

ZITQ  
旅行天下

《中国自助游》编辑部

# 2013

全新彩色升级版

连续**12**年中国最畅销的旅行手册

# 中国自助游

更实用 · 更资深 · 更有趣

NEW 独家发布2013年旅游趋势报告

★ 1900处经典景点资讯复核

NEW 新增近200个热门景点

★ 更新150幅精美图片

NEW 更新近100幅最新旅游交通地图

★ 本书独创的景点游览价值“星级”评判

连续12年畅销经典 质量最优 口碑最佳



光明日报出版社

ZITC  
知行天下

《中国自助游》编辑部

# 2013

全新彩色升级版

连续**12**年中国最畅销的旅行手册

# 中国自助游

更实用 · 更资深 · 更有趣

★ 独家发布2013年旅游趋势报告

★ 新增近200个热门景点

★ 更新近100幅最新旅游交通地图

★ 1900处经典景点资讯复核

★ 更新150幅精美图片

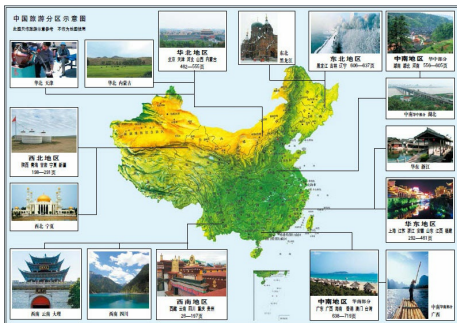
★ 本书独创的景点游览价值“星级”评判

连续12年畅销经典 质量最优 口碑最佳



光明日报出版社

# 中国旅游分区示意图





# 编者的话

在《中国自助游》单色版连续6年荣膺“中国最畅销的自助游手册”的基础上，《中国自助游》2007年全新彩色版应运而生；接着，《中国自助游》单色版蝉联2007、2008两年自助游手册销售冠军，《中国自助游》2008年、2009年、2010年、2011年、2012年全新彩色版也取得了骄人的成绩，在此基础上，我们根据“游探”、广大热心旅友和各地旅游记者所提供的大量旅游资讯全新改版、升级了这本《中国自助游》2013年全新彩色版，希望能给广大旅友的旅途带去最大的快乐。本书有以下特点：

1. 真实专业 本书的所有旅游信息都是由资深游探根据亲身体验提供，再由专业旅游编辑精心筛选。我们呈现给读者的是准确实用的旅游信息，而不是简单的搜集、罗列信息，让读者再一次淹没在信息的汪洋大海中。

2. 精心筛选 本书所有景点都是根据《中国自助游》编辑部多年来的经验，按照《中国自助游》景点星级评定标准，由众多资深游探和专业编辑经过多次讨论、评审最终精心筛选出来的，使读者可以在有限的假期中游遍当下最经典、最热门、最深入的景点。

3. 图片精美 作为长年专职做旅游类图文书

的编辑，对于图片我们比读者更加挑剔，我们遴选出更加生动、人文化的图片，展现当地真实、动人的一面，使读者身临其境，在图片中就可以轻松地游走中国各地。

4. 全面丰富 从中国各地的“城市性格”到各个旅游目的地的人文地理、现实状况；从最佳游季、语言、交通到吃、住、行、娱、购；从格调独具的夜游处到2000余处旅行经验的贴心提醒。我们关注旅游的每一个细节，致力于全面提升游客的旅游品质。

5. 实用便携 我们更专注于让你的旅行舒心顺利的同时又生动有趣与众不同。每一页、每一个细节的精心设计不但是为了读者享受视觉旅行的快乐，更是为了给你的真实旅行提供参谋。

6. 即时更新 本书所有旅游信息采集截止于2012年8月20日，并在截稿前反复核实，确保准确。但由于中国的现实发展太快，特别是各地旅游的交通和住宿信息随时都可能发生变化。我们将努力收集最新信息，即时发布在我们的“紫图官网”（[www.zito.cn](http://www.zito.cn)）上。

# 全国旅游投诉受理机构电话

如果你在旅途中遇到欺诈、假冒伪劣商品、不公正待遇等非常情况时，请立即拨打以下旅游投诉受理机构电话：

（以下电话最后核实时间为：2012年8月20

日）

国家旅游局投诉：010-65275315

直辖市

北京市旅游投诉：010-65130828

天津市旅游投诉：022-28359093

上海市旅游投诉：021-64393615

重庆市旅游投诉：023-63866315

河北省

承德旅游投诉：0314-2024548

秦皇岛旅游投诉：0335-3691110

内蒙古自治区

呼和浩特旅游投诉：0471-4608315

呼伦贝尔旅游投诉：0470-8217011

辽宁省

沈阳市旅游投诉：024-22821999

大连市旅游投诉：0411-83769989

吉林省

吉林市旅游投诉：0432-85653030

黑龙江省

哈尔滨旅游投诉：0451-84664315

## 江苏省

南京市旅游投诉：025-52260123

苏州市旅游投诉：0512-65223377

无锡市旅游投诉：0510-85052599

扬州市旅游投诉：0514-87325601

镇江市旅游投诉：0511-85237555

## 浙江省

杭州市旅游投诉：0571-85171292

绍兴市旅游投诉：0575-5120742

天台山旅游投诉：0576-83881002

## 安徽省

黄山市旅游投诉：0559-2517464

## 江西省

九江旅游投诉：0792-8225571

庐山旅游投诉：0792-8287906

## 福建省

福州旅游投诉：0591-83300119

泉州旅游投诉：0595-22162068

厦门旅游投诉：0592-5318985

龙岩旅游投诉：0597-2336649

武夷山旅游投诉：0599-5250580

## 山东省

曲阜市旅游投诉：0537-4490799

济南市旅游投诉：0531-87937762

泰安市旅游投诉：0538-8264469  
烟台市旅游投诉：0535-6270842  
威海市旅游投诉：0631-5315555  
青岛市旅游投诉：0532-85912000

### 山西省

太原旅游投诉：0351-4047544  
平遥旅游投诉：0354-5868113  
大同市旅游投诉：0352-5107215

### 河南省

郑州市旅游投诉：0371-67188061  
洛阳市旅游投诉：0379-64310882  
开封市旅游投诉：0378-3934810

### 湖北省

武汉市旅游投诉：027-82855773

### 湖南省

长沙市旅游投诉：0731-85810110  
张家界旅游投诉：0744-8380193  
湘西旅游投诉：0743-8223683  
衡山旅游投诉：0734-5671111

### 广东省

广州市旅游投诉：020-86666666  
中山市旅游投诉：0760-8805211  
深圳市旅游投诉：0755-82003220  
珠海市旅游投诉：0756-3336061

### 海南省

海口市旅游投诉：0898-66797846

三亚市旅游投诉：0898-88392211

广西壮族自治区

南宁市旅游投诉：0771-5516551

桂林市旅游投诉：0773-2800315

北海市旅游投诉：0779-3060140

四川省

成都市旅游投诉：028-96927

贵州省

贵阳市旅游投诉：0851-6515376

云南省

昆明市旅游投诉：0871-3164961

大理州旅游投诉：0872-2121246

丽江地区旅游投诉：0888-5121802

迪庆州旅游投诉：0887-96927

西双版纳州旅游投诉：0691-2122323

陕西省

西安市旅游投诉：029-87630166

甘肃省

兰州市旅游投诉：0931-8419863

武威旅游投诉：0935-2220257

张掖旅游投诉：0936-8222595

酒泉旅游投诉：0937-2614224

嘉峪关旅游投诉：0937-6396110

宁夏回族自治区

银川旅游投诉：0951-6022265

青海省

西宁旅游投诉：0971-6117282

西藏自治区

拉萨旅游投诉：0891-6650808

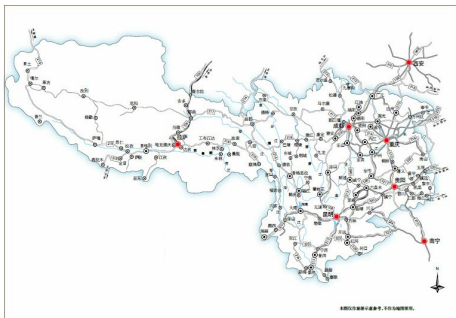
新疆维吾尔自治区

吐鲁番旅游投诉：0995-8520171

哈密旅游投诉：0902-2251984

阿勒泰旅游投诉：0906-2122363

# 西南地区



景点交通示意图 西藏·云南·四川·重庆·贵州

# 西藏

自助游：

传统黄金线：拉萨→日喀则→拉孜→樟木线

魅力西藏线：拉萨→日喀则→拉孜→措勤→

改则→革吉→狮泉河→普兰线

旅游环线：拉萨→江孜→日喀则→拉萨线

（这条线要跨越雅鲁藏布江上的曲水大桥，登上冈巴拉山口，面对碧波映天的羊卓雍措湖）

藏民族历史文化游：拉萨→山南（泽当）线

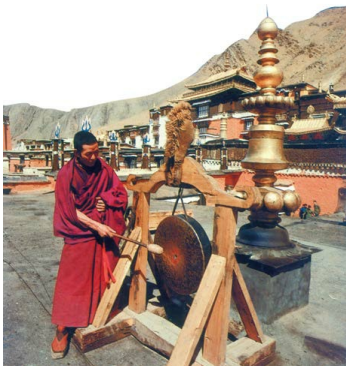
草原雪域风光游：拉萨→那曲→格尔木线

探险、科学考察游：拉萨→林芝→山南（泽当）→拉萨线

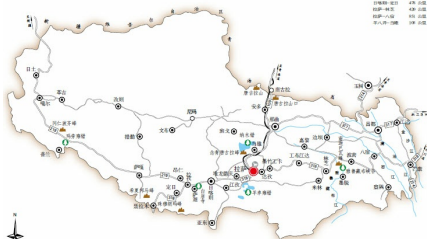
自驾游：

奔向珠穆朗玛峰：拉萨→纳木措→日喀则→珠穆朗玛峰

行在西藏的边缘：拉萨→江孜→日喀则→拉孜→定日→聂拉木→吉隆→萨嘎→仲巴→霍尔巴→巴嘎→门士→札达→那木加→朗玛→噶尔→日土→班公措穿越可可西里：西宁→湟源→茶卡→都兰→香日德→诺木洪→大格勒→格尔木→昆仑山口→五道梁→二道沟→雁石坪→唐古拉山口→安多→那曲→羊八井→拉萨



拉萨一日游 24h 占座  
拉萨二日游 48h 占座  
拉萨三日游 72h 占座  
拉萨四日游 96h 占座  
拉萨五日游 120h 占座



西藏自治区景点交通示意图

# 拉萨

区号 0891

邮编 850000

拉萨快速攻略

游线1 布达拉宫→大昭寺→八廓街

游线2 药王山→西藏历史博物馆→罗布林卡

游线3 小昭寺→色拉寺→哲蚌寺

游线4 拉萨→纳木措→念青唐古拉→羊八井



寄托了藏人全部梦想的转经筒

感觉拉萨

今日西藏 拉萨现在旅游的人太多了，一部分纯朴的藏族人面对突然涌入的游客和金钱失去了自我。在有些寺庙每个殿堂的门口，赫然挂着：“拍照30元，摄像850元”的牌子。在西藏，走到哪里都让人感觉是钱、钱还是钱，让人难免失落。强烈建议避开旅游旺季，避开游人集中区，也许这样才能看到真正的西藏。

虔诚的朝圣者 在西藏你可以看到这样的画面：一条悠长奇绝的山路，一队无比虔诚的朝拜者，一步一叩首，每一步都是表达对佛的虔诚。他们已经走了很多年，只为在一次生命中，用全

部身体触摸拉萨这圣洁之地。



布达拉宫——西藏的象征

准备与咨询

气候与游季

每年11月～次年5月西藏的气温很低，很多地方都会大雪封路，而且冬季因为空气干燥，高原反应也会比夏季明显，所以这段时间不适合一般的旅游者。不过对于想要游阿里的人是最佳季节，这个季节没有雨水冲击道路。



转经筒旁的女人

每年的6～8月是西藏的雨季。拉萨的雨很有

趣，每天夜晚一般都会下雨，可是整个白天都会是艳阳高照，那种日光可以被称为烈日。这段时间气温非常舒适，除了中午有点晒以外。所以在拉萨的人感觉懒懒的，适应了高原反应就再也不想离开。

### 健康

高原反应是一个适应的过程，无论坐火车或是乘飞机上高原都会有不同程度的不适。通常刚下飞机和经过唐古拉山口的时候反应不是最强烈，因为当时人体内血细胞中储藏的氧分子还够用。在高原的第一个晚上最难挨，正常反应是憋气、胸闷、头痛、呕吐，对策就是忍耐。一般3~5天以后就可以基本适应，当然缺氧造成的疲劳短短十几天是无法改变的。

### 安全

因为存在语言交流障碍，所以容易造成误会。尊重藏民，避免不经意中招惹是非。而藏民对于旅行者一般觉得新鲜有趣并没有敌意，所以这方面敬请放心。旅行中经常面对的偷窃行为，在西藏则很少碰到，不过拉萨街头伸手要钱的大人小孩可就多了。

### 行在拉萨

### 铁路



多彩的经幡

乘火车去西藏的优势十分突出，首先青藏铁路海拔随着列车的行进逐步攀升，有利于使旅客身体逐步适应高原环境，另一方面能体会到飞机旅游不能欣赏到的青藏线独有的自然景观，车厢的供氧从格尔木段开始启用，从格尔木到拉萨，只需运行12小时左右，所以火车选择白天运行，旅客能够欣赏到长江的源头-沱沱河、海拔4718米的唐古拉山口、经常有藏羚羊通过的清水河大桥、神秘的无人区等青藏线独有的风光。从市区可乘坐91路公交车前往拉萨火车站。

### 公路

进藏公路有青藏、滇藏、川藏、新藏、中尼，其中滇藏、川藏公路每年雨季都可能因为滑坡而中断，而新藏公路更是连班车都没有，中尼公路是外国游客进入西藏的重要途径。



喇嘛正在编织门饰

青藏公路从青海格尔木至拉萨全程1164千米，路况是5条进藏公路中最好的，每年负担80%进藏物资运输，也是自助旅客首选陆路进藏方式。途中需要翻过海拔5231米的唐古拉山口，长途卧铺车需时24~36小时。因为路途遥远，途中可能遇到爆胎、恶劣天气，所以不能保证准时到达。而且车厢内的环境不怎么样，两个人挤在长1.7米、宽1米多的铺位上，还要忍受初上高原的不适以及烟味、臭脚丫味，强烈建议靠着窗子，这样也可以领略沿途风光。中途上厕所的机会不多，就在路边，经常是平坦没有遮挡的旷野，入乡随俗吧。

**拉萨客运站** 拉萨有东郊、西郊、北郊和柳梧四个客运站。

**东郊客运站** 位于拉萨市江苏东路3号，以318国道川藏沿线至八一以及附近的短途客运为

主。

☎0891-6340523

北郊客运站 位于拉萨市扎基路11号，以发往阿里、那曲和日喀则三地的班车为主。

☎0891-6922104

西郊客运站 位于拉萨市民族路1号，以成都、日喀则和山南三地的班车为主。

☎0891-6824469

柳梧客运站 位于拉萨火车站旁边，主要都是些超长距离的班车。

☎0891-6947217



罗布林卡

## 市内交通

拉萨的出租车已经实行打表计费，起步价10元/5公里，超过按2元/公里。由于拉萨市区范围较小，一般在起步价内都能到达。但去市郊的哲蚌寺、色拉寺等都会超过起步价了。至于那种人力三轮车按距离远近收费，起步价一般3元。中巴和公交车也是拉萨的主要交通工具。



布达拉宫 拉萨河是雅鲁藏布江的支流，每年藏历七月的“沐浴节”，藏人都会到这里沐浴、洗衣。河的南岸可以见到布达拉宫的倒影。

## 游在拉萨

西藏需要边境通行证的地区

日喀则地区：仲巴、萨嘎、聂拉木（樟木）、定日、康马、亚东、岗巴、定结、吉隆

林芝地区：墨脱、鲁朗、米林、察隅

山南地区：浪卡子、错那、洛扎、隆子

阿里地区：普兰、扎达、日土、嘎尔

布达拉宫 ★★★★★

🏞️旺季200元（5月1日～10月31日），淡季100元（11月1日～次年4月30日）。

☎0891-6822896

🕒9：00～16：00

这是一座宝库，你一生见到的珍宝可能没有在这里4个小时见到的多，而且近距离的观看，到了令人目眩的地步。

布达拉宫位于拉萨市中心玛布日山上，是西藏最大最完整的宫殿式建筑群。“布达拉”的梵

语意为观世音圣地。7世纪时，吐蕃赞普松赞干布迎娶唐文成公主在此修建宫殿，后毁于战乱。17世纪中叶五世达赖修建白宫，他的总管修建红宫，总面积13万平方米，是历代达赖喇嘛的冬宫，也是原西藏政教合一的统治中心。全部为木石结构，顶部为镏金瓦盖顶。

布达拉宫为达赖喇嘛举行大型宗教、政治活动的场所。位于宫殿顶部的第7层是达赖喇嘛的冬季寝宫，因为日光充足被称为东西日光殿。

红宫内主要是历代达赖喇嘛的陵塔和佛殿，一共有8座陵塔分别供奉在各层殿中，其中最大的是五世达赖喇嘛的陵塔，高14.85米，上面镶满钻石玛瑙，最顶上的那颗天珠是世界上最贵重的天珠，还有生长在大象脑中的宝石，光黄金就用了11万两。这座大殿是布达拉宫中面积最大的，共725平方米。

### 提醒 布达拉宫

1. 布达拉宫每天出售的票都是第二天的，还有时段限制，因为游客多，很多人夜里就去排队，每天售票时间是14 : 00，用不了一个小时就卖光了，而且每天只售几百张散客票。自助游的游客可以在当地参团或者提前一天到布达拉宫西门排队领取购票证，上面写着什么时间可以进入，要提前20分钟左右走到宫口，换一张正式的票，如果迟到太久，购票证可能作废。那里要用

身份证买票，一个身份证只能买一张，如果身份证号对不上，票也要作废。

现在很多当地人在排队，也有很多票贩子在倒票，旺季买到票有点奢望。

2. 布达拉宫分白宫和红宫，宫内禁止拍照，也禁戴帽子和墨镜。

3. 旺季需提前1天到西门凭身份证领取预约券，第2天根据预约券所标的时间（提前20分钟）由正门（南门）进入买票参观，每天限票2300张。

药王山摩岩石刻 ★★★★★



 10元

布达拉宫斜对面的小山，是拍摄布达拉宫全景的理想场所之一，山后是拉萨有名的万佛墙彩绘和雕刻佛经的人家。

提醒 玛尼堆

1. 从松赞干布时期到现在，仍有人不断在岩石上雕凿佛像和经板，只要你有时间，可在此地观看到刻石成经的全过程。2. 玛尼堆上有许多藏民供养的信物，即使看到金银财宝也不足为怪。请尊重民俗，千万不要擅自挪动和拿走这些东西。3. 在药王山上看日出日落挺不错，另外，从药王山上拍摄布达拉宫，是最好的角度。


龙王潭 ★★


 20元  可从市中心步行前往，或乘坐三

轮车3~5元。

布达拉宫山后的水塘，原为布达拉宫的花园，现为公园。藏语名为宗角禄康，它是拉萨人最喜欢的娱乐休闲场所。传说六世达赖仓央嘉措曾从墨竹工卡迎请墨竹赛钦和八龙供奉于北潭水中，所以称龙王潭。这里是拍摄布达拉宫倒影的最佳取景点。

罗布林卡 ★★★

旺季80元，淡季60元；公园门票每张10元。

从市中心步行前往，或乘三轮车约5元。


是西藏著名园林，也是藏族人平时休闲的去处。罗布林卡藏语中为“宝贝园林”的意思，始建于18世纪40年代七世达赖时期，是后来历代达赖的夏宫。整个园区的占地面积36万平方米，由3组宫殿和花园组成。

提醒 过林卡

1. 这里也是藏民“过林卡”的重要地方，每逢节假日藏民着节日盛装，在这里搭帐篷，载歌载舞，好不热闹。游客如有幸被邀请，尽管放开性情大吃大喝。2. 上午11:00，这里会表演精彩的传统藏戏，值得观摩。

西藏历史博物馆 ★★★

免费

罗布林卡和长途车站之间

🚌在拉萨市中心乘人力三轮车，约10元可达。



拉萨药王山的千佛摩崖



从大昭寺眺望布达拉宫

历史的缩影，但不同于其他地方的是，西藏的寺庙每一座都是精美的博物馆，这座博物馆显得现代得有点超前了。不过还是了解西藏历史、文化的好地方。

大昭寺 ★★★★★

🚶藏人免费，游客85元，淡季35元。🚌可从市中心步行前往，或乘中巴在藏医院下车，坐三轮车4元。

☎0891-6323129

🕒9:00~18:00

大昭寺是黄教等级最高的寺院。公元643年，18岁的文成公主到达拉萨，随身携带了12岁释迦牟尼等身像。相传这是按照释迦牟尼本人塑造的，并且由他亲自开光，全世界只有3尊，分别为：8岁、12岁、25岁（25岁等身像原在印度，后因宗教战争沉入了印度洋。）为了安置佛像，松赞干布为文成公主修建了小昭寺，而为先嫁过来的尼泊尔赤尊公主修建了大昭寺。金城公主时期将佛像移至大昭寺，而后大昭寺不断扩建，才有了现在的规模。

提醒 1. 拜佛听经：12岁释迦牟尼等身像在藏民心中是最神圣的佛像，当地人说没拜过他就不算到拉萨。晚间这里有喇嘛诵经，可以去听。

2. 唐蕃会盟碑：就在大昭寺的正门口，不要忘了看这块碑和唐柳。它们是早期汉藏友好的标志。

3. 楼顶风光：据说楼顶有一个露天厕所，四周金顶围绕，风光无限，可去见识见识。



守卫在金法轮两旁的一雌一雄两只神麟。

拉萨市区景点示意图



六道轮回图 布本设色唐卡 清代 西藏

小昭寺 ★★★

🌳20元

📍林聚路和色拉路交叉路口

小昭寺远没有大昭寺香火旺。7世纪中叶由文成公主督建用以供奉释迦牟尼等身像的寺庙，

为了表达她思念家乡的意愿，这座寺庙的大门是朝东的。

### 提醒 建筑风格

原建筑为汉族风格，后经屡次重新修建成为现在的藏式风格，占地4000平方米，现供奉尼泊尔公主带来的释迦牟尼8岁等身像。

### 色拉寺 ★★★★★

🕒藏人免费，旺季55元，淡季25元。

📍在娘热东路的车站坐5路公交车前往，车票3元；还可打车前往，约15元，可议价。

色拉寺最吸引游人的是山顶有天葬台和一座仅有3个人的小寺。

明永乐十六年（1418年）由藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴的八大弟子之一释迦耶歇修建。全寺分为结巴、麦巴、阿巴3个扎仓（经学院），29个康村（僧侣居住地），僧侣定额5500人。



哲蚌寺晒大佛 晒大佛时，几百名喇嘛在山上操作，数万名观众在山下观看，大约一个小时候，唐卡就被收回，要再次看到大佛，只能等来年的这一天了。

提醒天葬不让人参观

天葬是藏族人心目中很神圣的民族传统，一般不允许参观。



哲蚌寺 三面环山，山上巨石嶙峋，山顶面向东方的几块巨石上镌刻着彩色佛像和彩色的经文。

哲蚌寺 ★★★★★

🚶旺季55元，淡季25元，藏人免费。

🚌位于拉萨西郊10公里的空指总队附近，如果乘坐3、301、302路中巴至哲蚌寺路口还要走很长一段上山路。从市区打车前往，到山脚20元，到山上30元。

哲蚌寺是西藏最大的寺庙，面积20万平方米，共有4个扎仓，僧侣定额7700人。明永乐十四年（1416年）由宗喀巴弟子修建。大经堂是最主要的建筑，由183 根立柱支撑，可以容纳9000个喇嘛诵经。措钦大殿内保存一至四世达赖喇嘛的陵塔。


甘丹颇章，旧称兜率宫，意为“天神宫殿”。位于哲蚌寺内，这里是一至五世达赖居住的地方，后移居布达拉宫。因为达赖是在这里建立政权的，所以称格鲁派统治的西藏地方政权为

甘丹颇章政权。

提醒 晒大佛

提醒 晒大佛1. 每年8月上旬拉萨雪顿节第一天最重要的项目就是哲蚌寺晒大佛，天没亮拉萨街头就会行人不断，所有的小巴都拉满了到哲蚌寺的人，车子只能停在山下，走很长的路才能到达哲蚌寺。2. 日出的时候半个山坡百米长的巨幅唐卡徐徐展开，藏族人会拥挤在唐卡下面用唐卡的边缘埋住头祈祷许愿。然后排很长的队绕行唐卡，再由活佛摸顶赐福。3. 拍摄大佛最好的位置是对面山上的平台。

拉萨德吉孤儿院 ★★★

 在市内乘23路、106路公交车可到。

德吉孤儿院是拉萨近郊的一家民间孤儿院，由名叫达珍的藏族妇女创办。目前收养了近百名孩子，主要依靠达珍开的一个叫“雪域幸福茶馆”的收入来维持。有捐助意愿的可前往，若只是抱着看看孤儿的心态就别去了。心血来潮的善心对心怀期待的孤儿来说未必是好事。

拉萨河 ★★★★★

拉萨河发源于海拔5020米的米拉雪山，沿途流经墨竹工卡、达孜，最后经过拉萨市，在拉萨市南郊汇入雅鲁藏布江。从机场到市区要经过的聂当大佛，就在河边山崖上，气势恢宏。河边有很多老柳树，盘根错节，夏季发水时，别有一番

诗情画意。青藏铁路拉萨河大桥横跨其上，现代气息浓厚。

### 八廓街 ★★★★★



在八廓街，3元左右就可以坐上一辆人力三轮车到市区各处，10元乘出租车（不跳表）也可以抵达市区各处。

八廓街，也称“八角街”，是围绕大昭寺修建的一条最具藏式生活气息的街道，也是藏传佛教徒最重要的转经道路。过去这里曾是贵族和商贾集聚的场所，很多逾时百年的建筑至今保存完好，是拉萨民居艺术的鲜活范本。

### 吃喝拉萨

奶茶、青稞酒要算是在整个西藏的旅游过程中常遇到的食物，但与其他地区相比，拉萨算是最奢华的地方了，不仅能吃到很不错的藏式风味，而且还有各式菜肴，只要你有钱，在这里就能享受美味。

提醒 在拉萨比较麻烦的三种人：

第一类是街头的小乞丐。这些小孩会缠着你，如果不给，藏族小孩会威胁你，但是越给就会聚集得越多。第二类是假喇嘛以寺庙维修为由骗钱的。第三类是一些装扮成穆斯林兄弟的人，他们可绝没有西北穆斯林兄弟们那么友善、正直、好客，不少人反映的强买强卖、欺骗旅行者的事情都和这样的人有关，大家要小心提防自己

的钱包及人身安全。



八廓街 八廓街恍如一个巨型漩涡，早晚都挤满手拿转经筒、口中念念有词的藏民，绕着大道转经祈福，游客一定跟随藏民顺时针的步伐，才可以通行，街上有几百间工艺店和摊档。



八廓街上的古董店

## 夜游拉萨

拉萨市内有众多娱乐休闲场所，不仅有电影院、KTV、夜店、茶楼、保龄球馆等，街头还有不少藏民自己开的简单酒吧、甜茶馆和藏餐馆、温泉等。当地很多饭店都能欣赏到民族特色浓郁的歌舞。

雪莲宫朗玛厅 全藏式装修，主要以欣赏藏族歌舞、印度歌舞、时装表演、幽默小品等为主。供应酒水及藏式风味小吃。

📍江苏路西端



旅行者酒吧 开门很晚却越晚越热闹，可以看到的关于西藏的书也最多。人多时你可以喝着啤酒和青稞酒同认识的、不认识的同道谈天说地，没人的时候你可以坐在吧台或者椅子上看点关于西藏文化和历史的书。

### 购物拉萨

没有人能抵挡八廓街的诱惑，这是一条围绕大昭寺的街道，上千的摊贩用各种语言招呼你。第一次来的时候有些紧张，因为传说如果询问价格就一定会强卖给你，其实不然，这里的商贩和别的地方没有什么不同。会拿着一些莫名其妙的古董漫天要价，会拿着铁皮做的镯子特认真地说“真正的银子”，会拿着藏刀哐哐地砍柜台显示锋利，和你讨价还价的时候经常挂在嘴边的是“好好说，好好说个价钱”，仿佛是小孩吵嘴。



融入世俗生活的喇嘛

## 提醒 如何挑藏饰品

在这里最多的是各种藏饰品，耳环、项链、镯子、戒指以及各种稀奇古怪的东西。街面小摊上卖的很少有真正的金子、银子，至于上面的宝石也就不用了，做工较粗糙，不过颜色、款式绝对的西藏风格，在内地很难买到。所以大量采购是送给朋友、同事的必需品，价格在几元至十几元，不过要价就没谱了（藏民把白铜称为银子，所以他们拿个带点铜的镯子对你说“真正的银子”时样子非常坦诚）。在大昭寺背面街道中有小铺经营真正的银首饰，是要拿电子秤称重量的，一克约25元。

**藏刀** 这是另一种必需品，做工粗糙极了，只能摆在书柜中看看外壳，价格在20~50元。通常大小在一尺左右，偶尔也有一米长的大刀。

**唐卡** 有印刷和手绘之分。印刷是在绸子上印制的佛像，价格只在5~10元。手绘是由专门的工匠、喇嘛用天然的颜料精心绘制在画布上，因为颜料中含有毒素，所以放多久也不会被虫子咬。在八廓街有几家门脸专门制作唐卡，布达拉宫的大门外也有一些店铺。唐卡因为是一种艺术品，所以价格很贵，一般200~1000元不等。小幅的也要几百元，至于哲蚌寺晒的那幅半座山唐卡你就别想了。

住在拉萨

拉萨是西藏最大的城市，也是整个藏区的旅游业中心，所以在这里住宿绝对没有什么可操心的。有昂贵舒适的床头供氧设备，像大医院一样的拉萨饭店，也有普普通通得除了床铺电视什么也没有的集体旅社。随意是藏族人的性格，时间长了也会被同化。不过，一般旅游者最好到几个著名的旅行者集散地投宿，这样也可以方便寻找同路人租车和交流信息。

很多背包客喜欢住类似青年旅馆的小旅店，它们一般位于八角街附近。



藏式住宅

**提醒** 大多数的青年旅社都有公共消息留言板，贴满了各种关于旅行的信息，最多的就是一起包车。这样比在旅行社包车要便宜10%~50%，而且还可以找到去墨脱、阿里等较偏远的路线。

**推荐住宿**

八朗学旅馆

🍷 中式2人间50元 / 床；藏式2人间40元 / 床；普通2人间40元 / 床；普通3人间35元 /

床；标准3人间45元 / 床；4人间25~40元 / 床。



**藏区桑烟** 在藏区，凡是有人烟的地方就有寺院，有寺院就燃桑烟。佛经上说，神灵是不食人间烟火的，只要闻到桑烟之香味便宛如赴宴，藏语称其为“智萨”（即食味）。所以僧俗民众总是到寺院、山顶煨桑祭神，给神灵以美味，给自己精神以解脱。

📍北京中路8号

☎0891-6323829

**吉日旅馆** 免费洗澡，免费洗衣服。每天上午藏族老阿妈坐在大盆前洗上百的衣服，然后整个旅社走廊挂满了衣裤，仿佛万国旗。不过高档衣服千万别给她洗，她洗得极为干净，让她洗过的牛仔裤至少提前半年就破了。

🌿标准间80~180元；普通2人间40元 / 床；3人间30元 / 床；8人间15元 / 床。

📍北京东路105号（八朗学西侧不远）

☎0891-6323462

**林仓家庭旅馆** 古宅新颜，原是达赖经师的

宅邸，家具也是淘来的老藏柜。在屋顶上能看到大昭寺的金顶和拉萨四周的山峰。

¥淡季普通间70元；标准间150元。

📍拉萨市城关区鲁固一巷38号

☎0891-6338818

6338368

拉萨周边游

甘丹寺 ★★★★★

🎫45元，藏人免费

📍距离拉萨东40公里的达孜县境内

🚌大昭寺广场有中巴前往，每天早上7：00

发车，来回20元，原车14：00 返回。

格鲁派第一座寺院，甘丹寺与色拉寺、哲蚌寺合称拉萨“三大寺”，明永乐七年（1409年）由宗喀巴兴建，他的遗体就安放在寺内陵塔中。寺院有2个扎仓、50多座建筑，僧人定额3300人。



因地制宜，依山而建的甘丹寺。





阳光从殿顶周围的玻璃天窗透进甘丹寺内。



甘丹寺中的佛塔。

### 纳木措 ★★★★★

 门票80元；冬季为淡季，门票50元。

 1. 纳木措距离当雄县城60公里（完全为土路，途中翻过海拔5150米的那根拉山口），当雄距离拉萨164公里（中尼线）。没有交通车去纳木措。许多旅行者结伴租中巴车去，包两天来回1500元，到八朗学旅馆的告示栏找伴。2. 如果从青藏线上高原，途经当雄可以包车上纳木措，但是因为刚上高原适应能力差，在这里住宿会有明显的高原反应，美丽和艰辛绝对成正比。多数人选择先到拉萨适应，再上纳木措。旺季在扎西岛上有大帐篷可住，约20元/人。

 1. 在纳木措住宿条件很差，有可能露营。

2. 纳木措湖边并没有宾馆可住宿，但当地村民在此有帐篷，可为游客提供民族特色的帐篷宾馆住

宿，一般价格在30~100元不等。

对于很多到过纳木措的人来说，这里都是所见过的最雄壮的地方，短短的言语无法形容，如果西藏只能去3个地方，那去过西藏的人就会建议：纳木措、珠穆朗玛、冈仁波齐。



纳木措湖畔遍布玛尼堆

纳木措是西藏三大神湖之一，藏传佛教四大威猛湖之一，是我国仅次于青海湖的第二大咸水湖，世界海拔最高的咸水湖。湖中有5个小岛，巨大的扎西半岛从很远的地方就能看到。扎西岛上有两座小山，如果你登上较高的那座山的顶峰可以看到巨大的玛尼堆和经幡，以及一条绵延百米由一座座小玛尼堆组成的轨迹。这里是整个纳木措的最高点，四周是如同大海一样辽阔的湖水。湖水边就是皑皑雪山，天气好的时候可以看到念青唐古拉山的主峰，不过在西藏抬起头就能看到雪峰，看多了也就不足为奇了。

念青唐古拉 ★★★★★



📍主要分布于西藏自治区的拉萨市当雄县和那曲地区。🚌拉萨至当雄县和那曲的班车均可到达。

“念青唐古拉”，藏语意为“灵应草原神”，由此可见藏民对它的崇敬与希望。



纳木措经幡 经幡是藏区普遍存在的一种图腾，它在布、麻织品上书写经文，然后将其插在山巅、路口、河边等地，其意义为用自然之力来诵经，以保平安吉祥。

### 楚布寺 ★★★★★

45元 大昭寺西侧花圃往南200米巷内有中巴车，早上7:00~8:00 发车，客满即开，车费15元，原车15:00返回。或者在拉萨租吉普车前往，价钱约200~300元。

楚布寺位于拉萨以西60公里处楚布河上游，亦称磋卜寺。海拔4300米，南宋淳熙十四年（1187年）为噶玛噶举派高僧塔布拉杰的学生杜松钦巴所建，“文革”后重建。是藏传佛教噶玛噶举派在西藏的主寺，属白教。这一教派首创了活佛转世制度，从此开创了藏传佛教领袖传承神秘主义的先河。该派黑帽系历代转世活佛均驻锡此寺。每年的5月30日，楚布寺会举行一年一度的刺绣巨幅唐卡释迦牟尼佛像展佛仪式。



朝圣路上 每逢藏历羊年，四面八方的朝圣者会不远千里前往纳木措参加盛大的转湖节。

### 热振寺 ★★★★★



30元



在拉萨市之林周县境内。位于县驻地以北、唐古乡普央岗钦山麓。早上7：30在拉萨东郊车站乘坐去热振寺的班车，40元/人。



寺院有个40个床位的招待所。

热振寺是西藏著名古寺之一。每年藏历4月15日为“迎鸟节”，7月15日为“帕邦唐廓节”。

该寺于北宋嘉祐元年（1056年）由阿底峡弟子、噶当派创始人仲敦巴（1005～1064年）创建，为噶当派的第一座寺院。15世纪初叶，改宗格鲁派，属色拉寺结巴扎仓。“热振”是“根除一切烦恼，持续到超脱轮回三界为止”之意。

在热振寺的西侧有一个著名的“帕邦当”，被僧俗称为“圣道”。“帕邦”意为巨大的石头，“当”意为草坪或坝子。热振寺里供奉的主尊佛是“降白多吉”（妙集金刚）。藏族民间传说，每逢藏历羊年7月15日，以密集空行母荼吉尼、卡珠玛、桑瓦益西等十万天女下凡，并

且诸路女神在此设坛集会超度众生。为此，在历史上形成了“帕邦当廓节”这个传统的节日。这天，各地的善男信女，千里迢迢云集在这块美丽的磐石草场上，敬献各种供品，念经诵咒，祈祷平安昌盛，百业兴旺，功德圆满。

直贡梯寺 ★★★★★

🚶45元

🚌东郊汽车站有直达班车

公元1179年直贡巴·仁钦白所建，立于悬崖峻岭之间，非常壮观，许多人不远千里送死者来此天葬，是世界上最著名的两个天葬台之一，另外一个印度的斯哇采天葬台。

德宗温泉 ★★★★★

🚌德宗温泉离拉萨140公里，大概需要6小时车程，可以从拉萨包车去，费用大概每人250元左右。



直贡梯寺

德宗是一个美丽的藏族小山村，位于一个山谷之中，两旁山坡是那种高山牧场，绿草如茵。小山村建筑是典型的白色，错落有致，中间夹着

一个庵堂，金黄的屋顶，终日回荡着海螺声。它是一个很奇妙的温泉，是气泡浴，据说可以治很多皮肤病。池子分为男池和女池，中间隔着一堵石墙。离温泉7公里的路口可以去有名的天葬台和止贡提寺。从拉萨去德宗的沿途可以见到黑颈鹤。

羊八井 ★★★★★

🌿泡温泉每人98元，建议自带游泳衣，当地买非常昂贵。

📍拉萨市西北90公里的当雄县境内。

🚌在拉萨市长途汽车站有多班客车前往。

羊八井地热总面积超过7000 平方公里，温度保持在47℃左右。这里的温泉大多含有硫化氢，对多种慢性疾病都有治疗作用。沐浴的地点是一个露天的游泳池，在它的周围远远地可以看见雪山。羊八井最美的时候是每天清晨，地热田一带弥漫着白色雾气，地热田产生的巨大蒸汽团从湖面冒起，如人间仙境。



羊八井



羊八井 寒冷的高原气候和热气腾腾的大地，在羊八井构成了一幅绝妙的图画。

# 南线

区号 0892

邮编 857000

游线1 羊卓雍措→宁金康桑冰川→日喀则扎什伦布寺

游线2 江孜（宗山城堡、白居寺）→定日→绒布寺→珠峰大本营

提醒 不同路线 因为日喀则至拉萨分新旧两条线路，新路好走快捷，旧路经过羊湖等景点，所以一般司机往返会选择不同路线。

感觉南线

在路上人在那里很小，寄居在丰田陆地巡洋舰的肚子里，每天做的事情就是坐在车里向外张望。快到日喀则的路上是西藏的农业区，青稞田里还有像长廊的浓密树木。寂静的经幡招展在藏式农庄的屋顶，夕阳下金色的光芒充斥眼眶。翻过一座座大山，泥泞的被称为路的东西不停地淹没车轮，四轮驱动的轰鸣频繁作响，高悬的底盘不停地被大石顶起来。很静的时候你能看到野兔和羚羊站在石崖上凝望你。雪山和纯洁的湖水，那种让人迷失的蓝色天空，稀薄的氧气折磨所有的感受。路总有尽头，在天边最高的山峰下，驻足片刻，其实只是在路上就已经很美。



路上的老外 西藏南线的雨季，路途极为恶劣，如果你行走在这条路上，会遇到路旁有一片小山谷，里面总是扎着帐篷营地，在寒冷的气温，高海拔的稀薄空气中，你能看到营地里老外穿着短裤闲逛。他们构成了路上的一道风景。



羊卓雍措的湖水是蓝色的，虽然没有纳木措的壮观，却透着优雅。



收藏经卷的细纹布袋

寻人启事 过了海拔5000米通常你能遇到的只有藏民、牦牛和老外。男男女女或背着行囊徒

步走着，或是踩着怪异自行车的老夫妻，或是骑着一匹慢马悠闲走向雪山的帅哥。路过的偏僻小村的饭馆的墙壁上可以看到用各种语言写的寻人启事。竟会有这么多人消失了，大概他们比我们更热爱这块土地。


### 行在南线

去珠峰是西藏游中很经典的一条路线，一般的旅行社都有这条线路。从拉萨到珠峰有650公里左右，因为所走线路不同所以全程往返约1500公里，旅行社的线路安排在5天以上，旺季报价5000~8000元（每辆车约每天1000元），含除沿线旅游景点门票和游客食宿外全部费用。其实除了门票和食宿你想花钱都难。

大昭寺外藏医院门前常年有提供出租的包车，但是对于一般旅客他们给的价格并不比旅行社优惠，而且前往珠峰的道路非常艰辛，途中难免车辆出毛病，而由此产生的费用和麻烦就很难分摊了。所以建议通过旅行社，他们会给你上保险、安排司机，以及配备同车人员（一般包车人数为5人，后排4个，前排副驾驶位置1个，所以同伴越瘦越好）。也可以留意八朗学、吉日等处的留言板，那里经常会有人寻找旅伴同行。

### 游在南线

羊卓雍措 ★★★★★

 40元，甘巴拉山顶收取。

📍位于西藏山南地区浪卡子县和贡嘎县之间。

🚌可包车或乘班车前往。如乘班车，可先坐到雅鲁藏布江大桥边，再乘出租车游览羊卓雍湖。包吉普车去较贵，一般包6人吉普车的费用大约为1500~2000元/天，而一般出租车遇路况不好的时候过不去。🏠在浪卡子可住当地县粮食招待所，散铺30元/床。🥩风干的羊肉、牛肉在当地是很有名的，据说是进贡的，味道确实不错。

羊湖的湖水被称为最美的湖水，如果你运气好能够赶上一个晴朗的天气经过羊湖，一辈子也就没白过。

羊卓雍措位于山南地区的浪卡子县，是拉萨至日喀则老路上的一个重要景点，简称羊湖。羊湖是西藏三大圣湖之一，海拔4441米，东西长130公里，南北宽70公里，总面积638平方公里。羊湖的形状狭长，更像一条辽阔的大河停滞在山谷中。

因为山太高了，所以天气变化很大，如果赶上雨天或是雾天，就像在一个铁皮盒子里垂直攀升1000米似的。看到甘巴拉山口的经幡，苦难才算结束，这段路是全程中路况比较好，但是感觉很恐怖的一段。山的另一面就是美丽的羊湖，蓝天下静静的港湾，那种纯洁的颜色完美得让人想

要据为己有。

在山口稍作停留，车子就会向湖边前进，而后的很长一段路都会顺着湖水走，直到你看累了睡着了还会在你梦中延伸。

桑顶寺 ★★★★★

📍20元 📍浪卡子县羊卓雍措湖西南面。

桑顶寺属藏传佛教噶举派香巴噶举支派，是一座有300多年历史的古老寺庙。创建人一般认为是女僧次仁措姆，也有说是香巴噶举创始人钦布南交巴，又说是珀东赤伦吉建于公元1439年。另一说为15世纪初由博东巴·乔列南杰（1375～1451年）所建，为僧尼合住寺院。由西藏唯一的女活佛多吉帕姆住持，多吉帕姆（意译为“金刚亥母”）女活佛转世传承，至今已传12世，是西藏唯一由女活佛住持的寺庙。

江孜宗山城堡 ★★★★★

📍40元 📍江孜城中🚌可由日喀则乘长途汽车抵达县城后，步行前往。



宗山城堡 江孜宗山古城堡（抗英遗址）在白居寺背山顶上。

电影《红河谷》中宁静站在城堡顶上唱的那

首歌已经忘记了内容，却有语言没法描述的美丽。连绵的宗山城堡依旧耸立在山巅，仿佛雄鹰的翅膀那样刚劲嶙峋。

1904年，英国人拖着小钢炮入侵西藏，江孜驻守的藏族军民在险峻的宗山修建堡垒用弓箭、藏刀抵抗侵略者达8个月之久，最终弹尽粮绝，勇者冲入敌阵，伤者跳崖殉国。



白居寺菩提塔（局部）



白居寺喇嘛 白居寺一寺容三派，并且三派和平共处，相安无事。



白居寺全景 图中的菩提塔是白居寺的标志，由近百间佛堂依次建成，人称“塔中有塔”。

提醒 城堡看上去很美夕阳中的宗山城堡很美，不过走上去的感受就没那么强烈了。

白居寺 ★★★★★

🚶40元 （带相机进入十万佛塔须另缴费15元）

📍江孜县城西郊

白居寺内造型别致的贝考曲登是一座八角形9层高塔，是白居寺的标志建筑，因为塔内绘有大量佛像，又被称做十万佛塔，塔高32米，共有108个门，77 间佛殿，造型别致到了说不清楚的程度。

白居寺是班廓德庆的汉语名字，始建于明宣德二年（1427年）。最早属藏传佛教萨迦派（花教），后其他教派渗入，于是形成了萨迦派、格鲁派、噶当派（白教）多个教派共存的局面。共有16个扎仓，每个教派按势力大小拥有其中几个

扎仓。主殿内供奉一尊8米高的鎏金强巴佛铜像。

📍日喀则 ★★★★★

🏠标准间280元

☎0892-8800336

日喀则饭店：海拔3800米高原上的三星级酒店。

之所以给它5 星是因为你没办法不去，在不同版本的旅游书里，日光城分别被说成是拉萨或日喀则，其实你自己的说法最权威。这里通常是通往珠峰的一个驿站。



日喀则集市上出售风干肉的摊位。



红色玛尼石




## 提醒日喀则住宿

1. 街上有很多实惠的招待所旅馆，如果你是包车前往，司机会带你到他熟悉的地方住宿，而他们一般也住宿在同一家旅馆。2. 记住司机的房

间号码，因为他们可不一定有早起的好习惯。3. 日喀则可以补给装备，不过因为刚刚离开拉萨一天，所以好像也没什么需要采购的。

日喀则市第一招待所：位于扎什伦布寺的正前方，属西藏住家式旅馆。只有通铺（3~4人房），每晚15元，厕所公用。可用庭院的自来水洗澡、洗头。日喀则行政公署办公室第二招待站：从客运终点站附近的T 字路西行，在第一个十字路口右转。走一会儿后会看到左侧的大礼堂（电影院），招待所就在此前方的右侧。一进门可看到树木林立的大块空地上，有几栋白色的平房。双人房50元，通铺（3人房）每人15元。

萨迦寺 ★★★★★

 50元  萨迦县奔波山上。  日喀则地区客运站隔日有去萨迦的班车，45元/人。

萨迦寺是藏传佛教萨迦派的第一座寺院，被誉为“第二敦煌”。萨迦寺的建筑风格十分奇特，呈正方形，体积约2万立方米，四周筑有围墙。寺墙足有3 丈，四角建有碉楼，墙外还有一道人工挖的护城河。外墙粉刷成红、黑、白三色，这是西藏喇嘛教中萨迦派寺庙的特有标志。

萨迦寺每年都举行或大或小多次法事活动，其中规模较大、独具特色的为每年藏历七月进行的萨迦寺夏季金刚神舞法会和藏历十一月十九日开始的冬季金刚神舞法会。

## 夏鲁寺 ★★★★★

🚶‍♂️40元 📍日喀则市东南20公里的丛堆山谷中。

🚌去夏鲁寺可在日喀则包租小面包，往返的价格为100元左右，也可以搭乘去江孜的中巴，路边下车，然后步行3公里即到，约需要40分钟。



转寺



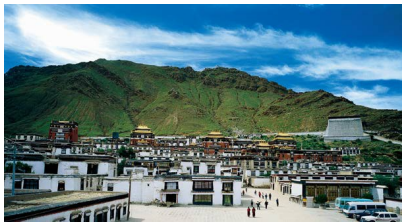
虔诚的朝拜者

🕒9:00~16:00

夏鲁寺是西藏夏鲁教派的著名寺庙，于宋元二年（1087年）由僧人吉尊西饶琼乃创建。



夏鲁寺传世寺宝共有4件，分别是用108块小檀香木板拼成的经板；据说能洗净108种脏


污，12年方能换一次的铜坛封装的圣水；西饶琼乃用来洗脸的石盆；前白后黑，刻有六字真言的奠基石。



**扎什伦布寺** 扎什伦布寺是日喀则地区最大的寺庙，与拉萨的哲蚌寺、色拉寺和甘丹寺以及青海的塔尔寺和甘肃南部的拉卜楞寺并列为格鲁派的六大寺庙。


### 班禅新宫 ★★★

30元 由扎什伦布寺南行20分钟或租三轮车前往。

9:00~18:00

西藏佛教领袖班禅宫殿之一，位于扎什伦布以南，又名德庆格桑颇章。1954年由国家拨款兴建，是班禅大师安寝的夏宫。新宫建筑富丽堂皇，十分幽雅，是避暑的好地方。宫内存放有很多西藏历史文物及艺术精品，尤以一幅《八思巴会见忽必烈》的壁画最为精美。

### 扎什伦布寺 ★★★★★

55元（跳佛节门票可免）



从市中心到扎什伦布寺可步行，三轮车5元/位，出租车10元。



扎什伦布寺内强巴铜佛面部。

参观路线：强巴佛殿→十世班禅灵塔殿→大经堂→展佛台→弥勒佛→灵塔祀殿，约需2小时。

佛像周围有一条漆黑的甬道可以绕佛像一周，台基上镶嵌的天珠、玛瑙伸手就可以够到，真实得像是做梦。

明正统十二年（1447年）由宗喀巴的门徒达赖一世根敦主修建。从班禅四世以后成为班禅举行宗教和政治活动的中心，是格鲁派的第四大寺，内有世界最大的镀金铜佛，高22.4米，铜像周身镶有1400余块各种宝石，佛像眉心有一颗特大钻石，周围是30余颗蚕豆大小的钻石映衬。



西藏的色彩绚烂至极。

扎什伦布寺有4个依山势而建的扎仓，全寺64个康村许多已经空无一人，尝试行走于黑暗的小屋中，木楼梯扶手已经被触摸得油亮，没有生气，从狭小的窗洞可以看到熙攘的寺区，仿若隔世相望。

提醒 扎什伦布寺的放生狗

扎什伦布寺的狗多到触目惊心的地步，肥硕的大狗懒洋洋地躺在每一个角落，寺里的喇嘛收留它们，于是它们就这么悠闲地躺着，只有在喂食的时候才能看到它们懒洋洋地爬起来，连尾巴都懒得摇，走到食盆旁懒洋洋地用餐，然后再懒洋洋地躺下，像是真正的贵族。喇嘛们把这些看守大殿的犬视若神灵一般。

定日 ★★★★★

☎0892-8262775

🌳珠峰宾馆 如果要给一个星级的话，这家宾馆是一星级的。标准间330元，不过门口附近的一排小楼却很经济实惠，里外两间四张床一个卫生间，每人30元。你在珠峰宾馆的餐厅里可以看到巨大的珠峰油画，上面题写的名字是evere

st，这就是外国人给珠峰起的名字。珠峰宾馆在村子的北侧5分钟的路程，因为村子太小了，所以找起来不费力。

老定日是很小的一座村镇，只因为处于珠峰必经之路才如此显赫。

通常情况下，去珠峰的车子都会在这里住宿一晚，第二天早上经鲁鲁边防站进入珠峰保护区。

提醒 1. 藏族旅社 有几家私人开的藏族旅社，卫生状况一般，最好自带睡袋，每人20元。  
2. 进山门票 司机会安排服务员买进山的门票。是一张印制简陋的进入珠穆朗玛峰国家级自然保护区珠峰核心区、脱隆沟核心区通行证，交纳65元的环境保护费。  
3. 前往珠峰时间 尽量避免在6~8月的雨季前往珠峰，据藏族司机说，在雨季只有1/3 的人能够看到珠峰，另外道路泥泞。



定日 在定日的街上，不时有莽莽寒风卷着尘埃在街道中刮过。

绒布寺 ★★★

🚗35元 📍日喀则定日县珠峰东路6号

🚌从新定日包车前往。

🌿绒布寺除了一家招待所，寺内也可以接待

住宿，寺内外都是35元/人。招待所有藏民开的餐馆，一般的主食每份15元左右。

🕒 9:00~17:00 ; 12:00~14:00。

一座只有几十个喇嘛的小寺，却是世界上海拔最高的寺院——4980米。据说这里是观看珠峰最好的位置，其实继续向内行进数公里才到达珠峰大本营，从那里仰视珠峰，感觉很近。

提醒 食宿 因为所有物资都是从山外运进来的，价格和味道可想而知。

樟木口岸 ★★★★★

🚌 樟木没有班车来往拉萨及其他地区，只可乘便车或租车。游客可在客运站或樟木宾馆查问。另外尼泊尔常常有旅行团到拉萨，游客想坐便车，可以在宾馆联络导游或司机。🌳 樟木宾馆是镇上唯一的宾馆，标准间100元。还可到聂拉木投宿，一方面价格便宜，另一方面大多数司机都在聂拉木投宿，容易找到便车。聂拉木运输站旅馆每晚约10元，聂拉木旅馆每晚30~50元。

和尼泊尔交界处。道路不好，沿途景色很美，樟木口岸海拔只有2800米。这里商贾云集，除藏族和汉族外还有很多印度人和尼泊尔人，满街都是花花绿绿的尼泊尔TATA大货车。商品琳琅满目，南来北往的客人多汇于此，素有西藏“小香港”的美誉。



喇嘛淡然的笑容中散发着鲜花的清幽。

提醒 这里可以买到真的尼泊尔玩意儿。

珠穆朗玛峰 ★★★★★

🚶进山费180元/人，车费400元。

🚌珠峰在中尼公路南大约100公里的边境线

上。从日喀则、拉孜找便车到新定日不是很困难，但是余下到大本营的100公里，能坐上便车的机会相当低，所以建议从拉萨包车前往是最稳妥的。离开新定日之前在新定日路口的旅馆办理进山手续。珠峰地区的巴松一绒布寺的环保车已经取消了，包车建议直接开到绒布寺。

📞珠峰管理处0892-8262268


🏠位于新定日的珠峰宾馆，能洗澡、带卫生间的标准间330元。但是主楼后面有价格很便宜的楼房，没有卫生间，但是很清洁，价格只要30元/人。珠峰大本营附近唯一能住宿的地方就是绒布寺，床位每人35元，在此住宿，便于观看珠峰早晚景色。

最后的100公里路需要经过边防站检查，然后沿着山谷不停地开进去。你能看到一片古堡遗

迹、一座村庄、6 只兔子、3 只羚羊和越来越少的植被，直到什么也没有。只有碎石、雪水和山峰，没有青草、苔藓，能够看到的生命都在陆地巡洋舰里残喘。绕过一座座山，司机说看吧，珠峰。

提醒 珠峰在脚下 只是一间破屋子，再往前就被几条雪水汇成的石滩阻挡，很难找到不把鞋打湿的方法。过了河你会看到一座碎石丘挡在面前，只有几米高，于是翻过它，又是一道，再翻过它，这里的氧气含量只有北京的2/3，也就是每喘2口气就要憋1口。如果你能坚持徒步在海拔5300米左右行走3个小时，就能看到绒布冰川的冰塔林，那么才算真的站在珠峰脚下了。

绒布冰川 ★★★★★

 珠穆朗玛峰脚下。

绒布冰川地处珠穆朗玛峰脚下5300米到6300米的广阔地带，由西绒布冰川和中绒布冰川两大冰川共同组成，全长22.4公里，是世界上发育最充分、保存最完好的特有山谷冰川状态。绒布冰川广泛分布着冰斗、冰川和悬冰川，并拥有无数的冰蚀湖、冰陡崖、冰洞、冰河，景色奇绝，被誉为“中国最美的冰川”，世界上最大的“高山公园”。

藏布巴东瀑布群 ★★★★★

藏布巴东瀑布实际上为两个瀑布群，在相距

600米的河床上，相继出现两处瀑布，分别高35米河33米。瀑布群气势汹涌、蔚为壮观，是中国最壮观、最原始、最神秘的瀑布群，被誉为“大峡谷中的隐士”、“中国最美的瀑布”。



黄色的帐篷散落在珠峰大本营。

# 林芝

区号 0894

邮编 860100

林芝快速攻略

游线1 至鲁朗（住宿）

游线2 至措高湖（住宿）

提醒 边防证注意事项

1. 西藏需要办边防证的地区：林芝地区（包括墨脱）、日喀则地区、山南地区、阿里地区。西藏办事效率低，手续比较麻烦，最好在户口所在地就办好。

2. 在拉萨办边防证：先去拉萨市公安局，凭身份证和介绍信开一个办边防证的介绍信，然后再去武警边防总队，办证8元，押金30元。如果有出国护照的话，就不用办边防证了。

感觉林芝

高原瑞士 措高湖是林芝有名的景点之一，也叫巴松措。被称为西藏的瑞士风光，这种自然、原始的美丽所剩的地方不会太多。

准备与咨询

气候与游季 林芝地区的海拔在1000~3000米，位于藏东南雅鲁藏布江下游，是西藏海拔最低的地区，也是世界上落差最大的垂直地貌分布地区。这里是川藏公路前往拉萨的必经之路，沿途风光秀丽，不过雨季的时候经常会因为泥石流

和塌方导致路断。从拉萨去林芝是西藏旅游线路中最轻松和舒适的旅程。

**提醒** 1. 班车 拉萨每天都有1 班发往八一镇的车。票价155元。

2. 路况 拉萨到林芝的路基本为柏油路，对于经历了西藏其他路线的人来说。简直到了天堂，一般的桑塔纳都可以跑。去鲁朗镇和措高湖的道路也已经修成了柏油路。

3. 搭车技巧 川藏线、滇藏线半路搭车要掌握几点技巧：比较固定的车有从波密、察隅等地往成都运木材的货车，不定期载客往成都的吉普车、桑塔纳。每个县有一个招待所是司机的聚散地，如波密的粮食局招待所、然乌的平安旅社。如果一大早在三岔路口等候，可以兼顾从察隅上来的车。川藏线上有很多兵站乐意接待旅游者。

4. 租车 如果时间充裕可安排先走珠峰线路，然后直接和司机联系，不通过旅行社跑林芝至鲁朗、措高湖，全程约1000公里。因为路况好3天可以往返，价格在3000元左右。

5. 飞机 林芝米林高原机场位于林芝地区米林县，机场有大巴直达八一镇，票价16元。目前机场航线只有一条，即成都-林芝航线，每周五往返执行一班。去程为成都双流机场7 : 20 分起飞，9 : 20 分到达；返程为林芝机场9 : 10 分起飞，10 : 50 抵达。



险峻幽深的雅鲁藏布大峡谷



藏民向空中抛撒“风马”纸片，祈祷福泽。

游在林芝

巴松湖国家森林公园★★★★★

🚗50元 📍林芝地区工布江达县境内

环境相对封闭，没有人工开拓的痕迹。这里的景色呈现出一种纯净无污染的原生态画面，让人有一种完全回归自然的感受。



色季拉山 ★★★★★

🚗八一镇至色季拉国家森林公园60公里，鲁朗镇就在色季拉山的脚下，可以先包车从八一到

鲁朗。

怎么也不会想到，娇嫩的杜鹃花会在海拔2900~5300米的山上恣意开放。4月中旬~6月底，尤其是进入6月份，整座山上的杜鹃花全部绽放，黄色、白色、紫色、大红、浅红、粉红等，形形色色，千姿百态，气势极为浩瀚壮观。在这里你能欣赏到从海拔2000 余米农田果园开始一直向上，到山腰地带巨大的原始森林，接着的是高山草甸以及成群的牦牛马队，运气好的话可以看到脖子上戴着红线套、被铁链牵着的黑色凶猛的藏獒。继续向上就是荒凉的生命禁区，那里除了玛尼堆和招展的经幡什么也没有，所有的神明都已经安睡。绕过5000 余米的山口是一段迷雾弯道。

### 鲁朗镇 ★★★★★

这里是林芝旅游线路的尽头。翻过色季拉山的一个小村镇，所有的房屋都是木头的，一条弯弯曲曲的小河在屋子后面流淌。很大的一片木材厂堆满千年老树的肢体，几匹马在巨大的树干堆中行走，总在下雨，迷雾中连心灵都湿漉漉的。看着胸径在一米以上的树的年轮，每个圆圈都像一个世界。

鲁朗的风光像是一张油画，雾气总是缠在山腰，山坡上长了蘑菇的马圈，绿色荫湿的草场，花朵的颜色就是油彩中没有调和的那种鲜艳和亮

丽。宁静的鲁朗镇上，行走的喇嘛手中托着他们治头痛的神药，从一个村庄到另一个村庄，来来去去。

### 提醒 食宿

1. 鲁朗的住宿条件简陋，只有一家看上去像是旅社的店铺，因为这里的相对湿度极大，所以给人的感觉像是泡在水中。2. 自带睡袋很重要，门廊里的蛾子可能算是鲁朗的一景，大的小的密密麻麻挂在墙上。3. 鲁朗的蘑菇绝对好吃，就在旅店的餐馆里，他们没有多少青菜却可以吃各种各样的蘑菇。4. 红烧肉炖松茸菇是最好吃的，放置年限和防腐剂含量无从知晓，不过配上全西藏最有名的蘑菇什么都忘了，价格通常一盘20~30元，个别种类的蘑菇稍贵，但物有所值。



在色调单一的西藏，人们用艳丽的色彩使心灵丰富。

墨脱 ★★★★★

墨脱在藏语中意为“隐秘的莲花”，这里

是中国最后一个不通公路的地方，当地人过着几乎与外界隔绝的原始生活，但这里却深藏着雅鲁藏布大峡谷的主体段。

藤桥、溜索还是行走在墨脱的主要方式，也是最具特色的景观。墨脱较有名的德兴藤网桥，已经横跨雅鲁藏布江300多年了。人们行走其上，桥随人的重力与风力，左右大幅度摇摆，对胆量极具挑战性。过溜索时则是以背对江面的姿势高速滑向对岸，也需要较高的胆量和平衡技巧才能顺利过江。

### 提醒 进出墨脱线路

每年有八九个月的时间，墨脱县都与世隔绝。出入墨脱的路主要有两条：一条是从米林县派乡翻越喜马拉雅山脉的多雄拉山口，沿多雄拉到墨脱的背崩乡后，逆雅鲁藏布江北上至墨脱县城，全程约115公里，步行需4天时间。这条路在每年的6~10月份可以通行。

另一条是从波密县沿扎墨公路行走，全程141公里。这条路只能在每年的8~10月山上的冰雪融化后才能通行，然后步行两天到墨脱县城。

其他时间只能翻越海拔4640米的嘎龙拉山口，正常情况下步行约需5天时间。



## 波密 ★★★★★

站在波密噶朗王宫的遗址上，你不难感受到当年波密王与西藏王对峙时那不可一世的雄才和霸气。从多东寺沿扎墨公路向上，可到达莲花圣地—噶瓦弄巴和噶瓦弄天池。一路上你随时会遇到躲闪不及的梅花鹿、漂亮的红毛野鸡，人与自然在这里和谐相处。沿途的悬崖上面，还有多到看不过来的雪山和冰川。这里的吃的也能让你大饱口福，在县城扎木镇可以吃到波密鱼、易贡香椿、蕨菜、贼耳根、松茸、羊肚菌、土鸡、藏猪肉等特色食品。



信徒们从遥远的故乡开始，手佩护具，戴着护膝，前身挂一毛皮衣物，沿着道路、三步一磕到拉萨朝佛。

## 雅鲁藏布江大峡谷 ★★★★★

📍林芝地区墨脱县境内，南迦巴瓦峰附近。

位于青藏高原之上，平均海拔3000米以上，长达496公里，险峻幽深，侵蚀下切达5380 多米，具有从高山冰雪带到低河谷热带季风雨林等九个垂直自然带，是世界山地垂直自然带最齐全、最完整的地方，这里同时聚集了许多生物资源，众多的生灵，被誉为“中国最美的峡谷”。

## 提醒 雅鲁藏布江大峡谷探险路线

第1条路线：米林县派区→多雄拉（4200米左右）→拿格（开始下坡路）→汗密（山路险峻）→马尼翁→背崩（3天）。这是一条传统的大道，也是一条从喜马拉雅山北坡高原上到大峡谷下游河谷的道路。

第2条路线：米林县派区→大渡卡、格嘎→加拉（进入无人区）→白马狗熊（多悬崖绝处）→西兴拉山口（海拔4400）→鲁古村→甘代（东岸）→加热萨→墨脱（15天）

第3条路线：帕隆（沿帕隆藏布江下游河谷下行）→扎曲村→达波→八玉村→鲁古村→甘代→加热萨→墨脱（7天）

第4条路线：波密古乡（渡过帕隆藏布江的古乡湖）→随拉山口（4400米左右）→加热萨→墨脱（3天）

第5条路线：波密（往东）→达兴→帕隆藏布江→金珠拉山口（海拔5030米）→金珠区（格当）→蚂蟥山→达木→大峡谷（4~5天）



手持转经轮的老人

### 南迦巴瓦峰 ★★★★★

📍林芝地区墨脱县境内，雅鲁藏布江大拐弯的南侧是林芝、墨脱、米林的界山。


藏族人历代将南迦巴瓦视为通天之路，神灵的居所，是凡人不可打扰的圣地，是“众山之父”。南迦巴瓦峰处于喜马拉雅山和念青唐古拉山的会合处，是喜马拉雅山东端最高峰，海拔7756米。因为其主峰高耸入云，当地相传天下的众神时常降临其上聚会和煨桑，那高空风造成的旗云就是神们燃起的桑烟，因此居住在峡谷地区的人们对这座陡峭险峻的山峰都有着无比的推崇和敬畏。山脚处温泉众多，植物异常繁密，是理想的探险登山及疗养胜地。

提醒 看南迦巴瓦峰

如不进入墨脱，普通游客观看南迦巴瓦峰有

如下几个地点：1. 色季拉山口：318 国道林芝-波密的路上经过。2. 派乡：离林芝地区首府八一镇80公里，每天早上八点在桥头有中巴车前往，票价50元。3. 直白观景台及直白村：从派乡继续前行约18公里抵达直白观景台，再前行数公里抵达直白村。这里没有班车抵达，一般需包车前往。直白村离南迦巴瓦峰的主峰的直线距离仅约五公里，非常壮观。从直白村可打听到前往南迦巴瓦峰大本营的路线。4. 水路交通：在八一的两江交汇处有游船从雅鲁藏布江上行至派乡，上岸后换乘车前行至直白观景台。游船往返价580元/人。

### 米堆冰川 ★★★★★

米堆冰川靠近川藏公路，进入方便，可包车前往米堆村，然后步行约3小时即可见到。

米堆冰川主峰海拔6800米，雪线海拔4600米，末端只有2400米，是世界上海拔最低的冰川。米堆冰川由两条世界级的冰瀑布汇流而成，每条瀑布高800 多米，宽1000 多米，两条瀑布之间还分布着一块原始森林。冰川周边山花烂漫映雪山，林海葱茏舞银蛇。

### 提醒米堆

冰川脚下有一个叫米堆的藏族村子，位于八宿县然乌镇与波密县城之间，从然乌镇前往比从波密县城前往要近很多。从成都、昌都、林芝都

有客车经过然乌镇，从村里到冰川只需2小时左右车程，并且可以当晚回然乌镇住宿。在村里可以找人带路前往冰川，如果要他们帮忙背东西的话，大约需要20元左右。

### 苯日神山 ★★★★★

📍林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江的北侧。

🚌可在林芝县城租马匹或牦牛前往，只能从苯日神山东坡上山。从八一镇至派乡、米林或朗县的班车都会经过山脚下。如果只是探访苯日神泉及山脚下的几座苯教寺庙，可自八一镇出发于当日往返，无须住宿。



强巴大佛

苯日神山据传曾是莲花生大师与苯教首领阿穷杰博斗法的地方，苯教祖师曾在这里修行并得道。而今苯日神山上仍有大石崇拜、神鸟崇拜、天梯以及神水等传说中的遗迹。与藏传佛教不同的是，转苯日神山必须是逆时针而行，玛尼经筒也要逆时针摇转。



系满了洁白哈达的巨柏。

巴松措 ★★★★★

🚗 110元，淡季55元

📍 林芝地区工布江达县雪卡区境内，距离拉

萨约300 多公里。🚌 在拉萨和八一镇都有长途班车前往，在八一桥头下车就是巴松措的售票处。也可在八一镇邮电局租借国产吉普车包车前往，两天700元，一般可乘坐6人。

巴松措又名措高湖，藏语意为“三岩三湖”，是宁玛派的一处著名神湖和圣地。湖水清澈见底。四周环绕的雪山倒映其中，黄鸭、沙鸥、白鹤等飞禽悄然漂游在水面。距岸边大约一百米处有一座小岛名为扎西岛，传说该岛是一处“空心岛”，即岛与湖底不是相连的，而是漂浮在水面上的。扎西岛上经幡飞扬，玲珑的措宗工巴寺（意为湖中城堡）属藏传佛教中宁玛派（红教）寺庙，供奉莲花生大师已有1500年历史

了。

据说，在每年的藏历四月十五日（也就是6月1日前后）那天，会在碧蓝湖水下面的湖底中心线长出一条长长的白色带子，当地人盛传那是献给格萨尔王的一条巨大的白色哈达。那一天当地人还有转湖的风俗，虔诚的藏民们围湖转一圈一般需要两三天。

帕嘎寺和帕嘎神山★★★★

📍工布江达县娘蒲乡

帕嘎寺建于五世达赖时期，属黄教，寺中共供大小佛像1000多尊。

寺后的帕嘎神山在工布地区非常有名，整座山形似多吉帕姆女神，特别是山腰处的多吉帕姆女神肚洞处更是灵验，有神洞之称。该洞洞口有两处玛尼堆，洞比较深，大洞和小洞相套，向上延伸，洞顶端有天窗。肚脐洞上的则被认为是多吉帕姆的嘴巴，肚脐洞以下有一个水洞和间歇喷泉，其中一个被当地人俗称为多吉帕姆撒尿洞，间歇喷泉四季不枯不竭，每四小时喷一次水，一日六次非常准时。此泉又叫“帕嘎神泉”，据说喷水时总有一只雄鹰从洞上飞出，泉歇即回。




漂浮在水上的巴松措扎西岛。

## 提醒 加兴沟

距帕嘎寺20多公里还有以水帘瀑布闻名的加兴沟。水帘瀑布高25米，分三帘自洞顶垂落，洞外古藤缠绕，洞内幽深曲折，落日之际，该洞云蒸雾暇，蔚为壮观。

## 卡定沟 ★★★


 20元

 林芝县八一镇

很少想到西藏也会有山有水有瀑布，大自然总是让人惊讶。卡定沟所在的海拔不高，不怎么会出出现高原反应。景区内可免费导游为游客讲解景区中崖壁的造型石，蛮有意思的。

## 巨柏林 ★★★

 15元

 位于八一镇到林芝县城的公路边，来往车辆不断。可搭乘往林芝县城的车，也可乘出租车前往，单程15元。

就在公路旁的一片树林，这里的树木被藏民称为神树，其中最高大的一棵大概得要8个人合抱，高度超过50米，上面有藏民抛上去的哈达，是献给神灵的礼物。

提醒 少买“票” 有一个小孩拿着一摞印有巨柏林三个字的白纸条收钱，可以和他商量少买几张。

## 住在林芝

林芝地区的旅馆、招待所一般集中在交通相对比较发达的八一镇，可供选择的各种档次的宾馆较多，如林芝地区招待所、农牧学院招待所、林芝宾馆等。到了偏远的地方，可以自己扎营。若在大峡谷地区旅游，可选择住在当地居民家中，但要谨记入乡随俗。

## 林芝宾馆

¥标准间380元

📍八一新村双拥路25号

☎0894-5821300

## 迎宾馆

¥标准间188/288/388/488元四种

📍八一镇珠海路

☎0894-5822409



冈仁波齐 佛教、印度教、耆教和苯教都有围绕象征纯清与仁慈的冈仁波齐转山可以洗去罪孽的传说，转山是来自不同地方朝圣者最常采用的方式。

# 阿里

区号 0897

邮编 859000

阿里快速攻略



阿里线路是西藏旅游中最困难的一条，因为那里几乎没有道路可言。现在从拉萨到狮泉河分为南线和北线，没有班车往来，只能靠搭车和包车前往，货车通常走路况稍好的北线，但不能经过阿里最重要的景点：神山冈仁波齐和圣湖玛旁雍措。建议一般旅客还是包车前往，不过因为道路漫长，全线所需时间最短14天，沿线补给点不多。

提醒 包车

旅行社包车需两辆陆地巡洋舰和一辆货车运补给，而想在拉萨凑够10个人很难，更多的时候还要靠运气。

游在阿里

冈仁波齐 ★★★★★

 神山圣湖联合门票200元，如进入塔钦或转山需买票，圣湖如进入景点区域也需买票。  
拉孜宾馆20元/人，冈底斯宾馆30元/人，神山招待所30~100元/人，狮泉河镇上有穆斯林澡堂，8元/人。

到阿里的重点是去看神山中最神的山——冈

仁波齐以及和它相伴的圣湖——玛旁雍措。

神山冈仁波齐海拔6638米，是冈底斯山脉主峰，雪峰外形四面对称，酷似金字塔形状，更增加了未知的神秘感。冈仁波齐是藏传佛教、印度教、苯教共同认为的世界中心，所以每年来朝拜的信徒络绎不绝，至今没有人攀登这座大山，因为它在人们心中神圣的地位是不能容忍凡人践踏的。

### 提醒 马年转山


“羊年转湖、马年转山，猴年转森林”据说是佛祖的旨意（吉祥法轮将转身之圣地冈底斯定为马年，转语之圣地纳木措列为羊年，转意之圣地杂日山定为猴年。）


转山朝圣者们世代相传：围绕冈仁波齐转山一圈，可以洗净一生罪孽：转上十圈者，可以在五百年轮回中免受地狱之苦：而转山百圈者，便可以成佛升天。佛祖释迦牟尼的生肖属马，他得道解脱也是在马年，因此每隔十二年的藏历马年（也是农历马年），神山脚下的转山神道上云集着来自各个教派、国度和地区的虔诚信徒，虽然他们在转山神道上转山的方向不同（佛教徒和印度教徒是以冈仁波齐为中心顺时针转山，而苯教徒则相反），但却一致认为在马年转山一圈，则可增加一轮十二倍的功德，其功德相当于其他年份转山十三圈所积的功德。



转山路线 转山路由A 点塔青开始，全程52公里；A-B 约6公里行走容易；B-C 约14公里海拔升高且多上下缓坡较易；C-D 约5公里为乱石急坡难；D-E 约5公里翻卓玛拉山最难；E-F 约10公里须注意沼泽较易；F-A 约12公里山坡路容易，但要注意路窄险。

### 玛旁雍错和拉昂措 ★★★★★

从神山可搭往普兰方向的过路车到即乌，在大金或者到巴噶检查站等便车，价格在30~70元不等。即乌到玛旁雍错需过一道小山梁，而到鬼湖有将近10公里，可找当地摩托车或搭车前往。

即乌有旅店可住宿，30元/人，可买到方便面和饮料等。

圣湖玛旁雍错海拔4588米，位于冈仁波齐东南20余公里，隔着一条巴嘎至普兰道路的就是鬼湖拉昂措。玛旁雍错是淡水湖，拉昂措是咸水湖，一个是充满生命向往的清澈，另一个是宁静

