

# 骑行， 一路的风景

蔡利 著

制订细致周全的骑行计划  
拍摄震撼人心的美景图片

Riding

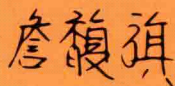
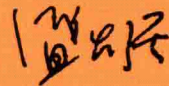
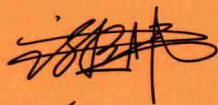
有一种时间刻度叫摄影，有一种生命历程叫骑行！

《小兵张嘎》主演（嘎子）

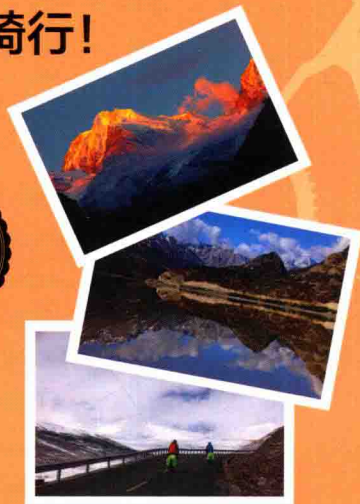
亚洲之龙，蓝波车队

探路者集团创始人CEO董事长

美利达内销总部总经理



联袂  
推荐



化学工业出版社

# 骑行， 一路的风景

蔡利 著

R i d i n g



化学工业出版社

·北京·

有一种时间刻度叫摄影，有一种生命历程叫骑行！

如果你和我一样喜欢骑行、喜欢摄影，就请翻开这本书。

在这里你能找到自己想要的骑行知识、技巧，你能得到科学的指导，教你如何制订周全的骑行计划、拍摄震撼人心的美景图片，以及单车旅行中常见问题及应对策略；同时又能欣赏到滇藏线上的山明水秀、峰峦雄奇，感受到喀什到加德满都天路骑行的餐风沐雨、惊险刺激！

### 图书在版编目（CIP）数据

骑行，一路的风景 / 蔡利著. —北京：化学工业出版社，  
2016.6

ISBN 978-7-122-26968-3

I. ①骑… II. ①蔡… III. ①自行车运动—基本知识  
IV. ①G872.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 094135 号

---

责任编辑：李军亮  
责任校对：边涛

文字编辑：李曦  
装帧设计：尹琳琳

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）  
印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司  
787mm×1092mm 1/16 印张12 字数214千字 2016年11月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

## 序：爱上骑行，沉心静气

---

有人说，人生是一本书，不旅行的人只读了一页。人生的苦乐，只有经历，方能体悟；世上的悲欢，只有上路才会逐渐明白。单车骑行能让生活节奏变慢，回归最质朴的简单与快乐，一边欣赏沿途风景，一边任风在耳边轻轻的滑过，生活中的烦恼早已在不知不觉中被碾在了车辙之下。

骑行不仅是一种出行方式，还是一种生活方式，一种最纯净的生活方式。在物欲横流的时代，诱惑与压力，刺激着人们的欲望，制造着内心的压力，使人们的心态浮躁，所以，我们需要养一点静气，还自己一片晴朗的天空！万物静观皆自得，人生宁静方致远，而骑行就是养静气的最好方式。

当我看到《骑行，一路的风景》这本书时，眼前一亮，首先，为作者专业求实的精神所感动，书中介绍的单车调校、维护保养以及骑行技巧、骑行安全等都非常专业到位，而且通俗易懂，是一本很好的骑行指导书籍。其次，书中涉及的内容非常丰富，在这里不仅能学到很多技术性知识，还能领略到骑行文化的魅力，字里行间流露出作者对单车骑行的热爱，让人为之感动。

真心希望喜欢骑行、喜欢摄影的车友们好好读一读这本书，一定会让你受益匪浅。因为它教给读者的不仅有骑行知识技巧、旅行的应对策略，还包括如何拍摄震撼人心的美景图片。最为重要的是，让你在学到知识的同时，又能一睹天路震撼人心的美景，犹如身临其境，体会那种酣畅淋漓的快感！

