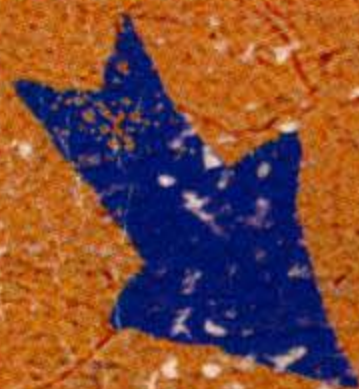


行天下®  
中国徒步圣经



背包族徒步探险

攻略地图完全手册

2005  
修订升级版

中国

# 徒步穿越

华东·华中·华南卷

55条精品路线  
检验你的户外功夫



《徒步圣经》编辑部 / 编著  
www.readroad.com  
师范大学出版社



中国  
徒步穿越

华东·华中·华南卷

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中国徒步圣经 / 《中国徒步圣经》编辑部著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2004.5

(读行天下)

ISBN 7-5613-2945-8

I. 中... II. 中... III. 步行—旅游指南—中国

IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 029933 号

图书代号: SK4N0471

ZHONGGUO TUBU SHENGJING

中 国 徒 步 圣 经

ZHONGGUO TUBU CHUANYUE · HUADONG

HUAZHONG · HUANAN JUAN

中国徒步穿越 / 华东 · 华中 · 华南卷

---

编 著 者 《中国徒步圣经》编辑部

责任编辑 周宏

出版发行 陕西师范大学出版社

经 销 全国新华书店

印 刷 北京世艺印刷有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 11.25

字 数 180 千字

版 次 2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5613-2945-8/K·172

定 价 152.00 元(全四册)

