

全自助式旅行指南

徒步旅行者的第一手资料

中国徒步之旅

8条绝地探险线路，12条地域文化探询线路

中国徒步之旅编辑部
陕西师范大学出版社



2004年新版

图书在版编目(CIP)数据

中国徒步之旅(2004年新版)/聂浩智等编著.

—西安:陕西师范大学出版社,2003.12

(中国自助旅行系列丛书)

ISBN 7-5613-2723-4

I. 中… II. 聂… III. 旅游指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第116284号

图书代号:SK3N1115

《中国徒步之旅》编辑部
丛书策划/秦月自助旅行工作室
主编/聂浩智

责任编辑	周宏
文字编辑	刘惠芳
图片编辑	刘惠芳 聂浩智
特约编辑	李昭 杨珊
封面设计	合和工作室
示意图绘制	焦雪琴
插画设计	焦雪琴
装帧设计	陈先栋
技术监督	陈先栋
文字、摄影	王牧 李建泉 曹慕华 王铁男 聂浩智 张进 老邮迷 忆波 陕西绿蚂蚁 欧阳辉澜 张涛 郑迎东 廖世强 王宏建 王斌 李冬明 李应华 林龙奇 遥远 潘峰 河北清峰户外 王剑文

中国徒步之旅

出版发行	陕西师范大学出版社 (西安市陕西师大120信箱 邮编:710062)
印刷	北京汇元统一印刷有限公司
版次	2004年2月第一版
印次	2004年2月第1次印刷
印张	31
开本	635×965 1/12
书号	ISBN 7-5613-2723-4/K·159
定价	180元(全四册)

声 明

《中国徒步之旅》一书的内容，完全采用国内徒步旅行者提供的第一手资料。

本书所要表达的是一种更为简单和淳朴的生活方式。正如本书一位作者描述的那样，仅仅是喜欢在路上感觉。这些徒步旅行者们，正是用这种生活方式去体会未知的世界，去体验生存的难度。

