

<<极致旅行>>

图书基本信息

书名：<<极致旅行>>

13位ISBN编号：9787546405223

10位ISBN编号：754640522X

出版时间：2011-11

出版时间：成都时代

作者：黄波

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<极致旅行>>

### 前言

北纬30°一带被公认为地球上最神秘的地带，在这条纬度线附近，有深藏在美洲丛林的玛雅古城；有北非大陆的埃及金字塔；有神秘玄妙的百慕大；有消逝久远的古巴比伦空中花园……但对摄影家和自驾者而言，北纬30°线更具吸引力的，还有中国318国道上的川藏公路。

被誉为“中国人文景观大道”的川藏公路南线全长约2300千米，是318国道重要的组成部分。

318国道几乎沿着北纬30°向西延伸，从上海人民广场零千米开始，穿越中国东部、中部数十座繁华都市向西挺进，经成都后进入了川藏线，过康定、新都桥、理塘、巴塘、然乌、波密、林芝、拉萨、日喀则后即到达世界之巅珠穆朗玛峰，最后收尾在中国、尼泊尔交汇处的友谊桥，全程5334千米，是中国境内目前最长的公路，途中要翻越14座海拔5000米上下的雪山。

而青藏公路是从拉萨出发，经羊八井、纳木错、那曲、安多，穿越唐古拉山、沱沱河、可可西里、昆仑山、格尔木，再经过查卡盐湖、青海湖到达西宁，平均海拔4000米以上，全长1937千米，坡度小于7%，安全时速在60~80千米，最高时速可达120千米，被称为“高原上的高速公路”

## <<极致旅行>>

### 内容概要

该书为依托成都一专业自驾游公司多年的自驾游经验和多次组团自驾318川藏线的经历精心打造的一本全方位的318国道?川藏线自驾指南,包括出行前准备、出行装备、沿线吃住、每段路的至美景观、自驾游爱好者在旅途中的感叹等等,是318自驾游爱好者值得参谋的出行手册。

## <<极致旅行>>

### 作者简介

黄波 1969年生于成都，曾任摄影记者、旅游编辑，后在北京、上海、成都等地任某大型连锁企业高管。  
2007年在上海创办中国首家“车险超市”，2008年任成都商报·商众汽车服务有限公司总经理，2009年全面涉足自驾游行业。  
多次深入西藏、云南、青海、内蒙古等地区采风，对西部地区的人文、风光有较广泛的了解。

## <<极致旅行>>

### 书籍目录

#### 前言

作者语也说“心动不如行动”

318国道“天路”赞

为什么要行走川藏、青藏线？

为什么说川藏、青藏环线是自驾的最佳线路？

为什么要选择自驾的方式进藏？

自驾进藏什么时间最佳？

进藏后的高原反应该如何应对？

行前还需要做好哪些准备？

各个路段详细的千米数是多少？

#### 第一部分 体味极致休闲——川藏自驾从成都开始

附：成都概况

#### 第二部分 跑马溜溜的山：成都—雅安—康定—新都桥线路

雅安

二郎山隧道

泸定桥

附：红军飞夺泸定桥概况

康定

新都桥

#### 第三部分 彪悍、浓郁的康藏风情：新都桥—雅江—理塘—巴塘线路

贡嘎山

康巴汉子

理塘

长青春科尔寺

姊妹海

巴塘

#### 第四部分 三江并流，大美然乌：巴塘—芒康—左贡—然乌线路

芒康

左贡

九十九道拐

附：三江并流简介

澜沧江

怒江

金沙江

附：红军巧渡金沙江概况

然乌湖

#### 第五部分 亲历中国最美的冰川：然乌—米堆—波密—墨脱线路

米堆冰川

<<极致旅行>>

波密

墨脱

第六部分 天险与美食并存，雪山与河谷辉映：波密—通麦—林芝线路

通麦天险

鲁朗石锅鸡

尼洋河

八一镇

附：林芝地区简介

附：雅鲁藏布江简介

雅鲁藏布大峡谷

第七部分 一路轻车，一路惬意：林芝—工布江达—墨竹工卡—拉萨线路

错高湖

墨竹工卡

第八部分 极致的辉煌与虔诚——拉萨

拉萨餐饮

藏餐四宝

布达拉宫

大昭寺

八角街

色拉寺

罗布林卡

哲蚌寺

六字真言

第九部分 圣湖、冰川、古堡：拉萨—日喀则线路

羊卓雍错

卡若拉冰川

乃钦康桑雪山

江孜

江孜古堡

白居寺

日喀则

第十部分 极致震撼：日喀则—珠穆朗玛峰—日喀则线路

加乌拉山

珠峰大本营

珠穆朗玛峰的高度

珠穆朗玛峰简介

珠峰登山历史

珠峰的“旗云”与夕阳

第十一部分 大师驻锡之地：日喀则—拉萨线路

扎什伦布寺

错钦大殿

甲纳拉康(汉佛堂)

