

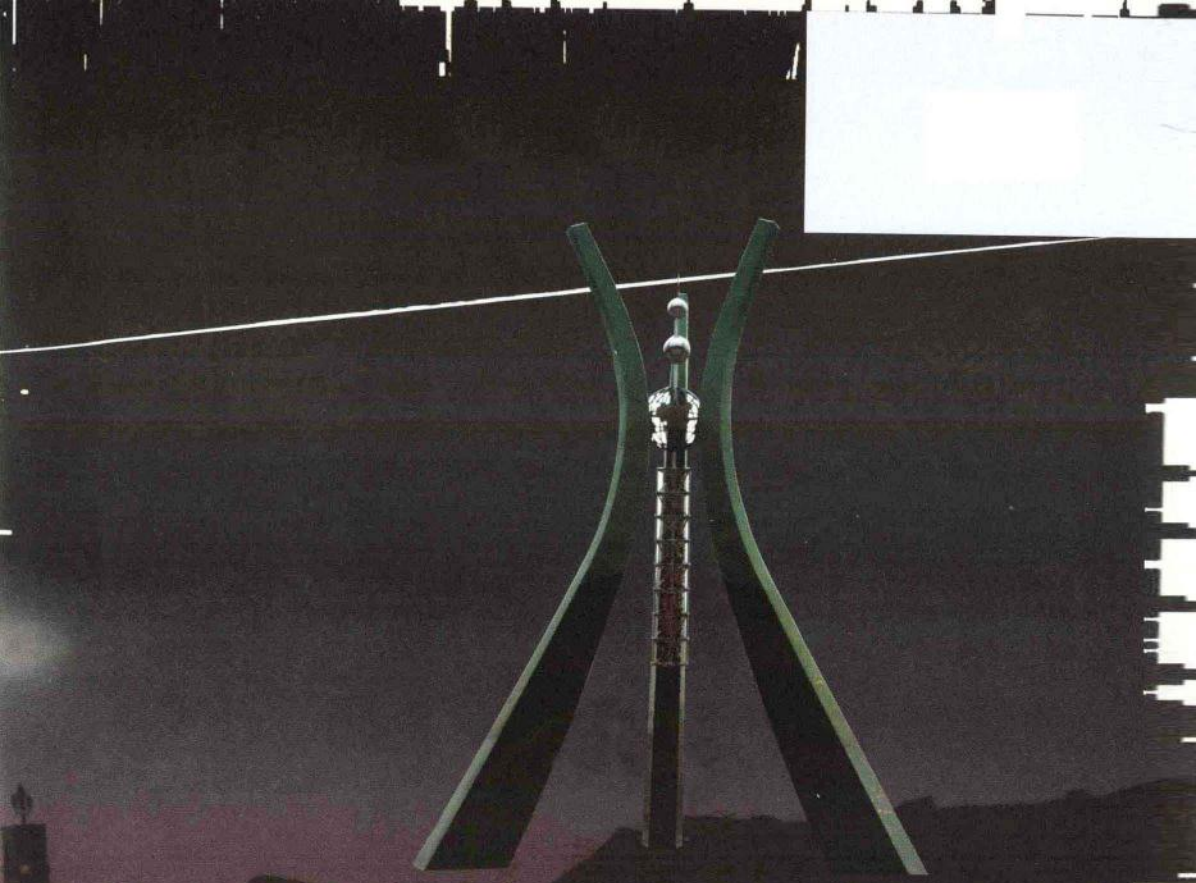
喜马拉雅山 南北五万里

一个抗癌斗士的极限之旅

向风友 著/摄影

【
一条精彩的旅游环线
一顿丰盛的精神大餐
一个绝症患者的心灵之旅
一次人与自然的情感交融
”

