

多位资深背包客的**亲身经验**

涉及装备 安全 交通 美食 住宿的**攻略秘笈**

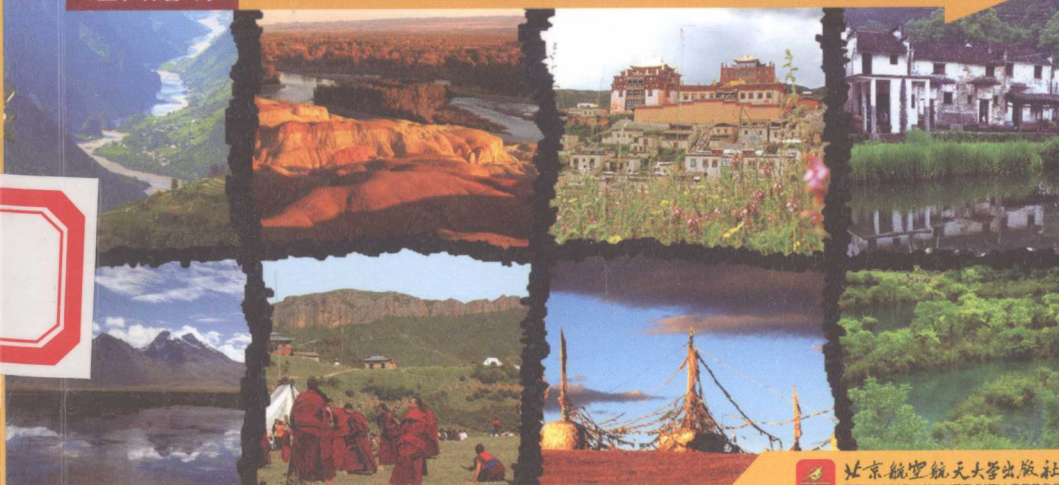
女性旅行 藏区旅行 旅行摄影的**详尽指导**

八条经典路线的**自助旅行指南**

《旅游圣经》编辑部

背包客

经典路线：西藏阿里 滇西北 云南秘境 川西天堂 甘南川北 黔东南 北疆 婺源



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS



郑州大学 *04010853461W*

K928.9
L907=2-2

背包客

《旅游圣经》
编辑部

郑州大学图书馆

2013-04-10

藏

K928.9
L907=2-2



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书是专门为“背包客”量身定做的旅行指南。针对目前旅游图书市场同类产品的相对匮乏以及局限于以局部省市划分旅游路线的模式,《旅游圣经》编辑部发挥自身专业优势,在全国范围内搜索经典旅行路线,并结合数年旅游图书的制作经验,全力打造这本《背包客》,不但从旅行装备、女性旅行、藏区旅行和摄影指南等角度予以详尽指导,更精选出西藏、滇西北、云南、川西、甘南、黔东南等八条经典路线,涵盖了景点、交通、住宿、美食等丰富资讯。书中所有内容系作者原创,照片系作者亲自拍摄。本书拥有优秀的创作团队、经典的路线选择、丰富的旅行攻略和精美的摄影图片,将成为自助旅行者的权威读本。

图书在版编目(CIP)数据

背包客/《旅游圣经》编辑部编著.——北京:北京航空航天大学出版社,2012.4
ISBN 978-7-5124-0689-6

I. ①背… II. ①旅… III. ①旅游指南—中国 IV.
① K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第276789号

版权所有,侵权必究。

背包客

《旅游圣经》编辑部编著
策划编辑:谭莉
责任编辑:刘博超

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号(邮编:100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

北京尚唐印刷包装有限公司印装 各地书店经销

*

开本:880×1230 1/32 印张:10.625 字数:381千字

2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0689-6 定价:39.80元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题,请与本社发行部联系调换。联系电话:(010)82317024

