

我放下过天地，
却从未放下过你。

我行遍世间所有的路，
逆着时光行走，

只为今生与你
邂逅。

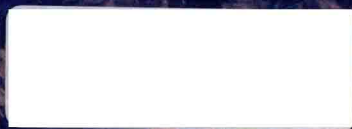
单车骑行去 西藏

梅里 TT

著

西藏湖区骑行指南

若把西藏比西子，只愿为你错终生！唯西藏与骑行不可辜负



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PUBLISHING

单车骑行去 西藏

梅里 TT

著

西藏湖区骑行指南



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

单车骑行去西藏 / 梅里, T T 著. — 南昌: 百花洲文艺出版社, 2017.11
ISBN 978-7-5500-2487-8

I.①单… II.①梅… ②T… 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 (2017) 第262441号

单车骑行去西藏

梅里 TT 著

| | |
|------|--------------------------|
| 出版人 | 姚雪雪 |
| 责任编辑 | 袁蓉 |
| 封面设计 | 末末美书 |
| 版式设计 | 书情文化 |
| 出版发行 | 百花洲文艺出版社 |
| 地 址 | 南昌市红谷滩新区世贸路898号博能中心A座20楼 |
| 邮 编 | 330038 |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 北京美图印务有限公司 |
| 开 本 | 720mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 字 数 | 241千字 |
| 版 次 | 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5500-2487-8 |
| 定 价 | 49.80元 |

赣版权登字: 05-2017-394

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzw.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

推荐语

成人后，允许自己犯错的机会越来越少，原因是你不敢诚实地面对自己。于是，你画地为牢。骑友的“一错再错”，如月光适时地出现，照进你的梦。

——苦布

骑行，是关于梦想的冲动，更是关于生活的态度。骑行者的世界是空灵与沉静的，只要在路上，就是活着。你的选择决定了你生活的样子。追寻梦想的种子一旦埋下，终有一天一定会开花。想要感受骑行西藏缺氧的快感吗？那就先来看一看这本书，看那一幅幅照片中的蓝，感受那蓝的心醉抑或心痛。

——大步朝前

胸怀着对西藏高原的梦想，一路向西，翻越高山，历经颠簸煎熬，为的就是一睹那片洁净蔚蓝的天空，用心灵感触那群雄壮磅礴的大山。他们用近乎疯狂的执着，初心不改，几进西藏，勇闯“一错再错”，用毅力和生命去享受高原之美，再用朴实的文字将这种美丽和感受带给大家，给人一种广博空灵的美感！

——离离原上草

序

这是我的第三本关于西藏的书，原计划写成藏地骑行三部曲，到今天算是实现了。

时间跨了四年，中间历经百事，仿佛走过了整整一个世纪。依然写的是骑行西藏的故事，目的地依然是拉萨，只是轨迹不同了，风景不同了，人和事也不同了。依然是带着家人的挂念、朋友的祝福，依然是一身疲惫地归来。归来后，沧海已干，明月在天，原来花早就盛开了。依然是两个大男人同行，没有女主角。TT让我虚构一场多角恋，或者写一段被藏家女孩的男朋友骑着摩托追杀的故事。我没有，因为我怕你们当真。

每年暑期将近，总有骑友问我，今年还去西藏吗？好像西藏对我来说，就是抬抬腿的事。其实单车进藏是件非常消耗体力的活儿，也考验着人的意志。特别是几乎少有骑友走过的“一错再错”，经受着高反、低烧、咳嗽、营养不足，那些看不到头的烂路，还有对荒野猛兽的恐惧，每一个都可能成为阻止我前行的理由，我却一一将之摆平。因为我相信，一个人跋山涉水，只要心存希望，即使身陷暴风骤雨，也会觉得丰满充实，乃至一往无前。所以，希望是有的，希望是个好东西。

