

# 400日



[400日\\_下载链接1](#)

著者:周子迁

出版者:清华大学出版社

出版时间:2013-8-1

装帧:平装

isbn:9787302329244

活着……为了什么？为体验高原阳光？为尝试新发型？为去首都北京？为认识哥们？为攀登高峰？为看绝色美景？为体验-20°C？为在草原啃肉？仅仅为一次旅行，人生的旅

途没有终点。

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。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。

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张笑脸。

深圳大运会开幕式首棒火炬手单车丈量中国梦。

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。

胡野秋（著名文化学者）：周子迁始终在路上，他像个独行侠，没有终点，甚至没有目标，有的只是不停前行。这本书呈现给读者的，除了瑰丽的风景、隐秘的故事，还有一种久违的冲动、充盈的激情。它唤起年轻人蠢蠢欲动的梦想，当你翻开这本书会心一笑时，他又继续上路了。也许你们会在未来的某个路口不期而遇。

晓昱（中国杯帆船赛创始人、跨届文化人）：喜欢子迁充满理想、渴望挑战、向往自由。这些品质是对青春最好的注解，也是这个时代的稀缺品。让我们跟他一起在路上。

向媛芬（2010年亚太区青年领袖代表、主持人、资深公益人）：周子迁的“骑迹”是现代青年人心中蠢蠢欲动的渴望和徘徊不定的向往，唯有他选择摆脱桎梏，放下踌躇，毫不犹豫地让梦想照进了现实。那些走在路上的日子不仅烙入他的生命，也撞击着同为80后的我们。充满正能量的周子迁，用他的400天，带你我认识了不一样的旅途，不一样的世界！

纳赛尔（2011年大运会火炬手，摩洛哥人）：我建议每一个追求梦想、拥有伟大理想的朋友，通过这本书进一步认识周子迁，并从中得到启示。

李云（来自青海，在路上遇见的朋友）：这本书是勇敢行者的自白。他影响了旅途中许许多多像我这样的人，并让我们学会审视自己作为渺小的个体在万物中的位置，从而在生活中升华自己。

大雨（来自北京，在路上遇到的朋友）：周子迁是个懂得享受生活和分享快乐的人，为了梦想和自由独自上路。随意走，随心停。一切都是空白，可以随便画上什么。一个人最真实的性情在旅行中才会完全展现。这本书是他一路上搜集的快乐和感伤，它们会变成回忆，在生命中慢慢延续，永远闪亮且感动。

作者介绍:

