

蚂蜂窝旅游攻略 www.mafengwo.cn 中国系列

阿 里



屋脊上的屋脊 天堂中的天堂



目录 Catalogue

- 02 阿里速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 11 住宿
- 12 餐饮 / 购物
- 13 行程推荐 / 节庆
- 14 实用信息
- 15 外部交通
- 20 内部交通 / 旅行路上

阿里速览 Introducing Ngari

神山、圣湖、土林、古格一个又一个使旅行者心旷神怡的名字，它们在一起构成了阿里的神秘与美丽。

阿里位于世界上海拔最高的高原和海拔最高的地区。如果说西藏是世界的屋脊，阿里则是屋脊上的屋脊，其奇特的高原风貌势不可挡地吸引着无数探险者们去征服它。阿里的玛旁雍错湖是“圣湖”，冈仁波齐山是“神山”，在藏民的心中它们是“世界的中心”，拥有独一无二的地位。

世界上最艰难的道路也就是世界上最神圣的道路，就是环绕着神山的转经之路；世界上最高的大湖里荡漾着这个地球上最纯净的湖水；骤然消失的古格王国留下了我们这个世界上最难破解的古文明之谜。这些都是阿里的神奇。阿里虽然被认为是本西藏最难于到达的地区，但是却吸引了最发烧的旅行者的目光。

特别推荐 Special

在冈仁波齐转神山

在佛教、印度教、耆教和苯教都有围绕象征纯洁与仁慈的冈仁波齐转山可以洗去罪孽的传说，因此转山是来自不同地方朝圣者最常采用的方式。来到阿里无论是谁都会沿着神山转山一圈，可以近距离的感受冈仁波齐的神秘。（见 04 页转山）

在扎达土林观日落

都说阿里扎达的霞光是最美丽的，霞光中的土林是最迷人的。蜿蜒的象泉河水在土林的峡谷中静静流淌，宛若置身于仙境中，梦游一个奇幻无比的世界。明丽的晚霞赋予土林生命的灵光，参差嵯峨，仪态万千，面对着大自然的杰作让人惊叹。

在玛旁雍错转圣湖

转湖的人不像转山的那么多，无论朝圣者还是旅行者。沿途的景色虽然很美，但缺乏变化，再美的景色看上几个小时也会乏味。若是雨季，路上经过的几条小河也会造成不小的麻烦。大多数旅行者只是在即乌寺小住几日，泡泡温泉，欣赏欣赏湖光山色。（见 07 页转湖）

在普兰逛集市

普兰县与尼泊尔、印度相邻，境外朝圣者和商贩往来与此。市集上随处可见普兰木碗、尼泊尔手工毯等特色商品售卖，还有过目难忘的尼泊尔大卡车。

最佳旅行时间 每年的 7 月到 10 月是阿里地区的最佳旅游时间。阿里的年平均气温 19°C，地区海拔多在 5000 米以上，昼夜温差很大，夏季白天气温为 10 摄氏度以上，到夜间则降至摄氏零度以下，在这里旅行一定要带好足够御寒的衣物。

全年降水量极少的阿里，雨水都集中在 7—9 月初的雨季。所以走阿里最合适的时间是 9 月—10 月

致谢

封面提供：尼玛次仁

图文提供：红桦 行者无疆 风中双子 gtjs 568905 rivercaty

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

神山冈仁波齐

冈仁波齐是世界公认的神山，同时被印度教、藏传佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教认定为世界的中心。

圣湖玛旁雍错

浩瀚、宁静、清澈的玛旁雍错是被世界上多个宗教认定的圣湖，也是亚洲乃至整个世界最负盛名的湖泊之一。玛旁雍错作为圣湖之王，对旅行者来说，也是一个不容错过的好地方。

古格王国遗址

这个消亡了 350 年的王国突然出现在人们的视野里，并吸引了越来越多的旅行者。

班公错

班公错是著名的“天鹅湖”，位于日土县城以北 10 公里处。湖中心有著名岛岛，一到夏季，就有数以万计的地中海中头鸥来此繁殖。



红桦 玛旁雍错

景点 Sights

冈仁波齐

冈仁波齐是世界公认的神山，同时被印度教、藏传佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教认定为世界的中心。冈仁波齐并非这一地区最高的山峰，但是只有它终年积雪的峰顶能够在阳光照耀下闪耀着奇异的光芒，夺人眼目。加上特殊的山形，与周围的山峰迥然不同，让人不行不充满宗教般的虔诚与惊叹。

冈仁波齐周围共有 5 座寺庙。每日寺为转山第一站，以后依次为止拉浦寺、松楚寺（也称幻变寺）、江扎寺和赛龙寺，其中后两座寺位于内线。这五座寺庙都有不少脍炙人口的传说故事，并留存有丰富的雕刻、塑像、壁画等文物，但已经都不能程度地遭到毁坏了。

在万山汇集的青藏高原，大大小小的神神圣湖难以计数，但其中最神圣、最受尊崇的当属冈仁波齐山和玛旁雍湖，在这里，总是有数不尽的藏族人，以独有的磕长头方式俯仰于天地之间，向圣地跋涉，在

这里转一转并祈祷一番，是朝圣者不可缺的功课。

交通

来神山的休息地方是山下的小村——塔钦（Darchen），很多人也称它叫大金寺。这里不通班车，只能搭顺风车或是包车。有五条路可以到达这里，除去尼泊尔和印度的两条朝圣线路不谈，另有三条是：阿里北线、阿里南线和新藏线。1、阿里北线：拉孜——措勤——改则——革吉——狮泉河——塔钦，距拉萨 2021 公里，距拉孜 1670 公里。2、阿里南线：萨嘎——仲巴——巴嘎——塔钦，距拉萨 1338 公里，距拉孜 847 公里。南线是去神山最直接的一条路。沿雅鲁藏布江上游峡谷而上，沿途可欣赏冈底斯山和喜马拉雅山的壮丽雪峰，偶尔还能遇见藏羚羊。这条路是汽车自然压出来的，并无人修整，过去逢雨季时，车子很容易在过河的时候熄灭，现在主要的河流小溪上都架起了水泥公路桥，不大会出现陷到河床里几天出不来的情况了。3、新藏线：喀什——叶城——麻扎——界山大坂——多玛——日土——狮泉河——门士——塔钦，距喀什 1671 公里。从神山北面来主要乘来往狮泉河和普兰之间的货车，距离 330 公里，车程一天半，收费约 100 元。从南面来，除了租车外便是搭便车，一段一段地推进。

食宿

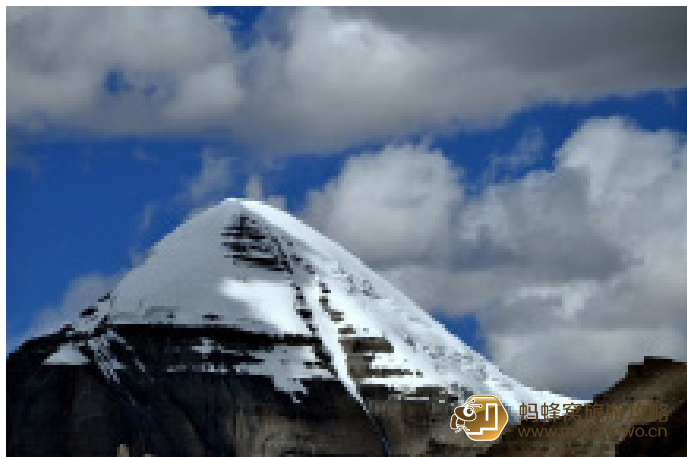
神山南面山脚下的塔钦是过往旅行者的落脚点，同时也是转山的起点和终点。有几家简陋的餐馆，如果你打算转山的话可要珍惜，因为在这里吃的可能是最后一顿饱饭，因为接下来的几天你只有靠干粮度日了。冈底斯宾馆，是当地最著名的旅店。公路从冈底斯宾馆门前经过。标间 120 元左右，多人间每间 4 人，条件在当地相对是最好的，每个铺位一夜收费 25 元，但如果客人多，也可能随时涨到 60 元 / 人。有开水供应，晚上有热水洗澡，宾馆自己有发电机，全天供电。宾馆设有餐厅，以藏餐为主。冈底斯宾馆上面不远有个停车场，里面有一排房子也可以住宿，15 元 / 床。冈底斯宾馆东门外就是神山下著名的拉萨饭店。说是饭店，其实只是一个帐篷饭馆，门口也只用英文标着“Lhasa Restaurant”。这里简简单单，但却是神山下最好的饭馆。神山宾馆，就在冈底斯宾馆旁边，收费 20—100 元不等，晚上自设发电机供电。有趣的是，虽然距离神山很近，但是在塔钦却看不见神山——村子北面有一道山脊挡住了神山，想爬到山顶大约需要花 1 个小时。

费用

门票：神山（冈仁波齐）圣湖（玛旁雍错）联票 200 元，如进塔钦或转山需买票，圣湖如进入景点区域也需买票。路过不用买。



红桦 玛旁雍错与冈仁波齐



行者无疆 峰形似金字塔，四壁非常对称。由南面望去可见到它著名的标志佛教万字符。

去神山一定要办边境通行证，在巴噶会有检查站查边境证，从阿里南线到塔钦和塔钦到普兰都会经过，有些时候还会有流动的检查哨。

冈仁波齐转山

转山是来自不同地方的朝圣者最常采用的方式。据说佛祖释迦牟尼的生肖属马，马年转山一圈相当于其他年份转山 13 圈，且最为灵验，也更能积功德。所以每逢藏历马年，转山的朝圣者最多。

在藏历四月十五日斋会之日转山，其功德远胜于平日，因为这天气是释迦牟尼处胎、成道、涅槃之日。据说转 1 圈可以消除罪恶，藏民一般以 3 圈为起点，转满吉祥的数字 13 圈则获得转内道的资格。而转够 108 圈保证立即升仙，完全洗脱你前生后世的罪孽。

转山绝对是值得的，即便你不是佛教徒，因为转山的感觉到到神山来走马观花的感觉是完全不同的。

佛教徒的路线一般有二条——内圈和外圈：内圈是绕山南侧的因揭陀山的小环线。外线徒步需 3 天工夫，磕长头则需 15—20 天。绕神山外圈一周的距离是 56.5 公里，藏传佛教徒和印度教徒顺时针转，而苯教徒则是按逆时针绕行的。

抛开宗教意义不说，这座佛教第一神山冈仁波齐的景色非常壮美。金字塔般的冈仁波齐峰和纳木那尼峰遥遥相对，静卧在雪峰的摇篮中的巴噶平原仿佛飘在云端。尤其在黄昏的时候，景色之美简直无法用语言描述。即使你不是佛教徒，当你沿着千百年来无数人踏过的转山小道从神山的脚下走过时，也会有一种在历史中游荡的感觉。而当你历尽艰辛，完成转山以后，心中那种幸福的满足感更是无法形容。

通常游客转山都需要 2—3 天，分别在止热寺和尊最普寺住一晚。安排更长时间能充分浏览沿途名胜。若是当地人，早晨天不亮就出发，天黑之前就可以回到大金寺。沿途有不少藏民磕头转山，通常需要 3—4 个星期完成。

转山必须自己准备食物，比如罐头、香肠、方便面及朱古力等。大金寺的食品补给欠佳，最好在狮泉河或拉孜以前购买，饮用水则需净水器净化或净水药片。山上有可供住宿的寺庙，有热水和被褥。

转山前应把不用的笨重行李存放旅店，否则会因负荷过重导致体力透支，在高山上会造成危险的后果。雇一名背夫在转山里背行李很有必要，过重的背囊不仅会使你疲惫不堪，还妨碍参观一些需要爬高下低的景点。雇一个背夫一般 50 元 / 天，有时还更少。背夫加上一头牦牛也是这个价格。通常两间旅店门口每天清晨都有挑夫等生意。



红桦 冈仁波齐与山脚下的塔钦

风中双子：大金是音译，也叫塔钦，塔青，转神山冈仁波齐，就从这里开始。其实在我看来大金不过是一个由转山的信众和游客临时凑成的聚集点，流动的帐篷比固定的建筑还多，但因为大金特殊的意义吧，进入之前还要经过一个边检站。就跟上珠峰一样，这里收费也奇贵。反正不愁没生意，这里是永远不会冷清的神山脚下。

风中双子：转山与不转山都不需要太多解释。也许是听过太多转山的辛苦与枯燥，却没听到多少转山的乐趣和风景，我轻易地给自己编派了无需凑热闹的借口。转山全程 57 公里，据说是分为三段的，最艰苦的一段需要穿越 5700 米的卓玛拉山口，山上只有两个住宿点，因此如何安排时间和体力也是要考虑的问题，因为一般人不可能一天之内就转完，通常总要两至三天。当然超人总是有的，我们的司机米玛就一直津津乐道一位自己背着行囊还健步如飞一天就把神山转完的神奇人物。我的同伴不是超人，背夫还是要的。旺季行情看涨，平时 60 元的价格，旺季居然索价一人一天 100 元。

转山行程

内圈转山行程

内圈的起点也是塔钦。路上所经第一座寺庙是江扎寺。这是直贡噶举派的多杰增巴所建，是直贡噶举的根据地。往西则到了赛龙寺，绕过因揭陀山就到了直贡噶举十三塔。塔中分别供着 17 位直贡法嗣的法体，自此再向前则回到起点。内圈还要经过两个湖——小噶巴拉湖水呈白色，而噶瓦拉湖水则呈黑色。

