

探秘中国西部自助游丛书

探秘 新藏线 自助游

● 杨 桦 / 著



四川出版集团·四川科学技术出版社

探秘中国西部自助游丛书

探秘

TANMI XINZANG XIAN
ZIZHU YOU

新藏线

自助游

◎ 杨桦 / 著



四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版书目(CIP)数据

探秘新藏线自助游 / 杨桦著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5364-7584-7

I. ①探… II. ①杨… III. ①旅游指南—新疆②旅游指南—西藏 IV. ①K928.945②K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第044819号

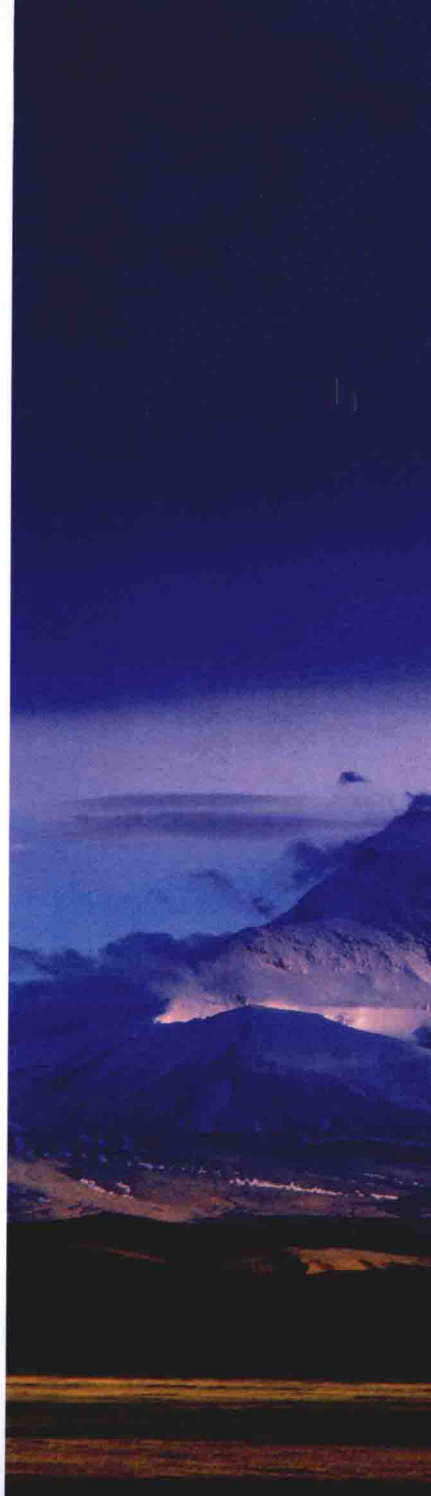
探秘新藏线——自助游

Tanmi Xinzangxian—zizhuyou

-
- 著 者 杨 桦
责任编辑 梅 红
装帧设计 韩建勇
责任出版 周红君
设计制作 华林平面设计
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地 址 成都市三洞桥路12号
邮 编 610031
成品尺寸 146mm×210mm
印 张 7
字 数 200千
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
版 次 2013年3月第一版
印 次 2013年3月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5364-7584-7
定 价 28.00元
-

■ 版权所有·翻印必究 ■

地址: 四川·成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734081 87734656 邮编: 610031
如需购本书请与本社发行部联系



从喜马拉雅到冈底斯山连绵雄壮的雪峰与夕阳
共同演奏出世界上最辉煌乐章





天路 食 住 行 游

本书为方便自助游和自驾游爱好者了解新藏线主要的景点，特将本线路设计为从拉萨出发，经日喀则至珠穆朗玛峰，再经希夏邦马峰下翻越喜马拉雅山至喜马拉雅南坡的吉隆，然后再回到喜马拉雅北坡，经萨嘎沿阿里南线经普兰、扎达直至新疆叶城。



