



雪花 勇闯天涯 攻略

华润雪花啤酒 | 中国国家地理 出品

雪花

勇闯天涯

穿越可可西里

来自于自然的召唤  
滋生于都市的神往





# 目录 CONTENTS

—— 导语

—— 穿越可可西里线路图及路线安排

—— 具体行程

—— 结束语

—— 可可西里概要

P01

P02

P03

P15

P16



可可西里，23.5万平方公里的大高原，作为地球上独一无二的巨型地貌单元，独立特行，拥有着无与伦比的壮美。可可西里海拔高，气候干燥寒冷，严重缺氧和缺乏淡水。险恶的环境令人类无法在这里长期生存，只能看到极少已适应高寒气候的野生动植物，于是，人们给这里起了一个可怕的绰号——人类的禁区。

“雪花啤酒 勇闯天涯 穿越可可西里”活动从青海格尔木出发，沿青藏公路自北向南穿越可可西里，最后翻越唐古拉山口，进入西藏，行程共计4138公里。

行进在世界的屋脊，队员们经历了察尔汗盐湖的广袤无垠、玉珠峰的巍峨庄严和狮泉河的气势磅礴，安多县的起伏山川、班戈县的绵延辽阔和尼玛县的旖旎风光，更饱尝了高原奇寒缺氧、山路崎岖颠簸等艰苦挑战。他们凭借着百折不挠的毅力，无惧无畏地迎战各项考验，充分展现出勇闯的精神和活力，为生命奏出了最强音，更实现了个人人生价值的一次跃升。



- DAY 1 格尔木—盐湖
- DAY 2 格尔木—昆仑山口—玉珠峰
- DAY 3 玉珠峰—索南达杰自然保护区—沱沱河环保志愿者工作站—唐古拉山口—安多
- DAY 4 安多—班戈
- DAY 5 班戈—尼玛
- DAY 6 尼玛—改则
- DAY 7 改则—狮泉河
- DAY 8 狮泉河休整
- DAY 9 狮泉河—普兰
- DAY 10 普兰—玛旁雍错—巴嘎
- DAY 11 巴嘎—萨嘎
- DAY 12 萨嘎—珠峰大本营—新定日
- DAY 13 新定日—日喀则
- DAY 14 日喀则—拉萨



# 具体行程

## Day 1

## 格尔木—盐湖

乘车190公里 海拔2780—2675米



经过两天的适应与休整，终于开始了此次穿越可可西里之旅。



车队先是来到可可西里国家级自然保护区管理局，这里陈列着可可西里的大量保护资料和珍贵动植物标本。管理局自然环境保护管理科的王周太科长是位40多岁的藏族汉子，个头高、皮肤黝黑。当队长的几年间，王周太曾经亲手抓获过七八十个偷猎藏羚羊的犯罪分子。不过他说，自从保护区内一些固定的保护站、检查站建好后，偷猎已经基本上杜绝了。

说起导演陆川的电影《可可西里》，王周太说，影片里的很多素材就是他提供的，除了人陷入流沙那个情节在可可西里没有，电影里的其他内容就是保护区巡逻队员的真实状态。

告别了可可西里自然保护区管理局，队员们的目的地是格尔木市北面90公里左右的盐湖。“格尔木”是蒙古语，意为“河流密集”，而这里有中国最大的天然盐湖，面积5800多平方公里，世界排名第二。站在望不到尽头的盐湖边，只能感慨自然力量的神奇海天一色。

当天的午饭要求队员们自己动手做。这顿午饭其实就是煮面条，不过，因为高原气压低，面条并不好煮，锅里的水沸腾了好几遍，可面条就是没煮透，于是每次锅里的水开了一遍就加点凉水，五六次打水过后，面条终于服帖了，撒上一把脱水蔬菜进去，第一顿高原午餐就OK了。



# 具体行程

## Day 2

格尔木—昆仑山口—玉珠峰—不冻泉

徒步10公里 乘车150公里 海拔2780—4767—5000—4611米

清晨浩浩荡荡的车队向南驶出格尔木几公里，远远可以看到，前面是一眼望不到边的山脉。说实话，被视为“万山之宗”的昆仑山并非想象中那么高大雄伟，它绵延在天边，倒显得平坦低缓。驶过海拔4776米的昆仑山口时，竟然没有一点兴奋。