的死寂。



西藏寺庙的门上有数不清的雕像。

若论其大、其深、其高，玛旁雍错都难跻身于西藏众湖“之最”。但它仍被藏民们尊为高贵的王后，被苯教、藏传佛教、印度教等多个宗教同奉为圣湖。他们认为，玛旁雍错的圣水能清除人们身体上的污秽，洗净心毒。凡来转湖的人都会在此沐浴。

扎达土林 ★★★★★

🌳从狮泉河出发，包车往返需2000~3000元。

🌳扎达县城有各种档次住宿，武装部招待所，散铺30元/人；扎达宾馆：散铺25元/人。

在冈底斯山和喜马拉雅山之间的札达，沿象泉河谷有一条气势恢弘的土质莽林——札达土林，整个土林面积达210 平方公里，平均海拔在4000米以上。土林里的“树木”高低错落达数十

米，千姿百态，别有情趣。扎达的霞光是最美丽的，霞光中的土林是最迷人的。古格王国遗址就在札达土林中。

古格王国遗址 ★★★★★

🚗 200元

🚗 古格王国距离扎达县城18公里，位置偏僻，交通极为不便，最好包车前往。

古格王国遗址占地约18万平方米，从山麓到山顶高300 余米，房屋建筑、佛塔和洞窟密布全山，达600 余座，形成一片庞大的古建筑群。近年，在古格遗址周围不断发掘出的造像、雕刻及壁画是这个神秘王朝留给人们的宝贵财富。古格雕塑多为金银佛教造像，代表其最高成就的就是被称为古格银眼的雕像；遗留最为完整、数量最多的是它的壁画，古格壁画风格独特，能全面地反映当时社会生活的各个层面。

遗址的外围建有城墙，四角设有碉楼，整个遗址在一座小土山上，建筑分上、中、下三层，依次为王宫、寺庙和民居。



古格王国遗址

提醒 1. 参观须知 从扎达进入古格王国，

需要先到公安局登记开证明，再到文化局购买门票，如果需要在殿内照相，需另外付费50元/人，最重要的一点：记得带上手电筒。


2. 悲壮美 每当朝霞初起或夜幕降临之时，古格遗址便会在土林的映衬下透射出一种残缺美、悲壮美。

3. 住宿 可住在扎达县城的邮电招待所、武警招待所、古格宾馆内，价格在25元左右。县城有三四家小饭馆，那里菜不便宜，一盘青椒炒肉要18元，一碗面也要10元。



刻着经文的玛尼石。

### 班公措 ★★★★★

 位于狮泉河镇西北方向，新藏公路的沿线，路程需3~4小时，路况十分不好，特别是在雨季，包车需800~1000元。

藏语称此湖为“措木昂拉仁波湖”，意为“长脖子天鹅”。面积604 平方公里，长150公里，平均宽度只有2 至5公里，最窄处只有5米。湖中生长着大量的鱼类和水鸟，每当夏季就有数以万计的地中海中头鸥来此繁殖。可以租船在湖中游览，也可以上鸟岛看成片的鸟窝、鸟

蛋，观赏海鸥和斑头雁。

班公措，一半在中国的阿里境内，另一半则流向印度，是最狭长的湖，有趣的是，虽然同属一湖，在我国境内的是淡水，而印度境内的属咸水，苦涩，不能饮用，也没有鱼类生长。

提醒 1. 珍贵鸟蛋 岛上的鸟蛋是受保护的，绝对不可以带走。

2. 租船费用 租船的费用是每人80元，但可以还价。

3. 美味无鳞鱼 湖中盛产一种名为裂腹鱼的无鳞淡水鱼，受高原环境影响，生长缓慢，但味道十分鲜美。

托林寺 ★★★


🚶80元 🚌位于扎达县北，徒步即可到达，距离武装部招待所约300米。


托林寺位于扎达县北，象泉河旁边，是11世纪初由古格王益西沃修建而成的。由于古格王朝的大力兴佛，托林寺便逐渐成为当时的佛教中心，其规模和形制都仿照前藏的桑耶寺所建。几百年以来，托林寺虽然历经各种自然和人为的破坏，但至今仍是殿宇林立，佛塔高耸。



班公措 阳光下的班公措湖水由近及远变换着颜色。

科加寺 ★★★

 免费，但需带好边防证。

 阿里普兰县城包车前往。


科加在藏语中是“定居”之意，创建于12世纪初，到14世纪时寺名便屡见记载于《贤者喜宴》、《红史》、《西藏王流记》等。其来历据说是源于噶尔一带擅长铸造佛像的居民，一天把一尊观音像以马车送运，走到孔雀河边。马车突然被石头卡住，不论怎么办也无法继续前行，于是人们就在车停之处建一座庙，取名科加寺。科加寺规模很小，殿堂内的壁画和布置年久失修，有些斑驳。



提醒 灵验的科加寺

一千多年来科加寺虽小，但是因为这里的菩萨灵验异常，很多人来这里祈求一生平安，事事如意，使得这里一直香火不断。

普兰 ★★★★★

 免费。但需要携带边防证备查。

西藏的佛教圣地之一，因为其“圣湖”、“神山”的神秘吸引力，让普兰成为国内外朝圣者的圣地。普兰给人最大的感觉就是视线开阔，满眼绿色草甸。

## 购物阿里

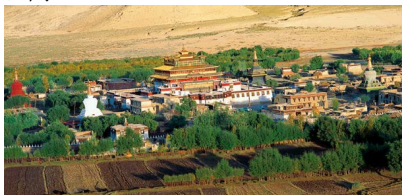
阿里的对外经贸活动主要集中在普兰县的唐嘎国际市场。这里是季节性口岸，每年只有7月15日～10月15日开放。

## 唐嘎国际市场

市场主要是印度、尼泊尔商人和极少数当地藏民的经商场所。市场距普兰海关、边检、卫检、商检、动物检疫的联检大楼2公里远，之间隔有孔雀河。印度、尼泊尔商户主要经营布匹、呢子、床单，红糖，法国香水、印度香水、头油、化妆品，首饰等商品。有的印商、尼商还用红糖、百货换取当地群众的羊毛等物品。

## 桥头市场

通向唐嘎市场有两座吊桥，在靠近旧城的桥头区，也自然形成了一个市场，称为“桥头市场”，主要是内地小商小贩和少部分尼泊尔边民在这里经商。



桑耶寺全景 桑耶寺融合了藏、汉、印三种风格的建筑格调在西藏建筑史上是非常罕见的。

# 山南

区号 0893

邮编 852600

山南快速攻略

山南是指冈底斯山和念青唐古拉山以南，山南地区北跨雅鲁藏布江曲水大桥连接拉萨，往西可至日喀则，东则抵达西藏，平均海拔最低的林芝。古代猕猴变人的传说便发生在山南的首府——泽当镇。在山南，古代建筑和遗址众多，从最早的宫殿到最大的古墓群，再到最古老的寺庙。在山南，许多看似名不传经传的山和寺庙都可能有着悠久的历史，在西藏文化中有着举足轻重的地位，可以说，山南是西藏最富庶、历史文化渊源最深厚的地区，是藏文明的发祥地。



藏族说唱艺人在讲《格萨尔王传》。

游在山南

泽当镇 ★★★★★

泽当镇位于拉萨东南雅鲁藏布江南岸，是山

南地区行署驻地和经济、文化、宗教中心。这里有西藏第一座宫殿雍布拉康，松藏干布和文成公主曾经居住的昌珠寺。

泽当是藏民族的发祥地，镇东面的贡不日山，其中的山洞是传说中的藏族的祖先居住的地方。

### 桑耶寺 ★★★

🚶入寺免费，乌兹大殿45元。🚌从拉萨及泽当每天早上都有班车开到桑耶寺大院内。拉萨到桑耶寺，每天早上八天前在大昭寺广场坐，最早的六七点就有了，票价50元，中午能到。泽当到桑耶寺，每天早上八点在有雕像的路口坐。桑耶寺回拉萨的班车，最晚大约下午两点发车，经停昌珠寺和雍布拉康。

桑耶寺素有“西藏第一座寺庙”的美称，是藏传佛教史上第一座佛、法、僧三宝俱全的寺庙。寺内壁画内容丰富，最著名的当属长达92米的“史记”，讲述了宗教对藏地历史的描述和久远的传说。



## 雍布拉康



雍布拉康供奉的释迦牟尼像。



殿堂里飘扬的酥油灯味道会使诵经的僧人们“越闻越有精神”。





雍布拉康碉堡式的建筑。

**提醒** 1. 住宿 由于路途较远，可考虑在当地投宿，在寺内有一间小旅馆，散铺价格在15~40元/人不等。

2. 珍宝 庙内珍藏的寺庙创建人莲花生大师使用过的各种法器，都是珍贵的历史文物。

雍布拉康 ★★★

60元 山南地区泽当镇东南，泽当镇开往雍布拉康的专线中巴，每隔15分钟或半个小时一趟，票价5元。泽当镇上包出租车来回价格100元左右到扎西次日山山脚，步行上山，包机动三轮车为来回40~50元。

雍布拉康是西藏历史上第一座王宫，距今已有2100多年的历史，藏语意为“母子宫”。雍布拉康宫殿内的壁画生动地描绘了西藏的第一位国王，第一座建筑，第一块耕地的历史故事。浓缩了西藏早期历史的许多传说。

提醒 噶尔泉

扎西次日山东北方向约400余米的地方有一名为“噶尔泉”的泉水，四季长流不息，据说此泉水能治百病，到雍布拉康朝拜的老百姓多来此喝水净身。

昌珠寺 ★★★★★



70元



山南雅砻河东岸的贡布日山南麓，距乃东县约2公里。🚌包车一路游览藏王墓、昌珠寺、雍布拉康，普通中巴往返约100元，可坐4人。

昌珠寺是西藏最古老的寺庙之一，属格鲁派寺院，为全国重点文物保护单位。由松赞干布主持修建，距今已有1300多年的历史。吐蕃时期西藏的第一座佛堂就建在昌珠寺。传说莲花生大师和米拉日巴大师等著名的佛教高僧都曾在昌珠寺附近修行，使得现在昌珠寺一带成为许多佛教信徒的朝圣圣地。

寺院的镇寺之宝为珍珠唐卡，所画的是坚期木尼额松像（观世音菩萨憩息图），价值不菲。



昌珠寺内景

提醒 祈福很灵验

据说昌珠寺求官求平安非常灵验，昌珠寺美朵曲巴节（藏历五月十四日至十五日）是西藏三大宗教节日之一。

雅砻河风景名胜区★★★★

🚶没有联票，小景点单独购票。📍山南地区正南的乃东、扎囊、加查、洛扎、贡嘎等六个县境内。

🚌从拉萨换乘汽车直达景区。最方便的是包机动三轮车前往雅砻河风景区，往返车费约50元，事先与司机商量好，回程时以免司机临时加价。☎0891-6331089🕒9:00~18:00

山南地区是藏民族发祥地之一，西藏唯一的国家风景区。风景名胜区包括山南正南的乃东、扎囊、加查、洛扎、贡嘎等六个县。这里雪山冰川、田园牧场、河滩谷场、古文化遗产和民风民俗等构成一幅神秘、古朴而又壮观的画面。区内有昌珠寺和藏王墓群、雍布拉康、桑耶寺等。保

留着中世纪建筑风俗的民居以及民风民俗、宗教活动都具有鲜明的民族特色。



雍布拉康

### 浪卡子 ★★★


著名的西藏三大圣湖之一的羊卓雍错就在浪卡子境内。当地有多条冰川，有些巨大的冰川瀑布就挂在公路旁。从那里经过的时候经常会听见冰雪崩塌的轰隆声。

### 布拉丹山 ★★★

 西藏自治区加查县

原名布渣拉山，传说是莲花生大师派乌鸦前往琼果杰寺送经书，乌鸦叼着书飞到布拉丹山的时候十分疲惫，于是就张开嘴呼口气休息一下，经书就掉到地面散落一地。登顶俯瞰，你立刻就能翻阅这本神秘的经书了。

### 哲古湖 ★★★★★

 从措美县乘坐专线旅游车到景区。

湖边水草茂盛，湖面飞翔着很多水鸟，村庄就在湖边，牦牛数不胜数。没有人工痕迹的自然

景观，总是比人造的东西来得让人心悅。


### 青朴 ★★★★★

青朴与桑耶寺共负盛名，藏族人认为到了桑耶寺而不去青朴，就等于没到桑耶。寂护、莲花生等高僧大德先后在这里修行，留有众多圣迹。在藏传佛教前弘期结束时，有许多经卷都被埋在这里，后弘期早期不少掘藏师在此掘藏。

青朴位于桑耶寺东北8公里的纳瑞山腰，海拔4300米，青朴修行地是藏传佛教最著名的隐修地。现在的青朴仍有不少远道而来的苦修者在此潜心修行，很多藏族人乃至游客都将这里视为圣地。

### 拉姆拉措 ★★★★★

50元

去拉姆拉措先要到达距泽当128公里的加查县，再从加查县转向北往崔久乡，经过约20公里的颠簸土路可以到达琼果杰寺，这里就是去拉姆拉措的汽车可以到达的终点了，然后还有将近15公里的山路要爬。琼果杰寺附近可以租到马一直骑到圣湖边。

是西藏最具传奇色彩的湖泊。每次达赖和班禅转世的线索都是由高僧在这里看到的。另外据说普通人也可以从湖水的倒影中看到自己的未来。

提醒 琼杰果寺

琼杰果寺是二世达赖喇嘛根敦加措于1509年修建，五世达赖曾加以扩大，气势不凡，圣迹众多，为朝拜拉姆拉圣湖的必经之处，可供借宿。由此徒步或骑马往圣湖约需4~5小时。



袋装的画唐卡的颜料矿石



研磨的各色颜料



描绘唐卡的细部



半成品唐卡

### 拉加里王宫 ★★★



 25元

建于13世纪，是吐蕃王室外后裔家庭势力在历经萨迦和帕竹政权后保留下来的王权象征。该宫位于曲松县南侧高台地北缘，海拔3800米。遗址群宏大，风格独具。其不远处有著名的色吾温泉。

### 沃卡温泉 ★★★

沃卡有曾期河、黑龙河和德日木河三条神河。温泉共七处，呈星状散布于沃卡乡境内的草原上。盛传此处泉能治多种疾病。其中以专供达赖喇嘛使用的卓罗喀温泉最为著名。

### 敏珠林寺 ★★★

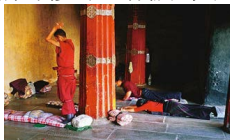
 30元  西藏山南扎囊县扎囊河以东的扎

期区，车程15公里左右。从泽当包一辆中巴车前往，往返价80~100元，可坐4人。

敏珠林寺为藏传佛教宁玛派的六大寺之一，

由鲁梅·慈臣协绕首创于10世纪末。公元1676年，五世达赖的经师-宁玛派的一位伏藏大师-仁增·吉美多吉重建敏珠林寺。1717年毁于战火，1720年再度重建。

敏珠林寺以注重研习天文历算、主持藏历编纂、藏文书法和藏香制作而著称。依以往惯例，由敏珠林寺选派高僧，一部分担任设在布达拉宫内的僧官学院的教师，另一部分人则到门孜康负责研究历算和编写修订《藏历年表》。



五体膜拜

## 住在山南

山南地区住宿多集中在泽当镇乃东路上，档次由小旅馆到宾馆不等，散铺价格在25元左右，另外也可选择在寺内借宿，费用不贵，散铺价格30~50元不等。

### 泽当饭店

📍标准间320元

📍山南地区泽当镇乃东路21号

☎0893-7825555

### 山南宾馆

📍标准间260元

📍 山南泽当镇乃东路19号

☎ 0893-7826168

山南邮政大酒店

¥ 标准间150元

📍 山南泽当镇乃东路10号

☎ 0893-7821588



历史上，“茶马古道”几乎贯通整个昌都地区。

# 昌都

区号 0895

邮编 854000

昌都快速攻略



昌都是川藏公路的中心点，它东与四川省的德格、白玉隔江相望，东南与云南德钦接壤，西南则与林芝地区毗邻，而西北与那曲地区相连，北面与青海玉树相交，自古以来便是西藏的交通要冲。康区25座神山大多都在昌都境内。

这里有藏传佛教格鲁派在康区的第一寺强巴林寺，噶玛噶举派的祖寺噶玛寺，除藏传佛教的寺院之外，还有天主教和伊斯兰教教堂，更有三江并流的奇绝风景和神秘壮美的茶马古道。神奇而壮丽的自然景观和积淀着浓厚历史文化的人文景观一起构成了昌都丰富的旅游资源。

**提醒路况** 昌都地区道路状况比较差，季节性很强，尤其在雨季，经常会发生塌方、泥石流等，以致经常断路，所以旅友要做好心理和生理准备。

游在昌都

强巴林寺 ★★★★★

 免费  乘出租车前往，5元即可。

强巴林寺由宗喀巴弟子喜绕松布于公元1444年创建，是康区最大的寺庙。寺内至今保存有康熙五十八年五月颁发给帕巴拉活佛的铜印。

强巴林寺有五大活佛世系，十二个扎仓，僧人最多时达5000 余人，并辖周围小寺70座。全国政协副主席帕巴拉·格列朗杰为该寺第一大活佛，现已转世至11 世。

该寺主要建筑保存完好，经堂内塑有数以百计的各类佛像和高僧塑像，上千平方米的壁画以及众多的唐卡画。强巴林寺的“古庆”跳神素以狰狞逼真的面具，整齐典雅的动作造型，宏大的场面而闻名雪域高原。以该寺独有的宗教舞蹈为形式的昌都藏戏在整个西藏自成一派。

**提醒 习俗** 这座喇嘛庙有这样一种习俗，前来朝拜的人，需要心里默念心愿或是佛经，围着这寺庙外围转至少三圈，多则15、21圈不等，所许的心愿才会灵验，并且是转单不转双。

**德庆颇章神山 ★★★**

该山位于类乌齐镇旁，离县城30公里，神山山势不高，不通公路，比较适合于徒步旅游。每逢藏历6月15日，远近群众穿上节日盛装，带上充足的食物美酒，扶老携幼，全家出动朝拜神山。





强巴林寺

## 波罗吉荣大峡谷 ★★★

📍江达县同普乡与波罗乡交界处，离县城约25公里。

峡谷两岸雄峰夹峙，悬崖千丈，峡谷长约5公里。在峡谷的多曲河中有传说为格萨尔下棋用的四方形巨石骰子、珠姆的“天桥”、石刻佛像等景观。在峡谷半山腰处有一个很难攀上去的山洞，当地群众称此洞为格萨尔降妖洞。



强巴大佛

## 查杰玛大殿 ★★★★★

位于类乌齐镇，距县城30公里。查杰玛大殿是昌都地区历史最悠久、规模最宏大的一座古寺。该殿以雄伟壮观的气势、珍藏众多的佛像经典而闻名。过去，当地群众流传着“先去朝拜拉萨的大昭寺，而后再去查杰玛大殿”的说法，可见它的名气之大。里面至今珍藏着质量上乘的文物精品，如传说为格萨尔用过的马鞍和战刀、八瓣莲花的金刚像、明清时的唐卡以及不同历史时期的金属造像，雕刻精美，非常珍贵。

### 提醒 神牛羊

1. 如果在藏区看见身挂红、黄、绿布标的牛羊徜徉于郊野，千万不要随意驱赶、伤害，那是藏民敬神祭品。2. 在藏区行路遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行。



孜珠寺全景 孜珠寺是藏东地区现存规模最大、教徒最多的苯教寺庙之一。

### 孜珠寺 ★★★★★



昌都地区丁青县觉恩乡境内的孜珠山上，离县城约37公里，可从丁青县城包车前往。

包车前往。孜珠寺是苯教最古老的寺庙之一。苯教经文记载，苯教祖师敦巴辛绕以神变方法来到孜珠山，使孜珠山得到加持和发愿，由于这种加持和发愿，使山上不断出现修行极高的上师。在3500年里孜珠山曾出现过82个孜珠上师

（指获得超自然能力的活佛）。每年6月底，孜珠寺有一年一度的法会和跳神舞蹈。从藏历（汉历同）鸡年起算，孜珠寺每13年举行一次大型的讲求因果，教人行善，倡导和平的苯教神舞——《天堂与地狱》，现在全藏地区唯有孜珠寺可以重现此舞的原貌。

### 多拉神山 ★★★



位于八宿县白马镇以东63公里的川藏公路旁，交通极为方便。

多拉神山的神秘之处在于满山遍野的石灰岩上刻满了佛像和六字真言。神山规模不算很大，传统上分为外圈、中圈、内圈。登上主峰，则可鸟瞰整个多拉山的美景。而从内圈转一圈不超过两小时，这是多拉神山的核心部分，也是主要的参观点，途中可朝拜并欣赏以莲花生大师为主的


各类佛像、佛塔、六字真言及藏文祈祷经。

### 噶玛寺 ★★★★★

位于昌都县扎曲河上游约120公里的白西山幽静山谷内，由噶举派高僧创建于1185年，该寺是噶举派的祖寺，噶玛噶举派也因该寺而得名。

噶玛寺在历史上影响深远，其建筑别具一格，文物古迹众多，是康区著名的古刹之一。大殿内一尊17米高的弥勒佛是目前昌都地区最大的泥塑佛像。其他还有历代高僧的灵塔、丝绸刺绣品、近百幅传世唐卡以及不少佛像、高僧遗物、贝叶经等文物至今保存完好。

### 盐井 ★★★★★

在大街、检查站附近等候便车前往德钦或芒康

盐井的盐田，被称为“阳光与风的作品”，至今仍完整保留着世界独一无二的古老制盐术。更为神奇的是采用同一处的卤水源，相同的加工器材和同样的加工技艺，但在澜沧江两岸制成的盐却呈红、白两色。盐民在澜沧江两岸上层层叠叠建起几千块盐田，每次灌满卤水，两三天就能在每块盐田上收获结晶盐10来公斤。



酥油茶是每个藏族人每日不可缺少的食品。



西藏会让你感受到流浪的气息。



占卜



在佛像前点千灯、祈福。

卡玛多塔林 ★★★★★

📍类乌齐县317 国道右侧，距县城25公里。

塔林依山傍水，景色秀丽，在苍松翠柏之中有一座别致的小经堂，供奉着莲花生大师像。传说过去这儿有108座塔，现已恢复和修建几十座，其中有八佛塔、方形怪塔、几米高的大塔，也有不到三米的小塔，在经堂后是巨大的玛尼堆，玛尼堆中有六字真言和佛像图案。

生钦朗扎神山 ★★★★★

📍江达县岗托乡境内，距县城100公里。

康区二十五座佛教神山之一，规模较大，骑马转一圈需一天的时间。山上诸多修行洞中以莲花生修行洞最为著名，其中奇形怪状的石头仿佛自然形成的佛像。康区很多宁玛派、噶举派的高僧曾在此神山上修行过，所以虔诚的教众都极为推崇生钦朗扎山，并以朝拜该山为一生幸事。

### 伊日温泉 ★★★

伊日温泉是昌都众多温泉中知名度最高的，整个温泉分布在长约100米的狭长地段，四面环山，山脚绿草茵茵，山上则是茂密的森林。由于温泉对于很多疾病都有极为明显的疗效，故无论是白天还是晚上，到这里来沐浴和治疗的各地患者络绎不绝。

### 住在昌都

昌都有比较好的宾馆、酒店，也有普通的旅馆，昌都周边还有当地的藏居提供住宿。

其中康盛宾馆位于昌都地区西路10号，位置在客运站以东，与客运站相距约5分钟路程，设施比较完善，有独立卫生间，可洗热水澡，房内还有彩电，标准间180元。在康盛宾馆对面就是光明旅馆，一个床铺25元起，有公共浴室，不过洗澡的热水是每天定时供应。

昌都饭店 📍标准间260元 ☎0895-4825998

康盛宾馆 📍昌都地区西路10号 ☎0895-

4823168

另外，客运站招待所位于加惹，一过西大桥就到，一个床铺10元起，虽然设备简陋，但是比较便于找车。其他好些的饭店还有昌都饭店、绵阳大酒店、金道大酒店。



高原牦牛 在西藏高原宽旷无垠的草原上，散落着一群群牦牛。它们在风雪高原生息繁衍，是藏族同胞世代赖以生存的“传家宝”。

# 云南



自助游：

滇东南：喀斯特地貌之旅

昆明→石林→九乡

滇西北：香格里拉之旅

昆明→大理→丽江→中甸

滇西南：西南丝路之旅

昆明→大理→怒江→腾冲

滇西南：傣家风情之旅

昆明→西双版纳

自驾游：

通往人间天堂之路

昆明→楚雄→大理→丽江

领略丽江精髓

丽江→泸沽湖、神女峰→丽江

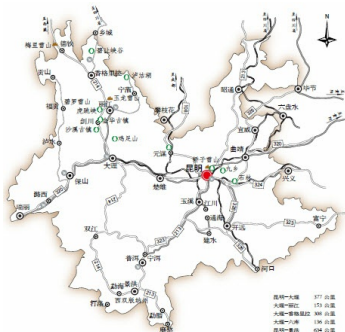
感受滇南傣家风情

昆明→普洱→景谷→普洱→普文→景洪→勐

养→勐仑→橄榄坝→普洱→墨江→昆明

穿越红河谷地昆明→晋宁→玉溪→峨山→石

屏→建水→元阳→金平→曼耗→河口



云南省景点交通示意图

# 昆明

区号 0871

邮编 650000

昆明快速攻略

游线1 金殿风景区→金马碧鸡坊→轿子雪山

游线2 滇池→西山→云南民族村

游线3 翠湖公园→云南陆军讲武堂→圆通寺

感觉昆明

**明媚** 不论你从祖国的哪个角落进入昆明，第一感受一定是阳光灿烂，春光明媚，而且这一点是任何季节都不会改变的。抬头看去，高原的天空碧蓝而又高远，仿佛是透明的。当然，昆明的太阳是不能直视的，它有着刺目的明亮。

**人鸥共嬉** 这座并不靠海的城市却常年会有海鸥这种动物在这里过冬，不能说不是一个奇迹，尽管这个奇迹对于昆明人来说，已经成了冬季的一种日常景观。冬天可到翠湖和海埂公园看红嘴鸥。在翠湖边上，长期都有学生和环保人士组成的志愿者，为人们分发免费的鸥食和保护红嘴鸥的资料，昆明市政府还给红嘴鸥颁发了“昆明市荣誉市民”的称号。



昆明西山山顶是看昆明全景的最好地方。

### 提醒 堵车严重

昆明堵车严重，并且在下午5 点以后不易打到出租车，建议游客提前做准备，以免乘车误点。

### 准备与咨询

#### 气候与游季

昆明全年平均气温约为 $15^{\circ}\text{C}$ ，最热月平均气温在 $19^{\circ}\text{C}\sim 22^{\circ}\text{C}$ 之间，最冷月平均气温约为 $6^{\circ}\text{C}\sim 8^{\circ}\text{C}$ 。全年的大部分降水都集中在5~10月，而其余月份略为干燥。最好的旅游时间在3~10月，这是景色最美、少数民族节日最多的时候，也是水果、鲜花最多的季节。

### 行在昆明

#### 市内交通

公交车和出租车是昆明市区最主要的交通工具，因为市区面积不大，所以，一元制的公交车

就能让你完成市内行程，在城市交通高峰期，乘公共汽车比乘出租车要划算得多。与很多大城市相比，昆明的交通已经是十分方便的了。

### 提醒 出租车

昆明的出租车都有特定的停靠点，主要的街道上只有在出现蓝色车站牌处，出租车才能停靠并上下客人。起步价11元/3公里，燃油附加费3元。

### 提醒 发往主要景点班车

1. 在省体育馆附近有各条线路的旅游专线车。

2. 大理：西站和南站以及火车站广场，每天有多班，行程5~6个小时，豪华大巴90元，小巴65元，卧铺车82元。

3. 丽江：西站或者南站，每天有多班，行程10小时，豪华大巴152元，卧铺车105元。

4. 香格里拉：黄土坡站，每天15~19点有多班卧铺车，116元。

### 游在昆明

#### 滇池 ★★★★★

从火车站前往滇池，可以乘坐24路、44路公交车到海埂公园下车。云南民族村有缆车往返于海埂与西山，双程50元，单程30元。



滇池一直有着“高原明珠”之称，是许多老昆明人心中最美丽的儿时记忆。现在的滇池不断

受到水质污染的困扰，然而十一月份有红嘴鸥来这里过冬，在湖边吹吹风、喂喂鸟还是挺有意思的。建议游客可将滇池、海埂公园结合云南民族村、西山森林公园作短线一日游。

### 提醒 调整心情看滇池

滇池虽顶着“高原明珠”的光环，但如今水质受到污染，可能会让仅听宣传而希望过高的旅友有所失望，端正心态吧，毕竟旅途中心情才是最重要的。

### 金殿风景区★★★★

30元 可在穿金路乘10路公共汽车，也可在火车站乘专线中巴车，票价是2元。

这里流传着许多与吴三桂有关的传说。

金殿的梁柱斗拱、瓦楞顶檐、神像罗幔、桌案瓶器、匾楹旌旗等都是用铜铸成。如果不是因为吴三桂于210多年前重建了这座庙宇，它可能不会招来如潮的游人。



正义街 在这里可以体验昆明都市人的生活。



提醒 1. 登山 游顺山势而建的金殿，登山是最大的乐趣。2. 茶花会初春时节，有名目繁多的茶花会。



云南昆明宜良阳宗海的早晨。

西山 ★★★★★

🌳 华亭禅寺3元；太华寺3元；龙门门票30元。

🚌 1. 乘5路公共汽车到昆明城西的梁家河，转乘6路公共汽车到高绕下车可到；2. 也可从云南饭店乘专线旅游车和中巴车前往；

如果想一睹昆明的全貌，那就登上西山的山顶吧。西山脚下就是滇池，如果说在滇池边散散

步、吹吹风是一种雅致的情调，那站在这里感受到的则是壮观豪迈的气势。

西山是昆明人春游、秋游爬山的首选地。那里流行一种迷信的说法，恋人不要上西山。可能因为传说西山是由失散的恋人化身的吧。




### 提醒 西山游览须知

从海埂公园可以直接坐索道去西山游览，费用40元。从西山龙门可乘缆车直达云南民族文化村，在缆车上跨越滇池，费用35元。



享受大观公园午后的宁静。

### 金马碧鸡坊 ★★★★★

 3、4路在金马坊下车

老昆明的象征和骄傲。

金马碧鸡坊原为明朝年间的建筑，后被毁，现在为重建的，它的玄妙在于“金碧交辉”的奇景。这里已经是最繁华的闹市，聚集了百盛、昆百大、国美及各型酒吧等大型百货商场、小吃店和娱乐场所。购物方便，但绝不是一个清静的


好玩处。


提醒 位置优越

金马碧鸡坊就在市中心的金碧广场，徒步或乘车都很方便。喜欢泡吧的朋友可以晚上到金马碧鸡坊去看看，那里有很多美女哦！

轿子雪山★★★★

40元

昆明市禄劝县乌蒙乡

0871-41787618947805


登轿子雪山的过程中会经历杜鹃花海-高山草甸-箭竹丛林三种绝色风光。在低纬度地区比较少见的南国冰雪和瀑布群落也可以在轿子雪山中找得到。叽叽喳喳的鸟叫声一直环绕在耳边，经常会被突然出现的昆虫吓一跳。


提醒 小提示

轿子雪山海拔较高，天气变化快，注意防寒、保暖、防晒。

宜良阳宗海 ★★★★★

30元

昆明至石林高等级公路35公里处

在昆明汽车南站乘开往宜良、石林和滇东南方向的中巴车至阳宗海下车，票价约6元。

阳宗海是云南第三深淡水湖泊，形状很像一只鞋。四周山川秀美，景色不错。湖东南是龙泉寺，湖后是石壁，南面是小屯村。周边景点可游

玩的不少。



云南昆明西山区，彝族婚俗——背嫁妆。

## 创库艺术区 ★★★★★

📍西坝路101号

昆明的艺术区，相当于北京的798。一个改造过的仓库，连名字都只是变了谐音，却隐匿了昆明乃至全国、世界的艺术家、设计家、名流和闲人。里面有很多可免费参观的画廊，常举办各种沙龙聚会，国际化气氛很浓厚。

## 翠湖 ★★★★★

📍五华区螺峰山下

🚌1、101路

如果在11月以后访昆明，最不能错过的一件事是去翠湖看红嘴鸥。1985年以来，成千上万的红嘴鸥冬季都从遥远的西伯利亚飞到翠湖、海埂公园过冬。红嘴鸥云集时的最高峰要达到1.5万只左右，它们在湖面轻快地翻飞，与游人共戏。它们白天在翠湖，夜间就飞往昆明滇池、抚仙湖等处过夜，次年三四月，返回我国东北和西伯利

亚等地。



翠湖海鸥

提醒 看、喂红嘴鸥

1. 冬季（包括春节期间）看红嘴鸥最好的地点在翠湖宾馆附近，早上天亮到10 点前是观、喂红嘴鸥的最好时间。2. 翠湖边上卖喂鸟的面包，3元/ 袋。喂红嘴鸥时，可向天空抛撒，或者直接扔到湖里。这样能吸引它们围着你飞翔，一般没有危险性。

云南民族村 ★★★★★

🚶 白天90元，晚上20元（19 : 00 点以后）。另：凭学生证半价。🚌 乘A1、24、44路公交车可到。从市区内打车前往约15元。

是对绚烂的云南少数民族风情的浓缩展示。这里住着云南26个少数民族，每天都由那些土著

的少数民族为你表演他们的日常起居和习俗风情，当然还有风味小吃，只是相对贵一点。

### 提醒 民族风情表演

1. 每天9：30～17：30，每个村寨里都有歌舞或民俗表演，比较集中的表演在民族歌舞厅、团结广场，所以进村前先算好时间，想一天之内看完所有表演很难。值得推荐的有8：30 的各村寨外的云南少数民族开寨仪式；节假日11：10的上刀杆、佤族民俗歌舞；11：00，14：00，16：00 的亚洲群象表演。2. 云南民族博物馆就在民族村旁，这里展出的实物有助于从另一个角度了解云南少数民族的历史、文化、生活习俗（周一闭馆）。


 10元



云南民族村的佤族表演。

一句话推荐景点  
圆通寺

 8元

 从火车站乘101路，从市区乘4路、59路可

达。

昆明最古老的佛教寺院之一。进山门后沿着中轴线一直下坡，大雄宝殿地处寺院的最低点。放生池里养的不是金鱼，而是可爱的小乌龟。



圆通寺

大观楼

 大观园20元（登大观楼2元）  市内乘4

路、54路、22路、52路、100路公交车直达公园。

大观园位于滇池北岸，最值得看的是，大观楼前柱子上的那幅180 字的长联，是乾隆年间的寒士孙髯翁所撰，号称古今第一长联。

吃喝昆明

滇菜被排在八大菜系之外不是没有理由的，往好里说滇菜“兼容并蓄”，说得不好就是没有

特点。不过昆明的小吃还是有可圈可点之处的。

## 特色食品

**米线** 昆明人的至爱，也属于到了昆明非吃不可的，过桥米线当然是首推，其次的小锅米线、炒米线、砂锅米线、凉米线、卤米线也是值得一提的。价格可从几元一碗到上百元一碗。

**食用菌** 昆明有全国独此一处的山珍，雨季前后是吃菌的最佳季节。

**小背篓** 因专营食用菌而有名，但价格不菲。

## 新海埂路上

**云腿** 一种腌制的食品，最上乘的火腿要数宣威的。

**饵块** 另一种用米做成的食品，属小吃类。

**提醒** 越南小卷粉 在昆明可以吃到越南小卷粉，得胜桥附近、金碧路一带，曾是越侨主要聚居地，那里梧桐树连片成荫，沿街有好几家越南人开设的小食品店，专门卖越南小卷粉。那精细的手工包卷，富有特色的配料蘸食，也深得昆明当地人的喜爱。

## 特色食街

**关兴路野生菌一条街** 来昆明，怎能不尝尝只此一处的野山菌？所以价格倒是其次了。不过现在每样菌可以点半份，就能多品尝几种口味了。锅底的汤味道极鲜，别忘了多喝几碗。关兴

路上的野山菌火锅一家连着一家，推荐野菌园、原林野山菌两家店。

### 野菌园

👤人均102元

📍官渡区关兴路173号（银海花园门口）

☎0871-7167476

### 原林野山菌

👤人均97元

📍官渡区关上银海花园北区1 幢

☎0871-3524063


建新园（宝善街店）吃过桥米线的好去处，典型的国营老店，环境一般，但味道不错，可谓是粗糙中的美味。其中宝善街店是最老的字号，口碑最好。





味道独特的云南烤鸭。



街头的花摊点缀着昆明。

 人均17元

 五华区宝善街195号（附近有消防队）

 0871-3135545

北大门美食娱乐街 近500米的长街上清一色的饭馆，从高档到排档应有尽有，荟萃了26个民族的风味佳肴。推荐堪称昆明一绝的“冰雪牛肉”。

 60路

新迎小区 招手要一辆出租车，任何一位司机都知道如何帮你找到这条以吃而著名的街道。与滇池路不同的是，这里的价格要公道得多。

夜游昆明

到昆明商城附近泡茶馆是昆明年轻人比较常见的夜生活。

推荐夜游

昆都是娱乐场所比较集中的区域之一，这里有各种酒吧、KTV 等，晚上十分热闹。

金马碧鸡坊一带则是昆明的年轻人休闲的娱乐场所。


翠湖周围有很多特色酒吧，在当地消费算高的，不过相对也比较有特色。


昆明小资聚集地


小吃

胡九小吃 是文林街上最摩登的店，有便宜


且可口的玫瑰凉糕、玉溪风味豌豆粉、洋芋饭，也有极受欢迎的豆末汤圆、通海甜白酒和木瓜水等云南甜品。


 文化巷中段


 0871-5332099

 10:00~22:00

豆香园 4元的红豆饭够便宜了吧，另外豆花圣养、立花汤圆也很美味，都是极其受欢迎的创新云南小吃。

 人均5~10元

 龙翔街15号


 5:00~21:00


中餐馆

吗哪 主营云川风味家常菜，还有豆花肉片、牛肉干巴、双花乳饼、老奶洋芋等不可多得的美味佳肴。上楼的时候，一定要低头再弯腰，隔出来的二楼非常矮小。吃完饭记得在周边小逛一下，风景不错的。

 人均20~30元

 文化巷

 0871-5369399

 11:00~21:30 外国风味餐馆

和民 这家餐馆的布局很有个性，黑格黄纸的灯，竹帘子，墙上挂着和服女子装饰画。这里的蔬菜沙拉清新爽口，特色炒青菜也青翠诱人，

带着浓浓的日式风味。

¥ 寿司8~18元，炒蔬菜6元起

📍 文化巷47号

☎ 0871-6736350



17:00~22:00咖啡馆

萨尔瓦多咖啡馆 是由几个老外合伙开办的咖啡馆，室内布局很前卫，DIY 装修的彩色碎镜面墙，空间拥挤，但气氛很好。烹制美式、意大利式和云南小粒咖啡等各种咖啡，西餐包括正宗的墨西哥奶酪卷，汁味香浓的中东菜。上午的咖啡可以免费续杯。这里的自制冰淇淋也很好吃。

📍 五华区文林街文化巷76号

☎ 0871-5363525

🕒 10:30~24:00

个性小店


民间 这家小店所售的物品价廉而物美，且饱含浓浓的民族风情。首饰为主打，深受时尚青年们的热爱。


📍 文化巷52号

☎ 0871-6414646

🕒 10:00~23:00

N a n a 店非常小，摆了很多自制的手工笔记本、相册、帽子，一半是各地淘回的精美小饰物，是酷爱小玩意的人的淘货之地。

 文林街47号


 12:00~22:00

购物昆明

除了烟草，昆明还有很多东西值得关注：斑铜工艺品、云子、云南白药、药材（三七、天麻）、玉石翡翠。

推荐购物处

花鸟市场 昆明最热闹的花鸟鱼虫集市。现在也是翡翠玉石、民俗物件批发市场。

 甬道街


住在昆明

在昆明这样一座以旅游为特色的中型城市，你用不着花太大的精力就能找到一家宾馆，从高档的五星级宾馆到低档的普通招待所一应俱全，游客可根据不同的消费需求来选择。

昆明周边游

石林 ★★★★★

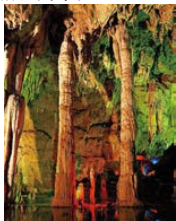
 175元

 昆明东部汽车客运站乘大巴到景区，车费26元/人；昆明火车站乘火车到石林火车站后转乘公交车到景区；昆明火车站候车室旁乘有旅游直通车，仅限上午有车。

神奇的自然景观，绚丽的民族风情，一个不能漏掉的去处。

石林形成于2 亿多年前，由石灰岩长期被水

冲刷溶蚀而成，属典型的喀斯特地貌，是世界罕见的风景名胜，被誉为“天下第一奇观”。大石林景区是最大，也是最集中、最美的一处。每块石头都有一个美丽的传说。





九乡溶洞

**提醒** 1. 请个导游 很有必要请个导游来为你解说关于每块石头的美丽传说，比仅仅是看要有意思得多。

2. 火把节 每年农历六月二十四的火把节，石林四周的彝族人都汇聚在这里，民族歌舞、民俗表演，以及篝火晚会，人山人海可能是最大的景观。

九乡风景名胜区★★★★★

 120元（包括景区索道单程30元）。上下山还可选择骑马，价格一般为单程20~40元。

 1. 从昆明东部客运站乘中巴车至宜良县城，票价10元，再乘中巴车至九乡，票价约10元。

2. 昆明火车站或茶苑宾馆附近有中巴车直接到达九乡风景区，往返票价每人30~40元。

🌳 风景区内有九乡宾馆和富林山庄，标准间100元左右。

九乡是以溶洞闻名的，也被称作“洞中石林”，九乡的风景比石林更富于变化，里面有瀑布和激流。有荫翠峡、雄狮厅、惊魂峡、古河洞、神女宫、双飞瀑、神田、彝家寨、倒石林等九大景区。

提醒 石林、九乡两日游

如果将石林和九乡安排在一起，建议先到九乡，然后再到石林，因为这两个景点最少要安排两天时间，考虑到由此带来的食宿等各方面问题，石林的条件都相对完善一些。



云南石林以其雄、奇、险、幽的地貌风光独树一帜。

# 大理

区号 0872

邮编 671500

大理快速攻略

游线1 陆路：大理古城→三塔公园→南诏风

情岛

游线2 水路：苍山洱海→喜洲白族民居→玉

矾岛

游线3 大理古城→鸡足山（二日游）→返回

大理

游线4 大理古城→剑川（二日游）→丽江



感觉大理

风花雪月 这几乎成了大理用来招徕游客的一个专有名词。不到下关，风是感受得不真切；早已成为传说的“上关花”对于大理人来说，也不过是一种正在恢复的记忆。雪月也是文人借景抒怀的结果。“风花雪月”还被用来说明白族姑娘身上的穿戴，这之间有多少关联，恐怕是不能深究的。

洋人街 古城的任何一次修缮和改建中，洋人街都是首当其冲的，现在的洋人街表面上看与

其他街道已经没有什么不同，只是身处其中的酒吧和店铺还顽强地坚持着各自的特色，除了新添了不少网吧。

**五朵金花** 是电影这种大众艺术，让白族姑娘的美名传扬得很远。在大理古城里，身着经过改良后的白族服装的少女随时都可能与你擦肩而过，浓艳而夸张的化妆和表情掩饰了太多真实。就像这座古城一样，因为旅游的需要，不断被改造翻新。

**闲** 在大理人的口语中，“闲”是有空来家里坐一坐、出游、逛街等多层意思。一个“闲”字与这座城市骨子里的那种“风花雪月”有着根本的默契。



**大理古城民居** 古城内有很多白族民居式的小旅店可以住宿。

**提醒 大理小辫子**

初到大理，女孩子可以找一家小发廊，让当地人帮你编小辫。很细的小辫再配上七彩的毛线，绝对给你另类的“大理气质”的美。

**准备与咨询**

## 气候与游季

年均气温在12.2~18.9℃之间，四季不明显是大理气候的特点，这里的雨季多集中在5~10月。都说“大理三月好风光”，春季来这里游玩再适合不过了，因为白族的很多节日和盛会多集中在每年的三月前后。

## 行在大理

### 市内交通

#### 出租车

大理市内出租汽车一般不打表，在城内行驶起步价6元/3公里，3公里后1.4元/公里。到城外要与司机谈好价钱，一般在30元左右。

## 游在大理

### 大理古城 ★★★★★

总是不经意间会拿大理古城和丽江比较，大理虽然缺乏丽江的柔媚韵致，但却有更为朴质的味道和大气的帝王风范。

有人说，大理才是中国嬉皮士的最早发源地。地下音乐者和画家为这里带来了流放气质，怪不得说在大理呆久了会让人“颓废”。

大理古城内保存较为完整的白族风格为主的民居建筑群。整座古城背靠苍山面对洱海。城内的街道成棋盘式分布，石板路面青瓦坡顶的民居为白族建筑风格。至今还保留着传统的民俗。

### 提醒 古城城楼

古城南北保留着完整的城楼，巍峨的南城门有块匾，上书“文献之邦”。

### 苍山洱海 ★★★★★

🚌上苍山有两条索道：1. 苍山索道，往返90元。2. 清碧溪索道，往返110元。建议乘索道上山，然后徒步下山。3. 洱海游船142元。

“下关风、上关花、苍山雪、洱海月”并称为大理四景。苍山横亘在洱海西岸，就像一对情侣相依相伴。从上关的一段游览苍山，可以看见拍摄《天龙八部》的那个水溶洞，段誉就是在那里遇见神仙姐姐，学到绝世武功的。站在苍山上，可以饱览洱海全貌，如果天气足够好就能看到山顶的“苍山雪”。从山上下来能欣赏到的则是“上关花”，连平常很少见的曼陀罗在这里也不是什么稀有植物了。



大理洋人街 很多外国人为了享受洋人街的懒散自由而成了这里小店的老板。

如果参加旅行社苍洱一日游，水路陆路可以把大理的主要景点一扫而光，不失为一个节约时间的选择，可乘坐茶花号，至于洱海景色，不过


尔尔。



## 提醒 收费

1. 最好乘坐航运公司的游轮，价格和线路都有保障。旅行社苍洱一日游主要包括洱海公园、州博物馆、观音塘、小普陀、蝴蝶泉、三塔和大理古城等，船上还举行“三道茶”。2. 收费分别在100~120元之间，其中包含了船费、三道茶的收费、一顿午餐和陆路交通，以及门票费用。

## 双廊 ★★★★★

从下关洱海码头乘船。也可以从下关汽车客运服务站乘中巴前往，客满即发。还可从大理古城骑车至双廊，边骑边玩需要5~6个小时，比较辛苦，体力不好的朋友慎选。

这座小小的渔村面朝洱海，西望苍山，至今保留着白族居民原始的生活状态。加之坐拥风情万种的玉玢岛，紧邻南诏风情岛，融下了风花雪月的南诏风情，素“苍洱风光在双廊”的美誉。

## 崇圣寺三塔 ★★★★★

121元（三塔公园），5元（三塔倒影公园）

在下关乘班车去，票价3元；从大理古城徒步去，只需半小时；也可乘小马车去，费用4元；或坐私人巴士直达，票价1元。



崇圣寺三塔 崇圣寺三塔也许是大理唯一没有变味的旅游标志。

旧时的大理国崇尚佛教，许多皇帝都在这出家，可见它的地位之高。它曾经是南诏的象征，如今也是大理的标志性景点。



洱海海货摊 洱海鱼有十余种，其中以弓鱼最为著名。

三塔原是南诏时期一组规模庞大的佛教建筑

的一部分，后因战乱等原因其他建筑被毁，只剩下了三塔，成了后人凭吊历史的依据。主塔又名千寻塔，正东砌照壁，镌有“永镇山川”四字。崇圣寺三塔为第一批全国重点文物保护单位。

**提醒 摄影** 如果喜欢摄影，可到距三塔公园仅几十米远的三塔倒影公园内，那里是拍摄三塔倒影的最佳角度。

**吃喝大理**

提起大理，“三道茶”、洱源乳扇都是不能不说的。

**风味食品**

**三道茶** 三道茶为大理白族茶文化之最，蕴涵着“一苦二甜三回味”的人生哲理，饮茶间常伴以民间歌舞，赏心悦目，人间乐事哉！

**提醒 喝三道茶的地儿**

大理古城文献楼，大理南诏文化城内，还有喜洲严家大院内的三道茶都是比较地道的，另有民族歌舞表演，价格在25~30元之间。



在大理城内很多地方远远地就可以望见三塔。

## 购物大理

作为旅游纪念，大理石和扎染是最有代表性的商品，而且在大理随处可见。

**洋人街** 这是一条因集聚了众多酒吧招徕外国游客的小街，虽几经修缮，但各式风格的装修依然是这条小街的主要特色。这里也是购物的主要场所，但这里的扎染布或其他商品，价格都显然高于大理的其他地方。



大理酒吧

## 夜游大理

入夜，古城被最具现代感的灯光装饰成一座发亮的城堡，包括远远望去的三塔。但最令人怀念的还是古城夜晚曾经的安静，那时除了洋人街的烛火，四处都是沉默的。如今的夜晚最热闹的去处不只是洋人街，最惬意的就是找一间风格独特的酒吧，要一杯大理啤酒。最有特色的酒吧：唐朝、西藏、鸟吧。

提醒 懒人

大理的酒吧基本都是下午才开门，阳光下这些“懒人们”有些在悠然自得地晒太阳，有些在太阳下支个小桌，和好友打牌。

### 提醒 唐朝


著名的酒吧，不难找，只要听着分贝就能找到。Bad Monkey：去坏猴子一定要在夜晚，这里聚集了许多夜间活动的虫子们，若是单身女子只身前往，需要鼓足勇气才行。

### 住在大理

大理的住宿除了旅游高峰期，价格便宜而且也会有很多规格的选择。民居不同于宾馆饭店的特点在于，价格便宜且有一种回家的感觉。

### 大理周边游

#### 喜洲白族民居★★★★★



50元（通票）下关或古城每天有数次开往喜洲的中巴，招手即停，票价5~8元。

喜洲镇是大理州民居建筑保存得最完好的，有助于全面了解“三坊一照壁，四合五天井”的白族建筑特色。其中，严家大院和董家大院最具代表性。

### 提醒 喜洲的住与游

1. 喜洲可住宿。2. 从这里到蝴蝶泉很近。

#### 石宝山风景区★★★★★



50元 在剑川县乘坐开往沙溪方向的客车15元/人或包车。

石宝山风景区主要由宝相寺和石宝山两个景点组成，宝相寺因建筑于悬崖之上，又被称为“云南的悬空寺”。石宝山的表面龟裂的红色砂石是最为典型的丹霞地貌，最为奇特的是，石宝山的石头会开花，这与其他地区的丹霞地貌十分不同。

### 提醒 可游之处


1. 每年秋季的石宝山歌会会址在宝相寺附近，届时，这里变成白族民歌的海洋。2. 石宝山最值得花时间的是，南诏、大理国时期的石窟雕刻，距今已有1000 多年历史。

### 鸡足山风景区 ★★★★★

62元（2元保险）；索道往返60元。宾川县城有中巴直达鸡足山，车费15元。从山门可乘缆车或骑马上山。

云南人大多推崇鸡足山，到鸡足山拜佛祈愿传说非常灵验，而且凡是说过要去此地的人，必须前往，否则可能有不妙的事情发生。遂愿之后要及时还愿。鸡足山正在大肆维修，但不妨碍香客游人观光求拜。

### 剑川古城、沙溪古镇★★★★★

剑川距昆明499公里，大理汽车客运站有发往剑川的班车。剑川有发往沙溪的客运车。

剑川一度是茶马古道上的主要驿站，也曾是中原、南诏、吐蕃之间的战略要冲。一个内涵深

厚的多民族文化融合地，至今仍保留着明代的古城格局以及独特的文化气息。凭大量精美生动的木雕赢得“白族木雕之乡”的美誉。

剑川境内的沙溪古镇上的寺登街是茶马古道上唯一幸存的集市，也有一条古老的四方街。尽管已被炒得让“地球人都知道了”，小镇还是一副安然世外的样子。



喜洲东安门和民居

# 丽江

区号 0888

邮编 674100

丽江快速攻略

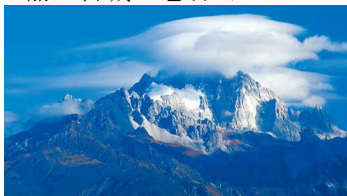
游线1 丽江古城→牦牛坪（云杉坪）→大索道→玉湖村→丽江古城（晚餐）→听纳西古乐

游线2 丽江古城→黑龙潭→束河古镇→白沙壁画

游线3 丽江古城→拉市海或长江第一湾（宿当地）

游线4 丽江古城→香格里拉

游线5 丽江古城→老君山



玉龙雪山 真正的玉龙雪山比照片上要美得多，但能不能看见最美的山顶就只能凭运气了。

感觉丽江

纳西老人 一座城市的日常生活中，只要有老人的活动，它的历史感、岁月感和沧桑感都是能触摸到的。丽江就是这样一座城市，但那些佝

偻着身躯、坚持穿着纳西生活装、三五成群地坐在家门口晒着太阳闲聊的老人，在四方街越来越少了。



纳西族服饰

不设防的古镇 不设防，不仅是说丽江没有城墙，还说的人们在这里的一种心态。人们置身于古老的小镇、静若处子的雪山、清净的流水之中，都会不自觉地卸下防备。

店铺 依四方街的格局，平常人家都是临水而建的，如今这些人已经成了一家家的店铺、饭馆、酒吧，而且店主人的口音也是南腔北调。这种店铺的数量还在增加，所出售的工艺品之类的东西也越来越与丽江没有多少关系，只不过是借了丽江的名，好让花钱的人日后回忆起来还能说，这是在丽江买的。



丽江的绕水民居

## 准备与咨询

### 气候与游季

年平均气温在 $12.6^{\circ}\text{C}\sim 19.8^{\circ}\text{C}$ 之间的丽江冬暖夏凉，一年中气温的变化不是很大，但丽江早晚的气温却好像是跨了春夏两季。7、8月份是雨季，容易遇到塌方而影响出行计划。4、5月份和9、10月份气温和植物的生长规律都适合来旅游。



## 行在丽江

### 市内交通

丽江以古城四方街和新城区构成，而两者之间有一种相依相伴的关系，可以说，丽江市内的交通主要是到达各风景点的，公共汽车和出租车是主要的交通工具。

公共汽车都是中巴车，票价按公里数收取，出租车多为夏利，原则上起步价为6元/3公里，一般市内不打表，仅县城内浏览也会不超过10元，如果离开县城范围价格面议，旅游季节的淡旺是价格浮动的主要依据。为补充这两种交通工

具的不足，在四方街口有私人运营的中巴车，价格比出租车要实惠。

游在丽江

丽江古城 ★★★★★

丽江古城又名大研镇，与中国其他古老城市一个最大的不同是，大研古镇整个是开放的，没有围墙是它的又一个特点。对于这点有两种不同的观点，有人说，因为建造大研镇的世袭土司姓木，如果修了城墙就等于将“木”围困住了；还有一种说法，认为这与纳西这个民族的开放性有关。走进大研古镇，你自然会有自己的判断。如果赶上晴朗的白天，在古城里一抬头就能看见远处纯洁的雪山。

提醒 古城维护费

1997年12月4日，丽江古城被联合国教科文组织世界遗产委员会列入《世界遗产名录》。

古城向游人征收丽江古城维护费，80元/人，玉龙雪山景区内设有收费站查验、补票。

（旺季才收维护费）

木府大院 ★★★★★



俯瞰木府 木府大院被称作是纳西文化的大观园。

📍45元（买地图可加盖纪念章）🚌从丽江古城沿四方街西侧小河步行前往，10分钟可达。

“北有故宫，南有木府”，木府就是纳西民族的“紫禁城”。如果说人们在丽江古城能体味地道的民间生活的话，那么木府展示的就是一部曾经辉煌一时的大土司家族的兴衰史。

现在丽江古城里的木府是在原址上重建的。木府的主体建筑是仿照北京紫禁城的格局，颇具王府气概。



丽江古城的标志——大水车




纳西东巴古籍文献被列入《世界记忆遗产名录》。



丽江古城科贡坊

黑龙潭 ★★★

 免费

 此处离开古城约2公里，沿新大街一直向北即到。

黑龙潭是观赏玉龙雪山倒影的最佳点，经黑龙潭的后门可到达丽江东巴文化博物馆，所以这里是了解东巴文化的必到之地。

玉龙雪山、云杉坪★★★

 进山费105元； 大索道172元。骑马：A

线350元，B线300元，C 线200元（都需另加5元保险费）。🚌从古城前往可乘7路中巴车。或者包车或打车前往。

在纳西族的传说中，玉龙雪山是“三朵神”的化身，所以，在纳西族人心目中，玉龙雪山是一座神山。云杉坪是玉龙雪山山麓的一片高山草甸，四周长满了杉树，故而得名。过去，这里是牧羊人都很少到的地方，因为有着殉情传统的纳西人常常选择这里结束他们美丽的爱情和人生。是丽江旅游中开发较早的一个景点。

提醒 骑马上山

1. 车只到山脚下，上山有专门的索道（42元），也可以骑马和登山而上，上山前要做好防寒和防高山反应的准备。2. 有人喜欢骑马上山，骑马往返的费用为40元左右，登山的话，要注意调整呼吸。

东巴万神园 ★★★

🎫15元

🚌从丽江县城可雇车前往玉峰寺旁的东巴万神园，也可乘公交车前往。

园内近千樽神态各异的纳西木雕神祇、圆腾柱等，给人奇妙的视觉享受和精神反思。

白沙村壁画 ★★★

🎫30元 🚌6路至白沙路口下车或打面的



安静的白沙村保留着古老的纳西民居

这里曾是丽江的政治经济文化中心。白沙壁画因吸收了汉族绘画中精细、洗炼的笔法，融汇了藏传佛教绘画中流畅绚丽的风格，又不乏纳西族性格中的粗犷，所以成为了壁画艺术中的珍品。现存有55幅白沙壁画，琉璃殿、大宝积宫为全国重点文物。



白沙壁画（局部）

丽江世界遗产公园★★★★★

 100元

位于丽江古城以北2公里处，展示了一个1：150的“缩微丽江”，是中国首个世界遗产主题公园。公园紧扣“遗产”主题，浓缩了“

丽江古城”、“三江并流”、“东巴文化”等自然文化景观精华。公园占地约500 亩，由“ 凤翔故园、人造天堑、东方伊甸园、玉龙神韵、雪域仙境、千龟竞日、三江彩屏、水光山色、江湾胜境、古城采风”等十余个主要景区组成。在这里可以进一步认识丽江，理解丽江。

### 束河古镇★★★★★



束河古镇有门票，但是分两种情况：针对团队和自驾游而言，50元/人；对待散客就是完全免费的。



丽江以北7公里



从丽江叫出租车可到束河古镇，来回车费30元，行程30分钟。返程时可租车也可搭乘到丽江的农用车。骑自行车大约1个半小时也能到。

一个缩小版的丽江古城，但比丽江更宁静更温暖，尤其适合发呆和晒太阳。古镇依山傍水，民居房舍错落有致，清潭流水蜿蜒于村中道旁，与古城四方街一样可以引水冲洗街面。古镇曾以发达皮革加工、竹编等手工业闻名于世。那些被人马踩踏得光溜平滑的石板，似乎还能照见往日的繁华。同时，它也是木氏土司的发祥地，从这里，可以感受到更为古朴的纳西民俗。

提醒 龙泉村

在当地问路，最好称束河古镇为“龙泉村”，别人才听得懂你问哪里。

## 拉市海 ★★★★★

🚗60元🚗从丽江古城包车前往，一辆车要200元/天。拉市海每年都引来3万多只越冬的水鸟，包括许多珍稀鸟类，这种鸟类资源可以说在全国是绝无仅有的。观鸟在国外很流行，但在国内还属于新兴的旅游方式。冬季12月以后是看鸟的好时候，每天清晨和傍晚鸟儿最多，湖上景色也最美。

## 吃喝丽江

“丽江粑粑酥油茶”在云南境内流传甚广，琵琶肉、鸡豆凉粉也是丽江的代表，“三叠水”则是丽江纳西族的满汉全席。



纳西古乐表演的后台

## 特色食街

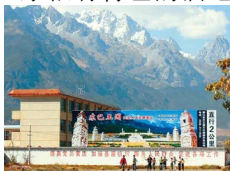
丽江古城新华街双石段的荣坡酒楼就是以做“三叠水”而著称的。木府大院附近有一家专营丽江粑粑的小店，远近闻名。百岁坊附近有家以凉粉招徕回头客的小店。新义街是一条不长的

小街，有人称它为“小吃一条街”，其中集中了很多口味的小吃。

## 夜游丽江

纳西古乐会和酒吧是丽江夜生活的主要组成部分。四方街上有很多家纳西古乐演奏团体，但一定要听宣科主持的，除了这家古乐会以老人演奏老乐器为卖点外，宣科的主持也会让你大开眼界（纳西古乐会A 票160元、B 票140元、C 票120元）。也可在国际民族文化交流中心欣赏大型民族歌舞晚会《丽水金沙》（A 票120元、B 票100元）。

酒吧 木屋故事、樱花屋、骆驼酒吧较为著名，原声也是一家很有特色的酒吧。



东巴王国 是保护和传承纳西族东巴文化的大型人文主题公园。

## 购物丽江

到丽江的人都喜欢买几个当街坐店雕刻的木盘回来送人，其实，螺旋藻是丽江程海独有的一种植物，而东巴扎染和手织布也是丽江土生土长的。



丽江烟店 丽江绚丽的色彩如同调色板，甚至可以调亮晦暗的心情。

### 提醒 古城铃铛

在古城中有许多卖铃铛的，最有名的有两种：一种是在大石旁“布农铃”店里卖的布农铃，据说灵感来自于作者徒步走茶马古道的寂寞途中，因为传递的寂寞、漂泊、孤独等现代人梦想中的流浪情结，而成为一个丽江著名的纪念品。另一种则是透过木铃这种载体，表现东巴文化，那种透着古气的木铃被主人取名为“木鱼铃”。


### 住在丽江

在这座不大的小城里，酒店宾馆、招待所、民居一应俱全，高到五星的丽江官房大酒店，低到每天20元标准的客栈。住在四方街是很多人的选择，其目的就是想古城的民居中体味一下纳西人家的日常起居。

虎跳峡 ★★★★★



虎跳峡

 65元（包括上虎跳和中虎跳）

虎跳峡是世界上著名的大峡谷，以奇险雄壮著称于世。分为上虎跳、中虎跳、下虎跳3段，共18处险滩，江水在玉龙、哈巴两座雪山的夹峙下奔流向前，海拔高差3900多米，气势不凡。上虎跳距虎跳峡镇9公里，是最窄的一段。中虎跳途中有一段较险的路，下虎跳与丽江的大具相连接。





徒步虎跳峡是很多人的愿望，因为逆江而上风景更为壮观，而且也是对自己的一次考验。其实，徒步虎跳也没有想象中那么困难，好的身体加上毅力，无限风光总是在险峰。

提醒 徒步虎跳峡的三种方案：1. 从丽江乘车到桥头，然后顺江而下，到下虎跳乘渡船到丽江大具，再返回丽江。2. 先到大具，逆江而上，从下虎跳经中虎跳，再到桥头。这是最适合摄影的线路。3. 从香格里拉乘车到大具，逆江而上，

与第二方案同，可省掉玉龙雪山40元的门票，徒步需要3天。

### 泸沽湖 ★★★★★

 78 + 3元保险费；家访20元/人；篝火晚会30元/人；游湖50元。


 丽江到泸沽湖有直达车，丽江客运站每天有7趟发往泸沽湖客运站的汽车，票价43.5元左右。从泸沽湖返回丽江，需要到泸沽湖客运站（大落水村）订票，或者是到里格村直接坐泸沽湖-丽江的专线车。

对于云南这个拥有众多高山湖泊的省份来说，泸沽湖的风景绝对拔不了头筹，它之所以吸引了这么多游客，是因为这里现存的“阿夏婚”的风俗。这里并不是世外桃源，商业化已经让泸沽湖成了一个民俗村。



为国际徒步者准备的家庭小旅馆是当地特色。

### 长江第一湾 ★★★★★

 红军渡江纪念碑5元

万里长江第一湾的名头虽然很响，但若不是航拍，第一湾看起来就不是很明显，且冬天水量不大，有点像个普通的河滩。实在是不必期待太多。



万里长江第一湾

# 香格里拉

区号 0887

邮编 674400

香格里拉快速攻略

游线1 香格里拉→纳帕海→松赞林寺→普达措国家公园

游线2 香格里拉→白水台→梅里雪山明、明永冰川（宿当地）→雨崩村→香格里拉

游线3 香格里拉→香格里拉大峡谷→香格里拉

游线4 香格里拉→千湖山→返丽江

感觉香格里拉

香格里拉的由来 “香格里拉”一词原出自于国外的一本小说——《消失的地平线》，意指一个“宁静、和谐、安详”的世外桃源般的地方。2001年，滇西北有一个原名叫中甸的地方就更名为香格里拉，因为这里的确是人间仙境。

透明的空气 任何时候，只要一想到香格里拉这个地名，能联想到的一定是透明的空气。在城市里生活得久了，总感觉周围的事物像是蒙了尘似的。

提醒 进入香格里拉，太阳在蓝得透明的天空上，明晃晃地让人不敢直视。



妩媚妖娆的云南梯田



在香格里拉，藏传佛教是藏民世代信奉的宗教。

准备与咨询

气候与游季

5、6月是到香格里拉旅游的最佳季节，这一期间，草甸子一片绿色，鲜花在草甸上星星点点地开放，天空是水洗般的蓝色，偶尔有云朵飘过。

5月端午的前后3天，是每年一次赛马会，这是藏民们春天里的一次盛大集会。冬天因为天气寒冷不宜出游，但藏历年和格东节都在12月里举行。

行在香格里拉

县内交通

在香格里拉县城里的小公共，多是开往周边



村镇的，在旅游旺季会有到达周边几个主要景点的班车，价格以距离远近计算。出租车起步5元，县城内一般不打表，到哪里基本都只要起步价。

### 从香格里拉到达其他城市的行程

香格里拉-昆明：距离720公里，行程12小时；香格里拉-大理：距离300公里，行程8小时；香格里拉-丽江：距离187公里，行程3小时。

### 游在香格里拉

#### 噶丹松赞林寺 ★★★★★

85元（含景区环保车费）乘巴士，2元；乘3路公交车，1元；从县城打车，约10元。

噶丹松赞林寺又有“小布达拉宫”之称，是到香格里拉旅游必去的地方，是云南藏传佛教的重要寺庙。每年农历十一月二十九日，人们会在这里举行以“跳神”（面具舞）为主的格东节，气氛神秘而热烈。

#### 提醒 珍贵佛宝

大殿内供奉着五世和七世达赖的铜像，还有8尊包金释迦佛像及贝叶经、五彩金汁精绘唐卡、黄金灯、传世法器 etc 历代珍品。

#### 石卡雪山 ★★★

索道225元 香格里拉县城西

香格里拉刚开发不久的新景点，最大的特点

就是它是迪庆高原唯一具备缆车观光条件的雪山景区。地理位置非常不错，天气好的时候能看见布达拉宫，还有周围5座神山，像梅里、玉龙、哈巴、四川稻城等著名雪山都能看见。

提醒 1. 换车：缆车不大，最多坐8人。索道的坡度很陡，离地也很高，挺刺激。如果坐缆车上山，其间要换一次缆车才到山顶。

2. 路滑：山顶上的路都是木板架起来的，两边都是积雪，其中有一段特别滑，不少人都栽了跟头。



松赞林寺依山而建，房屋层叠而上，布局模仿西藏的布达拉宫，

占地约500 亩。



松赞林寺旁有很多玛尼堆。



不到车。


森林公园只不过是將碧塔海、属都湖两个高原湖泊和尼里唐亚高山牧场三个景点连成一片，号称为中国大陆第一个国家公园。公园采用新的自然保护模式，沿湖修建了平坦的行人栈道，环山有专修的柏油大路，不过，也因此无情地扼杀了游客在碧塔海骑马的乐趣。

提醒 1. 注意变化：这里风景不错，但是门票从原来的45元涨到190元，碧塔海也不能骑马、游船了。事先不知道这个变化的游客会大受打击，扫了游兴。2. 不要被骗：有些司机说可以带你到碧塔海门口单独买票，30元/位，但到了里面只能看一个小湖滩，门口不给任何提示就取消了游船服务。



碧塔海 碧塔海是香格里拉最美的湖泊。

### 属都湖 ★★★

 190元，其中包含了普达措景区门票（110元）、霞给温泉藏族文化生态村门票（10元）、观光游览车（80元）。以上门票价格不含保险费。1米以下的儿童、持离休证的离休人员、70岁以上的老人免费；军人、学生、残疾人门票半

价优惠，但游览车需付全价。

📍有乡村公路与香格里拉县城相通，可以一天往返，但没有公交车，只能包出租车或搭乘小客车前往。🕒8:00~17:00

纳帕海 ★★★★★

📍40元🚌可从香格里拉县城乘班车，8元左右；也可租车前往，往返50元。

藏语里“纳帕海”是“森林背后的湖”。它是一个典型的季节湖，一年四季中，有着完全不同的景色。在夏秋之交的时候，这里是一片草原，是花海草甸和青稞交织的地毯，而冬季这里又变成一片宽大的水域，犹如一面巨大的镜子。



冬日的纳帕海静如处子。

白水台 ★★★★★

📍30元

🚌县城每天早上有一班大客车前往，票价16元，节日期间会增开班车；坐出租车前往，往返约200元。

白水台是纳西民族东巴文化的发祥地之一。从远处看去，白水台就像层层梯田，但太阳一照，梯田却是一片波光粼粼，这里的梯田当然不是给凡人耕作的，而是“仙人遗田”。这里是中

国最大的泉水台地。这个童话般的地方，到了香格里拉不可不游。

**提醒** 拒绝租马下车后，会有当地人出租马匹，但你最好拒绝，因为徒步会给你带来很多乐趣。





白水台层层叠叠的白水台和台下的梯田极为相似，传说是天上的王母为当地的百姓示范如何种植。

### 吃喝香格里拉

每年雨季中，一种山珍类野生植物松茸在迪庆随处可见。新鲜的松茸与青椒炒在一起，好吃得叫你忘不了。不妨一饱口福，便宜得让你大跌眼镜。

**丽香缘腊排骨火锅** 食物超好吃，肉很香！酥油茶超好喝，只有海拔4000米以上生长的牦牛才能产出这么好的原料。店老板的幽默水平都可以去主持综艺节目了。

 人均65元

 香格里拉县池慈卡街

**吉萨达藏家特色小吃** 位置太不显眼，很容

易错失这么好的店！店里有各款火锅素菜配料可以自己选择。

🍷人均27元

📍香格里拉县独克宗古城北门街36号

购物香格里拉

木碗和木盒是藏族日常家居中最常见的用品，藏饰却是另一种令人心动的纪念品。

虫草、雪莲花、藏红花、虫草、麝香、贝母，香格里拉县城有专门的商店出售这些药材。香格里拉还有一个市场专门出售新鲜松茸，夏季到此的游客可买，但松茸极易变质。

住在香格里拉

香格里拉的旅游业比云南其他景点开发得较晚，设施却一应俱全，而且与大城市里的住宿条件相似，没有什么特点。一般宾馆标准间的价格在200元左右，也有不少招待所，价格便宜但条件较差。


香格里拉周边游



梅里雪山前有13座白塔。

梅里雪山、明永冰川★★★★★

📍现在梅里雪山国家公园景区套票为308元，包含了金沙江大湾、雾浓顶迎宾台、飞来寺

明珠拉卡、明永冰川、雨崩等5个景区（点），景区内的保险、餐饮、购物、骑马等均属于自费项目。先从香格里拉县城乘班车到德钦，然后再租车前往。


在当地藏民的心目中，梅里雪山是一座神山，也是一座不能也不会被征服的山。它常年被笼罩在一片迷雾之中，当地人认为，能看到梅里雪山云开雾散的那一刻的人，是有福之人。明永冰川也很美，晚上住在山里可以很近地看到月亮和星星，那种宁静与悠远不是在每个地方都能感觉到的。


### 提醒 旅游须知

1. 梅里雪山最美的季节是1~5月，而夏秋季极难看到雪峰的全景。2. 从德钦县城出发到明永村，可到达梅里雪山的明永冰川。这段路既是高原，又是险路，对旅游者的身体情况要求较高，如果个人身体不允许，不要贸然进入。3. 明永冰川已禁止游客攀登，只能在新修的栈道上欣赏。4. 从香格里拉到梅里雪山最好是包车，途中经过尼西，奔子栏，东竹林寺，白茫雪山，德钦县城，飞来寺，最后可到明永冰川，一路上景致非常好，如果在傍晚路过飞来寺，还有可能看到景色殊佳的梅里夕照。5. 明永村可住宿。6. 明永村还盛产葡萄，可品尝当地酿的红葡萄酒。



## 香格里拉大峡谷★★★★

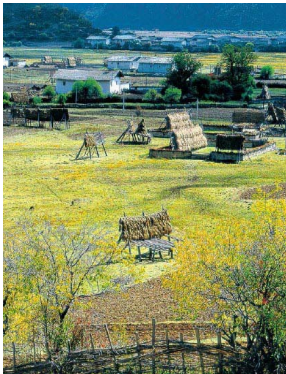
 20元（学生证半价）

 县城里可以包车前往

这条峡谷原来的名字叫碧让峡谷，因为峡谷的一边叫香格，一边叫里拉，才有了“香格里拉大峡谷”这个大而无当的名字。

这里的风景与那个叫希尔顿的美国人写的《消失的地平线》中的景物十分相似：纯净的空气、青稞架和质朴的民风。其实在整个滇西北这样的风景很多。

这条狭长的山谷通向四川的乡城，但因路途遥远，而且至今也只有当地的牧羊人走过。也许真正的风景就是“在路上”。



香格里拉 在香格里拉，肥沃的草原上，牛羊悠闲地吃草，波光粼粼的奶子河静静地流淌，整个草地沐浴在金色的光辉里，一切都似在虚幻之中。

# 怒江

区号 0886

邮编 673100

怒江快速攻略

游线1 六库→福贡（123公里），途中有老虎跳、飞来石等景点，怒江溜索桥也是独特的景观。

游线2 福贡→贡山→丙中洛（155公里），有石月亮、江心松、废城等，宿丙中洛。

游线3 丙中洛→六库，沿途返回。

感觉怒江

独龙人 怒江江边生活着傈僳、怒等数个少数民族，但以独龙族最为特别。独龙江是他们唯一的栖息之地，他们有着自己与外界完全不同的生活方式，因为交通的不便和隔绝，使得这一切被完好地保留下来。而最吸引人们目光的是，独龙妇女脸上的纹饰，至今也没有一个权威的解释愈加增加了它的神秘。

雄性美 与云南绝大多数的地区相比，怒江除了峡谷能称得上世界之最，并没有更多的第一。但只要置身于大峡谷之中，怒江发出的低沉怒吼和两山的险峻之势，都会让你真切地感受到一种来自大自然的力量。



贡山 怒江在这里咆哮，阳光洒在梯田上。



藏传佛教的祈祷旗 丙中洛是藏传佛教传得最远的地方。

## 提醒 怒江旅游业

从2006年3月开展了怒江旅游开发大行动。

重点开发建设16个旅游精品景点，主要有怒江峡谷旅游走廊，腊竹底民族旅游生态村，丙中洛甲生民族旅游生态村，怒江第一湾、石门关、石月亮、飞来石、怒江老虎跳等景点，罗古箐风景区，滴水岩、马吉休闲接待点等。

## 准备与咨询

## 气候与游季

怒江属于峡谷地区，与同纬度地区相比，这里的气温要高一些，所以冬季也无严寒。但每年的7~9月间的雨季最好不要到怒江，因为怒江的路面情况不好，而且容易遇到塌方一类的意外，

影响行程安排。

### 提醒 傈僳聚会

傈僳族每年的年初一至初四，会有一次盛大的澡塘会，这是傈僳族的一次大聚会，同时也进行物资交流和一些相关的庆祝活动，比如：“洗澡”、“荡秋千”，晚上还表演“上刀山、下火海”。

