

自驾那点事儿

自驾旅行随身手册

享受驾驶的快乐，就从“那点事”开启

李雷 主编



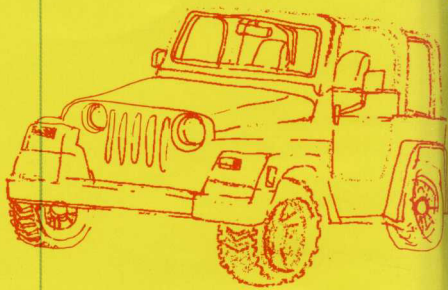
爱上自驾的8条理由

一种时尚的旅游方式
 消减压力的绝佳方式
 享受“史无前例”的自由
 锻炼开车技术的好时机
 全面了解各地名山大川
 挑战极限的绝佳机会
 经济实惠的旅行方式
 增进感情的绝好机会

尚游之道，尽在车上

挑战路况，不悔征途

自驾旅途中，困难是未知的
或狂风，或暴雨，或冰雪
或是车陷泥泞，或是突发危机
任何状况都有可能发生
但是我们要学会的就是
冷静地面对困难
坚强地面对挫折
果断地处理危机
让自己——
无畏于多变的征途
无愧于一路的征程



自驾那点事儿



李雷 主编

自驾旅行随身手册

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

自驾那点事儿 / 李雷主编. — 北京: 中国铁道出版社, 2010.9

ISBN 978-7-113-11858-7

I. ①自… II. ①李… III. ①汽车—行车安全—基本知识②旅游—基本知识③紧急事件—处理—基本知识 IV. ①U471.15②G895

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166136号

书 名: 自驾那点事儿
作 者: 李雷 主编

策划编辑: 聂浩智
责任编辑: 刘 钢
编辑助理: 聂浩智
版式设计: 郑路图书
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社
(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)

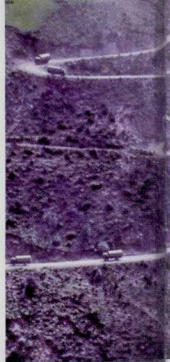
印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 5.5 字数: 288 千字
书 号: ISBN 978-7-113-11858-7
定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者,
请与本社读者服务部调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电: (021) 73170 (发行部)
打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504 路电: (021) 73187

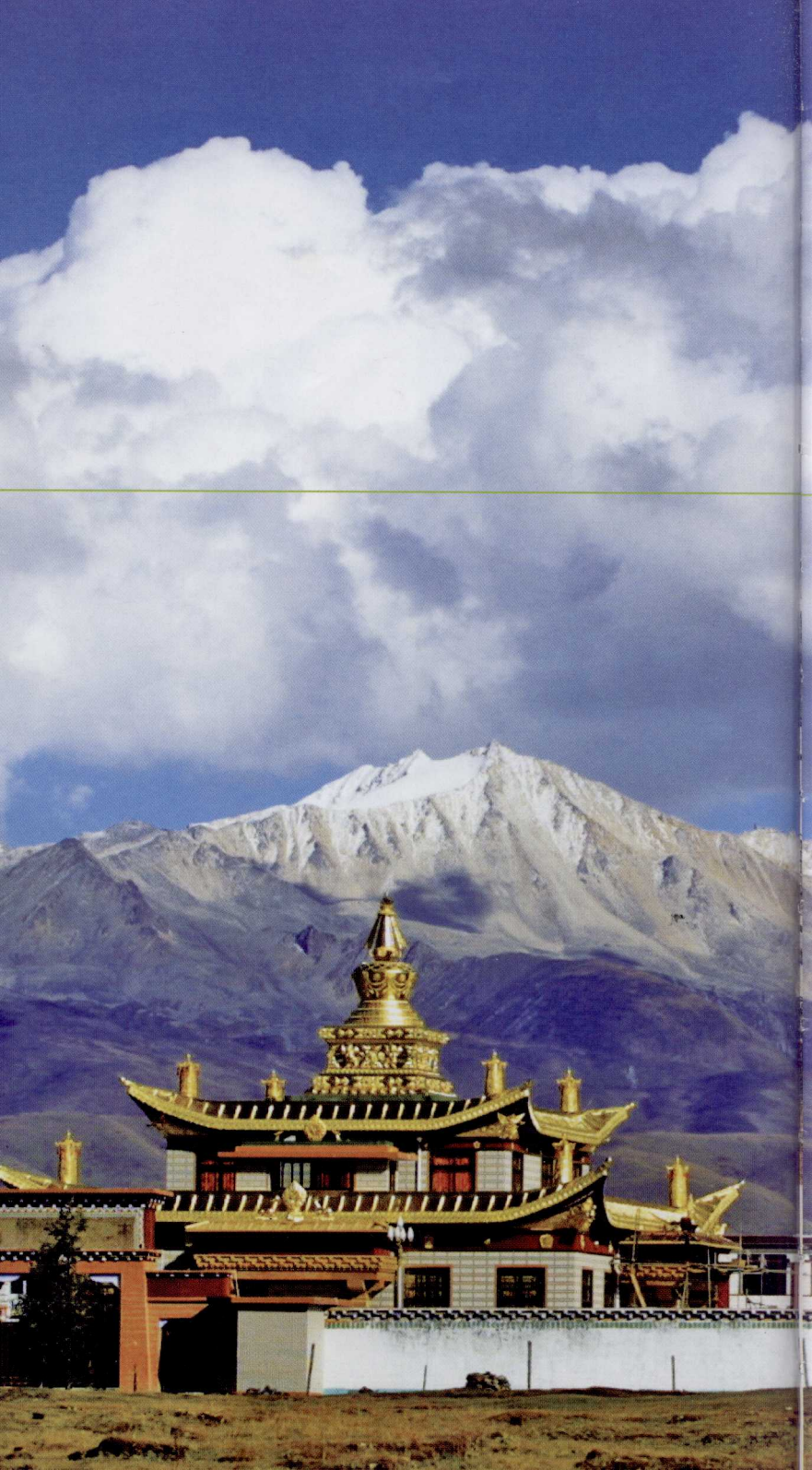
此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ctongbook.com





