



户外志 骑行团队呕心力作

美利达自行车内销总部总经理 詹馥旗 先生特别推荐，并为本书做序

# 自行车骑行 实用指南



雨儿 祁洪旭 于颢诚 编著

选购、维修、保养、装备、骑行技巧与线路定制



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 自行车骑行 实用指南

雨儿 祁洪旭 于颢诚 编著

选购、维修、保养、装备、骑行技巧与线路定制

人民邮电出版社  
北京

图书在版编目（CIP）数据

自行车骑行实用指南：选购、维修、保养、装备、  
骑行技巧与线路定制 / 雨儿，祁洪旭，于颢诚编著. —  
北京：人民邮电出版社，2016.9  
ISBN 978-7-115-42909-4

I. ①自… II. ①雨… ②祁… ③于… III. ①自行车  
运动—指南 IV. ①G872.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150507号

内 容 提 要

有着10年骑自行车旅行经验和撰写骑行类图书经验的作者们，力图以简单、明了、实用的图文和视频（扫描二维码），帮助读者全面地了解自行车骑行相关知识与技巧，从判断自己是否适合骑自行车旅行开始，到如何选择自己适合的自行车及相关配件，再到如何科学、安全且健康地骑行，最后定制属于自己的骑行计划，从而达到自如地进行自行车选购、维修、保养、科学骑行与定制自行车旅行的目的。适合所有对自行车骑行感兴趣的人士。

- 
- ◆ 编 著 雨 儿 祁洪旭 于颢诚  
责任编辑 紫 镜  
执行编辑 魏勇俊  
责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：889×1194 1/20  
印张：8 2016年9月第1版  
字数：261千字 2016年9月北京第1次印刷
- 

定价：49.00 元

读者服务热线：(010)81055339 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

CHAPTER 01 选择自行车

Section 1 骑自行车旅行之自我判断 022

一、健康判断 022

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1 骑自行车有利于身体健康       | 022 |
| 2 不适合骑自行车旅行的人       | 022 |
| (1) 未达到法定骑自行车上路年龄的人 | 023 |
| (2) 心脏病患者           | 023 |
| (3) 高血压患者           | 023 |
| (4) 癫痫病患者           | 023 |
| (5) 糖尿病患者           | 023 |
| (6) 做过脑部手术的人        | 023 |
| (7) 患闭塞性脉管炎的人       | 023 |
| (8) 孕妇              | 023 |
| 3 不能在高海拔地区骑行的人      | 023 |

二、心理判断 023

|               |     |
|---------------|-----|
| 1 癔症患者        | 024 |
| 2 旅途精神病       | 024 |
| 3 其他不适合长途骑行的人 | 024 |

Section 2 自行车选购指南 024

一、自行车类型 024

|               |     |
|---------------|-----|
| 1 QB对自行车的分类   | 024 |
| 2 骑自行车旅行常用的车型 | 025 |
| (1) 山地自行车     | 025 |
| (2) 公路自行车     | 027 |
| (3) 旅行自行车     | 029 |
| (4) 折叠自行车     | 029 |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 二、自行车价位的选择 .....                  | 030        |
| 三、车架尺寸的选择 .....                   | 031        |
| 1 车架的尺寸是怎么量的? .....               | 031        |
| 2 选择车架尺寸必须考虑的因素 .....             | 032        |
| (1) 有效上管的长度 .....                 | 032        |
| (2) STANDOVER HEIGHT .....        | 032        |
| (3) 臂长 .....                      | 032        |
| 3 若喜欢某款车型, 但没有适合自己的尺寸, 怎么办? ..... | 033        |
| 4 女士是否要骑女式自行车? .....              | 033        |
| 5 BIKE FITTING .....              | 033        |
| 四、车架材质 .....                      | 034        |
| 1 钢车架 .....                       | 034        |
| 2 铝合金车架 .....                     | 034        |
| 3 钛合金车架 .....                     | 034        |
| 4 碳纤维 .....                       | 034        |
| 5 其他材质的车架 .....                   | 035        |
| (1) 钛合金车架 .....                   | 035        |
| (2) 镁合金车架 .....                   | 035        |
| <b>Section 3 自行车配件选购指南 .....</b>  | <b>035</b> |
| 1 鞍座 ( 车座、座垫 ) .....              | 035        |
| (1) 根据坐骨的宽度选择鞍座 .....             | 035        |
| (2) 鞍座不是越软越好 .....                | 036        |
| (3) 山地自行车鞍座和公路自行车鞍座有区别 .....      | 036        |
| (4) 无鼻鞍座 .....                    | 036        |
| 2 车把 ( 把横、把立与把套或把带 ) .....        | 036        |
| (1) 车把 .....                      | 036        |
| (2) 把立 .....                      | 037        |
| (3) 把套或把带 .....                   | 037        |
| (4) 副把 .....                      | 037        |
| 3 脚踏 .....                        | 038        |

