



目录

..... 单车到拉萨



单车到拉萨

1

拉萨

● 本次旅行的基本情况

行、游、食、住、购、娱。装备和物品。

广州——咸阳

6

西宁

● 7月2日：遇匪

7

真的是平头和那个车匪路霸在一起。他们在一个拐弯的地方，非常奇怪地停着他们的摩托车……

● 7月5日：逃过一劫

11

电缆被风吹断，在我身后冒火花……

咸阳

● 一天

13

我的一天究竟是怎样度过的。

● 风物志：粤湘鄂豫

18

湖南的盘山公路是不折不扣的掉头路。我耗时最长的一个上坡不是在青藏高原，而是在湖南。

广州

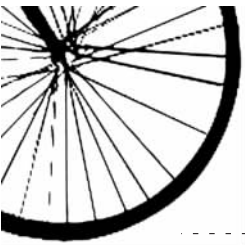
咸阳——西宁

21

● 8月21日：夜宿2元小店

21





.....单车到拉萨

目录

目 录

姐姐端了一碗似乎有葱花的面条,哥哥在啃一张干饼,那饼不厚,而且中间是空的,我问他有没有菜,他说没有……

● 一天(续) 24

走又长又黑的隧道,有一种非常无助的感觉。我曾被自己的影子吓住好几回。

● 风物志:陕甘宁 25

有很多理由,可以说明陕甘宁比南方要贫困……

在六盘山隧道口前,二三十个蜂子贴身围住我乱转……

● 伙伴(一) 29

他年仅 20,怀揣 400 元人民币,携带比我简陋得多的行李,奔驰在去往新疆的征途上……

西宁——拉萨 32

● 8月30日:塔尔寺 32

当那一袭被风掀动的,与周边暗淡色彩形成鲜明对照的红衣逐渐消失在远处时,还有比这更具神韵的景色吗……

● 9月2日:日月山,倒淌河 37

雾在我身后和头顶上消失了,消失得那么干净利落;我速度很快地沿山路飞驰而下,感到自己的肺忽然被打开了一样,充满了自由的气息……

● 9月3日:江西沟 41

风忽然变大了,刮得我根本骑不动车,但是下车推行时所产生的热量又不足以抵御风雨交加下的寒冷……





目录

----- · 单车到拉萨



● 9月4日：黑马河 43

阿旬吃得很少，他不停地为我添茶水。

青海湖就是一条蓝带。这种蓝色非常诱人，而且有时会出现几种深浅不同的蓝。

● 碰到藏狗怎么办？ 49

事实证明撒丫子逃跑不是个好办法……

● 伙伴(二) 50

他搭乘中巴在橡皮山口追上了我，我们相伴至五道梁……

● 9月7日：昨晚住工地 53

一次持续时间只有十几分钟的小冰雹……

工地的饭菜真是太棒了！馒头只卖三毛钱一个，昨天晚上我吃了4个，今天早上买了15个，打菜每2元钱一份……

● 9月9日：宗加 58

戈壁滩是这样的：有时什么植物都没有，居然还可以见到“封沙育林区”的牌子……

鼻子干得一抠就出血，嘴唇干瘪、中间开裂……

余纯顺住过的道班……

● 9月12日：中秋夜 62

大格勒周围当时只有五个人，饭店不营业，想买月饼也没有买到……

● 9月13~15日：格尔木 66

虽然太阳刚刚升起地平线不久，却好似内地夏日接近中午的太阳，地上的反光让我睁不开眼睛……

格尔木以后的每个地名，不再代表乡镇，也不是村子，只代表那里有人

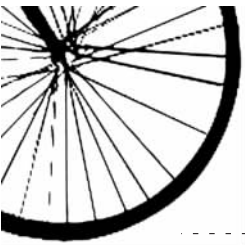
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

目录

目 录

聚居.....

● 9月19日：藏民家中 72

我感到头皮发紧,有时也容易产生一瞬间的晕眩感,据说此地海拔4600米.....

桑给的音质算不上优美,但那时候你还是觉得它美得那么恰如其分,跟这天空大地雪山牛羊配合得非常完美。他那么爱唱,仿佛只要他一停下来不唱了,他就不存在了似的.....

● 9月20日：高原之夜 79

大黑狗晚上是解开铁链的,当远处的公路上经过一辆汽车时,车灯会将它熊一般巨大的身影投射在帐篷上.....

隔着一层薄薄的帐篷底儿和一层睡袋,我感觉到大地传来了它冰冷的体温.....

● 9月22日：昆仑山口 84

海拔4767米的昆仑山口没有我们想象得那样难行,两三个小时也就上去了.....

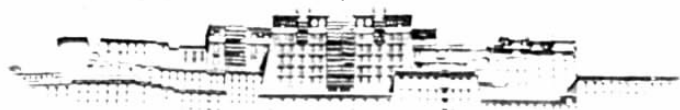
● 9月23日：五道梁 88

第三次雪又来了,这次真正没有地方躲,只好停了车,人蹲下,在行李后面躲一躲.....

● 9月25日：风火山口 92

我每推上二三十米便要俯下身休息上十几秒钟;我很想把所有的空气全都吸收进来,可是每次都觉得气儿怎么喘都喘不够.....

我这样一步一喘地走着,觉得自己都有可能倒下去,还想到了自己可能会死去。





目录

----- · 单车到拉萨



● 9月29日：雁石坪 102

雁石坪是个好地方，依然没有邮局，但有小学和公厕，这二者，自格尔木至今，都是唯一的。还有粮油店和诊所。生鸡蛋5块钱一斤……

● 10月1日：老唐古拉兵站 110

我在空房子里搭起了帐篷，过了半个小时，她第一个过来看情况。我抓住机会，打着手势问她有没有馍或者大饼。10分钟以后，一张大饼重新恢复了我对人性的信心……

● 10月2日：唐古拉山口！ 115

心脏的负担挺大，它好像膨胀了，一直伸张着，缩不回去……

唐古拉山口上有三户人家，很多“脏兮兮”但非常健康的孩子，还有茶馆；一碗五块钱的带冰渣的酸奶，吃到嘴里时咯吱有声，之后又喝热水；晚上睡觉时嗓子把我疼醒……

● 10月3日：安多县的大满足 122

我找到一家“河南馒头店”，史无前例地饱餐了一顿肉包子！

● 10月6日：龙仁村（一） 128

工区的不愉快经历终于导致一种特殊意义失望的爆发；如果地球上真的有这样一个很纯净的地方，它不在青藏高原上，还能在什么地方……

● 10月7日：龙仁村（二） 131

我很喜欢慈祥而又不失活泼的卓玛大娘，喜欢帮她去草甸上背水……

日落一段时间之后，天边和周围的群山依旧涂抹着一种非常高贵、纯净的金色；从地平线往上看，夜空是一种让人心醉的愈来愈浓的深蓝、墨蓝，纯净至极，绝无瑕疵……

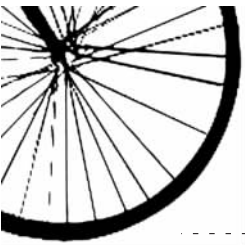
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

目录

目 录

● 拉萨印象 141

它依旧是圣地,但已经不是净土……

拉萨以后 154

不要随便到西藏! 不要到西藏扔垃圾! 155

自助旅游野外生存技巧 157

——如何做一个单车自助旅行者

出行之前的准备 158

出行者应有的素质与基本条件——身体、年龄、性别、
社会经验和心理方面的考虑 158

心理上的准备 159

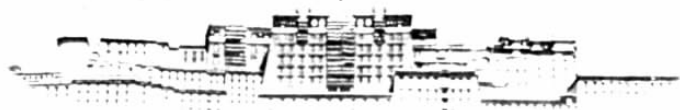
身体上的准备 163

知识上的准备 163

一步步来 164

出行的季节 164

自行车的选择 166





目录

..... 单车到拉萨

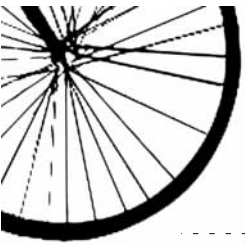


地图的选择	167	拉萨
如何预算自己的费用?	168	
怎样花钱和带钱?	170	
装备与物品	171	
药品	173	
携带物品的技巧	174	
买保险	174	西宁

出行中	175	
-----	-----	--

饮食经验	175	
住宿经验——旅店、求宿、露宿	178	
穿衣技巧	183	咸阳
如何保持体力(一)——适合自己的骑行策略	183	
如何保持体力(二)——休息、休整	184	
如何对付不同的路况	186	
问路	187	
注意观察身体的反应和症状	187	
关于方便	189	广州
如何应对不同的天气	190	
捆绑行李的小经验	190	
自行车的维修和使用	191	





· 单车到拉萨

目录

目 录

与人打交道	191
风险和危险的识别与防范	194
对外联络	196
收集邮戳、寄明信片	197

青藏公路自助旅行	199
-----------------	-----

高原反应及其防治	200
按地点分类不同,有不同的食宿对策	202
高原饮食特别提示	205
高原住宿特别提示	208
怎样对付藏狗?	209
环保!	209
其他提示	209

青藏公路骑行每日行状简报	211
--------------	-----





· 单车到拉萨



单车到拉萨

公元 2000 年的夏天和秋天(7~10 月),我花了两个多月时间,借助一辆旧自行车从中国南方的广州市骑到了青藏高原上的拉萨市。

以徒步或者自行车的方式到拉萨,是我在大学里就有的一个设想。1994 年,大学二年级的暑假,我单人单车作了一趟厦门至井冈山的往返旅行,为自行车自助旅行的方式作了最早的探索。之后,便有了去拉萨的构想(雏形)。1998 年夏天,我又一次不到十天的骑行。在这次短暂的骑

行中,我首次获得了露宿野外的经验。2000 年 6 月,我觉得上路的时机(包括经济条件和时间上的考虑)成熟了。

在跟朋友们的交流中,我发现不太了解这种旅行方式的朋友经常会问到诸如衣食住行之类的一些基本问题,这些问题是任何人在旅行中都会碰到的。因此,我想按照现代旅游的六要素——行、游、食、住、购、娱——先把本次旅行的基本情况介绍一下,以便您对我的“自行车自助旅行”有一个大致的了解。

行——本次旅行,起点广州, 终点拉萨, 总路程计约 5000 公里,骑车行驶路程超过十分之九。

游——途经广东、湖南、湖北、河南、陕西、甘肃、宁夏、

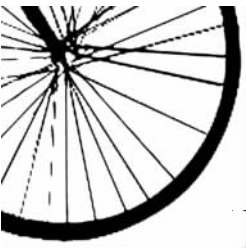
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

单车到拉萨

青海、西藏等九个省和自治区。路线基本是走国道,按顺序依次为 106(北京—深圳)、107(北京—广州)、312(上海—新疆)、109 国道(一说为北京—拉萨,一说为丹东—拉萨)。其间也经过一些省道。主要以这两类道路为主,其他的很少。我一般不进收费的旅游景点,原因有二,一个是为了节省费用,另一个是为了节省时间。我比较急于赶路,每天都有计划。其实公路两边都是风景。

虽然是国道,但 106 线和 107 线建成时间似乎比较早,有路面质量参差不齐的情况存在(以自行车轮胎的适应情况为标准。自行车轮胎的要求显然比汽车轮胎要高)。312 国道的质量最好,可能于近几年建成,一般是新式柏油路,

也有水泥路面。总体上 109 线最差。由于维护困难,很多 109 线的路面,我想还是 1954 年建成青藏公路时的路面。不过,在我旅行结束后返回时,发现西宁至格尔木之间许多路段的老路面都被铲除,据说要进行大规模的路面升级。

食——食宿是旅行中最基本的两个问题。我解决饮食问题的基本方法,是就地取食和携带干粮、饮水相结合。

上路伊始,饮食会趋于混乱。这是正常的生理反应。持续时间应该不会超过两周。之后身体会适应过来,形成另外的饮食习惯。

我早餐习惯吃豆浆、油条或稀饭、包子,还有茶蛋或咸蛋。中午吃干粮;在供应方便的地方,也可以到路边的饭店吃饭,一般是快餐或面食。晚





· 单车到拉萨



餐同午餐差不多。如果找不到这些东西，只能有什么吃什么。尤其是上了青藏公路之后，三餐吃干粮的情况是经常的。干粮有馒头、包子、烤馍、面饼、油饼、清真大饼、饼干、方便面等。

获取食物的基本方法当然是付钱。别人送和自己要属于少数情况。

我还带了盐和大蒜。后者在路上扮演着重要的角色，我的肠胃在路上极少给我找麻烦，大蒜功不可没。由于能量消耗很大，像奶粉、糖、牛肉干等营养品几乎只起点缀作用。好在我有三个休整站，休整站的时光是我的节日。

我带了两个一升的水壶。天热时耗水量超过 6 升 / 天，经常加水依然消除不了口渴的感觉。上高原后气温降低，

反而饮水不多。

住——西宁以前，住宿情况有两种。在村、乡镇、县城和地级市这四个行政级别中，我习惯住乡镇。因为村往往没有旅店，早上也不卖早餐，而县城和地级市人多不便，消费又高。另一种情况是，尝试在户外使用帐篷。次数不多。西宁以后，仍然以花钱住旅店为主；不过，因为人烟稀少，住工地、道班，或在别人提供的空房中搭起自己的小帐篷，以及住在藏民家中，这几种情况也占有一定比例。总之，还没有完全脱离别人露宿野外的情形。最后一种情况就是在终点和休整城市住在亲友家里。

购——一般情况下，我每日的支出只有食品费和住宿费。在终点拉萨购买的旅游纪念品最多。除此之外，没有太

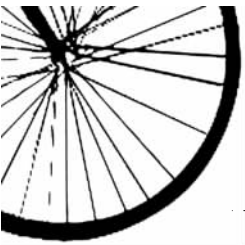
拉萨

西宁

咸阳

广州





..... 单车到拉萨

单车到拉萨

多额外的消费行为。

娱——基本上不需要。或者,每天的旅行也都可以看成是娱乐。

除了旅游六要素以外,还要介绍一下我的装备和物品。

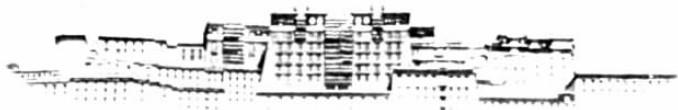
装备——旧的国产广州五羊 26 英寸传统型车;德国 BIG PACK 专业背包(后因虑及太显眼而改为普通包);德国 VAUDE 睡袋;帐篷;照相机。

物品——睡垫、望远镜、电筒、打火机、水壶、水杯、洗漱用具、日记本、笔、书、二节棍(防身)、地图、太阳镜、打气筒等修车用具、三角架、指南针、净化水吸管、药品、压缩饼干、衣物、针线包等。后来我的行李经过几次精减,总重量大约在 25~32 公斤之间。

物品之中,衣物和药品是重点。

衣——从夏到冬的衣服都有。最厚者,上身是羊毛背心和羊毛衫,下身是毛裤。有一件军大衣只用来在露营时当被盖,并没有穿在身上。毛裤也没用上,最冷时穿秋裤、线裤、牛仔裤各一条。雨衣原备两件,到陕西咸阳时减掉一件,第二件过青海都兰县以后丢掉了。原来戴过草帽和旅行帽,格尔木以后买了一顶能遮住耳朵和脸的毛帽。皮手套是用得着的。鞋是一双低帮的磨砂皮鞋。还有一双拖鞋,带拖鞋夏天晚上住旅店时方便,但过西宁之后不久,因为天气变凉就被扔掉了。袜子至少要有 一双较厚,以抵御高原早上比较低的温度和风雪。

药——主要是感冒药、维生素 C、红花油和预防高原反应的药。还有貂油(治皴裂)、





· 单车到拉萨



白药、创可贴、正露丸等。

最后,我要告诉你我花了多少钱。

钱——前五项装备约2500元。其余所有费用相加,不超过5000元(含返程路费)。身上携带不超过一半的款项,其余分别预先寄至有亲友的咸阳、西宁、堆龙德庆(拉萨郊县),经过时取用。

了解了基本情况,我们可以上路了。

我以咸阳和西宁为界,将旅程分为三部分来介绍。之所以要进行这样的划分,乃是因为在我的记忆中,在咸阳以前我对于沿途风景有着大致同类的感受;而咸阳到西宁是一段;西宁是青藏公路之起点,所以西宁到拉萨必须又是一段。

为了体现一种鲜活的感觉,在一般的叙述中,我都夹杂了大量的日记。就让我的叙述和日记带你重温我的一路风尘吧。

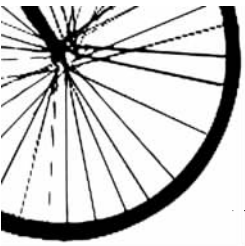
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

广州——咸阳

广州——咸阳

从广州至咸阳的路程大约在 2100 公里左右。这一区
段一共花了 24 天。

我想起了 1994 年的情况。那年我才 21 岁，正是风华正茂的好时候。虽然学生时期的营养供应状况一般，不过由于经常锻炼身体，所以身体的运动状态当时相当好。凭着满腔热情，我骑上一辆 28 英寸借来的大车子，只背了十几斤的小包就上路了。那时候经费也有限，我记得总数不超过 450 元，这是共计 23 天，1400 多公里行程的花费。

这次与上次相比，最大的一个不同就是行李重多了。带这么多行李实属无奈；不过，在一个谨慎行事的人看来这是很有必要的，对付未知的可能存在的危险因素，装备和物品当然要宁多勿少。我将行李分为两部分，一部分背上肩，一部分捆绑在自行车后架上。这样一来，就出现了一个很滑稽的问题，虽然我肩上的大包在多数时间可以被绑在后车架上的行李托住（因此，肩部的受力在这时候并不让人很难受），但是，当我俯身加速时，问题就严重多了——沉重的大包和我上半身的重量，全都压在了本人屁股与车座相接触的那一部分不太大的面积上。在这种罕见的情况下，我当然坚持不了多





· 单车到拉萨



久，因为那个部位在俯身用力时无异于受刑。于是，连上坡路我也只能挺着上身骑！可是我骑自行车的习惯是能快不慢，这种姿势不方便大腿肌肉发力。

在旅行开始的若干天里，一切都在重新适应，加上天气酷热，人很容易动火气，所以上面这个问题一度让我苦不堪言。它消耗的不仅是我的体力，更是我的意志和对付新问题的耐心。所幸，非常别扭的骑车姿势后来过了一个多星期终于适应了。我不太清楚自己究竟是怎样适应的，可能骑着骑着不觉得特别难受时就算是适应了。所以，我再次验证了那个道理，只要坚持下来，忍受下来，事情就有可能出现转机。

● 7月2日：遇匪

✓ 星期日(六月初一)

天气：多云

上午和下午，山地的坡度都很大，上午的坡花了四个多小时才推上去。

下午三点多，我注意到一个人。那时候，下午的山路我也已经推了四个多钟头，——有个骑摩托车的家伙在较短的时间内（大约十几分钟，最多不超过20分钟），从我身边经过，前后打了两个来回；我当时不知道为什么还注意到他摩托车的后架上没有带东西，而其他从我身边经过的摩托无一例外地全部带着货物。在这样很陡峭的山路上，本来来往的车辆就不算太多（开汽车的人应该不会打我的主意，

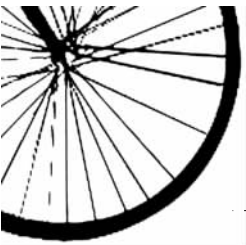
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

广州——咸阳

同时骑自行车的人也不会打我的主意,因为这山路上根本就没有见到骑自行车的当地人,坡度太大了,骑自行车的人是傻瓜;当地人短途出行,最佳选择就是骑摩托车),因此,注意到一个跑空车的人并不难。

这个人的相貌并无任何特别之处,我只记得他穿着白色的衬衣,平头。第二次他从我身后超过我时,还有另外一辆摩托与他同行,那个人的头发好像剃光了一样,那样子像极了车匪路霸。

一种恐惧从我心底升起,瞬间我甚至可以感觉到自己的呼吸变得急促起来。种种迹象表明,情况不正常!那个车匪路霸一样的家伙一定是平头带他来的。也许这也算是一个迹象——我记得当平头第

一次从我身后超上来时,曾经回头看了我好长时间,但是这第二次,他们两个好像商量好了一样,根本就没有回头看我。而我的猜测是,他们是有意识这样做的,表明他们心里有鬼。我这样的装扮、这样的行为在山路上不可能被忽视过去的,因而多看上两眼是完全正常的,可是他们居然不回头看。

第二次往返之后,第三次来了,平头一个人跟我正面接触过目光开了过去,然后在很短的时间内又从我身后追了上来;这往返时间短得只能让我更加害怕马上要出什么事情。

果然,第三次他从后面超过我之后,摩托车的马达声在前面不远处消失了,我知道那是熄火,而不是转过一个弯儿





—— · 单车到拉萨



听不见了的那一种。我的心一下子又提了起来，紧张得不行。可是我不知道该怎样做，于是还是推着车子照样往前赶，依照惯性朝前走。我脑子里也闪过这样的念头，我担心自己掉头突然逃窜，会引得他们马上来追我，那样可能更糟糕。但我脑子的活动当时基本上是停滞了，主要的感觉就是恐惧。我真的不知道该怎么办。我也想过，逃跑是可耻的行为，很丢人。

不久我推着车子看见了他们。真的是平头和那个车匪路霸在一起。他们在一个拐弯的地方，非常奇怪地停着他们的摩托车，那种莫名其妙的样子不可能不让人认为他们的目标肯定就是我。不会还有别的目标。

平头双手叉腰，站在山路

向外突出的一个地角上，不看我，向外看（你看看，多么奇怪的行为）。下面就是深深的山谷。最初从远处看到他们停在那里时，我有强烈的马上掉头跑掉的冲动。但是我没有那样做。我已经非常紧张了，也不知道自己为什么没有掉头；同时也在想，他们还会有其他的伙伴。

当我走得离他们更近时，我看清楚了车匪路霸的奇怪模样，山路靠平头这一边是山谷，靠车匪路霸这一边就是山体、山墙；山墙跟路之间有一条沟，是排水沟，当时排水沟里没有水，而车匪路霸就站在沟里，一手扶着山体，身体略微活动着，用两只闪露凶气的眼睛看着我——看着我一步步推着车子向他们靠近。面对面时，我也盯着他看，装出丝

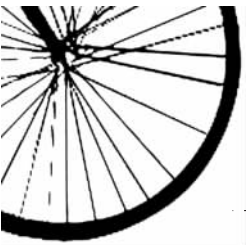
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

广州——咸阳

毫不害怕的样子。我觉得我装得还是很成功。那时平头依然不回头看我,好像把观察我的任务完全交给了车匪路霸。

我不知道他们为什么没有动手,可能是因为我们身后恰好上来一辆手扶拖拉机(还真得感谢它,它的声音给我壮了胆)。拐过他们停车的这道弯儿之后,非常幸运地迎来了一个下山坡,我高兴地跨上车,一路飞冲——我知道我是在逃跑。

哪知好景不长,此处下山坡只有一百多米,接下来还是上山坡。我不甘心,硬着头皮拼命挣扎着又向上骑了不知多少下,很快体力耗尽。那时心里还有一种很短暂的又绝望又恼火的感觉,我当即决定搭车走。很快来了一辆大客车,但是方向相反,我一犹豫,

没有招手,后来心里挺害怕,如果因为这次犹豫而给后面的两个歹徒以可乘之机,那岂不是不是一个致命的失误!

我不明白为何他们没有追上来,这山间的车辆的确太少,要动手是完全可以找到时间的。十几分钟后来了一辆小客车,到30公里之外的小县城只需5块钱。(本篇日记结束)

的确没有想到,我要以可能是遇到了车匪路霸的一次经历来开始我的日记叙事,但这次事件发生得的确早了些,在我上路仅仅第五天,由广东省进入湖南省以后不久它就发生了。遇匪事件的过早发生,给我心里蒙上一道阴影,在以后的许多日子里,我尤其注意骑空摩托的人,走山路时





· 单车到拉萨



也常常提心吊胆,谁多看了我几眼,我都会很敏感地想一想。

一个人在外行路的确不容易。

● 7月5日:逃过一劫

✓ 星期三(六月初四)

天气:晴,傍晚有阵雨

今日行 95 公里,是出发以来走得最多的一天。从早上 6 点半到晚上 7 点半。为了赶路,我搭上这么多时间在里边。夜宿湖南省衡阳市以北 15 公里某处。

开始骑得非常费力,因为双腿的劲儿就是使不出来,酸软,只能干着急。今天跟昨天差不多,可能是进入一个疲劳期还是怎么着。

今天路边有水洗脸的地

方多一点,而且我学乖了,不一定非在自然水流(我所经 107 线两旁之水流,比我所经 106 线差得远,水往往不流,流水则不如先前那样清)里洗脸,给汽车加水的地方,有水龙头的饭店都可以。

我以为今天又完不成任务了。今天本来要想骑过 100 公里的,最后骑到 95 公里也可以了。7 点半我还在犹豫着前行。那时我刚吃完晚饭,体力殆尽。我欲露宿,在离公路约十米,但有树木遮住的公路站围墙处清理树枝,就这一会儿,我被蚊子咬了无数个小包!因这儿离公路太近,我还想找个更好的地方。忽然风吹着雨就来了。我赶紧骑上车往回走了几十米,向路边的店家避风雨。有人吆喝什么,我也不知道是朝我喊的。我刚把车

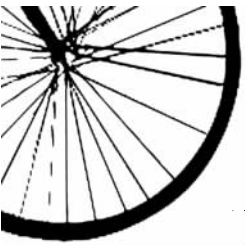
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

广州——咸阳

子停在店门外侧屋檐下，人家过来说，电缆被风吹断，在我身后冒火花！

我什么都不知道，也不害怕。不过躲过一个灾难，还是要感谢我的运气，或者庇护着我的其他东西。

吸取昨天的教训，今天的午饭和晚饭吃得都比较早或及时。但我感到了这种与平常工作时一样的饮食习惯的不好之处，那就是饿起来的话可真要命，必须马上吃饭，否则腹内实在空虚以致全身无力。我看还是不规则进食好。

今天早餐是4个鸡蛋。本想带包子，但是没有卖的。早9点钟就买了西瓜吃，因为鸡蛋的体积不大，我胃里还是空得慌。我发现吃了二斤西瓜之后，体力恢复很快。那么是不是意味着早饭多来点水果便

能保持体力？

今天我喝到肚子里的水有六、七种之多。有昨晚的凉开水，中午饭店里的茶水，金水桥头的自来水，某路边店的自来水，晚饭店里的井水和开水，住宿旅店内的开水。还有西瓜。也没出什么问题。到晚上临睡觉前我还是口渴，还在大量喝水。

在春江铺这个地方以南遇到堵车，那里有个火车道口在施工。两边各有约三公里的长龙。说实在的，我那时精神挺好。也是因为我刚刚吃完西瓜。

只有第2~4天在路边洗过澡，这几天没有合适的水流。不过今晚的旅店实在物超所值，只有5元钱，除了电视之外几乎什么都有。我第一次认真地淋浴。房间又那么大，





..... 单车到拉萨



卫生间都有。我是在桌子上写日记的。这是历日来的最佳旅店。

看来还是不下雨好。真的很怕雨把鞋子和包里的东西弄湿,那样会非常麻烦。(本篇日记结束)

● 一天

在了解了我整个旅行的基本情况之后,接下来,我尝试着对自己前半部分旅程中一天之内的基本活动和情态进行一次概括,这样您可以对我的一天究竟是怎样度过的,其间都会做些什么事情有所了解。

1. 日出而作,日落而息

我的一天可以根据空间划分为三部分。起点,路上,终

点。前后两部分是点状,中间是线段。中间这一条又可以按照时间和状态分为三个阶段,我分别称之为八九点钟的太阳,如日中天,日薄西山。

起点

一日之计在于晨。我早上5点至6点半起床。起床后,除了要做穿衣、方便、洗漱、收整行李、吃饭、买干粮、将行李捆绑装车这些不得不做的事情之外,最重要的是能看看日出。早睡早起的感觉很好,但我往往比较心急。因为早起后的那些琐事,最快也要让我半小时以后才能上路,一般是四十分钟到一个小时。我不会呆呆地坐在有些凉意的空气中看日出。最好是边走边看。早晨的太阳还不会太刺眼,我很喜欢看日出和日出后不久光

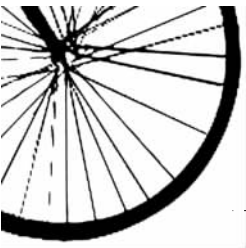
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

广州——咸阳

线的变化。正好早上的光线有非常多的变化,日出前后一个小时之内很有看头。而朝日与上午的太阳、中午的太阳又不一样,与夕阳也不一样。我有时会先把自己发动起来,等骑上一个小时之后再惬意地边休息边吃早餐,边看风景。早上的气氛是安详、静谧的。在山间,车辆稀少,空气中还有一种神秘和让人恐惧的东西。如果这还是一个清雾弥漫的早晨,那种静谧安详的气氛简直棒极了!

有时想到什么,我也会在早上记日记。或者写上两张明信片。

在路上的这一段留给下一节(赶路)谈。

终点

不经意间我闻到了有魔

力的、让人上瘾的炊烟味儿。夕阳暖洋洋的,懒洋洋的,经过一天的辛苦,沐浴在它充满生机的光辉爱意中,感觉真好。不过,日薄西山倦鸟思归,我心里一面唱着“夕阳无限好,只是近黄昏”,一面早就在留意路边是否有店家了——该打尖歇脚了,等天黑以后再找旅店那可就不好办啦。

头天晚上一般都会为第二天设定一个目的地。第二天路上会根据路况、体力、时间早晚做相应调整。住下来之后,要先洗澡、吃饭。时间尚早的话,可以随便在我选择的镇子上逛一逛。然后做非常重要的工作:记录当日见闻。或者写几封明信片。完了之后睡觉。如果住帐篷,饭后因为不方便干其他事情,等着睡觉就行了。





· 单车到拉萨



因为比较劳累,晚上我一般 10 点半之前就睡觉,最早也有 8 点多就睡下的。

2. 赶路

赶路似乎是我的第一“工作”。经过长期实践,我总结出一定的规律,大致上我每天赶路的状态分为三个阶段,这三个阶段各有各的策略。当我逐渐意识到自身的规律时,我就更注意执行它,以获得更好的效果。

第一阶段——“八九点钟的太阳”。

指早上出发后的两三个小时。因为一夜酣眠,这一阶段的体力、精神是一天中最好的;而此时的气温也没有升到高得让人难受。一个如意的早晨甚至还是清凉的,车子快速前进时带起的风让人略微觉

得有一丝寒意。所以这是一天中当之无愧的赶路黄金时段,其策略要义是“推动”,意思是要非常积极地去赶路。

第二阶段——“如日中天”。

从上午 11 点钟左右,一直到下午三四点钟。这一时段,气温升高并变得难以忍受。这是夏日最难熬的一段时间,所谓如日中天乃反其意用之。夏天的这段时间内,有人站着不动都热得受不了;我赶路行车时有点风还好说,一旦不得不停下来推着走,或者遇到上坡,我就要不停地擦汗,那种酷热让我感到可以烤焦人的皮肤。我的神智虽然是清醒的,但这一阶段往往少气懒言,极易上火。午餐后一般都会犯困,最好能休息上二三十分钟。“如日中天”的策略是

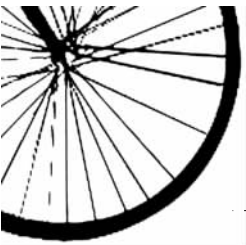
拉萨

西宁

咸阳

广州





广州——咸阳

“拖动”，意思是最好能坚持过去。略显消极。但这是没有办法的事情。

酷暑难耐，在第二阶段我最渴望找到的三大法宝是：清泉、浓荫、凉爽的风。幸运的是，老天一般都会赐予我其中的一样。当这三样都消失的时候，人就像到了炼狱似的；而行在山间三者齐备的时候，天堂到了！——掬一捧清泉喝下去，再掬一捧又喝下去，而后洗洗脚，清爽清爽；在浓荫庇护之下小坐，惬意地喘口气歇息歇息；当人怔怔地发呆时，一股凉爽的风迎面吹了过来，霎时间心潮荡漾……人在路上，感觉与自己的本能贴得很近，无非是吃吃喝喝，赶路睡觉，好像非常单纯；与自然也贴得很近，虽然经常很累，但受到抚慰的时候人很容易

满足。

碰到多云或阴天，就不用受那么多苦。但是下雨就不好玩了。下雨会打湿鞋子，穿着极其不舒服。我又没有准备雨鞋。下雨也会将包内的物品打湿，制造本来不会有的麻烦。因此，像钱、日记本、地图等物品，我早就提前考虑到了防水的要求。

第三阶段——“日薄西山”。

这是一天的最后一个阶段，从下午5点钟前后至结束前的两三个小时。这一阶段，太阳的威力锐减，感觉上基本不需要使用“熬”这个词了。但体力的衰减，却依然让我处于坚持状态。大脑反应此时很可能有些迟钝，神疲力乏。这种坚持，由初期的相对轻松逐渐过渡到结束前的越来越不





· 单车到拉萨



轻松。可是这种坚持很有意义,道理在于,这一天究竟能赶 80 公里,90 公里,还是 100 公里,往往取决于最后的坚持。所以本阶段需使用“晃动”的策略(骑到最后阶段,因为实在没力气了,人在自行车上的确有点像晃来晃去)。这个策略貌似消极,其实考虑到那时候体力已经消耗殆尽,即便说它是“晃动”,它也还是积极的。

有一个对我来说是规律的东西,即上午能骑多远,下午肯定会超过这个距离。这是因为下午的时间多于上午(例如,早上 7 点出发,12 点以前有 5 个小时。而下午,我可以选择骑到 7 点或 8 点,如此一来就多出两三个小时)。所以,正午 12 点以前的奋斗很重要,我可以通过上午的行程来

推测当天能否达到预定目标。同时,停车前两三个小时的坚持也很重要,它可以让我超额完成任务。

在西宁之前,每天平均可走八九十公里;西宁以后的平均成绩是每天五十公里左右。估计平均每日消耗在路上的时间,西宁以前绝不少于 8 小时,西宁以后可能低于 7 小时。

1994 年我的单日最好成绩是 140 多公里,而且只花了 11 个半小时。这一次最多只骑出过一百零几公里,花的时间还要长。

3. 其他“工作”

收集邮戳、摄影,与当地交流都算我的工作。

咸阳以前,我一共才照了两个胶卷。这是因为,本来我

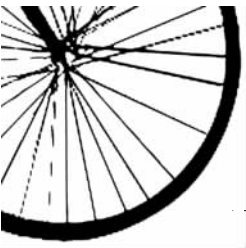
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

广州—咸阳

这身行头就已经够显眼的了，如果脖子上再挂一架相机，我就更担心自己会被别人惦记。相机为了取用方便，曾经放在前篮里，但是有一次自行车不小心摔倒，相机砸到沟中，让我好不小心疼，幸好没摔出大毛病来。不过我再也不敢把它放在前篮里了。以后又放在背包里，每次拿出来觉得非常不方便。

我的这种自助旅行方式属于比较浅的接触方式，匆匆地，我就滑过去了；更多的是靠观察和记录来获得一些当地的情况，而不是靠与当地人交流。对于那些对我并无真正兴趣的人，甚至是简单地将我否定的大老粗类人物，尤其是那些不怀好意跟我套话的人，说实话，我对他们也没有什么兴趣。倒是有这样一些老

乡，他们谈不上有什么文化，但是为人诚恳、淳朴，我最爱跟他们打交道。跟这些淳朴老乡的交流对我这个陌生人来说，犹如凉爽的风。至于所经之地的风土人情我了解了多少，从某种意义上讲并不重要。我觉得自己日后还有其他更为深入的方式。

● 风物志：粤湘鄂豫

熟悉的地方没有风景。总体上，咸阳以前的风景我觉得自己在其他地方都见过，因此不是特别有谈头。在此，我还是对前面四个省份让我留下一些印象的事物罗列一番吧。

珠江三角洲是人口密集经济发达之地，生猪的需求量必定很大，价格肯定也高于临近省份。“苦难的猪”是我在





· 单车到拉萨



广东和湖南两省国道上所见过的最大一道人文景观。毫无疑问,猪的流向是由贫苦之地流向富裕之地,由供过于求流向供不应求。据说这些猪最远来自东北。想象一下吧,货车从东北开到珠江三角洲要跑两三天,它们在路上是不可能

有饭吃的,因为它们被关在笼子里,喂食很麻烦。没有饭吃,还要忍受两天的高温,这些畜生未免太可怜了。其实国道边上有一项特殊的服务:冲猪。就是用水管子给猪淋淋水,降低温。但那不过是杯水车薪。

冲猪这项服务,其实大多挂着“加水”牌子的地方都可以办到(路上可以见到非常多的这种牌子),只不过大多数地方没有另挂一张牌而已。“加水”是给汽车加水。此外,路边还有众多的饭店和汽修

服务点。这三样东西是最多的。至于单车修理服务点,一般要到乡镇一级的行政单位才有,紧贴马路沿线的村子里很少见。道理很简单,修理自行车赚不了几个钱,加上如果是在山区,骑车的人本来就不多。

国道沿线是一个特殊的动物园,动物园里的动物在城市里一般见不到。我很喜欢看这些人类饲养的动物。湖南水牛多,它们泡在塘里,只露出牛角、鼻子和一点点背部消暑。不但有水牛,还有“水猪”——天太热,有些聪明的猪也爱跳到水里去泡澡,这样的猪我就称之为“水猪”。到湖北后黄牛多了起来。河南则是羊多。什么地方什么牲畜多,可以粗略地反映当地的一些农业、经济等方面的状况。

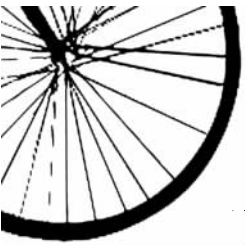
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

广州——咸阳

路边也有庄稼和大片的经济作物,我都喜欢做一点粗浅的观察,把它们跟当地的地理地形特点联系起来做点思考。不管是稻田、玉米地、荷藕田,还是芝麻地、高粱地、向日葵,只要面积足够大,就有让我受到震动的感觉。

湖南的盘山公路是不折不扣的掉头路,所谓“掉头路”,是指坡度很陡,转弯处设计得一点都不委婉、和缓的那种路。下坡时如果刹车控制得不够,自行车经常会冲到公路的外圈,这是很危险的事情。

我耗时最长的一个上坡不是在青藏高原,而是在湖南,不折不扣地推了5个多小时。而且你看不到这种上坡会在什么地方结束,有树林和山体挡着呢。在青藏高原上,有时可以提前很早就看到山口。

在湖北看见长江。长江有海量,但无海色,可以改名叫黄江。

河南的面食对我来说是最实惠的。吃两块五一碗的烩面,那碗要是再大点的话,可以用来做脸盆。

陕西放在下一部分说。





..... 单车到拉萨



咸阳——西宁

到长沙后曾因故中断旅行二十多天。到达咸阳后,我住在亲戚家中,她们劝我不要这样去西藏,我曾经一度非常矛盾,真的有些难以决定到底还去不去了。其实,因为之前我将半数款项邮寄到亲戚家中,如果她们真的绝对不放我走的话,只要不给我钱就能成功。但她们没有这样做。后来一位在西藏工作的姐夫打来电话说,我既然已经到了咸阳,表明我是下了决心的,决心这么大,还是不要阻拦我;而且,像我这种行为方式的人,他听说过,的确有那么一

小撮,如今也不足为奇。这样一来,咸阳的亲戚终于放我走人。我也答应他们,上了高原之后努力寻找伙伴同行。

从咸阳出发的时间是 8 月 20 日,到达西宁是 8 月 30 日。此区间内的行程大约 900 公里。

● 8月21日:夜宿2元小店

✓ 星期一(七月廿二)

天气:阴有小雨

这里昼夜温差开始变大。晚上睡觉要盖被子。早上起来还有点冷。看来可以穿长衣了。其实昨天就有感觉,虽然太阳晒着,但脸上的汗是冷的——被风吹的。

路边视野开阔,应该是黄土高原。直立性很强的黄土,可以在上面刷标语。路边民宅

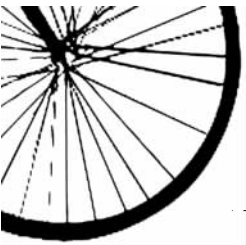
拉萨

西宁

咸阳

广州





咸阳——西宁

所用砖的颜色或土坯墙的颜色与大地甚为相合。砖有红的,但更多的是黄砖。不像湖广,每次见到用瓷砖做外立面的民间建筑,我都觉得特别别扭,因为经过提纯的颜色与周围的环境极不协调,就像叫花子穿上了名牌衬衣一样。

今日行 63 公里。至陕西长武县亭口镇一户人家住宿。早上 7 点 15 分出发,下午不到三点就到了。雨从上午 10 点开始断断续续总在下,但很小,基本上不妨碍行路,这是这种雨的好处。雨让行人,特别是骑摩托车的人减少,反而让我更觉得安全。

过了两个隧道。前面一个不亮灯,但只有 684 米长。后面的亮灯,1238 米。彬县到亭口镇居然一直是平路,大约 20 公里。路旁有一条还算宽的

河。骑平路当然有精神,况且我现在可以俯身加速(背包换了个小的,大部分行李挪到后车架上去了)。彬县以下首次见到枣树!结着一颗颗青色的枣儿。这里的枣树很高。

我住的叫杨××小店(“小店”是国家允许这些地方的农民用自己家多余的房间经营住宿业务的称呼)。杨叔很老实,是他报出了两元钱的住宿价格,创造了历史新低!而且是睡炕!我喜欢。屋里先没有灯泡,我请杨叔给装一个,果然在天黑前他把灯泡拿来了。直到晚九点我去他的屋灌开水才有机会和他聊了十来分钟。

每次能找到一个便宜、舒适的地方住下来,感觉都好极了。我还有一个本领,到了一个陌生的地方住宿,我没有陌生感,或者住下来五分钟之内





拉萨

图片1 杨家小店。土炕,2元钱一晚

可以消除。其实每天,我都不知道自己晚上会住在一个什么样的地方。有的人不习惯睡别人的床,我没问题。

杨叔开始讲话时神情落寞。我想到的一个词就是“人穷志短”。当然这只是我自己的感觉而已,谁都没有这样亲口告诉我。也许不对。我也希望它不对。

镇子上现在也有人住窑洞。杨叔说他们这里穷,奶奶在附和着。这我已经看出来,虽然这家子看起来房子不少,但是那间最大的屋子里根本没有多少家具。除了住宿价格,我在孩子们吃饭时也估计出了这家的经济实力。这家至少4个孩子,最大的姐姐大概上五年级,哥哥上一年级,妹妹呢,则上二年级(哥哥留级)。还有个穿开裆裤,约五六岁的小弟弟。

姐姐端了一碗似乎有葱花的面条,哥哥在啃一张干饼,那饼不厚,而且中间是空的,向两边拱起。我问他有没有菜,他说没有。小弟弟花一毛钱买了一种叫“三回头”的小包装零食,分给我两颗。而开始我给了他一个我早上买的、中午没吃完的菜包子。后来我自己出去吃羊肉泡馍,跟咸阳的不一样,馍切得很大,配的蒜也不是糖醋蒜,而是生蒜。辣子直接放到汤里去。

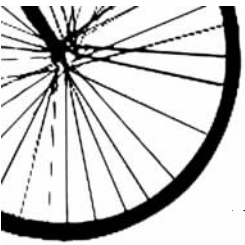
这间小屋(见图片1)换上了新灯泡,如此明亮,如此温暖,人在旅途,这样的栖居之处可以算上等。绝对不会有其他住客来打扰

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

咸阳——西宁

我,而我又了解到了一些当地的民情。至于能不能洗上澡,根本没有关系。没有关系。

杨叔正在找人帮他家建食堂,食堂建起来之后就可以卖蒸馍了。高高的烟囱在没有电时可以代替鼓风机,往外抽烟。

夜里我听见滴滴答答的雨声。迷迷糊糊地听到,又睡着了。这种感觉有点奇妙。哼,乡情旅思。

除了被虱子咬醒之外,我睡得很好,一直到七点钟。在我身上爬的我想应该不是蚂蚁,当然也有可能是跳蚤。

虱子和跳蚤是不是一回事?
(本篇日记结束)

● 一天(续)

在本小节中,我再来简单概括一下每天出现的不同情况,以便与前面的“一天”形

成对照。

从咸阳到西宁的这一区间,起床的时间比上一个区间晚了半个小时以上,我觉得可能是气温降低了的缘故。另外,传闻西部人比较剽悍,为安全考虑起见,我倾向于晚出早归。

虽然穿短衣裤还能坚持,但在当地人中已经很少有人像我这样穿衣;故此,我按照本土化的要求穿上了长衣长裤。上衣后背与背包接触的部分因持续被汗水浸渍,干了以后那一部分会变硬,并且可以见到明显的盐花痕迹。我从来没有洗过衣服,倒不是我懒,在外头行路,我觉得洗衣服是不在议事日程之内的事情。

每日的饮水少了一半以上,小憩也少多了,因为天气不再酷热。在甘肃连续几天都碰到这样的天气:临近傍晚,





· 单车到拉萨



风乍起，跟着很快雨就来了。如果那时候还没有结束当日的行程，这种气候现象会对找旅店造成麻烦。过了兰州以后，我的鼻孔和嘴唇则明显地感受到了大气的干燥。

从秦岭山区到西宁，应该属于我国三级地势中的第二阶梯，西高东低，所以我一直在缓慢地爬升。其间共穿过大大小小的隧道十几条。如果不是这些隧道，咸阳到西宁的 900 公里，我不可能只花 11 天便到，因为隧道削减了山路的坡度。312 线的路面很好，但路边的树常常很小，在炎热时刻不能提供阴凉。有时真的很热，很想凉快凉快，但却找不到一棵可供乘凉的大树。找不到乘凉之处，令我想起了博尔赫斯的“干渴和对于干渴的恐惧”。

为了减少上高原后自行

车部件再出问题的麻烦，自行车内外轮胎我一共换过 4 条，在此区间内换了 2 条。

在本区间的后半段，我碰到了一个伙伴。

● 风物志：陕甘宁

在秦岭山区某镇，有很多当地人沿国道线摆卖四样东西：核桃、板栗、柿饼、松籽。他们并不吆喝，牌牌上都写着呢。你可以选购散装的，也可以选择用塑料袋、网兜和麻袋包装好的。我虽然没有上去打听价格，但依据经验，这些本地的出产在本地卖肯定很便宜。它们都是好东西。虽然，在大城市的超市中，大约也可以买到同样的东西。但是，它们之间是有区别的，不但价格上要便宜，感觉上更地道才是主要的。

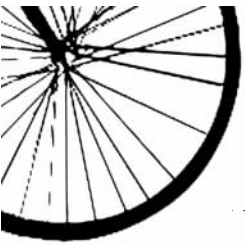
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

咸阳——西宁

有很多理由,可以说明这里(陕甘宁)比南方要贫困。而这些理由是通过我自身的经历观察、体验从而总结出来的,因此我觉得比较可靠。

第一,从广州至咸阳,总体上旅店的住宿价格呈递减趋势。自长沙以后,住宿价格减至长沙以前的一半以下(指平均水平)。长沙以前15元的旅店并不少见,而长沙以后,尤其是过了咸阳之后,很少有超过10元钱的。最便宜的是2元。

第二,出了甘肃省平凉市以后,大地的荒凉感油然而生。虽然还不到寸草不生之境,但老天爷对那里是相当苛刻的;没有充分的降水,哪里可能有丰富的农林产品?

