

西藏，朝觐的圣地，摄影的天堂，一个令人心驰神往的地方。在我心中，能走一回高原，游一次西藏，拜一拜神山圣湖，经一经身心苦旅，是一生之幸事。

机缘巧合，周口市冬泳协会高兄经过近一年的精心筹划，组织了一次为期32天的西藏自驾游。我受邀作为他的成员之一，甚为重视，早早备齐了一应物品，等待期盼已久的出发之日。8月26日一早，我们一行九人乘车从周口出发，开始了此次西藏之行。

按照计划，我们沿318国道（川藏公路）经林芝进藏。318国道始建于1950年，1954年建成，全长5476公里，东起上海，途经江苏、浙江、安徽、湖北、重庆、四川，终点为西藏聂拉木县樟木镇友谊桥，是中国目前最长的国道。以往，此路川藏段山高路险多，道弯窄险，冰雪洪水，困难重重，而今经过扩宽取直，桥梁高架，隧道穿山，交通条件明显改善。汽车两天跨豫陕川三省，行程1700多公里，至泸定县海螺沟。次日清晨，我们“全副武装”，携带沉重的摄影器材，迎着细雨，兴致勃勃地进入海螺沟国家森林公园，直奔海拔3600米，世界最低的海螺沟冰川。抵达四号营地时，由于负重多，消耗大，和其他几个驴友出现了高原反应。好在壮观的冰川、美丽的红石、五彩的经幡、神秘的佛塔带来的惊喜抵消了身体的疲劳与痛苦。次日，经康定县新都桥镇往措普沟。

措普沟位于巴塘县措拉乡境内，是隐藏在川藏线上的一颗明珠。措普沟由雪山、湖泊、森林、河流、峡谷、瀑布、温泉、草原、野生动物和寺院等人文景观组成，由于交通不便，路途遥远，一直鲜为人知，可能正因为如此，措普沟内保存良好的生态和纯美原始的自然景观。由于道路崎岖，抵达时天色已晚，加之又遇停电和住宿条件有限，只能借住海拔4200米的措普寺。好在寺内住持热情有加，提供住房和做饭场地，让我们在雨中度过了温暖的一夜。第二天一早，我们在向导带领下饱览了当地原始而又神秘的自然美景，领略了当地藏民的淳朴，并和野生旱獭来了一次“亲密接触”。

返回措拉乡，夜宿巴塘县，后经芒康县、左贡县入藏，两天后抵达然乌镇，一路赏尽然乌湖风光。第二天，前往来古冰川。来古冰川为一组冰川的统称，位于西藏昌都地区八宿县然乌镇境内，紧邻然乌湖。来古冰川为世界三大冰川之一，是帕隆藏布的源头，冰雪融水流进然乌湖，湖畔是茂密的原始森林，还有很多原始的藏族村落。巨大的冰川千姿百态、美不胜收！走进来古冰川，犹如回到远古的冰河时代，将世俗的尘埃洗尽，让灵魂得到净化。

下一个目的地为米堆冰川。米堆冰川，在波密县米堆河的上游，主峰海拔6800米，雪线海拔只有4600米，末端只有2400米，是西藏最主要的海洋型冰川、中国三大海洋冰川之一，也是世界上海拔最低的冰川。该冰川长年雪光闪耀，景色神奇迷人。这里冰川、湖泊、森林、牧场、牛羊、村庄等融会在一起，是一处人与自然和谐相处的典范。置身神奇的大自然中，一人忘却了高原反应的不适，端起相机把美景尽收其中。出了波密，直奔墨脱。不料刚过嘎隆拉隧道，就遇上山洪阻路，只能取消行程原路返回。次日到林芝，再经工布江达县抵达拉萨。

一路风尘，到拉萨已是第十三天。我们决定休整两日，调整体力，补充物品。安排好住处，大家自由活动。布达拉宫、大昭寺是必去之处，轻松游览也是一种休息。布达拉宫的建筑艺术以及宫内的历史文物和精美的艺术珍品令人叹为观止，大、小昭寺朝拜转经的信众更是令人敬慕。随后，我们又参观了哲蚌寺、八廓街和罗布林卡，缺氧的状态在不知不觉中得到了调整，拉萨是此行中最为轻松的一站。

精神饱满，重新上路。经游山南地区羊卓雍错、江孜古城、卡若拉冰川后至扎什伦布寺。扎什伦布寺是西藏日喀则地区最大的寺庙，位于日喀则市城西的尼玛山东面山坡上，为四世之后历代班禅驻锡之地。它与拉萨的甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合称藏传佛教格鲁派的“四大寺”。整个寺院依山坡而筑，背附高山，殿宇依次递接，疏密均衡，和谐对称。参观途中，正赶上寺内辩经场



