

<<骑车游中国>>

图书基本信息

书名：<<骑车游中国>>

13位ISBN编号：9787501969890

10位ISBN编号：7501969892

出版时间：2009-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：本书编委会

页数：317

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<骑车游中国>>

前言

我像风一样自由——写给“骑游全国”的那801天（代序）对于骑自行车旅行全国这码子事，我一点也不懂。

在做出决定的前一个月里，我还“朝九晚五”着，薪水不错，工作也不累，但，就是不喜欢！

我是在不经意间幻想着自己想要过的生活：在新鲜的世界里，自在自我，高唱高歌。

可就是一愣神的功夫，立马被工厂里的废气味道熏醒，提醒自己好去检查“输气管道”是否运行正常了……这就是人们常常念叨的现实和梦想的距离吧。

也许，生活本该这样：小职员，然后会是个小班长，再然后是个小中层，最后每月拿着足够生活的退休金安享晚年（这期间有了老婆，孩子，孩子的孩子）……5分钟就能想象完的人生！

身体不由自主地颤抖着，我不喜欢这死水般的平静！

即使最终都归于平静，我也要沸腾一次！

于是，暂时放弃现实，冲入梦想，选择了这次旅行。

那用什么方式去旅行？

这是个问题。

坐飞机、火车、汽车或骑摩托车，花费太大又有不少局限；走路（徒步）能去的地方最多，可没个十年八年是走不下来的，我可不想让这次旅行成为我生命中的全部或大部分……还是骑自行车吧，这是最适合自己的旅行方式了。

然后需要一顶帐篷，可以在四海给我个“家”；一本地图册，不至于想去海南却到了云南（虽然无所谓，但绕远路总是不好的）；一些钱，也就是1000块钱（买完相机、自行车、帐篷等剩下的全部积蓄）；

对了，还要有一辆自行车，它可是我旅行中最亲密的伙伴；还有，如何和亲人沟通好也是很大的难题……当这些都解决了，那就到了最关键的一步：质问自己，准备好了吗？

身心都做好承担旅行中无数未知经历洗礼的准备了吗？

做好不论遇到什么都不会退缩放弃的准备了吗？

……怎么越写越像“壮士一去兮不复还”的味道了啊！

呵呵！

其实，骑行全国很简单，就是把你每天在自己城市里上班下班走的那个圈子拉直了而已。

当你决定的瞬间，不管旅行是否开始或中途夭折，你都走了一半了！

就这样开始旅行吧！

在自由的名义下，你的旅行会很精彩。

我从济南出发，然后依次是南京、杭州、南昌、福州、深圳、广州、海口、三亚、南宁、长沙、武汉、贵阳、昆明、景洪、大理、芒康、拉萨、噶尔、喀什、乌鲁木齐、西宁、兰州、银川、西安、成都、重庆、合肥、上海、青岛、大连、沈阳、长春、哈尔滨、黑河、乌兰浩特、秦皇岛、天津、北京、呼和浩特、太原、石家庄、郑州，一共在路上旅行了801天，到达了除港澳台以外的所有的省和直辖市。

这一路上，从南到北，从白到黑，从短发到长发披肩；一路上，有快乐，也悲伤，大笑过，也狂哭过；一路上，想念，留恋，迷惘，希望……却从没有退缩和绝望；一路上，收获着一份份友情和美丽的景色，也随手抛弃着冷漠和伤害；一路上，总随遇而安却从未迷失方向；……在这801天的旅行里，最快乐的是自由！

