



中国自行车协会 权威推荐

《骑车游中国》编委会 编

# 骑车

游中国  
TRAVEL BY BICYCLE IN CHINA

骑车旅游是中国CEO最热衷户外的健身运动

快乐是旅途中至高无上的享受

权威公益环保组织极力推荐的对地球最为保护的出行工具

国内  
专业玩家  
联袂编撰

骑车游：健身，环保，休闲，旅游，一次搞定！

国内第一本实用版骑车旅游指南

囊括中国最为经典的40条骑行线路

100个城市周边 骑行攻略

美食、住宿、购物、娱乐休闲 1000余条便利资讯

全民休闲旅游计划实用图书



中国轻工业出版社

《骑车游中国》编委会 编

# 骑车游中国

TRAVEL BY BICYCLE IN CHINA



 中国轻工业出版社

## 《骑车游中国》编委会

总 顾 问：马中超

顾 问：杨桂林 田振江 杨宇 杨艳丽

统筹策划：东东 唐学君 雨儿

主 编：大猫的泪 京郊贫农 北方

副 主 编：水 星 | 大漠驼铃 | 杨晓波

豪 客 | 少 校 | 赵红英

心 飞 扬 | 老 本 | 孙学雷

梁 伟 江 | 果 果 | 李 健

WhaleRider | 莫 莫 | 家 俊

Surpass | 老 驴 |

英文翻译：杨晓波 东东 Surpass WhaleRider

技术支持：雪地孤星 梧桐树

地图绘制：北 方 雨 儿

编 委(以姓氏笔画为序)：

Address999	王 坤	李 健	徐 锦
Aju	风云老张	宋子剑	梧桐树
Greycats	东 东	杨 帆	浮 尘
Surpass	仕路通	杨大炯	海 湾
Ulumochi	北 方	杨晓波	莫 莫
WhaleRider	卡 戒	杨桂林	顾 洪
ZXBZXC	田 振 江	杨艳丽	聂大哥
一叶知秋	闪 电	私塾学童	常兆睿
丁 升	任 域	豆 豆	梁伟江
于 覲 诚	刘 纯 杰	陈 岩	雪地孤星
大猫的泪	孙 学 雷	陈 峰	黄光勇
大漠驼铃	红 龙	京郊贫农	龚丽华
小 拐	吕 佳 丽	周星星	彭 铮
山 雨	老 本	宝 宝	窝四君任
天龙雪	老 驴	果 果	董 进
少 校	似有若无	郑 治	蓝色的小雨
心 飞 扬	妖 精	雨 儿	解振锋
水 星	张 大 鹏	胡 英 兰	廖文斌
王 唯	张 云 祥	赵 文 军	豪 客
王 应 高	张 景 发	赵 红 英	影 儿
王 京 翔	李 少 千	唐 学 君	霍佳文
王 柱 臣	李 永 生	家 俊	

## 图书在版编目(CIP)数据

骑车游中国 / 《骑车游中国》编委会编. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.7

悠生活·旅游大玩家

ISBN 978-7-5019-6989-0

I. 骑… II. 骑… III. 旅游指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第083786号

策划编辑: 刘忠波 韩慧琴 责任终审: 劳国强 责任监印: 胡兵  
责任编辑: 刘忠波 韩慧琴 封面设计: 印象·迪赛 版式设计: 印象·迪赛

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷:

经销: 各地新华书店

版次: 2009年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 10

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-6989-0

定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695

传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90124S5X101ZBW





骑车游中国

## 编委会部分成员简介

(排名不分先后)



**马中超**，本书总顾问，中国自行车协会理事长，中国自行车运动协会副主席，长期在政府部门、经济领域、中央企业担任领导职务，热心于推动中国自行车产业与绿色骑行文化的和谐发展。



**杨桂林**，本书顾问，北京市自行车运动协会副主席，成功组织了十九届“杨桂林家庭自行车健康营”。



**田振江**，本书顾问，20世纪70年代多次参加自行车比赛，并夺得过团体冠军，在白山牌自行车比赛中夺得第四名。80年代中期，北京群众自行车运动的领军人物之一；90年代，为朝阳区自行车运动协会秘书长，北京市自行车运动协会主管日常工作的副秘书长。1988年，发起了北京至北戴河公路自行车拉力赛，并成功主持举办了七届大赛。2008年奥运会后，策划了“快乐骑行”，“幸福公社”理念。



