



厦门山羊◎著／摄影

极致之旅



穿越西藏阿里大北线

雪峰、仙境、圣湖、格桑花

阿里大北线、藏北高原、无人区

人活着，就要活在当下，
随时随地准备为梦想出发。



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

厦门山羊◎著／摄影

极致之旅



穿越西藏阿里大北线



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

极致之旅：穿越西藏阿里大北线 / 厦门山羊著. —
北京：西苑出版社，2014.9

ISBN 978-7-5151-0459-1

I . ①极… II . ①厦… III . ①游记 - 阿里地区 IV .
① K928.975.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 145629 号

极致之旅：穿越西藏阿里大北线

作 者 厦门山羊

摄 影 厦门山羊

责任编辑 姚红梅

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市朝阳区广泽路2号院（东区）14号楼

邮政编码 100102

电 话 010-88637122

传 真 010-88637120

网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 840mm × 1000mm 1/16

字 数 80千字

印 张 17

版 次 2014年9月第1版

印 次 2014年9月第1次印刷

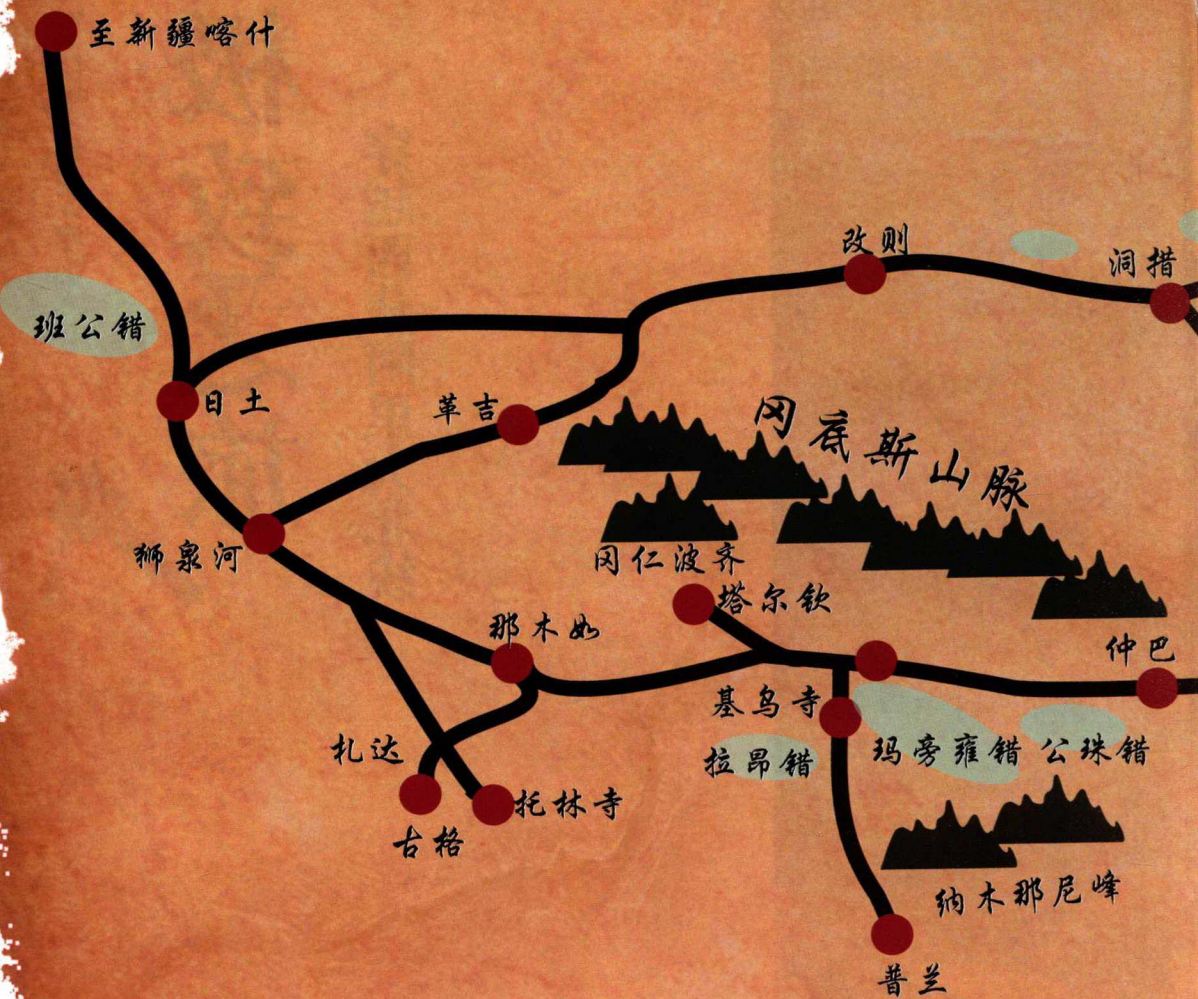
书 号 ISBN 978-7-5151-0459-1

定 价 49.80元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题，本社邮购部负责调换)

