

您好：

收到您想從西寧搭乘火車前往拉薩的行程，但我們完全不建議您這樣的安排，理由有以下幾點，敬請參考！

附上目前青藏鐵路的火車時刻表(附件一)、青藏鐵路沿途海拔高度表(附件二)與海拔高度與大氣壓含氧量的關係圖(附件三)，以利說明。

相關問題如下：

一、購票問題：

從低海拔城市開往拉薩的班次每天共有四班，(一)、每天從北京發出一班、(二)、從上海或廣州開出一班(單數日期從上海發車、偶數日期從廣州發車)，(三)、從重慶或成都發送一班(一樣分單數與偶數日期分別發車)，另一班是從蘭州或西寧發車(以此類推)。

1、目前想要從西寧搭火車上拉薩，比較可以保證買得到的火車票車次，只能是從西寧發車的班次(每二天一班)。

2、如果是從其他地方(北京、上海、廣州、成都、重慶)發車的三個車次幾乎沒辦法買到，如果想要買到這三個車次車票的話，只能從始發站開始買起，不然就是從這些地方到拉薩的班車，在他們車站售票窗口一定要規定，該車次車票只能賣到西寧，如此才能空出西寧到拉薩後段行程的臥鋪讓我們來購票，這種方式(售票方式)，在大陸絕對不會被允許的。相信如果您是北京火站的站長，您應該也不會要求售票窗口只能賣到西寧(如此才能空下西寧到拉薩的票，讓台灣團旅客在西寧購票上車...)。

3、但確實的，目前從各始發站(北京、上海、廣東、成都、重慶、蘭州)到拉薩的臥鋪票，已經是一票難求了，他們怎可能將各車次的車票分成二段來賣，也就是限定從始發站只賣到西寧，空出後面西寧到拉薩的車位(鋪位)等著我們去買！

4、所以除了從西寧始發的班次之外，其餘各車次是無法買到的，要從北京(上海、廣州...)開始買起，那費用與時間就很難符合一般民眾的需求了。

二、緊急反應問題！

如果需要以上述方式來操作，也就是行程安排從西寧搭乘火車進入拉薩，行程的安排當然都需要全程 OK，包含機票、住宿、餐廳、門票！只是購買青藏鐵路的火車票，旺季的時候(七八九月份)只能提前於十二天前才能購票(開票)，如果屆時(十二天前)才得知買不到火車票時，要再作行程的修正(行程反過來走)，這時仍然必須要面對：已開出來的機票能否辦理退票，原先已訂好的飯店取消費用的支付，當然接下就是能否訂到修改過後行程需要的機票、飯店、門票等一系列的問題。

三、夜晚通過主要區域：

如果就算買到從西寧上拉薩的火車票，請參考附件一火車時刻表部分，從西寧到拉薩的火車，在離開格爾木之後，請參考附件二(請將此圖分成十一等份，從格爾木到拉薩是 11 個小時就到了)，再以各車次離開格爾木之後，通過各個景點、時間點來看就非常清楚了，此時您會發現青藏鐵路最重要、最主要的區域(崑崙山口之後、可可西里無人區、楚瑪爾河、風火山、沱沱河...)，都是在夜晚通過，完全看不到壯麗的草原風光，晚間當然更看不到藏羚羊與野驢等野生動物，可以確定的大概是通過了唐古拉山口之後才是天亮的時刻。

我們相信絕對不會有人說，我只想搭乘青藏鐵路睡覺，不想看到沿途壯闊的風光與可愛的野生動物...。

四、被誤解的瀟灑式的艙壓：

青藏鐵路一開始就被宣傳為瀟灑式的艙壓，但青藏鐵路火車的車廂與一般平地車廂大致一樣，唯一一項不同的是在每個車廂多了一個製氧機設備，管線閥門雖然通(佈)滿整個車廂，但是這些氧氣閥門平時是關閉的，不會有一絲的氧氣溢出，通氧氣的時機是必須先要跟列車服務員拿輸氧管，將吸氧管插頭插入

到氧氣閥門內，此時才有氧氣冒出來。以提供需要者吸氧。

由於車廂並不是完全密閉式的艙壓，火車經過高海拔的地區時，外面空氣中的含氧量只剩下 60%時，裡面的含氧量也相對的會下降在 59%以下，而我們火車通過高海拔區域，都是在夜間時刻，當火車經過海拔 4700 公尺區域時，外面的含氧量此時僅剩下 55%(請看附件三-海拔高度與含氧應對表)，車廂裡面的含氧量絕對比外面的含氧量更少，因為您絕對是在睡覺之中，您的心跳會更慢、房間門會關著、空氣更不流通，提供全身與腦部的氧氣會更少...，您可能會更昏睡而不知覺...即使有缺氧需要吸氧，但大部分的人會不知不覺中而走了...