过了昆仑山口再向南，这里就是青海可可西里自然保护区的范围了。除了远处山脚下偶尔零星出现的野牦牛、藏野驴会让队员们短时间内一阵骚动外，大家基本上都很平静。不怎么愿意说话，因为队医多次强调要小心高原反应，少说话少运动。

不到午饭时间，车队就驶入玉珠峰大本营脚下的一片开阔地。此时，有不少队员在搭帐篷时表现出了高反症状：头晕、恶心，没有食欲。

简单的午餐后，开始徒步十公里去欣赏玉珠峰的冰川美景，可惜愿意去的队员只有不足一半，其他队员高原反应强烈，无法运动。刚走出一公里，大家感觉到剧烈的头疼，那时支持自己的唯一动力就是意志力。最终大家在五公里处集体返回，因为所有队员都开始头痛，队长担心大家体能不足，如果继续会有生命危险。

野外的气温伴随着呼呼的山风，已经骤降到了零下15度左右，帐篷里的温度也让很多队员坐立不安，多数队员高原反应加剧，头痛欲裂，全身酸痛，一动也不想动。有队员跑回车上，打开氧气瓶，却遭到了队医的制止：氧气瓶是救命用的，不是平时缓解的，高原反应最多三天就会过去，这个时候要用意志力咬牙坚持一下。

考虑到队员们的适应情况，队长临时决定“弃营拔寨”，寻找一处暖和的地方。于是，距离玉珠峰脚下大约20多公里，在109国道不冻泉附近的“曲麻莱商业旅游招待所”成了临时驻地。这里简陋到连床也没有，能提供的只有一间水泥地的空房子。队员们度过了人生历程中最难熬的夜晚。



# 具体行程

## Day 3

不冻泉—索南达杰自然保护区—  
沱沱河环保志愿者工作站—唐古拉山口—安多

乘车512公里 海拔4611—4500—4500—5231—4800米

两天过后，12位高反严重的队员下撤回格尔木市。

今天的第一站，队员们来到了昆仑山口的索南达杰烈士纪念碑。纪念碑就在109国道路边，这里长眠着为保护藏羚羊、打击盗猎者而英勇牺牲的“环保卫士”索南达杰。队员们向英雄纪念碑敬献了洁白的哈达，表达对这位英雄的敬意。华润雪花啤酒还带领30多名队员，为保护站送上了一批防寒羽绒服、冲锋衣和爱心基金。

索南达杰保护站的藏羚羊幼崽的保护基地就在办公室后面，其实也就是几间板房加上铁丝网圈起的一大块草原。几只小藏羚羊的出现，立刻让大家雀跃。看到这些，队员们自发地想为小羚羊们做些什么，除了雪花啤酒向保护站捐赠物资之外，每一个队员也向保护站捐款捐物，几分钟时间，队员们的捐款数额就接近了3000元。

沿109国道南行前往沱沱河保护站。路一般，但是景特别美，雪山、草原、蓝天、白云，还有远处的藏野驴、野牦牛、藏羚羊、藏原羚……

这里的天气也是奇怪的很，行驶中的我



们正用一望无际、万里无云、晴空万里这样的词来体会车窗外的美景，突然间就变成了大雪纷飞。因为风大，雪花不是自上而下的飘飘洒洒，而是横着吹过来，敲打在水窗上劈啪作响，一望无际的公路也陡然变成了只能看到十几米远的路况。感慨变化快的话还没说完，几分钟后又回到了晴空万里的样子。似乎这几分钟里，我穿过了四季。

美景不是治疗高反的药，队员们的高反症状仍在继续，除了头疼厉害，还不时会出现胸闷和心跳加快、呼吸急促等症状。虽然艰苦，但每一个人不到万不得已，都不会轻言放弃，这正是雪花啤酒的勇闯精神。

今天的最后一站是沱沱河环保志愿者工作站，在美丽的沱沱河源头我们看到了正在建设的工作站，里面的两名志愿者一位来自北京，一位来自云南，他们放弃了在大城市的工作，来为长江源环保工作。问他们是什么动力驱使着他们的，他们只说了一句话：“为环保尽一份力，我们该的。”对于这样的环保志愿者，我们全体队员除了感动还是感动。

