

大手
牵小手

童年不同样
BABY ON ROAD

Travel With Baby 带着宝宝去旅行

芝麻 绿豆 著

- 6年户外亲子旅行攻略倾囊奉送
- 全国热门亲子旅行地游玩指南

最好的成长在路上，

最好的教养在途中。

旅行，父母送给孩子的最好礼物，

旅行，决定孩子未来的眼界与方向！

大手牵小手，来一场说走就走的旅行。



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

著

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

带着宝宝去旅行 / 芝麻, 绿豆著. — 青岛 : 青岛出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5436-9518-4

I. ①带… II. ①芝… ②绿… III. ①游记—作品集—中国—当代②儿童教育—家庭教育③旅游指南—世界
IV. ①I267.4②G78③K919

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第149713号

书 名 带着宝宝去旅行

作 者 芝麻 绿豆

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳 E-mail: qdpublxy@126.com

特约编辑 宗明明

封面设计 四维艺创

版式设计 刘珍珍

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

开 本 16开 (700mm×980mm)

印 张 17

字 数 180千字

书 号 ISBN 978-7-5436-9518-4

定 价 38.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

目录

CONTENTS



001



003

005

009

013



025

027

033



041

043

049

057

061

前言：在路上，一起长大

第一章：出门，即是户外

带 0 ~ 2 岁孩子出门旅行攻略

户外，才是孩子的广阔天空（1 岁以内）

走进大山，人生第一次冒险（1 岁零 7 个月）

面朝大海，花随心开（1 岁零 9 个月）

第二章：家之外，还有天涯和云彩

带 2 ~ 3 岁孩子出门旅行攻略

带着薏米看杀猪（2 岁零 10 个月）

天子山听雪（2 岁零 11 个月）

第三章：跟着爸妈走天涯

带 3 ~ 4 岁孩子出门旅行攻略

迷离醉雾，欲说还休小东江（3 岁零 8 个月）

南岭那边是莽山（3 岁零 8 个月）

光雾山，叶若夏花艳（3 岁零 11 个月）

扛着薏米，踏云上秦岭（3 岁零 11 个月）



073

075

081

093

103

113

123

133

141

151

163

173

181

183

191

199

209

219

229

239

247

255

263

第四章：无知无畏的“户二代”

带4~5岁孩子出门旅行攻略

去凤凰，闲逛发呆乐悠悠（4岁零1个月）

台江姊妹节，低调的奢华（4岁零4个月）

重安江，搁浅的时光（4岁零4个月）

洪江，繁华落尽是沧桑（4岁零5个月）

八月飞雪过折多（4岁零9个月）

湖上加措，从卡萨湖到拉龙措（4岁零9个月）

亚青，彩虹升起（4岁零9个月）

德格，萨玛王朝的背影（4岁零9个月）

雪山那边有海，从雀儿山到新路海（4岁零9个月）

色达，佛，惑之获（4岁零9个月）

映秀，地震不是传说（4岁零9个月）

第五章：有种传说叫美景在前，宝宝在怀

带5~6岁孩子出门旅行攻略

带着薏米走湘西（5岁）

走在红石林（5岁）

坐着火车去拉萨（5岁零2个月）

江孜，英雄之城（5岁零2个月）

纳木错，湖在天上（5岁零2个月）

元阳，通往天堂的时光阶梯（5岁零4个月）

龙树坝，混在彝家过大年（5岁零4个月）

坝美，悠然见南山（5岁零4个月）

罗平，油菜花儿开（5岁零4个月）

附录：快乐旅行秘籍



第一章

出门，即是户外

01







带 0~2 岁孩子出门旅行攻略



1 岁左右的孩子的特点：精力充沛但耐力不够、手脚麻利、喜欢乱摸、喜欢来回跑动并离开大人、动辄用嘴咬东西、没有恐惧感、对声音敏感。

适合的旅行方式：轻松休闲游、在景点发呆、钓鱼。

推荐旅行地点：三亚、文昌、北海涠洲岛、桂林、凤凰、江南系列古镇。

◎注意事项：

1. 带 1 岁多的孩子出门，适合一家人或两家人结伴自助旅行。
2. 自驾游的话，时间应控制在 5 小时连续路程以内；火车车程控制在 12 小时以内；有直达航班的话，尽量选择直达航班。
3. 选择和当地气温相差不大的目的地，减少气温变化和水土不服给孩子造成不适和疾病的可能；不要选择过多需要门票或有时间限制的景区、景点，走马观花式的旅行，大人、孩子都容易过度疲劳。
4. 1 岁多时是孩子学习词汇、语言与练习行走、跑跳的关键期，结合旅途实际，多给孩子一些实践与学习的机会，建议行程中增加娱乐性较高的项目，如戏水、玩沙、赏鱼等。

