

25 天游西藏 6000 元全程攻略



陈伟(中),现为雷翰臣咨询品牌总监,也是风景摄影的爱好者。

最初是因为喜爱摄影,和杭州的一些朋友常一起在省内、周边的江西、安徽、福建拍摄风景,如诸暨的新居、三清山的雾凇、平潭岛的渔归都有拍到。随着对美丽风景的向往,足迹也开始走向西南、西北方向越走越远。05年的国庆走了川西北的康巴一线,为高原壮丽的景色所深深折服,因此在今年青藏铁路开通的时候,就走了青海、西藏这条线,为时25天。



兜售马匹的藏民



神山圣湖边的过客



雄伟的念青唐古拉山主峰

文/陈伟
整理/胡鸿

应很多朋友强烈要求,我就勉为其难,写点此行攻略。青藏之行的基本原则是一个人去,成双成对不是个好主意。这条线路适合独自旅行,体会行走的感觉。旅行的一大乐趣在于省钱,如果想奢侈舒适游,请另选别的线路,不省钱不好玩。我在西藏听一个导游小姐说,有人带了四百元就敢从拉萨去珠峰,还是四日游,实在是厉害!

第一站:青海

从上海出发,上午8点16分K376,正点到西宁是第二天下午五点,硬卧的价格是450元左右。我住青海桑珠青年旅社,离火车站不远,打车过去5元钱。旅社很干净,是青年旅社的加盟成员,床位30-40元,这里是驴友的聚集地。在这里可以碰到很多准备走青藏线或者刚从青藏下来的朋友,不少人在旅社的留言板上寻找一同进藏的搭伙朋友。

青海值得去的路线:

1. 青海湖环湖包车一日游,早8点出发,晚10点回西宁,行程紧凑。因为西宁日落为8点半左右,白天时间长,一日游完全可以。我们四人包车,三厢富康一天600元,环湖的行程在400公里左右,十分实惠。青海湖主要的景点是金银滩、鸟岛、伏俟城、日月山等,都值得看看。路上的食宿,要懂得还价,我们还发现过有的饭店有两本价位不一的菜单。

2. 塔尔寺是宗喀巴大师出生地,也是格鲁派六大寺院之一,寺内的酥油花很有名,是去西宁必到的地方之一。西宁市内的东关清真寺,是中国四大清真寺之一,历史悠久,适合在教徒礼拜的时间去参观。

3. 坎布拉森林公园一天来回,有时间也可以去一下,在青年旅社可以找到不少包车同去的朋友。其他门源、祁连山草原一线、玉树果洛三江源一线也是热门线路,需时较多。

第二站:拉萨

一路欣赏过青藏沿线的美丽景色后,来到了旅行的目的地——圣城拉

萨。初到拉萨,建议在市内呆三四天以适应高原反应。在拉萨推荐住宿八朗学,30元一床位。个人比较喜欢藏式的八角学,小房间存放东西比较安全。

拉萨市内很繁华,吃住都不会有问题,八角街是很多人每天都会去逛的地方,我也记不清我去逛了几遍。八角街上餐吧玛吉阿米是个适合发呆的好地方,环境特别是音乐很棒,东西不怎样,可能是我吃不惯印度餐、尼泊尔餐。

拉萨是各条旅行线路的最佳起点,我们后期准备把起点安在日喀则,结果证明是错误的,因为日喀则虽然是西藏第二大城市,但与拉萨差距悬殊。包车是最佳的出行方法,包车的价格主要取决于路程数,大概是每公里2-3元。金杯便宜点,丰田4500大多可以坐10人,分摊后很实惠。包车推荐联系东措一楼的旅行社,价格实在,前提还是要会还价,我对该社的司机扎平非常满意。

在拉萨旅行,要带上学生证,某些景点都可以还价。在参观寺院时,逃票的人很多,多是冒充藏民,走后山小门或者翻墙,连老外也这样干。不过我没这么做,最多也就是和大伙一起冒充学生要求打折。

拉萨市区景点推荐: 强烈推荐布达拉宫,这地方不去的话,拉萨也就白去了。必去的地方还有哲蚌寺、大昭寺,其他如色拉寺、甘丹寺和小昭寺都很值得一去。哲蚌寺附近有个乃琼寺千万不要错过,且不用门票。其他药王山、罗布林卡、西藏博物馆有时间要去转转,虽然罗布林卡似乎口碑不佳。

接下来,推荐自己去过的几条线路:

1. 林芝、山南四日游,包车费应该在三四千左右。我们去林芝走三天,包了一辆金杯2700。原路返回其实不合理,在西藏最好走环线,可以多走地方。林芝可以在八一镇住一晚,这地方住宿都很便宜,建议住大宾馆。小旅社脏,好象有跳蚤,我就被咬了。林芝一线不要去巴松错和卡丁湖,直奔鲁朗牧场看南迦巴瓦峰,山脚下的鲁朗牧场很不错,在这里有个美食叫松茸石锅鸡,只是价钱非常棘手。向前去走到然乌湖是很美,不过因山路特险,很少有司机愿意走。山南这次没去成,但是

确实不错,因此建议去林芝一定顺走山南,游桑耶寺,看苦行僧。

2. 纳木措走两天比较好,争取在纳木措住一晚,注意这里海拔4700米,有高原反应的朋友不适宜住此。我们五个包了辆丰田4500,两天的价格是1100元,真不贵。

3. 日喀则、江孜、羊湖三日游比较不错。我们是坐班车走的,比较费时,不过可以体会行走的感觉。在日喀则可以住在扎什伦布寺对面的刚坚旅馆,90元三人间,很干净,最主要开窗就可以看到寺院。江孜是个很不错地方,宗山古堡、白居寺、帕拉庄园都不错,晚可住江孜宾馆,标准间是160元,加床50元。我们去时正好是当地的达玛节,不过天太热,没啥看头。有时间可以在此行中安排去萨迦,参观萨迦寺。在东措和吉日旅社还有大量去阿里、徒步墨脱、走川藏和滇藏的线路,都是热门线路,大家可视自己情况而定。

Tips:

从青海西宁乘坐火车可以到拉萨,全程用时25小时左右,卧铺票价在500元左右,火车是新型车厢,带供氧设施,十分舒适。如果想省钱,推荐坐硬座,只需200多元。硬座车厢内环境很好,无站票。

我大约估算了一下,此行25天,7月6日出发,8月30日回杭州。全程一共花费6000左右,平均每天的费用在150元-200元左右,包含所有吃住住,总的来说费用并不高。按此攻略,可省上个上千元。

另外,西藏夏天不冷,不用带加绒衣,我带了觉得特麻烦,很多衣服都可以在当地买。考虑到睡大通铺,最好带个眼罩。另外小睡袋也是必须。帽子、墨镜、水壶都是必带的,小电筒有最好也带着。药品可以去拉萨买,不贵。饭盒没用,有些攻略上说很重要,结果上当。去八角街不要买太贵的东西,商家喜欢卖假古董,藏刀多数做工粗劣,也要几十元一把。最好的松石在那边也是10元一克左右,我每天看到游客被狂砍的。