

·看见中国·

看见超越想象的中国之美
二十余位资深背包客/十年时间
寻找中国最美地方/推荐101处最美自然奇观

最美最美的



自然风光旅游地

旅游圣经编辑部 编著

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



·看见中国·

最美最美的



自然风光旅游地

旅游圣经编辑部 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

“看见中国”系列丛书是旅游圣经团队历经数年、走遍全国、实地探访后完成的诚意之作。在数年时间里，团队委派十余位资深背包客深入祖国各地，从美丽的江南到神秘的西藏，从碧水银沙的海南岛到白山黑水的东三省，都印上了团队作者的足迹。本套丛书内容均为作者原创，且内容文字经过层层筛选，力求交出让读者满意也让作者心安的最美答卷。

本册图书《最美最美的101个自然风光旅游地》按景观类型为读者介绍了国内101处值得领略的自然风光，包括地貌、田园、山川、湖泊、江河、峡谷、森林、草原、瀑布、海滨等，饱含人文底蕴的文字配上震撼人心的照片，定会给你带来美好的心灵慰藉。

图书在版编目（CIP）数据

最美最美的101个自然风光旅游地 / 旅游圣经编辑部编著.

— 北京：机械工业出版社，2015.9

（看见中国）

ISBN 978-7-111-51291-2

I. ①最… II. ①旅… III. ①旅游指南—中国 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第195939号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：孟 幻 责任编辑：孟 幻

封面设计：吕凤英 责任校对：黄兴伟

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年11月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·13印张·298千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51291-2

定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com

目 录

01 最隐秘的 9 处自然风光

- 冈仁波齐峰——神秘的转山之路 ... 002
- 玛旁雍错——永远的圣湖之王 ... 005
- 札达土林——阿里荒原上的极致苍凉 ... 008
- 拉姆拉错——看一眼前世今生 ... 011
- 尼汝——香格里拉深处 ... 015
- 雨崩河峡谷——苍凉险峻的秘境之旅 ... 019
- 小溪——明明清幽的森林之旅 ... 022
- 喀拉峻草原——聆听最美的吟唱 ... 025
- 独龙江月亮大瀑布——中缅交界处的玉带 ... 028

02 最壮观的 7 处地貌

- 东川红土地——上帝的调色板 ... 032
- 元阳梯田——哀牢山里的天堂 ... 035
- 库车大峡谷——大自然的鬼斧神工 ... 038
- 乌尔禾魔鬼城——大风雕琢出的废墟城堡 ... 041
- 奉节天坑地缝——天地之间的造化 ... 043
- 五彩湾——日落时分的世间绝景 ... 046
- 龙脊梯田——一则朴素而动人的寓言 ... 048

03 最美丽的 9 处田园景致

- 洱海——山水间的悠然慢生活 ... 052
- 普达措——半湖“青山”半湖碧水 ... 055
- 普者黑——美丽的喀斯特田园风光 ... 058
- 明仕田园——隐者之地 ... 061
- 楠溪江——三百里田园牧歌 ... 063
- 秦淮河——桨声灯影下的六朝烟月 ... 066
- 遇龙河——桂林山水的小家碧玉 ... 069
- 西溪湿地——西溪且留下 ... 072

瘦西湖——两岸花柳全依水 ... 074

04 最壮丽的 14 座名山

- 梅里雪山——走进藏地秘境 ... 078
- 稻城三神山——莲花般绽放的仙境 ... 081
- 珠穆朗玛峰——与世界之巅对话 ... 084
- 黄山——北纬 30 度的传奇 ... 086
- 峨眉山——蜀国仙山难遇匹 ... 089
- 武夷山——曲曲山回转，峰峰水抱流 ... 092
- 三清山——清绝尘嚣第一仙峰 ... 095
- 九华山——濡染一份禅的气息 ... 098
- 五台山——品味禅意人生 ... 101
- 泰山——会当凌绝顶，一览众山小 ... 104
- 青城山——此生愿做青城客 ... 107
- 太白山——愿乘冷风去，直出浮云间 ... 110
- 梵净山——古佛道场 ... 113
- 天柱山——久有凌云志 ... 116

