

THE BEST PLACES
FOR HIKING IN CHINA

不玩户外不成活

最经典的徒步线路, **最深刻**的徒步体验
朝圣+访古+探秘+森林+峡谷+温泉+瀑布……
一个都不能少!

中国最适合
徒步游的地方

黄鹤 肖斌 等 编著

中国旅游出版社

中国最适合



徒步游的地方

黄鹤 肖斌 等 编著

THE BEST PLACES

FOR HIKING IN CHINA

中国旅游出版社



责任编辑：杜丹丹
责任印制：闫立中
装帧设计：中文天地

图书在版编目 (CIP) 数据

中国最适合徒步游的地方 / 黄鹤等编著. -- 北京:
中国旅游出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5032-4125-3

I. ①中… II. ①黄… III. ①旅游指南—中国 IV.
①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第035901号

书 名：中国最适合徒步游的地方

作 者：黄鹤 肖斌 等

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：7.5

字 数：207千

定 价：26.00元

I S B N 978-7-5032-4125-3

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换



总 策 划：黄 鹤

文字编写：黄 鹤 肖 斌 朱力鸥 雷 鸟 戴凌云
周伟明 刘团玺 阿尔曼 石建成 派镇兄弟客栈

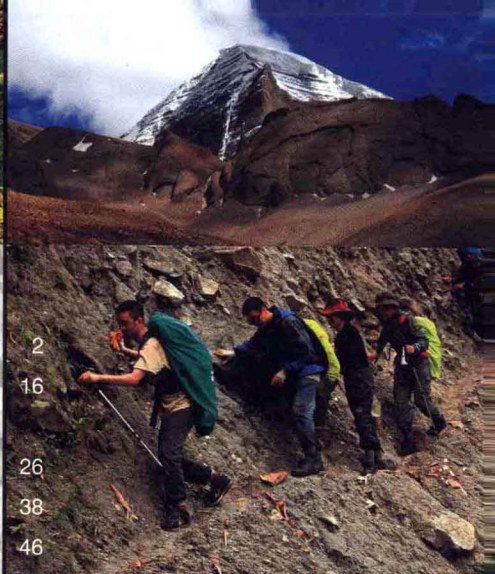
图片提供：黄 鹤 朱力鸥 雷 鸟 马 俊 戴凌云
周伟明 刘团玺 王 博 阿尔曼 楼 梁
石建成 派镇兄弟客栈



2-137

西南地区

- 转加拉朝圣之旅（西藏）
- 珠峰 6500 米徒步（西藏）
- 徒步墨脱——中国十大徒步线路之首（西藏）
- 冈仁波齐峰大转山（西藏）
- 西江千户苗寨（贵州）
- 朝圣路上的巡礼——梅里雪山外转经（云南）
- 寻找高山湖泊群（云南）
- 独龙江穿越（云南）
- 虎跳峡（云南）
- 泸沽湖—稻城亚丁（云南—四川）
- 徒步七藏沟（四川）
- 龙眼穿越（四川）
- 四姑娘山长坪沟—毕棚沟穿越（四川）

2
16
26
38
46

138-207

西北地区

- 秦岭穿越之太白山（陕西） 138
- 尕朵觉沃转山攻略（青海） 150
- 阿尼玛卿转山攻略（青海） 158
- 车师古道（新疆） 168
- 夏特古道（新疆） 174
- 乌孙古道（新疆） 182
- 狼塔之路（新疆） 190
- 塞外江南——伊犁草原（新疆） 196
- 大美喀纳斯东西线八日穿越（新疆） 202

