

从甘南到泰国

北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



邹信浩 著

旅程千变万画

从甘南到泰国



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



内 容 简 介

一个女生，一个单肩包，全程180天，2万块钱的旅游经费，这就是本书记录的内容。她带着彩色铅笔出发，从甘南、青海、西藏，一直画到尼泊尔、云南、老挝、泰国。旅途中搭过车，结过伴，遇到过假惊险和真危险，甚至最后在泰国的时候遭遇生命危险，她完全对这个世界失去知觉，被直升机救起，然后，重新活蹦乱跳的来讲她的这个旅游故事……本书结合普通文字、手写体、手绘图的形式，描绘满路的惊喜和跌宕起伏，让读者通过读此书收获一个有趣而全新的世界。



图书在版编目(CIP)数据

旅程千变万画：从甘南到泰国 / 邹信洁著. —北京：北京大学出版社，2013.9

ISBN 978-7-301-22653-7

I. ①旅… II. ①邹… 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 (2013) 第129311号



书 名：旅程千变万画：从甘南到泰国

著作责任者：邹信洁 著

责任编辑：张亚丽

标准书号：ISBN 978-7-301-22653-7 / K·0962

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址：<http://www.pup.cn> 新浪官方微博：@北京大学出版社

电子信箱：pup_6@163.com

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750667 出版部 62754962

印 刷 者：北京大学印刷厂

经 销 者：新华书店

880mm × 1230mm 32 开本 9.75印张 300千字

2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

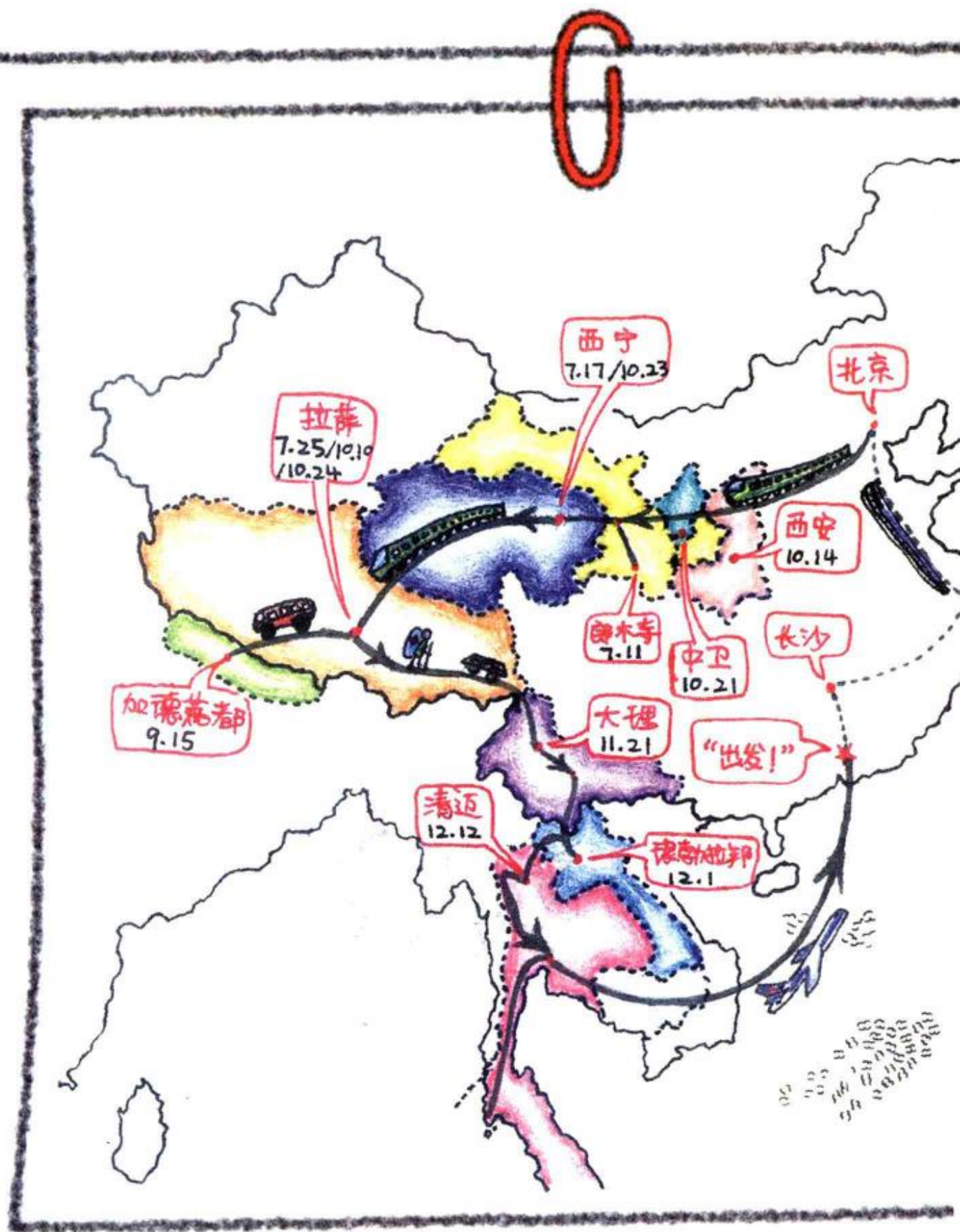
定 价：40.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn





