



坐火车 游西藏

ZUO HUOCHE YOU XIZANG

慢游心摄

MAN YOU XIN SHE

吕新平 著

坐上火车 带上相机
再带上最贴近雪域圣境的纯净心
西藏
我来啦



ZUO HUOCHE YOU XIZANG

慢游心攝

MAN YOU XIN SHE



著



 旅游教育出版社

· 北京 ·

策 划: 赖春梅
责任编辑: 官 顺

图书在版编目(CIP)数据

坐火车游西藏: 慢游心摄/吕新平著. —北京: 旅游教育出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5637-2528-1

I. ①坐… II. ①吕… III. ①旅游指南—西藏
IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第289263号

坐火车游西藏: 慢游心摄

吕新平 著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787mm×960mm 1/16
印 张	10
插 页	1
字 数	123千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷
定 价	42.80元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



小相机，也可出大效果

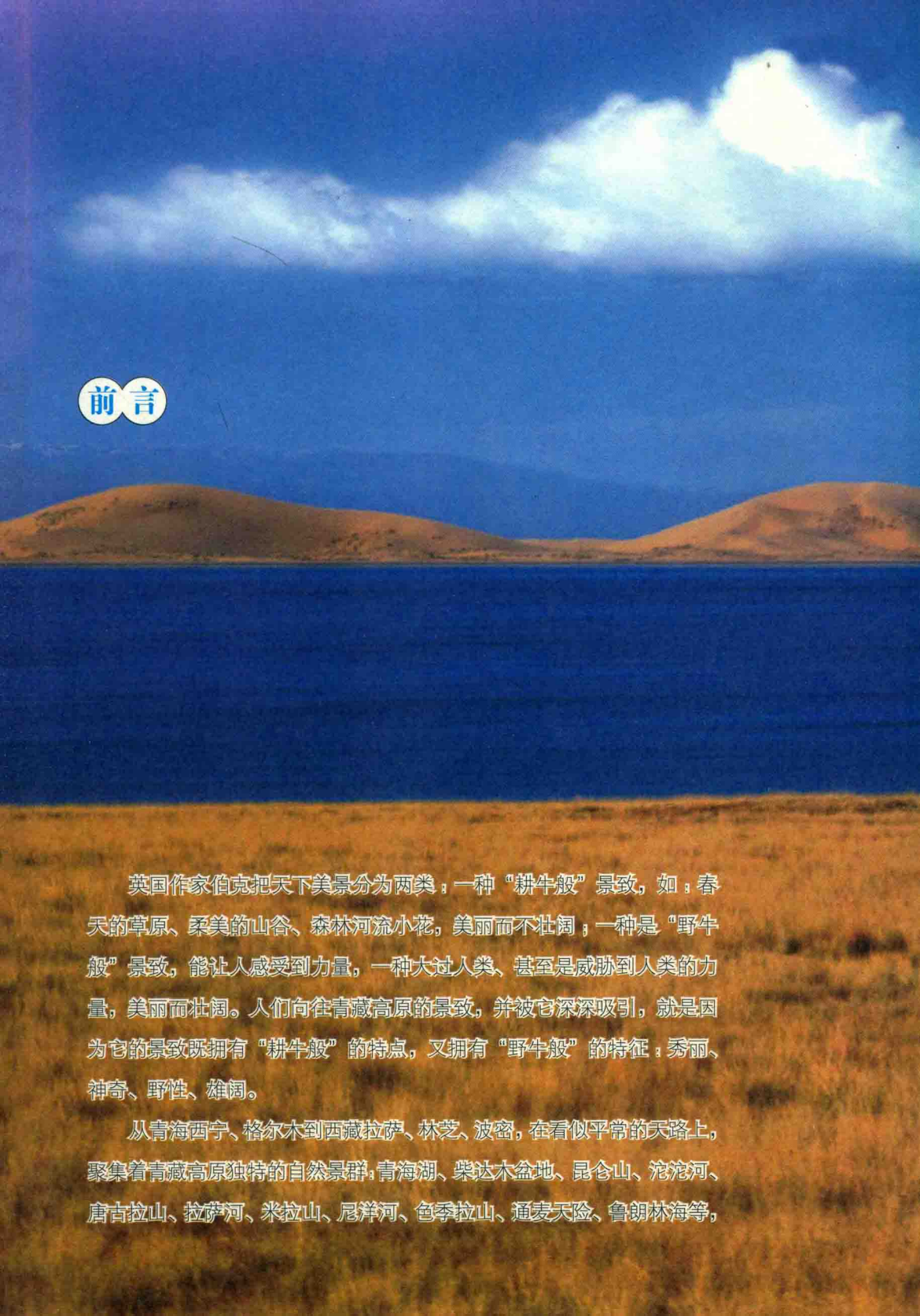
小花费，也可有大享受

西藏，随心

慢游心

摄





前言

英国作家伯克把天下美景分为两类：一种“耕牛般”景致，如：春天的草原、柔美的山谷、森林河流小花，美丽而不壮阔；一种是“野牛般”景致，能让人感受到力量，一种大过人类、甚至是威胁到人类的力量，美丽而壮阔。人们向往青藏高原的景致，并被它深深吸引，就是因为它的景致既拥有“耕牛般”的特点，又拥有“野牛般”的特征：秀丽、神奇、野性、雄阔。

从青海西宁、格尔木到西藏拉萨、林芝、波密，在看似平常的天路上，聚集着青藏高原独特的自然景群：青海湖、柴达木盆地、昆仑山、沱沱河、唐古拉山、拉萨河、米拉山、尼洋河、色季拉山、通麦天险、鲁朗林海等，

