

# 壯美高原「天路」那拉高速開通 藏北風光神秘瑰麗

●「聖湖」納木措的湖水澄澈碧藍，藍得透徹，泛着綢緞般的光。

終年積雪的念青唐古拉山、廣袤無垠的高原草場、神聖絕美的納木措湖、壯美輝煌的落日餘暉、清冽神秘的高原冰川……西藏自治區首府拉薩第一條通往藏北草原的高速公路「那拉高速」近日全線開通，平均海拔在4,500米以上，亦是世界上平均海拔最高的高速公路。未來，拉薩至那曲的行程時間將由6小時縮短至3小時，而欣賞遠闊純淨、神奇瑰麗的藏北風光，只需要一條高速公路的距離。

如今，在西藏，出行便利，交通網絡四通八達，在「十三五」期間，西藏的公路通車里程就已達11.88萬公里，創造了年均增長8,100公里的高原奇跡。而那拉高速公路的全線通車，將顯著提升青藏大通道的通行能力和安全保障、運輸服務水平，有利於促進西藏特別是藏北地區資源開發和各民族交往交流交融，對西藏實現長治久安和高質量發展具有重大現實意義和深遠歷史意義。

● 文、圖：香港文匯報記者 趙一存 西藏報道

● 納木措的美景吸引各地遊客前往打卡，也是當地年輕人拍婚紗照的熱門取景地。



那拉高速公路平均海拔4,500米以上，全線長294.86公里。整條高速分成兩段建設，一段是2020年10月1日建成通車的拉薩到當雄縣羊八井段，另一段是此番正式通車的羊八井到那曲一段。通車後，拉薩市與那曲市之間的車程將由過去的6個小時縮短至現在的3個小時。到西藏旅遊，7月至9月是絕佳的季節，這時的西藏少了冬日凜冽的寒風，陽光充足，風景絕美。正因為此，很多遊客選擇在這個季節自駕前往西藏，欣賞迤邐的高原風光，感受神秘的宗教文化。在這最美的季節，我們一行人沿着那拉高速公路從拉薩驅車前往那曲，感受這條壯美的高原「天路」。

## 草原濕地神山天湖 沿途景致美不勝收

從拉薩出發，一踏上那拉高速，立刻視野開闊，心曠神怡，雜念全無，沿途風景大氣磅礴、美不勝收。極目遠眺，但見天空湛藍深邃，晶瑩剔透，宛如一塊巨大的藍寶石，而朵朵白雲就是寶石中棉絮，不以為瑕，反而更美。廣袤的美塘草原上牛羊星星點點，和連綿起伏的雪山連成一體，形成一幅絕美的圖景，蔚為壯觀。

在西藏，說到雪山，就不能不說念青唐古拉山。念青唐古拉山是藏族人心中的神山，在藏族著名史詩《格薩爾王傳·門嶺之戰》中就有對它的記載。念青唐古拉山脈是青藏高原主要山脈之一，是岡底斯山脈向西藏中東部的延伸，也是西藏農牧區的重要分水嶺，以北是廣袤的美塘高原和牧區，以南則是「一江兩河」河谷地帶的農區。

念青唐古拉山脈的西北橫穿當雄縣全境，當汽車疾馳過當雄草原，終年積雪的念青唐古拉山也會一路相隨，從不同角度展現它的巍峨高峻。

在念青唐古拉主峰北側，納木措湖千萬年來與它相依相伴。如今，納木措湖作為國家級風景名勝區對外開放，推動高原大湖生態環境保護。我們抵達時，已近下午四點，氣溫微涼，微風拂面，換乘景觀觀光車之後，進入了納木措核心遊覽區。放眼望去，納木措靜如處子，聖潔而神秘，讓人心無纖塵，生怕不小心擾了它的寧靜。

