

ཤར་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་པར་ལེན་ ཡུལ་རྫོང་ཕྱོགས་སྡོམ།

大香格里拉

GREATER SHANGRI-LA

摄影旅游指南

杨桦◎著



中国旅游出版社

ཤར་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་བར་ལེན་ ཡུལ་སྐོར་ཕྱོགས་སྟོན།

大香格里拉

摄影旅游
指南 

杨桦 ©著





图书在版编目 (CIP) 数据

大香格里拉摄影旅游指南 / 杨桦著. —北京: 中国旅游出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5032-3208-4

I. 大… II. 杨… III. 旅游指南—迪庆藏族自治州 IV. K928.974.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第097214号

书 名：大香格里拉摄影旅游指南

著 者：杨 桦

责任编辑：龚威健

封面设计：赵 芳

藏文题字：王玉龙

责任印制：冯冬青

出版发行：中国旅游出版社

地 址：北京市建国门内大街甲9号

邮 政 编 码：100005

电 话：010-85166715 85166506

http: //www.cttp.net. cn

E-mail: cttp@cmta.gov. cn

制 版：北京燕泰美术制版印刷有限公司

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

版 次：2007年7月第1版

印 次：2007年7月第1次

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：5

印 数：1-10000册

定 价：40.00元

版权所有 翻印必究





CONTENTS

目 录

	大香格里拉摄影旅游概况	7
一	香格里拉概述	7
二	香格里拉地区适合摄影的季节	12
三	香格里拉地区旅行注意事项	12
	1. 高原反应	12
	2. 尊重民族风俗	12
	3. 关于自驾车	13
	4. 关于摄影器材	13
	环行川西高原	14
一	森林中的冰川——海螺沟	14
	1. 跨过康巴门户——二郎山	14
	2. 蜀山之王——贡嘎山	16
	3. 海螺沟的主要拍摄内容	17
	4. 海螺沟的食宿情况	21
二	情歌的故乡——康定	22
	1. 跑马溜溜至康定	22
	2. 康定的主要拍摄内容	24
	3. 康定的食宿交通	28
三	摄影天堂——新都桥	28
	1. 关于木雅藏区	28
	2. 新都桥的主要摄影景点	29
	3. 新都桥的食宿情况	35
四	世界高城——理塘	36
	1. 行走在 4000 米高的山脊上	36
	2. 世界高城及主要拍摄内容	39
	3. 理塘的食宿情况	44

五	香格里拉之魂——稻城亚丁	44
	1. 理塘至稻城间的主要拍摄点	44
	2. 通往香巴拉的走廊	50
	3. 神仙居住的地方——亚丁	60
	4. 亚丁自然保护区的主要拍摄点	61
	5. 稻城及亚丁的食宿情况	73
六	菩萨喜欢的地方——塔公	75
	1. 关于塔公的传说	75
	2. 塔公的主要拍摄内容	75
	3. 塔公的食宿	79
七	雅拉雪山下的秘境——八美	80
	1. 八美的主要拍摄内容	80
	2. 八美的食宿	84
八	神秘的美人谷——丹巴	84
	1. 大渡河深谷中的千碉之国	84
	2. 丹巴的主要拍摄内容	85
	3. 丹巴的食宿情况	92
九	东方的阿尔卑斯山——四姑娘山	92
	1. 关于四姑娘山的美丽传说	92
	2. 四姑娘山区域的主要拍摄内容	93
	3. 四姑娘山的食宿情况	103
	跨越川滇	103
一	横断山脉中的绿洲——乡城	103
	1. 乡城一带的主要拍摄内容	103
	2. 乡城的食宿情况	109
二	香格里拉并不遥远——中甸	110
	1. 茶马古道的重镇	110
	2. 中甸的主要拍摄景点	112
	3. 中甸的食宿	119
三	圣洁的神山——梅里雪山	119



