

拉帮结伙游西藏

LABANG JIEHUO YOU XIZANG

朱寅昭 著



中国旅游出版社

责任编辑：夏心蕾

装帧设计：朱寅昭

责任印制：冯冬青

本书摄影：朱寅昭、黄永钊、杭庆、薛力、张黎明、宋晓江、孙杰

图书在版编目 (CIP) 数据

拉帮结伙游西藏 / 朱寅昭编著. —北京：中国旅游出版社，2004.5

ISBN 7-5032-2352-9

I. 拉... II. 朱... III. 游记 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036160 号

书 名：拉帮结伙游西藏

作 者：朱寅昭

出版发行：中国旅游出版社

地 址：北京市建国门内大街甲 9 号

邮政编码：100005

网 址：<http://www.cttp.net.cn>

电子邮箱：cttp@cmta.gov.cn

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

版 次：2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本：32 开

印 张：8

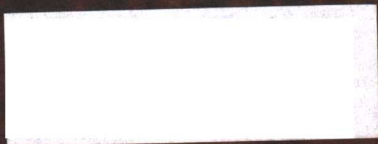
印 数：10000 册

定 价：29.80 元

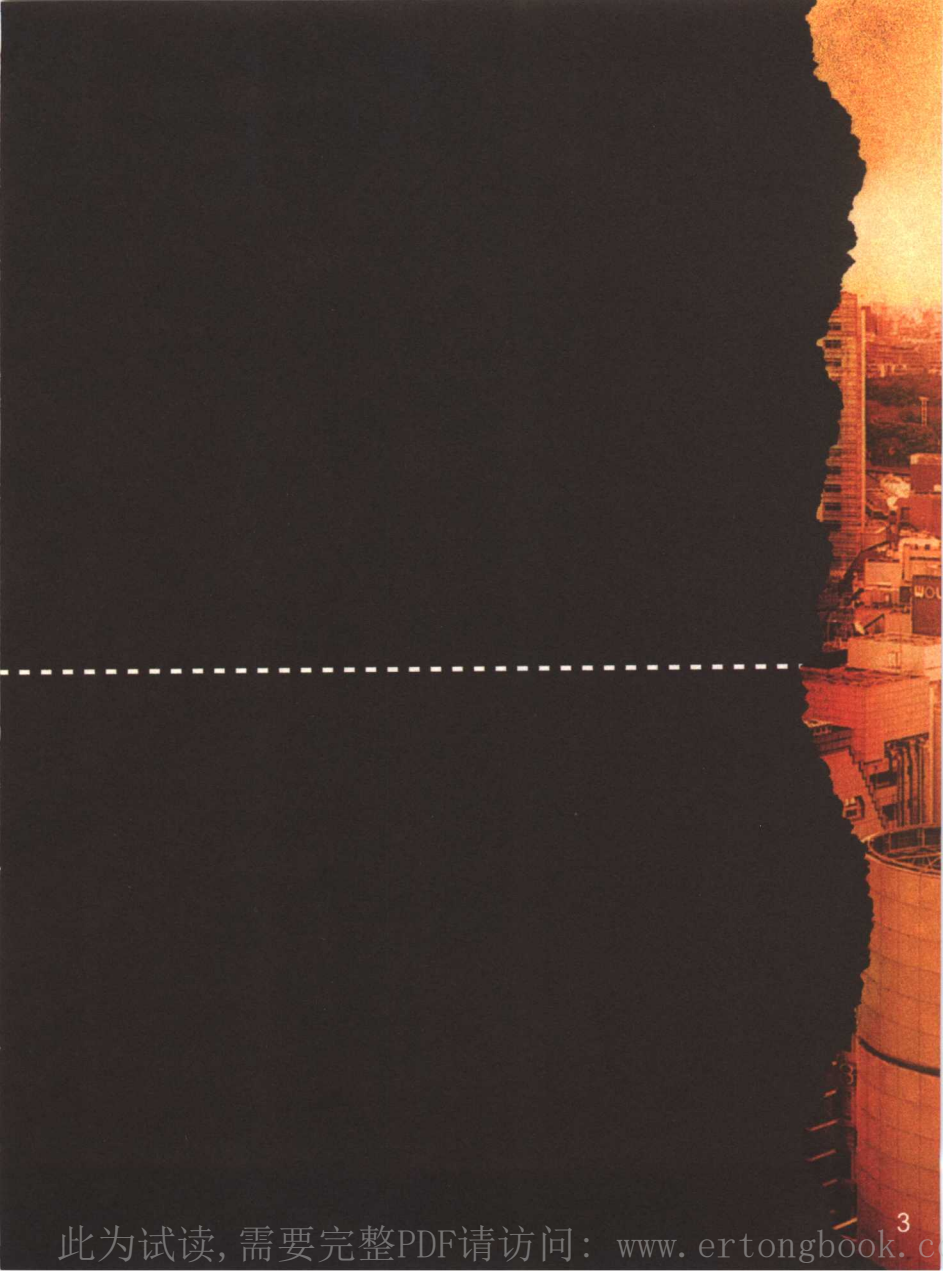
版权所有 翻印必究

拉帮结伙游西藏
LAIBANG JIEHUO YOU XIZANG

朱寅昭 著







Preface
不算序的·序





厌倦了灰色的城市文明，
再也找不到说服自己停留的理由
于是成全了这次的

行走

本来打算孤身闯高原，
却没想到在旅途的一开始就

“幻想破灭”。

纳木措(2天)



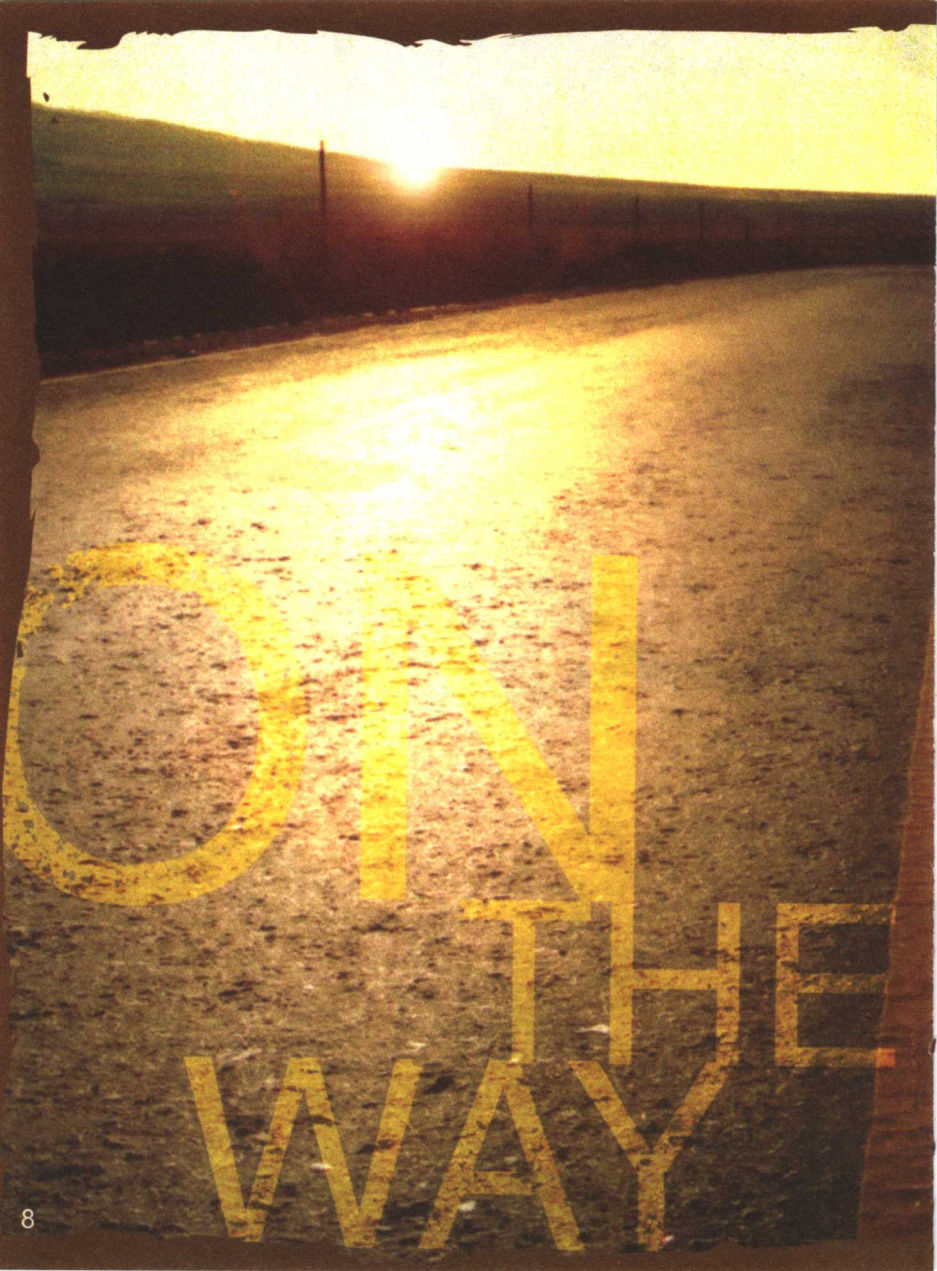
拉萨(6天)



