

西藏趣野趣



红尘 著
胡虹 摄影

By Pearl Reddust

中国旅游出版社



责任编辑：高 瑞 吴博雅

责任印制：冯冬青

封面设计：we**believe**design.com

版式设计：中文天地

图书在版编目（CIP）数据

越野越西藏 / 红尘著；胡虹摄. --2版.--北京

: 中国旅游出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5032-4577-0

I. ①越… II. ①红… ②胡… 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273087号

书 名：越野越西藏

作 者：红 尘

摄 影：胡 虹

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> e-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2011年8月第1版 2013年1月第2版第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：22.5

字 数：290千

定 价：58.00元

I S B N 978-7-5032-4577-0

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

Driving 4×4 to Paradise Tibet

西藏越野

红尘 著
胡虹 摄影

By Pearl Reddust

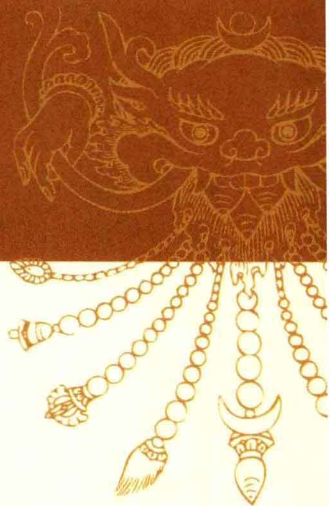
中国旅游出版社

- ★他们 16 岁相遇，一直相知相爱相伴相随走遍天涯。
- ★他们开着最便宜的四驱车，行程 5 万公里，在 10 年间 5 次穿越藏地，翻过喜马拉雅山脉，一直开到尼泊尔，用行走的方式来完成一生的爱。
- ★他们，一个用文字，一个用镜头，无数次地出发，开始心灵的朝圣之旅，记录下西藏最真实生动浪漫的路书。
- ★他们就像诗人施企巴乔夫所咏叹的那样：“爱情要懂得珍惜，随着岁月的流逝，要加倍地珍惜。”



