



寻找西藏最美的镜头

大美西藏

A unique Tibet

Seeking after the most beautiful scenery

寻找西藏最美的镜头

绝色西藏

大美天地

李婉 图文

广东旅游出版社

大美西藏

A unique Tibet

Seeking after the most beautiful scenery

寻找西藏最美的镜头

绝色西藏

大美天地

李婉 著

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

大美西藏:寻找西藏最美的镜头/李婉著. —广州:广东旅游出版社, 2007.2

ISBN 7-80653-832-1

I.大... II李... III.①摄影集—中国—现代 ②西藏—摄影集
IV. J421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 127464 号

摄影:李婉

英文翻译:杨淑群

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址:广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

889×1194 毫米 32 开 7.5 印张 65 千字

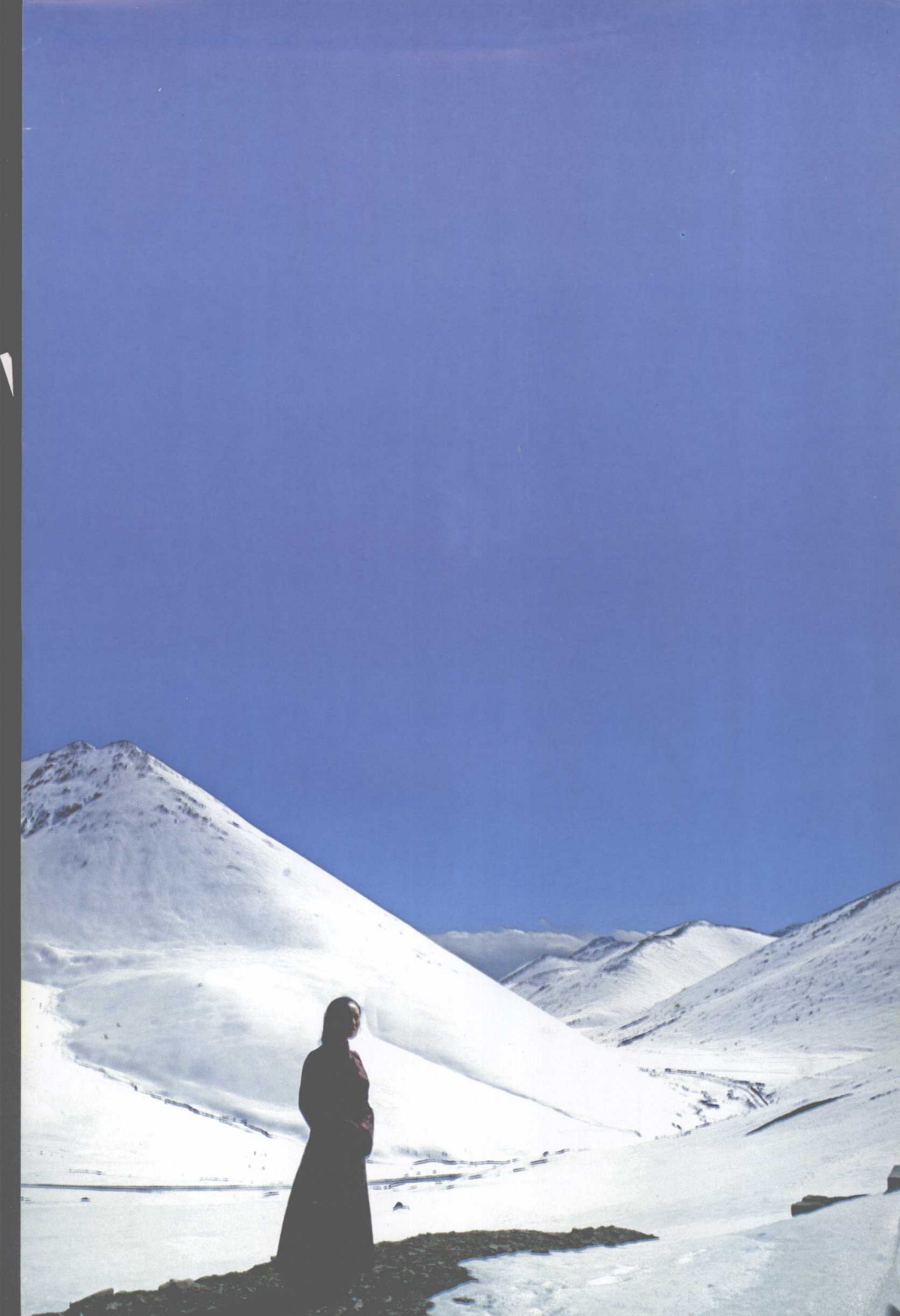
2007 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-6500 册

