



极致旅行

318国道·川藏线自驾游攻略

藏地至美 天路至高 景色至绝 震撼心魄

黄 波 编著



成都时代出版社



极致旅行

318国道·川藏线自驾游攻略

藏地至美 天路至高 景色至绝 震撼心魄

编 著

黄 波

摄 影

姜 曦 黄 波 刘宇松 周 科 吴 银

策 划

肖 洋 王继昭

成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

极致旅行：318国道·川藏线自驾游攻略 / 黄波编著. —成都：成都时代出版社，2011.11

ISBN 978-7-5464-0522-3

I. ①极… II. ①黄… III. ①旅游指南—四川省②旅游指南—西藏 IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第204392号

极致旅行

318国道·川藏线自驾游攻略

Jizhi Lvxing 318 Guodao · Chuanzangxian Zijiaoyou Gonglue

黄 波◎编著

出 品 人 段后雷
策 划 龚爱萍
责任编辑 龚爱萍
责任校对 李 航
装帧设计 曹晓丽 闻立勇 张冬冬
电脑制作 原创动力平面设计工作室
责任印制 陈晓蓉

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86742352 (编辑部)
(028) 86615157 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川联翔印务有限公司
规 格 168mm×240mm 1/16
印 张 14.25
字 数 320千
版 次 2011年11月第1版
印 次 2011年11月第1次印刷
书 号 ISBN978-7-5464-0522-3
定 价 38.00元

著作权所有·违者必究。举报电话：(028) 86697083

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(028) 85952167









前言



北纬30°一带被公认为地球上最神秘的地带，在这条纬度线附近，有深藏在美洲丛林的玛雅古城；有北非大陆的埃及金字塔；有神秘玄妙的百慕大；有消逝远久的古巴比伦空中花园……但对摄影家和自驾者而言，北纬30°线更具吸引力的，还有中国318国道上的川藏公路。

被誉为“中国人文景观大道”的川藏公路南线全长约2300千米，是318国道重要的组成部分。318国道几乎沿着北纬30°向西延伸，从上海人民广场零千米开始，穿越中国东部、中部数十座繁华都市向西部挺进，经成都后进入了川藏线，过康定、新都桥、理塘、巴塘、然乌、波密、林芝、拉萨、日喀则后即到达世界之巅珠穆朗玛峰，最后收尾在中国、尼泊尔交会之处的友谊桥，全程5334千米，是中国境内目前最长的公路，途中要翻越14座海拔5000米上下的雪山。

而青藏公路是从拉萨出发，经羊八井、纳木错、那曲、安多，穿越唐古拉山、沱沱河、可可西里、昆仑山、格尔木，再经茶卡盐湖、青海湖到达西宁，平均海拔4000米以上，全长1937千米，坡度小于7%，安全时速在60~80千米，最高时速可达到120千米，被称为“高原上的高速公路”。

作者语

也说“心动不如行动”



说起西藏，自然就想起曾经困扰我的三个愿望。

我19岁那年在成都某摄影中心做见习摄影师。当时有机会接触了好些摄影名家，看他们的风光、人文照片大都出自藏区，自然就十分向往西藏。但向往归向往，每月工资不足100元，去西藏自然不敢想。筹划了一年，暗地里存了500多元，差不多够去趟四川的藏区了，但要请5天假领导死活不同意。领导理由很充分：都是搞摄影的，谁都想出去。要是单位上摄影师们都请假，每天排着长队等待拍照的人怎么办？那时，既没钱也没时间。从此，想去西藏这个愿望就留在了心底。

快30岁的时候，我在报社工作，好不容易从摄影记者做到了旅游编辑。那时相机虽用得少，文章却写得多了。自以为此前的几场恋爱、几番沉浮有多么感人或是了不起，就开始了写作。写了快一半、4万多字时却发现，不管是自己的经历，还是这未完工的书都乏善可陈，心想大概还是见识和经历不够吧，是不是该去旅途上邂逅一段艳遇找找灵感呢？于是，去西藏的想法又冒了出来。当然，动机不纯动力也不足，西藏终没有成行，小说的文稿也从此锁进了抽屉。写一部书和去趟西藏一样，成了看起来可以实现却总也实施不了的愿望。