目录

CONTENTS



行走地图索引

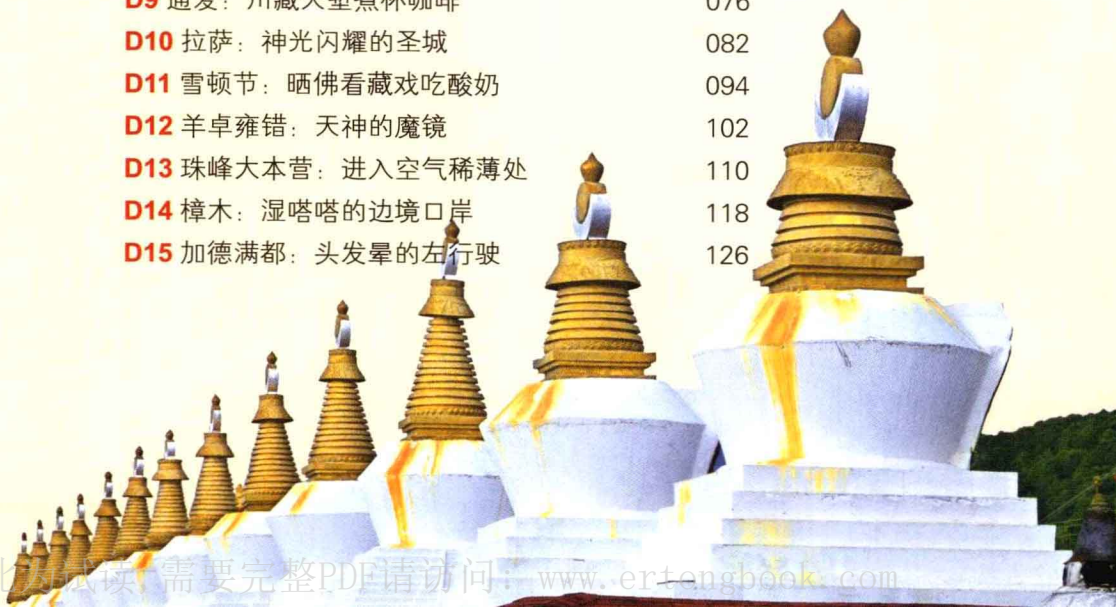
5 条自驾车线路图	006
西藏自治区全图	008
中国西部公路图	010



川藏南线：穿越喜马拉雅到尼泊尔

Chuan-Zang South Route: Crossing the Himalayas to Nepal

★ 川藏南线：318 国道总攻略	014
D1 天全：高反没来飞石袭来	020
D2 康定：跑马溜溜的男女哟	026
D3 四座雪山：勇闯天堂的骑士	034
D4 巴塘：英巴活佛在感召	040
D5 八宿：勇士山脚下的村庄	048
D6 然乌湖：天上人间一瞬间	056
D7 波密：越走越好越快乐	064
D8 墨脱：未能到达的险境	070
D9 通麦：川藏天堑煮杯咖啡	076
D10 拉萨：神光闪耀的圣城	082
D11 雪顿节：晒佛看藏戏吃酸奶	094
D12 羊卓雍错：天神的魔镜	102
D13 珠峰大本营：进入空气稀薄处	110
D14 樟木：湿嗒嗒的边境口岸	118
D15 加德满都：头发晕的左行驶	126





川藏北线：越野世界高海拔路段

Chuan-Zang North Route: Driving on the Road with the World's Highest Altitude

★川藏北线：317 国道总攻略	136
D1 色达：尘世间最大的佛学院	142
D2 甘孜：踢踏舞的后花园	150
D3 雀儿山：鞭子打到天	156
D4 德格：月亮照在印经院	164
D5 丁青：血管里响着马蹄的声音	174
D6 巴青：向着拉萨朝圣的流浪大军	186
D7 比如：千年古寺骷髅寺	196
D8 那曲：万里追风羌塘草原	204



新藏线：身体在地狱眼睛在天堂

Xin-Zang Route: Body Dying in Hell while Eyes Flying in Heaven

★新藏线：219 国道总攻略	212
D1 昂仁：蓝面具藏戏之故乡	216
D2 仲巴：一路限行一路逃亡	220
D3 普兰：天蓝地蓝的象雄古国	226
D4 玛旁雍错：圣湖一错再错	236
D5 冈仁波齐：与自己的精神相遇	248
D6 神山志愿者：稀薄处的菩提心	256
D7 狮泉河：铩羽而归的越野族	264
D8 日土：最西边的湖泊与天光	270
D9 札达：彩虹之上古格王朝	274