那是种没有任何束缚的自由。

我可以入住星级的宾馆，却更喜欢在废弃的房屋，在碧海蓝天的沙滩，在草甸，在河畔搭下帐篷，让星月、露珠、虫吟陪睡，与朝霞、清风、鸟鸣同醒。

我可以吃到山珍海味，但会更喜欢乡间的小吃，煎饼果子或米粉，羊肉泡馍或烤包子和饅，酥油茶加上糌粑等等，即使只有一块压缩饼干和半个洋葱，在那个时间也成了美味佳肴。

我每到一个地方，都尽量喝一瓶当地的酒，不论是啤酒、白酒还是米酒，然后撕下酒标，积攒起来；

每到一个地方都会去盖个邮戳。

没有什么实质的意义，可旅行下来，就有了上百张酒标和几百个邮戳，摊开来，看着它们，很满足。

<<骑车游中国>>

我遇到好多好多的朋友，他们，就像一盏盏启明灯，默默地给我旅行的力量。

不会忘记，在东莞，在身无分文无法继续旅行的时候，只是在网络上有过留言，却素未谋面的香港哥哥和姐姐就决定无偿资助我一直到骑行结束为止，不管是三年还是五年；不会忘记，在柳州，那帮“拉丁雨后”玩音乐的朋友们，那辣得撕心裂肺的螺狮粉和那首为我写的歌——《漂泊的羽毛》；不会忘记，在长沙，在毛泽东的故乡偶遇的导游妹妹，没有任何戒备地让生病的我在她的小屋住了一个星期；不会忘记，在丽江，聊了一会儿天就掏出几百元钱递给我对我说“兄弟，替我旅行些日子吧”的北京大哥；不会忘记，滇藏线上，语言不通却非常默契，一起推车、喝酒、露宿的澳大利亚的兄弟特润；还有“背着青春到处走”的以色列小伙子沙克和阿迈尔；不会忘记，西藏淳朴单纯的藏族家里的酥油味道和诵经吟唱；不会忘记，上海太仓的大哥，新藏线上送的西瓜和一大摞的馕；不会忘记，重庆因为许巍的歌而走到一起的浪漫两口子；不会忘记，在沈阳，已经骑游完全国的大爷和大妈的语重心长；不会忘记，首都的骑友和十三陵水库旁的野餐聚会；不会忘记，唐蕃古道上风雨与共的水星兄弟；还有我经过的每一个城市里给我无私帮助的朋友们……即使是写满这一本书，也写不完这些旅途中的朋友！

每当我徘徊不前的时候，就会想，那些经过的朋友在为我祝福，而前方，还有未知的友情在等着我的到来。

于是，就又会启航。

而骑行中的美景，也像这些朋友一样，在你想象不到的地方守候着你：各式各样的山，千姿百态的水，变幻莫测的天气，淳朴神秘的少数民族；即使是一朵花，一株草都会让无知的我兴奋半天……于是就庆幸，庆幸自己祖国的博大和深远，让我游览了两年多的时间也一点儿不生厌倦。

(xu1) 其实，所谓的骑行中国，线路策划的再细致，攻略制定的再完善，也不过是在祖国的版图上像蜗牛一样拖过几条水线；所看到的景色，也不过是沧海一粟。

毕竟，人的时间和精力是有限的，就像沙漏，流走了就不会再回来。

所以穷其一生、几生都不会真正说是“骑行全国”！

那么，就准备着吧，准备下一次上路，下一次的骑行全国！

想想，在老了以后，不只是有“上班下班”的枯燥回忆，而可以随便指着祖国地图的一个位置，摸着小孙子或孙女的头，说，你爷爷我当年骑车子到过那里……那里有爷爷的朋友……在那里，爷爷曾经做过……

大猫的泪

写于09年愚人节

<<骑车游中国>>

内容概要

1.骑车很健康：自行车=代步工具+健身（预防心血管病+减肥美体） 中央电视台健康频道称：“据国际调查机构统计，在世界上各种不同职业的人群中，邮递员的寿命最长，原因就是邮递员经常骑自行车送信件。

骑自行车对于治疗心血管、心脏及骨骼等方面的疾病以及减肥美体效果的完全可以肯定 2.自行车=代步工具+健身+旅行 自行车功能的改进，自行车旅游大众化成为可能，现代化的自行车——带变速的山地车、公路车、旅行车、躺车、折叠车、二轮车，这些自行车，颠覆了中国人“自行车=交通工具”，骑车旅游，游玩健身双丰收。

3.骑自行车=健康时尚 现今自行车市场日益多元化，从工薪族到CEO，从耄耋老人到几岁的孩童，都可以方便地选择品牌众多的符合自己身份、身材、身体状况、骑行特点的自行车。权威机构的调研结果也显示“骑车成了世界上最时髦的最大众化的健身运动”。

<<骑车游中国>>

作者简介

马中超：本书总顾问，中国自行车协会理事长，中国自行车运动协会副主席，长期在政府部门、经济领域、中央企业担任领导职务，热心于推动中国自行车产业与绿色骑行文化的和谐发展。

