



郭梦
著

去拉萨

趁活着

小女子川藏骑行记

你有多久没有被自己感动过？
你有多久没有被陌生人的微笑温暖过？旅行吧，趁活着。
旅行的意义：
是逃避？是放逐？是寻找？是跳出既定的人生？
是疲倦的抽离和美好的憧憬，还是证明自己还活着？
活着是一件挺美好的事儿吧？那么，还等什么？旅行吧，趁活着。



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

去拉萨， 趁活着

郭梦 著

小女子川藏骑行记



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

去拉萨, 趁活着: 小女子川藏骑行记 / 郭梦著. --
北京: 人民邮电出版社, 2012. 5
ISBN 978-7-115-27935-4

I. ①去… II. ①郭… III. ①游记—四川省②游记—
西藏 IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第058694号

内 容 提 要

本书是作者——一个80后的小女子从成都出发, 骑车到西藏拉萨一路上的所见、所闻、所感、所想。书中除了介绍沿途的景点, 提供了自行车骑行者骑车在川藏线上的攻略, 还将“在路上”的心情感悟表达得淋漓尽致, 传达出一种“梦想与不屈的力量”。

去拉萨, 趁活着: 小女子川藏骑行记

-
- ◆ 著 郭 梦
责任编辑 张婷婷
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×870 1/16
印张: 11 2012年5月第1版
字数: 200千字 2012年5月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-27935-4

定价: 29.80 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目 录

CONTENTS

♥ 他们说 /004

♥ 沙发客 /006

♥ 我们的队伍 /008

♥ 写在出发之前 /013

别问为什么★天上究竟会不会掉馅饼?★从深圳到成都★礼尚往来

♥ 第一阶段 骑行蜜月期——从成都到康定 /021

“顶级装备”，一般人儿我不告诉他★骑车会伤害男人的某个重要部位吗?★雅安印象★冒雨夜骑★我和恒子在汽车旅馆的一夜★征服二郎山★他们需要一支打狗棒★执车的经验之谈★陆听爸爸的故事★溜溜的康定城

♥ 第二阶段 漫漫长路PK各地惊喜——从康定到芒康 /047

安妮和汤姆★温泉轶事★扎西德勒不能乱喊★如何预防和应对高原反应★新都桥的惊喜★新都桥“历险”记★梦想，恒子，我们★出发去雅江★藏族人的生活水平★晒牛粪★挖虫草★我们也有摩擦★警察叔叔您辛苦了★关于理塘，关于六世达赖喇嘛——仓央嘉措★藏区第三大寺庙——长青科尔寺★真的与色无关吗?★把钱藏哪儿?★尼禾乡派出所一夜★严肃的大下坡★出川入藏★把司母戊大方鼎（复制品）送到拉萨



♥ 第三阶段 最艰难的旅程——从芒康到波密 /99

感冒在芒康★向在东达山上遇难的车友致哀★藏族孩子★一碗面条引发的大气压与沸点的关系★用绳子拉我上坡的男孩★朝圣者（磕长头的藏族人）★得了雪盲症怎么办?★吃腐食的秃鹫★搭车 or 不搭★高海拔是否会影响“大姨妈”?★50% 几率被摔的酒★然乌的等待★番节的相遇★然乌没有取款机

♥ 第四阶段 骑行冲刺——从波密到拉萨 /127

林芝的治安★贺祥的生日★骡子的承诺★通麦的食品过期问题★我们是如何解决行进途中的温饱问题的★我真的什么也没有看到★以“妖姐”的名义保证——高原气压不均确实容易放屁★八一镇万象★关于摩托车，自行车，私家车进藏问题★隔形比赛★拉萨近了★你可知道门巴族?★幸福的“流窜犯”★回族熬爆羊肉★哽咽着诉说她的故事★翻越米拉山★要不要脸啦?★在路上

♥ 属于我的拉萨 /155

大昭寺门前的德国人★古修哪书吧的甜茶★八廓街做生意的藏族男人们★布达拉宫下的转经人★六字真言★所谓艳遇

♥ 后记：远方 /170

旅行的意义★拉萨不是终点

♥ 自行车骑行及装备指南 /172



部梦,在单车上寻梦的女孩 周敏

318的旅行已经过去了将近一年,现在按部就班过着每一天的我,无限怀念那恣意穿行在高原雪山的日子,那虽艰苦却舍不得停下的旅行。人生的际遇真奇妙,让我能结识一群原本难有交集的朋友,一起翻山越岭,一起风吹日晒,一起用车轮丈量漫漫川藏路,感谢一路相伴的每一个人,是你们给了我一个永远难忘的22岁生日,陪我圆了勇闯天涯的梦!