滇藏线：沿着茶马古道云中漫步

Dian-Zang Route: Walking in the Clouds along Ancient Tea-Horse Road

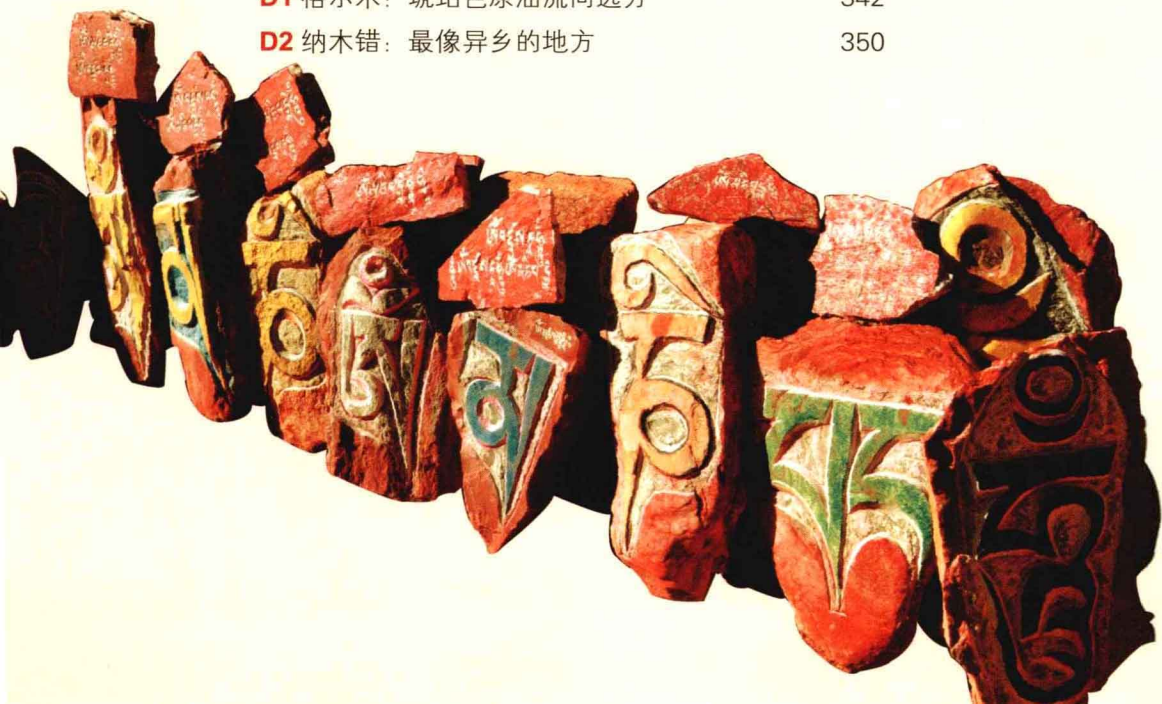
★滇藏线：214 国道总攻略	286
D1 稻城：朝着太阳的地方	290
D2 亚丁：转山只为途中与你相见	296
D3 中甸：飞机从香格里拉起飞	302
D4 丽江：马帮踏出的辉煌	308
D5 泸沽湖：歌声爬上柳梢头	314
D6 德钦：躺在飞来寺看梅里雪山	320
D7 盐井：桃花盐遇上葡萄酒	326



