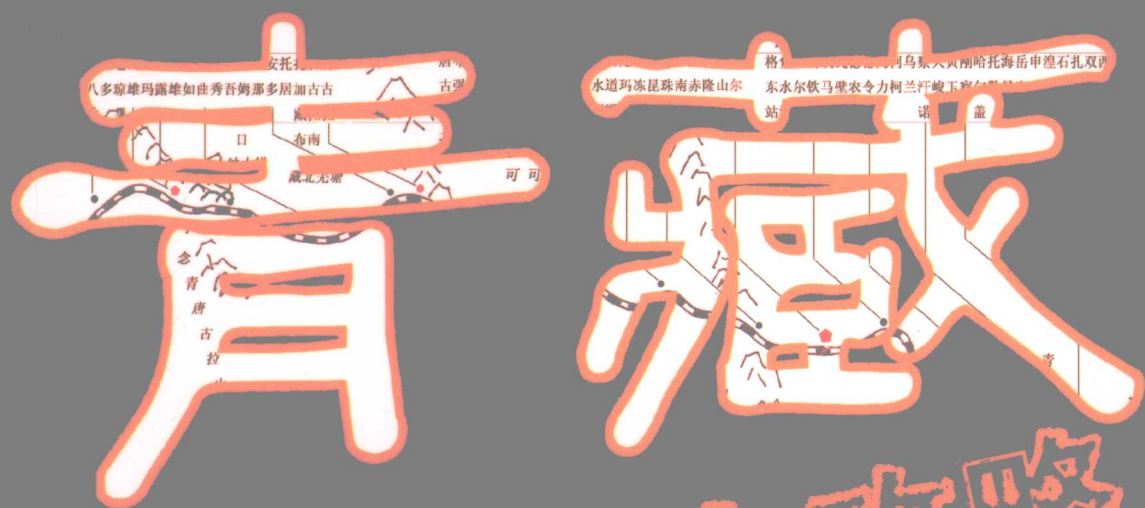


■ 文/摄影 江泳涛 刘莉



铁路旅行全攻略

——寻觅西宁到拉萨1900公里的美丽体验

迄今为止
最全面，
最贴心，最实用的
青藏铁路旅行指南

中国国际广播出版社

青藏铁路旅行全攻略

寻觅西宁到拉萨1900公里的美丽体验

■ 文／摄影 江泳涛 刘莉

图书在版编目 (CIP) 数据

青藏铁路旅行全攻略: 寻觅西宁到拉萨1900公里的美丽体验/江泳涛, 刘莉编文、摄影.—北京: 中国国际广播出版社, 2007.7
ISBN 978-7-5078-2718-7