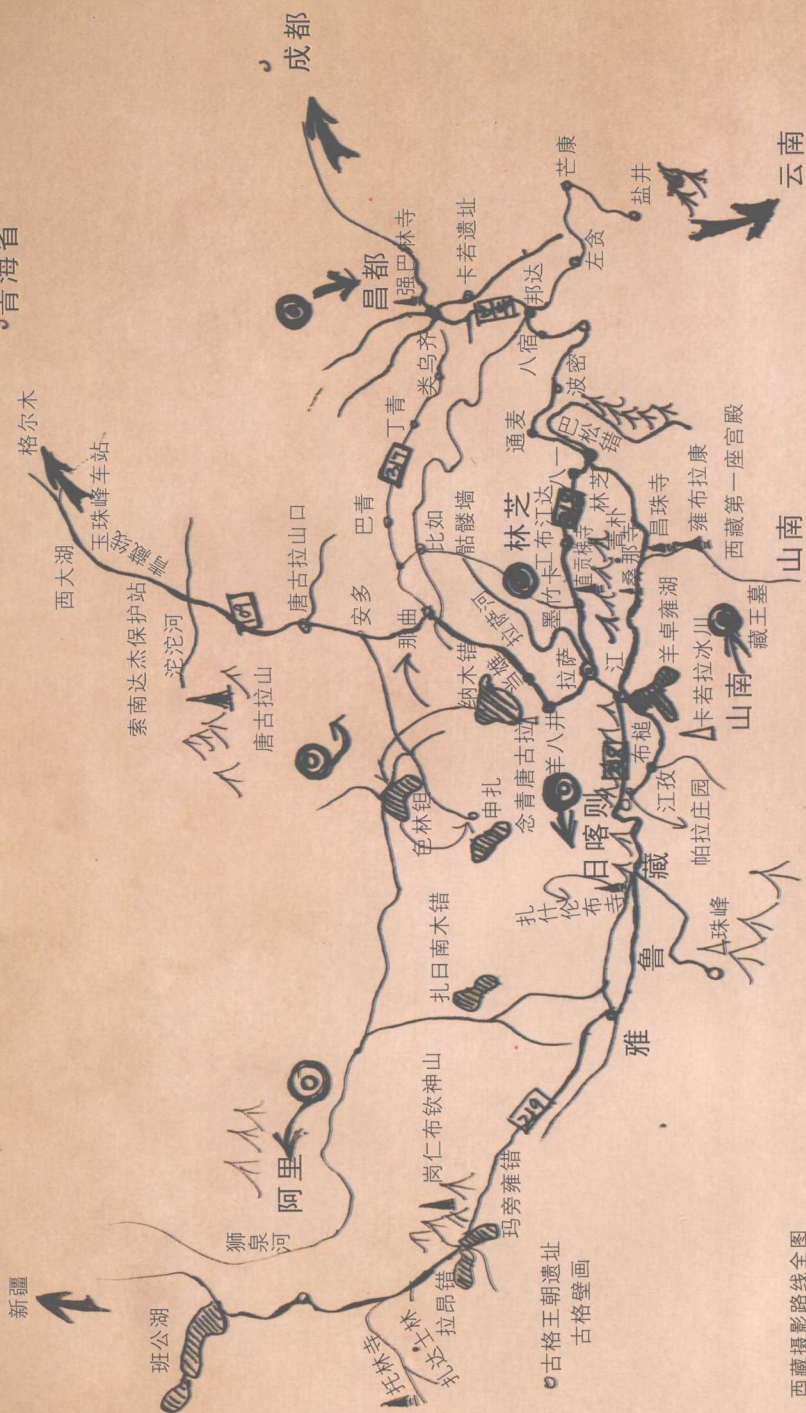
定价: 36.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。



