

逃离喧嚣 挑战自我

探险 中国

选择行走，
就是选择去探索未知、感受风景，
挖掘身体内潜在的能量，
吸收大自然的赐予，
重新发现自己，认识自己。



精品購物指南 报社 杂志

边境美人痣 五大别致边城

转山路 五大用心行走的灵修途

草原美色 过期不候 五大绝色草原

纵情大漠 五大戈壁驰骋

狂放奔腾 四大江河湖海狂响曲

清华大学出版社



探险中国

精品购物指南报社 编著

清华大学出版社

北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

探险中国 / 精品购物指南报社编著. -- 北京: 清华大学出版社, 2014
(乐游中国)

ISBN 978-7-302-34862-7

I. ①探… II. ①精… III. ①旅游指南-中国 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第310962号

责任编辑: 纪海虹

封面设计: 郭宏观

版式设计: 尹爽

责任校对: 王荣静

责任印制: 杨艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者: 北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者: 三河市新茂装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm×210mm 印 张: 5.5 字 数: 184千字

版 次: 2014年5月第1版 印 次: 2014年5月第1次印刷

印 数: 1~4000

定 价: 35.00元

产品编号: 049427-01

001 装备玩儿出位

004 户外达人出门必备的装备清单

009 边境美人痣 五大别致边城


- 墨脱边镇——背崩 不为人知的世外桃源 _ 010
- 中俄边境——室韦 最美丽的地方做回俄罗斯人 _ 016
- 中哈边境——霍尔果斯 西北甜蜜的海市蜃楼 _ 022
- 中缅边境——瑞丽 各地淘宝者纷至沓来 _ 028
- 中朝边境——集安 鸭绿江边的小江南 _ 034

041 转山路 五大用心行走的灵修途

- 滇藏线——边走边修行 _ 042
- 梅里内转——感受人间的天堂 _ 048
- 山南“小扎日”——不为游客所知的朝圣藏地 _ 054
- 贡嘎雪山——穿越险境 遇见美丽 _ 060
- 冈仁波齐——转山人的终极目标 _ 066

073 草原美色 过期不候 五大绝色草原

- 内蒙古呼伦贝尔草原——美丽的名不虚传 _ 074
- 内蒙古乃林高勒草原——最美那抹阳光 _ 080



新疆夏特草原 / 灵动的原生态天堂 _ 086

新疆巴音布鲁克草原——每只天鹅都是一个传说 _ 092

四川若尔盖大草原——川西北边上的绿宝石 _ 098

105纵情大漠 五大戈壁驰骋

银川——从江南到塞外 美景万变 _ 106

敦煌——充满奇迹的发现之旅 _ 112

库尔勒——“眺望” 远古与未来 _ 118

瓜州——徒步穿越 历史的行走 _ 124

131狂放奔腾 四大江河湖海狂响曲

雅鲁藏布大峡谷——人类最后的秘境 _ 132

长白山天池——探秘怪兽 _ 138

青海湖——蔚蓝的镜面 _ 144

西沙群岛——青年Pi的漂流日记 _ 150

157达人带你去探险

翻越心底的九座垭口 _ 158

纵马走西域 _ 164

装备控 是一天练成的

*Become Accessories Complex
in One Day*

也许，运动达人、极限高手不是一天练成的，但装备控却是一天可以练成的。只要你有信心，即使“腿脚”不如别人，也可以先声夺人。

挑选一套合适的装备，是户外运动的第一步。首先，一双舒服的鞋是非常重要的。户外鞋又称功能鞋，无论你是登山、穿越还是涉水，户外鞋非常重要。一双好户外鞋要具备良好的支撑力、减震功能、防滑功能、防水功能、耐用性等特点。此外，一个户外包也必不可少，户外包的防水性、背负系统都很重要。其中，背负系统是选包的关键，也是各大厂商的竞争武器。最后，速干衣、冲锋外套也很重要，要做到防雨透风、速干等特点，这可都是各品牌的技术关键。挑户外服和普通衣服不同，功能性要放在首位。当然，如今的户外装备越来越细致，大到帐篷，小到一块方巾，都相当有技术含量，不信，就去听听专业人士怎么说。