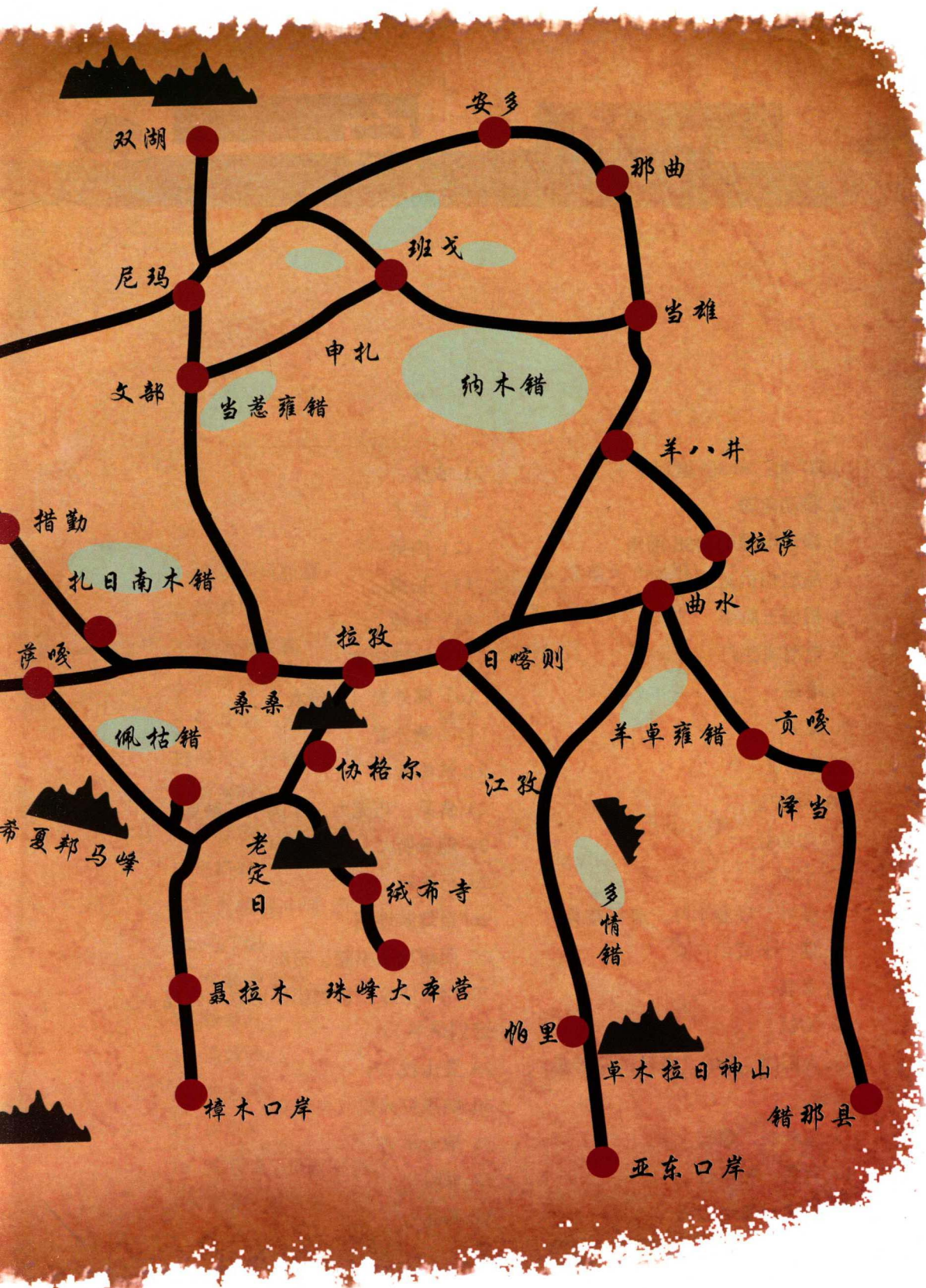
版权所有 翻印必究

穿越阿里大北线路线图



喜马拉雅山脉

漫客西行





1. SD 卡：50G(6 速以上)
2. 移动电源
3. 移动电源的 USB 插座
4. 品胜相机备用电池
5. 相机三脚架
6. 电筒或头灯
7. 睡袋
8. 镜头
9. 身份证
10. 驾驶证
11. 边防证
12. 水壶
13. 茶叶、硬塑水杯、旅行茶具
14. 建行卡或中行卡
15. 手表
16. 手机
17. 太阳帽、雨衣（塑料的好折叠）、雨伞
18. 运动鞋、凉鞋
19. 背包、相机包
20. 墨镜、备用眼镜
21. 衣服：
 - (1) 袜子
 - (2) 内裤
 - (3) 长裤
 - (4) 长袖
 - (5) 短袖短裤
 - (6) 厚外套（冲锋衣）
 - (7) 薄外套
22. 洗刷套装
23. 食品：巧克力、牛肉干、糖果
24. 随身听
25. 行李箱
26. 自驾游地图
27. 西藏攻略书籍、资料
28. 租车协议、自愿组团协议、全程计划路书
29. 登山杖
30. 防风打火机（当地买）
31. 瑞士军刀
32. 保险
33. 药品

必

备常用药品



1. 速效伤风胶囊
2. 泻痢停
