



藏羚羊自助游



陕西

www.chiru.com.cn



2003

陈跃 著 颖慧

陕西



中国大百科全书出版社

总编辑 徐惟诚 社 长 田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

审图号 GS (2003) 050 号

陕西/陈跃, 刘颖慧著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2003. 3

(藏羚羊自助旅行手册)

ISBN 7-5000-6767-4

I. 陕… II. ①陈…②刘… III. 旅游指南—陕西省 IV. K928.941

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 017241

策划编辑: 常汝先 许丽君

责任编辑: 李 文

责任印制: 乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 88390695)

<http://www.ecph.com.cn>

北京瑞宝画中画印刷有限公司

新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张: 6 字数: 110 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册 定价: 24.00 元

作者 陈跃 ▶ 负责撰写精彩陕西、话说陕西、出行指南、实用信息和关中地区、陕北地区。

1978年生于浙江温州，却没继承下温州人的精明；在杭州念的是市场营销，却发现自己根本干不了这行。工作一年后北上，背起了行囊，一路游荡。在网上认识了很多喜爱旅行的朋友，平日经常在京城里又吃又逛，而每次出行却几乎都是独行、“自虐”。这次为写本书关中和陕北部分，又再次踏上陕西的土地，再次为黄土高原的淳朴所感动着走完全程。

喜欢那种人在路上，行囊在肩的感觉，还会继续地走下去。



作者 刘颖慧 ▶ 负责撰写秦岭、汉中、安康和商洛地区。

1970年出生于陕西商洛的一个小山村，现为陕西师范大学古典文学硕士，讲师。深爱北方高山的豪迈，也眷恋江南水乡的细腻，更喜欢旅途跋涉的感觉。近年来足迹遍布大江南北，尤其是关中、陕南各县，几乎都去过不止一次，其间不仅流连山水，对陕西悠久的历史文化和醇厚民俗亦有比较深层的理解和体味。

平生志向：“踏遍青山人未老”。



特约编辑 伍红 ▶ 负责本书文字编辑工作，毕业于南开大学旅游学系，多年来辗转于许多地方，喜爱阅读、行走和所有有趣的事物。

感谢 ▶ 太白山穿越内容由魏贵明提供。
西安小吃部分内容由郭延航提供。

► 我们的团队

张瑾是项目总协调人兼主编。从团队组建时开始，负责各环节总体协调及沟通，并负责第一辑的《广西》《海南》的后期特约编辑，第二辑的《西藏》、第三辑《山西》的特约编辑，并做为《西藏》分册第二版的特约编辑。

赵宇作为《云南》分册的优秀作者，于2002年6月加入编辑团队，负责第四辑《河南河北》，及《中国》一书的特约编辑，并与刘波一同作为《云南》分册第二版的特约编辑。与刘德安一同更新《新疆》《广东广西》分册。

高宏松是第一辑的《四川重庆》《甘肃宁夏》，第二辑的《新疆》《青海》，第三辑《湖南湖北》《贵州》的特约编辑，其中《四川重庆》一书中的重庆部分是她亲自采线并撰写。另外她还是《西北中国》的特约编辑。

伍红是第三辑《陕西》《福建江西》《西北中国》的特约编辑；

马骅是我们的编辑顾问，同时还负责第一辑的《江苏浙江》《云南》的编辑工作。

另外我们得到很多专业人士的关怀与帮助，在此一并表示真诚的谢意。他们是：著名旅行家宋小南、青年登山家曹俊、青年摄影师赵嘉、自助户外运动早期倡导者王寅浩（咳嗽）、保险专家武力、攀岩专家徐晓明，还有与天共渺、川藏悲情、布鲁狼、北工大登山队队长陈颜等。

► 我们的联系方式

<http://www.chiru.com.cn> <http://www.gdtravel.com>

特约编辑：010-64039905 bianji@chiru.com.cn

市 场：010-64039905 shichang@chiru.com.cn

发 行：010-64039905 faxing@chiru.com.cn

010-88390628, 68315603 fxfive@ecph.com.cn

注：“chiru”为藏羚羊英文专有名词

► 地图制作 北京强音世纪文化交流有限责任公司

► 封面图片 [imaginechina](http://www.imaginechina.com)

给自助旅行者

独自去远方，去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来，在中国广袤无垠的大地上，尤其是那些以前人们很少涉足的偏远省份和山区，开始出现这样一群人，他们独自或三五成群地来到这里，背上十几公斤重的旅行包，他们完全不同于那些传统意义上的旅游者，他们通常年轻，友善，好奇，吃苦耐劳，为了环保随身带着垃圾袋。他们边走边看，边走边问，他们直接与当地人接触，捕捉那些在他们眼里陌生的，新鲜的，美好的事物。他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种很有新意的生活方式，甚至是价值观。对自助旅行者来说，它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现，用自己的眼睛去寻找，“旅行不是旅行本身，它是一个人的梦想”。以年轻人为主体的自助旅行行为，正在慢慢被人们所接受。