它们集秀美、荒美、险美、壮美的特点于一身，集奇特、奇妙、神奇的特征于一体，是一条不可多得的景观大道，是文艺创作中挖掘不尽的艺术宝库；这又是一条经济、舒适、安全的旅行线路，低投入高回报、低风险高享受、低付出高收获。

便利快捷的公共交通使“世界屋脊”不再遥远，很多旅行者的高原梦想能够轻松实现。几张车票陪我完成了这次雪域高原的旅行，既领略了景色的壮与秀，又看到了奇和险。眼界拓展了，心胸宽阔了，适应性增强了。同时，用小数码相机也收获到了所有进出高原的人都能得到的那份珍贵礼物——美的影像。

难忘的旅行或许能改变人的观念、转变人的思想以及丰富人生，诚如英国作家阿兰·德波顿在《旅行的艺术》中所言：“很少地方比在行进中的飞机、轮船和火车上更容易让人倾听到内心的声音。……宏阔的思考常常需要有壮阔的景观，而新的观点往往也产生于陌生的所在。”人的思考不单能在旅行中产生，人的抉择也常常在旅行中完成，人的成长进步自然也会在旅行中进行着。





引子

这么多年不知出过多少次远门，从没像这次心中没底。因这是一次非同寻常的青藏之旅、高原之行。我也曾犹豫过，毕竟去的地方海拔高、路途远，又是独自前往；加之自己除一些慢性病外，近来又腿疼厉害，经诊断为严重的半月板损伤、骨性关节炎，医生叮嘱一要长期服药，二要少走路、少活动。这无疑给准备出行投下了不小的阴影。

以前总想到一些地方转转，不是没时间，就是没机会，或事多走不开。好不容易熬到有时间了、能走开了，身体又添麻烦。不过我想，还是克服困难尽早出去好，多参加些轻松、自由的旅行活动，既放松精神、休养身心，又能多拍些照片积累资料、留点纪念。否则，以后困难自然会越来越多，出行就更不容易了。

2010年开春，就考虑先去什么地方，首先想到了秋季的青藏高原：一是它享有“世界屋脊”、“地球第三极”美誉，是最负盛名的旅游胜地，而且青藏铁路也通车了，理应首选；二是这季节不是旅游旺季，吃、住、行方便，舒适实惠；三是秋、冬季交接时，景色丰富多彩，时机难得；四是从健康周期看，这时自己的身体状态最好，免疫力、耐受力最强。

国庆过后，一个好征兆坚定了我出行的决心：服了多天治腿的药显效了，疼痛程度减轻了，于是立刻购买了西行的火车票。

安全起见，这次旅行做到了三点：一是少带东西，包括不拿单反相机、镜头、闪光灯、三脚架等器材，只带个轻巧的小数码相机和洗漱用具等。二是循序渐进：分段乘车，慢慢适应，能坚持就继续前行，不行就返回。三是活动节奏放慢：少走多看，少活动多休息。

