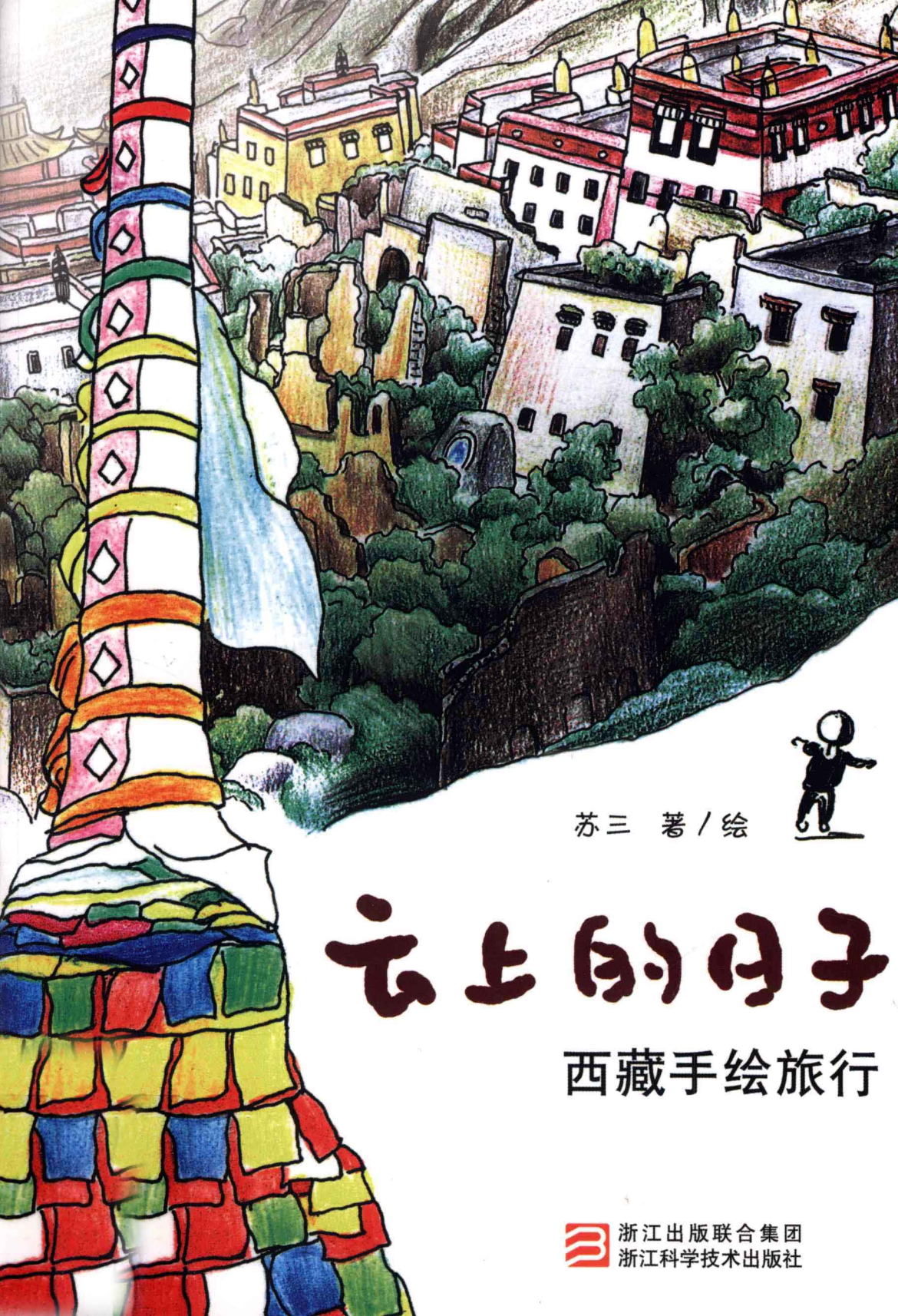




苏三 著 / 绘



云上的日子

西藏手绘旅行



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

云上的日子: 西藏手绘旅行 / 苏三著. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5341-3299-5

I. ①云… II. ①苏… III. ①旅游指南—西藏
IV. ①K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 251389 号

本书中旅行地图是作者手绘完成, 为旅游路线示意图, 不具有正式制作的国家地图性质, 不具有正式地图的准确性, 仅供参考, 特此说明。

书 名 云上的日子: 西藏手绘旅行
著 / 绘 苏 三

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85176040
E-mail: zjstp@hotmail.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州下城教育印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 14
版 次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 7 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3299-5 定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 梁 峥
责任校对 张 宁

