



探寻

西藏之谜

GO TREKKING IN **TIBET**

■总策划/邢涛 ■主 编/龚勋



ARTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



探寻 西藏之谜

GO TREKKING IN
TIBET



■总策划/邢涛 ■主编/龚勋



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

探寻西藏之谜 / 龚勋主编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2016.1

(小小少年绝境大冒险)

ISBN 978-7-5337-6807-2

I. ①探… II. ①龚… III. ①探险—世界—少儿读物
IV. ①N81-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第239313号



小小少年绝境大冒险
探寻
西藏之谜
TANXUN XIZANG ZHI MI



- | | |
|------|---|
| 总策划 | 邢涛 |
| 主编 | 龚勋 |
| 设计制作 | 北京创世卓越文化有限公司 |
| 出版人 | 黄和平 |
| 责任编辑 | 徐浩瀚 翟巧燕 |
| 文字编辑 | 戚革惠 |
| 责任校对 | 盛东 |
| 责任印制 | 廖小青 |
| 出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社 |
| 网 址 | http://www.press-mart.com http://www.ahstp.net |
| 地 址 | 合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场 |
| 邮 编 | 230071 |
| 电 话 | (0551) 63533323 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 大厂回族自治县正兴印务有限公司 |
| 开 本 | 720×1020 1/16 |
| 印 张 | 6 |
| 字 数 | 60千 |
| 版 次 | 2016年1月第1版 |
| 印 次 | 2016年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5337-6807-2 |
| 定 价 | 15.00元 |



冒险家的神奇工具箱

去西藏冒险，你可不能只带着决心。为自己准备一个实用、方便的工具箱，将你的历险增加胜算，或许在关键时刻还能救你一命！

指南针 必要程度：1 2 3 4 5

西藏是个遍布荒原、高山的地方，你在这里很容易迷失方向。为自己准备一个经过校准的指南针，能够在你迷路的时候帮你找到正确的方向。否则，你很有可能在荒无人烟的地方原地打转哦！

药品 必要程度：1 2 3 4 5

在高原地区很容易染上疾病，要为自己准备一些预防或缓解高原反应的药物，如葡萄糖、红景天和高原安。另外，备些感冒药、肠胃药、抗生素、创可贴以及纱布、绷带等都是必要的。

水壶 必要程度：1 2 3 4 5

最好选择军用水壶，它不但能保证你随时喝上干净的水，还能当作炊具，为你烹调野外“大餐”呢。



绳索 **必要程度:** 1 2 3 4 5

一根结实耐用的绳索能够帮你完成西藏探险可能遭遇的攀爬问题。记住，你得提前检验绳索是否坚固，因为它是你的救命之绳，千万不能马虎！

手电筒 **必要程度:** 1 2 3 4 5

手电筒能帮你在黑暗中察看地形或地图。你最好选择能够手动发电的手电筒，这样才不会在电池没电时手忙脚乱。

火柴 **必要程度:** 1 2 3 4

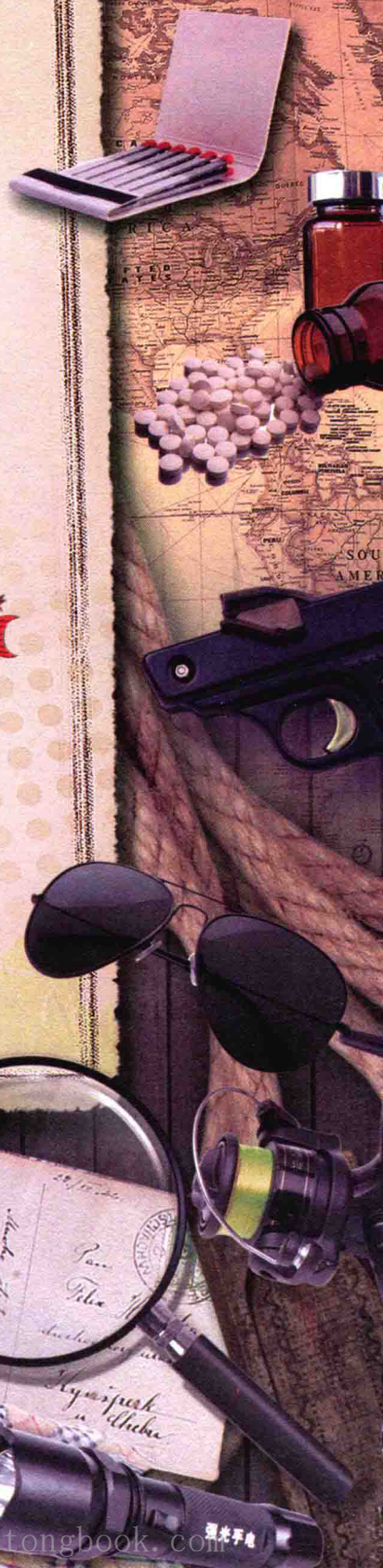
火柴可以帮你生火取暖、烹制大餐，关键时刻也能起到照明的作用。当然，它最好是防水的。



