

讀行天下®
中国徒步圣经

2005
修订升级版

背包族徒步探险
攻略地图完全手册

中国 徒步 穿越

东北·华北卷

40条个性旅途
异路的心情放飞

《中国徒步圣经》编辑部 / 编著
www.readroad.com
陕西师范大学出版社

行天下®
中国徒步圣经

2005
修订升级版

中国 徒步穿越

东北·华北卷

图书在版编目 (CIP) 数据

中国徒步圣经 / 《中国徒步圣经》编辑部著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2004.5

(读行天下)

ISBN 7-5613-2945-8

I. 中... II. 中... III. 步行—旅游指南—中国

IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 029933 号

图书代号: SK4N0471

ZHONGGUO TUBU SHENGJING

中 国 徒 步 圣 经

ZHONGGUO TUBU CHUANYUE DONGBEI · HUABEI JUAN

中国徒步穿越 / 东北·华北卷



编 著 者 《中国徒步圣经》编辑部

责任编辑 周宏

出版发行 陕西师范大学出版社

经 销 全国新华书店

印 刷 北京世艺印刷有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 11.25

字 数 160 千字

版 次 2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5613-2945-8/K·172

定 价 152.00 元(全四册)

版权所有 盗版必究

图书如有印装错误, 请寄回印厂调换

身在地獄，眼睛在天堂





试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

中国徒步圣经



就让我们在路上尽情地舞蹈
伴着美丽、荒凉
和路边妖艳而快速走向枯萎的花朵

就让行走的快感一次次地撞击身体
好让我们能在疲惫中再次背起行囊

那一天就要到来
我们将在寻找中走向回归

中国
徒步穿越

东北
·
华北卷

话说徒步探险

杨勇



现在，徒步旅行成为一种时尚，甚至正在掀起一股潮流。徒步探险不再是少数的几个侠客或地质工作者的专利——这反映了社会进步，一种多元化生活方式的形成。在这个时候，各种探险书籍陆续出现在市场上，这可谓是

及时雨，可以很好地指导和帮助热爱户外探险运动的朋友开展这项激动人心的活动。

人的一生，从某种程度上讲，是用脚步来写书的：

人从落地开始，最渴望的是学步；

人类进化的最大标志，是学会了直立行走；

人类发展到了今天，享受着前所未有的物质和文化，但人们似乎又觉得疲惫和茫然，在他们挣扎和成功的同时，也感受到了巨大的压力，每迈一步，都觉得沉重和疲乏；然而，当人们行走于大自然，跋涉在山水间，每迈出一大步，都觉得矫健和自豪。在行游过程中，心灵可以升华，生命的潜能可以超常发挥，精神甚至可以超越痛苦，这就是徒步探险的魅力。

还记得，十几年前我在徒步考察金沙江时，干旱的河谷中持续散发着50℃以上的热浪，同行的大狼狗阿黄——一条时刻显示着威猛灵性的“功勋警犬”，几次躲进贫困农家的猪圈里不肯跟我上路，它用乞求的眼神一直盯着我，不想走了。可是我需要它，离不开它，只好解下皮带硬拽着它上路。后来这条狗帮助我攀上了极为倾斜的碎石坡，帮助我渡过了陡岩下的汹涌急流，还帮助我驱散了数十只村狗的围攻……一直这样，历时四个月陪我走完了金沙江，一年以后，它去世了，年仅4岁。

这么多年来，我时时会回忆起这番经历，这经历又时常搅动着重新上路的念头！

在今天看来，行游于荒山野岭、挑战险恶，不再是一种不可理解的异端，而是一种时尚，一种磨



练意志，探索新知，延伸生命价值的精神享受。因此，我愿意把我的经验说出来给朋友们提供一点借鉴：

要有明确的行游目标和具备足够广博的知识面，这样才能使你不会盲目并获得新的知识；

准备合适的物资。徒步不一定要买很高级的装备，那样会增加你不必要的经济压力，勒紧裤腰带存钱再倾其所有，何必呢！在户外，最好不要臃肿复杂，实用即可，这会令你学到更多的生存技能；



