

行走风景线

No. 1

香格里拉

SHANGRILA TRAVEL GUIDE

之旅

青鸟探路 著



来自前沿的最新旅游资讯报告

西南财经大学出版社

热爱大自然的朋友们！

香格里拉之旅

青鸟探路 著



青鸟提供



青鸟提供

西南财经大学出版社

香格里拉之旅

青鸟探路 著

策 划：刘乾坤

责任编辑：李 云

装帧设计：刘乾坤

电脑制作：闻利勇

出版发行：西南财经大学出版社（四川省成都市光华村街55号）

网 址：	http://www.xcpress.com/
电子邮件：	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码：	610074
电 话：	028--87353785 87352368
印 刷：	郫县犀浦印刷厂
开 本：	787mm×1092mm 1/32
印 张：	5.5
插 页：	16
字 数：	120千字
版 次：	2002年4月第1版
印 次：	2002年4月第1次印刷
书 号：	ISBN 7-81055-968-0/F·807
定 价：	23.80元

1. 本书封底无防伪标志不得销售。
2. 版权所有，翻印必究。

探险、**旅游**，我们的生活情趣……

写作、**摄影**，我们的生命激情……

谨 以 此 书 献 给 热 爱 生 命

行走风景线 No. 1

Shangri-la Travel Guide





刘乾坤，1971年生于拉萨，青年作家，四川省作家协会会员，已出版、发表作品百余万字。2001年，策划、运作《画说西藏》丛书，2002年写作出版《古印度神话》，策划、创作《行走风景线》系列丛书。生活在旅游、摄影和文字之中。E-mail:ldqf@yeah.net



热贡·多吉彭措，祖籍青海黄南吾屯，1954年生于四川康巴藏区。1984年开始摄影艺术创作，1992年成为以藏族民俗风情为创作主题的自由摄影、撰稿人，现为四川省摄影家协会会员，传略载入《中国摄影家大辞典》。足迹踏遍中国西部藏区和新疆、云南、贵州、甘肃、内蒙古等省区。



崔伟，生于1954年，自由摄影师，四川省摄影家协会会员。从事摄影20余年，1995年进入专业摄影领域。主要在中国西部云南、新疆、广西、贵州等地区拍摄风光和人文，并拍摄有大量美国异域风情佳作。



徐献，34岁，《人民法院报》摄影记者，自由摄影师。曾拍摄挂历《神奇的土地》、明信片《海螺沟》、画册《再铸辉煌》、《迷醉大草原》等，有近千幅作品见诸报刊，多幅作品在全国、省、市摄影比赛中获奖。现供职于成都市中级人民法院。E-mail:xuphoto@hotmail.com

张涛，网名“猪翅膀”，1970年生于四川成都，自由摄影师，有近十年的摄影经历。近年来足迹遍布川藏、滇藏、新藏及青藏公路沿线，并曾深入藏北无人区探险、漂流雅鲁藏布，涉足墨脱雅鲁藏布大峡谷无人区。已出版数本关于西藏的书，参与创作《藏羚羊自助旅游手册——西藏》一书。



朱斌，35岁，多年从事户外探险及摄影。参与组织四川青鸟户外运动俱乐部，主要组织俱乐部会员在四川、贵州、青海、西藏、云南、广西等地进行摄影、登山、探洞、漂流等活动。E-mail: bluebird96@sina.com



车立志，网名“水蒸汽”，自由撰稿人，准摄影发烧友。喜欢冒险，向往蓝天。已出版作品近三十万字。



黄红，一天清晨醒来，突然发现埋头涂鸦的文字变成了印刷品，心中颇为恐惧，偷偷地一连拍了近十次胳膊，每一次都很痛，终信以为真。从此握笔的次数多于描眉。已出版作品四十余万字。



AAR 66/06

春天的礼物——代序

春天，是踏青赏花的好时节。没想到今年的春天我却是静静地坐在电脑前敲打一些与山水有关的文字，一任春日胜景随风逝去，一任相机在一旁寂寞沉睡。

春天，亦是播种希望的季节。《香格里拉之旅》和《四川藏区之旅》这两本旅游图书将在春末夏初付梓，让更多喜爱春天，热爱大自然的朋友能按图索骥，与心向往之的美景亲密接触。

2001年的12月，《画说西藏》系列丛书在成都首发成功。之后是短暂的清闲，遂与朋友李云联络。没想到她正在寻找写作旅游书的作者，当下一拍即合。几经商榷，一系列旅游书的策划案便从脑海中解冻流泻而出。收集在脑海中的旅行日子春暖花开般一个个蹦了出来，化作亲切的文字。久违的驴友（背包族，自助旅游者）、摄影发烧友们在青鸟酒吧聚会，拾起大伙永远的话题——旅游、摄影。自身的经历和朋友们的行程资讯相融合，成为我在电脑前写作的最好理由和享受，两本书的文稿终于在今年三月底完成了。然后是辛苦而令人兴奋的选片、校色、设计和制版工作。自始至终，这个系列得到了西南财经大学出版社程民选社长的高度重视。

