



健康浪漫 在山野

刘正钦 —— 著

『驴友』手记

融入自然，醉心山野
磨砺意志，锤炼身体
热爱生命，享受浪漫
一个资深驴友的行走手记

刘正钦
——
著

健康浪漫 在山野



『驴友』手记



中国书籍出版社
China Book Press®

图书在版编目(CIP)数据

健康浪漫在山野：“驴友”手记 / 刘正钦著. --

北京：中国书籍出版社，2019.4

ISBN 978-7-5068-7272-0

I. ①健… II. ①刘… III. ①游记—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第071378号

健康浪漫在山野：“驴友”手记

刘正钦 著

图书策划 成晓春

责任编辑 张娟 成晓春

责任印制 孙马飞 马芝

封面设计 东方美迪

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路97号（邮编：100073）

电 话 （010）52257143（总编） （010）52257140（发行部）

电子邮箱 eo@chinabp.com.cn

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市顺兴印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 380千字

印 张 21.75

版 次 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-7272-0

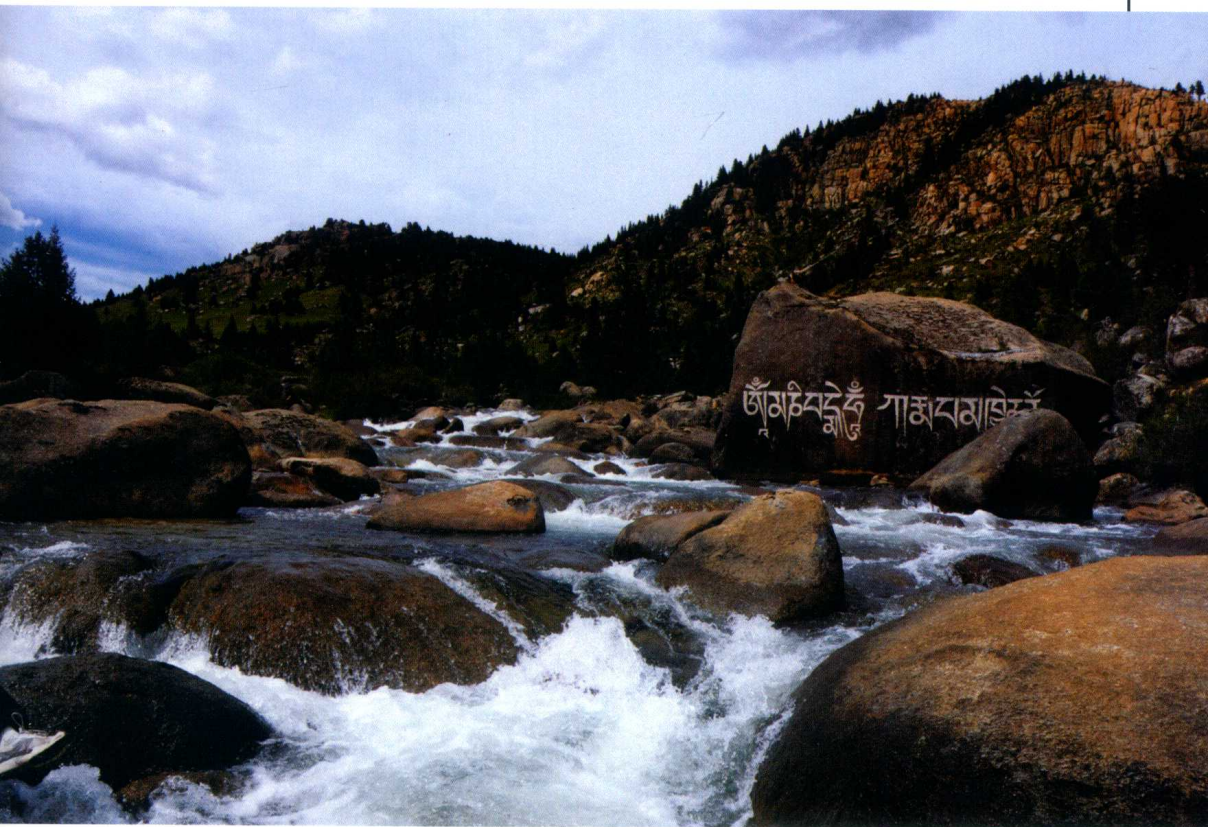
定 价 65.00元

版权所有 翻印必究



