

Route 路线



川藏南线十日·攻略

第一版

——318景观大道

12 个精选目的地

4 条备选方案

4 位达人精心推荐

15 位用户亲身体验



我是驴友
www.imlvyou.com



川藏南线十日·攻略

——318景观大道

关键词	天路 雪山 高原 圣洁 险峻 世界屋脊
费用	1万元/人(包车) 3千元/人(搭车)
天数	10天
舒适程度	艰苦

目录·CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	04
交通	05
线路	06
沿途目的地	08
成都	08
康定	09
新都桥	11
理塘	12
巴塘	13
芒康	14
邦达	15
八宿	16
然乌	16
波密	17
林芝	18
墨竹工卡	20
拉萨	21
更多线路	24
贡嘎·海螺沟	24
德钦·梅里雪山	24
稻城亚丁	25
徒步墨脱	26
小贴士	27
背景	28
跟着他们去旅行	29
地图	30

路线·ROUTE



成都——康定——新都桥——理塘——巴塘——芒康
——邦达——八宿——然乌——波密——林芝——
墨竹工卡——拉萨

关于·ABOUT

世上的道路有千条万条，却只有这一条让人听到就砰然心动、血脉喷张。

这是联结成都和拉萨之间的一条天路，横断山脉的海拔落差和特殊气候带来了地貌的多样性和植被物种的极大丰富，使得在这条道路上行路虽然艰险，风光却美到极致。从巴蜀文化的发源地成都出发，经跑马溜溜的康定、摄影天堂新都桥、世界高城理塘、辽阔的邦达草原、色彩斑斓的然乌湖、抵达拉萨。沿途跨越金沙江、澜沧江、怒江、雅鲁藏布江，翻越二郎山、折多山、念青唐古拉山等众多山脉，一路大山大水尽收眼底。

我们可以用飞机、汽车、自行车等各种交通方式来领略它的美，而多年来的藏族人民仍然坚持用他们最原始也最纯粹的方式，花几年的时间，磕长头到拉萨，这是他们的朝圣，也是他们的信仰。我们眼中的景观大道，在他们眼中是一条茫茫转经路。

这条路承载了太多的风光和美景，太多的意外和惊奇，太多的故事和冒险，太多的感受和震撼。在不同的人眼中，它是不同的样子，有无尽的白雪茫茫，有辽阔的草原苍苍，有藏族民族的热情奔放，有亘古不变的信仰，或者，也有爱情四季传唱。无论它是什么样子，动身上路吧，只有在路上，你才会发现答案。



我们只是在初春到来。这里草未长，花未开，山也还是秃的。就像当时内心的世界。然而一切都在悄悄的发芽，在孕育。可以想像春夏之际，杜鹃花开，野花灿烂，还有绿树成荫，河水长流，蝴蝶纷飞，四周五彩斑斓。也可以想像秋天的川藏线，一片金黄的世界，连绵千里，一种收获的喜悦。也许有一天，我会带上一个人，一起去看秋天的川藏线。

[songuestc](#)

——《2011摄心西藏·寻险在川藏线与珠峰线》



亮点 · HIGH LIGHTS



尼洋河 by 翰林

No.1 318国道—最美的景观大道

在中国北纬30°左右，有一条横越东西，跨度极大的公路——318国道。从上海到樟木长达5000多公里的这条路的周围，有许多令人惊讶的自然景观和不可思议的自然现象，因此被人们誉为“中国人的景观大道”。而这条景观大道中的精华便是川藏线了。同时，这也是一条经典的摄影线路，有无数可以谋杀胶卷和内存的绝美风光。

沿川藏线穿行，我们可看到坐落于狭窄山谷中繁荣拥挤的城镇，看到宽广广袤的牧场，看到水草丰茂如桃源仙境般宁静的河谷田园风光，也可看到半山起伏的牧场与河谷田园相辉映的农牧混合景象。由于川藏线穿行的区域本身就是中国最具魅力的巨大景观库，沿川藏线旅行你几乎用不着去专门寻觅，扑面而来的那些摄人心魄的雪山、森林、牧场、田园、河流、村寨、牛羊，一切都会让你应接不暇、一呼三叹。



贡嘎雪山 by 宿苏Suzy

No.2 四座“中国最美十大名山”

你也许见过许多美景，但雪山却是这所有美景中最难以忘怀的所在，高大挺拔，洁白无瑕，让人无法抗拒。川藏南线上，便汇集了雪山中最美的几座。中国国家地理的“中国最美十大名山”评选中的四座山都在这条线上，其中，排名第一的南迦巴瓦在林芝的色季拉山口，天气好时可以观赏到；排名第二的贡嘎雪山在康定以南，从折多山可远眺；稻城三神山在理塘以南的位置；梅里雪山则在川藏和滇藏交汇处。



然乌湖 by 翰林

No.3 绝美的高原湖泊

川藏线上分布着大大小小的湖泊，随季节的不同，河水呈现出不同的颜色，与四周景色交织，四季美景都会使人如进梦幻之境。有康定的木格措，林芝的巴松错和然乌湖，他们都紧邻川藏公路。



理塘赛马节上盛装的姑娘 by 蓝月

No.4 秘境青藏高原

由于交通不便，西藏长期以来被称作是秘境，人们对这里的民族风情和藏传佛教充满好奇和向往。



川藏公路 by 宿苏Suzy

No.5 骨灰级自驾线路

虽然这条线与其他进藏线路相比比较艰险，但对于自驾人群尤其是越野爱好者来说，川藏线是必须尝试的一条线路。正是因为那些不可预知的危险，激发了更多自驾者征服的欲望，也让这艰辛的征途更加有意义。



有问必答 · FAQ

问：什么季节走这条线最合适，能看到最美的风景？

川藏线从横断山脉中穿越而过，沿途各地海拔落差极大，气候、风貌也有极大差异，因此很难描述哪个季节最美。3~4月林芝的桃花开了，海螺沟的杜鹃也紧随其后绽放；6~9月一般会被认为是走川藏线最好的季节，但7~8月的雨季极易遇到塌方和泥石流；10~11月可以去邂逅新都桥、稻城亚丁、林芝地区色彩绚烂的秋色，或者丹巴的红叶；12~次年2月的漫长冬季，还可以去海螺沟泡温泉，拍摄雪景，但此时继续往西藏方向走则容易遇上冰雪，危险系数较大。

特别需要提醒的是，7~8月旺季走川藏，沿途物价上涨幅度较大，尤其是近两年来与大学生暑假相伴产生的川藏线骑行高潮，使得整条线的住宿都十分紧张，加上塌方泥石流高发，建议避开这两个月出发。

总之，不同的时间，带着不同的心情，便会看到不同的风景。



大雪后的川藏线上 by kidonly

问：听说川藏公路异常凶险，是否果真如此？

如你所知，这是一条妖娆而又凶险的线路。近年来经过不断整修，川藏线的路况已有极大改观，白天全程赶路的情况下，越野车可以用3-4天走完全程。即便如此，沿途依然有许多危险地带，无论你用何种方式上路，请务必做好准备工作。包车的同学需要了解你们的司机是否是川藏线上的老手，所租车辆的车况如何；自驾车的同学需有长途驾龄和山路驾驶经验，出发前对车辆进行全面检查和保养；骑自行车的同学更要做好细致的准备，切勿一时冲动盲目上路。

问：十一去人多吗？住宿要提前订吗？

每年七八月份是进藏旺季，十一期间也比较热门但相比于七八月份要好一些，受欢迎的热门青旅和客栈需要提前预定，如不预定，川藏沿线的旅馆有很多，找不到地方住的可能性很小。

问：沿途饮食我们能否习惯？

藏餐以青稞面、奶制品和牛羊肉为主，例如糌粑、酥油茶、风干牛肉等，汉族人一般不太习惯。但沿途四川人开的饭馆很多，饮食方面无需太过担心。如果川菜也难以接受的话，建议自备干粮和泡面。

问：高原反应怎么办？

视各人体质不同，进藏的人或多或少会产生高原反应症状，例如头晕、头疼、全身无力、失眠等，轻微的高反症状一般会在1-2天内随着身体对海拔的适应而消失。高原反应不可怕，用轻松愉悦的心态去面对，想想那些美景，又有什么能阻挡你的步伐呢？

应对高原反应，我们有如下建议。

1. 行前禁止烟酒、预防感冒、避免劳累，可适当提前几天服用红景天等预防药品。感冒期间不宜进藏，容易引发肺水肿，如感冒需尽早服用感冒药品。另外，可酌情减少OOXX的频率。
2. 不要听信进藏前需要作体能锻炼的传闻，多吃蔬菜和水果、多喝水、保证睡眠，心态放松即可。
3. 轻微的高原反应会随着身体对海拔的适应而逐渐自愈，所以不要轻易吸氧，以免造成对氧气的依赖，可服用高原安或西洋参等药品来缓解。
4. 川藏线海拔起伏较大，在经过海拔较高路段时，避免跑步、疾走和蹦跳，尤其是经过山口看到美景时情绪不要过于激动，有些同学一激动就会大喊大叫连蹦带跳，很容易导致缺氧哦；
5. 最后一个秘诀是，喝酥油茶，一开始可能不适应，可是当你被高原反应折磨得求生不得求死不能时，这神秘的茶能让你很快复活哦。

问：听说去西藏的人都要买很多专业装备，听起来很吓人，是必须的吗？

在藏区徒步或者登山需要有比较专业的装备，如果仅仅是坐车走川藏线的话，备齐防风保暖的衣物即可，例如冲锋衣和抓绒衣，如果实在没有，可以用羽绒服或者其他防风外套代替。其他专业装备例如登山杖、登山鞋等都并非必须。藏区的旅游条件已经大大改善，和其他地方没有本质区别，无需顾虑太多。

问：在西藏洗澡方便吗？

现在藏族人不都是一年只洗三次澡了，何况随着汉族人的到来以及旅游业的发达，西藏的星级宾馆也越来越多，洗澡已经不能称为问题。不过川藏线上还是比较艰苦的，有些小县城找洗澡的地方可能不太容易，实在找不到就忍忍吧。因西藏的空气干燥、蒸发快且晚上气温较寒冷，人在西藏一般不是特别想洗澡，并且不会感觉不舒服。

另外我们建议，初到西藏，尽量少洗澡或不洗澡，以免受凉感冒，或因洗澡消耗体力过度而引起或加重高原反应，到达几天后，身体适应高原气候后，洗澡一般没有问题了。

问：外宾进藏如何办理

由于种种原因，西藏作为中国的一个特殊地区，政府规定非中国公民身份持有者，即外国旅游客人、台湾游客及海外华人（香港、澳门居民持中国特区护照或回乡证者除外），在进入西藏旅游前，必须办理由西藏自治区旅游局[TTB]签发的“外国人入藏旅游批准函”，同时，也规定外国记者和外交官不能以旅游者身份进藏。

外籍游客进入西藏旅游需要办理如下流程

1. 办理中国签证（最好是旅游签）；
2. 确定进入西藏地区的旅游时间、进入西藏的旅游目的地；
4. 根据西藏旅游目的地制作行程计划表；
5. 办理 外国人入藏旅游批准函，需要提前20个工作日办理（旅行社可代办）；
6. 在办理好外国人入藏旅游批准函后再预定机票（火车票）、安排具体行程，



行前准备 · PREPARATION

物品清单 · CHECK LIST

一、证件

- 1、身份证
- 2、银行卡
- 3、边境通行证（本文所含目的地无需）
- 4、行驶证、驾驶证

二、背包

- 1、登山包（45-80L不等，自驾可用拉杆箱代替）
- 2、双肩包
- 3、腰包或随身挎包（按需携带）

三、服装

- 1、冲锋衣或羽绒服
- 2、抓绒衣
- 3、T恤若干
- 4、内衣2-3身
- 5、袜子若干
- 6、登山鞋
- 7、休闲鞋
- 8、拖鞋
- 9、帽子
- 10、墨镜
- 11、手套
- 13、雨伞

四、住宿用品（根据自身情况决定是否携带）

- 1、睡袋
- 2、充气枕
- 3、床单

五、照明

- 1、手电
- 2、头灯

六、摄影相关

- 1、相机及镜头
- 2、三角架
- 3、麂皮（擦镜布）
- 4、摄影包及防水罩
- 5、笔记本电脑（自驾可带）
- 6、备用电池及充电器。

七、汽车用品

- 1、牵引钢缆
- 2、千斤顶
- 3、备胎
- 4、随车工具一套
- 5、机油机滤
- 6、擦车布若干
- 7、随车充气泵
- 8、军用镐、铲
- 9、多功能逆变器
- 10、指南针、球
- 11、电瓶连接线（车队内TX的车出现亏电，可以协助发动汽车）
- 12、皮带1套
- 13、防冻玻璃水
- 14、可以吸油的管子、空油桶
- 15、点烟器充气泵
- 16、车辆保险丝

八、通讯导航

- 1、手机1-2只及充电器、电池
- 2、手台及充电器
- 3、GPS导航
- 4、全国公路地图

九、药品

- 1、红景天、西洋参含片、百服宁（止痛）
- 2、氧气瓶或氧气袋（视各人需要准备）
- 3、肠胃药：吗叮啉、黄连素、十滴水
- 4、感冒药：板蓝根（每天两包），百服宁（退烧型）
- 5、维生素片、润喉片、止血绷带、创可贴
- 6、外伤药，消炎药、金霉素眼膏
- 7、钾盐，葡萄糖

十、卫生用品

- 1、洗漱用品：牙刷，牙膏，肥皂，毛巾，洗发水，梳子、剃须刀、唇膏、防晒霜
- 2、卫生用品：湿纸巾，卫生纸，卫生巾
- 3、避孕套（必备哦）

十一、餐饮类

- 1、保温水壶
- 2、瑞士军刀
- 3、方便面、压缩饼干、巧克力、牛肉干
- 4、矿泉水，咖啡，茶叶、运动饮料

十二、其他

- 1、户外手表
- 2、防水袋若干
- 3、笔和笔记本



交通 · TRANSPORTATION

到达 · GETTING THERE

本条线路的起点成都，我国西部的中心城市，也是去往西部的铁路枢纽和重要交通要塞，各种交通方式齐备。

飞机

成都双流国际机场有航班飞往国内各大中城市，同时可以飞往香港、东京、曼谷、新加坡等国际城市。省内有飞往达州、西昌和康定的航班。双流机场距离成都市区约18公里，进入市区可搭机场巴士，8-10元，15分钟一班，车程大约30分钟。打车约需50元，公交303线连接市内和机场。

火车

成都共有三个火车站，其中北站即为成都站，位于人民北路和二环路的交汇处，车次最多。东站位于东三环五段华龙路附近，新修不久，大部分是动车组。南站在人民南路，正在重修，暂停运营。由于四川人口众多，节假日进出成都的火车票很难买。

公路

作为西南地区的中心，成都的公路交通四通八达，6条国道在此交汇，自驾抵达请自行查看公路交通图。



芒康附近 by kidonly

离开 · GETTING AWAY

本条线路的终点拉萨，西藏自治区首府，同样拥有飞机、火车、汽车等多种交通方式。

飞机

拉萨贡嘎机场可飞往国内多个大中城市，如北京、上海、成都、西安等，票价折扣很少。贡嘎机场位于拉萨市郊贡嘎县，机场大巴在娘热路南段西藏民航售票处大院，每天早6点就有车，打车大约需要120-150元，走机场高速约需半个小时。

火车

拉萨火车站位于拉萨市西南的堆龙德庆县柳梧乡境内，青藏铁路于2006年7月1日通车，有发往兰州、西宁、上海、成都、北京、广州等地的列车。

公路

以拉萨为中心，有6条公路向外发散，分别是：青藏线（109）、川藏南线（318）、川藏北线（317）、滇藏线（214）、新藏线（219）和中尼公路（318）。

其中青藏线最为平坦，是多年来进藏物资运送的主要通道，沿途多是雪山戈壁；南北川藏线和滇藏线交汇为318国道到达拉萨，这条线最为艰险，其中的川藏南线即为本攻略的推荐线路；新藏线经由阿里到达新疆；中尼公路则翻越喜马拉雅山抵达尼泊尔首都加德满都。

路线交通 · LOCAL TRANSPORTATION

川藏南线的交通方式有许多种，有自驾、包车、坐班车、搭车、骑自行车、骑摩托车、徒步、磕长头等等，每种方式之间有着天壤之别，本攻略无法面面俱到，因此我们推荐的10天的线路比较适合采取自驾和包车的方式，坐班车及搭车的同学可以参考，但所花时间视运气及英俊美貌程度的不同则很难讲，骑自行车需要1个月，徒步需要6个月，磕长头需要3年。