四川出版集团·四川科学技术出版社



喜马拉雅山南北五万里

一个抗癌斗士的极限之旅

向风友 著/摄影

四川出版集团·四川科学技术出版社

本书著作权、装帧设计受世界版权公约和中华人民共和国著作权法保护。书中所有文字、图片及装帧设计等任何部分未经许可，不得以电子、影印、缩拍或其他任何手段进行复制和转载。**版权所有，违者必究。**

图书在版编目(CIP)数据

喜马拉雅山南北五万里：一个抗癌斗士的极限之旅
/ 向风友著/摄. —成都：四川科学技术出版社，2014.1
ISBN 978-7-5364-7746-9

I. ①喜… II. ①向… 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(2013)第227577号

Ximalayashan Nanbei Wuwan li

喜马拉雅山南北五万里

一个抗癌斗士的极限之旅

Yige Kangai Doushi De Jixian Zhilv

著者/摄影 向风友

出品人 钱丹凝
责任编辑 杨璐璐
装帧设计 杨璐璐
绘图 晓亦
责任校对 苏晓宁 王初阳 杜珂
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码：610031

成品尺寸 168mm×212mm
印张 11 字数：220千
平面制作 和图 & 创意
印刷 成都思雅彩色印务有限责任公司
版次/印次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
定价 33.80元

ISBN 978-7-5364-7746-9

本社发行部邮购组：四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
电话：028-87734035 电子信箱：SCKJCBS@163.COM
(本图书如有印刷、装订错误，请直接与承印厂联系调换)

哈萨克

吉尔吉斯斯坦

塔吉克斯坦

巴基斯坦

德里

阿格拉

印

目录

代序 我用生命旅行

6

第一编

喜马拉雅山南北纪行

环游路线：

(云南省) 昆明 ➤ 大理 ➤ 香格里拉 ➤

(西藏自治区) 芒康 ➤ 左贡 ➤ 八宿 ➤ 波密 ➤ 林芝 ➤ 米林 ➤ 工布江达 ➤ 墨竹工卡
拉萨 ➤ 当雄 ➤ 浪卡子 ➤ 江孜 ➤ 日喀则 ➤ 拉孜 ➤ 定日 ➤ 聂拉木 ➤

(尼泊尔) 加德满都 ➤ 博克拉 ➤ 奇特旺 ➤ 蓝毗尼 ➤

(印度) 德里 ➤ 阿格拉 ➤ 拘尸那罗 ➤ 瓦拉纳西 ➤ 鹿野苑 ➤ 菩提伽耶 ➤
加尔各答 ➤ (泰国) ➤ 昆明

茶马古道入藏第一镇——盐井→16

南迦巴瓦峰→20

【旅途随想1】徒步旅游，是我心灵的慰藉→22

徒步穿越雅鲁藏布大峡谷→31

【旅途随想2】悠悠万事，唯睡觉为大→36

琼瑶仙境纳木错→39

【旅途随想3】旅游方式就是生活方式→45

江孜宗山城堡→48

珠峰大本营圆梦→52

【旅途随想4】这不是结束，而是开始→55

从末梢到前沿——樟木掠影→61

加德满都河谷，世界文化遗产之旅→66

丛林骑象围猎→77

【旅途随想5】蜗牛角上争地盘的

生存竞争→80

蓝毗尼的曙光→84

【旅途随想6】佛在心中莫浪求→86

尼泊尔的婚礼→90



遭遇印度→96

德里访古→102

甘地博物馆→109

【旅途随想7】我的生活就是我的思想→110

一滴爱的泪珠，世界奇迹泰姬陵→114

【旅途随想8】我不为死亡流泪→124

【旅途随想9】超然物外→126

北印度朝圣——佛陀走过的地方→127

泰戈尔故居→132

第二编

万里环游甘肃、新疆、西藏、青海

环游路线：

(云南省) 昆明 ➤ (甘肃省) 兰州 ➤ 嘉峪关 ➤ 敦煌 ➤
 (新疆维吾尔自治区) 哈密 ➤ 吐鲁番 ➤ 焉耆 ➤ 乌鲁木齐 ➤ 布尔津 ➤
 乌鲁木齐 ➤ 喀什 ➤ 塔什库尔干 ➤ 叶城 ➤
 (西藏自治区) 噶尔 ➤ 札达 ➤ 普兰 ➤ 日喀则 ➤ 亚东 ➤ 拉萨 ➤ 当雄 ➤
 (青海省) 西宁 ➤ (甘肃省) 兰州 ➤ (云南省) 昆明

