

# 序 言

这是一本关于西部的风光图鉴，这是一篇关于西部的珠玑美文，这也是一部关于西部旅游的精品指南！

我们怀着激动的心情撩开了我国西部神秘的面纱，用虔诚的目光仰望那梦幻般的奇境异域，感觉语言竟是那么的苍白无力，无力到我们无法描述那一路的传奇。只有这苍凉的唐蕃故道的驼铃、艰险的茶马古道的神秘、雄壮的布达拉宫的经幡、最后的香格里拉的留恋、漫长的丝绸之路的落日、广袤的塞外草原的风光……都鲜活地呈现在读者的面前，令人陶醉，令人入迷。

《双足无疆》渗透了一双双年轻的旅游者睁大渴望的眼睛，注视西部这辽阔广袤土地的惊喜，凝视西部这贫瘠荒凉土地的忧虑，透视西部这神奇瑰丽土地的期待，这本书里，渗透着每一位跋涉者扬起的青春歌喉，倾注了对西部这块滋润了华夏文明故土的激情，涌动着对西部这块充满期望的热土的热情。

这不是一般意义上的旅游，而是我们年轻岁月的回忆与感悟，是对生命的体验与思考，这也不是一般意义上的随想，而是我们对生命的一种考察，对自己挑战艰难困苦能力的一种考察。

走进西部，使我们的思想特别地空灵与飘逸，可是脚步却实实在在地走在现实中，走在西部厚重的历史中，走在西部的宗教中。西部之旅，也是我们对于生命中神秘的文化内涵进行的一种思考，一种对历史的探索和追寻，以及对自然和人类的追问，一种对西部文明的仰望。

《双足无疆》一书，可以说是引得春风渡玉门的一枝羌笛，也可以说是唤来春色满人间的一串风铃。



## 背包游应具备的相关知识

如今背起背囊到异乡探奇或远离都市长途跋涉日益成为一种时尚,越来越多的年轻人加入到自助旅行的行列。那么,作为一名“背包族”除了热情和幻想之外,在出发前还应具备哪些相关知识呢?

首先应该意识到,简单地确定旅行线路和目的地是远远不够的。还要了解更详细的资讯:包括途经地段的海拔、气候、民族分布、宗教信仰、饮食习惯、居住条件以及流行病状况等。不同的地区在各方面的差别很大。比如在炎热的7月,青海鸟岛或天山天池早晚的气温也相当低,在高海拔的内陆地区昼夜温差更大,有时一天仿佛经历四季。在民族习惯和宗教信仰方面,也有因地域不同形成的差别。如果在这方面具备了丰富的知识,不仅可以避免因违反当地禁忌而带来的不必要的麻烦,还可以增加旅行的人文色彩,使其更有意义。此外,还要了解可使用的交通工具的时刻表以及在各地地方上的特例。例如在南疆的某些地区长途车周日停开,在川西有些公路是单行线,每天只允许通过驶向同一方向的汽车,第二天再交换方向行驶。熟悉了这些情况,安排行程时才不会延误行期。旅行路线的季节因素也不能不考虑,像云、贵、川地区的公路在夏季会经常因为塌方而造成断路,西藏和新疆的几条主要公路在冬天常常会被大雪封住。

那么,如何获得这些旅行信息呢?气象、地理方面的知识可



以从地图册中获取。人文及其它方面的特殊知识可以通过阅读导游手册或旅游方面的杂志获得。向有旅行经验的朋友请教。准备长途旅行的“背包族”最好去图书馆查阅相关资料,千万别怕麻烦,磨刀不误砍柴工。当然,不要以为别人在旅途中有趣而难忘的经历你就一定会碰到。相信自己的旅行是独特的、与众不同的,这样往往会获得更多的乐趣。此外,如果你打算进行“软性探险”,寻求刺激性的旅行,出发前一定要向专业人士学习相关技能,如野外生存技能、自救技能、攀登技能等,否则旅行对于你很有可能是一场灾难。



## 背包旅游出行前的准备

旅游前一定要做好计划,选择好路线,做好相应的物质准备,也就是说要备好旅游的行装及物品。

外出旅游,行装应以轻便舒适、简单实用为原则,既要全又要精。当然,所带物品的种类和多少应视旅游季节、旅程长短、个人生活习惯及目的地的气候、地理等自然条件因素来确定。为避免遗漏,最好先拟出一张明细单,然后照单准备。除个人爱好不同而需要的专用物品(如摄影爱好者的照相机、美术爱好者的画夹和画纸之类)外,旅游必备的物品是不能缺少的,主要有这样几大类:

### (一)旅行证件

包括个人身份证件、工作证件,如果出境旅游,则要备好护照等。夫妻共同旅游,要带好“结婚证”;车票、机票、信用卡等也要妥善保管好。

### (二)服装



旅游服装要讲究舒适、方便、保暖、透气。一般内外衣有两套换洗,保持个人清洁即可,御寒衣服可根据个人体质和旅游区气候,酌情携带。夏、秋季时,我国南北温差不大,所以不必带太多衣服,但到山地旅游则要增带御寒衣服。喜欢游泳的游客可带游泳衣、裤。冬季我国南北温差悬殊,要根据往北还是往南旅游决定所带衣服。

### (三)鞋袜

旅游鞋袜是否合适,对旅游效果有直接的影响。旅游要选择具有柔软、防滑、结实、高帮等特点的鞋。柔软可以使走路轻快,防止腿脚扭伤和疲劳。防滑的鞋底在险要地段行走可防止发生危险。结实的鞋子才能适应长途旅游的需要。高帮鞋不易进杂物,还可避免鞋口磨脚、掉鞋等麻烦。袜子以线袜为宜,它不仅具有较好的吸汗作用,还可调整脚与鞋的间隙,减少摩擦。



### (四)书籍资料

携带旅游指导书,如景点资料介绍书、消闲图书、列车时刻表等交通资料都是必要的。有兴趣者还应带上签字笔、写作用笔、日记本,以备撰写旅游日记,这是很有意义的事。另外,必备的还有通讯录、名片等,以供联系、交往所用。

### (五)日常生活用品

针线、水果刀、小手电、水壶、化妆品、药品、消闲食品、晴雨两用折叠伞。



### (六)照相机、胶卷

旅游摄影是非常重要的旅游活



动之一 ,一定要备上适用照相机 ,胶卷一定要多准备几卷 ,随身携带。因为现在旅游景点出售的胶卷不仅价格高 ,而最重要的是它们的质量很难得到保证 ,一旦买到劣质或假冒胶卷 ,使你的一番辛苦全都白费 ,对于你的旅游热情是一个极大的打击。

## (七)背包

在这里需要强调的是对背包的要求。我们知道 ,背包是最重要的旅游装具 ,任何人出门旅行都离不开背包。正因为旅游背包的重要 ,所以 ,对背包的要求是 :

第一 ,结实耐用。一般的长途旅游 ,一个人所带必需品总重大概在 10 公斤左右 ,有时更多一些 ,而一般的背包是不能长期地连续地承担这个重量的 ,如果背包不结实 ,一旦在路上有所损坏 ,就会造成种种不必要的麻烦。因此 ,出发前要选用一个结实耐用的背包 ,特别要检查一下背带与背包连接处是否牢固 ,各个接缝是否有开线的地方。

其次 ,背包应能背、能提两用。这样 ,背时可以使双手放松 ,利于行动 ,提时可以使肩膀得到休息 ,胸部放松。轮流交替使用 ,既可减轻负担 ,又可延长背带的寿命。当一方损坏时 ,另外一方可以继续使用。



背包族

第三 ,背包要有一定的容积 ,既不要过大也不要太小。同时要多设几个口袋 ,专袋专用 ,便于查找物品。最后 ,背包还应具有一定的防水防盗功能 ,这样可以避免挨雨淋或起到防盗作用。



# 目 录

背包游应具备的相关知识 .....	1
背包旅游出行前的准备 .....	2

## I

### 重走文成公主走过的故地——唐蕃古道游 ... 5

线路简介 .....	6
线路综述 .....	8

穿越千年的唐蕃古道 .....	8
-----------------	---

沿途风光 .....	11
------------	----

宗喀巴的传说——塔尔寺 .....	11
昆仑神话——西王母瑶池 .....	12
天生仙人洞——西王母石室 .....	12
回首故乡的地方——日月山 .....	14
文成公主的眼泪——倒淌河 .....	16
高原双湖——扎陵湖和鄂陵湖 .....	17
找不到位置的地方——玛多 .....	19
在那遥远的地方——金银滩草原 .....	20
原野风光——都兰国际狩猎场 .....	20
黄河的源头——巴颜喀拉山 .....	21