出走路线示意图



出走180天

那个春天，我终于完成我人生清单又一件事——辞职旅行。一个人，一个包，穷游半年多时间，直到把我2万存款花了个精光。虽然对于许多旅游牛人来说不算什么很厉害的事，但有一天我年事已高，回想起自己年轻时曾有过一次这样的冲动，大概也会觉得不枉青春。

当然，我并不鼓吹人人都去辞职旅行。中国的价值观里有太多束缚，要放弃多少，最后能得到多少，不同的人心里都有不一样的尺子。每个人都可以有自己的方式去看世界——对于旅行，最重要的，不是走了多远多久，而是最后能在心里留下什么吧。

写在
长途旅行
之前



不可忽视的安全问题

“出门在外，当然安全第一。”

- 买保险！请一定记得买保险；
- 可以的话还是尽量不要一个人，有个照应也更安心；
- 如果一个人的话（其实我还是挺 Enjoy 一个人的，因为够自在），请一定小心，并尽量和家人、朋友保持联系；
- 随身携带救生卡之类的东西，写上你的个人信息，如血型 and 紧急联系号码等，以防万一。



关于女性旅行



现在有越来越多的女性选择一个人旅行了，这的确是一个让自己独立、增加见识和自我提升的好机会。不过，对于女性来说，独自旅行可能会稍微比男性麻烦点，不过，一旦下了决心还是大胆的走吧，这一切没有想象的那么难。

1. 关于艳遇

这算是一个很热门的话题吧！如果你热衷于此，这一条请自动略过；否则，一路上不要随便和不熟悉的男性单独结伴行走。在对付性骚扰方面（在国外比较多），我的做法是暗示或明示自己有男朋友或者已婚（在无名指戴个戒指也是个不错的方法）。

2. 安全问题

当遇到前来搭讪的男子，请记得一定不要说自己是一个人旅行，这样太不安全了！虽然这个世界还是好人多，但还是谨慎为妙哦！至于那种深夜乱跑、和陌生人泡吧等行为，危险指数大家都懂的。

3. 搭顺风车

我觉得我算大胆的了，在西藏很多地方都搭过顺风车。但是，虽然我一路上遇到的人都很友善，也没办法保证搭车是 100% 安全的哦。如果要搭车，最好能找人结伴同行，不然还是坐班车吧！

在路上的心得



经常有人问我，哎，我想去旅行，有什么推荐吗？有什么攻略吗？其实遇到这样的问题还真是头疼，完全不知道从何答起。其实一个人对于旅行那份未知的忐忑我很理解，不过很多时候，这些在到达目的地以后，就会渐渐烟消云散了。