杨桂林，本书顾问，北京市自行车运动协会副主席，成功组织了十九届“杨桂林家庭自行车健康营”。

田振江，本书顾问。

20世纪70年代多次参加自行车比赛，并夺得过团体冠军，在有上千人参加的白山牌自行车比赛中夺得第四名。

80年代中期，北京群众自行车运动的领军人物；90年代，为朝阳区自行车运动协会秘书长，北京市自行车运动协会主管日常工作的副秘书长。

1988年，发起了北京至北戴河公路自行车拉力赛，并成功主持举办了七届大赛。

2008年奥运会后，策划了“快乐骑行”，“幸福公社”理念。

杨宇：本书顾问，荷兰国家旅游会议促进局中国区总监，荷兰旅游专家。

对荷兰自行车旅行有深入的了解。

杨艳丽，本书顾问，四川省老车迷自行车俱乐部的“掌门人”，2008年北京奥运会中唯一骑着自行车传递圣火的火炬手。

东东，本书统筹策划，大号周至东，外企亚洲区总裁。

中国最早开始自驾、徒步、骑行云、贵、川、藏的“先锋分子”，足迹遍布中国名山大川、犄角旮旯和五大洲四大洋，一年之中有一半的时间“飞”在天上。

探险故事无敌，行摄美图无数。

唐学君，本书统筹策划，师从王福祥、马士祺。

多次参加杨桂林家庭自行车赛，1988年获得冠军。

两届北京市运动会获得个人和团体第四名。

天津外环万人大赛获第四名，北京组第二。

北京—北戴河自行车拉力赛第一届第三名。

雨儿，本书统筹策划，大号张娜，通途莲花策划编辑工作室负责人。

大猫的泪，本书主编，大号张翼，报社记者出身，文笔既细腻柔情又豪放豁达。

连续骑行801天游遍了中国大陆的山山水水。

虽然为人十分低调，所到之处依然有很多车友慕名而至。

京郊贫农，本书主编，大号赵青尘，于上世纪八十年代开始骑自行车旅游，骑迹遍布全国各地。

北方，本书主编，将写作、摄影、旅游视为生活第一要素的人，“坐家”、“色友”公认的能人却十分低调。

水星，本书副主编，大号俞丽铨，资深车友，上海DAHON金桥专卖店老板，为人豪爽正直。

豪客，本书副主编，大号江伍开，就职于某知名外企，风云单车网fengyunbike.com站长，倡导全民健身、绿色骑行。

心飞扬，本书副主编，大号周福源，自行车旅行网biketo.com站长。

中国西部的大部分地方都留下过他的轮迹。

2002年建立国内首个以自行车旅行为主题的网站自行车旅行网。

梁伟江，本书副主编，广州纵横自行车总经理，资深车友，骑迹遍及全国多个省市。

WhaleRider，本书副主编，大号荆振国，清华大学博士后。

东到大海，西到雪域高原，都留下过WhaleRider的骑迹。

Surpass，本书副主编，大号李辉，生活+工作+骑游“三手抓”的强人，现在国外就职。

大漠驼铃，本书副主编，大号刘志浩，曾任东北某大学教授、硕导，现任某银行领导。

8年前开始骑自行车旅游，公路车、山地车、躺车、折叠车骑行60000多公里。

CCTV5、CCTV1、CCTV10先后对他的“我的身体我做主”、我骑行我健康的骑行生活做了专题报道。

。

<<骑车游中国>>

雪地孤星，本书副主编，大号孟庆武。

中国躺车设计、制造的先驱者。

2006年10月骑行4天从北京至大连，标志着躺车开始走入老百姓的视野和生活，《大连晚报》、新浪网等媒体争相报导。

随后顺利完成24小时不间断骑行540公里的躺车“人肉测试”，全部行程1万多公里。

2008年9月，在北京参与成功组织中国第一届躺车大会。

梧桐树，本书副主编，大号李虎林，擅长设计制作各种自行车改装零件，以躺车和折叠改装零件为代表。

设计制作的各类零件在车友中享有极高的声誉，车友称之为“以玉器匠人的精致制作自行车零件”。

2001年设计制作了他自己的第一款躺车，2003年3月《北京晚报》便对他做过专访。

少校，本书副主编，大号倪斌鸿，风云单车元老级人物，自由职业。

老本，本书副主编，大号王振忠。

文笔流畅诙谐，骑迹、“驴印”遍布全国各地。

果果，本书副主编，大号李慧珍。

2003年开始自行车之旅后，拥有灿烂的笑容、爽直的侠气、似水的柔情的果果姐姐成为了车友中亮丽的风景线。

莫莫，本书副主编，大号马悦晨。

