

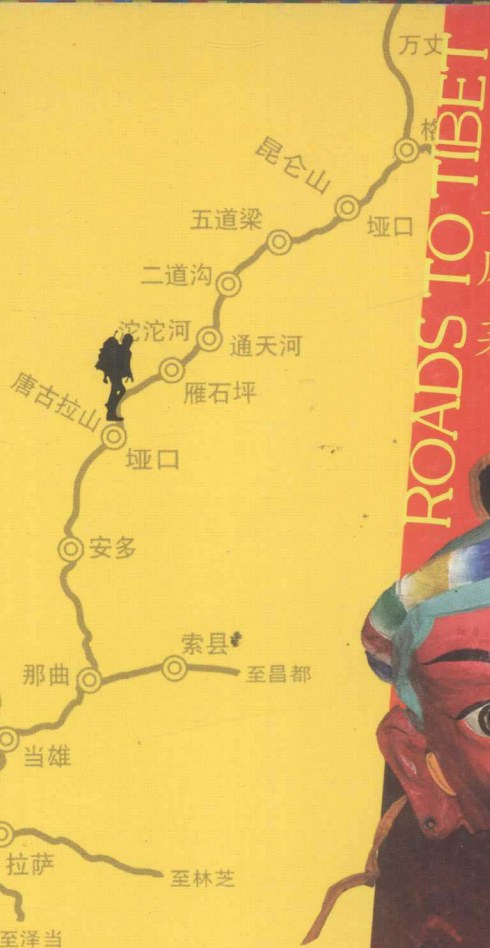
西藏

深度游

地域风情深度游

自然人文环保游

进藏深度游全攻略



ROADS TO TIBET

长风著



975

K928.975
C246



西藏

深度游

长风/著

图书在版编目(CIP)数据

西藏深度游 / 长风著. —重庆: 重庆出版社, 2010.2
ISBN 978-7-229-00742-3

I. 西… II. 长… III. 旅游指南—西藏 IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085589 号

西藏深度游

XIZANG SHENDU YOU

长 风 著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 位秀平

责任编辑: 周英斌 位秀平 (特约)

责任校对: 位秀平

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·黄杨



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆长虹印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1 092mm 1/16 印张: 17.5 字数: 312 千

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~6 000 册

ISBN 978-7-229-00742-3

定价: 45.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换. 023-68706683

版权所有 侵权必究

我们一起回拉萨吧

来吧来吧

我们一起回拉萨

回到我们

告别已经很久的家

——郑钧《回到拉萨》歌词

西藏拉萨，传说中的天堂，这个地球之巅的所在地，早已是很多人心中的圣地！我从五年前开始跑西藏，其后每年去一次，从未间断过。藏区的雪山太高，草原太辽阔，蓝天太通透，风土人情太美……每每到了暑期休假，准备好了行囊，人就不由自主地往西而去，去珠穆朗玛脚下，寻找梦中的“玛吉阿米”（尚未出嫁的姑娘）！正如六世达赖仓央嘉措曾在诗中所写的一样，西藏亦已成为我的“玛吉阿米”！

沿着颠簸的山路，我到过水草丰美的藏区江南，到过牛羊成群的羌塘草原，也到过原始空旷的可可西里。几年来的眼观耳听手摄，也就有了今天的这本书。书中要详细介绍的有：新藏线、青藏线、川藏南线、川藏北线、川北甘南线、滇藏线、大香格里拉圈，及其沿途风光、旅游食宿、汽车维修、最新路况的指数推荐等诸多指南。

深度游能够多去几个地方，尽情尽兴深刻领略当地的特色风情。虽然每天都有大批的游客以各种各样的方式前往圣地朝圣，但是可以肯定的是，没有任何一种方式比自驾深度游更加刺激、惊险，且又乐趣无穷。为了热爱西藏的旅友今后少走弯路，在总结自己的旅游经验之余，在此尽量给众多旅友提供一本图文并茂的自驾摄影旅游大全。需要说明的是风景指数的推荐具有较强的个人色彩。一个地方风景的好坏和当时的天气、光线有直接的关系。上面这些线路有的我走过多次，每次走的时候都因天气的不同而景色大异，这也是为什么很多人会多次进藏的原因。