I. 青… II. ①江…②刘… III. 青藏高原—旅游指南 IV. K928.97

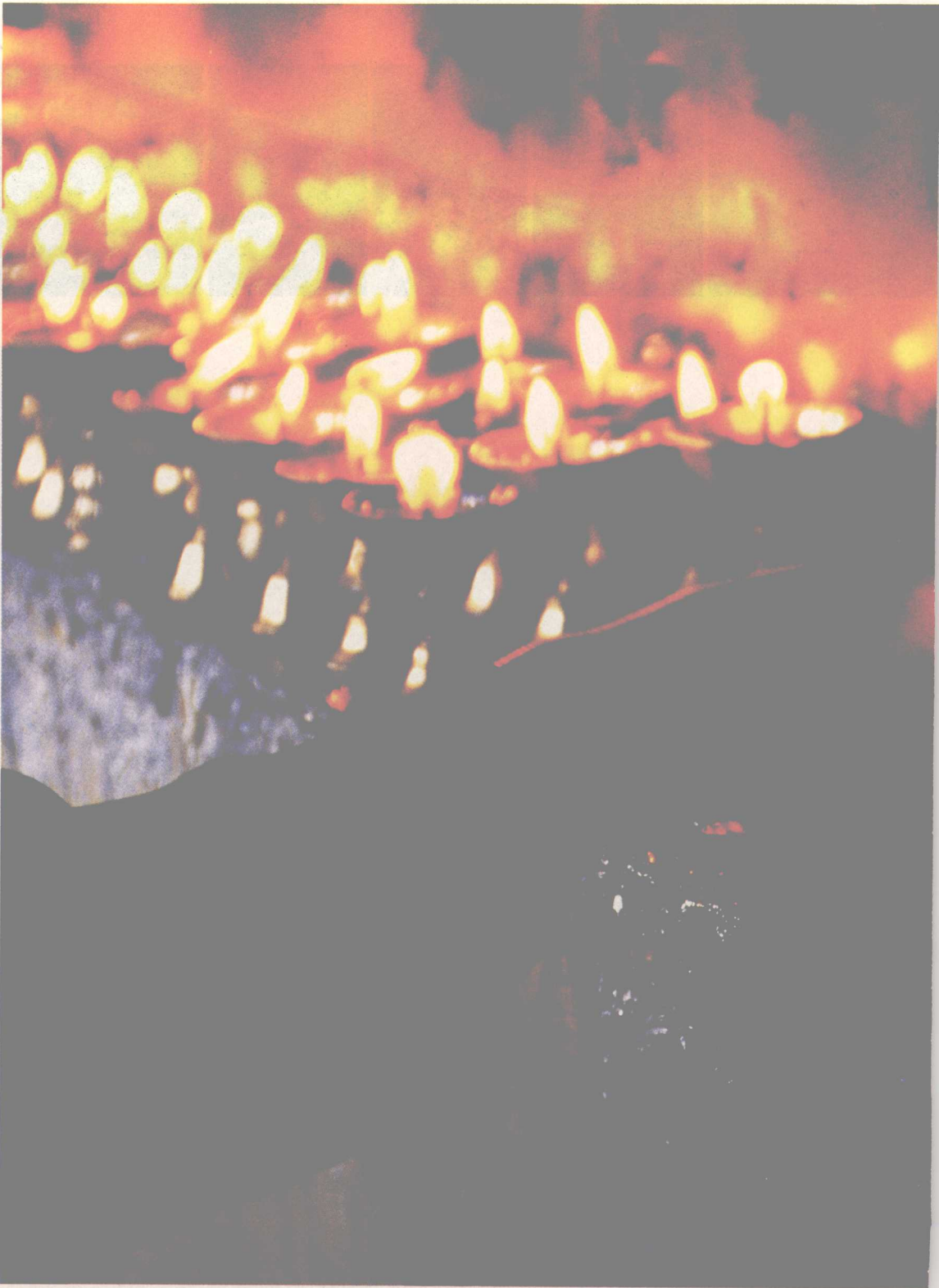
中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第064191号

