**西藏故事**

[查看原文](http://www.mafengwo.cn/i/2885992.html)

[菜刀(沈阳市)](http://www.mafengwo.cn/u/17121716.html) 2013-10-22 09:39:23

每个人的人生都是由一段段故事组成，

一段故事的开始就是一幅人与人交流，人与自然交流的美丽画卷！

我们的西藏故事，

讲述了我们首次进藏17天的经历与感受，

其中包含了对大自然美景的赞叹以及对人生的探讨，

这也是继本人去年西北游记之后的另一篇大篇幅游记。

希望读过以后的朋友能喜欢！

谨以此文献给还算年轻的我们自己，以及每一个心中有着西藏梦的朋友们~~

                                                                 ——作者：菜刀

（本文属原创，任何转载及商业用途须经本人同意）

约稿请联系：qq：41128140菜刀；微信：yangxice0718

第一章  景物篇

1.1沈阳—北京—拉萨

1.2日出，可可西里

1.3天湖，措那湖

1.4旅程，从林芝开始

1.5南迦巴瓦，遇见你是神的旨意

1.6仙境，鲁朗牧场

1.7我的峡谷情结

1.8日落，南峰

1.9深山里的田园风光

1.10车祸

1.11错过拉姆拉措，给我一个再来西藏的理由

1.12雪落羊湖

1.13卡若拉，离公路最近的冰川

1.14满拉水库，藏在深闺人未识的“少女”

1.15古城江孜

1.16西藏秋色

1.17只有日落的珠穆朗玛

1.18珠穆朗玛的晨曦

1.19走进扎什伦布寺

1.20美丽的尼木草原

1.21纳木措，半是夕阳半是雨

1.22圣湖，请给我一片心灵的净土

1.23审问，广场派出所里的118分钟

1.24拉萨，雨夜里的中秋节

1.25日光之城

1.26你好，布达拉

1.27再见，西藏

第二章  人物篇

2.1幸福的格殿次仁一家

2.2寻找传奇的藏刀老艺人次旦旺加

2.3佛的信徒

2.4可爱的藏族儿童

2.5骑行者

2.6致，摄影发烧友们

2.7我们都是有缘人

第三章  美食篇

3.1老鱼饭庄，能看到布宫的餐厅

3.2美味的鲁朗石锅鸡

3.3玛吉阿米，吃得是情调儿

3.4藏式甜茶，藏族人喝的“香飘飘”

3.5娜玛瑟德，旅程的最后一天让我感受西藏

第四章  住宿篇

4.1平措，驴友在西藏的家

4.2美丽的巴青农庄

4.3珠峰饭店，珠峰脚下的家访

4.4在纳木措，住民工的铁皮房

编后话

“神票”T27购票攻略

T27沿途重要景观到站时间及海拔高度

高反之我见

我的旅程表及详细公里数

住宿地址和联系电话、餐饮及主要景点电话

我的费用明细

       从西藏回来已快一个月，在那里经历的17个日日夜夜不断萦绕在我的脑海里，既有看到神山、圣湖的狂喜激动，也有悬崖边遭遇车祸的心有余悸！我一直没有动笔把这段经历写下来，仿佛像得了高反一样，那里的圣洁和惊险让我的头脑混乱不已，以致不敢轻易的去触碰它。也许在经历了这段神奇之后，我需要沉静一段时间才能思考，思考怎样下笔，才能将这段经历带给我的感受原本的展现出来。直到今天我打开相册，西藏的旅程再次浮现在我的眼前，自己仿佛又坐上了那西去的列车，驶向远方那片圣洁的土地……

1.1沈阳—北京—拉萨

      还没有出发我就开始想他（它）

      他，我的儿子！作为一个2岁孩子的父亲，我知道以往那种洒脱和疯狂的旅行不会再现，毕竟家里多了一份牵挂。去年去西北的时候，初为人父的我这种感觉还没有那么的强烈，可是今年当我背上行囊离开家的那一瞬，心里的不舍油然而生，也许因为我是个男人的缘故，那一刻的眼泪并没有滑落。

      它，我的西藏！想它壮美的自然景色，想它神秘的异族文化！想起两年前从我们计划这次旅行开始，到今天终于要圆梦，心里激动不已!

      上午9点多从沈阳坐火车到北京，到站后坐公交车一路辗转到达北京西站。不知道是今天的天色不好还是北京的天气总是这样，灰蒙蒙的让人心里憋闷！

      出发前的晚餐吃的是海碗居的炸酱面，这也是我们去年的北京游让我们比较留恋的美食。

     饭后回到西站，8点准时坐上了号称“神车”的T27！

      第二天醒来的时候，眼前的景色已经发生的改变！大漠、戈壁、孤烟，少有成片的绿色植被提醒我们，看来我们已经离开“大唐的国土了”！

           经山西、过兰州，下午4点到达西宁！一年前我们的青海甘肃西北行，我们从这里返程回乡的，今番故地重游感觉一年的时间这里变化很大！

       再次上车，车厢里一片躁动，因为大家都知道，当火车离开西宁的那一刻，真正的大美开始了！青海湖、唐古拉山、可可西里、藏北草原、措那湖以及一座座的雪山，听这些名字就以让我们坐不住了，更何况眼前出现这么美的景色。我们按动各种相机的快门，在车厢里隔着玻璃拍照。

1.2日出，可可西里

      一夜颠簸，列车驶入可可西里后，天亮了起来。我忘记了一夜的疲惫起床来到车窗前凝神远眺，满心欢喜的期待着进藏的第一个日出。窗外远远地莽山边一线红晕，云低低的、薄薄的，片刻红晕多了起来，一直延伸到整个山脉，绵延着将列车围了起来，而列车却仿佛要挣脱一般甩开束缚。转眼间，远处的山脉都低了下去，红色逐渐加深，染亮了落在山边的云。太阳又升起来一些，把连绵的山脉都涂成了金色，而云层却红得更加鲜艳，跳跃着占满东边的天空，列车疾驰，山脉完全消失了，只是一眨眼的时间，太阳仿佛一个大火球一般突然间跳了出来。

Yīyè diānbǒ, lièchē shǐ rù kěkěxīlǐ hòu, tiānliàngle qǐlái. Wǒ wàngjìle yīyè de píbèi qǐchuáng lái dào chē chuāng qián níngshén yuǎn tiào, mǎnxīn huānxǐ de qídàizhuó jìn cáng de dì yīgè rì chū. Chuāngwài yuǎn yuǎn dì mǎng shān biān yīxiàn hóngyùn, yún dī dī de, báo báo de, piànkè hóngyùn duōle qǐlái, yīzhí yánshēn dào zhěnggè shānmài, miányánzhe jiāng lièchē wéile qǐlái, ér lièchē què fǎngfú yào zhēngtuō yībān shuǎi kāi shùfù. Zhuǎnyǎn jiān, yuǎn chǔ de shānmài dōu dīle xiàqù, hóngsè zhújiàn jiāshēn, rǎn liàngle luò zài shān biān de yún. Tàiyáng yòu shēng qǐlái yīxiē, bǎ liánmián de shānmài dōu tu chéngle jīnsè, ér yúncéng què hóng de gèngjiā xiānyàn, tiàoyuèzhuó zhàn mǎn dōngbian de tiānkōng, lièchē jíchí, shānmài wánquán xiāoshīle, zhǐshì yī zhǎyǎn de shíjiān, tàiyáng fǎngfú yī gè dà huǒqiú yībān túrán jiān tiàole chūlái.

            那是一种直逼眼眶的震撼，清晰而耀眼，在海拔三千多的高原，可可西里的日出，那份美让她觉得仿佛还在梦中一般，而她只是静静的望着、望着。大自然赋予这一片大地得天独厚的美，纯净而安详，每一个生物都以他自己的形态自然存在，真实的如同梦境。

        进入可可西里，是拍不尽的莽原雪山，看不尽的蓝天白云。

Nà shì yī zhǒng zhí bī yǎnkuàng de zhènhàn, qīngxī ér yàoyǎn, zài hǎibá sānqiān duō de gāoyuán, kěkěxīlǐ de rì chū, nà fèn měi ràng tā juéde fǎngfú hái zài mèng zhōng yībān, ér tā zhǐshì jìng jìng de wàngzhe, wàngzhe. Dà zìrán fùyǔ zhè yīpiàn dàdì détiāndúhòu dì měi, chúnjìng ér ānxiáng, měi yīgè shēngwù dōu yǐ tā zìjǐ de xíngtài zìrán cúnzài, zhēnshí de rútóng mèngjìng.
Jìnrù kěkěxīlǐ, shì pāi bù jìn de mǎngyuán xuěshān, kàn bù jìn de lántiān báiyún.

        在这一片无人区，大自然属于自己，它广阔、它苍茫、它轻灵、它浑厚，它以最初的模样眷顾着一切过往。而人的最初呢？它们却早已在时光里忘掉了本来的模样，在终年的征战中失去了自我。忽然我想要独步在这片晨光里，想要从此把自己交给自然，却又怕污浊的脚步惊扰了这片晨光的清梦，我就这样与它对视，然后擦肩而过，然后在记忆里让这一刻永恒。人的一生有太多的匆匆，而这一次于它，匆匆太匆匆！

       Zài zhè yīpiàn wú rén qū, dà zìrán shǔyú zìjǐ, tā guǎngkuò, tā cāngmáng, tā qīng líng, tā húnhòu, tā yǐ zuìchū de múyàng juàngùzhe yīqiè guòwǎng. Ér rén de zuìchū ne? Tāmen què zǎoyǐ zài shíguāng lǐ wàngdiàole běnlái de múyàng, zài zhōngnián de zhēngzhàn zhōng shīqùle zìwǒ. Hūrán wǒ xiǎng yào dúbù zài zhè piàn chénguāng lǐ, xiǎng yào cóngcǐ bǎ zìjǐ jiāo jǐ zìrán, què yòu pà wūzhuó de jiǎobù jīngrǎole zhè piàn chénguāng de qīng mèng, wǒ jiù zhèyàng yǔ tā duì shì, ránhòu cā jiān érguò, ránhòu zài jìyì lǐ ràng zhè yīkè yǒnghéng. Rén de yīshēng yǒu tài duō de cōngcōng, ér zhè yīcì yú tā, cōngcōng tài cōngcōng!

       列车已经在高海拔行驶了很长时间，虽然车上的供氧系统从昨天开始一直工作，但是有的乘客已经开始出现严重的高原反应。倒是隔壁车厢的这个小家伙儿让我们佩服，跑跑跳跳的丝毫不惧怕这种恶劣的自然条件

Lièchē yǐjīng zài gāo hǎibá xíngshǐle hěn cháng shíjiān, suīrán chē shàng de gōng yǎng xìtǒng cóng zuótiān kāishǐ yīzhí gōngzuò, dànshì yǒu de chéngkè yǐjīng kāishǐ chūxiàn yánzhòng de gāoyuán fǎnyìng. Dǎoshì gébì chēxiāng de zhège xiǎo jiāhuo er ràng wǒmen pèifú, pǎopǎotiàotiào de sīháo bù jùpà zhè zhǒng èliè de zìrán tiáojiàn

1.3天湖，措那湖

      火车进入那曲后，天湖措那湖进入视野，可以说这是列车进入终点前的“压轴”视觉盛宴，在湖的东面，青藏铁路与宁静美丽的神湖贴身而过，最近处仅20米。

       措那湖位于西藏安多县境内，面积400多平方公里，是怒江的源头湖，海拔4594米，面积约300平方公里，是世界海拔最高的淡水湖。在蓝天、白云和一望无垠的草原映衬下，清澈碧绿的措那湖显得格外美丽。这里是野生动物的家园。

Shìjué shèngyàn, zài hú de dōng miàn, qīngzàng tiělù yǔ níngjìng měilì de shén hú tiēshēn érguò, zuìjìn chù jǐn 20 mǐ.
Cuò nà hú wèiyú xīzàng ān duō xiàn jìngnèi, miànjī 400 duō píngfāng gōnglǐ, shì nùjiāng de yuántóu hú, hǎibá 4594 mǐ, miànjī yuē 300 píngfāng gōnglǐ, shì shìjiè hǎibá zuìgāo de dànshuǐ hú. Zài lántiān, báiyún hé yīwàng wúyín de cǎoyuán yìngchèn xià, qīngchè bìlǜ de cuò nà hú xiǎnde géwài měilì. Zhèlǐ shì yěshēng dòngwù de jiāyuán.

      下午3点40，列车准时到达终点站拉萨。我们走出车站，看到的真是不一样的天空，蓝天白云是那样的纯正，兴奋之余我还是比较克制，因为这两年无论是云南还有青海我都有不同程度的高反，因此深呼吸，慢行动，我依照那些过来人传授的经验去做，还好，身体没有异常状况出现。

     Xiàwǔ 3 diǎn 40, lièchē zhǔnshí dàodá zhōngdiǎn zhàn lāsà. Wǒmen zǒuchū chēzhàn, kàn dào de zhēnshi bù yīyàng de tiānkōng, lántiān báiyún shì nàyàng de chúnzhèng, xīngfèn zhī yú wǒ háishì bǐjiào kèzhì, yīnwèi zhè liǎng nián wúlùn shì yúnnán hái yǒu qīnghǎi wǒ dū yǒu bùtóng chéngdù de gāo fǎn, yīncǐ shēnhūxī, màn xíngdòng, wǒ yīzhào nàxiē guòláirén chuánshòu de jīngyàn qù zuò, hái hǎo, shēntǐ méiyǒu yìcháng zhuàngkuàng chūxiàn.

按照攻略我们坐上了去平措旅馆的1路汽车，汽车发动了，驶向拉萨的方向。沿途陪伴我们的是拉萨河，两边是连绵不绝的山峦，因为少有植被，所以可见皑皑的雪山。大约经过40分钟，到达了拉萨市中心，进入主城区，人也多了起来，这里的情景我真的只是在影像与图片中看到过，街上的藏民身披藏服，手握转经筒，不停地顺时针旋转，嘴里念念有词。经过布宫是可见虔诚的朝拜者，他们不在乎周边走过什么人，不在乎周边发生了什么，只有一颗向佛的心这就是信仰的力量。

Ànzhào gōnglüè wǒmen zuò shàngle qù píng cuò lǚguǎn de 1 lù qìchē, qìchē fādòngle, shǐ xiàng lāsà de fāngxiàng. Yántú péibàn wǒmen de shì lāsà hé, liǎngbiān shì liánmián bù jué de shānluán, yīnwèi shǎo yǒu zhíbèi, suǒyǐ kějiàn ái'ái de xuěshān. Dàyuē jīngguò 40 fēnzhōng, dàodále lāsà shì zhōngxīn, jìnrù zhǔ chéngqū, rén yě duōle qǐlái, zhèlǐ de qíngjǐng wǒ zhēn de zhǐshì zài yǐngxiàng yǔ túpiàn zhòng kàn dàoguò, jiē shàng de cáng mín shēn pī cáng fú, shǒu wò zhuǎn jīng tǒng, bù tíng de shùn shízhēn xuánzhuǎn, zuǐ lǐ niànniànyǒucí. Jīngguò bù gōng shì kějiàn qiánchéng de cháobài zhě, tāmen bùzàihū zhōubiān zǒuguò shèn me rén, bùzàihū zhōubiān fāshēngle shénme, zhǐyǒu yī kē xiàng fú de xīn zhè jiùshì xìnyǎng de lìliàng.

       车到站后，我们步行到旅馆！选择平措住的首要任务是找人拼车，由于是自己设计的这条环线，所以很难找到有合适时间的人一起走，出发前我们在网上也尝试着找伴，但是最后都没有成功。到平措后我把我们的路线贴到信息栏上，巧遇北京来的3个朋友，他们走的路线和我们一样，很幸运我们顺利的找到同行的驴友！打电话联系包车，签合同，约好明天开始我们的西藏之旅！

Chē dào zhàn hòu, wǒmen bùxíng dào lǚguǎn! Xuǎnzé píng cuò zhù de shǒuyào rènwù shì zhǎo rén pīnchē, yóuyú shì zìjǐ shèjì de zhè tiáo huánxiàn, suǒyǐ hěn nán zhǎodào yǒu héshì shíjiān de rén yīqǐ zǒu, chūfā qián wǒmen zài wǎngshàng yě chángshìzhe zhǎo bàn, dànshì zuìhòu dōu méiyǒu chénggōng. Dào píng cuò hòu wǒ bǎ wǒmen de lùxiàn tiē dào xìnxī lán shàng, qiǎoyù běijīng lái de 3 gè péngyǒu, tāmen zǒu de lùxiàn hé wǒmen yīyàng, hěn xìngyùn wǒmen shùnlì de zhǎodào tóngxíng de lǘyou! Dǎ diànhuà liánxì bāochē, qiān hétóng, yuē hǎo míngtiān kāishǐ wǒmen de xī cáng zhī lǚ!

1.4旅程，从林芝开始

      相对于即将开始的旅程，今天最令我们兴奋的就是断了1个月的通麦大桥修通了，当我们看到西藏日报头版就是这个令人兴奋的消息的时候喜悦的心情溢于言表，难道在西藏我们真的得到了神的眷顾？

      从拉萨到林芝这一段旅程，要翻过海拔5013米的米拉山口，看到漂亮的尼洋河。由于限速的缘故，我们这一路走走停停的也欣赏到很多美景。
1.4 Lǚchéng, cóng línzhī kāishǐ
xiāngduì yú jíjiāng kāishǐ de lǚchéng, jīntiān zuì lìng wǒmen xīngfèn de jiùshì duànle 1 gè yuè de tōng mài dàqiáo xiū tōngle, dāng wǒmen kàn dào xīzàng rìbào tóu bǎn jiùshì zhège lìng rén xīngfèn de xiāoxi de shíhou xǐyuè de xīnqíng yìyúyánbiǎo, nándào zài xīzàng wǒmen zhēn de dédàole shén de juàngù?
Cóng lāsà dào línzhī zhè yīduàn lǚchéng, yào fānguò hǎibá 5013 mǐ de mǐ lā shānkǒu, kàn dào piàoliang de ní yáng hé. Yóuyú xiàn sù de yuángù, wǒmen zhè yīlù zǒu zǒu tíng tíng de yě xīnshǎng dào hěnduō měijǐng.