05 最澄澈的 13 个湖泊

- 错高湖——远离世间的喧嚣 ... 120
- 纳木错——海拔最高的一滴眼泪 ... 123
- 羊卓雍错——我心停泊的地方 ... 125
- 喀纳斯——神仙居住的地方 ... 128
- 青海湖——高原上一滴蓝色的眼泪 ... 131
- 赛里木湖——这一刻的柔情似水 ... 134
- 博斯腾湖——西域的大海 ... 137
- 九寨沟——徜徉在童话世界 ... 140
- 神仙池——原始森林怀抱中的仙境 ... 144
- 长白山天池——此景只应天上有 ... 147

- 西湖——淡妆浓抹总相宜 ... 150
- 镜泊湖——湖光山色入镜来 ... 153
- 千岛湖——峰峦成岛屿，平地卷波涛 ... 156

06 最幽深的 7 处江河峡谷

- 长江三峡——有一种地老天荒 ... 160
- 黄河壶口——黄河之水天上来 ... 163
- 雅鲁藏布江大峡谷——烙入生命的旅程 ... 166
- 怒江大峡谷——我行旅在云端，倾听你的声音 ... 169
- 虎跳峡——崇山峻岭之间的徒步 ... 172
- 京杭大运河——中国“人”的一捺 ... 175
- 尼洋河——发源于神山的藏地秀水 ... 178

07 最葱郁的 11 处森林

- 阿尔山——森林腹地的魔界之旅 ... 182
- 莫尔道嘎森林公园——穿越森林风景线 ... 186
- 海螺沟冰川森林公园——冰川世界泉水暖 ... 189
- 蜀南竹海——那一片无边无际的青翠 ... 192
- 色季拉森林公园——浪漫求婚地 ... 195
- 张家界国家森林公园——悠游那片峰峦山峰 ... 198
- 神农架——走进神秘的野人传说 ... 201
- 额济纳胡杨林——万世不荒胡杨魂 ... 204
- 三亚特龙湾森林公园——尽赏天堂景致 ... 206
- 五指山热带雨林——一起去雨林深处探险 ... 209
- 西双版纳原始森林——追寻彩云之南的风情 ... 212

08 最辽阔的 6 片草原

- 呼伦贝尔草原——赴一场与大草原的约会 ... 216
- 若尔盖草原——那些最值得珍藏的美妙瞬间 ... 219
- 锡林郭勒草原——草原文化生生不灭 ... 222
- 那拉提草原——美丽的人间温柔乡 ... 225
- 巴音布鲁克草原——天鹅栖息的地方 ... 227
- 甘南草原——请为我唱一曲原野牧歌 ... 230

