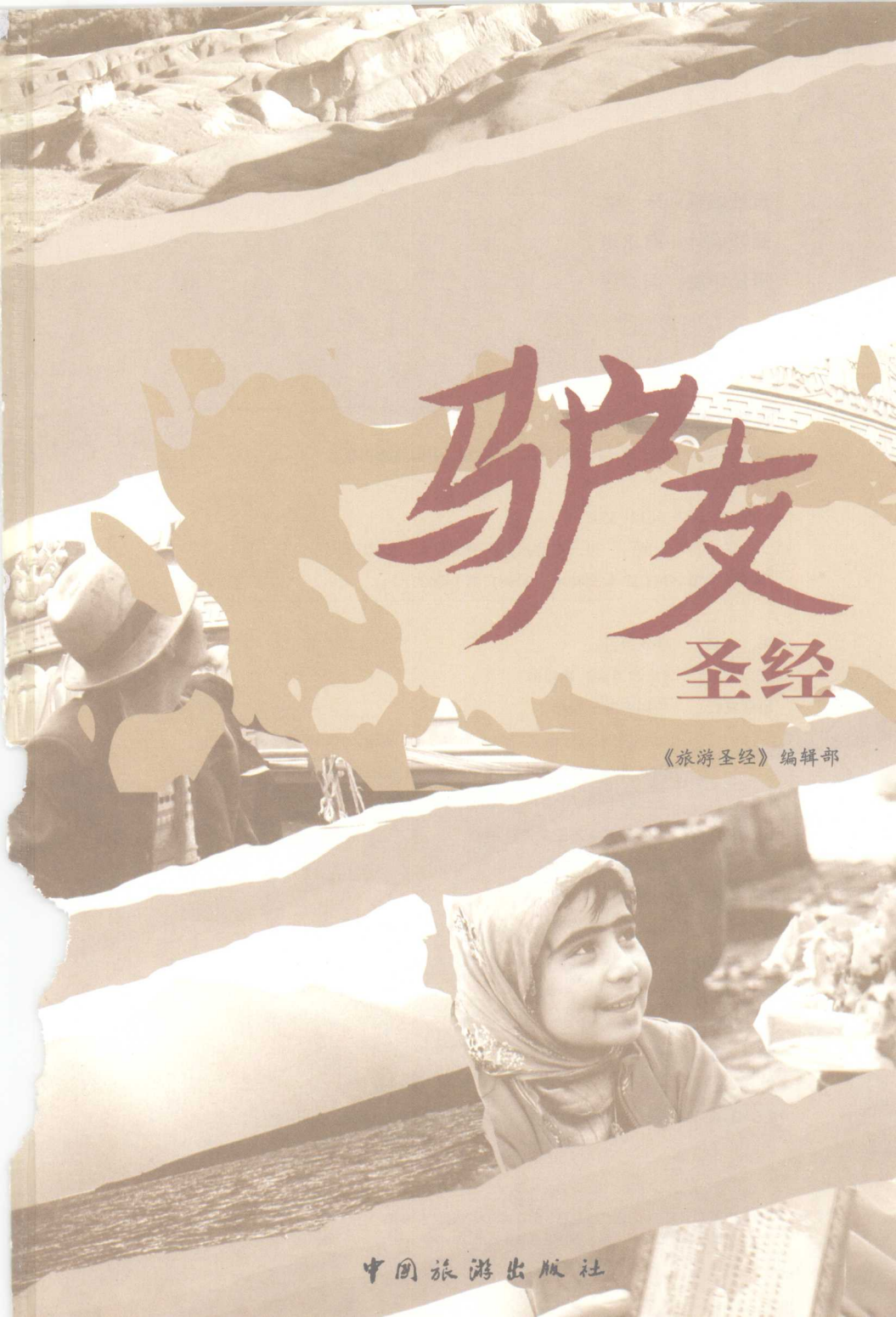


《旅游圣经》编辑部

中國旅遊出版社



驴友

圣经

《旅游圣经》编辑部

中国旅游出版社

责任编辑：朱 璇

装帧设计：高永来

责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

驴友圣经 / 《旅游圣经》编辑部编. — 北京: 中国旅游出版社,

2009.1

ISBN 978-7-5032-3543-6

I. 驴… II. 旅… III. 旅游指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140673 号

书 名: 驴友圣经

作 者: 《旅游圣经》编辑部

出版发行: 中国旅游出版社

(北京市东城区建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

Http://www.cttp.net.cn E-mail: cttp@ccta.gov.cn

发行部电话: 010 - 85166507 85166517

图文制作: 北京都市华艺图文设计中心

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京翔利印刷有限公司

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张: 10.25

印 数: 1-8000 册

字 数: 280 千

