

精品購物指南® 编著

Magazine+Book 杂志一样缤纷精彩+书一般深度内涵

MOOK 行走中国

山 水 人 观 讯

山 景色的变幻
水 感恩在水一方
人 奥妙的原始生命
观 我们的主题游踪
讯 行走西藏 A-Z

西藏



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

西藏/精品购物指南编著.——北京:经济管理出版社, 2008.9
(行走中国)

ISBN 978-7-5096-0344-4

I. 西... II. 精... III. 西藏-概况
IV.K927.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第112624号

出版发行: 经济管理出版社

地址: 北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦11层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 北京日邦印刷有限公司

经销: 新华书店

选题策划: 钟音 殷维

责任编辑: 洪林 殷维

技术编辑: Designeer工作室

责任校对: 张晓燕

787mm×1092mm/16

9.5印张

270千字

2008年9月第1版

2008年9月第1次印刷

定价: 35.00元

书号: ISBN 978-7-5096-0344-4/F·197

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街2号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836



这里是所有人的梦想圣地

这里是最接近天空的城市

这里

是等着你来探索的神秘所在

MOOK 行走中国

编著: 精品购物指南报社

出版: 经济管理出版社

编委会: 张书新 李文

王明亮 李振华 徐方 郭有祥

管洁 乔福刚 谷玉恒

主编: 徐方

SPONSOR: Life Style

PUBLISHED BY: Economy & Management Publishing House

EDITORIAL STANDING COMMITTEE: Zhang Shuxin, Li Wen,

Wang Mingliang, Li Zhenhua, Xu Fang, Guo Youxiang,

Guan Jie, Qiao Fugang, Gu Yuheng

EDITOR-IN-CHIEF: Xu Fang

行走中国·西藏

总策划: 罗淙

统筹: 陶能

品牌顾问: 费越

营运总监: 钟音

执行主编: 殷维

撰稿/摄影: 杨通富 韩东明 鲁军

陶能 曹辉 谷大丰 何群

平面设计: Designer工作室

发行协调: 翟迪娜

监印: 北京日邦印刷有限公司

独家网络支持: 精品网

PLANNING & CREATIVE: Luo Cong

OVERALL PLAN: Tao Neng

BRAND CONSULTANT: Fei Yue

MARKET & SALES DIRECTOR: Zhong Yin

EDITORIAL DIRECTOR: Yin Wei

EDITOR / PHOTOGRAPHER: Yang Tongfu, Han Dongming, Lu Jun,

Tao Neng, Cao Hui, Gu Dafeng, He Qun,

ART DESIGNER: Designer Studio

CIRCULATION DIRECTOR: Zhai Dina

PRINTING DIRECTOR: Beijing Nippo Printing Co., Ltd.

NETWORK SUPPORT: www.sg.com.cn

编委会地址: 北京市海淀区中关村大街
甲28号海淀文化艺术大厦B座7层

联系电话: 86-10-82623388-7514

购书热线: 8008106041 86-10-
82533398

版权声明: 本书图片与文字未经有关之
版权所有人书面批准, 一概不得以任何
形式或方法转载或使用。本书保留所有
版权。

印刷装订: 北京日邦印刷有限公司

本书如有印刷、装订质量问题请与北京
经济管理出版社读者服务部联系调换

客服电话: (010)68022974



简称: 藏

地理位置: 地处世界上最大最
高的青藏高原, 平均海拔4000
米以上。

人口: 全区总人口为281万人
(2006年末数字)。

面积: 120多万平方公里。

行政区划: 西藏全区共划1地
级市、6地区、1县级市、76县。

气候: 年平均气温为8度左右

民族: 西藏是以藏族为主体的
民族自治区, 其他还有汉族、
回族、门巴族、珞巴族等。

精品MOOK《行走中国》系列

运营机构:

北京精品新锐广告有限公司

精品购物指南®

MOOK

Magazine+Book 杂志一样缤纷精彩+书一般深度内涵



到中国最值得去的地方.....

