



行程约**29300**公里 / 穿越**18**个省份、**3**个直辖市、**2**个特别行政区
走访**28**个民族 / 遇见**2011**个笑脸

深圳大运会开幕式首棒火炬手单车丈量中国梦

400 DAYS



周子迁 

单车**迁**寻万里

在旅程中，我被梯田的日出所震撼，
我沉醉于瞬息万变的圣湖夕阳，
我亲手触摸了演义历史的宗教石窟……

最后，我发现，路上最美的风景是一个藏族孩子的微笑

清华大学出版社

400 DAYS 日

单车迁寻万里



周子迁



清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

400 日：单车迁寻万里/周子迁著. — 北京：清华大学出版社，2013.8
(中国梦)

ISBN 978-7-302-32924-4

I. ①4… II. ①周… III. ①旅游指南—中国 IV. ①K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 136255 号

责任编辑：张立红 刘晚成

封面设计：蔡小波

版式设计：方加青

责任校对：杨 军

责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：8.25 字 数：192 千字

版 次：2013 年 8 月第 1 版 印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价：38.00 元

产品编号：050718-01



有梦想，全世界都会帮你

400日，一年零一个月。时间不长不短，想成就一番伟业似乎短了点，想得太过且过又太漫长。400日可以做些什么呢？

在百度搜四百天，搜出的第一条竟然是一篇叫《我在看守所的四百天》的帖子。可见，就算在看守所待上400日，好好沉淀，也能干出许多有意义的事。

如果来一次400日不间断的旅行会怎样呢？而且是一个人的单车旅行，穿越都市、驰骋戈壁、翻越雪山、放歌草原……到达中国陆地东、南、西、北四面的边境线。又将是怎样一种经历？

400日的骑行，生理和心理是否能够承受暂时不得而知。仅从数字来看就已经让我心潮澎湃。在未知的挑战面前，我总会用一颗好奇和乐观的心去面对。这也许是我持续几年的旅行后，仍不厌倦的原因之一吧。

我出生在重庆，一个普通的知识分子家庭。小时候，妈妈是导游，爸爸是美工。他们经常不在家，我也因此养成了比较独立的生活习惯。从小学一



年级开始，我就一个人走路去两条街外上学。午饭和晚饭则自己拿着饭盒去食堂打饭。

有时候，妈妈接团，几天都不在家。回家的时候，她常给我带回一些小玩意，有德国的明信片、奥地利的冰箱贴等新奇的小玩意。看着明信片中的城堡和森林，我开始在脑子里构想那个世界的人和风景。

小时候学习不好，成绩一直排在班里中下游。但我拥有一些其他人没有的开赋，除了受爸爸的影响，我具有画画的天赋外，另一个开赋就是认路。重庆是座山城，交通复杂混乱，很多外地老司机来到重庆都找不着北。虽然我坐在副驾驶位上，需要探起头才看得到窗外，但是我依然可以指挥车子行驶一个小时后准确到达终点。在我看来，路旁的景色就像一幅幅画，我可以清晰地记住。

小学二年级的时候，我随家人南下，来到深圳生活。随着家庭的搬迁，从小学到大学，我辗转了4个城市，读过9所学校。我名字中的这个“迁”字，无意中得到了很好的诠释。这使我具备了迅速适应新的学习和生活环境的能力，我也因此学会了很多地方的方言，交到了很多朋友。

我对课本上读到的地名有着强烈的好奇。记得小学读过一篇关于海底世界的课文。我很长一段时期都为此痴迷，做梦都在大海里畅游；初二的时候，在报纸上见到一则旅行社的广告，“云南”、“香格里拉”、“西双版纳”……我被一个个陌生的地名深深吸引。我下定决心，有机会一定要去那些被人们称之为世外桃源的地方看看。

大四的第一学期，我开始了第一次一个人的长途旅行。我从深圳坐火车到昆明，接着是大理，之后是丽江、泸沽湖、香格里拉和梅里雪山，整个旅程用了一个月的时间。一路上遇到了很多新奇的事，认识了很多朋友。在虎跳峡徒步时，我遇到了正在环游世界的德国大学生，他告诉我，在德国，旅行是一个少年的成人礼。当我看到梅里雪山的神话般的日照金山奇观时，我

觉得，旅行是这世界上最幸福的事情。

上班后，我开始登山，尽可能地参与各种户外运动。知道单车旅行是在工作的第二年。我利用假期，与朋友相约徒步穿越四川的贡嘎雪山无人区。行程第五天，我累得半死，徒步攀登上了海拔4500米的一个垭口。当贡嘎雪山连绵的雪峰出现在眼前时，我为自己完成这么不可思议的攀登而骄傲。正当我的自满达到顶点的时候，远处出现两个小黑点，竟然是一男一女两人骑着单车从碎石小路上来了。我太惊讶了，我无法想象他们是怎么把单车骑到这么高的山上来的。后来，才知道这两人从成都开始骑行，5天后骑到了这里。得知他们的下一步计划是骑到西藏时，我佩服得五体投地。骑着单车旅行，就像古代骑骏马的游侠，浪漫而潇洒！