|   |                |     |
|---|----------------|-----|
| 4 | 内、外胎及胎压 .....  | 038 |
|   | (1) 内胎 .....   | 038 |
|   | (2) 外胎 .....   | 038 |
|   | (3) 尺寸配套 ..... | 039 |
|   | (4) 胎压 .....   | 039 |
| 5 | 座杆 .....       | 039 |
| 6 | 变速系统 .....     | 039 |

## CHAPTER 02 骑行装备选择及正确使用

### Section 1 日骑行、短途骑行装备选择及正确使用 ..... 041

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 一、必备 .....                    | 041 |
| 1 头盔 .....                    | 041 |
| (1) 头盔的选择 .....               | 041 |
| (2) 正确佩戴头盔，头盔才能起到保护作用 .....   | 042 |
| 2 骑行手套 .....                  | 042 |
| (1) 透气性、防泼水性 .....            | 043 |
| (2) 吸震性 .....                 | 043 |
| (3) 防滑 .....                  | 043 |
| (4) 尺寸要合适 .....               | 043 |
| 3 骑行裤/裙、骑行服 .....             | 043 |
| (1) 骑行裤/裙 .....               | 043 |
| (2) 骑行服 .....                 | 045 |
| 4 鞋底稍硬的鞋、锁鞋 .....             | 045 |
| 5 手电/车首灯、尾灯 .....             | 045 |
| 6 备胎、气筒、组合工具包等 .....          | 046 |
| 7 截链器 .....                   | 046 |
| 8 补充能量的食品、水 .....             | 046 |
| 9 手台（业余电台） .....              | 047 |
| (1) 手台是救命工具 .....             | 047 |
| (2) 学会使用手台 .....              | 047 |
| (3) 中国6个主要波段中最适合语音通联的频率 ..... | 048 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 二、选备 .....   | 048 |
| 1 骑行眼镜 ..... | 048 |
| 2 魔术头巾 ..... | 048 |
| 3 码表 .....   | 048 |
| 4 束裤带 .....  | 049 |

## Section 2 长途骑行装备选择及正确使用 ..... 050

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、必备装备 .....     | 050 |
| 1 骑行马甲 .....     | 050 |
| 2 洗漱用品、防晒霜 ..... | 050 |
| 3 后货架、驮包 .....   | 050 |
| 4 卡、证件类 .....    | 050 |
| 5 充电宝、电源插座 ..... | 051 |
| 二、选备装备 .....     | 051 |
| 1 骑行护膝 .....     | 051 |
| 2 车首包、车梁包 .....  | 051 |
| 3 胶带、绝缘胶带 .....  | 051 |
| 4 辐条扳手 .....     | 051 |

