

跨越世界屋脊

Stride Over the Roof of the World
Travelling Notes to the North and South of Himalayas
A Journey More Than Ten Thousand km to the West of China

喜马拉雅山南北纪行/ 甘新藏青万里游

雅鲁藏布大峡谷

珠峰大本营

(尼泊尔)蓝毗尼

(印度)瓦拉纳西

拘尸那罗(佛祖涅槃地)

泰国

《跨越世界屋脊》一书，包括了“喜马拉雅山南北纪行”和“甘新藏青万里游”我两次出游的记录。第一次是向西而后转向东南行，我花了将近100天时间，经茶马古道进入西藏。徒步穿越雅鲁藏布大峡谷后进入尼泊尔到印度、再经过泰国回国。这是一条极具历史文化内涵、极具历史文化特色的旅游环线，而且对大多数国人来讲，这条路线有着浓烈的神秘色彩。第二次是向西行，我从河西走廊进入新疆，经西藏阿里、拉萨到青海、甘肃，历时将近两个月。

一条精彩的**旅游环线**
一顿丰盛的精神大餐
一个绝症患者的**极限之旅**
一次**人与自然的**情感交融

向凤友 著/摄影

四川出版集团
四川科学技术出版社

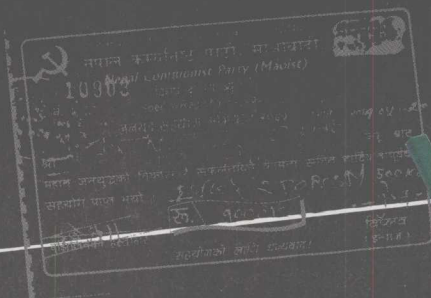


我总在路上，忘记还有坐市……



Crossing Over the Roof of the World
Travelling Notes to the North and South of
Himalayas
A Journey More than Ten Thousand km to
the West of China

《跨越世界屋脊》一书，包括了“万里游”我两次出游的记录。第一次是近100天时间，经茶马古道进入西藏、尼泊尔到印度、再经过泰国回国。这是一条具有历史文化特色的旅游环线，而且对大多数人来说，充满了神秘色彩。第二次是向西行，我从拉萨到青海、甘肃，历时将近两个月。这次西北旅行100天，途经三个国家的旅游



“喜马拉雅南北纪行”跨越世界屋脊
次是向西喜马拉雅南北纪行/将
藏，徒步穿越江峡谷后进入
这是一条极具历史文化内涵、被历
多数国人来讲，这条路线有着浓烈的
可西走廊进入新疆，经西藏阿里、拉
我最感到自豪的是：喜马拉雅山南
全程总共只花了6000来块钱。

向风友 著/摄影

四川出版集团·四川科学技术出版社

本书著作权、装帧设计受世界版权公约和中华人民共和国著作权法保护。书中所有文字、图片及装帧设计等任何部分未经许可,不得以电子、影印、缩拍或其他任何手段进行复制和转载。**版权所有,违者必究。**

图书在版编目(CIP)数据

跨越世界屋脊:喜马拉雅山南北纪行/甘新藏青万里游/向风友著. —成都:四川科学技术出版社, 2009.10
ISBN 978-7-5364-6520-6

I. 跨… II. 向… III. 游记 — 中国 IV. K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第184773号

KUAYUE SHIJIE WUJI

跨越世界屋脊

Ximalayashan Nanbei Jixing
Gan Xin Zang Qing Wanliyao

——喜马拉雅山南北纪行/ 甘新藏青万里游

著者/摄影 向风友
责任编辑 杨璐璐
装帧设计 杨璐璐 李 敏
绘 图 晓 亦
责任校对 苏晓宁 王 平
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
编辑部 电话: 028-87734047/4046
电子邮箱: BDWL789@163.com

成品尺寸 168mm×212mm
印 张 10.5 字 数: 200千 插 页: 2
平面制作 经典记忆文化传播有限公司
印 刷 四川联翔印务有限公司
版 次 2009年10月第1版
印 次 2009年10月第1次印刷
定 价 33.80元

