

触摸天堂的

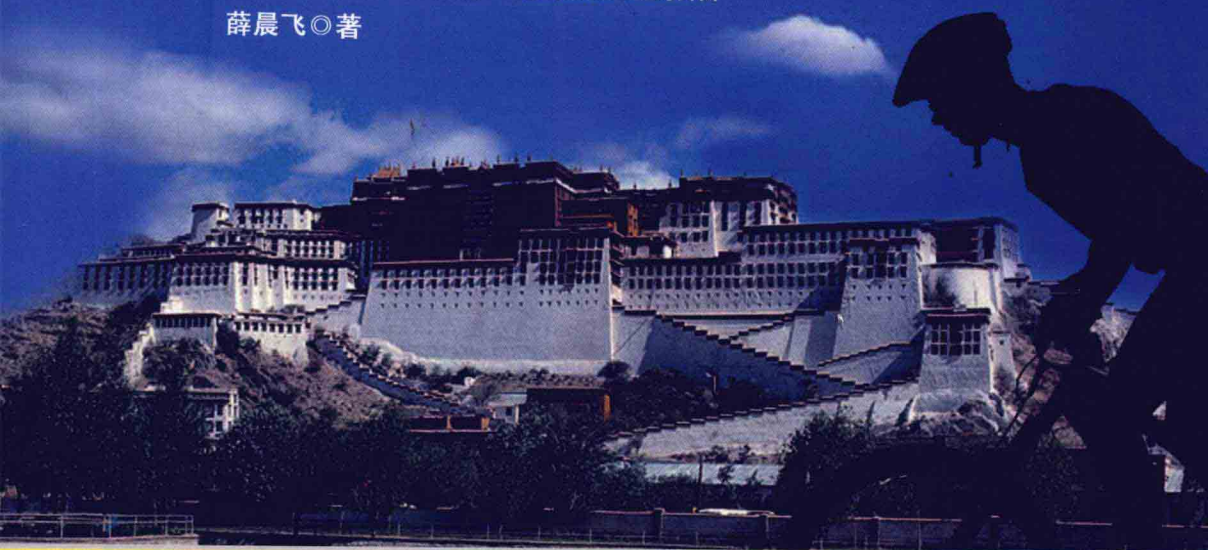
骑士

我来了，我看见了，我胜利了！

骑行滇藏

人生一定要有一次野外生存的经历
听从心的召唤，跨上单车，一起去感受天堂的自由

薛晨飞◎著



单车去西藏——▶▶▶

都市生活中的人，突破城市的牢笼，
追求冒险精神和心灵的自由。

不可不看的美丽风景，不可不知的
藏地风俗习惯



200幅精美图片

必须牢记的野外生存事项

天津科学技术出版社

触摸天堂的

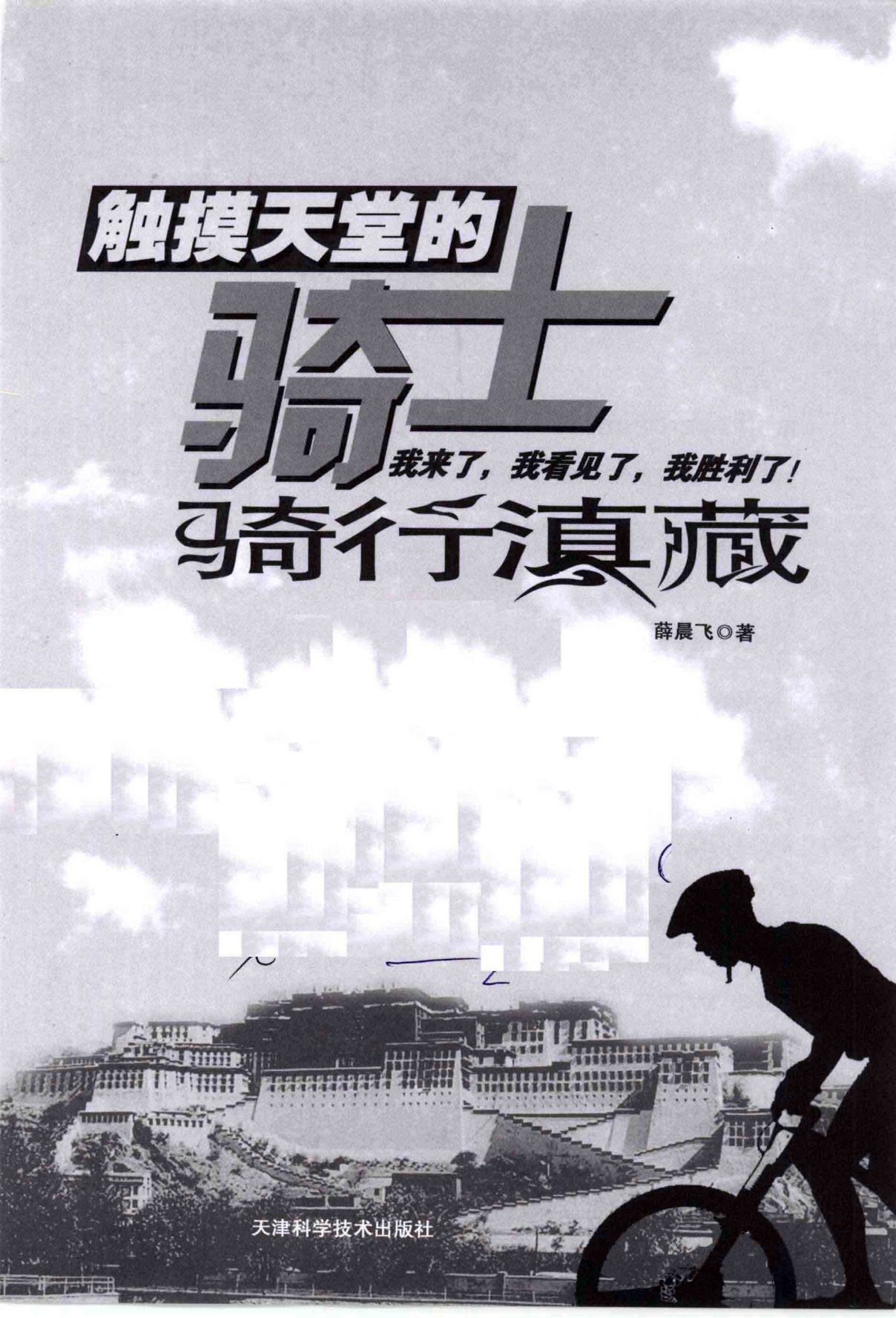
骑士

我来了，我看见了，我胜利了！

骑行滇藏

薛晨飞◎著

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

触摸天堂的骑士 / 薛晨飞著. —天津:天津科学技术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5308-2201-2

I. 触… II. 薛… 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(2009)第 152332 号

责任编辑: 刘丽燕 张婧

