

我的行吟笔记



Poetic Notes on
My Travel

我的行吟笔记

蓬蓬
博客

Pengpeng
Blog

施向群 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书是作者的海外游记。她是一位旅行者，20多年来，走遍了除南极洲以外的六大洲共84个国家和地区，其中28个亚洲国家和地区、35个欧洲国家、9个非洲国家、3个大洋洲国家、5个北美洲国家、5个南美洲国家。从2008年9月开始，通过网易和微信公众号，写下了2000多篇游记博客。在旅途中，她每天会发布最新的旅行博客，其图文并茂的撰写形式，吸引了很多网友。

本书主要汇总了她在国外旅行的部分博客。从探索的心态、冒险的精神，到世界奇观、风土人情，从跟团游到自助游，讲述了自助游的历程和出游途中遇到的困难，向读者传达了对生活的热爱，让读者全面了解旅行的魅力。

图书在版编目（CIP）数据

我的行吟笔记：蓬蓬博客 / 施向群 著. —— 上海：
上海交通大学出版社，2022.10
ISBN 978-7-313-27401-4

I. ①我… II. ①施… III. ①游记—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第165006号

我的行吟笔记：蓬蓬博客

WODE XINGYIN BIJI: PENG PENG BOKE

著 者：施向群

出版发行：上海交通大学出版社

邮政编码：200030

印 制：上海锦佳印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：269千字

版 次：2022年10月第1版

书 号：ISBN 978-7-313-27401-4

定 价：69.00元

地 址：上海市番禺路951号

电 话：021-64071208

经 销：全国新华书店

印 张：16.5

印 次：2022年10月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：021-56401314

序一

蓬蓬的第二本书《我的行吟笔记》要出版了，真为她高兴！

蓬蓬出书的速度超出我的预期！

她的上一本《我的时光手札》在上海书展上发布的隆重仪式还历历在目：好友、亲朋、网友冒着酷暑济济一堂，他们表示祝贺时情不自禁地流露出羡慕敬意，排着长队兴奋等着签名时的踊跃好奇，那是蓬蓬的高光时刻，十年博客终成书，我们有幸一起为蓬蓬庆贺和骄傲。

当我拿着蓬蓬给我的第二本书稿进行翻阅时，我不禁为蓬蓬的速度叫绝。这些年她一边整理编辑着去过的世界风光，一边马不停蹄地继续在世界和中国的名胜古迹中深度跋涉：从自己做攻略，订机票酒店，邀集驴友，到深耕所有她能想到的细节。她除了继续保持每天一篇博客，还多了一份对传播的操心，从博客到微信的转移，从图文并茂到小美篇长视频的制作……蓬蓬已远不是那个走马观花、浮光掠影写游记的旅友了！

蓬蓬行吟的内容超出我的预期！

她怀着敬意走进亘古弥新的世界历史长廊，从人文到艺术进行深度挖掘：德国、意大利、瑞士的故地重游，她是为了追寻文艺复兴时代的起源和对世界文化的影响；从约旦佩特拉古罗马遗址到以色列耶路撒冷哭墙，她在探索不同民族的精神家园；在波兰奥斯维辛集中营博物馆前的深思和缅怀，让她领悟战争的残酷、法西斯的残暴。

她以好奇和发现之心去欣赏和探究大自然的美景：对世界三大瀑布从容观察，娓娓道来，展现了旷世胜景的同与不同之美；她笔下南美无与伦比的靓丽

和险峻，挑战着人类的想象力；她书写非洲广袤原野的荒芜和部落的原生态，让人感受足够的壮美和狂野。

她用自己拳拳爱国之心，百折不挠地追逐对中国历史上有影响的重大事件：70多年前中国远征军的不朽抗日史可歌可泣；中国“天眼”屹立世界，对宇宙的前沿研究令人震撼。

她带着对知识的渴望和崇拜走进世界名校；与有着千年历史的牛津、剑桥大学亲吻拥抱，在著名的哈佛、斯坦福大学留下读书人的留恋和向往。

好动爱玩是蓬蓬的天性，喜欢旅游也就自然成了蓬蓬的一大爱好。从工作出差时忙里偷闲多看一眼的“山水游”，到节假日邀上同事好友结伴的“名胜游”，等到退休的那一刻，她为可以尽兴随性去周游世界而欢呼雀跃：“世界那么大，我想去看看！”

普通常规的“跟团游”满足不了蓬蓬的好奇心，她想更快、更高、更深、更全地去认知自然界的奥秘和各处的风土人情，她期盼更自由随意地去探究源头，去发现规律，去希望未来！

她开始策划自己的旅游攻略，见识越宽，她的求知欲越强，在实践中失败越多，她的动力越足。在俄罗斯坐火车把快车票买成慢车票，耽误了大把时间的挫折让她更用心更仔细；她手机玩出新名堂，在加拿大旅行时用手机和司机一句句对话的经历，成了她提高英语的动力。