詹馥琪

中国台湾





## 骑行，一种返璞归真的生活方式

在身边不少人眼中，我不务正业，摄影、骑行等业余活动占用了太多时间，因此形容我时经常用“神经病”和“疯子”等字眼。因为痴迷骑行，曾经两次骑行挑战进藏的不同路线——滇藏线与新藏线。每次回来之后，整个人都会瘦上一圈，面部皮肤因阳光灼伤而脱皮，也因此变得黝黑。至今骑友会拍合影时，口号都是“利队黑不黑？”“黑！黑！黑！”

不少人问过我：“这么折腾自己，图啥啊？”我知道他们还有半句话没说出口：“吃饱了撑的，自虐！”每次我都是笑而不答，因为“每个人都有不同的生活方式，懂你的人不需要解释，不懂你的人无须解释”！

对于我来说，骑行不仅是一种出行方式，还是一种最纯澈的生活方式，如阿甘跑步一般纯粹而彻底。曾经年少轻狂，狂热地追求成功，使得我的世界浮躁了，心不再淡定，失去了精神层面的支撑。原本以为这就是我要的生活、我要的幸福，可到头来浮华散尽，落下的却是一地的悲凉。

于是，我开始寻找一种新的生活方式，远离都市的喧嚣，骑上儿时喜欢的单车，缓慢地颠簸在土路上。这条路我曾经无数次驾车经过，可是却没有机会好好欣赏过这里的风景。这一次，我竟然发现它是那样的美。沐浴在阳光里，看着地上被拉得悠长的影子，暖暖的风儿吹拂着脸颊，道路两边的玉米、向日葵沙沙作响，就像儿时伙伴欢快的笑声荡漾在耳旁……

返璞归真，原来才是最美的。风景如此，生活亦如此。从那一刻开始，我就无法自拔地爱上了单车、爱上了骑行。

在物欲横流的时代，诱惑与压力刺激着人们的欲望、制造着内心的压力，使人们的心态浮躁得宛若汤煮，身上或多或少充斥着躁气、俗气、戾气，心烦意乱，





魂不守舍，着急上火。所以，人们需要养一点静气，还自己一片晴朗的天空！万物静观皆自得，人生宁静方致远，而骑行就是养静气最好的方式。

骑行能让生活节奏变慢，回归最质朴的简单与快乐，一边欣赏着沿途风景，一边任风儿在耳边轻轻地滑过，生活中的烦恼早已在不知不觉中被碾在了车辙之下，心情如早晨喝着露水的花儿一样畅快。

偶尔心血来潮，来一次时速 30+ 的疯狂，驶过颠簸的路途，穿越黑暗的隧道，任凭寒风吹得耳朵生疼。我却喜欢这种搏击生命的快感，喜欢追求自由追风的曼妙，喜欢放纵生命自由呼吸的无拘无束。

人是群居动物，但灵魂深处总会有那么一刻渴望孤独，只与大山、荒漠做朋友。因为它们不会说话，所以不会撒谎；因为它们不会思考，所以变得简单。而这就是我们梦里一直追寻的生命的本真。

**“有一种时间刻度叫摄影，有一种生命历程叫骑行！”**如果你和我一样喜欢骑行、喜欢摄影，就请翻开这本书。在这里你能找到自己想要的骑行知识、技巧，你能得到科学的指导，教你如何制订周全的骑行计划、拍摄震撼人心的美景图片，以及单车旅行中常见问题及应对策略；同时又能欣赏到滇藏线上的山明水秀、峰峦雄奇，感受到天路骑行的餐风沐雨、惊险刺激！

本书历时一年多才创作完成，可谓呕心之作。本书得以顺利完成，要感谢美利达内销总部总经理詹馥旗、美利达蓝波车队徐刚、河北自行车省队任梦雪的耐心指导，还要感谢探路者集团创始人董事长盛发强、《小兵张嘎》《向着炮火前进》《背着奶奶进城》等片主演谢孟伟（嘎子）的大力支持。



# 目录



## Chapter 1 身未动，心已远

- 为什么要选择骑车远行····· 2
- 你是否做得到遇事不乱、处变不惊····· 3
- 你有良好的体能吗····· 4
- 你的单车准备好了吗····· 5