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

小森印刷(北京)有限公司

开本 700×980 1/16 印张 15.25 字数 100 千字

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.00 元



序——听从心的召唤

恺撒说过，“我来了，我看见了，我胜利了。”这三十七个日日夜夜，这三百一十九万六千八百秒的时光，我的朋友，和这句话一样，给了我们今后生活的无尽能量。

深圳，初夏。

我站在十四楼的办公室窗前，隔着茶色玻璃幕墙看着外面。

街上，人们来来往往行色匆匆。屋内的冷气很凉，推开窗户，潮热的空气和嘈杂的声音一股脑儿地挤了进来。我忽然有个很奇怪的想法，如果从5000米的地方向下看，不知道会看到什么样的景象。我想，应该不会有这么喧嚣的声响和闷热的风吧。那时候，当我们靠在公路边的界碑上，坐在5000米高的山口的冷风里抽着烟的时候，可没工夫去这么想。那里，只有远处蓝天下更高的白色山峰和风中猎猎作响的经幡。当一切都成为过去时，我承认，我开始怀念。

在电脑上翻看着照片，一点一点的回忆刹那变得触手可及，真实得如同桌上伸手可及的茶杯一样。可是，它并没有跟随在我身边，又或者，它已经融化在我的每次呼吸中，那么自然地，就让我又回到它的身旁。

