

探秘中国西部自助游丛书

探秘 青藏线 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 QINGZANGXIAN
ZIZHU YOU

青藏线

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

探秘青藏线自助游 / 杨桦著. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5364-7580-9

I. ①探… II. ①杨… III. ①青藏高原-旅游指南
IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第035454号

探秘青藏线——自助游

Tanmi QingzangXian—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 978-7-5364-7580-9
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



青藏高原那令人神往的自然风光和
民族风情是我的永远追寻的梦





天路 食 住 行 游

为了更好地配合《探秘青藏线自助游》这个主题和涵盖青藏高原更多值得游览的区域，使我们的旅程更丰富，本书根据自助游和自驾的特点，将旅行的起点定于青藏高原东缘的四川，将川西北高原那绚丽的自然风光和民族风情融入到沿青藏线进入西藏的旅程中，使我们的旅程更精彩无比。



青藏线概况

- 追求千年的祈盼
- 青藏线适合旅行的季节及旅行中的注意事项
- 自驾车应注意的问题

目录

CONTENTS

青藏线概况

1. 追求千年的祈盼 / 001
2. 青藏线适合旅行的季节及旅行中的注意事项 / 003
3. 自驾车应注意的问题 / 005

美丽的川西北高原

一、沿岷江河谷上行 / 007

1. 深山中的千年古镇 / 009

2. 永远的羌寨 / 011
3. 初掀盖头的毕棚沟 / 015
4. 消失了的米亚罗 / 017
5. 旅游贴士 / 021

二、春白秋红的金川 / 022

1. 流淌在大渡河谷的历史 / 026
2. 金川的主要游览内容 / 028
3. 旅游贴士 / 032

三、自助游的乐园——阿坝 / 033

1. 从长江到黄河 / 034
2. 阿坝主要景点 / 038
3. 旅游贴士 / 045

四、红军走过的草原——红原 / 047

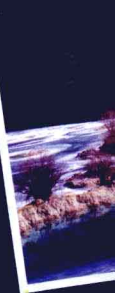
1. 关于红原 / 048
2. 红原的主要景点 / 049
3. 旅游贴士 / 055

五、童话世界——九寨沟 / 056

1. 闻名天下的“童话世界” / 057
2. 九寨沟的主要景点 / 058
3. 旅游贴士 / 075

六、人间瑶池——黄龙 / 079

1. 越过弓杠岭、雪宝顶 / 080
2. 黄龙的主要景点 / 082
3. 旅游贴士 / 088





七、黄河上游的湿地——若尔盖 / 089

1. 面临沙化危险的草原 / 090
2. 若尔盖的主要景点 / 091
3. 旅游贴士 / 094

游走青藏边缘

一、多姿的甘南 / 097

1. 黄河上游的绿地毯 / 098
2. 甘南的主要景点 / 099
3. 旅游贴士 / 107

二、人与自然的和谐——东乡 / 108

1. 关于东乡 / 109
2. 东乡的主要景点 / 110
3. 旅游贴士 / 115

三、青蓝色的青海湖 / 116

1. 天池间的蓝色宝镜 / 117
2. 青海湖的主要景点 / 120
3. 旅游贴士 / 131

四、荒芜而富饶的柴达木盆地 / 132

1. 荒芜的聚宝盆 / 133
2. 柴达木盆地的主要景点 / 134
3. 旅游贴士 / 146

来自远古的呼唤

一、横空出世——昆仑山 / 148

1. 被神化了的雄壮山脉 / 150
2. 昆仑山区域的主要景点 / 151
3. 旅游贴士 / 163

二、走进西藏 / 165

1. 大江之源——唐古拉山 / 166
2. 唐古拉山区域的景点 / 167
3. 旅游贴士 / 179

三、高耸的藏北高原 / 180

1. 空寂的羌塘 / 182
2. 藏北地区的主要景点 / 183
3. 旅游贴士 / 192

四、天边的圣湖——纳木错 / 195

1. 最美的圣湖 / 196
2. 纳木错的主要景点 / 197
3. 旅游贴士 / 212

青藏线旅游线路上的主要食宿点 / 215



Zhuiqiu

追求 *Qiannian de qipan*

千年的祈盼

“是谁带来远古的呼唤，是谁留下千年的祈盼”。当这首红遍大江南北的《青藏高原》唱得我们热血沸腾时，我们不禁对那片神奇的高原产生了无限的遐想和祈盼。

青藏高原 世界屋脊

青藏高原是中国最大、最高的高原，位于中国西南部，包括西藏和青海省的全部、四川省西部、新疆维吾尔自治区南部，以及甘肃、云南的一部分。整个青藏高原

还包括不丹、尼泊尔、印度、巴基斯坦、阿富汗、塔吉克斯坦、吉尔吉斯斯坦的一部分。青藏高原总面积达250万平方公里，中国境内面积240万平方公里，平均海拔4000~5000米，是世界上平均海拔最高的高原，故被称为“世界屋脊”和“地球第三极”。

