

· 自游人丛书 ·

触摸西藏

陈韵鸮 著



雪山下的姑娘啊

请剪下那白云般的羊毛

给我这孤独的行者

做一件最美丽的衣裳

四川人民出版社

走
·
进
·
西
·
藏



让
人
回
归
到
真
正
的
精
神
家
园

图书在版编目(CIP)数据

触摸西藏 / 陈韵鹦著. — 成都: 四川人民出版社,
2001.9

(自游人)

ISBN7-220-05616-8

I. 触... II. 陈... III. 旅游指南—西藏
IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061584 号

自游人丛书

CHUMO XIZANG

触摸西藏

陈韵鹦 著

责任编辑

封面设计

装帧设计

责任校对

图片摄影

(张世武摄影)

出版发行

网 址

防盗版举报电话

制 版

印 刷

开 本

印 张

字 数

版 次

印 次

书 号

定 价

蒋咏宁 傅 瑜

天 成

苏 辉

何秀兰

王 军 王 强 李 宏 张 涛

罗 浩 杨嘉铭 杨冬力

四川人民出版社(成都盐道街3号)

<http://www.booksss.com>

E-mail:scrmchsf@mail.sc.cninfo.net

(028)6679239

四川天成电脑制版有限责任公司

都江堰九兴印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/36

6

100 千

2001 年 9 月第一版

2001 年 9 月第一次印刷

ISBN7-220-05616-8/Z · 296

24.00 元

■ 著作权所有违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换

自游人丛书

触摸西藏

陈韵鸮 著



四川人民出版社



这是一块神秘的大陆，
由远古大海隆起的高原、
孕育出巍然傲立的雪峰、
浩瀚如镜的湖水、延绵不
绝的草场、蔚蓝似海的天空、
绚丽多彩的文化、质朴
淳善的人民以及浓郁独特
的风俗。这就是西藏。它所
拥有的这一切都有着趋于
极致的美丽与神奇，撼人
心魄而又仿佛皆超然于世
外，坚韧、宽容，神秘而悠
然，使人有一种抓不住
的感觉，一旦靠近，就被深深
吸引。这，便是西藏的魅力。

用脚去丈量这片土地，
用心去体验它的文化，将
自己沐浴在雪域圣地的空
气中，去接受生命重铸的
洗礼，感受心灵震撼之美。

MA 38/10

跋涉的艰辛与苦痛，会在
神山圣湖冷冽清辉的无言
包容与见证中，在金色神
佛焕发微笑的慈爱祈祷与
唱诵中，在勃勃众生心无
旁骛的注目与放歌中，
——得以回报。西藏，让
人回归到真正的精神家园。

于是便有了这本书，
一本融入了西藏历史、文
化、风俗以及旅途经验的
小书。透过这些个人的视
野，西藏似乎伸手可触，而
那些鲜活的经历和实实在
在的经验，将成为您漫漫
旅途的寂寞星空下最温馨
的伴侣。

走，我们一起上路！



目 录



出发前的准备	8
--------------	---

圣地之城拉萨	16
--------------	----

进藏的路	16
------------	----

高高在上的布达拉	34
----------------	----

情深大昭寺	44
-------------	----

快乐帕廓街	50
-------------	----

美丽的罗布林卡与僧学院	56
-------------------	----

后藏遗风日喀则	64
---------------	----

我要去后藏	64
-------------	----

圣母珠穆朗玛	74
--------------	----

班禅的庭院	82
-------------	----

文明溯源山南	92
--------------	----

超出想象的桑耶寺	92
----------------	----

文明的发源	104
-------------	-----

藏王墓——吐蕃之兴衰	110
------------------	-----



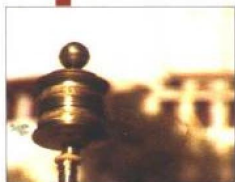


目 录

江南凝韵林芝	114
雅鲁藏布江科考大本营	114
寻找雅鲁藏布江大拐弯	128
探险的余兴节目	138
最高屋脊阿里	144
穿越无人区	144
失落的古格文明	154
朝圣的路	164
美境高原那曲	176
奇特的地热现象	176
天湖并不遥远	182
色林鬼湖	188
古道苍茫昌都	192
险峻江达	192
扎曲风俗画廊	200
类乌齐风光	208
康巴风情	212



出发前的准备



出行时节的选择



西藏每年10月至翌年4月为干季, 5月至9月为雨季。干季气候干寒, 风沙大, 空气含氧量明显下降, 加之许多地区路段为冰雪覆盖, 不宜旅行。7~8月是雨水泛滥的时候, 一些地方常出现泥石流、塌方、泥沼等情况, 导致车辆无法通行, 徒步行走危险较大。