青藏线：一边走一边唱一边爱

Qing-Zang Route: A Pilgrimage with Songs and Love

★青藏线：109 国道总攻略	336
D1 格尔木：琥珀色原油流向远方	342
D2 纳木错：最像异乡的地方	350



5条自驾车线路图



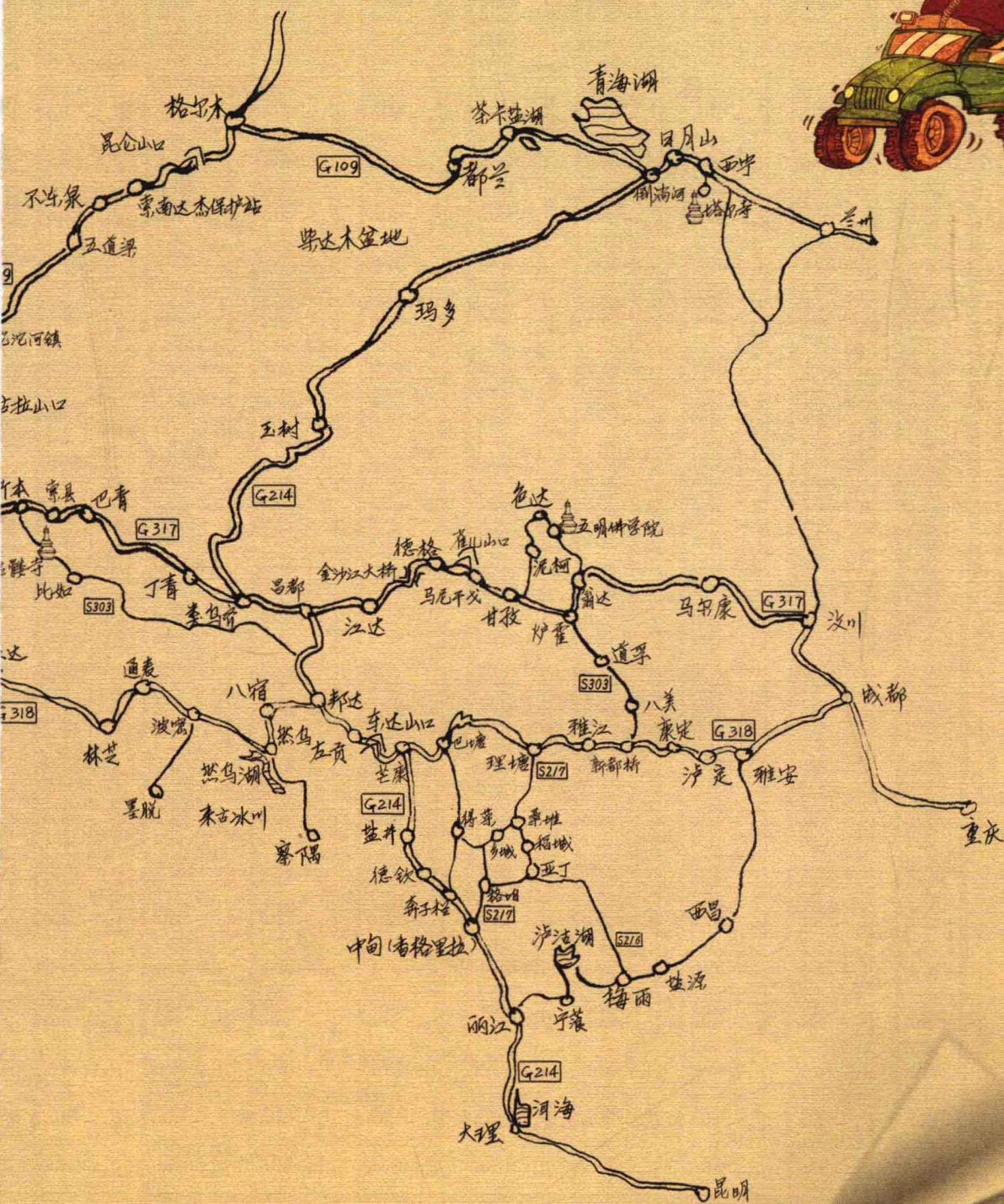
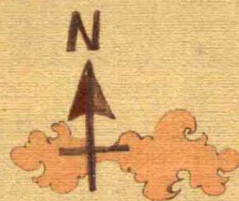
图例:

