

青藏高原旅游摄影

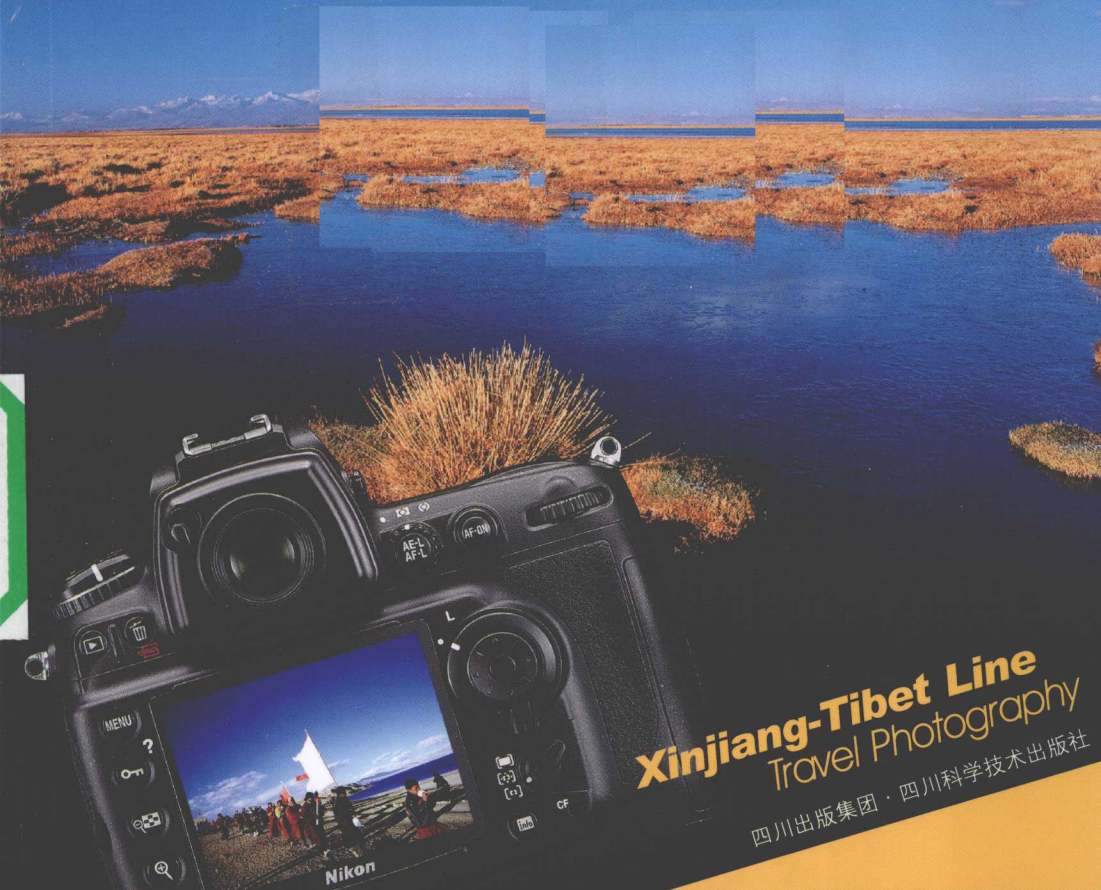
Qinghai-Tibet Plateau

Travel Photography

■ 杨桦/著

新藏线

旅游摄影



Xinjiang-Tibet Line
Travel Photography

四川出版集团·四川科学技术出版社

青藏高原旅游摄影

■ 杨 桦/著

新藏线

旅游摄影

四川出版集团·四川科学技术出版社
·成都·

图书在版书目(CIP)数据

新藏线旅游摄影 / 杨桦著. —成都: 四川科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5364-6938-9

I. ①新… II. ①杨… III. ①旅游指南-新疆 ②旅游指南-西藏 ③旅游-摄影艺术 IV. ①K928.945 ②K928.975 ③J416

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第232298号

新藏线旅游摄影

Xinzang Xian Luyou Sheying

著 者 杨 桦
责任编辑 梅 红
装帧设计 韩建勇
责任出版 邓一羽
设计制作 华林平面设计
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地 址 成都市三洞桥路12号
邮 编 610031
成品尺寸 148mm×210mm
印 张 5
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
版 次 2010年1月第一版
印 次 2010年1月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5364-6938-9
定 价 38.00元