然乌湖

僧人辩经，场面激烈，诙谐打趣，不时引来阵阵笑声。我们驻足良久，直到队友催促还意犹未尽。次日从日喀则到定日，准备在第二天日出前赶往珠峰大本营。

凌晨5点，大家怀着敬畏之情，启程向距120公里、海拔5200米的珠峰大本营进发。到达珠峰自然保护区入口之后，沿盘山公路又走了一个小时，就到了海拔5200米的加乌拉山口——著名的珠峰观景台。这里到处是石头垒起的玛尼堆、彩色的经幡和白色的哈达，是观赏珠峰的最佳地点之一，也是拍摄喜马拉雅山脉诸峰的最佳地点。天晴时，可以看到喜马拉雅山脉包括珠峰在内的4座8000米以上的世界著名高峰，从左向右依次是玛卡鲁峰（8463米）、洛子峰（8516米）、珠穆朗玛峰（8844.43米）和卓奥友峰（8201米）。我们有幸赶上了难得一遇的晴天。此时东方已亮，我和队友扛起三脚架，背着相机，不顾山高缺氧，一步一步地向制高点攀登。太阳升起，给喜马拉雅山映上了金色，气喘吁吁的我们激动万分，一阵狂拍，留下了难得的画面。接着，我们又驱车赶往70公里外的珠峰大本营。如果刚才在观景台对喜马拉雅山是远望的话，那么到了珠峰大本营就是对珠穆朗玛峰近视了。幸之又幸，到达营地时山下通透，天空碧蓝，珠峰向我们展现了难得的面容，让我们记录下了这美妙的景色。随后大家又参观了海拔最高的绒布寺，在营地标志前合影留念，依依不舍地离开了这座世界海拔最高的圣山。一路下来，经拉孜、萨嘎、仲巴、巴嘎、普兰、札达县，及玛永草甸、玛旁雍错、拉昂错、冈仁波齐、土林、古格王朝遗址，5天后抵达阿里狮泉河镇。

阿里，海拔4200米，气候条件恶劣，优秀共产党员、焦裕禄式的好干部孔繁森生活工作的地方。我们住处离孔繁森小学很近，和几个队友怀着崇敬的心情来到学校。当天是周日，向门卫说明来意，进入校区，映入眼帘的是孔繁森事迹展览馆，可惜正值假日闭馆，不能参观。再往里走，看到一群住校的藏族孩子。和他们一聊，才知道他们都是来自贫困家庭。不知是对英雄的崇敬还是对孩子的同情，大家自发来到学校对面的商店，凑钱买了一些文具交给了学校老师，让他们转交给那些学生。在场的老师学生一再感谢并和我们合影留念，让我们内心久久不能平静。

根据行程，第二天一早去班公湖，不巧正赶上交通管制，只好临时取消。汽车掉头向东沿S301省道经改则县、措勤县往文布南村。一路风光美景，雪山草地、蓝天白云、藏羚羊、藏野驴让我们兴奋不已。谁料路遇沼泽，车陷泥淖，待把汽车推出，竟找不到去路。情急之时，一骑摩托放牛的藏族少年停车打量我们。少年不懂汉语，只听懂“文布南”，但还是丢下牦牛给我们带路。为了保险，少年半途还找了一个懂汉语的同伴，在4500米以上的高原无人区绕行30多公里，把我们带上了正路。有惊无险，日落之时赶到了文布南村，大家忧恐的心才得以平复。祸不单行，车过尼玛县，隔天再往双湖县途中又遭遇陷车，自救无望。湖北武汉一越野车队看到后主动救援，两台四驱车合力把我们的车拖了出来，令人感动。车到双湖，办妥有关手续，我们进入羌塘无人区生态控制区，赶往90公里外的普若岗日冰川。越过海拔5700米隘口到达冰川时，天气突变，乌云密布，大风骤起，黄豆大的冰粒铺天盖地，茫茫高原上的我们，此时显得如此渺小和柔弱。来不及欣赏美景，只好急忙下山。返回途中，汽车又陷河道，风雪之中孤立无援。又是藏族小伙用铲车把我们救出，天黑前出了大山，在雷电交加中，于次日凌晨赶到海拔4700米的班戈县。

圣洁的高原

毋玉华 文图

多彩的西藏



阿里风光



川藏人物



波密风光



玛永村湿地草甸