1. 世上最具有神秘色彩的雪山	119
2. 从中甸至德钦的主要摄影景点	120
3. 德钦的主要拍摄点	126
4. 德钦的食宿情况	133
四 玉龙雪水流出的文明——丽江	134
1. 从香格里拉到长江第一湾	134
2. 最让人留恋的古城——丽江	138
3. 丽江的食宿	140
五 众神的宫殿——元谋土林	141
1. 造物主的鬼斧神工	141
2. 新华土林的主要拍摄点	142
3. 新华土林的食宿	147
六 天地间的调色板——东川红土地	147
1. 一片对摄影者充满诱惑的土地	147
2. 红土地的主要摄影点	148
3. 红土地的食宿	154
附录 大香格里拉摄影旅游线路上的主要食宿点	158

大香格里拉摄影旅游概况


一、香格里拉概述

20世纪30年代初,正值两次世界大战的间歇期,英国伦敦麦克米兰出版公司出版了英国作家詹姆斯·希尔顿的小说《消失的地平线》。令出版商和作家始料不及的是,该书一出版立即在欧洲引起了轰动,并很快畅销到美、日等国。该书的主要情节是:英国人康韦等四位西方人士在战争期间从南亚次大陆某地向白沙瓦转移时,其乘坐的小飞机被一个神秘的东方劫机者劫往一个叫“香格里拉”的蓝月山谷。在香格里拉,四位西方人有了许多神奇的经历和见闻。他们眼中的香格里拉宁静如画、美妙绝伦,那里有金字塔似的雪峰、起伏的冰川、幽深的峡谷、苍翠的森林、碧绿的草原、湛蓝的湖泊和纯净的空气。那里的人们健康长寿、友好和善、宽容大度,各种信仰在香格里拉和平共存。他们看到,香格里拉遍布着佛教寺院、基督教堂和道教道观等,人们对一切奉行“适度”的原则。那里没有贪婪,更没有犯罪,是安然、闲逸、知足、宁静、和谐等一切人类美好理想的归宿,是世人美好的精神家园和理想国度。书中的“香格里拉”一词源于《藏经》中的香巴拉王国,其意为一个神秘美好的国度,其中的“拉”在藏语中是“山之通道”的意思。

该书之所以一面世就能引起巨大的反响,就在于当人类社会进入现代,在经历了物质的丰裕之后,人们的贪婪也随之膨胀。人类的物质文明高度发达了,可精神却被掏空了,面对人类精神上的日益陷落,许多人希望找回失落的精神乐园,而《消失的地平线》所描述的香格里拉正是人们寻找已久的精神归宿。正因为香格里拉顺应了人们的精神需求,独具慧眼的好莱坞制片公司立刻将其拍成电影,香格里拉于是风靡全球。后来,“香格里拉”商标被香港企业家郭氏家族买断,成为全球知名酒店的品牌。

自香格里拉问世后,不少人在追求精神上的香格里拉的同时,也开始了寻找地域上的香格里拉的历程。《消失的地平线》中所描述的香格里拉是在喜马拉雅山北麓的西藏某地,但人们的搜寻范围却扩大到喜马拉雅山的南面,甚至到了遥远的西伯利亚。不断有人宣称在印度、尼泊尔……在更多的地方找到了香格里拉,更有人宣称找到了当年迫降的飞机。稍加思考便可知晓,人们所寻找的香格里拉也缺乏有力的证据来证明它们的真实性。

1928年,一位孤独的探险家,美籍奥地利裔植物学家、人类学家约瑟夫·洛克从云南丽江和四川木里进入四川稻城亚丁地区进行探险考察并拍摄了大量照片,1931年,洛克在美国《国家地理》杂志上撰文并发表照片,向世人介绍在这个东方国度神秘而美妙的地方。毫无疑问,詹姆斯·希尔顿在创作《消失的地平线》时也参考了洛