内转经道几乎没有什么景色可言，转一圈一般一天就可以了。如果不是宗教的原因，不走也罢。

外圈转山行程

第一天（22 公里，约 10 小时）：塔钦往西 5 公里—入口（这里的竖旗广场立了一柱 20 米高的经幡）—6 公里—河边（河对岸山坡的寺庙可供住宿）—15 公里—寺庙（住宿）。

第二天（22 公里，约 8 小时）：寺庙—4 公里—天葬场—4 公里—山坳玛尼堆（海拔 5700 米）—4 公里—河边—10 公里—寺庙（住宿）。



第三天（9公里，约5小时）：寺庙——6公里——出口收费站——3公里——塔钦。

D1: 塔钦——止热寺，22公里：早饭后尽早出发。向西走不出多远，然后向山坡脚靠近就能看到转山的小道。缓缓地爬高1小时可到达一个小山坡顶，上面的玛尼堆上挂满了五颜六色的经幡，这里已经可以看见神山了。由此下坡，小道折向北进入拉曲峡谷，1小时后来到两腿佛塔，这是神山的标志性建筑之一。从它的两条腿之间穿过会得到神的保佑，而有罪的人则无法通过。这里海拔4750米。佛塔的东面几百米处有一棵巨大的经幡柱，经幡柱藏历每年四月十五日斋会定期更换，这是一个十分隆重的仪式。如果你计划在马年转山，一定不要错过这一天。接下来要沿小路下到谷底，两侧是耸立的红色峭壁。西侧中部的峭壁上建有曲故寺（海拔4820米），初建于13世纪。峭壁下就是拉曲河，跨过河上的小桥可以爬上这座悬空寺。寺中神坛上方的玻璃柜中一尊珍贵的塑像叫曲故，来自印度，据说会开口说话。从这里能够看到冈波齐极具震撼力的西壁，那三角形的冰壁仿佛端坐在莲花宝座上的佛像。转山道在小桥分作两条，分别沿着拉曲河的东西两岸。两条道都通向止热寺，大约还有3.5小时的路程。西岸的路则要稍微远一点。两条路都不陡，但海拔一直在缓缓上升。此时东侧的岩壁挡住了视线，看不到神山。止热寺在拉曲河的北侧，名字的意思是雌牦牛角洞。寺正对着辉煌壮观的冈仁波齐北壁。止热寺有住处，20元/床，人多时只好睡铺在肮脏地板上的垫子。第一天上路，会觉得比较辛苦，尤其下午山路逐渐倾斜，令人备感呼吸急促。

D2: 止热寺——尊最普寺，22公里，8小时：这是最考验意志和体力的一天，要爬高762米，到达整个转山路途中的最高点卓玛拉山口，海拔5630米。沿着止热寺北面的峡谷走上两三天便是印度河的源头，而转山路则是向东，在神山的左侧。路一开始就是一个陡峭的石头坡。小路弯弯曲曲来到5330米的天葬台——死亡之地，满山坡都是衣服、布条覆盖的玛尼堆。这些代表着一次象征性的死亡，信徒们认为滴上一滴血或留下一缕头发效果会更好。在小路被两旁的大石头所挤迫变得狭窄的地方，便是罪恶的检验石。据说如果人前世作孽太多则无法通过。走到天葬台的尽头，小道的右侧是圣者来拉日巴的脚印。这里是米拉日巴和苯教的大法师纳若本琼斗法之地。相传二人为谁占领冈底斯而斗法时，相遇在卓玛拉山口的巨石上，为说服对方皈依自己的教派而互不相让。时间久了，石头上都踩出了深深的脚印。遥想这些神奇的传说也许可以让你的转山之路不那么痛苦，不过卓玛拉山口仍然会让你上气不接下气，每爬几步就忍不住要找块石头坐下喘上一阵粗气。但别坐得太久，容易感冒。在卓玛拉神秘而有些诡异的气氛中可以休息一下疲劳的双腿，吃点东西，然后开始沿陡峭的碎石小道下山。这一段是整个转山途中最危险的一段，很容易崴脚。难以想像的在这样的路上怎么完成一整套磕长头的动作。往下看，山口南面是碧绿如玉的托吉错（5608米），意为慈悲湖。传说在此湖中沐浴，能洗净身上的污垢和孽障。下了坡，路迹就消失了，只有在一块块褐色的大石上蹦蹦跳跳前行。重新找到小路，再下一个土坡来到Lham Chukhir河谷中。在小路和小河交汇地附近有一块大石头，上面是转山道上的第三处佛祖脚印。河的两岸都有路。东岸的路不像是西岸那么泥泞，看神山的视野也更开阔一些，不过你需要踩着河中的石块到东岸，夏季水大时会比较麻烦。经过一个玛尼堆群时，你有机会最后一次近距离的看一眼冈波齐的雄姿。走在河岸上感觉轻松了不少。几公里后，小可转向南，进入另一个峡谷。河岸边的草地上是扎营的理想场地，没带帐篷的人只好沿峡谷走两小时到Zutrupuk寺歇息了，Zutrupuk的住宿条件比Drirapuk要好一点，20元/床。

D3: Zutrupuk——塔钦，11.3公里，3小时：早晨起来参观Zutrupuk寺（海拔4790米）。米拉日巴洞在面北的一间扎仓内，房门并非总是开着，需要找到寺内的喇嘛，最好作小小的捐赠。回塔钦的路很轻松。在小河

快要流出峡谷进入巴噶平原的地方，河岸变得很陡，沿途经过一些多彩的石头，由红到黄，由黑变紫，这一带叫Trangser Trangmar（金色和红色的石壁）。然后小路拐弯向右方，沿山脚一址回到塔钦。经过前两天的跋涉，这第三天实在很轻松。



gtis 在高原牧民的眼里，冈仁波齐从来都不是浪漫的符号，他们把它当作神灵来膜拜，以祈求美好的生活。

转山装备

每年4月至10月是转山的季节，直到卓玛拉山口被大雪封阻。但是实际上4、5月和10月还是比较冷的，不是本地人的话，通常都会感到很辛苦。这里昼夜温差很大，阳光下和背阴处的差别也很大。因此衣服要多带，并随时增减。在夏季，白天山上并不感觉冷，但是风很大，一件防风的外套、毛衣，一条长裤就能可以了。但是晚上就一定要加衣服，甚至是羽绒服。

离开塔钦以后就只有吃干粮了，塔钦可以买到饼干和方便面，但很可能是过了保质期的，所以最好从拉萨或叶城带来。每天至少吃上一顿热食，比较容易保持体力。但是沿途并没有提供炉子和热水的地方，所以还要带上炉子和燃料。多带些巧克力、葡萄干等小食品，除了饥饿时食用，也可以用来和当地老百姓交朋友。

每天至少需要饮用1升水，沿途有溪流可以补充。虽说是神河上游的水，但是建议对它的卫生状况持谨慎的态度，最好烧开再喝，或者至少放净水药片进去。

最好自带帐篷，特别是在旅行旺季转山的话。一路上，神山西面的Chogu Gonpa，北面的Drirupuk和东面的Zutrupuk都能住宿，虽说不用带帐篷也可以凑合，但是这些地方的床位很有限。无论是否住帐篷，睡袋都应该准备，寺院住宿点的被褥味道，唉！不说也罢。

近些年来周围富有经济头脑的居民已经开始在转山路周围修建大大小小的旅馆和摊铺，但是对于旅行者来说沿途有用的补给点还是太少，很多东西还是需要你自己带上，尤其是：

帐篷

推荐必备，虽然可能用不上，但还是要准备。如果是藏历马年去转山，或是旅行旺季（5—9月）则一定要带。

睡袋

推荐必备。如果你自信能够承受当地寺庙旅馆的卫生条件，就带一个普通的棉睡袋，到时候再盖上当地被褥。如果计划野营，在7、8月，750克左右的羽绒睡袋比较惬意，再早或再晚则要更保暖一些的。

衣物

阿里地区白天较热，穿T恤也不会觉得冷，而晚上较寒冷，夏天也可能降至零度左右，需要羽绒服（或较厚的冲锋衣）和薄的毛衣（或抓绒衣）。服装一定要防风。



炉子

露宿的话最好带上，晚上喝点开水，烧个汤，不仅缓解疲劳，而且也睡得舒服。不过现在一路上有五六个点，都可以买到吃的，也能住宿。

转山的确是件很辛苦的事情，一方面要尽量轻装，另一方面沿途补给又少，很多东西不得不带。

高原反应

很多旅行者可能会担心在这么高的海拔持续走这么长的路，自己的身体是否能支撑。

塔钦的海拔是 4575 米，转山过程中最高点卓玛拉山口达到 5630 米。要说的是徒步走上 5600 米和坐车路过 5600 米绝对是两个概念，因此对可能发生的不适要有足够的重视。来神山之前至少应该有比较长时间的 4000 米以上的经历，要先充分了解自己的高山反应情况，以及在高原上的适应能力。

其实到了高海拔的地方，对大多数人来说都会有影响，即便你没有患上高山病，稀薄的空气还是会令你很不舒服。尽量慢慢地行动，不要让自己头痛。剧烈的运动会导致一些很难受的反应如果你觉得自己考虑问题有点迟缓那无论如何应该休息一下。

到塔钦之后最好先休息一两天，到附近的小山上转转，适应一下。若是感觉不好就晚点出发。一路上多喝水，高山上空气又干又冷，出汗和呼吸都会在不经意的时候导致脱水。防止感冒，注意饮食卫生，带上足够多的常用药。若出现轻微的高原反应，原地休息一两天，通常症状就会消失，若是症状持续或加重，不要犹豫，立刻降低海拔。小心哦，神山附近可是没有救急的医院的。

qtis 我们遇见新来投宿的美国游客，拿着一个 GPS，告诉我眼下我们脚下的海拔是 4707 米。接下来的一天早晨，又听四川老板说，院子里空地上刚支起的尼泊尔朝圣者的帐篷里新死了一个人，是肺水肿。这把我吓得不敢，赶紧狂吃抗生素，也不管合不合理有没有用，反正那时候我吃下的抗生素大约比得上往年一年的用量。庆幸的是，尽管一路都有高原反应，但是一直没有感冒。

玛旁雍错

又名 Lake Manasarvar（意为神的意志产生的湖），浩瀚、宁静、清澈的玛旁雍错是世界上多个宗教认定的圣湖，也是亚洲乃至整个世界最负盛名的湖泊之一。在诸多古经书中，它都被称为“圣湖”之王。距离冈仁波齐东南 30 公里，海拔 4588 米，是世界上海拔最高的淡水湖之一，面积 400 多平方公里。早期的本教徒称它为“玛垂错”，传说湖底聚集了众多的珍宝。

除了对朝圣者非同寻常的意义之外，玛旁雍错作为圣湖之王，对一般旅行观光的游客来说，也是一个不容错过的好地方。且不说那些流传千古的神话传说，单是它的超凡脱俗的秀丽景色，就足以令每个经过沿途跋涉之苦的人心醉神迷了。

很多书籍和经典描写玛旁雍错的水“像珍珠一样”，喝了以后能洗脱“百

世罪孽”，几乎所有的藏族老百姓也都会称赞玛旁雍错的水“很甜”。试着尝一下，的确有点甜意，但不要真的以为圣湖的水可以不消毒就喝。不管圣湖的水听上去有多么神圣，随意饮用的代价就是一次次的上厕所。

交通

玛旁雍错西北角的即乌寺或者霍尔是到玛旁雍错的主要转地。但是霍尔区离圣湖还有一段距离，一般旅客到了这里会以即乌寺边的小村庄为落脚点。它位于塔钦东南 30 公里处。如从霍尔区过来要先经过巴噶，然后转向南，全程大约 60 公里，平坦开阔的巴噶草原，不考虑距离问题，即使徒步走起来也困难。在霍尔等待搭车在旅行旺季不是件很困难的事情，一般搭卡车到拉萨每人 400 元左右，到狮泉河 100 元左右。但在非旅行季节可就麻烦了，你或许要等上几天，而且要一站一站地离开这里。从神山方向来，如果不包吉普车，就只有在塔钦或者到巴噶检查站等便车，在旅行季节运气好的话应该不难。在巴噶通常会有一个边防站检查边境通行证。玛旁雍错西北角的即乌寺或者霍尔是到玛旁雍错的主要转地。但是霍尔区离圣湖还有一段距离，一般旅客到了这里会以即乌寺边的小村庄为落脚点。它位于塔钦东南 30 公里处。

食宿

即乌寺山脚的小村是前往普兰公路的必经之地，这里有两家西藏人经营的无名旅店，住宿每位收费 20 元。没有电，用水要去水缸里打。小村由 10 间土司组成，没有饭馆，旅店提供素菜白饭，每顿 10 元，且要预订。建议你最好自带干粮或方便面，可自行煮食，店内备有炉和燃烧用的牛粪 Chiu Gonpa 对面的山坡上有一户人家，也提供住宿，老大妈人很好。这里视野开阔，神山圣湖尽收眼底。从即乌寺往南 2 公里，湖边还有一个神湖旅店，住宿条件和即乌寺差不多。也可以住边防武警部队营房，卫生条件较好，用水缸水，每位 15 元。可以在部队伙房用餐，但价格较贵，一碗面条 10 元。提示：转湖需自带食物，沿途有寺庙可供住宿，但条件极为简陋。当路上遇到河流溪涧时，只能蹚水而过。在巴噶通常会有一个边防站检查边境通行证。