具备良好的身体素质和心理素质，这样会使你在全陌生的环境里矫健自如，遇险不惊，见惊不怪，战无不胜；

和你接触的群体尽情地交流，富有爱心。这会令你认识更多的知识和文化，并培养自己的人格情操和社会意识，同时你会路遇好心人；

要有紧密的团队合作精神，这会令你与朋友们建立起长久的纯真友谊，并在今后的人生旅途中受益；

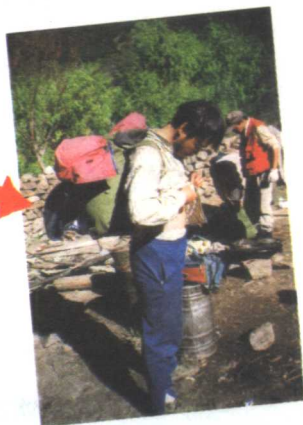
带着求知的心态去行游，你可以用文字，用镜头记下那激动人心的每一时刻，留下瞬间作永恒，这样会让许多朋友为你自豪，也给别人留下一笔知识财富。

“途穷不忧，行误不悔，瞑则寝树石之间，饥则啖草木之实。不避风雨，不惮虎狼，不计程期，不求伴侣，以性灵游，以躯命游。”

“登不必有径，荒榛密箐，无不穿也；涉不必有律，冲湍恶流，无不绝也。峰及危者，必跃而踞其巅；洞极邃者，必猿挂蛇行，穷其旁出之窾。”（摘自《徐霞客游记序》潘耒）

在这里，让徐霞客的精神与我们共勉！

杨勇，重庆人，中国著名的探险家及环境地质学者，16年来组织发起过多次大规模的江河考察探险活动。他主张理性探险，成功地完成过1986年长江漂流、1998年雅鲁藏布江漂流、中国百慕大黑竹沟揭秘、驾车深入藏北无人区等户外探险活动。



目录



6/ 话说徒步探险

12/ 特别声明

13/ 中国徒步穿越十大热点

话说徒步

14/ 户外徒步的三大特性

14/ 徒步分类

徒步技术篇

17/ 绘图技术

19/ 行走原则

21/ 重心问题

22/ 休息原则

徒步装备篇

23/ 被服装备

30/ 宿营装备

45/ 其他装备

野外生存篇

54/ 紧急救助

59/ 户外常备药物

60/ 科学饮食



62/ 看云识天气

特别提示

63/ 环保

64/ 内蒙古徒步资源综述

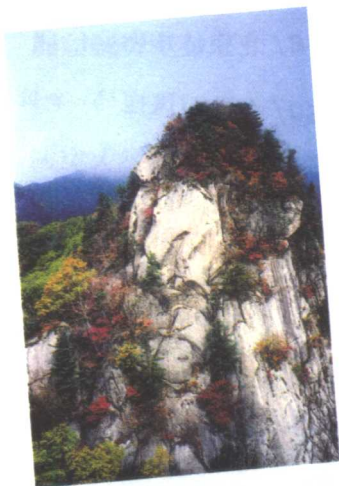
66/ 大漠落日，柱天孤烟

→ 额济纳旗黑城徒步探险

80/ 异域风情舞大漠

→ 走进克什克腾国家地质公园

92/ 大漠瀚海梦留处 → 库布其沙漠穿越



102/ 山西徒步资源综述

104/ 寻找华北最后的“辛纳”

→ 穿越历山

110/ 感受当代愚公精神

→ 徒步锡崖沟

116/ 从花坡到二郎神沟

→ 穿越太岳山

122/ 从古老的“白径”走出太行山 → 穿越马圪当

128/ 寻觅太行深处的世外桃源 → 探访抱犊沟

134/ 佛教信徒的朝圣之路 → 徒步大朝台门古径

140/ 走进沁河才子之乡，解读三百年科举传奇

→ 探寻沁河古村落群

146/ 道教文化之旅

→ 徒步白龙山



148/ 北京徒步资源综述

150/ 古道西风瘦马 → 徒步京西古道

158/ 感受“自然大空调”
→ 徒步穿越凤凰岭

162/ 高山之巅的洗礼 → 徒步海坨山

168/ 游走京郊风景走廊

→ 徒步云蒙山—云蒙峡



172/ 黄草为冠立崖身 → 黄草梁

182/ 从“鬼谷”到“京西大峡谷”

