

沿着 青藏铁路

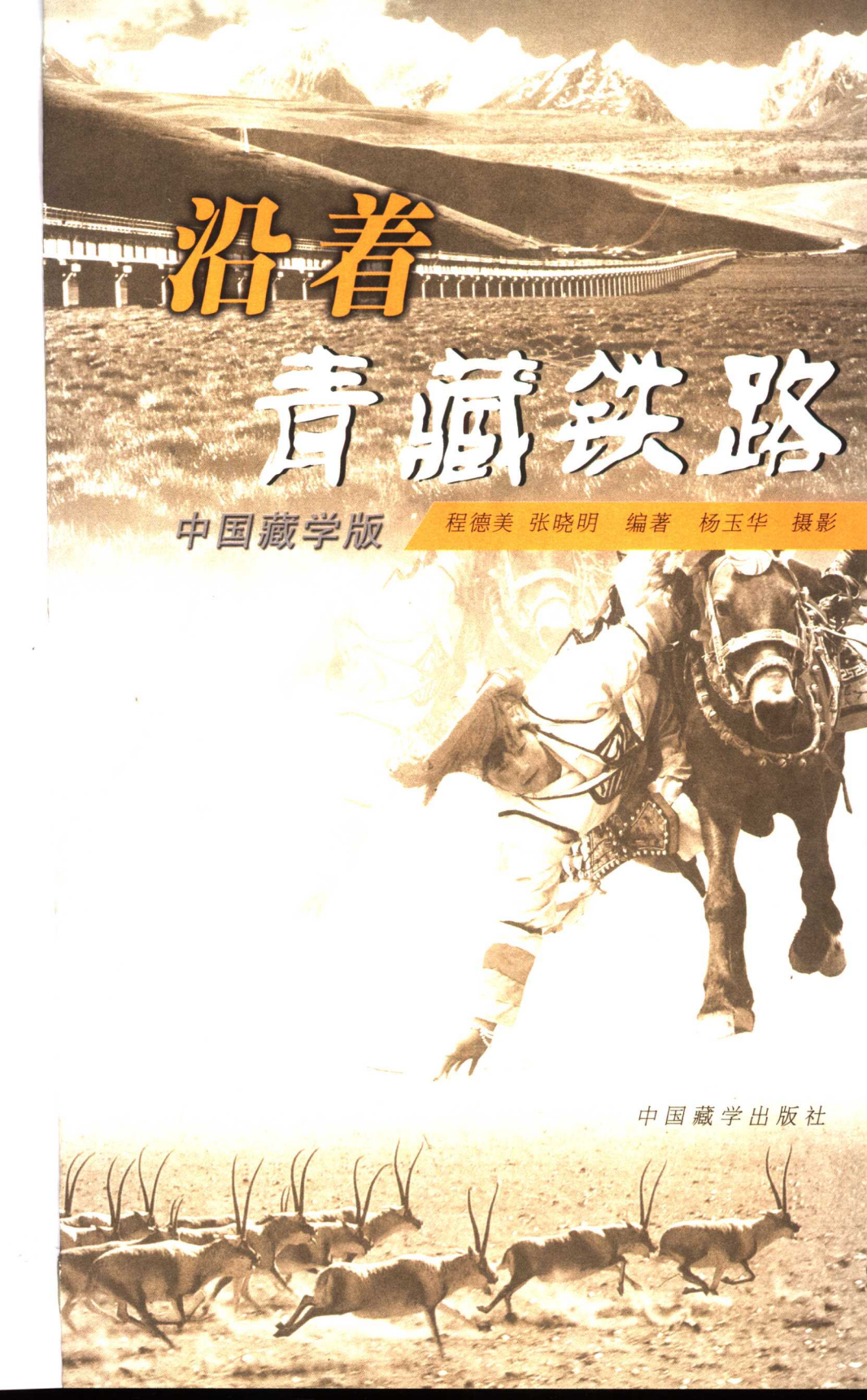
中国藏学版

程德美 张晓明 编著 杨玉华 摄影



中国藏学出版社





沿着 青藏铁路

中国藏学版

程德美 张晓明 编著 杨玉华 摄影

中国藏学出版社

图书在版编目(CIP)数据

沿着青藏铁路 / 程德美、张晓明编著, 杨玉华摄影.

