



康巴胜地 旅游天堂



Kham-Pa:
A Paradise for Tourists

陈家晃 谢先泽 潘 文 / 编著



西南交通大学出版社

国家民委教改项目“《康巴旅游景点翻译》教材”(民委发〔2013〕205号)研究成果
四川省教改项目“中国少数民族语言文学专业综合改革”(川教函〔2011〕659)项目成果
四川民族学院“十二五”规划教材

Kham-Pa:

A Paradise for Tourists

康巴胜地

旅游天堂

陈家晃 谢先泽 潘文 / 编著

西南交通大学出版社

• 成 都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

康巴胜地 旅游天堂 = Kham-Pa: A Paradise for
Tourists: 汉、英 / 陈家晃, 谢先泽, 潘文编著. —
成都: 西南交通大学出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5643-4764-2

I. ①康… II. ①陈… ②谢… ③潘… III. ①景点 -
介绍 - 西南地区 - 汉、英 IV. ①K928.707

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 147538 号

责任编辑 张慧敏
特邀编辑 张文越
封面设计 墨创文化

康巴胜地 旅游天堂

Kham-Pa: A Paradise for Tourists

陈家晃 谢先泽 潘 文 编著

出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市二环路北一段 111 号 西南交通大学创新大厦 21 楼 610031)
发行电话	028-87600564 028-87600533
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	成都中铁二局永经堂印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印 张	15.75
字 数	275 千
版 次	2016 年 6 月第 1 版
印 次	2016 年 6 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-4764-2
定 价	48.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

《康巴胜地，旅游天堂》

编委会

陈家晃	谢先泽	潘文	刘成萍
阳勇	王军	袁利	高琳佳
袁晓姝	曹盼盼	王潭秋	杨晓璇
肖新新	彭宇	段玉婷	

本教材是国家民委教改项目“《康巴旅游景点翻译》教材”（民委发〔2013〕205号）的研究成果，并受到四川省教改项目“中国少数民族语言文学专业综合改革”（川教函〔2011〕659）资助，特此致谢。

序 言

在藏语中，“康”这个古地名大约形成于唐代吐蕃时期。从藏族传统地理概念看，藏区可分为“卫藏”“安多”“康巴”三大区域，康巴是整个藏区的重要组成部分。康巴地区旅游资源极其丰富，拥有巍峨壮丽的雪山、广袤无垠的草原、葱郁茂盛的草甸、清澈圣洁的高山湖泊等举世无双的自然旅游资源，加之康巴人在上千年的历史过程中创造的辉煌灿烂的康巴文化，尤其是宗教文化、民风民俗、传统节庆、歌舞艺术、建筑服饰等，更为康巴地区增添了无穷魅力。然而，遗憾的是，在多年的翻译教学研究实践过程中，我发现，康巴地区旅游资源的对外宣传资料，尤其是英语翻译的宣传资料极其匮乏，即使发现有限的英语翻译宣传资料，其译文质量也存在较多问题。此外，我从事教学的四川民族学院每年有不少毕业生在康巴地区从事旅游、教育等工作，因此让这些学生尽早了解康巴地区的旅游景点资源及其英语翻译技巧无疑会对他们将来的工作产生积极的影响。上述因素促成我一直想编译一部关于康巴地区旅游景点英语翻译教材的愿望。幸运的是，我的这一想法得到系部和学院的支持，并有幸获批成为国家民委2013年度的教改项目之一。

本教材选取康巴地区一些著名旅游景点作为翻译对象，具体包括甘孜藏族自治州的跑马山、木格措、甲居藏寨、丹巴古调、亚丁风景区、德格印经院等；云南迪庆藏族自治州的梅里雪山、虎跳峡、长江第一湾、白水台、碧塔海、纳帕海、建塘镇、升平镇、噶丹·松赞林寺等；昌都市的莽措湖、然乌湖、孜珠寺、生钦郎扎山、来古冰川等；青海玉树藏族自治州的尕朵觉吾山、巴颜喀拉山、三江源自然保护区