■ 版权所有·翻印必究 ■

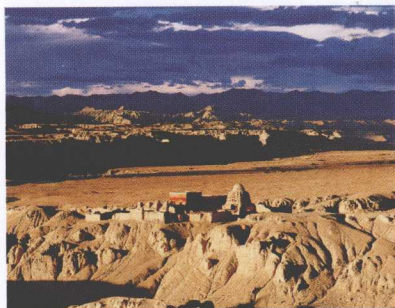
地址: 四川·成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734081 87734656 邮编: 610031

如需购本书请与本社发行部联系

新藏线概况

- 2 地理位置和交通状况
- 5 主要历史文化背景
- 8 旅行及自驾车应注意的问题
- 9 摄影应注意的问题



从高原圣城到世界之巅

“高原圣城”拉萨

- 11 拉萨简介
- 12 拉萨的主要摄影景点
- 17 拉萨的食宿及交通

沿雅鲁藏布至日喀则

- 18 沿线主要拍摄内容
- 24 后藏重镇——日喀则
- 25 日喀则的主要拍摄内容
- 27 日喀则的食宿交通情况

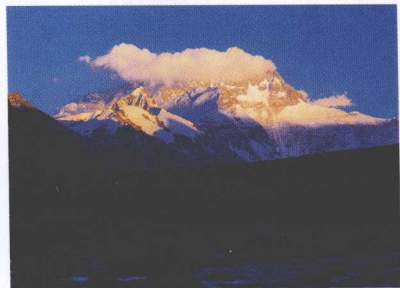
越过岗巴拉

- 28 羊卓雍错
- 31 卡若拉冰川
- 34 英雄城——江孜
- 35 江孜主要摄影点
- 39 江孜的食宿交通



仰望世界之巅

- 40 日喀则一定日
- 40 日喀则—拉孜（318国道）
沿线摄影点
- 43 日喀则经谢通门县至拉孜沿
线摄影点
- 48 在世界之巅下——珠穆朗玛
峰地区主要摄影内容
- 64 老定日（岗嘎）—珠峰
- 66 协格尔至岗嘎
- 69 珠峰一带的食宿情况



沿喜马拉雅向西

荒原之上的希夏邦马

- 71 希夏邦马和佩枯错

- 77 从拉孜至萨嘎
- 78 拉孜至萨嘎一线的食宿交通情况

走近雅鲁藏布之源

- 79 被黄沙逼走的仲巴
- 82 雅鲁藏布之源——马泉湖
- 85 仲巴至帕羊一线的食宿情况

“圣湖”在召唤

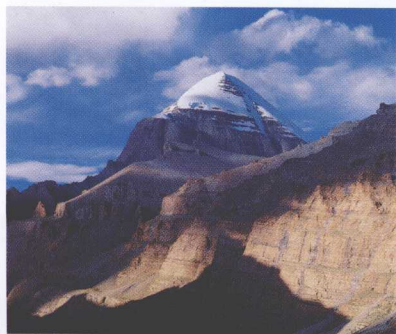
- 86 空寂的马攸木拉
- 88 让人不得不下跪的“圣湖”
- 89 玛旁雍错的主要拍摄点
- 103 “鬼湖”的传说
- 105 “圣湖”周边的食宿情况

雪山环绕的地方——普兰

- 106 雪峰下的绿洲
- 107 普兰的主要拍摄内容
- 109 孔雀河畔的边陲小城
- 114 普兰的食宿情况

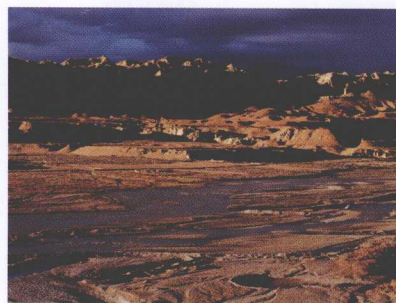
亿万众生朝拜的“神山”

