

图书在版编目(CIP)数据

遇见风景,遇见自己 / 陈燕平著. — 宁波: 宁波出版社,  
2017. 11  
ISBN 978-7-5526-2929-3

I. ①遇… II. ①陈… III. ①游记 — 作品集 — 中  
国 — 当代 IV. ① I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 127049 号



遇见风景，遇见自己

著 者 陈燕平

出版发行 宁波出版社

(宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040)

责任编辑 苗梁婕

责任校对 朱璐艳 李 强

装帧设计 金字斋

印 刷 宁波白云印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 12.25

字 数 170 千

版 次 2017 年 11 月第 1 版

印 次 2017 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-2929-3

定 价 42.00 元



骑行，对大多数人而言，只是路边偶尔闪过的一道风景。以骑行的方式旅行，更是件不可思议的事情。对我来说，骑行是一种简单而又纯粹的休闲方式，是“说走就走”的行走，是“采菊东篱下，悠然见南山”的回归与放肆。

2010年、2013年，我分别有过两次长途骑行的经历。这本书想要呈现给大家的，是这两次骑行途中最真实的见闻与体会，让没有时间或不能以这种方式踏上旅程的朋友也能一同感受。受益于行走时写笔记的好习惯，书中的文字及图片均来自当初行进途中的随拍随记，我想应该能原汁原味地呈现“在路上”最真切的感觉。

两次骑行，不如说是一次分成两个阶段完成的骑行，因为它们有同一个目的地——拉萨。

2010年9月，和老火、信封骑川藏线，从康定出发，目标拉萨。行至理塘时，我因故退出，两位队友继续前行，并最终抵拉萨。2013年9月，和同事小周组队，再一次踏上旅程，由丽江走滇藏线，在芒康转道川藏线，最终到达拉萨。

骑行所经过的区域，川藏线（康定至理塘段、芒康至拉萨段）和滇藏线（丽江至芒康段），穿越横断山脉，跨越川、滇、藏三省（区），被誉为中国最美的景观大道。



途中共翻越海拔 4000 米以上的高山 19 座（川藏线 11 座、滇藏线 8 座）。

公路如折线般在高山峡谷间穿梭，随着山势起伏，海拔相差一两千米是常态。天气一日多变，往往山顶是风雪疾雹，山下却温暖如春。景观并非我去之前所想的那样贫脊与单调，而是丰富多彩，美不胜收。有冰川雪岭，也有峡谷激流；有累卵成崖、危石耸立、寸草不生，也有森林密布、湖光山色、宛若江南。景观壮美的同时也危机四伏，地震、泥石流、塌方如家常便饭。

骑行藏区，是一种身体在地狱、精神在天堂的灵魂之旅，是追寻与挑战并存的随性自由的行走。虽然行进途中因为疲惫与艰难会有抱怨，但收获的快乐是无法用文字来表述的。我还记得，从色季拉山往下冲时，我把身体立了起来，站在踏板上，让车沿着下山路高速前行，风呼呼地在身边飞过，此时耳机里的音乐恰到好处——《三天三夜》。在充满激情的音乐和色彩斑斓的大山中，自己仿佛就是一只自由快乐的鸟儿，乘着山谷的气流，自在畅快地翱翔。

这简直就是一场梦！

骑行拉萨，我理解了简单即幸福。也许是这一路经历给我的启示，又或许是年龄增加使然。城市生活中，我们身陷欲望、压力、虚荣等等，很容易忘了什么才是生活的真谛。幸福源于简单，源于每一天的快乐。这一路行来，我学会了舍与得。尽管第一次川藏行经历崩溃后

渐入佳境，但生活中有更重要的事要去做，我选择了放弃。骑行滇藏时，尽管我的状态已经可以完美地完成整个骑行，为与队友保持同进退，我放弃了一段旅程。回头想想，得到的远远多于放弃的遗憾。我学会了梦想与行动。“梦想很重要，万一实现了呢？”川藏、滇藏骑行，对我来说曾那样不可触及，别说做梦，就连想都没想过。但当初的梦，在家人的支持和朋友们的协作下，已然成了人生的一段美好经历。