## Chapter 2 制订周全的骑行计划

- 选择骑行路线的技巧····· 9
- 如何制作路书····· 10
- 如何约伴····· 11
- 需要准备哪些证件····· 12



## Chapter 3 骑车远行必备用品清单

- 骑行服饰之头盔····· 16
- 骑行服饰之骑行眼镜····· 16
- 骑行服饰之魔术头巾····· 17
- 骑行服饰之骑行衣、裤····· 18
- 骑行服饰之骑行手套····· 19
- 骑行服饰之骑行袜····· 20
- 骑行服饰之骑行鞋、鞋套、束裤带····· 21
- 骑行装备之副把····· 22
- 骑行装备之车前包、后货架、驮包、码表····· 23
- 骑行装备之手电····· 23
- 露宿装备····· 24
- 其他骑行用品····· 25
- 随车必备之一奶糖····· 26





## Chapter 4 单车旅行的常见问题及应对策略

- 单车如何打包与托运····· 28
- 单车旅行该购买怎样的保险····· 29
- 如何应对恶劣的天气····· 30
- 如何确保饮食安全····· 31
- 遇到野狗怎么办····· 32
- 户外骑行普通伤口的处理····· 33
- 意外伤害的处理····· 35
- 如何避免不必要的尴尬····· 36

## Chapter 5 单车旅行技巧

- 单车骑行手势····· 39
- 调整好车座，骑行更舒服····· 42
- 刹车把与把手宽度的调整····· 44
- 单车骑行的正确姿势····· 46
- 预防摔车的技巧····· 48
- 夜骑的注意事项····· 50
- 上下坡的骑行技巧····· 51
- 骑行中身体不适的解决方法····· 53

## Chapter 6 拍出高等级的旅行照片

- 单车旅行摄影的构图与角度····· 58
- 摄影用光技巧····· 60
- 如何拍摄雪景····· 61
- 如何拍摄夜景····· 62
- 如何拍摄运动的物体····· 64
- 户外摄影的禁忌····· 65

## Chapter 7 滇藏之行（丽江—拉萨）

- 有缘千里来相会····· 68
- 美丽的丽江古城，我来了····· 70
- 滇藏线骑行第一天，这酸爽只有男人才懂····· 73



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 我被一头猪给打劫了·····       | 75  |
| 人生何处不相逢·····         | 76  |
| 在飞来寺守望梅里雪山·····      | 79  |
| 朋友，道一声珍重·····        | 81  |
| 名不虚传的红拉山·····        | 83  |
| 在艰难跋涉中铿锵前进·····      | 85  |
| 冷峻的觉巴山·····          | 87  |
| 东达山路雪中情·····         | 88  |
| 不经意的美丽——玉曲河·····     | 90  |
| 令人惊悚的 72 道拐·····     | 92  |
| 拜访然乌湖上的藏族朋友·····     | 94  |
| 然乌一波密，与灵魂的邂逅·····    | 96  |
| 穿越通麦天险、排龙天险·····     | 98  |
| 骑行鲁朗林海，吃美味墨脱石锅鸡····· | 100 |
| 拉萨很美，但离天堂很近·····     | 101 |
| 一路坦途·····            | 103 |
| 去拉萨的最后一站——松多·····    | 104 |
| 布达拉宫，扎西德勒·····       | 106 |



## Chapter 8 天路骑行(喀什—加德满都)

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 吹响去天路的集结号·····         | 110 |
| 陪维吾尔族朋友一起封斋·····       | 112 |
| 艾克家一日游·····            | 113 |
| 宁静而美丽的叶城·····          | 115 |
| 一览戈壁真容·····            | 117 |
| 翻越“鬼门关”——库地达坂·····     | 119 |
| 乐享地狱般的折磨·····          | 120 |
| 挑战新藏线上最长的达坂——麻扎达坂····· | 121 |
| 黑卡达坂，名不虚传的人间炼狱·····    | 123 |
| 难得的一段幸福行程·····         | 124 |
| 向“死人沟”进发·····          | 125 |
| “死人沟”里睡一觉·····         | 127 |
| 活蹦乱跳地走出无人区·····        | 129 |
| 翻越新藏线最高达坂——红土达坂·····   | 131 |
| 班公措里洗个澡·····           | 133 |
| 平静祥和的狮泉河·····          | 135 |