25岁生日，我狠狠心花了1000多大元，买了第一辆运动自行车作为自己的生日礼物，并开始有计划地锻炼身体，参加骑行活动和自行车比赛。

2008年，我结束了人生中的第一份工作。我在辞职信中说：“谁不想让自己的人生更精彩？我要去实现自己梦想。”

看到这样的辞职信，领导没有过多阻扰。于是，我的第一次自行车超长途旅行就这样开始了。

我从成都出发，一路向西。用了1个月时间骑到了拉萨。

休整后，我再次一个人出发，10天后到了珠峰大本营。

之后我翻越喜马拉雅山，进入山地小国尼泊尔，到达加德满都谷地。

26岁生日这天，我徒步来到了尼泊尔西部海拔4500多米的安娜普尔纳雪山大本营。

这一天，正好是我开始单车旅行一周年的时间。没想到，仅仅是一年，我就已经把车骑到了这么远的地方。这次旅程历时3个月，途中遇到各种危险和困难，在康定时甚至所有贵重物品失窃。这些经历和考验，后来成了我继续骑下去的动力。3500多公里的旅程，我发现，骑单车的旅行方式带给我

更多特别的经历。我可以随时停下来欣赏风景，与遇见的人聊天，走进他们的生活，成为朋友。在路上，我也认识了很多行者，他们打破了社会上惯有的生存规则，正在用自己的方式活着。这次旅程后，我已经为单车旅行深深折服。

2009年，一次关于深圳大运会的骑行活动召集骑行志愿者。我果断报名，因为有了2008年的长途骑行经历，加上良好的身体素质和艺术绘画方面的特长，我以排名第一的成绩当选了主力队员。我和各高校的同学在国内的主要城市间骑行了5500公里，并在各地高校演讲，宣传大运会、单车运动和环保的生活理念。结束了国内的骑行后，我们飞赴塞尔维亚，参加了贝尔格莱德大运会闭幕式。之后我们骑单车畅游了希腊的伯罗奔尼撒半岛。没想到，在骑单车不到两年后，我已经把单车骑到了欧洲。

这些年，不管在旅途中，还是在生活中，对于一个问题的思考从未停止过——人活着为了什么？

带着思考，一路走来，我对人生的理解也越来越清晰。这并不属于一种宗教思维，我认为应该是一种人生态度：努力让自己的人生更加丰富多彩，这就是我的信仰。同时，对未知的好奇心一直没有减弱，继续出发的想法依然强烈。我开始计划进行新的一次超长时间、超长距离的单车旅行，400日单人单车环中国陆地的计划油然而生。

出发前4个月，我开始在网上查找攻略，制定单车环中国陆地的路线。我一直认为，人在路上，不是游玩，是游学；学天文、学地理、学人文，更是学做人。

阅读各地的资料，了解当地的历史、地理、宗教情况。我在很短的时间内就已经用谷歌地球在中国各地神游了一遍。中国的边境线居住着很多少数民族，有很多美丽的风景。我深信这必定是一条精彩的骑行线路。但制定线路的同时又要衡量路线的可行性，要充分考虑到安全和气候的问题，这并

不容易。我把路线制定好后，用网上地图测量，得到了大约30000公里的里程。30000公里，按照每日平均骑行100公里计算，加上大约100日的休息时间，400日刚刚好。

经费是旅行者走出第一步的最大阻碍，同样也是出发前我必须面对的问题。单车旅行每日的花费并不多，但按每日平均花费100元准备的话，400日也需要准备40000元。这不是个小数目，我当时的存款只够一部分。这时，我的朋友老严得知我的骑行计划，表示愿意私人赞助我一部分经费。理由很简单，他觉得这次旅程很有意思。虽然还未出发，他已经被这个庞大的计划打动。老严说，可惜无法抽出这么多时间与我一起出发，只能让我代替他去完成这个梦想。如果没有他的资助，我的计划也不可能这么顺利实施。

单车是本次旅程必不可少的装备。虽然我已有自行车，但它不适合进行如此长距离的骑行。依然是朋友出手，为我联系了几个自行车公司和户外用品公司，让我顺利拉到了自行车和户外装备的赞助。

