

Cycling to Lhasa

单车到拉萨

高宏 著



上海人民出版社

单车

到拉萨

高宏

著

上海人民出版社

Cycling to Lhasa

图书在版编目(CIP)数据

单车到拉萨/高宏著. —上海:上海人民出版社,
2003

(独行者丛书)

ISBN 7-208-04486-4

I.单... II.高... III.①野外生存—基本知识

②旅游—基本知识 IV.G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 106989 号

责任编辑 唐云松
美术编辑 傅惟本
封面设计 刘 桦

·“独行者”丛书·

单车到拉萨

高 宏 著

世纪出版集团

上海人民出版社 出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

发行书店 上海发行所经销 上海商务联西印刷厂印刷

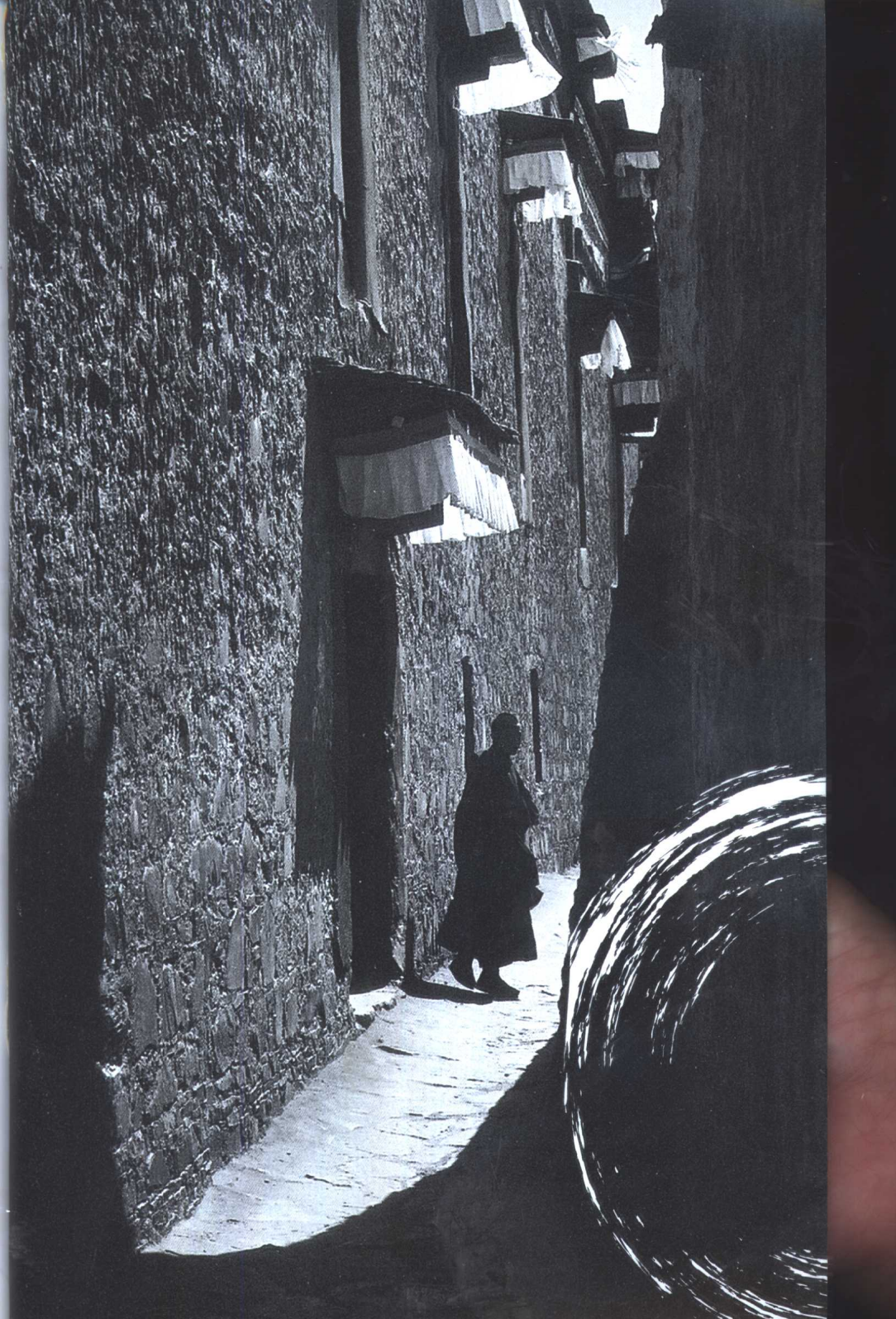
开本 890×1240 1/32 印张 7.75 插页 20 字数 147,000

