

荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CEA HUA GONGZUOSHU

健康快乐完美手册

蓝天、白云、雪山、圣湖——世界第三极的神秘土地

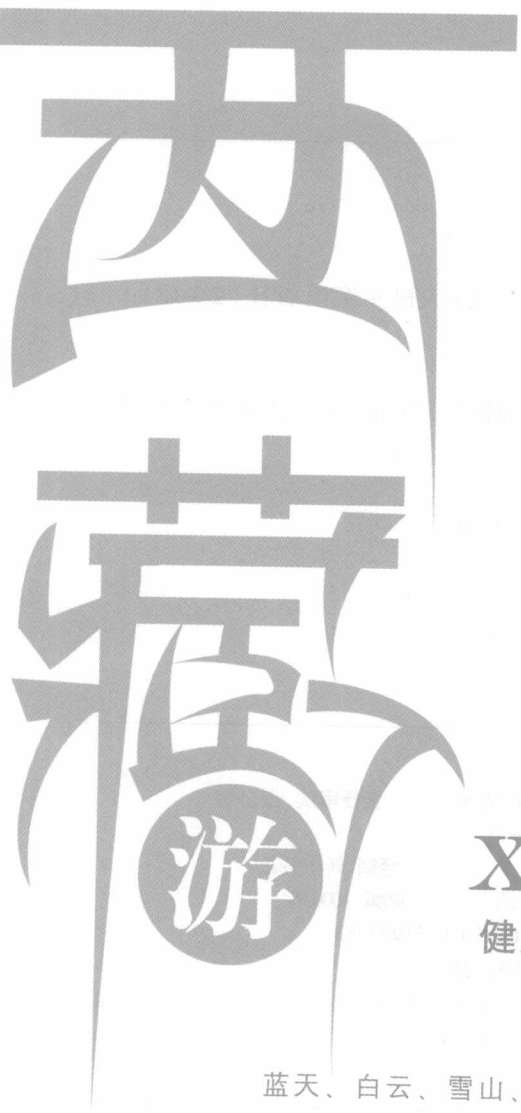
一条横过天空的铁路，
将一块神秘的净土清晰地呈现在世人面前。
2006年7月1日，青藏铁路开通，
许多人到黄金周时已是按捺不住，带着探寻的好奇目光，
期待着走进雪域高原，人称『世界第三极』的神秘圣地。
高原上的蓝天、白云、雪山、圣湖，
还有藏传佛教以及那个高原民族的神秘，令人神往，
吸引着无数旅游者奔向这块神秘的净土。

秦惠基 / 编著

西藏游

XIZANG YOU

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



XIZANG YOU

健康快乐完美手册

蓝天、白云、雪山、圣湖——世界第三极的神秘土地

秦惠基 编 著

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

西藏游健康快乐完美手册/秦惠基编著. —北京:人民军医出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-5091-1465-0

I. 西… II. ①秦… III. ①旅游指南—西藏 ②高原医学—保健 IV. K928.975 R188

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192120号

策划编辑: 闫树军 崔晓荣

文字编辑: 楚德国

责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 9 字数: 118千字

版、印次: 2008年1月 第1版 第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 19.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

西藏游

内容提要

这是一本由从医50年、享受国务院政府特殊津贴的医学专家编写的科普图书。本书除了介绍西藏旅游方方面面的知识外,还重点帮助人们解除西藏旅游的最大心结——高原环境对人体健康的影响及应对措施,包括高原反应的对策、眼睛的保护、皮肤的护理等。

一书在手,如同有个医师陪同入藏,让西藏游更加健康、平安、快乐!