## Section 3 进藏等“自虐”级线路装备选择及正确使用 ..... 051

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、必备装备 .....     | 051 |
| 1 分体式雨衣、雨裤 ..... | 051 |
| 2 着装 .....       | 052 |
| 3 睡袋 .....       | 052 |
| 4 保温壶 .....      | 052 |
| 5 小电吹风 .....     | 052 |
| 二、选备装备 .....     | 052 |
| 1 鞋套 .....       | 052 |
| 2 刀具、餐具、火种 ..... | 053 |
| 3 小食品 .....      | 053 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 三、高原反应及其他 .....            | 053 |
| 1 不适合骑自行车进藏的人 .....        | 053 |
| 2 高原反应的预防 .....            | 053 |
| (1) 高原反应 .....             | 053 |
| (2) 高原反应的预防 .....          | 053 |
| 3 到达高原后肌体可能出现的状况 .....     | 054 |
| (1) 脉搏(心律)频率 .....         | 054 |
| (2) 呼吸 .....               | 054 |
| (3) 血压 .....               | 054 |
| (4) 神经系统 .....             | 054 |
| (5) 消化系统 .....             | 054 |
| 4 到达高原后注意的事项 .....         | 054 |
| (1) 气短、胸闷、呼吸困难, 不要担心 ..... | 054 |
| (2) 不建议立刻吸氧 .....          | 054 |
| (3) 饮食上多注意 .....           | 054 |
| (4) 避免过度疲劳 .....           | 055 |
| (5) 可以洗澡 .....             | 055 |
| (6) 骑自行车进藏的人不容易高反 .....    | 055 |
| 5 携带的药品 .....              | 055 |
| (1) 抗高反类药品 .....           | 055 |
| (2) 创可贴 .....              | 055 |
| (3) 医用胶布、绷带、碘伏、棉签 .....    | 055 |
| (4) 高锰酸钾 .....             | 055 |
| (5) A.P.C .....            | 055 |
| (6) 红霉素软膏 .....            | 055 |
| (7) 眼药水 .....              | 055 |
| (8) 治疗感冒、拉肚子的药 .....       | 055 |
| (9) 葡萄糖 .....              | 055 |
| 6 皮肤保养 .....               | 056 |

# CHAPTER 03 自行车的调试、维修与保养

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>Section 1 自行车的调试</b>    | <b>058</b> |
| 一、鞍座角度、高度、前后的调整            | 058        |
| 1 鞍座的角度                    | 058        |
| 2 鞍座高度的调整                  | 059        |
| 3 鞍座前后的调整                  | 059        |
| 二、刹车制手的位置                  | 059        |
| 三、车把的宽度、高度调整               | 060        |
| 1 车把的宽度                    | 060        |
| 2 车把的高度                    | 060        |
| 四、把立的调整                    | 060        |
