

# 云上的日子



[云上的日子\\_下载链接1](#)

著者:苏三

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2012-2

装帧:平装

isbn:9787534132995

《云上的日子:西藏手绘旅行》作者苏三所见到、感受到的西藏，是一幅长长的关于雪山、牧场、大湖、荒原的画卷，是纳木错瑰丽的日落、林芝秀美的小村落，是南迦巴瓦峰的惊鸿一瞥……是博大精深的宗教与寺院文化，是寺庙里亲切博学的喇嘛和盛放的格桑花，是顶着风雪、磕着长头去朝圣的藏民……是旅途中或帅气、或憨厚，或可爱的游伴，是石锅鸡、酥油茶，青稞面、牦牛肉……的美味，是在大昭寺前晒太阳、在客栈里DIY下午茶的惬意，是三天爬四座山的疯狂，是在深秋的寒风中数着星星泡温泉的浪漫……一路走来均是兴之所至，又都充满意料之外的惊喜。这段飘忽的、随性的、云上的日子，《云上的日子:西藏手绘旅行》让我们感受到了西藏的美好，旅行的快乐。

作者介绍:

苏三，生于70年代，做过老师、陶瓷画面设计师、服装设计师、插画师……除了画画，好像什么都不会。大多数时候是宅女，可是一年中总有几次突然背上包出去暴走，去看不一样的人和风景，感受世界的广阔。

她的手绘清新自然，文字流畅风趣，有着无处不在的浪漫情调和小资情怀。

已出版作品：

《飘来飘去的云：云南手绘旅行》

《云上的日子：西藏手绘旅行》

《比屁股还懒：尼泊尔手绘旅行》

《苏三的花花草草、瓶瓶罐罐》

目录：【前言】

【准备出发啦！】

西藏真大呀！

准备出发啦！

真丢脸，我带了一年四季的衣服

怕死鬼的药品清单

【坐上火车去拉萨】

坐上火车去拉萨

初识海拔的威力

最美的牧场

【西藏，我来啦！】

拉萨，我来了

西藏第一夜

林仓·我在西藏的家

拉萨的青年旅舍

大昭寺前晒太阳

那些磕长头的人们

藏传佛教小贴士

朝佛须知

色拉寺·藏族寺庙初相遇

野玫瑰寺里的格桑花

色拉乌孜山

那些画在岩石上的画……

辩经·学习的乐趣

拜访擦擦收藏者

【天湖纳木错】

天湖纳木错

日落纳木错

和自己斗争的夜晚

【西藏的江南·林芝

林芝五日行程表

林芝同行者

我爱青稞地

奶油绿的尼洋河

碧湖巴松错

林海和牧场

丰盛的石锅鸡

然乌日出

瓦村

不要错过路上

彩虹之路

南迦巴瓦的山尖

有一个美丽的地方

直白村  
雅鲁藏布江的拐弯  
南迦巴瓦看到饱  
完美的ending·温暖的落日

【拉萨生活】  
八角街里的生活  
烂在林仓的日子  
一只叫肉肉的猫  
在海拔3650米游泳  
缤纷菜市场  
小巷里的拉萨  
血拼八角街  
寻找仓央嘉措的足迹  
街角的黄房子·玛吉阿米  
回到拉萨·回到布达拉宫

布达拉宫  
宗角禄康的闲散时光  
乃琼寺·小庙有大神  
地狱是什么样子的  
哲蚌寺·一座城池

哲蚌寺  
拉萨最大的厨房  
拉萨小寺庙  
两个人的寺庙小萨迦

墨如宁巴寺  
闻香识西藏  
仓姑寺·我的神秘花园  
仓姑寺茶馆

【山南·三天爬了四座山】

山南·三天爬了四座山  
传说中的东风卡车  
青朴修行地  
传奇桑耶寺  
爬死人的猴子山

泽当日落  
雍布拉康  
散伙饭

拉鲁湿地·拉萨的肺  
西藏大学·林卡中的校园

【最神秘的温泉·德仲温泉】

德仲温泉行·一个人上路

最美的秋天

德仲温泉

泡温泉喽!