探秘新藏线自助游 线路简略示意图



新藏线概况

地理位置和交通状况

主要历史文化背景

旅行新藏线及自驾车应注意的问题

gaikuang

目录

CONTENTS

一、新藏线概况

地理位置和交通状况 / 1

主要历史文化背景 / 4

旅行新藏线及自驾车应注意的问题 / 6

二、从高原圣城到世界之巅

“高原圣城”拉萨 / 9

拉萨简介 / 10

拉萨的主要景点 / 11

旅游贴士 / 18

历史的印迹——山南 / 20

山南的主要景点 / 22

旅游贴士 / 28

沿雅鲁藏布至日喀则 / 29

沿线的主要景点 / 30

后藏重镇——日喀则 / 40

旅游贴士 / 42

越过岗巴拉 / 45

羊卓雍错 / 46

卡惹拉冰川 / 49

英雄城——江孜 / 54

旅游贴士 / 62

仰望世界之巅 / 64

日喀则一定日 / 65

在世界之巅下 / 71

协格尔至岗嘎 / 88

旅游贴士 / 92

三、沿喜马拉雅向西

荒原之上的希夏邦马 / 95

希夏邦马和佩枯错 / 96





从拉孜至萨嘎 / 100
旅游贴士 / 102

喜马拉雅后花园——吉隆 / 103

“舒适”的千年古道 / 104
跨过喜马拉雅 / 105
吉隆的主要景点 / 105
旅游贴士 / 114

走近雅鲁藏布之源 / 115

被黄沙逼走的仲巴 / 116
雅鲁藏布之源——马泉湖 / 118
旅游贴士 / 121

“圣湖”在召唤 / 122

空寂的马攸木拉 / 123
让人肃然起敬的“圣湖” / 126
“鬼湖”的传说 / 133
旅游贴士 / 136

雪山环绕的地方——普兰 / 138

雪峰下的绿洲 / 139
普兰的主要景点 / 140
孔雀河畔的边陲小城 / 147
旅游贴士 / 148

亿万众生朝拜的“神山” / 149

神山的传说 / 150
神山的村庄 / 154

旅游贴士 / 161

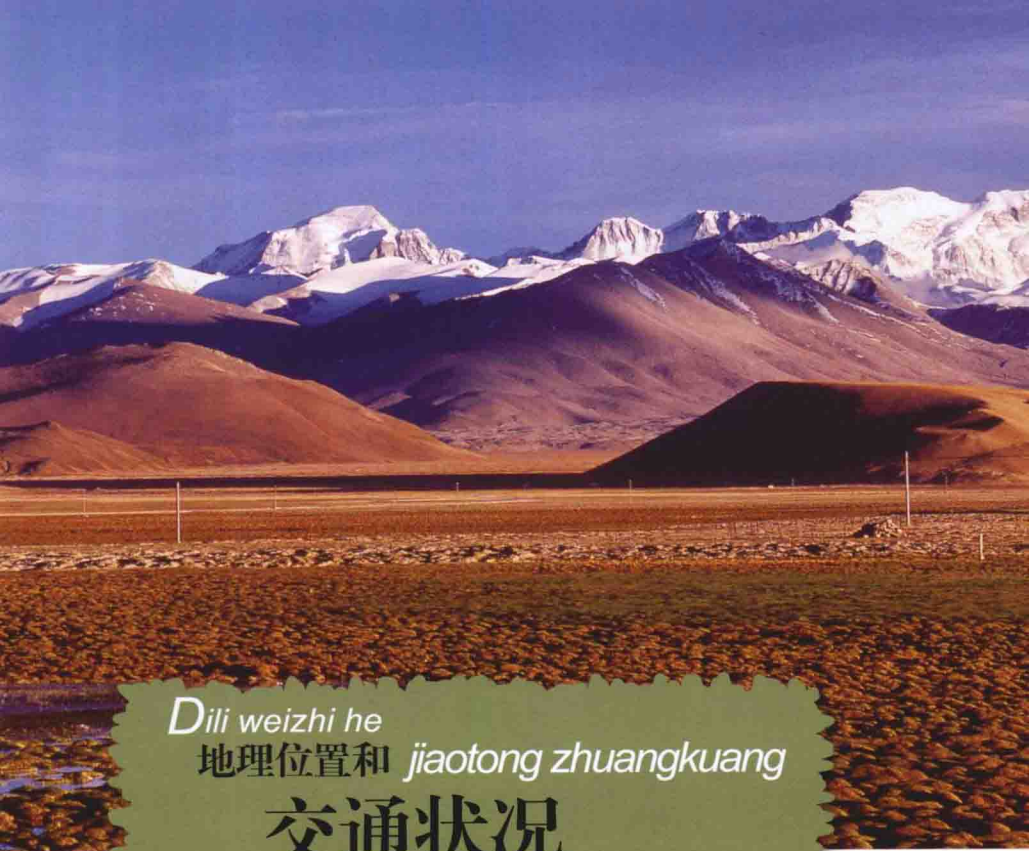
来自远古的传说——扎达 / 162

悠久的历史文化 / 164
史前的自然奇观——扎达土林 / 165
象泉河畔的扎达 / 173
扎达的主要景点 / 175
旅游贴士 / 186

四、喀喇昆仑在召唤

昔日的兵营——狮泉河 / 190
长脖子的天鹅——班公湖 / 191
越过界山达坂 / 199
远去的高原 / 208
旅游贴士 / 211