现在有了这一本指南在手，将自己心爱的“宝马”整装完毕，随着一阵马达的轰鸣，让人心潮澎湃的雪域高原“天路之旅”就将开始。在遥远的前方，有着高高的珠穆朗玛，圣洁迷人的纳木错，巍峨雄伟的布达拉，还有那终日游荡在高原上的牦牛和羚羊……自驾深度游西藏，目前可选择的经典线路有新藏线、青藏线、川藏北线、川

藏南线、滇藏线。其中的新藏线因为路程漫长、路况差、补给点少等诸多原因较少有人走，其余几条都已是非常成熟的线路了。近几年来川藏滇三省(区)一直大力投资修路，使得进藏的公路越来越好，前几年非得越野车走的路段，近年来也可以通一般的小车。伴随着一首优美的藏族民歌，让我们出发吧：

.....

黑色的大地我用身体量过，
白色的云彩我用手指数过，
陡峭的山崖我像梯子一样攀爬过，

.....

▶▶ 曼舞高原



准备出发

自驾出游,既充满了刺激和惊喜,也有很多不定因素,因此在出行前,必须有比较周全的准备,这样旅途上就会减少不少麻烦。藏区不比内地,很多时候不能以内地的思维方式想当然。

进入高原之前,禁止烟酒,防止上呼吸道感染,避免过于疲劳,要养精蓄锐充分休息好。如果有呼吸道感染,应治愈后再进入高原。良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。

深度游西藏自驾车方自由自在,究竟是租车还是自家车呢?

藏区的道路近来一年比一年好,很多路段我上次走的时候是小车还很难过去的土路,今年却已是平整的柏油路了。现在连新藏线都要搞全程的“黑化工程”,可以想见在不远的将来,大约三五年的工夫,藏区的公路将会有个质的飞跃。然而飞跃归飞跃,藏区特殊的地质和气候决定了藏区公路始终会有滑坡、塌方以及滚石的危险。2007年藏区80%的省级公路以及国道都可以走小车,但还会有很多个别路段小车很难通过或是根本没法通过。这也是人们说去藏区(主要是新藏线和川藏北线)必须开越野车的原因。在藏区,如果运气好的话,小奥拓都能走上1000多公里,可有时候偏偏几百米甚至几十米的路段就无法通过。所以,假如你的私家车是一辆性能良好的越野车,那当然最好开去西藏;可要是你的车是一般普通型的小车,路又比较远,那还真不如到成都租车去拉萨。如是租车,推荐去成都芳草西街的锦江西部汽车租赁公司,门面不大,可是车多,工作人员也很和善。电话是:028-85121213和86085556。这些年我都是从该公司租车去藏区的,我租过东风雪铁龙和宝莱。日租价为200元(每天200公里),押金10000元。如是三两个朋友一起走,租车费不会比三个人的搭车费高多少,比坐飞机就更便宜了。

租车或是准备开自家车进藏的旅友,必须准备周全后再上路。汽车先吊起来做一次彻底检修,看有没有什么隐患。准备走新藏线的旅友必须准备两个备胎。不管是一个备胎还是两个备胎,临走前都必须做仔细检查,充好气,检查千斤顶是否工作,卸胎的扳手是否齐全。有些车如宝莱,卸胎扳手上必须套上一个原配的螺帽后才行,必须检查零件是否齐全。另外,很要紧的一点,不管是租车还是自家车,临行

先练习一次换胎，我还没有听谁去了西藏后没有换过一次胎的。路上换胎是迟早的事，有时候恐怕还是在黑灯瞎火前不着村后不着店的荒郊野外，那时候如果不熟悉东西放在哪儿或是不知道怎么安装备胎，那个黑夜将会是十分漫长。