责任美编 孙 菁
责任印务 徐忠雷



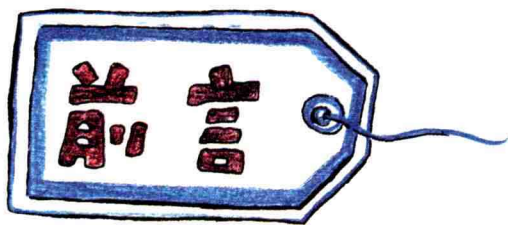
天上的日子

西藏手绘旅行

苏三 著 / 绘



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



为什么要去西藏？

因为朱哲琴的那曲《阿姐鼓》，
因为郑钧的《回到拉萨》，
因为仓央嘉措的情诗，
因为学生时代临摹过陈丹青的《西藏组画》
.....

想了十年，却一直没有出发，
总觉得自己还没准备好。
我不想用匆忙的几天假期
和最密集的行程去感受它。
去西藏，
需要完全放空的心灵和一个悠长的假期。
随着全球金融危机的到来，
我失业了。
好吧，我想，时候到了。

去西藏吧！

我，

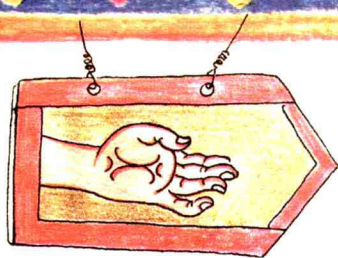
体力不佳，背不动驴子们的大包，
性情散漫不爱做计划，
没有方向感……
唯一的优点是：
我有一个包容一切地域美食的胃。
汗，这个好像不算什么优点啦。
说到底，
我只是一个散漫的游荡者。



出发前没有预计归期，
也没有做太多功课，
希望能保持足够的新鲜感。
一路走来均是兴之所至，
一切又都充满意料之外的惊喜。
这是一段飘忽的，随性的，云上的日子。

画西藏是一项很大的工程，
所以虽然有心，却又会有些畏惧、犹豫。
可是画下第一幅之后就一发不可收拾，
埋头画了下去，
于是就有了这本书。

希望看到这本书的人，
都能够感受到西藏的美好，旅行的快乐。



目录

前言

准备出发啦!



西藏真大呀! / 10

准备出发啦! / 12

真丢脸,我带了一年

四季的衣服 / 14

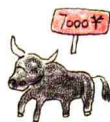
怕死鬼的药品清单 / 16

坐上火车去拉萨

坐上火车去拉萨 / 20

初识海拔的威力 / 22

最美的牧场 / 25



西藏,我来啦!