费用

门票：神山（冈仁波齐）圣湖（玛旁雍错）联合门票 200 元，如进入塔钦或转山需买票，圣湖如进入景点区域也需买票。



行者无疆 在玛旁雍错西面的山上守候了 4 个小时左右，直到晚上 9 点半太阳才依依不舍的下山了。

568905: 夜幕下，玛旁雍错在我们的旁边闪着蓝色的幽光，天空中已经是满天星斗，中间的银河清晰可见，像一条闪闪发光的哈达围绕在天际，我站立在这高原的灿烂星空下，感觉自己从来没有离天空如此之近。



即乌寺

即乌寺是建在湖边山上的一座小寺，据说莲花生曾在寺内的洞穴中打坐，虽然规模比较小，只是在山坡上有几间藏式佛舍，但它的建筑布局却和布达拉宫如出一辙。不转湖的话，可爬到即乌寺的山坡上，俯瞰整个蔚蓝色的圣湖，这里是观赏圣湖玛旁雍措的最佳地点。还可以到湖观看不知名的候鸟，偶尔还可跟转湖的虔诚教徒打个照面。

即乌寺小村旁有一个天然温泉，当地人把它加工成为一个露天小浴室，供人洗浴。因此河谷里总是散发着阵阵硫磺味道。神山一带住宿条件简陋，更不具备洗澡的条件，但在这里花 50 元钱便可洗个痛快。不过说实话，在海拔这么高的地方洗澡，比较痛苦。

玛旁雍错转湖

圣湖周长约 90 公里，转湖需 4 天时间，一般都是按顺时针方向走。沿途有 2/3 的路（从 Seralung 寺顺时针到 Chiu Gonpa）是紧靠湖岸线，北部的路要经过霍尔乡。这条路可以跑汽车，沙滩、砾石、沼泽交替，在湖东南方有几条河注入玛旁雍错，需蹚水过河。要自带食物，沿途有寺庙可供住宿，但条件极为简陋。沿湖边远足虽然没有神山的上下山坡那样艰难，但多是松软的细沙路，直走起来也很费力。尤其困难的是在湖的南岸要面对溪涧的挑战。当路上遇到河流溪涧时，只能蹚水而过，没有其他办法了。

转湖的人不像转山的那么多，无论朝圣者还是旅行者。沿途的景色虽然很美，但缺乏变化，再美的景色看上几个小时也会乏味。若是雨季，路上经过的几条小河也会造成不小的麻烦。大多数旅行者只是在即乌寺小住几日，泡泡温泉，欣赏欣赏湖光山色。

从何处开始转湖并无规定，只要顺时针完成一个闭合的圆就行。因为交通便利，大部分人从圣湖西北角的即乌寺开始。如果仅是旅行，从即乌寺开始，逆时针经楚古寺、色热龙寺转到霍尔也是个好主意。这样不仅欣赏了圣湖的美景，参观了主要的名胜古迹，迎面还可以遇上很多的朝圣者，拍出很多好片子。

转湖路线

第 1 天从即乌寺到霍尔（7.5 小时），第 2 天从霍尔到色热龙寺（3 小时）
第 3 天从色热龙寺到楚古寺（7 小时），第 4 天从楚古寺到即乌寺（9 小时）

D1: 即乌寺到霍尔的小道不是很难走，但是其中有一段路要离开湖岸线在山上走。开始的时候崖壁上有一些废弃的山洞，几个世纪以来都是朝圣者修行的场所，其中一些现在已成为平民住房。走到 1/3 的时候会路过著名的兰伯那寺。从兰伯那寺到霍尔的路上要经过很大的一片沼泽，一定要沿着北边沼泽边缘走。

D2: 霍尔是附近一带的中心集镇，有几家商店可以买方便面、啤酒和一些必需品，可以住在当地简陋的招待所，20 元 / 床，但去当地的武警兵营住宿会更好些。从霍尔继续沿顺时针转，往正南走，不要离湖太近，在松软的沼泽路上走 2 小时之后要过一座桥，然后就是下一个可以住的地方色热龙寺，这一带都是松软的细沙路。这座寺目前还在陆续重建中，附近有几户人家，没有商店和招待所，没带帐篷的话只好借宿了，只是当地的居民大多听不懂汉语。

D3: 离开色热龙寺有一段路是可以通汽车的简易公路，但是有些好走的路段离湖边比较远。再走 12 公里左右的时候要穿过 Trak Tsongpo 河，原来很难走，现在已经修了水泥桥。从色热龙寺到楚古寺有 23 公里，

沿途也多是湖边的细沙滩，走起来比较费力。但让人感到慰藉的是能一直看到清澈的湖水。关于神山圣湖的传说在楚古寺成为一种真实。圣湖与神山遥遥相对，站在楚古寺这里欣赏湖光山色，景致绝美。楚古寺是这一带唯一属于格鲁派的寺院，因为它是举行沐浴仪式的重要场所而得名，楚古意为“洗头”。每年 8 月月圆之日，许多尼泊尔的婆罗门教徒从尼泊尔的 Terai 出发，沿古道穿越喜马拉雅山来到这里念经、祈祷，然后赤身冲入冰冷的水中，着实令人钦佩。寺前有两排房子可供大约 40 人住宿，30 元 / 床，条件还不错。除了有张床睡觉外，其余一切自理。寺周围的湖水漂浮着腐烂的杂草，取水要走出很远。住的人多是印度朝圣者，赤脚或穿拖鞋，手中拎着一个不锈钢小桶，身上胡乱裹了一些布条。如果走塔钦到普兰的公路，有一条岔路可以乘车到这里。

D4: 从楚古寺可以远远地看见 Gotsuk Gon 寺在湖岸圆弧线的另一端，然后又是一条似乎永无尽头的漫长细沙路。从楚古寺到 Gotsuk Gon 寺还有 5 个小时的路，有几条纳木那尼峰雪水所化成的河注入玛旁雍错。水少的时候深不过脚踝。但在雨季会变得很汹涌，甚至到腰，那时候一个人就艰难走了。建在小山崖上的 Gotsuk Gon 寺内有 3 位喇嘛，人很热情。寺内一间扎仓的墙壁上镶嵌着百十幅石片浮雕佛像。寺顶的平台是欣赏圣湖美景的绝佳场所。从这里看，玛旁雍错就像一块巨大的蓝宝石，令人心醉不已。附近的几个山洞里总有很多朝圣者扎营。继续前行就是观赏雄伟的纳木那尼峰 (Menmo Nanyi, 又名 Gurla Mandata, 7728 米) 最好的位置，佛教认为这是智慧女神 Saraswati 的驻锡之地，你可以注视着它欢快地走上一整天，然后在天黑前赶到 Chiu Gonpa, 洗个温泉澡，然后决定怎么离开这里：往西是去拉萨，往北是神山和狮泉河，往南是普兰。

纳木那尼峰

纳木那尼峰，藏语称之为“圣母之山”或“神女峰”，位于普兰县境内，高 7728 米，是喜马拉雅山的主要高峰之一。就在玛旁雍错旁边，隔湖与北面的冈仁波齐峰遥遥相对。



红桦 月光下的纳木那尼

纳木那尼峰方圆约 200 平方公里，主要有六条山脊。山脊线上有数 10 座 6000 米以上的山头，高低错落。西面的山脊成扇状由北向南排列，





东面唯一的山脊被侵蚀成刃脊，十分陡峭，形成了高差近 2000 米的峭壁。相比而言，西面的坡度则较为缓和，峡谷中倾泻着五条巨大的冰川，冰面上布满了冰裂缝和冰陡崖。1985 年 5 月 26 日、28 日，中日联合登山队的 13 名队员首次沿纳木那尼峰的西北坡扎龙玛龙巴冰川登顶成功。

进山路线有两条：

一是从新疆维吾尔自治区首府乌鲁木齐南下，沿新藏公路，经叶城狮泉河至普兰，全程 3044 公里；另一条从西藏首府拉萨西行，经日喀则，萨嘎到普兰，全程 1433 公里。

风中双子：从大金赶往札达，路况除了一如既往地狭窄、崎岖、颠簸还偶尔加点泥泞外，更多了一重险峻。一路都是山，车子忽而在高山之巅，忽而在悬崖旁边，忽而又要涉水过石头河。但风景总能弥补艰辛，毕竟在我们普通的一生中大概没多少机会看到喜马拉雅山脉和冈底斯山脉在视野两侧并行。而接近札达时连绵壮观的土林铺面而来，更是让人有难以抑制的激动。札达应该是阿里地区的一个另类，海拔 3900 米的县城，而且还有一条水泥街道，而且街上还有淋浴，似乎与一路上已渐渐习惯了的阿里的艰苦有些脱节。在这里我们终于找到愿意帮我们洗衣服的人，虽然收费不便宜，不过我们已没有多少干净的衣服了。

鬼湖

与淡水的圣湖一路相隔的是咸水湖拉昂错。拉昂错湖水呈深蓝色，相当咸。周围没有植物、没有牛羊，死气沉沉，没有生机，人称“鬼湖”。一条狭长的小山岳把玛旁雍错和东侧的拉昂错分开，有一道水渠连接两湖，虽然一向都是干的，但是当地人相信总有一天会有水从玛旁雍错流进拉昂错，同时会有一条金色的和一条红色的鱼游进拉昂错，这样鬼湖的水以后也就变得像玛旁雍错一样的清甜了，偶尔在特别特殊的年份，水大的时候，的确有鱼在水里游动。

在从神山或圣湖去普兰的时候会有很长的一段路是在鬼湖旁边，道路距离湖边只有不到 1 公里。由于湖色异常的美，所以有些旅行者喜欢走到湖边看个究竟，其实湖边什么也没有。



红桦 鬼湖拉昂错

扎达土林

围绕在札达县城四周的土林，异常壮美，堪称一绝。那是水平岩层地貌经洪水冲刷、风化剥蚀而形成的独特地貌，陡峭挺拔，雄伟多姿。其中又以毛刺沟的土林最为壮观。这里严整的山体，酷似一座座土城古堡，面积达数百平方公里，浩大壮阔。屹立在狮泉河岸上的托林寺与土林融为一体，在落日余辉的照耀下，土林变成了一座座金山，异常耀眼。

县城外围的山坡上，土林到处都是，可从县城徒步前往。往来札达时，在途中停车，就可看到大峡谷般的景色。如果往来于札达新路，要经过“土林沟”，景色更好。

费用

门票：古格遗址与札达土林等联票 200 元 / 人。需要带好边防证。



风中双子 札达土林



嫣然 扎达土林的壮观，让我觉得怎样的语言都显得贫乏

托林寺

位于札达县城附近的托林寺是公元 996 年由古格王益西沃创建，是古格高僧、藏传佛教后弘期著名译师仁钦桑布译经授徒的场所。1036 年古格益西沃及其兄弟强曲沃迎请阿底峡尊者进藏，驻锡托林寺讲经著书，宏传佛法，使该寺更加著名。

宗喀巴的弟子古格·昂旺扎巴对该寺进行过大规模的重建。西藏佛教后弘期的许多高僧都曾在此留下足迹。

有 900 多年历史的托林寺历经了各种自然和人为的破坏，尤其是“文化大革命”的冲击最为严重。幸运的是，虽然建筑有损坏，但是由于在“文革”期间被当作粮仓，大殿保存得完好，里面的壁画仍栩栩如生，令人赞叹不已。建议你最好带上手电欣赏，因为殿内灯光比较暗淡。

托林寺旁的象泉河谷里，有长达数百米的上百座佛塔遗像。另外，在河谷观看札达土林壮观迷人的日出和日落也是难得的享受。

费用

门票：200 元（古格、托林寺、东嘎皮央、土林等景点组成联票，无论你是只去一个还是都去，都要买联票，不单独售票。）



红桦 托林寺外的佛塔、经幡与土林

曲龙银城

又称穹隆银城。象雄国的古都——“大鹏之地”，它比古格王国更大年代更久远，而风化破坏也更为严重。他的上半部就是土林本身的颜色，而下半部分却是银色的，这也许就是名为银城的原因。

这里曾经繁荣昌盛，城堡、经堂、宫殿，辉煌一时，这里曾经大象、野兽成群……现在仅存的残垣断壁，但仍能感受到它恢宏的气势及浩大的规模。这些城堡，还有洞中的壁画，是近几年考古学家才发现的，这里的故事，还在等待挖掘。

嫣然提示：从扎达县城出来，沿219国道，过兵站不远到门士乡，有一个象泉宾馆，边上有一条小路通向山里，不是起眼，那就是去往曲龙银城的路。过了曲龙村，村西头，不要过桥，沿河再走一小段，就到了曲龙银城。

就在曲龙银城的对面，随处都是壮观的地貌，在万年的风尘之下，竟是银色的钙化石。也许，曾经这条峡谷，都是这种颜色？那是何等的壮观！多少，又为这里感觉一点心酸，来到这里的，除了我们，还有四辆越野车，全是外国人。这么好的景色，他们远在万里之外都慕名要过来，可是我们，却对它一无所知。



嫣然 曲龙银城，比古格更大年代更久远的王朝

东嘎皮央

这是在1992年才发现的石窟壁画遗址，位于札达以北40公里处，是中国迄今为止发现的规模最大的佛教石窟遗址。

东嘎是札达县的一个靠山临水、只有十几户人家的小村庄，在“古格王国”遗址西北约40公里处。东嘎石窟散布在东嘎村北面断崖上，路上能看到山上密密麻麻的洞窟。现存洞穴接近200个，延绵2公里，俨如蜂巢。其中绘有精美壁画的几个窟洞，集中在东面一片呈“U”字形的山崖上。

