

# 一场与喜马拉雅女神的命运约会

-徒步安娜普娜大环 20 天

## 第二节

雪山大宴 - 皮桑至木提纳克



## 5/2/14: Pisang to Nagwal (徒步 6 英里, 海拔 3600 米)

从皮桑 (Pisang) 到马南 (Manang) 有两条路可选 (高路和低路)。大多数人选择走平易的低路 (10 英里), 那样当天就可到达马南。我选择了高路。高路的雪山景色是大环的经典。但路途较难也较长 (13 英里), 所以我就把行程分两天完成。

一早走出皮桑住宿, 发现天灰蒙蒙的, 周围的雪峰也深藏云中不肯露面。虽心中不免失望, 但又不想改变徒步计划, 早餐后就开始了行程。大概是昨天我在庙前向雪山鞠躬, 安娜普纳好像知道今天和我有个约会。才走了一小时, 云雾突然散开, 安娜普纳 2 峰就这样赤裸地亮在我的面前 (下图)。赶紧拿起相机拍照之余, 也不忘再次向雪山拜谢。



在这 3000 米以上的高原, 绿化已经少得可怜, 但眼前的碧绿的湖泊依然令人眼前一亮。站在这碧绿的湖水旁恋恋不舍地发呆了很久才离开。



拍照之余, 今天也是我的训练日。从皮桑至盖有 (Ghyaru) 有 400 米的大坡。目前我已初入高原, 就把这上坡当是过陀龙垭口的练习吧。比起去年走印加古道从 3000 米至 4200 米那 6 小时的阶梯攀爬, 今天没有阶梯的坡好走很多 (休息步伐得到充分利用)。外加边走边欣赏安娜普纳雪峰, 这 2 小时的上坡好像并不像传说中这么累。最后得出结论: 徒步并不怕那不停的上坡或不停的下坡。虽刚开始会累, 但只要调整呼吸缓缓而上/下, 一阵子后身体肌肉就会逐渐适应。反而最头痛的是那反反复复的交叉上下坡, 走得累死不说, 最后海拔增值数差不多是零, 给人的感觉就是白忙乎了。

到了盖有之后吃了当地居民亲手做的咖喱包子并静静遥望雪山 (左下图)。听说如果天气晴朗, 从盖有看安娜普纳 2 峰会发现这是座人脸雪山。可惜对于我这天生没有艺术感的人, 就算环境再好可能也看不出一个究竟。不



管这些了，瑞特和麦斯都对我今天爬坡表现相当满意。大家合影一张（右下图，本人站中间，左面为我挑夫麦斯，右面为我导游瑞特）。



出了盖有，继续走在通往马南的高路上，发现其实还没过垭口就已提早进入了大环的荒漠地带（下图）。虽然前几天的田园美景依然在我脑中挥之不去，但在那空旷的山野中徒步，感到好像以前见过的一切都是这么的虚幻，渺茫。这就是喜马拉雅的魔力吗？



“赶路吧，下午会有大风！”平时从不催我的瑞特今天好像有些急。当时我没在意，直到下午我才发现瑞特的直觉没错。赶到那娃（Ngawal），吃了午饭后，大风随之到来（高原雨季前的天气）。虽然我躲进了睡袋开始午睡，可怪风的声音使我无法入眠。卧室墙壁也不密封。才躺了一小时，起床后发现背包，棉袄，睡袋外侧已满从外飘进的尘土。不过爬上屋顶望去就是雪峰。哈，有雪山陪伴，清理些屋内土尘就不算辛苦了。



### 5/3/14: Nagwal to Manang (徒步 6 英里, 海拔 3500 米)

昨晚没有睡好，可能是高山反应。但还是起了大早。今天要赶往陀龙垭口前的最后补给站马南镇。下楼还没吃早饭，导游就把我拉回了顶楼阳台：“昨天因为天气原因没能和你详说，今天就向你介绍一下旅馆附近的雪山！”下图从左到右分别是安娜普纳 2 峰（7939 米），安娜普纳 4 峰（7525 米）和安娜普纳 3 峰（7555 米，可惜她深藏云中）



