

Kunming

昆藏

Tibet

自驾旅游日记

AUTO-DRIVING TRAVEL DIARY

心愿之旅十九日

刘璟 编著

云南出版集团公司
云南科技出版社

昆藏自驾旅游日记

AUTO-DRIVING TRAVEL DIARY

心愿之旅十九日

刘 璟 编著

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

昆藏自驾旅游日记 / 刘璟编著. — 昆明 : 云南科技出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5416-4715-4

I. ①昆… II. ①刘… III. ①旅游指南—云南省②旅游指南—西藏 IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第114288号

责任编辑: 张向清 章建国 责任校对: 叶水金
整体设计: 杨晓松 王 磊 责任印制: 翟 苑

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼邮政编码: 650034)

昆明卓林印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 5.375 字数: 130千

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

定价: 36.00元



笔者，行者，摄影爱好者。

有时间就启程，去那些没去过或喜爱的不能释怀的地方，否则便好好上班，蜗居家中看书、发呆、敲字、做家务。

刘 璟

前言

西藏这个世界上最高的神秘地方，每个去的人都怀着不同的心情去，带着不同的感受归。我到西藏没有用照相，而是用眼、用心、用情去感受西藏，感受她的美丽、感受她的雄伟、感受她的神秘，在那里我看到了最美丽的景色，感受到了最虔诚的教徒，被她所迷倒、被她所震撼、被她所感动。

我是这本书作者的姐姐，也是参加此次进藏的小人之一，读了这本书，仿佛又重新去了一次西藏，有了更升华的感受。本书如实记录了我们这次进西藏的行、住、吃、玩的各个细节，对进藏的人有所借鉴，从作者的视角介绍了西藏的风土人情及感受，能给人以启迪，也为我们这次进藏留下了永久的纪念。

刘琍琍

我说去西藏



如果有前世，我定是西藏天宇中漂浮的一粒尘埃，尽管西藏的天空一尘不染，我依然是它微小的尘粒；如果有来世，我愿成为高原湖泊岸的一株野草，不是矫情，更不是妄想。

曾经，我在圣湖畔和友人发生过世俗的争执，愤慨中独立于静静幽蓝的湖泊旁，凝望着纯纯的悬浮于高山间绵柔包容的湖水，呼吸着深邃而大天宇之气概中的清冽空气，人在其间已然微不足道，满腔怒火顿时烟消云散，思想更升华忘却了世俗之轻，竟然有变成守望这片幽静的小草或融入其中的冲动。由此，今世我会一趟趟去西藏，为追逐心中的愿望，为洗涤现世的浮尘。

西藏，平均海拔在4,000米以上，素有“世界屋脊”之称。它绝世脱俗，高昂头颅矗立在中国版图的西南边陲，被称为除南极、北极以外的“世界第三极”。

温情的西藏、神秘的西藏、野性的西藏、能让人脱离低级趣味的西藏，纵情舒畅的横卧于喜马拉雅山脉、昆仑山脉和唐古拉山脉怀抱。

去往西藏，最快捷便是搭乘飞机。拉萨贡嘎机场、林芝米林机场、昌都帮达机场、阿里昆莎机场、日喀则机场都是西藏连接内陆的空中走廊起点，北京、上海、广州、西安、成都、重庆、昆明、兰州、西宁九个城市便是走廊的终点。空降拉萨，最大遗憾自然是不能一睹沿途风光，仅能做点式游览。空降西藏（除林芝，因其海拔仅2900米，气候温润含氧量高，素有西藏江南之称）因为没有阶梯式的适应，人们依然会有程度不一的高原反应，便要安卧静息以求慢慢适应，甚至更需借助吸氧、药物缓解不适。

去往西藏，最安全浪漫的便是坐着攻克了多年冻土、高寒缺氧和生态脆弱三大世界级难题修建而成的青藏火车去拉萨，去看那神奇的布达拉，去看一路美丽的雪山草地和格桑花，去看灵灵跃动的藏羚羊。青蛇般的巨

龙自西宁游走至格尔木，于昆仑山南山口游离而上，经纳赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪、翻越唐古拉山，再经西藏自治区安多、那曲、当雄、羊八井游止拉萨市，全长1956公里，海拔最高点5072米。

