

豐
跡

盧和豐題

Polar

卢和丰摄影集之一
——极地

The Trace of Lu Hefeng

Lu Hefeng A Photographic Collection of
Tibet and Polar Regions

Regions

中國旅遊出版社

豐跡 The Trace of Lu Hefeng
卢和丰摄影集之一——极地

Lu Hefeng A Photographic Collection of Tibet and Polar Regions

谨以此书献给中华人民共和国成立六十周年
共建和谐家园

This book is specially presented for the 60th Anniversary of People's Republic of China.
To Build Harmonious Home

中国旅游出版社

丰迹

卢和丰摄影集之一——极地

责任编辑：沈 奕 毛宏宇
装帧设计：金穗文化传播有限公司
执行编辑：刘竞佳

图书在版编目(CIP)数据

丰迹：卢和丰摄影集. 1, 极地 / 卢和丰摄. —北京：
中国旅游出版社，2009. 5
ISBN 978-7-5032-3678-5
I. 丰… II. 卢… III. 摄影集—中国—现代 IV. J421
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第061743号

书 名：丰迹：卢和丰摄影集之一——极地
作 者：卢和丰
出版发行：中国旅游出版社
地 址：北京市建国门内大街甲9号
邮 编：100005
电 话：010-85166504
<http://www.cttp.net.cn>
印 刷：深圳雅昌彩色印刷有限公司
版 次：2009年5月第1版
印 次：2009年5月第1版 第1次印刷
开 本：635毫米×965毫米 1/16
印 张：15
定 价：328.00元
I S B N：978-7-5032-3678-5

(版次所有 翻版必究)