青藏铁路旅行全攻略: 寻觅西宁到拉萨1900公里的美丽体验

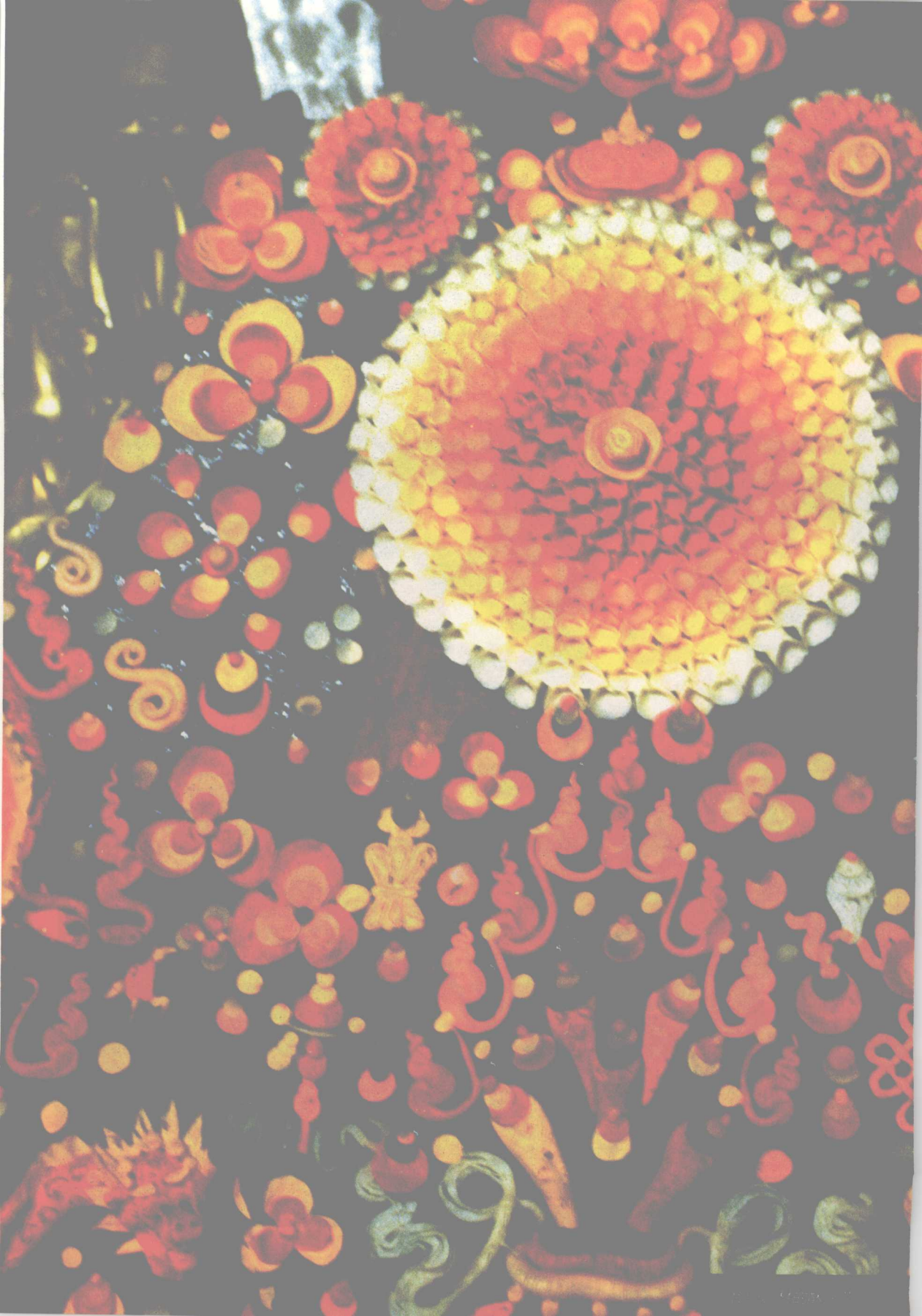
文/摄影 责任编辑 美术设计 责任校对	江泳涛 刘 莉 马冬冬 马芳宁 徐秀英
出版发行 社 址 网 址 经 销 印 刷	中国国际广播出版社 (83139469 · 83139489[传真]) 北京复兴门外大街2号 (国家广电总局内) 邮编: 100866 www.chirp.com.cn 新华书店 北京大学印刷厂
开 本 字 数 印 张 印 数 版 次 印 次 书 号 定 价	720 × 1000 1/16 233千字 13 6000册 2007 年 7 月 北京第一版 2007 年 7 月 第一次印刷 ISBN 978-7-5078-2718-7/G · 1157 29.80元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)







这是一本什么样的书？

/(代前言)

这不是一本游记。因为里面包含了很多具体有用并且真实的资讯，足以指导你的旅行。

这不是一本攻略。因为每个人都不应该重复别人的旅程。况且在西部，很多关于吃住行的数据都在“日新月异”之中。

这也不是一本旅游指南。因为其中已经融入了我对每一位即将启程的朋友的关注。而且她也不够厚，没有太多空间去重复景点说明。

这更不是一本文字摄影集。因为我拍到的也是你能看到的，不用担心“欺骗的镜头”。

希望这是你为青藏旅行而买的第二本书。因为第一本经常会选错。

就当上面的文字是个玩笑吧，基本上我也很难去评价这本书。实际上，一本有关沿着青藏铁路旅行的书对作者而言是个大挑战。其中最大的困难在于，人人都觉得了解她，而在几乎是熙熙攘攘的青藏路上你又找不到几个能说得清楚的人。地图上看似大片的空白，累积成西宁—拉萨近2000公里的漫漫旅途后就发觉一本书永远不可能说尽她。这是我五年来五次走这个线路后的感受。