走向远天的底下

在远天的底下，有着无穷的诱惑。从“西南秘境”独龙江，到“千山之巅，万水之源”西藏阿里；从“中国最美丽的乡村”婺源，到“人类疲惫心灵最后的家园”黔东南；从“佛祖留在尘世的最后一个天堂”甘南，到“一部关于自然、历史和人的宏伟史诗”北疆；从“最后的香格里拉”川西稻城，到“梅里雪山下的纯美梦境”滇西北雨崩……

这些都是本书一一展现的内容。在本书上半部分，多位资深背包客将亲身经验总结为涉及装备、安全、交通、美食、住宿等方面的攻略秘笈，还分别从女性旅行、藏区旅行、旅行摄影等角度予以详尽指导。在本书下半部分，为背包族奉献了八条经典路线的自助旅行指南，均为实地采线后完成，涵盖了景点、交通、住宿、美食等丰富资讯。

在路上，你可能会搭乘火车、长途汽车、货车、拖拉机等交通工具，甚至数日徒步；你可能会住在国际青年旅舍、民居客栈，甚至条件艰苦的高原小旅馆；你可能会品尝到漆油鸡、

纳西三叠水、丽江粑粑、蕨麻米饭，甚至侠啦酒、苏里玛酒、格瓦奇等千奇百怪的美食和酒水；你可能会饱览雪山、圣湖、草原、峡谷、高原美景，甚至遭遇日照金山等上天赐予的奇观。

也许，这些经历将成为你一生中最珍贵的记忆。你获得的将是与日常生活完全不同的新鲜体验，换句话说，是视野，或者叫阅历。

还要说明的是，旅行不是户外运动，你不一定要购买帐篷、睡袋、防潮垫、冲锋衣、登山鞋等专业户外装备。就我本人的经验而言，十多年来，只在阿里去往冈仁波齐峰途中用过一次睡袋。

还要提醒的是，必须注意安全，书中涉及的地方民风淳朴，但有来自自然环境的危险，如高原反应、泥石流、陡峭山路等。无论何时，要记住，我们是在旅行而不是在冒险。

当然，相信你不会忘记：微笑是驴子的通行证，环保是驴子的习惯，俭朴是驴子的本色，而自由，则是驴子的永恒追求。

在远天的底下，所有想去的地方，你必能到达！

上部 背包客指南 [1]

背包客 10 大原则 [2]

第一章

背包客全攻略 [4]

不唯装备，也不反装备 [4]
尊重和谨慎能够保证安全 [6]
青年旅舍是住宿的最佳选择 [8]
去街头巷尾的小店寻觅当地美食 [9]
低碳出行 [12]
走出属于自己的路线才叫个性 [14]
为后人留下一片风景 [15]



第二章

女性背包客指南 [16]

把安全永远放在首位 [16]
选择适合自己的风景线 [18]
扮“美”旅程 [19]
做一次邂逅浪漫的女主角 [20]



第三章

藏区指南 [22]

高原反应并不可怕 [22]
切记藏族禁忌 [24]
交通指南 [25]
购物秘笈 [26]
其他 [26]



第四章

摄影指南 [28]

单反数码相机更容易拍出好照片 [28]
卡片相机也有优势 [31]
风光摄影诀窍 [33]
人文摄影注意哪些方面 [35]
从纪念照开始学习摄影 [37]
为什么我拍的照片不理想 [41]



下部 背包客经典路线 [43]



第一章

灵魂深处的世界屋脊 西藏阿里 [44]

最佳旅游季节 [45]

行程安排 [45]

往返交通 [49]

阿里南线 [50-82]

日喀则 [50]

住宿 [51]

拉孜 [51]

交通 [52] 住宿 [52]

桑桑 [53]

22 道班 [54]

萨嘎 [54]

交通 [55] 住宿 [55]

仲巴 [56]

帕羊 [56]

霍尔 [57]

交通 [57] 住宿 [57]

巴嘎 [58]

普兰 [58]

交通 [59] 住宿 [59] 饮食 [60]

实用设施 [60] 景点 [61]

塔尔钦 [65]

交通 [65] 住宿 [65] 民居 [66]

冈仁波齐峰 [67]

札达 [71]

交通 [71] 住宿 [72] 景点 [73]

