

心牙越

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।



大香格里拉

藏区游走手记

李文杰 著



 化学工业出版社

ॐ अ० हि० यद० श्री०

李文杰 著



化学工业出版社

北 京

本书作者多次行走从成都到拉萨的旅行线路，并穿越了大香格里拉地区，积累了丰富的第一手资料，用自己拍摄的大量照片以及旅行随感，串连起川西高原的丹巴、新都桥、稻城亚丁，滇西北的泸沽湖、丽江、香格里拉、德钦，藏东南的芒康、左贡、八宿、然乌、波密、林芝等区域，展示大香格里拉核心区域的雪山、冰川、草原、森林、高原湖泊、大峡谷、古冰帽遗迹等壮丽的自然风光，以及藏、纳西（含摩梭人）、门巴等民族在宗教、建筑、生产、生活、习俗上丰富而多样性的民族文化。

本书不仅可以作为旅行者穿越大香格里拉的参考资料，也可以使读者身临其境地了解大香格里拉地区的风光和人文资讯。

图书在版编目(CIP)数据

穿越大香格里拉：藏区游走手记 / 李文杰著. — 北京：
化学工业出版社，2008.2
ISBN 978-7-122-01925-7

I. 穿… II. 李… III. 旅行指南—大香格里拉
IV. K280.742

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第005925号

责任编辑：郭燕春
责任校对：宋 玮

装帧设计：尹琳琳
摄 影：李文杰

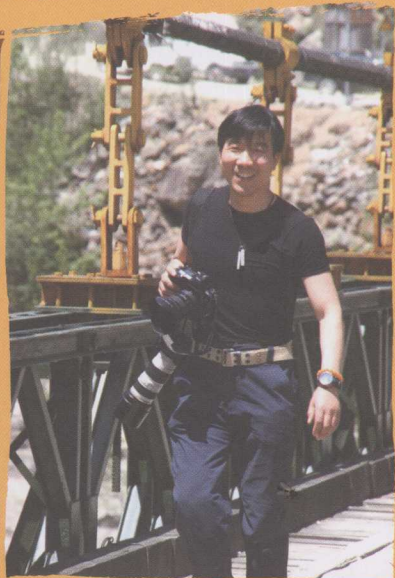


出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 刷：北京市彩云龙印装有限公司
装 订：三河市万龙印装有限公司
787mm×960mm 1/16 印张12 字数217千字
2008年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00 元

版权所有 违者必究



作者简介

李文杰，笔名老妖，出生于舟山群岛中面积仅2平方公里的蚂蚁岛，渔民后代。

毕业于北京大学，现为中国民俗摄影协会会员。

大学时代开始接触民族、民俗文化相关的内容。2002年第一次走入藏区，对藏区壮丽的风光、独特的民族风情、丰富的宗教和民族文化产生浓厚兴趣，开始在藏区旅行并从事民俗摄影。至今已走过川藏线、滇藏线、青藏线、新藏线、墨脱、唐蕃古道、甘南藏区、山南、青海热贡等藏区主要线路、区域。

相比于“乘桴浮于海”，现在更喜欢和习惯在高原行走。

目录

关于大香格里拉	/001
穿越大香格里拉线路图	/002
推荐行程	/003
沿途海拔高程	/004
成都 ➡ 丹巴 ➡ 新都桥	/005
四姑娘山	/006
丹巴	/007
嘉绒藏族	/021
新都桥 ➡ 理塘 ➡ 亚丁	/035
理塘	/036
海子山	/038
亚丁 ➡ 泸沽湖	/050
泸沽湖	/051
母系大家庭	/055
走婚	/057
泸沽湖 ➡ 丽江 ➡ 香格里拉县	/067
丽江古城	/068
束河古镇	/069
石鼓小镇	/072
香格里拉县 ➡ 德钦 ➡ 茨中	/080
金沙江大拐弯	/081
白茫雪山	/082
梅里 - 太子雪山	/084
八美	/024
塔公	/026
新都桥	/031
亚丁	/041
亚丁徒步线路	/049
末代王妃传奇	/060
大嘴村	/062
里格岛	/064
虎跳峡	/073
白水台	/074
香格里拉	/075
梅里转山	/088
茨中	/089