### 行在怒江



### 进出

怒江属于滇西地区，但它的交通只有公路，如果决定到怒江旅游，一定要有长时间乘坐长途汽车和路面情况较差的心理准备。可从昆明直接到怒江，或者由大理或保山前往，因为大理和保山是两座离怒江较近，并有机场的城市。

**昆明方向** 昆明每天都有发往怒江的班车，一般都是夜班车，夜发朝至，行程13小时，路上会比较累。

**大理方向** 大理距怒江200公里，大理客运站每半小时有1 班开往怒江的班车。行程约为5小时。

**保山方向** 昆明至保山的航班每天2 班，保山与怒江相距146公里，行程约为3小时。

### 区内交通

怒江是一条狭长的地带，被碧罗雪山和高黎贡山相挟持，中间是奔流不息的怒江。怒江主要的风景就在江两岸，以及住在沿岸的少数民族村寨和寨里的民族风情。

包车的价格都很高，6座小面包车一般都在350~400元/天，还要包司机的食宿，所以要做好经济上的筹划。



老姆登教堂

## 游在怒江

六库、福贡、贡山★★★★★

怒江的风光是自然赐予人类的，怒江峡谷的气势、奔腾不息的怒江河流，晨雾如中国水墨画似的装饰着雄伟的峡谷。在峡谷中，有石月亮、江心松等景点散布其中。

车行至福贡，途经废城（知子罗），那是一座被废弃的县城，因为至今还居住着一些不愿离去的居民，使得这座从前的县城特别的不同。还

有其间的老姆登教堂，出乎意料地出现在这个人烟稀少的峡谷里。

如果是过年的时候去怒江，还可以赶上傈僳族的“澡塘会”，浓浓的民族风情、色彩绚烂的民族服装和惊心动魄的“上刀山、下火海”，都会让你眼花缭乱。

### 提醒 游历须知

1. 到六库已经不需要再办边防证了，只是到边防站时检查一下身份证。
2. 边防战士还会派发一些宣传单子，内容是有关当地旅行社、建议的旅游路线、招待所、接待点等，第一次到怒江，这些东西会有用的。
3. 游览怒江峡谷一定要租车，否则行动会很受限制。
4. 傈僳族的“澡塘会”在登埂举行，距离六库12公里。
5. 现在的傈僳族已经不允许别人用镜头对着他们，还有“严禁近距离摄影”的牌子以示警告，尽量尊重民族习惯。
6. 怒江旅游都是开放式的，没有门票的概念。
7. 峡谷晨雾是怒江峡谷中最美的一景，一定要早起上路。
8. 对于溜索尽量保持好奇，而不要效仿，因为那是需要技术的，掌握不好就命丧怒江。



困难，可请脚夫代为背扛行李，减轻负担。

位于怒江州的背面，居住着古老而封闭的民族——独龙族。其所在的独龙乡每年有近2/3 的时间在下雨或雪。独特的环境和文化散发着浓烈的人文诱惑。

提醒 最佳的旅游季节是每年的9月份。



丙中洛的水真的就这么蓝



傈僳族女子

吃喝怒江

能习惯滇味的人，在怒江的饮食一般就没有问题。

双桥园 云南老字号的过桥米线连锁店。

📍 人民路振兴路口

🕒 7:30~21:00

德拉姆酒吧 装修偏向藏式风格，是本地年轻人的聚集娱乐之地。大厅里有卡拉OK，可供顾客自娱自乐。

📍 穿城路，靠近向阳东路口。

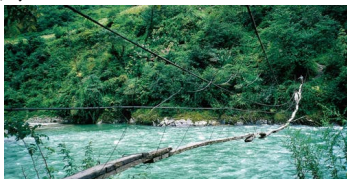
提醒 特色美食

1. 当地人有喝酒的习惯，如住在当地人家，最好事先说明自己的酒量。

2. 当地有一种水酒，叫做杵酒的，度数约在18 度左右，口感不错，但容易醉。

3. 侠辣和巩辣是当地的两道特色菜，“辣”在怒族语中是酒的意思，这两道菜就是肉炒酒和鸡蛋炒酒，是当地的特色菜。多吃易上火。

4. 石板粑粑也是怒族的一种特色食品，在丙中洛能吃到。



云南贡山县独龙江乡献九当村的藤蔑桥。

夜游怒江

在福贡和丙中洛会有一些当地人举行的活动，与当地的少数民族在一起联欢是十分有意思的。

### 购物怒江

弓弩是怒族和傈僳族用来打猎的，箭速极快。弓弩以颜色深，发红发黑的为最好。一般要在“澡塘会”上才能买到。

独龙毯是独龙人的日常服装，色彩绚烂，有很不错的装饰性。如果是手工织的，价格很高，在六库和贡山都能买到。

### 住在怒江

怒江的旅游是沿怒江而行，主要的几个住宿点：六库、福贡、贡山、丙中洛，在前3个地方都有政府招待所一类的地方，价格不高，条件有高有低，但住宿都不会有问题。丙中洛都是住在当地人家。



怒江秋色 怒江地区的傈僳族以玉米、荞子、洋芋、高粱等为主

食。

# 西双版纳

区号 0691

邮编 666100

西双版纳快速攻略

游线1 市内：西双版纳民族风情园→热带花卉园→曼景兰傣味一条街

游线2 东线：景洪→橄榄坝（勐罕镇）→勐仑植物园（葫芦岛）→望天树（勐腊）

游线3 景洪→打洛



总佛寺是西双版纳佛教信徒朝圣的中心

## 感觉西双版纳

林木葱郁 到了西双版纳，除了林木葱郁，你再也找不到一个更合适的词来形容眼前的景象，而且这里没有任何的季节之分。就算景洪已然是现代都市，但能让它区别于其他城市的特征就是街道上永远绿荫密布的巡道树。有趣的是，这里的巡道树也不乏果树，龙眼、椰子，但没有人在这成熟的季节顺手摘取，因为热带水果在这里便宜得让人大跌眼镜。

小卜哨 婀娜犹如舞蹈演员，多情犹如画中的美女，这些都是人们想象中的傣家少女，想象

的根源在于口口相传的误读。其实，时代的更迭，小卜哨们早已进入了商业时代，她们婀娜依然，但多情却只是外地人的一厢情愿，只有在台下看她们的表演时，她们才偶尔有点多情的眼神，那也是职业的需要。至于傣女出浴的风俗，现在更是靠各自的运气，当然花钱也能一饱眼福，因为有类似的节目表演。



可爱的小店

提醒 景洪 景洪市是西双版纳的首府。这里各方面都是很方便的，在西双版纳的旅游基本上也是以景洪为轴心的。

### 气候与游季

从季节来说，11月～次年的4月是西双版纳旅游的旺季，这期间气温不高，而且一年一度的泼水节也在这段时间里举行，6～9月虽然热不堪言，但能尝遍热带水果。



傣族人家参观他们的生活挺长知识。



泼水节 泼水节是傣族最隆重的节日，也是傣历新年，一般在四月中旬举行。

### 西双版纳民族风情园★★★★

🎫20元 🚌1路

这里居住了西双版纳境内的所有的少数民族，每天都有各类民族歌舞和民俗表演，主要安排在9:00 和15:00 两次。

### 澜沧江风光 ★★★★★

🎫160元

📍游览澜沧江可分上下两段：上段游览线从景洪出发，逆水而上至虎跳石，你会发现江面变得很窄，两岸怪石林立，江水汹涌澎湃，观望之间，使人心旷神怡。下段游览线从景洪乘船而下，经橄榄坝至中、老、缅3 国交界处，在这里礁石林立，山势险峻，能够饱览边界风光。

澜沧江发源于青海高原的唐古拉山，经西双版纳流出境外。当地有这样的说法：“到云南不到西双版纳，不算到过云南；到西双版纳不乘船游览澜沧江，则不算到过西双版纳；乘船游澜沧

江不上岩观赏橄榄坝风光，就感受不到傣家村寨的美景。”因为景洪至橄榄坝一段自然风光和人文景观，是西双版纳风光的精华所在。

### 吃喝西双版纳

与西双版纳的地理气候和自然资源等条件的影 响，傣味形成了它独有的风味，概括起来为：酸、苦、辣，怪，而烧烤则是傣味的常规制作方法。

提醒 特色菜 炸苔藓、臭菜炒鸡蛋，“撒撇”都是西双版纳和傣族地区特有的食法。比如，“撒撇”是一种用牛的反刍的东西做成的菜，听了都能让人大倒胃口。一方水土养一方人，当地人就偏爱这些东西，因为能够解暑。不论口味如何怪，但到版纳一定要尝试那里的菜肴，否则是一种缺憾。

### 风味小吃和食街

提醒 热门食街 景洪的食街、夜市变化很大，多向当地人请教，他们会很乐意帮助你。近来比较热闹的有大曼么傣家烧烤街、三味楼傣家烧烤等。



到西双版纳当然不能错过大象表演了

**香竹饭** 把糯米放在香竹筒里，用水浸泡，然后烘烤至熟。吃的时候，需要先捶打竹筒到外壳裂开，轻轻一掰，香竹饭就从竹筒中脱壳而出，香气扑鼻而来，米饭口感细腻。

**番茄南泌** 即用番茄做的酱，是傣族的一道特色菜。

**菠萝紫米饭** 是具有傣族的糯制食品。

**包烧鲜鱼** 是布朗族的传统名菜，鲜香俱备，味美可口。

**卵石鲜鱼汤** 是布朗族的特色菜，鱼汤鲜美味甜，而且具有烧石的干香味。

**罗嗦** 罗嗦是傣语，其实就是年糕。用芭蕉叶包住吊浆面，在蒸笼里蒸熟。这是一种傣族的

小甜食，街头有当地人出售。

曼景兰风味一条街 这里原是景洪城边的一个傣族寨子，现在是一条集中了景洪风味饭馆街道。席间有歌舞表演，表演者都是业余演员，傣家少女的婀娜妩媚和舞姿绝不输给专业演员，真是口福眼福一起饱。

夜游西双版纳

推荐夜游

曼腊寨 是一个傣族寨子，近年来新开设了饭馆，是本地人平时常去消费的地方。那里没有歌舞表演，口味正宗但价格便宜是能吸引本地人的原因。可乘2路公共汽车，在流沙河大桥终点站下车，再往前一点就到了。

金沙滩娱乐广场 是全城热闹的烧烤夜市，因为景洪气温高，所以有在外乘凉吃烧烤的习惯。最好晚饭少吃，甚至不吃，每个品种尝一点都能撑死你。

购物西双版纳

植物花卉、热带水果和中成药血竭胶



囊。“雨林牌”血竭胶囊，对跌打损伤、风湿痛风、妇科杂症具有较好的疗效。热带水果芒果、荔枝、龙眼、菠萝、柚子、菠萝蜜、西番莲、杨桃、西瓜（冬春上市）、木瓜、番石榴，品种极多但只宜在当地消费，不便带走。

住在西双版纳

景洪的住宿价格在淡旺季之间的差价很大，每年到这里的游客太多了。与相同规模的城市相比，这里的房价显得有点高了。

### 西双版纳周边游


#### 橄榄坝 ★★★★★

100元，泼水100元。租用塑料盆与服装30元/次。在景洪客运站乘坐开往勐罕的车，行程约1小时，票价8.5元。

橄榄坝素有“孔雀羽翎”的别称，是西双版纳州境内最大的傣族自然村。


提醒 风情体验游 寨子里有“风情体验游”的项目，吃、住在傣家竹楼内，当一回傣家人。

#### 勐仑热带植物园★★★★★

80元，导游费30~50，景区内电瓶车20元/人，罗梭江漂流约25元。

这是由植物学家蔡希陶创建的热带植物研究所，里面有丰富的植物种类。

#### 打洛 ★★★

景洪有直达洛镇的中巴客运车，票价为25元。

这里因与缅甸的小勐拉接壤而闻名，中缅219号界碑就树立在这里。独木成林的奇特景观也在这里。

#### 提醒 出行提示

1. 目前打洛的出境缅甸游关口已关闭，当地不再为普通游客办理出境游。不过，若持有有效护照和签证，则可以从打洛出关。

2. 从景洪到打洛是西双版纳境内弯道最多角度最大的一段，晕车的人最好放弃这个景点。



勐仑植物园

### 野象谷 ★★★★★

🌿65元（索道费单程40元，双程60元）🚌景

洪各汽车客运站都有直达野象谷的汽车，半小时一班，票价12~15元。

在野象谷里可乘缆车或徒步高架走廊观看野象，但野象没有一定的作息時間，能否看到只能靠你的运气。训练有素的亚洲象在每天11:00~12:00，14:00~15:00 之间进行表演，但与大象合影要事先准备10元。

提醒 1. 请导游 如果想进行一番热带雨林探险游，最好请一位导游。

2. 看野象 据说，野象最容易出现的时候是在早晨，所以在观象旅馆里住上一夜，在晨雾之中看野象嬉戏会是一件令人愉快的事。

望天树 ★★★

🌳 景区大门60元；空中走廊100元。

🚌 从市内乘至勐腊县的长途公共汽车，在勐腊县内乘景点专线车前往，车费3~5元。

你有过在大树的中部行走的经历吗，往下望去，脚下是一片林海。

提醒 雨林谷

景洪至勐仑植物园的路上，新建的雨林谷有异曲同工之妙（门票20元）距离要近得多，交通也更方便。



西双版纳有很多芭蕉

# 腾冲

区号 0875

邮编 679100

腾冲快速攻略

游线1 腾冲火山群→腾冲热海

游线2 北海湿地→和顺古镇

提醒 保山

腾冲县隶属保山市，因此也可以从保山市转车。昆明长途汽车客运站有到达保山的班车，车程7小时（返回绕路，需10小时）。再从保山市客运站可乘中巴5小时至腾冲县。自驾游可走新开通的从保山到腾冲的高速公路。

感觉腾冲

**温泉胜地** 世界上有温泉的地方很多，但像腾冲这样面积又广、泉眼又多、疗效又好的那就不多了。早在古代，徐霞客已经踏足这里，详细地考察了丰富的地热资源。这里有中国最密集的火山群和地热温泉，90 多座火山、80 余处温泉，更有数以万计的温泉泉眼。壮观的热海大滚锅、热箭四射的万年哈蟆嘴、令人浮想联翩的醉鸟神泉……这里似乎遍地都是温泉，永远升腾着袅袅的轻烟。

**极边之城** 历朝历代都对腾冲的战略位置极为关注，派重兵驻守，到了明代还建造了石头城，称之为“极边第一城”。这个南方丝绸之路

上的历史文化名城，因其独特的地理位置，处处显露出中西文化交融的痕迹。

准备与咨询

气候与游季

腾冲地处西南边陲，日照充足，降雨较多。一天当中温差较大，而一年当中的温差较小，四季如春，无严寒酷暑，因而一年四季都适合旅游。

游在腾冲

腾冲热海 ★★★★★

🚶60元； 热海浴谷188元。🚌到热海有专线旅游车，票价5元，也可包车前往，往返60元。

来到这里泡泡温泉，会让你感到不虚此行。热海周围建有多家疗养院、浴室、娱乐设施，可以满足你一泡温泉的欲望。

这里到处都可以看见各式各样的气泉、温泉，其中有14个温泉群的水温达90℃以上，热泉呼呼喷涌，这种密集的地热奇观实在不多见。现在你可以试试用岩缝里冒出来的热水煮鸡蛋。





腾冲“大滚锅”

提醒 吃住在景区

白天到其他景区游玩，晚上回到热海，泡脚、按摩、洗温泉，是一件很享受的事情。

和顺古镇 ★★★★★

通票80元，不参观景点，只进镇不要门票。

腾冲县城至和顺4公里，有车直达，票价3元。打车费10元左右。和顺景区内旅游车，10元/人，镇内往返。


央视的中国魅力名镇评选中，和顺古镇入围全国十大魅力名镇并荣获唯一的年度大奖，征服评委的正是它独具特色的“和顺风格”。

因为和顺处在西南边陲，并且早在四百多年前就对外开放了。镇上的人走得很远，除了缅甸、南亚还远渡重洋到欧洲、美洲和澳洲。于是，他们带回来了许多新鲜的玩意和西方开放的文化和思想，最终中西文化在和顺恰到好处地融为一体。由于未被商业过多打扰，它还保留着质朴的气息，堪称古镇的范本。

提醒 和顺住宿

和顺镇上有不少民居式的客栈、旅馆等，标间价格通常在30~100元之间。

腾冲火山群 ★★★★★

30元。火山地质公园每天早上10：30以前有乘坐热气球升空看火山的项目，20分钟，每人200元。



腾冲客运站有中巴前往，车费5元，下车后再步行大约300米可到火山群公园。包车前往可直接到公园门口，往返60元。

我国火山最密集的地区，素有“天然地质博物馆”之誉。在火山口附近可以捡到灰、红、黑等颜色的火山石，这种火山石的比重很轻，力气小的人也可以轻轻地举起很大一块，并且扔进水里也不会“石沉大海”。

北海湿地 ★★★★★



80元



腾冲西门客运站有中巴到湿地，车费5元，车程20分钟。

每年四月中下旬是北海湿地最美丽的时候，那时满目兰花开。游人可以脱去鞋子，赤脚踩在草排上，感觉就像踩在海绵上一样柔软。当地人经常随意划出一小块草排当竹筏子来划，捕鱼虾。还有人在草排上开个洞，把鱼竿伸到洞里钓鱼。来到这里，会不会玩就看你的想象了。

叠水河瀑布 ★★★



10元



在腾冲县城内，可步行前往。


瀑布四周是悬崖峭壁，水流从30多米的高岩上跌落，响声如雷，水花四溅，正是“不用弓弹花自散”。据说阳光下的水雾上常常会出现七色彩虹，十分漂亮。


吃在腾冲

腾冲美食具有油而不腻、酸辣有度、香而爽口的特点。著名的特色菜有大救驾、饵丝、饵块等，在腾冲宾馆就可品尝到。除此之外凉豆粉、酸辣汤、青辣子拌鸡枞等都是值得一尝的风味小吃。


腾冲最有名的吃食是“大救驾”，传说清初吴三桂率清军打进昆明，明朝永历皇帝逃往滇西，到腾冲时，天色已晚，既累又饿。在落脚处，主人图快，炒了一盘饵块送上，被他赞许不已。从此，腾冲炒饵块改名为“大救驾”。如今，几乎所有的本地风味餐馆都有这道名吃。

傻瓜 别笑，这是一家快餐饮品店的名，来这里吃饭的本地学生很多，从墙上贴满的花花绿绿的留言条就可以看出。这里不准饮酒。


 文星楼边

 9：00～23：00

和顺人家 一家环境风景都非常完美的酒家，是和顺古镇范围内最好的饭店之一。他们家的“大救驾”做得非常好吃。

 人均61元

 和顺镇

 0875-5158888

住在腾冲

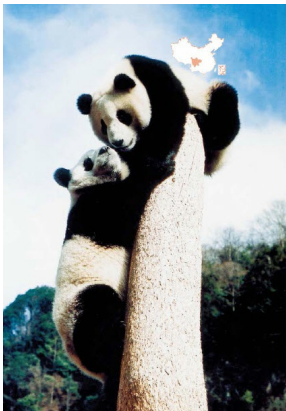
腾冲有不少招待所，腾冲景区的商务型宾馆主要集中在官厅巷一带，标房价格100元左右。

另外，在汽车站附近也还有不少旅社，价格十分便宜，只是条件稍微差了些。其实，住在保山会相对实惠一些。



和顺古镇

# 四川



自助游：

历史人文之旅

成都沿线：成都→三星堆→都江堰→青城山

→西岭雪山→四姑娘山→黄龙溪古镇

乐山- 峨眉山线：乐山大佛→峨眉山→一线

天→泸沽湖→螺髻山

民俗生态之旅

阿坝藏族羌族自治州线：九寨沟→黄龙→红

原、若尔盖草原→松潘古城

甘孜藏族自治州线：海螺沟→稻城

神木垒→康定→木格措→塔公→丹巴

自驾游：

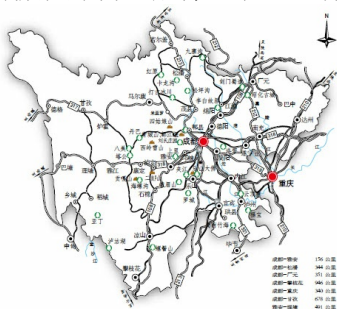
行在消失的地平线上

成都→雅安→泸定→康定→雅江→理塘→稻城→赤土→日瓦乡→亚丁村→塔公→丹巴→巴郎山→卧龙→都江堰→成都

川景精华——九寨、黄龙之旅

成都→九寨沟→黄龙→红原→米亚罗→成都

感受峨眉天下秀：成都→乐山→峨眉→成都



四川省景点交通示意图

# 成都

区号 028

邮编 610000

成都快速攻略

游线1 永陵-青羊宫-杜甫草堂-武侯祠-锦里（武侯祠旁边，民俗、餐厅、酒吧样样都有）或春熙路夜市（品尝成都名小吃）

游线2 成都→青城山→都江堰

游线3 成都→四姑娘山或西岭雪山（2~3日游）

感觉成都

第四城 由严肃八卦杂志《新周刊》首创封号，意思是除京、沪、穗这三座大山以外，中国最牛B 的城市。人均G D P名列西部省会第一，私家车拥有量排名全国第二。有形式多样的完整产业链，还有特立独行的川文化传统，著名的美食、美酒、美女等。这几年热爱成都的外省人突然多了起来，口水流到讨全国人民嫌的地步。“上帝为什么造成都”，“来了就不想走的城市”，“东方伊甸园”等等，关于成都的描述花样翻新，内容不外乎“安逸悠闲、小富即安、麻将火锅”之类老生常谈。其实，房价已经翻了几翻、大多数人民已经住到三环外的成都也许已经不是田园牧歌之城了，而典型的成都式纸醉金迷似乎底气渐弱，难免沾染上了中国式焦虑。其

实，只要从成都出发随便往东南西北走不到100公里，仍然是贫困的山区农村，仍有数千万的四川农民终年操劳却难以温饱，不得不成为著名的打工“川军”。经济总量占了整个大四川近1/3的成都一市，占尽天时地利，吸取着最精华的资源，异样的肥硕艳丽其实是由整个人口和贫困大省所哺育的。

少不入川 关于四川的古训，尤其适用于成都。常说四川人“出川一条龙，在家一条虫”，意思是这里的安逸和封闭足够腐蚀你一辈子。“少不入川”的意思大致如此，也正应了成都现在的一句城市宣传语“来了就不想走的城市”。但这里太多舒适，太少磨砺；太多诱惑，太少机会；太多消磨，太少进取——这些都是成都的妙处，也是她的短处。对一带而过的游客而言，如果没有当地朋友的张罗，你确实很难体验成都真正的妙，不过也好，否则真可能中了成都的毒，从此不思归去。



“仅我腐朽的一面，就够你享用一生”

成都诗人万夏的名句，被另一个成都诗人翟永明拥为关于成都的格言。电影《二十四城记》将诗句改编了一下题赠给了这个城市，不过说实话只有原诗才能让你更加理解成都的意义。



宽巷子里的闲暇时光

性价比最高的目的地 5元可以吃好，30元可以摆一桌，1000元左右可以租一个月闹市中的2居室（非电梯公寓）。如果在当地有朋友，吃饭、喝茶、K 歌、泡酒吧、再加半夜2 点的路边“ 鬼饮食” 当夜宵，全套下来一般都会有你

不认识的朋友的朋友买单。成都人的好客能让你有罪恶感，但对成都人来说，只要听外地朋友最后说一句“简直太巴适了”，就足以体现他的人生意义。



农家乐 现在去成都旅游一定要做好失望的准备。蜀地古城风貌还可以到或仿制或翻新的“锦里”和宽、窄巷子里去找，但很多真正成都的东西在“创建国际大都市”的口号中已经永远逝去：2元钱的黑三轮没有了，但在高峰时期或景点大门附近你基本不可能打到出租车。路边的菜市场都进了大楼，一边卖菜、一边打牌看报骂孩子的最鲜活的市井生活你很难看到了。晚上的路边烧烤、“鬼饮食”在不断打击中几乎绝迹。最令人痛心的是，你已经很难在城区找到象征成都的露天茶馆了——5元一杯的茶进茶楼卖成了30元，到了最著名的仿古新景点宽、窄巷子里，5 星级饭店都免费的白水也要到了20元。当然成都人仍然继续享受着露天茶馆、小麻将、跑地鸡——真正的成都得开车到郊区的农家乐找去。



透着清幽的杜甫草堂的竹林小路

粉子 四川人将做汤圆的糯米面粉叫“粉子”，“粉”的视觉享受和细腻触感被天才般地用在了女人身上，就成了形容美女的专有名词。不过这几年成都出产了更有名的“超女”，“粉”也早已变成了照顾女人情绪的安慰词。话说回来成都女孩的“粉”和“舍得”还真是出名的，这也是一些人“来了就不想走”真正原因。

好(hǎo)吃 成都也许拥有比中国其他任何地方都更醉心于饮食的人民，对成都人来说，吃已经不仅是需要，而是性情和文化，甚至事关尊严：如果一个大家交口称颂的好(hǎo)吃去处自己却没去过，那绝对是一件丢脸的事。

准备与咨询

气候与游季

成都的最佳旅游季节为上半年的3~6月，下半年的9~11月，但7、8月份最热的时候，成都附近的西岭雪山、青城山、四姑娘山等地是旅游兼避暑的胜地。

每年春节青羊宫灯会，正月黄龙古镇火龙

节，二月十五各大公园的花会，3月龙泉驿桃花会、彭州牡丹会，4月清明都江堰放水节、新都木兰会，五月初五新津、金堂龙舟会，6月郫县望丛赛歌会，8月新都桂花会，9月国际熊猫节，10月温江菊花展，还有蒲江石象湖郁金花节，11月金橘节，成都地区大小节日之多有让人眼花缭乱之感。



草堂内杜甫雕像

### 提醒 安逸的耍家天堂

有一句广告词：成都，一个来了不想走的城市。“少不入川”也是说这地方实在是舒适安逸，但悠闲的生活是靠牺牲时间换来的，这里似乎不是个适合奋斗进取的地方。成都是一个为“耍家”而生的城市，成都人一年四季都很忙，忙着耍，或者忙着策划新鲜耍法。

### 行在成都

#### 市内交通

成都的市内交通主要由公交车和出租车构成，市内绝大多数景点都可以乘公交车到达，普车1元，空调2元。

成都出租车主要是捷达和桑塔纳，起步价8元，速腾起步价9元，起步里程都为2公里，每公


里租价1.9元，回空里程10公里，夜补时间23时。此外，成都地铁1号线为南北方向主干线，北起升仙湖，止于世纪城附近，设17座车站。


### 提醒 公交车无人售票


市内公交车多为无人售票，普通车票价为1元，空调车票价为2元，最好自行准备零钱。


### 游在成都

#### 杜甫草堂 ★★★★★

60元，学生半价。

17、30、35、47、82、85、309、503路

028-87327392


9：00～17：30


喜爱杜甫诗句的人无疑是值得去一趟的。一个很清幽的去处。


### 提醒 可游之处

1. 草堂是个喝茶的好地方，有几处露天茶园，特别是在成都的雨天去草堂喝茶，别有一番情趣。2. 杜甫草堂附近有一古玩字画市场“送仙桥艺术城”，对此感兴趣的朋友不妨转转。3. 附近新建成的浣花溪公园环境优美。

#### 武侯祠 ★★★★★

60元，学生半价

1、8、10、53、57、59、301、302、306路。

028-85535951



薛涛像 连小孩子也想在望仙公园的女诗人身旁染些文采。

诸葛亮的名头在中国太响了，即使武侯祠内空空如也，到了成都也该到这儿看看。

一进大门，浓荫丛中矗立着6 通石碑，其中最大的一通为唐代蜀汉丞相诸葛武侯祠堂碑，有很高的文物价值，因其由唐朝著名宰相裴度撰碑文，书法家柳公权书写，名匠鲁建刻字，均很精湛，因此被称为“三绝碑”。

锦里 ★★★★★

📍武侯祠大街231号附一号🚌1、8、10、21、26、82、110、213、302、334路公交车可到。

在成都问当地人，成都最值得去的地方是哪里？常常会听到：西蜀第一街——锦里呀！紧依武侯祠的锦里街，浓缩了成都生活的精华，小吃、茶馆、餐厅、四合院住宿、工艺品等都可以在这里一网打尽。比起面孔更“时尚”的宽窄巷子，锦里有更多的热闹、更市井亲民的态度、更便宜的价格，还可享受武侯祠的大水塘和参天古树。



锦里内茶园的大戏台

锦里靠武侯祠的一段古街旁有小溪流过，走累了，可坐在溪边柳树下的方石上小憩，或斜靠在茶馆旁的藤椅上，喝杯清茶，就像身处丽江的小桥流水人家。



成都不愧是“休闲之都”，连这里的大熊猫都悠闲得让你羡慕。

### 提醒 玩在锦里

1. 锦里古戏台会定期上演川戏的经典剧目。
2. 在街上的小摊上可以看到民间艺人的糖画、捏泥人、剪纸、皮影、西洋镜等民俗。

### 宽窄巷子 ★★★

📍 邻近人民公园、琴台路、百花潭公园等。

🚌 5、13、25、42、43、47、58、64、78、81、340、93、98路。

“宽窄巷子，最成都”，重出江湖的宽窄巷

子已经成为休闲成都最好的“代言人”，俨然一副上海石库门新天地的派头。

老宽窄巷子是老成都古旧城市格局的最后遗存，现在两旁的房子里，基本都是现代典雅的餐馆、酒吧、茶馆，身价也一跃而上，成了高消费的地方。但是这里绝不能匆匆而过，坐在露天餐馆里闲适地喝杯清茶，叫上几味地道小吃，看着青瓦粉墙的川西民居，能让人沉静下来。宽窄巷子无疑是属于夜的，各色男女在这里享受悠闲的生活，夜宿古巷子，不失为是一种体验成都独有慢生活的情调。



天府广场的毛主席像也是成都的象征之一。

### 井巷子 ★★★

井巷子就在宽窄巷子

的旁边，也许是宽窄巷子的名头太大，井巷子似乎是个最容易被忽略的地方。但如果在井巷子里好好地逛逛，会发现这里涌动着的是更为时尚的触感。井巷子里有酒吧、甜品店、小型特色零售，更有自由创意的时尚区，在成都古旧悠长

的巷子里，享受现代自由创意的快乐。


提醒 玩在井巷子


小洋楼广场是井巷子中最具特色的建筑，据说曾是一个大户人家的私邸，后来成为教堂。现在这里变成了恋爱、婚庆的常选地方。

青羊宫 ★★★★★

10元

5、11、27、34、36、58、109、42路。

028-87766584



8:00~18:00

成都市内建筑年代最久远、规模最大的一座道教宫观。青羊宫内的一切或许就是这个城市的缩影，如果你有时间，可以坐下来，叫上一杯清茶，静静体会这份属于成都的闲适。

提醒 游玩处

1. 三清殿前有一对清雍正年间从北京运来的铜羊，其中一只将十二生肖的特征汇聚一身，为研究道教文化的重要文物。2. 相邻的文化公园以花会久负盛名，近年更因灯会享誉蜀中，每年正月二月，灯花辉映，热闹非凡。3. 青羊宫内喝茶、打麻将的成都人特别多，里面有大碗茶，还有掏耳朵的，5元/人。4. 青羊宫的素斋在成都也很有名，价位也适中，不妨一试。


昭觉寺 ★★★★★


2元 火车站、高笋塘、五桂桥、武侯

祠、梁家巷等有车可达昭觉寺，乘1、10、60、63、69、70、71路公交车可达。

昭觉寺素有川西“第一禅林”之称。一定要看看这里的一尊“千手观音”木雕像，观世音举起的手似伸向神秘的空间，头像层层叠叠地藏在其中，仿佛暗示着生命的轮回不息。

明蜀王陵 ★★★★★


 龙泉驿区十陵街道正觉山麓前后


 乘坐80、97、219、887、890路公交车至成都大学站下车，然后步行登上小山，到达明蜀王陵景区。


明蜀王陵的布局很像北京的十三陵，是以主墓为中心，分布其他墓室的墓葬群。已经发掘的有僖王陵、昭王陵两墓。

文殊院 ★★★★★

 5元

 1、16、18、55、62、64、75路

 028-86950699

 9:00~17:00


文殊院为清代川西“四大丛林”之一，是全国汉族地区重点佛教寺庙。藏有一块唐玄奘顶骨，这种顶骨全国仅有三块，非常珍贵。文殊院没有什么商业气氛，只是虔诚的信众和行法的僧人。寺院中有免费的佛学杂志、香、茶水等，还有寺院体验活动，在真实中体会佛学的真谛。

## 提醒 美味斋饭

文殊院香火很旺，此处斋菜味美，有机会一定要尝。寺庙旁边有著名的文殊坊小吃街，集中了成都各种小吃，不可错过。

## 永陵 ★★★

 20元



 25、30、42、48、54、94、109、302路

成都永陵（俗称“王建墓”）是我国五代十国时期前蜀国皇帝王建的陵墓。永陵距今已有1000多年的历史，是目前所知唯一的墓室建筑于地面之上的皇陵。

## 提醒 永陵博物馆

1. 现在永陵公园免费，永陵博物馆须买门票。该博物馆收藏了五代时期众多精美的文物，值得一看。2. 博物馆门口有相关文献书籍出售。

## 大熊猫繁育研究基地 ★★★★★

 58元  在新南门客运中心乘旅游专线902

路直达； 乘1、45、63、69、70、71、83、82路公交车到昭觉寺公车站，再转乘107、532路可达；从市中心打车前往，需30元左右。

大熊猫是人见人爱的珍稀动物，成都所属的崇州、都江堰、大邑、彭州、邛崃市县等地均有大熊猫出没。我国80%以上的大熊猫分布在四川境内。研究基地内的大熊猫都是野生状态下放养

的，不同于动物园内看到的。

## 吃喝成都

作为八大菜系之一的川菜，可以说是对味蕾的一次考验，但“好吃又便宜”仍是很多人对成都餐饮的第一印象。成都吃的花样就像流行歌曲排行榜，每年都是城头变幻大王旗，当然也有长盛不衰的，像家常川菜、牛油火锅。



火锅是成都人最爱的一种美味。



20 来元就可以在随便一家路边餐厅享受一顿丰盛大餐。



成都的夏天，大大小小的餐馆在门口常会打出“冷淡杯”的招牌，其实就是大排档。



玉林生活广场是目前成都的夜店中心之一。

## 推荐食街

**锦里街** 位于武侯祠旁，1、8、10、53、

57、94、302 等公交车可到达，是成都目前最大的一条仿古街，在这里可以充分体会到老成都泡茶馆的韵味，品尝到成都各式风味小吃。锦里街其实也是一条商业街，衣食住行无一不有，但最有特色的是这里的每个店铺都独具特色，绝对没有雷同的第二家，成都的特色宝贝在这里被一网打尽。如出售各种筷子的筷子店、制作皮灯影的店，甚至还可以在蚕丝坊看到丝绸的制造过程。锦里可以让每一个边走边看，边看边吃，边吃边玩，在一种原滋原味的川西民俗文化氛围中去享受最舒适惬意的休闲娱乐方式。

**琴台路** 5、43、58、81、109 等公交车可到达，同样的青石板路和古建筑风格，但在这里只有金银首饰铺和较大型的餐馆。

**提醒** 美食街：沙西线（沙湾路西延线）、羊西线美食一条街及府南新区火锅一条街、草堂餐饮娱乐圈（包括琴台路、锦里西路、芳邻路和青华路）、武侯祠大街、双楠美食区、科华路

——领事馆路——玉林——中华园美食区、人民南路南延线休闲餐饮一条街、望平街美食区。

### 推荐餐馆

成都的饭馆食坊遍布全城，几乎所有的大街小巷都有饭馆，最集中的在羊市街西沿线二、三环路之间和美国领事馆门前的领事馆路棕南棕北小区，以及与之垂直的科华路，还有双楠小区里很多小川菜馆，非常有特色。

**提醒 营业时间超长** 成都的饭馆食坊营业时间很长，一天中20个小时内可以很容易找到吃东西的地方，这让很多外地游客叹为观止。

自贡周妈老梭边鱼（蜀汉路店）成都市较受好评的店，是一个比较大众化的餐馆。用自己腌制的菜蔬，辅以各种香料，经多年的精心烹制和不断改进，终于制成了一整套独特的烹制河鱼的配方及烹饪方法，并取名为“老梭边鱼”。

该店坚持“办精品店、办优质店”的原则。求质不求量，依靠独特的口味、适中的价格、优质的服务 and 幽雅的就餐环境赢得市场。在各色成都餐饮市场中始终保持长盛不衰。



具有明清遗韵的上席内院

¥ 人均46元 📍 成都市羊西线蜀汉路29号

☎ 028-87574266/87574366

**上席** 如果你想静静地品尝那些曾经惊艳绝世的川菜珍品，上席是个好去处。上席的老板和经理大多是过去的著名诗人，附近还有美女诗人翟永明开的“白夜”酒吧，“莽汉诗人”李亚伟开的“香积厨”，可惜这几位目前都不坐堂了。空留满座从全国各地前来瞻仰的文艺青年们。

¥ 380元/580元/880元/1080元四种。

📍 青羊区窄巷子38号

☎ 028-86699115

**廖老妈蹄花** 这家店主要的菜品就是蹄花，虽然菜品的种类不是很多，但是蹄花做的还是很有特色的。尤其是老妈蹄花，看着就让人胃口大开。

¥ 人均27元

📍 青羊区东城根南街7-11号

## 成都小吃

成都好吃的小吃实在太多了，洞子口凉粉、铜锅巷素面、谭豆花、师友面、鲜花饼、肥肠粉……数都数不过来，而且便宜得连价格都懒得告诉你。

成都小吃城汇聚了众多的名小吃，花上15元或者20元，能一次品尝到十几种美味。小吃城在市中心天府广场的附近，交通方便，打车的话，司机师傅都知道。小吃城通常在晚上20：00 关门，所以要去就赶早。不过，要告诉你的是，小吃城不是成都人或者成都好吃者去的地方，他们都是直接到老店里吃。当然，小吃城是为了速成而产生的。更何况，当地的小吃还在不断翻新，这里只是一些代表作。

成都锦里小吃一条街是成都市专门为游客们准备的，价格比外面的贵了差不多一倍，味道当然也不是最好的。不过，如果时间有限，还是推荐来这里逛逛。这条街汇聚了成都大部分名小吃，能省下不少时间和交通费。这里地理位置也不错，隔壁就是武侯祠，观光吃饭两不误。

另外，还有随处可见的三大炮、叶儿粑、卤肉锅盔、甜水面、川北凉粉、酸辣粉等各种特色的成都小吃。

## 成都周边小吃

1. 蜀地豆花：豆腐的品质与当地的水质相

关，但成都的水质不太好，所以只要走出成都，蜀水碧蜀山青，川人特有的豆花就可以大吃特吃了。往西，可以吃青城山上的豆花；往南，深入成仁路的尽头汪洋镇和松峰镇，你可能会吃到今生最嫩的过江豆花。正西南，当然就是乐山的西坝豆腐了，陆游对此也曾赞不绝口。

2. 双流名小吃：董蹄花、少坤甲鱼、罗老十肥肠等。此外百衣小区旁的乔一乔怪味鹅唇与兔头也不错。

3. 彭州九尺板鸭：最具代表性的是九尺镇的“九尺板鸭”，这里的鸭脖子都特别大，伸遍川西，整个成都平原都在流口水。现在成都最流行最受欢迎的火锅点菜之一也是这里的“九尺鹅肠”。



宽窄巷子最成都

4. 泸州鱼头火锅：泸州生产泸鱼，其鱼头火锅更是远近闻名。其中有一家“长江鲜鱼”，川味比较重，味道鲜美每天都会吸引一堆人开车前往。

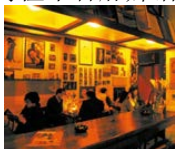
5. “蒋排骨”：郫县红光镇的“蒋排骨”，每天都会吸引一堆人开车前往。

6. 新津黄辣丁：新津的黄辣丁一直都很有名，特别推荐“胖大姐”黄辣丁。不过，土生土长的黄辣丁是不容易吃到的。

7. 青城山“农家乐”：青城山附近还有一些“农家乐”，就是当地村民自家开办的供游人吃住的小饭馆，在那能吃到当地正宗的土特产，最出名的就是青城山的老腊肉。

### 四川火锅

四川火锅的名头显然不用多说，成都火锅又可说是四川火锅的代表，花色品种繁多，依成都人的劲头，“天上飞的，地上跑的，水里游的”，似乎没有什么不可以下进火锅。火锅店也是遍布大街小巷，甚至有超过川菜馆之势。下面是几家当地很出名的火锅店，你尽可以试试你的舌头能不能经受得住辛香麻辣诸般味道的考验。



玉林小酒馆内堂

川江号子 近年十分火爆的火锅连锁店，被称之为“酷锅”，打的是另类火锅的旗号，其推出的“绝代双椒”锅独树一帜。鲜青花椒剔透碧

绿、清香纯麻，糍粑海椒红亮香辣、劲道不凡，加入多种佐料以植物油炒制，色泽鲜亮而绝无凝结的浊滞。入口则在麻辣中更透出鲜香的清爽。店内环境装修时尚、另类，把传统火锅灰眉土脸的形象变得新潮时尚起来。

📍芳草东街、八宝街、人民路、双楠路等

☎028-87021811

**皇城老妈** 最早将火锅做大、做贵的典型，皇城老妈切实提高了成都火锅的地位，使其和重庆火锅得以平分秋色。其旗舰店充满了典型的川式艺术加美食的理想色彩，可以说是现在开始流行的设计师餐厅的先行者。值得一看。

📍成都市二环路南三段20号

☎028-85139999

**孔亮鳝鱼火锅** 进入成都的具有代表性的重庆火锅，深受食客喜爱，味道纯正，菜品丰富且物美价廉。已经开了数家分店，每天傍晚时分，门口都会排起长队，令人叹为观止。

📍清江东路、红星路、新南门、武侯祠大街、光华村街、广福桥、人民北路等

☎028-86723222（红星路店）

**三只耳火锅连锁** 国内首创冷锅鱼；独特的花椒香味让人胃口大开；鱼鲜肉嫩，现吃现杀；来自宜宾的黄粑、船儿粑、烟熏卤拼等小吃别具一格。



这就是著名的玉林市场几年前的形象。可惜这条街6年前被拆除，原地“进楼”了，幸好大多数小吃还在楼里，要买正宗川味，得去这个地方。

📍成都市玉双路25号

☎028-84382688

谭鱼头火锅 成都的鱼头火锅是被“谭鱼头”带起来的，有机会尝到正宗“谭鱼头”还有什么可犹豫的。

☎028-85222266

喝茶对成都人来说，那是与吃饭、打麻将并列的头等大事，万万马虎不得。最常用的是本地产的茉莉花茶，冲在盖碗里，添水无数次。一些茶馆里也有竹叶青、峨眉雪蕊这样的好川茶。喝茶的人不一样，去的地方也不一样。太公太婆们去的是露天茶园和住宅区里的小茶铺，一碗茶两三块钱可以坐一整天。年轻人，有钱人，去的多是高级茶楼和茶坊，要的是情调，价格贵点儿也认了。一般普通市民常去的是河边和公园的茶馆，花费不多环境却挺好。

杜甫草堂的茶馆 草堂里面好几处喝茶的地方，最好的一处是草堂影壁南面的一个小院，院墙外是一片大花圃，坐在院子里品茶能隐约闻到墙外的花香。

人民公园的茶馆 人民公园在市中心，老人们最爱早上到这里遛鸟兼喝茶。公园里靠近湖边的露天茶馆总是热闹非凡，无菊花展时免费开放。

青羊宫的茶馆 青羊宫的门票10块钱，青羊宫的茶馆有三五块一碗的大碗茶总是人满为患。

望江公园的茶馆 望江公园内翠竹郁郁葱葱，茶园就在丛丛竹林之中，这里是成都各个公园茶馆中最大的一处。据说，晴天的望江公园是属于茶客的，雨天则是情侣们的，且因靠近川大，常有学生情侣翻墙而入。

大慈寺茶馆 位于蜀都大道东段现成都市博物馆内，大慈寺原为成都四大寺庙之一，在森森古木和宏大寺庙的庭院中喝茶，别有情趣。

圣淘沙茶园 位于西延线二环路之间，各种风格的贵宾间，优雅的环境，价格不菲。

老顺兴茶馆 位于成都国际会展中心三楼，面积相当大，一半喝茶，一半小吃，晚间还有川剧表演，有点戏园子的味道。茶馆里还有一处地方专门是民俗展览，有老照片、旧式农具、家具等古色古香的物品。

## 夜游成都

成都是大西南中枢，繁华景象自不必说，沿海城市盛行的桑拿、按摩、保龄球等娱乐设施这里也比比皆是，且价格便宜，特别是许多小街上的“盲人按摩”铺，一般按摩1小时绝对消除你

的旅途疲劳。另外成都平时也有很多当地特色的节日活动。你如果有幸能赶上，一定会被浓浓的节日氛围所感染，情不自禁也融入其中。

成都最火爆的夜间去处大都聚集在玉林小区及人民南路一带。成都市中心周围也云集了很多时尚前卫的娱乐场所。

春熙路是成都最繁华的步行街，有王府井百货和太平洋、百盛百货等大型商场，夏日的夜晚在街上逛逛，或者在路边水吧坐坐，靓女帅哥擦身而过，实在是惬意。逛累了还可以到王府井百货后面的华兴街吃串串香，一毛钱一串，品种丰富得令人眼花缭乱，好吃得无法言喻。

成都的府南河也是老成都的护城河，经过整修之后已经成了新的旅游景点，夜幕降临，灯火阑珊，沿河漫步，可以体会到成都的灵秀之美。建议到九眼桥附近的音乐广场、合江亭和游乐园旁的活水公园，夜晚活动比较多。


锦里 武侯祠旁的仿古一条街，民俗旅游品商店扎堆。晚上一般热闹非凡，酒吧、小吃、餐饮、购物一应俱全。不想走了还可以就近住在街上的酒店里，由客栈、隐庐、芙蓉三座风格各异的建筑群组成的酒店十分值得一提，川西庭院式主题酒店，有点设计师酒店的感觉，关上大门可以闹中取静。



乘1、10、14、26、53、57、213、214、

301路公交车均可到达。

**玉林生活广场** 这里是成都的夜生活中心，从一层到四层，都是餐馆、酒吧、咖啡店、网吧、服装店，五、六层是桑拿和卡拉OK。一楼的森林烧烤来自乐山，味道着实不一般，每晚12点以后，整个MALL 的酒类促销小姐会来宵夜。底层中间的位置是传统风格的冷淡杯，一边吃一边喝。整个玉林生活广场，真是太“成都”了。

 玉林南路15号



**成都茶馆** 在成都，连擦皮鞋、捡破烂的都习惯坐茶馆，也都能找到可以坐的茶馆。最过瘾的莫过于出太阳的时候，在露天茶馆里泡杯盖碗茶消磨一天。

**九眼桥** 成都著名的酒吧一条街，在很多成都年轻人眼里，玉林早就过时了，去川大所在的九眼桥吃饭泡吧才是正事。用一句话形容这里最贴切：“这是个很难形容的区域，在这里你能找到小资的情调，也会感触到社会底层人们的辛苦，还会沐浴到高素质美眉的芬芳，这里就是他们的一个交汇处。

**白夜酒吧** 玉林的白夜一直是成都酒吧的象征，也是许多来自全国乃至世界各地的游客、诗

人、艺术家心中的“圣地”。女诗人翟永明是这儿的当家，众多诗人、画家、艺术爱好者等文人雅士是这里的常客，如今更大的白夜开在了窄巷子，虽伊人不再，但免不了还是文艺老中青的聚集地。



连小孩子都可以在成都的酒吧找到放松和娱乐。

📍成都窄巷子32号

☎028-86695671

翡翠湖畔咖啡馆 漂浮在东湖上的九个玻璃房子，独一无二的城市湖景，是小资族的最爱。

📍二环路东五段东湖公园东湖南岸

🚌乘坐公交车51、85、112、304

小酒馆 成都地下乐队的集中营，雷神、菠菜、漂白、向日葵等等曾在这儿登台亮相。这儿的老板是一位颇有名气的画家，所以这里有大大小小风格各异的画和一拨热爱摇滚的年轻人。

📍成都市玉林西路55号

🚌乘61、306路公共汽车玉林西路下车

☎028-85568552

购物成都

到成都购物绝不会让你失望，有许多特产能

让你尽兴选购。

“中国四大名锦”之一蜀锦和“中国四大名绣”之一蜀绣都是你的好选择，花色品种繁多，质量上乘，不过，价格很贵。瓷胎竹编会让你大开眼界，由它编成的花瓶、咖啡具、花具、饭碗等准让你爱不释手。银丝工艺品美轮美奂；青城丝毯精美绝伦，挂毯、地毯任你挑选。还有赫赫有名的全兴大曲、泸州老窖和水井坊，当然别忘了还有烹调正宗川菜必不可少的主要作料郫县豆瓣以及川中水菜上品新繁小毛子水豆鼓。


### 住在成都


游览成都景区一般可当日往返，晚宿成都。在成都的住宿十分方便，各类档次的宾馆、旅馆均有。


**提醒** 看锦江的佳地万里号邮轮和河心茶庄。万里号邮轮在万里桥边，紧邻锦江，下午四五点钟喝个下午茶，晚上在靠江边的位置吃完麻辣火锅，看看夜色里柔媚的锦江。河心茶庄在望江公园对岸，是一个半岛状露天茶馆，三边都是水，在茶庄最前端，迎风站立，滚滚锦江就奔来眼前了。


### 成都周边游

金沙遗址博物馆★★★★

 80元（不含4D 电影）

 成都市城西金沙遗址路2号


从成都新南门车站可乘901路观光公交抵达。


8:00~18:00（周末不休）


这是一处民工开挖蜀风花园大街工地时发现的古遗址，包括金器30余件、玉器和铜器各400余件、石器170件、象牙器40余件、象牙近一吨，还有大量的陶器。2006年5月，它被权威定性为商周时期蜀文化中心，同时很有可能是古蜀国的又一都邑所在。




三星堆博物馆★★★★

82元（带纪念邮票）；学生票42元。中文讲解：80元（1~20人）。

成都、新都、彭州、德阳、绵竹、绵阳等地每天都有汽车到广汉。广汉汽车站、广汉旅行社每天有汽车到三星堆，交通方便。

0838-55100399

8:30~17:00

值得专门去看看。位于成都附近广汉市的三星堆遗址是于1931年被发现的，出土的大量金器、青铜器、玉器、陶器、象牙等文物，带有鲜

明的巴蜀文化特征，或淳朴古拙，或诡谲神秘，具有强烈的艺术震撼力。

### 都江堰 ★★★★★



远眺都江堰 青城山——都江堰被列入《世界遗产名录》。

🎫前山120元，青城山和都江堰联票为160元，每张联票仅限游客本人使用，票、人信息一致方能放行，不能拆分使用。

🚄成都站有直达都江堰和青城山的高铁，约40分钟一班，每班运行约30分钟。

一项伟大的古代水利工程，因为都江堰的存在，才有了成都平原的千里平川和“天府之国”的产生。被称为古代水利的灿烂明珠。

提醒 地震过后 汶川大地震给都江堰造成了沉重的打击，二王庙大殿和伏龙观屋面垮塌，甘孜州丹巴碉楼群有两座垮塌，很多古建筑随山体滑坡毁于一旦。不幸中的万幸是，建于两千年前的都江堰几大主要水利工程组成部分挺了过来，这被许多考古专家视为奇迹。目前都江堰的主要组成部分——鱼嘴（分水堤）、宝瓶口（引水口）、飞沙（泄洪堤）基本无恙。

### 青城山 ★★★★★

🚶前山90元，后山20元。

### 索道

金骊索道：单程30元，双程55元，线路：飞泉坊→（乘坐索道）→石笋堂；

白云索道：单程35元，双程60元，线路：又一村→（乘坐索道）→白云寺。

船票：翠映湖渡船2元。

🚆搭乘成都到都江堰的快铁，青城山站为终点站，票价15元。还可从都江堰市客运中心乘坐101路直达车到青城前山。



“青城天下幽”。

“洞天福地”、“人间仙境”、“青城天下幽”都是用来赞美青城山的，很少有人不为之动心。青城山是我国道教发源地之一，属道教名山。青城山分前山和后山。前山景色优美，文物古迹众多；后山自然景物神秘绮丽、原始华美如世外桃源。到青城后山才会理解“天下幽”的道理，似乎整个成都平原的阴气都是从这里生发

的。

**提醒 1. 天师洞** 距“天然图画”西2公里处有青城山的主庙——天师洞。洞中有“天师”张道陵及其三十代孙虚靖天师像，殿内现存历代石木碑刻中最著名的有唐玄宗旨书碑、岳飞手书的诸葛亮前后出师表等。

**2. 后山美食** 在后山可坐滑竿上山。后山的老腊肉、雪水泡菜值得品尝。

### 西岭雪山 ★★★★★

🚶平时120元，节假日160元；上山交通费：往返60元；观景索道：单程50元，往返80元。

🚌从成都金沙车站到西岭雪山滑雪场景区山门有直达车，票价30元，也可搭乘从金沙车站至大邑县的客运大巴，再从大邑县换乘至西岭镇，转乘面包车前往西岭雪山。🌳景区附近的花水湾温泉度假区，有很多旅馆不仅住宿条件好，而且有成都地区少有的温泉浴，距景区又较近，是游客首选的食宿地。



西岭雪山

西岭雪山的原始、神秘是招引无数游人的原因。夏可避暑，冬可滑雪。

景区植物随高差而垂直分布，四季同时。大熊猫、金丝猴、牛羚等40余种珍稀动物分布其中。山高、林密、泉清、兽奇，在距成都仅仅105公里的地方便有如此壮美的原始自然风光，实为举世罕见。

区内还有道教天师正一教的发源地鹤鸣山，以及闻名全国的地主刘文彩的庄园。

### 黄龙溪 ★★★★★

新南门车站、金沙客运中心站、华阳客运中心站、双流客运中心站每天8：20~15：20滚动发车。🚗出成都东门沿成仁公路（成都-仁寿）向东南方向前行约40公里，全程为双车道柏油公路，路况较好。📍双流的“老妈兔头”值得品尝。



黄龙溪古龙寺，据说在这里烧烧香可以保佑事业顺利。

保存完好的古镇，红沙石板铺路、四川传统的木结构吊脚楼，以古老的方式制作的沿街贩卖的食品，绕镇的河流和随意漂在水上的船，岸边的大榕树。黄龙溪向你呈现的不仅是一个活着的古镇，还有一种传统的生活方式。



受大禹的佑护，禹王宫天井成为洛带的一大奇观。

### 提醒 游黄龙溪古镇

1. 黄龙溪古镇外围建有不少仿古建筑，游客不必为此影响情绪，只要深入古镇，你想找的感觉还是会有。

2. 包乘游船随水漂流可更深地感受古镇韵味，在船上还可点沿岸饭馆的酒菜一路吃喝。

3. 如果不品尝酥皮肘子、黄辣丁以及当地的各种炸鱼炸虾，不去江上边游览边品尝黄龙香茗，那就等于没有去过黄龙溪。

### 宝光寺 ★★★★★

🚶5元🚌距成都18公里左右，乘成都到新都的班车，在梁家巷乘坐公交650路，票价3元。

新都宝光寺是我国南方四大佛寺之一，罗汉堂内500尊保存下来的彩绘贴金罗汉塑像，栩栩如生，形态各异，绝无雷同。还有珍贵的舍利塔。

宝光寺东花园藏有很多名人字画，包括徐悲鸿最大的一幅单马图，张大千的观音像，于右任的字，竹禅的画等。

提醒 1. 赏桂 游客在新都同时可游桂湖，特别是在8月桂花飘香季节，中秋赏桂期间门票10元。

2. 美食 游客游宝光寺可品尝素斋，游桂湖可品尝莲叶粥。

### 四姑娘山-卧龙★★★★★

🚗进山门票10元，旺季（4月1日～11月30日）为双桥沟80元，长坪沟70元，海子沟60元；淡季（12月1日～3月31日）为双桥沟50元，长坪沟50元，海子沟40元。卧龙自然保护区进山费58元，大熊猫博物馆20元，大熊猫苑60元。



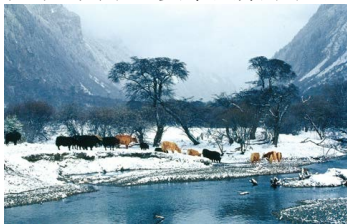
卧龙的大熊猫

🚗到四姑娘山游览可在成都金沙车站乘车，在日隆乡下车，宿日隆招待所（或在双桥沟口下车，先游双桥沟）。游海子沟、长坪沟（无公路，可租马匹或步行游览）。前往卧龙可在成都西门车站乘坐前往小金县的长途客车（6：40发

车)，中途在卧龙下车。

这里的日出日落美丽到可以震撼你的心灵。四姑娘山属邛崃山脉，主峰幺妹峰海拔6240米。四姑娘山由四座毗连的雪峰组成，终年银装素裹，如四个美丽的白衣仙女在群山之中，因而得名。四姑娘山以雄峻挺拔著名，人称“中国的阿尔卑斯”。

四姑娘山由三条沟组成，分别为长坪沟、双桥沟、海子沟，其中主要景点集中在长坪沟。



冬日双桥沟的原始、幽静。

卧龙自然保护区-熊猫的故乡，位于四姑娘山东麓的皮条沟两岸。皮条沟又名卧龙沟，沟内水流湍急，一泻千里。


提醒 1. 登山、住宿费用 登山运输工具由日隆乡长坪村提供，1人需要3 匹马，每匹马40元/天，马夫20元/天，高山向导费用50~60元/天。登山者如需要在山上住宿，可租借帐篷等物，双人帐篷约80元/天，如果游客自带帐篷，费用按

照实际占地面积计算，6元/平方米。

2. 捐赠、认养熊猫 在卧龙是可以抱熊猫的，作为大熊猫爱心捐赠的回赠：捐200元，可以与成年大熊猫合影；捐500元可以与两岁的大熊猫合影，捐1000元可以进入熊猫幼儿园内与一岁的大熊猫合影并玩5分钟。个人分享认养4000元/年（可由十人分享冠名权），个人特定认养40000元/年（个人独享冠名权），团体认养：40000元/年（由团体冠名，不能用于商业行为），终生认养：300000元/一次性（认养人终生享有冠名权）。相关网站：[www.pandaclub.cn](http://www.pandaclub.cn)。

3. 自驾游 如果时间允许，建议自驾车者将四姑娘山放入成都-丹巴环线游中。详见本书“甘孜州沿线游”部分。

### 蜀南竹海 ★★★★★

 淡季60元（12月1日~12月31日），旺季110元（1月1日~11月31日），索道费单程30元，来回40元。

成都新南门汽车站有至竹海的直达班车，每天8:00 发车，行程4小时，车费85元。

在面积达120平方公里的漫漫竹海中徜徉，不时有飞瀑、庙宇、长廊等景致点缀其间，那会是一次令人心旷神怡的旅行。

### 樊人悬棺 ★★★★★

🚗20元🚗从宜宾走，乘火车至珙县，再换乘汽车麻塘坝和苏麻湾，这里是悬棺最为集中，也是最便于观看的地方。



夔人悬棺被称为世界之最、巴蜀一绝。

悬棺是古代夔人的一种墓葬形式，西南地区主要在四川的兴文县和珙县，以及云南昭通地区有所发现。至于为什么会选择这样的墓葬形式，悬棺是如何放置上去的，至今还是一个谜。



洛带被称为“蜀地第一客家古镇”，融合了多种类型的建筑风格。

洛带古镇 ★★★

🚌在成都市内乘58、71、81路车到达五桂桥汽车站，然后坐219路直达古镇。

🚗洛带在成都市以东约20公里处，可由成洛公路前往。

是成都市龙泉驿区的一个小镇，三条街道将小镇连成一片树叶状，这里的主要居民是来自广东、湖广、江西、川北等地的客家人，他们保持着各自的传统、言语、习惯，这也使得镇上保存了诸如广东会馆、川北会馆、湖广会馆、江西会馆等许多带有客家人风格的建筑。4公里外的山上有金龙湖和金龙湖寺。



洛带烟草店

提醒 香茶、羊肉 洛带古镇的特色香茶不尝可惜。金龙湖边的羊肉一条街颇为美味。

三江生态风景区★★★★

🚌成都旅游客运中心有直发三江风景区的客运车。

位于四川阿坝藏羌自治州内，由西河、中河


及盘龙山三部分风景区组成。这里有世界最大的珙桐群落，是距离成都最近的“香格里拉”。观赏美景之余，还可以攀岩、漂流、溪降、穿越、溯溪、滑翔、溜索。

### 成都周边游

 50元

刘氏庄园是我国现存最完整、规模宏大的私人庄园，始建于清末民初，是一组典型的中西合璧的建筑群。庄园既有封建豪门的奢华遗风，又吸收了西方宗教建筑的特色。现在开放的两座庄园，分别为原来的老公馆和新公馆。

### 街子古镇 ★★★★★

 崇州市西北部

街子古镇依山傍水，环境清幽，离成都市区很近，城里人通常会选择周末来此消遣。古银杏树下悠闲聊天的老人对住惯了钢筋水泥森林的都市人来说是个挺大的冲击，让人向往起自己的老年生活。



很多四川古镇还上演着这样的场景。

# 峨眉山、乐山

区号 0833

邮编 614200

行在峨眉山、乐山


从成都到乐山、峨眉山景区的高速公路已贯通，全长169公里，往西南方向可达峨眉山，往东南方向可达乐山。

从成都市前往，车辆班次最多的车站是新南门的旅行汽车客运中心，差不多10分钟1 班。峨眉山与乐山相距约30公里，常年均为旅行热线，平均每10分钟就有1 班汽车发出，单边车程不足1小时。最晚一趟班车在18：00 左右。

**提醒** 峨眉山的三种猴子贪吃猴、强盗猴、流氓猴。注意不要摸猴子；不要当着猴子的面拉开自己的包；女孩子不要穿太鲜艳尤其是红色的衣服，更不要穿裙子。

游在峨眉山、乐山

峨眉山 ★★★★★

进山门票旺季150元（两天有效），淡季90元（12月15日～次年1月14日）；金顶索道旺季上行65元，下行55元，淡季上行30元，下行20元；万年索道旺季上行65元，下行45元；淡季上行30元，下行20元。旅游汽车，报国寺至雷洞坪往返50元；此外还有寺庙门票，报国寺10元，伏虎寺6元，万年寺10元，金顶华藏寺10元，万佛

观光列车60元。

☎028-5533355



普贤菩萨

“高出五岳，秀甲天下”。峨眉山为佛教四大名山之一，在我国的游览名山中，峨眉山可以说是最高的一座，主峰万佛顶海拔3099米。报国寺是峨眉的进山门户，也是游客乘车上山（散客旅行汽车站就在报国寺附近）或步行登山的必经之处。金顶海拔3100米，天气晴朗时可清晰地眺望几百里外银光闪闪的贡嘎雪山，游人在金顶之巅的睹光台上，可以看到瑰丽无比的云海、日出、峨眉山独有的“佛光”和圣灯金顶四种奇观。位于半山腰有两处佳景万年寺和清音阁。清音阁附近的一线天每日有猴群出没。

提醒 1. 乘旅游车 体力不济或时间紧迫的旅行者，建议乘旅行车直接上到雷洞坪。

2. 八十四盘 从金顶下山，第一站就是接引

殿，金顶至接引殿约7公里，步行约需1小时。由接引殿下行约1.5公里，经曲折迂回的石级山径“八十四盘”即到雷洞坪。这段山路是峨眉高山杜鹃的集中区，均为国内或峨眉山特有品种。初夏时节，万紫千红，最为奇丽。

3. 下山路线 雷洞坪左手方向为上山公路，右拐小路通往洗象池。自洗象池到九岭岗，在此游人可选择不同的下山路线：一条左行，经华严顶、初殿到万年寺下山，路途较近；另一条右行，经遇仙寺、仙峰寺（九老洞）、洪椿坪、猴山、一线天、清音阁，自清音阁下山，或再从清音阁经白龙洞，到万年寺参观后下山，景点较多，路程较长。



香火 历经千年沧桑的峨眉香火。



金顶同心锁 在登金顶台阶的栏杆上密密麻麻地挂着镌刻了无数情侣名字的同心锁，构成了峨眉山另一道独特的风景线。



金顶铜殿



峨眉山僧人



峨眉山清晨 氤氲仙气涤尘埃。



峨眉山金顶金佛

4. 滑雪场 雷洞坪公路往下约500米处建有滑雪场，仅能供初学者玩玩，50元/ 时。

5. 有包存放 旅行客运中心有寄存处可存放背包，0.5元/时，只可短时存放；或寄存到旁边的小吃店，价格可商量。


6. 最佳游季 春秋两季为峨眉山、乐山的最佳旅游季节，这段时间两地气候适宜，景致迷人。


7. 美食雪蘑芋 峨眉山间还有一种特别的风味食品雪蘑芋，这是当年寺庙僧人的常备食品。景区各处均有包装好的干制品售。

8. 峨眉山两个汽车站 一是位于峨眉山市区的九珠（长途）客运中心，距离峨眉山风景区约6公里，乘车约10分钟；二是位于景区内的旅游客运中心。如果是在九珠客运站，可打的前往报国寺，或在站外乘公交抵达景区。

9. 忌穿红衣 到峨眉山游览切忌穿红色衣物，否则有裸奔之忧，因为山中猴子极喜红色。

乐山大佛 ★★★

通票90元

门口有返回市内的多路公共汽车，附近有到达对岸乐山港码头的横渡船，1元。也可直接打车到汽车中心站，约11元。以上游览顺序也可反过来。

大自然以其鬼斧神工之力，雕刻出凝重的乐山睡佛。这里既有浓郁的佛教艺术氛围，又有文化气息，宋代大文豪苏洵、苏轼、苏辙父子以及

当代著名的文学家郭沫若都是乐山人。看大佛的最佳位置是在渡船上，经过乐山大佛的正面，佛的体貌尽收眼底。在乌尤寺山上临崖而建的观涛阁，是看大渡河与岷江交汇之势的最佳所在，混杂着泥沙的河水奔腾呼啸而过，气势壮观。



乐山大佛在这座山上已经坐了1500 多年。

### 提醒 大佛周边景点

1. 乐山大佛文物馆值得一看。继续北行，过弥勒殿、龙湫到乐山大佛北门出景区。2. 在观佛楼南边一点的船码头，乘坐渡船，2元，10分钟后抵达乌尤寺码头，中途经过乐山大佛时会稍作停留供人拍照。上岸购买乌尤寺门票，8元，游览罗汉堂等景点，此后需要返回到寺门。沿右侧路牌指示的乐山大佛方向，绕过乌尤寺，过壕上大桥。此时会有人围上来推销东方佛都游，东方

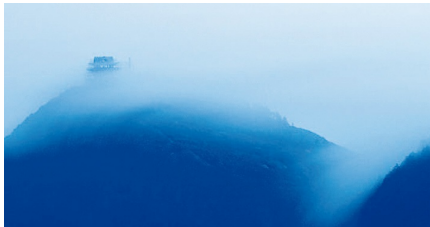
佛都是前几年人工雕刻出的一些佛像群，不值得游览，不理即可。



烂漫的花朵散发着佛门的清幽。



在峨眉山，猴子是最为“富有”的动物，也是人们最为喜爱的珍兽之一。



金顶是峨眉山的象征，峨眉十景之冠“金顶祥光”则是峨眉山精华所在，它由日出、云海、佛光、圣灯四大奇观组成。

### 峨眉山、乐山周边游



峨眉山水

#### 西昌发射基地★★★★



95元，主要参观2号和3号发射架、3号火箭实体、卫星发射及控制中心（一般通过看录像了解发射过程）。



距西昌市约65公里，从西昌包出租车或面包车前往，车程1小时，车费200~300元。

西昌有“最佳发射窗口”的殊荣，对卫星发射这一人类壮举有热情的人，应该亲临。

#### 螺髻山 ★★★★★

🚶进山50元；仙人洞28元；往返索道146

元。

🚌从西昌市每天有2 班直达螺髻山的汽车，车程2小时左右，下车后从仙人洞景点上山。因尚未开发，山路还是原始状态，需请当地老乡引路，若所带装备较多，最好租用老乡的马匹驮运。

🌲若无露营装备可住在山上彝族老乡家，但条件相当艰苦，要有心理准备。

一块待开发的旅游处女地，因海拔4359米的主峰——也俄额喻峰酷似一把螺形发髻而得名。自然景观雄奇秀丽，山脊东侧清水沟源头大古冰窖中的“珍珠湖”，聚集着大大小小的湖泊，是螺髻山最美的地方。保存了第四纪冰川地貌类型古冰川是中外少有的。在温泉瀑布可以边泡泉边赏瀑布，很惬意的。



螺髻山彝寨表演朵乐荷的彝族女孩

泸沽湖 ★★★★★

🚶80元

在很多人心目中属于云南省，其实整个泸沽

湖景区的2/3 在四川境内。景区介绍在本书“云南—丽江”一章有述。

### 一线天 ★★★★★

沿着溪边的栈道从清音阁步行约20分钟，

或由生态猴区沿栈道步行约15分钟可到。

现在的峨眉一线天虽没有以前木条铺设的那么惊险，但对于安逸惯了的都市人也够呛的。栈道最窄的地方只有3米，只容两个瘦子并肩而过。没有恐高症的人可以凭栏俯视美景。

# 九寨沟与阿坝州沿线

区号 0837

邮编 623400

阿坝州快速攻略

游线1 米亚罗、桃坪羌寨→五彩池

游线2 松坪沟→卡龙沟→达古冰川→牟尼沟

→松潘古城→黄龙→九寨沟

游线3 红原草原→若尔盖草原

游线4 映秀→水磨→三江

提醒 旅游中心地 阿坝州一线，集中了四川省境内的众多景点，都是以九寨沟为中心。



冬日黄龙五彩池

感觉九寨沟

童话世界 任何面对过九寨沟的人都会显得词汇贫乏，然后，就用同一个词来表达他们所目睹过的这个神奇地方，这个词就是“童话世界”。来到这里，你会发现这里的一切都是不可能的，色彩的丰富、天地的纯净和空气的透明，

还有那些变化不定的景观，就让人觉得这不可能是在一个现实的世界里存在的。不过，也有人觉得，九寨沟美得不真实，多少还有点矫情。反正仁者见仁，智者见智，不过，你不亲自来过，又如何知道。

**提醒 1. 重要中转站** 除九寨沟和黄龙外，其他景点之间都没有班车可以直接到达，需转车或包车前往。其中，松潘和川主寺是最重要的中转站。

**2. 松潘 至九寨沟：**每天有7：00、11：30、13：00 三个班次，票价28元。至黄龙：旺季每天早上7 点都有发往黄龙的班车，票价25元，一般在下午3 点左右返回松潘。淡季无班车。

**3. 川主寺** 可以在川主寺汽车站等候从松潘发往九寨沟、黄龙的过路班车（从松潘发车后一般半小时可到川主寺），票价会比在松潘上车便宜几元钱。

**准备与咨询**

**气候与游季**


九寨沟的春末至秋初游客最多，10月是旅游九寨沟的黄金时间。但一定要在11月中旬以前，否则有很多景点因防火等需要会关闭。“九寨沟-黄龙”由于早晚气温低，所以即使夏天也要带一套较厚的衣物。夏天降雨较多，记得带伞。夏季的风景不算最好，由成都经岷江的路常有塌

方，可能影响行程。

**提醒 免费吸氧** 不要买氧气瓶，黄龙一路上基本都有氧气供应站，只要花一元钱买一副管子就可以吸了，而且氧气是免费的。在黄龙建议坐索道上山，然后步行下山，下山路上的风景实在美丽。

行在九寨沟

进出

成都新南门车站：早上8：00 发车票价

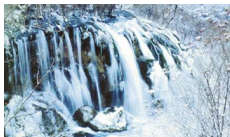
128元。成都茶店子车站：每天8：40发车，票价63～92元。

去九寨沟的游客，大多取道成都。成都至九寨沟的九寨环线由东西线构成环状，全长913公里。东西两线行程均为400 多公里，单线行程需8小时。从成都到九寨沟的车票最好提前一天购买。

**提醒 交通须知**

1. 需要注意的是，大年三十至正月初二长途汽车站都是不发车的。

2. 租车有两种车型：出租车或12座面包车，春节期间，要坐旅行团的车或者私人包车才行，价格在千元左右，看你砍价的本事了。



童话世界的九寨沟

## 区内交通

景区内5~11月实行区间车制度，区内22个上下车站点，游人可自由游览。12月~次年4月间实行包车制度，人跟固定的车游览，但包车制度并不严格，尤其返程通常都可搭乘其他团队的车辆。基本上每个景点都有车站，可参看车站上的站牌。

**提醒 环保汽车** 环保汽车在车站才能上下车，在车上可请求在非站点停靠下车。汽车  
7:00 开始出发，回诺日朗的末班车，长海是16:30，原始森林是18:00，诺日朗中心站19:00（冬季人少为18:00）有最后一趟出沟的班车。别因为美景而忘记时间，误了末班车行动会受限制。



游在九寨沟

九寨沟 ★★★★★

🌿旺季220元（4月1日～11月15日），沟内

车票90元，请注意，另外再交3元保险费。淡季

80元，观光车80元，另交保险费3元。



九寨沟风光

没有哪条河的水比九寨沟更五彩纯净，没有哪座山上的树叶比九寨沟更绚烂缤纷。在这里自然的颜色不再唯一，春之嫩芽点绿，夏之莺飞燕舞，秋之红叶满山，冬之冰凝如玉。水更是九寨沟的灵魂，故有“九寨归来不看水之说”。

树正沟区段为九寨沟主沟，其中火花海神奇莫测，树正瀑布一连串40多个海子绵延7公里形成多层台阶。诺日朗瀑布呈多级下跌，水帘从两山间飞出，形成罕见的森林瀑布。

日则沟区段以珍珠滩瀑布、高瀑布和五花海最为有名。

则查洼沟段景点集中在沟的尽头，这里有季节海、五彩池和长海。

**提醒** 1. 限制人数 目前，进出九寨沟的游客人数有所限制，旅游者需跟旅行团队。

2. 观光车 观光车采取一次性购票的办法，在沟内有效，出沟再进就无效。运营时间为8：00～19：00，但淡季也可能下午5点左右就收车了。

3. 返程车票 九寨沟沟口就可购返程车票。

4. 路线 游览日则沟时，一般先乘观光车到原始森林，先总览全部风景并能听到讲解员对所有景点的介绍，然后由上徒步下行，最后到达诺日朗群海。

游览查洼沟时，可在诺日朗坐车在长海下，

徒步到五彩池，再下行到上季节海，最后坐车返回。

如果时间体力允许，最好步行走山间栈道，这样才能充分感受九寨沟的质朴美丽。

### 吃喝九寨沟

九寨沟-黄龙景区的食物多数都是从外面运来的，所以吃喝方面的消费要高一些，而且这里可以选择的口味也不多。

烤全羊、手扒牛排、杂面、洋芋糍粑、青稞酒，这些东西在各住宿站点都能找到，很多内地人会特别不适应，不过川菜也很常见，方便面品种多，倒不必过分担心饮食不惯。

### 夜游九寨沟

开放的九寨沟夜间有不少活动，是为了让旅游者大开眼界的，所以，这里的夜晚不寂寞。

九寨沟民族艺术中心偶尔有藏羌风情篝火晚会，锅庄舞和藏羌食品，烤全羊、酥油茶、奶茶、手抓肉、羊排、牦牛肉一应俱全。

提醒 民俗表演 艺术中心的门票价格不便宜，都在百元左右。在树正寨有民俗表演，如果凑齐25人的临时团队购票看演出，就可以享受一只烤全羊。现在艺术中心内的藏羌风情表演是唯一的自费项目，分为两类票：一类为160元，二类为100元。