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04486-4/K·993

定价 25.00 元





目录

.....单车到拉萨

单车到拉萨

1

● 本次旅行的基本情况

行、游、食、住、购、娱。装备和物品。

广州——咸阳

6

● 7月2日：遇匪

7

真的是平头和那个车匪路霸在一起。他们在一个拐弯的地方，非常奇怪地停着他们的摩托车……

● 7月5日：逃过一劫

11

电缆被风吹断，在我身后冒火花……

● 一天

13

我的一天究竟是怎样度过的。

● 风物志：粤湘鄂豫

18

湖南的盘山公路是不折不扣的掉头路。我耗时最长的一个上坡不是在青藏高原，而是在湖南。

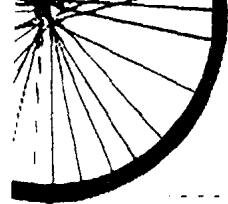
咸阳——西宁

21

● 8月21日：夜宿2元小店

21





- 姐姐端了一碗似乎有葱花的面条，哥哥在啃一张干饼，那饼不厚，而且中间是空的，我问他有没有菜，他说没有……
- 一天(续) 24
走又长又黑的隧道，有一种非常无助的感觉。我曾被自己的影子吓住好几回。
 - 风物志：陕甘宁 25
有很多理由，可以说明陕甘宁比南方要贫困……
在六盘山隧道口前，二三十个蜂子贴身围住我乱转……
 - 伙伴(一) 29
他年仅20，怀揣400元人民币，携带比我简陋得多的行李，奔驰在去往新疆的征途上……
- 西宁——拉萨
- 32
- 8月30日：塔尔寺 32
当那一袭被风掀动的，与周边暗淡色彩形成鲜明对照的红衣逐渐消失在远处时，还有比这更具神韵的景色吗……
 - 9月2日：日月山，倒淌河 37
雾在我身后和头顶上消失了，消失得那么干净利落；我速度很快地沿山路飞驰而下，感到自己的肺忽然被打开了一样，充满了自由的气息……
 - 9月3日：江西沟 41
风忽然变大了，刮得我根本骑不动车，但是下车推行时所产生的热量又不足以抵御风雨交加下的寒冷……





目录

..... 单车到拉萨

-
- 9月4日：黑马河 43 拉萨

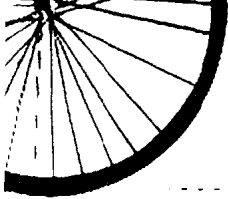
阿訇吃得很少，他不停地为我添茶水。
青海湖就是一条蓝带。这种蓝色非常诱人，而且有时会出现几种深浅不同的蓝。
- 碰到藏狗怎么办？ 49
事实证明撒丫子逃跑不是个好办法……
- 伙伴(二) 50 西宁

他搭乘中巴在橡皮山口追上了我，我们相伴至五道梁……
- 9月7日：昨晚住工地 53
一次持续时间只有十几分钟的小冰雹……
工地的饭菜真是太棒了！馒头只卖三毛钱一个，昨天晚上我吃了4个，今天早上买了15个，打菜每2元钱一份……
- 9月9日：宗加 58 咸阳

戈壁滩是这样的：有时什么植物都没有，居然还可以见到“封沙育林区”的牌子……
鼻子干得一抠就出血，嘴唇干瘪、中间开裂……
余纯顺住过的道班……
- 9月12日：中秋夜 62
大格勒周围当时只有五个人，饭店不营业，想买月饼也没有买到……
- 9月13~15日：格尔木 66 广州