09 最震撼的 7 条瀑布

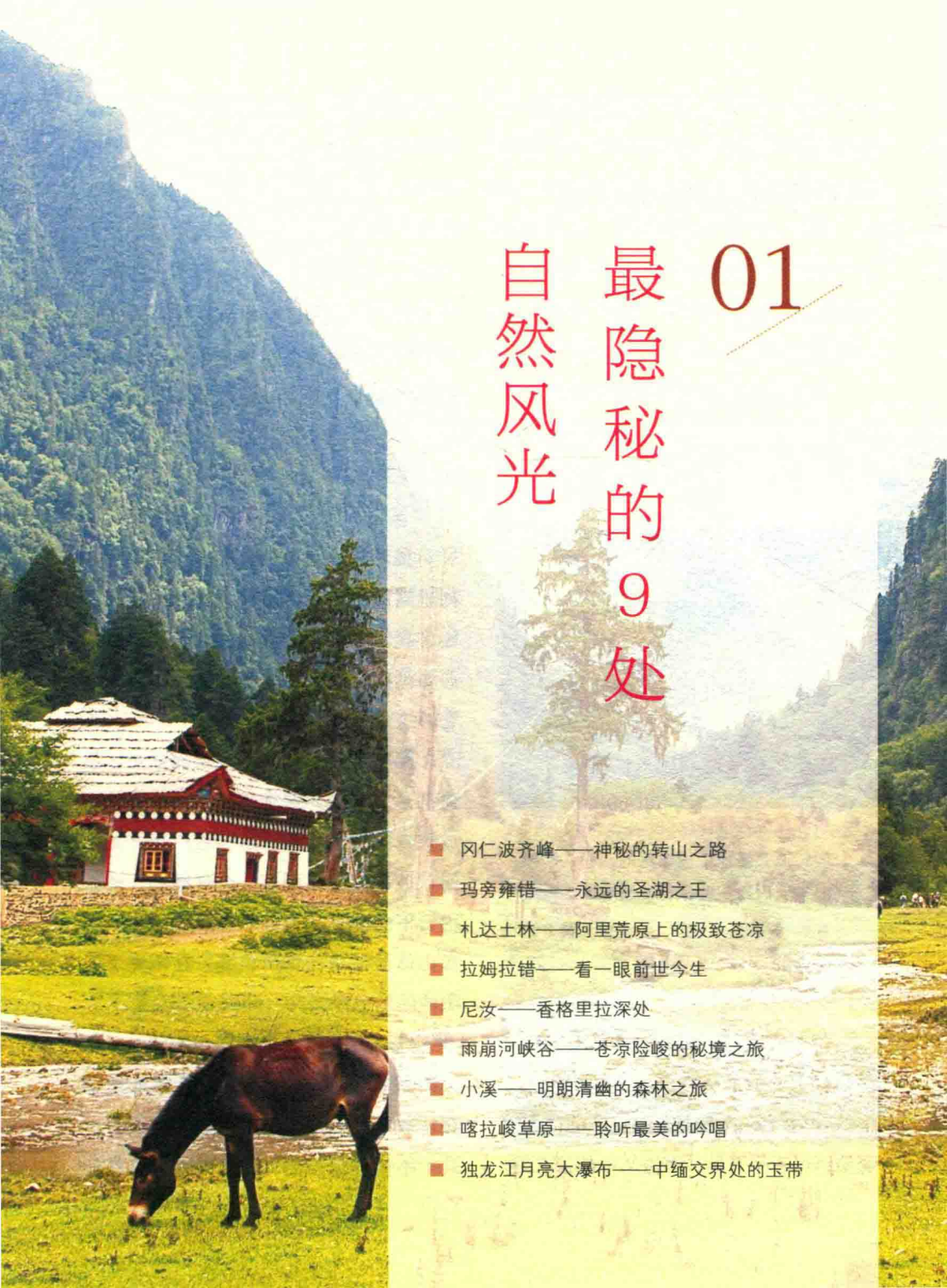
- 黄果树大瀑布——万练飞空的自然奇观 ... 234
- 井冈山瀑布——身边嬉戏的山间精灵 ... 236
- 庐山三叠泉——龙泉三叠来自天 ... 239
- 雁荡山大龙湫——水落千丈升云烟 ... 242
- 德天瀑布——归春河上的仙女 ... 246
- 罗平九龙瀑布群——层层叠叠的山水画卷 ... 249
- 牟尼沟扎嘎瀑布——中国第一大钙化瀑布 ... 252

10 最惬意的 9 处海滨

- 三亚亚龙湾——去那片海，像鱼儿一样无忧 ... 256
- 北海银滩——天下第一滩 ... 259
- 蓬莱海滨——恍如隔世的海上仙境 ... 261
- 威海海滨——浅蓝色的浪漫 ... 263
- 青岛海滨——红瓦绿树下的海上都市 ... 265
- 大连海滨——到“东北小江南”赶海戏水 ... 268
- 新戴河海滨——北方最美的海滩 ... 270
- 厦门海滨——海上花园的美丽和浪漫 ... 273
- 浅水湾——去海边吹吹风 ... 276

11 最奇特的 9 个地质公园

- 五大连池地质公园——火山演绎的亘古传奇 ... 280
- 云南石林地质公园——喀斯特地貌里的爱情故事 ... 283
- 云台山地质公园——唐诗中的豫北仙山 ... 285
- 嵩山地质公园——“五世同堂”的奇迹 ... 288
- 腾冲火山地热地质公园——揭开火山神秘的面纱 ... 291
- 广东丹霞山地质公园——色如渥丹，灿若明霞 ... 294
- 龙虎山地质公园——道教第一仙境 ... 296
- 漳州滨海火山国家地质公园——东海和南海交汇处的奇迹 ... 299
- 黄龙地质公园——原始森林中的美丽彩池 ... 302