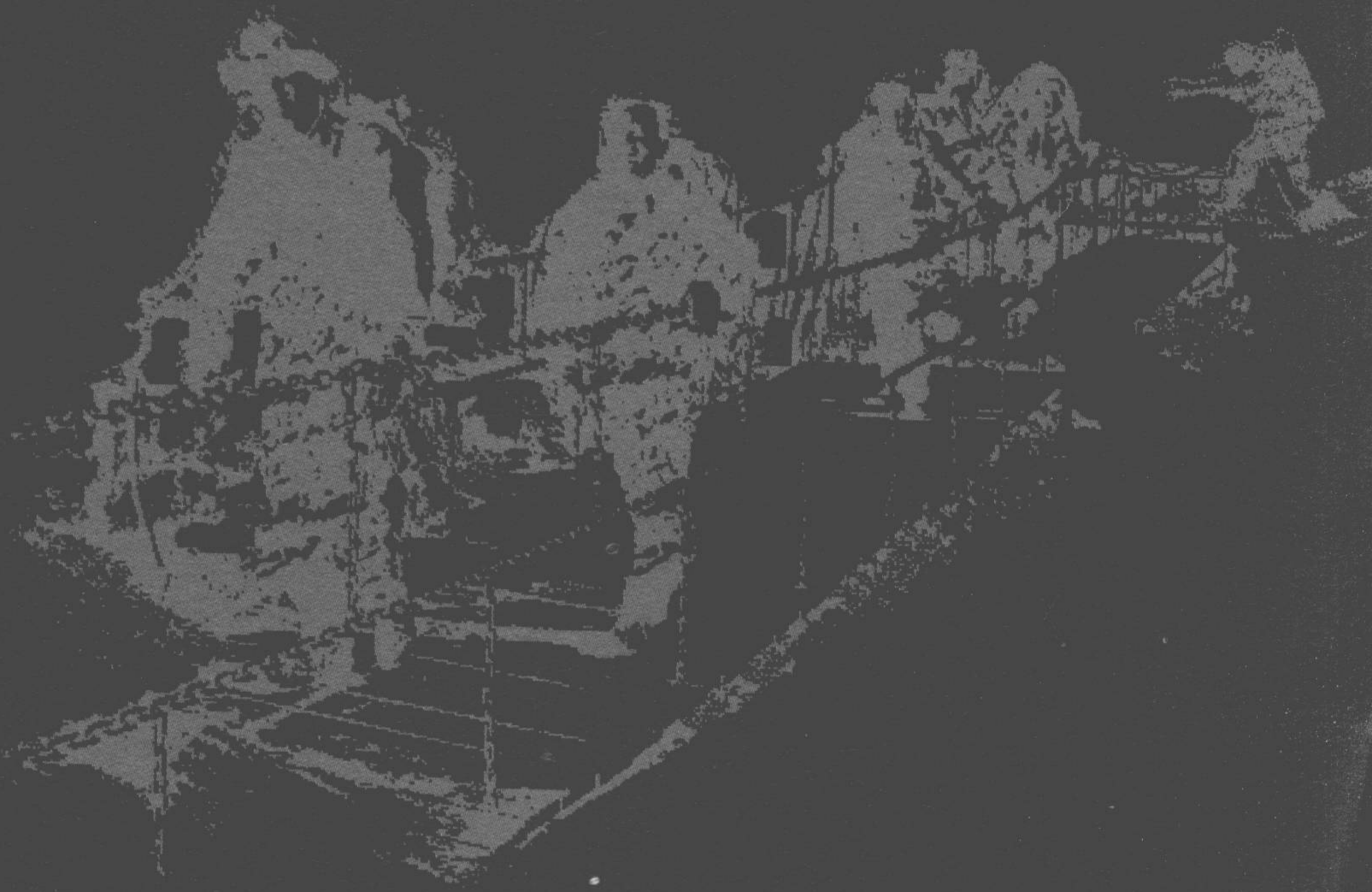
---

版权所有 盗版必究

图书如有印装错误, 请寄回印厂调换

身在地狱，眼睛在天堂





就让我们在路上尽情地舞蹈

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击身体

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归

中国徒步圣经





中国  
