

# 背包族

不完全

# 手册

中国当代  
第一代背包族  
余秋雨  
热诚推荐

张明◎著

南方日报出版社

# 背包族

## 不完全 手册

张明◎著

南方日报出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

背包族不完全手册 / 张明 著. - 广州: 南方日报出版社,  
2004

ISBN 7-80652-348-0

I.背... II.张... III.散文—作品集—中国—当代 IV.  
I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2004 ) 第 042155 号

## 背包族不完全手册

张明 著

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: ( 020 ) 87373998-8502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 佛山浩文彩色印刷有限公司

开 本: 110mm × 210mm 1/40

印 张: 10

字 数: 250 千字

版 次: 2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

---

投稿热线: ( 020 ) 87373998-8503 读者热线: ( 020 ) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/>

ebook

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



# 序言：

## 背包族不完全

# 感悟

### ——与孤独、呼吸同在

“这么偏远的地方，你一个人不害怕吗？为什么不多约几个人，好有个照应……”记不清多少次被问到这样的问题，也不记清他们的面孔，只看到广袤的国土上，一个身影信马由缰走到长河落日，他对自己说“明天永远在前方”。

每个人都曾有过或正有着自己的梦想，每个人又都在为现实的一天而忙忙碌碌。自懂事起我就对旅行充满兴趣，梦想有一天会背上行囊，在荒漠、高原、峡谷中跋涉。父母对我出门旅行并不干涉，但却不好意思对周围人提起，因为这种行为在别人的眼里等同于“玩”，旅行其实就是贪玩，贪玩总不是件好事。到了今天，旅行成了一种时尚，独自旅行也变成了一种张扬个性的行为，甚至个人简历中爱好一栏常常会看见这两个字。但多数人对于旅行的认识，还停留在跟团像鸭子一样被哄来赶去，并时时强调有热水澡，有舒适的环境，有适口的餐食。动不动就觉得受骗上当，要结伙投诉，再好的心情也会随之消失。其实在家里最舒适，何必要出门呢！

说起独自旅行，却时常伴随着不言而喻的艰辛，甚至用生命



作赌注的征程。这是一条因漂泊而收获无数精彩的路，它的每一次的壮观都曾让人感动。喜欢旅行是因为我觉得它像人生，那是一种孤独与呼吸同在的感觉。记得我开始旅行的时候，286电脑都没有普及，没有 internet 查资料，也没有征友的贴子，只能带上笔记本去图书馆找资料。我常常用很小很小的字将有用的资料，抄在一张张5寸照片那么大的白纸上，然后塞进小相册和一本小的地图册一起放进口袋里，宝贝一样随身带着。圣经中言：天助自助者。十多来，我一直揣着这两样宝贝，从秦风永驻气势浩大的兵马俑到黄沙落日相伴的莫高窟千佛洞，从天如下火的吐鲁番到风情万种的喀什大巴扎，从阿勒泰的草原丝路到滚滚黄沙的死亡之海，跟从丈量大地的身影，踏过雄浑的昆仑山、唐古拉山、喜马拉雅山，膜拜梦不可及的雪山女神“珠穆朗玛”。我是个幸运的旅行者，大兴安岭的饿狼、雅鲁藏布江的塌方、翻滚撞击的车祸……都不曾阻挡我的脚步。

我是一个具有忧郁潜质的人，常常会被雄奇壮丽的山、晶莹清幽的水、醇厚质朴的人所感动，但也常常感动别人。漂泊也许只是现实的幻想和梦境。但在这种幻想和梦境中，我有幸走过了湮没在黄沙下的辉煌岁月，拍摄下了傲耸的雪峰、浮动的经幡、如林的玛尼堆，目睹了雪域高原的天葬，记录了最后一个母系氏族的生活，写下了颠簸劳累的艰辛和曾经共赴荒漠、高原、峡谷而后消失在茫茫人海中的故事。