骑行拉萨，是一种方式，更是一种态度。中年创业有所成的妻子曾有过一句由衷的感叹：“想出发，多晚都可以！”创业如此，骑行亦如此，对于梦想的追求也应如此。诗和远方，充满了浪漫主义色彩，并非空中楼阁，也并非年轻人的专利。只要心怀期许，积极行动，现实的阳光便会照进梦想。在追寻的路上，会遇见多姿多彩的风景，感受到世界的博大，人生的精彩；也会遇见另一个自己，一个陌生的却又无比真实的自己。

写这本书，还有一个小小的想法，希望在城市中成长的儿子，能看到爸爸的另一面。有一天，他也能敢于去迎接风雨，学会坚忍，勇于挑战，能够站在更高更远的地方，去探寻这个世界。

目 录  
CONTENTS

1

川藏线上的初体验





写在开始

002



五味杂陈

005



下山磨砺

012



极致骑行

017



云端漫步

026



理塘折返

030



风马折多

035

## 2

## 滇藏线上的遇见



雨中出发

040



踏上高原

045



香格里拉

053





爱在路上

061



超级长坡

070



月映银山

078



今日进藏

086



干渴恐惧

093



小新都桥

101



伤痛困扰

108



无可阻挡

118



状态低迷

125



经历22拐

130



冰火两重

136



然乌的美

144



楼顶天台

151



拉萨不是终点

186



狂奔拉萨

178



肆意飞翔

173



放慢节奏

167



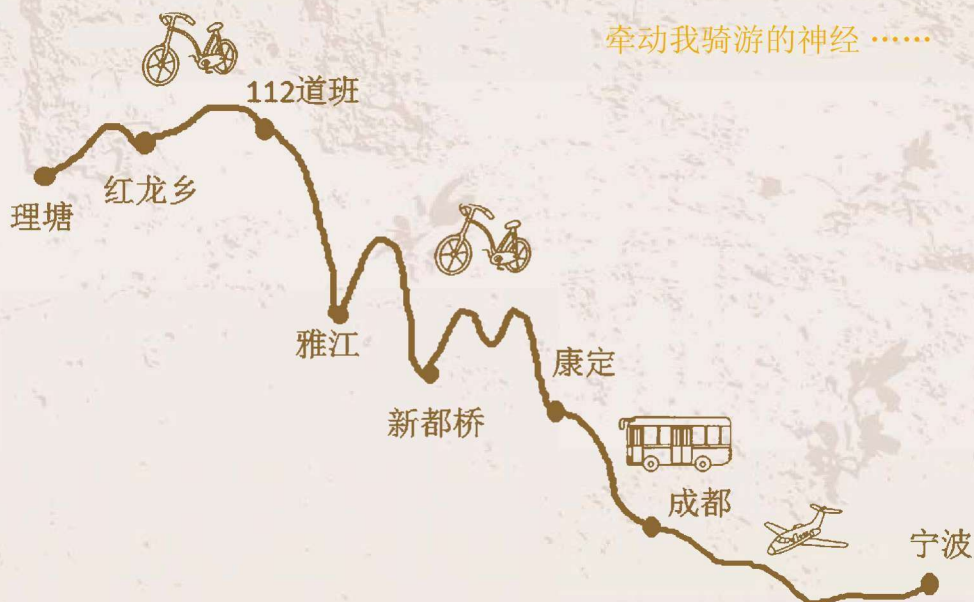
峡谷温泉

156





西部有高山崛起，西部有大河奔流，  
西部有无限的风光美景，  
牵动我骑游的神经 ……



# 川藏线上的初体验



## 1. 机场

机场，旅程开始或是结束的地方。现在，我站在起点。

骑行川藏线宛若一个无法触及的梦。在老火提出川藏骑行时，我仅仅是以一个旁观者的姿态，羡慕和佩服，脑中是三个大字“不可能”。从未想过有一天自己会沿着这条线，由川入藏，翻越高山深谷，体验艰险，领略高原的壮丽风光。这些年，曾数次涉足川西藏区，在海螺沟惊叹冰川的酷美，在四姑娘山纵马原始森林，在丹巴游览藏寨羌碉，藏区的民俗风情和自然风光让我流连不已。也曾直飞拉萨，在布达拉宫前，学着藏人五体投地的方式，心脏紧贴大地，感受这座天宫之城的呼吸；在大昭寺内，在那微微跳动着火焰的长明的酥油灯间，感慨藏人礼佛的虔诚；在罗布林卡，逍遥闲逛于昔日显贵的度假胜地，惊诧这高原之上竟有江南般的园林。西藏，始终处在视野中遥遥的一角，牵动着我行游的神经。而今，我将以骑行的方式，沿着 318 国道，再次踏上这片雪域高原。