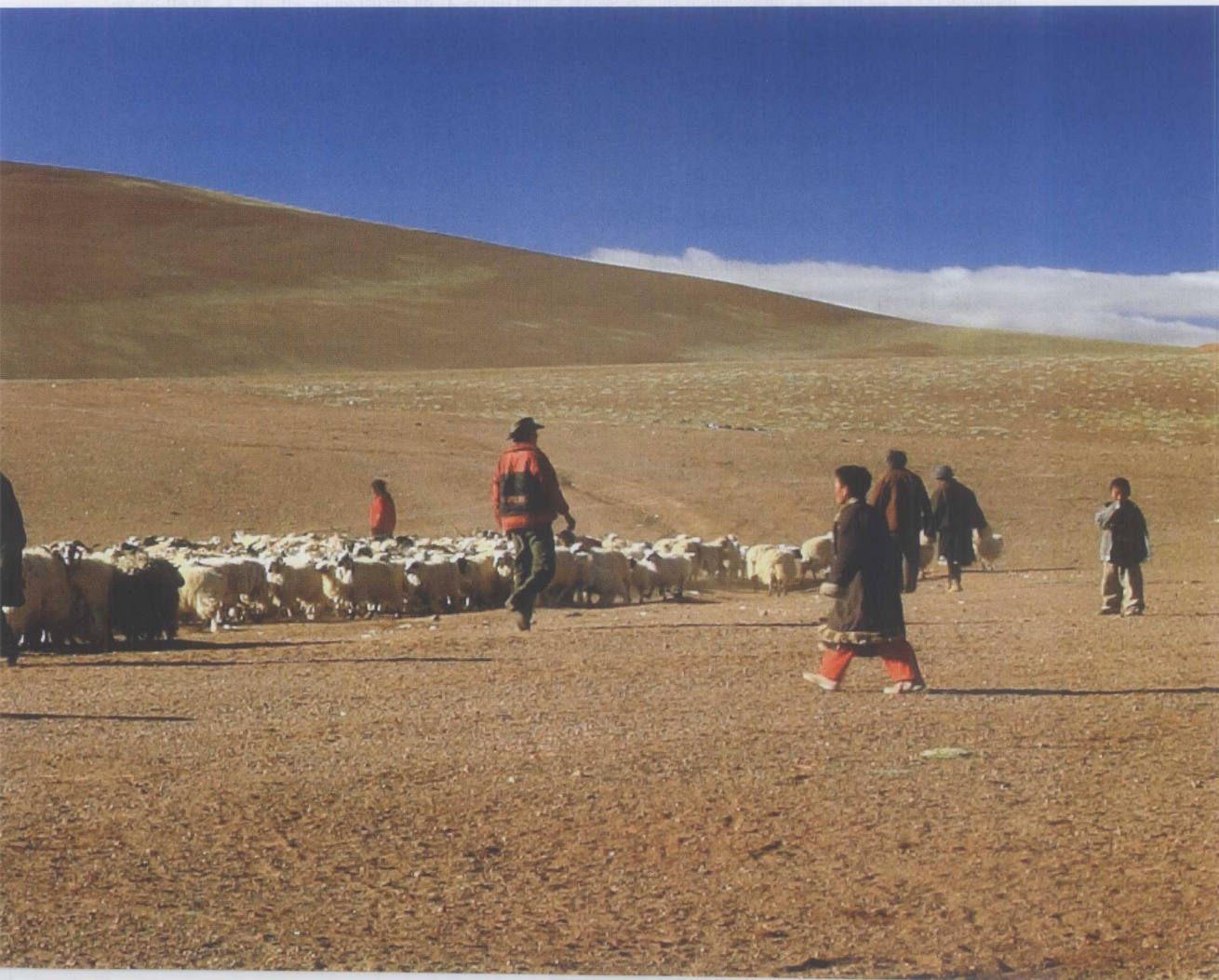
上路前的准备工作除了汽车的检查和检修，还必须准备一些其他的東西：型号般配的汽车内胎2~3个，这很重要！藏区的车胎常被尖角石从边上划破。这样的轮胎都是没法再补的。唯一的办法就是在里面再装上内胎。事实上，真正藏区的车子很多都是干脆在真空胎内事先装好内胎，这样的轮胎不太容易被划破。我每年去藏区都要前后换上2~3个内胎。藏区一般的补胎铺都有一些内胎，但有时候型号不是很齐全，质量也不是很好，所以最好事先车上准备了，到时候就方便多了。除了备胎之外，最好准备一把短的工兵铲，真碰上陷车，就能派大用场了。这些东西体积不大，价格也不贵，但都是必备的。还有必须注意的是不管开什么车去西藏，车