ISBN 978-7-5364-6520-6

本社发行部邮购组: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

(本图书如有印、装错误,请直接与承印厂联系调换)

哈萨克

吉尔吉斯斯坦

塔吉克斯坦

巴基斯坦

德里

阿格拉

印

克斯坦

蒙古人民共和国

新疆维吾尔自治区
内蒙古自治区
青海省
甘肃省
四川省
云南省
贵州省
广西壮族自治区
广东省
福建省
浙江省
安徽省
江西省
湖北省
湖南省
河南省
山东省
河北省
山西省
陕西省
甘肃省
宁夏回族自治区
新疆维吾尔自治区



[代序] 我用生命旅行



我没有读过多少书，但在那个激情燃烧的岁月，却成为“知识青年”，到云南生产建设兵团“接受再教育”，割橡胶、种水稻，农活多有涉猎。后来，没有正经上过初中的我，又长期从事多种文化教育职业：做过中学教师、中学校长、新闻记者、文学翻译等。十年前身患癌症后，我以刀余之身，爱上徒步旅游，寄情于人文山水之间，走到哪里，学到哪里，徜徉于历史文化和地理知识的海洋，如饥似渴，饕餮无度，恶补少年时无法得到良好教育的遗憾，复习印证自学而来的那一鳞半爪知识。

开刀切除了身上几个长有肿瘤或者肿瘤可能转移生长的零件后，医生嘱咐我每三个月回医院复查一次，可是我总在路上，从没有去复查。迄今为止，我已经十次进入藏区，或者自驾微型车，饱览藏地山川；或者徒步穿越峡谷、跨越高山；或者到传说中格萨尔王的出生之地，长住寺庙，与活佛高僧朝夕相处，参悟生死。

《跨越世界屋脊》一书，包括了“喜马拉雅南北纪行”和“甘新藏青万里游”我两次出游的记录。第一次是向西而后转向东南行，我花了将近100天时间，经茶马古道进入西藏，徒步穿越雅鲁藏布江峡谷后进入尼泊尔到印度、再经过泰国回国。这是一条极具历史文化内涵、极具历史文化特色的旅游环线，而且对大多数国人来讲，这条路线有着浓烈的神秘色彩。第二次是向西行，我从河西走廊进入新疆，经西藏阿里、拉萨到青海、甘肃，历时将近两个月。

不走回头路的环线旅游是最经济的旅游，那些花最少的钱走最远的路的背包客就是我心里的英雄。我最感到自豪的是：喜马拉雅山南北旅行100天，途经三个国家的旅游全程总共只花了6000来块钱。在藏东南，我乘坐过的汽车飞出公路39米，而我却刚好换乘了另一辆车，毫发无损。这是一家大型企业组织的大型活动，受重伤的全都是工作人员。看着他们血肉模糊的面庞和身躯，我擦干眼泪，主动接手

工作，利用自己那点粗浅的西藏地理、历史、文化、宗教知识，担当起了这只大队伍的导游。人家满意，免除了我的一切费用。进入尼泊尔，刚下车，就当上一家餐馆的中餐厨师，直至50来天后离境，我不要工资，我的吃住费用自然全免。

在尼泊尔时，一位北京的小姑娘惊叹道：“我还没见过你这种人出来玩呢！”确实，目前国内35岁以上的人大都不可能再做背包客了，更何况是身患绝症的人。可我却觉得，只有背包客才能真正领会人文山水之神韵，才能真正享受旅游的快乐。

自助旅游，朋友们常常为我的安全担心。2004年年底，我离开泰国普吉岛不久，就爆发了印度洋大海啸。前述在西藏的翻车事故，我也侥幸逃过一劫。在大规模内战的尼泊尔，我去时，交战双方正好处于短暂的停战协定生效期间。到印度德里，火车站旁的连环爆炸硝烟似乎才刚刚散尽。离开印度教圣城瓦拉纳西不久，那儿又发生了连环爆炸。2006年我患着感冒，冒着肺水肿的危险，在西藏阿里上到6700米的海拔高度，并在海拔6000米的高度徒步旅行。确实，这些年来，我多次与死神擦肩而过。但我可以说就没有真正碰到过安全问题。这倒不能是说我的运气好，而只是因为要命的事件，发生几率毕竟很低。