——贺祥

如果还有梦,那就带上灵魂出发吧!

——小妖

趁年轻,疯狂点,只要对得起自己的青春!

——小于哥(于雪民)

那些年,我们一起骑过的地方。

——小年(王岩)

生命本就是一次旅行,终点都一样,而过程需要去发现、去感悟,感谢那些点缀了生命的人和事!当一切都随风而逝,除了斑驳的记忆还能剩下什么?出发吧,趁年轻;行动吧,趁活着!

——过客(张黎明)

痛并快乐着,

我想梦想实现的过程大抵如此了,

也许不够华丽,但绝对够充实。

去做吧,带上最初的心。

——骡子(罗晓南)

人活一辈子,总要为自己做些什么,想了,就去做了,抱着享受一切的想法去面对眼前,怎么都是幸福的。

——生番(陈丽珍)

当幻想的年龄无暇幻想,该浪漫的年华没有浪漫;于是,只有技巧,没有创造;只会世故,难以纯粹,生命的活力和激情很早很早就偃息了,余后的岁月就靠着躯壳的支撑惯性而下,这样的人生是何等乏累的一种人生!

——向日葵(向云杰)

旅行到了那一个地方,

所有的水都被云朵收藏,

所有的风都被山谷埋葬,

大地懒洋洋地晒着太阳,

树木和杂草不慌不忙地生长,

牧民和牛羊把岁月的秘密写在了憨厚的土地上,

而一直住在我心里的梦想,

回到了故乡。

——杂草

每段骑车的旅途就像人生的缩影,有顺风、逆风、上坡、下坡、雨天、晴天、泥泞和柏油路等等,你能做的就是调整好心态往前走,因为积极的心态才能让你走得更轻松、更远。同时不要忘记了身边的风景,因为往往目的地的风景并没有路途上的优美。

——(鱿鱼)黄杰伟

再不去旅行就老了!

——邱太阳

我曾经用了九个月的时间从英国南部骑行到中国香港，梦要求我写一篇鼓励旅行者的文章，所以我想试一下吧。

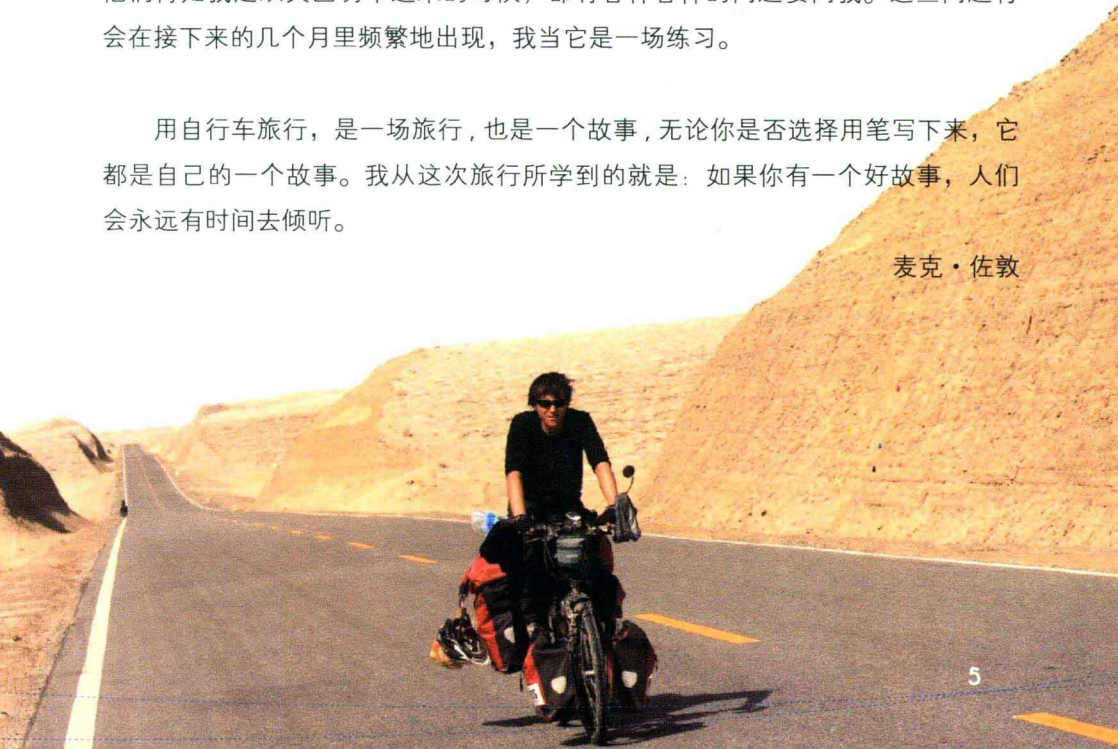
我是在骑行了将近 16000 公里即将抵达香港的前夜，在深圳遇见了郭梦。提及我的这场旅程，我的确无法用语言来描述我的激动，成就感乃至困惑，那是我最真切的感受。我穿越了五座沙漠，无数的山顶，旅行的过程中历经了缺乏食物和水等种种困难，这些在我的心中已经无足轻重，因为明天我将抵达终点。