3. 诺迪康胶囊
4. 云南白药
5. 红花油、创可贴、纱布、绷带、
白胶布、药棉、医用酒精
6. 阿莫西宁
7. 百服宁
8. 息斯敏
9. 三九感冒冲剂
10. 吗丁啉
11. 牛黄解毒片
12. 华素片
13. 速效救心
14. 芬必得
15. 甘草片
16. 清凉油、乐敦眼药水
17. 便携式氧气瓶
18. 红景天（自带）
19. 西洋参（自带）





序 言

活在当下

西藏山南地区有一名为“拉姆拉错”的圣湖，据说能参透人的前世、今生和来世。因为圣湖的神奇，几百年来吸引了大量的信徒和游客前往，试图了解自己的前世姻缘、今生造化以及来世前程。据说历代达赖一生中必来此朝觐一次，寻找达赖和班禅的转世灵童也必须依赖这个圣湖测定方位。在这块土地上，人们笃信因果报应和生死轮回，相信礼佛诵经能使来世有好造化，甚至能超脱六度轮回，相信行善积德会使灵魂得到救赎，最终修成正果。于是乎，他们以各种形式表达自己对佛的虔诚，以各种方式表达对寺庙的敬意。儿子长大了，送到寺里当喇嘛，以亲近佛缘；家里的酥油和珍贵物品源源不断地送到寺里，更有甚者，一些信徒不顾长途劳顿，不顾天寒地冻，不顾疾病缠身，长途跋涉，转山，转水，转寺庙。最值得敬佩的，是来自遥远的四川、青海、甘肃等地一路五体投地叩长头的朝圣者，