看着地图上一条蜿蜒的线，我现在都不敢想象那是我们曾经走过的。一瞬间，时空的错乱，光影的交叠，让纸上的线条膨胀丰满起来，那曾经匆匆



而过的每一秒，像一粒粒沙，渐渐凝聚成了真实的景象。

是真的吗？我又看到三个剃着光头的人在大理古城边喝酒，在冰雹雨雪之后看到梅里的欣喜若狂，在盐井路上缩在石头下找到烈日下仅有的一点阴凉……

业拉山上、尘土飞扬的路上，从吉普车上跳下的陌路人真诚的祝福和拥抱，就像雪山一样纯净，像天上洒下的阳光一样温暖；红拉山下四道班的藏族朋友，在我们坐在路边啃方便面的时候，用他的热情和晚餐让我们又充满了前进的力量；一路同行的兄弟，不论怎样，我们一路始终互相帮助，鼓励着对方。遗忘了谁，这次旅行都不会真正实现我们最初的愿望。

骑自行车旅行，单纯从精神层面来说，是一件极其浪漫而富有诗意的事情。更何况，这次旅行，是从风花雪月的大理开始，渐入妙境。

丽江大石桥上醉眼惺忪地卧听风雨，虎跳峡边豪情云天地指点江山，秘境香格里拉那道消失的地平线，金顶日照卡瓦格博的雄奇巍峨。从隐秘的莲花身边擦肩而过，在西藏的“瑞士山水”中穿行，最后融化在蓝天白云间的轮回中，将是多么令人窒息的美丽。这一切，都烙在心的最深处，能读懂的，只有你自己。

骑行滇藏线，我的自行车伴着我从蝴蝶泉边的大理古城出发，过丽江、走虎跳、穿中甸、看梅里、经芒康、飞通麦、行林芝，至拉萨。全程1920公里，在云贵高原和青藏高原上信步，横断山脉左近其间。



骑自行车走滇藏线这个愿望，由来已久。自从上次匆匆告别西藏，就总在梦里一次次地回去。魂牵梦萦的那片土地，有清幽山谷中寂寞狂欢的杜鹃花；有云海中若隐若现的圣洁雪山；有纯净清澈的河流和歌声；有洁白的云和羊群；有太多太多牵着心儿的缰绳，任你走到哪里，都会念着这个名字，不由自主地走回这里。

一个简单的代号“214”，一条不同寻常的路。它的意义绝不仅仅只是昆明和拉萨之间的一条公路，它是一串缀满璀璨宝石的链子，连着心和天堂最短的距离。想知道它会带来怎样的惊艳吗？那么，用你的车轮和你的心去抚摸它吧。

太多的理由，让我想再细细品尝，那如青稞酒一般的醇厚的味道，没有理由，我想再走上那神奇的高原。

一切，非常简单——只为听从心的召唤。



目录 · CONTENTS

第一部分 滇藏日志：我的所见所闻

- 第一段 风花雪月已渐远，鹤庆路遥似无期 / 002
- 第二段 清晨远眺玉龙雪，丽江古城迎面来 / 009
- 第三段 石鼓重忆长征路，虎跳桥头听涛眠 / 015
- 第四段 长坡漫道风著雨，香格里拉听说书 / 021
- 第五段 冰雹烈日飞来寺，太子峰前拨云开 / 027
- 第六段 澜沧江水奔流去，盐井路边遇老外 / 033
- 第七段 夜宿道班打地铺，格萨尔王入梦来 / 043
- 第八段 怒江七十二道拐，天险过后尽开怀 / 054
- 第九段 然乌美景不胜收，遇阻通麦心忧愁 / 064
- 第十段 鲁郎石锅香飘逸，尼洋河畔八一城 / 073
- 第十一段 米拉山口遥西望，指日可待到布宫 / 080

第二部分 景点介绍：从天竺妙香国到世界第三极

- 一、大理古城的风花雪月 / 088
- 二、丽江的小桥流水和深巷内的时光 / 101
- 三、泸沽湖和女儿国的传说 / 112
- 四、长江第一湾 / 122
- 五、虎跳峡看星星的心情 / 128
- 六、心中的香格里拉 / 134
- 七、梅里雪山的魅力和雨崩、神瀑、明永冰川 / 143
- 八、然乌——四季不同颜色的湖 / 147
- 九、岗乡——西藏的瑞士 / 152