——北京: 中国藏学出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80057-892-2

I. 沿... II. ①程... ②张... ③杨... III. ①旅游指南—青海省

②旅游指南—西藏

IV. ① K928.944 ② K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 083557 号

沿着青藏铁路

程德美 张晓明 编著

杨玉华 摄影

出版 中国藏学出版社

发行 中国藏学出版社

印刷 隆昌伟业印刷有限公司

印次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16

印张 9.75

字数 135 千 全彩印刷

印数 10000 册

书号 ISBN 978-80057-892-2/K · 136

定价 35.00 元

图书若有质量问题, 请与本社联系

Email: dfhw@zzcb.com.cn 电话: 010-64892902 (兼传真)

版权所有 侵权必究

作者简介

程德美 男，1947年生于南京，1966年成为“老三届”中最老的高中毕业生。曾在青海当过十年铁匠，1978年返京后，一直担任电视节目编导和摄影师。1986年和1987年，担任编导和摄影的电视片《云南行》、《新疆掠影》等先后在全国旅游电影电视评比中获天马奖；《西藏黄金旅游路线》、《吐鲁番风情画》和《西藏的气象事业》等多部电视专题片在中央电视台播出并受到好评。自1966年12月从成都沿川藏公路步行进藏开始，就与青藏高原结下了一生的情缘。所著《高山反应》于2003年由中国藏学出版社出版。

张晓明 女，江苏溧阳人。1976年从南京师范学院(现南京师范大学)中文系毕业，在西藏大学任教8年。1987年毕业于中国社会科学院少数民族文学研究所格萨尔研究专业，获得硕士学位。1988年开始筹办《中国西藏》杂志工作，现任杂志社总编辑、社长。先后独立和合作出版《图说西藏古今》(香港三联出版公司)、《百年西藏》(云南人民出版社)、《活佛，从圆寂到转世》(华文出版社)、《西藏的故事》(五洲出版公司)、《素描西藏——历史·地域·生活》(鹭江出版社)、《藏传佛教》(中国画报出版社)等。

摄影作者简介

杨玉华 女，1946年生于西安，老三届高中毕业生。1968年开始在北京颐和园当摄影员。1986年后，在国家卫星气象中心担任专业图片摄影和图集编辑工作，并多次与先生程德美一起赴青藏高原旅行和拍摄图片。为创作本书，2006年4月，夫妻二人一起在青藏高原庆祝了60岁生日。

责任编辑 / 图 亚
整体设计 / 李 建 雄
设计助理 / 仁增旺沫



拉萨河铁路大桥



引言	1
青藏铁路所经地点距离及海拔高度	3
一、西宁——青藏铁路零公里处	7
历史上的兵家必争之地	8
一条多民族的走廊	10
藏族分布	10
青海省行政区划	10
青海的藏族和蒙古族	11
青海的回族	13
青海的土族	15
撒拉风情	17
西宁及周边的文化风景	18
北山烟雨	18
丝绸之路	18
虎台怀古	19
河湟谷地	20
甘青彩陶文化	21
柳湾彩陶	22
南山积雪	23
精华荟萃的塔尔寺	26
藏传佛教后弘期和下路弘法	27
热贡艺术	29
十世班禅的故乡	31
西宁气象资料	33
二、在那遥远的地方——青海湖	34
青藏高原	35

海藏咽喉	36
茶马交易与古代交通	36
东西界岭日月山	38
唐蕃会盟	39
扎藏寺与“西海郡”遗址	41
西部歌王洛宾	42
青海最早的郡	43
完成使命的核基地	43
纪念碑和碑文	44
青海湖北部气象资料	44
西海珍珠青海湖	44
环青海湖自行车比赛	48
环湖东路与沙化	48
金色的德令哈	48
德令哈气象资料	49
最早开发的茶卡盐湖	50
都兰的吐谷浑古墓	51
草原王国吐谷浑	52
都兰气象资料	52
绿洲香日德	54
柴达木盆地	56

三、河流汇聚的地方——格尔木

荒原上的新城	58
格尔木气象资料	58
筑路将军	61
青藏公路简介	62
盆地与高山景观的聚合地	63
世界第二大盐湖——察尔汗盐湖	66
青藏铁路格拉段的起点	68
昆仑神泉——纳赤台	69
关于昆仑	69