目录

德钦 ➡ 芒康 ➡ 左贡 ➡ 然乌 /095

盐井 /096 八宿 /103

芒康 /099 然乌 /109

左贡 /102 来古冰川 /112

然乌 ➡ 波密 ➡ 鲁朗 ➡ 拉萨 /115

米堆冰川 /116 南迦巴瓦 /126

古乡 /120 巴松错 /128

通麦天险 /122 尼洋河 /130

鲁朗林海 /124 米拉山口 /131

徒步墨脱 /132

雅鲁藏布大峡谷 /133 徒步墨脱注意事项 /162

徒步墨脱的七天六夜 /135

我的拉萨 /163

附录 /178

附录1 习俗与禁忌 /178

附录2 关于高原反应 /179

附录3 高原野外注意事项 /181

参考文献 /184

关于大香格里拉

大香格里拉是指西自西藏林芝地区，东至四川泸定 - 岷江上游一线，北起四川若尔盖 - 石渠草原，南抵云南丽江的广大区域，覆盖东经94度至东经102度、北纬26度至北纬34度，是川、滇、藏交界的大三角区，包含川西、滇西北、藏东南的广泛区域。

大香格里拉汇聚了川西、滇西北、藏东南的雪山、冰川、草原、森林、高原湖泊、大峡谷、古冰帽遗迹等极为丰富、壮丽的自然景观。有以碉楼、藏寨、美女著称的丹巴峡谷，有着壮丽神圣雪山的“最后的香格里拉”——亚丁，被称为“摄影天堂”的新都桥，以女儿国著称的摩梭人聚居的泸沽湖，美丽的香格里拉，在藏区极为神圣的梅里雪山、墨尔多神山，入选中国最美冰川的米堆冰川、辽阔壮美的横断山脉、三江并流，世界最大最深的峡谷——雅鲁藏布大峡谷等自然美景。

大香格里拉是汉、藏、羌、纳西等多民族融合的区域。性格刚烈快意恩仇的康巴藏族，有着独特血统和文化的嘉绒藏族，延续着母系大家庭保留了走婚制的摩梭人，有着古老东巴文化的纳西族，生活于隐秘莲花墨脱、远离现代文明的门巴族和珞巴族。他们有着各自独特的民族文化，又相互影响相互融合，在宗教、风俗习惯、民族服饰、民居、饮食等方面有着丰富的多样性，可以说是多民族文化的走廊。

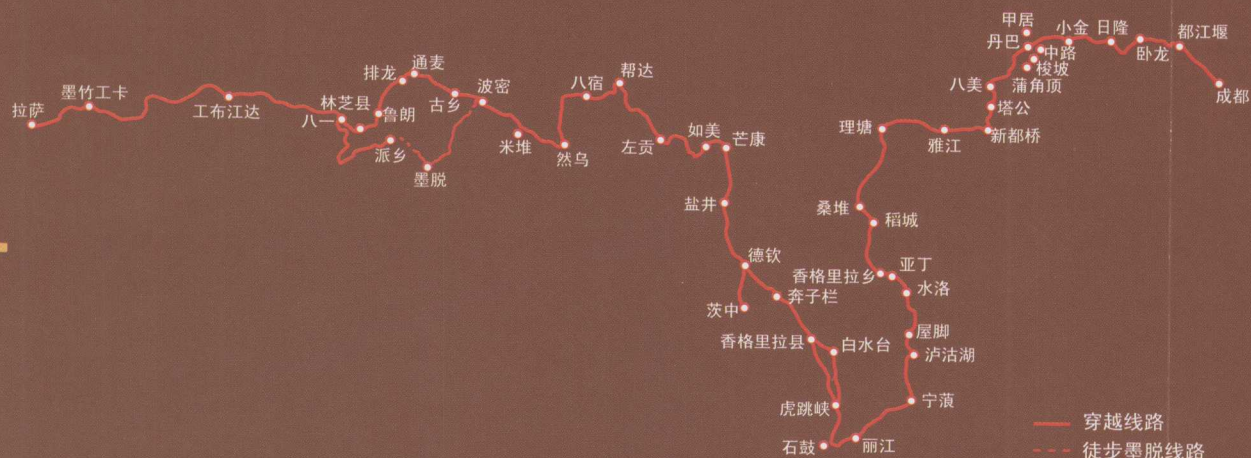
这里有着丰富的宗教文化，神秘的藏传佛教，古老的本土宗教苯教，怒江峡谷中沿袭百年的天主教，还有原始自然崇拜、生殖崇拜的痕迹。

