



《千里走单骑系列》编委会 主编

BIKING IN **骑单车** BEIJING **玩北京**



深度文化探秘游！

玩家的时尚攻略 旅友的出行指南

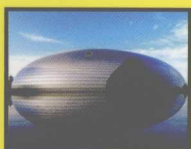
绿色骑行，最时尚，最浪漫，最健康！

民风民俗 时尚都市 特色小吃

酒吧咖啡 精品线路一箩筐！



中国社会科学出版社





《千里走单骑系列》编委会 主编

BIKING IN BEIJING 骑单车 玩北京



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骑单车玩北京/《千里走单骑系列》编委会主编.

—北京: 中国社会出版社, 2009.8

(千里走单骑系列)

ISBN 978-7-5087-2738-7

I.骑… II.千… III.旅游指南—北京 IV.K928.91

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第137739号

书 名: 骑单车玩北京

主 编: 《千里走单骑系列》编委会

策 划: 侯 钰

责任编辑: 侯 钰

出版发行: 中国社会出版社

邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

传 真: (010) 66051713

邮 购 部: (010) 66060275

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 全国各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 140mm × 210mm 1/32

印 张: 8.625

字 数: 200千字

版 次: 2009年10月第1版

印 次: 2009年10月第1次印刷

定 价: 32.00元



写在前面

一为什么要骑自行车旅行

汽车、火车、飞机，现代化的交通工具，四通八达的交通网络，可以把我们迅速地送往地球村的每一个角落。为什么要骑车呢？

如果你是一位不爱好运动或者没体会过汗水过后酣畅淋漓般快感的人，也许会说：同样的路程，坐汽车会比骑自行车用更少的时间，提高了效率。可是问题在于这是旅行，旅行的目的并不在于节省时间提高效率，在旅行中提高了效率，那么在体验上就必定会失去很多！

如果说乘坐飞机、火车、汽车旅行，旅行的目标是“点”，那么自行车旅行的目标就是“线”，在自行车旅行的过程中你将会发现旅途处处是风景，会感受到更多的旅行乐趣，欣赏到更为别致的风景，体验到更为细致的人文风情。

自行车旅行是一种经历，一种心情，一种生活的态度和一种人生的追求。它是绿色出行，它让你时尚环保，它有益身心！

“喜欢在路上”的感觉，这是每一个骑车旅行人的由衷表达。在空旷的望不到头的路上骑行，自由自在地骑行，想停就停，想走就走，向着目标前进。不在乎旅行的终点，在乎的是沿途的风景和欣赏风景的心情。这是一种完全融入大自然的旅行方式，是最真实的自由感觉，虽有汗水，但却无比快乐和自由。在旅行的过程中记录下人生最难忘的一段经历，学会珍惜身边的朋友，感悟人生的真谛，对生活充满无限的向往和动力。

在欣赏风景的同时，时尚、健康、环保是自行车旅行永远的骄傲。跨上自行车，或风驰电掣，或悠然自得，把视线从闪烁的电脑屏幕前移到远方的森林山丘；把身体从狭小的办公桌前带到广阔的田野乡村；掠过都市的钢铁丛林，穿越在皇城遗韵的胡同里；冲出现代的繁华，去寻找一份自然的宁静。在骑行的时尚运动中享受山野农庄的质朴；在都市中寻觅感受旧日的梦；呼吸着室外清新的空气，燃烧着体内多余的脂肪，把拥堵在身边冒着黑烟的钢铁盒子抛在身后，享受旅行的同时，留给自己一个健康的身体，留给自然一片清新的蓝天。

备上一辆单车，背上一份行囊，带上快乐心情，上路吧，朋友！

1

骑行线路①

北京的中轴线

—从钟鼓楼到永定门

钟鼓楼：昔日的晨钟暮鼓	018
景山：俯瞰紫禁城的壮观	022
故宫：无与伦比的皇家宫殿	028
午门：皇榜昭示天下	032
中山公园：“左祖右社”中的社稷坛	035
前门：老北京的象征	039
大栅栏：繁华市井大栅栏	044
天桥：天桥八怪今何在	050
天坛：倾听历史的回音	055
永定门：挑起老北京城的脊梁	059