新藏线旅游线路上的主要食宿点 / 213



Dili weizhi he 地理位置和 *jiaotong zhuangkuang* 交通状况

穿越世界海拔最高的公路

新藏公路又谓219国道，它西起新疆喀什地区叶城县，东至西藏日喀则地区拉孜县，全长约2200公里。新藏公路从叶城起约100公里后即进入气势磅礴的昆仑山脉，然后横穿喀喇昆仑山，进入西藏阿里后又在喜马拉雅山脉和冈底斯山脉之间穿行。是南疆地区连接西藏的主要公路干线，也是目前阿里地区物

资进出的主要通道。新藏线途中将翻越多座海拔5000米以上的高山，其中西藏与新疆交界处的界山达坂海拔5300米，堪称世界上海拔最高的公路。

新藏线沿途均是一望无垠的荒漠、戈壁及终年积雪的大雪山，有的路段上百公里不见人烟。路面状况差，个别路段到了雨季无法通行，冬、春季节常常大雪封山，也无法通行。因此，整个新藏线曾经



是国内道路状况最差的国道线路之一。2010年后在西藏境内的219国道已全程为宽敞的柏油公路，而西藏多玛至新疆叶城的柏油公路正在修筑中，预计2013年完工。届时在新藏线旅行也就非常容易了。

阿里南线

新藏线进西藏阿里地区行署所在地狮泉河后称“阿里南线”，阿里南线在过狮泉河分别约70公里的昆莎和约160公里的巴尔处向西南可抵扎达县，在冈底斯山主峰“冈仁波齐峰”下的巴嘎边防站处向南则可达与尼泊尔交界的普兰县。阿里南线是目前阿里的主要旅游线，阿里绝大部分游览景点都集中于此。但此线路在2010年前路况极差，阿里南线狮泉河至拉孜段全长约1100公里，而在狮泉河至仲巴段约700公里的路段上，在2004年以前几乎没有人们概念上的路，全是荒原上

车辆碾压出来的车辙印，有时会在荒原上出现几十条道路并行的壮观场面。而且该线油料补充困难，所以一般大一点的旅行团队过去都要带大卡车拉油料才进阿里。目前在萨嘎、普兰、仲巴、霍尔和扎达均有油站可加油，油价随拉萨油价和路线远近而定。**而从西藏日土至新疆叶城上千公里路段至今无一加油站，只能在饭馆买高价油。**2004年后，武警交通部队在阿里南线大部分地区修筑了成型的沙土公路，阿里总算有了真正的“路”。在日喀则地区的萨嘎县，继续向东则沿219国道可至其终点——拉孜县，并与318国道相接。在萨嘎处转向南则可到喜马拉雅山下的吉隆县，在距吉隆县20公里处转向东经希夏邦马峰后与318国道相汇，再转向西南可抵达与尼泊尔相邻的樟木口岸，而沿318国道向东则可至“世界之巅”珠穆朗玛峰下和直抵“高原圣城”拉萨。