格萨尔的故乡——措哇尕泽山 .....	22
活佛的家园——结古寺 .....	25
六字箴言的海洋——新寨玛尼石堆 .....	26
永远的怀念——文成公主庙 .....	27
失信的代价——通天河晒经台 .....	30
入藏的咽喉——唐古拉山口 .....	30
万里羌塘——那曲镇 .....	31
牧民的假日——赛马节 .....	33
佛光普照的地方——拉萨 .....	34

## 线路之旅 ..... 37

感悟唐蕃古道 .....	37
青海湖的思绪 .....	41
难忘德令哈的月亮 .....	43
留恋唐蕃古道的风情 .....	46

## 行家指点 ..... 59

线路 .....	59
门票 .....	60
当地土特产 .....	60
当地风味小吃 .....	60
赛马会期间的各项表演 .....	61
特别提示 .....	61

# II

## 到人迹罕至的地方——茶马古道游 ..... 62

线路简介 .....	63
线路综述 .....	65
茶马古道的历史 .....	65
沿途风光 .....	67
茶乡茶源——思茅 .....	67
古道遗风——普洱 .....	67
凤尾竹楼——西双版纳 .....	70
蝴蝶泉边——大理 .....	73
被遗忘的王国——丽江 .....	79
香格里拉之都——迪庆 .....	87
康巴乐园——昌都 .....	101
线路之旅 .....	107
无尽的行程 .....	107
重走茶马古道 .....	115

### III

## 寻找汉唐盛世的遗风——丝绸之路游 ... 124

线路简介 .....	125
线路综述 .....	127

丝路古道话春秋 ..... 127

## 沿途风光 ..... 130

一统帝国的中心——秦都咸阳 ..... 130

葡萄美酒——武威 ..... 134

中国之掖——张掖 ..... 136

美酒飘香——酒泉 ..... 140

边关月照——嘉峪关 ..... 142

艺术之都——敦煌 ..... 144

千年女郎——楼兰古城 ..... 151

消失的仙湖——罗布泊 ..... 154

火山热海——吐鲁番 ..... 164

西域风情——乌鲁木齐 ..... 169

天山旷野——伊犁 ..... 173

丝路终点——喀什 ..... 183

## 线路之旅 ..... 187

梦里的关城——武威 ..... 187

正午睡佛的故事——张掖 ..... 191

破灭的夜光杯——酒泉 ..... 194

蔓草含烟的古战场——嘉峪关 ..... 195

恍然入梦的感觉——夜游鸣沙山 ..... 198

西域的天堂——乌鲁木齐 ..... 201

再也回不去的故居——塔克拉玛干 ..... 204

# IV

最后的香格里拉——稻城亚丁游 ..... 207



线路简介 .....	208
沿途风光 .....	210

咽喉险关——二郎山风光 .....	210
高原城廓——泸定县城 .....	212
情歌传唱的地方——康定县 .....	217
瑶池仙境——木格措 .....	219
多难的山谷——折多山 .....	220
藏民的家园——塔公草原 .....	221
小山城——雅江县 .....	222
摄影天堂——新都桥 .....	222
天然屏障——高尔寺山 .....	223
旖旎的风光——剪子湾与卡子拉山 .....	223
世界高城——理塘 .....	224
梦想的家园——稻城亚丁 .....	226

线路之旅 .....	238
------------	-----

天堂的游弋 .....	238
川西行——走马甘孜州 .....	241

## V

重回弯弓射雕的时代——塞外风光游 .....	272
------------------------	-----

线路简介 .....	273
沿途风光 .....	275

塞上江南——宁夏 .....	275
有鹿的地方——包头 .....	282
塞外古城——呼和浩特 .....	290
度假的圣地——锡林郭勒盟 .....	293
草原的仙境——赤峰 .....	296
紫塞明珠——承德 .....	304
六部盟约的地方——乌兰察布盟 .....	307
蒙古的摇篮——呼伦贝尔盟 .....	312

## 线路之旅 ..... 318

游西夏王陵,感受一个帝国的衰亡 .....	318
秋日塞外游,触摸长城的厚重 .....	321
呼伦贝尔游,感受游牧民族的进程 .....	327
塞外西湖游,寻找阴山下的敕勒川 .....	334
走进银色的呼伦贝尔 .....	336