考古工作者所发掘的东嘎洞窟和皮央洞窟就在东嘎村和相邻的皮央村附近的土石山崖上，这是西藏迄今为止发现的最大一处佛教石窟遗址，集中在半山腰的3个洞窟中的东嘎壁画保存得较好。它的形成及其年代，目前在众多的西藏历史、宗教、文化档案中均没有记载，是一个尚待破解的文化之谜。但有一点可以确定，洞窟壁画有近千年的历史。考古研究价值极高。壁画历史久，内容丰富，画中还有异国他乡的人物、图案、造型。壁画采用特殊的矿物颜料绘制，经久犹新，毫无褪色。。

位于东嘎遗址以北的是皮央石窟群，也是一处由寺院、城堡、石窟和塔林组成的大型遗址。山上散布约1000个洞窟，其中一些虽已塌毁，但总的规模比东嘎还要大。

初步考证显示，东嘎遗址属于古格王朝仁钦桑布时期所建的八大寺之一，建于10世纪，一度是古格王国重要的文化中心。

费用

门票：200元（土林、古格王国遗址、托林寺、东嘎皮央、曲龙银城等六个景点组成联票，无论你是只去一个还是都去，都要买联票，不单售票。）

到达交通

距离札达县城40公里，只能包车去。具体从哪里包车就看你自己的旅行计划了。

古格王朝遗址

神秘的古格王朝300多年前一夜之间在历史上消失，留给我们的只有那记录了古格灿烂辉煌的文化艺术成就的遗址。

就在15年前，古格对于许多人来说还是一个陌生的名词。但自从1985年西藏自治区文管组织的考察队在此展开了一系列收获巨大的考古工作以后，这个消亡了350多年的王国突然出现在人们的视野里，并吸引了越来越多的旅行者。

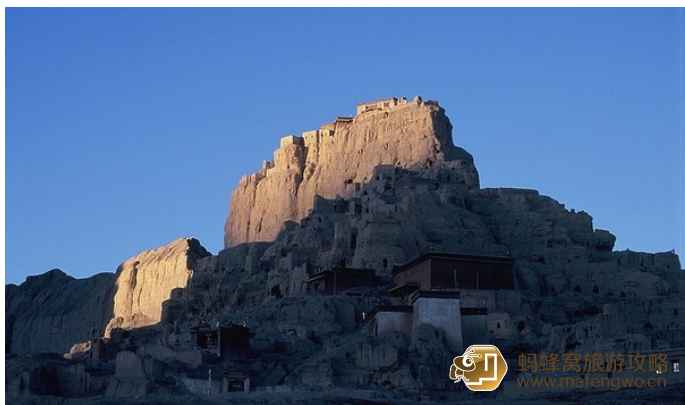
古格雕塑最多为金银佛教造像，其中成就最高的是被称为古格银眼的雕像。而遗存数量最多、最完整的是它的壁画。古格壁画气势宏大，风格独特，全面地反映了当时社会生活的各个方面。所绘人物性格突出，用笔洗练，丰满动感的女性人物尤其具代表性，由于所处地理位置及受多种外来文化的影响，古格的艺术风格带有明显的克什及犍陀罗艺术特点。

古格盛产黄金白银，在托林寺、札不让、皮央东嘎都发现过一种用金银汁书写的经书，而且出土的数量极大。这种经书的经文书写在一种略呈青蓝色纸成上，一排用金汁、一排用银汁书写，奢华程度无以复加。

古格王国遗址是全国首批重点文物保护单位之一。现在的遗址从山麓到山顶高300多米，到处都是和泥土颜色一样的建筑群和洞窟，几间寺庙除外，全部房舍已塌顶，只剩下一道道土墙。遗址的外围建有城墙，四角设有碉楼。整个遗址建在一小土山上，建筑分上、中、下三层，依次为王宫、



寺庙和居民。红庙、白庙及轮回庙中的雕刻造像及壁画不乏精品。围绕古格都城周围的重要遗址还有东嘎、达巴、皮央、香孜等，都有大量文物遗存。



红桦 古格王朝遗址

参观路线

从山脚的入口沿着小径走，首先要经过 4 间古殿，即红庙、白庙、度母殿和轮回庙。山顶有一座坛城殿，要参观古寺需由工作人员打开门锁。寺内保存有许多精美的壁画，一些壁画上的金漆依然闪亮发光，光彩夺目。几间寺里以白庙规模最大，叫“拉康嘎波”。一些小洞窟内放着盘子大小的泥印佛像“擦擦”，是喇嘛到此修炼时做的。据说除泥土之外，还混合了很多圣物。白庙和红庙的面积差不多大，约为 300 平方米，庙内墙上绘满了各种不同题材的壁画，白庙内有一幅土蕃历代赞普和古格国王世系的壁画，非常珍贵。红庙内最引人注目的是一幅 1038 年阿里王意希沃迎请古印度佛学大师阿底峡的壁画，画中队舞女翩翩起舞，旁边有人击鼓吹号，形象生动，栩栩如生，这些壁画虽时隔数百年，色泽仍很鲜艳。山腰中有两条隧道连接，直通山顶，北面悬崖边上的通道，仍堆放着不少鹅卵石，残留着当年抗敌的痕迹。走过崖边通道，一个长宽各 40 米的大院子出现在眼前，这便是古王国歌舞娱乐之所。再往北行，一个地面垫高，仅余四壁的院子，是当年国王议事的宫殿。山顶的护法神殿壁画主体部分大多为密宗男女双修佛，画风泼辣，用彩强烈。壁画下方淋漓尽致地展现了地狱之苦，各式刑法惨不忍睹。边饰则是一长排数十位裸空行母，妩媚优雅，仪态万方，无一雷同。在遗址的顶端，有一个显眼的小门，门口有小牌——“冬宫”。沿台阶可深入山内。山内的通道很陡，只容一人上下。下行几十米后山洞扩展开来，有大小几十间房屋，多数只有 1.8 米左右高。最外层透气、透光，类似阳台，比较开阔。这里就是当年古格王冬天避寒之地，不过如今里面已经空无一物了。折回山腰，三间寺庙的周围有十多个洞窟，其中还藏着古代武器诸如盾牌、盔甲和大刀、长剑之类。干燥的天气令这些文物得以完整保存。从县城到古格路上的山上，出现一座座土墙，也属于古格的遗迹。古格遗址旁边就是看门人的住所（可让看门人带路），往山脚下步行约 10 分钟就到了千尸洞。千尸洞坐落在一岩壁之上，洞口离地 2 米左右，毫不起眼。洞内十分宽敞，深几十米，堆满无头干尸。据说，洞的最尽头是喇嘛，紧挨着的是儿童，其次是妇女和男人。由于气候干燥，尸体没有完全腐败，散发着股怪味。关于千尸洞的传说有许多种，最可信的一种说法是：当年古格兵败，拉达克人将宁死不屈的古格兵士斩去头颅，而尸骨则弃于洞中。

费用

门票：古格遗址与札达土林等景点联票 200 元 / 人。

到达交通

古格遗址位于札达以西 18 公里处，交通不便，位置偏僻。一般都是包车

前往。从札达来，顺着主要道路一直走，只有一个岔口，有古格的路标指着，不会走错。走到一个村子，就是札不让村。穿村而过，出来大概有三四百米的时候看到一处由碎石做的看似智短墙式的河堤，从这里左转（这里离古格只有几百米了，但是偏偏看不见古格，所以很容易走过）沿着河床走，很快就可以看见古格遗址。从札达到古格交通不便，包车价格在 300—500 元之间，路并不难走，18 公里基本平路偶有缓坡，可考虑徒步。

假如不是包车而来，可在县城内搭乘拖拉机或摩托车前往扎布让村，或者在县城南路口搭便车，车辆不多，偶尔会有军车经过。如果车是去扎布让村的，小村往西 1 公里就是古格王朝遗址了。

日土岩画

岩画是一种石刻文化，日土的岩画是西藏保留得最好的。日土县境内的日松姆栋，鲁日纳卡等十几处岩画不仅规模大、数量多，而且艺术价值也很高。近些年，在西藏西部和北部的高海拔阿里地区的改则、革吉、日土等县，发现了大量人类早期活动留下的岩画，这些岩画是用坚硬的石头或其他硬手在岩画或岩石上刻凿而成，线条笔画有深有浅，还有少数彩绘画面。岩画内容十分广泛、丰富，有狩猎、宗教祭礼、骑乘、放牧、农耕等。

最容易找到的岩画就在新藏公路离开狮泉河 90 公里的路右侧，在 5 米左右高的地方有很原始岩画。过 1 公是一小湖（湿地），有很多灰头雁，景色很美。去那里多数是同时与班公措做一日之游，很少有人单独去看岩画的。

科加寺

科加寺是从尼泊尔进入普兰的必经之路，经常有许多衣着怪异的异域游客光着脚、提着铁筒从这里经过。这些人多是来参拜神山圣湖的外国修行者。如果天气炎热，他们常常会在科加寺前的河水里沐浴；如果给他们拍照，他们会很友好很乐意地摆出姿势来，然后向你索要少量的金钱或食品。

科加在藏语中是“定”之意。科加寺兴建年份已难以考据，其来历据是源于噶尔一带擅长铸造佛像的居民，有一天他们用马车运送一尊观音像，走到孔雀河边。马车突然被石头卡住，想尽办法还是无法继续前行，于是人们就在车停之外建了一座庙，取名科加寺。科加寺规模很小，殿堂内的壁画和布置由于年久失修，难免有点斑驳。但是从另一角度看，这儿却散发着一一种原始、古朴的味道。

费用

门票：80 元

到达交通

可从普兰县城包车去，10—20 元。也可从狮泉河或拉萨包车的时候就讲好去科加寺。

尼泊尔大厦与普兰国际市场

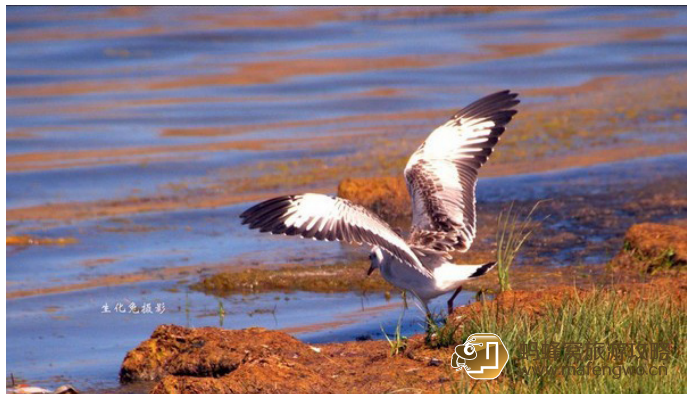
尼泊尔大厦位于普兰县城的北面，与高大的人工水泥混凝土建筑有着天壤之别。从旧县城走过车风桥到孔雀河北岸，路边 50 米高的山坡上，布满天然洞穴，其中有一些是原来寺庙的旧址。现在，不少印度人和尼泊尔人过边境到普兰做生意，为节省开支，干脆在这些洞穴暂居。于是当地人便把这壁山坡叫尼泊尔大厦。



山夫 尼泊尔大厦和普兰边贸市场

从尼泊尔大厦向西继续前行 10 分钟，跨过一个山丘就来到普兰“国际贸易市场”（又叫作唐卡市场）。这里绝对是大多数人见过的最简陋的“国际贸易市场”；由六七个排低矮房屋合成一个长方形的市场。经营者主要是尼泊尔人，售卖来自尼泊尔和印度的香料、布料、首饰和咖啡等，也设有一些茶室和台球桌。在东风桥一带，也有来自印度、尼泊尔及我国西藏其他地方的藏、汉贩营生。

普兰自古以来就是高原西部的重要对外贸易通道，现为国家二类口岸。沿孔雀河而下约 20 公里，协尔瓦村隔河与尼泊尔相望。每个夏季，尼泊尔商人拉着舶来品如印度香、法国香水、手表等从这里入境，在普兰的国际市场做买卖；在冬季前，再将收购的羊毛和羊运回尼泊尔。



行者无疆 班公错生机蓬勃，这里聚居着大量红嘴鸥和斑头雁

班公错

班公错是著名的“天鹅湖”，湖心的鸟岛汇聚了无数高原上特有的珍禽。“班公”是印度语，意即“一块小草地”。藏语称此湖为“错木昂拉仁波湖”。意为“长脖子天鹅”。

从狮泉河向北 130 公里是日土县城，班公湖就位于日土县城以北 10 公里的中国与印控克仁什米尔交界处。班公措位于高山之间的槽谷内，水深 50 米。湖区面积 604 平方公里，长 150 公里，宽度多在 2—5 公里间，最窄处只有 5 米。东面三分之二的面积属于中国领土范围，余下西面三分之一则属于印度。湖的独特处在于：湖在中国境内的部分是淡水，物产丰美，水质洁净，水色碧绿；而在克仁米尔境内就成了咸水。

班公措岸边只有一个码头，解放军军舰只在湖面巡逻，但周围几乎无人居住。湖中盛产一种名为裂腹鱼的无鳞淡水鱼，受高原环境影响，生长缓慢，但味道十分鲜美。湖中心有著名的鸟岛，一到夏季，就有数以万计的地中海中头鸥来此繁殖。可以租船在湖中浏览，也可以上鸟岛看成片的鸟窝、鸟蛋，观赏海鸥和斑头雁。需要提醒的是，岛上的鸟蛋是受保护的，绝对不可以带走。租船的费用是每人 80 元，但可以还价。