他们一次次用自己的身体丈量着青藏高原的土地，一遍遍吟诵着六字真言，一步步义无反顾地走向拉萨和他们心目中的神圣殿堂，此行经年呐！信仰的力量无比强大，支撑着他们数千公里的苦行，有不少朝圣的信徒就死在前往灵魂圣殿的路上，他们的指骨被供奉在大昭寺里。

他们的苦行感天动地，他们希冀用今生的虔诚换取来世命运的改变，用生命的代价祈求灵魂的升华，这是何等的虔诚和谦卑！如果真有神灵，他们必得护佑；如果真有来世，他们必得善果。

没有宗教信仰的我，青藏高原的奇异风光对于喜山乐水的我来说是难以割舍的情怀，每看上一段西藏风光介绍，心灵深处就不断地驿动；每品读完一篇驴友的游记，都蠢蠢欲动；每欣赏到一张至美的照片，都震撼不已，梦想着身临其境，也能拍下这些如诗如画的美景。

少年有梦，但因贫寒化为渴望；青年时，要为生活和事业打拼，没有时间；走向中年的我又说有很多很多事情需要烦劳，难道要等到垂垂老矣才去实现人生梦想？

进藏的冲动不断萌发和积累之后，在朋友的鼓励下，我终于在 2011 年 8 月带着老婆和孩子直飞拉萨，瞻仰了心中的圣殿布达拉宫和大昭寺，并行走在川藏线上，对“中国最美的景观大道”的壮丽风景回味无穷，内心经常澎湃着新的激情。

2011 年年底，我开始酝酿 2012 年暑假的第二次进藏计划：深入后藏地区，行走阿里大北线，穿越无人区。我计划的“阿里大北线”其实是一条非凡宏伟的旅行线路，因为行程涵盖了西藏的山南地区、日喀则地区、阿里地区、那曲地区。我们将深入到中印边界的错那县（再往南好像就是那臭名昭著的“麦克马洪线”），还要翻越喜马拉雅山脉到达南麓的亚东县和中尼边界的樟木口岸，回头沿着喜马拉雅山脉和冈底斯山、念青唐古拉山之间的河谷地带北往，抵达西藏最北的城市日土县，再探寻以鸟岛闻名于世的班公错。而后，我们将行走在冈底斯山、念青唐古拉山和昆仑山、

唐古拉山之间的草原上，横跨 2000 公里的藏北高原无人区，穿越羌塘大草原的腹地，最终回到拉萨，行程近 6000 公里。

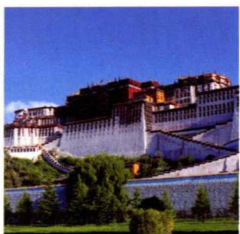
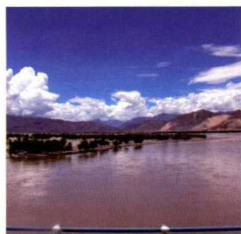
此行有许多变数，因为我们是行走在“世界屋脊”的“屋脊”上，平均海拔超过 4500 米，又正值西藏的雨季，有很多未知的困难和危险需要我们去克服。但路上胜景无数，象雄文明和古格文明的遗迹、三大圣湖、世界“高极”珠穆朗玛峰、神山冈仁波齐、无人区奔跑的藏羚羊、藏野驴等等都是我们此行的目标，何等丰富！

没有变数就没有意外的惊喜，没有坎坷的道路就没有成功的喜悦，没有风险就意味着生命的平淡无奇。背上行囊吧，与志同道合者为伴，用眼睛去发现、用心灵去找寻，或许青藏高原至美的风景就是我们的信仰，就是我们精神的家园。

