

青藏铁路 深度之旅

天路起点中国夏都健康之旅
沿线十四站完全描写
在天路上行走心灵与自然的对话
西宁进入青藏高原的适应站

青藏铁路 深度之旅

瓦兰/主编



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

青藏铁路深度之旅 / 瓦兰主编. —北京: 蓝天出版社,
2007.3

ISBN 978-7-80158-950-7

I. 青... II. 瓦... 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 037440 号

策 划: 陈学建 杨京旺

责任编辑: 魏汉鑫 胡 敏

责任校对: 张春艳

封面设计: 夏成云

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京复兴路 14 号 (邮编 100843)

制 作: 北京成功无限国际文化传播有限公司(www.bjcgwx.com)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 100 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

印 次: 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

定 价: 48.00 元

青藏高原健康之旅

撰文 / 初春

中华民族有上下五千余年的悠久历史，在这滚滚流淌的历史长河中，祖先为我们留下了许多宝贵的财富：厚重的历史沉淀、千古的文明之谜、美丽的人间仙境、大自然的鬼斧神工……这一切犹如巨大的磁石，深深地将它的磁力渗入每一个人的灵魂深处。

青海，这个一度被许多人误解为在海边的城市，在这片高原上驻守了数千年后，终于揭开了她神秘的面纱，许多人不远万里来这里，在翻开她尘封的历史后，或被她的沧桑震撼，或为她的博大、宽容而打动。在这片美丽而又荒凉的地方，在人迹罕至的某个角落，你可以摘去僵硬的面具，剥开心灵上坚硬的外壳，拔去身上那些在都市里长出的尖刺，真真实实地面对自己，将自己的心灵放出，让它自由地呼吸这高原上纯净干爽的空气。

据历史学家考证：人类是从高原走向平原的，在神秘的青海高原上有着许多人的过去，在都市中生活的人们，总是会产生一种不完整的感觉，在寻寻觅觅自己到底丢了什么，但是当他们来到这片高原，就会发现，原来与自己心灵丝丝缕缕牵扯着的一段过去，被丢在了这里，就有如青海高原的日月山和宝岛台湾的日月潭一样，如姊妹般血肉相连。

在人类这种寻寻觅觅中，旅游成为了伴随人一生的重要活动，无论是花费大量金钱的度假还是一文不名的流浪。当我们在繁忙的工作中变得紧张时；当我们的情绪忧伤大于喜悦时；当我们被高楼大厦的水泥墙所围

困时；当我们为生存而四处奔波时；当我们见多了名山大川、名胜古迹、文化遗产、青山绿水，习惯了小桥流水人家的细腻时；一个疑问会从灵魂深处升起：我们是该为活着而活着，还是仅仅只为了生存而活着？这一刻，我们渴望返璞归真，回归自然，渴望着有那么一个地方，她博大、包容，犹如母亲的胸怀，在那里，我们可以向自然母亲细细倾诉。

于是就想去那只有风吹过的地方，想有个高度，能站着看自身能在寂静中思想，能时时追思和感悟。现在要暂时抛开身边的羁绊，在高原上行走，踏上青海高原。这里是很多人都不曾到过的地方，或许在我们的世界一日千变，你不会想到还有历史和社会永远传承下来的地方，对于大多数旅游者来说，这里的存在就是让人去崇拜的，去憧憬的，沿路飘动的经幡让你仿佛闯入神灵的境地；泛黄的古兰经让你恍若翻开了布满历史的羊皮卷；转经路上永远伏地的信徒让你充满感动；还有那数不尽的神话故事等你去发现。你可以透过自己的眼光去评价它；也可以让你从接近自然中接近母亲，从你的感动中意识到去保护这片美丽的地方，说不定这里就是你一直寻找的精神家园。

“清晨我站在青青的草场，看到神鹰披着那霞光，像一片祥云飞过蓝天，为藏家女儿带来吉祥；黄昏我站在高高的山冈，盼望铁路修到我家乡，一条条巨龙翻山越岭，为雪域高原送来安康。从此山不再高，路不再漫长……那是一条神奇的天路，带我们走进