城镇景点
湖泊
山峰
山口
寺庙



国道 G
省道 S





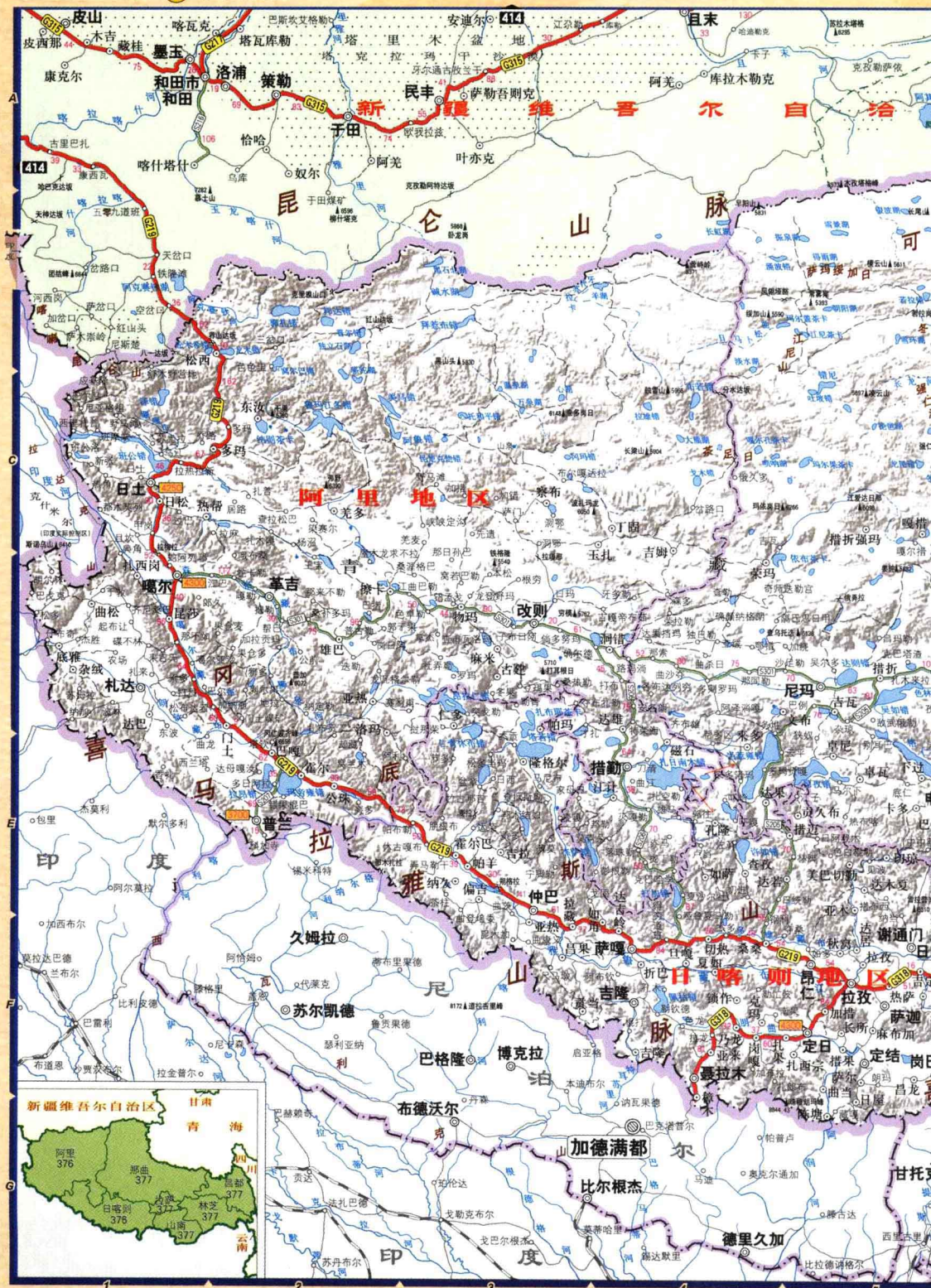
西藏自治区全图



交通电台频率
FM 98.0

区号: 0891
邮编: 850000