5. 不要让孩子离开家长的视线，因为1岁多的孩子没有恐惧感，而且喜欢从家长身边跑开，家长要随时关注孩子的举动。
6. 不要选择有攀登、长距离走路等不适合1岁多孩子的旅行项目，整个行程3~5天较为适宜，单个游玩项目控制在1.5小时左右。
7. 随身携带一块地布与一把伞，以便孩子困了时能随时让孩子休息。
8. 随时携带保温水壶。大多数孩子随时都需要吃喝，保证孩子渴了有热开水喝，饿了有牛奶或其他辅食吃。
9. 购买一个容量65升以上的大背包，不要用旅行箱或简易袋子携带出门的物品，以增加旅途的舒适性。
10. 携带备用药品和用品：小儿感冒冲剂、退烧药、丁桂儿脐贴、小柴胡颗粒、体温表等。

户外， 才是孩子的广阔天空

1岁以内



薏米出生不久，就进入了冬天，在湘西的冬日，阳光是难得一见的奢侈品，襁褓中的小薏米根本无法出门。2008年1月5日，久违的阳光终于探出了头，一个半月大的薏米被绿豆、芝麻抱出了房门，走到了楼下的花园里。在室外暖烘烘的阳光下，窝在爸爸妈妈怀里的小薏米，似乎嗅到了空气中不一样的味道，瞪着圆溜溜的大眼睛，好奇地观察着周围的一切，阳光、小树、草地、来来往往的人，一切都那么陌生而又吸引人。这让“老谋深算”的绿豆和芝麻看到了小薏米将来成为“户二代”的星星点点的希望。

不久，湖南出现了百年不遇的冰冻天气，路面、水管，能冻的都给冻上了，不能冻的也给冻上了。连续好多天，芝麻与薏米都只能窝在家里，祈祷阳光能早点扫除冬日的严寒，能让她们走到山间田野，走到绿树红花的户外，感知春天的到来。

好不容易熬到3月底，我们终于熬过了冬眠的日子，外面阳光普照，空气里弥漫着阵阵花香。4个月大的薏米趴在床上，已经学会了用上肢将上半身勉强支撑起来，眼睛也开始随着脑袋四处转动。芝麻与绿豆决定趁这大好的天气，带薏米出门逛一逛，走到稍微远点的火车北站广场上看花，听蜜蜂嗡嗡的歌唱。准备间隙，薏米不停地在

床上滚来滚去，不肯安静。芝麻顺手将婚纱相册拖出来，摊开在床上，薏米瞪大眼睛，好奇地在相册上扫来扫去，嘴里还不停发出噢噢声，下巴上居然还挂上了一滴口水，不知道是在羡慕芝麻的漂亮，还是在夸奖绿豆长得比较帅。

收拾妥当，薏米悠闲地躺在推车里，什么也不用管，芝麻与绿豆却要大包小包地提着水、奶粉、纸尿裤、卫生纸、衣服、伞……广场上人来人往，车水马龙，明晃晃的太阳光晃得薏米直眯眼。一见到花啊草啊，绿豆就自顾自忙得不亦乐乎，而第一次与大自然亲密接触的薏米也不含糊。芝麻从草丛里摘下一朵小小的黄色鲜花递给薏米，她居然用两根手指将花夹住，然后不自觉地伸到了鼻子下面，轻轻地嗅了起来，或许，她也想闻一闻这春天的气息、品一品这花香的味道吧。



在户外，没有功夫可不行，看我的二指禅，厉害吧？！

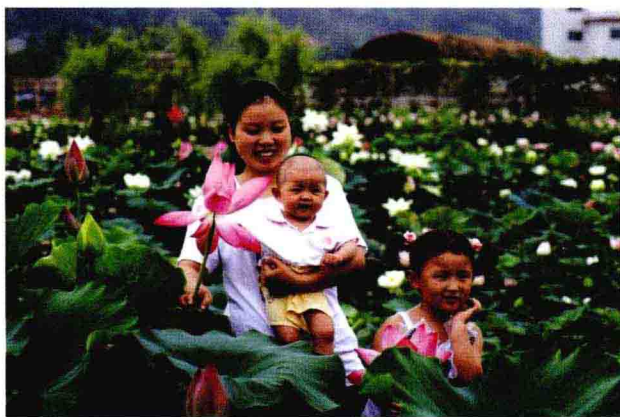
温暖的阳光唤醒了万物，薏米已经开始学会了滚爬，于是芝麻与绿豆经常卷着地席或地布，带她到稍微远点的地方去吹风、晒太阳。大庸桥公园成了三个人经常光顾的地方，那里的柳树、月季成了薏米认识这个世界的第一印象。只是这个阶段的薏

