

《徒步喜马拉雅极地·与你相遇》

图书基本信息

书名：《徒步喜马拉雅极地·与你相遇》

13位ISBN编号：9787500137133

出版时间：2014-8-1

作者：红尘

页数：302

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《徒步喜马拉雅极地·与你相遇》

内容概要

全彩印制，陈坤、虹影、王秋杨激赏推荐；1000公里徒步穿越尼泊尔，只为身体与灵魂抵达喜马拉雅。百本旅人最爱图书奖得主、中国第一旅行女作家红尘力作。行走的力量，寻求内心的静宁与喜悦；行走的极致，远远超出了审美与想象。

编辑推荐

陈坤 虹影 王秋杨 真情推荐！国际图书博览会(BIBF)精品好书！

继《尼泊尔的香气》、《越野越西藏》畅销书后，“百本旅人最爱图书奖”得主、国家地理作家红尘又一部巅峰巨作！

中国首部最感人的徒步喜马拉雅的情书，最震撼的行走山峰极地的真爱自传！

4年间，她3次进入净地，她去了趟仙境，只为写下这些文字拍下这些影像给你看！

她说走一步是不需要勇气的！改变世界需要一万年，改变自己明天就可以。

读上一小段，你也会成为那个在喜马拉雅晒光阴的人。

壮丽山峰摄影与超萌手绘插图，随书附赠56页徒步旅行手册与喜马拉雅极地视频，背上包你马上就可出发！

尼泊尔旅游委员会(NTB)，尼泊尔徒步旅游业协会(TAAN)优秀图书。

入选中国大型文化输出项目“中国报告”丛书（第二辑）；第一部将有英文版、法文版、德文版的旅行文学图书。

内容简介

中国第一旅行女作家红尘背包徒步80天，1000公里，穿越尼泊尔10万雪山，穿越月光、寂地、稀薄的空气与情人的胴体，只为灵魂抵达喜马拉雅与你相遇，与自己的精神相遇。

这是一部漂泊的文学，在路上的文学，流浪者之歌，朝圣者的心灵之旅，中国版的《在路上》与《飘》。该书用文学化的真情故事与艺术摄影的生动影像，温情脉脉地再现了宁静到骨髓的喜马拉雅的山地文明，作为东方最古老的佛教、印度教发源地——喜马拉雅冰峰雪原的壮丽优美，以及众多行走其间的当地山民、夏尔巴人、探险家、登山者、背包客、徒步者、行吟诗人、流浪僧侣那惊心动魄的冒险历程，他们在身心俱美的前提下，将一世活出了好几世的味道来。

红尘在尾声中写道：“我一直认为旅行的意义有两层：一是它像年轻时必须受的教育一样，是不能少的过程；二是它作为精神财富会让我们一生都认同优美、宽容、悲悯、坚韧、博雅、勇气等等品质。

“喜马拉雅之旅的写作整整持续了2年，其间我3次重返尼泊尔，也经历了母亲的伤痛与离世。是山地的背夫、向导，是身旁的亲人、爱侣，偶遇的陌生人、红颜旅伴，他们拉着我的手让我走到了世界的巅峰，让我遇见自己，遇见爱，遇见人间的情话，遇见世间的开悟。

“我们的人生在世便是相逢，而相逢便是离别之始。

“当你手捧这本小书时，我想你的内心也如我一样癫狂，正自由自在地骑着月色，踩着冰雪，目光追随着喜马拉雅的山峰，而我想你的身体终究一天也会抵达那里。世间万物有生有灭，相爱的人也会有来有往，但一切均如佛陀涅槃时所说，这世界是美好的，人的生命是甜美的。”

除了引人入胜、起伏跌宕的真情故事与感人情节，本部旅行文学书还附赠一本56页的徒步旅行手册与一部喜马拉雅极地视频，实用的攻略资讯与真实的经验之谈让你背上包马上就可出发！