自驾和包车的方式是相对比较适合绝大多数人的方式，行程可自由安排，还可以随心所欲地停下拍照。川藏线上道路虽然艰险，但县镇密集，可供食宿的地点很多，因此根据心情和实际情况随停随走都是可以的。加上沿途多是茂密的森林供氧量丰富，减少了高原反应发生的可能性。如果能拉上一群朋友几辆车组成车队同行则是最好不过了。

如包车，可联系成都的旅行社、越野车租赁公司或越野车俱乐部，在成都各个青年旅舍的留言板上也经常有包车或结伴走川藏的信息。

自行车

近年来，“骑车去西藏”已成为一个热门话题，尤其是最为艰险的川藏线。骑行川藏线，全程大约需要1个月时间。每年7-8月暑假期间，都有许多大学生买辆自行车就上路，挑战这条汇集了所有妖娆、圣洁、艰难与危险的318国道，因为这必然会是一件值得骄傲并铭记终身的事情。

由于一部台湾电影《练习曲》，“有些事情现在不做，一辈子都不会做了”这句话成为了年轻人的信仰，自行车则被称为“滚动的钢铁”。出发者众，可全程靠车轮丈量完的则不多。夸张地说，有些路段自行车都能连成一条线不带断的，这也催生了川藏沿线众多专为骑行者服务的项目。

TIPS 小贴士

关于限速卡

川藏线出了巴塘进入西藏地界以后，就进入了限速路段，由于架设流动测速的设备成本较高，我们聪明机智的西藏人民想到了一个好办法——限速卡。

基本上每个县出城就有限速卡，领取以后需要在规定时间内以后到达下一个检查点，如在规定时间内之前到达则要罚款。按照时间推算基本限定时速是42-43公里。因此经常遇到的情况是，很多赶路的车也被迫找个地方停下来等时间。如果边走边玩边拍照，一般不会受限速影响。

川藏线318国道是限速卡最多的路段，管理也比较严格，大部分关卡会设路障，领条才放行。如果碰到没有路障只是有警员看守的关卡，需要特别留意些，也许那里只有一名警员。他们也要上厕所啊、吃饭啊、跟人聊天啊、泡MM啊等等，所以你得找找他们，不小心错过的话，到了下一个关卡会比较麻烦。罚款算简单的，罚你再倒回去领限速卡你就哭吧。如果你经过某关卡真的找不到人，路障又没有放下来，最好拍张照片，到下一个关卡作为证据。



路线 · ROUTE



行程 · SCHEDULE

- D1 各地-成都
- D2 成都-康定-新都桥
- D3 新都桥-理塘-巴塘
- D4 巴塘-芒康-左贡-邦达-八宿-然乌
- D5 然乌-波密
- D6 波密-林芝
- D7 林芝-墨竹工卡-拉萨
- D8 拉萨-布达拉宫-大昭寺
- D9 拉萨-纳木错-拉萨
- D10 拉萨-返程

如果你有更多时间 · MORE DESTINATIONS



贡嘎·海螺沟 2天



德钦·梅里雪山 2天



稻城亚丁 3天



墨脱徒步 6天

(详情见P24-P26)



行程详情 · DETAILED SCHEDULE

川藏南线（318国道）全长2142公里，海拔高度从500多米上升到3600多米，道路基本都在大山中攀行，弯多路窄，与几年前相比，道路状况已有极大改善，除新都桥地区修路，过理塘之后部分碎石路之外都是柏油路，另外通麦天险和怒江七十二道拐仍旧比较危险，需谨慎慢行。

D1 各地-成都

第一天从各地抵达成都后，找个地方住下来，吃顿火锅，或者在锦里吃吃小吃，之后将是艰苦卓绝的几天，吃香的喝辣的就很难了。

D2 成都-雅安-天全-康定-新都桥

正式开始川藏南线之行。但是不要着急看到太多景色，开始的行程是比较单调的，穿过4公里长的二郎山隧道、经过第一个可以被称作景点的地方“泸定桥”之后，就到了康定，成都到康定一般需要6-7个小时。可以选择在这里住一个晚上，也可以继续前往新都桥住，如果来得及并且运气好的话，可以看到傍晚贡嘎雪山的日照金山。到新都桥的途中会翻越折多山，这是沿途第一个海拔超过4000m的地方，可能会有高反。新都桥被称作摄影天堂，从新都桥往南即可去往贡嘎海螺沟。

D3 新都桥-雅江-理塘-巴塘

这一天的风光会让你欣喜不已，从新都桥出发翻过海拔4400m的高尔寺山后，会径直下到海拔2500m的雅江，接着连续翻越两座海拔4600的剪子弯山和卡子拉山后到达世界高城理塘。从理塘往南是去往稻城的路，如果不怕高原反应，可以住在理塘，但我们建议去海拔较低的巴塘住宿。

D4 巴塘-芒康-邦达-八宿-然乌

开始进入了三江并流区，三江分别是金沙江、澜沧江和怒江。出巴塘后遇到的第一条江是金沙江，这条江是四川和西藏的分界线，之后会到达一个非常重要的县城——芒康，从这里有一条岔路通往云南的德钦，那里可以看梅里雪山，如果你没有被它勾引走，那么我们继续向西，去往邦达。邦达是川藏南线和北线的交汇处，出邦达翻越业拉山口到达著名的七十二道拐，海拔从4600m直接降到怒江的2700m。

今天的行程会比较辛苦，途中经过的左贡条件太差、邦达海拔太高，都不便于住宿，所以需要赶到八宿或然乌，这样全程大概9-10个小时，所以需要早起出发赶路，如果顺利可以赶到然乌住宿，然乌的清晨和傍晚都非常美，来不及的话，则住在八宿，次日一早去往然乌。

D5 然乌-波密

然乌湖在八宿到然乌的路上，快到然乌镇时，在然乌桥边有一条通往察隅的土路，行驶8公里左右即到达上然乌湖。之后就可以各自陶醉了，还可以去看看古冰川。在然乌，如果能住在平安饭店，则出门就是然乌湖。这是美得令人心碎的一天，一路在念青唐古拉山脉、喜马拉雅山脉以及横断山脉之间的峡谷里穿行，连绵的雪山下是无边的林海，间或出现冰川，还有滚滚的帕隆藏布江。路上会经过米堆冰川，但冰川需要徒步进入。波密是墨脱徒步的起点。

D6 波密-鲁朗-林芝（八一）

从波密出发后，开始沿着帕隆藏布江前行。今天要经过川藏线上最危险的一段路——通麦天险，由于经常发生塌方泥石流事件，这段路经常被冲毁，道路狭窄，错车时令人胆战心惊。之后将到达可以看林海和吃石锅鸡的地方——鲁朗。出鲁朗经过季节拉山时，运气好可以看见南迦巴瓦。晚上住在林芝的新城八一，八一跟沿途经过的其他县城相比显得过于繁华和现代了。

D7 林芝（八一）-工布江达-墨竹工卡-拉萨

跟前面的几天相比，这一天就没什么可看的了，而且由于今天的目的地是拉萨，所以沿途即使有什么风景大概也没有心情看。其实会经过一个巴松错，海拔5000米的米拉山口，以及有着直贡梯寺的温泉的墨竹工卡。不过，一切似乎都没有拉萨重要。

D8 拉萨-布达拉宫-大昭寺

到拉萨之后的玩法很多，看寺院就去布达拉宫、大昭寺、哲蚌寺、色拉寺，看人就去八廓街的转经道上走走或者在藏族人的茶馆里喝上一壶甜茶，什么也不看就随便找个台凳坐着，享受拉萨的蓝天白云。

D9 拉萨-纳木错-拉萨

初次来拉萨，纳木错是必去的地方，也许你已经看过许多个“错”，一错再错之后，这仍然是最不可错过的错。纳木错的日出和日落美得无法无天，建议在那里住一晚，不过4700m的海拔极容易高反，请大家根据自己的身体状况决定。

D10 拉萨-返程

最后一天，离开拉萨。

川藏南线海拔及公路里程图





沿途目的地 · DESTINATION

成都 · CHENGDU



锦里 by 格玛

成都是一座悠闲的城市，这里茶楼鳞次栉比，川剧古老神秘，人们热情奔放，在那幽幽的巷子里，一抹茶香，几声虫唱。来成都最适合逛逛老巷子，随意找个茶摊坐下，在悠闲中体验成都的独特魅力。

景点 · SIGHTS

📍 宽窄巷子

宽巷子的闲生活，窄巷子的慢生活，井巷子的新生活，成为了成都的“上海新天地”，触摸到历史的痕迹，体味成都最原滋原味的休闲生活方式，走进宽窄巷子，就走进了最成都、最世界、最古老、最时尚的老成都名片。全天开放无门票。

地址：青羊区同仁路以东长顺街以西

交通：公交车在“长顺上街”站下车

📍 武侯祠

郁郁葱葱锦官深处，带你回忆三国时期的惊心动魄，刘备的气宇轩昂，诸葛亮的运筹帷幄，成为众多三国迷心中的圣地，这座中国惟一的君臣合祀祠庙，带你感受属于成都的历史气息。

门票：60元，学生半价，年票100元。

地址：武侯祠大街231号

交通：乘坐公交车到“武侯祠”站下车

📍 锦里

在这条不足400米长的老街上，传统小吃，饮食，客栈遍布在西蜀历史上最古老、最具有商业气息的街上。全天开放无门票。

地址：武侯区武侯祠大街231号

交通：同武侯祠

📍 杜甫草堂

杜甫草堂位于西门外的浣花溪畔，是中国唐代伟大现实主义诗人杜甫流寓成都时的故居。杜甫离开成都后，草堂便不存，五代前蜀时诗人韦庄寻得草堂遗址，重结茅屋，使之得以保存。

地址：青羊区青华路37号

交通：乘坐35路公交车，从城东客运汽车站开往杜甫草堂

活动 · ACTIVITIES

📍 逛茶馆

在最悠闲的时光里，坐在茶馆里，埋在藤椅上，捧着一壶碗茶，看着街道发发呆，把自己的时光挥霍在这悠闲的茶馆里，这样的生活才是真正的成都慢生活，来成都游玩的孩子们，一定要抽个下午，慢慢品茶，慢慢回忆，慢慢偷着乐。

📍 掏耳朵

四川掏耳朵乃是中华一绝，与扬州三把刀并列传统民间绝技之一。这项在我们看来可以忽略不计的小事在成都可是一件享受生活的惬意之事。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

📍 飞机

成都双流国际机场是中国中西部地区最繁忙的民用枢纽机场，国内国际多个大中城市有航班飞往成都。

机场巴士：成都机场至市区收发车时间以进港航班时间为准，滚动发车，客满即走。

机场公交：普通公交124、300、304、318、804等线路，连接市内各个车站和机场。

出租车：出租车停在到港大厅6号门。

📍 火车

成都是西南地区最大的铁路枢纽，是成渝、宝成、成昆、达成等铁路干线的起点，全国20多个大中城市有列车直达成都。成都火车站（北站）位于成都市北二环路上。成都火车南站位于武侯区，部分在成昆、成渝线开行的列车从这里经过，到达攀枝花、西昌、重庆北等。

📍 长途汽车

成都是西南地区最大的公路枢纽，有108国道、319国道等6条国道在此交汇，并有多条客运站，本文只介绍去往川西方向的客运站。

新南门车站（成都市旅游集散中心）

位置交通：位于新南路，成都新南门大桥旁边。可乘坐6、28、49、55、301路等公交车到达。

发往地区：成都周边，以及川内知名旅游景区。到康定的车由本站发车，每天早上7:00到晚上7:00，大约半个小时会发一班班车，票价在100-130之间，大约需要7小时。

茶店子客运站

位置交通：位于市郊二环路五段289号，可乘4、44、30、82、86、108路公交车到达。

发往地区：四川西、北部的藏区以及一些著名的景区。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

公交：成都市公交网络四通八达，可以到达任何市内及近郊旅游景区、景点。市内公交车分普通车和高档车两种，车费从1元到数元不等。

出租车：成都的出租车起步价分2种：普通车8元（2公里），之后1.9元/公里；速腾车型起步价9元，但是绝大多数出租车还是5元的。超过10公里加收50%空返费，计价表显示为每公里2.1元。打车后记得索要计程发票。

住宿 · LODGING

成都的住宿非常多，有大城市具备的各种档次的住宿。这里有不少的青年旅舍，非常适合自助旅行者。

成都龙堂国际青年旅舍

成都最早的YHA青年旅舍，坐落于成都最有风味的宽巷子内，出门即为各类小吃和特色小店，交通方便，他们的口号是“西装革履者恕不接待”。该店火爆异常，务必尽早预订才会有房间和床位。

价格：多人间60元/床，标准间220-320元

地址：青羊区宽巷子26号

电话：028-86648408

成都梦之旅国际青年旅舍

坐落于武侯祠和锦里的对面，可以随时参观武侯祠，或去锦里闲逛及吃小吃，交通便利。旅舍附近有户外用品一条街，方便购买及补充装备。

价格：多人间床位45元起，双人间135元，标准间205元

地址：武侯祠大街242号（武侯祠斜对面，南郊公园正对面）

电话：028-85570315/ 85570314

成都交通青年旅舍

位于新南门车站附近，去往康定（川藏）方向的班车从这里发车，适合次日早晨要搭长途车的同学。该店除了交通位置以外就没什么优点了，如果不用赶车则不建议住在这里。

价格：多人间40元/床，标准间220元/间

地址：武侯区临江中路6号（近新南门旅游集散中心）

电话：028-85451017

美食 · EATING

成都好吃的东西太多了！一听到成都小吃，你是不是口水就要留下来了呢？你可以去宽窄巷子、锦里，一饱口福。还有不少“苍蝇馆子”，虽然外表看起来不咋地，但是味道可是相当的地道哦，辣的够味！

火锅

成都的火锅文化来自于重庆，但是相比于重庆的火锅又独成一派，更加香，更加鲜，辣也比较适中，讲究外刚内柔，辣则刚而不压柔，柔则香而不抑刚，刚柔并重，香中带辣，辣中有香，其中还混杂麻辣，吃起来回味无穷。

双流兔头

又叫双流老妈兔头，从开店至今已十年历史，于2003年向国家商标局注册了“老妈兔头”头像图案。麻、辣、香的，深受蓉城及外地消费者的喜爱。

龙抄手

创始于本世纪40年代，当时春熙路“浓花茶社”的张光武等几位伙计商量合资开一个抄手店，取店名时就谐“浓”字音，也取“龙凤呈祥”之意，定名为“龙抄手”。龙抄手的主要特色是：皮薄、馅嫩、汤鲜。抄手皮用的是特级面粉加少许配料，细搓慢揉，擀制成“薄如纸、细如绸”的半透明状。肉馅细嫩滑爽，香醇可口。龙抄手的原汤是用鸡、鸭和猪身上几个部位肉，经猛炖慢煨而成。原汤又白、又浓、又香。

TIPS 小贴士

建议在成都取够现金，足够全程加油和食宿使用的。虽然沿途各地已经逐渐有了银联取款机，但取现终究不太方便。

康定 · KANGDING



康定县城与折多河 by yak

甘孜州的首府，过去被叫做“打箭炉”，在茶马古道的历史上有着重要的位置，鼎盛时期有48种锅庄。一座“跑马山”，名扬五州四海，恍如仙界天外天；一曲“溜溜调”，传承千古绝唱，醉了天下有情人。

康定离新都桥很近，路程大约2个小时，因此住在康定和新都桥都可以，与新都桥相比，康定的景色就逊色很多，唯一可看的木格错路途较远，并且沿途我们还有很多个“错”（高原湖泊）可以看，木格错不是非去不可。因此，若是自驾则建议住在新都桥；若是搭班车的同学到达康定已经是下午了，再找车去新都桥不太容易，一般只能先在康定住一晚。

景点 · SIGHTS

安觉寺

安觉寺是藏传佛教中的一所黄教庙宇。据传，1652年，五世达赖途经康定，应当地五名高僧的请求，亲自选定庙址，并为庙址开光。两年后，派五位喇嘛修庙，动员城里五户施主承头，藏历十月二十五日，庙宇落成。由于从选庙址到落成，同五个“五”有关，藏语中“五”音为“安”，希求四方敬重寺庙，故庙名“安雀”。1937年7月，国民政府考试院长戴传贤为庙书写庙名，改“雀”为“觉”。虽毁于“文革”，但庙名流传至今。无门票。

