

走读

西藏

圣城拉萨，梦境阿里
走遍雪域高原的绝尘净土

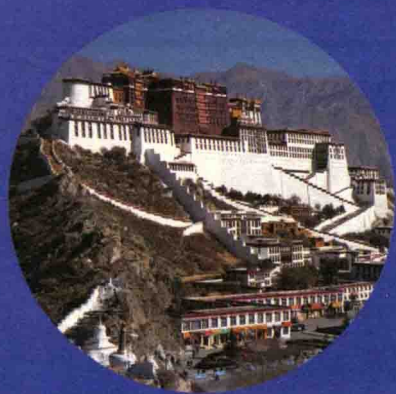
转湖纳木措，行摄羌塘草原
大美西藏在这里

探寻远古文明的 113 个藏地密码

人和旅程工作室 - 编著 崔德 - 现场采访 宁心 - 图



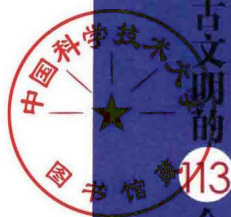
化学工业出版社



探寻远古文明的
113个藏地密码

走读西藏

编著——人和旅程工作室
现场采访——崔憶 图——宁心



化学工业出版社

·北京·

西藏，神秘莫测的高原地带。唐卡、酥油花、经幡、壁画、佛塔、寺院，都是西藏独特的文化符号。《走读西藏》集实用性与人文性于一体，介绍了拉萨、山南、林芝、昌都、那曲、阿里等路线的出行攻略。本书打破了传统旅游指南按照区域划分的方法，而是采用实际旅行线路来分类，对于其中重点景点进行深入、多角度的介绍，其知识性和实用性将在书中得到完美呈现。

图书在版编目(CIP)数据

走读西藏 / 人和旅程工作室编著. —北京: 化学工业出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-122-20693-0

I. ①走… II. ①人… III. ①旅游指南-西藏 IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第099697号

责任编辑: 张曼 龚风光
责任校对: 陈静

装帧设计: 后声文化 pankoyugu@163.com
人和旅程工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
635mm×965mm 1/16 印张19 字数250千字 2015年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80元

版权所有 违者必究

目 录

Contents



西藏行前准备

- 010 装备
- 012 高原反应
- 013 礼仪
- 014 摄影装备
- 020 摄影技巧



西藏交通

- 024 火车
- 024 航空
- 027 自驾



精彩西藏

- 032 西藏最震撼，N个必游之地
- 036 西藏最好吃，抗高原反应的食物
- 041 带着“西藏”回家
- 049 西藏节日盛宴



雪域中心之拉萨及周边

056 中心——城市中的圣迹

- 058 大昭寺前后
- 067 布达拉宫周边
- 070 哲蚌寺山下
- 072 丹杰林
- 074 策墨林
- 075 锡德林
- 076 小昭寺
- 077 扎细寺

078 东南——止贡峡谷

- 080 龙女墨竹色青与噶则寺
- 082 宗孜寺
- 084 羊日岗寺
- 086 夜日米久德林寺
- 088 止贡提寺
- 090 德仲温泉

091 北——夺底沟

- 092 藏文发祥地：帕邦喀宫
- 096 格藏日山
- 098 扎叶巴寺

101 南——拉萨河沿岸

- 102 策觉林、日吾楚赞
- 107 蔡巴寺、贡堂寺
- 112 峡龙修行地与雄巴拉曲
- 116 聂塘卓玛拉康（度母殿）
- 118 贡嘎曲德寺
- 120 德钦琼果林
- 122 西藏唯一的渔村：俊巴村

124 拉萨完美一天

——像藏族同胞一样生活



藏文化的发祥地之山南

160 藏文化的发祥地（山南）

- 163 多吉扎寺
- 166 措杰拉措寺
- 167 桑耶寺
- 170 丹萨梯寺
- 172 雅桑寺
- 174 扎塘寺
- 177 强巴林寺
- 178 宁多寺
- 182 敏珠林
- 184 姐堆秀镇
- 188 隆子县：三安曲林
- 190 神山开门：扎日神山
- 192 机甲寺
- 193 洛扎赛卡古托寺
- 196 洛卓沃龙寺
- 197 卡久寺
- 199 拉隆寺
- 201 普莫雍措
- 202 山南地区其他景点



川藏线之林芝昌都地区

206 川藏线（林芝、昌都地区）

- 209 米拉山、尼洋河
- 211 巴松措、措宗贡巴寺
- 213 南迦巴瓦峰、加拉白垒峰
- 214 色季拉山、鲁朗
- 218 波密、巴卡寺、米堆冰川
- 220 然乌湖、乃古冰川
- 221 邦达草原、芒康民居