拉萨和日喀则一带日光充足, 气候温和, 这两个地方的天气和旅游设施都比较好, 所以任何时候都可以到这里欣赏美丽的风光。但是如果要去珠穆朗玛峰, 最佳时间是每年的4~6月。

林芝地区夏天路不好, 春天比较潮冷, 景色以秋天为最美, 那时候气候也最好。

阿里地区是春秋天最好, 夏天南线不太好走, 冬天下雪之后基本就不太容易通行。

藏北除了青藏公路以外，湖区夏天基本没办法走，春天风沙大，秋天走最好，但是时间比较短，只要不闹雪灾，冬天走倒是挺方便的。

昌都地区虽然有飞机通到昌都市，但雨季时，到各地的路况极差。

预订住宿和交通

每年的7、8两个月是西藏的旅游季节，这段时间是西藏气候最好、最温暖的时间，每到这个时候，都有大量的国内外游客蜂拥而至。机票、住房、车辆都会显得紧张而且昂贵，因此出发之前联系好住宿地和预订返程的交通工具是比较重要的。



健康准备

西藏地处高原，平均海拔4000米以上，而一般人登上海拔2000米以上，就会有高原反应。临行前，对于自己的身体状况能否接受环境的挑战，需要请教一下医生，检查一下身体，避免感冒、发烧之类呼吸道常见病；保存充沛的体力。

体弱的人在入藏之前准备好氧气袋，以备不时之需。另外，准备一个小药箱是入藏前不错的选择。药箱内装基本药物包括：必理痛，阿司匹灵，感冒灵，抗伤风胶囊，牛黄解毒丸片，止咳水，喉炎丸，维他命C丸，白花油，纱布，胃药，





眼药水及消炎药。

除了生理上的准备外，还要解决的是心理的问题，一定不要背着恐惧这个包袱上高原，出发前多看一些关于西藏的介绍，了解你要去的地方的大概情况是很有必要的。

随身证件



必须携带身份证或其他有效证件，如果要在西藏境内驾车，还要有相关的证件和手续。如果有计划从西藏去尼泊尔，要保证所携带的护照和签证在有效的期限内。

如果只是在西藏各地的城区游览，作为中国公民不需要办理其他特殊证件；但如果同行者中有国外的朋友，则必须办理相关证件。国家有规定，外国人进藏旅行必须有旅游或外事部门的批准，并办理旅游批件，同时，必须在有旅游车辆和导游的陪同下，在批件允许的范围内旅行。

由于西藏的地理位置较特殊，在西藏旅游，没有边境证许多地方是去不了的。



任何人去珠峰、阿里、普兰(中尼边界)或樟木镇(中尼边界)都需要边境证,去札达(土林)还需要提前办理文化考察证。上述证件最好能够在进藏前办好,如果是临时改变旅行计划,也可在拉萨办理,但可能会多花一笔钱或选择跟团去上述地区。

办理边境证有以下途径:

■ 通过旅行社办理

这种办法是最省心的,钱一交万事大吉。不过旅行社是经营单位,一般只为参加它组织的旅游团队服务。

■ 在居住地公安局办理

这是比较省时省钱的做法,方便、经济,对自助旅游者最适用。在有的居住地公安局办证费用仅2元,而在拉萨办证费起码30~50元。在内地办证的惟一缺点是,有可能因为有效期过长或填写内容不全,而被认为不合格。所以,办证时应多长个心眼,考虑周详一些。

■ 在拉萨或日喀则办理

在拉萨办证,持单位介绍信去市公安局加个意见,然后到金珠中路的自治区武警总队办理;去樟木(或聂拉木县)、珠峰(或定日县)、亚东几个地方,可在日喀则边防支队办理;去札达、普兰,可在阿里地区边防支队办理;去墨脱县,可在林芝八一镇林芝地区边防支队办理。



如果不是特别需要，建议大家还是事先在自己的居住地办好边境证。

个人必备物品



在西藏旅行，携带的行李越少越好，当然，是在够用的前提下。在高原上背负沉重的背包是一项很大的负担。如果可以的话，应该尽量利用当地能够提供的设施和服务，而避免把用不着的东西背上高原。另外，考虑到要经常背包行动，行李不要超过两件。