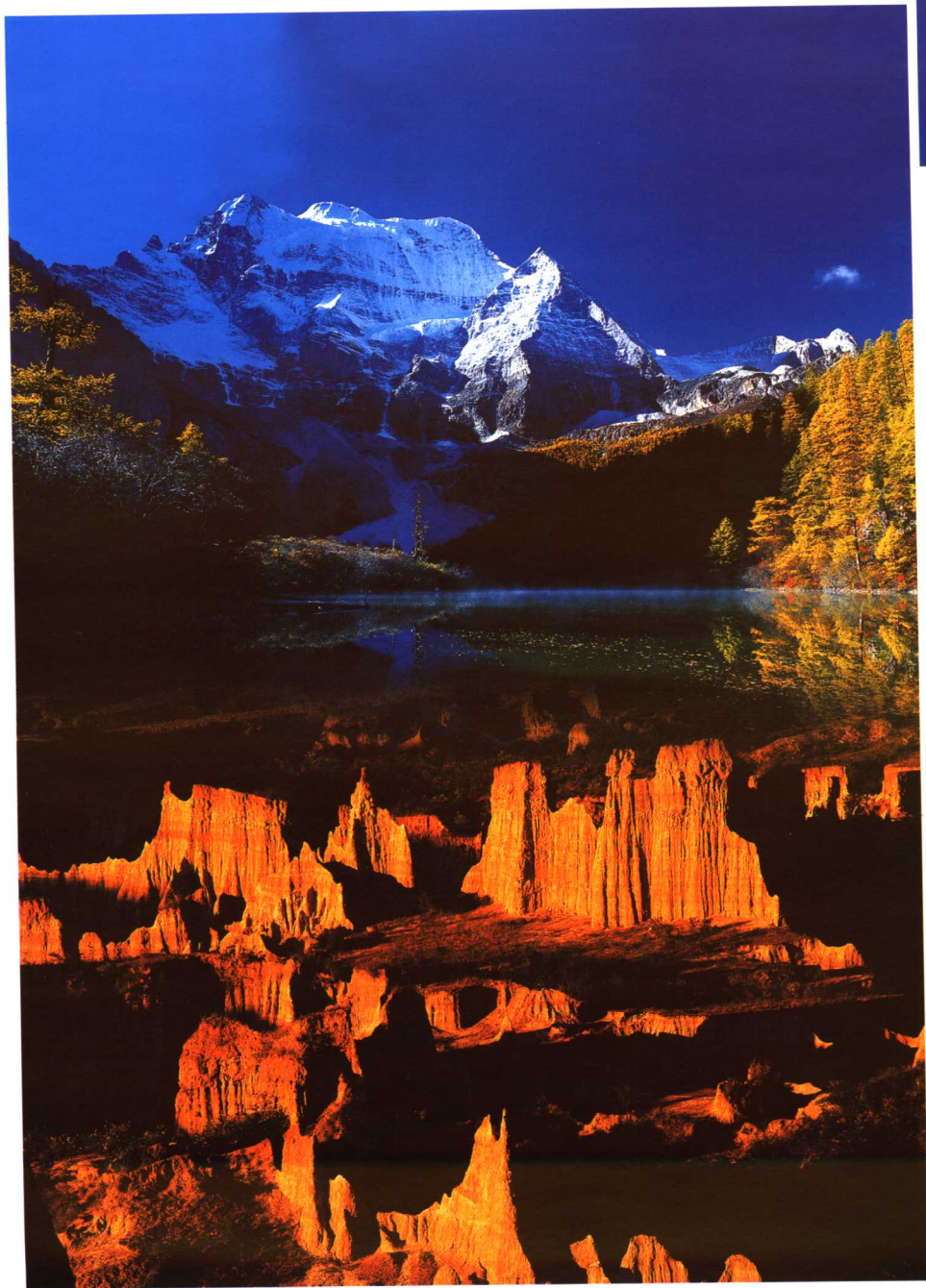


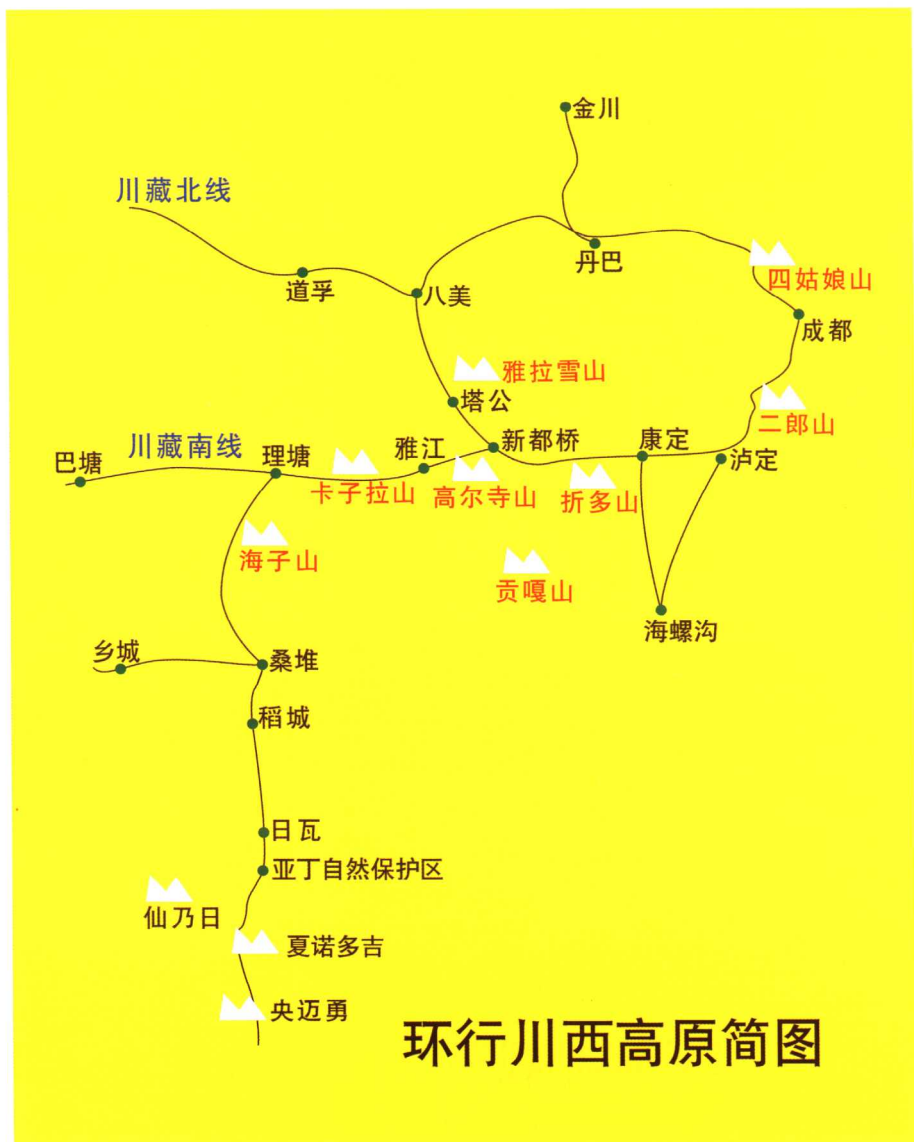
克的资料。于是在20世纪末，人们将搜寻的目光定位在了川、滇、藏交界处的横断山脉地区。1997年，云南率先宣布已找到了真正的香格里拉，它就在云南迪庆藏族自治州。2000年原迪庆州州府中甸县经国务院批准，注册为“香格里拉县”。然而，随着稻城亚丁自然保护区被世人所认识，人们感到亚丁的自然环境和景观更符合《消失的地平线》一书中所描述的蓝月山谷的特征。随之而来，围绕香格里拉的归宿也引发了不少的争论，谁都愿意获得这块有着巨大经济利益的金字招牌。进入21世纪后，人们开始清醒地认识到，地名上的香格里拉固然重要，但更重要的是世界需要这样一块人类精神上的净土，需要一个由人们共同维护的美好环境，于是，川、滇、藏三省区达成共识，共同携手打造大香格里拉区域，以期成为国内具有巨大影响力的旅游品牌。