我常常想，一个人有这么一个经历，这么一段故事，应该也值得了吧。

2004年9月



# 目 录

## 序言：背包族不完全感悟

---

## 上篇：背包族不完全指南/1

---

### 手册一：背包族专用术语/3

户外常用词速查/3

---

### 手册二：背包族活动分级/4

1.户外活动环境分类/4

2.户外活动级别分类/5

---

### 手册三：背包族装备盘点/7

1.常见装备材料备查/7

2.装备检查/11

3.个人物品/23

4.国内外常见户外品牌一览/24

---

### 手册四：背包族必知常识/28

1.学看地图/28

2.辨别方向/29

3.寻找水源/31

4.巧识天气/34

5.野营须知/37

6.急救处理/39

7.制定计划/41

# 背包族不完全手册

BEIBAOZUBUWANGQUANGSHOUSE

## 手册五：背包族女性指南/42

1. 旅途用品/42
2. 网络名帖/44

---

## 下篇：背包族不完全线路/46

### 线路一：丝路西游/49

北京、洛阳、西安、天水、兰州、  
嘉峪关、酒泉、敦煌、吐鲁番、  
乌鲁木齐、喀什、和田、民丰、  
轮台、乌鲁木齐

---

### 线路推介及旅游锦囊/50

洛阳行记/64

向麦积山进军/77

嘉峪关，独守苍凉/86

失落的敦煌/90

独步南疆/96

1. 戈壁、沙漠和流失的文物/96
2. 破晓的毛驴和阿凡提的头巾、麻扎、香妃、清真寺/99
3. 巴扎、妇女、比萨饼、维族老汉和英吉莎刀/101

西行于阕/105

蓝色赛里木/109

哈纳斯，遗落的天堂/112

美丽旅程/118

## 线路二：进藏朝圣/145

青海湖、格尔木、拉萨、珠峰、  
徒步雅鲁藏布江（拉萨、灵芝、  
波密、87K、113K、墨脱、背甬、  
拉给、多雄拉、派区、灵芝、  
拉萨）

---

### 线路推介及旅游锦囊/147

青海湖的回亿/170

心灵的朝圣/180

拉萨传说/188

西藏，遥远的王朝/193

珠峰，梦开始的地方/196

徒步雅鲁藏布江大峡谷/202

1. 被蚂蚁打得惨败/203

2. 生死原来只在转瞬之间/216

3. 白玛岗就在眼前/224

4. 写在墙壁上的遗书/229

5. 门巴猎人拔火罐/236

6. 背崩麦克马洪线边境的一个乡/243

7. 三角形的框 种子佛珠/248

8. 永恒含笑的神灵在微风中浮动/254

9. 希望在无休无止的反复中破灭/260

10. 掀开魔鬼的面纱/267

11. 后记/274



### 线路三：南下云贵/277

歙县、南昌、长沙、张家界、  
桂林、贵州、昆明、下关、  
剑川（没有写）、丽江、  
宁蒗、泸沽湖

---

#### 线路推介及旅游锦囊/278

走过安顺/289

石雕女阴在剑川/293

东方女儿国/299

1. 开篇/299
2. 闯进女儿国/300
3. 梦幻泸沽湖/305
4. 忧愁的乌托邦/311
5. 心远地自偏/315
6. 无从忘却的美/321

远去的丽江/324

---

### 线路四：北上漠河/345

北京、延吉、图们、镜泊湖、  
牡丹江、亚布利、哈尔滨、  
加各达奇、西林吉（漠河）、  
北极村

---

#### 线路推介及旅游锦囊/346

风雪里的小木屋/356

加各达奇：一封上告信/359

单车走中国/363

中国北极第一村/370

蓝蓝幽幽的冷光/379

哭泣的金蔷薇/384

这世上没有比行

# 背包族 不完全 指南

比的人生旅程

现在，背起行囊，和我一起出发吧！

**最近**，丁丁迷上了眼下越来越热的户外旅行，尤其是背包徒步，在她看来简直就是人生第一大享受，她热烈地期望有一天，自己能够成为一名真正的背包族。可是前些日子，去了许多家俱乐部，听着那里的人说着一些似懂非懂的名词，看着他们以令人咋舌的价钱买回一个又一个被称为“装备”的东西，以及那一张张一谈论线路、攻略就兴奋不已的表情，她心里既羡慕又有些沮丧，以自己现有的经济能力和少得可怜的户外经验，如何才能成为这些专业“背包族”中的一员呢？

带着这些困惑与烦恼，丁丁敲开了SY户外运动俱乐部负责人——人称“驴长”的老M的家。老M是丁丁的好朋友，十多年前就开始独自背包徒步旅行，如今已走遍了大江南北。丁丁相信经验丰富的他一定会给自己一个很不错的建议。

听了丁丁的小烦恼，老M笑了，带着她来到书房，从一个大牛皮纸袋里拿出一个小信封，也是牛皮纸面的。见丁丁一脸茫然，老M指着那个大牛皮纸袋，微笑着说道：“当我对此一知半解时，在一次旅行中，一个陌生的朋友将这个袋子送给了我。后来我又根据自己的经验补充了些，里面共五部分，从第一部分看吧，说不定能让你找得着北。