1.5南迦巴瓦，遇见你是神的旨意

       人生，总是世事无常！上午我们还沉浸在通麦桥通车的喜悦中时，晚上旅行社过来的消息说：“通麦到然乌的路由于塌方，又断了”！桥修好了，路又断了，我不知道这样的事儿是让我高兴还是失望？说是失望，我们不能按照原来的设计的路线走完全程；说是高兴，还好我们没有开始那旅程，不然被困在通麦那边更闹心！我们只好临时改变行程，首先我们将去通麦、然乌这两天的路换成去珠峰，保证我们这次9天的环线旅程的质量，其次，按照与旅行社签订的合同，鲁朗包含在通麦然乌这段路的行程里，如果通麦那边去不了的话，想去鲁朗，需要我们自己另外支付相关的费用。写到这里，需要感谢一下我们的包车师傅，因为鲁朗这段旅程是我们私下与他达成的协议，照比旅行社我们支付给他相对较低的汽油费后，完成了可以说是我们这次西藏行最美的一段旅程

1.5 Nán jiā ba wǎ, yùjiàn nǐ shì shén de zhǐyì
rénshēng, zǒng shìshì shì wúcháng! Shàngwǔ wǒmen hái chénjìn zài tōng mài qiáo tōngchē de xǐyuè zhòng shí, wǎnshàng lǚxíngshè guòlái de xiāoxi shuō:“Tōng mài dào rán wū de lù yóuyú tāfāng, yòu duànle”! Qiáo xiūhǎole, lù yòu duànle, wǒ bù zhīdào zhèyàng de shì er shì ràng wǒ gāoxìng háishì shīwàng? Shuō shì shīwàng, wǒmen bùnéng ànzhào yuánlái de shèjì de lùxiàn zǒu wán quánchéng; shuō shì gāoxìng, hái hǎo wǒmen méiyǒu kāishǐ nà lǚchéng, bùrán bèi kùn zài tōng mài nà biān gèng nào xīn! Wǒmen zhǐhǎo línshí gǎibiàn xíngchéng, shǒuxiān wǒmen jiāng qù tōng mài, rán wū zhè liǎng tiān de lù huàn chéng qù zhū fēng, bǎozhèng wǒmen zhè cì 9 tiān de huánxiàn lǚchéng de zhìliàng, qícì, ànzhào yǔ lǚxíngshè qiāndìng de hétóng, lǔ lǎng bāohán zài tōng mài rán wū zhè duàn lù de xíngchéng lǐ, rúguǒ tōng mài nà biān qù bùliǎo dehuà, xiǎng qù lǔ lǎng, xūyào wǒmen zìjǐ lìngwài zhīfù xiāngguān de fèiyòng. Xiě dào zhèlǐ, xūyào gǎnxiè yīxià wǒmen de bāochē shīfu, yīnwèi lǔ lǎng zhè duàn lǚchéng shì wǒmen sīxià yǔ tā dáchéng de xiéyì, zhào bǐ lǚxíngshè wǒmen zhīfù gěi tā xiāngduì jiào dī de qìyóu fèi hòu, wánchéngle kěyǐ shuō shì wǒmen zhè cì xīzàng xíng zuìměi de yīduàn lǚchéng

      第二天清晨出发，和昨天一样，天色依旧阴沉沉的。车子行驶了一段路后，来到一处观景台，在这里可以俯瞰整个八一镇。

      我们沿着盘山路继续往鲁朗的方向行驶，周围仿佛是被云雾环绕的仙境一般，整个翻越色季拉山的过程，就是在云雾中漫游的过程。

      我们担心这样的天气我们还能看到有着中国最美山峰之称的南迦巴瓦峰吗？当我们即将到达色季拉山口的时候，阳光穿过云雾，壮美的南迦巴瓦峰出现在我们面前！

      此刻，我站在它的面前，我觉得人的一生应该有这样一次与雪山的约会，让自己的灵魂得到洗涤。南迦巴瓦峰。

Dì èr tiān qīngchén chūfā, hé zuótiān yīyàng, tiānsè yījiù yīn chénchén de. Chēzi xíngshǐle yīduàn lù hòu, lái dào yī chù guān jǐng tái, zài zhèlǐ kěyǐ fǔkàn zhěnggè bāyī zhèn.
Wǒmen yánzhe pán shānlù jìxù wǎng lǔ lǎng de fāngxiàng xíngshǐ, zhōuwéi fǎngfú shì bèi yúnwù huánrào de xiānjìng yībān, zhěnggè fānyuè sè jì lā shān de guòchéng, jiùshì zài yúnwù zhōng mànyóu de guòchéng.
Wǒmen dānxīn zhèyàng de tiānqì wǒmen hái néng kàn dào yǒuzhe zhōngguó zuìměi shānfēng zhī chēng de nán jiā ba wǎ fēng ma? Dāng wǒmen jíjiāng dàodá sè jì lā shānkǒu de shíhou, yángguāng chuānguò yúnwù, zhuàngměi de nán jiā ba wǎ fēng chūxiàn zài wǒmen miànqián!
Cǐkè, wǒ zhàn zài tā de miànqián, wǒ jué dé rén de yīshēng yīnggāi yǒu zhèyàng yīcì yǔ xuěshān de yuēhuì, ràng zìjǐ de línghún dédào xǐdí. Nán jiā ba wǎ fēng.

        如果没有这段旅程的更改，我们就看不到这么美的南迦巴瓦。可以说，南迦巴瓦，遇见你是神的旨意！Rúguǒ méiyǒu zhè duàn lǚchéng de gēnggǎi, wǒmen jiù kàn bù dào zhème měide nán jiā ba wǎ. Kěyǐ shuō, nán jiā ba wǎ, yùjiàn nǐ shì shén de zhǐyì!

        南迦巴瓦峰是中国西藏林芝地区最高的山，海拔7782米，高度排在世界最高峰行列的第28位，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”。Nán jiā ba wǎ fēng shì zhōngguó xī cáng línzhī dìqū zuìgāo de shān, hǎibá 7782 mǐ, gāodù pái zài shìjiè zuì gāofēng hángliè de dì 28 wèi, tā hái yǒu lìng yīgè míngzì “mù zhuō bā'ěr shān”, qí jùdà de sānjiǎoxíng fēng tǐ zhōngnián jī xuě, yúnwù liáorào, cóng bù qīngyì lùchū zhēnmiànmù, suǒyǐ tā yě bèi chēng wèi “xiū nǚ fēng”.

        南迦巴瓦在藏浯中有多种解释，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”。后一个名字来源于《格萨尔王传》中的“门岭一战”，在这段中将南迦巴瓦峰描绘成状若“长矛直刺苍穹”。由这些充满阳刚的名字里，我们大概也能揣摩出南迦巴瓦峰的刚烈与不可征服。

Nán jiā ba wǎ zài cáng wú zhōng yǒu duō zhǒng jiěshì, yī wéi “léidiàn rú huǒ ránshāo”, yī wéi “zhí cì tiānkōng de cháng máo', hái yǒuyī wéi “tiānshān diào xiàlái de shítou”. Hòu yīgè míngzì láiyuán yú “gé sà ěr wáng chuán” zhōng de “mén lǐng yī zhàn”, zài zhè duàn zhōng jiàng nán jiā ba wǎ fēng miáohuì chéng zhuàng ruò “cháng máo zhí cì cāngqióng”. Yóu zhèxiē chōngmǎn yánggāng de míngzì lǐ, wǒmen dàgài yě néng chuǎimó chū nán jiā ba wǎ fēng de gāngliè yǔ bùkě zhēngfú.

        关于南迦巴瓦另外还有一个广为外界所知的传说。相传很久以前，上天派南迦巴瓦和加拉白垒镇守东南弟弟加拉白垒勤奋好学武功高强，个子也是越长越高，哥哥南迦巴瓦十分嫉妒。于是在一个月黑风高之夜将弟弟杀害，将他的头颅丢了米林县境内，化成了德拉山。上天为惩罚南迦巴瓦的罪过，于是罚他永远驻守雅鲁藏布江边，永远陪伴着被他杀害的弟弟。这个神话故事很生动地向我们解释了这两座山的特点：我们看到的加拉白垒峰顶永远都是圆圆的形状，那是因为它是一座无头山：南迦巴瓦则大概自知罪孽深重，所以常年云遮雾罩不让外人一窥。
Guānyú nán jiā ba wǎ lìngwài hái yǒu yīgè guǎng wèi wàijiè suǒ zhī de chuánshuō. Xiāngchuán hěnjiǔ yǐqián, shàngtiān pài nán jiā ba wǎ hé jiā lā bái lěi zhènshǒu dōngnán dìdì jiā lā bái lěi qínfèn hàoxué wǔgōng gāoqiáng, gèzi yěshì yuè zhǎng yuè gāo, gēgē nán jiā ba wǎ shífēn jídù. Yúshì zài yīgè yuè hēi fēng gāo zhī yè jiāng dìdì shāhài, jiāng tā de tóulú diūle mǐ lín xiàn jìngnèi, huàchéngle dé lā shān. Shàngtiān wèi chéngfá nán jiā ba wǎ de zuìguo, yúshì fá tā yǒngyuǎn zhùshǒu yālǔcángbùjiāng biān, yǒngyuǎn péibànzhe bèi tā shāhài de dìdì. Zhège shénhuà gùshì hěn shēngdòng dì xiàng wǒmen jiěshìle zhè liǎng zuò shān de tèdiǎn: Wǒmen kàn dào de jiā lā bái lěi fēng dǐng yǒngyuǎn dōu shì yuán yuán de xíngzhuàng, nà shì yīnwèi tā shì yīzuò wú tóu shān: Nán jiā ba wǎ zé dàgài zì zhī zuìniè shēnzhòng, suǒyǐ chángnián yún zhē wù zhào bù ràng wàirén yī kuī.

1.6仙境，鲁朗牧场

      从色季拉山口往下行驶，就是著名的鲁朗牧场。“鲁朗”藏语意为“龙王谷”，是龙王爷居住的地方，也是“叫人不想家”的地方。也就是这个“叫人不想家”的地方，让我们流连忘返，险些耽误下午的行程

.6 Xiānjìng, lǔ lǎng mùchǎng
cóng sè jì lā shānkǒu wǎng xià xíngshǐ, jiùshì zhùmíng de lǔ lǎng mùchǎng.“Lǔ lǎng” zàng yǔ yì wèi “lóngwáng gǔ”, shì lóng wángye jūzhù dì dìfāng, yěshì “jiào rén bùxiǎng jiā” dì dìfāng. Yě jiùshì zhège “jiào rén bùxiǎng jiā” dì dìfāng, ràng wǒmen liúliánwàngfǎn, xiǎnxiē dānwù xiàwǔ de xíngchéng

      鲁朗这一片欧陆风光，雪山、森林、牧场构成了鲁朗与众不同的自然景观。那种云蒸霞蔚的景致，仿佛是在仙境游走，这里就像一幅恬静、优美的“山居图”。

lǔ lǎng zhè yīpiàn ōulù fēngguāng, xuěshān, sēnlín, mùchǎng gòuchéngle lǔ lǎng yǔ zhòng bùtóng de zìrán jǐngguān. Nà zhǒng yúnzhēngxiáwèi de jǐngzhì, fǎngfú shì zài xiānjìng yóu zǒu, zhèlǐ jiù xiàng yī fú tiánjìng, yōuměi de “shānjū tú”.

       鲁朗景区云蒸霞蔚，大气磅礴，风光优美，远处的雪山、冰川，与近处的原始森林、村落、河流交相辉映，给人以种震撼的美景。
Lǔ lǎng jǐngqū yúnzhēngxiáwèi, dàqìpángbó, fēngguāng yōuměi, yuǎn chǔ de xuěshān, bīngchuān, yǔ jìn chǔ de yuánshǐ sēnlín, cūnluò, héliú jiāoxiānghuīyìng, jǐ rén yǐ zhǒng zhènhàn dì měijǐng.

1.7我的峡谷情结

      记得09年我们从云南香格里拉回来后，有过那一次的徒步虎跳峡的经历后，自己最大的愿望就是走一次中国最美的雅鲁藏布大峡谷。那里散落的贡布藏族及世界上人数最少的少数民族珞巴、门巴族原始村落……自然、宗教和历史千年的印迹弥漫于那里！雅鲁藏布大峡谷对我来说，是一个永远充满未知与期待的秘境……

      下午从鲁朗返程去雅鲁藏布大峡谷，包车师傅很少向我们推荐景点，在林芝他认为不错的值得去的地方只有两个，一个是南伊沟，另一个就是雅鲁藏布大峡谷！前者因为季节不对，不建议我们现在去，而后者是必须要去的！

      从鲁朗回到林芝的路上，按照师傅的推荐，我们买了几个林芝的西瓜，口味不错！可能与这里的日照有关吧，西瓜个头不大，但是相当甜！

      从林芝到大峡谷这一段旅程，景色优美，另我们目不暇接

 1.7 Wǒ de xiágǔ qíngjié
jìde 09 nián wǒmen cóng yúnnán xiānggélǐlā huílái hòu, yǒuguò nà yīcì de túbù hǔ tiào xiá de jīnglì hòu, zìjǐ zuìdà de yuànwàng jiùshì zǒu yīcì zhōngguó zuìměi de yā lǔ cáng bù dà xiágǔ. Nàlǐ sànluò de gòng bù zàngzú jí shìjiè shàng rénshù zuìshǎo de shǎoshù mínzú luòbā, ménbā zú yuánshǐ cūnluò……zìrán, zōngjiào hé lìshǐ qiānnián de yìnjì mímàn yú nàlǐ! Yā lǔ cáng bù dà xiágǔ duì wǒ lái shuō, shì yīgè yǒngyuǎn chōngmǎn wèizhī yǔ qídài de mìjìng……
xiàwǔ cóng lǔ lǎng fǎnchéng qù yā lǔ cáng bù dà xiágǔ, bāochē shīfu hěn shǎo xiàng wǒmen tuījiàn jǐngdiǎn, zài línzhī tā rènwéi bùcuò de zhídé qù dì dìfāng zhǐyǒu liǎng gè, yīgè shì nán yī gōu, lìng yīgè jiùshì yā lǔ cáng bù dà xiágǔ! Qiánzhě yīnwèi jìjié bùduì, bù jiànyì wǒmen xiànzài qù, érhòu zhě shì bìxū yào qù de!
Cóng lǔ lǎng huí dào línzhī de lùshàng, ànzhào shīfu de tuījiàn, wǒmen mǎile jǐ gè línzhī de xīguā, kǒuwèi bùcuò! Kěnéng yǔ zhèlǐ de rìzhào yǒuguān ba, xīguā gètóu bù dà, dànshì xiāngdāng tián!
Cóng línzhī dào dà xiágǔ zhè yīduàn lǚchéng, jǐngsè yōuměi, lìng wǒmen mùbùxiájiē

1.8日落，南峰

      下午5点左右，我们到达景区。不过按照景区的规定，小型旅行车只有在六点以后才可以进入大峡谷，所以我们先到景区提供的用餐点吃饭！这里要说一下，290元的套票真是坑爹的贵！其中，90元的游览车和50元的自助餐费，即使你打算不吃饭徒步进峡谷也不可以免。

      吃完饭进景区，这个时候太阳开始落山。能看见南峰就已实属不易，如果再能看到南峰的日落金山，那就是更加的超值！我们一路飞驰，终于在最后一刻看到了那绚丽的美景！

1.8 Rìluò, nánfēng
xiàwǔ 5 diǎn zuǒyòu, wǒmen dàodá jǐngqū. Bùguò ànzhào jǐngqū de guīdìng, xiǎoxíng lǚxíng chē zhǐyǒu zài liù diǎn yǐhòu cái kěyǐ jìnrù dà xiágǔ, suǒyǐ wǒmen xiān dào jǐngqū tígōng de yòngcān diǎn chīfàn! Zhèlǐ yào shuō yīxià,290 yuán de tào piào zhēnshi kēngdiē de guì! Qízhōng,90 yuán de yóulǎn chē hé 50 yuán de zìzhùcān fèi, jíshǐ nǐ dǎsuàn bù chīfàn túbù jìn xiágǔ yě bùkě yǐmiǎn.
Chī wán fàn jìn jǐngqū, zhège shíhou tàiyáng kāishǐ luòshān. Néng kànjiàn nánfēng jiù yǐ shí shǔ bùyì, rúguǒ zài néng kàn dào nánfēng de rìluò jīnshān, nà jiùshì gèngjiā de chāo zhí! Wǒmen yīlù fēichí, zhōngyú zài zuìhòu yīkè kàn dàole nà xuànlì dì měijǐng!

        一位诗人曾说过，比起珠峰的敦实厚重，我更迷醉于南峰绝壁凌云的峻峭挺拔；比起希夏邦马的荒凉与干燥，我更欣赏南峰的绿意婆娑与冰天雪地的有机融合；比起冈仁波齐的遗世独立，我更眷恋南峰山间那流云百转的灵动和勃勃生机。这一刻我们什么也不想说，这种美让人有种窒息的感觉！Yī wèi shīrén céng shuōguò, bǐ qǐ zhū fēng de dūnshí hòuzhòng, wǒ gèng mízuì yú nánfēng juébì língyún de jùnqiào tǐngbá; bǐ qǐ xī xià bāng mǎ de huāngliáng yǔ gānzào, wǒ gèng xīnshǎng nánfēng de lǜ yì pósuō yǔ bīngtiānxuědì de yǒujī rónghé; bǐ qǐ gāng rén bō qí de yí shì dúlì, wǒ gèng juànliàn nánfēng shān jiān nà liú yún bǎi zhuǎn de língdòng hé bóbó shēngjī. Zhè yīkè wǒmen shénme yě bùxiǎng shuō, zhè zhǒng měi ràng rén yǒu zhǒng zhìxí de gǎnjué!

      随着最后那一抹淡粉色退去，大自然结束了这场视觉盛宴。

      夜晚的大峡谷漫天星斗，天边不时滑落几颗流星，我们仿佛置身于圣洁天堂中，在这一刻我们为自己的灵魂寻找到了归所。
Suízhe zuìhòu nà yīmǒ dàn fěnsè tuìqù, dà zìrán jiéshùle zhè chǎng shìjué shèngyàn.
Yèwǎn de dà xiágǔ màntiān xīngdǒu, tiānbiān bùshí huáluò jǐ kē liúxīng, wǒmen fǎngfú zhìshēn yú shèngjié tiāntáng zhōng, zài zhè yīkè wǒmen wèi zìjǐ de línghún xúnzhǎo dàole guī suǒ.

1.9深山里的田园风光

      翌日，我们早起看南峰的日出！在静静的守候了3个小时后，阳光瞬间照亮了峡谷里的一切！周围一派美丽的田园风光。

        收拾好器材后，我们开始徒步大峡谷，虽然只有2个小时的时间，这也算是圆了我徒步大峡谷的梦！

         从景点回来，已经中午，该是和这里告别的时候了。秀美的南峰依旧在我们面前展露着它的雄姿，没有一丝的云。

        而当我们真的离开这里的时候，开始下起雨来，如同不舍分别的老友，在离开的一瞬间洒泪而别！

车子逐渐驶离景区，因为走的是环线，所以没有按常规回拉萨，而是向着山南的方向进发，这一路的景色依旧以雅鲁藏布江为主。

        一路颠簸我们到达今天的驻地，朗县！安顿好行李后我们随便找了一家菜馆吃饭。大家都很兴奋，谈论着这几天看到的美景，对接下来的旅程充满期待。我们高兴的有些忘乎所以，和师傅一起喝起酒来，这也直接导致了那场车祸！！！

1.9 Shēnshān li de tiányuán fēngguāng
yìrì, wǒmen zǎoqǐ kàn nánfēng de rì chū! Zài jìng jìng de shǒuhòule 3 gè xiǎoshí hòu, yángguāng shùnjiān zhào liàngle xiágǔ lǐ de yīqiè! Zhōuwéi yīpài měilì de tiányuán fēngguāng.
Shōushí hǎo qìcái hòu, wǒmen kāishǐ túbù dà xiágǔ, suīrán zhǐyǒu 2 gè xiǎoshí de shíjiān, zhè yě suànshì yuánle wǒ túbù dà xiágǔ de mèng!
Cóng jǐngdiǎn huílái, yǐjīng zhōngwǔ, gāi shì hé zhèlǐ gàobié de shíhoule. Xiùměi de nánfēng yījiù zài wǒmen miànqián zhǎnlùzhe tā de xióngzī, méiyǒu yīsī de yún.
Ér dāng wǒmen zhēn de líkāi zhèlǐ de shíhou, kāishǐ xià qǐ yǔ lái, rútóng bù shě fēnbié de lǎo you, zài líkāi de yī shùnjiān sǎlèi ér bié!
Chēzi zhújiàn shǐ lí jǐngqū, yīnwèi zǒu de shì huánxiàn, suǒyǐ méiyǒu àn chángguī huí lāsà, ér shì xiàngzhe shānnán de fāngxiàng jìnfā, zhè yīlù de jǐngsè yījiù yǐ yālǔcángbùjiāng wéi zhǔ.
Yīlù diānbǒ wǒmen dàodá jīntiān de zhùdì, lǎng xiàn! Āndùn hǎo xínglǐ hòu wǒmen suíbiàn zhǎole yījiā càiguǎn chīfàn. Dàjiā dōu hěn xīngfèn, tánlùnzhe zhè jǐ tiān kàn dào dì měijǐng, duìjiē xiàlái de lǚchéng chōngmǎn qídài. Wǒmen gāoxìng de yǒuxiē wànghūsuǒyǐ, hé shīfu yīqǐ hē qǐ jiǔ lái, zhè yě zhíjiē dǎozhìle nà chǎng chēhuò!!!