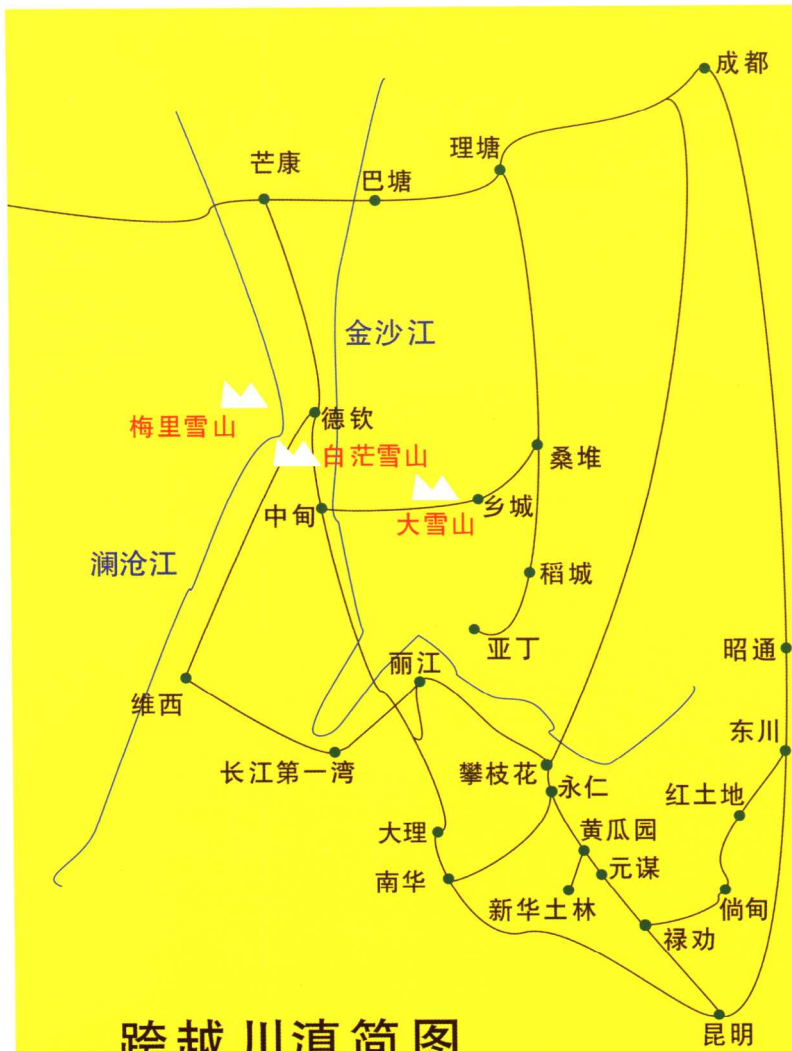
目前的大香格里拉区域涵盖了四川甘孜藏族自治州、云南的迪庆藏族自治州和西藏自治区的昌都地区，其地理位置为横断山脉的中段。该区域的自然景观类型极其丰富，有众多的雪山、冰川、森林、峡谷、草原和高山湖泊，著名的“三江并流”区就位于大香格里拉的核心区域。大香格里拉区域还是中国西部民族风情的荟萃之地，在此区域生活的多个民族以其独特的民族文化共同组成了一幅幅多彩的民族风情画卷。

香格里拉不仅是世人所向往的“桃花源”和精神归宿，更是摄影人向往的“天堂”，是上苍赐予中国摄影人的一块宝地。走进香格里拉，你会感到超凡脱俗、心灵净化，更能激发创作的灵感。相信每位走进香格里拉的摄影人在收获作品时，更能在精神上有所感悟。