**杨宇**，本书顾问，荷兰国家旅游会议促进局中国区总监，荷兰旅游专家。对荷兰自行车旅行有深入的了解。



**杨艳丽**，本书顾问，四川省老车迷自行车俱乐部的“掌门人”，2008年北京奥运会中唯一骑着自行车传递圣火的火炬手。2008年北京奥运会志愿者。



**唐学君**，本书统筹策划，师从王福祥、马士祺。多次参加杨桂林家庭自行车赛，1988年获得冠军。两届北京市运动会获得个人和团体第四名。天津外环万人大赛获第四名，北京组第二。北京—北戴河自行车拉力赛第一届第三名。



**东东**，本书统筹策划，大号周至东，外企亚洲区总裁。中国最早开始自驾、徒步、骑行云、贵、川、藏的“先锋分子”，足迹遍布中国名山大川、犄角旮旯和五大洲四大洋，一年之中有一半的时间“飞”在天上。探险故事无敌，行摄美图无数。



**大猫的泪**，本书主编，大号张翼，报社记者出身，文笔既细腻柔情又豪放豁达。连续骑行801天游遍了中国大陆的山山水水。虽然为人十分低调，所到之处依然有很多车友慕名而至。



**雨儿**，本书统筹策划，大号张娜，通途莲花策划编辑工作室负责人。



**京郊贫农**，本书主编，大号赵青坐，于上世纪八十年代开始骑自行车旅游，骑迹遍布全国各地。



**北方**，本书主编，将写作、摄影、旅游视为生活第一要素的人，“坐家”、“色友”公认的能人却十分低调。



**豪客**，本书副主编，大号江伍开，就职于某知名外企，风云单车网fengyunbike.com站长，倡导全民健身、绿色骑行。



**水星**，本书副主编，大号俞丽铨，资深车友，上海DAHON金桥专卖店老板，为人豪爽正直。



**心飞扬**，本书副主编，大号周福源，自行车旅行网biketo.com站长。中国西部的大部分地方都留下过他的轮迹。2002年建立国内首个以自行车旅行为主题的网站自行车旅行网。



**Surpass**，本书副主编，大号李辉，生活+工作+骑游“三手抓”的强人，现在国外就职。



**梁伟江**，本书副主编，广州纵横自行车总经理，资深车友，骑迹遍及全国多个省市。



**WhaleRider**，本书副主编，大号荆振国，清华大学博士后。东到大海，西到雪域高原，都留下过WhaleRider的骑迹。



**大漠驼铃**，本书副主编，大号刘志浩，曾任东北某大学教授、硕导，现任某银行领导。8年开始骑自行车旅游，公路车、山地车、躺车、折叠车骑行60000多公里。CCTV5、CCTV1、CCTV10先后对他的“我的身体我做主”、我骑行我健康的骑行生活做了专题报道。



**雪地孤星**，本书副主编，大号孟庆武。中国躺车设计、制造的先驱者。2006年10月骑行4天从北京至大连，标志着躺车开始走入老百姓的视野和生活，《大连晚报》、新浪网等媒体争相报导。随后顺利完成24小时不间断骑行540公里的躺车“人肉测试”，全部行程1万多公里。2008年9月，在北京参与成功组织中国第一届躺车大会。



**梧桐树**，本书副主编，大号李虎林，擅长设计制作各种自行车改装零件，以躺车和折叠改装零件为代表。设计制作的各类零件在车友中享有极高的声誉，车友称之为“以玉器匠人的精致制作自行车零件”。2001年设计制作了他自己的第一款躺车，2003年3月《北京晚报》便对他做过专访。