2

骑行线路②

老北京，小胡同

—从雍和宫到什刹海的胡同

雍和宫：藏传佛教博物馆	064
孔庙：尊师重教此为先	068
国子监：北京最古老的学府	070
南锣鼓巷：步入现代的胭脂巷	074
帽儿胡同·金锭桥·前海南沿	080
荷花市场：体味凉爽的夏日风情	084
前海西街·毡子胡同·大翔凤胡同	087
恭王府：和珅跌倒，嘉庆吃饱	090
原辅仁大学：中西合璧话辅仁	093
后海公园：看野鸭，品黄酒	096
宋庆龄故居：伟人风韵永留存	099
鸦儿胡同：绕不开的后海胡同	102
银锭桥：银锭观山	106
烟袋斜街：体验胡同中的喧嚣	109

3

骑行线路 ③

神州第一街

—从世纪坛到CBD—

中华世纪坛：中华艺术与日月同辉	114
军事博物馆：免费的军事文化盛宴	118
首都博物馆：建筑与展览都不能错过	121
金融街：中国金融活动的核心	124
北京图书大厦：在书的海洋中畅游	129
中南海：为人民服务	134
国家大剧院：音乐·阳光下的“巨蛋”	137
天安门广场：我爱北京天安门	140
王府井：古今交融的金街	145
新秀水：旅游者的购物天堂	149
世贸天阶：全北京向上看	153
中央电视台：感受创意中的震撼	156

4

骑行线路 ④

淘不尽的玉器古玩

—从潘家园到报国寺—

潘家园：亦雅亦俗话古玩	160
崇文门：明城墙下思古今	164
东交民巷：一百年前的使馆区	168
西交民巷：百年历史的银行老街	172
琉璃厂：九市精华萃一衢	175
报国寺：在古庙中淘古董	179

5

骑行线路 ⑤

奥运梦圆：鸟巢，水立方

— 奥运场馆游览

奥林匹克体育中心	184
奥体中心体育场	186
英东游泳馆	187
奥体中心体育馆	189
奥林匹克公园	191
国家体育场（鸟巢）	194
国家游泳中心（水立方）	195
国家体育馆	196
国家会议中心击剑馆	197
奥林匹克公园网球中心	198
奥林匹克森林公园	200

6

骑行线路 ⑥

北京的艺术工厂

— 从798到751

798艺术工厂：中国城市文化的急先锋	204
751艺术广场：北京的时尚设计广场	209

7

骑行线路

未名湖·清华园

——从北大到清华

北京大学：思想自由，兼容并包	214
蔡元培像：不拘一格降人才	218
斯诺墓：追忆西行漫记	218
未名湖：未名湖畔好读书	220
北大图书馆：百年搜求，蔚为大观	221
博雅塔：天作之合的湖光塔影	222
清华大学：自强不息，厚德载物	225
清华二校门：时间见证行胜于言	228
清华学堂：夕阳下的清华美景	229
水木清华：荷塘之畔，园中之园	230

8

骑行线路

皇家园林

——从颐和园到圆明园

颐和园：画图中的皇家园林	234
圆明园：断壁残垣浸透百年屈辱	240



骑行线路9

边吃边玩

—从华天小吃到隆福寺美食

华天小吃：聚德华天，民以食为天	246
九门小吃：一顿吃遍老字号	252
烤肉季：什刹海边的一绝	255
姚记炒肝：要吃炒肝儿，鼓楼拐弯儿	257
隆福寺小吃：找回消失的老北京味儿	259
附1：自行车旅行装备介绍	262
附2：北京市自行车出租网点信息	263
附3：北京国际青年旅舍	264

一座有着二千多年历史的城市，看惯了战场的金戈铁马，经历了数不尽的朝代更迭，终于成就了它今天令世人瞩目的繁华：金碧辉煌的故宫，恢弘富丽的颐和园，绵延不绝的长城，幽静典雅的四合院，古老庄严的天坛，还有那韵味十足的京胡曲调，这就是北京。