拉萨,我来了 / 30

西藏第一夜 / 31

林仓·我在西藏的家 / 33

拉萨的青年旅舍 / 34



大昭寺前晒太阳 / 35

那些磕长头的人们 / 36

藏传佛教小贴士 / 38

朝佛须知 / 39

色拉寺·藏族寺庙初相遇 / 40

野玫瑰寺里的格桑花 / 42

色拉乌孜山 / 44

那些画在岩石上

的画…… / 45

辩经·学习的乐趣 / 46

拜访擦擦收藏者 / 48



天湖纳木错

天湖纳木错 / 52

日落纳木错 / 55

和自己斗争的夜晚 / 56



西藏的江南·林芝

林芝五日行程表 / 60

林芝同行者 / 62

我爱青稞地 / 63



奶油绿的尼洋河 / 64

碧湖巴松错 / 65

林海和牧场 / 66

丰盛的石锅鸡 / 68

然乌日出 / 70



瓦村 / 71

不要错过路上 / 72

彩虹之路 / 74

南迦巴瓦的山尖 / 75

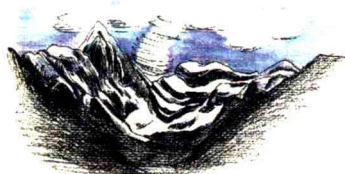
有一个美丽的地方 / 76

直白村 / 77

雅鲁藏布江的拐弯 / 78

南迦巴瓦看到饱 / 79

完美的 ending·温暖的落日 / 80



拉萨生活

八角街里的生活 / 84

烂在林仓的日子 / 86

一只叫肉肉的猫 / 88

在海拔 3650 米游泳 / 89

缤纷菜市场 / 90

小巷里的拉萨 / 92

血拼八角街 / 94

寻找仓央嘉措的足迹 / 95

街角的黄房子·玛吉阿米 / 96



回到拉萨·

回到布达拉宫 / 98

布达拉宫 / 100

宗角禄康的闲散时光 / 104

乃琼寺·小庙有大神 / 106

地狱是什么样子的 / 108

哲蚌寺·一座城池 / 110

哲蚌寺 / 112

拉萨最大的厨房 / 114

拉萨小寺庙 / 116

两个人的寺庙小萨迦 / 118

墨如宁巴寺 / 120

闻香识西藏 / 121



仓姑寺·我的神秘花园 / 122

仓姑寺茶馆 / 124



山南·三天爬了四座山

山南·三天爬了四座山 / 128

传说中的东风卡车 / 130



青朴修行地 / 132

传奇桑耶寺 / 137

爬死人的猴子山 / 142



泽当日落 / 144

雍布拉康 / 146

散伙饭 / 148

拉鲁湿地·拉萨的肺 / 150

西藏大学·林卡中的校园 / 151



最神秘的温泉·德仲温泉

德仲温泉行·一个人上路 / 154

最美的秋天 / 156

德仲温泉 / 157

泡温泉喽! / 159

裸泡真快乐 / 160

直贡梯寺·灵魂的出口 / 162

载歌载舞的归途 / 163



风雪日喀则

日喀则小记 / 166

一路狂奔到珠峰 / 168

绒布寺·海拔最高的寺庙 / 170

珠穆朗玛峰 / 171



扎什伦布寺 / 172

强巴佛 / 173



了不起的十世班禅 / 174

大寺庙小喇嘛 / 176

小喇嘛的一天 / 178

打阿嘎 / 180

古老萨迦·荒原上的小镇 / 182



三色萨迦寺 / 183

神秘的大殿 / 184

帽子的变迁 / 185