从地理环境、拍摄内容和交通食宿等方面综合考虑，本书以四川稻城亚丁自然保护区为中心，重点介绍川、滇两省相邻处的主要摄影景点的资讯。有关西藏昌都地区的摄影景点，笔者已在《西藏摄影旅游指南》一书中作了介绍，影友们可参阅《西藏摄影旅游指南》。







二、香格里拉地区适合摄影的季节

大香格里拉地区地处横断山脉，属青藏高原东面的过渡带，地形差异变化较大，既有海拔6000~7000米的高山雪峰以及大量的高山湖泊、森林和草甸，又有海拔仅1000米的深沟峡谷和干热河谷平原。因此各地的气候差异较大，其拍摄季节不尽相同，拍摄内容也各有特点。一般来讲，四川境内的康定、新都桥、稻城亚丁以6~8月的夏季和10月中旬的秋季为佳，海螺沟以冬季和4~5月的杜鹃花为美，而丹巴一带的大渡河谷则以3~4月的桃花、梨花和11月上旬的梨树红叶为最美之时；云南境内的中甸（即香格里拉县）、德钦以4~5月和9~11月为拍摄的较好季节。因青藏高原降雪多集中在开春后，俗称“春雪”，冬季反而降雪少，故拍摄雪景最好在开春后的2月左右。拍摄民族风情则应以各地的节庆活动为主要线索。

三、香格里拉地区旅行注意事项

1. 高原反应

大香格里拉区域大部分属高原地区。其海拔高度多在3000~4000米，高原反应也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稻城亚丁等高海拔且生活条件又差的地区。在高原地区要注意保暖，不可随意脱衣。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高原安和高原康，也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。

2. 尊重民族风俗

香格里拉地区属多民族聚居区，各民族风俗和禁忌不尽相同，在这些地区摄影旅行一定要尊重当地的民族风俗，不可犯忌。

3. 关于自驾车

近年来,自驾车到西部摄影旅行的影友日益增多,川、滇、藏的路况在近年也有很大改善,大部分险道已经过改造,相当的路面也铺成了柏油路,这些都为自驾车摄影旅行提供了安全保障。但要注意的是:

(1) 每年的7~9月是该地区的雨季,此期间发生塌方和泥石流的危险性很大。个别地段在非雨季也发生塌方和落石,因此最好不要在雨季进入该地区,在路边停车时切不可停在松散和可能落石的山崖下。

(2) 雨季期间最好不要夜间行车,因高原夏季大部分是夜间下雨,夏季的山体经长时间雨水浸泡后非常松散,一遇大雨极有可能发生泥石流。

(3) 冬春季高原多冰雪,山间弯道的背阴处往往有暗冰,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。

4. 关于摄影器材

大香格里拉区域的拍摄题材非常广泛,有自然风光、民俗风情、地质地貌、动植物等等。对摄影器材没有统一标准,也没必要为到这里而添置昂贵的摄影器材,平时用什么器材,到香格里拉还是用什么。不过要注意的是:

(1) 需要一个稳固的三脚架,高原很多地方风大,稳固的三脚架对提高画面质量是非常必要的。

(2) 高寒地区电池使用寿命缩短,须多预备电池。最好用全机械相机。

(3) 每天镜头都应配上UV镜,主要是防尘和防雨,宾馆里的浴帽是相机防尘防雨的最佳用品,可多预备几个。

(4) 用广角镜头时最好不要用PL镜(偏振镜),若此时加PL镜,天空颜色太深,已近黑色,并且在侧光时天空的蓝色不均匀。

(5) 每只镜头都应有相应的遮光罩,逆光拍摄时,先按下景深预测钮,缩小光圈检查画面有无光斑。

(6) 在寺庙内和溶洞中拍摄不要用闪光灯,应用三脚架慢速度拍摄。

(7) 带足胶卷,香格里拉区域大部分地区只能补充135负片,反转片极少,而且价格很高。不必用400度以上的高速片。若用反转片,富士RVP应按中灰部充足曝光,柯达E100VS按灰部测光后可减半挡曝光。