海拔5231米的唐古拉山口，是很多队员期待的地方。经过那里时，已经是晚上7点半左右，太阳还在为最后一丝阳光而努力。直到晚上9点左右，车队才抵达宿营地安多兵站。



# 具体行程

## Day 4

## 安多一班戈

乘车295公里 海拔4800—4700米



早上起来，多数队员们的头依旧剧烈地疼痛。实在忍不住，服下藏医寒梅几天前给的一包粉状的藏药，还别说，服药20分钟后，头真的就不疼了，看来藏药确实有神奇之处。有队员再向队医索药时被拒绝，答复是：这种药吃多了容易上瘾。又有队员受不了要先离开了，辽宁电视台的几位队员要直接从安多坐火车去拉萨，在那里等大部队会合。



1000多公里的搓板路开始了。搓板路，顾名思义就是路面像搓板一样，石子路面似乎是被履带车压过一样。远看上去很平，但车子一开上去就开始“哆嗦”，震得车里的人如同坐进了簸箕里。这种路面一开始让队员们感到了新鲜，可几公里过后就叫苦不迭了，恨不得下车徒步，也比车里舒服一些。半路上有一辆车爆胎，所有的车辆都

停下来等爆胎车辆换好轮胎才一起继续前行。

19号全天的搓板路，让队员们在纠结、挣扎中度过，有种五脏六腑都要震出来的感觉。所幸的是，队员们的高反症状似乎也被颠簸走了，头疼渐渐消失，唯一就是胸闷喘不过气来，好在都猫在车上不需要消耗体力。临近晚上到班戈县城的时候，从车上下来的队员们，路都不会走了，每迈出一小步，都觉得地在抖。

这里的宾馆有床、没水，电要等天完全黑下来后才能提供，而且是藏民自己用发电机发电。县城内一家上百平方米的超市可能是当地最大的了，门口牌子上的营业时间也让不少队员羡慕：冬天：9点半至11点半；夏天：8点半至12点。有位东北的队员感慨：瞧这个上班时间，老幸福了！



# 具体行程

## Day 5

## 班戈—尼玛

乘车390公里 海拔4700—5000米

虽然组织保障工作非常充分，行程中还是出了一些插曲，今天的插曲更多，先是一辆车陷入泥沙地，后经过其他车辆拖拽才得以脱险，后又一辆车掉入沟里，也是被拖拽出来的，幸亏两次事故都没有造成人员和车辆受损。

趁着路餐的工夫，欣赏下周围的美景。连绵不绝的山脉，从离开格尔木后，就没有从视线里消失过，这里的景色用什么语言形容都是苍白的。白茫茫的雪山、如翡翠般碧绿的湖泊、枯黄的无尽草甸，还有漫山遍野的牦牛、藏羚羊……还有偶尔路口藏家村子村民热情地向队员们挥手，说是人间仙境一点不为过，只可惜到达这里实在困难。

到了尼玛县城。简单几口对付了晚饭，但住哪儿成了大问题。尼玛的藏语意思是“太阳之城”，但县城却是小得惊人，不夸张地说，县城面积比不过一个中型城市中的大型小区。因为有地区工作组下来



检查，县城里唯一的一家宾馆只剩下几个房间。领队说，首要保障司机师傅的休息，队员们在宾馆大厅地上睡睡袋。

队员们领略过这里的冷，开始“自谋出路”。情急之下，打了110和120求助，几位队员找到了几户当地藏族同胞家住下。

剩下的几位队员找到了一间藏式茶吧，里面宽大的座椅可以睡觉。通过一个湖北小伙子充当翻译，在这里住宿有了着落。茶吧老板很朴实，接过住宿费后，整晚都没有出现过。大家喝着酥油茶、烤着火炉，第一次走进纯粹藏族同胞的生活环境，都觉得很新奇、很神秘。



# 具体行程

## Day 6

## 尼玛一改则

乘车338公里 海拔5000—4700米

今天的目的地是距离尼玛县城400多公里的改则县城，路况依旧是想起来就头大的搓板路。400公里在平原也就是几个小时的事，在这里却要开一整天。



除了欣赏沿途美景之外，今天最大的收获是走进了藏族同胞家中，了解他们的生活。在路过改则县洞措乡时，走进了牧民卓玛家。首先看到的是院子里的两个太阳能烧水器，卓玛说他们这里日照充足，所以这样的简易太阳能烧水器家家户户必备，烧开一壶水也就是20分钟左右。卓玛热情地招待大家喝她自己做的酥油茶，品尝新鲜酥油茶，感觉味道非常鲜醇，有鲜奶的香味，还有点淡淡的咸。据说酥油茶是用牦牛奶中提炼的黄油和砖茶混合而成，具有极强的抗高原反应的功效。

