

ZITC 读行天下
中国徒步圣经



背包族徒步探险

攻略地图完全手册

2004
修订升级版

中国

徒步穿越

西南卷

40条绝美险路
必修的魔鬼课程

《中国徒步圣经》编辑部 / 编著
www.leadroad.com

北京户外出版社

身在地狱，眼睛在天堂







就让我们在路上尽情舞蹈
伴着美丽、荒凉
和路边妖艳而快速走向枯萎的花朵

就让行走的快感一次次地撞中身体
好让我们能在疲惫中再次背起行囊

那一天就要到来
我们将在寻找中走向回身！



中国徒步圣经



中国

徒步穿越

西南卷

话说徒步探险

杨勇



现在，徒步旅行成为一种时尚，甚至正在掀起一股潮流。徒步探险不再是少数的几个侠客或地质工作者的专利——这反映了社会进步，一种多元化生活方式的形成。在这个时候，各种探险书籍陆续出现在市场

上，这可谓是及时雨，可以很好地指导和帮助热爱户外探险运动的朋友开展这项激动人心的活动。

人的一生，从某种程度上讲，是用脚步来写书的：

人从落地开始，最渴望的是学步；

人类进化的最大标志，是学会了直立行走；

人类发展到了今天，享受着前所未有的物质和文化，但人们似乎又觉得疲惫和茫然，在他们挣扎和成功的同时，也感受到了巨大的压力，每迈一步，都觉得沉重和疲乏；然而，当人们行走于大自然，跋涉在山水间，每迈出一步，都觉得矫健和自豪。在行游过程中，心灵可以升华，生命的潜能可以超常发挥，精神甚至可以超越痛苦，这就是徒步探险的魅力。

还记得，十几年前我在徒步考察金沙江时，干旱的河谷中持续散发着50℃以上的热浪，同行的大狼狗阿黄——一条时刻显示着威猛灵性的“功勋警犬”，几次躲进贫困农家的猪圈里不肯跟我上路，它用乞求的眼神一直盯着我，不想走了。可是我需要它，离不开它，只好解下皮带硬拽着它上路。后来这条狗帮助我攀上了极为倾斜的碎石坡，帮助我渡过了陡岩下的汹涌急流，还帮助我驱散了数十只村狗的围攻……一直这样，历时四个月陪我走完了金沙江，一年以后，它去世了，年仅4岁。

这么多年来，我时时会回忆起这番经历，这经历又时常搅动着重新上路的念头！



K 928.9/166

在今天看来，行游于荒山野岭、挑战险恶，不再是一种不可理解的异端，而是一种时尚，一种磨练意志，探索新知，延伸生命价值的精神享受。因此，我愿意把我的经验说出来给朋友们提供一点借鉴：

要有明确的行游目标和具备足够广博的知识面，这样才能使你不会盲目并获得新的知识；

准备合适的物资。徒步不一定要买很高级的装备，那样会增加你不必要的经济压力，勒紧裤腰带存钱再倾其所有，何必呢！在户外，最好不要臃肿复杂，实用即可，这会使你学到更多的生存技能；



具备良好的身体素质和心理素质，这样会使你在全陌生的环境里矫健自如，遇险不惊，见惊不怪，战无不胜；

和你接触的群体尽情地交流，富有爱心。这会使你认识更多的知识和文化，并培养自己的人格情操和社会意识，同时你会路遇好心人；

要有紧密的团队合作精神，这会使你与朋友们建立起长久的纯真友谊，并在今后的人生旅途中受益；

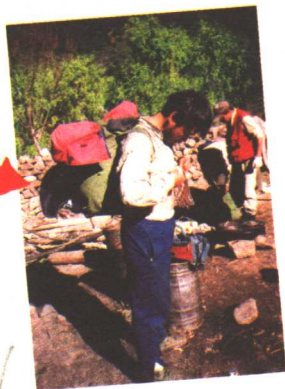
带着求知的心态去行游，你可以用文字，用镜头记下那激动人心的每一时刻，留下瞬间作永恒，这样会让许多朋友为你自豪，也给别人留下一笔知识财富。

“途穷不忧，行误不悔，瞑则寝树石之间，饥则啖草木之实。不避风雨，不惮虎狼，不计程期，不求伴侣，以性灵游，以躯命游。”