自然风光

最隐秘的9处

01

- 冈仁波齐峰——神秘的转山之路
- 玛旁雍错——永远的圣湖之王
- 札达土林——阿里荒原上的极致苍凉
- 拉姆拉错——看一眼前世今生
- 尼汝——香格里拉深处
- 雨崩河峡谷——苍凉险峻的秘境之旅
- 小溪——明朗清幽的森林之旅
- 喀拉峻草原——聆听最美的吟唱
- 独龙江月亮大瀑布——中缅交界处的玉带

冈仁波齐峰

——神秘的转山之路



我们摇摇晃晃走在岗仁波齐山脚下的路上，狂风暴雨过后的天空尤其安详，夕阳的光辉洒在前方的塔尔钦村庄和左边的纳木那尼雪山之上，一切都笼罩在金色光芒之中。◀

■ 地点：

西藏自治区阿里地区普兰县

■ 主要看点：

经幡广场、卓玛拉山口

■ 最美时间：

夏季

■ 资深背包客推荐：

冈仁波齐峰是中国最美的、令人震撼的十大名山之一，也是朝圣者和探险家的神往之地，至今还没有人登上这座神山。



位于西藏阿里腹地的岗仁波齐每年都被数不清的信徒朝拜。很多藏族人一生的梦想就是能来到岗仁波齐的脚下，哪怕历尽千辛万苦，哪怕卒于朝拜之路。

虽然我不是信徒，但自打多年前在梅里雪山的明永冰川前被感动的瞬间开始，我便敬仰并尊重他们。带着虔诚的心来到岗仁波齐，尽最大的努力去亲近它，这是我多年的愿望。

第一天的朝拜之路轻松而惬意。沿途都是大小的玛尼堆，有的玛尼石上还放置着完整的牛头。从经幡广场开始，岗仁波齐就露出面容，天气晴朗，蓝天白云下的能见度极高，灰黑色的金字塔形山体被洁白的雪所包裹，在阳光下发出冷峻的色泽。

这一日的行走多在高山草甸上，虽说海拔在4600米左右，但总体来说道路比较平缓，两旁是峻峭的巨大山石，其上不生任何植物，偶有残雪，极其壮

观。山路在山谷中蜿蜒，时常有溪流和悠闲的成群的牛羊相伴。牦牛队驮着货物从身边经过，几匹骏马在草甸上悠闲地吃草，背景是晶莹剔透的雪山在阳光下熠熠生辉，那情景让我几乎忘了赶路。

中途休息过两次，向路边帐篷里的藏民要了酥油茶果腹。他们会说简单的汉语，自豪地说起神山的故事，我边喝酥油茶边仔细地听，看着转过几十次神山的大叔安静地坐在简陋的帐篷里，对于他们来说，信仰才是最大的财富。

下午到达哲热普寺后住下，准备休息一夜，次日翻越最高的垭口。哲热普寺海拔约5200米，修建在卓玛拉垭口脚下，有一条小河流过寺前。我住在寺里唯一的一排砖房里，打开窗户，岗仁波齐完整而清晰地呈现在眼前，真有些不敢相信已与神山如此靠近。

第二日转山时，神山在展现神秘的同时，也让我见识了它的威力。早起就发现天气已变，前一天的晴朗不见了踪影，取而代之的是阴霾低沉的天空。出发不多久开始爬坡，蜿蜒的山路上布满碎石，陡峭的山坡让人不敢抬头往前看。一同从哲热普寺出发的有20来个人，一个接一个地呈蛇形走在山脊之上。真正考验人的时候到了，背夫们开始展现

出他们不凡的实力，背着巨大的背包健步如飞，“噌噌噌”地走到了队伍最前头。出发时我在队伍中间，但担心自己丧失斗志，试图紧跟在背夫们身后，每走一步都先用登山杖探路，然后将身体重心转移到杖上再移动步伐，渐渐地我超过了许多人，一个人走在了转山路上，体验着艰难而孤独的旅途。