狮泉河 [76]

交通 [76] 住宿 [76]

日土 [77]

交通 [78] 景点 [78]

新疆段 [79]

交通 [82]

阿里小北线 [83-85]

措勤 [83]

改则 [84]

革吉 [84]



第二章

五色滇西北

从昆明到雨崩 [86]

最佳旅游季节 [87]

行程安排 [88]

往返交通 [90]

相连地区交通 [90]

昆明 [93]

区内交通 [93] 住宿 [93] 美食 [94]

丽江 [96]

区内交通 [96] 住宿 [96]

美食 [97] 景点 [99]

泸沽湖 [102]

区内交通 [102] 住宿 [102]

美食 [104] 景点 [105]

香格里拉 [107]

区内交通 [107] 住宿 [107]

美食 [108] 景点 [109]

德钦 [117]

区内交通 [117] 住宿 [117]

美食 [118] 景点 [119]

雨崩 [122]

交通 [123] 行程安排 [124] 住宿 [124]

餐饮 [125] 实用设施 [125] 景点 [125]



第三章

探访云南秘境

怒江和独龙江 [126]

最佳旅游季节 [127]

行程安排 [127]

交通 [129]

六库 [130]

住宿 [132]

片马 [132]

匹河 [133]

景点 [134]

福贡 [138]

住宿 [140] 美食 [141] 景点 [143]

贡山 [144]

住宿 [144] 美食 [145] 景点 [146]

独龙江 [151]



第四章

川西天堂

从成都到稻城 [168]

最佳旅游季节 [169]

行程安排 [169]

往返交通 [170]

相连地区交通 [170]

成都 [172]

区内交通 [172] 住宿 [172] 美食 [173]

康定 [176]

区内交通 [176] 住宿 [176]

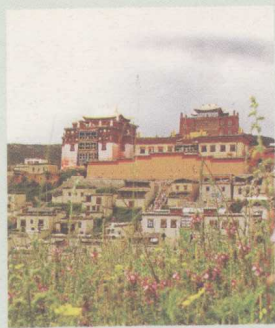
美食 [178] 特产 [178] 景点 [179]

理塘 [184]

住宿 [184] 美食 [184]
节日 [184] 景点 [185]

稻城 [186]

区内交通 [186] 住宿 [186]
美食 [186] 购物 [187]
景点 [187] 亚丁景区 [190]



第五章

行歌甘南川北

从兰州到九寨沟 [196]

最佳旅游季节 [197]

行程安排 [198]

往返交通 [200]

相连地区交通 [201]

兰州 [203]

区内交通 [203] 住宿 [203]
美食 [204] 景点 [206]

夏河 [208]

住宿 [208] 美食 [209] 景点 [209]

合作 [214]

住宿 [214] 美食 [215] 景点 [216]

玛曲 [217]

区内交通 [217] 住宿 [217]

美食 [218] 景点 [218]

郎木寺 [219]

住宿 [219] 美食 [220] 景点 [220]

若尔盖 [224]

住宿 [224] 美食 [224] 景点 [225]

松潘 [226]

住宿 [226] 美食 [226]

九寨沟 [227]

区内交通 [227] 住宿 [228]
美食 [228] 娱乐 [228] 景点 [229]

黄龙 [233]

住宿 [233] 美食 [233]
景点 [234]



第六章

黔东南

贵阳 凯里 榕江 从江 黎平 镇远 [236]

最佳旅游季节 [237]

行程安排 [238]

往返交通 [239]

相连地区交通 [240]

贵阳 [241]

区内交通 [241] 住宿 [241]
美食 [242] 景点 [244]

凯里 [246]

区内交通 [246] 住宿 [246]
美食 [246] 购物 [247] 景点 [247]

榕江 [252]

住宿 [252] 景点 [252]

从江 [254]

住宿 [254] 美食 [254] 景点 [254]

黎平 [257]

住宿 [257] 美食 [257] 景点 [257]

镇远 [260]

住宿 [260] 景点 [260]