人间天堂……”韩红唱的这首“天路”如今已经铺就，这就是青藏铁路，到拉萨去，从西宁出发，路真的不再漫长。

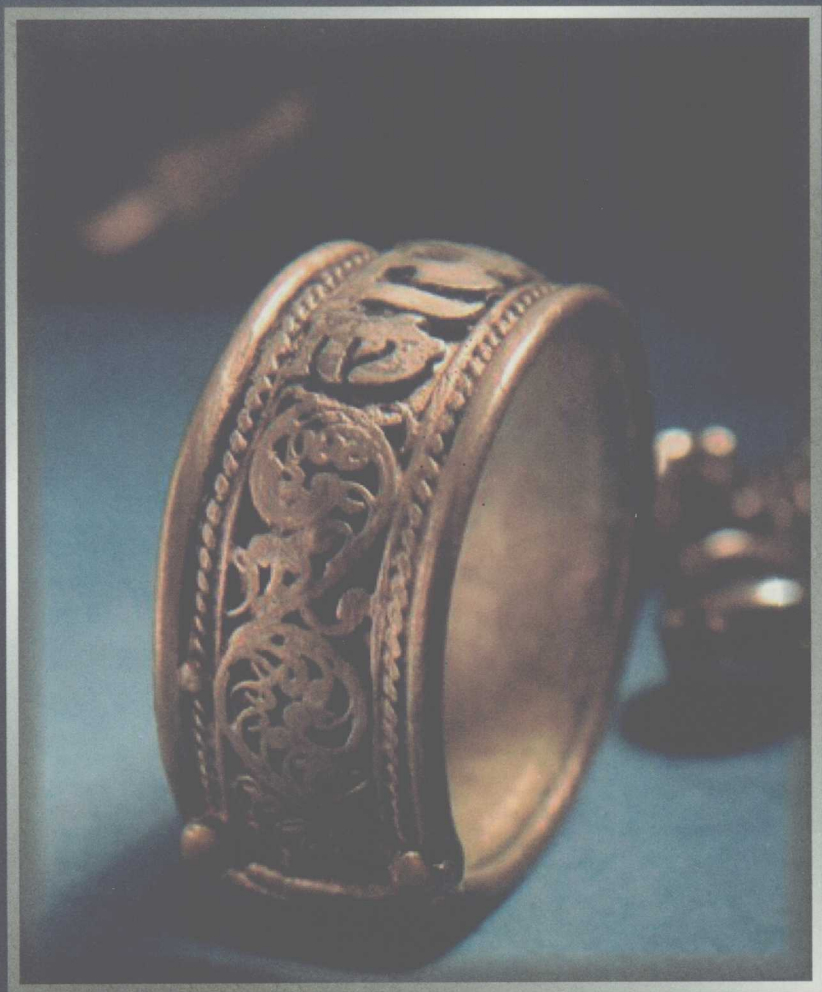
青藏铁路是一条建在永冻层上的铁路，它从西宁出发，向南至格尔木，穿越了有着“世界屋脊”之称的青藏高原，途经万山之祖——昆仑山，走过迷人的可可西里，掠过“天堂地毯”的藏北羌塘草原，翻越高耸接天的唐古拉山，再经过西藏安多、那曲、羊八井到达西藏首府拉萨。穿越了星罗棋布的草原，冰傲的雪山，曼妙的湖泊……探入人类生命的禁区，进入人迹罕至的野生动物天堂。

我们一路感受着阳光逐渐照进心灵，深

深呼吸着和牧群与青草的清香，聆听神灵的祝福，拜望神山圣水、欣赏独特的草原风光，迷醉于摇曳的酥油灯和那悠远的历史文化，怀抱香醇的青稞酒，醉倒在心灵的故土，了解历史传承下来的民风民俗。

青藏铁路的开通给不同的人提供了一个心灵朝圣的机会，在感悟的过程中只有失语，而我们只能真实地记录下这瞬间的美丽，这不及所存在的万分之一的见闻。他们仍宁静入画，安然不动，而我们匆匆行走，惊鸿一瞥，各有所悟。





六字真言在西藏随处可见，那些虔诚的信徒一代又一代地吟诵，似乎这六个字蕴涵着古往今来人类生活的一切。

六字真言，是佛教秘密莲花部之一「根本真言」。它包含佛部心、宝部心、莲花部心及金刚部心等内容。「唵」，表示佛部心，谓念此字时，自己的身体要应于佛身，口要应于佛口，意要应于佛意，认为身、口、意与佛成一体，才能获得成就；「嘛呢」梵文意为「如意宝」，表示「宝部心」，据说此宝出自龙王脑中，若得此宝珠，入海能无宝不聚，上山能无珍不得，故又名「聚宝」；「叭咪」，梵文意为「莲花」，表示「莲花部心」，以此比喻法性如莲花一样纯洁无瑕；「吽」，表示「金刚部心」，祈愿成就的意思，即必须依赖佛的力量，才能得到「正觉」，成就一切，普渡人生，最后达到成佛的愿望。