等；凉山州木里藏族自治县的木里大寺、云揽堡瀑布、利家嘴母系部落等。为保证汉语文字表达的权威性和正确性，本书尽量选用康巴地区各个州志或者县志的汉语文字表达。此外，本教材的中文和译文参考之处均在参考文献中予以注明。

本教材共分为九章，每章的第一部分是景点的汉语介绍，第二部分是对应的英语翻译，第三部分是词汇和名词短语的解释，第四部分是部分重要词汇的注释，第五部分是翻译练习。通过讲练结合，让学生更好地了解 and 掌握康巴地区著名景点的英语翻译方法和技巧。

本教材可供高职高专以上水平的旅游专业及旅游管理专业作教学使用，也可作为热爱康巴地区、热爱旅游人士的参考学习资料。编写分工如下（按姓氏笔画顺序）：

曹盼盼（四川民族学院英语系，翻译第八单元 8.3 和 8.5）

陈家晃（四川民族学院英语系，改译第一单元、翻译第三单元 3.3、第五单元 5.1、第六单元 6.2.3 至 6.2.4、翻译第八单元 8.1 和 8.4 并改译 8.2、翻译第九单元）

段玉婷（四川外国语大学 2015 级翻译硕士研究生，翻译第四单元 4.2）

高琳佳（四川民族学院英语系，翻译第三单元 3.4 至 3.5）

刘成萍（四川民族学院英语系，翻译第四单元 4.1）

潘文（四川大学外国语学院，翻译第五单元 5.2、第六单元 6.1 至 6.2.2）

王军（四川民族学院英语系，翻译第三单元 3.1 至 3.2）

谢先泽（成都理工大学对外交流合作处，翻译第七单元）

袁晓姝（四川民族学院英语系，翻译第二单元）

陈家晃负责统领整部教材的编著工作，除了翻译部分章节外，还负责选取及录入所有汉语文字材料、每单元的词汇表和名词短语、重点词汇的注释、翻译练习等工作，并负责所有的译文审核与校正工作。此外，四川民族学院英语系的阳勇、王潭秋、袁利及四川省甘孜州教

科所的杨晓璇在教材的资料收集方面给予帮助；四川民族学院英语系的彭宇、肖新新对部分章节进行审核并提出修改意见；四川民族学院英语系的外教 Wade Watkins 夫妇对教材进行认真审阅并提出宝贵的修改意见。

本教材在编写过程中得到教学同行及西南交通大学出版社的大力支持，尤其是臧玉兰老师为本书的出版做了大量的工作，在此一并致谢。由于译者水平有限，加之时间仓促，书中难免有错误和不足之处，恳请广大读者提出宝贵意见。

陈家晃

2016 年 3 月

目 录

第一单元 魅力康巴 我们共同拥有	1
第二单元 甘孜州概况	12
2.1 神奇秀美的自然风貌	13
2.1.1 山峰与山脉	13
2.1.2 江 河	13
2.1.3 湖 泊	14
2.1.4 温 泉	14
2.1.5 冰 川	15
2.2 旅游资源	15
2.2.1 殊异奇特的人文景观	15
2.2.2 独具特色的民族文化	18
第三单元 康定县及其著名旅游景点	43
3.1 康定县县情概况	43
3.2 跑马山	44
3.3 木格措景点	45
3.3.1 木格措湖	45
3.3.2 杜鹃峡	46
3.3.3 七色海	47
3.3.4 转经筒	48
3.4 塔公草原	48
3.5 塔公寺	49
第四单元 泸定县、丹巴县及其著名旅游景点	68
4.1 泸定县	68
4.1.1 泸定桥	69
4.1.2 海螺沟森林冰川公园	69