地址：康定县将军桥头



安觉寺 by 宿苏suzy

木格错

木格错出海口左面的山峰名犀牛峰，月明星稀的夜晚，如水的月光泼洒在山峰上，那柄朝天的犀牛角会发出银色的寒光。木格错出海口右面山上有“卧虎观月”的景观，真如一只卧虎望着天上，虎视眈眈地也着犀牛峰。“木格错”一日四时景，早晚不同天，众星捧月，非常罕见之美。湖边有骑马项目，骑一段时间后到达某处，据说可以望见贡嘎雪山。

门票：120元/人；保险3元/人；景区内观光往返车100元/人；木格措游湖70元/人

开放时间：8:30-18:00

地址：距离康定县26公里

交通：从康定出发，搭乘长途车或者自驾前往，租车大约需要100元，回程时景区门口有私人车回康定，大约30元/人左右。



到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

从成都到康定一般走公路，虽然也有机场，但航班较少，天冷停航。因此如果不赶时间，大部分人都会选择走公路，共6-7个小时。穿过二郎山隧道，高原面貌就呈现眼前了。

飞机

康定唯一的飞机场位于折多山上，康定成都每天往返都有一班飞机，航程1小时不到。成都-康定，早晨7:15起飞；康定-成都早晨8:55。早上6点发车接送机场的乘客到市区，可以拨打市区机场售票中心电话咨询：28711111。

长途汽车

康定东关新汽车站有发往州内各个县以及四川省内各市与重庆的班车，其中丹巴、九龙、理塘、巴沟、稻城、道孚、炉霍、甘孜。乡城当日可以到达，而德格、石渠、白玉需要在经过甘孜时过夜，同时得荣需要在乡城过夜。

在客运站往市区方向约200米，有出租车营运站，主要开往泸定（往海螺沟）、姑咱（往丹巴）、塔公及沙德（往莲花湖、贡嘎山）。去往新都桥则必须到步行街对面停车场找营运轿车或者面的。

自驾

自驾从成都到康定路况较好。从成都到雅安高速约120公里，路况很好，雅安到天全的38公里为一级公路，从天全开始上路稍微难点，过了二郎山隧道之后路况变好，基本上都是新修的水泥路面，但是需要注意高山弯道很多。另外康定市区到木格措、新都桥已经全部成为柏油路，路况非常好。



安觉寺 by 宿苏suzy

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

公交车

康定有两条公交，一条线路是：县政府-康中校-南郊站-公主桥-将军桥-彩虹桥-西大街-北门站。另外一条线路是：县委-康中校-南郊站-公主桥-将军桥-彩虹桥-东关车站。时间在早上7:00到晚上23:30。

出租车

到木格措的车可以去长城宾馆或客运站附近找，城区内出租车打表5元起。

住宿 · LODGING

康定的住宿算是藏区内比较丰富的，一般的二、三星的酒店标间基本在120元左右，自助旅游氛围较好、价位较低的青年旅社也有四五家。

康定贡嘎国际青年旅舍

康定唯一的YHA青年旅舍，全木质结构，有一种返璞归真的味道，50米内有建行ATM机。

地址：康定县东关新城三楼

电话：0836-2817788

登巴客栈

双人房很多，比较适合国内游客的私密要求，同时也有很多的娱乐设施，可以向客栈咨询包车事宜等。

地址：康定县西大街北二巷6号格萨尔酒店边

电话：2823009

黑帐篷背包客栈

川藏线上建得最早的藏式客栈，也是康定第一家涉外宾馆，是世界各国旅客最受欢迎的宾馆之一。原地址在将军桥的安觉寺旁，将军桥片区拆迁后搬迁到向阳街与沿河东路岔路口的一座藏式橘黄三层小楼。

地址：康定沿河东路

电话：0836—2876788 / 15808366830 / 15328791741

美食 · EATING

康定的小吃到处都是，但是大部分是带有藏族风情的饭馆，从新都桥开始渐渐藏式口味增多，多面馆，冒菜，饺子抄手店等什么都。街头小吃风味十足，也非常便宜，比如当地人十分喜欢的黄凉粉3.5元一份，同时将军桥东侧的王家卤菜是康定历史悠久的老字号，不妨买些卤味当做旅途的零食，当地的火锅则是主要以重庆的品牌连锁为主，人均消费大约在三、四十元。

实用信息 · INFORMATION

银行

作为主要的城市中心，康定在情歌广场两侧，中国农业银行、中国建设银行和中国邮政储蓄的24小时非常多。

邮局

康定的邮局在西大街148号情歌广场南侧，营业时间：8:00-17:00。

紧急电话

炉城镇派出所电话：2832739

甘孜州旅游局：2835469

康定县旅游局：2822928



刘强猪 Lynn

想象康定的夜也该是迷幻多姿吧？整个县城的旅游痕迹很重。等待游客包车的面包车尤其多。这么热闹的场景真值得多多留恋。真如我所预料，日后的县城没有一个如此繁华。需要的物资，赶紧在此补齐吧！

——《女人不安分——藏漂故事》



新都桥 · XINDUQIAO



秋天的新都桥 by 蓝月

新都桥处在川藏线南北分叉路口，它的美取决于你的位置，匆匆路过甚至可能完全不理解赋予它这么多的称号是为什么。在镇中心，也就是个尘土飞扬毫无特色的小镇，但是在镇外十几分钟的路程，却是另外一个世外桃源。神奇的光线，无垠的草原，弯弯的小溪，金黄的柏杨，山峦连绵起伏，藏寨散落其间，牛羊安详地吃草，川西的平原风光美丽地绽放。这就是新都桥，令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

长途汽车

如果非自驾或者包车，新都桥的交通不是很方便，一般都是到了康定之后，在康定步行街对面转乘出租车或者运营面的到达新都桥，价钱大约在30-50元，时间大约需要3小时。

在新都桥搭车的话，一般以西桥桥头为中心，康定过来的车一般都是满的，所以需要搭私人运营的面的，从新都桥到雅江大约30元，到理塘大约70元，如果你是去稻城的话可以在理塘中转；到达塔公大约15-20元，八美为30-40元，唯一的缺点就是车比较少，可以到了塔公在转车。

自驾

新都桥可谓四通八达，修车行和加油站也比较多。从康定到新都桥需翻越折多山。出了新都桥，一直到理塘沿线都在修路，算是目前川藏线最难走的路段，非常颠，需要花的时间也比较多，建议赶早出发。



秋天的新都桥 by 宿苏suzy

住宿 · LODGING

新都桥附近散落着许多藏族民居客栈，出门即是景。

雅克客栈

距离贡嘎山观景台比较近，在更高的地方，天气好的话可以看到贡嘎山和雅拉雪山，同时客栈也提供租马服务。

地址：新都桥镇2888公里桩处；

电话：0836-2866645

木雅背包客栈

床铺价位大约在20-25元左右，是一家本地藏族经营的客栈，多人间的藏族客厅非常有特色，可以体验当地最特色的住宿

地址：新都桥镇金桥村

电话：0836-2866565

蜀康酒店

离新都桥镇比较近，可以有私人浴室，标间床铺干净，楼下的附属川菜馆做的菜也非常不错。

地址：新都桥镇大桥东80米

电话：0836-2867822,8865588



在新都桥，可以看到贡嘎主峰 by kidonly



阿小内

出了新都桥，路就开始变得难走，尘土飞扬。再加上我们坐在后备箱里，身体扭曲不说，翘起的铁皮还经常扎到屁股，叫人坐也不是趴也不是，只得不停变换姿势。偶尔一个大颠簸还会撞到头，我们被颠得各种打滚，把后面擦得干干净净。别说看风景了，能坐稳了就不错。虽然一直商量搭到哪合适，不过看样子最多撑到雅江。

——《一个人的川藏——徒步、搭车、骑行》



刚强猪_Lynn

新都桥的真正美景不大，不多。草原较少，但起伏的山丘给新都桥带来了独到的层次感与绝美的光与影。第一天，直到新都桥老爸才有了几张可以算上作品的照片。而我，尽量多地把它们装进心里吧！保存在一个唯美柔软的角落！何谓天堂之路！这里大概是开始吧！

——《女人不安分——藏漂故事》



理塘 · LITANG



长青春科尔寺 by yak

理塘，海拔4100米，被称作“世界第一高城”。

仓央嘉措的诗中写“天空中洁白的仙鹤，请将你的双翅借我，我不往远处去飞，只到理塘就回。”这里就是仓央嘉措的情歌中唱的那片洁白仙鹤浏览的净土。藏语称理塘为“勒通”，“勒”意铜镜，“通”意草坝，意为平坦纯净如铜镜般的草原。这片“祥瑞宝地”，自古以来就是茶马互市，商贸云集的地方。

景点 · SIGHTS

格聂神山

理塘县城西南，绵延逶迤的群峰之间，高耸入云的山峰和金光四射的雪顶令人再难移开视线，那便是有康南第一峰之称的格聂神山，海拔6224米，在整个藏区的神山之中，被封为“第十三女神”。格聂神山也是除喜马拉雅山以外的藏地唯一一个胜乐金刚的圣地，其佛教地位可见一斑。神山的景色秀丽，主峰终年白雪覆盖，山腰以原始森林装点山色，飞泉瀑布穿插其间，山下则是广阔的森林草原，以及清澈碧透的湖泊。

无门票，全天开放。路途难走，只能包车前往，建议避开7、8月雨季再登山。

长青春科尔寺

长青春科尔寺是甘孜州南部规模最大的寺庙，素有“康南佛教圣地”之称，在黄教中与拉萨三大寺起名。寺庙依山而建，高低错落有致，体势巍峨，给人以极目云天、超尘脱凡的神圣感。寺内栩栩如生的壁画向人们讲述着佛教的传说，珍藏的佛教经典、历史文物见证了寺院的沧桑。每年藏历正月十五的酥油塑花会，更为之增色不少。

无门票，全天开放，进入寺庙参观请尊重佛教信仰，注意自己的言行举止。

毛垭大草原

出理塘向西，公路沿弯曲的无量河谷上行30多公里，公路两旁展现出一片辽阔的大草原，这就是毛垭大草原，在群山之间，依山而存。毛垭大草原没有内蒙古草原的博大无垠，却多了一份与雪山、蓝天的亲近，多了份脱俗与灵动。湛蓝的天空下，绿草连天，盛开的野花儿紫嫣红，打个滚儿就是一身花香。

无门票，全天开放。自驾或租车出县城沿公路向西行驶30公里左右即可达到。夏季也可以带帐篷在草原上露营。

活动 · ACTIVITIES

赛马节

每年的藏历六月（现在定为每年公历的7.10）百花盛开，绿草茵茵之时，作为理塘的民族传统节日，在长青春科尔寺，都会按照古老的习俗举办规模最大，最隆重的“祝毕日嘎”（六月转山）——赛马会来祭拜神山。节日期间，从四面八方接踵而来的藏族同胞在绿茵如毯的草地上，搭起各色帐篷，形成世界上最大规模的草原帐篷城，蔚为壮观。作为“马术之乡”，理塘国际赛马会比赛项目众多，气势恢宏，其惊险刺激堪称藏区之最。盛大的赛马节除了赛马外还有服饰表演、搭帐篷穿藏装打酥油茶等竞赛，以及队伍庞大的转山活动。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

长途汽车

有从成都直接发往理塘的班车，每天上午10点从新南门汽车站发车，票价181元，也有从康定发往理塘的车，另外，从康定发往稻城、巴塘的班车，一般也会路过理塘。

自驾

到达这里自驾、骑行的人都比较多，但是路况不是特别好，因此如果要自驾，最好选择结实的吉普车出行，另外偶有劫案发生，需小心。

TIPS 小贴士

当地藏族人可提供包车服务，但康巴人民风彪悍，请在上车前谈好价格，防止遇上不讲理的藏民，增加旅途的危险系数。

美食 · EATING

在理塘受海拔高度影响，吃饭需要等很长时间，因为什么都需要用高压锅才能煮熟。理塘的饮食以川菜、藏族风味为主，仙鹤广场、综合市场周边是餐饮集中的地方。不少餐厅老板是四川人，交流没有问题，还可以跟他们了解一下川藏线上的旅游信息哦！**特色菜**：坨坨肉、风干肉

无量河大酒店藏餐厅

到装饰华丽的藏餐厅品尝当地人喜欢的美食，绝对是件诱人的事儿，这家餐厅的坨坨肉味道比较正宗，蘸着椒盐吃味道不错，另外也有些其他的当地小吃，如酸菜面块等。不过藏族食品注重肉食和主食的搭配，却因为地域原因蔬菜较少，故而喜欢蔬菜的人大概会觉得有些小遗憾。

价格：人均40元左右

地址：团结街北段与幸福路路口无量河酒店2楼

天天饭馆

这个餐厅一定可以满足你的口味，西餐、传统川菜和藏餐总有一样适合你。不过想想用高压锅做的汉堡、薯条，还是觉得有些期待。这里的老板是个旅游信息源，如果有需要，可以尽情向老板咨询。

地址：幸福东路108号（人武部西侧）

电话：13541467941



刚强猪_Lynn

朋友说，比起甘孜，理塘的乱算不了什么了。但理塘确实让我们战栗，据说部队驻守严实，路边一擦皮鞋的都可能是武装部的。伫立在4014的山尖，这大风刮过的山头，本来就是犀利而难以平静之地，事端的开始由此开始也不难理解。

——《女人不安分——藏漂故事》



住宿 · LODGING

理塘的住宿很方便，街上有不少各个层次的酒店、旅馆，可供选择。但因为理塘的海拔较高，因此请注意身体情况，若是没有高原反应，在此休整一天，是不错的选择。需要注意的是，理塘晚上会有许多狗出来，请小心。此外，7月底到8月，理塘的住宿会比平时上涨3~5倍，即使没有赛马节，也会涨价。

国富饭庄

推荐这家店除了因为酒店条件不错，可以免费上网、洗衣服、24小时淋浴以外，更因为老板是个照顾车友的人，尤其是骑行的车友，住宿、吃饭都会比开车的便宜些，另外，如果需要搭车，老板也会帮忙联系。

价格：2~4人间，车友价15元/人

地址：进城后第一个加油站斜对面

电话：0836-5322772。

平安旅舍

热心的四川老板娘打理的干净的客房，迎来送往，地理位置比较好，无论是自驾还是乘车，都很方便。当然，尝尝老板娘地道的四川菜也是一项小福利。

价格：15元/人

地址：理塘车站对面

电话：0836-5323861，联系人：姜大姐。

布达拉大酒店

据说这里是理塘自助旅行者最多的地方，旅店可以提供丰富的旅行向导，并有租赁服务。房间还算干净，服务员态度也很好，最重要的是，可以在这里跟车友们沟通交流下心得体会。

价格：20~35元/床，120~150元/标间

地址：理塘车站斜对面

电话：0836-5322533。

高城宾馆

据说这是甘孜州历史上第一个称得上二星级的宾馆，现在除了外观有些过时，硬件还称得上是理塘最好的宾馆之一。宾馆临近理塘的公共服务集中地，去超市、银行、邮局、网吧、医院、市场等都很方便。另外，高原缺少热水，但这儿的热水可以满足你泡脚的需求呢！

价格：80元/普通双人间，160元/标间

地址：格聂路与团结路十字路口

电话：0836-5322706。



Wqitu

理塘是世界上海拔最高的县城之一，海拔高度4014米，奉劝朋友走川藏选择住宿千万不要选在这里，躺在被窝里都缺氧。取暖没有暖气，只有每床一个电褥子。

——《2011年初冬自驾川藏、青藏图文全纪录》

实用信息 · INFORMATION

理塘的公共服务集中于团结街北段与格聂路的十字路口，农业银行ATM机、邮局和两间网吧（4元/小时）都在这里，公安局和医院也在附近，步行即可到达。

巴塘 · BATANG



眼镜湖 by 蓝月

从理塘到巴塘，海拔骤降，仿佛换了个世界，从世界高城来到了“高原江南”。巴塘三面环山，海拔2000米左右，夏季炎热，雨水充足，自然环境可称得上是高原上的一片绿洲，因此有顺口溜说道：“上有天堂，下有苏杭；到了巴塘，忘了爹娘。”巴塘是历史上川藏、滇藏两条茶马古道的交汇点，与西藏、云南一江之隔，是进入西藏的交通要道，清代起就是川西边陲重镇。巴塘是藏族民间舞蹈弦子的故乡。

景点 · SIGHTS

措普湖

巴塘境内有一百多个奇姿异色的湖泊撒落在大地上，其中最秀美的要数松耳石般碧翠的措普湖。它四面环山，被茂密的原始森林和翠绿草坡环抱；清碧亮丽的湖水，平静无语地置于灿烂阳光下，就像一面镜子，折射出巴塘人纯净的心灵。喊鱼是措普湖的奇观，喇嘛插有许多嘛呢经幡的湖边喊，光闪闪的鱼群会随着声音蜂拥而至争抢投下的食物，当你把手放入水中，便会有许多鱼来“亲吻”你的手指，因此这里也被称作喊鱼湖。

