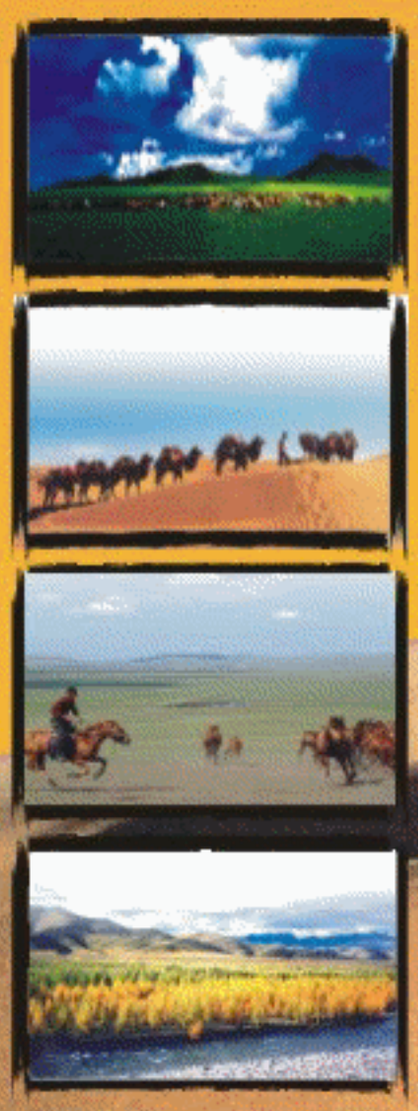
【中国分类旅游图集】

穿着水货球鞋就能踏遍大西北
5条神秘故道的336个沧桑景地

指南针七人特工队　采写

双足无疆



穿着水货球鞋就能踏遍大西北
5条神秘故道的336个沧桑景地

珠海出版社

言路茶香塞
语一的的
觉那险后衰
感述艰最广
域，描
法铃、幡、日、
异无驼经落
境们的的的
奇我道宫路
的到故拉之
般力蓄达绸
幻无唐布丝
梦，的的的
那力，凉壮长
望无苍雄漫
仰白这
光苍有秘、恋、
目的只神留风光……
的么的道拉的的
诚那奇。的原的
虔是传古里草
用竟的马格外

珠海出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

穿着水货球鞋就能踏遍大西北
5条神秘故道的336个沧桑景地

【中国分类旅游画集】

双足無疆

穿着水货球鞋就能踏遍大西北
5条神秘故道的336个沧桑景地

指南针七人特工队　采写



珠海出版社

图书在版编目（CIP）数据

中国分类旅游图集/指南针七人特工队 采写.—珠海：珠海出版社，2004.10

Ⅰ.中… Ⅱ.指… Ⅲ.旅游指南 Ⅳ.K928.9

ISBN 7－80689－286－9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 064902 号

书　　名：中国分类旅游图集
作　　者：指南针七人特工队
责任编辑：雷良波
装饰设计：姜嘉雪

出版发行：珠海出版社
社　　址：珠海市银桦路 566 号报业大厦三层
电　　话：2639330
邮政编码：519001

E－mail：jwywxl2004@vip.sina.com
网　　址：www.shushang.com

印刷装订：广东省肇庆新华印刷有限公司
开　　本：850×1168mm　1/32
印　　张：63.25　　字　　数：1700 千字
版　　次：2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
印　　数：1~10000 册
书　　号：ISBN 7－80689－286－9/K・56
总 定 价：178.80 元（全 6 册）
版权所有　翻印必究



序 言

这是一本关于西部的风光图鉴，这是一篇关于西部的珠玑美文，这也是一部关于西部旅游的精品指南！

我们怀着激动的心情撩开了我国西部神秘的面纱，用虔诚的目光仰望那梦幻般的奇境异域，感觉语言竟是那么的苍白无力，无力到我们无法描述那一路的传奇。只有这苍凉的唐蕃故道的驼铃、艰险的茶马古道的神秘、雄壮的布达拉宫的经幡、最后的香格里拉的留恋、漫长的丝绸之路的落日、广袤的塞外草原的风光……都鲜活地呈现在读者的面前，令人陶醉，令人入迷。

《双足无疆》渗透了一双双年轻的旅游者睁大渴望的眼睛，注视西部这辽阔广袤土地的惊喜，凝视西部这贫瘠荒凉土地的忧虑，透视西部这神奇瑰丽土地的期待；这本书里，渗透着每一位跋涉者扬起的青春歌喉，倾注了对西部这块滋润了华夏文明故土的激情，涌动着对西部这块充满期望的热土的热情。

