

在最好的季节,纳木错转湖去 (下)

周边景点个个有故事

纳木错周边有许多景点,当地人都会讲出动人的故事。如迎宾石(夫妻石)、合掌石、善恶洞、扎西寺等。

相传迎宾石是纳木错的门神。作为女神的纳木错,掌管着藏北草原的财富,所以当商贩外出做生意时,必先来到此地祈求门神,在得到门神的同意下方可朝拜纳木错,以保生意兴隆。合掌石也称父母石,相传它是父亲念青唐古拉山峰和母亲纳木错女神的化身,象征他们忠贞不渝的爱情。此掌为芒传宁玛教派创始人莲花生丈师修行时合掌祈福万物的显像。善恶洞则是佛祖给世人的警醒,藏传佛教认为人无论做善事或恶事,上天是一定能知道的,人无论胖瘦高矮,只要行得正走得直,便能从善恶洞中过,反之,就应当反省。纳木错四面还有4座寺庙,象征佛教上所说的温、怒、权、势。东是扎西多波切寺,南为古尔琼白玛寺,西多加寺,北有恰妥寺,这些寺庙的墙壁上有许多自然形成的佛像,从古到今香客不断。

【旅游提示】

交通: 纳木错在拉萨市当雄县和那曲地区班戈县之间。到纳木错有南、北两条路线,从青海方向去要远一些,须从那曲镇向西行驶230公里,方能抵达湖的北岸,从拉萨方向去要近一些,拉萨到当雄174公里,从县城边上向北拐入一条土路,很快便接近念青唐古拉山。沿着弯弯曲曲的山路往高处爬行,到山顶

只须走40多公里。到纳根山口,向西已经可以遥望到闪闪发亮的湖面了。即便是在最温暖的季节,纳根山口风也很大,且温度很低。上山的道路不好走,在雨季会形成沼泽。下山有一条平坦的土路,沿着这条路是通向北面的纳木乡政府。下山后,可以隐约发现有一条径直向西的土路,起初离湖是越来越远,但很快,那蓝色的湖就出现了。

注意: 7月至9月是游纳木错最佳季节,但因这个季节雨水较多,路况比较差。游纳木错一定要到扎西半岛,只到纳根山下的湖边会影响行程。扎西半岛下面就是纳木错优美的弧形湖岸线,早晚的时候异常美丽。

住宿: 许多旅行者都会结伴到湖上过一夜,可以看清晨和黄昏的纳木错。有土屋可供住宿,可住9人;也可住在当雄兵站,藏人定居的土围子。还有些旅行者希望步行到纳木错,由于高海拔,会非常的辛苦,而且要带上足够的补给和帐篷、睡袋等装备。扎西半岛不通电,仅几间房屋可供住宿,没有自来水,缺电。如果租不到房,就只能在露天搭帐篷。

饮食: 有地道的藏餐,藏家酸奶营养丰富。纳木错是咸水湖,但水不是特别咸,烧过或过滤后可以喝。



纳木错转湖攻略



纳木错转湖线路

转岛: 从拉萨出发到纳木错扎西半岛住下,然后转扎西岛和药王山。扎西岛一定要转单数,藏民的风俗是转扎西岛13圈;然后在药王山转自己的年龄,顺时针。环岛一周,大概要两个小时左右。在东扎西浴门可以洗脸,可以向纳木错投宝,献哈达。

转湖: 按顺时针转,如果开越野车转湖一周,需两天时间。环湖一圈,沿湖岸线280公里左右,沿简易公路线320公里左右。从拉萨出发,经当

雄至纳木错湖边,顺时针开始转湖。徒步者,体力好的转一周需要8-10天,体力差些15天左右。前十几公里牛羊成群,风景迷人,经过大小十多条河流。35公里处经过嘎拉姆山口,这里有很多经幡和玛尼堆,有两座大帐篷,可以休息喝茶。65公里处经过八里村,这里的牛粪墙很壮观。

沿着湖岸线开始向北行进,进入班戈境内,经过德庆乡到达多恰寺,这里可住寺庙帐篷。经多恰寺,过6公里来到布谷杂日,这里的山洞里到处都能看到飞禽走兽、花卉草木、云纹、字母等各种图案,晚上可在湖边布拉然卡宿营。

经过恰多南卡岛,岛上有许多佛像和文字的自成品,以及许

多山洞。这里正好是念青唐古拉山的对面,有几块树立的大石头,被称为念青唐古拉的大门。晚上可赶到昂巴空龙岛扎营,附近经常看到黄羊和石羊。

离开昂吧空龙岛,经过纳木错四大浴门之一的加长崔泉浴门,可在湖边扎营,这一片湖边的沙地对徒步来说比较费体力。至扎西半岛,到此正好绕湖一周。扎西岛是湖边最大的一个半岛,也是一个大本营,来自各地牧区的藏民在这里相聚,很是热闹。

纳木错转湖装备

食品: 一天的饮用水;午餐所需高热量食品,以压缩干粮、肉罐头、巧克力、奶糖、方便面为佳;适量的蔬菜水果;沿途的住店和茶馆也有饼干、方便面、奶茶、酥油茶出售。

衣物: 休闲装、户外装、运动服都适用,建议外套选双层或厚层的。保暖内衣以毛衣或保暖套装为主,怕冷、体质弱者可适当添加。外裤要稍厚点,适合步行的就好;内衣以棉质为佳,备一套换洗。硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜。

药品: 多准备一个氧气袋,带些感冒发烧药、抗高原反应类药、外伤治疗类药和复合维生素等。

其他: 太阳镜(抵抗高原强烈的紫外线和冰雪反射)、雨伞、保温杯、润唇膏。

Veni Vidi Vici

我来了 我看见 我征服

7 星级漂流



YALU
WHITewater
SLALOM

8公里惊艳峡谷 / 198米垂直落差 / 1000万方磅礴水量

第四纪冰川遗址 **A段** 雅鲁激流探险 **B段** 大溪峡激流闯滩

景区地址: 浙江省杭州市桐庐县合村乡 景区热线: 0571-64396000, 64397000
自驾路线: 长三角游客由杭州绕城西转入杭徽高速, 於潜出口下高速后沿S16至分水镇, 右转上江再右转, 行驶18公里抵达合村乡景区; 游客也可由桐庐县城经瑶琳镇, 分水镇抵达景区; 杭州至景区全程98公里。

www.yalutour.com