沿巴曲河顺流而上可以到达措普沟热坑温泉群，这里是四川最大地热群，与西藏羊八井、云南腾冲并称为三大地热群。整个幽深的峡谷地带，大大小小的泉眼散落其中，到处都升腾着一股股热气，遮云蔽日，热气随风而动，在阳光下变幻这奇妙的色彩，将群山装点得如梦如幻。

交通：从巴塘沿318国道开出70公里便可到达沟口，从理塘过来，翻越海子山后几公里便可到达沟口，但从沟口进去还需要近40公里，且处处是碎石与水坑，时有塌方，一般得花2小时，自驾的话必须得是越野车型。

住宿：普通游客可以在沟口下车，这里属措拉乡，有几个客栈，30元左右一床。客栈老板可代为联系包车，而早上巴塘去康定的班车一般是8:00-8:30之间路过此地。如果从巴塘或理塘包车，价格基本不会低于350元。措普沟里没有客栈，只能投宿寺庙，通铺约20元。保护区平时无人收费，黄金周的时候则可能有当地人收费，最好事先询问巴塘旅游局。

康宁寺

康宁寺就在巴塘县城，最初建于1659年，是当时的五世达赖仿照拉萨哲蚌寺修建，据说寺院周围的57颗古柏，都是建寺之时栽种的，已有近450年的历史。寺里的镇寺之宝是一尊檀香木雕刻成的佛教，被称为“觉沃松扎玛”，即“能言释迦佛”。另外，在康宁寺附近还有古茶马古道的一段，以及有几百年历史的“古桑抱石”奇观——一颗桑树长在两米高大的石头上，当然，顺便看下当地的藏家，感受下藏民的温馨生活，也是很有爱的。



活动 · ACTIVITIES

巴塘弦子

巴塘的人们喜欢这样一种舞蹈，在琴手胡琴声的带动指挥下，人们绕圆而舞，长袖飘飞，女子蜻蜓点水，逍遥自在；男子刚健有力，激烈奔放，这是当地的著名的民间歌舞形式——巴塘弦子。巴塘弦子历史悠久，在敦煌壁画、大昭寺壁画上都有记载。当地人说，会走路就会跳舞，会说话就会唱歌。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

长途汽车

前往巴塘，一般要在康定买次日早晨6点的巴士，耗时一天，而从雅江、理塘等地来巴塘，也是中途拦这趟车。巴塘汽车站在县城的东北角，这里出售到康定（146元，1天）和成都（251.2天）的车票。如果不离开藏区，也可以到金弦子大道不是车站的另一端，靠近茶马古道的路口，哪里集中了大量的私人车辆，主要开往芒康（45-50元，4小时），也有开往理塘的（40元，3-4小时）。

自驾

来到巴塘，也就到了川藏公路四川段的最后一站，沿着长长的柏油马路越过金沙江，就将正式进入西藏境内，是不是有些激动呢？而且这一段路是川藏南线318国道最好的一段公路，可以好好享受接下来的行程了

住宿 · LODGING

巴塘县里很少有发达地区常见的青年旅舍式客栈，整体住宿价格也不贵，其中廉价的旅馆大部分集中在主街金弦子大道上，大多数单人间的价位都在30元上下，卫生条件一般，安全基本可以保证。

胖姐背包客栈

刚进巴塘就能看见，在马路右边的胖姐背包客栈，这里房间较多，吃饭也不贵，还能跟车友交流沟通，感觉不错。

地址：巴塘县巴安路附近

电话：13568693852、13541472746

金穗宾馆

相比较而言，这里虽然开业时间不短，但设施保养得还算不错，而且位置算是闹中取静，离康宁寺和开往西藏的出租车都很近。

价格：标间100~160元

地址：巴安路1号附5（巴安路粮食局旁）

电话：0836-5622700

美食 · EATING

巴塘的餐厅，集中在商业步行街和安康大道南段，商业步行街的小吃相对多些，比如北侧小巷里的渣渣面，面条和蹄花汤的水平都不错，价格也适中，在7~15元之间；靠近康宁寺，巴塘中学对面有一家叫不上名字的川味面馆，那里的凉面和饺子味道不错，因为地理位置稍偏，价格也相对便宜些。另外，安康大道南段有一些火锅和鱼店，也有一些烧烤摊，傍晚会出来。

实用信息 · INFORMATION

网吧：步行街2楼，4元/小时。

ATM：中国农业银行ATM，金弦子大道南广场对面

邮局：金弦子广场南段广场对面，营业时间8:30~17:00。

芒康 · MARKAM



如美镇澜沧江边 by Wayne

芒康自古就是西藏的东南大门，东接四川巴塘，南接云南德钦，是茶马古道在西藏的第一站，如今也是川藏、滇藏两条公路的交汇点。芒康县是一个充满神奇和灵性的净土，不仅水能、矿产、森林等资源丰厚，还有得天独厚的自然美景。林立的雪山，纵横的江河，郁郁葱葱的原始森林，还有浓郁淳朴的民俗风情，金碧辉煌的千年古刹……也许只是路过，但是只这么一眼，就会让你深深的记住它。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

地处川藏、滇藏两条公路的交汇点，芒康的公路交通比较便捷。

长途汽车

芒康有一个客运站，在芒康县城比较繁华的主街最北边，若是想要乘车，最好提前致电0895-4543136咨询。另外，去邦达和昌都方向的班车在康盛宾馆和旁边的气象局院内都有，但具体某天是否有车，还需要咨询服务员，若有车，请尽早买票。

自驾

走川藏南线，沿着318国道到达芒康，由此就正是进入西藏境内了，别忘了途经西藏界的时候，停下来拍照留念哦。

住宿 · LODGING

芒康的主要住宿地也集中在县政府到火车站的这条主街上，住宿的地点不少，价格总体不是很贵。每年旅游旺季时，请提前致电咨询房间情况，房价也会有上浮。

雪域宾馆——越野之家

车友比较聚集的宾馆，位置就在主街上，周围购物、吃饭都比较方便

价格：40元/2人间

电话：0895-4543399

美食 · EATING

受地理位置影响，芒康虽小，却汇集了云南、四川、西藏三地的美味，县城的餐厅主要集中在县政府到汽车站的一条还相对繁华的主街上。

家家面是芒康的一道特色，据说凡来到过这里的人，都要饱饱的吃顿家家面，才算是走过芒康。家家面之独特在于“琵琶肉”的汤卤，琵琶肉则是滇西、藏东一带藏族加工猪肉的特殊方法。煮熟面条装入碗中，加入以琵琶肉丁炖出来的卤汤，再配以香葱、味精等佐料，才是地道的“家家面”。一碗面只相当于平常的三分之一，不待客人吃完，又加一碗，有时甚至要吃十碗八碗才饱。



邦达 · BANGDA



邦达草原上的彩虹 by yak

邦达海拔4300米，是川藏南线和北线的交汇点，却是经常被忽略的一个地方，有些地图甚至没有标注。这里曾是过去著名的“茶马古道”必经之地，在318国道上位于左贡和八宿之间，这里有一条岔路往北可到川藏北线的昌都。

怒江支流玉曲上游蜿蜒流淌其中，两岸广阔的低湿滩地上生长着茂密低矮的大蒿草、苔草之类的草甸植物，绿茵如毡，除成群牛羊在那里游荡觅食外，偶尔也会有一些藏原羚出没于其间。

邦达处于三江并流的中间地带，海拔较高，不建议住宿。

景点 · SIGHTS

邦达草原

邦达草原位处昌都地区三江流域之高山深谷中，是一块地势宽缓、水草丰美的高寒草原。怒江支流玉曲上游蜿蜒流淌其中，两岸广阔的低湿滩地上生长着茂密低矮的大蒿草、苔草之类的草甸植物，绿茵如毡，除成群牛羊在那里游荡觅食外，偶尔也会有一些藏原羚出没于其间。位于左贡到八宿的途中。

三江并流

“三江并流”是指西藏、云南、四川三省交界处的横断山脉地区，金沙江、澜沧江和怒江这三条发源于青藏高原的大江，在山脉的缝隙中自北向南奔流而过170多公里，江与江之间往往仅隔一座山，形成世界上罕见的“江水并流而不交汇”。其间澜沧江与金沙江最短直线距离为66公里，澜沧江与怒江的最短直线距离不到19公里。这一地区同时还是16个民族的聚居地，是世界上罕见的多民族、种宗教信仰和风俗习惯并存的地区。

不过，不要抱有某种景观上的期待。并没有一个点，能同时看得到三条大江。除非，你在飞机上。



刚强猪 Lynn

终于到了牵挂已久的99弯！99弯的惊险不在路面，路面极好，全柏油路面。但之字形的弯道处完全看不到对面的来车，弯道后的路面情况一切未知！本地车也习惯了不鸣喇叭，横冲直撞，所以我们一直很慢地爬过弯道。每过一个弯道，还没喘口气儿，下一个弯道又已在跟前。回头看看开过的路，不愧为“99道回头弯”！道路全成“之字形”！挂在悬崖峭壁上！据老爸讲，给我拍照时的心情都是战战栗栗，俯瞰山下密密麻麻雄伟的“之字形”山路奇观，心里的纠结缠绕莫名涌动。

——《女人不安分——藏漂故事》

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

没错，我们再次提到飞机。在这里，横断山脉的腹地，坐落着一个机场——昌都邦达机场，被称为世界上海拔最高、离市区最远、气候最恶劣的民用机场。这里海拔4300米，距邦达镇50公里，距昌都县136公里，机场的成功通航创下了人类民用航空飞行史上的奇迹。目前有往返成都和拉萨的航线（航班不是天天有），国航承运。机场有大巴和出租车通往县城。

自驾

从芒康向西需要翻越觉巴山，邦达附近常有大风。出邦达要经过著名的怒江七十二道拐（也称九十九道弯），连续数个“之”字形大拐弯，20多公里的路程，从海拔4300米的邦达直接下到海拔2200米的怒江大桥。这段路曾经非常难走，路面坑洼不平，雨季更加糟糕，2010年铺上柏油路面后状况大有改善，但由于拐弯太多，仍需小心谨慎。



业拉山垭口 by kidonly

TIPS 小贴士

怒江大桥需特别注意，此桥属于军事区，有武警看守，限速5迈，禁止拍照。大桥有摄像头，万不可抱有侥幸心理。如果违规，后果有

如下几种：

1. 如超速，倒回去再用5迈的速度开过来，造成后边堵车的话你就等着被揍吧。
2. 偷偷拍照被发现，或删照片，或格式化存储卡，或没收相机
3. 以上任何一种或多种，站岗半天，或砍木头两个小时。





八宿 · BAXOI



怒江七十二道拐 by kidonly

八宿县位于西藏东部，属三江流域高山峡谷地带。它是沿途比较大的县城，可以在这里好好休整一下，补充给养，检修车辆。

景点 · SIGHTS

怒江七十二拐

川藏公路“怒江七十二拐”是川藏线上、邦达至八宿区间著名的险路，俗称七十二道拐，也被称为九十九道弯。其实，这并不能算是个风景，但比风景更有意思。考验司机的驾车技术的时候到了。

住宿 · LODGING

八宿旅馆众多，条件也还可以，要说推荐又很难，因为都差不多，几乎没有有特色客栈或者青年旅舍，要么就很高贵。所以就随遇而安吧，不要太讲究了。

蓝湖驿站

然乌蓝湖驿站在八宿的分店，条件很好。

价格：298元起，淡旺季价格不同，具体请查看官方网站或致电咨询

地址：西藏自治区昌都地区八宿县白马镇上街

电话：0895—4562969 QQ：1317064669

青年游客之家

算个八宿比较受游客和骑行者欢迎的旅店了。

价格：3-4人间，15-20元/人。

地址：八宿县工商局院内，邮局对面。

电话：15608952539

交通宾馆

价格：起价10元/人，标间：120元/间

电话：0895-4562235 陈大姐

芒康宾馆

价格：起价10元/人，标间：60元/间

地址：八宿县粮油公司内

电话：0895-4906393

然乌 · RANWU



然乌湖 by 翰林

然乌是个只有一条街的小镇，因着然乌湖的大名而成为川藏线上最热门的目的地之一，道路两旁几乎都是为旅游者和骑行者服务的饭店、旅馆、小卖部和修车铺子。镇上不通电，宾馆饭店一般有自己的发电机，但电力较弱，12点断电。因此我们建议在距此2小时车程的八宿住宿，次日一早赶到然乌，如果对然乌的美景十分迷恋，或者色驴们要拍日出日落，那就住一晚吧。

景点 · SIGHTS

然乌湖

然乌湖紧邻川藏公路，是200年前由山体滑坡和泥石流堵塞河道而形成的堰塞湖，也是雅鲁藏布江的支流帕隆藏布江的源头。随季节的不同，湖水呈现出或碧蓝或青绿等数种颜色。河道中许多岩石和小岛点缀其间，湖面上春季树影婆娑秋冬薄雾弥漫，四季美景都会使人进入梦幻之境。

然乌分为上中下三个湖，上湖最美，中湖次之，下湖再次。从八宿往然乌方向，未进然乌镇之前，然乌桥边有一条通往察隅的土路，行驶8公里左右即到达上然乌湖。出然乌镇，往波密方向行驶10公里即到下然乌湖。

尸体堆积在一起的湖

然乌湖景色如诗如画，但是“然乌湖”藏语的意思却是有些可怕，是“尸体堆积在一起的湖”。这里是有个神话故事的“相传湖水里住着一头水牛，湖岸上生活着一头黄牛，两头牛互不相让，时常互相顶着较量。两头牛死去之后，尸体化为湖岸两边的大山，然乌湖就夹在两山之间。”

民间传说虽是神话，但也不是全然没有道理，地理学家告诉我们，然乌湖是三头“牛”顶撞角力的结果。这三头“牛”就是喜马拉雅山、念青唐古拉山和横断山脉。



刚强猪 Lynn

二十多公里的公路盘旋在然乌湖畔，美景尚未激发我“藏东瑞士”的情愫，却对这藏东的最大最美的高原冰川湖怦然心动。但如果希望保留它神圣的美丽，请你留给彼此一段距离。如果可以，不必走近去抚摸它，走近，那青白色的湖水会磨灭你大半的美好情愫。湖水并不清澈透亮的纠结会一直缠绕着你。比不得找好一个角度，望望岗日嘎布主峰——一曲得不热峰，体味下超现实的美感，倒是十分必要。

——《女人不安分——藏漂故事》

米堆冰川

米堆冰川是典型的现代季风型温性冰川，念青唐古拉山与伯舒拉岭是一系列东南走向的高山，从印度洋吹来的西南季风，沿雅鲁藏布江和察隅河谷北上，深入到这一系列高山之中，并带来了大量的降水，于是在一个叫米堆的藏族村庄后的一座海拔6385米的雪峰周围，米堆冰川诞生了。米堆冰川主峰海拔6800米，雪线海拔只有4600米，末端海拔只有2400米。

米堆冰川类型齐全，尤以巨大的冰盆，众多雪崩，陡峭巨大700 - 800米的冰瀑布，消融区上游的冰面弧拱构造，以及冰川末端冰湖和农田、村庄共存为特点，冰川下段已穿行于针阔叶混交林带。它被《中国国家地理》杂志评为中国六大最美的冰川之一。

交通：从然乌出发往波密方向行驶50公里到达米堆，穿过米堆村徒步2个小时即可到达米堆冰川。在村里可以找人带路前往冰川，如果要他们帮忙背东西的话，最好给他们20块钱左右。在黄金周期间，村里会向到来的旅游者每人收15元，给一张自己印的收据。米堆村没有饭店和旅馆，幸运的人被当地村民收留的话就另当别论了。

门票：50元。



然乌湖寂静的傍晚 by Wayne

住宿 · LODGING

然乌镇在七八月的旺季住宿难找，饭店很贵，要做好心理准备。且旅馆大多条件较差，房间都是用层板隔开的。镇上不通电，宾馆饭店一般有自己的发电机，但电力较弱，12点断电。

蓝湖驿站

然乌档次最高的宾馆，在然乌有两个店面。即便是这里，也不是24小时有电，发电时间为下午19点至凌晨1点，早上6点至9点。此店旺季火爆，需提前预定，600、800元一晚很正常。