第三个理由,修路民工的行列中不时可见女人的身影,而广东、湖南、湖北从来没有

见到这样的事。

第四,养狗本来在农村中是很常见的,过咸阳以后的某一天我突然意识到,这一带的狗少多了。

我曾经向当地人打听,他们说,优质的312国道新线于四年前通车(即1996年)。但是四年来,当地并没有发生翻天覆地的变化。我不明白为什么会这样?可能人们致富观念及途径的改变没有那么快吧。

隧道降低了推车上山的难度,然而过其中几个隧道的经历是不想再拥有的。居然有这种情况:某一条隧道欠电业局的费,而电业局就把这条隧道的电给停了!这对汽车来说没什么,对我来说太可怕了。我可以借汽车的光,但它们远离我的时候我就只能跟着感觉走;我提前预备了一把





..... 单车到拉萨



小手电,但是小手电的光跟没有一样,不起作用;又不能不走,不走的话,万一洞里有人怎么办!总之,走又长又黑的隧道,是一种非常无助的感受。我曾被自己的影子吓住好几回。有可能的话,我一秒钟也不愿在里面多待。

在甘肃,我见到了很多养蜂的。他们据说不是本地人,可能是四川过来的。他们经常选择马路拐弯之处,扎起一两个大帐篷,有几十个到上百个蜂箱。这些蜜蜂,由于是给老板打工的,不像拉蜂箱的车遗留在山间的失业蜂那样没有纪律和难以对付。在六盘山隧道口前,二三十个蜂子对我发生兴趣,贴身围住我乱转,足足有半分钟之久,把我吓坏了!我几乎不敢动,可又不能不走,不走的话,万一它们落

在我身上,我想我肯定忍不住本能地就要去打它们,那样势必闯祸;要走的话,我又不赶快走,怕冲撞了这些流民。幸好,它们没有动手动脚,可能最终发现我并非一朵花。在秦岭山区,我则两度被失业蜂蛰伤,都是在下山坡时的冲突中发生的。我的速度很快,没有办法躲闪它们。一只冲到了我嘴里,在我将它吐出之前,它刺中了我的下嘴唇。另一只被我本能地夹在腋下,自然我也不可能躲过那一劫。当时还在飞速地朝山下冲,负伤了也不能停下,还得掌握好方向盘。好在没有发生更严重的事故,例如翻车。

养蜂人只需在路边供上一块木牌,上书“花粉、蜂蜜、王浆”就可以了。大约3块钱就可以买到一个矿泉水瓶子

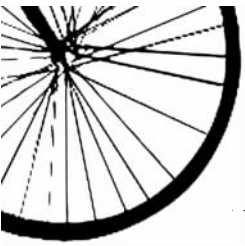
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨



图片2 一个无人居住的窑洞。门比
这个做得漂亮的还有,可惜没有拍到

(600 毫升) 的蜂蜜,这可是原汁原味的。

陕甘交界有窑洞,很可惜我没能住在里面住一住。窑洞的门做得很优美(见图片 2)。

在甘肃省平凉市, 我见到了很多相貌和衣着很像王洛宾的老同志。王洛宾先生应该就是这一带的人吧(我不确定,只是看着像)。这个城市的餐厅,如果是汉族口味,还会加以特别说明,因为这里聚居着大量的戴小白帽的回族同胞。

宁夏我只擦了一个角,之后又回到了甘肃。宁夏有著名的六盘山,风景很美。

兰州的白兰瓜不可不吃,很大的一个只需要一块钱,还有很多不同的品种。陕西的羊肉泡馍也应该尝试。这些某一地方的著名特产,说起来都很有讲究,不过我并非这方面的行家。

(沿途风景,见图片 3、4)



图片3
陕西某处的高粱地





图片4 甘肃某地公路边上的草垛(远处的土坡比图片3要荒凉)

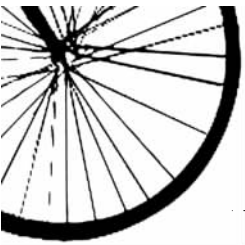
● 伙伴(一)

我以极大的热情介绍我这位姓蔡的小伙伴(见图片5。图片6是本人受到他影响以后的尊容)。他年仅二十,来自江西赣州。凭借一身过人的无畏胆量,怀揣400元——仅仅400元人民币,携带比我简陋得多的行李,奔驰在去往新疆的征途上。我们相逢在甘肃会宁县以下的某个地方。当时别提我们有多高兴了!碰上之后赶紧先席地而坐聊了半天。

我看他本质上不是一个好动的人。这次出来对他来说属于异数,他能坚持到西宁已经非常不错了。他没想到路上会碰到这么多艰辛,多次提到“再也不来西部了”。但他为人谦虚和蔼,是个很不错的小伙子。

他比我要本土化得多。本身就没有多少行李,自行车和衣着也毫不起眼。这样是最安全的。他花钱极为节俭。相逢时他已独行近





..... 单车到拉萨

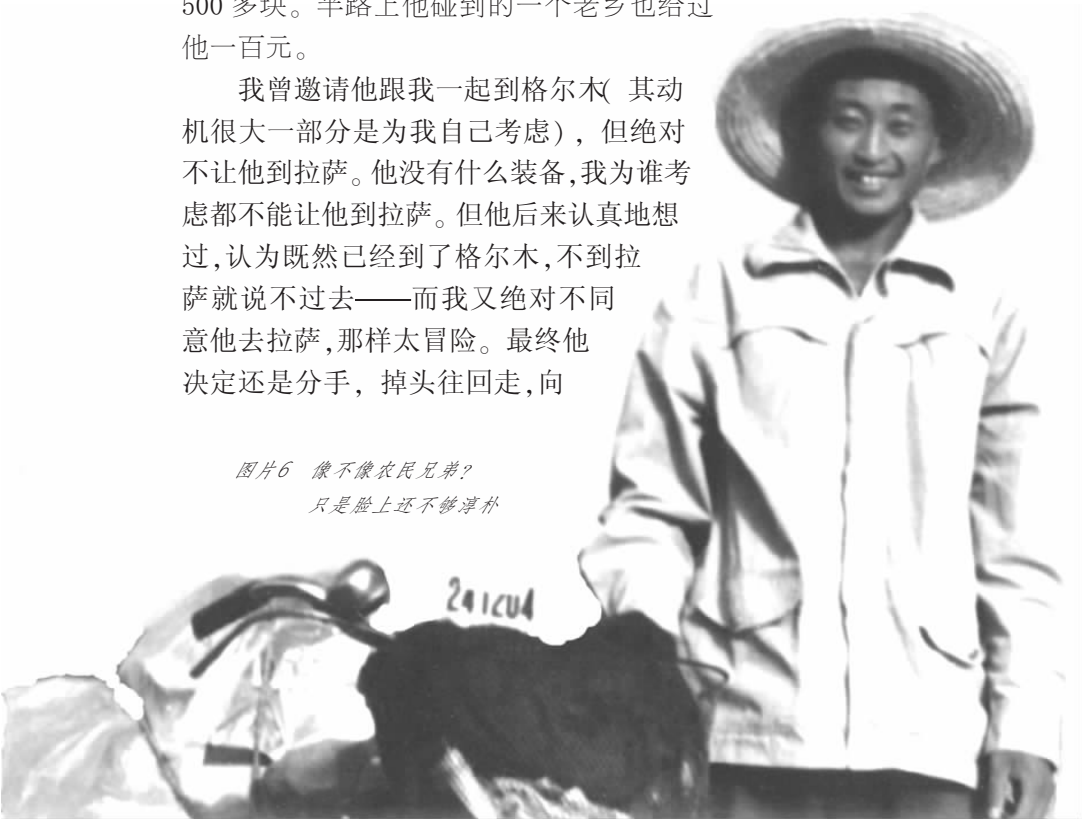


图片5 我的第一个伙伴。他浑身上下连同车子,比我看起来更像农民,可惜照得不太清楚

一个月,却只消费了 100 多块。之所以花销如此之少,主要是他从不住旅店,全都露宿野外(农家的草棚、加油站的地上等),并且只啃干粮。我们相处七日,跟我一起住旅店时,他依然保持了和衣而卧的习惯。他解释说,第一,他们家乡人有这个习惯;第二,他担心使用旅店的被子会传染上皮肤病;最后一个原因是,他不能放松,因为分手后,他还是要露宿野外,如果现在住得太舒服,到时候可能会适应不了。分手之前,我只给了他 100 块钱。这样他身上还剩 500 多块。半路上他碰到的一个老乡也给过他一百元。

我曾邀请他跟我一起到格尔木(其动机很大一部分是为我自己考虑),但绝对不让他到拉萨。他没有什么装备,我为谁考虑都不能让他到拉萨。但他后来认真地想过,认为既然已经到了格尔木,不到拉萨就说不过去——而我又绝对不同意他去拉萨,那样太冒险。最终他决定还是分手,掉头往回走,向

图片6 像不像农民兄弟?
只是脸上还不够淳朴





—— 单车到拉萨



着宁夏、内蒙、北京、东北的方向。

再后来,旅行结束后过了几个月,我们又取得联系。没想到,他竟然真的凭借那点钱又走了四个月,而且还到过东北,真的令人不可思议!在我们分手时,西部夜里的温度已

经不高,露宿野外绝对是考验,而他以后居然还去过纬度更高的地方。我一直弄不清楚他究竟是怎样做到露宿野外的。我当时设想的情况是,很可能他受不了夜里的冻,很快就车子一扔,搭上火车回家了。

拉萨

西宁

咸阳

广州





图片7 此牌距离格尔木市区十几公里。有人认为青藏公路是从格尔木开始的，从这块牌子看来有些道理

西宁——拉萨

“欢迎光临青藏公路！”

——写这句话的牌子，大约在出了格尔木市区以后十几公里的地方（见图片7），其实我觉得应该在离开西宁不远的地方，青藏公路的起点不是西宁吗？

我9月1日从西宁出发。本区段花了40天时间。

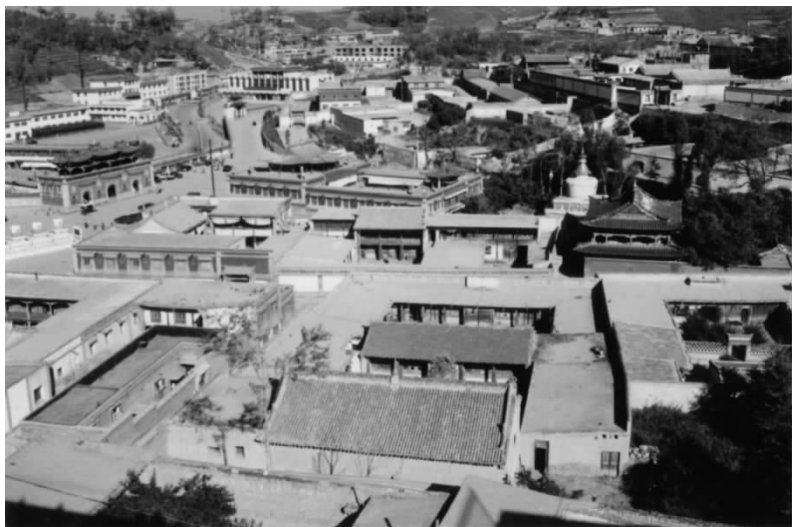
● 8月30日：塔尔寺

去塔尔寺要从西宁市体育馆坐车。3元。

资料上说，塔尔寺的确切位置是在“西宁市区西南25公里的湟中县鲁沙尔镇西南隅”。小客车本来跑得就不算太快，加上中间可能要上下客、等人，所以这25公里用了一个多小时的时间。不过，在车上可以充分利用时间来睡觉。

塔尔寺建筑群规模很大（见图片8、9），看上去的确气势雄伟。我没有想到，一个寺庙会有这么多的建筑，其实，那些比较年轻的喇嘛在这里修行，感觉就像是我们当初上大学一样。





图片8 塔尔寺建筑群

拉萨

我在这里第一次见到了身着红衣的僧人。暗红色或洋红色的僧服在这里是最显眼的衣装了。当那一袭被风掀动的,与周边暗淡色彩形成鲜明对照的红衣逐渐消失在远处时,还有比这更具神韵的景色吗?仿佛比电影上营造的氛围还要诱人。

红衣内的躯体有老有小(小的大约只有十岁光景),有胖有瘦;我们碰上他们的时候,他们的脸色一般比较严肃。我想,这是正常的脸色。因为我自己走在街上时,也经常是类似的神色。

我们还看见几个喇嘛不知道从什么地方买了菜回来,就像我们在城市里买菜一样,也是用那种方便的、各种颜色都有的塑料袋装着,有大葱、萝卜等等。其实,他们的一举一动不论是怎样的,对我们来说都是很新鲜的。他们有的也穿皮鞋,跟我的差不多。我见过很多老外,对他们早已经见惯不怪了;但这红衣的僧人,在现实生活中我真的是头一次见到。也许就像当初看老外一样。

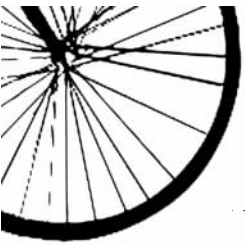
但我们只是远远地观察着,如此而已。我的照相机挂在脖子上,因为我有一个顾虑,怕用镜头直接对准那些红衣者会引起什么不好的结果,因此,相机并没有直接暴露在外头,而是被外套遮住。只有在离他们很远的地方,我才敢将相机取出。后来一想,其实用镜头对着他们应该不会出什么问题;今天的游客看样子虽然不多,但每日总会有不断的游客来到这里,说到打搅他们的生活,他们早就应该习惯了。是我自己太谨慎。当然,出门在外,我觉得这种谨慎

西宁

咸阳

广州





..... 单车到拉萨

西宁——拉萨

还是必要的,这里头也包含了对别人的尊重,对一个生活方式与你自己几乎完全不同的人群的敬畏。

酥油花、壁画和堆绣,被称为“塔尔寺三绝”。很遗憾,我们没有充裕的时间从容仔细地观赏。另外,主要的原因,恐怕是我



图片9 塔尔寺如意八塔





· 单车到拉萨



们对这三绝的所谓“独特的民族风格和很高的艺术价值”并没有很深刻的认识,只有一些感性上的感受。如果花太多的时间来研究它们,对我们自己也不合适。(本篇日记结束)

塔尔寺非常值得参观。只是觉得,它未免来得太早。这里刚刚是青藏公路的起点,我们似乎还没有做好准备。在此,再为朋友们提供一些介绍文字。

塔尔寺是我国著名的喇嘛寺院,是喇嘛教黄教创始人宗喀巴的诞生地,也是西北地区佛教活动的中心。据说它最鼎盛的时期有殿堂八百多间,占地 1000 亩。是我国著名的六大喇嘛寺之一(其余五寺为西藏的色拉寺、哲蚌寺、扎什

伦布寺、甘丹寺和甘肃的拉卜楞寺)。

塔尔寺藏语中叫“拱本”,就是 10 万佛像的意思。始建于明嘉靖三十九年(1560 年),至今已有 400 多年历史。塔尔寺依山势起伏,是由大金瓦寺、小金瓦寺、大经堂、大厨房、九间殿、大拉浪、如意宝塔、太平塔、菩提塔、过门塔等许多宫殿、经堂、佛塔寺组成的一个气势宏伟,藏汉艺术风格相结合的古建筑群。寺院殿宇相连,白塔林立,整座寺不仅造型独特,富于创造性,而且细部装饰也达到了高超的艺术水平。每年农历正月、四月、六月、九月,塔尔寺举行四大法会。十月、二月举行两个小法会。

资料上说,西宁的海拔只

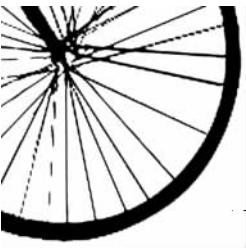
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

有 2200 米。但是我 9 月 1 日从西宁出来以后不久就开始气短。可能是我的身体在提前作准备。这并不是一种很可怕的感觉，只感到喘息的时候，肺部似乎总是没有得到足够的氧气供应。因为是头一次出现这种问题，所以觉得有些奇怪。心脏在最气短的时候会格外地多跳动一下，属于没有规律的跳动，从其他的跳动中脱颖而出的跳动。这也是在平原从来没有碰到过的一种情况。

我写信或者明信片，不管给谁写，全都是单向通信。我偶尔也打打电话，用 IC 卡，但不多。我尤其不敢给家里打电话。出发前，我在家信中含糊其词，因为我几年前向家中提及此事时曾遭到反对。我有亲戚在西藏，父母的反对是在对

西藏有所了解的基础之上的。但我又不能不给我家中写信，长时间不写信他们更会担心。西宁以前，我可以做到半月左右一封家信，信中对旅途轻描淡写。后来从妹妹口中得知，父母已经知道我这次是去西藏。听说老爸对我比较有信心，但是妈妈对我始终放心不下。我不能给他们打电话，万一他们，特别是我妈在电话里说让我回去，我究竟还要不要走？所以，过了西宁以后我写信也不是，不写也不是。狠狠心，还是赶快到拉萨再给他们打电话吧。

让父母和亲人为我担惊受怕，并影响到他们的健康，我对此感到非常无奈。我没有办法。其实，根据后来我的经历，以我这样的方式走青藏公路入藏，应该没有那么可怕。





· 单车到拉萨



● 9月2日：日月山，倒淌河

✓ 星期六(八月初五)

天气：阴，有小雨

昨天夜里有小雨。今天的路面有点湿。

早上又是天不亮就醒来。昨天呢是有些兴奋。我有一个很好的解释——毕竟世界上还有让我们睡不着觉的东西。我睡不着觉就是为了这样的一个东西。

醒来时看表，已经6点钟了。在内地的经验是，夏天一般天亮得都很早，所以，如果天不亮的话，那时间就会更早。不过，这里的情况不同，是高原与内地有时差的缘故。走到这里，天亮的时间大约要比出发时晚了至少1个半小时（越往西走就越晚，到后来要

晚差不多两个半到三小时）。

8点30分左右下起了小阵雨，过了二十多分钟以后，雨忽然加大了，楼顶上汇集的雨水从排水管里拉出一条水练。如果我走得早些的话，这一场急雨就会淋上了。

天色逐渐地亮起来，但是云层却迟迟不开。我等得有些心急。不过，既然走不了，干脆就走得晚些，找些其他的事情来做做。

我一般从来不会出发这么晚，10点半才上路。我写了几张明信片，到邮局去把它们寄走了。一边写，一边观察外面的情况。雨是一阵子一阵子的，想来也是有原因的，这里乃是干旱地区，雨应该不会长时间地连着下个没完。

我还用IC卡打了一个电话，这里的电话号码是6位数

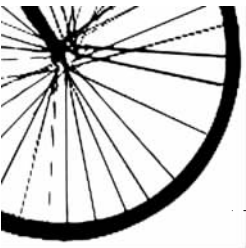
拉萨

西宁

咸阳

广州





西宁——拉萨

的，——今天我才反应过来，上一次当电话机的显示屏上出现 6 位数字的本机号码时，我还以为出了问题。

从湟源县城至倒淌河乡，一共 51 公里路程。今天我就走了这么多。

前半段的路程颇为费劲。路面的质量不太好，总是会有一些小的坑洼。这样的路有些颠簸，其实很消耗人的耐性。从地图上我早就知道了一共只有 51 公里的路，但是这个数字的一半我却迟迟达不到。以至于我担心晚上 7 点钟之前到不了。实际上最后 5 点多就到了。小雨是午后 1 点多的时候停的。在我上路时，我并不知道这雨会下多久，其实这才是我担心的最主要原因，——披着雨衣，站在小雨中（或者蹲下）吃作为中餐的

干粮，总觉得很不方便。

有个藏族乡叫日月乡。此乡一过，美丽的景致愈发显露无遗，我的脑袋中窜出“青山翠谷”这个词，似乎又不太恰当。

如画的风景是由那些浅绿色的、深绿色的和黄色的“地毯”组成的。一块一块地拼接在一起，绿色的我不知道是什么作物，但黄色的应该是青稞。我去的这个季节（其他骑单车或徒步的旅行者据说七八月份最多）有的刚刚被收割，有的还在地里。越往日月山口靠近，那些毯子的组合就越优美无比。我心里不知蹦出多少个“美啊”！

美啊，美啊，美啊。

骑不动了，开始推车的地方大概是在 2037K(109 国道上数字为 2037 的里程碑；此





—— 单车到拉萨



碑表明,从本条国道的起点到这里是 2037 公里。下同)。凭感觉,我知道这里的山势比较缓和。推了有十多公里的样子,大约两个小时不到。稍微有些累,没有其他的反应。

山顶上有雾。后来雾还慢慢扩大了,到能见度只有三十米。四周灰蒙蒙的,我知道自己在沿着弯曲的山路往上走,但是看不清自己究竟是在一个什么样的地方。对面的汽车开过来时都很慢,虽然打开了车灯,但是作用不大。我就在这样的情况下推车上山。

山口一带比较平坦,此处的确切海拔我不清楚,估计有 3000 米(山口那里应该有一个不大的碑,上面注明了海拔,但当时因为有雾,我没有看清楚),跟我想象中的山口不一样,我原来以为山口处一

般都会比较陡峭。

山口两侧雾中有一些黑色的影子。我开始不知道那是什么,还有些害怕。后来仔细地瞧了瞧,原来是吃草的牛羊,我还以为是什么猛兽。牦牛的哼哼声有些像猪。

我很轻松地放马下山。虽然有雾,为了安全我的速度不能太快;但是毕竟不用再费力地向上推着车走了。让我没想到的是,几公里之后眼前豁然开朗——雾没了!

雾是一下子就没有了的,好像飞机钻出了云层那样;雾在我身后和头顶上消失了,消失得那么干净利落,消失得那么彻底;我速度很快地沿山路飞驰而下,呈现于我眼前的是从未见过的草原风光(见图片 10、11),空旷,辽远,视野极为开阔;当时我有一种感觉,感

拉萨

西宁

咸阳

广州





图片10 翻过日月山之后的草原风光

到自己的肺忽然被打开了一样,充满了自由的气息。

我很想来个大撒把,张开双臂飞起来!

当我下到山脚下,回望山顶时,山头还包在雾中。就像我在山的另一边看到的那样。(本篇日记结束)

青藏公路上的许多地名,我八百年前就知道了。西宁以前的地方,除非有特别之处的,很多已经忘记。但我依然可以大致不差地按顺序回忆起我在青藏公路上的所作所为。我是想表达这样一个意思:因为我很早的时候就想走这条路,所以我很早的时候就已经对青藏公路很用心。其他三条进藏的路线我不熟悉,但青藏公路我研究过。

青藏公路上第一个著名的景点就是日月山,过日月山后是倒淌河乡,有一个关于文成公主的典故。

日月山,初唐时名赤岭。位于湟源县西南,在青海湖东南,既是





拉萨

图片11 草原上除了成群的牛羊之外,还有这两条小驴

湟源、共和两县的交界处,又是青海农区和牧区的分界线,海拔3520米,是游人进入青藏高原的必经之地,故有“西海屏风”、“草原门户”之称。

据说当年文成公主入藏途经此山,她怀揣宝镜,登峰东望,不见长安故乡,悲从心起,宝镜下滑坠地,一分为二,一半化为金日,一半化为银月,日月交相辉映,照亮着西去的征程。此地成为唐朝和吐蕃实行物资交流和两地使者往来的中转站。现在山隘上尚立有“日月山”三字的青石碑,山顶修有遥遥相望的日亭和月亭,山南脚下有流向独特的倒淌河。所谓流向独特,据说西部的河流一般都是由西向东流,但倒淌河正好是相反的。故名。

站在山顶,向东眺望,一派田园风光;向西看,碧波荡漾的青海湖,海心山明丽动人,与田园秀色迥然不同。正所谓:“登上日月山,又是一重天”。

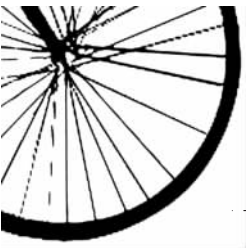
● 9月3日: 江西沟

✓ 星期日(八月初六) 天气:小到中雨

广州

今日行68公里。至青海省共和县江西沟乡住宿。三人间,13块钱一个床位。





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

今天是出发以来最为艰难的一天，不应该出来的，我没想到雨会这么大。我都快坚持不住了，这要是给弄感冒了怎么办？

我是八点半出来的，出来不多久天就开始飘雨星。开始是顺风，我非常顺利地走完了前 30 公里的路。那时时速可以达到 17 公里，这是从未有过的高速。30 公里过后，雨变大了。

路两边有非常好看的油菜花。可是天在下雨，我的裤子慢慢全湿了，下车走时觉得无比沉重。问题是可别给我搞出个什么关节炎来——所以，我只能不停地骑啊骑啊，也不觉得累了。

青海湖只是天边一条灰蓝色的带子，但依然具有很强的吸引力。

对青藏公路的旅行者来说，我觉得只要见到了房子或者帐篷，就是希望。这里车辆稀少，但还不能叫没有人烟。一位藏族老妈妈在雨中牧羊，她坐在路边捻动佛珠，身上没有穿雨衣。我很快地从她身边过去，说了一声“扎西德勒”。她发出一个什么声音我也不明白，似乎是感到惊奇。

后一半路越来越难走。我不敢下车吃午饭。除了为数不多的几个建筑物，这路旁空荡荡的，没有地方可以避雨。大约在剩下 18 公里时，风忽然变大了，而且是从左前方刮来的。不仅如此，风很怪，你看，最早是顺风，后来变成西南风，最后是东北风，甚至是东风。

到了最后阶段，我真的是非常困难地一公里一公里地





· 单车到拉萨



往前挪着走。风大得跟我家乡胶东冬天的风一样,刮得我根本骑不动,只能下来推着走。但是推行时所产生的热量又不足以抵御风雨交加下的寒冷,身体在发抖,我的两手也有些僵化。穿雨衣也没用,雨水顺着脖领子早进来了。

终于,午后1点40分,我到了江西沟。我花了两个多小时坐在老板的屋子里,在他那儿换衣服。除了内裤没换,其他全换。吃药,擦红花油,吃东西,烤衣服。屋里生着火炉。——这要是没地方换衣服呢?所以我今天也得着一个经验,就是天气不好的时候,就不要硬来;而下起雨来,就应该马上到帐篷中去躲,找不着帐篷就自己支。(本篇日记结束)

后来听人说,这里一年中

的雨水并不多。而我以后也没碰上到帐篷里躲雨这种情况。

江西沟和黑马河,跟倒淌河一样,都是乡。它们的规模很小,都不如内地的一个很普通的小村子。这一段公路,据说是2000年7月份刚刚通车,属于二级公路,相当平整,在整条青藏公路上也是最好的一段。

从倒淌河到黑马河有116公里。

● 9月4日: 黑马河

✓ 星期一(八月初七)

天气:晴间多云

昨天我认识了一位回族朋友。

烤衣服时我们聊天,聊了很长时间。晚上时他请我去吃

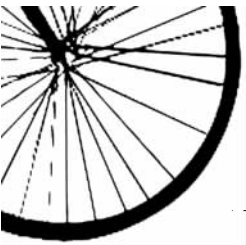
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

饭,原来他的家就在这个旅店院落的一角。

我问他是在做什么的,他拍了拍桌子上的书,另外还有一个柜子,里面也有不少的书。开始时,我对这些书并没有什么概念。过了一会儿我才明白过来,原来他是“给那些有信仰的人上课的回民讲师”,也就是“阿訇”。

阿訇戴着白帽,体态微胖,福相,给人的感觉很随和。他妻子围着黑头巾,在我们吃饭时还在地上忙活,不大爱说话,跟他们的三岁的小儿子一样。

阿訇说他们吃素,吃蛋,其他乱七八糟的东西就不吃了。今天早上他又请我过去吃早饭,于是我很幸运地在一位回族朋友的家中第一次吃到了青海湖中的湟鱼,听说也才

一块钱一斤。可惜因为我在这道鱼上来之前,已经吃了很多的鸡蛋和大饼(饼的直径超过我右手无名指和大拇指之间的最长距离),和白菜、青椒、蘑菇等,鱼我吃得不多。还有以土豆和蒜为馅的小包子,都很好吃。实际上,对我现在的胃口而言,只要是热的刚端出锅的东西,应该没有什么是不好吃的。阿訇吃得很少,他不停地为我添茶水。

那饼上是抹了糖的。这样的饼,上路前,他们给我带上了两张;还有9个鸡蛋。

一连被别人请吃两顿饭,这样的事情可不多见。我将用不到的另一个傻瓜照相机留了下来。这对他们来说可能没有什么用处。不知道这乡里有没有卖胶卷的,但我敢肯定的是,这里肯定没有冲胶卷的地方。在倒淌河我





· 单车到拉萨



还见过一部 IC 卡电话,但是江西沟似乎没有。

走前合影的时候,我本想为阿訇和他的妻子合一张,但他说,他们这里没有跟妻子合影的习惯。

今天早上起来时还是满天的乌云,饭后基本上不见了,于是心里很高兴——我总是担心下雨,像昨天那样的雨再也要不得了。我又没有什么办法可以搞到天气预报。

青海湖真是美啊!就在公路的北面(右手),但是离公路还有一段距离。步行少说也需要十分钟。在马路上看,青海湖就是一条蓝带。这种蓝色非常诱人,而且有时随着你的移动,会出现几种深浅不同的蓝,让你感叹造物的神奇!我

终于忍不住,在吃中午饭之前停了车子,离开公路,向着湖边走去。我决定深入到湖边去看个究竟。

草甸上有牛粪,我用脚蹴了蹴其中的几堆,感觉到是潮湿的,因此这几堆牛粪必定是点不着火的。比牛粪还多的是鼠洞,我记得书上说过,住在里面的其实不是老鼠,而是鼠兔,样子长得像老鼠,个头也不大。这草甸子上的确没有什么可以吃的,看来它们只有啃草根根了。

原来我凭目测,以为从公路到湖边只有几百米的距离,结果这几百米一走就是二十多分钟。回来时我的眼神差了点,看不到我的自行车在哪儿了。后来往回走了大约一半远,才看到一个闪闪发光的小点点,不知道是自行车上的哪

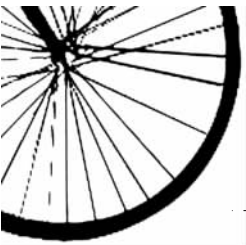
拉萨

西宁

咸阳

广州





西宁——拉萨

个地方在反光。

靠近湖边时,石头多了起来。有不知名的小鸟,数量不多。湖边应该不会有狼,我想;因为我想在这里住一晚。这里人烟尚多,我真想在这湖边住一个晚上。不过我又怕下雨,也怕一个人待着,万一有什么野兽呢?所以也只能是想想而已。——我还没有想到直接住在人家牧民的帐篷里,我当然很想住进去,但是我不知道该怎样跟他们说。

路上见到的人都是牧民。在这里做牧民,应该是极惬意之事。瞧这风光多优美,风儿多么柔和,天地多么辽阔,在这样的地方住着,待着,心里头能不宽敞吗?

我努力地试图对遇见的每一位牧民张大了嘴巴说“扎西德勒”,他们有的也对我说

“扎西德勒”,或者看着我,笑一笑,或者觉得很奇怪的样子。

有一个小孩,他老远就看到我了。那时我也正好抬头向前看,只见草甸上冲起一道红色的影子,取直线直奔公路。我估计他肯定是看见了我,早早地冲到路边等着。走近了,我才看清这还是一个小喇嘛装扮的,非常英俊(在内地的時候,我见过的所有的小孩子,从来都没有用过“英俊”这个词,但用到这个小红喇嘛身上我觉得十分合适)的小孩子,样子还不到十岁,他的眼睛大大的,发亮,饱满但绝不臃肿的黑红脸庞给人以极其健康的感觉。

他冲我喊着问了几句话,我想他应该是在问我到哪里去,干什么的,等等。(走到这里,





—— 单车到拉萨



白天已经见不到其他的人还在公路上骑自行车或者走路。确切地说，除了路边的牧民和公路上不太多的汽车，这里已经见不到什么闲人了。如果你是个外地人的话，他们会一下子就认出来。)我学着他的语调说了两句，“拉萨！拉萨！”

中午坐在一个小桥头吃饭，吃阿訇家给的大饼和鸡蛋（见图片 12）。我低着头，本来光线不强，忽然，几秒钟的时间里，眼前大亮起来，就像你待在一间拉上窗帘的屋子里，忽然有人打开了一盏摄影用的照明灯，你不由自主地眯起了眼，感觉到需要适应一段时间；脸上也热了许多；这种热，跟光线在极短暂的时间里却有一个明显可以感知的增强过程一样，只是比光线慢上半拍，就像那盏照明灯离你很

近，把你的脸烤热了似的，你需要去摸两下降降温。

我抬头一看，原来是太阳从云彩里钻了出来。

前后的感觉差别如此之大，高原阳光之强烈可见一斑。

黑马河住宿的地方很多，我找了一个 8 元钱的三人间。我住下来的时候，时间尚早，才下午 3 点。今天似乎是这乡里的一个集日，路边有不少摆摊子卖货物的，我自然不能放过这样的机会。于是住下之后，很快地就把相机掖在怀里上街了。

我前前后后在街上走了好多趟。其实，这乡里沿公路的房子，长度不过七八百米。这里跟江西沟一样，感觉上以藏民和回民为主。藏民的脸膛

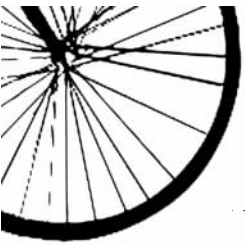
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

都是黑黑红红的,有的喜欢戴大墨镜,也有很多人戴帽子。他们的民族服装看起来都很厚,色彩鲜艳夺目。摆在地上的货物多是些日用杂物,衣服、水果、蔬菜等。手扶拖拉机和摩托车较多。等他们交易完毕,集市该散了的时候,手扶拖拉机就会载着很多人离开。

邮电所的正门是不开的,我为了盖这个邮戳,先后去了三次,又等了很长时间——要从邮电所大院铁门进入,从后门进去。后来我问工作人员,他说他们不设邮筒,因为会被砸掉,使用的频率也很低。

最有趣的是,这邮电所的院子里放养着十来只牛羊,他们该不是靠这牛羊来养活邮电所吧?(本篇日记结束)



图片12

阿訇家给的大饼和鸡蛋





..... 单车到拉萨



青海湖边有帐篷,常可见大群的牛羊。牛当然是牦牛。家牦牛体型一般不比黄牛大,但是毛长。毛色以黑为多。

青海湖位于青藏高原上,距西宁 150 公里,面积 4500 平方公里,是我国最大的内陆湖泊,也是我国最大的咸水湖。海拔 3260 多米,比西宁还高出 1000 多米。湖水冰冷且盐份很高。青海湖蒙语叫“库诺尔”,藏语叫“错温布”,也就是“青色的湖”的意思。这里气候凉爽,即使在烈日炎炎的盛夏,日平均温度一般都在 15℃ 左右,是理想的避暑胜地。

据说鸟岛是青海湖最吸引人的地方,位于青海湖最西边的一个小岛上,每年都有上千只鸟栖息于此,种类繁多,如鸥、水老鸦、天鹅、鹤,包括稀有的黑颈鹤。从 5 月到 7 月

这段时间是观赏鸟类的最佳季节。当时如果我要去鸟岛的话,就要离开青藏公路向北方走,需要往返 100 多公里;为了赶路,我没有去。另外也是因为过了最佳的观赏时间。

青藏高原地广人稀,养狗是再正常不过的事情。据说藏民族对狗的感情很好。狗是藏族同胞的忠实朋友。藏狗体型大,四肢粗壮,给人感觉异常威猛凶悍。藏獒更是狗中极品,将其比喻为袖珍版的黑色非洲狮毫不为过。青海湖边就有藏狗。我很怕它们。现在不妨将我总结的对付藏狗的经验说一说。

● 碰到藏狗怎么办?

汽车开过去,藏狗一般不

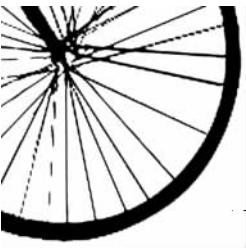
拉萨

西宁

咸阳

广州





西宁——拉萨

管。但是有生人走过去,有责任心的藏狗就会飞奔而来照顾你。最多时达到三四条!就算只有一条,真正咬起来的话你也根本不是它的手。怎么办?

我开始采取的办法是撒丫子逃跑,但是事实证明这不是个好办法。因为多数情况下,我不可能跑过它们,还得向它们主人呼救。后来我发现,藏狗虽凶,但还是有理有节的。“有理”是指我在未通知的情况下闯入了它们的领地,出于职责需要,它们冲我叫唤是应该的;“有节”是说它们只叫不咬。总之,这种有理有节的方式是它们在长期的职业生涯中形成的最好的一种方式,既警告了来访者,又提醒主人它履行了自己的职责,同时并没有闯祸,让来

访者受到伤害和让主人感到难堪。

所以,我的办法后来就变成一旦发现有藏狗冲上来,也不激动,让速度慢下来,或者提前下车推着走。你这样平静,藏狗也相对安静。它们可能会围着你转,或者尾随你一段路程,等你走远,离开它的地盘就好了。当然,藏狗也分个三六九等,你手上最好提件武器壮胆,但不要轻易挥动。同时,向它们的主人求救。

● 伙伴(二)

黑马河以后是橡皮山。我是在山顶上被人追上的,那是我的第二个伙伴。

我的第二个伙伴姓邓,26岁。他有时看上去非常酷。比我晚一天住在同一家旅店,店





—— 单车到拉萨



老板告诉他我在前面。走在这种路上,想结伴的感受真是很自然的,于是他搭乘中巴在橡皮山口追上了我。不过,回想我们相处 20 天的经历,至今还有些尴尬,因为我们后来闹得有些不愉快。

他有一面旗帜。一边是“拉萨之旅”,另一边是“珍爱生命,远离毒品”。“我是一名来自湖南,沿途一路苦行,以亲身经历宣传禁毒的脱离苦海者”,这是他本人所散发传单上的第一句话。

坦白地讲,造成这种结局,我至今仍认为他应该负担七成责任。跟我在一起,装备上的不足倒在其次,但我仍然惊讶于他知识上的不足(指对青藏公路了解不够)和不应该存在于高原上的不良生活习惯。他居然不知道在高原上患

感冒是致命的,当然不会去准备感冒药。经常是骑热了就把衣服脱下来让风吹着,觉得冷了才穿上。他吸烟,这个习惯曾令我备受侵扰,在一间狭小而又通风不利的客店里吸烟,不论从心理上还是生理上,都令我感到很难受,我真的闻不了香烟的气味,这是我长期以来形成的习惯。另外,对于高海拔,心脏和肺是最被强调的两个器官。在我的建议下,他本人也曾说暂时戒烟,但没有做到。高原上的人吸烟也很常见,但我们不是高原人哪。三番五次之后,我早就失去了耐心。

生活习惯和脾性的冲突是我们闹矛盾的主要原因。他比我活跃,可以与路边的民工几句话就打成一片,这点我就做不到。渐渐地,因误会或冲

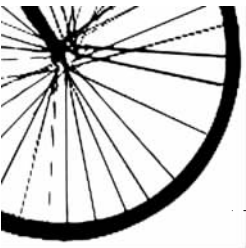
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

动而来的争吵多起来。相逢后没有几日,我就产生了跟他分开行动的意向。因担心独自翻越山口不利,并没有提出来,这是我的“小”。还有,正像后来一位道班的工人告诉我们的那样,他说我们几个能在一个锅里拨拉勺子吃饭,至少说明我们有十年的缘分——我也担心他一个人行动不利,我丢下他是对朋友不够意思。他自己几乎什么药品都没有准备;对自己的体力也存在怀疑;可能跟我分开之后,他只能马上搭车走。如果还是一个人骑车的话,没有帐篷、睡袋这些装备,又没有药品,是很危险的。

我们相伴至五道梁,共同翻越了昆仑山口。在我很需要一个伙伴的时候,他出现了;在我不需要他以后,天气安排

我们分了手。他带给我的最大收获是,在一户藏民家里住了几天。

我自己觉得,我的三成责任是,在他理解力不够的时候,我宽容力有限。此事真的令我很感慨。除了令我很感慨人相处很难很难之外(在青藏高原这样的地方我们都没有相处好),我拼命地想,我为什么最终就没能容忍了他呢?仅仅因为一根很小很小的香烟?(本节结束)

橡皮山口海拔 3817 米。因为有了过日月山口的经验,之前也知道橡皮山口的大致高度,所以没觉得有什么艰难。过山口不久,路两侧的植物状貌显示,这里比橡皮山口以前干旱了许多。依然有草,但牛羊几乎见不到了。草不再是成片的,而是一堆





· 单车到拉萨



一丛的了。

过橡皮山口之后的一个重镇叫茶卡镇。茶卡镇比前面三个乡都大,南面几公里有个小盐湖。

盐湖的形成是由于灾难或地壳运动,青藏高原从前是海洋的一部分,经过长期的地壳运动,这块地面抬起了变成了世界上最大的高原,结果海水留在了一些低洼地带形成了许多盐湖和池塘,茶卡盐湖就是其中一个。资料上说,茶卡盐湖已有 3000 多年的开采史。湖内的盐几乎无穷无尽,因为雨水会将更多的盐从周围的山上带下。在这里,既可以观赏盐湖风光,又可参观机械化采盐作业。这是一个盐的世界,甚至空气里都有盐味,远处有挖盐船在挖盐;近看这些盐,

像是水晶状的晶体;尝一尝,味道与食盐略有不同。听别人介绍,如果足够幸运的话,白天还可以看到在这些河面上形成的海市蜃楼。这些由阳光经水汽折射形成的奇观,有的像是房屋,有的像是牛群,甚至像羊群在湖面上游泳。

● 9月7日: 昨晚住工地

✓ 星期四(八月初十)

天气:晴

没想到我们昨晚是住在一个工地的大帐篷里——我们在这个大帐篷里又支起了我们的小帐篷。没有灯。

昨天碰到了一次持续时间只有十几分钟的小冰雹,令我们初识高原天气之多变。

昨日午饭后,从西南方向

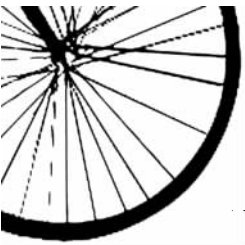
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

上来了乌云，逐渐地愈来愈多；而且西南方向，也就是说我们前进的方向上，浓重的雾气也很快地弥漫开来。我们并不知道会发生什么事情，还是抓紧时间往前赶路。大约在1点至1点一刻钟之间，我们就吃到了这场雹子。雹子像米粒，也有黄豆一样大小的。下冰雹的同时，还有小雨和顶风。顷刻而至的冰雹和顶风，使我们穿雨衣的动作显得既狼狈，又笨拙。

我们以为这场冰雹会持续很长时间，或者不清楚它会持续多长时间，还是急急忙忙地往前赶，试图寻找一处稳妥的藏身之所——那时右前方有一顶白色的帐篷；孰料，过不一会儿，却见到路边工地上的工人们只是坐在一块洼地的背风处小避而已。

冰雹过后，天空晴朗如初，被打湿的地面很快也干了，好像什么都没发生过一样。刚才还布满天空的云彩，仿佛捉迷藏的顽童，大部分全都无影无踪了。

冰雹停息之后的这天下午，风持续偏大，只有七八公里的一处小山口，我们就推行了三个小时。过了该山口几公里，体力消耗殆尽，到达预期中的住宿地点无望，又正好见到路边有一处工地，工地上有非常多的大帐篷，于是我们就停车求宿，小邓进去问了一下，说可以在这里用钱买他们食堂的饭菜。这处工地的名字叫做“海西公路总段第X项目经理部”。

这里的人说，他们这儿只是飘了几滴雨，根本没有下什么冰雹。





· 单车到拉萨



有位负责同志不懂得我们这样是干什么的，告诫我们要早点支帐篷，否则等下去风会更大。我问他我们应该支在什么地方，他说随便，只要不在圈内（工地上的这二十来顶大帐篷围成一个圈）。我乍一听有点傻眼，心下自然不太满意，但也没有办法，这是人家的地盘。其实支自己的帐篷睡也没什么，只不过我们还没有在高原上这样睡过，不知道夜里会不会很冷（得了感冒那可是要命的），所以睡自己的小帐篷总有点放心不下；再说，支帐篷收帐篷真的有点麻烦。——大帐篷里都生着炉子呢。

我们四周找了找，刚准备在我们勉强选定的一个大帐后面支小帐篷，有个戴眼镜的小同志过来告诉我们，说不用

支了，他旁边的帐子是空着的。这是一顶没人住的帐篷，里面除了很厚的灰土和草棍之外，什么都没有，不过，这也比待在圈外强多了。于是我们就在大帐篷里支起了自己的小帐。

昨天进入工地以后，我们先是待在行政室里坐着喝水吃东西。一位姓朱的同志看上去是个老实人，对我们不错，给我们端来了两碗米饭，还有一盘猪蹄，不过都是冷的。

小邓说他今天特别累。帐篷支起来之后，他就先行进去睡觉了。他的肚子也不舒服，可能是因为吃了冷饭。我让他吃了一粒快克和正露丸。我真怕他在这儿病了。

晚上 8 点 30 分才开晚饭。不过这儿的饭菜可真是

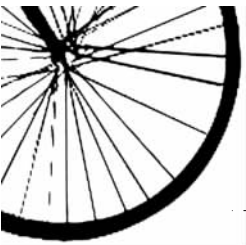
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

西宁——拉萨

太棒了！中等大小的馒头只卖三毛钱一个，昨天晚上我吃了4个（小邓嘴巴上嚷嚷着很饿，只吃一个下去就饱了），今天早上我买了15个。打菜每2元钱一份，数量当然很足。我们还多打了两份，一直到今晚才吃完……（本篇日记结束）

其实根据我们后来的经验，要求宿的话，找这种名头很大，各种部门杂陈的单位倒不一定是最佳选择（我们当时没有其他的选择）；其状况有些类似于衙门或者情况复杂的机关，我们不知道谁说话才能算数。你找到的人可能不是领导，或者还不是最高领导，他总是要请示另外的上级领导，而万一这里的最高领导不在的

话，你就不知道该怎么办才好。也许谁都不敢做出留你住一晚的决定——而对我们来说，既然是要住在人家这里，最好是取得人家的同意，总不能赖赖乎乎地就住下吧。

风从这时候起成为一个影响行路的重要因素。不过，戈壁有风并不意味着一定是风卷黄沙，烟尘迷漫；可能我们遇到的风还不够大吧，我们还没有碰到抬不起头，睁不开眼的情况。

高原的日照虽然很强烈，但我一路上只戴过一天太阳镜，眼睛也没有受到损害。我戴帽子，经常低着头走路。昼夜温差进一步加大，可达20度。夜晚相当于北方的深秋或初冬。白天，骑在车上觉得热，停下就觉





