



# 青藏高原： 难忘的神奇之旅

文图/伍振



西藏林芝风景

五年前，苍凉广袤的青藏高原上响起了铁路开工的号令，经过铁路建设者们五年的艰苦施工，终于建成了这条世界最长的高原铁路。

全长1956公里的青藏铁路，沿途可以饱览柴达木盆地、昆仑山玉珠峰、长江源、羌塘草原、念青唐古拉山、布达拉宫等迷人的风光。我们沿着青藏铁路驱车深入到青藏高原腹地，感受了这块地方的圣洁与神秘，领悟了筑路人攻克难关铺通“天路”的奥秘。

## 沐浴日阿纳藏布河

我们的车是一辆丰田四驱越野，西藏人叫它“沙漠野狼”或“沙漠狼”。

我们一行五人，驾车由海拔4900米的唐古拉山

腹地去海拔5231米的唐古拉山方向的工地考察。31公里的施工便道，道路泥泞艰险，经过了沼泽、湿地、河流、险滩。返回途中，车陷在19公里处日阿纳藏布河中，车里注满了浑浊的泥沙水，车内车外一片狼藉，完全没有了“沙漠狼”的英俊和伟岸。无奈，我们中的一位带头爬上了车顶，脱下棉衣、外衣以及内衣，跳进齐腰的、冰冷的日阿纳藏布河里。他双手将衣物举过头顶，一步一步地挪着渡过了30多米宽的急流，于是我们大家也效仿他脱下棉衣、内衣，依次跳进急流……

## 沙漠狼遭遇旷野狼

在高原上开车常常会遇见城市车友无法想象的事。我们的车门车窗全是自动的，安全不成问题，但也有过一次惊险。那天夜晚在荒野我们遇见了狼。它瞪着两只绿莹莹的眼睛，很凶残地蹲在车前，很有攻击我们的意思。当时我们既害怕又好奇，但还是放慢了车速想看个究竟。可当我们的车快到狼跟前时，它突然狂奔起来，在车灯前拐着S跑。由于路况不好，所以我们车速很慢，这只狼足足和我们拼了二三里地，不过它再有耐力，也熬不过铁头的耐力。等我们将它甩下很远，紧张的神神经松弛下来时，想想在这荒无人烟的地方有狼相伴也挺有意思。

## 神秘的白雾和彩虹

我们开着车由拉萨出发，驰骋在青藏高原上，



雨过天晴，我们偶然遇到的彩虹奇境



河流、绿地、羊群、铁路完美和谐

本应神采飞扬的，然而一路上的荒凉让人精神疲惫，心情郁闷，也不知是不是海拔越高反应越大的缘故。

我们的目的地是具有“世界屋脊”之称的唐古拉山脚下的我国第一大县西藏安多县。

驶出拉萨穿越羊八井大峡谷，经过当雄，再至那曲，一路上荒凉一直追随着我们。当行驶到申格里贡山附近时，眼前突兀地升起一团白气，看不见路。我们小心翼翼地开着车，这种感觉让我们兴奋起来。这些有点像雾又有点像地气的东西，不断地由地平线上蒸腾、扩散。打开车窗，这些气体便飘入车内，丝丝缕缕地在车箱里游弋。