海拔越高，雾气越重，坡度时而陡峭时而平缓，让人能够喘口气。我在快



■ 岗仁波齐的金字塔形山体呈现出来



■ 迎面遇见的马帮

到山口的天葬场停留了很长时间，把陪伴了我5年的一条快干裤留在了那里，据说，这象征一次死亡，可以免受一次轮回之苦。空旷的山梁上只有我一个人，还有一只不知何时跟随我一同转山的大狗。举目四望烟雾缭绕，到处是衣物和鞋子等物品，都是朝拜者留下的。

很快到了垭口，海拔5600多米的高度上堆了若干个玛尼堆，巨大的经幡色彩鲜艳，在灰黑的山峰和白雪的映衬下使人感到震撼。我默默看着转山的人们跪拜、磕头。

从垭口下撤，有很长一段很陡峭的碎石路，放眼望去，远处矗立着形状各异的山峰，山巅尚未融化的雪块反射着太阳的光芒，苍凉而壮美。脚下的碎石路向四周蔓延开去，没有尽头，在前行走的人的身影在碎石上蹒跚，在天空和山峰之间那么渺小和无助。

整整6个小时以后，我们摇摇晃晃走在岗仁波齐山脚下的路上，狂风暴雨过后的天空尤其安详，夕阳的光辉洒在前方的塔尔钦村庄和左边的纳木那尼雪山之上，一切都笼罩在金色光芒之中，迎接我们归来。

作者手记

1. 山下的村庄塔尔钦有多个旅馆，转山途中可住在寺庙的旅馆，价格一般在20~40元/人。塔尔钦最多的饭店是川菜馆，也有东北餐馆，转山途中有藏族人的帐篷，提供酥油茶和开水还有方便面饼干等食物。应自带高能量食品和葡萄糖。
2. 建议带上登山杖和睡袋，即使是夏天，也需要准备冲锋衣裤、抓绒衣和快干衣裤，还应携带雨衣。
3. 转山全程大约57公里，通常需要2~3天时间，路线如下：塔尔钦—经幡广场—拉曲峡谷—曲谷寺—哲热普寺—卓玛拉山口—尊追普寺—塔尔钦。

到达

可先到西藏阿里地区首府狮泉河，再找顺路车前往塔尔钦，没有直达的班车，找车难度比较大。大多数人选择从拉萨包车一路游览。

门票

神山圣湖联票 200 元

周边景点

玛旁雍错、纳木那尼峰

玛旁雍错

——永远的圣湖之王



玛旁雍错在藏语中的意思是“永恒不败的碧玉湖”，幽蓝平静的湖水让我想起母亲的怀抱，我的心逐渐安静下来，进入忘我的境界。☺

■ 地点：

西藏自治区阿里地区普兰县

■ 主要看点：

圣湖、即乌寺、即乌村

■ 最美时间：

夏季

■ 资深背包客推荐：

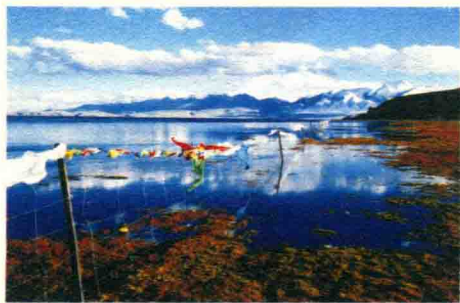
不身临其境，永远无法想象圣湖之美。



圣湖。通往即乌寺的路绕圣湖转了约四分之一圈，这段路风情万种：洁白的纳木那尼壁立万仞，蔚蓝的玛旁雍错波澜不惊，大地有着性感而平顺的曲线，爬坡的时候车头向上，坐在前排的我感觉车子竟似冲入朵朵白云……

抢在日落前到达即乌寺脚下，终于可以接近圣湖玛旁雍错了。飞奔到湖边，我突然有些犹豫，圣湖看上去是那么气度非凡、涵养无限，小小的一张照片能留住她的几分神韵呢？湖水如镜，倒映着蓝天白云，岸边覆盖着一片红色的水生植物，踩上去软绵绵的，富有弹性，湖水迅速地从脚踩处漫上来；南侧的小沙洲上，白色的水鸟在阳光下惬意地梳理着羽毛；阳光从即乌寺所在的山头后