|                      |     |
|----------------------|-----|
| 踏足西藏屋脊——阿里·····      | 136 |
| 在冰雹中奋勇前行·····        | 139 |
| 夜宿塔尔钦·····           | 141 |
| 冈仁波齐转山记·····         | 143 |
| 助人为乐的小夫妻·····        | 145 |
| 夜宿黑帐篷营地·····         | 146 |
| 再见阿里·····            | 148 |
| 雅鲁藏布江源头的怡人风光·····    | 149 |
| 可爱的地方——萨嘎·····       | 151 |
| 原汁原味的藏族村落·····       | 153 |
| 可爱的藏族小孩·····         | 154 |
| 那一片油菜花海·····         | 156 |
| 翻越珠穆朗玛峰门户——嘉措拉山····· | 158 |
| 珠穆朗玛峰游记·····         | 160 |
| 快乐淳朴的藏族生活·····       | 161 |
| 顺利达到加德满都·····        | 163 |
| 尼泊尔的异国风情·····        | 166 |

## 附录 1: 骑行感悟

## 附录 2: 骑行照片墙

## 后序: 西藏, 期待下一次灵魂的邂逅



身未动，心已远

# Chapter 1





## 为什么要选择骑车远行

一对翅膀，翱翔在蔚蓝的天空，心情是舒畅的，心灵是高远的，身体是轻盈的，快乐与自由溢于言表。

在别人看来，短途骑行是为了锻炼身体，值得推崇和称赞。倘若用上一个月骑车远行，就会让人觉得不可思议了，其实只有真正爱骑行、懂骑行的人，才会体验到其中的乐趣。我2013年5月的丽江—拉萨骑行和2014年7月的喀什—加德满都骑行，让身边的亲人、朋友甚是不解：“现在交通这么发达，你偏偏要选择骑行进藏，风吹日晒的，图什么呀？”我回答，就是喜欢。骑行在路上，知道每天的目的地是哪里，知道几个上坡、几个下坡，知道海拔上升或下降多少。带着兴趣去完成一件事，是最好的理由。

都说最美的风景在路上，而观赏风景的方式有多种，徒步、骑行、自驾等。但徒步太慢，开车太快，因此最佳方式还是骑行。骑行时，人与自然融为一体，可以随时随地停下来去欣赏自认为美的风景，能够让人细细地去体验一些风土人情。

默默地骑行在路上，没有人打扰，只有美丽的风景相伴，心灵犹如被洗涤过一般清澈而又宁静，让我能够深入地思考，抛开那些生活中的烦扰，给心灵一次成长的机会。每一次骑车远行，都是一次心灵的救赎。喜欢骑行，喜欢骑行在路上的快乐与自由，听着耳边呼啸而过的风声，犹如自己长了双翅膀。



金钱、名誉、地位时时在诱惑着我们，束缚着我们的的心灵，给我们平静的生活增添了不少烦恼与压力。想要摆脱，但生活在一个物欲横流的社会，有几人能做到“濯清涟而不妖，出淤泥而不染”？骑车远行，给心灵放一个长假，让压力得到释放，使生活重新回到最质朴的原点。

不经历风雨，怎么见彩虹？没有体会过艰难与磨难，就无法体验真正的幸福与快乐。骑车远行，让身体得到锻炼、让心灵得到感悟、让精神得到升华、让生命得到珍惜，让我们懂得如何在困难面前坦然面对、如何以坚强的毅力战胜困难。

骑车远行，是一种体验、是一种挑战、是一种心情，是一种生活的态度、是一种人生的追求。

## 你是否做得到遇事不乱、处变不惊

骑行中难免会遇到一些突发状况，如果没有提前做好准备，常常令人手足无措。所以在进行中长距离骑行之前，一定要做好各种准备工作，才能遇事不乱、处变不惊，顺利完成整个骑行旅程。

以两次进藏骑行为例，在骑行之前的大半年，我就已经开始做准备了。骑行准备工作主要包括以下三大方面。

### 首先，锻炼身体以适应骑行。

中长距离骑行是非常辛苦的，为了确保骑行顺利完成，应结合自己的身体情况，提前做好适应性锻炼，以增加肺活量；否则，一下子完成高强度的骑行，身体会吃不消。特别是一些高难度线路的骑行，比如骑行西藏，气候多变、海拔差异大，如果没有良好的身体素质，是很难完成的。