车牌: 藏A

0 63.3 126.6km N 1:6 330 000

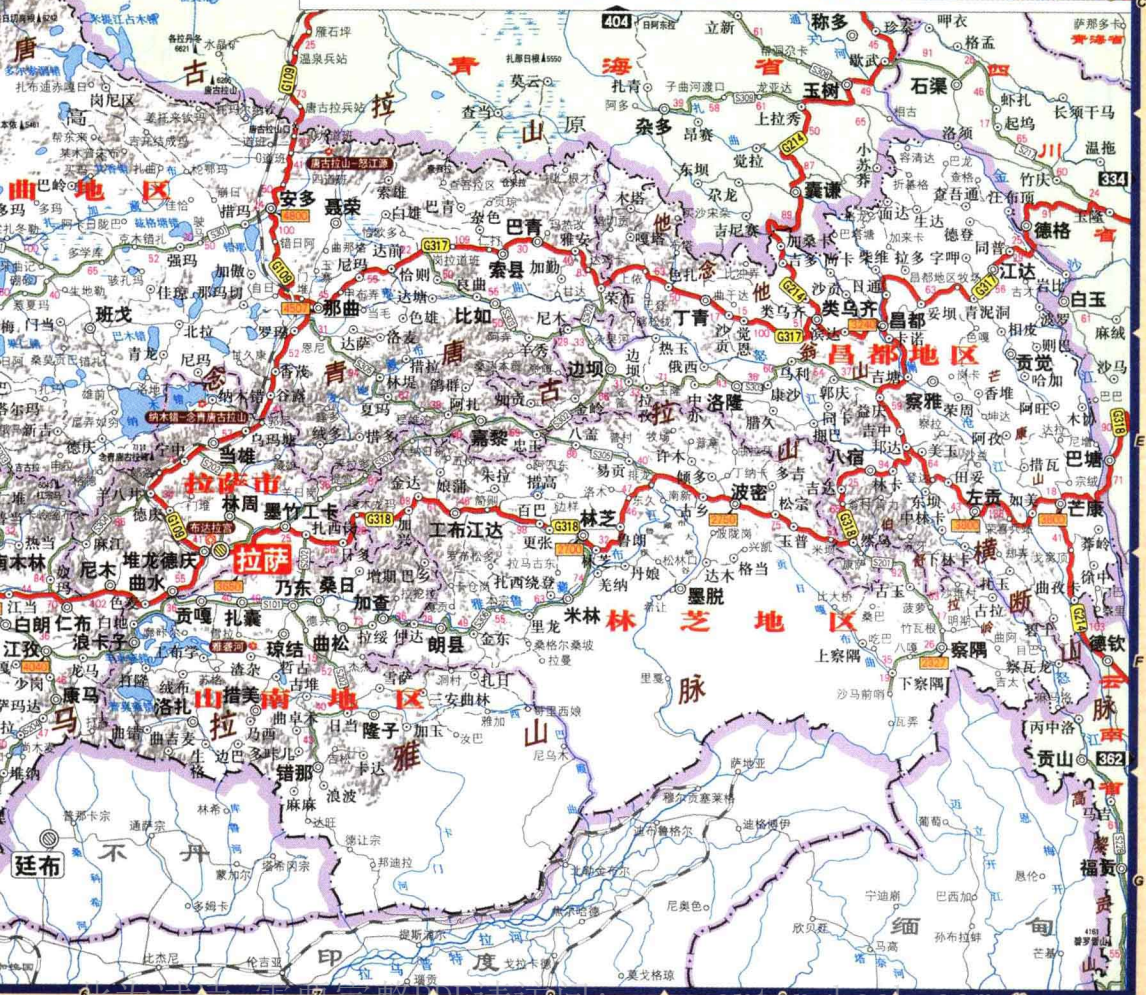
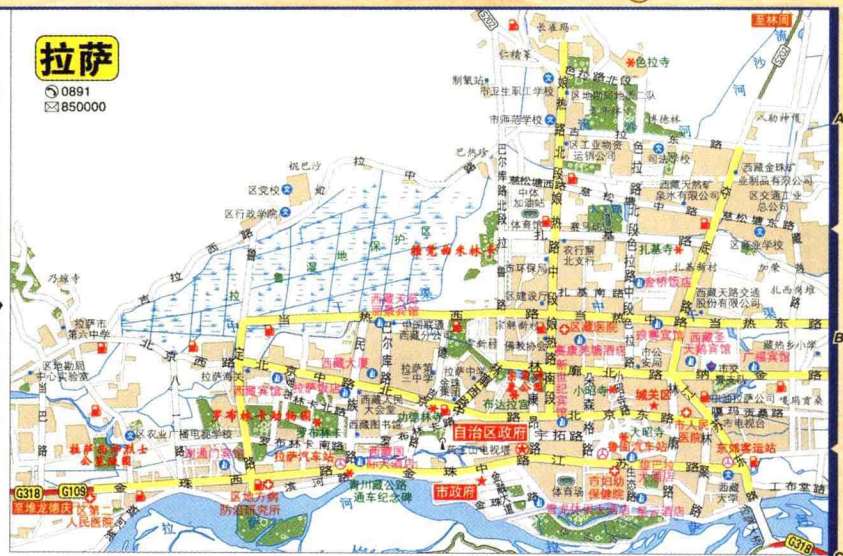