女巫的殿堂·巴姆拉康 / 186

八思巴大事记 / 188



萨迦南寺 / 190

我的藏族同伴们 / 192

朝佛路上相逢一笑 / 194

饥寒交迫·

风雪夜归 / 195



回到拉萨



意料之外甘丹寺 / 198

雪山深处甘丹寺 / 200



刻在雪上的六字真言 / 203

宗喀巴大师 / 204

强久的僧舍 / 205

小小桑阿寺 / 207

大昭寺 / 208

魔女的心脏 / 209

向觉卧佛奔去 / 210

觉卧佛·佛祖的样子 / 213

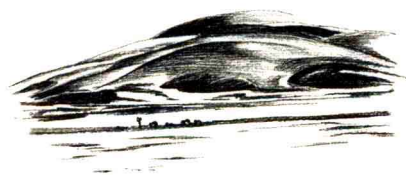


橘色大昭寺 / 214

看不够的大昭寺 / 216

法轮和鹿的金顶 / 218

最终要离开·西藏的雪原 / 220



后记

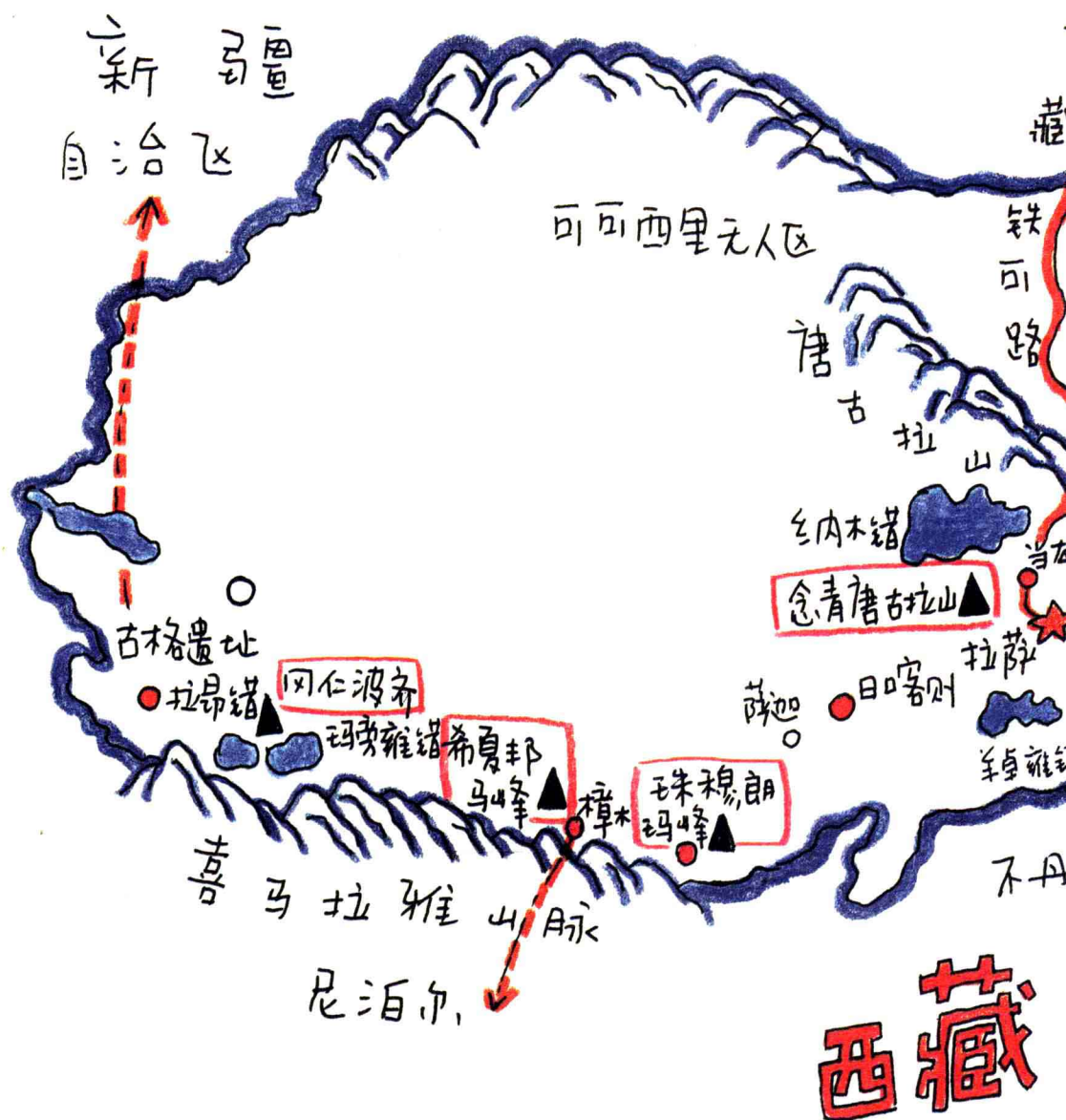
从决定去西藏的那一刻起，
到踏上西藏的土地，
我足足准备了两个月。

因为怕死，
我尝试了一切
传说可以防止“高反”的法子，
带上了一年四季的衣服，
添置了很多药物，
仔细设想了会遇到的种种状况
.....

这期间，西藏地震，
事先约好的朋友因害怕而退出，
而我，拖着巨大的行李箱，
怀着一点点悲壮的心情，
义无反顾地出发了！

准备出发啦！







摊开一大张西藏自治区地图，上面是无数陌生和熟悉的名字。细看这 120 多万平方公里的广袤土地，每一个名字都叫人心跳加速。西藏现在分为拉萨市、昌都地区、林芝地区、山南地区、日喀则地区、那曲地区和阿里地区，各个地区的地貌、风景、气候、民俗皆有不同，只好发出一声叹息：西藏好大啊！

接下来的日子里，我就如同一只小蚂蚁爬行在西藏这张大地图上，怎么也爬不完……

准备出发啦!



准备去西藏的行李是个浩大的工程。因为出发前并没有决定要游荡多久,所以很苦恼,觉得这也要带那也要带,可是行李箱容量有限,于是在不断的加加减减中,终于整理出这么一堆东西来……



黑色拉杆箱

虽说驴子们大都背着快一人高的大背包,拖行李箱显得很专业,可我还是执着地带了拉杆箱。因为我受够了从大背包里往外掏东西的痛苦,每次几乎都是底朝天。其实大多数时候,拉杆箱不是丢在旅馆里,就是在车的后备厢里,一点也不会影响驴子的专业形象。



随身的小包

里面都是最重要的物件哦,身份证、边防证、银行卡……



一个小背包

如果是3~5天就可以结束的行程,带几件换洗衣服,外加相机、手机,足够了。即使徒步,也不会太累。

首先要准备的是:

那些在异地花钱也很难搞定的东西。

身份证 在西藏,没有身份证是寸步难行的。

边防证 去珠峰、墨脱等靠近边境的地方都有可能会用到。在你所居住的城市办理,又快捷又便宜;在西藏也可以办理,价格略贵。

护照 如果有的话,还是带上吧。我看到若干没带护照又临时起意想去尼泊尔的人滞留在拉萨,等待别人寄护照过来。

银行卡 拉萨很繁华,大的银行都有,取款机也到处都是。

学生证 除了西藏博物馆,其他地方都没什么用。不过淡季时有些地方可以用学生证讲价,所以有的话还是带上吧。

强烈推荐 买一份旅游意外保险。很有用,即使“高反”(即高原反应)住院,也能报销掉大部分的住院费。

小东...小西...