- 班公措位于狮泉河镇西北方向，新藏公路的沿线，从镇上前往需 3 ~ 4 小时，路况十分不好，特别是在雨季。最好的办法是包车，价格在 800 ~ 1000 元之间。
- 班公措湖边有一姓李的人家开设的客栈和饭馆，码头的游船也属于这家人。师傅手艺不错，15 元一大盆鱼。如果带了厨具，可买收拾好的鱼自己做。住宿 20 元左右 / 人，若天气好，也可以选择湖边搭帐篷。

行者无疆提示：阿里离班公错大约 150 公里，全部是沥青道路，路况很好。从市区租车前往，我们花了 300 元。回想一下，还算比较便宜的。如果想拍鸟就要走下公路，来到湖边，近距离接触鸟，即使是这样，没有 200 以上的长焦还没有办法。下了公里之后全部是沼泽地，而且由于牧民常年在这里放牧，全部是牛屎和羊屎，不仅路很难走容易陷进去，漫天飞舞的蚊子也让人受不了，这种和大家平时的那种小蚊子还不一样，个头很大，叮上身死死咬住不松口，估计是平时在牛羊身上锻炼出来的本事。

住宿 Sleep

阿里地区的住宿条件不尽如人意，除首府所在地狮泉河镇以外，阿里的其余地方基本都没有可供洗澡的设施。各县以及部分景点附近会有一些招待所，或者部队营房，但大多条件简陋。

狮泉河住宿

狮泉河宾馆在拉孜过来的路的右面，80 元 / 人，狮泉河宾馆旁还有一家私营宾馆，但下有卡拉 OK，因此较吵。对面是粮食局澡堂，10 元 / 人。沿路直走，绕过花坛，走到路底是军分区，军分区旁有邮电宾馆，邮电宾馆 40-60 元 / 人，旁边还有一个不错的澡堂 10 元 / 人（注：宾馆内一般无浴室），如不绕过花坛，在路口转左是去岗仁波齐的路，路口有小餐馆，餐馆楼上是农牧商招待所，30 元 / 人，左转的路上有一家蓝天招待所 40—50 元 / 人。

普兰县住宿

住县政府招待所，有开水供应，用水缸水。每人一宿 25 元。冈底期宾馆（游神山冈仁波齐处）：每间 4 人，条件较差，每铺位一宿 30 元。有开水及食品供应。

扎达县住宿

有两三家宾馆，如重庆宾馆，标间都在百元左右，另有便宜的招待所，每人 30 元左右，但无法洗澡。街上有公共浴室，15 元 / 人。



rivercaty 玛旁雍错旁的住宿，老板，你能把床放得再紧点么

玛旁雍措住宿

住边防武警部队营房，卫生条件较好，用水缸水，每位一宿 15 元。可以在部队伙房用餐，但价格较贵，一碗面条 10 元。

塔钦住宿（神山脚下）

比较好一点的有冈底斯宾馆，有标间，价格百元左右；还有便宜些的如志愿者之家，30—50 元 / 人。洗澡有公共浴室，15-25 元 / 人，可以讲价。

即乌（神湖鬼湖之间）住宿

只有家庭旅馆，如白马山庄，30 元 / 人。不能洗澡，但附近有温泉。

古格住宿

目前只有扎不让村有几家家庭旅馆可供住宿，包食宿，但由于刚开始做旅游开发，管理还不很完善，有时候要自己动手做饭。一般 30 元 / 人。

- 阿里沿线其他市镇，基本都有家庭旅馆、餐馆或招待所可供住宿，基本无法洗澡。
- 狮泉河建议住三元宾馆，130 元的双人标间可以洗热水澡古格的札不让村是民居，50 元 / 床，缺点厕所是露天的，热水不够热；优点离古格比扎达近一半路程。

餐饮 Eat

阿里地区的饮食和西藏其他地区一样，以藏餐和川菜为主。但由于阿里地处偏僻，用餐很贵，一碗面条的价格在 10 元左右。

普兰县因海拔较低，气候好，出产青菜，因此能在这里吃到较多的青菜。狮泉河镇有和西藏其他城市一样，也是以川菜为主，兼有一些新疆和西北的面食店，但是我们很难向你推荐哪家好吃又便宜，很可能你觉得某个饭馆口味不错，但是过两个月再去它已经不见了。狮泉河街上的饭馆，

饭菜质量一般，价格却比较贵，考虑到位置的偏远，也没有办法，令人吃惊的是这里居然可以吃到龙虾，也是空运家陆地运输到狮泉河的。

阿里地区地广人稀，条件相对比较艰苦，只有沿途少数县城和地区有饭馆，更多的地方，比如神山圣湖边的招待所，只能向你提供火种和灶具，需要自己做饭，也有些地方能给你的只有热水，或者什么都不能给你。所以去阿里之前，首先就应该准备好沿途的食品。



rivercaty 玛旁雍措的住宿也很差，我们就住在湖边。藏族不会做饭，这里有菜，自己可以做。但是没水喔没水，也只能在大桶里舀着用。我想，玛旁雍措不是淡水湖畔？中饭是藏族同胞做的，这个我不得不说，还是四川菜好吃瓦。

购物 Shopping

特产

木碗

阿里最出名的特产就是普兰的木碗了。普兰县城理由很多做手工木碗的作坊。普兰木碗在西藏极为出名，旅客非常喜欢。一般的木碗卖价七八元，而成色最好的要高过千元。除了普兰县城，神山下面塔钦的市场里也可以买到木碗，而在狮泉河反而买不到了。

羊毛、羊绒

普兰和扎达盛产羊毛、羊绒，以及成品开司米，都是上乘品。如果你不嫌路途不便，可以带上一些回家后做棉衣或毯子等御寒物品。不但保暖而且似乎还能闻到高原的特有气息。

推荐购物地

普兰国际贸易市场

普兰县的普兰国际贸易市场自古以来就是西藏自治区重要的对外经商口岸，每年的夏、冬季会有印度、尼泊尔等的商人在此逗留经商。市场内商品主要是藏人常用的日用品、化妆品、装饰品等，也有羊绒等大宗商品。还有些尼泊尔咖喱粉、藏红花、印度沙丽、尼泊尔火柴、小装饰品等具有浓郁异国风情的物品。



行程推荐 Tours

阿里 3 日游

D1: 狮泉河镇 - 普兰县 - 圣湖 (玛旁雍错) - 圣山 (冈仁波齐山), 食宿普兰县、塔钦小村。

D2: 普兰县 - 札达县 - 札达土林 - 古格遗址, 食宿札达县和古格当地家庭旅馆。

D3: 札达 (古格) - 狮泉河 - 日土 - 班公错 - 叶城。

嫣然提示: 现在阿里的路况已经非常好了, 219 已修通, 很多新铺的柏油路, 即使是小车过去也完全没有问题。路上加油站还行, 我们是见油就加, 一路上没为油发过愁, 个别地方只有 90 号油, 价格比拉萨的贵。

住也很方便, 只要不特别挑剔, 一般都有各种档次的酒店供你选择, 但价格都不低, 如果旺季一定要提前预定。吃的还行, 路上川菜很多, 也可以随时采购。我们从拉萨买了很多水果放在车里, 怕阿里不方便买。现在看来, 不需要备太多。

西藏 12 日游

D1: 成都

乘飞机或火车到达成都, 乘车前往酒店休息。宿成都。

D2: 成都——拉萨

成都双流机场乘机前往圣地亚哥, 入住酒店休息以适应高原环境, 宿拉萨。

D3: 布达拉宫——大昭寺——八角街

游览布达拉宫, 布达拉宫海拔 3700 多米, 分为红宫和白宫, 红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂; 白宫是达赖喇嘛的冬宫, 是旧时西藏地方政府的办事机构; 大昭寺是拉萨最古老的寺庙, 至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺; 八角街则是拉萨乃至整个藏区人文景观的缩影, 汇聚着来自各地的朝拜者和令人眼晕的摊点。宿拉萨。

D4: 拉萨——羊湖——卡若拉冰川——白居寺——拉孜

上午从拉萨启程, 翻越海拔 4990 米的冈巴拉雪山, 远眺冈巴拉雷达站, 前往世界上最高的淡水湖、有天上圣湖之美誉的——羊卓雍湖。途经卡若拉冰川、以精美绝伦的壁画和雕刻而著称的十万佛塔——白居寺, 远观宗山抗英炮台、帕拉庄园, 后抵达拉孜。宿拉孜。

D5: 拉孜——仲巴

早上出发经萨嘎前往仲巴。宿仲巴。

D6: 仲巴——圣湖——巴噶

D7: 神山圣湖——扎达土林——象泉河——扎达县

乘车前往扎达, 游览环绕扎达的奇异土林地貌——扎达土林。观看位于土林边上的象泉河。宿扎达县。

D8: 古格王朝——狮泉河

早餐后前往阿里最引人入胜的古迹之一——古格王朝, 后抵达狮泉河。宿狮泉河。

D9: 狮泉河——班公措——多玛

从狮泉河前往日土, 途中观看日土岩画和班公措。游毕后前往多玛。宿多玛。

D10、11、12: 多玛——界山大坂——大红柳滩——麻扎——叶城——喀什

翻越新疆线上有名的几个大坂, 登越雄浑无比的昆仑山脉, 一路风光无限雄伟。沿途尽情观赏迷人的新疆风光, 和浓郁的民族风情, 品尝满街目不暇接的瓜果, 还可以购买享有盛誉的英吉沙小刀, 在此可以好好聚餐, 来一顿烤全羊吧! . 宿兵站、叶城。

蚂蜂窝用户“羊儿”的行程推荐:

现在从拉萨到狮泉河 219 国道都是油路, 狮泉河走北线到班戈都是土路, 班戈回到拉萨也都是油路。路况比以前好很多, 时间也能节约许多。见过人家 12 天也能把大北线跑下来, 不过路上会比较累。像我们这次不去双湖, 也不转山, 15 天时间逛的十分舒服, 还经常去藏民的茶馆喝甜茶。

2011.9.18 杭州出发, 21 号到拉萨, 休整了 2 天半, 24 号拉萨出发, 阿里大北线逛了 15 天, 林芝 3 天, 10.13 拉萨出发回杭。

羊儿 游记地址: <http://www.mafengwo.cn/i/1013805.html>



红橙 南线风光

节庆 Holiday

冈底斯转山 (神山) 节

时间: 5 月 24 日 - 8 月 31 日

推荐地点: 塔钦 - 冈仁波齐

内容: 朝圣、转山等宗教活动为主。

班公措民俗节

时间: 6 月 1 日 - 8 月 31 日

推荐地点: 日土县班公措

内容: 赛马、歌舞、服饰表演等为主。

阿里象雄文化节

时间: 8 月 1 日 - 8 月 31 日

推荐地点: 狮泉河镇

内容: 展示象雄文化、民间歌舞表演等为主。



措勤割草节

时间：9月

推荐地点：措勤县

内容：牧草是措勤的特产，由于境内湖多，空气湿润，措勤的草长得很好，每年的这个时候，邻近的村甚至全乡的人都聚在一起，搭上帐篷，一起割草，和过节一样热闹，这样大概要持续20多天。

实用信息 Practical Information

边防证

阿里需要办理边防证的地区：

普兰县：雄巴多、岗萨乡、公珠乡、帮仁乡、科加乡、细德乡、多油乡、吉让乡、赤德乡、仁贡乡。

扎达县：托林乡、东嘎乡、波林乡、曲木底多、香孜乡、热市乡、加林乡、鲁巴乡、什布奇乡、萨让乡、日巴多、达巴乡、东波乡、曲龙乡、底雅乡、楚鲁松杰乡。

日土县：日土乡、乌江乡、状大角多、过巴乡、德汝乡、东汝乡、松西乡、多玛乡、包底甲岗乡。

噶尔县：索麦多、嘎尔新乡、那木如乡、门士乡、索多乡、扎西岗乡、如木乡、朗玛多、曲角乡。

羊儿 走阿里大北线，一定要办好边防证，一路上查证的地方很多，最好是在自己户口所在地办，到了拉萨也能找旅行社花100元代办。杭州办证去公安局的办证大厅，要一张表格，再回单位或者社区敲章，再拿去公安局，当天能拿。公安局的网上系统也能先预约，前往地点有一个系统，都勾上就好了。



边防证可以在户口所在地办理，也可以到了西藏办理，在拉萨找旅行社代办，价格在一百元左右，一天时间可取。另外，日喀则等地也可以办理。但蚂蜂窝建议出发前就在户口所在地办理，不光不需任何费用，且时间也快。

邮政通讯

阿里地区的中心城镇狮泉河邮政机构是中国邮政最遥远的分支机构，寄往内地的邮件多数是通过新疆转运出阿里的，所以对投递速度不要抱太高的期望。各种邮政业务的价格和内地基本相同。狮泉河的邮政中心

在中央十字路口的西南角，可以寄信、EMS，还可以买到杂志。可以从这里寄一张明信片向家人朋友问好。

狮泉河的几乎每条马路上都有话吧，长途电话0.3元/分钟。中国移动、联通的手机在狮泉河的信号都不错，但在其他县城信号会差一些。除了狮泉河，其他城镇也可以打长途电话，但没有那么方便。