拉萨

图片13 这种沙土路很消耗人的耐心。路边为戈壁风貌

得冷。太阳晒着热,太阳躲到云后就冷。

茶卡镇过后 20 公里起,我们经历了总长约 170 公里的沙土路(见图片 13)。它是铲掉了原来的路面,新路面还没有开始修的一种状态。骑这种路很恼火。我和伙伴商量了一下,骑至都兰县城后(县城附近的风光见图片 14),有 80 公里搭了车。搭到一个叫巴隆的地方,其间经过香日德镇,也坐过了脱土山。脱土山如果是推行的话,不是很容易。

西宁

气温的降低让饮用水变得更少了,但考虑到有可能取水不方便,我还是多备了一个矿泉水瓶子装水。第二天如果没有装到新的水,就喝头一天,甚至前天剩的水。这时候,一个使用方便的水杯很有用处。碰到离路边很近的房子或帐篷,你可以随时下车,用水杯到那儿讨水喝。它可以和水壶、二节棍一起放在前篮中。而毛巾和地图都可以收到背包里,不那么常用了。

咸阳

越往西走就越干旱,现在基本上可以做出这样的判断:只要有树的地方肯定有人,有建筑或有村落。而且一旦有树的话,树就很多很密集。树木包围中的村落很美。脱土山前后是一派荒漠景象,而过了都兰,直到格尔木,基本上是戈壁滩。

广州





图片14 此处接近都兰县城

● 9月9日：宗加

✓ 星期六(八月十二) 天气：晴转多云

从巴隆出来后不到一公里是 109 线 2490K。我们昨天住宿的宾馆对面远处有山，山顶似乎有雪。

沙石路在 2501K 处消失，从此我们骑上了沥青、渣油路面（即老的柏油路）。头两个小时时速可达 15 公里，而在沙土路上的平均速度大约只有六公里，比推行还是要快一些的。

继续西行，两边的风貌更加荒凉了。左手是山，右手一般就是一望无际的戈壁滩。戈壁滩是这样的：有时什么植物都没有，居然还可以见到“封沙育林区”的牌子——育的林在哪儿呢（见图片 15）？公路往往笔直地通向天边。小邓最怕这个了。偶尔会有一辆或者几辆汽车开过来，或者开过去。一般紧贴着路基，会有一些很矮小的植物，后来我们知道可能叫“杂果”（音）。有时戈壁滩上就是一个沙包一个沙包的红柳。植物逐水而生的现象很明显，路上经常有一个一个小涵洞，我猜测，夏季雨多时，雨水从南面山上下来，通过涵洞穿过马路，





..... 单车到拉萨



往北流去。现在没水,但可见水流过后留下的痕迹,植物就沿着这个痕迹生长。紧贴着路基的那些矮小植物也是这个道理,夏季的雨水会比较集中地渗到路两边,植物的种子就在这里生根发芽。

这其中的一些东西就是后来认识的马哥告诉我们的。

拉萨



西宁

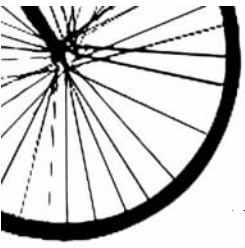
咸阳

广州

图片15 要是育这样的林还可以。这种植物叫红柳,据说这一个沙包下面的根可以装满一卡车

昨天是我们住过的最便宜的“宾馆”,只有 10 元/人。但是吃饭就没那么便宜了,这路两边哪里有什么庄稼,东西贵也是应该





..... 单车到拉萨

西宁——拉萨

的。我们早上先喝了点奶粉，后又到一家饭店吃了4块钱的鸡蛋汤，买了七毛钱一个的馒头5个，吃掉两个。另外还买了两包2块钱的饼干。这里干粮不太好备，而小邓又老是吃不惯馍馍。难道大米饭不就菜的话，味道能比馍馍好？

宗加工区的马哥只有25岁，已经在这里干了6年。我当时在2546K处为道班留影，他见到我后便主动迎上来，问到哪里去，进来喝水等。因为马上要修路了，修路的人要租用这里的房子，所以二十多个人的道班现在只剩他一个人（见图片16）。

图片16 宗加道班（远处很细的阴影是宗加乡）。风吹沙走，堆积在墙的两边，若将一边的沙取走，墙就有可能倒塌





· 单车到拉萨



图片17

宗加道班的马哥正在为我们做饭

小邓后来说马哥是个人才，我看绝不仅仅如此。他是高中毕业，但表现出来的见识和文史方面的知识，让我觉得好像在跟一个大学生谈话。都兰县城到诺木洪路边的千座古墓据说是1996年十大考古发现之一。但这些墓不容易辨认，外形像普通沙包，马哥说他对这些东西感兴趣。我看他对达赖和班禅分别是谁册封的都很清楚。还有，宋朝有两个皇帝叫人家放在井底给窝囊死了，我早忘了是谁，他可以准确地说出那是“宋×宗”。

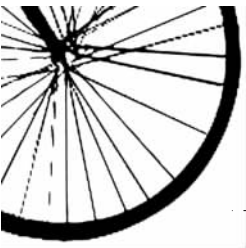
他准备明年弄个什么自学考试的文凭，他自己说眼睛就是看书看坏的。他高中成绩第一，后因家境贫困，毕业后便就业了；发现跟理想中的不是一回事，而有时在某种环境下呆着也是无奈之举。他看书都是借，看完后别人可能将其搜走，要么就是烧掉。

他屋里有两张床，我晚上跟小邓挤一张。做饭是在另一个屋里，烧柴。马哥的手艺还是不错的（见图片17），虽然他自称只会把菜搞熟，但这顿米饭和炒茄子、炒土豆丝把我们吃得真是大快朵颐！吃完饭可能九点多了，本来做饭就晚。没想到那么几小堆木柴就能烧开一壶水，做熟一锅米饭，还烧上两道菜。我们今晚住在宗加道班，不论从哪方面来说都是正确的和超值的。

饭后我们大量喝水。马哥说多喝水有好处。我的鼻子早就干得一抠就出血，嘴唇干瘪、中间开裂，难看得要死。道班吃水是拉来水之后存在水窖中，里面只会进一些沙子，其他什么不干净的东西都不会滋生。

从到宗加道班起，我们一直吹到晚上11点多。这里不通电，





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

晚上点的是煤油灯(用墨水瓶自制的)。后面几公里有个乡,原来也用柴油机发电。每晚供电三小时,每只灯泡收一块五一个晚上。后来油价上涨可能就不发了。

我经常到屋外感受一下这安静神秘的戈壁滩。月亮有时出来,有时钻到云里。只有车过来时才会有声响。远远地就看见漫射的车灯,但汽车开过来还要很长时间。

这个道班余纯顺住过一晚,当时马哥不在。据说余纯顺那时绕道班走了一圈便题出一首诗来,但现在不知弄哪儿去了。此事在余纯顺成名以后,具体是哪年马哥不记得了……(本篇日记结束)

宗加和格尔木之间,有两个地名,诺木洪和大格勒。

诺木洪有农场,同时也有监狱。听说新疆有个在沙漠中的监狱,不需要围墙,更不需要铁丝网。我们在诺木洪受阻,多住了一天。这是第一次因天气原因而耽搁行程。当我们对老板娘说,今天风大,我们走不了了,能不能把我们的房价减半?很快她就答应了。房价减半之后住一天就只有5块钱。

● 9月12日: 中秋夜

✓ 星期二(八月十五)

天气:阴到多云,有风

我们的中秋夜就在这个叫做“大格勒”的地方度过。

这里并不是真正的大格勒乡,而是青藏公路上离大格勒乡最近的一个地方吧,是一个路口。所以,地图上会有两





· 单车到拉萨



处地方都标明了“大格勒”这个名字。

拉萨

路口有个道班。还有三家商店,其中包括一个铁皮屋商店,一共就这么多。我们没有去道班求宿。两位老夫妻,做着三店合一的生意(饭店、旅店、商店),我们就住在了他们经营的旅店内。床位一共有五张。

旅店的马路对面,是一面广告墙(见图片18),上面诉说着这乡里的出产。大格勒出产紫皮大蒜,是出口产品,我在这前后的饭店里见过,个头很大,显得精壮、密实、饱满,的确不错。可惜我没有那么多的力气带走很多。

西宁

老夫妻说,饭店没法儿营业。我们本来想炒个小菜什么的,至少也得吃碗热乎的鸡蛋面条;但他们说没有办法给我们做,由于语言交流上稍微存在一点障碍,我们弄不清楚,究竟是由于蔬菜供应短缺,还是觉得只为我们两个人开火的成本高他们才不想做。我们也没有多问。面条最后倒是吃上了,不过是方便面。我很厌恶吃方便

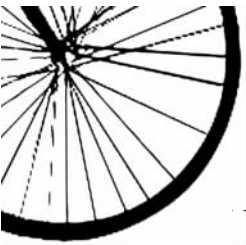
咸阳



广州

图片18 一面罕见的广告墙





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

面,在所有的干粮中,这是我最讨厌带的一种。鸡蛋没有,买了两个火腿肠。吃完以后,很快我就觉得肚子又饿了。是啊,两包方便面能顶个什么!吃个七八袋也饱不了。

连我和同伴算在内,这周围一共有五个人。

风在下午三四点钟的时候就停息了,现在没有风。流水声清晰可闻,水沟就在离我们房间只有二十来米的地方,这水想必就是大格勒乡的生命之水了。跟供应宗加乡的流水一样,也是从公路左手的山上流下来的。

月亮升起来了,很圆很圆,而且感觉要比内地的月亮大和亮,可能是由于空气非常纯净的原因。周围不多的建筑,以及建筑周围的戈壁滩,全都笼罩在如银的月光中。

(记得我小时候特别爱在光明的月亮地里玩。也特别害怕一些树和墙壁的阴影中藏着什么东西。)

铁皮屋商店中传出笛声,反衬得月夜更加寂寥。我见到了这个会吹笛子的小伙儿,因为我想到他那儿买月饼。但最后只买到了一些酥饼,没有月饼。谁那儿都没有。

不是特别想家,我早就习惯了。(本篇日记结束)

到格尔木的前一天,我开始服用“三普红景天”,也给伙伴服用。这是一种抗缺氧、抗疲劳的药,价格不菲,一粒的价格接近一元钱。我出发前研究资料,知道了有这种药,于是提前在西宁就买了两瓶。从此一直到拉萨,我坚持每天4粒。对付从未遇到的高原反





..... 单车到拉萨



应,我可谓用心良苦,很谨慎,很小心。

我使用的一本地图本来就有点老(是1990年出版的一本汽车司机地图),上了高原之后更觉得不够用,而且多有混乱之处。格尔木以前,有的地名会被标注在两个不同的相差不远的地方(后来知道是这样的,某个有人聚居的乡村并不紧邻马路,为了行人方便,在马路通乡里的路口也会有建筑物为你提供食宿或汽修服务,这个路口跟乡村叫同一个名字);同一个地方会有两个不同的名字;有的地名在经过之后仍然不知道它指的是哪里;最糟糕的就是只有一个地名,经过时你也可以看到有这个名字的路标,其他则什么都没有——既没有建筑,更没有人。我在西宁复印了最新

的地图,后来证实,有些不存在了的道班依然被标注在地图上。

上高原后看地图,最关心的是每晚可以住在哪里。我们不知道前后两个有人的地方之间隔着多少公里,有时地图上两个地名之间的里程更是超过了我们一天所能骑的路程。所以地图经常只给我们一个概念,其他要靠我们不断地打听。我们经常打听下一个道班还有多远。

道班和工区跟我们打交道比较多,是两个差不多的东西。据说最初青藏公路隔10公里就有一个道班。现在则实行工区制,不过有些混乱。有的工区路标树立在周围没有任何建筑的地方,这种路标对我们来说没用;有的路标是表明这里是第几工区,旁边也有

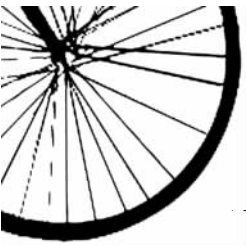
拉萨

西宁

咸阳

广州





..... 单车到拉萨



图片19 格尔木街头小景

一个工区,但数字不对。据我的经验,青藏公路平均约 30 公里有一个道班,别人也有这样说的;但我必须给予提醒,第一,两个道班最远有间隔 46 公里的;第二,近几年国家搞西部大开发,可能青藏公路全线在几年内质量大幅度提高,到那时,工区之间的间隔可能更远。

● 9月13~15日:格尔木

格尔木相当于西宁市的一个区,有城市气氛(一路上我们都是走荒漠戈壁,晚上住在人烟稀少的地方,从西宁到格尔木,中间只有一个小小的都兰县城,没有任何一个地方像格尔木这样有城市气氛),其总的规模只不过相当于内地一个普通的县城,没有太高的楼(见图片 19)。——此前,我对这个地处素有“聚宝盆”之称的柴达木盆地,矿产资源极为丰富的城市没有太多的概念;据说它是一个完全由人力在戈壁上打造出来的城市,现在城市的所在地,在几十年前是野狼成群的地方。

格尔木没有机场,但有火车。它以东是西宁,以北是敦煌,以南是拉萨,或许是因为这种中转地理位置使格尔木变得有趣,许多游客可以在格尔木下车稍作停留后前往新疆、西藏等地。如果是打算乘坐汽车进藏的人,我觉得他们到格尔木住两天,适应一下是很好。这里的海拔只有 2800 多米。

早晨从旅店走出来时,会立即感觉到光线的强度,这强度是内地的阳光没有的;虽然太阳刚刚升出地平线不久,却好像内地夏天





· 单车到拉萨



接近中午的太阳那样。地上的反光也让我觉得有些睁不开眼睛。其实在戈壁滩上走时,很多时候倒没有这样的感觉。在这个城市里,我真的感到离太阳近了很多。

每次到城市总是很忙,买这个买那个。第一天就花了180多块。药,压缩饼干,一些营养品,外加住宿、吃饭、冲印胶卷等等。我还特地买了砖茶,一种很笨重的像砖头板一样的茶叶,叫砖茶的确很形象。据说藏族同胞爱喝这种茶叶,如果作为礼品送给他们,他们也会很高兴。其实东西一点都不贵,但真的很重,2块钱就能买一块,我只挑了两块。

每次到城市,感觉真的很忙。有时想想,似乎还不如在路上,每天的日子程序上都差不多(程序相同,并不意味着

单调,因为所见到的事物,从理论上说每日都是不同的),倒还稳妥。到了个城市,很多你预料之中的及预料之外的琐事都会迎面而来。伙食上肯定大大地改善一番,但是,不见得休息得有多好。比如说冲印胶卷。由于我们对格尔木的行情不太了解,就需要多转几家冲印店,这倒没什么,反正格尔木不大,搞这行的也没有几家。我又自认为自己在路上照的这些东西很珍贵,所以不敢轻易地将全部胶卷都放心地交给一家店铺去冲印,只好在经过了价格、服务态度、店面感觉等方面的比较之后,先将其中的一个胶卷拿去冲印,想等冲印出来以后觉得可以了,再把其他的都拿来冲印。这种做法是谨慎合理的,否则万一别人把我们的宝贝

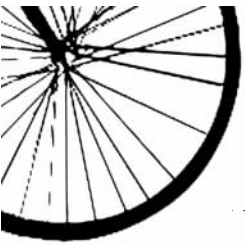
拉萨

西宁

咸阳

广州





西宁——拉萨

冲印得质量很差,或者弄丢了怎么办?——想得这样周全应该可以放心了吧?谁知,意外的情况出现了,我们选择的这家店停电了(据说他们是拿到另外的地方去冲印,那个地方停电了)!本来说好第二天就可以取照片的,结果我们这一等就多等了一天半,险些耽误我们赶路。其间去了这家店四五趟,一遍又一遍,他们每次都说很快就出来了,结果每次他们自己都不知道什么时候能出来,烦得很!

至于其余的几个胶卷,我匆匆地作出决定,拿到另外一家单冲不印,因为其价格贵得实在有点离谱,连冲带印要29块2毛钱一卷!照好的胶卷又不能放得时间太长,放时间长了,我们还担心不好呢。别忘了,下一个冲印点,很可能是

那曲或拉萨。(上次在西宁复印地图也费了相当的周折,我去了两三趟,几乎要放弃了,书店的人才给我破例——我只需要其中的两张,就不想花几十块钱买一本旧版本我有的同一本地图。碰上缠磨人的琐事,我经常容易失去耐心,心情也变得很糟糕。)

格尔木的鸡蛋倒不贵,一斤不到三块钱,跟我在内地买过的最贵的鸡蛋差不多。不管怎么说,好不容易找到休整的机会,营养上应该加强,最便宜宜行的办法就是吃鸡蛋,反正我的胃口现在好得很,一天吃个七八个都能消化得了。晚上我们喜欢到夜市上去吃。有一种饼很实惠,4毛钱一张,5块钱可以买到13张。我最喜欢吃豆沙馅的那种。带上这种豆沙饼,再要上一盘5元钱的





..... 单车到拉萨



羊肠子,再加个豆腐砂锅什么的,就可以美美地饱餐一顿了。羊肠子的油水很足,在平时,吃到一半的时候肯定会发腻,但现在我们的身体缺的就是这玩艺。

我几乎转遍了闹市区所有的药店,但均未发现资料上所说的一种叫做“活力氧”的20元一瓶的氧气。有一种便携式的制氧器,外形像一架微缩的台式饮水机。高一尺,宽有十几厘米,长有二十几厘米。这种制氧装置的下半部分盛着水(把一种特殊的药片丢进去就可以产生氧气),因此对我们来说不能算是“便携”,我估计整部机器少说也有2公斤。售价是130元,这个价格,就算携带非常方便,我也会认真考虑一下的——考虑不带。

另外还有一个办法,但是

这个办法对我们来说同样不太适合,或者根本就不适合(恼火!);它就是用氧气袋装满氧气你带走。但是这种氧气袋充满之后像枕头那样大,这怎么个拿法嘛。

我没有找到其他的办法,因此就没有带氧气。(本篇日记结束)

在格尔木呆了两天半,虽然很忙,但还是把人给歇懒了。重新上路时我没有感觉到休整过后的体力充沛,精神焕发,反倒觉得车子和背包比以前沉重了。

格尔木以后的每个地名,不再代表乡镇,也不是村子,只代表那里有人聚居,你可以食宿(甚至徒有虚名)。到唐古拉山口之前的600公里全都如此,只有雁石坪一个例

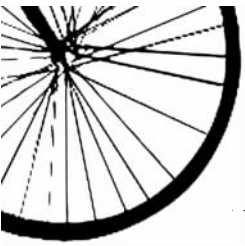
拉萨

西宁

咸阳

广州





..... 单车到拉萨



图片21 纳赤台兵站

外。这些聚居地,公、检、法、邮电、工商、税务等等的国家机关全部没有,但可能有兵站(为过往的军人提供食宿)、泵站(为输油管线加压)、公路段(应该是比工区或道班高一个级别的公路机构,可以理解为管理很多工区的上级领导部门)、加油站等部门。

由格尔木到昆仑山口约有 160 公里,但海拔从 2807 米升到了 4767 米。在青藏公路所有的路段中,这是最陡峭的一段。如果你单

图片20 昆仑神泉



纯看青藏公路纵向海拔剖面图的话,就会觉得更可怕,看起来就像是给攀岩选手使用的一处岩壁。

这一段,地图上至少会有一个地名:纳赤台。这里有“昆仑神泉”(见图片 20),常年不断地向外涌,喝了不会拉肚子——这是经过我亲身验证的。至于神泉的味道,有点像自来水,可能不会像书上说的那样甘甜。昆仑神泉的名气看来很大,有不少游客在这里观光,有的汽车则专门在这里停下来加水。我和伙伴本来是想在纳赤台兵站(见图片 21)求宿的,但是里面的一位工



..... 单车到拉萨



图片22 西大滩

作人员说,近来他们已经不接待像我们这样的人了,我们觉得有些失望。这以后我们就没有再到兵站求过宿,全部是因为这第一次的印象不太好。其实,当初我研究别人骑行青藏公路的经验,兵站对那些人来说,本是一个很好的住宿之地。

到昆仑山口之前的另外一个地方是西大滩(见图片22),有很多的饭店,其重要性不亚于前者,可能在青藏公路上所有的小聚居地之中,是饭店最多的一个。这样一个非常重要的食宿地,不知为何几乎所有的地图上都没有标明“西大滩”。我们知道西大滩,是从人们的口中打听来的,而不是从地图上看来。在西大滩可以见到真正的雪山(见图片23)。实际上从这里开始,往后的日子就每日都有雪山相伴了。

西大滩之前有一个“昆仑山无极龙凤宫”(见图片24),属旅游局管理。如果要进瑶池、玉虚宫之类的,可以从这里离开马路深入昆仑山中。我听道士讲,山里什么野兽都有,黑熊、马熊、狗熊、羚

图片23

转过弯就是西大滩。
在这里第一次看到
山顶积雪的雪山





图片24 昆仑山无极龙凤宫。师傅据说来自四川

羊、野牛、野驴、狼等。白天它们不会到马路上来,但是晚上就不好说了。所以大概没有愿意在晚上冒险行进的旅行者。同时,我们之所以不离开别人而单独露宿,也是怕晚上有野兽。

在昆仑山口之前十几公里,由于伙伴的杰出交际才能,我们得以在一户藏民家中小住三日。很多的第一次都在这里发生,像奶茶、酥油茶、酸奶、带毛的牛肉等。他们住的是帐篷,一家十来口人都住在一个帐篷里。户主是落地大叔。我们也住帐篷,住自己的帐篷。

● 9月19日: 藏民家中

✓ 星期二(八月廿二) 天气:晴

今天只走了大约 30 公里就停下了。2886K 附近有一个泵站,我们在中午 12 点 20 分时正好骑到这里,那时我远远地听见一种铃声,某种直觉告诉我说:“有戏”。我们走进去时,果然有戏——正好赶上人家开午饭。

站内的领导围在一张大桌子那儿吃饭,其他的兵同志在另外的地方吃饭。我想我们进去的时候的确很合适,因为领导在部下面前更有可能表现得大方一些。我们得到了免费的米饭和菜。不过,我想领导可能不太了解干我们这一行的,他们对我们使用的自行





..... 单车到拉萨



车感到不可思议,似乎认为用这样的自行车骑到拉萨是痴心妄想。看样子他们可能是新调来的(每年夏天不都从他们这门前过去很多我们这样的人吗),我们就没有仔细地进行解释。

有两个藏族小伙子在泵站附近拦车,小邓上去递了支烟,跟他们套起了近乎。他们就是落地大叔的女婿托勃和儿子桑给(都是发音)。

从泵站到位于山脚下的帐篷(见图片 25),看起来像是很近,其实要推车走上三四公里。

拉萨

西宁



咸阳

广州

图片25 落地大叔家的帐篷。天空中有沙幕。右边的黑影就是那头野性的完美尤物





图片26

落地大叔的小孙子。当时很冷，可是这个小家伙穿得却很少

就要进到藏族朋友的帐篷里了，我有些激动。仿佛这是一个很久以来就存在的而你自己又不是很明确的期待似的。

我感到，这家人对于我们的到来，还是感到有些意外的；就像我感到我们去人家帐篷里做客有些无来由一样。不过，这最初的尴尬过去之后就好些了。

他们家只有一顶帐篷，邻居家的帐篷要在上百米开外。有一黑一黄两条狗。那条黑狗极其凶猛，虽然被铁链拴住，主人也上去专门安抚它，但它还是疯狂地咆哮如雷，一点都不像内地的狗，一般经过主人的喝斥之后，会温顺很多；它一点都不，我们的到来，让它像见了上一辈子的仇人那样，拼了命想要挣开铁链，这架势实在吓人——它要向我们冲来，好像它是自由之身，完全不记得它的脖子上还系着铁链；而后一下子猛地被铁链拽回；在被戛然拽回的那一刻，它是在空中，因此有一个很漂亮很剧烈的动作。落地之后又朝我们冲来，又被拽回；反复多次依然不悟不悔，不改初衷。佩服！佩服！——可是宝贝，你的脖子难道就不知道疼吗？一头野性的完美尤物！

落地大叔说他家里一共有13口人，他的小孙子健康而可爱（见图片26），我们看见的只有10个人。帐篷内的空间对这些人来说，显然是小了些。睡觉的“床”（情况应该是这样的，这床当然不是木头的，也不是北方的那种土炕，在搭建这个帆布大帐篷时，将周围适当挖低，帐篷的下部就可以放进被挖深的沟里，像“地基”，再用土埋实；床的位置不挖，或者再适当垫高，上面铺上睡觉用的家伙，这





—— 单车到拉萨



就是床了) 占了帐篷内一半大的地方,剩下的一半,中间是炉子和烟囱,两边是坐的地方。

进门不久,我就把在格尔木买的两块砖茶呈递了上去。既然要在人家这里混作客人,还是早点把见面礼递上去好。当然,这点礼算不了什么,人家又不是没见过。

主人不断地给我们加奶茶,我喝了很多。奶茶不同于奶,应该是茶的一种,其做法估计是茶里加盐、加奶煮开。后来我们才喝到酥油茶。我觉得自己很习惯这种味道,好像它对我来说就应该是这样的。酥油茶可是个好东西,人人都说它是个好东西。不到长城没什么,但是上了高原要是没有喝到酥油茶——你下次再来喝吧。主人还端出大饼,切成条,让我们吃。

桑给的眼睛贼亮,他是这家里汉语说得最好的一位。除他以外,这家里就只有他哥哥和落地大叔懂些汉语了。

下午4点钟,我们跟上托勃和桑给,到山上去赶牛。山上分散着100多头牛。多数的牛在半山腰吃草,有一小撮牛已经快跑到山顶那儿。当托勃和桑给指给我看时,那些最高处的牛如果不动起来的话,我几乎看不清。

小邓爬了200多米就不想再动,他说自己的头很痛,但说停下来之后就没事了。我感到头皮很紧张,就像皮筋被绷紧了,发条被上满了弦的感觉。有时也容易产生一瞬间的晕眩感。据说此地的海拔4600米,我一共向上又爬了五六百米。并没有气喘,我可以控制。

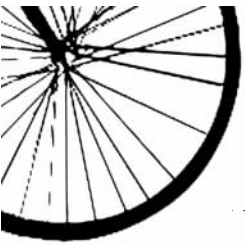
拉萨

西宁

咸阳

广州





..... 单车到拉萨

西宁——拉萨

托勃的腿脚那才叫真正利索。开始时他还不时地停下来等我一小会儿,后来他不等我了,专心赶牛,很快地便出现在另外一个山腰那儿。

他们赶牛的把戏有两套。一套是吆喝或者吹口哨。口哨吹得极响亮,却又不必将手指放在嘴里。另一套把戏就是用一种专用的绳索抛石子儿,我们不妨将这种绳索称之为“抛绳”,它们的藏语发音与此也比较接近。抛绳是一种我很感兴趣的东西,其长短大约有一百六十公分。一头粗,另一头细。正中间是一块用来兜住石子儿的兜垫;粗的一头有一个环儿,用来钩住工作手的最方便的一根手指头,我来抛的话,就是钩住我的右手食指。兜上石子儿之后,再把细的那头捏住,抡圆了就可以抛出去

了。目标当然是被赶的牛。托勃打得很有力,石子儿飞出去时虎虎生风,有时可以直接击中牛身。我练习了十几下便感觉到上臂内侧的肌肉酸痛。

最自由奔放的就是他们的叫声和歌声了。走在有回音的山中,虽然我的腿有些沉重,爬至我所能到达的顶端,站在那儿,看着对面的雪山(我们这边的山没有积雪,对面的才有),人还是像浮了起来一样。

心里有一种东西要向外爆发出来,我不能明确地说出那是什么,但是被托勃和桑给那充满质朴、原始、野蛮气息的声音一召唤,我可以感觉到那种东西在冲击着我的胸膛,它想冲出来,从我全身上下的每一个毛孔中冲出来。它们冲击不出来的时候,我还感





—— 单车到拉萨



到有些委屈,还有压抑,那是我身体里的一条条虫。

他们的声音让我久久回味。音质算不上优美,但那时候你还是觉得它美得那么恰如其分,跟这周围的天空大地雪山牛羊配合得非常完美,尤其是桑给这个小人精的嗓子。他那么爱唱,仿佛只要他一停下来不唱了,他就会不存在了似的。可能是高原太寂寞了,而桑给知道,所以他就经常唱给它听。那声音触动的就是你无法用语言表达明白的东西。我可以直觉得到,但说不太清楚;如果说得很清楚,我想那东西可能也要变味了,或者说已经失去其原本的意义了。桑给也会唱出一些流行曲调,让人觉得很滑稽。但他们的声音里始终有一种我们达不到却很诱人的东西,就是这

种东西让我在这里如此不惜笔墨。我刚才使用的那几个形容词语根本算不了什么。我甚至感到什么“质朴、原始、野蛮”这几个词语根本就不对头。他们声音里的那种东西所触及的是我那些在城市工作的日子里从来不会被触及的一部分,因为当它们被触及时,一方面我知道它被触及了,另一方面,我也懂得它尘封已久。

我的脑子在搜索着,看看有什么我可以唱出来的音符。但是这种搜索是徒劳的,所有被搜索到的,在此时此刻此地全都派不上用场。对我那时候所感受的而言,它们无一例外地软绵绵,要不就是驴唇不对马嘴,完全没有感觉。

当我学习着他们的样子,吼出一嗓子不知道什么声响

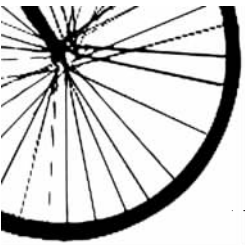
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

之后,我觉得我的血液都在颤栗。我知道了,其实我只要这样瞎叫瞎喊就可以了,那样我就会舒服很多。我全身的皮肤也在起反应,那是一种过电的反应,浑身起鸡皮疙瘩。当一个胆小的人夜里走进坟地突然看到眼前有一个人影在晃动时,他的全身也会起的那种反应,是一种极致的生理反应。不管是什么感情,当它们达到这种极致时,全都可以起这种反应。我极尽所能地高喊,喊出最强音,这里没有什么人管我,直喊到浑身坦坦荡荡,摇摇欲坠。我唯一担心的事情是会不会因为缺氧而突然晕倒。

其实,我可以爬到那山顶的,离那儿已经不远了;但我之所以没有爬到,我想,显然是因为我受了高等教育的缘

故,因此落下了一个永久的恐高后遗症,似乎对什么事情都有所保留。此一条,我可以非常肯定。

人其实可以飞起来,真的可以飞起来生活。可惜很遗憾,我们一生中绝大多数的日子只能在地上度过。此“地”非大地,现在它越来越是水泥地,经过装修的木板地,什么水磨石地,瓷砖,公共绿地,马路,街道,等等。

让我感到惊讶的是,落地大叔家的晚饭吃的居然是米饭和炒菜,这不跟我们汉族没有什么区别了吗?我原以为这是为我们特意做的,后来问了一下,不是。他们经常这样吃。

好在晚饭后我们又尝到了牛肉,一顿应该算很地道的牛肉。很大的一锅,直接放在





—— 单车到拉萨



炉子上将其煮熟,倒在大盆中吃。可以用刀,也可以直接用手拿着啃。之所以说这牛肉很地道,因为在我看来,这牛肉在下锅之前还没有完全清理干净,有一些毛和少许细沙都留在了上面。但这并不妨碍我吃肉。(本篇日记结束)

● 9月20日:高原之夜

✓ 星期三(八月廿三)

天气:晴,有风

昨晚睡得很差。非常差。

晚饭后来了两个不是很友善的家伙。我不知道他们跟落地大叔家是什么关系,好像没什么关系,只是大叔的两个朋友带来的。他们的不友善,通过他们话语的腔调及流露出来的对我们的评价,我和小邓都感觉得出来。其中有一个

人还当过兵,在他们这一类当中大概觉得自己见多识广了。他问我有没有结婚,我说没有;他马上用一副让人感到很奇怪的语气说:“到现在还没结婚真可怜。”

他们不太尊重我们。看样子还想挑动一些事情。

晚饭后不久落地大叔与他们玩起了麻将。我不知道他们也会玩这个,那麻将的样子,跟我在内地见到的没有什么区别。我懒得跟他们讲话,又看不懂麻将,所以九点多我就想睡觉。我利用方便的时间,叫小邓出来合计了一下,一致认为我们应该提防这两个家伙。有一个家伙居然会问出这样的问题来,他说:“门外的帐篷是你们的吧?”接着又问:“现在里面没有人吧?”——小乖乖,你想干什么!

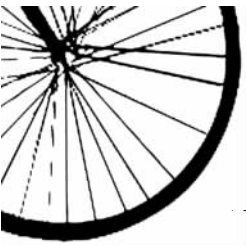
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

这是我们第一次在外面睡帐篷。我钻睡袋,小邓穿上了所有的衣服,又盖上我的军大衣。

我担心那两个家伙会来袭击我们。这种念头在光天化日之下或许会被认为是荒诞无聊的,但在昨天晚上,在那样的夜里,我就是这样想的,我就是这样弱小和谨慎——很长时间内,由于警惕,也由于这高原之夜的新鲜刺激我都睡不着;我仔细地辨别每一种声音,特别是很像人的脚步声的那种声音,那会立刻让我变得清醒无比,自己脑袋里的嗡嗡声很清晰;为了弄明白那种声音究竟是什么,我小心地喘气,嘴张开一些,让空气直接进出喉咙,免得与嘴唇或牙齿摩擦发出声音;有时我几乎要屏息了,以使其不发出一点

声响(我喘气的声音在那时的我听来很响,我以为假想中的正在靠近的敌人也会听得到),有时屏过一会儿之后会因缺氧而多倒上一两口气儿。

那只小熊一样的大黑狗晚上是解开铁链的,多数时间我们既看不到它也听不到它,但我可以感觉得到;它在我们帐篷的周围转圈,间或发出嗥叫,这叫声虽然不是直接对着我们帐篷的,但听起来依然很瘆得慌。当远处的公路上经过一辆汽车时,车灯会将它熊一样巨大的身影投射在帐篷上,可怕!可怕!——其实,这样对我们既有好处又不好。好处是如果有什么野兽来袭击我们的话(包括那两个家伙),它都应该会跳上去,客观上就等于保护了我们。坏处是,万一它想到我们帐篷里瞧上一瞧,那如何





塔尔寺的一个门头。不知是否塔尔寺一绝？



日月山前如画的风景，比这漂亮的还有

青海湖



青海湖



湖畔的帐篷



湖边的景致



第二个伙伴小邓。

此照清晨摄于大格勒



大红灯笼高高挂（中秋第二天。戈壁中的一个施工队）



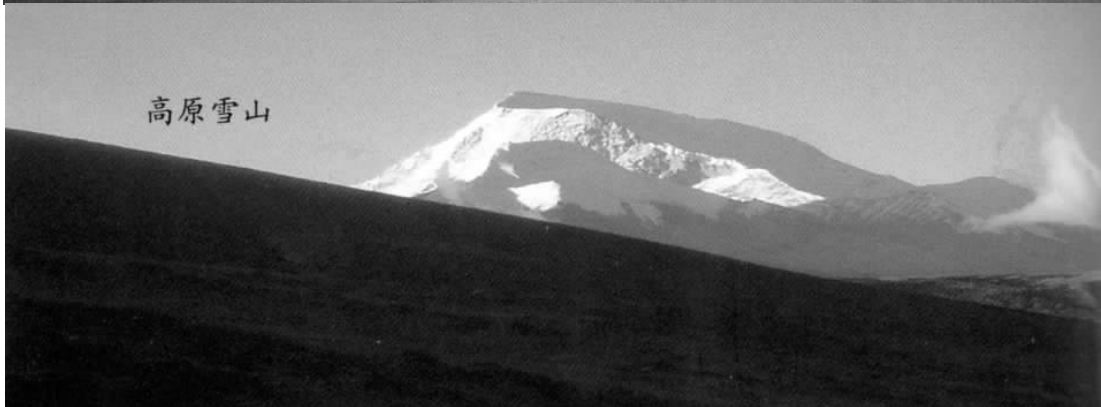
西大滩以后可以见到雪山



西大滩以后可以见到雪山



高原雪山



青藏路雪山





· 单车到拉萨



是好？我们当然不能杜绝它有这种想法，有一次我似乎就听到了它在帐门那儿嗅来嗅去的声响，喷鼻子的声响。

远处邻居家的狗也不时跟大黑一起嚎叫，直到后半夜它们才安静些。这是怎样的一个高原之夜啊。打麻将的人至少玩到一两点钟，其间还不断传来歌声（当我们在他们帐篷里时，他们没有唱）。如果不是这歌声，我还真以为自己就置身于万古如斯的荒原上呢。

我的伙伴把睡帐篷想得太简单了。昨晚他才知道了穿上所有的衣服再盖上大衣还是会冷。连我的保温系数据说可以到零下24度的外国睡袋也没能让我睡好。

我的线裤是在今天早上出西大滩之前穿上的，羊毛背心也穿上了。昨晚我睡觉时，

先是脱了牛仔裤和羊毛背心，线裤没有脱；睡了一阵子觉得冷，但是我虽不断地翻身或蜷缩着，却没有马上起来加穿衣服。后来过了三四个小时，我才又穿上它们，穿上之后还是有点冷。帽子当然也要戴着，否则，从帐篷的小缝隙里钻进来的风照样会把脑袋吹得逐渐地冰凉起来。

睡垫给小邓用。实际上，在我跟大地之间，只隔了一层薄薄的帐篷底儿和一层睡袋。当我用右边身体放在下边时，我感觉到了高原的皮肤传来了它冰冷的体温。有一次，半夜不知道什么时候醒了，看见小邓起身坐在那儿，背对着我，用大衣盖住腿脚；身体佝偻着，样子很可怜。嘴巴还不时地发出一些嘶嘶、嗯嗯的出气的声音。

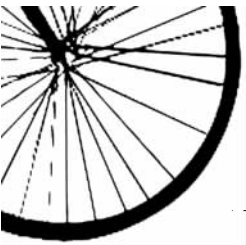
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨



图片27 没造成什么危害的沙暴

风在黎明前加大了,把我们的帐篷吹得哗哗响。脚和朝向风的背部是最冷的。睁开眼睛,就可以看到整个帐篷在抖动。这样的状况让人的心里根本就没有安稳感,能睡过去一会儿就算不错了。

伙伴要撒尿,但大黑在外面。他忍了一会儿,终于忍不住了要出去;我建议他用我放在帐口处的茶杯,接住后再倒出去。后来我也要撒尿,就如法炮制。不过,非常遗憾,早上我加奶茶之前忘记去冲洗它。

睁一次眼,眼前是黑暗;再睁一次眼,眼前还是黑暗。终于,不知道第几次睁开眼以后,沁人心脾的光辉充满了帐篷!谢天谢地,万能的太阳终于出来了。历经漫漫长夜的彷徨,我们毕竟平安无事。

我们呼出的热气在帐篷内壁结成的不是水而是冰霜。但太阳出来后,霜化成水,水又很快被晒干。

到今天我也没搞清楚那两个家伙到底睡在哪里,是落地大叔的家里,还是另外的帐篷里?反正不见了。(本篇日记结束)

第二天和第三天的晚上我们就学乖了,借来了被褥,又铺又盖,暖和多了。第三天下午起过沙幕(见图片27),不是沙尘暴,开始的时候风不大,沙幕离我们还远,在半空中悬着,慢慢地移向东方,感觉到它要遮天蔽日。第三夜还下了雪。雪又细又密,水分似乎很大。可以从帐篷的边上钻进来,落到我们的脸上和脖领子里。早上起来别提有多美了(见图片28)。但是收拾帐篷却颇费周折,不





图片 28 昨夜下过雪。落地一家拆除帐篷，准备搬家

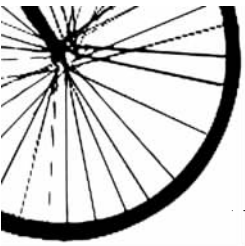
管是卷、折叠、压实，都觉得手疼；就像北方的寒冬里，人是拿不出手的。等到把它们全部打包之后，我的手臂觉得异样的酸累。

我的相机在这里坏了一次。返回格尔木去修理，来回一共花了400块钱，把我心疼得要命。从这时起，相机还必须一直挂在脖子上，揣在怀里，否则有可能因气温低而不工作。挂在脖子上用起来就方便多了，我还找了一个塑料袋包住它，防止细沙进入。

昆仑山口的意义对我来说非同寻常。我一直考虑的究竟能不能安全翻越山口的问题，很快可以得到验证了。

如果能够翻越昆仑山口，基本上我就想当然地认为自己可以翻越唐古拉山口了。很早很早以前、上路之前以及在向昆仑山口前进的路上，我不断地给自己寻找有利的理由，例如，我坚持服用红景天已经有十天了，我是一步步走上来的，不像那些从平原突然来到高原的人，我不会有更严重的高原反应的，最近的一个理由就是，我刚刚还爬上海拔超过5000米的山，其反应不过如此而已。





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

也想好了万一过不去的对策(例如撤回来,多休息,多适应几天再努力一次之类的),但毕竟从未到过山口之类的地方,在格尔木又没买到合适的氧气,对于海拔这么高的山口究竟是个什么样子,自己究竟能不能过得去,心里依然会打小鼓。

● 9月22日: 昆仑山口

✓ 星期五(八月廿五) 天气:晴

现在,当我坐在索南达杰自然保护站(见图片 29、30、31)这个房间的床上,腿上放了一床被子,被子上放着我的日记本时,我终于可以写下,4767 米的昆仑山口没有我们想象的那样难。其实我早就可以肯定这一点的,五千多米的山我都上去了,过这个不到五千米的山口哪里会用到什么氧气!