虽然太阳刚刚升出地平线不久，却好似内地夏日接近中午的太阳，地上的反光让我睁不开眼睛……
格尔木以后的每个地名，不再代表乡镇，也不是村子，只代表那里有人





聚居……

● 9月19日：藏民家中 72

我感到头皮发紧，有时也容易产生一瞬间的晕眩感，据说此地海拔4600米……

桑给的音质算不上优美，但那时候你还是觉得它美得那么恰如其分，跟这天空大地雪山牛羊配合得非常完美。他那么爱唱，仿佛只要他一停下来不唱了，他就不存在了似的……

● 9月20日：高原之夜 79

大黑狗晚上是解开铁链的，当远处的公路上经过一辆汽车时，车灯会将它熊一般巨大的身影投射在帐篷上……

隔着一层薄薄的帐篷底儿和一层睡袋，我感觉到大地传来了它冰冷的体温……

● 9月22日：昆仑山口 84

海拔4767米的昆仑山口没有我们想象得那样难行，两三个小时也就上去了……

● 9月23日：五道梁 88

第三次雪又来了，这次真正没有地方躲，只好停了车，人蹲下，在行李后面躲一躲……

● 9月25日：风火山口 92

我每推上二三十米便要俯下身休息上十几秒钟；我很想把所有的空气全都吸收进来，可是每次都觉得气儿怎么喘都喘不够……

我这样一步一喘地走着，觉得自己都有可能倒下去，还想到了自己可能会死去。





目录

..... 单车到拉萨

● 9月29日：雁石坪 102

雁石坪是个好地方，依然没有邮局，但有小学和公厕，这二者，自格尔木至今，都是唯一的。还有粮油店和诊所。生鸡蛋5块钱一斤……

拉萨

● 10月1日：老唐古拉兵站 110

我在空房子里搭起了帐篷，过了半个小时，她第一个过来看情况。我抓住机会，打着手势问她有没有馍或者大饼。10分钟以后，一张大饼重新恢复了我对人性的信心……

西宁

● 10月2日：唐古拉山口！ 115

心脏的负担挺大，它好像膨胀了，一直伸张着，缩不回去……
唐古拉山口上有三户人家，很多“脏兮兮”但非常健康的孩子，还有茶馆；一碗五块钱的带冰渣的酸奶，吃到嘴里时咯吱有声，之后又喝热水；晚上睡觉时嗓子把我疼醒……

● 10月3日：安多县的大满足 122

我找到一家“河南馒头店”，史无前例地饱餐了一顿肉包子！

咸阳

● 10月6日：龙仁村（一） 128

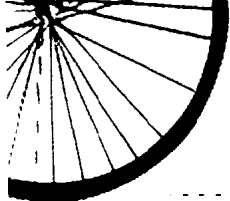
工区的不愉快经历终于导致一种特殊意义失望的爆发；如果地球上真的有这样一个很纯净的地方，它不在青藏高原上，还能在什么地方……

● 10月7日：龙仁村（二） 131

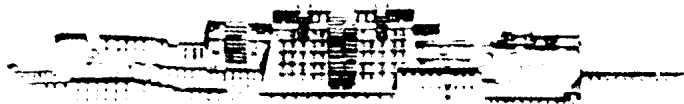
我很喜欢慈祥而又不失活泼的卓玛大娘，喜欢帮她去草甸上背水……
日落一段时间之后，天边和周围的群山依旧涂抹着一种非常高贵、纯净的金色；从地平线往上看，夜空是一种让人心醉的愈来愈浓的深蓝、墨蓝，纯净至极，绝无瑕疵……

广州





● 拉萨印象	141
它依旧是圣地,但已经不是净土……	
拉萨以后	154
不要随便到西藏! 不要到西藏扔垃圾!	155
自助旅游野外生存技巧	157
——如何做一个单车自助旅行者	
出行之前的准备	158
出行者应有的素质与基本条件——身体、年龄、性别、 社会经验和心理方面的考虑	158
心理上的准备	159
身体上的准备	163
知识上的准备	163
一步步来	164
出行的季节	164
自行车的选择	166





目录

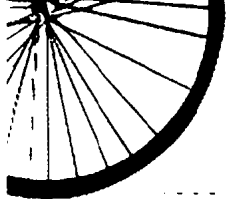
—— 单车到拉萨

地图的选择	167	拉萨
如何预算自己的费用?	168	
怎样花钱和带钱?	170	
装备与物品	171	
药品	173	
携带物品的技巧	174	
买保险	174	西宁