阿里北线

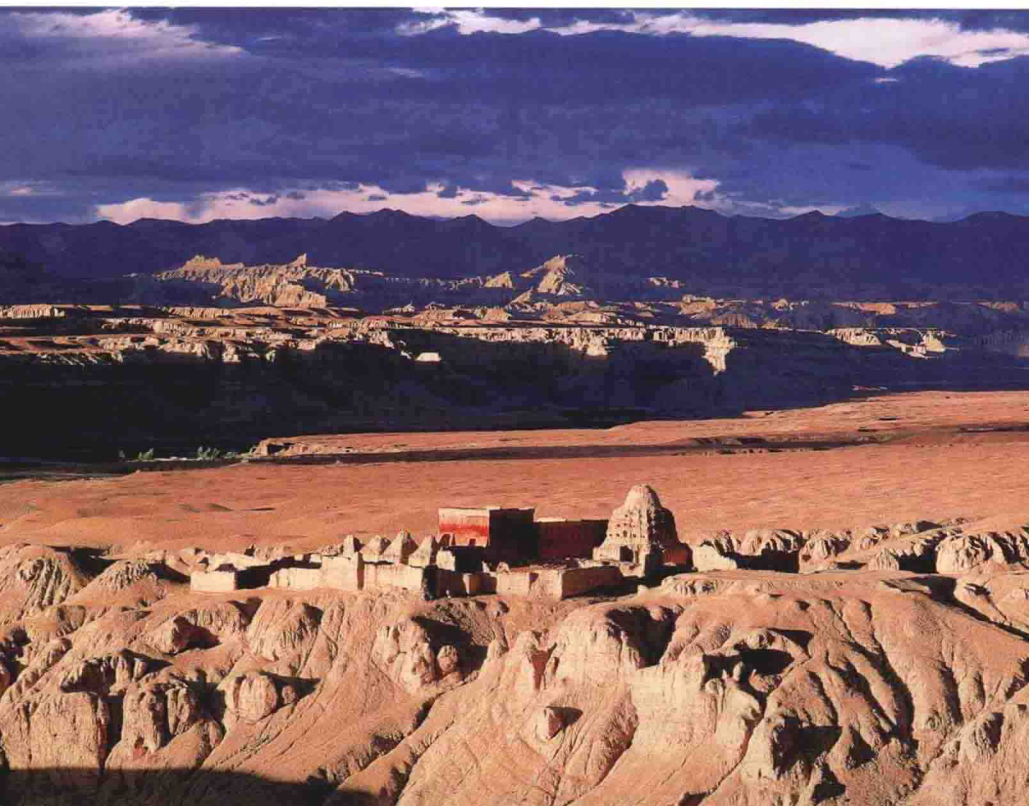
从狮泉河沿冈底斯山以北向东的另一条公路称“阿里北线”，阿里北线经革吉、改则、措勤在22道班汇入219国道并直至拉孜，全长约1300公里。该线也几乎是荒原上开出的简易公路，沿途县城均有加油站。

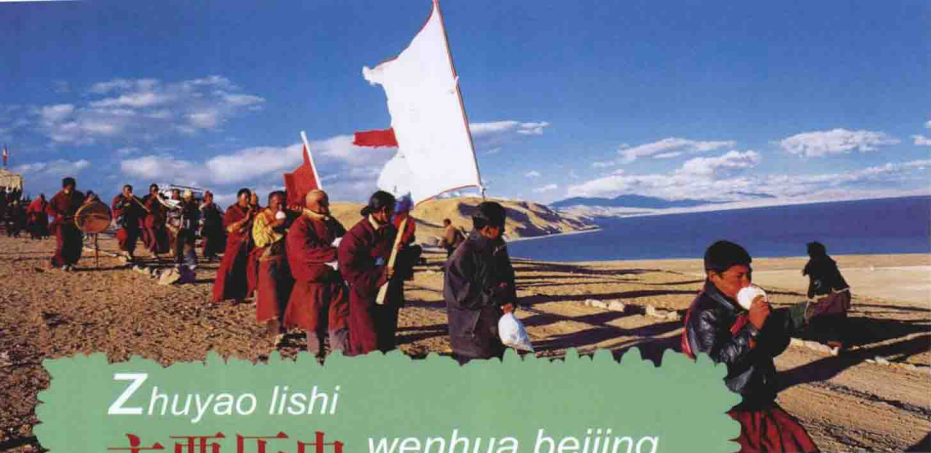
从拉萨方向进阿里的另一条路是从藏北的安多经羌塘草原在尼玛县的洞措与阿里北线汇合前往狮泉河，也称阿里的“大北线”。此线在安

多至尼玛间均是荒原、沼泽，道路情况复杂，平时很少有车辆出入。

去阿里旅游，季节上应选择5~10月。因阿里高原冬、春季节气候寒冷，并常常大雪封山，非常危险。尤其不要在春季的3~4月到新藏线旅游，因为此季节在喀喇昆仑山一带和普兰一线易发生雪灾。

★ 在新藏线旅行最佳的季节应选择6月和9月份，此时天气稳定，道路状况较好，而且普兰、扎达的田园一片翠绿或金黄，为阿里地区色彩最好的季节。





Zhuyao lishi

主要历史 wenhua beijing

文化背景

遥远的“地球第三极”