卢和丰

旅游摄影爱好者；

完成极地（西藏、南极、北极）
旅游探险的华人；

热爱大自然，富有爱心的繁忙
企业家；

影集用男性的阳刚情怀和质朴
笔触，记录作者游历西藏，登
陆南北两极的整个过程；

体现了一种对体能的挑战，对
意志的磨砺，对精神的超越；

在艰苦中，将是轻松快乐的场
景，美丽的西藏雪域人情，神
秘的南北极风光，一一呈现！



熱龍溫泉度假村

RELONG HOT SPRING RESORT

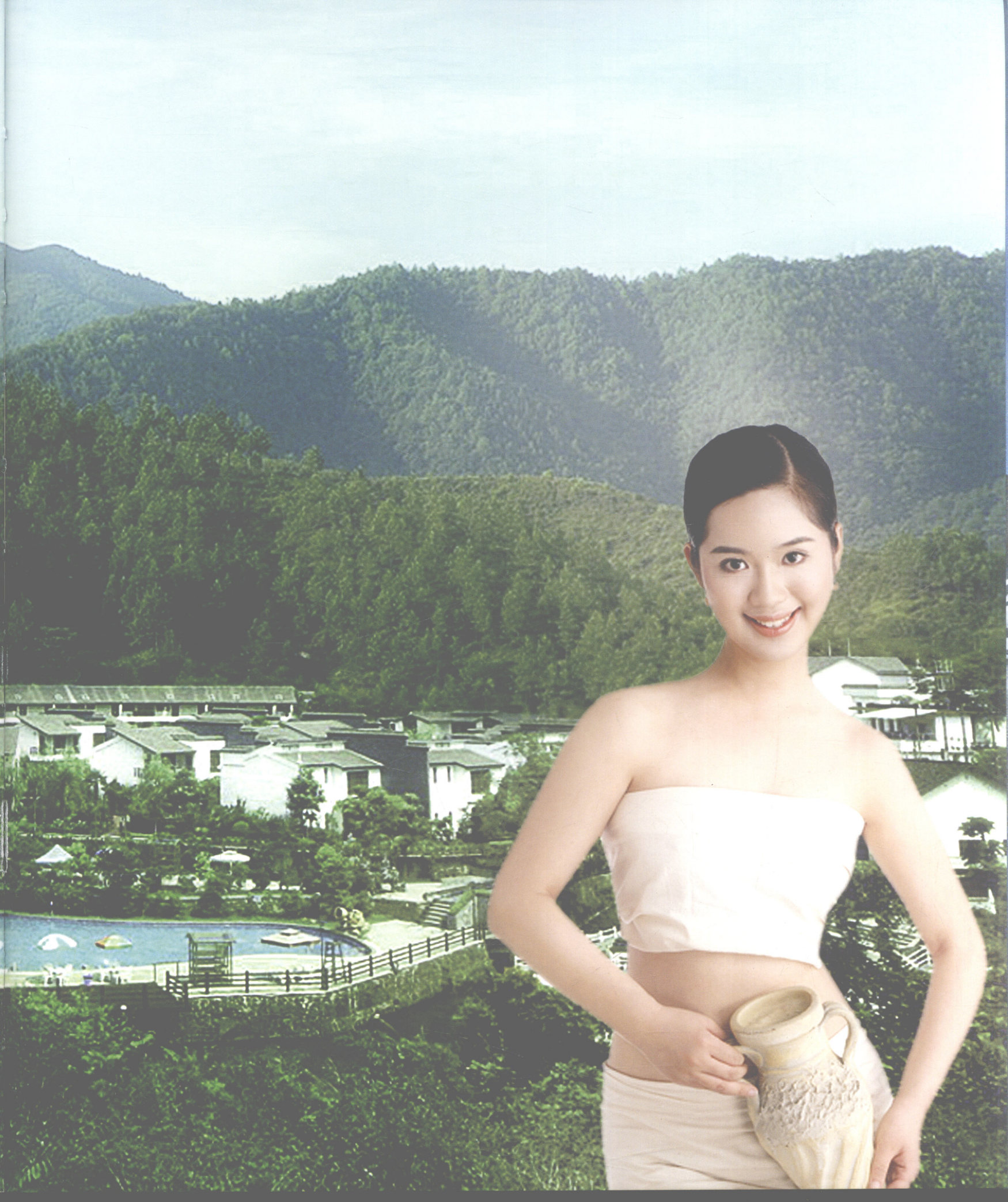


预订电话: 0762—5169888

网址: www.gdhp.cn

地址: 广东省和平县热水镇

2007年“金穗杯”世界旅游大使冠军总决赛
—— 广东赛区指定外景采风景区
广东省最具人气自驾游温泉景区
中国环境艺术示范基地





目 录 Contents

序 [Preface]	2
----------------	---

Part 1 西藏印象 [Tibet]	3
---------------------------	---

- 圣山 • 神湖
- 原野 • 花树
- 畜牧 • 生灵
- 人文 • 建筑

Part 2 北极风情 [Arctic]	61
----------------------------	----

- 挪威 • 奥斯陆
- 冰岛 • 雷克雅未克
- 斯威匹茨群岛

- 智 利 • 圣地亚哥
- 阿根廷 • 乌斯怀亚
- 南极洲 • 天堂港
- 南极洲 • 彼得曼岛
- 南极洲 • 拉可罗港

Part 3 南极日记 [Antarctica]	147
--------------------------------	-----



序

《丰迹——卢和丰极地摄影集》

听说和丰穿越了人称“三极”的珠峰、南极、北极，我感到震惊，他竟有如此的胆识去挑战大自然！同时，我又感到疑惑，作为一个公司的领袖，在数月时间里放下公事，持之以恒，顺利地穿越了“三极”，这真让人不可思议！熟悉和丰的人，又会觉得这一切都在情理之中。与和丰相识，是在20世纪80年代，当时他任职于共青团广东省委，通过工作上的接触和私底下的交流，我对他有了深刻的印象，他是一个勇于挑战自我、追求完美的人。

和丰在1993年创办了自己的企业——广东金穗实业有限公司，15年来，稳健经营、创新开拓，现已发展成为一个现代化企业集团。“我不在金穗时，金穗要比我在的时候做得更好。”在和丰出去的那段日子，企业一切运转正常，这是他引以为豪的事情。金穗发展到现在，已经建立了比较完善的现代企业制度和运作方式，打造了一支优秀的团队，面对企业发展和管理中不断出现的新问题，所有成员都会以合作的态度和认真负责的精神，商议解决这些问题的途径和办法。和丰将自己阳光的个性、勇于挑战的精神注入了金穗，影响着每一个金穗人。