→ 徒步龙门涧

190/ 天堂里冬水绿萍的传说

→ 徒步白羊沟

194/ 华北百草园 → 百花山

201/ 山不在高有仙则灵

→ 徒步妙峰山

208/ 吉林徒步资源综述

210/ 在北国的妩媚中穿行 → 徒步松花湖

214/ 奇峰蕴秀 → 徒步穿越罗通山

218/ 感受“九顶铁叉山” → 拉法山徒步穿越

222/ 走进关东第一山 → 长白山徒步穿越

234/ 辽宁徒步资源综述

236/ 寻找秋天的神话

→ 丹东青山湖，天桥沟徒步

244/ 黑龙江徒步资源综述

246/ 让我在雪地上撒点儿野

→ 大海林双峰林场穿越



255/ 与凤凰共舞

→ 徒步穿越凤凰山

259/ 野草边城塞上风

→ 行走金长城

262/ 河北徒步资源综述

264/ 太阳照在桑干河上

→ 徒步穿越小五台

268/ 游走北方最大的瀑布群

→ 徒步阜平瀑布

272/ 清香的休闲时光

→ 徒步九道缸



333/ 挥洒汗水接触自然

→ 徒步温泉堡—孤石峪

340/ 行走于龙脉风水禁地

→ 六里坪森林公园—九龙潭穿越

348/ 游行“清凉极地”→ 徒步驼梁原始森林

350/ 记行纯净的山谷→ 温泉堡休闲

355/ 鸣谢

356/ 国内户外用品店&俱乐部



280/ 在画中行走的两天

→ 徒步祖山

288/ 行走塞北咽喉

→ 徒步白羊峪长城

300/ 与华夏巨龙同行

→ 徒步板厂峪长城

310/ 搜寻“京东第一关”

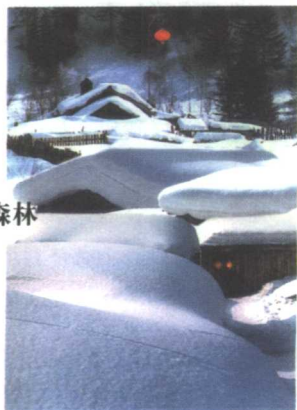
→ 徒步九门口长城

318/ 从三道关到石门寨

→ 徒步辍木冲

324/ 给心情涂上颜色

→ 徒步黄牛顶



目
录

特别声明

1 因篇幅所限，本书只能在中国东北和华北的徒步区域内选取40条热点徒步路线以飨读者。但可以自信地说，这些路线基本涵盖了当今这两个地区最为成熟的路线。

2 本书力图以简明的文字和丰富的图片，从徒步区域的综述、行程攻略以及徒步区域的相关人文、历史、地理方面给读者提供最真实的经验和信息。

3 本书所列路线均是国内资深徒步旅行者的亲身经历，属于相对成熟的旅程，虽然在编辑的过程中，因考虑共用性和实用性而可能省略了一些个性色彩，但我们坚信这不会对路线本身有所影响，也许这样更有助于徒步者在此基础上，向更自由的未知领域探索前行。

4 在本书中，我们虽然已尽最大努力将各条路线中可能出现的危险和变数都做了详细的说明，但这毕竟属于纸上谈兵。我们强烈建议您在踏上行程、尤其是其中危险指数较大的行程时，一定要有周详的计划和安全防护措施与保证。生命承受不了无知的负荷，如果因您的草率而遭变故，虽然对此我们也会感同身受，并深表遗憾，但这并不属于我们的责任。

5 本书采集的各条线路的资讯均来自徒步穿越者的第一手资料，同时也汇集了相关徒步者的共同经验。虽然本书的资讯都是最新的，特别是交通、住宿等资讯都在本书付印前进行了全面的核实，但中国飞速发展的现实常使得最新的资料都显得过时，因此，如果发生变化的资讯给你带来不便，我们深表遗憾，但并非属于编者的责任。我们同时希望徒步者将变化的资讯反馈给我们，以便今后的修订。