自驾，快乐的体验

开上心爱的“宝马”出城
车轮下的路越来越长
享受放纵恣意的自由旅程
领略大自然的美好与多变
体验奔波之苦、社会之真
学会的是坚强与忍让
每一条路都刺激着我们探寻的欲望
每一次出行都是我们珍贵的财富



绿色公路，大美无疆

大自然赋予的生命是珍贵的
大自然的美好值得珍惜
当车轮滚动在大自然那稚嫩的皮肤上时
当驰骋在青藏公路上
当那如画的风景划过眼眸
我们学会的是感恩
感恩大自然的姿态万千
感恩大自然的慈悲善良
车道上，留下的是我们的脚步
带不走的是大自然的无限风华
遗忘不了的，是那永远的记忆
忘却了的，是那些无谓的风雨



目录

CONTENTS

准备篇

万事俱备 不欠东风

人的准备..... 16

我们都是飞行军

身体准备——训练.....	16
身体准备——高原旅行.....	18
心理准备.....	20
必要的自驾游知识.....	21
自驾旅行计划.....	23
选择旅伴.....	25

物的准备..... 26

今年自驾不准备 准备就带百宝箱

意外保险.....	26
行李准备.....	28
药品准备.....	29
GPS车载仪和地图.....	31
电台.....	34
汽车急救工具包.....	37
常用工具箱.....	38
多用途电瓶.....	39
备用油箱.....	39
绞盘.....	40
千斤顶.....	41
露营用品.....	42
野炊用品.....	44

车的准备..... 45

大块头有大智慧

车辆选择.....	45
越野车选择.....	47
租车指南.....	49
车辆检查.....	52

行驶篇

走自己的路 让别人抛锚去吧

行驶安全..... 56

一路平安

正确使用油门.....	56
正确使用离合器.....	58
正确使用挡位.....	59
正确加油.....	60
安全要素一：提前预防.....	62
安全要素二：观察清楚.....	64
安全要素三：准确判断.....	66
安全要素四：遵守交规.....	67
安全要素五：安全车距.....	68
安全要素六：安全车速.....	69
安全要素七：精力充沛.....	70
跟车、超车、停车、倒车.....	71
10个毁车的坏习惯.....	74
20个常见的驾驶误区.....	76

特殊路况..... 78

不走寻常路

泥路.....	78
山路.....	81
高速公路.....	83
涉水.....	85
冰雪.....	86
沙地、松软地面.....	88
陡坡.....	89
岩石路面.....	92