这里还有千年古城、沧海桑田的茶马古道传奇、百年天主教堂等历史的厚重。

就让我带您进入大香格里拉，进入那片神秘、美丽的土地吧。



穿越大香格里拉线路图



推荐行程

推荐行程

穿越大香格里拉

003

本行程从成都出发，经川西高原的丹巴峡谷、理塘、新都桥、稻城亚丁，到滇西北的泸沽湖、丽江、香格里拉，进入西藏昌都的怒江峡谷、然乌，经林芝，最后到达圣城拉萨，连接了大香格里拉最主要的景区，可供自驾车穿越者参考。

沿途一路都有川菜馆，很多地方有藏餐，酥油茶、糌粑、牦牛肉是高原地区很好的食品，可以提供足够的能量并有效缓解高原反应。城镇有住宿条件较好的宾馆、招待所，乡村有客栈、藏族民居可住宿。旅行者无需为一路的食宿担忧。

旅行者应按自己的时间、兴趣安排具体的旅行计划。有时间的可以走全程，时间有限的可以选取其中的一段。有很多地方值得多停留几日，像丹巴、新都桥、亚丁、泸沽湖、香格里拉、然乌、林芝等地都是值得花时间细细品味的地方。您花的时间越多，收获也就越大。

这是一条精彩纷呈，让人兴奋不已的旅程。沿途自然风光、人文景观、民族风情极为丰富，那种多样性的美丽远远超出任何人的想像。

D1 成都—都江堰—卧龙—四姑娘山—小金—丹巴

D2 丹巴—八美—塔公—新都桥

D3 新都桥—雅江—理塘—海子山—稻城—亚丁

D4 亚丁徒步，观赏三座神山

D5 亚丁—泸沽湖

D6 泸沽湖：草海、大嘴村、小洛水、里格岛、洛水

D7 里格岛（或洛水）—宁蒗—丽江—束河

D8 束河—石鼓—虎跳峡—白水台—香格里拉县

D9 香格里拉：纳帕海、碧塔海、属都湖、碧让峡谷

D10 香格里拉—奔子栏—德钦—茨中

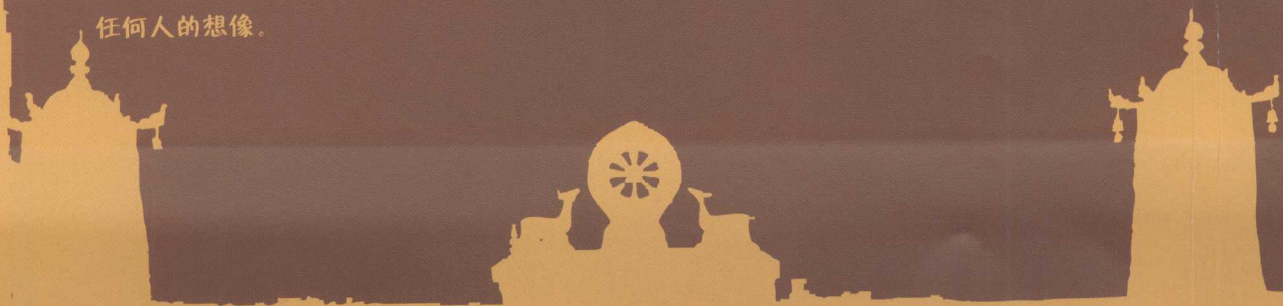
D11 茨中—德钦—飞来寺

D12 飞来寺—盐井—芒康—左贡

D13 左贡—八宿—然乌

D14 然乌—米堆—波密—鲁朗

D15 鲁朗—八一镇—工布江达—墨竹工卡—拉萨



沿途海拔高程

地点	海拔/m	地点	海拔/m
卧龙	1850	白茫雪山垭口	4290
巴朗山口	4523	白茫雪山	5640
四姑娘山	6250	德钦升平镇	3559
日隆镇	2600	卡瓦格博峰	6740
丹巴	2050	茨中	2000
墨尔多神山	5105	芒康	3875
塔公	3585	东达山口	5008
垭拉神山	5820	业拉山口	4618
新都桥	3460	八宿	3910
贡嘎山	7556	然乌湖	3850
高尔寺山	4412	波密(扎木镇)	2750
雅江	2800	通麦	2200
理塘	4170	多雄拉山口	4221
剪子弯山	4659	背崩	900
海子山	4500	墨脱	1200
亚丁	3600	嘎龙拉山口	4304
仙乃日	6032	鲁朗	3270
央迈勇	5958	色季拉山口	4702
夏诺多杰	5958	南迦巴瓦峰	7782
泸沽湖	2700	八一镇	3020
丽江	2400	巴松措	3460
玉龙雪山	5596	米拉山口	5013
哈巴雪山	5396	拉萨	3650
香格里拉县	3300		