● 坝上的白桦

路边的山溪 ●





● 独龙江公路上的隧洞（隧洞凿穿冰川而成）

去珠峰的路 ●

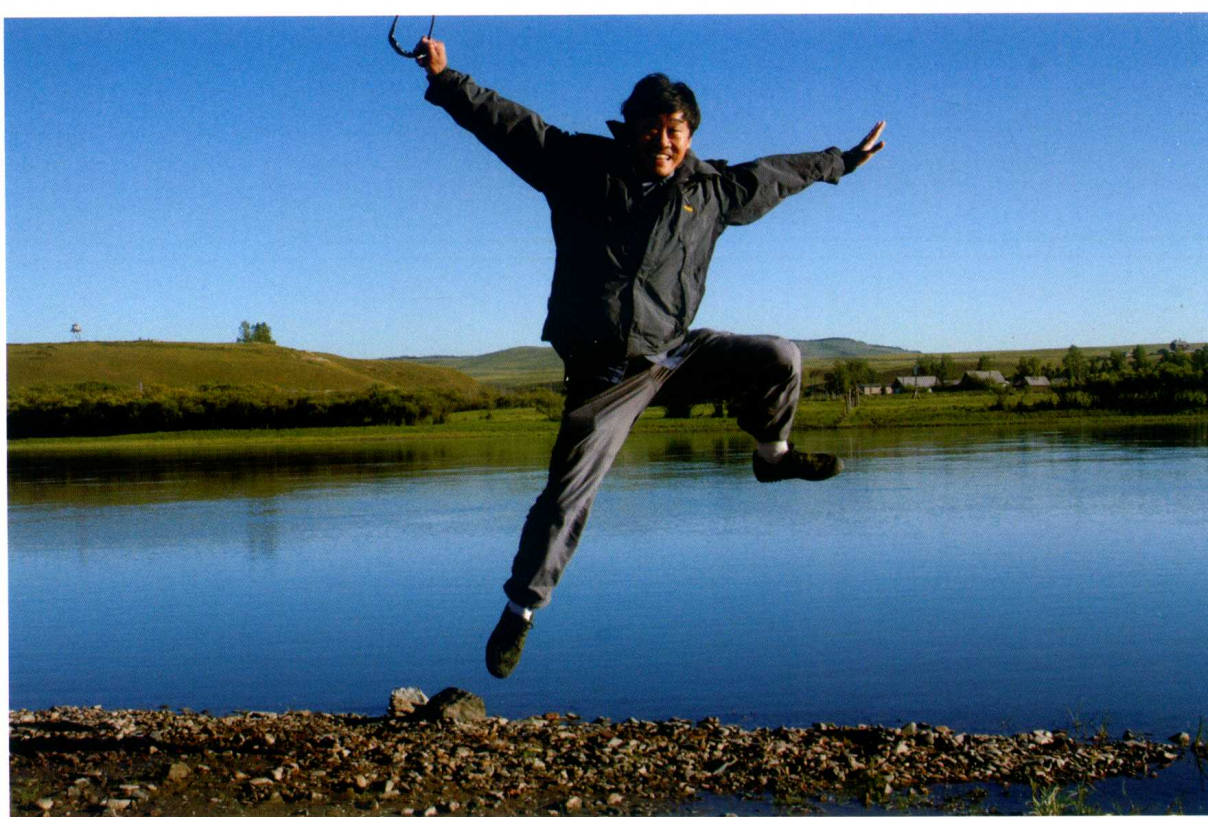




● 穿越高黎贡山 —— 几人踩在脚下的是原始森林中刚刚倒下的一棵大树

原始森林中倒卧的巨树 ●





● 额尔古纳河边的腾跃

京西古道马蹄坑 ●





●与俄罗斯族老乡同乐——摄于额尔古纳河边室韦村

与喇嘛交谈——摄于四川甘孜州白玉县●





● 慎过冰河

穿越长城 ●





● 山间的历史

山里的春天 ●





● 查干湖冬捕

色达的经房——摄于四川色达县 ●





自序

世纪之交的时候，我成了一名“驴友”。原因其实很简单，我是一名跑步爱好者，当时城里车辆增多，空气开始变得不好，跑还是不跑，心里很纠结。一次在西单商场见到一顶户外露营帐篷，忽然触发了我的灵感。躲开城市，到山野去，去呼吸大自然的清新之气，不是很好的选择吗？那年初秋，我和妻子潜进云蒙山，露营在青林之间，潺潺溪畔，听瀑布喧喧，观流星飞坠，谛听林鸟夜鸣，吸山野清馨，惬意之极。从此，一发而不可收，假日远足山野，成了我们生活的重要内容之一。在我看来，“驴友”就是一群崇尚自然、醉心山野，徜徉于峻岭清溪，游走于林莽花海，于艰程险阻中磨砺意志、锻造健康，在奋力前行中享受浪漫、放飞心灵的背包客。

以后的十多年，我们踏遍了京郊诸山，时或进入冀、晋、豫山地，后又延至川、滇、青、藏等地深部，越走越大，渐行渐远。军都山的春花，雾灵山的秋林，百花山的夏雨，海陀山的冬雪；高黎贡山深处的丙中洛，雅鲁藏布江畔的直白村，亚丁神山下的藏寨，太行高崖上的农家；还有许许多多说不过来的原生风景，淳朴人情。这些加在一起，就构成了“驴友”生活色彩斑斓的背景。