听了丁丁的小烦恼，老M笑了，带着她来到书房，从一个大牛皮纸袋里拿出一个小信封，也是牛皮纸面的。见丁丁一脸茫然，老M指着那个大牛皮纸袋，微笑着说道：“当我对此一知半解时，在一次旅行中，一个陌生的朋友将这个袋子送给了我。后来我又根据自己的经验补充了些，里面共五部分，从第一部分看吧，说不定能让你找得着北。



亲爱的朋友，当你打开这本手册时，你即将开始一段奇妙无比的人生旅程，这段历程将会令你的心灵感到前所未有的愉悦！你会发现，这世上没有比行走更为健康、更为安全、也更为美妙的事了！现在，背起行囊，和我一起出发吧！

# 手册一：背包族 专用术语

这是你进入这个群体的必修课程！如果你不知道这几个词的含义，通常意义上没人会认为你是一头真正的“驴”！

## 户外常用词速查：

词语	释义
驴	取谐音“旅行”的旅字 通常是户外爱好者的自称和他人的昵称
驴友	自然是指和您一样热爱户外旅行的朋友
菜鸟	也称新驴，通指入门级背包客
头驴	通常指户外俱乐部的负责人或领队
BT	“变态”汉语拼音的缩写
ZN	“自虐”汉语拼音的缩写
FB	“腐败”汉语拼音的缩写
ZT	“转贴”汉语拼音的缩写
BZ	“暴走”汉语拼音的缩写

以上词语切记反复诵记，烂熟于心，当你运用自如时，你会发现，与其他驴友的交流总是让人会心一笑的。

对于这些新词，聪明的丁丁看了一遍，就记了个八九不离十，呵呵，这下总算明白老M他们常说的都是怎么回事了。她迫不及待地从小纸袋里拿出第二个小信封，打开一看，有一行小字首先印入眼帘：

了解并选择适宜于自己的户外活动，能让你逐渐感受到户外运动的全部真谛！

# 手册二：背包族活动分级

## 1. 户外活动环境分类

环境划分	环境说明	人员要求
常规山地	指海拔低于3500m的山地、丘陵、平原。	对参与者的要求较低。
高山高原	指海拔在3500m以上的山地、高原。	对参与者的体能、技术有较高的要求。
常规水域	指河流、溪流、湖泊、近海等。	对参与者水性等技能、心理素质有一定要求。
丛林雨林	指植被茂密，动植物种类丰富的温带、亚热带、热带的丛林和雨林区。	对参与者的野外生存能力、经验、心理素质、装备要求高。
沙漠戈壁	指视野开阔，地形起伏小，气候干燥，水源缺乏的沙漠、沙漠化草原区、戈壁等。	对参与者的野外生存能力、体能、耐力、装备要求高。
冰雪环境	指常规山地在冬季降雪封冻后的冰雪地貌。	对参与者体能、装备、经验要求高。
极限环境	指具有高度危险性的上述各类山地、丛林、沙漠、海洋等。如：攀登雪山、徒手攀岩、洞穴探险、洞穴潜水、无人区穿越等。	对参与者体能、装备、经验要求高。
空中水下	指借助飞行器（包括有动力或无动力）和潜水设备实现的空中和水下活动。	对参与者的相关技术、心理素质要求高。

## 2. 户外活动级别分类

危险程度 (0-3 危险递增)	活动强度 (D-A 强度递增)	技术难度	人员要求 对参与者
0 度: 无危险。一般的休闲游, 如旅游景点游玩, 安全有充分保障的短期野外旅行, 线路明了的短期常规山地攀登。无意外情况发生, 行程短, 强度低。	D 级。休闲级活动。如郊游聚餐等。行程短, 一般不野营。	★ / ★★★ (体验级—入门级)	无要求, 或要求较低。适宜户外新手参与。
1 度。低度危险。多数常规活动, 如常规登山、攀岩、滑雪、骑马、游泳等。可能会有意外情况发生, 行程中等, 强度低, 一般有 1-3 次野营。	C 级。中等强度级。数日的常规山地活动, 日行程短 (一般少于 15 公里山路), 1-2 次宿营。	★★★ (提高级)	对参与者的体能、技术有一定要求。适宜有一定山地户外经验者参与。
2 度。中度危险。难度较大的常规山地、非常规山地的活动, 强度较大的骑马、滑雪活动, 未知领域的大强度探索穿越活动, 往往是需要特殊户外技能的活动环境。可能有意外情况发生, 行程长, 强度大, 一般有多次野营。	B 级。高强度级。多日的常规山地活动, 多数非常规山地活动, 日行程山路 20 公里以上, 攀登高度大, 以及竞技性活动, 如自行车、登山比赛等, 如“××越野挑战赛”等一类的高强度活动。对参与者有较高的体能和装备要求, 背负重量在 15 公斤以上 (男性)。	★★★★ (自虐级)	对参与者专业技能、装备、心理素质要求较高。