强巴佛殿

灵塔殿

释颂南捷

“展佛节”

第十二部分 羌塘圣湖：拉萨—当雄—纳木错—那曲线路

<<极致旅行>>

纳木错

念青唐古拉山脉

第十三部分 穿越生命禁区：那曲—唐古拉山—可可西里—昆仑山—格尔木线路

唐古拉山脉

可可西里

青海可可西里生态保护

索南达杰保护站

附：三江源地区简介

考证三江源

黄河源

长江源

昆仑山

传说中的“地狱之门”

第十四部分 极致飞翔：格尔木—茶卡—鸟岛—青海湖线路

茶卡盐湖

鸟岛

青海湖

第十五部分 西藏的节日

新年

“林卡节”

“雪顿节”

“望果节”

“吉祥天母节”

“燃灯节”

附：藏语日常用语与汉语的对照

附：建议行程十六日行程十八日行程

附：川藏线行程海拔图

## &lt;&lt;极致旅行&gt;&gt;

## 章节摘录

自驾川藏线前想体味成都的极致休闲，您最好早两天抵达成都。

可以选择的酒店很多，五星的有香格里拉、锦江宾馆、皇冠假日酒店、天府丽都喜来登饭店、洲际酒店等等。

若是在傍晚到达。

放下行李就可以直奔顺兴老茶馆(在成都老会展、新会展中心都有，老会展在市区靠西门，新会展在南门郊外)，泡一壶茉莉花茶，点一套成都小吃(钟水饺、龙抄手、赖汤圆、担担面等十余个品种)。

看一台川剧(吹灯、吐火、变脸)。

听几曲清音，浓郁的川西风情就已沁入心脾了。

未了一结账，人均不到80元，拿成都人的话讲，“那简直是千值万值”。

从老茶馆出来，一看表，才21点多。

正好到九眼桥或是少陵路的酒吧泡泡，几杯酒下肚，成都小伙的细腻、美女们的温柔都在这多情的夜晚呈现。

倘若您是单身，而且没有被酒精放倒。

还可以约着新认识的朋友或是伴侣，打个车去烧烤摊吃上几串。

喝一扎醪糟热啤酒，天南地北地吹牛(胡侃)。

此时，成都的夜色就是天堂了……第二天不用太早，晃悠悠地10点起床正好可以尝尝成都的面。

很多人都知道成都的担担面，但成都本地人却钟情于肖家河的家常面、新南门的怪味面、大石西路的鱿鱼面、后子门的甜水面，还有什么煎蛋面、燃面、豇豆面、渣渣面、豆花面等五花八门。

找不着没关系，打个的士，驾驶师傅个个是吃面专家。

到了地方，每种面只要一两，尽量多尝几种；吃完了还得要一碗面汤喝下，成都人讲究“原汤化原食”。

反正个中滋味您得自己去体会，但您要不去。

肯定是您人生一大损失，因为成都的面也是成都的极致生活之一。

面吃完了，特别推荐您去成都的金沙博物馆看看。

金沙遗址是中国进入21世纪第一项重大考古发现。

在沉睡了3000年之后被发掘出来，可谓“一醒惊天下”。

金沙已经出土的文物精美程度极高。

在出土的金器中，有金面具、金带、圆形金饰、喇叭形金饰等30多件；太阳神鸟金饰金箔厚度仅0.02厘米，图案采用镂空方式表现，足见3000多年前，古人雕刻工艺的精湛。