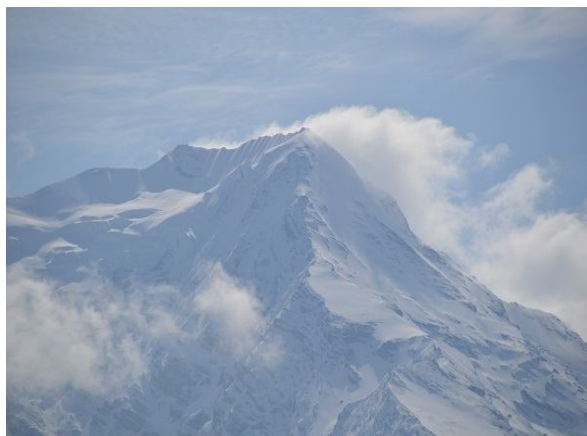
如果转过身(下图)，从远方可望见“丘卢东脉”（Chulu East，6558 米）。哇塞，真没想到昨晚有这么多喜马拉雅女神陪我入睡，怪不得我睡不安稳。看着这雪峰环环相连，给人错觉就是可以一口气把全部喜马拉雅雪山都爬个遍。



那娃（Nagwal）至马南（Manang）的路基本是一路缓缓下坡。路边的雪山景色相当迷人。虽然雨季前的天气使我很难一览清晰的雪山风景，但也就因为这，我才不匆匆赶路，而是在慢走之余注视着云雾在雪峰上方的活动。哪处峰顶的雾散了，我就赶紧拿出相机瞄准拍摄。这方法不错，虽然在路上多花了些时间，但总算不虚此行了。

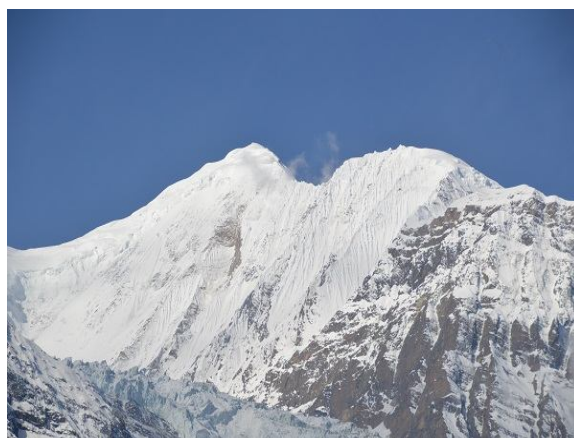


自从坦尔（Tal）后就在也没有露面的皮桑峰也再次向我展示她的尊容（下图）。 在马南镇前的蒙吉村（Mungji）小歇了一会儿。发现如今很多徒步者会在不起眼的蒙吉村住上几天。原来蒙吉村附近有几条可以当天来回的徒步路线。如果有时间在大环多呆些时间的朋友可以试试那些路线（比如 Ice Lake）。虽听说它们具有强大挑战性，但对适应高原海拔却有极大帮助。



#### 5/4/14: 马南休整日 (附近休闲徒步 3 英里)

马南镇，它曾是陀龙垭口前最大的商业乡镇。但如今多数居民都已搬至山下的波克拉（Pokhara）或加德满都（Kathmandu）。毕竟大城市中的交通，教育，医疗等设备都比较俱全。马南镇之所以能生存至今，还是靠着大环的徒步行业。就像 3 天前经过的 Chame，马南镇的大街小巷的店铺中有着齐全的徒步装备。除此之外，镇上还有西式点心店（左下图），洗衣店，小型电影院，医院，互联网（速度超慢）。马南附近有很多可以当天来回的徒步路径。如果真的有兴趣，谁都可以在马南镇住上一星期也不会感到无聊。旅馆外一望出去就是右下图的刚格普纳雪山（Gangapurna Peak, 7454 米）。如果天气好的话，你也可以一览周围的安娜普纳 2， 3， 4 峰。因为时间有限，我只去了两个当天来回的徒步地点：刚格普纳冰湖和山上的庙宇。