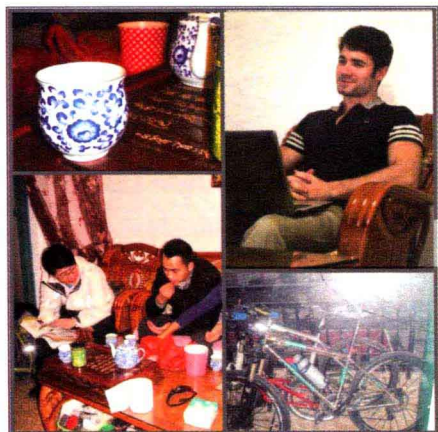
我洋洋得意地骑在深圳这座摩登的城市，寻找我最后一个晚上的住宿时遇上了梦，她帮我们找到华侨城的青年旅馆安顿下来，你不得不承认总是有那么一种原本陌生人之间的友情，它是存在的。

那天的晚餐是和梦还有一群来自青年旅馆的不同国度的年轻人一起吃的。当他们得知我是从英国骑车过来的时候，都有各种各样的问题要问我。这些问题将在接下来的几个月里频繁地出现，我当它是一场练习。

用自行车旅行，是一场旅行，也是一个故事，无论你是否选择用笔写下来，它都是自己的一个故事。我从这次旅行所学到的就是：如果你有一个好故事，人们会永远有时间去倾听。

麦克·佐敦





海南单车之旅——海口罗伯特家

第一次知道“沙发客”这个群体，是在一群国外朋友的聚会上，我已经记不清楚是谁带我去的了。依稀记得那是一个 welcome party，是一个定居在深圳的老外，为了欢迎他的沙发客而举行的一个 party。

参加 party 的人大约有 40 个，热闹极了，没有足够的座位，大家就那么站着聊天，一点也没有陌生感与拘束感，气氛相当融洽。就是从这儿我才知道几乎每个稍大些的城市都有自己的沙发客群

体。他们经常组织在一起爬山，办 party，最让我感兴趣的是免费住宿这件事儿，对于热爱旅行的我来说，这无疑是一个巨大的馅儿饼。

自从得知可以申请免费住宿一事之后，我一直蠢蠢欲动，计划着要来一次远行，想着即将到来的旅程以及将要认识的新朋友，内心总也止不住澎湃。

我把第一次借宿沙发的经验献给了珠海女孩 A.J，起初还担心被拒绝，没想到 A.J 很爽快地答应了我。我们骑单车从深圳到珠海，一行 6 人，浩浩荡荡地来到了珠海。A.J 的父母很热情地招待了我们。A.J 也带我们踩着单车横穿了整个珠海。

有了珠海的愉快之行，我开始在深圳接待沙发客，帅哥金澜，在海口工作的美国人 hris 和罗伯特，从英国骑车到中国香港的 jon 和麦克都是我的沙发客好友，

我带着他们踩单车游览深圳，聊一些我没听过的奇闻趣事，给予彼此充分的信任和热情。

穷游得有穷游的办法，省钱的同时又能得到一个朋友，何乐而不为呢？

出发前的两个礼拜，我就开始在网上搜寻目标，在成都筛选了三个可以提供沙发，面相敦厚，哈哈，关键是资料上有很多好评的沙发主人，并一一地发出了沙发请求。很快，我收到了法国男孩儿本的回复。