从徒步区域的复杂性和交通方式的更新速度来讲，本书所搜集的资料一定是有限的，建议您在选择路线时一定要做充分准备，才能寻找和体会更多的乐趣。

PPH 58/03

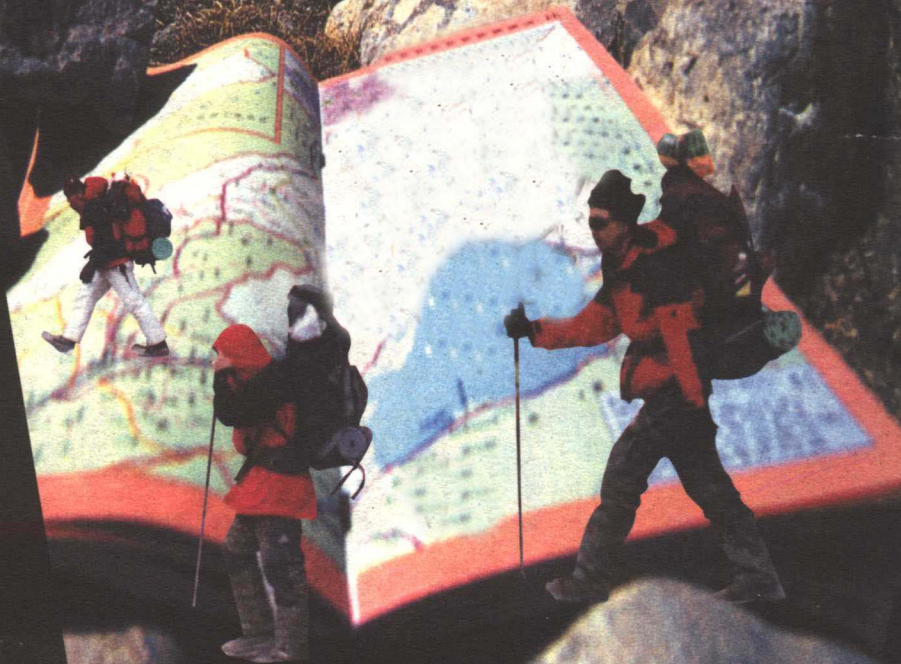
方法

中国徒步之旅

中国自助旅行系列丛书

《中国徒步之旅》编辑部著

6大最
8大最富挑战性的
12大探寻远逝的地域文化路线
18条逃离都市的悠游山水路线



陕西师范大学出版社



凝聚几十位
亲身体验的
徒步摄影爱好者
的第一手资料



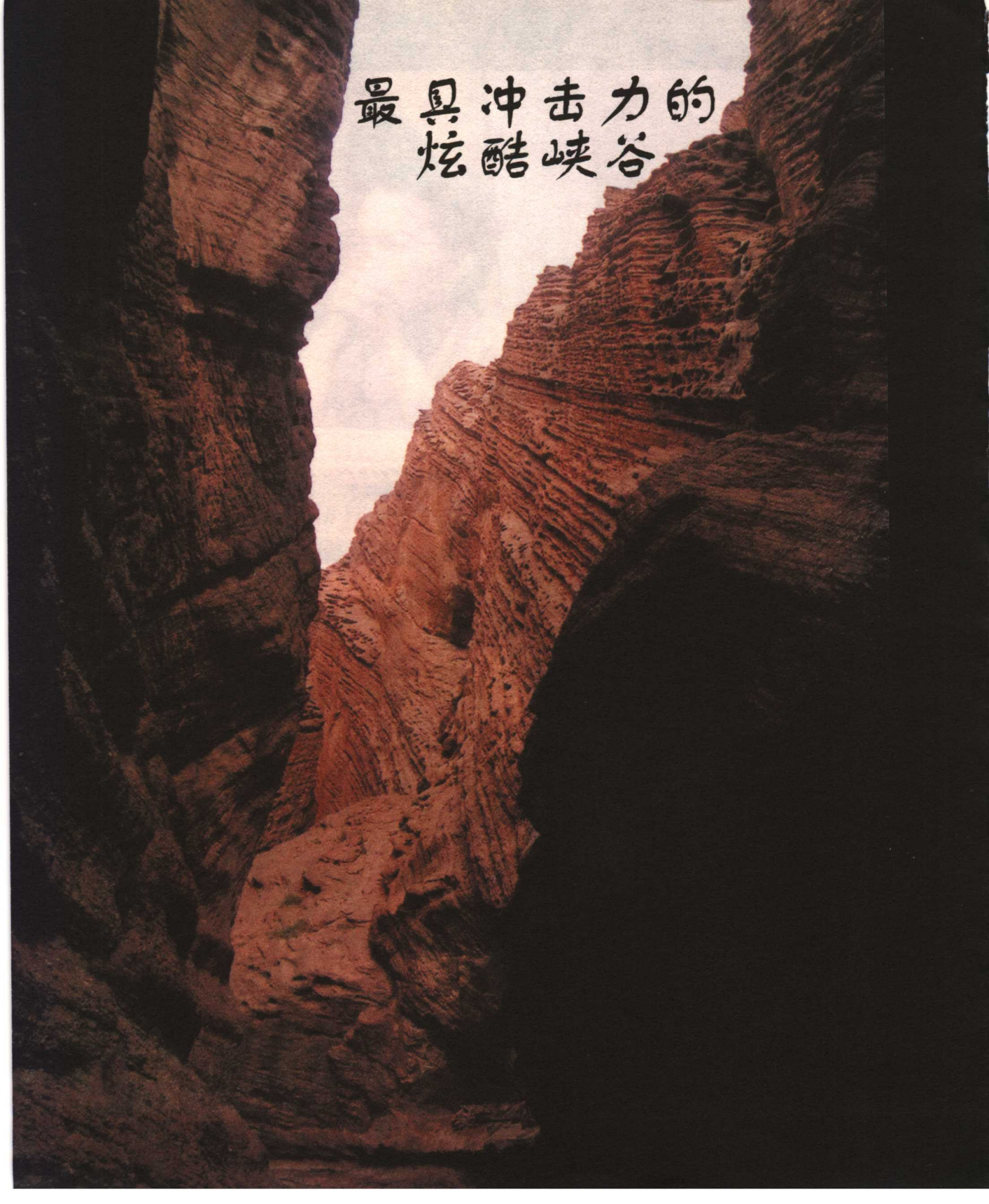
探寻远逝的地域文化



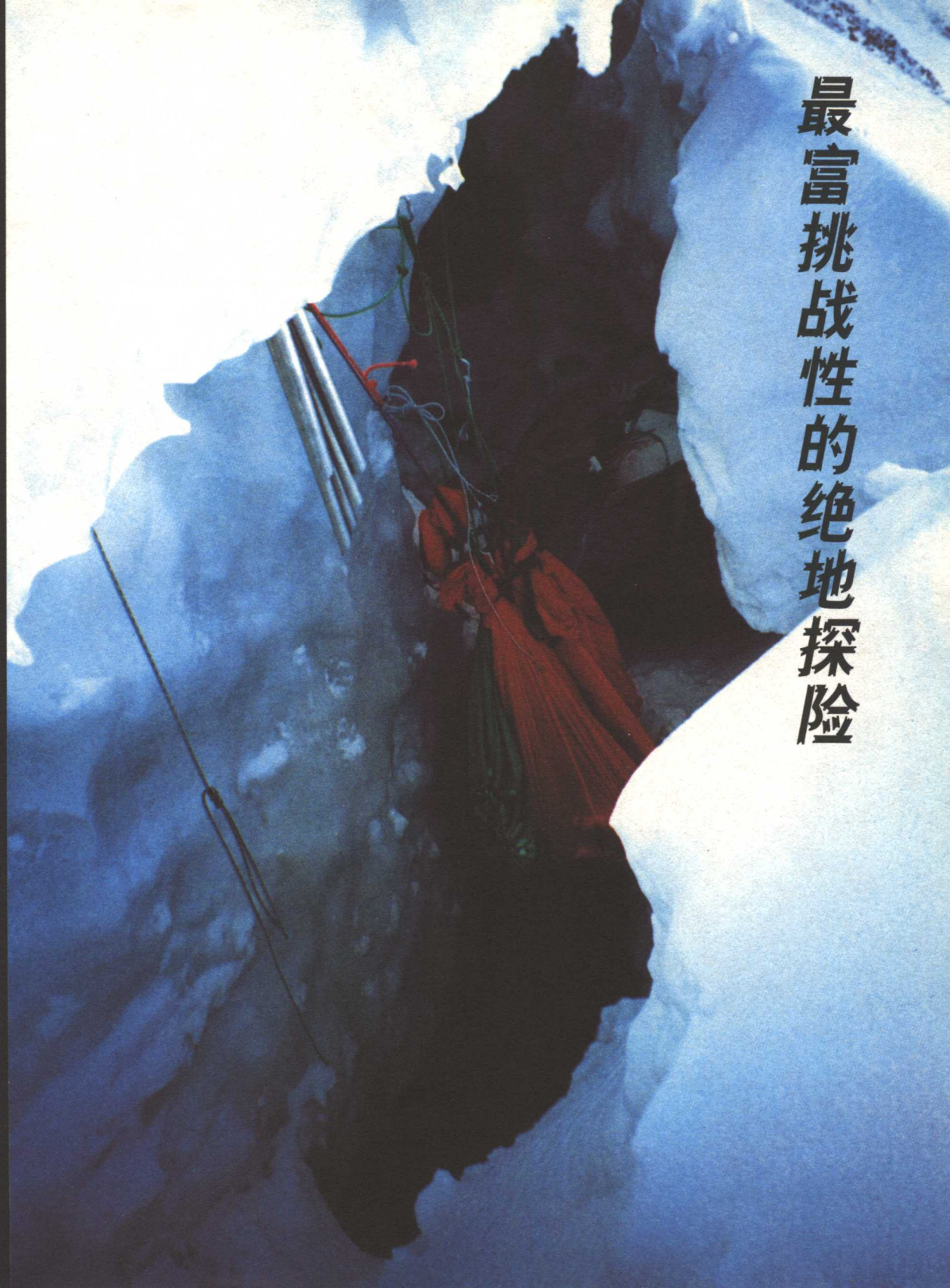


探寻远逝的地域文化

最具冲击力的
炫酷峡谷



最富挑战性的绝地探险









特别说明

1 本书因篇幅所限，在通过多方面的比较之后，选取了中国六大最具冲击力的炫酷峡谷路线，八大最富挑战性的绝地探险路线，十二大探寻远逝的地域文化路线和十八条逃离都市的悠游山水路线，让有心体验的读者有充分的选择。