寻找牧人青藏线之那曲地区

224 青藏线（那曲地区）

- 227 噶洛尼姑寺一带
- 229 纳木措与念青唐古拉
- 232 羌塘草原
- 234 戈壁风光



地图上的探险之阿里大小北线

238 阿里大、小北线

- 242 巴木措、班戈措
- 244 色林措、错鄂
- 246 木嘎雪山、达则措
- 247 荒原中的青稞田
- 249 当惹雍措、达果神山
- 252 扎日南木措
- 256 门东寺与门东尼姑寺
- 258 扎布耶盐湖



阿里南线之日喀则地区

262 阿里南线（日喀则地区）

- 266 羊卓雍措、宁金抗沙神山
- 268 卡若拉冰川
- 269 彩霞满天：热龙寺
- 271 雍仲林
- 274 壁画的天堂：白居寺
- 276 布顿大师与夏鲁寺
- 278 第二敦煌：萨迦寺
- 280 珠穆朗玛峰、绒布寺
- 282 佩枯措
- 283 冈仁波齐、玛旁雍措
- 287 穹窿银城与古如甲寺
- 288 纳木那尼峰、拉昂措
- 290 魔界：扎达土林
- 291 谜：古格故城
- 293 托林寺
- 294 孔雀河沿岸
- 297 边境城堡：扎西岗寺
- 298 石头上的艺术
- 299 班公湖

300 附录1 拉萨日常用语

303 附录2 入藏推荐阅读



探寻远古文明的
113个藏地密码

走读西藏

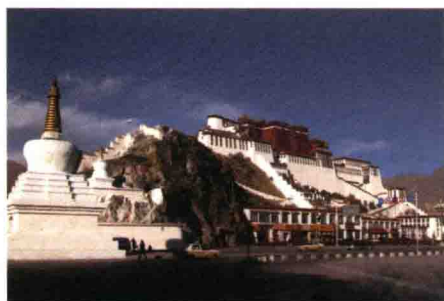
编著 | 人和旅程工作室 现场采访 | 崔憶 图 | 宁心



化学工业出版社

· 北京 ·

无法超越的西藏 完美行程规划！



拉萨N处好玩之地大公开

中心——城市中的圣迹：大昭寺、布达拉宫

东南——止贡峡谷

北——夺底沟

南——拉萨河沿岸

八廓街，拉萨完美一天——像藏族同胞一样生活



360度西藏 全境深度解密

神山之王：冈仁波齐

圣湖之母：玛旁雍措

古格的诱惑：象雄之谜

世界之巅：珠穆朗玛

地球表面那一滴蓝色的眼泪：纳木措

蓝色幻想：羊卓雍措

彼岸：桑耶寺 撼动心

灵之壁画：扎塘寺

寻找牧人：藏北

古风悠扬：日土岩画

扎日神山、遥远的色喀古陀、海拔最高的普莫雍措

藏文化的发祥地（山南）

川藏线（林芝、昌都地区）

青藏线（那曲地区）

阿里大、小北线

阿里南线



西藏准备篇

装备：徒步旅行计划

健康：应付高原反应

礼仪·行动·安全

摄影装备：西藏摄影器材要求

摄影技巧：高原独特的摄影须知

西藏最好吃——拒绝高原反应的食物

带“西藏”回家——传统藏饰、藏服、风味食品

西藏节日盛宴

西藏资深专家 信息导航



西藏完全 交通攻略

火车：跨越中国的拼色地图

自驾：西藏旅行极致安排

飞机：高原适应种种



十年的西藏生活，更
换了三辆车，行驶了20多
万千米，经历着每条进藏
线路的春夏秋冬！

何处是西藏

“西藏热”已是多年前的事情。热了一阵子，留在人们心中的只有蓝天、白云、雪山、庙宇，或许还有高原反应的艰辛与各种各样暂时脱离正常生活后留下的感受，随后就云淡风轻地过去了。

西藏，仅仅只是这样吗？

十年的西藏生活，更换了三辆车，行驶了20多万千米，经历着每条进藏线路的春夏秋冬……很想解释为什么要去西藏，可这些年下来，理由变得越来越不重要。想回去看看蓝天雪山，闻闻藏香和酥油茶的味道，去给释迦牟尼佛祖等身像好好拍张照片，坐在大昭寺冬季朝圣的人群中感受他们的喜悦，去阿里找心爱的那座山，去加查看我没有见过的那片湖水，去山南寻找一座小寺院……总之，只是想回去生活。幸运的是，这片土地也接纳了我，使我有缘靠近神山圣湖，亲近寺院中的精粹文化，走进牧民的毡房，看蓑羽鹤自由飞翔……尽管如此，试图用文字或图片解读西藏是一件困难的事情，只期待在书中能尽量深入地対自然、生态、历史和文化艺术作泛泛的介绍。