到了33岁，我到一家连锁企业工作，还一度任高管。经历更多了，收入也高了，时间仍然不是自己的。偶尔还能想起西藏，但很快就被忙不完的工作替代了。北京、上海、南京，这儿半年那儿两年地四处奔波，过年过节才回家一趟，给家里的电话也少了。每次回家看着渐渐老去的父母，心想等赚足了钱一定多陪陪他们。后来调回到成都，工作似乎还是那么多，回父母家的时间还是那么少。多陪陪父母就成了心中另一个简单而没实现的愿望。

2009年我已满40岁，终于在那年的5月经川藏线第一次去了西藏。共6人组成的探险小队，一路上虽说惊喜不断，但还是因高原反应、塌方、修路、故障等原因时不时有退出的念头。好在相互鼓励、拉拽着终于行完了全程。

记得，在加乌拉山垭口下寒风中守候了4个多小时，正要放弃的时候，突然云开雾散，最后一抹夕阳把珠峰照耀成金黄。就那么短短的几分钟，我快按了几下快门，才发现自己不知不觉地流下了两行热泪。放了相机跪倒在地，想去祈祷，脑子里竟然一片混乱，什么执著、心酸、感悟、幸福、愧疚、感恩一起涌入。随后夕阳猛地坠去，珠峰隐在暗蓝色的天幕中。就那么一瞬间，仿佛世间的杂念、纷争都在这大自然的圣洁中洗涤净了。寒风仍在耳旁呼啸，我的心却开始变得异常纯净、空无。

在从加乌拉山回日喀则的路上，天已经黑了，高原上的月亮格外地亮。同行的队友们在对讲机里热烈地讨论着，有的说是贵在坚持，有的说是团队的力量。我在想：要是在20年前哪怕是10年前，也像那些一步一磕头的藏族同胞，像那些脸上洋溢着青春的年轻人一样，或徒步或骑自行车或蹭车去了西藏，对我那些年的人生又会带来怎样的改变呢？

去一趟西藏，写一部书、多陪陪父母真的有那么难吗？

“心动”“行动”虽是两个常常“被连贯”的词，但在某些事情上，行动远比心动更高尚，没有行动的心动是一种浪费。

回成都三个月后，我搬回了父母家居住。

一年多后，我和朋友们编写了这本《极致旅行》。

黄 波

2011年4月于成都

318国道“天路”赞



世界上的道路有千条万条，有什么能比直上“世界屋脊”之路让人怦然心动？

这是川藏线318国道。

这是不折不扣的圣洁“天路”。

世界上的“屋脊”不止一处、两处。有“欧洲屋脊”阿尔卑斯雪岭、“非洲屋脊”埃塞俄比亚高原、“南美屋脊”安第斯群山……可是这些“屋脊”都难以望青藏高原之项背！因为这里是这个地球上无与伦比的“世界屋脊”！“世界”二字，分量何其沉重，蕴涵何其丰富。仅仅就是这两个字就压倒一切，令别的任何“屋脊”都黯然失色。

因为这里是地球上唯一可与南、北极比肩的“世界第三极”。阿尔卑斯何足道，埃塞俄比亚高原何足道，安第斯也何足道哉？！岂能与这巍巍“世界屋脊”相提并论？！

是啊，鼎鼎大名的南、北极固然令人神往，可是那里岂有一丝半点深厚的人文沉淀？——欲体会高尚人文精神，岂能与北极熊、企鹅共语？

唯有我巍巍青藏高原！

唯有这神秘的“世界屋脊”！

常言道，不登长城非好汉。我却言曰，不登这“世界屋脊”，直面“地球之巅”高高珠峰，枉为地球人！倘若望这“世界屋脊”而却步，岂不自甘卑微。区区百年来这世界一遭，岂不枉自白活了一生？到那凄凄辞别世界之时，岂不会留下深深遗憾？