她筹划更换出行的装束工具，曾经推崇色彩鲜艳的休闲服，慢慢改换成了防潮速干的内衣、挡风遮雨的冲锋衣，连裤子都是旅行的拼接裤。

她旅行中的各种装备考究了，功能成了重点。从辨别方向的指南针到深夜探路的头戴电筒，从更快捷的手提电脑到长枪短炮的全套相机，还特地配备了无人机，已是花甲之年的蓬蓬通过培训，竟然拿到了无人机驾驶专业证书。她的整个行头、装备一切都是功能风。

一次次，一年年，一切在悄然无声地变化，蓬蓬以惊人的学习精神和能力实现从走马观花到精耕细作，从深度游到探险游的蜕变，她在不断超越自己的过程中成就真正的“旅游达人”。别人说“蓬蓬总是在旅行的路上”，蓬蓬说“其余的时间我都在做下次旅游的攻略”。政治经济，天文地理，吃喝拉撒，在如

饥似渴的学习中，她逼着自己成为“全才”。旅行路上的“高人”都是她的老师，走一路学一路，她结识并建立友谊的“达人”不下百位！她在旅行实践中锻炼了自己的组织领导力、判断决策力，培养了难得的坚毅和果敢。退休后的蓬蓬在旅行中活出了新鲜，活出了成长！

我们都戏称蓬蓬是“战地记者”，不仅快捷而且满怀深情，好像她的新闻敏锐、敢说敢为是与生俱来的。2020年大年初一她来到外滩，记录了疫情中空城的上海；她参观上海张江的光源科技公司，又联系到贵州“天眼”，展示中国跨越时空探索宇宙的迸发；她去西藏、新疆、青海、云南，我们都能从她的博客中体察到新鲜、及时、真实、客观，我们敬佩她的神速，更为她探求真理、追求正义、崇尚正道的记者精神叫好！

《蓬蓬博客》是她的游记，为什么有那么多人爱看，愿意跟着“神游”？我觉得蓬蓬心里有网友有大家，她的所见所闻真实动人，栩栩如生，因为无论驻足何处，她总是起早贪黑，竭尽全力，多角度拍摄当地的景色和人文，记录着异国他乡的新老故事，当晚的博客又总是引经据典，谈天说地，进行深度报道，我们跟着蓬蓬“神游”，享受着奇妙世界的人间趣事。我感觉蓬蓬的视野宽了，格局大了，给的是满满的正能量，心中有梦想，下笔如有神！

跑遍世界 84 个国家和地区的蓬蓬看起来精力过人，秀外慧中，连眉宇间的笑容也多了几分端庄秀气，因为她站在最亮最高的地方，活成了自己曾经渴望的模样！因为行万里路中她找到了自己的“诗和远方”！

王佳芬

2022年4月6日



（王佳芬，光明乳业前董事长 / 总裁、纪源资本前合伙人、平安信托前副董事长、领教工坊企业家私人董事会领教。先后创建了上海女企业家合唱团和中国 ShEO 合唱团，任团长）



蓬蓬和王佳芬在北极格陵兰岛

序二

我和蓬蓬老师（施向群女士因为稍年长我几岁，所以我一直习惯地叫她蓬蓬老师）结缘最早是在2014年。当时她和中国ShEO合唱团的几位姐妹准备策划一次德国、奥地利、捷克的深度旅行，通过朋友介绍找到了我们“私家之旅”，我和同事欧阳小姐接待了她，和她一起详细商讨了行程的方案。和一般的旅行者不同，蓬蓬老师做事特别细致耐心，我们非常认真地探讨了整个旅行方案的初衷、设计理念，甚至就一些酒店位置的细节安排都做了认真的沟通，最终圆满地完成了这次旅行。从此，蓬蓬老师就成了我们“私家之旅”相识相知的老朋友，并开启了我们共同学习和成长的旅程。

古人一句“读万卷书，行万里路”让每个爱旅行的人都耳熟能详，世上的书读不完，必须一辈子刻苦勤读；世上的路走不完，必须一辈子努力实践，才能真正见多识广。从结缘到一步步地相知相识，我们也一起见证了蓬蓬老师的旅行成长之路。从一开始只是一名普通的观光旅行客，之后参加小众定制旅行，然后自己半自助自由行，到后来她自发一次次组织朋友们出行，在出行过程中既当领队又当导游，对全程景点、交通和酒店等信息了如指掌，成了一个不是旅游行业的资深业者，成了我们旅游从业者汗颜般的存在。我经常和她开玩笑说，私家之旅一直为你留了个特别的位置，欢迎随时过来办公。