虽然目前关于青藏高原旅行的书确实是非常之多，但其中超过半数的图书是在讲述西藏地区的历史人文旅游，剩下的一些又包含了相当多涉及四川、云南藏区的书。在全国发行的旅游图书当中涉及青海的图书其实非常少。另外，几乎所有走青藏线的人都只把她当作去拉萨的一条交通线，以为这就是戈壁加草原，是西藏旅游可有可无的一道头盘，是到达目的地不得不看的风景。而且，目前的青藏列车只是远程干线交通工具，没有适合深度游客需求的短途车次。

鉴于这种情况，本书中加入了一些高原铁路旅行常识和青藏列车的资讯（给不下车的旅客），并就如何利用现有列车设计更丰富的行程给出了建议（给敢于下车的旅客），并且考虑可能有人选择单程火车加单程汽车的行程而介绍了更多公路沿线的游览方案。但本书并没有过多涉及藏文化、藏俗和宗教方面的内容，因为我们并不想让那些浅谈即止的资料罗列过多地占用宝贵的页码。建议您去单买一本较为详实的介绍藏文化、藏俗和宗教方面的书作为教材，因为您到达拉萨以后这些会变得非常重要。这也是我说“希望这是你为青藏旅行而买的第二本书”的真正原因。

虽然本书附录中的推荐书目并不完全具备这种学习功能，但他们对于本书以及初入藏区的旅行者来说都是轻松有益的补充。

如果您还有什么本书未及的问题或意见，或者重要资讯最新变更的消息，可通过出版社联系我，也可直接联系我的电子邮箱：

qingzanglieche@sina.com

作者



这是一本什么样的书？

一 出发之前

（代前言）

/ 1

准备什么？ / 2

了解自己的体质 / 2（基本要求 / 防、抗高原反应的药物 / 如果参加特种旅游）

了解尽可能多的资讯 / 6

旅行装备整理快速清单 / 6

线路计划与预算 / 10

快乐出发 / 11

本书的核心 / 13

关于青藏铁路 / 14

洋为中用的机车大战 / 18

列车车厢的秘事 / 21

一站到底者的备忘录——真正看得见的风光 / 22

超级火车旅行的选择 / 28

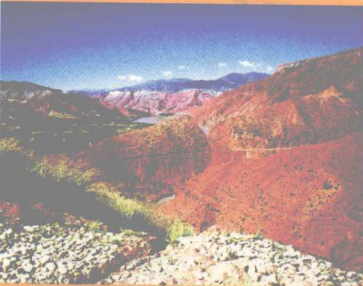
8759 / 8760（西卜 / 格尔木）·可以真正下车游览田间美景的旅行 / 28
等待铁路合作伙伴Rail Partners的豪华 / 28

摄影提示 / 30

器材准备 / 30

技术指导 / 31





三 人在旅途

传说、历史、现实和你的行程 / 33

起点 结点——西宁及河湟谷地周边 / 36

古今西宁 / 37

西宁景点 / 39 (北禅寺、南禅寺、虎台、馨庐、西路军纪念馆、东关清真大寺、小游园、省博物馆、西宁卫城)

西宁周边转一转 / 48 (东：十四世达赖故居和夏宗寺、瞿昙寺、柳湾墓地和彩陶博物馆、民和的江南社火、三川纳顿、喇家遗址；南：十世班禅故居、坎布拉国家森林公园、隆务寺、热贡艺术和吾屯寺、跳於莫、郭麻日佛塔；西：塔尔寺、多巴基地、湟源闹排灯；北：老爷山花儿会、门源百里油菜花海、互助土族风情、佑宁寺)

在那遥远的地方——环绕青海湖的巡游 / 71

环游青海湖 / 71 (日月山、倒淌河、青海湖、沙岛和湖东沙漠、三角城、原子城金银滩、青海湖农场湿地、卢山岩画、鸟岛、伏俟城、151、海心山、三块石)