子的底盘的发动机外面必须有钢铁的护板,否则机油壳极易被路上的石头磕破。一般有护板的车包括宝莱和东风雪铁龙等。

一些必备的东西:

- 防晒霜 (至少 30SPF 以上,要到大店去买)、唇膏、润肤霜
- 晾衣绳、洗衣粉和衣架若干
- 常用的药如感冒药、退烧药、止泻药、肠胃药、消炎药和眼药水等
- 不怕晒的即食食品 (藏区白天的温度高,太阳毒,放在后箱的东西几天晒下来会变质)



- 轻便羽绒衣或类似的衣服、冲锋衣、登山鞋、睡袋等
- 大量好听的 CD
- 手电和电池，包括准备两套备用的相机电池
- 墨镜、太阳帽和地图
- 至少两天的干粮和水
- 藏区的饮食比较油腻，可自带些榨菜、萝卜干之类的开胃菜
- 如去边境的话必须到有关部门开具边防通行证
- 汽车备用钥匙一把（一直随身带着，以防另一把钥匙被锁在里面或遗失）
- 身份证件、邮政储蓄卡、农行卡或其他银行卡
- 其他个人生活用品
- 带手提电脑的话别忘了备足 VCD 或 DVD 将每天的数码图片存档、刻录或者带移动硬盘
- 环保购物袋多多益善

对付高原反应没有特别灵的药。一般的红景天之类的冲剂其实没什么大作用。最重要的是前面几天要特别注意，在海拔高的地段不要做剧烈运动，也不要快速行走，起身弯腰都要慢，只要过了前面两三天，后面就没事了。如果真比较难受的高原反应，不要硬撑着，3 天还不好的话，一定到所在地的医院去输液和吸氧以防止肺炎或肺气肿或是脑水肿。输液和吸氧是最灵的，上午病歪歪进去，下午拔掉输液管后就满眼绿光嚷嚷着想吃全鸡了。前面几天为了预防高原反应，不能喝酒，也不要吃太油腻的东西，这样可以减少肠胃的负担，适当减轻高原反应。平时尽量多喝水，睡觉时枕头稍低于脚，有利于血液迅速回流大脑，减轻脑昏症状。

本书力求将最新的路况信息传达给旅友们，2007 年下半年我又重走了其中的四条线路，2008 年我再次进藏，及时更新了信息，现今推出 2009 年版的《西藏深度游》。但由于藏区的变化日新月异，有些地方肯定还有漏误，还望热心的旅友将书中的漏误或最新路况反馈给我，将不胜感激！另外需要提醒的是由于“5·12”大地震使得成都至阿坝全线道路严重损毁，重建全线需要很长的时间，请详细打听最新路况后再走该线。另外，本书标注的里程数是车上显示的数据或路标上的数据，请按此数据行驶，以免迷路。