1.10车祸

        昨晚司机喝多了！导致今天车子走不了，原本7点的的出发时间无限期的推迟，直到下午2点我们才从驻地出发！

        山南的路窄而且烂，是只能勉强通过两台车的土路，而且靠悬崖边的路除了放几块岩石外，没有其它任何保护措施，一路上我们的车子在悬崖边上行驶。在经过了几处危险的转角处后，由于后面的车超车掀起的浓重尘土挡住视线，在一声剧烈的撞击声后，我们的车子停了下来！这是大家都清楚的意识到撞车了，好在大家都没有受严重的伤，车子的发动机没有损坏，只是保险杆和前风挡撞烂了。

        被撞坏保险杠的车

        我们撞到的是悬崖边的一处铁护栏，这也是全程为数不多的几处有护栏的地方，看着护栏下方滚滚的雅鲁藏布江，我们很害怕，人的生与死离的竟然是那么近！

         远处的雪山

         山南的路

         往山南地区的烂路！全程都是在这样的路上行驶

        经过刚才的车祸，司机冯师傅也有些清醒了许多！！！

1.10 Chēhuò
zuó wǎn sījī hē duōle! Dǎozhì jīntiān chēzi zǒu bùliǎo, yuánběn 7 diǎn de de chūfā shíjiān wúxiàn qí de tuīchí, zhídào xiàwǔ 2 diǎn wǒmen cái cóng zhùdì chūfā!
Shānnán de lù zhǎi érqiě làn, shì zhǐ néng miǎnqiáng tōngguò liǎng tái chē de tǔlù, érqiě kào xuányá biān de lù chúle fàng jǐ kuài yánshí wài, méiyǒu qítā rènhé bǎohù cuòshī, yī lùshàng wǒmen de chēzi zài xuányá biān shàng xíngshǐ. Zài jīngguòle jǐ chù wéixiǎn de zhuǎnjiǎo chù hòu, yóuyú hòumiàn de chē chāochē xiānqǐ de nóngzhòng chéntǔ dǎngzhù shìxiàn, zài yīshēng jùliè de zhuàngjí shēng hòu, wǒmen de chēzi tíngle xiàlái! Zhè shì dàjiā dōu qīngchu de yìshí dào zhuàngchēle, hǎo zài dàjiā dōu méiyǒu shòu yánzhòng de shāng, chēzi de fǎ dòng jī méiyǒu sǔnhuài, zhǐshì bǎoxiǎn gān hé qián fēngdǎng zhuàng lànle.
Bèi zhuàng huài bǎoxiǎn gàng de chē
wǒmen zhuàng dào de shì xuányá biān de yī chù tiě hùlán, zhè yěshì quánchéng wéi shǔ bù duō de jǐ chù yǒu hùlán dì dìfāng, kànzhe hùlán xiàfāng gǔngǔn de yālǔcángbùjiāng, wǒmen hěn hàipà, rén de shēng yǔ sǐ lí de jìngrán shì nàme jìn!
Yuǎn chǔ de xuěshān
shānnán de lù
wǎng shānnán dìqū de làn lù! Quánchéng dōu shì zài zhèyàng de lùshàng xíngshǐ
jīngguò gāngcái de chēhuò, sījī féng shīfu yě yǒuxiē qīngxǐngle xǔduō!!!

 1.11错过拉姆拉措，给我一个再来西藏的理由

        师傅检查了一下车子，我们再次上车！劫后余生后前几天旅程的兴奋荡然无存，我们无心浏览窗外的景色，坐在车里感到的无限的恐惧！这时已是下午4点钟，我们连四分之一的路程还没有走完，虽然西藏的日落时间很晚，但是以现在的车况和师傅的状态，能安全的到达泽当就算是幸运！我们在车上做了决定，放弃去拉姆拉措的计划，直接去泽当住宿！

        错过神湖拉姆拉措，我们很遗憾！但我们想：“就像我们神奇的遇到南峰一样，这也是神的旨意”，人的一生总会有得有失，只能说此行我们与神湖无缘。我们错过了拉姆拉措，错过了那一片蔚蓝，错过了那一方净土，错过了我们的前生与来世，但这也给了我们再来西藏的理由。

拉姆拉措，西藏最具传奇色彩的湖泊，在藏语中的意思是“天女之魂湖”，湖面积虽然不大，但在藏传佛教转世制度中它有着特殊地位，因尔备受信徒们敬仰，每年寻访达赖喇嘛转世因尔备受信徒们敬仰，每年寻访达赖喇嘛、班禅等大活佛的转世灵童前，都要到此观湖下相。每年藏历四至六月，许多善男信女前来这里朝圣观景，据说多人同观，所见各异，有缘之人还可从湖水幻示的影像中看出神喻的前生和来世。

        到泽当的时候已经晚上8点多，这一路险象环生我们都很疲惫，整顿好行李各回房间休息。

1.11 Cuòguò lā mǔ lā cuò, gěi wǒ yīgè zàilái xī cáng de lǐyóu
shīfu jiǎnchále yīxià chēzi, wǒmen zàicì shàng chē! Jié hòu yúshēng hòu qián jǐ tiān lǚchéng de xīngfèn dàngrán wú cún, wǒmen wúxīn liúlǎn chuāngwài de jǐngsè, zuò zài chē lǐ gǎndào de wúxiàn de kǒngjù! Zhè shí yǐ shì xiàwǔ 4 diǎn zhōng, wǒmen lián sì fēn zhī yī de lùchéng hái méiyǒu zǒu wán, suīrán xīzàng de rìluò shíjiān hěn wǎn, dànshì yǐ xiànzài de chēkuàng hé shīfu de zhuàngtài, néng ānquán de dàodá zé dāng jiùsuàn shì xìngyùn! Wǒmen zài chē shàng zuòle juédìng, fàngqì qù lā mǔ lā cuò de jìhuà, zhíjiē qù zé dāng zhùsù!
Cuòguò shén hú lā mǔ lā cuò, wǒmen hěn yíhàn! Dàn wǒmen xiǎng:“Jiù xiàng wǒmen shénqí de yù dào nánfēng yīyàng, zhè yěshì shén de zhǐyì”, rén de yīshēng zǒng huì yǒu dé yǒu shī, zhǐ néng shuō cǐ xíng wǒmen yǔ shén hú wúyuán. Wǒmen cuòguòle lā mǔ lā cuò, cuòguòle nà yīpiàn wèilán, cuòguòle nà yīfāng jìngtǔ, cuòguòle wǒmen de qián shēng yǔ láishì, dàn zhè yě gěile wǒmen zàilái xī cáng de lǐyóu.
Lā mǔ lā cuò, xīzàng zuì jù chuánqí sècǎi de húbó, zài zàng yǔ zhòng de yìsi shì “tiānnǚ zhī hún hú”, hú miànjī suīrán bù dà, dàn zài zàng chuán fójiào zhuǎnshì zhìdù zhòng tā yǒuzhe tèshū dìwèi, yīn ěr bèi shòu xìntúmen jìngyǎng, měinián xúnfǎng dá lài lǎma zhuǎnshì yīn ěr bèi shòu xìntúmen jìngyǎng, měinián xúnfǎng dá lài lǎma, bānchán děng dà huófó de zhuǎnshì língtóng qián, dōu yào dào cǐ guān hú xià xiāng. Měinián zànglì sìzhì liù yuè, xǔduō shànnánxìnnǚ qián lái zhèlǐ cháoshèng guān jǐng, jùshuō duō rén tóng guān, suǒ jiàn gè yì, yǒuyuán zhī rén hái kě cóng húshuǐ huàn shì de yǐngxiàng zhòng kàn chūshén yù de qián shēng hé láishì.
Dào zé dāng de shíhou yǐjīng wǎnshàng 8 diǎn duō, zhè yīlù xiǎnxiàng huánshēng wǒmen dōu hěn píbèi, zhěngdùn hǎo xínglǐ gèhuí fángjiān xiūxí.

1.12雪落羊湖

        第二天早餐后向日喀则进发！我们的行程过半，而且从现在开始的以后几天旅程全部处于高海拔！珠峰的，纳木错的，听着这些数据都让人畏惧！

        可能是因为大家的精神还没有从昨天的那场事故中缓过来，我们都很紧张，注意力都关注在车子上，每当车在盘山道上行驶的快些，都会嘱咐师傅减慢速度，沿途除了由于限速停车等时间外，我们没有像以往一样，看到美景就要求师傅停车拍照。

        宽阔的雅鲁藏布江

1.12 Xuě luò yáng hú
dì èr tiān zǎocān hòu xiàng rìkāzé jìnfā! Wǒmen de xíngchéng guòbàn, érqiě cóng xiànzài kāishǐ de yǐhòu jǐ tiān lǚchéng quánbù chǔyú gāo hǎibá! Zhū fēng de, nàmùcuò de, tīngzhe zhèxiē shùjù dōu ràng rén wèijù!
Kěnéng shì yīn wéi dàjiā de jīngshén hái méiyǒu cóng zuótiān dì nà chǎng shìgù zhōng huǎn guòlái, wǒmen dōu hěn jǐnzhāng, zhùyì lì dōu guānzhù zài chēzi shàng, měi dāng chē zài pánshān dàoshàng xíngshǐ de kuài xiē, dūhuì zhǔfù shīfu jiǎn màn sùdù, yántú chúle yóuyú xiàn sù tíngchē děng shíjiān wài, wǒmen méiyǒu xiàng yǐwǎng yīyàng, kàn dào měijǐng jiù yāoqiú shīfu tíngchē pāizhào.
Kuānkuò de yālǔcángbùjiāng

       美丽的朝阳，希望今天的路途能够顺利平安

      车子在向羊湖的山路上缓慢的行驶着，发动机发出低沉的吼叫，吃力地向上、回转，一个回头弯拉着一个回头弯，一边是紧贴着的冰冷的山峦，一边就是万丈深渊，路边的防护栏还有车撞的痕迹。

měilì de zhāoyáng, xīwàng jīntiān de lùtú nénggòu shùnlì píng'ān
chēzi zài xiàng yáng hú de shānlù shàng huǎnmàn de xíngshǐzhe, fādòngjī fāchū dīchén de hǒujiào, chīlì dì xiàngshàng, huízhuǎn, yīgè huítóu wān lāzhe yīgè huítóu wān, yībiān shì jǐn tiēzhe de bīnglěng de shānluán, yībiān jiùshì wànzhàng shēnyuān, lù biān de fánghù lán hái yǒu chē zhuàng de hénjī.

         车行至高处向下看，上山的汽车就象蚂蚁一般，云朵就在我身边围绕，汽车穿梭于山与云之间，仿佛进入了迷宫。经过一上午的缓慢行驶，我们终于到了羊卓雍措景区！羊卓雍措、纳木措西藏三大圣湖中的两个加上神湖拉姆拉措，除了另外一处圣湖玛旁雍措在阿里地区外，本次行程我们计划的要看走三个圣湖。但是昨天我们错过了拉姆拉措，希望今天的羊湖旅程顺利！

Chē xíng zhìgāo chù xiàng xià kàn, shàngshān de qìchē jiù xiàng mǎyǐ yībān, yúnduǒ jiù zài wǒ shēnbiān wéirào, qìchē chuānsuō yú shān yǔ yún zhī jiān, fǎngfú jìnrùle mígōng. Jīngguò yī shàngwǔ de huǎnmàn xíngshǐ, wǒmen zhōngyú dàole yáng zhuō yōng cuò jǐngqū! Yáng zhuō yōng cuò, nà mù cuò xīzàng sān dà shèng hú zhōng de liǎng gè jiā shàng shén hú lā mǔ lā cuò, chúle lìngwài yī chù shèng hú mǎ páng yōng cuò zài ālǐ dìqū wài, běn cì xíngchéng wǒmen jìhuà de yāo kàn zǒu sān gè shèng hú. Dànshì zuótiān wǒmen cuòguòle lā mǔ lā cuò, xīwàng jīntiān de yáng hú lǚchéng shùnlì!

          一山有四季，十里不同天，山脚下还是阳光毒辣，半山腰却下起大雪，道路湿滑，车子不得不一再放慢速度，继续向上爬升，我们祈祷云开雾散，希望幸运之神再度眷顾我们！

车子跃上五千多米的山口，虽然此刻雪依旧下个不停，但远方如羊脂般清澈、湛蓝的圣湖出现在我们面前！

       Yī shān yǒu sìjì, shílǐ bùtóng tiān, shān jiǎoxià háishì yángguāng dúlà, bàn shānyāo quèxià qǐ dàxuě, dàolù shī huá, chēzi bùdé bù yīzài fàng màn sùdù, jìxù xiàngshàng páshēng, wǒmen qídǎo yún kāi wù sàn, xīwàng xìngyùn zhī shén zàidù juàngù wǒmen! Chēzi yuè shàng wǔqiān duō mǐ de shānkǒu, suīrán cǐkè xuě yījiù xià gè bù tíng, dàn yuǎnfāng rú yáng zhī bān qīngchè, zhànlán de shèng hú chūxiàn zài wǒmen miànqián!

再次上车，我们准备向山下的观景台进发时，这时车子的电瓶又没电了，真是一路的状况。不过这里的藏族同胞很是热情，主动上来帮我们推车，但是由于车子停的位置处于下坡处，车子自身很重，我们试了很多次都没有成功，只能靠牵引！我们又拦了好几部旅游车和私家车，最后来自重庆的一部车子上有牵引绳，帮我们成功的将车子拉了上来！

Zàicì shàng chē, wǒmen zhǔnbèi xiàng shānxià de guān jǐng tái jìnfā shí, zhè shí chēzi de diànpíng yòu méi diànle, zhēnshi yīlù de zhuàngkuàng. Bùguò zhèlǐ de zàngzú tóngbāo hěn shì rèqíng, zhǔdòng shànglái bāng wǒmen tuī chē, dànshì yóuyú chēzi tíng de wèizhì chǔyú xià pō chù, chē zǐ zìshēn hěn zhòng, wǒmen shìle hěnduō cì dōu méiyǒu chénggōng, zhǐ néng kào qiānyǐn! Wǒmen yòu lánle hǎojǐ bù lǚyóu chē hé sījiā chē, zuìhòu láizì chóngqìng de yī bù chēzi shàng yǒu qiānyǐn shéng, bāng wǒmen chénggōng de jiāng chēzi lāle shànglái!

        热情的藏族同胞帮我们拉车，我们并没有邀请他们帮忙，但看到我们出现状况他们第一时间主动上来帮助我们，这令我们很感动！

         帮我们脱离险境的两台私家车

        我们上车后驶向山下的景区，这时天空已经完全放晴，远处山脚下就是湛蓝无际的羊卓雍措。它与远方的雪山连为一体，远处藏民族村落零星散落在其中。

Rèqíng de zàngzú tóngbāo bāng wǒmen lā chē, wǒmen bìng méiyǒu yāoqǐng tāmen bāngmáng, dàn kàn dào wǒmen chūxiàn zhuàngkuàng tāmen dì yī shíjiān zhǔdòng shànglái bāngzhù wǒmen, zhè lìng wǒmen hěn gǎndòng!
Bāng wǒmen tuōlí xiǎn jìng de liǎng tái sījiā chē
wǒmen shàng chē hòu shǐ xiàng shānxià de jǐngqū, zhè shí tiānkōng yǐjīng wánquán fàngqíng, yuǎn chù shān jiǎoxià jiùshì zhànlán wújì de yáng zhuō yōng cuò. Tā yǔ yuǎnfāng de xuěshān lián wéi yītǐ, yuǎn chù cáng mínzú cūnluò língxīng sànluò zài qízhōng.

         高山雪域是壮美的，但如果少了流水就没有了精神；青山绿水是秀丽的，如果少了人文就没有了灵气，蓝天、绿水、雪山、牦牛、天使般的藏族小卓玛。。。。。。一路走来，心旷神怡。许是刚刚经历了险境，再看眼前的一切都是那样的美好。行走在冈巴拉山脉，我的心情跌宕起伏，为这神山圣水而折服，为这大自然的鬼斧神工而感到震撼。

         湖边我们向圣湖祈祷，希望苦难的旅程到此结束！

Gāoshān xuě yù shì zhuàngměi de, dàn rúguǒ shǎole liúshuǐ jiù méiyǒule jīngshén; qīngshān lǜ shuǐ shì xiùlì de, rúguǒ shǎole rénwén jiù méiyǒule língqì, lántiān, lǜ shuǐ, xuěshān, máoniú, tiānshǐ bān de zàngzú xiǎo zhuō mǎ...... Yīlù zǒu lái, xīnkuàngshényí. Xǔ shì gānggāng jīnglìle xiǎn jìng, zài kàn yǎnqián de yīqiè dōu shì nàyàng dì měihǎo. Xíngzǒu zài gāng bā lā shānmài, wǒ de xīnqíng diēdàng qǐfú, wèi zhè shénshān shèngshuǐ ér zhéfú, wèi zhè dà zìrán de guǐfǔshéngōng ér gǎndào zhènhàn.
Hú biān wǒmen xiàng shèng hú qídǎo, xīwàng kǔnàn de lǚchéng dào cǐ jiéshù!

1.13卡若拉，离公路最近的冰川

        泽当到日喀则一路都有美景做伴，翻过冈巴拉山脉，越过羊卓雍措，车子向继续向前。途经西藏四大神山之一的乃钦康桑峰，她像一个静静梳妆的美人，卡若拉冰川在群山之间黙黙远眺。此处雪山高耸，周围冰川地貌突出，巨大的冰川从山顶一直伸展到离公路只有几百米的路边，伸手就可以触摸，晶莹幽蓝的冰川寒气迫人，加上山峰云雾飘缈，仿佛来到了生命绝迹的天界尽头。卡若拉冰川是西藏三大[大陆型冰川](http://baike.baidu.com/view/2132013.htm)之一，也是西藏诸多冰川中里公路最近的一座。

1.13 Kǎ ruò lā, lí gōnglù zuìjìn de bīngchuān
zé dāng dào rìkāzé yīlù dōu yǒu měijǐng zuòbàn, fānguò gāng bā lā shānmài, yuèguò yáng zhuō yōng cuò, chēzi xiàng jìxù xiàng qián. Tújīng xīzàng sì dà shénshān zhī yī de nǎi qīn kāngsāngfēng, tā xiàng yīgè jìng jìng shūzhuāng dì měirén, kǎ ruò lā bīngchuān zài qún shān zhī jiān mò mò yuǎn tiào. Cǐ chù xuěshān gāosǒng, zhōuwéi bīngchuān dìmào túchū, jùdà de bīngchuān cóng shāndǐng yīzhí shēnzhǎn dào lí gōnglù zhǐyǒu jǐ bǎi mǐ de lù biān, shēnshǒu jiù kěyǐ chùmō, jīngyíng yōu lán de bīngchuān hánqì pò rén, jiā shàng shānfēng yúnwù piāo miǎo, fǎngfú lái dàole shēngmìng juéjī de tiānjiè jìntóu. Kǎ ruò lā bīngchuān shì xīzàng sān dà dàlù xíng bīngchuān zhī yī, yěshì xīzàng zhūduō bīngchuān zhōnglǐ gōnglù zuìjìn de yīzuò.