官网：Http://xzranwuhu.com/

价格：298元起，淡旺季价格不同

草原总店：八宿县然乌镇然乌湖草原尽头；0895—4562688

镇上分店：八宿县然乌镇下街；0895—4562677

然乌风情园（平安饭店）

紧靠然乌湖边，是然乌知名度最高的宾馆。它把自家店门面前的一块空地，设计成了休闲广场。广场中有双人吊椅可供路人休息。有不少游客，就因喜欢这样的吊椅，而特地在这里住宿。

价格：多人间40元/人，标间260元。

地址：然乌镇最西头的然乌湖畔

电话：0895-4562606/ 0895-4916100/13989959590

波密 · BOWO



骑行在波密 by 蓝目雪狼

波密县位于西藏东部喜马拉雅山脉与念青唐古拉山脉交汇地带，帕隆藏布江北岸，波密藏语为“波窝”，英文名为BOWO，意为祖先。河谷地带海拔2000米左右，全县平均海拔4200米。历史上的波密曾长期脱离西藏地方政府管理，成为藏东南高度自治的一个独立王国。特殊的历史经历就造就了波密既不同于康区、又异于工布地区独特的民俗风情。波密被冠以“西藏的瑞士”、“雪域的江南”等称号，令人费解，瑞士和江南怎能与波密相提并论呢？

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

长途客车：从八宿和林芝有班车到波密，客运站设在札木镇札木西路上，电话0894-5422610。

自驾：该路段属于塌方泥石流频发路段，偶有修路按时段限制通行的情况，建议提前打听，以免耽误行程。如果想去派镇看南迦巴瓦，可驾车前往，去派镇的路况还不错，车可以一直开到大峡谷景区的大门口。

住宿 · LODGING

波密悠游道国际青年旅舍

旅舍座落于318国道旁的山坡上，典雅的藏式民居，四周由高大的青冈林和桃树包围着，旅舍前后雪山冰川历历在目，在1000多平米的独立庭院里，闻着格桑花香，品着用从旅舍后山冰川流下的冰雪水泡的工夫茶，鸟瞰山脚下帕隆藏布河谷云舒云展，慢节奏生活从这里开始。宣传标语“客栈的收费，享受住半山别墅级别的待遇！”这里还为喜欢住帐篷的驴友准备了帐篷点，15元/人，可享受到旅舍的所有公共设施。

价格：床位30元，标准间200元。

地址：波密县城札木西路

电话：0894—5422111

古乡国际青年旅舍

旅舍坐落在318国道边，为典型的藏式民居建筑。距波密县30公里，附近有古乡湖、噶朗湖（天池）、岗乡自然保护区、易贡地质公园等景区。旅社位于原始森林、雪山、湖泊之中，前100米是帕龙藏布江、上面是众多雪山、后面是浓浓的原始森林。

价格：床位35元，标准间120元

地址：波密县古乡村

电话：15283604892（店长）13438928533



八一（林芝）· NYINGCHI



雅江中的加拉白垒倒影 by yak

林芝藏语称尼池，意为太阳的宝座或娘氏家族的宝座。是青藏高原海拔最低的地区，平均海拔3100米，海拔最低的地方仅仅900米，气候湿润，景色宜人。巴松措、雅鲁藏布江大峡谷、南伊沟、鲁朗不容错过。

这里是喜马拉雅山、念青唐古拉山以及横断山的余脉汇集之处。又有雅鲁藏布及其支流尼洋河、帕隆藏布、易贡藏布等众多河流的冲切，形成了高峡深谷的地貌。在雅鲁藏布大峡谷马蹄形大拐弯处的南迦巴瓦峰，海拔7787米，这座雪山号称世界上最漂亮雪山，但是轻易看不到。

同时，林芝是门巴族、珞巴族等少数民族的聚居地，他们的生活习惯及宗教信仰皆保留着浓厚的传统色彩，具有独特的民族风情。古老的传说、淳朴的民俗与氏族、村寨的图腾崇拜、宗教神话联系在一起，给这些古老的民族、遥远的居地笼罩上了一层原始而又神秘的色彩。门巴人有下毒的传统，但近年来已经很少听说了。

景点 · SIGHTS

南迦巴瓦



在直白村，抬头就是南迦巴瓦 by Wayne

南迦巴瓦峰海拔7787米，高度排在世界最高峰行列的第15位，但它前面的14座高山全是海拔8000米以上山峰，因此南迦巴瓦是7000米级山峰中的最高峰。它还有另一个名字“木卓巴尔山”，其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也被称为“羞女峰”。南迦巴瓦在藏语中有多种解释，一为“雷电如火燃烧”，一为“直刺天空的长矛”，还有一为“天山掉下来的石头”。

南迦巴瓦在《中国国家地理》杂志的中国最美名山评选中名列首位。但它并不容易被看到，一年只有15天能看到真容。传言总是过于夸张，是不是最漂亮仁者见仁智者见智，一年只有15天露面之说也有点耸人听闻，各位看官自己去发现吧。偷偷告诉你，可以去山脚下的直白村守着。

鲁朗

鲁朗，藏语意为“龙王谷”，也是“叫人不回家”的地方。鲁朗海拔3700米，位于距八一镇80公里左右的川藏路上，坐落在深山老林之中；这是一片典型高原山地草甸狭长地带，两侧青山由低往高分别由灌木丛和岷茂密的云杉和松树组成“鲁朗林海”，中间是整齐划一的草甸，岷犹如人工整治一般；颇具林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨星落棋布、错落有致，勾画了一幅恬静、优美的“山居图”。

著名的“鲁朗石锅鸡”就产自这里，石锅是用一整块石头掏空而成，鸡则是当地的土鸡，人间美味绝不能错过。



鲁朗的田园风光 by rwbjnj



刚强猪 Lynn

鲁朗之美，空旷中有些小家碧玉，精致的细腻。栅栏边随意一靠，草场中随意一躺，老爸你就跟着我乖乖拍吧。怎么样都是美，小美，大美，我今儿一定要把臭美的Pose摆够，把上路这么久没拍过瘾的压抑释放够！鲁朗啊鲁朗，你受得了我这样的臭美么？

——《女人不安分——藏漂故事》

巴松措

巴松措又名错高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，是红教的一处著名神湖和圣地。位于距林芝地区工布江达县50多千米的巴河上游的高峡深谷里，独特的地理位置造就了巴松措这一汪碧水的与众不同。

清晨，微风裹挟着湖畔青草的香气拂面而来，草间的露水尚未散去，巴松措湖面仍被昭昭雾气笼罩，隐隐翻着碧蓝色光，一缕霞光越过山颠射向粼粼波光的湖面上。偶有黄鸭、沙鸥、白鹤等飞禽掠过或浮游于水面。



八松措 by 翰林

雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布大峡谷是世界第一大（深度、长度）峡谷。获得中国世界纪录协会世界最深大峡谷、世界最长大峡谷两项世界纪录。雅鲁藏布大峡谷景区位于西藏林芝素有“背包客圣地”之称的边境小镇派镇，散落于峡谷的工布藏族及世界上人数最少的少数民族洛巴、门巴族原始村落……自然、宗教和历史千年的印迹弥漫于这里。

整个峡谷地区冰川、绝壁、陡坡、泥石流和巨浪滔天的大河交错在一起，环境十分恶劣。许多地区至今仍无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”。



传说中的雅鲁藏布大峡谷

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

又有飞机场了。林芝机场每天航班只有成都直飞林芝，飞行时间早上7:30，到达林芝机场时间9:15分，飞行时间1小时45分钟，由国航提供，机型为空客319，（国庆期间每天往返成都2-3班），成都到林芝机票全价1380元。

林芝米林高原机场位于林芝地区米林县，机场有大巴直达八一镇，票价25元。民航林芝售票处订票电话：0894-5810118

长途汽车

从拉萨坐班车到林芝（八一镇），班车的首发时间为上午8:00，拉萨到林芝首府八一镇的公路里程为407公里，大概要6-8小时，票价100-170元不等。途经墨竹工卡、工布江达。

八一到拉萨，班车每天都有价格在80-100元不等。

八一到波密，不定期(电话0894-5822714)价格为每人100元。

八一到派镇，每早8点左右价格为50元。

自驾

与林芝相连的公路路段有：林芝-然乌，里程345公里，途经通麦、波密；泽当-林芝，里程475公里，途经加查、米林。波密到鲁朗的途中会经过最令人闻风丧胆的**通麦天险**，是川藏线上最危险的路段，没有之一。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

八一镇内的交通以出租车、微型车和人力三轮车为主。出租车市内上车10元，三轮车5元起价，微型车5元。

从林芝前往巴松错等主要景点，可租借吉普车，可乘坐4-5人，一天500-700元。

通麦天险

通麦天险是从川藏南线进拉萨的必经之路，位于波密县和林芝八一镇之间，沿着帕隆藏布江峡谷西行的几十公里路段。这里最典型的泥石流区，道路凶险，山体滑坡，路面下陷，飞石砸落无所不在，数十公里路面全都是临时措施，推石填土，修修补补，能过则过，所有道路规则在这里都完全行不通。

沿途能看到各种警示牌、标语、红色的惊叹号，还有密布的经幡，用来悼念那些葬身于此的亡灵。不管在川藏线上开了多少年的老司机，到这里仍然胆战心惊，不敢有丝毫大意，藏族司机更会全程默念六字真言，保佑平安，因为他们更加清楚地知道，有多少人在在此丧命。

这就是通麦天险，也叫“排龙天险”，或被称作“通麦坟场”、“通麦地质灾害博物馆”！



看到这个牌子意味着进入通麦路段 by daae



Daae

通麦天险：这条路之所以称为“天险”，一是窄，沿着河谷很陡峭的石壁走，二是这条路的路基很多地方是塌方后用木桩纵横交错搭建起来的，上面覆盖泥土。每过两三年就会更换一次。据说这一段公路号称是中国路况最差、没有警察但秩序最好的地方。

——《自驾川藏南北线-拉萨-日喀则》



刘强猪 Lynn

土路几乎是紧贴着山脚挖出来的便道，悬崖压得很低，车内的空气格外沉闷，惊悚的时刻中不断有飞石下落，向旁边一眼就能望见咆哮的帕龙藏布江，每过一个高高的斜坡，根本不知道下坡的路况，轰油门冲上斜坡，下坡的时候随即心惊胆战，磕磕碰碰实在难以避免。车车的地盘开始经受最严峻的考验。握住方向盘的手一秒也不松懈。路面的情况泥泞坑洼不断，担心突如其来的打滑，那就立马和帕隆藏布江汹涌的江水亲吻拥抱了。

路面的宽度到了不少会车地带，只能单车通过，眼睛既要盯着路面，又要提防着远处的来车。必须准确判断，寻找最合适的地带果断停下。一辆车停下的位置不对，来回的两列车队将拥堵很长时间。

——《女人不安分——藏漂故事》

住宿 · LODGING

林芝地区近两年由于旅游业的繁荣，新建了许多宾馆和青年旅舍，住宿条件也较好。

林芝渡口青年旅舍

交通便利，冬季提供取暖设备。附带小型庭院，天台休闲花园，自助洗衣房和藏式酒吧。徒步墨脱的朋友可以把用不上的物品暂时存放在这里，免费寄存。

价格：床位30元，标准间160元

地址：八一镇八一大街人民保险公司对面

电话：0894-5831567 网站：<http://www.dukouhotel.com/>

林芝悠游道国际青年旅舍

旅馆是一幢4层小楼，后院有近千平米的庭院休闲区和停车场。一楼休闲区可给到来的驴友提供聚会、上网、发呆、晒太阳、艳遇的场所。

价格：床位30元，标准间200元

地址：八一镇新区迎宾大道46号(尚城花园斜对面，君悦大酒店隔壁)

电话：0894-5822868

西藏林芝谷客国际青年旅舍

位于雅鲁藏布江边，最美雪山南迦巴瓦峰脚下，此处也是徒步墨脱的入口。谷客面向雅鲁藏布江，透过落地的大窗户就能看到亿万雪山——南迦巴瓦与加拉白垒俩兄弟。

价格：床位30元，标间140元

地址：西藏林芝地区米林县派镇

电话：15208047525

TIPS 小贴士

客运站附近的挂着红色招牌的青年旅舍是假的，其实是一个招待所，卫生条件很差，但是骗了不少背包客，千万不要上当。

美食 · EATING

林芝地区的餐厅以川菜为主，市区贡嘎路一带的饭馆很多，有名的餐厅有：谭川菜、蜀家菜庄、红楼火锅城等，口味与内地差别不大，价格也比较合理。最不容错过的还是鲁朗石锅鸡了，虽然有人说吃完了很坑爹。

当地珞巴族用玉米、鸡爪谷自酿的白酒、黄酒和招待贵客的山鼠，也颇有民族特色。



美味的石锅鸡 by kidonly



Baizhuxiao

直接奔到鲁朗去吃传说中的鲁朗鸡，一进门，那个人问我，你是不是自驾过来的，我说是，她说那给你便宜点，150一锅，如果是导游带过的，得280一锅呢~味道还不错，4个人吃一锅已经很饱了。

《一个人的八千公里 - 川藏南到阿里大北线》

墨竹工卡 · MAIZHOKUNGGAR



尼洋河 by 翰林

墨竹工卡藏语意为“墨竹色青龙王居住的中间自地”，地处西藏中部、拉萨河中上游、米拉山西侧。该县地处藏南雅鲁藏布江中游河谷地带，属拉萨河谷平原的一部分。境内山川相同，河谷环绕，草原广布。地势呈东高西低，平均海拔4000米以上。

景点 · SIGHTS

直贡梯寺

直贡梯寺直贡梯寺是直贡噶举派的主寺，位于拉萨以东墨竹工卡县境内雪绒河边的山坡上，立于悬崖峻岭之间，非常壮观。寺院附近山涧深处的德仲寺为著名的尼姑修行地。直贡梯寺有着全藏最有名的天葬台。世界上最著名的两个天葬台一个是



直贡梯寺 by Baizhuxiao

印度的斯哇采天葬台，另一个就是直贡寺天葬台。传说，经过直贡寺活佛灌顶的人，死后灵魂可以出窍，进入三善趣境界，而不会下地狱。因而，许多人不远千里送死者来此天葬。

天葬一般在早晨，所以如果想要看天葬则需要早起。看天葬时请尊重当地风俗，不要离天葬师和死者太近，禁止喧哗和拍照。



Baizhuxiao

后来听藏族师傅说，还好我们没有拿出相机，不然估计相机被砸坏事小，被砍伤才事大呢，对他们而言，天葬是很神圣的，在他们心里，不知道得有多大福分的人才能够灵魂升天了，或许这是对的，无论是喂鱼还是喂鸟，做为自然界的一种生物，我们并没有特别与它们不同，就当是做点贡献了。

《一个人的八千公里 - 川藏南到阿里大北线》

德仲温泉

德仲温泉位于墨竹工卡县县城东北方向约73公里处的门巴乡德仲村境内，距离直贡梯寺7公里。海拔高为4590米，德仲温泉距今已有1400多年历史。这里山清水秀，草木茂盛，空气新鲜，山石峭壁，加之清婉的百灵鸟构成了别具一格的旅游、药浴、朝圣的特殊环境。德仲温泉被众多西方国家专家称为“世界第一热泉”。



拉萨 · LHASA



药王山上看布达拉宫 by kidonly

拉萨，西藏自治区首府，海拔3700米，被称为“日光城”。他是藏族人心中的圣城，如今也成为四方游客的“圣城”。几年前说他是个城市还不太恰当，但现在已经越来越接近我们所熟悉的大城市了，酒店、银行、商场、专卖店，繁华到无需考虑这里是雪域高原的事实。包括整修一新的布达拉宫广场，仿若与我们脑海中的拉萨不能对号入座，无论如何，你站在了新时代的拉萨，去接受他吧，在街头巷尾的茶馆里，在八廓街转经的人潮中，依然可以嗅到旧时的味道，你依然会爱上这里。

景点 · SIGHTS

布达拉宫

布达拉宫被称为“世界屋脊明珠”，它是拉萨乃至青藏高原的标志，也是西藏曾经的政权中心，供奉历代达赖喇嘛灵塔的地方。这座具1300年历史，世界上海拔最高、最雄伟的宫殿无限行伸着藏文化的灿烂，是真正属于世界的遗产，是可以触摸，可以深入，未经粉饰，但真正具有藏族建筑艺术杰出代表的宫堡式建筑群。有幸进入布达拉宫内部的藏族人，都将这当作一次生命的犒赏和恩赐，很多游客也不例外。