定 价: 38.00 元

I S B N: 978-7-5032-3543-6

远天的底下

在远天的底下，有着无穷的诱惑。从“中国最美丽的乡村”婺源，到“人类疲惫心灵最后的家园”黔东南；从“佛祖留在尘世的最后一个天堂”甘南，到“一部关于自然、历史和人的宏伟史诗”北疆；从“最后的香格里拉”川西稻城，到“梅里雪山下的纯美梦境”滇西北雨崩；从“西南秘境”独龙江，到“千山之巅，万水之源”西藏阿里……

当一个充满了理想与好奇心的新驴背上行囊走出第一步时，上述线路将是他的宏大梦想，如下一系列关键词会在他的梦中熠熠发光：冈仁波齐峰、古格王国遗址、怒江大峡谷、独龙文面女、丙中洛、梅里雪山、虎跳峡、泸沽湖、亚丁、郎木寺、小黄大歌、镇远古城、喀纳斯……

这些都是本书一一展现的内容。多位资深老驴在实地踩线后，为驴友奉献了这本包括八条最经典线路的自助旅行指南，涵盖了景点、交通、住宿、美食等丰富资讯。

你可以根据八条线路的难度一步步循序渐进，从婺源、黔东南、甘南川北、北疆、稻城、雨崩，依次到独龙江、阿里；当然，你也可以直奔自己的梦想之地，毕竟“初生驴犊不怕虎”是驴子的特点。如果能够走过上述线路中的一半以上，恭喜你，你已经成为一个老驴了。

在路上，你可能会搭乘火车、长途汽车、货车、拖拉机等交通工具，甚至数日徒步；你可能会住在国际青年旅舍、民居客栈，甚至条件艰苦的高原小旅馆；你可能会品尝到漆油鸡、纳西三叠水、丽江粑粑、蕨麻米饭，甚至侠啦酒、苏里玛酒、格瓦奇等千奇百怪的美食和酒水；你可能会饱览雪山、圣湖、草原、峡谷、高原美景，甚至遭遇日照金山等上帝赐予的奇观。