精品MOOK《行走中国》系列

精品购物指南编著

运营机构：北京精品新锐广告有限公司





行者

青藏高原，世界的屋脊，地球的第三极——这些地理坐标使得很多人都希望在那里划定自己的坐标。

有关青藏高原的书已经是汗牛充栋，已经有无数的脚印在记录着各自的高原行走历程。

但我们仍然想奉献给读者一本关于青藏高原的书，一种不一样的高原行走。

我们把目光放在了一个具有代表性的群体——新兴的中国中产群体。他们是知识阶层，接受过良好的教育；他们是创业阶层，总是不太安分，为前面最好的景色不停奔走；他们是现实的享受者，不会疲于拼命地追求财富的最大化，但绝对不能容忍自己对品牌的漠视；他们坚持着对生活质量的挑剔，追求财富和精神相结合的大气与轻松。

在40天1万公里的行走过程中，他们腾空脑袋，忘却物欲与争斗、忘却事业与责任、忘却自我，而仅仅沉醉于美轮美奂的景致，沉醉于纯粹的心灵自由、彻底的激情欢愉。

曾经的创富过程所郁积的浮躁与落寞在行走路上被洗濯一空。他们发现，恒久的爱与被爱才是他们真正的内心需要。

这是一次只能无限地接近，却永远无法抵达的行走。对他们而言，这是致命的吸引。

就这样，他们描摹出了各自眼中的青藏高原，各自心中的圣城家园。

他们带回来一种不一样的高原行走，成就了这本书。

CONTENTS 目录

15 山

以平凡的姿态 仰望

- 20 折多山·分界线
- 22 海子山·你为谁守护
- 25 业拉山·九十九道弯
- 26 南迦巴瓦·超越最美的美
- 35 珠穆朗玛·第一的力量
- 43 念青唐古拉山·寂静的回声
- 46 昆仑山·孤独的索南达杰

49 水

感恩 在水一方

- 54 金沙江·放纵的快乐
- 55 姐妹湖·静如处子
- 57 纳木错湖·圣灵之所在
- 60 然乌湖·来古冰川·零距离接触
- 64 拉萨河·打麦场的丰收
- 68 雅鲁藏布·结伴同行
- 70 沱沱河·寂寞时光
- 73 澜沧江·白描
- 73 怒江·勇闯险关
- 74 羊八井地热温泉·大自然的礼物
- 74 青海湖·失落
- 75 帕隆藏布·甜美的所在
- 76 九曲黄河·第一湾

79 人

离太阳最近的人们

- 82 孩子 我拿什么去爱你
- 85 请和陌生人说话
- 86 康巴汉子
- 90 打麦的劳动者
- 94 卓玛
- 96 黑马河·三色诱惑
- 100 绽放 风雪中的快乐

107 观

我们的主题游记

- 110 长青春科尔寺
- 113 布达拉宫
- 118 大昭寺
- 120 色拉寺
- 124 八廓街
- 126 哲蚌寺
- 127 扎什伦布寺
- 128 白居寺
- 129 塔尔寺
- 130 拉卜楞寺