北京，是一座说不完道不尽的城市，早在八百多年前，游历中国的马可·波罗就赞叹道：“它的建筑巧夺天工，可以说达到了登峰造极的程度……”今天，当你徜徉于紫禁城这座世界上规模最大的宫殿建筑群，走在那已经被踩得有些光滑的青石砖上，目光掠过那高高的红墙绿瓦时，你依然会被深深地打动。

无论你来这里有多久，感受到的都是它那雍容华贵的气息。种种文化在这里交融汇合，历史与现实在这里泰然相处，不同肤色、不同信仰的人们在这里都不会感到寂寞，每个人都能找到自己的同伴。有人在这里实现梦想，有人在这里找到家园，当伟大的包容性在这里表现得淋漓尽致时，你会明白，这就是北京。

对于每个中国人来说，北京是全国人民的北京，每一个来过北京的人，在心里都有一个属于他自己的北京。那你呢，还等什么？背上行囊，融入那熙熙攘攘的人流，去体会属于你自己的北京吧！



这就是北京

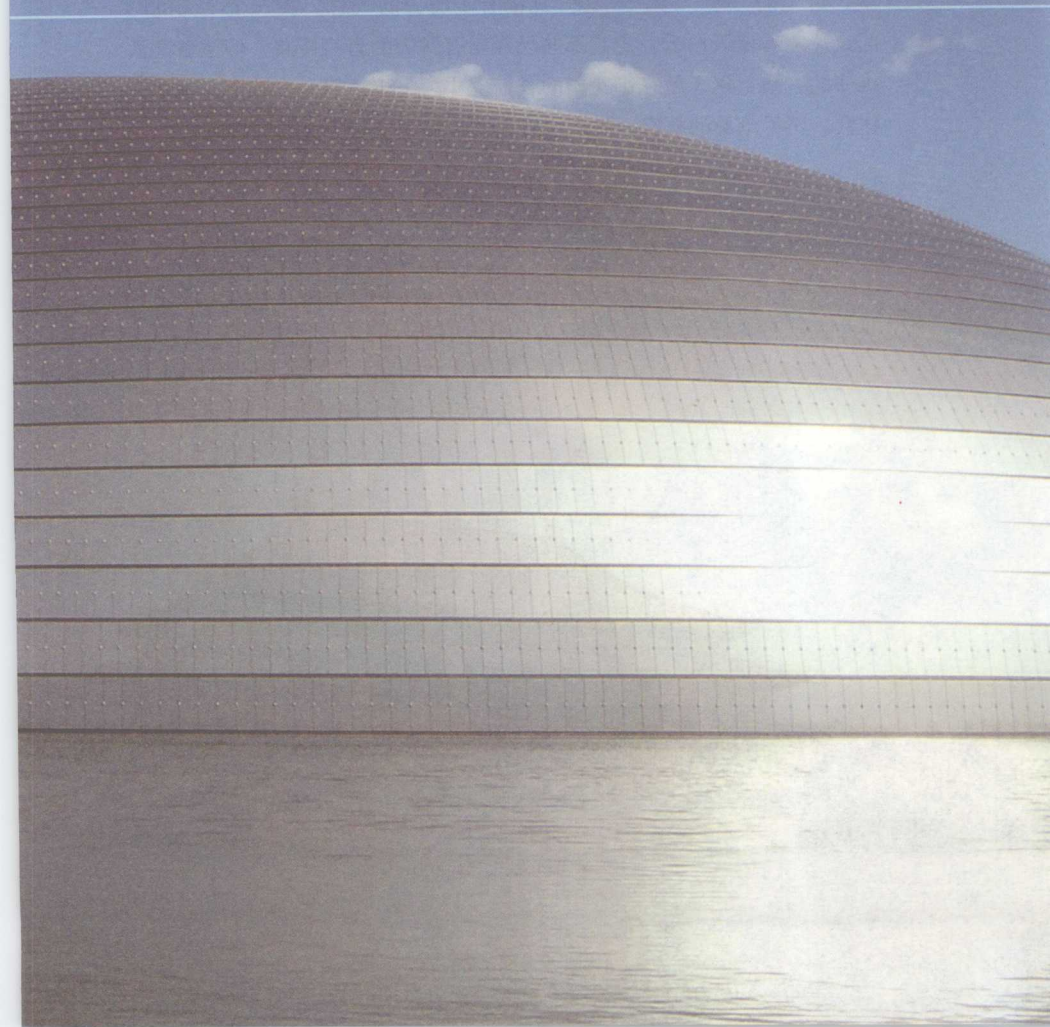


亮京



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

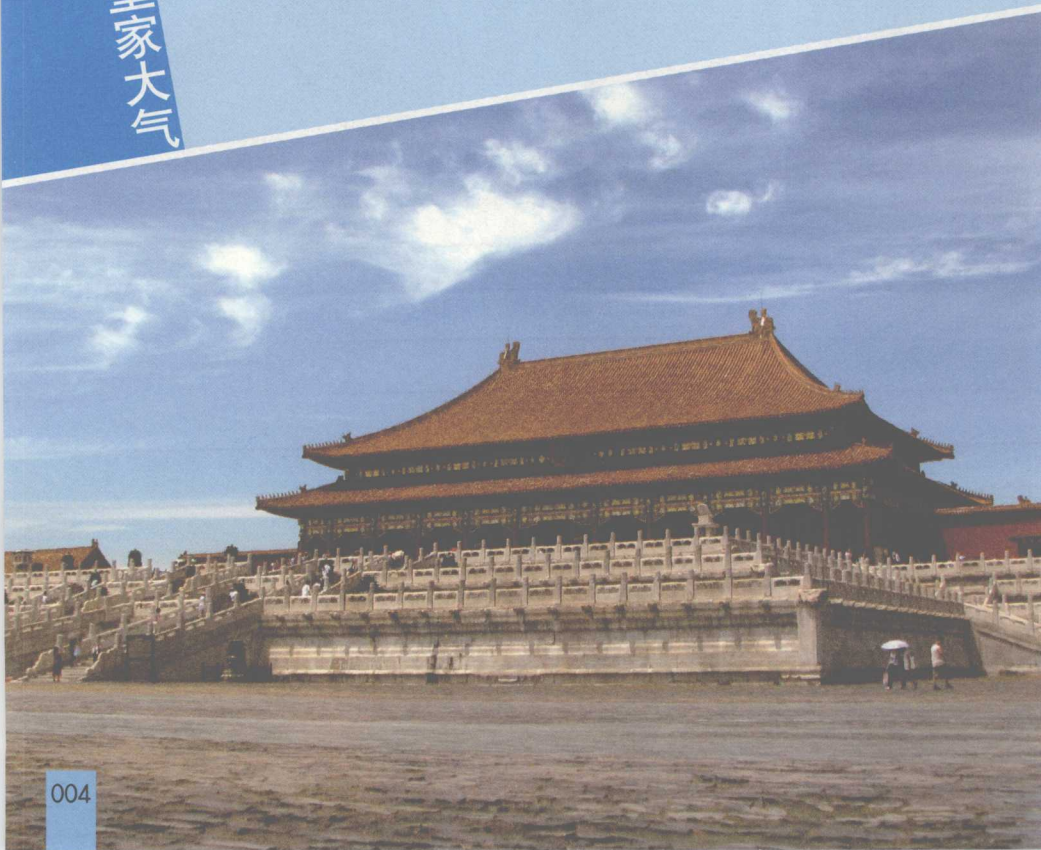
1. 在紫禁城中体会历史与皇家大气
2. 钻进幽深曲折的胡同，里面有正在消失的记忆
3. 把鸟巢和水立方纳入镜头，百年梦想终实现
4. 在北海公园泛舟，让我们荡起双桨
5. 在老舍茶馆悠闲地度过下午时光
6. 到潘家园淘一两件自己喜欢的玉器古玩
7. 感受798，这里有无尽的艺术创意
8. 秋冬之交踏着满地金黄的银杏叶，感动不期而至