**刚格普纳冰湖：**从旅馆出发半小时就可来到这小冰湖。（下图）冰湖是从上方刚格普纳峰冰川融化后形成的。听说以前湖挺大，还能划船。可最近从山上冲下的土石流已填满了部分冰湖，说不定未来几年这冰湖就不复存在了。小冰湖如果真的消失的确令人感到惋惜，但是面对喜马拉雅的自然力量，如果哪天刚格普纳发生大雪崩，别说小冰湖，我看就连整个马南镇也会付之一炬吧。如天气晴朗，在湖边小睡一会儿也是挺享受的。可雨季前的马南时时会刮令人直打寒颤的阴风，所以能在湖边坐会并拍些照就已不错了。



**马南镇山顶寺庙：**不错的高原适应徒步。从旅馆出发一路上坡至附近山顶（海拔 3900 米左右）大约 2 小时。山顶庙宇中曾住着位年过 100 的高僧。路过的徒步者都会进入庙中付 100 尼币（1 美金）并得到高僧的祝福（有钱能使鬼推磨？）。不过如今庙宇关闭，高僧也不知去向，将来难说会不会有接班人。虽然如此，从山顶可从另一个角度欣赏和其山下的冰湖（左下图）。有兴趣的话可以拿起庙前的蓝羊头骨（右下图）玩玩（很重哦）。玩过后就不难发现蓝羊常成为当地雪豹猎物的原因。要把这么重的角放你头上，你能跑得快吗？



为了证明自己 对 3500 米左右的高度已充分适应，下午我拜访了镇上的医院并做了简单体检。测试结果不错：脉搏 91/分钟（高原上属于良好），大脑含氧量 94%（和平原一样）。既然如此，陀龙垭口，我们就按原计划在 3 天后见！

#### 5/5/14: Manang to Yak Kharka (徒步 6 英里, 海拔 4050 米)

后面两天的海拔会提升较快。今天开始服用抗高原反应药 Diamox。走出马南，直到过垭口前就没有村庄了。换句话讲，从现在起到垭口前的沿途住宿都是为了徒步行业而开放的。今天要赶往的住宿地名叫 Yak Kharka 因为附近常有 Yak（藏牛）出没。今天在路上从远方望见几头藏牛。拿起相机放大拍照后，发现它们和我在网上见到的西藏藏牛好像有些区别（尼泊尔品种？）。





说起今天的住宿地，几十年前，Yak Kharka（下图）是过垭口前的最后一家住宿。那时想要通过垭口的徒步者需在半夜出发，徒步 15 英里，通过 5416 米的陀龙垭口并在天黑前赶到木提纳克(Muktinath)。如今的大环已简单很多，明天要经过的莱德（Letdar），陀龙底营（Thorung Phedi）和高营（High Camp）都有露宿旅馆。



出了马南，就没有公路了。之后住宿中所有的食物，装备都需靠当地挑夫从马南挑到住宿地。比起麦斯为我背的 15 公斤大包，当地挑夫的负重要大得多。他们用一条布把 寄在头上，然后一路快走赶往下一个住宿地（下图）。看着其他背夫的超强负重力，我也扛起麦斯为我背的大包，想自己走一段试试，毕竟途中我遇见不少白发老人也自己背大包徒步。可是我忘了现在是接近海拔 4000 米的高原，自己背个小包已走不过瑞特和麦斯，何况是大包？结果每 5-6 步我就得停下呼呼喘气。“算了吧，把包还给麦斯吧，向你这速度明天都走不到住宿。想负重徒步还是等你回美国，现在不是练习的时候！”瑞特帮我解下大包并把小包还给我。好吧，能来大环徒步算我有勇气，但论体力我实在差太远了。