门票：

旺季：5月1日-10月31日 200元

淡季：11月1日-次年4月31日 100元

开放时间：

上午9:00-12:00 下午15:30-16:30

八角街

八角街是“帕廓街”（Barkhor Street）的音译，位于古城拉萨的中心，是拉萨本来面目保留得最完整的街道。它是拉萨的宗教、经济、文化、民族手工艺乃至西藏的风土人情的集结地，也是旅行者到拉萨必去之地。

“八角街”呈圆形，仿佛是一座巨大的时钟，辉煌壮丽的大昭寺就是钟轴。按西藏佛教徒的说法，以大昭寺为中心绕一周称为“转经”，以示对供奉在大昭寺内的释迦牟尼佛之朝拜。八角街还是藏传佛教信徒转经的最主要的线路，每天都有磕着三步等身长头的人来到这里。



俯视八角街 by julia870213

大昭寺

大昭寺位于拉萨市中心，始建于唐贞观21年。寺内主供的释迦牟尼像是文成公主入蕃带进的，拉萨之所以有圣地之誉，与这座佛像有关。寺庙最初称“惹萨”，后来惹萨又成为这座城市的名称，并演化成今天的“拉萨”。

这座土木结构的寺庙，主殿三层，殿顶覆盖着西藏独具一格的金顶，阳光下浮光耀金，光彩夺目。寺前终日香火缭绕，信徒们虔诚的叩拜在门前的青石地板上留下了等身长头的深深印痕。万盏酥油灯长明，记录着朝圣者永不止息的足迹，也留下了岁月的永恒。一千多年的历史，一千多年的香火，延续了一个流传了一千多年的故事。

值得一提的是，现大昭寺内供奉的是文成公主从大唐长安带去的释迦牟尼12岁等身像。尼泊尔带去的8岁等身像于八世纪被转供奉在小昭寺。

门票：

旺季：4月21-10月19日 70元

淡季：10月20日-次年4月20日 35元

开放时间：

上午7:00-12:00

下午15:00-18:30

色拉寺

色拉寺坐落在拉萨北郊山下，是藏传佛教格鲁派三大寺之一。与哲蚌寺、甘丹寺合称拉萨三大寺，是三大寺中建成最晚的一座。色拉寺建有一个大殿、三个扎仓（僧院）、二十九个康村。僧人最多时有5500多人。寺内保存着上万个金刚佛像，大多为西藏本地制作。还有许多是从内地或印度带来的铜佛像。大殿和各扎仓经堂四壁保存着大量彩色壁画原作。色拉寺的辩经非常有名。辩经园就在通往正门通道的北端。辩经的时间一般从15:00开始，可以随意观看。

门票：藏人免费，游客55元

开放时间：09:00-16:00



色拉寺辩经 by 西藏游人

哲蚌寺

哲蚌寺坐落在拉萨市西郊约十公里的根培乌孜山南坡的坳里，是黄教创始人宗喀巴的弟子降央曲吉-扎西班丹于公元1416年创建。解放前该寺僧众超过一万人，拥有141个庄园与540多个牧场，是藏传佛教最大的寺庙。整个寺院规模宏大，鳞次栉比的白色建筑群依山铺满山坡，远望好似巨大的米堆，故名哲蚌。每年的雪顿节这里有晒大佛，拉萨最旺的旺季就是这个时候。

门票：55元

开放时间：9:00--17:00



📍 纳木措

纳木措位于拉萨以北当雄县和那曲地区班戈县之间，距离拉萨240公里。是西藏第一大咸水湖也是我国第二大咸水湖（在20世纪70年代以前为我国第三大咸水湖，自从罗布泊干涸后成为我国第二大咸水湖），世界海拔最高的大湖。“纳木措”为藏语，而这个湖的蒙古语名称为“腾格里海”，两种名称都是“天湖”之意。

交通：去纳木措一般选择一日游或二日游，拉萨的大小旅行社都可以安排。也可以直接去东错青年旅舍门口，那里每天上午11点左右都有若干车发往纳木措，次日返回拉萨。

门票：旺季(5月1日-10月31日) 120元；淡季(11月1日-4月31日)60元



纳木措边 by kidonly

活动 · ACTIVITIES

📍 雪顿节

雪顿节是藏传佛教以及西藏地区生活中最重要的节日之一，也是西藏历史悠久的传统节日之一，一般在藏历的6月、公历的9月举行。雪顿节按藏语解释，也就是吃酸奶子的节日。雪顿节是西藏最隆重的节日，千千万万的佛教徒从全世界涌向拉萨，以最虔诚的心、一步一个顶礼膜拜，朝圣道至高无上的佛祖。佛教信徒们到山上去修行，修行完毕时家里的亲人带着酸奶到山上去迎接他们，在回家的路上人们吃酸奶、跳舞、唱歌。

每年此时，西藏各地的藏戏主要流派会聚在拉萨罗布林卡连续几天进行表演和比赛，哲蚌寺有声势浩大的晒佛，还有赛牦牛、歌舞表演。雪顿节是西藏风情最集中的展现，每年雪顿节的时间也是拉萨旅游最旺的时间段。



📍 打阿嘎

在拉萨的许多寺院都能看到这样场景，屋顶上的一群藏族人，以妇女为主，手执木夯分成两组，在劳动时此起彼伏的唱着夯屋顶时的劳动歌。歌声统一着步调，木棒夯土的声音是节奏，一轮又一轮的合唱。这就是“打阿嘎”。歌声混合着脚步声，带有强烈的节奏感，类似于鼓点，却比鼓点更加空灵悠远，震撼人心。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

📍 飞机

目前很多国内城市都有可以到达拉萨的航班，如北京、上海、成都、西安等，票价折扣很少，其中成都每天都有4个飞往拉萨的航班，旺季增发。从成都到拉萨的飞机将飞越横断山脉，天气晴好时可以看见连绵不绝的雪山，非常震撼。这里还可以飞往尼泊尔的加德满都。

贡嘎机场位于拉萨市郊贡嘎县，有民航班车往返市区与机场之间，大巴票价25元。从城里到机场，可以在布宫东面的民航售票处坐大巴，如果人多的话，可以包车，费用大约在100到200元之间。机场高速建成后，使拉萨市区通往机场的时间由原本的1个小时缩短为30分钟，并连接了拉萨火车站、柳客客运站等重要地点。

📍 火车

拉萨火车站位于拉萨市西南的堆龙德庆县柳梧乡境内，青藏铁路于2006年7月1日通车，有发往兰州、西宁、上海、成都、北京、广州等地的列车。

📍 长途汽车

拉萨是去西藏其他地方或其他藏区的中转站，拉萨长途汽车站位于民族路和金珠中路交界处。拉萨北郊客运站在扎基路11号，拉萨东郊客运站在江苏东路3号。

拉萨至格尔木1165公里，车费200—240元；拉萨至泽当191公里，车费30—50元；拉萨至昌都1121公里，车费280元；拉萨至成都2415公里，车费540元；拉萨至日喀则280公里，车费48—90元；拉萨至樟木754公里，车费130元；拉萨至江孜264公里，车费50元。

📍 自驾

以拉萨为中心，有6条公路向外发散，分别是：青藏线（109）、川藏南线（318）、川藏北线（317）、滇藏线（214）、新藏线（219）和中尼公路（318）。其中青藏线最为平坦，是多年来进藏物资运送的主要通道，沿途多是雪山戈壁；南北川藏线和滇藏线交汇为318国道到达拉萨，这条线最为艰险，其中的川藏南线即为本路书的推荐线路；新藏线经由阿里与新疆联通；中尼公路则翻越喜马拉雅山抵达尼泊尔首都加德满都。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

📍 公交

拉萨市内约有十多条公交线路，票价1元，其中106路、109路可到达罗布林卡。另外还有个体中巴车，随叫随停，票价2元，这些中巴的线路都是固定的，上车前要先问好。

📍 出租车

在拉萨城内转，坐出租很方便也不会太贵。拉萨城市虽小，但是出租车很多，不管远近只要是在市内一律10元。如果要出城去哲蚌寺或者色拉寺，需要和司机讲好价钱，一般来说单程20元以内就可以搞定。

📍 自行车

很多旅馆都会提供自行车，每天租金大约在20-40元左右，拉萨周边有很多古老的小寺庙，可以骑自行车随意走走看看。



xdcchen

租个小自行车在拉萨周边骑骑是最好。可以走去机场的路，沿着拉萨河，骑到哪里都行，到处都是风景。近一点的话，可以去拉鲁湿地。



住宿 · LODGING

拉萨住宿设施完善，旺季时也不用为酒店发愁。酒店、宾馆、客栈遍布大街小巷，高中低档全有，选择余地很多。拉萨分为古城和新城两部分，大昭寺、八廓街周围的宾馆、客栈集中，而且受到很多自助游、背包客的推崇，因为这里出行更方便，旅游设施更完善、特色餐吧、酒吧也多集中在此，所以自助游爱好者，可以考虑住在这一带，方便拼车出行、寻找旅伴、交流信息。仙足岛上也有很多特色小客栈，不妨去那里找找看。

拉萨东措国际青年旅舍

拉萨人气最旺的青年旅舍，距离八廓街和大昭寺很近，每天熙熙攘攘、热闹非凡，留言板上有海量约伴信息。它已经不仅仅是一间青年旅舍，它是拉萨的驴友集散中心、信息交流中心。房间设施老旧，服务态度不佳，床位管理混乱，但依然阻止不了旺季天天爆满的事实，需要一早在前台等退房才能入住。即使你不住在这里，也可以经常过来溜达，各路神仙云集于此，大家一起坐在院子里吹吹牛、聊聊天、晒晒太阳、喝喝小酒，拉萨的时光便是如此了。

价格：床位45元起，标准间270元

地址：北京东路10号（城关区政府对面）

电话：0891-6273388-8888

西藏拉萨平措康桑青年旅舍

拉萨平措康桑青年旅舍地处繁华的拉萨市中心，位于布达拉宫、大昭寺、小昭寺三角的中心地带，可以坐看布达拉宫。至三大景点步行只需约10分钟；紧邻拉萨最大的超市，紧邻公交站出行便利。旅舍现分为老店和新店，隔着一条马路。老店是传统的藏式四合院，处于闹市却不临街，闹中取静。新店安静舒适，更适合刚到达的驴友休息适应。

网站：<http://www.lhasahostel.com/l/>

价格：床位35元起，标准间300元起

地址：朵森格北路48号

电话：0891-6929789；lhasahostel@hotmail.com

邦达仓大院

位于八角南街，与大昭寺隔着一条街，打开窗户就是八角街上虔诚朝圣者和旅人，推开大门里面是拉萨上百年的宁和与那一直慵懒的阳光。大院曾经是热振时期藏军司令擦绒的府邸，后卖给当时西藏最大的商号邦达家族，西藏和平解放前，邦达仓也一直是最大的商号，雏形至今已有3百多年的历史。

价格：多人间：65元起，标准间480元

地址：大昭寺广场八廓南街绕赛1巷7号

电话：0891-6339576



拉萨藏族民居 by kidonly

美食 · EATING

拉萨的好吃的太多了。想吃川菜的，小馆子到处都有。藏餐是这里最大的特色。雪域餐厅是最有名的，在光明茶馆、或者仓姑寺坐一下午，喝喝甜茶也是很不错的选择。

想要去吃好吃的，德吉路上的美食不可谓不丰富，除了具有藏族特色的藏餐之外，全国各地各种口味的菜品几乎都有。而这里很多餐馆的价位可以说比较经济实惠，选择余地也比较大。

还有北京路，有多家西式餐厅，其中八朗学馆的西餐水准最佳；雪域餐厅则主打怀旧的藏式风情；雪域旅馆的斜对面是刚吉餐厅，二楼餐厅面向大昭寺广场，有无敌街景。

青稞酒

美食当前，一定要有酒相伴。青稞酒，藏语称为“羌”，是用青藏高原出产的一种主要粮食——青稞制成的，有高度酒和低度酒之分，逢年过节、结婚、生孩子、迎送亲友，必不可少，它是藏族人民最喜欢喝的酒。而高度青稞酒被人称为“高原茅台酒”。

酸奶

在北京东路一些主要的街拐角和八廓街胡同里一些不起眼的小卖店都能看到这种以罐头瓶为单位的酸奶卖。拌上白糖拿勺子舀着吃，够算够甜够浓厚，才叫地道。价格3元/瓶。

藏面

藏面是典型的藏式早餐，这是一种传统的西藏小吃，用牦牛肉汤煮的，特别香，面条用青稞面做的，吃起来有点外软里硬，配上几勺辣椒酱，外加两张肉饼。最后来一杯甜茶，满足！

购物 · SHOPPING

西藏有很多充满了乡土气息与民族风格的手工艺品，各式的木碗、银碗、竹碗等藏族手工艺传统编织品；也有尼泊尔、印度等国商人批量加工的仿制品，如各种骨雕动物，经过防旧处理的各色“古董”等等。

拉萨的购物，工艺品主要集中在八廓街（八角街），里面的商品良莠不齐，主要靠个人的眼力，用心淘可以淘到自己满意的好东西，有各类藏饰、尼泊尔式的首饰、挂件、小工艺品、法器、地毯、挂毯、唐卡等。

像其他旅游城市一样，自然有很多假的或制作粗糙的东西，不需特殊的鉴别，一眼就能分辨出来。八角街的东西一般三分之一的价格都可成交，但建议您到八角街旁边的民族旅游工艺品商场，价格较低，东西也大多有保证。

但藏药、虫草、藏红花一般不要在八角街购买，那里基本都是假的，需在西藏藏药厂、拉萨藏药厂或其门市部买，但不还价。

藏红花

藏红花是一味很名贵的藏药，深受广大女性朋友喜爱，可用于女士的美容保健，对于老年人的预防保健也有很大功效。藏红花还有其它药用效果，比如抗肿瘤、对肝胆、肾脏的保健治疗作用。由于藏红花药源紧缺，价格昂贵，一些不法药商常常以假乱真，以次充好，市场上伪品甚多。

藏饰

美丽的藏饰天生拥有那片土地赋予的神奇魔力。天然石头、珊瑚、动物骨头、白银是制作藏饰的主要原料，就是这些平实的材料，粗糙的外表却有精致的内涵。细小的花纹、镂空、镶嵌，都巧妙地形式藏饰的设计风格，并散发出浓烈的古朴味道。所有藏饰均是手工完成，好多藏饰是喇嘛在庙里打造出来的，每一件都是与众不同。但现在纯手工的藏饰已经很少见了，很多都是义乌产的仿制品，产自尼泊尔的质量会比较可靠。



更多路线 · OPTIONS

贡嘎·海螺沟 (2天)



贡嘎雪山-海螺沟 by kidonly

海螺沟位于贡嘎雪峰脚下，以低海拔现代冰川著称。晶莹的现代冰川从高峻的山谷铺泻而下，将寂静的山谷装点成玉洁冰清的琼楼玉宇；巨大的冰洞、险峻的冰桥，使人如入神话中的水晶宫。特别是举世无双的大冰瀑布，高达1000多米，宽约1100米，比著名的黄果树瀑布大出十余倍。晴天月夜，景象万千，令人一见之后，终生不忘。海螺沟有“一沟有四季，十里不同天”的气候特征，冬暖夏凉，云雾多日照少，年降水量2000mm。海螺沟四季可游，不受气候和景观条件的限制。

交通 · TRANSPORTATION

从成都新南门旅游客运中心每天发一班到海螺沟的车，发车时间为上午9:30。车型金龙或亚星。季节不同发车班次和时间可能有变化。全程300余公里，行车6小时左右，中途停约40分钟，休息，吃饭，共用时约7小时。

自驾从康定县城到磨西镇中心70多公里，大约需要2个小时。

住宿 · LODGING

海螺沟的住宿主要分为：

1. 磨西镇上有很多普通宾馆及招待所可供游人选择，磨西古镇就在海螺沟入沟口，建议不要住在磨西镇，可直接住在温泉度假村内。
2. 一号营地距磨西15公里，过了一号营地，便进入海螺沟的核心区。有很多温泉度假村可供选择。
3. 二号营地有少量住房，但档次不高。从海螺沟一号营地前行7公里，便到了二号营地。
4. 三号营地，海拔2980米，位于冰川河源头，距二号营地大约7.5公里，到冰川观景台约2公里。三号营地是前往冰川的最后一站住宿地。

行程 · SCHEDULE

- D1 康定-海螺沟
- D2 海螺沟-康定

德钦·梅里雪山 (2天)