本很幽默地答复我：天啊，成都到拉萨有两千多公里，你会在到达拉萨之前冻死在路上的。在你消失之前，我非常乐意见到你。

收到本的信息，我哈哈大笑，觉得他过虑了。等我真正地踏上西藏之旅时，后面的骑行队伍中，的确有三个人将生命永远地定格在了那里。现在想来心痛，当时却不觉。觉得那是一场期待已久的旅程。觉得即将启程在路上的感觉，一切都将会是那么的美好。



大多单车团队，都有自己团队的名字，每到一个地方都会用记号笔写下什么团队来过，或者跑到高高的山顶上扯上一个红条幅，留下到此一游的印迹。

我们原本是一支网上凑来的队伍，还有些是路上随手捡来的，像恒子，鱿鱼和贺祥，还有的是骑行过程中丢掉的像陆听，排骨和太阳，所以我们的队伍一时之间显得有些七零八乱，没有团队领头人，也没有后勤，不过我们倒也鲜有矛盾发生。相比其他队伍走到拉萨分成若干队的状况，我们的队伍显得更团结一些。

到通麦骡子跟上队伍以后，我们这支9人团队总算是集合齐了。于是小妖姐用SB队来为我们的队伍命名。SB起源于在然乌住宿的店家墙上的一段一年前的留言：“骑车进藏的，都是SB”，妖姐认为这富有自嘲精神，于是不管我们愿意还是不愿意，这个名字，他是定下了。不但定下名字，还让我们一字排开地用B1、B2到B9命名。

排名不分长幼，排名不分先后，乱点乱命名，排到我的时候为B7，有时候，我们骑行了一天，晚上会开个会讨论一下第二天的行程，妖姐就会乱喊，有时候喊我B7，我们回敬喊他大B，还有时候喊他大S，总之，我们之间是礼尚往来的。

我和“妖姐”是团队的开心果，如果哪天我们俩不在，那团队的笑声必定会少去很多。其实，团队的每一个人都有自己的优点，尤其在与人相处的过程中，都懂得关心他人，相互谦让，这正是一个团队为什么如此和谐的原因。

特别是恒子、贺祥和鱿鱼他们这些88后乃至90后，虽然年龄尚小，但一路上他们始终会以一个男孩子所具备的责任感照顾我和生番。这也是我们最感动的地方。



到了拉萨之后我们也没有立马四散去，而是订在同一个旅舍，一起度过了在拉萨的三日悠闲时光，也几乎在同一天离开拉萨。

离开拉萨之后的一个月，向日葵出差到广州，我和生番，过客，小妖姐骑车赶到了广州，和在广州的鱿鱼一起同向日葵吃饭聊天，遥想在拉萨的美好一切。

国庆节向日葵过来深圳，我们原本一起订好的单车海南环岛游，因为台风的侵袭而最终没有成行，于是我和生番、“小妖姐”、过客一起带向日葵畅游深圳，弥补海南没有成行的遗憾。

西藏之行，所收获的不仅仅只有风景，还有一份浓厚的友谊，就像有一日，我们去了济南，有恒子；去了宁波，有骡子；去了佛山，有鱿鱼；去了广州，有贺祥；去了成都，有向日葵。他们来了深圳，有“小妖姐”，有过客，有生番，有我。