说起海拔，Yak Kharka 相当于我去年秘鲁之行滴滴嘎嘎湖住宿。但比起秘鲁，大环的高原徒步更为辛苦。原因：在秘鲁，4000 米以下全是茂盛的树林；在大环，3200 米以上就基本没有绿色植物。在没有绿化的高原山径徒步，你会感到氧气更稀薄。原本打算午餐后走到明天的第一个休息点 Ledge（4200 米）然后再返回（爬高睡低），但午饭前就感到有些晕眩（不知是高反还是高反药物的副作用），吃完饭就返回睡房午睡。晚饭前终于感觉好了些。离冲垭口仅有一天时间了，我对 5000 米以上的高原准备好了吗？

### 5/6/14: Yak Kharka to High Camp（徒步 5 英里，海拔 4850 米）

住在 4000 米以上的高原，我很明显反应就是没胃口。本来开饭是我迫不及待的事，但如今我的肠胃好像停止了。在此声明那不是厨师问题，茶馆厨师烧得咖喱饭绝对美味，只是高原减低了我的食欲。

今天要从海拔 4050 米的 Yak Kharka 经过陀龙底营（4500 米），最后到达陀龙高营（4850 米）。这 800 米的提升不免让我提心掉胆。结果出门就犯了个低级错误：没往水袋里装热水。在海拔 3500 米以下徒步，这无关紧要，但 4000 米以上的冷空气简直是另外一个境界。在高原徒步，不喝水是肯定不行的。但在被阴风吹得发抖的同时再猛灌冷水，这胃简直受不了。庆幸的是就在实在喝不下去这冷水的时候，茶馆出现了。

喝了两杯黑茶，往水袋灌满热水后就走出了茶馆。10 分钟后我就要经过大环最危险的塌方山径（下图）。在这季节，虽然不会遇到大石流，但是在塌方山径的上方经常会有藏牛或蓝羊走过。这些动物走过的同时会推动上方的碎石，有时一片碎石会推动其它更大的石头砸向山径。不是危言耸听，昨天在 Yak Kharka 就遇到被马驼回马南的徒步者，听说她被碎石砸中而头破血流。此地不可久留！必须尽快通过并注意上方的碎石。



终于在导游和挑夫的照看下我有惊无险地通过了塌方路段。过了塌方路，陀龙底营就近在眼前了。到达底营才 11 点（下图）。因为底营的海拔就有 4500 米，原本打算如有高反今天就呆在底营。但至今除了有些累和没胃口外没有其它不舒服。所以决定按原计划，吃完午饭向 4850 米的陀龙高营进发。据说高营是在最近几年才建造的。建造完毕后，它夺走了至少 2/3 的底营生意。虽然高营的海拔更容易使人得高反，室内外气温也更冷，但如今徒步者宁愿呆在高营。高营为明天冲垭口减少了一个 350 米的大坡。这样一来明天可以 4 点起床，5 点出发，那时天也亮了，不用抹黑上山了。





从底营到高营的上坡是非常变态的（下图）。虽然才1英里的路，但海拔却上升了350米。上坡前瑞特检查了我得背包，把不必要的东西拿出并放入了他的包内。最后还没收了我的单反并告诫我这350米上坡只能专心走路。如今我只能用小相机沿途录像拍照，但一身轻的感觉真好。



导游就是不一样，瑞特对上坡的捷径了如指掌。刚还见他在我下方，一转眼他以走到了我的前面并用我的单反对我拍照（原来他是想玩我的单反！）。就这样我用着休息步伐乌龟般的向上前进。虽然高营好像遥不可及，但望着底下远去的底营还是带来了安慰。“快到了，加油！”瑞特在前指向远方的高营住宿。看到住宿的我好像增加了几分力气，就不再休息并一口气走到了高营（下图）。1小时45分钟，真够呛，谢天谢地明天我不用明天凌晨2点起床攻这大坡了。