1.14满拉水库，藏在深闺人未识的“少女”

        从卡若拉冰川继续行驶，如绿宝石般的满拉水库就映入了我们的眼帘！

        由于没有神秘的传说，没有如雷贯耳的宣传，满拉水库，在西藏的诸多圣湖中，名不见经传，它就好像藏在深闺人未识少女，很少让人知道，但也正因为如此才给人以猝不及防的惊喜。

1.14 Mǎn lā shuǐkù, cáng zài shēnguī rén wèi shi de “shàonǚ”
cóng kǎ ruò lā bīngchuān jìxù xíngshǐ, rú lǜ bǎoshí bān de mǎn lā shuǐkù jiù yìng rùle wǒmen de yǎnlián!

Yóuyú méiyǒu shénmì de chuánshuō, méiyǒu rúléiguàn'ěr de xuānchuán, mǎn lā shuǐkù, zài xīzàng de zhūduō shèng hú zhōng, míng bùjiàn jīngzhuàn, tā jiù hǎoxiàng cáng zài shēnguī rén wèi shi shàonǚ, hěn shǎo ràng rén zhīdào, dàn yě zhèng yīnwèi rúcǐ cái jǐ rén yǐ cùbùjífáng de jīngxǐ.

 1.15古城江孜

因为拍照的时间有些长，所以我们到达江孜的时候已经下午5点多！江孜古城不大，著名的宗山抗英遗址坐落在城中心，而且百米的距离就是同样著名的白居寺！

古城外景

宗山抗英遗址

古城堡

著名的白居寺

1.15 Gǔchéng jiāngzī
yīnwèi pāizhào de shíjiān yǒuxiē zhǎng, suǒyǐ wǒmen dàodá jiāngzī de shíhou yǐjīng xiàwǔ 5 diǎn duō! Jiāngzī gǔchéng bù dà, zhùmíng de zōng shān kàng yīng yízhǐ zuòluò zài chéng zhōngxīn, érqiě bǎi mǐ de jùlí jiùshì tóngyàng zhùmíng de bái jū sì!

Gǔchéng wàijǐng
zōng shān kàng yīng yízhǐ
gǔ chéngbǎo
zhùmíng de bái jū sì

         从古城出来，路旁就是帕拉庄园，因为那里已经下班，所以我们只是在外面简单的看看！

晚上7点多我们到了日喀则结束了一天的旅程！

Cóng gǔchéng chūlái, lù páng jiùshì pà lā zhuāngyuán, yīnwèi nàlǐ yǐjīng xiàbān, suǒyǐ wǒmen zhǐshì zài wàimiàn jiǎndān de kàn kàn!
Wǎnshàng 7 diǎn duō wǒmen dàole rìkāzé jiéshùle yītiān de lǚchéng!

1.16西藏秋色

        珠峰的这段行程是我们临时改变的，因为同行的3位北京朋友没有准备边防证，所以我们要等他们办理完证件后才能出发！上午我们在日喀则城内转了转

1.16 Xīzàng qiūsè
zhū fēng de zhè duàn xíngchéng shì wǒmen línshí gǎibiàn de, yīnwèi tóngxíng de 3 wèi běijīng péngyǒu méiyǒu zhǔnbèi biānfáng zhèng, suǒyǐ wǒmen yào děng tāmen bànlǐ wán zhèngjiàn hòu cáinéng chūfā! Shàngwǔ wǒmen zài rìkāzé chéngnèi zhuǎnle zhuǎn

        等他们回来后，时间以是10点半，比正常出发晚了3个小时。因为限速再加上珠峰景区的路很难走，按照师傅的说法是：“和珠峰的比起来，前天朗县到泽当的那段路应该算是优质路”。起初我们以为他是在开玩笑起初我们以为他是在开玩笑，但是回来后我们才知道他的话是对的，可以说世界上最难走的路基本都汇集到珠峰了！

        这一路虽然没有什么著名的景点，但是进入秋季的西藏，那片金黄让人留恋！

        中途我们在一座小村庄休整，村庄旁边的上山是一座寺庙。我自己爬山进去，寺庙里面只有一名喇嘛，因为不懂汉语，所以我们没有聊得很多。但是喇嘛还是很热情，把我请进屋内，给我倒了杯酥油茶，因为近来的时候，在佛前上了功德，所以喇嘛还给我点了一盏酥油灯，可能是保佑我平安的。因为时间的关系，我没有停留太长时间，匆匆的参观了一下寺里的建筑便告辞下山！

Děng tāmen huílái hòu, shíjiān yǐ shì 10 diǎn bàn, bǐ zhèngcháng chūfā wǎnle 3 gè xiǎoshí. Yīn wéi xiàn sù zài jiā shàng zhū fēng jǐngqū de lù hěn nán zǒu, ànzhào shīfu de shuōfǎ shì:“Hé zhū fēng de bǐ qǐlái, qiántiān lǎng xiàn dào zé dāng dì nà duàn lù yīnggāi suànshì yōuzhì lù”. Qǐchū wǒmen yǐwéi tā shì zài kāiwánxiào qǐchū wǒmen yǐwéi tā shì zài kāiwánxiào, dànshì huílái hòu wǒmen cái zhīdào tā dehuà shì duì de, kěyǐ shuō shìjiè shàng zuì nán zǒu de lù jīběn dōu huìjí dào zhū fēngle!
Zhè yīlù suīrán méiyǒu shé me zhùmíng de jǐngdiǎn, dànshì jìnrù qiūjì de xī cáng, nà piàn jīnhuáng ràng rén liúliàn!
Zhōngtú wǒmen zài yīzuò xiǎo cūnzhuāng xiūzhěng, cūnzhuāng pángbiān de shàngshān shì yīzuò sìmiào. Wǒ zìjǐ páshān jìnqù, sìmiào lǐmiàn zhǐyǒu yī míng lǎma, yīn wéi bù dǒng hànyǔ, suǒyǐ wǒmen méiyǒu liáo de hěnduō. Dànshì lǎma háishì hěn rèqíng, bǎ wǒ qǐng jìn wūnèi, gěi wǒ dàole bēi sūyóuchá, yīnwèi jìnlái de shíhou, zài fú qián shàngle gōngdé, suǒyǐ lǎma hái gěi wǒ diǎnle yī zhǎn sūyóu dēng, kěnéng shì bǎoyòu wǒ píng'ān dì. Yīn wéi shíjiān de guānxì, wǒ méiyǒu tíngliú tài cháng shíjiān, cōngcōng de cānguānle yīxià sì lǐ de jiànzhú biàn gàocí xiàshān!

1.17只有日落的珠穆朗玛

     “想看珠峰的日出，请去对面的尼泊尔，这里你们只能看到日落”！去珠峰就是为了看它日落金山的那一刻！因为出发的时间晚了3个小时，再加上无处不在的限速，不知道我们能不能在日落前赶到大本营！到下午4点多，当我们在边检站手里拿到边防证的时候，我们知道开始靠近珠峰了，师傅也嘱咐我们真正的歧途开始了！！！

 1.17 Zhǐyǒu rìluò de zhūmùlǎngmǎ
“xiǎng kàn zhū fēng de rì chū, qǐng qù duìmiàn de níbó'ěr, zhèlǐ nǐmen zhǐ néng kàn dào rìluò”! Qù zhū fēng jiùshì wèile kàn tā rìluò jīnshān dì nà yīkè! Yīn wéi chūfā de shíjiān wǎnle 3 gè xiǎoshí, zài jiā shàng wú chù bùzài de xiàn sù, bù zhīdào wǒmen néng bùnéng zài rìluò qián gǎn dào dàběnyíng! Dào xiàwǔ 4 diǎn duō, dāng wǒmen zài biān jiǎn zhàn shǒu lǐ ná dào biānfáng zhèng de shíhou, wǒmen zhīdào kāishǐ kàojìn zhū fēngle, shīfu yě zhǔfù wǒmen zhēnzhèng de qítú kāishǐle!!!

从西藏众多的山名就可以知道藏族这个民族是很富于想象的民族。车子沿着318国道行驶，就开始翻越措拉山和嘉措拉山。措，在藏语意为海，嘉措就是大海的意思，只有当你亲于两山垭口时，你才会恍然大悟，因为你见到眼下的群山真的像大海一样。

Cóng xīzàng zhòngduō de shānmíng jiù kěyǐ zhīdào zàngzú zhège mínzú shì hěn fù yú xiǎngxiàng de mínzú. Chēzi yánzhe 318 guódào héng shǐ, jiù kāishǐ fānyuè cuò lā shān hé jiā cuò lā shān. Cuò, zài zàng yǔ yì wèi hǎi, jiā cuò jiùshì dàhǎi de yìsi, zhǐyǒu dāng nǐ qīn yú liǎng shān yākǒu shí, nǐ cái huì huǎngrándàwù, yīnwèi nǐ jiàn dào yǎnxià de qún shān zhēn de xiàng dàhǎi yīyàng.

         今天的天气不错，天空没有一丝的云，远处的逶迤连绵的山峰，岩壑峥嵘，这壮美的景色，顿时将我的万般惆怅一扫而空。此时，我看到车前方，一个戴雪的峰头，师傅说，那就是珠峰朗玛峰。看到了，真的看到了，没有一丝云的珠峰连同它的兄弟峰一同呈现在我们面前。

Jīntiān de tiānqì bùcuò, tiānkōng méiyǒu yīsī de yún, yuǎn chǔ de wēiyí liánmián de shānfēng, yán hè zhēng róng, zhè zhuàngměi de jǐngsè, dùnshí jiāng wǒ de wànbān chóuchàng yī sǎo ér kōng. Cǐ shí, wǒ kàn dào chē qiánfāng, yīgè dài xuě de fēng tóu, shīfu shuō, nà jiùshì zhū fēng lǎng mǎ fēng. Kàn dàole, zhēn de kàn dàole, méiyǒu yīsī yún de zhū fēng liántóng tā de xiōngdì fēng yītóng chéngxiàn zài wǒmen miànqián.

 过了鲁鲁边防站，从定日开始，踏上最难走的一段路，一个显赫的路牌，距离珠峰大本营。，正常路面行驶只要一个小时足矣，但是这不是普通的，这是通往珠峰的路，99道弯的盘山路，全部是石子路，颠得人五脏六腑已不属于自己了。已经走过的盘山公路像天女的飘带一样环绕在这高高的喜马拉雅山。四个多小时，一路随行，人间冷暖，全部尝尽。好一段千回百转的珠峰路！

Guòle lǔ lǔ biānfáng zhàn, cóng dìng rì kāishǐ, tà shàng zuì nán zǒu de yīduàn lù, yīgè xiǎnhè de lùpái, jùlí zhū fēng dàběnyíng., Zhèngcháng lùmiàn xíngshǐ zhǐyào yīgè xiǎoshí zú yǐ, dànshì zhè bùshì pǔtōng de, zhè shì tōng wǎng zhū fēng de lù,99 dào wān de pánshānlù, quánbù shì shízǐ lù, diān dé rén wǔzàng liùfǔ yǐ bù shǔyú zìjǐle. Yǐjīng zǒuguò de pán shān gōnglù xiàng tiānnǚ de piāodài yīyàng huánrào zài zhè gāo gāo de xǐmǎlāyā shān. Sì gè duō xiǎoshí, yīlù suíháng, rénjiān lěngnuǎn, quánbù cháng jǐn. Hǎo yīduàn qiān huí bǎi zhuǎn de zhū fēng lù!

        此刻我们要和时间赛跑。过了最后的一个边防站---定日珠峰边防站，过了最后的一个村庄---曲宗村，过了最后的一座桥---珠峰桥，过了海拔最高的一个寺院---绒布寺，在8点开始日落的时候准时刚到大本营。我们顾不上一路的颠簸劳累，拿起相机直奔山下。此刻的珠穆朗玛在夕阳的映衬下，圣洁、庄严、雄伟、神秘，我们看着他，想起这一路翻山越岭，历尽艰辛，尝尽冷暖，八千里路云和月只为途中与你相见。

Cǐkè wǒmen yào hé shíjiān sàipǎo.Guòle zuìhòu de yīgè biānfáng zhàn---dìng rì zhū fēng biānfáng zhàn,guòle zuìhòu de yīgè cūnzhuāng---qū zōngcūn,guòle zuìhòu de yīzuò qiáo---zhū fēng qiáo,guòle hǎibá zuìgāo de yīgè sìyuàn---róngbù sì, zài 8 diǎn kāishǐ rìluò de shíhou zhǔnshí gāng dào dàběnyíng. Wǒmen gù bù shàng yīlù de diānbǒ láolèi, ná qǐ xiàngjī zhí bēn shānxià. Cǐkè de zhūmùlǎngmǎ zài xīyáng de yìngchèn xià, shèngjié, zhuāngyán, xióngwěi, shénmì, wǒmen kànzhe tā, xiǎngqǐ zhè yīlù fān shānyuè lǐng, lìjìn jiānxīn, cháng jǐn lěngnuǎn, bāqiān lǐ lù yún hé yuè zhǐ wèi túzhōng yǔ nǐ xiāng jiàn.

        那一刻，语言的描述显得那么苍白，剩下的只有对大自然的敬畏。面对她，你会觉出人类是那样的渺小，人的一生不过几十年光景，在永恒的时空里，若流星般稍纵即逝，而眼前面对的是默黙站立了亿万年的圣洁雪峰，人类则显得过于幼稚，而俗世中那些荣辱名利、烦扰纷争更算得了什么?挖空心思享受物欲，追求虚荣，但在注视着你的大自然面前显得多么荒诞。个体生命无论如何辉煌，它都只是一个过程，数十载后，必定走向寂灭。用不了多久，大地又是另一番图景，生命的舞台就是这样来去匆匆。此刻，我们心里好安静，一如头顶纤尘不染的天空；此刻，我们心里好透明，犹似晶莹剔透的冰峰。

Nà yīkè, yǔyán de miáoshù xiǎnde nàme cāngbái, shèng xià de zhǐyǒu duì dà zìrán de jìngwèi. Miàn duì tā, nǐ huì jué chū rénlèi shì nàyàng de miǎoxiǎo, rén de yīshēng bùguò jǐ shí nián guāngjǐng, zài yǒnghéng de shíkōng lǐ, ruò liúxīng bān shāo zòng jí shì, ér yǎnqián miàn duì de shì mò mò zhànlìle yì wàn nián de shèngjié xuě fēng, rénlèi zé xiǎn dé guòyú yòuzhì, ér súshì zhōng nàxiē róngrǔ mínglì, fánrǎo fēnzhēng gèng suàndéle shénme? Wākōngxīnsī xiǎngshòu wùyù, zhuīqiú xūróng, dàn zài zhùshìzhe nǐ de dà zìrán miànqián xiǎnde duōme huāngdàn. Gètǐ shēngmìng wúlùn rúhé huīhuáng, tā dōu zhǐshì yīgè guòchéng, shù shí zài hòu, bìdìng zǒuxiàng jì miè. Yòng bùliǎo duōjiǔ, dàdì yòu shì lìng yī fān tújǐng, shēngmìng de wǔtái jiùshì zhèyàng lái qù cōngcōng. Cǐkè, wǒmen xīnlǐ hǎo ānjìng, yī rú tóudǐng xiānchén bù rǎn de tiānkōng; cǐkè, wǒmen xīnlǐ hǎo tòumíng, yóu shì jīngyíng tītòu de bīngfēng.

1.18珠穆朗玛的晨曦

因为严重的高反，我的头剧烈地疼痛，特别是呼吸不顺畅，鼻子开始出血。这里住宿条件十分艰苦，全部是藏民的帐篷。而且这个季节珠峰夜间温度一般在零下。我和衣而卧，但疼痛让我根本无法入睡。这个夜晚，是有史以来最难熬的一夜，我渴盼着黎明的到来，但是越是期盼，越觉得长夜遥遥无期，我不停的起来坐下，几乎是一夜未睡，期盼中天总算是亮了。

        珠峰邮局，世界上最高的邮局

1.18 Zhūmùlǎngmǎ de chénxī
yīnwèi yánzhòng de gāo fǎn, wǒ de tóu jùliè de téngtòng, tèbié shì hūxī bù shùnchàng, bízi kāishǐ chūxiě. Zhèlǐ zhùsù tiáojiàn shífēn jiānkǔ, quánbù shì cáng mín de zhàngpéng. Érqiě zhège jìjié zhū fēng yèjiān wēndù yībān zài língxià. Wǒ hé yī ér wò, dàn téngtòng ràng wǒ gēnběn wúfǎ rùshuì. Zhège yèwǎn, shì yǒushǐ yǐlái zuì nán'áo de yīyè, wǒ kěpànzhe límíng de dàolái, dànshì yuè shì qī pàn, yuè juéde chángyè yáoyáo wúqí, wǒ bù tíng de qǐlái zuò xià, jīhū shì yīyè wèi shuì, qī pàn zhōng tiān zǒngsuàn shì liàngle.
Zhū fēng yóujú, shìjiè shàng zuìgāo de yóujú

         走出帐篷，珠峰似乎还在梦乡，我远远地望着她。东方已经亮了起来，一束光射向珠峰，把她唤醒。宁静，四周是如此的宁静，只有女神在轻轻自如地梳妆，真希望这个时候，全世界的钟表都停止下来，只为让我永远停留在这一刻。

zǒuchū zhàngpéng, zhū fēng sìhū hái zài mèngxiāng, wǒ yuǎn yuǎn dì wàngzhe tā. Dōngfāng yǐjīng liàngle qǐlái, yī shù guāng shè xiàng zhū fēng, bǎ tā huànxǐng. Níngjìng, sìzhōu shì rúcǐ dì níngjìng, zhǐyǒu nǚshén zài qīng qīng zìrú de shūzhuāng, zhēn xīwàng zhège shíhou, quán shìjiè de zhōngbiǎo dōu tíngzhǐ xiàlái, zhǐ wèi ràng wǒ yǒngyuǎn tíngliú zài zhè yīkè.

        要和珠峰告别了，虽依依不舍中但还是要与她说再见，白皑皑的严霜在清晨的阳光照射下一片片地消融，化作一缕缕的雾气，漂浮在喜马拉雅山区，珠峰渐渐远去了，我不知道此生是否还能与它相见。

绒布寺，世界上海拔最高的寺，它的背后就是壮美的珠穆朗玛峰

Yào hé zhū fēng gàobiéle, suī yīyī bù shě zhōng dàn háishì yào yǔ tā shuō zàijiàn, bái'ái'ái de yán shuāng zài qīngchén de yángguāng zhàoshè xià yīpiàn piàn de xiāoróng, huà zuò yī lǚlǚ de wùqì, piāofú zài xǐmǎlāyā shānqū, zhū fēng jiànjiàn yuǎn qùle, wǒ bù zhīdào cǐshēng shìfǒu hái néng yǔ tā xiāng jiàn.
Róngbù sì, shìjiè shàng hǎibá zuìgāo de sì, tā de bèihòu jiùshì zhuàngměi de zhūmùlǎngmǎ fēng

1.19走进扎什伦布寺

     车子原路返回到日喀则，半晚时分我们来到后藏著名的扎什伦布寺！因为时间稍微晚了些，我们与扎什伦布寺的日落擦肩，错过了扎什伦布的金碧辉煌，不过这里依旧很美！

 1.19 Zǒu jìn zhā shén lún bù sì
chēzi yuán lù fǎnhuí dào rìkāzé, bàn wǎn shífēn wǒmen lái dào hòu cáng zhùmíng de zhā shén lún bù sì! Yīn wéi shíjiān shāowéi wǎnle xiē, wǒmen yǔ zhā shén lún bù sì de rìluò cā jiān, cuòguòle zhā shén lún bù de jīnbìhuīhuáng, bùguò zhèlǐ yījiù hěn měi!

