

## 2005 年雅鲁藏布大峡谷探索

**雪花啤酒**  
**勇闯天涯**  
2005年探索成长之旅

令你终身难忘的一次体验  
与科学家同行  
用探索的眼光去发现  
雪花啤酒邀你  
探险神秘的雅鲁藏布大峡谷

从XX月XX日清晨XX月XX日  
凡参加“勇闯天涯”2005年探索成长之旅者，  
“探险者的眼睛”将记录你已踏足的步履  
雪花的足迹将与你同行，Discovery 探索频道将  
有美国及中国顶尖探险专家予以全程的高清  
直播，让你的探险之旅成为你生命中最精彩的瞬间。

www.snowbeer.com.cn  
主办单位：华润雪花啤酒(中国)有限公司  
合作伙伴：Discovery DEEP  
探索频道(中国)电视台 对本次活动的转播享有著作权  
北京雪花啤酒有限公司

畅享成长

雅鲁藏布江大峡谷又称底杭峡，位于林芝地区的米林县和墨脱县境内。入口处在米林县的派乡(海拔 2910 米)，出口处为墨脱县的巴昔卡村(海拔 155 米)，整个大峡谷长达 496.3 公里，最深处达到 5382 米，核心河段平均切割深度达 5000 米左右。大峡谷的平均谷宽为 5—8 公里，谷底河床宽度在 80-200 米之间，最狭处在大峡谷弯顶的岗朗—达波之间，仅宽 74 米，整个大峡谷坡面呈不对称的 V 形，上面开阔，下部陡峭。大峡谷全长二千九百公里(我国境内长为二千零五十七公里)，流域面积九十三万平方公里(我国境内面积为二十四万平方公里)。河床海拔平均在三千米以上，是世界上海拔最高的大河，雅鲁藏布江大峡谷河段，河水平均流量达 4425 立方米秒，水流湍急，是青藏高原上最大的水汽通道，是世界上具有独特水汽通道作用的大峡谷。



## 自然环境:

受印度洋暖湿气流的影响,大峡谷南段年降水量高达 4000 毫米,北段在 1500 毫米~2000 毫米之间,所以整个大峡谷地区异常湿润,布满了森林,形成了世界上生物多样性最丰富的峡谷,动植物资源也很丰富,是我国动植物的一个丰富宝库。



雅鲁藏布江在流经林芝地区米林县派区以后,受地质构造线的控制被迫改变方向,向东北流到东经 95 度左右与帕隆藏布汇合,然后又以南迦巴瓦

峰为轴急转作近乎 180 度角度的急转弯,在林芝地区墨脱县境内形成了世界地质构造上极为罕见的“马蹄形”大拐弯峡谷。

由于雅鲁藏布江大峡谷环境恶劣、灾害频发,峡谷内以地震为代表的现在构造运动频繁强烈,不断地改变着大峡谷地区的地形地貌,大峡谷内在雨季常有坍方、山体滑坡、暴雨性泥石流等发生,现仅有两个村子仍在大峡谷,居住着珞巴、门巴等民族。

