



西宁

兰州



李聪明 著
MOON大使带你骑游圣境

独闯西藏

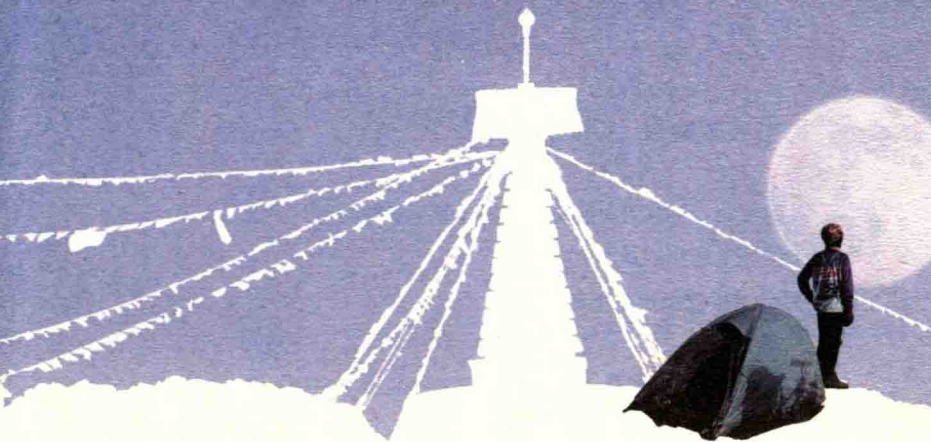
贵阳



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

昆明



李聪明 著

MOON大使带你骑游圣境

独闯西藏



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

独闯西藏: MOON大使带你骑游圣境 / 李聪明著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5184-0467-4

I. ①独… II. ①李… III. ①游记 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第071578号

策划编辑: 刘忠波

责任编辑: 翦鑫 责任终审: 劳国强 封面设计: 张明李威

版式设计: 锋尚设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年5月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 11

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5184-0467-4 定价: 45.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

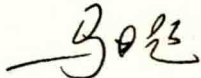
网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

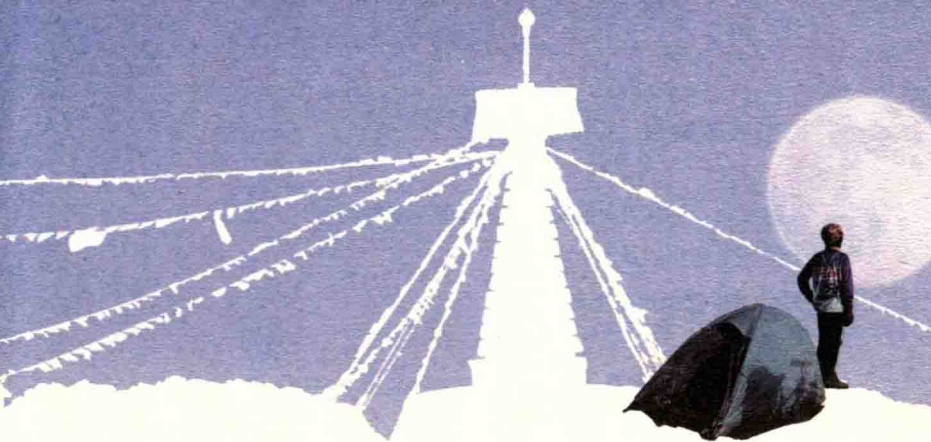
141994S6X101ZBW

文化彰显企业实力，文化助推行业发展，我相信这将成为行业发展的新常态！
《独闯西藏》的文化精神值得弘扬！

中国自行车协会理事长 



MOON大使带你骑游圣境



李聪明 著

MOON大使带你骑游圣境

独闯西藏



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

独闯西藏: MOON大使带你骑游圣境 / 李聪明著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5184-0467-4

I. ①独… II. ①李… III. ①游记 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第071578号

策划编辑: 刘忠波

责任编辑: 翦鑫 责任终审: 劳国强 封面设计: 张明李威

版式设计: 锋尚设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年5月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 11

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5184-0467-4 定价: 45.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141994S6X101ZBW

MOON头盔，追逐骑行安全的梦想
www.moonhelmet.com



爱上骑行的那一刻！ 从爱上MOON开始...