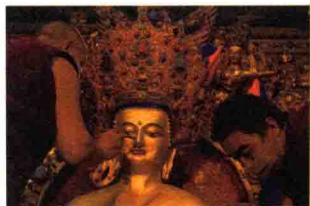


1 深入探寻藏族文化

西藏，大河从这里发源，信仰从这里发源，古老的文明从这里发源。

狮泉河、象泉河、马泉河、孔雀河，从冈仁波齐身边流出，以神赋予的方向孕育了古老文明。高原最初的居民在大河边留下了雕琢在崖壁上的艺术；谜一样的象雄王国、雄霸一时的吐蕃王朝、如一曲悲歌的古格王国，都曾光耀一时。世界最高的山峰阻隔了温暖和湿润，却挡不住各族文明的交流与碰撞。山那边，古印度、伊朗、希腊文明，于阗艺术，以及传教士们，纷纷从藏在冰峰脚下的山口进入，有的留了下来，有的在第一次交锋后悄然退出。

书中介绍了很多名不见经传的“小地方”，这些处于城市边缘的秘密所在或许也正处在某种文化的边缘地带，以被忽略的状态存在着。现代的文明虽能不断刷新城市的面貌，但那些在时光中沉淀的历史的影子不会消亡。



② 解读西藏独特的文化符号 与传统手工艺

西藏有着很多独特的文化符号：擦擦、佛塔、玛尼石刻、经幡、酥油花、转经筒、唐卡、壁画、雕塑、羌姆……它们无处不在却总让人忽略，原因是人们对其背后的故事缺乏了解。书中在每处风景、寺院或线路介绍中涉及这些文化符号的部分都做了延伸阅读介绍。



藏饰品、擦擦、壁画

③ 风光、人文摄影攻略

“西藏”——对摄影爱好者来说，是一个充满诱惑的字眼。就算在那里住上几年，依然无法穷尽它的每个角落。高原有着特殊的地理地貌和人文环境，对摄影、电子器材也有着特殊的要求。

千差万别的自然风光和气候条件铸就了丰富多彩的拍摄题材，变幻莫测的高原气候无疑是学习摄影的好地方。有别于内地的高原气候特征和地貌特点，在这里对风光摄影的用光、构图，以及色彩对比都有更精确的要求。在西藏，传统的早、晚光线相对中原地区更容易出片：大气通透，色彩浓烈。但是由于时间、路线以及海拔高度的限制，有时候没有条件等待完美的光线，那么，如何运用白天的顶光或阴天的散射光，从而得到特殊的影像效果，是进藏前必须有所了解的技巧。

西藏地貌复杂，有西北部辽阔的草原、荒漠，也有南缘局促的山谷、森林……了解将要走的线路，了解西藏的地形地貌特征以及气候特点是我们选择季节，合理配置器材，正确而巧妙运用光线进行拍摄的重要的前提。而各种“西藏符号”（类似玛尼石刻、风马旗、擦擦等）极大地丰富了风光摄影中的元素。

众多题材以及背后的历史与故事，对摄影师的表现手法是个考验。所以，了解西藏的历史、宗教、民俗等都是前往西藏前必做的功课之一。只有对拍摄题材有相应的了解，才不至于当题材出现时措手不及甚至被自己忽略掉。

人文摄影是在西藏摄影中不容忽视的部分，多少个冬季我们都留守在大昭寺门口，那里是藏族同胞最集中的地方。几年过去了，照片中的人们衣着改变了，但他们所做之事依然没有变，他们每天在那里磕长头，你可以听到他们的身体和大地碰撞的声音。某天，天蓝得彻底，没有一丝云。我坐在酥油灯房的阴影里，身旁是那位几乎每天碰面的老太太。跟往常一样，她将自己的菩提子念珠放在青石板上便开始磕长头，她起身伏倒，起身伏倒……我们彼此熟悉，尽管我们不知道对方的名字。我问她：“你为什么磕长头？”老太太说：“我为所有人的健康和幸福磕头，除了自己……”或许，拿着相机的目的也该如此吧……