目 录

前 言… 009

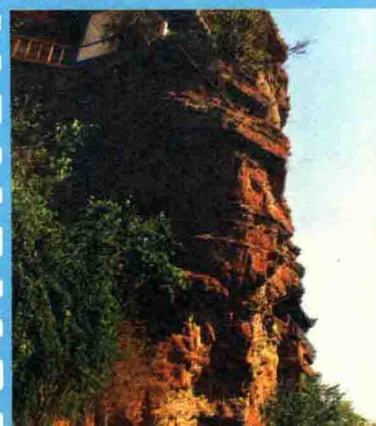
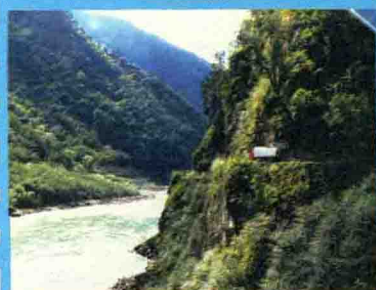
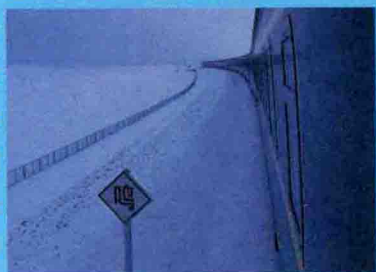
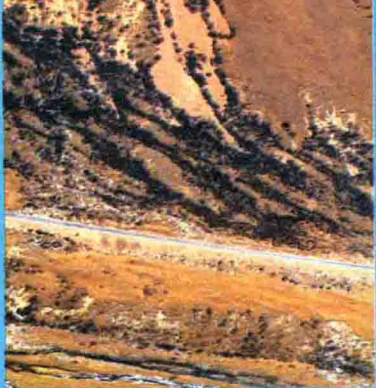
引 子… 011

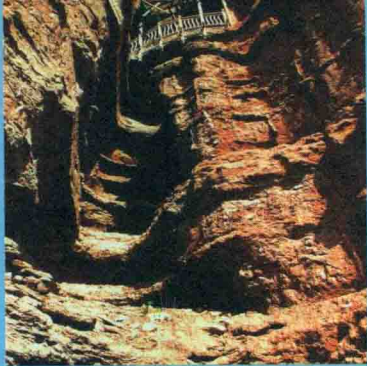
第一章 唐蕃重镇 日新月异… 012

1. 遥远的地方… 014
2. 名刹塔尔寺… 017
3. 古老土楼观… 020
4. 壮观天地间… 022
5. 游人民公园… 027

第二章 循序渐进 义无反顾… 030

1. 秀美青海湖… 032
2. 辽阔柴达木… 036
3. 面积最大的城市… 039
4. “慕将军” 传奇… 040
5. “将军楼” 故事… 043





第三章 景观大道 美轮美奂… 046

1. 银色世界降临… 048
2. 小相机大委屈… 049
3. 罕见景观大道… 052
4. 迷人的线条… 055
5. 妙景自天成… 059
6. “周公吐脯” 新解… 062

第四章 云展云舒 气象万千… 066

1. 唐古拉风采… 068
2. 碧空众云萃… 070
3. 藏北大草原… 074
4. 错那湖不错… 076
5. 念青唐古拉… 078
6. 高原的话题… 081

第五章 渐行渐远 别有天地… 084

1. 遭遇下马威… 086
2. 朝圣风景线… 090
3. 难忘米拉山… 093
4. 清秀尼洋河… 096
5. 林芝似江南… 098
6. 巧遇藏宝宝… 102