山口在 2998K 里程碑附近。距离我们出发的地方大约是 12 公里,顶多 14 公里。两三个小时也就上去了。这段路真的不难,但我的气儿是喘足了



图片 29 与索南达杰自然保护站工作人员合影





图片30 从后面的瞭望塔俯瞰索南达杰自然保护站

的,每次呼吸的幅度似乎都很大(我们走得有些急)。最累的路段不是在山口前的这段,而是由落地大叔家推车到公路上的这一段。我们出发的时间有点晚,那时已经是上午十点钟了,积雪的地面经过阳光的照耀,已经变得有些松软;如果再晚些出发,地面也许会变



图片31
索南达杰自然保护站





图片32
昆仑山纪念碑
(从背面拍的)

得更加泥泞。另外,我总觉得每次歇两天之后再上路,感觉总有些乏力。伙伴还有一个解释,早上空气稀薄。

上到山口之后,只觉得比平常的一个山坡略微累一些而已。山口部位的地势相对较为平坦,而且视野开阔。这儿有两个碑,昆仑山纪念碑(见图片32)和索南达杰烈士纪念碑(见图片33)。杰桑·索南达杰原为青海省治多县县委副书记,在与偷猎分子的斗争中光荣殉职。关于他的一个最著名的镜头就是,他至死都保持着射击的姿势。

我们在山口处停留了40分钟。从我们到那儿,来来往往的车子就多了起来,有的停下来,车上走出观光的人们。我无意中听见一个人说,老某某在车里,脸已经憋成个紫茄子了……(本篇日记结束)

顺利翻越了昆仑山口以后,我就确信我可以独自翻越唐古拉山口。

过山口后有个地方叫不冻泉,我们经过时没有旅店可以住,有一些建筑物被拆掉后遗留下的痕迹。本来那里也有兵站或者运输站,据说后来给撤掉了。当时有一些人正在路边盖一排房子,听说是要建野生动物保护站。

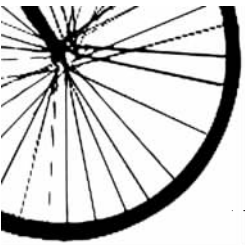
过山口五十多公里,有索南达杰自然保护站,它的筹建发起人是富有传奇色彩的长江漂流勇士杨欣。我们当晚就住在保护站,它由志愿者建成。

索南达杰自然保护站位于109国道2952K附近,是“野牦牛





图片33 索南达杰烈士纪念碑



.....单车到拉萨

西宁——拉萨

队”的基地。我只见到了一位原来是“野牦牛队”队员的同志，其他队员听说还在巡逻。他们主要是保护藏羚羊，这种动物因身上有一种被比喻为“软黄金”的绒毛而惨遭屠杀。“野牦牛队”、藏羚羊是近年来环保领域的热点话题（后来听说“野牦牛队”出了什么问题，又解散了。不过我本人并没有确切的资料）。欢迎大家上“绿色江河”环保网站（www.greenriver.org），据说它也是由杨欣先生主持创办的。

青藏公路上人不多，但人类活动的痕迹不少；虽不能说触目惊心，但仍让我这个没有做出什么成绩的假环保者感到于心不忍：塑料瓶、金属饮料罐、大片的碎玻璃、废弃的大油桶、酒瓶、橡胶质地的断

绳、方便袋及其他塑料袋、丢弃的鞋帽等。这些都是难以被自然分解的。

如前所述，因为没有邮局，我既不能发明信片，也不能盖邮戳。实际上过了五道梁，我们就没盖到什么戳子，与外界的单向联系也失去了，好在我本人对此不很在乎。积攒的明信片到安多县才脱手，那是十天之后的事情了。

五道梁（地区）给人的印象很深。

● 9月23日：五道梁

✓ 星期六（八月廿六）

天气：阴，有雪

从索南达杰自然保护站出发后一公里不到，我高呼“索南达杰万岁”两声！周围空





..... 单车到拉萨



荡荡的，什么都没有震撼，只震撼了我自己。伙伴在我后面很远。

晚上不到7点半我们才赶到五道梁。在快天黑的时候还在赶路，而且不太清楚究竟还有多长时间才能到达住宿地，这时候你就会想象，万一一路两边什么地方蹿出来一只熊大哥或者狼小弟，那该如何是好。又假如狼小弟还有另外两三个兄弟……

今天的天气很恶劣。昨天天气还那么好，晚上也有星星，我以为今天也会很好，谁知这些内地观测天象的经验根本用不上，五道梁果然名不虚传。出发后大约九公里，第一次下雨，后来变成了雨夹雪和雪。幸好我们狂奔了一阵儿后在2962K处发现了一个建筑，估计是废弃的道班。我们

在这里躲雪加上闲聊，花了一个多小时。没想到里面还有几个人住，他们是卖盐的。从这个废弃的道班往里走上三公里，有个小盐湖。青盐一袋50公斤，售价是13元。他们这儿有大饼有酒，但是没见到有什么蔬菜，牛肉也没见到。

等了一个小时之后，云开了，路面干了，我们以为没事了，再也不会下雪了，于是很高兴地接着往前赶路。

在2966K前，我们遇到了新疆的一辆汽车在此抛锚，司机只有一个人，他说自己已经等待了40多个小时，还说后面有他们自己单位的车子会上来。在这里打电话几乎是不可能的，否则赶到前面五道梁时我们真的可以替他问问到底出来没有；因为，在我们已经经过的格尔木以后的聚

拉萨

西宁

咸阳

广州





图片34 楚玛尔河大桥。拍照时还没有下雪,等我走到桥另一头时,雪下得已经很急。不得已赶快钻到桥下避雪

居地中,可没有什么公用电话,也许兵站上或者泵站上会有,但是你怎样才能使上军方的电话呢?我同样觉得是不可能的。伙伴给了他一些饼干,我也给了他落地大叔给我的那一整张大饼。说实在的,我有点舍不得,因为这样一给他的话,我的干粮也不多了。当然我可以再买。

走至 2983K 楚玛尔河大桥(见图片 34)处又开始下雪。这雪来势很快,你看见有雾气便不得了,风夹着雪渣渣很快从无到有地增强起来,至铺天盖地之势;那风卷雪渣打到脸上也很疼。这时候你要停放自行车或者找地方避雪,那动作可得快。第一次下雪持续了大约 40 分钟,第二次 15 分钟。我钻到桥下的一个空档里躲,心里对碰上这样的天气感到有些不平,我很急着赶路。

第二次雪停后,往前才走了三四公里,第三次雪又来了。这次是真真正正没有地方躲,没有桥,也没有任何一个坑洞,两边是野





· 单车到拉萨



茫茫。那里当时又是个上坡，骑不动。只好停了车，人蹲下，在行李后面躲一躲。这次雪持续 20 多分钟，最强劲的那一阵过去之后，我还得抓紧时间赶路……(本篇日记结束)

9 月 24 日快接近正午时，我才作出决定从五道梁出发。早上醒来天就是阴着的，时断时续地还会飘下雪渣渣。迟迟没有上路的原因，一是路面上的积雪还没有化干净，二是，不知道今天究竟要不要下雪。加之早上又跟伙伴小吵了一架，我真的不太想跟他在一起走了。——我觉得我到高原上来，不是为了碰上这样一个冤家的。两个人在一起实在走不下去了，那就分开吧。

但出发后不久我就又住下来，因为下雪。住在道班没

有人住的房子里，另外的房子还住着几位藏族同胞。这是我第一次在没人住的房子里搭帐篷。虽然这房子没有门，屋顶也漏了，窗户也烂了，但夜里野兽总不至于跑进来。有人住的房间也不大，只有两张小床，看起来不太方便，总是要尽量少麻烦人家才好。

昨天老大爷一共只问了我一句话，我勉强听懂了，他问我老家是哪里的。通过这句话，我觉得他对我并不像看起来那么严肃，但我不知道他们为何对我说的“山东”二字发笑。其余的时间他基本上都是在沉默地转着他的转经筒，我呆呆地听着老大娘跟一个小伙子不停地说话，说什么我自然听不懂。于是这种时候就显得更加寂寞，可能也跟刚与伙伴分手有关。

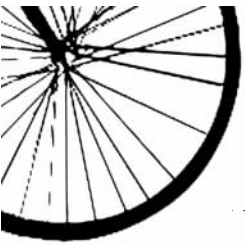
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

西宁——拉萨

晚上大娘烙的大饼那才叫松软,喷喷香,不过我并没有吃饱,她只给了我一张大饼的三分之一,我可以吃下一整张。还给了我一小块酥油,抹在饼上,饼是刚出锅的,热量融化了酥油,流到我手上。

因为住下来的时间很早,我可以坐在帐篷里写写日记,间或观察一下外面的天气,或者到外面走走。我看到不远处有一位藏族装扮的同胞,他在拦车,手中捏着一张 50 元的人民币,有汽车经过时,他就冲汽车摇晃手中的钱。不知道为何很多汽车都不肯搭载他,两个小时以后他还在那里。

当日记写完,也不想再到外面去转悠了的时候,我就只有干坐着消磨消磨时间了。想想事情。

从客观上讲,伙伴的出

现,使我的前进速度比预计的晚了好几天;现在又因为天气而受阻,心里颇不是滋味。我需要早一点赶到拉萨去为家人报一个平安。

● 9月25日: 风火山口

✓ 星期一(八月廿八)

天气:晴转阴,下午雪

早上起来,当我的脑袋钻出帐篷,看到一道金光闪闪的阳光透过烂窗户灿烂地斜射进屋子时,心里高兴极了!终于又可以赶路了。

今天行路的艰难是值得书写几笔的。好在我现在有的是时间,这里是二道沟的一间清真小旅馆,我写这日记的时间是 26 日(也就是明天,因为天气的原因我第三次受阻,不得上路)。





—— 单车到拉萨



小邓今日没有跟上来,可能他已经过去了。昨天出发后只赶了十公里路,很快在一个废弃的道班又住下来。天气不好,雪又下开了。如果我在道班里,他搭车追我时不可能看见我。如果我正在路上,他怎么样都不会错过我,只有这一条路,没有岔路,一个骑自行车的人在路上毫无疑问是最大的目标。

从早上9点出发,到晚上6点20分停歇,行73公里——如果了解了今日及过往的情况,就懂得这是个相当不错的成绩。自从离开格尔木之后海拔逐渐升高以来,我从未在哪一天骑上超过60多公里的路程。先驱者中据说有的人一天骑上一百好几十公里都没问题,但是我不行。我觉得73公里已经是我的顶峰了。

从我出发的地方(3017K),到风火山口(3076K),接近60公里(也就是接近我以前行程的顶峰)。但是我不能住在山口上,过了山口再走16公里才是二道沟。从道理上讲,把山口放在一天中的后半段来翻越,这不是一个很好的策略,越往后体力越差。我很想在今天就翻过这个山口,但是又怕体力不支。我太急于赶路,不想在中间再住一天。

在3051K附近有一个道班。我骑到那里就有些体力不支了(那时我赶了34公里),浑身,主要是肚子和双腿有发虚的感觉。这两日可能进入疲劳期。

我抱着试试看的心情下到这家道班。其他的人都出去修路了,只有两个妇女同志

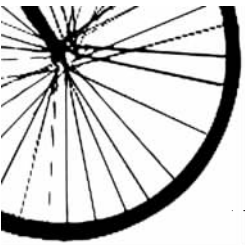
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

在,虽然是冷的,但是这两位同志为我提供了很丰盛的一道中餐。——一吃完人家给我的三个中等大小的馍馍和一盘剩下的白菜粉条(不要忘记,在高原上,蔬菜是极为宝贵的),我马不停蹄地又上路了。心中怀着对那两位女同志的感激。

在道班的门口就飘了几粒雪花,太阳也不时被云遮蔽。我担心下雪,不过,要是在这个道班住下的话,时间未免太早。那时还是中午,一天中剩下的时间就要被浪费了。

到了 3062K 又飘起了雪花。那时我真的有些累了,便又想住下;向别人打听,人家说这里没住的地方(意即没有人经营住宿业务。如果要求宿的话,面对这么多的房子,还真有些无从下手)。并说这里

每天下午都是这个样子,只落点雪花而已,不会真下雪的。我于是又犹豫着前进了——往前多赶路的愿望牵扯着我。

在 3069K,我的疲劳使我觉得必须躺下来休息,于是我就躺在公路上歇了一会儿。这附近也有几处建筑,我再度犹豫起来,究竟要不要住下来,还是接着向不知道过多少公里才会出现的山口进发。根据我先前的估算,山口在未来的三四公里到七八公里之间。可是,差上两三公里也是很有可能的事情(地图上并不会确切地标注出山口的详细里程碑数字。而当地人对这个基本上不清楚,他们不需要关心这个问题,以前问昆仑山口的经验使我确信,当地人的回答很有可能是不准确的;至于过路的司机,他们也只是知道个大





· 单车到拉萨



概，不会精确到我需要的程度)。再说，如果真的还有8公里的话，我到底能够坚持得住吗？我现在已经累成这样了，多走两公里也是很不同的另外一种情况。更何况，到了山口之上，还不算到今天的目的地呢，还有未知的十几公里路等待着我。

3069K往上，我休息的频率越来越快，快到了我从来没有想象过的程度。现在，我倒根本不担心我会忽然因为缺氧而晕过去没人管（这是在未上高原之前很关心的问题），只在乎能不能坚持下去。我说过今天特别累。而且在那样的时刻，我没觉得自己的意志特别坚强，恰恰相反，我感到自己的意志非常不坚强。我很需要感受到被人助了一臂之力，之后就充满了神奇力量的那

种感觉。这样的事情当然没有发生。

山口前的最后三公里完全是“坚持”下来的。之前我通过望远镜，看到远处山顶部位有一些路标和旗帜的影子，根据我的经验，一般这就是山口了。不管怎么说，虽然在望远镜里看到了山口照样还是不知道到那儿有多远，但是看到了毕竟给人一些安慰。

（今天是我出发以来真正最艰苦的一天。虽然我的毅力没有那么顽强，但我还真有点佩服自己今天能坚持下来。如果忘记了什么叫坚持，回头来看看今天就行了。）

我感觉得到自己的胳膊非常无力，那种肌肉上的酸楚感，是一种很催促人放弃眼下所做努力的感觉。沿着山路向上推车，我的腰累得直不大起

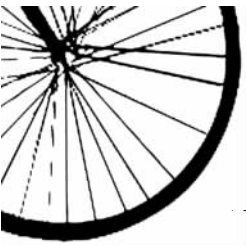
拉萨

西宁

咸阳

广州





西宁——拉萨

来,于是就俯下上半身,以节省些体力;其实大多数时间也不必抬头看路,只管低着个脑袋(把脑袋抬起来也消耗体力)蹶着个屁股,尽量伸长了双臂往上推吧。

最频繁的时候,我每推上二三十米便要俯下腰休息上十几秒钟。不进行这种极短暂的休息是不行的。每次到了这时,我不能支下自行车休息,若是支了自行车,我肯定要让自已休息得放松些,那样势必也会将肩膀上的背包卸下来;在多做一个不规范的动作都会引发额外喘息的情况下,重新将背包扛上肩,重新启动自行车,这都会非常消耗体力;主要还是腰部直不起来,肚子的感觉也是空虚的,我只能以如下的姿势休息:勉强把胸口、腹部抵住车座,或者将手

臂支撑在车座上,狠狠地同时又是很虚弱地喘息着。

喘气的情形是这样的,其最难受的时刻,已经很像长跑跑到最后阶段上气不接下气的样子,我很想把所有的空气全都吸收进来,可是每次都觉得气儿怎么喘都喘不够,怎么喘都缓不过来。那时,我真想好好地休息一场,使劲将气儿喘匀了再走;但是我没有那样做。我明白前辈们讲过的这个道理,如果是想彻底休息一场再走的话,结果往往是越休息越不想走。所以我经常只休息十几、二十几秒钟,就又强迫自己硬撑着往前走。

至于脑袋里头的情况,类似的头晕和沉重的感受,以前也经历过,总觉得脑袋和外界之间隔着一层东西,不像在正常情况下那样清明。





· 单车到拉萨



(如果我提前知道了会出现这种极限情况,我就不会在劳累过度的时候来翻越一个山口。)

山口在 3076K 不到的地方。右手是一些飘扬的经幡,左手有一块碑石,曰“风火山,5010 米”。我仅停留了四五分钟,快门也只按动了四次,就匆匆下山了。本来我还想在这儿吃点东西,一看乌云又上来了,就没敢耽搁。

最气人的地方就在这下坡路上。其实,真正非常顺利不用你骑的下坡,一共只有四五公里,在这四五公里的路段上,由于速度快造成的颠簸,不慎将前篮中的一样东西颠了出来,我费了九牛二虎之力才刹住车,走回去捡那样东西。同样让我感到很可气的是,已经过了风火山口,按照

常理,既然过了最高的地方,剩下的就应该全是下坡路了,但是去到二道沟的路却还有上坡!在这种情况下,我不可能不想到搭车。不过,一个是汽车没那么好搭,我不能也不想停下来干等一辆车来拉我;二是我肯定已经没有力气把自行车举到车上了,还是维持目前的现状,推吧,有劲儿时就骑上一阵子。再说,这样运动着还不会生病哪。

下坡路还没走完就开始下雪。而且风很大,不偏不倚,正顶。我连连骂娘。本以为下雪的时间不会太长,也没有躲起来,事实上也无处可躲。但是很快,山峦的轮廓模糊起来。逐渐地,我的眼下除了脚下的这条路还露着些黑乎乎的颜色之外,周围的世界全都模糊起来,只有狂舞着的无数

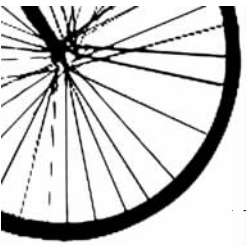
拉萨

西宁

咸阳

广州





西宁——拉萨

雪花。

另一种艰苦开始了。

我根本抬不起头来。风雪都是正顶,而且风向还不时地发生变化,从左顶到右,找不出什么规律性。两只袖子、胸前及裤腿部位都积了雪,帽子上不用说了。我的帽子本来有一个能拉下来遮住嘴的部分,现在这一部分变得松松散散,不能有效地紧贴嘴部,只要头稍稍抬一抬便会灌进雪来,雪一般落在我的上唇,过不了多久,那里变得冰冷,可能是全身最感到冷的地方了。我不时用舌头去温暖一下上唇,雪化后流进嘴里。嘴两侧的帽子那儿,因为呼吸作用,使落在那里的雪结了冰。

我一步一喘(绝无夸张,我需要用类似于呻吟的很大的声音来驱散什么心中说不

清楚的东西,顺便给自己壮胆)地艰难行进。时而抬头看一下是上坡还是下坡,我有没有走到路的中间去,或者找找里程碑。至于周围,那是四野茫茫,啥都看不清。有汽车从身后驶来,多摁了几遍喇叭的,我想很可能是想请我搭车,但我没办法理会,其实我很想坐车走,但是我真的不能去做不同的动作了。我这样一步一喘地走着,觉得自己随时都有可能倒下去,还想到了自己可能会死去。

还好,在我随时有可能坚持不住的时候,我见到了建筑物的影子,二道沟提前两公里到了——比预计中的里程碑数字提前了两个。我实在有些佩服自己,我好像真的有些弄不明白,自己究竟是怎样坚持下来的。要让我回头再来一遍





—— 单车到拉萨



的话,那是不可能的。

住下来之后,我只想先躺一躺,我已经没劲把车子搬进屋。但是只躺了一小会儿,我就觉得身上发冷,主要是脚冷。这样躺下去不好,我可不要生病,于是赶紧提上水杯到隔壁的饭馆里喝热水,顺便烤湿衣服。吃饭时,我叫了一碗牛肉面。牛肉有一些,但面实在少。我付给老板钱时,他定定地站在我面前看着我的钱包,离我距离很近,让我觉得很不舒服。房间里没有脸盆,我问他要,他给我的居然是一个几百年没有用过的、盆底布满厚厚一层油灰的盆!就算你知道我是想用它来洗脚也不至于给我这样一个你自己绝对不会用的盆啊!这人怎么这样!缺心眼还是没良心!

吃面时我就觉得不对劲,

可能是过于劳累以至于犯恶心,我还从未有过吃饭时恶心的情况。吃完后不久,肚子咕噜咕噜响,我就到马路对面拉了一泡。

我安于我的渺小。渺小不完全等同于没有力量。(本篇日记结束)

24日与伙伴分手后再没有见面。后来我无意中在拉萨见到《拉萨晚报》上有他的消息,得知他在27日就到了。这是明智的,找不到我,他又没有帐篷,虽然我在大格勒分了一些药给他,不过,且不说那些药品有限,到了真正需要用的时候就不够了,——无论如何,他这样赶紧搭车抵达都是上策。

我早就从资料上得到过警告,五道梁地区天气变化莫测。26日,我第三次因天气原

拉萨

西宁

咸阳

广州





图片35 沱沱河(沿)。杆顶端落的是老鸦

因受阻,不得不在二道沟多住了一天。窝在旅店里的日子自然比较无聊。这时我想到,城市里的人经常这样说,为了“生存”他不得不如何如何做,联系到青藏高原上恶劣的“生存”环境,我不知道自己应该怎样来看待这个问题。同样都是生存问题。也许是25日过于劳累的原因,或者就是因为高原的这一处地方确实更加缺氧,坐在旅店的床上写东西,有时觉得还不如骑起车子来喘气顺畅,有时我坐在被窝里扭个身也要多喘气。

旅店的窗户是双层的。对面的饭店里在放录像,很吵。我毫无兴趣。一派港台片打打杀杀的声音。为什么这些垃圾会这么流行?恍惚之间,我仿佛回到了以前在都市城郊出租屋里居住的日子。

上高原这么久,我才想起向我头顶上的这一方蓝天贡献我微不足道的赞美之词:风云变幻,气象万千。我笔力有限,要看,你还是亲自爬过去看一看吧。

二道沟之后依然有颇多变化的风雪。雪下得足够大,太阳又不出来的话,马路的表面就是一层冰溜子,是汽车把雪压实在路面上的。这样的路很不好走,据说汽车司机非常打怵冰溜子。





· 单车到拉萨



图片36 通天河桥头

27 日到沱沱河沿（见图片 35），二道沟接下来的地名是它。其意，即这里是靠着沱沱河的、马路边儿的一个聚居地。有时沱沱河沿也简称为沱沱河。在就要到达沱沱河沿之前约七公里的地方，风变得很大，刮起了沙子，天地间也扯起了要下雪的乌云。经过若干经验教训，我觉得自己学聪明了，那时正好看见路边有一处土堆可以利用，赶紧支了自行车，跳下公路（这附近的路段，路面一般要比周围地势高），奔向庇护之所。我还掏出一只大塑料袋套在脑袋上，免得雪豆将我的帽子弄湿。雨衣在搭车到巴隆时就丢在客车上了，后来也没有再买。结果我作出的决定是正确的，这场雪只下了一小会儿就停了。我很高兴自己这次没有蛮干。

沱沱河沿的规模是二道沟的五倍。沱沱河大桥是长江源头第一桥。这路边的河都一样，在我经过的这个季节是没有多少水的。

图片37 通天河桥附近的道班

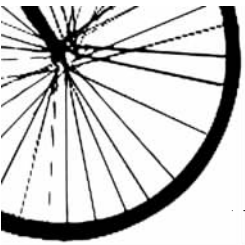


拉萨

西宁

咸阳

广州



..... 单车到拉萨

图片38 从通天河道班的会议室里向外望,当时正在下雪



桥虽称为“大桥”,其实也不大。

——你猜我在沱沱河沿见到了什么?

——我见到了几辆自行车!是当地人使用的。当时我很高兴,好像多少年以来没见过别人骑自行车似的。

沱沱河沿之后是通天河沿(见图片36、37),只有一个道班在那儿。28日我在该道班的会议室里借住了一晚。在所有我向其借宿的地方,这是唯一一个要看我介绍信的单位。正好他们刚刚使用了一次会议室,室内的六个杯子里都剩下一些酥油茶,被我就着馍馍一扫而空。晚上没有人来叫我吃饭,也没有人问我需要不需要被子。

通天河沿之后是雁石坪,雁石坪是个好地方。按照行政区划,地图上唐古拉山口之前的地方都应该属于青海省,但是这里却驻有西藏安多县的公安部门,表明这里是安多县的一个区。我不清楚这是为什么。

●9月29日:雁石坪

✓星期五(九月初二) 天气:雪转多云

昨天下午住到会议室之后开始下雪(见图片38),到晚上8点多我睡觉时小了些,不知道后来有没有再下。原以为今天肯定又走不成的。早上起来发现外头还在下小雪,想了想,也管不了那么多了——我不想再第四次因为天气原因受阻;匆匆地吃过早饭,谁也没打招呼我就上路了。那时是8点多,我看道班里的其他人家全都没有动静,





图片39 拍完这张照片后,雪下大了。我到路另一边去吃中饭

这种时间对于高原上的人来说应该是很早的。反正我没见谁家有开门的,否则也可上前去要点开水冲奶粉喝。没有开水奶粉就冲不成。我把储存在备用水壶中的昆仑神泉倒了一小杯,吃了些干粮。虽然上次喝这泉水证明不会拉肚子,但我还是不敢一次喝得太多。

在 3222K(见图片 39)之前,雪基本上不大,对赶路不造成影响。但是脚觉得很冷,冻得慌。格尔木以前,脚从来没有受冻过。格尔木以后,这是第三次比较冻脚的情况。其实到现在为止,我还只穿着一双单袜,我想看看我到底可以坚持到哪里,在什么地方之后是必须穿两双袜子的——我觉得从今天开始就应该穿了。

太阳像一个老化的白炽灯泡在云层后面穿行,多数时间仿佛感觉不到它的存在,整个世界灰蒙蒙的、混沌未开的模样,光线的感觉就像是一个失血已久的人的脸色。3222K 之后,风和雪都加大了,风力有可能达到了四级或者五级,不是正面顶,就是侧面顶,从来没有顺风的时候。不过,还不像到二道沟那天那样严重。





图片40

在雁石坪公路段里玩耍
的小学生

早上吃得本来不多,快到 3222K 时,我早就饿得没力气了。于是将自行车打横,放成与风向垂直的方向;把遮盖行李的大塑料布中间扯平,两头一别,安置在三角大梁那儿,迎面吹来的顶风正好将它吹着压在自行车上,我就躲在这块塑料布的后边。看起来效果还不错。

我还戴着手套,但是吃午饭时手脚都有些冰冷。午餐的内容跟早餐基本上没有区别,几片牛肉干,还是在二道沟买的一张大饼(这饼存放的时间有点长了,倒不用担心坏掉,只是它发干以后很容易碎,咬到嘴里时总是掉渣滓);唯一的一点区别,是我中午喝的冷水要比早上多。后来一辆迎面而来的东风车带起一阵狂风,险些将我的自行车吹倒。我既需要等风雪小些以后才上路,又因为寒冷而不敢耽搁太长的时间——这样的天气,这样的地方,就算再丰盛的美味也不能好好享受。15 分钟之后上路。

到雁石坪时,雪停了。这里的河水很清,就像在通天河见过的一样。高原的河流当然是清澈的,而河水清清的景象,在内地已经好多年没有见过了。我想起了小时候,那时人人都可以在清澈的河水中洗澡。现在,有的连脚都不敢洗。

我把车子推进公路段(见图片 40),想碰碰运气,看看能不能再混上个会议室之类的房间住一住。虽然我等了很长时间,不过运气实在要比昨天晚上好得多。我不但住上了暖烘烘的招待所免费房间(见图片 41),还第一次亲手点燃牛粪,煮了一锅鸡蛋面条。

公路段上的三位阿姨对我非常照顾,好像不收我的钱是天经地义的。就连点个炉子,她们也是三个人一起过来。点牛粪要这样,





· 单车到拉萨



通常在点之前要先浇一些油在上面,煤油或者汽油,大约直接用火种不易引燃。在我这个房间的外面,有一处过道,过道的半壁江山全都被牛粪占领着。我乐此不疲地用铁簸箕去撮牛粪。牛粪是一种很洁净的燃料,当我第一次在藏民家中接触到它们时,头脑里就丝毫没有脏的概念。牛粪晒干了以后,分量很轻,我喜欢用手不断地接触它们,牧民家里的牛粪一般是饼形的,是人工用手加工过的。这里的牛粪看起来要碎一些。牛粪还会散发出芳香。很多外来人闻不习惯的所谓老

拉萨

西宁

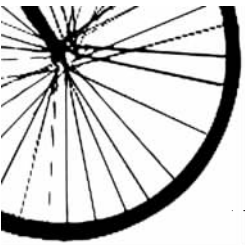


咸阳

广州

图片41 雁石坪公路段招待所房内容





..... 单车到拉萨

图片42

雁石坪明明有公厕,还是这么不文明!



藏民家里或他们身上的味儿,我想无非就是酥油、牛粪再混合一点牛羊肉的味道。牛粪在炉膛里燃着的声音,是这高原上最为美妙的音响之一,“轰——”。听到这声音,人的心里就会觉得温暖好多。牛粪不像煤那样能烧,加一次牛粪大约只能坚持 15 至 20 分钟。

雁石坪依然没有邮局,但有小学和公厕(见图片 42、43),这二者,自格尔木至今,都是唯一的。当我看到“男”和“女”这两个熟悉而又久违的字眼标示在一座小建筑的墙上时,我惊讶极了。当



图片43 雁石坪公厕。上厕所之前要先向小狗交费





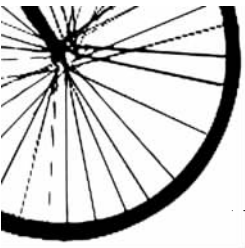
图片44 俯瞰雁石坪

然,其内部环境可能没有那么如意。

雁石坪还有粮油店和诊所。这显然是为更多的人服务的标志。后来我一打听,居然还有一家卖菜的小店,里面的蔬菜据说都是从拉萨运过来的。所有的菜全部堆积在房间里,高原的气候是蔬菜的天然大冰箱,因此不用担心它们会坏掉。我在那里买了一斤鸡蛋,总算圆了一回吃鸡蛋的梦。生鸡蛋5块钱一斤。

我爬上后山,俯瞰着雁石坪健美的山川(见图片44~47)。老鸦在空中翱翔,啊啊地叫着,那是一种很苍凉、很苍劲的声音。格尔木以后,我发现只要有人的地方,就有老鸦。老鸦体型很大,黑乎乎的。如果它们从你的头顶上飞过,就可以听见很大的簌簌声,那是翅膀跟空气摩擦的声音。很多不知道底细的人问那是不是鹰。老鸦飞得不高,扇动翅膀的动作看起来也有些笨拙,但多数时间它们也够优美的了。它们跟流浪狗的关系很好,在雁石坪表现尤其突出。我见过狗咬仗,也见过鸦争食,但从未见过鸦狗反目。它们可以和羊共处于人类的垃圾堆(见图片48)之上(人多的地方生活垃圾就





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

多,这是规律)。流浪狗(见图片 49)从不咬它们,也从不咬人。

晚上 8 点我去买鸡蛋和挂面。之后向阿姨们借来一个很大的锅。挂面有两斤,我先放了一斤,后来一想,下次还不知道什么时候才能再煮呢,于是就把另一斤也放进去了。这下水不够了,又往里加水。早就听说高原上煮东西不容易煮熟,所以我特意煮了很长时间,后来发现面条成了一锅糊糊。不过味道真的还不错,感觉全都煮熟了。我吃了个十二分饱,看着锅里剩下的面条,我觉得即便明天早上还吃这么多,也不可能吃完,所以晚上我需要晚点睡,以便加一顿

图片 45 俯瞰雁石坪(图中两个黑影是老鹰)



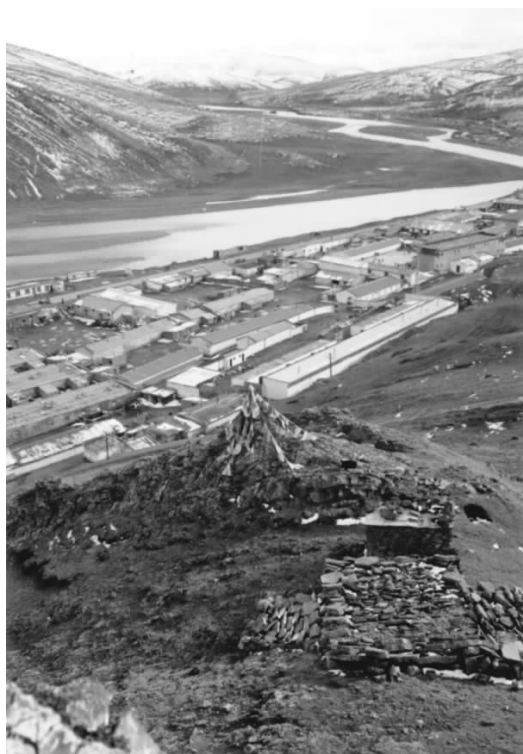


图片46 俯瞰雁石坪(空中两个小黑影是翱翔的老鸹)

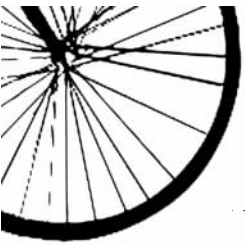
夜宵。(本篇日记结束)

长期的消耗大于供给,我早已饿魔缠身,一天中不知有多少时间是在想着吃。青藏公路的饭店多是四川或清真风味(即穆斯林或回民饭店),但我不习惯在饭店中就餐。如果是到路边的帐篷中讨要,收成不很稳定。格尔木买来的营养品则消耗殆尽。过了昆仑山口,海拔从来没有掉到4500米以下。唐古拉山口是青藏公路的至高点,一路走来,总体上是缓缓爬升的趋势。接近唐古拉山口的数日,我的体力更

109



图片47 俯瞰雁石坪
(图中经幡附近可能是天葬台)



----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

失去弹性，每日没有多余的体力可供支配。我越来越像一只小小虫。

雁石坪之后是温泉。30日晚住在温泉。温泉有道班、兵站、泵站及十来间川味饭店。

在我欲弄清楚唐古拉兵站离山口还有多远时，发生了很多混淆。主要原因在于，人们可能会把“唐古拉兵站”、“唐古拉山兵站”、“老唐古拉兵站”混称。根据我的经验，这种混称会给自助旅行者带来相当的麻烦。对于一个从未到过这里的自助旅行者来说，很需要弄清楚这三者的关系。当人们说“唐古拉兵站”时，我认为人们主要指的是“唐古拉山兵站”，其次，也可能指的是“老唐古拉兵站”（麻烦就在这儿）。——坐落在温泉的兵站叫“唐古拉山兵站”，这里

离唐古拉山口只有四十六七公里；但是当地人说“唐古拉山兵站”的时候，一般都不会多加一个“山”字。老唐古拉兵站，它距离唐古拉山口十八公里（本人根据两地的两个里程碑数字直接相减而得，非常可靠）。老唐古拉兵站的房子还在，但其机构和人员可能并入了唐古拉山兵站。

唐古拉山兵站到唐古拉山口的里程，不但当地人因为关心不到可能会搞错，地图上也会出现错误，或者一定的误差。这四十六七公里我用了两天。

● 10月1日：老唐古拉兵站

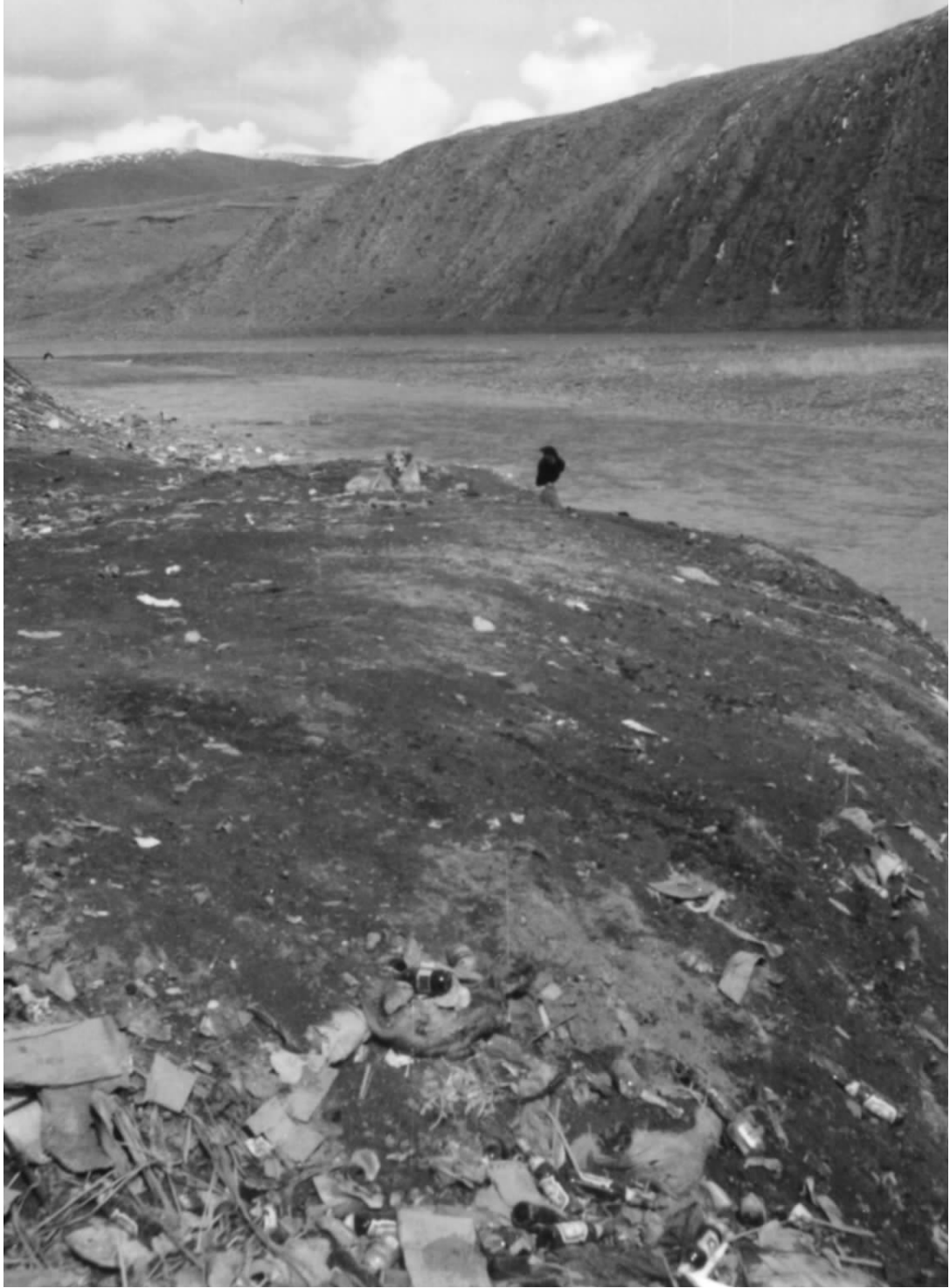
✓ 星期日（九月初四）

天气：晴转多云或阴

昨晚钻进被窝时，感觉到那被子就像从冷库中刚取出



图片48 老鸭与狗和平共处





图片49 雁石坪后山上的流浪狗

来一样,好冷好冷。夜里又住进来两个人,他们好像不知道他们的床是湿的——这间小旅店非常简陋,不知用何物盖的房顶,我住进来时发现六张床之中,只有两张床没有湿,其他四张床上全都有水。屋顶上的雪化了,水滴在被褥上。

很遗憾,今天没有爬得过去唐古拉山口,只走了 28 公里。风正面顶撞我,平均下来,我一小时的速度也就是 5 公里。晚上住在这间老唐古拉兵站(见图片 50、51)的空房内(见图片 52),还是我好不容易才争取来的。

也许在接近唐古拉山口时,海拔升高一两百米是很重要的一个变化。今天我的双腿就是没有力气,十分无奈。这不是用力用尽了的那种感觉,而是预先就没有力气,有些酸软。有时我很急躁地将双腿拼命地一阵猛蹬,但是之后感到的只是更加酸软。除了缺氧,另外的原因无非是长期的疲劳终于到达了一个顶点。我不相信是由于营养供应不足。



躺在地上看天边飘来飘去的云(摄于不冻泉附近)



自拍自影(清晨,出温泉之后不久)

早晨,雪后的雁石坪



过山口时,当地人爱撒这种五颜六色的方形纸片,上面是一些藏族文

唐古拉山口雪山



过安多县以后的优美风光



道班工人家中



那曲的一个室内市场

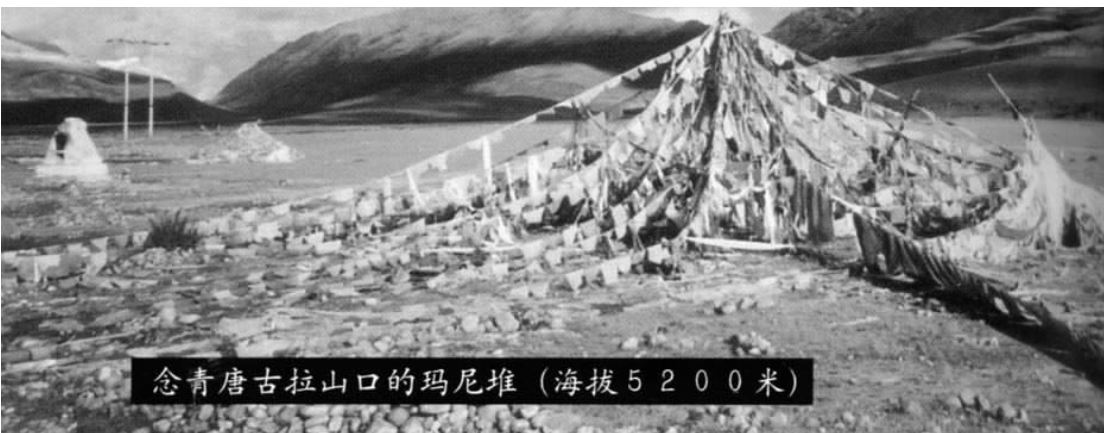




落日熔金



夕阳下的草原



念青唐古拉山口的玛尼堆 (海拔5200米)



在西藏著名的神山冈巴拉山巅(5600米)
看山人波济桑巴每天坐在挂满经幡的山顶上

念青唐古拉山口淳朴的藏民





雪山冰川



雪山冰川

纳木错



纳木错



纳木错





· 单车到拉萨



图片50 河那边的房子就是老唐古拉兵站

但我现在的确经常性地处于半饥饿状态。昨天的晚饭吃得太早,早上起来就更饿。吃了跟平常一样的东西以后就像没吃似的。经常是这样,一停下来,我脑袋里就盘算着如何搞到一顿饱饭吃。但效果往往不尽人意,我的胃口现在太好了,中午一个小时的时间里,我吃下了七八个小饼,却从未有饱的感觉。

老唐古拉兵站在里程碑 3324K 附近。这里有条河,河水湍急。河对面是工区的老房子。一开始我并没有打算住宿在此地,我只向他们讨了一杯开水。越过老唐古拉兵站,我继续向前走了大约两公里半的路,这两公里半全部是上坡。在 3326K 过去一半的地方,我不行了,感到今天的自己实在虚弱,又要躺下来休息。经过这两公里半的试验,我想,放弃今天过唐古拉山口的主意应该更明智一些。



图片51 老唐古拉兵站的房子

为了不让兵站的人看到我又回来了,我先到工区求宿。出现在门口的那个抱着双臂的女人说,兵站有很多空房子,我可以到那里去找地方住。实际上道班这儿的空房子一样多,看样子只有一两户人家居住。道班求宿不成,我只好硬着头皮回到兵站。

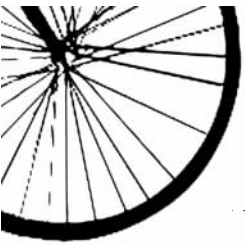


拉萨

西宁

咸阳

广州



----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨



图片52 我住在老唐古拉兵站的这一间

一个戴旅游帽的同志接待了我,他的汉语说得不错,想必跟我一样是汉族。他说这里是战备房,如果没有领导的同意,不能随便住人。我想他说的一定是对的,但是他们的领导可能不在。这样一来,按照他的说法,必须有格尔木上级的批条,我才能住下来。——我激动起来,跟他大声地争辩着。我只不过请求住一个晚上,请求一个空着的房间而已,而他们这儿,包括对面的道班那儿,遍地都是空房子。说实在的,我当时真的觉得他们有点不近人





..... 单车到拉萨



情。戴旅游帽的同志还建议我到山口上住,说那里有一个茶馆,是可以住人的(青藏公路上的茶馆有的可以住宿,但此前茶馆似乎并不多见),——我这不就是爬不上山口才回来求你们的吗?我需要帮助,这是显而易见的;但我总不至于真的低声下气地去求你们吧。我还真的没有碰到过连间空房子都不借的情况。

好在这位同志看上去也不像完全不通融的样子,不知道他进去向一个什么领导说了说,出来之后向我宣布,说我运气好,领导上已经同意了。

在我和这位同志讲话的过程中,一位腿稍微有点拐的藏族姑娘一直在旁边看着我,我凭直觉感到这位姑娘可能心眼很好。我在空房子里搭起

了帐篷,过了半个小时,她第一个过来看情况。我抓住机会,打着手势问她有没有馍或者大饼。10分钟以后,我的直觉被证明是完全正确的,一张大饼重新恢复了我对人性的信心。

我们都应该对别人好一点,就像这位藏族姑娘拿大饼给我一样。不过,那位戴旅游帽的同志可能真的不太了解情况,我连三公里都走不了,怎么能蹿到山口那儿去住宿呢?(本篇日记结束)

● 10月2日: 唐古拉山口!

✓ 星期一(九月初五)

天气:大晴

老天给了个难得的好天气,我终于在中午12点50分左右到达唐古拉山口。

拉萨

西宁

咸阳

广州





图片53 远眺唐古拉山口

(白雪间的公路逐渐消失在与天交界的那一点,就是唐古拉山口碑所在之处)

早上起来,太阳出奇地好,没有人敢正视它!似乎连用眼睛的余光看太阳都觉得刺激。我抓紧时间就着冰冷的水吃了点饼和两颗维生素C,连开水都没有去要,谁知道那条黑狗拴起来没有。他们警告过我,为了防止野兽随便到兵站里溜达,晚上都把狗解开。

到唐古拉山口之前是真正的万里无云。天空如此纯净,可我的腿却比昨日还不如,格尔木以后还从未感到自己的腿如此无力,稍微用力就十分酸软。真的是非常没有脾气。而且,开始时,在昨天我躺下的地方之后,山路的坡度很大,把我吓住了,我以为这以后的路都会这样。真的没想到能这么早就到山口。今天出发的时间跟平时相比较晚,早上最寒冷的那段时间给避开了;我又多穿了一双袜子,所以不觉得冻脚。不过因为手套里湿乎乎的,有不少积存下来的汗水,所以手指头尖尖那里总是不容易暖和过来。

从我昨天住的老唐古拉兵站算起,到山口只有18公里。我花了4个小时推上去。中间断断续续有大约六七公里的路居然还能骑。早听人说过,青藏公路是“说山不像山”,公路只是随着大地在起伏罢了。总的来说,唐古拉山口的海拔虽然是最高的,却并不比昆仑山口或风火山口难很多。最后剩下七公里时,我就注意到了唐古拉山口那个位置,一个鞍形印在背后的蓝天上(见图片53);但我不敢相信它已经这样近了。剩下四公里时,我用望远镜看见了经幡的影子,确信





图片54 唐古拉山口一侧的碑(当天的光线过于强烈,关于唐古拉山口的几张照片几乎无一例外地全部曝光过度,蓝天看上去发黑)

拉萨

那必定是唐古拉山口无疑。我说过,每个山口都会有经幡。

唐古拉山口碑(见图片 54、55)在 3342K 再过去五六百米的地方。随着那个地方逐渐地接近,我的心里反复说着“终于到了,终于到了”;我想在 3342K 那儿高声呐喊,但是没喊出来。即便能够喊叫出来,我想也很短暂,这最后一公里的路还真有点陡,我喘息还来不及呢,没有更多的力气去叫喊。抬头间,有位司机笑着给我打了个很漂亮的手势,我想他是在祝贺我吧。谢谢!我发现这位司机长得也很漂亮。这两日天天有司机跟我打手势,说不定他们来来往往地跑车,已经见过我好多次,早就认识我了,可我不认识他们,也记不住。

西宁

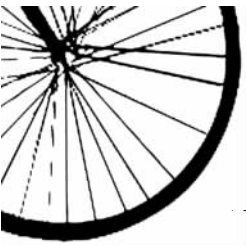
至于山口之前的风景,其实很简单,一条公路,除此而外你向四周任何方向看都是雪白,间或有一些融化的雪水汇集而成的水洼,都不能长时间看,真的很刺眼;往上看便是幽蓝幽蓝的长天,感觉也很耀眼(所以天空的颜色像是蓝黑色,实在是光线太强烈的缘故。我常常这样想,如果你见过了西藏的蓝天,对其他地方的蓝天也就不会有过多的赞誉之词。所有的天空都应该这么蓝。谁见了那样的蓝还会无动于衷呢?)。绝大多数时候,我只是低着头,慢慢地推着车走,偶尔抬头看一下路,还有周围的环境,而后再次低下我的头。高原上的太阳实在太明亮了,就算我低着头走路,也要眯缝着眼睛。用这样的眼睛看周围,其实都附带着一层蓝黑色。

咸阳

广州

上得山口来,我的心情好极了。一位背着小孩儿的,我判断不





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

出她年纪的妇女或者女孩(她们的脸色都是又红又黑的,在我这种外行人看来,发型也差不多,有时确不容易分辨)走过来,脸上洋溢着欢迎的神态看着我,我有气无力地对她说了一句“扎西德勒”,她友好地回敬了我一句“扎西德勒”。于是我感到非常满足。她们的笑容这么淳朴,好像从来没有见过我这种人似的。

心脏的负担感到挺大,它好像膨胀了,失去了往日的活力和原本很正常的跳动感受;假如用收缩来说明的话,心脏在那时的感觉

图片55 唐古拉山口另一侧的碑





图片56 住在唐古拉山口上的孩子和大人

就是，一直伸张着，缩不回去，缩回去的力度始终不够。通过胸前的皮肤那儿与平日不同的知觉，就可以感知到心脏的笨拙和沉重。

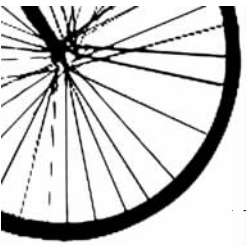
唐古拉山口，一个盼望已久的时刻，一个收获的时刻。突然间，我生出一个念头，想待在这儿不走了。今天不走，明天再走。不过，最后的经验证明，这只是个念头而已，就像许多其他脑袋里不晓得为何冒出来的却又不会去做的念头一样。

知道青藏公路的人就应该知道唐古拉山口。但我真的没想到山口之上还有人住，其中还有一户人家开了个茶馆（这就是戴旅游帽的同志所提到的那间茶馆了），一共有三户人家在山口住。——他们居然住在这种地方！海拔5231米的地方，一个极其寒冷的地方。他们说住在这里已经有好几年了。这里一年四季应该都是冰雪寒冷长相伴。我估计他们可能没有牛羊，周围是白茫茫一片雪原，哪里来的草地给牛羊吃草呢？

有的人居然可以住在这样的地方。

这三户人家有很多孩子（见图片56），具体有多少我没数。乍





西宁——拉萨

一看这些孩子,说句绝无贬义的实话,真像是垃圾堆里捡来的;他们的头发乱蓬蓬的,仿佛从生下来就一直是那样;而且,几乎个个都是鼻涕一把一把的;还有,你看他们的脸,上面积攒着我们难以想象的陈年灰垢。其实理解起来倒也不难,在这种地方不可能天天洗脸。如果把这层难以想象的老垢洗干净了,那么老垢覆盖下的面皮还经受得住恶劣的气候吗?在这里,健康地生存着肯定是第一位的。不过我感到这些孩子们绝对是健康的,——有个孩子还光着条膀子(由于一天之内的温差很大,藏族同胞有穿袄只穿一只袖的习惯。但在山口这里还是只穿一只袖子,未免太令人惊讶,——这些孩子的父亲还裹着厚厚的军大衣呢),真

的让我们这些人很难以想象,这是赤裸裸的健康!平原上的人在高原上患了感冒要死去,可是对这些几岁、十几岁的藏族小朋友来说,可能根本就不存在“感冒”这回事。

孩子们一上来就围着我,看我,看我的自行车,看我要干什么;也不说话,就是一个劲儿地看,像是要把我看穿似的。虽然有点不习惯,但我知道这就是西藏的孩子,好奇的话就只知道瞪着个眼睛直溜溜地冲你看个没完。他们就是爱看而已。当我示意要给他们来张照片时,没想到他们的姿势摆得相当好,自动地凑在一起,冲着镜头挥手,笑着,叫着。