也许，这些经历将成为你一生中最珍贵的记忆。你获得的将是与日常生活完全不同的新鲜体验，换句话说，是视野，或者叫阅历。

还要说明的是，旅行不是户外运动，你不一定要购买帐篷、睡袋、防潮垫、冲锋衣、登山鞋等装备。就我本人的经验而言，十多年来，只在阿里去往冈仁波齐峰途中用过一次睡袋。

还要提醒的是，必须注意安全，书中涉及的地方民风淳朴，但有来自自然环境的危险。如，高原反应、泥石流、陡峭山路等。无论何时，要记住，我们是在旅行而不是在冒险。

当然，相信你不会忘记：微笑是驴子的通行证，环保是驴子的习惯，俭朴是驴子的本色，而自由——则是驴子的永恒追求。

在远天的底下，所有想去的地方，你必能到达！

目录

第一章

灵魂深处的世界屋脊 西藏阿里

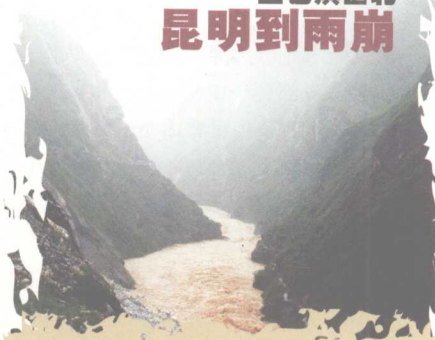


最佳旅游季节 [4] 行程安排 [4] 往返交通 [9]
日喀则 [10] 拉孜 [10] 交通 [11] 住宿 [11] 桑桑 [12]
22道班 [12] 萨嘎 [13] 交通 [13] 住宿 [13] 霍尔 [15]
交通 [16] 住宿 [16] 普兰 [16] 交通 [19] 住宿 [20] 饮食 [20]
实用设施 [21] 景点 [21] 达钦 [23] 交通 [23] 住宿 [34] 冈仁波
齐峰 [25] 札达 [29] 交通 [29] 住宿 [30] 景点 [30] 狮泉
河 [34] 交通 [34] 住宿 [35] 日土 [36] 交通 [36] 景点 [36]

39

第二章

五色滇西北 昆明到雨崩



最佳旅游季节 [41] 行程安排 [42] 往返交通 [45]
相连地区交通 [45] 昆明 [48] 区内交通 [48] 住宿 [49]
美食 [50] 丽江 [51] 交通 [51] 住宿 [51] 美食 [53]
景点 [54] 泸沽湖 [57] 交通 [57] 住宿 [58] 美食 [60]
景点 [60] 香格里拉 [62] 交通 [62] 住宿 [62] 美食 [64]
景点 [66] 德钦 [72] 交通 [72] 住宿 [73] 美食 [73] 景点 [74]

第三章

探访云南秘境

怒江和独龙江

83



最佳旅游季节 [85] 行程安排 [85] 交通
[88] 六库 [89] 住宿 [91] 片马 [91] 匹河 [93]
景点 [93] 福贡 [98] 住宿 [100] 美食 [101] 景点 [101] 贡
山 [103] 住宿 [105] 美食 [106] 景点 [107] 独龙江
[112] 独龙江乡 [115] 献九当 [117] 龙元
[119] 迪政当 [121] 雄当 [122] 马库
[123] 月亮大瀑布 [125]

129

第四章

川西天堂 成都到稻城



最佳旅游季节 [131] 行程安排 [131] 往返交
通 [132] 相连地区交通 [133] 成都 [135] 交通 [135] 住
宿 [135] 美食 [137] 康定 [139] 交通 [139] 住宿 [140] 美食
[142] 特产 [142] 景点 [143] 理塘 [147] 住宿 [147] 美食 [148]
节日 [148] 景点 [149] 稻城 [149] 交通 [149] 住宿 [150] 美
食 [152] 购物 [153] 景点 [153]

第五章

行歌甘南川北

兰州到九寨

165



最佳旅游季节 [167] 行程安排 [168] 往返交通 [170] 相连地区交通 [171] 兰州 [173] 交通 [173] 住宿 [174] 餐饮 [174] 景点 [176] 夏河 [177] 住宿 [177] 餐饮 [178] 景点 [180] 合作 [184] 交通 [184] 住宿 [185] 餐饮 [186] 景点 [186] 玛曲 [187] 住宿 [187] 餐饮 [187] 景点 [187] 朗木寺 [189] 住宿 [189] 餐饮 [191] 景点 [191] 若尔盖 [194] 住宿 [194] 餐饮 [196] 景点 [196] 松潘 [198] 住宿 [198] 餐饮 [199] 九寨沟 [199] 交通 [199] 住宿 [200] 餐饮 [202] 娱乐 [203] 门票 [203] 景点 [204] 黄龙 [208] 住宿 [208] 餐饮 [208] 门票 [210] 景点 [210]

215

第六章

黔东南

贵阳 凯里 榕江
从江 黎平 镇远



最佳旅游季节 [217] 行程安排 [217] 往返交通 [220] 相连地区交通 [220] 贵阳 [222] 交通 [222] 住宿 [223] 美食 [223] 景点 [225] 凯里 [227] 交通 [227] 住宿 [228] 美食 [229] 购物 [230] 景点 [230] 榕江 [234] 住宿 [234] 景点 [234] 从江 [236] 住宿 [236] 美食 [237] 景点 [237] 黎平 [240] 住宿 [240] 美食 [240] 景点 [241] 镇远 [243] 住宿 [243] 景点 [243]