4 解读藏族习俗： 贴近生活、亲近信仰

对于大多数人来说，西藏依然是一片神秘的土地，所以对自己不了解的事物要保持稍许敬畏之心，对与自己不同的生活方式，要有尊重的态度。

当我们不再四处奔走、自虐似的到处去看风景的时候，不妨停下来，看看当地人过着怎样的生活，或者还可以像他们一样生活。穿一件藏装，喝一杯酥油茶，吃一碗藏面，煨一次桑，选择一个你喜欢的藏族节日期间来西藏，过一次传统的藏历新年或者在燃灯节时也点燃几盏酥油灯……

布达拉宫附近朝圣的老人



书中历史故事、相关知识链接部分会以特殊方式标注



编外

透过些繁杂又粗糙的文字，期许告诉你一些隐于浮躁和混沌之外的故事，那里依然沉静，依然有人固守着传统的文化。或许拉萨没有改变，变的是我们的心。或许变的只是那些城镇的外观，需要安静的是我们的心。西藏这片大地被太多的人描述，被太多的文字赋予的只是它的表面之意，而生活在这片土地上的人们依然过着自己的日子，与如何描述无关。雪山、湖泊还在那里，看到什么风景只与心灵的厚重有关。每个人心里都有一个自己的西藏，跟本书也无关。

目 录

Contents



西藏行前准备

- 010 装备
- 012 高原反应
- 013 礼仪
- 014 摄影装备
- 020 摄影技巧



西藏交通

- 024 火车
- 024 航空
- 027 自驾



精彩西藏

- 032 西藏最震撼，N个必游之地
- 036 西藏最好吃，抗高原反应的食物
- 041 带着“西藏”回家
- 049 西藏节日盛宴



雪域中心之拉萨及周边

056 中心——城市中的圣迹

- 058 大昭寺前后
- 067 布达拉宫周边
- 070 哲蚌寺山下
- 072 丹杰林
- 074 策墨林
- 075 锡德林
- 076 小昭寺
- 077 扎细寺

078 东南——止贡峡谷

- 080 龙女墨竹色青与噶则寺
- 082 宗孜寺
- 084 羊日岗寺
- 086 夜日米久德林寺
- 088 止贡提寺
- 090 德仲温泉

091 北——夺底沟

- 092 藏文发祥地：帕邦喀宫
- 096 格藏日山
- 098 扎叶巴寺

101 南——拉萨河沿岸

- 102 策觉林、日吾楚赞
- 107 蔡巴寺、贡堂寺
- 112 峡龙修行地与雄巴拉曲
- 116 聂塘卓玛拉康（度母殿）
- 118 贡嘎曲德寺
- 120 德钦琼果林
- 122 西藏唯一的渔村：俊巴村

124 拉萨完美一天

——像藏族同胞一样生活



藏文化的发祥地之山南

160 藏文化的发祥地（山南）

- 163 多吉扎寺
- 166 措杰拉措寺
- 167 桑耶寺
- 170 丹萨梯寺
- 172 雅桑寺
- 174 扎塘寺
- 177 强巴林寺
- 178 宁多寺
- 182 敏珠林
- 184 姐堆秀镇
- 188 隆子县：三安曲林
- 190 神山开门：扎日神山
- 192 机甲寺
- 193 洛扎赛卡古托寺
- 196 洛卓沃龙寺
- 197 卡久寺
- 199 拉隆寺
- 201 普莫雍措
- 202 山南地区其他景点



川藏线之林芝昌都地区

206 川藏线（林芝、昌都地区）

- 209 米拉山、尼洋河
- 211 巴松措、措宗贡巴寺
- 213 南迦巴瓦峰、加拉白垒峰
- 214 色季拉山、鲁朗
- 218 波密、巴卡寺、米堆冰川
- 220 然乌湖、乃古冰川
- 221 邦达草原、芒康民居



寻找牧人青藏线之那曲地区

224 青藏线（那曲地区）

- 227 噶洛尼姑寺一带
- 229 纳木措与念青唐古拉
- 232 羌塘草原
- 234 戈壁风光



地图上的探险之阿里大小北线

238 阿里大、小北线

- 242 巴木措、班戈措
- 244 色林措、错鄂
- 246 木嘎雪山、达则措
- 247 荒原中的青稞田
- 249 当惹雍措、达果神山
- 252 扎日南木措
- 256 门东寺与门东尼姑寺
- 258 扎布耶盐湖