谈到“三极”，常让人产生一种不可跨越的惶恐，但和丰身体力行，用激情燃烧着生命，用脚步丈量着“三极”。珠峰，皑皑白雪、雄峰峻岭，他从容不迫、坚毅不拔，用过人的勇气和耐力排除险阻，登上珠穆朗玛峰的大本营。他说：“只要踏踏实实一步一个脚印，灵魂跟上了，没有攀登不了的高峰。”南极，层层冰嶂、酷冷奇寒，在这片白色的沙漠，他以和平的方式洞察生灵们的世界，仅记载形态各异的企鹅就达10余种。他倡导和谐，让和平的旗帜飘扬在纯美的南极。北极，冰冷荒芜、极光万丈，他揽着极光，越过冰川，以天为盖，以海为邻，倾注着对祖国的热爱，生发出生活的随想，将他的赤子之心留在了中国北极黄河站。

品味《丰迹》它让我解除了对“三极”的恐惧，让我豁然开朗，更产生无限憧憬。当我被那里遥远的生命对自然的尊崇与守护不经意中震撼时，心中对那片土地和土地所孕育的生命也荡漾出一种莫名的亲切感。感谢和丰，在这个寒冷的冬天，带给我们的这一缕春风。

马建群 2009年1月15日



西藏

西藏，世界之屋脊，

它体现一种高度。

不仅仅是地理上的，

也是文化和精神上的……

西藏印象

西藏位于中国西南边疆，青藏高原的西南部，面积为120多万平方公里，人口280多万。西藏素有“世界屋脊”之称。

青藏高原是世界上最高的高原，也是面积最大的高原。青藏高原北起昆仑山、祁连山，南到喜马拉雅山，西起帕米尔高原，东至横断山脉。这里雪山连绵，景色壮观。青藏高原是青藏高原的主体，平均海拔4000米以上，位于中国与尼泊尔交界的珠穆朗玛峰，高8844.43米，是地球的最高峰。

西藏地形复杂，大体可分为三个不同的自然区。西部是藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间，占西藏自治区总面积的三分之二；南部是藏南谷地，位于冈底斯山和喜马拉雅山之间；藏东为高山峡谷区，分布着一系列由东西走向渐转为南北走向的高山峡谷，系著名的横断山脉的一部分。地貌基本上可分为极高山、高山、中山、低山、丘陵和平原六种类型，还有冰缘地、岩溶地、风沙地、火山地等。

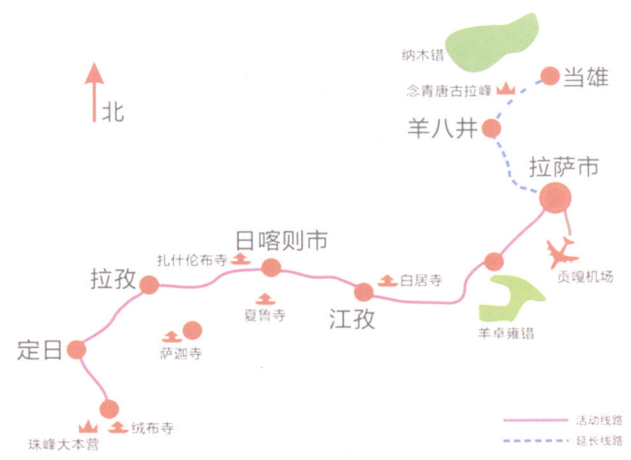
西藏高原复杂多样的地形地貌，形成了独特的高原气候。西北严寒干燥，气温平均0℃以下；东南温暖湿润，平均气温8℃。此外，还有多种多样的区域气候和明显的垂直气候带。

西藏资源丰富。青藏高原是中国一些特有珍贵动物的产地，比如藏羚羊、野牦牛、藏野驴、藏獒。西藏还生产著名的药材，如麝香、鹿茸和雪莲，在国内外享有良好的声誉。西藏拥有非常丰富的水能、地热能、太阳能资源，太阳能的存储量居世界第二位。

西藏文化有着浓郁的宗教气氛，从首府拉萨到牧区村庄，到处都可以见到金色屋顶的寺庙。

Tibet Autonomous Region is located in southwest China and the southwest part of the Qinghai-Tibet Plateau. It has an area of 1.20 million square kilometers and a population of 2.8 million.