208-212 华东地区

浙东大峡谷（浙江） 208

213-219 华中地区

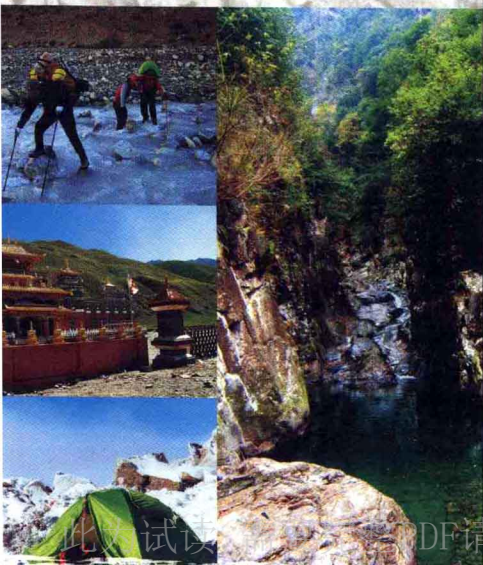
神农架（湖北） 213

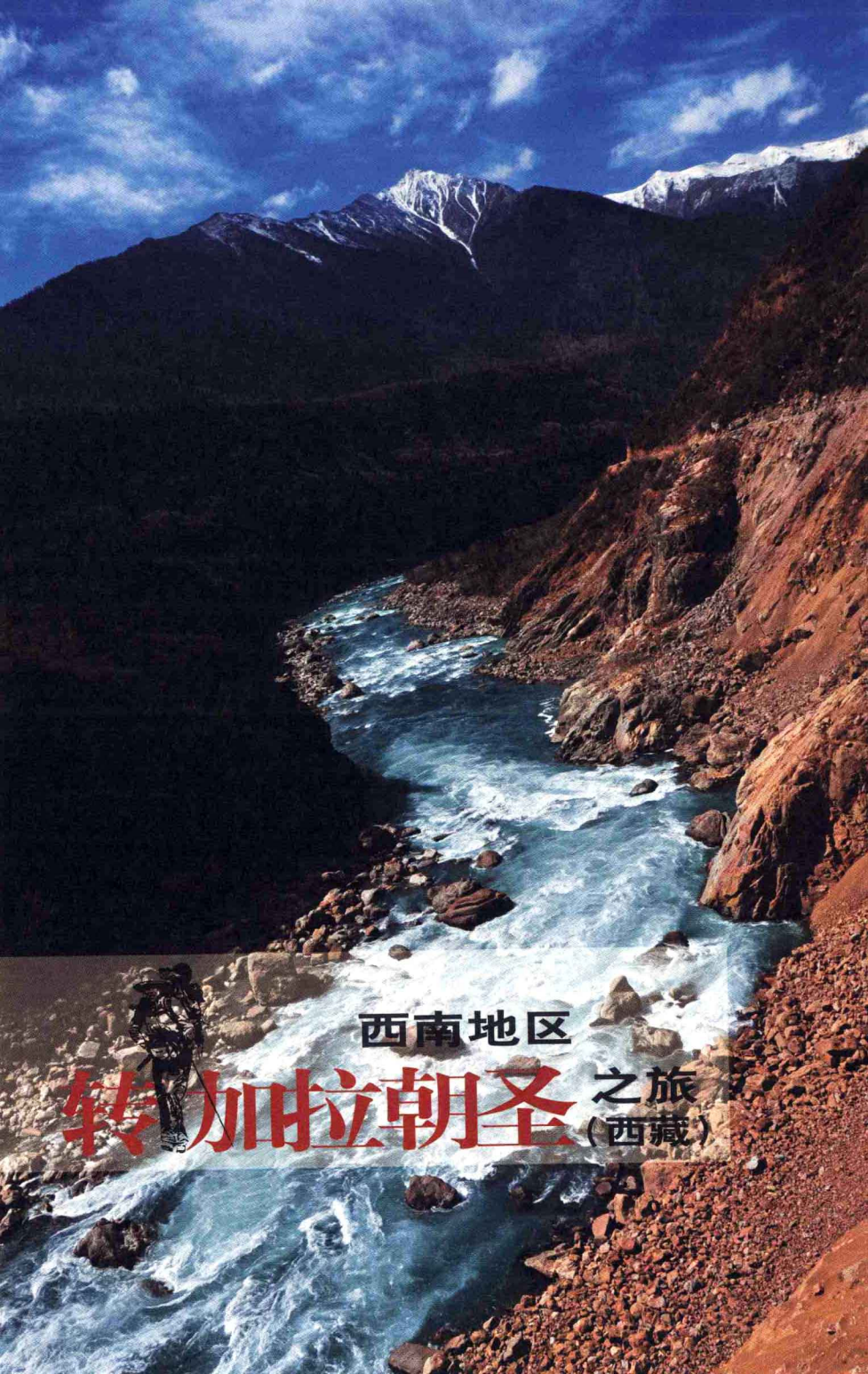
220-233

最后的贡嘎山

——贡嘎山徒步线路

建议书（四川） 220





西南地区

转加拉朝圣之旅

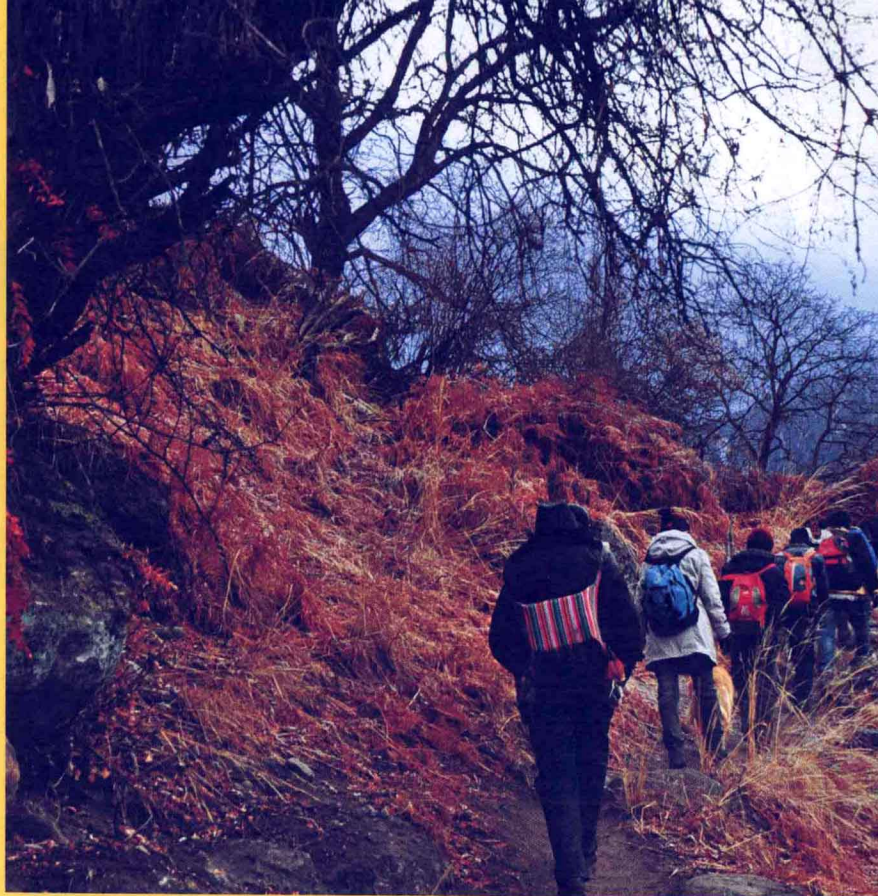
(西藏)



南迦巴瓦峰的眼泪

徒步区域简介

雅鲁藏布大峡谷纵深地区是我国硕果仅存的几个无人区之一。这里有着世界最大的峡谷，最深处达到 6000 多米。蜿蜒曲折的雅鲁藏布江在此如绸缎一样围绕着南迦巴瓦雪山形成了一个巨大马蹄形转弯，那就是最著名的雅鲁藏布江大拐弯。峡谷周围六七千米的雪山连绵不绝，其中最著名的有 7782 米高的号称中国最美雪山的南迦巴瓦峰。由于这里从来没有人类活动，因此大峡谷地区保留了最丰富的动植物样本，是我国现存不多的植物宝藏。除了 20 世纪 90 年代中国科学院科学考察队沿着雅鲁藏布大峡谷从派镇一直徒步到墨脱，进行了完整的穿越外，这些年来几乎没有任何人再次穿越这条线路。毕竟要花上一个来月时间，在大峡谷无人区里面穿越，不是一般人能够承受的。那么，转加拉的朝圣之旅，其实就是在大峡谷无人区的边缘，在藏族群众转山线路基础上增加了与神湖娜拉错的近距离接触，使得这条徒步线路具有了绝佳的自然景观和与藏文化相结合的显著特点。算是近距离体会大峡谷魅力的典型线路。所谓的加拉村，就是大峡谷无人区的最后一个村落，当地藏族历来就有从派镇—达林—赤白—加拉—直白的转山之旅。大峡谷沿江两岸的惊奇俊美，再加上南迦巴瓦的一滴眼泪——神湖娜拉错的神秘莫测，使得这条徒步线路不仅风景独到，而且人文气息浓郁，是领略大峡谷风情的最具代表性的线路。