蓬蓬老师给我留下印象最深的一次是在2020年5月的一天。彼时正值新冠疫情开始没多久，已经在城市里待厌倦的我和一批朋友正策划着一次穿越新疆大海道无人区的探险活动，蓬蓬老师当时正好也在。她听了后就说也想去，我们当时都很愕然，因为在大家的印象里，蓬蓬老师是一个看上去非常斯斯文文，甚至是有些柔弱的人，实在难以和冒险这种行为联系在一起。我就半开玩笑地对她说：“这个可是无人区，只能宿野外，可能好些天还不能洗澡，餐食也不能讲究，吃饱就行。”她听后还是坚持说：“我要去，你们怎么小看我，

我可是走过八十多个国家和地区的人。”最终我们一起完成了这次大海道穿越，此事一直让我印象非常深刻。本次蓬蓬老师让我帮她的旅行新书写序的时候，我既汗颜又愉快地答应了。

蓬蓬老师在网易博客和微信公众号“蓬蓬的博客”，写下了2000多篇游记，透过文字我们看到了一位对生活充满热情却又严谨细致，不断在观光、行走、探索中升华自己的丰盈的灵魂，其实我们每个人的生命历程何尝不是一次真正意义上的旅行呢？无论在旅途中还是在生命的旅程中，都会面临一个又一个挑战。我们会感受到黑暗、孤单和恐惧，也会感受到自己的渺小和无助，但是我们依然前行，这就是旅人精神，蓬蓬老师正是其中的一员。

此书把多年的博客游记归纳整理，图文并茂地描述了蓬蓬老师旅途中的经历与转变。每一次出行她都认真记录下旅伴的名字，旅行中的难忘时刻，甚至旅途中碰到的困难以及遭遇的不测，都辅以大量的细节描述。每次出行的攻略与经验都总结得明明白白，蓬蓬老师视野之广、兴趣之浓，她的足履所蹈之处，有文化遗产、山峦河流、丛林村落、世界名校等等，不一而足，犹如在浏览一个五彩斑斓的旅行万花筒。和其他很多旅行丛书不同，这本书最大价值在于蓬蓬老师完整详细认真地记录了自己参团、自助、独行的过程以及经验和教训，相当于为很多旅行爱好者，或者即将踏上旅途的游人奉献了一本可以实践和实操的旅行教科书。

2020年初起，因为疫情，国际旅行被无奈终止了，但是我和蓬蓬老师之间还有一场加拿大育空极光之约，就是自驾房车从温哥华到北冰洋的梦想，期待这个梦想在不远的将来能够尽早实现。

黄天游

2022年4月22日



（黄天游，丝路文旅产业联盟联合创始人，途趣文化传媒总经理，西班牙中欧旅行社总经理，“私家之旅”创始人）

前言

自从2019年出版了我的博客书籍《我的时光手札》后，有很多人提醒，应该再出一本关于旅游的书。确实，在《我的时光手札》中，我没有把旅游部分纳入，就是想着以后再出一本旅游博客的书。只是当时感觉，我尽管去了80多个国家，但还有几个重要的国家和地区没有去到，例如：南极、埃及和印度，想等着这三个地方去完后，再写书。而且这三个地方都已经在我2020年的旅行计划中。

但因为新冠疫情的爆发，给出境游摁下了暂停键，旅行社团队游全部暂停，国际航线也都暂停。当然，即使可以出游，我也没有胆量。我原来预定的旅行计划便全部不能完成。曾经盼着一年后疫情会消停，但两年后，依然不尽所愿。于是我就不按原来计划走了，先把《我的行吟笔记》一书出版了。

出版这本书的目的，是想让读者知道旅行的魅力，把我的旅行感受分享给大家。

曾经有朋友问我旅行的动力所在，我想说，有的人或许是为了工作间隙休息一段时间，会去到不同的地方，调节场景、调节心情，顺便满足自己的求知欲望；有的人则是喜欢看大世界的各种风土人情，开阔眼界。而我走了这么多国家，还觉得没有看够看全，且我真真切切地想说，当一个人做自己喜欢的事情了，那种热爱就是欲罢不能，在所不惜，愿为这份热爱买单。

一般人的生活也许脱离不了习惯的圈子，往往用固定模式，走相同的路线，接触早已习以为常的人，缺乏改变生活方式的契机。当你想突破自我时，旅行则是一种能跳脱原本生活框架的最好方法。透过旅行可以让人接触到不同国度、地区的不同文化，拓宽眼界，这种旅行历练也能让自己有所成长。

旅行给了我许多美好的回忆，时隔多年，每一个回忆仍然清晰记得。况且每一次旅行不仅留在印象中，也留在了我的博客中。因此我的每一次旅游带来的回忆变得越来越厚，变得充实和快乐！