### 其次，详细了解骑行线路。

事先了解骑行线路，可根据具体的情况，及早做出安排，防患于未然。一般来说，常见的线路都会有路书。现在网络十分发达，可以借助于网络搜索进行了解。不过，每年的路况都会发生变化，如川藏线的通麦段，泥石流和山体滑坡频发，会使骑行难度加大。所以，最靠谱的方式是在骑行前联络一些骑相同线路的骑友，并关注早几日出发的骑友的微博、说说和朋友圈；骑行时多询问当地人，尽可能地多了解骑行线路的情况。

### 最后，对可能发生的突发状况做好准备。

当你确定骑行线路之后，要仔细研究一下，并预测可能出现的突发状况。比如，在骑



行西藏的时候，会遇到前不着村后不着店的情况，死人沟就是一个典型，需要露营。所以带上帐篷、睡袋、防潮垫是必需的，尤其是要做好饮食补给和保暖措施。

出门在外，带齐证件是十分必要的。最好带上护照，即使你事先没有出国的打算，也不能保证会临时改变计划。比如，有的骑友在骑行西藏时，受到其他骑友的影响，临时改变路线，去了尼泊尔。注意，要保管好证件，

最好是用防水袋子装好，以避免被淋湿。

出门在外，没钱寸步难行。因此有的骑友认为，多带些钱才能万无一失，我则建议大家不要带太多的现金，可以在家办张邮政储蓄卡，用起来比较方便。因为路上很多地方都没有银行，但都有邮局。

在长途骑行路上，有很多状况都无法预知，因此提前做好充分的准备是必需的。准备得越充分，你在应对突发状况时才能越从容。

## 你有良好的体能吗

骑车远行，体能是保障。没有良好的体能，再好的准备也是枉然。如果你有骑行西藏的计划，我认为最少要进行一年以上坚持不懈的锻炼，这样才能提高你的体能。如果你的体能还不错，进藏骑行就成功了一半。

### 1. 耐力训练

长途骑行不同于短跑，拼的不是爆发力，而是耐力。每年进藏骑行的骑友很多，但真正靠两个轮子骑全程的并不多，一是意志力不够，二是缺乏耐力。

锻炼耐力的一个不错的方法就是



坚持晨练，每天1小时以上或者30千米以上的不间断骑行对身体的各项机能都有非常不错的作用。但不能三天打鱼两天晒网，要持之以恒方能见到效果。此外，在有条件的地方还可以定期骑车爬山，这对于体能与耐力训练都是非常有帮助的。

## 2. 肺活量训练

职业车手的肺活量比普通人高很多，甚至能达到两倍。环法赛车手的平均肺活量是5.2升，而普通人的肺活量在2.5~3.5升。所以，训练你的肺活量，对长途骑行绝对是有好处的。尤其是骑行高原的人，可以通过骑行、游泳等有氧锻炼增加肺活量。

## 3. 锻炼上肢力量和膝盖周边力量

上肢力量直接影响控车，长途骑行时长时间保持一个动作，有些颠簸路面要时刻保持肌肉的紧张状态。如果没有平时中长途的锻炼，一天骑行下来，胳膊会如同脱臼般不听支配。很多骑友挑战进藏路线失败，就是由于开始时冲得猛，身体没有循序渐进的适应过程，膝盖部分不能适应较大力量的长时间爬坡，从而引起膝盖损伤。众所周知，膝盖部分的半月板不能进行自我修复，膝关节力量的大小主要在于半月板周边的韧带和肌肉群。因此，由小到大的力量型锻炼非常有必要。

## 4. 增强身体的抗病能力

天气变化快是进藏骑行的一大特点，刚才还是阳光普照，骑行数十千米之后就可能是风雨交加了。如果身体抗病能力差，就很难适应这种骤然的变化。所以，需要增强身体的抗病能力。用冷水洗澡是不错的方法，可以促进荷尔蒙的分泌，促进蛋白质的合成，增强皮肤对寒冷的刺激，大大改善免疫系统的功能。