Data

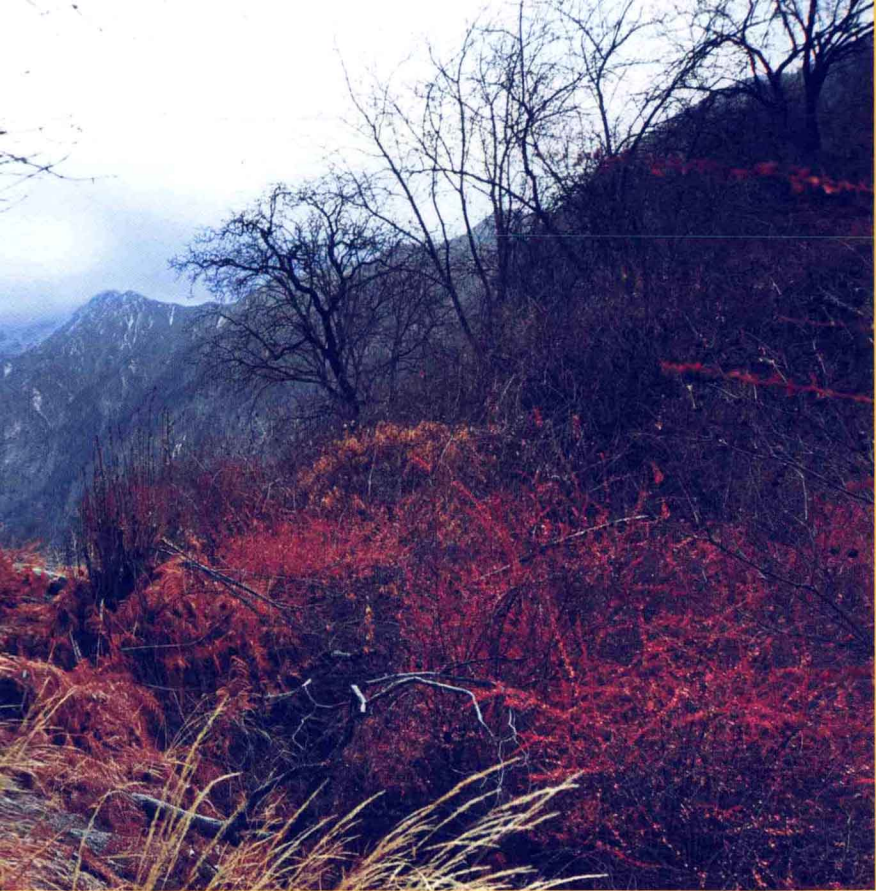
出行须知

【徒步级别】体力强度★★★★ / 技术难度★★★ / 惊险刺激★★★★ /
历史文化★★★★★ / 自然风光★★★★★

【徒步线路】派镇兄弟客栈—吞百村—索松村—达林村—赤白村—渡口—加拉村—直白村—南迦巴瓦大本营—娜拉错—大渡卡村—派镇兄弟客栈

【区域气候】大峡谷地区因属于印度洋的暖湿气流与喜马拉雅山脉冷空气相互交汇而形成了特殊的气候特点，那就是春夏湿润多雨，秋冬干燥寒冷。因此，徒步最佳时节是10月至次年的3月。在秋冬季，虽然干燥，早晚温差很大，但白天由于高原特有的强烈的阳光，平添了一种暖意，可以达到十六七度的温度，因此，丝毫也不会感觉到寒冷。

【徒步时节】每年的10月至次年的3月，这段时间少雨，气候稳定利于徒步。



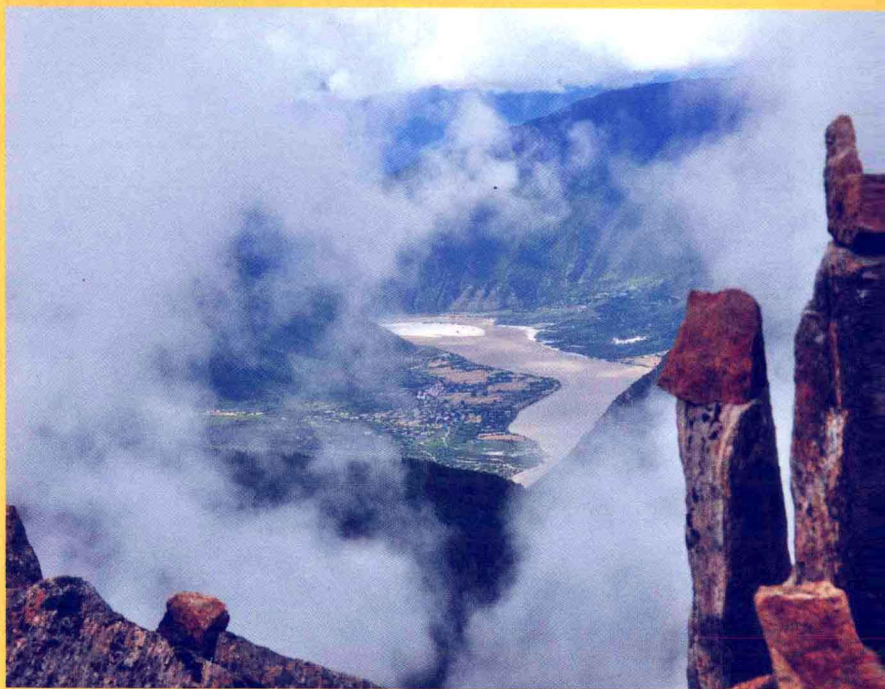
大峡谷中的小径

【徒步时间】这条线路徒步时间可以灵活掌握，可以是 4~5 天，最快两天就成。由于达林村有沙石路，而加拉村也快要修通沙石路，因此，如果两边都有车子接送的话，最短三天就可以完成这段徒步线路。