卓玛告诉我，她们家距离县城有近150公里，因为路不好，骑摩托车也需要半天，一个月只采购一次，买到的蔬菜最多吃一周，所以她家一年四季的食物基本就是酥油茶和糌粑，极少能吃到蔬菜。你也许会问：为什么不自己种菜？这个问题的答案很简单：种不活。在沿途已经经过的上千公里范围里，除了山坡、草甸，没有一棵树，没有见到

一点绿色。因为西藏的高原气候，蔬菜在这里根本无法存活，即便是县城销售的蔬菜，也是从遥远的内地运过来的，所以价格也非常贵：大葱5块钱一斤，西红柿和黄瓜8块钱一斤……羊肉比徐州便宜，这里的价格是18块钱一斤。卓玛有一个梦想，那就是每天能够吃到蔬菜。

改则是西藏阿里地区的头一站，因为阿里地区的西边和印度接壤，所以在到达改则县的途中，经过了一处边防检查站，包括司机在内的每个人都得下车登记身份证。领队说，不要想绕过“搓板路”边的检查站，周围全是几千米海拔的雪山。这里不登记，后面的检查站多着呢，越靠近边境，武警执勤的检查站越多。



# 具体行程

Day 7 & Day 8

改则—狮泉河

乘车472公里 海拔4700—4300米

从改则县城出发时，没有高反困扰的队员们很兴奋，在颠簸中有说有笑，对讲机里还时不时传来对歌的欢声笑语。路依旧是“搓板”，而车窗外的风景，照旧，不是太仔细观察的话，和前一天的风景大同小异。下午3点，距离狮泉河还有120公里左右，队员们到了一个叫革吉的县城，这个县城非常小，夸张点说，可能还没有我们徐州的彭城广场大。我们的午饭，是革吉县城一家小饭馆半生不熟的面条。

悲催发生在午饭后，刚出发就得知革吉到狮泉河的120公里“搓板路”在维修。只能一会从路旁边的辅道上走，一会回到“搓板路”上来。辅道低于主道好几米，而且全是大坑，越野车可以勉强通过，但是岔路特别多。于是，车队像是进入了越野场地比赛的赛场，远远看上去，像是一群没头的苍蝇在各自为战地找出路。白天视野好的时候还行，到了晚上只能看到车灯前的一点，经常是走着走着就没路了。这下麻烦了，对讲机里不断传来有车子走错路求救呼叫，要知道在这个荒山野岭的地方，一旦走错路是很麻烦的。带队的头车出发得早，对讲机里已经呼叫不到，20多辆车渐渐分成了多股小队。

就这样，不知过了多少大坑，爬了多少次山坡过后，对讲机里终于收到了先期到达的头车呼叫。

晚上12点多的时候，终于走出了行程中最难忘的120公里。后来经过清点，车队最晚到达的已经是次日凌晨2点多，20多辆越野车中有15辆爆胎，还有几辆车的后减震完全瘫痪，“瘸腿”撑到了狮泉河。

一天的“超负荷”奔袭让多数队员疲惫不堪，第二天，领队临时决定休整一天再出发。

除了外出买些西红柿、黄瓜，其余的时间，队员们都在睡觉，司机师傅们则一直在修车。

# 具体行程

## Day 9

## 狮泉河—普兰

乘车345公里 海拔4300—4500米

告别搓板路，队员们在车上终于可以安稳地坐着了，车队司机们也撒欢地往前赶路。唐古拉山脉早已被我们甩到了身后，冈底斯山脉又连绵不绝地出现在身边，看上去似乎更险峻一些。途中唯一的意外是，11号车的一个前悬挂在弯道时突然断开，幸亏司机经验老道，失去方向的车子才没有冲进沟里，虚惊一场。

远远看到耸立群山之间的冈仁波齐峰，队员们已经饥肠辘辘了。车队到达巴嘎乡东北四海饭店门前时，队员们都笑了，这个饭店提起来很大，事实上还不如一个中型城市的一个小饭馆大。饭店老板是东北人，他说，海拔6638米的冈仁波齐峰是冈底斯山脉第二高峰，藏语意为神灵之山，冈仁波齐峰被认为是藏传佛教、印度教和原始苯教三教的发源地，是藏民心中的神山，每年有来自世界各地的教徒前来朝圣。所以来这个地方的中外游客都有，