135 行

- 135 行走西藏A-Z
- 144 自驾西藏路书



山 以平凡的姿态
仰望



感恩
在水一方 水



离太阳最
近的人们

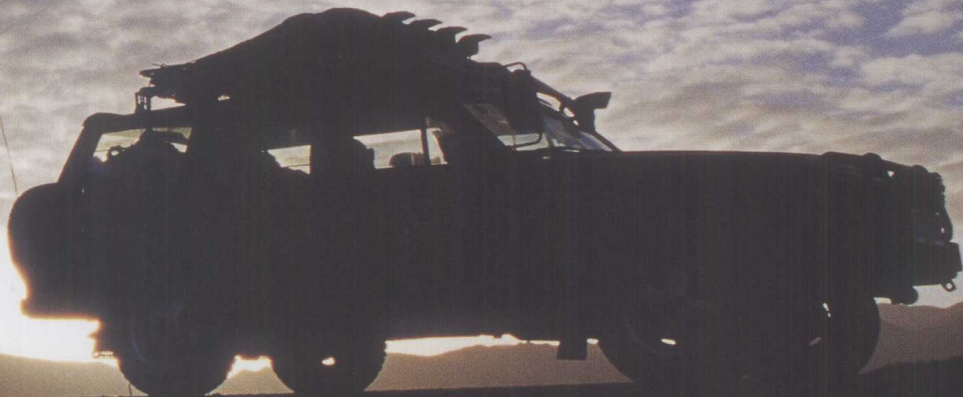


我们的
主题游记 觀

一次心灵之旅, 寻找丢失了的自我;
一次盛景之旅, 饱览沿途绝世美景;
一次朝拜之旅, 圆梦神圣布达拉宫;
一次自驾之旅, 体验人生难忘经历。



自驾 去西藏 我们出发



ABOUT US

关于我们



杨通富

44岁，企业老总，
摄影家。

在考察项目、操作
工程的间隙，背着
相机领取各类摄
影奖项。

陶能

41岁，房产和矿产
投资人。

在喝酒、打牌、听
音乐的空当进行
一些必要的商业
谈判。

韩东明

44岁，画家。

从事专业创作、授
课，每年做几个城
市雕塑。

谷大丰

44岁，企业高管。

从事商业地产的
市场开发和建筑
设计。

曹辉

44岁，职业画家。

向国内外收藏机
构和个人兜售绘
画作品并做室
内外装饰装修工
程。

何群

青年画家。

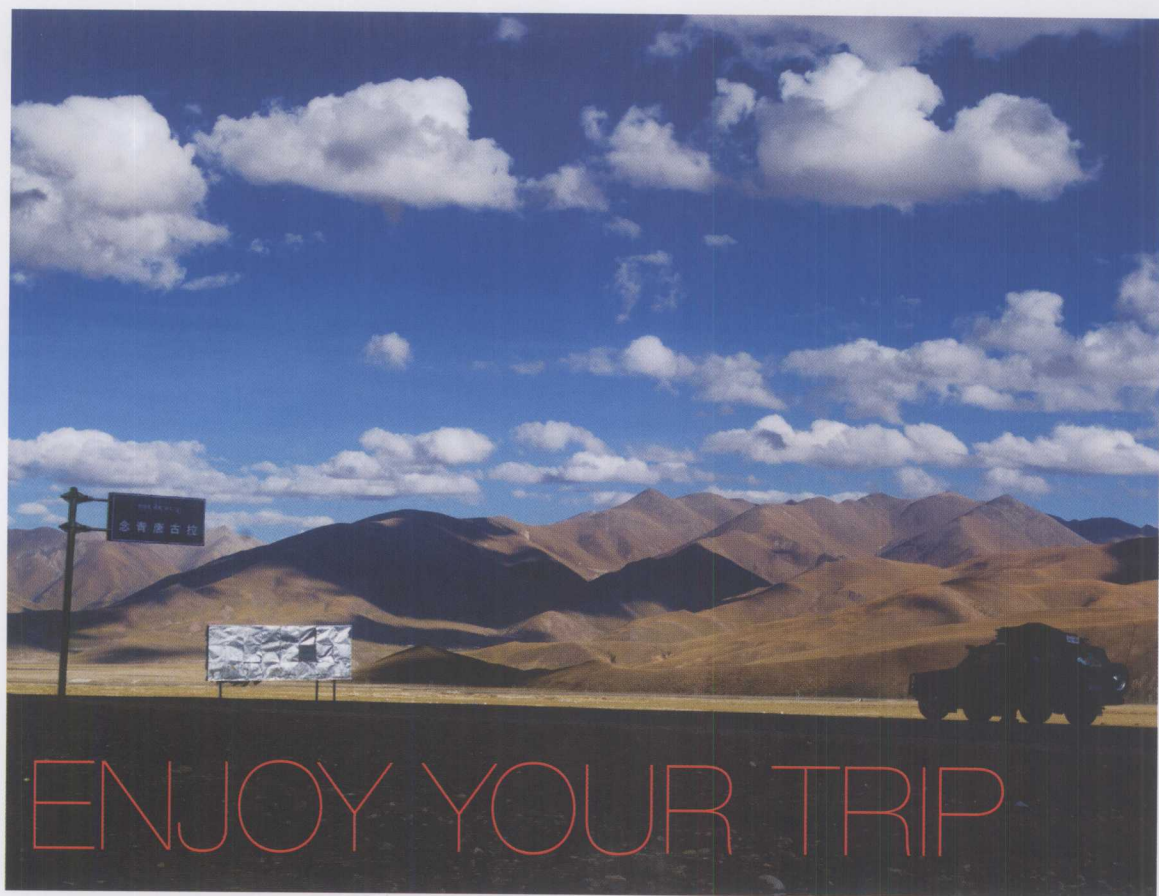
从事专业创作和
服装设计。

阎鲁军

38岁，独立制片
人。

从事专业影视制
作和平面设计，嫦
娥奔月邮品设计
者之一，专业获奖
户。





ENJOY YOUR TRIP

享受在路上