## 主要看点:

- 1、是世界上第一长、深和险的大峡谷,被称为“人类最后的秘境”;
- 2、经过中国第一美的雪山——南迦巴瓦雪山;
- 3、参观门巴族村寨,感受奇特的门巴风情。



## 参考行程：

第一天：飞抵拉萨，接机、休息；

第二天：拉萨休整，适应高原反应；

第三天：拉萨→巴松措→八一，途径米拉山，欣赏高海拔区美景和飘动的经幡景色，抵达巴松措后探索湖心岛—错宗寺；

第四天：八一→排龙门巴民族乡，路上经过巨柏园、色季拉山口、鲁朗林海，晚上在排龙门巴扎营；

第五天：排龙门巴民族乡→玉梅，离开川藏公路，沿着帕隆藏布江开始进行雅鲁藏布江大峡谷徒步探险之旅；

第六天：玉梅→扎曲，沿途经过 2 座吊桥，古门巴人刻画的 6 字真言，帕隆藏布江险要的峡谷，抵达扎曲；

第七天：扎曲，观赏雅鲁藏布江大拐弯壮丽景色及近在咫尺的南迦巴瓦雪峰—加拉白垒雪峰景观，拍照留念；

第八天：扎曲，前往雅鲁藏布江、帕隆藏布江汇流处，采集红豆杉标本等各类植物标本，采集峡谷奇异的石头作为永久留念；

第九天：扎曲，自由活动，参观门巴族村寨，感受门巴风情；

第十天：扎曲→玉梅，原路返回抵达玉梅；

第十一天：玉梅→排龙门巴民族乡，排龙休整，篝火晚会；

第十二天：排龙→八一，休整；

第十三天：八一→拉萨，自由活动；

第十四天：拉萨，上午参观布达拉宫，下午参观大昭寺，晚上进行庆功宴即送行仪式；

第十五天：拉萨→北京，结束难忘的峡谷之行。

地图：



### 线路评价：

此路线最重要的是进入扎曲，观看神奇的“雅鲁藏布大拐弯”。在翻越多雄拉山时还可以感受“一山四季”的景观，同时也是一条极其艰险的探险之路。

### 徒步攻略：

#### 排龙门巴民族乡→玉梅 徒步 30 公里

离排龙半公里处，一座摇摇晃晃、离江面近 30 米的钢丝绳和木板扎成的吊桥便是徒步大峡谷第一座铁索桥，桥下水流湍急，轰鸣声震天动地。沿江往前走可直达大峡谷的腹地地带，一路上植被葱郁，草木峥嵘，景色极为迷人。



#### 玉梅→扎曲 徒步 10 公里

大峡谷的扎曲营地是个标志性营地，在该营地的南面，不到 300 米处就是雅鲁藏布大拐弯的顶端，站上悬崖边的一个最佳视点，呈马蹄形的大拐弯可以尽收眼底。往西，又是一个

马蹄形的峡谷，它就是帕隆藏布江大拐弯。

### 扎曲—玉梅 徒步 25 公里

近距离看看雅鲁藏布江的风范！



各地海拔：拉萨：3658 米

巴松措：3469 米

八一：2400 米

排龙：没有资料

峡谷内：没有资料

南迦巴瓦峰：7780 米

大峡谷最低处：155 米(巴昔卡)



### 注意事项：

- 1、在大峡谷地区行走，要谨记入乡随俗、入境问禁，尊重当地的传统和生活习惯；
- 2、参加活动人员下飞机后 24 小时内，尽量不要吸烟、喝酒，要多吃蔬菜，多喝水，到来前一周保持良好的睡眠和饮食；
- 3、在拉萨、米拉山口避免奔跑、剧烈活动；进入林芝地区海拔会降至 2400 米左右，高原反应既可消失；出发前 10 天可吃红景天等抗高原反映药物，可在一定程度上缓解高原反映；
- 4、为防止蚂蝗的叮咬，裤腿、袖口、领口处须捆扎或扣紧起来，以防止蚂蝗进入造成伤害；每天出发前将驱虫药水按照说明书仔细涂抹；本条路线不推荐穿短衣短裤；

- 5、爱护峡谷内生态环境，不破坏植被、不污染水源；不可食用峡谷内的菌类、植物、果实；对于不能确定的植物或动物，不可采摘或触摸；峡谷内有蛇、蚂蝗等，轻易不要离开队伍行进的道路；
- 6、峡谷内气候潮湿，石头或路面比较湿滑，危险路段脚下须确定踩牢再行进。防止只顾观赏风光或拍照而忽略脚下造成不必要的伤害或危险；发生滑坠或迷失情况，不要惊慌，检查自己是否有伤，同时做简单处理等候救援。