Contents



青藏铁路之旅



摄影 / 顾书刚

序 言	青藏铁路全线主要站点示意图	P1
旅游资讯	青藏铁路（西宁—拉萨）各站海拔高度	P3
	列车班次表	P5
	高原保健及注意事项	P10
知识链接	从西宁到拉萨——宗喀巴大师进藏修行之路	P21
	青藏行走全记录	P30
第1站	青藏铁路桥头堡——夏都西宁	P41
外一篇	在夏都西宁停留的理由	P73
第2站	“聚宝盆”明珠——察尔汗盐湖	P89
第3站	西部重镇——格尔木	P94
第4站	青藏铁路新起点——南山口	P97
第5站	雪域神女——玉珠峰	P101
第6站	藏地神泉——不冻泉	P109

Contents



青藏铁路之旅

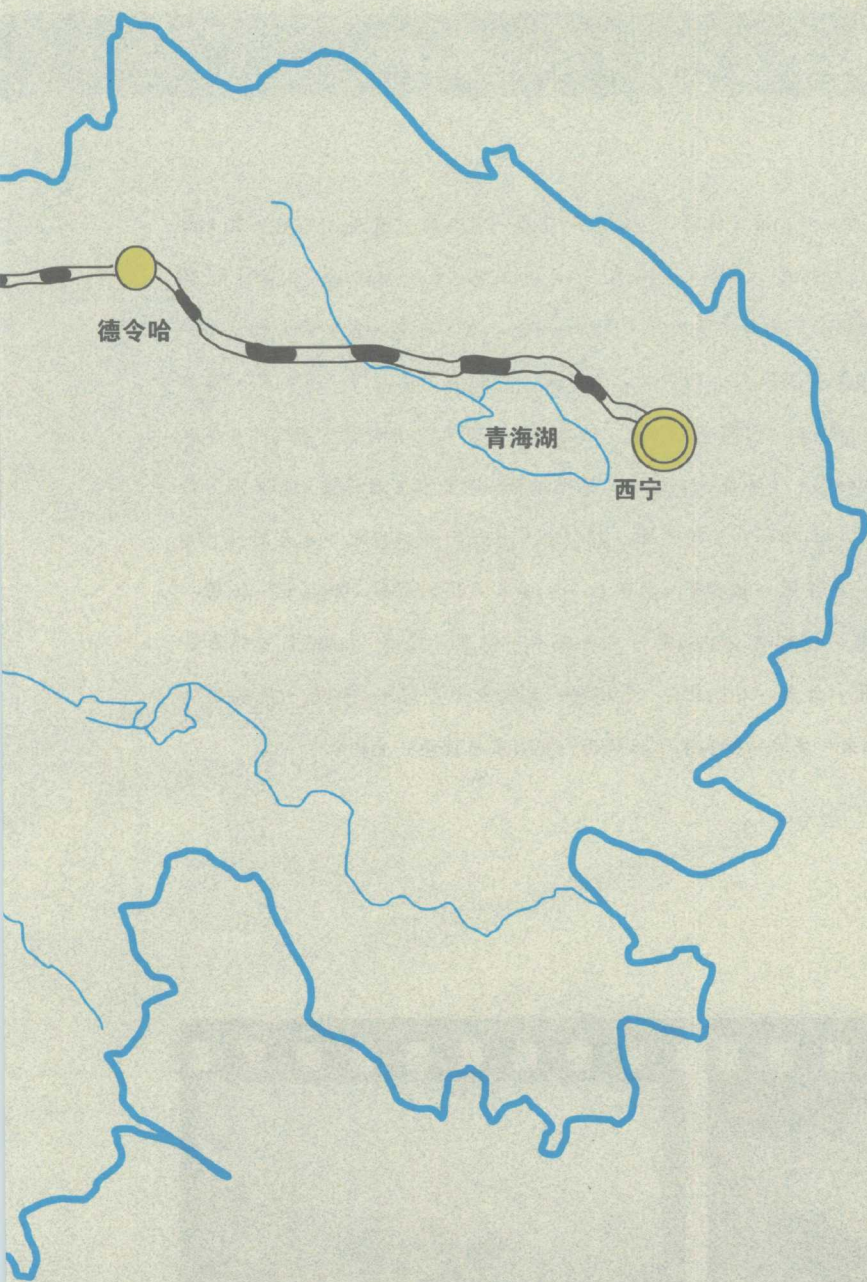


摄影 / 顾书刚

外二篇	戈壁精灵 —— 藏羚羊	P119
第7站	体质与毅力的考验 —— 五道梁	P129
第8站	长江源头 —— 沱沱河	P133
第9站	伸手可触天 —— 唐古拉山口	P139
第10站	进入西藏的第一大站 —— 安多	P143
第11站	羌塘草原上的珍珠 —— 那曲	P150
第12站	草原神湖的守护者 —— 当雄	P163
第13站	冰火交融的高原温泉 —— 羊八井	P168
第14站	神秘的终点 —— 圣城拉萨	P169
附 录	一、西藏节日	P208
	二、西藏旅游经典线路	P211