裸泡真快乐

直贡梯寺·灵魂的出口

载歌载舞的归途

【风雪日喀则】

日喀则小记

一路狂奔到珠峰

绒布寺·海拔最高的寺庙

珠穆朗玛峰

扎什伦布寺

强巴佛

了不起的十世班禅  
大寺庙小喇嘛  
小喇嘛的一天  
打阿嘎  
古老萨迦·荒原上的小镇  
三色萨迦寺  
神秘的大殿  
帽子的变迁  
女巫的殿堂·巴姆拉康  
八思巴大事记  
萨迦南寺  
我的藏族同伴们  
朝佛路上相逢一笑  
饥寒交迫·风雪夜归  
【回到拉萨】  
意料之外甘丹寺  
雪山深处甘丹寺  
刻在雪上的六字真言  
宗喀巴大师  
强久的僧舍  
小小桑阿寺  
大昭寺  
魔女的心脏  
向觉卧佛奔去  
觉卧佛·佛祖的样子  
橘色大昭寺  
看不够的大昭寺  
法轮和鹿的金顶  
最终要离开·西藏的雪原  
【后记】  
· · · · · (收起)

[云上的日子\\_下载链接1](#)

## 标签

西藏

旅行

绘本

手绘

苏三

青春

独一无二的她，无可替代

读图

## 评论

2012年度较差书籍

-----  
画的一般，内容介绍的不错

-----  
旅行的意义 是 发现属于你的风景

-----  
还好啦

-----  
图画的还好 太向往西藏了！！

-----  
接近最纯粹的天地和信仰，这种幸福，唯有身临其境的人才能感知一二吧，只觉心被简单的文字和图画涤荡了，有机会，也想去自己感受一下~~~

-----  
苏三作品，已经看过了四本。《云上的日子》谈不上最爱，但却读得最神往。作为手绘，这本算是粗旷了；作为游记，真是云上的日子啊；作为攻略，非常个人化了，还是很有共鸣；作为资料，作者也确实做了不少功课。在寂寞萧条的日子里，读书是最好的消遣（很高兴我还有寂寞萧条的时光用来看书）！苏三的书催化了心底的快乐，字里行间、色彩之间，我好像看到了自己的影子。

-----  
我终于明白了一件事，要去哪里要看到什么，这本该是由你想去哪里想看到什么决定的。  
。

-----  
开本偏大 纸张不好 字也好大的说 画的么~一般八

-----  
手绘的部分很一般~

-----  
没想到作者介绍的这么详细。

-----  
什么时候能来一场自在的远行。

-----  
3—27

-----  
看完会想去西藏

-----  
对于在西藏的人来说，写的内容再熟悉不过，对于没来过西藏的人，读起来会令人神往。  
。

-----  
作者真的去了很多寺庙，没有让我觉得很感兴趣的内容。在这里我才发现，我还是喜欢照片的真实记录方式，手绘还是会失真的。

-----  
画画让内心永远童真与纯净~我也想开始画属于自己的手绘旅行~愿以笔尖描绘心间~  
~~ 17.18

-----  
改变了我对旅行的态度

-----  
会做手账也是项了不起的技能，新年学习做手账并且实现内蒙深度游

-----  
同学说送我这书本来是想让我也这么画一本的，哪知我看了想去西藏出家

-----  
[云上的日子\\_下载链接1](#)

## 书评

刚才老妈对我说，你西藏那本书我看完了，这本书好难画吧？我想，可不是嘛，这可是我画得最累的一本书。藏式民居，寺院，壁画，都有极其繁复的美，怎么画出这种美来。简直要有闭关修炼的定力。记得画这本书时，是冬天，等画完了，已经是夏天了。我每天点一柱藏香，埋头画...

-----  
这本书很有意思，作者初入西藏好奇又懵懂，还要忍受高反的折磨，慢慢地随着旅行的深入与持久，高反消失，对西藏不再是猎奇式的向往，深入西藏的大街小巷，俨然成了一个西藏人。从开始约驴友一同出行，到和藏族人交上朋友，一个人去泡只有藏族人才会去的温泉。简直是一个强驴的...

-----  
我买好书了，本想买大家推荐的那几本。可是我去西藏的目的就是放空，加上如果高反，想必是看不进去几个字。所以我买了这本带插画的。到时候每到一个地方，我会在你的书上写感想的，作者不要介意啊。O(∩\_∩)O哈哈~下周就出发了。希望去到云上的地方，能净化下浮躁的自己。思...

-----  
我是刚刚看到有人在群里面推荐的，我进去看了，觉得这本书写的真的很生动，而且手绘的真的挺生动的，给人感觉比较温暖，话语里面比较活泼，充满活力，而且介绍的也比较全面，作者我想说你真的好有才华，希望能够坚持下去，你的书也能够给人一种力

量，坚持， 信仰 .

-----  
[云上的日子\\_下载链接1](#)