少校，本书副主编，大号倪斌鸿，风云单车元老级人物，自由职业。



果果，本书副主编，大号李慧珍。2003年开始自行车之旅后，拥有灿烂的笑容、爽直的侠气、似水的柔情的果果姐姐成为了车友中亮丽的风景线。



老本，本书副主编，大号王振忠。文笔流畅诙谐，骑迹、“驴印”遍布全国各地。



老驴，本书副主编，大号龚文明，超级FB“驴”，为了享受而骑行。



莫莫，本书副主编，大号马悦晨。风云单车管理员，喜爱骑车，热爱大自然，善于组织各类活动，具有良好的亲和力。



杨晓波，本书副主编，加拿大苏安学院教师。



家俊，本书副主编，香港树仁大学社工系学生，骑迹遍布中国大陆、香港。



孙学雷，本书副主编，就职于北京某图书馆，爱好摄影。



赵红英，本书副主编，中国某政府机关公务员，爱好摄影。



李健，本书副主编，就职于北京某图书馆，爱好摄影。



代序

# 我像风一样自由

——写给“骑游全国”的那801天

对于要骑自行车旅行全国这码子事，我一点也未曾想过。

在做出决定的前一个月里，我还“朝九晚五”着，薪水不错，工作也不累，但，就是不喜欢！我总是在不经意间幻想着自己想要过的生活：在新鲜的世界里，自在自我，高唱高歌。可就是一愣神的功夫，立马被工厂里的废气味道熏醒，提醒自己去检查“输气管道”是否运行正常了……这就是人们常常念叨的现实和梦想的距离吧。

也许，生活本该这样：小职员，然后会是个小班长，再然后是个小中层，最后每月拿着足够生活的退休金安享晚年（这期间有了老婆，孩子，孩子的孩子）……5分钟就能想象完的人生！身体不由自主地颤抖着，我不喜欢这死水般的平静！

即使最终都归于平静，我也要沸腾一次！于是，暂时放弃现实，冲入梦想，选择了这次旅行。

那用什么方式去旅行？这是个问题。坐飞机、火车、汽车或骑摩托车，花费太大又有不少局限；走路（徒步）能去的地方最多，可没个十年八年是走不下来的，我可不想让这次旅行成为我生命中的全部或大部分……还是骑自行车吧，这是最适合自己的旅行方式了——经济，省时。

然后需要一项帐篷，可以在四海给我个“家”；一本地图册，不至于想

去海南却到了**云南**（虽然无所谓，但绕远路总是不好的）；一些钱，也就是1000元（买完相机、自行车、帐篷等剩下的全部积蓄）；对了，还要有一辆自行车，它可是我旅行中最亲密的伙伴；还有，如何和亲人沟通好也是很大的难题……

当这些都解决了，那就到了最关键的一步：质问自己，准备好了吗？身心都做好承担旅行中无数未知经历洗礼的准备了吗？做好不论遇到什么都不会退缩放弃的准备了吗？……怎么越写越像“**壮士一去兮不复还**”的味道了啊！

呵呵！其实，骑行全国很简单，就是把每天在自己城市里上班下班走的那个圈子拉直了而已。当决定的瞬间，不管旅行是否开始或中途夭折，都走了一半了！

就这样开始旅行吧！在自由的名义下，旅行会很精彩。

我从**济南**出发，然后依次是南京、杭州、南昌、**福州**、深圳、广州、海口、三亚、南宁、长沙、**武汉**、贵阳、昆明、**景洪**、大理、芒康、拉萨、噶尔、喀什、**乌鲁木齐**、西宁、兰州、银川、西安、成都、重庆、**合肥**、上海、青岛、大连、沈阳、长春、**哈尔滨**、黑河、**乌兰浩特**、秦皇岛、天津、**北京**、呼和浩特、**太原**、石家庄、郑州，一共在路上旅行了801天，除港澳台以外到达了所有的省和直辖市。