第七章

绚彩北疆

乌鲁木齐 阿勒泰

伊犁

249



最佳旅游季节 [251] 行程安排 [252] 往返交通 [253] 相连地区交通 [254] 时差提示 [260] 乌鲁木齐 [260] 交通 [260] 住宿 [261] 美食 [263] 景点 [264] 阿勒泰市 [268] 住宿 [268] 美食 [268] 布尔津县城 [268] 住宿 [269] 美食 [270] 禾木 [270] 喀纳斯 [272] 白哈巴 [276] 乌尔禾魔鬼城 [277] 赛里木湖 [279] 果子沟 [280] 霍尔果斯口岸 [281] 惠远古城 [282] 伊宁 [283] 交通 [283] 住宿 [284] 美食 [284] 景点 [285] 那拉提草原 [287] 巴音布鲁克草原 [291]

第八章

山里书香

婺源

295

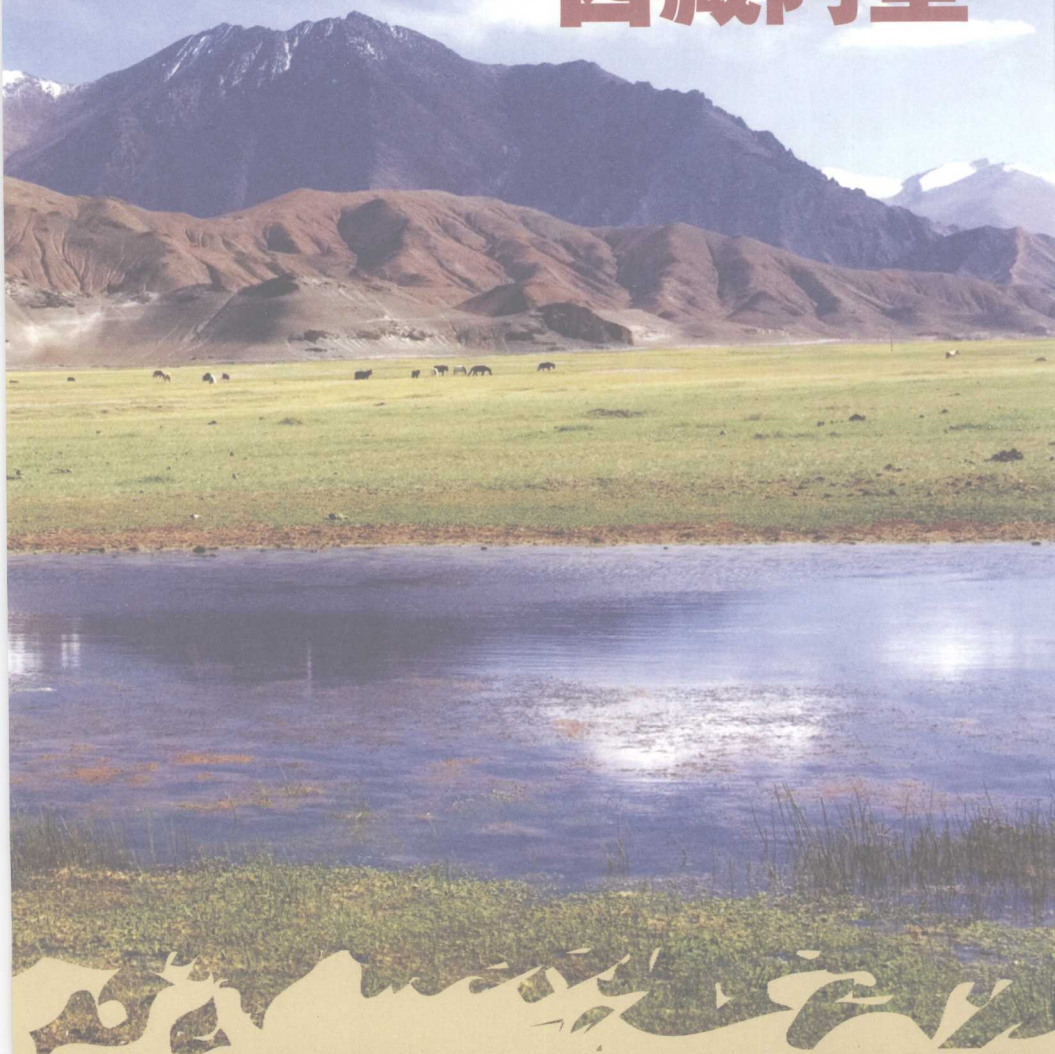


最佳旅游季节 [297] 行程安排 [299] 往返交通 [299] 婺源县 [300] 交通 [300] 住宿 [300] 美食 [301] 特产 [301] 景点 [302] 东线 [304] 北线 [313] 西线 [320]

第一章

灵魂深处的世界屋脊

西藏阿里



冈仁波齐峰

玛旁雍错

古格王国遗址

札达土林



世界屋脊上的运输线



这里平均海拔4500米，人称“世界屋脊上的屋脊”、“千山之巅，万水之源”，这儿的事物大多被赋予了神奇的力量和非凡的意义。这就是阿里，喀喇昆仑和喜马拉雅之间的一条神奇地带，西南边陲的一块神秘之地。

佛教、印度教和苯教共同尊崇的世界中心——冈仁波齐峰，就像一块巨大的磁铁，吸引着信徒五体投地膜拜；札达、普兰、日土等等，童话般的名字，谜一样的地方，加上古格的历史文化，你会彻底地为阿里迷醉；去往阿里的路上有最纯粹的蓝天白云，有连绵的雪峰群峦，有翡翠般的高山湖泊，有成群的藏野驴，有藏民最真诚的笑容，有陷车被困，有患难之交。行走要的不就是一份经历和体验么？总之，阿里有你想要的一切故事。

