

其实很早就有一个去青藏高原的梦。以前对于青藏高原的了解，只从影视作品和别人的叙述当中断断续续地连接起来：蓝天、白云、雪山、佛教……直到4月中旬这次自驾游，亲自踏上这片土地，脑海中碎片般的想象才终于完整地拼合为一。

# 从月光城到高原之海

## ——一场横跨青藏高原的自驾之旅

文/图 袁荣泽

### 月光城：石城余温，月色如初

那天，我们从昆明出发，过了丽江，就算正式进入藏区了，海拔也随之逐渐攀升。周围的景色渐渐地从繁华的都市城镇，变成了雪山、草地和牦牛；路边时不时就会有经幡悬挂着，刷着红色油漆的寺庙和穿着藏式服饰的藏民也渐渐多了起来。第二天下午，我们到达了香格里拉。

独克宗古城位于香格里拉市中心，海拔约3300米，这个高度对于初次来到高原的人来说算是一个不小的挑战。“独克宗”是藏语地名，常被解释为“建在石头上的城堡”，也有“月光城”的含义。古城依山而建，至今已有1300多年的历史。这天天气不算很好，下着些许雨

夹雪，但在月光广场上，依然游人如织。广场上成群的鸽子凭借着熟练的“业务水平”不停地向游客索要零食，待吃饱喝足后，成群的鸽子翱翔于毗邻广场的龟山公园。黄昏中，鸽群掠过龟山公园，为这冷峻的高原、肃穆的古城平添了几分生机。

登上龟山公园，这里拥有着世界上最大的转经筒，名为“吉祥胜利幢”，高约21米，重达60多吨，需要几十名成年人同时推才能够转动起来。握上扶手，沉重的感觉随之而来，也第一次体会到了什么是齐心协力——一旦有游客想偷懒，转经筒就会停下，寓意着只有人人出一分自己的力，才能够汇聚成庞大的力量。

转完经筒，来到转经筒旁边的观景台，整个独克宗古城尽收眼底：木质小房子的屋顶上是一块块青色的瓦片，远处红色的寺庙耸立在众多低矮的楼群中，再眺望远方，整个古城被高耸的群山环绕着，在接近黄昏的阴天中显得格外古朴与庄严。令人惋惜的是，古城在2014年遭遇了严重的火灾，大批核心区域的古建筑被焚毁。如今站在高处，看着经过重建的古城，感觉到虽然古朴的氛围少了一些，但巷弄、石板路、藏饰屋顶等依旧存在，这座“月光城”于废墟之上，获得了劫后重生。



茶卡盐湖：曾经的运盐火车如今被改造成了观光小火车。



香格里拉独克宗古城龟山公园顶的“吉祥胜利幢”转经筒。



翱翔于纳木错的棕头鸥。



布达拉宫广场。

### 布达拉宫：宫墙之内，百年如常

离开香格里拉后，就开始正式在高海拔区域盘旋，期间需翻越多座海拔4000—5000米的垭口。当过了“金沙江大桥”后，就算正式进入了西藏境内。山区气候多变，长时间高海拔驾驶，对身体和精神状态都是极大的考验。路过“怒江七十二拐”“然乌湖”等风景点时，本能地想如平时那样跑向观景台，可高海拔稀薄的空气让人走几步便喘个不停，只得放慢脚步。在历经四天的颠簸后，我们终于来到了位于拉萨市中心的布达拉宫。

相传最早修建于7世纪的初代布达拉宫，是当时统一了吐蕃地区的领袖松赞干布为了迎娶文成公主所建，而后历经多次重修和扩建，一直到

17世纪中后期，才形成了我们现在所熟悉的样式——白宫、红宫与层层叠叠的墙体、窗列和金顶，一起构成了拉萨最醒目的轮廓。

沿着石阶拾级而上，穿过一个个房间，各类佛像、壁画、唐卡、念经堂等次第映入眼帘，藏传佛教文化第一次如此完整而真切地呈现在眼前。那一刻，连呼吸都不由自觉地轻了下来，仿佛任何声响都会惊动这沉淀了数百年的庄严。与汉传佛教不同的是，藏传佛教的相关文化产物更加注重色彩的调配，配合着以酥油为原料燃烧的油灯，散发着独特的香味。如今，昏暗的殿堂内仍有僧侣盘膝诵经，酥油灯影摇曳间，庄严与肃穆无声弥漫。