旅行可以修身养性。在海边看海的宽阔，听海浪的涛声，有利于释放自己的压力。

旅行可以增长知识。你会发现网上读再多的美文也感受不到置身其中、欣赏漂亮实景的微妙。

旅行可以增加友谊。旅途中可以认识不同的驴友，也可以改变自己，懂得接纳其他人的观点和想法。

旅行可以提升创造力。圣奥古斯丁说“世界是一本书，那些不旅行的人只读一页”。在不同的旅行环境中体验生活，可以认识新鲜事物，发现并挖掘自己潜在的能力。

旅行可以提高审美能力。在旅行中拍摄的每一张照片，都是时光的标本。每一张照片是用心、用影像表达世界，以镜头记录时代。

基于以上对旅行的感性认识，我开始整理新书的内容。尽管是现成的游记，但依然需要选择和删减。究竟是按照哪种形式出版？是按日期、内容？还是分各大洲？但最后还是根据自己的体会来分章节。

“怀着探索心态看世界”，是我对陌生的以色列、约旦的探索，对波兰奥斯维辛集中营博物馆的初识。通过对韩国和朝鲜两国的游览，让读者了解两国“三八线”所展示的内容。

在“冒着探险精神去极地”，讲述自己艰难登上世界第一奇观挪威布道石，跟随抗冰船去到北极、天空之镜玻利维亚时，展示了旅途中必须拥有的探险的精神。

“旅途中见识的风土人情”，是对各国人们的发现，例如：纳米比亚行将消失的红泥人、能够和狮子老虎争斗的非洲草原之王马赛族。尤其是在朝鲜平壤参加五一国际劳动节的5万群众大联欢，如此场面，让人震撼。

在“走进世界名校”，把去美国旅游时走进哈佛大学和麻省理工学院，以及在英国旅行时走进剑桥大学和牛津大学，分别在一个板块进行比较，有助于

读者了解这 4 所世界顶尖高校的情况。

在“世界三大跨国瀑布”，我把所到过的美国和加拿大的尼亚加拉大瀑布、巴西和阿根廷的伊瓜苏大瀑布、津巴布韦和赞比亚的维多利亚大瀑布三大瀑布归纳在一起，让读者可以一气呵成地了解三大跨国瀑布。

由于近年来开始自助游，个中体会和兴奋更是可以讲述。在“体验自助游的乐趣”中，我把几次比较隆重的自助游都纳入了书中。有和老同事们连续三年三次的自助游，去了荷兰、比利时、卢森堡、德国、奥地利、意大利、法国和瑞士等国，有一个人去加拿大和日本九州的出国游。

最后我也讲述了自己在旅途中遇到的困境，因为这也是旅行的一部分。我也相信，大家可能更关心旅行攻略的制定和装备的问题，所以，最后加了一篇《旅行攻略与装备》，供参考。

我对旅行的答案——“拥抱多元，珍惜当下”。

施向群（蓬蓬）

2022 年 6 月 29 日



2019 年 10 月 13 日，在米兰机场席地而坐写博客



在古巴北大西洋海域邮轮上



斯洛文尼亚卢布尔雅那

目录

怀着探索心态看世界	1
以色列、约旦之旅	3
被战争洗礼的萨拉热窝	13
空中相会珠穆朗玛峰	17
从韩国和朝鲜两侧看“三八线”	21
毛骨悚然的奥斯维辛集中营	28
冒着探险精神去极地	35
艰难登上挪威布道石	36
神秘的北极格陵兰岛	41
西伯利亚蓝眼睛贝加尔湖	51
空中迷城马丘比丘	63
玻利维亚乌尤尼“天空之镜”	68
旅途中见识的风土人情	75
马耳他戈佐岛的“蓝窗”	76

朝鲜平壤五万群众大联欢	81
纳米比亚行将消失的红泥人	87
非洲草原之王马赛族	91
伊朗粉红清真寺	96
走进世界名校	101
美国哈佛大学和麻省理工学院	102
英国牛津大学和剑桥大学	107
世界三大跨国瀑布	115
美国和加拿大的尼亚加拉大瀑布	116
巴西和阿根廷的伊瓜苏大瀑布	121
津巴布韦和赞比亚的维多利亚大瀑布	128
体验自助游的乐趣	135
荷兰、比利时、卢森堡、德国、奥地利之旅	136

意大利深度游	157
法国、瑞士、列支敦士登之旅	179
加拿大赏枫之旅	201
悉尼跨年烟火秀	211
日本九州黑川温泉	215
旅途中遇到的困境	223
斯德哥尔摩包包被偷	224
坐着轮椅回国	228
带着腰伤踏上旅途	231
找不到酒店的风雪夜	234
旅行攻略与装备	238
蓬蓬去过的国家和地区	246
后记	248



怀着探索心态 看世界

以色列、约旦之旅

被战争洗礼的萨拉热窝

空中相会珠穆朗玛峰

从韩国和朝鲜两侧看“三八线”

毛骨悚然的奥斯维辛集中营