这不是一般意义上的旅游，而是我们年轻岁月的回忆与感悟，是对生命的体验与思考；这也不是一般意义上的随想，而是我们对生命的一种考察，对自己挑战艰难困苦能力的一种考察。

走进西部，使我们的思想特别地空灵与飘逸，可是脚步却实实在在地走在现实中，走在西部厚重的历史中，走在西部的宗教中。西部之旅，也是我们对于生命中神秘的文化内涵进行的一种思考，一种对历史的探索和追寻，以及对自然和人类的追问，一种对西部文明的仰望。

《双足无疆》一书，可以说是引得春风渡玉门的一枝羌笛，也可以说是唤来春色满人间的一串风铃。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

背包游应具备的相关知识 …… 1
背包旅游出行前的准备 …… 2

Ⅰ

重走文成公主走过的故地——唐蕃古道游 … 5

线路简介 …… 6
线路综述 …… 8

穿越千年的唐蕃古道 …… 8

沿途风光 …… 11

宗喀巴的传说——塔尔寺 …… 11
昆仑神话——西王母瑶池 …… 12
天生仙人洞——西王母石室 …… 12
回首故乡的地方——日月山 …… 14
文成公主的眼泪——倒淌河 …… 16
高原双湖——扎陵湖和鄂陵湖 …… 17
找不到位置的地方——玛多 …… 19
在那遥远的地方———金银滩草原 …… 20
原野风光———都兰国际狩猎场 …… 20
黄河的源头———巴颜喀拉山 …… 21

格萨尔的故乡———措哇尕泽山 …… 22
活佛的家园———结古寺 …… 25
六字箴言的海洋———新寨玛尼石堆 …… 26
永远的怀念———文成公主庙 …… 27
失信的代价———通天河晒经台 …… 30
入藏的咽喉———唐古拉山口 …… 30
万里羌塘———那曲镇 …… 31
牧民的假日———赛马节 …… 33
佛光普照的地方———拉萨 …… 34

线路之旅 …… 37

感悟唐蕃古道 …… 37
青海湖的思绪 …… 41
难忘德令哈的月亮 …… 43
留恋唐蕃古道的风情 …… 46

行家指点 …… 59

线 路 …… 59
门 票 …… 60
当地土特产 …… 60
当地风味小吃 …… 60
赛马会期间的各项表演 …… 61
特别提示 …… 61

Ⅱ

到人迹罕至的地方——茶马古道游 …… 62

线路简介 …… 63
线路综述 …… 65

茶马古道的历史 …… 65

沿途风光 …… 67

茶乡茶源——思茅 …… 67
古道遗风——普洱 …… 67
凤尾竹楼——西双版纳 …… 70
蝴蝶泉边——大理 …… 73
被遗忘的王国——丽江 …… 79
香格里拉之都——迪庆 …… 87
康巴乐园———昌都 …… 101

线路之旅 …… 107

无尽的行程 …… 107
重走茶马古道 …… 115

Ⅲ

寻找汉唐盛世的遗风———丝绸之路游 … 124

线路简介 …… 125
线路综述 …… 127

丝路古道话春秋 …… 127

沿途风光 …… 130

一统帝国的中心——秦都咸阳 …… 130
葡萄美酒——武威 …… 134
中国之掖——张掖 …… 136
美酒飘香——酒泉 …… 140
边关月照——嘉峪关 …… 142
艺术之都——敦煌 …… 144
千年女郎——楼兰古城 …… 151
消失的仙湖——罗布泊 …… 154
火山热海——吐鲁番 …… 164
西域风情——乌鲁木齐 …… 169
天山旷野——伊犁 …… 173
丝路终点——喀什 …… 183

线路之旅 …… 187

梦里的关城——武威 …… 187
正午睡佛的故事——张掖 …… 191
破灭的夜光杯——酒泉 …… 194
蔓草含烟的古战场——嘉峪关 …… 195
恍然入梦的感觉——夜游鸣沙山 …… 198
西域的天堂——乌鲁木齐 …… 201
再也回不去的故居——塔克拉玛干 …… 204

Ⅳ

最后的香格里拉——稻城亚丁游 …… 207

线路简介 …… 208
沿途风光 …… 210

咽喉险关——二郎山风光 …… 210
高原城廓——泸定县城 …… 212
情歌传唱的地方——康定县 …… 217
瑶池仙境——木格措 …… 219
多难的山谷——折多山 …… 220
藏民的家园——塔公草原 …… 221
小山城——雅江县 …… 222
摄影天堂——新都桥 …… 222
天然屏障——高尔寺山 …… 223
旖旎的风光——剪子湾与卡子拉山 …… 223
世界高城——理塘 …… 224
梦想的家园——稻城亚丁 …… 226