| 五、快拆                       | 061        |
| 1 快拆                       | 061        |
| 2 快拆的使用方法                  | 061        |
| (1) 错误的上快拆方法               | 061        |
| (2) 正确的上快拆方法               | 061        |
| (3) 不要弄丢快拆上的螺母             | 062        |
| (4) 快拆的保养                  | 062        |
| (5) 注意事项                   | 062        |
| 六、检测                       | 062        |
| <b>Section 2 骑行前的检查</b>    | <b>063</b> |
| 一、骑行前检查自行车                 | 063        |
| 二、骑行前检查骑行装备                | 064        |
| <b>Section 3 自行车的维修与保养</b> | <b>064</b> |
| 一、链条的维修与保养                 | 064        |
| 1 链条的润滑                    | 064        |
| 2 链条的清洁                    | 064        |
| (1) 每次骑行回来或骑行前清洁链条         | 064        |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| (2) 用洗链器洗链条 .....             | 065 |
| (3) 用溶剂清洁链条 .....             | 065 |
| (4) 清洁链条的同时, 顺便清洁飞轮、导轮 .....  | 065 |
| <b>3 更换</b> .....             | 065 |
| <b>4 常见的链条故障</b> .....        | 066 |
| (1) 掉链 .....                  | 066 |
| (2) 断链 .....                  | 066 |
| (3) 卷链 .....                  | 066 |
| (4) 链条异响 .....                | 067 |
| (5) 跳链 .....                  | 067 |
| (6) 卡链或扭链 .....               | 067 |
| <b>5 链条魔术扣</b> .....          | 068 |
| <b>二、清洗自行车</b> .....          | 068 |
| <b>三、清洁与保养传动系统</b> .....      | 069 |
| <b>1 链条</b> .....             | 069 |
| <b>2 擦净后拨链器导轮</b> .....       | 069 |
| <b>3 清洁飞轮片</b> .....          | 069 |
| <b>4 擦净拨链器、飞轮和牙盘</b> .....    | 069 |
| <b>四、预防扎胎、补胎、外胎胎壁撕裂</b> ..... | 069 |
| <b>1 预防扎胎</b> .....           | 069 |
| <b>2 扎胎的处理及原因</b> .....       | 070 |
| (1) 单纯的扎胎很容易处理 .....          | 070 |
| (2) 内胎本身的原因 .....             | 070 |
| (3) 补胎片都用完了, 怎么办? .....       | 070 |
| <b>3 外胎胎壁撕裂</b> .....         | 070 |
| <b>4 辐条松了或断了</b> .....        | 071 |
| (1) 拧紧松了的辐条 .....             | 071 |
| (2) 没带辐条扳手或不会使用 .....         | 071 |
| (3) 带了辐条扳手没带备用辐条 .....        | 071 |
| (4) 更换掉断了的辐条 .....            | 071 |
| <b>5 车圈</b> .....             | 071 |

