



我不是行者，还没有习惯不停地行走，总会觉得累，总要想回家。突然觉得自己像那只叫莫顿的家鹅，偶然飞出自家的院子，飞到遥远的北方，却终要飞回来，过一个家鹅的本分生活。

动一下「离开」的念头都会很难过……

我不是行者，还没有习惯不停地行走，总会觉得累，总要想回家。突然觉得自己像那只叫莫顿的家鹅，偶然飞出自家的院子，飞到遥远的北方，却终要飞回来，过一个家鹅的本分生活。

拉萨是一个能让人自我膨胀得很厉害的地方，想出名到拉萨。它又是个可以找到感情的地方，可以赶走暂时的孤寂。拉萨还是一个可以躲避的地方，好隐蔽。抛开那些放纵、膨胀、追求、躲避，拉萨是个绝好的地方，她让我安静又让我澎湃。我的工作不是很满意，退路就是拉萨，孩子六月回加拿大，我的退路也是拉萨。

拉萨是一个能让人自我膨胀得很厉害的地方，想出名到拉萨。它又是个可以找到感情的地方，可以赶走暂时的孤寂。拉萨还是一个可以躲避的地方，好隐蔽。抛开那些放纵、膨胀、追求、躲避，拉萨是个绝好的地方，她让我安静又让我澎湃。我的工作不是很满意，退路就是拉萨，孩子六月回加拿大，我的退路也是拉萨。

拉萨是一个能让人自我膨胀得很厉害的地方，想出名到拉萨。它又是个可以找到感情的地方，可以赶走暂时的孤寂。拉萨还是一个可以躲避的地方，好隐蔽。抛开那些放纵、膨胀、追求、躲避，拉萨是个绝好的地方，她让我安静又让我澎湃。我的工作不是很满意，退路就是拉萨，孩子六月回加拿大，我的退路也是拉萨。

拉萨是一个能让人自我膨胀得很厉害的地方，想出名到拉萨。它又是个可以找到感情的地方，可以赶走暂时的孤寂。拉萨还是一个可以躲避的地方，好隐蔽。抛开那些放纵、膨胀、追求、躲避，拉萨是个绝好的地方，她让我安静又让我澎湃。我的工作不是很满意，退路就是拉萨，孩子六月回加拿大，我的退路也是拉萨。

拉萨是一个能让人自我膨胀得很厉害的地方，想出名到拉萨。它又是个可以找到感情的地方，可以赶走暂时的孤寂。拉萨还是一个可以躲避的地方，好隐蔽。抛开那些放纵、膨胀、追求、躲避，拉萨是个绝好的地方，她让我安静又让我澎湃。我的工作不是很满意，退路就是拉萨，孩子六月回加拿大，我的退路也是拉萨。

拉萨是一个能让人自我膨胀得很厉害的地方，想出名到拉萨。它又是个可以找到感情的地方，可以赶走暂时的孤寂。拉萨还是一个可以躲避的地方，好隐蔽。抛开那些放纵、膨胀、追求、躲避，拉萨是个绝好的地方，她让我安静又让我澎湃。我的工作不是很满意，退路就是拉萨，孩子六月回加拿大，我的退路也是拉萨。

动一下「离开」的念头都会很难过……



动一下「离开」的念头都会很难过……

我不是行者，还没有习惯不停地行走，总会觉得累，总要想回家。突然觉得自己像那只叫莫顿的家鹅，偶然飞出自家的院子，飞到遥远的北方，却终要飞回来，过一个家鹅的本分生活。

动一下「离开」的念头都会很难过……



拉萨是一个能让人自我膨胀得很厉害的地方，想出名到拉萨。它又是个可以找到感情的地方，可以赶走暂时的孤寂。拉萨还是一个可以躲避的地方，好隐蔽。抛开那些放纵、膨胀、追求、躲避，拉萨是个绝好的地方，她让我安静又让我澎湃。我的工作不是很满意，退路就是拉萨，孩子六月回加拿大，我的退路也是拉萨。