茶馆老板给我拍完照片,请我到他的茶馆里坐。所谓茶馆,只是一个帐篷,里面堆了





—— 单车到拉萨



一些方便面和啤酒。中间是一个小桌子,桌子两边是坐的地方,晚上大概可以用来睡人,但是只有两个人的位置。我要了一碗五块钱的酸奶,带冰渣的,吃到嘴里时咯吱有声。我吃下这整碗的酸奶没问题,而且不用放糖,跟落地大叔家的一样好吃。不过,因为实在是冰冷,吃完后我的嗓子冰得有点麻木了。而我的错误可能就犯在这里,吃完酸奶,我又喝开水;应该就是这一冷一热,把我的嗓子和食道弄得极不舒服。到了晚上咽口水时嗓子很疼,吸气的时候胸腔内则微疼,厉害的时候还可以把我疼醒,翻身时也疼。

我在山口上转来转去,逗留了一个小时。好不容易上来了,就要好好地看一看。从山

口上开过很多辆汽车,每辆车经过的时候,几乎都有人飞撒下来一把一把五颜六色的方形纸片,上面有藏文和图形。这种纸片可能是经幡的一种,也叫做“风马”。过山口时抛撒风马,同时高呼一句翻译过来意为“神胜利了”的话,据说是本地人民的习俗。

在山口上转来转去时,瞬间的晕眩随时都有可能发生,有时脑袋里血液的流动就能产生这种晕眩的感觉;血液在血管中的流动本来是感觉不到的,但现在它在脑袋里的流动可以感觉得到,并且像是被放大了。当某一种潮一样的东西从下面冲击头脑顶部时,我也怀疑自己会突然晕倒。

过了山口,平缓的山谷积雪中露出黄褐色的草甸。

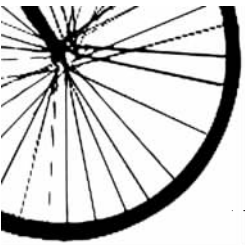
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

山口之后,山谷和山坡向阳,地面温度要比背阴的一面高,我想这是见到草甸和积雪交杂景色的主要原因。

累。(本篇日记结束)

唐古拉山口的海拔,5231米。这个数字在我心目中有着相当重要的位置,可能从尧茂书勇士引发的“长江漂流年”——1986年以来它就存在了。有一次,我还当场指出某西藏摄影展前言中的一个错误,它把5231误为5321。

好啦,好啦。唐古拉山口过去,对我来说,就意味着再也没有危险了。或者说,我死不了了(出发之前出于谨慎,我写好了一份遗嘱)。其实昆仑山口一过我就知道我可以过唐古拉,今天只是验证过了,也彻底把

心放下了而已。

翻越唐古拉山口的这天晚上,我住在“天下第一”道班(可能是因为这里是世界上海拔最高的一个道班而得名),15元的一个房间。第二天我到了安多县,在这里有一番大满足。

● 10月3日:安多县的大满足

✓ 星期二(九月初六)

天气:多云到阴,有时晴,有雪

在我的想象中,一个县城应该有几条街道,起码应该有几条街道。但是我忘记了,这是在青藏高原上。安多县像是一个镇,或者像内地的一个大村子,无所谓什么街道不街道的(但街头还是有路牌的)。据说人口有两万,我想,这是算上了全县的人口,而不仅仅是





——单车到拉萨



县城的人口。

这里的鸡蛋跟雁石坪一样,5元钱一斤。碰到鸡蛋我总是不会放过的,买下来让旅馆的老板替我煮熟。街上有蔬菜店,生意很好。蔬菜店在十字路口往西走的路段上,这一路段即是本县最繁华的地段。街上有卖水果,日用品及皮鞋、衣服、帐篷等等物品的摊位。这些摊位加起来长度不过40米,摊位与摊位中间有的还留有相当大的空间。

邮政局适逢国庆放假,无人值班,因此没有盖成邮戳;我仅把五道梁以来积攒的明信片和平信共计13件全部丢进了邮筒。看来邮电改革的春风也吹到了高原上,电信局和邮政局不仅分了家,它们的房子都是新崭崭的,起码在安多县的建筑中算很有光彩的了。

一边在街上转悠着,我的胃口一边就在寻找着合适的猎物。几家很一般的小饭店都被我放了过去。我要找的不是吃米饭和炒菜的地方,那样必定很不实惠(高原上的蔬菜很贵);也不是随便吃一碗鸡蛋面条的地方。我需要的是一番大满足:饕餮!终于,我找到一家“河南馒头店”,当我看到店头歪歪扭扭的手写店名时,我心里的一块石头放了下来。这是安多县城唯一的一家馒头店。在高原上,见到河南人就算是见到老乡了。

——我大大地、史无前例地饱餐了一顿肉包子!肉包子对我来说从来没有这么好吃过。

——好像许多年来都没有吃过这么饱。不,是许多年来未从吃中获得这么大的享

拉萨

西宁

咸阳

广州





图片57 过安多县以后的优美风光

受和满足了。这种事情只有亲身经历才会体验到,体验得真实而深刻。我也不怕把自己的肚子撑烂,似乎我可以感觉到食物进入肚腹的同时就在快速地消化。当肉包子的香喷喷的面和香喷喷的肉夹在我的上下牙齿之间被粉碎时,我觉得自己的牙齿可以像鲨鱼那样有力。我不知疲倦地粉碎着,年轻的老板和老板娘一定会记住我惊人的食量。一开始,我先是买了他们 15 个馒头,准备带着路上

图片58 道班工人家中的模样





图片59 两位藏族道班工人(我住在右边这位工人家里)

吃。后来发现这里还有包子,于是我让他们上十个,说我要在这儿吃;结果他们听错了,只上了四个(其实这就是一般情况下的正常饭量);在我纠正了他们之后,他们发出了一声惊叹。我吃得无比高兴,他们看得也很高兴,后来还给我端上了咸菜,给我倒茶,还给了他们自己油炸的麻花,这些全都被我悉数拿下。事后,我说,明天早上还来你们这里吃。

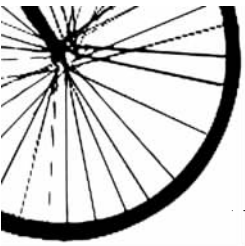
蒸馒头和包子用的家伙非常值得一提,那是一种高压锅,看起来像是一个高精尖仪器,例如医院里用来消毒的仪器。盖子盖上以后,还要在锅盖的边缘旋上许多道螺丝,以加强密封的效果。有一股高压气体从小孔中呼啸着冲出来。

虽然吃得很饱,但是我一点都不觉得难受或者是勉强了自己。两个小时以后,我的胃就恢复到一种很平静满足的状态,在我没有睡着之前它就睡着了。(本篇日记结束)

在安多县城,骑自行车的人就很多了。安多以后,就像青海湖那儿一样,又可以经常看见成群的牛羊在吃草。风光十分优美(见图片 57)。并且,简陋的房屋开始多过帐篷,表明这里的牧民也爱定居。小小的村子也出现了,也许有的只有几户人家,可是就算这是一个再小的村子,路边依然有一个牌子告诉你这个村儿叫什么名字。公路上偶尔可以见到少数骑摩托的藏族朋友,后座上还带着他们的家人。

10月4日晚,我住在一位道班工人的家中(见图片 58、59)。





..... 单车到拉萨

图片60

那曲街头。羊在垃圾箱中找吃的



这是工区长安排的,其实我只向他请求一间空着的房子。我喝了很多酥油茶。我发现他们吃得很少,可能一部分藏族朋友的确没有固定的就餐习惯,比方一日三餐这种习惯;在他们觉得饿了的时候就用刀子削些牛肉来吃。而酥油茶对他们来说,就像我喝水一样。晚上吃牛肉时,虽然肉是冷的,但我一边看电视,一边慢慢地吃着,一直吃了一个半小时。他们的电视能收看几个卫星频道。



图片61 那曲街头

10月5日到了那曲。那曲是那曲地区的行署所在地,它打开了我认识高原城市的一个窗口(见图片60~63)。它与格尔木不



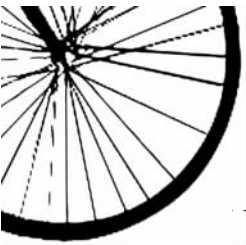


图片62 那曲街头

同，后者依然是我们汉族的城市，而那曲已经让我初步地眼界大开，闻到了拉萨的味道。不过，我并没有在那曲久留，只是到达当日下午看了几个小时而已，第二天我就接着上路了。作为一个城市，我觉得那曲的生活、娱乐功能等诸般功能皆已齐备。安多县城只有商店和小商行，那曲则有商场，还有平价超市，粮油店和蔬菜店很



图片63 那曲的一条大街。街上有两只狗



----- · 单车到拉萨

西宁——拉萨

多,馒头店光我见到的就有四五家。我跟其中一家馒头店的老板交谈时获悉,原来这些开馒头店的老乡都是河南省同一个乡的。那曲也有歌舞厅和出租车。

那曲的鸡蛋只有三块五毛钱一斤。

唐古拉山口是青藏公路的至高点,但并不意味着过了山口就全是下坡路——我开始就是这样想的;结果徒然消耗了自己的耐心。说实话,经过长期的体力和精神上的消耗、疲惫不堪之后,我的耐心也确实所剩无几。那曲过后更遇到强劲的顶风。当我在那样的情况下,一个人推着自行车,四五个小时只往前挪了二十公里的时候,不知道别人怎样,我自己觉得非常浮躁,觉得碰上这样的顶风天气真是

倒霉极了。那时离终点站拉萨只有 200 多公里了,按照一天走三十多公里计算,这段路如果全部逆风而行,我还要走上六七天;可是自己预期的目标是在三四天之内到达。别小看这两三天的差别,对我来说,这可是一个不小的打击。何况还有可能碰上更大的风干脆走不动的情况。

6 日,我在与顶风的搏斗中落败,在一个村子住了下来。没想到这里就是我结束单车自助旅行的终点。

● 10月6日:龙仁村(一)

✓ 天气:晴朗,风

今天在一个工区的经历让人很不愉快。

我觉得莫名其妙,我拿着杯子进入这个道班,去讨一杯





—— 单车到拉萨



开水,真正只是想要一杯开水而已;可有位姑娘见我向她门口走去,在离着还有几步远的地方,她啪地把门关上了——我非常不理解这是什么原因。是我长相很凶恶吗?我还从未碰上这样的蹊跷事。

接着,我把杯子递向一个藏族的老大娘,可是她很不耐烦地几乎连看都不看我,挥挥手,一句话都不说。——天哪,我真的弄不明白这到底是怎么回事。

失望。

这是一种有特殊意义的失望。

其实,这种失望只是今天才明确地说出来罢了。它在我的心底隐隐地涌动着,已经有好长一段时间了。

在我的心里,我很希望地球上能有那么一块地方,

那里的人们真的像传说或者神话中那样淳朴,绝对的淳朴,——就像这头顶上水晶般纯净的苍穹;我只希望地球上能留下一块,仅仅一块这样的地方,不要全世界所有的角落全都搞到一样庸俗。不知道为什么我会有这样一个想法;不过,我觉得很多人都有,只不过这种想法对每个人来说,不全都是很明确而已,但它可能深埋在潜意识里。

我有一种渴望,渴望一种纯净,这种渴望具体是什么时间产生的无关紧要,重要的是它非常清楚地存在于我的心里。

对我来说,如果地球上真的有这样一个很纯净的地方,假如它不在青藏高原上,还能在什么地方呢?

我不是一个纯粹意义上

拉萨

西宁

咸阳

广州





图片64 龙仁村远景。我在这里住了两晚

的自助旅行者，我选择这种形式到青藏高原上来——我现在明白了——实际上也不是为了观赏这里绝美的风光，而是有意无意地要印证心里的那个希望。

我怀疑有些事情我自己也无法说清。

其实，我今天碰到的事情真的不大，可以说服自己的原因也有很多。例如，姑娘关门和老大娘要打发我走，都只是非常偶然的事件，若我在其他的时间出现，则很有可能是另外一个样子。谁没有个失去常态的时候呢？还有语言不通的原因。

一直以来，我都不想在日记中直接说穿自己的失望。今天，就像一个气球被针扎了一下，看来我不说也得说了。

希望本身是没有什么道理可讲的，它在我成长的岁月中诞生。希望就是希望。——我知道，我的希望本身就显得非常滑稽，因此我很少拿出来跟别人讲。至少，我的希望是没有任何现实依据的；从小到大都没有找到现实依据，为何还要产生那样的希望呢？是不





· 单车到拉萨



是我自己出了什么问题？

我自己有问题又如何？此时此刻，只有我的失望是最重要的。当然，这种失望不会有任何的作用。

再说，我的失望算老几。
(本篇日记结束)

● 10月7日：龙仁村(二)

✓ 天气：晴朗，风

标有“龙仁村”(见图片64)的水泥牌的后面第一家，就是我后来住在这里的卓玛大娘家。我昨天求宿的经历其实也很不顺利。第一家就是卓玛大娘家，但是第一次并没有成功。我不知道他们听懂了没有，反正最后他们是摇头。而我非常希望看到的景象是——就像传说中那样——他们热情地把我迎了

进去，很快端出各种各样好吃的东西。

后来，我又找了另外几家。龙仁村大约一共只有十来户人家，是一个很小的村子。不过，就算只有这么少的人家，要找一家合适的也不容易，我还得防备着狗。人全都待在屋子里，我转来转去的，在外头也见不到什么人；要直接闯到人家的屋子里，对我可是一个不小的考验。尤其是在遭到一次拒绝的前提下，说实话我缺乏勇气 and 希望。我心里说不清楚是个啥滋味。结果，另外找的这几家结局都是相同的，他们全都摇头。

我是在体力将尽的时候才看见了这个村子，我的确不想，也基本上不能再往前走了。所以，我的失望是可以想象的。当然，最坏的打算无非是，死皮赖脸地贴着人家的房

拉萨

西宁

咸阳

广州





图片65 美丽的德庆卓玛大娘。她正准备把水舀到桶里背回去。龙仁村村民都在照片左边的这个水洼里取水饮用

子搭我的帐篷。可是那时离天黑还早着呢,再说,见到了屋子谁还爱住在外头?!看到的人不觉得奇怪么?要不,我就走远点搭帐篷?走远了我还害怕野兽呢。最后一招是外边先溜达着去,等黑天以后再过来搭帐篷,——至于吗?

卓玛大娘家旁边的一辆装载机我老远就看见了,不知道那是干什么的。后来我见到一个人爬了上去,心想,也许懂技术的人应该通晓一些汉语。于是我决定最后再试一次,就第二次来到卓玛大娘家。一问,原来还是个河南老乡。找到一个汉语说得这么流利的人可真不容易,当时我非常高兴,真的是见到老乡的很亲切的感觉。他们的装载机坏了,正等人来修理,他已经在这里住了两个晚上。经过他的“介绍”,我终于可以住下来了。

接触时间稍长,我就发现卓玛大娘是个活泼好玩的人(见图片65),她的嘴里会经常发出一些逗人笑的声音,例如,她会吧嘴巴嘟起来,学汽车的呜呜声;昨天晚上熄灯睡觉之后,不知从哪里传





· 单车到拉萨



来警车的笛声,她还特意学了几下(我在被子里悄悄笑)。别忘了,老人家已经有七十岁了。可她看上去身体非常健康结实。她的面容也很慈祥,反正是比我昨天见到的那个挥挥手要打发我走的人好看得多。

语言不通,我们只能进行一些简单的沟通。我教卓玛大娘说汉语的“太阳、月亮、星星”,她教我说藏语的“太阳、月亮、星星”。

我很喜欢这位老人。

我最喜欢做的,是帮她去背水。

离屋子百米远的草甸中间有许多小水洼,龙仁村的居民全部在其中一个固定的水洼取水饮用。去了两次之后,我就记住了这个水洼。其他的水洼有的是马在里面喝水,有的用来洗衣服(见图片 66)。只有给人供应饮用水的这一处水洼不能混作他用。我想水洼中的水应为



图片 66

卓玛大娘的一位
亲人在洗衣服



拉萨

西宁

咸阳

广州



图片67 这个牛粪小长城不知道能烧多长时间

地下水(附近没有积雪),早晨会渗得满一些,还会结一层薄冰。

卓玛大娘背水的家伙是两个小口的塑料水桶,一个12升,一个5升,还要带上一把水瓢舀水。两个塑料水桶之间有一根绳子系着。这30多斤水对初来乍到的我略成一点小问题,在上一道几米高的坡地时,我会气喘。上来之后就好了。为了检验自己在高原上到底多能干活,也为了感谢他们让我住在这儿,一有机会我就去背水。



图片68 院墙上
部有的以牛粪垒
成,也非常结实





单车到拉萨



图片69 卓玛大娘家里的景象

卓玛大娘在天黑牛回家之后要去挤奶，在早上牛出去之后要趁热打“铁”，将新鲜出炉的牛粪用手拍成铁饼形，叠放在已经成型的牛粪小长城那儿（半人多高，长达四五米）（见图片67），晒干以后就能烧了。牛粪的用处显然还不止于此，院墙的大部分是用土块混合一些石头垒成的，但是有的地段，最上面的一小部分却用牛粪垒成（见图片68）。我用手试了一下硬度，觉得很结实。可我还是有一个疑问，如果雪下在上面，当雪融化时，雪水难道不会渗下去，将牛粪墙泡松吗？——不过，这个疑问显然没人能给我解答得了。知道答案的人听不懂，听得懂的人不知道答案。

相对于内地任何农村最简单的民宅来讲，龙仁村居民用来定居的房子无疑太过简陋不堪。不过，这是高原，能有这样一个遮风蔽雨之居所就很不错了。房子最基本的功能具备了就行。——门的方向朝东，不知是否因为这里经常刮西风的原因？低矮的院墙没有门，只在晚上用一块铁皮挡住。房子的门经过特别处理，并不取在房子的中间，而是在一边，一进门有个三米长的狭窄通道，通道的两边、上下全都是墙壁或者屋顶、地面，而后往左手一拐，才算进屋。门的这种处理方法，我想也是为了对付寒冷和风，为了不让风直接灌进来。室内的空间也不大，估计不足30平方米。有藏式柜子等基本的简单家具。贴着墙边有大约五分之三的长度是用土块垫成的“床”，头顶足，足顶头，最多可以睡上六个人。床宽约90~100厘米。

可能大娘家里（见图片69）唯一的一件家电，要算那台老而笨





图片70 卓玛大娘的家人(最右边一位不是)

重的录音机了。里面可以放一些老藏族说唱艺人的段子,我听起来觉得别有风味。当然,除了觉得特别有味道之外一句也听不懂。磁带似乎是现场录音,连说唱者很大的咳嗽声都有。(大娘一家人的合影及她们家的狗见图片70、71)

糌粑是用炒熟的青稞再压成粉做成的。对于刚上高原的汉族人来讲,吃不放糖的糌粑可能还有些不习惯,有些淡而无味。大娘吃糌粑不像我们,她的动作显然比较地道。糌粑放进碗里以后再倒酥油茶,她不断地用手指在碗里转、揉、捏,把糌粑调和均匀,就像在小碗里和面一样;要入口时,还可以用掌将糌粑攥成一个蛋形或



图片71
卓玛大娘家
的两只藏狗





—— 单车到拉萨



球形。我们吃的时候没有这么复杂,因为心里老是惦记着直接用手去搅动糌粑不太卫生,所以只能用勺子调匀,用勺子吃。如果是用手揉糌粑,倒酥油茶时就不需要倒太多。用勺子吃,就要多放,否则调和不开。但是放酥油茶太多的话,就成了糌粑糊糊。后来我学着大娘的样子,也用手捏造。这样一来,手上自然会沾上酥油,于是就觉得有洗手的必要。但我看大娘她们用不着洗。沾在手上的糌粑其实在稍干以后可以搓掉,之后也没觉得特别不舒服。手上沾一些酥油在高原上是好事情,可以滋润人的皮肤。

我们还吃到了灌血的羊肠、羊蹄子。开始时我不会用刀,大娘就教我如何刮羊蹄子的毛,以及把羊蹄子切开。

没有事情时,我就跟河南的李师傅聊天,到处瞎扯消磨时间。昨天夜里醒来,听见窗外呼呼的风声,我就知道今天还得住上一天。果然,早上起来时,风势如故。

下午三点,我走出去一个多小时,爬到南边的一道山梁子上。回望龙仁村时,小小的龙仁村在天地间几乎消失了。其实,当然不是完全看不见;而是因为建筑房屋所用材料的颜色跟周围草甸的颜色差不多,不仔细看的话,只看到一些很小的点点跟块块而已。龙仁村的确太小了。在青藏高原的大天地间,什么是大?

忽然间,我闪现出一个念头,我能在这个地方生活吗?

——我能在这里活下去。这一点我可以肯定。但是,生

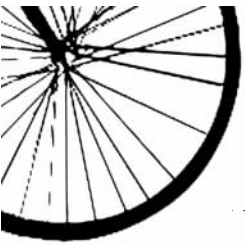
拉萨

西宁

咸阳

广州





..... 单车到拉萨

西宁——拉萨

活在这大天地之间的人,跟我是多么不同的人呵(我无法问他们这样的问题:你们对自己的生活满意吗?)。我在这里生活,都做什么呢?

——因此,现在的我肯定不能在这里生活。

天地有大美。其实,我每天看到的,跟今天看到的都差不多。还是那简单的几样东西,天、地、远处的雪山、近处起伏的山峦、草甸、有三维效果的游云……

日落一段时间之后,天边和周围的群山依旧涂抹着一种非常



图片73

四个人一起的超长头车。前面有个小孩拉着车,估计是掌管他们的后勤。他们到拉萨少说也要两个月

图片72 这里是羊八井镇,搭车至此,因为前方修路而耽搁了好几个小时



高贵、纯净的金色;从地平线往上看,夜空是一种让人心醉的愈来愈浓的深蓝、墨蓝,纯净至极,绝无瑕疵……无以言状的美。(本篇日记结束)

在龙仁村住了两天之后,风力依然不减,于是剩余的 200 多公里我决定搭车。当雄县和羊八井镇(见图片 72)一带而过。中间错过的这一部分我感到很可惜,因为搭车毕竟有些无奈。否则,我也不至于等了两天才搭车。

念青唐古拉山是我这一路见过的最伟岸的一座雪山。我没有问别人那座雪山是不是念青唐古拉,但我感觉就是它。

也就是在出那曲以后,我才第一次见到了磕长头者。第一次只见到一个人。第二次见到四个人一起在磕(见图片 73)。在他们的前面,全都有一个小孩子拉着一辆地排车,上面见到有暖水壶、铺盖等物。磕头的人速度很慢,小孩子经常停下来等待,但这个小孩子不需要磕头。以前磕长头者据说无人替他们拉车准备后勤,都是沿路乞讨。

资料上说,磕长头是在藏传佛教盛行的地区,信徒们用来表达虔诚的一种拜佛仪式。据说在各地通往拉萨的大道上,都可以见到这样的信徒。他们不远千山万水,从自己遥远的故乡开始,手佩护具,膝盖上套着护膝(手上的护具一般可以是一块木板或者毛皮,膝盖上的一般是毛皮),前身挂一毛皮衣物,不惧千难万苦,靠着坚定的信念,三步一磕,朝向自己心中的圣城拉萨一路行来。他们

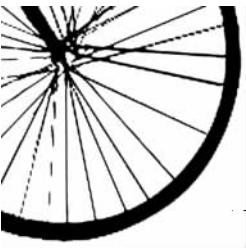
拉萨

西宁

咸阳

广州





西宁——拉萨

绝不会用偷懒的办法来减轻劳累,如果遇到交错车辆或其他原因不得不暂停磕头,就划一条线,或积石为记,下次再从这里磕起。

我来帮他们算一下时间。就算他们是从那曲出发,到拉萨 315 公里(我们取一个整数)。徒步者每日走 35 公里是合理的(每小时 5 公里是常人的步行速度。徒步者要背很重的行李,路上也要休息),我虽不确定磕长头者每日的具体行程有多少,但根据我的合理估计,连续多日磕长头,平均每天能磕七八公里就应该是他们的极限。我们以每日 5 公里计算,他们到拉萨也要两个月。我的伙伴曾在青海湖边见过磕长头者,他们到拉萨据说至少 8~10 个月!这还不算最长的,资料上说有的要

磕好几年。

看到他们的时候,为了可以看得时间更长些,也是为了不惊扰他们,我下车慢慢地在路的另一边推着走。先是保持在他们身后一段距离观察,等到经过他们时,我只用敬佩的眼光看上他们几眼,而后就过去了。

等身长头是不断重复一套完整的动作,根据书上说的,也根据自己的观察,我来把基本动作分解一下。他们首先是采取立正姿势,口中念念有词,据说一般念的都是六字真言(至于六字真言究竟是什么来历,我不太清楚),一边念六字真言,一边双手合十,高举过顶,然后行第一步;双手继续合十,移至面前,再行第二步;双手合十移至胸前,迈第三步时,双手自胸前移开,





· 单车到拉萨



图片 74

布达拉宫脚下的不同景象(一)

与地面平行前伸,掌心朝下俯地,膝盖先着地,然后全身俯地,额头轻叩地面。然后站起来,开始重复与刚才同样的动作。在这个过程中,口与手并用,六字真言诵念之声连续不断。

对于我自己的这种到拉萨的方式,除了此前从未上过高原,对缺氧、气候等没有亲身体验之外,我觉得自己对它是很有把握的;可是对藏族同胞的这种方式,我依然感到不可想象。说得庸俗一点,——速度未免太慢了。一天走上个几十公里还可以,但是只走几公里,这无论如何都是难以忍受的。

磕长头者是最虔诚的人之一。而我在方式上算非宗教信仰徒到拉萨的人中最虔诚者之一。不过,我的虔诚与信徒们的虔诚是无可比拟的。

10月10日我正式到达拉萨。

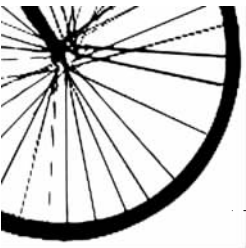
● 拉萨印象

我到终点的日期,比预计的晚了十天。我有些归心似箭了。我没有不想离开拉萨,但还想再来。

我住在离拉萨十几公里的堆龙德庆县亲戚家中,到拉萨市一共只有四五天时间。所以对拉萨的了解实在比较肤浅,我就写写它给一个自助旅行者所留下的浮光掠影吧。——很惭愧,其中我要摘引一些旅游资料上的介绍文字。

正如我为自己预测的,拉萨是非常精彩的。





..... 单车到拉萨

图片77

围绕着布达拉宫的玛尼经筒



拉萨海拔 3658 米,含氧量据说是平原的 68%。周围都是山。气候不错。我到达时,当地汉族同胞的衣着,只需一件衬衣加一件外套就行了。我初来乍到,为身体大计着想,因此穿衣宁多勿少,不敢大意。其实,我不时可以看见穿短裤的老外骑自行车去郊游。这里外国人不少。拉萨据说有十万常住人口,有十万流动人口。

据说拉萨自 1997 年以后的变化很大(我更想看到的是 1997 年以前的拉萨,很可惜我没有亲历它变化最大的时期)。一些没到过拉萨的人们似乎把这里想得太落后了,例如有的朋友见到我拍摄的照片时,会发出如下的惊叹:“哎,拉萨也有什么什么东西啊!”

现在是市场经济社会,拉萨的确有很多没来过这里的朋友们想象不到的东西。这里没有太高的建筑,大概有一两幢十几层或二十几层的,其他的都不太高。拉萨就像内地的一个小型城市,却又比内地的城市新,一些较高的建筑都是新建的。

拉萨更有著名的布达拉宫。10 月 10 日,骑着我的宝贝自行车到布达拉宫广场上留影,这是本次自助旅行最后一道正式手续。另有几张从不同角度拍的布达拉宫照片(见图片 74~76)。

布达拉宫始建于公元 7 世纪,是藏王松赞干布为远嫁西藏的唐朝文成公主而建。布达拉宫是当今世界上海拔最高、规模最大的宫殿式建筑群,海拔 3700 多米,占地总面积 36 万余平方米。在布达拉宫的每一座殿堂的四壁和走廊里,几乎都可以看到壁画。布达



图片78 围绕着布达拉宫的马尼经筒





图片75

布达拉宫脚下的不同景象(二)

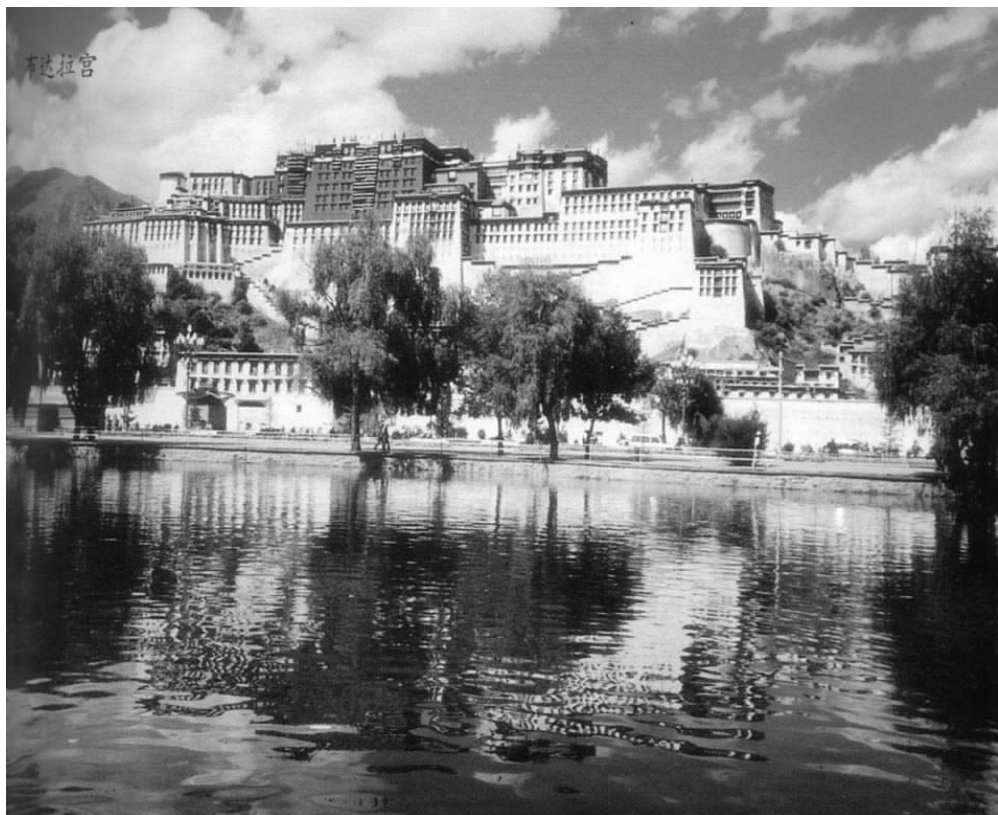
拉宫分为两大部分:红宫和白宫。居中央的是红宫,主要用于供奉佛神和宗教事务,红宫内有安放前世达赖遗体的灵塔,在这些灵塔中,以五世达赖的灵塔最为壮观;两旁的是白宫,达赖喇嘛生活起居和政治活动的主要场所就是在这里。宫内珍藏大量佛像、壁画、藏经册印、古玩珠宝,具有很高的学术和艺术价值。是西藏最宝贵的宗教和文化宝库,已经被列入《世界文化遗产名录》。

布达拉宫的外墙,除了正门的这一面墙,其他的墙外边都围着很多大的玛尼经筒(见图片77、78)。究竟有多少我没有数过,粗略地估计一番,七八百个是有的。经筒下面有扶手,你可以一个个

图片76 布达拉宫脚下的不同景象(三)



布达拉宫



布达拉宫金顶



布达拉宫的小喇嘛



布达拉宫金顶



群山环抱的拉萨城



这是在拉萨!



大昭寺金顶



大昭寺门口的往来信徒



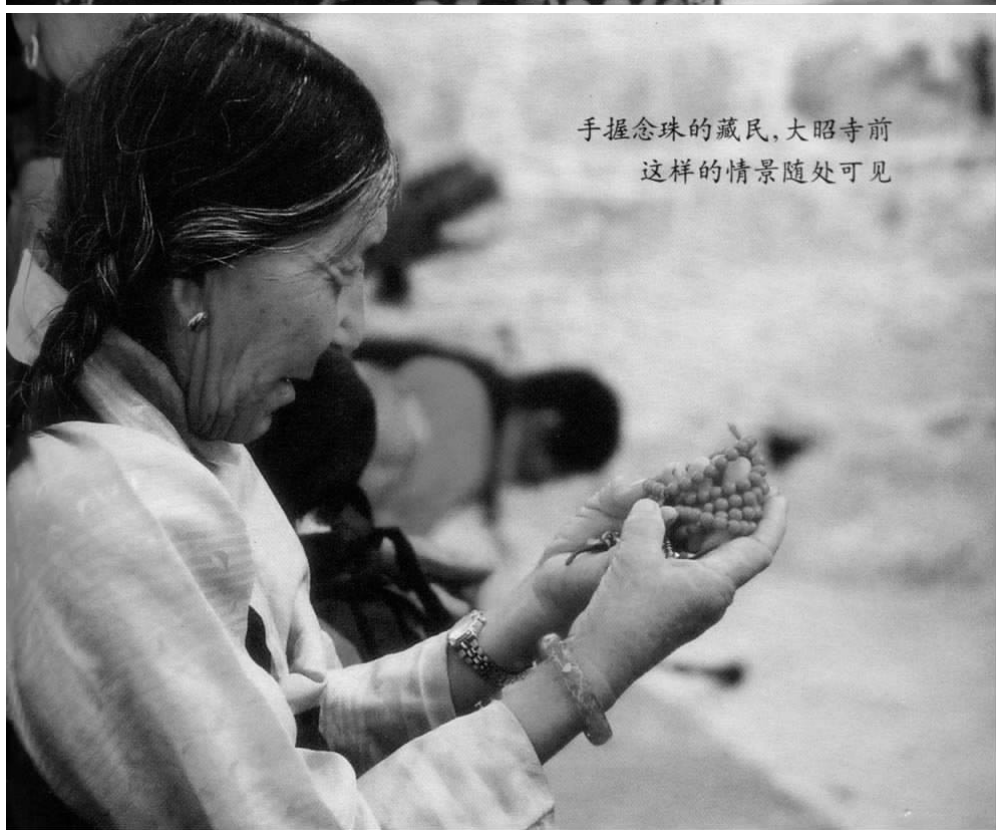
手握念珠的藏民，大昭寺前这样的情景随处可见



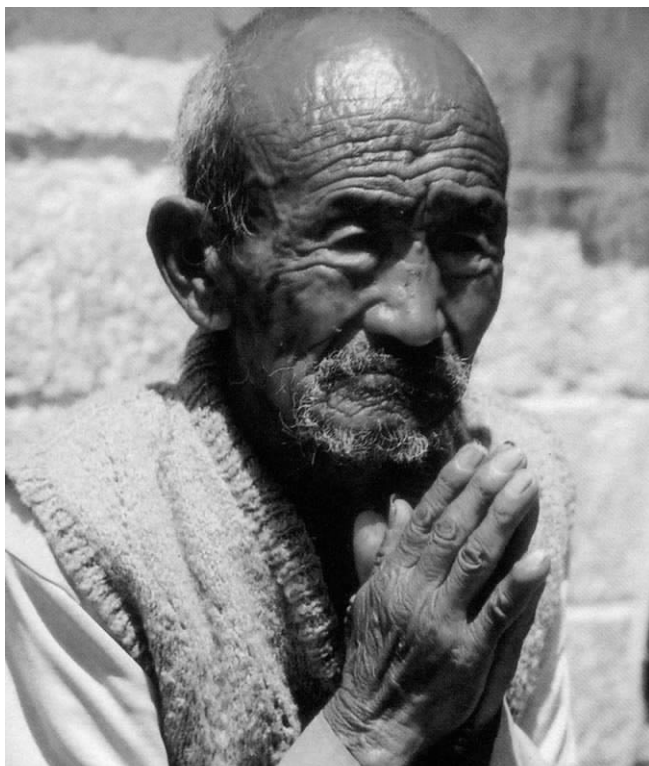
大昭寺前的虔诚市民



这位藏民有着丰富的表情

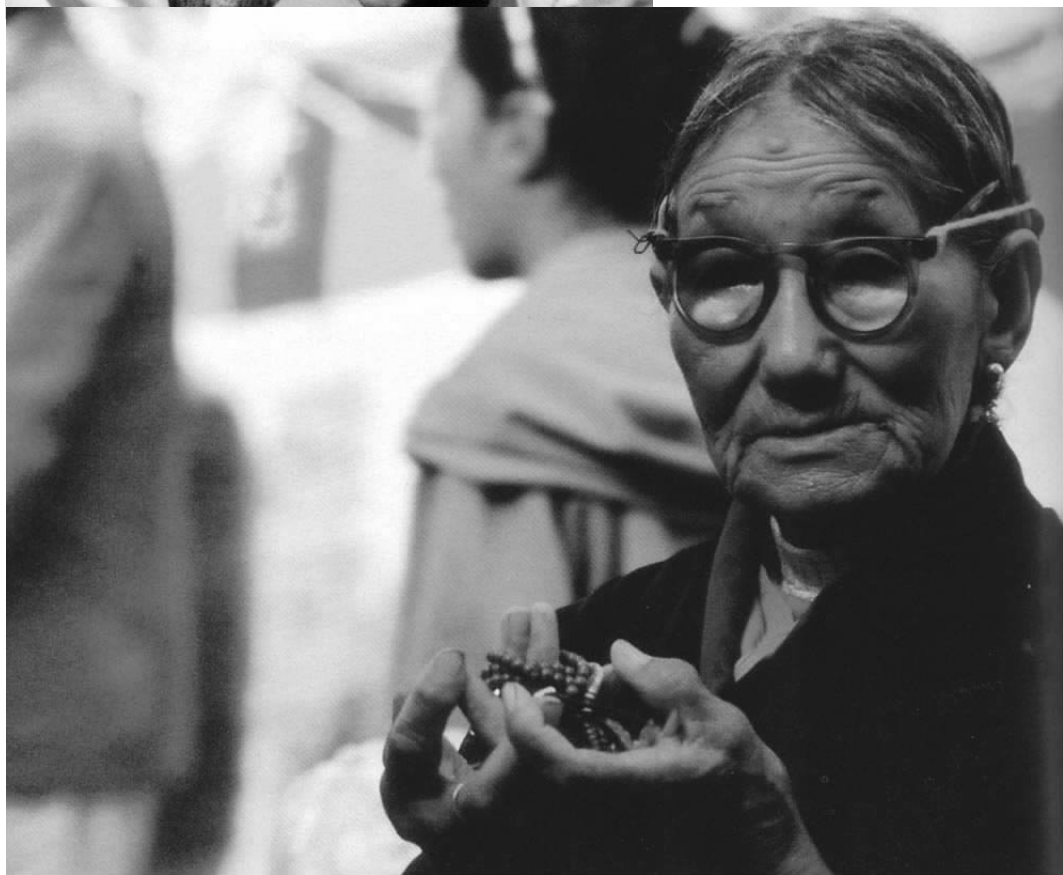


手握念珠的藏民,大昭寺前
这样的情景随处可见



一位从青海徒步了3个月来到大昭寺的老人

手握念珠的藏民,大昭寺前这样的情景随处可见





· 单车到拉萨



地转过去,边走边转,就像很多藏族人做的那样。玛尼经筒的里面据说装有经书,你转了一圈玛尼经筒,就等于你念了一遍经书。

拉萨有几个著名的寺庙,其中大昭寺是中心。

大昭寺位于拉萨市中心,始建于唐贞观二十一年。寺内主供的释迦牟尼像是文成公主入蕃带进的,拉萨之所以有“圣地”之誉,与这座佛像有关。寺庙最初称“惹萨”,后来惹萨又成为这座城市的名称,并演化成今天的“拉萨”。大昭寺建成后,经过元、明、清历朝屡加修改扩建,才形成了今天的规模。

大昭寺殿高4层,整个建筑金顶、斗拱为典型的汉族风格。碉楼、雕梁则是西藏样式,主殿二、三层檐下排列成行的

103个木雕伏兽和人面狮身,又呈现尼泊尔和印度的风格特点。寺内有长近千米的藏式壁画(文成公主进藏图)和《大昭寺修建图》,还有两幅明代刺绣的护法神唐卡,这是藏传佛教格鲁派供奉的密宗之佛中的两尊,为难得的艺术珍品。

在拉萨,藏族人也喜欢将以大昭寺为主的八角街一带称为“拉萨”,藏文意思是“佛地”。真正给人藏域氛围的就是大昭寺周围的这一条小街(八角街跟八廓街所指相同,应该只是发音上的一点区别)。

八角街内的商品充满西藏民族特色,随处都可以看到西藏民族手工艺品、大小各异的转经筒,琳琅满目的旅游纪念品,也有老式的首饰、骨制品、宗教器具、藏香、藏靴、藏帽、藏袍、藏刀、鼻烟壶等各式

拉萨

西宁

咸阳

广州





图片79 绕大昭寺磕长头的一位信徒

日用品,还有从印度和尼泊尔远道而来的各种商品。据说八角街除了在藏年期间比较冷清外,其余时间都非常热闹。八角街上货物繁杂,但据说目前有很多都是新的仿制品,所以要想买到称心满意的好东西就得识货。初来乍到,我当然谈不上什么识货了,就凭自己的感觉来吧。挑选纪念品是一件非常耗费时间的事,这里的物品对我来说几乎全都是新鲜的,只要合适,我就想买上一样回去送给亲朋好友。但我不擅长砍价,后来听我的亲戚说,八角街上的人们现在做生意其实很精明,你肯定吃亏了。

到了一定时间,八角街上还会有大批信徒“右绕”,有的是磕头绕,大多数是手持转经筒边转边绕。八角街在游客们眼中可能只是一条繁华的商品街,但是在藏族人民眼中却有着另外的特殊意义,它是藏族传统的转经之路。拉萨传统的转经路有三条,沿大昭寺大殿一周为小转,沿八角街一圈为中转,沿林廓路一绕为大转(约十公里)。这三条转经路,都以释迦牟尼像为中心。

在我见过的转经信徒中,一个人以体力消耗很大的方式围绕着大昭寺磕长头,给人留下很深刻的印象(见图片79)。绕寺庙磕长头,一般是依顺时针方向自寺院正门开始,面向寺庙侧向行进磕头,其他的与行进中的方式基本相同。但是我见到的这个人,他全身俯地时向前冲刺的力量很大,有些像鱼跃,一般的等身长头不用





图片80、81 大昭寺门前磕头的信徒们

担心胸、腹部与地面接触时会撞疼，这个人的方式却实在令人担心；而他的身体在强劲的前冲力作用下，往往可以向前多滑行一个身体的距离。因为我只见过一次，不知道这种方式是否对其他信徒来说很平常。

大昭寺门前也有很多不停磕头的信徒（见图片 80、81）。原地不断磕长头，除了不用走路以外，其余的与行进中的磕长头也基本一样。信徒们在前铺上一块毡或毯，或还愿，或祈求保佑，赐福免灾；犹入无人之境；据说教徒们认为，在修行中，一个人至少要磕一万次。叩头时赤脚（有的穿着袜子），这样才表示虔诚。还可以见到信徒们带来的狗在旁边酣睡的情景（见图 82）。这大昭寺门前可谓人声喧嚷。



图片82 信徒们带来的狗睡着了



拉萨

西宁

咸阳

广州



图片83、84 大昭寺门前景象





图片85-87 八角街风光

图片88-90 八角街风光





· 单车到拉萨



图片91

拉萨河在市区边上的一段

总之,在大昭寺周围转悠,看那飘扬的经幡,保留了传统特色的建筑,琳琅满目的手工艺品,和川流不息的各色人等,真的可以感受到浓郁的西藏风情(大昭寺与八角街的其余图片见83~90)。

由于流通者的工作,拉萨的货品供应现在充足多了。我在市内买过一次菜,觉得跟沿海大城市的菜价差不多。当然有些东西还是很贵。我吃过价格不菲的藏餐,但认为没有那些基本的食品好,如酥油茶、糌粑、酸奶、牛肉等。我也看过歌舞厅的表演,见识了一下而已,谈不上欣赏。

以前听说拉萨是我国大学生比例最高的一个城市,作为旅行者,我没有感受到这一点。拉萨是一个很优越的城市,有个作家说它像一位雍容的贵夫人,这一点挺到位。

我的亲戚对我照顾得太好,加之长期消耗造就的好胃口,我以

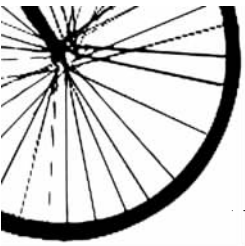


图片92 站在堆龙德庆一处小山头上看到的风光

每日一斤的速度迅速增肥。10日后返程前夕过磅,刷新了本人最高体重纪录(138斤)。再后来又称了一次体重,发现竟然比旅途中最低体重(120斤)超出了30多斤!