梅里雪山十三峰 by 翰林

梅里雪山又称雪山太子，位于云南迪庆州德钦县东北约10km的横断山脉中段怒江与澜沧江之间，平均海拔在6000m以上的有13座山峰，称为“太子十三峰”，主峰卡瓦格博峰海拔高达6740m，是云南的第一高峰，藏区八大神山之首。当地人不习惯梅里这个名字，他们喜欢叫它“阿尼卡瓦格博”，意为卡瓦格博爷爷。

梅里雪山以其巍峨壮丽、神秘莫测而闻名于世，早在30年代美国学者就称赞卡格博峰是“世界最美之山”。中日登山队连续三次攀登，均未能达峰顶。卡瓦格博至今仍然是一座处女峰，无人登顶。每年云南、西藏、四川、青海、甘肃的藏民都要前来朝拜，他们不希望心中圣洁的神山被外人的足迹破坏，当地政府已颁布法令禁止攀登这座雪山，这也是第一座因为文化而被尊重的雪山。

景点 · SIGHTS

日照金山

卡瓦格博是一座神秘的雪峰，很少露面，尤其在雨季，长期被云雾遮挡。更加难得一见的“日照金山”景观往往发生在晴日的凌晨，太阳光越过阻碍突然照射在雪山顶上，然后逐渐扩大，形成绝美的“日照金山”奇观，持续20分钟左右，最后雪山整体变白，失去金色影象。

交通 · TRANSPORTATION

从川藏线转道梅里雪山可从芒康往盐井方向行驶，全程约220公里，需要6-7个小时。这条路长期修路，且因为塌方和泥石流经常断路，去之前最好上网打听一下最新路况。

住宿 · LODGING

梅里位于德钦县，但一般不在德钦住宿，直接住在飞来寺观景台。观景台有许多客栈，各有特色，最早建的客栈叫梅里往事，另有觉色滇乡青年旅舍。最近观景台修了围墙需要收取门票，公路上不能直接看到梅里雪山。但在各客栈的楼上，均能望见。

行程 · SCHEDULE

- D1 芒康-飞来寺
- D2 飞来寺-芒康



稻城亚丁（3天）



亚丁三神山之一 仙乃日 by 翰林

稻城是一个非常奇怪的地方，整个县城只有纵横两条街道，从这一头走到那一头，再从那一头走回来，不过十分钟。可就是这样一个小地方，却让每一个曾经停留驻足过的人深深想念。稻城在一夜之间突然名噪天下，是很多人都没想到的，这缘起于稻城境内沉寂于深山中的亚丁自然保护区的核心——念青贡嘎日松贡布。景区以仙乃日、降边央、夏纳多吉三座雪峰为核心区，北南向分布。亚丁是我国保存最完整的一处自然生态系统，被誉为“水蓝色星球上的最后一块净土”，三座神山和镶嵌其间的明镜般的湖泊，静谧而圣洁。

景点 · SIGHTS

亚丁三大神山

三神山指的是：仙乃日、央迈勇、夏纳多吉。三座雪山相距不远，各自拔地而起，呈三角鼎立，藏传佛教称为“日松贡布”，意为三主神山。

牛奶海

牛奶海，又叫俄绒措，古冰川湖，状如水滴，四周雪山环绕。牛奶海，湖水清莹碧蓝，山止成瀑，以其玲珑秀雅水色翠蓝而著名。远远望去，仿佛碧玉镶嵌在雪山之中，纯净安详。纯净的湖水给人以平和安宁的心境，而蓝湛湛的海子并不透明，显得神秘莫测。

冲古寺

冲古寺位于仙乃日雪峰脚下。寺院毁坏严重，一片残垣断壁，建寺年代无从考察。冲古寺隶属贡嘎郎吉岭寺，根戈活佛派有扎巴在此念经颂佛，小经堂内供有泥塑释迦。



稻城红草地 by 翰林

交通 · TRANSPORTATION

长途客车

稻城没有机场也没有铁路，唯一快捷的进入方式就是坐汽车。如果有高原反应，坐车过去会让你有个逐渐适应的过程，一路上风景很好，也不会感到疲劳。进入稻城，主要有两种行程：一是从成都往西经康定、理塘（川藏南线）再折往南到稻城，二是从云南中甸经四川乡城再到稻城。

包车

包车去亚丁自然保护区来回车费400—450元。独行者可以在稻城去往亚丁的路口，拦去亚丁接客人的空车，单人单程价60元。

住宿 · LODGING

稻城国际青年旅舍

稻城国际青年旅舍，前身为稻城有间客栈，旅舍保持着（藏式民居）独特的风格以及青年旅舍的简单、干净、便捷的特点。

价格：床位25元，标间90元。

地址：稻城县德西街尽头幸福桥头

电话：0836-5727772 13558507670 18919543886

四川稻城亚丁人社区国际青年旅舍

这是一家有故事的客栈，是稻城最早的一家青年旅舍，它的前身亚丁人社区至今已经走过了十多年风雨，在很多骨灰级的背包客心目中，这里留下了太多美好的回忆。

价格：床位25元，标间100元。

方位：过了稻城大桥之后，第一个路口右转，沿着小溪上行100米。从稻城客运站徒步过来约需15分钟。

电话：0836 - 5728994



央迈勇与夏纳多吉 by yak

美食 · EATING

稻城以馒头、糌粑、酥油茶、牛羊肉、青稞酒、酸奶等藏式食品为主，但也有一些提供旅游者就餐的餐馆可提供米饭、炒菜，但米饭以有些生硬，菜类也极少。从稻城进入亚丁--日瓦乡的菜品更为简单，为防止无法适应其特殊的口味，旅游者最好自备一些干粮。

行程 · SCHEDULE

D1 理塘-稻城

D2 稻城-亚丁-稻城

D3 稻城-理塘



徒步墨脱（6天）



背崩 by yak

墨脱县地处雅鲁藏布江下游、喜马拉雅山—岗日嘎布山脉的南部，藏语意为“隐秘莲花盛开的地方”。墨脱原始森林类型众多，物种丰富。这里因为是最最后一个不通公路的县而闻名，又因为路途艰险异常而被众多背包客推崇，成为十分热门的徒步路线。

这里是中国最后一个不通公路的地方，当地人过着几乎与外界隔绝的原始生活。从林芝的八一镇或是波密县，可徒步或租车进入墨脱。从派乡到墨脱，有120公里山路，墨脱公路一直时断时续。在此之前，想进入“莲花的花蕊”，我们要靠双脚一步步丈量，4天120公里，最高海拔5000多米，墨脱的平均海拔1200米。途中需要翻越雪山、经过蚂蝗区、穿越密林，塌方、飞石和泥石流不断，是名符其实的生死之路。

交通 · TRANSPORTATION

进入墨脱有两条线路。一条是从八一到派乡翻多雄拉山经汉密、背崩到墨脱，是我们常说的徒步墨脱的路线。公路可以通到派乡，从派乡到背崩这一段只能徒步，大约需要3-4天，背崩到墨脱可以坐车。

另一条是从波密到墨脱，91年的时候这条线就已经通车了，取名扎墨公路，刚开进去一辆车之后就塌方了，此后外面的车没法再进去，进去的那辆车也出不来了，在里面成了古董。后来通通断，直到09年的时候才算勉强可以通车，现在从波密出发到嘎隆拉隧道的24公里全是柏油路，半小时可达，剩下的117公里则以碎石路为主，需要开8个小时左右到达墨脱，很越野，很毁车，自驾者慎行。

TIPS 小贴士

徒步墨脱注意事项

这是一条非常危险非常自虐非常没有下限的徒步线路，如果你一定要挑战，请务必保重。

1. 进墨脱需要办边防证，可以在户口所在地派出所办理，或在拉萨找旅行社代办，实在没办也能糊弄过去；
2. 装备注意保暖、防雨、防蚊虫、防蚂蝗。
3. 带手电、刀，求救哨。徒步途中每天都有住宿的地方，没有必要自带帐篷；
4. 里面物价很高，一瓶款矿泉水和可乐都是10元（因为也是背进去的），要带些适量的干粮，以备途中补充；
5. 千万不要一个人走，如果AA相约，人数最好控制在5-8人，人多了容易走散；
6. 最好请向导，不请向导的话队里一定要有个户外经验比较丰富点儿的，岔路很少，一般不会走错路；
7. 每年的5-10月份是可以徒步的时间，其中6-7月的雨季塌方多且蚂蝗纵横也需格外注意。

行程 · SCHEDULE

D1 八一—派乡

休整、补充装备和食品，找同伴和向导。

D2 派乡—拉格 18公里

徒步的起点从距离公5-6里的松林口开始，派乡到松林口每天早上有辆汽车专门送游客，35元每人，徒步墨脱的都会在派乡住一晚，所以你可以在这里约到人。松林口一下车就开始翻多雄拉山，一定要在11点半-12点之前到垭口，因为12点之后就变天了，起大雾，容易迷路。第一天没有什么难度，到了垭口之后就一直下到拉格，但下山的路全是石子路比较难走，很多路很陡，靠悬崖，要注意安全。一般2-3点钟就能到拉格了。

D3 拉格—汉密 28公里

今天几乎全是小下坡，海拔不断的再下降，一路上全是原始森林，很美。路宽但是难走，全是小石头，非常割脚。路上很多泥潭，多注意，别的没有什么危险。

D4 汉密—背崩 32公里

今天也是平缓和下坡为主，但比较危险，要经过几处塌方区，下雨天尤其要注意，有的石头被水轻轻一冲就掉下来了，但是塌方区都不长，尽量迅速稳当的通过。蚂蝗区也是在今天，不管天晴还是下雨都会碰到，下雨蚂蝗更猖狂！其实也没有什么好怕的，它们吸饱了就掉下来了，不痛又无毒，也吸不到你多少血。另外再要主要的就是老虎嘴，路靠悬崖，窄且难走，如果不小心一脚踏空就下去了！

如果没有请向导的要注意今天的岔路，汉密出来后，会经过4座桥，分别是1号阿尼桥，二号桥，三号桥，四号解放大桥，看到你就能看到希望了。从2号桥开始有岔路，过了2号桥100米有三条岔路，走最右边拿条，也就是挨着峡谷的那条。快到三号桥的时候有条岔口，一条是去德兴，一条是下三号桥，写的有很大的路标，不用担心。过了三号桥之后会有几处岔口，一直靠左走就对了。

D5 背崩—墨脱 36公里

背崩到墨脱已经通公路了，如果不想再走了可以坐车，晚上约好车200元一个人，如果徒步的话全程跟着公路走。

D6 墨脱—波密

可以坐车，结束。



翻越多雄拉山 by 不死渔夫



Daee

波密，徒步墨脱的入口：车上李哥说，有时这山路边上会有卖山珍、国家保护动物的。你买了没走多久就会碰到警察查你，罚你个几千的。实际上是警察和卖山珍的人勾结，一个穿山夹一天能被卖个十几回。所以你们自己走，可别买路边的这些东西。

——《自驾川藏南北线-拉萨-日喀则》



小贴士 · TIPS

关于住宿

此行沿途几乎没有特别好的酒店，条件稍好的宾馆在旺季经常被团队游客全包了。因此，虽说近两年川藏线的旅游服务设施大有改善，这里仍然是西部偏僻落后的山区，真正上路，需要你对环境有一定的忍耐力，不要太过讲究了。要知道，藏族可是一辈子只洗三次澡的民族，几年前这里的旅馆还是跳蚤横行，被子几年都不洗的状况。关于住宿，我们有几个小建议如下：

1. 有洁癖的人，建议带一条床单，被子不干净的时候把自己裹起来；
2. 若是自驾，带上防潮垫和睡袋。因为有时候，你会非常想要洗澡，如果遇上条件不咋地、价格却令人发指的宾馆，可以多人拼个标间，男同志就发扬精神打地铺吧。

3. 旺季中的旺季，7-8月，也许会遇到某些县城所有旅店全满的窘境，这时，不妨去藏式餐馆打听一下可否借宿，藏族餐馆里用的是一种类似床榻的五彩椅子，既是椅子，也是床，睡起来还很舒服哦。

4. 带帐篷，扎营。

关于厕所

厕所会是令许多人，尤其是女性比较烦恼的问题。问题有二：

1. 找不到厕所；

2. 厕所太脏。

对于第一个问题，我们有如下解决方案：

1. 找起伏地带的洼地，就地解决；

2. 没有洼地的时候，带一把伞遮住就地解决；

3. 如果不小心被人看见，请记得捂关键部位。如果你问我关键部位是指PP吗？错，笨死了，是脸！

对于第二个问题，有些朋友可能没有概念，厕所脏到什么程度呢，就是你打开门，苍蝇都能把你推出来。面对这样的情况，请参考第一个问题的解决方案。

关于抢劫

川藏线上抢劫这件事，有点耸人听闻，但我们不得不提，因为的确时有发生。高发路段在理塘到巴塘的路上，尤其是海子山一带，骑行的人会更危险些，夜间居多，主要抢现金和相机。这些路段经常没有信号，报警无门，只能靠自己。我们建议：

1. 组队出发，减少单独行动，在高发路段缩短前后车距离，尽量不要拉开太远；

2. 不走夜路，赶早不赶晚；

3. 看到骑摩托车的藏族人（尤其是戴面罩的）停在路边，不要好奇，不要停车，快速通过；

4. 有些人只是贪财，想捞点东西，未必真敢抢劫，可以稍加试探，先不要给钱给东西；

5. 如果确定是抢劫，特别是在对方持有刀棍的情况下，那就见机行事，要啥给啥，积极配合，千万不要反抗，不要以为束手就擒是助长了匪徒的嚣张气焰，因为你只有一条命；

7. 带佛珠或者藏族活佛的照片在身上，必要时拿出来，藏族人很相信因果报应，虽然出来抢劫的是刁民，但看到这些还是会胆怯一些；

6. 遇到要钱要东西吃的小孩，适当给一些，这不在抢劫范畴。

最后，抢劫这件事只是偶有发生，也不用太紧张了，绝大多数人并没有遇到。

安全与健康

走川藏南线以骑行、自驾为主，其中骑行多是结伴而行，规则更多。以下为自驾的车友们提供一些建议：

由于西藏海拔较高，有些地方路况不好，自驾游西藏建议驾驶性能较好的越野车为宜，自驾一定要把一些证件带齐，比如身份证，驾驶证等，很多关卡都要检查这些证件。

由于一些天气缘故，有些路段可能会发生塌方、泥石流等自然灾害，出行前记得了解当地的一些天气状况，做到有备而行。

西藏自驾游有时可能要爬越海拔较高的山口，要做好预防高反的工作，到了西藏租车自驾游的话建议雇佣当地的司机师傅，他们更清楚西藏的路况而且能更好地适应高原环境，这样也能更好地安全驾驶。

不要疲劳驾驶，不要醉酒驾驶，谨慎驾驶牢记心中。

风俗与禁忌

藏族是全民信仰佛教的民族，入乡随俗，请务必尊重当地习俗。

1. 献哈达是藏族待客规格最高的一种礼仪，表示对客人热烈的欢迎和诚挚的敬意。哈达以白色为主，亦有浅蓝色或淡黄色的，一般长约1.5米至2米。最好的是蓝、黄、白、绿、红五彩哈达，用于最高最隆重的仪式如佛事等；

2. 喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝；续杯时，客人须用双手把茶碗向前倾出，以表敬意；

3. 行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，苯教寺院相反逆时针（很少见）；不得跨越法器、火盆，经筒和经轮不得逆转。

4. 进寺庙时，忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。对于喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物，更不得动手抚摸；在寺庙内要肃静，就座时身子要端正，切忌坐活佛的座位；

5. 藏族人一般不吃鱼虾、鸡肉和鸡蛋，不要勉强劝食，不过在很多藏族人也开始吃了；

6. 忌讳别人用手触摸头顶；

7. 接待客人时，无论是行走还是言谈，总是让客人或长辈为先，并使用敬语，如在名字后面加个：“啦”字，以示尊敬和亲切，忌讳直呼其名。迎送客人，要躬腰曲膝，面带笑容。室内就坐，要盘腿端坐，不能双腿伸直，脚底朝人，不能东张西望。接受礼品，要双手去接。赠送礼品，要躬腰双手高举过头。敬茶，酒，烟时，要双手奉上，手指不能放进碗口。

关于狗

西藏的狗很凶，带有藏獒血统的狗则更加凶猛，很多人在川藏线上都有被狗追或者被狗咬的经历，同样以骑行者居多，骑行者真都是苦逼的孩纸，满怀青春的热血走上川藏线，还要遇到这么多的麻烦。有骑行者戏谑：“这辈子被人追得少，是因为魅力不够；现在有狗不嫌我，追我，真不错”。