### 购物九寨沟

在这一带旅游，民族手工艺品是最容易让人着迷的，另外就是内地少有的中草药材。羌族刺绣、藏戒、藏刀、佛珠是这里最值得购买的纪念品。



天堂部落

### 推荐特产

**羌族刺绣** 几何花纹，线条粗犷，羌族是我国人口稀少的少数民族，所以他们的绣品值得收藏。

**藏刀** 藏刀是极具特色的配饰，价格不是太贵，还价后大约在10~20元之间。如果是乘飞机的朋友就要割爱了，因为飞机不允许托运。

### 住在九寨沟

到九寨沟-黄龙旅游用不着为住宿担心，常规的宾馆饭店，以及藏胞开的旅店，价格和服务水平不尽相同。但这里的旅游季节性太强，10月后转入淡季，绝大多数食宿站点都关闭。喜好冬季出动的人，一定要事先做好安排，以免露宿。

九寨沟口有众多宾馆，下车后就能找到。如遇旺季，需要有砍价的技能。

### 推荐住宿


**长青饭店** 沟口西侧，有3、4号两栋楼房供住宿，其中3号楼有空调，4号楼则没有，冬季住宿时要问清有无空调。

标准间120~180元，人多可砍价。

**福鑫饭店** 沟口向下（往东）1公里处，双人标间条件不错，独立卫生间、空调、彩电、热水淋浴。饭店日常事务由一对漂亮的藏族姐妹操持，饭店是她们自己家开的。



藏羌舞蹈表演

 标准间100元左右，需提前询问。

**提醒** 早餐5元，中餐、晚餐差不多15元，味道尚可。

**九寨沟米谷国际青年旅舍** 从成都新南门车站乘大巴过来，跟司机说一下在“九龙桥”下，

下车过小桥看见“兴旺超市”，左拐第二个路口即到。

九寨沟漳扎镇彭丰村花椒地米谷国际青年旅舍

¥6人间40元/床；经济间188元

☎0837-7764828



阿坝风光

黄龙 ★★★★★

¥200元；上行索道80元，下行索道40元。

🚌成都、绵阳、都江堰等地现在还未开通到

黄龙的直达班车，可以乘车先到九寨沟或松潘、川主寺，然后乘班车或包车去黄龙。黄龙与九寨沟相距144公里，旺季有班车直达，6：30～

7：30 之间有2～3个班次，票价40元；15：00从黄龙返回九寨沟。松潘在每年4月份以后，每天早上7点都有发往黄龙的班车，票价25元。从黄龙到九寨沟包车约250元，往返350～400元。

黄龙与九寨沟一山之隔，奇妙之处是沟底的岩石，晶莹光滑，顺着山沟曲折蜿蜒，犹如一条黄龙盘旋而上。黄龙寺后约1平方公里范围为黄

龙景区中的“黄金”景区。距后寺背面不到100米，有一龙王庙。每年一度的黄龙庙会即在此举行。黄龙后寺之背是黄龙沟最高的池群“石塔镇海”，如果游黄龙不到石塔镇海池（五彩池）便是大大的遗憾。




牟尼沟


### 提醒 黄龙旅游须知

1. 除黄龙沟外，涪江源流域和雪栏山峰丛区、红心岩峰丛区两处景点需要有当地人做导游，否则不要贸然前往。
2. 每年12月到次年3月为封山期，不接待游客。
3. 黄龙沟海拔3100~3500米，徒步来回至少需3个小时，体质虚弱的朋友千万警惕高山反应，景色虽美也要量力而行，当地有氧气袋出租，可帮助体弱之人登山。

4. 黄龙的卫生条件非常好，全部采用一次性坐垫及冲水，I P电话亭随处可见。

牟尼沟 ★★★★★


套票（扎嘎瀑布+ 二道海）旺季100元，优惠价70元；淡季60元。

从成都茨子店汽车站乘车去松潘，再转车（包车）前往，也可从成都坐飞机到九黄机场，再乘车前往景区。

牟尼沟林木遍野，山、林、洞、海交相辉映，以大小海子和壮观的钙华池瀑布景致最美。牟尼沟是“九寨沟-黄龙”黄金旅游线上的一颗耀眼的“新星”。扎嘎瀑布是中国最高钙化瀑布，起落点由海拔3270~3176米。

与扎嘎瀑布有一山之隔、位于牟尼沟景区末端的二道海，集九寨沟与黄龙风情于一身，也是牟尼沟的精华。能治各种皮肤病的“珍珠湖”在二道海最深处的那棵古松下。

红原、若尔盖草原★★★★

从九寨沟驾车至唐克，就能沿河观赏红原大草原。从红原至碌曲若尔盖大草原可以看到母亲河荡气回肠的第一湾。

位于阿坝藏族羌族自治州东北部的红原县和若尔盖县境内。面积近3万平方公里，是四川省最大的草原。由草甸和沼泽组成，红军长征时曾经过这里。这里是候鸟和野生动物的天堂。这里

有散发着藏传佛教灵异色彩的朗木寺，驰名川、甘、青三省的降扎温泉，铁布梅花鹿自然保护区以及绵亘数百里的原始森林。黄河第一湾在唐克乡以北10 余公里。



红原大草原



若尔盖大草原

推荐路线：成都-四姑娘山-小金-两河口-马尔康-刷经寺路口-红原-唐克-若尔盖-郎木寺（213国道在唐克的三岔路口有一个检查站，由此向西去16公里，就是黄河第一湾）。



松坪沟 ★★★★★

成都茶店子汽车站乘车到茂县，再从茂县坐出租车去松坪沟。

在茂县叠溪镇松坪沟乡境内，传说古蜀王蚕丛曾生活在这里。景区中的三沟六海子，仿佛一块块晶莹剔透的蓝宝石，镶嵌在翠绿色的密林山

谷之中，美得令人窒息。如果天气晴朗，透过叠溪海子清澈的湖水，能清楚地看到1933年因地震而塌入水底的城墙、拱顶、街道、村落。

### 卡龙沟景区 ★★★★★

60元 在成都茶店子客运中心乘开往黑水县的汽车，再从县城包车到卡龙沟，双程150～200元，单程80元左右。

位于黑水县卡龙镇境内，是一处流金溢彩的钙华景区：台阶状的钙华彩池、大片的彩色苔藓、乳黄色的钙华瀑布、色彩丰富的树林、晶莹的钙华银坡、神奇的华钙溶洞、茂密的原始森林以及气势磅礴的高山峰林组成了一个绚丽的童话世界。9、10月份是旅游的最佳时间。“卡龙”在藏语里发音为“卡洛洛”，意思就是“花海沟”。



河边羌寨 杂谷脑河从桃坪羌寨前奔流而过。



米亚罗珍珠海

提醒 保护环境 卡龙沟是当地藏民的圣地，请注意保护自然环境，尤其不要在苔藓上行走。

米亚罗、桃坪羌寨 ★★★★★



成都茶店子汽车站乘车，到达地点的顺序为桃坪-理县县城-毕棚沟-古尔沟-米亚罗，每天有多班班车到米亚罗，全程202公里，票价62元，需5个半小时。



在桃坪每个房屋的屋顶都放有一块白色的石头，这是羌族人的图腾，白石神是羌族人的天神。

米亚罗金秋红叶风景区比北京香山红叶风景区大180 倍，是我国目前发现并开放的面积最大、景色最为壮观的红叶风景区。主要风景段的毕棚沟，集原始森林、峡谷风光、海子瀑布和雪山草甸于一体，白雪、红叶同赏。特别值得米亚罗珍珠海一提的是，前往米亚罗的途中要经过桃坪羌寨，能看到最典型的羌族建筑碉楼，一座座碉楼蔚为壮观。





转经人

## 提醒 食宿

在桃坪羌寨当地人家可以食宿，每人每天60～70元。就餐是地道的美族风味，如玉米饭、老腊肉、烧烤洋芋炒青椒、咂酒等。如果在古尔沟住宿还可以泡温泉。

## 达古冰川 ★★★★★

旺季200元，淡季80元； 观光车88元，索道220元。

在成都茶店子汽车站乘开往黑水县的班车，在黑水县客运中心坐出租车前往，车费100元。

## 黑水县旅游局

0837-6722711

黑水县客运中心


0837-6722575


黑水县芦花镇三达古村境内的达古雪山上，海拔3800～5100米处，既有现代山地冰川，又有瀑布、湖泊、原始森林、成片的杜鹃林和星罗棋布的草甸，1992年被发现，目前生态保持极好，很容易和生活在这里的小型野生动物碰面。

## 提醒 导游与咨询

1. 当地政府已做了初步的开发，有山路可走，但达古冰川海拔较高，没有高原旅游经验的人，最好能在当地找导游引路。2. 游卡龙沟、达古冰川有任何问题，都可先向黑水县旅游局咨询。


### 昭化古城 ★★★★★


旺季58元，淡季40元。

位于广元城西南30公里处，可从成都火车北站乘火车直达昭化，从昭化火车站坐小面包车到昭化古城，车费30元。或从成都昭觉寺汽车站乘车到广元，再坐小面包车到昭化古城。广元共有两个长途汽车站。

川北战略要道，历代兵家必争之地，《三国演义》中张飞挑灯夜战马超等闻名的战事就在此地上演。幽深的青石板老街、沧桑的石砌古城墙，记录了古城2000多年的历史。自古闻名的“桔柏渡”（古名“葭萌关”）位于城东1公里处。

### 阆中古城 ★★★★★

80元（通票），分景点购票张飞庙40元，贡院35元，华光楼15元，民俗会馆8元，古民居4元。

从成都乘火车直达广元，广元长途汽车站有发往阆中市的直达班车。

🚗由成都沿成南高速公路在南充市下道，向北沿212 国道行120公里即到阆中市。

与云南丽江、山西平遥等同为历史文化名城。至今已有2300年历史，早在1300 多年前，就以“阆苑仙境”闻名于世。大片的古民居院落吸纳了北京四合院和南方园林建筑的特点。目前正以其丰富的人文景观和秀丽的自然风景，争取进入世界遗产之列。



挑花和刺绣是羌族妇女的拿手好戏。

千佛崖 ★★★★★

🚗30元 🚗位于广元城北4公里的嘉陵江边。

嘉陵江东岸的崖壁上，布满了起始于南北朝，完成于唐，直至清代的摩崖造像。总长200多米，高40米，龕窟多达13层，虽经历代的战乱，至今还保存有7000 多件造像，断头断臂的较多，但整体颇为壮观。从风格上看，肥硕的人体造型和镂空的雕刻技术都与中原地区有所不同，有着极高的观赏价值。

剑门关 ★★★★★


🚗115元 🚗成都昭觉寺汽车站7：20～

17：00 有很多班车到剑阁，路程200公里，全程

高速，需3个半小时，车费60元。可在剑阁汽车站乘小面包车到剑门关，每天7：30~18：00 有很多班车，车费7.5元，路程30公里，需1小时。

“蜀道难，难于上青天”把蜀道之艰险刻画得入木三分，而只有亲临剑门关，才能真正体会到一夫当关、万夫莫开的气势。剑门关特指广元至剑阁一带的山峰，因被流水浸蚀切割，形成了如刀削剑劈的险要地势，素有“天下雄关”的美称。只有身临其中，才能真正感受到大自然鬼斧神工。

### 五彩池 ★★★★★

从长海下行1公里即为五彩池。

五彩池是隐藏在密林中的蓝色宝石，也是九寨沟面积最小，颜色最艳丽的池子。大小的彩池连成一串，跟龙鳞似的，从空中看就是一条眯眼小憩的大黄龙，与名字很符合。湖里生长着很多叫不出名字的水生植物，因为所含叶绿素的深浅不同，所以在富含碳酸钙质的湖水里呈现出了不同的颜色。冬日里四周都是冰天雪地，而这个颜色缤纷的五彩池居然不结冰，甚是奇特。

到达五彩池的必经之地有189级台阶，据说顺着台阶下到五彩池，许个愿，再沿原路返回，就可以跟自己的爱人相守终身。不管你信不信，反正我是不信。



黄龙五彩池

# 稻城与甘孜州沿线

区号 0836

邮编 626000

甘孜州快速攻略

游线1 海螺沟→稻城

游线2 神木垒→康定→新都桥→塔公→丹巴

→四姑娘山→成都

感觉稻城

香格里拉 自从那个叫希尔顿的美国人写了一本《消失的地平线》的小说，就留下了一段世间公案：香格里拉究竟在哪里？只要到云南的西北地区和四川的南部走一走，你就会发现，自然纯净就是人类最向往的境界，对于这些地区来说，是一种自然地理的现实，而对于人的内心来说，是一种努力达到的目标。稻城和亚丁最能唤起的就是人们心中对“香格里拉”的梦想。

提醒 旅途注意

稻城，地处于川西南丘状高原山区。主属沙鲁里山中段，贡嘎雪山和海子山纵贯县境南北，约占全县面积的1/3。地势西北高，东南低。北部高原宽谷区，草原辽阔；中部山原区，南部高山峡谷区。全县最高点为南部贡嘎雪山仙乃日，海拔6032米；最低处为南部东义区色空林，海拔2000米。

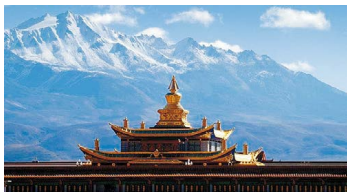
通常所说的稻城旅游，指的就是到稻城县界

内的亚丁自然保护区，稻城与亚丁相距110公里，因当地气候地形自然条件所限，交通是这一旅游地区的老问题，新整修扩建的公路非常好走，但是雨季的泥石流冲毁仍常有发生。

准备与咨询

气候与游季

到高原地区旅游最主要避开的就是冬季和雨季，11月～次年3月为冬季，通常会遇到封山公路不通；7、8月份雨季来临，公路容易被大雨冲毁，就无法进入景区。5月中旬～10月底最适合旅游。



雪山金塔 雪山的妖娆、白云间透出的明媚阳光、金塔的光芒，  
想不陶醉都很难。



稻城神山

## 节庆

**嘎登节** 农历七月初的节日期间，人们聚在县城的草场上，载歌载舞，还有一些经贸活动。

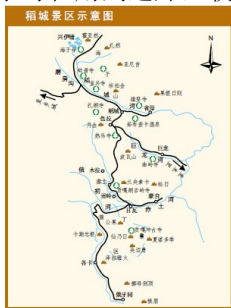
新都桥居里寺木崖天葬台，于农历七月十七日至二十一日有跳神活动，也有藏族特色的各项活动同时开展。

## 提醒 防晒

1. 稻城-亚丁景区属高原季风气候，早晚温差大，一年之中，绝大多数时间天气晴朗，阳光明媚，就是有雨雪，也多在夜间降落。紫外线非常强，（建议带一副墨镜）早晚较冷一点，可带一件外套。去亚丁景区最好带上雨具、手套（最好带一件轻便雨衣，而不要带雨伞，因为骑马不方便）。雨衣在亚丁山庄有租的，20元/套。2. 稻城和日瓦都有急救中心，亚丁（3750m）没有，上了亚丁后如果要叫车回日瓦（2600m），费用在200~300 之间。


## 行在稻城 区内交通

稻城县城是个“巴掌大的地方”，县城里有夏利和微型面包出租车，一般在城里都是5元，去温泉村泡温泉往返30元。去红草地和傍河乡可以打车，县城内有三轮摩托车可供租用（车费2元），可以按小时租用到近郊，收费15元左右。



## 游在稻城

### 亚丁 ★★★★★

 亚丁自然保护区150元。（在日瓦乡绿野

亚丁旅社对面的售票处买票）

### 骑马费用：

景区入口龙龙坝-冲古寺70元（往返）

1928年，美国探险家约瑟夫·洛克到达稻城，并把所拍到的照片发表在美国《国家地理杂志》上，引起了巨大轰动。自此，沉睡在岁月冰

河中的稻城亚丁，露出了它最古老纯真的脸庞，人们惊艳于这“蓝色星球上的最后一片净土”的诱人魅力。

仙乃日（藏语“观世音菩萨”）、央迈勇（藏语“文殊菩萨”）、夏纳多吉（藏语“金刚手菩萨”）三座雪山呈“品”字形鼎立，统称“念青贡嘎日松贡布”，藏语意为“终年积雪不化的三座护法神山圣地”，佛名“三怙主雪山”。这是藏传佛教中的圣山，一生当中至少来一次念青贡嘎日松贡布转山朝觐，是每一个藏人的夙愿。

冲古寺、洛绒牛场、五色海、牛奶海、三座神山是亚丁景区内的主要景点，细细体会那种“香格里拉”特有的宁静与美吧。

### 提醒 亚丁景区游览线路

从神山脚下的贡岭寺经日瓦，有两条路通向亚丁自然保护区核心区域。

1. 经蒙自峡谷，进入贡嘎银沟龙龙坝，上冲古寺，朝拜神山。这条路是大多数游客通常选择的线路，有公路直接通到龙龙坝。

2. 另一条向西攀升，穿越“闪光之山”的俄初山，向下进入狭窄险峻的东义河谷。下行不远到卡斯村寨，这里有一条佛教典籍中提到的世界八大寒林之一的卡斯地狱谷，是人类肉身由凡界进入天界的必经之路。穿越卡斯地狱谷，就到达

了念青贡嘎日松贡布。

3. 从洛绒牛场出发往上行，到达曲九扎阿神泉。继续上行向右转，可以观赏牛奶海、五色海等圣湖。翻越却索玛山口，下行一小时到仙乃日脚下的珍珠海，再下行半小时可回冲古寺。



亚丁宿营地

## 吃喝稻城

去稻城旅游全程都离不开川菜，不过越偏僻的地方味道越一般，在稻城县城也有很多川菜馆。藏餐也应该品尝一下，味道非常不错，至于糌粑则属于快餐性质的食品。

## 提醒 雅安鱼

在理塘到稻城的途中，接近理塘的一条河边连着有4家饭店，专卖雅安鱼（雅安鱼、雅安雨和雅安的美女并称雅安三绝），在经历了一段艰苦的旅程之后，肉质细腻的雅安鱼更是人间美味。

## 购物稻城

稻城购物首选俄初街，街中可以买到浓厚藏族风情的银饰，但很多东西都是假的，真银卖得也绝不便宜。如果运气好的话，可以碰到藏民沿

街向店铺兜售他们所采的红景天、雪莲花、冬虫夏草、贝母、雪茶、灵芝等药材，价格便宜得超乎想象，而且都是真品。另外，俄初街还设有网吧。街上有租赁自行车的小店，傍河、色拉方向景色相当不错，非常值得租辆自行车去转转。



色彩缤纷的亚丁河谷

## 住在稻城

稻城县城内住宿有招待所、青年旅社，还有藏居。价格一般在30~60之间，住到藏居是最佳的选择，主人热情好客，晚上坐在宽敞而神秘的客厅和主人聊天喝酥油茶，绝对是人生不可或缺的浪漫经历。藏居价格在20~30元之间，酥油茶和糌粑免费提供。

## 推荐住宿

### 稻城

#### 亚丁温泉大酒店

📍标准间300元

📍贡嘎路36号

☎0836-

5727522亚丁人社区

知名度非常高，有自己的（同名）论坛，住宿干净，公共卫生间，可以洗澡。这里驴友比较集中，门口有信息板可以征集旅伴或搭伴包车，不用的装备也可以存在这里。

Y 标准间120元（旺季），100元（淡季是4

~6月）

☎ 0836-5728994

提醒 不许扎帐篷

亚丁洛绒牛场的帐篷已经全拆除，冲古寺的住宿点也将拆除，以后只能在亚丁村住宿，亚丁景区内不允许扎帐篷，所以要去稻城亚丁的“驴友”要注意调整行程喽。

甘孜州沿线游

丹巴 ★★★★★

秦汉时是西羌领地，唐之后被吐蕃所据。古称“嘉莫查瓦绒”，吐蕃语中，“嘉莫”是指女王，“查瓦绒”是指河谷，今天的嘉绒藏族就源于这个词。多年来深藏于横断山脉之中，近几年来才为人所知。鲜为人知的古村寨在油画般的丛林里若隐若现；造型别致、高低错落的神奇古碉，矗立在充满灵气的山谷之中；壮美的墨尔多神山脚下巴底美人谷让世人惊艳……这片古老土地注定会成为一个新的旅游朝圣地。

推荐住宿

丹巴宾馆、县委招待所，单间价格30~150元不等。在甲居乡、梭坡乡的藏族民居，睡一般床15~20元/人，住藏房睡藏床20~30元/人（最好选择民居接待示范单位）。最适合背包客的是丹巴国际青年旅馆，床位价格在20~50元之间。



嘉绒藏族每年冬月12日都要用石灰浆将碉楼墙壁粉刷成白色。

### 丹巴县城周边古村集萃 ★★★★★

**梭坡乡** 距县城7公里，海拔1900米，有最大的古碉群。

**甲居乡** 距县城5公里，海拔2500米，嘉绒藏寨的聚集地，“横断山脉中的世外桃源”。

**蒲角顶乡** 距县城7公里，海拔2300米。29座古碉中有一座三角造型，也是远观梭坡碉群的最佳位置。

**中路乡** 距县城10公里，海拔2000米除了碉楼和藏寨外，还有比三星堆还早的古人类文化遗址和新石器时代的石棺葬群。盛产帅哥。



## 丹巴党岭自然风景区★★★★★



距丹巴县城60 多公里，尚未有直达车，必须包车前往（500元左右），或乘16：00 的班车先到边耳乡，再包车前往。

丹巴人引以为傲的地方，海拔5000米，原始植被保存完好，海子星罗密布，据说自然风光比九寨沟有过之而无不及。党岭的天然温泉，是丹巴全县最好的。先泡半天温泉，再租马、雇导游上山看海子，人生美事莫过于此。

## 丹巴美人谷 ★★★★★



可从丹巴县城打出租车前往。

丹巴美女久负盛名，有“美人谷”之称的巴底乡邛山村则是丹巴美女集大成之处。传说，当年西夏国被蒙古骑兵所灭，大批美女从甘肃逃到这里定居，因此才有了闻名中外的美人谷。而美女代代不绝大约是受河流、山谷的滋养。景美、人美、风情更美。如果只为看美人，在丹巴县城就可以，据说美人谷的漂亮姑娘大多飞出深山了。

## 墨尔多山 ★★★

🚌坐落在丹巴县境内大小金川河交汇处，可以从县城搭车前往。

又名墨尔多旺修（意为墨尔多大神山），在当地的名气远远大于四姑娘山。主峰4820米。大小7座神秘的自生塔，夜间塔壁上用手电筒映照，会出现不少逼真的佛像和动植物图案。5月份去可以赶上当地隆重的转山大节。



丹巴县城街头

## 雅安 ★★★

🚌成都新南门车站有直达雅安的车（半小时1班），车程2小时左右。

传说中女娲补天的地方，因为空气像被滤过一样，所以有“天然氧吧”之称。雅安“三绝”之中的“雅鱼”一定要尝。另外需要准备雨具、擦亮眼睛，以防备“雅雨”、欣赏“雅女”。雅安的山水相当不错，休闲去处好玩不贵，据说生活安逸程度超过成都。不过雅安小城的好玩，走马观花的人是没办法体会的。

## 上里古镇 ★★★★★

🚌从雅安市乘公交车到上里，需50分钟，票价7元。🚗由雅安向北经北郊乡，行30多公里即到上里。🏠镇上有小旅店，还有古色古香的四合小院，房价在60~120元左右。

雅安城北面的上里古镇，曾是南方丝绸之路的重要驿站。现在是一个声名渐起的旅游景点。那里的明清古民居保存得很好，以“二仙桥”为代表的8座古石桥，风格各异。始建于唐代的白马泉，是一种恒温间歇泉，非常奇特。



去往康定的公路旁的山坡上，在一幢幢民居旁矗立着高高的碉楼。



康定城露天设有很多的台球桌，打一局五毛钱——据说这是当地

最好的娱乐方式。

## 二郎山 ★★★

¥60元（含2元保险费）

雅安旅游局

☎0835-2223073

在雅安市天全县，海拔3437米，站在山顶，眼前是贡嘎雪山大大小小40 余座海拔超过6000米的高峰。二郎山至泸定的途中，一路是高山峡谷，或大或小的村寨建在半山腰的坝子上，神奇又壮观。

## 泸定桥 ★★★

📍上桥收费10元；泸定红军革命历史陈列馆2元。

🚌成都新南门汽车站每天7：00～14：00 有1班开往康定的汽车，途经泸定，每小时1 班。

始建于清康熙四十四年（1705年），“泸定桥”三字由康熙亲笔所题。两岸桥头堡都是木结构古建筑。

## 海螺沟 ★★★★★

📍门票75元； 观光车80元。🚌成都新南门车站每天有直达海螺沟的长途车，5小时左右到达，票价110元左右。或选择前往康定的班车在泸定下车，始发车8：00 左右，票价100元左右。

📍海螺沟景区管理局

海螺沟冰川是地球上同纬度的冰川中海拔最低的。雪粒盆是整个冰川的源泉，当盆内冰雪积累到一定程度，就会翻越盆沿形成巨大雪崩，故雪粒盆虽美丽神秘，却只可远观不可靠近。盆地的边缘是我国已知最大的冰瀑布，高1080米，宽500~1100米，晶莹剔透，雄奇无比。

在海拔2850米的地段上，长5700米的冰舌紧舔大地。冰面上分布着冰面湖、冰面河、冰裂缝、冰蘑菇、冰洞、冰桥……令人叫绝的冰川弧拱晶莹透明，蓝中透绿。而从冰川“城门洞”进出的游人，探访的是冰下河的出口，观赏到的却是水晶宫。



康定城内的康巴特色民居建筑。

**提醒** 1. 住宿 海螺沟内有多家宾馆和招待所，还有不同海拔的营地（共3处）。

2. 温泉 二号营地的温泉最有名，寒冷的冬季泡在温暖的泉水里，远眺雪山，真乃人生一大享受。最好带上泳衣。

3. 美食 当地名菜有虫草鸡、贝母鸡、天麻肘子、酸菜腊肉和野菜等绿色食品。不过，只有

7~9月才有野菜。

康定 ★★★

🚌成都新南门汽车站每天7:00~10:00, 1小时1班车, 需7~8小时。

📍康定旅游局

0836-2822928

没到康定总会想到那首情歌“跑马溜溜的山上, 一朵溜溜的云哟”, 然而到了康定, 也许会有很多东西让你忘记那首让它出名的情歌。

海拔2560米, 甘孜藏族自治州的首府。康定是一个多民族地区, 以藏族为主。

提醒 加满油 自驾车一定要在康定加满油。



跑马山风景区 ★★★





📍80元

🚌位于康定城东, 可打车到山脚下。徒步上山需一个半小时, 沿途的山涧、野花以及清新的空气足以减轻登山的辛劳。虽然骑马上山只用半小时, 但是山路险峻, 需注意安全。也可坐缆车上山, 往返30元。🍜康定凉粉, 少有的好吃。石

巴子鱼，出自大渡河，肉质嫩滑无比、入口即化。

海拔2700米，是当地藏族著名的神山，藏语为“拉姆则”，即“仙女山”。过去每年在此赛马而得名“跑马山”。但现在骑马上山，即使有马夫牵着也提心吊胆，不像能跑山的样子。山顶上人工修建的圆形赛歌场，是乡民聚会娱乐的地方，《康定情歌》里的“张家大哥”就在这儿看上了“李家大姐”。由此可以俯瞰康定全城。每年农历四月八日，为纪念佛祖释迦牟尼诞生后的浴佛日，跑马山有隆重的“转山会”。如果不在节日期间，这里的风景无法与稻城相提并论。

### 木格措风景区★★★★★

220元 位于康定城北21公里处，背包族只能从康定市内包车前去，包车费需150~180元左右，司机的40元进山费要另出。木格措景区全长35公里，在平展的旅游公路贯穿其中。但要小心汽车高原反应。七色海、木格措景区都有帐篷供游人租用。

海拔约4000米，藏语“木格措”的意思是绮丽多彩的木格措“野人海”。融原始森林、草原、雪山、湖泊为一体，像是九寨沟的浓缩版，木格措大海子囊括了风行世界的“3S” 旅游（阳光S u n、沙滩S a n d、海浪S e a）。药池沸泉有近百眼药泉，疗效各异，最神奇的是，

80℃的药池里居然有红色泥鳅嬉游！木格措草原与塔公草原相通。



绚丽多彩的木格措



在甘孜常见这样的寺庙。

## 塔公草原 ★★★★★

🚗从康定沿318 国道向西行70公里左右到新都桥镇，中间要翻过海拔4200米的折多山，过新都桥后向北行33公里即到塔公。塔公景区多数景点分布于公路两侧。


“塔公”在藏语里的意思是“菩萨喜欢的地方”，是一个纯牧区草原，碧空如洗。夏秋之际，草原上有盛大的传统赛马会。

塔公寺是藏传萨迦派著名寺庙之一，有“小大昭寺”之称。供奉着三尊释迦牟尼12岁等身

像，据说是唐代文成公主入藏时的陪嫁。每年藏历的6月6~17日的护法盛会期间，都会有“羌姆”（神舞）活动。寺庙左面有一片塔林，其中的红黄白绿四塔最为有名。寺后的三座神山，是被称为藏传佛教密宗事部三怙主的神山，山上布满了嘛尼经幡，壮观而神秘，最好的季节是每年8~10月。

**提醒** 1. 摄影天堂 折多山至新都桥镇之间的地段风景壮美，有“摄影天堂”之称。在新都桥可远眺7556米的蜀山之王——贡嘎山的主峰。摄影爱好者一定要在新都桥镇过夜，有藏式民居接待点，秋季的景色非常美，可以第二天早起拍日出。2. 小心高原反应 过了折多山后，如果高原反应厉害，需当机立断打道回府。

### 马尼干戈 ★★★★★

到甘孜和德格的班车一般中午11点左右会经过马尼干戈。

一座神秘而悠远的小镇，从过去到现在都是一个驿站，一条街道，几排藏式平房。小镇上来来往往的当地人都是典型的康巴打扮——系着红头巾，佩戴着长藏刀。骑马的牧民、拴在木柱上的马匹、态度亲切的店家，很容易让人萌生“好吧，那我多住几天”的想法。

**提醒** 小镇上到处都是小牛犊般大小的藏獒，悠闲自在地在大街上来回走动，叫声低沉浑

厚。见到没有拴的狗时，你不要害怕，这些狗再大也不会咬人。但是，那些拴起来的狗，再小也不要招惹。

神木垒 ★★★★★

🚌60元，人多可与售票处协商购买团体票，票价打九折并且一人免票。

🚌在成都新南门汽车站坐到宝兴的车，然后转乘宝兴到尧绩寨子的客车，下车后徒步至景区。

新兴的一处景区，隶属夹金山风景名胜区的一部分，以森林、雪山、溪流、高山草甸、高山钙化流池为主体景观。主要景点包括红杉坪、神木垒、五彩池、毕脚坡杜鹃林等。最让人神往的是其保存完好的原始森林风貌。



塔公草原吸引了很多国际户外运动爱好者。



为纪念班禅大师而修建的纯金纪念塔——木雅金塔。



塔公寺 在塔公寺后面的草山上，由玛尼经幡组成三角形或四方形的旗阵，密密麻麻布于山上，在风中招展，日夜念诵。

# 重庆



自助游：

渝北线：温泉与巴山云霞之旅

缙云山、钓鱼城→北温泉→南温泉→天坑地

缝→偏岩古镇→金刀峡

渝西线：宗教艺术之旅

大足石刻→路孔古镇→永川茶树竹海

渝南线：喀斯特地貌与古镇之旅

四面山→万盛石林→金佛山→天坑三桥→芙

蓉江风景区→龚滩古镇→中山古镇

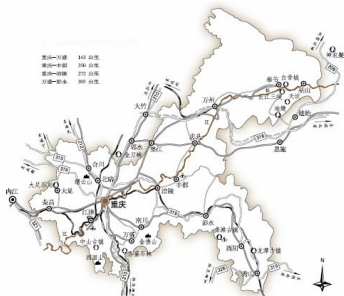
渝东北：长江三峡风光之旅

奉节→瞿塘峡→巫峡→西陵峡→宜昌

自驾游：

探寻神秘的桃花源：重庆南坪→武隆→彭水

→龚滩→酉阳→黔江→小南海→彭水→重庆



重庆市景点交通示意图

# 重庆

区号 023

邮编 400000

重庆快速攻略

游线1 歌乐山→解放碑→朝天门

上午去歌乐山，中午回到解放碑，吃、看、购的问题都一并解决了，晚上再登上朝天门的轮船，看长江和嘉陵江的夜景。

游线2 重庆→缙云山→北温泉→偏岩古镇→金刀峡

游线3 重庆→大足石刻→永川茶树竹海→重庆

游线4 重庆→磁器口古镇

游线5 重庆→中山古镇→四面山

游线6 重庆→万盛石林→金佛山→龚滩古镇→龙潭古镇

游线7 重庆→天坑地缝→三峡→宜昌

游线8 重庆→天坑三桥→芙蓉江风景区



俯瞰重庆市区 重庆的建筑高低起伏、层次感很强。

## 感觉重庆

山城 在重庆经常会走到坡度极大的，看上去就像是垂直站着的地段，但重庆人坚持将它们称作某某路。在重庆住店，从一楼上到五楼，服务员特别提醒，再上一层就可以直接从后门去到酒店背后的那条街了。显然，服务员看出对方是个外地人。

棒棒儿 一根黄竹棒、一条麻绳，满街遛达着的那种人，重庆人把他们称作“棒棒儿”。如果遇到有什么物品需要搬回家，站在大街上喊一声“棒棒儿！”，立马就有很多根扁担涌到你面前。是这些勤劳的靠体力谋生的人们给城里人解决了许多难题，他们已成为山城生活的一部分，大家都亲切地称他们为“棒棒军”。不过现在重庆的街上基本看不到棒棒了，他们已经到各个车站，物流中心定点服务了。

重庆妹儿 到了重庆，一定要抽一天半天的时间到解放碑站一站（重庆话叫“打望”），漂亮的重庆妹儿就跟时装模特儿似的，不停地在眼前变换，长期上坡下坎的步行生活造就了她们一流的身段，朝起暮涌的两江水滋润了她们白皙的皮肤。于是有人笑谈：来到重庆就后悔结婚早了。当然，这种话肯定是结了婚的男人说的，其实现在不到重庆也能看到重庆美女。

准备与咨询

气候与游季

记住这几句：春早气温不稳定，夏长酷热多伏旱，秋凉绵绵阴雨天，冬暖少雪云雾多。你对重庆的天气就算是心中有数了。

行在重庆

市内交通


重庆市区地势不平，几乎不见自行车的踪影，于是市区公共交通十分发达，公共汽车、小公共汽车、空调车和环线观光车以及高峰车，使得出行很方便。当然，出租车也在城市街道上穿梭往返。另外，穿城而过的（杨家坪-较场口）轻轨列车线也成为一道独特的城市风景线。

提醒 市内交通价格

1. 白天起步价为8元/3公里，夜间8.9元/3公里；3公里以后为1.8元/公里；等候计时与低速计时合并计时收费，满5分钟和以后0.9元/分钟。2. 普通公交车起步1元，中级2元，分段票制。

游在重庆

朝天门 ★★★

 102、103、122、382、418路公共汽

车。“朝天门是重庆伸向两江的舌头尖”，这个比喻太恰当了。早些时，朝天门是面朝天子迎接圣旨的地方，现在是俯瞰两江的去处，晚上的朝

天门灯火通明，适合看看夜景、发发呆。重庆公路“零公里”标志也设在朝天门广场，是城市中心的标志。



重庆朝天门码头夜景



重庆美女 解放碑据说是“重庆美女集散地”



重庆人民大会堂

提醒 游船价格 19:30 以后，可从这里乘游船观览重庆江面夜色。朝天宫号船票有110元（含餐）、80元（不含餐）、98元、68元4 档；满江红号88元（含餐）、68元（不含餐）；金碧辉煌号68元。



重庆解放碑

解放碑 ★★★★★

🚌 413、418、481、301、303、251、215、103、104、105、111、112、122路公共汽车可达。

相当于天安门之于北京的地位。繁华的现代商业中心、好吃一条街都聚集在周围，而且还是看重庆美女、观摩时尚潮流的地方。一句话，你对重庆有兴趣吗？那就到解放碑来。

歌乐山烈士陵园、白公馆、渣滓洞★★★★

🆓 免费

🚌 沙坪坝有210路直达白公馆，或215、217、221路到烈士墓，再走一段到烈士陵园。

☎ 023-65314419 65312013

🕒 8：30～17：00

对于中国人来说，这里是重温50 多年前历史的地方。也许遥远，也许血腥，也许惨烈，但

历史总是不能忘记的。

提醒 可逛之处和下山车费 1. 白公馆、松林坡和渣滓洞是最值得花时间的地方。2. 路过红岩魂纪念馆和雕塑区，也可顺道参观。3. 坐微型面包车下山，车费在3元之内。

重庆中国三峡博物馆★★★★

🆓 免费（每天仅供3000人参观，周一闭馆）

📍 重庆市渝中区人民路236号 🚌 乘各路公交

车在大礼堂下即可

博物馆由“壮丽三峡”、“远古巴渝”、“城市之路”和“抗战岁月”4个基本陈列以及6个专题陈列构成，馆藏国家二级以上珍贵文物3000 多件。馆址在重庆人民大礼堂中轴线上。博物馆建筑外观由弧形外墙和玻璃穹顶构成，分别代表三峡工程大坝和三峡渊源的历史文化。此外，博物馆还建造了1000 多米的生态廊、“巴人之舟”青铜雕塑等设计内容。





三峡广场夜景 它是目前中国西部建成的最大的广场

### 磁器口古镇★★★★★


🚌从沙坪坝乘坐出租车，车费8元，乘中巴车和220路公交车，十分钟可到达，车费1元。

“一条石板路，千年磁器口”，对于爱好古镇民俗的旅游者来说，磁器口是嘉陵江畔的一座有1700年历史的古镇，而对于美食家来说，到磁器口就意味着不得不品其“三绝”：千张、陈麻花、毛血旺。

提醒 1. 毛血旺 清韵茶轩对面那家的毛血旺是最正宗的。另外，这里的豆花过口不忘。

2. “川剧座唱中心” 每月15日14：00～17：00 有四川剧院的演员来表演。茶水2元，有节目时另加1元。“龙隐茶楼”，每月6、16、26日有川剧表演，时间同前。吃的鸡杂、毛血旺都比较实在，小东西挺有特色，最著名的就是陈麻花，一条街都是陈麻花，根据口味而定，别盲目去排队，周末节假日的人较多，注意别拥挤。

## 北温泉 ★★★



在解放碑重庆宾馆对面乘坐到北碚的专线大巴然后转乘公交车抵达北温泉。

温泉是北温泉公园的精华所在。北温泉南倚缙云山，北临嘉陵江，在重庆著名的5个温泉中，北温泉以水质纯净、温度适宜，堪称五泉之首。北温泉公园内有10处泉眼，水温在35℃~37℃之间，属弱碱性硫酸型矿泉，对皮肤、关节、肠胃等部位疾病有一定疗效，倚水沿山，风景绝佳，内有不少上世纪二三十年代的别墅建筑，是假日休闲旅游的最佳去处。

### 提醒 最佳游季和住宿

1. 最佳旅游时间是每年的2~5月及10~12月之间，因为这两段时间中是重庆的气温最适宜泡温泉的时节。2. 现在的北温泉似乎已经不再是一般人可以耍的地方了，成了有钱人高档消费的地方，住宿费用高得吓人。

## 南温泉 ★★★★★

门票5元；温泉88元（含门票）。公交302、611路直达或在南坪汽车乘坐开往南温泉的班车。

相对于北温泉，南温泉不仅有温泉，还有“陪都”遗迹、建文遗址等景观。



南温泉属硫磺质温泉，水温略高于北温泉，在40℃左右。除此之外，还有建文峰古井外


的“玉泉”，仙女洞下的“雨泉”，花溪中游的“龙泉”，及“飞泉”和“虎啸泉”。



缙云山风景区

### 缙云山、钓鱼城★★★★

 缙云山15元；钓鱼城60元。 缙云山景区距重庆市区60公里，车程约为1小时。从朝天门有大巴到北碚，到北碚后，有专门的旅游车直到缙云山，车费大约3元左右。

 023-68223708

古称巴山的缙云山，以山间云霞的变化万千和五彩斑斓而有“赤多白少为缙”的地名来历。缙云山与嘉陵江小三峡、合川钓鱼城一道被划为国家级自然风景名胜区。

朝日峰、香炉峰、狮子峰、聚云峰、猿啸峰、莲花峰、宝塔峰、玉尖峰和夕照峰，仅从峰名就能看到缙云山之变化多端，再加上终日的云霞缭绕，峰姿更加绰约。另外，缙云山还生长着世界罕见的有活化石树之称的水杉木。



洋人街街头非洲风情表演。

### 南山一棵树观景台★★★★

山城夜景是重庆的一大招牌。观景地点很多，其中一棵树是最佳观景点，很多中央领导人也到这里来欣赏夜景。

### 洋人街 ★★★

位于南岸区，街道上的各色老外加上那些童话般的房子，仿佛步入了另一个世界。特色标语和厕所文化让这里声名大振，有人说很好，有人说很雷。究竟如何大概只有游客自己亲身体验一把才能说得清楚。

### 重庆巴渝民俗文化村★★★★

 10元

### 渝北区南开发区双龙大道东侧

这个地方叫做“村”，实在是一个恰如其分的形容。秀气古朴的房屋，郁郁葱葱的树林，生机勃勃的花圃，很是一幅山村田园的景象。村内主要景点有一馆、四院、一庙、一牌坊，还有索桥、广场、湖泊、农舍、曲廊茶园与民俗风情街等景点及设施。

曾家岩50号 ★★★

📍渝中区中山四路

🚌公交乘215、216、217、412、421、481、

801路公共汽车到上清寺站下。

曾家岩50号又称“周公馆”，是1938年周恩来同志以个人名义租赁的房子，小楼地处街巷尽头，环境清幽。



曾家岩50号周公馆门前塑有一尊周恩来的全身铜像。

## 吃喝重庆

“麻辣鲜香”、“无辣不成席”，要说重庆的吃，一个“辣”字是少不了的。灯影牛肉、夫妻肺片、酸辣粉、毛血旺、麻辣小面都是辣字当头，而重庆火锅一端上来，更是只见红色的汤油。不仅如此，重庆还是“川菜革命”的“根据地”，许多新的菜品系列大多发源于此。因此，为了争得川菜“正宗”，重庆和成都两地争得你死我活。重庆的吃就像时装一样，潮流不断，鸭火锅、鳝鱼火锅、泉水鸡、酸菜鱼、烧鸡公、麻辣鱼，走马灯似的换，这一点与成都倒也有几分相似。街头巷尾的小吃也不容错过：麻

圆、凉糍粑、山城小汤圆、九圆包子、熨斗糕、鸡丝凉面、过桥抄手、油醪糟、鸡汁锅贴，数是数不过来的，吃也需要时间，慢慢来。



打牌、摆龙门阵是重庆人消暑的好方式。

重庆火锅如今在全国各地开花结果，但火锅还是重庆的便宜。所以，实惠的重庆人，懂吃又会吃，他们很少到酒楼里摆排场，小摊、小店好吃又便宜。麻辣牛肉丝12元，辣子鸡10元左右，不信来试试。



火锅农家乐——“鲜火锅”

近两年重庆火锅突然裂变成了两大流派，一派是大家熟悉的老火锅，自号为“水路火锅”，

大家熟悉的在江边和城里大小火锅店里吃到的大多属这一派的。后起之秀自称“陆派火锅”，以著名的南山为据点，其实更像山里人家的火锅农家乐。“陆派火锅”靠山吃山，用的原料，尤其是猪、牛的内脏、下水，据说取材于刚宰杀不久的动物，吃的是个新鲜劲，所以又叫“鲜火锅”。吃腻了“老火锅”，到南山上吹风尝鲜，也是不错的主意。

### 推荐食街

**南滨路** 目前重庆最火爆的餐饮一条街，就在长江边上。是吃美食、赏江景的好去处。

**杨家坪直港大道** 中西餐、各类小吃、火锅应有尽有，平民天堂，大众消费。

**八一路** 位于解放碑附近，几乎搜罗了重庆所有的美食品种，人称好吃街。

**提醒** 南滨公园的临江酒吧街，夏天晚上可以在露天把酒临风，看江景。

**中华路** 中心地带的大排档23:00 开始营业，各种价廉味美的小吃均有。

**坡上坎下** 此处可以找到最具重庆特色的“草根小吃”，如眼镜小面、梯坎豆花……



街头“串串香” “串串香”早已火遍全国，但正宗的重庆“串串香”一定要尝尝。

磁器口 这座古镇的毛血旺非常有名，此外，鸡杂、麻花鱼等也值得推荐。

南山 分左、右翼，左翼有著名的一棵树观景台，还有火了十多年的“泉水鸡一条街”，昔日的竹楼农家乐很多都换成了深深庭院的精致餐厅，但在山上吃饭的感觉还是很美的。南山的右翼是重庆人新开发的“鲜火锅”一条街，其实餐厅并不扎堆，而是单家独院的，但都专吃“鲜火锅”，顺山道而行绵延几公里。现在著名的有怡宁山庄、快活林、鲜农井、乡村田坎等等。去右翼吃鲜火锅是重庆当地好吃客的时尚，外地游人是很难知道的。当然去时的交通也不太方便，得打车去——专业级别的吃家都会有这种遭遇。



重庆的“多味”火锅

## 夜游重庆

重庆城随山势由低而高，所以道路盘旋、建筑层叠起伏，入夜灯火与江水交相辉映，堪为重庆一景。有人总结说：到重庆，除火锅、美女之

外，“价值百万美元的夜景”也是必看的。



山城夜色 “不看夜景，枉到重庆”。

### 推荐夜游

枇杷山公园 公园的红星亭、鹅岭公园的两江楼、南山一棵树观景台都是较佳的观景点。

🚌 413、418、481路汽车到文化宫站下车，向上步行5分钟可达。

### 鹅岭公园

🚌 109、412、413、418、421路汽车可达。

🕒 8：00～22：00

### 购物重庆

怪味胡豆、米花糖、合川桃片、涪陵榨菜、永川豆豉、忠县腐乳，这些是随到随有的干货。广柑、橘子、柚子、脐橙是可遇不可求的时令美味。最值得推荐的是几大品牌的火锅底料，可回家再次品尝正宗火锅，结束重庆之旅时多数人是不会空手而归的。

### 推荐购物

重庆解放碑号称全国十大商业中心之一，这里有一张逛街地图：从解放碑碑座向四个方向走

上50米，50米以内商厦林立，50米外，小街纵横，店铺连片。

新东方女人广场 地处解放碑商业区的门户，目前是国内最大的专营女性用品的商场。


沙坪坝三峡广场 如果说解放碑是北京的王府井，那么三峡广场就是西单，对于重庆的年轻人来说，三峡广场是必不可少的。



住在重庆

像重庆的吃一样，重庆的住也很便宜，当然是与它同等的城市相比。

重庆周边游

大足石刻 ★★★★★

旺季（3月1日～11月30日）宝顶石刻120元，北山90元，圣寿寺20元，联票180元。淡季宝顶石刻100元，北山80元，圣寿寺20元，联票130元。

宝顶山摩崖（石窟）石刻距大足县15公里，先从重庆乘汽车或火车直达大足县，再换乘小公共往宝顶，车费3元，车程约30分钟。县城的士，起步价3元，包车单程15公里，价格面议。北山摩崖（石窟）石刻位于大足县城北2公里处，北山在县城内，出租车也不过5元。  
023-43722268

就算看过龙门，走过云冈，大足石刻作为中国古代石刻艺术的代表作仍然是不能错过的，所

以又有“北敦煌、南大足”之说。

1999年12月1日，联合国科教文组织将大足石刻中的北山、宝顶山、南山、石篆山、石门山5处摩崖造像正式列入世界文化遗产。

宝顶山是佛教圣地，有“上朝峨眉，下朝宝顶”之说。宝顶山石刻造像以大佛湾石刻造像的规模最大、艺术价值最高、保存也是最完好的。北山石刻以佛湾造像最为集中，分南北两区域，南区多为晚唐、五代作品，北区则以两宋作品为主。





六道轮回像 它是大足石刻的代表作之一，龕中刻有一个直径为2.7米的圆形巨轮，名“六趣轮”。按照佛教的说法，此轮是载人于三界六道中生死运转的车轮。

提醒 珍贵的石刻


北山佛湾石刻的“心神车窟”中的“普贤菩萨”被誉为“东方维纳斯”；“转轮藏经洞”被称为“石雕宫阙”；“韦君靖碑”、“蔡京碑”、“古文孝经碑”为世所独存，价值极高。

万盛石林 ★★★

 50元  在南坪、陈家坪汽车站乘汽车到万盛，也可在菜园坝火车站乘5617 次旅游专列到万盛，然后在万盛旅游汽车站乘去石林的班车，5元/人。

万盛石林的名气在中国仅次于昆明石林。与昆明的石林一样，万盛石林也属喀斯特地貌，是我国最古老的石林，只是面积和规模要比昆明石林小一些。以仿肖飞禽走兽为多，所以有天然石造“动物乐园”之称。附近的黑山谷、铜鼓淮、九锅箐、樱花温泉等景区也值得一游。

金佛山 ★★★

 淡季50元；旺季75元。景区内交通车单程20元；索道上行50元，下行40元，往返80元。

集山、水、林、石、洞于一体的自然景观，在整个西南地区随处可见，但金佛山又有自己的特色，还建有滑雪场等娱乐设施，是冬季玩雪的好地方。

提醒 金山珍稀动物

金山五绝为银杉、银杏、大叶茶、方竹、杜


鹃王树。另外，白冠鹤、红腹角鸡、金丝猴、黑叶猴等是金佛山里的国家一级保护动物。

**龚滩 ★★★★★**重庆朝天门长途汽车站和菜园坝汽车站都有开往酉阳的客车，票价约130元，酉阳到龚滩汽车很多，票价20 左右；也可从重庆火车站乘坐火车到秀山再转到酉阳龚滩。有“重庆第一历史文化名镇” 之称。吊脚楼是龚滩招惹来众多游人的原因，沿江的吊脚楼规模大、年代久、建筑精巧。而更值得驻足的还有龚滩镇的石板街，有历史有人文，还有一种生活本身的美感。



乌江画廊中的小船。

### 涞滩 ★★★★★



从合川乘到龙市的班车，票价25元左右，在涞滩分路口下车，再搭乘摩托或小面包车进古寨。


涞滩镇位于美丽的渠江边，是重庆小十景之一，距重庆城区85公里，交通方便。

涞滩古寨四座城门呈十字对称，寨墙全部是由半米多长的条石砌成，十分坚固，寨内还保存

着200米的青石板街道，400余间清代民居。涑滩景观有“古、奇、特、全、秀”等特色，镇上的二佛寺、摩岩造像、古寺庙、古瓮城、明代古牌坊、文昌宫戏楼，舍利塔群、钓鱼城及古寨民居等建筑构思巧妙，匠心独运；从缅甸引进的六尊玉佛更为景区锦上添花。


### 金刀峡 ★★★★★

60元 北碚有直发金刀峡的汽车，车程2小时，车费18元。

023-68862729

位于重庆市两江新区（原北碚区）华蓥山西南麓，210国道东面。山雄、溪幽、峡险、岩奇，新近又有藏刀洞、奇石滩、滴翠岩、天犬洞、天生桥、银纱瀑布等新景点开放。现在这里是重庆溪降爱好者的理想赛场。

### 龙潭 ★★★

重庆菜园坝汽车站和朝天门长途汽车站都有开往酉阳的汽车，车程约10个小时，票价130元左右；酉阳到龙潭的汽车很多，车程约2个小时，票价20左右。

位于重庆市酉阳县东南部，距县城30公里。建于清雍正年间，有保存完好颇具规模的清代古建筑群，自然景观如诗如画。



天坑地缝

### 乌江画廊 ★★★★★

🚌在重庆市朝天门码头乘坐游船或汽车至涪陵，然后换乘快船沿乌江上行即可游览乌江画廊。

乌江画廊的神作之景是东风湖，雄奇可比三峡，又兼具漓江的秀美。东风湖逆流而上，有一个苗族风情浓厚的化屋基苗寨，处处可以领略苗族的民族特色。

### 天坑地缝 ★★★★★

🎫天坑95元；地缝85元。

🚌在重庆朝天门乘开往奉节县的卧铺客运车，车程12小时，车费90元左右。奉节汽车站有发往新龙镇的汽车（经过天坑），车程2小时，车费20元左右。沿途相伴的九盘河就源自天坑地下河，风景秀丽。

🏠在新龙镇住，这是离天坑地缝景区最近的小镇，交通也方便。

天坑位于距奉节县城91公里的荆竹乡小寨村，号称“天下第一坑”，是当今世界洞坑奇观


之一。在通往坑底的小道上，会经过两间房屋，一处草木丛生、野花烂漫的坡地，悬泉飞泻坑底形成地下河。天坑终年云蒸霞蔚，令人如处云雾之中。

地缝南距天坑南8公里左右，分上、下两段，上段由兴隆场大象山天井峡进入，全长3.5公里。下段至今尚未探明，据说天坑坑底至迷宫峡那段长约6公里的暗洞就是其中的一部分。

提醒 龙河桥

距新龙镇20多公里的龙桥河，源自地下河，又流入地下，很有意思，驾车去1个多小时，有时间不妨去看看。

偏岩古镇 ★★★

在红旗河沟长途汽车站乘坐去金刀峡的车，现在多数都不直接到金刀峡，而在柳荫下，然后坐小三轮车到偏岩古镇，全程车费20元左右。

位于两江新区（原北碚区）东北部，虽经数百年的时代变迁，古镇的街道、建筑、民风仍保留着昔日的古朴风貌，处处透着恬淡之美，颇具小桥、流水、人家的诗情画意。镇上的“一水排骨”、“小米渣肉”很有特色。

提醒 价格

偏岩镇附近的胜天水库、滴翠峡很好玩，可从镇上花60元包车或花15元乘三轮前往大坝，然

后由大坝租船进滴翠峡，来回船费150元。

### 涪陵大木花谷★★★★

🚌近郊涪陵区大木乡。涪陵大木花谷号称“重庆的普罗旺斯”，夏季是开花品种最多的时候，以薰衣草和向日葵为主。向日葵最漂亮的时候在7~8月，另外薄荷、波斯菊、百日草、迷迭香等也十分迷人，很多准婚族会来这儿拍婚纱照。

提醒 1. 7~8月是旺季，来这儿之前一定要预订好房间。2. 早晚凉爽，日照强烈，建议带防晒外套、防晒霜、墨镜、太阳伞等防晒用具。

### 松溉 ★★★

🚌由重庆坐班车经成渝高速公路到永川，票价16元，永川有直达松溉镇的中巴车，票价6~8元。




松溉码头

位于重庆永川市最南端的长江北岸，因镇内有松子山、溉水而取名松溉。松溉建镇历史悠久，镇史辉煌。律动的建筑遗存、优美的自然景观、丰富的人文遗址以及独特的码头文化给人留

下极为深刻的印象。清幽的环境、清洁的石板路、清新的江风，还有同属松溉七绝的明清建筑、祠堂和庙宇、蜿蜒的石板路、夫子坟、古县衙、陈公堰、长江温中坝都让人流连忘返。

### 西沱 ★★★

重庆有直达西沱的长途车，在朝天门汽车站上车，票价50~60元，行程6个小时。

西沱地处三峡地区川江支流，是黔江土家族地区唯一的长江港口，成为长江支流龙河上游广大山区土产山货的集散地。西沱有云梯千步，号称登天云梯，长约5里，高差近160米，中间设有2个大的转折平台，80个小的间歇小平台，形成一种抑扬顿挫的节奏感。

在古镇沿着云梯街拾级而上，两旁是层层叠叠的土家吊脚楼，其间有紫云宫、禹王宫、万天宮、桂花园等古建筑遗迹，还有至今保存完好的汉砖及罕见的第三冰川纪巨大的古树化石群。

**提醒 住宿** 西沱住宿点很多，价位一般在30~50元之间。

# 三峡

区号 023

邮编 400000

感觉三峡

最富传奇色彩的峡谷 没有哪个峡谷比长江

三峡被文人墨客赋予更多的诗篇和称赞，雄伟的瞿塘峡、惊险的巫峡、秀美的西陵峡构成了世界上最神奇的峡谷。李白、白居易、苏轼等诗圣文豪赋予了这里艺术的流放气质，王昭君、屈原平添了最浪漫的传奇色彩，三国逐鹿，无数英雄豪杰在古战场上纵横驰骋，而今虽已物是人非，却留给后人无尽的想象和深深的喟叹。



气势磅礴的长江三峡

新三峡

顺江而下，看一线蓝天两边的峡谷，游瞿塘峡、巫峡、西陵峡一直是很多人一生的梦想。但随着跨世纪三峡工程的推进，白帝城、张飞庙、石宝寨、丰都鬼城、古栈道、摩崖石刻、屈原祠、昭君故里等44处景点，都将因

水位抬高而部分或全部被永久淹没。据有关专家分析，三峡水位升高，使得“高峡出平湖”的水体景观和气势大打折扣，并且在一定程度上破坏了原生的自然状态和文化状态。不过，雄、奇、幽的风采还是能基本保持，并且开发出了许多新的景点。



三峡地区很多山民的屋檐下都挂着干辣椒。

### 提醒 三峡游轮

长江沿线各地均有三峡游轮停靠，预定前要首先注意选择航线，因为长江步步景不同，每个航段各有精彩。其次选择游轮，即使在同一区域航行，不同游轮所停靠的港口和所经过的航线景观也会有些差异，建议行前最好仔细参考比较各游轮公司提供的航线图和行程表。第三步是选择舱位。游轮的布局大体一致，多数的客舱是安排在船的中部，越靠近驾驶台的舱位越豪华，景观也越好，有些房间还拥有私人的观景台。作为公

共区域的餐厅、商店、酒吧、夜总会、剧院等场所大多位于游轮的首尾部分。

行在三峡

进出

三峡主要是重庆万州区至湖北宜昌市之间的狭长峡谷的总称，由于景点的分布，最好选择从宜昌乘坐游船游览。而从各地到宜昌或重庆的方式很多，交通便利。

景区交通

三峡一般的两种走法

从宜昌溯源到重庆

1. 行船时间比较长，有足够的时间欣赏两岸风景。
2. 费用相对低。



丰都鬼城

从重庆顺流到宜昌

1. 顺水推舟，船速快。
2. 白天安排停靠景点，两岸风光一览无余。
3. 晚上一般不行船，在船上的休息娱乐不会

受到行程的影响。

## 提醒 游览路线

1. 顺流游览，即重庆至宜昌顺水行舟，一般3天，沿途各大景点白天停靠，大约在420元。

2. 往返游览，即重庆游览至宜昌，再乘船从宜昌返回重庆，时间一般为4~6天，费用大约650元（一般为国内游船，不含船上用餐）和1780元（涉外豪华游船，一般为全包费用）。



## 游在三峡

一般乘船游览三峡。大三峡（瞿塘峡、巫峡、西陵峡）及其中的景点均在船上观看，不需要门票。所以一定要在船上找一个既安全又能欣赏美景的最佳观赏位置。下船游览时一定要牢牢记住游轮停靠的码头和游轮开航的时间，必须在开航前返回游轮。

三峡中风雨难测，所以雨具是必备的物品之一。船上江风较大，春秋季节应准备薄毛衣或外套；冬季长江上更是寒冷，应带好厚重衣物，如羽绒服等。

普通游轮上提供的食品估计很难让人满意，

所以自备一些食品和矿泉水上船是必要的；船上也有常用的食品和生活用品出售，价格当然是很贵了。涉外豪华游轮的用餐一般没有问题，正餐提供中式或西式自助餐和桌餐，早餐提供中西自助餐。有些游轮还免费提供矿泉水和纯净水。

### 丰都鬼城 ★★★

🚌 通票120元（包括名山、鬼国神宫、双桂山）；索道20元。

🚢 丰都城已在新址上建起来，与旧址也就一水之隔，从丰都有船渡向对岸。

从上游重庆沿江而下，船过万州后，下一个地方就是天下闻名的鬼城——丰都。2009年完全蓄水后，水位大约会上升到丰都名山公园地平面之上约40 余米，淹掉了名山公园的1/5，但对山上的名胜古迹没有任何影响，名山成为三面环水的一个半岛。



一边打渔一边晒网的三峡打渔人。

### 提醒 乘索道

丰都鬼城游览时注意尽可能乘坐索道上下，这样游览时间相对较多。

### 石宝寨 ★★★★★



80元



在重庆朝天门汽车站乘长途汽车或在朝天门码头乘快艇到达忠县，然后在忠县汽车站乘班车（30分钟一班）前往石宝寨。

石宝寨的美之所以夺人心魄，最重要的原因是它建在玉印山的峭壁上，融合了山体的峻拔之势。依山而建的12层塔形阁楼，高56米，全木制结构，是国内仅存的唯一一座穿斗式木结构建筑，整个建筑没有一颗铁钉，历经300多年保存完好，实为建筑奇迹。

新张飞庙 ★★★



40元



从重庆到达云阳县，然后在云阳县长席子码头乘船（1小时1班）前往张飞庙。

原庙始建于蜀汉末年，有1700多年的历史，享有“巴蜀胜景，文藻胜地”之称。三峡工程后，古庙原物搬迁，所有木件砖瓦、柱础石条全部编号造册，迁至长江南岸的盘石镇龙安村。这里的地理特征和原址相似，能保持老庙依山、坐岩、临江的特色。唯一遗憾的是庙内的张飞塑像因为是泥塑而不能移动，新庙里换上了铜张飞。

瞿塘峡 ★★★

三峡中的第一站，也是最短的峡谷，瞿塘峡西起奉节白帝城，东至巫山大宁河，长仅8公里。这段中的主要景点有：白帝城、大溪古文化

遗址、古巴人悬棺。三峡工程回水后，这里的水位升高40多米，不过，这对瞿塘峡两侧海拔1000多米的高峰，没有太大的影响，“夔门天下雄”的气势依然如昔。





石宝寨

### 夔门题刻 ★★★

古称“天开一线，峡张一门”的夔门地处咽喉要地，素有“天下第一门”之称。在夔门长江南岸白盐山断壁下有块千余米的石壁，人称“粉壁堂”，上面布满了始于宋、止于民国年间的书法名家留下的石刻。三峡二期蓄水后，众多的石刻沉于水下，有的被原样切割搬到高处，不便于切割的则被复制，将复制品置于水位线以上。水位升高后，夔门之美也由原来的雄壮险奇变成巍峨静谧，但气势仍然不减。

### 白帝城 ★★★

 120元（含瞿塘峡景区）

 在重庆朝天门码头乘坐高速水翼船7小时到达奉节新县城，再转乘公共汽车前往白帝城票价5元。

8:00~17:00

“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还”的名句，使白帝城成为妇孺皆知的地名。白帝城对面有粉壁墙、孟良梯和凤凰饮泉等景点。三峡工程完成后，古老的奉节县城全部淹没于水下，白帝城成为江中小岛。古奉节县城依斗门至开济门的古城墙迁至白帝山。新奉节县城与白帝城间修一条水下通道，白帝城与瞿塘峡北岸要架设空中索道。那自然是另一番景象。



这种船只如今在三峡库区早已被淘汰。

### 巫峡 ★★★★★

巫峡又名大峡，以“秀”著称，是三峡中最精彩之段。峡谷特别幽深曲折，是长江横切巫山主脉背斜而形成的。整个峡区奇峰突兀，怪石嶙峋，群峰如屏，江河曲折，宛如一条迂回曲折的画廊，充满诗情画意。

### 提醒路程

西起巫山城东大宁河口，东至巴东关渡口，长约40公里。



龙门峡 小三峡是龙门峡、铁棺峡和滴翠峡的统称。

### 巫山云雨 ★★★★★

“ 曾经沧海难为水，除却巫山不是云”。耳熟能详的诗句使巫山云雨名声远扬。巫峡内水汽长年不散，水位越高，湿度越大，江面上层层薄雾萦绕群山，颇具神秘色彩。三峡工程对这一神奇的景观基本没有影响。

### 神女峰 ★★★★★

除了巫山云雨，巫峡的另一绝就是幽深奇秀的峰。峡江两岸，青山不断，群峰如屏，直刺云天；谷深峡长，江流曲折，船行其间，峰回路转。

巫峡两岸群峰，以各具特色的十二峰为奇，十二峰中又以神女峰最为纤丽奇俏。因峰谷秀丽形似神女，加之美丽的传说，使得没有生命的岩石也多了几分迷人的神采。日出之时，太阳从神女峰的深处升起，一直是三峡上的经典景观。三峡工程竣工后，神女峰下淹不到50米，无伤大雅。

提醒 观看日出的最佳时间

春夏季6 : 30~8 : 30 ;

秋冬季7 : 30~9 : 00。

神农溪 ★★★★★

 200元（门票加船票，不含漂流）

神农溪发源于神农架原始森林中的高山，整条溪沿途汇入17条小溪，其间有8处百米瀑布，两岸山峰海拔大多在300~1200米之间。自溪口上溯依次有龙昌峡、鹦鹉峡和棉竹峡，其中前两个已经淹没，形成了20公里的峡谷平湖。神农溪有裸体纤夫的风俗，是当地政府在旅游开发中特意保留的。

西陵峡 ★★★★★

东起宜昌南津关，西至秭归香溪河口，全长66公里的西陵峡是三峡中最长的一条峡。西陵峡以“险”、“奇”著称。自从葛洲坝工程建成蓄水，回水百里，水位上升，惊心动魄的西陵峡险滩礁石谷永睡于江底，现在的西陵峡已无险可言了。

大溪文化遗址 ★★★★★

著名的大溪文化新石器时代遗址位于瞿塘峡东口长江南岸与大溪河交汇处的三级台地上，距奉节县城15千米。该遗址曾出土过陶器、石器、骨器等珍贵文物1200多件，发掘清理墓葬208座。

大溪文化遗址距今约五六千年，相当于中原地区的仰韶文化时期，属母系氏族晚期至父系氏

族的萌芽阶段。从出土器物上看，其文化是以本土为主，东部长江下游的外来文化影响为辅，是当时在长江中游地区唯一独立发展的文化体系。它对于研究新石器时代长江中上游地带的社会、经济发展提供了极珍贵的史料。

提醒 1. 桃花鱼 香溪河出产一种叫“桃花鱼”的淡水水母是世界上仅有的品种。

2. 昭君台 城中的妃台山上筑有“昭君台”，传说昭君就是在这里与家人告别的。“妃台晓日”是兴山县的八景之一。



雷霆万钧的泄洪景观

灯影峡 ★★★★★

📍30元 🚌距宜昌市约17公里，从宜昌黄柏河可乘船到达，船费4元。

船过长江江面，看到崖顶有四面颇似唐僧、孙悟空、猪八戒和沙僧四人的巨石，如果角度合适，真是惟妙惟肖。因在夕阳辉映时，酷似皮影戏，当地人称为“灯影子戏”，所以此处得

## 名“灯影峡”



葛洲坝

### 三峡工程坝 ★★★★★

📍宜昌市三斗坪中堡岛，距下游葛洲坝水利枢纽工程38公里。

是当今世界上最大的水利枢纽工程。三峡大坝景区主要是由泄洪观景区、185 观景区、平湖观景区三大景区组成，在坛子岭可以远眺大坝，俯瞰长江；在泄洪观景区可以看到波澜壮阔、雷霆万钧的泄洪景观；在185 观景区，能欣赏到“截断巫山云雨，高峡出平湖”的美妙画卷。“三峡截流纪念园”位于三峡大坝右岸，在这个幻影成像的剧场中，可以重温当年三峡截流的宏伟场面。

### 葛洲坝 ★★★★★

🎫门票10元；船闸20元。

🚌从宜昌城区乘3、9路公交车可到大坝，车费1元；从市中心打车前往约需10元。

葛洲坝建于湖北宜昌，全长2561米，高70

米。3座船闸中，大江1号船闸和三江2号船闸堪称中国和亚洲船闸之最，船闸设计亦属世界级。当27孔的泄洪闸和3座冲沙闸同时开启时，可安全渲泄长江历史上最大的洪峰水量——105000立方米/秒。



背包人

### 三游洞风景区 ★★★★★

📍78元 🚌在沿江大道有10路直达，或乘4路，在终点换中巴到达。

三游洞、楚塞楼、张飞擂鼓台、陆游泉、下牢溪，听听这些景点名，可以想象在人杰地灵的楚地，有过多少历史人物匆匆走过。

2009年三峡水库蓄水后被淹没的景点  
全部淹没

自然景观 兵书宝剑峡、龙门峡、凤凰泉、牛肝马肺峡、倒吊和尚水帘洞、七道门洞、巴堰峡、关刀峡人文景观 大溪文化遗址、屈原祠、白鹤梁、张飞庙、丁房阙、无名阙、大昌古镇、奉节古城、孔明碑、粉壁墙、孟良梯、龙脊石、枇杷州、故陵楚墓、瞿塘峡古栈道

部分淹没

自然景观 巴雾峡、滴翠峡、巫峡、瞿塘峡、陆游洞、崆岭峡

人文景观 白帝城、石宝寨、丰都名山、隍华城、宁河古栈道、龙门峡悬棺、西沱古镇、忠州古城

三峡水库蓄水后出现的新景点

峡谷 小小三峡、庙峡、天井峡、芙蓉峡、鹦鹉峡、七姊妹峡、乌江十三峡、紫阳峡、天坑峡、月牙峡等

湖泊 三斗坪湖、白帝湖、石宝湖、涪陵湖、巫峡湖、大昌湖、万州湖、开县湖、渠口湖、高阳湖、南溪湖等溶洞 龙宫洞、芙蓉洞、夏冰洞、双溪洞、天坑、龙缸、回龙洞、雪玉洞、大观洞、神仙洞、黑龙洞等

吃喝三峡

三峡的美食也有旖旎的风光。三峡有很多用当地特产做出的美食，只此一家，别无分店。比如三峡盛产柑橘，用橘子做的菜就有很多，像陈皮牛肉、陈皮鱼块、柚香陈皮翅、柚香肉等。

三峡竹子多，三峡美食中也就有很多以竹筒为器皿的菜肴，像竹筒黄辣丁、竹筒蒸肉片、竹筒东坡肉、竹筒蒸野鸭等。

鱼 在长江上不可能不提到鱼。三峡的可食用鱼种类繁多，而且大多肉质鲜嫩。宜昌以及三

峡一带最好的鱼是黄谷鱼，主要产自长江及其支流中，煮汤或者下火锅味道皆鲜美异常。而长江烤鱼已经成为一个品牌。

**三峡纤夫宴** 名为“宴”，其实就是三峡以前拉船的纤夫吃的再简单不过的食品。烹制方法基本上就用蒸和烤两种，用筷子串上江里的鲜活小鲫鱼，烤后加上泡菜在锅里一焖，味道绝对原汁原味。



橘子是三峡特产之一。

**合渣** 典型的农家菜，打豆腐时不滤掉豆腐渣来做，然后再加些白菜。当地农家生小孩或过满月，就会做一大锅合渣，遇见一个人就让他吃一碗，当地人管这叫“吃灾星”，意思是说你吃了后，就会把小孩的灾星带走。这个风俗沿袭至今，已成为一种独特的地域文化。

**蒸豆腐** 用豆瓣、香料、料酒等腌制后再上笼蒸，味道很独特。

**提醒** 下船进餐

下船进餐才能真正体会巴渝饮食的精华，三峡的美食不但味道鲜美，而且很多都还有传奇故事可听。比如张飞鱼、昭君桃花鱼至今仍是春季时节的传统名菜，找家小店坐下来，品佳肴、听故事。



随着三峡的蓄水，纤夫在这里已经成为了历史。

# 贵州



自助游：

西线：喀斯特地貌之旅 贵阳→红枫湖→安顺→织金洞→龙宫→黄果树瀑布、天星桥→织金洞→马岭河峡谷

东线：历史人文及原始生态之旅 施秉→ 阳河→镇远→铜仁梵净山

东南线：侗乡民俗风情之旅 贵阳→凯里→榕江→从江→黎平

南线：原始森林生态及民族风情之旅 贵阳→都匀→独山→荔波

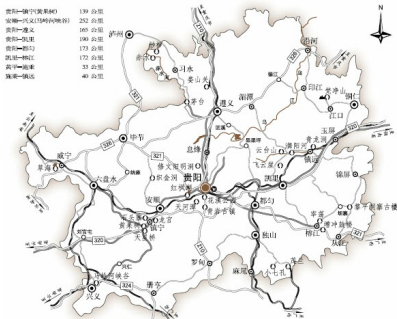
北线：长征文化和酒文化之旅 贵阳→息烽→遵义→仁怀→茅台镇→赤水

自驾游：

亲密接触大西南 贵阳→都匀→新寨→南坪→河池→宜州→柳州

云游贵州东南 贵阳市→三穗→凯里市→郎德上寨→台江→三穗→镇远→凯里→黄果树瀑布→遵义

享受苗家风情 贵阳市→三穗→凯里市→施秉→镇远→凯里→榕江→从江→黎平→三江



贵州省景点交通示意图

# 贵阳

区号 0851

邮编 550000

贵阳快速攻略

游线1 甲秀楼→黔灵湖→红枫湖（夜游）

游线2 天河潭→花溪→青岩古镇

游线3 南江大峡谷→香纸沟

感觉贵阳

开门见山 这恐怕是对这座城市最直观的描述了，在任何一个稍微无遮拦的角度都能看到山。即使在市区，除了南门方向平坦一点，其他三个方向都有坡度，离市区愈远，这种情形愈发严重，再远就是盘山路了。



辣椒 可能是气候潮湿的关系，贵阳人都很爱吃辣椒，各种各样的制法，各种各样的吃法，可谓登峰造极，有的做法甚至可以当做一道菜式而不只是用来当佐料。

超前消费 很难把这个词跟落后地区联系在一起，可世事往往就是这么出乎人的意料。“哪怕身上只有10块钱都会打车”，正是这种超前的消费心理，造就了这座城市熙熙攘攘的购物人

群和灯红酒绿的浮华意象。



红枫湖 红枫湖是一个典型的喀斯特高原湖泊。

## 准备与咨询

### 气候与游季

贵阳气候宜人，地处亚热带，年平均气温 $15.4^{\circ}\text{C}$ ，冬无大冷，夏无大热，既可消暑，又可避寒，因而被誉为“第二春城”。全年降雨丰富，多为晚上下雨，所以白天出游不受影响。三、四月份去贵州可以赶上很多苗族的传统节日。贵阳号称“中国避暑之都”，炎炎夏季可以去贵阳避暑。

### 节庆

贵州是一个多民族聚居的省份。“三里不同风，五里不同俗，大节三六九，小节天天有”，这一首贵州民谣形象地反映了贵州少数民族多姿多彩的风情文化。主要节日活动以苗族最多，如农历正月十四、十五举行的龙灯会；正月初九的跳场，二月十五的跳花，主要内容是对歌、跳芦笙；还有五月二十四到二十七的龙船节。其他族的活动有侗族在农历正月初三、初四举行的“抬

官人”活动，届时有侗戏、踩歌堂等表演；水族人在农历九月底的端节活动等等。这些活动带有浓郁的民族特色，相信参加过的人都会感受到少数民族的奇异风情。

## 行在贵阳 市内交通

贵阳的出租车车身统一为绿白相间色，以夏利车为主，也有桑塔纳和富康车。贵阳市出租车每天6:30~22:00，按“白天”计费，起步价8元/3公里，3公里之后1.6元/公里；22:00~次日6:30，按“夜间”计费，起步价10元/3公里，3公里之后1.92元/公里。由于城市小，一般起步价就够了。


### 提醒 出租车


出租车的停靠点不是很固定。在贵阳，虽然不同的车型标出的起价是不一样的，但是都给10元已成了约定俗成的规矩。即使你坐的是夏利车，到地儿了还不足10元或其他两种车型超了一点都一样。

## 游在贵阳

### 甲秀楼 ★★★

4元

位于市南大门附近，公交1、2、6、8、11、15路，中巴61、68路。

0851-5500237

“五百年稳占鳌矶，独撑天宇，让我一层更上，茫茫眼界拓开……”，清人刘玉山挥笔写下这堪称与天下第一联相媲美的长联，在众多文人墨客的赞咏中独占鳌头。于是，甲秀楼虽几经焚毁、重建，依然承载了历史的沧桑和沉淀，也是贵阳的标志性建筑。