2 本书中所涉及的文字、图片资料均源自徒步爱好者的亲身经历和第一手资料，这些对于喜欢徒步旅行的朋友具有相对准确的借鉴功能。

3 从徒步线路的陌生性、徒步区域的复杂性、交通方式更新速度来讲，本书所收集的资料一定是有限的，建议您在选择路线时一定要准备充分，这样才能在徒步旅行的过程中除了身体上的疲惫之外，尽可能地去寻找和发现更多的乐趣。

4 本书在采编过程中，得到了许多户外运动俱乐部、探险协会和户外探险摄影爱好者的大力支持和帮助，在此谨以我们全体最真挚的心表示感谢。同时，所有给予我们帮助的单位名称和详细的介绍将出现在本书鸣谢单位的附录之中。

5 诚挚希望本书能够给已经徒步在路上的人以最大的帮助，给将要出行的朋友以建议。我们也希望更多的徒步爱好者在户外运动过程中发现更动人的景色，开辟更经典的路线，同时我们也将虚心接受来自各方面的更好的意见和建议。



编者的话

一位朋友在他的旅行记录中这样写到，忘了自己是怎样一头就扎进了江西那些丝绸般细腻的古宅深巷中的。只记得面对眼前生活着的“汉族”人民，我的感觉是如此陌生和惊奇，身为汉族的我似乎已经完全地忘却了一些最基本的传统。在这些古老村庄里，我仿佛经历了汉民族几千年文化传统的一次速成学习班，太多消逝的文明在这些脸孔中隐藏和封存着，像一位人类学家说的：“你可以参观，但不要打扰他们！”。