|                      |                               |            |
|----------------------|-------------------------------|------------|
| <b>6</b>             | 刹车系统的调整及故障的简单处理 .....         | 072        |
| (1)                  | V 刹与碟刹 .....                  | 072        |
| (2)                  | 线拉式碟刹和油压式碟刹 .....             | 072        |
| (3)                  | V 刹与碟刹的性能对比 .....             | 073        |
| (4)                  | V 刹与碟刹的调整 .....               | 073        |
| (5)                  | 刹车系统损坏或自己调整不好 .....           | 074        |
| <b>7</b>             | 前拨链器损坏及简单处理 .....             | 074        |
| (1)                  | 前拨链器稍微弯曲 .....                | 074        |
| (2)                  | 前拨链器的束环松动 .....               | 074        |
| (3)                  | 前拨链器坏了或弯曲度太大 .....            | 074        |
| <b>8</b>             | 后拨链器损坏及简单处理 .....             | 075        |
| (1)                  | 导轮螺栓脱落 .....                  | 075        |
| (2)                  | 导链架弹簧断了 .....                 | 075        |
| <b>9</b>             | 前变速线断了 .....                  | 075        |
| <b>10</b>            | 后变速线断了 .....                  | 075        |
| (1)                  | 有螺丝刀 .....                    | 075        |
| (2)                  | 没带螺丝刀 .....                   | 075        |
| <b>五、小故障排除 .....</b> |                               | <b>076</b> |
| <b>1</b>             | 每次补好内胎，刚装回去又瘪了 .....          | 076        |
| <b>2</b>             | 经常爆胎 .....                    | 076        |
| <b>3</b>             | 重新安装外胎，却无法正常装入车圈 .....        | 076        |
| <b>4</b>             | 补胎片粘不到内胎上 .....               | 076        |
| <b>5</b>             | 补胎片一撕就断了 .....                | 076        |
| <b>6</b>             | 车轮吱吱作响 .....                  | 076        |
| <b>7</b>             | 蹬踏发力时有异响 .....                | 076        |
| <b>8</b>             | 大齿盘晃动，而且链条蹭前拨链板 .....         | 076        |
| <b>9</b>             | 拆卸链条和牙盘，清洁牙盘后，前拨链器换挡不正确 ..... | 076        |
| <b>10</b>            | 拆卸盘钉时，盘钉随着转动 .....            | 076        |
| <b>11</b>            | 变速线管蹭车架，磨掉一块漆 .....           | 076        |
| <b>12</b>            | 后拨链器有异响，换挡不准 .....            | 076        |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 13 飞轮生锈 .....                   | 076 |
| 14 使用某些齿比时, 跳齿 .....            | 076 |
| 15 前拨无法准确换到某一齿盘上 .....          | 077 |
| 16 后拨链器持续发出尖刺的异响 .....          | 077 |
| 17 刹车无力, 而刹车块并不需要更换 .....       | 077 |
| 18 一侧刹车块蹭车圈或靠的特别近 .....         | 077 |
| 19 每蹬踏一下, 鞍座响一声 .....           | 077 |
| 20 刹车时发出尖锐的异响 .....             | 077 |
| 21 脚踏的拆装方向 .....                | 077 |
| 22 拆卸碗组润滑后, 无论怎么调节都感觉碗组很紧 ..... | 077 |