但季节上集中在七八月份，这时候是没人来的，周围的店铺都已经关门，明年五一过后才会重新开张。这次要不是等我们队伍前来，几天前就已经关门回东北老家了。

午饭后，沿着219国道我们继续向东前行，又过了一处边防检查站后，我们拐上了前往普兰县城的100公里小路。普兰县城是中国、尼泊尔、印度三国交界的地方，小城普兰虽然只有两条主街，但气候可能是阿里地区最好的。

安顿住下后，队员们天黑前到街上逛了逛，由于普兰县处在中国、尼泊尔、印度三国交界，边境味道十足，商店不仅销售尼泊尔和印度的服饰、纪念品，尼泊尔和印度货币在这里也是流通的。在普兰边贸市场里，有藏民、尼泊尔人、印度人开的铺子，卖的东西都是国外的火柴、香烟、糖果、藏红花、地毯等等。当地不管是哪国人，汉语却都不大会说，倒是英文说得还算流利。



# 具体行程

## Day 10

### 普兰—玛旁雍错—巴嘎

乘车98公里 海拔4500—4588—4500米



在普兰县住了一晚，25号上午我们的计划是原路返回冈仁波齐峰脚下的巴嘎乡，途中我们会经过西藏三大圣湖之一玛旁雍错，其实这里我们前一天去普兰县城的时候经过了一次，只是没有下车走进圣湖。



玛旁雍错藏语的意思是“不败、胜利”的意思，圣湖在阳光的照耀下荡起轻波，还有不远处雪山美丽的倒影，车队的20多辆车在湖边一字排开，场面非常壮观。我们全体队员在队医寒梅的带领下用佛教的礼仪朝拜了玛旁雍错，还有很多人灌了神



湖水要带回家。据说神湖是中国透明度最大的淡水湖，用圣湖沐浴净身可以延年益寿。在圣湖的西面一公里左右就是拉昂错，当地人成它是鬼湖。拉昂错是咸水湖，藏语的意思是“有毒的黑湖”，虽然也风光秀美，但是没人敢下去碰碰水，据说碰了鬼湖的水身体会不适，会得怪病死亡。

两座湖的南侧，就是披着银装的海拔7694米的纳木那尼峰了，藏民称之为“圣母之山”或“神女峰”。在蓝天、白云的映衬下，纳木那尼峰看上去如仙境一般缥缈。

## Day 11

## 巴嘎—萨嘎

乘车485公里 海拔4500—4600米

天还没亮，雪花啤酒勇闯天涯的队员们就来到了巴嘎乡的塔尔钦苹果小学，我们给这里的藏族学生们带来了一批学习用品和食品。



因为有苹果慈善基金会的支持，校园建设地比我们想象中的要漂亮很多，教室宽敞明亮，但附属设施上还是简陋的。校长用一块角铁敲打挂在双杠上的一个货车铁轮毂，这就算是“起床号”了，孩子们三三两两直接从宿舍到了教室。这里的学生并不多，全校也只有178个学生，每个年级一个班。几位队员转到了四年级班，

在班主任的允许下，有队员站到了讲台上，带着学生们读课文。这里的课本是藏、英文的，虽然藏文看不懂，但小学英语还是没有问题的。学生们对“新老师”

也很认可，跟读得很起劲。学生们得知队员们来自国内各大城市，感觉很诧异，有学生说自己还没有去过县城，不知道县城有多远、有多大，外面还有什么地方。于是，“新老师”给大家临时普及了点地理知识：巴嘎乡在普兰县，普兰县在阿里地区，阿里地区属于西藏自治区，西藏的首府是拉萨……中国的首都是北京。



学生们正在读英语课文，两个人合用一本书。班主任说，虽然这里的义务教育是不需要学生买书的，但是发下来的英语书数量不足，所以只好两个学生共用了。

捐赠仪式简单而热闹，队员们把书包、铅笔盒、作业本以及各种食品交到孩子们手中，从学生们的表情中看得出他们的开心，直到我们走出校门，学生们还在向车队挥手告别。

午饭过后，车队从冈仁波齐峰脚下赶到了500公里之外的萨嘎县城。公路，风景依旧，队员们除了“唱歌”和午饭时间外，一直都在车上，连日来的疲惫让队员们对无处不在的美景已经视而不见了。