人活着，就要活在当下，就要活得精彩，随时随地准备为梦想出发。

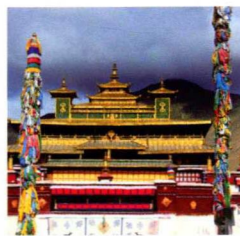






/ 目录 contents /

- 001 第一章 那一夜
- 005 第二章 邂逅中国最美的雪峰——南迦巴瓦
- 013 第三章 仙足岛三号驴舍
- 023 第四章 通往错那，找寻千年沙棘古树群
- 039 第五章 亚东行
- 057 第六章 日喀则的故事
- 077 第七章 冲上梦想的高峰——珠穆朗玛
- 095 第八章 迷幻仙境——樟木口岸
- 109 第九章 奔向希夏邦马
- 127 第十章 相依相伴的圣湖、鬼湖



145 第十一章 冈仁波齐转山：最经典的徒步旅行线路

163 第十二章 难忘土林、难忘古格

175 第十三章 阿里首府狮泉河镇

193 第十四章 穿越藏北无人区

207 第十五章 改则到尼玛

225 第十六章 “一错再错”

239 第十七章 格桑花开了

247 第十八章 火车快开，别让我等待





第一章 Chapter 1

那一夜

1. 行程：厦门 — 福州
2. 时间：7 月 14 日



涂再多的万金油也难以抵挡饥饿的蚊子疯狂的撕咬，手、脚还有头，奇痒难忍。隔壁床的老虎为了防身，睡前已经全副武装，酷夏中的他穿上长衫、长裤、厚袜，盖上睡袋，床头床尾洒上清凉油，裹头藏手而睡，希望侥幸存活，可黑暗中还是听到他在痛苦地辗转反侧。

可恶的蚊子，只盼望这黑夜尽快过去。天呐，才 1 点 50 分，离天亮还这么漫长！在家里，只要有一只蚊子在房间飞，我就难以入睡。在这里，我如何熬过这漫漫长夜呀？毫无睡意的我趴在床沿，一边不停歇地挥舞着手、摇晃着双脚徒劳地驱赶着蚊子，躲避叮咬，一边在黑暗中不断摁动着手机键盘，写下今天的遭遇。

为了省钱，经一番周折后我们终于在网上早早淘好福州直飞拉萨的打折票，才 6.7 折。也想品品第一次坐动车的滋味，省得人家说咱老土，而且福州又有那么多同学，住上一晚也值。

下午抵达福州与老虎会合，晚上被高中同学一家盛情地招待了一番，深表谢意。我们不顾同学到家里小住一夜的热情挽留，执意坐上大巴直奔机场，最主要原因，是我们要坐明天最早的航班，再说也不好意思整夜打扰人家，还是住旅馆吧。

入夜，我们苦苦搜遍长乐机场附近的店家后，一无所获。为什么长乐机场附近没有价格实惠的快捷酒店？昂贵的机场酒店房价把我们驱赶到 10 公里外的镇子上，半夜投宿到一家私人客栈。敲门半天，朦胧中一

年轻女子睡眼惺忪地来开门。一走进客栈的大厅，昏暗的灯光下只见厅堂靠墙的地方，摆放着一张大床，一个近乎赤裸的男人毫无顾忌地展示着他蜷曲的睡姿。讨价还价之后以 80 元成交。走过阴森狭窄的通道来到我们的客房，房门打开，一股浓重的霉味扑面而来，几乎让人窒息。

我们无从选择，因为在楼下已经交了房钱。赶紧打开窗户，让清新的空气吹进来冲淡霉味。行李扔放在破旧的木凳上，一屁股坐在床上，又倏然惊起，只见床单上还遗留着大片斑驳的黄色污渍，很是恶心。看来阿里转山用的睡袋得提前派用上“床”了。厕所也是触目惊心，根本没有装修过，掌柜的连几块瓷砖都不舍得贴。金属排污管就裸露在外，锈迹斑斑，地上堆放着垃圾，早已发黄的马桶盖子不知何时飞到爪哇国去了，哪敢蹲坐在上面？今天争取不上大号，明天早点到机场享受五星级服务！卫生间的水龙头居然还能出水呢，真幸运！今天一切从简，就当作阿里行的预演吧，到了大北线条件肯定更糟。

恶心的客栈，可恶的蚊子，可怜巴巴企盼天明的山羊，可爱的蒙头呼呼大睡的老虎！