## 念青唐古拉雪峰上 落日餘暉更顯蒼勁

當地牧民告訴我，拍攝納木措的時間最好在清晨和傍晚。清晨金色的陽光照射到念青唐古拉雪峰上，雪山會變得金燦燦一片，極為壯觀。而晚霞則非常亮，太陽從湖面落下後，天空紅霞似火，湖面會泛著層層金紅的光，好像太陽在雪山和海面灑下一層金子，神聖而壯麗。

從納木措出來，夕陽西下，一排小汽車在那拉高速上疾馳，我們繼續往藏北行進。黃昏裏，公路旁的柵欄泛著迷離的光影。遠遠望去，念青唐古拉山被對面的夕陽照亮了山體，雄偉而龐大的體魄一覽無餘，輝煌、壯美、蒼勁，就像久遠的時光，深沉厚重。

高原的落日餘暉讓人感覺到絲絲溫暖，又夾雜著些許悲壯。此時，太陽即將落山，遠山的光亮漸漸暗淡，卻呈現出層次分明的金黃，一切紛紛卻不亂。夜幕降臨，天地間又變得空曠而幽靜了。



● 從那拉高速上看壯美輝煌的落日餘暉



● 美塘草原上牛羊遍野



● 遠望終年積雪的念青唐古拉山，神聖而壯觀。

## 在納木措遇見修行人

納木措，人間的絕美聖地，藏語意為「天湖」，是西藏三大聖湖之一，也是世界上海拔最高的大型湖泊。湖面海拔4,718米，形狀近似長方形，東西長70餘千米，南北寬30餘千米，面積達1,920平方公里。7月至9月也是納木措最美的季節，山花爛漫，綠草如茵。聖湖被青藏高原高高擎起，好似大地獻給蔚藍穹穹的一塊碧玉。納木措的湖水澄澈碧藍，藍得透徹，泛着綢緞般的光，由近及遠，由淺及深，層次分明，還帶着朵朵漣漪和浪花。在這裏，雲與水相映，雪與山相依，山與湖相襯，光影相伴，瀟灑心靈。

作為世界上海拔最高的湖，納木措是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，是著名的佛教聖地之一，也是朝聖者心中的聖地，地位尊崇。據雍仲本教的經典記載：納木措有七十二個聖地。伸入湖心的

扎西半島上的扎西寺是其中之一，這裏香火旺盛，朝拜者絡繹不絕。每逢藏曆羊年，朝聖者更會不遠千里前往朝拜，參加盛大的轉湖節。如今，納木措每年仍吸引着西藏當地和青海、四川、甘肅、雲南的信眾前去轉湖朝聖，以尋求靈魂的超越。

遇見丹巴南加時，他正從納木措湖的方向走進山坳，陽光和湖水的光芒在他的身上映出別樣的亮光。這位來自康巴的修行人，已經獨自在納木措湖邊的山坳裏生活、修行了27年。他告訴我，他19歲時來到納木措，只一眼便認定這是他今生的歸宿。他用石頭在這裏搭建了房子，裏邊有佛堂、臥室和小廚房，起居用品一應俱全。作為藏傳佛教的信徒，他每天都會唸經、禮佛，無事時經常會去轉湖，向神靈祈禱，表達虔誠的敬意。他說：「我會一直在納木措修行，不會離開。」

● 納木措是著名的佛教聖地之一，地位尊崇。



● 19歲時來到納木措，康巴漢子丹巴南加已經在這裏獨自修行了27年，站在石頭房子前，他告訴我，這裏是他今生的歸宿。

## 藏式傳統點心「卡賽」

在西藏，糌粑和酥油茶是廣為人知的食物，但其實「卡賽」（藏語音譯）作為藏式點心，也是一種傳統美食，且更易於為藏族百姓以外的人接受。

卡賽是用酥油、菜油、豬油等炸成的麵食，因其香脆可口而深受喜愛。炸好的卡賽有花朵形、蝴蝶形、條形、方形、圓形等各種形狀，再塗上紅、黃、綠、橙、粉等五顏六色的食用顏料，裹上砂糖或奶粉，既是裝飾神案的