# 具体行程

## Day 12

### 萨嘎—珠峰大本营—新定日

乘车432公里 海拔4600—5200—4300米

清晨，告别新藏线219国道，转上了Z717线，这是一条地图上都很难发现的县级公路，小路翻过几座海拔5000多米的山峰，可以转上去岗嘎（老定日县城）的小公路，那里是去珠峰大本营的必经之地。

翻过N个山头、冲过N个溪水，队员们熬得焦躁时，对讲机里传来领队的声音：大家有好日子了，我们要上高速了。这地方会有高速公路？原来，领队说的是一段搓板路，这条名叫珠峰路的搓板路是2008年奥运会火炬传递时专门修的。经历了鹅卵石路的车队，再遇上搓板路，也算是“高速”了。走在搓板路上的速度加快了一些，转过一道山梁，路边出现了一块写着“绒布寺”的路牌，而远处赫然出现一座很陡峭的山峰，



山腰被丝绸一般的云包裹着，看上去高耸、神秘、威严。“队员们这就是珠峰了！”领队在对讲机里的一句话，立刻让所有队员兴奋起来：下车。绒布寺是珠峰大本营的前一站，到珠峰大本营还有6公里山路。在山里，6公里实在是微不足道了，珠穆拉玛峰似乎就矗立在面前。

领队打听了一圈回来说，平时车队都得止步在绒布寺，因为这个季节来的车很少，所以车队还可以继续开到大本营。6公里的山路颠簸好像没觉着，车队就到了珠峰大本营，这里是可以到达的距离珠峰最近的地方了。在珠峰大本营海拔5200米的纪念碑前观察珠峰，可以看得清珠峰的每一道山脊，山体上被风吹动的雪在蓝天的映衬下，如丝绸一般细腻，珠峰也似乎向外渗透着寒气，让人在它面前不寒而栗。

在珠峰大本营周围地上，有一些塑料袋、废纸散落在碎石头中，雪花勇闯队员们纷纷掏出随身的垃圾袋，在寒风中把这些垃圾收集起来（带回驻地处理），这个举动当让地司机看到后大为感动，他们说，经常有人租车到大本营来转转，但是能在参观后把地面垃圾捡走的还是头回见。呵呵，当然了，他们哪里知道雪花勇闯天涯的队员们所到之处，都会把垃圾带走，除了记忆什么都不会留下的。

# 具体行程

## Day 13 & Day 14

## 新定日—日喀则—拉萨

乘车504公里 海拔4300—3800—3658米

第13天当晚，我们赶到了定日县城。在接下来的两天里一路向东，从定日到了日喀则，从日喀则到了这次行程的终点：拉萨。

在30号晚上的庆功宴上，队员们一边观看这次行程的照片，一边开怀畅饮，庆祝这次行程的顺利完成。领队告诉大家，从车队离开格尔木进入西藏安多，向西到狮泉河，再向南进入新藏线，向东到达拉萨，这一圈西藏大北环线共计走了4138公里。这个线路是所有户外爱好者的梦想，走这条线路正如同雪花啤酒的勇闯精神：积极、进取、挑战，每一位坚持下来的都是勇士。



# 结束语 CONCLUSION



回望这 14 天的历练与感动，以雪花之眼，雪花之行，向社会展示可可西里的壮美与脆弱，让世界看见高原英雄的坚毅与执著。放眼未来，雪花将带着这短暂之程中所获得的强大精神动力，更加深入地关怀可可西里自然保护区，践行雪花啤酒生态环保的公益理念。

本次活动从格尔木出发，沿青藏公路自北向南穿越可可西里，最后翻越唐古拉山口，进入西藏，行程共计4138公里。行进在世界的屋脊，队员们经历了察尔汗盐湖的广袤无垠、玉珠峰的巍峨庄严和狮泉河的气势磅礴，安多县的起伏山川、班戈县的绵延辽阔和尼玛县的旖旎风光，更饱尝了高原奇寒缺氧、山路崎岖颠簸等艰苦挑战。他们凭借着百折不挠的毅力，无惧无畏地迎战各项考验，充分展现出勇闯的精神和活力，为生命奏出了最强音，更实现了个人人生价值的一次跃升。