         壮丽的扎什伦布寺，规模仅次于布达拉宫，黄教的六大主寺之一，也是格鲁派在后藏地区的最大寺院。它在西藏的地位更与班禅联系在一起，是四世班禅之后历代班禅举行宗教和政治活动的中心。

Zhuànglì de zhā shén lún bù sì, guīmó jǐn cì yú bù dá lā gōng, huángjiào de liù dà zhǔ sì zhī yī, yěshì gé lǔ pài zài hòu cáng dìqū de zuìdà sìyuàn. Tā zài xīzàng dì dìwèi gèng yǔ bānchán liánxì zài yīqǐ, shì sì shì bānchán zhīhòu lìdài bānchán jǔxíng zōngjiào hé zhèngzhì huódòng de zhōngxīn.

        这寺庙中有一尊佛像堪称完美。可惜不让拍，不过网上还是有照片的。

        佛为强巴佛，汉族称为弥勒佛，他的造型完全不同于汉地的佛像，其形象端庄，华贵而优雅，身材标准，浑身散发着光芒。

        这座佛像极尽奢侈，是巨型雕塑行列中的珍品，也是世界上最高最大的铜塑佛像。铸造这尊佛像，共耗黄金6700两、黄铜23万多斤。佛像眉宇间镶饰的大小钻石、珍珠、琥珀、珊瑚、松耳石1400多颗，其它珍贵装饰为数更多。

     该寺有脱桑林、夏孜、吉康、阿巴四个经学院。此外，时轮殿、印经院、汉佛堂等也颇具规模。

Zhè sìmiào zhōng yǒu yīzūn fóxiàng kān chēng wánměi. Kěxí bù ràng pāi, bùguò wǎngshàng háishì yǒu zhàopiàn de.
Fú wéi qiáng ba fú, hànzú chēng wèi mílè fú, tā de zàoxíng wánquán bùtóng yú hàn dì de fóxiàng, qí xíngxiàng duānzhuāng, huáguì ér yōuyā, shēncái biāozhǔn, húnshēn sànfàzhe guāngmáng.
Zhè zuò fóxiàng jí jǐn shēchǐ, shì jùxíng diāosù hángliè zhōng de zhēnpǐn, yěshì shìjiè shàng zuìgāo zuìdà de tóng sù fóxiàng. Zhùzào zhè zūn fóxiàng, gòng hào huángjīn 6700 liǎng, huáng tóng 23 wàn duō jīn. Fóxiàng méiyǔ jiān xiāng shì de dàxiǎo zuànshí, zhēnzhū, hǔpò, shānhú, sōng ěr shí 1400 duō kē, qítā zhēnguì zhuāngshì wéishù gèng duō.
Gāi sì yǒu tuō sāng lín, xià zī, jíkāng, ā ba sì gè jīng xuéyuàn. Cǐwài, shí lún diàn, yìn jīngyuàn, hàn fó táng děng yě pōjù guīmó.

1.20美丽的尼木草原

行程最后2天是圣湖纳木措！清晨我们出日喀则一路向北，车子驶入美丽的藏北尼木草场！这一段旅程的风景，虽然在火车上便已熟识，今番再次近距离的接近她，仍让我们兴奋

1.20 Měilì de ní mù cǎoyuán
xíngchéng zuìhòu 2 tiān shì shèng hú nà mù cuò! Qīngchén wǒmen chū rìkāzé yīlù xiàng běi, chēzi shǐ rù měilì de cáng běi ní mù cǎochǎng! Zhè yīduàn lǚchéng de fēngjǐng, suīrán zài huǒchē shàng biàn yǐ shúshi, jīn fān zàicì jìn jùlí de jiējìn tā, réng ràng wǒmen xīngfèn

1.21纳木措，半是夕阳半是雨

这一路有我们拜神山天色好，见圣湖天气差，好像这已经形成了一个定律！果然，车子进入纳木措景区后天开始阴沉，看来纳木措绚丽的晚霞是看不到！因为前几天这里已经开始下雪了，所以山路危险。我们的车开得不快，看窗外绿色的草山逐渐变成了白色的雪山，过一会雪山又逐渐变成绿色的草山。眼下在西藏，我已经坦然面对所有的神奇了。

     车子进入驻地，近距离接近纳木措！圣湖真的好美，面对这样碧蓝色的湖，水下清晰的倒影，难以分清镜面上下纯粹的蓝天白云。

 1.21 Nà mù cuò, bàn shì xīyáng bàn shì yǔ
zhè yīlù yǒu wǒmen bài shénshān tiānsè hǎo, jiàn shèng hú tiānqì chà, hǎoxiàng zhè yǐjīng xíngchéngle yīgè dìnglǜ! Guǒrán, chēzi jìnrù nà mù cuò jǐngqū hòutiān kāishǐ yīnchén, kàn lái nà mù cuò xuànlì de wǎnxiá shì kàn bù dào! Yīnwèi qián jǐ tiān zhèlǐ yǐjīng kāishǐ xià xuěle, suǒyǐ shānlù wéixiǎn. Wǒmen de chē kāi dé bùkuài, kàn chuāngwài lǜsè de cǎoshān zhújiàn biàn chéngle báisè de xuěshān,guò yī huǐ xuěshān yòu zhújiàn biàn chéng lǜsè de cǎoshān. Yǎnxià zài xīzàng, wǒ yǐjīng tǎnrán miàn duì suǒyǒu de shénqíle.
Chēzi jìnrù zhùdì, jìn jùlí jiējìn nà mù cuò! Shèng hú zhēn de hǎoměi, miàn duì zhèyàng bìlán sè de hú, shuǐ xià qīngxī de dàoyǐng, nányǐ fēnqīng jìngmiàn shàngxià chúncuì de lántiān báiyún.

        我相信，此刻再好的相机也拍不到照在我身上的阳光和脸上感觉到的风。我们只想静静地坐在湖边。如果没有别人，让我们在这里待上几个昼夜，那时我一定会无比敬畏天地的神奇，心甘情愿相信所有的传说。

        在纳木措拍照不需要找角度，每一个角度都让人心醉。真想在湖边驻扎下来，望着近处远处的雪山发呆，或许这只是神往的日子，这种期盼是奢求。远处的五色经幡，在风中猎猎，那是很多人为全家祈福的标志，把祝福留在风中。

         随着最后一抹残阳褪去，拉开的圣湖绚丽的夜幕！
Wǒ xiāngxìn, cǐkè zài hǎo de xiàngjī yě pāi bù dào zhào zài wǒ shēnshang de yángguāng hé liǎn shàng gǎnjué dào de fēng. Wǒmen zhǐ xiǎng jìng jìng de zuò zài hú biān. Rúguǒ méiyǒu biérén, ràng wǒmen zài zhèlǐ dài shàng jǐ gè zhòuyè, nà shí wǒ yīdìng huì wúbǐ jìngwèi tiāndì de shénqí, xīngānqíngyuàn xiāngxìn suǒyǒu de chuánshuō.
Zài nà mù cuò pāizhào bù xūyào zhǎo jiǎodù, měi yīgè jiǎodù dōu ràng rén xīnzuì. Zhēn xiǎng zài hú biān zhùzhá xiàlái, wàngzhe jìn chù yuǎn chǔ de xuěshān fādāi, huòxǔ zhè zhǐshì shénwǎng de rìzi, zhè zhǒng qī pàn shì shēqiú. Yuǎn chǔ de wǔsè jīng fān, zài fēng zhōng lièliè, nà shì hěnduō rénwéi quánjiā qífú de biāozhì, bǎ zhùfú liú zài fēng zhōng.
Suízhe zuìhòu yīmǒ cányáng tuìqù, lā kāi de shèng hú xuànlì de yèmù!

1.22圣湖，请给我一片心灵的净土

        漫漫黑夜渐渐过去，纳木措的清晨悄悄来临。

        进入行程最后一天，身体极度疲惫！清晨挣扎着从床上爬起来，蘑菇还在安睡，我独自背着相机摸黑行走在纳木错的扎西半岛上。黑暗中我没有方向，只知道方向是一座小山。

        那实在是一座小山，然而在海拔的高原上，爬这座小山就也会有爬珠峰的感觉。等我意识到这一点的时候，已经在半山腰上大口喘气，连说话都说不出来了。走一步路歇三分钟。中途产生了无数次想撤退的念头。坚持坚持，终于到顶了。此刻我已不能说话，喘着粗气，口干舌燥。

        这个清晨，自己一直有种飘忽的感觉，像是灵魂出窍的体会，轻飘飘，不由自主，恍惚。

1.22 Shèng hú, qǐng gěi wǒ yīpiàn xīnlíng de jìngtǔ
mànmàn hēiyè jiànjiàn guòqù, nàmùcuò de qīngchén qiāoqiāo láilín.
Jìnrù xíngchéng zuìhòu yītiān, shēntǐ jídù píbèi! Qīngchén zhēngzházhe cóng chuángshàng pá qǐlái, mógu hái zài ānshuì, wǒ dúzì bèizhe xiàngjī mōhēi xíngzǒu zài nà mù cuò de zhā xī bàndǎo shàng. Hēi'àn zhōng wǒ méiyǒu fāngxiàng, zhǐ zhīdào fāngxiàng shì yīzuò xiǎoshān.
Nà shízài shì yīzuò xiǎoshān, rán'ér zài hǎibá de gāoyuán shàng, pá zhè zuò xiǎoshān jiù yě huì yǒu pá zhū fēng de gǎnjué. Děng wǒ yìshí dào zhè yīdiǎn de shíhou, yǐjīng zài bàn shānyāo shàng dàkǒu chuǎnqì, lián shuōhuà dōu shuō bu chūláile. Zǒu yībù lù xiē sān fēnzhōng. Zhōngtú chǎn shēng liǎo wúshù cì xiǎng chètuì de niàntou. Jiānchí jiānchí, zhōngyú dàodǐngle. Cǐkè wǒ yǐ bùnéng shuōhuà, chuǎnzhe cū qì, kǒu gān shé zào.
Zhège qīngchén, zìjǐ yīzhí yǒu zhǒng piāohū de gǎnjué, xiàng shì línghún chū qiào de tǐhuì, qīngpiāopiāo, bùyóuzìzhǔ, huǎnghū.

        寻找到最佳拍摄场地后，看向东边渐渐亮起来的天空，那一刻的感受，明亮清晰。

        等待日出的那段时间，周围有人说着话，但却是很安静的感觉，那种安静让你能够听见心里的很多声音。有那么一瞬间，我甚至觉得山顶上就我一个人。
Xúnzhǎo dào zuì jiā pāishè chǎngdì hòu, kàn xiàng dōngbian jiànjiàn liàng qǐlái de tiānkōng, nà yīkè de gǎnshòu, míngliàng qīngxī.
Děngdài rì chū dì nà duàn shíjiān, zhōuwéi yǒurén shuōzhe huà, dàn què shì hěn ānjìng de gǎnjué, nà zhǒng ānjìng ràng nǐ nénggòu tīngjiàn xīnlǐ de hěnduō shēngyīn. Yǒu nàme yī shùnjiān, wǒ shènzhì juéde shāndǐng shàng jiù wǒ yīgè rén.

      快7点钟，随着太阳的升起，纳木措湖畔霞光满天一轮红日喷薄而出，带来了纳木措美好的一天。生命里总有那么几个瞬间，会让你的心一下子变得安静而柔软，没有纷扰。

         我们大概在湖边徜徉了两个小时，不得不返程。离开纳木措赶回拉萨，也就意味着9天的西藏环线之旅即将结束！

        一路之上，秋意渐浓！清澈的拉萨河旁的树木满是金黄！

        下午我们平安抵达拉萨，历时9天我们终于又回到出发的地方！这一路的各种经历都已化成记忆，永远的留存在脑海！

Kuài 7 diǎn zhōng, suízhe tàiyáng de shēng qǐ, nà mù cuò húpàn xiáguāng mǎn tiān yī lún hóng rì pēnbó ér chū, dài láile nà mù cuò měihǎo de yītiān. Shēngmìng lǐ zǒng yǒu nàme jǐ gè shùnjiān, huì ràng nǐ de xīn yīxià zi biàn de ānjìng ér róuruǎn, méiyǒu fēnrǎo.
Wǒmen dàgài zài hú biān chángyángle liǎng gè xiǎoshí, bùdé bù fǎnchéng. Líkāi nà mù cuò gǎn huí lāsà, yě jiù yìwèizhe 9 tiān de xī cáng huánxiàn zhī lǚ jíjiāng jiéshù!
Yīlù zhī shàng, qiū yì jiàn nóng! Qīngchè de lāsà hé páng de shùmù mǎn shì jīnhuáng!
Xiàwǔ wǒmen píng'ān dǐdá lāsà, lìshí 9 tiān wǒmen zhōngyú yòu huí dào chūfā dì dìfāng! Zhè yīlù de gè zhǒng jīnglì dōu yǐ huàchéng jìyì, yǒngyuǎn de liúcún zài nǎohǎi!

1.23审问，布宫广场派出所里的118分钟

办理好酒店入住，和同行的3个北京朋友道别，我和蘑菇开始了属于我们自己的旅行！因为拉萨安检比较严，所以在拉孜帮朋友带的藏刀需要马上寄回沈阳，于是搭乘师傅的车到了布宫旁的拉萨总邮局！按师傅所说，这里可以寄送藏刀。但是当我们把刀放在前台寄送的时候，确被告知我们的刀已经超出了他们合理邮寄的范围，不能寄送！我们蒙了，这可怎么办？

     我们只好拿着刀打算回酒店另想办法！因为这是我们第一天在拉萨，对这里的管理还不是很熟悉，结果在过广场安检时候，被广场派出所的警察同志拦下，直接带到广场派出所！这一突如其来的变故让我们不知所措，也很害怕，长这么大都是守法良民，真的没和警察同志有过这么近距离的接触！查身份证、调档案、拍照、审问，一系列对付恐怖分子的程序我们都经历了！最后在留下我们的影像资料后被警察同志“护送”出了布宫广场。我们头也不回的直接回到酒店，找了几家快递公司最终选择宅急送，把刀寄了出去！这里不得不说拉萨治安良好、民风淳朴，公职人员恪尽职守，值得我们学习。

 1.23 Shěnwèn, bù gōng guǎngchǎng pàichūsuǒ lǐ de 118 fēnzhōng
bànlǐ hào jiǔdiàn rùzhù, hé tóngxíng de 3 gè běijīng péngyǒu dàobié, wǒ hé mógu kāishǐle shǔyú wǒmen zìjǐ de lǚxíng! Yīnwèi lāsà ānjiǎn bǐjiào yán, suǒyǐ zài lā zī bāng péngyǒu dài de cáng dāo xūyào mǎshàng jì huí shěnyáng, yúshì dāchéng shīfu de chē dàole bù gōng páng de lāsà zǒng yóujú! Àn shīfu suǒ shuō, zhèlǐ kěyǐ jì sòng cáng dāo. Dànshì dāng wǒmen bǎ dāo fàng zài qiántái jì sòng de shíhou, què bèi gàozhī wǒmen de dāo yǐjīng chāochūle tāmen hélǐ yóujì de fànwéi, bùnéng jì sòng! Wǒmen méngle, zhè kě zěnme bàn?
Wǒmen zhǐhǎo názhe dāo dǎsuàn huí jiǔdiàn lìng xiǎng bànfǎ! Yīnwèi zhè shì wǒmen dì yī tiān zài lāsà, duì zhèlǐ de guǎnlǐ hái bùshì hěn shúxī, jiéguǒ zàiguò guǎngchǎng ānjiǎn shíhou, bèi guǎngchǎng pàichūsuǒ de jǐngchá tóngzhì lán xià, zhíjiē dài dào guǎngchǎng pàichūsuǒ! Zhè yī tūrúqílái de biàngù ràng wǒmen bùzhī suǒ cuò, yě hěn hàipà, zhǎng zhème dàdū shì shǒufǎ liángmín, zhēn de méi hé jǐngchá tóngzhì yǒuguò zhème jìn jùlí de jiēchù! Chá shēnfèn zhèng, diào dǎng'àn, pāizhào, shěnwèn, yī xìliè duìfù kǒngbù fèn zi de chéngxù wǒmen dōu jīnglìle! Zuìhòu zàiliú xià wǒmen de yǐngxiàng zīliào hòu bèi jǐngchá tóngzhì “hùsòng” chūle bù gōng guǎngchǎng. Wǒmen tóu yě bù huí de zhíjiē huí dào jiǔdiàn, zhǎole jǐ jiā kuàidì gōngsī zuìzhōng xuǎnzé zháijísòng, bǎ dāo jìle chūqù! Zhèlǐ bùdé bù shuō lāsà zhì'ān liánghǎo, mínfēng chúnpú, gōngzhí rényuán kèjìnzhíshǒu, zhídé wǒmen xuéxí.

1.24拉萨，雨夜里的中秋节

回到拉萨正值中秋，而且姐夫和他的三个朋友从青岛自驾318历经千难万险后正巧也同天到达拉萨，他乡遇亲人的激动彻底冲淡了刚才那场经历，我们约好在大昭寺江苏路附近的蜀九香火锅店聚会，共庆中秋！

 帅气的姐夫，希望有一天也能和他一样自驾走一趟318

         饭后步行至布宫广场，准备拍摄中秋夜布宫的夜景

        刚拍摄完事儿，哪里想到一场秋雨夹着冰雹不期而遇！雨下了能有1个小时才停，雨后与姐夫分别各自回到酒店，这个在日光之城遭遇冰雹的中秋节令人难忘！

1.24 Lāsà, yǔ yèlǐ de zhōngqiū jié
huí dào lāsà zhèng zhí zhōngqiū, érqiě jiěfu hé tā de sān gè péngyǒu cóng qīngdǎo zìjià 318 lìjīng qiān nán wàn xiǎn hòu zhèngqiǎo yě tóng tiān dàodá lāsà, tāxiāng yù qīnrén de jīdòng chèdǐ chōngdànle gāngcái nà chǎng jīnglì, wǒmen yuē hǎo zài dàzhāo sì jiāngsū lù fùjìn de shǔ jiǔ xiāng huǒguō diàn jùhuì, gòng qìng zhōngqiū!
Shuàiqì de jiěfu, xīwàng yǒu yītiān yě néng hé tā yīyàng zìjià zǒu yī tàng 318
fàn hòu bùxíng zhì bù gōng guǎngchǎng, zhǔnbèi pāishè zhōngqiū yè bù gōng de yèjǐng
gāng pāishè wánshì er, nǎlǐ xiǎngdào yī chǎng qiūyǔ jiāzhe bīngbáo bù qī ér yù! Yǔ xiàle néng yǒu 1 gè xiǎoshí cái tíng, yǔ hòu yǔ jiěfu fēnbié gèzì huí dào jiǔdiàn, zhège zài rìguāng zhī chéng zāoyù bīngbáo de zhōngqiū jiélìng rén nánwàng!