西藏游

前言

一条横过天空的铁路,将一块神秘的净土清晰地呈现在世人面前。2006年7月1日,青藏铁路开通,许多人到国庆节黄金周时已是按捺不住,带着好奇的目光,期待着走进雪域高原,人称“世界第三极”的神秘圣地。

高原上的蓝天、白云、雪山、圣湖,还有藏传佛教以及那个高原民族的神秘,令人神往,吸引着无数旅游者奔向这块神秘的净土。

可是,高原地区空气中的氧含量较低,常常令神往者望而却步,欲去不能。科学家把海拔3000米以上的地区称为高原,西藏平均海拔4000米以上,大气压力比平原地区少40%左右,气压降低,空气密度减少,空气中的氧气含量也相应减少,平均每立方米空气中含氧量仅为平原地区的65%,这种缺氧现象对人体的影响是很明显的。轻者产生高原反应,重者罹患高原病,严重时发生高原肺水肿,更重者则致人死亡。

但是,200万的西藏同胞,在这块土地上繁衍生息了几千年,他们健康、快乐地劳动、工作起居,就像我们一样。这证明高原地区绝非不可到达的地方,它应该是人类生存的一块乐土。

如果有人告诉您,高原反应一点都不可怕,只要睡一觉就没事了,您千万别信。如果还有人告诉您,高原反应特可怕,天胸闷头痛,生不如死,您也千万别信。

刚到高原,每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状,但这并不说明不适应高原,如果能够正确地呵护自己,一般2~4天后上述症状都会好转或消失。比较科学的说法是,高原反应一般从到达高原后2小时到第7天这段时间内随时都会发生。

因此,不要因为自己在拉萨玩了3天都没有任何反应而



放松警惕,也不要因为刚刚下飞机从贡嘎机场到拉萨市区就头痛而担心。初到高原时一定不要剧烈运动,最好当天能卧床休息,否则,有可能要花更多的时间来适应高原反应了。

我们常常在布达拉宫或大昭寺看见旅行者拿着硕大的氧气袋,一边吸氧一边游览。吸氧的确能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状,但停止吸氧后这些症状就会重新出现,从而延缓你自身适应高原的时间。如果高原反应不很严重的话,最好不要吸氧,这样可以更快适应高原环境,一般情况下,高原反应会不治自愈,如果动辄吸氧则很容易形成氧气依赖。

初次进藏要避免过度疲劳,饮食起居要有规律。最好不要饮酒和吸烟,要多喝水,多吃水果、蔬菜等富含维生素的食物,使体内保持充分的水分。多吃糖类等易消化的食品会有助于适应高原。另外,酥油茶是个宝,如果喜欢喝的话,那么高原反应比别人消失得更快些,因为酥油茶里含有丰富的维生素以及其他微量元素,可以改善人体微循环,提高适应高原的能力。

初到高原的头几天,不要频繁洗浴,以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因,而急性高原肺水肿在缺氧状态下不易痊愈,未经治疗的高原肺水肿死亡率为40%。

必须注意的是,如果进入高原后,反应的症状愈来愈重,特别是静息时也十分明显,应该立即吸氧并到医院就诊。

良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。大量事例证明,保持豁达乐观的情绪,树立坚强的自信心,能够减弱高原反应带来的身体不适。反之,忧心忡忡、思虑过度,稍有不适便紧张会加大脑组织的耗氧量,从而使身体不适加剧,使自愈时间延长。

秦惠基

2007年8月于华中科技大学同济医学院

一、游西藏的N个理由 / 1

- (一)神秘的宗教信仰/1
- (二)悠久的历史渊源/2
- (三)美仑美奂的自然风光/4
- (四)感受“天路”沿途美景/4
- (五)质朴无华、热情好客的民风/7

二、何时游西藏 / 8

三、进藏准备 / 9

- (一)费用/9
- (二)最基本的装备/11
- (三)必要的装备/13
- (四)边境证/21
- (五)购买保险/23
- (六)熟识西藏的风俗及禁忌 /26



四、行在西藏 / 31

- (一) 乘飞机进藏 / 31
- (二) 陆路进藏 / 46
- (三) 西藏的搭车 / 49
- (四) 西藏租车 / 56
- (五) 西藏自驾车 / 58
- (六) 西藏骑自行车 / 64
- (七) 举世无双的“天路”之谜 / 65
- (八) 高原列车有什么特色 / 69
- (九) “天路”之旅的感受 / 70



五、住在西藏 / 72

- (一) 青藏线的沿途住宿 / 72
- (二) 拉萨住宿 / 74
- (三) 其他区域的住宿 / 77
- (四) 帐篷、睡袋和防潮垫 / 78
- (五) 洗澡 / 80