帐篷 **必要程度:** 1 2 3

哈哈，这可能是你最想得到的探险工具。去西藏探险，买顶帐篷确有必要。你的帐篷一定得轻巧结实，而且能够防水，最好选用能抗住大风的金属杆帐篷。记住，在出发前你得认真练习如何架设它，因为等你用它的时候，可能已经没有时间看使用说明了。

勇敢的小小冒险王，如果你的背包已经准备好了，那就快快启程，向西藏进发吧！





勇敢者
请进来!
COME ON

想冒险吗?
想去西藏体验神秘、
惊险与刺激吗?

目录CONTENTS

冒险家的神奇工具箱

冒险家的大乐园

备战1500天

小心“高反”

那片无人区

野外的生活

I

1

6

10

14

18



手工制作

制作简易指南针

荒野大冰雹

最后一滴水

它们来了

穿越沼泽地带

22

24

28

34

42



最后一次搏斗

48

转战雅鲁藏布江

54

神秘冒险事件

生死大漂流

60

请你去墨脱

62

冒险王奇趣手记

香巴拉的传说

66



一个人的求生路

68

与毒虫猛兽同行

74

扎西德勒，墨脱！

82

冒险王奇趣手记

天湖大水怪

86

野人，还是雪人？

87





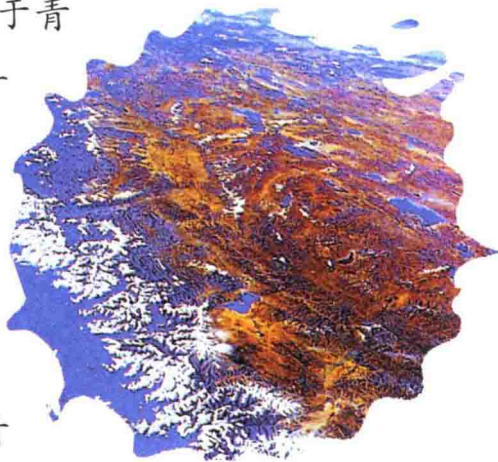
冒险家 的大乐园



如果你没去过西藏，那你肯定不是个成功的冒险家！在资深冒险家看来，去没去过西藏是你能否成为冒险家的重要标准，因为西藏充满无限挑战，对冒险家来说，它不但是个冒险大乐园，更是个让他们疯狂的探险圣地！

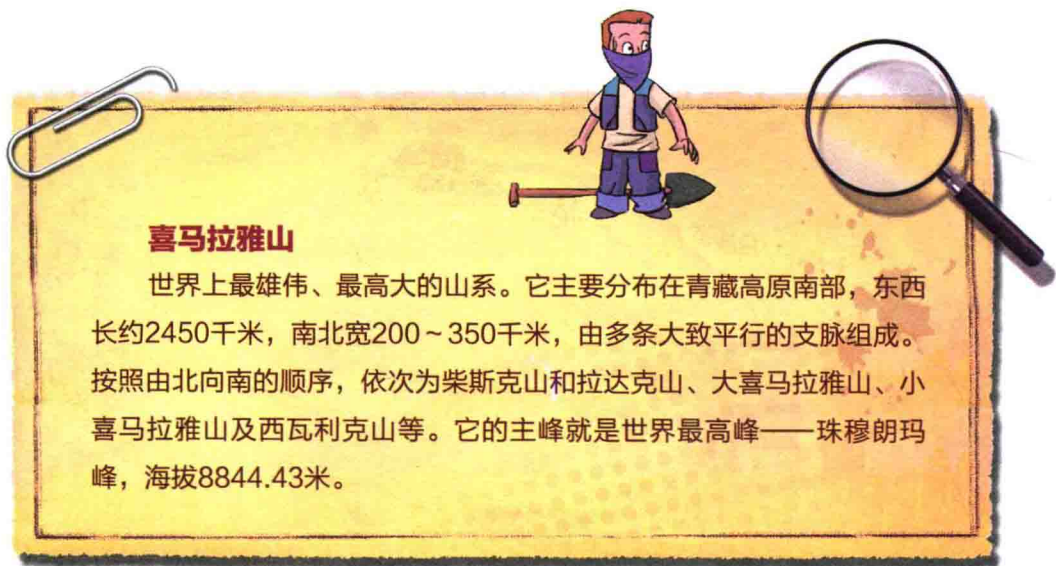
怎么样，心痒难耐了吧！别着急，在你加入探险者行列之前，得先了解西藏的地理概况和各种险境，为你的探险之旅做足准备！