【徒步内容】大峡谷 + 雅鲁藏布江 + 原始森林 + 宗教遗迹 + 雪山 + 高原湖泊。

【线路评价】转加拉和娜拉错全程徒步的话，体力要求还是比较高的，最高要翻过 4000 多米的大渡卡山垭口，途中道路也跌宕起伏，需要蹚过很多条溪水，路况变化较大。

【推荐人数】最好 3 人以上，10 人以下，人多容易影响速度，而且体力有区别，4~5 人



朝圣途中遥望雅鲁藏布江

尤佳，相互有照应，行程速度较快。

【必需装备】 1. 背包（根据自己的负重情况而定，但需要配有背包罩）

背包体积大小可视各自情况而定，但务必要考虑自己负重行进的可能，背负系统尽可能让自己舒服一些，因为大峡谷降雨量还是比较多的，需要做好物品的防雨，所以建议大家配备背包罩。

2. 帐篷（因为不是高海拔地区，风也不大，所以选择防雨性能较好的帐篷即可，普通帐篷也能达到 2000 毫米的防雨）

3. 气炉（最好带 2 个以便备用，如果雇用向导会用环保的拾柴生火的方式来做饭，如果没有向导的话建议根据人数每人每天一罐煤气）

4. 套锅（平均按照两个人一个套锅即可）

5. 冲锋衣裤（最好带防雨性能）

GTX 冲锋裤价格虽然不菲，但我认为如有条件还是可以选择的，当然其他类型的防水裤也可以选择。快干冲锋裤最好也准备一条备换（两条更好）。就防雨而言雨衣也是不错的选择。

6. 登山鞋（一双好的防水透气的登山鞋）

大峡谷徒步期间，要过很多的溪水，所以鞋子的防水性还是要强调，这样在大多数的时候你不必再小心地涉水，高靱儿的登山鞋也确实可以防止脚踝扭伤。向导基本上穿的都是解放鞋，我们也都买了试穿（派镇 15~20 元一双），防滑性不错，只是鞋底太软，容易扎伤脚，至于防水用不着考虑，反正打湿也不怕。

7. 睡袋、防潮垫（每人一套）

睡袋只要不是在冬季，真空棉的就足够，羽绒的会有些热。防潮垫则丰简随意，充气的个人感觉不太好用，自重比较大，并且容易漏气，其实最经济实惠的还是泡沫防潮垫，打湿以后也容易干。

8. 头灯、手电（个人准备）

LED 的头灯不太适合行进，所以只建议在营地使用，除此之外还是需要配备有灯泡可以照射远距离的头灯。

9. 沙滩鞋或凉鞋（个人准备）

每当在营地扎营后或者是在无鞋可换时沙滩鞋或凉鞋的用处是巨大的。另外在冲凉时、休息时一双舒服的沙滩鞋能解放你劳累的双脚。

10. 海拔表、指北针和 GPS

有条件使用户外专用表更好。不然应准备防水和精度较好的海拔表和指北针，当然即使没有也无所谓，向导不会让你迷失方向的。GPS 在当地无数数据可寻，加上进入山里经常因无法搜寻到 3 颗以上卫星而失去作用。

11. 其他个人和集体需准备的物品

军刀、大小密实袋（多准备些，绝对有用）、手套（最好防水）、帽子（有檐）、水壶或水袋（最好是透明的，有时打水要注意水中有没有蚂蟥）、湿纸巾、防晒油、个人卫生用品、地图、登山手杖（也可以就地取材随时制作）。

12. 随身带的药品

抗生素（好几种）、止痛片（普通和吗啡类）、止泻药、驱虫药（清凉油、风油精、雷达喷雾剂等）、云南白药（冷却止痛和治疗喷剂各 1）、感冒药、绷带、脱脂棉、脱脂纱布、双氧水、创可贴、维生素（许多种）、葡萄糖粉、西洋参片。