准备阶段是个很漫长的过程，但并没有特别为这次行程忙前忙后，没有为艰苦的行程高标准严要求地进行刻苦锻炼，没有跑来跑去精心地准备各式装备。没有热情高涨，也没有激动不已，是不是现在的年纪，淡泊宁静已经是很正常的状态？一切似乎只是一个很自然的过程，该来就来，该做便做。跑步，网购，骑车，还有粗略地翻阅一些相关的网帖。

老火专门组织了一次括苍山拉练，括苍山 28 公里的上山路，他与信封一天爬



# 318 国道

了两次，强度之大让我大吃一惊。我有事没能参加，只是在某个周日勉强爬了 15 公里的山路，算是适应性训练。

川藏线，一路都是数千米的高山，动辄好几十公里的爬坡，我能吃得消吗？

今天是出发的日子，工作依旧没有停歇。忙碌了一整天之后，坐在候机厅里，被紧张的工作节奏充斥的大脑神经渐渐松弛了下来，方才真真切切地意识到，从现在开始，旅程拉开了帷幕。

## 2. 康定

由于假期的关系，我们没有把骑行川藏线的起点定在成都，而是从宁波飞到成都后，再坐大巴车到康定县，这样才能在计划的时间内完成整个骑行。

车过二郎山后，下坡直到泸定县。城市正在新建中，加之一个大型水电站修建的缘故，记忆中的小城已荡然无存。出了城，好像是一路的上坡，直至最后的一个大坡，便来到了康定——情歌的故乡。康定，

古名“打箭炉”，茶马古道的要塞，是川藏北  
线与西线的交叉点。很多人都是从民歌  
《康定情歌》中听说这座小城的。

对于这座城，感觉印象要比现实来得更美好，或许是王洛宾的《康定情歌》太优美浪漫，实际到了康定这座

打箭炉雕像，康定往昔的印象





康定夜景



广场锅庄



拼装自行车

城市，反倒很难体会到歌声中描绘的意境。当然，这只是我的感受。

简单地用过晚餐后，我们到街上逛了逛。小城很热闹，一条急流贯穿整座城市。这片区域的小城基本上都是这样，处于峡谷沿江不大的空地上，依山沿河而建。城市中平地少，坡地多，有着典型的山城特色。市中心广场建在急流边的一个小高台上。像中国诸多城市的广场一样，这里也有很多人聚在一起跳舞，只是不叫广场舞，叫“锅庄”。我们加入这些欢快的人群。信封内敛，有些木讷，老火则融入得很快，跳得有模有样，我介乎其间。很快，我们三人就淹没在热闹而欢快的人群里。我想，这算苦行前的自得其乐吧。

下午装车的时候，我闹了个小笑话。大巴是下午四点不到到达康定的，下车后，我们就地安装自行车。在装车时错把他们的一个车架装到了自己的车上，结果左搞右搞螺丝就是对不上号，整个人因此又急又躁，还白白浪费了好些时间。说句实话，这是我第一次拼装自行车，再加上承重货架是新采购的，更是生疏，总担心哪儿不对从而影响了整个行程。