From the north of Kunlun Mountains, and Qilian Mountains to the south of the Himalayas, and from the west of Pamirs to the east of Hengduan Mountains, the Qinghai-Tibet Plateau is the highest and biggest plateau in the world. It offers stunning views of the world's highest snow-covered mountains. Tibet is the main part of the Qinghai-Tibet Plateau. The region has an average elevation of more than 4,000 meters. The Mt. Qomolangma in the bordering area of China and Nepal is 8,844.43 meters tall, the highest peak in the world.



Tibet has various complex landforms such as high and steep mountains, deep valleys, glaciers, bare rocks and gobi deserts... It is roughly divided into three different parts. In the west is the vast Northern Tibet Plateau, Surrounded by Kulun Mountains, Tanggula Mountains, Gangdise mountains and Nianqing Tanggula Mountains, Northern Tibet Plateau Accounts for two-thirds of the total area of the Tibet Autonomous Region. The Southern Tibet Valleys is located in the Gangdise and the Himalayas. And in the east there is the Hengduan range with numerous canyons and imposing mountains.

Tibet has a plateau climate featuring a remarkable change vertically and a big temperature change during the daytime and the night. The Northwest of Tibet is dry and cold, average temperature is below 0°C. In the southeast, it is warm and humid, with an average temperature of 8°C.

Tibet is rich in resources. There are many rare animals in Tibet, such as Tibetan antelope, wild yak, wild donkey, Tibetan Mastiff. Also the region produces the famous medicinals such as musk, pilose antler and snow lotus, which enjoy a good reputation at home and abroad. Tibet leads the country in the deposits of hydropower and thermal power and ranks second in solar energy in the world.

Religion here has a strong Tibetan cultural flavor. From Lhasa, the capital of Tibet Autonomous Region to the pastoral villages spread throughout the grasslands, there are many temples with golden roofs shining under the sun.

西藏



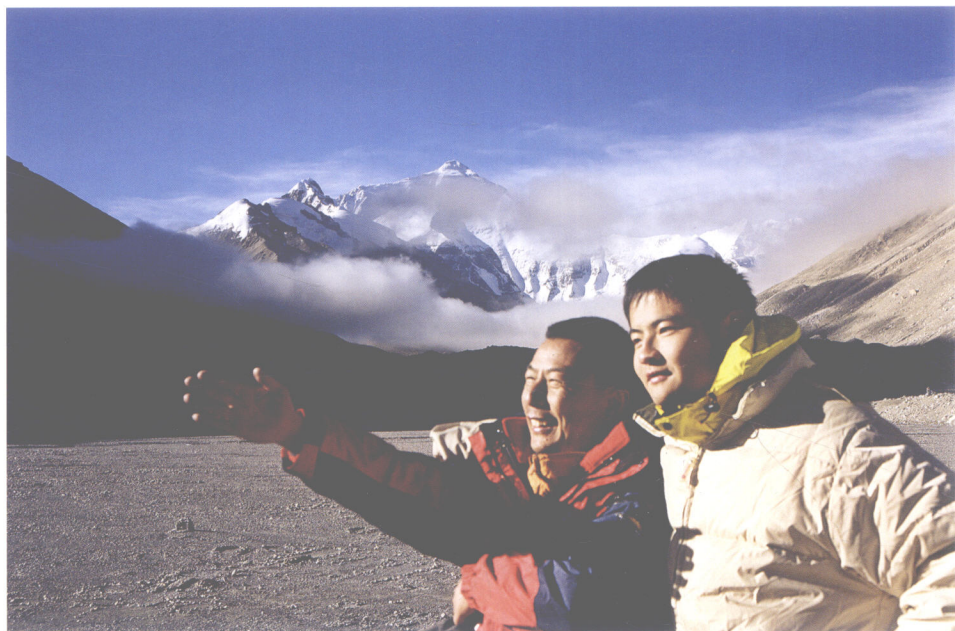
西藏



那一夜，我闭目在经殿的香雾中，蓦然听见你诵经中的真言；
那一月，我摇动所有的经筒，不为超度，只为触摸你的指尖；
那一年，我磕长头匍匐在山路，不为觐见，只为贴着你的温暖；
那一世，我转山转水转佛塔，不为修来生，只为途中与你相见。