队友简介

♀ 女青年 2 个

芒果——80 后，瘦小女青年，小体格，上坡吃力，经常需要帮助。（来自深圳）

生番——80 后，健壮女青年，以其强悍的风格和有力的大腿，被尊称为番爷。（来自深圳）

♂ 男青年 7 个

小妖——80 后，妩媚男青年，因其笑容妩媚被我们亲切地称为妖姐，抱着必死的决心买了意外赔偿 80 万的人身保险。结果除了脸部变形以外，其余均属正常。（来自深圳）

骑行前后对比照



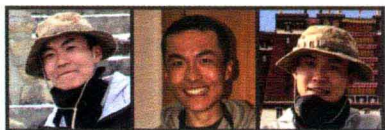
骑行前后对比照



过客——80后，介于文艺与健壮之间的男青年，怀着对爱情的美好憧憬，踏上骑行西藏的道路。特点：为了此次骑行，剪去那昨日的长发，造型很酷。（来自深圳）



向日葵——80后，斯文男青年，性格阴柔，心思细腻，多金，经常在我们啃馒头的时候，掏出高级保温水杯泡上一桶泡面，羡煞旁人。（来自成都）



贺祥——80后，潜力男青年，起初他是最慢的一个，20天之后，他是最快的一个，有着无比坚定的毅力和魄力。（来自四川大学，现居广州）



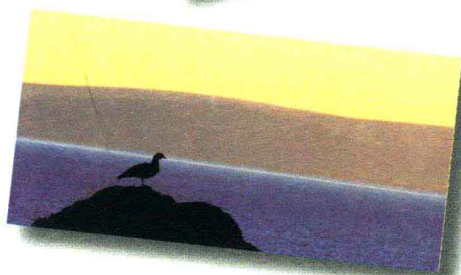
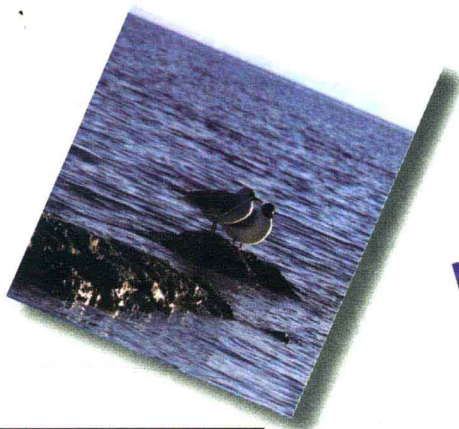
鱿鱼——80后，文化男青年，他看上去很瘦弱，但是他一直处于队伍的领先状态，他博览群书，口若悬河，是一个有礼貌，有文化，有涵养，有体力的四有青年。（来自广州华科，现居佛山）



骡子——80后，涵养男青年，这是一个非常热心，乐于助人、从不计较个人得失的好人。（来自宁波）



恒子——90后，万能男青年，他会用捡来的废品做鞋子，他会给新都桥旅馆的厕所做挡水板，他能帮助藏族的朋友修理汽车，他能修好每一辆有问题的自行车，他总能在我最困难的时候出现。他是一个神奇的人。（来自济南）





你有多久没有被自己感动过？
你有多久没有被陌生人的微笑温暖过？

旅行吧，趁活着！

别问为什么

有这样一个故事，一个人问一个渔夫：“你的爷爷、爸爸都死在了船上，你为什么还要打渔？”渔夫就反问他：“你的爷爷、爸爸都死在了床上，难道你每天就不上床睡觉了吗？”

出发前有人问我，去拉萨的方式有许多，你为什么选择骑车？

成都通往拉萨的路程有 2166km，横穿四川省、西藏自治区。途中有两座 5000m 以上、10 座 4000m 以上的高山横亘，有数条江河湖流。高原反应、寒冷、抢劫、万丈深渊随时可能要了我的性命。

回来之后有人问我，去拉萨的方式有许多，你为什么选择骑车？

成都通往拉萨的路程的确有 2166km，我们越过四川、抵达西藏，征服了横亘在高原上的 12 座大山，克服了高原反应、寒冷的障碍，躲过了抢劫、万丈深渊那要命的时刻，把车骑到了拉萨。

今天，你还要问我为什么骑车去拉萨吗？

张爱玲说在这不可理喻的世界里，没有人知道什么是因，什么是果。如果非得让我说出个因果来，那一定就是对生命的热爱。

明天请你不要问我，为什么骑车去拉萨？

你应该问问自己，你对生命的热爱体现在哪里，你又将骑向何方？

骑
到
拉
萨



天上究竟会不会掉馅饼？

我们习惯了按部就班的生活，总是会有人告诉你工作要怎么做，生活要怎么过，旅行要怎么玩。久而久之，我们习惯了这样的生活方式，认为结婚应该有房，嫁个老公应该有钱，出去旅行就应该住宾馆。