紫禁城最通俗的称呼是故宫，这里是明、清两代封建王朝的皇宫，总共居住过24位皇帝。

故宫是明朝第三位皇帝朱棣以南京皇宫为蓝本，从大江南北征调能工巧匠同时驱使百万夫役，历经14年(公元1407~1420年)建造而成。故宫的宫殿建筑群是中国目前最大的也是最完整的古建筑群，总面积达72万多平方米，有殿宇宫室无数，被称为“殿宇之海”，气魄宏伟，极为壮观。无论是平面布局还是立体效果，都可称得上是无与伦比的杰作。

在这里，曾经有过君临天下的威仪，也有过嫔妃宫娥的软声细语……曾经的姹紫嫣红，莺歌燕舞，在经历了时间的洗刷之后，蜕尽铅华，这里的一草一木，一砖一瓦都有了历史的气息。找一个半天的时间，伴随着蓝天白云，走走那些已经略有残破的青石砖路，仰望着高大雄伟的宫殿，累了就在御花园的长椅上小憩一下，用心去感悟，用情去体会。历尽沧桑的故宫，展示给后人的是那凝聚的历史与皇家大气。



胡同是北京城的一大特色，是北京的血脉，没了胡同，也就没了北京，没了京味儿了。大大小小的胡同纵横交错，织成了荟萃万千的京城。胡同表面上不显山不露水，但是胡同深处却是无数温暖的家。从古到今，有多少文化名人居住在胡同里，又有多少耐人寻味的故事发生在胡同里，胡同中有北京人讲不完的话题，道不尽的人情世故。

俗话说：“有名的胡同三千六，没名的胡同如牛毛”，在这有名的胡同中，西城有条胡同名称最美，叫“百花深处”。传说明代有张氏夫妇在新街口南小巷内购买空地二三十亩，以种青菜为生。后来又在园子里种了牡丹、芍药，在池中种上莲藕，引得当时城中士大夫等争相前往游赏，称此地为百花深处。后来花园荒废变为街巷，成为百花深处胡同。

人们都知道胡同窄，如果要论起北京这么多胡同中哪条最窄，则非钱市胡同莫属。钱市胡同在前门外珠宝市大街，过去这条胡同里都是钱庄，钱市胡同的名称即由此而来。胡同中最窄的地方只有40厘米宽，两个人相遇时只有侧着身子才能过去。

北京城里有的胡同经过改造成了亮丽的风景，像南锣鼓巷，烟袋斜街，而大部分胡同却在北京城市化建设的进程中消失了，永远地退出了历史舞台。正因为如此，留下来的胡同才愈加显得珍贵。胡同记录了北京的历史，留住了北京的风土民情，钻进那曲折幽深的胡同，你会发现就像在喝一杯陈年的醇酒，越品越有味。