徒步穿越

华东·华中·华南卷

## 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！

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；

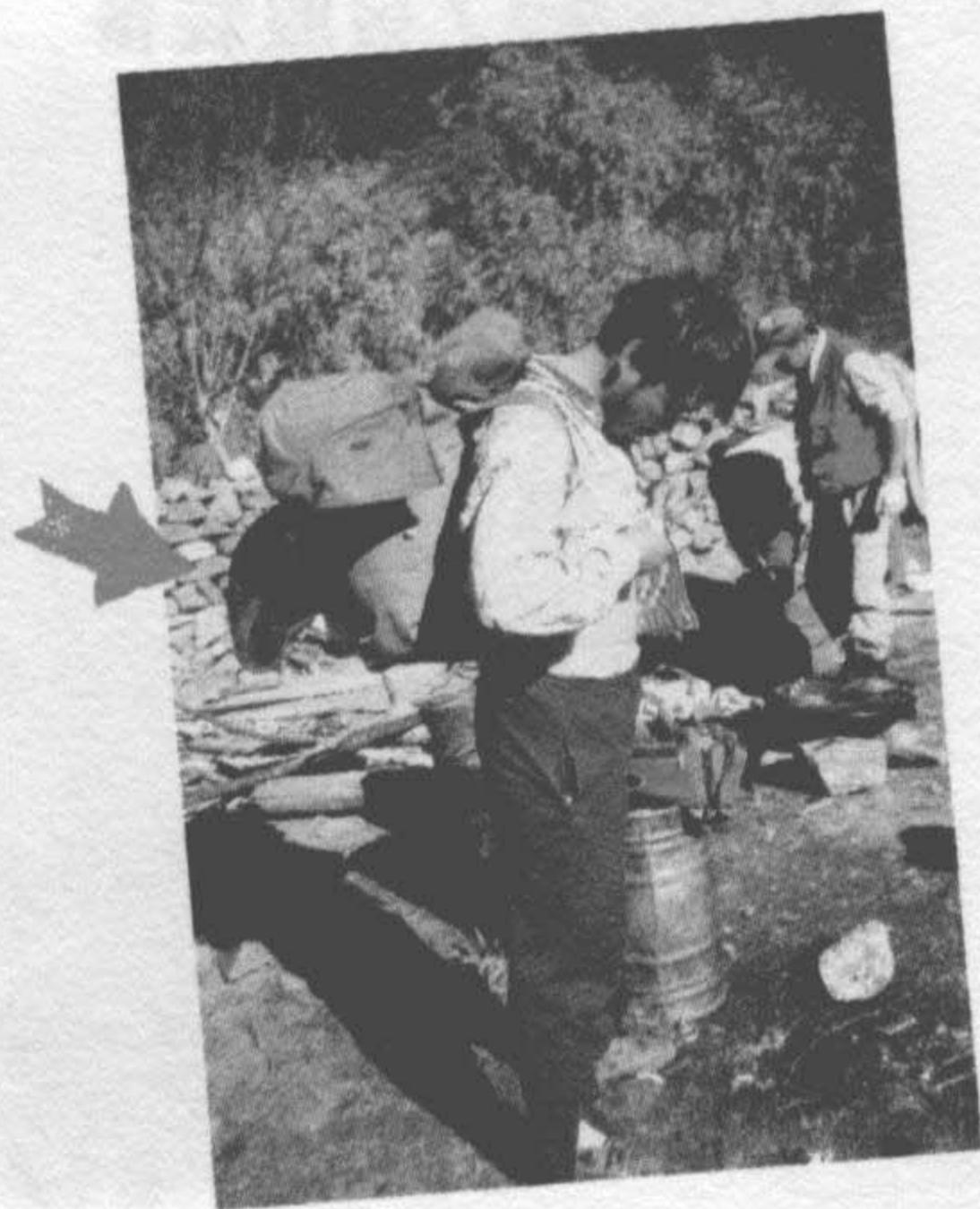
带着求知的心态去行游，你可以用文字，用镜头记下那激动人心的每一时刻，留下瞬间作永恒，这样会让许多朋友为你自豪，也给别人留下一笔知识财富。