拉萨是一个能让人自我膨胀得很厉害的地方，想出名到拉萨。它又是个可以找到感情的地方，可以赶走暂时的孤寂。拉萨还是一个可以躲避的地方，好隐蔽。抛开那些放纵、膨胀、追求、躲避，拉萨是个绝好的地方，她让我安静又让我澎湃。我的工作不是很满意，退路就是拉萨，孩子六月回加拿大，我的退路也是拉萨。

我不是行者，还没有习惯不停地行走，总会觉得累，总要想回家。突然觉得自己像那只叫莫顿的家鹅，偶然飞出自家的院子，飞到遥远的北方，却终要飞回来，过一个家鹅的本分生活。

拉萨是一个能让人自我膨胀得很厉害的地方，想出名到拉萨。它又是个可以找到感情的地方，可以赶走暂时的孤寂。拉萨还是一个可以躲避的地方，好隐蔽。抛开那些放纵、膨胀、追求、躲避，拉萨是个绝好的地方，她让我安静又让我澎湃。我的工作不是很满意，退路就是拉萨，孩子六月回加拿大，我的退路也是拉萨。

动一下「离开」的念头都会很难过……

我不是行者，还没有习惯不停地行走，总会觉得累，总要想回家。

崔忆贝贝——著
宁心——摄

我不是行者，还没有习惯不停地行走，总会觉得累，总要想回家。突然觉得自己像那只叫莫顿的家鹅，偶然飞出自家的院子，飞到遥远的北方，却终要飞回来，过一个家鹅的本分生活。

动一下「离开」的念头都会很难过……

我不是行者，还没有习惯不停地行走，总会觉得累，总要想回家。突然觉得自己像那只叫莫顿的家鹅，偶然飞出自家的院子，飞到遥远的北方，却终要飞回来，过一个家鹅的本分生活。

我不是行者，还没有习惯不停地行走，总会觉得累，总要想回家。突然觉得自己像那只叫莫顿的家鹅，偶然飞出自家的院子，飞到遥远的北方，却终要飞回来，过一个家鹅的本分生活。



我不是行者，还没有习惯不停地行走，总会觉得累，总要想回家。突然觉得自己像那只叫莫顿的家鹅，偶然飞出自家的院子，飞到遥远的北方，却终要飞回来，过一个家鹅的本分生活。



江苏出版社



时尚
TRENDS



拉萨小时光

崔忆 贝贝 著

宁心 摄影

图书在版编目 (CIP) 数据

拉萨小时光 / 崔忆, 贝贝著; 宁心摄. — 厦门: 鹭江出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5459-0096-5

I. 拉… II. ①崔… ②贝… ③宁… III. 旅游指南—拉萨市 IV. K928.975.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 082005 号

拉萨小时光

崔忆 贝贝 著

宁心 摄

责任编辑 / 杨 葭

特约编辑 / 罗 怡 何贝莉 王丽亚

策 划 / 北京时尚博闻图书有限公司

<http://www.book.trends.com.cn>

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330

010-62376499 (编辑部) 010-65921349 (发行部)

印 刷 / 北京世艺印刷有限公司

规 格 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 插图 230 幅

印 张 / 7.5

字 数 / 79 千字

印 次 / 2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5459-0096-5/I·24

定 价 / 39.80 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

版权说明: 书中图片所涉及的部分人物为多年前所拍, 我们已尽力寻找, 如您看到, 请及时与我们联系。

Rocky说：西藏，哦，西藏——

婆婆说：在拉萨这么多年，我只是过客。

搜索 庄严 缺氧

雨 闪电 催化剂

小雪说：动一下『离开』的念头都会很难过。

三月说：我不是行者，还没有习惯不停地行走，总会觉得累，总要想回家。突然觉得自己像那只叫莫顿的家鹅，偶然飞出自家的院子，飞到遥远的北方，却终要飞回来，过一个家鹅的本分生活。

蓝白 透明

表妹的拉萨支离破碎

骑兵说：拉萨是一个能让人自我膨胀得很厉害的地方，想出名到拉萨。她又是个可以找到感情的地方，可以赶走暂时的孤寂。拉萨还是一个可以躲避的地方，好隐蔽。抛开那些放纵、膨胀、追求、躲避，拉萨是个绝好的地方，她让我安静又让我澎湃。我的工作不是很满意，退路就是拉萨，孩子六月回加拿大，我的退路也是拉萨。