青藏铁路第一高桥——三岔河大桥	70
观景玉珠峰	71
西大滩气象资料	72
昆仑山隧道	73
四、江河源——长江从这里出发	74
昆仑山口	74
昆仑山口的石碑	75
索南达杰	77
进入江河源	78
话说长江	79
可可西里自然保护区	81
可可西里国家级自然保护区	82
供氧的列车	84
关于高原反应	84
五道梁与风火口隧道	85
五道梁气象资料	85
冻土层的“热棒”技术和风火山实验基地	86
长江源头——沱沱河	87
三江源	88
沱沱河气象资料	88
通天河的故事	89
雁石坪气象资料	89
青藏分界岭——唐古拉山	93
唐古拉山脉	93
五、羌塘草原——那曲	95
游牧部落的家园	97
那曲地区历史沿革	98
那曲的气候	99
羌塘自然保护区	100
斯文·赫定与羌塘	101
安多八部	103





错那——“黑湖”之域	104
羌塘恰青赛马会	106
史诗《格萨尔》	108
藏北名寺孝登寺	109
古露，水草肥美的湿地	111



六、金色河谷——拉萨	113
沿着拉萨河谷	113
“被挑选的草场”——当雄	113
念青唐古拉和神湖纳木错	116
念青唐古拉山脉	117
当雄气象资料	120
世界最高的地热城——羊八井	120
羊八井地热电站	121
“上谷极乐”——堆龙德庆	123
羊八井隧道	123
噶玛噶举派主寺楚布寺	124
布达拉金顶闪耀	126
风雨一千三百年	127
拉萨气象资料	128
拉萨的名胜古迹	132
红山堡寨布达拉宫	132
金色圣殿大昭寺	134
会盟碑	135
格鲁派的第一座寺院甘丹寺	136
喇嘛之城哲蚌寺	137
大乘洲色拉寺	138
达赖夏宫罗布林卡	141
转经路八廓街	141
编后记	147





引 言

青藏高原雄踞我国西部，面积250万平方公里。这里是万水之源、千山之祖，是大自然的伟大造化。自古以来，生活在这片高原上的各族儿女创造了特色浓郁的西部华夏文明，青藏高原腹地的藏民族更以其独特的文化扬名于世。盛开在雪域高原的文明之花和这里高峻的山峰、辽阔的莽原、磅礴的江河浑然一体，成为中华民族壮丽山河、多彩文明的重要组成部分。其无与伦比的博大精深与神秘吸引了无数的人心向往之，但天高路远的“西天”，又使得人们望而却步。

今天，终于美梦成真。青藏铁路，这条世界上海拔最高的铁路，终于在2006

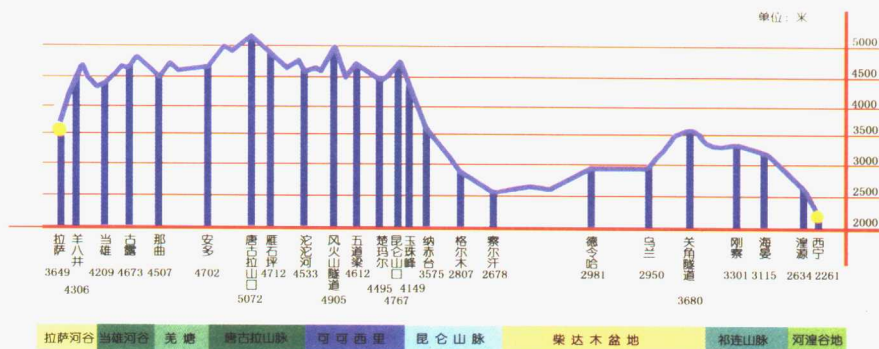
年7月1日从祖国内地延伸到了西藏的腹地。从此，无论在什么季节里，人们不必再付出过多的艰辛，安全、舒适、快捷的火车将一路通行无阻地将你带上“世界屋脊”。

青藏铁路由青海省西宁市至西藏自治区拉萨市，全长1956公里。其中，西宁至格尔木段长814公里，已经在1979年建成铺通，1984年投入运营；新修建的格尔木至拉萨段，自青海省格尔木市起，与青藏公路并行，南上昆仑，经纳赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪，跨越唐古拉山，再经西藏自治区的安多、那曲、当雄、羊八井至西藏自治区首府拉萨市，全长1142公里。