- 115 “神山”的传说
- 119 “神山”下的村庄
- 120 主要拍摄点
- 122 “神山”下的食宿情况



来自远古的传说——札达

- 123 悠久的历史文化
- 124 史前的自然奇观——札达土林
- 129 象泉河畔的札达
- 134 札达的主要拍摄点
- 146 札达的食宿情况



喀喇昆仑在召唤

- 148 昔日的兵营——狮泉河
- 148 长脖子的天鹅——班公错
- 151 越过界山大坂
- 154 远去的高原（“三十里营房”——叶城）
- 155 狮泉河至叶城一线的食宿情况

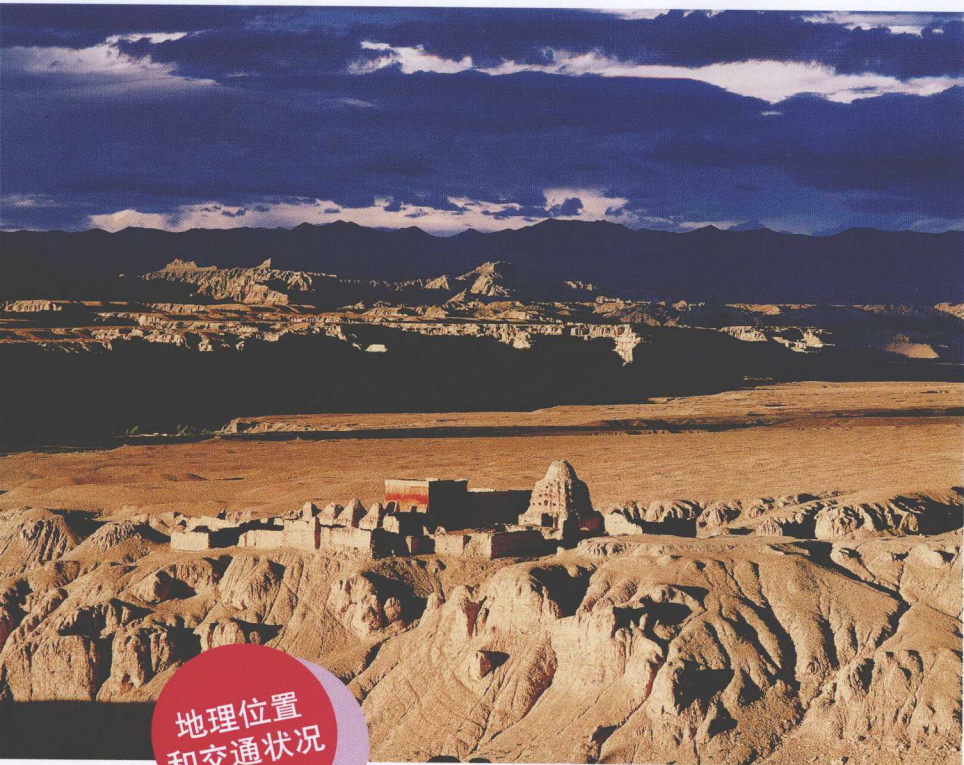
新藏线概况

地理位置和交通状况

主要历史文化背景

旅行及自驾车应注意的问题

摄影应注意的问题



地理位置
和交通状况

新藏公路又称219国道，它西起新疆喀什地区叶城县，东至西藏日喀则地区拉孜县，全长约2200公里。新藏公路从叶城起约100公里后即进入气势磅礴的昆仑山脉，然后横穿喀喇昆仑山，进入西藏阿里后又在喜马拉雅山脉和冈底斯山脉之间穿行，是南疆地区连结西藏的主要公路干线，也是目前阿里地区物资进出的主要通道。新藏线途中将翻越多座5000米以上的高山，其

中西藏与新疆交界处的界山大坂海拔5300米，堪称世界上海拔最高的公路。新藏线沿途均是一望无际的荒漠、戈壁及终年积雪的大雪山，有的路段上百公里不见人烟。路面状况差，个别路段到了雨季无法通行，冬、春季节常常大雪封山，也无法通行。因此，整个新藏线应是目前国内道路状况最差的国道线路之一。国家有关部门在近期内将修筑新疆叶城至西藏拉孜的柏油公路，届时在新藏线旅行也就非常容