玉器种类繁多，达2000余件，器形丰富，且七分精美，色泽如初；其中最大的一件高约22厘米的玉琮，其造型风格与良渚文化的完全一致；更令人惊叹的是。

玉器上的刻纹细致，几何图形规整。

象牙器刻纹工艺绝妙，正像古人所言的百炼钢化为绕指柔。

出土的1200多件青铜器主要以小型器物为主，有铜立人像、铜瑗、铜戈、铜铃等；其中的铜立人像，与三星堆出土的青铜立人像相差无几。

石器近1000件，包括石人、石虎、石蛇、石龟等，是四川迄今发现的年代最早、最精美的石器。

截至目前，金沙遗址出土的金器、铜器、玉器、石器、漆木器达5000余件，还有数以万计的陶器和成吨的象牙，数千件野猪獠牙、鹿角等。

这些器物基本都出土于大型祭祀活动区内，灿烂夺目，富有神秘的宗教色彩。

参观完金沙遗址，该去武侯祠了。

不过，进武侯祠前先到一墙之隔的锦里逛逛。

锦里有更多的民间小吃，还有一条仿古街道，置身其中仿佛到了明、清时的成都古城。

锦里不大，游览加上吃东西1个小时足矣。

然后再拐进武侯祠，进门两侧岳飞手书的《出师表》要留个纪念，武侯诸葛亮、关二爷、赵子龙、黄老将军等蜀国名将也要拜拜。

## &lt;&lt;极致旅行&gt;&gt;

最值得细细咀嚼的是武侯祠各道门廊上的对联，这就包括了那副著名的攻心联：“能攻心则反侧自消，自古知兵非好战；不审势即宽严皆误，后来治蜀要深思。

”武侯祠大门外有好几家户外用品店。

有一家叫“天地问”的还不错，东西也比较全，可以补充补充进藏的装备。

回酒店稍事休息，晚餐可选择名满天下的川菜或是可让您畅汗淋漓的火锅。

成都好的川菜馆太多，但本地人比较爱去且性价比较高的有“红杏”“大蓉和”“老房子”等。

建议去成都“一品天下”美食一条街，那里中档的川菜馆较多，茶楼、足浴、酒店、KTV也齐全。

其中“红杏”川菜是成都中档酒楼的代表之一，其最有名的菜品“老三样”为红杏鸡、鳝段粉丝、笋子烧牛肉，都属其当家菜；再要一碗乍看不起眼的豆汤饭，一吃才知妙处。

黏稠绵软的米粒和咸鲜的汤汁，简直是绝配。

成都好的火锅也很多，但有点特色且性价比高的有“蜀九香...‘德庄”“孔亮”“刘一手”“味道江湖”“胖妈”“快乐老家”等等。

其中“蜀九香”可以说是较正宗的成都火锅，店堂干净有序，服务员训练有素，用料新鲜讲究，值得推荐。

“蜀九香”的汤底油厚且红得发亮，香辣中透着麻，油碟的油也香醇。

菜品中最好的有九香牛肉、九香排骨、黄喉、鹅肠、千层肚、方竹笋等；特别是九香牛肉、排骨，上好的牛肉和排骨事先入过味，口味较重，吃到口中滋滋地直冒油，肉嫩化渣。

找不着咋？

还是那句话，打出租车去。

到了晚上自然要去成都的宽窄巷子。

宽窄巷子是成都遗留下来的较成规模的清朝古街道，与大慈寺、文殊院一起并称为“成都历史文化名城之三大保护街区”。

但由宽巷子、窄巷子和井巷子组成的四合院落群更具特色，是成都这个古老又年轻的城市往昔的缩影，是一个记忆深处的符号，是最成都、最市井的民间文化。

原住民、龙堂客栈、精美的门头、梧桐树、街檐下的老茶馆……构成了宽窄巷子独一无二的吸引元素和成都词汇。

宅中有园。

园里有屋，屋中有院，院中有树，树上有天，天上有月……这是中国式的院落梦想，也是宽窄巷子的生活梦想。

P32-35

## <<极致旅行>>

### 编辑推荐

黄波编著的《极致旅行(318国道·川藏线自驾游攻略)》——一部来自多次舍生处地考察、记录最终整理出来的GPS宝典，带领您一览藏区风情，领略独特的藏族文化，感悟高原圣洁的心灵。

拥有它，您将拥有一个活导游。

问问身边的朋友，几乎每个人都想去西藏；而为什么要去，却各有不同的回答。

有人向往藏族的民风民俗，想置身其中去体味独特的原始风情；有人陶醉于藏区美景，想把那一副副画面留在相机里；有人沉迷与藏传佛教的神秘，想将心中的疑惑逐一印证；也有人或徒步或骑自行车或自驾车，想从蜿蜒起伏的艰辛中去体会人生苦乐……其实，不管您带着什么样的想法，只有去过之后，您才会知道您内心最终的感悟。

<<极致旅行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>