多年的户外运动，使身体得到强健，精神得到愉悦。走山的同时，还结交了不少朋友，这些“驴友”来自各行各业，虽经济收入、社会地位、文化水平、脾气秉性各有不同，但少利害，无猜忌。在穿越深山峡谷、丛林溪流的过程中，为克服地形、气候等带来的困难和艰险，“驴友”之间经常需要结成关系紧密的团队，密切协作，互相帮助，有时甚至以生命相托。“驴友”之关系，淳朴而密切。“忆昔聚山野，山友情依依。相携越高岭，渴共山泉掬。扎帐林深处，夜话伴潺潺”，“驴友”之交，在人际关系中增添了积极和谐的成分。

“驴友”远行，即为游子。天涯孤旅，漫漫征途，乡愁萦怀，惆怅不去，也成为“驴友”精神生活的一部分。

近年来，“驴友”已经成为一种时尚的生活方式，为许多爱好自然和运动的人所青睐。它在现代生活中别具风格，不乏挑战，富有神秘感，充满正能量。它是生活水平提高的一种反映，是生活品质提高的一种方式。我还以为，

驴友生活已经形成一种文化，其中蕴含着向往自然、崇尚运动、磨砺意志、挑战自我、讲求合作、保护环境等多种元素。

近年来，城里的环境大为改善，空气质量有所好转，我又开始跑步了。目前我虽然暂停了“驴友”生活，但我时时怀念行走崇山峻岭、穿越密林花海的那些日子。十年走山，使我的身体和精神得到了极大的锻炼和愉悦，收获了一笔可观的人生财富。

十年“驴友”生活，有许多见闻、感受和思考，茶余饭后，假日闲暇，聊敲键盘，记之备忘，积以时日，也成了一小笔精神财富。这些文字分为四部分：第一部分“远行漫笔”，是游历川、滇、青、藏等地的游记；第二部分“走山手记”，是在京冀等地山地穿越野营的手记；第三部分“村野闲言”，是用文言文写的游记；第四部分“茅屋诗草”，是一百多首古体诗，大部分是反映“驴友”生活的，还有少量反映思乡等日常生活的。关于第三部分的文言文散文，我认为，虽然作为一种常用的表达方式，文言文已退出历史舞台，但作为中国传统文化的一种传载方式，它仍会永久地存在下去。作为语言艺术，文言文不应该失传，而应该在利用它的文化传载功能的同时有所继承发展，使其能够表达新的生活内容，就像书法艺术一样。





目 录

自 序	1
第一辑 远行漫笔	1
从高黎贡山到澜沧江	3
川西北掠影	22
青海农区一瞥	33
南太行山纪行	37
行走高原	45
最后的秘境	67
独辟蹊径感受晋北风情	85
第二辑 走山手记	95
“香巴拉”	97
行走“三山”	100
站梁	103
长峪城	105
芦子水	107
百花山	110
白草畔	112
灵山	114
韭山和黄草梁	117
金河寺和寺沟窑	119
穿越云蒙山	123
从小张家口到八达岭	133
黍谷山	136

“盖不严”	138
猴石梁头	141
四竿顶	143
从廊坊峪到侯家	146
牛盆峪	151
从边墙沟到石门山	155
二进边墙沟	158
三进边墙沟	161
石门山	164
大东沟	166
大海坨	169
窝头山	172
凤驼梁	174
牛犄角边	176
黑坨山	178
九仙庙	180
九龙山	182
东大坨	185
燕羽山	188
从居庸关到碓臼峪	191
小水峪	194
大滩	198
白塔和五里坡	201
灵鹫禅寺	203
柳棵峪沟	206
屋后的山径	209
遁入山林	212
第三辑 村野闲言	215
游板古岭记	217
游京西古道记	220
云湖记	222



游小西天记	224
老屋记	226
游寒山记	229
园田记	231
老城记	233
游郭亮村记	235
游锡崖沟记	237
小青沟记	239
雨中游青沟记	240
独行阳台山记	242
秋游小青沟记	244
登牛角岭记	246
端阳记游	247
为胡君辑诗作序	248
为王君“听”诗题序	249
《神秘的查干湖冬捕》画册说明词	250
山友传二篇	252
游藏小赋	254
第四辑 茅屋诗草	255
日登三山	257
暮春燕山行	259
访大海陀山	261
夜来常静思	263
宿杨木栅子村老马家	265
古槐扎根深	266
云湖晨练	268
读贾君记老城文	269
复王君《五十四岁记》	270
除岁复王君	270
春节赠山友	271
复陈君新疆塔城赠诗	271

诗梦	271
复贾兄暑日诗	272
初冬秋意	272
访大沽口炮台	273
假日天雨	273
再访小西天（二首）	274
鹅卵石	274
贺小薛新婚	275
新年	275
正月观雪	276
除夕赠山友	277
早春还乡	277
初春游小青沟	277
戏言	278
杏花	278
读王君怡情诗有感	279
喜日送侄女	279
感春（二首）	280
游石峡关	281
云湖春早	281
清明暮信步密云水库宾馆	282
游藏复陈君咏秋诗	282
游川藏路小记	283
过理塘	283
游亚丁	284
游藏返乡途中	284
游成都武侯祠	285
远游还家	285
游杜甫草堂	286
中 秋	286
国 庆	287
和胡君中秋诗	287