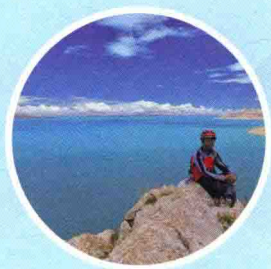
三次进藏，换了三拨同伴，除了桑木拉达坂失联那次，我和



TT 始终一前一后相隔不远。藏北的荒漠中，队友就是另外一个自己。我们一起栉风沐雨，有着共同奔赴前方的信心与勇气，又相互照顾与打趣。这才邀请他同写，将那些折磨和心跳骤停的时刻，铭刻于案头的这本小书。

“一错再错”的过程不好写，包括攻略，错综复杂。我在写这本书的过程中，几次写不下去。那种艰难，仿佛是把这“一错再错”重新走了一遍。那些我忘记的，TT 做了补充。TT 自己经历的，写成了《最高垭口的生死骑行》《铍羽而归，也是英雄》《嘎啦是座山，嘎啦是条狗》。攻略及装备部分全部由 TT 写作，我只做了一些润色工作。这是目前为止最为详尽的“一错再错”路线攻略，相信会对后来的骑行者有所帮助。

对单车进藏迷得这么深，至于还会迷多久，我不知道。我的性格是痴迷的，也是冲淡的，有时败在冲淡，有时又成在痴迷。人生很短，越来越短，能直达我内心深处的东西少之又少。正因为少才入心之深，才会痴迷成癡，比如对西藏，比如对有些东西。我的痴迷是有道理的，因为在这个孤独的人世间，正是那些为之痴迷者，给了我极大的力量。那是生命里的一束白光，它以澄蓝为底，坚定而温柔，静静地将我从头到脚地照彻，让我面对人生的磨砺时，还能笑出声来。



缘起

01

时光逆流

05

大神，请让我靠靠

11

摇摇晃晃地出发

16

飘过曲水，飘过尼木

21

深夜抵达的22道班

24

修整

27

『一错再错』吧

28

失联

32

措勤，萌生退意

37

最高垭口的生死骑行

41

没有路，就开条新的吧

57

那么近，那么远

62





卓玛，卓玛

66

穿越盆地的恐惧

72

卿为圣湖，我为神山

76

前方如聂鲁达的诗歌一样美好吗

84

五星级羊圈

88

谢谢，我们不搭车

92

你知当惹雍错的水有多蓝

95

古老的玉彭寺

102

缘结一路到吉松

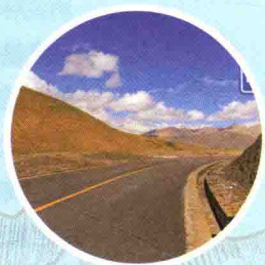
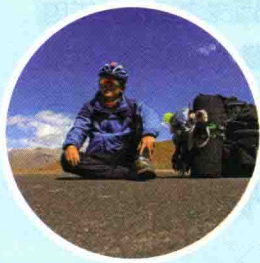
108

翻越达尔果雪山

111

有熊出没

114





多双筷子嘛

117

失控的定位

120

搭车去尼玛

123

你能坚持多久不洗澡

126

寒雨一夜入帐来

129

粘稠的时间，凝固的照片

133

去西藏，你有搭讪神器吗

136

众湖之母色林错

138

有些地方，你永远不会再

141

爬上一个坡，还有一个

145

当心恶狗，准备好石头

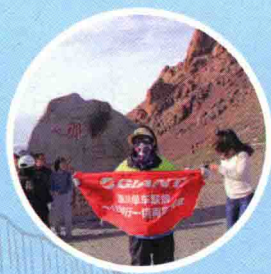
148

加根村的姑娘、小伙和那群娃

151

一天三误入

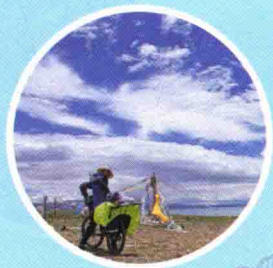
154



目录



- 圣象天门？你帮我看看吧 158
- 请把我拉走 160
- 空荡荡的小村，空荡荡的人 163
- 翻过山，就当雄 165
- 尔但一开两朵，我来万水千山 170
- 不高反，你去西藏干吗 174
- 附录1 铧羽而归，也是英雄 179
- 附录2 嘎啦是座山，嘎啦是条狗 202
- 攻略篇 205
- 关于装备及其他 222
- 跋1 请停留一下 224
- 跋2 途中与你相见 228