第七章

绚彩北疆

乌鲁木齐 阿勒泰 伊犁 [264]

最佳旅游季节 [265]

行程安排 [266]

往返交通 [268]

相连地区交通 [269]

时差提示 [275]

乌鲁木齐 [275]

区内交通 [275] 住宿 [275]

美食 [276] 景点 [278]

阿勒泰市 [281]

住宿 [281] 美食 [281]

布尔津县城 [282]

住宿 [282] 美食 [283]

禾木 [283]

住宿 [285]

喀纳斯 [285]

景点 [285] 游览方式 [288]

区内交通 [288] 住宿 [289]

白哈巴 [289]

乌尔禾魔鬼城 [291]

赛里木湖 [291]

果子沟 [292]

霍尔果斯口岸 [294]

惠远古城 [295]

伊宁 [296]

交通 [296] 住宿 [296]

美食 [296] 景点 [297]

那拉提草原 [300]

住宿 [302]

巴音布鲁克草原 [303]

住宿 [304]



第八章

山里书香

婺源 [306]

最佳旅游季节 [307]

行程安排 [308]

往返交通 [308]

婺源县城 [309]

区内交通 [309] 住宿 [309]

美食 [311] 特产 [311] 景点 [311]

东线 [312]

北线 [321]

西线 [329]