这使我在恍惚间，眼前浮现出这几百年的景象——僧侣们诵经供灯，官员们处理事务，侍从穿行其间，宗教仪式与权力秩序共同维持着这座宫殿的运转，一切似乎都没变。我们就像是来自未来的时空旅行者，隔着玻璃看着这些延续百年的传承。

### 羊卓雍错与纳木错：湖光深处，天地自宽

从拉萨往南约130公里，翻越海拔近5000米的岗巴拉山口，风雪骤然止息，眼前豁然开朗。羊卓雍错静卧在巍峨雪山的怀抱之中，如一泓被轻轻托起的碧水，温润而安详。

漫步在湖边，风温柔地吹着，阳光照在身上，感觉暖洋洋的。远远望去，湖水一片碧蓝；走近细看，才见清澈见底。成群的高原水鸟从湖面掠过，为安静祥和的湖面增添了不少生机。闲步间，我刷着与羊卓雍错相关的简介信息，突然翻到一张老照片，那是20世纪初的俄国摄影师贡布扎布·齐比克夫和奥舍·诺尔祖诺夫拍摄的。在那张黑白底色与画面噪点

的老照片中，羊卓雍错仿佛从未改变；然而这百年对于人类世界已是巨变，对于她却恍如昨日。置身这样的山水间，人会不由自主地放慢脚步，感觉时间也被拉长。然而放到自然界的尺度里，个人的旅行，乃至一个时代的喧嚣，都只是很短暂的一瞬。我们以为自己抵达了远方，其实只是从一片古老的静谧前匆匆掠过。

羊卓雍错与纳木错，有着截然不同的气质。羊卓雍错让我感受到的是时间的尺度——百年不过弹指间，人间早已沧海桑田；纳木错让我感受到的则是空间的辽阔——天地无垠，人在其间，顿觉渺小如芥。

站在纳木错湖边，最先扑来的不是某一种颜色，而是一种巨大的、望不到远方的宽度。在这里，视线很难找到明确的尽头。

四月的纳木错，湖面的冰还未完全化开，配合着深蓝色还带着冰面的湖水，给人一种冷峻和肃穆的感觉。岸边的风很硬，远处的念青唐古拉山横在天边，雪线、湖水和天空之间都隔着巨大的距离。人在这样的空间里，很难再把自己看得太重要。周围车辆的引擎声、脚步声、人语声，很快便被这风和湖水吞没了。站在这里，会觉得自己不是在占有一处风景，而是短暂地站进了高原的一角。



四月的纳木错，冰雪尚未完全溶化。

### 茶卡与西海：盐白旧轨，水天如海

离开西藏，沿着当年文成公主的进藏之路——唐蕃古道一路北上，途经三江源等标志性地点，我们来到了号称“天空之镜”的茶卡盐湖。

由于受天气和季节的影响，茶卡盐湖并没有像网络照片里那样永远明亮、通透。踏入湖区，更牵动我目光的，是那些沉默的历史痕迹。盐面、轨道、小火车、废弃的铁轨和采盐船，组合出一种安静而粗犷的气质。坐着小火车慢悠悠地深入湖区，某种意义上，也是沿着过去盐业运输的轨迹，去接近这片白色土地。这里的白，不只是天空的倒影，也曾属于采盐、运输和劳作。

“茶卡”这个名字本身就与盐业有关。它不是一处后来才发现的网红景点，而是一座拥有着漫长采盐历史的盐湖。比起湖面倒映天空的唯美空灵，那些废弃的铁轨和采盐遗迹，为茶卡盐湖增添了截然不同的人文底色：这片白色之下，沉淀着人与盐相处的漫长岁月。