最佳旅游季节

一般来说，每年的5~10月是阿里的旅行旺季。

七八两月是大中专院校的暑假，在阿里旅行的多是老师和学生一族，不过这段时间也正是阿里乃至整个西藏的雨季，沿途道路会变得泥泞而艰难，如果能错开时间，建议在5、6、9、10月前往，这几个月阿里的气候相对干燥，雨水也少，道路交通相对会方便很多。

在阿里地区，对于藏民来说最重大的节日，除了藏历新年，就是每年藏历四月十五日的“**萨嘎达瓦节**”，如果碰上藏历马年，在这一天转山（冈仁波齐峰）更具有特殊的意义。

行程安排

去阿里的线路有很多组合，驴友中流传着“**大北线、小北线、南线**”等专有地理名词。其中大北线是指从拉萨往北经那曲、尼玛一路往西过洞错、改则、革吉到达狮泉河；小北线指从拉萨沿318国道往西到22道

班后，取道北线措勤、洞错、改则到达狮泉河；南线则是从拉萨一路向西，经过神山圣湖，绕道札达古格，最终到达狮泉河。

考虑到现在从拉萨往返全国各地的交通比较便捷，可以将行程安排的起点和终点都设在拉萨。大北线的路况很差，很容易陷车，而且沿途人烟稀少，只建议在6月份和9月份走这条线，下文行程安排中的方案一，是以普遍意义上的“南线进，小北线回”设计。15天时间，交通工具为从拉萨包车往返，如果一路搭便车或乘坐班车的话，总的时间要视路途和便车情况适当延长。

从新疆的叶城也可到达阿里地



在阿里，吉普超载是很正常的事

区，不过建议初上阿里，还是选择拉萨作为起点，一来交通方便，二来也好慢慢适应高原海拔的升高。如果不是从拉萨包车往返，到了狮泉河选择从新疆离开西藏也是个好主意，路程更近些，下文行程安排中的方案二，就是选择从阿里搭便车从新疆离开西藏。