青藏高原地形和青藏铁路简图

青藏铁路全线主要站点海拔高度示意图



青藏铁路所经地点海拔高度示意图

青藏铁路所经地点距离及海拔高度

西宁	0 公里	海拔 2261 米
湟源	52 公里	海拔 2634 米
海晏	120 公里	海拔 3115 米
刚察	218 公里	海拔 3301 米
乌兰	402 公里	海拔 2950 米
德令哈	540 公里	海拔 2981 米
察尔汗	750 公里	海拔 2678 米
格尔木	815 公里	海拔 2807 米
南山口	841 公里	海拔 3080 米
纳赤台	899 公里	海拔 3575 米
玉珠峰	940 公里	海拔 4149 米
望昆	958 公里	海拔 4484 米
昆仑山隧道	976 公里	海拔 4648 米
不冻泉	1003 公里	海拔 4611 米
楚玛尔	1049 公里	海拔 4495 米
五道梁	1085 公里	海拔 4612 米
风火山隧道	1156 公里	海拔 4905 米
沱沱河	1224 公里	海拔 4533 米
雁石坪	1318 公里	海拔 4712 米
唐古拉	1405 公里	海拔 5072 米
安多	1509 公里	海拔 4702 米
错那湖	1538 公里	海拔 4594 米
那曲	1635 公里	海拔 4507 米
当雄	1793 公里	海拔 4209 米
羊八井	1866 公里	海拔 4306 米
拉萨	1956 公里	海拔 3649 米

注：由于海拔高度测量方式不同，本书多采用当地气象台站正式公布的海拔高度数据。

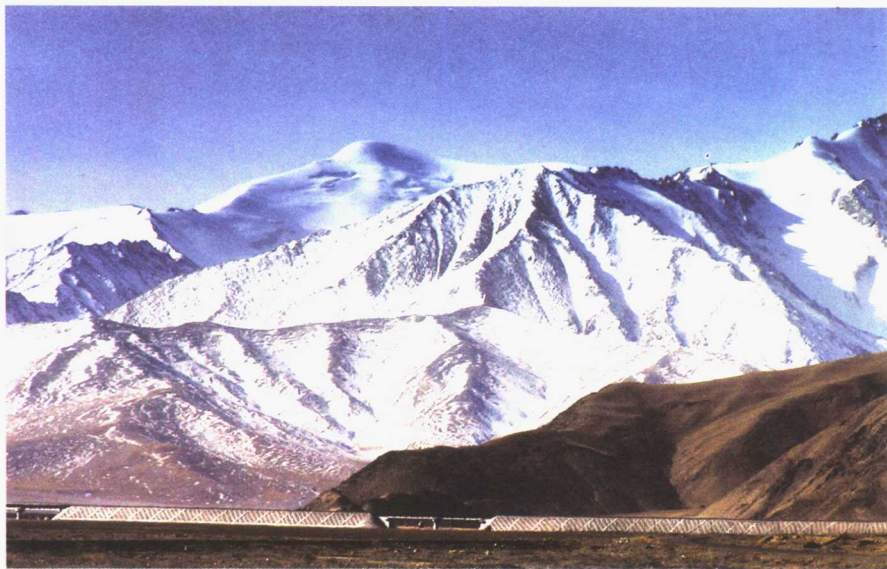


第一台阶：日月山

从青藏高原卫星遥感图上，我们可以看到青藏铁路穿越的崇山峻岭。从青藏铁路所经地点的海拔曲线上，我们可以看到列车所逾越的三个台阶。第一台阶是海拔 3500 米到 3680 米的日月山和关角山段，第二台阶是海拔 4800 米左右的昆仑山到唐古拉山口段，第三台阶是海拔 5072 米的唐古拉山口。

去西藏难，难就难在青藏高原的高海拔地段。如今青藏铁路通车了，沿着青藏铁路，我们感受到的是车窗外掠过的大山大川，是高天的青蓝和白云，是茫茫原野上奔跑的羚羊……和那些淳朴的牧人。

我们在现有文献资料的基础上，结合我们多次往返西藏的经历，编撰了这本图书，伴随大家一路西行，感受高原。



第二台阶：昆仑山



第三台阶：唐古拉山





一、西宁——青藏铁路零公里处

西宁及其周边地区的海拔高度只有两千米左右，气候温和、湿度适中，饮食多样化，住宿条件也不错。对于来自内地的游客来说，如果不是急于进藏，能在西宁、大通、互助、湟中、贵德、循化、乐都、同仁、青海湖等地方

走一走、看一看，对青藏高原之行、对西藏之行会有极大的益处。在青海东部的黄河、湟水河流域，除了能欣赏到许许多多精彩绝伦的人文和自然景观外，还可以有一个对高原气候、缺氧、水土的适应过程。

青藏铁路