交通服务
区交通 / 0891-6822280
协合进口汽车维修 / 0891-6869246
康达汽车救援 / 0891-6862276
雪莲汽修厂 / 0891-6835188

住宿推荐
香巴拉宾馆 月杰林路1号 G323888
拉萨邮电宾馆 林廓东路 G321145
雪域旅馆 藏医医院路4号 G323687

拉萨 西藏自治区全图

1:6 330 000 N 0 63.3 126.6km

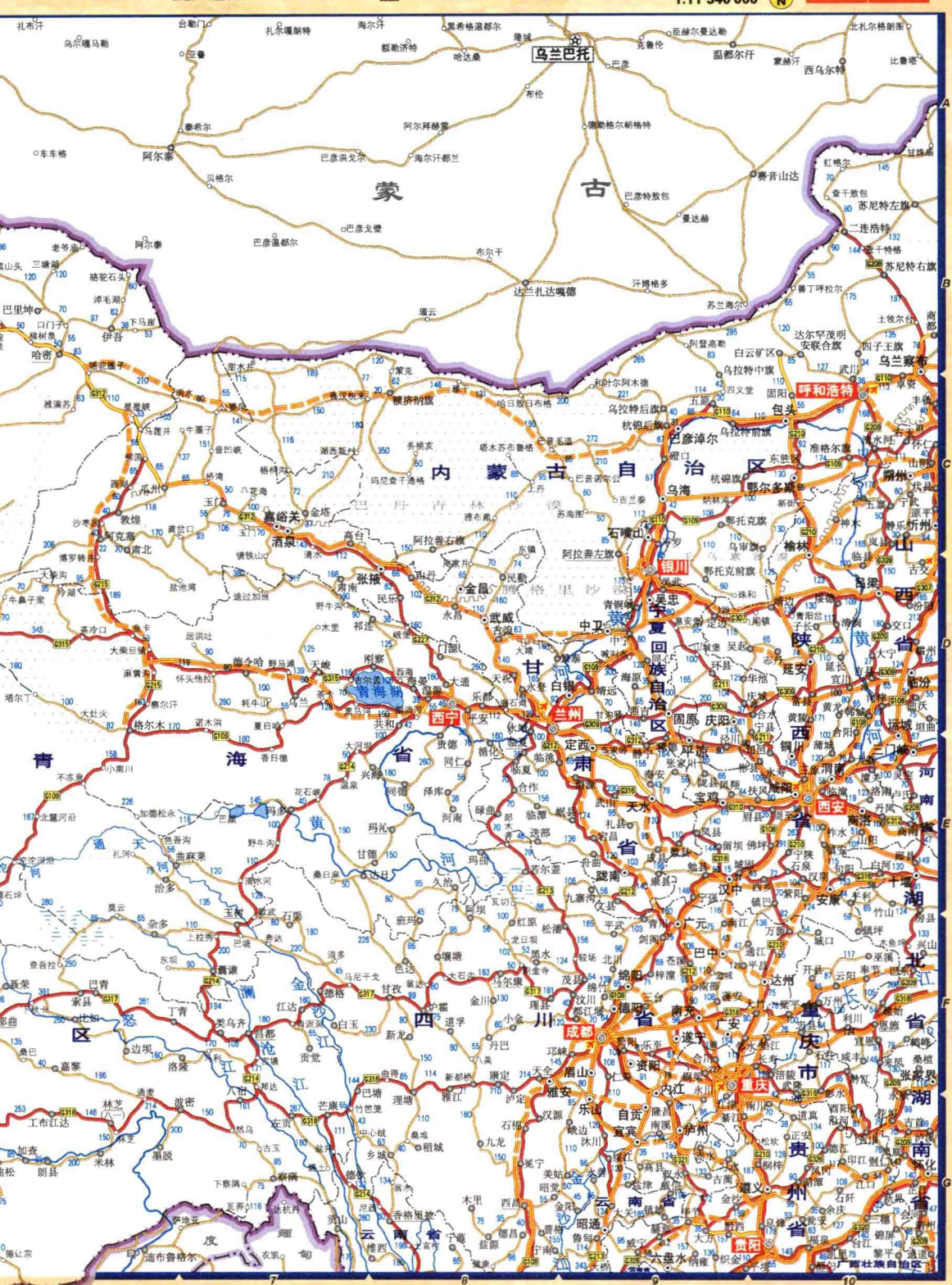
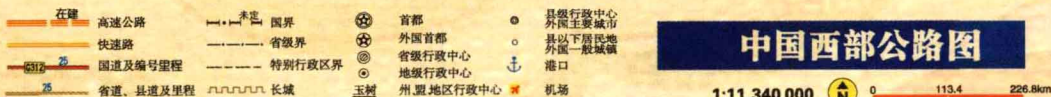