自驾出行不同于任何一种旅行方式，一辆好车外加一套好的摄影装备非常重要，它可以让你充分享受在路上的快乐。尤其是进藏这样的线路，高原山地，装备就更是重中之重了。现在，让我们看看这几位主人公的装备心得吧。

北京213切诺基，虽然这款车年纪不小，但却在整个旅途中充当了中流砥柱的角色。当然，这也和它上路之前的一系列改装分不开：

- ★ 增加四盏防空雾灯（作用是防雾，同时具备防空的遮光功能）。
- ★ 前后加强型保险杠，前置电动绞盘（增大自救或救助别人的动力）。
- ★ 加强型越野轮胎（这点很重要，路虎就是没有更换越野轮胎才导致三次爆胎的）。
- ★ 增加内置车载电台，外置军用高标天线。
- ★ 配装涉水喉（有助于在涉水路段中发动机的正常运行，不熄火）。

COME-AND-GO 车——安全的保障 ⇨



配装涉水喉

有助于在涉水路段中发动机的正常运行,不熄火

如果您想提高车辆涉水能力,就需要安装涉水喉,和车的进气口连在一起。通常安装涉水喉的同时要对电路部分做防水处理,同时需要注意连接部分的密封性,尤其是能经得起长途颠簸的考验,才能真正提高涉水的能力。



PHOTOGRAPH

摄影设备——把风景带回家



尼康70-200mm/F2.8ED



哈苏 503CW



THE NECESSARY

其他——必备单品



还有一些户外的设备对于进藏者来说也是必不可少的。例如登山鞋、冲锋衣、防雨防风防潮帐篷、登山背包、羽绒睡袋;罗盘、GPS、海拔表、自动防潮充气垫、头灯、炊事固体燃料、炊具等等。