驶出雾区，远处有云像棉花一样徐徐涌动，一道七色彩虹横跨天际直冲天空，在夕阳辉映下宏伟壮观，我们的心情豁然开朗起来。

#### 藏包喝茶

想不到，在原始而古朴的青海，只要遇到藏包，就可以喝到奶茶，如果运气好的话，还可以买最时尚的藏银饰品、扎染布饰。



珠峰和法国探险者Marco + Siffredi 纪念碑

我们经过一家牧民帐房，好客的主人直招呼我们入帐，不一会儿女主人便端上一碗热腾腾的奶茶让我们享用。奶茶一般采用高原特有的牦牛奶，他们熬制时用牛粪作燃料，先把砖茶放在铜壶或铝壶中煮，待茶烧开后加鲜奶，沸时不断用勺搅茶，直到茶乳充分交融，除去茶叶梗，加盐和酥油，但有时不加盐，只将盐放在一边，根据饮者的口味增减盐量，据说喝了以后可以驱寒助消化。在这些地方流传着一首民谣：“人没钱鬼一般，茶没盐水一般。”平时若客人到家，茶里不放盐会被视为对客人的不礼貌或客人是不受欢迎的人。奶茶飘香，情深意浓，这是对生活在牧区的藏族、蒙古族等游牧民族生活的真实写照。我们奇怪他们为什么不把奶茶盛满，只盛大半碗，原来我们误会了，因为夏天喝奶茶这样喝起来味道浓香又凉得快。到了冬季，有的牧民在熬制奶茶时还要放一些辣椒，喝了可以提高抗寒能力。果然，我们喝了之后，倍感暖和。

#### 心灵洗礼

我们潇洒而行，越野车穿过旷野，翻过雪山，掠过牦牛群的身旁，经过青藏铁路海拔5072米最高点……一路上，时而看鼠兔奔跳，时而看苍鹰盘旋；我们遇到骑摩托车的僧侣，遇到信马游缰、嘴里哼着流行歌曲的藏民。我们的心情轻松而舒畅。这里的生活是那样的随意，那样的自然，那样的质朴，没有一丝勉强，艰苦的环境里处处荡漾着生命的乐趣。我一直以为青藏高原是单调而沉闷的。而当进入、折回，高原却像水一般生动起来。

在藏区广袤的大地上行走，随处可见用石头砌成的或大或小的嘛呢堆，它们都是作为一种“路标”或“地标”而存在，被安置于旅行和转经的山



口、路口和拐弯处。

从实用的意义来讲，它们可以为旅人指示前进的方向，标明行走的路线。这在人烟稀少、地域辽阔的高原，是非常必要的。然而，石头地标在实用之外还具有更重要的意义。那些标志着地貌转折的山脊、垭口，只有同人的行迹相互交叉的时刻，才会引发有关文化的想象，并转化为宗教和艺术的象征。山石也是灵魂重要的寄居物。由于神灵的寄居，石头便有了神性。早在考古学所说的石器时代，细石器工具、石砌建筑、石墓葬等，便标明了青藏高原古文化的特征。迈进文明的门槛之后，第一代王者聂赤赞普居住的第一座宫殿雍布拉康，就是一座建在石山顶上的石砌城堡。如今在藏区，以石头为材料的民居、寺院、宫殿、庄园、堡垒以及各种石质的宗教象征物仍比比皆是。最引人注目的，是那些在道路两边和山口垒起的石堆。遍布青藏高原的大小石头，因为有了图画的附着，而从灰



宛若玉虹的拉萨河大桥

色的地理环境中凸显出来，成为人与自然对话的标志。也许石头是藏人独有的一种心灵语言，人通过它和山水交谈，将外在的风景化为内在的心境，同时也把冷峻的高原变成了熟悉的、可以让人诗意栖居的家园。



在拉萨大昭寺前转经的藏族阿妈



## 相关链接

### 四条进藏公路

#### 川藏路：最危险的公路

由成都经芒康、波密到拉萨的川藏南线，全长2161公里，山高谷深，要翻海拔4000米以上的大山14座，但路面比较好，沿途道班齐全，村落散布，只是雨季塌方太多。原有客运班车，后停开，近年又重开成都到拉萨的客班，经松潘、甘南、青藏线进藏。川藏线可能是世界上最危险的公路，但也是进藏路线中风景最秀美的路。

#### 滇藏路：风情万种的旅途

确切地说，滇藏路是指1974年建成的由下关经中甸北至西藏芒康的公路，全长800公里。由昆明经芒康到拉萨全程有2300公里，是最多姿多彩的一条进藏路线，沿途经过的少数民族地区最多。但走滇藏线路不保通。滇藏公路德钦以南路都很好，但过了德钦进入澜沧江峡谷后公路同川藏线一样，经常发生泥石流和塌方。