上部

背包客

指南



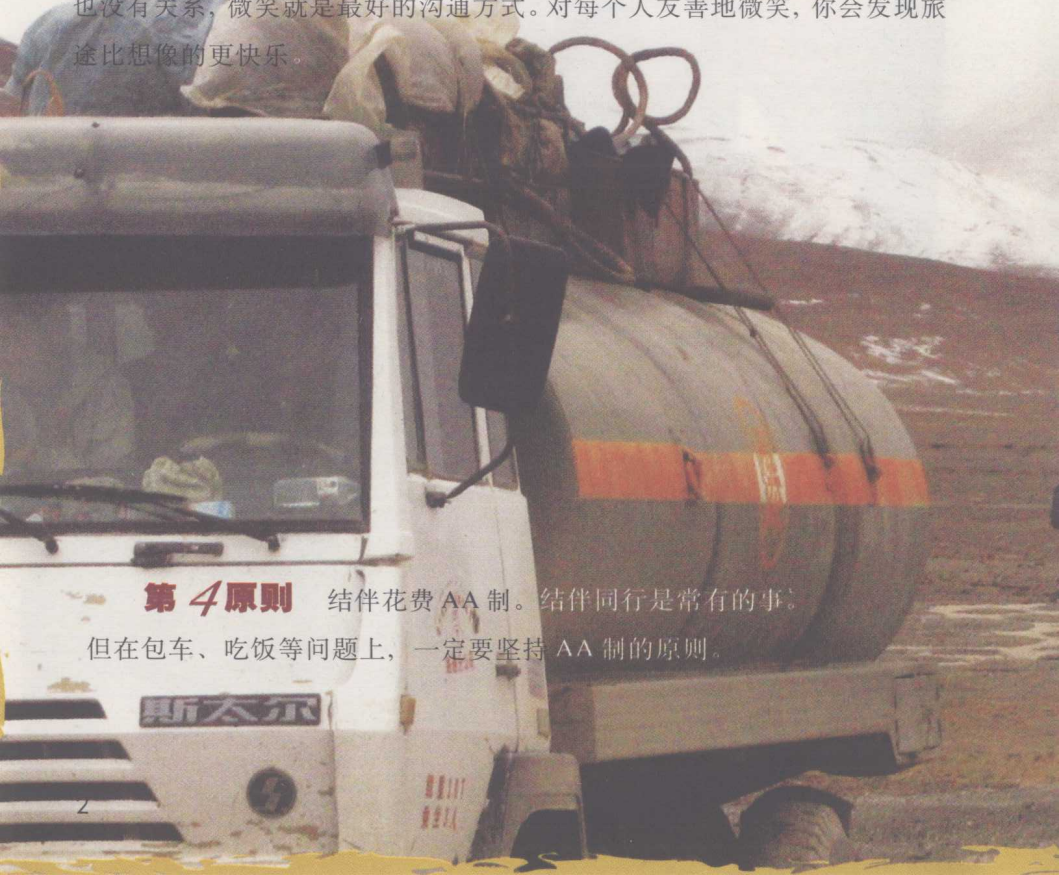
背包客 10大原则

第 1 原则 花最少的钱，走最多的路。在乘车、骑马、食宿、购物、甚至买门票时，凡是需要掏钱的地方都别忘了试着砍价，节省下来的就是自己的钱。有学生证、军官证等证件的一定记得带上，绝大多数景点的门票都会有优惠，可以省下不少费用。有记者证等其他证件的有时候磨磨嘴皮也能买到半票。

第 2 原则 入乡随俗。尽量让自己像个当地人，尊重当地风俗，融入当地环境，品尝当地美食，尝试与当地人交往，这样不仅安全，还会收获更多旅游的乐趣。

第 3 原则 微笑是万能的通行证。有些地区的口音很重，听不懂也没有关系，微笑就是最好的沟通方式。对每个人友善地微笑，你会发现旅途比想像的更快乐。

第 4 原则 结伴花费 AA 制。结伴同行是常有的事。但在包车、吃饭等问题上，一定要坚持 AA 制的原则。



第5原则 节俭是自助旅行的美德，但为了省钱而过度节俭以致“自虐”并不值得提倡。良好的睡眠和充沛的体能是欣赏大自然美景的前提保证。

第6原则 不要贪图便宜。要知道天上不会掉馅饼。

第7原则 旅行途中要尽量做到“不耻下问”。要相信“鼻子底下是大路”的道理，有时候多问问当地人就可以少走冤枉路或少花冤枉钱。

第8原则 环保是每一个旅游者都应遵循的原则。保持景区的环境清洁，不吃野生动植物，不购买珍稀野生动植物制品。否则热爱大自然、保护大自然就无从谈起。

第9原则 良好的心态非常重要。在所有的旅行装备中，没有什么比随遇而安的心情和豁达大度的心态最加重要。学会把旅行中的困难当成有趣的小插曲，该坚持时坚持，能让步则让步，并且事后不耿耿于怀，旅程会变得越来越顺利，越来越轻松惬意。

第10原则 不要过分依赖旅行攻略。攻略可以给旅行提供某些方便，但如果完全按照攻略行事，旅途就会失去很多发现新鲜事物的乐趣。旅行是一种“心”的体验，而非为了验证攻略的准确性才上路。



第一章

背包客全攻略

不唯装备，也不反装备

证件、现金

虽然很多旅馆不会仔细登记游客的身份证件，但出门在外还是带上吧。老人证、学生证、军人证、残疾人证、记者证、导游证等在购买景区门票时能得到不同程度的优惠。足额的现金是必需的，如果不愿携带大量现金，邮政绿卡好过其他银行卡，在县城最大的邮局可以找到自动提款机。除了省会城市和极其成熟的旅游区以外，收信用卡的旅馆或餐馆凤毛麟角。另外，要注意把钱分成几个口袋存放，以防一旦被偷会发生身无分文的情况。

服装

成熟的自助旅行者一般远离奇装异服，而是使自己与周围的一切尽量融合。衣物的准备应该以轻便、透气、宽松舒适为原则。

新藏线上的长途客车



户外装备

在本书里提到的所有线路，除非为了扮酷的需要，没有任何一种户外装备是必须的。帐篷、防潮垫、睡袋、炉头完全没有必要，即使在冈仁波齐转山，或者独龙江徒步，都有提供简单食宿的地方，短暂的享受与重装徒步的辛苦相比不值一提。当然冲锋衣、速干衣、户外鞋、登山杖能让您的徒步旅程更加轻松舒适，不要看当地人穿着解放鞋健步如飞就以为你也能行，不要因为人家穿简而易雨衣就以为那很舒服。不唯装备，也不反装备，才是正确的态度。