环游青海湖后再次上路的方案 / 78 (橡皮山、关角隧道、大灯泡线路)

真正的奇妙之旅开始了——探秘柴达木 / 79

北线：青藏铁路、公路315线 / 80 (西王母石室、察汗诺、都兰寺、乌兰希里沟城址、从柯柯盐场到尕斯库勒湖、老315线、德令哈、德令哈农场、连湖天地、大柴旦)



四 回到拉萨

去新疆、甘肃的路 / 92 (东归的哈萨克、锡铁山、达布逊、察尔汗和青海钾肥厂、万丈盐桥)

南线：青藏公路109线 / 96 (茶卡盐场、都兰热水墓地的九层妖楼、香日德寺、香日德去黄河源区的故道、诺木洪塔里他里哈遗址、贝壳梁、芦苇船)

踏上天国之路——从格尔木到唐古拉山 / 100

格尔木、南山口车站、昆仑桥、昆仑泉、三岔河特大桥、野牛沟岩画、昆仑山瑶池、西大滩、玉珠峰站、昆仑山隧道、昆仑山大地震遗迹、昆仑山口、远望道教圣地玉虚峰、不冻泉、可可西里自然保护区、索南达杰保护站和清水河大桥、楚玛尔河大桥、五道梁、两个风火山冻土研究站、最北的西藏牧村和新的迁徙、风火山和风火山隧道、野生动物、沱沱河镇和万里长江第一桥、通天河沿、雁石坪、天葬台和佛塔、长江源头格拉丹东、去长江源头的路、温泉、唐古拉山、唐古拉山车站、通过唐古拉的三个山口

唐古拉以南——在圣城拉萨的光芒映照下 / 129

终于进入了藏北 / 129

那曲地区 / 132 (羌塘草原和羌塘自然保护区、头二久与托居、安多、错那湖站、申格里贡山、那曲县城、比如县骷髅墙、奔错保护区、桑丹康桑雪山、卓玛峡谷、古露湿地)

进入了拉萨辖区 / 140 (草原八塔、当雄、纳木错、羊八井、隧桥连连、堆龙德庆、楚布寺、拉萨火车站)

回到拉萨 / 157

回到拉萨的路 / 158



附录

○ / 183

进藏的几条公路 / 158

拉萨美食地图 / 160

西式餐吧 / 160

藏餐厅 / 162

中餐厅 / 163

住在拉萨联络图 / 165

青年旅馆类 / 165

特色家庭旅馆 / 165

时尚购物中心 / 168

服饰 / 168

藏文化图书 / 168

传统纪念品 / 169

夜行攻略 / 170

私藏游人罕至的去处 / 173

四处走走 / 181

格拉线车站清单 (45个) / 184

列车时刻表 / 185

推荐书目 / 190

推荐网站 / 192

出发之前



“没有牛说的那么浅，也没有松鼠说的那么深。”一位沿青藏线初上高原的朋友曾经这样引用小马过河的故事来表达自己的感受，非常典型。对于每个首次进藏的人来说，出发前的心情往往是兴奋加忐忑，到达拉萨后就是皆尽释然。但是出发前的准备还是值得重视的一件事。

准备什么?

了解自己的体质

即将出发的你必须具备适合高原旅行的体质和心理素质。这方面的要求其实并不高，但是，这些并不高的要求绝对没什么讨价还价的余地，带有高原不适应症的朋友的青藏之旅只能变成自己和同伴以及家人的一场噩梦。

基本要求

随着火车的开通和西藏在基础设施、旅游接待以及道路交通建设等方面的不断完善，绝大多数人的体质体能都可以适应高原旅行。具体可先参照铁路部门对乘客提出的要求：

- ◆ 现在的进藏列车车票背面没有广告，只有如下提示：

根据卫生部门和医生意见，旅客进入高原旅行前建议进行体检，由医生确认可进入高原旅行时，方可前往。请您仔细阅读“高原旅行提示”，填写“旅客健康登记卡”。祝您旅途愉快。