离开茶卡盐湖，沿着倒湖茶公路东行百余公里，景色忽然开朗——青海湖呈现在了我的眼前。相较于纳木错，青海湖之美，远非“辽阔”二字可以概括。青海湖更特别的地方在于，它会让人产生一种“看海”的错觉。湖边有起伏的浪花，有成片细腻的沙滩，也有像海鸥一样白色的飞翔鸟类，水也是咸的。站在湖边，这样的反差仿佛使我置身于海边，尽管它是在远离海洋的海拔3000米的高原上。

对当地人而言，这片湖水从不只是地理意义上的大湖。它古称“西海”，在藏族、蒙古族等民族文化中都带有神圣意味；世代沿袭的祭海传统，更使其成为信仰、祈愿与族群归属的寄托。就连“青海”这个省名，也源自这片高原之海。

对于像我这样长期生活在海边的人来说，看到此景，心中既熟悉，又陌生。见到海是很平常的事情，然而在海的不远处能够望见雪山，却是从未想过和见过的。然而对于生活在当地的居民来说，受制于地理和交通等因素，许多人一辈子都未曾见到过海，在古代则更甚，青海湖便是他们对于“海”的最好想象与寄托。因行程比较匆忙，在此逗留的时间不多，遗憾未能与此“海”有更多的相处，只能期待日后有机会再来细细品味。

### 两项国家旅游职业标准正式施行

人力资源和社会保障部办公厅近日联合文化和旅游部办公厅发布《关于颁布景区运营经理等2个国家职业标准的通知》，宣布景区运营经理、研学旅游指导师2个国家职业标准颁布施行。

景区运营经理是指从事景区安全管理、营销推广、数字化管理、生态环境保护等的人员，分为景区营销推广师、景区安全管理师、景区生态环境保护师、智慧景区管理师等工种。《景区运营经理国家职业标准（2026年版）》依据有关规定将本职业分为四级/中级工、三级/高级工、二级/技师、一级/高级技师4个等级，包括职业概况、基本要求、工作要求和权重表4个方面的内容。标准对四级/中级工、三级/高级工、二级/技师和一级/高级技师的技能要求和相关知识要求依次递进，高级别涵盖低级别的要求。

研学旅游指导师是指策划、制定、实施研学旅游方案，组织开展研学体验活动的人员。《研学旅游指导师国家职业标准（2026年版）》依据有关规定将本职业分为四级/中级工、三级/高级工、二级/技师、一级/高级技师4个等级，包括职业概况、基本要求、工作要求和权重表及专业术语5个方面的内容。标准对四级/中级工、三级/高级工、二级/技师、一级/高级技师的技能要求与相关知识要求依次递进，高级别涵盖低级别的要求，并明确研学旅游、研学旅游受众、研学旅游资源、研学旅游课程等专业术语。据《中国旅游报》

错峰出游正当时

### 部分热门航线机票低至1折

“五一”假期过去，出行高峰逐步回落，不少旅客已开始筹划“错峰出游”。“价格低、人流少、体验好”的节后窗口期正成为出游时间的新选择。

在线旅游预订平台数据显示，“五一”假期后多条航线机票价格回落，5月中旬为价格“洼地”。北京—成都、广州—昆明等热门航线均有1—2折机票。上海—三亚、上海—海口等航线，更有低至200元左右的机票在售。

此外，随着国际航线持续恢复，出境游也成为错峰游的新选择。大数据显示，近期出入境航线机票预订量同比增长约8%。5月8日至31日，中国境内往返欧洲的航线航班量同比增长约15%。出境热门目的地为：首尔、曼谷、新加坡等地。

航旅纵横民航官方直销平台运营负责人李昊颖表示，5月中旬通常是全年性价比比较高的出游时段之一，机票、酒店价格均处于低位。节后机票价格可能因供需变化出现小幅波动。建议旅客购票时优先选择标注“买贵退”标识的机票。据《央视新闻客户端》

### 公益广告



# 毒品乃万恶之源 禁毒要万众一心