六、吃在西藏 / 84

- (一) 基本原则 / 84
- (二) 藏民饮食 / 84



(三)藏式饮料/85

(四)藏餐/87

(五)藏餐菜肴/88

七、购在西藏 / 99

(一)带足人民币/99

(二)“砍价”/99

(三)特色商品/100

(四)藏药/101

八、游在西藏 / 104

(一)必游之地/104

(二)西藏旅游经典路线及安排/106

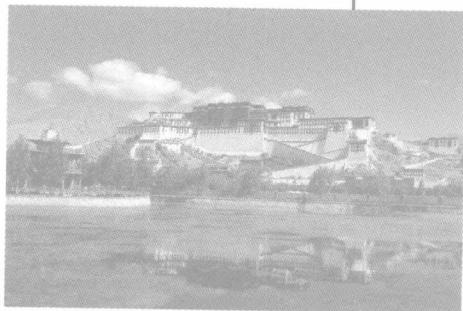
(三)西藏传统节日/112

九、高原反应 / 116

(一)高原病/117

(二)青藏高原对人体健康的影响/126

(三)除高原反应外,需要关注的健康问题及防治措施/127



雪域高原，雪山圣湖，是许多人向往的天堂，西藏美丽的自然风光、神秘的宗教文化深深吸引着每一个游客。但是去西藏还是有许多地方值得注意，只有从知识上、心理上、身体上、物质上做好充分准备，才能游得安全、游得快乐。

一、游西藏的 N 个理由

（一）神秘的宗教信仰

如果对西藏的宗教没有一丝兴趣，如果对藏传佛教中的红、黄、白、花、黑教以及它们的过去没有一点探索的好奇，那么还是不要去西藏，不要去那个几乎全民信佛的地方。因为不会理解那些磕长头、转神山，甚至那些施舍的人群。

哪怕曾是一个无神论者，在博大精深的古老宗教面前还是应该保持一份虔诚。



初到西藏的人，感受最深的是西藏浓郁的宗教气氛。看那写着经文或绘有佛像的各色经幡，在家家户户的房屋上、帐篷上迎风飘扬。布达拉宫的经幡像节日的彩旗，从宫底一直挂到宫顶。布达拉宫和药王山之间的经幡竟长达100多米。拉萨市内许多街道上跨街拉着一串串经幡，就像北京长安街上迎接外宾时挂起的彩旗。架在拉萨河上的一座小桥，远看桥上好像开满了鲜花，近看原来是挂着的经幡。就连那正在马路上行驶的车辆都挂有经幡。总之，无论在拉萨，还是在日喀则、昌都，无论

是神秘的林芝丛林，还是原始的康巴部落，凡是有人的地方就有经幡。

代表藏民信仰与崇拜的经幡（又名风马旗），最初见于噶举教派（白教）的“牟沓”之上。牟沓，是藏文“雾”和“绳”的合写，在现实中，牟沓则是一种从地面引向空中的牛毛绳子，绳子上挂着绘有经文及图腾的白布幡旗，用来象征好运与平安。经幡上的图案以龙、凤、雪狮、神鸟和佛像等吉祥物为主。

随着佛教的发展，经幡的应用范围从牟沓之上发展到屋顶、山头、大树、桥梁、佛塔寺院，从白色发展到红、黄、蓝、白、紫、绿等多种色彩，形状从正方形扩大到长方形、大宽条，甚至还有组合式的，内容也越来越丰富。



（二）悠久的历史渊源

西藏的宗教和历史是紧密联系在一起。

当知道了释迦牟尼，当知道了寂护、莲花生、阿底峡大师，当知道了达赖喇嘛、班禅大师，当知道了轮回和六字箴言的时候，才可能了解西藏的历史，才有可能在走进寺庙、接触藏民的时候对他们多一份了解和认知，才有可能被那些历史的遗迹和精美的壁画所震撼。