十、隐秘的莲花——墨脱 / 156

十一、雅鲁藏布大峡谷 / 160

十二、鲁郎油画般的牧场 / 164

十三、拉萨的甜茶馆 / 168

十四、不可不去的纳木错 / 173

第三部分 感悟骑行：从起点到终点的过程

自行车的那些事 / 182

自行车旅行的路线选择 / 186

单车旅行的十大安全守则 / 194

第四部分 骑行必备自行车旅行手册

一、自行车旅行的必备技能 / 198

二、也许你会遇到挑战——路途上的技巧 / 203

三、装备和工具 / 214

四、野外生存注意事项 / 218

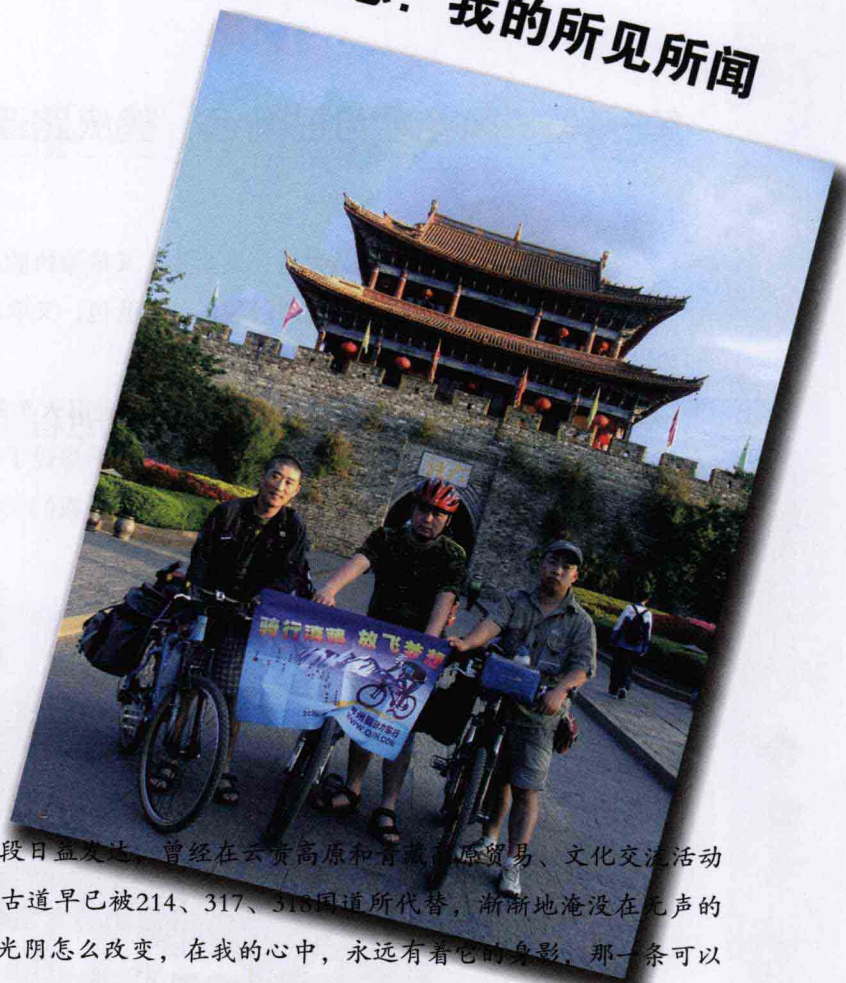
五、其他注意事项 / 228

附录

西藏最美的十个地方 / 231

旅游者常用的基本藏语 / 232

第一部分 滇藏日志：我的所见所闻



现代化交通手段日益发达，曾经在云贵高原和青藏高原贸易、文化交流活动中地位显赫的茶马古道早已被214、317、318国道所代替，渐渐地淹没在无声的岁月中。但是无论光阴怎么改变，在我的心中，永远有着它的身影，那一条可以与丝绸之路相媲美的，亚洲大陆历史上最为庞大和复杂的古代商路。

曾经走在茶马古道那被“嗒嗒”的马蹄踩踏出的深深沟壑，红色的土地上曾经回荡着多少飘浮在空中的歌，杜鹃花丛曾经看到时间的流转轮回。于是，在2006年的初夏，我和河南单车联盟的两位车友“短信”和“水龙头”一起，又踏上这片在我心里充满了神秘和美丽传说的地方，用我们的车轮，用一颗从不安分的心，去轻轻地摩挲着，历史和现实交错的时光。