——MOON女郎



MOON女郎



MOON骑行大使





李聪明骑行西藏沿途邮戳全记录

序

初识李聪明是在2012年南京展上，瘦小如马云般刀砍斧劈的脸配着高原红，南方人的身板，穿着一件刚获奖的骑行服，简单得可以用个位数来计算的言语，依稀听到的是几个字：西藏、骑行。简单交换了名片后，他就消失在茫茫的展会人流中，仿佛从未在展会上出现过。

一个月后接到他的来电，诉说想骑行西藏的12条线路并想出一本书，需要提供一些骑行装备及经费上的支持。“duang……”我心中的梦想瞬间点燃，毫不犹豫地对他说：“‘造’吧，你就是MOON的骑行大使，我们一起去天路追梦吧！”

每日沉沦在企业经营的象牙塔里，终日营营役役，一直在找寻望峰息心的感觉，一直在追逐骑行安全的梦想，有MOON的地方就有梦想。这位闽籍西藏人（福建籍，长住西藏），用两个车轮丈量着进藏的12条线路，并为后来者提供详细的第一手资料，足为当代的徐霞客，穷游若他者，有几何？

当今的社会，男人已没有机会在战场上展现男人应有的野性和力量，“穷”骑者从寥若星辰到遍地开花，汹涌而至。西风漫卷，车轮列列，前赴后继，雄关漫道真如铁，这就是肌肉、狼性、力量。骑行西藏，身体下地狱，眼睛上天堂，痛并快乐着——人生又何尝不是如此！

平凡若我者，总有一颗流浪的心，就像是我们每个人心中都有一个堂吉诃德，当然杜尔西内娅（堂吉诃德的梦中情人）也就是我等的“标配”了。在骑行者眼中，拉萨就是这位风情万种的杜尔西内娅。读《圣经》可以和上帝对话，那么随身携带这部骑行“圣经”《独闯西藏——MOON大使带你骑游圣境》吧，它可以让你尽快到达你的杜尔西内娅身旁。

人生就像川藏线从来有下也有上

上坡你有多累下坡就会有多爽

只有不努力没有骑不到的西藏

不需要奢侈的准备

跨上车架

远方其实并不远

没有比车轮更长的路

318我们缺氧但不缺信仰

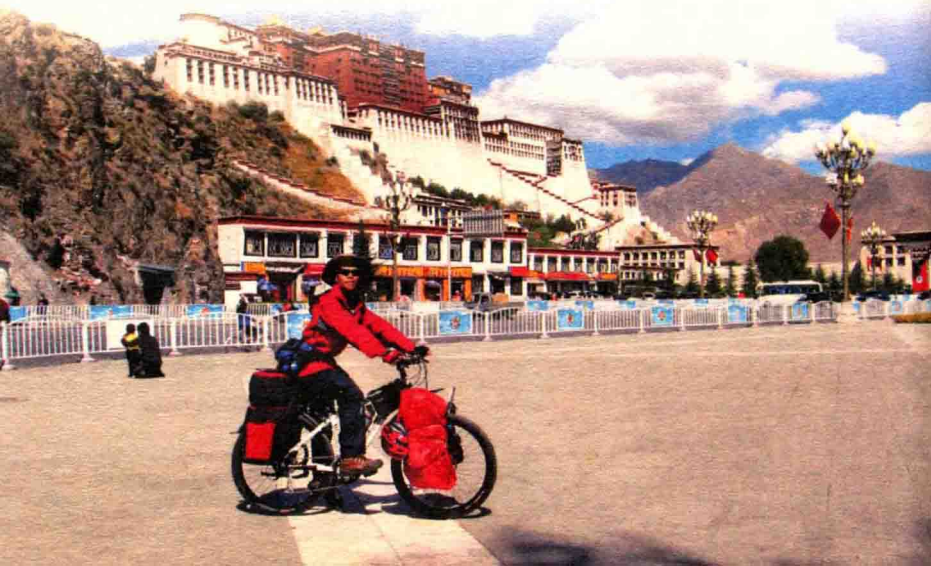
唐 剑

前言

西藏，我把灵魂安放在这里

西藏，我心灵的守望

西藏，地球上最后一片净土。珠穆朗玛峰直插蓝天，雅鲁藏布江奔腾而下。神秘而绚丽的民族文化令人惊叹不已，从古象雄遗址到雍布拉康，再到古格王朝遗址，从前藏的布达拉宫到后藏的扎什伦布寺，古老的建筑将西藏悠久的历史 and 博大精深的藏传佛教文化完美地展现在世人面前。千百年来，西藏这片神奇的土地哺育了藏族、门巴族、珞巴族等民族，形成了独特的民族风情，



创造了灿烂的文化。

这片神圣的净土，是我心灵永远的守望，躁动灵魂安放的地方。自2004年从新藏线初次骑行进藏，我先后于2005年、2008年、2010年以不同的线路多次进藏，深深迷恋上了这片雪域高原。

当我骑行在藏区那苍茫辽阔的大地时，总会在不经意间收获久违的感动，进而萌生出一种难以抗拒的皈依之感。是的，西藏，来了以后就再难割舍，这里就是我灵魂的归属地，让我终生魂牵梦绕！

在骑行路上，我遇到不少虔诚的信徒，他们带着一生的积蓄，怀着无比虔诚的心，迈步、合十、举手、匍匐、五体投地，用磕长头的方式，风雨无阻地朝着圣地缓慢前行。三十载徒步中国的谢建光，穷游天下的崔京伟，以及立志骑行天下的我，不正和这些虔诚的信徒一样，在用一生寻找心灵安息的地方。