打开地图，你会发现西藏位于青藏高原，是青藏高原的一部分。青藏高原素有“世界屋脊”之称，所以西藏也绝不含糊，平均海拔约4000米。从地图上看，你会发现它被一群高高低低的山脉层层环绕：唐古拉山、冈底斯山、念青





唐古拉山等大雪山把西藏北部高原分割开来，形成大片寸草不生的荒原；冈底斯山和喜马拉雅山又把西藏南部切割成一块深深的谷地……



喜马拉雅山

世界上最雄伟、最高大的山系。它主要分布在青藏高原南部，东西长约2450千米，南北宽200~350千米，由多条大致平行的支脉组成。按照由北向南的顺序，依次为柴斯克山和拉达克山、大喜马拉雅山、小喜马拉雅山及西瓦利克山等。它的主峰就是世界最高峰——珠穆朗玛峰，海拔8844.43米。

高峰、荒原、谷地构成了西藏的基本地貌，也形成了人迹罕至的漫漫无人区。高寒、缺氧、缺水、遍布盐碱、一片荒凉……这些代表“人类禁区”的特征却是令探险者趋之若鹜的符号。去无人区，尤其是可可西里无人区探险，就是许多探险家的梦想。

在地图上，你还能发现西藏大地上镶嵌着很多“玉带”和“宝石”，它们是河流或湖泊。金沙江、怒江、澜沧江、雅鲁藏布江等从这里奔流而下，纳木错、色林错等著名湖泊



点缀其间。你可能会说，这些名字我从小就听说过，人们都说这些是很美的地方呢。是的，它们的确非常美，不过有时也异常险峻——波涛汹涌、滩多水急，这些在游客眼中仅代表美，可在探险家眼里却还意味着冒险和挑战。

如果你认为西藏的地形地貌只有这些，那可就错了！西藏不仅有连绵高耸的雪山、寸草不生的荒原、奔腾咆哮的大河以及奇丽壮观的大峡谷，而且还有大量湿地、草原、原始森林，甚至还有以亚热带气候为特征的险峻地形和地貌，这就是西藏吸引探险家的独特和神秘之处。在这里，你能观赏高原和雪山的雄奇，感受荒原和峡谷的险峻，还能领略大沼泽和原始森林的艰险。

另外，还有一点你得注意：由于西藏地理位置极为特殊，因此这里的空气稀薄干燥、紫外线辐射强烈，气温也很





探寻西藏之谜



低。除了亚热带气候地区外，海拔4500米以上的高原地区年平均气温都在 0°C 以下，就算海拔比较低的地方，最热时气温也低于 10°C 。

这种严寒只有南北两极可以与之相比，可西藏的环境比南北两极还要艰苦，因为在西藏生活的人还得忍受高原缺氧和强烈光线辐射带来的危害。

除了这些，到西藏探险，你还能看到藏区特有的动物——牦牛、藏獒和藏羚羊。



牦牛

牦牛是高寒地区特有的动物，有“高原之舟”的美称。它生活在海拔3000~5000米的地区，善于走陡坡、涉险途，还能翻雪山、渡江河、越激流。而且，牦牛还有识途的本领，它能避开沼泽陷阱，带领人们走出危险地带，所以经常被探险家当作探路向导。

你别以为西藏只有这些动物，探险途中你很可能会遭遇熊、虎、毒蛇等，它们也是西藏献给你的冒险“大礼”呢。



到西藏探险，你还能看到独一无二的雪域人文景观。在西藏，玛尼石堆无处不在，风马旗随处可见，还有无数手摇玛尼轮、口诵真言的朝圣者，或者行走在西藏各处的转经道上，或者不惧千辛万苦虔诚地磕着长头……正是这份神秘、明净和圣洁才让探险者把西藏奉为心中的净土，并把它变为一生的追求和向往。所以，如果你来西藏探险，一定要保存一份对圣地的敬畏之心！