其实,拉萨什么都有,
可是我还是带了这么多东西……

佳能小相机



抱着酸葡萄的
心理说,
照片拍得好不好,
重点在相机
后面那个头。



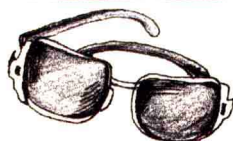
我的手机也
“高反”,短信
一直没声音。

在西藏,移动
比联通好用得多。



为了速写本的
外观排了很久,
好像这样就能
画得好一些似的。

防紫外线墨镜



西藏的紫外线
太厉害,阳光
也太耀眼,
所以墨镜是
一定要准备的。

尤其是MM,眼角被晒出细纹后,
跑多少次美容院也难恢复啦!



真的晒不黑



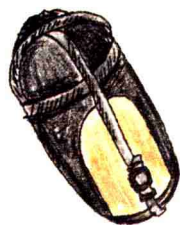
强力推荐
安耐晒户外
防晒霜。



乳液
一定要带
保湿效果
好的。

要记得卸妆哦!

非常轻薄易收纳的睡袋



高:39厘米
周长:40厘米

其实睡袋我只用过
一次,西藏大部分
旅游景区卫生
都还可以。

面膜

西藏实在太干了!



护唇膏



一定要记得
时时涂抹,否则
嘴唇干裂。

旅行真好! 😊

平时我都不好意思买这么多巧克力呢!



打算带给西藏
的小朋友
们吃,结果
被自己吃光了。



在高原会耗费很多体能,所以时常吃一些
巧克力,有助于增加能量。

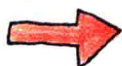
真丢脸， 我带了一年 四季的衣服

出发前，我在网上咨询了一通，在西藏应该穿什么。每个人的答案都不同，有人说穿冲锋衣加抓绒衣，有人说穿T恤加短裤，总之，我被搞晕了。最后的结果就是，我带了一年四季的衣服。当然，我的决定是明智的，因为这些衣服每一件都派上了用场。

我既没有买冲锋衣，也没有买抓绒衣。嘴上是说穿那些好没个性啊，其实是因为我穿运动服实在很丑。我把自己所有的衣服摊在床上，终于拣出了去西藏的行头。



利用率很高
的外套。



这样搭正正好。



下摆很长，露
在外套外面，
这样看起来
就不会太像
乌鸦了！

唉，其实还是
很像乌鸦！



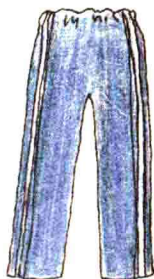
非常实用的
脱卸式羽绒服。



玫红色连帽衫
和羽绒服马甲
搭配起来穿，
效果很好。
玫红色拍照
很好看。



非常宽松的
厚运动裤。
里面起码还可以
再塞两条裤子进去，
遇上大雪天
非常有用。



薄运动裤
很舒服。

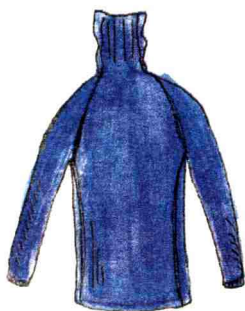


在云南买的
颜色很艳丽的围巾。
在上海一次也没戴过，
去西藏戴却很合适。

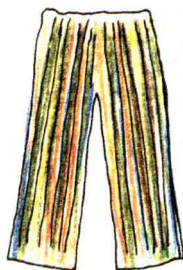
曾经犹豫半天，要不要带牛仔裤，后来看到有人翻栅栏的时候牛仔裤突然撕裂，庆幸自己没带！



幽灵T恤。
利用率最高的一件衣服，
非常宽松舒适。
坐长途车我就一定换上这件。



其实一件薄的全羊毛毛衣和抓绒衫的效果是一样的。



选了宽松的T恤和裤子当睡衣，
万一衣服不够的时候，
也可以当外衣穿。

我真是心思缜密啊！



长款羽绒服。
在大雪来临的前两天被我寄回家了，
我真是个笨蛋啊！

又老土又保守的泳衣。
泡温泉和游泳都用到



雨衣。
挑雨衣的时候，
朋友说一定要红的，
这样尸体比较容易被发现。
汗……

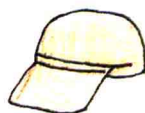


选鞋的关键！
厚底，中高帮，
面料防水，
底部抓地好。

虽然没舍得买专业登山鞋，
穿着这双便宜的球鞋也什么山都爬了。



手套



天热的时候挡阳光，
宽檐帽的效果会更好，
只是我戴那个实在太丑了。

两种袜子 15 双。

厚长袜



MM们的内裤和bra都要多带一些。



天冷时戴的毛线帽。



薄短袜