女人 爱情 青稞酒

翔说：这里哪有你们说的那种沉静，到处是浮躁的空气。

王啸总是提着壶甜茶在大昭寺门口一坐就是一下午。常有人问他：你在干嘛？他总是恍惚地回答：嗯——等一个朋友——

恍惚 顺时钟 途径

樱说：离开拉萨，我不知道自己要到哪里去生活。

短信 眼波 想象力

光 色彩 穿透力

格桑花 藏金莲 我的命运

三八说：去拉萨就是等待满天神佛迎接他，渴望康巴女子望着他——

流窜 逗留 长相厮守

暧昧的 混沌的 游离的 被挪移的 虚弱的

回到拉萨，

选择自己喜欢的方式生活。

不为寻找震撼的风景，

不为体验高海拔的艰苦，

也不是要猎奇宗教的神秘，

光光把自己放置在蓝天白云之下吧，

跟随转经的人群旋转每一天。

清晨的酥油茶香；

桑烟中升起的喇嘛红；

午后的八廓街，

阳光如金子般撒播；

灰蓝夜幕中的啤酒泡，

诱惑着一颗颗在高原奔走的心……

对一个城市的依恋就如同依恋着某一个人，
一个只能站在幸福对面观望的人……

目录

001

引言

拉萨，
旅行的终点，
生活的起点。

003

迟缓的清晨

拉萨的清晨来得迟缓：
八廓街上的转经人步履从容，
桑烟混合着所有的愿望和想象……

004

拉萨的一天，从第一杯甜茶开始

跟僧人聊天的地方——竹德钦琼果寺缘茶馆
听着诵经声喝茶——仓姑寺茶馆
“革命”与“光明”的由来
清淡的早晨，家乡的味道——江南小笼包

013

西藏——拉萨——大昭寺

朝圣：可以不是信徒，但要有颗虔诚的心
拒绝高原反应——食物
那片流动的风景——服饰
美女之必要条件——首饰
过日子的道具——日用品

旋转的午后

我赖在午后的阳光里不肯离开，
天蓝得彻底，没有一丝云。

吃饱了，好晒肚皮

转经路上的玛吉阿米——玛吉阿米

味蕾的喜悦之旅——酌吉康萨

发呆的露台——刚吉餐厅

外国人的大食堂——新满斋

你是新满斋的兄弟么——老满斋

尼泊尔餐的终极想象——娜玛瑟德

拉萨人心中最小资的餐吧——雪域餐厅

与“米兰”无关——爱蕃缘

几种常见的藏餐

视觉与味蕾的光荣之旅——庸园

老藏漂的云南特色——三人行

热火朝天东北菜——食丰寨

吃掉情人的餐厅——伊特劳尔

一碗暖粥——老拉萨粥坊

大盘鸡的诱惑——新疆面馆

“户外”餐吧——突击营地

资讯

在拉萨搭建自己的“小拉萨”——小二的店
 拉萨的“新华书店”——古修哪
 时尚理念+传统手工——卓番林
 上去了，就下不来——阿龙小店
 台湾珊瑚，西藏情结——珊瑚居
 膨波派传人——次旦朗杰唐卡店
 尼泊尔工艺——江巴拉唐卡铜佛店
 将“包装”进行到底——敏竹梅芭藏香
 围巾、披肩大全——纺织精品店
 杂货可居——西藏小屋
 正品传说——西藏自治区医药公司
 印度、尼泊尔日用品食品大全——罗林超市
 做件藏装穿回家——策觉林藏装店
 资讯

拉萨旷古之恋——小雪&小二
 一个从养猪到跳钢管舞百项全能的男人——骑兵
 康老师
 淹没在拉萨啤酒里——馆长ROCKY
 因为简单，所以年轻——黄婆婆
 盲流的大后方——张哥 & 嫂子
 除了自由，还需什么——樱
 不务正业就是我的正业——85L
 糌粑小情侣
 僧人旺堆
 出家的尼姑——木木
 珊瑚姐姐
 五十岁的“藏漂”——夏老师传
 修行青年
 三个宝贝
 扎西拉姆