“登不必有径，荒榛密箐，无不穿也；涉不必有律，冲湍恶流，无不绝也。峰及危者，必跃而踞其巅；洞极邃者，必猿挂蛇行，穷其旁出之窞。”（摘自《徐霞客游记序》潘耒）

在这里，让徐霞客的精神与我们共勉！

杨勇，重庆人，中国著名的探险家及环境地质学者，16年来组织发起过多次大规模的江河考察探险活动。他主张理性探险，成功地完成过1986年长江漂流、1998年雅鲁藏布江漂流、中国百慕大黑竹沟揭秘、驾车深入藏北无人区等户外探险活动。



RBA30 / 06

目录



6/ 话说徒步探险

12/ 特别声明

13/ 中国徒步穿越十大热点

话说徒步

14/ 户外徒步的三大特性

14/ 徒步分类

徒步技术篇

17/ 绘图技术

19/ 行走原则

20/ 重心问题

21/ 休息原则



徒步装备篇

22/ 被服装备

28/ 宿营装备

42/ 其他装备

野外生存篇

49/ 紧急救助

53/ 户外常备药物



54/ 科学饮食

55/ 看云识天气

特别提示

57/ 环保

58/ 云南徒步资源综述



60/ 触摸藏传佛教信徒的足迹 → 梅里雪山外转经路线

76/ 朝圣路上的巡礼 → 梅里雪山内转经

92/ 三江处女地的诱惑 → 徒步穿越碧罗雪山

102/ 在香格里拉的秘境中穿行 → 从尼汝到属都湖



108/ 寻找弥留的纹面独龙

→ 徒步独龙江另类进藏路线

118/ 英雄虎胆路

→ 徒步高黎贡山南斋公房古道

124/ 鸟不敢回翔的地方 → 虎跳峡

134/ 一场风花雪月的故事 → 翻越点苍山

138/ 新驴的天堂 → 小箐口溯溪

140/ 木棉风情之旅 → 土林金沙江徒步

144/ 在巅峰上舞蹈 → 药山登顶穿越

148/ 滇中第一峰 → 轿子雪山徒步穿越



156/ 侏罗纪公园

→ 大绿溪寻幽探古

158/ 北纬30度线探险

→ 徒步穿越磨盘山原始森林

160/ 在湖光山色中穿行 → 徒步穿越千湖山

166/ 最后的“茶马古道” → 沿怒江大峡谷进藏



176/ 溯寻独龙的传说

→ 徒步独龙江峡谷

188/ 探访三江并流的秘境

→ 徒步穿越哈巴雪山

198/ 在水与火中炼狱

→ 穿越黑风山



204/ 四川徒步资源综述

206/ 死亡之谷的生死契约 → 黑竹沟涉险

212/ 和蜀中之后有个约会 → 徒步四姑娘山

222/ 悠游人间瑶池与童话世界

→ 黄龙 → 九寨沟徒步探险之旅

232/ 九死一生 冲破极限

→ 雅砻江沿江探险

240/ 天堂与地狱间的穿越

→ 稻城 → 亚丁 → 泸沽湖

258/ 贡嘎雪山下的桃源

→ 漫步海螺沟



272/ 呼吸在神秘的冰雪世界

→ 徒步阿訇沟

278/ 藏在深闺人未识

→ 黑水打古冰川行记

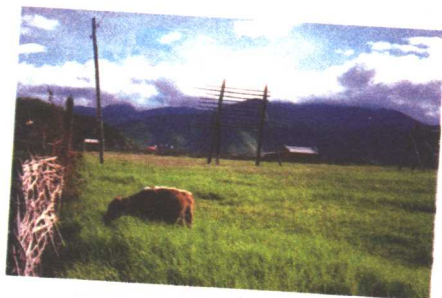
286/ 西藏徒步资源综述

288/ 探寻人类最后的秘境

→ 雅鲁藏布江大峡谷探险

300/ 用身体丈量土地

→ 冈仁布钦转山



334/ 原始森林探密

→ 油杉河大峡谷穿越

338/ 在石头上的森林中行走

→ 穿越茂兰自然保护区

342/ 芦笙里舞动的裙裾

→ 徒步黔东南

348/ 伴着夜郎的灵魂在山间舞蹈

→ 徒步黄果树瀑布群

355/ 鸣谢

356/ 国内户外用品店 & 俱乐部



312/ 藏传佛教的巡礼

→ 从甘丹寺到桑耶寺

316/ 亲近藏北草原

→ 徒步楚布寺→羊八井

324/ 贵州徒步资源综述

326/ 香纸沟的传说

→ 打磨冲峡谷穿越

330/ 这里回家不洗脚

→ 蛤蚌河大峡谷穿越



特别声明

1 因篇幅所限，本书只能在中国西南的徒步区域内选取40条热点徒步路线以飨读者。但可以自信地说，这些路线基本涵盖了当今中国西南最“热”或最为成熟的路线。

2 本书力图以简明的文字和丰富的图片，从徒步区域的综述、行程攻略以及徒步区域的相关人文、历史、地理方面给读者提供最真实的经验和信息。

3 本书所列路线均是国内资深徒步旅行者的亲身经历，属于相对成熟的旅程，虽然在编辑的过程中，因考虑共用性和实用性而可能省略了一些个性色彩，但我们坚信这不会对路线本身有所影响，也许这样更有助于徒步者在此基础上，向更自由的未知领域探索前行。