佛说，世间的一切都是缘。缘起缘灭，缘聚缘散，一切都是天意。这个暑假的“一错再错”缘起何处？且听大神 TT 是怎么说的，毕竟他是发动者，我是响应者。

神山圣湖，在藏地宗教中占有极其崇高的地位。藏地雪峰的雄浑早已为世人所知，而散落藏区各地，大大小小的湖泊，其风光的迤迤也足以震惊世人。比如已经广为人知的青海湖，拉萨附近游人如织的纳木错、羊卓雍错等。然而在藏区大地，尤其在海拔更高，自然条件更恶劣的阿里地区，以及靠近羌塘无人区的西藏北部，深藏着的那些湖泊却少有人知。有些湖泊无论从面积，还是在藏地宗教中的地位，都极具吸引力。当骑完川藏线 318、新藏线 219，以及珠峰路、中尼公路，并经过长时间的地图研究后发现，我完全可以骑着单车，顺着某种脉络，将这些散落在西藏北部的巨大湖泊，连同珍珠般的小湖泊，连接起来。

这些美丽的大湖，隐藏在藏地深处，湖与湖之间多数只有车辙路相连。每年的寒暑交替，车辙自然也会发生变化。要在如一团乱麻的车辙印中串联起这些湖泊，是非常困难的事。如果没有准确的定位，极易迷路。故而这次骑行的路线名称，被业界尊称为“一错再错”。

2012 年我徒步冈仁波齐时，碰到过很多印度教徒在转山。他们从樟木入境（现已毁于地震），包车沿着中尼公路、吉隆、萨嘎，到达冈仁波齐山脚下的大金，然后步行，或者租马骑着转山；我还碰到过更多的青海以及西藏那曲地区的藏族朋友在转山。他们是走哪条线路来到神山脚下的呢？国内的旅客多数是乘飞机或者火车到达拉萨，然后从拉萨坐班车或者包车到大金。但那曲地区的藏族同胞如果来转山，就需要先到达青藏公路 109 国道，沿着 109 到拉萨，再从拉萨沿中尼公路到拉孜，然后从拉孜沿新藏线 219 到达神山脚下。这样走的好处是全线都是柏油路，弊端是几乎绕了一个大圈。而在中尼公路和新藏线修好之前，绕路便显得毫无意义。因此，他们必然还有另外一条线路，不需要绕道拉萨。



2012年骑完新藏线之后，计划骑行的线路是从那曲地区的安多县到狮泉河的安狮公路，即传统意义上的阿里大北线（区别于很多人熟知的川藏北线，即国道317线）。这是一条典型的烂路，甚至部分路段根本没有路基，完全就是荒野里的无数道车辙而已。跟新藏线一样，阿里大北线全程海拔基本都在4600米以上，沿途补给十分匮乏。在网上搜集相关资料时，我发现了一条隐藏在广袤的藏北大地的线路。此线路2007年由骑友小胡子偶然发现。他从安多骑往双湖，再从双湖骑到尼玛，此后并没有沿着阿里大北线骑行，而是从尼玛往南骑到了文布乡，骑到了传说中本教的发源地象雄古国，以及蓝得无法述说的当惹雍错。但此后他离开当惹雍错时迷失了方向，在军仓、磁石乡中一通乱撞后，骑到了措勤，再沿着措勤——亚热公路骑到仁多、亚热，然后北上到雄巴乡回到大北线，再骑到狮泉河。他在游记中提到亚热乡是个交通要道，很多那曲地区甚至是青海的藏族民众都是沿着这条路到亚热乡，再从亚热乡继续往西南某个地方翻过冈底斯山脉，最终抵达到神山脚下。

这段对隐秘线路的描述引起了我的兴趣，此时两年内骑完川藏线、新藏线、中尼线、珠峰路后，我对藏地骑行已经算得上是略知一二。虽然在计划着阿里大北线的骑行，但此时膨胀的自信心让我对常规线路的骑行显得心不在焉，总想着能有一些不同的挑战。我看到上述资料的时候，不由得对这条隐秘线路产生了十分浓厚的兴趣，于是在网络上竭力搜集相关的资料。