第1天：拉萨 ➡ 日喀则 ➡ 拉孜

从拉萨出来后，路况很好，可以一路顺风地到达第一天的目的地拉孜县城，沿途的日喀则，还有318国道周边的羊卓雍错、萨迦都有不错的景点，但我们的目标是阿里——那片灵魂的屋脊。

第2天：拉孜 ➡ 桑桑 ➡ 22道班 ➡ 萨嘎

即便是包车，今天这段300公里的路也不轻松，所以在拉孜起早是必须的。拉孜县到昂位县桑桑镇，桑桑路况还好，偶尔会过些河滩，**真正的考验是过了桑桑以后**，路沿着雅鲁藏布江朝前延伸，修路带来的泥泞让陷车成了家常便饭。过了22道班，又是一路狂奔，黄昏的时候就能到达有“西藏小香港”之称的萨嘎了。在这里洗去一天的风尘，早早休息，明天就要进入阿里地区了。

第3天：萨嘎 ➡ 仲巴 ➡ 帕羊 ➡ 霍尔

从萨嘎县出来景色很棒，水中的雪山倒影衬着羊群，恍若隔世。可以到



大红柳滩多为司机吃早餐的地方

风雪生命线

仲巴县城吃个午饭，然后一路就是大片单调的景色。路过帕羊小镇，随即翻过玛措木山口后，就从行政区划意义上进入阿里地区了。远眺一下“圣湖”**玛旁雍错**，晚上就在霍尔住一夜，不必着急赶路，精彩在后面。

第4天：霍尔 ➡ 玛旁雍错、拉昂错 ➡ 普兰

今天沿途的玛旁雍错和拉昂错会相继让你驻足停留很长时间，如果一冲动，说不定你还会考虑在基乌村住上一宿，准备第二天转湖呢。快趁心气没上来的时候，赶到普兰县城。好几天没洗澡了吧，洗个澡，好好搓上一顿。

第5天：普兰 ➡ 达钦

普兰到达钦才100多公里路程，可以好好地睡个懒觉，老县城的尼泊尔大厦和悬空寺值得去看看，或者去国际贸易市场淘些尼泊尔玩意。午饭后原路返回到巴嘎，然后往西不远就到转山的起点达钦了。在塔尔钦落实好住处，早早休息，明天就要开始转山了。

第6天、第7天、第8天：转山三天

不论你是不是虔诚的信徒，你都应该跟随着成群结队的藏传佛教信徒走完这一个轮回，让心灵和眼睛都得到一次洗涤，会让你不虚此行。**花三天时间转山足够了**。具体转山行程第27页“转山详解”。

第9天：达钦 ➡ 巴尔 ➡ 札达

转完山，是不是有脱胎换骨的感觉？可以肯定的是，转山带来的肉体疲劳估计会让你昏睡到午饭时间。早些吃过午饭上路，这样可以在黄昏的时候路过札达土林，那浓重的色彩浸染着的土林地貌一定会让你终身难忘。

第10天：札达 ➡ 古格 ➡ 狮泉河

早晨天没亮时，就得叫醒司机了，好在第一抹阳光扫过天际前到达**古格王国遗址**，那种景象一定会让你大呼过瘾。遗址值得好好转转，中午晚些时候回到札达县城吃顿饭，有兴趣还可以去托林寺看看，入夜到达阿里地区首府狮泉河。

第11天：狮泉河 ➡ 班公错湖 ➡ 日土 ➡ 狮泉河

今天可以去班公错，由于路况好，一天时间就可以往返了。如果走新藏线离开阿里，汽车也会沿班公错湖边行驶很长时间，足以饱览美景了。

第12天：狮泉河 ➡ 革吉 ➡ 改则 ➡ 措勤

打道回府，是不是有点儿归心似箭的感觉？出来好些天的司机似乎也想家了，一路狂飚，车扬起的尘土和沿途的荒芜，让人心中有种悲壮。为了第二天晚上能赶到拉孜，司机一般都会赶到措勤入住，虽然改则的条件要好一些。