新藏线在穿越喀喇昆仑山一带几乎是无人区，目前仅有的几处可供游人食宿的地方也是新藏公路开通后才形成的为公路运输服务的经济集合体。在整个新藏线上具有深厚历史文化背景的主要是西藏的阿里地区。阿里地区位于西藏的西北部，东起唐古拉山脉以西的杂美山，与那曲地区相连；西及西南环喜马拉雅山脉与印度、尼泊尔及克什米尔地区毗邻；南接冈底斯山中段，相邻于日喀则地区的仲巴县、萨嘎县；北倚昆仑山脉南麓与新疆为邻。阿里地区大部分处于羌塘高原核心地带，东西长约600公里，南北宽约550余公里，面积34.5万平方公里，下辖普兰、噶尔、革吉、改则、措勤、扎达、日土七县一镇，行署所在地为狮泉河镇。阿

里全区人口约8万余人，平均每平方公里人口密度为0.23人，是中国人口密度最小的地区级行政区。在许多历史典籍中，阿里又被称为“堆阿里”即“上部、高处”的意思。阿里境内自北向南平行排列着东西走向的昆仑山、喀喇昆仑山、冈底斯山和喜马拉雅山这些气势磅礴、盖世无双的巨大山脉。因此，阿里地区是整个青藏高原海拔最高的地区，平均海拔在4500~5100米之间，有“世界屋脊”之称，也被旅行家们称为“遥远的地球第三极”。

千古之谜的“象雄部落”

阿里以它的遥远、荒芜和神秘吸引着世人，更是探险家、旅行家、艺术家们梦寐以求的天堂。然而，阿里的神奇并不只是它特殊的



地理环境和奇异的自然景观，阿里的历史与整个藏民族的历史文化和宗教发展有着密切的联系。

大约公元前四世纪，阿里地区出现了“象雄部落”，汉史中称之为“羊同”。象雄部落后来发展成青藏高原势力最为强大的部落联盟，其分别为：势力范围广及克什米尔、印度和尼泊尔部分地区的“里象雄”；控制西藏阿里和日喀则等地的“中象雄”以及藏北羌塘、安多及康区一带的“外象雄”，而其势力中心就在今天的阿里高原。古象雄王国不光拥有强大的军事力量，统治着广阔的疆域，而且还发明了象雄文字，它的惊人成就和衰亡，在历史的长河中留下了许多千古之谜。

最古老的原始宗教“苯教”

阿里还产生了西藏最古老、最原始的宗教“苯教”。“苯”是指人对于自然万物最初的较为朦胧的认知总和，它赋予自然万物以灵气和力量，是远古时代人们对各种自然现象的恐惧而形成的万物崇拜，其核心内容包括“鬼、神、精灵、魂魄、



命数、运道”等。苯教作为西藏的本土宗教曾在青藏高原广为流行并占统治地位。在吐蕃王朝的赤松德赞时期，苯教受到佛教和王朝统治者的排斥，被驱赶于边远之地。

“麝香之路”

公元7世纪，古象雄王国臣服于崛起于山南雅鲁河谷并日益强大的吐蕃王朝，从此阿里并入了吐蕃王朝。由于其独特的地理位置，阿里又成为吐蕃王朝的西部门户，成为沟通当时世界上最为强大的唐王朝和中、西亚文化经济交流的重要地域和通道，史称“麝香之路”。

吐蕃王朝的灭亡

佛教大约在公元6世纪传入西藏，此后在雪域高原广为传播。到了赤松德赞时期，佛教在西藏发展到了鼎盛，史称“佛教的前弘期”。公元9世纪后，吐蕃王朝走向衰落，各种社会矛盾日益尖锐，王室内的“苯”“佛”之斗也更加激烈。吐蕃王朝最后一位赞普——朗达玛的灭佛运动使佛教在雪域高原遭受沉重打击，朗达玛也由此遭杀身之祸，他被传奇式的僧人拉隆·贝吉多杰刺杀，西藏地区就此陷入达400年的内乱之中，吐蕃王朝就此灭亡。

公元895年，朗达玛之曾孙吉

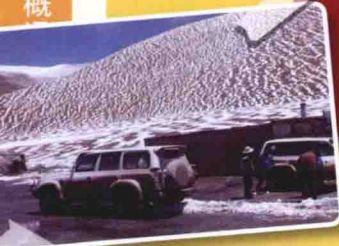
德尼玛衮为躲避王室内乱，亡命逃往阿里。虽说此公乃一亡命王孙，但毕竟脱毛凤凰大于鸡，他以高贵的王室血统被当地土王招赘为婿并继承了家业。他的三个儿子成人后，吉德尼玛衮为不使三个儿子日后争夺其位而自相残杀，便对他们进行了分封。其长子封地为日土和克什米尔一带，后建立拉达克王朝；次子封今普兰一带；幼子封今扎达一带，即古格王朝。这就是所谓的阿里三国，其中以扎达为中心的古格王朝在西藏佛教的复兴中扮演了重要的角色，在西藏历史上起了重要的作用。