好了，这就是西藏，你了解了吗？不要急着出发，启程之前你得征得父母的同意，做好充足的行程准备，而且一定要认真阅读后面为你准备的科学细致的探险规划，这样你才能开始自己的探险之旅。





备战1500天

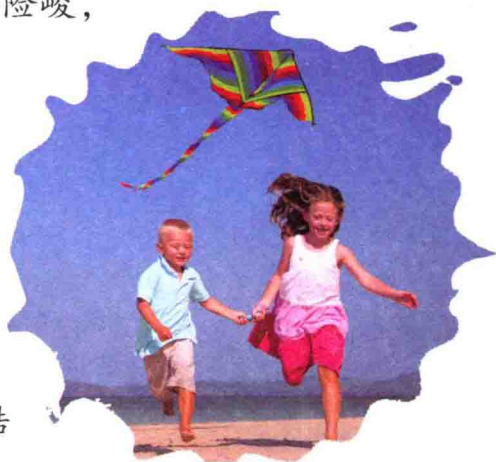
什么？去西藏探险，竟要备战1500天！四年啊！开玩笑吧？
不要诧异，此言绝非笑谈。

此去西藏，不是让你去拉萨看美景，到日喀则赏佛塔，临纳木错品湖光，这些都是普通游客去的地方。你将挑战的，是令人闻风丧胆的可可西里无人区，还得在世间绝境——雅鲁藏布大峡谷里走上一遭。告诉你吧，若想安全返回，1500天也许还远远不够呢！

体能大备战

人迹罕至，野兽横行，地势险峻，
而且布满盐碱地、沼泽、荒原、
原始森林、激流、险滩……

这就是你要挑战的地方，
那是一片未知的世界，路途遥远且危险重重。如果没有充沛的体能，你的身体很可能被严酷





的环境击垮，让你一去不复返！

增强体能的方法并不复杂——通过大量有氧运动，比如慢跑、长距离骑行、游泳、登山等，就能起到锻炼心肺功能、增强体质的作用。难点在于坚持，体能备战一天也不能松懈，最好持续2年以上。另外，找个与西藏接近的地方，比如新疆、四川等地进行攀爬高山和徒步行走训练也是锻炼体能的重要方法。而且，你还能从中积累大量探险经验，为更加艰难的西藏探险做好准备。当然，高原探险经验的积累并非一蹴而就，不过4年时间足够你爬上几座高山，适应恶劣的高海拔环境，同时为更高海拔的冒险储备体能。

如果这些你都没有做，最好不要贸然踏入西藏。仅凭一腔热情便踏足禁区，迎接你的不是刺激，而是危险！

随身装备

每个探险家都会背着大大的背包四处游历，他们可不是装潇洒，因为包里装的都是冒险必备品。现在，你终于有机会





探寻西藏之谜



为自己准备一个大大的背包，带上它勇闯西藏了！

你已经有了一个小工具箱，来看看还需要准备什么吧。



随身装备

衣物	食品	其他
羽绒睡袋	糌粑	墨镜（防止高原地区强烈紫外线对眼睛造成伤害）
登山装和羽绒服	酥油	防晒霜和防晒唇膏
手套	压缩饼干	登山杖
登山鞋和绑腿	巧克力和奶糖	小油炉（在可可西里，你几乎找不到可燃物，带上小油炉才能让你喝上热水、吃上热饭）和其他炊具
袜子和内衣	盐	小刀具
防潮隔垫和背包	维生素片	塑料膜

.....

需要的话，你也可以带上照相机和望远镜，记录高原上的美妙时刻——哎呀，这么多东西，都能用上吗？别着急，



后面你就知道它们的神奇之处啦！

这里，你还需要注意两个问题：

第一，对探险者而言，装备必须少而精，把家当都搬过去的确能让你过得舒服一点，但也可能让你的生命走向终点——你会被过重的负荷所累，最后迷失在茫茫荒野之中。

第二，拥有丰富的探险经验才能让你自信地选择装备，哪些东西可以一物多用，哪些东西能救命，哪些东西纯属摆设，你一眼就能分辨出来！因此，去西藏之前，你最好提前进行探险历练，这能帮助你储备高效装备，让你在险途绝境中受益无穷！