第13天：措勤 ➡ 22道班 ➡ 桑桑 ➡ 拉孜

从措勤出来过了22道班后，一切又是似曾相识，不同的是你已经没有了刚开始的那种憧憬，回味之间，车就到了拉孜县城。

第14天、第15天：拉孜 ➡ 日喀则 ➡ 拉萨

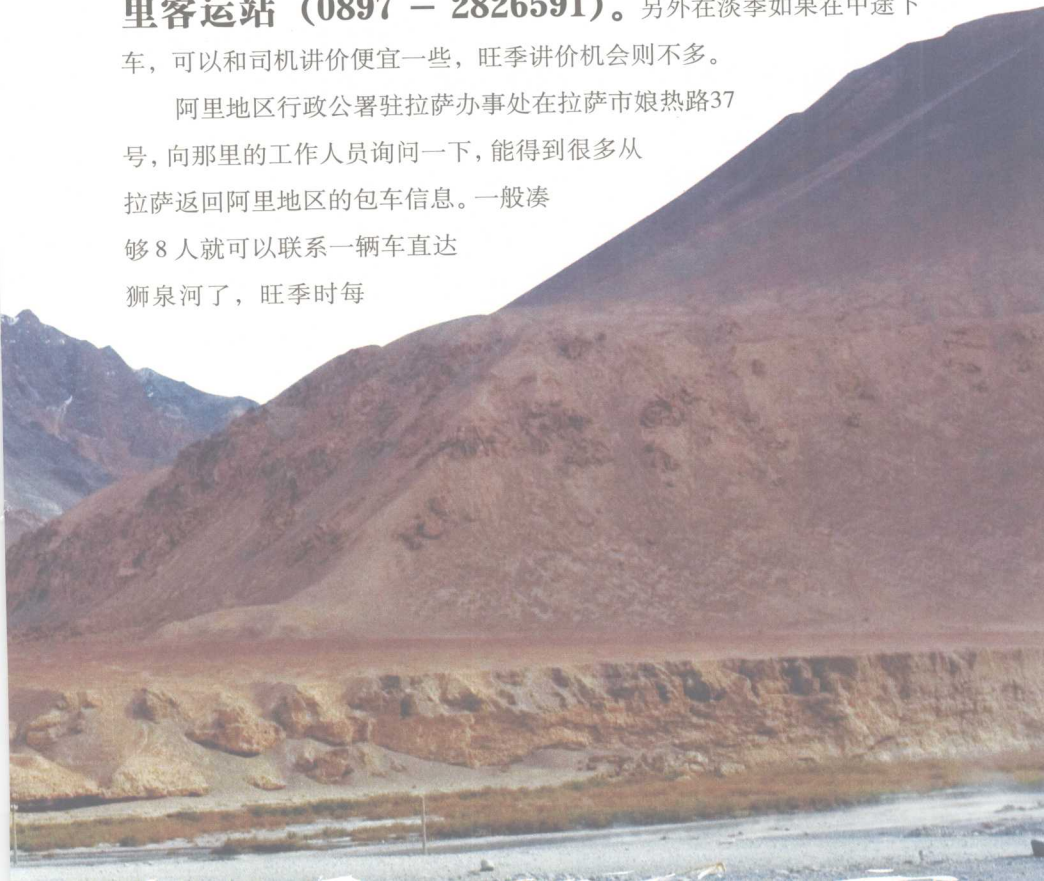
你可以从拉孜直接回拉萨，或者去沿途的萨嘎、日喀则转转，在日喀则住上一晚，最后一天顺便再去羊卓雍错看看。漫天星光下，回到拉萨。

往返交通

阿里地区正在修建机场，目前进入阿里地区的唯一方式就是公路。

拉萨客运北站有发往阿里客运站的卧铺班车，一般二到三天就会有一辆，发车时间一般是上午8点，走拉萨——日喀则——萨嘎——22道班——错勤——改则——狮泉河这条线路，不经过神山圣湖，最快三天时间就能到达，路途中会停车住宿。根据车前后位置不同，价格分别为600、700和730元（不包含路途中食宿费用），这是9~11月份从阿里地区往拉萨或4~8月从拉萨往阿里地区的价格。而每年4~8月从阿里往拉萨或者9~11月从拉萨往阿里的票价则便宜很多，一般300~350元左右就可以了，**具体价格可以电话咨询拉萨客运北站或者阿里客运站（0897 - 2826591）**。另外在淡季如果在中途下车，可以和司机讲价便宜一些，旺季讲价机会则不多。