欣赏甲秀楼的美，就是在此坐在干净的长凳上，与当地人喝一壶清茶，闲话家常，在历史的背景下体验市井人生。



到了贵阳，一定要到甲秀楼品茶、赏月。

### 提醒 夜游最美

如果不是特别喜爱古迹的游客，建议晚上去，甲秀楼的轮廓灯倒映在河水中，很漂亮。由于河水的缘故，夏天晚上很凉爽，是附近市民晚饭后的唯一选择，夜市也会较白天多，还可以观赏露天卡拉OK。




刺绣与挑花是贵阳传统民族手工艺的奇葩。



黔灵公园 池塘中有两排乌龟正向观音朝拜呢。

### 黔灵山 ★★★★★

 门票5元，弘福寺另加2元。动物园5元；

缆车票12元/人，往返16元/人。

位于贵阳市区西北角，公交1、2、13、16、10、12路。

如果想看到贵阳市的全景，那就登上山顶的“瞰筑亭”吧，除了能将贵阳市景色尽收眼底以外，还能感到贵阳市区真的很小。

黔灵公园集高原灵气于一身，以明山、秀水、幽林、古寺、圣泉、灵猴而闻名遐迩，清绝

于世，有“贵在城中，美在自然”之称。


弘福寺，为清朝年间一高僧云游到此创建，黔灵山也因此成为贵州名山。山上用青石修建了九曲之径，沿途有许多由放养而渐成野生的猕猴，弘福寺终年香火不断，香烟缭绕，前来朝拜的善男信女络绎不绝。


提醒 1. 人工湖 公园中的黔灵湖虽说是人工湖，景色依然怡人，衬以灵山遂成秀水，可以游泳的好处使之成为盛夏的热门选择。

2. 猕猴多 九曲径的猕猴很多，可以花1元钱买包猴食喂它们，当它们向你走来时，千万不要缩手，否则，同样以食为天的猴儿们会因此与你大战。

3. 清晨别去 千万不要一大清早去，晨练的人发出的各种声音和呼出的二氧化碳会令你游兴大减，节假日也会是人潮汹涌，建议下小雨或雨后去，别有一番情致。

青岩古镇 ★★★

 通票34元

 1. 贵阳河滨公园旁的郊区车站每天有班车前往，半小时一班，票价3元。

2. 在延安西路的客运总站坐从贵阳到惠水或贵阳到高坡的班车，在青岩下车即可。

3. 包出租车一般开价100元，可讲价到80元。

青岩古镇依山傍岭，墙都是用石头建造而成，大石屋连着小石屋，青苍苍一片，古镇的安静古意就来自这静默不语的苍然青石。

最有韵味的是一条叫“背街”的巷子，青苍干净的石板小路，白胡子老人躺在家门口的藤椅上轻轻摇着扇子。



青岩全景 青岩是贵州著名的文化古镇。巍峨的古城楼、纵横悠长的石板街、精美的石碑坊、错落的古民居……无不散发出悠远古朴的神韵。

这里还是一个中国儒、释、道三教与西方基督、天主教并存的地方。尖顶的教堂与巍然的碑坊遥遥相对，体现出古镇与生俱来的宽容与大度的胸怀。镇内古建筑均为明清两代建造，保存尚好。最有代表性的建筑当属石碑坊镇内还有迎祥古寺和史载“青岩教案”而闻名的天主教堂。古民居保存完整的南街干净宁和。



提醒 古镇的游和吃

1. 青岩豆腐和玫瑰糖是当地独有的小吃，不可错过。

2. 也可在花溪乘坐发往青岩、黔陶、高坡方

向的中巴前往，奇特的山水及独具一格的石板建筑是这里魅力之所在。青岩距贵阳市28公里，距花溪11公里。

### 天河潭 ★★★★★


50元（旺季）；40元（淡季）。贵阳西南郊23公里处，在市内河滨公园乘211路公交车可达。从天河潭乘索道到镇山村，再换船可达花溪。镇山村的农家饭颇有特色，不妨一试。

天河潭处处蕴含着江南水乡的精巧，无论你看从哪个角度看，都自成一景。此处主要是喀斯特地貌的地下溶洞群，大大小小的瀑布处处皆是，空气中弥漫着湿润柔和的水雾气息。景区还有天河潭苗寨，虽然风情浓郁、建筑独特、风味小吃很是可口，但似乎是专为旅游者而建，商业气息浓厚。

### 提醒 水洞和旱洞

1. 天河潭景区内有水洞和旱洞之分，一般先坐船游览，10人/ 船、10元/人，穿过银河宫后游览旱洞。2. 旱洞内人工痕迹过重，不看也罢。3. 游溶洞群时要小心跟着大批游客，极易迷路，在飞溅的水瀑中要想保持干爽亦非易事，建议穿即使湿透也不致狼狈的衣物，爱美的姑娘也要当心别成了花脸。

### 红枫湖 ★★★★★

1. 贵黄高速公路穿湖而过，贵阳市内的河

滨公园有旅游专线车，20 多分钟即可到达景区。2. 在延安西路、山林路社会客运车站乘坐前往清镇的客车，到了清镇后转乘到红枫湖的专车，票价1元。

☎0851-2623601

人工美景的典范之作。

20个世纪50年代，那些修筑电站堤坝的人恐怕不曾想到他们正在修筑的是一个国家级的重点风景名胜。红枫湖四周遍布红枫树，金秋时节枫叶似火，颇具诗情画意。景区内建有苗、侗、布依三个民族村寨，苗家吊脚楼、布依石板房和侗家的鼓楼、风雨桥错落有致，别具特色。在此，还可欣赏到当地的民族歌舞，接受侗族敬酒歌、苗家拦路酒等少数民族待客礼仪。但这个红枫湖民族村人工痕迹较重，另外注意，园内也有不少景点不值得一看，而且有些景点还要另收钱。



在贵州，随处可见的灿烂笑脸。

**提醒** 1. 游船价格 门票只是到达乘船码头，美景全在湖中的岛上，必须乘坐游船。游湖大船为30元/人，快艇50元/人，包个快艇300元。

2. 别穿短裙 登侗寨鼓楼需另缴费5元，木制



的楼梯很高且陡，穿裙子特别是短裙的女士可要当心春光乍泄。

3. 夜游 如果是夏秋两季，建议夜游，可避免日间酷热和暴晒，夕照极美，还能观赏少数民族歌舞表演，参加篝火晚会，尽兴而归。

4. 美食 在饱览美景之余可别忘了红枫湖的鲜鱼活虾，整桌的鱼宴价格在150~200元左右，大门一带的小店均可吃到，味道也不错。

5. 小心罚酒 在侗寨苗寨喝侗族拦门酒、苗家拦路酒时别用手碰盛酒的牛角，否则会被要求一口闷下整角的酒。

### 花溪公园 ★★★★★

8元 从贵阳到花溪可走高等级公路直达，路程20

多公里。也可在河滨公园旁的车站乘26路车至景区，8:00~17:30，每班20分钟。

被誉为“中国第一爱河”的花溪河在此蜿蜒而过，它见证了一个世纪的爱情宣言。当年巴金和萧珊欣然选择这里举行婚礼，后来著名画家徐悲鸿和廖静文在这里订下百年之好，现在的情人们也常常选择这里上演他们的爱情故事。太多的人文气息使花溪不屑于人工的雕饰，一切都显得非常安静、祥和、自然。


提醒 从花溪水库乘船至镇山村，再乘索道可达天河潭。


## 情人谷 ★★★

6元

情人谷原本叫做“显字岩”，因为一个美丽的传说而得名“情人谷”。谷内花果漫山遍野，可以攀岩、划船、漂流，也可以在谷里露营，通宵。



## 南江大峡谷 ★★★★★

旺季88元，淡季78元；休闲漂流（含观光门票）168元；激情漂流（含观光门票）188元。

在黔灵公园对面的旅游车站乘坐直达南江大峡谷的客车，到景区大门，进大门后有3公里路需要坐摩托车到峡谷码头，每人5元。

被称为“贵州的香格里拉”，以发育典型、气势宏大的喀斯特峡谷风光和类型多样、姿态各异的瀑布群为特色。峡谷全长四十多公里，最深处达三百九十八米，游客可借峭壁栈道游览，也可顺江漂流，漂流最佳季节为6月至10月。

## 香纸沟 ★★★★★

11元 在黔灵公园对面的旅游客运中心车站乘坐中巴直达即到。

一座简朴自然的山寨，分布着锅底箐、南靖寺、龙井湾、马脚冲等7个景区，承袭了近2000年前的古法蔡伦造纸工艺，专造民间祭祀用纸。有清澄的溪水、清静的山野、往复滚动的碾车、悬空而架的水渠和浓荫丛中的农舍。



南江大峡谷

## 吃喝贵阳

虽说没有自己独立的菜系，贵州菜却也能兼收并蓄。无论什么菜系到了贵阳都会融入“贵阳特色”，总体上说，口味跟川菜、湘菜颇为接近，只是具体的麻法辣法不尽相同。

提醒 1. 美食遍地 在贵阳，几乎所有的大街小巷都能找到好吃的酒店和小摊，好不好吃最简单的判别方法就是看人流量的大小。

2. 注意卫生 非一次性碗筷选用贴有消毒公司“已消毒”标签的。

## 推荐食街

吃喝玩乐似乎总是连在一起，所以不必担心消食问题。

合群路 著名的夜市小吃街，整条街上的小吃摊既省钱又无甚拘束。经营时间从傍晚至半夜，最多的是烧烤摊，鸡皮、鲜鱼、鸡杂、菜蔬，凡能烤着吃的东西都有；砂锅粉摊也是吃客最多的点。

黔灵西路 紧挨着合群路的黔灵西路是美食

较为集中的路段，麻辣烫、火锅、家常菜馆都是贵阳吃客集中之地。因物美价廉及店堂的平易近人而吸引了大批工薪阶层。四合院的家常菜，大营坡猪脚火锅值得推荐。

**新华路** 这条路上的馆子可以算是贵阳餐饮业的“品牌名店”所在，沿街的酒楼多为装修颇上档次且有特色的，重要的是菜都很好吃，只是比一般的馆子稍贵些，3、4个人吃一餐大概在100~200元左右。

**提醒** 新华路名吃

新华路以“百鸡宴”、“七里香”和“毛家湘菜馆”三家餐馆最有名气，如没有预订建议早一点去。

**推荐食处**



“兰州拉面”可能是中国最大的连锁店了，虽然贵阳的拉面馆不多，味道却还算正宗。

**金芦笙** 这是一家黔菜总汇，一楼是吃小吃的，附一楼是吃火锅的，二楼则是吃家常炒菜的，基本上贵阳市能叫得出来的出名的小吃，那里都有，吃完小吃还可以上二楼去品尝佳肴，其

中“宝塔盐菜肉”是他们的招牌菜。

老凯里酸汤鱼（省府店）不仅是凯里享誉省内外的经典火锅，还是许多“驴子们”去贵阳必吃的，鱼肉鲜嫩，汤汁酸香，其中还带点辣，每个人都能吃到独特的不同的味道。



清晨，贵阳的很多广场上常常见到这样的练剑人。

¥人均66元

📍云岩区省府路55号

☎0851-5843665

蔡家街阳朗鸡 这是一道把辣椒演绎到极致的菜。蔡家街的店面都为大排档，可不要因此而低估菜的味道。

🚌没有直达的公交和中巴，可乘4、5路公交车到东门，步行几分钟即到。

提醒 阳朗鸡 1. 这条街的阳朗鸡都不错，以唐记店的略胜一筹。2. 虽说是辣中极品，但若肠胃不好，也要三思。当然，到了贵州不辣上一把也是说不过去的。其实开始吃的时候并不感觉

辣，只是越吃越辣，越辣越想吃。3. 鸡血可生吃也可煮到火锅里，得事先告知店家。

杨姨妈丝娃娃（飞山街店）

丝娃娃就是用面皮包裹

素菜，然后加酱料吃。10个面皮一份，桌面上十几种菜随便自己配。

📍云岩区飞山街214-2号

☎0851-5289558

“大眼睛”肠旺面 肠旺面在贵阳可以说历史悠久，顾名思义自然是用肠、旺（猪血）当佐料吃的一种面。讲究的是面的制法，传统的是手擀鸡蛋面，这种面的特点是怎么煮都不会烂，有嚼头。

🚌位于公园南路53号，公交14、20路可直达。

🕒6：00～14：00



玫瑰糖 青岩玫瑰糖香甜酥脆、美味可口。周恩来、朱德、陈毅等到贵州视察到花溪时，都曾亲口品尝过。



古镇美酒 幽幽的桂花酒、清新的玫瑰酒、布依族的黑糯米

酒……看着街头的这些酒坛子，恐怕你都醉了。

## 夜游贵阳

贵阳的夜生活颇为丰富，到贵阳旅游，不必担心夜间生活的单调。

## 逛夜市

夜市对贵阳市民来说已经是夜间活动的主要内容，每天18：30 以后，只要不下大雨，市内主街道的人行道上夜市摊棚陆续出动，其中以合群路的饮食夜市和延安中路的百货夜市最为突出。


合群路小吃一条街 长约500米，沿街道两边人行道上小吃摊比比皆是，烧烤、砂锅系列、家常炒菜、甜品、特色小吃等等应有尽有（详见吃喝贵阳一节）。


## 泡吧

有人说贵阳的夜生活从九点钟开始。贵阳有影剧院10 余家，众多的保龄球馆、康乐宫、夜总会、酒吧和咖啡厅，是年轻人聚会的场所。各类的吧多集中在陕西路、合群路、北京路合南门

一带。

陕西路的酒吧街 贵阳夜生活最集中的地带，有多家夜总会、咖啡吧、酒吧、茶吧。年轻人和美女较多的酒吧有香格里拉，比较有名且情调不错的咖啡馆有昨日重现等。


 陕西路

 公交18路可到。

久库音乐酒吧 老板夫妇都是音乐人，多年来对音乐的执著，再加上幽雅的环境、和谐的气氛使得这里生意异常火爆。

 富水北路101号


中途咖啡 除喝啤酒、咖啡外，还可以射飞镖、看主人从各地带回来的图片，同时还是许多户外旅行爱好者的集中地。


 云岩区中山东路

喝茶

近来兴起的茶艺馆大都环境清幽，除了可以品尝到清香四溢的香茗，还可以观赏到民俗表演，最有名的，自然是扶风山麓的阳明祠。

近水楼 取“近水楼台先得月”之意，喝功夫茶和观赏台湾茶道的好去处，坐在临水的位子，恍惚如梦回旧日秦淮。

 大南门甲秀楼旁

 乘公交8、11、15路到南门下车，步行几分钟即可。

阳明祠 出月亮的晚上喝茶的上选之地，古代建筑配上古筝和琵琶，品上一口清茶，夫复何求！如若是中秋，桂花厅桂子飘香，再问明月几时有，很是享受。价格自然不菲。

📍东山 🚌公交6路可达。



少数民族娃娃

## 购物贵阳


贵阳有许多富有民族特色的工艺品、土特产品，其中较为出名的有牛肉干、辣椒、原木艺术、中药、苗银、图腾面具等，这些土特产名店大都集中在北京路一带。刺绣与挑花是贵阳的传统民族工艺，北京路的商店里，有不少手工制作的绣片，还有大量的蜡染制品，多从安顺等地收购而来，价格在几元到数百元不等。贵阳拥有许多富有地方和民族特色的工艺品、土特产品，其中较为出名的有牛肉干、辣椒、原木艺术、中药、苗银、牛角制品，以及粗犷古朴的图腾面具等。购物一定要注意讲价。



傩戏 到贵州有机会不要错过了古老的傩戏。

## 推荐购物

**市西商业街** 省内最大的百货小商品批发市场和集散地。高、中、低档全部一网打尽。只要不怕挤，想买什么都能买到，且省钱省事儿。

有两个进出口：一个是延安西路客车站，公交2、3、10、27路可达；另一个是大西门天桥下，乘坐公交2、7、14 等路可达。

**花鸟市场** 花鸟奇石、真假难辨的古玩字画、号称能治疑难杂症的草药、旧书市场、老建筑的木制门窗、有贵州特色的苗族刺绣、蜡染、傩面具以及猫狗宠物等等。

油榨街贵钢大门 公交5、8、10、16路可达。



贵阳很多市场上都卖烟丝，这种烟丝的味道久违却很亲切。

## 住在贵阳

贵阳的住宿条件相对于省内其他地区来说较好，拥有多家星级宾馆，但是并非所有的星级宾馆都名副其实。

在火车站和客车站附近是招待所和私营性质的旅馆集中地，价格比较便宜，只是私营旅馆安全问题不能保证。而且由于大规模的旧城改造，这类小旅馆和招待所的数量正日益减少。

## 提醒 景区住宿条件差

一般来说，从贵阳市区前往附近旅游景区不能当天赶回，而旅游景区的住宿条件相对较差，多以招待所为主，建议旅友前往条件可能相对好些的附近中小城镇居住。




难得一见的红色玉米

## 贵阳周边游


修文阳明洞★★★★

 6元

 在客运总站乘开往修文的长途车可达。

修文阳明洞是王阳明在贵州的主要讲学地点，据传也是其修道的地方，至今留有多处遗址，是王阳明晚年活动的主要场所，也一直是王阳明学术研讨中不能不提到的地方。

洛北河漂流★★★★

 可乘贵阳-都匀方向的列车，约1个半小时的车程；也可坐贵阳-贵定的长途汽车，走贵新高速公路，约1小时车程。到贵定再转到洛北河的专线中巴即可。

新开发的漂流景区，河水清澈、湍急，有惊无险的漂流吸引了大量游客。

# 西线

安顺

区号 0853

邮编 561000

西线快速攻略

游线1 黄果树→天星桥→龙宫（夜宿龙宫、黄果树、安顺均可）

游线2 织金洞→石头寨

感觉西线

有珍珠旅游美誉的西线之旅，是贵州旅游的黄金线路。黄果树瀑布作为中国最大的瀑布更是吸引了大批游客，也成为贵州的象征性景点，天星桥的瀑布群恰到好处地弥补了黄果树的孤单。而集喀斯特地貌之大成的龙宫和织金洞虽说同为溶洞，却各有其自身不俗的特征，不可厚此薄彼。

行在西线

公路

从贵阳到黄果树，有贵黄高等级公路连接，车程约2个小时；黄果树景区有直达昆明的公路，从昆明可乘长途汽车至景区。

游在西线



黄果树景区陡坡塘瀑布



石头寨蜡染 寨里寨外、河边桥上、随时可见点蜡、漂蜡的女性。

### 黄果树瀑布 ★★★★★

🚌旺季180元，淡季160元。门票包括黄果树、天星桥、陡坡塘。索道8元；景区内漂流160元。

🚌从贵阳乘一日游专线车，60元往返；或从安顺乘去往黄果树的中巴，车费6元。

徐霞客到此不禁赞叹道：“所谓‘珠帘钩不卷，匹练挂遥峰’，俱不足以拟其壮也，高峻数倍者有之，而从无此阔而大者。”于是，黄果树瀑布以其气势磅礴的雄浑姿态入选《中国国家地理》杂志中国最美的六大瀑布之一。只是，水源的缺乏使得河水倾泻而下犹如翻江倒海，这种壮观的奇景出现得越来越少了。

黄果树瀑布高74米，宽81米，是中国第一大瀑布，也是世界上最壮观的瀑布之一。

藏匿于悬崖半山腰瀑布之后的水帘洞可谓大自然妙绝之作。进入洞中，瀑布近在咫尺，伸手可触，其惊心动魄可想而知。

犀牛潭是大瀑布的落“脚”点，潭深17米多，一年之中很少有平静的时候，水雾在阳光照耀下生出一圈圈的彩虹，令人目眩神迷。

提醒 1. 最佳游季 虽说是四季皆宜的景点，但最好是选择夏秋丰水季节。

2. 石头寨 距黄果树瀑布6公里处有一布依族石头寨，这里不仅是石头的世界，也是著名的蜡染之乡。可在黄果树瀑布搭乘旅游专线车或当地“摩的”前往。

3. 拍照 拍照一定要下到犀牛潭边，那里的景色、视角和取光都是最理想的，千万不要和一大群人挤在去水帘洞的路上抢镜头，角度、效果均不好，而且经常会让其他的游人成为你照片里的主角。另有一些取景的最佳地方：一、取瀑布全景，以观瀑亭为佳，可以远眺整个黄果树瀑布的全貌；二、取彩虹，以“水帘洞”三字石碑旁为佳处，技术好的可照出双重彩虹（上午此处为折射区）；三、望水亭，可以鸟瞰黄果树瀑布飞流直下的雄姿。

4. 最大的手扶电梯 亚洲最大的手扶电梯就

在这里，足有300 多米，上下一次5~6分钟，票价50元。

天星桥 ★★★★★

🚌通票60元

🚌黄果树有专线中巴至天星桥，也可乘脚踏车约10分钟即至，5元。

如果用气势磅礴来形容黄果树瀑布，那么天星桥则是玲珑秀美。天星桥得于自然的灵性，各种景色既可以各成一景，也可以相互融合浑然一体，这是天星桥最值得玩味的构景造物之法。

提醒 可乘索道 走到尽头可乘索道回行，俯视脚下奇石碧水，错落有致，直追仙家盆景。

龙宫 ★★★★★



龙宫

🚌通票120元

🚌龙宫距离黄果树瀑布很近，可一起游览。在贵阳火车站和安顺火车站有许多“黄果树、龙宫一日游”的旅游专线车，尽可选择。如果单游龙宫，也可在汽车站门口包小巴，10元/人。

龙宫一带是全世界水旱溶洞最多、最集中的

地方。中心景区就星罗棋布着大大小小的水、旱溶洞90 余个，获世界吉尼斯纪录。至今，还有很多美丽的溶洞没有开发出来。龙宫凭借洞最长、洞中瀑布最高、天然辐射最低被称为洞中的“中国三最”。景区南沿的漩塘以漩水之奇、短河之多和洞中佛堂之大而被称为水中的“国内三绝”。

**提醒 可治病** 龙宫又称五进龙宫，缘于5个大小不一的水上宫殿，据说这里是天然辐射最低的地方，对高血压之类的病有特殊疗效。

### 购物西线

安顺三刀、蜡染、傩戏面具、布依地毯、镇宁的波波糖，均是贵州著名的特产。

### 住在西线

如果不赶时间的话，建议住在性价比较高的安顺市内。如果对住宿条件要求不高，还可以住在靠近景区的农家旅馆，房价不会超过100元，其中一些楼上设有观景露台。




高低错落、井然有序的石头寨民居。

### 西线周边游

织金洞 ★★★★★


 120元；观光票20元。

 1. 从贵阳第一汽车服务站（延安西路46

号）搭乘班车，车费60元，约4小时，在离织金不远的三甲下车，然后乘三轮摩托或包车去景点。

2. 从安顺汽车北站搭乘长途车，末班车18:00 出发，注意把握时间。

3. 从织金县打车至景区（23公里），或在织金县汽车运输公司院内乘坐直达景区的车。


 0857-7812018

《中国国家地理》杂志曾对织金洞作出这样的评价：如果你一生只想去一个洞穴，那非织金洞莫属。看来它号称“全国第一的地下艺术宝库”、“举世无双的岩溶博物馆”并非浪得虚名。以大、奇、全为特点，洞内岩溶堆积物达40多种，其中银雨树、霸王盔、百尺垂帘、卷曲石等为镇洞之宝。囊括了世界溶洞的各种类型，是目前世界上已发现的、保留了最原始面貌、最完备景观的一个巨型溶洞。


提醒 游洞须知


1. 因路况不太好，行程时间可安排得多一些。2. 在洞里一般能遇到旅游团队，可混入其中，不然一人在巨大的溶洞中徘徊易生恐惧。

马岭河峡谷 ★★★★★

 门票80元；天星画廊33元；漂流价格：马

岭河峡谷漂流分三段，上段138元，中段168元，下段168元。


 贵阳长途汽车总站有到兴义的长途汽车，然后从兴义乘中巴到马岭河，车费2元，乘出租车15~20元。

 0859-3122666

马岭河峡谷是湍急的河水与地下暗河合力把地表撕开的一条裂缝带。河谷总长80公里，其中景色最美的一段约7公里，在这短短的峡谷两岸，共有长流和汛期瀑布60 多条，特别是彩虹瀑布，阳光透过漫天水雾变得七彩迷离。彩崖峡和壁挂崖，顾名思义就是如彩画和壁挂式的峡谷峭壁。而万峰林的兵戈之气更令人惊叹不已。始于20世纪90年代初的谷底漂流，由于天然落差达200 多米而险情迭起，也更具冒险意味。

提醒 漂流 建议心脏不好或水性较差者不参加漂流。

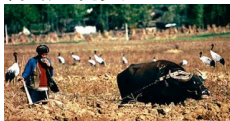
草海 ★★★

 从贵阳或安顺乘火车→六盘水市→威宁（169公里），也可从安顺直接乘汽车至六盘水，视到达时间，可选择傍晚和清晨观鸟。晚上可住草海宾馆（条件较差）。

贵州西部威宁自治县城东边的草海国家级自然保护区，是我国比较少见的高原淡水湖泊，可看到国家一级保护鸟类——黑颈鹤等170 多种珍

稀鸟类，风景也不错。

提醒 1. 观鸟时间 每年11月～次年4月初，对于专业的鸟类研究人员，观鸟的时间可以适当延长，观鸟的种类有黑颈鹤、灰鹤、白鹤、草鹭、白肩雕、白尾海雕、黑翅长脚鹬、斑头雁、鹭鸶、赤麻鸭等180 余种。2. 注意防寒 由于海拔高，草海湖面温度较低，建议带防寒的衣服、帽子和手套。3. 摄影观鸟爱好者最好带望远镜，摄影爱好者带好变焦镜头。



威宁草海里的黑颈鹤将耕牛当成了觅食器。

# 南线

都匀

区号 0854

邮编 558000

南线快速攻略

游线1 小七孔→水春河峡谷→大七孔


游线2 徒步穿越茂兰喀斯特森林

提醒 都匀

都匀是南线旅游的一个重要中转站，交通较为便利，从贵阳到湛江、南宁和柳州方向的列车均在都匀停靠。都匀火车站就在市中心。

都匀汽车站

都匀市剑江北路 0854-8332221

主要发往贵阳、凯里、荔波、三都等州内各地县，是都匀最主要的汽车站。

感觉南线

这里有世界上同纬度地区绝无仅有的原生性生态系统——茂兰喀斯特森林，是粗犷多变的岩溶景观和秀丽清新的森林世界的完美结合。“上有森林，下有洞林，石头上长树，岩峰里盘根”正是荔波樟江景区的形象描述。三都的水族村寨可以感受到这一古老民族的源远流长。

行在南线

铁路

从贵阳到湛江、南宁和柳州方向的列车均在

都匀停靠，再转汽车至小七孔。贵阳到都匀的专线旅游列车为K9434 次，2小时便可到达，或者直接做到麻尾，再从麻尾转车。

### 公路

可乘贵阳-新寨的客车至麻尾下（约3个半小时），换乘汽车至小七孔，行程约1个半小时。


小七孔至大七孔行车约30分钟，从大七孔至荔波约2小时车程，再从荔波到樟江。




荔波漳江风景区

### 游在南线



#### 水春河峡谷漂流 ★★★★★

 水春河30元；水春河峡谷漂流约需170元（包括保险费、车费和回来的船费）

 到荔波县城坐小三轮车，到漂流游客中心即可。

水春河风景区全长6公里，是樟江风光最为秀丽的一段，以布依族古寨水春寨而得名。水春河以险峰、峭壁、滩急、密林而独具一格。景区内的水春河峡谷漂流，将近3个小时，历经29道浪，到龙王洞才结束。


### 小七孔风景区 ★★★★★

130元 从麻尾火车站乘中巴车可达，14元。包车50~60元。

景区得名于响水河上一座建于清道光年间的小七孔桥。景观与九寨沟颇有几分相似，特别是水的颜色一点都不逊色。最具九寨神韵的则是“卧龙潭”和“龟背山森林公园”的“野鸭池”。

### 大七孔风景区 ★★★★★

55元；游船20元。

可从小七孔坐中巴或马车到达，费用10元，有班车可乘，3元。

与张家界的金鞭溪有些相似，但比较起来更加原始粗犷一些。有东方凯旋门之称的“天生桥”，一座大山中间天然形成一个窄长形的巨大拱门，门洞下有急流奔腾而过，极具气势；另外，“恐怖峡”和“风神洞”也非常有特色。



大七孔风景区附近



小七孔桥





小七孔景区的68级瀑布



原始的民族习俗

茂兰喀斯特原生态森林 ★★★

 50元，由森林保护站收取。保险5元（可

选）。 荔波汽车站有去金城江的大巴，经过茂兰自然保护区入口，约11元/人。

茂兰喀斯特森林的发现使得喀斯特在世人眼中的颜色由单调的灰色变成了绿色，于是世人称其为“地球腰带上的绿宝石”。这里是中国最大的亚热带原始森林，有许多珍稀树种和野生动物。徒步穿越整个森林需3天时间，当地没有提供食宿的地方，游客得自带食物和睡袋、帐篷。

大门附近的几座山上居住有布依族村民，村与村之间相隔甚远，每个村庄最多不过二、三十户人家，层层叠叠的群山，云雾缭绕，屋旁古树苍然，颇有上古之风。

### 提醒 通讯

森林里手机几乎没有信号，走到比较开阔的地方，才有微弱的信号。村里唯一的一台电话在村长家开的小店里，电话费很贵。



绚彩贵州

### 吃喝南线

荔波县城是全国的卫生县之一，规划齐整，街道宽敞，晚上主街道上灯火辉煌。该处的烧烤

是一绝，一条小吃街几乎都是烧烤摊，一桌一个碳盆、一个烧烤架，自烤自食，不可不尝，价钱极为便宜。



### 住宿南线

当地条件最好的是荔波县城的“阳光大酒店”，其余的都只相当于招待所级别。小七孔景区内也有住宿，条件一般。

### 提醒 住在景区门口

进入景区的大门口有几家旅馆，比景区内的便宜，可以考虑住在景区门口。但是如果确实要住在此处，必须用门票在小七孔出口处进行登记，第二天进入景区时才不必重复买票。

# 东线

镇远

区号 0855

邮编 557700

东线快速攻略

方案一

游线1 贵阳乘火车→施秉（250公里，大约5~6个小时到达），乘船游阳河三峡（42公里），预订杉木河漂流，夜宿施秉，游览施秉。

游线2 杉木河漂流→施秉，如时间允许，乘车至黄平（施秉→黄平34公里），游黄平飞云崖（距黄平12公里）。

方案二

游线1 镇远古镇→青龙洞→ 阳河→夜宿施秉

游线2 云台山→杉木河漂流

感觉东线

贵州东线的主要风景是阳河及梵净山自然保护区。独特而悠远的古镇风韵，建于悬崖峭壁的古建筑群，兼备娱乐和探险刺激的杉木河漂流，使这条旅游线路与日俱热。原始生态保存完好的梵净山自然保护区，更是令你充分领略大自然的雄奇，并有机会观赏到金丝猴和稀有植物珙桐。

提醒 游阳河风光 游阳河的风光虽然一般，但是环境保护得很好，在河上能看见水鸟，河水

清澈，河两岸的深山里有不为人知的苗寨。

准备与咨询

气候与游季

年均温度17℃，年均降水量1200 毫米，属中亚热带湿润气候。最佳旅游时间：5～10月。

行在东线

市内交通

景区之间多有中巴车开通，交通方便。镇远县城内以三轮摩托车为主要交通工具，城内每人2～3元，到当地人认为是城外的青龙洞3～5元。



苗家欢歌

游在东线

旉阳河三峡 ★★★★★

🚶 门票40元；船票100元。

🚌 在贵阳坐火车或从贵阳长途汽车站搭乘客车至镇远，然后转乘至施秉的车，告诉司机在景区下车。从玉屏到镇远可乘中巴，凯里到镇远有

班车。

☎0855-5722327/5721096



湄阳河

有“天然水墨画卷”之称。河水以色彩多变取胜，两岸奇峰异石上的纹路和色彩也丰富多样。湄阳河的景观有五绝：最神奇的是“破镜重圆”，最秀逸的是“三叠水”，最壮丽的是“孔雀峰”，最险要的是“一线天”，最博大的是“卧佛岭”。下湄阳河谷，是湄阳河风景名胜区的精华所在，以峡奇、峰险、水绿为主要特点。



镇远古镇

镇远古镇 ★★★

🚌乘贵阳-玉屏的旅游列车到镇远站下车，火车站门口有许多中巴车和三轮“摩的”等候，随到随走，10分钟左右即到县城，极方便。

有人说镇远是一幅“朴素中见珍奇，淡雅中显神韵”的水墨画，经过两千多年依然保存完好。走到偏僻的古巷子里，才能体味古镇的自然和纯朴。镇远的巷子是幽静的，依山就势，爬坡上坎，拐弯抹角，这是独一无二的。千百年来，镇远古城保存着水陆并行、前街后河的格局。错落有致的民居，古码头边拴着的站着鱼鹰的小船，蹲在河边石阶上的洗衣女子……



提醒 1. 交通 县城内可乘三轮“摩的”，也可坐船游览，城区一般2~3元，若有更多要求需临时讲价。

2. 龙舟节 每年农历五月初五，是镇远的传统节日——龙舟节，届时会有规模盛大的划龙舟比赛。

3. 古镇“新颜” 如今古镇已被不和谐的新建筑破坏得没有气氛了。

青龙洞 ★★★★★



60元



位于镇远城边，在镇远县城步行可到。被誉为“西南悬空寺”。

集儒、释、道、会馆、桥梁及驿道建筑文化于一身，是国家级重点文物保护单位，也是省内最为壮观的古建筑群。33 栋单体建筑均依山就



势而建，在**舞阳**河边的中河山悬崖峭壁间展开飘凌之势。

景区内分为祝圣桥、中元寺、紫阳洞、青龙洞、万寿宫、香炉岩六大景观。

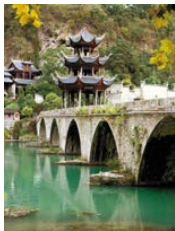
提醒 防滑

最好穿防滑平底鞋。

云台山 ★★★

50元 云台山位于施秉县城以北13公里处，距镇远古城仅15公里，从镇远坐车到施秉，或乘直达云台山的专线中巴，约40分钟车程，即可游览。


景区地形起伏明显，经年云飘雾绕，若隐若现，主峰海拔近千米，崖顶建有许多佛寺道观，最早的建筑始于明代，至明末成为道教胜地，影响颇广。



镇远山水

杉木河漂流 ★★★★★

185元

从镇远乘车到施秉，可先游览云台山、杉木峰。杉木河享有“矿泉河”的美誉，河水晶莹碧绿、清澈见底，两岸山峰秀丽挺拔，河道曲折有致，有惊无险，成为生态环境游的上上之选。杉木河景区游览以漂流为主。

提醒 1. 住宿 夏秋两季逢有月色的夜晚，可在杉木河边的竹楼住宿，借月色漫步河边。不过得准备灭蚊器具，不然就得让蚊虫们饱餐一顿了。


2. 最佳漂流季节 每年6~9月，10月份视天气情形而定。

3. 穿平底凉鞋 从大门到杉木河，需步行40分钟左右，全是下山，沿途风景颇佳。建议穿平底凉鞋。



农村集市

## 飞云崖 ★★★★★

位于黄平县城之东约12公里处，距镇远70余公里。可分别从贵阳、镇远、施秉三地乘车前



往，都有长途客车及专线旅游车直达。

明朝年间即成为名胜。飞云崖藏于公路旁的一个山弯内，被蓊郁林木所环围，其古建筑保留了清代时期南方古建筑的风貌特征，多依势而建。这些已被汉化的宗教建筑，颇有园林建筑的味道。



贵州的少数民族的节庆活动丰富多彩，布依族的六月六、苗族的跳场等。

### 铁溪 ★★★★★

50元 在镇远祝圣桥头坐观光电瓶车到景区，单程6元。

五十回的《儒林外史》，却用了三回的篇幅描写镇远，写到了“龙神嫁妹”的地方——铁溪。可以说铁溪是一个集神话传说和美丽风景于一体的地方。虽然不像九寨沟的水变化多端，但铁溪水蓝得具有大海深沉的气质。

一句话推荐景点

## 玉屏侗乡

潯阳河在此与沅江汇合，水域极广，风景优美，处处可见具有侗乡民族特色的鼓楼、吊脚楼、风雨桥等，自然景观也很秀丽，可乘贵阳→玉屏的旅游列车直达。

## 吃喝东线

当地居民喜食酸汤，以酸汤鱼最为出名。另有一些风味特色菜，如腌鱼、蕨粑、特制腊肉、坛子肉等。

**提醒** 香格里拉火锅店在阳河大桥旁边，有一家香格里拉火锅店，一般20元/人。

## 购物东线


主要土特产：生漆、三七、木耳、香菇天麻、油桐籽、陈年道菜。另外还有民族服饰及精美的盛装银饰，精致古朴的民族工艺品如蜡染、泥哨、草编、竹编等。

## 住在东线

镇远县城没有高档的酒店，现正努力改善住宿条件。私人经营的宾馆中条件最好的是腾龙宾馆，员工的服务近乎五星级。各景点都有住宿，一般为招待所级别。

## 东线周边游

### 梵净山 ★★★★★

旺季110元，淡季90元。索道往返160元，单程90元。



乘火车直接抵达贵州省最东端的玉屏，然后坐中巴到铜仁，再从梵净山宾馆附近乘坐到江口或梵净山的中巴，票价约10元/人。



0856-6222156



可住山顶招待所（离景点有一段距离），30元/人，也可到金顶脚下的寺庙中求宿，以便第二天清早观云海和日出。

7000 多级台阶使梵净山有“通往佛国的天梯”的称号。

国家级自然保护区，也是贵州省内最壮丽巍峨的山峰，最高峰——红云金顶海拔高度达2494米。

山顶著名的景观有万卷经书、蘑菇石等，最奇妙的是山际风云变幻莫测，突然云开雾散之时，如画美景横空出世。

景区内原始动植物生态保存完好，有珍贵的桐、冷杉、长苞铁杉等古老植物，以及黔金丝猴、红面猴、华南虎、娃娃鱼等众多稀有动物，还有种类繁多的蛇。

关于佛教的传说和景观更显出梵净山的卓尔不凡。在金顶至蘑菇石一带，如果运气好的话，能看到梵净山佛光幻影的奇异景观。



蘑菇石

### 提醒 爬山须知

1. 从大门方向走，只能沿黑湾河步行上山，约需30分钟左右。
2. 爬山时会特别热，头上最好搭一张毛巾，爬山时间慢的约需5~6小时，快的也要3~4小时，有滑杆。沿途没有或很少有卖吃的，最好自己带一些干粮。
3. 夏季当心蛇，沿山路走一般不易碰到蛇，可别另辟蹊径。
4. 山地风云变幻莫测，选择好天气上山，否则遇上大雾有什么景观都看不见的遗憾，能见度差的天气还需十分注意安全，千万别站在悬崖峭壁边上。

# 东南线

凯里

区号 0855

邮编 556000

东南线快速攻略

游线1 朗德上寨→西江千户苗寨

游线2 车江侗寨→丰登寨→宰荡寨

游线3 岜沙寨→增冲鼓楼→小黄

行在东南线

进出

在黔东南地区旅游主要的交通方式为公路，

进出以铁路为主。

游在东南线

凯里 ★★★

黔东南苗族侗族自治州的首府，素有“百节之乡”的美称，民族传统节日多达135个。早晨从凯里出发，中午在雷山停留，傍晚可到榕江，进入侗乡的第一站。



侗族高脚楼

提醒 1. 吃住条件较好 凯里作为首府，相对于黔东南其他地区要繁华得多，吃住条件也比较

好。

2. 购物点 大十字一带晚上有夜市，颇热闹。营盘路民族宾馆附近每逢周末有集市，主要集中交易苗族绣片、银饰以及有少数民族特色的小物件。

西江千户苗寨★★★★

🚶100元 🚌现在交通已经比较方便了，新修了公路。从凯里有到西江的车，车费24元。

🌳山下住宿的价格70~100元/人，也可住半山的苗家乐，30~50元/人，还可观赏日出和日落。附近的西江邮政招待所可提供住宿。单人间30元/间，其他2~6人间价钱在15~20元。有公共卫生间，不能洗澡。邮政招待所对面的民政招待所，单人间30元，3人间15元/床。

西江，是中国仅有的、世界无双的千户苗寨。据说西江苗族是蚩尤第三个儿子的后裔，长久以来苗族的原始生态依然较完整地保存了下来。到了西江苗寨有时间的话最好住上一天，夜晚的苗寨更有别样的风情。



西江千户苗寨中的少女

提醒


1. 西江苗寨已经出现了商业化的趋


势，想体验纯朴民风的游客还是尽早去。

2. 这里的特产是各种各样的苗家银饰，别忘了挑选几样喜欢的买回去。

3. 建议在苗家里吃地地道道的农家饭，每餐每人15元左右。


### 车江侗寨 ★★★★★

从榕江县城坐三轮车只需1元。另外任何去从江方向的小巴都经过此地，也只收1元。

珠郎娘美塑像的旁边临江有几家民居都可以住宿，20~30元/床。


榕江县得名于都柳江边成排的榕树，至今县城还有40余株百年上下的榕树，榕江有着号称“天下第一侗寨”的车江侗寨和举世闻名的车江大坝。

### 朗德上寨 ★★★★★

在凯里汽车站搭乘中巴直达朗德上寨的风雨桥，票价9元，非常方便。

朗德上寨是全国重点文物保护单位，也是清咸丰同治年间苗族起义领袖杨大六的出生地，游客到此可亲身体验为迎接贵宾而设的12道拦路酒。

### 隆里古城 ★★★★★

在凯里搭乘至锦屏的客车，然后转乘至古城的旅游客车即到。

始建于明洪武年间，我国南方保存最好的古

军事城堡之一，可能是黔东南唯一全是汉族居住的古镇，因唐代著名诗人王昌龄曾被贬谪于此而出名。

### 肇兴侗寨 ★★★★★

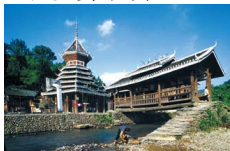
🚶‍♂️免费 🚌黎平汽车南站有直达的客车

距今已有840多年的历史，黎平县最大的侗寨，也是最古老的侗寨之一。近800户人家，3800人，是世界上最大侗族聚居群落，民族风情浓郁，被誉为“侗乡第一寨”。五座鼓楼群、五座戏台、五座风雨桥，其中鼓楼群被列为世界之最。

### 小黄 ★★★★★

🚌小黄没有班车。可在高增搭二轮摩托车，要价30元，可讲价，路况极差，做好心理准备。


小黄是侗族地区远近闻名的“侗歌窝”，其自成体系，魅力独特，曾到法国表演。平时只有独唱、对唱，几个人的合唱也可以听到，真正的侗族大歌只有在节日的时候才能听到，最隆重的是农历八月十五中秋赛歌会。



增冲鼓楼 它是贵州省境内规模最大保存最好的侗家鼓楼。


## 一句话推荐景点

### 宰荡

著名的宰荡位于距榕江县城20公里处的大山之中，在榕江有车前往。



侗家传统的“干栏”楼房、独具魅力的田园风光、青石铺就的街巷异常迷人。

### 增冲鼓楼

从榕江坐去往停洞方向的农工车；或从江包吉普车去，往返约200元。


从江以鼓楼家族中最年长的增冲鼓楼闻名，鼓楼22层宝顶不用一钉一铆，为全木结构，考古和建筑研究价值颇高。

### 岜沙寨

10元 在从江搭小面的前往，车费3元。

岜沙男人的服饰、头饰，如同日本武士，令人难忘。

### 丰登寨

从榕江乘开往黎平的客车到丰登坳下，步行百米左右即至。📍村寨就在321 国道的边上。

沿着榕江到黎平的公路前行约40分钟，可达一个叫丰登坳的地方，那里隐藏着一个鲜为人知的世外桃源般的美丽侗寨-丰登寨，古道夕阳，木楼人家，民族民间音乐的绝唱-侗族大歌也在这儿回响。

### 吃喝东南线

当地饮食以酸汤系列为特色，最出名的就是酸汤鱼了，另外，春节期间熏制的腊肉是冬天的主要食物。最有特色的要数烤香猪，香猪是一种长不大的小黑猪，肉极好吃。

购物东南线

特产：榕江蜜橘、柚子、柑、贵阳糟辣椒。

# 北线

区号 0852

邮编 563000（遵义）

564000（赤水）

北线快速攻略

遵义

一日游方案

游线1 遵义会议旧址→娄山关→息烽（集中营、温泉）

二日游方案

游线1 遵义会议旧址→海龙囤→娄山关赤水

游线1 赤水→四洞沟瀑布（午餐）→十丈洞

→返回赤水市内

游线2 赤水→燕子岩→桫欏自然保护区

提醒 苗族刺绣

对苗族刺绣有兴趣的游客，可在凯里或沿线的少数民族村寨留意，包括村民头上戴的银饰或身上穿的衣服上的袖片都可以问价，不过比较集中的还是在凯里。

住在东南线

黔东南州首府凯里的住宿条件相对较好，沿线其他县城的住宿条件多为招待所级别。

游线3 赤水→竹海→天锣地鼓

感觉北线

因为“遵义会议”和“四渡赤水”，再加上

息烽集中营，无疑使这条线路成为革命传统教育的红色之旅。而知名度极高的国酒茅台，给遵义带来了“酒乡”的称号；至于有着千瀑飞流，壮美的丹霞地貌，以及早在侏罗纪就生长的古老子遗植物桫欏的赤水，则远远超越了一条赤水河的意义。



行走在贵州，就是在欣赏一幅流动的民族风情画。

## 准备与咨询

### 气候与游季

遵义地区气候温和湿润，冬无严寒，夏无酷暑。到遵义市区旅游一年四季皆可，衣食住行都比较方便，景点对季节也无特殊要求；赤水风景区最好选择5~10月，春冬两季太冷。

### 行在北线

#### 市内交通

遵义市区交通发达，公交车和中巴车较多，还有出租车，因此不用担心在遵义的交通问题。

赤水市内交通比较方便，到景区都有专线车。

### 提醒 客车站


遵义有4个客车站，分别在火车站、体育馆、客车总站、和平路，这些车站都有发入贵阳的车，20~50元。在体育馆的客车站，还有桑塔纳，70元，交通极为方便。


### 提醒 市内交通价格

遵义市内中巴1元，出租车白天5元，22:00以后为10元。而在赤水景区内游览多以步行为主。

### 游在北线

#### 十丈洞瀑布 ★★★★★

40元，学生和军人半价。

赤水市区有旅游专线车前往，车票10元；也可从赤水包车去，120~150元/天。

十丈洞瀑布高76米、宽80米，是仅次于黄果树瀑布的又一大瀑布。不过，它比黄果树瀑布多了丹霞地貌的奇观。瀑布与丹霞地貌相伴，独一无二。四面临空、高10米、直径7米的“万年石伞”仿若专为游人遮挡飞瀑而生。登上离石伞不远的“擎天石柱”，一碧万顷的原始森林风光尽收眼底。

提醒 1. 周边景点 附近还有西河电站侧面的会水寺石窟，有8尊造型各异的佛教摩岩造像，值得一看。

2. 小心水珠 拍照时注意飞溅的水珠弄湿镜头。

3. 农家菜 品尝一下这里的特色农家菜，比如筒筒饭、筒筒笋、老腊肉、豆花儿等。



苗家小银角



又一个“天仙妹妹”




“短裙”苗



芦笙在苗族人心目中的地位非常重要，有谚语说：“芦笙不响，



五谷不长。”

## 中洞瀑布 ★★★★★

 离十丈洞瀑布不远，可作一线游览。

如果说十丈洞瀑布充满阳刚之气的話，那么中洞瀑布就似温婉的大家闺秀，轻轻盈盈、安安静静地展示她的柔美祥和，因此成为中国帘状瀑布的经典之作。

## 杪椌自然保护区 ★★★★★



 25元  从赤水客车站乘到遵义或习水方向的车，在葫市金沙镇下，车票12元。

这是我国第一个国家级杪椌自然保护区，面积133 平方公里，总数达4万株，其茂密程度令人很难相信这些状如巨伞的美丽蕨类植物是和恐龙同时代，在地球上几乎绝迹的“活化石”。杪椌树够年头，水也显得很深沉。这里环境清幽，颇有些原始森林的感觉，很值得一看。

## 提醒 防滑

景区小路全是青石板铺成，长有青苔，建议穿防滑的鞋子。

## 燕子岩景区 ★★★


 25元  赤水市文化广场有专车前往；也可乘到十丈洞瀑布的车，在燕子岩下，车票7元。


高岩上曾有大量燕子聚集而得名，有一落差极大的瀑布从岩上飞落，景致极美。



稻草人

## 竹海 ★★★

 25元（学生和军人半价）

 位于赤水城东南40 多公里，从赤水乘专线车可达，淡季可能会没有；包车约需150元。

以浩瀚如海的竹林风光为主，其中以“天锣”、“地鼓”景观最为奇特。“地鼓”是一块巨型的红色砂砾岩石阶梯，游人行至其上，岩石便会发出擂鼓般的声音，因而得名“地鼓”。最奇特的是360 级石质阶梯中，有240 级可闻擂鼓之声，而其余的120 级，无论脚步声多重均无声响。“天锣”距“地鼓”约1公里，是座高约数十米的圆弧状丹崖绝壁，游人在此处交谈，话音便会在绝壁之间回响。

提醒 景区内蚊子和小虫较多，最好不要穿裙子、短裤，并带上风油精、清凉油。

## 四洞沟瀑布群 ★★★★★

🎫30元，学生和军人半价。🚌从赤水乘专线车前往，车费5元。

小家碧玉似的瀑布群。四洞沟瀑布群分布在四洞沟的山壑竹海里，瀑布各有千秋，活泼可爱，常常在不经意间出现在眼前。



竹海风光

## 遵义会议会址 ★★★★★

🎫免费 🚌位于遵义老城子尹路80号，遵义市内有多路公交车直达。

☎0852-8222785

就是在这幢两层木结构的中西合璧建筑中，召开了被视为中国革命史上转折点的“遵义会议”，而今会议室内的陈设基本保留了当年开会时的原貌。

## 娄山关 ★★★

🚌可在茅草铺车站乘坐到桐梓县城的车，在娄山关下即可，车费10~15元。

黔北险隘，自古为兵家必争之地，因娄山关之战，使红军取得了长征以来的第一次胜利，“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”更令

娄山关闻名遐迩。

### 海龙囤 ★★★

🚌在茅草铺乘坐到高坪方向的中巴车，2元；到了高坪后转乘到海龙囤的专线车，车费5元，约20分钟即可到达。

居群山之巅，是播州土司杨应龙的祖先利用地形修建的土司城堡，贵州境内目前仅见的一处大型军事建筑与宫殿建筑合二为一的遗址，也是当今中国乃至亚洲保存完好的中世纪城堡遗址。



吊脚楼在贵州的苗、侗、瑶、水等民族聚居地随处可见。

### 一句话推荐景点

#### 葫市摩崖造像

🚌位于赤水东边37公里处的葫市，可从赤水乘车前往。

赤水河葫市滩右岸上的石壁之上，共有15尊像高1.5米左右的摩崖石刻造像，其题材多以佛教菩萨、力士为主，尊尊造像均极为逼真生动，且神态造型各异。

## 杨粲墓



30元



位于遵义市东南约10公里的遵义县永安乡境内，从遵义乘长途车前往。

西南地区迄今为止发现的面积最大、雕刻工艺最精湛的墓穴。其中雕刻共190块，分为人物、动物、植物、文字和仿木建筑五大类。

## 吃喝北线

遵义的饮食口味与贵阳接近，详见本章“吃喝贵阳”一节。

赤水以“全竹宴”最为出名，还有风味独特的竹笋火锅、赤水豆花、泡椒系列等。

## 推荐食处

赤水人民北路是饮食一条街，那里餐馆林立，各种汤锅味美价廉。赤水的夜市以东门码头、转盘、市中区等最热闹。赤水延安中路的竹工艺制品一条街，竹扇、竹簧茶叶盒、竹雕工艺品等一应俱全。尚家湾市场、荷花池、康佳集贸市场，都是当地土特产品的集散地。

## 遵义的小吃

羊肉粉、豆花面、黄糕粑、三香包子、大肉面、桐梓牛肉干、方竹笋、播州凉粉、臭豆腐、空心面、绿豆粉、百合粉。

## 购物北线

## 推荐购物

遵义 茅台酒、董酒、珍酒、鸭溪窖酒、习

水大曲、鸡蛋糕、竹器、柑桔、龙眼、荔枝、竹笋、干辣椒、五倍子、百合粉。赤水 赤水盛产楠竹，竹工艺品赤水香扇、竹荪、竹笋均为特产，晒醋为全国四大名醋之一。赤水荔枝皮薄、肉厚、核小，清香甜润，乃佳品。另有传统特产玉兰片。

**提醒 步行街** 遵义市的步行街在遵义会议会址附近，一头靠近公园路，另一头出去就是红旗路。这一带有许多卖小商品和特产的小店，价格还算公道。



梯田是贵州一道随处可见的特色风景。

## 住在北线


**遵义** 市内有多家星级宾馆，住宿不成问题。其中位于遵义市红花岗区中山路103号的湘山宾馆条件较好。

## 北线周边游


息烽温泉 ★★★

🚌乘遵义-息烽温泉的旅游专线车可达。

位于息烽县城以北41公里处，距贵阳110余公里，距遵义70 多公里，气候宜人，温泉终年不涸，水温在55℃左右，适合洗浴。周围自然风光秀丽，是度假疗养胜地。


 游泳池门票25元；中池门票48元。

茅台镇 ★★★★★


 从遵义忠庄或春天堡车站搭车至仁怀，30分钟一班，然后在仁怀市长途客车站右侧的云龙宾馆外面搭车到茅台镇，20分钟路程，票价3元。

位于仁怀市赤水河畔，有著名的茅台酒生产基地。

桐梓小西湖 ★★★

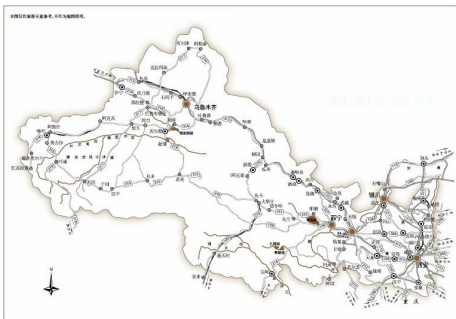
 从遵义乘到桐梓的火车、汽车均可到达。因张学良和赵四小姐曾在此生活过而令人遐思。

蜀南竹海 ★★★★★

 从赤水乘汽车可达。

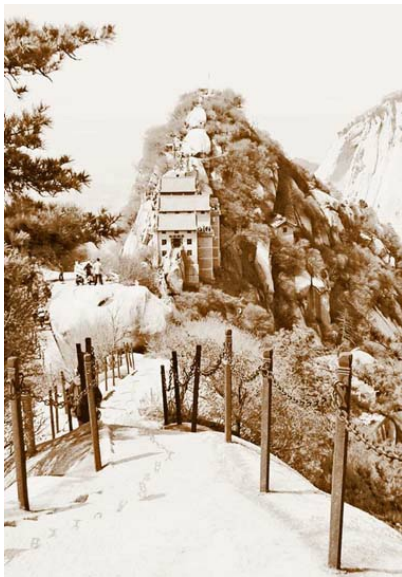
蜀南竹海与赤水竹海森林公园相邻，属宜宾市所辖，方圆120 平方公里，是国家级风景区。（可参看本书“四川-成都周边游”一节）

# 西北地区



景点交通示意图 陕西·青海·甘肃·宁夏·新疆

# 陕西



自助游：

中线：秦俑之旅 咸阳→宝鸡→西安→渭南  
→韩城

北线：黄土高坡民俗之旅 铜川→延安→榆  
林

南线：历史名城之旅 汉中→安康→商洛

## 探寻唐风古韵

安

→ 西安

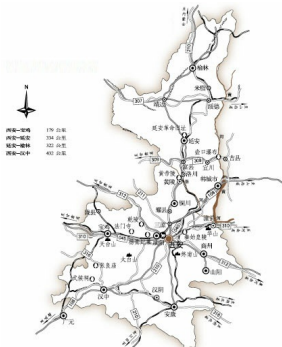
线路四：西安→铜川→黄陵→富县→延安→

富县→宜川

## 重走红色路线

宁→定西→兰州→白银→中宁→银川→灵武→盐

池→靖边→安塞→延安→黄陵→铜川→西安



## 陕西省景点交通示意图

# 西安

区号 029

邮编 710000

西安快速攻略

西安市内的旅游景点挑重点的走马观花也得1~2天，如果对历史古迹感兴趣，就尽量把安排给陕西历史博物馆的时间放得宽松些，最好单独安排一整天，这会让你觉得“不虚此行”。老城墙最好是在傍晚去爬，否则烈日下那种古朴的气息所剩无几。



## 感觉西安

**阳刚** 如果每座城市都有性别的话，西安算得上最具男性气质的城市。厚重的城墙、灰黄的色调、沉积深厚的古都帝王之气，使得这座城市难容丝毫的阴柔。这里的人吃饭习惯用的超大海碗和不时传来的吼出来的秦腔，都分明传达着一种专属于男性的粗犷和沧桑。

**失落的世界** 作为一个旅行者，西安给人更多的是一种失落的感受。遍布古都的历代遗迹中最常见的就是小贩。想想秦始皇兵马俑在翘首企盼着你，也就无怨无悔了。

提醒 古城西安“二十年改革看深圳，百年变迁看上海，千年沧桑看北京，五千年文明看西安”、“江南才子北方将，陕西黄土埋皇上”，作为中国人西安实在是不得不去的地方。陕西人说，陕西的版图就是一个跪姿的兵马俑，看看地图，确实有几分神似。

准备与咨询

气候与游季

年均气温 $13^{\circ}\text{C}$ ，冬季平均气温 $-1^{\circ}\text{C}$ ，夏季平均气温 $26^{\circ}\text{C}$ 。春秋季节为西安旅游的黄金季节。夏季来一定要带太阳镜、防晒霜。另外，南方游客到西安后一定要多喝水，很多南方人来西安后会出现嘴唇干裂等情况。

提醒 高峰期 因为西部旅游正在日益升温，而西安又是著名的旅游城市，每年的5月、10月黄金周这里的游客人数众多，最好避开高峰期，以免造成不方便。



西安城市风光 在西安街头，可以看到广告宣传牌上写道：“华

夏源地，千年帝都，丝路起点，秦俑故乡”。


行在西安


市内交通


出租车排气量1.8L 及其以下车型（包括目前现有的捷达、富康、普桑、桑塔纳2000 及3000 等车型），起步价6元/2公里，之后1.5元/公里。排气量1.8L 以上车型（包括红旗、中华、东方之子、帕萨特等车型），起步价8元/2公里，之后2.4元/公里。

游在西安

陕西省历史博物馆★★★★★

 免费开放，每天限量4000张。

 5、24、26、27、30、401、710、521、601、716路在翠华路下车。

 8：30～18：00（夏）；9：00～17：00（冬）。


陕西地方史陈列大厅展出了从蓝田猿人至鸦片战争的史前、周、秦、汉、魏晋南北朝、隋唐、宋元明清七大部分历史，是了解真正的陕西文化的最好去处。

陕西历史博物馆建筑本身是一座“中央殿堂四隅崇楼” 式的仿唐建筑群，古朴典雅、气势宏伟，门票凭身份证领取，发完为止。

提醒 国宝

馆内现今收藏唐墓壁画400 余幅，其中“马球图”、“狩猎出行图”被定为国宝。

大雁塔和小雁塔★★★★

 慈恩寺50元；登大雁塔30元；登小雁塔50

元。

🚌大雁塔：5、19、21、24、27、41、303、501、601、715路，小雁塔：18、21、29、32路

大雁塔具有印度佛教建筑色彩，给人以质朴敦厚的感觉。慈恩寺是西安城内最有名的建筑，玄奘法师是该寺的第一任住持方丈，至今已有1300多年历史。

而位于城南荐福寺内的小雁塔无论以家世背景还是建筑艺术来讲，都比大雁塔逊色，两塔遥望是唐代长安保留至今的重要标志。

提醒 虽然不像大雁塔那么出名，但是小雁塔景色清幽，能让人全身心放松，非常值得一去。




钟楼 西安钟楼是历史文化名城西安的重要标志之一。


城墙 ★★★★★40元 从火车站乘5路、603、611路均可到达。西安城墙在全国都是首屈一指的，如果不到城墙走一走，就等于没有到过西安。昔日的城关如今成了市井生活的一部分。


提醒 古城墙上骑单车古城墙上有自行车出租，一般1.5小时以上起租，正好够转完一圈。

**提醒** 古城墙下听摇滚 西安是中国摇滚重镇，这里不仅出了许巍、张楚、郑钧等摇滚歌星，而且摇滚歌厅众多。比如地下摇滚集中的力博琴行、绿洲琴行、南门酒吧、1+1 酒吧等等。在省体育北环一层的2008-98 酒吧也是西安的摇滚基地，被称为西安的无名高地。

**碑林博物馆 ★★★★★**

 旺季75元；淡季50元。

 乘14、239、402、710、704路公交车到博物馆站下车

 8:00~18:45（夏）；8:00~18:00（冬）

喜欢书法的人可以在大量的名家真迹中大饱眼福。

**提醒 省钱大法**

想要买景点半价票，不需要千辛万苦去借学生证，买一张陕西旅游年票就都免费了。年票有98 和168两种，景点不同，但绝对划算。邮局、邮政所、利安电超市都有售，不用身份证，给一张一寸照片就可以。

**吃喝西安**

西安“美食之都”的称誉可不是盖的，牛羊肉泡馍、腊汁肉、葫芦头、凉皮、饺子、肉丸胡辣汤、粉汤羊血等等，绝对是对你味蕾的极大挑战。不过，话说回来，并不是所有游客都能享受

得了这些美食，有些南方人会大摇其头，对着美食空感叹。

## 推荐小吃街

西安的美食文化虽然了得，但是能集中这些美食于一体的街道并不多，仅有的几条美食街也并不是很完美，所以，要想吃到地道正宗美味的西安小吃，还需要探路。不过，如果时间有限且对美食不挑剔的话，去美食街尝一尝也可以。

**钟楼美食街** 钟楼美食街位于西安最繁华的地段，是众多传统老店的聚集地。钟鼓楼广场的德发长饺子馆、同盛祥饭庄，东大街的西安饭庄、老孙家饭庄、五一饭店、春发生饭店、西安烤鸭店，每一家老店都值得食客仔细品玩一番。

**回民街** 鼓楼旁边就是大名鼎鼎的回民街，米家泡馍、白家粉蒸肉、贾三灌汤包、定家小酥肉、红红酸菜炒米、里木烤肉、老冯家酸梅汤、黄桂柿子饼、镜糕、涮牛肚、粉蒸肉、羊肉饼、烤羊肉、酱卤制品等等，再来一瓶掺杂着西安人儿时回忆的冰峰汽水，特色的清真小吃混搭地道的西安美食，是西安本地人和游客在这里摩肩接踵，大快朵颐的原因。夜色下的回民街灯火通明，热闹非凡，是夜游西安的热门目的地。

**提醒** 回民街以回族人为主，请尊重民族习惯，避免不必要的冲突。



去西安旅行，一定要去西安回民街逛逛，在那里仿佛渗透着西安这座古城最原始的文化。

## 夜游西安

走走老城墙，或者是到钟鼓楼广场转转，再到夜市吃点小吃。这里有个小建议，品尝西安小吃最好就是几个朋友一起沿着夜市溜达，每样都尝一点，否则美味太多只能捧着肚子遗憾。

### 提醒

1. 小巷、喷泉 湘子庙街北侧的德福巷是一条不足1公里的青石路，那里汇聚了几十家酒吧、茶馆、咖啡馆。大雁塔北广场有全亚洲最大的音乐喷泉，晚上要看音乐喷泉的话一定要赶早，那里看的人非常多，建议提早离开，否则连车都打不到。音乐喷泉开放的时间是周一到周五：12：00、20：00，周六、日以及节假日：10：00、12：00、14：00、16：00、18：00、20：00。

2. 大唐芙蓉园 位于古都西安大雁塔之侧，是展示盛唐风貌的大型皇家园林式文化主题公园。虽然人造痕迹太多，但是晚上的夜景还是很不错的，晚上还有水幕电影和歌舞表演。



# 临潼

区号 029


邮编 710600


## 临潼快速攻略

西安市距临潼30公里，西安火车站等地有大量小巴、出租车拉客到临潼，另外，火车站的公交306 和307路发往临潼，约1个多小时可以到达，对于时间稍宽裕的朋友是个不错的选择。一般游览临潼景区1日即可，也可以在临潼住宿，那里有旅馆和招待所。

## 游在临潼

秦始皇兵马俑博物馆 ★★★

淡季120元，旺季150元（12月、1月、2月为淡季）。导游费30元。

在火车站乘东线旅游车、306路公交车到兵马俑站，约1小时可到。这趟车可顺路到华清池。

面对秦兵马俑，那种无法控制的惊讶、沉迷、陶醉、感动是每位细心游客能够领略到的，这也是陕西之行最重的一笔，世界上再也不会有这么一个地方站着这么多士兵等待你这么久。

现在的兵马俑博物馆占地面积20 多公顷，其中一号坑16000平方米和二号坑17000 多平方米的大棚建筑以及新建成的综合陈列大楼是展览的主要场所。尤其一号厅，展出了约6000个真人



大小的兵马俑，过道上还可以看到当年项羽大军火烧咸阳的黑色痕迹。陶俑形象逼真生动，比例匀称准确，千人千面，互不雷同。塑造手法精细，就连陶俑脚上所穿布鞋底针脚线也是疏密有致，头发、胡须、衣带，还有嘴角的那一丝或怒或笑的细微表情，仿佛面对的是被施了魔法而僵硬的远古士兵队伍。

360° 电影环幕放映厅，几十分钟的电影粗略地介绍了秦从统一中国到灭亡的过程，场面拍得很宏伟，特别是千军万马从你身边360° 地厮杀，很有气势，仿如置身其中，可惜喇叭的质量太差，严重破坏了现场感。

### 提醒 兵马俑坑

秦陵兵马俑坑位于秦始皇陵以东约1.5公里处，史书未见记载。1974年当地农民打井时偶然发现几个陶俑残片，于是这个震惊世界的第八奇迹才得以重见天日。1979年占地16000平方米的一号坑遗址大厅及展馆开放，而在发掘一号坑的同时，又在1976年找到了二号、三号坑。1989年三号坑向公众开放，1994年二号坑向公众开放。

### 秦始皇陵 ★★★

与秦始皇兵马俑博物馆实行“一票制”管理。从火车站乘一日游汽车或乘306路公共汽车。



铜铸马车 在秦始皇陵封土西侧出土的彩绘铜质车马，这是迄今为止中国所发现的年代最早、形体最大、结构最复杂、制作最精美的铜铸马车。该博物馆采用在半空中架设高科技中空玻璃游廊的方式，让游客们俯视原址，非常有味道。



陶俑身材高大，一般在1.8米左右，形态各异，表情逼真。

位于西安临潼地区骊山北麓，是我国现存最早的帝王陵之一，也是中国古代帝王陵墓中规模最大，保存最好的陵园之一。陵墓土丘背靠骊山，面对渭水，规模宏伟，蔚为壮观。据《史记·秦始皇本纪》载，他从即位时开始建陵，用工70余万人，历时37年。内设机关无数以防盗贼，墓中奢华壮丽，各种珍宝器皿，灌注水银如

江河大海。在陵西500米发现大量劳役墓坑，陵东1500米就是著名的秦始皇兵马俑。对于墓穴内部，根据最新考古发现，确认其地宫就在陵园封土堆下，内部设计极其高明。近年勘探，发现有水银存在，但因陵墓设计复杂，至今没有找到一个完善的方法发掘。

### 骊山森林公园 ★★★

🎫70元；缆车35元。

🚌从火车站东广场乘游5路可到；也可在参观完华清池后步行前往。

☎029-83820601

为纪念西安事变的兵谏亭、烽火戏诸侯的烽火台、石翁寺等景点位于骊山公园之中。可以乘车至后山，然后从正门出公园，山脚处即为华清池。

### 华清池 ★★★★★

🎫旺季110元（3月1日～11月30日），淡季80元（12月1日～次年2月30日）；长恨歌218元。

🚌从火车站乘914、915、游5路公交在华清池站下车即到。

华清池是陕西有名的温泉。

唐玄宗每年和杨贵妃在此过冬，其中“莲花汤”是唐玄宗李隆基沐浴之地；“海棠汤”是杨贵妃沐浴汤池。近年在原遗址基础上按照华清

宫原貌修建了仿唐博物馆和园林。园内东南部是环园故址及西安事变时蒋介石下榻的五间厅。东北部为对游人开放的温泉浴室。现在又增加了实景演出《长恨歌》，据说很是打动人心。



华清池热泉

# 咸阳

区号 029


邮编 712000


咸阳快速攻略


咸阳附近以汉唐时期墓葬为主要游览项目，比较有名的包括汉高祖刘邦长陵、杨贵妃墓、汉景帝阳陵、顺陵等。可从西安火车站广场乘车前往，选择重点陵墓作1~2日游，咸阳的交通很发达，铁路、航空、公路均可以进出，是著名的旅游城市。

游在咸阳

乾陵 ★★★★★

旺季（3~11月）联票85元，乾陵单票46元，永泰墓和懿德墓26元，章怀墓15元；淡季（12月、1月、2月）联票40元，乾陵单票25元，永泰墓和懿德墓15元，章怀墓5元。

可在西安火车站东广场乘坐游3路公交车直达乾陵。每日一趟。8:00 出发，15:00返回。车程约2小时。票价：单程18元。黄金周会加车。淡季1月~3月停运。

8:00~18:00

乾陵位于西安西85公里的乾县梁山上，是唐高宗李治与女皇帝武则天的合葬墓，是世界上唯一一座两个皇帝合葬陵，也是唐代18座帝王陵中唯一没有被盗的。乾陵以山为陵，海拔1049米，

呈圆锥形，规模宏大，气势雄伟。陵园面积240万平方米，当年建有宫殿楼阁378间，历经战乱被毁，仅存石刻碑碣，气势犹存。




乾陵藩臣像 乾陵前立着无头的六十一藩臣像，能令六十一个藩国俯首称臣，大唐盛世可见一斑。

### 提醒 太子墓

乾陵附近的懿德太子墓是已发掘墓葬中等级最高的墓葬；唐章怀太子墓的墓内壁画极为精致，可以考虑顺便前往，距离乾陵5公里左右。

### 汉阳陵 ★★★★★

旺季90元，淡季（1、2、12月）65元。景区内可免费乘坐的旅游观光车。

1. 从西安乘游4路公交车可直达汉阳陵。

2. 从咸阳火车站乘5路公交车即可直达汉阳陵（8：00～18：00），正点对开一个班次，票价4元。

汉景帝与皇后合葬的陵园，位于西安往北22公里，咸阳市东部渭城正阳乡张家湾北。陵园主

要由帝陵陵园、后陵陵园、南区从葬坑、北区从葬坑、陪葬墓园、刑徒墓地等部分组成。在近200座从葬坑和近万座陪葬墓内，一列列武士俑气势威武；一排排仕女俑美目流盼；猪、马、牛、羊等动物陶塑更是成群成组。这些文物遗存真实地再现了汉代的宫廷文化和社会生活，被誉为20世纪中国重大考古发现。

### 杨贵妃墓 ★★★

🚌从西安城西客运站乘开往宝鸡北线的客车，在贵妃墓站下。

地方不在大，有美人就灵。在这样的地方埋葬着这样一位大美人，祭完之后想象力纷飞。曾经的绝代风华，现在的孤单寂寥。



与大山一样的帝王陵——唐昭陵

### 昭陵 ★★★

🎫15元；昭陵博物馆20元；邮资纪念邮票21元。

🚌从咸阳出发，咸阳汽车站乘咸阳至烟霞、赵镇方向的汽车，在昭陵博物馆下车。从西安出发，城西客运站坐西安至烟霞、赵镇方向的汽车，在昭陵博物馆下车；或者坐西安至礼泉方向

的汽车，在礼泉下车改乘礼泉至北屯的班车在博物馆下车。

昭陵位于西安西北60公里处礼泉县东北部的九宗山上，是唐太宗李世民的陵墓，占地两万公顷，是世界上规模最大的帝王陵墓。在他墓前有著名的六骏石刻浮雕，陵周围有功臣贵戚陪葬墓，现已确定的有167座，包括魏徵、李靖、尉迟敬德、房玄龄等功臣墓以及公主、嫔妃墓等。文物甚多，反映了唐初时期艺术成就，1979年建成昭陵博物馆。



20世纪最壮观的考古成就-秦始皇陵兵马俑坑。

茂陵 ★★★★★

📍旺季46元，淡季25元。

🚌从西安城西客运站或咸阳汽车站乘坐不走高速公路的开往兴平方向的班车，在兴平市符家桥下车，转乘11路公交车直达。

茂陵位于西安北40公里处的兴平市东北，汉武帝刘彻的陵墓，这一带共有汉帝陵5座，故此地称为五陵原。汉武帝最大的功绩是开辟了“丝

绸之路”，茂陵的规模也是5座陵墓中最大的，曾营建53年，墓为封土丘，平顶锥形，高46.5米，四面有墙围护，底部每边长240米。陵周围有功臣、后妃等陪葬墓20多座，其中最著名的就是霍去病、卫青的墓，以霍去病墓前石刻最为珍贵，建有茂陵博物馆。

霍去病墓位于茂陵东北500米。墓前墓上有大批石刻，其中跃马、卧象、野猪等16件大型石刻作品，是我国发现最早、保存最完整的大型成组石刻作品。尤以主像马踏匈奴最为珍贵。

# 宝鸡

区号 0917


邮编 721000


宝鸡快速攻略


法门寺距离宝鸡和咸阳的距离要比西安近多了，建议不走回头路，游玩西安后向西至法门寺，然后到宝鸡，从宝鸡返程。陕西有东府西安、西府宝鸡之称，说明宝鸡在陕西的重要地位，这里的手工艺品，民风民俗堪称陕西经典。

游在宝鸡

法门寺 ★★★★★

旺季120元（3～11月），淡季90元（12～次年2月）。

西安市内可乘火车站广场的游2路公交车前往，也可以在城西客运站坐去扶风县的客车。宝鸡市内可以在火车站旁的长途汽车站乘坐去扶风县的客车。到扶风县后，再转乘小公交到法门寺博物馆。

8：00～17：30

位于扶风县城北约15公里的法门寺镇，距西安约120公里，原名阿育王寺。唐初改名法门寺，是一座历史悠久的佛教名刹，塔内奉藏佛祖释迦牟尼的真身舍利，素有“关中塔庙之祖”的美称。1981年塔身半面倾毁，1986年重修时发现

唐代地宫，总长约21米，面积31.84平方米，是迄今发现规模最大的供奉佛祖舍利的地下建筑。出土4枚佛祖释迦牟尼指骨舍利和供奉舍利的大批唐代珍贵文物。

地宫里的碑文记载，佛指舍利一直藏在法门寺塔基内，唐高宗曾将佛舍利迎至洛阳，武则天也曾迎请供奉。在法门寺西侧的法门寺博物馆内有展品300多件，其中有佛经、碑石、瓷器、琉璃器、茶具、法器、金银器、八宝重函、壶门玉棺等稀世珍宝。



法门寺

### 太白山森林公园★★★★★

🚌旺季100元（3月1日～11月底），淡季60元（12月1日～次年2月底）；索道全程60元，单程35元。

🚌在西安火车站乘到宝鸡的客运车，走高速路，到兰家南下车，再转乘开往汤峪的车在终点下车；也可在西安火车站东广场乘游2路公交车，经法门寺至太白山。

☎0917-5712313

太白山横卧在陕西太白、眉县、周至三县境内，是秦岭山脉主峰，海拔3767米。因山顶终年积雪，银光四射，故称太白。古代著名诗人李白、杜甫、柳宗元、韩愈、苏轼等都游过这里，写下了许多著名诗篇。太白山还有许多古建筑，庙宇14处，石碑5 通，铁碑10通，铁佛110 余尊，木雕像64 尊，还有铁钟、铁炉等。“太白积雪”是著名的关中八景之一。太白山主峰顶上的大爷海、二爷海、三爷海3个大湖泊，池水清澈见底。