145

盛情的夜

当夜幕降临，属于我们的时光才刚刚开始，
此刻，所有的情怀与心事，
就如入夜的拉萨河，变得深不可测

147

一起来坐坐吧

产自高原的民间音乐——念音乐酒吧
寻找之地——冈拉美朵
过好今天就不错，管他前世和来生——拉姆拉措吧
这里有你寻找已久的音乐——矮房子
巷子里的酒吧——桑喃阿康
我的咖啡，你的留言——我的咖啡吧
喝酒，但与你无关——音乐厨房
比邻而居的酒吧——背包客，聚吧
怀念旅行者吧

168

今夜，何处入眠

贵族的庄园——林仓
温馨的小巷子——桑琅楚杰
弥漫西藏文化的饭店——香巴拉
最忆是长廊——八朗学
泡吧人的后院——东措
老外集散地——亚宾馆
永恒的驴之家——吉日
与留言本有一拼的留言墙——平措康桑青年旅舍
博物馆还是酒店——雅鲁藏布大酒店
尼泊尔风情之地——西藏廓而喀饭店
圣山宾馆
资讯

195

随便走走顺便看看

197

自驾攻略

节日之旅

拉萨藏历年

萨嘎达瓦节

沐浴节

望果节

雪顿节

燃灯节

女儿节

海拔最高的攀岩场

圣湖之旅

纳木措

羊卓雍措

温泉之旅

德仲温泉

邱桑温泉

羊八井温泉

219

离开·离开·离开

如果热爱过去的时光胜于热爱。

此刻，我想我应该离开。

我只是渴望自己仅站在这个城市的边缘，从来没有走近它，也从来没有离开过。

221

在拉萨必做的九件事



从明天开始

做一个幸福的人

晒太阳

发呆

混迹拉萨



迟缓的清晨

清晨睡到自然醒。

睁开眼，竟有些困惑：

这是什么时间？我在什么地方？

拉萨。我在拉萨！一个人！

这答案让人兴奋。

那么，今天该做些什么？

一阵茫然——

今天要做什么？原本根本什么都不用做！

在拉萨，在『旅行』和『生活』之间，

我们什么都不需要做！

啦啦啦，什么都不——用——做！

拉萨的一天， 从第一杯甜茶开始

若想显得更地道些，那就请来一杯酥油茶吧。

当缓缓上升的热气透出拉萨的第一缕阳光，

小陶瓷杯渗出的温暖经由握着它的手指慢慢传遍全身，

微甜亦或鲜咸的浓茶轻触味蕾的那一瞬间——

你或许有些不习惯，甚至觉得不太好喝，

但你还是皱皱眉头，咽了下去；

余味犹存，却又尝不真切，

你踌躇了一下，喝下第二口；

倘若还想喝下第三口，

你就会别无选择地喜欢上那种味道。

于是，此后的每一天，甜茶将是你的开始，

就像藏人那样，

一杯一杯的，

在茶馆里品尝“拉萨的真味”。

拉萨的甜茶馆之多，大概是数也数不过来的，喝得多了就能察觉出它们味道的细微差异：哪种是安多的风格，哪种是卫藏的特色，甚至还有尼泊尔的舶来品。无一例外的是，它们的味道都不错。你固然可以坐在旅馆的天台上，让服务员送上一壶来，一个人晒着初升的太阳，什么也不想，什么也不做，伸手可及的便是茶碗；你也可以混迹在拉萨最大的甜茶馆——革命茶馆中，以前所未有的热情欣赏这里的本地茶客以及茶客带来的狗；倘若你又爱热闹，又舍不得室外的日光，那就去仓姑尼姑寺里的茶馆吧，上着蓝天，下铺石板，长条凳上坐满转经歇息的老人，合着清晨诵经的声音，你杯中的茶水都如同被加持过一般，充满了神性。