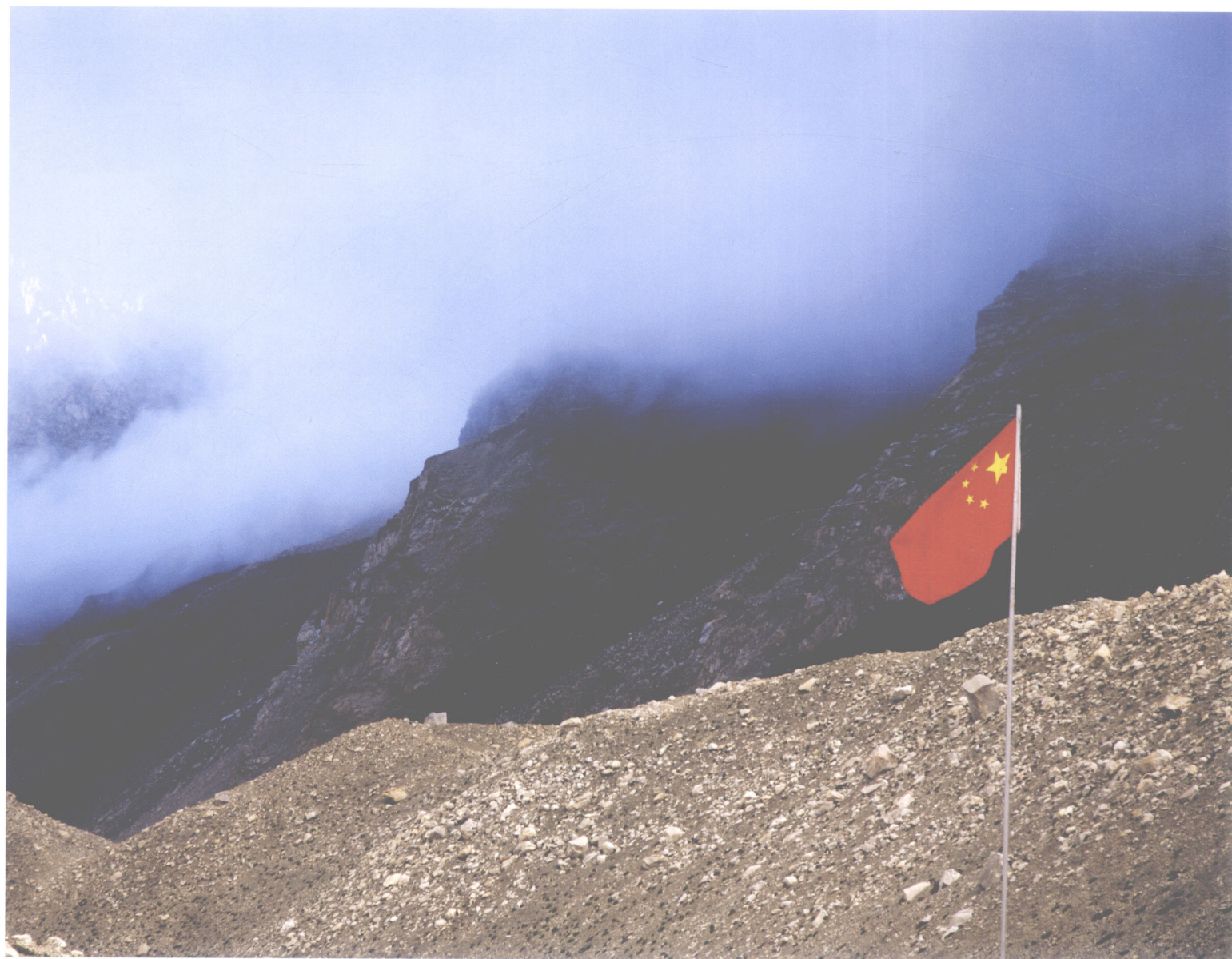
奔向西藏

奔向西藏，寻找生命之绿，
敲开生命的梦想，唐古拉山脉岂能把我的阻挡！

奔向西藏，纳木错湖圣水洗净心中凡尘，
明镜永远照亮我前进方向！

奔向西藏，布达拉宫的号角吹响，
催促我完成生命的历练，用短暂的一生拳拳奉献！

奔向西藏，攀登珠峰，膜拜女神
雪域之神是我的温暖，是佑我登上事业之巅的力量！



珠峰大本营