太白国家森林公园位于太白山北坡汤峪河流域，距西安110公里，建有疗养医院，每天可供2000人洗澡，数百人住宿。前山已开辟成为旅游区，道路畅通，风景秀丽。

提醒 1. 行程 因为路途遥远，建议最少两天行程，否则太匆忙。

2. 登山须知 登山游玩时，一定要按照已经开发好的登山路线行进，特别是徒步的游客，不要随便离开主路。这样可以防止迷路，同时也避免遭遇山中的大型野兽，发生不测。

# 华山

区号 0913


邮编 714000


华山快速攻略


可从西安前往华山，下午至华阴，游览西岳庙，夜晚登山，清晨在东峰看日出。山顶晚间寒冷，当地人出租棉衣。山顶食品和水的价格较贵，最好自备。

游在华山

华山 ★★★★★

 180元，与西岳庙实行联票制。华山索道旺季往返150元，单程80元；淡季往返80元，单程45元。专线旅游车票：20元/人（往返）。

 西安火车站广场有华山一日游专线车（游1路）。

 0913-4360508



断崖千尺、形如刀劈的险峻华山。

位于华阴县南的华山南依秦岭，北濒临黄河，东距西安120公里，在五岳中以险峻称魁。华山共有东、西、中、南、北五峰。东、南、西

三座奇峰，海拔均在2100米以上，中、北二峰稍低，南峰最高为2160米。

玉泉院是攀登华山的起点。由玉泉院入山南行，过五里关、石门，经莎罗坪、毛女洞、十八盘即到一处面积开阔的青柯坪。稍作休息，看看道观、岩洞，再向“回心石”进发。从“回心石”向上是华山第一险千尺幢的370多个台阶，而后是百尺峡、仙人桥，此刻即便是真的回心转意也晚了。

登临北峰——云台峰，只有一岭南通，南下到擦耳崖，挽索而上天梯，经日月崖到苍龙岭。苍龙岭长约110米，宽不足1米，是通往东、西、南、中的唯一通道。登至中峰——玉女峰沿小道东行可到东峰。东峰是华山观日出的最佳山峰，又名朝阳峰。著名的“鹞子翻身”就在东峰。

在东峰的东崖上，有一块形如手掌的巨石壁，名曰“华岳仙掌”，为著名的“关中八景”之一。转向南峰，南峰顶有仰天池、黑龙潭和老君洞，壁上历代游人题词较多。由南峰向西北方向经小路可通西峰——莲花峰，峰顶有翠云宫、舍身崖、杨公塔和镇岳宫等名胜古迹。然后原路返回到玉泉院，这就是著名的“自古华山一条路”。



陡峭的华山

### 西岳庙 ★★★★★

位于华阴东3公里，距华山8公里，是历代帝王祭祀西岳华山的祠庙，始建于汉武帝时，现存建筑为清代重建。包括山门、五楼门、棂星门、金城门、殿堂等建筑，雄伟壮丽，庙内珍贵碑刻繁多，是陕西省较大的古建筑群。

# 长安

区号 029


邮编 710100

长安快速攻略


长安县位于西安以南17公里，附近的寺院庙宇众多，如果有兴趣参拜建议包车一日游。


游在长安

兴教寺 ★★★★★

 10元（学生半价）



 在西安南门车站乘往引镇的班车可达。

 029-85937335

 7:00~19:00

兴教寺位于西安南部长安县杜少陵原旁，为唐代八大寺院之一，是唐高僧玄奘的遗骨迁葬寺院。现存玄奘和他的两大弟子窥基（尉迟敬德之侄）、园测（新罗人）3座墓塔为唐代建筑，其他建筑均被战火焚毁，后重建。唐肃宗李亨题塔额“兴教”，从此名为兴教寺。

香积寺 ★★★

 10元  从西安乘322、游9路可到。

香积寺位于长安县韦曲镇西南，被视为净土宗发源地的神禾原上。建于唐中宗神龙二年（706年），是为了纪念佛教净土宗创始者善导法师而建，原寺庙大部已毁，仅存善导法师舍利

塔，高33米，8层砖塔。东侧有一小塔传为法师弟子的墓塔。




长安香积寺


### 华严寺 ★★★

 免费

位于西安南长安杜曲镇少陵原，为唐代著名的樊川八大寺，是华严宗的发源地。建于唐德宗贞元十九年（公元803年），现存唐代建筑砖塔两座，为华严宗宗师杜顺之陵塔。

### 草堂寺 ★★★

 旺季25元；淡季15元。

 在西安市朱雀门外南关客运站搭乘开往户县的中巴，跟乘务员说在草堂寺下车。

户县城东南30公里圭峰山下，寺院规模不大，建筑多为近代重建。但“姚秦三藏鸠摩罗什舍利塔”极为特殊，这是为了纪念龟兹著名法师鸠摩罗什而建，推断为唐代作品。塔身高2.33米，8面12层，用玉白、砖青、墨黑、乳黄、淡

红、浅蓝、赭紫八种颜色玉石镶刻而成，被称为八宝玉石塔。日本日莲宗视草堂寺为祖庭，每年前来参拜。

# 陕北

铜川

区号 0919

邮编 727000

延安

区号 0911

邮编 716000

榆林

区号 0912

邮编 719000

陕北快速攻略

陕北之行主要涉及铜川、延安、榆林3 处地区。铜川旅游景点以人文古迹为主，如果你已经游历了西安，那么这里是否安排停留就不重要了。

陕北行的重点就在延安，时间充裕再去古柏林中拜祭轩辕黄帝。时间安排在2~3天，西安到延安的车程约需7小时。榆林地区的旅游景点有红石峡、镇北台、七星庙等，但是真正吸引人的是尚未开发的陕北民俗，适合摄影爱好者自行探索。

感觉陕北

米脂的婆姨、绥德的汉子 就像众多消失中的传说一样，美丽的米脂婆姨、伟岸的绥德汉子不知去向。两座相连的小城和陕北其他城市一

样，慢慢地将历史丢弃，尘土风沙加上不断的车来车往，经过时连注视的欲望都没有了。或许只有在深岭窑洞中，黄土高原深处，才有信天游里那样的纯粹陕北。

准备与咨询

气候与游季

陕北延线年平均气温在10℃左右，属于干旱半干旱地区，旅游途中黄土、风沙大，注意相机保养。

行在陕北


当地交通


陕北的城市都不大，景点也没有西安附近那样密集，所以租车是节约时间快速游览的好方法。原则上包车砍价的基础是每公里1元钱，这个价格是出租司机能接受的最低价格，加上往返、等候、路况原因，每公里价格在1.2~1.5元。

游在陕北

铜川

唐玉华宫遗址·滑雪场 ★★★★★

通票41元（含1元保险费）含玄奘纪念馆、冰雕艺术长廊参观区、石窟寺

在铜川乘3路公交车在玉华宫下车可达。

提醒 冬季滑雪场游乐项目参考价格

1. 滑雪板租赁：平时每套60元/小时，100

元/2小时；元旦、春节（元旦3天，春节7天）每套80元/小时，140元/2小时；全天价为每套230元，整个冬季统一不变。滑雪板租赁押金500元/套。2. 雪圈、雪爬犁租赁：每套30元/小时，50元/2小时，80元/小时，全天120元。租赁押金200元/个。3. 滑雪服、滑雪手套、滑雪帽租赁：滑雪服10元/套，滑雪手套每双2元/次，滑雪帽每只5元/次。滑雪服出租押金20元/套。



喜庆中透着浓郁的陕北乡土气息。

### 药王山石刻 ★★★★★

🚶40元

🚌从铜川市内乘18路公交车可直达。

🚗从西安出发，沿西铜一级路行至耀州区南出口，沿210国道至耀州城交警队再向前大约200米，向东按路标行驶即到。

耀县城东2公里处，由5座小山峰构成，为隋唐时期名医孙思邈晚年隐居的地方。明朝把他所撰写的药书刻碑5块立于山间。

延安

### 壶口瀑布 ★★★★★

🚶91元

🚌可从宜川县城乘中巴前往，票价8元。延安火车站斜对面的汽车东站有车发往壶口，票价26元，每天只有7：30一班，中午左右

到壶口。从西安出发，可以乘火车到富县，再搭车到宜川。也可以在西安城东汽车站乘西安到壶口的专线车，早上6：30 发车，下午3、4点返回。



唐玉华宫

壶口瀑布位于陕西省宜川县境内秦晋大峡谷河段，被美称为“金瀑”。滔滔黄河奔涌到这里时，河岸陡然变窄，原本300米余宽的洪流突然被紧紧约束在50 余米内，河水更加汹涌奔腾，最终从20 余米高的断层石崖飞腾跌落，好像无数条金龙在腾跃，声势惊人，形成了“雷首雨穴”、“万丈龙槽”、“彩桥通天”等种种奇观。

壶口瀑布有两个最佳观赏期，一个是春季的4~5月份，山桃花开，冰崖消融，叫做“三月桃花汛”；二是秋季9~11月份，雨季刚过，秋风乍起，常有彩虹出现，称作“壶口秋风”。这两个时期水量充足稳定，瀑布声势最为雄壮。而冬日时，瀑布凝结为冰，堆银砌玉，别有一派风光。

提醒 观赏瀑布要特别注意安全，不要站得太近。前往壶口路途较远，最好带些食品，路上

食用。壶口当地可住宿的地方既少又贵，不如赶回宜川县城住宿。



瀑布边有许多头扎白羊肚毛巾，典型陕北农民装扮的老头牵着打

扮得新娘一般的毛驴等人拍照，当然是要收费的。

### 黄帝陵 ★★★★★

🌿旺季91元；淡季51元。

位于陕西省黄陵县城北1公里桥山上，轩辕黄帝，是传说中原各民族的共同祖先，陵高3.6米，周长48米，有清代碑文。根据《史记·五帝本纪》“黄帝崩，葬桥山”而确定此地为真正的黄帝陵所在地。桥山满山古柏、其中千年以上的超过3万株，是我国面积最大的古柏林地。

### 革命圣地游 ★★


延安革命纪念馆

🌿免费开放 🚌市内乘1、3路公交车可达。

位于延安市王家坪。宣传展览1935~1948年中共中央在延安和陕甘宁边区领导中国革命的历史资料。


王家坪革命旧址


 免费，每天接待3000人。

 市内乘1、3路公交车可达。

这里曾经是中国人民革命军事委员会和国民革命军第八路军总部（即后来的中国人民解放军总司令部）。现保留有朱德、彭德怀旧居。

凤凰山革命旧址


 免费，每日接待2000人。

 市内乘2、3、6、12、16路公交车可到。

位于延安西南凤凰山。1937年毛泽东、朱德等同志及红军参谋部在此驻扎，并给张国焘分裂主义路线定性。后因日军飞机轰炸而迁至杨家岭。

杨家岭革命旧址


 免费，每日接待3000人。

 市内乘1、3路公交车可到。

位于延安西北3公里杨家岭。这里发起过整风运动，召开过第七次全国党代会，毛泽东同志发表了《在延安文艺座谈会上的讲话》。



枣园革命旧址

 免费，每日接待3000人。

 市内乘3路公交车可到。

位于延安西北8公里。内有当年修建的“幸福渠”、毛泽东等人的旧居。

南泥湾革命旧址

 免费  在宝塔山下的桥头乘去南泥湾班

车，车费约7元。


位于延安东南50公里。1941年春为了粉碎国民党对陕甘宁边区的经济封锁，中共中央命令八路军三五九旅在南泥湾开荒。3年时间将原来的荒山野岭开垦成陕北的好江南。


提醒 新增景点

陕西延安市增加了新闻纪念馆、抗大旧址、中宣部旧址等6个红色旅游景点，供游人参观。

榆林


姜氏庄园 ★★★


20元，为邮资门票。

在米脂县搭乘班车即到

建于清朝同治年间。园内砖、木、石三雕艺术十分讲究，体现出独到匠心的建筑科技和历史艺术价值，是陕北罕见的庄园建筑。

红石峡 ★★★

30元，为邮资门票。

可在市区搭乘出租车或乘坐3路公交车到红石峡站下车；乘坐旅游专线也可到达。

又名“雄石峡”。红石峡红岩对峙，杨柳成荫，长城穿峡而过，榆溪河奔腾不息，被称为万里长城第一胜景。还有陕西省最大的摩岩石刻群，吸引了众多的书法爱好者参观游览。

购物陕北

推荐购物

**安塞剪纸** 陕北剪纸包含秦、汉之风，风格既纤细秀美，又粗犷大方，粗中见巧工，土中观美感，堪称生活中的艺术。

**红枣** 产于陕北山区一带。由于温差大，故含糖量高。肉厚个大，香甜可口。

另外，主席像、腰鼓等是陕北旅游景点最常见的摆设。

**住在陕北**

延安的住宿条件比较好，有大型的宾馆和饭店可供选择，标准间一般在180元左右，设施都不错。

但是最有特色的住宿地应该是窑洞。杨家岭有一个准三星的石窑宾馆，非常具有特色，每到点灯时分，宾馆的灯都亮起来，一排排，犹如满天的繁星点缀，非常壮观，不过价格不便宜。延安的私家旅馆相对便宜些，每天30元左右，但卫生条件及设施需要考察。



民间传统婚礼

# 陕南

汉中

区号 0916

邮编 723000

安康

区号 0915

邮编 725000

陕南快速攻略

陕南的汉中和安康地区、商洛邻近四川，风光和西安、陕北均有不同，近似于南方山水。所以对南方游客来说，这里并没有太多特别之处，可以选择性游览。建议汉中地区安排2~3天。

感觉陕南

像是四川的陕南 在汉中你能听到的陕西方言中有着浓浓的四川味道，这里郁郁葱葱的山岭、干净的汉江水，还有地道的四川小吃。

准备与咨询

气候与游季

年平均气温在13℃左右，气温和降水量均大于西安，属于亚热带湿润季风气候。夏天来陕南，将是一次美妙的清凉之旅。

游在陕南

汉中百万亩油菜花★★★★

每到清明节前后，汉中的百万亩油菜花就像一片金黄色的阳光之海一样，开始起伏荡漾。这

时候，不论走在哪里，看见的全是金黄的花朵，闻到的全是甜蜜的花香。这里已经成为最新最美的油菜花观赏地之一，深受游客及摄影爱好者的喜爱。




汉中油菜花


提醒 1. 油菜是当地农民的经济来源，赏花时请多多爱惜，不要折损、踩踏。2. 油菜花期也是采蜜期，要谨防被蜜蜂蛰到，穿长衫长裤是必要的。



汉中博物馆

汉中博物馆、古汉台★★★★

 免费开放，凭有效证件领票参观，周一闭馆。

 汉中城内，步行前往，或乘21、22路公交车。

☎0916-2231536

位于汉中市东南部，建于公元前206年，是刘邦被封为汉王时所建宫廷的基址。原建筑已毁，现存清代所建望江楼。近年在此修建汉中博物馆，将石门摩崖石刻石门十三品的十七方移至其中，并有复制的古栈道和石门模型，以及革命文物陈列、历史文物陈列等展览。

褒斜栈道、石门水库及其摩崖石刻★★★★

🎫50元（褒斜栈道）

📍汉中市城北

褒斜栈道位于汉中市北面，是沿褒水、斜水川道依山傍水建成的栈道，它是古代由关中穿越秦岭、巴山通往蜀地的咽喉要道。石门是一个隧洞，开凿于公元1世纪，1970年修建石门水库时，淹在水库中。



褒斜栈道

武侯祠、墓 ★★★

🎫武侯墓50元；武侯祠40元。📍从汉中乘坐汉中至勉县的中巴车，车费5元。从县城内乘出租车前往景点10元可达。

☎0916-3316453

诸葛孔明葬于定军山脚下。墓地现有庙宇7大院56间，历代名人李白、苏轼、王安石等均在这里留有石刻题字，共有历代石碑40余块。砖墓周长60米、高6米，旁有两棵汉朝桂树，墓前亭中立有“汉诸葛亮武侯之墓”的石碑。



武侯祠

张良庙、紫柏山★★★★

🚌紫柏山15元，张良庙30元。🚌在汉中市北环路长途汽车站搭乘汉中—留坝的长途中巴车，约2小时路程，也可搭乘从西安至留坝、汉中的长途中巴车，约5小时路程。

张良庙，相传为西汉张良晚年隐居的地方，因张良官拜“留侯”，故也叫留侯祠。现存建筑均为明清时期所建，庙宇中有众多历代题刻，其中石刻100余块，木匾50余块，对联30多副。现在庙宇内住有道士，共6座院落，100多间殿

字。



张良



张良庙

岚河漂流 ★★★★★

🌿100元（包含2元保险费）🚌从安康有直达

岚皋的小巴

岚河漂流作为一种特种旅游是集探险、旅游、体育为一体的高品位的娱乐活动。

佛坪自然保护区★★★★★

🌿60元

📍汉中东北面的佛坪县

🚌从汉中乘坐发往佛坪的长途汽车，在佛坪

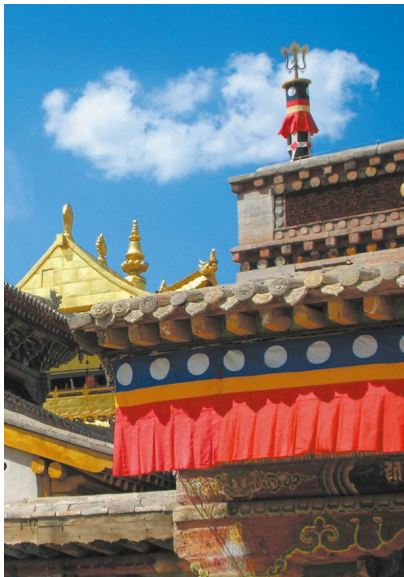
自然保护区大门下车即可。

☎0916-2214682

📅6月1日～10月31日

佛坪保护区内大熊猫分布密度居全国之首，西河等集中分布区平均每2.5 平方公里就有一只大熊猫。保护区内山清水秀、林海茫茫，奇峰怪石林立，野生动植物种类繁多。如果运气好，还能看见棕白色的大熊猫。

# 青海



自助游：

互助土族风情之旅

西宁→互助

高原湖光山色之旅

西宁→青海湖→鸟岛→门源

循化撒拉族风情之旅

西宁→循化→孟达天池

坎布拉国家森林公园之旅

西宁→坎布拉→参观丹霞地貌（是由红色沙粒岩构成的一种非常秀美的风景地貌，20世纪初发现于广东仁化县丹霞山而得名）

自驾游：

探险神秘古都

西宁→花石峡→龙羊峡水库→切吉岩画→切吉古城→夏唐古城→冬给错纳湖→玛多→黄河第一桥→巴颜喀拉山口→通天第一渡→结古镇→西宁

寻找长江之源

西宁→都兰→格尔木→长江源头第一桥→各拉丹东（唐古拉山脉最高峰）

青海省景点交通示意图



格尔木—唐古拉山口 404公里  
格尔木—巴颜喀拉山口 731公里  
格尔木—通天河口 384公里

西宁—玉树 625公里  
西宁—兰州 257公里  
西宁—格尔木 83公里

## 青海省景点交通示意图

# 西宁

区号 0971

邮编 810000

西宁快速攻略

游线1 东关清真寺→塔尔寺

早晨到东关清真寺，结束游览后乘车去塔尔寺，傍晚返回。

游线2 瞿坛寺→北禅寺上午乘车前往瞿坛寺，下午返回市内，游北禅寺。

游线3 西宁→日月山、倒淌河→ 青海湖→二郎剑景区→鸟岛→金银滩草原



东关清真大寺

感觉西宁

小白帽 西宁的少数民族占了人口的1/4，其中以回族和藏族为最多，在西宁街头会遇到很多戴小白帽的男人，这座有着2100年历史的古老城市中，与伊斯兰教有关的事物不少。

烤羊肉和馍 往西宁街头一站，烤羊肉的香味就飘了过来，还有西北特有的馍。尤其在夜

市，坐在灯光下，围着一张不高的小桌子，所有的美味就是手中的烤羊肉和馍。如果是一个旅人，在他离开西宁之后，那种美味就会种进他的味蕾，不论走到哪里，对于烤羊肉的记忆只会是西宁的。

羊杂汤 在西宁街头的小吃摊上，最容易遇到的就是羊杂汤。到了西宁，在回民的小摊上要一碗羊杂汤，喝着喝着，羊眼珠、羊舌头、羊骨头什么的都会遇到。

准备与咨询

气候与游季

西宁旅游，6~9月是黄金季节，这一时期，日平均气温只有17℃。

提醒 盖头

西宁街头头顶各色盖头的女人匆匆经过，白色的、黑色的、绿色的，还有一些花色的。不同的颜色代表穆斯林不同的年龄，其中，黑色的最为年长，白色的最为年幼。但是戴白色盖头的并不多，年轻的女孩已经把白色换成了粉色、蓝色等各种更为亮丽的色彩。

行在西宁

进出

西宁素有“青藏门户”之称，现在已基本形成了空运、铁路、公路相配套的交通网络。西宁是省内外交通的必经要道和枢纽。

## 市内交通

出租车费：夏利起步价6元/3公里，此后1.1元/公里。但可砍价，一般5元/3公里就肯拉客。富康、桑塔纳3公里以内起步价7元/3公里。停车等待不计费。


### 节庆


节日	时间	地点
花儿会、青稞酒节	农历 6 月 6 日、6 月 13 日	互助土族自治县
同仁“六月会”	农历 6 月 17 日～6 月 25 日	黄南州同仁县附近
玉树赛马会	农历 7 月 25 日～7 月 30 日	玉树州


## 游在西宁

### 东关清真大寺★★★★

 25元

 在市中心乘1路、2路、23路可直达景区。

 0971-8170489

 8:00~20:00

西北地区最大的清真寺院之一。寺院坐西面东，兼具我国古典建筑和伊斯兰风格，玲珑精致。

### 提醒 摄影最佳时间

1. 破晓时分，是东关大寺最适合摄影的时候，除了寺庙宏伟的建筑，这时，极有可能遇上寺内穆斯林清扫大寺的情景。2. 平时可容3000名教徒礼拜，最多达万人，场面十分壮观。礼拜或古尔邦节是拍摄人群和阿訇诵经宏大场面的最好时机。3. 一般不对外开放，只有征得阿訇同意方可进入，大殿内不允许摄影。

### 北禅寺 ★★★

🚶10元 🚗可直接打车前往，10元左右。

登上北禅寺可鸟瞰整个西宁市。

北禅寺俗称“北山寺”，“北山烟雨”为“西宁八景”之一。陡峭的山坡上布满人工开凿的洞窟，所以又有“九窟十八洞”之称，经过修葺的北山寺，为道教寺观。

提醒1. 宋元遗迹 寺内残存有壁画和藻井，从艺术风格上看，当属晚唐和宋元时代的遗迹。

2. 宁寿塔 位于北山顶峰的宁寿塔是清代所建的5层密檐砖塔。



青海的藏饰十分出名。



金刚怖畏护法舞。



青海的少数民族女性非常讲究头饰。

## 吃喝西宁

西宁地区大江南北各种大菜小吃均很丰富。西宁的小吃远近闻名，记住这些小吃名：殷凉粉、余酿皮、康猪肉、李羊头、辛酸槽、宋精兑，前面的那个字当然是姓氏，也是某一类小吃的招牌。


## 特色食街

**水井巷** 有“小吃天堂”之称的水井巷里的手抓肉，烤羊排，羊肠，肉串味道都十分地道。

**大新街** 这里的营业时间一般从17:00~24:00，从火车站坐1路车到大十字站下，然后从饮马街向北走100米。一条街的大排档绵延数百米，人气很旺。在这里除了能尝到西宁本地的风味，也有全国各地的小吃。

**马忠食府** 位于另一个小吃天堂——莫家街的马忠食府是任何一个西宁人都会向你推荐的店面，坐1路在大十字站下车。4元一张的酿皮让你吃过不忘，这里的砂锅也十分不错，另外还有酿皮、炒凉粉，各种风味油炸食品一应俱全。

**清真益鑫羊肉手抓馆（花园北街店）** 当地最好的清真馆之一，名气大得很。他家的黄焖羊肉其实就是手抓肉，炖在一大锅里。沾小料吃，一点都不膻，而且非常嫩，对羊肉不“感冒”的人也会爱上它。

 **城中区湟光花园北街白玉巷5号**

**风味小吃**

**清真酸奶** 来过西宁的人，尤其是女孩们，没有不对这里的酸奶念念不忘的。一勺下去，感觉像挖开了一碗鸡蛋羹，吃到嘴里又酸又甜，非常幼滑浓稠。这时候再想起超市卖的酸奶，觉得简直就是浆糊。



转经桶内装满佛经，你转一圈，就等于念了一遍。

**砂锅** 以牛肉、羊肉和蔬菜、豆腐、粉丝为内容的小火锅，每份只要10元，附送一碗饭，量是足够多。不仅口味不错，还是为晚饭省钱的好去处。通常是入夜后，在西宁大厦周围的小吃棚出售。



## 夜游西宁

大新街营业时间从17:00~24:00，就算是在人气不十分旺盛的街上走一走，也能感受到西宁夜的热闹。

## 购物西宁

有人说，到了西宁有三样东西是不能不买的，一为“雪山牌”五香牛肉干，以青海高原新鲜牦牛肉加工而成的，所以口味独特。另外就是牛绒衫、青稞酒，当然，以到正规商场里购买的正品为最好。其实，西宁还有虫草酒和工艺品值

得购买，比如藏刀、银器等。

### 提醒 购物


商业巷市场、古城台市场和西门口洞天商城都是购物的去处，如果要购买土特产在华联超市基本上都可以买到，而且价格也相对能得到保证。


### 住在西宁


在西宁最豪华的宾馆标准间也不过200元左右，对于很多大城市的游客来说，完全可以小小地奢侈一把。

### 西宁周边游

#### 青海湖 ★★★★★

青海湖的主要景点有二郎剑景区100元（4月15日~10月15日）、日月山25元、鸟岛115元（4月20~8月20日）、金银滩草原90元。

距离西宁150公里，西宁和格尔木每天都有数趟开往拉萨的卧铺班车，途经茶卡盐湖和青海湖，这是可以搭乘的班车之一，行程为4小时。如果包车，从西宁到青海湖，桑塔纳要400元，环湖的费用需要约800~1000元。参加青海湖一日游，费用70~100元/人，这样比较省心。

如不当日返回西宁，可住青海湖附近的青海湖宾馆，是3 星级宾馆。距日月山倒淌河景区80公里。条件一般，定时供应热水。



青海湖畔是野牦牛、野驴、黄羊等珍贵动物的栖息地。

青海湖之于青海，犹如长城之于中国，所以这里是到青海旅游的人必到之处。

青海湖长105公里，宽63公里，湖面海拔3196米，是中国最大的内陆湖泊，也是最大的咸水湖。湖四周被四座海拔在3600米至5000米间的巍巍高山所环抱，举目环顾，犹如四幅高高的天然屏障，将青海湖紧紧环抱其中。



青海湖有一种东方的气质：看似简单，但简单中蕴涵的东西却很深广。

青海湖在不同的季节里，景色也不同。夏秋季节，千里草原就像铺了一层绿色绒毯，数不尽的牛羊如珍珠般洒满草原；冬季，青海湖湖面冰封玉砌，就像一面巨大的宝镜，在阳光下灿灿发光。到青海湖旅游不仅能领略大自然的杰作，还能观赏高原牧区风光，乘马，骑牦牛，漫游草

原，攀登沙丘，有兴致的朋友还可以到牧民家里访问，感受藏族牧民风情。

每年的7月中旬是青海湖边油菜花开的季节，骑自行车环湖，不光可以欣赏沿途美丽的景色，还可以锻炼自己，每年8月都会有国际环湖自行车赛。

提醒 1. 油菜花 8、9月份，青海湖北岸有大片的油菜花开放，让青海湖更加美丽。

2. 看落日 途经日月山，夜宿青海湖可看日落，车站职工处可出租摩托车到湖边。

3. 青海湖 也会“不开放”：约从10月份起，因为太寒冷，青海湖就会不对外开放了。



磕长头





塔尔寺的僧人



跳金刚怖畏护法舞

## 塔尔寺 ★★★★★

80元，对现役军人、残疾军人、军队离退

休干部、学龄前儿童及藏传佛教僧众、信教群众免票；对学生、老年人、残疾人实行半价优惠，每张40元。西宁体育馆隔壁的小西门汽车站有中巴车和吉普车到湟中县，新宁路汽车站有班车直达。搭乘出租车单程30元，天黑前都有车返回西宁。建议去的时候走普通路，回来走高速，因

为风景不同。☎0971-2232357 🕒8:00~17:00

🌿如果不想当天返回西宁，可在朝圣者旅馆住宿，那里的特点就是便宜，也可以在这里用餐，价格同样便宜。宗喀宾馆和堪尔寺旅馆要相对舒适得多。



塔尔寺诸佛殿装饰的堆绣、壁画和酥油花，被人们称为艺术“三绝”。

藏传佛教黄教六大寺院之一，宗喀巴大师的诞生地。

塔尔寺藏语中叫“贡本贤巴林”，就是十万佛身弥勒洲的意思。始建于明嘉靖三十九年（1560年），至今已有600多年的历史。远远地，蓝天下有一排白色的塔，安静地站立在寺庙前，但一走近塔尔寺，眼前的色彩斑斓得几乎包含了所有的颜色，在青石的墙壁映衬下，有着夺目的光泽。这就是我国著名的喇嘛寺院，喇嘛教黄教创始人宗喀巴诞生地，西北地区佛教活动中心的塔尔寺。

塔尔寺依山势而起。寺院共占地40万平方米，拥有殿堂、经院、佛塔、活佛府邸、僧舍等

各类建筑共10000 余间，主要由大金瓦殿、小金瓦殿、弥勒佛殿、大经堂、大拉让、密宗学院、显宗学院、大银塔、如意宝塔、太平塔、菩提塔等宫殿、经堂、佛塔组成，是藏汉艺术风格相结合的古建筑群。



青海湖地区的少数民族主要是藏族，其次是回族和蒙古族。

提醒 1. 塔尔寺三绝 酥油花、壁画和堆绣并称“塔尔寺三绝”。

2. 禁止拍照 寺内不允许拍照。

塔尔寺四大法会

正月十四：午间跳金刚怖畏护法舞。

正月十五：上午举行浴佛（酥油花），晚上有大型酥油花灯展览。

四月十四：跳金刚怖畏护法舞。

四月十五：上午晒大佛，下午跳马首金刚护法舞。

六月初七：晒大佛、跳金刚怖畏护法舞。

六月初八：上午转经佛（寺院外转一圈），下午跳马首金刚怖畏护法舞。

九月二十二：全天拜佛

九月二十三：跳金刚怖畏护法舞。塔尔寺灯饰是四大法会的主要特色，而酥油花是其间最夺目的。农历六月初六塔尔寺观经会，是瞻仰高挂山坡上的特大堆绣的最佳时节，每年农历五月初五、六月初六、九月初九等民间节日，塔尔寺后山多举行“花儿演唱会”，是摄影发烧友的节日，在西宁需备好胶卷。



青藏高原实际上是由一系列高大山脉组成的高山“大本营”，并且湖泊众多，在湖泊周围、山间盆地和向阳缓坡地带分布着大片翠绿的草地。

瞿昙寺 ★★★



50元



西宁汽车站有直达瞿昙寺所在地乐都的长途客车，车程为80公里，票价10元。乐都交警大队内有前往瞿昙寺的班车。16：30以后只能乘出租车前往。

一座有600 多年历史的名寺，有“乐都小故

宫”之称。

瞿昙寺依山傍水，为殿堂、碑亭、钟楼、鼓楼组成的明代建筑群。寺内的隆国殿、宝光殿雕梁画栋，古朴典雅。两面是九曲回廊，各种壁画细腻优美。瞿昙即“乔达摩”，是佛教创始人释迦牟尼的姓氏和尊称。



瞿昙寺

老爷山 ★★★



15元



从西宁乘班车前往老爷山所在地大通县桥头镇。

主峰西南皆为悬崖绝壁，北面与牦牛山相对。加上高原气候多变，时而浓云密布，时而天高气爽，登高眺望，云海苍茫。

孟达国家级自然保护区★★★



门票50元；环保车20元/人。



西宁长途汽车站乘到循化县的客车，路程160公里，票价21元。再从循化坐到孟达乡的车，约10元；若包

车最好7个人合租，共七八十元车费。

到青海，何不到有“高原西双版纳”之称的孟达林区看一看。

怪石嶙峋，瀑布垂挂，水鸟飞翔，跃鱼池中，一派自然和谐的景致。

提醒 1. 植物、动物 巴山冷杉、青冈、华山松、辽东栎十几种乔木参天遮日。人参、三七、贝母是这里出产的名贵药材，运气好的话，还能看到一些国家珍稀动物。2. 天池 林区腹地有孟达天池，水面300 亩，水深20米，如宝石镶嵌在万绿丛中。

### 互助土族风情游览区★★★★



60元



互助土族自治县在西宁往北40公里处，乘长途汽车站的中巴，15分钟一班，车费为15元，行程1小时30 分，如包夏利车去的话，往返80元/ 车。

这里有土族风情、花儿会，专为民俗爱好者展现。

互助是我国唯一的土族自治县，土族信仰藏传佛教，且能歌善舞，每年农历五月初五、六月初六、九月初九这一带多举行“花儿演唱会”。



提醒 1. 看表演 要看真正的土族在互助县再向北40公里，从那里进山。在路边拦截身着民族服装人的车，征得同意后，搭车进村看表演，可欣赏到民族歌舞，轮子秋等，也可品尝到具有当

地风味的午餐。2. 土族风情 若要领略土族风情最好推荐离县城不远的小庄民俗风情村，那里应有尽有。



牵手

### 坎布拉森林公园★★★★★

 142元  从西宁长途汽车站乘到李家峡水电站的客车，车程90公里，车费20元。来回一般需要两天。

高原丹霞地貌和宗教复兴地，让坎布拉名声远扬。

坎布拉地区以阿琼南宗和内宝宗最为闻名。阿琼南宗四周为陡岩峭壁，只有一条在悬崖上人工开凿的石阶小径通往峰顶，峰顶有一座古刹，数间小石窟，窟内陈列佛像，终年香火不断。内宝宗上有奇花异草，峰顶有天池、泉水。坎布拉共有4处寺院，是青海省唯一的僧、密、尼同处一地的宗教法地。


### 提醒 地貌

坎布拉森林公园地貌属于丹霞地貌，它由红色沙砾岩构成，形态各异、逼真。还有十八座险

峰，其中最为著名的要数阿琼南宗和内宝宗。

日月山 ★★★



 25元

 西宁没有长途汽车直达此处，建议与旅行社联系，参加青海湖一日游，即可游此处。费用为每人80~120元（包括车费、保险费、导游费等）。日月山距离西宁100公里，车程为2小时。

因为文成公主的悲情故事成就了日月山的名气。

这里是进入青藏高原的必经之地，所以又有“西海屏风”、“草原门户”的说法。站在山顶，东望是一派田园风情；向西能看到明丽动人的青海湖，两处风景各不相同。相传文成公主入藏途经此山，登峰东望，已不见长安故乡，悲从心起，怀中的空镜坠地一分为二，化为了金日和另一半的银月。

鸟岛 ★★★★★

 旺季115元； 淡季78元。  1. 散客一般在当地参加旅行社，每天的费用在130元左右（不包括伙食费和门票），能当天返回；租车前往，夏利车租金在1200元左右。2. 西宁长途汽车站有开往茶卡、都兰的车，在离鸟岛约50公里的黑马河下车，行程为4个多小时，车费为20元左右，然后再到当地坐班车到鸟岛，费用大约是20元/人。



鸟岛是整个青海湖区鸟类最为集中的地方。



旅游者也可以自己携带帐篷在湖边过夜，或在鸟岛宾馆投宿。除了鸟岛宾馆外，还有当地人的帐篷宾馆，但条件极其简陋，对于那些对卫生条件，尤其是对洗澡和厕所的要求不高的旅行者来说，这里的价格是十分便宜的。需要提醒的是，就算是在夏天这里也比较潮湿，因为床铺无非是在帐篷里搭的一些木板。

鸟岛是亚洲特有的鸟禽繁殖所，是我国八大鸟类保护区之首。每年3~4月，雁、鸭、鹤、鸥等候鸟陆续到青海湖开始营巢；5~6月间鸟蛋遍地，幼鸟成群，热闹非凡，声扬数里，是观赏鸟类的最佳季节。



金银滩草原

## 金银滩草原 ★★★★★

📍90元（金银滩+ 原子城）🚌位于青海省海晏县境内，西宁市长途客运站有直达班车，票价

15元，车程约2小时。

位于青海湖东部，分为金滩和银滩。每至盛夏，南北两岸的银露梅和金露梅绽放成片，犹如金色和银色的草滩，故此得名金银滩草原。王洛宾那首“在那遥远的地方”就诞生于此。

## 丹噶尔古城 ★★★★★

“丹噶尔”就是白海螺的意思。这里是青藏高原和黄土高原的结合地，草原文化和农耕文化在此交织，丝绸南路和唐蕃古道从这里穿越而过。多民族是丹噶尔的最大特点，丹噶尔也是游客体验各民族文化的佳地。



丹噶尔古城内的骆驼队。



门源油菜花

### 门源油菜花 ★★★

西宁市长途客运站有直达门源县浩门镇的班车。位于青海海北藏族自治州，是西北地区的主要油料产地。每年7月，油菜花绵延几十公里，在蓝天白云的衬托下，格外壮丽多姿。

# 甘肃



自助游：

西线：河西走廊之旅

A 线 敦煌→嘉峪关

B 线 酒泉→张掖→武威→兰州

南线：民俗风情之旅

兰州→临夏回族自治州→甘南藏族自治州

东北线：寻访中原文明之旅兰州→天水→平凉

自驾游：

净化心灵之行

兰州→临夏→夏河→拉卜楞寺→甘加草原→

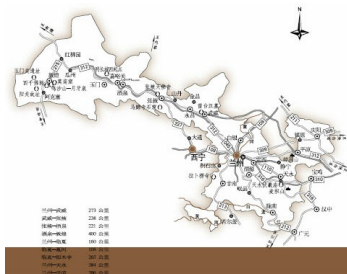
夏河→阿不去乎→尕斯库勒湖→玛曲→舟曲→武都

回味红色经典

兰州→定西→会宁→隆德→平凉

行在河西走廊

兰州→武威→张掖→酒泉



甘肃省景点交通示意图

# 兰州

区号 0931

邮编 730000

兰州快速攻略

游线1 甘肃省博物馆→黄河铁桥→白塔山→

40 里黄河风情线

游线2 兴隆山（或吐鲁沟）



甘肃省博物馆收藏的出行车马仪仗铜雕。

感觉兰州

丝绸之路 德国人李希霍在1868~1872年间7次到中国西部地区考察，在他的著作《中国》里第一次把汉代以来连接亚洲、欧洲、非洲，以丝绸贸易为主的交通通道称为“丝绸之路”。丝绸之路的起点为长安，终点分别为新德里、开罗、君士坦丁堡。如今“丝绸之路”的喧嚣繁华早已

不再，到兰州来与其说是为了凭吊古迹，不如说是希望捕捉一丝半缕历史的幻影。



马踏飞燕

## 行在兰州 进出

兰州作为西部的重要交通枢纽，是旅行者进出甘肃省的首选地点。从这里可以乘火车和飞机抵达全国各大城市，也可以乘坐长途汽车按照不同线路去往甘肃各地。

## 游在兰州

甘肃省博物馆 ★★★★★

🆓 免费 🚌 1、31、50、53、58路七里河桥下

车 ☎ 0931-2333300

甘肃省被丝绸之路贯穿，多数游人不会有足够时间遍览全省古迹，所以推荐参观该博物馆，在这里尽可以全面地了解甘肃历史和鉴赏各种文物，其中包括著名的国宝“马踏飞燕”。

白塔山公园 ★★★

🆓 免费



2、112、113、131、136路公交车直达公园门口。

位于兰州市内中心位置，黄河北岸，因建有白塔而得名。该塔是为了纪念去往蒙古晋见成吉思汗途中病逝于金城的西藏萨迦派著名喇嘛而建。白塔山上有“镇山三宝”，象皮鼓、青铜钟、紫荆树（后因干涸而枯死）。登上白塔山顶可俯瞰兰州市容、黄河铁桥。

黄河铁桥 ★★★



免费



乘2、4、6、9、13、15、101、102路汽车直达。

黄河历史上第一座真正意义上的桥梁。其前身为明代浮桥，24艘大船连接成桥，两岸以四根将军柱系缆固定。1907年清政府耗资白银30万两建成，1942年为纪念孙中山先生定为今名。如今，黄河铁桥已改作步行桥。置身桥上，远眺可观白塔山上白塔入云，收目可看母亲河穿桥而逝，是兰州胜景之一。

吃喝甘肃

甘肃的简称是陇，陇菜以山珍、肉类为主，其中蜜汁百合，虫草雪鸡（甘南草原盛产冬虫夏草），红焖驼掌（可怜的沙漠之舟），荷花羊肚（西北地区羊多，吃羊的人也多）等是几道著名的陇菜。对于旅游者而言，经常面对的还是各种

面食。

## 购物兰州

兰州特殊的地理位置使这里成为云集四方商贾的西北贸易中心，西关十字则是兰州城最为繁华的地段。

**刻葫芦** 刻葫芦始于清光绪年间，属于微雕范畴。一种是在葫芦表皮上刻出各种线条，描绘景物；一种是将葫芦壳镂空，形成半立体的图案。

**黄河石** 在奇石古籍中多称为兰州石，是指黄河兰州段的奇石。黄河石自然天成，坚硬细腻，纹理清晰，色彩斑斓，被誉为“华夏一绝”。



黄河铁桥位于兰州市城南白塔山下，有“天下黄河第一桥”的美誉，是兰州市的标志性建筑之一。

## 兰州周边游

吐鲁沟国家森林公园 ★★★

50元

兰州西160公里，纯自然风景区，沟长15公里，状如一条由绿色植物和陡峭岩壁构成的长廊，被称为神话般的绿色山谷，沟内终年有流水淙淙，给人一种清爽的感觉。

# 武威

区号 0935

邮编 733000

武威快速攻略

游线 文庙→雷台汉墓

武威是河西四郡中最没有特色的，可以考虑途经的时候顺便看看，然后继续赶路。

感觉武威

马踏飞燕 1969年民工在武威雷台下修建防空洞时，意外挖掘出一汉朝砖砌墓穴，包括19.2米长甬道、前室、中室和4间耳室。共出土文物231件，其中最为精美的是一匹铜铸骏马雕像，骏马三足腾空，右后足踏在一只做惊恐状的飞燕背上，夸张而准确地表现出飞马的神速。现为中国旅游标志。

行在武威



公路


无论从武威向东或向西的公路路况都非常好，而且每隔半小时至1小时就有去往兰州或张掖的班车发出。

市内交通武威城区出租车起步价4元/2公里，日间每公里加收1元；夜间（23：00～次日5：00）起步价4.4元/2公里，每公里加收1.2元。

游在武威



## 文庙 ★★


 35元  南关东路北侧文庙路尽头。

 8:00~19:00

陇西地区最大的儒家学府，现为武威博物馆，其中保存了很多文物，最著名的是西夏碑，为现在保存完好的西夏文字珍典。


## 罗什寺塔 ★★★



 30元  武威市北大街


 8:00~17:00

罗什寺塔最早建于后凉，是为了纪念西域高僧鸠摩罗什而建造的。鸠摩罗什身世传奇，毕生译经、讲经不辍。死后全身火化，只剩下舌头，被称为“舌舍利”，罗什寺塔就是供奉舌舍利的地方。罗什寺塔八角、十二层，高32米。

## 雷台汉墓 ★★★★★

 雷台公园门票5元；雷台汉墓门票50元。

 从武威市中心可步行至雷台汉墓，15分钟左右，打车为5元。  0935-2215852

 7:00~20:00

近年扩建成雷台公园，面积不大，风光一般。但是因为在这里出土了马踏飞燕（马超龙雀）和另外99件青铜车马雕塑，所以出名。可以参观20米深的墓道，内有墓室数间，除了摆放有仿制的车马仪仗以外就是四壁青砖了。

# 张掖

区号 0936

邮编 734000

游线1 中午抵达，下午市内参观鼓楼→大佛寺→木塔，在仿古街品尝张掖特色小吃，住宿或离开。

游线2 上午前往马蹄寺，骑马至临松瀑布，参观石窟，下午返回。也可以住帐篷，第二天继续游览后返回。





“若非祁连山顶雪，错把张掖当江南”。大佛寺的这幅图画真有些让人以为误入江南了。


## 感觉张掖

金张掖 位于河西走廊中部的张掖被诗人赞誉道：“不看祁连山上雪，错将张掖认江南。”这里有辽阔的草原牧场，也是甘肃著名的粮食产区，一直是保卫丝绸之路和河西走廊的军马基地、粮食基地、战略要地，故和武威并成为“金张掖、银武威”。

## 游在张掖

## 大佛寺 ★★★★★

41元 从镇远楼往南步行一站路，便可到达大佛寺的后门。

0936-8212049

存有国内最大的室内彩塑卧佛，长34.5米，宽7.5米。寺院修建于西夏永乐元年（公元1098年），是国内仅存的大型西夏佛寺。大佛寺现在是张掖博物馆所在地。

### 提醒 游记记载

马可·波罗曾在张掖逗留1年之久，他在游记中记载了这座威严的寺院和另一处景观张掖木塔。大佛寺面西背东，寺院内部壁画雕塑保存完好，佛寺东侧有一座喇嘛教风格的土塔。

### 吃喝张掖

鼓楼西路北侧的仿古食品街白天晚上都很热闹，早上可以吃许记臊面（最好吃的是仿古街上的“贵妃鸡”店清早卖的），中午吃鼓楼路西端的孙炒炮家的卤肉面，晚上再在鼓楼周围的小摊好好吃一顿西北风味的烤羊肉，这样你就算半个张掖人了。

### 住在张掖

张掖不大，所以找个旅馆很方便，而且价格挺便宜的。

### 张掖周边游

## 马蹄寺风景区 ★★★★★

👤旺季44元，淡季35元。🚌汽车南站有直达景区的一日游班车，往返21元每人，人少会停开。也可以乘坐往南古方向的车，在马蹄河下，往返19元每人，然后打车上山，一般到景区停车场要20~30元。如果从市区包车前往大概要120元。

在这里你可以看到壮观的石窟群，骑马探索深山中的巨大瀑布，或是跟着向导马队穿过深山密林到金塔寺石窟寻访。金塔寺石窟的道路艰险，只有10余平方米的洞窟2间，但内有全国唯一的高浮雕飞天造像。雕像一般，但是这段穿越对很多人都非常有吸引力。




马蹄寺石窟的独特之处在于千佛洞有500多个摩崖佛塔窟龕，规模庞大。

**提醒 1. 裕固族** 位于张掖市南62公里祁连山脉脚下临松山中，这一地区属甘肃特有少数民族裕固族的定居地，裕固族以游牧为生，信奉藏传佛教。

**2. 旺季** 马蹄寺景区适于旅游的时间在5~10月底，夏季夜晚温度降为10℃~20℃，是避暑的好地方，有高山草场，裕固族帐篷，提供烧烤、租马、向导、住宿等服务。

张掖丹霞地貌★★★★

 40元



 临泽、肃南两县境内这里丹霞地貌主要由红色砾石、砂岩和泥岩组成，层理交错，四壁陡峭，色彩斑斓。场面很是宏大壮观。景区内3个观景台，1、2号台可以坐拖拉机前往，3号台则只能步行从小路抵达。

**提醒** 要在张掖汽车西站乘坐去肃南县的班车（票价6元），不能坐去临泽县的班车（会绕很远路）。上车后告诉司机到丹霞下车，他会提醒你。在公路左边看到“丹霞景区由此进入”标示牌时就可下车了。

山丹军马场 ★★★★★

亚洲最大的军马场，从张掖东60公里的山丹县换车，交通不便，发烧级的旅游者可前往。

祁连山自然保护区★★★★★

 免费  祁连山脉较长，建议包车或自驾车前往。

祁连山界青海与甘肃两省，是青藏高原东北部一个巨大的边缘山系，具有原始、纯真、古朴的山岳自然景观，原始森林景区风光迷人。立夏之后，山中山林虽然一片绿色，但山顶却白雪皑皑、冰川长年不化，在阳光的照射下，更是有无法描摹的瑰丽。

# 嘉峪关

区号 0937

邮编 735100

嘉峪关酒泉

区号 0937

邮编 735000

嘉峪关快速攻略

游线1 嘉峪关关城→魏晋墓→悬壁长城→长城第一墩

游线2 如果有兴趣的话，包车前往七一冰川或滑翔基地。

提醒 酒泉 地区下辖酒泉市、敦煌市，玉门市，其中还有安西县，酒泉市距离嘉峪关市21公里，而敦煌则位于酒泉西406公里，一般游客都会将这几处作为一条线路游览，所以将嘉峪关和酒泉市一起介绍，并以嘉峪关市为主。

感觉嘉峪关

戈壁雄关 嘉峪关关城上有“天下第一雄关”的匾额，这种匾额也在山海关、居庸关等地悬挂，但是面对茫茫戈壁的嘉峪关绝对有着与众不同的风范。站在嘉峪关城楼远眺，绵延的祁连山顺着戈壁消失在地平线上，曾几何时，异族的铁骑卷着如云的尘沙呼啸而来，思乡的战士望着远方滚滚狼烟吹响号角。可以想象，这一片戈壁埋葬了多少英灵，连拂面的风都带着金戈铁马的

气息。


行在嘉峪关

市内交通


嘉峪关市区面积很小，而且市区内没有什么旅游景点，关城位于市区西5公里312国道北侧，可以乘坐三轮摩托前往，5元。从嘉峪关去往酒泉有大量班车往返。

游在嘉峪关

嘉峪关关城 ★★★★★

 实行一票制，旺季101元，淡季61元。 

在市区乘4路公交车前往，票价1元，车程20分钟。

 8:00~20:00

目前保存最完好的长城关城。始建于明洪武五年（1372年），是明代长城最西端的关城，所以有长城终点之称。修建的目的是防止西窜的元朝残部袭扰内地百姓。关城南北城墙长160米，东西城墙长154米，墙高10米，是由内城、瓮城、外城和17米高的箭楼组成的大型防御工事。遗憾的是，随着景点的逐步开发，人造的迹象越来越浓，已经没有了原有的野趣。

提醒 包车 建议包车游览嘉峪关关城，长城第一墩，悬壁长城，新城魏晋墓等景点，车费一般80~100元。交通提示：从嘉峪关市到嘉峪关关城可租车前去，当地人还推荐坐“电蹦

子”（一种小小的封闭起来的三轮摩托车），便宜但速度慢，如果要看关城日出，因为一早没有公交车，可选择坐。若时间允许也可租自行车前去。



长城第一墩

长城第一墩 ★★★★★

💰22元 📍关城南7公里处 🚌可在市区包车前往，往返50元，单程30分钟。

🕒9:00~17:00

残高8.3米，矗立于讨赖河边近80米高的悬崖之上，可谓天下第一险墩。

悬壁长城 ★★★★★

💰31元 🚌关城北8公里，打车10~20元往返。

🕒9:00~17:00


因坡度较陡称为悬壁长城，很短、太新。



悬壁长城


### 新城魏晋墓 ★★★★★


 31元

 从市区包车前往，往返50元。

嘉峪关东北20公里处，10 平方公里的戈壁滩中散落着无数座坟茔，目前已经发掘了其中的10余座墓穴。其中以魏晋时期的墓室壁画最为珍贵，较为有特色的是一砖一画的风格，描绘了当时的日常生活，画面优美写实。

### 滑翔基地 ★★★★★


 嘉峪关东北12公里

 可在市区打车前往，费用约20元。

国内最好的滑翔基地，世界三大最佳滑翔基地之一。这里的特色项目有航空、滑翔、跳伞、热气球等。

### 七一冰川 ★★★★★

 101元

 从嘉峪关可乘“冰川号”列车前往，但不能直达，需到镜铁山站下车后再换车。建议包车前往，来回需9个小时左右，费用约350元。

嘉峪关市南130公里，是亚洲距城市最近的

可登临冰川。冰川长3~4公里，海拔4300米以上，登临时常常会遇到阴、晴、雨、雪等天气，在一日之内经历四季，堪称一生中难忘的体验。真的是个值得去的地方。

### 长城博物馆 ★★★★★



实行一票制（含嘉峪关关城、长城博物馆等嘉峪关文物景区内所有景点），旺季101元，淡季61元。



嘉峪关市新华南路西侧。市区公交车或“招手停”，到新华南路、新华商场下车即到。

这里可以系统全面地了解长城文化，使人们在短时间内，对中国长城在时间、空间演化上有一个整体、直观的了解。

### 吃喝嘉峪关

又是烤全羊，不过分量多得让人觉得不是钱不够用，而是胃不够大。

### 推荐食处

嘉峪关的镜铁市场位于新华中路东侧人民医院对面，是一处带有大棚的露天小吃市场，这里最红火的要算是烤羊肉了。最好几个朋友一起来去，因为西北人烤羊肉串一次最少10串，而其他烧烤的分量也很吓人，要是一两个人同去没多久就吃不动喽。

### 购物嘉峪关

酒泉的夜光杯自古以来就是一种象征和标志，社会地位和生活品质都装在这小小的酒杯里了。



嘉峪关是明长城的终点，古老的城楼在祁连山的白雪衬托显得格外雄伟。

# 甘南

区号 0941

邮编 747000

甘南快速攻略

夏河的拉卜楞寺是甘南一线的重点，寺区内游览需大半天，然后在寺外购物，这样一天就过了。是否继续前往桑科草原或甘南其他地区就看个人兴趣了，合作只有米拉日巴佛阁楼，不建议停留住宿。

感觉甘南

金盆养鱼 坐落在青藏高原最东端海拔3200米的拉卜楞寺是世界最大的藏传佛教学府，也是黄教（格鲁派）六大宗主寺之一，下辖甘肃、青海、四川交界处108座喇嘛寺院。大夏河从寺院前流过，龙山和凤山环抱着寺院和大夏河，从山顶俯瞰面积达88.6万平方米的寺区，仿佛一条鱼，这里就是藏民称之为金盆养鱼的吉祥之地，蓝天白云下最神圣的地方：夏河拉卜楞寺。

准备与咨询

语言

当地藏民使用藏语，属于“安多”方言区，但多数人会讲不太标准的普通话。除了藏民还有为数不少的回族生活在这里，他们讲话中也带有浓重的地方口音。但是总体来讲，用普通话沟通应当没有问题。



索克藏寺是九曲镇上最大的寺庙，位于黄河第一湾旁边，它生生  
世世注视着黄河。

### 气候与游季

因为地处高原，所以气温较甘肃其他地区低，夏季平均气温为 $8^{\circ}\text{C}\sim 15^{\circ}\text{C}$ 。因为海拔较高，所以紫外线照射强烈，应当注意防晒，拍摄照片时也应当注意调整曝光时间。另外，因为日照充足，所以昼夜温差很大，注意防暑保暖。

### 提醒 最佳时节

每年农历五月底至六月初是旅游甘南草原最好的季节，高原草甸的春天来得晚，漫山遍野的野花和白色的羊、黑色的牦牛、悠闲的牧马。冬天气温偏低，但是正月初四至十七日的正月大法会是一年中最为重要的宗教活动，整个藏区的人们都汇聚在这里，祈祷一年的平安，盛况空前。

### 行在甘南

## 进出

只有长途汽车可以通行，而首府合作是自治州内最大的汽车站，从合作至夏河路况不错，但从合作经甘肃南端郎木寺去往四川九寨沟的路况要相对差一些。

## 当地交通

甘南出租车起步价统一为3元；公交车分布在各个市县，票价统一为1元；有小面的往返于车站和寺区之间（1~2公里），每人1~2元。

## 游在甘南

### 米拉日巴佛阁楼★★★★

 20元

造型独特的米拉日巴佛阁楼，乍一看，还以为是一座藏式高级宾馆，这种风格建筑在全中国只有两座。



牧民们在晾晒新剪的羊毛。

## 提醒米拉日巴佛阁楼

位于合作市北面山坡上，是白教（噶举派）在安多藏区的主要寺院。原建于清朝乾隆年间，毁于文革中，现存建筑为1998年重建，楼高9

层，外墙为暗红色。每层均供有大量佛像、唐卡，层与层之间有木梯连接。

桑科草原 ★★★★★

👤 3元；骑马20元/小时。

🚌 拉卜楞寺区以南10公里的桑科草原在国外旅游介绍中被称为：可与电影《与狼共舞》中印第安大草原媲美的地方。可以包车从土路前往，也可以夜宿草原帐篷旅馆。



桑科草原



提醒 活动法会

每年正月初三至十七日的毛兰姆（藏语：祈愿）法会每天5次在大经堂诵经，初四所有17岁女孩梳辫子举行成人仪式。正月十三的“晒佛”将巨幅唐卡展于山间佛台，是最盛大的仪式。正月十四为法舞。正月十五晚开始“酥油花灯会”。正月十六转强巴佛（即弥勒佛）。

农历六月二十九至七月十五也举行大法会，

其中七月初八的辩经活动最为壮观。

郎木寺 ★★★★★


20元 只能包车前往

一条山沟内有两座喇嘛寺，分属甘肃和四川，中间的一条溪水就是绵延500公里的白龙江的源头。

提醒 游玩项目


可以洗温泉、骑马登山，这里的人非常好客。


黄河首曲 ★★★★★


一般包车前往

黄河流经玛曲大草原时，突然一个回湾，形成了秀美绝伦的“九曲十八弯”之首曲景观，而且在近1万平方公里的草原上群山巍峨，雪峰高耸，牧场辽阔，水草丰美，简直是摄影爱好者的天堂。

拉卜楞寺 ★★★★★

40元（不进正殿不需要门票，法会期间免费）

从兰州、临夏、合作等地乘长途汽车可达。

0941-7121095

拉卜楞寺创建于清康熙四十八年（1709年），拥有6座经堂、84座佛殿、31座楼宇、30院佛宫，僧舍万余间，环绕寺区的是世界最长的

转经筒长廊。拉卜楞寺的闻思学院、续部上学院、续部下学院、喜金刚学院、时轮学院、医药学院分别教授显、密宗佛法，拥有众多藏经。不同学院有各自独立的学位和学习重点，经过森严的考试制度，为全藏区培养各级僧人。整个寺区内有喇嘛3000人左右，嘉木样活佛为寺院住持。



拉卜楞寺的正月祈祷法会期间，寺内全体僧人要在大堂诵经六次，其中第四次为祈祷，祈祷佛法常在，有情安乐，天下太平。

贡唐宝塔是拉卜楞寺中较为醒目的建筑，原建于1805年，1991年重建。5层喇嘛教佛塔，高31.33米，鎏金塔顶金光灿灿，内有佛殿4座。

### 提醒 地理位置

夏河位于合作西北72公里，距离临夏107公里，距离兰州268公里。夏河分为两个部分，东部1公里左右为居民区，西部1公里左右为拉卜楞寺寺区。



据说仅是拉卜楞佛宫院外的近4公里外墙就全部由转经筒包围，

大小经筒多达2000 多个。

### 吃喝甘南

虽然这里是藏族自治州，但饮食却多面食，所以除了专门的藏族餐厅或藏族人家，很难吃到正宗的藏餐。而且不同于西藏地区的是，这里的藏民不喝酥油茶或是奶茶，而是喝一种甜茶——三炮台或八宝茶。

### 购物甘南

在夏河拉卜楞寺外的人民东街上有一排小商店卖各种藏饰、藏刀，这是旅游者不能不光顾的地方。

住在甘南在夏河有不少的小招待所，尤其是靠近寺区边缘，沿着干枯的小河东岸，你至少可以找到四五家小旅馆。这里的房间和床铺都有浓重的酥油和臭脚丫味道，房间倒是很干净，价格每个床铺在25元左右。

# 敦煌

区号 0937

邮编 736200



## 敦煌快速攻略

游线1 半天时间游览莫高窟，面的往返每人10元，同时到鸣沙山、月牙泉。傍晚可租自行车去白马塔院外转转。

游线2 包车走敦煌西线：阳关→玉门关→渥洼池→影视城。

## 感觉敦煌

### 反弹琵琶

敦煌市中心有一座反弹琵琶雕像，源自世界上最美最大的画廊——莫高窟，据专家推断这只是舞蹈中的一个动作，如果采用这个动作根本无法演奏乐曲。这里还有汉朝最西边的关口——阳关、玉门关，最神奇的泉水——鸣沙山中的月牙泉。戈壁、沙漠、绿洲、美丽的雕像和古老的传说，一个人一生不能不到的地方——敦煌。

### 准备与咨询

### 气候与游季

敦煌最美的季节是秋天，金黄色的杨树叶

子，碧蓝的天空没有云朵，黄色的沙山、灰色的戈壁，还有甜甜的葡萄，空气凉爽，绝对好心情。

## 行在敦煌 进出

早就是旅游名胜的敦煌，既有飞机，又有铁路公路，就不要再挑剔航班太少了。

## 市内交通

敦煌市很小，市区内基本可以步行，也可租自行车游览。游玉门关和阳关时可包车，普通桑塔纳车费是300元左右。到鸣沙山、莫高窟都有直达车，从市区3路公交直达鸣沙山门口。敦煌至莫高窟有旅游大巴，在市区敦煌宾馆附近坐，8元/人。在汽车站以北、西域路口的敦煌饭店发车，经丝路宾馆、敦煌火车站到莫高窟，从早8：30 分起，每30分钟一班，票价8元。莫高窟返回市区的末班车是18：00。






**提醒 出租车** 敦煌的出租车，大多没有计价

器，主要是按照车的类型和路程的远近收费。在敦煌出租车主要有桑塔那和夏利两种车型，市区以内，桑塔纳10元，夏利5元。

游在敦煌

莫高窟 ★★★★★

旺季内宾160元，外宾180元（其中20元为讲解费）；淡季内宾80元，外宾120元。从敦煌去莫高窟可以打的前往，面的单程大约35元左右，轿车稍贵。另外在敦煌市区内也有很多中巴直达莫高窟。如果在窟里呆得比较晚，18：00点以后可以搭乘一辆接工作人员的小巴，每人5元。旺季前往的话，可坐12路绿皮公交去莫高窟或火车站，在敦煌宾馆对面乘坐，一般整点发车，票价8元。

0937-8882304

莫高窟位于敦煌市东南25公里的鸣沙山南侧，是中国第一大洞窟，其中最为精美的要算它的壁画彩绘，从前秦至隋唐各个时期均有雕塑彩绘制作，堪称中华艺术瑰宝。清光绪二十六年（1900年）道士王元禄发现了藏经洞中封存的近6万件历史文物，包括各种文字编写的佛经、史籍、书信、文学作品、社会资料，是研究公元4世纪至公元11世纪中国历史的宝库。可惜清末民初政府腐败，大量的文物资料被外国人掠去，我国现存藏经洞文物不足发现时的1/3。现存492个

洞窟，内有彩塑2415尊，壁画45000平方米。九层楼是莫高窟的标志性建筑，内有唐代34米高的石胎泥塑大佛一尊，与另一座26米高的大佛并称为南北大佛。

**提醒 1. 博物馆** 莫高窟文物博物馆坐落在洞窟对面，内有大量的实物模型，并且按原窟大小比例仿制了几间有代表性的洞窟，因为实际洞窟内禁止使用照明灯光，所以观赏效果并不如博物馆内的洞窟，所以参观博物馆也是游览莫高窟的一个重要项目。

**2. 参观须知** 进入洞窟参观只能使用手电照明，不能摄像、不允许带包，禁止触摸壁画、雕塑。正门外有存包处，也提供出租手电服务。

**3. 工艺品** 门外有工艺品店，如果有兴趣可以购买字画、雕塑，博物馆2层出口处有大量莫高窟资料、书籍出售。

**4. 进洞准备** 非专业人士在进洞之前，最好读一本关于莫高窟的介绍，否则很难看明白壁画的玄妙。



敦煌菩薩



大佛 第130 窟，盛唐，这尊石胎泥塑弥勒佛通高26米。



菩薩 第45 窟西壁龕內北側，盛唐。

## 鸣沙山、月牙泉★★★★

🚌旺季120元，淡季60元。

🚌距离敦煌市南5公里，坐3路公交车可到，在反弹琵琶雕像和汽车站均可乘坐。如果是包车去莫高窟一般都赠送鸣沙山·月牙泉。

🕒8:00~17:00

绵延40公里的鸣沙山黄沙灿灿，一队队的骆驼载着兴高采烈的游客行走于沙山之巔。被沙山三面环抱的月牙泉，因“沙不填水，水不干”而被称为神泉。

鸣沙山、月牙泉与莫高窟艺术景观融为一体，是敦煌城南一脉相连的“二绝”。有人说月牙泉是沙中的一滴泪，观赏鸣沙山、月牙泉的最佳时间：夏季早上看日出，晚上看日落；冬季时中午为最佳。


鸣沙山的日落景观非常漂亮，不可不看，所以游览时间最好选在夏季黄昏；在景区乘骆驼时，要先讲好价钱，以免麻烦；沙山上风沙很大，最好作一点防范措施。




莫高窟位于鸣沙山东麓50多米高的崖壁上，洞窟层层排列。

**提醒** 滑沙、骑骆驼 花10元钱可以感受滑沙的快感，骑骆驼登鸣沙山下月牙泉60元，全程约60分钟。

沙洲城遗址、白马塔★★



沙洲城遗址30元

属传统敦煌西线的包车线路之一站。


沙洲城清代前位于党河西岸，后迁至东岸，旧城城址只剩下几垛土墙，没有特色。现在已新建为戈壁滩上的影视城，曾是电影《敦煌》的外景地，更适合逢景点必看的人前往。

白马塔位于旧城中，很小的一座寺院，相传是后人为纪念著名僧侣鸠摩罗什的白马所建，重建后焕然一新，门票价格却很贵。

阳关遗址 ★★★★★

50元 敦煌市至阳关有柏油马路相通，

包车前往的话，费用在100元左右。因景区较大，可在景区门口花10元乘坐电瓶车进入景区。


8:00~17:00

山岭下有一芦苇小湖，在戈壁、沙漠中异常美丽。驱车往返途中小型的雅丹地貌、高耸的杨树、河谷的红柳芦苇，还有对面山顶晾葡萄干的小屋子，一段绝不寂寞的旅程。

**提醒** 烽火台遗址 位于敦煌县西南75公里，现存高4.7米，长8米，宽7米的残缺烽火台遗址，被称为“阳关耳目”。

### 西千佛洞 ★★★★★



40元

属传统敦煌西线的包车线路之一。

和莫高窟同一时期的洞窟，修建于党河岸边，因洪水冲刷现存洞窟仅有16间，其中可以参观的有9间，内有雕像和壁画，但是较莫高窟更残破。

### 玉门关 ★★★★★


40元


离市区92公里，偏离主路60公里，而且路况不好，一般包车要300元左右。

8:00~17:00

“春风不度玉门关”的悲壮诗句中所指的便是此处，诗中苍凉的情绪感染着一代又一代人，对这座古老而又神奇的关塞的向往。岁月的沧桑、历史的积淀足以让这座“小方盘城”永放光芒。

### 雅丹地质公园 ★★★★★

50元（观光车20元）

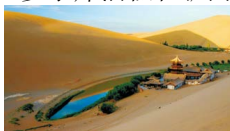
建议包车前往，约需500元。

位于距玉门关西85公里处，是典型的雅丹地貌群落，整体看去，像一座中世纪的古城。许多世界名建都可以在这里找到缩影，北京的天坛、西藏的布达拉宫，埃及的金字塔，阿拉伯的清真寺等应有尽有。大自然鬼斧神工的杰作，让置身其中的人们惊叹不已，仿佛是进入了世界建筑艺

术博物馆。

## 吃喝敦煌

来到敦煌，饮食终于与甘肃别的地方有点不一样了，比如，多了炸油糕和驴肉黄面。



月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名。

**提醒 沙洲市场** 敦煌东大街南侧的沙洲市场是一座大型的露天小吃城，类似于嘉峪关的镜铁市场、张掖的仿古街，有各种西北面食和烤羊肉。

## 推荐小吃

敦煌的特色食品是炸油糕和驴肉黄面，炸油糕很像北京的炸糕。驴肉黄面面条的制作方法和牛肉拉面一样，煮熟的面浇上味道浓郁的驴肉丁、蒜苗、青豆等做成的卤，这种面只有在敦煌能够吃到。

## 住在敦煌

这是一座标准的旅游城市，你在街上能看到最多的就是旅馆招待所，甚至超过了饭馆的数量。

# 临夏

区号 0930

邮编 731100

临夏快速攻略

炳灵寺可以安排在兰州游中，那么临夏只需路过随便看看就可以了，沿途的回族风情挺有特色，在这里也可以换乘去往夏河、合作或四川、青海的长途汽车，所以是否安排停留请自行决定。



榆巴巴拱北

感觉临夏

花儿与少年 “花儿”是一种流传在甘肃、青海、宁夏地区的回族、藏族、撒拉族、裕固族、东乡族、保安族等农牧地区的对歌形式，又叫做“少年”。临夏作为少数民族聚居地，“花儿会”自然是它的特色之一。每年农历

四月二十七至二十九，在和政县松鸣岩，农历五月初四至初五在永靖炳灵寺，农历六月初三至初九在康乐县莲花山举行的花儿会参加人数逾万，都是当地自发举行的规模较大的民俗活动。

### 行在临夏


自兰州向南长途汽车是唯一的交通工具了，从这里向西可以进入青海。临夏地处青藏高原与黄土高原交界处，多山路。公路状况一般，车速和在戈壁公路上已经不能相提并论了。一般快车时速在50~60公里，慢车在30公里左右，可根据行程计算路程时间。


### 市内交通

市区内主路为南北方向，1路公共汽车纵贯全城连接两个长途车站。临夏市出租车起步价均为3元/2公里，2公里后夏利、吉利1元/公里，普桑、捷达1.2元/公里。临夏市很小，在市区打车5元都能到目的地。

### 游在临夏

#### 刘家峡 ★★★★★

 景区门票30元；乘大船30元，乘汽艇80元。

 从兰州汽车西站有车到刘家峡水电站，约需要2小时的车程，车费约6元。

位于青海与甘肃交界处，距离兰州市西南约80公里。到刘家峡游览，可乘船溯流而上，河水

清冽，浪花飞舞；进入峡谷后，但见两岸奇峰对峙，景色变化多端，足可与桂林山水、长江的巫峡相媲美。

### 炳灵寺石窟 ★★★★★

🎫50元 🚌从兰州乘车到刘家峡水库，车费12元，再乘游艇到达炳灵寺，船费10元；往返约需8小时。

🕒每年7~11月开放

炳灵寺石窟始建于十六国时期的西秦，现存洞窟183个，大小石刻佛像694尊，泥塑82尊，壁画900平方米，其中最大的唐述窟石壁上保存有“建弘元年”（公元420年）的墨迹题记，是我国石窟中标有的最早明确纪年。



炳灵寺石窟以精美的石雕著称于世。



炳灵寺石窟位于刘家峡水库上游，永靖县西南寺沟峡黄河北岸。



炳灵寺石窟壁画（局部）

## 南关清真寺 ★★

临夏自治州内规模最大的清真寺之一。

提醒 重建

始建于元末，后经历代重修重建，现存寺院为1979年建成。



南关清真寺

# 天水

区号 0938

邮编 741000

天水快速攻略

游线1天水市内→伏羲庙→玉泉观→南郭寺

游线2 游览麦积山风景区提醒天水游天水游

最重要的就是参观麦积山石窟，参观往返至少大半天，所以在水停留的时间最好有2天。

感觉天水

羲皇故里 三皇五帝之首的伏羲籍贯天水，他的母亲踩了雷神的脚印，怀孕12年，生下了他。后伏羲娶了女娲才有了人类，所以被称为“人祖”。而真实点的伏羲是一个原始部落酋长，一生的最大功绩有：发明文字、耕作、放牧、推广一夫一妻制以及发明八卦图。

麦积烟雨天水位于黄土高原边沿，地貌以黄土山坡居多，但麦积山方圆百余公里却是绿树成荫，风光秀丽。而麦积山石窟也与甘肃其他的石窟不同，无数的匠人在整座山上雕凿出佛像洞窟，慈祥的佛像面对的是烟雨茫茫的一片人间仙境。



麦积山石窟，因该山状如堆积的麦垛而得名。

## 行在水


### 市内交通


秦州区和麦积区之间有高速公路连接，特1路汽车从秦州区中心广场至麦积区火车站广场，20公里，半小时可以到达，票价3元，走辅路的公交1路，同样的距离却要1个小时，所以建议乘坐特1路。从火车站去长途汽车站，可在火车站广场乘6路公交车，票价也是3元。

## 游在水

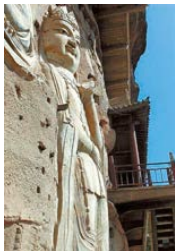
### 伏羲庙 ★★★★★

 30元

 从天水中心广场南侧街道一直向西步行20分钟即可到达，打车的话6元。

 0938-8230242

始建于元代，现为3层院落的大型庙宇，位于官府西路，内有古柏、老宅，殿内伏羲像为近年重塑，憨憨的，看不出人祖风范。每年农历五月十六为伏羲庆典。



麦积山石窟

玉泉观、南郭寺★★★★

🚶‍♂️20元

🚌可乘9路公共汽车在南国路下车然后步行上山。

☎0938-8623147

南郭寺是天水市南半山处的一座古刹。唐乾元二年（公元759年）杜甫在天水小住，写下了“山头南郭寺，水号北流泉”的诗句使之为人所熟知。

提醒 庙会 玉泉观每年农历正月初九举办庙会。

麦积山 ★★★★★

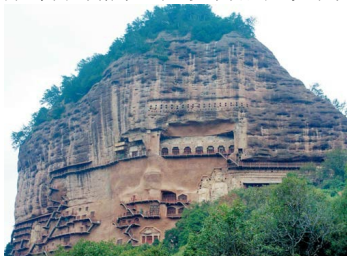
🚶‍♂️麦积山石窟70元，60岁以上老人及学生半

价。

🚌距麦积区35公里。可从北道区火车站乘坐中巴前往，票价5元。

麦积山石窟最早开凿于十六国后秦（公元384~417年），后经历代不断修缮扩建，共有洞窟194个，泥塑、石刻造像7000余座，壁画1300余平方米。

雕凿集中于20~80米的半山绝壁上，由栈道连接。因为地处多雨地带，壁画保存较少，但各种造像可以和莫高窟媲美。仙人崖、石门、曲溪风景区也有部分洞窟，但以自然风光为主。



远望麦积山



麦积山石窟外

提醒 1. 麦积山风景区 包括仙人崖、石门、曲溪、温泉四个景区，面积200 余平方公里。

2. 路线 进入麦积山风景区方可到达麦积山石窟。

3. 包车 石窟禁止照相，全山装有监视器数台以防止偷拍或破坏，各景区间有公路连接，但距离较远，需专门包车前往。

4. 温泉 麦积山附近的温泉，有相当好的医疗保健作用。

### 夜游天水

秦州区中心广场附近为商业区，现代而繁华。在这里可以购物餐饮，广场东北侧有很大的夜市，各种甘肃特色面食、小吃均有供应。

### 住在水天

麦积区和秦州区均有各种价位招待所和宾馆。

### 平凉

区号 0933

邮编 744000

### 平凉快速攻略

游线1 崆峒山→平凉博物馆→柳湖公园

### 行在平凉

### 进出

作为甘肃、陕西、宁夏交汇点，从这里到达周边的省市较为方便，所以结束崆峒山1日游

后，就可以继续上路。

### 市内交通


只有一条主要街道——东西大街，1路公共汽车从此经过，往返于汽车西站和汽车东站、火车站之间。




崆峒山

### 游在平凉

#### 崆峒山 ★★★★★

旺季120元，淡季60元

平凉市汽车西站前的2路专线车（车费2元）直达崆峒山，可乘到终点站，再换乘三轮摩托车到崆峒山前山的问道宫（车费5元），从这里开始登山。打车到问道宫要30元左右。

介绍平凉就是因为道教十二仙山之一的崆峒山在平凉市西南15公里的六盘山东麓。

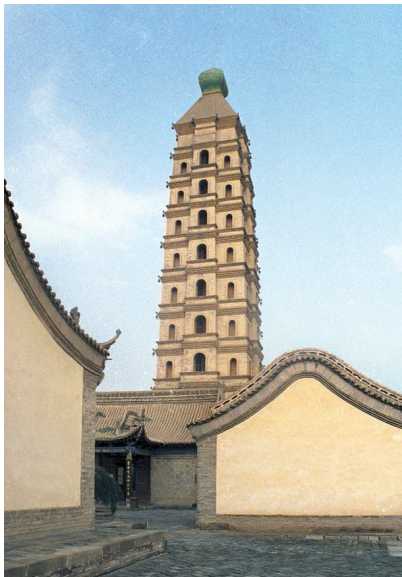
山顶现存各种亭台庙宇30余处，分东西南北中五台。崆峒山下有崆峒水库，站在山顶远眺，黄土高原尽收眼底，山中松柏掩映着寺院楼阁，香烟袅袅，雾气萦绕。海拔2123米，面积30