藏东地区的藏族人几乎统称康巴，但这里面又有相当多的细分。这里自古就是部族繁多之地，因此康巴人少有直称自己是康巴的，通常都要冠上自己家

乡的名字，譬如德格康巴、贡觉康巴等。

康巴人有经商世风，大商家层出不穷。古董、工艺品、羊绒卡垫以及毛皮、药材是康巴人的传统经营项目，如今是汽车贸易、酒类、饮食、娱乐以及文化等行业。他们多乐善好施，家乡的寺庙举办法会，同根的乡亲受了灾时他们常慷慨相助。

游牧其实是更多康巴人的生活，现在也几乎如此，不过“游”的范围及时间相对小而短了些罢了。一首名叫“康巴汉子”的歌中写道：“额头上写满祖先的印记，血管里响着马蹄的声音。”极具荣耀感的康巴人热爱马，马代表一种生存状态上的自由，它还代表一种驰骋着的强悍力量。康巴人悍不畏死是最为人所称道的，当年全藏抗击英国等侵略军时，康区的战士最令敌人胆寒。

康巴人是各藏区中最为执着的藏传佛教徒。这种执着中揉合着他们性格的因素，显得坚忍了许多。康区有全藏最有力、最鲜艳的风马旗，还有全藏最大、最高的玛尼堆，这些像塔、像城一样在康区大地上静伫的东西寄托了康巴

人无比的虔诚和供奉。康区还有全藏最执着的朝圣者，他们结着伴，磕着等身长头，在远如云南到阿里的众多神山圣湖间坚毅向前。康区自古都是藏传佛教兴盛的地方，名寺遍布，如强巴林寺、竹庆寺、理塘寺、类乌齐寺等，名僧大德者甚至包括几世达赖喇嘛、班禅以及噶玛巴等辈出，正是凭借着这种深厚的宗教文化土壤，康区的藏族才积累出这世代的虔诚。



(三) 美仑美奂的自然风光

拉萨市区地处海拔3 650米的河谷冲积平原，是世界上海拔最高的城市之一。地势由东向西倾斜，处于高原温带半干旱季风气候区，年日照时数3 000小时以上，故有“日光城”美称。年降



水量为200~510毫米，集中在6~9月份，多为夜雨。最高气温28℃，最低气温-14℃。空气稀薄，气温低，温差大，冬春干燥，多大风。年无霜期100~120天。

5~10月为西藏最佳旅游季节，气候适宜，温度10~21℃，早晚温差较大，午间、下午稍热，同时也是雨季。

●医师提醒：西藏气候变化无常，应注意预防感冒。

高原上的蓝天、白云、雪山、圣湖，还有藏传佛教以及高原民族的神秘都在吸引着无数爱好旅游者的目光，吸引着他们一步步走近这个被称为世界第三极的地方。

(四) 感受“天路”沿途美景

由青海省省会西宁至西藏自治区首府拉萨的N917次列车20:07分始发。即使数九寒天，车厢里仍温暖如春，身着藏式风格铁路制服的列车员在车厢里穿梭忙碌，让人感到既温馨又惬意。列车广播里一曲“天路”更让人魂牵梦萦，不由

遐想着雪域高原奇异的自然风光和风土人情。

●医师提醒：在每列车里都配备有两套供氧系统。

第2天清晨7:10分，列车驶进戈壁新城格尔木站，停车18分钟，经过上水、卸污、换上专门为青藏铁路研制的NJ2高原型机车后，又向前行驶。此时，列车上的供氧设备开始工作，对车厢进行弥漫式供氧，列车的前进方向也由向西变为向南，海拔越来越高，气压也越来越低，开始了真正意义上的“天路”之旅。

列车行驶了大约20分钟，便驶过了青藏铁路二期工程格尔木至拉萨的起点——南山口车站。1个多小时后，天慢慢放亮，窗外的景致也越来越清晰，辽阔的草原覆盖着皑皑白雪，远处的群山连绵不断，一直延伸到天的边际。火红的太阳像巨大的轮盘从雪山背后缓缓升起，射出的光芒把雪山顶照耀得五彩斑斓，使人感到仿佛走进了童话的世界，让人目不暇给、心旷神怡。列车驶过玉珠峰站，远远望去，玉珠峰峰顶冰雪覆盖，山下白雪茫茫，山腰裸露着垂直的岩体，就像初嫁的新娘，披着洁白的婚纱，高贵而矜持，端庄而秀丽。列车越向南行驶，积雪越厚，海拔也越高，眼界也更加辽阔，远处的群山仿佛都挂在天边……一路上只顾着欣赏窗外的美景，不知不觉中列车已越过海拔4772米的昆仑山口。

