

# 我的足迹：徒步珠峰大本营

[meipian.cn/2lh257m3](http://meipian.cn/2lh257m3)

徒步地点：尼泊尔喜马拉雅山南麓

目的地：珠峰大本营

日期：2018年10月

时间：14天

最高海拔：5420米

一天徒步最远距离：22公里

徒步前专门体能训练：0

必备装备：登山鞋、厚袜子、手杖、墨镜、手套、简易围脖、帽子、雨衣

药物：Panadol、红景天、姜、藿香正气水、牛初乳药片（预防食物中毒）、整肠生

氧气瓶：大口吸气

## 1. 加德满都

尼泊尔有很多美丽的高山徒步线路。加德满都是始发站。基本上都要从这里坐飞机或汽车到徒步路径的起点，需要的物资也在这里购买。

由于加德满都处于谷地，四面大部分是山，空气不容易流动，加上城市管理不善以及建设工作，到处都是垃圾和灰尘。用“脏乱差”来形容一点不为过。出门走一小圈，就觉得鼻腔和口腔被沙子磨过一样。戴口罩也不管用。只有早晨空气比较好，一过中午就不行了。



埃及、尼泊尔、印度，哪个最脏？





线路坏了知道是哪条吗？





哈哈，好像肩膀上还可以骑一个人。

加德满都有一些世遗地点。但是由于环境污染原因，只去了其中一个，即猴山。其实这是一个佛教圣地，由于有很多猴子，就称为猴山。





猴山。这里空气还好，又赶上早晨。

徒步路径的起点是卢克拉（Lukla），要坐小飞机前往，只有14个座位，不包括飞行员。加德满都就一个机场，经营国际和国内航班，以及用于旅游用途的小飞机；另外，卢克拉机场在山中，经常受高山天气和风的影响，所以飞机误点或取消是常有的事。

出行提示：

- \* 大件行李由背夫背，每个登山者的配额是15公斤。一个背夫最多背30公斤，好辛苦，所以登山者尽量轻装。
- \* 沿途可以买到瓶装水，但是越往上，越贵。从1升1美元到3美元。
- \* 尼泊尔人吃肉，但是喜马拉雅山是圣山，在山区不屠宰动物，所以所有的肉食都是从山下用骡马和牦牛驮上去的，卫生不能保证，建议徒步期间不要吃肉。
- \* 在高山感冒引起肺水肿会致命，最好不要洗澡。

按计划，第二天天蒙蒙亮，满怀希望赶到机场，可是航班一直推迟，一直等到下午3点多，被告知山里有风，不宜飞行，航班取消。但是，不知道明天能否成功飞行。回到旅馆之后，讨论决定明天跟另一团的人一起坐直升飞机前往。两个团的游客加起来才5个人。大本营徒步可以一个人成团，配一名导游，一名背夫。由于座位有限，我团的导游要等后天坐班机上来，然后快速赶上我们。这两个导游是叔侄。两个团在头三天走的线路一样，第四天中途分开。