上“世界屋脊”，怎么去？

乘飞机。

那太娘娘腔。

坐火车。

这也非壮夫所乐为。

唯有自我驱车直上，方是英雄本色！

何处为起点，驱车直取“世界第三极”，方能尽显英雄气魄？

从尼泊尔？从格尔木？

不，那都非经典路线。

知不知，我巍巍中华“三大地形阶梯”，乃是举世无双的地理模型！

这是什么阶梯？

乃是这个星球天造地设、最最最巍峨之天然阶梯——一步一跨几千米，其他什么小小梯坎，有什么资格好说的？

是啊，从尼泊尔、格尔木出发，有什么象征意义？唯有从“第二阶梯”之极西缘——古蜀文明起源处、锦城成都——出发，沿着“南方丝路”之别支，往“茶马古道”前行，笔直登上“第一阶梯”青藏高原，直至圣城拉萨，继续前进至“地球之巅”珠峰脚下，方能享尽此酣畅情怀——昔日李太白也未曾梦想，这才是盖世英雄与浪漫诗人本色！

不想做元帅的士兵，不是好士兵；不敢梦想“世界屋脊”的山友、路友，算得了什么第一流的山友、路友？靠边站吧，你妈喊你回家吃饭了。

人生应有一搏，就沿这318国道，沿着这“茶马古道”，沿着这“天路”，飞越横断山脉一条条幽深峡谷，跨过川藏高原一道道冰峰雪岭，去体验大自然之极致，寻觅神秘藏区古文化之精髓；做超越徐霞客之探险家，做胸怀壮阔山川之自然科学家，也做追求人文与历史之大学问家。那才对得起自己，那才不枉人生一世，做一个顶天立地的大写的人。

来吧！朋友们；

来吧！一切爱好大自然的人们；

来吧！一切志在高远的人们。

我对“世界屋脊”心向往之，对神秘藏文化心向往之，对一步跨越两大“地形阶梯”心向往之，对318国道这条“天路”心向往之，所以慨然为此书作序。

西蜀不老80翁：刘兴诗

2011年5月8日（“80后”生日命笔）

（注：刘兴诗，现年80岁，成都理工大学地质学教授，著名的科幻作家。）

为什么要行走川藏、青藏线？

问问身边的朋友，几乎每个人都想去西藏；而为什么要去，却各有不同的回答。有人向往藏族的民风民俗，想置身其中去体味独特的原始风情；有人陶醉于藏区的美景，想把那一幅幅画面留在相机里；有人沉迷于藏传佛教的神秘，想将心中的疑惑逐一印证；也有人或徒步或骑自行车或自驾车，想从蜿蜒起伏的艰辛中去体会人生苦乐……其实，不管您带着什么样的想法，只有去过之后，您才会知道您内心最终的感悟。

您或许听过六世达赖仓央嘉措的诗句：

那一年
我摇动所有的经桶
不为超度
只为触摸你的指尖

那一年
磕长头在山路
不为觐见
只为贴着你的温暖

那一世
转山
不为修来世
只为途中与你相见

.....



朝拜者

诗很美，每次读都会让人怦然心动。但当您行走在川藏或青藏线，蹚过泥泞、绕过了九十九道弯，与一步一磕头徒步了数十甚至上百千米的藏族同胞相遇时；当您置身于雄伟的布达拉宫门前那成千上万顶礼膜拜的人群中时；当您历经五千多千米的艰险，看到珠峰被最后一抹夕阳照耀成金色时，您那一丝心动才达到了真正的极致。

何况还有：那晨曦下然乌湖湖水中极致的湛蓝与雪山倒影；那林芝原始森林空气中极致的香甜；那雨后墨脱或是通麦天险泥泞中极度的艰辛；那躺在羊湖或是纳木错湖边极致的惬意；那风雪中可可西里草地上藏羚羊极致的奔跑；那青海湖边油菜花极致的金黄和海鸥醉入夕阳时极致的飞翔……