在西藏的行程图

The map of travel







在路上。



意外的旅行

小四是在我离出发的日子已经不远的时候给我打了一个电话，当时她是在“西祠胡同”的雪域BBS里看见我发的帖子。

时间和旅游的线路相当符合她的胃口，
问我是否能同行，
当时我就同意了，
然后出来见了面，
并一起把旅行的线路细节补充得更加完善了。

和小四从南京禄口机场出发，
为这次西藏之旅正式拉开了序幕！

于是，本希望能在旅途中得到的答案，
却在生活平淡的轨迹里自由错位。
如同这次西藏之行，
在“拉帮结伙”的过程中，
让我放弃了为追寻而追寻的答案，
在不经意间得到了另外一种财富。

虽然仅是短短十几天，
但行程中的所见所闻，
已经成了播种在我心中的那枚豆荚，
或许会在未来某个时间忽然抽芽滋长，
撩拨起心底那些一度中断的对于生命的无序感悟……

我喜欢把这次行走看成一部电影，
因为这些日子里经历的一切就像胶片一样时常在脑海浮现。

影片类型：记录片

主要演员：深圳小黄、邓子、广西杨男和小温小杭夫妇，广东小王和大钊夫妇，香港同胞阿明，以及南京的小四和我。

藏族地区特邀演员：司机达娃和伦珠，以及在西藏遇到的所有藏族同胞和帮
助过我们的善良的人们。

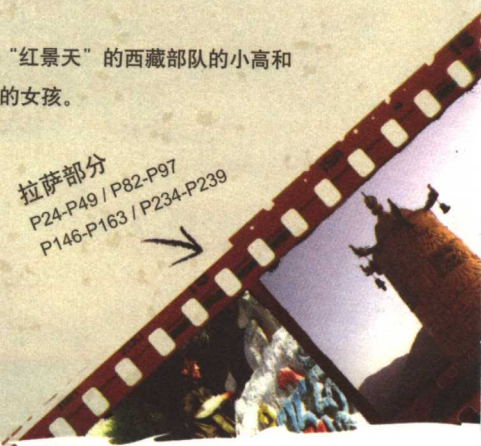
场地：成都、拉萨、纳木措、桑耶寺和青朴、巴松措、林芝和鲁朗。

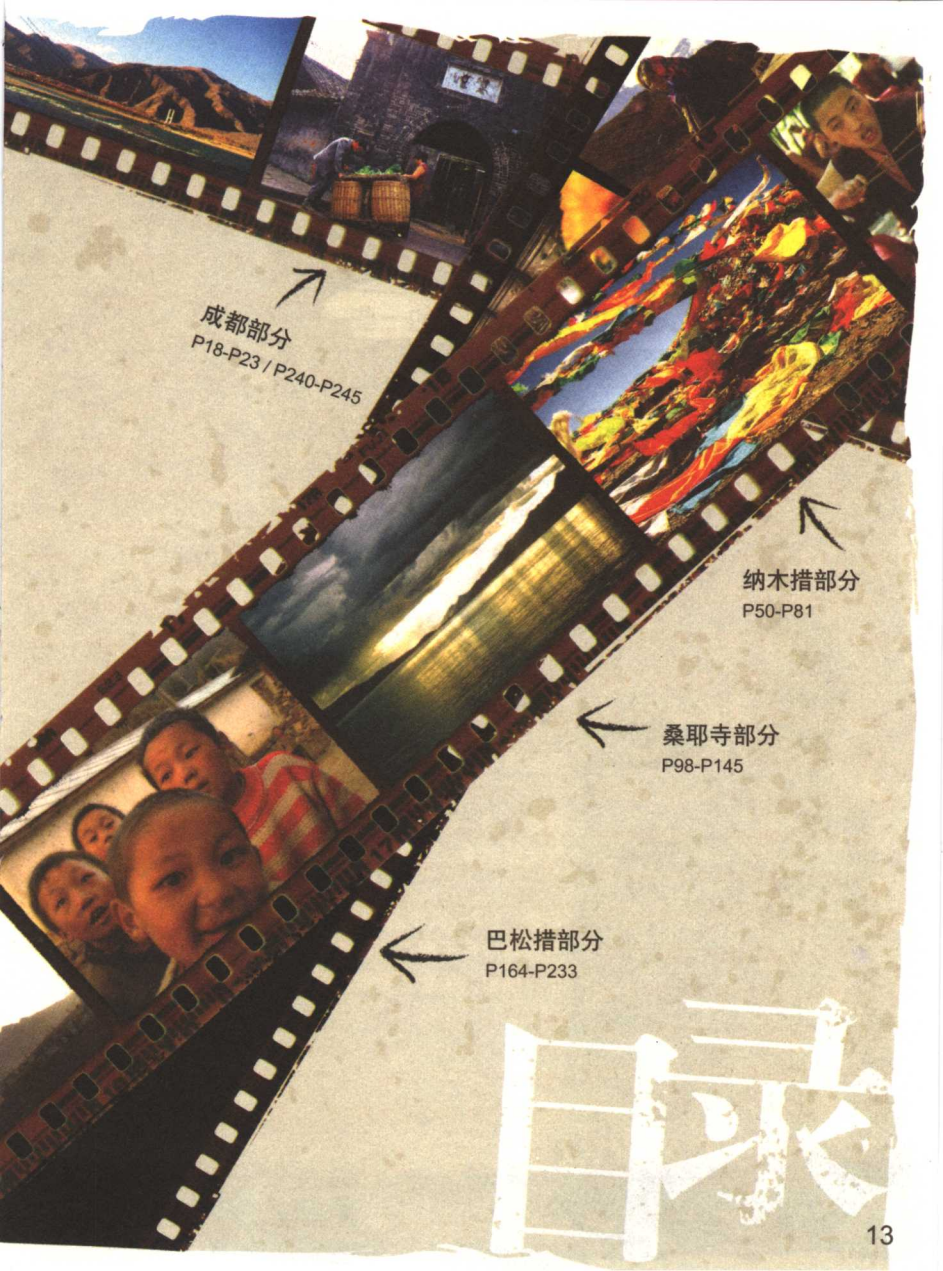
片长：不详，写到哪里就算哪里。西藏，于我而言，也许没有结束的那一刻。

导演：朱寅昭

特别感谢：成都的刘姐，以及为我们送来“红景天”的西藏部队的小高和
OUTLOOK 咖啡馆不肯透露姓名的女孩。

拉萨部分