第二天也是一大早赶到机场，结果也是等了快3个小时才起飞。





小而拥挤的机场。这时候人已经少了很多。

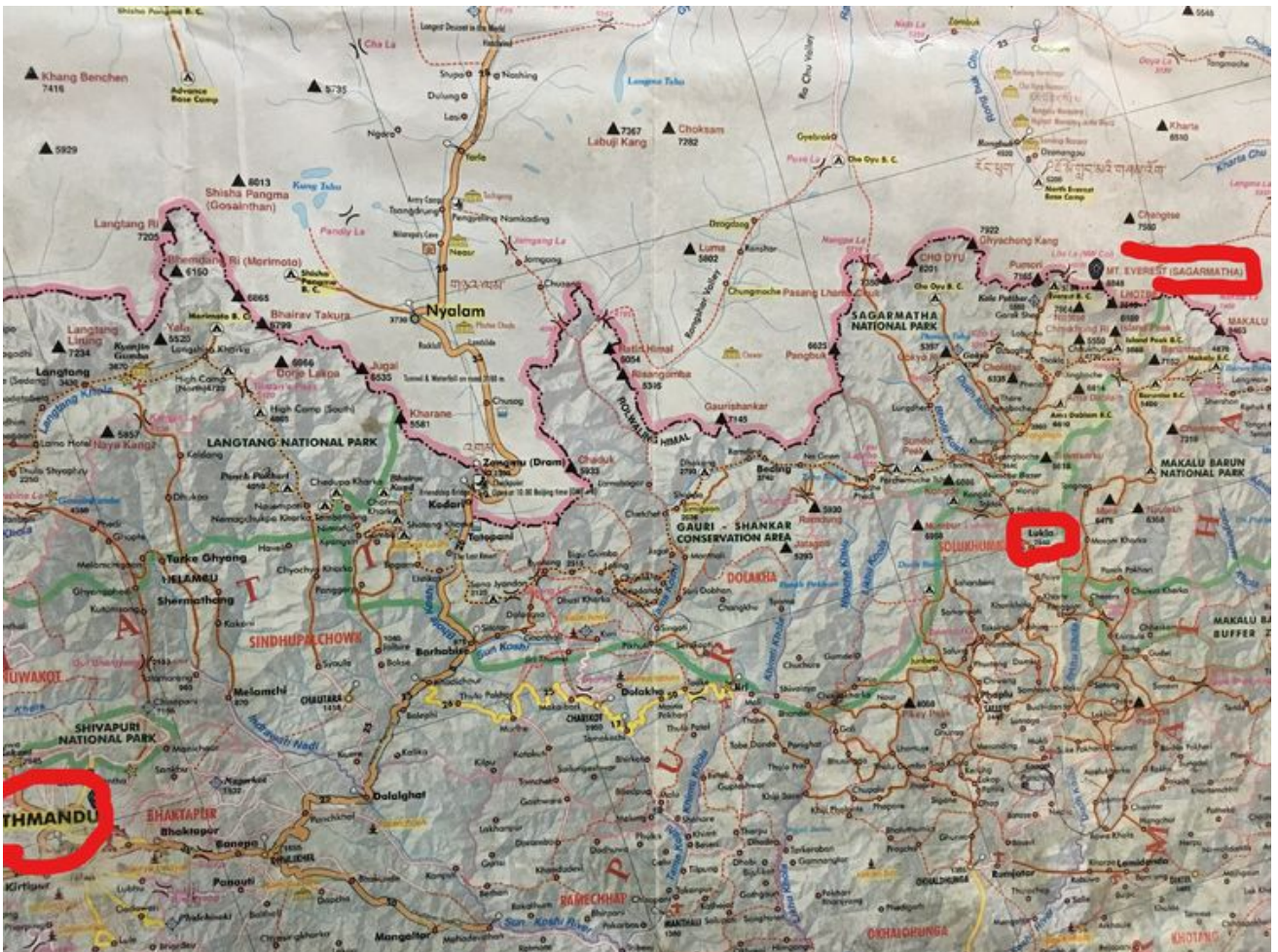


我们的飞机总算来了。原来因急救任务先到山上飞了一圈。



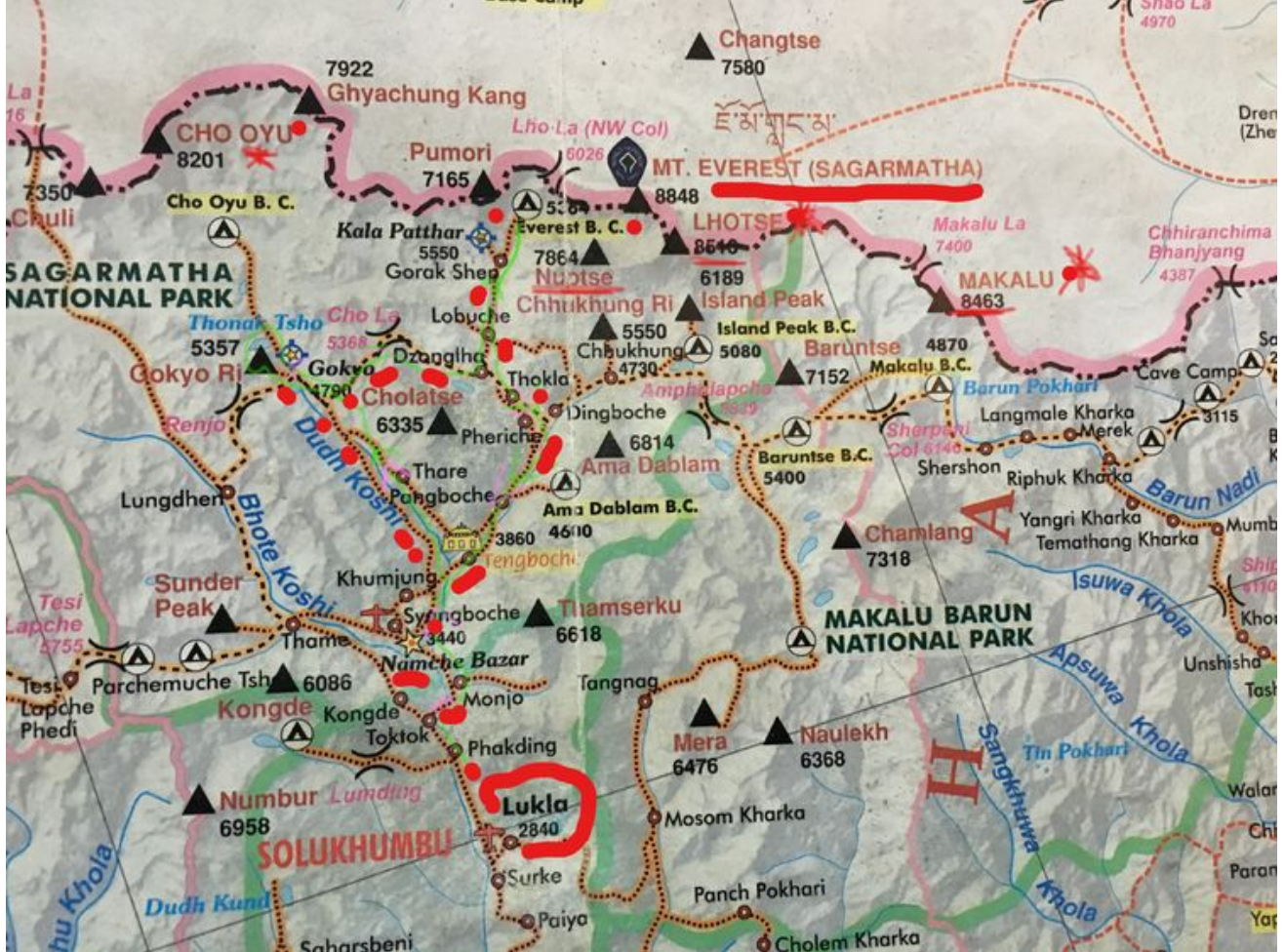


哇，是一位美女飞行员。



加德满都-卢克拉飞行线路。右上方是珠峰。





卢克拉到珠峰大本营的线路图。注意，尼泊尔人称珠峰为萨迦玛塔(Sagarmatha)。根据网上提供的信息，“珠穆朗玛”为藏语“Chomolungma”的音译。藏语“Chomo”是女神的之意，“lungma”是第三的意思，因珠峰附近还有四座山峰，珠峰位居第三，故“Chomolungma”意为“第三女神”。但是珠峰为最高峰，为何说“位居第三”？会不会是早期人们无法测量，而在人们的视野中，珠峰距离比较远，因而显得不高？不知道。珠峰又称“神女峰”。它的英文名字“Everest”来自于英国人George Everest（乔治·埃佛勒斯）爵士，他是19世纪中负责测量喜马拉雅山脉的印度测量局局长。他认为这座高峰尚未命名，于是以他的名字命名。尼泊尔称“Samarghata”（萨迦玛塔峰），意为“地球制高点”或“天空之神”。地图上总共有4座海拔在8000米以上的山峰。

从加德满都到卢克拉是一条非常漂亮的航线，而且直升飞机飞行的高度比较低，所以可以看到起伏的山峦、云雾缭绕的山庄、郁郁葱葱的谷地、弯弯曲曲的山道、白雪皑皑的山峰，天气好的时候还可以看到珠峰。





从空中看到加德满都好像还可以，注意到远处已经出现一层雾霾。











卢克拉机场，世界上最危险的机场之一。有人说不是“之一”。跑道只有500多米，而且是建在山坡上，降落的时候，靠坡度减速；起飞的时候就沿着山坡冲下去，如果飞不起来，下面就是山谷。嘿嘿，很方便。