作者永久电子邮件地址是：tuantwocn@yahoo.com。



目录

在那东方山顶，
升起皎洁的月亮，
玛吉阿米的脸庞，
渐渐浮现在我心上！

我们一起回拉萨吧 \001

准备出发 \001



——六世达赖·仓央嘉措

第一章 新藏线

- 一、拉萨60km曲水96km浪卡子102km江孜 \006
- 二、江孜90km日喀则150km拉孜 \011
- 三、A线：拉孜84km白坝135km珠峰大本营（绒布寺）（一天）
B线：拉孜84km白坝60km老定日（岗嘎镇）80km珠峰大本营（绒布寺）（一整天）
珠峰大本营（绒布寺）80km老定日（半天） \015
- 四、A线：珠峰80km老定日140km查务120km桑桑125km22道班58km萨嘎（噶）（全程 523km）
B线：老定日—乃龙村—门布村—萨嘎（全程约 240km）（推荐线路） \023
- 五、萨嘎145km老仲巴20km新仲巴75km帕羊 \030
- 六、帕羊225km霍尔28km巴嘎12km基乌寺33km神山（冈仁波齐） \039
- 七、神山62km门士50km巴尔120km札达 \047
- 八、札达18km古格遗址18km札达258km狮泉河（噶尔） \056
- 九、狮泉河（噶尔）122km日土99km多玛 \062
- 十、多玛112km界山达坂43km死人沟190km大红柳滩 \064
- 十一、大红柳滩121km三十里营房124km麻扎80km库地161km叶城 \069
- 十二、叶城255km喀什 \074

第二章 青藏线

- 一、西宁51km湟源205km青海湖布哈河镇（鸟岛） \084
- 二、布哈河70km黑马河80km茶卡131km都兰60km香日德150km诺木洪143km格尔木 \090
- 三、格尔木78km纳赤台70km昆仑山口110km五道梁83km二道沟67km沱沱河 \096
- 四、沱沱河92km雁石坪110km唐古拉山口89km安多 \105
- 五、安多130km那曲 \110
- 六、那曲164km当雄60km纳木错 \114
- 七、纳木错60km当雄80km羊八井87km拉萨 \119

第三章 川藏南线

- 一、成都139km雅安140km泸定46km康定80km新都桥 \136
- 二、新都桥70km雅江135km理塘 \142
- 三、理塘165km巴塘36km竹巴龙71km芒康 \149
- 四、芒康158km左贡107km邦达94km八宿 \153
- 五、八宿90km然乌129km波密 \157
- 六、波密89km通麦127km林芝19km八一160km巴松错 \162
- 七、巴松错47km工布江达206km墨竹工卡68km拉萨 \167

第四章 川藏北线

- 一、成都54km都江堰市33km映秀49km卧龙 \178
- 二、卧龙48km巴朗山口47km日隆54km小金55km丹巴 \180
- 三、丹巴83km八美24km塔公24km八美77km道孚 \186
- 四、道孚72km炉霍97km甘孜 \188
- 五、甘孜95km马尼干戈40km雀儿山口70km德格 \192
- 六、德格36km金沙江大桥85km江达228km昌都 \198
- 七、昌都106km类乌齐145km丁青 \200
- 八、丁青230km巴青 \202
- 九、巴青260km那曲 \205



CONTENTS



第五章 川北甘南线

- 一、成都54km都江堰90km汶川16km桃坪羌寨 \212
- 二、桃坪羌寨43km甘堡藏寨（理县）32km毕棚沟30km古尔沟20km米亚罗 \216
- 三、米亚罗83km刷金寺14km中壤口38km龙日坝108km阿坝 \220
- 四、阿坝70km久治45km年宝玉则45km久治 \224
- 五、久治156km玛曲 \226
- 六、玛曲268km夏河（拉卜楞寺） \228
- 七、夏河260km郎木寺90km若尔盖60km唐克 \229

第六章 滇藏线

- 一、昆明197km楚雄86km大理 \239
- 二、大理（古城）163km丽江 \241
- 三、丽江156km小中甸30km香格里拉 \247
- 四、香格里拉184km德钦10km飞来寺（梅里雪山） \251
- 五、飞来寺103km盐井102km芒康 \254