香格里拉是新近由一些专家、旅游界人士提出的旅游地域概念。《中国西部》杂志2001年12月份登载了杨勇、杨桦、金小溪等人关于界定香格里拉地域的文章。2002年初，著名的藏族摄影家热贡·多吉彭措又与我们探讨了这一概

念，最终形成了《香格里拉之旅》的框架。

西部的大野神奇而美丽，雪山高耸，山峦滴翠，是世所罕见的人间胜境。在这片土地上，美景众多，我们选取了极具历史人文特色的阿坝藏族羌族自治州和甘孜藏族自治州作为旅游推荐地，这两处地方，都是我们深爱之地，往返无数次仍念兹在兹。这也是我们策划、创作《四川藏区之旅》的原因所在。

为了写作这两本书，我们托朋友专程从山里带出了《阿坝州志》和《甘孜州志》，以求内容的准确。这两本书所涉及的地方，有的只有乡村公路，有的甚至没有公路，因而能完全深入者少之又少。这两本书是凝聚了我们多年经历的作品，由于种种原因，难免挂一漏万，我们将在再版时及时补充、修订。我们期待着您的参与。

当您读到这两本拙作的时候，我们又在青藏高原上拍摄、采风了。更新、更深入的旅游体验会不断呈现在您的面前。

行走与创作是我们生命中不可或缺的重要部分，也是我身边诸多驴友、影友的生命主题。

完稿之际有所感，特记之为序。

刘乾坤

2002年3月29日



夕晖 热贡·多吉彭措 / 摄影

目 录

解读香格里拉 001

香格里拉之门——康定 007

主要景区景点

木格措风景区 木格措 药池沸泉 七色海 叠瀑 杜鹃沟 跑马山风景区
(跑马山公园) 塔公自然保护区 塔公草原 塔公寺 新都桥 康定温泉

民俗

旅游线路

交通

门票及相关费用

食宿

香格里拉幻境——理塘 021

主要景区景点

格聂风景区 冷谷寺 格聂神山 长青春科尔寺 白塔公园 毛垭大草原

民俗

旅游线路

交通

门票

食宿

香格里拉的明珠——巴塘 035

主要景区景点

措普沟自然保护区 扎金甲博神山 措普湖 热坑温泉 措拉柯自然生态保
护区 党结曾然峰 相丘曲格峰 花海 金沙江峡谷

民俗

旅游线路

交通**门票及相关费用****食宿****香格里拉奇境——稻城**

049

主要景区景点

海子山景区 海子山 磨房沟 兴伊措 傍河景区 桑堆小镇 色拉晨雾、
傍河夕照 茹布查卡温泉 蚌普寺 直共寺 扎朗寺 雄登寺 亚丁自然保
护区 俄初山 知火扎郎 西落牛场 冲古寺 洛绒牧场 贡嘎郎吉岭寺
地狱谷

民俗**旅游线路****交通****门票及相关费用****食宿****香格里拉的江南——乡城**

069

主要景区景点

尼丁大峡谷（日照神山） 桑披寺 绒绕神山 巴姆湖 然乌乡温泉 马熊
沟 佛珠峡谷

民俗**旅游线路****交通****食宿****香格里拉迷境——得荣**

079

主要景区景点

茨巫峡谷 嘎金山自然保护区 翁甲神山 玛依河·莫木沟 下拥自然保护

目
录

区 金沙江和定曲峡谷景区 三壁夹两江 金沙江第一湾

民俗

旅游线路

交通

门票及相关费用

食宿

香格里拉壮境——林芝

093

主要景区景点

雅鲁藏布大峡谷 南迦巴瓦峰 加兴沟水帘瀑布 布加沟温泉群 错高湖
桃花沟 苯日神山 布久喇嘛岭寺 帕嘎寺 巨柏林 然乌湖 苯日山摩崖
造像及雕刻 汉妃梳妆台 德阳沟羚牛保护区 八一镇 波密 易贡 卡钦
冰川 岗乡自然保护区 通麦 墨脱 仁钦崩寺 布裙湖风景区 色齐拉山
景区 察隅