更不用说那烈日、狂风、雨雪、冰雹，一日中四季交替的极端气候；草原、雪山、冰川、湖泊，一路上美景不断的极致发现，甚至连川藏线上的泥石流、塌方、塞车或是故障等许多极致的未知，从海拔600米到4000米再下到2000米再上5000米等十几回的极致起伏，乃至因人而异的极致缺氧反应，也都成了川藏线的魅力之所在。

仅仅去拉萨是不够的，因为行走川藏、青藏线的目的不是拉萨乃至西藏的某个地点；行走川藏、青藏线的目的，就在川藏、青藏线本身。走过之后，您也许就会有沿途那些极致的感受。有句话是这样写的：藏地至美，天路至高，景色至绝，震撼心魄。

川藏、青藏线，您能不去吗？

为什么说川藏、青藏环线是自驾的最佳线路？



自驾进藏共有五条线路，最著名的两条：一是318国道川藏公路，即川藏南线；二是青藏公路。此外还可以走新藏线、滇藏线，也可从尼泊尔的中尼公路进藏。据五线情况及其比较，可得出最佳线路的选择：

滇藏线：滇藏公路在芒康与318国道川藏线交会，进藏最终还是要借道川藏线，所以几乎可以和川藏线看做是同一条进藏线路，只是起点不同而已。当然从昆明到大理上滇藏线，经丽江、香格里拉、梅里雪山再回到318国道川藏线虽也是一种路径，但会错过四川境内的海螺沟、泸定桥、康定、新都桥、贡嘎山、稻城亚丁和金沙江。而大理、丽江以及梅里雪山都可以在单独游玩云南时前往，故不建议从滇藏线进藏。

川藏北线：川藏北线即317国道，由成都开始向西再北上到汶川再向西，经马尔康、甘孜、马尼干戈、德格、昌都、那曲进入拉萨结束，全程2028千米。川藏北线的景观以宗教、人文为主，自然风光不及川藏南线，而且走北线同样会错过海螺沟、泸定桥、康定、新都桥、贡嘎山、稻城亚丁和金沙江。北线路况相对南线更艰

险，特别是川、藏交会处的泥巴山和矮拉山，海拔都接近5000米，山上基本为泥土路面且道路泥泞。而且，从昌都至那曲或昌都至邦达的路况都不佳。因此，川藏南线成为部队、货运及自驾从四川进藏的主要通道。

新藏线：从新疆叶城至拉萨的新藏公路全长2269千米，它沿途翻越5000米以上的大山5座，冰山达坂16个，涉冰河44条，穿越无人区几百千米，全线平均海拔4500米以上，是世界上海拔最高、路段最艰险的公路，平均海拔堪称各线之冠。它的前段海拔相差较大，后段则比较平缓。进入西藏阿里地区路段，大部分公路处于无人区内，无加油站，所以当地司机都要多备几桶汽油，而且交通及通讯也十分不便。新藏线风光景色也很精彩，藏野驴、黄羊等成群结队的野生动物时常可见，还要途经喀喇昆仑山、盛极一时的古格王国遗址、冈仁波齐神山、玛旁雍错、藏传佛教格鲁派（当时曾被不当地习称为“黄教”。一般禁用对藏传佛教各教派按颜色的命名，因其含贬义，且也非其自己的命名。后同）的发源地萨迦寺等。但即使不算乌鲁木齐到叶城的路程，仅从叶城到拉