成都 → 丹巴 → 新都桥

● 一路经过：

成都—都江堰—卧龙—日隆—小金—丹巴—八美—塔公—新都桥

● 主要看点：

都江堰，卧龙大熊猫保护基地，四姑娘山；丹巴三绝：古碉、藏寨、美人，墨尔多神山；八美白塔林，塔公寺，塔公草原，垭拉神山；“摄影天堂”新都桥，贡嘎雪山。

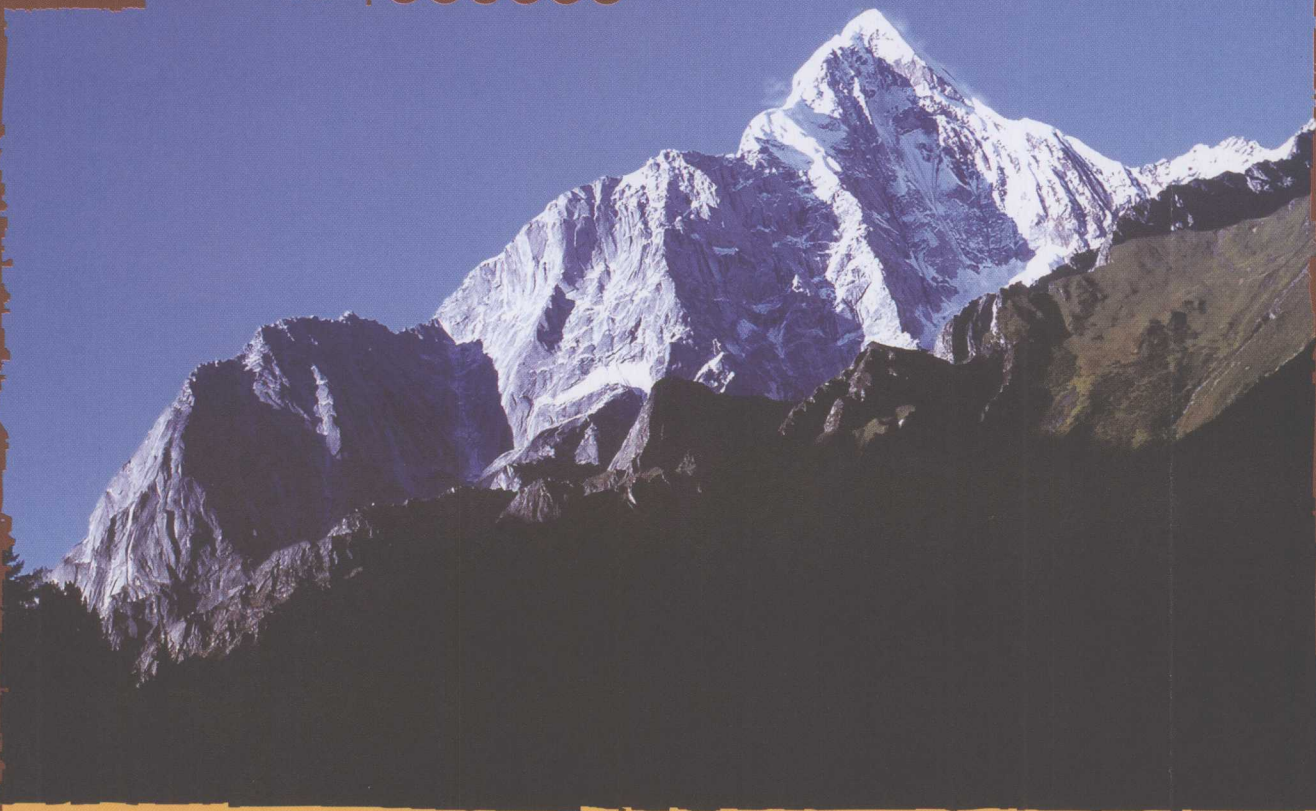
● 道路状况：

成都至都江堰是高速路，路况很好。其余都是柏油路，路况较好。新都桥有一段路失修，路况差些。

● 行车里程：

成都—丹巴298公里，约需要8小时；丹巴—新都桥152公里，约需4小时。





四姑娘山



海拔6250米