去往西藏，最刺激风采的便是，“陆路行舟”由滇藏公路、川藏公路、青藏公路、新藏公路进藏，遍游西藏山山水水，庙宇民俗。滇藏公路由昆明经滇西高原丘陵区、高山深谷区、高山宽谷区，横跨横断山脉，金沙江、怒江、澜沧江三大水系到达拉萨。一路地质复杂，有冰川、泥石流、崩塌、滑坡伴随，风景独好，经历丰富，路途艰险。川藏公路从成都始，地形比滇藏线更为复杂，要横跨七大江河，八大深度断裂带，亲临其间俨然能独享绝世风景，体验别样。青藏公路从格尔木南山口零公里起，与青藏铁路并行，跨越昆仑山、唐古拉山，海拔虽高，地势相对平坦。新藏公路自新疆叶城始，越昆仑山、喀喇昆仑山、岗底斯山、喜马拉雅山脉入藏，平均海拔4500米以上，是世界上海拔最高、最凶险的高寒缺氧无人区公路，氧气含量只有内陆地区44%。全线海拔5000米以上路段130公里，5000米以上大山5座。其中界山达坂，海拔高达5200多米，行经其间，竟有“一览众山小”的恢弘之意。一路穿越逾千公里荒漠戈壁、永冻土层，从大红柳滩到松西乡244公里的无人区不见人烟，乃能一睹成群结队，场面壮观的藏野驴、藏羚羊、野牦牛、黄羊等野生动物。更可欣赏到常年积雪的崇山峻岭、天气常变的喀喇昆仑山、盛极一时的古格王国遗址、神山——冈仁波齐的神圣、圣湖——玛旁雍错湛蓝的诱惑和透明的胸怀、黄教的发源地——萨迦寺，这便是进入西藏腹地最具挑战并能超越自我之路。

西藏之称，源于清朝正式得名。唐宋称吐蕃；元属宣政院；明朝叫乌思藏；清朝初称卫藏，卫即前藏，藏即后藏；后正式定名为西藏，为西藏得名的开始；新中国成立后改称西藏自治区，区名至今未变。

西藏乃是众多内陆人即向往且惧怕之地。然而，如果惧怕超越了向往；如果生物之躯不能承受高原反应之重；如果你已打起背囊准备出发，去往西藏。你可以在每天黎明醒来之时，花点点时间翻阅这本小书，让即将上路的人粗略认识西藏，让不能成行者跟随我一起踏上旅途。能否了却心愿已不重要，重要的是你已在去往西藏的路上。

同行者言

严国振：风景独美，路途遥远；有惊无险，丰富多彩。

贺晓东：在大自然面前，人是脆弱的，一路体验了多彩和难忘，但与安全相比，其他都是次要的，大家安全返回才是最重要。

陈烈辉：西藏虽好，身体更要好。身体好不好，到了珠峰才知道。

詹海涛：天路之行，超越自我。

许晓毅：也许有点夸张，对我而言，是一次死而无憾的出行。

李广燕：如果只用“漂亮”、“美丽”来形容西藏，那只是表面的，要体会这片高原之美、之震撼，这个民族的虔诚、坚持，请你一定去走一走，苍茫深处，是无尽的感动。

致谢：感谢戴志鑫先生对此书文字部分的修改，并对出版该书给予的鼓励。

感谢摄影老师孟志远先生

感谢女儿贺舒给予编写此书的灵感、建议、和错误文字语法的修正。

本书图片，除所注作者外均为笔者所拍摄。

第一日 昆明→大理蝴蝶泉	1
第二日 大理蝴蝶泉→中甸→飞来寺	3
第三日 飞来寺→芒康→左贡	18
第四天 左贡→波密	29
第五天 波密→林芝	46
第六天 林芝→拉萨	58
第七天 拉萨	71
第八天 拉萨→日喀则→定日	85



目录

Contents

第九天 定日→珠峰→拉孜	101
第十天 拉孜→拉萨	112
第十一天 拉萨→那曲	120
第十二天 那曲→格尔木	129
第十三天 格尔木→西宁	139
第十四天 西宁→合作市	144
第十五天 合作市→九寨沟	148
第十六天 九寨沟→松潘	154
第十七天 松潘→成都	158
第十八天 成都	160
第十九天 成都→昆明	162
总结	164