如今，所有的准备已经就绪，箭已上弦，所有的紧张和兴奋将就此展开！往北，沿着川藏线，1800 公里，18 天，目的地：拉萨。



## 五味杂陈

### 1. 艰辛的翻越

这是骑行的第一天。计划中的路线，是从康定城到折多山垭口，海拔从 2395 米上升到 4298 米，爬坡距离为 36 公里，下山再行 40 公里到达新都桥。想过其中的困难，但没想到会是如此折磨人！我以为登上垭口，一定会欢呼雀跃，事实却并非如此！



山与人

一大早，我们简单地在路边小店用大饼稀饭解决了早餐问题。往行囊中多塞了几个大饼权当路上补给，便伴着充满凉意的空气开始了千里骑行的第一步。

前半程，我的表现让自己都倍感惊讶！

从康定城内出发后，行程与预料中一样，长上坡，考验来得没有半点客套和丝毫拖泥带水。尚未出城，便开始爬楼般的爬坡，坡度很陡且参照物简单。沿着马路没爬多久，经过几个转弯，刚才还在旁边的楼房，转眼间楼顶就被甩在了脚底。几十公里的上坡是件没完没了的事，似乎到垭口之前，除了极短一段路有下坡外，上行是唯一的选择。

折多塘村位于半山腰处，离康定城 16 公里。从骑行“攻略”上看，有些骑友若不在康定住宿，便会将住宿地放在折多塘村，这样会方便次日的爬山。只是这次我们从康定出发，必须一口气完成折多山的翻越，目的地是新都桥。老火和信封对我的领先表示不可思议，因为我的速度实在是快了些，一路不住地停下来等他们。

清晨的折多山公路，似飘带一样萦绕于山间，扶摇直上。远处，薄雾尚未散尽的高山之巅，初升的太阳照耀其上，散射出金色耀眼的光芒，只可惜没有雪，否则便是传说中“日照金山”的模样。蔚蓝的天空下，白云悠悠低垂，似有若无地贴在山头上。看着这怡人的山、云、天之晨景，让人不着急赶路。

我的得意没有持续太久，情况急转直下。

离开折多塘村不久，随着上行的继续，我的体力急剧下降，这之后的骑行，只能用艰辛来形容。也许是前半程过于兴奋，用力过猛导致体力跟不上来，又或许是现在的爬坡已远超我之前所有骑行爬山的强度。无论我怎样休息，怎样往嘴里塞食物，大饼、巧克力、红牛，消耗殆尽的体能就是得不到恢复。前方的路开始越变越长，队友们与我的距离也越来越远。

到了后来，即使变速已调至最低挡，还有踩不动的感觉，大腿还时不时痉挛，频繁地想停下来休息！在爬上一处高坡后，我终于忍不住将车往护栏边一推，一屁股



老火（中）先骑上折多山垭口，和从新都桥方向骑来的老外骑友合影



漫天飞扬的风马纸

坐在了地上。来往的大货车轰隆隆地从身边驶过，震得鼙鼓地下的地面一阵颤抖。快近垭口时，尽管只剩下几百米的路程，实在不能坚持骑行了，忍不住下来推了一两百米，感觉快到体力透支的边缘。出发时还有点小念头，想要以骑行的方式完美地完成全程，这才第一天，就把这想法扔到爪哇国去了。

这时，一大帮老外骑车从山上冲了下来，看着人家穿着帅气的骑行服，戴着酷酷的墨镜，一边大叫一边急驶而过，一副意气风发的样子。再想想自己，疲惫不堪，只能埋头苦踩，一副“苦大仇深”样，反差太大了！最后还剩两个“之”字形急转弯就能到达垭口时，我还是决定停下休息。一辆自驾车恰好停在身边，车主向我说着什么，我也没听清楚，只是下意识地开口向别人要水——背包里的水早已经喝完了。结果人家给了我两瓶水加一听红牛！