珠峰大本营14天徒步从卢克拉开始，海拔2840。卢克拉是一个紧挨在机场旁边的热闹小镇，旅游用品应有尽有，价格也不贵。在卢克拉吃过午饭，把行李交给背夫，自己就背一个当天必需品的小包就出发了。这些背夫有的是尼泊尔山区的夏尔巴人（Sherpa），也称“雪巴”，散居在喜马拉雅山两侧，主要在尼泊尔，少数散居于中国、印度和不丹境内，适应高原气候；有的来自尼泊尔的平原地区。我们的背夫就是来自平原地区。。

穿过小镇，有一个小拱门，上面写着Sagarmatha（萨迦玛塔）国家公园，尼泊尔人称珠峰为萨迦玛塔，旁边有一个办公室，需要登记并购买登山票。穿过拱门，徒步正式开始。



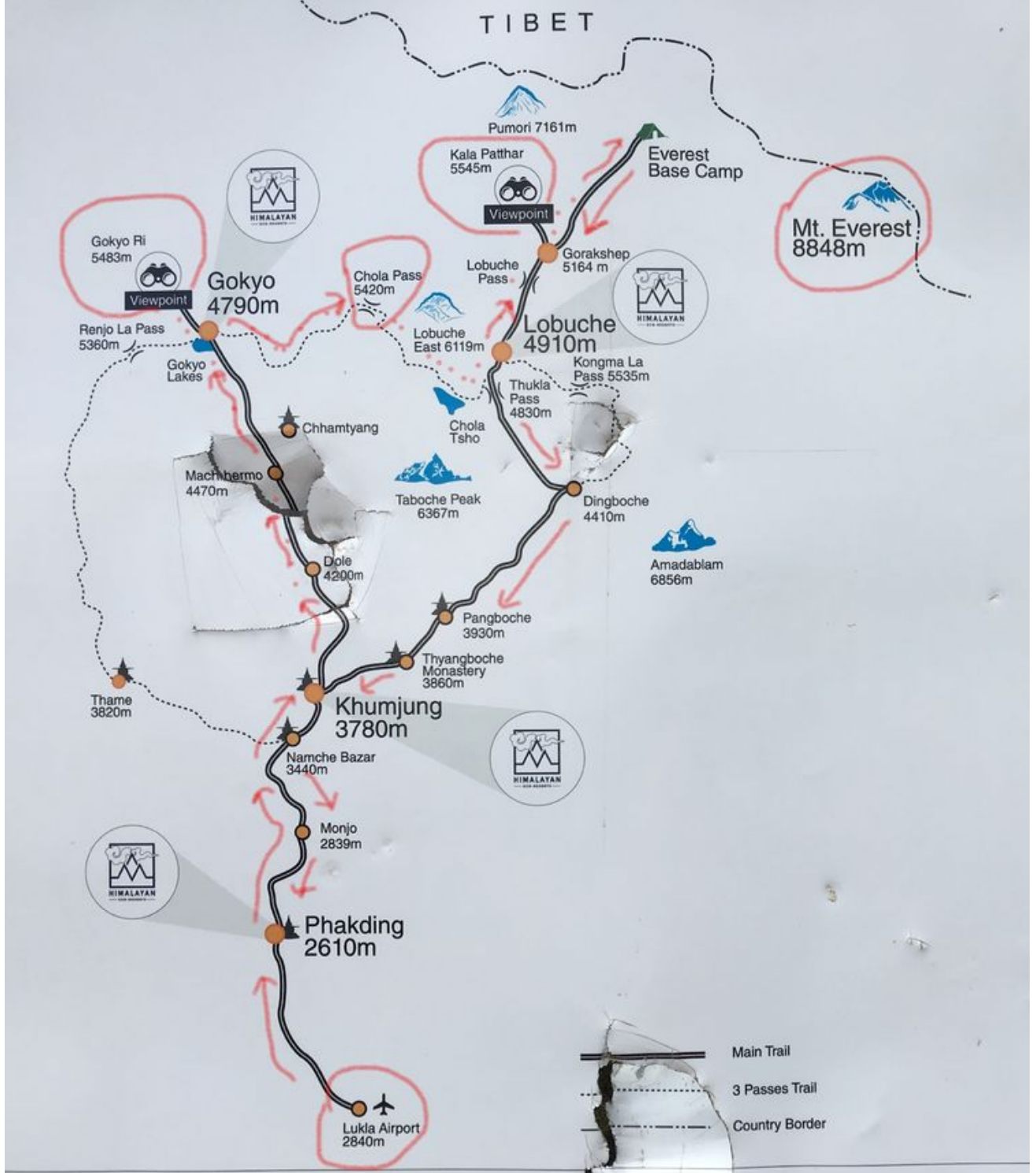


卢克拉



小镇上熙熙攘攘，有进山的，出山的，还有拉货的牦牛。





往大本营有两条线路：一条往左经过高乔山（Gokyo RI），走一个环线；另一条从右边直奔大本营。我们走的是左边的线路，因为高乔湖（Gokyo Lakes）和高乔山很漂亮，这样也避免走同样的线路。头三天的线路是重叠的。