早上从藏北小镇帕羊出发，经过水草丰美的贝松塘草原和安静的小村庄玛雍，大家已经对颠簸的路面习以为常。下午时分，圣湖带着那摄人魂魄的幽蓝出现在眼前，蓝得纯粹，蓝得深沉，地平线上多座雪峰呈屏风状排列，拱卫着



■ 水天一色的圣湖



■ 即乌寺晚照

面射过来，给寺庙建筑镀上一圈金边，更增添了神秘色彩……真想就这么在湖边待上几天，什么也不干，看看云卷云舒，数数日月更替。

走过西藏的几大圣湖，我最喜欢的还是玛旁雍错。藏族人喜欢用女性来形容他们眼中的湖，在我看来，羊卓雍错狭长而曲折，东边日出西边雨，幻化着不同的面容与情绪，像是永远让人猜不透心思的吉卜赛女郎；纳木错尊贵而神秘，胸怀博大却冷艳孤傲，像是凛然不可接近的皇家公主；玛旁雍错则平和而

内敛，从容不迫中充满着慈爱与包容，像是等待着游子归家的母亲，幽蓝平静的湖水让我的心逐渐安静下来，进入忘我的境界。

今天的住宿地是即乌村，位置得天独厚，南北两山夹峙，西侧是鬼湖拉昂错，东侧隔即乌寺与圣湖相望，连接鬼湖与圣湖的小河绕村而过，传说水位高时，鬼湖与圣湖就通过这条小河相连；温泉汩汩而出，在即乌寺与村庄间汇成一汪小湖，湖面上浮着热气，水草茂密。旅馆名叫扎西，叫这个名字的旅馆在西藏遍地都是，尽管这里只有一排土坯房，条件十分简陋，但有无与伦比的风光以及神山圣湖的庇护，谁又能奢求更多呢？

第二天大家一致同意放弃去普兰的机会，改为在圣湖边泡温泉！温泉浴池就在村子边上的土坡下，不像我想象的是一个露天的大坑，而是用砖砌了个模像样的建筑，里头隔成一个个小间，男女分开。一根粗大的水管穿过所有的房间，出水口用木楔子裹上看不出本色的布堵着，把楔子拔下来，温泉水便汹涌而至，正是最适合泡澡的温度。将自己放平在池底，才发现这浴池的设计者绝对是天才，他竟然想到用玻璃做了浴

池的天花板！这是真正的“天”花板，
缕缕白云正缓缓地流过蔚蓝的天空。温
泉水包裹着疲惫的身体，看着阳光的印
记在墙上一点点地移动，氤氲的热气在
屋子里蒸腾飘散，恍惚间，我的灵魂似
乎已经出窍，永远地留在了圣湖边。



■ 圣湖——风的吟哦

作者手记

1. 藏历羊年是转圣湖最好的年份。圣湖周长约90公里，转湖需要2~4天时间，藏传佛教按顺时针方向转湖，三分之二的路程紧靠湖岸线，北部的路要经过霍尔乡，沙滩、砾石、沼泽路面交替，有时需蹚水过河。沿途有寺庙可供住宿，但要自带食物，沿湖边远足虽然没有转神山的上下山坡那样艰巨，但多为松软的细沙路，走起来很费力。
2. 圣湖海拔近4600米，需提防高原反应。圣湖边的村庄可以住宿，卫生条件一般，吃饭需自己解决，有小卖部售卖方便面、饼干、饮料等。
3. 高原泡温泉时间过长容易诱发短暂的高原反应，一定要当心。

到达

圣湖位于阿里腹地，旅行者大多需要包越野车前往。从拉萨出发约需3天时间，从狮泉河出发需要1~2天。

门票

200元，包含了神山和圣湖。

周边景点

神山冈仁波齐、鬼湖拉昂错

札达土林

——阿里荒原上的极致苍凉



残阳斜照，一天中最辉煌的时刻已经到来，绚丽的晚霞中透出缕缕带有生命的灵光，炫目地照耀在土林上。向阳的一面顷刻间变得生动起来，闪烁出点点红晕，土林固有的黄色被阳光照射得更加饱和，仿佛披上了橘红色的羽衣。☞