我想去，但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方，自助旅行几乎是每一个年轻人的必修课，它不光是一种体味生命意义的方式，更是成长的必须，各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构，旅行工具书更是品种繁多，信息详尽。而受各种条件和文化背景所限，中国的自助旅行服务体系还刚刚起步，阻碍人们自己出门旅游的主要原因之一是信息的匮乏。人们要实现一次自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切。网络和俱乐部已经并正在某种程度上起到一些作用，但一本完整和实用的工具书始终未能面市。

基于这样的现状和基础，2000年底，我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难，我们发现要将一项尚未成型的東西系列化和标准化是一件非常非常艰难的事情，所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的，而能够提供稿件的作者也往往风格迥异。

艰辛只为小小的梦想——团队让我们成功

经过将近一个月的思考，争论，终于在2001年1月初，我们《藏羚羊自助旅行手册》工作团队正式组建。同时一个工作计划雏形开始形成。编辑，作者，顾问是内容完善不可或缺的因素。作者都是中国资深的自助旅行者，在春节前后的一个多月里，他们重新走过自己熟悉的地方，在全国各地的偏远地域，负责亲自采集最新的第一手信息。编辑则在后方就书搞结构和所有所需的信息细节进行标准化研究。顾问都是随叫随到地帮助解决各种问题。不得不承认这是极具挑战性的工作。在艰难的工作进展中我们越来越体会到，团队精神是完成目标的唯一保障。

支撑我们的，是大家心目中的共同梦想：作为自助旅行者中的一员，我们的工作能够对像我们一样的朋友有所帮助。

变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经很清楚了，但在每一个具体的自助旅行计划中，还是会有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康。我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，在旅途中生病可能是最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做一些必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如找人搭伴，经费预算，路线安排，装备安排等。一切准备好以后，你就可以背起行囊，上路了。本书大部分介绍的目的地是一些未开发的地区，民风纯朴，你一般会得到很热情的招待，在路上重要的原则是保持尊重的心，当然还有很重要的一点也别忘了——注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难、乐观执着的精神，不用花很多钱，也用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要一路细致安排，精心打算，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

说到这里，我们不得不谈到版权的问题。在这套丛书出版之

前，自助旅行出版市场面临这样的现状：一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。我们都很清楚，网上自助旅行的攻略是背包客们出于互相帮助的目的撰写的，盗版不仅严重违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。

对于这个问题，我们郑重向广大读者承诺：《藏羚羊自助旅行手册》所有文字图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为自助旅行者都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息、奔跑，用自己的心灵去贴近自然。

关于内容更新

由于我们提供的各种使用信息时效性强，我们的手册将定期更新，欢迎任何自助旅行爱好者提供新的旅途信息，您只需按照本书提供的方式与我们联系。一经采用，我们将给您相应报酬。

声明： 为保证本书的公正与真实，所有内容均来自作者第一手资料，不接受任何商业馈赠。

**藏羚羊自助旅行手册系列丛书
已出版书目**

- 广西【2001年7月】
- 云南【2001年7月】
- 四川 重庆【2001年7月】
- 江苏 浙江【2001年7月】
- 甘肃 宁夏【2001年7月】
- 海南【2001年7月】
- 新疆【2001年11月】
- 青海【2001年11月】
- 西藏【2001年11月】
- 贵州【2002年5月】
- 山西【2002年5月】
- 福建 江西【2002年5月】
- 湖南 湖北【2002年5月】

**藏羚羊自助旅行手册系列丛书
2003年书目**

- 陕西【3月】
- 山东【3月】
- 安徽【3月】
- 内蒙古【4月】
- 东北【4月】
- 河南 河北【4月】
- 广东 广西【4月】
- 西北 中国【5月】
- 西南 中国【4月】
- 中国【4月】

● 本书所有图片、文字版权为北京荣格国际广告有限公司所有，未经本公司书面许可，任何公司和个人不得以任何理由和任何目的，以任何形式或手段进行复制、翻印、传播、或以其他方式使用本书图文。如需转载刊登，请与本公司联系，以取得授权。