米越发不爱吃东西，头发已经稀疏脱落到没几根了，即便是剩下的那几根，也黄黄的，像田野里枯黄的杂草，后来理所当然地被剃掉，成了光头。

这小薏米刚一出生，就遇到了很多与她无关但也巧合的事：湖南百年不遇的冰灾、

汶川大地震、全球金融危机。而她的成长之路也一直磕磕绊绊：3个月大时肠梗阻致使胃肠道受损，变得吃什么吐什么；半岁时，鸡蛋过敏，此后一年之内都不曾吃过鸡蛋，也没敢再打预防针；接着，偶尔抽空过来带薏米的奶奶、外婆相继因病去世。突然之间没人照料的小薏米，让身为工薪族的芝麻与绿豆焦头烂额，芝麻不得不想方设法请假自己带。后来我们东托西找请到一个保姆来照管薏米，她却光顾自己玩麻将，常常给薏米胡乱对付饭食，本来就不爱吃东西的薏米脸色越来越差，头发越来越少，胃口也越来越差。无奈之下，芝麻与绿豆只好商量着，与其如此，还不如将薏米放到幼儿园去，或许小朋友多点，她还能一起跟着多吃一些。

虽然不喜欢吃东西，但一到野外，薏米常常是生龙活虎，精力出奇的旺盛，这或许成为芝麻与绿豆愿意带她出去的最大动力。



别以为我8个月大就不懂得臭美哦，姐姐你就别显摆了！

谁说“勿伸手，伸手必被抓”的？我8个月大就干这个事了，哈哈！



“芙蓉池里叶田田，一本双花出碧泉。浓淡共妍香各散，东西分艳蒂相连。自知政术无他异，纵是祯祥亦偶然。四野人闻皆尽喜，争来入郭看嘉莲。”薏米8个月大时，后坪新建的荷花园里的荷花已经盛开。听说有各种各样的荷花，绿豆自然是急不可耐，于是与芝麻一起，带着薏米就出发了。那些亭亭玉立的荷花让薏米眼花缭乱，每当芝麻把她放到荷花前时，她都会手舞足蹈，迫不及待地要用手去抓扯那些漂亮的荷花；一旦芝麻把她抱开，她就忍不住咿呀乱叫。荷花园里的蛇瓜、葫芦等瓜果都成了薏米好奇的对象，看到哪个都忍不住扑上去想抱一抱，或者摸一摸，甚至舔一舔。

渐渐长大的薏米到野外的次数越来越多，每每在家玩得腻烦，便拖着自己的学步车到门口，嘟囔着要到外面去玩。1周岁那天，她已经学会了独自走路，并且能够比较清晰地表达自己的要求，也许，户外对她来说，才是真正属于她的广阔天地。

Tips

① 带1岁以内的孩子出门，距离不要太远，并且要注意选择合适的天气出门，以防孩子因环境变化太大而不适应。

② 1岁以内的孩子喜欢睡觉，出门记得携带推车，以方便孩子随时休息。

③ 携带充足的热水与奶粉、米糊等孩子的日常食物，以便随时能在孩子饥饿时提供食物并避免脱水。

④ 接近1岁的孩子处于练习爬、坐、行走及发音的重要时期，携带地布与雨伞可以让孩子在户外自由练习并可防晒。

⑤ 对孩子的举动要特别注意观察，这个阶段的孩子喜欢抓取能接触到的任何东西，要防止孩子将异物塞入口中。

走进大山， 人生第一次冒险

1岁零7个月



自从薏米可以自己走路以后，就经常跟着芝麻与绿豆在张家界城区附近闲逛，不过，摇摇晃晃的她才1岁出头，还只能跟在大人身后，到一些比较安全、悠闲的地方逛逛。在行走中，她也慢慢学会了独自上下台阶，跨越低矮障碍物，诸如区政府大院、大庸桥公园、大草坪等地已经让她有些腻烦了。于是，在这个春天里，她跟着芝麻与绿豆去了绿色大地植物园，去了十八湾种树。虽然她在泥石斜坡上还根本走不稳，但当听到芝麻说她与爸爸妈妈种下的树会陪伴她一起长高、长大时，她仍然忍不住要从斜坡上滑下去，或许是滑下去的感觉让她觉得开心，或许是树能与她一起长大更让她兴奋。