第一段 风花雪月已渐远，鹤庆路遥似无期

每次旅行之前，都是我最兴奋、最紧张，又最愉快的日子。离出发还有一周的时间，我就开始反复地整理行装，装进驮包，又取出来，再整理，再装进去，再取出来……

从郑州到昆明的火车，晃荡了50个小时。走出火车站，在明媚的阳光下，焦急地等待托运来的自行车。在火车站的行李房提了车，交给快递公司发去大理，草草地逛了一下素有春城之称的昆明，我们三个人坐上了开往大理的火车，奔向这次骑行的出发地——大理。

开往大理的火车上，我做了一个甜美的梦。天亮了，火车也缓缓开进了大理车站。我的梦，开始了。

“上关风、下关花、苍山雪、洱海月”，合成了风花雪月的完美感官享受和字面的无尽遐想。

在大理古城悠闲地住了两



天，让我们都喜欢上了这里闲散的生活，可是风花雪月的生活只是我们的起点。第三天清晨6点，我们收拾好了行装，在路边的小吃店里买了些包子做干粮之后，告别了大理，骑上了走向拉萨的路。

清晨的风很凉，骑行在苍山洱海的怀抱中，那感觉简直就是一种享受。偶尔有下关开往丽江的客车从我们身边呼啸而过。远处有翠绿的苍山，山谷中云雾缭绕，崇圣三塔矗在山脚下，白色的塔被苍翠的山映衬得格外醒目。洱海边的村子连成一排，旱地里堆着刚刚收获后的秸秆，一畦畦水稻田里，或是扔着几捆刚刚育好秧的鲜绿的稻苗，或是已经整齐地插好秧苗，在清晨的微风里摇曳着稚嫩的纤巧身段。

身后的大理古城越来越远，田间劳作的人们也渐渐多了起来。远处近处白墙灰瓦的民居掩映在绿色的树丛中。不知不觉间，洱海在茂



密的蒿草从前画上了终点。50公里的平路也在白马场到了尽头。

面前的收费站过后，红色的山上，蜿蜒的道路时隐时现，在远处的山顶拐了个弯，消失在了山背后。天气也热了起来，太阳直直地洒下刺眼的光，毫无遮拦。吃了两个冷包子，喝了点水，我们三个互相点点头，说了声“走吧”，闷头开始爬山。

山路非常安静，偶尔有大巴车载着一车车的游客奔向丽江。我一边听着MP3里的音乐，一边不紧不慢地蹬着车。一会儿，脸上就黏黏的，布满了不知道是汗水还是被热情的太阳晒出的油。时不时地停下来，在路边小树那可伶的阴影里休息，喝几口水，回头看看弓着腰低头蹬车的兄弟，抬头看看前面蜿蜒在山路上的路。

我和短信在路边停下来抽烟休息，他的膝盖在出发前一周的一次短途骑车时候受了点伤，一上坡就开始疼。看着他龇牙咧嘴的样子，我不禁有些担心，今天才刚开始，他能坚持下来吗？

水龙头骑到了最前面，他在对讲机里告诉我们他已经到了山口，我们看了路碑，还有一公里左右就到山口。

“这就是山口？！”当我骑到坐在路边排水沟上休息的水龙头身边，我瞪着路边的标志，怀疑自己的眼睛是不是出了问题。本以为山口之后就是下坡，可是，山口过后的路，仍在执著地、缓慢地向上蜿蜒。郁闷地坐在路边继续啃包子，喝水，积蓄能量。山口的风，很快就吹散了我们身上的热气和汗水。不远处的山坡上有个牧羊人赶着几只羊，俯瞰山谷里有个村子，在青烟笼罩之中，安详静谧，远处则是一眼望不到头的绵延群山。

路在山的一侧起伏着向前，偶尔路过的小村庄也静悄悄的，没看到什么人。乌黑的柏油路在阳光下格外的显眼，时不时地下坡，也让我的心情愉悦了不少。因为很少有汽车经过，大可以放开速度滑下去。