拉着红尘的手，一路走到世界巅峰去，只有行到极致处，生命才有光芒，最好的时光它永远都在路上。

精彩书评

你用你的精神走了喜马拉雅，也用你的精神写了这么了不起的一本书。第一时间读到，惊喜万分，如同亲历，谢谢你让我读到，这是多么了不起的一项工作，做一件艺术品一样的人和书。这是一本朝圣的书，而把喜欢的书推荐给别人，也是一种朝圣。

虹影（享誉世界文坛的著名英籍华人女作家，《饥饿的女儿》、《K英国情人》作者，意大利“罗马文学奖”得主）

这样一场行走，是一种脱离生活的生活。那种快乐，那种感受，是唯一的，是谁也拿不走的。

王秋杨（北京今典投资集团联席董事长，苹果慈善基金会理事长，首位完成登顶世界七大洲最高峰及徒步南、北极极点的华人女性，畅销书《极度体验》、《自由呼吸》作者）

她相信有一扇门通向世界的另一侧，那个在风里大笑行走的独行客红尘。走着走着就明白了，走着走

《徒步喜马拉雅极地·与你相遇》

着就逍遥了，走着走着就自由了。

费勇（《行走》(mook)主编，畅销书《不焦虑的活法：金刚经修心课》、《每时每刻皆为逍遥时光：禅疯子寒山的八堂修心课》作者）

我想，每个人的一生，都需要有一次越狱的勇气，越过自身设置的藩篱，在自由中呼吸。而最奢侈的自由，是灵魂的自由。当我们的灵魂与一本书的灵魂合拍而动时，我们的羽翼拍\打在了同样的频率上，我们在这样的频率上，看见彼此。红尘之旅，让所有无法拔冗而出的人，去了远方，实现所有人的梦想。

——五瓣花（《西藏旅游》主编）

失却了沉淀、积累、历练和不懈，人生是否会充满着迷雾?! 难怪红尘会执迷于万水千山！根植于灵魂深处的有时往往是审美和想象。

边走边写的确是她最擅长的“拿手戏”，那一刻，因了驻足凝望、真心拥抱而定格在了她的身影里，光彩耀目。

——亚当·威廉姆斯（Adam Williams,英国著名小说家，旅行探险家。畅销书《乾隆的骨头》、《炼金术士之书》作者）

历史也罢，文化也罢，地域也罢，它们或许很客观地存在着，固执抑或鲜少变化，可是，却由于因人而异的思想从而折射出不同的光芒。是的，红尘的光芒，就来源于她的足迹、坚持、感恩和乐观。

真正打动人心的东西都非常简单。由此可见，人生并不习惯复杂。红尘的这部“流浪文学”、“旅行小说”抛却了那些不需要的面目和华丽，很本来，很纯粹。

——废衣（香港著名文学评论家）

《徒步喜马拉雅极地·与你相遇》

作者简介

红尘（Pearl Hong Chen），国家地理作家、达摩流浪学者。因为疯狂而上路，因为疯狂而生活，因为疯狂而写作。理想的生活状态是：一半时间在路上，一半时间在书房。曾做杂志总编10年，美国St . CloudState University高级访问学者1年，现为重庆工商大学教授。身体力行真心倡导着一场伟大的背包革命的诞生，以在路上旅行+红尘式写作推出“行走文学文化之旅”丛书：《在路上：美国大学生生活图本》、《尼泊尔的香气》、《印度瑜伽圣地密码》、《越野越西藏》、《越野越新疆》、《徒步喜马拉雅极地与你相遇》。《越野越西藏》获“百本旅人最爱图书奖”，《徒步喜马拉雅极地与你相遇》获“国际图书博览会优秀图书奖”，中译正在筹拍徒步喜马拉雅极地纪录片。喜犬、喜植物、喜四驱车、喜古董瓷器、喜孩子，喜欢自然状态中的人和物。