P24-P49 / P82-P97
P146-P163 / P234-P239





成都部分

P18-P23 / P240-P245

纳木措部分

P50-P81

桑耶寺部分

P98-P145

巴松措部分

P164-P233

目录

建议 Tips



去西藏之前 你所要知道的一些

※ 如果你是背包进西藏，
首先要做的就是买一份保险。
这是对自己和家人负责的表现。

※ 气候条件

春季（3~5月）：

气候较寒冷、干燥，风较大。可穿夹克、毛衣。

夏季（6~8月）：

气候凉快。午间较热，可穿衬衫及轻便裤子与裙子。

秋季（9~11月）：

气候较寒冷、干燥。可穿夹克、毛衣。

冬季（12~次年2月）：

气候寒冷且干燥。可穿戴大衣、夹克、毛巾、围巾、手套、羽绒衣等。

拉帮伙游西藏

LABANG JIEHUO YOU XIZANG

※ 旅行装备

旅行背包睡袋 / 睡垫、旅游垫、充气枕头、换洗衣物、备用鞋袜、洗漱用具、自用餐具、手灯 / 头灯、身份证件、太阳帽 / 头套、自用品、防晒用品、小壶 / 饮料、打火机、食品、防风火柴、匕首、笔记本、瑞士军刀、圆珠笔、卫生纸、垃圾袋、自救用品、自用气炉、雨衣 / 雨具、手杖、照相器材、废报纸，另外最重要的是带足现金。

★多用手表、太阳镜 / 雪镜、游泳衣裤、腰包、指南手册、互赠礼品、吊床、驱蚊器、净水器具。脚套 / 绑腿 / 护膝也最好配备上。

注：标★符号的为可选物品，是否装备视具体情况而定。

常用药品：

感冒药、眼药水、风油精、消炎粉、山楂丸、晕车药、螺旋霉素、黄连素、草珊瑚含片 / 金嗓子、APC 创可贴、保济丸、白药酊、季德胜蛇药、止痛片、风湿止痛膏、医用酒精、碘酒、绷带 / 胶布、冻伤膏。