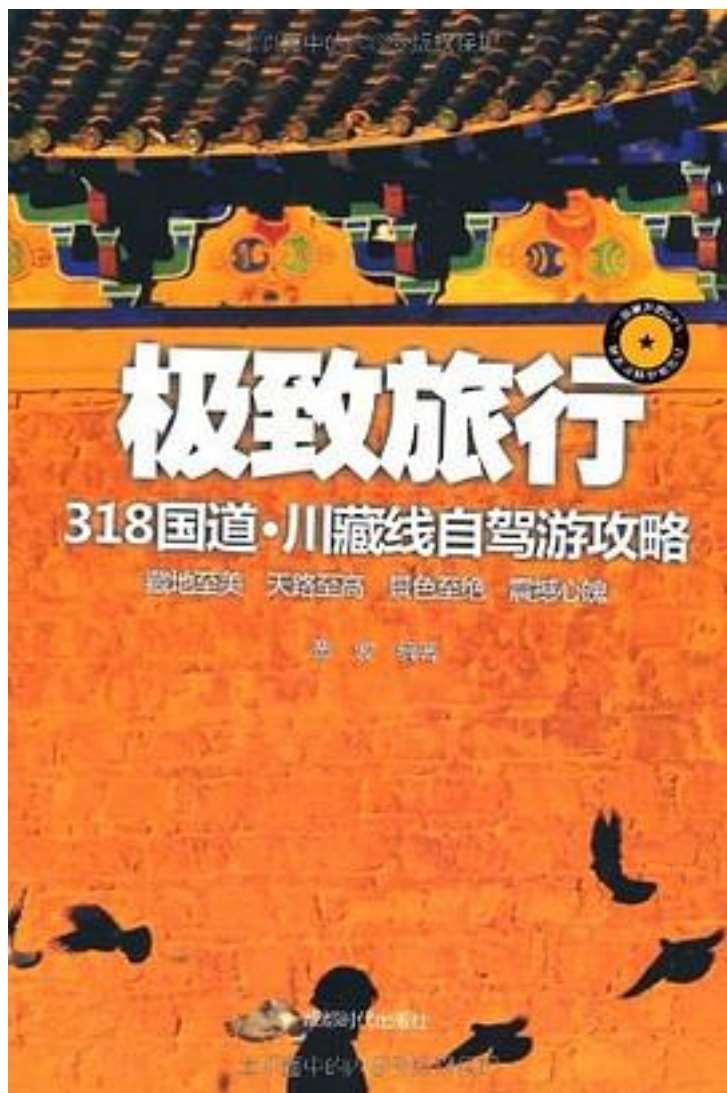


极致旅行



[极致旅行_下载链接1](#)

著者:黄波

出版者:成都时代

出版时间:2011-11

装帧:

isbn:9787546405223

藏地至美、天路至高、景色至绝、震撼心魄——由黄波编著、成都时代出版社出版的《极致旅行(318国道·川藏线自驾游攻略)》于2011年11月正式在全国各大新华书店发售，《极致旅行(318国道·川藏线自驾游攻略)》详细介绍了318国道·川藏线自助旅游。

当您行走在川藏或青藏线，蹚过泥泞、绕过了九十九道弯，与一步一磕头徒步了数十甚至上百千米的藏族同胞相遇时；当您置身于雄伟的布达拉宫门前那成千上万顶礼膜拜的人群中时；当您历经五千多千米的艰险，看到珠峰被最后一抹夕阳照耀成金色时，您那一丝心动才达到了真正的极致。

何况还有：那晨曦下然乌湖湖水中极致的湛蓝与雪山倒影；那林芝原始森林空气中极致的香甜；那雨后墨脱或是通麦天险泥泞中极度的艰辛；那躺在羊湖或是纳木错湖边极致的惬意；那风雪中可可西里草地上藏羚羊极致的奔跑；那青海湖边油菜花极致的金黄和海鸥醉入夕阳时极致的飞翔……

更不用说那烈日、狂风、雨雪、冰雹，一日中四季交替的极端气候；草原、雪山、冰川、湖泊，一路上美景不断的极致发现；甚至连川藏线上的泥石流、塌方、塞车或是故障等许多极致的未知，从海拔600米到4000米再下到2000米再上5000米等十几回的极致起伏，乃至因人而异的极致缺氧反应，也都成了川藏线的魅力之所在。

仅仅去拉萨是不够的，因为行走川藏、青藏线的目的不是拉萨乃至西藏的某个地点；行走川藏、青藏线的目的，就在川藏、青藏线本身。走过之后，您也许就有了沿途那些极致的感受。有句话是这样写的：藏地至美，天路至高，景色至绝，震撼心魄。

川藏、青藏线，您能不去吗？

作者介绍：

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。

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 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 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
· · · · · · ([收起](#))

[极致旅行_下载链接1](#)

标签

- 旅行
- 川藏线
- 西藏
- 318国道
- 自驾攻略
- 川藏
- 青藏线
- 自驾珠峰GPS

评论

看过五六本关于西藏旅行的书，这本是攻略类中写地最好的，路线人文地理宗教文化每个方面都细致前面而且逻辑很好

比较简单的旅游感触，不是路书

#周四是读书日# 一天到晚在补～ 318就留到2014吧

建议作为风景介绍和路线规划，不适合做路书

这不是我想踏足的旅行。每一步都是真实的自我，每天面对的都是自己的灵魂！

带图片的路书，也不知何时我能实现骑自行车去。

我想看路书，不要这么多科普。

vh

[极致旅行_下载链接1](#)

书评

[极致旅行_下载链接1](#)