青藏铁路全线主要站点示意图





▼ 青藏铁路（西宁—拉萨）各站海拔高度

西宁—2230米·西宁西—2280米·湟源—2655米·海晏—3070米·青海湖—3230米·哈尔盖—3245米·刚察—3235米·鸟岛—3210米·天棚—3365米·察汉诺—3290米·乌兰—3015米·柯柯—2960米·陶力—2870米·德令哈—2945米·连湖—2830米·欧龙山—3285米·饮马峡—3145米·锡铁山—2995米·达布逊—2680米·察尔汗—2690米·格尔木—2830米·南山口—3081米·甘隆—3309米·纳赤台—3575米·小南川—3832米·玉珠峰—4159米·望昆—4484米·不冻泉—4611米·楚玛尔河—4495米·五道梁—4636米·秀水河—4570米·江克栋—4778米·日阿尺曲—4584米·沱沱河—4547米·通天河—4598米·雁石坪—4712米·布强格—4823米·唐古拉—5068米·扎加藏布—4886米·托居—4890米·安多—4702米·措那湖—4594米·底吾玛—4585米·岗秀—4646米·那曲—4513米·妥如—4578米·古露—4673米·乌玛塘—4502米·当雄—4293米·达琼果—4327米·羊八井—4305米·马乡—3924米·拉萨西—3664米·拉萨—3640米



▼ 票 价 (各始发站至拉萨)

始发站 \ 席别	硬座	硬卧(下)	软卧(下)
西宁	226元	523元	810元
兰州	242元	552元	854元
成都	331元	712元	1104元
重庆	355元	754元	1168元
北京	389元	813元	1262元
上海	406元	845元	1314元
广州	451元	923元	1434元



▼ 列车班次表

● 目前西宁到拉萨的列车班次表

车 次		N917		运行时间	26时23分
发车时间		20:07		到站时间	22:30
类 型		空调快速		全 程	1972公里
(西宁至拉萨N917/8次, 隔日开行)					
西 宁	当天	始发站	20:07	0公里	
哈尔盖	当天	22:39	22:41	177公里	
柯 柯	第2天	01:54	02:02	426公里	
德令哈	第2天	03:12	03:24	521公里	
格 尔 木	第2天	07:02	07:22	830公里	
沱沱河	第2天	12:09	12:11	1239公里	
安 多	第2天	17:06	17:08	1524公里	
那 曲	第2天	18:34	18:40	1650公里	
当 雄	第2天	20:27	20:29	1808公里	
拉 萨	第2天	22:30	终点站	1972公里	

● 目前拉萨到西宁的列车班次表

车 次		N918		运行时间	26时47分
发车时间		09:32		到站时间	12:19
类 型		空调快速		全 程	1972公里
拉萨	当天	始发站	09:32	0公里	
当雄	当天	11:23	11:25	164公里	
那曲	当天	13:12	13:18	322公里	
安多	当天	15:23	15:31	448公里	
沱沱河	当天	18:43	18:45	733公里	
格尔木	第2天	23:42	00:02	1142公里	
德令哈	第2天	04:27	04:33	1451公里	
柯柯	第2天	05:33	05:41	1546公里	
哈尔盖	第2天	09:09	09:11	1795公里	
西宁	第2天	12:19	终点站	1972公里	

● 目前兰州到拉萨的列车班次表

车 次		K917		运行时间	29时45分
发车时间		16:45		到站时间	22:30
类 型		空调快速		全 程	2188公里
兰州	当天	始发站	16:45	0公里	
西宁	当天	19:47	20:07	216公里	
哈尔盖	当天	22:39	22:41	393公里	
柯柯	第2天	01:54	02:02	642公里	
德令哈	第2天	03:12	03:24	737公里	
格尔木	第2天	07:02	07:22	1046公里	
沱沱河	第2天	12:09	12:11	1455公里	
安多	第2天	17:06	17:08	1740公里	
那曲	第2天	18:34	18:40	1866公里	
当雄	第2天	20:27	20:29	2024公里	
拉萨	第2天	22:30	终点站	2188公里	