此外，为了适应进藏骑行的高强度，你可以从现在开始每周累积骑行至少150千米。但不要过于集中，比如有的人会利用周六日的时间，每天骑行75千米，这样的效果不是很好。最好是周一、周三、周五每天骑行20~30千米，周末骑行60~80千米。这一点对于骑行不足一年的骑友非常重要，可以大大增强体能。

**TIPS:** 虽然西藏的美景令人流连忘返，但因地形、气候等原因，有些人是不适合进藏的，如心、肺、脑、肝、肾有明显的病变，及严重贫血或高血压病人，切勿盲目进入高原。如果你从未进入过高原，建议先进行严格的体检。

## 你的单车准备好了吗

进藏骑行不同于普通骑行，一是路途远，二是路况差，不仅对骑友是严峻的考验，对



爱车也是极大的挑战。你的单车能够承受一路的颠簸吗？

一辆好的单车对骑行的作用不言而喻，进藏骑行建议选择美利达勇士 500、勇士 600、公爵 500、公爵 600、挑战者 300、挑战者 600 等；也可以选择捷安特 ATX 和 XTC 系列，沿途的车店数这两种牌子的最多，维修也方便。长途骑行时，路面情况复杂多变，建议选用山地车，最好是前叉带锁死的那种。

除了拥有一辆好的单车外，还应该适当地对车子进行改装，以适应进藏骑行的要求。



### 1. 车轮

进藏骑行，路面情况比较复杂，建议车轮选择 26 英寸或 27.5 英寸轮径，(1 英寸 = 2.54 厘米) 轮径太小通过性差，轮径太大携带不方便。

### 2. 变速系统

主要包含牙盘、曲柄、中轴、塔轮、前拨、后拨等，整套的变速系统市面上速联和禧马诺比较多见，也能看到三拓、FSA 等品牌的牙盘。这些品牌质量比较好，维修也比较方便。山地车变速的速别多在 18 ~ 30 速，使用时，可根据不同路面变换不同齿比，从而适应上坡、下坡、平路、土路等路面变化。关于齿比高低的区分：前大后小为高齿比，前小后大为低齿比。高齿比适合下坡、平路冲刺等，低齿比适合上坡、崎岖路面等。

### 3. 外胎

外胎一般都有比较深的花纹，选择比较复杂一些的即可。重点要看打足气以后外胎与地面相切部分的弧度，弧度小的在骑平路时，与路面接触面积小，阻力就小。更为重要的一点是外胎的防刺功能，我两次进藏骑行用的都是防刺外胎，总共将近 5000 千米的路程只被扎了两次。

### 4. 内胎

在选择内胎时注意车圈的气嘴，有美嘴和法嘴之分，还需注意胎管直径一定要在外胎允许范围之内，目前国产的正新、建大等品牌的内胎质量都不错。垫胎是防止车圈和内胎



摩擦产生破损的有效防护措施，尽量选择接头平滑、宽窄合适的。

### 5. 车把

至少安装一副羊角似的翘把（副把），这在美利达的不同车款上都有配置，近些年捷安特的车辆也增加了副把。把套建议选择海绵材质，就不会出现橡胶把套被日晒后的黏着物。

### 6. 车座

小而硬的车座适合竞技，不影响发力，但不适合长途骑行；大而软的车座坐感舒适，但闷气，也不适合长途骑行。有服帖弧度、后端微翘、大小和软硬适中的比较不错，但也需要骑行者提前适应。

### 7. 刹车

目前自行车的刹车方式分为两大类：V刹和碟刹。碟刹又分为两类：机械线碟和油压碟刹。因此，应根据个人对车辆的了解程度和掌握的维修技巧选择不同刹车。V刹维修难度低，但故障率较高，尤其是车圈发生变形之后；机械线碟维修难度适中，但容易发生来令片蹭碟的情况，并且要经常调节制动线的松紧程度；油压碟刹故障率最低，但维修难度很高，需要专门的维修工具和匹配的制动配件及制动液。我两次进藏骑行都用的机械线碟，携带备件为：变速线1条、来令片1对，放在驮包里占不了多大地儿。

### 8. 挡泥板

不一定非得装，如果一定要装，就选择长一些、符合车轮弧度的。安装时不能和车轮贴得太近，否则易被泥塞住。