明天要远行 ➤ 140

过兰州 ➤ 142

河西走廊 ➤ 145

嘉峪关与万里长城 ➤ 146

敦煌(一) 月牙泉与鸣沙山 ➤ 149

敦煌(二) 莫高窟 ➤ 152

敦煌(三) 阳关、玉门关与雅丹地貌 ➤ 155

【旅途随想10】享受孤独就是享受生命 ➤ 156

新疆东大门，哈密 ➤ 163

吐鲁番 ➤ 166

库尔勒—焉耆 西出阳关有故人 ➤ 170

焉耆印象 → 171

焉耆是个好地方 → 172

【旅途随想11】现代社会，人们透支一切 → 174

乌鲁木齐 → 175

禾木秋色 → 176

阿尔泰山中徒步 → 179

【旅途随想12】我的荣辱观很不入流 → 182

喀纳斯湖 观鱼亭 → 184

喀纳斯湖 喀纳斯村 → 187

喀纳斯河 → 190

白哈巴村 → 193

乌鲁木齐—喀什 → 196

香妃墓 → 197

醉在喀什 → 199

【旅途随想13】生命过程就是人生价值 → 204

帕米尔高原 → 205

塔什库尔干，冰山上

没有来客 → 207

喀什 → 211

叶城(一) → 214

叶城(二) → 215



叶城—阿里，死亡之旅 → 216

深闺绝色(一)—札达：士林 → 222

深闺绝色(二)—札达：皮央村和东嘎村 → 229

深闺绝色(三)—札达：古格王国遗址 → 237

岗沙村 → 242

死亡之旅(一)—徒步穿越冈底斯山 → 247

死亡之旅(二)—徒步穿越冈底斯山 → 251

【旅途随想14】我人生的最后交代 → 254

死亡之旅(三)—徒步穿越冈底斯山 → 255

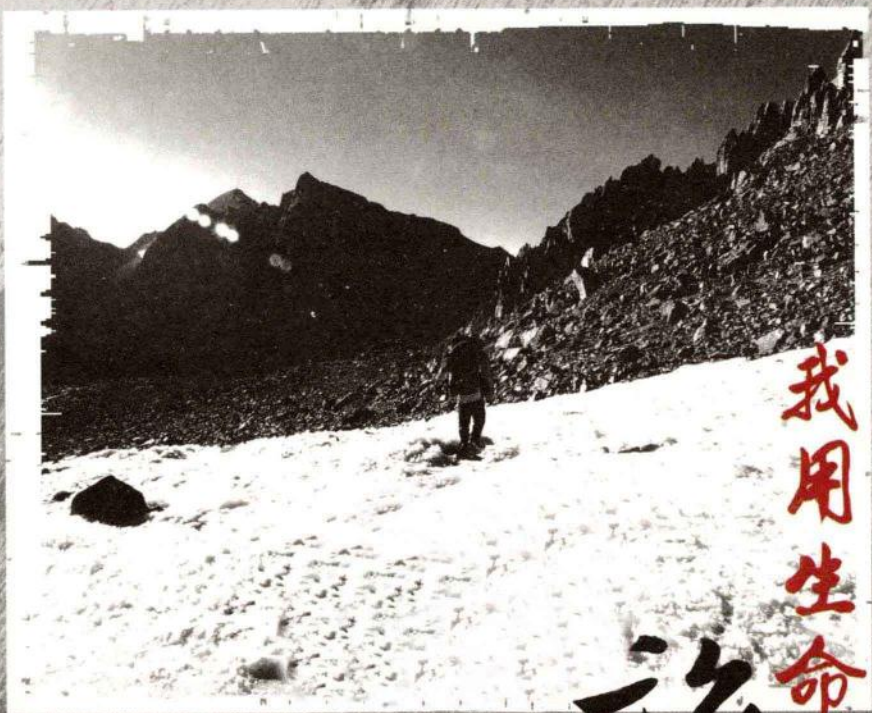
【旅途随想15】我的情商很低 → 258

慵懒时光 → 259

日喀则—亚东 → 260

西行尾声 → 263

编辑小札：写在书后 → 264



我用生命