线路之旅 …… 238

天堂的游弋 …… 238
川西行———走马甘孜州 …… 241

V

重回弯弓射雕的时代——塞外风光游 …… 272

线路简介 …… 273
沿途风光 …… 275

塞上江南——宁夏 …… 275
有鹿的地方——包头 …… 282
塞外古城——呼和浩特 …… 290
度假的圣地——锡林郭勒盟 …… 293
草原的仙境——赤峰 …… 296
紫塞明珠——承德 …… 304
六部盟约的地方——乌兰察布盟 …… 307
蒙古的摇篮——呼伦贝尔盟 …… 312

线路之旅 …… 318

游西夏王陵，感受一个帝国的衰亡 …… 318
秋日塞外游，触摸长城的厚重 …… 321
呼伦贝尔游，感受游牧民族的进程 …… 327
塞外西湖游，寻找阴山下的敕勒川 …… 334
走进银色的呼伦贝尔 …… 336

需要全本请访问 www.ertongbook.com



背包游应具备的相关知识

如今背起背囊到异乡探奇或远离都市长途跋涉日益成为一种时尚，越来越多的年轻人加入到自助旅行的行列。那么，作为一名“背包族”除了热情和幻想之外，在出发前还应具备哪些相关知识呢？

首先应该意识到，简单地确定旅行线路和目的地是远远不够的。还要了解更详细的资讯：包括途经地段的海拔、气候、民族分布、宗教信仰、饮食习惯、居住条件以及流行病状况等。不同的地区在各方面的差别很大。比如在炎热的 7 月，青海鸟岛或天山天池早晚的气温也相当低，在高海拔的内陆地区昼夜温差更大，有时一天仿佛经历四季。在民族习惯和宗教信仰方面，也有因地域不同形成的差别。如果在这方面具备了丰富的知识，不仅可以避免因违反当地禁忌而带来的不必要的麻烦，还可以增加旅行的人文色彩，使其更有意义。此外，还要了解可使用的交通工具的时刻表以及在各地方上的特例。例如在南疆的某些地区长途车周日停开；在川西有些公路是单行线，每天只允许通过驶向同一方向的汽车，第二天再交换方向行驶。熟悉了这些情况，安排行程时才不会延误行期。旅行路线的季节因素也不能不考虑，像云、贵、川地区的公路在夏季会经常因为塌方而造成断路，西藏和新疆的几条主要公路在冬天常常会被大雪封住。

那么，如何获得这些旅行信息呢？①气象、地理方面的知识可

以从地图册中获取。②人文及其它方面的特殊知识可以通过阅读导游手册或旅游方面的杂志获得。③向有旅行经验的朋友请教。④准备长途旅行的“背包族”最好去图书馆查阅相关资料，千万别怕麻烦，磨刀不误砍柴工。当然，不要以为别人在旅途中有趣而难忘的经历你就一定会碰到。相信自己的旅行是独特的、与众不同的，这样往往会获得更多的乐趣。此外，如果你打算进行“软性探险”，寻求刺激性的旅行，出发前一定要向专业人士学习相关技能，如野外生存技能、自救技能、攀登技能等，否则旅行对于你很有可能是一场灾难。



背包旅游出行前的准备

旅游前一定要做好计划，选择好路线，做好相应的物质准备，也就是说要备好旅游的行装及物品。

外出旅游，行装应以轻便舒适、简单实用为原则，既要全又要精。当然，所带物品的种类和多少应视旅游季节、旅程长短、个人生活习惯及目的地的气候、地理等自然条件因素来确定。为避免遗漏，最好先拟出一张明细单，然后照单准备。除个人爱好不同而需要的专用物品（如摄影爱好者的照相机、美术爱好者的画夹和画纸之类）外，旅游必备的物品是不能缺少的，主要有这样几大类：

（一）旅行证件

包括个人身份证件、工作证件，如果出境旅游，则要备好护照等。夫妻共同旅游，要带好“结婚证”；车票、机票、信用卡等也要妥善保管好。

（二）服装



旅游服装要讲究舒适、方便、保暖、透气。一般内外衣有两套换洗，保持个人清洁即可；御寒衣服可根据个人体质和旅游区气候，酌情携带。夏、秋季时，我国南北温差不大，所以不必带太多衣服，但到山地旅游则要增带御寒衣服。喜欢游泳的游客可带游泳衣、裤。冬季我国南北温差悬殊，要根据往北还是往南旅游决定所带衣服。