摄影

高原日光充足，照度高，一般选用100度的中速胶片就可以了。

高原紫外线强烈，如果想让照片里的远景更加清晰并且避免彩色照片偏蓝紫色，最好给你的镜头配上一块紫外线滤镜(UV镜)。

小心阿里的风沙，尤其在寒冷的旱季和早晚，沙子几乎是无孔不入地往你相机和镜头的缝隙里钻。一定要用防尘性尽可能好的摄影包或摄影箱。

拍摄高原风光，最好选择一早一晚。西藏清晨和黄昏的时候光线平射，透明度高，低角度阳光所产生的造型效果和色彩效果会使画面更加具有魅力。

低气温情况下将相机电池放于贴身的衬衣口袋里保温。如果快门按不下去，把相机放在衣服里边暖一下再拍或许是一个解决的办法。

供电

阿里地区的电力供应情况比前些年有了很大的改善，虽然白天和凌晨两点后有些地方会停电，但基本不影响日常生活。有些宾馆有自己的发电机。

药品

感冒药、治拉肚子的药、高效消炎药、抗高原反应药(可在拉萨买“高原安”)一定要带足。

风俗礼仪

阿里属于西藏自治区，藏族同胞有着他们自己的风俗习惯与礼仪，如客人接受礼品时，要双手去接。

游客进入佛殿不要拍照，也不能触摸佛像。如要向藏族百姓或僧人问好，可以双手合十，问候“扎西德勒”(藏语吉祥如意的意思)。

如果到藏族百姓家做客，主人会倒酥油茶待客，此时客人要等主人把茶捧到你面前才接过去喝，不能自己端起就喝。

而在酒席上，主人敬酒，客人要先喝三口再一满杯喝干。饭桌上杯碗等器具禁止扣着放置，因为只有过世者的杯碗才扣着放置。

高原反应

高原反应是人到达一定海拔高度后，身体为适应因海拔高度而造成气压差、含氧量少、空气干燥等的变化，而产生的自然生理反应，海拔高度一般达到2700米左右时，就会有高原反应。

日喀则的海拔在3800米以上，空气稀薄、气候干燥，极易发生高原反应，应提前做好应急措施。由于当地太阳辐射较强，防晒霜(高倍的)、太阳镜、遮阳帽也是必备的，此外还要准备足够的衣物以应付较大的温差。

如何避免或减轻高原反应?

大部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应，一般什么样的人会有高原反应没有规律可循，避免或减轻高原反应的最好方法是保持良好的心态面对它，许多的反应症状都是心理作用或有心理作用而引起的，比如：



对高原有恐惧心理，缺乏思想准备和战胜高原决心的人，出现高原反应的机会就多。

可缓解高原反应的药品：

景天红花胶囊（至少提前 7-10 天服用，淘宝店有售，抗高反，效果不错）、西洋参含片、诺迪康胶囊（对缓解极度疲劳很有用）、百服宁（控制高原反应引起的头痛）、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸（不可多服）、丹参丸（治疗心血管）、葡萄糖液（一盒五支的那种，出现高原反应的症时服用有一定的疗效）等等，对于高原适应力强的人，一般高原反应症状在 1-2 天内可以消除，适应力弱的需 3-7 天。

到达西藏后有高原反应怎么办？

西藏一般宾馆或有一定规模的城镇都有医院或卫生院，轻微的高原反应建议通过自我调节来适应它，严重的可以看医生。出现高原反应后，应多休息，少活动，坚持进食，可服用一些缓解高原反应的药品。

严重的高原反应，比如出现：浮肿、肺水肿、重感冒等症状，建议一定到医院输液、吸氧等治疗，并尽快离开高原，在拉萨比较方便，每天都有进出拉萨的航班，可乘航班离开，一般高原反应一进飞机或一到平原便消失的无影无踪，并且无任何后遗症。

进藏身体有何要求？哪些病人不宜进藏？是否要体检吗？需要锻炼身体吗？

进藏除了要保持良好的心态外，对于健康的身体并无特殊要求，有严重呼吸器官、心脏、心血管、精神方面疾病的人不宜进藏，因此，对于有严重的高血压、心脏病、（支）气管炎、糖尿病、感冒的患者限制进藏。建议您在进藏前对身体做一次心肺方面的检查，确认是否患有以上几种严重疾病。

另外，在进藏前不要刻意的锻炼身体，如果您在平时一直坚持锻炼，在赴藏前半个月也应停下来，因为通过锻炼后的身体，耗氧量增大，增加了在西藏时心脏的负担，反而容易引起高原反应。

感冒为什么不能去西藏？在西藏感冒怎么办？

感冒患者由于自身身体机能被破坏，抗病能力减弱，又增加自身的抵抗能力负荷，带着严重的感冒进藏极易转为其他高原病，特别是肺水肿，一种特别危险的高原疾病，不及时治疗很容易有生命危险。感冒患者，建议您在出发前将感冒治好，痊愈 1 个月后再进藏，不要带感冒病菌进藏。

在西藏感冒，一般没有太大的问题，因在高原已经有一定的适应性和抵抗力，身体基本上都调整过来了，及时治疗即可，而且，西藏的医生治疗感冒都非常有经验。随身带一些感冒药，一旦有感冒征兆，自己服用一些常用感冒药品，一般 1-2 天症状即可消失。

听说乘飞机进藏比从陆路进藏高原反应更厉害？

确实如此。但乘飞机进藏和从陆路进藏各有利弊。乘飞机进藏，海拔一下子从几百米上升到 3000 多米，没有一个逐步从低到高的适应过程，比较容易发生高原反应。而从陆路进藏，海拔逐渐升高，虽然有利于适应高原反应，但多数进藏的路线，路况都不大好，新藏、青藏，沿途要翻越几座海拔上 5000 米的山口，而路上并没有什么医院或应急治疗设施，而滇藏、川藏路况极差，雨季塌方、泥石流频繁，容易发生危险。如果您不是自助旅游者，也没有户外旅行经验，建议您乘飞机进藏好些；如果您热爱自助旅行，却没有户外旅行的经验，建议您第一次还是从青藏线进藏，相对较为安全。

- 初到高原地区，不可疾速行走，更不能跑步或奔跑，也不能做体力劳动，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和耗体力。不要一开始就吸氧，尽量要自身适应它，否则，你可能在高原永远都离不开吸氧了（依赖性非常强）。
- 如果能适应酥油茶的味道，也可以多喝一些酥油茶，对缓解高原反应也有一定的作用。若有感冒、咳嗽、发烧等症状，一定要及时吃药和看医生，否则很容易转化成肺气肿。

外部交通 Getting there

飞机

阿里昆莎机场位于阿里地区狮泉河镇西南，于 2010 年 7 月通航。这意味着“世界屋脊”阿里将不再遥远。机场至狮泉河镇距离约 50 公里，有民航大巴直达。

拉萨—阿里

拉萨至阿里的航线距离约为 1120 公里，由西藏航空执飞，每周星期三、五、日，一周三班，需飞行两个小时。票价为 2500 元，还需支付 50 元的机场建设费和 40 元的燃油附加费。共计 2590 元。机票在拉萨国际大酒店下面有藏航的售票处。为安全考虑，每次航班只会售出一半的舱位，如果决定搭乘班机，需要提前预订航班。

成都—拉萨—阿里

成都至阿里空中距离 2300 公里，拉萨至阿里空中距离 1120 公里。由国航执飞，航班号为 CA4417/8，需要支付 4190 元的费用，包括燃油附加费 140 元、机场建设费 50 元和 4000 元的机票。每周二、周五各往返执行一班，去程为成都双流机场 5 点 50 分起飞，7 点 50 分到达拉萨，拉萨贡嘎机场 8 点 40 分起飞，10 点 20 分抵达阿里；回程为阿里 11 点 10 分起飞，12 点 50 分到达拉萨，拉萨 13 点 40 分起飞，15 点 40 分抵达成都。加上过站时间，成都至阿里全程飞行 4 个半小时。

西安—喀什—阿里

西安至阿里的定期航班由东航执飞，经停喀什，每周六执行。MU2133 次航班，15:40 从西安起飞，20:00 到达喀什，飞机当天在喀什过夜，隔日执行航班。次日 09:00 从喀什起飞，10:40 到达阿里。MU2132，11:30 从阿里起飞，13:10 降落喀什。15:00 从喀什起飞，19:00 到达西安。

长途汽车

坐汽车进入阿里有两种路线，从新疆叶城沿新藏线进入，或从拉萨到狮泉河。这也是普通旅行者最常用且最经济的方式。

从叶城进入阿里

班车

叶城往返阿里地区首府所在地狮泉河镇大概需要 40 个小时左右，但如果是下雪、雨季或是修路，花在路上的时间要多一些。



从叶城到狮泉河的长途班车在阿里办事处乘坐，平时四五天一趟班车，旺季会有加班车，18:00—19:00发车，票价450—500元左右。具体的车次、发车时间和票价最好先电询叶城客运站，电话：0998—7282818。

搭车

在叶城有卡车和进口越野车去阿里，当然卡车比较多，几乎每天都有。搭车的价格大概是卡车200元、进口越野车400元，你一定要和司机侃价。

搭车地点主要在阿里办事处、附近的停车场和修理厂。阿里办事处在219国道2公里处。还可以乘三轮摩托到城东5公里外的新藏线零公里处找去阿里的车。这个三岔口可算个小集镇，有饭馆、旅社汽车站车修理铺，往东去和田、往南去阿里。

从叶城到狮泉河是上行，因此会比狮泉河下来更困难，加上从叶城上去的多是载满沉重货物的卡车，在路基很软的地段，不小心就陷到坑里出不来。更糟的是，卸货后只能等别的车来拖，而过往的车又不是很多，所以你冒的风险还是很大的。

从阿里前往叶城

离开阿里一般从狮泉河南下北上，除了包车以外，还有班车到新疆叶城，也可以搭便车，作为新藏公路的枢纽，这里有邮车、货车等便车，北上新疆的车较集中，容易找。

狮泉河南岸的新疆驻阿里流动养路队，专门接待新疆来的货车，这里可以找到驾驶室较宽敞的日本货车，司机多是维吾尔族人（特别要提醒的是，女孩最好不要一个人搭这些车会有安全隐患），到叶城需行车3天，车费约300—400元，因为路程很远，最好别找一些坐车尾的车。

地区客运站有从狮泉河到叶城的长途班车，但实际上司机一般会把车停在狮泉河镇中心的位置，问一下当地人就知道了。平时大约两天一趟班车，旺季会有加班车，下午5点左右发出（但具体发车时间司机会看坐车的人数而定，你不要对准时开车报什么希望），票价300—450元左右。具体的车次、发车时间和票价会随季节有所不同，最好先电话咨询阿里地区客运站，电话：0897 2826591

狮泉河到叶城这段公路，才是真正意义上的新藏线。叶城是新藏公路的实际起点，全长1455公里，在短短的3天时间里，从海拔900多米的新疆翻过6000多米的界山大阪山口，已超过很多人身体正常承受的极限，如果是从新疆过来的车辆，那这里无疑是对身体的一次巨大考验。因此，从西藏出发前往新疆是相对较安全的路线，但从叶城到三十里营房短短一天时间落差5000米，可算的上是真真的飞流直下三千尺了。新疆人称大山口为大板，而界山大板一带的新藏公路是地球上最高的路段，界山大板就是西藏和新疆的分界线。

由蚂蜂窝用户 [细细](#) 提供

从拉萨进入阿里

从拉萨到阿里地区首府狮泉河镇的公路。自拉孜开始分成南北两线，北线1760公里，南线1190公里。还有从藏北沿黑阿公路的一条线路，但沿途基本上是无水区，而且有很多沼泽地带，只有冬季上冻之后才能行车，所以只能说是理论上的线路。



红桦 西行阿里

南线

从拉萨到阿里的旅行者多走南线，从地形上看，这条线路蜿蜒于喜马拉雅与冈底斯两大山脉之间，风光壮美，气势恢宏，这条线路基本上是沿雅鲁藏布江而上，经日喀则、拉孜、萨嘎，仲巴到达圣湖玛旁雍错，再南下到边镇普兰，由此向西北去朝拜神山冈仁波齐，之后到札达县，最后进入狮泉河镇。现在阿里南线，219国道已修通，不需要过河或过荒滩，只要底盘稍高的小车也没问题，全程新铺的柏油路，路况很好。

北线

北线是从拉萨经日喀则，拉孜，措勤，改则，革吉到狮泉河，北线途经的县城较南线的县城繁华，进出阿里的干部，商业车队和访问者大多都走这条线，沿线海拔高，要经过海拔6000米的桑木大坂，该线除22道班至措勤县一段外，基本上没有什么风景，途中唯一激动人心的就是可以遇到成群的野驴和藏羚羊。

班车

拉萨到阿里有长途班车直达，可以直接在客运站买票，也可以在娘热路37号的藏羚羊旅运有限公司买票，淡季两天一班，旺季一天一班，人多的时候会随时回加车，车费有750元、700元、650元三种，下午5点发车，行程两天多，具体班次最好打电话问清楚。

西藏阿里藏羚羊旅运有限公司

电话：0891-6821333

阿里驻拉萨办事处

地址：娘热路37号

电话 0891-6811577

如果从拉萨出发到阿里再回到拉萨，建议走环形路线，即来去分别走南北线，假如你需要在途中增加或减少天数，可以根据情况自己调整。另外，如果你是拉萨——阿里——新疆叶城，或新疆叶城——阿里——拉萨，你只能选择阿里南北线中的一条。