更重要的是，每一次出游，都是我人生中一次新的历练，一场新的体验，都是那么勾魂摄魄，都使我的精神得到洗礼、得到升华，忘记还有尘世。我孑然一身，孤独地行走在西部广阔的荒野之中，那种幸福和快乐，别人无法理解和体验。而我，却愿意为此舍弃一切，甚至生命。因为我收获了巨大的精神财富，收获了无论用多少金钱也买不到的精神享受。

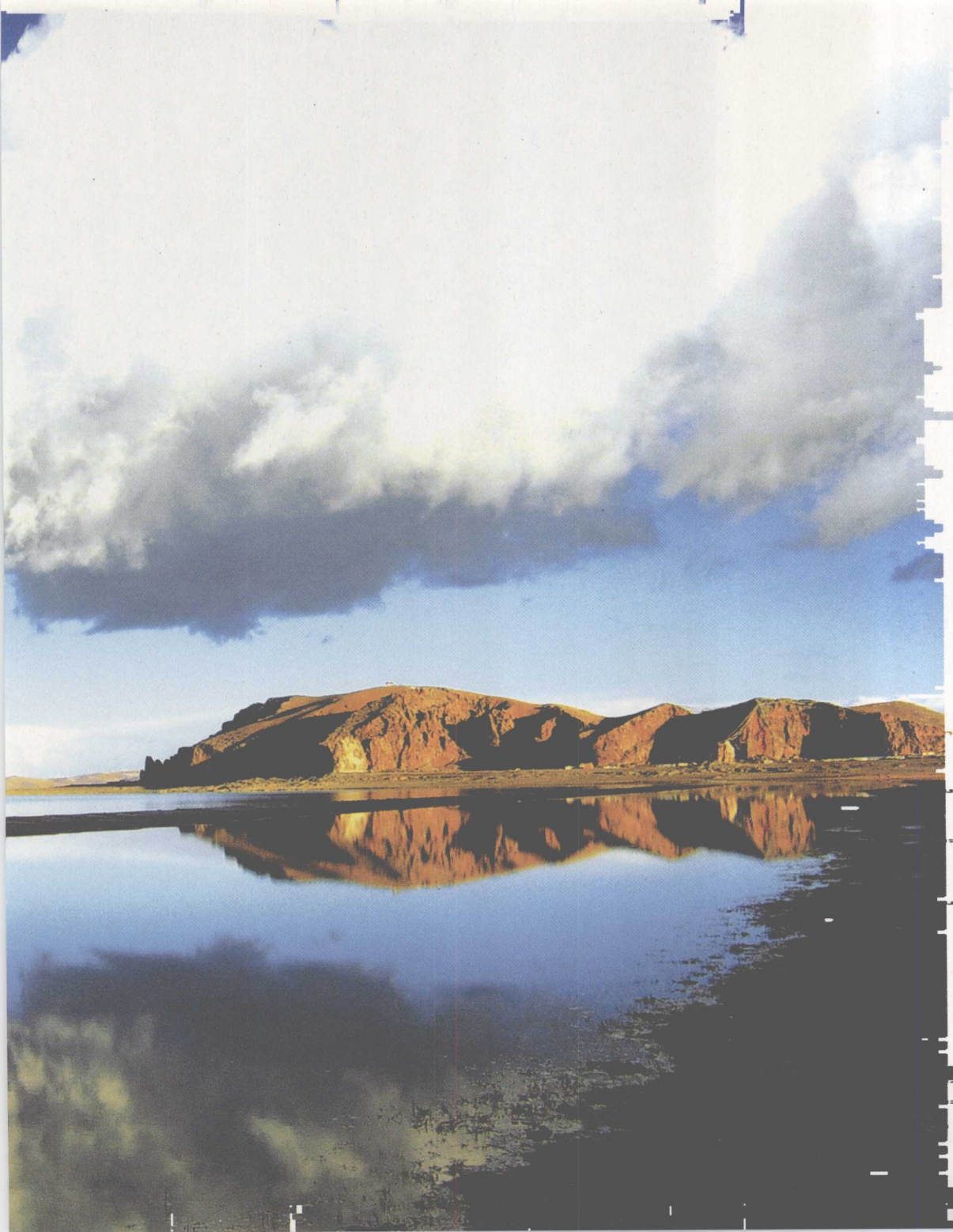
感谢西部的人文山水，恩赐给我如此丰厚的精神财富。感谢生活，我因癌得福，拥有了精神和身体双重的自由。