1岁半时，芝麻与绿豆决定带薏米去天门山下的老道湾转转，一方面是给大人练胆，一方面是为了让薏米练腿，让她慢慢学会爬更陡峭的台阶，适应更复杂的环境。在进老道湾的路上，薏米飞快地在乡村的水泥路上走着，一边走一边兴奋地大喊大叫，就这样独自走了很远的距离，她也不觉得累，也不肯让大人抱。

老道湾尚未完全开发，里面的路非常难走，好几个路段需要贴着山崖，拽着铁链，小心翼翼地踩着扎在水潭上方山崖里的钢筋挪过去，不小心踏空就会掉进潭中或刷伤腿脚。芝麻告诫薏米一定不能乱动，否则会掉进水里。虽然幼小的薏米根本还不懂所

谓的危险，但看到芝麻一脸的认真，似乎也知道了一些什么，所以当绿豆一只手抓着铁链，一只手搂住她小心跨越这些悬空的钢筋台阶时，她居然一动也没动，乖乖地贴在绿豆身上。

自从看到薏米在老道湾的表现后，芝麻与绿豆对薏米在野外的适应能力更加有信心了，带她出门的次数也越来越多，出行的距离也越来越远。

2009年6月13日，薏米很快就要1岁零7个月了，芝麻与绿豆决定带她去张家界国家森林公园走走。薏米根本不知道张家界是哪里，张家界国家森林公园又在哪里，或许在她的心里，山的那边，不过还是山，只是那里有可爱的小猴子，这成为她欢呼雀跃的另一个理由。

一进森林公园的大门，薏米就被门口水池里游来游去的金鱼吸引住。她走到这边，金鱼就游到那边，不甘心的她又跑到那边，金鱼又游到这边，薏米只得又跑过来，来回几次，她既不嫌累，也不气馁。

沿着金鞭溪没走多远，猴群开始在树梢与山崖上出现。第一次看到猴子的薏米既害怕又兴奋，刚开始还躲在芝麻身后，不过慢慢地她就不再害怕这些只顾向大伙要东西吃的小动物。当看到猴子不断挠痒时，薏米也跟模学样，时不时学着猴哥的样子在脸上挠挠，引得大伙哈哈大笑。

绿豆带着薏米走到河边，看到好多人在水里戏水，薏米也迫不及待要把脚伸进去，绿豆赶紧抓住她的脚，帮她把鞋子脱掉，然后抱着她，让她把脚伸进去。虽然已是6月，但山谷里的溪水依然冰凉，薏米刚把脚放进水里，就一个激灵，赶紧把脚缩回来，再也不肯放下去。倒是旁边的人往水里扔石头溅起的水花让薏米找到了新的乐趣，于是在绿豆的帮助下，薏米一次又一次把绿豆递给她的石头用力扔进水里。溅起的水花把周围的人与她自己弄得满脸都是水，她却高兴得使劲儿蹦，差点掉进水里。



这水好凉啊，好好玩！

1
2 | 3



不识字怎么啦，我还不是照样能念出来，
可你们听得懂吗？



听说练梅花桩的人身体都很棒，虽然我才1
岁零8个月，可学功夫的事不能耽误。

从进公园大门那一刻起，薏米一直是自己一个人走，也没有叫大人抱过。到金鞭岩时，大伙决定休息一阵，吃点东西补充能量。看到大家拿出好多零食，薏米也凑了过来。早上起床时的薏米还死活不肯吃东西，而此刻看到满凳子的零食，却直奔别人带的麻辣卤豆干而去，迫不及待地用手抓起来就往嘴巴里塞，一边大吃特吃，一边冲着芝麻使劲儿喊：辣、辣……

第一次进森林公园，第一次看到猴子，第一次吃麻辣食品，第一次下河，第一次独自走了好几公里的路，这些都让薏米开心极了，但也把薏米累坏了，一上车，她就进入了沉沉的梦乡。不知道在她梦里，山的那边，会有什么！



① 对刚学会行走的孩子，不要让其独自行走复杂地形；出门须记得带上地垫或地布，累了、困了可以就地休息。

② 家长带1岁多的孩子一般选择在较为休闲的地方游玩，需准备一个容量30升左右的背包，把“一日游”的物品收纳齐全：保暖壶、奶粉、纸尿裤、换洗衣服、零食、水果、雨具等；最好选择一个方便洗浴的地方，因为孩子很容易出汗，不及时洗澡容易生病。

③ 刚学会走路的小孩比较爱动，不懂危险，在做好安全保护的情况下，家长要尽量减少对孩子的管束，让其自由体会花草、树木、虫鱼的野趣。

④ 1周岁左右的孩子皮肤娇嫩，体力有限，家长要注意做好防晒，同时安排好休息时间，尽量让孩子根据平日的作息时间吃东西、休息和活动。