不久，在网络上遇到了同年骑过新藏线的山东骑友飞云，她也计划骑大北线。后来，还通过她结识了骑友果皮。果皮兄年近五旬，是户外老前辈，尤其擅长无动

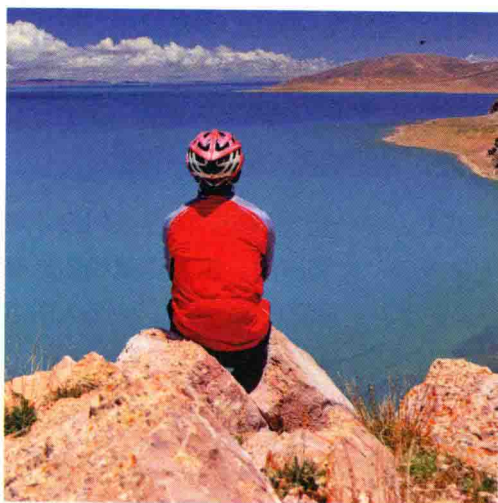
力滑翔伞这种极限运动。那时他恰逢好友失事，心灰意冷地退出滑伞界，正计划骑新藏线。同时，他也看到了小胡子的描述，计划从新藏线骑到狮泉河后，沿着小胡子的线路反骑。

当年小胡子曾在磁石、军仓一带迷路。果皮兄为此对线路规划深感苦恼。后来他跟我联手，完成了从措勤沿扎日南木错，经过俄岗错，到达文布乡当惹雍错的骑行。至此，当年困扰小胡子的难题得以解决。果皮兄遂定于2013年5月份骑到狮泉河后，与飞云汇合，再沿着改则、雄巴、亚热、措勤的线路骑藏北中线；而我则计划2013年7月中旬和骑友好人锅，从神山脚下的霍尔出发，沿着隐秘不为人知的线路翻越冈底斯山脉，骑到亚热，再骑藏北中线。

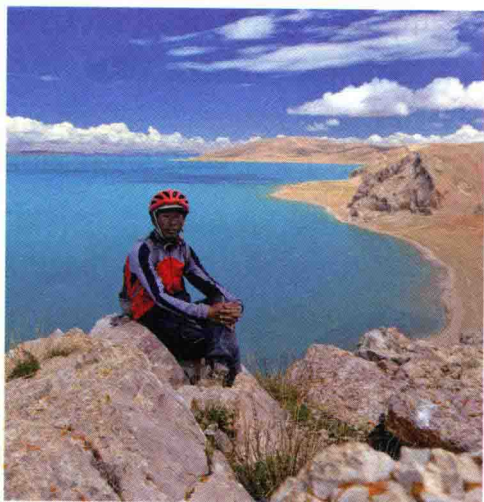
2013年7月中旬，我和好人锅先期拉练，从拉萨出发，重装翻越4990米的岗巴拉山，骑经“一错再错”中的第一个大湖——羊卓雍错，宿营湖边；然后经浪卡子到日喀则，从日喀则坐班车到达玛旁雍错湖畔的霍尔镇；再沿着圣湖玛旁雍错骑到一路之隔的鬼湖拉昂错。

隔日和好人锅从霍尔出发，从亚热路口翻过海拔5515米的冈底斯山脉无名垭口，然后一路骑行经过阿果错、仁青休布错、昂拉仁错、塔若错、扎布耶错，在骑过下嘎啦山的超级烂路后，我的单车后轮辐条断掉四根。由于没带备用辐条，我们只能提前中止骑行。

精心准备的骑行却半途而废，对我的打击很大。之后两年，我远离了藏地骑行，背起重装去了新疆天山，走狼塔、博格达、乌孙古道，去川西走蜀山之王贡嘎，爬四姑娘山，登牛背山观云海。可无论走到哪里，我心里仍然放不下那已经刻在心里的