民俗

旅游线路

交通

门票及相关费用

食宿

特别提示

香格里拉之家——丽江

113

主要景区景点

大研城 四方街 玉泉公园 普济寺 文峰寺 高原圣湖拉市海 宝山石头
城 丽江壁画 雪嵩村玉湖 玉峰寺和万朵山茶 玉龙风景区 万里长江第
一湾 虎跳峡

民俗

旅游线路**交通****门票及相关费用****食宿****特别提示****香格里拉仙境——迪庆**

141

主要景区景点

碧塔海 纳帕海 噶丹松赞林寺(归化寺) 白水台 哈巴雪山 梅里雪山
白茫雪山 碧壤峡谷群 怒江 怒江大峡谷 三江并流 独龙江峡谷

民俗**旅游线路****交通****门票及相关费用****食宿****附录**

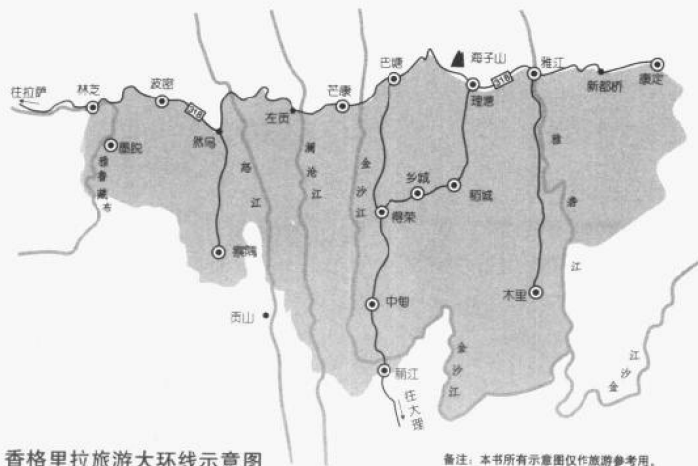
156

关于出游的几点建议**高山反应的防治****意外受伤、生病应急要点****拍摄风光照片的要点****自驾车旅行必备品****自驾车远征注意事项****山路行车要诀****藏历小知识****2002—2005年藏区主要传统节庆时间表**



解读香格里拉

中国西南部是多民族聚居之地，云南西北、西藏东南和四川西南部，除了风光旖旎，令人留连忘返之外，更有不同的民族风情让人怀想。香格里拉之旅，可以说是感受民族文化、体验独特民俗的文化之旅。数十个民族先后在这里生息、繁衍和相互融合。目前除汉族外，境内仍分布有藏、彝、怒、苗、羌、回、蒙古、傈僳、满、纳西、布依、白、傣、壮等十余个少数民族，共有人口400



余万。

香格里拉环线上雪峰林立，江河奔流，林海苍茫，素有“一山有四季，十里不同天”之说。原始生态环境保存完好，世界知名生态景区星罗棋布。这片土地上有着异常丰富的珍稀动植物，是世界上最富魅力的生态旅游区之一。

香格里拉最早出现在上个世纪西方的一本叫《消失的地平线》的小说里。小说在当时并没有引起很大的反响，倒是小说里对“香格里拉”(Shangrila)如梦如幻的景物描写深深地印在了世人的心间。

那里雪山环抱，碧空万里；那里绿树成荫，鸟语花香；那里没有污染，没有喧嚣……那里的一切是都市里的人们在梦里都难得遇见的。自小说问世以来，人们便一直在寻找那片神奇的土地——香格里拉。

云南省的西北部因为风景秀美，在西部旅游大开发中最先提出以中甸县为中心的地区为“梦幻中的香格里拉”，大打“香格里拉”牌，取得了较大的反响，并得到旅游者的一致认可。今天，国家民政部门已正式将中甸县更名为香格里拉县。

随后，四川省提出以稻城亚丁自然保护区为中心的川西南为“最后的香格里拉”。亚丁自然保护区不但风景优美，民风纯朴，而且自古以来就在佛教中享有崇高的地位。亚丁的核心是“念青贡嘎日松贡布”，佛名“三怙主雪山”，它是众生朝圣积德之地，来三怙主雪山转山朝觐是大多数藏人一生的夙愿，它是人们向往的理想国，是佛经《时轮坦特拉》里的“香巴拉”。所以“最后的香格里拉”这个主题一经提出，便也得到了人们的一致认可。

近来，又有许多常年穿行在西藏的旅游探险者提出西藏的东南部林芝一带是“神性的香格里拉”。因为这里山川瑰丽，人迹罕至，保持了绝对的纯粹。林芝的南部有举世闻名的雅鲁藏布大峡谷环绕世界第十五座高峰南迦巴瓦峰形成的著名的马蹄形转弯，和加拉白垒峰遥相呼应，朝南有“西藏隐秘的莲花”之称的墨脱，往东有“西藏的江南”察隅，还有“西藏小瑞士”波密，及国家“4A”级的风景保护区错高湖。另外林芝地区是西藏最古老的宗教——苯教的发源地，部分地区仍然保留着生殖崇拜，这一切给林芝披上了一层神秘的面纱。所以，林芝是理所当然的“神性的香格里拉”。

人间仙境“香格里拉”之争由来已久。在这里，我们