13. 应准备的食物

压缩饼干、密封肉类食品、快食粥、汤料、咸鸭蛋、榨菜、果珍、方便面。藏族荞麦饼非常好吃，而且便于携带，我们带了许多。

【如何雇请向导和背夫】去之前可以和派镇的兄弟客栈联系，帮助确定向导，这里向导和背夫是一个意思。



第 7 天 派镇兄弟客栈—吞百村—索松村—达林村—赤白村

在兄弟客栈用过早餐后出发，跨过派镇大桥，右转踏上一条沙石路，大约走 2 公里就来到了莲花生大师修行三年的吞白寺，原寺是建在一个山洞里，后来才扩建成今天的样子。从吞百村开始，朝索松村行进，需要爬上一条极为惊险的盘山路，随着坡度的增加，景观也越发奇美，这是一条充满着浓郁生活气息的田园风光之路，一路上要经过四个自然村落，看你来的时间而决定能看到什么样的景色。如果是 3 月底的时候，能看到粉红色的野桃花，就像是星星点点的雪花一样散落在村间路旁，在满眼的翠绿当中显得尤为突出。5 月来的话，就能看到耀眼的大片的金黄色色块充斥着田间地头，那是很多人都喜欢拍摄的油菜花。最美的时节要数秋天，那是色彩最丰富的时候，以红色、黄色为主色调，掺杂其他鲜艳的颜色，让你近距离地欣赏到一幅色彩斑斓的油画。当然，任何时候到来，村子里总是一派生气勃勃的景象，炊烟袅袅。总会遇到两三人，进进出出，也许三五成群正在田间劳作，或者自由自在地闲聊晒着太阳。



世界第一大峡谷中宁静的村庄

在村落间的泥土路旁，都会有成群结队的藏猪在路上，像是在欢迎你们的到来，而藏族的牦牛就显然没有藏猪那么热情，它们总是不紧不慢地，头也懒得抬，自顾自地朝着草地走去，不论怎样都是一幅动人的藏家田园风光画。

走过索松村后，就会来到最为壮观的莲花生大战魔鬼三天三夜最后砍下魔鬼头颅的地方——叫做鬼头的观景台，可以最为直观地观看山脚下的雅鲁藏布江呈几个“S”形转弯呼啸而去的雄壮场景，南迦巴瓦雪山则千百年来屹立在江的对面，默默无语看着世间发生的一切。这是一个典型的南迦巴瓦拍摄地点，“S”形转弯的雅鲁藏布江作为前景，南迦巴瓦雪峰作为背景，运气好的话，如果南峰露出真容，那就可以拍摄到极为难得的好片子。

再往前走三四公里，穿过一片在藏族聚居区难得一见的竹林，就来到了达林村。在达林村前，有一块很宽阔平坦的大草甸，草甸上百花盛开，青草郁郁葱葱，从这里观看南迦巴瓦雪峰又是另外一种景象，草场给雪山增添了一种柔美，使我们看到南峰的不同侧面。在这里就可以拍摄到以草甸野花作为前景的南迦巴瓦山峰了。



山间飞瀑

到达这块宽大的草甸的时候，基本上就是午餐时间了。为了不耽误时间，就不开火做饭了，边看风景边吃所带的简单路餐。我们是吃的藏族荞麦饼子拌上好吃的蘑菇酱，非常的可口。

从达林村开始，宽阔的沙石路也没有了，取而代之的是羊肠小道，时而穿行于原始森林，时而又步行到了江边。这一段就有几处藏文化圣地可看，一个是叫着洞不弄，是一块巨大的酷似人头的巨石，路过的人们总要躺在上面诉说良好的祝愿。再者就是一处极像女性子宫的岩石洞，也是当地藏族人朝拜的圣地。人们来到这里，就一定要从洞中穿过，能体会到母亲的伟大，或者是寻找出生时候的感觉吧。

钻过子宫洞，知道了生育的艰难，生命的可贵，那么，继续前行1小时左右，在一处山坡上，有一座有寺无僧的小寺庙——达玛寺。庙门旁是莲花生大师和三怙主嘛呢石。据说这石头上镌刻的文字是历史悠久的文物，应该是很有价值的宗教遗迹，对藏传佛教有研究的人们可以好好瞻仰一下。

在傍晚五六点钟的时候就能够到达只有3户人家的赤白村了。这是一个非常小的村子，但是，地理环境很不错，就在雅鲁藏布江边不远，而且，显然这里土地很肥沃，树木参天，还有一个不小的牧场，唯一的不便就是这里太闭塞了，交通极为不便。