其实，与其说一堆网上都可以搜到的关于目的地的攻略，不如分享一些通用的法则呢！

· 怎样找旅馆



如果是短途旅行，事先在网上看看大家推荐的旅馆当然是个好办法，但如果长途旅行就不一定有那么方便了。如果没时间去找推荐，最简单的办法是直奔当地的国际青年旅舍，好歹管理规范，驴友扎堆，对于一个人旅行来说再好不过。不过（尤其是在国外），很多地方有着类似“游客区”一样的地方，那里总是有各种各样的旅馆、餐厅和旅行服务，所以只要进入那个区域，压根不用怕找不到住的地方。尼泊尔加德满都的泰米尔区、泰国曼谷的考山路和中国丽江的大研古镇都算这样的地方。



·穷游起来



穷游的目的在于，花更少的钱，走更多的路。基本核心就是一个“省”字。一般级别的穷游也许是住按床位收费的廉价旅馆（其实许多条件也不错哦），坐本地的巴士（拒绝旅游大巴和 TAXI），去当地人的餐馆用餐。更高级的穷游也许就是“沙发客+搭车”旅行了。对我而言，这种旅行方式不但省钱，而且可以更好地融入当地文化，来一次更彻底的旅行。不过有时候穷游太久，也可以偶尔小小挥霍一下。

·独自行走



做一个独行侠，我觉得最重要的是——方向感。也许因为不喜欢问路，一般我都是“一个指南针+一张地图”，自己出门，一顿晃荡。当然，一本靠得住的旅行指南也很必要，鼎鼎有名的旅行圣经《Lonely Planet》（简称 LP）是个好帮手，不过因为信息容易过期，有的内容不可尽信——特别是里面关于价位的描述。

有的人旅行扛着单反，不断猎奇，把沿途见闻收入镜头，作为日后的谈资；有的人旅行只为星级酒店，尽享奢华，血拼狂购，回国穿出一身限量版；有的人旅行远行万里，走马观花，收获不多，只为回来足够吹嘘一番……对于旅行，每个人的

·做个受欢迎的旅行者



态度或许不同，但都无论如何，都应当注意自己的言行，至少不要让中国人变成国际上的“旅游业杀手”才好。

比如学会尊重。在藏区，有人怀着猎奇之心去看天葬，有人拿着炮头般的单反对着藏族人狂拍，丝毫不理会他人的感受，当我看到的时候简直觉得气愤。至于疯狂挥霍、乱扔垃圾、随地吐痰……有时候我只是觉得出行在外可以理性一点，礼貌一点。

在这本书里，我尝试着把许多地方的风俗习惯和文化禁忌简要地画出来，希望可以为将要去到那个地方的人做一些参考吧。

旅行用品私人集合录

旅行出门要带些什么呢？这些可都是我通过亲身实践过后筛选出来的东西，而且附上了很多心得哦！不过需要注意的是：

- 这可是我走半年路程带的东西，如果不走这么久这么远，要带的用品需要酌情减少；
- 阿拉蕾的私人小玩意属于个人物品，请忽略；
- 如果去的地方不一样，可能要带的东西也会有所不同哦！



旅行用品集合!

① 背负不错的大背包

我的65L Osprey大背包，是此行最重要的角色。因为背负很舒服，有次我背了至少10KG的东西在西藏走了5公里多的山路，也没有觉得太辛苦!



当平时外出逛街或是参加2~3天短途旅行的时候，大背包可能太过夸张，那么这样的小型背包就派上用场啦。



装包技巧:

好的装包也十分重要，一般来说，重的东西放上面和靠近背部的地方，轻的东西放下面，真的可以省力不少哦!

有睡袋仓，拿取物品也很方便!

阿拉蕾♥手工!

③ DIY 多层拉链小挎包

纯手工缝制的小挎包：有6个夹层，在背大包的时候，小挎包可以放置护照、零钱等东西，免去临时从大背包拿取东西的麻烦。



除3主口袋，5个彩色拉链，打开后各有1个隔层!