■ 地点：

西藏自治区阿里地区札达县

■ 主要看点：

无边无际的土林

■ 最美时间：

残阳如血的黄昏

■ 资深背包客推荐：

辉煌的色彩和无尽的荒凉，造就了地球上最雄浑的风景。



雪皑皑的喜马拉雅雪山相依相衬，渐次融为一体却又各展雄姿，浑然天成为一幅气势磅礴、用色奔放的油画长卷，慢慢地在眼前展开。

土林呈现出万千的姿态，像莽莽的森林；像神秘的城堡；像狰狞的鬼怪；像威武的勇士……参差嵯峨，仪态万千，只需稍稍凝望，便生出无数怪力乱神的想象，似乎那些黄土的城堡里依然秘密驻扎着古格王朝的千军万马，只要将军一声令下，随时都会杀将出来，在车前排列出一片枪戟的森林，然而无论凝望多久，终究等不到那样的一声怒喝，除了死一般的寂静，什么都没有，就连无处不在的风，也消失在无边无际的黄土中。

中午从门土乡出来，窗外的景色就变得越来越荒凉，越野车驶入了札达土林，只记得一抬眼，那重叠起伏、景象万千的土林就巍然横亘在了车前，一层层惊心动魄地绵延开去，直到与天边白



■ 流金岁月

札达土林是世界上面积最大的第三系地层风化形成的土林，总面积达到2400多平方公里。它堪称是对“沧海桑田”一词的最好诠释。土林地貌在地质学上叫河湖相，远古时代这里曾经是一片湖泊，无数年的沉积在湖底形成厚厚的土层，喜马拉雅造山运动让湖盆逐渐隆起，水位线递减，冲磨出像楼房一样的层高，历经多年风雨侵蚀，不断崩塌，在壁立陡峭的山岩上雕琢出今日的模样，终于成为年轻的青藏高原上一处奇观。

停车路边，极目远眺，心底不禁涌起一声叹息。我曾经领略过美国科罗拉多大峡谷的绮丽风光，与之相比，土林的规模更大更宏伟更空旷，也愈发显得

苍凉。在大峡谷至少还看得到悬崖上遒劲的老松，看得到天空中盘旋的苍鹰，看得到有不同颜色的岩石交错垒叠，而在土林中穿行了几个小时，我却看不到一棵树，间或有低矮的灌木，也是悲悲切切地蜷缩在角落里，带着找不到同类的孤独。札达土林是名副其实的土林，除了黄土就是黄沙，除了黄色还是黄色，没有绿树，没有生灵，很难想象这里曾经那么繁华并且孕育过灿烂的象雄文明。

司机告诉我们，土林的黄昏是最美的，他要带我们赶上西沉的太阳。札达土林里没有固定的道路，司机常跑这条线，当然知道方向，在根本找不到规律的遍地车辙中跑得飞快，我们就像逐日



■ 土林之光

的夸父一般跋山涉水。土路在峰谷间上下穿梭，高高低低的土林始终伴随两侧，浩浩荡荡上百公里不曾远离。爬上峰顶，俯瞰土林一片沟壑纵横，就像四通八达的迷宫；行至谷底，仰观山壁峭立挺拔，如同怎么也冲不出去的深井。终于，在迷人的红色光线逐渐褪去之前，我们抵达了一片开阔的河谷，札达县城已经隔河在望了。

残阳斜照，一天中最辉煌的时刻已经到来，绚丽的晚霞中透出缕缕带有生命的灵光，炫目地照耀在土林上。向阳的一面顷刻间变得生动起来，闪烁出点点红晕，土林固有的黄色被阳光照射得更加饱和，仿佛披上了橘红色的羽衣。平坦的河谷上，阳光如熔化的金水般倾泻于地，满川碎石在地面上投射出长长的影子，象泉河在更深的河床底部默默流淌，河面映着蓝蓝的天空。这种瑰丽

壮观的景象只持续了10多分钟，夕阳便沉了下去，不过一眨眼的工夫，一切又归于平淡宁静，逐渐加深的夜色中，凹凸不平的土林竟然变得狰狞恐怖起来，土林被夕阳点燃的辉煌如同一个美好的梦，在睁眼的一刹那，连同记忆全部消失，没有留下一点痕迹。