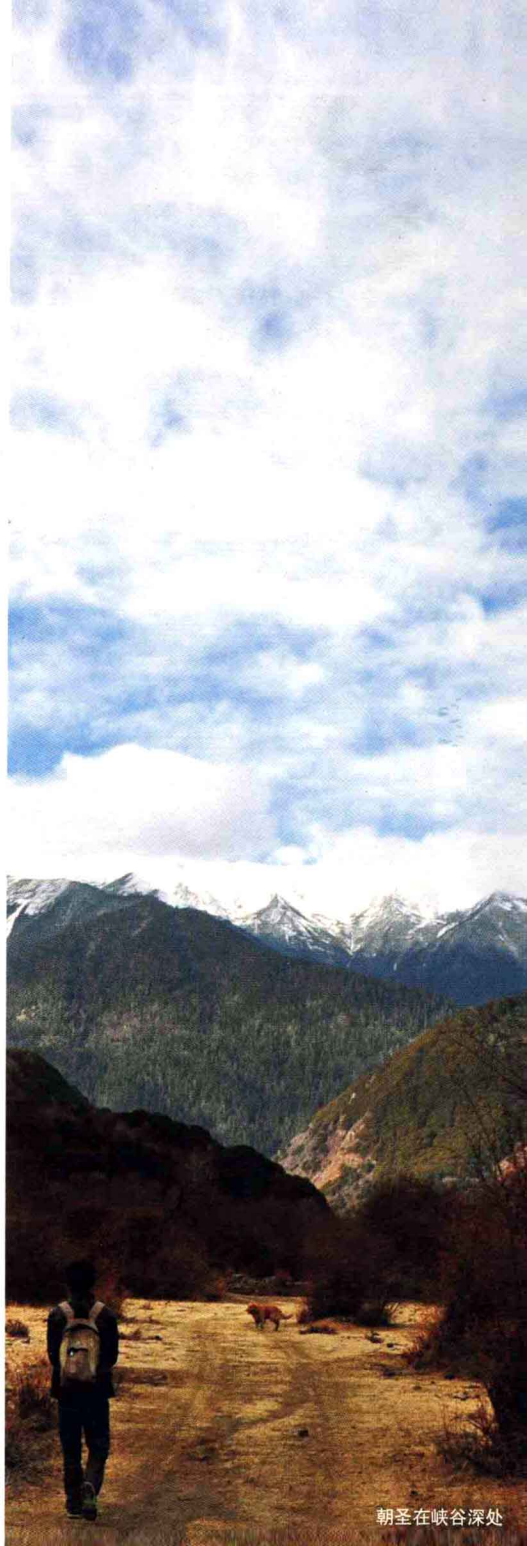
在赤白村，你可以住在老乡家，也可以在他们院子的草坪上搭帐篷，这就看你的选择了。我们采取的是住在老乡家，但是使用自己的睡袋。晚餐，我们是用炉子自己

煮面吃，把携带的罐头肉煮到面条里面，是非常美味的做法。走了一天，吃上这样的面条感觉很棒。这里老乡家的食物，很可能你吃不惯，当然，风干的牛肉蘸上辣椒酱味道还是不错的。

第2天 赤白村—渡口—加拉村

这一天的路程是自然景观和人文景观相结合最为丰富的一天，主要分为两个部分：一是丰富的宗教圣地可以随时观看；二是在快到达渡口附近时候，那里的自然景观极美，可以看见加拉白磊雪山、碧绿的雅江和飞流直下的瀑布。这一路上经过的宗教遗迹有十多处，从赤白村出来，走过一大片的牧场之后，就进入了青冈树林，号称是万头牛都吃得饱的地方，可见其物产是多么的丰富。青冈树是一种硬木树，当地老百姓很喜欢烧这种树木的柴火，主要是这种木头很禁烧，火力持续时间长。而在青冈树林里面还特别出产一种菌种，就叫青冈菌，是一种产量很大的菌种，因而也很便宜，而且味道确实不错。如果你是7月来这里徒步，估计你会走不动了，遍地都是蘑菇，会捡得你手疼，而经过1小时的采摘，保管你就提不动了。

宗教遗迹主要有药箱石，一块2米多高的巨石像一个箱子一样立



在路旁，石头前面有一个凹洞，另有一块浑圆的石头，当地人在此都要绕行三圈后，再用石头在凹洞里使劲地砸，人们把用石头在凹洞里砸下来的粉末带回家，据说能治病。此外还有两处可以朝拜的庙宇之类的去处，一个为寺庙，另一个为修行洞。寺庙名叫丹杰拉康，岩洞是一位名叫珠布的大师闭关苦修之处。每到一处圣地，当地藏族群众总要绕行三圈，然后顶礼膜拜。最后，再添上自身携带的糌粑、柏树枝和上好的酥油。因此，这一路的行走，内容是十分丰富的，传说是令人称奇的。可以说，走着不会感觉到累，也不会觉得枯燥。

就自然景观来说，这一天最为让人震撼的还是一个叫阎罗大瀑布的地方，叫人想象不到的是，在半山隐蔽之处还有这样极为壮观的瀑布飞泻而下，震耳欲聋，关键是你要看瀑布必须通过一个非常狭窄的地段，在几个转道之后方能看见雄伟的瀑布倾泻奔腾，不然你只能闻其声而不见其貌。这是非常奇怪的一个瀑布，它隐藏在一个突兀的山体后面。在藏传佛教当中，这个瀑布的名头也是很大的，据说在这里能看到自己的未来。除了这些人文宗教方面的东西之外，这一路的自然景观也是不同凡响，一会儿是原始森林，一会儿是藏族聚居区难得一见的竹林，加拉白磊雪山和一些不知名的大小雪山也一直伴随左右。在原始森林里面行走就像是绿野仙踪，厚厚的青苔踩上去如同地毯，一路的鸟语花香，满眼的青翠。而翡翠般的雅江一直伴随在道路的右边，它蓝宝石一样的江水一直陪伴着我们，在我们行走的时候，时隐时现，极像一条碧绿的巨龙，神龙见首不见尾。