“途穷不忧，行误不悔，曝则寝树石之间，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，冲湍恶洑，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《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。



# 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

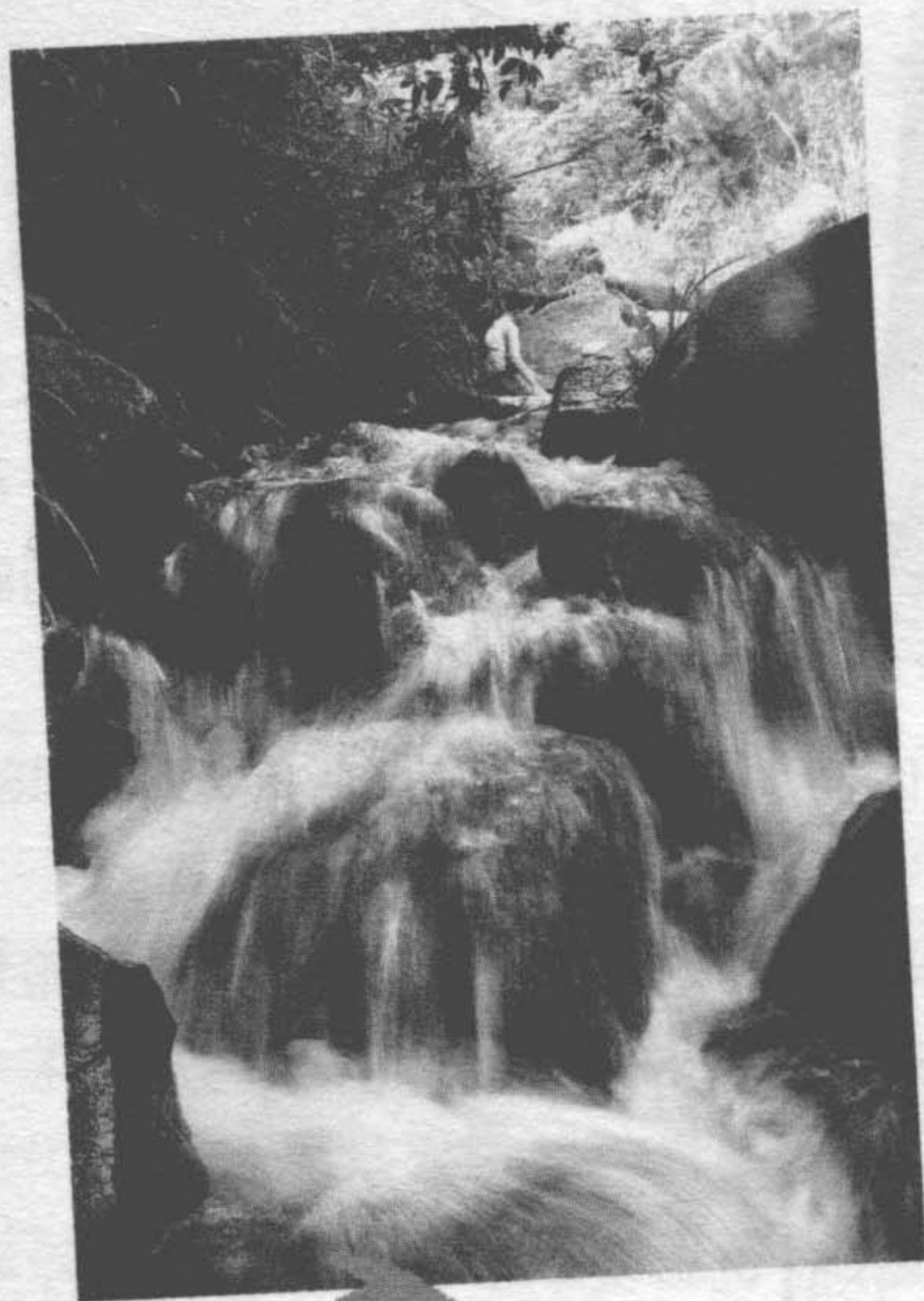
徒步技术篇

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

27/ 宿营装备

39/ 其他

野外生存篇

44/ 紧急救助

48/ 户外常备药物

49/ 科学饮食

51/ 环保



52/ 福建徒步资源综述

54/ 溯溪黑猪峡谷

59/ 徒步莲花

→ 穿越军营一下村

64/ 探寻火山的杰作 → 穿越林进屿

70/ 享受森林浴 → 徒步金光湖

74/ 到森林中去泡温泉 → 徒步麻林温泉

81/ 背包客的乐园 野生华南虎的保护区

→ 徒步狗子脑

85/ 追寻迟暮美人 → 徒步百合瀑布群



90/ 穿梭在历史与现实之间

→ 徒步穿越许庄古道

96/ 漫游海上花园

→ 徒步鼓浪屿

100/ 广东徒步资源综述

102/ 茶场漫步 → 徒步双乳峰

108/ 飞瀑而下 溯溪而上 → 穿行上龙潭瀑

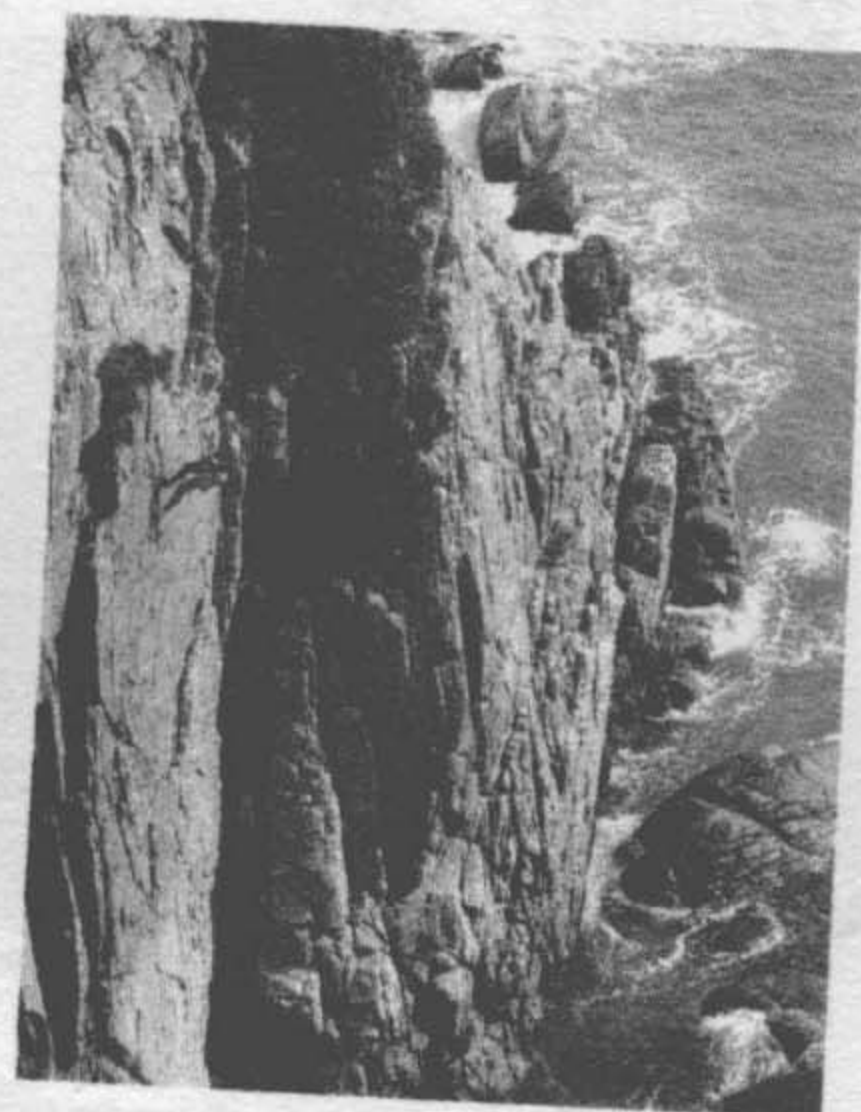
118/ 走在眼泪流过的地方

→ 徒步潮州凤凰乌岵山天池

122/ 踏寻时间的影子 → 徒步风门古径

126/ 听缭绕梵音 观客家名山

→ 徒步阴那山



130/ 沧海一粟

→ 徒步穿越梅林湖

134/ 徒步粤东第一峰 → 铜鼓嶂

138/ 探寻母亲河 → 徒步韩江岸

144/ 海风潮韵，梦幻之旅 → 徒步穿越饶平海岸线



150/ 带你去赶海