拉萨具有一般城市的基本组织和部





..... 单车到拉萨

图片93

光照强烈,烧开这壶水用不了十分钟



门,我没感到它缺什么,但它是一个不同于所有汉族城市的城市。它可以承受太多的赞誉之词。遗憾的是,它依旧是圣地,但在一个普通的游客——我——的眼中,已经不是净土。

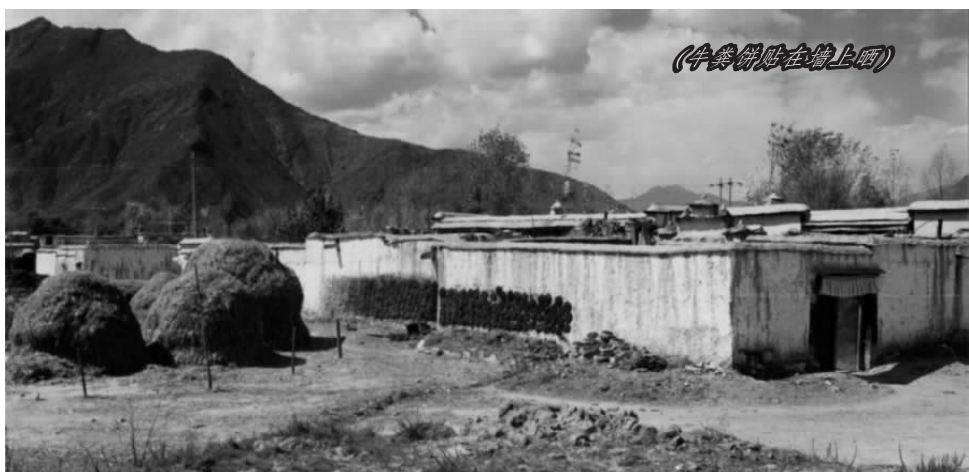
(拉萨市郊、郊县堆龙德庆的风光照片见图片 91~97)

图片94 拉萨河在堆龙德庆县的一段



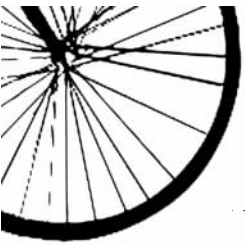


图片95 拉萨郊区田园风光



图片96—97 堆龙德庆县的民宅





..... 单车到拉萨

拉萨以后

拉萨以后

为了节省经费,也为了把走过的路再看一遍,返回时我选择了长途汽车。那是 60 个小时的漫长颠簸,需要一点耐心。拉萨有到格尔木、西宁、兰州的客车,也有到成都和重庆的客车(听说川藏线在修路),这种车都是平板卧铺。如果再坐,我会只坐到格尔木,然后转到西宁的火车。为什么要这样?火车不会坏,但汽车会坏。坐到格尔木再转火车,坏车的概率就比直接坐到西宁小。

我的行李达到了 50 公斤,都是随身携带。其中有三

十斤糌粑,还有一块几斤重的酥油。我对藏族食品的感情可见一斑。

上高原时有高原反应,下了高原之后也有反应,最常见的就是头脑昏沉。我没有长睡不起,但往往一不小心,一个午觉就睡足三四个小时。这就是通常所谓的“醉氧”,跟缺氧正好相对。

我先回了趟家。父母真的以为我出过事,并为此受到一定打击。我无言以对。

在这部游记中,我似乎更多地写到比较艰难的事情。而出发前我不仅写了遗嘱,也买了保险。不过实际上,我这一路,有难度或者说有困难,但没有危险。之所以爱写艰难的事,是因为平淡无奇的事看头少。很多次,我也写





—— 单车到拉萨



到吃，那实在是一个回避不了的话题。——真的，从来没有那么多次吃东西的印象还那么顽固地保留在我头脑中。

我适应高原的饮食，在我小时候吃西藏寄来的奶粉时就已经决定了这一点。有很多到西藏的同胞，哪怕是过了几十年，还是吃不了酥油和糌粑。对此，我当然无限自豪！

然而，一想到那个最重要的问题，就充分感到自己的无能。问题就是，我们外来人如何对待西藏。在此，我还是献上我卑微但有时却很强烈的隐忧之心，我想对所有要到西藏的人说：

● 不要随便到西藏！不要到西藏扔垃圾！

我对西藏抱有很高的期

望。这一次我到了拉萨，基本实现了自己的愿望（方式上），对我自己这一路所得到的我并不失望。我怀抱美丽渴望，靠自己的原始力量来到高原，准备领受纯真甘露的滋润。我曾经听过那么多关于藏族同胞有多么纯洁、淳朴的神话。但是这一次，我的心灵依然饥渴。

毋庸讳言，我的感受直接来自青藏公路上的人际经历。我没有蒙受如我期望之中的恩惠。这一点让人十分痛心。

西藏近年来成为热点是再正常不过的事情。除了西藏本身的永恒魅力，更主要的原因在于外界。到西藏的外来者中，有各式各样的人，如果说欢迎，西藏人民最受欢迎的是旅行者。

很多人自然会说，现在是

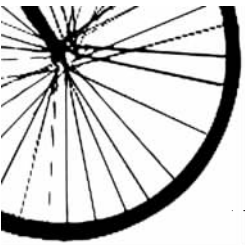
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

拉萨以后

什么社会，哪里会有什么净土。但我至今仍不认为我的一厢情愿很傻。我还会再去，因为它是西藏。我依然抱着奢望，我痛苦不痛苦并不重要，重要的是西藏如何。西藏是一个值得、也应该顶礼膜拜的地方。

要到西藏，就请你搭乘虔诚者的班车。对于贪婪者和无

聊者，西藏不是目的地，它的灵魂不欢迎你！对于虔诚者，西藏虽已不是处女之地，但还是请你加倍小心呵护。其他人，请不要随便将你的钞票换成机票（以及几年后的火车票），请不要到西藏扔垃圾。

一句话，如果不发展出一种虔诚的精神，请你不要随随便便来西藏！





..... 单车到拉萨



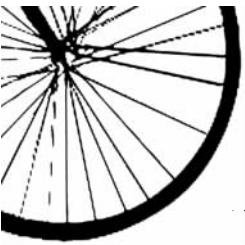
自助旅游野外生存技巧

——如何做一个单车自助旅行者

做一个完全的自助旅行者，可能会碰到哪些问题呢？
下面我就来谈一谈。

——请您注意，我没有太多的理论知识，自助旅行的经验也算不上太丰富；但我会提出一些问题，从事同样的活动，会碰到相同范畴的问题，然而解决方法却有可能不同。我觉得您可以更看重这些问题，而不仅仅看到我提供的解决办法。





..... 单车到拉萨

出行之前的准备

出行之前的准备

有相当多的功夫是花在准备上的。希望、憧憬及日后可能有的失望，全都孕育在这准备及其想象之中了。骑一辆单车就跑出去很远，这是一件很好玩的事情，但是也有很不好玩的地方。在准备阶段，对两方面的情况都有所了解是有益的。

出行者应有的素质与基本条件——身体、年龄、性别、社会经验和心理方面的考虑

一般地说，身体健康的朋友们都可以从事单车自助旅行。

不过，年纪太小或太老的朋友不宜单独从事旅行，随行或者结伴更好。

性别方面，没什么限制，但是我有如下一些考虑。现在的社会风气和治安状况，我觉得不能令人很满意。所以，作为女性，除非真的艺高人胆大，我们不主张单独从事自助旅行。话又说回来，真正成行的女性，除了令人钦佩之外，许多方面真的做得比男性出色。据说女性的耐力比男性要好，对于长途旅行，耐力自然是很重要的。就算是同样的道路，女性也要克服比男性更多的困难。

其实，“身体健康”是个有些模糊的说法。很多身体看起来不那么健康的朋友都做得不错，也就是说，不一定需要非常强壮的身体才能从事





..... 单车到拉萨



●
单车自助旅行。单车自助旅行的难度一定程度上自己可以掌握，做不来很难的，可以做些容易的；到不了远方，可以到近一些的地方。有些残疾朋友同样可以从事这项活动，还有些六七十岁的老人，二三结伙，四五成群，每天慢慢悠悠地骑，不也骑出去很远吗？

作为一个个体，假若你要单独从事单车自助旅行，真正应该充分考虑的，是你自己社会经验和心理耐受力方面的状况，这两条真的很重要。从未独自出过远门的朋友，例如一个初中生或高中生，暂且不要一个人出行，否则遭遇挫折或者意外事故后更容易留下长久的心理阴影。其他社会经验不太丰富的朋友，也应该仔细考虑自己是否能够每日面对那么多未知的、甚至有潜在

危险的因素。耐受力方面有所欠缺的朋友，遇到逆境时可能遭受更大的心理挫败感，自助旅行的目标没有达到尚在其次，如果对优良人格的养成带来负面影响，问题就不好说了。

所以，我们鼓励更多的朋友从事单车自助旅行，但是也要依据自己的现实条件谨慎、合理、循序渐进地行事。

心理上的准备

对于长时间的单车旅行来说，对人的心理形成考验的是如下这些方面：在我看来，这是一些有可能在某些时刻变得很糟糕的情况，因此您需要对这些情况有所知晓，提醒自己逐渐形成一种特殊的心理承受力；也许您不必要将它们看得太重，但不管怎么说，

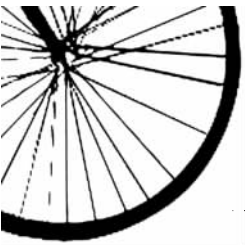
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

出行之前的准备

了解一下应该是有好处的。

1. 每日都会面对陌生的环境和人（也许你不试验一番，是不会知道自己究竟是否适合这种活动的）。

——你可以说每天都是新鲜的，但是，从另外的角度看，每天的活动形式都差不多，两条腿要不断地划圆圈，因此又可以说是机械、单调、沉闷、乏味的。况且，身体上的辛苦和劳累真的是长期的，你有足够的耐心忍受这些吗？

2. 饮食上的清苦、简单和不稳定，长期消耗之后难以消除的饥饿感。

——如果你有过这样的经历，就会明白我为何在游记中对写到“吃”那么兴致勃勃，本能的力量太强大了，当它们发挥作用的时候你就会知道，那是潜藏在我们身体深

处的巨大猛兽。在长途跋涉的后期，你尽最大限度地吃都不可能补上消耗掉的能量，饥饿感真的难以消除。朋友，你有足够的忍受力吗？

3. 情绪不振。

——身体上的辛苦和劳累，及每日都不熟悉的环境，甚至一些莫名其妙的琐事，都很容易使人情绪不振。想象一下，如果受阻于风雨，在一家异乡的小客店中，你能顺利度过那漫长的一日吗？你能忍受自己落寞、萧条的情绪吗？

4. 孤单，寂寞，思念亲人。

——情绪不振长期发展下来，就容易变成这些。有时你根本说不清楚为什么，反正它们就是那么缠绕着你。

5. 路上有可能生病。

——这次自助旅行我是幸运的，途中一次病也没生





——单车到拉萨



过,可能是我自己非常小心的缘故(当我觉得冷时就尽量吃上一颗感冒药,除了担心感冒,其他疾病的发生概率对我来说似乎很小)。但1994年那次我被雨浇后发过一次高烧,独自在一间小旅店里躺了一天。说实在话,那滋味当然不好受。人在生病时心理上脆弱多感,很需要人照顾,但是路上哪里有熟人照顾你呢?情绪起伏多变,心情自然很难顺畅。所以,提前作好生病的心理准备,假想一些生病时消磨时间的方法(厚下脸皮拖住店老板跟你谈天;带本最喜欢的小说,平常不看;一个小收音机或随身听;睡觉)。

6. 发生意外,陷入无助境地;去最危险的地方还有可能冒生命的危险,等等。

——这两种情况很少见

(如遇到车祸、抢劫、谋财害命等),但人会有这方面的恐惧而忧虑的想象。事前的想象也许有助于解决问题,同时也会增加负担。

认真地想一想,你是否真的有足够的心理能量来应付以上几个方面的情况?我们说过了,心理耐受力是非常重要的。

此外,在出发之前,有可能面临家人的不理解。家人如果你担惊受怕,你能好受吗?因此,要做好与家人的沟通。如果是首次单独出行,切记一定要做好他们的工作,即便他们不支持,也一定要通知他们。如果家人反对,我可以告诉您几个说服家人的理由,向他们说明为何要独自出行,仅供参考。

你可以解释,在西方,自

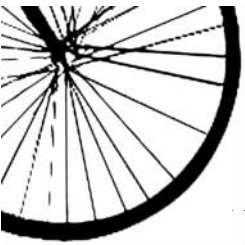
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

出行之前的准备

助旅行不仅仅是个人的兴趣爱好，还是很普遍的一种行为，尤其对年轻人来说，自助旅行几乎成为成长中的一门必修课。在我们国家，随着社会、经济的发展，正有越来越多的人在做着这样的事情。自助旅行是有时代特点的事。年轻人不安于现状，希望做新鲜、刺激、使自己增长见识、有助自我成长的事，这是很自然的。

如果家人主要是担心你的安全和身体状况，你需要一份详尽的参考书，来说明只要准备工作做得充分，你各方面的条件都具备或基本符合要求，那么是可以做到的，——可以为你的家人提供这本小册子。举出同龄人的先例来，可能会有说服力。

如果家人依然坚持路上

很可能出危险，你可以这样来讲道理：“您说得没错；但是，每天走在城市的街道上，同样有可能出危险，只不过人们不那样警惕罢了……”

应该保证向家人及时汇报你的行程，与他们保持不间断的联系。

如果我提供的这些参考意见都无效，家人依旧“毫无道理”地反对，你只有自己想办法了。

最后，还要谈谈失败的问题。心理是个最复杂的东西，又因人而异，所以，不妨作好失败的准备。一定要逼着自己这一次只能成功不能失败，这是一种有欠稳妥的心态。失败也没什么，仅仅表明这一次没有实现预定的目标而已，并不代表你一定做不到。再说，做不到就做不到吧，可能这件事





· 单车到拉萨



情不适合你而已;或者你没有作好充分的准备,或者预定的目标超过了自己当时的能力,等等。总而言之,假如你有一定要成功的心态,我看还是改为注重体验的心态为妙。

身体上的准备

你不一定要非常强壮,但是,运动状态良好、耐受力强的身体是自助旅行者更自由的本钱,可以为你实现更多的想法,走得更远,更潇洒。——在身体上,长期的耐受力同样是最得到强调的素质,它与一个人的心理耐受力息息相关。

介绍一些我的做法。

若你平日经常有时间锻炼身体,那么,我觉得你经过一到两个星期的强化锻炼,就可以上路了。时间更长些也不错。这段

时间内,你可以每天进行一两个小时的大运动量锻炼,如大运动量的跑步、对抗激烈的球类运动等,以提高心脏和肺部的适应能力和弹性。其他时间放松休息。上路之前,再休息上两三天。这样,当你上路时,就可以精气神充沛了。

可以一直坚持洗凉水澡,以提高身体对冷热变化的适应能力。这招儿可以预防感冒。

若是夏日出行,提前在太阳下晒些日子,以提高身体耐酷暑的能力。

若即将进行长途跋涉,可以先进行一两次模拟性的短途拉练,每次一两天。这些全都是为了增强身体的适应性,把你的身体发动起来。

知识上的准备

所谓知识上的准备,一个

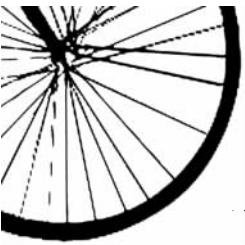
拉萨

西宁

咸阳

广州





..... 单车到拉萨

出行之前的准备

是对所经过之地的基本情况（气候、地理、风俗、道路、社会经济，等等。可以事先参阅有关的文图材料，也可以向有过单车自助旅行经验的朋友咨询）尽可能做到事前了解；另一个就是对从事单车自助旅行这项独特的户外活动需要注意哪些问题，有一个大致的了解。

在进行知识准备时，要确定自己的目的地和大致路线。一般情况下，独自行动的自助旅行者应该避免去有生命危险的地方。一般的自助旅行与冒险、探险是有区别的。

一步步来

根据自己的经验，我将单车自助旅行的难度粗略地分为四个级别：

低难度（2~5 天），中难度

（一两个星期），中高难度（三至四个星期），高难度（超过一个月，所经之地地形复杂、起伏，存在自然方面的某些危险因素，如气候、野兽、人烟稀少等）。

我的分类很简单，但对于入门的朋友有一定的参考作用。首次进行单车自助旅行的朋友们，可以参照我的分类，选择首先进行哪一难度的活动。需要提醒您，从未有过这方面的经验，就不宜一下子从事高难度的旅行。

先从事低难度的，再逐渐增加难度，可以检验并提升自己从事这项活动的素质。

出行的季节

对时间和经济条件充裕，身体条件也不错的人来说，理论上选择什么季节出行都可





..... 单车到拉萨



以。但是如果路上和目的地存在很多不利气候因素,或者你是第一次上路,那就应该认真考虑,选择麻烦较小的、合适的出行季节。——除非你有意挑战那些恶劣因素。

出行季节的不同,造成的主要影响是气候上的不同。朋友们需要大致了解一些气候现象对单车自助旅行的影响。

冬季我国大部分地区都比较寒冷,选择冬季出行的人较少。寒冷会使人的运动技能降低,灵活性降低。冬天北方路面的积雪被压实以后极易打滑,基本上不能骑。

夏季我国大部分地区气温很高,但是,因为夏天有暑假,很多学生朋友都是选择夏季出行。如果只能在夏季出行,应该有对付炎热天气的措施。首先,如果你以前有中暑

的经历,那么就要小心,多预备一些预防中暑的药和清凉饮料。其次,出发前逐步提高身体耐酷热的能力。第三,选择一天中不那么炎热的早、晚阶段骑行,避开中午前后气温最高的阶段。第四,缩短每日骑行时间,多休息。

风是一个重要的影响因素,超过三四级的风,就会对骑行造成影响。顶风自然要费力。冬季我国普遍刮偏北风,此时若你的路线是向北,就会持续遭受阻挠,对你的耐心形成考验。夏季我国普遍刮偏南风,情况正好相反。

雨雪天气会给单车自助旅行带来不便(干扰、阻挡视线,使路面湿滑、难以行走),直到让你不能行动。如果你不想让这种事情频繁发生,就要选择雨雪天气较少的季节。

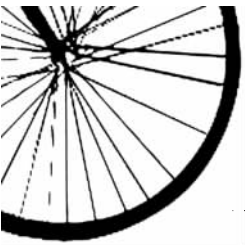
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

出行之前的准备

路线确定之后,注意当地有无特殊气候现象,或者区域性的小气候,如一天之内的雨雪无常、冰雹、大风、沙尘暴之类的。

自行车的选择

如果是单人从事旅行,在选择自行车时,最先应该考虑的因素,第一是安全,第二是价格,第三是性能。

出门在外,安全第一。选择其貌不扬,价钱也很便宜的自行车,让人觉得心里踏实。如果你选择了一辆外表鲜艳,价格不菲的车子,不幸丢失或者被抢劫,那是很可惜的。从道理上讲,你每天都经过很多陌生的地方,显眼、昂贵的自行车本身也更有可能增加你的不安全因素(会有这样的情况,对城里人来说,一辆几百

元钱的自行车可能很普通,但也许偏远地方的人们就会觉得它相当不错了)。

还有两种情况。你的旅行计划发生变化(有这种可能),假如你不得不放弃你的坐骑,扔一辆旧车与扔一辆新车的感觉是不一样的。其次,长途跋涉到达终点后,你同样可能无法将坐骑带回你要回去的地方。

旧车经过磨练,一般比新车可能还好骑;同时,旧车的毛病是早就暴露出来的,可以提前修理,新车的问题在路上才出现,可能打你个措手不及。

我的主张是,选择式样普通、价格低廉的旧车即可。从家中,或亲朋那里弄到一辆旧车,或在旧货市场上买一辆旧车都可以。当然,您也可以根





—— 单车到拉萨



根据自己的需要选择其他车子。

在技术细节方面,我还想提示四点。

第一,你所使用的自行车,无论新旧,尽可能在选择它之前保证链条和轮胎没有或少出问题。链条不能经常掉;如果旧车的轮胎磨损严重,上路之前应该换新的。

第二,有一个前篮会方便很多。

第三,车轮不宜太小,小于 26 英寸的自行车不赶路。

第四,有脚闸的自行车可以解放双手,这一点在飞速下坡时很重要。若只有手闸,双手可能要长时间捏闸,不仅很累,掌握方向的灵活性也会下降,从而增加一定的危险因素。

地图的选择

第一,单车自助旅行者每

日的行程在几十公里到上百公里之间,经常需要在乡镇住宿,因此,所选用的地图以能够详尽到乡镇一级的行政单位为佳。能够详尽到有村庄的当然更好。可以选用一种给汽车司机使用的地图,如本人曾经使用过的《中国汽车司机地图册》(测绘出版社)。但是,这种地图并非十全十美。不过它是我所能够找到的用于自行车长途旅行的最佳地图了。其他很多地图根本没有这么详细。

第二,如果有合适的地形图,一定要带上它。目前我尚未发现合适的地形图。地形图会给单车旅行者带来很大的方便,举个简单的例子,一座数百米高的山岭,在以色块组成的行政区划图上是看不出什么名堂来的,换了地形图,

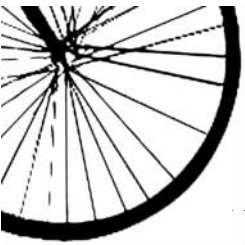
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

出行之前的准备

你就有可能看出来,从而提前作好心理准备。不要忘记了,数百米高的山岭,如果坡度陡峭,你可能要推上一两个甚至三四个小时才能上去。

第三,必要时可以复印地图。复印最关键路段的部分地图,复印市面上买不到但图书馆可以查到的地形图。

如何预算自己的费用?

如何预算自己的费用,主要是针对上路以后的花销来说的。理论上可以遵循如下方法:只需要将自己每天可能有的花费开列一个清单,将这些数字相加得到一个总和,再乘以你预计行走的天数就可以了。另外,需要准备一些机动费用和应急费用。

每天的花销有几样是必定会有的,首先是最基本的饮

食和住宿。一日三餐你都想花多少(给一个参考价格,我当时进行预算,早餐2元,中餐5元,晚餐8元。这种价位,如果全部食宿在乡镇级行政单位,基本够用),平均每天住宿你想花多少(我在游记中写过,长沙以前15元的旅店并不少见,而长沙以后,尤其是过了咸阳之后,很少超过10元。我当时预期的价格是20元每晚),这两项预算出来后,总预算的一半工作就解决了。

其他的项目,可能有以下这些:

通讯费用(若上路前买好了足够的电话卡,这项费用就不在此列),用于景点的门票费用,购买纪念品、土特产品的费用,路上补充给养的费用,修车费用,乘坐交通工具(例如返回)时的费用,等等。





..... 单车到拉萨



每一项目自己分别想花费多少钱,按你的心理价位列出个清单来,据此对总预算进行增减。

虽然我的方法理论上很简单,但首次进行长途单车旅行的朋友,最好给预算留出足够的余地,宁多勿少,因为你的估算很可能是不准确的。再给朋友们一个参考数字,我这次旅行,结束后清算了一下,平均每日花费在 60 元左右。不想花这么多钱的朋友,只要控制食宿之外的项目就可以做到,即不花或少花那些项目的钱;也可以靠合理的办法节约住宿开支,例如借宿、寻找低价旅店、露宿等。

机动费用和应急费用有一些区别。机动费用是为了补充因考虑不周而有可能欠缺的费用,说得通俗些,就是合

理预算之外多带的那一部分钱;应急费用是在出现意外的、自己不能控制的情况下使用的费用,它的最大特点,是应该藏起来,以便在发生意外时不容易被别人找到、抢走。藏钱的地方可以是有口袋的内衣、缝在衣服夹层里、妥善地保存在鞋子里(放在鞋垫下面,如果处理不当,汗水和脚的挤压可能将钱毁坏)等等。

机动费用的额度根据个人的需要、经济实力灵活掌握,也应该根据路上的实际消费水平进行调整,在不够的情况下,应该提前寻求后方(一个可以为你寄钱或借钱给你的人,途中应该不间断地与之保持联系)的支援。应急费用的额度应该保证你在被洗劫一空后,乘上当地最普通的交通工具,就能到达你可以重新

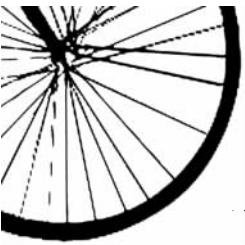
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

出行之前的准备

找到支持的最近的一个人那里。

怎样花钱和带钱？

所谓“花钱”，就是对已经花出去的钱进行清算，在得出一个总数后，除以已经走过的天数，看看是否超出当初的预算。若超出了，就要弄明白究竟是什么地方超支。经过这样的测算，你對自己每天究竟要用多少钱必然更有把握了，从而更合理地使用剩余资金。

其实，从一开始准备的时候，就应该对所花费的钱进行记录，每一笔钱都用于什么内容，都应该一笔笔记清楚，虽然有些麻烦，但不至于使你在旅行结束后对自己花的钱还是一头雾水。

“带钱”现在有很多途径，我们不妨一一道来。

邮电局以前有一项非常冷僻的业务，叫做“存局候领”。使用时根据自己的行程，提前足够的时间，将现金汇至所经之地的某个邮局，经过时凭借身份证领取。现在还有没有该业务不清楚。1994年我试用过，当时的感觉是，这个方法容易出问题，因为该项业务的确很冷僻，甚至邮局的人都不一定知道。一般不建议使用该方法。

据说现在邮政“绿卡”可以做到在拉萨等地异地取款，对比我当初准备使用信用卡的经历，我觉得“绿卡”还是很方便的。至于邮政系统的具体支持网点能够到达你所经路线上的哪一级行政单位，最好在动身之前向当地邮政局咨询。

工商银行有一项业务叫





· 单车到拉萨



做“实时汇兑”，目前可能只有这一家银行有该项业务。我的同伴曾经使用过。据悉仪市级以上的支局才能办理。办理时，要将你所在工商银行支局的详细地址、名称告知为你汇款的人，对方同样需要在工商银行办理。然后就是等待，可能需要等候一天时间。

一个总的原则是，身上不要携带过多的现金；使用“绿卡”或信用卡，里面也不要存太多的钱，够用即可，免得丢卡后又心疼又麻烦。

还有我使用过的一个方法，假若你经过之路线上有可靠的亲朋好友，可以提前将款项分成几笔分别汇给他们，到达之后提用。这样做的好处是分散了风险。

身上携带的现金也应该分开放在不同的地方，同样是

为了分散风险，免得失窃时全部丢失。

装备与物品

一次长途单车旅行，会有许多装备和物品都需要准备。根据我的经验，从旅行结束以后的角度看，在准备装备和物品时，可以先将其分为日用品、必需品和非必需品三大类。

日用品不用细说，像水壶、水杯、洗漱用具等。

所谓必需品，顾名思义就是不能不带的东西。非必需品的含义并非一定不必需带的东西，一个人不可能只带上必需品上路。非必需品要看个人的需要，对一个人最好带上的非必需品，对另一个人则不一定。对自己不能确定是否带的，为减轻以后的负担起见，

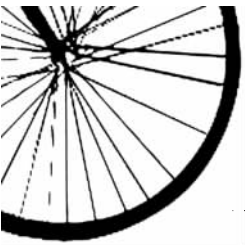
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

出行之前的准备

可以不带；但是，这点东西也许减轻不了多少重量，因此最好还是带上——万一你不带，可能给你带来很大不便，即使你中途发现这件东西是多余的，也可以及时扔掉。估计中途可以买到的非必需品，也可以暂且不带，上路以后看需要程度再决定买不买。

被我列为必需品的有：

自行车及相关修理工具；

背包（不一定是非常好的背包，各种各样能盛东西的袋子都算背包）；

睡袋、帐篷（对于青藏高原来说，这是必需的。不上高原时也可以不用）；

地图；

衣物——要上高原，从夏到冬的各种衣服可能都需要用到，羊毛背心、羊毛衫、毛

裤、秋裤、线裤、牛仔裤、雨衣、草帽、旅行帽、毛帽（防冻的，较厚）、皮手套、鞋（要结实）、拖鞋（不用了可以丢掉）、各种袜子（至少要有一双较厚，以抵御高原早上比较低的温度和风雪）。

被我列为非必需品的有：

照相机、睡垫、望远镜、电筒、打火机、笔记本、笔、书、二节棍（防身）、太阳镜、三角架、指南针、净化水吸管、压缩饼干、针线包、小型收音机、随身听（生病时可以消遣）等。

装备和物品总重量（自行车除外）控制在 20 公斤之内是比较理想的状况，若在 15 公斤以内更佳。不过很容易就超过这个数字。





..... 单车到拉萨



药品

药的重要性不言而喻。当时我准备的主要是感冒药、维生素 C、红花油（肌肉酸痛、蚊虫叮咬）和预防高原反应的药。还有貂油（治皴裂）、甘油（防备脸部被高原强烈日光晒脱皮）、白药（对付皮肤小伤口很好）、创可贴、正露丸（肠胃不适）等。

以下是一份更为详尽的药品目录，您可以根据自己的具体情况选用。

肠胃药：易蒙停，盐酸黄连素片，保济丸，痢特灵，999 胃泰，丽珠得乐，健胃消食片

抗菌药：盐酸环丙沙星，增效联磺片，乙酰螺旋霉素，净水药片

抗生素：泰利必妥，先锋

六号

抗过敏药：息斯敏（不影响神经反应能力），扑尔敏片

止痛片：必理通

感冒药：百服宁，康泰克，感冒通，速尿，夏桑菊 / 板蓝根 / 王老吉冲剂，APC，SMZ

五官科：滴鼻液（防止因干燥而出血），四环素眼膏（涂在鼻孔里，以免干燥睡不着），润唇膏，眼药水（清洗伤口），草珊瑚或健民咽喉片

维生素片：水溶片，金施尔康，善存，各种普通维生素

晕车船药：晕海宁

外用药：正金油 / 万花油 / 风油精，云南白药，止血 / 创可贴，（弹性）绷带 / 胶布 / 药棉 / 纱布，999 皮炎平，灰锰氧，防晒油（小护士 40 晒不黑），Nebecetin 喷剂（外伤气雾剂，

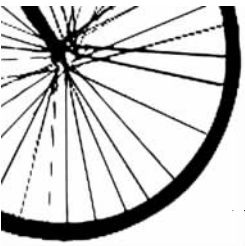
拉萨

西宁

咸阳

广州





..... 单车到拉萨

出行之前的准备

具有冷冻 / 止痛 / 消炎 / 止血的功效), 季德胜蛇药

携带物品的技巧

努力做到只携带最需要的物品。简单的行李为人的行动带来方便。

亲自装包, 做到每样东西放在什么地方你都很清楚。

不经常用的物品放在行李的最深处, 经常用到的要放在容易取到的地方。

穿一件有很多口袋的像摄影背心一样的衣服会很方便, 小件的物品可以放到一个个的小口袋中。可以穿在外套下面, 否则露在外头显得不够本土化。

买保险

上路之前我只买了两份保险, 在我身故之后我的亲人可以获得 20 万元的那一种 (一份保额 10 万, 只要交 100 元钱)。身体出现意外伤残, 好像不在保险之列。

我当初的保险显然是草率了些, 朋友们应该向保险公司咨询得更详尽一些, 即便不是去西藏等比较危险的边远地区, 也应如此。俗话说以防万一。不过, 据悉目前我国旅游意外险只卖团体险, 单独从事自助旅行的个人暂不承保, 看来这不是什么好消息; 如果您实在没有更好的办法, 就保一个像我这样的险吧。





· 单车到拉萨



出行中

想象一下，你独自行走在异乡的道路上，每天都会碰到哪些最基本的问题？

饮食经验

1. 单车自助旅行中饮食的总特点和对策

有两个最显著的特点：不稳定，高消耗。这两个不同于平日饮食的特点，一般都会使你在上路之初产生混乱的感觉，不要紧，坚持过去，你的身体会逐渐适应。

“不稳定”——既包括进餐时间上不稳定，也包括食物供应上的不稳定。当路边有饭

店时，可能还没到你吃饭时间，当你饿得很想赶紧吃上饭时，路边可能恰恰没有饭店，所以要作好吃干粮的准备（干粮的口味相对清淡，不习惯吃干粮的朋友可以准备一些咸菜、榨菜之类的调味品）；有时吃到什么东西，并不取决于自己的意愿，而只能找到什么就吃什么。因此你的口味还应该有一定的适应性，能吃各种各样原先没吃过的食物。

不稳定性决定解决饮食问题的对策必须机动灵活，我的方法是就地取食和携带干粮、饮水相结合。携带干粮可以为你带来有保证的感觉和随时开饭的自由。

“高消耗”——刚出发的那几天，中午我吃不下饭，就用西瓜代替，瓜吃多了以后也像饱了似的。但是这种状况只

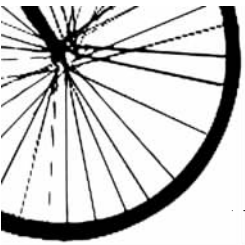
拉萨

西宁

咸阳

广州





出行中

维持了三天,肚子里以前积攒的油水很快被刮干净,以后西瓜再也不能当饭吃了。对付高消耗,即便带了一些营养品,每天的补充也很有限;途中也可以多设立几个休整站,休整站的一日三餐都要吃好,大约可以称此为“阶段性消耗,阶段性补充”。

无论如何,作好准备,因为自助旅行中的饮食相比平常的日子显然要清苦。

2. 一日三餐的解决

通常的饮食教训是,早餐吃好,中餐吃饱,晚餐吃少。

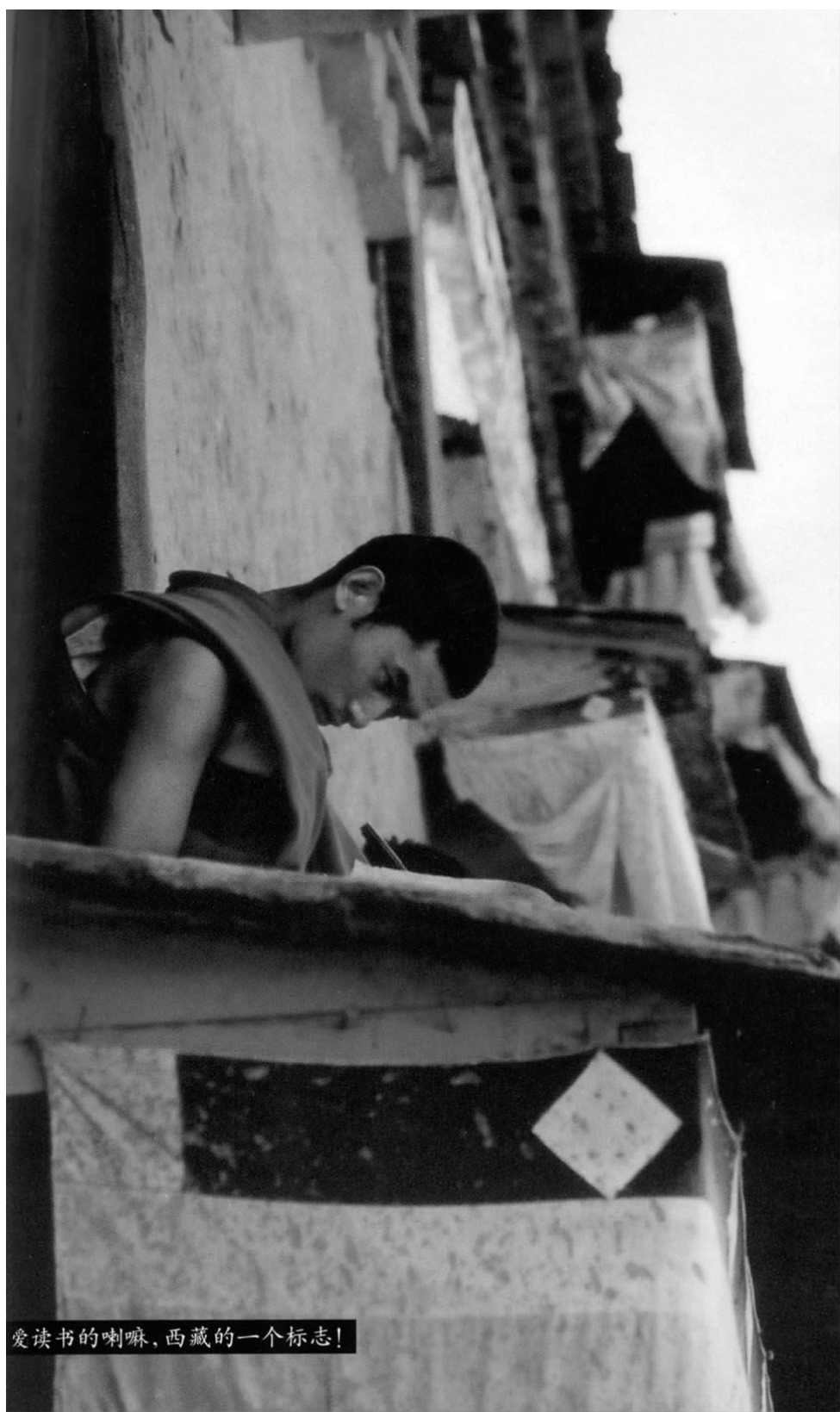
对我来说,第一条经验依旧适用,因此建议您每天早餐,若有条件就要吃些营养丰富的食物,如鸡蛋、牛奶等。早起后是一天中精力最好的时候,早餐对一天的行动来说实

在重要得很,我还可以建议另一种早餐的吃法,分成两次吃,上路之前吃一半(吃得不多,方便赶路),等骑上一个多小时想休息时再吃另一半(分两次吃,数量可能要超过一次,但是却解决了一次吃得过多需要消化休息的弊病)。

后面两条教训要颠倒过来,“中餐吃少”,因为我午饭后还要接着赶路,中午如果吃得太饱,消化时间变长,头脑可能长时间不太清醒,整个人的感觉都不太好;“晚餐吃饱”,在平时,一般晚餐都不怕吃太饱,反正一觉醒来之后肯定全都消化了,在路上,晚餐更是一个补充的好时机,因为晚餐之后一般不再运动,可以尽量吃好些,吃多些(只要不把肚皮撑破)。

除了坚持一日三餐的习





爱读书的喇嘛, 西藏的一个标志!

虔诚的人随处可见

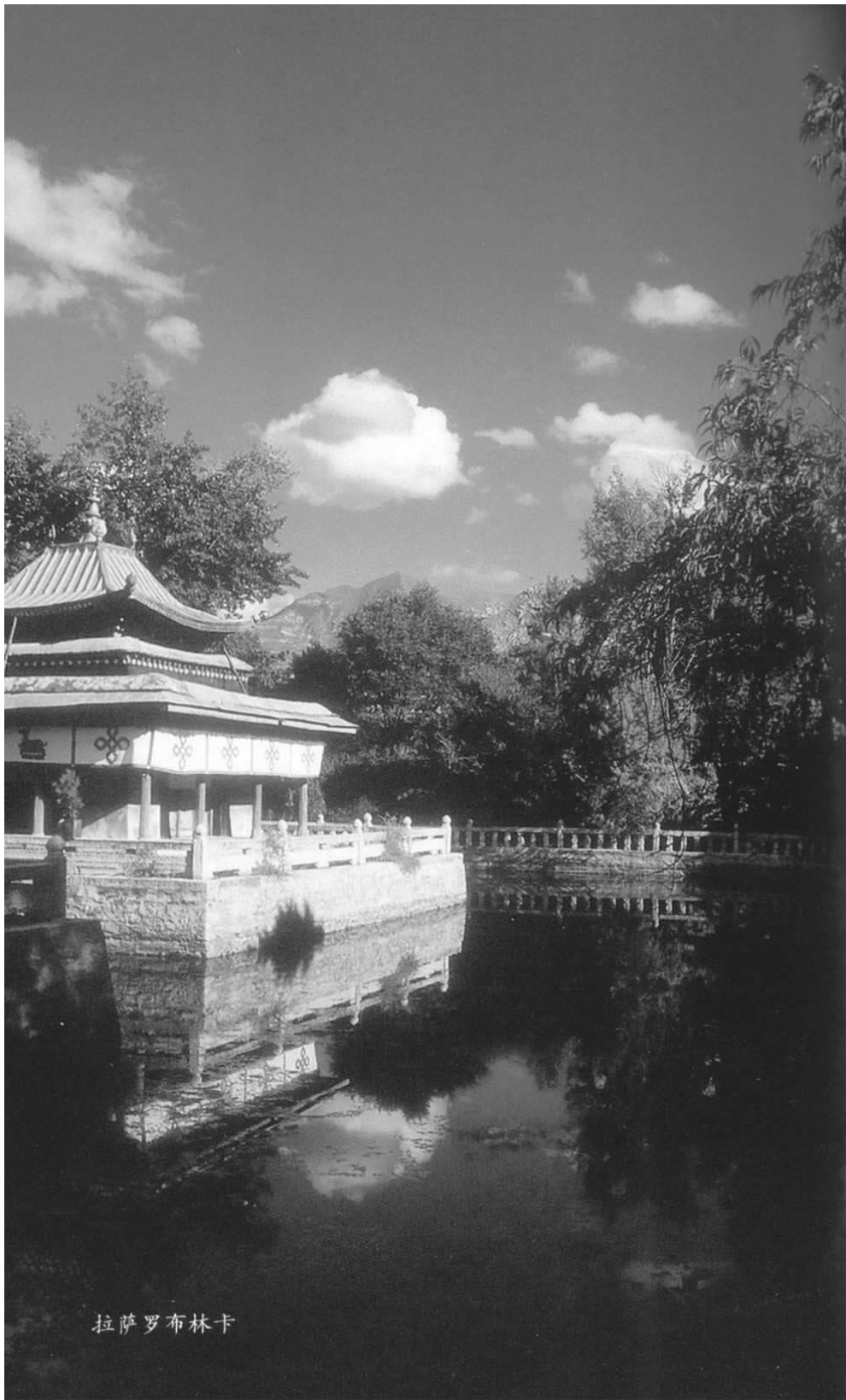


大昭寺广场



布达拉宫金顶上远眺药王山





拉萨罗布林卡



..... 单车到拉萨



惯之外,还可以试用“少食多餐”。这两套习惯我都使用过,各有千秋。一日三餐符合我的心理习惯,少食多餐适合动荡的旅途生活。它的好处在于,每次吃得都不多,感觉不需要专门留出消化的时间,可以边走边消化,不耽误行路。饿了的时候就再吃一些。它的不好之处在于,总是更容易感觉到饿。青藏高原之前,我用后者辅助前者。上了高原之后,基本上以后者为主,因为供应饮食的地点远远少于内地,少食多餐实际上成为必须且只能这样做的事情。

3. 饮水经验

有些老人的经验是,“出门在外可不能喝凉水”(指没烧开的水),我相信这个经验,当我能找到开水时,我就尽量

喝开水;不过,很多时候开水不那么容易得到,且夏天喝热水不爽快,所以还是会喝非常多的凉水。有时我的肚子里装了各种各样的水,也许是消耗太多太快的缘故,并没见出什么问题。天气凉爽下来之后,喝开水就是一种享受了。你可以准备一个水杯,放在前篮里,有人家的地方都可以进去讨一杯(那时已经到了西部,人烟相对稀少)。

炎热的天气里,一天之中要经常喝水,喝水要这样喝,喝到嘴里时多润一润嘴唇和口腔、喉咙再咽下去,每次喝个两三口;不要仰起脖子一阵猛灌,半壶水就不见了(在供应点可以多喝),尤其当你的储备可能已经不多时更不能这样喝。喝水也是休息。

夏季炎热天气下大量失

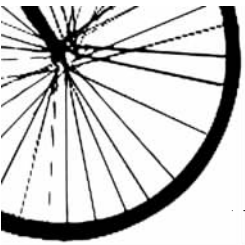
拉萨

西宁

咸阳

广州





出行中

水,应该适当喝一些加了盐的开水,以补充体内失去的盐分。盐毋需放太多,有淡淡的口味即可。

夏天可以多吃西瓜。

4. 其他零散经验

肠胃不好的朋友,尤其需要注意少食生冷食品,把自己的嘴巴关,千万别为了图一时痛快而耽误正事。

一顿饭最好不要同时吃太多种类不同的东西,如生的和熟的混吃,水果和饭菜混吃,等等;我曾经在这上头出过问题,不容易消化,肚子很快地疼起来,还拉肚子。

准备一些能解决消化系统紧急情况的药物。这样的药有很多,我试用过的有保济丸、正露丸和黄连素,效果都还可以吧。主要在于预防。我

经常生吃大蒜,在强健我的肠胃方面,我觉得很管用(鲜蒜据说也能预防高原反应)。大蒜在路边的饭店里一般都能要到,不需要自己专门买。

在内地,鸡蛋是很容易得到的很便宜的营养品。想节约费用的朋友可以在住店以后买上一些鸡蛋,请店家代你煮熟,每顿吃上两三个。注意,天气太热时煮熟的鸡蛋可能放不了多长时间,可以只买够两顿吃的。

住宿经验——旅店、求宿、露宿

我们主张的自助旅行主要是为了体验,而非享受,因此住宿标准可以降得很低(有条件的朋友可以在此基础上提高自己的标准)。基本上,有个安全、可靠的地方睡个安稳





..... 单车到拉萨



觉就可以了，舒适性在其次；遇到露宿时，甚至连“可靠”和“安稳”都不一定能做到。下面就将这种要求很低的住宿经验总结一番，供朋友们参考。

1. 旅店

如果你确定当天晚上要住旅店，并且事前已经知道自己将会到达那个头一天预期的乡镇，这种情况最好不过了。如果当天你并没有如愿骑到预期的目的地，在当日旅程的最后一两个小时内，你需要随时留意路边是否有店家。看到有旅店时，作出决定（在有旅店的地方住下来）的速度要快，因为一天的最后阶段十分疲惫，能提前住下来就不要往后拖。

一个乡镇的沿路可能不

止一家旅店，若你有余力，可以试着比较两家。但我的建议是，找旅店不需要周旋太长时间，可以在你看到的第一家旅店住下，只要价格可以承受即可。

挑选房间时需要注意，最重要的是，房间必须远离噪音源，休息不好那可是大事情，所以一定要注意听周围有无噪音。乡镇若有纵深，我喜欢多少向里走一走，主要就是为了避开紧贴马路容易碰到的车辆噪音。第二条，结合价格，一个房间的床位越少越好（我晚上要摊开东西写日记，人多不便；且，如果是与不认识的人住在一个房间，心里总觉得需要防备点什么，不太舒服）。不过，若你觉得这家旅店远离公路，在该镇上也算偏僻，那么你可以试试运气，就挑一个

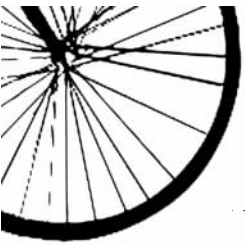
拉萨

西宁

咸阳

广州





出行中

有五张床的大房间,看整晚是否只有自己一个人住。我估计你半数以上的时间都可以如愿。第三,屋子里的设施,夏天要有蚊帐和电扇。最后一条,讲讲住下来之后的小经验。应该先问清在哪里冲凉和上厕所(免得天黑或者急了因为不熟悉而找不着地方);并且索要开水和蚊香(蚊香也可以自备);然后先躺下略微休息一会儿,但是不能睡着;接着振作精神,清洗一番,抓紧时间出去吃饭。这些事情之所以要趁机早做,是因为饭后你很可能更加疲惫不堪。

2. 求宿

上高原之前我没有求过宿,其实这是可以理解的,内地省份国道两边的人烟相对稠密,一般不会有过了这村就

没这店的情况;再说,在开有旅店的乡镇上,如果是求一般的人家住宿,未免显得有些奇怪。

而对于开店的人,一般地说,你不要去求人家免费,但可以请求适当优惠。遭到拒绝也不要觉得人家如何如何不好,本来人家开店就是为了赚钱。

若一定要在国道两边求宿,还是应该选择人较少的地点,例如路边相对独立的一个加油站,免得招来许多人“参观”,增加不安定因素。

在高原上求宿的经验放到“青藏高原自助旅行”中谈。

3. 露宿

独自露宿在街头,或者田野上,马路边,对大多数人来





..... 单车到拉萨



说,都是一种新鲜、刺激的经验。它跟你夏夜露宿在顶楼,或者睡在朋友家里的地板上可不一样;露宿时,最重要的技术问题有两个,一个是露宿地点的选择,一个是选择露宿地点的时机。

应该选择什么样的露宿地点呢?从理论上说,自然要选择安全、隐蔽性强,同时又相对舒适(地面干燥、平整、不会有蛇虫出没)的地点;选择平原或者小丘陵地区,不要选择山高林密之地。但是不要忘了,露宿地点的选择往往是在短时间内作出的,随意性很强,旅行者一般也不可能对若干地点进行细致的比较之后再作决定,只能进行简单的比较,若是错过了一个好地点,当时的体力、环境状况可能也不允许你重新再来;因

此,很多时候只能将就,不能讲究;——野外的情况是这样的,一个小县城或者城市的街头怎样呢?在我看来,也许街头的安全系数还不如野外,因为在这样的街头,你暴露在形色不同的人面前的机会增多了,这些人的好奇、围观即便不对你造成什么伤害,你的心理上也不一定习惯。