萨所需时间至少也在6~10天，故新藏线相对适合从拉萨去阿里再折返，并非内地旅游者进藏可以选择的通道。

中尼公路：中尼公路北起西藏当雄县的羊八井，经日喀则、拉孜、定日、聂拉木，再由樟木口岸过友谊桥进入尼泊尔王国，终点是尼泊尔首都加德满都，中国路段（羊八井—友谊桥）长736千米，平均海拔4000米，也是上海到樟木318国道的一部分。拉萨以东的318国道又称“川藏公路”，拉萨以西称“中尼公路”。而尼泊尔首都加德满都海拔在800米左右，共114千米的中尼公路尼泊尔段的平均海拔也不超过1400米，加上尼泊尔受印度洋暖流影响属热带雨林气候，氧气充足，一天之中从海拔800米到接近5000米的珠峰附近，由缺氧造成的高原反应之剧烈，即便是常去西藏的人都受不了。所以，即使去了尼泊

尔也最好别经樟木口岸回国。

因此，据五条进藏线路的实际情况相比，318国道川藏南线和青藏线是综合情况最好的，而且两条线组合才能达到自驾游历之极致，仅仅从川藏或青藏其中一条单进单出都会损失很多。从人文风光上来看，318国道川藏公路—珠峰—青藏公路一线几乎囊括了四川、西藏、青海三地藏区大部分的自然风景、宗教寺庙、人文景观。从这一环线的路程来看，由川藏公路进入，青藏公路返回，不走重复路且先难后易，适合多日长途自驾游者的体能状况。再从驾驶体验方面来讲，芒康的红土地、三江并流的峡谷、蓝天下的中尼公路、珠峰的盘山公路、雪原上的青藏公路，或壮观或惊险或惬意，无一不让人回味无穷。

为什么要选择自驾的方式进藏？

细细一想，进藏可以归纳成四类共八种方式：一类是“舒适型”，包含火车、飞机进藏；二是“自虐型”，有徒步、骑自行车和骑摩托车进藏；三是“难受型”，有旅游大巴、长途客车；四是“专业型”，主要是指自驾车进藏。

“舒适型”进藏不舒适：一般选择火

车或飞机进藏的人，多数是因旅游时间不够长或畏惧藏区路途的艰险。火车、飞机不仅会快一点，而且还很舒适。这一认识道理上好像说得过去，但到了藏区就不完全适用了。从成都转机可以降落拉萨、林芝和阿里三个地点。但拉萨海拔3600米，林芝海拔3000米，阿里海拔4300米，无



一不是高海拔地区，平均含氧量仅有65%左右。从平原地区乘飞机进藏，虽因人而异，但大多数人都会因缺氧而产生高原反应，下飞机后一般4~8小时就开始有头疼、发热、肌肉痛、睡不着觉等反应。吸氧虽能缓解“高反”，但一般要第二或第三天才能恢复。进藏火车因会在车厢里加氧气，所以和乘飞机进藏区别不大。“高反”严重时，头痛欲裂，根本没心情游玩，需预留2~3天的适应时间。因此，并未达到节约时间的目的。

而且乘坐火车、飞机进藏最大的缺点在于交通上的不便，还会带来费用的增加：从拉萨去林芝来回约800千米，去纳木错来回约500千米，拉萨经羊卓雍错、江孜古堡到日喀则，再从日喀则去珠峰，来回约1200千米，总计约2500千米；若

按租车市场价每千米3元计需7500元，4人分摊每人1800多元，如果只有2人就更不划算了。此外，川藏线、青藏线上的那些经典风光和人文景观您将无缘体会；若分几次进藏，费用更无法细算了。

所以乘坐火车、飞机进藏适用于商务人士和时间相对宽松的游客，他们一般不追求摄影和路途体验，多以公务和休闲为主。

“自虐型”不建议：徒步也好，骑自行车也罢，甚至是骑摩托车，都不是一般游客能选择的方式，道理显而易见：仅成都至拉萨的川藏线就2300多千米，徒步加搭顺风车差不多要40天，骑自行车需30天，骑摩托车需15天，路途遥远耗时长；沿途自然条件极端，身体素质要求高，在缺氧的环境中剧烈运动对身体损害也大；还有就是安全没法保证，费用也省不了多