背包

为了节约体力和赶车、寻找住处等方便，建议使用一个双肩背的背包来容纳旅行所需的用品，50~70升容量的都可以。不管是什牌子的，一定要结实，背负系统尽量合身、舒适。再准备一个容量二三十升左右的小背包，到时候把贵重小物品和相机放进去就可以轻松出门了，大背包可留在旅店里。青年旅舍都会提供免费保管行李和贵重物品的服务。

被套

绝大多数住宿点的卫生条件令人满意，而对那些卫生要求较高，又不愿支付太多住宿费的背包客，我们推荐顶端开口的纯棉单人被套，自己钻进去，把店家提供的被子搭在外面就行了。相对于睡袋，它体积小、重量轻、易折叠、易清洗，而且不像睡袋裹得太紧，睡着难受。

水杯

长途车站、火车站大多设有饮水桶，找旅游点售票处或管理处的人要碗水喝，相信也不会拒绝。我们最推崇的水杯是带把手的敞口不锈钢杯子，好处多多：不怕烫，不怕磕碰，倒水方便，晚上当漱口缸，还能用它烧开水，平时用快挂拴在背包带上，当啷作响，还能防盗。

插线板

手机、数码相机、iPad，个个都需要充电，带个插线板就不会发愁了，电源插头最好是两眼扁平的，这种形式的插座在所有旅馆的墙上都能找到。

手电 头灯

驴友走的线路，很多时候要自带照明。

地图

购买当地地图。地图是一个自助旅行者最好的伙伴，到达目的地后买上一张最新出版的当地地图，做到心中有数。

尊重和谨慎能够保证安全

时刻记住，尊重和谨慎是保证安全的两大原则。在一个陌生的地方，能够安全地回家比疯狂地尽兴更为重要。

本书线路多为少数民族聚居区，尽管绝大多数当地人能够对外地客人给予最大的宽容，但入乡问俗，尊重他人的风俗习惯和宗教信仰，既是驴友的基本素质，又能更好地保证自己的安全。拍照片时事先征得拍摄对象的同意，如果对方表现出反感或拒绝，不要紧追不舍，一意孤行；主人家中的神龛、供品、火塘等等不要随意搬动，更不能有不敬的言语或动作；不要嘲笑、讥

讽对方的生活习惯，那种带着强烈优越感、到处指手画脚的人最好还是呆在家里；公众场合情侣间的动作要注意尺

度，令路人侧目不会给你们带来任何好处。在宗教场所尤其要注意行为举止，该摘帽摘帽，该脱鞋脱鞋，遇到女性禁入或衣着暴露的人禁入的地方，照着做就是，别去较劲。

中国的社会治安状况总体让人放心，尤其是西部地区，民风比较淳朴。当然财不外露，在车站周边看管好自己的财物，上下公交车时捂好钱包，长途车上不要昏睡，不参与中奖游戏，不在街头围观看热闹，这是在任何地方旅行都要遵循的原则。不要理会过分热情的人，例如拉客住店的、无缘无故攀老乡的、让你买家传宝物的、说与你无缘要赠与礼物的、你刚出站就扑上来帮你拿行李的、请你换零钱或者换整钱的……无利不起早，虽然他们不至于对你的人身安全造成伤害，但损失财物也会让你郁闷一阵子。遇有治安纠纷，迅速拨打110报警，如果与商家发生纠纷，如强买强卖、多收费等，可拨打当地工商局电话或旅游投诉电话。

景区内的安全则完全取决于您自己，不要翻越栏杆，切记“走路不看景，看景不走路”。游人过多时防止踩踏受伤；夏季防雷防蛇防洪水，冬季防冻

山顶上飘扬的经幡



伤；带足饮用水；对自己的身体状况有清醒的认识，带好自己的常用药，有备无患，关键时刻还能帮助他人；不要过高地估计自己，“善泳者溺”，线路如果超出自己的能力，要学会放弃，或者求得外界帮助如请向导雇马帮等。