●医师提醒：此时列车开始弥漫性供氧，禁止使用一切明火。

中午时分，列车驶过沱沱河车站，这一地区是长江的发源地，被

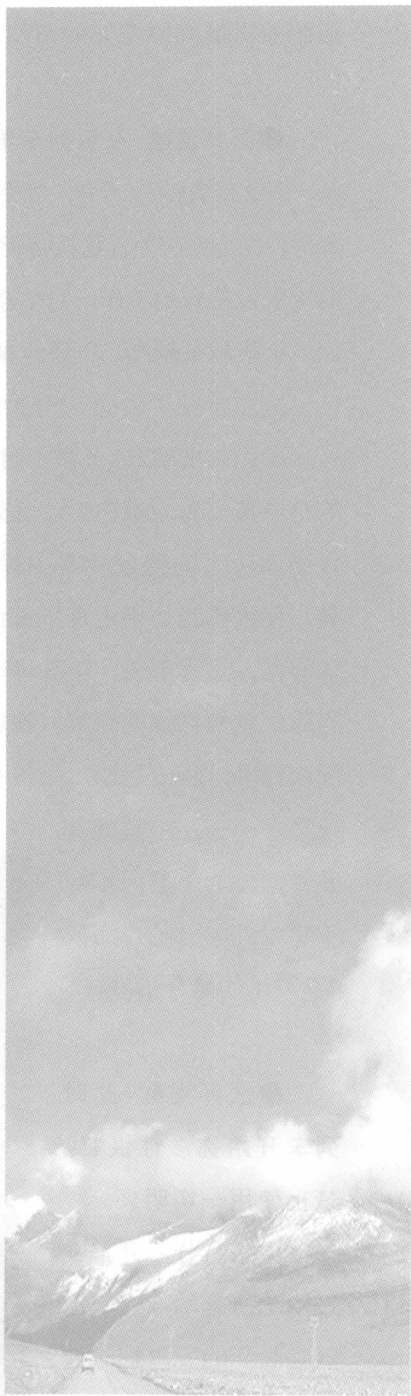


喻为“长江源”，冬季河水隐匿在冰雪之下，看不到它的踪迹。但雄伟的长江源特大桥告诉人们冰雪下面是奔腾的长江，只是现在见不到它夏日里清波荡漾、碧水连天的风采。经过沱沱河之后，越往南地面的积雪越薄，渐渐地露出了黄黄的牧草，就像出浴的少女蒙着细纱，隐隐约约露出美丽的肌肤。随着列车的行驶，积雪远去，辽阔无垠的草原一片金黄色，冰封的河流如同献给大地的一条条洁白的哈达，那样宁静、安详，人们的面前仿佛铺展开一幅巨大的油画，描绘着冬日的雪域高原，如此多娇。偶尔出现的藏羚羊、野牦牛等野生动物在辽阔的草原上奔腾、撒欢，是“天路”上一道独有的风景。还有成群的牛羊像一把黑、白芝麻撒在金色的地毯上，使冬日的草原充满了生机和活力。

列车驶过青藏铁路最高点——海拔5 072米的唐古拉站后，就进入了西藏自治区境内，一路下坡，海拔逐渐下降。

●专家提醒：过唐古拉山后，多数旅客的高原反应症状已消失。

下午时分，列车沿着海拔4 594米的措那湖边行驶，这是我国海拔最高的淡水湖。冬季它披着厚厚的冰甲，在阳光的照耀下如同一块巨大的晶莹剔透的水晶镶嵌在群山的环抱中。伴着夕阳，列车驶入那曲车站，列车电子显示屏显示此处海