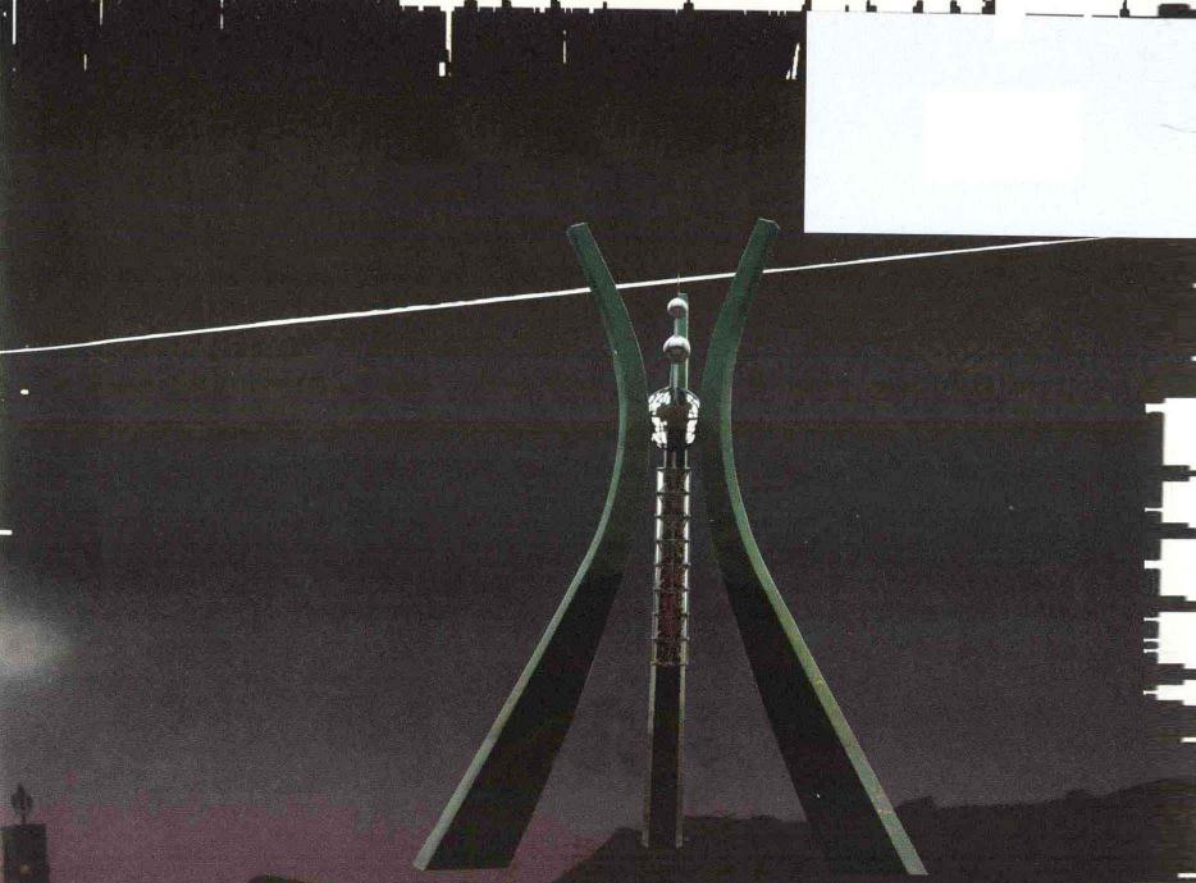
旅行

每一次出游，都是我人生中一次新的历练，
一场新的体验，都是那么勾魂摄魄，
都使我的精神得到洗礼、得到升华，

我总在路上 忘记还有尘世……

**Trips of twenty five thousand kms
to both sides of the Himalayas
How a cancer patient reaching his limit**

《喜马拉雅山南北五万里》一书
和“万里环游甘肃、新疆、西藏、
次是向西而后转向东南行，我花
入西藏，徒步穿越雅鲁藏布江峡谷
回国。这是一条极具历史文化内
线，而且对大多数国人来讲，这
二次是向西行，我从河西走廊进
海、甘肃，历时将近两个月。我
北旅行100天，途经三个国家的旅



喜马拉雅山南北五万里

一个抗癌斗士的极限之旅

向风友 著/摄影

四川出版集团·四川科学技术出版社

本书著作权、装帧设计受世界版权公约和中华人民共和国著作权法保护。书中所有文字、图片及装帧设计等任何部分未经许可，不得以电子、影印、缩拍或其他任何手段进行复制和转载。**版权所有，违者必究。**

图书在版编目(CIP)数据

喜马拉雅山南北五万里：一个抗癌斗士的极限之旅
/ 向风友著/摄. —成都：四川科学技术出版社，2014.1
ISBN 978-7-5364-7746-9

I. ①喜… II. ①向… 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(2013)第227577号

Ximalayashan Nanbei Wuwan li

喜马拉雅山南北五万里

一个抗癌斗士的极限之旅

Yige Kangai Doushi De Jixian Zhili

著者/摄影 向风友

出品人 钱丹凝
责任编辑 杨璐璐
装帧设计 杨璐璐
绘图 晓亦
责任校对 苏晓宁 王初阳 杜珂