在海拔 4850 米的高营，来自世界各地不同肤色，种族，能力的徒步者相聚一堂（下图）。虽然大家不曾相识，但如今却有着共同目的：翻越陀龙垭口。虽然茶室内可以看到打牌的，嬉笑的，窃窃私语的，但总体可以感到大家那紧张的气氛。对于众多徒步者，除非今后去珠峰底营附近的卡拉帕塔（Kala Pattar）或封顶非洲的乞力玛扎罗（Kilimanjaro），5416 米应是我们这辈子所经历的最高海拔了。和大伙聊了会后天就黑了。虽然没有食欲，但为了补充能量，我还是硬往嘴里塞了两口炒饭。7 点不到，窗外也飘起了片片雪花。虽然穿着棉袄和绒衣，坐在饭厅内我还是被冻得阵阵发抖。无奈之下只得返回了卧室并躺入了睡袋中。在如此高海拔地方住宿，我知道这会是难熬的一夜。但庆幸目前没有发生严重高反。明天的清晨，陀龙垭口会在老地方等待着挑战她的徒步者。只是，我是否能如约而往并完成人生第一次 5000 米海拔以上的登山？



#### 5/7/14: High Camp to Muktinath（徒步 9 英里，海拔 5416 米）

啪啪啪，门外传来了脚步声。一夜没睡好的我起身看了一下手表：凌晨 3:30。想再眯会儿但刚躺下就呼呼喘气。闭眼撑到 4:15，不能再拖了。走到今天这个地步，已毫无退路可言，与其躺着拖延时间，不如早些出发爬上垭口，然后下至海拔 3800 米的木提纳克继续奢侈生活。

我们 5:15AM 从高营出发。据瑞特提议在 10 点前我们必须成功到达垭口，如晚了山顶会起大风，徒步也会因此增加危险性。虽然到垭口的三英里路比昨天下午那 350 米的陡坡较为平稳，但在海拔 5000 米处徒步，每一步路都会走得气喘吁吁，每一步路都需要毅力坚持。由于气温关系，5000 米以上的山径进入了雪原地域，那里不会下雨。还好五月的天气较暖和，山径上也只积了薄薄的一尘雪。比起碎石路，我还是比较喜欢这样的浅雪山径，至少踏上去像地毯那样柔柔的。





走了一段，我发现瑞特的脸色不佳，原来他也得了轻微高反：头痛并吃不下早饭。休息一阵后我让麦斯先走一步在垭口等我们，瑞特和我保持同样步伐慢慢前进。5050米，5200米了，我边看我的手表边预测大概还要多少时间才能攻顶。不过这也只起到了安慰作用，路还是一样的路，无论花多少时间，我们还是得完成它。有些地方还需手脚并用的攀爬（左下图），“好，休息一下，还有100多米就到了。”瑞特放下背包开始抽烟。坐在石头上看着周围那白茫茫的雪景（下图）和超过我们的其他徒步者，我感到异常疲倦。“不能睡！快起来慢慢走！”瑞特丢了香烟并把我推醒：“在极限高原徒步，如果你途中睡着了，那就可能醒不过来了！”



或许我们本不应该休息这么长时间，这最后的45分钟成了地狱般的煎熬。在接近垭口的海拔，空气内含氧量只有平地的50%。每走几步我都得停下喘气，然后继续慢步前进。虽听说从高营到垭口可以骑马，但走了2小时，连马的影子都没看见，不知大家是太过自信还是骑马过垭口的年代早已过时。反正如果现在有马在我身旁，我会毫不犹豫地骑上它到达垭口。就这样我和瑞特在雪地中慢慢的移动（下图）。