4.2 丹巴：传说中的东女国	71
4.2.1 甲居藏寨	71
4.2.2 丹巴古碉	73
4.2.3 丹巴美人谷	74
第五单元 稻城县、德格县及其著名旅游景点	93
5.1 稻城亚丁风景区	93
5.1.1 稻城县概况	94
5.1.2 亚丁风景区概况	94
5.2 德格县概况	96
5.2.1 德格印经院	97
5.2.2 新路海景区	97
第六单元 迪庆藏族自治州概述	114
6.1 县情概述	114
6.2 旅游资源	116
6.2.1 自然景观	116
6.2.2 文化遗址	120
6.2.3 人文旅游资源	121
6.2.4 自然保护区	124
第七单元 昌都市概述	162
7.1 昌都概述	162
7.2 人文景观	163
7.2.1 孜珠寺	163
7.2.2 盐井盐田	164
7.2.3 雪巴村圣湖景区	164
7.2.4 上盐井天主教堂	164
7.2.5 昌都清真寺	165
7.2.6 卡玛多塔林	165
7.2.7 托瓦日珠塔	165

7.2.8 泽培公切塔	166
7.3 自然景观	166
7.3.1 自然保护区	166
7.3.2 山川和峡谷	167
7.3.3 湖泊、温泉、瀑布	170
7.3.4 茶马古道文化旅游区	171
第八单元 玉树藏族自治州	193
8.1 玉树概况	193
8.2 大山浩荡	196
8.3 尕朵觉吾神山	199
8.4 巴颜喀拉山	200
8.5 三江源	200
第九单元 木里藏族自治县	224
9.1 概 况	224
9.2 木里大寺	225
9.3 云揽堡瀑布	226
9.4 利家嘴：最后的母系社会	226
参考文献	236

第一单元

魅力康巴 我们共同拥有^①

在地球“第三极”青藏高原东南部，有个广袤、美丽、富饶的地方叫“康巴”。

康巴地区泛指今天的云南省迪庆藏族自治州、青海省玉树藏族自治州、四川省甘孜藏族自治州及凉山彝族自治州木里县和西藏自治区的昌都市，地域面积达 50 多万平方千米，人口约 250 万。

康巴有着无数的雪山、冰川、江河、湿地、湖泊等，旅游资源极其丰富。

雪山富集。著名的神山有冈底斯山、念青唐古拉山、格拉丹东、卡瓦格博、贡嘎山、仙乃日、央迈勇、夏诺多吉、尕朵觉吾等。

江河纵横。金沙江、澜沧江、怒江、雅砻江等发源或流经康巴大地，抚育着流域数亿人口，于是人们把它称作“亚洲水塔”。

草原辽阔。塔公、依拉、扎溪卡等不胜枚举，是中国最重要湿地生态系统的组成部分。

湖泊众多。碧塔海、纳帕海、米格措、伍须海、木格措等高原湖泊数不胜数，它们虽然没有青海湖般的体量，但柔美、秀丽总是让摄影家们放不下相机，让人流连忘返。

特殊的地理环境，养育了许多珍稀动植物种，是滇金丝猴、黑颈鹤、野牦牛、藏羚羊、云豹们的乐园，是银杏、红豆杉的家园，国家保护名录上的动植物就有数百种之多。

特殊的地理环境孕育了独特的康巴文化。早在 4000 年前就有人类在这一带生存繁衍。迪庆的戈登遗址，显示了新石器时代就有人类活动的清

^① 本单元的汉语和英语译文选自迪庆州委宣传部主编的《魅力康巴 (Khampha Glamour)》(云南人民出版社, 2011 年 7 月, 第 1-2 页), 略有修改, 特此致谢。

晰痕迹，在同一时期，与昌都卡若遗址关系密切的文化地图还可以这样描绘：往东是有着同样葬俗的金沙江、雅砻江流域，往西是怒江流域的横断山脉古人，几乎都奉行石板葬俗。可见他们早就已扎根于此，开发耕耘于此，神山和圣水崇拜也已经形成。