## CHAPTER 04 科学骑行

### Section 1 骑行方法 ..... 079

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 一、学会上车、下车 .....                  | 079 |
| 1 学会上车 .....                     | 079 |
| 2 学会下车 .....                     | 080 |
| 二、学会正确刹车 .....                   | 080 |
| 三、正确的骑行姿势 .....                  | 080 |
| 1 “缩小腹, 立骨盆, 弓背拱, 肘微弯, 高踝” ..... | 080 |
| 2 肘微弯, 肘面朝天 .....                | 081 |
| 3 双手轻扣在车把上 .....                 | 081 |
| 4 用自己的体重助踩 .....                 | 081 |
| 5 平行脚 .....                      | 082 |
| 四、学会变速 .....                     | 082 |
| 五、学会转弯 .....                     | 082 |
| 六、绕8字练习 .....                    | 083 |
| 七、放坡时重心后移, 上坡时重心前移 .....         | 083 |
| 八、学会摇车 .....                     | 083 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 1 学会摇车 .....                | 083        |
| 2 不适合摇车的情况 .....            | 083        |
| <b>Section 2 安全骑行 .....</b> | <b>084</b> |
| 一、必须遵守交通法律、法规 .....         | 084        |
| 二、控制骑行速度，保持安全距离 .....       | 084        |
| 三、骑行中如何喝水 .....             | 084        |
| 四、骑行中不能做的事 .....            | 085        |
| 五、骑行手势 .....                | 085        |
| 六、学会摔车 .....                | 087        |
| 七、购买专业骑自行车旅行保险 .....        | 087        |
| <b>Section 3 健康骑行 .....</b> | <b>087</b> |
| 一、骑行前、中、后必须要注意的 .....       | 087        |
| 1 不要冒然加大骑行强度 .....          | 087        |
| 2 骑行前必须热身 .....             | 087        |
| 3 骑行前的热身操 .....             | 087        |
| (1) 颈部绕环 .....              | 088        |
| (2) 推压后颈 .....              | 088        |
| (3) 侧拉肩颈 .....              | 088        |
| (4) 扣压肩关节 .....             | 088        |
| (5) 伸展肩背肌 .....             | 090        |
| (6) 伸展前臂肌 .....             | 091        |
| (7) 腰部绕圈 .....              | 091        |
| (8) 腰部拉伸 .....              | 092        |
| (9) 扶膝压肩 .....              | 092        |
| (10) 弓步压腿 .....             | 093        |
| (11) 活动手腕、踝关节 .....         | 093        |
| 4 骑行中、后的热身操 .....           | 093        |
| (1) 单腿抱脚 .....              | 093        |
| (2) 压肩 .....                | 093        |
| (3) 青蛙蹲 .....               | 093        |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 二、骑行中补水、补食 .....              | 094 |
| 1 补水、补食的时间间隔 .....            | 094 |
| 2 骑行中补什么? .....               | 094 |
| 3 骑行中喝水还是运动饮料.....            | 094 |
| 4 午饭后休息半小时 .....              | 094 |
| 三、各部位伤痛的预防 .....              | 095 |
| 1 膝盖上部痛 .....                 | 095 |
| 2 膝盖后部痛 .....                 | 095 |
| 3 膝盖痛的原因和解决办法.....            | 095 |
| (1) 骑行时用脚的方向和发力的方向不一致 .....   | 095 |
| (2) 突然发力提速时大腿肌肉力量没有跟上 .....   | 095 |
| (3) 长期低踏频骑行 .....             | 095 |
| (4) 过量的爬坡练习 .....             | 095 |
| (5) 鞍座高度过高或过低.....            | 095 |
| (6) 膝盖的旧伤没有及时治疗或未痊愈 .....     | 095 |
| (7) 骑行前没做热身、热身不够或热身方法不正确..... | 095 |
| (8) 着凉 .....                  | 095 |
| 4 肩、背痛及解决方法 .....             | 095 |
| (1) 车架尺寸、鞍座位置不合适 .....        | 095 |
| (2) 车把过低 .....                | 095 |
| (3) 骑行前没做热身、热身不够或热身方法不正确..... | 096 |
| 5 脖子痛及解决办法 .....              | 096 |
| (1) 车架上管较长、车把过低.....          | 096 |
| (2) 不要总仰着脖子看路.....            | 096 |
| 6 手麻及解决办法 .....               | 096 |
| (1) 手套过紧或设计不合理.....           | 096 |
| (2) 握把力量过大 .....              | 096 |
| (3) 血液不畅 .....                | 096 |
| (4) 连续骑行时间过长或路面颠簸 .....       | 096 |
| (5) 车座和车把高度不合适.....           | 096 |
| (6) “鼠标手” .....               | 096 |
| 7 脚麻及解决办法 .....               | 096 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| (1) 鞋过紧或鞋带系得过紧 ..... | 096 |
| (2) 鞋底太软 .....       | 097 |
| (3) 脚踏故障 .....       | 097 |
| (4) 正确的骑行姿势 .....    | 097 |
| 四、适合自己的才是最好的 .....   | 097 |