成都至四姑娘山约200公里，只需5小时车程。由于容易到达，所以你就要有心理准备，去承受那里过多的游客和太浓的商业化气息。当然，四姑娘山的景色很美。

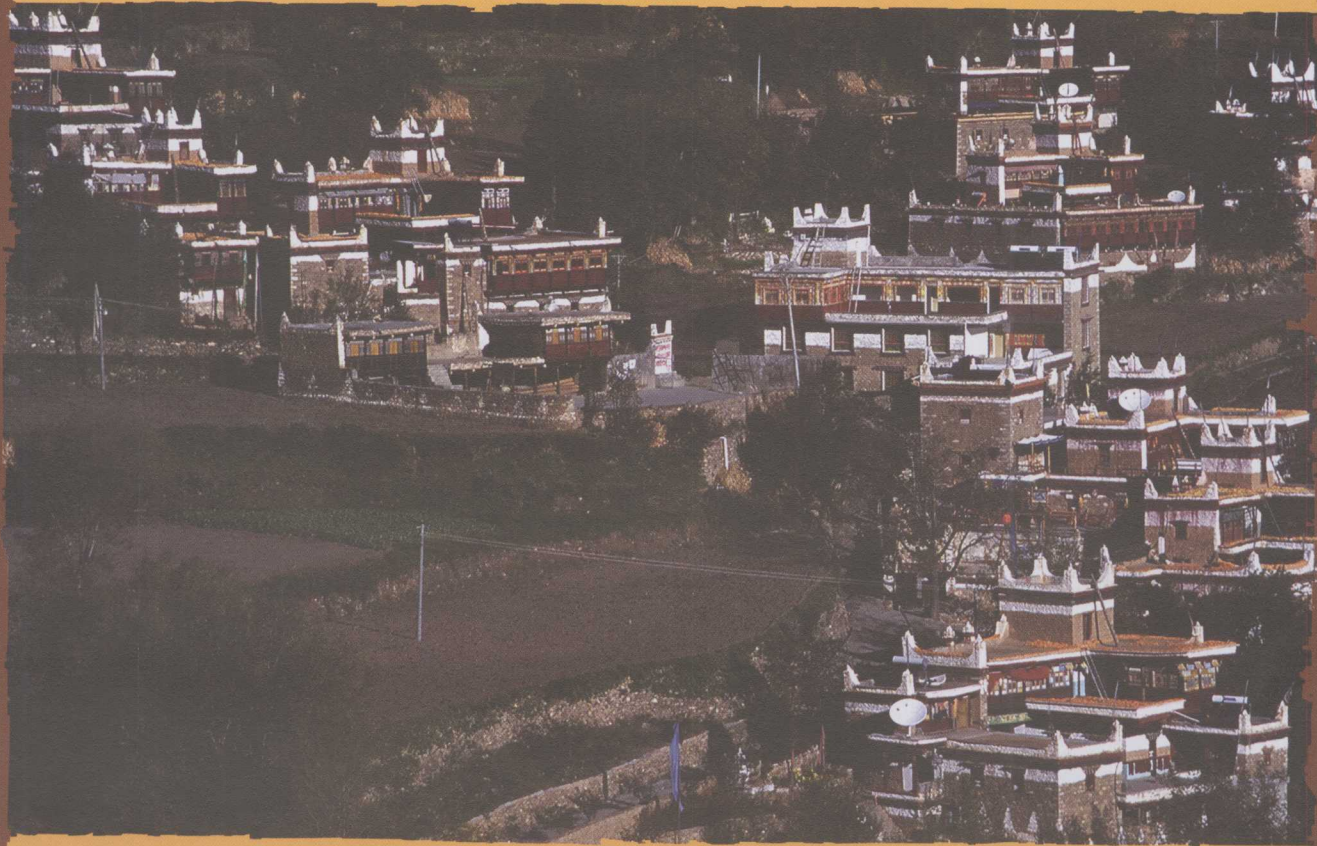
自四姑娘山开始，藏族风情越来越浓。

四姑娘山，位于四川省阿坝藏族羌族自治州小金县，属邛崃山脉，由四座毗连的雪峰组成，据当地藏族传说是四位美丽姑娘的化身。海拔分别为：大姑娘5355米、二姑娘5454米、三姑娘5664米、四姑娘6250米。四座雪峰银装素裹，如白衣仙女俏立于群山之中。尤其是四姑娘峰山体陡峭，直指蓝天。四姑娘山有长坪沟、双桥沟、海子沟三条美丽的山沟，沟里有雪峰、冰川、河流、湖泊、森林、草甸、牧场、寺庙、藏家，景色独特，奇丽壮美。