3度。高度危险。非常规山地的活动，需要特殊户外技能的活动环境。不可预测和控制的因素多，经常有意外情况发生，行程长，强度大，自然条件艰苦，多次野营。

A级。极高强度级。极限环境下的连续活动，非常规山地活动，环境条件恶劣，疲劳度高，恢复期短，多日日平均行程20公里以上，背负重量高于15公斤(男性)，如雪山攀登活动，连续多日的冰雪环境下的探险穿越活动等。

★★★★★  
★  
(专业级)

对参与者的野外生存能力、经验、心理等综合素质要求很高。

原来并不是所有的户外环境、活动都适宜任何人参加的！看到这里，丁丁总算有些清楚了。她知道依自己目前的体能、经验、兴趣最适合参加什么样的活动了。休息片刻，她忍不住拿出第三个有些厚重的小信封，只见封面上歪歪扭扭地写着几个字：**必备、安全、生命……**

在确保你已了解前面两项内容的情况下，请反复阅读以下内容：

将此表列入本手册的目的，当然是希望在购买装备时，你能在商家面前保持足够冷静，不会被各种标有英文字样的代码所吓倒。重要提示：同一类型同一功能的材料，可能会因品牌因素而导致装备产品价格不一！

# 手册三：背包族装备盘点

## I. 常见装备材料备查：

材料名称

特点及功能

应用范围

纤维面料  
Coolmax

透气性能佳，导水排汗性好；  
其纤维表面四道沟槽有助于汗湿排出体外并迅速蒸发，以保持皮肤清爽。  
其它优点：在极限运动中，此面料能有效降低皮肤温度，在运动中有助保持较低心率并有效控制湿度。

主要用于内衣、袜衬，也用于功能性外衣的网状内衬。

纤维面料  
Thermolite

保暖性强：它是一种新型中空纤维，具有充足空间形成保温效果；排汗性好，速干；较其他保暖物料及棉，其速干性分别快20%及50%，令穿者在潮湿环境保持干爽；  
方便洗涤：可机洗，且具有防缩效能。

主要用于底层服装、内衣、保暖物料、袜子。

羽绒面料  
Down

属自然材质。  
主要功能：保暖性强。材质轻巧，便于压缩携带。  
缺点是：受潮后不易干燥。

多用于户外服装的中层（保温层）、睡袋填料；用作外衣时，环境常为高寒区域。

抓绒面料  
Fleece  
Polartec

属人造材质。从厚度最高的300系列到多用途的200系列，再到柔软轻巧的100系列，其保暖程度依次递减；  
主要功能：保暖性佳；速干性好；伸缩性强；质地轻软；一般不防风。

主要用于户外服装的中层（保温层）。100系列通常用于抓绒裤；200系列保暖适度，最为常用；300系列多用于高寒地区。



抓绒面料	属抓绒制品的新品种；	多用于户外服装
Windstopper	主要功能：保暖、抗风性能好。	的中层（保温层）。
薄膜材料	是一种功能性薄膜材料，在每平方英寸的面积上分布了90亿个小孔；使用在外衣、鞋面、背包上，也称为涂层。	多用于功能性外衣、中高档登山鞋里衬和背包。
Gore-Tex	主要功能：重量轻、防水、透气、防风、耐磨性能强。	简易测试：1. 用指甲轻划涂层，有一道印痕者为正品。2. 将水滴在面料上，形状为水珠或荷花状散开，且不渗透者为正品。
X C R 、 Gore-Tex Paclite )		
合成材料	主要功能：防水、透气、防风性较强、易干。	多用于功能性外衣。
Spor-Tex		
合成材料	是Columbia公司独创的一种布料；	多用于功能性外衣。
O m n i - Tech	主要功能：防风、防水、透气。	
薄膜材料	是一种化学薄膜材料。通常需要和别的尼龙类材料压合在一起用。	多用于功能性外衣。
G o r e - Activent	主要功能：防风、透气性能强；防水性一般。	
合成材料	这是美国Gore公司推出的一种新型材料。	主要用于睡袋外套。它和羽绒合用制做的睡袋轻巧、暖和，还具防水性。
DryLoft	主要功能：轻巧、防水。	
尼龙面料	这是一种尼龙面料。	主要用于冲锋衣
Ripstop	主要功能：坚韧度比一般尼龙要强。	裤外层面料。