→ 徒步惠来—靖海海岸线

156/ 浙江徒步资源综述

158/ 踏着一溪清泉 寻梦楠溪江

166/ 寻华南虎 祭菇神庙

→ 徒步穿越百山祖—凤阳山

174/ 暴步仁溪 → 白石

182/ 原始野性的地方 → 穿越浙东大峡谷

192/ 徒步大罗山

196/ 穿越“死人坑” → 徒步探险浑水溪

202/ 安徽徒步资源综述

204/ 大别山龙井探源

208/ 重走徽杭道 感悟徽商情

212/ 仙寓山茶香满山 → 徒步仙寓山

218/ 寻幽牯牛降

220/ 湖北徒步资源综述

224/ 体验放逐的感觉

→ 穿越神农架无人区



242/ 中原一秀映三潭

→ 徒步穿越广水三潭

246/ 探险白马峡谷

252/ 皇家福地中的修炼

→ 徒步武当山

258/ 走进大溪峡

262/ 上刀山→薄刀锋山脊纵走

266/ 登临旧日战场

→徒步小华山

270/ 探险药王谷

→徒步线粉槽峡谷

276/ 探索洞中洞

→徒步穿越大洪山



320/ 悠游德天瀑布

330/ 用双脚感受漓江

342/ 华南第一峰猫儿山

344/ 穿越摩天岭

346/ 海南徒步资源综述

348/ 圣地寻访走进琼崖

355/ 鸣谢

356/ 国内户外用品店&俱乐部



282/ 行走在华南虎出没之地

→徒步探险后河自然保护区

286/ 湖南徒步资源综述

288/ 走在湘粤边境上

→南岭—莽山穿越

294/ 穿越连云竹海

298/ 登湖南屋脊→徒步壶瓶山

304/ 神游湄江

308/ 畅游武功山

312/ 广西徒步资源综述

314/ 千年的邂逅

→穿行江永—龙胜



## 特别声明

1 因篇幅所限，本书只能在中国华东、华中、华南的徒步区域内选取55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华东、华中、华南最“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种财富，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。