（三）鞋袜

旅游鞋袜是否合适，对旅游效果有直接的影响。旅游要选择具有柔软、防滑、结实、高帮等特点的鞋。柔软可以使走路轻快，防止腿脚扭伤和疲劳。防滑的鞋底在险要地段行走可防止发生危险。结实的鞋子才能适应长途旅游的需要。高帮鞋不易进杂物，还可避免鞋口磨脚、掉鞋等麻烦。袜子以线袜为宜，它不仅具有较好的吸汗作用，还可调整脚与鞋的间隙，减少摩擦。

（四）书籍资料

携带旅游指导书，如景点资料介绍书、消闲图书、列车时刻表等交通资料都是必要的。有兴趣者还应带上签字笔、写作用笔、日记本，以备撰写旅游日记，这是很有意义的事。另外，必备的还有通讯录、名片等，以供联系、交往所用。

（五）日常生活用品

针线、水果刀、小手电、水壶、化妆品、药品、消闲食品、晴雨两用折叠伞。



（六）照相机、胶卷

旅游摄影是非常重要的旅游活

动之一，一定要备上适用照相机，胶卷一定要多准备几卷，随身携带。因为现在旅游景点出售的胶卷不仅价格高，而最重要的是它们的质量很难得到保证，一旦买到劣质或假冒胶卷，使你的一番辛苦全都白费，对于你的旅游热情是一个极大的打击。

（七）背包

在这里需要强调的是对背包的要求。我们知道，背包是最重要的旅游装具，任何人出门旅行都离不开背包。正因为旅游背包的重要，所以，对背包的要求是：

第一，结实耐用。一般的长途旅游，一个人所带必需品总重大概在 10 公斤左右，有时更多一些，而一般的背包是不能长期地连续地承担这个重量的，如果背包不结实，一旦在路上有所损坏，就会造成种种不必要的麻烦。因此，出发前要选用一个结实耐用的背包，特别要检查一下背带与背包连接处是否牢固，各个接缝是否有开线的地方。


背包族

其次，背包应能背、能提两用。这样，背时可以使双手放松，利于行动；提时可以使肩膀得到休息，胸部放松。轮流交替使用，既可减轻负担，又可延长背带的寿命。当一方损坏时，另外一方可以继续使用。

第三，背包要有一定的容积，既不要过大也不要太小。同时要多设几个口袋，专袋专用，便于查找物品。最后，背包还应具有一定的防水防盗功能，这样可以避免挨雨淋或起到防盗作用。





重走文成公主走过的故地

——唐蕃古道游

从唐朝文成公主徒步穿越青藏高原，到今天的青藏铁路筹划修建，历经1300多年的风雨沧桑，但西藏和内地从未断过交往，那千丝万缕的关系在时空的穿越中越来越稠密。

在著名的拉萨大昭寺前，传说当年文成公主亲手栽下的“公主柳”枝条依然繁茂。公元7世纪，这位伟大的女性来到了西藏，为西藏人民带来了中原的先进文化，更带来了汉族人民的友谊。时至今日，从高原各地来拉萨朝佛的信徒们，忘不了为这“团结树”挂上洁白的哈达。

从过去的传说来看，文成公主进藏有多个途径。最主要的路线便是：出长安，沿河西走廊“丝绸之路”至鄯城（西宁），西行翻过日月山，过通天河，经过金沙江、怒江上游，穿过茫茫的羌塘草原，始抵拉萨。

文成公主的车辙碾过这块苍茫的冰冻大地之后，长长的车辙印在这片高原上再也没有消失过。从唐太宗贞观年间到唐宣宗大中五年吐蕃王朝因内乱而崩溃，先后200余年，汉藏民族往来密切，唐蕃使臣相互往来多达142次。而到元朝，西藏正式归入中国统一版图，这道车辙印更加深刻而再也无法抹去了。

——编者语

线路简介

线路特点：古道游记、体会雪域风情

起迄点：西宁–拉萨(途经日月山、共和、玛多、通天河、那曲、拉萨等)

里程：3000 多公里

日程：15–20 日

交通方式：汽车

主要支撑资源：日月山、倒淌河、班禅讲经坛、赛宗寺、黄河源头第一桥、鄂陵湖、扎陵湖、托索湖、牛头碑、黄河源头国际狩猎场、措日尕什则山、巴颜喀拉山口、竹节寺、歇武寺、结古寺、新寨玛尼石城、隆宝滩黑颈鹤国家自然保护区、文成公主庙、莱巴沟、通天河、晒经台、天葬台、直门达大桥、囊谦猕猴自然保护区、娘荣谷、尕尔寺。



天路，当年文成公主就是沿着这条古道，踏上高原雪域。

需要全本请访问 www.ertongbook.com