● 本书所有信息采集时间为2003年2月以前。

策划及内容提供►北京荣格国际广告有限公司

● 电话区号及邮编

陕西省 ►

地 区	区 号	邮 编
西 安	029	710000
咸 阳	0910	712000
宝 鸡	0917	721000
铜 川	0919	727000
汉 中	0916	723000
南 郑	0916	723100
延 安	0911	716000
榆 林	0912	719000
韩 城	0913	715400
潼 关	0913	714300
临 潼	029	710600
高 陵	029	710200
户 县	029	710300
周 至	029	710400
蓝 田	029	710500
长 安	029	710100
兴 平	029	713100
三 原	0910	713800
礼 泉	0910	713200
武 功	0910	712200
乾 县	0910	713300
彬 县	0910	713500
黄 陵	0911	727300
延 长	0911	717100
延 川	0911	717200
洛 川	0911	727400
安 塞	0911	717400
吴 堡	0912	718200
清 涧	0912	718300
靖 边	0912	718500
神 木	0912	719300
定 边	0912	718600
绥 德	0912	718000

地 区	区 号	邮 编
米 脂	0912	718100
佳 县	0912	719200
府 谷	0912	719400
渭 南	0913	714000
华 阴	0913	714200
商 州	0914	726000
丹 凤	0914	726200
洛 南	0914	726100
商 南	0914	726300
柞 水	0914	711400
镇 安	0914	711500
安 康	0915	725000
岚 皋	0915	725400
汉 阴	0915	725100
紫 阳	0915	725300
略 阳	0916	724300
城 固	0916	723200
洋 县	0916	723300
勉 县	0916	724200
留 坝	0916	724100
佛 坪	0916	723400
大 荔	0913	715100
凤 翔	0917	721400
岐 山	0917	722400
陇 县	0917	721200

cm

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

《藏羚羊自助旅行手册》读者调查表

我们需要您的帮助!

为更好得到读者信息以便进一步为您服务,希望您花10分钟完成下面的问卷,并把本表邮寄或者传真给我们,您将有机会得到《藏羚羊自助旅行手册》新书及礼品。

或者您登陆到www.chiru.com.cn在线提交您的调查表。

隐私声明:我们承诺对您的个人信息进行保密,在没有得到您许可情况下,不向其他机构或个人泄露。

第一部分:您的基本情况

注:除了标明外,均为单选

1. 您的性别

☐男 ☐女

2. 您的年龄

☐18岁以下 ☐18-25岁 ☐26-38岁 ☐39-50岁 ☐50岁以上

3. 您的平均月收入

☐¥1500以下 ☐¥1500-3000 ☐¥3000-5000 ☐¥5000-8000 ☐¥8000以上

4. 您的教育程度

☐大专以下 ☐大专、大学 ☐大学以上

5. 您的所在

☐大城市(指直辖市、省会以及百万人口以上城市)

☐中等城市(指地级市、区域中心城市等)

☐小城市(指县城、镇)

☐乡村

6. 您的职业

☐公务员(包括军人)

☐科学教育(包括在校生)

☐媒体、广告、设计

☐计算机、电信、网络

☐文化娱乐

☐财经、地产

☐自由职业

☐其他

第二部分:关于自助旅行

7. 您喜爱的旅行方式

☐跟旅行团 ☐自助旅行 ☐都喜欢

8. 您在一年中的旅行次数(包括周末的户外活动)

☐少于4次 ☐5-10次 ☐10-20次 ☐20次以上

9. 您喜欢的户外运动

☐登山 ☐穿越 ☐徒步 ☐骑马 ☐自行车
☐自驾车 ☐攀岩攀冰 ☐滑雪 ☐漂流 ☐定向越野
☐其它_____

10. 您在一年中旅行上的消费(包括购买装备、资料、路费等)

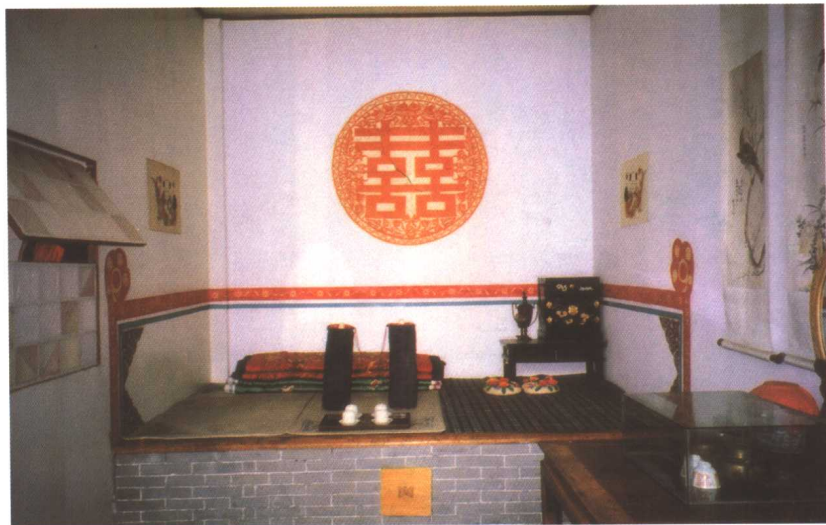
☐1000以下 ☐1000-2500 ☐2500-5000 ☐5000以上

11. 您收集旅行信息的途径(可多选)