出发前的准备工作中也遇到很多困难。困难让这个世界变得真实，而克服困难让梦想变得真实。表面看是一次光辉的旅程，但做任何选择都是有得有失的。选择开始一场人生的革命，必然会放弃既有的工作，告别稳定和安逸的生活。前路是一片空白，所有都是未知的，但至少我心存梦想，并正在努力实现中。

当所有出发前的装备和物资都解决掉时，真有点受宠若惊。可以说，我是幸运的，得到了这么多朋友的帮助。我真切地感受到，有梦想不怕说出来，因为全世界都会帮助你。

“400日，30000公里，单人单车环骑中国。”当我把这个计划公布到论坛上后，支持和质疑的声音此起彼伏。虽然鼓励的声音占了大多数，但也有一些网友质疑我的路线规划和应对当地环境气候问题的能力。

很快，朋友们也知道了我的计划。他们最担心的是我在路上的安全：

“遇到抢劫怎么办？”“遇到野兽怎么办？”“遇到下雨怎么办？”“车坏了怎么办？”这样的问题我已经回答过无数次了，其实我一直认为风险哪里都存在，没有科学能证明家里比户外更安全。我跟朋友开玩笑说，坏人都聚集在繁华的大城市，越繁华的地方坏人越多。我认为，风险是旅行的因素，不是旅行的条件。我能做的是根据自己的经验和准备去降低危险的可能性，对危险和困难有一定的预估。记得看过一个访谈节目，采访嘉宾是王石，主持人问，爬雪山不怕危险吗？王石说，如果遇到了也就遇到了。他的回答很诚恳，也很真实。我觉得热爱探险的人都有一样的特质，即不是他们不看重生命，而是他们更看重生命的价值。

我计划在400日的时间里拍摄收集2011张各地人的笑脸，这是对深圳2011大运会的行动支持，也是这次旅程的一个主题。向陌生人收集笑脸，也许会很困难，所以我决定在出发前，先尝试着在深圳收集一些笑脸。我骑行在深圳的街头，用旅行的眼光看这座城市，并向路边的陌生人收集笑脸。我发现，在这里，也有不一样的风景，有形形色色的人。只要用自己的笑脸真诚相待，他们也会用笑脸回应。

很快，亲戚都知道了我快要出发的决定，表姐牵头举行了一次家庭聚会，表弟、表姐、表妹、舅舅、小姨、姐夫都来了。长辈虽然赞扬我勇气可嘉，但对这样的举动还是不太赞同。他们担心我的安危，也担心我骑车旅行太累，身体吃不消。于是舅舅开始给我出主意：“你在你的单车上装一个小马达。我见过，有充电的，有烧油的，一捏油门就跑起来了。你还真全程骑下来呀？”我很想对舅舅解释。但一直没插上嘴。最后舅舅一挥手表说：“明天过来找我，舅舅出钱给你装啦！”当然，我并没有采纳他的意见。

感谢亲人的建议和怜惜，他们的爱是无私的。

如今400日的旅程已经完成。在旅程中，我遭遇了各种危险和意外的阻挠；也经历了严酷自然环境的洗礼——我被梯田的日出所震撼，我沉醉于瞬

让人生来一场革命吧！

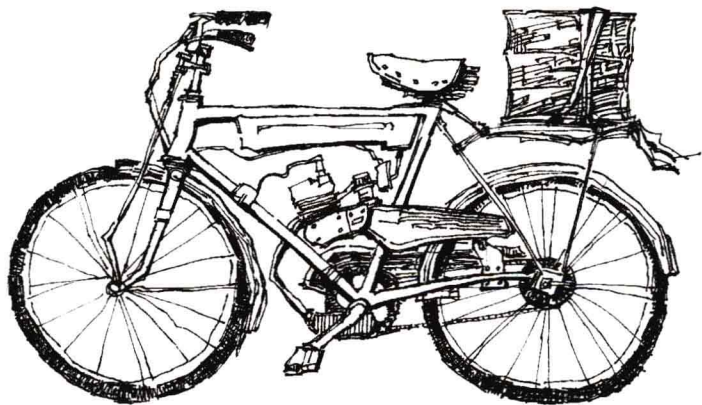


息万变的圣湖夕阳，我亲手触摸了演义历史的宗教石窟……最后，我发现，路上最美的风景是一个藏族孩子的微笑。

我用相机记录了2011个当地人的笑脸，他们是来自28个民族的男女老少。与他们相见相识，走进他们的生活，与他们成为朋友，与每个人交谈，让我了解了他们的生活状态和当地的风俗文化，也从另外的角度认识了自己。

一个人的旅程，更多的时间是一个人枯燥的骑行。孤独比艰苦更能摧毁人的意志，但孤独也能使人变得坚强。400日里，每天睁开眼睛，面对一个完全陌生的世界，只能把孤独默默收起，收拾包袱继续上路。