突然一个转弯，我望见远处有着许多经幡旗在飘动，旗子旁还有一间茶室。从以前网上查的资料，我明白我们成功了。“到了！！！”我好像忘了自己还身处5400米的高原，并歇斯底里的向后面的徒步者大叫。这一叫倒把我自己也唤醒了，这几十米到垭口木牌的路我走得飞快。到了茶室门口，看到麦斯早在那等着我们并为我买好了红牛饮料。2014年5月7日上午8:30，我终于站立在陀龙垭口的木牌前并朗读着上面的句子。中文翻译：“谢谢你来马南徒步，陀龙垭口，海拔5416米，恭喜你成功了，希望你享受在马南的徒步。下次再见！”据导游说陀龙垭口还是这世界“最大的”垭口。别问我最大是啥意思，到现在我都不明白“大”在徒步行业中的注释。



大概是因为我累了，或是高原麻木了我的神经。在陀龙垭口纪念碑前，我没有像去年到达秘鲁亡妇人山口（印加古道最高点）那样乱奔乱跳，也没有像运动员得到金牌后激动得热泪盈眶。和瑞特，麦斯在纪念碑前合影后（左下图，本人站中间，左面是我导游瑞特，右面为我背夫麦斯），我一语不发，静静地注视着远处的特库奇峰（Tukuche Peak, 6920 米）发呆（右下图）。一阵冷风吹过，我打了一个寒颤，低头再次望了一眼纪念碑后就躲进了茶室中。不可否认，我的确完成了人生第一次海拔 5000 米以上的徒步。但这并不代表我彻底战胜了陀龙垭口。在多变的大自然环境下，我们是否能完成目标完全得靠运气。如果今天发生雪崩或山洪，别说封顶，身处陀龙高营的我们是不是能活着回去都难说。



考虑到瑞特的状态，我们不敢在垭口久留。喝了两杯茶后就开始下山。俗话说得好，如何上去的就得如何下来。到达木提纳克的是 1600 米的 6 英里下坡（下图）。据瑞特说要走 4 小时才能到住宿地。如果说上坡会让你感到脑子活肺缺氧，那下坡就能把你的两条膝盖走残。对于平衡力极差的我简直是噩梦。无论跑，走，或停，碎石随时都会在脚下移动。一不小心就会把我摔个人仰马翻。还好瑞特帮我拿着单反，不然单反也得摔坏。唯一值得安慰的是天气开始放晴而且呼吸也随着海拔的下降变得更通畅。不过一旦碰到雪路，我还是选择坐着一路滑下，这样省了不少力气。想想如在冬天，这开个滑雪场生意肯定会不错。穿上滑雪鞋，从 5400 米滑到 3800 米应该是很爽的经历吧。经过 1200 米的下坡，瑞特的感觉好多了，头痛也消失了。到了 4200 米处的茶馆已是午餐时间，可是瑞特不让我们在那用餐，而是催着我赶到木提纳克。怪了，是高反烧坏了他的头脑还是他又在卖关子？





又拖着疲惫的步伐走了一小时，终于到了目的地木提纳克。但与其赶往住宿，瑞特反而拉着我直奔当地庙中：“木提纳克，用当地文翻译就是上帝给了我们自由。每年有许多印度和西藏苦行僧来此修行。对于他们，在这108颗水柱下（下图）淋浴就能洗清一身的罪孽。但对于我们徒步者，用水柱的水洗了脸就代表正式通过陀龙垭口的洗礼。当然，最好是饿着肚子清洗，这更能代表自己的虔诚！”原来这就是瑞特不让我在前一处休息点用餐的原因。



进入了木提纳克后，也代表我走出了马南，来到了木斯坦地区。当地佛教和印度教混合，却能和平相处。从今日住宿旅馆外一眼望去就可看见道勒吉利峰（左下图，Dhaulagiri Peak, 8167米）。已7天没洗澡的我也痛快地淋了个浴。经过了13天的历程，我们终于通过了安娜普纳大环最难的陀龙垭口。但对我来讲最重要的还是大环西区住宿中肉食开始增多了。徒步13天了，过垭口前怕拉肚子而天天吃素。从现在起我不客气了，结束素食主义，天天无肉不欢！今晚的庆功宴：藏牛排和珠峰啤酒（右下图），大家为胜利干杯！