特殊天气..... 94

风雨雷电 尽显从容

大风.....	94
大雾.....	96
雨天.....	98
雪天.....	100
冷天.....	102
热天.....	103

特殊时段..... 104

做个越野人

中午.....	104
夜间.....	105

应急篇

突发事件 临危不乱

车应急常识..... 110

轮胎爆裂和换胎..... 110

抛锚或出现故障..... 113

人应急常识..... 114

开车遇险应急处理..... 114

车友应急常识..... 117

交通事故应急常识..... 119

交通事故自救互救..... 120

突发事件逃生方法..... 122

与当地人发生冲突怎么办..... 125

回归篇

王者归来

车辆检查..... 128

身心调整..... 130

热线篇

驰骋在景观大道

川藏南线..... 134

成都—康定—然乌—八一—拉萨

川藏北线..... 137

成都—新都桥—昌都—那曲—拉萨

青藏公路..... 139

西宁—格尔木—沱沱河—那曲—拉萨

中尼公路..... 141

拉萨—日喀则—珠峰大本营—樟木

新藏公路..... 142

拉萨—帕羊—狮泉河—叶城—喀什

沙漠公路..... 144

轮台—民丰—和田—阿拉尔

北疆环线..... 145

乌鲁木齐—奎屯—布尔津—阿勒泰—
乌鲁木齐

极北之行..... 147

北京—木兰围场—呼伦贝尔—漠河

穿越阿拉善..... 149

银川—额济纳—嘉峪关—敦煌

川北甘南之行..... 150

成都—米亚罗—九寨沟—甘南

西南黄金游线..... 151

成都—竹海—贵阳—黄果树—罗平—
昆明

徽杭山水之旅..... 152

杭州—千岛湖—黄山—婺源—三清山

天涯海角寻踪..... 154

广州—开平碉楼—海口—三亚

黔桂民俗之旅..... 155

广州—阳朔—桂林—荔波

附录

省油小窍门..... 156

防盗小窍门..... 156

交通广播..... 157

常用电话..... 159

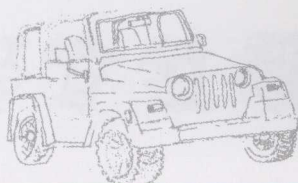
汽车媒体..... 161

车友会..... 163

越野网站论坛..... 165

自驾旅行记录..... 166

记录页..... 174



爱上自驾的8条理由

- 一种时尚的旅游方式
- 消减压力的绝佳方式
- 享受“史无前例”的自由
- 锻炼开车技术的好时机
- 全面了解各地名山大川
- 挑战极限的绝佳机会
- 经济实惠的旅行方式
- 增进感情的绝好机会



爱上自驾的8条理由

自驾旅行的8条金规

- 疲劳驾驶是大忌
- 选择车型按路线
- 车况检查要仔细
- 证件带齐不能忘
- 自驾设备要齐全
- 精力充沛是保障
- 出游不忘做环保
- 开心放松是目的



自驾旅行的8条金规

安全驾驶的8大要点

安全驾驶的8大要点

- 尽量避免夜间行车
- 严禁疲劳驾驶
- 及时加油
- 控制车速，不飙车
- 每天出发前检查车辆
- 尽量避免急刹车
- 和前车保持安全距离
- 注意使用安全带

危险驾驶的8大恶习

- 酒后驾车
- 疲劳驾驶
- 会车、跟车不关远光灯
- “勇”闯红灯
- 忙打电话，不忙打灯
- 频繁变道
- 开车狂飚，自以为酷
- 不系安全带



危险驾驶的8大恶习



2009年7月，中国国旅穿越内蒙古东部草原活动

第一篇
PART ONE



准备篇

万事俱备 不欠东风





人的准备

我们都是飞行军



身体准备——训练

强健的体质是游玩的保障。如果计划长途自驾旅行，适度的身体训练是必不可少的。



肺功能训练

有两种训练肺活量的呼吸方法——胸式呼吸法和腹式呼吸法。这里主要推荐腹式呼吸法。所谓腹式呼吸法是指吸气时让腹部凸起，吐气时压缩腹部使之凹入的呼吸法。

方法：将双手平放在腹部，开始吸气时全身用力，此时肺部及腹部会充满空气而鼓起，但还不能停止，继续使劲吸气。然后屏住气息4秒，此时身体会感到紧张，接着利用8秒的时间将气缓缓地吐出。吐气时宜慢而长，且不要中断。如此重复，60个为一组。

作用：能增加肺活量，松弛紧张兴奋的身心，促进消化道的消化吸收功能。

吸气



心脏功能训练

方法：每天坚持慢跑或是跳绳半小时左右，这对调节心脏功率和呼吸都很有帮助。心脏功能的锻炼可以和肺部锻炼有机地结合起来，这样效果更佳，心脏功能负荷能力变强。

作用：锻炼心脏功能，增强心力。