书籍目录

- 自序 走一步是不需要勇气的
Preface No Courage Required for One Step forward
一生一次，徒步世界的巅峰喜马拉雅
Once in a Lifetime, to Trek Himalaya-Top of the World
- A．戴上花从加德满摇滚到博卡拉
Wearing Flowers and Rock 'n' roll to Pokhara from Kathmandu
- D1.流浪者从拉萨出发
Wanderer Starting from Lhasa
- D2.为什么嬉皮都喜欢到加德满都
Why Hippies All Like to Come to Kathmandu
- D3.无徒步就无天堂博卡拉
No Trekking No Paradise at Pokhara
- B．安纳普尔纳峰大本营之旅
A Journey to Annapurna Base Camp
- D1.徒步第一天与死亡有关
First Day of Trekking in the Shadow of Death
- D2.因为中毒停留在托尔卡
Stopped at Tolka because of Food Poison
- D3.到寂静的自然中去隐居
Seek Seclusion in the Serene Nature
- D4.美丽的山路因你而更美
Beautiful Path Getting More Beautiful because of You
- D5.喜马拉雅之花与垂直极限
Himalayan Flowers and Vertical Limits
- D6.追随着鱼尾峰的雪光流浪
Follow the Snow Light of Fish Tail and Wander
- D7.在安纳普尔纳的满月中闭关
Retreat in the Full Moon at Annapurna
- D8.从一朵莲花到一座雪山
From Lotus Flower to Snow Mountain
- D9.行走的禅宗模式与身体的美
Zen on Walk and the Beauty of the Body
- D10.更大的空间更大的自由
Larger Space, Larger Freedom
- 札记：最贵的是看医生
Notes: The Most Expensive is to See a Doctor
- C．佐姆森朝圣之旅
A Pilgrimage to Jomso
- D1.若我再来必脚踏莲花
Coming again by Riding Lotus
- D2.上帝是月蚀中的灯塔
God is the Lighthouse in Eclipse
- D3.一转身看见的是天涯
Bidding Farewell Means Eternity
- D4.破罐子也能折射出光芒
Broken Jar Can also Reflects Light
- D5.生命是一次刻骨的流浪