第六章 鲁朗通麦 闻名遐迩… 104

1. 色季拉记忆… 106
2. 鲁朗名天下… 109
3. 揪心的“天险”… 111
4. 兵后代新传… 114
5. 高扬的经幡… 116

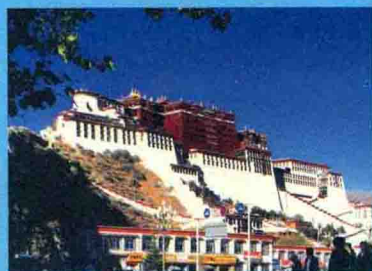
第七章 八方来景 美不胜收… 120

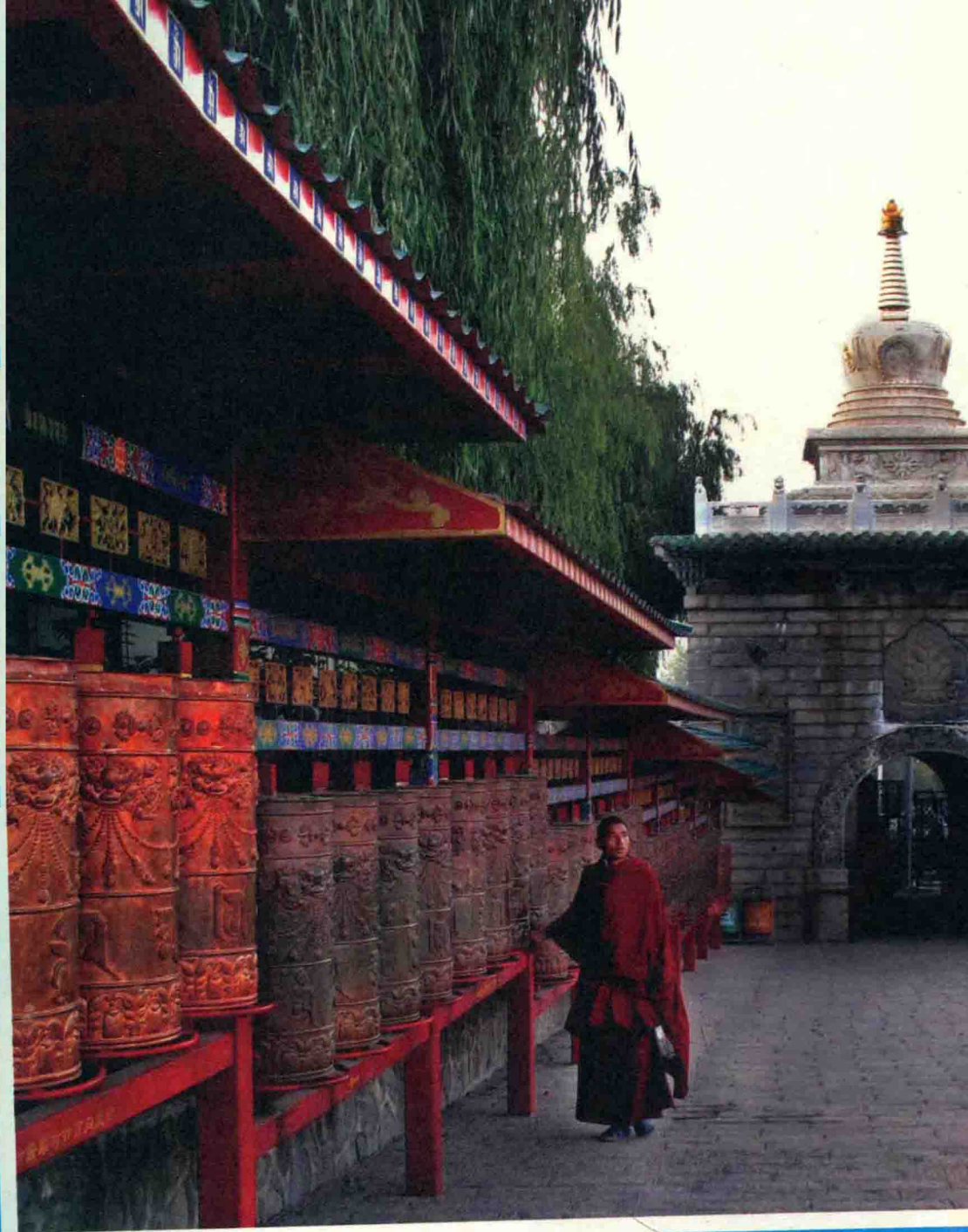
1. 波密有四绝… 122
2. 香浓酥油茶… 125
3. 喜马拉雅风采… 126
4. 剪裁出“惊”彩… 132
5. 大家的福音… 134

第八章 圣城圣殿 气度非凡… 138

1. 宝地日光城… 140
2. 仰望布达拉宫… 141
3. 悠闲龙王潭… 144
4. 古树显沧桑… 147
5. 瞻仰大昭寺… 148
6. 无架拍夜景… 153
7. 高原叹感言… 155