4 在本书中，我们虽然已尽最大努力将各条路线中可能出现的危险和变数都做了详细的说明，但这毕竟属于纸上谈兵。我们强烈建议您在踏上行程、尤其是其中危险指数较大的行程时，一定要有周详的计划和安全防护措施与保证。生命承受不了无知的负荷，如果因您的草率而遭变故，虽然对此我们也会感同身受，并深表遗憾，但这并不属于我们的责任。

5 本书采集的各条线路的资讯均来自徒步穿越者的第一手资料，同时也汇集了相关徒步者的共同经验。虽然本书的资讯都是最新的，特别是交通、住宿等资讯都在本书付印前进行了全面的核实，但中国飞速发展的现实常使得最新的资料都显得过时，因此，如果发生了变化了的资讯给你带来不便，我们深表遗憾，但并非属于编者的责任。我们同时希望徒步者将变化的资讯反馈给我们，以便今后的修订。

6 本书在采编过程中，得到了许多户外俱乐部、探险爱好者、摄影爱好者、旅游爱好者的大力支持，在此谨以我们最诚挚的心向你们表示感谢（致谢名单详见本书附录）。

7 本书所有的线路资料都是由资深的探险者亲自设计出来。如果徒步爱好者在旅途中有新的发现和值得推荐的新路线，或者对于本书在路线的设计上有任何疏漏及不实之处的认识，请与《中国徒步圣经》编辑部联系（联系办法详见第359页），因为更新、更准确、更全面的路线资讯对于每一个行走的人都是一笔财富，一种关怀。

中国徒步穿越十大热点

最近几年来，徒步穿越在我国已成为一种时尚。因为徒步穿越接触面广，沿途可以观察和学习到许多有益的东西，增加知识，并能锻炼身体，培养艰苦奋斗、团结互助的精神。如今在一些媒体、网站论坛和一些户外俱乐部（户外酒吧）中评价出了公认的中国十大徒步热点。

- 1 排龙—林芝—墨脱：**走一次墨脱，体会生与死的距离；看一眼大峡谷，知悉大自然原来如此多情！
- 2 稻城—亚丁—泸沽湖：**这里是人类文明的乌托邦，是你梦中的香格里拉！
- 3 虎跳峡：**在充满感动和惊异的旅途中，你不得不钦佩造物者的神奇，以及大自然无穷的魅力。
- 4 漓江：**随处可见的是碧秀的青山，疏密错落，或连绵数里，或独峰冷处于大片的田园之间，漓江山水的秀美画卷自然而然轻轻展开。
- 5 喀纳斯湖：**去过喀纳斯的人，无论怎样极尽赞美地描述她都不过分。秋色宜人，风光绝美。
- 6 中国万里长城：**长城不仅是我们的财富，也是全世界人民的文化遗产！当踏上长城尽享她的美丽风姿时请不要忘了：保护她，保护我们的长城！
- 7 长江三峡：**在楚国故地，跋山涉水，与神女共眠，快哉。再不去，就成千古绝唱。
- 8 冈仁布钦：**一座坚定信仰的神灵之山，在一百年或者更长的时间里，无数的信徒渴望在此得到神的眷顾。
- 9 独龙江：**许多地方长时间与世隔绝，更显得诡异神秘。
- 10 夏特古道：**走在苍茫的天地里，你的内心会告诉自己，古道选择了你，你选择了古道，这是前世的约定。

话说徒步 About Trekking

我们来自自然,或许,在每个人的内心,都有一种走进自然的欲望。户外徒步作为一种探险旅游,是在保证每一个人都安全归来的前提下让你经历一些危险和挑战。作为一个热爱户外活动的你,是否准备好了一切呢?