佳能EOS-1Ds MARKIII, 目前综合能力最好的1Ds系列相机, 具有强大的色彩表现能力, 在高原绝美的风景中, 可以充分展现它的优势。

尼康D200, 镜头: 尼康70-200mm/F2.8ED

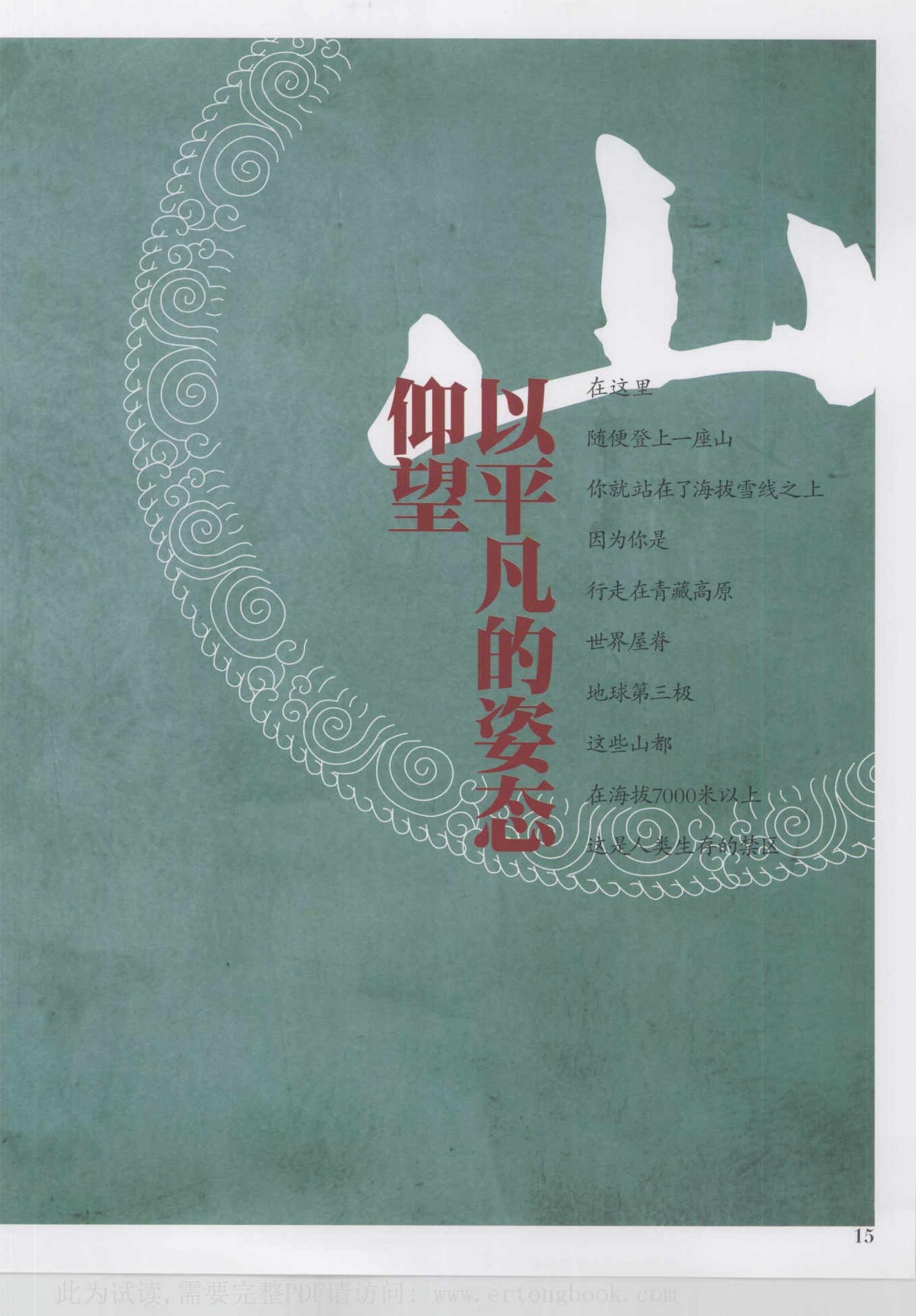
哈苏 503CW (6×6), 中画幅相机的精品, 其卓越超群的光学品质, 对恶劣环境的适应性, 以及超负荷的耐用性, 都是自驾西藏最佳的摄影伴侣。

宾得 645NII 120, 镜头: 宾得45mm/ F2.8、宾得80-160mm/ F4.5

DV机: 索尼DSR-PD190P



LOOK
UP



仰望以平凡的姿态

在这里

随便登上一座山

你就站在了海拔雪线之上

因为你是

行走在青藏高原

世界屋脊

地球第三极

这些山都

在海拔7000米以上

这是人类生存的禁区