一个人的旅程有更多的时间去思考。思考人生，思考未来，思考关于生活的态度、人生的价值在不断的思考中变得越来越清晰。我渐渐发现，一次旅程收获到的，早已远远超出旅行本身。如果一个人崇尚的人生价值在于经历和创造，那么他就会勇敢地去选择自己想要的人生。



舅舅的建议

广东—海南—广西

2523千米 / 31天

梦寐以求的旅程开始了	
骑改装车的农民带我找Heng Yi	
香港来的“老狗”	
博鳌论坛没赶上反遭盗窃	
寻找最南角	
收集笑脸分享快乐	
广西延边公路日记	

深圳——开平	004
鹤冲	005
电白——海口	007
海口——龙溪	010
三亚	014
北海——防城港	017
东兴——那楼	018



云南

2786千米 / 37天

牵牛的农民找我要钱	
孤独的壮族老奶奶	
帮苗族老乡种玉米	
梯田上有个国际驿站	
失约的旅程	
寻找基诺族	
向曼短寺的小和尚学傣文	
城楼下卖冰粉的老奶奶	
借宿藏族人家	

南宁	026
老寨	029
河口	031
元阳多依树梯田	033
绿春	036
基诺山	040
西双版纳	042
独山	044
丽江——鹤庆	046





西藏

4679千米 / 66天

千年盐井	盐井	054
天地间的升降梯	盐井——八宿	055
磕长头的女孩	波密	060
雨中穿越排龙天险	察隅	061
思绪随尼洋河荡漾	林芝	063
神湖拉姆拉错	八一——加查	065
丹增卓嘎和索朗美朵	泽当	068
桑耶寺跳神节	桑耶镇	070
属于我的拉萨故事	拉萨	073
泽玛不是藏族姑娘	拉萨	077
进入后藏	拉萨——江孜	081
得到珠峰的眷顾	江孜——巴松	082
因为梦想在这里	珠峰大本营	085
走出荒野	岗嘎	087
公珠措天浴	公珠措	089
霍尔乡遇亲戚	霍尔	092
转山	塔林牧	094
世界屋檐上的公路	狮泉河——叶城	098



新疆

5817千米 / 61天

初识南疆	莎车	106
不到喀什，不算到新疆	喀什	108
骑摩托的维吾尔族大叔	阿图什	112
在戈壁中爆胎了	阿图什——阿克苏	114
龟兹古国	库车	116
沙漠中的秘密	库尔勒	119
天山草原深处	巴音布鲁克	122
偶遇阿兰姐	新源	125

阳光碧湖伊犁州
与黄总的喀纳斯之旅
石油城
新疆博物馆
这里是国际单车俱乐部
穿越三十里风区
吐鲁番是个好地方
与贩羊小伙的交谈

新源—赛里木湖 127
喀纳斯 129
克拉玛依 134
乌鲁木齐 136
乌鲁木齐 137
达坂城 138
吐鲁番 142
星星峡 145

甘肃—青海 宁夏—内蒙古

3748千米 / 49天

我眼中的莫高窟
鸣沙山日出
跑步环游世界的人
祁连山的难忘生日
一辈子在路上
西部文化集散地
从青海到甘肃
西夏王朝
走进成吉思汗的地盘
生死间距十米
天降大雪
更改行程

敦煌 152
敦煌 156
酒泉 157
青石嘴 159
西宁 161
西宁 163
兰州 166
银川 168
鄂尔多斯 170
商都 172
浩来呼热 173
阿鲁科尔沁 177



福建—浙江—江苏 山东—河北—北京

2648千米 / 40天

陌生小伙子的心事
温州的陈姐
夜探林坑村

福安 182
温州 183
林坑村 185





年轻的代价	187
风中送走2010	191
与大爷赛车	194
有大雨相伴	196



辽宁—吉林 黑龙江—内蒙古

6799千米 / 85天

搓澡记	凌海	202
冰天雪地过新年	丹东	204
在冰雪中骑行	桓仁	208
在低温中崩溃了	二道白河	211
长白山天池	长白山	214
在路上的问与答	牡丹江	215
铁道口大叔	虎林	217
虎头要塞	虎头	220
我是东方第一人	抚远	222
老田	同江	224
化雪的苦难	五大连池	226
痛苦地坚持还是无奈地放弃？	加格达奇	228
北极之旅	北极村	230
呼伦贝尔大草原	新巴尔虎右旗	232
不醉不归	阿鲁科尔沁	236



福建—广东

970千米 / 10天

并非完结	福州—深圳	240
不靠谱的新开始	深圳	242
大运会开幕式首棒火炬手	春茧体育场	244
像旅行一样生活？像生活一样旅行？	未知的出发	246

带你去看世界的尽头





2523千米 / 31天