的藝術品，又是款待客人的佳餚。在西藏，卡賽品種的花色常常成為女主人勤勞、智慧和熱情的象徵，在節日裏分外引人注目。

卡賽是藏曆新年必備年貨，每到藏曆新年前夕，藏族人會全家上陣，耗費幾天的時間精心製作卡賽，而此時西藏各地的街頭巷尾也飄出陣陣的卡賽香味，給雪域高原增添了歡樂濃厚的節日氣氛。



● 傳統藏式點心「卡賽」顏色鮮艷

## 趣遊香港

採、攝：雨文

### 歡樂堡礁



● 這兒的深海奇珍店，你可購買多款水上物品。

### 冒險灣岸



● 位於浪濤灣旁的灣岸小食，坐在此進餐別有風情。

## 全情投入水和大自然的世界

萬眾期待，昔日在大樹灣集古村位置，香港海洋公園水上樂園終於在昨天中秋節開幕！這個水上樂園坐落於翠綠環山之中，設計充分利用梯田式地勢的特色，四周壯麗景致一覽無遺，同時加入大量植物及綠化屋頂等綠色設計元素，與大自然融合。這作為亞洲首個全天候臨海上樂園，佔地約70萬平方呎，提供各式各樣娛樂、零售和餐飲體驗，27個室內及室外景點遍佈於五個主題區域，為所有年齡層的探險家帶來不同程度的刺激樂趣。

今次，筆者帶領大家跳進全新神秘國度，全情投入一個與水和大自然融為一體的探索及冒險之旅。大家到達海洋公園站後，沿指示牌步行至往水上樂園的免費穿梭巴士，不過謹記要網上預約方可有座位。抵埗後，你依然看到昔日的

登山電梯，而水上樂園建築非常吸睛。現時仍處於疫情階段，進園前需要先掃安心出行或網上填寫資料，然後出示門票或網上二維碼即可進入，開展你的水上旅程。

進入水上樂園後，你先踏進的位置是歡樂堡礁區域，這區設有儲物櫃及更衣室，還有商店（可在離開時在此購買在園內由工作人員拍下的美照）。值得一提的是，儲物櫃分為三種容量（\$120、\$200及\$280三款），這個也記着在網上預約，尤其是需要最大容量那款。當更換好泳裝後，踏出更衣室，便是四個主題區域所在，率先踏進的是坐落在樂園正中的迷失部落區域，這區主要是在室內位置，設有衝浪愛好者的全港首個室內衝浪體驗場「衝浪先鋒」、專為親子打造的造浪池和漂

流之旅的「天海灣」及「漂流探秘」，以及極受小朋友歡迎的大型多層玩樂設施「威威水地帶」，而筆者最喜歡的便是悠閒自在的「漂流探秘」，坐在大水泡上隨意漂流，感覺寫意。

當然，要想追求挑戰刺激極限的，這兒另外三個區域設有九條設計各具特色、緊張刺激的動感水上滑梯，令園內充滿歡樂尖叫声。例如，在躍動流域區內的「旋風、急轉雙子梯」、「八彩天梯」、「神秘迷沖」及「急流漩渦」，而在絕嶺深谷區內的「沖天瀑布」、「極速迴環」、「深谷飛瀑」及「勇者之巔」是最刺激的，筆者不敢試。至於在冒險灣岸區域，筆者選在此的「灣岸小食」中醫士，坐在池邊吃東西，別有一番風情。由即日起，一年365日，大家都可在香港全情投入水和大自然的世界。

### 迷失部落



● 漂流探秘

● 衝浪先鋒

● 天海灣



● 威威水地帶

### 絕嶺深谷



● 三條直立式滑梯，終極挑戰膽量。

### 躍動流域



● 在急流漩渦入口處，樂園一望無際。

● 八彩天梯