(8) 胶卷不论未用的还是用过的,白天都不要长时间放在停放的车内。因为高原强烈的阳光会使车内温度较高。

环行川西高原

川西高原主要指四川省甘孜藏族自治州，它在地理位置上属青藏高原的过渡带，海拔高度从2000米至7000多米，该区域自然景观十分丰富，雪山、冰川、森林、峡谷、草原和湖泊应有尽有，一年四季的自然景观各有特色，而且该地区是康巴藏族风情的主要荟萃之地，是摄影的理想区域。

从四川省省会成都经海螺沟、康定、新都桥、理塘至稻城亚丁，再回到新都桥，经塔公、八美、丹巴、四姑娘山返回成都是目前川西高原以稻城亚丁为目的地的主要环行旅游线路，也是经典的摄影线路。

一、森林中的冰川——海螺沟

1. 跨过康巴门户——二郎山

从四川省省会成都出发，经成雅高速公路140公里的疾驶，即到达有“雨城”之称的雅安市。雅安位于秀丽的青衣江畔，依山傍水，环境十分幽雅。因雅安地处邛崃山脉和四川盆地的结合部，来自青藏高原的冷气流与成都平原的暖湿气流在此相会，形成大量降雨和湿润多雾的气候特征，故雅安被称为“雨城”。雅安在历史上就是内地平原与高原交流的一个重要平台，是历史上有名的川藏茶马古道的起点。雅安之名来源于古藏语“央阿”，是“牦牛尾巴”的意思。因古代中原人无论是军旗上的标志，还是戏剧用的假发，以及文人雅士的装饰(如拂尘等)都需要牦牛尾巴。而此物只产于高原，故价值高昂，雅安在历史上曾作为牦牛及牦牛尾巴的交易市场在汉藏交流方面发挥了重要的作用。雅安还有著名的三雅，一为“雅雨”，即一年四季大部分时间该城都在烟雨朦胧之中；二为“雅鱼”，这是生长在青衣江的一种优质鱼类，肉质特别鲜美；三为“雅女”，是说雅安的女孩子皮肤特白净，特别漂亮。

离雅安顺318国道(川藏公路)逆青衣江上行约120公里即达著名的二郎山。二郎山海拔3437米，属邛崃山脉，是川西高原与四川盆地的自然分界线。二郎山虽海拔不高，但山体陡峭，多绝壁悬崖。山的东面因靠近四川盆地，经常阴雨绵绵，云雾缭绕，俗称“阴山”。阴山一面因山体经雨水浸泡，经常出现塌方和滑坡，而在冬季路面又常有冰雪，故二郎山历来为川藏线上一险关。当年修建川藏公路时，因施工难度大，牺牲了不少解放军战士，一首《二郎山高万丈》的歌，从20世纪50年代传唱至今。1999年底，全长4176米的二郎山隧道通车，从此天堑变通途，将过去需3小



时乃至不知多少天的行程变为10分钟。在二郎山东侧的一段公路旁边还遗留有当年老川藏公路较典型的“滴水岩”旧路迹，由此可见过去二郎山路途之险峻。不过二郎山隧道东端的道路在冬季仍常有冰雪，驾车需十分小心(图1)。

一过二郎山隧道，明媚的阳光直射眼帘，川西高原天高云淡的气候与四川盆地的阴沉天气形成了鲜明的对比。在二郎山山脚下就是大渡河谷，在离隧道口约7公里的“远眺大渡河”观景台上可拍摄大渡河谷远景。遗憾的是，此景经常烟雾朦胧，要遇上很透的天气很不容易。大渡河在中国西部的崇山峻岭中奔腾的众多河流中并无过人之处，但20世纪30年代中国工农红军在此强渡大渡河、飞夺泸定桥的传奇故事使它与二郎山下的小城“泸定”在中国家喻户晓。大渡河，古称“沫水”、“俄水”、“泸河”，又名阳江等。其藏语名为“甲莫欧曲”，意为度母银河。它发源于青海省境内巴颜喀拉山脉东麓的果洛山东南，分东西两源，东源为“足木足河(上游叫马可河)”，西源为“斯甲河(上游叫多柯河)”。两源在四川阿坝州的马尔康县可尔因附近的双江口汇合后称“大金川”，向南流至丹巴接纳小金川后始称大渡河。大渡河向南经泸定县、石棉县，而后折向东经汉源县、金口河及凉山州西北的峨边县，再经草鞋渡纳青衣江，最后于乐山市城南注入岷江。大渡河全长1155公里，流域面积92000平方公里。位于大渡河畔的泸定城自古以来为川藏茶马古道的必经之路，清康熙四十四年(1705年)，