不错，每一次的徒步旅行或多或少都有些感受，但是人们为什么喜欢用自己的双脚去行走？我想那就像朝圣的信徒，用自己的身体丈量土地一样，为了一种信念。

2003年的5月，我在北京新街口的“雨田居”见到了我国历史上第一位职业探险家刘雨田，那天我和他没有说几句话，但多年来探险的沧桑写满他的脸庞，后来我在一本杂志上看到他的日记里有这样的一段话：“你不可能知道你从哪里来，也不可能知道你到哪里去，生命的本质就是流浪，出去了，便再也回不去了。”虽然探险和徒步旅行有一定的差别，但是徒步很大内容都和探险有关，就像我们本书中的夏特古道、尼雅、一号冰川都算是一种探险性质的旅行，所以才会有许多人寻求这样一种精神上的洗礼。

与其他旅行方式相比，徒步可能是现在最酷的旅行方式，行囊里简单的装备，穿越在深山老林、峡谷、戈壁，行走在雪域高原、古道、长城，悠游在山水相依的田园风景中和古宅深巷的古村落中。一切的一切也许不像我们想像的那么浪漫，但是那种“身在地狱，眼睛在天堂”的感觉让走过的人们永远无法忘却。好多朋友旅行归来，都把自己关在屋子里好几天，很少言语，我问为什么，他们说眼前还在晃动着那种行走时的曼妙时光。