4 各种证件·银行卡·现金



证件及证件照（办签证、尼泊尔延期门票等用途）

银行卡（在东南亚有些国家有银联 ATM 可以人民币取现）

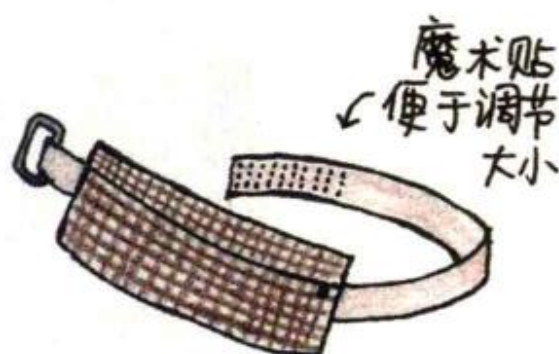
现金不要带太多在身上哦

如果有学生证可以有门票优惠

可以带点身份证 & 护照的复印件

5 DIY 贴身腰包

手缝纯棉腰包，轻薄小巧，即使贴身戴着也很舒服，可以放置大额现金，出行防盗利器（不过似乎一路下来都挺安全的）！

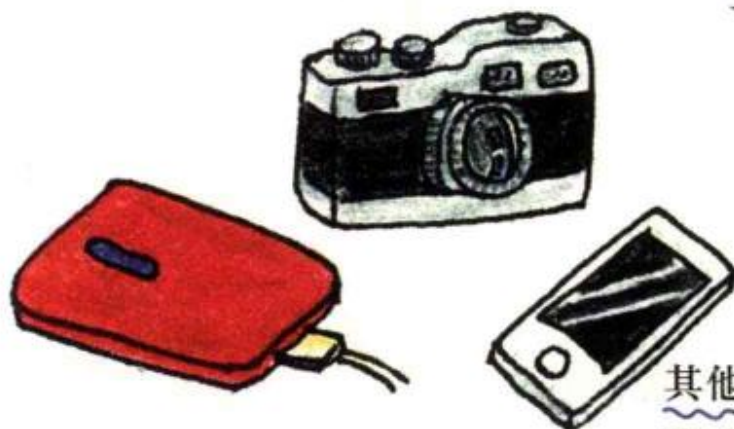


6 电子产品什么的.....