从阿里前往拉萨

去往拉萨的货车大多走北线革吉方向，行车约6天，收费300—600元，南行到神山，圣湖和普兰的车较少，如果体力吃得消坐敞篷货车的话，可



到贸易市场一带找车，到普兰要一天半的时间，每人收费 80—150 元，此外，在菜市场东边的邮电局家属院车场也可找到开往拉萨和普兰的邮车。

从狮泉河到拉萨是有长途班车的，淡季三天发一班车，具体班次要看天气情况和坐车的人数来定，车型主要有两种，长途卧铺车，票价 600—700 元。路上不住宿，行程 2 天 3 夜，4500 越野车，800—1000 元，一般上午 11 点发车，但越野车的发车时间不完全固定，要看坐车的人数来定，最好先打电话或直接到地区客运站问清楚班车的情况，地区客运站就在狮泉河镇的东郊，很好找。

搭车

搭车也可以，但是需要你格外长的时间。

旅行者想搭便车去阿里，可行的方法之一是到拉萨的阿里办事处打听，如果想在路上再想办法，要先到日喀则或拉孜。拉孜更好些去阿里或尼泊尔的车都要经过这个小镇。

现在去阿里南线的车远比北线多，南线全程都是柏油路了，除了特意走大北线的车以外，去阿里所有车基本都走南线。而在北线，拉萨至狮泉河的货车较多，找这样的便车机会较大（货车驾驶室最多可以坐 3 人）。

在阿里住拉萨办事处经常可以找到阿里的回程车，一般丰田 4500 型 700—800 元 / 人，但一路上不停，想要在景点停的话要先和司机讲好，这种车不能进狮泉河，下车后坐出租车到狮泉河，最多 10 元（可以讲价）。

阿里南线（新藏线南道）

拉萨到阿里，南线大约 1234 公里。如果你选定的目标是岗仁波齐和玛旁雍错，建议最好走南线，从拉萨到达目的地只需 4 天左右（北线则需 6—7 天），沿途可以看到一望无际的大草原，连绵不断的沙丘和雄伟壮丽的喜马拉雅山，风景比北线更为壮观。

南线没有长途汽车能搭上的便车也少，从 7 月中至—9 月中旬，南线在雨季来临时经常遭雨水破坏，而 1 月至 3 月底，司机一般不愿走，所以最好是 5 月到 7 月初走南线，或者 9 月中至 11 月中也是去阿里的好季节。

路线

拉萨——日喀则 157——拉孜 122——桑桑 125——22 道班 239——萨嘎 58——仲巴 145——帕羊 110——霍尔区 250——巴噶 28

萨嘎

从拉萨经日喀则到 22 道班岔口，继续往西走 58 公里就到了萨嘎，如果从拉萨方向过来在进入萨嘎之前要先通过马泉河检查站，这里士兵的态度非常好，对游客热情。此地有邮电局可以打长途电话，邮寄东西此外还有政府招待所可以住宿，有几家不错的餐馆和商店，是补给必需品的好地方。萨嘎也是岔口，向南可直接到尼泊尔边界，萨嘎县城旁有一渡口，名为拉拉渡，过河后是去珠峰、樟木等的公路。萨嘎可以住宿，比较好的地方有：县政府招待所：比较陈旧，晚上也不发电。价格：20 元 / 人 加加段招待所：当地比较好的招待所，20 元 / 人，有 3—8 人间，无电视，有公共卫生间，比较干净，就在政府招待所的对门。萨嘎旅社：价格：20 元 / 人 人武部：价格：较干净，40 元 / 人 在一个叫“星月”的小饭馆后面有七八个独立的小沐浴房，10 元 / 人，从此地至狮泉河镇不会再有洗澡的机会希望你不要错过这次洗浴机会。寻找便车可在萨嘎公路的桥头等候，这里常有前往昂仁或拉孜的车辆；如果往西想沿阿里南线前往仲巴，帕羊等地，可在晚上到大会堂前的广场及招待所联络。



红桦 老仲巴亚旅箱

仲巴

从萨嘎到仲巴 145 公里，道路相对不错，卡车约需 4 小时，越野车时速基本可以保持在 80—100 公里左右。仲巴有新仲巴与老仲巴之分，老仲巴为原来的仲巴县城，位于新藏公路旁，招待所、商店、餐厅齐备，不少车辆在此补给及住宿，但条件远不如萨嘎，由于大风沙的影响，大部分居民已迁往新仲巴，新仲巴离新藏公路约 4 公里，与老仲巴相距 30 公里，因离公路较远，又少招待所，所以车辆较少驶入，但设施基本完善，邮政、长途电话服务、学校、医院齐备，这是新仲巴的优势所在，在新仲巴可以求宿于武警营，武警非常友善好客，在县政府旁还有餐厅，小卖部等补给的地方，在新老仲巴之间，是拉孜以西的第三个检查站。这里可以住宿的地方有：政府招待所：在县政府院内，价格：双人间、三人间，60 元 / 人 武警营：价格 30 元 / 人，包膳食 老仲巴公路旁民居很多也有住宿服务，接待旅行团时的房价较贵。新、老仲巴正如阿里各地一样，便车是唯一往来各地的交通工具，每日清早在新仲巴的邮局外，有一至两班货车定期前往老仲巴，傍晚返回，时间大约是 08:00—16:00/17:00。司机除了要找电话或购买补给品外，一般不到新仲巴，在新仲巴要找便车，不妨到政府旁的小商店和邮政局等候，或步行 4 公里到去老仲巴的路口等车，因为新藏公路绝贯通老仲巴县城，大部分旅行团及货车都在此留宿，是找便车的好地方。仲巴再向前道路较差，到帕羊这段路有许多沙丘，路上沙化很严重，有时整个路面都被沙丘埋住了，除此以外还算比较平，卡车容易被陷在沙子里，运行非常困难，行走的速度也缓慢，但如果你坐是四轮驱动的陆地巡洋舰，则应该不会有太大的麻烦。仲巴到神山圣湖是南线最富有全景风景的，如果你早起且比较幸运没有陷入沙中或水中那么一天时间能够直赶到，但是考虑到行程，大多数走南线的旅行者都会先去圣湖，所以还是前一天继续赶一些路住到帕羊比较好。

帕羊

帕羊离仲巴 110 公里，是南线上一个主要补给站。其实这里的物资供应仍相当缺乏，典型的西部小镇，街头有大群的狗来回游荡。由于阿里南线上村落不多，道路不规则，溪流沼泽到处都是，所以司机通常在帕羊留宿和检查车辆，旅客可到武警营吃饭、投宿和找便车，村里还有几间招待所，可以去找找看。一些民居也提供食宿有一家西海餐厅，还有就是原来的高原牦牛旅馆。帕羊可以住宿的地方有：高原牦牛旅社：价格 20—30 元 / 人，有大停车场、餐厅，是货车司机们的主要留宿处，附近有几家新开的旅馆。扎西旅社：价格 12—30 元 / 人，包餐，是一家老旅馆，也是很多司机的留宿处。永生旅社：价格 15 元 / 人，住宿的人较少。在帕羊比其他地方找车要容易很多，各地车辆在 16:00—22:00 陆续抵达，多在次日清早离开。主要找车地在牦牛旅社停车场及扎西旅社外的广场，武警军营处也不妨一试 目前，由帕羊至神山经过的 300



多公里的马修木拉地区的等级公路已经修好，但是雨季还是会比较难走，可能要涉水，沿途修了很多的桥梁，基本已经解决了问题，但有时候还是可以看见卡车陷在这里。在这一带的路上，经常会看到大群的黄羊，野驴等。

霍尔区

霍尔区位于神山冈仁波齐峰及圣湖玛旁雍错之间，在圣湖北岸，距帕羊约 250 公里，这里有武警营地，小商店，旅社，是附近比较大的一个住宿点，因为靠近神山及圣湖，很多旅客会在此停留。霍尔区有一个南湖旅店，是很简陋的土房子。霍尔区内及以西 60 公里通往神山的路上，都设有检查站，旅客们需下车登记才能通过。霍尔区的边防武警兵站，一般是首先考虑的住宿地方，因为卫生条件较好，各项设施齐全，25 元 / 人，驻军非常热情，经常邀请游客和他们比赛打乒乓球，可以在部队伙房用餐，但价格较贵，一碗面条 10 元。在霍尔区搭便车要方便一些，沿电线杆西行，走到一个分岔口，有一条小路由南面伸延至主路上，左转就是前往圣湖、鬼湖及普兰的路，而主路往西行，是检查站和神山冈仁波齐峰。从霍尔区出发往西 28 公里是巴噶村，再继续往西大约行驶 20 公里就到了大金寺，大金寺是坐落于神山脚下的小村，几乎所有到冈仁波齐峰的中外游客和朝圣者都在此聚。

巴噶

巴噶位于神山冈仁波齐峰及圣湖玛旁雍错之间霍尔区西 28 公里处。巴噶是个很小的村子，村内只有几十户居民。由于条件简陋，大部分旅客都不愿意选择在此停留。村里有一家不知名的旅店，是以水泥建成的单层房舍，以 3—4 人间为主，15 元 / 人。巴噶往西 30 公里就是神山冈仁波齐，往南就是玛旁雍错湖边的即乌寺，以及通往普兰的道路，在巴噶内不容易搭到便车，司机一般不在此停留，每天只有三两辆车停靠。

嫣然：相比之下，更推荐南线，景色集中，而且路况好，在路上和从北线回来的朋友探讨，感觉只走南线即可，北线很荒芜，路况差，那边的景色，是在其它地方也可看到的，而南线是独一无二的。从南线到札达，再原路回，现在只需要 6 天（还包括去珠峰大本营），而且并不赶路。

阿里北线

拉萨到阿里，北线大约 1700 公里。

路线

拉萨——日喀则 157——拉孜 122——桑桑 125——22 道班 110——措勤 238——改则 373——革吉 112——狮泉河

拉孜

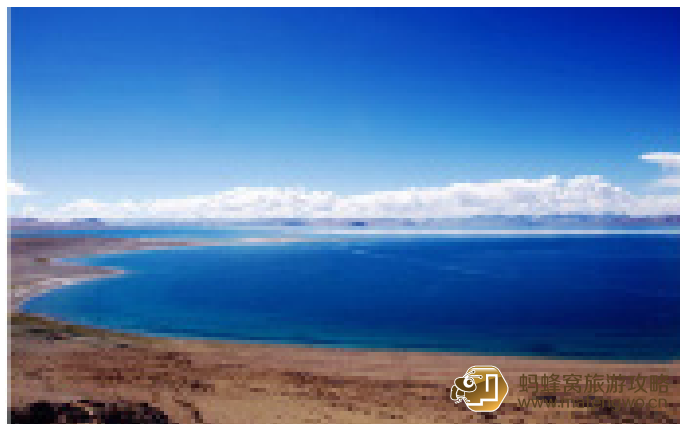
拉孜县城位于中尼公路及新藏公路的交汇处，向南可去珠峰和边城樟木、尼泊尔，向东可到拉萨，西行则是进入阿里地区的必经之地。拉孜的第一个检查站在县城以西 4 公里的路上。拉孜有几间旅馆，15 元一晚。还有几家饭馆，到阿里前最好饱吃一餐。这里还有卖面条、糖、饼干和饮料的商店。拉萨到拉孜是一条直路，中途如果经过日喀则是非常好的柏油马路，但不路过羊卓雍湖。日喀则至拉孜 157 公里，路直且平。拉孜县的宾馆招待所均无沐浴设施，推荐住宿地方有：气象饭店：价格 25 元 / 人，一楼是餐厅，司机食宿免费。四川旅社：价格 15 元 / 人，在拉孜宾馆旁，靠近公路及停车场，是找便车的最佳场所。拉孜宾馆：价格 25 元 / 人，有大停车场，找便车容易。拉孜县城每天都有班车前往日喀则。如果找便车前往尼泊尔或阿里方向。可到拉孜宾馆外的路旁及附近的停车场，也可到往西 3 公里外的检查站找车。出了拉孜去阿里的路程中食宿点会比较少。车不停地往前行驶，也许走上一天才能到下一个住宿点。

桑桑

桑桑是一个稍大的小镇，有饭店、商店和旅店。进桑桑路左边第一家便是“贡吉招待所”，大概有 20 间房子。进到镇里，左手第一家是“遂州饭馆”，卫生条件不错，可以提供饮用的热水。左边有一串商店和一个招待所。右边是一个汽修厂和许多饭馆。再往前是养护段和一个加油站（人中国石化的标记），整个镇子大概有五六百米长。过了桑桑有一些小河沟，如果在枯水期问题不大，但是在雨季，可能是个问题。出桑桑 40 公里后要翻越 4926 米的切拉出口。然后要路过老的通讯机务站，现在已经废弃了。在桥头有几家饭店可以提供简单的住宿，其中“天府饭馆”和“江龙饭馆”还说得过去，但附近的道路很烂。过桑桑 125 公里之后即是 22 道班。从拉孜到 22 道班这段路面情况相对比较好，卡车速度可以达到 40 公里 / 小时。