清政府为加强内地与西藏的联系，保境安民，拨款修建铁索桥。桥建成之后由康熙皇帝御笔亲题桥名“泸定桥”，取泸河安定之意。为何大渡河此时成了泸河了呢，原来是当时的四川总督能泰及其手下将大渡河误以为诸葛亮《出师表》中的泸水了，而泸水应为今日的金沙江。于是小镇也因桥得名“泸定”。公元1863年，太平天国翼王石达开率4万太平军抵达大渡河畔，因河水暴涨，难以渡河，最后在清军的四面围攻下全军覆没于石棉安顺场，留下一段千古遗憾。1935年5月中国工农红军长征至此，在夺取安顺场渡口后又昼夜兼程240里到达泸定，在当时仅20岁的红四团政委杨成武、团长黄开湘的指挥下，22个勇士沿着被拆光桥板仅剩十八根铁索的泸定桥在付出牺牲4人的代价后，击溃守桥的一个团川军，夺取了泸定桥，粉碎了蒋介石妄图将红军变为又一个石达开的梦想。泸定和泸定桥从此也成为世人敬仰之地。在距泸定城约20公里一个名叫“甘谷地”的地方，公路一分为二，川藏公路继续向右转直至泸定县城，而向左转则顺大渡河向下约30多公里便可抵海螺沟口的磨西镇。

“磨西”这个位于贡嘎山下的小镇千百年来默默无闻，然而在20世纪30年代它却和中国工农红军长征途中飞夺泸定桥的壮举联系在一起。1935年5月，中国工农红军一方面军长征到达大渡河畔，在前有急流，后有追兵的形势下，为避免重蹈太平天国石达开部在大渡河全军覆没的命运，红军先夺取了位于四川省石棉县的安顺场渡口，但只夺得一条渡船，若要靠此渡船将上万红军渡过大渡河需一个月时间，而此时蒋介石也叫嚣要让红军成为“石达开之二”。在此紧急情况下，中央军委作出强夺泸定桥的决议。红军先头部队沿大渡河畔逆流而上，一天一夜强行军120公里，从安顺场渡河的红军也隔河策应而上。在大渡河西急行军的红军战士日夜兼程赶往泸定，夜晚还巧妙地骗过了河对岸赶往泸定增援的国民党军队。与此同时，党中央机关和中央军委也赶到了磨西镇。在镇中的天主教堂内，中央军委当晚召开了重要会议。正在此时，捷报传来，红军先头部队强夺泸定桥成功，跨过大渡河天险的途途从此打开。

如今，毛主席等中央领导曾居住的天主教堂仍完好地保留在磨西镇内，当年毛主席居住过的房间仍保持着原样。这里已成为重点革命文物保护单位，成了甘孜州革命历史教育的基地。

随着海螺沟国家冰川森林公园的开发，古老的磨西小镇成了一个重要的旅游城镇，街道上宾馆、饭店、商店林立，小镇的人们已告别了传统的生活方式，用一种崭新的经济模式在安排着自己的未来。

2. 蜀山之王——贡嘎山

海螺沟是位于贡嘎山东坡主峰区的冰蚀河谷，全长30公里，是贡嘎山东坡众多的冰蚀河谷中的一条。被誉为“蜀山之王”的贡嘎山是四川最高峰，也是横断山脉的