相机 其实长途旅行真的没必要扛个单反，太大太重，不如带个优质的数码相机来得实在

手机 有 wifi 就可以解决出国后的联络问题（国外许多地方 wifi 还是挺普遍的），当然也利于即时分享、查找信息等

移动硬盘 如果出行太久，又担心联网不方便的可以备一个，不然也不是很必要



其他 读卡器、移动电源、笔记本、iPad 等，视个人喜好而定



7 户外小用品

防脏睡袋 如果不露营，带个这样薄薄的睡袋就好，收纳后不到手掌大小，住旅店觉得不干净时非常有用



指南针 仅对有方向感的人有效。配一张地图就可以随心所欲逛城市啦



头灯 在露营或者不发达地区的山村用得着



瑞士军刀 一般来说只有水果刀和指甲刀两个比较有用，而且是长途旅行时

登山杖 如果有重要的徒步可以带上

8 穿&戴



长裤和秋裤（秋冬 & 藏区）/ 短裤和短裙（夏天 & 炎热地区）

Underwear（不建议一次性的，哪怕是短途旅行）/ 泳衣（如果去海边或泡温泉）



冲锋衣 & 抓绒衣两件套 / 薄外套 / 睡衣 / 毛衣和保暖内衣（秋冬 & 藏区）/ T恤（夏天 & 炎热地区）



徒步鞋（如果有徒步，对鞋子的要求会很高）/ 帆布鞋（一直穿沉重的徒步鞋有点夸张吧）/ 轻便的拖鞋

非人字拖，不用脱袜就能穿♥



一定要系绳的才可以防风哦！

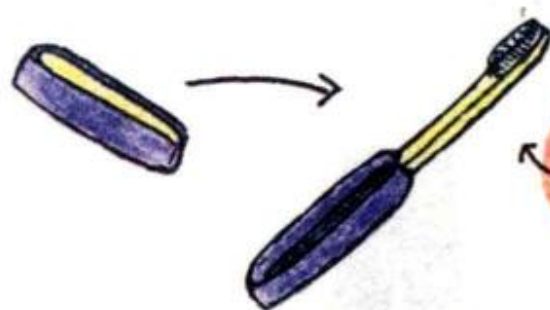


带防晒的帽子 / 多用头巾（真的很多用！）/ 墨镜 / 打开后可以当披肩的围巾（颜色鲜艳的话拿来当拍照的道具也很好）/ 保暖帽（秋冬 & 藏区）

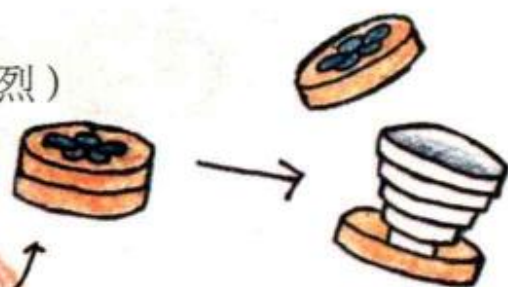
最好有个大点的化妆包来收纳

9 日用品

- ✱ 毛巾（不怕重的就带个吹风机吧）
- ✱ 清洁用品（洗发水沐浴露什么的，不过完全可以到时候再买）
- ✱ 护肤品（在藏区保湿很重要）
- ✱ 防晒用品（在藏区即使阴天紫外线都会很强烈）



便于携带的
旅游单品!



旅行三宝

眼罩

（“三宝”中最有用的。对于住多人间、在车上会睡觉的“光敏感”人士绝对必备）

充气枕

（坐大巴时还算有用）

3M 耳塞

（住多人间的时候，怕吵的人可以备一副）

晾衣绳 & 夹子



我找的手工用的粗麻绳和彩色木夹，对于旅行时晾衣服省掉了很多麻烦，除非你打算每次都去洗衣店洗衣



镜子 / 梳子 / 防晒遮雨的折叠伞 / 便携针线包（偶尔有用，可忽略）

药品类

维他命 / 防蚊水 / 正露丸 / 老虎膏 / 牛黄解毒片（看个人所需啦）



泰国必备!



10

乱七八糟的杂货



在路上用来接水喝
(以及泡热饮),也可以
省不少钱哦!

“环保套装”

密封性好的水杯 / 便携的筷子,
环保卫生!



带本旅行指南也不错哦!

本子 & 笔 虽然现在有手机和各种 APP, 但总觉得用纸笔随手记录一些东西还是更加方便!



可以用记号笔
在袋上标记
里面装的东西

带拉链的透明胶袋 (超市就可以买到, 方便收纳诸如湿毛巾等东西)

DIY 水玉束口收纳袋组 (自制的不同尺寸的棉布收纳袋, 便于各种不同大小物品的分类收纳)



缝上透明袋, 可以插入
标明了袋内物件的“标
识卡”, 十分方便!

收纳小能手
将杂货一网打尽!



可以装很多东西的化妆包
(使用时用上面的挂钩挂起更方便; 多个隔层, 分类收纳; 防水布料, 相当实用!)



阿拉蕾の私人小玩意

- 18色水溶性彩色铅笔
- Muji 多合一彩色圆珠笔
- 黑色水性笔 & 油性记号笔
- 自动铅笔
- 涂改液 & 橡皮 & 手工刀
- 可以写了当名片送给人的涂鸦便签本
- 可以盖出我的头像的印章
- 当然还有空白素描本!



DIY布偶

“阿卡”



大家好!我叫阿卡,是阿拉蕾大人亲手做出来的布娃娃哦!因为她是一个人旅行,所以在路上就由我来代替她拍“到此一游”的照片啦!