由于这条公路在经济、军事上的作用不大，没有很强的公路维护力量，所以常常断路，在路上堵半个月是常事，在有些路段比川藏线还危险一些，如果准备不充分最好不要走这条路。

#### 青藏路：最像样的进藏线

该线为进藏公路中的主动脉，全线黑色路面，道路较平缓，全年畅通，是我国四条进藏公路中惟一有客运班车营运的线路。青藏公路是柏油路面，一年四季通车，是四条进藏线中最繁忙的公路，很多人都说进藏难，其实走青藏线开辆夏利都能到拉萨玩一趟。但是走青藏线会有高山反应。从格尔木出发100多公里就到了海拔4000多米的昆仑山口，很多人到这里会有一些高原反应，但只要多喝些水，好好休息就没有大问题。

青藏线上吃饭、加油都很方便。沿路有很多食宿点，饭馆大多数都是回族朋友开的面食店。

青藏线在高原平台上，山势较缓，没有川藏线那样的高山峡谷，但平均海拔都在4000米之上。这条路被人们称为“通天之路”。

#### 新藏路：铺在天上的国道

叶城到狮泉河镇1058公里，由狮镇经革吉、改则、措勒、拉孜、日喀则到拉萨1752公里。狮镇到拉孜这段几乎没有路基的路，且路面呈搓板状。全线仅有半年通车，无客班运营。

新藏公路和其他三条进藏线比起来最为艰难。很多路段都是没有修过的路基和荒滩，全线平均海拔比青藏线还高，路况极差，饭馆和食宿点更少，条件也差，但阿里的神山圣湖吸引着无数人踏上这条艰辛的道路。

走新藏路最好有向导，因为很多岔路口是在荒无人烟的地方，走错了往往会耽误很长时间。

新藏线是最具挑战性的一条进藏路线，与其他三条路线比，它没有秀美的风光，也没有迷人的风情，更没有平坦的路面，但却有神山圣湖的美景，有古格王国的神秘，有喀喇昆仑的壮严。走一次新藏线会给人带来一生的回味。



通往拉萨机场的平坦道路



昆仑山下的青藏铁路



青藏铁路新线起点



### 贴心提示

#### 高原反应

高原反应是青藏之旅每个人都会遇到的，但并不是不可克服。只要前一两天坚持过去了，后面再翻越海拔近5000米的山口简直就是小菜一碟。民间偏方板蓝根加义乌红糖，每天出发前喝一杯，既可以增强体质，抵御高原反应，又是不错的饮料。要注意休息，保持体力，最忌疲劳驾车。

#### 在藏区特别需要注意的禁忌

- 1.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，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。
- 2.藏族最大的禁忌是杀生，虽吃牛羊肉，但他们不亲手宰杀。藏族人绝对禁吃驴、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉。
- 3.吃饭时要食不满口，咬不出声，喝不出响。
- 4.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。
- 5.忌在别人后背吐唾沫，拍手掌。
- 6.行路遇到寺院、嘛呢堆、佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，信仰苯教的则从右边绕行，不得跨越法器，火盆。
- 7.经筒、经轮不得逆转。
- 8.忌用手触摸别人头顶。
- 9.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，就坐时身子要端正，切忌坐活佛的座位；忌在寺院附近大声喧哗、打猎和随便杀生。
- 10.忌用单手接递物品。主人倒茶时，客人须用双手把茶碗向前倾出，以表敬意。
- 11.忌在拴牛、拴马和圈羊的地方大小便。
- 12.忌用有藏文的纸当手纸或擦东西。
- 13.进入藏胞的帐房后，男的坐左边，女的坐右边，不得混杂而坐。
- 14.忌将骨头扔于火中。
- 15.藏族家里病人或妇女生育时，门前都做了标记，有的在门外生一堆火，有的在门口插上树枝或贴一红布条。见到此标记，切勿进入。
- 16.藏族一般不吃鱼虾、鸡肉和鸡蛋，不要勉强劝食。但现在这类饮食习惯已有很大改变。



边开车边吸氧



高原之宝——牦牛



唐古拉山口