## 2. 从卢克拉到南池（Namche）

这一段线路要走两天，中间在帕克丁（Phakding）过夜。第一天徒步6.5公里，第二天徒步11.4公里。这一段道路有起伏，但相对比较平缓，要过几个吊桥，不时会经过小村落。





这个好像跟周末郊游没有什么两样，但是不多。到大本营没有大路，就是这种小路。再往后，连这种路也没有了。



山谷景色





不时遇到这种吊桥。吊桥狭窄，如遇有牲口驮东西上桥，行人一定不能上桥，只能在另一端等待。



物资靠骡马和牦牛运输。在低海拔路段，骡马还行；到高海拔只能用牦牛。在山道上遇到这些大卡车，也必须礼让三先。





头两天沿着河谷走。过了Phakding，开始看到大山。在加德满都坐班机的导游赶上来了。





走上一段陡峭的山路，到达南池，海拔3445。这是进入喜马拉雅山的门户，是来自西藏人的重要贸易地点，非常热闹。导游告知，过了南池不要洗澡，一直到他再通知。





登山物资应有尽有



第二天，在灿烂的阳光中告别南池，向昆琼（Khumjung）进发。距离7.5公里





离开谷地，进入高海拔山区，周围是群山峻岭，道路开始变得艰难。

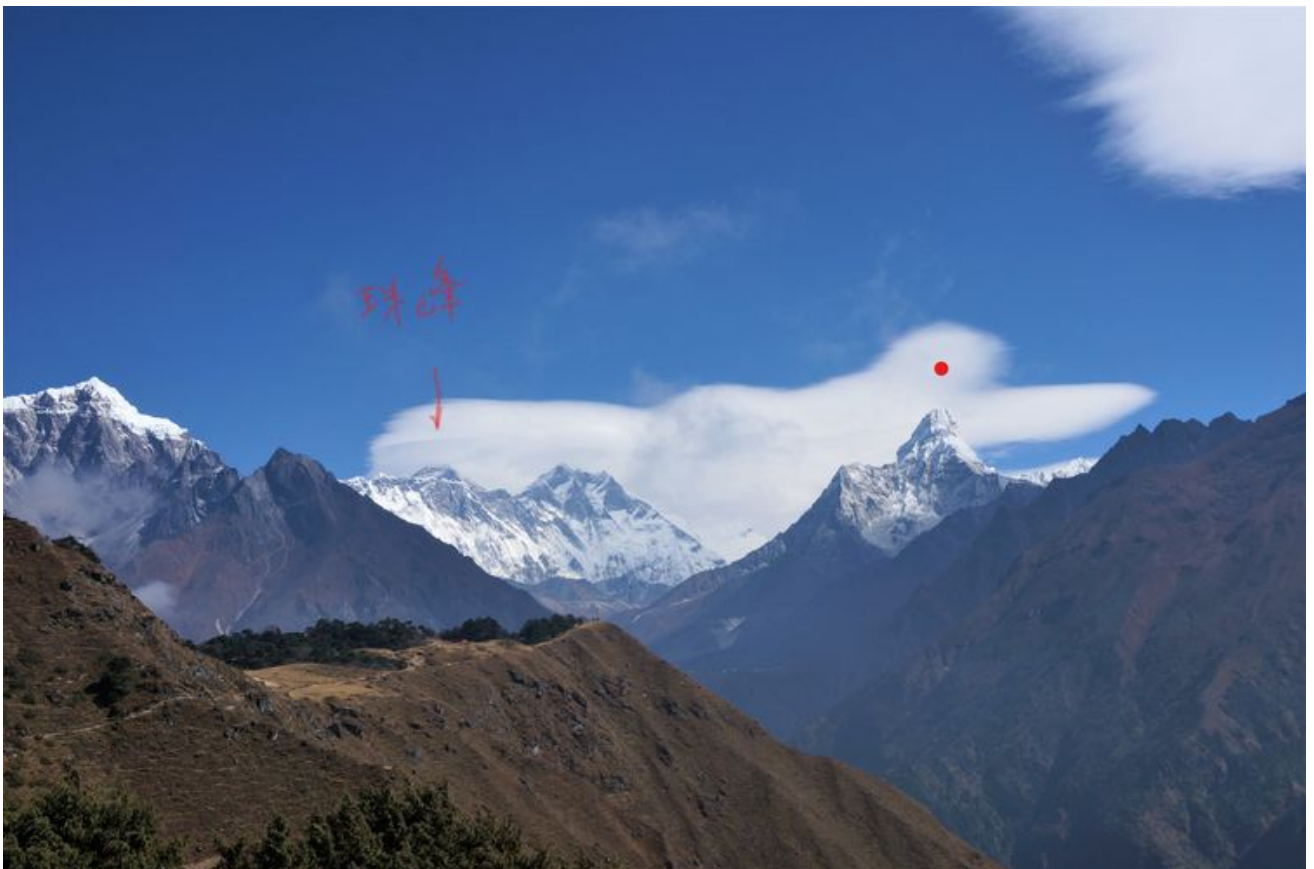


她杆上挂着的不是氧气袋或水袋，而是排尿袋。第一个令人敬佩的人！





高原的云彩特别美



珠峰第一瞥。由于距离的原因，珠峰看上去不高。虽然遥远，但第一次看到珠峰，心情无比激动。右边的红点是阿玛达布朗峰(Ama Dablam)，山体秀美，海拔6856。左边是徒步山道。观景点海拔3880。





山中不时有直升飞机，有的为不能徒步的游客提供观光服务，有的运送滞留山中的登山者。





远处的阿玛达布朗峰(Ama Dablam)





下午到达昆琼 (Khumjung)。海拔3500。



村民







山中的寺庙



农家小孩





1960年由艾德蒙·希拉里（Edmond Hillary）爵士建立的学校，让当地的小孩有了接受教育的机会。