● 目前拉萨到兰州的列车班次表

车 次		K918		运行时间	30时13分
发车时间		09:32		到站时间	15:45
类 型		空调快速		全 程	2188公里
拉萨	当天	始发站	09:32	0公里	
当雄	当天	11:23	11:25	164公里	
那曲	当天	13:12	13:18	322公里	
安多	当天	15:23	15:31	448公里	
沱沱河	当天	18:43	18:45	733公里	
格尔木	第2天	23:42	00:02	1142公里	
德令哈	第2天	04:27	04:33	1451公里	
柯柯	第2天	05:33	05:41	1546公里	
哈尔盖	第2天	09:09	09:11	1795公里	
西宁	第2天	12:19	12:39	1972公里	
兰州	第2天	15:45	终点站	2188公里	



▼ 列车班次表

● 目前重庆到拉萨的列车班次表

车 次	T222/T223		运行时间	47时8分	
发车时间	19:20		到站时间	18:28	
类 型	空调特快		全 程	3654公里	
重庆	当天	始发站	19:20	0公里	
广安	当天	21:10	21:14	144公里	
达州	当天	22:49	22:54	255公里	
西安	第2天	06:11	06:27	790公里	
宝鸡	第2天	08:00	08:02	963公里	
兰州	第2天	13:33	13:48	1466公里	
西宁	第2天	16:41	16:49	1682公里	
格尔木	第3天	03:58	04:18	2512公里	
那曲	第3天	14:18	14:24	3332公里	
拉萨	第3天	18:28	终点站	3654公里	

● 目前拉萨到重庆的列车班次表

车 次	T221/T224		运行时间	48时50分	
发车时间	09:05		到站时间	09:55	
类 型	空调特快		全 程	3654公里	
拉萨	当天	始发站	09:05	0公里	
那曲	当天	12:40	12:51	322公里	
格尔木	当天	23:15	23:35	1142公里	
西宁	第2天	11:10	11:20	1972公里	
兰州	第2天	14:20	14:35	2188公里	
宝鸡	第2天	21:15	21:24	2691公里	
西安	第2天	22:57	23:15	2864公里	
达州	第3天	06:31	06:37	3399公里	
广安	第3天	07:58	08:03	3510公里	
重庆	第3天	09:55	终点站	3654公里	

● 目前成都到拉萨的列车班次表

车 次		T22/T23		运行时间	48时10分
发车时间		18:18		到站时间	18:28
类 型		空调特快		全 程	3360公里
成都	当天	始发站	18:18	0公里	
广元	当天	23:13	23:20	319公里	
宝鸡	第2天	07:46	08:02	669公里	
兰州	第2天	13:33	13:48	1172公里	
西宁	第2天	16:41	16:49	1388公里	
格尔木	第3天	03:58	04:18	2218公里	
那曲	第3天	14:18	14:24	3038公里	
拉萨	第3天	18:28	终点站	3360公里	

● 目前拉萨到成都的列车班次表

车 次		T21/T24		运行时间	48时50分
发车时间		09:05		到站时间	09:55
类 型		空调特快		全 程	3360公里
拉萨	当天	始发站	09:05	0公里	
那曲	当天	12:40	12:51	322公里	
格尔木	当天	23:15	23:35	1142公里	
西宁	第2天	11:10	11:20	1972公里	
兰州	第2天	14:20	14:35	2188公里	
宝鸡	第2天	21:15	21:30	2691公里	
广元	第3天	04:54	04:58	3041公里	
成都	第3天	09:55	终点站	3360公里	



▼ 列车班次表

● 目前北京到拉萨的列车班次表

车 次	T27		运行时间	47时28分	
发车时间	21:30		到站时间	20:58	
类 型	空调特快		全 程	4064公里	
北京西	当天	始发站	21:30	0公里	
石家庄	当天	23:55	23:58	277公里	
西安	第2天	09:06	09:21	1200公里	
兰州	第2天	15:56	16:11	1876公里	
西宁	第2天	19:04	19:12	2092公里	
格尔木	第3天	06:21	06:41	2922公里	
那曲	第3天	16:51	16:57	3742公里	
拉萨	第3天	20:58	终点站	4064公里	

● 目前拉萨到北京的列车班次表

车 次	T28		运行时间	48时0分	
发车时间	08:00		到站时间	08:00	
类 型	空调特快		全 程	4064公里	
拉萨	当天	始发站	08:00	0公里	
那曲	当天	11:35	11:41	322公里	
格尔木	当天	22:10	22:30	1142公里	
西宁	第2天	09:39	09:45	1972公里	
兰州	第2天	12:27	12:42	2188公里	
西安	第2天	20:14	20:29	2864公里	
石家庄	第3天	05:31	05:34	3787公里	
北京西	第3天	08:00	终点站	4064公里	