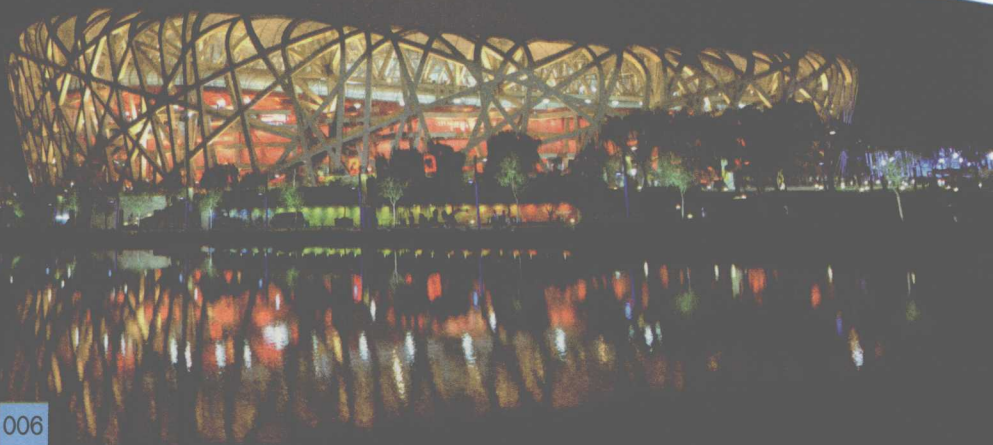
钻进幽深曲折的胡同，里面有正在消失的记忆

把鸟巢和水立方纳入镜头，百年梦想终实现

奥林匹克公园位于北京中轴线的北延长线上，是北京城市传统中轴线的延伸，意喻着中国千年历史文化的延续。奥林匹克公园充分体现了“科技、绿色、人文”三大奥运核心理念，公园内的鸟巢和水立方是两颗最耀眼的明珠。

国家体育场是2008年北京奥运会的主体育场，因为它的形态如同孕育生命的“巢”，所以又被形象地称为“鸟巢”。“鸟巢”更像是一个摇篮，寄托着人类对未来的希望。设计师们对这个国家体育场没有作任何多余的处理，只是坦率地把巨大的钢结构暴露在外，自然地形成了建筑的外观。站在鸟巢前，一股自豪感油然而生，炎黄子孙的奥运梦想，今天终于实现了。

位于鸟巢西侧的国家游泳中心俗称“水立方”，建在奥林匹克公园的西南角，紧邻城市中轴线，并与鸟巢相对于中轴线均衡相对。“水立方”，顾名思义，这是一个关于水的建筑，设计师将水在泡沫形态下的微观分子结构进行数学理论的推演，并且将其放大为建筑体的有机空间网架结构，从而成就了建筑本身。“水立方”以其特有的方型结构与圆形的“鸟巢”相互呼应，相得益彰，完美地诠释出“天圆地方”的中国传统理念。





“让我们荡起双桨，小船儿推开波浪，海面倒映着美丽的白塔，四周环绕着绿树红墙……”一首熟悉的歌曲唤起了我们儿时的记忆。歌中的“海面”，其实就是北海公园的湖，这个湖是北京城内最大的水域之一，之所以把湖称作“海”，是取“海上三仙岛”之意。湖水清澈见底，宛如一条透明的纱巾，四周的“绿树红墙”宛如纱巾上的点点花纹。

北海公园是我国现存历史最悠久、保存最完整的皇家园林之一，距今已有近千年的历史。在规划理念上遵循的是中国传统的“一池三山”的神话传说，公园内的琼岛象征“蓬莱”，团城象征“瀛洲”，中南海里的犀山台象征“方丈”，北海公园的湖面就是“太液池”。

找一个艳阳高照，云淡风轻的日子，约上三五好友，荡上一叶扁舟，抛开所有尘世的烦恼，静下心来细细品味这清静惬意的时刻，是多么美妙的享受啊。

在北 海 公 园 泛 舟 ， 让 我 们 荡 起 双 桨



1988年，以人民艺术家老舍先生及其名剧《茶馆》命名的老舍茶馆成立了。今天提起“老舍茶馆”，不但在京城妇孺皆知，就是在外省，甚至在海外，知道这个字号的人也不在少数。“老舍茶馆”已然成了北京这座六朝古都的“城市名片”。

老舍茶馆，陈设古朴、典雅，京味十足。大厅内整齐排列的八仙桌、靠背椅，屋顶悬挂的一盏盏宫灯，柜台上挂着标有龙井、乌龙等各式名茶的小木牌，以及墙壁上悬挂的书画楹联，使游客感觉如同进入一座老北京的民俗博物馆。

茶馆里除了可以观看京剧、大鼓、杂技、口技、车技、魔术、单弦、双簧、气功等节目外，还可以欣赏到许多古玩、字画、佛像、玉器艺术品，品尝到雪花酥、驴打滚儿、糖耳朵、麻花、百花酥、艾窝窝、碗豆黄、小豆凉糕、排叉儿、糖火烧、糖耳朵等20多种老北京的风味小吃。

悠闲的午后，在老舍茶馆静静地听几个段子，品上一杯茉莉，心静了，对北京的爱浓了……