从昆琼前往多尔村（Dole Village），海拔4110。距离10公里。所以，出门不久就开始走陡峭的山路，很多台阶，而且高。不过沿途的景色非常漂亮。







前方的羊肠小道是我们的路径



村庄越来越远。小道就在右边岩石下面。





这么蓝的天空。这可是没有添加色素的哦。





山路狭窄、陡峭。



努力!





勇敢的先行者



高山雄鹰





河谷、山庄已经远在身后。



继续前进。直接去大本营的人在这里分开，走下面那条道。祝你们勇往直前，成功到达目的地！

导游的叔叔也在这里离开我们。他今年52岁，曾经8次从南坡和北坡登上珠峰。这是第二个令人敬佩的人。沿途告诉我们许多信息。他认为从南坡和北坡登珠峰有不同的困难。在西藏的北坡大本营，汽车可达，但是登顶的道路风大，而且有很长一段坡路，没有可以倚靠的地方，如果出现意外，救援或帮助都很困难。南坡的大本营没有大道，所有登山者都必须从卢克拉步行进来。从大本营到珠峰有很多冰川。有的地方是深沟，需要架上梯子走过去。另外，经常有雪崩。雪崩的力量摧枯拉朽，如在近距离遇上，几乎没有生还的可能性。几周前，有几位登山者在登山过程中遇到雪崩，没有回来。当然，我们不会走到冰雪覆盖的高山，所以不会有危险。他认为从南坡登顶比较困难。



在大本营徒步中会多次看到珠峰。除了在上面提到的地方远距离看到珠峰外，两个最佳观景点是高乔山 (Gokyo RI) (5360)和卡拉帕特 (Kala Patthar) (5545)。他认为在高乔山看更漂亮。期待中！



虽然高山的灌木没有什么花，但在远处雪山和峻岭的陪衬下，红叶也显得格外美丽。



起云了。穿过一片树林。挂在树上的植物在四川也有见到，特别是在普达措。





到达多尔村。今天很有挑战性。对我来说，过了海拔4000米算是进入会引起高反的高原地带。到目前，没有高反。可能是红景天起作用。

从朵儿村到马赫莫 (Machermo)。距离6公里。目的地海拔4410。已经完全进入4000米以上的高山地区，海拔逐步攀升。其实徒步经过的路段都会超过住宿地的海拔。这实际上是训练适应高原的一个策略，即白天到高海拔的地方活动，晚上在低海拔的地方休息。随着海拔的升高，四周的景色也越来越壮美。