第一日 昆明⇌大理蝴蝶泉

2009年9月25日 周五 晴转阴

金秋是西藏自驾旅行的黄金季节，因为少雨给旅途带来安全，植被金黄多彩给旅者带来丰富的视觉享受。

今天是我等8人自驾进藏的第一天。一行8名旅伴乘坐两辆改装越野车，在严国振（队长，47岁，本次丰田车驾驶员）的组织带领下踏上旅途。自驾车去西藏旅游是我和老公（贺晓东，47岁，本次丰田车驾驶员）多年的梦想，但总是由于种种原因无果而终。这一次总算是下定决心，排除万难，放下所有的包袱踏上旅程。

相伴到西藏的人既是缘分也需要一种默契。独行的人固然有，但我旅行的宗旨不是去冒险，而是去亲身体验、去感受旅行中的愉悦和快乐。于是就有了驾驶员技术相当，既能行动快捷又能相互照应的两驾车，有了4男4女黄金组合的旅伴。相互间的默契，在出发前仅有的一次碰头会上就已彰显，各人陈述自己的准备工作，无论是集体的还是私人的都做得“周全”、“充分”、“满意”。





下午4点15分，昆明西碧鸡关加油站加油，上杭瑞国家高速公路G56（昆明至大理段324公里）。

约3小时后离开杭瑞高速进入下关市，并沿着大丽公路，经古城，过喜洲，于晚上8点到达距离大理古城约30公里的蝴蝶泉边。

在路边洱海渔村饭店晚餐。这里的木瓜鲫鱼较有名气，由酸木瓜、辣椒面、青辣椒为主料烹饪而成。其做法讲究，吃过的人个个满意。鱼在锅中沸水翻腾起第一个浪花，再熬煮半小时，那就更入味鲜美。“海大”的一盆鱼，顷刻间便风卷残云化成了回味。

晚餐后已是9点多钟，天下起了小雨。严队长决定不再前行，就近“抛锚”，入住洱海渔村私人客栈。标间客房，洁具很简陋，简易淋浴头能冲热水澡。因房间没有临大路很安静。躺在不太干爽的床上，身体裹入舒适的睡袋，久久不能入眠，兴奋之情使思绪飞旋。

一些人到西藏，是怀揣一颗朝圣心奔圣地而去；一些人到西藏，是视它为灵魂“氧吧”，前去吸纳因都市“缺氧”而缺失的“氧料”；一些人到西藏，是为了体验西藏高度之魅，高峰体验，能够愈合心灵创伤，使人振奋向上，进而获取心灵自由；一些人到西藏，仅仅到此一游，满足去过西藏之心理，只是匆匆，只是浅浅若蜻蜓点水。而我去西藏，没有深刻的宗教朝圣之心；没有刻意要去体验精神输氧快感。我一定要行车去西藏，只是喜爱在不一样的路上，经历其中的点点滴滴。在路上我能用心灵体验着我的视角所能触及的每件事物，每个风景，我“乐”在其中。于是，在我对“乐”的“咀嚼”回味后，我更愿意用笔把每天在路上的行程、经历和感悟书写下来，并同拍摄的照片一起呈现给翻阅我这本小书的读者，以求分享快乐。我，46岁，是本次旅游的“管家婆”，所以详细记录下每笔食宿花销，作为备忘。

备忘：汽油费724元/两车；过路费130元/车；晚餐264元/8人；房费50元/房；行程364公里；大理海拔1900米。

第二日 大理蝴蝶泉⇨中甸⇨

飞来寺

9月26日 周六 小雨转中雨转晴

清晨，天刚刚蒙蒙亮，万物还在沉沉的睡梦中，我们的车便驶上了214国道滇藏线。

Tips

214国道滇藏线——214国道全程3256公里，始起西宁，终于景洪，于1974年建成通车。其中滇藏线南起昆明，在西藏芒康与川藏线南路相接，全程长1015公里，基本与滇藏茶马古道重合。

10多分钟后到达邓川，从邓川偏西北，经洱源，至剑川，达九河全程101公里。一路走来，剑川境内下着淅淅沥沥的小雨，田里庄稼已是金黄，又是一片丰收的景象。因有雨，路很湿滑。九河至石鼓镇行程35公里。