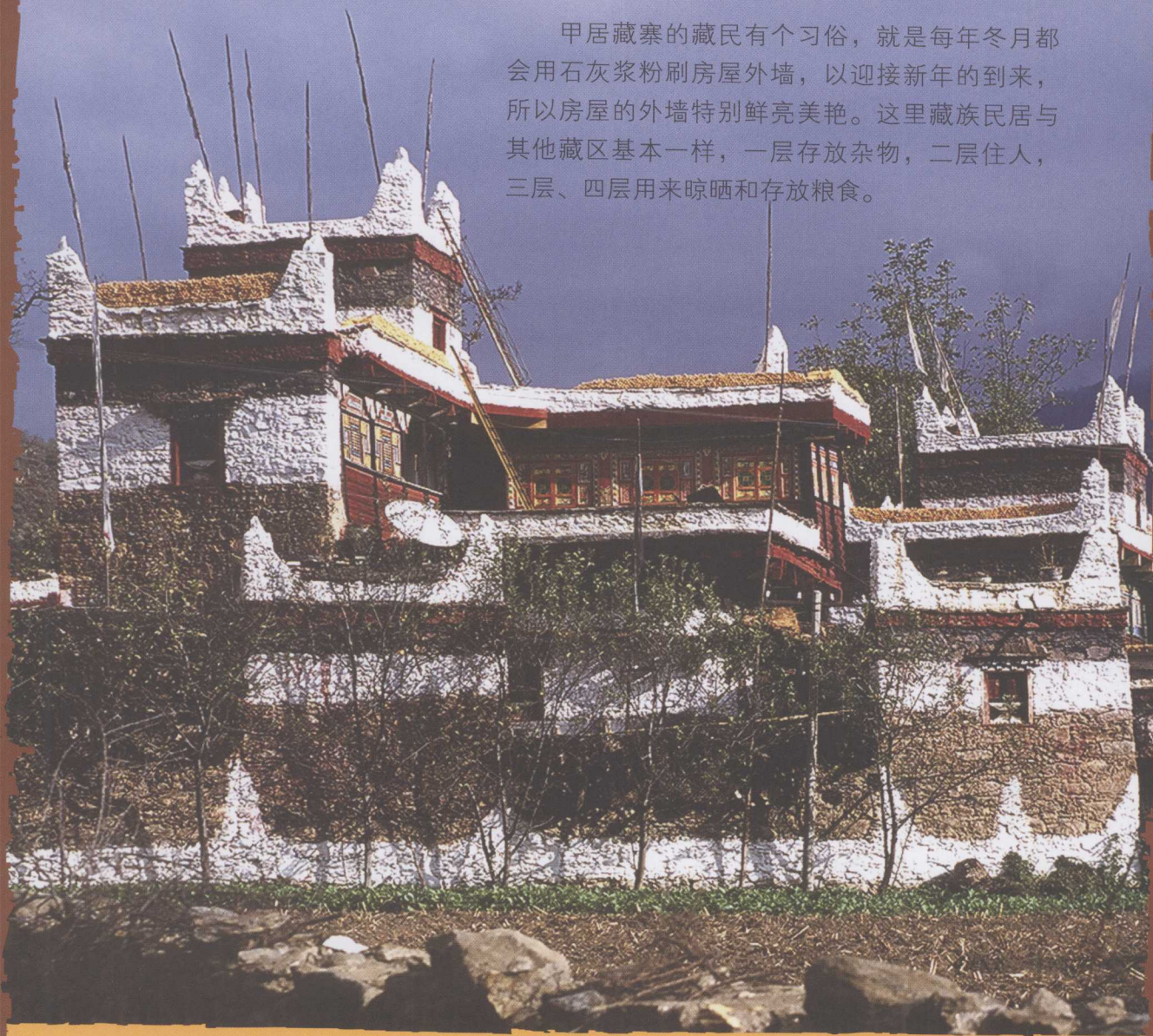
丹巴：藏寨、古碉、美人

丹巴有非常著名的“三绝”：藏寨、古碉、美人。藏寨是进入丹巴后最常见的风景，有沿着山坡而建直至河谷的，也有建在悬崖之上的，仿佛就在云端之下。其中以甲居藏寨尤为著名。



甲居藏寨是个很漂亮的藏族村寨，100余幢美丽的藏族民居散落在高差近千米的绿色山坡上。石头砌成的民居依山就势，从山腰处一直延伸到接近河谷，错落有致，与山林、果园、农田、古碉，以及远处的雪山和谐相融。质朴的石头外墙，饰以白色、黑色、藏红色的线条，房顶四角都有耸起的尖角，用白色石头砌成，是当地典型的白石崇拜，格调统一，外型美观。村庄前是流淌的大金川江水。这里的藏民非常重视保护原生态的生活环境，曾有县里单位来盖宾馆，最后遭到藏民的抵制，避免了这里的传统民居因商业化开发而被破坏，为我们留住了鲜活的原生态的生活居住场景。

甲居藏寨的藏民有个习俗，就是每年冬月都会用石灰浆粉刷房屋外墙，以迎接新年的到来，所以房屋的外墙特别鲜亮美艳。这里藏族民居与其他藏区基本一样，一层存放杂物，二层住人，三层、四层用来晾晒和存放粮食。



我曾经两过甲居而不入，主要是甲居藏寨过于艳亮的色彩让我觉得像是刻意为客户准备的，不是生活的自然。直到我在甲居住了几天，才知道这里每年粉刷房屋的习惯已流传很久，是他们的传统，而且甲居和我到过的很多藏族村寨一样，村庄祥和，宁静，世代生活于此的人们友善、淳朴。