历经艰辛，总算爬上了垭口，已经落后老火一个多小时了。终于站在垭口的时候，居然没有预想中的狂喜和欢呼，有一份平静，还有自得——不管体力如何，总算上来了！这是我人生中第一次骑行爬这么高的山峰，没有征服感，反倒是感激！折多山，这座藏民心中的神山，让我有了这样一次经历。我来过，但很快就离开，而山依然高昂地耸立在这里！

## 2. 摄影天堂新都桥

如果说骑行折多山是一种考验，那新都桥则完全是经受考验后的奖赏！因为新都桥被众多驴友称为摄影天堂。

新都桥的美从我们下山后不久就开始展开了。

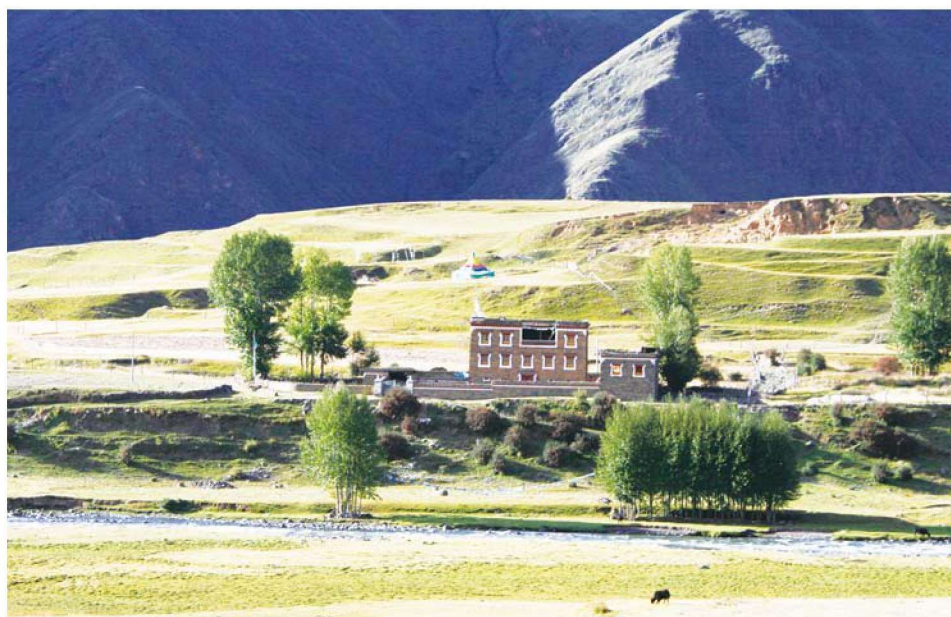
从折多山山顶下来时，是下午三点多，时间尚早，而前面仅剩三四十公里的路程，不算太远。尽管上山后半程的确“累得像条狗”，但轻轻松松地下了山，以及新



在新都桥路上

新都桥扑面而来的美景很快将原有的疲惫一扫而空，完全是“好了伤疤忘了疼”。新都桥，不愧是摄影天堂，一路风景如画。不急着想赶路的我，便开始在这“画中”闲逛，骑车的好处也开始显现出来。

一条弯弯曲曲的溪流在山谷间蜿蜒而去，谷间的盆地随着溪流的延伸渐渐开阔起来。骑行在这条路上，如同人在画中行，目光所及，便是天然的风光画。秋日午后的阳光温暖地洒落在大地上，褐色砖墙带着洁白窗沿的藏房，散落于山坡草甸之上。一簇一簇的榆树，或伴溪而立，或簇拥着屋舍，那些青绿或嫩黄的叶片，闪烁着灿烂的金光。深蓝色的溪流在青草间恣意流淌，倒映着蓝天白云。溪边，牦牛、马匹和羊群随性自在，或饮水，或啃食青草，任我们这些看客的目光扫来扫去，仿佛它们就是这里的主人。天气爽朗，云彩此时也很照顾我的心情，它仿佛就是太阳的画笔，大地成了画案，在刺目的阳光下，云彩描绘着阴影，变幻着身姿在山谷间不断



如画卷般的新都桥美景