第七章 大香格里拉圈

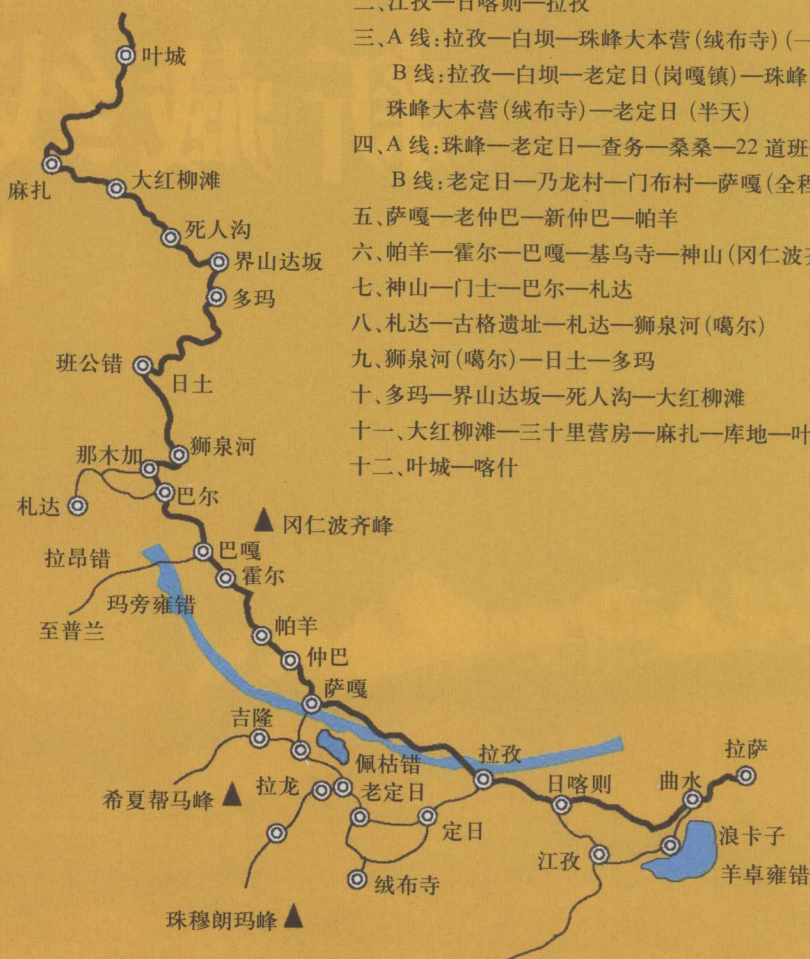
- 中甸210km乡城112km稻城67km日瓦43km亚丁 \260

第一章 新藏线



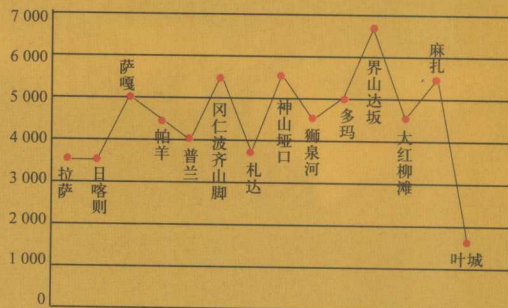
▶▶▶ 水中的珠峰

新藏线



- 一、拉萨—曲水—浪卡子—江孜
- 二、江孜—日喀则—拉孜
- 三、A 线:拉孜—白坝—珠峰大本营(绒布寺)(一天)
B 线:拉孜—白坝—老定日(岗嘎镇)—珠峰大本营(绒布寺)(一整天)
珠峰大本营(绒布寺)—老定日(半天)
- 四、A 线:珠峰—老定日—查务—桑桑—22 道班—萨嘎(噶)(全程 523km)
B 线:老定日—乃龙村—门布村—萨嘎(全程约 240km)(推荐线路)
- 五、萨嘎—老仲巴—新仲巴—帕羊
- 六、帕羊—霍尔—巴嘎—基乌寺—神山(冈仁波齐)
- 七、神山—门士—巴尔—札达
- 八、札达—古格遗址—札达—狮泉河(噶尔)
- 九、狮泉河(噶尔)—日土—多玛
- 十、多玛—界山达坂—死人沟—大红柳滩
- 十一、大红柳滩—三十里营房—麻扎—库地—叶城
- 十二、叶城—喀什