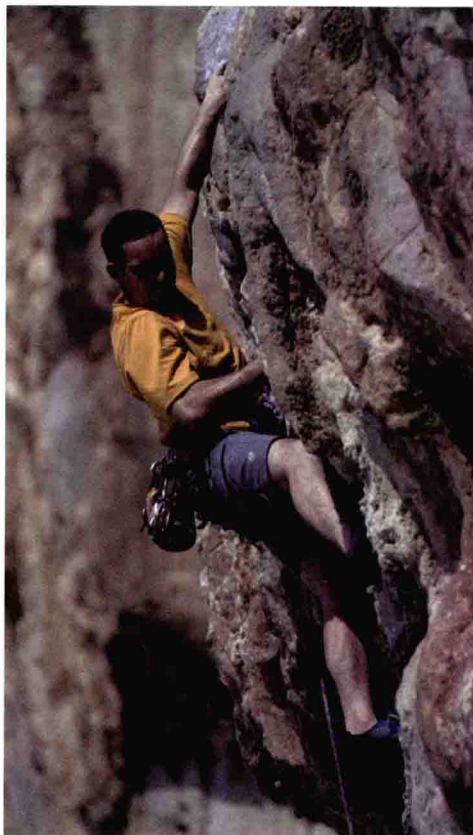
高科技装备

High-Tech Accessories

不再高高在上

户外资深人士老尹，从第一届 ISPO 到现在，他每年都会去参观。今年展会给他最大的感受是国外户外品牌比例增加，而且高科技装备越来越多，已经有许多户外爱好者对这些前沿装备感兴趣。动辄上万的装备已不再只是专业人士的专利。

高科技化已经成为户外装备的发展





趋势，在户外展上，无论是服装、背包，还是各种工具，材料和用途都运用了新技术，在这些柜台前通常也会有好多人围观。“高科技装备过去针对的用户比较少，而现在普通的驴友都已经成为了这些装备的购买者，所以在展会上先进装备数量开始增多。比如汽车帐，过去我们还比较少见到，而现在参加户外活动时，经常能见到我们的驴友用这种帐篷。因为它很实用，而且价格并不是承受不起。”

老尹认为，高科技装备的面向人群正在逐步扩大，随着户外展的参展商越来越多，将会有更多的户外爱好者认识并了解国内外的先进装备，并将其投入到户外活动中。

猜猜用途

1 ▶ 运动摄像机

运动摄像机能以运动者的角度记录下运动情况。而且非手持、利用无线遥控来操控也极为方便。这种摄像机体积小，重量也较轻，而且防抖、防水，能克服运动中的许多不利拍摄条件。

运动摄像机的无线遥控距离可达5米以上，它的适用运动也很多，例如骑行、滑雪、冲浪、滑翔等运动都可以使用。

2 ▶ 战术笔

单听“战术笔”，好像还不能了解这个小物件有何用处，不过，如果你是资深户外运动者，这件东西也许真会有不小的作用。战术笔的外观看上去和普通笔并



无二致，可拔掉笔帽就会发现这笔尖极其锋利。在户外遇到危险时，战术笔会发挥它锋利的特点，敲碎玻璃、防身都可以。而正常情况下，打开结实的包装袋也可以用战术笔来完成。

3 ▶ 透明夹网折叠水盆

在户外用水盆洗脸？听上去有些不可靠，可现在这确实能实现。折叠水盆让爱“面子”的你在户外也可以洗净脸蛋。结实的网布加上一层涂层让这款脸盆厚实耐用，而且可折叠的特点也方便户外爱好者携带。

此外，这个水盆也可以用来清洗食物，既节约水又可以食物洗干净，从此用流水清洗食物的时代可以一去不复返。

4 ▶ iPhone 防水壳

你一定不相信你的 iPhone 可以在水下摄影。过去在水下摄影的手机还只是三防机的专利，而现在 iPhone4 也有了属于自己的防水壳。它的防水密封性很好，在水下进行拍照娱乐完全没问题。而且手机也无需取出，只要触屏操作就可以正常拨打电话。