周子迁，1982年生于重庆，现居深圳。设计师、插画师、户外运动及超长途旅行爱好者。

2007年 开始自行车长途旅行。

2008年 完成成都——拉萨——珠峰——尼泊尔的骑行。

2009年

当选深圳大运会环保使者，骑行中国东部，并应邀参加贝尔格莱德第25届大运会闭幕式，之后骑行欧洲。

2010年 历时约400日单人单车环骑中国大陆，行程约29300公里，收集到2011张笑脸。

2011年

获选为深圳大运会开幕式首棒火炬手，与刘翔等体育明星共同点燃大运会火炬。同年获深圳市民环保奖。

2012年

创立深圳绿众文化发展有限公司，专职策划自行车活动和赛事，推动自行车运动的发展。

目录: 自序: 有梦想, 全世界都会帮你

广东—海南—广西 2523千米/31天

梦寐以求的旅程开始了/深圳—开平

骑改装车的农民带我找Heng Yi/恩平

香港来的老狗/电白—海口

博鳌开会没赶上反遭盗窃/海口—龙滚

三亚/寻找最南角

收集笑脸分享快乐/北海—防城港

骑行在广西延边公路/东兴—那坡

云南 2786千米/37天

牵牛的农民找我要钱/富宁

孤独的壮族老奶奶/老寨

帮苗族老乡种玉米/蒙自

梯田上有个国际驿站/元阳多依树梯田

失约的旅程/绿春

寻找基诺族/基诺山

向曼短寺的小和尚学傣文/西双版纳

城楼下卖冰粉的老奶奶/巍山

我只是个过客/大理—丽江

借宿藏族人家/丽江—德钦

西藏 4679千米/66天

千年盐井/盐井

天地间的升降梯/盐井—八宿

磕长头的女孩/波密

雨中穿越排龙天险/鲁朗

思绪随尼洋河荡漾/林芝

神湖拉姆拉错/八一—加查

丹增卓嘎和索朗美朵/泽当

桑耶寺跳神节/桑耶镇

属于我的拉萨故事/拉萨

泽玛不是藏族姑娘/拉萨

进入后藏/拉萨—江孜

得到珠峰的眷顾/拉孜-巴松

因为梦想在这里/珠峰大本营

走出荒野/岗嘎

公珠措天浴/公珠措

霍尔乡遇亲戚/霍尔

塔尔钦/转山

世界屋檐上的公路/狮泉河—叶城

新疆 5817千米/61天

初识南疆/莎车

不到喀什, 不算到新疆/喀什

摩托的维吾尔族大叔/阿图什

在戈壁中爆胎了/阿图什—阿克苏  
龟兹古国/库车  
沙漠中的秘密/库尔勒  
天山草原深处/巴音布鲁克  
偶遇阿兰姐/新源  
阳光碧湖伊犁州/新源—赛里木湖  
与黄总的喀纳斯之旅/喀纳斯  
石油城/克拉玛依  
新疆博物馆/乌鲁木齐  
这里是国际单车俱乐部/乌鲁木齐  
穿越三十里风区/达坂城  
吐鲁番是个好地方/吐鲁番  
与贩羊小伙的交谈/星星峡  
甘肃—青海—宁夏—内蒙 3748千米/49天  
我眼中的莫高窟/敦煌  
鸣沙山日出/敦煌  
跑步环游世界的人/酒泉  
祁连山的难忘生日/青石嘴  
一辈子在路上/西宁  
西部文化集散地/西宁  
从青海到甘肃/兰州  
西夏王朝/银川  
走进成吉思汗的地盘/鄂尔多斯  
生死间距十米/商都  
天降大雪/浩来呼热  
更改行程/阿鲁科尔沁  
福建—浙江—江苏—山东—河北—北京 2680千米/40天  
陌生小伙子的心事/福安  
温州的陈姐/温州  
夜探林坑村/林坑村  
年轻的代价/杭州  
风中送走2010/连云港  
与大爷赛车/日照  
有大雨相伴/青岛—北京  
辽宁—吉林—黑龙江—内蒙 6799千米/85天  
搓澡记/凌海  
冰天雪地过新年/丹东  
在冰雪中骑行/桓仁  
在低温中崩溃了/二道白河  
长白山天池/长白山  
在路上的问与答/牡丹江  
铁道口大叔/虎林  
虎头要塞/虎头  
我是东方第一人/抚远  
老田/同江  
路上的声音/鹤岗  
化雪的苦难/五大连池  
痛苦地坚持还是无奈地放弃? /加格达奇  
北极之旅/北极村  
呼伦贝尔大草原/新巴尔虎右旗  
捡到宝贝/阿尔山  
不醉不归/阿鲁科尔沁  
福建—广东 970千米/10天  
并非完结/福州—深圳

不靠谱的新开始/深圳  
大运会开幕式首棒火炬手/春茧体育场  
像旅行一样生活？像生活一样旅行？/未知的出发  
• • • • • ([收起](#))

[400日\\_下载链接1](#)

## 标签

旅行

自行车

环行中国

骑行

梦想

青春

畅读纪

旅游

## 评论

有诚意的旅行书。比什么《我想停下来看世界》啊《猫力乱步》啊有诚意多了....