后 记… 160

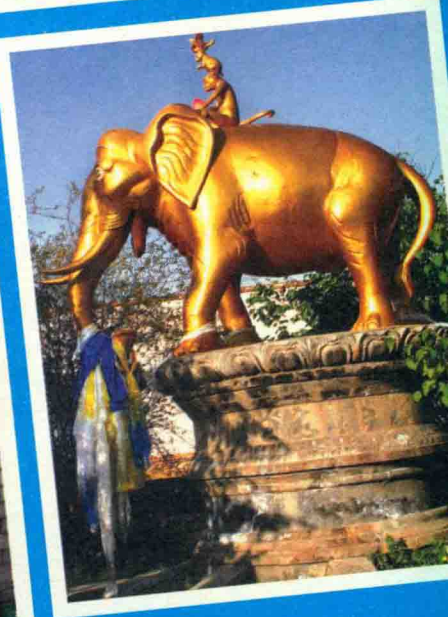
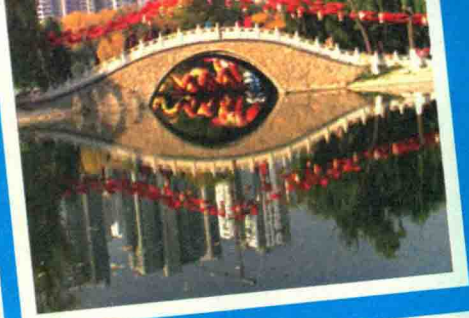




第一章

唐蕃重镇 日新月异

1. 遥远的地方… 014
2. 名刹塔尔寺… 017
3. 古老土楼观… 020
4. 壮观天地间… 022
5. 游人民公园… 027



西宁 塔尔寺 土楼观（北禅寺） 人民公园

西宁（海拔2250米）是青海省省会，青藏公路、铁路的起点，有着两千多年的历史。其名称古时取自“西部安宁”之意，可见当时的战略地位多么显要。后来，成了唐蕃古道的重要交通枢纽。新中国成立后，工农业迅速发展，城市面貌日新月异，现已成为青藏高原上一颗璀璨的明珠。

2010年10月15日，乘坐T27次列车从北京出发，行驶了2200多公里，运行22个小时，于16日晚到达西宁站。这里天气晴朗，感觉舒适。17日至19日分别游览了郊区的百年名刹塔尔寺、位于市区的千年古寺土楼观（北禅寺）、市内最大的人民公园，所到之处景色独特，风光旖旎，使人眼界大开。20日早上乘火车离开西宁前往格尔木。



1. 遥远的地方

10月15日晚21时30分，秋风瑟瑟，随着一声深沉的汽笛声，西去的列车徐徐开出了北京西站。车速越来越快，车轮的沙沙声和风声愈加明显。此时，我躺在铺上毫无困意，一连串儿的思绪不停地翻腾着……

此次出行，乍看很轻松。一是没时间约束：天数多少没人管；二是没地点限制：大方向是青藏高原，只要能适应，走到哪儿都行；三是没硬性任务：无事一身轻；四是没外围托事：都知道这是个不容易的行程；五是没思想包袱：上高原开开眼，就是两手空空回来也没什么。但仔细想又不太轻松，因为出行的目的地与众不同——“世界屋脊”、“地球第三极”，对于从没去过青藏高原的人来说，担心在所难免。很多资料提到去青藏高原，不管目标是什么，必须得有雄厚的实力才行，主要指健康、经济、装备、精神等实力。但自己除了精神实力以外，其他方面都很弱。这辈子最大的体会，就是懂得了干什么事情都要靠精神，否则很难成功，这或许是自己做事情的制胜法宝吧。

接着又有一个忐忑不安的念头闪现出来，就是如何应对绕不过去的高原反应。以前没去过青藏高原，但有过一次明显的高原反应经历。十年前游峨眉山，身背二十多斤重的摄影包和三脚架。到山顶后，感觉四肢发软，呼吸急促，走十几米就得停下来休息。往前走，忽见路边立一木牌，上面写着：此处海拔3060米。哦！原来是高原反应闹的。3000米就这么明显，4000、5000米的反应不知能严重到何等地步。所以，轻装出行、慢节奏是上高原最为明智、合适的选择。