中国西部公路图

0 113.4 226.8km  1:11 340 000



图例





川藏南线：



穿越喜马拉雅到尼泊尔

Chuan-Zang South Route: Crossing the Himalayas to Nepal

川藏南线： 318国道总攻略

越野
越西
藏

线路：成都 → 雅安 → 泸定 → 康定 → 新都桥 → 雅江
理塘 → 巴塘 → 芒康 → 左贡 → 邦达 → 八宿 → 波密 → 林芝 →
工布江达 → 墨竹工卡 → 拉萨 → 日喀则 → 拉孜 → 定日 →
聂拉木 → 樟木 → 加德满都（尼泊尔）

里程：3058 公里

季节：7-8 月

赶路型：9 天

深度游：15 天

海拔：最高珠峰大本营 5200 米，最低成都 500 米

世界上有一条公路，它是泥石流、塌方、山体滑坡、断桥、飞石、积雪积冰等自然灾害最

多的一条公路；它也是自驾客、驴友闻风丧胆、惊心动魄而又坚定不移、跃跃欲试，一定要走上一遭的公路。它就是在我国十大最危险的公路中排名第一的川藏公路。

具体讲，川藏公路是 318 国道（上海→成都→拉萨→樟木→中尼边境）成都至拉萨的一段公路。从成都开始，经雅安、康定，在新都桥分为川藏南北两线：川藏南线经四川雅江、理塘、巴塘，进入西藏芒康、左贡，随后在邦达与北线会合，再经八宿、波密、林芝到拉萨；而川藏北线经四川八美、甘孜、德格，进入西藏昌都，可以南下在邦达与南线会合，也可一直西行，穿越藏北高原的类乌齐、丁青、巴青、索县、那曲、当雄，再到拉萨。川藏南线总长 2149 公里，川藏北线总长 2412 公里。

对任何一个喜欢自驾车旅行的人来说，走川藏南线都该是进藏的第一选择。因为这条路能让你体会到“在路上”的神奇、美妙和快感。它几乎囊括了藏地能够看到的所有景致，从康定跑马溜溜的赛马节、数十座 4000 米以上的雪山、人间瑶池的然乌高原湖泊、三江汇流的峡谷地带，到怒江 108 拐、通麦天堑、藏南丰饶的谷地、林芝苍翠的原始森林，最神秘的波密树葬、最古老的直贡梯寺天葬，以及空气稀薄处的珠峰大本营……在川藏南线上，每天都会看到截然不同的景观、四季融合在一起的景象，这就最大限度地满足了自驾游的审美需求。

我们不由分说地首先选择了走川藏南线，因为在这 2149 公里的