风云单车管理员，喜爱骑车，热爱大自然，善于组织各类活动，具有良好的亲和力。

老驴，本书副主编，大号龚文明，超级FB“驴”，为了享受而骑行。

家俊，本书副主编，香港树仁大学社工系学生，骑迹遍布中国大陆、香港。

杨晓波，本书副主编，加拿大苏安学院教师。

赵红英，本书副主编，中国某政府机关公务员，爱好摄影。

孙学雷，本书副主编，就职于北京某图书馆，爱好摄影。

李健，本书副主编，就职于北京某图书馆，爱好摄影。

<<骑车游中国>>

书籍目录

本书地名检索基础篇 骑自行车=代步工具+健身+旅行 骑自行车=代步工具+健身 骑自行车=代步工具+健身+旅行 骑自行车旅游的装备 必备装备 选备装备 骑自行车旅游要带哪些药品
 随身携带的药品 应对高原反应 骑游须知 合理租自行车 骑游中易出事故的6种情况
 骑游中遇到狗,怎么办?
 如何应对朝圣化缘者?
 与少数民族接触要注意什么?
 骑行时如何摄影 自行车的托运 整车托运 自己带上火车攻略篇 休闲骑游线路(1-4天)
 穿越时间隧道 饱览瑰丽风光 大连市、旅顺口区 老北京的精华 北海—什刹海周边经典骑游
 明十三陵怀古 探寻北京人的祖先 云居寺—周口店—十渡 京津间的明珠 北京—清东陵
 晋商之旅 太原—平遥 天然历史博物馆 西安 西安东线骑行 丝绸路上的兰州 香格里拉
 香巴拉 迷失在白族风情里 环骑大理洱海 “只羡山水不羡仙” 山水天堂之旅 南宁市—桂林市
 在植物园中旅行 西双版纳 勐仑镇—勐海镇勐遮乡景真村 六朝古都 南京 感受古镇 放飞心情
 苏州市—同里古镇—周庄古镇—朱家角古镇—上海市 单车游香港 中等距离的骑游线路(5-10天)
 一路向北 从海滨浴场到满清宫殿 大连市—沈阳市 从瓷都景德镇到榕城福州 景德镇—福州市
 骑行齐鲁大地 感受儒家文化 济南市—曲阜市 掠过胶东半岛沿海 夏季扎营亲子骑游 青岛市—蓬莱市
 冬季的温暖阳光 海南环岛东线、中线骑行 长距离的骑游线路(10天以上) 首都北京到中国最北的一路风情
 北京—漠河 从燕山到珠江 北京—广州 访运河文化 领略江南风情 北京—杭州
 丝路串珠 河西走廊上的魅力都市 敦煌—兰州 从西风渭水 到落叶长安 兰州—洛阳
 从张家界的山到黄果树的瀑布 沿长江向西的那些都市和自由风景 重庆—上海 西双版纳到香格里拉 少数民族风情大串联 景洪—香格里拉 有一定难度、难度较大的骑游线路 青藏线
 唐蕃古道 川藏线 大漠里的寻“绿”之旅 乌鲁木齐—敦煌 痛并快乐着的骑行 日喀则地区
 拉孜县—阿里地区噶尔县狮泉河镇 “最勇敢者”的奖章 阿里地区噶尔县狮泉河镇—喀什市
 骑向世界最高峰 拉萨—珠穆朗玛大本营共享篇 另类单车:我,雪地孤星,和我的躺车 车行、俱乐部、客栈推荐名录 全国部分自行车俱乐部、自行车论坛名录后记

<<骑车游中国>>

章节摘录

插图：

<<骑车游中国>>

媒体关注与评论

开车太快，走路太慢，只有自行车，才能留住人生的美丽。

——捷安特董事长 刘金标 骑自行车旅游是一种绿色的、健康的、简单易行的，同时也是最经济实用的健身方式。

——中央电视台？

体育人物 骑车是一种回报率极高的健康投资，收获的不仅仅是肉体的健康，更有心理的、精神的健康和愉悦。

——大漠驼铃 生活，让我呼吸困难，窒息。

给心喘息的空间，骑上路吧，放飞心情。

——果果 骑自行车去拉萨并不难，只要你有时间，只要你会骑自行车，你就能行。

——东东 在骑行整条线路过程中，不只是需要坚强的体力，最重要的是享受这一切的信念。

——大猫的泪 爱一个人，带他骑自行车旅行去吧，让他看到最地道的风光听到最真实的声音；恨一个人，带他骑自行车旅行去吧，他将欲罢不能地一次又一次沉醉，痛、并快乐着…… ————雨儿

<<骑车游中国>>

编辑推荐

国内第一本实用版骑车旅游实用指南 国内骑行专家40条经典的骑行线+100条城市周边骑行攻略 吃、住、游、购、娱详细资讯+安全和路况贴心提示 让我们一起自由骑行吧：健康快乐出游+绿色环保出行+个性时尚休闲

<<骑车游中国>>

名人推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>