何明

2008年2月

纳木错：早晨的阳光把湖畔的小山照成一片金色



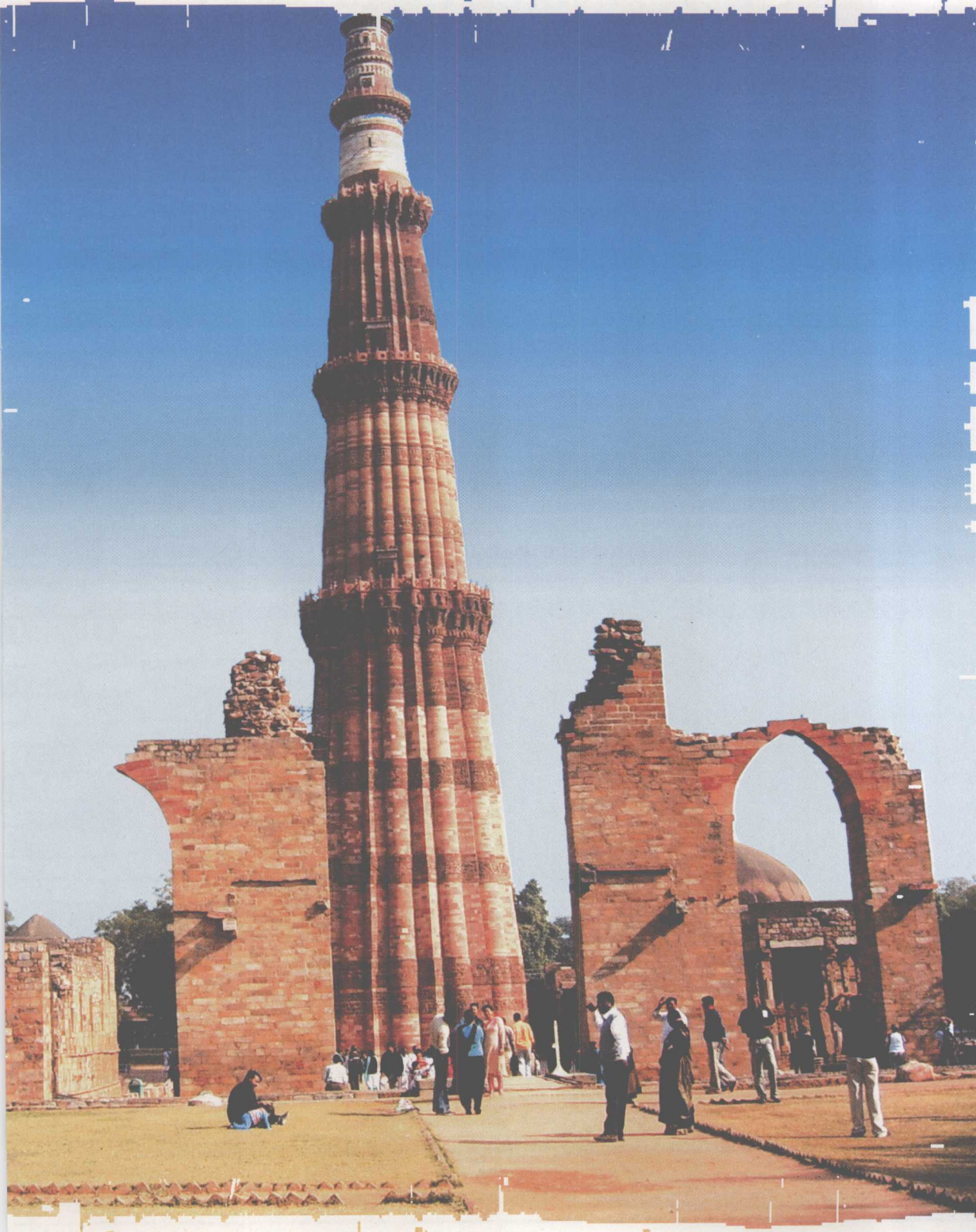


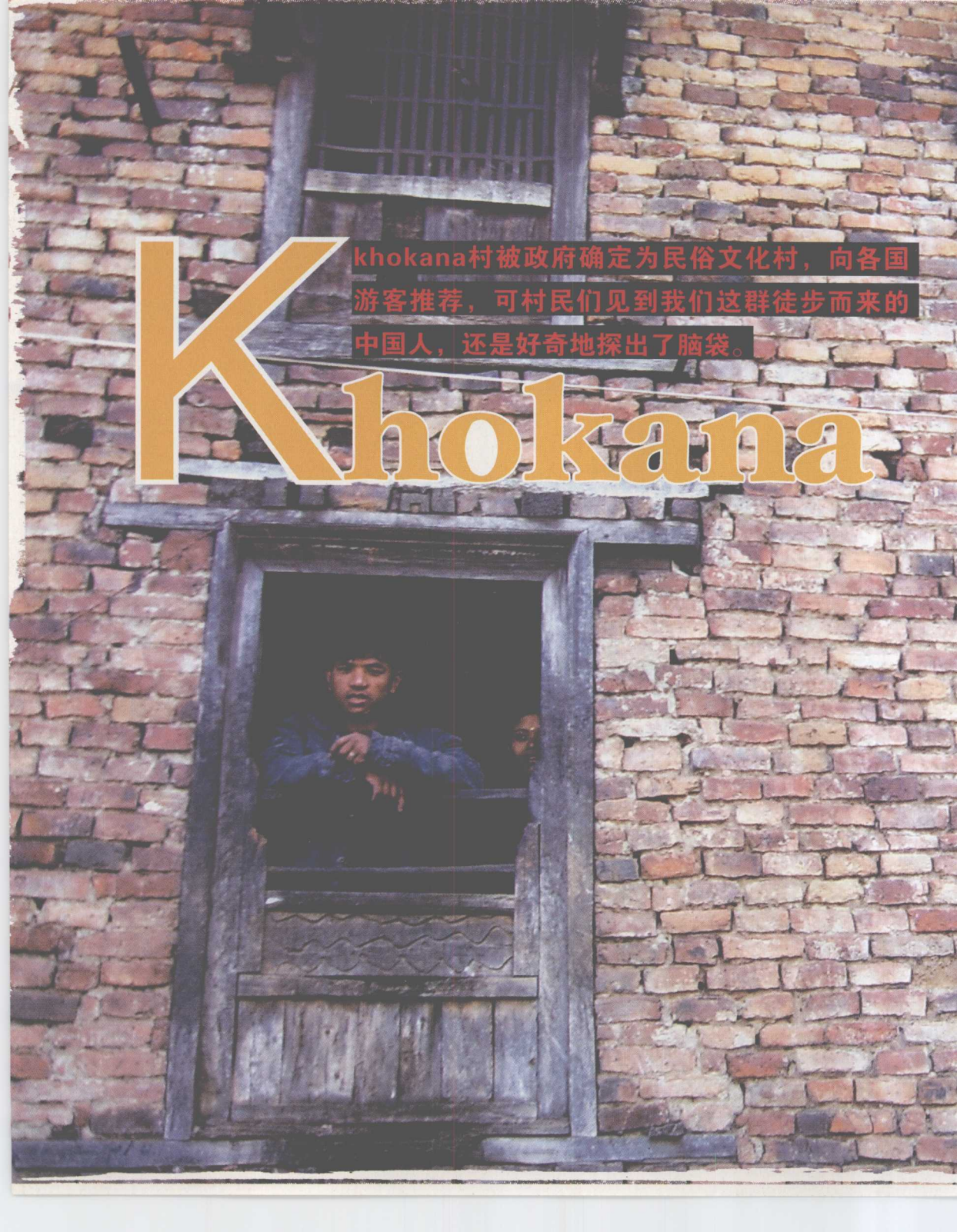
库塔布宣礼塔

印度德里：

世界文化遗产