5 ▶ 汽车帐

普通的帐篷空间是固定的，而将帐篷和车融为一体让整个户外活动方便许多。汽车帐的原理就是将狭长的帐篷置于车后，然后将车后厢打开，由车和帐篷共同组成一个密闭活动空间。它的好处就在于无需将车后厢的物品搬出，节省空间和体力。



户外达人出门

必备的装备清单

撰文、编辑 / 李婧娇 李佳

马上就那个期待很久的悠长假期了，经过无数次讨论、计划，如今，想必你心里已经决定好了要去哪里。登山攀岩，俯瞰万物缥缈；还是自驾骑行，饱览沿途美景；抑或漂流溯溪，享受“险、幽、绿、趣”，都没有什么不可以！

Clothes 衣

指点迷津

如今户外服装和日常服装的界限越来越模糊，如果你还认为户外服装只能在户外运动时穿，那可就 out 了！专业的和高品质的户外服装不仅可以在户外运动时带来舒适的穿着体验，还可以在日常穿着中轻松搭出潮味。缤纷的色彩不仅可以给秋天带来丝丝暖意，更能彰显出时尚与活力，并且有很好的减龄效果。现在很多的户外服装大胆融入了拼色、撞色，给人眼前一亮的感觉。当然，除了外观，户外服



装的科技性显得更加重要，要从透气性、防水性、防晒效果、防风指数等多方面进行考量。根据运动项目的不同，衣服的选择上也有所差别。

Food 食



指点迷津

野外旅行中的用餐自有一种野趣，吃着热气腾腾的食物总比啃着又冷又干的面包可口。目前市面上针对户外的炉具、餐具品种非常丰富。从轻量化和方便化来考虑，要选择能满足需求的最轻量、收纳体积最小的炉具。其次，值得关注的是使用哪种燃料更好。如果是高山探险，油炉就比气罐要合适一些。如果能够学习清洁和保养炉具的一些简单方法，每次使用完及时进行清理，将有助提高炉具的使用寿命。此外，保温杯也是必不可少的，容量和保温效果是应该优先考虑的。



Housing 住

指点迷津

玩户外难免有风餐露宿的时候，选择装备上都曾经走了不少弯路，吃了不少苦头，浪费了不少银子，所谓的经验也是摔了不少跟头才得来的。尤其是帐篷，一定不能贪便宜，一次性买最好的装备，就能省去来回换装备的钱，同时考虑一下帐篷内部的空间是否合理，抗风性能如何，而且帐篷的防水性能要特别可靠。帐篷的颜色这些年也越来越艳丽了，这不仅是为了好看，更为了能在露营地很容易看到，当你被困时，鲜艳的色泽容易被人发现。睡袋的选择应该贴

近季节，杜邦棉的睡袋温标在5℃以上，这样的睡袋体积和重量都比较合适，而秋冬就一定要来个羽绒睡袋了。

Travel 行

指点迷津

“千里之行，始于足下”，鞋的重要性不言而喻。拥有一双舒适的鞋绝对是徒步运动最关键的。在路上一般不会和同行的人聊太多，只是自己慢慢地走、一步一步脚踏实地地走，要知道徒步可绝对是个苦行，但是苦中有乐，而这“乐”只有自己知道，那是一场心的旅程。现在的户外鞋分类都很明确，徒步、登山、溯溪等等，鞋最重要的就是顺脚，所以千万别套上一双新鞋上路。专业的户外鞋具备防滑、耐磨、透气等性能，而色彩是由其所使用材料本身反射的光所决定的，徒步鞋设计运用颜色的搭配不光体现设计风格、设计流行趋势，还能使运动的观瞻性、娱乐性大大提高，同时体现运动本身活泼、动感和明快的特色。