-----  
20151019【畅读纪】第32本。凭良心讲，这就是本旅行流水账，但我就这么心境平和地很快看完了，也许是因为作者轻描淡写讲述着自己单车环游中国一周的行为很触动我，没有炫耀，只是将骑行当作自己的普通生活来度过这每一天。看完并没有被激动去做什么壮举，就是很享受看他一路走来的经历：开心，悲伤，得意，艰难，相遇，离别，

仿佛自己也逃离现实走了一遭。

---

在浦东图书馆坐了一下午，刚好等楼上关门时读完！作者非专业写手，语言通俗，不过配上图片再大概介绍过程故事，还可以吧。

---

看过不少游记，不少骑行的书，这本书整体来说还是挺有意思的。有些游记只写感慨，缺少旅行的一些细节，看了很好，有血有肉，唯一有点缺憾的就是图稍微少了点，而且图太小了，字也太小了。

---

只是梦想

---

我的后骑行时代偶然追忆青春时买下的这本书，一直尘封到最近才看。游记总是很轻松的读本，沿着国界骑车是件NB而有趣的事，各地的风土人情值得跟着感受一番。

---

还好，娓娓道来旅程中的流水账，读起来不会无聊犯困，但读后也并无印象深刻的地方，挺好

---

当时随便买下来的一本书，但是很兴奋地把它给看完了。虽然周子迁文采并不好，写得有点粗糙，但是他让知道中国还有很多有意思的地方，他让我知道为什么有那么多人喜欢旅游，旅游的意义是什么。我记得书上写了这么一句话：谁不想自己的人生丰富多彩呢？我的回答也是“我想”。他让我找到我的一个梦想，让我有种想去旅游的冲动，原来世界是这么有意思的！！

---

[400日\\_下载链接1](#)

## 书评

我刚到20岁的时候，父亲问我的理想，我说我希望能边工作边旅行，行遍整个中国。父亲没有说话，但看得出他不高兴，过了很久他才说：已经快大学毕业的人了，竟然还这

么幼稚和理想主义！我自认没有幼稚，养得起自己，行遍中国虽然可能会很久，但绝对不可能实现不了。后来家姐过来...

-----  
看过不少游记，不少骑行的书，这本书整体来说还是挺有意思的。有些游记只写感慨，缺少旅行的一些细节，看了很好，有血有肉，唯一有点缺憾的就是图稍微少了点，而且图太小了，字也太小了。  
旅行其实也是一种修行，行万里路，用自己的亲眼所见体悟世界，体悟人生。在每天的早九晚...

-----  
400日单车迁寻万里，看日出、日落，看大海、荒漠，看繁华、寂静.....看过的有关旅行的书大多用华丽的辞藻来描述所在地的美丽风景，文化古迹，但这本书的视角比较独特，没有优美华丽的词汇，没有跌宕起伏的故事情节，只是一些骑行路上的所见所闻，却显得很丰富，...

-----  
这是一本有关实现梦想的奇妙书籍。如果你有梦想，却拿不定实现它的主意，请阅读此书。  
简言之，这是一本游记，走到哪儿写到哪儿的那种。再配上风景照，令人心驰神往。所不同的是，该书的作者是一位八零后的青年，毅然辞去工作，在一生中最灿烂的时光踏出其梦想的第一步。同时...

-----  
生活的财富永远在行走的路上，很多美好的事物都会在你努力前行的过程当中不期而遇，人在成长的过程中要为自己的勇敢地迈出陌生的每一步，才能看到更广阔精彩的世界。你的那一步步打算什么时候才能迈出呢.....拥有一颗勇敢的心，做一件或更多佩服自己的事情！

-----  
看一个朋友那里见到这本书，作者有一张照片好可爱啊。我想学习骑自行车，等我学会了骑自行车，希望能像作者那样有足够的时间和精力去新疆、西藏等地旅游，那是我一直向往的地方。  
400日单车迁寻万里，得需要多大的决心和勇气，一个人单车旅行，又需要克服多大的困难，...

-----  
[400日\\_下载链接1](#)