满怀对英雄的敬佩与感怀，队员们缅怀了因保护藏羚羊、打击盗猎而英勇牺牲的“环保卫士”索南达杰。意之所至，行必践之，队员们不仅积极地与当地环保志愿者互动，更代表雪花啤酒向索南达杰自然保护区、长江源水生态环境保护站捐赠御寒物资，并自发地踊跃为藏羚羊募捐，既体现出队员们为保护区的建设、生态的可持续发展贡献绵薄之力的期望，也彰显出雪花啤酒致力于环保的赤诚之心。值得一提的是，在如此高寒缺氧的环境下，当地志愿者始终坚守岗位，他们对可可西里的热爱以及对生态保护的热忱深深地感染了所有队员，队员们纷纷表示将持续关注环保事业，守护可可西里这方净土。

## 可可西里概况

可可西里是目前世界上原始生态环境保存最完好的地区之一，也是目前中国建成的面积最大、海拔最高、野生动物资源最为丰富的自然保护区之一。可可西里气候严酷，自然条件恶劣，人类无法长期居住，被誉为“人类的禁区”。

## 中国人的可可西里探索史

1973年至1976年——中国科学家首次进入可可西里地区进行初步科学考察。

1989年至1990年——中国科学家首次对可可西里地区进行大规模综合性科学考察。

1994年——第一次对于可可西里地区的国际联合考察，中日可可西里火山考察队。

2005年至2006年——中国科学家进入可可西里核心地带进行大规模综合性科学考察。

2011年——雪花啤酒勇闯天涯环保志愿考察队出征可可西里地区。

## 气候特征

本区温度因海拔高度差异的不同，绝大部分地区的平均气温、平均最高气温、平均最低气温、极端最高气温、极端最低气温值均比五道梁气象站观测值低，年均温为 $-4.10^{\circ}\text{C}$ ~ $-10.00^{\circ}\text{C}$ ，最低气温为 $-46.40^{\circ}\text{C}$ 。最冷月为1月，这和内地平原地区相似。最热月在7月，但也有少数地区出现在6月或8月。

# 沿途注意事项

- 1、在途中要爱护环境、不乱丢垃圾。不喝生水和不吃不干净的食物，尊重当地风土人情，绝对服从组织人员（领队）的指挥。
- 2、高原地区大气含氧量只占内地的七成左右，如有心脏病、高血压、肺病、严重肥胖症等患者，切勿参团出行。
- 3、出发前应充分休息，做好准备。避免感冒、避免剧烈运动。若遇上高原反应，要多注意休息，服用红景天中药，行动不可过急，保持睡眠的充足，放松心情，一般一两天后症状会有所减轻，严重者可选择吸氧疗法。
- 4、所到达的地区温差较大。白天温度（晴天）可达10℃以上，夜间温度可能低至-20℃以下，请大家注意携带保暖衣物，并请选择-25℃温标睡袋。高原紫外线强烈，请准备防晒用品。
- 5、此穿越全程人烟稀少，必须保证2辆车以上才能进入。在荒漠好多地方没有明显的路基，只能顺着车轴印前行，故尽量避免夜间行车而迷失方向。
- 6、路途遥远、道路凶险，必须带足备胎和相关配件，准备齐全的修理工具。
- 7、高原地区热量流失迅速，请自备高热量食品以补充体力。巧克力、压缩饼干、维生素等可适当准备。
- 8、所达地区自然风光秀丽，摄影景点无数，胶片请带够胶卷和电池，数码请带够存储卡和电池。

# 沿途海拔情况

单位：米



# 友情提示

## 高原适应十要诀

大部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应，高原反应的轻重程度因人而异，一般而言，年轻人要好过中老年人和儿童、青少年。对于长期生活在低海拔地区（诸如东部沿海地区）的人员而言，初次上高原，海拔2000米以上就会有轻微的高原反应前兆比如易饿、头痛、失眠等等，此时注意尽量不要感冒；当海拔超过3000米时，很多人会出现明显的高原反应，比如喘气、嘴唇发紫等等；长期从事身体锻炼、体质较好的人可以坚持到4400米左右。如果时间充裕，建议海拔上得不要太急，在3500米左右休息一至三天，适应之后再进入更高海拔的地区，这样可以大大降低高原反应的强度。在进入高原前3~5天可以服用景天红花胶囊，此药可提高缺氧耐受力、缓解疲劳、提高免疫力。具有预防、缓解、防止高原反应的发生。需要注意的是，离开高原回家后需继续服用2天，可防止发生晕氧。

