



记者在旅途中。

此生必驾 318, 是无数旅行者心中的西部梦想图腾。可很少有人知道, 在青藏高原上, 还有一条与 318 国道同样壮美, 却藏着更深厚历史温度的入藏线路——唐蕃古道。

它与“茶马古道”和“丝绸之路”齐名, 自唐代起, 就承载着汉藏两族的深情厚谊; 它沿途不仅有三江源的澄澈、玉树丹霞的瑰丽、那曲草原的辽阔, 更留存着文成公主当年远嫁吐蕃的足迹与传说。每一块岩石、每一座寺院, 都在默默诉说着千年之前, 那位公主以一己之力, 搭建起文明交融桥梁的动人故事。

## ● 从西宁出发

和好友从西宁出发时, 阳光正好。日月山垭口, 风里似乎还诉说着当年文成公主掷镜的传说。山脚下的倒淌河自东向西流淌, 像一条反向的时光隧道, 引着我们踏上千年前的和亲之路。

车行至玛多, 黄河源的星星海在阳光下泛着碎银般的光。这里曾是唐军护送队伍补给的驿站, 如今湖畔经幡飘动, 牧民的帐篷炊烟袅袅。公元 641 年的夏天, 吐蕃王松赞干布亲自率军远行至此, 与风餐露宿半年之久的和亲队伍相会, 在众藏汉公使亲属见证下, 松赞干布以吐蕃最隆重礼仪把文成公主迎娶进大王帐内。

抵达玉树时已近黄昏, 这座曾在 15 年前因地震满目疮痍的城市, 如今早已涅槃重生。鲜少有人知晓, 这片被称作“最后的天堂”的土地, 是文成公主进藏途中停留最久的地方。传说中, 文成公主一行在玉树停留一月有余, 她不仅在此留下佛像与经书, 更教会当地百姓耕种与纺织——贝纳沟还流传着文成公主教授当地百姓耕稼、安设水磨等传说。

我们沿通天河畔的山路前行, 见文成公主庙藏于丹霞崖壁间, 庙宇依山而建, 朱红山门与灰褐色岩石相映。据传, 公主曾亲笔写下 16 行汉字颂词, 只可惜岁月风雨剥蚀, 如今只剩残缺的痕迹。庙宇旁新建的文成公主纪念馆, 用多幅画卷生动刻画着公主进藏的场景。



日月山



文成公主庙



西藏纳木错



松赞干布和文成公主的画像

## ● 到达拉萨

从囊谦进入西藏境内, 山路愈发崎岖。行至那曲, 草原已铺满盛夏的绿毯。走在草原上, 风掠过耳畔, 仿佛能听到当年马蹄与经声交织的回响。正是这条古道, 让吐蕃与中原的联系从政治联姻, 延伸到日常饮食、服饰、节庆的深度融合。

最终抵达拉萨时, 庆祝西藏和平解放 60 周年的喜悦仍未散去, 布达拉宫在夕阳下金辉万丈。

沿着红山拾级而上, 殿内保存的文成公主塑像依旧端庄, 她带去的释迦牟尼十二岁等身像, 至今仍是藏传佛教信徒的信仰中心。

站在宫殿之巅俯瞰拉萨城, 八廓街的转经人群川流不息, 藏式民居与汉式建筑错落相映——这正是文成公主当年的心愿: 让汉藏文化如雅鲁藏布江与尼洋河般, 相拥相融, 滋养出千年的和平与繁荣。

### 里程:

全程约 2150 公里

西宁—50km—湟源—93km—共和—342km—玛多—183km—清水河—150km—玉树—200km—囊谦—214km—类乌齐—143km—丁青—196km—巴青—260km—那曲—164km—当雄—153km—拉萨

### 自驾行程:

Day1: 宁波—西宁

Day2: 西宁—玛多—玉树

Day3: 玉树

Day4: 玉树—囊谦—类乌齐

Day5: 类乌齐—丁青—索县

Day6: 索县—那曲

Day7: 那曲—当雄

Day8: 当雄—拉萨

### 注意事项:

此线路全程海拔均在 3000 米以上, 中途要翻越多座海拔 4500 米以上的垭口, 因此要提前做好高原反应的应对。做好防护(高原紫外线强), 准备应急药品(如红景天、葡萄糖冲剂、高原安等), 出发要逐步适应海拔, 随时观测身体状况, 注意保暖、清淡饮食。若在途中遇到任何健康问题, 切勿抱有侥幸心理, 及时寻求专业医疗帮助。

记者 张海玉