# 重走文成公主走过的故地

——唐蕃古道游

从唐朝文成公主徒步穿越青藏高原，到今天的青藏铁路筹划修建，历经 1300 多年的风雨沧桑，但西藏和内地从未断过交往，那千丝万缕的关系在时空的穿越中越来越稠密。

在著名的拉萨大昭寺前，传说当年文成公主亲手栽下的“公主柳”枝条依然繁茂。公元 7 世纪，这位伟大的女性来到了西藏，为西藏人民带来了中原的先进文化，更带来了汉族人民的友谊。时至今日，从高原各地来拉萨朝佛的信徒们，忘不了为这“团结树”挂上洁白的哈达。

从过去的传说来看，文成公主进藏有多个途径。最主要的路线便是：出长安，沿河西走廊“丝绸之路”至都城（西宁），西行翻过日月山，过通天河，经过金沙江、怒江上游，穿过茫茫的羌塘草原，始抵拉萨。

文成公主的车辙碾过这块苍茫的冰冻大地之后，长长的车辙印在这片高原上再也没有消失过。从唐太宗贞观年间到唐宣宗大中五年吐蕃王朝因内乱而崩溃，先后 200 余年，汉藏民族往来密切，唐蕃使臣相互往来多达 142 次。而到元朝，西藏正式归入中国统一版图，这道车辙印更加深刻而再也无法抹去了。

——编者语

## 线路简介

**线路特点** :古道游记、体会雪域风情

**起迄点** :西宁-拉萨(途经日月山、共和、玛多、通天河、那曲、拉萨等)

**里程** :3000 多公里

**日程** :15-20 日

**交通方式** :汽车

**主要支撑资源** :日月山、倒淌河、班禅讲经坛、赛宗寺、黄河源头第一桥、鄂陵湖、扎陵湖、托索湖、牛头碑、黄河源头国际狩猎场、措日尕什则山、巴颜喀拉山口、竹节寺、歇武寺、结古寺、新寨玛尼石城、隆宝滩黑颈鹤自然保护区、文成公主庙、莱巴沟、通天河、晒经台、天葬台、直门达大桥、囊谦猕猴自然保护区、娘荣谷、尔尔寺。



天路,当年文成公主就是沿着这条古道,踏上高原雪域。



唐蕃古道示意图

# 唐蕃古道游

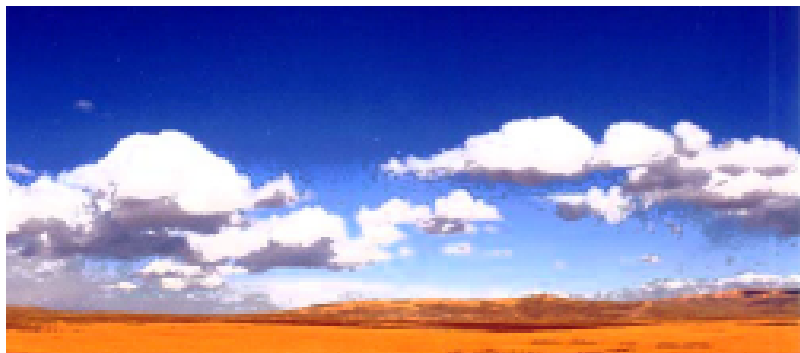


## 线路综述

### → 穿越千年的唐蕃古道

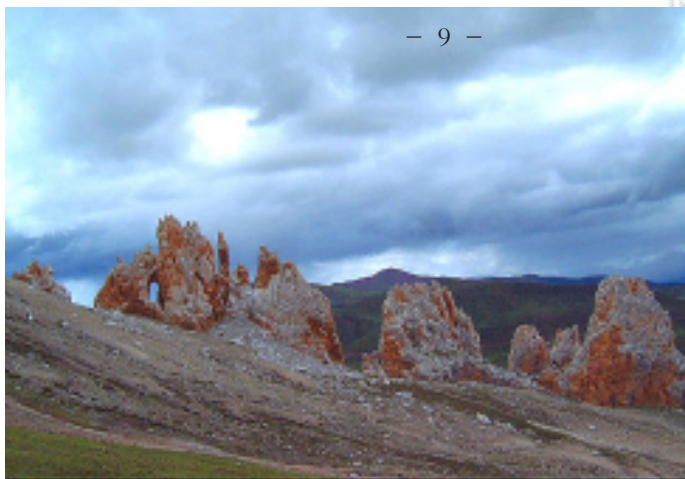
唐蕃古道是我国古代历史上一条非常著名的交通大道，也是唐代以来中原内地去往青海、西藏乃至尼泊尔、印度等国的必经之路。它起自陕西西安（即长安），途经甘肃、青海，至西藏拉萨（即逻些），全长 3000 余公里。整个古道横贯中国西部，跨越举世闻名的“世界屋脊”，联通我国西南的友好邻邦，故亦有“丝绸南路”之称。