1.25日光之城

        早晨，在太阳还没有升起的时候，我来到了布达拉宫广场上。布达拉宫静静地屹立在山上，注视着这些虔诚的子民，那红白相间的外衣在晨曦中给人一种凝练的美。曾经在很多的照片上看到过这个世人瞩目的殿堂，如今真正站在它的脚下，一种泰然的威严油然而生。拉萨今天是多云的天气，光线不好，这也让我拍出来别样布宫的晨景。

         不过，我们还是等到了阳光洒在庄严布达拉宫的那一刻！

         布宫广场前的树林，秋意渐浓

        整宿守卫布宫的武警战士，他们是最可爱的人！

         布宫上祭祀神灵的牦牛头骨

1.25 Rìguāng zhī chéng
zǎochen, zài tàiyáng hái méiyǒu shēng qǐ de shíhou, wǒ lái dàole bù dá lā gōng guǎngchǎng shàng. Bù dá lā gōng jìng jìng de yìlì zài shānshàng, zhùshìzhe zhèxiē qiánchéng de zi mín, nà hóng bái xiàng jiān de wàiyī zài chénxī zhōng jǐ rén yī zhǒng níngliàn dì měi. Céngjīng zài hěnduō de zhàopiàn shàng kàn dàoguò zhège shìrén zhǔmù dì diàntáng, rújīn zhēnzhèng zhàn zài tā de jiǎoxià, yī zhǒng tàirán de wēiyán yóu rán'ér shēng. Lāsà jīntiān shì duōyún de tiānqì, guāngxiàn bù hǎo, zhè yě ràng wǒ pāi chūlái bié yàng bù gōng de chen jǐng.

Bùguò, wǒmen háishì děng dàole yángguāng sǎ zài zhuāngyán bù dá lā gōng dì nà yīkè!

Bù gōng guǎngchǎng qián de shùlín, qiū yì jiàn nóng

zhěng sù shǒuwèi bù gōng de wǔjǐng zhànshì, tāmen shì zuì kě'ài de rén!

Bù gōng shàng jìsì shénlíng de máoniú tóugǔ

           预约进布宫参观的游客，很早就有人来这里排队了，要是旺季的话，据说有人凌晨就开始排队！

布宫后面的宗角禄康公园是拍摄布宫水中倒影的绝佳之地

当早晨的阳光洒在这里，我变换着角度不停的拍摄着，在这种情况下，每一个角度都是一张绝美的作品。

Yùyuē jìn bù gōng cānguān de yóukè, hěn zǎo jiù yǒurén lái zhèlǐ páiduìle, yàoshi wàngjì dehuà, jùshuō yǒurén língchén jiù kāishǐ páiduì!
Bù gōng hòumiàn de zōng jiǎo lù kāng gōngyuán shì pāishè bù gōng shuǐzhōng dàoyǐng de jué jiā zhī dì
dāng zǎochen de yángguāng sǎ zài zhèlǐ, wǒ biànhuànzhe jiǎodù bù tíng de pāishèzhe, zài zhè zhǒng qíngkuàng xià, měi yīgè jiǎodù dōu shì yī zhāng jué měi de zuòpǐn.

         大昭寺、八廓街是我们今天的第二站。八廓街是按一个顺时针的方向行走的，这也是藏民转经的方向。八廓街俨然一个商贸场所，到处都是商家店铺，兜售的是具有西藏特色的各种物品，熙来攘往的人群，讨价还价之声不绝于耳。还有一个非常的特色，那就是武警、民警、特警、保安人员占据了整个八廓街。三步一岗，五步一哨，全副武装，这是一个敏感的地方。的确，在这种气势下，到处是一派和谐景象，但说不清为什么，这个时候我看到那些橄榄绿总是有些如鲠在喉。还是别妄加评论吧，毕竟西藏这个地方有它自己的特色。

晚上从大昭寺回来，拍布宫的夜景！

Dàzhāo sì, bā kuò jiē shì wǒmen jīntiān de dì èr zhàn. Bā kuò jiē shì àn yīgè shùn shízhēn de fāngxiàng xíngzǒu de, zhè yěshì cáng mín zhuǎn jīng de fāngxiàng. Bā kuò jiē yǎnrán yīgè shāngmào chǎngsuǒ, dàochù dōu shì shāngjiā diànpù, dōushòu di shì jùyǒu xīzàng tèsè de gè zhǒng wùpǐn, xīláirǎngwǎng de rénqún, tǎojiàhuánjià zhī shēng bùjuéyú'ěr. Hái yǒu yīgè fēicháng de tèsè, nà jiùshì wǔjǐng, mínjǐng, tèjǐng, bǎo'ān rényuán zhànjùle zhěnggè bā kuò jiē. Sān bù yī gǎng, wǔ bù yī shào, quánfù wǔzhuāng, zhè shì yīgè mǐngǎn dì dìfāng. Díquè, zài zhè zhǒng qìshì xià, dàochù shì yīpài héxié jǐngxiàng, dàn shuō bu qīng wèishéme, zhège shíhou wǒ kàn dào nàxiē gǎnlǎnlǜ zǒng shì yǒuxiē rúgěngzàihóu. Háishì bié wàng jiā pínglùn ba, bìjìng xīzàng zhège dìfāng yǒu tā zìjǐ de tèsè.
Wǎnshàng cóng dàzhāo sì huílái, pāi bù gōng de yèjǐng!

 1.26你好，布达拉

        昨天排了2个小时的票，预约了下午1点进去参观，所以我们早上先去大昭寺！

在拉萨有个说法，“先有大昭寺，再有拉萨城”，它距今已有1350年的历史，大昭寺在藏传佛教中拥有至高无上的地位。它座落于拉萨市中心，极具西藏寺庙建筑的特色，白墙，朱瓦，黑色的窗棂配有彩色的布幔。大昭寺在拉萨具有中心地位，不仅是地理位置上的，也是社会生活层面的。环大昭寺外墙一圈称为“八廓”，外辐射街道就是著名的八廓街，这也是藏民们行转经仪式的路线。刚刚靠近大昭寺，便可闻到浓浓的酥油味道。

1.26 Nǐ hǎo, bù dá lā
zuótiān páile 2 gè xiǎoshí de piào, yùyuēle xiàwǔ 1 diǎn jìnqù cānguān, suǒyǐ wǒmen zǎoshang xiān qù dàzhāo sì!
Zài lāsà yǒu gè shuōfǎ,“xiān yǒu dàzhāo sì, zài yǒu lāsà chéng”, tā jù jīn yǐ yǒu 1350 nián de lìshǐ, dàzhāo sì zài zàng chuán fójiào zhōng yǒngyǒu zhìgāowúshàng dì dìwèi. Tā zuò luò yú lāsà shì zhōngxīn, jí jù xīzàng sìmiào jiànzhú de tèsè, bái qiáng, zhū wǎ, hēisè de chuānglíng pèi yǒu cǎisè de bù màn. Dàzhāo sì zài lāsà jùyǒu zhòng xīn dìwèi, bùjǐn shì dìlǐ wèizhì shàng de, yěshì shèhuì shēnghuó céngmiàn de. Huán dàzhāo sì wài qiáng yī quān chēng wèi “bā kuò”, wài fúshè jiēdào jiùshì zhùmíng de bā kuò jiē, zhè yěshì cáng mínmen háng zhuǎn jīng yíshì de lùxiàn. Gānggāng kàojìn dàzhāo sì, biàn kě wén dào nóng nóng de sūyóu wèidào.

      大昭寺前的香炉，里面烧的是青稞而不是香

      大昭寺外挤满了朝拜的人群，每个朝拜者面前都放有一张草垫子，他们就在这张草垫子上行朝拜仪式，全部都是等身长头，击掌三次，全身仆倒膜拜，嘴里反复念诵的其实只有六个字“唵嘛呢叭咪哞”，据说这是源于梵文的六字真言。朝拜者多以妇女为主，听介绍说，这些女人天天来这里祈祷，每天要磕上一千个长头，她们如此虔诚的顶礼膜拜，只有一个心愿，那就是下辈子不再做女人。因为在藏民族，女人的地位极其低下，她们每天起早贪黑的劳作，但得不到公平的待遇，而藏族男人则是游手好闲的享受生活，所以这些妇女就在这里祈祷下辈子不再做女人。感叹这些女人们虔诚的同时，我不禁又多了一份同情。
Dàzhāo sìqián de xiānglú, lǐmiàn shāo de shì qīngkē ér bùshì xiāng
dàzhāo sì wài jǐ mǎnle cháobài de rénqún, měi gè cháobài zhě miànqián dōu fàng yǒuyī zhāng cǎodiànzi, tāmen jiù zài zhè zhāng cǎodiànzi shàngxíng cháobài yíshì, quánbù dōu shì děngshēn cháng tóu, jīzhǎng sāncì, quánshēn pū dào móbài, zuǐ lǐ fǎnfù niàn sòng de qíshí zhǐyǒu liù gè zì “ǎn ma ne ba mī mōu”, jùshuō zhè shì yuán yú fànwén de liù zì zhēnyán. Cháobài zhě duō yǐ fùnǚ wéi zhǔ, tīng jièshào shuō, zhèxiē nǚrén tiāntiān lái zhèlǐ qídǎo, měitiān yào kē shàng yīqiān gè zhǎng tóu, tāmen rúcǐ qiánchéng de dǐnglǐ móbài, zhǐyǒu yī ge xīnyuàn, nà jiùshì xiàbèizi bù zài zuò nǚrén. Yīnwèi zài cáng mínzú, nǚrén dì dìwèi jíqí dīxià, tāmen měitiān qǐzǎotānhēi de láozuò, dàn dé bù dào gōngpíng de dàiyù, ér zàngzú nánrén zé shì yóushǒuhàoxián de xiǎngshòu shēnghuó, suǒyǐ zhèxiē fùnǚ jiù zài zhèlǐ qídǎo xiàbèizi bù zài zuò nǚrén. Gǎntàn zhèxiē nǚrénmen qiánchéng de tóngshí, wǒ bùjīn yòu duōle yī fèn tóngqíng.

         进入大昭寺我们参观，里面空间并不大，主要就是参观这里的镇寺之宝—释迦摩尼佛十二岁等身佛像。进入里面的人群分为藏民和参观者两排。藏民们手捧着酥油茶，进入大殿，依次将自己手里的酥油奉献给佛祖，而我们游客只能远距离参观，不能靠近！我们参观的时间不长，20分钟后就出来了！

        中午我们赶到布宫，布达拉宫，依山垒砌，群楼重叠，殿宇嵯峨，气势雄伟，有横空出世，气贯苍宇之势。坚实墩厚的花岗石墙体，松茸平展的白玛草墙领，金碧辉煌的金顶，具有强烈装饰效果的巨大鎏金宝瓶、幢和经幡，交相辉映，红、白、黄三种色彩的鲜明对比，分部合筑、层层套接的建筑型体，体现了藏族古建筑迷人的特色，令人叹为观止。

Jìnrù dàzhāo sì wǒmen cānguān, lǐmiàn kōngjiān bìng bù dà, zhǔyào jiùshì cānguān zhèlǐ de zhèn sì zhī bǎo—shì jiā mó ní fó shí'èr suì děngshēn fóxiàng. Jìnrù lǐmiàn de rénqún fēn wéi cáng mín hé cānguān zhě liǎng pái. Cáng mínmen shǒu pěngzhe sūyóuchá, jìnrù dàdiàn, yīcì jiāng zìjǐ shǒu lǐ de sūyóu fèngxiàn gěi fózǔ, ér wǒmen yóukè zhǐ néng yuǎn jùlí cānguān, bùnéng kàojìn! Wǒmen cānguān de shíjiān bù cháng,20 fēnzhōng hòu jiù chūláile!
Zhōngwǔ wǒmen gǎn dào bù gōng, bù dá lā gōng, yī shān lěi qì, qún lóu chóngdié, diàn yǔ cuó'é, qìshì xióngwěi, yǒu héng kōng chūshì, qì guàn cāng yǔ zhī shì. Jiānshí dūn hòu de huā gāng shí qiáng tǐ, sōngróng píngzhǎn de bái mǎ cǎo qiáng lǐng, jīnbìhuīhuáng de jīn dǐng, jùyǒu qiángliè zhuāngshì xiàoguǒ de jùdà liú jīnbǎo píng, chuáng hé jīng fān, jiāoxiānghuīyìng, hóng, bái, huáng sān zhǒng sècǎi de xiānmíng duìbǐ, fēn bù hé zhù, céng céng tào jiē de jiànzhú xíng tǐ, tǐxiànle zàngzú gǔ jiànzhú mírén de tèsè, lìng rén tànwéiguānzhǐ.

         拾级而上，踏着高高厚厚的石阶，整个人已是大汗淋漓、气喘吁吁了，在海拔的高原，做这样剧烈地向上登顶的运动，艰难程度可想而知。越往上呼吸越困难，腿已不听自己的使唤，望顶兴叹，只能咬牙坚持了。最后，当你踩在最高处，向下望去是整个拉萨城，身后是恢宏的布达拉宫宫殿，任凭高原的风吹起我的长发，万丈霞光为我披上斑斓的外衣，那一刻我就是雪域高原最大的王。

         晚上回到酒店，收拾行装，明天起程回家！
Shèjí ér shàng, tàzhe gāo gāohòuhòu de shí jiē, zhěnggè rén yǐ shì dà hàn línlí, qì chuǎnxūxūle, zài hǎibá de gāoyuán, zuò zhèyàng jùliè dì xiàngshàng dēng dǐng de yùndòng, jiānnán chéngdù kě xiǎng ér zhī. Yuè wǎng shàng hūxī yuè kùnnán, tuǐ yǐ bù tīng zìjǐ de shǐhuan, wàng dǐng xīngtàn, zhǐ néng yǎoyá jiānchíle. Zuìhòu, dāng nǐ cǎi zài zuìgāo chù, xiàng xià wàng qù shì zhěnggè lāsà chéng, shēnhòu shì huīhóng de bù dá lā gōng gōngdiàn, rènpíng gāoyuán de fēng chuī qǐ wǒ de cháng fā, wànzhàng xiáguāng wèi wǒ pī shàng bānlán de wàiyī, nà yīkè wǒ jiùshì xuě yù gāoyuán zuìdà de wáng.
Wǎnshàng huí dào jiǔdiàn, shōushí xíngzhuāng, míngtiān qǐchéng huí jiā!

1.27再见，日光之城；再见，西藏

        清晨起来，我们有条不紊地收拾行囊，但内心却心潮澎湃，难以平静。在西藏的这十几天，令我们终身难忘。我们圆了西藏梦，来到这个离天空最近的地方，来到这个净化心灵的地方，来到这个曾经向往的地方。晴朗的天空，纯净的雪山，奔腾的河流，在我们尝尽了艰辛与困苦。我们不知道今生是否还能来这里，但是在我的心灵深处仿佛听到一个声音，呼唤我们再来……

            1.27 Zàijiàn, rìguāng zhī chéng; zàijiàn, xīzàng
qīngchén qǐlái, wǒmen yǒutiáobùwěn de shōushí xíngnāng, dàn nèixīn què xīncháo péngpài, nányǐ píngjìng. Zài xīzàng de zhè shí jǐ tiān, lìng wǒmen zhōngshēn nánwàng. Wǒmen yuánle xīzàng mèng, lái dào zhège lí tiānkōng zuìjìn dì dìfāng, lái dào zhège jìnghuà xīnlíng dì dìfāng, lái dào zhège céngjīng xiàngwǎng dì dìfāng. Qínglǎng de tiānkōng, chúnjìng de xuěshān, bēnténg de héliú, zài wǒmen cháng jǐnle jiānxīn yǔ kùnkǔ. Wǒmen bù zhīdào jīnshēng shìfǒu hái néng lái zhèlǐ, dànshì zài wǒ de xīnlíng shēn chù fǎngfú tīng dào yīgè shēngyīn, hūhuàn wǒmen zàilái……

2.1幸福的格殿次仁一家

        我们在珠峰住的帐篷就是格殿次仁家，这也是我们第一次这么近距离的接近藏族同胞，感受他们的生活方式！这里条件十分艰苦，但是相对我们这些来自物质生活极大丰富的城市人来说，他们的眼神里充满的对生活的满足！

        男主人格殿次仁与我年龄相仿，他和他的妻子措珍有一个5个月的小宝宝丹增。格殿次仁对儿子特别疼爱，这让我再次想起了我的儿子！

       离开的那天，同行的北京朋友用自己的瑞士军刀和他交换了一把藏刀，因为除了每天来往的游客，他们很少与外界接触，必要的生活用品他们都是需要辗转几天的山路到附近的县城采购，所以以物换物很是流行！回来的路上，我想：“现在藏族同胞的生活还是比较艰苦，但是这里的人对生活并没有更高的要求，一杯青稞酒，一只羊腿，可以坐上大半天，他们那种满足感、幸福感，我们至今还难以体会！

2.1 Xìngfú de gé diàn cì rén yījiā
wǒmen zài zhū fēng zhù de zhàngpéng jiùshì gé diàn cì rén jiā, zhè yěshì wǒmen dì yī cì zhème jìn jùlí de jiējìn zàngzú tóngbāo, gǎnshòu tāmen de shēnghuó fāngshì! Zhèlǐ tiáojiàn shífēn jiānkǔ, dànshì xiāngduì wǒmen zhèxiē láizì wùzhí shēnghuó jí dà fēngfù de chéngshì rén lái shuō, tāmen de yǎnshén lǐ chōngmǎn de duì shēnghuó de mǎnzú!
Nán zhǔ réngé diàn cì rén yǔ wǒ niánlíng xiāngfǎng, tā hé tā de qīzi cuò zhēn yǒu yīgè 5 gè yuè de xiǎo bǎobǎo dān zēng. Gé diàn cì rén duì er zi tèbié téng'ài, zhè ràng wǒ zàicì xiǎngqǐle wǒ de érzi!
Líkāi dì nèitiān, tóngxíng de běijīng péngyǒu yòng zìjǐ de ruìshì jūndāo hé tā jiāohuànle yī bǎ cáng dāo, yīnwèi chúle měitiān láiwǎng de yóukè, tāmen hěn shǎo yǔ wàijiè jiēchù, bìyào de shēnghuó yòngpǐn tāmen dōu shì xūyào niǎnzhuǎn jǐ tiān de shānlù dào fùjìn de xiànchéng cǎigòu, suǒyǐ yǐ wù huàn wù hěn shì liúxíng! Huílái de lùshàng, wǒ xiǎng:“Xiànzài zàngzú tóngbāo de shēnghuó háishì bǐjiào jiānkǔ, dànshì zhèlǐ de rén duì shēnghuó bìng méiyǒu gèng gāo de yāoqiú, yībēi qīngkē jiǔ, yī zhǐ yáng tuǐ, kěyǐ zuò shàng dà bàntiān, tāmen nà zhǒng mǎnzú gǎn, xìngfú gǎn, wǒmen zhìjīn hái nányǐ tǐhuì!