阿里南线之日喀则地区

262 阿里南线（日喀则地区）

- 266 羊卓雍措、宁金抗沙神山
- 268 卡若拉冰川
- 269 彩霞满天：热龙寺
- 271 雍仲林
- 274 壁画的天堂：白居寺
- 276 布顿大师与夏鲁寺
- 278 第二敦煌：萨迦寺
- 280 珠穆朗玛峰、绒布寺
- 282 佩枯措
- 283 冈仁波齐、玛旁雍措
- 287 穹窿银城与古如甲寺
- 288 纳木那尼峰、拉昂措
- 290 魔界：扎达土林
- 291 谜：古格故城
- 293 托林寺
- 294 孔雀河沿岸
- 297 边境城堡：扎西岗寺
- 298 石头上的艺术
- 299 班公湖

300 附录1 拉萨日常用语

303 附录2 入藏推荐阅读



出行,尤其是去高原,很多人在收拾行囊的时候总是犹豫不决,很多的东西都想带着,生怕遗漏了哪一个就会在高原受苦似的。事实上,拉萨已是一个繁华的都市,除了奢侈品外,大多日常需要的东西都是可以买到的。很多户外装备店,哪怕临时买一件也冻不着。当然,如果想用什么背囊里都有,那也是一件幸福的事。

装备

衣物

1 鞋

要坚固耐用,最好是选择防水透气的登山鞋或徒步鞋,属“全天候”型,下雨、下雪、沙土路都不怕。但很多人不习惯穿登山鞋,会嫌太重,可以选择轻便款徒步鞋,购买时说明用途即可。如果行程中没有偏远的地方,穿皮鞋也无妨。

2 外衣

防水透气的冲锋衣和速干裤是不错的选择,抓绒衣、裤是必备的,西藏的旅行途中乘车的时间都会很长,在长时间坐车的时候穿着抓绒裤或运动裤比较舒服,内衣的保暖性一定要强,如果有露营的计划羽绒服是必备的。在高原,夏天也有很多地域的气温在零下,过夜的时候就会很冷。

3 睡袋

这东西可不是温标(保暖性)越高越好,通常情况下携带舒适温度 $-5\sim 0^{\circ}\text{C}$ 就很适合了,如果携带一款舒适温度在 -20°C 以上的睡袋,睡一会儿热了就要拉开拉链更容易感冒。

4 背包

如果自驾出行,以户外大容量软包为主,最好不要拖着硬壳、有锁、带轮子的行李箱出行,在车里颠簸一阵说不定就坏掉了。如果有徒步计划,要购买专业的带背负装置的背包,建议购买的时候一定要试背一下,看看背负装置是不是适合自己,大小是不是适合。背负装置不但能够节省体力,在山路徒步的时候还能够很好地控制重心。这是专业设备,请到专门的户外用品商店购买。

5 墨镜、太阳帽

选择颜色较深的,如果冬、春季或行程中会去有雪山的地方要戴防雪盲镜,高原日光下的雪地,很容易烧伤视网膜,哪怕你是坐在车里。太阳帽最好携带,秋冬两季最好携带棉帽。





徒步旅行计划

如果是徒步概率比较大的旅行计划,还必须携带炉头气罐和帐篷。

最好携带GPS,但是在西部高原不能完全按照它指示的路来行驶,一定要在出门前购买当年最新版的地图,并上网搜索最新路况咨询,高原地区路况随时会因地质灾害发生改变,及时了解信息很重要。如果是去阿里大北线这样的地方,地图以及GPS未必准确,如有需要最好在当地找人询问路况。



建议携带以下药品:维生素、阿司匹林、散利痛、必理痛、牛黄解毒片、感冒药(尤其是板蓝根)、喉炎丸、止咳水、白花油、眼药水及消炎药。建议准备大小各一个小型药盒,大的放在背囊里,小的随身带。



自驾的朋友注意,车内连接220V车载逆变器,功率100W,就能应付几乎所有电子设备的充电和使用。如果需要使用更高的用电设备,也最好控制连接到500W以下,超过500W的逆变器就不能通过点烟器连接,必须直接从电瓶正负极走线,而且最好是在车辆发电机工作的时候使用,否则逆变器电容充电不足会罢工。

如果自驾进藏,在车里合理放置行李会让你省些力气。因为自驾时间长,行李相对会多些,最好有一个大背囊一个小背囊,把三四天的必换衣物、小包包、洗漱用品置于小背囊里,这样每天到达目的地就不需大包小包地扛行李。西藏的很多旅馆可没有行李生。车里最好有一个质量不错的抽屉(超市都有那种塑料抽屉,单层即可),把千斤顶、修车工具、急救包等放在抽屉里,当要换轮胎的时候就不用把全部行李搬下来四处寻找千斤顶和扳手。