这一路上，从南到北，从白到黑，从短发到长发披肩；

一路上，有快乐，也悲伤，大笑过，也狂哭过；

一路上，想念，留恋，迷惘，希望……却从没有退缩和绝望；

一路上，收获着一份份友情和美丽的景色，也随手抛弃着冷漠和伤害；

一路上，总随遇而安却从未迷失方向；

……

在这801天的旅行里，最快乐的是自由！那是种没有任何束缚的自由。

我可以入住星级的宾馆，却更喜欢在废弃的房屋，或幕天席地，在碧海蓝天的沙滩，在草甸，在河畔搭下帐篷，与星月、露珠、虫吟共眠，与朝霞、清风、鸟鸣同醒。

我可以吃到山珍海味，但会更喜欢乡间的小吃，煎饼果子或米粉，羊肉泡馍或烤包子和饅，酥油茶加上糌粑，等等，即使只有一块压缩饼干和半个

洋葱，在那个时间也成了美味佳肴。

我每到一个地方，都尽量喝一瓶当地的酒，不论是啤酒、白酒还是米酒，然后撕下酒标，积攒起来；每到一个地方都会去盖个邮戳。没有什么实质的意义，可旅行下来，就有了上百张酒标和几百个邮戳，摊开来，看着它们，很满足。

我遇到好多好多的朋友，他们，就像一盏盏启明灯，默默地给我旅行的力量。

不会忘记，在**东莞**，在身无分文无法继续旅行的时候，只是在网络上有过留言，却素未谋面的香港哥哥和姐姐就决定无偿资助我一直到骑行结束为止，不管是三年还是五年；

不会忘记，在**柳州**，那帮“拉丁雨后”玩音乐的朋友们，那辣得撕心裂肺的螺狮粉和那首为我写的歌——《漂泊的羽毛》；

不会忘记，在**长沙**，在毛泽东的故乡偶遇的导游妹妹，没有任何戒备地让生病的我在她的小屋住了一个星期；

不会忘记，在**丽江**，聊了一会几天就掏出几百元钱递给我对我说“兄弟，替我旅行些日子吧”的北京大哥；

不会忘记，**滇藏线**上，语言不通却非常默契，一起推车、喝酒、露宿的澳大利亚的兄弟特润；还有“背着青春到处走”的以色列小伙子沙克和阿迈尔；

不会忘记，**西藏**淳朴单纯的藏族家里的酥油味道和诵经吟唱；

不会忘记，上海太仓的大哥，**新藏线**上送的西瓜和一大摞的馕；

不会忘记，**重庆**因为许巍的歌而走到一起的浪漫两口子；

不会忘记，在**沈阳**，已经骑游完全国的大爷和大妈的语重心长；

不会忘记，首都的骑友和**十三陵水库**旁的野餐聚会；

不会忘记，**唐蕃古道**上风雨与共的水星兄弟；

还有我经过的每一个城市里给我无私帮助的朋友们……

即使是写满这一本书，也写不完这些旅途中的朋友！每当我徘徊不前的时候，就会想，那些经过的朋友在为我祝福，而前方，还有未知的友情在等着我的到来。于是，就又会启航。



而骑行中的美景，也像这些朋友一样，在你想象不到的地方守候着你：各式各样的山，千姿百态的水，变幻莫测的天气，淳朴神秘的少数民族；即使是一朵花，一株草都会让无知的我兴奋半天……于是就庆幸，庆幸自己祖国的博大和深远，让我游览了两年多的时间却一点儿不生厌倦。

其实，所谓的骑行中国，线路策划的再细致，攻略制定的再完善，也不过是在祖国的版图上像蜗牛一样拖过几条水线；所看到的景色，也不过是沧海一粟。毕竟，人的时间和精力是有限的，就像沙漏，流走了就不会再回来。所以穷其一生、几生都不会真正说是“骑行全国”！

那么，就准备着吧，准备下一次上路，下一次的骑行全国！

想想，在老了以后，不只是有“上班下班”的枯燥回忆，而可以随便指着祖国地图的一个位置，摸着小孙子或孙女的头，说，你爷爷我当年骑车子到过那里……那里有爷爷的朋友……在那里，爷爷曾经做过……