2.2寻找传奇的藏刀老艺人次旦旺加

      临行前蘑菇受私交很好的一位大哥的委托，要带把藏刀回去给他，对于这类东西我们并不是很懂，但随便的买把工艺刀又很难满足大哥的期望，于是蘑菇进藏以来在网上收集了很多资料，找到了拉孜孜龙藏刀手工老艺人次旦旺加，于是执著的决定去孜龙村探访这位老艺人。

虽说老人的所住的村庄正巧在我们从珠峰回日喀则的路上，但西藏地广人稀，往往一座小村在你眼前，但要走很长的路才能到。因此，要可想而知去找这么一个不熟悉的小村庄是何等困难的一件事情！

2.2 Xúnzhǎo chuánqí de cáng dāo lǎo yìrén cì dàn wàng jiā
lín xíng qián mógu shòu sījiāo hěn hǎo de yī wèi dàgē de wěituō, yào dài bǎ cáng dāo huíqù gěi tā, duìyú zhè lèi dōngxi wǒmen bìng bùshì hěn dǒng, dàn suíbiàn de mǎi bǎ gōngyì dāo yòu hěn nán mǎnzú dàgē de qīwàng, yúshì mógu jìn cáng yǐlái zài wǎngshàng shōujíle hěnduō zīliào, zhǎodàole lā zīzī lóng cáng dāo shǒugōng lǎo yìrén cì dàn wàng jiā, yúshì zhízhuó de juédìng qù zī lóng cūn tànfǎng zhè wèi lǎo yìrén.
Suīshuō lǎorén de suǒ zhù de cūnzhuāng zhèngqiǎo zài wǒmen cóng zhū fēng huí rìkāzé de lùshàng, dàn xīzàng dì guǎng rén xī, wǎngwǎng yīzuò xiǎocūn zài nǐ yǎnqián, dàn yào zǒu hěn zhǎng de lù cáinéng dào. Yīncǐ, yào kě xiǎng ér zhī qù zhǎo zhème yīgè bù shúxī de xiǎocūnzhuāng shì héděng kùnnán de yī jiàn shìqíng!

         大山深处的小村

Dàshān shēn chǔ de xiǎo cūn

         好在几经辗转我们还是找到了！这是一个田园般的小村落，民风淳朴。因为不懂藏语，所以向人打听都是连说带比划，最后终于找到了老艺人的家，兴奋与激动溢于言表。

        老人很是热情，把我们让进屋子，用不是很纯熟的汉语和我们聊了起来！他说，“他说拉孜藏刀首推孜龙，孜龙刀最大的特点是钢刃特别好，做好一把孜龙藏刀起码有二十多道工序，同时，孜龙藏刀也曾是西藏人民抗击英国侵略军的著名武器。

hǎo zài jǐjīng niǎnzhuǎn wǒmen háishì zhǎodàole! Zhè shì yīgè tiányuán bān de xiǎo cūnluò, mínfēng chúnpú. Yīn wéi bù dǒng zàng yǔ, suǒyǐ xiàng rén dǎtīng dōu shì lián shuō dài bǐhua, zuìhòu zhōngyú zhǎodàole lǎo yìrén de jiā, xīngfèn yǔ jīdòng yìyúyánbiǎo.

Lǎorén hěn shì rèqíng, bǎ wǒmen ràng jìn wūzi, yòng bùshì hěn chúnshú de hànyǔ hé wǒmen liáole qǐlái! Tā shuō,“tā shuō lā zī cáng dāo shǒu tuī zī lóng, zī lóng dāo zuìdà de tèdiǎn shì gāng rèn tèbié hǎo, zuò hǎo yī bǎ zī lóng cáng dāo qǐmǎ yǒu èrshí duō dào gōngxù, tóngshí, zī lóng cáng dāo yě céng shì xīzàng rénmín kàngjí yīngguó qīnlüè jūn de zhùmíng wǔqì.

         因为赶时间我们并没有聊很长时间，当我们将来意向他表明，希望买一把藏刀带回家乡给朋友作为纪念，并且希望最好是他随身携带并用过的刀时，老人说给我们讲了一个小小的故事：“年轻力壮的时候，我次旦旺加曾是孜龙公社的生产队长、政治队长、民兵连长、指导员，和其他年轻人一样爱潇洒爱扮酷，经常腰配一把金爪银翅的孜龙刀出席各种活动，很是威风。加上我性格活泼、爱交朋友，我每次出门，朋友们看到我的藏刀，总是这个要去一把，那个抢走一个，我不好意思提钱的事，又不好拒绝朋友们的爱美之心，后来家里人说你干脆不要再戴藏刀了，你是戴一个少一个，整个一个‘败家货’。我理解这就是盛名之累，慢慢的，我就不再佩戴藏刀出门了，呵呵。”不过老人还将自家墙上由他和他的二个儿子共同打造的一把70厘米的藏刀给了我们。

        从老人家出来，老人徒步将我们的车子领出了村子，在村口我们的与老人作别，返回日喀则！

Yīnwèi gǎn shíjiān wǒmen bìng méiyǒu liáo hěn cháng shíjiān, dāng wǒmen jiānglái yìxiàng tā biǎomíng, xīwàng mǎi yī bǎ cáng dāo dài huí jiāxiāng gěi péngyǒu zuòwéi jìniàn, bìngqiě xīwàng zuì hǎo shì tā suíshēn xiédài bìngyòngguò de dāo shí, lǎorén shuō gěi wǒmen jiǎngle yīgè xiǎo xiǎo de gùshì:“Niánqīng lì zhuàng de shíhou, wǒ cì dàn wàng jiā céng shì zī lóng gōngshè de shēngchǎn duìzhǎng, zhèngzhì duìzhǎng, mínbīng lián zhǎng, zhǐdǎoyuán, hé qítā niánqīng rén yīyàng ài xiāosǎ ài bàn kù, jīngcháng yāo pèi yī bǎ jīn zhǎo yín chì de zī lóng dāo chūxí gè zhǒng huódòng, hěn shì wēifēng. Jiā shàng wǒ xìnggé huópō, ài jiāo péngyǒu, wǒ měi cì chūmén, péngyǒumen kàn dào wǒ de cáng dāo, zǒng shì zhège yào qù yī bǎ, nàgè qiǎng zǒu yīgè, wǒ bù hǎoyìsi tí qián de shì, yòu bù hǎo jùjué péngyǒumen de ài měi zhī xīn, hòulái jiālǐ rén shuō nǐ gāncuì bùyào zài dài cáng dāole, nǐ shì dài yīgè shǎo yīgè, zhěnggè yīgè ‘bàijiā huò’. Wǒ lǐjiě zhè jiùshì shèngmíng zhī lèi, màn man de, wǒ jiù bù zài pèidài cáng dāo chūménle, hēhē.” Bùguò lǎorén hái jiāng zìjiā qiáng shàng yóu tā hé tā de èr gè er zi gòngtóng dǎzào de yī bǎ 70 límǐ de cáng dāo gěile wǒmen.

Cóng lǎorénjiā chūlái, lǎorén túbù jiāng wǒmen de chēzi lǐng chūle cūnzi, zài cūnkǒu wǒmen de yǔ lǎorén zuòbié, fǎnhuí rìkāzé!

2.3佛的信徒

        只有到西藏你才能感受得到信仰的力量！一路之上随时可见虔诚的朝拜者长叩向着心中的圣地行进。

        西藏人对藏传佛教信仰的坚定和虔诚令人敬佩和感动，也令人深思。我对佛教没有太多的了解，但有一点知道佛教的主要教义是教化人们行善避恶，做人应有的最基本准则是真、善。而西藏人他们虔诚地信佛、敬佛其实也是在追求佛的最基本的教义：真、善。

        他们追求这种信念，甚至倾其所有，达到极致。现今这个喧嚣的世界里，人们浮躁、迷茫，真与善似乎渐渐远去。西藏归来，由宗教信仰而引发的一点思索，感慨、复杂，更期盼那离我们渐渐远去的真与善能早日回归。

        不求今生只求来世，钢筋水泥丛林中的我们可有这样的一份洒脱和执著。

        他们追求这种信念，甚至倾其所有，达到极致。现今这个喧嚣的世界里，人们浮躁、迷茫，真与善似乎渐渐远去。西藏归来，由宗教信仰而引发的一点思索，感慨、复杂，更期盼那离我们渐渐远去的真与善能早日回归。

         不求今生只求来世，钢筋水泥丛林中的我们可有这样的一份洒脱和执著。

2.3 Fú de xìntú
zhǐyǒu dào xīzàng nǐ cáinéng gǎnshòu dédào xìnyǎng de lìliàng! Yīlù zhī shàng suíshí kějiàn qiánchéng de cháobài zhě zhǎng kòu xiàngzhe xīnzhōng de shèngdì xíngjìn.
Xīzàng rén duì zàng chuán fójiào xìnyǎng de jiāndìng hé qiánchéng lìng rén jìngpèi hé gǎndòng, yě lìng rén shēnsī. Wǒ duì fójiào méiyǒu tài duō de liǎojiě, dàn yǒu yīdiǎn zhīdào fójiào de zhǔyào jiàoyì shì jiàohuà rénmen xíngshàn bì è, zuòrén yīng yǒu de zuì jīběn zhǔnzé shì zhēn, shàn. Ér xīzàng rén tāmen qiánchéng de xìn fú, jìng fú qíshí yěshì zài zhuīqiú fú de zuì jīběn de jiàoyì: Zhēn, shàn.
Tāmen zhuīqiú zhè zhǒng xìnniàn, shènzhì qīng qí suǒyǒu, dádào jízhì. Xiànjīn zhège xuān'áo de shìjiè lǐ, rénmen fúzào, mímáng, zhēn yǔ shàn sìhū jiànjiàn yuǎn qù. Xīzàng guīlái, yóu zōngjiào xìnyǎng ér yǐnfā de yīdiǎn sīsuǒ, gǎnkǎi, fùzá, gèng qī pàn nà lí wǒmen jiànjiàn yuǎn qù de zhēn yǔ shàn néng zǎorì huíguī.
Bù qiú jīnshēng zhǐ qiú láishì, gāngjīn shuǐní cónglín zhōng de wǒmen kě yǒu zhèyàng de yī fèn sǎtuō hé zhízhuó.
Tāmen zhuīqiú zhè zhǒng xìnniàn, shènzhì qīng qí suǒyǒu, dádào jízhì. Xiànjīn zhège xuān'áo de shìjiè lǐ, rénmen fúzào, mímáng, zhēn yǔ shàn sìhū jiànjiàn yuǎn qù. Xīzàng guīlái, yóu zōngjiào xìnyǎng ér yǐnfā de yīdiǎn sīsuǒ, gǎnkǎi, fùzá, gèng qī pàn nà lí wǒmen jiànjiàn yuǎn qù de zhēn yǔ shàn néng zǎorì huíguī.
Bù qiú jīnshēng zhǐ qiú láishì, gāngjīn shuǐní cónglín zhōng de wǒmen kě yǒu zhèyàng de yī fèn sǎtuō hé zhízhuó.

2.4可爱的藏族儿童

        这是第一个闯入我镜头的小孩儿，没用邀请，不需要给糖，见我举起相机的瞬间冲到我的镜头前。

         这是我在米拉山口拍到的小姑娘，眼神里充满了故事。

         还有这个，在去往日喀则的路上路过的小村庄拍到的小朋友。

         珠峰兄弟

          这些孩子，给我的西藏行增添了别样的色彩！

2.4 Kě'ài de zàngzú értóng
zhè shì dì yī gè chuǎng rù wǒ jìngtóu de xiǎo hái'ér, méi yòng yāoqǐng, bù xūyào gěi táng, jiàn wǒ jǔ qǐ xiàngjī de shùnjiān chōng dào wǒ de jìngtóu qián.

Zhè shì wǒ zài mǐ lā shānkǒu pāi dào de xiǎo gūniang, yǎnshén lǐ chōngmǎnle gùshì.

Hái yǒu zhège, zài qù wǎng rìkāzé de lùshàng lùguò de xiǎo cūnzhuāng pāi dào de xiǎopéngyǒu.

Zhū fēng xiōngdì

zhèxiē háizi, gěi wǒ de xī cáng xíng zēngtiānle bié yàng de sècǎi!

2.5骑行者

        开车太快，徒步太慢，骑车正好！一路之上，每每看到这些骑士们或努力的向上爬坡，或自由的向下冲刺，我都会想象那个人是自己。如果今生还有西藏缘的话，我希望骑行在这片神奇的土地上！

2.5 Qí xíngzhě
kāichē tài kuài, túbù tài màn, qí chē zhènghǎo! Yīlù zhī shàng, měiměi kàn dào zhèxiē qíshìmen huò nǔlì de xiàngshàng pá pō, huò zìyóu de xiàng xià chōngcì, wǒ dūhuì xiǎngxiàng nàgè rén shì zìjǐ. Rúguǒ jīnshēng huán yǒu xīzàng yuán dehuà, wǒ xīwàng qí xíng zài zhè piàn shénqí de tǔdì shàng!

2.6致，摄影发烧友们

      这是一群执着的人，无论什么时候在最佳的拍摄位置你都会看到他们！很荣幸自己能加入他们之中

2.6 Zhì, shèyǐng fāshāoyǒumen
zhè shì yīqún zhízhuó de rén, wúlùn shénme shíhou zài zuì jiā de pāishè wèizhì nǐ dūhuì kàn dào tāmen! Hěn róngxìng zìjǐ néng jiārù tāmen zhī zhōng.

2.7我们都是有缘人

    我们都是有缘人，有了你们，我们的旅途不再寂寞；有了你们，我们的旅途即使遇到危险也能相互帮助；有了你们，西藏之行才这么完美！

2.7 Wǒmen dōu shì yǒuyuán rén
wǒmen dōu shì yǒuyuán rén, yǒule nǐmen, wǒmen de lǚtú bù zài jìmò; yǒule nǐmen, wǒmen de lǚtú jíshǐ yù dào wéixiǎn yě néng xiānghù bāngzhù; yǒule nǐmen, xīzàng zhī xíng cái zhème wánměi!

      与在之前厦门的游记里一样，这里还是需要声明的是本人不是吃货，对于食物的好感只停留于吃饱。这里介绍的美食全由老婆推荐！

Yǔ zài zhīqián xiàmén de yóujì lǐ yīyàng, zhèlǐ háishì xūyào shēngmíng de shì běnrén bùshì chīhuò, duìyú shíwù de hǎogǎn zhī tíngliú yú chī bǎo. Zhèlǐ jièshào dì měishí quán yóu lǎopó tuījiàn!

3.1老鱼饭庄，能看到布宫的餐厅

      我们在西藏的第一顿饭是在平措新楼5楼的“老鱼饭庄”吃的。因为初到高原，我们没有尝试吃藏餐，只点了两道传统川菜加上半藏半汉的一个藏式牦牛肉炒饭。除了餐厅环境和饭菜口味不错外，这家店最大的看点就是餐厅内既可以看到雄伟的布达拉宫，我们运气不错做到了靠窗的位置，夜色斑斓，听着音乐，尝着美食，仰望着布宫，人生何等惬意。

      如果说餐厅拍摄空间有限的话，顶楼的露台会提供给你更大是空间！

      老板是个摄影发烧友，很喜欢和五湖四海的朋友切磋摄影心得，墙上挂满了他的摄影作品。

3.1 Lǎo yú fànzhuāng, néng kàn dào bù gōng de cāntīng
wǒmen zài xīzàng de dì yī dùn fàn shì zài píng cuò xīn lóu 5 lóu de “lǎo yú fànzhuāng” chī de. Yīnwèi chū dào gāoyuán, wǒmen méiyǒu chángshì chī cáng cān, zhǐ diǎnle liǎng dào chuántǒng chuāncài jiā shàng bàncáng bàn hàn de yīgè cáng shì máoniú ròu chǎofàn. Chúle cāntīng huánjìng hé fàncài kǒuwèi bùcuò wài, zhè jiā diàn zuìdà de kàn diǎn jiùshì cāntīng nèi jì kěyǐ kàn dào xióngwěi de bù dá lā gōng, wǒmen yùnqì bùcuò zuò dàole kào chuāng de wèizhì, yèsè bānlán, tīngzhe yīnyuè, chángzhe měishí, yǎngwàngzhe bù gōng, rénshēng héděng qièyì.
Rúguǒ shuō cāntīng pāishè kōngjiān yǒuxiàn dehuà, dǐnglóu de lùtái huì tígōng jǐ nǐ gèng dà shì kōngjiān!
Lǎobǎn shìgè shèyǐng fāshāoyǒu, hěn xǐhuan hé wǔhúsìhǎi de péngyǒu qiēcuō shèyǐng xīndé, qiáng shàng guà mǎnle tā de shèyǐng zuòpǐn.

3.2美味的鲁朗石锅鸡

      鲁朗石锅鸡真是名不虚传！相对平时我们常食用的鸡汤，石锅鸡更鲜、更稠。

      其实秘诀就在熬制的石锅、藏香鸡、松茸、和手掌参里，这些都是西藏土产。虽然林芝海拔在2000多米，相对于西藏其他地方较低，但还是需用高压锅才能把食物煮熟。鸡是藏民放养的土鸡，其实也就是藏族地区的野鸡，经训化后属于藏族地区的原始品种。炖鸡用的水，是雪山上流下的溪水，鸡汤里还放了松茸、手掌参（当地所产的一种特殊药材，形如极小的手掌，煮后变得透明。经过长时间慢火炖煮，鸡肉不柴不老，鸡汤味道鲜美无比，入口余香深沉。

      吃鸡还配了些小菜和蘸料，380元的大锅我们6个人连吃再打包。

      炖鸡用的石锅是从墨脱那边运过来的，由工人将整块石头掏空而成。同行的一位北京女孩还要买一个回去，不过除了2000元的价格令人咂舌外，近5、6斤的重量也让她放弃了想法！

3.2 Měiwèi de lǔ lǎng shí guō jī
lǔ lǎng shí guō jī zhēnshi míngbùxūchuán! Xiāngduì píngshí wǒmen cháng shíyòng de jītāng, shí guō jī gèng xiān, gèng chóu.
Qíshí mìjué jiù zài áo zhì de shí guō, zàngxiāng jī, sōngróng, hé shǒuzhǎng cān lǐ, zhèxiē dōu shì xīzàng tǔchǎn. Suīrán línzhī hǎibá zài 2000 duōmǐ, xiāngduì yú xīzàng qítā dìfāng jiào dī, dàn háishì xū yòng gāoyāguō cáinéng bǎ shíwù zhǔ shú. Jī shì cáng mín fàngyǎng de tǔ jī, qíshí yě jiùshì zàngzú dìqū de yějī, jīng xun huà hòu shǔyú zàngzú dìqū de yuánshǐ pǐnzhǒng. Dùn jī yòng de shuǐ, shì xuěshān shàngliú xià de xīshuǐ, jītāng lǐ hái fàngle sōngróng, shǒuzhǎng cān (dāngdì suǒ chǎn de yī zhǒng tèshū yàocái, xíng rú jí xiǎo de shǒuzhǎng, zhǔ hòu biàn de tòumíng. Jīngguò cháng shíjiān mànhuǒ dùn zhǔ, jīròu bù chái bùlǎo, jītāng wèidào xiānměi wúbǐ, rùkǒu yú xiāng shēnchén.
Chī jī hái pèile xiē xiǎocài hé zhàn liào,380 yuán de dà guō wǒmen 6 gèrén lián chī zài dǎbāo.
Dùn jī yòng de shí guō shì cóng mò tuō nà biān yùn guòlái de, yóu gōngrén jiāng zhěng kuài shítou tāo kōng ér chéng. Tóngxíng de yī wèi běijīng nǚhái hái yāomǎi yīgè huíqù, bùguò chúle 2000 yuán de jiàgé lìng rén zā shé wài, jìn 5,6 jīn de zhòngliàng yě ràng tā fàngqìle xiǎngfǎ!