徒步是指从起点到终点,全部或大部分行程靠徒步行走的一种户外活动。徒步其间可能跨越山岭、丛林、沙漠、雪域、溪流或峡谷等地貌。徒步运动根据难度可以分为如下两种:

一般的野外(户外)徒步:徒步区域风光宜人、地形简单、住宿方便。

典型的野外徒步穿越:一般是在比较陌生、地形复杂多样、具有神秘感的地域进行,对徒步者来说是对自我的挑战。因此每一个参加者在出发前都要如实回答以下问题:你身体健康吗?你胆子小吗?在遇到危险时你会退缩吗?在别人需要帮助时你会伸出援助之手吗?……



➔ 一. 户外徒步的三大特性 Three Features of Trekking

1 富于求知、探索性。徒步者每准备一次穿越活动,都要对徒步穿越地区进行了解。

2 难度大、内容丰富。徒步活动集登山、攀岩、漂流、溯溪、定向越野、野外生存于一身,是一项综合

性强、难度较高的野外活动。

3 对徒步者的要求较高。徒步者要有良好的心理素质和道德水准,还要有团队精神、乐于助人。同时,徒步者必须掌握相关的知识和技能,并具备一定的天文、地理、生物、物理、化学等知识。

➔ 二. 徒步分类 Types of Trekking

按照徒步地域划分



林深路险,行走之前一定要搜集大量的资料,确定详细的路线,最好有向导。穿越其中可以领略到自然的千姿百态:走原始森林,过独木桥,吃野山果,听鸟唱、兽嚎,看山泉瀑布。

山地丛林穿越

沙漠荒

时常大风骤起、荒无人烟、水源缺乏、气候干燥，行前要在当地了解好情况，是否可以找到水源是穿越成功的关键因素。穿越其中可以领略到一种苍凉之美，也许还可以寻找到古人留下的痕迹。



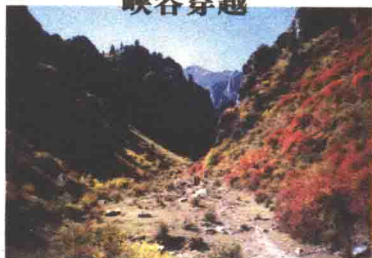
雪原冰川穿越

忽左忽右，道路崎岖，行前了解峡谷的路线是能否穿越出来最为重要的因素，找当地向导，了解谷里情况，穿越其中可以领略到溪流、怪石、奇松、山花营造的绝美风光。



寒冷、缺氧，穿着臃肿的羽绒服，在冰雪上蹒跚前行。大风大雪总是没有预约就来了。行前一定要做好御寒的准备及路线的确定和了解行程中的天气情况。穿越其中可以领略到雪山的纯洁，峰顶日出日落的胜景。

峡谷穿越



时而攀越，时而探谷，时而涉溪，行前最好有张山势地形图，带好攀岩的装备，找个向导。穿越其中可以领略到攀岩的刺激、探谷的神秘、涉溪的乐趣。

这些地方主要是一些著名的风景区，如古镇、遗址等，比较轻松、安全，行前有张地图，便可以走天下。徒步其间可以领略到田园的美景、古镇的古朴、遗址的沧桑。



平原徒步

长城穿越



行走在山脊，行走在前人用鲜血筑起的脊梁。行前了解长城的保护情况以及沿途的村落，不要人为破坏当地的环境。穿越其中可以领略到古人的伟大、历史的文明、时代的更替。

转山徒步



这是一种虔诚的教徒对心中的神山进行朝拜的古老仪式。一般都有成熟的路线。信徒们为了能够得到神的眷顾，去经受身体和心灵的洗礼。转山能够体会那种古老的虔诚和宗教的魅力，能够使心灵得到升华。

环湖徒步



它的行程就像圣徒的转山，为了一种信念，为了一种执著。徒步环湖需要准备的就是一张地图和所需的装备，沿湖一般都会有居民，只要了解他们的习俗，很容易相处。环湖徒步可以领略到不同的美景、不同的民风。

草地徒步

春天是草地徒步的最佳时节，不过要小心泥潭、沼泽，行前了解徒步区域的情况，找个好的向导最为重要。穿越其中可以领略到野花的烂漫、小鸟的妩媚、田野的空旷。



完成这类徒步之旅，需要有莫大的勇气和耐力。徒步江河，跨越的地区多，行前一定要了解不同地区的风俗，以及详细的资料。穿越其中你可以领略到大江大河的壮丽和气魄以及天水间的独特风光。

江河徒步



不用说这是文化之旅，要想穿越它，就得了解它的文化渊源，就得有强健的体魄去应付艰险的行程。穿越其中可以领略到前人的艰辛、历史的足迹以及许多可歌可泣的故事。

古道徒步