阿里地区行政公署驻拉萨办事处在拉萨市娘热路37号，向那里的工作人员询问一下，能得到很多从拉萨返回阿里地区的包车信息。一般凑够8人就可以联系一辆车直达狮泉河了，旺季时每



人也就 500 元，比坐班车还便宜。

在狮泉河陕西西路上快到大十字路口红绿灯的地方有一个客运公司修车厂，里面有间小屋是个信息中心，里面的师傅可以帮你联系回拉萨的越野车司机。电话：0897-2825919

另外，在阿里大街上看到有藏A牌照的吉普或者卡车停着，只要车里有人的，你都可以上前问一下，说不定就能很便宜地搭上一段顺风车了。如果有顺风空车，从阿里到狮泉河一般乘丰田4500只要400元就够了，货车还能更便宜一些。

日喀则

日喀则没有开往阿里地区的班车，不过**日喀则客运站每天都有开往西边的拉孜、萨嘎和仲巴县城的班车**。日喀则客运站电话：0892-8822903

在日喀则找去阿里地区的大货车不太容易，相反在一些旅行社联系去阿里的包车吉普倒还是比较方便，价钱和从拉萨包车价格差不多。在刚坚宾馆旁有中国国际旅行社的散客管理中心。电话：0892-8991189

拉孜

拉孜在藏语中的意思是“光明最先照耀的金色峰顶”，地如其名，由于县城四周开阔，海拔虽高，但无高山遮挡，所以在拉孜的早晚都能感受到一种开阔的壮美景象。

拉孜县城位于新藏公路和318国道的交会处，地理位置很特殊，往阿里方向最近的县城是萨嘎，有300公里之遥；距日喀则有150公里，路也漫漫；如去新定日，仅有100公里车程，不过常年修路不是很好走，所以**拉孜县城是很多过往游客选择休息的落脚地**，常能在深夜听见

越野车和大货车的马达轰鸣声。

交通

拉孜县城没有汽车站，每天有发往日喀则的班车，一般就停在县城的中尼路一侧，票价30元。由于拉孜县城不在318国道上，所以想从县城找去阿里方向的班车是不可能的，出了县城6公里，有一边防检查站，那儿是新藏公路的起点，所有从拉萨过来的车都会在此接受检查，向边防检查站的武警咨询些消息，找个顺风车上路还是很方便的。至于价钱则看乘车距离和司机讲价了。

住宿

拉孜上海大酒店

这是拉孜县城目前规模最大、档次最高的酒店，按照三星级设计，酒店门口有一大花园。标准间价格按照淡季和旺季的不同约为120~200元/间。在这儿基本不用担心热水洗澡的问题。

拉孜农民娱乐旅馆

这是顿珠金巴开的一个藏式四合院，院堂中间可以停车。一般包车去阿里或者珠峰的藏族司机都愿意把客人带到这儿来住，在这里找去珠峰、阿里的顺风车是个好主意。去阿里的包车一般都走很早，要想搭便车，一定要在前一天晚上和司机或者包车的游客谈好，以免第二天起晚了错过时间。住宿房价多人间25元/人，双人间35元/人，藏式双人间45元/人，人多时提供洗浴。

电话：0892-8322333 8823999

拉孜宾馆

这儿也是一个找顺风车的好地方，一般货车司机都会住在这个宾馆的多人间里。多人间设在宾馆大院停车场的平房中，视淡旺季房价每人15~25元不等，标准间和普通双人间设在临街的主楼，70~100元/间，不过洗澡也得到后院的澡堂，每晚9点开放，每次5元，宾馆的锅炉好像经常坏，碰上维修就只能自认倒霉了，因为小城里不容易找到澡堂。

电话：0892-8322208