作者手记

1. 可以在札达县城住宿，最负盛名的旅馆是人武部招待所。
2. 土林是土的世界，自然尘土飞扬，请为自己和相机提前做好防尘准备。
3. 土林的昼夜温差很大，白天太阳照不到的地方也不暖和，最好穿着容易穿脱的衣物。

到达

从拉萨或狮泉河包车前往，也可乘坐班车，但看风景就只能浮光掠影了。

门票

无，但需要办理边防证。

周边景点

古格遗址、托林寺

拉姆拉错

——看一眼前世今生



虽然明知那时的拉姆拉错还未开湖，看不到那般美景，我还是历尽千辛万苦地去了，只愿能够看一眼雪山上神秘的湖泊，哪怕它还是冰天雪地的山谷里的一面冰镜。但我没有料到自己看到的是这样苍凉辽阔且令人震撼的景象，瞬间忘记了自己的存在，感受着茫茫天地之间的无限力量。◀

■ 地点：

西藏自治区山南地区加查县

■ 主要看点：

圣湖

■ 最美时间：

夏季

■ 资深背包客推荐：

拉姆拉错是西藏最具传奇色彩的湖泊，寻找历代高僧大德转世灵童的神秘之湖。



当我们在朗县城外背负几十斤重的背包在没脚踝的沙土中行走，不时转身躲避沿途汽车开过后漫天飞扬的尘土；当我们在仲达的公路边顶着烈日等待数

小时搭车无果，再次徒步在蜿蜒崎岖的山路之上；当我们沿着雅鲁藏布江翻过一个又一个垭口，企图天黑前在渺无人烟的江边寻到合适的露营地，在那些异常艰难的时刻，我们没有丝毫的退缩和惧怕，内心对拉姆拉错的向往超越了他所有。

天黑之后才到达加查，正赶上狂风暴雨来袭的前兆，慌忙找了一家旅馆住下，暗自庆幸没有被困在路上。第二天有位三菱车主答应跟我们去拉姆拉错，双方都极有诚意，迅速谈妥价格，整装出发。

由于完全不同的心情和体验，接下来的整个路程在我记忆中分为4个部分。

加查到崔久乡是一路田园牧歌的世

外桃源。

从海拔 3000 多米的加查到海拔 4000 多米的崔久乡，虽然是坑坑洼洼的土石路，三菱车在其间跳跃不停，但窗外的秀美风光太让人沉醉。茂密的丛林如影随形，潺潺溪流汨汨流淌，盛开的高山杜鹃不时展现迷人身姿，间或有飞溅的瀑布挂于山石之上。最独特的是山峰上的树木层林尽染，有的郁郁葱葱，有的略微发黄在风中摇曳，有的已然金黄成熟恬静，有的大红庄重热情奔放。树林之下溪流边的草地上，成群的牛羊



■ 冰雪拉姆拉错



■ 田园风光

悠闲地吃草喝水。我竟然在春天里见到秋天的美。

崔久乡到琼果杰寺是千里冰封的山间美景。

沿途见到越来越多雪地里的大帐篷，都是进山来挖虫草的。越往高处走雪下得越大，千里冰封万里雪飘的辽阔景象，不亲眼见到是很难想象的。一望无际白茫茫一片，雪白大地上蜿蜒着公路的痕迹，偶尔露出几栋屋顶，还有一群放养的黑色牦牛。我们的汽车在广阔的山谷里行驶，穿梭在冰雪的崇山峻岭之间。

琼果杰寺到观景台下方平台是越野车艰难爬行的惊险经历。

海拔 4000 多米冰雪交加的盘山公路，全是上坡和急弯，一不留神就打滑，侧移也是常事。战战兢兢走了一阵，在一段坡路带急弯的地方尝试了五六次都没冲上去。这个坡终于上去了，又走了一会儿，前面路边停着一辆熄火的车，看来是前面上来的人弃车徒步上山了。司机说我们的车也走不动了，前面距离拉姆拉错不远，就此下车走上去吧。

观景台下方平台到海拔 5100 的山顶是我们投身冰雪怀抱走近圣湖的奇妙时光。