3.3玛吉阿米，吃得是情调儿

      来这里吃饭基本全是冲着“仓老师”的那段故事来的！不是“苍井空”，而是六世达赖仓央嘉措。这里是他与情人约会的地方！这里处于八廓街的中心处，顶层餐厅可以观看八廓街的景观！不过这里都是游客，吃饭要等位！

从餐厅二楼可俯瞰八廓街街景！

 在玛吉阿米的上午我和蘑菇因为一些小事而争吵，而在这么浪漫的地方度过一个悠闲的午后时光以后，我们四目相对，把这一路的经历和感受写了下来，有点相逢一笑泯恩仇的意思！

      我们按照大众点评网的推荐点了几道菜，口味一般！也许是那一段动人的故事和美妙的诗篇，让我们品出别样的味道吧！

      主打菜系，烤蘑菇

         羊肉冬瓜汤

3.3 Mǎ jí ā mǐ, chī de shì qíngdiào er
lái zhèlǐ chīfàn jīběn quán shì chōngzhe “cāng lǎoshī” dì nà duàn gùshì lái de! Bùshì “cāngjǐngkōng”, ér shì liù shì dá làicāngyāng jiā cuò. Zhèlǐ shì tā yǔ qíngrén yuēhuì dì dìfāng! Zhèlǐ chǔyú bā kuò jiē de zhōngxīn chù, dǐngcéng cāntīng kěyǐ guānkàn bā kuò jiē de jǐngguān! Bùguò zhèlǐ dōu shì yóukè, chīfàn yào děng wèi!
Cóng cāntīng èr lóu kě fǔkàn bā kuò jiē jiējǐng!
Zài mǎ jí ā mǐ de shàngwǔ wǒ hé mógu yīn wéi yīxiē xiǎoshì ér zhēngchǎo, ér zài zhème làngmàn dì dìfāng dùguò yīgè yōuxián de wǔhòu shíguāng yǐhòu, wǒmen sì mù xiāngduì, bǎ zhè yīlù de jīnglì hé gǎnshòu xiěle xiàlái, yǒudiǎn xiāngféng yīxiào mǐn ēn chóu de yìsi!
Wǒmen ànzhào dàzhòng diǎnpíng wǎng de tuījiàn diǎnle jǐ dào cài, kǒuwèi yībān! Yěxǔ shì nà yīduàn dòngrén de gùshì hé měimiào de shīpiān, ràng wǒmen pǐn chū bié yàng de wèidào ba!
Zhǔdǎ càixì, kǎo mógu

yángròu dōngguā tāng

  3.4藏式甜茶，藏族人喝的“香飘飘”

      藏式甜茶是除酥油茶外藏族同胞的另一饮品。平时藏族同胞在茶馆喝的都是这种饮料。我们去的光明港琼甜茶馆位于八廓街，这里也是藏族同胞经常来的地方也是他们尽情八卦的地方，哈哈哈！你可以要一壶，也可以要一杯（7毛钱一杯），坐上一个上午或下午！这里有个规矩约定熟成，如果你把零钱放在桌上，证明你还继续需要，自有服务人员给你续满，如果你把零钱收起来证明你喝好了，不再需要。

旅行疲惫后坐在这里，喝上一杯甜茶，和朋友聊一聊旅行趣事儿，很是惬意，反正我和蘑菇都很喜欢！

 3.4 Cáng shì tiánchá, zàngzú rén hē de “xiāng piāo piāo”
cáng shì tiánchá shì chú sūyóuchá wài zàngzú tóngbāo de lìng yī yǐnpǐn. Píngshí zàngzú tóngbāo zài cháguǎn hē de dōu shì zhè zhǒng yǐnliào. Wǒmen qù de guāngmíng gǎng qióng tiáncháguǎn wèiyú bā kuò jiē, zhèlǐ yěshì zàngzú tóngbāo jīngcháng lái dì dìfāng yěshì tāmen jìnqíng bāguà dì dìfāng, hāhā hā! Nǐ kěyǐ yào yī hú, yě kěyǐ yào yībēi (7 máo qián yībēi), zuò shàng yīgè shàngwǔ huò xiàwǔ! Zhè li yǒu gè guījǔ yuēdìng shúchéng, rúguǒ nǐ bǎ língqián fàng zài zhuō shàng, zhèngmíng nǐ hái jìxù xūyào, zì yǒu fúwù rényuán gěi nǐ xù mǎn, rúguǒ nǐ bǎ língqián shōu qǐlái zhèngmíng nǐ hē hǎole, bù zài xūyào.
Lǚxíng píbèi hòuzuò zài zhèlǐ, hē shàng yībēi tián chá, hé péngyǒu liáo yī liáo lǚxíng qùshì er, hěn shì qièyì, fǎnzhèng wǒ hé mógu dōu hěn xǐhuan

3.5娜玛瑟德，旅程的最后一天让我感受西藏

        这是我们在西藏吃的最后一顿餐！在拉萨大众点评网上排行美食类第一名，异国情调，主要经营尼泊尔餐和藏餐。但是对于藏餐我们仍旧没有勇气尝试，而是点了两份尼泊尔餐，以满足这次没能去上尼泊尔的小遗憾。老板是尼泊尔人，服务员为藏族。餐厅坐落在八廓街的一座古建筑内，集餐饮和住宿于一体。按照推荐，我们点了几招牌道菜，相对于玛吉阿米，这里饭菜的口味非常的赞！唯一的缺点是饭点人暴多，要等位，而且这里不发号，基本上是抢餐位，运气好登上个十分钟就可以顺利入位，运气糟糕登上个一两个小时也有可能！

         尼泊尔炒饭

         烤羊排，超赞！

         奶酪蛋糕

        藏式甜茶（上一桌藏族大姐送的）

         主打菜：玛莎拉鸡配楠，超级超级赞！！！

         鸡茸蘑菇汤

3.5 Nà mǎ sè dé, lǚchéng de zuìhòu yītiān ràng wǒ gǎnshòu xīzàng
zhè shì wǒmen zài xīzàng chī de zuìhòu yī dùn cān! Zài lāsà dàzhòng diǎnpíng wǎngshàng páiháng měishí lèi dì yī míng, yìguó qíngdiào, zhǔyào jīngyíng níbó'ěr cān hé cáng cān. Dànshì duìyú cáng cān wǒmen réngjiù méiyǒu yǒngqì chángshì, ér shì diǎnle liǎng fèn níbó'ěr cān, yǐ mǎnzú zhè cì méi néng qù shàng níbó'ěr de xiǎo yíhàn. Lǎobǎn shì níbó'ěr rén, fúwùyuán wèi zàngzú. Cāntīng zuòluò zài bā kuò jiē de yīzuò gǔ jiànzhú nèi, jí cānyǐn hé zhùsù yú yītǐ. Ànzhào tuījiàn, wǒmen diǎnle jǐ zhāopái dào cài, xiāngduì yú mǎ jí ā mǐ, zhèlǐ fàncài de kǒuwèi fēicháng de zàn! Wéiyī de quēdiǎn shì fàn diǎn rén bào duō, yào děng wèi, érqiě zhèlǐ bù fā hào, jīběn shàng shì qiǎng cān wèi, yùnqì hǎo dēng shàng gè shí fēnzhōng jiù kěyǐ shùnlì rù wèi, yùnqì zāogāo dēng shàng gè yī liǎng gè xiǎoshí yěyǒu kěnéng!

Níbó'ěr chǎofàn

kǎo yáng pái, chāo zàn!

Nǎilào dàngāo

cáng shì tiánchá (shàng yī zhuō zàngzú dàjiě sòng de)

zhǔdǎ cài: Mǎ shā lā jī pèi nán, chāojí chāojí zàn!!!

Jī rōng mógu tāng

4.1平措，驴友在西藏的家

      住平措最大的好处就是可以顺利的拼到车。这里是驴友之家，山南海北的朋友都会选择这里作为自己在拉萨临时的家，无论熟悉与否迅速打成一片厮混在一起，更有很多年轻人干脆就留在这里，有钱时出去欣赏大美西藏，口袋空空了回到这里打义工积攒下次出发的盘缠！

       需要说明的是找拼车信息和混吧可以在老楼，但要是住宿休息建议还是去新楼，两家距离不到。

4.1 Píng cuò, lǘyou zài xīzàng de jiā
zhù píng cuò zuìdà de hǎochù jiùshì kěyǐ shùnlì de pīn dào chē. Zhèlǐ shì lǘyou zhī jiā, shān nánhǎi běi de péngyǒu dūhuì xuǎnzé zhèlǐ zuòwéi zìjǐ zài lāsà línshí de jiā, wúlùn shúxī yǔ fǒu xùnsù dǎchéngyīpiàn sīhùn zài yīqǐ, gèng yǒu hěnduō niánqīng rén gāncuì jiù liú zài zhèlǐ, yǒu qián shí chūqù xīnshǎng dà měi xīzàng, kǒudài kōngkōngle huí dào zhèlǐ dǎ yìgōng jīzǎn xià cì chūfā de pánchán!
Xūyào shuōmíng de shì zhǎo pīnchē xìnxī hé hùn ba kěyǐ zài lǎo lóu, dàn yàoshi zhùsù xiūxí jiànyì háishì qù xīn lóu, liǎng jiā jù lì bù dào.

 4.2美丽的巴青农庄

      巴青农庄在大峡谷的直白村，是一个充满藏式风情的家庭旅馆，住宿条件不错，价钱合理。而且这里就在秀美的南迦巴瓦峰脚下，二楼的观景房可以躺在床上看南峰。让你与南峰长时间的亲密接触！蘑菇说她如果将来有很多很多钱就把这里买下来，因为她太爱南峰也太爱这一派世外桃源般的田园风光了。

 4.2 Měilì de ba qīng nóngzhuāng
ba qīng nóngzhuāng zài dà xiágǔ de zhí báicūn, shì yīgè chōngmǎn cáng shì fēngqíng de jiātíng lǚguǎn, zhùsù tiáojiàn bùcuò, jiàqián hélǐ. Érqiě zhèlǐ jiù zài xiùměi de nán jiā ba wǎ fēng jiǎoxià, èr lóu de guān jǐng fáng kěyǐ tǎng zài chuángshàng kàn nánfēng. Ràng nǐ yǔ nánfēng cháng shíjiān de qīnmì jiēchù! Mógu shuō tā rúguǒ jiānglái yǒu hěnduō hěnduō qián jiù bǎ zhèlǐ mǎi xiàlái, yīnwèi tā tài ài nánfēng yě tài ài zhè yīpài shìwàitáoyuán bān de tiányuán fēngguāngle.

4.3珠峰饭店，珠峰脚下的家访

      珠峰大本营住宿条件艰苦，全部为藏民自家帐篷！供暖是烧羊粪和牦牛粪的地炉，屋子只有照明用电，热水取用极不方便。到每年的10月20日左右这里所有的藏民都需要转移到山下等到来年的4月份中旬再度上山。

4.3 Zhū fēng fàndiàn, zhū fēng jiǎoxià de jiāfǎng
zhū fēng dàběnyíng zhùsù tiáojiàn jiānkǔ, quánbù wèi cáng mín zìjiā zhàngpéng! Gōngnuǎn shì shāo yáng fèn hé máoniú fèn dì dì lú, wūzi zhǐyǒu zhàomíng yòng diàn, rè shuǐ qǔ yòng jí bù fāngbiàn. Dào měinián de 10 yuè 20 rì zuǒyòu zhèlǐ suǒyǒu de cáng mín dōu xūyào zhuǎnyí dào shānxià děngdào láinián de 4 yuèfèn zhōngxún zàidù shàngshān.

 4.4在纳木错，住民工的铁皮房

      相对于珠峰，纳木错的住宿稍微好点儿！住的是和农民工一样的铁皮房，房间内设施简陋，不过有常有电和电热毯！
4.4 Zài nàmùcuò, zhùmín gōng de tiěpí fáng
xiāngduì yú zhū fēng, nàmùcuò de zhùsù shāowéi hǎo diǎn er! Zhù de shì hé nóngmín gōng yīyàng de tiěpí fáng, fángjiān nèi shèshī jiǎnlòu, bùguò yǒu cháng yǒu diàn hé diànrè tǎn!

“神票”T27购票攻略

        首先分析一下T27的票为什么难买！这里指的卧铺票，而非硬座！

        第一，火车票价相对于飞机票较低，另外海拔逐渐提升，列车上补氧充足，避免直飞高原造成的高反，青藏铁路号称天路，沿途一路美景可以说去西藏坐火车无疑是性价比最高的选择。

        第二，心怀西藏梦的文艺老中青年们人数众多，列车车箱少。因为西藏地区经济相对还是落后，电力供应不足，列车在到格尔木站由电力车头换成内燃机车头，动力不足导致列车的车厢要少！俗话说“狼多肉少”！

        第三，旅行团抢票。T27的票大部分都在旅行社手里，我们一路上发现车厢大部分都是旅行团，散客很少。

“Shén piào”T27 gòu piào gōnglüè
shǒuxiān fēnxī yīxià T27 de piào wèishéme nán mǎi! Zhèlǐ zhǐ de wòpù piào, ér fēi yìngzuò!
Dì yī, huǒchē piào jià xiāngduìyú fēijī piào jiào dī, lìngwài hǎibá zhújiàn tíshēng, lièchē shàng bǔ yǎng chōngzú, bìmiǎn zhí fēi gāoyuán zàochéng de gāo fǎn, qīngzàng tiělù hàochēng tiān lù, yántú yīlù měijǐng kěyǐ shuō qù xīzàng zuò huǒchē wúyí shì xìngjiàbǐ zuìgāo de xuǎnzé.
Dì èr, xīnhuái xīzàng mèng de wényì lǎo zhōng qīngniánmen rénshù zhòngduō, lièchē chēxiāng shǎo. Yīnwèi xīzàng dìqū jīngjì xiāngduì háishì luòhòu, diànlì gōngyìng bùzú, lièchē zài dào gé'ěrmù zhàn yóu diànlì chētóu huàn chéng nèiránjī chētóu, dònglì bùzú dǎozhì lièchē de chēxiāng yào shǎo! Súhuà shuō “láng duōròu shǎo”!
Dì sān, lǚxíng tuán qiǎng piào.T27 de piào dà bùfèn dōu zài lǚxíngshè shǒu lǐ, wǒmen yī lùshàng fāxiàn chēxiāng dà bùfèn dōu shì lǚxíng tuán, sǎn kè hěn shǎo.

        针对以上事实，结合我们的购票经验，为各位朋友提供以下购票攻略

        第一，提前N天开始订票。一般情况下网上订票为提前20天，电话订票为18天，窗口售票为15天，我们可以在提前到20天在12306网站上订票，并提前注册，将出行人信息全部输入完成，每天早上9点开始抢票，一旦出票不论软卧、硬卧，一律拿下！

        第二，如果没时间也可以胆子大一点儿，临出发前1、2天订票。我们是9月8号出发，6、7号我们上网还能看到卧铺票，9月是西藏旅游的旺季，这说明出发前买到票还是可能的！不过这需要一定运气和胆量，不然一旦没票只能做硬座去了，44个小时的旅途加上高反的影响，除非你还年轻，否则无异于“地狱”之旅。

Zhēnduì yǐshàng shìshí, jiéhé wǒmen de gòu piào jīngyàn, wèi gèwèi péngyǒu tígōng yǐxià gòu piào gōnglüè
dì yī, tíqián N tiān kāishǐ dìng piào. Yībān qíngkuàng xià wǎngshàng dìng piào wèi tíqián 20 tiān, diànhuà dìng piào wèi 18 tiān, chuāngkǒu shòupiào wèi 15 tiān, wǒmen kěyǐ zài tíqián dào 20 tiān zài 12306 wǎngzhàn shàng dìng piào, bìng tíqián zhùcè, jiāng chūxíng rén xìnxī quánbù shūrù wánchéng, měitiān zǎoshang 9 diǎn kāishǐ qiǎng piào, yīdàn chū piào bùlùn ruǎnwò, yìngwò, yīlǜ ná xià!
Dì èr, rúguǒ méi shíjiān yě kěyǐ dǎnzi dà yīdiǎn er, lín chūfā qián 1,2 tiān dìng piào. Wǒmen shì 9 yuè 8 hào chūfā,6,7 hào wǒmen shàngwǎng hái néng kàn dào wòpù piào,9 yuè shì xīzàng lǚyóu de wàngjì, zhè shuōmíng chūfā qián mǎi dào piào háishì kěnéng de! Bùguò zhè xūyào yīdìng yùnqì hé dǎnliàng, bùrán yīdàn méi piào zhǐ néng zuò yìngzuò qùle,44 gè xiǎoshí de lǚtú jiā shàng gāo fǎn de yǐngxiǎng, chúfēi nǐ hái niánqīng, fǒuzé wú yì yú “dìyù” zhī lǚ.

        第三，找关系。旅行社有朋友或亲戚的，可以帮忙代买，但这主要针对北京的朋友，其他地方属于跨路局，一般不太容易！

T27沿途重要景观到站时间及海拔高度

        这里所说的景点为主要景点，北京—太阳—兰州段不表述！

高反之我见

        对于高反，很多网友在游记中都已经提到如何预防，有何症状，这里我不想赘述。我只想从我的切身经历说说！（老婆历次上高原几乎无任何反应）

        本人男性，历年单位体检身体健康，无吸烟、酗酒等不良嗜好。从05年开始坚持游泳运动到现在已经8年（除遇到特殊情况，每年运动不少于300天，每次25分钟，1500米），平时辅助羽毛球、乒乓球等其他运动。

        高反经历：主要表现严重气短，有时已经影响到吃饭、穿衣等日常活动呢。无头晕、恶心、呕吐等其他症状（进高原无吃药、吸氧等辅助措施）

        希望和我有相同状况的朋友共勉之！

我的旅程表及详细公里数

住宿地址和联系电话、餐饮及主要景点电话

 我的费用明细

Dì sān, zhǎo guānxì. Lǚxíngshè yǒu péngyǒu huò qīnqi de, kěyǐ bāngmáng dài mǎi, dàn zhè zhǔyào zhēnduì běijīng de péngyǒu, qítā dìfāng shǔyú kuà lù jú, yībān bù tài róngyì!
T27 yántú zhòngyào jǐngguān dào zhàn shíjiān jí hǎibá gāodù
zhèlǐ suǒ shuō de jǐngdiǎn wéi zhǔyào jǐngdiǎn, běijīng—tàiyáng—lánzhōu duàn bù biǎoshù!
Gāo fǎnzhī wǒ jiàn
duì yú gāo fǎn, hěnduō wǎngyǒu zài yóujì zhōng dōu yǐjīng tí dào rúhé yùfáng, yǒu hé zhèngzhuàng, zhèlǐ wǒ bùxiǎng zhuìshù. Wǒ zhǐ xiǎng cóng wǒ de qièshēn jīnglì shuō shuō!(Lǎopó lìcì shàng gāoyuán jīhū wú rènhé fǎnyìng)
běnrén nánxìng, lìnián dānwèi tǐjiǎn shēntǐ jiànkāng, wú xīyān, xùjiǔ děng bùliáng shìhào. Cóng 05 nián kāishǐ jiānchí yóuyǒng yùndòng dào xiànzài yǐjīng 8 nián (chú yù dào tèshū qíngkuàng, měinián yùndòng bù shǎo yú 300 tiān, měi cì 25 fēnzhōng,1500 mǐ), píngshí fǔzhù yǔmáoqiú, pīngpāng qiú děng qítā yùndòng.
Gāo fǎn jīnglì: Zhǔyào biǎoxiàn yánzhòng qìduǎn, yǒushí yǐjīng yǐngxiǎng dào chīfàn, chuān yī děng rìcháng huódòng ne. Wú tóuyūn, ěxīn, ǒutù děng qítā zhèngzhuàng (jìn gāoyuán wú chī yào, xī yǎng děng fǔzhù cuòshī)
xīwàng hé wǒ yǒu xiāngtóng zhuàngkuàng de péngyǒu gòngmiǎn zhī!
Wǒ de lǚchéng biǎo jí xiángxì gōnglǐ shù

zhùsù dìzhǐ hé liánxì diànhuà, cānyǐn jí zhǔyào jǐngdiǎn diànhuà

wǒ de fèiyòng míngxì