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码：610031

成品尺寸 168mm×212mm
印张 11 字数：220千
平面制作 知偶 & 创意
印刷 成都思雅彩色印务有限责任公司
版次/印次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
定价 33.80元

ISBN 978-7-5364-7746-9

本社发行部邮购组：四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码：610031
电话：028-87734035 电子信箱：SCKJCS@163.COM
(本图书如有印刷、装订错误，请直接与承印厂联系调换)

哈萨克

吉尔吉斯斯坦

塔吉克斯坦

巴基斯坦

德里

阿格拉

印

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

行程示意图





作者在那根拉山口（海拔5190米）

● 代序

我用生命旅行

我没有读过多少书，但在那个激情燃烧的岁月，却成为“知识青年”，到云南生产建设兵团“接受再教育”，割橡胶、种水稻，农活多有涉猎。后来，没有正经上过初中的我，又长期从事多种文化教育职业：做过中学教师、中学校长、新闻记者、文学翻译等。15年前身患癌症后，我以刀余之身，爱上徒步旅游，寄情于人文山水之间，走到哪里，学到哪里，徜徉于历史文化和地理知识的海洋，如饥似渴，饕餮无度，恶补少年时无法得到良好教育的遗憾，复习印证自学而来的那一鳞半爪知识。

开刀切除了身上长有肿瘤和肿瘤可能转移的零件后，医生嘱咐我每三个月回医院复查一次，可是我总在路上，从没有去复查。迄今为止，我已经十余次进入藏区，或自驾微型车，饱览藏地山川，或徒步穿越峡谷、跨越高山；或者到传说中格萨尔王的出生之地，长住寺庙，与活佛高僧朝夕相处，参悟生死。