青海省



西藏摄影路线全图

真的

我的太阳不是你那个太阳
我的天空不是你那片天空
是时差分离了我们的空间
是海拔羁绊了你我的介入

人往高处走

不就是精神的高原吗

水往低处流

不就是追逐物质的平川吗

难道多重的天地

只有火箭以秒计来穿越吗

飞机以时计

汽车火车以天计

马骑人行以月以年计吗

若然怎么从古至今

从此岸到彼岸

活着的人和死去的人

不计其数





我从高原来

藏青

我从高原来
承载着浓烈的爱情
被清澈的眼睛看得混沌
被辛酸的眼泪噙得悲泣

让我如朵耍的艺人
吞下火球
咽灭火种
不敢再有表演的冲动

阳光在不同的空间
隔离了多重的天界
愈是透彻 境界愈是高远
愈是混沌 现实愈是逼近





我从高原来

序：在远方，生长着你的梦

摄影西藏 2

第一章 藏族的民俗与禁忌 6

- 一、西藏的节日 8
 - 二、藏族的民俗与禁忌 10
 - 三、其他分支民族 15
-

第二章 出行准备 16

- 一、生活装备 18
 - 二、证件 18
 - 三、注意事项 19
 - 四、器材装备 19
 - 五、交通 22
-

第三章 拉萨 24

- 一、拉萨全景 26
 - 二、拉萨市内资讯 27
 - 三、拉萨的景点 31
-

第四章 七条经典摄影路线 50

第一条经典摄影路线：茶马古道串起的文明 54

荒原沉默 54

第一镜 上下盐井 58

第二镜 怒江山72拐 64



第三镜 然乌湖 67

第四镜 然乌湖畔康沙村 70

第五镜 然乌湖上的湖心小岛 72

第六镜 察隅僮人村 73

第七镜 然乌至波密段的帕龙藏布 76

第八镜 鲁朗林海 79

第九镜 南迦巴瓦峰 82

第十镜 林芝古柏王 84

第十一镜 林芝桃花村 84

第十二镜 千年古桑树——雅鲁藏布江和尼洋河汇合处 87

第十三镜 喇嘛岭寺 88

第十四镜 巴松湖 90

第二条经典摄影路线：雅砻河谷——藏文化的发祥地 92

无题 92

第一镜 山南桑耶寺 94

第二镜 山南青朴 96

第三镜 山南昌珠寺 98

第四镜 西藏的第一座宫殿——雍布拉克 99

第五镜 藏王墓 101

第三条经典摄影路线：世界最高峰和如意吉祥的庄园 104

悠远的河 104

第一镜 圣湖羊卓雍湖 107

第二镜 卡若拉冰川 109

第三镜 江孜古城 111



- 第四镜 白居寺 114
第五镜 帕拉庄园 114
第六镜 绒布河谷 116
第七镜 珠峰 118
第八镜 扎什伦布寺 121
-

第四条经典摄影路线：阿里——“世界屋脊”的屋脊 124

送别沉默 124

- 第一镜 雪山宝贝——神山冈仁布钦峰 129
第二镜 永恒的碧玉湖——圣湖玛旁雍错 134
第三镜 鬼湖拉昂错 137
第四镜 纳木那尼雪山 139
第五镜 普兰国际市场 141
第六镜 扎达土林 143
第七镜 扎达托林寺 145
第八镜 古格王朝遗址 147
第九镜 日土县班公湖 149
第十镜 日土岩画 150
第十一镜 措勤的扎日南木错 150
-

第五条经典摄影路线：川藏北线——走进三江并流区异彩纷呈的宗教文化 152

高原与城市 152

- 第一镜 昌都强巴林寺 155
第二镜 昌都卡若遗址 159
第三镜 丁青孜珠寺 160
第四镜 比如骷髅墙 162
-



第五镜 嘉黎 162

第六镜 墨竹工卡直贡梯寺 167

第七镜 德仲温泉 170

第六条经典摄影路线：藏北湖泊上的草原牧歌 172

深冬午后 172

第一镜 当雄纳木错 175

第二镜 纳木错湖畔的尼姑 181

第三镜 班戈色林错 182

第四镜 申扎自然保护区 186

第五镜 那曲赛马会 188

第七条经典摄影路线：青藏线，青藏铁路 190

我越走，大地越远 191

第一镜 格尔木青藏铁路新线起点、青藏公路分界线、格尔木农场水泥厂 193

第二镜 昆化山景观带 198

第三镜 可可西里无人区 202

第四镜 安多到那曲的藏北草原 213

第五镜 拉萨火车站，不是最后的最后的镜头 218

附录 221

一、拉萨市内及各地区酒店、招待所资讯 221

二、娱乐介绍 225

三、冲扩店 225

四、拉萨银行、保险机构、邮政 225

五、拉萨市内交通及拉萨长途汽车站部分客运时刻表 226

后记 228



不知何时起
我们在告别了婉约细腻和含蓄之后
又告别了从容 于是
没有了

两只黄鹂鸣翠柳
一行白鹭上青天
没有了

碧玉妆成一树高
万条垂下绿丝绦
诗情诗歌不再 于是
没有了

愚公移山的大器 精卫填海的执著
夸父逐日的热烈 嫦娥奔月的飘逸
儿时所读的神话不再
没有了

一生只走一条路的大游侠徐霞客
一生只写一部书的史学家司马迁
从容的心态不再 从容的生态不再
于是……

我也曾经为婉儿的一部电视专题片写过一首歌，歌唱那些为精神散步的旅游者，为灵魂回归的旅行者，当然更为我们兄弟姐妹的婉儿而高唱，并且不知唱过多少遍，哭过多少遍。

唱哭的歌，是灵魂深处的笑声……

“是谁驱散了你的羊群
留下我一个人在草原，
彩色的风银色的河，
让我不能不想起你呀，
我亲爱的兄弟姐妹
在哪里生长着你的梦
张开的翅膀，掩藏的力量
在雪山大地之上寻觅，
我亲爱的兄弟姐妹……”