LINK

户外之旅必备物品

1 药品

户外之旅难免有所磕碰,带着常备药品不仅可以保护自己,或许还能给他人带来帮助,如创可贴、云南白药、止血带、感冒药、纱布、驱虫药、抗生素、腹泻类等。

2 防晒霜

春天来了,也带来了更强的紫外线,不要以为太阳不够炙热,就忽略了防晒。

3 手电筒

户外之旅,不像在城市中,即使天黑了,也会有路灯照明。所以自备手电筒以备夜间使用,可以选择手摇充电手电筒或太阳能手电筒,这样更加方便。

4 贴身物品

钱包、水壶、手机、充电器等关键用品自然不用多说,是遇到困难时,维持生命最好的帮手,切记随身携带。

5 毛巾

毛巾除了擦汗,另一个用途是,在灰尘多的地方可打湿蒙在口鼻处,抵挡灰尘。

6 证件、文件

身份证、地图、攻略、紧急联系人名单,必不可少。

7 背包及衣物

背包: 睡袋、登山帐、保温杯、个人清洁用品、防水袋、小刀、照相机

鞋袜: 登山鞋、袜子

衣服: 内衣裤、速干衣裤、保暖内衣、冲锋服、羽绒服、手套、帽子、墨镜、防虫头罩

光源: 头灯、手电

通讯: 手台、手机、充电器、备用电池、存储卡、GPS导航

8 汽车用品

备胎、千斤顶、牵引钢缆、随车工具、指南针、机油机滤、防冻玻璃水、保险丝、空油桶





THE BORDER TOWN FIVE UNIQUE BEAUTY SPOTS

边境美人痣 五大别致边城

撰文、编辑 / 黄建伟 图片 / 谢罡

边境上的城市，也叫边城。其背靠国内的一方水土，面朝的则是另外一种风情，它们成为了边境线上的双面镜，折射出陆离的光彩。

这些或大或小的边城，

好似是国内边境各个方向几道美丽的缝隙，异域之风从不同的国度不同地域涌入，在它们身上催生出别样情怀：

行者的轻松步伐踏上了曾经的战场，

在历史上曾备受蹂躏的边城，像凤凰涅槃一样，重生美丽。

岁月沉淀出别样韵味，所有曾经的伤口，所有现时的喧嚣，曾经的历史，现实的风俗，层层叠叠地在这些边城交错融合，如同一块地毯截然不同的色泽，交织在一起却厚实而和谐。

这些边城，如同祖国广袤大地嘴角边的美人痣，没了它们，也就缺了些许出挑别样的情致。



墨脱边镇

——背崩 不为人知的世外桃源

撰文、图片 / 谢罡

墨脱是个神秘的世界，藏传佛教称之为“隐秘的莲花”，而背崩小镇则更是鲜为人知。然而，随着墨脱公路向背崩的延伸贯通，背崩一下子火了起来。这个小镇实在太有个性：坐落在西藏高原海拔仅 800 米的地方，雅鲁藏布大峡谷，热带季风雨林，南迦巴瓦峰，门巴族，吊脚楼民居……俨然一方世外桃源。

▲ 背崩地区大景





不可错过的关键词

Unmissable Key Words

雅鲁藏布大峡谷风景画中游

推荐理由

Recommended Reason

背崩人口并不多，却是生活在雅鲁藏布大峡谷风景画里的人们。西面是蜿蜒千里的雅鲁藏布江水，东侧有大巴山热带雨林绿荫，层层梯田好似一件金黄的百褶裙环绕，风景实在好看。背崩终年与雾相伴，晨光之下，薄雾随气流飘逸，裹着木楼里的炊烟，袅袅娜娜。

如果说置身于小镇是诗意的享受，那么你在大巴山上鸟瞰整个小镇就是感受大气的畅快。在山上可以把海拔 760 米的雅鲁藏布江到海拔 7782 米的南迦巴瓦峰一览无余。大峡谷的深邃壮阔，背崩的玲珑秀气，热带雨林的郁郁葱葱，原来大自然是这样的美妙。