列车匀速、有节奏地行驶着，低沉的隆隆声像是为我鼓劲加油。想着想着勇气又上来了，心情平静了许多，轻掖一下被角，很快进入了梦乡。

一提起青海的西宁，给人的感觉是个很遥远的地方，因为音乐家王洛宾一曲《在那遥远的地方》唱红了几十年。在地理位置上，西宁是处于祖国版图的西端。它不只是地理上遥远，而且历史也很久远，早在五六千年前就开始有人在西宁地区居住生活。公元前一百年，西汉在这里设立了管辖机构，修筑军事据点，巩固统治政权。随后人口不断增加，农牧业生产迅速发展。三国时期曹操设西宁为西平郡，为西部安宁之意，至此西宁的称谓已沿用了一千多年。唐代著名诗人王昌龄更是留下了“青海长云暗雪山，孤城遥望玉门关。黄沙百战穿金甲，不斩楼兰终不还”这样豪迈的诗句。在历朝历代中，西宁的确是一个保西部边陲安宁的重镇，在“唐蕃古道”上，起着重要的枢纽作用。文成公主入藏时，就曾路过这里，在此歇息多日，然后南下经青海玉树入藏。

西宁地处湟水河谷地，南北有山峦遥相呼应。属高原半干旱气候，夏无酷暑，干燥少雨，但有充沛的湟水河源不断滋润着谷地，使这里逐渐呈现出农牧业发达和百姓富庶的喜人景象，现已成为现代工业文明和农业文明同步发展的大都市，是青藏高原唯一人口过百万的城市。

这次青藏之旅，从踏上西宁这片黄土地那一刻起，正式拉开了帷幕。

10月16日19时33分，列车进了西宁站。这里气温与北京差不多，感觉舒适。出站后就就近入住车站宾馆。标间120元一天，又有电梯，很合我意。谁知进了房间才发现，房间无窗户，通风不太好。

第二天上午，换到了车站对面的美宁宾馆。先看房间再登记，选了一个窗大的房间，可以平视车站大厅、俯瞰湟水河畔，又利于通风，比较满意。从宾馆窗户向外望去，晨曦的朝晖洒满大地，远处的高楼雨后春笋般地拔地而起，湟水河蜿蜒流淌，一个现代化的新西宁展现在面前。在这充满祥和、暖意融融的气氛中，市民们也没错过这大好时光，这些大嫂大妈们跳起舞来，多么认真、多么投入。她们的活动场所在马路边上，又



市民们热情的自娱自乐活动，见证了和谐社会的美好时光

时间：2010年10月18日08时48分 地点：西宁火车站广场 相机：佳能G10 ISO速度：100 曝光：1/320秒 光圈：5.6 焦距：32毫米 曝光补偿：-0.3

是大清早，应是自发的休闲娱乐活动。在我住的几天里，每天早上都能免费看到她们的精彩表演，而且还有音乐伴奏，挺温馨的。

当时乘坐的列车是北京开往拉萨的，10月16日下午列车进入青海境内，乘客们在聊天，当我说到上高原要多喝白糖水、红糖水才行时，恰巧列车员路过这里，他反驳道：“你说的不对，喝白糖、红糖水效果一般，一定要喝葡萄糖水，抗高原反应效果最好。我跑拉萨车四五年了，比你们有经

验。”日后验证，葡萄糖抗高原反应的效果确实不错。

到西宁后，立即去药店买了红景天胶囊、葡萄糖粉和螺旋藻。前两个是缓解高原反应的，后一个是补充维生素和润肠的。售药员又建议：“你要去西藏，最好再买点青海产的高原抗感冒胶囊，便宜、方便、效果还好。”我已有一些感冒药，但还是愉快地接受了建议。后来证明，高原抗感冒胶囊效果很好，见效快，不犯困。这时又趁机向售药员讨教其他的进藏秘诀，他们都热心地帮着支招。如讲到不要吃得太过饱，否则容易加重高原反应和消化不良；多喝开水，促进新陈代谢；走路、提东西动作都要慢；晚上睡觉前，房间要注意通通风；到拉萨后，头两天不要洗澡和日后尽量少洗澡等等。经实践，这些方法都有实用价值。看来任何难事都会有解决的办法和相应的对策，就看用不用心或怎么想办法得到，办法总比困难多，坚信这点就不会走弯路。