告别多尔村。



背夫也出发了。他们通常都会比我们早几个小时到达目的地，有时候还会回过头来接我们，真令我们感到汗颜。





山坡上下的村庄。他们的生活真是很艰难。如果是从事旅游业，在淡季的时候都会下山；如果是当地居民，则会常住。



一批批挑战者





山路漫漫



壮美!





继续前进。





这位身穿蓝色上衣的人来自马来西亚，今年71岁。这是他第五次来喜马拉雅山。走得比我还快。第三个令人敬佩的人。



真美!





“Are we there yet?”-- 到达目的地了吗? 哦，不。只是歇歇脚，还要从右边的小路翻过去，再走一段。



溪流中的石头是否含有什么贵金属?





想拍出小桥流水的感觉，可惜没有这个氛围。



休息地Luza（炉渣？），海拔4390。





Are we there yet?



终于到了，海拔4410。

今天从马赫莫 (Machermo) 到高乔湖 (Gokyo Lakes)，距离5.5公里。目的地海拔4790。今天应该会比较轻松的一天，因为距离短。但是在高海拔山区徒步也不宜走太长。今天应该会看到一些优美的景色。





离开马赫莫。一个大晴天。



沿着冰河前进。





这位哥们背着牛头骨干嘛？



在这个高度，已经见不到骡马了，只有牦牛在驮东西。





除了牦牛，还有人。



人往高处走，水往低处流。往高处走确实艰难。





停下来，看看美丽的景色。



小全景





高乔湖到了，果真漂亮。



湖水碧绿





雪山、绿水











高乔村到了。左边的山头是明天要攀登的海拔5360高乔山的第一段。这个旅馆是新建的，设施比较好。关键是可以洗澡。进山以来没有洗过澡。



高乔。海拔4790

高乔山。这是看珠峰的最佳观景地点之一，但需要登上海拔5360的山头。由于珠峰经常有云，很多人来了之后没有看到，通常过了中午12点就起云了，所以必须趁早出发。





晨曦中的高乔湖显得格外宁静。



初升的太阳把雪山染成金色，





也照亮了高乔湖。



沿着湖边的山坡登山。





山道艰难，每走20步就要停下来喘气。回头远眺，高乔湖展现出它美丽的面容。它是由三个湖组成的。



高乔湖全貌





看到珠峰了。黑色山头左后方被云遮一半的山峰就是珠峰。虽然还不到12点，但是已经有云了。



这一角度清楚一些。真是偶尔露真容。





登上高乔山顶，一睹珠峰芳容。山峰左边是西藏境内的北坡，右边是尼泊尔境内的南坡。其实珠峰并不漂亮。孤独星球说，珠峰像是一个肥胖的男子站在一群身材妙曼的女子中间。在这里可以看到五座8000米以上山峰。



拥抱珠峰！海拔5360。





鸟瞰高乔湖



高乔山顶周边景观





返程。很多人（包括导游的叔叔）都认为高乔湖和高乔山是大本营徒步线路中最美的路段。



登上5360高乔山顺利返回住地。虽然直线距离并不长，但是高山缺氧和坡陡，感到非常辛苦。从开始不停走，到30步停下喘气，后面缩短到20步，有时候要缩短到15步，最后还是成功登顶，十分值得。值得一提的是，没有高反。是适应了高原气候，还是红景天起作用，可能都有。

晚上在住地碰到一位从新加坡来的女登山者，感冒了，还发烧，原因是在登山途中多次洗澡。她说本来第二天准备登高乔山，现在不知道，如果没有好转，只好坐直升飞机下山。高山预防着凉十分重要。告诉她争取喝一点姜汤，另外给她一些治疗感冒和退烧的药。希望她能够康复。

姜汤加红枣或红糖具有非常好的抗感冒功能，感冒初发时效果尤佳，屡试不爽。



在途中碰到另外一批来自马来西亚的登山者，其中一位女性也因身体不适，在这里坐直升飞机返回卢克拉，费用大概800美元。这个时候银子已经不重要了。