平方公里，秦皇汉武均登临过崆峒山，学仿黄帝，问道于仙人。

住在平凉

平凉有很多家招待所、旅店，不用为住宿发愁。

# 宁夏



伊斯兰风情之旅

银川市

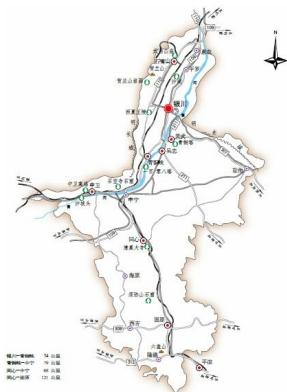
宗教及自然风光之旅

承天寺→海宝塔→南关清真寺→钟鼓楼→南

薰门→贺兰山沿线→平罗沙湖

南线：宁夏亮点之旅青铜峡一百零八塔→中

卫高庙→沙坡头→同心清真大寺→固原须弥山石窟→六盘山



宁夏景点交通示意图

# 银川

区号 0951

邮编 750004

银川快速攻略

游线1 可选择市内有代表性的景点参观，老城区内景点大部分可以步行前往，海宝塔打车5~7元。西线贺兰山游往返约120公里，北线沙湖往返约100公里。夜晚逛新华街、解放街、南薰门等。老城区内的鼓楼、玉皇阁古建筑位于解放路上，可以走马观花地看一眼，类似于北京的鼓楼，但是规模小得多。南薰门是银川古城六大城门唯一保留下来的一座，酷似北京的天安门，广场东侧就是南门长途汽车站。



游线2

A 线：包车走西线，按从北到南顺序为贺兰口岩画、苏峪口、镇北堡、西夏陵，至于游览时间因人而异，费时将近一整天。

B 线：乘车前往沙湖，上午游览，中午吃鱼头，下午返城。

感觉银川

天下黄河，唯富宁夏 宁夏作为中国版图上

最小的一个省份，仿佛祖国母亲怀中珍爱的宝贝儿。黄河从甘肃的山山岭岭中冲到这里歇歇脚，于是肥沃的黄土层层叠落，大鲤鱼、漫无边际的稻田引出了“天下黄河，唯富宁夏”的美谈。难怪近千年前，强横一时的西夏帝国以此为根基，开拓了纵横万里的辽阔疆土。西夏帝国建国于公元1038年，定都安庆府（今银川市）。从始至终就是处在与宋、辽的战争与和平中，历时190年，这是中国历史上又一个“三国演义”时期。面积只有5.18 余万平方公里的宁夏回族自治区居住着全国回族人口的1/5，将近200万，被称为中国的伊斯兰省。宁夏中南部地区每个村舍中矗立的美丽的清真寺，路边男人的白色小帽构成了一道独特的风景。

**提醒 地理** 宁夏的地势南高北低，平均海拔1000在米以上，北部的南北走向贺兰山脉以西是广袤的蒙古草原，南部的六盘山脉是黄土高原上的一座绿岛，中部黄河冲积平原被称为塞北江南。



**洪岗子拱北** 它是为纪念伊斯兰教苏非派虎夫耶洪门的道祖洪寿林（1852~1937）而建，也是该派教众的宗教活动中心。

准备与咨询

气候与游季

宁夏的气候少雨雪，较为干燥。昼夜温差较大，适于农作物生长，也适于晒黑皮肤。春季多风沙，夏季和秋季适于旅游。冬季气温较北方暖和，游人相对较少，适于独自上路以图个清静。

行在银川

市内交通


银川市的公共交通系统较为发达，介绍两条对于旅游者比较重要的路线。


1路：南门（长途汽车站）-火车站，连接新老城区最经济的交通方式。

20路：东安小区-东安小区，老城区环城班车，其中经过南门广场、清真寺、北门，并且是较为接近海宝塔的极少数公交之一（步行约10分钟）。

游在银川

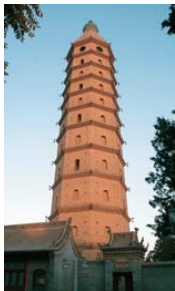
承天寺 ★★★★★

 免费；登塔10元。

 从南门乘2路公交车可直达。🕒 9：00～18：00，预计游览时间2～3小时。

看过动画片里托塔天王手中的塔吗？敦实、巨大、简洁。从承天寺塔顶俯瞰银川旧城区，脚下不远就是最热闹的商业街，行人如蚂蚁般匆忙而过，自有天王闲视人间的味道。

承天寺始建于西夏毅宗天佑垂圣元年（1050年），寺内13层楼阁式砖塔高64.5米，是我国唯一有修建年代记载的西夏古塔。在1738年宁夏大地震中倒塌，现存塔身为1820年重建，基本保存西夏原塔风格。





承天寺西塔。

承天寺现为宁夏回族自治区博物馆，寺中长期开放四间大殿并展出《宁夏历史文物陈列》、《西夏文物陈列》、《贺兰山岩画陈列》、《回族民俗展览》。

**提醒 第一站** 建议把承天寺作为宁夏之旅的第一站，从而可以对这块土地有一个初步的了解。

**黄沙古渡★★★★★**

 **旺季40元；淡季20元。**

 **在银川博爱医院门口坐1、13路中巴，到**

黄沙古渡（月牙湖）下车即可。

宁夏新兴的王牌景区。在这儿，可以看到康熙渡黄河的古渡口，昭君出塞和亲，在大漠里留下的月牙湖。沙漠欢乐谷十分惊险，古渡人家让人感觉舒适。中国原生藏獒展示基地、宁夏沙漠野生动物救助中心、宁夏民俗文化博物馆都在这里落户，这儿可以说是宁夏最好玩儿的地方也不为过。



南关清真寺 该寺具有明显的伊斯兰建筑风格和鲜明的民族特色。寺殿绿色穹顶，浑厚饱满，四角配制有相应的小穹顶。

南关清真寺★★★★

🎫10元

🚌从银川南门广场步行前往，或乘公交1、11路。

☎0951-4106714

始建于明末，现在的南关清真寺是1981年重建的，具有阿拉伯建筑风格，为宁夏回族自治区规模较大的清真寺。大殿可容纳1300人同时礼拜，该清真寺为了弘扬伊斯兰教文化，让更多的

不同民族信仰的人了解伊斯兰教，对公众开放。

## 吃喝银川

银川回族人口虽然只占18%，但是银川街头的清真餐馆却占了近三分之二。过去以解放西街上的迎宾楼清真饭店口碑最好，现在嘛，看着有点档次的都差不到哪去。

推荐逛逛银川新华街的夜景，吃吃沿街小摊的烤串，也可以领略一下银川的夜色。建议试试银川肉夹馍，与西北地区流行的肉夹馍有着很大区别。用炒锅将青菜羊肉丁炒熟夹入烧饼中，味道很好。还有烤全羊、手抓羊肉、羊杂碎、羊肉泡馍、各种面食、特色火锅等等。

## 购物银川

### 推荐购物

宁夏五宝 即红枸杞、黄甘草、贺兰石、白滩羊皮、黑发菜，其中甘草、发菜为草原野生特产，近年由于过度采挖导致植被破坏，政府已经明令禁止挖掘。为了少一点沙化的土地，少一些无知的破坏，希望你能理解并拒绝购买私人盗采的黑黄两宝。

提醒 1. 枸杞子 红色的枸杞子，是枸杞的果实，具有生精益气，补肾润肺，明目祛风等功效，既是质地上乘的中草药，又是强身健体的滋补良品。宁夏中卫地区黄河灌区所生产的枸杞质量最佳，在宁夏各城市均可以买到。如果你到宁

夏来，千万别忘了带点回去孝敬父母，赠送亲朋。

2. 贺兰石 出产于贺兰山脉笔架山一带，以绿色、紫色的单色为主，如果绿中有紫、紫中带绿被称为“三彩”，而极少数中杂有褐色斑纹则是贺兰石中的佳品，不过随着现在科学技术的进步，仿制的可能性很大。

3. 白色的滩羊皮 滩羊的产地很广，甘肃、陕西、内蒙古等部分地区均有蓄养，但是宁夏所产滩羊皮品质最好。出生1个月左右的滩羊皮叫做二毛皮，取自“儿毛皮”的谐音。其毛色纯正，轻盈保暖的品质使其成为裘皮中的上品。

住在银川

银川消费水平的平易近人，会让来自大城市的旅游者大跌眼镜，所以，用不着担心在这里找不到价格便宜而又舒适的住处。

银川周边游



平罗沙湖

平罗沙湖 ★★★★★



旺季60元，淡季40元； 鸟类表演时长为40分钟；游船和游艇的旺季价格分别为80元、100元。



在火车站附近包一辆面的，25元即可。



0952-5027399

沙湖位于银川市北56公里，面积7.32 平方公里，是宁夏的第一大淡水湖，相当于一个半西湖大小。

沙湖是全国35个王牌景点之一，滑沙、水上滑梯、各种式样的游船快艇、浴场设施完善。可以先乘船登沙洲玩耍，然后随便搭1 班返回大门的船回来即可。如果兴致好，还可以在这里露营烧烤，月明之夜，沙洲碧波别是一番滋味。

**提醒 水产品** 沙湖的水产品极为丰富，其中沙湖大鱼头最为出名，不妨在当地品尝。

**贺兰山 ★★★★★**

银川西50公里左右为贺兰山山脉，东北西南走向，以贺兰山为界西为内蒙古，东为宁夏，绵延200 余公里，宽15~60公里，主峰敖包圪塔（俗称沙锅洲），海拔3556米，与银川平原落差2000 余米。其中常规线路包括西夏王陵、贺兰口岩画、苏峪口风景区、镇北堡影视城。因为几个景点同在银川西侧贺兰山沿线，所以一般作为包车一日游基本线路，是银川旅游亮点。



贺兰山

**提醒** 贺兰口 贺兰口是攀登贺兰山主峰的进山路径之一，此信息提供给有足够经验者。当地人称从该口进入深山中有大量散落岩画，进山处有水源。

西夏王陵 ★★★★★



矗立在荒漠中的西夏王陵显得苍凉而悲壮。



60元



先从市区乘2路、4路、18路公交车到火车站，然后包车前去，约30元。☎0951-5668969

被认为是“东方的金字塔”，坐落在银川市西郊贺兰山东麓，距市区约35公里，是西夏历代帝王陵墓所在地。陵区南北长10公里，东西宽4公里，里边分布着9座帝王陵和140多座王公大臣的殉葬墓。

现残存的陵台高20余米，为土黄色窝头状巨大建筑，长40余米的墓穴通道仿佛龙脊深入地

下。蒙古军队焚烧了陵台上的木檐结构，岁月填埋了墓道。只剩下苍茫大地上一座座孤零零的金字塔，在贺兰山脚下暗自凄凉。

### 马兰花大草原★★★★

📍银川市陶乐县陶乐月牙湖一带

🚌市内没有直达景区的公交车，可乘坐当地出租车或包车前往景区。

每年的4月底~5月初，马兰花大草原上的上万亩马兰花傲然怒放，漫无边际的戈壁滩被浓浓的紫色装点着，渲染出奇妙的景色。夏季是牛羊肥美、牧草茂盛的时节，也是马兰花草原最美的时候。



苏峪口

### 贺兰口岩画★★★★★

📍40元 🚌市内乘16路车到镇北堡，然后包车前往，单程20元。

☎0951-4108346

内有数百幅原始岩画，至今尚不能断定所刻年代，其中北侧半山腰处的太阳神像为代表作。

### 镇北堡西部影城★★★★★

80元 市内可先乘坐1、101、102路等公交车到火车站，在火车站转乘303路公交车直达影视城。

0951-2136068

镇北堡西部影城位于银川市西夏区镇北堡。该影视城现已拍摄了包括《红高粱》、《大话西游》、《新龙门客栈》等30多部影视剧。



贺兰口岩画

水洞沟 ★★★★★

60元 （通票） 在银川南门汽车站乘银川到鄂前旗、中心区、磁窑堡、大水坑等方向的车辆。

是目前中国发现的材料最丰富的旧石器时代晚期遗址之一。它的发掘表明：早在三万多年前的旧石器时代就有人类在此生息。水洞沟景区内有两个湖分别为：红山湖和鸳鸯湖，可以坐船游长城。据宁夏文物考古专家许成称，该遗址为明长城屯兵的城堡，是宁夏发现的保存较完整的古长城立体军事防御遗址。

滚钟口 ★★★★★



20元



从银川汽车站搭乘至贺兰山东麓方向的班车。

位于贺兰山东麓，曾是李元昊的行宫和民国期间宁夏军阀马鸿逵的避暑山庄，现为贺兰山著名的风景游览区。

# 南线

中卫

区号 0953

邮编 751700

固原

区号 0954


邮编 751700


南线快速攻略

宁夏是中国面积最小的自治区，从北到南以一条公路为主，路况不错。从银川开始向南经过青铜峡一百零八塔、中卫高庙、沙坡头、同心清真大寺、须弥山石窟，穿过六盘山即可抵达甘肃。这条线路耗时在一个星期左右，不过其中部分景点因个人喜好不同，每个人会有不同的选择。

游在南线

沙坡头 ★★★★★

 实行一票制，95元。

 从中卫汽车站乘发往沙坡头的专线车，票价4元，沿途停靠，约需40分钟。



宁夏最有名的景点之一，黄河和腾格里沙漠造就了这一美景。

沙坡头风景区以沙漠旅行和黄河漂流为主要游览特色，滑沙和骑骆驼以及乘浑脱（羊皮筏）

渡河均是不可不玩的项目。沙坡头景区分为两部分：一边是沙坡头，以滑沙，滑索过黄河，坐羊皮筏子等娱乐项目为主；爬上沙坡头，还可远眺黄河沙漠绿地并存的奇观；另一边是腾格尔沙漠植物园，在那里骑骆驼或徒步走沙漠最刺激。

**提醒 收费项目** 里面还有很多收费项目，比如，骑骆驼游沙漠约30元，滑沙40元，黄河冲浪60元。

**高庙 ★★★**

20元 从中卫汽车站可以步行前往。

位于中卫县城北。与“大漠奇观”齐名，是中卫两大景观之一。高庙是一座三教合一的寺庙，很奇特。



大漠、黄河、高山、绿洲的瑰丽交响乐——中卫沙坡头。

**同心清真大寺★★★★**

现存历史最悠久、规模最大的清真寺之一。建筑特色呈现了浓重的中原特色，不同于其他众多阿拉伯风格的寺院，灰色的砖堡庄严肃穆。



同心清真大寺

**提醒** 乘长途汽车 从中卫南行可乘长途汽车前往，全程约50公里。寺院内禁止摄像。

### 六盘山旅游区 ★★★

🌳65元（包括小南川、凉殿峡、植物园和二龙河），野荷谷另收门票32元。🚌从县城包车前往，160元左右。

六盘山是黄土高原上的一片绿洲，南北长1000余公里，东西宽十数公里。泾河发源地老龙潭、荷花苑、凉殿峡、红军长征纪念亭等景点分散在六盘山脉。毛主席的《清平乐·六盘山》就是万里长征中翻越六盘山时所作，豪气千秋。

**提醒** 1. 门户城市 固原为宁夏南部主要城市，故可以考虑住宿和作为进出宁夏的门户。

2. 周边 由固原向东90公里即为甘肃省著名景点道教胜地——平凉崆峒山，可参看甘肃部分。



六盘山旅游区

### 火石寨 ★★★

🚌在固原市区乘坐前往西吉的大巴，票价10元。到达西吉县后，可乘坐旅游班车直达火石寨。

位于宁夏南部的西吉县境内，由于其山峦呈现暗红色，在周围一片绿色的掩映之下，就如同一团团燃烧着的红色火焰，故而得名“火石寨”。火石寨的方圆百里之内，分布着很多大小不一的兀立山峰，比较著名的有石寺山、照壁山、扫竹岭等。



中卫高庙的主要建筑都位于一条中轴线上，层层相因，逐步增高；辅助建筑位于两侧，均衡对称。

### 青铜峡一百零八塔 ★★★

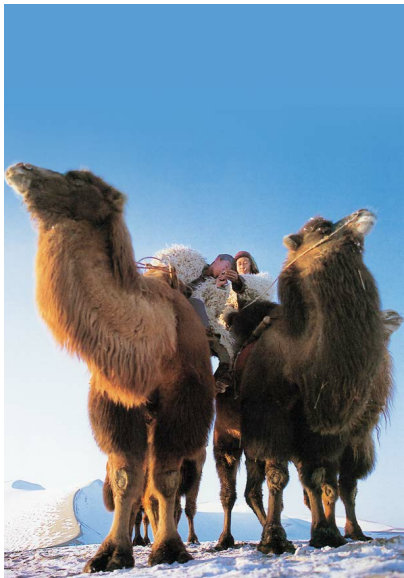
🎫联票60元（包括大坝及民俗馆门票20元、过黄河去一百零八塔船票20元、一百零八塔门票20元），门票可单独购买。🚌从青铜峡市搭乘公交2路到青铜峡水电站，然后换乘渡船即到；也可从大坝乘车前往。

位于宁夏中部黄河上游段的最后一个峡口，中国古塔建筑中仅见的大型塔群，是佛教纪念塔。每当风和日丽之时，水波中一百零八座塔的倒影幽雅明丽，令人慨叹。



青铜峡一百零八塔

# 新疆



自助游：

东线：瓜果飘香、人文荟萃乌鲁木齐→吐鲁

番→鄯善→哈密→

吐鲁番

北线：最美的湖乌鲁木齐→克拉玛依→阿勒

泰

西线：无限风景和神秘的地方乌鲁木齐→昌吉→石河子→博乐→伊犁

南线：世界上最美的地方乌鲁木齐→库尔勒→库车→阿克苏→阿图什→喀什→塔什库尔干→和田

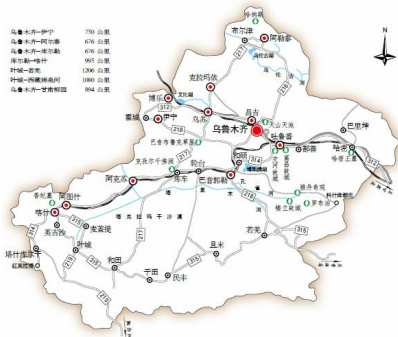
自驾游：

探访神秘新疆：若羌县米兰→若羌→尉犁→库尔勒→库车天山大峡谷→拜城→阿克苏→喀什→塔什库尔干→叶城→民丰→塔中→乌鲁木齐

感受神秘宗教文化：乌鲁木齐→天池→巴里坤→哈密→鄯善→乌鲁木齐

穿越荒漠戈壁：乌鲁木齐→火烧山→五彩湾→三道海子→塔克什肯口岸→奇台魔鬼城→鸣沙山→木垒

亲近自然的异域之旅：乌鲁木齐→达坂城→库尔勒→民丰→和田→喀什→库车→吐鲁番→哈密→乌鲁木齐



新疆维吾尔自治区景点交通示意图

# 乌鲁木齐

区号 0991

邮编 830000

乌鲁木齐快速攻略

游线1 博物馆→红山公园→二道桥巴扎

游线2 选择远郊景点中交通方便的前往，例如天池，可以考虑住在天池。

游线3 如果行程仅限于乌鲁木齐附近，可继续就近游览南山牧场等地，否则继续赶路。

感觉乌鲁木齐

阿凡提一样的城市 一首《冰山上的来客》使得新疆成了忠贞爱情的象征。花儿为什么这样红，是因为洁净的天空，灿烂微笑的维吾尔族姑娘。天山山脉是新疆的肋骨，分开了准噶尔盆地的北疆和塔里木盆地的南疆。在这段肋骨中生长出来的乌鲁木齐，就像是一把金钥匙，它将为你打开神秘的中国西部大门。



阳光照在红色的沙岗上，新疆吸引和诱惑着无数的游人前往。

## 准备与咨询

### 语言

作为新疆的首府，汉族人口占多数，普通话是这里的通用语言，不过到了附近山区可能就没那么方便了，但是基本的沟通还是可以的。

### 气候与游季

乌鲁木齐降水较南北疆的沙漠地带算是多的了，气温也算正常，不过对于从南方来的游客可能不容易适应。夏季最热的温度在40℃左右，昼夜温差在10℃以上，所以绝对没有一般城市的闷热难耐的感觉。夏、秋季出行，防晒和避暑品必备。



### 行在乌鲁木齐

#### 进出

作为新疆首府，乌鲁木齐对于旅游者的重要性首先是进出方便，除非你从甘肃、西藏乘坐长途车一路奔来，否则这里就是你的终点和起点。

#### 游在乌鲁木齐

#### 红山公园 ★★★★★

 免费  乘1、2、7 等多路公共汽车可到

红山公园。

乌鲁木齐的心脏，一座海拔910米、长1500米、宽1000米的紫红色砂石小山，上有一座10.5米高的砖塔。围绕着它的是50万平方米的红山公

园，风景倒是一般，但作为乌市的标志性建筑，是游人不能不去的地方之一。“塔印斜阳”是乌市八景之一，值得一看。

新疆维吾尔自治区博物馆 ★★★★★

🆓免费；馆内有导游机，押金100元，可免费使用

🚌在市中心红山商场门口乘7路公交车可达。

这里是辽阔新疆的一个掠影，浓缩的历史停顿在一瞬间，有点像速溶咖啡，虽然没有精品醇厚，但是也可解燃眉之急。常年开放的展厅为新疆历史文物展览、民族与民俗展览、维吾尔古尸展览等。



典型的维吾尔族老人 远行的人脸上灿烂的笑容是否会让你生出流浪的冲动？

人民公园 ★★★★★

🆓免费 🚌市内乘17、1、2、3、7、58、902路公交车都可到达。

乌鲁木齐历史最悠久的公园，清乾隆年间就成为游览休闲场所，目前是乌市最大的公共娱乐

设施。



新疆博物馆街头掠影

### 陕西大寺 ★★★

始建于清乾隆年间，1906年陕西渭河回民捐资重建，典型的中原宫殿式建筑，是乌鲁木齐最大的回族清真寺。

其他较为有名的清真寺：汗腾格里清真寺

📍陕西大寺对面

伊斯兰风格，1882年始建，1902年重建、1987年改建。

南大寺

📍解放南路二道桥

🚌乘61、101、104 汽车在二道桥下车。

伊斯兰教新疆“哲赫仁耶”派首坊，1919年建。

塔塔尔寺


📍延安路与解放南路交会处。🚌乘1、16、


101路汽车在延安路下。

塔塔尔族人捐资修建，1897年建，1919年重建。

**提醒 二道桥** 二道桥是维吾尔族风情最浓厚的地方，有很多小吃。



**水磨沟公园 ★★★★★**  免费

 4、10路公共汽车到水磨沟风景区。

 0991-4878297



水磨沟距市区5公里，在1公里的山谷内有大量泉眼。以温泉出名，因清乾隆年间铸铁厂水磨修建于此而得名。温泉疗养院可以供游客放松身心。

**亚洲大陆地理中心 ★★★★★**

 30元  乌鲁木齐市永丰乡包家槽子村

景区以亚洲大陆地理中心标志塔为核心，塔高18米，由四根方柱组成，四面均为“A”字型，是以英文单词“Asia”（亚洲）字首“A”之形，寓意亚洲之心。现已建成通向景区的等级公路、20多米高的雄鹰展翅网架结构大门，天圆地方亚心广场、汇聚了象征亚洲49国文化结晶的石雕图腾和木质、玻璃钢雕塑图腾，可谓万国风情的浓缩。



**南山风景区 ★★★★★**

 门票30元，风景区内还有很多自费的活动，如骑马每小时40元/人、到哈萨克毡房里做客20元/人。 在乌鲁木齐市乘坐912、8路等车

到西公园下车，那里有个乌鲁木齐市郊客运站，在那坐去水西沟乡的车，水西沟乡就是南山脚下，到了那里就有上南山的车了。

南山风景区是自治区级风景名胜区，以冰雪景观、葱郁林草、奇特山石、高山林牧区风光和浓郁少数民族风情为主要特色，主要景点有西白杨沟、东白杨沟、照壁山、菊花台、平西梁子、庙尔沟等，山区内的数十条大小沟谷，即是优秀的天然牧场，又是避暑游览的胜地。

### 白杨沟 ★★★★★

进入南山风景区统一收门票30元，风景区内有很多自费项目，如骑马每小时40元/人、到哈萨克毡房里做客20元/人。市内人民公园正门口每天有班车开往西白杨沟，当日可来回。最好在早上8：30 以前到乘班车的地点等候。

南郊著名的避暑旅游胜地，整个南山区的精华。这里一片天然牧场，风景如画，可骑马，可野炊，还可领略哈萨克牧民的风情民俗。

### 吃喝乌鲁木齐

你吃羊肉吗？如果不吃就请跳过这一节，自己去找满大街的水果吃，谁让这是新疆呢。

### 特色食品

烤全羊 维吾尔族语“吐努尔喀瓦甫”，正宗的烤全羊是新疆的一道大菜。



在巴扎上可以买到现剁的羊肉馅，要哪个部分的肉，也是现割的。



现包现蒸的肉包子美味无比。



卖羊肉汤的摊子一般也卖烤馕。



馕是新疆各民族喜爱的主要面食之一，馕的品种很多，常见的有肉馕、油馕、窝窝馕、芝麻馕、片馕等等。

**羊肉包子** 精选肥嫩羊肉和切碎的洋葱加入调料做成的新疆羊肉包子。皮薄的用蒸锅蒸熟，长形皮厚的放在馕坑里烤熟，香极了。

**拉条子** 特制的面粉，按照新疆朋友的话，

内地人吃的面把面粉里的精华都丢掉了，所以内地的面软而无味，而新疆的面口感就有天壤之别了。

**手抓饭** 手抓饭是维吾尔民族逢年过节、婚嫁喜庆日子里，招待亲朋贵客的主要食品之一。

### 购物乌鲁木齐

**巴扎（集市）**是旅游者购买旅游纪念品的首选地，二道桥巴扎是乌鲁木齐民族用品商店最集中的地方。新疆各地的特产在这里都可以买到，价格也不见得比产地贵。这里的商品加工质量一般，例如正宗的英吉沙小刀只有在英吉沙县城才能买到。二道桥巴扎附近有一家叫做热比亚的市场类似于北京的批发市场，价格比街面上的摊点公道一些，还有五一路的夜市也比较出名。

### 推荐购物

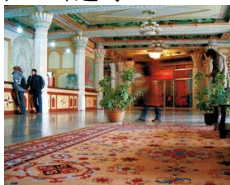
**新疆民街** 在龙泉街中段，是目前新疆规模最大的民贸中心，它的最大特点就是设有15个地、州、市的微缩景观和13个民俗博物馆。整个建筑融合了伊斯兰风格和欧洲风格，中原文化和现代文化，是乌市标志性建筑之一。

**新疆国际大巴扎** 是目前国内规模最大、设施最先进的巴扎，比世界最著名的土耳其大巴扎还要大9000多平方米，堪称世界第一大巴扎。具有浓郁伊斯兰建筑风格，集伊斯兰文化、建筑、民族商贸、特色美食和新疆歌舞于一体，是

新疆旅游业产品的汇集地和展示中心。

### 推荐特产

英吉沙小刀、维吾尔族花帽、新疆地毯、羊脂玉、各种瓜果、雪莲等。



豪华的乌市宾馆大堂，住宿价格却很便宜。

### 乌鲁木齐周边游

#### 天山天池风景区★★★★

🌳景区门票100元；游览车70元；游船50

元。

🚌旅游旺季，可在乌鲁木齐市友好百盛门前乘坐去往天池的中巴车或人民公园门口乘坐大巴车，9:00 左右发车，车程1.5小时左右。大巴为往返票，欲住宿天池最好乘坐中巴。

天池是博格达雪峰腰间的玉佩，准新月形，两岸为草场、森林。夏季气温20℃左右，冬季是国内海拔最高的天然冰场。游览季节在5~10月。作为乌市最著名的风景区，这里的开发可以和它的名气相媲美，几乎所有到新疆的人都要游览天池，想拍张没有游人的风景照都难，不过正

规旅游区外的风景更美，但最好有当地人陪同，曾经发生过多游客迷路事件。

天池传为西王母的洗澡池。西王母和周穆公（后来被尊为玉帝、王母）于瑶池畔相会，于是就有了无数传说，而天池据说就是他们的瑶池。

### 天池主要景观

顶天三石天池也叫灯杆山，因为古时候道人在巨石上竖木杆，挂长明灯，百里外的乌鲁木齐都依稀看到灯光。山顶可一览天池和博格达雪峰全貌。

定海神针天池北岸上湖畔唯一的大榆树，传为西王母的发簪，专为吓唬天池恶龙的。

南山望雪 从天池岸边往南仰视博格达山峰积雪。

西山观松 于天池西南山坡欣赏大片的松树林。

海峰晨曦天池日出和落日都很美，欲赏此景和龙潭碧月需住宿天池湖畔。

悬泉飞瀑天池下游泄水形成的瀑布，聚水潭称为“东小天池”。



天池 湖水清澈碧透，周围云杉茂密，背后是白雪皑皑的博格达峰，湖光山色构成了天池迷人的景色。

# 吐鲁番

区号 0995

邮编 838000

吐鲁番快速攻略

游线1 苏公塔→交河故城→葡萄沟→吐峪沟→麻扎→千佛洞

游线2 柏孜克里克石窟→艾丁湖→高昌故城→阿斯塔那古墓群→坎儿井

提醒 1. 一日游 市区有旅行社和交通部门组织的一日游，基本可涵盖应去景点，车费每人30元，包出租车游遍各景点一般需160元左右。

2. 沿途 沿途即可看到坎儿井和火焰山风光。

感觉吐鲁番

葡萄 突厥语中吐鲁番的意思是富饶的地方，在这块近1/10 土地低于海平面的盆地里装满了葡萄和美景。这个盆里装着世界上最甜的葡萄：无核白葡萄，这种葡萄主要用来晾制葡萄干。在乡村中随处可见的葡萄架下乘凉，信手揪两串葡萄，真是一种享受。即便是市区内的青年路等路段，整条街道也用葡萄架搭起凉棚，沉甸甸的清凉。



浓郁的伊斯兰风格的苏公塔，被当地的维吾尔族人民称为“吐鲁番塔”。

游在吐鲁番

苏公塔 ★★★★★

🚶40元 🚌在大十字乘1、6、102路可达，也

可打车（5元左右）前往，或租毛驴车前往。苏公塔与坎儿井博物馆距离很近，可在后门乘坐6路公交车到博物馆，或者在前门乘坐102路公交车在大十字或者民贸换乘5路公交车到达博物馆；打车要讲价，5元可到。

又称额敏塔，是清乾隆十三年（1778），吐鲁番郡王为父祈福而建造。用黄土制成的砖块垒建成像是半个纺锤，内有72级旋转至塔顶的台阶，塔身砌成不同花纹，造型在全国堪称独一无二。因为当地少雨，所以这100多年前的黄土塔依然保存完好，非常值得拍照留念。



在火焰山唱歌的维吾尔族女孩

## 火焰山 ★★★★★

🚶‍♀️40元

🚌距吐鲁番市区50公里，可乘吐鲁番一日游中巴前去。

这里因为夏季气温最高可达47℃，地表温度达到80℃，被照映成红色的山峦和蒸腾的热气仿佛一道火焰，所以被称为火焰山，由此才有了《西游记》里的火焰山和芭蕉扇。火焰山地处吐鲁番南，是去往高昌故城、阿斯塔那—哈拉和卓古墓群、柏孜克里克千佛洞、鄯善等地的必经之路。在烈火深处还有葡萄沟和吐峪沟两颗避火神珠。



火焰山由红色砂岩组成，形似一条青色巨龙，东起鄯善，西到吐鲁番，横卧于吐鲁番地中部。

## 葡萄沟 ★★★★★



60元



葡萄沟在吐鲁番市区东北11公里处，可乘5路公交车或包车前往。

葡萄沟整条沟被葡萄所覆盖，葡萄叶子下面就是纯正的新疆村庄，安逸而悠闲。马奶子、红黑葡萄、蔗早晶、无核葡萄，玫瑰香，还有各种其他果实挂满枝头。在这里可以领略民族舞蹈，品尝新鲜的葡萄，每年8月前后是葡萄成熟的季节，也就是葡萄沟最热闹的季节。现在吐鲁番还有一个新葡萄沟，与老葡萄沟共同组成葡萄沟游乐园。跟着导游走，多数会被领到新葡萄沟，因为新开发的商业项目多集中在那里。想体味纯正的吐鲁番葡萄风情，还是要到老葡萄沟。

提醒 商业意识 现在沟里的人商品意识已经培养得很强了，所以在这里买葡萄干价格并不便宜。

吐峪沟 ★★★



30元



如果包车前往吐峪沟可能停留时间较短，另外的途径就是乘坐吐鲁番和鄯善之间的长途车在吐峪沟下车即可。

和葡萄沟一样，这里是真正的维吾尔族村落，但是更加自然纯正一些。吐峪沟山坡上有一座圣人的麻扎（墓地），安葬着伊斯兰教的7位圣人。所以这里也是伊斯兰教的一个重要朝拜圣地。吐峪沟还有一处千佛洞，是吐鲁番盆地内开凿最早的石窟群，始建于1600年前，现存94个洞

窟和部分壁画。麻扎和千佛洞相距不远，代表两种信仰的建筑一直和平相处至今。



交河故城

### 交河故城 ★★★★★

🚌40元    🚌在吐鲁番市新城路乘1、101路公交车到亚尔乡，换乘面的（2元/人）、三轮（3元/人）、出租车（15元/车）或马车（20/车），可到交河故城。

🕒9：00～18：00


这座没有城墙的城池是目前世界上最大最古老、保存最好的土建筑城市。古城遗址位于吐鲁番市区西13公里雅尔乃孜沟中在状若柳树叶、高20余米的孤岛上。因干枯的河道分流城下，故称为“交河”。这里是汉代“车师前国王庭”所在地，唐代安西督护府最初设在此地，约13世纪毁于一场近半个世纪的战争中。现在城内的官府、民宅、佛塔、寺院仍清晰可见，整座城池只有东、南两门，从河道向上经土路才能登上故城。




高昌故城里唯一的交通工具就是驴车。

### 高昌故城 ★★★

 40元

 高昌故城在吐鲁番市东南50公里的火焰山脚下，可以参加一日游或包车前往。

 8:00~17:00

高昌故城是西域留存下来最大的古城遗址。内城墙、外城墙、宫城墙、可汗堡、烽火台、佛塔寺院等建筑遗址依然保存完好。当年唐僧也在这座城池中宣扬过佛法呢。

### 阿斯塔那-哈拉和卓古墓群 ★★★★★

 30元

 在吐鲁番包车前往。

距离高昌故城3公里的这片古墓群是高昌故城的公墓，除了王室成员的陵墓没有发现外，其他官员和百姓的陵墓均可以在这里找到，共有500余座坟墓。古墓中的尸体几乎都自然风干保存完好，现开放其中3座墓地供游人参观，其中两座内有精美壁画，另一座为夫妻合葬墓。



## 柏孜克里克千佛洞★★★

20元 包车前往

柏孜克里克千佛洞位于吐鲁番东南40 余公里的火焰山中段木沟河谷西岸的悬崖峭壁上，共有83个洞窟，其中40 余座残存有1200 余平方米的壁画。最早的洞窟是6世纪开凿，鼎盛时期在9世纪中叶回鹘高昌王国时期。佛像和壁画都不同程度遭到自然和人为的破坏。

**提醒 游览须知** 由于千佛洞地处悬崖山腰，在参观中请不要到未开放地区参观，以免发生危险。在千佛洞洞窟内是不允许拍照和摄像的，请在游览时注意，否则会面临曝光和罚款的处罚。不要触摸壁画、在洞窟内吸烟等。

## 坎儿井民俗园★★★★

40元 乘1、101、102路公交车前往。

坎儿井和万里长城、京杭大运河并成为中国古代三大工程。吐鲁番盆地内有千余条坎儿井，全长约5000公里，是人工挖掘、开凿的地下引水工程，减少了水分蒸发，保证农田灌溉。坎儿井历史可以追溯到2000 余年前。

**提醒 抓紧拍照**

坎儿井民俗园里的路是顺着走的，不能走回头路，因此要拍照就马上拍，错过就追悔莫及了。



伏羲女娲人面蛇身交缠塑像竖立在阿斯塔那古墓群前的大广场上。

### 迪坎儿村 ★★★★★

迪坎儿村，是通向库木塔格沙漠深处的最后一个村庄，从这儿可以通往神秘的罗布泊和绝美的库木塔格沙漠。传说中，迪坎儿村的村民是古楼兰王国一脉的遗民。村庄仍然保留着十分原始和古朴的居住方式，虽然有电灯，也通了公路，但是村民们似乎还是习惯过着与世隔绝的生活。许是因为少被现代文明打扰，当地的村民都很长寿。

# 哈密

区号 0902

邮编 839000

哈密快速攻略

如果你的行程只安排了游新疆东线，哈密的自然风光已经很美了。如果还要去新疆西线或南北疆，那里还有许多美丽的草原、湖泊等着你。所以请根据自己的时间计划行程，建议一定去回王陵和巴里坤草原，至少安排2天。

感觉哈密

旅者的绿洲 从吐鲁番向东直到甘肃武威，是绵延不绝的沙漠戈壁，河西四郡是甘肃的四块绿洲，而哈密则是进入新疆的第一块绿洲。古代旅行者们穿过死寂、干渴的沙漠、走到这里的时候，迎接他们的是哈密的瓜和吐鲁番的葡萄。行路的人留下的足迹早就被风沙掩埋，唯有这片绿洲依旧是旅者的港湾。





卫生院的牙科招牌

行在哈密  
市内交通

市区面积很小，出租车起步价5元/3公里，3公里后1.8元/公里，长途车站和火车站有去往各旅游点的出租车拉客。



游在哈密

回王陵 ★★★★★

40元 从市区打车前往，5元就够了，或者租小三轮车。

又称为哈密王墓，位于市区南回城乡西1公里左右，墓内埋葬着七世哈密王伯锡尔、八世回王默哈莫德及其王妃、王族等40人。建筑以阿拉伯风格为主，同时带有新疆本地和满清时期建筑风格。陵墓外的艾提尕尔清真寺是哈密地区最大的清真寺。

哈密魔鬼城 ★★★★★

50元 在哈密市区搭乘至五堡乡的班车，再包车前往。

哈密地区属雅丹地貌，经过漫长的风蚀自然形成了“魔鬼城”这样的地方。由于它神秘莫测，不熟悉地形的人若遇风暴，有迷失方向的危险。在魔鬼城里，可以看到那些酷似城堡、殿堂、佛塔、碑、人物、禽兽形态各异的景观、令人眼花缭乱的陡壁悬崖、以及混迹岩砾中五光十色的玛瑙、随处可见的硅化木、枝叶清新的植物化石，偶尔可发现像恐龙蛋化石的小圆石头，海生的鱼类化石、鸟类化石。当夜幕降临时，还会



听到鬼哭狼嚎令人发指的嘶叫。其实这里还真正存在着古城堡建筑、古民房遗址-艾斯克霞尔古城堡，这曾是人类活动之地、是古丝路的驿站或是哈密王朝的西南前哨。

### 怪石山 ★★★

 10元

怪石山怪就怪在满山都是奇形怪状的小石窟，从山脚到山顶几乎都是千疮百孔。一下暴雨，水流从山顶流下，整座山就变成无数个小水帘洞，让人啧啧称奇。登怪石山顶，需要从一条石阶上去。山顶有个南天门，矗立着两块巨石，中间的石缝只有一尺宽。这个景点可以作为姑娘们减肥的标准。

### 白石头风景区 ★★★


 30元  可以在哈密客运站乘坐直达白

石头的班车或搭乘开往巴里坤、伊吾班车至军马场。

古时的伊吾军马场所在地，位于哈密西北70公里天山脚下，海拔2300余米的高山草原。因为有一块大如房屋突兀在绿色草原中的白色石英石而得名，是东线最美的高山草原之一。

### 巴里坤草原 ★★★★★

 30元

 从哈密搭乘至巴里坤镇的班车。

新疆的第二大草原，牛羊肥硕、牧草丰美、

空气清新，一年四季绿草如茵。这里有“天山淞雪”、“瀚海鳌城”、“镜泉宿月”、“岳台留胜”等8处名胜古迹。



到哈密一定要尝尝哈密瓜。

### 吃喝哈密

哈密瓜的名字是因为清朝的皇帝很喜欢吃这种甜瓜，问随从这种瓜的名字，随从只知道是哈密王进贡的，索性就叫哈密瓜了。其实新疆很多地方都种植哈密瓜，真正极品哈密瓜产在吐鲁番鄯善地区东乡县。不过，除了真正的美食家很难分辨出各处哈密瓜的差别。因为哈密瓜不易变质，所以每年夏季哈密瓜成熟的时候，会将一些瓜储存在地窖中，这样一年四季都可以品尝到香甜的哈密瓜了。

### 购物哈密

哈密的民间刺绣非常有名，当地维吾尔、哈萨克姑娘出嫁时，必须亲手绣一套嫁妆，由此使刺绣变成了普遍的手艺。当地妇女的花帽、衣边、挂单、花毡、搭兜上都可看到各种精美的刺绣，在集市上也可买到各种极富民族特色的绣

品。

# 阿勒泰

区号 0906

邮编 836500

阿勒泰快速攻略

阿勒泰之行的最主要目标就是喀纳斯湖，其他景点如果时间短都可以略过。到喀纳斯如果从乌鲁木齐出发往返时间最少也要5天，途中可以走马观花地安排几处景点。如果包车，线路中最好别在魔鬼城露宿，挺吓人的。

感觉阿勒泰

童话里的地方 这是地球上最美丽的地方，仿佛童话里讲的那样。金色的桦树林里落叶像是厚厚的地毯，小木屋原来的主人不知去了何方，弥漫的雾气滋养了蘑菇，五彩的湖水静静的没有风，也没有一丝波澜，几匹自由的马在湖边的草地上悠闲地吃草，突然间无数的蝴蝶从草叶上飞起，传说中被湖怪打碎的镜子一样的湖面，好静。



## 行在阿勒泰

### 市内交通

阿勒泰市区呈南北走向狭长状，沿克兰河而建，市区中心偏北，从这里去往城区各个地方打车、小摩托都很便宜，步行也相当轻松。

### 游在阿勒泰

#### 桦林公园 ★★★★★

15元

位于阿勒泰市区北端，由几个总面积近800亩的河心小岛组成，长约2公里，因为阿勒泰市是中国著名的凉城，夏季平均温度在20℃左右，所以这里几乎没有酷暑。桦林公园最美的金黄色衬着没有污染的蓝天，克兰河悠悠流过，仿佛一张精美的油画。

#### 可可托海 ★★★★★

这里是新疆的“冷极”，也是全国知名的“宝石之乡”，还是世界罕见的“天然矿物陈列馆”。可可托海采矿业已经有数十年的历史了，大规模的采掘让山体深陷地下，就如同古罗马的“斗兽场”一样。

提醒 进山的最好季节在8月下旬~10月上旬。十一长假后就不建议你前往了，冰极可不是浪得虚名的。



维吾尔族民居 新疆的居民多信奉伊斯兰教，所以这里的建筑有其独特而鲜明的地方和民族特色。

### 喀纳斯 ★★★★★

🚌旺季230元（包括门票150元，限2天内使用；区间车80元，可无限次乘坐），淡季80元；上观鱼亭需另买车票30元（往返）。

🚌从湖区出水口到卧龙湾，再徒步返回，当地提供漂流服务，200元/人。

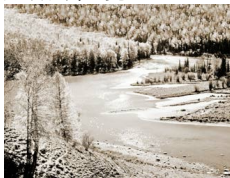
喀纳斯有天山以北最美的风光，来过这里的外国旅行家说过，这里是地球上最后一个尚能找到原始自然美的地方。可惜这种风光也在随着不断增加的游客而减少。游客的不断侵入，导致淳朴的民风受到破坏，还有那些新建的红顶小木屋，可怜了这片风景。

这里是中国唯一的西伯利亚植被景区，几乎没有夏季。桦树林、松柏林，总是那么静，让人只能屏息凝视，生怕一次大一点的呼吸把自己从梦中惊醒。

喀纳斯湖水包容了各种蓝色，亦或是金黄色、淡绿色、银白色。因为水太清了，所以像是

一面镜子，看到了什么就化成了什么。蒙古语“喀纳斯”意思是“美丽而神秘”。

所有到过喀纳斯的人都在遗憾自己没有拍到美丽的喀纳斯，其实随便一部相机拍下的风景就已经让看过的人赞美。当你举起相机，随便一个角落都有风景，随便的一张照片都让人痴迷，可是没有一张照片能让去过喀纳斯的人满意，因为她是一个无法描绘的仙境。



笼罩着薄雾的喀纳斯宁静神秘，被称为“人类的最后一片净土”

传说中的喀纳斯湖里有湖怪，有科学家推测那是一种身长2~3米的红色大鱼-哲罗鲑。图瓦人村落在喀纳斯湖南岸3公里左右的河谷中，他们自称是蒙古族人，老人则说他们的祖先是来自西伯利亚而来。他们有自己的语言，有原木搭建的村落。

喀纳斯的夜晚美得出奇，就像那种装了液体和无数亮晶晶小片的小摆设，晃一晃，到处飞扬。



禾木夏季牧场的边缘是大片的白桦林。

**提醒** 1. 俯瞰 湖区海拔1347米，从西岸攀登4000 多级台阶到观鱼亭，可以俯瞰喀纳斯湖全貌，以及6 道河湾。

2. 边防证 到喀纳斯须办理边防证，记住随身带免冠证件照片，每证2元，可由包车司机办理，很方便。

3. 雪景 虽说7、8月是旺季，其实初冬11月才是喀纳斯最美的季节，银装素裹的莽莽草原加上图瓦人 的马拉雪橇，真的是一幅绝美的景致。

禾木 ★★★★★ 60元； 区间车120元（只能坐2 次）

禾木是喀纳斯民族乡的乡政府所在地，距喀纳斯湖大约70公里，周围雪山环抱，生长着茂盛的白桦林。尽管如今禾木已经布满了山庄和旅馆，但还是一个相对原始的木屋村落，没有电，没有手机信号，有的旅馆有发电机。林边生活着我国蒙古族图瓦人，图瓦人的房屋多建在水边苍松翠柏下的草地上，房子的地基、地板、墙壁和

屋顶全是用木头制成的。

魔鬼城 ★★★★★

🚗30元

位于克拉玛依市东北100 余公里的戈壁中，长宽约为5 平方公里的土地上，有一块风神的城堡。如果是租车从乌鲁木齐至阿勒泰，胆大的话安排在这里露宿。夜晚风起云涌的时候，残月、凄凉的黄土城堡中状若怪兽的雅丹地貌，在风的节拍下传来神秘的歌声。



整个“魔鬼城”令人如置身天国，如梦如幻。

提醒 雅丹 维吾尔语的意思是“险峻的土丘”。沙漠戈壁中因风的剥蚀作用而形成海市蜃楼一样却现实存在的奇异景观。

白哈巴 ★★★★★ 🚗60元；区间车150元。

🚗可从喀纳斯搭乘至白哈巴的景区区间车。

位于中国与哈萨克斯坦接壤的边境线上，因为地处边陲，被称为“西北第一村”。白哈巴村以图瓦人为主，风光秀丽，民风淳朴，伴着袅袅

炊烟，仿佛童话王国一般。

**提醒** 游玩前一定向当地人问清楚哪里是军事管理区，以免因为违反边境管理条例被边防战士“请”去学习。前往白哈巴需要有边防证，可在户口所在地或者布尔津办理，也可以凭身份证在喀纳斯景区当时办理，办理过程只需10分钟。

### 阿拉善温泉 ★★★

 100元

没怎么开发，有一流的风景。阿拉善，蒙古语“温泉沟”的意思，位于福海北140公里、阿勒泰南60公里的喀拉玛盖乡。包车到喀拉玛盖乡，然后租马上山泡温泉。沟内共有冷热泉眼24个，其中著名的温泉是心泉、血泉、冷泉、奶泉、胃泉、蛇泉。

**提醒** 蝴蝶沟 距温泉20公里的蝴蝶沟，每年6、7月的时候会有成千上万的蝴蝶在6公里长的沟内集会，主持会议的是巨大而艳丽的凤蝶，如果能够在这个时候到北疆，最好不要错过了这个世上最轻盈的时装秀。

### 卡拉麦里有蹄类自然保护区 ★★★

 50元

卡拉麦里山是一条东西走向的低矮山脉。这里的地貌复杂，水源充足，植被丰富，人迹罕至，形成了最适合野生动物繁衍生存的天堂。蒙古野驴是这里的主要保护动物，还有普氏野马、

盘羊、鹅喉羚等珍稀动物。

## 五彩城 ★★

👤50元 🚌可包车前往（乌市-五彩城），需2天，车费1000元左右。

位于吉木萨尔县城与富蕴县交界的大漠深处，人称将军戈壁。五彩城是五彩湾的核心，方圆3公里内，深红、青灰、黑灰、灰白、红、黄、绿等多种色彩鲜艳的泥页岩层构成一座天然五彩城堡，十分神奇。

## 吃喝阿勒泰

阿魏蘑菇 阿魏是一种名贵药材，可以治疗关节炎、风湿等疾病。



维吾尔族女孩

## 购物阿勒泰

阿勒泰盛产大尾羊，有沙金、宝石矿脉，不过这里的沙金成色一般只能达到22k，价格倒是很便宜。

住在阿勒泰

其实从布尔津或阿勒泰都可以找到车去喀纳斯，阿勒泰作为地区首府条件比布尔津好些。不过随着喀纳斯的开发，两个地方的招待所、宾馆、旅行车已越来越多。



帐篷顶上横跨着彩虹，这样的美景只能用感动来形容。

# 西线

石河子

区号 0993

邮编 832000

西线快速攻略

推荐游线

乌鲁木齐→昌吉→石河子→博乐→伊犁

**提醒 线路提醒** 西线的重点是赛里木湖和果子沟以及下一部分伊犁地区，对于一般利用假期旅行的上班族和学生不可能很细致地走过所有景点和城镇，应避免线路安排中出现类似重复的景观。


行在西线

市内交通

新疆西线的城市面积都不大，市内都有三轮摩托车和出租车，5元起步价就可以到达城市各个角落。

游在西线

康家石门子岩画 ★★★

 昌吉市和石门子市间的呼图壁县，县城以南80公里。

在一面数十米高垂直岩壁上雕刻总面积约120平方米的文傭集会，画面中数百个男女大小不同，赤身裸体载歌载舞，还有诸多少儿不宜场面，整体感觉动感神秘。据专家推测为3000年前

塞族人所绘，表现了生殖崇拜的古老文化。其中人像的脸部表情神态各异，肢体语言较抽象。



古尔班通古特沙漠 在茫茫的戈壁上，借助“沙漠之舟”，伴着悠扬的驼铃声，饱赏大漠风光，是何等惬意之事。

### 古尔班通古特沙漠★★★

从东线的哈密开始到西线的石河子，古尔班通古特沙漠就在公路沿线100~200公里间绵延了上千公里。因为有天山相隔，新疆分为两个部分，北疆是古尔班通古特沙漠，南疆是塔克拉玛干沙漠。如果你有兴趣体验沙漠风光，可以从沿线城市包车向北进军，其中石河子市北80~100公里的148、149、150 兵团均地处沙漠边缘，如果时间充裕可以乘坐班车前往，在那里体验真正的大漠豪情。

### 温泉县 ★★★★★

一个神奇而美丽的西部边城，拥有大量的文物古迹，自然资源和人文资源。文物古迹中比较知名的有相对罕见的木乃伊、古墓群、石头城、古岩石画等。累了去当地的温泉泡泡也不错。

**提醒** 世界珍稀野生动物新疆北鲵（俗称娃娃鱼），一种比恐龙还要古老的动物，全世界就只有温泉县和哈萨克斯坦边境有，处于濒临绝种的边缘。


### 怪石沟 ★★★


博乐市东北50公里左右的怪石沟，以各种风化得面目狰狞的怪石而著名。这里的自然植被良好，溪流瀑布众多，建议打算仔细游览新疆的人前往。



到新疆旅游，住宿也可以变成一件好玩的事情，除了宾馆，还可以借宿在牧民家中。

### 赛里木湖 ★★★★★

 40元（从南门进去不用门票）

 312 国道从赛里木湖东岸经过，两处较大的村镇为北面的三台和南面的松树头。每天都有来往伊宁和博乐方向的班车路过，如果不包车的话可以搭班车到上述两个地方下车，游玩结束再搭班车离开。

因为赛里木湖位于丝绸之路北线西端，自古以来就是旅行者们的必经之路，所以赛里木湖的

名声也随着他们的足迹传扬开来。哈萨克语中“赛里木”是“祝愿”的意思。因清朝在湖东设立了鄂勒著依图博木军台，又称三台，所以赛里木湖俗称三台海子。



六月的赛里木湖是最迷人的，满山遍野的鲜花让人沉醉。

赛里木湖是新疆海拔最高、面积最大的高山湖。东北角有耳海两个，东南角有小岛三个，沿岸均为夏季牧场。赛里木湖为冷水湖，夏季湖面温度只有 $10^{\circ}\text{C}$ ，天鹅等候鸟正好来此避暑。

每年7月13~15日蒙古族、哈萨克族牧民在湖畔开那达慕盛会，叼羊、赛马、摔跤、歌舞、聚餐、喝酒，是领略民族风情的好时机。

# 伊犁

区号 0999

邮编 835000

伊犁快速攻略

伊犁是整条西线中最主要的一个驿站，但想要游遍伊犁，很多时间都会在路上，所以时间是保障，注意安排行程。

感觉伊犁

俺们都是东北人

现在的伊犁察布查尔地区，是锡伯族自治县，他们可能是这片土地上最年轻的外来人，1764年农历四月十八，乾隆皇帝从东北盛京（今沈阳）等地调派千名锡伯族军人连同他们的家属4000余人，徒步1年时间从东北到伊犁河谷南岸驻防，或许也算是一个建设兵团吧。不过他们比可怜的公主要幸运多了，原本就以游牧狩猎为生的族人把这里当成了自己家乡，想想150年前，4000个人驮负着家园从中国的最东面向最西面走去，是怎样的艰辛。




伊犁老城 老城窄窄的土巷，穆斯林少女摇曳的身姿，孩子明媚

的笑脸，构成了新疆独有的画面。

## 游在伊犁

### 伊犁河畔 ★★★

2路公共汽车经过伊犁河大桥。

伊犁河从伊宁市西南16公里处流过，发源于天山，融汇了特克斯河、巩奈斯河、喀什河，形成了美丽富饶的伊犁河谷，最终注入哈萨克斯坦的巴尔喀什湖，是新疆水流量最大的河流。

### 提醒 看日落

在这里看看日落长河的感觉很美，不过记住新疆和北京有2个小时的时差，所以每天下午8、9点钟才能看到这一风光呢。

### 巩乃斯草原 ★★★★★

因为巩乃斯草原地形多变，所以草场和草场之间的风光也不同。草场按植被不同有7种之多。如果从伊宁驱车向东去库尔勒，沿途就可以领略到巩乃斯草原风光，这里可不只是风吹草低见牛羊的感觉了。

### 特克斯县城八卦街★★★★

位于伊宁南115公里的特克斯县城，建于1936年，依照八卦图形修建，以县城花园为中心向八个方向以相同角度辐射出八条街道，然后每个相等距离就有一条环形街道绕城一圈，从空中俯视状若一个八卦勘盘。

### 魔鬼城 ★★★★★

🚌到克拉玛依驻乌鲁木齐办事处乘班车去，大概10小时左右可以到克市，当地有旅游车到魔鬼城（也可包车过去，100元左右）。从克拉玛依去那里，每人费用在130元左右，包括早午餐、交通费、景点第一门票、导服费、保险费、住宿费等。

又称“**乌尔禾风城**”，典型的雅丹地貌，是在干旱、大风环境下形成的一种形状怪异的风蚀地貌。夏秋季节常会刮起七八级大风，风沿着谷地吹过，卷着砂石发出凄厉的声响，有如鬼哭狼嚎，“魔鬼城”的名字由此得来。

### 唐布拉草原 ★★★★★

喀什河上游峡谷草原景观的统称，是个融森林、草原、急流、山石美景为一体的自然景观区。这里景点众多，据说有113条沟，每条沟都有各自的特色。著名影片《天山红花》曾在此拍摄外景。

### 那拉提草原 ★★★★★

🕒旺季门票为75元，时间为每年6月1日～9月30日； 其余时间为淡季，门票为60元。



银色雪山、绿色草原

🚌搭乘从伊宁汽车站至那拉提的班车，票很难买，可以先买到新源的票，然后转车去那拉提。

地处南北疆交通要道，是世界四大高山河谷草原之一，自古以来就是著名的牧场。在这里既可欣赏独特的西域草原风光，又可领略浓郁古朴的哈萨克族民族风情，草原人的各种集会也多在此举行。



毛驴车是新疆最常见的民间交通工具，常见一人一驴车，行走在茫茫沙漠戈壁。

### 伊犁将军遗址 ★★★

👤85元（套票=伊犁将军遗址+ 惠远钟鼓楼+ 伊犁边防使馆）

位于“伊犁九城”之首的惠远城内，是我国清代西陲军、政治中心的伊犁将军府所在地，其正大门以及庭院中厅堂、曲径、回廊、将军亭的古韵依旧。站在古城中的钟鼓楼之上，可将城内外风光尽收眼底。

## 昭苏石人 ★★★

📍昭苏县城东南5公里昭苏草原上散乱着一些石人像，很原始的那种，辽阔的山地草原中零星地矗立着一块或几块巨石，有的是石像形状，有的只是在石柱上简单地绘制着人脸线条。据专家推测，这些石人是远古突厥游牧民族的墓前石人，在新疆很多草原上都有发现，昭苏地区相对集中一些。其中小洪海石人是昭苏石人中保存较好的一个，高230公分，头宽35公分，身宽50公分，双手抱于腰间，头发结成小辫披散在身后。腰下衣褶上刻有古文字，这是新疆石人中唯一刻有字迹的一尊。



塔吉克母子 塔吉克人喜欢红色，红色鲜艳，在冰雪高原上十分耀眼夺目。

## 霍尔果斯口岸 ★★★

伊犁哈萨克自治州内的一个陆路口岸，与哈萨克斯坦隔霍尔果斯河相望。在夕阳西下的时候，站在这个中哈边境的美丽口岸，眺望对岸，

唯见苍凉天地，一片寂静。

### 靖远寺 ★★★

📍 县城以西6公里的孙扎齐牛录乡孙扎

伊犁八大喇嘛庙中修建较早的一座，乾隆年间锡伯族人思念故土在驻地修建了一座靖远寺，后因迁址寺院废弃，100年后清光绪年间锡伯族人重建靖远寺。

### 果子沟 ★★★★★

🚌 从乌鲁木齐到伊宁的班车必经果子沟。

果子沟的名称是因为山中生长着众多野生苹果而来的，成吉思汗征西的时候从这里走过，修建栈道48座，清朝在其遗址上建桥42座，峰回路转，风景这边独秀，两壁奇峰凌厉，山涧泉水淙淙，松林草场，即便只是坐车匆匆经过也有在天堂路口左转的感觉。

### 伊犁四大麻扎 ★★★★★

🚌 察布查尔县西南58公里，从县城包车前往。

察布查尔麻扎、洪海麻扎、伊宁县苏丹歪思汗麻扎、霍城县秃黑鲁帖木尔汗麻扎并称为“伊犁四大麻扎”。

### 购物伊犁

伊宁市塔西来普开市场有来自附近各国的时髦商品，也有当地工匠做工精细的首饰、工艺品。

霍尔果斯口岸也是值得一去的购物场所，这里和喀什的红其拉甫、博乐的阿拉山口为新疆开放的3个口岸之一，去往霍尔果斯需办理边防证。该口岸连通中国和哈萨克斯坦，边贸发达，如果有时间，而且想要买些真正的洋货不妨到这里看看。

### 推荐特产

木雕（木碗、木勺、木花瓶等）、羊角鞭、锡伯族香袋（烟袋），均为手工制作。马鞍和首饰，因伊宁是“天马”的故乡，伊宁马鞍的工艺很不一般。

# 巴音郭楞

区号 0996

邮编 841000

巴音郭楞快速攻略

到达和静后，可以乘坐早上的班车到巴音布鲁克，估计到达的时间是下午4时，可以马上包车去天鹅湖和九曲十八弯；离开时早上从巴音布鲁克乘车到巴仑台下车，坐出租车去黄庙，然后回到和静，离开和静前往焉耆或者库尔勒。来和静是为了看巴音布鲁克，需要在草原上住宿，一共要3~4天时间。

**提醒** 区政府 巴音布鲁克区政府位于库尔勒西400公里，库车北300公里，伊宁东350公里，有班车前往。从巴音布鲁克区政府包吉普车去草原，每天500元左右，价格会随着旅客的人数变化。

感觉巴音郭楞

**中国之最** 库尔勒所在的巴音郭楞蒙古自治州是中国面积最大的地级州。从轮台至民丰的沙漠公路长522公里，是中国第一条也是世界上最长的高等级沙漠公路。阿尔金山自然保护区是世界最大的内陆野生动物保护区。塔里木盆地的胡杨占全国面积的89%，是目前全世界最大的天然胡杨林分布区。罗布泊人是新疆最古老的民族之一，他们“不种五谷、不牧牲畜、唯以小舟捕鱼

为食”。博斯腾湖是中国最大的内陆淡水湖。塔里木河全长2750千米，是中国最长的内陆河。巴音布鲁克草原是中国第二大草原，草原上有中国唯一的天鹅保护区——天鹅湖。



双峰驼（又名野骆驼）生活在草原、荒漠、戈壁地带。

行在巴音郭楞

市内交通

乘1路公交车至火车站和长途车站，乘6路公交车至机场路，市内出租车起步价5元。

游在巴音郭楞

铁门关 ★★★

🎫10元 📍库尔勒市北8公里怪石峥嵘的库鲁克塔格山中。

库尔勒市东北8公里，丝绸之路险要的一道关隘，孔雀河旁边峡谷奔流，关楼现已焕然一新。

提醒 诗赋

唐岑参曾有诗赋曰：“铁关铁西涯，极目少行客。关门一小吏，终日对石壁。桥跨千仞危，路盘两岸窄。试登西望楼，一望头欲白。”



博斯腾湖岸边除了大片的芦苇就是细细的黄沙，茅草篷投下大大的阴凉。



### 巩乃斯林场和阿拉夏沟温泉 ★★★

巩乃斯林场位于巴音布鲁克北100公里左右，林场的风景很美，这里的林场其实更像是高山草甸，松林至多算是高山草原的点缀。不过从这里骑马再向北36公里的阿拉夏沟温泉才算是仙境。整条沟里有12个泉眼，水温达到60℃，富含硫磺等矿物质，当地蒙古族称这里为神泉，可以治疗各种疾病。

#### 提醒 同路游

巩乃斯距库尔勒市330公里，但距巴音布鲁克只有95公里，建议与巴音布鲁克天鹅湖放在一块儿游。

### 博斯腾湖 ★★★★★

45元 库尔勒州邮电局门口有班车发往博斯腾湖，每日6 班来回。


中国最大的内陆淡水湖，东西长58公里，南北宽28公里，面积980平方公里，分为距库尔勒57公里的大湖区和70公里的小湖区。大湖区已经

开发了旅游项目，不过除了品尝水产，荡舟湖上，看看野鸭什么的，没有太大特色。




在博斯腾湖岸边，摆这样一个Pose，想不酷都难。

### 巴音布鲁克大草原★★★★

 门票50元； 区间车90元/人。

是中国仅次于内蒙古鄂尔多斯草原的第二大草原，巴音布鲁克的蒙古语意思是“富饶的泉水”。每年农历六月初四开始为期两天的蒙古族“那达慕”盛会就在这片富饶的草地上开始。如果你有足够的时间和钱就包一辆越野车向草原深处前进，在这片辽阔草地的心脏，有着鲜为人知的美丽。除了青草、蓝天、远山，只有你的呼吸。

### 天鹅湖 ★★★★★

 区政府在一座桥上设有收费处，每人30元，这笔过桥费就是草原门票了。外国人游览必须随团，可能是怕这里太美他们赖着不走。观鸟

台50元。

景区内住宿15~30元/床，有热水，移动、联通信号已覆盖。

天鹅湖是所有人向往的地方。在巴音布鲁克草原的巴音乡，有一片总面积1000多平方公里的宛若草原碎珠的沼泽湖泊。每年4月，无数的候鸟飞到这片祥和的土地筑巢、恋爱、孵育，等到10月天气变冷的时候，再带着它们的子女飞走。美丽的天鹅被称为这片湖泊的主人，不过请不要惊扰了它们，否则视天鹅为神鸟的牧民都不会放过你。观看天鹅的地点以保护区东部的“巴西勒肯德勒”观鸟台为最佳场所，观鸟台建在一座小山上，有道路连通。每年的6月前后为天鹅产卵孵化的时间，也是最好的观测时间。




天鹅湖 高山雪岭倒映在天鹅湖中，天鹅雁鸥成群结队，天鹅、湖水、山峰融为一体。

提醒 1. 气温低 草原的温度很低，7月的平均温度只有10℃左右，夜间将会降得更低，注意

保暖和必备的雨具。现在有部分天鹅爱上了这里，即便冬天也不飞走，所以看天鹅的季节也就延长了，不过冬天的大雪可能把道路堵住，去之前最好电话咨询。

2. 开都河 如果你看过新疆地图，有一条曲曲折折的河叫做开都河，这条河的源头曲线可能是世界上最美的，区政府向西30 余公里的望塔山坡，是观赏这条河的最佳位置。

阿尔金山自然保护区★★★★★

 位于若羌县境内，在新藏交界的阿尔金山脉中段。我国最大的一个高山自然保护区，里面生活着许多濒临灭绝的高山珍贵动物，有野牦牛、藏羚羊、藏野驴等大型有蹄类动物，还有大量鸟类群集在各个高山湖泊中，数量不亚于青海湖。

提醒 准备充足再去 由于地理位置偏远，道路条件欠佳，且常有野兽出没，前往该区旅游或考察，一定要经过当地政府的同意并取得必要协助，经过周密安排后再出发。

楼兰故城遗址★★★★★

这里有距今1万年前的人类活动遗迹，更是在公元4~5世纪突然消失的楼兰古国的遗址。现在这个神秘的古国在塔里木河和塔克拉玛干沙漠中留下了不少废弃的古城，也留下了至今仍无法解开的一大堆谜团。该地区闻名世界的遗址有：

轮台古城、古墓葬群、且末遗址、古烽燧、古代岩壁画等。



在楼兰遗址面前，总会想起古老的楼兰文化、惊艳的楼兰美女。

**提醒 楼兰遗址** 楼兰遗址是国家级文物保护单位，前往必须和当地旅行社以及文物保护单位联系。

### 罗布泊 ★★★

曾经波光潋滟的内陆湖，现在是无边无际的荒漠。曾经载满了蓬勃的生命，现在是毫无气息的沉默。此地吸引了很多中外探险家来此考察。作为亚洲神秘的“魔鬼三角洲”，它曾经吞噬过不少人的生命，却有更多的勇士对它跃跃欲试。

### 提醒 探险

罗布泊探险极易迷失方向，所以这里有很长的失踪者名单。深入该地必须做周密的准备。

### 塔里木河胡杨林★★★★

目前世界上面积最大的天然原始胡杨林，一

棵棵或葱郁、或凋零、或直立、或倾倒，显示出一种古老的神秘，并且对防风防沙，改善生态环境发挥着重要作用，被人称赞活着一千年，死后不倒一千年，倒后不腐又是一千年。

# 库车

区号 0997

邮编 842000

库车快速攻略

因为库车景点均没有班车或旅游车前往，所以只能包车。其中克孜尔千佛洞、克孜尔尕哈千佛洞和烽燧景观建议一天包车游览。

感觉库车

龟兹古国 古龟兹（音qiūcí）在公元前2世纪初叶就已经建立，一度是西域最重要的国家之一。几兴几衰，直到公元860年才被吞并。库车就是龟兹的都城，龟兹乐舞可能是龟兹古国留下的最精彩的遗产了。现在的库车最有名的是白杏和库车腰刀。



千佛洞前龟兹高僧鸠摩罗什雕像，落成于1994年的鸠摩罗什1650年诞辰日。

游在库车

高台民居 ★★★★★

一千多年前维吾尔族先人建房安家的地方。现在的高台民居保留着十多家土陶作坊，其中最著名的就是胖大妈，她家的作坊照片还被做成了明信片。站在高台上眺望新城区，会觉得自己停在了过去的时光里。

### 克孜尔千佛洞★★★★★

📍千佛洞分东西两窟，门票各35元，通常参观路线为西窟的8个洞窟，建议聘请导游，导游费每人10元。另外有几座洞窟需额外付钱才能进去，门票每窟在100元左右。


🚌从库车包车前往车费在150元以上。




在库车河上的古城遗址

中国四大佛教石窟之一，石窟建在木扎尔特河谷北岸崖壁之上，共有大小洞窟236个，其中保存较完整的有135个，内有壁画的80个，是中国开凿最早、规模最大的石窟群。壁画现存1万余平方米，是克孜尔千佛洞最珍贵的宝藏。因为龟兹信奉小乘佛教，所以壁画风格也不同于其他地区，而一种经常见到的神秘菱形图案，据说是龟兹佛窟特色。

## 天山神秘大峡谷★★★

 217 国道旁



 0997-6780333

此峡谷之所以神秘，是因为在峡谷内经常能听到让人不寒而栗的怪声与阴气音，变化莫测的古怪影像也让人惊恐不已，它的神水和神风之谜也吸引着很多人对它一探究竟。

## 龙池 ★★★

龙池分为大小龙池，位于库车至独山子公路旁，路况不好。距离库车140公里为小龙池，5公里外为大龙池，海拔2700米，群山环抱的3平方公里湖面，风景很美，可以宿营，但温度较低。

## 库车大峡谷★★★★★

 40元  8:00~20:00

新疆库车大峡谷，被称为中国最美的十大峡谷之一，它位于天山南麓新疆库车县阿艾乡，由红褐色的巨大山体群组成，被当地人称之为“克孜尔亚”，维吾尔族语的意思是“红色的山崖”。大峡谷虽地处内陆干旱地区，遍布细沙，但却有汨汨清泉。泉水潺潺流淌，时隐时现，堪称一绝。

## 克孜尔尕哈千佛洞和烽燧 ★★★

 55元

克孜尔尕哈千佛洞位于阿克苏库车县城西北13公里的山沟内，此千佛洞为唐代遗址，现在较

完整的洞窟有38个，窟中壁画多为佛本生故事像，以及披甲、剑，脚著长革动靴的龟兹武士供养人像等。

烽燧坐落在库车以北盐水沟东侧，距县城13公里。维语中的克孜尔尕哈为“红嘴老鹅”之意，故克孜尔尕哈是谓“红色哨卡”。相传，这是一个汉代边防报警的烽火遂遗址，目前是古丝绸之路北道上时代最早、保存最完好的一个烽火遂遗址。



库车大峡谷

## 购物库车

哈密瓜、吐鲁番的葡萄、库车的杏是新疆人的仙果，库车最有名的就是白杏。白杏个头小于别的杏，果肉黄白，有“库车白杏赛蜜糖”的美称。杏熟的季节是每年6、7月，不过即便你没有口福吃到甜如蜜的白杏，还可以品尝美味的杏干，还有香甜的杏仁。其实杏干和杏仁才算最有新疆特色呢，你可以在南疆每个巴扎看到产自不

同地方的杏干、杏仁，挨个品尝吧，不过库车的杏是最不能错过的。

# 喀什

区号 0998

邮编 844000

喀什快速攻略

喀什周边旅游至少需2~3天，从喀什至塔什库尔干包车行程约半天，从塔什库尔干至红其拉甫3个小时。途中可以在塔什库尔干住宿、包车。沿途帕米尔高原、喀拉库勒湖等地风光太美了，如果不逗留一两天怪对不住自己的。建议分段包车，这样可以把时间安排得随意一点。

游在喀什

艾提尕尔清真寺★★★★★



20元



从市区乘77路、13路公交车可到；还可搭乘中巴车。

中国最大的清真寺，位于艾提尕尔广场（市中心广场）西侧。占地面积16800平方米，最早是1442年由喀什噶尔统治者修建的一座小清真寺，1538年后不断扩建，至1872年形成了今天的规模。

整座建筑由礼拜堂、教经堂、门楼和附属建筑构成。标志性建筑门楼高12米，两边各有一座高18米的宣礼塔，每天阿訇要在5个固定时间登塔，呼唤穆斯林向圣地麦加方向朝拜。艾提尕尔清真寺礼拜堂是由殿外158根雕花立柱托撑的巨大伊斯兰风格建筑。

作为新疆最重要的清真寺，每天都会有约3000人到这里做礼拜。一周内最大的礼拜星期五的主麻日人数更会超过5000人。每年的“古尔班”节，数以万计的穆斯林在这里礼拜，然后在广场跳“萨满”舞狂欢至天亮。



**提醒** 进殿须知 女性不得入内。进入大殿必须脱鞋，不能站在做礼拜的穆斯林面前。寺内不允许拍照，不能喧哗、嬉笑。



维吾尔族人的陵墓 一般墓头插有树枝，上挂牛羊角和牛马尾。

富家大户在墓上另建卢墓，周围修栏墙。墓与卢多为土块建造。

**香妃墓 ★★★★★**

 30元  可从市区打车前往，往返在20元

左右。

阿帕霍加麻扎又名香妃墓，位于喀什东郊5公里的浩罕村。陵墓始建于1640年，是以蓝色和白色琉璃砖为主色调的伊斯兰风格宫殿式陵墓，为维吾尔族建筑艺术的典范。这里埋葬的是阿帕霍加家族五代72人。这个家族中最为有名的是阿帕霍加，他曾夺得了叶尔羌王朝的世袭政权，是17世纪伊斯兰“依禅教派”的领袖。香妃是阿帕

霍加的孙女伊帕尔汗。

提醒 香妃

据传乾隆的宠妃——容妃·因伊帕尔汗，因她身上总有一股浓郁的沙枣花香，所以被称为香妃。传说她死后，遗体被运回家族陵园安葬。不过史料记载容妃53岁病逝，葬于河北清东陵裕妃园寝内。

喀什大巴扎 ★★★★★

“巴扎”就是集市的意思。喀什大巴扎在喀什市的东门，是西北地区最大的国际贸易市场。当年从西安出发的商旅，不管是走天山北路还是南路，都会在这里汇和。大巴扎已经有多年的历史，能淘到不少特色东西。



喀什大巴扎里向人们兜售布料的小贩。



香妃墓 香妃墓也称阿巴和加麻扎，是新疆喀什市的一座著名的伊斯兰建筑。



艾提尕尔清真寺 每逢礼拜日和节日，伊斯兰教徒集结在艾提尕尔清真寺及大门内外的广场上，最多时这儿朝拜的人有10万之多。



在新疆，据说“哈萨克族人管放羊，维吾尔族人管卖羊，汉族人管吃羊”。



在新疆的巴扎上，有各种新疆特色小吃，煮羊头肉的摊子一般生意都特别好。



每逢巴扎日，维吾尔人就驾着驴车从四面八方云集而来。



巴扎上各种新疆特产，特色美食自然不能错过。

**提醒** 如果想见识大巴扎最热闹的场面，最好赶在星期天的时候去。

**穆罕穆德·喀什噶里墓 ★★★**

位于市区西南45公里的疏附县乌帕尔乡。穆罕穆德·喀什噶里，公元1008年出生于乌帕尔乡，他是著名的维吾尔族学者、语言学家，被维吾尔人视为圣人。他在公元1076年于伊拉克巴格达用阿拉伯文编写的传世巨著——《突厥语大辞典》，是世界上第一部突厥语辞典。