车架上的水壶里已经没有水了，路过一个加油站，向里面的工作人员讨水，一个沉默的中年男人把我们三个带到了办公室，给我们的水壶里灌满了开水。一路上，很多次我们都会在途中向加油站、小饭馆、乡村政府或者农家讨水，而他们也总能给我们最大的帮助。可能这样的事情他们已经司空见惯，也可能这样的事情微不足道。但是，我仍深深地感激这些人们，他们的



面容虽然已经模糊，但是对久居城市的我来说，这点点滴滴，都让我感动和铭记。

加油站的工作人员告诉我们，这里距离鹤庆还有40多公里，拿出准备的计划和地图对着比较了一下，误差不大。刚过中午时分，我们三个人坐在加油站外面的路边抽烟休息。我又开始啃包子，当是午餐。

不断的上坡、平路、下坡。在耀眼的阳光下，空旷的山顶一片松树林。旁边一块贴着瓷砖的路牌，上面写着“前方7公里陡坡，请谨慎慢行”。我兴奋地对水龙头说：“大下坡，7公里！”他一脸不屑地看着我说：“往后骑吧，几十公里的下坡让你骑个够！这7公里算个啥？”

不知为何，路上的汽车开始多了起来，而且下坡都开得很快。路上又都是大大小小的坑，水龙头的后刹车又出了点问题，始终不敢放开速度。就这样，滇藏路上第一个下坡在闻着汽车尾气和尘土中，慢悠悠地滑了下来。