- 因为一路走的地方不算少,所以给阿卡带了许多不一样的衣服,也是纯手做的哦!
- 夏天的连衣裙 × 2 件
- 秋冬的连帽呢大衣
- 百搭灰色牛仔裤
- 夏秋的基本款小皮鞋 & 秋冬高帮粉色小皮靴
- 温暖的红色针织围巾 & 针织帽
- 粉色斜跨小皮包



甘南

青海

西藏

尼泊尔

滇藏线

老挝

泰国



信仰，被拉卜楞寺唤醒	006
大夏河，很珍贵	006
拉卜楞，以神圣之名	007
两座郎木寺，一个小瑞士	011
我爱郎木寺	011
四川郎木寺，很巴适	013
甘露郎木寺，走进生与死	015
川北的夏暖花开	018
花湖：天空的湖，湖的天空	018
若尔盖草原：来，拍张桌面吧	019
黄河九曲：听一首歌等日落	021
今天，我是游牧民族	023
马背上的女孩	023
遇见 最美的风景	025
永远迁徙的游牧人	029

三天环湖记	040
南无格尔寺	040
青海湖打翻了调色盘	044
世界尽头的黄河盐场	046
从祁连山到门源：油菜花连绵	047



最美不过青藏线	054
坐上火车去拉萨	054
路线依旧，四季不同	057
高原反应这回事	059
拉萨不完全指南	062
认识这座天空之城	062
吃，就要在地	064
藏文化百科全书	066
关于藏传佛教	066
藏族风俗禁忌	069
心中的拉萨梦	071
朝圣大昭寺	072
珠光宝气布达拉	075
千佛玛王山	077
辩经以外的色拉寺	080
东边道，西边道	082
拜访次旺多吉	087
筒筒单单小幸福	087
心静自然凉	090
小村庄，好风光	092
雪顿节：天堂下最近的狂欢	096
晒佛：与佛一起沐浴晨光	096
藏戏：内行赏门道，外行看热闹	099
义工旅行	101
纳木错边的旅营	104
在羊卓雍错遇见另一种蓝	108
朝圣去山南	110
大千世界桑耶寺	110
绝顶之颠雍布拉克	115
进军日喀则	118

Namaste, Nepal!	126
一切 从泰米尔区开始	126
漫步加都老城	129
最炫异国风	131
1 种车和 10 个字	131
习惯脏乱差	132
舌尖上的尼泊尔	134
不可不知印度教	139
一个尼泊尔，三个杜巴广场	142
加德满都：最繁华的杜巴广场	142
帕坦：最精美的杜巴广场	145
巴克塔普尔：最风情的杜巴广场	147
猴庙：混搭的印度教和佛教	150
重口味的帕斯帕提纳	154
因陀罗寺：和活女神一起狂欢	157
与库玛莉擦肩而过	157
一起玩才是正经事	160
雪山下的纳嘉科特	162
博卡拉的湖与山	164
湖	164
山	165
在蓝毗尼，与佛同在	168
心的修养地	168
树的冥想曲	171

走上 318	178
鲁朗，来只鸡!	180
小古乡，小江南	183
孤单然乌湖	185
渐别西藏	188
再见梅里	191
心中的日月	193
无奈的丽江	195
我爱大理	197

Sabaidee, Luang Prabang!	204
漫画老挝文化	204
What to do in LPB?	206
再离别	222
寮北，越走越北	223
中西文化大不同	223
村落山野行	224
从寮到泰：永隔一江水	233

泰美丽	238
泰国文化知多少	238
来学泰语吧!	240
我爱清迈，死去活来	244
古城初体验	244
市集市集不停	248
大开吃戒	248
一起学做泰国菜	253
爱在拜城	257
非主流山地路线	265
雾色尔漫夜丰坝	265
美沙良的圣诞宴	266
美索，隔河望缅甸	271
素可泰：幸福的破晓	274
曼谷大都会	278
新年快乐，考山路!	279
好大一尊佛	281
加都加，逛到趴	283
向市中心出发	285
生死一线索林岛	287
WELCOME, WARM COME	287
水下大世界	290
世界之外的 Moken 村	293
旅途的终点	294



目录

Contents