拔4 482米，车外温度7℃，很难想像在这样高的海拔上冬日的气温竟比内地许多地方还要高。列车停稳后，可到站台上去领略高原的风光。下车并没有寒冷之感，阳光照在身上暖暖的，天格外蓝，云格外白，让人心清气爽，望着辽阔的草原和远处的雪山，更让人心旷神怡，胸怀也顿时变得博大起来。列车离开那曲向前奔驰，可心还留在那曲久久不愿离去。夕阳西下，晚霞把天边的群山映照得一片火红，当最后一抹霞光隐去时，天色慢慢暗了下来，列车在夜幕中驶过当雄和羊八井车站，窗外一片漆黑，什么景致也看不到。但这不要紧，过几天返程的时候，这趟列车正好上午驶过这里，那时就可一睹羊八井地热所致的蒸汽从地下喷薄而出，欣赏那平地起白云的壮观景象了。

在万家灯火的时候，列车驶入了“天路”的终点——拉萨站。走出气势恢宏、古朴典雅、具有藏式建筑风格的拉萨火车站，展现在眼前的是非常宽广的车站广场，无遮无拦，一眼就可望见对面几公里远的山腰间哲蚌寺闪烁的灯光，向东北方向望去，就可看到布达拉宫的雄姿。晚风轻轻吹来，干爽、柔和，微微带点凉意，不像北方的风寒冷刺骨，也不像江南的风阴冷潮湿，给人一种说不出的惬意。拉萨的冬天有别样的舒适，拉萨冬日的景色也具别样的神韵、别样的美。

尽情地领略这神秘旅程的美景，该是人生多么难得的享受啊！这时，会油然而生出一种成仙成佛的感悟，往日的纷争、宠辱、得失，都会荡然无存，有的只是像万花筒般变幻的西藏冬日。

（五）质朴无华、热情好客的民风

西藏自治区是全国藏族居民最集中的地区，占全国藏族人口的45%。除藏族外，西藏自治区还居住有门巴族、珞巴族、汉族、回族等民族以及夏尔巴人等。

西藏人具有和其他少数民族一样的淳朴天性，藏民都非常忠厚、热情、好客，在西藏旅游是非常安全的，途中藏民都会向你挥手、微笑。在藏民家你会

感到像高贵的客人一样受到款待，你可品尝美味的青稞酒和酥油茶，感觉到真正的情好客。在西藏经常会发现七八辆车都停下来，共同为一位并不认识的师傅修车。在西藏的不安全主要来自天灾，比如塌方、暴风雪、雪崩、大水等。

对西藏不了解的人，会误以为那里是多么危险、多么蛮荒、多么不安全。除去高原反应和感冒外，对于普通旅行者来说，西藏的安全系数不会低于内地和沿海。由于基本上全民信佛，不杀生、不盗窃成为一种信仰的要求。许许多多孤身的女孩子背包走进西藏，又平安地回到家。

二、何时游西藏

西藏的旅游旺季，集中在4-10月份，这段时间，无论是在西藏食宿或是购物，价格都比较高，但这段时间也是西藏景色最漂亮的时候，几个重要的节日（如雪顿节）也多是在这段时间。冬天的西藏，游客较少，食宿、购物都相对便宜。如果喜欢热闹的话，可以在七八月份进藏；如果喜欢安静独处，12月份进藏也是一个不错的选择，不会有多少的游客，偶尔见到的，也多是长住西藏的。

●友情告示：其实不管什么时候游西藏，都各有风味及乐处。一年四季，各有千秋。

就气温来说，除了藏北和阿里无人区，西藏非常适合人类活动，特别是旅游。夏季，白天温度基本上都在25℃以下，晚上在10℃左右；冬季，白天在十几度，晚上在零下几度，而旅游活动都集中在白天，所以，夏天感觉不热，冬天也不会太冷。

因西藏的地表主要以山为主，且基本是各种矿物质颜色的石头山，除藏东地区外，基本上没有树，所以，西藏的景色冬季和夏季相差不大，但冬季可以看到更多的雪山和大面积的冰川。冬季为西藏旅游淡季，住宿、旅游车等费用