▲扎日南木错



▲色林错

高山大湖。

三年后，即2016年初，我终于再次有机会重续“一错再错”的骑行梦想。经历上次的遗憾退出后，我深知藏北骑行的艰辛。这里要感谢骑行新藏线的队友，阳泉飞路自行车店的董哥，帮我重新组装了座驾，为我能顺利骑完“一错再错”立下了汗马功劳。

最初在规划“一错再错”骑行线路时，是以圣湖玛旁雍错和神山冈仁波齐为起点，以圣湖纳木错和念青唐古拉山为终点（即霍尔到当雄）。三年后的卷土重来，我并没有计划重新从霍尔或者狮泉河出发，而是选择从新藏线上的22道班沿着S206也就是小北线北上措勤。这样一方面可以骑行经过打加错，另一方面也可以翻越5566米的桑木拉达坂。尽管三年前我和好人锅坐车途经这里撤回拉萨，但能骑上去想必味道更好。

此外，还有一个附加计划，越过桑木拉达坂后，从一条岔路翻到更深的冈底斯山脉群山中。那里有一个5830米的世界最高的公路垭口。迄今为止，也仅有过一次骑行记录，即2011年由丁丁、孔雀和流氓发现并完成的骑行。

骑上5830米的世界最高公路垭口，在这个高度露营一晚，并登上旁边海拔6000米的山峰，再骑回措勤，按照原“一错再错”的骑行计划骑行扎日南木错和当惹雍错。到达当惹雍错北端的文布南村后，骑车去传说中本教文明的发源地——象雄古国遗址，放弃回头从文布北村骑到尼玛县城的常规线路，继续骑行环绕当惹雍错，最终翻越5400米高的达尔果雪山，骑经昂孜错、懂布错、张乃错、戈芒错到尼玛县城。

然而这个计划，骑行圈内知之者甚少，打算去骑行的人更少。因找不到队友，无奈之中，我到各大论坛发帖招募队友。历时数月，居然无一响应。偶然之中，发现有人在发帖约伴骑行青藏线和大北线。虽然线路不一致，但时间却能对得上。怀着试一试的目的，我加了这位名为“仗剑行天下”的网友。在我一番费尽心思的引诱下（差点就以身相许了），他放弃了自己原来的线路计划，决定跟我一起骑“一错再错”。

这就是老贾，我骗来的“一错再错”的队友，一位厨艺顶级、胆子入门级（老贾按：怕狗）、爬坡S级的队友。老贾是大学老师，笔名梅里，骑过滇藏线和新藏线，还以两次骑行经历写了两本书——《西藏是毒，也是解药》《西藏，一个人的浩浩荡荡》，比起俺这种没文化的二愣子不知强了多少倍。

于是2016年7月初，老贾先行一天到了拉萨。我隔日与他汇合后，从拉萨拉练骑到尼木检查站。我们从检查站坐班车到达新藏线上S206小北线入口的22道班，计划从这里北上措勤，继续2013年我未完成的梦想。



烂路，爬坡，雨雪交加。回头看看 TT，远远的泥泞处，他也在看我，目光是直的，听不到他在说些什么，声波被冷涩的空气吸走——也许他根本就没有说话。我希望他能说一句“我不想骑了”，可他似乎在等待着我先开口。就像两个互生好感的男女，四目对视，你不说，我怎好意思。总得有人首先打破沉默吧，可我希望这个人不是我。

低头继续推车，心中默默地数数，十步一歇。看不到希望中的垭口，看不到垭口的希望。前面乱石中突然窜出一头硕大的黑熊，我大叫一声，猛然坐起。压不住心头的狂跳，黑夜中，看不清那边床上的 TT。定了定神，哦，这不是荒野，也不是羊圈，这是拉萨的时光逆流客栈。我们到拉萨了！复又躺下，双手折叠做枕头。不用再骑单车的幸福感，踏踏实实地落在身上，却又睡不着。上铺如猫的呼噜声和呓语，和着窗外的滴答声。那是一场拉萨的秋雨，在不大的院子里，自导自演。