快到达渡口的时候，就该吃午饭了，午饭我们还是吃的简单的路餐，由于要等渡船，因此，时间还比较充裕，我们生火煮了点咖啡、饮料和茶水喝。

吃完午饭后，就可以下到渡口，等候过江。在等候的时候，可以好好欣赏一下这里雪山映衬下的江水，江水在这里变得开阔，流速也较为平缓。在这里，基本上就可以看到江对面的加拉村了。

乘船过江后，即可到达今天的目的地——加拉村。这是一个不大的小村庄，由于交通不便利，这里老百姓的生活还十分贫穷落后，房子是石头垒成的，基本上没有什么农牧业之外的经济活动，随着当地藏族群众朝圣的到来，有几户人家已经开始做起客栈的生意。此外，村子有一间很简陋的棚屋，那是当地人开设的一间小卖部，东西很少，主要出售烟酒、饮料和方便面。

客栈里面只有简单的在地上用木板铺成的大通铺，也提供被子，但是我们建议使用自己的睡袋。

客栈有柴火炉子，可以不用自己的，烧柴火就行了，由于夜晚灯光昏暗，因此，燃烧起柴火来，那通红的火光还是别有一番风味的。晚餐，就继续煮我们的罐头肉面条，还是很好吃。

第3天 加拉村—南迦巴瓦大本营

加拉到直白的公路正在加紧整修，目前已经完成了差不多 2/3 的路程了，因此，从加拉村出来不久，就踏上了新修的沙石路，路面宽整平坦，对于行走来说已经是非常不错了。虽然，也失去了走在羊肠小道上的乐趣。道路开始的一段是紧挨着江边行进，可以清楚地看到昨天走过的像一条细带子一样的道路，就在对面的半山腰上曲折蜿蜒。在穿过一大片的青冈林之后，道路离开江边朝着南迦巴瓦山走去，这一路的景色和昨天显然有所不同。离开江边后，要走很长一段的山林路，但是，能够看到加拉白磊雪山和远处的多雄拉山峰，天气好的话，森林、雪山、蓝天就是这段路的显著特点了，路比昨天要好走很多，基本上就是没有铺设油路的路基了，但是，有一点不好，就是工程车经过以后会扬起一阵很大的灰尘，弄得人风尘仆仆的。走了十四五公里，出茂密的树林之后就能看见南迦巴瓦雪山了，这时候，就会来到一片开阔地，这也预示着即将到达拍摄南迦巴瓦最好的摄影点。



在这片豁然开朗的宽阔草甸子上，如果是在六七月，那么漫山遍野的野花就可以作为拍摄南峰的前景，使你拍摄的南迦巴瓦峰具有了独特的效果。这样的照片一定会让那些仅仅停留在旅游线路上的游客羡慕不已的。这片舒服、宽敞的草甸就是今天中餐的地点了。吃饱喝足补充了能量之后，就可以起身继续上路了。

离开草甸子之后，路继续朝着江边延伸了过去，走两三小时的路程之后，很快就来到了雅江最具特点的小马蹄形转弯处，这可是今天最美的地方了，近距离接触到这个非常难得一见的雅鲁藏布江的小拐弯，会觉得这是自己过去两天艰难行走的一个最好的补偿。这个地方会让你流连忘返，会拍摄很多不同角度的小拐弯，然后用远处的多雄拉雪山作为背景，让雪山、松树映衬着碧绿江水，景色美得令人窒息，在这样的美景跟前，只会恨自己的镜头不够广阔，恨自己的相机画幅不够全面，那么，就将这一切印在眼中，留在心里吧。

离开小拐弯朝着直白村走去，在直白村下面的格嘎大桥附近，离开大路，转弯进入了山间小径（需要说明的一点是，如果不去娜拉错的话，从这里就可以搭车回派镇的兄弟客栈了，大约离兄弟客栈 25 公里）。从这里开始上坡爬山，朝着南迦巴瓦大本营行进。这一路上升三四百米就会看到当地老乡牧场的牛棚，过了牛棚不远处就是今晚的宿营地——一块空敞的有水源的草地。当晚，开始了真正的户外生活，露营在南迦巴瓦大本营，雪山脚下，杜鹃花丛，对着漫天的星星许个心愿，一边开始生火做饭，一边欣赏无尽的美景。