有一次我露宿在两条公路之间的排水沟里,沟里没有水,很隐蔽,但是汽车的噪音非常大,整晚无法完整入睡,隔一个小时左右就要醒来一回。第二次露宿时,我就特别注意不能离公路太近,以避开噪音;但是也不能离公路太远,太远了觉得不安全(有野兽方面的考虑,也有假若遇到意外时呼救更方便的考虑)。另外一次,我选择了一处略高

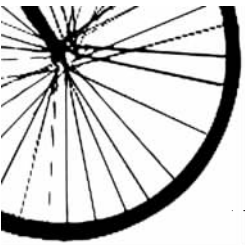
拉萨

西宁

咸阳

广州





出行中

于公路的小山坡,山坡比较平缓,上面有个坑,睡在坑里我觉得隐蔽一些。不过,第二天又出现了另外的问题,自行车的轮胎被蒺藜扎破了三四个洞。当时(傍晚)我在寻找这处露宿地点时并没有发现这些蒺藜。

通常,露宿者夜间承受的刺激和压力一般都会很大,会有“可能不安全”的动荡感受。从而导致露宿时休息的效果要比住旅店差很远(没有帐篷时尤其如此),第二日你的双腿可能依然感觉乏力。以上三次都是在没有帐篷的情形下露宿的(最外面套雨衣,和衣而卧),效果的确不好。有帐篷时休息效果要好一些,但是这不代表你不用承受刺激和压力。帐篷是不透明的,当有个什么声响而又观察不到外

面的情况时,更让人心神不安。

选择露宿地点的时机——究竟是天黑之前还是之后选择露宿的地点,视不同情况而定。我习惯于在天色暗下来但尚未完全天黑时动手,选定一个地点的速度很快。有时,我提前在天黑之前很早就选定了一处地方,也要等到天黑之后才能展开帐篷。我的伙伴曾经在晚上十点时才找一处农家的草棚住下(那时人家已经睡下,也不惊扰别人)。选择的时机适当提前,让人感到更有选择余地,不至于太仓促。

在长期的自助旅行中,无论是从安全的角度,还是从恢复体力的角度来讲,露宿一般不宜作为主要的住宿手段。作为一种体验,或者作为辅助手





—— 单车到拉萨



段还是可以偶尔尝试的。

在高原上露宿的经验放到“青藏高原自助旅行”中谈。

穿衣技巧

简单说来,除了根据季节要求和天气的变化来选择衣服外,“本土化”是我最为看重的一点(如果是多人结伴旅行,是否本土化关系不大)。所谓“本土化”,无非是穿得土气一些,不必很整洁,看起来就像是当地的一位农民或者民工。目的是为了不招人耳目,更安全。

如何保持体力(一)——适合自己的骑行策略

对于有明确目标的长途单车旅行者来说,赶路是最基本的工作。不论是从整个旅行

过程,还是从一天来说,都应着眼“长远”,合理运用和分配体力,逐步摸索出一套适合于自己体能和各方面习惯的长期骑行策略。最要不得的情况是感觉好的时候猛骑一天,第二天腰酸背痛垂头丧气,以及碰到上坡路硬往上骑。应该不急不躁、沉着稳重地向前走,路很长,时间也很长。

适合自己的骑行策略,是在对天气状况、自己的身体状况、道路状况、地形地理状况等的适应和动态平衡之中逐渐形成的。其中季节性的天气状况是具有决定性意义的一个因素。

在炎热的夏季,朋友们可以参考本书第15~17页描述的关于“推动”、“拖动”、“晃动”三个阶段的骑行策略,主要看这套策略形成的过程、依

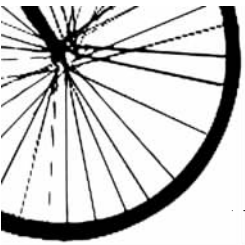
拉萨

西宁

咸阳

广州





出行中

据(如何在对各种条件的适应中形成的)。这是夏季的一种策略。另外一种专门挑选早晚凉爽时段骑行,选择这种策略的朋友应该想好自己中午这若干小时的时间怎样度过,为了安全,我看最好还是待在旅店中或其他安全可靠、舒适的地点休息。

春秋天气下,假如没有顶风,这两个季节的天气相对比较舒服,中午没有需要躲避的高温,所谓“推动”、“拖动”、“晃动”的界限就不那么明显了。但是依然存在这样的一种三段式的潜在节奏。

冬天宜晚出早归,因为早晚天气寒冷(我去高原的9月10月之交,估计相当于华北地区的初冬)。高原人烟稀少,每天可赶的路受住宿点的限制必定减少;天气有时变化颇

多,许多情况下预计的节奏会被打乱,因此这种季节是听“天”由命的季节。

其他天气状况,可参考“如何应对不同的天气”。

关于身体状况,可参考“注意观察身体的反应和症状”的部分内容。

关于道路状况,可参考“如何对付不同的路况”。

如何保持体力(二)——休息、修整

除了形成适合自己的合理骑行策略之外,休息和修整是保持体力的重要组成部分。

经常小憩则是维持体力的一个办法。一次小憩不需要花费太长的时间,十分钟就可以了;但是应该经常小憩。国外某军队的经验是,长途跋涉,要在累了之前就休息,不





..... 单车到拉萨



要等到累得走不动了,再停下来休息上很长时间。那样是不太科学的。

朋友们可以携带一样非常有用的东西,它可以是捡来的一条蛇皮口袋,也可以是你事先准备好的一块塑料布,或一张面积不太大的草席。途中经常铺开,躺下来休息(有可能的话,再将双腿架高,以促进血液回流,使休息更充分有效),一天可能需要十几次。躺着的效果要比坐着好得多,只是夏季要防范一些小虫子爬到身上。秋冬季节这件东西的使用频率会降低。

如果路边有合适的水流,可以在桥下或者离公路远的河段泡上一澡,那是夏季一天中最惬意的时刻。不过洗澡的机会毕竟不多,可以经常洗头、洗脸、洗脚和用毛巾擦擦

身子,这些降温措施也都是休息的办法。还有,把T恤浸入水中,拧一拧再穿在身上。

有午间休息习惯的朋友,中午餐毕之后最好躺下来小睡一会儿,食物需要消化,加之中午的太阳可能很毒,此时赶路的确不利。如果不是夏季,中午有时觉得身体并没有午休的需要,那么就听从身体的指令。

最重要的休息当然是晚上的睡眠。因为劳累,通常整夜酣睡不成问题。若在夏季,注意防蚊;风扇不宜开得太大,打到速度最低的一档即可,免得夜里着凉。天气冷时,睡前尽可能找盆热水泡泡脚,这样睡觉时会觉得很舒服、放松。天凉下来时,不要管旅店里的被子是否干净,尽可能只穿较少的衣服睡觉。不脱衣服

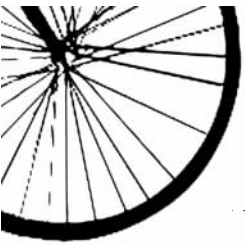
拉萨

西宁

咸阳

广州





出行中

盖被子睡觉,休息的效果差。

在长期的旅行中,应该根据自身的需要,阶段性地寻找一个地方(可以是一个有亲朋好友的城市)进行为期数日的充分的休整。

如何对付不同的路况

赶路与路况关系很大。影响速度的主要有三点:路面平整度、坡度、修路。

如果你的体重和行李的重量比较大,路面坎坷不平造成的颠簸会令速度降到很低。这种颠簸往往有它自己的节奏,慢下来还可以,但是想快就是快不起来,对此应有耐心。

有一种波浪式的坡很折磨人,这种坡很平稳,往往是上下各二三公里,这么平缓的坡我都不能骑上去(行李

重),而要不断地重复上车、下车的动作,这是很令人烦躁的事。后来我就总结出经验,碰到上山坡的情况,不管坡度大还是小,慢慢地推上去比硬骑上去会节省很多体力,而且这段推山坡的时间还可以当作休息时间。不要忘了,我们的一天其实有的是时间。

最糟糕的事情是碰到修路,蹉跎于尘土飞扬之中,不但恼火,而且只能听天由命,因为你不知道正在修的路段有多长。使用你的耐心吧。

还有一些情况需要提醒。

有一种路很危险。它的车行部分跟人行部分之间存在一定的**高度差,就是有一道很明显的坎儿。一般都是车行部分高出人行部分。通常人行部分的路面质量不如车行道,在没有汽车的情况下,我一般都





单车到拉萨



会骑上车行道。这种转换,如果力道不对,可能有被绊倒、翻车的危险。

国道干线来往车辆很多,耳朵要经常饱受噪音之苦。噪音会影响斗志,使人心浮气躁。可以使用意念控制自己的情绪,不使火气过大。

在应该有路标的岔路口可能没有路标,这种情况不多见,但是碰上了就需要停下来问路,必须耽误一定的时间。

对路上的碎玻璃渣仍要保持充分警惕。

如果你戴了帽子,注意下坡时系紧,免得被风吹落在地后需要很费力地刹车捡回来。还要注意,不要让自行车前篮里的东西被颠出来。

问路

不妨经常问路。之所以这

样做,基于以下几个理由:

你可能选择了一本不太详尽或者有些老的地图,你需要不断地问路,以免因为地图本身的缘故出现失误。

个别情况下,路标不清楚,过时了,或者干脆是一个错误的路标。

在高原上旅行,提前确切地搞清楚下一个有人烟的地点还有多远,这是很重要的。

问路自然是问当地人。这样可以加强与当地人的交流,从中获得一些从书本上看不到的东西。

注意观察身体的反应和症状

对自己身体上的反应和症状应该做到心中有数,及早分辨出某些症状究竟是疾病的信号还是正常的情况。

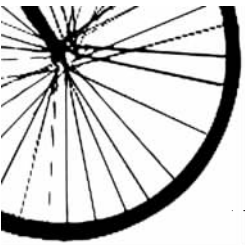
拉萨

西宁

咸阳

广州





出行中

通常可以根据第二天起床后的感觉来判断头一天是否消耗过度,及今天大概的身体状态,主要看肌肉是否酸痛不适,以及睡眠的状况。还可以看小便的颜色和数量,如果小便清亮,为数不算少,表明情况还不错(平时也可以经常观察);若色泽深黄,数量不多,就应该加强饮水和休息。

在最初的几天有可能出现以下状况:气短(过两天也许就会适应)、耳鸣(休息下来的时候有时会感觉到耳朵里面突地一跳)、头晕(坐下再起来时会感觉得到,原因可能是头脑由于血糖供应不足而发昏)。这些是正常的情况,对付的办法就是适应、多休息。

赤日炎炎,由于我出发时只穿了一件T恤和短裤,出发

几天后脖子、手臂、手背、大腿等部位就被晒脱了皮。日后还有第二、第三次。其实可以尽早穿上长衣长裤。

除脱皮外,在旅行初期还有其他生理反应。例如,在汗液不容易散发的部位起汗斑;肩背肌肉、膝盖周遭、腿部肌肉经常性地酸痛;夜里醒过来时觉得身体非常躁热,等等。这些也都是正常的情况,一般不需要特别治疗,天气不热了,休息过来就好了。

应该关注全身受压迫最为严重的部分,与自行车车座相接触的部位有可能因为长时间的压迫而失血,男性的一般感觉是,那个东西麻木了,好像前半部分没有了一样,这时候需要抬一下屁股,或者下车推着走一会儿,将知觉恢复过来,否则对身体肯定是不好





· 单车到拉萨



的。还有可能摩擦生出一个很坚硬的小肿块，我直到格尔木才发现。后来用了一些红花油和鱼石脂，症状减轻了，但以后又复发过。

你的体重一般都会减轻。长期的旅行之后少掉十几斤，二十几斤都有可能。

不定期的腿部发酸乏力，无论怎样用力，就是感觉使不上劲。因为全天都是如此，这是一种让人气馁的状况。其原因可能是长期劳累过度，或者头一天劳累过度。

到了气候干旱的西部地区，你的鼻孔可能会非常干燥（准备滴鼻液或者四环素眼膏），嘴唇开裂（准备一些防治皴裂的油膏）。

高原上的反应和症状放到“青藏高原自助旅行”（“高原

反应及其防治”）中谈。

关于方便

原则是，大的不要放在路上来解决，尽量放在边角的时间内解决，如出发之前，或到达住宿地点稍微休息之后。城市里出来的朋友，对农村厕所的状况应该有足够的想象力，可能很糟糕。

会有这样的情况，大便之后，肚子可能很空（有时即便吃过早餐之后依然如此），从而在骑车需要用力时造成麻烦。不过，这种情况一般是在旅行初期的两周内才会有，身体对旅行生活适应之后就好了。

小的路上随时可以解决。路上小便的次数可能不会太多，因此担心路上小解不便的女性不必过于担心。

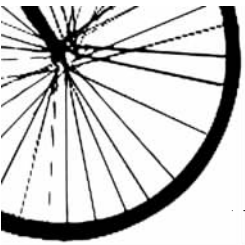
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

出行中

如何应对不同的天气

长期旅行,一个人可能不希望因为天气原因突然中断自己的旅行,希望每天都赶路,这就需要人去适应天气,做到在不同的天气状况下都能赶路。

但是,碰上比较恶劣的天气,例如大风、大雨、大雪,最好不要出门。半路上碰到这样的天气,应该及时寻找适宜的处所躲避。如果强行赶路,不仅会很费力,万一生病了,也很不划算。若碰上小风、小雨、小雪,可以只赶平常一半的路再住下来。

在夏季,最常碰到的是“烈日”,请参见“如何保持体力(二)——休息、休整”中的相关办法。

捆绑行李的小经验

捆绑行李并非是什么大

事,却每天都要做,久而久之,总结出一些很实用的小经验,可以为你节省时间,减少不必要的麻烦。

若是头一天晚上将行李散开,取用其中的东西,那么最好在使用完毕之后就将其复原。等到第二天早上来收拾的话,时间上显得太仓促。

使用的绳子是带弹性松紧的那一种,两头最好都带有预先设计好的钩子。如果没有的话,你可以自己做一个。因为有钩子,在捆绑行李时就非常方便。这样的绳子大约两三块钱就可以买一条。你不妨买上两条,留一条备用。

肩上没有行李时会轻松很多,所以假若你的行李不多,可以全部捆绑在自行车的后架上,只留经常使用的一些在前篮中。但是需要注意,前





..... 单车到拉萨



篮中放置物品不宜过多,分量很重的话,车把在转向时不太灵活,容易出危险。如果行李很多的话,最好分一部分背上肩,否则全部的行李都封在后座上,自行车的感觉可能很笨重。

将使用频率很高的几样东西放在自行车前篮之中:毛巾、水壶、地图、水杯、防身武器等等。否则会很不方便。

自行车的维修和使用

自行车最常出问题的地方就是内胎。途中找别人补胎耽误时间,是很令人不快的事。如果是长途跋涉,你最好学会自己补胎。其实这一点都不难,在修理自行车的摊位上看几次,包你学会。当然,最根本的办法还是换掉质量有问题的轮胎。此外还要学会将掉

下来的链条恢复成原状。如果经常掉链,应找人将其彻底修好。

经常为自行车的轴部、链条注油保养。

基本的维修工具,除打气筒外,加起来也只需要十元钱就可以买到,你应该准备一套——两把螺丝刀(装卸外胎时用)、一管补胎用的胶水、一把简易的锉刀、十几张备用的胶皮(有现成的盒装的)。

打气筒稍微贵些,便宜的有十几块钱,贵的二十几块钱。尽量选择轻便一些的。

晚上住宿时,自行车尽量搬至室内。这样更安全,下雨时又不会被淋到。

与人打交道

路上遇到的人可能有这样几种:路人,住宿地的当地

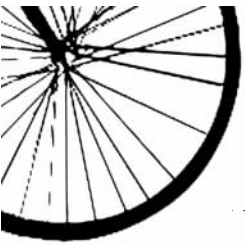
拉萨

西宁

咸阳

广州





出行中

人,同路人,伙伴,坏人,等等。

不管是什么样的人,除了伙伴,他们有一个总的特征,那就是“陌生人”。对待陌生人,因为发生关联的程度一般都不深,总的原则是尽量不要为自己招惹麻烦,礼貌、平等待人,最好不要意气用事。

其实,路人、住宿地的当地人、同路人、坏人都可以称为“路人”,即“陌生人”。

与“路人”打交道的情况可能是这样的,(如果交谈了一定的时间)别人一般只是问我一些基本的问题,像我从哪里来,到哪里去,我的老家,做什么工作,等等。时间充裕的话,有可能问更多的问题,因为跟我萍水相逢的大多数人,都是第一次见到我采用的这种方式。我也会问别人问题,一般是先问我急需知道的路

况,而且会反复地向不同的人确认。有时间就打探一下谈话对象的情况,或在聊天中探询当地的物产、风土等。路人中可能有理解你的人,也有不理解的人,或者你的行为对他们无所谓的人。一般来说,后者居多。理解你的人好说,对于不理解者,若你有兴致,可以多解释两句,若没兴趣,就及早结束你们之间的谈话,不要与对方发生过深的关系,尤其是发生冲突最要不得。

可能偶尔会碰到一两次素不相识的人请你吃饭的情况,就当这是你的造化吧。这种情况,估计跟非常不理解你并且对你示以轻蔑的人一样,都属于极少数。

“住宿地的当地人”,可以分为通过交换关系(付钱)发生联系的人,和除此而外的





..... 单车到拉萨



其他当地人。对这些人,都应该遵守对待陌生人的总原则。有一点小经验可以提示,当你付钱给别人以后,一般接着向对方打听什么事情都会比较顺利,得到的解释也会相对完满。

碰到同路人是一种缘分,一件让人高兴的事。如果能结伴同行,那就成为伙伴。如果不行,可以好好地聊一聊就各奔东西。古人有训,防人之心不可无;半路上才成为同伴的人,首先,为自身安全考虑,也许你仍然要小心加以防范,主要是在财物方面。长期观察之后能放心的自然可以放心,不行的话应该考虑分开。其次,对于结伴后有可能产生的矛盾要有一定的认识。半路才成为伙伴关系的,因为之前双方了解很少,而以后两人要天天

待在一起,同吃同住同行,所有细小的方面都有产生矛盾的可能,例如路途中每次休息时间的长短等等。

“坏人”。对于有可能是坏人的人,需要提前加以识别和防范,放在“风险和危险的防范”中谈。

“伙伴”。若你的单车自助旅行从一开始就是双人或多人的,当一切都顺利时,一好百好;但是,在发生矛盾和分歧时,如果没有一个中心人物,相持不下的情况就可能会变得很麻烦。那么一开始,一个旅行团队就应该树立一个中心人物,其作用主要是统一意见和作出决策。在选择中心人物时,这个人的社会经验和自助旅行经验自然应该比其他人高出一筹。

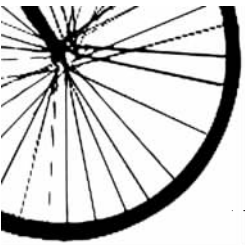
拉萨

西宁

咸阳

广州





出行中

风险和危险的识别与防范

风险和危险有如下种类（破折号以后的文字是识别和防范的简单方法）：

- 丢失钱财，身份证及其他重要物品；

——在旅店中住下来之后，如果房间中还有另外的住客，当你要出门时就要特别小心，应该考虑将钱和身份证件随身携带，或者不要外出（我和伙伴都曾这样丢过钱）。在丢失东西的问题上，请记住，没有确保万无一失的方法，只能提醒自己加倍再加倍地小心。

- 动物的攻击；

——经过村庄、乡镇时，街道上可能有狗。对这些家狗、土狗，要加强观察，特别防备那种不叫唤就从背后蹿上

来咬人的疯狗；现在狼狗和外国其他品种的狗，在一些小城市甚至乡镇都能见到，当有这样的大型犬只从你身旁经过时，别管它的眼睛是不是盯着你，你都要防备它的突然袭击（有的狗主人不知道应该把这么大的牲畜拴起来）。对付狗的方法，还可以参见本书“怎样对付藏狗”一节。

——此外，露宿时需注意，不要在野兽容易出没之处露宿，不要离公路太远（在内天人烟相对稠密的地方，只要靠公路较近，一般不会有大型的野兽），所选择的地点应该没有蛇虫。为防蛇咬，可以提前买好“季德胜蛇药”，需要时依照说明服用。

- 交通事故；意外事件；

——过路口，横穿公路时注意左右张望。车辆拥挤、山





..... 单车到拉萨



高坡陡的路段要注意放慢速度。我曾经碰到过下雨天一根电线被风吹断,突然掉落在自己脚下冒火花的危险事件。类似的意外事件是罕见的,要注意观察,能避开就尽量避开。

● 与天气因素有关的危险,如中暑,雨雪,寒冷等;

——通过看资料或询问当地人,提前获知有关的天气信息,或者假设存在出现各种恶劣天气的可能性,从而在药物、衣物等方面加以准备和防范,如携带预防中暑的药物,行路更加谨慎,准备好雨衣、较厚的防寒衣服等。

● 来自于人的危险因素——诈骗、抢劫、谋财害命等。

——这是本文想着重加以谈论的危险因素。作为一个单车自助旅行者,当你在一条

从未到过的公路上骑行的时候,对于当地人来说,他们很容易判断出你不是他们那里的人。尽管你可以采用穿衣本土化等方法进行伪装,但是在某些当地人一般不骑自行车的路段,或者你的行李很显眼,他们作出这种判断并不难。这时,你可以参考以下建议:

对好奇心过剩,看起来好像是热心过度的人要加以防备,注意不要被他们引到一个你不熟悉的地方,让你们的交往保持在公共场所之内;

谨慎的朋友们可以结伴而行。即便只有两个人,也可以相互照应一下;

假若有人要算计你,在人多的地方一般也不会动手,所以不要走太偏僻的公路,应尽可能地贴住车辆人烟稠密的

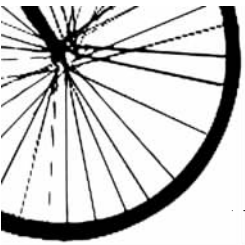
拉萨

西宁

咸阳

广州





出行中

主干道行走；

光天化日之下发生案件相对要少一些，因此，不要住宿太晚，例如有时等到天黑以后才住下就显得有些危险；

多向当地人打听本地前后路段的治安状况，同时注意观察路边的标志物。有些山区在路边会有立牌，有“打击车匪路霸”、“见义勇为”等等字样，这时你就需要注意了。如果你想排除自己在这些路段上发生不测的可能性，建议你不要犹豫，搭车越过这些路段；

携带一件防身的武器，并放置在随手可以拿到的地方。有一件合手的武器壮胆要好些；

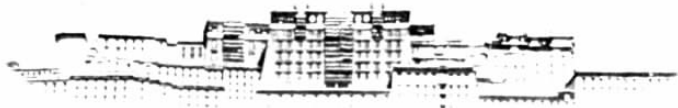
养成观察路人的习惯，哪怕这些人只是与你打一个照面。在公路上人很少的情况下

更要注意观察，尤其要观察那些摩托客（山区行走不便，但骑上一辆摩托作起案来就很方便）。如果觉得存在危险，办法是马上到达一个安全的地方，可以立即搭乘客车走人，或者待在一个你觉得有好人的安全之处，然后伺机行动，摆脱危险。

对外联络

根据所经之地通讯服务的具体状况和个人的需要，与外界保持适当联络。亲人、关心你的其他人假若长期得不到你的消息，对于他们来说是一件不好受的事。

可以选择的方式有：携带移动通讯工具，各种电话卡（双向），写信或明信片（单向）。选择时依据自己的偏好和经济条件。





..... 单车到拉萨



在我所经之地,即便是在西部较为贫困的每一个乡镇(青藏公路除外),在该乡镇的主要街道边上,一般都会有一部 IC 卡电话。要使用传呼、移动电话或不同企业的 IP 电话卡,请提前注意当地有无网络支持。

收集邮戳、寄明信片

邮戳上有时间和地点,串起来就是你的行程见证。收集所经之地的邮戳是很多自助旅行者都喜欢做的事情。一枚枚大同小异的邮戳看上去是那么美,那么让人欣慰,让人满怀成就感,事后讲起当天的故事那么津津有味,就像你辛勤劳动以后在品尝自己得到的一颗颗完美果实。

可以准备两个小本本,收集同样的邮戳,一个留给自

己,一个留给最好的朋友。

你可以这样请求:“同志(根据对方的年纪,此处加上一个礼貌的称呼,如叔叔、阿姨、大姐、小姐等)你好,我是旅游的,能不能帮我盖一个你们这里的邮戳?——跟这个一样……(然后出示你收集了一些邮戳的本子;若对方开始不明白你是干什么的,这个本子很有说服力)。”我的经验是,大多数的邮局工作人员都会给你盖;如果他们要看一下你以前的“果实”,不要拒绝。不过,我还碰上过这样的情况,对方说邮戳按规定是不能随便盖的,你要盖也可以,买一张邮票我就给你盖上。人家说得可能有道理,这时你买一张最便宜的邮票就行了。

要提高顺利的程度,就得注意观察哪一类人对你最好。

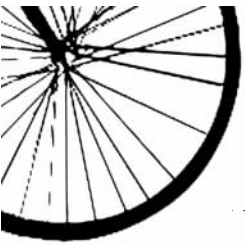
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- · 单车到拉萨

出行中

经过长期比较,我发现,年轻女性和中年女性对我较好,青年男性次之,中年男性又次之,老而僵的男性最次。当我走进一家邮局,我喜欢找抬头看我的人,抬头表明对方对我有一定兴趣,或者想弄明白我是做什么的。如果人家正忙,最好先等一会儿,可以等对方先开口。

盖邮戳有时也会碰到这样的情况,需要偏离主线路,因为邮局没有紧贴着公路。单单为了盖这个你早就想好要盖的邮戳(有的地名很有吸引力,你可能会很喜欢,错过了觉得可惜),就要多走上几里路。我想这是值得的。

可能会偶尔碰到日期错

误的邮戳(说明有些偏僻的小地方已经好几天没有使用过邮戳了)。如果你当时发现了,可以请工作人员调整之后再给你盖一枚。如果事后发现,可以在旁边加上个说明。

如果你在某旅游景点买到精彩的明信片,可以随意挥洒几笔,把它寄给你的好朋友。对于某一位特别要好的朋友,你还可以事先准备一些明信片,每到一地都给他发。如果你不收集邮戳的话,这些明信片上的邮戳也足够了。而且,明信片上的文字串联起来,不就是你的小小游记吗?

估计现在很多县级行政单位都有网吧,若有兴致,可以去发发电子邮件。





· 单车到拉萨



青藏公路自助旅行

青藏高原的情况特殊，有些事情都需要加以特别提醒。不过，仍然需要声明，我主要的依据是自己的经验，是经验就有局限性。您不妨多看一些别人谈论这些方面的资料。

青藏公路负担进藏物资80%以上的运输业务，因此被称为西藏的“生命线”。始建于1954年。1985年8月，改建全部竣工之后，全部为沥青黑色路面，是世界上海拔最高、线路最长的柏油公路。2000年，国家第五次对这条“进藏大动脉”进行“整容”。

青藏公路平均海拔4000米以上。沿途景观有草原、盐湖、戈壁、高山、荒漠等。关于青藏公路的长度，有好多个不同的数字。有的说2122公里，有的说1937公里，有的说1160公里，等等。前两个数字之间的差别，我估计可能是南线与北线之间的差别（从茶卡至格尔木之间有南、北两条线路，我走的是南线，即距离较短的一条）。至于第三个数字，那是把青藏公路从格尔木才开始算起的，一般都从西宁至拉萨。我对自己每天的行程相加，其结果与1937公里非常相近。

到目前为止，在入藏的几条公路中，青藏公路仍然是单车自助旅行者的最佳选择（最短、最安全）。最近几年，由于国家对青藏公路的投资不断

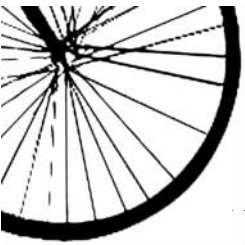
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

青藏公路自助旅行

增加,也有人说它每年都在变好。

高原反应及其防治

青藏高原地势高,平均海拔 4000 米以上,气压低,空气密度小,含氧量比内地平均少 25%至 30%,局部地区则只有内地的一半。因为这些气候上的特点,绝大多数人初到高原,不同程度上都有些高原反应。

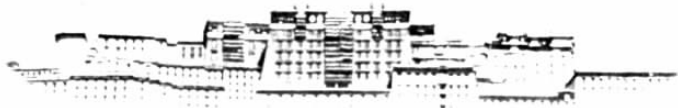
资料上说,高原病包括急性高原反应、高原肺水肿、高原脑水肿等。短时间内进入高原均可产生头痛、头昏、心悸、气短等反应(这些较轻的症状,虽然本人不是在短时间内进入高原,但也都有经历,可以参照游记中的相关描写)。急性高原反应之中的重者,会有久睡不醒、过于疲乏、食欲减退、恶心、呕吐、失眠、腹胀

和胸闷等反应(这些严重的症状本人基本没有经历)。高原肺水肿和高原脑水肿则是很严重的病症,靠个人的力量恐怕无济于事。

为保险起见,要上青藏高原的话,建议最好到医院里去检查一下你的心脏和肺、脑部。这几个器官对于高原来说是最重要的。如果医生的结论是你的这几个器官不适合上高原,你最好听从医生的建议。例如,患有严重心脏病、高血压的人就不宜到高原旅行。

对急性高原病应以预防为主,如何尽可能减轻高原反应?

跟高原反应相联系的一些疾病的确有很吓人的,但是克服高原反应,很关键的一条就是克服自己内心的恐惧。对于自行车旅行者来说,由于你是





..... 单车到拉萨



阶梯式上升，一般不会发生严重的急性高原反应，其他的高原反应也会比在短时间内猛然进入高原的人轻很多（通常，多数短时间内进入高原的旅游者，在两天内身体就能适应高原气候，单车旅行者甚至基本上感觉不到自己的适应过程，即不会感到自己两天以后比两天以前轻松多了）。经过长途跋涉，对自己的体能应有足够的信心，相信自己能克服所有的高原反应。头昏、头疼、呼吸困难、心脏的不正常跳动等等，都不用紧张，这都是很普通的现象，我经历过，可以说这些反应仅仅是“不适”或“异样反应”，称不上“痛苦”。

虽然单车旅行者的症状要轻，但到达高原地区以后，也应该尽量遵守相关的“纪律”，例如，体力活动要循序渐

进，开始时动作要缓慢些，不要勉强提拿重物，避免剧烈运动，可多做些深呼吸，尽量减少寒冷刺激及上呼吸道感染（防止受凉，预防感冒），登高时速度不宜太快，出现胸闷等症状时应立即原地休息，有条件可吸氧。总之，不要逞能，不要跟自己过不去，不行时就休息，把自己逼到很被动的位置上很不足取，那时你想求助都不一定找得到人（严重时尽快撤至较低海拔进行救治是唯一的办法）。

关于药品方面，建议旅游者自备一些防治感冒和高原反应的常用药。前者的品种很多，只要觉得身体有可能着凉，就应该服用，不要存有侥幸、懒惰心理。后者可以选择的品种有红景天、氨茶碱、复方阿斯匹林、强的松、（新鲜）

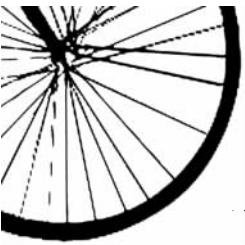
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

青藏公路自助旅行

大蒜、DIAMOX（乙酰唑胺，在上高原前两天和上高山的第一天共三天内，每天三次，每次250毫克，可与苏打片同时服用以减轻对胃的刺激，但对磺胺过敏者禁用）等。我使用的是红景天和大蒜，服用后的效果令人满意，因为我没有受过特别难受的罪。含服或泡服一点人参对缓解高原反应也有理想的效果。对于睡觉头疼，影响了睡眠的朋友，建议睡前服用一颗“百服宁”。

只要你身体健康，适应性强，又是逐步上升到高原上来，应该相信你所碰到的情况不会像这里讲的如此复杂。

按地点分类不同，有不同的食宿对策

谈到基本的食宿问题之

前，需要对高原上有人烟的地点进行分类。这样的分类是重要的，便于区别对待，采取不同的对策。我的食物来源于这些地点，我也都住在这些地点，没有例外的情况。

高原上有人烟的地方有如下几种：

1. 县级以上的行政单位。按照顺序有西宁市、湟源县、都兰县、格尔木市、安多县、那曲（地级）、当雄县、拉萨市；

——在这些地方，不必求宿，也不要露宿，花钱住店、买食物就行了。

乞食成功指数：★

（人烟极少，饮食供应困难，从而使向别人索取一些食物变得比较正常化。最容易成功的标为“★★★★★”，最不容易成功、或不适合乞食的标为“★”。）





..... 单车到拉萨



2. 地图上有名有姓的聚居点,包括乡镇和不是乡镇的聚居点。如倒淌河、黑马河、江西沟、茶卡、夏日哈、大格勒(规模很小,旅店的床位有限,但有道班)、纳赤台、巴隆、五道梁、二道沟、通天河沿、沱沱河沿、雁石坪、温泉等;

——这些地点一般都有规模。因其中的饭店每日都为过往司机提供食宿,交换关系久已形成,故我认为不太适合求宿和索取食物,跟第1类地点相同。不过,有兴趣的朋友依然可以向设立在这些聚居点的道班尝试一番。另有两处需格外提醒,宗加只有一个道班,没有任何商店、饭店等营业机构,要进入宗加乡,尚需离开公路北行三四公里。西大滩有的地图上没有标注,但是饭店旅社相当多。

乞食成功指数:★★

3. 地图上未标注的有建筑之地;一些厂矿;

——住宿在这些地方的决定,一般是临时作出的,因为之前你在地图上并不知道有这样的地方。如果是有一定规模的厂矿企业,它们往往有固定成文的运转模式,组织规则,要想成功地求宿在此,找对负责的人是关键。不过,这可能要花费你较长时间,得有耐心。当允许你住宿之后,那么再要吃的就容易了。可以到他们的食堂去买,此时不宜要求食宿全部免费。若别人乐于招待你,那是另外一回事。

乞食成功指数:★★★

4. 工地;

——大工地的情况略同

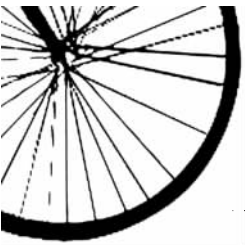
拉萨

西宁

咸阳

广州





于第3类地点,小工地的情况要好得多。大工地可能要找领导才能解决住宿问题,小工地上要吃的,伙房的师傅说了就算,要临时求宿估计也很容易,都是劳动者,没什么好讲究的,挤一块儿睡就得了。

乞食成功指数:

大工地:★★★★

小工地、独立工棚:

★★★★★

5. 独立的道班(工区)、兵站、泵站;

——独建于一地的兵站、泵站很少见,在整个旅程中,我们很少与军队单位发生关系。独立的道班很多,且绝大多数地图上没有标注,不过道班不同于第3类地点之处在于,道班毕竟隔三十多公里就会出现一个,有一定规律,因

此可以将其作为一个预计中的住宿目的地。具体到每一个道班是否接受你,建议作好别人有可能不接受的心理准备(绝对不接受的情况很罕见,更主要的,你要有耐心)。不过即便别人不接受你,假如你真的再也走不动了,可以在该道班院墙外边搭帐篷住,这样既不用麻烦别人,也不用担心会受到野兽的袭击。

乞食成功指数:★★★★★

6. 小村庄;

——小村庄一般在地图上也没有标注,住宿在此一般都属于临时决定。同样建议作好别人有可能不接受的心理准备。当别人不接受你时(可能是语言不通),方法同上,在村子边上搭帐篷就是。

乞食成功指数:★★★★





· 单车到拉萨



(多数村庄离公路有一定距离，并不太适合下去索取食物)

7. 散见于路边的藏民帐篷

——只要帐篷离公路较近，还从未碰上要点吃的对方不给的情况（指藏民）。注意防狗。对这样的藏民帐篷，一般不建议求宿，这对双方来说都存在许多不便和未知因素。当然也可以根据具体情况做适当变通。若一定要求宿，我提供两点说明，第一，有些帐篷显然离开公路太远了，三四公里对于自助旅行者来说是个不划算的距离，不宜到这样的帐篷去求宿；第二，可能是请求的对象不太合适，或者语言有障碍，我碰上过两三次求宿而未成功的情况。

乞食成功指数：★★★★★

我知道一位徒步的朋友，他在青藏公路局（可能是在格尔木）开了证明，这样一路上基本全部住工区。有兴趣的朋友们也许可以尝试这个方法。

高原饮食特别提示

本文前面在“饮食经验”中谈到的多数经验依然适用。以下是需要特别提示的一些地方。

● 关于一日三餐、饥饱、烟酒

由于进食环境（天冷，不宜在外头吃太长时间；劳累，吃不下）的影响，在途中每顿确实吃得比较少，这样就更应该多吃些高能食品和高原上的食品，如糖、牦牛肉、酥油、酥油茶、糌粑、牛奶等等。

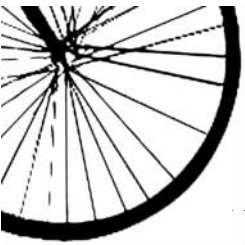
拉萨

西宁

咸阳

广州





饭店中提供的早餐，结合其营养价值和价格，还有浪费时间等原因，总的来说不能令我满意，何况更多时候还不一定住在有饭店的地方。早上我习惯自己冲点奶粉吃干粮，外加一点牛肉干或者煮好的鸡蛋（很多时候没有鸡蛋）。中午这一顿毫无疑问是要吃干粮的，食谱与早上其实差不多，但奶粉喝不上，因为一般找不到热水冲。不过，路上遇到帐篷或者道班时，我会进去碰碰运气，说不定可以喝到奶茶或酥油茶（一般只能喝到开水），至少，吃到一点馍馍应该没有问题。任何食物都是宝贵的，只要有机会吃，就不妨吃一些，“少量多餐”是适合旅行生活的一种饮食方法。晚餐应该尽量吃热的，有条件就吃得丰盛一些。

骑行生活结束后的情形跟途中有所不同，我到拉萨之后，几乎顿顿饭都吃得过饱，也没出什么问题。不过，我个人的例子不足为凭，一般地说，初到高原者还是要讲究进食不宜过量，尤其晚饭不要吃太多，以免影响睡眠；可多吃点蔬菜、水果（青藏公路上的这两样东西非常难得，价钱相对较贵），多喝水。

尽量少饮酒和少吸烟，避免对消化系统和呼吸系统的不良刺激。

● 关于要饭

要饭的经验使我感受到，赐予比交换更令人开心、开胃。那么向谁要比较好办呢？可以尝试更多地去路边不太远的藏民帐篷或者道班中求助，多多少少一般总会有收获。不过也有可能遭受别人的





..... 单车到拉萨



冷眼，即便他有时给了你食物，兴许只是想尽早打发你走（道班中碰到过这样的情况）。其实，可以总结出这样一个经验，到越简单、独立、越不经常发生买卖关系的小地方索取食物，越容易成功。反之亦然，机构越复杂，人员越多越不容易成功。

方法是：可以先以要开水为名拿着你的杯子进入预定目标，对方为你倒上开水时说谢谢；要完开水不要急着走，可以装作比较累的样子喝水、喘气；在你坐着喝开水时，别人一般都会询问起你的情况时，多数情况下甚至不用你开口，他们都会为你端上吃的，或者可能先问一下你吃不吃什么什么。有时候你如果想要纯朴一些，也可以直接表明来意，说明你是骑自行车去拉萨

旅行的，有没有吃的给我一点。

● 关于干粮

因为高原上的饮食供应点变得比内地少了许多，干粮需要准备得更多。根据我的经验，至少应该准备三四顿的干粮，气温不高，多准备一些无妨，不用担心会坏掉。干粮的品种，以方便携带的各类面食为主。适当带一些大蒜和咸菜。

● 关于饮水

在高原上很冷的天气里，应该尽量喝开水，热水。若只有冷水，要先含在嘴里热乎热乎再咽下去。不过，我喝过若干次冰冷的水，肚子从来没有发生什么问题，平常我的肠胃却容易小有问题。

总之，根据您的身体状况灵活掌握吧。如果在某一

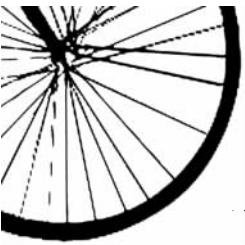
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

青藏公路自助旅行

方面吃过亏之后,就一定要小心,不要再犯第二次同样的错误。

高原住宿特别提示

● 关于露宿

虽然有的朋友有过在夜间行车的经验,也没发生什么事情,但我不主张天黑以后还在赶路。应该提前预设一个住宿的目的地,当天若顺利完成任务就在这里住下来。根据青藏公路每三十多公里出现一个道班的规律,只要不太晚住宿,一般都不会碰到前不着村,后不着店的情况。

——万一碰上这样的情况,如何选择露宿地址呢?最基本的两条经验,一是尽量贴住有人类建筑痕迹的地方住,例如废弃的道班等各类建筑、路面下的涵洞等等,在这些地

方搭建你自己的帐篷(帐篷是必备的,夜间注意保暖)。第二,切勿离开公路太远,在离公路较近处找一个隐蔽的地方,同时注意该地不能被夜间行驶汽车的车灯照到。

● 道班求宿

最适合于求宿的地方就是独立的道班。如果决定在一个道班住下,我觉得一开始就应该直截了当地向人家说明自己的意图,在不卑不亢的同时从语气上诚恳地表明自己确实需要对方的帮助;但是说完之后可以拖延时间,等待对方的答复;因为对方的思维习惯和办事速度可能有些慢,迟迟不答复你倒不一定是不答应你。

在同时还有饭店的地方向那里的道班求宿,我遇见过这样的情况,对方问,这里有





两张小饼,一个鸡蛋,本人的一顿午餐

路漫漫其修远兮,让咱先喝口水休息休息



接近唐古拉山口时，这种风景很常见



天地如此辽阔，人是那样渺小（过安多县之后的一个地方）

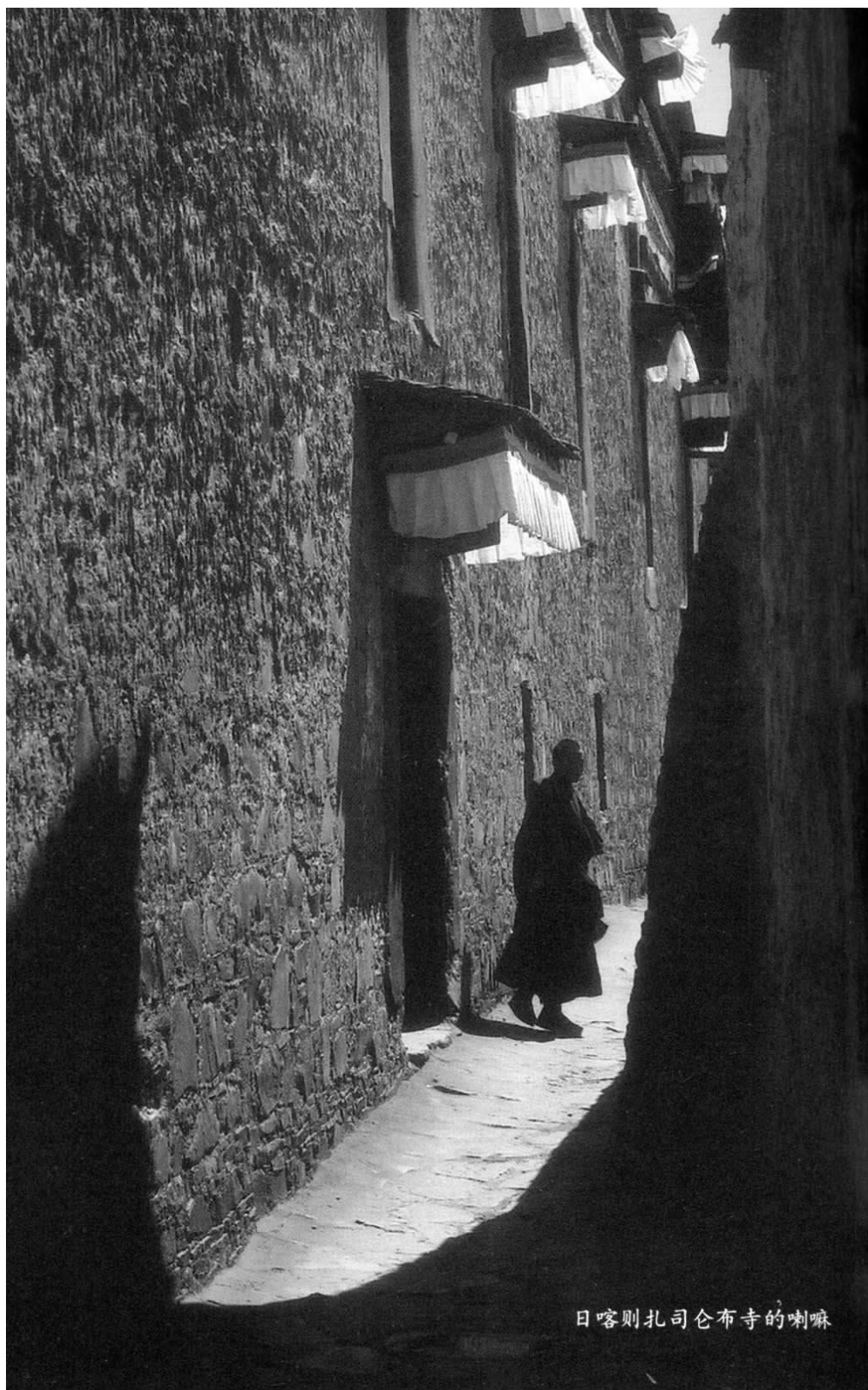


牦牛



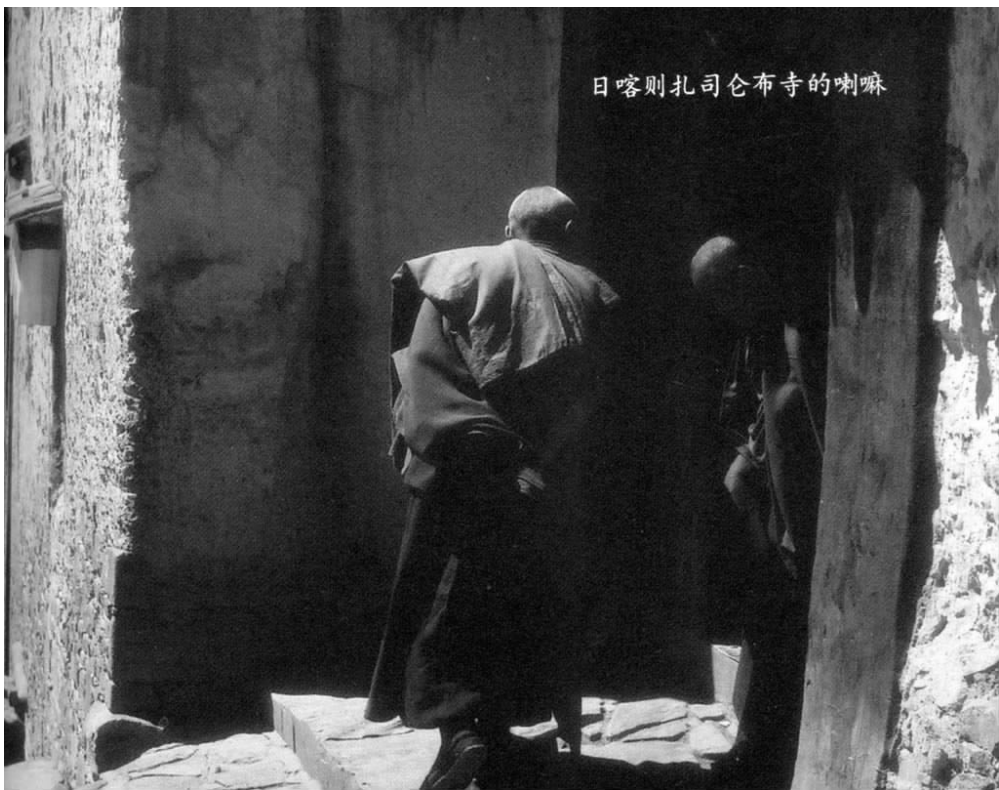
老鸹落地争食人丢下的馒头块（过了那曲，摄于3657K附近）



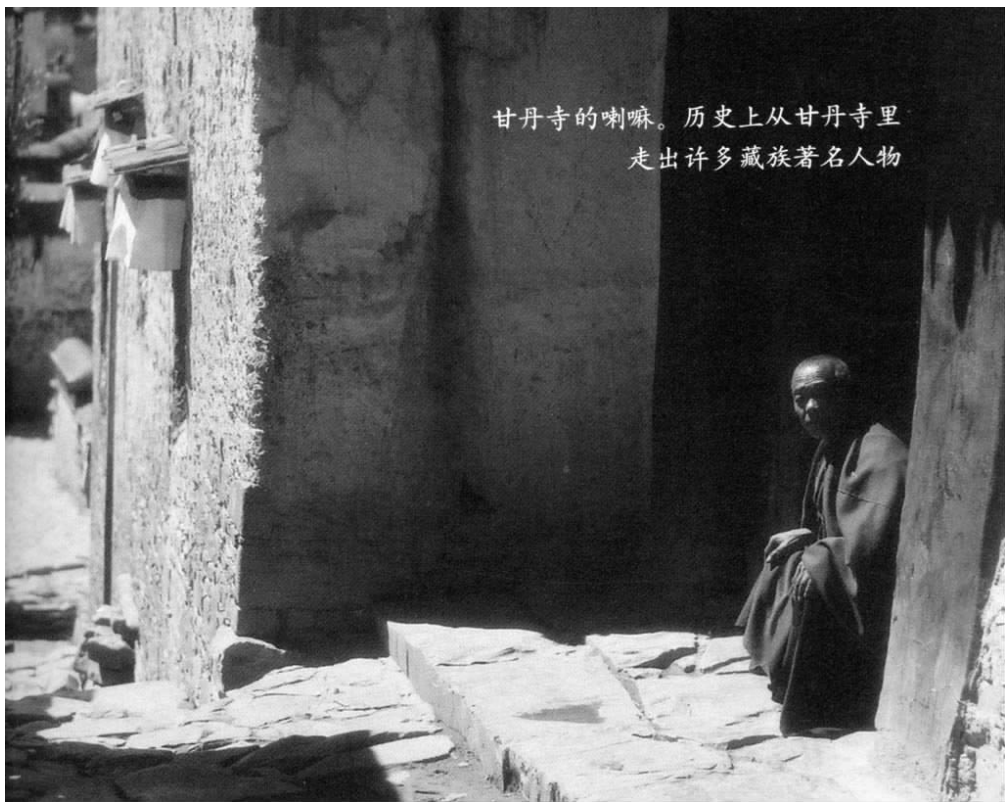


日喀则扎司伦布寺的喇嘛

日喀则扎司伦布寺的喇嘛



甘丹寺的喇嘛。历史上从甘丹寺里
走出许多藏族著名人物





绘制在堆龙德庆县一处山岩上的彩色佛像，近看有些粗糙



富有民族特色的家具

堆龙德庆县境内很普通也很优美的路边风光



堆龙德庆县民宅



路上不知名的小湖



路上不知名的小湖





..... 单车到拉萨



旅店,你为什么不去住呢?此时可以如实回答。

● 求宿藏民家

假如你一定想说服陌生的藏民同意你留宿,对方要能听懂你说的话才行,行为上要注意礼貌、有节制,适当准备一些烟、砖茶之类的礼品(并不是说你准备了人家一定会留你),尊重对方的习俗等等。余者请参考“按地点分类不同,有不同的食宿对策”中对第7类地点的说明。

怎样对付藏狗?