是亦为序。谢谢婉儿！



摄影西藏

Reading Tibet through photographs

西藏——离太阳最近的地方，离天堂最近的地方。

西藏位于中国的西南部，平均海拔4000米以上，面积约120万平方公里，是世界上面积最大、海拔最高的高原，与南极、北极并称为“地球三级”。这里既有独特的高原雪域风光，又有类似南国风采的藏东南风情，更为重要的是有一群拥有坚定信仰、幸福快乐的藏族同胞。



到西藏拍摄，最好是自驾车。如果能开一辆四驱越野车，以拉萨为中心，向西藏的四面八方行走是最理想的方式。假如时间允许，应该在不同的季节到西藏来，甚至可以多次反复到西藏积累拍摄。

不管从西藏的哪一个角落出发，你可能都有一个目的地。目的地的风景固然美丽，但更多的风景却往往在前往目的地的路途之中。正是这个过程，我们可以逐渐认识一个完整的西藏：巍然矗立的珠穆朗玛、神圣庄严的冈仁波齐、圣洁娴静的玛旁雍错、秀丽绝美的纳木错、恢宏肃穆的古格宫殿、奔腾不息的雅鲁藏布……随处可见的嘛呢石堆、五体投地的朝圣信徒和山口中猎猎飞舞的五彩经幡……林中的野花、草原上的骆驼刺、一道陡然闪现的彩虹、一轮如同脸盆大的皎洁的明月……你可以慢慢爬上岗巴拉山口，欣赏如同碧玉般的羊卓雍错；黄昏，静静地走进班禅的住地扎什伦布寺拍上一张金顶的照片；还有，听说过月亮彩虹吗？说不定你会在去双湖的某一个赶夜路的晚上，它们圣洁地出现在你的头顶。

在西藏这片神秘的土地上，仿佛每一次回头、每一次从车窗望出去都能看见一幅让你莫名心动的美景，我相信每一个摄影家都会模糊了双眼，被这雪域高原大气磅礴又辉煌壮丽的自然景观深深震撼，他们的手在颤抖，心灵却已经沉浸在那片圣洁中……

动人的不仅是美景，还有这里善良虔诚、自信快乐的藏民。他们坦然地享受着青藏高原亘古以来就如此亮丽如此灼人的阳光，脸颊的高原红藏着灿烂的幸福，他们就是这样直截了当地把快乐展开来晒太阳。但有时阳光的痕迹也会让他们的表情蕴含着太多深刻的内容。行走西藏，不期然你可能在某一个幼童脸上看见沧桑，或者在古老的寺院里会突然与一位双眼闪烁着简单与智慧的老僧对视。他们的精神世界似乎没有什么不快乐的事情，留在你记忆中的镜头里的只会是一张张泛着阳光的、永远是西藏大地上的脸！

如果可以的话，你还应该把镜头对准自然界里的野生动物。在西藏拍摄野生动物，特别是在自然管理区，是需要办理手续的。如果可以拍摄到人与自然，特别是人与野生动物在一起的和谐情景那将是一件很美好的事情。

有人说西藏很远，却像我们的根。“当然，西藏无疑是令人激动的。加上其特有的海拔高度会加快人们心脏跳动的频率，所以，走上高原的人都不得不用整个身心来体会她。”

摄影师们，不要怕付出艰辛与努力，在天堂与红尘边缘上的地球第三极，用你的镜头去忘我记录吧，西藏，一定会给你惊喜。



梦

A dreaming girl

高原的孩子

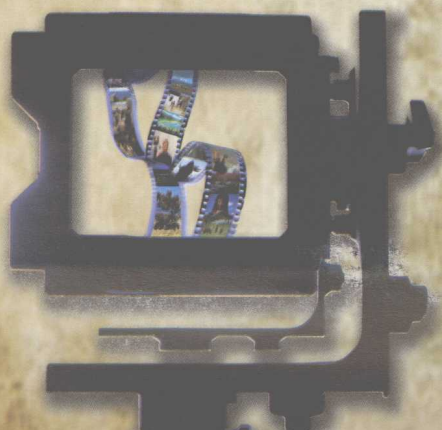
A highland girl



第一章 Chapter 1

西藏的民俗与禁忌

The folklore and taboo of Tibet



打酥油

To make buttered tea