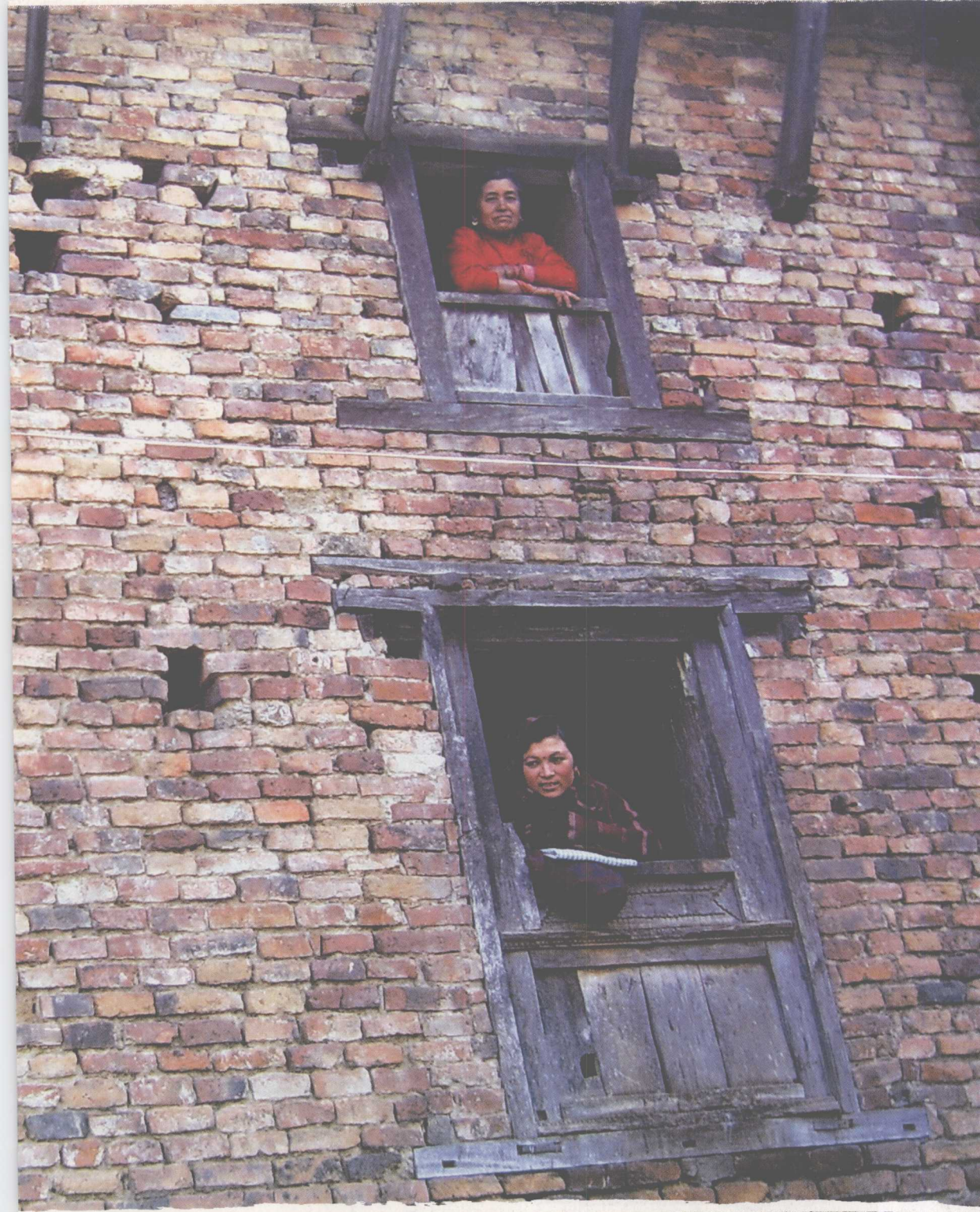






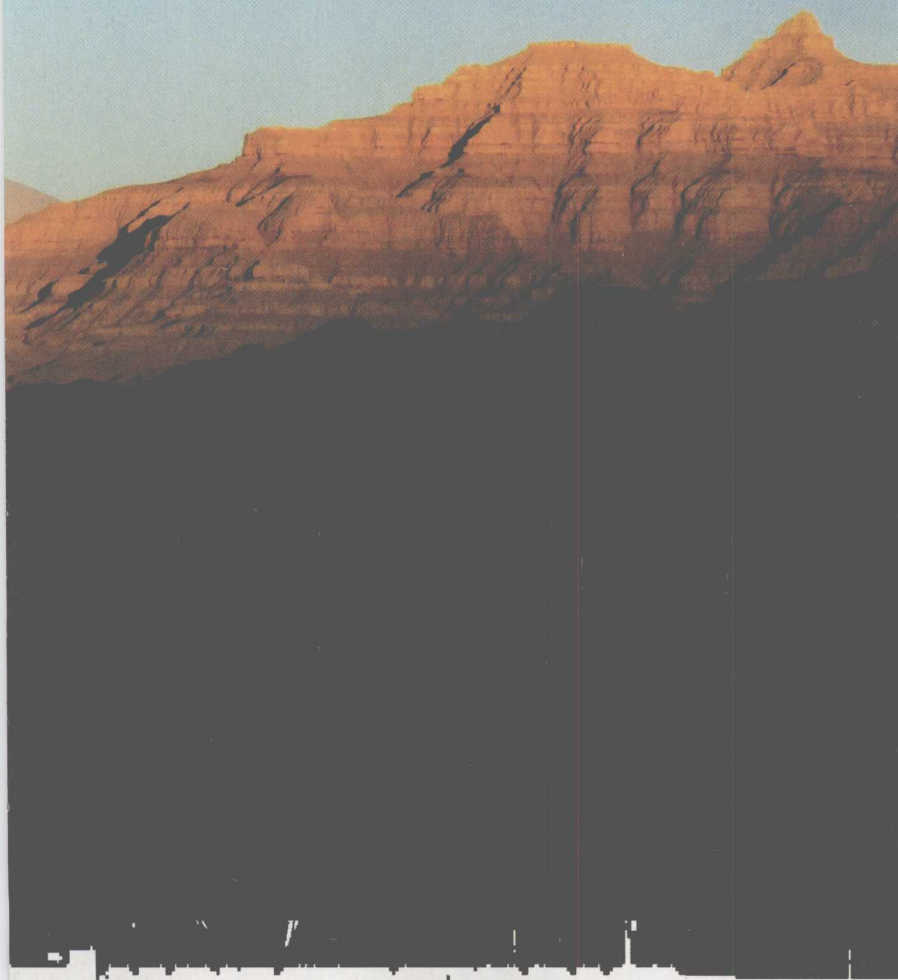
Khokana

khokana村被政府确定为民俗文化村，向各国游客推荐，可村民们见到我们这群徒步而来的中国人，还是好奇地探出了脑袋。





古格王国遗址：时当中秋，太阳
还没有完全落山，巨大的银盘却已
经从东边升起





目录

代序 我用生命旅行

6

跨越世界屋脊

壹

喜马拉雅山南北纪行

环游路线：

(云南省) 昆明 ➤ 大理 ➤ 香格里拉

(西藏自治区) 芒康 ➤ 左贡 ➤ 八宿 ➤ 波密 ➤ 林芝 ➤ 米林 ➤ 工布江达 ➤ 墨竹工卡

拉萨 ➤ 当雄 ➤ 浪卡子 ➤ 江孜 ➤ 日喀则 ➤ 拉孜 ➤ 定日 ➤ 聂拉木

(尼泊尔) 加德满都 ➤ 博卡拉 ➤ 奇特旺 ➤ 蓝毗尼

(印度) 德里 ➤ 阿格拉 ➤ 拘尸那罗 ➤ 瓦拉纳西 ➤ 鹿野苑 ➤ 菩提伽耶

加尔各答 ➤ (泰国) ➤ 昆明