凡事怎么可能只有一种方法呢？我来解开这个谜团：无须花费一毛钱就可以住到舒服的沙发或者床，运气好的话外带几份免费的餐饮，又或者因此结识一个生命中不可缺少的朋友。

其实它很简单，只是一个沙发客的生活方式。

“沙发客”顾名思义就是“睡别人沙发的人”。这只是表面的意思，其实不一定是睡沙发，如果主人有空余的房间或床铺提供给你，你也可以享受到“如家”的感觉。如果你足够幸运，遇到一位热情好客的沙发主人，他甚至会带你游览风景名胜，遍尝当地美食。

我就是目前遍布 245 个国家（地区），8 万多座城市沙发冲浪大家庭中的一员，每次我去旅行之前都会查找当地有没有“沙发友”可以为我们提供住宿。同时，我也提供沙发给世界各地想来我所在的城市旅游的朋友，由此，我也结识了不少不同肤色的朋友，分享着来自不同地域的文化。

我曾接待过来自美国、法国的沙发客朋友，在接待他们之前，我们不曾相识，每每我要接待一个沙发客朋友时就会有身边很多朋友跳出来阻止我，他们的说法多种多样，譬如说怕我遇到的是坏人，譬如说我邀请一个素不相识的人进到家中似乎有些引狼入室的嫌疑。我笑了一笑，告诉他们，人是应该适当的当心，但不是过于小心，否则



永远都不可能交到知心朋友。

我颇相信以诚相待，也颇相信自己的感官，从一个人的资料以及他网络上朋友对他的评价，我就可以准确无误地判断出，我是否可以接纳这个人。果然，每次我接待的或者接待我的沙发客，在以后的岁月长河里都成为我不曾中断的友人。

我把沙发客的这段经历放在了网上，很快便有网友以同样的方式，找到了他们各自的沙发友。我很庆幸我的分享给大家的便捷，也希望越来越多热爱生活、热爱旅行的朋友们用这样的方式节约旅行费用，或者找到一份全新的友谊。

让我来介绍一下我的沙发友——“本”吧。

找到本的过程是这样的：

来自 Bentoutcourt (Chengdu, Sichuan) [头像]
已发送 三月 29th, 2011 - 1:18 pm
replied 三月 29 5:46 pm



Re: hey

OMG!
But there are more than 2000 kms!!! You'll be dead frozen before arriving there!!
Well, i'd like to see you a last time before you disappear forever on the road between Chengdu and Lhasa..
So you are welcome to stay at my place.
But first, a little test, to see if you worth staying with me: can you find the questions i put on my profile (and answer them of course)
See you.... :-)

给 Bentoutcourt (Chengdu, Sichuan) [头像]
已发送 三月 29th, 2011 - 12:01 pm



hey

hey ben

nice to meet you.
i am meng, from shenzhen, and i plan ride bicycle from chengdu to lasa(tibet) at 15th April.
so i must 13th or 14th April get to chengdu so i need a place to stay, could u offer me a couch? thanks a lot

Best Regard

meng

打开沙发站的首页（我已经是免费注册会员），在城市搜寻的板块输入“成都”，然后网站会出现一长列清单，上面是来自这个城市的所有沙发客，男男女女，一字排开。在形形色色的照片中，本吃羊肉串的那张照片吸引了我。我看到了一张真诚友好的面庞，而且我相信，他一定会接待我。于是我用蹩脚的英语向本写了申请。接下来便是耐心的等待，等待一张床位，也等待一份友谊。

热情的本很快就回复了我，而且他还不失幽默地说：“天啊，成都到拉萨有两千多公里，你会在到达拉萨之前冻死在路上的，在你消失之前我非常乐意见到你。”

我也想见见你，我在心里说。

从深圳到成都

我用了一天的时间辞职。我想，30岁之前一定要做一件疯狂的事情，到老了、走不动了坐在轮椅上，旁边坐着一圈孙子，我就开始讲话说你奶奶当年也是两个轮子到过拉萨的。

3月底看到了磨房（专业户外网站：www.doyouhike.net）上的川藏线召集帖，4月初扔了工作，任谁都说，这个女人是疯子，没有什么事儿是她不敢做的。管他谁谁谁，你们自己纠结吧，早在你们想象西藏的美景时，我已经出发了。是啊，是要舍下一些难舍的东西，但那又如何，我还年轻，who怕who啊？

拆了两个单车轮子，自己动手打包了一个超大的单车包，肩膀一抗，在深圳西站妇女验票员同志感叹“这女娃儿真可怜”的叹息声中登上了开往东莞东的火车。一路上