## CHAPTER 05 定制自己的旅行

### Section 1 决定定制旅行的几要素 .....

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 一、成为一个真正的骑车人 .....          | 099 |
| 二、开始日骑 .....                | 099 |
| 1 日骑 .....                  | 099 |
| (1) 了解骑自行车旅行 .....          | 099 |
| (2) 确定骑行线路 .....            | 099 |
| (3) 一定要跟靠谱的领队或经验丰富的车友 ..... | 099 |
| (4) 不跟“大帮哄”的活动 .....        | 100 |
| (5) 骑行必买骑行专业险 .....         | 100 |
| 2 骑自行车长途骑行 .....            | 100 |
| (1) 日骑是长途骑行的“缩小版” .....     | 100 |
| (2) 给自己定制独一无二的自行车之旅 .....   | 100 |

### Section 2 掌握与利用现代科技 .....

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 一、定制自己的自行车之旅 .....                | 100 |
| 1 学习知识 .....                      | 100 |
| 2 确定具体走哪条线 .....                  | 100 |
| 3 确定骑行的节点、亮点、修车点、搭车点、医疗救护点等 ..... | 101 |
| 4 确定携带的装备及队伍中的负责人 .....           | 101 |
| 5 预定住处 .....                      | 101 |
| 6 托运自行车 .....                     | 101 |
| 二、手机导航、GPS全球定位系统、导航码表 .....       | 101 |
| 1 手机导航地图 .....                    | 101 |
| 2 GPS全球定位系统 .....                 | 101 |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| (1) GPS的概念及分类 .....             | 101        |
| (2) 骑自行车旅行时, 使用的GPS的功能 .....    | 102        |
| (3) GPS使用中要注意的 .....            | 103        |
| <b>3 自行车导航码表 .....</b>          | <b>103</b> |
| (1) 方便根据天气情况调整骑行计划 .....        | 104        |
| (2) 让亲朋好友随时看到你的骑行状态 .....       | 104        |
| (3) 定位与查找节点 .....               | 104        |
| (4) 多种骑行活动模式 .....              | 104        |
| (5) 记录多种数据 .....                | 104        |
| <b>三、自行车托运 .....</b>            | <b>105</b> |
| <b>1 火车托运 .....</b>             | <b>105</b> |
| (1) 选择正规的中铁快运 .....             | 105        |
| (2) 填表、贴标签 .....                | 105        |
| (3) 包装自行车 .....                 | 105        |
| (4) 把自行车推进站内 .....              | 105        |
| (5) 托运中造成的磕碰怎么办 .....           | 105        |
| <b>2 飞机托运 .....</b>             | <b>106</b> |
| <b>Section 3 自行车摄影与摄像 .....</b> | <b>106</b> |
| <b>一、选个合适的相机 .....</b>          | <b>106</b> |
| <b>1 单反相机 .....</b>             | <b>106</b> |
| <b>2 微单(单电)相机 .....</b>         | <b>106</b> |
| <b>3 数码相机 .....</b>             | <b>106</b> |
| <b>二、其他必备的摄影装备 .....</b>        | <b>107</b> |
| <b>1 电池 .....</b>               | <b>107</b> |
| <b>2 存储卡 .....</b>              | <b>107</b> |
| <b>3 微型的三脚架/自拍杆 .....</b>       | <b>107</b> |
| <b>三、学点摄影技巧 .....</b>           | <b>107</b> |
| <b>1 摄影靠创意 .....</b>            | <b>107</b> |
| <b>2 摄影靠技巧 .....</b>            | <b>107</b> |
| (1) 风光摄影 .....                  | 107        |
| (2) 人像摄影 .....                  | 107        |

|                |     |
|----------------|-----|
| (3) 人文摄影 ..... | 108 |
| (4) 建筑摄影 ..... | 108 |
| (5) 微距摄影 ..... | 108 |

## CHAPTER 06 国内外著名自行车旅行线路攻略

### Section 1 国内20条小长假骑行线路 ..... 110

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 一、骑游7条挂壁公路.....                  | 110 |
| 二、环青海湖.....                      | 112 |
| 三、怒江峡谷绝美之旅（大理—六库）.....           | 113 |
| 四、怒江峡谷绝美之旅（六库—丙中洛）.....          | 114 |
| 五、烟雨蒙蒙之镇江—扬州 .....               | 115 |
| 六、骑游婉约的江南古镇.....                 | 116 |
| 七、环千岛湖.....                      | 117 |
| 八、环太湖 .....                      | 118 |
| 九、从秦岭到剑门关 .....                  | 119 |
| 十、品读白山黑水（哈尔滨—兴凯湖）.....           | 120 |
| 十一、骑游中国的最北端.....                 | 121 |
| 十二、骑游胶东半岛 .....                  | 122 |
| 十三、亲子骑游，品中国博大精深的传统文化（济南—曲阜）..... | 123 |
| 十四、山水天堂之南宁到桂林 .....              | 124 |
| 十五、河北蔚县，那些日渐消失的古迹.....           | 125 |
| 十六、骑行MOB，XC越野 .....              | 126 |
| 十七、从首都到金山岭长城 .....               | 127 |
| 十八、骑车游台湾的最南点，海浪、沙滩、鹅銮鼻.....      | 128 |
| 十九、骑游全球十大最美自行车道台湾日月潭 .....       | 129 |
| 二十、从基隆到台北，骑车看海 .....             | 130 |

### Section 2 国内11条著名的长途骑行线路 ..... 131

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、骑车去西藏之青藏线.....   | 131 |
| 二、骑车去西藏之唐蕃古道 ..... | 132 |