公元 630 年，康巴全境已融入吐蕃的版图，这个时候是吐蕃历史上原来信奉的苯教和佛教相互较劲的时期，稍后佛教取得了王家的支持，占了主要地位。但后来又出现了大规模的灭佛事件，接着吐蕃分崩离析，雪域大地上部落林立，佛教也再次兴盛，许多经典传说就来自康巴地区，由此可见佛法再次中兴过程中，康巴人有着不可替代的作用。于是，佛法和佛号成为了镌刻在康巴大地上的一道风景线，影响了社会及人们生活的各个方面。

然而康巴文化又且是一个“佛”字了得！

近一千年来，康巴大地上出现过许多惊人的科技创举，在云南境内的金沙江上，康巴人修建了第一座横跨长江的铁索桥，在康巴大地上修建了许多土碉堡和石碉堡，尤其是丹巴的古调，经历数百年的风雨浸湿而兀立。

康巴人在藏医药学方面的贡献也是独特的，如心脏神药七十味珍珠丸，如列入中国十大名医的藏医大师向·此称江初活佛。

千年来康巴人在文化艺术方面塑造的格萨尔系列人物形象更是吸引了人们的眼球。提到歌舞的海洋，人们就联想到玉树，说起情歌的故乡，人们会指出这是甘孜，一提起藏东明珠，人们就会自然而然说是昌都，说到人类精神家园香格里拉，人们就会向往云南迪庆。

新中国成立以来，康巴大地改天换地，大事多多，喜事连连，中国第一个民族自治州——四川省甘孜藏族自治州成立，接着又有青海玉树藏族自治州、云南迪庆藏族自治州成立，昌都市也随着西藏自治区的成立建立。康巴人当家做了国家的主人，社会形态从封建农奴制跨越迈入社会主义社会，康巴融入了国家经济社会发展的轨道，古老大地焕发出勃勃生机。

特别是改革开放和实施西部大开发以来，康巴人发扬“敢教日月换新天”的精神，逢山开路，遇水架桥，国道 317 和国道 318 贯穿康巴境地，国民经济基础建设翻天覆地，日新月异，村村通公路，神鹰翱翔蓝天，坐

飞机已经不再是梦想，而只是出行的普通方式。

康巴地大物博，人文历史博大精深，盛世盛会连连。有诗为证：“四季枯荣皆斑斓，八方人文俱灿烂。”我们想尽力做到“天地舒展一卷中”，但康巴之大、康巴之美、康巴之深、康巴之奇，是怎样的文笔，怎样的镜头都无法囊括，在这里我们只能采撷康巴自然和人文海洋中的点滴浪花，为您展示康巴山水和康巴风情。

Unit One

Khampa Glamour: A Gift to All Mankind

In the southeast of the Qinghai-Tibet Plateau, which is called “the Earth’s third pole”, there is a vast, beautiful and richly -endowed area known as “Khampa”.

Khampa region generally refers to the area including today’s Diqing Tibetan Autonomous Prefecture in Yunnan Province, Yushu Tibetan Autonomous Prefecture in Qinghai Province, Garzê Tibetan Autonomous Prefecture and Muli Tibetan Autonomous County of Liangshan Yi Autonomous Prefecture in Sichuan Province and Chamdo Prefecture in the Tibet Autonomous Region, totally covering more than 500,000 square kilometers with a population of around 2.5 million.

Khampa has numerous snow-capped mountains, glaciers, rivers, wetlands and lakes, so it is extremely rich in tourism resources.

Well-known sacred mountains are Kailash Mountain, Nyainqê ntanglha Mountain, Geladaindong Peak, Kawagebo Peak, Gongga Mountain, Chenrisig Mountain, Jambayang Mountain, Chanadorje Mountain, Gato Jowo Mountain, etc.