除此之外，如果做到如下10点，将会轻松应对高原反应：

### 别冲动

这一点尤其针对没有去过高原的山友。切忌见到圣城拉萨等美景，就心潮澎湃、激动万分，以免导致内分泌失衡。保持一个平和随意的心境，是非常有必要的。

### 勤更衣

高原的气候，每天的早晚温差比较大，很可能中午的时候穿抓绒还嫌热，晚上却要穿羽绒。所以，不论何时，手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。减少感冒发生的几率。

### 多喝水

多次、少量的饮水，有利于身体的自我调节。所以保温水壶应随身携带（睡觉时可放在手边），无论在哪，记得经常补充水分，但要注意每次不要喝得太多。

### 免油腻

初上高原，人体的各种器官都处在自我调整之中。吃饭时注意少食过于油腻的食物，以避免给消化系统增添负担。

### 戒饮酒

虽然喝酒会在短时间内使人有身体发热的感觉，但这是一种错误的取暖方式。摄入酒精会增加心血管系统的负荷，也会对神经系统产生不良作用，不仅不利于调整状态，还可能产生不适。

### 少抽烟

对于有吸烟习惯的山友，初上高原，要减少或者停止吸烟，以免影响呼吸系统的血氧交换。

### 勿早睡

初上高原，很多人因缺氧产生昏昏欲睡的感觉，而很早就上床睡觉。但这样，却容易在半夜醒来，而且接下去不易入睡，因而得不到良好的休息，甚至会打乱了生物钟，导致以后几天均受影响。比较好的办法是，根据自己平时的睡眠习惯即可，略微再推迟1小时左右也无妨。

### 要通风

在房间内或帐篷内休息时，要注意良好的通风。住在房间里可以适当开窗，住在帐篷中则注意拉链留缝。高原的空气本来就稀薄，如果再处于封闭环境中，循环呼吸固定体积的空气，更容易缺氧，导致头疼和其他不适。

### 积极适应

初上高原，最好的适应方式，既不是原地不动，也不是大运动量地四处活动，而应该保持一定的活动，主动、积极地进行自我调整。比如，在营地或驻地附近散步。

### 充分沟通

如觉得自己的身体状态有异样，可以向有经验的人反应，比如领队、教练、队医，听取他们的意见，进一步做好调整和适应。如发现身边有人出现特别异样的反应（比如神志模糊、嗜睡不醒等），应及时向教练或队医报告。

# 装备建议

## 个人装备: (尽量精简)

- + 登山包(女 50 ~ 60 升, 男 60 ~ 70 升)、背包防雨罩;
- + 小背包或腰包 1 个;
- + 高帮防水登山鞋;
- + 冲锋衣、裤、抓绒衣裤;
- + 排汗内衣;
- + 羽绒服;
- + 睡袋: 舒适温度 -10 度, 1200 克左右的羽绒睡袋, 注意做好防水保护
- + 防潮垫;
- + 头灯、手电, 备用电池;
- + 登山杖;
- + 墨镜;
- + 雪套;
- + 护膝、遮阳帽、雨衣、防晒霜、个人餐具及特殊用品;
- + 个人证件、纸巾、多用刀、毛巾、防水袋、塑料袋、相机、电池、笔记本、笔、牙膏牙刷(或口香糖)、
- + 钱及信用卡、针线、个人特殊药品等;

## 食品及药品

- + 食品  
方便面、面包、麦片、方便粥、榨菜、维 C 糖、火腿肠、牛肉干、大白兔奶糖、巧克力、口香糖、真空包装肉食品若干、红牛、果珍、咖啡、便携蔬菜及水果若干。
- + 药品  
内用药: 肠胃康、日夜百服宁(防治感冒)、加合百服宁(防治头痛)、诺氟沙星(抗菌消炎)、泻立停、利君沙、施尔康(补充维生素和微量元素)、维生素 C。  
外用药: 急救包(各种外伤处理纱布、脱脂棉、胶布、绷带及创可贴等)、云南白药喷剂、消毒酒精、碘酒及药棉、云南白药、防蚊虫叮咬水及净水药片。  
抗高反药品: 肌苷药片、乙酰唑胺、洋参片等。

雪花  
勇闯天涯  
穿越可可西里

雪花 勇闯天涯 攻略

华润雪花啤酒 | 中国国家地理 出品