我国中原通往青海、西藏的大道早在汉代以后就已基本形成。到了唐代初年，即公元 7 世纪中期，唐太宗执政以后，生活在西藏高原的吐蕃人在赞普松赞干布的率领下迅速壮大，进而统一了西藏地区的许多部落，并在雅鲁藏布江河谷的逻娑（逻些）建立起地方政权。当时，松赞干布十分敬慕唐王朝的强大兴盛与中原汉族灿烂的文化。为了加强吐蕃与唐王朝的联系，使藏汉之间能够长期友好相处，公元 634 年，松赞干布派使臣前往唐朝首都长安，拜见唐太宗，并请求联姻和好。唐太宗也派出使臣前往吐蕃回访，但未答应联姻。公元 640 年，松赞干布再次派大相（宰相）禄东赞携带黄



蓝天白云下的高原一望无垠

金、白银及其他珠宝数百件，前往长安求婚，唐太宗审时度势，答应将自己的宗室女儿文成公主嫁给松赞干布。公元641年，唐太宗派江夏王李道宗作为国舅，专程护送文成公主远嫁吐蕃。



山路即景

文成公主受父皇之命，带着大批卫队、侍女、工匠、艺人和大量绸缎、典籍、医书、粮食等嫁妆，从长安迢迢西行，经甘肃，到青海，过日月山，经大河坝，到达黄河源头。为了保障公主一路顺风，唐太宗命沿途官府修路架桥，造船制筏，建筑佛堂，开辟通道。松赞干布则亲自率领满朝官员与大队人马迎亲于柏海（即今扎陵湖和鄂陵湖），并在此举行欢迎仪式。然后，松赞干布与文成公主结伴而行，前往逻些完婚。文成公主进藏途中不仅播撒下了汉藏友好的种子，也留下了众多的胜迹与美好的传说。文成公主远嫁吐蕃，不仅揭开了唐蕃古道历史上非常重要而又影响深远的第一页，而且作为唐朝与吐蕃之间的重大事件而载入史册。

公元709年，即唐中宗景龙三年，应吐蕃之请，唐王朝又将金



河畔的村庄，在寂静里透着祥和

城公主许配给了赞普赤迭袒赞。金城公主又沿着文成公主进藏的道路嫁往吐蕃,从而成为唐蕃古道上的又一桩盛事。从文成公主嫁往吐蕃起,唐朝与吐蕃之间使臣不断,贸易往来十分频繁。唐蕃古道正是在这种情况下逐渐开辟,迅速兴盛起来,并且很快成为一条站驿相连、使臣仆仆、商贾云集的交通大道的。

唐蕃古道的大致走向为:从陕西省西安市出发,过咸阳,沿“丝绸之路”东段西行,越陇山,经甘肃天水、陇西、临洮至临夏,在炳灵寺或大河家渡黄河,进入青海民和官亭,经古鄯、乐都、西宁、湟源、登日月山,涉倒淌河,到恰卜恰(公主佛堂),然后经切吉草原、大河坝、温泉、花石峡、黄河源,绕扎陵湖和鄂陵湖,翻巴颜喀拉山,过玉树清水河,西渡通天河,到结古巴塘,溯子曲河上至杂多,沿“入藏大道”,过当曲,越唐古拉山口,至西藏聂荣、那曲,最后到达拉萨。

千百年来,唐蕃古道作为祖国内地通往西南边陲的大道,像是一条情意缠绵的纽带,联结着汉藏人民友好团结的感情。它曾给中原和边疆的政治、经济、文化带来过繁荣和兴旺,曾给汉藏人民及其他边疆少数民族带来过友谊和幸福,同时也给古道本身带来了众多的胜迹和传奇。至今,在古道经过的许多地方,仍然矗立着人们曾经建筑的驿站、城池、村舍和古寺,遗留着人们世代创造的灿烂的文化遗存,传颂着数不清的反映汉藏人民友好往来的动人佳话。



### 山里人家

没有电脑,没有手机信号,没人找你开会。吃饱了,  
往草地上一躺,晒晒太阳。住在这里,感觉挺好