我是秋天到的甲居，这里的村民已经收获了玉米。家家户户的三、四层楼顶平台晾晒着收获的玉米。鲜亮的房屋又增加了秋收的色彩，显得更加喜庆。

甲居是个只有一百多户人家、一千多人口的小山村。由于处于大金川的河谷地带，土地资源非常有限，每户只有3、4亩地。由于这里气候条件较好，一年两熟，春收小麦秋收玉米，尽管不能出产商品粮，但粮食、蔬菜基本能够自给自足。

以前这里与周围的村寨一样，女人种地、喂牲口，男人外出打工挣钱，但打工一年收入也就几千元。现在甲居的很多家庭开展了民俗接待，收入也就有了改善。

他们对原生态民居和生活环境的积极保护，让我对生活于这个藏族小山村的人们肃然起敬。

晚上一轮圆月从大金川河谷东方的山顶升起，据报道今天的月亮是历史上最大最圆的月亮。我站在甲居藏寨“两棵树”的房顶，静静欣赏皎洁的月亮和满天的繁星，甲居的夜晚宁静而美好。



中路藏寨的秋天，田野中充满了秋天的气息。这里没有像甲居那样每年粉刷房屋的习惯，民居显得更加简朴，但由于面对墨尔多神山，因而显得更加庄重。

前方白云下尖耸的墨尔多神山是藏区的四大神山之一，这座位于藏区的东方神山，以英勇著称，它也是嘉绒藏族心中最神圣的神山。

蒲角顶的一户藏民正在犁田，他们10月刚从这片田地里收了玉米。现在已是10月末了，这两天他们就要种下小麦，明年5月就可以收获沉甸甸的麦子了。他们的前面是古朴的喇嘛庙，远方尖耸的山顶是他们心中最神圣的墨尔多神山。