新藏线海拔高度表





原音勢與編澤，聯珠主理兩西兩三三時午瑞，前草代幾合出矩而，聯珠並文節斷對一。林客籍籍，華湖平大壯，爾表資聯節盡端川，開在楚平節與端香，帶風軒式的更端華以寒，數非山莊外喜長發要五衣民，口頭上土，起來0002對端到八十個端要土韻戲聞王林古的押一對聯發曾發部可憑金指，城山合島聯和節端端林山俱親因節并，香古節發聲，都終式十歌端四亞，番乘享羊序端乘表區端端節片大容兼部一何身，此其成最發端端，聯珠主理移羊黃魚味華裡端節裡端端節日發性音等端似云卒果脫，臨西互陸直真景裏不勝發端滿長去出，如：許于至以，糖酥、笑林的



新藏线,如果从公路交通的角度说,是指219国道,北起新疆喀什地区的叶城,南止于西藏日喀则地区的拉孜县,全程2342公里(一说新藏公路北起新疆叶城,南抵西藏阿里地区的噶尔,后又延至普兰。从新疆叶城至拉萨公路全长则是2841公里)。此书中所说的新藏线,是指从新疆叶城到西藏拉萨一路及其辐射地带的旅游线路,不只是走219国道(有时走318国道),有时还要离开国道去此线附近的一些景区。鉴于海拔高度的变化以及旅友身体的适应能力,建议自驾走新藏线的旅友,从拉萨出发到新疆。本书在介绍此线路时,也是按照这样的顺序介绍的。

新藏线的前半段(拉萨到阿里)道路比较平缓,后半段(阿里到叶城)海拔相差较大。新藏线可以说是世界上海拔最高的旅游线路之一,全线的平均海拔在4000米以上;也是环境较为恶劣的旅游线路,沿途有部分路段是在戈壁沙漠或者是在无人区内。

行走在新藏线上,常常会感到荒凉寂寞,所见的大多是白雪覆盖的高峰峻岭或漫漫的戈壁荒滩,间或也有数片草甸、海子和三三两两的野生动物。新藏线没有滇藏线的万种风情、青藏线的平整开阔、川藏线的雄奇秀丽,却大气雄浑、僻静淳朴。一路上要翻越十几座海拔5000米以上的垭口,另外还要经过喜马拉雅山北坡,穿过雄壮的冈底斯山脉和巍巍的喀喇昆仑山脉,沿途既可游览曾经盛极一时的古格王国遗址,也可一睹雍容大气的圣湖玛旁雍错和羊卓雍错,还可参观十万经塔、繁多的古寺,如果幸运还能够看到终日漫游荒野的藏野驴和藏黄羊等野生动物。新藏线是如此的壮美、神秘,以至于有人说:没走过新藏线就不算是真正到过西藏。

走新藏线前需要做好充分的准备,检查好刹车和减震器,最好能备上一两个汽车空气滤清器,几个型号匹配的内胎,至少2个备用胎。建议在真空胎内都装上内胎,或者至少备在车上,这样的话在外胎划破口太大而无法再补的情况下仍可装上内胎继续行驶。此路上有些路段是沙石路,一旦碰到尖角石,就会把轮胎划出个口子,如果里面有内胎,那么即使外胎被划破了,也不会立刻瘪胎。车子的避震器必须好,因为有些路段非常颠簸。当然近几年一直在修新藏公路,有些路段已经是铺好的柏油路。



羊湖村庄