《徒步喜马拉雅极地·与你相遇》

Life is a Deep-rooted Roving

D. 与一个鼓手的珠峰大本营之旅

Trek to Everest Base Camp with a Drummer

D1.出发：仿佛少年意气弥漫

Departure: Smells like Teen Spirit

D2-7.低海拔：因为你天空是蓝色的

Low Altitude: the Sky Becomes Blue because of You

D8-15.高海拔：他的爱是给你的

High Altitude: His Love is for You

D16-17.回家：来吧做回你自己

Being at Home: Come as You are

E. 旅行手册：最美的时光在路上

Travel Manual: the Most Beautiful Time is on the Road

No.1尼泊尔喜马拉雅徒步全图

The Map of Himalaya Hiking in Nepal

No.2徒步喜马拉雅全攻略

The Cookies of Trekking in Himalaya

No.3拉萨的小时光

Indulgent Time at Lhasa

No.4幻觉之城加德满都

Kathmandu, a City of Fantasy

No.5博卡拉的记忆

Memories of Pokhara

F. 旅行手册：尼泊尔6大徒步线路全攻略

Travel Manual: 6 Main Trekking Trails in Nepal

D1-10.安纳普尔纳峰大本营之旅

A Trek to Annapurna Base Camp

D1-5.佐姆森朝圣之旅

A Pilgrimage to Jomsom

D1-17.与一个鼓手的珠峰大本营之旅

Trek to Everest Base Camp with a Drummer

D1-18.大环线徒步之旅

Circuit Trek in Annapurna

D1-2.博卡拉两日小步之旅

Two Days' Leisure Trip in Pokhara

《徒步喜马拉雅极地·与你相遇》

精彩短评

- 1、个人觉得作者有点小小的矫情，但是有的地方描写的还算精彩。
- 2、看完书，真的想说走就走，哪怕路上遇到吸血的蚂蟥，哪怕高反头疼欲裂，脚下虽是崎岖不平，但眼睛看到了天堂，心灵触及了神山，精神得到了净化。请给我一个说走就走的冲动吧！
- 3、看完徒步的书，太棒了，好喜欢。扉页设计的冰峰暗纹，手册还有记日记的空白页，我怕我的墨水破坏了书洁净的美，所以都舍不得划来划去。弱小的身躯能战胜孤傲的山峰、极地的挑战，人的能量无限。这本书写得很好，向朋友们大力推荐，值得细细品读
- 4、京东发书快！收到了红尘精致的新书《徒步喜马拉雅极地》~~不但有亲笔签名还特别用心的付了彩绘的旅行手册，超级赞！插画画得超可爱。童削们~真的很值得读一读噢，特别是希望了解尼泊尔、西藏、喜马拉雅的亲们，憋犹豫~！书中还有喜马拉雅的书签、视频，很丰富，也赶紧关注了书中红尘的微信号，马上微聊了，来一次人生中不一样的行走。
- 5、喜欢红尘已经有十多年。她的程很多时候是用足迹去丈量的。我觉得，只有这样的旅程，才能够看到平常人轻易容易错失的那些细微的美好和感动。记得她豪放的歌唱，记得她演播室里爽朗的笑，记得她的那些书名：《在路上：美国大学旅生活图本》、《尼泊尔的香气》《越野越西藏》、《徒步喜马拉雅极地与你相遇》。。。，祝福红尘，祝福一切的美好！
- 6、与红尘大致有20年不见了。看了她的书、看了关于她的访谈，我想像中的她已是迥然不同于往昔！感觉猛虎与蔷薇，已融合为一个恰到好处的她！最令人感动和羡慕的是她写了喜马拉雅博大的爱与包容、壮美，这些围绕她的挑战与幸福成就了她的！
- 7、在空中客机中，阅读没有现代设备的喜马拉雅极地，一口气看了一半。红尘的旅行文学、流浪文学对于很多女人是一个梦，所幸我们在她的文字里看到那个原以为不可能实现的梦想被她实现了。她一直很真实地写作，每一粒字都是走出来的，里面有泪，有苦，甚至有血泡，可是她的文字里更有力量，有慈爱与感恩，文字本身就像雪山一样洁白寂静等待你的同行。
- 8、作者用了大量的华美形容词去描述她一路的所见所闻，看得有些头晕；或许这和我个人的阅读兴趣有关吧，我更偏向喜欢平实、通俗易懂的表达。不过，我很佩服作者的勇敢和毅力；我也是很喜欢行走的，这种感觉非常好！另外本书附带赠送的徒步小册子非常有用。等我去尼泊尔的时候，我一定带上它。谢谢作者红尘！
- 9、书已收到，文字很精美、故事很感人、装帧很精致，跟着她的文字去远行。我能想象她写字时会笑的样子。我的书架上有她的八本书呢，一本不少。我能说她有走不完的路，写不完的书吗？这就是独一无二的红尘，她生来背着字走千里路看万水千山无所畏惧，我明了她的心，像她看得透我的眼睛一样。ps：爱旅行的朋友赶紧购买这本很不错的书吧。
- 10、<https://www.douban.com/accounts/register?confirmation=4da931d3566577bc>

微笑着在地铁看着喜马拉雅书，从她的字里行间看她当时的心情，在这边厢阅读的我也有很多不同的感受。曾经拜读过她的《越野越西藏》，很值得拥有，很想要一辆越野车肆无忌惮的飞驰在广阔无垠的大地，如今又读新作，不知道又要引我到何方？

- 11、红尘在路上 有着传统中国人在路途中的美好情愫 继续 在路上 我愿趋之若鹜
- 12、神奇的土地，永恒的毅力。读完后还是觉得感人。
- 13、重庆工商大学的文学与新闻学院的老师，感觉很牛的
- 14、勇敢无畏的旅行作家、睿智风趣的大学教授，喜欢戴各色的帽子，脸庞上有跳跃的小雀斑，东倒西歪的爽性的开怀大笑，工作起来却认真得让人心生敬畏！这就是我心目中的红尘，读她的喜马拉雅，让我一起疯狂的去一切有意思的事情，而无怨无悔！

《徒步喜马拉雅极地·与你相遇》

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:www.tushu000.com