五、高原適應、高原反應問題：

當火車離開格爾木(海拔 2836 公尺)之後，一路就會慢慢爬升，經過南山口、西大灘、崑崙神泉、崑崙山...，大約只要一個半小時之間就會通過崑崙山口(4700 多公尺)，似乎無法用這麼短的時間去適應，且通過崑崙山口之後，一路的海拔高度都在 4500 公尺到 4900 公尺之間，因此搭火車從西寧到拉薩，針對高原反應的適應方面，反而是有相對的危險，火車絕對不會提前到拉薩，全程 11 個多小時，要經過這些(海拔 4700 公尺以上的路程)區域，大約需要八個小時(從崑崙山口到那取之間)，這也是一般所說的”淺藏危險”的八個鐘頭。

我公司從來就不建議客人如此安排，您可參考香港康泰旅行社的網站，該公司的部分領隊帶團前往西藏死亡的，是從西寧搭乘火車到拉薩的，而不是從拉薩到西寧的。

六、火車上醫療設備不足：

從格爾木到拉薩全程必須花費 11 個多小時，從 2836 公尺的格爾木到西大灘(4320 公尺)只要一個小時左右，再花半小時就會上升到 4756 公尺的崑崙山口，車廂內的氧氣也相對的會減少 45%，一般乘客都會在列車行駛 4 個小時之後，開始會有高原反應，此時如果有乘客得了高原反應，火車仍然會按照既定速度往前行駛，不會因為您的不舒服而後退或加快速度，雖然火車上有一位醫生，但他所準備的醫療設備是完全不足的，此時要抵達拉薩還有五到六個小時，也是您可以慢慢禱告的時間。

七、髒亂的問題！

以從北京、上海、廣州始發的火車，該火車在抵達西寧之前，已經超過 24 小時的行駛，也就是內賓(大陸人)使用過的車廂，經常會造成車廂廁所與盥洗台堵塞、髒亂、積水等不堪使用的狀況，這也是大部分從西寧搭乘火車到拉薩者，最難面對的痛苦經驗。

總結：

一、如果搭火車上拉薩(格爾木到拉薩只要 11 個小時)可以比較不會得高原反應的話，那乘坐汽車行走青藏公路共需要三天時間，應該更不會得高原反應才對，但為何 2000 年李明珠老師與李金龍老師會在青藏公路上得了很嚴重的高原反應...。

二、更不會有到了崑崙山進了鬼門關、到了五道梁哭爹又喊娘、過了五道梁不見爹和娘、到了沱沱河不知死和活、過了唐古拉才知此命要跟閻王求...，這些都是行走青藏公路遊者的寫照(俚語)。

三、許多卡車司機開到了這裡，因為缺氧而頭暈腦脹，就要求當地老百姓(藏族)幫忙把該貨車開到下一站，當地藏族可以賺一些零錢，也是當地特有的行業，試問這些卡車司機是第一次走青藏公路嘛！

或許大家一直被一些文宣資料所影響，都以為從西寧搭乘火車到拉薩最安全，還認為搭機直抵拉薩會比較容易得高原反應。但根據我們的經驗，搭乘飛機直接抵達拉薩，比搭乘火車從西寧到拉薩更安全！

所以！我們建議行程應該先進拉薩，行程結束離開拉薩時，再搭乘火車到西寧會比較合理，也比較安全。如蒙諒解！將不勝感激！也隨即跟您詳細報價！

最後 順祝安康

發現者旅行社 敬上

北京西—拉萨

北京西	始发站	拉萨
拉萨	到达站	北京西
特快 T27	车 站名	特快 T28
20:09	北京西	8:06
22:46 48	石家庄北	32 5:30
0:55 1:01	太原	23 3:17
13:04 19	兰州	29 15:15
15:50 16:10	西宁西	40 12:20
1:38 58	格尔木	3:08 2:48
11:18 24	那曲	30 17:24
16:00	拉萨	13:45

上海—拉萨

上海	始发站	拉萨
拉萨	到达站	上海
特快 T164/5	车 站名	特快 T166/3
19:52	上海	11:15
20:55 57	无锡	02 10:00
22:19 22	南京	33 8:30
23:50 59	蚌埠	7:00 6:58
1:16 22	徐州	37 5:31
4:14 20	郑州	50 2:44
10:03 11	西安	21:02 20:50
16:38 53	兰州	13:16 12:58
19:30 50	西宁西	27 10:07
4:52 5:12	格尔木	51 0:31
14:48 15:09	那曲	11 15:05
19:15	拉萨	11:25

成都—拉萨

成都	始发站	拉萨
拉萨	到达站	成都
特快 T22/3	车 站名	特快 T24/1
20:59	成都	7:57
1:23 37	广元	34 3:24
8:07 22	宝鸡	59 20:39
13:34 49	兰州	25 14:10
16:30 50	西宁西	37 11:17
22:37 39	德令哈	25 5:23
2:33 53	格尔木	2:14 1:54
12:10 27	那曲	45 16:39
16:50	拉萨	12:45

隔日开行

兰州—拉萨

兰州	始发站	拉萨
拉萨	到达站	兰州
特快 K917	车 站名	特快 K918
12:13	兰州	10:12
14:42 15:02	西宁西	47 7:27
20:49 55	德令哈	50 1:44
0:16 36	格尔木	35 22:15
8:53 55	*安多	05 14:03
10:13 19	那曲	29 12:23
11:56 58	*当雄	08 10:06
14:55	拉萨	8:20