6 本书在采编过程中，得到了许多户外俱乐部、探险爱好者、摄影爱好者、旅游爱好者的大力支持，在此谨以我们最诚挚的心向你们表示感谢（致谢名单详见本书附录）。

7 本书所有的线路资料都是由资深的探险者亲自设计出来。如果徒步爱好者在旅途中有新的发现和值得推荐的新路线，或者对于本书在路线的设计上有任何疏漏及不实之处的认识，请与《中国徒步圣经》编辑部联系（联系办法详见第359页），因为更新、更准确、更全面的路线资讯对于每一个行走的人都是一份财富，一种关怀。

中国徒步穿越十大热点

最近几年来，徒步穿越在我国已成为一种时尚。因为徒步穿越接触面广，沿途可以观察和学习到许多有益的东西，增加知识，并能锻炼身体，培养艰苦奋斗、团结互助的精神。如今在一些媒体、网站论坛和一些户外俱乐部(户外酒吧)中评价出了公认的中国十大徒步热点。

1 排龙—林芝—墨脱：走一次墨脱，体会生与死的距离；看一眼大峡谷，知悉大自然原来如此多情！

2 稻城—亚丁—泸沽湖：这里是人类文明的乌托邦，是你梦中的香格里拉！

3 虎跳峡：在充满感动和惊异的旅途中，你不得不钦佩造物者的神奇，以及大自然无穷的魅力。

4 漓江：随处可见的是碧秀的青山，疏密错落，或连绵数里，或独峰冷处于大片的田园之间，漓江山水的秀美画卷自然而然轻轻展开。

5 喀纳斯湖：去过喀纳斯的人，无论怎样极尽赞美地描述她都不过分。秋色宜人，风光绝美。

6 中国万里长城：长城不仅是我们的财富，也是全世界人民的文化遗产！当踏上长城尽享她的美丽风姿时请不要忘了：保护她，保护我们的长城！

7 长江三峡：在楚国故地，跋山涉水，与神女共眠，快哉。再不去，就成千古绝唱。

8 冈仁布钦：一座坚定信仰的神灵之山，在一百年或者更长的时间里，无数的信徒渴望在此得到神的眷顾。

9 独龙江：许多地方长时间与世隔绝，更显得诡异神秘。

10 夏特古道：走在苍茫的天地里，你的内心会告诉自己，古道选择了你，你选择了古道，这是前世的约定。

话说徒步 About Trekking

我们来自自然，或许，在每个人的内心，都有一种走进自然的欲望。户外徒步作为一种探险旅游，是在保证每一个人都安全归来的前提下让你经历一些危险和挑战。作为一个热爱户外活动的你，是否准备好了一切呢？

徒步是指从起点到终点，全部或大部分行程靠徒步行走的一种户外活动。徒步其间可能跨越山岭、丛林、沙漠、雪域、溪流或峡谷等地貌。徒步运动根据难度可以分为如下两种：

一般的野外（户外）徒步：徒步区域风光宜人、地形简单、住宿方便。

典型的野外徒步穿越：一般是在比较陌生、地形复杂多样、具有神秘感的地域进行，对徒步者来说是对自我的挑战。因此每一个参加者在出发前都要如实回答以下问题：你身体健康吗？你胆子小吗？在遇到危险时你会退缩吗？在别人需要帮助时你会伸出援助之手吗……



一、户外徒步的三大特性 Three Features of Trekking

1 富于求知、探索性。徒步者每准备一次穿越活动，都要对徒步穿越地区进行了解。

2 难度大、内容丰富。徒步活动集登山、攀岩、漂流、溯溪、定向越野、野外生存于一身，是一项综合性强、难度较高的野外活动。

3 对徒步者的要求较高。徒步者要有良好的心理素质和道德水准，还要有团队精神、乐于助人。同时，徒步者必须掌握相关的知识和技能，并具备一定的天文、地理、生物、物理、化学等知识。

二、徒步分类 Types of Trekking

按照徒步地域划分



林深路险，行走之前一定要搜集大量的资料，确定详细的路线，最好有向导。穿越其中可以领略到自然的千姿百态：走原始森林，过独木桥，吃野山果，听鸟唱、兽嚎，看山泉瀑布。

山地丛林穿越