出行中

饮食经验	175	
住宿经验——旅店、求宿、露宿	178	
穿衣技巧	183	咸阳
如何保持体力(一)——适合自己的骑行策略	183	
如何保持体力(二)——休息、休整	184	
如何对付不同的路况	186	
问路	187	
注意观察身体的反应和症状	187	
关于方便	189	广州
如何应对不同的天气	190	
捆绑行李的小经验	190	
自行车的维修和使用	191	





与人打交道	191
风险和危险的识别与防范	194
对外联络	196
收集邮戳、寄明信片	197

青藏公路自助旅行	199
-----------------	-----

高原反应及其防治	200
按地点分类不同,有不同的食宿对策	202
高原饮食特别提示	205
高原住宿特别提示	208
怎样对付藏狗?	209
环保!	209
其他提示	209

青藏公路骑行每日行状简报	211
--------------	-----





单车到拉萨

公元 2000 年的夏天和秋天（7~10 月），我花了两个多月时间，借助一辆旧自行车从中国南方的广州市骑到了青藏高原上的拉萨市。

以徒步或者自行车的方式到拉萨，是我在大学里就有的一个设想。1994 年，大学二年级的暑假，我单人单车作了一趟厦门至井冈山的往返旅行，为自行车自助旅行的方式作了最早的探索。之后，便有了去拉萨的构想（雏形）。1998 年夏天，我又一次不到十天的骑行。在这次短暂的骑

行中，我首次获得了露宿野外的经验。2000 年 6 月，我觉得上路的时机（包括经济条件和时间上的考虑）成熟了。

在跟朋友们的交流中，我发现不太了解这种旅行方式的朋友经常会问到诸如衣食住行之类的一些基本问题，这些问题是任何人在旅行中都会碰到的。因此，我想按照现代旅游的六要素——行、游、食、住、购、娱——先把本次旅行的基本情况介绍一下，以便您对我的“自行车自助旅行”有一个大致的了解。

行——本次旅行，起点广州，终点拉萨，总路程计约 5000 公里，骑车行驶路程超过十分之九。

游——途经广东、湖南、湖北、河南、陕西、甘肃、宁夏、

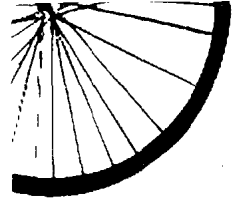
拉萨

西宁

咸阳

广州





青海、西藏等九个省和自治区。路线基本是走国道，按顺序依次为 106（北京—深圳）、107（北京—广州）、312（上海—新疆）、109 国道（一说为北京—拉萨，一说为丹东—拉萨）。其间也经过一些省道。主要以这两类道路为主，其他的很少。我一般不进收费的旅游景观，原因有二，一个是为了节省费用，另一个是为了节省时间。我比较急于赶路，每天都有计划。其实公路两边都是风景。

虽然是国道，但 106 线和 107 线建成时间似乎比较早，有路面质量参差不齐的情况存在（以自行车轮胎的适应情况为标准。自行车轮胎的要求显然比汽车轮胎要高）。312 国道的质量最好，可能于近几年建成，一般是新式柏油路，

也有水泥路面。总体上 109 线最差。由于维护困难，很多 109 线的路面，我想还是 1954 年建成青藏公路时的路面。不过，在我旅行结束后返回时，发现西宁至格尔木之间许多路段的老路面都被铲除，据说要进行大规模的路面升级。

食——食宿是旅行中最基本的两个问题。我解决饮食问题的基本方法，是就地取食和携带干粮、饮水相结合。

上路伊始，饮食会趋于混乱。这是正常的生理反应。持续时间应该不会超过两周。之后身体会适应过来，形成另外的饮食习惯。

我早餐习惯吃豆浆、油条或稀饭、包子，还有茶蛋或咸蛋。中午吃干粮；在供应方便的地方，也可以到路边的饭店吃饭，一般是快餐或面食。晚





拉萨

西宁

咸阳

广州

餐同午餐差不多。如果找不到这些东西，只能有什么吃什么。尤其是上了青藏公路之后，三餐吃干粮的情况是经常的。干粮有馒头、包子、烤馍、面饼、油饼、清真大饼、饼干、方便面等。