是呀，旅行总会结束的，但是人们心中的旅行永远不会结束。



目录

特别说明
编者的话
引言



- 16. 中国徒步旅行热点路线
- 22. 徒步旅行的基础知识
- 24. 环保
- 25. 徒步路线等级
- 26. 不同地形的行走
- 29. 穿越集体
- 30. 徒步路线图的几种绘制方法
- 32. 几种地图的制作
- 33. 体力分配
- 34. 营养

- 35. 生火
- 36. 方向
- 38. 防水
- 39. 摄影
- 40. 饮水
- 41. 野外常见疾病
- 42. 常备药品
- 43. 野外生物
- 44. 露营问题
- 45. 户外常用装备
- 57. 徒步爱好者名录



六大最具冲击力 的炫酷峡谷路线

59. 跳跃地球上最柔软的部分——雅鲁藏布江—墨脱

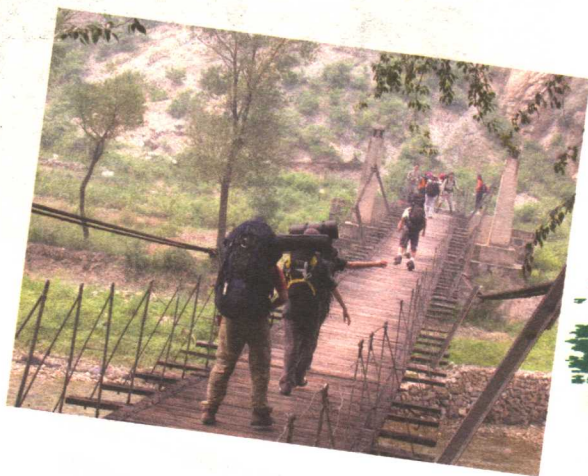
71. 虎跳惊魂，卧听寒涛——虎跳峡

78. 大地皱过眉头的地方——怒江—独龙江

93. 京西门户——永定河峡谷

100. 地球上最美的缝隙——马岭河峡谷

109. 千里江陵——长江三峡



八大最富挑战性

的绝地探险路线

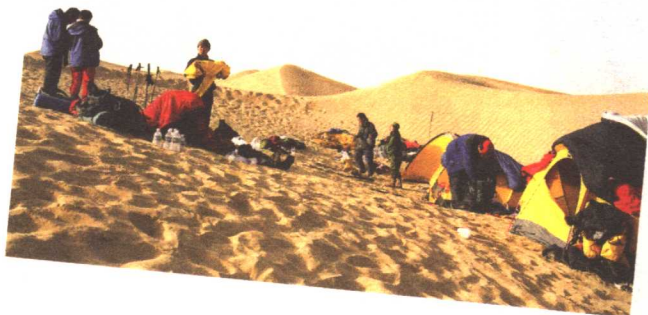
120. 翻越天山的长梯——夏特古道

131. 逝去的家园——尼雅

142. 探寻野外的家园——阿尔金山

150. 走近圣母峰——珠穆朗玛峰

159. 死亡之神——乔戈里峰



170. 体验冰川的温度——贡嘎山

181. 中国一号冰川——天格尔峰

187. 大漠孤烟斜阳——巴丹吉林沙漠





十二大探寻远逝的地域文化路线

- 195. 净化灵魂之路——梅里外转山
- 205. 朝圣之路——梅里内转山
- 213. 纯净和孤独的寻觅——泸沽湖
- 222. 洛克笔下上帝的花园——木里
- 233. 亲近香格里拉——稻城亚丁
- 241. 沐浴天堂的温泉——丹巴

- 251. 中国的麦加城和甘藏区——临夏和甘南
- 259. 酝酿千年的青梅酒——喀纳斯湖
- 270. 雪山女神的眼泪——青海湖
- 279. 天下奇秀——漓江
- 288. 东方的阿尔卑斯——四姑娘山
- 297. 天府遗世——九寨沟