遇到狗的概率恐怕比遇到抢劫大得多，我们的建议是：

1. 正在骑车的话，不要理他，继续慢慢骑车，除了下坡以外不要加速，很多狗追你只是吓唬吓唬你，未必真想咬你；

2. 给狗扔点东西吃；

3. 蹲下摸石头，一般的狗就跑了；

4. 捡石块，瞄准了打，骑车的可以举起自行车砸；

5. 跑；

6. 最背的情况，跑也没跑过，真被咬了，应立即用肥皂加水反复冲洗伤口，伤口不要包扎，保持暴露，找最近的医院注射疫苗，川藏线上不是所有医院都有疫苗，恐怕只能看运气了。



背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

川藏南线号称中国“路况最险峻、风景最秀美”的公路。两千多公里的公路，翻越了整个横断山脉的二郎山、米拉山、折多山等14座海拔高达4000~5000米的大山，横跨金沙江、怒江等众多江河，横穿澜沧江、通麦等8大断裂带。这条迂回与高山巨壑和湖泽谷地之间的公路，令人望而生畏，但其沿线的美景，却又带给人难以拒绝的诱惑。壮丽的山川，奔腾的江河，秀美的谷地田园景致，广阔绵延的高原风光，配以气候奇幻般的变化，多姿多彩的风景足以弥补因乘车而来的疲惫，而经历了险峻与危险之后，这风景才更显得弥足珍贵。

气候是影响川藏南线自驾游的重要因素，藏南因为受到印度洋季风影响，5~8月之间雨季水大，泥石流、塌方频发，危险较大；冬季气温低，初春雪化之时，草枯天沉、冰雪袭人，也比较危险。因此，春秋季节最适宜走川藏南线，每年5月或是8~10月，沿线景色迷人，气温适中，是自驾游的不二选择。

历史 · HISTORY

川藏南线依川藏古茶马古道修建而成。茶马古道的历史和马帮的故事，也是川藏线亮点之一。

据史书记载，大约公元630年到730年，茶开始大量的传入西藏。饮茶的习惯最早在吐蕃的王公贵族以及僧侣之间流传盛行，大约不晚于宋初年。这时大宋王朝与北方战争不断，急需大量战马，因而就出现了藏地缺茶，内地缺马的情况，因而彼此交易应运而生，称茶马互市。而因为贸易，逐渐形成了一条又一条运输路线，这就是最初的茶马古道。茶马古道并不是一条道路，而是覆盖西藏通往内地的一个交通网。

明朝茶叶主要从四川输入西藏，也就是川藏茶马古道，在这段路途上，康定之前大多数为汉族背负，康定之后才改为牦牛驮队，在这条路上，需要的是人们的相互帮助和支持，赶马人集合起来，共同照看和管理马队，抵御随时变化的环境和危险，这可以说就是马帮的前身。发展到后来，马帮在云南地区规模更大，形成其特有的严格的组织和帮规、有自己的习俗禁忌和行话。

元朝、清朝以来，战马不再称为问题，茶马互市逐渐衰落，清朝顺治年间，滇藏茶马古道在此时兴盛，此时的商品已经不限于茶叶、战马，藏区的药材、羊毛，内地的五金百货，都在这条古老的山道上川流不息。

时至今日，人们进藏已经不需要依赖马匹、徒步，可以沿着川藏公路驾车进入高原，进入这块神秘又神圣的土地，沿着曾经的茶马古道，感受时代的变迁，寻找历史的痕迹。

民族 · MINORITY

川藏线经过的地区主要是西藏境内和四川藏区，居民以藏族为主，也有部分汉族人居住在四川境内的藏区。

雅安及新都桥地区为嘉绒藏族聚居地，藏区称这地区的藏民为“绒巴”（农区人）。“嘉绒”一名因嘉莫莫尔多神山而得名，意指莫尔多神山四周地区，这座山位于四川省甘孜州的丹巴县。

向西到理塘和巴塘一代则属康巴藏区，康巴藏区位于横断山区的大山大河夹峙之中，具体说来，也就是川西的甘孜、阿坝两个藏族自治州、西藏的昌都地区和云南的迪庆地区。康巴最有名的是康巴人，康定的汉子丹巴的女子，恩怨分明，彪悍神勇，崇尚横刀立马，康巴女人们，却是难以言状的妩媚。

林芝是门巴族、珞巴族等少数民族的聚居地，他们的生活习惯及宗教信仰皆保留着浓厚的传统色彩，具有独特的民族风情。门巴族有下毒的传统，关于门巴人在给外人喝的黄酒（包谷酒）下毒的传说只是很早以前的故事而已，现在已经很少有了，当然去封闭的村寨还是要小心为好。

宗教文化 · THE CULTURE

川藏南线所经过的四川大部分地区都是藏区，宗教以藏传佛教为主。佛教自7世纪传入藏区后，吸收了藏区原始苯教的一些信仰和仪式，并受到周边地区多种文化的影响，经过长期发展，逐渐具有地方和民族特色，自成一派。其独特的活佛转世制度就是区别于佛教的一大特色。从11世纪开始，藏传佛教陆续形成各种支派，到15世纪初格鲁派的形成，藏传佛教的派别分支才最终定型。主要有宁玛派、噶当派、萨迦派、噶举派等前期四大派和后期的格鲁派等。格鲁派兴起后，噶当派则并入格鲁派而不单独存在。

川藏南线上的藏传佛教寺庙众多，如理塘的长青春科尔寺是格鲁派规模最大的寺院；墨竹工卡的直贡梯寺是噶举派的分支——直贡噶举的主寺，很多人奔着去直贡梯寺看天葬；昌都的类乌齐寺则属达垅噶举派，也是康区历史上最大的寺庙之一，并曾长期掌管这一带的政教……行走在川藏线上，不妨预备自己的心，怀着敬畏的心接受自然与信仰的洗礼。

除了藏传佛教，苯教作为西藏本土的古老宗教，也是藏族人民的主要信仰之一。另外，川藏南线所经过的地区也有少量的伊斯兰教和天主教徒，尤其是西藏昌都的盐井村，有一座古老的天主教堂，并曾出过一位藏族神父。

节日 · FESTIVAL

康定“四月八”跑马山国际转山会

农历四月初八，相传是佛祖释迦牟尼诞辰，这天跑马山顶的五彩海中有九条龙吐水为佛祖沐浴，由佛教信众带头邀约邻居亲朋，携嘛呢旗布、经幡，手拿佛珠口念佛经“转山”。其意源于藏传佛教的“转八角”，目的在于祈福免灾。转的形式是多样的，小转即在“洞料”内转、绕寺庙转等，大转即转一匹山一座城，因此又称浴佛节。

每逢农历四月初八，人们从四面八方不约云集康定跑马山上，载歌载舞，祈年祷岁，祝福吉祥，预祝丰收，场面壮观，热闹非凡。

理塘赛马会

每年8月1日，理塘会举行全藏区规模最大、最隆重的赛马会。赛马是藏族民众十分喜爱的一项活动，它不仅是农牧民闲暇之余的集会，交流农牧业生产经验的场所，而且是藏民族精神的展示。

巴塘央勒节

九月初，巴塘秋收完成，人们怀着丰收后的喜悦，穿上最好的服装，带上最好吃的东西全家出动，来到约定的地点，举行盛大的庆祝活动。除表演民间流行的“弦子”和“锅庄”外主要演唱藏戏，唱跳歌舞，通宵达旦。央勒节，一般是九月初开始、到中甸结束，持续十余天。

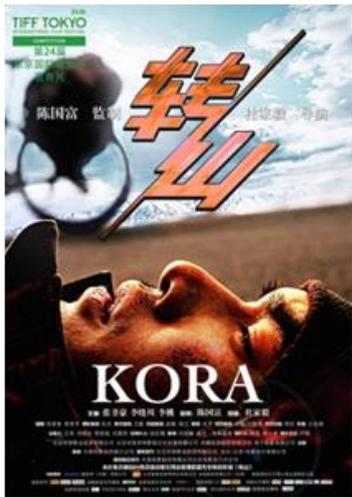


理塘赛马节 by 蓝月



跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 · MOVIE



转山

KORA / One Mile Above

本片改编自同名畅销书，由真实游记《转山》改编。

讲述台湾青年张书豪在大四毕业时，遭遇了哥哥的亡故，正处在迷茫期的书豪意外发现了哥哥留下的骑行日志，这个不骑车的青年萌生了骑行滇藏线替哥哥完成未竟心愿的想法，在经历了女友的离去后，他义无反顾奔赴丽江。在路上，张书豪结识了来自云南的骑行者李晓川，并结伴前往拉萨。第五天，他们来到德钦，李晓川因无缘得见云雾中的梅里十三峰而沮丧不堪；第六天，他们住在盐井的藏民家中，书豪与淳朴的藏民依依惜别；第七天，他们在曲孜卡的山路艰难前行，李晓川意外坠崖重伤。冬季的滇藏线格外艰险，而剩下的路，张书豪必须独自前行。

导演: 杜家毅

编剧: 张家鲁 / 程孝泽

主演: 张书豪 / 李晓川 / 李桃 / 钮承泽

类型: 剧情 / 冒险

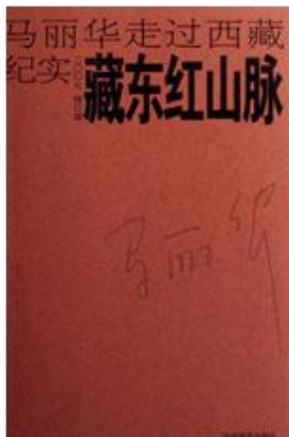
制片国家/地区: 中国大陆 / 台湾

语言: 汉语普通话 / 藏语

上映日期: 2011-11-03(中国大陆)

片长: 90分钟

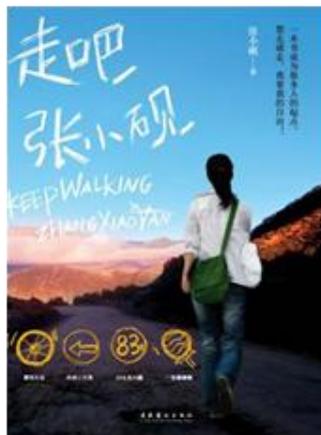
书籍 · BOOK



藏东红山脉

作者: 马丽华

作者马丽华为中国藏学出版社总编辑，本书是她“二十余年磨一卷”的封笔之作，极尽描述高山深峡中的神奇风光，红山脉红土地上的非常人生，跨越千几百年的史实和现实。



走吧，张小砚

作者: 张小砚

张小砚在5.12大地震后成为了首批赴汶川的志愿者，凭借自己的力量拉赞助招募志愿者，建起了7个帐篷学校。09年在去汶川回访帐篷学校孩子的回程路上，因桥断路塌，绕道走远，信马由缰，路上还买了辆摩托车一路进墨脱、到西藏。原本三天的汶川回访计划，变成一场长达71天，近万公里即兴旅行，回程只用了83元到成都。

音乐 · MUSIC



阿姐鼓

演唱者: 朱哲琴



何训田作曲，朱哲琴主唱，被称为“在世界范围内真正有影响的一张中国唱片”。对西藏文化中神秘主义的那一部分加以开掘、发挥，如轮回转世、福祸因缘、祈求祝咒，饱含苍凉的意味。朱

哲琴在录制这张专辑时，每首歌曲从头至尾原声演唱，没有经过任何剪辑混音，更由于她深沉情感的自由宣泄，完全摒除一般演唱技巧的顾忌和束缚，而何训田大量采用西方电子合成器，用最原始的收录方法，完成的作品却充满浓烈的东方民族风味。



卓玛

演唱者: 亚东

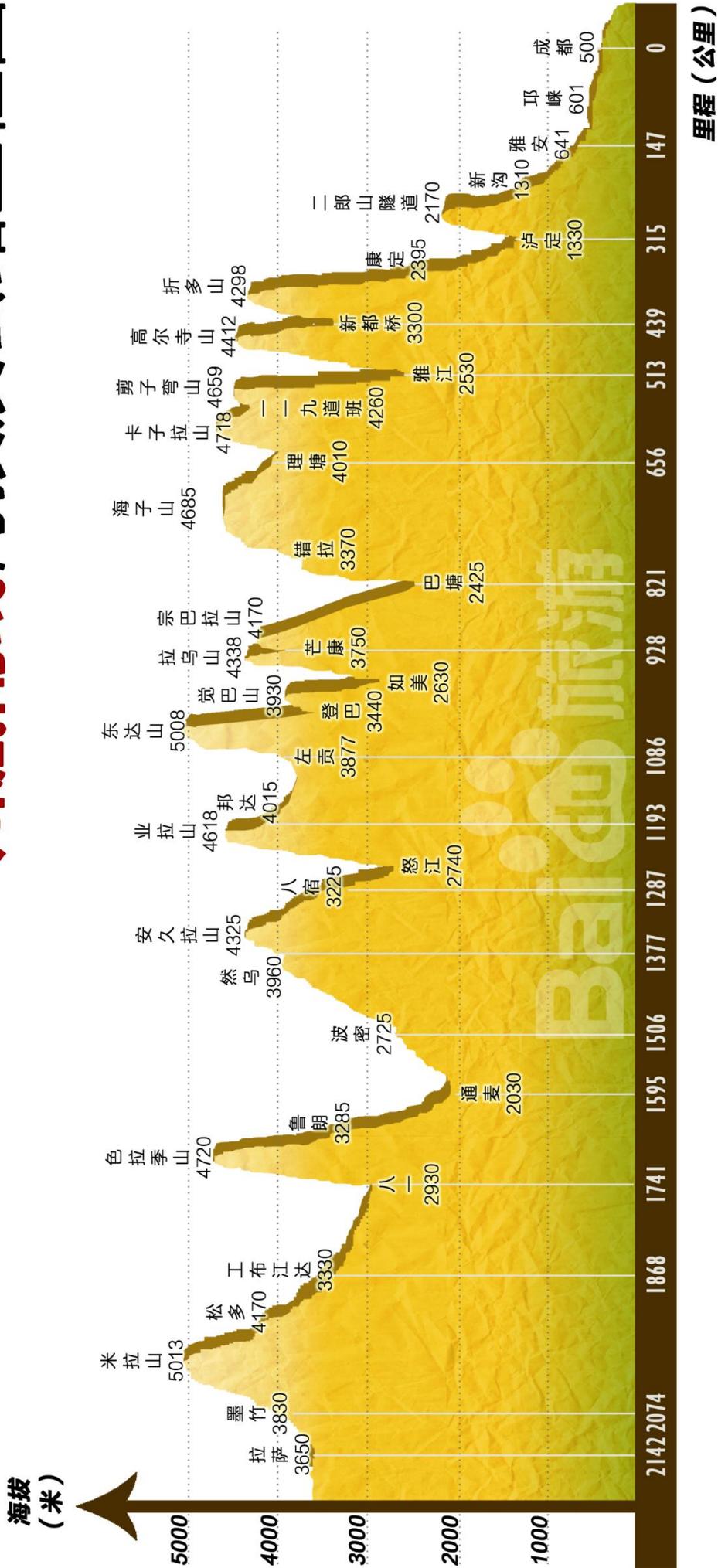


传唱整个藏族的歌《卓玛》，歌手亚东，康巴汉子。专辑每一首歌都是为故乡纯净的山水、质朴的乡亲、迷人的风情歌唱，抒发思念故乡家园之情。主打歌《卓玛》的旋律时，亚东沧桑而明

亮的嗓音，听起来很轻松。若你想尝试唱一下，是怎么也唱不下来的，就是叫一些擅长唱歌的人来唱，他们也都唱不出感觉，曲虽然简单，却在简单的起承转和之间，展示了一个彪悍、雄伟的藏族男子的恋母情怀，犹如天籁之音，可谓一绝。



川藏南线海拔及公路里程图





顾问介绍



翰林

越野E族论坛版主，丽江十和院客栈掌柜，12次自驾进藏，熟悉藏区各条线路。



顾问介绍



蓝月

资深户外玩家，玩转西部自助旅行网创始人，《八条顶级线路玩转西部》作者。



感谢翰林提供封面图片。

顾问介绍



索南扎西

藏族，漂在拉萨，对藏区各条线路了如指掌。仗义直言、爱憎分明、脾气臭、江湖恩怨多。



顾问介绍



Yak

藏学研究者，进藏多次，喜欢藏区的人，尤其迷恋康巴。



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

特别感谢 以下用户的贡献：

lixinyundong、songuestc、kidonlycn、Baizhuxiao、刚强猪_Lynn、Daae、格玛、西藏游人、阿小内、Wqitu、Wayne、宿苏Suzy、rwbjnj、蓝目雪狼、不死渔夫、julia870213（排名不分先后）

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单