本书包括了“喜马拉雅山南北纪行”和“万里环游甘肃、新疆、西藏、青海”我两次出游的记录。第一次是向西而后转向东南行，用了近百天时间，经茶马古道进入西藏，徒步穿越雅鲁藏布江峡谷后进入尼泊尔到印度、再经过泰国回国。第二次是向西行，我从河西走廊进入新疆，经西藏阿里、拉萨到青海、甘肃，历时将近两个月。这两条极具历史文化内涵、极具历史文化特色的旅游环线，覆盖喜马拉雅山南北，行程五万里，而且有着浓烈的神秘色彩。

不走回头路的环线旅游是最经济的旅游，那些花最少的钱走最远的路的背包客就是我心里的英雄。我最感到自豪的是：喜马拉雅山南北旅行100天，途经三个国家的旅游全程我总共只花了6000来块钱。在藏东

南，我乘坐过的汽车飞出公路39米，而我却刚好换乘了另一辆车，毫发无损。这是一家大型企业组织的大型活动，受重伤的全都是工作人员。看着他们血肉模糊的面庞和身躯，我擦干眼泪，主动接手工作，利用自己那点粗浅的西藏地理、历史、文化、宗教知识，担当起了这只大队伍的导游。人家满意，免除了我的一切费用。进入尼泊尔，刚下车，就当上一家餐馆的中餐厨师，直至50来天后离境，我不要工资，我的吃住费用自然全免。

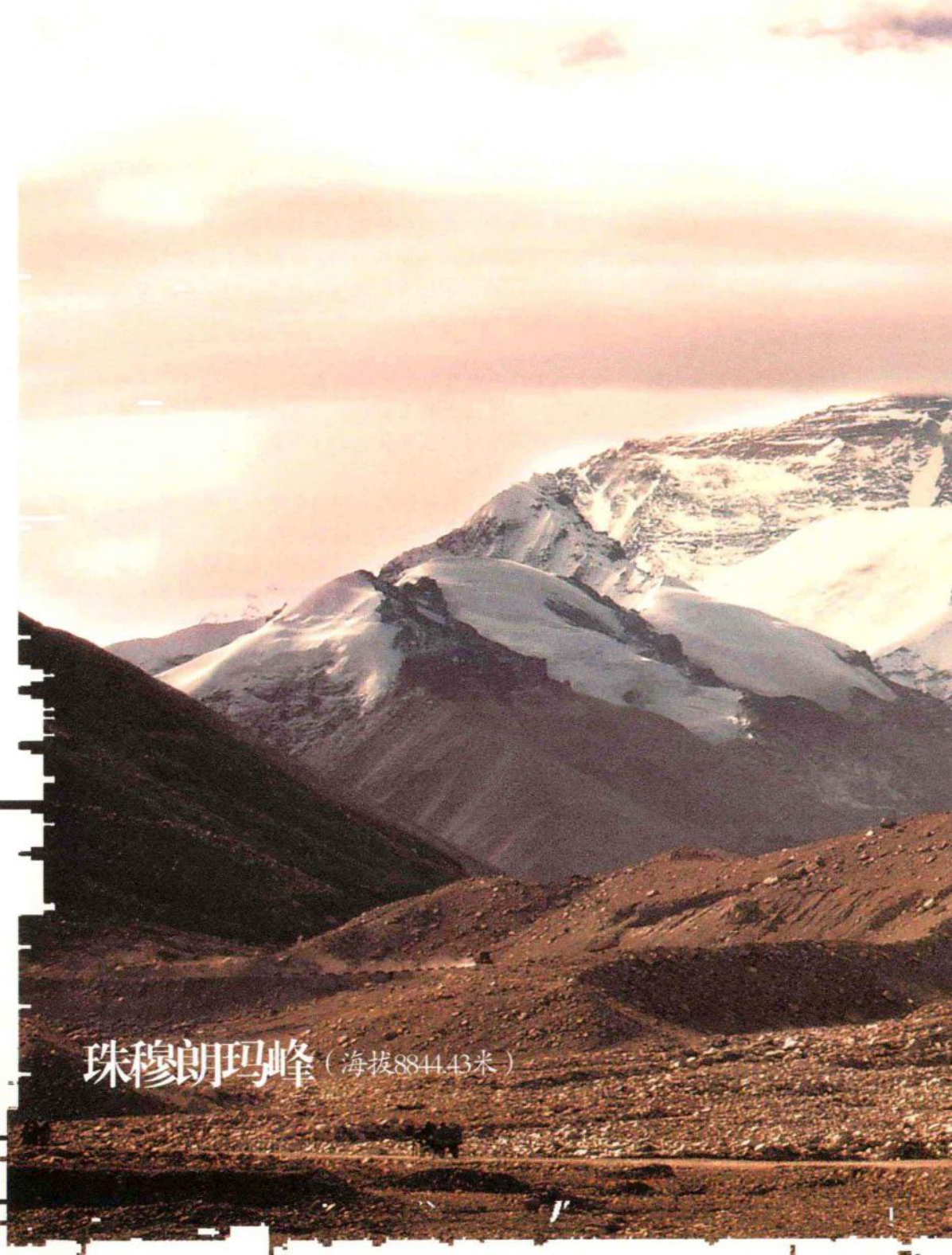
在尼泊尔时，一位北京的小姑娘惊叹道：“我还没见过你这种人出来玩呢！”确实，目前国内35岁以上的人大都不可能再做背包客了，更何况是身患绝症的人。可我却觉得，只有背包客才能真正领会人文山水之神韵，才能真正享受旅游的快乐。