独闯西藏骑行计划

有了多次藏地骑行的经历，骑友建议我写一本关于进藏线路攻略方面的书，把这么多年骑行的经验写出来与骑行爱好者分享。

我虽然在2004~2005年骑过大多数的进藏线路，但是时隔久远，路况等信息已变。为严谨起见，2011年我开始计划连续骑行12条进藏线路，分5个阶段骑行。

第一阶段：2011年10月2日~2011年11月20日，骑行中印线（拉萨—亚东—乃堆拉山口）、中尼线（拉萨—尼泊尔加德满都）、吉隆线（门布村希夏邦马峰路口—吉隆县—热索口岸），耗时50天，行程2382公里。

第二阶段：2012年3月7日~2012年7月23日，骑行雅江线（曲水—八一）、丙察察线（云南丙中洛—西藏察瓦龙—察隅）、丙察左线（云南丙中洛—西藏察瓦龙—左贡）、滇藏线（云南大理—西藏芒康接G318线）、唐蕃古道（青海西宁—西藏邦达接G318线）、青藏线（青海西宁—拉萨），耗时139天，行程7387公里。

第三阶段：2012年9月10日~2012年12月19日，骑行新藏线（新疆叶城—西藏拉孜）、藏北中线（狮泉河—措勤—当雄），耗时100天，行程4453公里。

第四阶段：2013年3月10日~2013年7月16日，骑行川藏中线（四川成都—小金—丹巴—道孚—新龙—白玉—西藏贡觉—察雅—洛隆—边坝—比如—嘉黎—墨竹工卡—拉萨）和川藏北线（四川成都—西藏昌都—那曲），耗时

128天，行程5652公里。

第五阶段：2013年8月1日~2013年9月22日，骑行川藏南线（拉萨—芒康—四川成都）和墨脱线（波密—墨脱），耗时52天，行程2447公里。2011年10月2日，从拉萨开始第一阶段骑行。2013年9月22日第五阶段，沿川藏南线，从西藏出发到成都，完成全部骑行计划，耗时两年，行程22321公里。

2013年的初冬，在拉萨明媚的冬日阳光里，我开始写作这本《独闯西藏》。书中详细介绍了12条进藏线路的吃、住、行、游，配以手绘地图、海拔高度表及大量沿途拍摄的照片，图文并茂，并结合本人24年（1989~2013年断续骑行）的骑行经验。希望给骑友们一些参考，便于大家骑得更远。

藏北中线，也叫小北线，虽然不在12条进藏线路之内，但此线因气候恶劣多变，挑战性大，风光苍凉壮美，颇受深度旅行爱好者的喜爱。另外，西藏自治区内的雅江线、墨脱线也有着别样的精彩，我也曾一并骑行，所以一共是15条线路。（编者按：本书收入新藏线、藏北中线、中尼公路、中印线、唐蕃古道、川藏北线、大丙察左线和察察线，共8条线路，另外7条线路——青藏线、川藏南线、川藏中线、滇藏线、雅江线、吉隆线和墨脱线则做成电子书，扫描后勒口上的二维码即可下载。）

骑行这么多年，累计行程近12万公里。对我来说，骑行只是一种生命状态，开辟一些新的线路，最多只能算是一种探索，我从来不敢用探险、征服这样的字眼。人在大自然面前是渺小的、卑微的，如恒河沙数。正是怀着这样的敬畏之心，我才能顺利完成这些探索与挑战。在伟大的大自然面前，我想我的探索还将持续下去。



完成这次骑行计划，困难是常人难以想象的，首先遇到的最大问题是资金问题。启动资金是我的第一本骑行游记的稿费，这笔稿费除去支出，仅剩几千元。这点钱不免巧妇难为无米之炊，即便在淘宝购买价格最便宜的骑行装备也不够。

冬天的阿里和藏北是严寒酷冷之地，骑行之艰难可想而知。尤其是藏北线，冬夜室外温度可达零下二三十度，帐篷内结满霜花，甚至睡袋内侧拉链处都结了冰。十多元的普通手套根本不能抵挡寒风，我双手冻伤，一直处于麻木状态。

直到2012年骑新藏线时，我得到了MOON品牌的资金支持和照相机、手机、电脑、头盔、手套、衣服、眼镜、骑行包等装备的赞助，他们还正式任命我为“MOON骑行大使”。

物质有保障，也让我精神上更坚强，因为我的身后是一个时刻关注我、支持我的团队。MOON品牌官方微博同时将我骑行西藏的见闻与大家一起分享。路上遇到需要帮助的人，我也有能力去帮助他们。MOON让我温暖，也让我骑得更远。