大猫的泪  
写于2009年愚人节



# 关于本书

——捷安特董事长 刘金标

“开车太快，走路太慢，  
只有自行车，才能留住人  
生的美丽。”

当把自行车作为旅游工具的时候，一个非常现实的问题摆在了面前：如何设置中意的骑行线路？方法有三：上网查、翻查人文风俗地理类书籍+地图，或者干脆不查，走哪问哪。

上网查。网上的资讯很丰富，亦很繁杂、很零散，况且很难判断哪份资料是最新的。最痛苦的是骑行中发现辛辛苦苦收集起来、精心打印装订后背着上路的攻略与实际情况差之万里。这一点编者在骑行中深有体会。


翻查人文风俗地理类书籍+地图，从中总结整理出沿线的风光景点、人文风俗、衣食住行等信息（很难找到路况信息），然后再带份地图——当然是汽车行车地图，上路。“烧人油”的骑行和烧汽油的车行速度相差的何止一星半点，这种攻略的实用性也就不言而喻了。

走哪问哪，这种方法听上去可乐，可我们初期就是这样骑行的。

所以，我们根据自己骑行的经验、经历，撰写了《骑车游中国》。全书以实用性、可操作性为宗旨，分成三大部分：基础篇、攻略篇和共享篇。

● **基础篇** 这部分内容由中国著名自行车运动前辈唐学君先生、田镇江先生和20世纪80年代即开始骑大杠（“二八”家用自行车）旅游的东东、京郊贫农负责，摒弃晦涩难懂的理论知识，告诉读者骑游前、骑行时我们需要准备些什么。

● **攻略篇** 打开中国地图便会看到中国的大线路呈“井”字型：两横



是北京—新疆段和318国道，两竖是北京—上海和北京—广州。这四条线就是本书的大框架。书中提供的线路都是编委会成员在自己骑行过的几百条线路中，经过无数次探讨、交流、比较甚至争论后，最终确定下来的或以民族风情和地域特色见长，或以历史文化底蕴见长，或以人文景观见长，或以自然风光见长的线路。这些线路画出了全线线路图和日骑行地图，提供了路况、吃、住信息，设计了延展线路等，读者可以根据自己的安排，或选择全线骑行或截取中间一段骑行，或从延展支线骑行下去。读者在骑游前、骑游中也可以和我们联系，并欢迎读者随时对我们书中提供的吃、穿、住、行等信息给以反馈、更新。

● **共享篇** 希望读者能站在我们的肩膀上，少走弯路。必须说明的是：我们不敢保证天下每一个骑行在路上的人都待你如家人，但我们确信书中提供的每一个骑行俱乐部、车店（行）、车友友情住宿点都会为你点燃一盏心灯。本书中推荐的自行车俱乐部、车行、住宿点也会尽可能地给你优惠，当然，最好你能出示此书或提前电话联系。《骑车游中国》编委会的电话随时方便接听，并将尽力为你服务。

如果你的条件暂时不允许你骑自行车旅游，如果你根本没有考虑过自行车旅游这种方式，那就和我们一起进行一次心灵骑行吧。透过书中的攻略与图片，和骑游者们一起读读古刹红墙、封尘历史、白云蓝天、碧水细沙、高山红叶吧，你会发现，你的耳边亦灌满了风的吟唱，你的心亦飞扬了……

# 目录

## CONTENTS

本书地名检索/ 020~024

## 基础篇 Part 1



### 骑自行车=代步工具+健身+旅行/ 026

- 026 骑自行车=代步工具+健身
- 026 骑自行车=代步工具+健身+旅行

### 骑自行车旅游的装备/ 026

- 026 必备装备
- 028 选备装备

### 骑自行车旅游要带哪些药品/ 030

- 031 随身携带的药品
- 031 应对高原反应
- 031 合理租自行车
- 032 骑行中易出事故的6种情况
- 032 骑行中遇到狗，怎么办？
- 032 如何应对朝圣化缘者？
- 033 与少数民族接触要注意什么？

### 骑行时如何摄影

### 自行车的托运/ 034

- 034 整车托运
- 034 自己带上火车