钱

出门在外，钱的重要性，不用多说，大家都清楚。所以，出发前，带上够用的现金，预防万一的信用卡是首要的。最好再准备一些零钞，以便在寺庙捐香火和应急。

相关资料

当地旅行指南，各种在当地适用的优惠卡，紧急情况下可以证明自己身份的介绍信或说明，便于联系的通讯录。

背 包

硬质行李箱通常不适合高原旅行，最好使用双肩背的背包来负担你所携带的装备。背包的大小通常是由你打算去的地方的难度来决定的。挑选一个好的旅行背包对西藏之行很有帮助。





▲ 服 装

到西藏旅游，带什么衣服与所计划去的地方和去的季节有很大关系。如果准备不充分，一旦遇到坏天气，会弄得自己手忙脚乱。

如果只打算在各地城区走马观花，着装上没有什么很特殊的要求。但是要去珠峰、阿里等高海拔的旅游区，不带羽绒服是不可想象的事，即便是最炎热的夏季，也经常会有飞雪漫天的场景出现。同时，高原地区昼夜温差大，早晚的时候还是比较冷的。夏天的时候，穿件很温暖的羽绒背心或者毛衣，再冷的时候加一件防水防风外套应该就够了。

西藏的七八月，几乎天天要下点雨，服装的防水性很重要，上衣、裤子、鞋子都要注意选择防水性能好的。

在西藏徒步行走或登山，还要准备一套排汗的内衣。在野外，有汗粘在身上比较麻烦，而且它会迅速带走身上的热量，这是很危险的。一般来讲，在西藏进行野外活动，排汗内衣和保暖内衣都是需要的。

▲ 礼 品

由于语言交流上的困难，送一些小礼物给当地的老百姓是个使他们更容易接受你的好办法。通常来说，在喜马拉雅山区、阿里这样的地方，以及一些跟外界交流比较少的牧区，一些实用的礼



1984.10.11

物比如风干肉、罐头、小的工艺品等等都能让你比较容易地和当地人亲近。而一些简单的文具和糖果，则是馈赠藏区孩子的好礼物。



当然，和我国其他绝大多数地方一样，香烟也是很好的礼物，无论在路途中遇到困难还是你期望结交当地朋友时，它都是不错的东西。要特别提到的是，在西藏，外国香烟受欢迎的程度远远没有国产香烟高。

另外，一些易于使用的药品也是很好的礼物，但是，要考虑到你对药品是不是足够了解，以及你是否有把握使接受你的药品的当地人不会错误地使用它们。

■ 其 他

除了上面提到的，在旅行前还应考虑自己是否已经携带了下列用品：

个人1至2寸免冠照片（办理证件用）、雨具、晾衣绳、手电筒、笔和笔记本、摄影器材、遮阳帽、墨镜、护肤防晒霜、润唇膏、备用食品和水、消毒湿纸巾、小锁、针线包、密实袋等。

千万不要小看了这些小东西，在旅途中，它们往往会大显身手。



西藏重要城市气温表	月份	拉萨		日喀则		泽当		林芝	
		最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低
	1月	6.8	-10.2	5.7	-13.1	7.6	-9.0	7.9	-5.3
	2月	9.2	-6.9	8.0	-9.5	9.9	-5.9	9.8	-2.7
	3月	12.0	-3.2	11.0	-5.4	12.9	-2.4	13.0	-0.1
	4月	15.7	0.9	15.5	-0.7	16.9	1.3	16.5	3.2
	5月	19.7	5.1	19.5	3.4	20.4	5.2	18.8	6.8
	6月	22.5	9.2	22.1	7.6	22.9	8.9	20.9	10.0
	7月	21.7	9.9	21.0	8.7	22.5	10.1	22.1	11.2
	8月	20.7	9.4	19.6	8.1	21.5	9.5	22.1	10.7
	9月	19.6	7.6	18.7	5.8	20.5	7.6	20.3	9.2
	10月	16.4	1.4	15.2	-1.2	17.1	1.8	17.2	4.9
	11月	11.6	-5.0	10.7	-8.0	12.4	-4.1	12.9	-0.7
	12月	7.7	-9.1	7.0	-12.3	8.7	-7.9	9.6	-4.5
	平均气温	15.3	0.8	14.5	-1.4	15.5	1.3	15.9	3.6



对拉萨的向往由来以久，在心中它就如同一朵圣洁的莲花，可远观而不可亵玩也。但对它的神注总使人忍不住要去揭开它神秘的面纱，却又欲行还休。

朋友小林是在一次很偶然的机会听到我谈论拉萨的，她被我的描述撩起了兴趣，执意前行。而我也被她那份激情所感动，笑着应承了她，两个女孩决定在暑假出行。



圣地之城拉萨

进藏的路



进藏最方便、最简单的是坐飞机，坐飞机图的是快捷、舒适，但高原反应的适应期很长，需要注意的事情也很多，一旦调整不好，很容易生病。除非只有少于7天的时间去西藏，否则最好不要选择乘坐飞机。