石鼓镇坐落在江湾转角处，因长江从青海发源后，在历尽千山万水，到石鼓镇，自然造化了像模像样的第一弯。这弯之大，据说有270度。也正是这样的一个大弯，才使得长江与怒江和澜沧江不一样，不是继续向南流去异邦而告终，而是倔强地扭头向北，硬是让长江在中国的境内汇进海洋，缔造了长江中下游的文明。镇内有明代嘉靖二十七年(1548)丽江土知府刻制的鼓形汉白玉石碣而得名。再有石鼓渡口江面宽阔，水势缓和，适于摆渡，历来为兵家必争之地。相传三国时期，诸葛亮平定南中，在此“五月渡泸”（金沙江古称泸水）；公元1253年，忽必烈又在此“革囊渡江”。1936年4月，中国工农红军二方面军在贺龙、任弼时、肖克率领下，从这里渡江，北上抗日。碑左侧有冲江河汇入江中。河上建有铁虹桥，桥长17米，铁链上铺木板，两侧也用铁链护栏。该桥是晚清

石鼓举人周兰坪倡建。

驶过石鼓镇，车顺盘山公路奔驰。自信的丰田车（改装丰田4500越野车，升过底盘，配备专业绞盘和专业前后桥差速锁）驾驶员严队长，在进入下坡弯道时车速依然。忽然，在我们的视野中，突现一辆滑入排水沟的客车，而我们的车正急速冲它而去，驾驶员紧急制动并猛向右打方向盘，车没有停住，失控后的车直向道旁山沟里冲去。我在颠簸中，感到车顷刻就要颠覆。幸运的是，沟不深，驾驶员稳住了方向盘，也稳住了近3吨重的大丰田。车有惊无险又“爬”上公路，继续前行。然而，行驶了约1公里后，车再次滑到了沟里。此刻，我的脑袋一片空白，不知道这车还能否继续开，路还能否继续走？一向自信的严队长，脸上也写满了疑惑，终于说出我最不愿听的话：“再开一段，如果刹车还会抱死就打道回府”。多么无奈，难道神往之旅真的就这样要半途而终？

高兴的是在总结经验后，车慢悠悠地走了30多公里，直到虎跳峡没再出一点问题。

在虎跳峡镇一家汽车修理店，调低了前轮气压，调校了左前轮。可这里的崴修理工，在调校车轮后，没安装紧车轴防尘盖，这给今后两天的行程，埋下了巨大的安全隐患，也迫使车队改变了重要路线，留下一串遗憾。

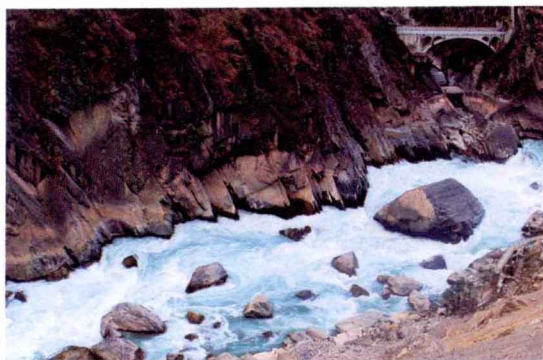
过石鼓镇后，约30多公里，便是闻名遐迩的虎跳峡。

Tips

虎跳峡——位于中甸县虎跳峡镇境内，在玉龙雪山及哈巴雪山的交界处，距离丽江60公里的金沙江上游，是世界上最深的峡谷之一。从虎跳峡镇到上虎跳峡12公里驱车10多分钟就可到达。虎跳峡分上虎跳、中虎跳及下虎跳。万里长江在此避关夺隘，在深峡中激荡奔涌。峡



滚滚金沙水从峡谷最窄段奔腾而去长20公里，共有险滩18处。上虎跳峡口海拔1800米，海拔高差3900多米，是峡谷中最窄的一段，峡宽仅30余米，当中屹立着青黑色13米高的虎跳石，相传猛虎曾借此石一跃过大峡，而得名虎跳峡。



虎跳石

孙髯翁所作《金沙江》：“劈开蕃城斧无痕，流出犁牛向丽奔。一线中分天作堑，两山夹斗石为门。”