Rivers such as the Jinsha River, the Lancang River, the Nujiang River, and the Yalong River originate in or flow across the Khampa area, nourishing

millions of people throughout their valleys. Therefore, Khampa is lauded as “Asia’s Water Tower”.

Tagong Grassland, Yila Grassland, Zhaxika Grassland and other countless grasslands are components of the most important wetland ecosystems of China.

Here are numerous alpine lakes like Bita Lake, Napa Lake, Migecuo Lake, Wuxu Lake, Mugecuo Lake, and so forth. They are smaller than Qinghai Lake, but their beauty constantly keeps photographers enchanted and travelers attracted. Their picturesque scenery renders tourists reluctant to leave.

Khampa of the unique geographic environment is home to various rare animals and plants, among which hundreds are on the national protection list, such as the Yunnan snub-nosed monkey, the black-necked crane, wild yak, the Tibetan antelope, the clouded leopard, ginkgo, Chinese yew, etc.

Unique Khampa culture originated in this unique geographic environment. Human beings started to reside in the region 4,000 years ago. The evidence to such early human activities in the Neolithic age is the Gedeng Neolithic Site in Diqing Tibetan Autonomous Prefecture. Several cultures of the same period are closely linked to Chamdo Karub Relics, and the cultural map can be depicted as: to the east are the Jinsha River and the Yalong River valleys where people shared the same funeral rites; to the west are the Nujiang River valleys where most ancient people of Hengduan Mountains followed a stone slab burial custom. Those ruins are signs that people have long lived and farmed here, and have already developed worships of sacred mountains and holy waters.

By 630 A.D., the entire Khampa region had become a territory of the Tubo. It was a time when indigenous Bonism and Buddhism tried to overpower each other. With the royal support, Buddhism later gained the upper hand. Then came large-scale events of abolishing Buddhism, followed by the collapse of the Kingdom. Numerous tribes of the region, however, carried on the religion

and helped Buddhism to thrive again, leaving behind classic legends and stories. Khampa people thus played an indispensable role in the course of Buddhism's resurgence. Buddhist doctrines and Buddha's names have already become a part of Khampa scenery and have penetrated every aspect of Khampa society and daily life.

Khampa culture, however, is much more than Buddhism.

Many astonishing scientific and technical accomplishments have been made in the recent millennium. Over the Yunnan section of the Jinsha River, Khampa people built the first chain bridge across the Yangtze. They also built a large number of earth blockhouses, represented by Danba Ancient Watchtowers, which still keep standing after centuries of winds and rains.

Khampa people have also made great contribution to Tibetan medicine and pharmacology. To name a few, the miracle-working cardiac medicine "70-Flavor Pearl Bolus", and a master of Tibetan medicine, Living Buddha Hsiang Chengchu Jiangchu, who is listed in the "the Top Ten Folk Doctors in China".

In literature and arts, Khampa people have created the Gesar characters which have been appealing to people for thousands of years. At the mention of a "sea of songs and dances", one would think of Yushu; mentioning "the hometown of love songs", one would point out the Garzê; speaking of the "eastern-Tibet pearl", one would naturally say Chamdo; when it comes to the mankind's spiritual garden, Shangri-La, one would long for Diqing in Yunnan.

Tremendous changes have taken place, one after another, in Khampa since the founding of New China. Following the establishment of the first minority autonomous prefecture—Sichuan Garzê Tibetan Autonomous Prefecture, other prefectures—Qinghai Yushu Tibetan Autonomous Prefecture, Yunnan Diqing Tibetan Autonomous Prefecture, and Chamdo Prefecture along with the Tibet Autonomous Region—were set up in succession. Khampa people rose to the masters of their own land. Feudal serfdom was abolished and socialism was built. Khampa was back on track to integrate into national economic

development. The ancient land started to shine with its vigor and vitality.