坡底是松桂镇，这个坐落在马耳山下的小镇，和普通的中国小镇没有什么两样，来来往往的客车货车呼啸而过，田里劳作的农民和在公路边晃荡着

铃声慢慢踱步的黄牛。可是谁又知道，它曾经是茶马古道上的一座重镇，每年7月的骡马物资交流大会就在这里举行，在明代就开始云集四方来客。

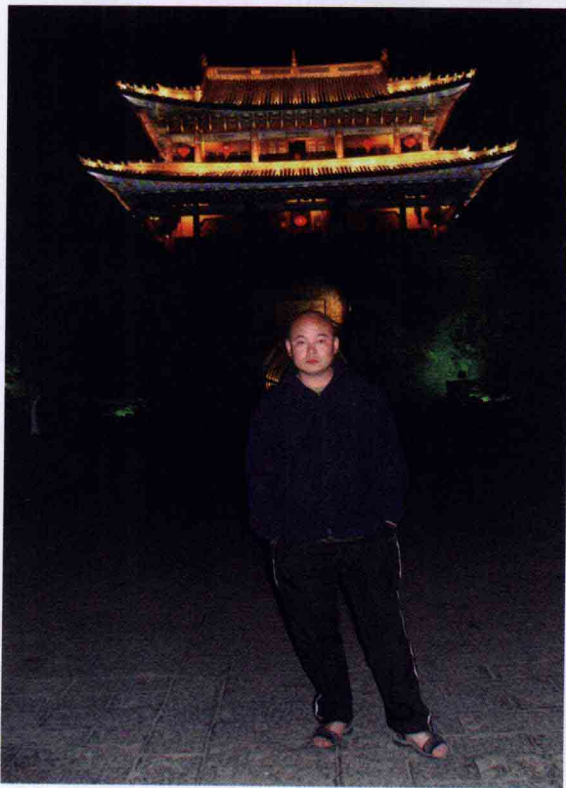
下午的太阳挂在左边的山上，毫无遮拦地照在脸上、身上，阳光刺得眼

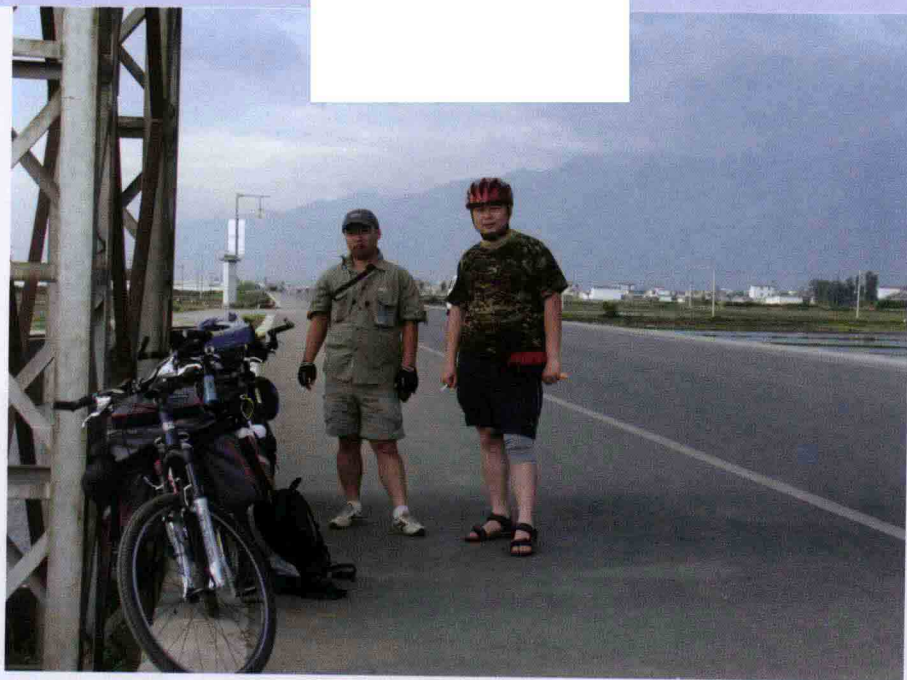


睛疼。露在衣服外面的皮肤已经晒伤，变成像白灼虾一样的红颜色。短信受伤的左腿膝盖也在长时间的上坡用力后开始彻底发作，每蹬一下，我都能看见他通红的脸在疼痛作用下扭曲。在半山坡上望了一眼松桂镇，我们又骑进了幽静的山谷。

没了太阳的直晒，温度仿佛马上降低了很多。起风了，我穿上长袖，正在修葺的道路上铺满了细沙，更难用力。山谷里偶尔传来几声鸟鸣，安静得让人忍不住想听听汽车引擎的噪声。

还是上坡，不断的上坡、平路，然后又是上坡，没有丝毫休止的意思。超过对讲距离而静默了多时的对讲机终于有了动静，水龙头告诉我们在前面几公里的地方等。短信和我前后骑着，没有多





余的力气说话，寂静的山谷里，只能听到两个人粗重的喘息声和轮胎在柏油路上轧过的沙沙声。

天渐渐地暗了下来，水龙头站在坡顶的一个小饭馆门前，告诉我们，还有十公里就到鹤庆。饭店里坐着的两个男人说：“马上就到鹤庆了，前面都是平路。”这话也鼓足了我的力量，喝了几口水，我们骑上最后的这10公里。不一会儿，眼前豁然开朗，我们从狭促的山谷中骑了出来，前面苍茫的暮色中，隐约已经能看到鹤庆县城。

这时候，风一阵紧似一阵地朝我们扑面而来，卷起路面的沙石尘土，卷进眼里，嘴里。我低着头，眯着眼睛，瞄着路边埋的路桩，心里默默地数着，100米、200米……终于，我们骑进了昏黄的灯影里，骑着车的身影被灯光拉长，直到融化在黑暗的夜色中。

来到路边的小旅馆，经过讨价还价，我们三个人花40块钱住一晚。放好了行李和自行车，草草地洗个澡，加了件衣服，就出去吃饭了。

第一天，从风花雪月的大理出发，经过140公里，我们到了鹤庆。



第二段 清晨远眺玉龙雪，丽江古城迎面来

鹤庆，真是个好听的名字，让我脑子里一下就有了一幅“洁白的鹤在翠绿的水草中舞蹈”的唯美画面。

似乎很多地名都和美丽的故事有关。传说鹤庆这片平坦的坝子，很久以前是一个美丽的湖，湖边经常有成群的白鹤栖息。后来大理国在这里修建府城，在城楼修建完工的那一天，成群的白鹤从四面八方飞到这里翩翩起舞。从此，这里就叫做鹤庆。白族话称鹤庆为“熬凯”，就是“双鹤”的意思。

清晨的鹤庆县城，空气清清爽爽，横贯县城中央的国道已经渐渐热闹起来。路边有卖早点的小摊，老板低着头忙着手上的活，问我要吃面还是吃米