易了。

新藏线进西藏阿里地区行署所在地噶尔县狮泉河镇后称“阿里南线”，阿里南线在过狮泉河分别约70公里的昆沙和约160公里的巴尔处向西南可抵札达县，在冈底斯山主峰冈仁波齐峰下的巴嘎边防站处向南则可达与尼泊尔交界的普兰县。阿里南线是目前阿里的主要旅游线，阿里绝大部分旅游景点都集中于此，摄影景点也几乎全在此线上。但此线路况差，阿里南线狮泉河至拉孜段全长约1100公里，而在狮泉河至仲巴段约700公里的路段上，在2004年以前几乎没有人们概念上的路，全是荒原上车辆碾压出来的车辙印，有时会在荒原上出现几十条道路并行的壮观场面。而且该线油料补充困难，目前在萨嘎、帕兰、仲巴、霍尔和札达有油站可加油，而且这些油站也随时可能无油可加，其余地方只能在饭馆买高价油，油价随拉萨油价和路线远近而定。所以一般大一点的旅行团队过去都要带大卡车拉油料才进阿里。2004年后，武警交通部队在阿里南线大部分地区

修筑了成型的砂土公路，阿里总算有了真正的“路”。有关部门计划在3年内将阿里境内的219国道全改造成柏油路，阿里路途艰险也将永久成为历史。在日喀则地区的萨嘎县，继续向东则沿219国道可至其终点——拉孜县，并与318国道相接。在萨嘎处转向南则可到喜马拉雅山下的吉隆县，在距吉隆县20公里处转向东经希夏邦马峰后与318国道相汇，再转向西南可抵达与尼泊尔相邻的樟木口岸，而沿318国道向东则可至“世界之巅”珠穆朗玛峰下和直抵“高原圣城”拉萨。

从狮泉河沿冈底斯山以北向东的另一条公路称“阿里北线”，阿里北线经革吉、改则、措勤在22道班汇入219国道并直至拉孜，全长约1300公里。该线也几乎是荒原上开出的简易公路，但路面





较南线平整，沿途县城均有加油站，故狮泉河至拉萨运货的卡车和客运班车大都走北线。但无论阿里南线、北线，自驾车前往除考虑油料和沿途的修车状况较差外（只可做些补胎、换钢板之类的简单工作），千万不可赶夜路，因为夜晚在荒原上几乎无法找路，一旦迷路只好坐等天明了。

从拉萨方向进阿里的另一条路是从藏北的安多经羌塘草原在尼玛县的洞错与阿里北线汇合前往狮泉河，也称阿里的“大北线”。此线

在安多至尼玛间均是荒原、沼泽，道路情况复杂，油料、食品无法供应，只能在夏季结束后到冬季来临前的一两个月可通行，平时无特殊情况很少有车辆出入。因此，若不是为探险，千万不可驾车走此线。另外，在整个北线除能遇见成群的藏羚羊、藏野驴等野生动物外，几乎无有价值的拍摄景点。所以，影友们应将精力集中在阿里南线上。

本书为方便影友们更多地了解新藏线主要的摄影景点，充分体现“穿越第三极”这个旅行主题，特将本线路设计为从拉萨出发，经日喀则至珠穆朗玛峰，再经希夏邦马峰下至萨嘎，然后再沿阿里南线经普兰、札达直至新疆叶城。在季节上应选择5~6月份和9~10月份。因阿里高原冬、春季节气候寒冷，并常常大雪封山，非常危险。而7~8月进入雨季后，河道洪水泛滥（阿里的公路有些路段无桥梁，需涉水而过，每年雨季都有车辆被洪水冲走的故事发生），个别路段陷车严重，也不适合旅行。另外，雨季经常见不到早晚低角度的阳光而不适宜摄影。因此，在新藏线摄影旅行最佳的季节应选择6月份，此时天气稳定，道路状况较好，普兰、札达的田园一片翠绿，为阿里地区色彩最好的季节。

主要历史
文化背景

新藏线在喀喇昆仑山一带几乎是无人区，目前仅有的几处可供游人食宿的地方也是新藏公路开通后才形成的为公路运输服务的经济集合体。在整个新藏线上具有深厚历史文化背景的主要是西藏的阿里地区。阿里地区位于西藏西北部，东起唐古拉山脉以西的杂美山，与那曲地区相连；西及西南环喜马拉雅山脉与印度、尼泊尔及克什米尔地区毗邻；南接冈底斯山中段，相邻于日喀则地区的仲巴县、萨嘎县；