自助旅游，朋友们常常为我的安全担心。2004年年底，我离开泰国普吉岛不久，就爆发了印度洋大海啸。前述在西藏的翻车事故，我也侥幸逃过一劫。在大规模内战的尼泊尔，我去时，交战双方正好处于短暂的停战协定生效期间。到印度德里，火车站旁的连环爆炸硝烟似乎才刚刚散尽。离开印度教圣城瓦拉纳西不久，那儿又发生了连环爆炸。2006年我患着感冒，冒着肺水肿的危险，在西藏阿里上到6700米的海拔高度，并在海拔6000米的高度徒步行走。确实，这些年来，我多次与死神擦肩而过，但我可以说就没有真正碰到过安全问题。这倒不能是说我的运气好，而只是因为要命的事件，发生几率毕竟很低。

更重要的是，每一次出游，都是我人生中一次新的历练，一场新的体验，都是那么勾魂摄魄，都使我的精神得到洗礼、得到升华，忘记还有尘世。我孑然一身，孤独地行走在西部广阔的荒野之中，那种幸福和快乐，别人无法理解和体验。而我，却愿意为此舍弃一切，甚至生命。因为我收获了巨大的精神财富，收获了无论用多少金钱也买不到的精神享受。

感谢西部的人文山水，恩赐给我如此丰厚的精神财富。感谢生活，我因癌得福，拥有了精神和身体双重的自由。

何明



珠穆朗玛峰 (海拔8844.43米)



目录

代序 我用生命旅行

6

第一编

喜马拉雅山南北纪行

环游路线：

（云南省）昆明 ➤ 大理 ➤ 香格里拉 ➤

（西藏自治区）芒康 ➤ 左贡 ➤ 八宿 ➤ 波密 ➤ 林芝 ➤ 米林 ➤ 工布江达 ➤ 墨竹工卡
拉萨 ➤ 当雄 ➤ 浪卡子 ➤ 江孜 ➤ 日喀则 ➤ 拉孜 ➤ 定日 ➤ 聂拉木 ➤

（尼泊尔）加德满都 ➤ 博克拉 ➤ 奇特旺 ➤ 蓝毗尼 ➤

（印度）德里 ➤ 阿格拉 ➤ 拘尸那罗 ➤ 瓦拉纳西 ➤ 鹿野苑 ➤ 菩提伽耶 ➤
加尔各答 ➤ （泰国） ➤ 昆明