- ◆ 列车上提出的健康要求：

高原旅行提示

各位旅客：

一、根据卫生部门和医生意见，旅客进入高原旅行前建议进行体检，由医生确认可进入高原旅行时，方可前往高原旅行。凡有下列疾患之一者，不宜进入海拔3000米以上高海拔地区旅行：

1. 各种器质性心脏病，显著心率失常或静息心率 >100 次/分，高血压Ⅱ期以上，各种血液病，脑血管疾病。
2. 慢性呼吸系统疾病，中度以上阻塞性肺疾病，如支气管哮喘，支气管扩张，肺气肿，活动性肺结核，尘肺病。
3. 糖尿病未获控制；癫痫，癫痫，精神分裂症。

4. 现患重症感冒、上呼吸道感染, 体温在38℃以上或体温在38℃以下, 但全身及呼吸道症状明显者, 在病愈以前, 应暂缓进入高原。

5. 曾确诊患过高原肺水肿、高原脑水肿、血压增高明显的高原高血压症、高原心脏病及高原红细胞增多症者。

6. 高危孕妇。

二、请自觉保护高原生态环境。

感谢您的合作!

北京铁路局北京西站

◆ 列车上要求乘客进行健康告知:

旅客健康登记卡

旅客姓名: _____ 性别 _____ 年龄 _____ 国籍 _____

家庭住址: _____ 省 _____ 市 _____ 区(县) _____ 镇(乡街) _____ 号 _____ (村)

联系电话: 家庭 _____ 办公 _____ 移动 _____

乘车区间: 从 _____ 站到 _____ 站 乘车车次 _____ 车厢号 _____ 座(铺)位号 _____

请您如实在下列项目前□划√

☐ 我已知晓并理解《高原旅行提示》内容

☐ 我的身体健康状况能够适应3000米以上高海拔地区旅行

声明: 我已知晓本卡所列事项, 并保证以上内容属实。

请您在上车前将本卡交本车厢列车员。

感谢合作, 祝您旅途愉快!

旅客签名: _____

日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

◆ 符合上述条件基本就可以安心踏上旅途了，另外初上高原和体质平平的朋友仍须注意：

1. 高原地区人体心肺内脏负担大，饮酒、盆浴、桑拿、泡温泉以及激烈活动需谨慎。
2. 多饮水可降低循环系统负担（避免女士由于担心方便的问题而饮水不足）。
3. 为降低消化系统负担，吃饭应细嚼慢咽，不可过饱（八分饱即可，易饥饿的朋友可少食多餐），少食过于油腻的食品。
4. 高原寒区，人体微循环不畅，肢体末端（手、脚、耳、鼻）比平原寒区更易冻伤，须注意保暖。
5. 感到缺氧呼吸不畅时，男士可调松腰带（男性呼吸特点为腹式呼吸），女士可调松内衣（女性呼吸特点为胸式呼吸）。
6. 高原昼夜阴晴温差大，晴天中午外出应多带一件外套。

防、抗高原反应的药物

可提前服用的防高反药物包括复合维生素、心脑血管欣、红景天、洋参胶囊、刺五加片等。通常以提高免疫力、微量元素平衡、血液带氧能力、血压调节等功效作为防高反的依据。

出现高反后，应及时吸氧静卧，如出现呕吐，则应及时饮用或注射葡萄糖或生理盐水。症状严重者应送医院治疗并转低海拔地区休养。紧急情况或症状严重但没有运送至医院的条件时，有医护经验的同伴可尝试进一步对症自救（有医疗条件的切勿尝试自己解决，因为判别症状的程度及起因具有相当难度）：

急性高原反应症状	施救措施
头痛	止痛片、APC
呕吐	消呕宁、维生素B6
厌食、腹痛、腹泻	酵母片、黄连素、吗叮林
浮肿、气短、面色青紫	氨茶碱、本海拉明、利尿剂、消心痛
抽搐、手足麻木	适当憋气、静推钙剂
失眠	安定、眠尔通
血压增高	复方降压胶囊、倍他乐克
血压降低	生脉冲剂、洋参益寿胶囊