北倚昆仑山脉南麓与新疆为邻。阿里地区大部分处于羌塘高原核心地带，东西长约600公里，南北宽约550余公里，面积34.5万平方公里，下辖普兰、噶尔、革吉、改则、措勤、札达、日土七县，行署所在地为噶尔县狮泉河镇。阿里全区人口约8万余人，平均每平方公里人口密度为0.23人，是中国人口密度最小的地区级行政区。在许多历史典籍中，阿里又被称为“堆阿里”即“上部、高处”的意思。阿里境内自北向南平行排列着东西走向的昆仑山、喀喇昆仑山、冈底斯山和喜马拉雅山这些气势磅礴、盖世无双

的巨大山脉。因此，阿里地区是整个青藏高原海拔最高的地区，平均海拔在4500~5100米之间，有“世界屋脊的屋脊”之称，也被旅行家

们称为“遥远的地球第三极”。

阿里以它的遥远、荒芜和神秘吸引着世人，更是探险家、旅行家、艺术家们梦寐以求的天堂。然



而，阿里的神奇并不只是它特殊的地理环境和奇异的自然景观，阿里的历史与整个藏民族的历史文化和宗教发展有着密切的联系。

大约公元前四世纪，阿里地区出现了“象雄部落”，汉史中称之为“羊同”。象雄部落后来发展成青藏高原势力最为强大的部落联盟。其势力范围广及克什米尔、印度和尼泊尔部分地区的“里象雄”，西藏阿里和日喀则等地的“中象雄”以及藏北羌塘、安多及康区一带的“外

象雄”，其势力中心就在今天的阿里高原。古象雄王国不光拥有强大的军事力量，统治着广阔的疆域，而且还发明了象雄文字，它的惊人成就和衰亡，在历史的长河中留下了许多千古之谜。

阿里还产生了西藏最古老、最原始的宗教“苯”。“苯”是指人对于自然万物最初的较为朦胧的认知总和，它赋予自然万物以灵气和力量，是远古时代人们对各种自然现象的恐惧而形成的万物崇拜，其

核心内容包括“鬼、神、精灵、魂魄、命数、运道”等。苯教作为西藏的本土宗教曾在青藏高原广为流行并占统治地位。在吐蕃王朝的赤松德赞时期，苯教受到佛教和王朝统治者的排斥，被驱赶于边远之地。

公元7世纪，古象雄王国臣服于崛起于山南雅鲁河谷并日益强大的吐蕃王朝，从此阿里并入了吐蕃王朝。由于其独特的地理位置，阿里又成为吐蕃王朝的西部门户，成为沟通当时世界上最为强大的唐王朝和中、西亚文化经济交流的重要地域和通道，史称“麝香之路”。

佛教大约在公元6世纪传入西藏，此后在雪域高原广为传播。到了赤松德赞时期，佛教在西藏发展到了鼎盛，史称“佛教的前弘期”。公元9世纪后，吐蕃王朝走向衰落，各种社会矛盾日益尖锐，王室内的“苯”“佛”之斗也更加激烈。吐蕃王朝最后一位赞普——朗达玛的灭佛运动使佛教在雪域高原遭受沉重打击，朗达玛也由此遭杀身之祸，他被传奇式的僧人拉龙·白吉多吉刺杀，西藏地区就此陷入达400年的内乱之中，吐蕃王朝就此灭亡。

公元895年，朗达玛之曾孙吉德尼玛衮为躲避王室内乱，亡命逃往阿里。虽说此公乃一亡命王孙，但毕竟脱毛凤凰大于鸡，他以高贵的王室血统被当地土王招赘为婿并

继承了家业。他的三个儿子成人后，吉德尼玛衮为不使三个儿子日后争夺其位而自相残杀，便对他们进行了分封。其长子封地为日土和克什米尔一带，后建立拉达克王朝；次子封今普兰一带；幼子封今札达一带，即古格王朝。这就是所谓的阿里三围，其中以札达为中心的格王朝在西藏佛教的复兴中扮演了重要的角色，在西藏地区历史上起了重要的作用。