☐图书 ☐杂志 ☐报纸 ☐上网 ☐亲友介绍
☐旅行社 ☐其他_____



宁静的红碱淖 刘颖慧 摄



洛川博物馆的洞房 陈跃 摄



洛川博物馆的画 陈跃 摄



洛川博物馆的皮影戏 陈跃 摄



吴堡古城的土地庙 陈跃 摄



凤翔泥塑 陈跃 摄



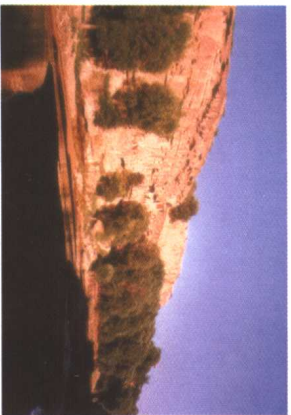
吴堡，黄河边的小路 陈跃 摄



佳县，拉煤的驴车 陈跃 摄



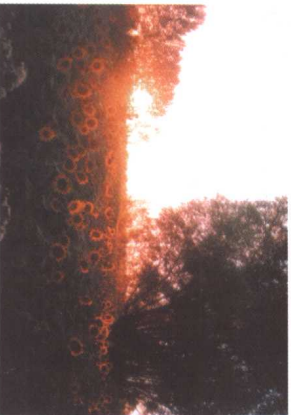
吴堡，黄河风光 杜剑峰 摄



夏天、红石峡的水清凉透骨 刘树慧 摄



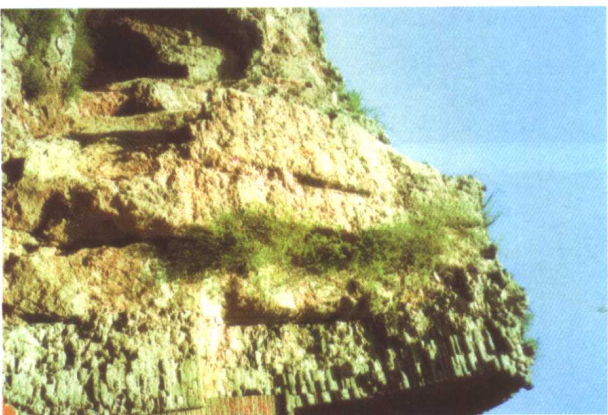
西安、圆形城廓 伍红 摄



陕北的夏天 刘树慧 摄



红石峡 刘树慧 摄



榆林闹市区的古城墙 刘树慧 摄



绥德 陈跃 摄



镇北台 杜剑峰 摄



陕北农民画 陈跃 摄



节日 杜剑峰 摄



黄帝陵的扭纹柏 陈跃 摄 (左图)



踩高跷 杜剑峰 摄 (右图)



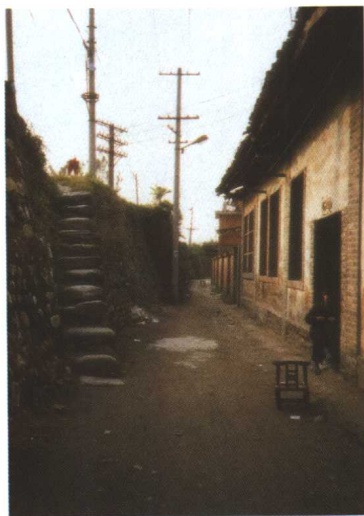
壶口瀑布 杜剑峰 摄



汉中，班驳的古汉台东门 伍红 摄



汉阴中学的旧门位于老街上 伍红 摄



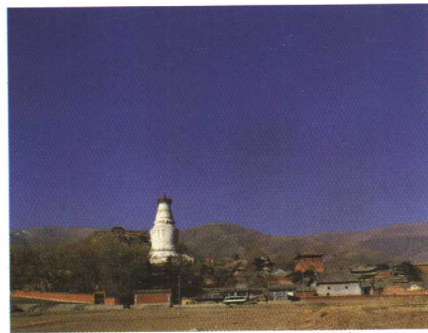
汉阴古城墙内 伍红 摄



紫阳民俗村 伍红 摄



韩城司马迁祠 陈跃 摄



榆林，黄河边 杜剑峰 摄