Since the beginning of reform and opening to the outside world and the implementation of “large-scale development of the western regions” strategy, Khampa people displayed the spirit of bold confidence and hard struggle, cutting paths through the mountains and building bridges across the rivers. Infrastructure constructions for national economic development were going on in full swing, changing the old Khampa dramatically and rapidly. By the end of 20th century, Khampa had turned into a region where asphalt roads and highways reached its villages. Traveling by air was no longer a dream, but merely a common way of transportation.

Khampa is vast in territory, rich in natural resources, extensive in culture, and profound in arts. In a grand time of peace and prosperity there are many grand gatherings and ceremonies. A poem goes, “Beauty is in all seasons, glory comes from all regions.” We wish we could “convey all its looks in a book”, but the breadth, beauty, depth and mystery of Khampa are beyond any words or photos. Here we can present you a very limited selection of Khampa nature and culture, to show some Khampa sceneries, customs, and ceremonies.

Vocabulary List (词汇表)

abolish [ə:'bɒlɪʃ] *vt.* 废止, 革除, 消灭

alpine ['ælpain] *adj.* 高山的, 高山生长的

appealing [ə'pi:lɪŋ] *adj.* 有感染力的, 动人的, 恳求的

asphalt ['æsfælt] *n.* 柏油 *adj.* 用柏油铺成的 *vt.* 以柏油铺

bold [bəʊld] *adj.* 大胆的 *n.* 粗体

cardiac ['kɑ:dɪæk] *n.* 心脏病患者, 强心剂, 健胃药

adj. 心脏的, (胃的) 贲门的

component [kəm'pəʊnənt] *n.* 元件, 组件, 成分 *adj.* 组成的, 构成的

dramatically [drə'mætɪkli] *adv.* 戏剧地, 引人注目地, 突然地

enchant [ɪn'tʃænt] *vt.* 施魔法, 使入迷

endow [ɪn'dau] *vt.* 捐赠, 捐助, 赋予

glacier ['gleɪʃər] *n.* 冰川

implementation [ɪmplɪmen'teɪʃən] *n.* 安装启用, 实行, 履行

indigenous [ɪn'dɪdʒɪnəs] *adj.* 本土的, 国产的, 固有的

indispensable [ɪndɪs'pensəbl] *n.* 不可缺少之物

adj. 不可缺少的, 责无旁贷的, 绝对必要的

infrastructure ['ɪnfɹəstrʌktʃə] *n.* 基础结构, 基础设施

integrate ['ɪntɪɡreɪt] *vt.* 综合, 使完整, 使成整体 *vi.* 成一体

adj. 完整的, 完全的

laud [ləʊd] *n.* 赞美; 颂歌; 称赞 *v.* 赞美; 称赞

millennium [mɪ'lenɪəm] *n.* 千禧年, 一千年

neolithic [ni:əu'liθɪk] *adj.* 新石器时代的

nourish ['nɜ:ɪʃ] *vt.* 滋养, 使健壮, 怀有

nurture ['nɜ:tʃə] *n.* 养育, 营养物, 培育 *vt.* 养育, 供给营养物, 教养

originate [ə'ɪdʒɪneɪt] *vt.* 创始, 发明, 发起 *vi.* 发源, 发生, 起航

pharmacology [fɑ:mə'kɒlədʒɪ] *n.* 药理学, 药物学

picturesque [pɪktʃə'resk] *adj.* 美丽如画的; (语言) 生动的, 绘声绘色的

render ['rendə] *vt.* 回报, 付给, 汇报, 提出, 反映, 表示, 表演, 致

使, 实施 *vi.* 给予补偿

serfdom ['sɜ:fdəm] *n.* 农权制, 农奴地位, 农奴境遇, 奴役

socialism ['səʊʃəlɪzəm] *n.* 社会主义, 社会主义运动

wetland ['wetlənd] *n.* 湿地, 沼泽地

Terms (短语)

Asia's Water Tower 亚洲水塔

Bitu Lake 碧塔海

black-necked crane 黑颈鹤