

趁年轻，去大西北走一圈！

文图 海南日报记者 孙婧



甘肃的桑科草原。

作为一枚上过山下过乡的“驴友”，当小伙伴来邀请一起自驾游时，我一开始是拒绝的：长途开车多累啊！但当他们在“大公鸡”地图的西北位置，绕着陕西-甘肃-青海-四川比划了一圈时，我当时眼睛就亮了。

旅行的意义，不就是从熟悉的地方短暂脱身，到一个完全不同的世界里感受逃离的快乐吗？作为一个生长在海岛的人，阳光沙滩、蓝色大海已经司空见惯，与海南风情迥然不同的大西北，激发了我内心深处探索未知和挑战自我的欲望。



大草原上天高云低。

漫漫长路看不尽美景

在海南，从海口驾车走东线高速到三亚，也不过3小时路程。但当车奔驰在西北辽阔的土地上时，我的空间概念被彻底重置了。课本上形容我国“地大物博”的说法变得鲜明起来：当地人的碗要大一号，饭量大一倍，公路要宽一幅，山脉绵延，更给人无穷无尽、惟余莽莽之感。

从兰州驾车向西南开，途经甘南夏河，进入四川阿坝，绕到青海果洛，再折返回川西的甘孜。我们就这样一路从城市，开进了连绵不绝的山河草原，看藏式民房炊烟起，五彩经幡插满坡，山顶球场孩童闹，并见证了溪流在大地上划出婉转花纹，最终汇入滔滔黄河……

半依云渚半依山，爱此令人不欲还。此行经过的若尔盖草原，仿佛是一幅长长的油彩画卷。这块位于四川和青海交界处的“高原绿洲”，有着特殊的地理特征：既是高原，也是盆地，所处群山之怀抱，总面积却有5.3万平方公里之大，湖泊、沼泽、牧场交错分布，成为了黄河上游最重要的水源涵养地和生态功能区。

即使是初秋青黄交接时节，若尔盖草原向阳的坡上，依然处处见牛羊，在不疾不徐、不慌不忙地吃草。抬头望天，云从山脉间生发，一路堆叠至天空深处，像大鱼在苍穹游荡，又把巨大的身影投在地上。

那一天，我们从日光高照开到暮色四合，直到金光消失在天边，还是没有开出这片苍茫的草原。夜色里，眼前只剩下被车灯照亮的公路，月凉如水，车内无人说话，仿佛都怕破坏了这一刻的氛围。

旅途似会一直这样闲逸下去，然而危险也在酝酿、逼近。

旅程的后半段，暴雨突降，让川藏公路北线317国道上行车处处惊险。不仅多处出现泥石流、塌方，路面也被砸得坑坑洼洼。在一些急弯和狭窄路段，还出现了翻车的残骸。我们途中经历了爆胎、大堵车、山顶落石的威胁，但最终都有惊无险度过去了，想

来还是有些后怕。

高原反应也没那么简单，随着我们翻越一座又一座垭口，海拔也从3000米攀升到5000多米，咳嗽、低烧、困倦、呼吸困难、食欲不振，这些高原反应伴生的症状给旅途蒙上了重重忧虑的底色。

“天堂篮球场”

我们顺着101省道一路西行，汽车绕着中央巨大的草原盘旋转圈，奔跑在山脉之巅。那感觉，仿佛走进了电影《指环王》中的远征军世界。

地势逐渐走高，云变得更低、更近了，感觉触手可及。俯瞰下去，开阔的大草原在极深的山谷里，草原上的牛羊仿佛芝麻大小的点。观察它们为寻找肥美水草而迁移，就像一个孩童在低头观察着一群“蚂蚁”的移动。蓝蓝的天空是一切风光的背景，云朵遮映出的光斑，披在大片青色草原和起伏的山脉上。“你们有没有觉得眼熟！像不像Windows xp的桌面？”专注开车的小伙伴一阵激动地惊呼，打破了车内的沉默，因为缺氧而困倦的我们赶紧打起精神朝窗外看去。