青藏高原又是地球上最年轻的高原，大约2.8亿年前，现在的青藏高原是波涛汹涌的辽阔海洋。这片海域横贯现在欧亚大陆的南部地区，与北非、南欧、西亚和东南亚

的海域沟通，称为“特提斯海”、或“古地中海”。当时特提斯海地区的气候温暖，成为海洋动、植物发育繁盛之地。2.4亿年前，印度板块以较快的速度向北面的欧亚大陆移动、挤压，其北部发生了强烈的褶皱断裂和抬升，一块崭新的陆地从古特提斯海中升起。到了距今8000万前，印度板块继续向北漂移，强烈的构造运动，使这片大陆地势宽展舒缓，河流纵横，湖泊密布，其间有广阔的平原，气候湿润，丛林茂盛，青藏高原的地貌格局基本形成。地质学上把这段高原崛起的构造运动称为喜马拉雅运动。

在距今一百万年前，青藏高原抬升速度更快，以平均每年7厘米的速度上升，使之成为当今地球上的“世界屋脊”，直至今日它的边缘仍在不断上升。

青藏高原是山之祖、水之源

在青藏高原排列着许多举世无双的巨大山脉，它们大多数呈从西



北向东南的走向，相对于高原外的地面它们陡然而起，高耸入天。青藏高原还是亚洲不少大江大河的源头，长江、黄河、澜沧江、怒江、雅鲁藏布江等都发源于此。

青藏高原又是影响地球气候的一个重要因素，青藏高原的隆起使全球的气候发生了巨大的变化。作为一个高大的阻风屏障，它有效地阻挡了北方大陆的寒冷空气，使它们不能进入南亚。同时喜马拉雅山脉阻挡了南方温暖潮湿的空气北进，使南亚成为地球上温暖多雨的地区。

青藏高原是山之祖、水之源，因为有了青藏高原，黄河、长江从这里一泻千里横贯整个华夏大地，从而润育出了一个伟大的民族；也因为有了青藏高原，澜沧江、怒江、雅鲁藏布等江河从这里蜂拥而出，浇灌出南亚大陆的文明之花；更因为有着高耸的青藏高原改变了这颗蓝色星球的大气环流，使来自太平洋的海洋季风携带大量的水汽徘徊在中国东部，从而使那片土地成为闻名天下的“鱼米之乡”，而同一个地球上同纬度的大部分地区则是一毛不生的茫茫荒漠。神奇的青藏高原让人充满祈盼，更令人无限神往。

天堑变通途

在这个星球上，青藏高原好



像离天最近，然而它又好像离我们十分遥远。由于地理因素的阻隔，千百年来西藏与外界的交通十分艰难。在上世纪50年代前，当这个世界上已有相当的公路、铁路和航空时，西藏与内地的联系仍只有骑马或步行于人们已走过了上千年的川藏、滇藏茶马古道和唐蕃古道上，往返西藏与内地之间需数月之久。1950年，中央政府委派张经武将军前往拉萨洽谈西藏和平解放事宜，竟然经香港绕道至印度，由亚东进入西藏。而十世班禅由青海返回西藏则用了4个月之久。1954年，随着川藏公路和青藏公路同时通车，1958年拉萨航线通航，这一切永远成了历史，西藏再也不是遥远的代名词。

青藏公路起始于青海省西宁



市，途经青海湖、柴达木盆地、昆仑山、唐古拉山和藏北羌塘高原，全长约1900余公里，为109国道的一部分。也有将青海省格尔木市以南约10公里的109国道定为青藏公路零公里，由此至拉萨约1100公里。无论将青藏公路的起点定于何处，青藏高原那令人神往的自然风光和民族风情都是我们永远追寻的梦。

Qingzangxian shi he luxing de

青藏线适合旅行的

季节 *jijie*

及旅行中的 注意事项

ji luxing zhong de

zhuyi shixiang

适合旅行的季节 ○

从四川沿青藏线至西藏一线地貌复杂多样，既有高山深谷和高原草甸，又有盆地荒漠，更有高

寒无人区，因此各地的气候差异较大，其最佳旅行季节也不尽相同。

★ 川西高原的阿坝以农历正月期间的藏族宗教文化活动和7~8月的夏季及10月的秋季为佳。



★ 红原、若尔盖和甘南草原以6~9月为最美。

★ 九寨沟以10月中旬的金秋为最绚丽。

★ 金川一带的大渡河谷以3~4月的桃花、梨花和11月上旬的梨树红叶为最美。

★ 游览青海湖可在5~8月。

★ 旅行柴达木盆地以7月油菜花盛开之时为最佳季节。

★ 旅行藏北高原最好在6~8月的夏季。

应注意的问题○

A. 关于高原反应

在青藏线旅行均属高海拔区域，其海拔高度为3000~5000米，高原反应是一个不容忽视的问题。高原反应是人在短时间内从低

海拔地区到高海拔缺氧地区的一种正常生理反应，它主要表现为头疼、胸闷、呕吐等症状，经两三天的适应后身体即恢复正常，切不可为此忧心忡忡，给自己增加不必要的心理负担。总的来讲，发生高原反应的心理因素大于生理因素。不过从预防和减轻高原反应来看，上高原之前的一段时间不要太劳累，要保持充沛的体力，可提前一周时间服用红景天等药物。切不可为了节约时间，在很短的时间内从低海拔平原上到高海拔地区。