佛教的复兴

吐蕃王朝灭亡后，西藏陷入空前的内乱，土王诸侯割据一方，

宗教派别林立一片混乱。公元11世纪，古格王子益西沃迎请印度佛教高僧阿底峡入藏传教，阿底峡在今扎达县城的托林寺讲经传法，使佛教又一次在雪域高原得以复兴，并成为西藏占统治地位的宗教直至今日，史称“西藏佛教后弘期‘之’上路弘法”。因此，阿里在整个西藏历史发展和文化传承方面有着非常重要的作用。

公元1635年，强盛一时的古格王朝在内忧外患之际被拉达克王朝的军队所灭，古格王朝七百年的辉煌历史被淹没于滚滚黄沙之中。公元1681年，拉达克军队被五世达赖喇嘛派遣的藏蒙军队驱逐出境。阿里置于西藏地方噶厦政府的统治之下，直至西藏和平解放。



旅行新藏线及自驾车 *Luxing xinzangxian ji Zijiache* *yingzhuyi de wenti* 应注意的问题

新藏线海拔均在4000~5000多米，应是目前世界上平均海拔最高的公路线，沿线多为荒凉的无人区，而这种荒凉不仅增加了旅行的困难，更易给人造成极大的心理恐惧感，因此在新藏线旅行及自驾车相比起其他线路更有特殊要求。



关于高原反应：高原反应是旅友们最关心的问题。由于新藏线平均海拔高，含氧量低，极易引起高原反应。其实高原反应并不可怕，它是在低气压和缺氧环境里的一种正常生理反应，主要症状表现为：头痛、胸闷、呕吐等，经短时间适应后就没事了，切不可给自己增加心理负担。从预防和减轻高原反应方面来看，可在上高原一周前服用红景天，到西藏后可服用高原安。另外，除高原反应严重须抢救外，最好不要随便吸氧，一定要让自己的身体适应缺氧的环境。应注意，有心脏病和严重高血压以及脑血管病症者，切勿到西藏。（提示：目前抗高原反应最有效的药是“高原康”，但此药是专为进藏部队所研制的，在药店不易买到，可到拉萨后在部队医院凭医生处方购买）。

药品和保暖衣物：到新藏线旅行应带足感冒药、消炎药和腹泻药，从理论上讲，高原缺氧环境患感冒易引起肺炎直至肺水肿，而腹泻易造成脱水等。因此，若有感冒、腹泻症状，应立即加大剂量吃药。并常多喝开水，少喝凉的矿泉水等。要注意保暖，切不可随意脱衣服，即使夏天上高原也应带上毛衣、外套和秋裤，春秋季节应带防寒服等。

尽量选择从西藏方向前往新疆，而不要从新疆进入阿里。因西藏海拔均在3600米以上，阿里高原海拔更在4000米以上，较长时间在西藏的活动使人已完全适应了高海拔的环境。而新疆叶城的海拔高度只有1000米左右，距叶城半天路程的麻扎达坂海拔5000米，当晚的住宿地三十里营房或红柳滩均为3800米，短时间从低海拔升至高海拔非常危险。

若乘飞机或火车到拉萨后一定要在拉萨休息适应两天再启程，这一点对前往阿里、珠穆朗玛峰等高海拔区域旅行非常重要。

不要单车独闯新藏线，因新藏线沿线非常荒凉，目前从西藏日土县至新疆叶城的路况还很差，单车前往若发生意外则非常麻烦。

一定要准备性能优良的四驱越野车，并准备好常用配件和补胎工具等。在拉萨临出发前一定要检查保养好车辆，尽量减少路途的故障。

凡有加油站的地方一定要加满油，虽说现新藏公路的加油条件已有很大改善，再不用带卡车运油，但每个加油点的距离远，而且有的加油站随时可能无油，为防不测最好备上油桶，而且219国道从西藏日土县到新疆叶城间上千公里无加油站，只能在食宿点的饭馆里买桶装油。

自驾车新藏线旅行应具备汽车的修理应急能力，只会在城市中开“老爷车”者最好别冒这个险。

从高原圣城到世界之巅

- 一、“高原圣城”拉萨
- 二、历史的印迹——山南
- 三、沿雅鲁藏布至日喀则
- 四、越过岗巴拉
- 五、仰望世界之巅