沿虎跳峡镇向西北行驶60公里，便到达214国道旁的吉沙观景台（海拔3160米）。小中甸的蓝天、草海、牧场和谐欢愉地映入眼帘，这是进入藏区的地域性标志。

进入小中甸后，小雨转为大雨，观望窗外云遮雾罩的草甸，一簇簇火红的狼毒花，仿佛在欢迎我们的到来，紧绷的神经顿时放松了。神奇的大自然啊，真能予生灵于抚慰与安稳。

狼毒花的疯长，一是因为过度放牧，减少了其他物种，以致它乘虚而入。二是它具有发达的根系，生命力极强，使周围的草本植物很难与之抗争。大片火红的狼毒，在金秋高原的山坡、草原开放，艳丽无比。红色警示危险，在这艳丽的背



草甸狼毒花

Tips

狼毒花——又名断肠草、山丹花，是多年生草本植物，叶子互生，花两性，很美丽。因根系大，吸水能力极强，能适应干旱寒冷气候，生长在高山及草原，性大毒，人畜绝不能食用，牧民们因它含毒的汁液取名狼毒。

后却隐埋着草原荒漠化的灾难。它可是生态环境趋于恶化的潜在指标，人为干预势在必行。

小中甸出发30公里，进入位于滇、川、藏三省交界的迪庆藏族自治州首府中甸县。

横断山区的四川甘孜、阿坝，西藏昌都，青海玉树、云南迪庆称谓“康巴”地区。藏族著名学者根敦群培在其遗著《白史》中，曾考证过“康”的涵义：“所言康者，系指其边地。”

有着澄碧蓝天、神秘幽静的藏传佛教寺院的中甸，更在远处的雪山映照下熠熠生辉。近15年间，我先后7次踏上这片土地，亲眼目睹着它从昔日神秘、闭塞的净土衍化成今日热闹、开放的乐地；昔日街面两侧立着土基藏式牛头房，到今日瓷砖玻璃装饰漂亮的林立高楼；昔日灰土街上闲游乱逛的健壮猪儿，到今日宽敞的柏油马路上奔驰着的各种款式车辆；

参考 Tips

中甸县——自明朝弘治年始称谓，距今已有600多年历史。2001年12月17日，经国务院批准，同意该县更名为香格里拉县。“香格里拉”一词来源于美国作家希尔顿1933年出版的《消失的地平线》一书。1997年，挖掘资源的迪庆州有心人，惊讶地发现，他们生活着的这片宁静地域竟然与《消失的地平线》一书中描绘的“香格里拉”有着惊人地相似之处：永恒宁静的土地，雪峰峡谷、庙宇深邃、森林环绕、牛羊成群。而在中甸的藏语里，“香格里拉”意为“心中的日月”，代表着藏民向往幸福安康的理想境界。



远山如黛的纳帕海

昔日飘浮着藏民特有气息的清冽空气，到今日混杂着不同肤色人气的空间；昔日盛夏的7月早晚要裹厚外套，到今日中秋的10月，早晚单衣就能避寒的温暖气候。特别值得一提的是美丽的纳帕海，曾经的空寂深邃，经过了潮涌而至的游客践踏喧嚣，而今政府圈地保护，再度恢复了它的魅力容姿。

出中甸县城，沿214国道向德钦方向，行车仅8公里，就是满眼秋色的纳帕海：草原一片金黄，远山朦胧如黛，皑皑雪峰倒影于湖泊中，广阔空灵的草原别具一番诗情画意。

由中甸县城向北行程5公里，面对佛屏山，依山而立是早在清朝康熙皇帝和五世达赖时期敕建的一组庄严、肃穆的庞大建筑群，它是云南藏区规模最大的藏传佛教寺院，康区格鲁教派大寺——噶丹·松赞林寺，清朝



雍正时又赐名“归化寺”。

据说寺址是达赖喇嘛占卜求神所定，神示：“林木深幽现清泉，天降金鹗嬉其间”，但凡进寺，清泉淙淙，终年不涸，并能见到一对金鹗在寺院出双入对。寺名为五世达赖喇嘛所赐。据记载，松赞林寺与七世达赖喇嘛格桑嘉措还有着一段深厚的“法缘”。六世达赖飞升后，拉萨三大寺祈求卜认定的转世灵童（即后来的七世达赖）遭到蒙古和硕特部藏王拉藏汗的迫害，于是灵童被僧人们护送至松赞林寺避难。灵童将牛奶奉于水