吐蕃王朝灭亡后，西藏地区陷入空前的内乱，土王诸侯割据一方，宗教派别林立。古格王朝初始就尊佛教，公元11世纪，古格王子益西沃迎请印度佛教高僧阿底峡入藏传教，阿底峡在今札达县城的托林寺讲经传法，使佛教又一次在雪域高原得以复兴，并成为西藏地区占统治地位的宗教直至今日，史称“西藏佛教后弘期”之“上路弘法”。因此，阿里在整个西藏地区历史发展和文化传承方面有着非常重要的作用。

公元1635年，强盛一时的古格王朝在内忧外患之际被拉达克王朝的军队所灭，古格王朝700年的辉煌历史被淹没于滚滚黄沙之中。公元1681年，拉达克军队被五世达赖喇嘛派遣的藏蒙军队驱逐出境。阿里置于西藏地方噶厦政府的统治之下，直至西藏和平解放。



旅行及 自驾车应注 意的问题

新藏线海拔均在4000~5000多米，是目前世界上平均海拔最高的公路线，再加之道路状况差，沿线多为荒凉的无人区，而这种荒凉不仅增加了旅行的困难，更易给人造成极大的心理恐惧，因此在新藏线旅行及自驾车相比起其他线路更有特殊要求。

1. 关于高原反应

高原反应是影友们最关心的问题。由于新藏线平均海拔高，含氧量低，极易引起高原反应。其实高原反应并不可怕，它是在低气压和缺氧环境里的一种正常生理反应，主要症状表现为：头痛、胸闷、呕吐等，经短时间适应后就没事了，切不可给自己增加心理负担。从预防和减轻高原反应方面来看，可在上高原一周前服用红景天，到西藏后可服用高原安。另外，除高原反应严重须抢救外，最好不要随便吸氧，一定要让自己的身体适应缺氧的环境。应注意，有心脏病和严重高血压以及脑血管病者，切勿到西藏(提示：目前抗高原反应最有效的药是“高原康”，但此药是专为进藏军队所研制，在药店不易买到，可到拉萨后在军队医院凭医生处方购买)。

2. 药品和保暖衣物

到新藏线旅行应带足感冒药、消炎药和腹泻药，从理论上讲，高原缺氧环境患感冒易引起肺炎直至肺水肿，而腹泻易造成脱水等。因此，若有感冒、腹

泻症状，应立即加大剂量吃药。并常多喝水，注意保暖，切不可随意脱衣服，即使夏天上高原也应带上毛衣、外套和秋裤，春秋季应带防寒服等。

3. 尽量选择从西藏方向前往新疆，而不要从新疆进入阿里

因西藏海拔均在3600米以上，阿里高原海拔更在4000米以上，较长时间在西藏的活动使人已完全适应了高海拔的环境。而新疆叶城海拔只有1000米左右，距叶城半天路程的麻扎大坂海拔5000米，当晚的住宿地三十里营房或大红柳滩均为3800米，短时间从低海拔升至高海拔非常危险。