青年旅舍是住宿的最佳选择

对于背包客而言，青年旅舍无疑是最佳选择。旅舍多人房里只有简单的床铺和被褥，还有让住客锁放物品的柜子，其他卫生间、洗漱间、淋浴间都是公共的。当然也有带卫生间的那种标准房，但价格一般不便宜，而且旺季还不好预订。旅舍里还会有酒吧、公共上网区域、留言板等附属设施。

许多地方的民居客栈也值得推荐。旅馆所在大多是古色古香的老宅子，主人家本身也住在里面，有些还对外收门票开放。房间数量一般都不多，设施也不算好，有些简单到只有一张床铺，但住在里面能体验当地居民的生活。

汽车站附近往往是旅馆扎堆的地方，但最靠近车站，或者招牌最醒目的那一溜往往性价比最差，还最嘈杂；在车站周边500米至1000米范围内，基本能够找到交通方便、干净安静的住宿点。我们极少选择兼营洗浴中心的饭店，避免麻烦。在不熟悉情况的时候，当地政府招待所或政府宾馆是比较保险的选择，而一些垄断行业，如电力、金融、邮政、电信、供销社等或者是当地大企业的招待所，往往是性



价比较高的选择。不到迫不得已，不要让出租司机、三轮车夫或专职拉客人员为自己介绍住处，他们的好处费必然被转嫁到住宿费中。

先看房间后讲价，不满意就不要交押金，别轻信有的店家说不满意可以退钱，交钱容易退钱难。尽量不要选择朝向马路的房间，否则噪声太大，让人无法休息。朝向长途汽车站的房间同样敬而远之；尽量不选择靠近楼梯、公共卫生间、水房的房间，卡拉OK厅、舞厅、麻将房楼上的房间也别去；如果只是对卧具卫生不满意，在交住宿费之前要求店家换掉即可，刚从柜子里拿出来的床单肯定是干净的。

入住时要事先留意逃生通道，千钧一发之际能迅速逃生。检查门锁，门后倒放的啤酒瓶，或者是架在打火机上的不锈钢杯子，都是简单有效的防盗装备。住多人间时重要财物要随身携带，或者寄存总台，别以为驴友聚集的青年旅馆就是世外桃源了，见财起意的人哪里都有。

去街头巷尾的小店寻觅当地美食

不喜欢美食的驴，不是合格的驴！驴行如果没有美食相伴，便失却了太多色彩和乐趣。我们见过无论到哪个地方、哪家餐馆，都要点鱼香肉丝或者宫爆鸡丁的家伙，我们佩服他的执著，但更为他错过了当地特色而惋惜。你不一定喜欢所有的特色食品或小吃，但你不能没有尝试的勇气。

拉萨光明甜茶馆的甜茶和牛肉面、丽江象山市场的腊排骨火锅、贡山的漆油鸡、贵阳花溪牛肉粉、凯里亮欢寨的酸汤鱼、乌市血站大盘鸡、布尔津夜市的烤鱼、婺源荷包红鲤鱼，不能落下的当然还有成都蜀九香火锅、兰州马子禄牛肉面、昆明桥香园过桥米线：这是一个每当回味都会令我们食指大动、不能自己的美食清单。在外地的街头巷尾寻觅美食，对我们来说是远方的诱惑中最重要的组成部分，是在自己居住的城市无法复制的快乐。拉萨人到光明甜茶馆喝茶聊天，兰州人在大众巷解决早餐，成都人蜀九香外等座，几乎已经成为一种生活方式，短暂地融入其中，与当地人一起品尝当地美食，难道不比坐在千篇一律的麦当劳、肯德基中更有成就感么？

预先做功课能让您找到最负盛名的餐馆，上大众点评网是个很好的办法，不过多向当地人询问，往往能收获更多惊喜。我们一向认为，最有特色、最具活力的美食，尤其是小吃，永远存在于街头巷尾那些不大起眼的小店中，您所享受到的美食应该能够弥补您对就餐环境、服务质量的不满。当几家餐馆挨在一块儿，人气会暴露它们的水平高低，人满为患的那家一般不错，如果