22 道班

在这里公路一分为二：向西去阿里方向的公路，向南是去定日方向的中尼公路。搭便车的旅行者可以到这个分岔口等车。过了这个分岔口便是一座大桥，这里去阿里的必经之地，是个搭便车的好地方。车行驶进河谷地带时，可以看到一些散落的藏民村庄，假如司机好心愿意停留一会车的话，这是个照相的好地方，不要错过。直走 53 公里不到达昂仁路口（卡嘎镇），路的右边有个村镇。镇旁有一个风景如画的湖。在路口附近有几家旅店和饭馆，有基本的食物，啤酒，也提供住宿。这个路口距昂仁县城约有 7 公里，若坐的车以昂仁为终点站，则要在路口下车找旅店，过一夜后再找车上路。路过车辆中午会在此地停车吃饭及补给，在傍晚时分也有车辆开到旅店停车，住宿，次日再上路，这都是找便车的好机会。再往前是措勤，这一带路很不错，越野车可以一路保持在时速 80 公里左右，但在临近桑桑的时候有一条不是很好的河沟。



rivercaty 北线的湖很多，所以我们叫做一错再错，没有名字的就叫做没有错。只是在这里越走越荒凉，没路没人，我都要生出何处是尽头的感觉了。措勤是个县城，但是房间没卫生间，也没自来水喔，城里的澡堂子也都没有得洗。

措勤

过了 22 道班以后的北线路况很坏，非常颠簸，整个北线中最糟糕的路是接着的二三百公里。在这里车速只有 20—30 公里 / 小时。但沿途令人兴奋的自然景观绝对是最好的回报。出 22 道班后行驶 40 分钟，就可以看到西著名的地热景观——塔格架间歇喷泉。站在公路边向下望去可以看到近百个沸泉口，有的距公路非常近，最大的一处一天之中要喷几次，每次喷发之前，泉口的水位先缓缓抬升，伴随着高温水流出泉口的是一声巨大的轰鸣。高温水即刻扩展为直径 2 米左右的水汽柱，由低渐高直上半空，最高可达 20 多米。过温泉之后是一个很长的湖，过湖之后路就变得比较差，主要是不再有道班，没有人修路了，即便是越野车，速度也只能维持 30—40 公里 / 小时。一路上还会遇到几个不知名的高原湖，湖水清澈宁静，偶尔有牧民在湖边游牧，是拍照片的好地方。驶过



最后一个湖，再走约 80 公里之后，穿过广阔的戈壁滩就到了措勤。接近措勤时大概有半小时的路非常好，越野车的时速可以达到 80—100 公里 / 小时。路很宽，可以几十辆车并行。离措勤 3 公里，有一个检查站，来往的车辆一般要在这里登记、消毒。措勤虽是一个县城但住宿方面比较艰苦，最好晚到早走。这里每晚 7 点后才会有电供应，有长途电话的服务。进入措勤后左手是一个加油站，还有“友谊餐厅”、兵站、邮局和县政府。右手是餐厅和农业银行。这里可以住宿的地方：高原旅馆：价格 15 元 / 晚。扎日南木错旅馆：价格四人间 5 元 / 床，有电视，公共卫生间，比较干净，也有更好的 30 元 / 床的房间。附近虽然有几家饭馆，但饭菜水平不敢恭维，只能填饱肚子。当地比较好的饭馆是加油站往前一点右手边的“重庆小吃”。如果可能的话，最好一天内从 22 道班到改则，不要住在措勤，因为这里条件比较差。离开措勤的道路是一过加油站就立刻往左拐，再向右拐，一直顺着山的方向走。很多驾车新手不知道这一点，所以总也走不出措勤。

改则

离开措勤的道路不是很好，但是没有 22 道班出来那么的颠，通常越野车的时速可以达到 60 公里左右。出措勤向北 168 公里可到一个岔口，这个岔口也是和另一条从藏北那曲到阿里的公路汇合的地方，路很颠，岔口往前一点是个盐湖，叫洞错。有卡车来此运盐到拉萨或日喀则，岔口走过 70 公里是改则。改则是北线比较大的县城，食宿齐全，县城海拔 4470 多米，冬天最冷可以达到零下 42 度，是阿里最冷的地方。进入改则，左边第一个建筑就是加油站，有汽车配件等服务，有好大一片修车的地方，如果车有些小毛病也可在这里修理。这里的条件比措勤好多了，有很多饭馆，进城不远，就是卫生服务中心、人民政府招待所和一家便民药店。最好住政府招待所，豪华标间 60 元 / 人，四人间 35 元 / 人，外面有镶着玻璃的走廊，出门不远是土坯房的厕所，招待所旁边有一家“大众便餐”味道不错。农业银行在县城中间，路的左边，对面是一排清真馆和四川饭馆。快出县城的时候有一个加油站，有时候有 90 号油。

革吉

改则出来路况不错，没有河流，越野车的时速可以保持在 80 公里，甚至以上。路上经过好几个很美的湖，其中最大的一个叫盐湖（距改则大约 150 公里），其西面有个小盐矿，人们都说那里夜晚的月亮很美，比内陆的要亮，可能是高原气候的原因吧，盐湖边有个叫雄巴的小镇，很荒凉，补给条件也不是很理想，不宜在此停留补给。雄巴出来约 1 小时，进入森格藏布河的河谷，这条河就是狮泉河的上游，车辆一直沿着河谷走就能到革吉了。革吉县城有一个丁字路口，旁边有饭馆。从这里往左拐就是去狮泉河的道路，如果沿着丁字路口一直往前走，便能到当地最好的饭馆——富豪酒店了。革吉到狮泉河这段路只有 112 公里，最后 20 公里的道路较差，下雨时经常塌方使道路受阻。

狮泉河

狮泉河镇是阿里地区的首府，也是西藏西部最大的城镇，西接印度，北靠新疆，所以，无论从新疆还是从拉萨来，大多数旅客总会选择在这里住上两三天，一来是为继续上路寻找交通工具，二来也可稍作休息，为前路作些补给。在这里你要小心有些戴着白帽装扮成穆斯林的外地人，他们多在路边做一种头色子的游戏骗钱或者摆摊强买强卖。如果遇到这种情况你最好马上打 100，或者到狮泉河桥往北 100 米出的派出所求助。另外，阿里地方的货车、客运班车发车时间不固定，多为当地人口头相传。到此后应留心狮泉河大十字附近的墙或电杆，上面时有班车的发车信息。



山夫 普兰，雪山围绕的地方

普兰

普兰县城南距中尼边境约 20 公里，北距狮泉河镇 398 公里，且乡公路相连，加之与尼泊尔、印度相邻，境外朝圣者和商贩多由此口岸（西藏自治区重要的出入境口岸有亚东、樟木和普兰）入境，越来越多的旅行者也到这里来参拜神山圣湖。普兰有中国海关和边检，每天不少尼泊尔和印度人通过，其中也包括少量外国游客以团体方式进藏。但这里并不是中国正式的出入境口岸，想要从这里到尼泊尔的人，必须在申领尼泊尔签证时注明，否则即使有尼泊尔签证，也不让出境。普兰对面是尼泊尔山区，叫 khojamath。当地人说，即使能出境，到尼泊尔后仍要徒步两天，走一条穿行在喜马拉雅山里的小路，才能到达有公路的城镇。

狮泉河区内交通

狮泉河镇目前还没有自行车可租，不过花上二三十分钟就能把整个镇从头到尾逛一遍。在狮泉河，出租车是主要的交通工具，在市内行驶一律 5 元，出城价格另议。也有很多面的，在市内一律 2 元，很便宜吧！

狮泉河与普兰之间已经开通了班车。每天早上发一班车，旺季随时加车，6—8 小时的路程，车费 180 元左右，车型为战旗北京吉普，也是在地区客运站坐车。

狮泉河地区客运站电话：0897-2826591

普兰客运站电话：0897-282382 0897-2826882

狮泉河——普兰

如果想搭车去普兰的话（经过塔钦），有一个笨办法就是在城南的加油站守候，这是去塔钦的必经之地。车一般出发很早（早上 06:00 以前）而且很少，如果运气不好也许会等两三天。搭卡车大约 60 元。

狮泉河——札达

从狮泉河前往札达包车往返需 2000—3000 元，行车约 12 小时。如果从冈仁波齐神山北上，又或离开札达后继续南行，可考虑在距离狮泉河 136 公里的那木加（或叫那不如）下车，再前往札达。然而往札达的便车并不多，可能要在当地的旅店住宿，那里的旅店只不过是由一群藏民在荒滩上搭建的几间土屋组成。

从狮泉河往札达有两条路，老路从那不如路口进入，大约 250 公里；新路从巴尔兵站进入，大约 350 公里；新路条件较好，越野车需大约 4 小时；两条路风景各有千秋，黄昏风景最好。狮泉河有班车往返札达，正常的话每天中午发车，但人少可能取消，票价 220—260 元，可讲价。



gtjs 提示：路越往后走，就走得越慢。从塔青出发，开一整天也到不了下一个目的地——扎达。我们中途投宿在一个兵站。兵站给过往的司机和旅行者提供方便，你可以得到一张床，但是却没有饭吃。军人的食堂实行相当精准的膳食供应，即使要求付费就餐，也必须提前预约，否则几乎不太可能有多余的饭给你吃。我们草草歇息了一夜，次日一早就驱车离开平路，转入山区。往扎达的路更难走，盘山路加上山阴处常常积留的路面冰雪，使司机不得不小心谨慎地慢慢挪动。午后车子爬上一片平坦的高坡，终于遥遥看见沟壑纵横的扎达土林，更远的雪山连绵不断，山后就是别人的国土。



嫣然 路边常能看到藏野驴或藏羚羊，它们三五个一群，奔跑或嬉戏，看到路边的车停下，也会警惕的观望。

内部交通 Getting around

租车

在阿里旅行最好能租越野车，租车最好在拉萨或日喀则。拉萨的旅行社与日喀则的旅行社相比，对旅行者钱包的兴趣多于提供服务的承诺，因此要多方询问才不至于“挨宰”。旅行季节里，去阿里大约 20 天左右，一般的“陆地巡洋舰”指 60 或 62 型，租金在 1.3 万—1.5 万元之间。

去阿里最好事先联络好人，在拉萨临时找人不太现实，如果在拉萨找伴去珠峰大本营，到林芝，到纳木错，到山南，都完全没问题，但是如果找人上阿里，则可能性很小（在一些主要的旅行网站或 BBS 都可找到同去阿里的伙伴）。

如果只有三四个人就只能租一部越野车，最好是有双油箱的 75 型丰田陆地巡洋舰，这样再带两个小油桶也就够了。

如果去阿里需要走南线，一般的越野车司机不愿意单车走，怕陷了车无人援救，另外中间有很长的一段路是没有加油站的，所以上一般还需要再租一辆东风卡车用来装物资和汽油。如果人多的话，有东风车很方便的，车主会备好汽油，而且可以多准备一些食品、蔬菜。

以 6 个人 20 天左右的行程算；每人租车的费用应该在 4000—4500 元之间，再加上住宿饮食门票等，则平均一个人的消费在 5500—6500 元之间。



嫣然 路上总有羊群拦路，一按喇叭它们不跑反而回头注目，让你哭笑不得。

旅行路上 On the trip

推荐阅读：《仓央嘉措：我是凡尘最美的莲花》

我是佛前一朵莲花，我到人世来，被世人所悟，我不是普度众生的佛，我来寻我今生的情。

多少年来，仓央嘉措一直存活于我们的记忆与想象里。仓央嘉措，是一个遥远的名字，一个尊贵的身份，一个崇高的信仰，一个供世人缅怀与追忆的虚无的象征。他在人世的高山流水，在春天的花影月夜，在你与我充满爱与感恩的心里。

仓央嘉措——他，是谁？他，由何而来？他，往何而去？

仓央嘉措回溯自己传奇且特别的一世，感悟，最美是我的一生。

若我是莲花，遗世而独立，我是凡尘最美的莲花。

若你是莲花，当你站在佛祖面前，你就是我的莲花。

作者介绍：

夏，想起夏夜的蝉鸣与烟花，非常的浪漫。风，来去如风。颜，美丽容颜。风颜，寓意美丽而来去自由的女子。

文风华丽、清醒、直指人心。作为新生代文艺派作家，夏风颜的文字非常具有震慑力，平静舒缓的笔调之下洋溢着对生命的思考与感悟。不论是小说、散文，还是人物传记，风颜擅长抒写人生，将那些存在于时空或者遐想中的人物，其感情、性格、生命历程塑造得淋漓尽致，让人又爱又恨。

《佛心》：唱经给你听

记得还是一天深夜时，偶然听到广播里的声音，我就知道这是齐豫，久违了的齐豫，依然那么熟悉。她的经典太多，说多了难免俗了，反而不见其真。

齐豫早期唱的是民谣，唱的是三毛诗意的话语，披着头发，后来翻唱欧美的经典，还是披着头发，最后走向佛教音乐，还是披着头发，风格看似变了，其实从未改变，从头到尾，都是那种接近于圣洁的声音，不管用于吟唱流浪，还是诠释感情，抑或歌颂神圣，都有一种纯到令人心悸的虔诚。

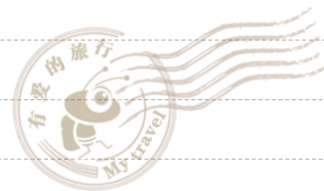


唱经是很多歌手都干过的事情，声音未必越纯越好，但是纯了绝对很好，孟庭苇唱经最像念经，齐豫唱经最像唱歌，王菲的唱经，已经接近于先锋的尝试了。佛蕴其曲，心闻其声，佛驻于心。这是怎样的境界，我向往之，用一生追寻……

其实，音乐是一种神奇的东西，从某种层面上说，它具有平等的精神。不论贫富、不论老少、不论善恶……音乐的语言都可以以不同的领会方式渗入人心。

不论你是否信仰宗教、或者信仰不同的宗教，都不影响你对音乐本身的欣赏。

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