B. 衣食住行

★ 在高原地区要注意保暖，不可随意脱衣服。

★ 在拍摄活动中不可剧烈运动，行动要缓慢。尽量少抽烟，不可饮酒。

★ 在高原切不可感冒，要随身带上感冒、腹泻和消炎药，若有感冒症状要加大一倍剂量服药。

★ 出现高原反应症状时可服用肌苷口服液配口服葡萄糖，该类药物可在短时间内减轻高原反应症状。

C. 尊重民族风俗

青藏线均属多民族聚居区，各民族风俗和禁忌不尽相同，在这些地区旅行一定要尊重当地的民族风俗，不可犯忌。

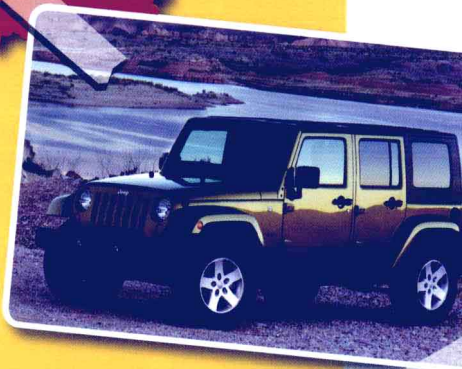


Jijiache

自驾车

ying zhuyi de wenti
应注意的问题

近年来，自驾车到西部旅行的朋友日益增多，川西高原和甘南草原均为路况较好的柏油路，青藏公路更是平直宽广，这些都为自驾车旅行提供了安全保障。但要注意的是：



关于车辆，本书所列线路除川西高原部分路段处于山区，在夏季有塌方的危险性外，青藏公路全程为宽敞的柏油路，甘南一带的道路也宽广平直，故用普通轿车也可自驾旅行。不过要注意，冬春季节高山公路易积冰雪，驾车要特别小心。

沿线加油一般没问题，在100公里左右都会有加油站，但离开大城市后最高标号的汽油为93号，所以在这一带自驾旅行最好不要用要求高标号汽油的高档车。

在青藏线自驾旅行最好懂一些车辆的自救知识或者结伴而行，前后车应配对讲机以便随时联络。

出发之前应准备一些常用配件，如刹车片、机油、刹车油和方向机油（自动变速器油）。预备补轮胎的工具、胶条和打气泵是明智的，而预备一盒双管的AB胶则可解水箱或油箱不幸渗漏的燃眉之急。

每年的7~9月是该地区的雨季，在此期间川西高原一带易发生塌方，个别地段在非雨季也会发生干塌方和落石，故在路边停车时切不可停在松散和可能落石的山崖下。

青藏公路道路平直，但却车祸频繁。驾车千万要小心，切莫因路况好而掉以轻心。

冬春季高原多冰雪，山间弯道的阴处往往有暗冰，所以在每一个弯道前一定要减速通过。若发现某一段路面突然颜色较深，极有可能是暗冰，此时切不可急刹车，应缓慢减速，小心通过。

美丽的川西北高原

- 沿岷江河谷上行
- 春白秋红的金川
- 自助游的乐园——阿坝
- 红军走过的草原——红原
- 童话世界——九寨沟
- 人间瑶池——黄龙
- 黄河上游的湿地——若尔盖



Yan Minjiang

沿岷江

hegu shangxing

河谷上行

都江堰—— 世界水利文化之鼻祖

从四川省会成都市沿成灌高速公路40公里即到举世闻名的都江堰水利工程，这个于公元前256年由秦国蜀郡太守李冰及其子率众修建的大型水利工程被誉为“世界水利文化之鼻祖”，它采用无坝引水的技术将滔滔岷江一分为二，使之兼有防洪和灌溉之功效，是全世界迄今为止，年代最久远，且至今仍发挥作用的唯一的宏大水利工程。因为有了都江堰，沃野千里的川西平原从此“水旱从人，不知饥馑，时无荒年，谓之天府”。

岷江，古称汶江或都江，以

岷山导江而得名，发源于岷山弓杠岭和郎架岭，全长735公里，流域面积14万平方公里，沿途汇入黑水河、杂谷脑河、大渡河、马边河等重要支流，在宜宾汇入长江。因为古人们对长江正源金沙江缺乏足够了解，故在相当长的时期内岷江都被误认作长江正源。

一过都江堰，平整的成都平原似乎一下就消失了，眼前渐渐出现连绵起伏的山峦，奔腾的岷江则从这千山万壑中喷涌而出，在灌溉了肥沃的川西平原后汇入滚滚长江。而在群山中蜿蜒的岷江峡谷则像一条翠绿的缎带飘逸在青山翠谷中，在岷江峡谷两岸的古镇、乡村和田园更似这缎带上的颗颗明珠。