4. 若乘飞机或火车到拉萨

一定要在拉萨休息适应两天再启程，这一点对前往阿里、珠穆朗玛峰等高海拔区域旅行非常重要。

5. 不要单车独闯新藏线

因新藏线沿线非常荒凉，路况和管理条件都很差，而且很多河流没有桥

梁，单车前往若发生意外则非常麻烦。

6. 一定要准备性能优良的四驱越野车

要准备好常用配件和补胎工具等。在拉萨临出发前一定要检查保养好车辆，尽量减少路途的故障。

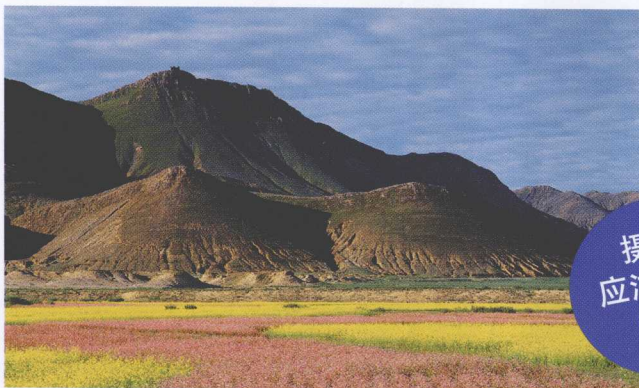
7. 凡有加油站的地方一定要加满油

虽说现新藏公路的加油条件已有很大改善，再不用带卡车运油，但每个

加油点的距离远，而且有的油站随时可能无油，为防不测最好备上油桶，而且219国道从西藏日土县到新疆叶城间上千公里无加油站，只能在食宿点的饭馆里买桶装油。

8. 自驾车新藏线旅行应具备汽车的修理应急能力

只会在城市中开“老爷车”者最好别冒这个险。



摄影
应注意的
问题

1. 三脚架

需要一个稳固的三脚架，沿线很多地方风大，稳固的三脚架对提高画面质量是非常必要的。

2. 机械相机

新藏线属高寒地区，电池使用寿命缩短，需多预备电池。最好用全机械相机。

3. UV镜

每天镜头都应配上UV镜，主要是防尘和防雨点，宾馆里的浴帽是相机防尘防雨的最佳用品，可多预备几只。

4. 偏振镜

用广角镜头时不要用PL镜（偏振镜），若此时加PL镜，天空颜色太深，已近黑色，并且在侧光时天空的蓝色不均匀。

5. 遮光罩

每只镜头都应有相应的遮光罩，逆光拍摄时，先按下景深预测钮，缩小光圈检查画面有无光斑。

6. 电源

沿线可能有些地方不能充电，用数码相机者要有所准备。

7. 胶卷

带足胶卷，拉萨只能补充135负片，反转片极少，而且价格很高。不必用400度以上的高速片。若用反转片，富士RVP应按中灰部充足曝光，柯达E100VS可按灰部测光后减半挡曝光。

8. 温度

不论未用的胶卷还是用过的胶卷，白天不要长时间放在停放的车内。因为高原强烈的阳光使车内温度较高。

从高原圣城到 世界之巅

“高原圣城”拉萨

沿雅鲁藏布至日喀则

越过岗巴拉

仰望世界之巅



“高原圣城”

拉萨

■ 拉萨简介

拉萨是西藏自治区首府，地处拉萨河谷的冲积平原，海拔3650米。拉萨河又称“吉曲”意为“幸福水”，美丽的拉萨河像一条仙女的飘带自东向西绕城南而过，向西70公里后在曲水县汇入奔腾的雅鲁藏布江。拉萨河谷平原土地肥沃，其地形集沼泽、河滩、林地、浅丘和农田为一体，历史上就是西藏农牧业发达区。拉萨城中有三山，布达拉宫所在的红山，是全城的核心；全城最高点是药王山；格萨尔神庙所在地是磨盘山。拉萨气候为高原

性半季风气候，雨量集中在6~9月间，且夜间多雨，白天出太阳，故称“拉萨夜雨”。拉萨昼夜温差很大，夏无酷暑，冬无严寒，春秋干燥多风，全年日照充足，故有“日光城”之称。

公元630年，吐蕃王朝的第33位赞普松赞干布将吐蕃国从今山南地区的琼结迁往拉萨，并在红山上修建了布达拉宫。公元641年，文成公主入藏后，又先后修建了大、小昭寺等寺庙。拉萨旧城即以大昭寺为中心而建。目前的拉萨新城区围绕旧城布局，面积约51平方公

从高原圣城到世界之巅
「高原圣城」拉萨

里，市区人口14万，民族构成以藏族为主，其余为汉族和回族。近年来拉萨也出现大量来藏经商务工的外来流动人口，尤以四川人居多。

■ 拉萨的主要摄影景点

1. 布达拉宫

世界文化遗产布达拉宫位于拉



萨市中心的玛布日山上（红山），它是世界上最著名的宫堡之一，是拉萨千百年的象征，是每一个到拉萨人的必游之处。

松赞干布最初修建的布达拉宫建于三层围墙之中，共有房屋999间。公元762年，布达拉宫毁于雷击所引发的火灾。吐蕃末年的大动荡使该宫进一步遭受破坏，仅余法王修行洞和主供神殿。公元1647年五世达赖执政后，在废墟上建成白宫和红宫。20世纪初十三世达赖时，又增修了日光殿和西藏噶厦政府管理机构。十三世达赖圆寂后，

在布达拉宫红宫西侧修建了灵塔殿和灵塔。现在所见的布达拉宫总体风貌即始于此。1989年至1994年间，国家拨巨资又对布达拉宫进行大规模维修，使这千年古堡更加牢固和美丽。