获取食物的基本方法当然是付钱。别人送和自己要属于少数情况。

我还带了盐和大蒜。后者在路上扮演着重要的角色，我的肠胃在路上极少给我找麻烦，大蒜功不可没。由于能量消耗很大，像奶粉、糖、牛肉干等营养品几乎只起点缀作用。好在我有三个休整站，休整站的时光是我的节日。

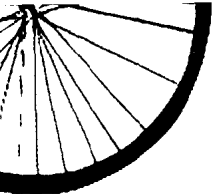
我带了两个一升的水壶。天热时耗水量超过6升/天，经常加水依然消除不了口渴的感觉。上高原后气温降低，

反而饮水不多。

住——西宁以前，住宿情况有两种。在村、乡镇、县城和地级市这四个行政级别中，我习惯住乡镇。因为村往往没有旅店，早上也不卖早餐，而县城和地级市人多不便，消费又高。另一种情况是，尝试在户外使用帐篷。次数不多。西宁以后，仍然以花钱住旅店为主；不过，因为人烟稀少，住工地、道班，或在别人提供的空房中搭起自己的小帐篷，以及住在藏民家中，这几种情况也占有一定比例。总之，还没有完全脱离别人露宿野外的情形。最后一种情况就是在终点和休整城市住在亲友家里。

购——一般情况下，我每日的支出只有食品费和住宿费。在终点拉萨购买的旅游纪念品最多。除此之外，没有太





多额外的消费行为。

娱——基本上不需要。或者，每天的旅行也都可以看成是娱乐。

除了旅游六要素以外，还要介绍一下我的装备和物品。

装备——旧的国产广州五羊 26 英寸传统型车；德国 BIG PACK 专业背包（后因虑及太显眼而改为普通包）；德国 VAUDE 睡袋；帐篷；照相机。

物品——睡垫、望远镜、电筒、打火机、水壶、水杯、洗漱用具、日记本、笔、书、二节棍（防身）、地图、太阳镜、打气筒等修车用具、三角架、指南针、净化水吸管、药品、压缩饼干、衣物、针线包等。后来我的行李经过几次精减，总重量大约在 25~32 公斤之间。

物品之中，衣物和药品是重点。

衣——从夏到冬的衣服都有。最厚者，上身是羊毛背心和羊毛衫，下身是毛裤。有一件军大衣只用来在露营时当被盖，并没有穿在身上。毛裤也没用上，最冷时穿秋裤、线裤、牛仔裤各一条。雨衣原备两件，到陕西咸阳时减掉一件，第二件过青海都兰县以后丢掉了。原来戴过草帽和旅行帽，格尔木以后买了一顶能遮住耳朵和脸的毛帽。皮手套是用得着的。鞋是一双低帮的磨砂皮鞋。还有一双拖鞋，带拖鞋夏天晚上住旅店时方便，但过西宁之后不久，因为天气变凉就被扔掉了。袜子至少要有一双较厚，以抵御高原早上比较低的温度和风雪。

药——主要是感冒药、维生素 C、红花油和预防高原反应的药。还有貂油（治皴裂）、





白药、创可贴、正露丸等。

最后，我要告诉你我花了多少钱。

钱——前五项装备约2500元。其余所有费用相加，不超过5000元（含返程路费）。身上携带不超过一半的款项，其余分别预先寄至有亲友的咸阳、西宁、堆龙德庆（拉萨郊县），经过时取用。

了解了基本情况，我们可以上路了。

我以咸阳和西宁为界，将旅程分为三部分来介绍。之所以要进行这样的划分，乃是因为在我的记忆中，在咸阳以前我对于沿途风景有着大致同类的感受；而咸阳到西宁是一段；西宁是青藏公路之起点，所以西宁到拉萨必须又是一段。

为了体现一种鲜活的感觉，在一般的叙述中，我都夹杂了大量的日记。就让我的叙述和日记带你重温我的一路风尘吧。

拉萨

西宁

咸阳

广外