就在大家看着眼前的风景一阵阵咋舌时，远方一个熟悉的事物吸引了我的注意：那竟然是一个小型而简陋的篮球场！两个篮球架之间的草皮被踩出了大片空地，可见这里常有人来打球。可奇怪的是，在这片山间高原，垭口之间，前不着村后不着店的，哪里有人到这上头来打篮球呢？来不及及琢磨个究竟，我们的车已经疾驰而过。但很快，下一个篮球场又出现在视野里了。这次，有两个牧民衣着青年，正拿着篮球，带着两个孩子在球场上来回奔跑。一旁的牛羊在自顾自地吃草。

这画面，叫人羡慕极了！想想看，在这天堂一般的高原上，阳光热烈，空气稀薄，在风中肆无忌惮地奔跑着、任性挥洒汗如雨，累了，张开双臂就地一倒，躺在柔软的青草里。天高而阔，远处群山绵绵，仿佛这一瞬间能拥抱了整个世

界。何等不羁，何等豪迈！想象着这样的感觉，车内的我们，心也为之激昂起来。

随着我们逐渐往山下而去，几个错身的瞬间，牧民和篮球场，很快变成了山巅的小黑点，飘忽着一圈夕阳镀金的光晕。四野重新空旷起来。于牧民而言，我们不过是一群匆匆过客，而他们，却成为了我们眼中鲜活最鲜活的风景。

象征着大众文化的篮球场，走进草原，丰富了牧民的娱乐生活。同时也让他们与草原外的世界，拥有了更多共同语言。但我也希望，草原的纯净、美好能一直保持下去。

在倾城日光里品尝蕨麻米饭

过来人都说，要熬过高原反应，除了多休息、少运动、免着凉外，还可以多吃当地饮食，让肠胃也一并适应高原环境。

这一次，我们在甘南夏河县的拉卜楞寺旅游区，就感受到了藏餐的风味：一碗蕨麻米饭，一碗羊肉粉汤，一小壶酥油茶，香甜浓郁、鲜美咋舌。

酥油茶太过有名，自不必多做介绍，但蕨麻米饭倒让我回味许久。这是一种将蕨麻洒在伴着酥油的米饭上，再送小碟白糖就着吃的高热量主食。

其中的蕨麻，自带莲藕般脆爽的口感，微甜中有清香，是高寒地区的一种草本植物，俗称“长寿果”，有治贫血和改善营养不良的功效。你可以先吃一口不加糖的蕨麻米饭，感受奶香四溢，再加入一小勺白糖拌着吃，就能将蕨麻本身的涩味盖住，整体风味又升了一个级别。吃完饭，碗底还有一层微黄酥油，习惯减肥的女孩稍微有些罪恶感，但管它呢？旅行嘛，入乡随俗吧。

穿着精美藏服的店员介绍，蕨麻酥油拌饭作为特色食物，很受游客欢迎。还有那碗羊肉粉汤，搭配白萝卜熬制，撒上一层香菜，在日光倾泄的窗边慢慢喝下，疲累的身心瞬间被治愈，幸福得想叹息了。

小贴士

1

旅行中记得做好皮肤护理，防晒和保湿非常重要。除了脸蛋，身体皮肤也需要关照。可多带一小瓶护肤油，霍霍巴油、橄榄油、婴儿润肤油都可以。

2

高原反应遇上感冒会变得非常危险的。在高原旅行，避免着凉，千万不要频繁洗澡。

3

一双好的鞋子，是出门旅行必备的。高原山路崎岖又寒冷，拥有抓地大底和保暖排湿性能的徒步靴是不错的选择。一些牛皮的工装靴也可以胜任。记得搭配保暖耐磨的厚袜子，提前修剪好脚趾甲。



蕨麻米饭、羊肉粉汤，是寒天里旅人最好的安慰。