隔日开行，站名前注*为乘降所

广州—拉萨

广州	始发站	拉萨
拉萨	到达站	广州
特快 T264/5	车 站名	特快 T266/3
12:19	广州	18:58
19:14 20	长沙	12:01 11:55
22:36 48	武昌	18 8:05
3:51 57	郑州	35 3:29
9:37 45	西安	40 21:30
16:04 19	兰州	40 13:24
19:02 22	西宁西	57 10:37
4:21 41	格尔木	41 1:21
13:49 55	那曲	14 16:08
18:30	拉萨	12:05

隔日开行

重庆—拉萨

重庆	始发站	拉萨
拉萨	到达站	重庆
特快 T222/3	车 站名	特快 T224/1
19:55	重庆	9:35
21:36 41	广安	52 7:48
22:53 23:01	达州	34 6:28
6:23 44	西安	28 22:07
8:11 22	宝鸡	41 20:39
13:34 49	兰州	25 14:10
16:30 50	西宁西	37 11:17
22:37 39	德令哈	25 5:23
2:33 53	格尔木	2:14 1:54
12:10 27	那曲	45 16:39
16:50	拉萨	12:45

隔日开行

西宁西—拉萨

西宁西	始发站	拉萨
拉萨	到达站	西宁西
快速 K9801	车 站名	快速 K9802
15:02	西宁西	7:27
20:49 55	德令哈	50 1:44
0:16 36	格尔木	35 22:15
5:44 45	*沱沱河	26 17:25
8:53 55	*安多	05 14:03
10:13 19	那曲	29 12:23
11:56 58	*当雄	08 10:06
14:55	拉萨	8:20

隔日开行，站名后注*为乘降所，沱沱河站停车1分仅供执勤公安、守桥部队的武警官兵、工区的职工通勤。

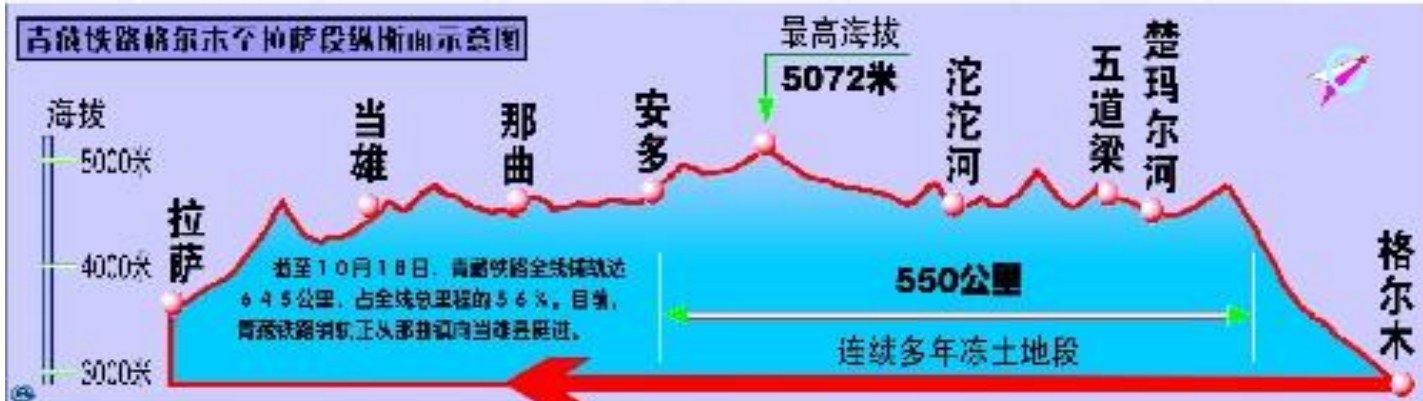
西宁西—西安

西安	始发站	西宁西
西宁西	到达站	西安
快速 K1009	车 站名	快速 K1010
20:15	西安	10:15
20:35 37	咸阳	53 9:47
21:23 26	杨陵镇	02 9:00
22:00 02	蔡家坡	
22:36 44	宝鸡	58 7:53
1:36 42	天水	5:01 4:55
2:32 34	甘谷	42 3:40
3:30 32	陇西	43 2:41
6:16 28	兰州	41 23:27
7:47 49	海石湾	45 21:43
9:12	西宁西	20:18

青藏铁路——高路入云端

2004年青藏铁路建设整体推进获得全胜

- 全线路基、桥涵、隧道等线路下部主体工程已基本完成，房屋、电力、通信工程分段启动，铺轨架梁完成65%
- 年度投资计划6.8亿元全部完成，32项重点、难点工程已完成29项，其余3项即拉萨河特大桥、铺轨架梁、拉萨车站站房工程正在积极推进
- 全年完成正线铺轨396公里，比前两年完成的铺轨总和还要多



张越 编制(新华社2月28日发)

海拔高度与大气压含氧量的关系

据中铁二十局青藏铁路指挥部副指挥长丁守全介绍：

含氧量与气压成正比关系

含氧量 (g/m³)

大气压 (Kpa)

海拔 (m)