参见本书“碰到藏狗怎么办?”一节

环保!

到西藏去的话,请一定不要给那里再制造更多的垃圾。准备一个垃圾袋,随时将自己

生产的不可自然分解的垃圾收拾起来。

其他提示

● 假若你有单位的话,可以事先开具一个证明(可以叫证明信,也可以叫介绍信),为你准备从事的旅行活动找到“官方”证据,最重要的就是盖上那一个鲜红的大章。不管是什么单位的,这个圆形的家伙对于崇拜、相信它的干部和群众来说很管用。

● 高原上基本不用担心会遇到车匪路霸、抢劫、谋财害命等恶性刑事案件——但是我听说过曾经有外国徒步游客在帐篷中熟睡时被人用石头砸死的事情,不知究竟是真是假。如果紧贴着公路,我想一般不会发生这样的事情。

● 我进藏的时间相对较

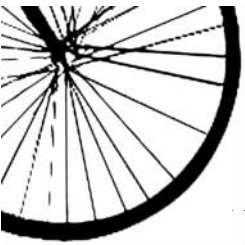
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

青藏公路自助旅行

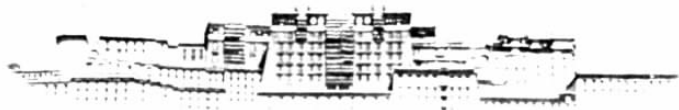
晚,一般是7、8月份最多,那时平均气温5~25度。

● 青藏公路沿线很少有公用电话,因此,请作好准备,除了县级以上的行政单位,其他的地方基本打不成电话(倒淌河和茶卡的街头电话我见过。据说五道梁和沱沱河沿的小商店里有公用电话,但当时我没有见过)。据悉中国移动通信的业务发展很快,县级以上的行政单位都可以使用手机。(当时拉萨电信晚上打长途的半价优惠时段是从9点开始的,比内地晚两个小时)

● 涉及青藏公路的地图,至今没有见到非常合适的。有些地图上标明了多少多少道班(例如61道班,一百零几道班等),但是在我经过的时候,看到的只是挂在电线杆上的几个字而已,周围没有什么道班的

建筑,或者在该位置什么都没有。因此,你如果提前将此处作为预定住宿地点的话,那可就要失望了。总而言之,对现有的青藏公路地图,不能过分死板地完全相信。

● 自行车的特别维护问题。我的老式自行车在高原上除了补胎外,没有出过其他影响行动的重大问题。但是很可能你的运气没有这么好,在青藏公路上我就没有见过修自行车的,建议朋友们最好在出发前磨练一番修车技术。另外一些备件要准备好,若是山地车,工具上也有比内地高的要求,除了内地用到的一般补胎工具外,还要有型号正合适的扳手(车闸和中轴那儿的螺丝经常需要检查);备件上,要准备闸皮、刹车线、变速线等等。





..... 单车到拉萨



青藏公路骑行 每日行状简报

在本部分中，将逐日对本人 40 天的高原之旅进行简单的描绘，其内容涉及行程起止、中途路况（若在当日的报告中没有提到路况，通常就表明今天的路不太难走。若有什么问题的话，我一般都会注明）、所遇人烟情况、气候、海拔、需注意事项，等等；相信对确实想骑行青藏公路的朋友有重要的参考价值。

需要再次提醒朋友们的是，报告中提到的情况全是 2000 年的，当年青海省和西藏自治区对青藏公路实施第五次大规模的整修改造工程。朋

友们最好将其中的许多因素都当作变数来对待，如“施工帐篷”等，现在很可能已经撤消或者发生变化。

不过，道班的情况有所不同。道班即便撤消了，其建筑应该不会完全拆除。如果当年我所经过的部分路面确实在重修之后等级提高了，那么，每个道班之间的距离的确有可能加大（原来的是 30 多公里一个），因为路面质量好，每个道班通过作业机械控制的范围就可以变大。这种情况对单车旅行者不利，尤其对徒步者不利——原本可以一日到达的下一个道班，现在可能到不了了。

第 1 天

9 点 35 分从西宁市出发，行程 52 公里（或 53 公里），

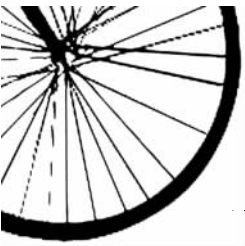
拉萨

西宁

咸阳

广州





..... 单车到拉萨



图片98

倒淌河乡政府

下午4点到湟源县城。住小旅馆，不到10元。

大部分路段都可以骑行，但路面多有坑洼不平。身体方面，首度出现气短现象。西宁的海拔只有2200米。

第2天

上午10点半出发，从2009K至2060K，行程51公里，下午5点20分到达倒淌河乡（见图片98）。住8元小旅馆。

前半段路有些像山区和丘陵，不太好走。

从2037K起，正式向日月山口推行。推上去只花了一个半小时多些。日月山口在2047K再过一点。2043K附近，路分岔，右去日月山，那是老线路的日月山口。日月山口之后的十几公里比较好走，尤其是2053K以后，几乎一马平川。

这两天路上所见人烟还算多。

第3天

早上8点半出发，行程68公里（2060K至2128K），中午1点半多到达江西沟乡（见图片99）。住13元的小



图片99 江西沟乡街头，一家人正赶着牦牛过马路





..... 单车到拉萨

图片100 黑马河乡街头

旅馆。

2094K 附近有一个道班,叫做“倒淌河养路段甲乙工区”。但是今天见到的人烟就没有前两日多,当时路边还有一些养蜂者的帐篷。

倒淌河至黑马河的 116 公里,是新修的公路,路面相当平坦,加上是在青海湖边,起伏很小,我认为是当年全青藏公路最好走的一段。如果今日没有遇雨及顶风,其实可以比较轻松地一天骑完这 116 公里。

第 4 天

早上 10 点出发,行程 48 公里(2128K 至 2176K),中午 2 点 20 分到达黑马河乡(见图片 100)。住 8 元钱的三人间。黑马河乡可以住宿的旅馆要比前面两个乡多许多。

2141K 附近和 2152K 附近都有建筑,其中有一个是道班,叫“黑马河养路段湖滨工区”。

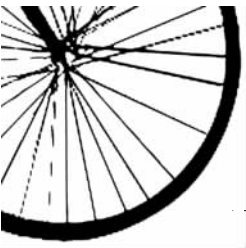
这几天的晚饭我都是吃 3~5 元一碗的牛肉面。

第 5 天

早上 8 点 15 分出发,行程 80 公里(2176K 至 2256K),下午 6 点 30 分到达茶卡镇。讲价后住 10 元招待所。茶卡是高原重镇,规模不小。当时至少见到 3 部 IC 卡电话机。

从黑马河乡出发大约 3 公里,就开始向橡皮山口推行,有时可





.....单车到拉萨

青藏公路骑行每日行状简报

以稍微骑上一段,但基本上全都是推着走的。其中,2193K至山口这一段,坡度最大。山口的位置位于 2197K 和 2198K 之间(在此遇到伙伴),花了 4 小时,12 点半到山口。山口路标上标注的海拔是 3817 米。

过了山口之后有这样几处地点,依次是大水桥、小水桥道班、巴音村。后两者在地图上见不到,前者地图上可能有。大水桥不知是个什么地点,但有些房子,当时还看见了“旅社”字样。小水桥距离茶卡还有 25 公里(当时修路,里程碑不见了,该数字是估计数字),只有道班的房子。巴音村距离茶卡约 20 公里(估计数字)。

第 6 天

今日行程 43 公里(2256K 至 2299K),最后临时决定借

宿在 2299K 的一个大工地帐篷里(空帐篷里搭自己的小帐篷)。该工地的晚饭开饭时间虽晚,但是饭菜便宜可口。

2256K 以后有 20 公里平路(最后几公里是小慢上坡),上坡路可以从 2276K 算起。2276K 至一个不知名的小山口那儿,上坡少说也有十三四公里,到大约 2290K 附近。这坡度不大,可是当时让我们觉得非常吃力。据说这一带每天下午刮风,山口以后的路因为顶风很不好走,所以才临时决定停下来。

这两天不断碰上修路的路段,沙土路有时根本没法骑。

过 2278K 之后有个“旺孕工区”,伙伴在此讨了两个馒头。





..... 单车到拉萨



第 7 天

早上 8 点 40 分出发，行程 86 公里（茶卡镇上有个路标“都兰 129 公里”，减去昨日 43 公里即得），晚上 7 点 15 分到达都兰县城。住 10 元招待所。

2311K 附近有个“沙柳河工区”。2338K 附近有个“安固泉工区”（地图上的“安固滩”应该是指同一个地方）。这两处地方，与当时我们使用地图上所标注的距离有一定差距。

当时从安固泉工区之后四五公里的地方开始，到都兰县城全部是沙土路。有上坡，但不算多。结束前的 6 个小时都用来走这大约 42 公里的路段。

都兰县城之前 18 公里有个地方叫夏日哈，应该是一个

乡镇。

第 8 天

行程 115 公里，夜宿巴隆（2489K 附近），10 元钱的一个宾馆。

上午两个多小时才赶了 12 公里，修路路段十分难行。迫于无奈，我们走到下午 4 点时坐上车，搭了 90 多公里。中间经过另一个高原重镇香日德，都兰县城到香日德约有 60 公里。香日德至巴隆约 50~55 公里，中间需要翻过脱土山，当时坐车都觉得这山不好翻，一会儿上一会儿下，人似乎陷在山中，有时对周围的大环境不能观察到。不过，新建的路段据说是绕过该山，从而坡度不会那样陡峭。

这一带有荒漠的感觉。

当时地名上的问题及里

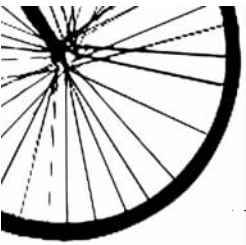
拉萨

西宁

咸阳

广州





----- 单车到拉萨

青藏公路骑行每日行状简报

程的问题给我带来不少混乱。我们当时住的地方也叫“巴隆”，这里有几家饭店、道班、商店和废弃的加油站和其他建筑，规模较小。不过真正的巴隆乡距此还有7公里（并不紧挨109国道），我想这就是有的地图上标两个巴隆的原因（以后类似的情形还有“诺木洪”、“大格勒”）。此前在无人指点的时候，该问题让我们颇费脑筋。最让人头疼的是“伊克高里”这个名字，据说我们住的地方也可以叫做“巴隆-伊克高里”，但是有的地图上没有“伊克高里”，有这个字的地图上，其标注的位置离巴隆却又很远。关于伊克高里的问题到现在也弄不清楚。至于我们当时住的地方离诺木洪还有多远，后来经过验证解决了，2489K至2595K，

106公里（而我们靠打听或者看资料得到的数字在95~120公里之间，其中两本地图上标明的里程是95公里）。

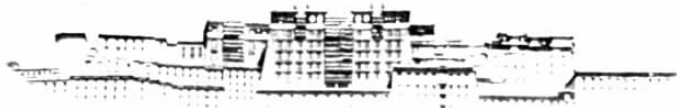
第9天

早上9点出发，行程47公里（2489K至2546K），中午1点多行至宗加道班住下。我们是临时决定住下的。当时马上就要修路了，道班的几排房子里只剩下一个人看守。

宗加道班之前还有另一个道班，可惜其里程碑数字未能留下。估计离宗加道班该有二三十公里。

路两边的地形风貌更加荒凉，想必这就是戈壁。

公路相对平直，即便有起伏，坡度都不太大。连日来遇见的都是沙土路，今天重上柏油路面之后，虽然路面粗糙，





..... 单车到拉萨



头两个小时的时速仍达到 15 公里。

第 10 天

上午 10 点 35 分出发，行程 49 公里（由 2546K 至 2595K），下午 4 点到达诺木洪。住在一个 10 元的小旅社里，三人间。

2578K 有一个道班。路况与昨天的差不多。

荒滩戈壁的人烟极其稀少，路上基本见不到什么人。

第 11 天

今日刮顶风，困在诺木洪的旅社里。

从“诺木洪”有路标的一个路口向北，走上 8 公里就是诺木洪乡，再往前走就是诺木洪农场。其场部有鸡蛋和干粮出售。农场里有一些劳改人

员在此生活，可见到他们在路边田里劳动。

第 12 天

早上 9 点出发，行程 63 公里（2595K 至 2658K），下午 6 点 45 分到大格勒。这里只有很少的几处建筑，有一个道班，小商店。我们住在这里唯一的旅店（兼饭店，但当时饭店部分不营业），有五张床位，8 元一位。大格勒北上 8 公里就是大格勒乡。

2618K 有一个道班叫做“红柳道班”。路况同前天类似。

最近四天的干粮不太好准备，第 6 天买到的馒头中之最后一个，经过了接近 250 公里的旅行之后，在第 10 天早上才被吃掉。路边有饭店也不一定买得到大饼、馍馍；所以

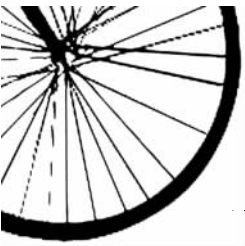
拉萨

西宁

咸阳

广州





..... 单车到拉萨



图片101 格尔木街头的夜市开张了

有时候就只能买饼干和方便面代替。但是这东西对我来说,比面饼和馒头要差得多,不充数,很难吃饱。晚饭我们一般还是吃最便宜、最简单的鸡蛋面或者牛肉面。

第 13 天

早上 8 点 15 分出发,下午 4 点半停。行程 81 公里,到达格尔木市。

在 2680K 至 2681K 之间,有一处道班叫做“旁山道班”。2698K 附近有一根电线杆,上标“尕垭口”,有的地图在这附近的位置也有标注,但当时周围只是有人施工而已,并没有固定建筑。过了尕垭口之后,每隔几公里就可以见到一处施工帐篷。

戈壁上的路一般比较平直,上坡的难度都不太大。

第 14~15 天

在格尔木休整。格尔木海拔 2800 多米。

补充食品给养(如备用的压缩饼干、牛肉干、糖、奶粉等。压缩饼干这东西沉,有时还不容易买到,但是买上两条放着,心里踏实。8 元钱可以买一块,上海出产)等。

可以找到 10 元钱一晚的旅馆,两人一间;离市中心不远(格尔木市中心不大)。旅馆的条件还可以,有开水,但没有电视。在集贸市场、夜市(见图片 101)等处可以买到便宜的食物。冲胶卷的店铺当时不多,价格相对较贵。





· 单车到拉萨



自行车若有什么问题,在这里全部解决。否则你最好具备相当不错的修车技术,又正好带上了工具、备用的部件。

第 16 天

早上 9 点 20 分出发,从 2740K 起算 (该里程碑并非亲见,略作估算。出市后所见第一个里程碑为 2744K),行程 61 公里,下午 5 点半停。到达 2801K 附近的格尔木农场水泥厂,经过一番周折,求宿成功。晚饭和第二日的早饭由人家提供。

2751K 附近是“青藏公路一工区”。

2767K 附近有电线杆标明“二工区”,但附近的建筑离公路较远,这里似乎是未来青藏铁路二期工程的起点。

出格尔木 33 公里,大约在 2772K 再过一点,是一个叫做

“乃吉(里)沟”的地方,这附近有许多建筑,包括道班、卸矿厂、交通收费稽查站和小商店等。乃吉(里)沟以前的 30 多公里路基本上是平路。其后至水泥厂这段路有起伏,但坡度不大。据说水泥厂海拔 3300 米。

水泥厂所在的这处地界,可能叫做“大干沟”(该地附近风光见图片 102),但是有的地图上在此并无标注。大干沟附近人烟挺多,除水泥厂外,还有施工局的、电站的,还有几个小加油站,一个道班和商店。

第 17 天

上午 10 点 20 分出发,行程 28 公里 (2801K 至 2828K),下午 3 点之前到达纳赤台 (因上午出发的时间较晚,为避免中间找不到地方住宿,没敢向西大滩接着赶路。

拉萨

西宁

咸阳

广州





图片102 大于沟附近的风貌(当时是下午,我的伙伴很累,躺在地上休息)

其实,纳赤台离西大滩仅有 38 公里)。纳赤台所在的里程碑数字是 2828K 之后。

出水泥厂大约八九公里之后,有“昆仑桥”(见图片 103),桥下的峡谷窄而深,是一处旅游景点。附近有两三间房子(过昆仑桥后,碰上一个驼队,见图片 104)。

图片103 昆仑桥

纳赤台海拔 3700 米或 3800 米。海拔虽然在上升,但感觉今天爬坡并不多。

在纳赤台兵站求宿未成功。道班也去找过,工区长给我介绍了一处地方,在纳赤台公路段对面,是什么单位不清





..... 单车到拉萨



楚。其院内虽有“停车住宿”字样，但开始那里的人并不答应我们住宿，后来拖了一阵儿之后还是答应了。未收费。

纳赤台有“昆仑神泉”，也是一处旅游点，泉水的流量很大，过往人员多在此装水。可以生喝。

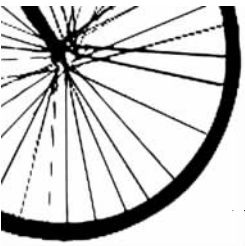
纳赤台还有矿泉水厂、饭店、商店、机务站等。

第 18 天

早上 9 点出发，下午 5 点半到西大滩，行程 38 公里（2828K 至 2866K）。西大滩海拔 4100 米或 4200 米。从此以后经常可见雪山。晚上准备好第二天要加的衣服，请饭店烙些油饼作为干粮带着。

图片104 戈壁中迁移的驼队





.....单车到拉萨

青藏公路骑行每日行状简报

西大滩饭店非常多,我们选择了最便宜的一家,有七张床位的房间,10元一晚。条件一般,仅能睡觉。西大滩的道班是收费的。据说在西大滩住一晚,通常最低是15元。

在2848K附近右手有一处“昆仑山无极龙凤宫”,殿面很小,似归格尔木市旅游局管理。可以停下来跟这里的道士交流一下(可能只有一位),别忘了捐点功德。当时道士请我们吃了一顿午饭(见图片105、106),虽然是很普通的素菜、米饭,但好吃极了。

2846K附近有个三岔河桥,我当时带在手头的几本地图上全都在此前后的位置上注明了“青办食宿站”这样一个东西,但是我没有看到任何建筑。



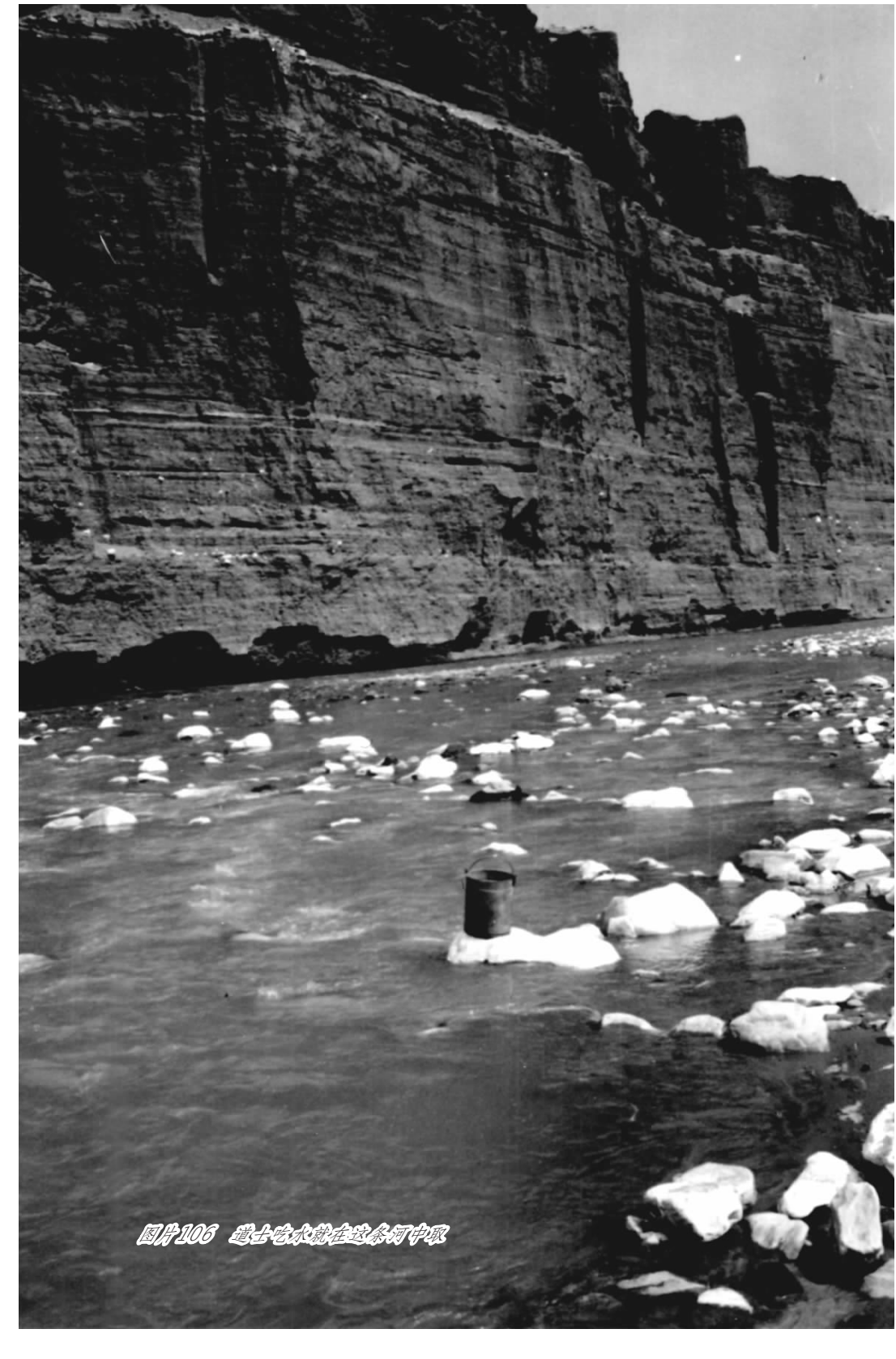
图片105 道士的住处,也就是请我们吃饭的地方

路上遇到两场各持续十多分钟的小阵雪。

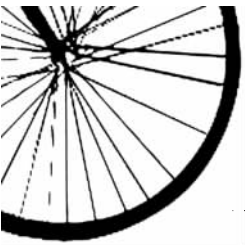
第19~21天

第19天只走了20公里,至2886K附近,属于意外停车。此处





图片106 道士吃水就在这条河中取



.....单车到拉萨

青藏公路骑行每日行状简报

海拔大约在 4400 米。有个“昆仑山口泵站”（当时碰上开午饭，去要了些来吃），由此离开公路三四公里，向北山脚下有几顶藏民帐篷，我们在其中一家吃饭，晚上住自己的小帐篷。通常情况下一般不会跑开公路这么远去住。

藏民的有些子女可能对我们所携带的一些物品非常好奇，有时会问“这东西多少钱”，后来我们将几样小东西送给了他们，有旅游帽、围巾、手表、很便宜的一台随身听。藏民的热情淳朴可能没有传说中那样精彩，因此需要提醒朋友们在交往过程中应保持礼貌、节制。他们可能不太喜欢你想换取或者买他身上携带的东西，例如小藏刀。另外，假若藏民家中没有懂汉语的人，而你又不了解藏语，这时可

能连基本的交流都成问题。我们住的藏民家中有人懂汉语，否则连住三天岂不显得很尴尬。

至少从昨天起，我们就非常关心离昆仑山口（2898K）还有多远，但是向当地人打听的结果不能令人满意，不同人讲出的数字差别很大。

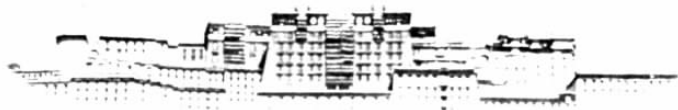
在我返回格尔木修理照相机时，准备了许多 5 毛钱一个的小饼作为干粮。从藏民家中也得到几张大面饼。

登高时略有头皮发紧、瞬间晕眩等较轻的高原反应。伙伴头部的反应要严重些。

第 22 天

行程 65 公里（2887K 至 2952K）。

从 2886K 到昆仑山口所在的 2898K，一共只有 12 公





..... 单车到拉萨



里,总的来说,这 12 公里路并
不太难, 不过除了一小部分
外,其余都是推车走。常不由
自主地作深度喘息,到后来还
有些累。

昆仑山口碑上写着这里
的海拔是 4767 米。山口碑往
前几十米是索南达杰烈士的
纪念碑。

2907K 有一个道班。过了
这个道班以后,路看起来似乎
还是上坡,但骑起来轻松(有
些司机给我们讲,过了昆仑山
口之后依然是上坡)。

一般地图上都有名称的
“不冻泉”,在 2919K。当时没
有饭店、旅馆,但有其他一些
建筑,还有正在修建中的一排
房子。

下午大约 6 点多赶到
2946K 附近,那里有一个道班,
名为“五道梁五工区”,欲在

此求宿。因没有空床及多余被
子,工区长让我们吃了一顿饭
之后,用车将我们送到 5 公里
之外的“索南达杰自然保护
站”(2952K 附近)住宿。

第 23 天

上午 11 点出发,行程 55
公里(2952K 至大约 3007K),
傍晚 7 点半以前到达五道梁。
住在五道梁公路段招待所,双
人间,经讲价后 10 元每人。有
火炉。

最后的一小时天色渐暗,
在见不到一个人影的苍茫天
地间,心生恐惧——主要怕路
边跳出野兽。

五道梁一带天气多变,今
天遇到三次雪,最长的持续了
一个多小时。雪往往来得很
快,路上碰到建筑还好说,碰
不到的话,找避雪的地方很不

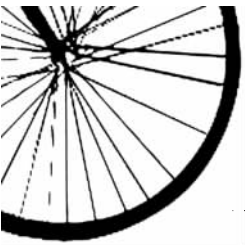
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

青藏公路骑行每日行状简报

容易。一次蜷在桥下的一个角落里,但桥下过风,很大。另一次仅靠自行车和行李躲避。

2962K 有建筑, 据估计可能是从前的道班, 当时已经废弃, 但有卖青盐的几个人住。2992K 有一个道班, 此时距离 2946K 道班已经有 46 公里, 是我们见过的相距最远的两个道班。其他的两个道班之间一般不会相距这么远。到达时, 时间为下午 5 点 25 分, 其实可以在此求宿。但当时我急于赶到十几公里之外的五道梁。

从不冻泉至五道梁这一段路, 有人形容为“地势起伏不定”。

第 24 天

天气不好, 路面积雪未化, 磨蹭到近中午, 我才独自出发, 从此与伙伴分手。后因

下雪, 赶了 10 公里路以后住了下来。在 3017K 附近一处已经废弃但还有人住的道班里的一间破房子里, 我搭起了自己的小帐篷。

若远远见到路边有藏民帐篷, 首先要想到防狗。

骑车时觉得脚冷。

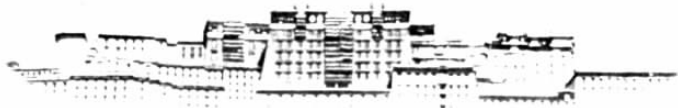
第 25 天

早上 9 点出发, 行程 73 公里, 过风火山口, 从 3017K 到达 3090K 的二道沟。

3051K 有一个道班, 索要了一些食物。3062K 有许多建筑, 但似乎没有营业的饭店。3069K 也有好几处房子。

风火山口在 3076K 之前, 海拔 5010 米, 应该是青藏公路的第二高海拔。

因为疲劳及体力分配不合理, 过风火山口前极累, 需





----- 单车到拉萨



要推行的距离在 15 公里左右。过山口后遇到大风雪，几乎不能骑行，非常艰苦（详见 9 月 25 日日记）。需要提醒的是，过了山口，并非一下到底，还是有上坡。

二道沟的道班看起来挺大，求宿不方便。经讲价，住 13 元一晚的饭店。二道沟当时有十来家饭店及一些废弃的房屋，道班的建筑是最好的。

第 26 天

天气不好，被困，呆坐二道沟旅店中。

回民饭店中的清真大饼可以作为干粮，通常四五块钱一张。

第 27 天

早上 8 点半出发，行程 63

公里，下午 3 点半停。从 3090K 到 3153K 的沱沱河（沿）。我出发的时间算早的，当时旅店里其他人还没有什么动静。

有的地图上可能标有“乌丽”，经我验证，在 3123K 再过一点，的确有这样一个路标，但周围没有人影，也无建筑。又过一公里，我在一处藏民帐篷里午餐，从这里得到的干粮有两种，一种是油炸的面条，一种是小而厚的饼。

从二道沟出发以后，平路较多，午饭前的 34 公里，我甚至仅仅用了 3 个小时。总的来说，今天的路好骑。

3104K 过后，路边右手小山坡上有少许建筑，似乎还有“茶馆”字样。3110K 有道班。3141K 有废弃的道班，但也可能住着人。

沱沱河沿的海拔大约

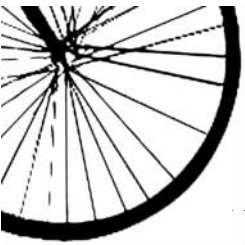
拉萨

西宁

咸阳

广州





4650 米，其规模比二道沟要大好几倍，有不少食宿机构。10 元住了个三人间。

这几天经常遇到狗，今天尤多，三四回。

第 28 天

早上 8 点半出发（从 3153K 开始），行程 44 公里，下午 3 点前到达 3197K 处的道班。3197K 这里也就是通天河（沿），基本上只有一家道班（门前路标为“十工区”），没有其他机构。

3168K 附近有个“九工区”（但其大门的老牌子上写着“十五工区”，在我看来要分清楚一个道班的编号到底是多少，是很困难的事）。九工区是我见到的第一个建筑成一家一户小院样式的工区，之前的道班全都是几排房子并

列那种。

从 3153K 到 3168K 之间的路相对不好走，上坡多，有些在山里头转的感觉，害怕遇见野兽。3170K 再过一些的地方有“开心岭”路标，但其状况与昨天的“乌丽”相似，周围什么人烟都见不到（见图片 107）。过了开心岭，路相对好走，开始有平路和下坡路。尤其是 3177K 之后，直到 3197K，几乎一直是平路、直路，起伏极小。

费了一番周折，最后求宿在十工区的会议室里。

第 29 天

早上 8 点半出发，下午 3 点 20 分到雁石坪。行程 47 公里（3197K 至 3244K）。

3197K 至 3222K 之间的路，难度中等偏大，多为平稳





图片107 “开心岭”这个名字有的地图上标注了,但是周围看不到人烟

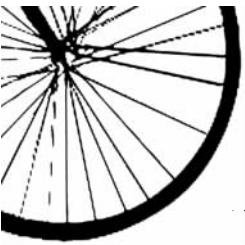
的上坡路,勉强还能骑。到了3222K 前后,风雪加大,感到有些冷。3225K 有房子。3232K 有相当于二道沟规模的建筑,有泵站、加油站、饭店、茶馆等。

雁石坪是一个高原重镇(见图片 108、109),大约有两公里多长。出了格尔木以后,这里可能是人口最多的一个地方了。高原聚居点上能有的部门这里全都有。打听一下,街上还可以买到鸡蛋。三位好心的阿姨让我免费住在公路段的招待所里(本来需要 15 块钱一晚)。屋里有炉子,烧牛粪。第二天早上我又用鸡蛋向她们换了十几张小饼作干粮。这种大小的小饼,我中午一般会吃三到五个,多吃对赶路不利,但过两个小时又必定会饿,只有再吃上一两个。

第 30 天

早上 9 点 40 分出发,行程 52 公里,下午 3 点半到达温泉





..... 单车到拉萨



图片108 雁石坪路边小店

(3244K 至 3296K)。

3255K、3259K 附近都有房子，不过当时只有两三幢。

3267K 附近有“十一工区”。此地前后一两公里内都有建筑，规模不算小，怀疑有的地图所标“温泉（兵站）”即为此地。从 3244K 到 3267K 之间的路较为平缓，略有小上坡。

3273K 或者 3275K 开始有上坡，公路起伏，持续有十多公里，至 3290K 略缓。向左转弯，几公里之后又是一个上坡，而后就到温泉。

温泉有道班、兵站（全称为“唐古拉山兵站”）、泵站及饭店十来间。青藏公路上的饭店以清真和川味为主，当时温泉似乎没见到



图片109 雁石坪路边小店



..... 单车到拉萨



回民饭店。我住 8 元钱的房间，床铺感到很阴冷。当晚因故没有供电。

第 31 天

今遇顶风，劳累，行程 28 公里（3296K 至 3324K），求宿在老唐古拉兵站。

早上日出时分出发，因出发早，脚直到接近中午时才暖和过来。路几乎一直是上坡，而且经常是笔直的上坡，很久才拐一个弯儿。算下来我的时速仅 5 公里多点。

可能是唐古拉山口地区更加缺氧的缘故，我有时明明停下来了，反而要多喘息两口。

老唐古拉兵站已人去房空，但还有几个人住。我在一间空房子里搭帐篷。旁边隔着一河的对岸是一个道班，看

样子其职能也已撤消，但也有入住。

第 32 天

早上大约 9 点出发，行程 28 公里（3324K 至 3352K 再过一点），到达二十一工区住宿。该工区即是号称“天下第一”的道班，规模不小，经营住宿业务，15 元，四人间。当晚也没有电。不过，只要收工早，我利用自然光源办完该办的事情之后，晚上 9 点左右天黑时就可以睡觉了。

唐古拉山口在 3342K 过半之处，从老唐古拉兵站到这里有 18 公里多，我到达的时间是中午 12 点 50 分。这 18 公里多山路两头难走，坡度较大；中间相对容易，有总数六七公里的路段还可以骑（其中又有一小半甚至是下坡）。

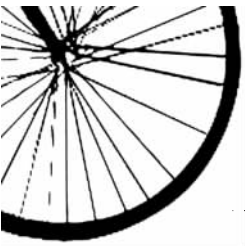
拉萨

西宁

咸阳

广州





.....单车到拉萨

青藏公路骑行每日行状简报

唐古拉山口海拔 5231 米,是青藏公路的至高点。山口上当时生活着据说已经在此住了几年的三户人家,还有一间小茶馆——其实就是一间小帐篷,里面有啤酒、方便面,酸奶 5 元一碗(极冰冻,悠着点吃。我吃后夜里喉咙和胸腔内刺痛)。这间小茶馆应该可以睡两个人,不过万一人多就不行了。

下唐古拉山口十公里之内的路段,一共只花了 40 分钟,但是其中有两三处我仍然需要推行。今日感觉非常疲惫,本打算还要往前走的。

应该提醒朋友们的是,标有里程的有些地图,在标注从某地到唐古拉山口的里程数时,有可能发生混乱,不同的地图上会出现不同的数字;几公里的差别,对汽车来说倒没

什么,但对于推上山坡的自行车来说意义相差悬殊,可能要多花两个小时。因为本人亲身走过,所以可以更相信我的数字。

第 33 天

早上 9 点半出发,行程 78 公里,从 3352K 至 3430K,下午 5 点到达安多县城。安多海拔 4700 米。

从 3352K 天下第一道班出发,有大约十七八公里的路是比较容易骑的,基本上属于平路。此后至 3382K 以前,还有十多公里的路属于较难骑行或者只能推行的。中间时有雪下。

3365K 右边有房子。

所谓“小唐古拉山口”(地图上没有这个名称,从当地人口中得知),大概在





· 单车到拉萨



3382K。我到达这里的时间是中午 1 点半多。3382K 过后有一个较大的下坡，一直下到 3390K。3390K 附近有一个道班（二十二工区），从这儿往后直到安多县城，很多地方都有帐篷或者建筑，在此不一列举。

有的资料上说，过了小唐古拉山口之后就全是下坡路，经过我的验证，基本如此。从 3390K 到安多县城这 40 公里路，我只用了三个小时。当然其中也有三四处路段需要当时双腿很乏力的我推着走。

3409K 附近有矿泉水厂，我曾在此索取食物。3413K 附近又有一个道班。

到安多县时，最早经过的是兵站、泵站、加油站这些单位。放过它们之后，在“那曲 136 公里”的路标处向右拐

弯，过了一座桥就进入相当于内地一个乡镇的安多县城。据我当时探听，安多宾馆和公路段招待所的房间相对较贵，最少也要 30 元一晚。如果要寻求廉价的旅店，就不要向右拐弯，更不要过桥，而是顺着 109 国道继续向前走。经过讲价，可以 10 元的价格在路边的小店住下。

若要实惠的食品，可以去馒头店吃包子（再买上十几个作干粮），去蔬菜店买鸡蛋（每斤 5 元）。

第 34 天

行程 69 公里，从 3430K 至 3499K。夜宿 3499K 附近之道班（二十六工区）。

体力好的同志可以一天就骑完从安多到那曲的 136 公里，但是我做不到。有人说，

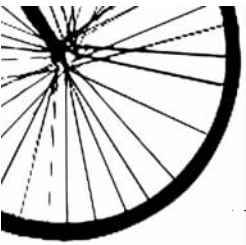
拉萨

西宁

咸阳

广州





过了申格里贡山口之后就全是下坡,这对我来说也是无稽之谈。我今天从早到晚,实实在在地只赶了 69 公里。以下是关于上、下坡的描述。

出安多县城有 8 公里是平路。至 3438K 附近开始爬申格里贡山(爬山途中所见景象见图片 110、111)。申格里贡山口(见图片 112)在 3444K 再过去五六百米处,海拔 5000 米左右(山口并无注明)。山口部位右边较远处有一个小村庄。之后 3447K 附近有个道班。这是第一个坡。

第三个坡大约从 3480K 附近开始,持续了约十二三公里,其中加起来有约 3 公里的平缓上坡可以骑。到 3493K 附近才又开始有下坡,但是很快就变为平路,直至 3499K 道班。

第二个坡的具体数字回忆不起来了,大约可以从 3457K 算起。在三个坡中,第二坡是其中最平缓的,约有 5 公里多。3471K 附近有一个道班。

总之,今天的上坡路段相加,总数大约在 23~35 公里之间。

安多以后,路边经常可以见到牧民的帐篷或者房子,时不时也可以见到几个村子(但村子往往离公路还有一定距离,不一定紧挨着路边),偶尔还见到几个人骑自行车。

我只要求一间空房,但工区长安排我住在一个工人家里。

第 35 天

早上 9 点 10 分出发,行程 65 公里(3499K 至 3564K。在 3562K 那里,有一横牌,“藏





----- 单车到拉萨



北人民欢迎你”），下午 3 点 20 分到达那曲。

今天的路比昨天要好走些。3499K 至 3508K 以平缓下坡为主。

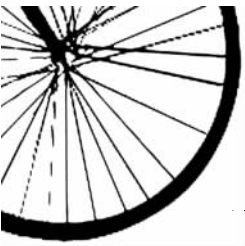
3508K 至 3527K 之间，当时因为修路，有两段各约 5 公里长的沙石路。

过 3532K 有一个道班，附近还有“普索村”。之后到 3544K 是慢上坡，我需要下车推行几次。3544K 以后有十公里路以小下坡为主，中间有两三个村子。此后是平路到那曲。

那曲是一个高原城市，旅馆、招待所非常多，稍微耐心地寻找，一般都可以找到便宜的住处。我当时花 10 元住了一个四人间（开

图片110 爬申格里贡山时所见景象





.....单车到拉萨

青藏公路骑行每日行状简报

价 15 元)。

第 36 天

早上 9 点出发,行程 58 公里(3564K 至 3622K),下午 5 点停。

遇强劲顶风,推行的路程大约占全天的一半。

路况不太好描述,上坡和下坡的交替相对较多,以上坡为主,翻过了一道平缓的山梁,接着又来一道,让人感觉没完没了。



图片111 爬申格里贡山时所见景象





· 单车到拉萨



3590K 附近有一个道班。3613K 再过一点又有一个道班。

求宿在 3622K 附近的龙仁村是临时决定的，当时颇费周折（详见 10 月 6 日日记）。

第 37 天

被风困在龙仁村。

第 38 天

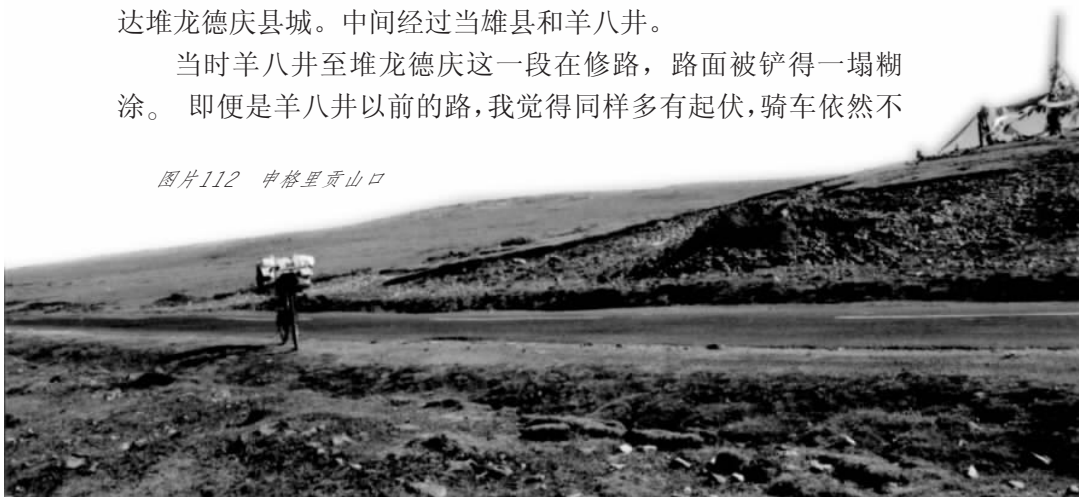
搭车来到 3657K 处，这里有道班、茶馆、小吃店、小卖部，附近还有个村子。但是当天下午我等了三个多小时，没有等到去拉萨的长途客车，只好在茶馆的招待所里又住了一晚。

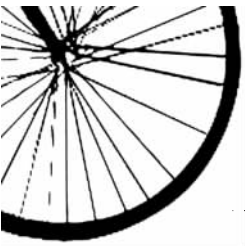
第 39 天

搭乘我拦下的第三辆客车（头两辆都不愿载我的自行车），上午 11 点出发，行程约 220 公里（3657K 至 3877K），晚上 8 点多到达堆龙德庆县城。中间经过当雄县和羊八井。

当时羊八井至堆龙德庆这一段在修路，路面被铲得一塌糊涂。即便是羊八井以前的路，我觉得同样多有起伏，骑车依然不

图片 112 申格里贡山口





· 单车到拉萨

青藏公路骑行每日行状简报

容易。

第 40 天

从堆龙德庆县城骑十几公里,到达布达拉宫广场。



238