这是我的第三次单车进藏，却从来没有像这次那样艰难。长距离的烂路，长时

▼ 曲水





间地忍受高反的折磨，还伴有低烧、咳嗽。那年骑行滇藏线，只是略微有一些高反，我没有想过要放弃。2014年的新藏线，骑行的第三天就强烈高反，骑行了1000多千米时，一度十分烦躁地想搭车赶路，到底还是老天照顾着没有搭上。这次计划外的西藏之行，虽然顺利完结，但是我似乎伤着元气了。

来拉萨的火车上，偶遇一帮老师。他们当时正要护送在上海读书的藏族孩子回家过暑假。他们中有人是第一次来西藏，有人已经来过几次，兴奋得像是一群孩子。我也是这样。一到西藏，就犹如投入母亲的怀抱，全身松弛，人随之变小，变年轻。

西宁开往拉萨的是特制火车，车厢内供氧，也有显示海拔的仪表。西宁海拔2295米，然后一路攀升，一直要升到青藏线上的最高点唐古拉山垭口，海拔5072米，然后开始下降，缓缓降到拉萨的海拔3658米。

这帮老师打算比一比谁更耐高反。依常理，只要安全度过了唐古拉山垭口，就不会再出现高原反应的症状。兴奋或是忐忑，每隔一会儿，就有个老师到车厢衔接处看一看海拔。他们眉开眼笑地回来，嚷嚷着海拔高度，得意地挥手说自己又安全了。我受到了他们的感染，也隔三差五地跑去看。是的，几乎是跑着跳着。我是如此地兴奋与忐忑，就像等佳人时一般上窜下跳。

坐了30多个小时的火车，进西藏了。像一只冬眠的虫子，我嗅到了春天的气息。

始料未及的是，当我安全度过唐古拉山垭口时，高反却悄然袭来。

我刚刚还在给第一次来西藏的老两口介绍经验，说什么，高反欺男不欺女，欺少不欺老，欺强不欺弱。说得有点得意忘形了，我起来喝水的工夫，一阵头晕恶心。我摇摇晃晃地打开洗手间的门，人已经站不住了，把所有的东西都吐了出来，又搭上了一口一口的酸水。吐完，身上全是冷汗。

早就有人开始吸氧了，我硬是咬着牙没吸氧，结果又是呕吐。这是一种什么变态的心理呢？免费的也不去用。就像在路上的某些时候，人那么难受了，还是坚持不吃据说效果非常好的抗高反的携氧片。最近这两次进藏，芊芊妈妈都给我准备这种神药，结果是只吃了几片就送了人。有人说我命硬，对自己太狠。其实我哪有那么坚强，我只是想看看，那个濒临崩溃的自己，到底还能坚持多久。

躺一会，坐一会，吐一会，一路死撑到拉萨。

我离得老两口远远地，怕遇到他们诧异的目光，也怕打击他们刚刚被我鼓动起来的信心。

从来拉萨的火车上算起，一直等到整整 10 天以后，高反的症状才彻底地消失。

转了好大一个圈儿，我们终于完成了“一错再错”的骑行。现在，我们又回到了拉萨，就睡在离大昭寺不远的时光逆流客栈。

所有西藏的元素，这间小小的客栈都有。地图、肥猫、涂鸦、唐卡、明信片、格桑花、牦牛干、慵懒的客人、散漫的大掌柜，以及不算漂亮的文艺女青年和若干骑行者。大掌柜人不错，细看眉眼匀称，可她让我们管她叫包子。好吧，包子就包子，可我希望是素包子。包子半躺在红砖砌成的土炕上。我每次看到她，不是在数钱就是在打瞌睡。土炕和包子陷在一座小小的吧台里。吧台也是红砖砌成的，墙上挂着一张油画，画着一个惊悚呐喊的光头男人，并非爱德华·蒙克的作品。

文艺女青年，一头如瀑布一般泻下的长发，怀抱一把五弦木吉他。如果不是美女，我会说她弹得很不成调；如果不是在拉萨，她不会弹一把断了弦、没有调好音的破吉他，毕竟实在太难听了。我决定还是积点儿口德，看在她送给我一片西瓜的分上。虽然瓜不是太甜，但她的笑容和心意是甜的。我和 TT 分吃了。TT 躺床上还一个劲儿问人家的长相。唉，这个饥渴的男人。