**伯什克拉木果园 ★★★★★**

喀什有很多果园对游人开放，伯什克拉木果园是其中最大的一个，游客可以在葡萄架下品尝新鲜果品，欣赏维吾尔族歌舞。歌舞表演每人收费10~30元不等，水果价格很便宜，晚间可营业到夜色降临，不过喀什的蚊子也是很厉害的。

**购物喀什**

喀什最值得一去的购物地就是前文提到的喀什大巴扎。这里有5000多个摊点，包括了布匹、棉花、地毯、金银制品、陶土器、五金产品、烟草、土产、衣帽鞋袜、刀具、皮毛、牲畜、果品、蔬菜、粮食、家具、修理、家具、旧货、波斯手工艺品，以及各种食品、饮料摊点。

**提醒** 买东西注意 在这里购物注意货比三家，你能想到的纪念品都可以找到，不过不要急着讨价还价，另外如果达成交易就应当遵守。否则真要是碰上脾气不好的小贩，用维吾尔语叽里咕噜数落你一顿，你都还不上嘴。

### 推荐购物

**工艺品** 喀什一贯被称为“小民间艺术中心”，拥有国际知名的各类独具民族风格的小工艺品。

**地毯** 喀什的地毯也十分有名。

**小刀** 产于喀什英吉沙县的小刀已有400多年盛名史，一般为20元左右一把。如果想要用特殊钢材造的优质刀，可向摊主说明，因为好刀是不公开出售的。

**瓜果** 喀什的瓜果都值得品尝。

### 喀什周边游

**帕米尔高原 ★★★**

帕米尔高原风光被誉为世界上最美的风光之一。在这里有塔什库尔干的塔吉克村落，有新疆

三大名湖之一的喀拉库勒湖，有雪峰奇景（慕士塔格海拔7546米、公格尔山海拔7719米、公格尔九别峰海拔7595米、乔戈里峰海拔8611米）。

**提醒** 1. 边防证 上帕米尔高原必须办理边防证，如果参加旅行团可以由旅行团统一办理，个人也可以在喀什市公安局办理，周末不受理。个人办理需要单位开介绍信，或在居住地公安局办理。证件10元工本费，10元押金，返回喀什退还。国外旅游者可凭有效旅行证件，从红其拉甫山口进入巴基斯坦旅行。2. 注意 高原寒冷，天气变化快，海拔5000 多米，最好带上氧气袋（可租用，50元一个），旅游季节在每年的5~9月。

### 喀拉库勒湖 ★★★★★

 50元

“喀拉库勒”意为“黑海”，位于喀什南198公里，坐落在海拔3600米的苏巴什草原上，邻近通往红其拉普的314国道，它的背景就是被称作雪山之父的慕士塔格雪峰。湖面面积10 平方公里，由两个湖泊相连而成，湖水墨绿。

**提醒** 住蒙古包 喀拉库勒湖边有蒙古包，可以提供食宿，40元 / 人； 砖房50元 / 人。



煮漂棉纱线



纺织女工们正有条不紊地忙碌着。



半成品毛毯



精美的新疆手工毛毯

塔什库尔干 ★★★塔什库尔干只有一条街道，就是314国道，不过塔什库尔干却是古老的丝绸之路的南道、中道的重要驿站。这里居住的塔吉克民族吹着鹰翅骨作的鹰笛，他们的见面礼

是互相亲吻手背，女子亲吻长者的手心。

### 公主堡 ★★★★★

位于塔什库尔干县城南60公里，路途艰险，有河道阻拦。城堡位于险峻山峰之上，风化严重，危险随处可见。

### 红其拉甫口岸 ★★★★★

🚌搭乘喀什至塔什库尔干县的班车，然后再包车前往。

其实这里的风光反倒没有沿途那样壮美，但是作为帕米尔高原旅程的终点，几乎所有的旅客都要到此和界碑留张影。

提醒 1. 开放时间 受气候条件影响，这里是季节性开放的，一般每年5~10月开放；游客须事先向喀什公安局申请边境通行证，否则无法进入。

2. 许可时间 到界碑逗留的许可时间不超过半小时，并且要检查边防证。



新疆的阿勒泰、伊犁、博尔塔拉等地的哈萨克草原上，经常可以在林区见到一幢幢木屋。



牧民的帐篷点缀在喀喇昆仑公路旁。



在新疆的理发店中常见这样的情景。



界碑

## 喀喇昆仑公路 ★★★★★

公路目前全长809公里，全线海拔600 至 4700米。中国援建的路段北起中巴边界红其拉甫山口，南止塔科特大桥，全长613公里。受红其拉甫山口开关的限制，走过整条喀喇昆仑公路只能在每年的5~11月间，其实除了山口本身，喀喇昆仑公路上的大多数地方全年都可以到达。骑车是领略喀喇昆仑公路的最佳方式。而沿路一线，随便一座山峰或山谷，都是全世界徒步者和登山者梦寐以求的圣地。

### 提醒 旅游签证

只需护照，一张护照尺寸的照片和填好的签证申请表，如果需要朋友代办，需提交代办委托书原件，代办人携带自己的身份证件。签证申请

上午交进，下午两三点可取。除了护照及有效巴基斯坦签证外，还需要当地中国国际旅行健康中心颁发的健康证明（红皮书）和国际疫苗接种证书（黄皮书）。

### 石头城 ★★★★★

🏠居住在这里的塔吉克人十分友好，你可以找一户人家住，走的时候适当付些钱就行了。一般来说，20~30元钱比较合适。

“塔什库尔干”的意思就是“石头城”，石头城遗址就在该县城北面的小山上。城墙周长1300多米，由岩石垒成，汉唐时期就是丝绸之路关隘，元代重新修缮，清代在山脚建县城。这是到了塔什库尔干县城必须去的地方。



行进在喀喇昆仑公路

### 达瓦昆沙漠 ★★★★★

🏠30元 📍位于岳普湖县铁力木乡，距310省道6公里，距喀什市110公里。

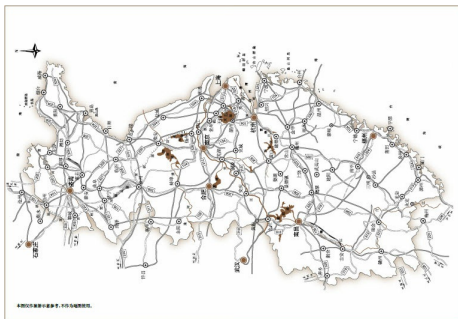
达瓦昆沙漠景区不仅有2万亩天然流动湖泊水域，可欣赏到湖区和沙漠的日出、日落、晚霞、晨霞外，还有古城遗址、提热克麻扎等古墓

葬，有哈斯巴提勒克阔-达瓦阔勒（圣湖-治病湖）、千年柳树王、胡杨王等旅游景点。



在喀拉库勒湖，除了湖畔的牧草外，湖中看不到任何生物。

# 华东地区



景点交通示意图 上海·江苏·浙江·安徽·山东·江西·福建

# 上海



自助游：

新与旧之旅：一大会址→新天地→东台路→  
浏河路→大境阁关帝庙→上海老街→老城隍庙、  
豫园→外滩→东方明珠塔→南京路

人文与时尚之旅：多伦路→山阴路→鲁迅公  
园→静安寺→人民广场（上海博物馆、上海大剧

院、上海美术馆)→衡山路→徐家汇

美食之旅：云南南路→乍浦路·黄河路→沪青平公路→浙江中路→老城隍庙→崇明岛→青浦

购物之旅：南京路→淮海路→四川北路→豫园→迪美购物

周边之旅：昆山→嵊泗→朱家角→练塘→金泽→罗店→嘉定古城→枫泾→南翔

自驾游：

走进水乡古镇：上海→    直→周庄→同里→南浔→乌镇→西塘→上海

踏上唐诗之路：上海→嘉兴→杭州→新昌→天台→仙居→临海

穿越夜上海：上海市区→桃浦镇→南翔镇→马陆镇→外冈镇→虞山镇→鹿苑镇→张家港市→靖江市→泰兴市→扬州市→南京市→镇江市→常州市→无锡市→苏州市→昆山市→真如镇→上海市区



上海市景点交通示意图

# 上海

区号 021

面积 6341 平方公里

上海快速攻略

游线1 一大会址→新天地→东台路→大境阁

关帝庙→上海老街→老城隍庙、豫园→外滩→东方明珠塔→南京路

游线2 多伦路→鲁迅公园→静安寺→人民广场（上海博物馆、上海大剧院、上海美术馆）→

衡山路→徐家汇



俯瞰上海夜景

感觉上海

新旧交融

都说上海最吸引人的地方就是“新旧交融”。说新，浦东机场、东方明珠塔、磁悬浮列车……都代表着国内最新最快的水平；而“旧”呢，并不是说上海历史悠久——满打满算，这个城市也只有六七百岁年纪，“旧”指的是旧上海十里洋场的风情，从石库门到各国旧租界，旧日奢靡华艳的音乐似乎还幽幽响在耳畔。

摩天大厦 《纽约时报》几年前就惊呼过上海的摩天大厦已经是纽约的两倍，当然他们其实是在混淆视听，上海5000 栋左右的高层建筑并不都是美国意义的摩天大楼（150米以上），真正意义上的摩天大厦目前的世界排行榜还是香港、纽约居首，但上海仅仅用了10年时间已经跻身前10 位，不能说不是一个奇迹。也许是太多太快，上海普通高楼的设计和品质不能全说丑陋，至少也只能叫差强人意，就算是号称大师设计的摩天大厦们，也大多只能让人惊诧，很少让人惊艳的。据说太多的高楼让上海的地基正每年以1.5 厘米的速度下沉，但迅速变化的天际线确实是上海近10年汹涌发展的有力证明。

时尚 时尚对上海来说仿佛是必须承担的使命，扛着“中国时尚之都”（至少在内地）的马甲已经走了将近一个世纪。关于时尚种种也是各执一词，说法很多，看看上海出品的《外滩画报》、《家居廊》之类的杂志能领悟点皮毛。其实你要找到看似飘渺的“时尚”并不困难：在上海，有老外的地方，就是时尚的地方。重新杀回外滩和徐家汇老洋楼的大小洋铺子是时尚的，武康路上曲径通幽的咖啡屋、小画廊也是时尚的，外滩某某号的顶层西餐厅都是时尚的，老外几乎彻底建构了上海的品位、欲望和想象力。会有愤青说这是后殖民的典型表现，其实，全球后现

代，谁也别当真。只是身为游客，犯不着把几小时的际遇，想象成生活方式。

### 准备与咨询

气候与游季上海属亚热带湿润季风气候。主要气候特征是：春天温暖，夏天炎热，秋天凉爽，冬天阴冷，大约6月进入梅雨期。算得上温和湿润，四季分明。

### 行在上海

#### 市内交通

上海也许是世界上交通最繁忙的城市。

#### 轨道交通（地铁）

在一号线人民广场站与二号线人民公园站的共用计费区实现一票换乘。上海地铁全部使用电子车票，票价采用分段计程制：地铁票价3元起（五号线2元），超过6公里4元，以后每10公里加1元。

#### 轻轨明珠线（轨道交通三号线）

明珠线上海火车站位于铁路上海站北广场，一条12米宽的地下通道将火车站南北广场连在一起，并与地铁一号线的地下站厅相通。明珠线乘客下车后可通过这条通道到南广场，或换乘地铁一号线，或通过通道直接进入上海站乘火车，一路上都有醒目的路标，一目了然。

上海地铁示意图



## 磁悬浮

上海磁悬浮列车是世界上第一条投入商业化运营的磁悬浮列车线，具有交通、展示、旅游观光等多重功能。西起上海地铁二号线龙阳路站，东到浦东国际机场，线路全长约30公里，双线上、下折返运行，设计最高运行速度为每小时430公里，单线运行时间约7分钟，是世界上第一条投入商业运行的高速磁悬浮铁路。



高速磁悬浮列车

¥ 普通票单程50元，往返80元；贵宾票单程100元往返160元。搭乘飞机的旅客凭本人当日机票可享受单程8折的优惠。

📍 龙阳路站到浦东机场6：45～21：42，浦东机场到龙阳路站7：02～21：40，每15分钟一班。

### 轮渡

浦东、浦西之间除“五桥三隧”外，还有20余条轮渡线可供人、车便捷过江。

¥ 行人0.5元/次，自行车1.3元/次。

📞 021-33767766 转380

吴淞码头 是前往崇明三岛重要的渡口之一，吴淞码头位于宝山区的淞浦路100号，坐轨道交通三号线淞滨路下来走约5～10分钟可到。

📞 021-56575500

还可搭乘快艇从芦潮港至普陀山，购票地点在南浦大桥下的黄浦旅游集散中心。

芦潮港码头 📞 021-58281919

### 出租车

上海的出租车以桑塔纳为主，大众（浅绿色车身）、强生（黄色车身）、锦江（白色车身）、巴士（绿色车身）、农工商（蓝色车身）是最大的几家出租车公司。5：00～23：00，起步价14元/3公里，超过3公里后2.4元/公里，总里程超过10公里后超过部分按3.6元/公里计算。

23:00~次日5:00,起步价18元/3公里,超过3公里后3.1元/公里,总里程超过10公里后超过部分按4.7元/公里计算。

游在上海

外滩 ★★★★★

🚌20、26、33、37、42、55、65、123、

135、145、251、576、868、909、928路等。

有人说:“外滩的故事就是上海的故事。”体味外滩,也就是感受上海的灵魂。

150 多年前纤夫们用双脚踩出的沿江小路,如今已是上海的标志。外滩西侧矗立着各种风格迥异的中西建筑物,仅北起外白渡桥、南抵金陵东路的1.5公里长的这一段,便鳞次栉比矗立着52幢西式和中西合璧式的大厦。尤以仿古希腊式的圆顶建筑汇丰银行最著名,曾号称“苏伊士运河以东到远东白令海峡最为华贵的建筑”,其门外的一对铜狮子已有70多年历史。

如果你身处外滩,就已经处在了上海的历史和变化中。浦江的一边陈列着上海的过去,号称万国建筑博览的西式建筑群曾经是国际冒险家的乐园,如今中字头的银行和保险公司成了它们的主人;江的对面是陆家嘴金融区卓尔不群的崭新大厦,冒险家的子孙选择了用现代化的摩天大楼来重归上海,昔日的梦想已经驻扎在了新的世纪和新的高度上。

如今，顶级餐厅、国际名牌纷纷进驻此地，使外滩成为上海最时尚的地区之一。当年名噪一时的“外滩3号”上海俱乐部，如今是一个汇集了顶级时装店、高档餐厅的都市新地标。“外滩12号”虽属浦东发展银行，但这里开设的“12号咖啡馆”是上海小资们都不陌生的地方。


外滩不少大楼内都有餐厅，顶层一般是高级西餐厅，多有看江和浦东高楼群的大露台，楼层低点的餐厅价格实惠些，靠窗也有些风景。著名的顶层餐厅有外滩十八号的雅德S e n s & B u n d，外滩五号的米氏西餐厅Mon theBund。推荐风和日丽的中午或下午茶时间去露台上用餐，可以览尽上海声色。这两个时间段一般消费为每人200~400元。外滩五号还有家具杂志总推荐的“设计共和”家局店，代理一些风格比较个性的家居计师作品，可顺道一看。

外滩著名建筑一览

名称	简介	地址	备注
外白渡桥	上海第一座钢铁大桥	黄浦江与苏州河的交汇处	☎ 021-63255900
黄浦公园	这里是眺望浦东陆家嘴金融贸易区和欣赏黄浦江及苏州河风景的绝佳地点。	外滩西端黄浦江与苏州河的交汇处	☎ 021-53082636
观光堤	建造在伸向黄浦江的空厢式结构的防汛墙黄浦江畔上，用14万块彩色地特和花岗岩铺成。	黄浦公园至新开河之间的黄浦江畔	20、71路，地铁2号线可达
信号台	柱型建筑，一楼有外滩的历史陈列室。	延安东路外滩	20、71路可达
亚细亚大楼	建于1916年，号称“外滩第一楼”，外形为美国巴洛克风格。	中山东一路1号	现为中国太平洋保险公司总行
汇丰银行大楼	当时的英国商人将其称为“从苏伊士运河则远东自令海峡最为华贵的建筑”。	中山东一路12号	
海关大楼	希腊式新古典主义风格。其钟楼仿美国国会大厦的大钟样式制造，是亚洲第一大钟。	中山东一路13号	现为上海海关
华俄道胜银行	建于1904年，为新古典派文艺复兴时期风格。	中山东一路15号	现为上海市航天局
中国银行大楼	早期现代建筑风格，原名德国总会。大楼地下室的金库是当时设施最先进的保险库。	中山东一路23号	现为中国银行
英国领事馆	建于1873年，殖民地外廊式。	中山东一路33号	现为上海市政府机关管理局

提醒 外滩可分3个时间去：

1. 晚上去，特别要节假日或周末的晚上去，这时候外滩所有建筑物（包括对岸浦东的建筑）的灯光全部点亮，流光溢彩，分外繁华，当然也会十分拥挤。若想从外滩安静地看浦东夜景，最佳观景点是外白渡桥边的海鸥宾馆。

 彩灯 夏19:00~22:00；冬19:00~21:00。

2. 白天去，可以细观两岸建筑。

3. 深夜去，黄浦江上轮船的汽笛声使外滩显得更宁静，你可以细听这个城市最深处的声音。

4. 2009年底，上海外滩进行了大整修，现在

的景色比原来更美，记得晚上去游玩时，要带上  
有夜景功能的相机，这样才不会留下遗憾。

**提醒** 在外滩与浦东间穿行

1. 渡轮 一般在金陵东路外滩的浦江游览码头搭渡轮，前往浦东的东昌路码头。从外滩到浦东票价2元，从浦东到外滩也是2元。

2. 外滩观光隧道 在中山东一路与南京东路交叉口有一条观光隧道直通对岸，观光隧道里的小车厢类似登山缆车。隧道设计得很有时空感，身处其中的游客仿佛踏上了一条星际之旅。



**世博园 ★★★★★**

尽管上海世博会已经闭幕，但世博园依然是上海最吸引人的旅游热点之一。2010年5月1日～10月31日，全世界200个国家和组织，在5.28 平

方公里的土地上，共同为我们提供了一场文化与科技的狂欢。

上海世博会闭幕后，中国馆启动续展，受到不少游客的欢迎，而沙特馆、意大利馆、西班牙馆、俄罗斯馆、法国馆这五个保留下来的展馆颇受游客喜爱，都已经赠送给中国，向公众开放，为来沪的游客打造一个“小世博之旅”。

**中国馆** 中国馆的外观是一顶高耸着的“故宫红”华冠，美轮美奂；寓意则是“东方之冠，鼎盛中华，天下粮仓，富庶百姓”，深沉动人。展馆内以“寻觅”为主线，带我们在“东方足迹”、“寻觅之旅”、“低碳行动”三个展区发现并感悟博大的中华智慧。

**俄罗斯馆** 俄罗斯馆的造型酷似“太阳花”，由12座白色和金色的不规则的塔楼包围，当夜晚来临，塔楼顶端将投射出光柱，塔身也会变幻出黑色、红色和金色，人们可以看到通体透亮的俄罗斯馆。展厅内部分三层，分别以“花朵”、“太阳”、“月亮”为名共同构成生活城，以童话风格呈现了一个儿童喜爱的梦幻城市。这种展示方案来自于一本前苏联著名的童话读物《小无知历险记》，曾被译成87种语言。

**法国馆** 展馆被包裹在最新的混凝土原料里，就像浮在地面上的一座白色宫殿，完美体现了高科技带来的梦幻之美。法国展馆的主题

是“感性城市”，因此，在馆内，法式餐点刺激着味觉，美妙庭院刺激着视觉，清流刺激着触觉，香水刺激着嗅觉，老电影刺激着听觉，五感全部被调动，法国式的感性果然势不可挡。

**西班牙馆** 西班牙馆采用了“藤条篮子”外观，外墙布满了色调深浅不一的藤条，内部是钢结构支架，看上去像起伏的波浪。展馆内设了“起源”、“城市”、“孩子”三大展示空间。据说，之所以采用藤条来装饰，是因为藤条不论是在西班牙还是中国，很多母亲给孩子用的摇篮都是藤条编的。



**意大利馆** 意大利馆的设计灵感竟然是来自于上海的传统游戏“游戏棒”，不过，设计师 Giampaolo Pignatelli 是地道的意大利人。该馆由20个不规则的、可自由组装的功能模块组

成，代表意大利的20个大区。整座展馆犹如一座微型意大利城市，充满弄堂、庭院、小径、广场等意大利传统城市元素。

**沙特阿拉伯馆** 展馆外观就像一艘浮在空中“月亮船”，地面和屋顶都种着枣椰树，好像是一座满溢着沙漠风情的“空中花园”。沙特馆的主题是“生命的活力”，能源之城、绿洲之城、文化古城、新经济之城等四个类型的城市构成了该馆的主要景观。



外滩美景


**提醒** 建造沙特馆需要150 棵枣椰树，一开始准备直接从沙特引进，后来考虑到成活率很低，于是在中国境内找到了一种可以用来代替的枣椰树种，成功地打造了沙特馆的异国风情。

### 老洋房 ★★★★★


老洋房是上海最经典的住宅，这些充满异国情调的花园别墅大多有着显赫一时的背景，或是诗情画意的浪漫故事，童话般的别墅不仅是当年人人钦羡的地方，现在的年轻人也对这些豪华的建筑有着无限的憧憬。


衡山路上多的是旧时期达官显贵们的花园洋房。衡山路前接原法租界的淮海中路，后接徐家汇，旁边是领事馆区。道路两旁是两排茂密的法国梧桐树，隐藏着那些充满神秘故事的老建筑。如今衡山路上有着老式街灯的老房子，旧物翻新，改作他用，如前中央银行行长席德懿的府邸办成了海派餐厅“席家花园”，孔祥熙的宅邸则成了上海电影制片厂。更多的老洋房成为一处处各具特色的餐厅、酒吧，是现在年轻人们最为青睐的约会地点。

**丁香花园** 传说是李鸿章金屋藏娇之所，为美式风格的大花园别墅。三号楼是藏书楼，收藏了许多十分珍贵的书籍和古物。

 华山路849号


**马勒旧宅** 北欧挪威式建筑，是依照英国商人马勒的女儿的一个梦境所设计的童话世界。这座城堡有高低不一的攒尖顶和回坡顶，墙面凹凸多变。园内散布着层高不等的6幢砖木结构建筑，共有大小房间106间。现为衡山马勒别墅饭店。

 陕西南路30号


 48、71路

**嘉道理住宅** 不仅外表极为壮观，内部装修更为奢华，主客厅全部用意大利进口大理石装修，进入大厅犹如置身于一幢大理石宫殿，被誉

为“大理石大厦”。而今这里已成为很多电视剧的拍摄外场地。

 延安西路54号。

**马立师花园** 旧上海风景最优美的私宅之一。由4座风格不同的别墅组成：日本现代风格建筑、维也纳花园建筑、英国乡村式建筑和法国宫廷新古典式别墅。这里早已被改为瑞金宾馆，一度成为众多国家元首在上海的下榻之选。其实2000多元一夜，可以入住这里正对大花园的行政房，值得尝试。



 瑞金二路118号瑞金宾馆

 41、96、104路

**提醒** 瑞金宾馆内有很多餐厅，比如做口味纯正泰国菜的兰纳泰国餐厅，还有一些简单的西式餐厅，都值得静静地坐在那里回味老房子的传奇故事。宾馆外就是著名的瑞金路外贸小店一条街，可以慢慢去逛。

**爱庐** 蒋介石和宋美龄夫妇的住所，位于东平路9号。如今已变成当红的英式酒吧“萨沙”。

**东方明珠塔** ★★★

 第一球100元；第二球+ 陈列馆135元；三球联票150元。太空舱需另加50元。 乘81、82、85、870、871、872路，地铁二号线陆家嘴下，轮渡陆金线等均可到达。

无论如何，它总能吸引你的眼光。

“大珠小珠落玉盘”的东方明珠电视塔在白天看上去很难给人珠圆玉润的感觉，这座上海的标志建筑比较适合拍夜景照片，白天则很像那些随处可见的铝合金城市雕塑，而且放大了几千倍！该塔高468米，为亚洲最高、世界第三的电视塔。塔体可供游览之处有：下球体、中间球体及环廊、上球体及太空仓等。下球顶高118米，设有观光环廊和梦幻太空城等；上球顶高295米，有旋转茶室、餐厅和可容纳1600人的观光平台。上下球之间有5个小球，是5套高空豪华房间。

提醒 1. 电梯拥堵 节假日等电梯要排长队，可能出现拥堵情况。

2. 上第一个球就行了 太空舱等没有太多新意，所以一般游览只上第一个球是最经济实惠的，可俯瞰大上海的浦江两岸，也不用花太多的冤枉钱。

3. 旋转餐厅 如果正逢饭点，有心情的话不如在上球体的旋转餐厅里就餐，这座亚洲最高的旋转餐厅的自助餐味道一般，但你可随着球体的转动360° 尽览上海。傍晚灯光次第亮起，流光溢彩令人沉醉。菜式是自助餐，西式为主，人均消费280元左右。用餐可以免费参观东方明珠的三球一馆。



## 金茂大厦 ★★★★★

🏠 120元 🚌 浦东世纪大道88号。轨道交通二号线，公交81、82、85、795、996、971、774、961、583、798、799、870、971、992 等陆家嘴下。

☎ 021-50475101

🕒 8:30~22:00

如果非要用一座建筑来代表现代上海的话，那首选应该是金茂大厦。这座钢筋玻璃之塔高420.5米，共88层，高度属中国第二，世界第四。和古代的塔不一样，这座“塔”最大的特色就是可以震人！可以让人深刻体会钞票的威慑力。

提醒 1. 去金茂大厦56 楼的中庭酒吧坐坐很不错，金茂凯悦的中庭建筑被建筑师称为“时空隧道”。点一杯咖啡，感受一下大上海的情调。

2. 去感受金茂大厦的电梯。如果你是高速电梯爱好者，有必要去赶一趟金茂大厦的电梯（每

秒运行9.1米，从1层到88层只需45 秒）。

### 上海环球金融中心★★★★★

🚗浦东新区世纪大道100号，搭乘轨道交通二号线至陆家嘴站，或公交961、蔡陆专线、985、818、574路、隧道三、四线等。

中心拥有世界上最高的观景平台，游客可以凌空饱览全市的美景，是实现高度之旅的最佳地点，而透过平台中间的玻璃地板俯视脚下川流不息的车流和各种建筑，则是考验胆量的好机会。



上海环球金融中心

### 世纪大道 ★★★★★

🚗公交992、799路，轨道交通2、4、6号线，隧道3 线。

世纪大道在浦东陆家嘴地区，西起东方明珠电视塔，东至世纪公园，全长5公里，宽100米，是中国第一条景观道路，被誉为“东方的香榭丽

舍大街”。世纪大道是非对称性布置，车道宽31米，北侧人行道宽为44.5米，而南侧人行道宽为24.5米。大道设置了8处植物园，在崂山路西和杨高路路口有2处雕塑广场，还有休闲小品、艺术画廊等等。

### 世纪公园 ★★★

🎫 10元，1.2米以下儿童和70岁以上老人免

票。

🚌 640、794、983路，隧道3线、地铁2号线

等。

🕒 7:00~18:00（3月16日~11月15日）；

7:00~17:00（11月16日~3月15日）

世纪公园占地140.3公顷，是上海最大的富有自然特征的生态城市公园。公园内有大面积的草坪、森林和湖泊，还有鸟类保护区、露天音乐广场、水上大喷泉、大型浮雕、世纪花钟、林间溪流等特色景点。



花朵锦簇的世纪公园

## 浦江两岸 ★★★★★

### 船游浦江

在外滩和对岸都有很多游船公司招揽生意，搭乘他们的浦江游览船可在黄浦江上游览半小时到3小时。水上漫游黄浦江，两岸景色尽入眼底。一边是外滩巍峨伫立的建筑群、著名的外白渡桥和上海最早的公园——黄浦公园；一边是东方明珠电视塔、开发中的浦东新区高楼群。放眼望去，来自世界各地的大小巨轮千姿百态，点缀着江面。沿江经过壮观的杨浦大桥和南浦大桥，还可以看到繁忙的上海港国际客运站、鳞次栉比的码头晚上站在甲板上吹吹江风，听乐师唱着“夜上海”，旧上海的奢靡情调让人沉迷。

#### 主要登轮地点

📍 中山东二路153号（金陵东路外滩）

¥ 50~100元

🚌 如果坐市轮渡，只需五角钱，且如果不下船，坐多久都没关系。

🕒 航班 9:30~21:30

#### 明珠游船码头

¥ 60~70元/ 时




船游浦江 如果在晚上更是可以体验“江上升明月”的意境。

## 步行滨江大道

滨江大道从东昌路码头开始，沿黄浦江岸，经东方明珠塔到泰东路码头。一般乘渡轮在东昌路码头上岸后，可一直沿滨江大道步行。沿途有音乐喷泉、江边露天咖啡座、亲水平台，是观赏对岸外滩的最佳处。同时还可欣赏浦东的东方明珠塔、金茂大厦、上海国际展览中心、陆家嘴金融区建筑群。

提醒 1. 在每年夏季的台风期间，滨江大道近东昌路的一段特别容易被水淹没，将无法沿靠江的一侧行走。2. 开放时间：8：00～23：00。3. 轨道交通2号线，公交线路81、82、870、871、872，隧道3、4、5、6 等均可到达。

## 陆家嘴绿地★★★

 81、583、584、799，隧道3、6 线，地铁二号线都可到。

陆家嘴金融区旁的绿地，是上海最大的开放式草坪——水泥森林中的点睛之笔。有高低起伏的绿地和水景，水池里游着大量锦鲤。可仔细观赏四周金融区高大崭新的现代化建筑群。如果非要在上海找身在外国的感觉，不妨到此一游。这里也是近年上海人拍婚纱照的时尚景点。

## 杨浦大桥 ★★★

 5元

🚌乘公交169、455、522、610、787 等可到达。

🕒8:30~16:00

是黄浦江上的第二座大桥，是内环线高架连接浦东与浦西的过江枢纽，也是上海旅游的著名景观，游客可以从地面搭乘观光电梯到达主桥面，凭桥观赏浦江两岸风光。



苏州河

苏州河 ★★★★★

🚌搭乘573、584、95

对于老上海人来说，苏州河不仅仅是一个地名，更承载了上海变迁的记忆。现在苏州河两岸的老工厂已经搬走，留下的空旷厂房被艺术家们当做工作室、画廊等，M50 创意园是其中的代表，具有独特粗犷的仓库风格。顺着苏州河走走，听听缓慢悠长的汽笛声，感受一下老上海曾经的繁忙和辉煌。

南京路 ★★★★★

🚌20、37、921路，轨道交通1、28号线，隧道3 线。

与其购物，不如闲逛。

旧有“十里洋场”之称的南京路是上海最早的一条商业街，现在也叫“中华商业第一街”。东起外滩，西至静安寺与延安西路交汇，全长5.5公里，两侧云集约600多家商店。新开通的西起西藏中路东至河南中路的“南京路步行街”，特别适合想感受都市商业风情的人闲逛。每到夜晚，南京路上霓虹闪烁，灯火辉煌，繁华直逼纽约东京。若论购物，特别是买衣服，实惠不如临近的七浦路、四川北路，档次又稍逊淮海路、徐家汇。



南京路步行街

提醒 逛南京路须知：

1. 步行街有迷你观光车，票价3元。

2. 夏天超过30℃，没事别去逛南京路，步行街上无遮阳处，加上“热岛效应”，一般人受不了。

3. 南京路的商店里商品虽都有定价，但不少可以杀价。

4. 路边的商厦、饭店、餐厅里都有厕所。

5. 南京路上的静安寺，古老得与周围的繁华

很不协调，是闹市中相对清静的一方古刹，里面的素面很好吃。

### 人民广场 ★★★★★

如果顺路，可供休息。

这几年人民广场进行了大规模绿化，与人民公园连为一体，成为了上海市中心的两叶“绿肺”，为市民们带来了新鲜的绿意和空气。

提醒 1. 人民广场的可逛之处人民广场集中了市政大厦、上海博物馆、绿化工程、上海大剧院、国际饭店等著名建筑，都各有特点，可集中游览。

2. 夏天别去 夏天有烈日的时候最好别去，除非你想顺便做日光浴。



上海大剧院

### 上海大剧院 ★★★★★

🎫 参观大剧院40元，三口之家100元。若要观看演出，门票需要提前一周预订。

📍 人民大道300号

🚌 17、20、23、37、46、48、49、71、108、109、112、123、505、506路等。

☎021-63868686/63728701

🕒9:00~16:00

音乐或建筑爱好者首选。

投资6000万美元，由法国建筑大师设计，为几何形造型，皇冠般的白色弧形屋顶弯翘向天际。上面有古典的户外剧场和空中花园，算得上东西合璧。看台设计相当有水平，每一个角落都没有视觉障碍。大厅顶部有多层回响设计，音响效果不凡。多功能的舞台比观众席的面积还大，想必是为了加倍尊重艺术。剧院内共有3个剧场，经常有国际性的演出活动。

提醒 小心楼梯

剧院内看台楼梯很陡，在上面走有点心惊胆战。

上海博物馆 ★★★

🆓免费。但有些特殊展览会酌情实行售票参观制度，一般为20元，原先实施的针对学生团体、老年人、上海博物馆之友会员等群体的各类优惠政策将继续有效。

📍人民大道201号

🚌112、123、71、934路，隧道6 线，地铁1号线，地铁2号线、8号线等均可到达。



上海博物馆是中国四大博物馆之一。

藏品和建筑堪称一流。

上海博物馆与北京、南京、西安的博物馆并称中国四大博物馆。1995年搬迁到此，造型别致，发挥了中国传统“天圆地方”的建筑理念，整个外形如一尊庄重古朴的古代青铜器。上海博物馆号称收藏了中国古代艺术品的半壁江山，展馆没有任何虚张声势之处，但你却能时刻为中国的历史而震撼和眩晕。

提醒 关注特色展览

上海博物馆经常有特色展览，多在秋天或新年的时候举行，法国、埃及等国来此举办展览的时候，门票就物超所值了。



上海老街 ★★★★★

🚌 11、64、66、926路



上海老街在地图上叫方浜中路，曾是旧上海

三百六十行集聚之处，重建的上海老街仍是最能展示老上海市井风情的地方。这条街全长不到1公里，店铺林立，半数以上经营工艺品、书画、珠宝之类。茶楼更是这条街的特色，沿街闲逛，一路吴侬软语，只可惜夹杂着太多的商业味。

### 提醒 值得一坐的老茶楼

1. 校场路口附近的“春风得意楼”是有名的老茶楼，招牌茶是18元一杯的元宝茶，茶中有青橄榄（在上海话中发音与“请过来”相似）两颗，讨个口彩。每到周六、日14:00~16:00，茶楼里都有评弹演出。2. 老上海茶楼也值得一坐，该茶楼展示着50多件上海20世纪30年代的旗袍，是茶楼老板的收藏品。

### 多伦路 ★★★★★

 轻轨明珠线虹口足球场站  18、21、70、97、139路公交车可到，乘地铁三号线在东宝兴路站下。

在多伦路的一处老墙上，有一行字“一条多伦路，百年上海滩”。这里没有浓重的都市气息，多的是典雅的文化氛围。也许是因为这里曾经住过鲁迅、丁玲、叶圣陶、郭沫若这些文学巨匠，也许是因为中国左翼作家联盟、上海艺术剧社在此创建，所以在动荡的年代，这里也是一个隐秘而幽静的地方。



拉洋片 在老城隍庙还可以找到这种老上海拉洋片的童趣。


**提醒** 1. 除了名人故居外，还有许多小型的收藏馆，收藏的东西多种多样，有筷子、钟表、奇石、陶瓷、报纸、藏书票等等。

2. 这里的咖啡馆和茶馆相比较其他地方来说，是比较实惠的。

3. 有一家“老电影咖啡馆”，店里滚动放映旧上海经典电影，还陈列有老牌影星赵丹的墨宝和一架19世纪20年代的国产的电影放映机。

**老城隍庙 ★★★★★**

 **免费；豫园收费。**

 **11、64、66、126、926等路可到。**

🕒 8:30~16:00

老上海民间文化的速成之地。

老城隍庙一直像一个长开不散的大庙会，你在别的庙会里想找的东西这里应有尽有，当然最有名的还是它的小吃和特色手工艺品。

老城隍庙建于明永乐年间，历史上的城隍庙屡毁屡建，现在的城隍庙于1926年修建，并于20世纪90年代大规模重建，变成了大型仿古建筑群和商业城。

提醒 老城隍庙周边美食

南翔的小笼包子、松云楼的八宝饭、松月楼的素菜包子、桂花厅的鸽蛋圆子、绿波廊的上海菜等（详见“吃喝上海”一节）。



老城隍庙

豫园 ★★★★★

🎫 40元，小学生凭学生证10元。📍 城隍庙九曲桥 🚌 11、66、126、926路等公交车可到。🕒

8:30~17:30（17:00 停止售票）

豫园是上海市区唯一留存完好的江南古典园林，始建于明嘉靖年间。全园擅江南园林之胜。其中仰山堂有著名的“移步换景”，点春堂为

1853年上海小刀会起义的指挥部，玉华堂前的“玉玲珑”假山石是与苏州留园的“瑞云峰”、杭州花圃的“皱云峰”齐名的江南园林三大奇石之一。



豫园 豫园的隔水花墙，是园中富有特色的景点，体现了江南园林小中见大的特点和含蓄之美。



豫园

文庙 ★★★★★

🎫 10元，学生5元。周日书市门票1元。


☎ 021-63761640

🕒 8:30~16:40

看文庙、淘旧书、品小吃、逛小店，这里有着上海的另一种周末休闲。上海文庙建于清咸丰年间，为古代“右庙左学”的建筑格局。大成殿是文庙的主体建筑，其东西两庑原是后世供奉先

贤先儒的地方，现陈列着明清著名文人书撰的对联碑刻近300幅。在大成殿前1000多平方米的空地上，有沪上闻名的文庙书市。

### 石库门新天地★★★★

 黄陂南路、太仓路，公交146、911、926、42路，或者乘地铁1号线、隧道8号线到黄陂南路站下。

新天地从里到外都透着上海独有的小资文化，毋庸置疑的是海派时尚的经典象征。新天地在石库门建筑的基础上翻新改造，融入欧式风情，汇集了各式酒吧、餐厅、时装店、画廊，似乎是上海曾经奢靡的摩登时代的缩影。只不过身着旗袍的女子、笔挺西装的绅士，换成了如今高档写字楼里的小资们。大上海留声机里的咏叹调，变成了咖啡馆里木吉他缓缓弹奏出的低沉之音。

最好晚上去新天地，店子里都打出微弱而浪漫的亮光，选个酒吧里靠窗户的位置，要一杯饮品，感受这份上海独有的情调。不过要注意的是，现在这里消费价格飞涨，兜里得多备点money。

提醒 酒水很便宜

这里的饭很贵，不过，在酒吧点一杯饮料或酒还比较实惠。

提醒 哪里有石库门

1. 石库门是一种代表上海传统市民生活方式的里弄，如今随着老城区的大规模改造，所剩无几，抓紧时间，瞻仰一下正在消失的老上海市民生活。2. 南门一带还可寻觅老石库门，集中在乔家路、光启南路的一片地区。3. 可顺便在光启南路的石库门中寻找目前还有住户的“徐光启故居”。



秋日的静安寺公园

田子坊 ★★★★★

📍 卢湾区泰康路210 弄

🚌 乘17、236、304 到瑞金二路建国中路下

☎ 021-54657531

上海的老弄堂，自从画家黄永玉给它起了“田子坊”这个雅号之后，过去的街道小厂就慢慢抹上了艺术的色彩，成为不少艺术家的创意工作基地。田子坊展现给人们的更多的是上海温暖、富有人情味的一面。只要在这条上海最有味

道的弄堂内走走，就不难体会田子坊的与众不同的个性了。

时尚名街 ★★★★★

📍泰康路210 弄

🚌乘17、24、41、43、96、104、128、


218、786、864、869路公交，轨道交通9号线、隧道8 线可到。

到了上海，不赶一场专属上海的只此一处的时尚秀，真是有点可惜。时尚、情调这种东西，最适合在上海寻找，还必得细心体会才能得其中三昧。8号桥 曾经辉煌一时的老牌工厂，突然华丽转身，以时尚最前沿的姿态，跳进人们的视野。连接各栋房子的桥是8号桥在建筑上最动人的设计。整个8号桥由7 栋房子构成，在房子的二层，以桥连通了每一栋房子。总共只有四座桥，极富工业感。铁桥是在厂房原有设施上扩展的，有着绿色“门”字造型的桥是一个放大版的8号桥的l o g o。这里已经成为举办国际性文化活动的场所。





1933老场房

 建国中路10号


 24、41、17、96、786、869、981 公交，  
隧道8 线，大桥1 线，地铁9、10号线。


**同乐坊** 在20世纪30年代，同乐坊弄堂工厂里的各种品牌就享誉上海大街小巷。如今，老工厂在沧桑的变迁之后，改造成了标新立异的概念零售店、前卫的画廊、文艺实验的剧场等的聚集地，是上海文化地图上的一个显著坐标。

 靠近南京西路


 824、830、24、112、36、19、922、  
941、950、9 6 6 、8 3 7 、7 3 8 、7 6 5 、  
768、40、54、516、138、148、206路公交，地  
铁7号线可到。


**1933 老场坊** 曾经的亚洲最大远东屠宰场，如今的时尚创意园区，其布局宛如迷宫却又次序分明，周星驰的《功夫》曾在这里取景，喜欢时尚和建筑的朋友不能错过。

 虹口区沙泾路10号（近溧阳路）


 可搭乘公交6路、14路、17路、18路等，  
轨道交通4号、10号线坐到海伦路站下。

**莫干山路50号** 又称M50创意园，是上海最大的艺术仓库群，这里拥有从20世纪30年代到90年代各个历史时期的工业建筑并聚集了国内外上百名艺术家及诸多创意设计机构。

 莫干山路50号

 76、105路（昌化路），13、63、941、966、922（长寿路、江宁路），19、68、11（2江宁路），802、64、41、95、104、506、955、隧道三线（新客站），轨道交通3号、4号线中潭路站下可到。


上海八万人体育场★★★★

 上海市天钥桥路666号

2008年的夏天，这里举行了9 场奥运足球赛事。平时，这里也是众多明星举办个人演唱会的青睐之地，周杰伦、张学友、刘德华、张惠妹都曾在此迷倒粉丝无数。


上海杜莎夫人蜡像馆★★★★

 150元

 位于南京西路新世界城10 楼（近西藏中路），可搭乘地铁一、二号线至人民广场站，或搭乘公交车18、20、37、46 等。

该馆为全球第6座杜莎夫人蜡像馆，游客在这里可以和80 多尊活灵活现的中外明星蜡像亲密合影并进行各种互动活动及制作手模，绝对是上海不可错过的旅游景点之一。

进贤路 ★★★★★

 近陕西南路，地铁1号线和10号线至陕西南路站。

本地人眼中最地道的上海老街之一，因为茂隆、兰心和春这三家连当地人也要常来的老上海

餐厅而变得尽人皆知。破落的老式里弄，闻名遐迩的睡衣族、万国旗和不期而遇的时尚小店，一切都保留着原汁原味的老上海风情。

### 武康路 ★★★★★

🚌可搭乘地铁10号线至上海图书馆站，或公交48、113、548路至华山路长乐路。

上海最优雅的路段，拥有100 多幢老花园洋房，多为历史文化名人故居，是建筑漫步的好去处，电影《色戒》里王佳芝与易先生曾经约会的地点就是这里。如今在法国梧桐的掩映下，各式艺术沙龙、咖啡吧、花园餐厅比邻而居，新旧交融，显得格外浪漫幽静。



武康路

### 一句话推荐景点



甜爱路上的爱情邮筒


### 甜爱路

🚌可搭乘公交21、939、167、597、854 至

甜爱路山阴路站，或乘坐地铁3、8号线到虹口足球场站，公交47 至鲁迅公园下，公交52路在终点站下 。

由28 首中外著名爱情诗篇组成的“爱情墙”和神秘的爱情邮筒成就了这条“沪上最甜蜜的马路”。

徐家汇天主教堂

位于徐家汇商圈边上，可搭乘公交42、44、72、89路等或地铁一号线徐家汇站

典型的中世纪哥特式建筑，始建于清光绪30年（1904年），是“ 远东第一大教堂”，更是当地人心目中的教堂。值得一提的是大堂内立于祭台之巅的圣母抱小耶稣像是1919年由巴黎制成后运抵上海的。

静安寺

千年古刹静安寺藏在繁华的南京西路。

一大会址

重温80 多年前中国革命“开天辟地”之处。

大境阁关帝庙

大境阁关帝庙，有一段上海仅存的老城墙。



徐家汇天主教堂

国际会议中心

📍 滨江大道2727号

🚇 地铁2号线陆家嘴站，或外滩观光隧道，

公交81、82、85、581B、583、621、623、776、778、870、872路。

☎ 021-50370000

目前该中心已经不再对外开放，不过，如果顺路的话，在外面看一看大气的建筑也是一种享受。

与著名的外滩建筑群隔江相望，与东方明珠、金茂大厦一起组成上海的一道著名景观。



## 吃喝上海

来上海可以不逛，但决不能不吃。

上海之旅很容易变成美食之旅，因为上海正在变成一个口福齐天的城市。从菜系来看，上海打造的“本帮菜”从名声上赶不过川、鲁、粤，形式上也有抄袭周边菜系之嫌，但确实比传统深厚的其他菜系少了些脂粉味，多了些河湖的鲜美。上海菜擅于烹制水产、鸡鸭和时令蔬菜，手法以红烧、生煊、清蒸、糟制为主。

上海几条著名的美食街都集中在繁华的闹市区，足以让你在玩的同时很方便地大吃大喝。

城隍庙一条街——如果时间比较紧，又想一下子吃到上海所有的小吃，那只有来这里。但凡有时间，最好还是去别的地方吃小吃。据当地人讲，这里的小吃又贵又不正宗，随便在上海哪里吃小笼包4个只有3~4元，到了城隍庙要翻几倍，不过，城隍庙小商品市场前面的豆腐脑和臭豆腐还不错。

云南南路

花最少的钱，吃最地道的小吃。



随处可见的吉祥物

最平民化的美食街，小店铺的各种上海风味小吃让人备感亲切。傍晚至凌晨营业，可以吃到小笼包子、生煎馒头、油豆腐线粉汤、虾肉馄饨、鸡鸭血汤、酒酿圆子、南瓜饼等江南及上海小吃，还有很多各地风味小吃。必须一尝的应该是鲜得来排骨年糕、鲜肉生煎包、南翔小笼包。

### 提醒 “小绍兴”酒家

云南路上的“小绍兴”酒家很有名，一定要专门品尝它的白斩鸡。虽说上海很多小酒家做白斩鸡都十分好吃，但“小绍兴”的选料和配料更加讲究，绝对不是浪得虚名的。

### 乍浦路、黄河路

生鲜美味的集中地。乍浦路、黄河路（南京西路和北京西路之间）的河湖海鲜酒楼兴起于20世纪90年代，当时因为人气太旺，一度将这两条街炒成了寸土寸金之地。相对而言，乍浦路更像暴发户去的地方，黄河路则平易一些。在这些酒

楼可以吃到本地人爱吃的黄泥螺、毛蚶、醉虾、温蟹之类，都是温热黄酒的最佳伴侣。

### 仙霞路

这条只有1000多米长的短街上，汇集了200余家餐饮娱乐场所，众多风格不同的餐厅，还有很多年轻人喜欢的咖啡吧、茶吧、玩具吧等，值得一去。

🚌54、71、88、121路可达。

### 其他美食街

沪青平公路海鲜美食街 海鲜较便宜，偏重粤菜风格。

📍位于沪青平公路与虹桥机场之间。

文庙路 可在路边食摊吃饭菜双档，几元钱要一碗百叶包油面筋粉丝汤就饭吃，是地道的本地吃法，尤其适合逛文庙书市时解决午饭问题。

浙江中路新疆美食街 新疆烤羊肉串、新疆大饼、各类清真小吃、清真食店。

七宝老街 七宝古镇的老街位于新街青年路旁，这里的美食让人眼花缭乱，有各种卤味、各色方糕、臭豆腐、汤圆、白切羊肉、七宝糟肉、拆蹄等。

📍上海体育馆的旅游集散中心有专车前往，也可以乘坐公交91、92路。

风味小吃生煎 生煎馒头可以说是土生土长的上海点心，据说已经有上百年的历史。 推

荐餐厅：

小杨生煎（滬普汇店）

这家店虽然开业时间不算长，却是餐饮业升起的一颗新星。夜里9点还有人排队等位，生意火爆。每次吃饭别忘了点这里的标准配置：生煎馒头和牛肉粉丝汤：皮薄、肉鲜、汤多的生煎配上鲜美浓郁汤，让胃口和心情都那么熨帖。

📍静安区吴江路269号滬普汇2楼（近茂名北路）

☎021-61361391



精致的上海小吃

佳家汤包

很不起眼的小店，做的汤包却很鲜美。汤包是点好后当场包再蒸的，很新鲜。不过地方不好找，再加上现在他们家“名气大”，“地方小”，去之前就要做好“排队等”的心理准备。

📍黄河路90号

☎021-63276878

真正的美食家必去之处

崇明岛上吃河豚

崇明岛可能是国内唯一的河豚集中饕餮处，是否专门跑到崇明岛上吃河豚，可算是判别真假美食家的标准。崇明岛上的红烧羊肉也算是一绝，据说此羊是当地饲养的，每圈最多只能养4、5只，否则会病死。这么娇气的羊可以想象其品质。

提醒 1. 河豚推荐食处 崇明县招待所“锦绣宾馆”的餐厅，这里的制作比较有保证。

2. 河豚价格 清明前后是最宜吃河豚的时令，要价近千元1斤。

3. 小心中毒 虽说食河豚的最高境界为口感微麻，但如果真的口感发麻，最好别吃。河豚之毒是神经毒素，发作起来很快，即使你是美食先锋，也犯不着以身殉豚。

青浦吃蛤蟆

全中国唯一可吃到癞蛤蟆的地方可能就是上海的青浦，青浦的练塘特色名吃熏癞四，熏的就是真正的癞蛤蟆，外形不太美观，但口感称得上一绝。如果你到青浦，值得一吃的还有商榻扎肉，五花肉用箬壳包成一扎一扎的红烧，打开箬壳，看上去肥腻的肉吃起来香美出奇，好吃透顶。

## 🚗 旅游4号线

古玩市场一览

名称	地址
淮海旧货市场	打浦路 433 号
浏河路古玩市场	浏河路一条街
奇石古玩市场	南京西路
古玩市场	老城隍庙
上海文物商店	广东路 218—226 号

### 提醒 吃在青浦

1. 青浦地盘不小，不如就在朱家角有名的放生桥酒家就餐，一次可吃尽青浦的特产。2. 在青浦也别忘了吃鱼鳖虾蟹之类，这里是就近打捞，比上海市里的新鲜地道。鲜藕、荸荠、菱角、芦笋、莼菜等水生果菜，也是这里好吃。

### “蟹大王”王宝和

如果你实在到不了阳澄湖，又辨不清大闸蟹的真伪，可去有“酒祖宗、蟹大王”之称的王宝和酒家过瘾。福州路上的王宝和是有260 多年历史的老店，自酿黄酒和蟹粉菜（有100 多个品种！）称绝一时。就花雕剥大闸蟹，可谓经典吃法。



南京路 霓虹璀璨的南京路，是到上海不得不逛的地方。

风情上海食处

风水佳地——绿波廊

绿波廊是上海人过生日、办喜宴的风光去处，借老城隍庙的人气和豫园的风水，确实是一个富贵风雅的去处。当然价格也很是不菲。这几年绿波廊的大闸蟹名气不小，这里的蟹据说是真的来自阳澄湖，且卖大不卖小，每只至少4 两以上。

📍 豫园路115号城隍庙九曲桥

☎ 021-

63280602

时尚前沿——新天地

新天地据说是上海娱乐、餐饮时尚的最前沿。该地靠近一大会址，主体建筑全部由旧石库门改建而成，旧砖旧瓦，每一块都注射了防潮药水。里面的设备都是最新潮最高档的。这里有谭咏麟、成龙、曾志伟做股东的东方魅力餐饮娱乐中心、经营国际化西餐的醍醐餐厅、新吉士餐厅、锦江拉丁餐厅、星巴克咖啡、杨慧珊的琉璃工房主题餐厅、有歌舞表演和地下酒窖餐室的法国餐厅等，是感受上海顶尖时尚的首选之地。

📍 卢湾区淮海中路南侧

🚌 146、781、911路，隧道八线

上海主要演出剧场

剧 场	电 话	演出类型	地 址
上海大剧院	021-63666666	交响乐、芭蕾舞等	黄陂北路190号
上海音乐厅	021-53866666	各类音乐演出	延安东路523号
上海体育馆	021-64385200	大型演唱会	徐家汇
上海马戏城	021-56656622	马戏表演	共和路2266号
上海话剧艺术中心	021-64734567	话剧、音乐剧等	安福路288号
天蟾京剧中心逸夫舞台	021-63226270	京剧、沪剧、越剧等	福州路701号
兰心大戏院	021-62176530	话剧、音乐会	茂名南路57号

个性餐厅品位时尚

## Table No.1（外滩第一台）

外形貌似一座废旧的厂房，内部却精致大气，近来在上海的美食家中小有名气。价格小贵，人均大概200 左右，腰包较鼓的食客绝对不要错过这里的法国大餐。

📍黄浦区毛家园路1-3幢（近老码头及外马路）

☎021- 60802918

翡翠36

来这里最重要的不是吃，而是看，因为这里是由国际知名的餐馆设计师Addam Tihany 精心打造的，不规则的构造和线条使餐厅有一种不张扬的贵气。

📍浦东富城路33号香格里拉酒店紫金楼36层

☎021-68828888锦庐

这里是上海为数不多顶级又时髦的一家中餐馆，是吃顶级中国菜的地方。上海有的是品位高且钱包鼓的人士，因此来这里要提前一个月订座。

¥人均390元

📍卢湾区茂名南路59号锦江饭店锦北楼

☎021-64451717

滩万

这家日本料理店的独特之处是餐馆正中放置了几块硕大的福建花岗岩，其中一块是一张可供

6人用餐的桌面。“粗糙”的线条有种平易近人的矜贵，去那里吃饭，日本朋友把你伺候得有种明星的感觉。

¥ 人均600元

📍 浦东新区富城路33号香格里拉大酒店紫金楼2 楼

☎ 021-68828888



拥挤的上海里弄

## 购物上海

提起上海，很多人联想到的就是购物。在近现代史，上海早就是一处“购物天堂”，直到现在，上海周边城市的居民，仍然把上海当做家门前的一个大超市，这其中不仅有价格方面的因素，还因为上海代表着一种时尚潮流。“购物”与“美食”是上海旅游中两项不可缺少的内容。

外滩：中华商业第一街南京路已经成了上海的一个标志，不逛南京路就等于没有到上海。本地人是不会到南京路购物的，外地人可以把南京路当做店铺进化博物馆。南京路上不仅有百年老

店如“永安”、“先施”、“新新”、“大新”，这四大百货商店，早在19世纪初就已经并称四大环球百货商店，如今是上海最大的百货、服装、食品商店；同时还林立着上海第一百货商店、新世界商城、上海华联商厦、上海时装公司、上海第一食品商店等现代的大型商场。

徐家汇：上海商业中心

华山路、虹桥路、漕溪北路、肇嘉路、衡山路5条道路交会，造就了这个现在上海最有人气的购物街。看看这里都有些什么，世界名品汇集的港汇广场、东方商厦，流行时尚为主的太平洋百货和汇金百货，中老年顾客喜爱的六百实业公司百货，这里还是上海市民购买电子数码产品的首选地。可见，所有人都能在这里尽享购物的乐趣。



上海茶楼 茶楼是老上海地方风情的浓缩体现。

提醒 1. 港汇广场是最不能错过的。这里不仅有国际顶级品牌，还有很多有特色的本土品牌。一到折扣季，这里就充满了血拼的乐趣。

2. 逛街少不了吃美食。这里的KFC、麦当

劳、必胜客等快餐就不必吃了，从中国各地的美食到精致的西餐应有尽有。美罗城里有一家普罗旺斯的树，是一家自然素食馆，用让你想不到的素菜做成的冰花翠景和腓力牛排是他们的招牌。太平洋地下1 楼的泡芙和小蛋糕奶香诱人，适合逛累了在这里休息一下喝个下午茶。

福州路：读书人的乐园

这条路对新文化运动意义非同一般，是读书人、人文寻踪者的朝拜地。

上海的福州路是书店、文具店、书画用品店集中的地方。上海最大的书店“上海书城”就在这条路上。这里还可淘到不少稀奇古怪的小语种的外文书籍。

其实，福州路也是人文寻踪者的好去处，据说在抗战前，在福州路和它附近的几条小马路上，集中了报纸几十家、杂志几百种、新旧书店300 多家。

提醒 福州路-出版街


1. 1897年创立的商务印书馆就建在福州路，中华书局也是在福州路附近的黄河路创建的。

2. 以福州路为中心还可寻到当年大名鼎鼎的出版公司如生活书店、开明书店、现代书店等。

3. 与福州路相邻的望平街，是过去的“报馆街”，现尚存《申报》、《晨报》、《民报》。

东台路：专门营造“腐朽”生活

上海的东台路有几分类似北京的琉璃厂。在这条200 多米长的小路上，有百余家小店铺，经营着与“腐朽”生活有关的东西。在这里，有20世纪30年代的月份牌、老式电风扇、三寸金莲、字画、陶瓷、雕花窗格、老家具等。和全国其他古玩市场一样，卖的东西真真假假，变着法比试作旧工艺。

 17、18、23、736、864路

淮海路：名店与专卖店一条街

在长约6公里的淮海路上拥挤着400 多家商店。如果你以为，在淮海路上看的只是时装那就错了，因为仅是那条街上的店面建筑和装潢就值得游览，可以说是融合了东西方建筑的精华。特别是入夜后，淮海路华灯齐放，成了一条流光溢彩的灯光河流。只要国内有的国外品牌专卖店，几乎都能在淮海路上找到。



田子坊的日常场景

**提醒** 美美百货许多上海人认为在美美百货买东西是件非常体面的事，里面G U C C I、G I V E N C H Y、D & G、H U G O、V E R S A C E等国际顶级品牌让人感觉高不可攀。这家由香港连卡佛开设的淮海路上最干净漂亮的商场，并不是什么现代的摩天大楼，而是依然有着旧上海风情的老房子。虽然里面东西很贵，但体会一下老上海的风情还是不错的。

### 四川北路：平民商业街

物美价廉是精于算计、又特别讲究面子的普通上海人偏爱四川北路的主要理由。

新凯福、多伦、凯伦、上海春天四大商厦是四川北路上的标志性建筑，新凯福商厦以专卖为

特征，凯伦商厦以专营妇女儿童用品为主，多伦商厦集装饰装璜用品于大成。中等价位是四川北路上吸引工薪阶层的主要手段。

### 七浦路

一定要记得淘，淘别人没看到的好东西；然后是杀价，按照自己的心理价位狠杀。周末黄昏时分，商家打烊后往往会拿出一部分商品沿街叫卖，价格更是低到令人咋舌。

### 陕西南路

连接淮海路与南京路，是一条充满个性的小街。虽然每一家的店面都不大，但是胜在家家都有“舍我其谁”的气势，拿得出“只此一家”的东西，而价格也不过是大百货公司的几分之一。

### 豫园商城：仿古商业街

在“四街一场”中，豫园商城打了一张民族牌，仿古建筑与江南园林相结合，主要经营黄金首饰和特色小吃，是旅游者的必到之地。


### 上海正大广场

正大广场奇大无比，共有十层，除了经营着各种世界知名品牌的专卖店外，还有儿童乐园、汽车展览中心、音乐厅以及电影放映厅等众多的商业设施。


### 东方明珠塔下

### 其他特色街

江阴路花鸟市场 上海最为著名的花鸟市场，在这里你能看到上海家庭常养的两大类观赏鱼：热带鱼和金鱼，还有名目众多的花花草草等。

 大吉路、安澜路和黄家阙路口

绍兴路出版街 汇集了上海三联书店出版社、上海文化出版社、上海文汇出版社、上海人民出版社等众多知名出版社，还有角度画廊、汉源书店、读书俱乐部、海臣茶艺馆等充满了文化气息的场所。

 17、24、41、96、104路

夜游上海

泡吧

上海的酒吧遍地开花，已成为上海夜生活不可或缺的一部分。酒吧多集中在衡山路、茂名路、华山路、淮海路、长乐路一带，风格多为欧式，门面大同小异。不少标榜英语酒吧的去处，鬼佬和穿着前卫的中国男女既是常客，也不经意中变成了这里的风景和招牌。

复兴公园 上海有三处尖端风尚地标，一是外滩，二是新天地，第三个就是充满了奢靡之气的复兴公园。不是这个公园的风景有多好，而是这里聚集了一批各具特色的酒吧、咖啡馆。有深受时尚青年们喜爱的Park97、Baci 意大利餐厅、官邸酒吧等等。

茂名南路 左近是花园饭店、锦江饭店、兰心大戏院等高级场所，各式各样的咖啡吧、酒吧鳞次栉比地排列在道路两侧。茂名南路所有的酒吧从里到外都是一应的精致，而且英文的招牌远多于中文的。

东海堂怀旧酒吧 古老的家具和珍藏的古董营造出怀旧的氛围，高达2.6米的整体壁炉是目前上海仅存的一座，配上沙发和红木餐桌，勾勒出一个老上海旧式深宅的客厅。在这里还可以看到珍贵的全套《故宫》周刊，清同治年间印行的《唐鉴》和京都文兴堂藏版的《芥子园书经》。

📍 茂名南路162号E座

芭芭露莎 (Babarosa) 其实不是p u b，是应该算一个l o u n g e，感觉比较舒服，适合小坐，聊天，就是价钱有点贵。

📍 黄浦区南京西路231号人民公园内人工湖

☎ 021-63180220



上海的今天与昨天

## 观看演出

作为文化都市，上海有一流的演出场所和演出团体，也经常有国外著名的文艺团体到沪演出。你可以在上海的夜里欣赏到各种戏剧、舞蹈、交响乐等。地铁站一般有当下各类演出的海报，当地报纸、上海体育馆预售票服务处、各区的上海旅游服务中心等都可查到演出剧目和时间表。

## 游览上海夜景

上海华灯霓虹夜景特别适合家庭出游者观赏，主要观景处有陆家嘴金融中心、外滩、南京东路步行街、老城隍庙、淮海路，三条美食街的

霓虹灯也十分壮观。（具体观景处详见“游在上海”一节）

## 住在上海

上海住宿的价格总的说来较贵，但舒适程度和价格不完全是成正比的。不妨按照我们的推荐，将千篇一律的标准间变成赏心悦目的风景。

## 住在老洋楼

五星级饭店的老祖宗：浦江饭店 位于外滩外白渡桥附近的浦江饭店显得十分破落，但这栋原名礼查饭店的巴洛克式建筑曾是中国“五星级饭店的老祖宗”。在20世纪前50年，这里曾住过爱因斯坦、卓别林、罗素等世界名人，如今的浦江饭店为二星级，但从门口“建于1846年”的铜牌、大厅里冰凉的壁炉中，还可寻到它昔日的繁华。

¥标准间628元

📍黄浦路15号

☎021-63246388/63077157

## 海上大亨的旧居：东湖宾馆

昔日“海上大亨”杜月笙四位夫人的法式小洋楼，如今已变成气势不凡的东湖宾馆，其中的7号俱乐部，为20世纪20年代美国有名的建筑师所设计。宾馆毗邻淮海路，周围餐厅酒吧无数，却闹中取静。

¥标准间790元

📍 东湖路70号

☎ 021-64158158

十分便宜的小洋楼：玲珑

宾馆 算得上闹市区里最价廉物美的小洋

楼，里面的设施据说不比五星级差。不过，这家只有15间房，要住得赶早。

¥ 标准间388元

📍 延安西路939号

☎ 021-62250360

住在星级饭店

锦江饭店（五星）

是上海知名的历史悠久的老饭店之一，锦江集团的旗舰酒店，也是一家花园式饭店。坐落于茂名南路、长乐路口，邻近淮海路商业街。附近有地铁1号线通过。

¥ 标准间1280元+ 15%服务费

📍 卢湾区茂名南路59号

☎ 021-32189888

提醒 贵是贵了点，但高贵典雅的环境，饭店内设的商务中心、购物一条街和丰富的夜生活设施，及罗马式建筑风格的餐厅、东方田园式餐厅和宴会厅，也让很多人不能不咬牙“放血”一次。

国际饭店（四星）

坐落在城市的零坐标点之上，面对人民广

场，毗邻南京路步行街，四周环绕上海城市规划馆、上海博物馆、上海美术馆、上海大剧院，绝好的地理位置让很多商务及旅游人士动心不已。

¥标准间650元+ 15%服务费

📍南京西路170号

☎021-63275225

住在商务宾馆

莫泰连锁旅店（大渡河路店）

酒店位置有点偏，购物不太方便，其他都还不错。

¥标准间188元

📍普陀区大渡河路1122号

☎021-51539888

汉庭连锁酒店（新虹桥店）

¥标准间239元

📍闵行区万源路2739号

☎021-60833555

住在设计师酒店

近年，在北京、上海和一些有特色的旅游景区，兴起了设计师酒店，这是应了讲求个性设计和品质的消费观念而产生的。在中国，设计酒店还属于实验的阶段。

惠寓时尚酒店（La FaeuxCasual Hotel）

风格低调雅致，因此被许多人称为“情人旅馆”。老板是个日本人。32间客房设计各有特

色，看你的口味选择。地理位置也不错，整体感觉还是不错的。

¥标准间320元

📍长宁区番禺路127号（近平武路）

☎021-52588585

壹号码头精品酒店（Pier One）

20世纪30年代上海最早的啤酒厂旧址，室内设计感极强，还有一家米其林三星的餐厅。

¥980~2880元

📍普陀区宜路66~88号（苏州河南岸）

☎021-51558399

住在平民旅馆

上海老船长青年旅舍

在外滩旁边，属于上海青年旅行社，很便宜。

¥标准间350元；多人间65元/ 床。

📍上海市福州路37号

☎021-63235053

上海老西门国际青年旅舍


¥标准间190元；多人间55元/ 床。


📍黄浦区蓬莱路115号（河南南路与蓬莱路交界处）

☎021-63661078

考拉花园旅社

¥标准间252~528元；多人间60元/ 床。

上海市虹口区多伦路240号


021-56711038

住在浴场

上海很多浴场和洗浴中心都是可以过夜的，它们的设施相当于三星级以上宾馆，有吃有玩有洗，有比大通铺舒服得多的床睡觉。如果只洗澡睡觉待一天，价格一般就一百多元。比如小南国汤河源浴场（浦东浦西都有分店）。

上海周边游


嵊泗 ★★★


从上海芦潮港码头到嵊泗李柱山码头每天一般只有上午11点一班船，不同季节有可能会增加一班船，去程约为一个半小时。


在海岛的沙滩上漫步，享受海风的轻抚，听涛声起落，对于在浮躁的都市里搏杀的人们来说，不能说不是一种美好的生活。

提醒 嵊泗风景不错，但是住宿的农家宰人很凶。住宿前最好货比三家。

朱家角 ★★★★★

联票60元

从上海到朱家角，交通十分方便，可当天往返。

9:00~17:00

上海附近保存最完整的江南水乡古镇。水乡泽国、千年古镇、名胜古迹和文化韵味构成了朱

家角的特色，特别是少了些周庄式的商业气息，更有了清新的感觉。



朱家角镇全景

练塘镇 ★★★★★

🚌可先乘旅游4号线至青浦镇，再包车前往。

经过近年来的修整，老镇呈现“高屋窄巷对街楼，小桥流水是人家”的古朴风貌。

金泽镇 ★★★★★

🚌可在上海市乘坐旅游4号线或沪青专线前往。

在这个仅0.6 平方公里的古镇内，至今还完好保存着十余座古桥，因此享有“江南第一桥乡”的美名。

罗店镇 ★★★★★

🚌位于宝山区，公交线路淞罗线可达。

罗店古镇始建于元至正年间，主要的景点有梵王宫、大通桥、丰德桥、来龙桥等古代建筑。在古镇的三弯九弄十八街，游客还能依稀看到当

年的水乡风貌。此外，高科技的蔬菜园艺场及特种养殖场也形成了一道新的风景线。



嵊泗枸杞岛

嘉定古城 ★★★★★

🚌 上海旅游6号线A 线

这座已有780 多年历史的古镇，仍保留着各类古塔、古庙、古寺、古树等遗迹，而游人最多的则是州桥老街。与法华塔共处同一中轴线上，距法华塔约500米处的孔庙、汇龙潭、应奎山，则是州桥老街旁又一独特别致的景区。尤其是孔庙，堪称“吴中第一”。

枫泾镇 ★★★★★

🎫 套票80元 🚌 旅游集散中心有前往枫泾古

镇的班车，或乘坐枫泾4路、枫泾5路即可到达。

枫泾古镇周围水网遍布，镇区内河道纵横，桥梁众多，有“三步两座桥，一望十条港”之称。到枫泾镇的中洪村走走，还能亲眼目睹金山农民画发源地的风采，看到农民在家里作画、裱画的情景。

崇明岛 ★★★★★

🚌可搭乘申崇线一号线中山北路或二号线科技馆至陈家镇枢纽站，或从石洞口码头、宝杨路码头或吴淞码头坐船至崇明岛南门港。

上海新兴的旅游项目，玩点众多：东平国家森林公园的单车环游，东滩候鸟保护区的观鸟看日出，西沙湿地的钓螃蟹观日落和徒步长达2公里的木栈桥。从浦东穿越世界上最长的隧道——上海长江大桥即可到达这里，是上海周边游的绝佳选择。

### 新场古镇 ★★★

🚌可搭乘旅游2号线或沪南线直达古镇。

作为电影《色戒》和《叶问》的取景地而扬名，是上海市范围内最后一个原汁原味的古镇。牌坊和拱桥是其两大看点，民居多为带有中西合璧风格的清末民初建筑。

# 江苏



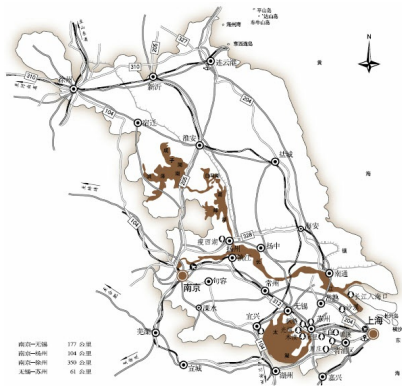
自助游：

六朝古都之旅：夫子庙→中华门→玄武湖→  
鸡鸣寺→总统府→明故宫→美龄宫→中山陵→明  
孝陵→灵谷寺

南方园林艺术之旅：拙政园→留园→网师园  
→沧浪亭→狮子林

江南水乡之旅：周庄→同里→甪直

湖光山色之旅：瘦西湖→太湖



江苏省景点交通示意图

自驾游：

领略江南无限好：南京→九江→庐山→景德  
镇→婺源→杭州→嘉兴→苏州→无锡

走进梦里水乡：扬州→南京→镇江→常州→  
无锡→苏州→唯亭

游览江浙古镇：上海→角直→周庄→同里→  
南浔→乌镇→西塘

# 南京

区号 025

邮编 210000

南京快速攻略

钟山名胜古迹游 台城城墙→紫金山索道→

孙中山纪念馆→中山陵→音乐台→明孝陵→灵谷公园

秦淮风情游 中华门城堡→瞻园→夫子庙→

白鹭洲公园

石城西线游 清凉山公园→朝天宫→莫愁湖

→侵华日军大屠杀遇难同胞纪念馆→中华织锦村

汤山风光游 隆昌寺→阳山碑材→蒋介石温

泉别墅→南京猿人溶洞

南郊古迹游 渤泥国王墓→雨花台→牛首山

→南唐二陵

六朝遗址游 南朝石刻→栖霞山→栖霞寺→

李文忠墓→徐达墓

爱国主义教育游 静海寺→侵华日军大屠杀

遇难同胞纪念馆→雨花台→瞻园→梅园→总统府



南京绝对是寻古的好地方。

## 感觉南京

**六朝古都** 南京被称为六朝古都，其实历史上曾有10个朝代在南京建都，所以南京又有“十朝都会”之称。没有哪一个城市遭受过如此一次次王朝覆灭的深重劫难，当曾经的显赫和繁华褪去，古老的城市就像一个沧桑而平静的长者，向人们诉说着那些历史岁月。

**十里秦淮** 是古时多少文人墨客竞相追逐的金粉之地。一个个短命王朝那边厢上演着改朝换代的大戏，郁郁不得志的文人墨客这边厢粉饰着虚妄的太平梦想。纸醉金迷的脂粉之下，深藏着是金戈铁马的亡国之痛，让区区弱女子李香君血溅桃花扇。现在的秦淮河畔，已不复当年的风情，但来此想象一下也足够了。

**伤感** 1937年12月13日，30万。这是一个让南京人引以为耻的日子，也是南京人心中永远的痛。流连于南京，十里秦淮依然有桨声和弦，但其中隐约的伤感仍可见一斑。如果出租车司机听说你是一个外地人，一定会向你推荐：侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆。除了内心的那份伤痛，还有作为中国人的自尊，只有不忘国耻，才能强盛。

**大萝卜** 这是上海一带对南京人的叫法，形容南京人见了外地人，特别是大都市人，热情得

像乡下人见了城里人。但说句实话，一脚从上海踏进南京，感觉像是从南到北跨越了两个不同的地区，从人的服饰、语言、行为方式甚至城市建筑，两者之间似乎都没有多少关联。

准备与咨询

气候与游季

虽然，南京与重庆、武汉、南昌并称“四大火炉”。而每年的6、7月份，南京都在阴雨不断的梅雨季节中度过，梅雨过后，常遇伏旱天。

行在南京

市内交通

南京的市内交通以公交车和出租汽车为主要交通工具。

地铁

地铁实行2、3、4元分段收费，起步价2元，可乘坐1~8个站，3元可乘坐9~12个站，4元可乘坐13~16个站。地铁一号线自奥体中心经新街口至终点迈皋桥站，全线共设车站16座。地铁二号线西起河西新区的油坊桥，东止紫金山麓的马群，共设车站19座，元通站、新街口站为南京地铁一、二号线换乘站。

出租车

南京的出租车以红旗、桑塔纳、捷达和富康为主，起步价为11元 / 3公里，3公里后2.4元/公里，夜间为2.7元/公里。南京的出租车完全以

实际公里数计算，等候的时间是不计价的。



夫子庙内的夫子像

游在南京

秦淮河畔 ★★★★★

（秦淮河→夫子庙→大成殿→明德堂→尊经阁→江南贡院→乌衣巷→王谢故居→吴敬梓故居→桃叶渡→朝天宫→中华门）

以夫子庙为中心长5公里的秦淮河风光带既是南京最大的娱乐场所，也是一个游人如织的景点。


“十里秦淮”指的是昔日秦淮河一带的繁华，这里曾经商贾云集、人文荟萃，历代都用“风华烟月之区，金粉荟萃之所”来形容。经过修整的秦淮河，虽仍有画舫、水榭、绿窗、朱户，但因为加入了太多的现代灯光技术，而稍显喧嚣，少有古时的闲情。

提醒 1. 坐船夜游秦淮河 坐船夜游秦淮河是游秦淮河最妙时光。在魁星阁下面的游船码头，有供游人租用的仿古画舫，全是古色古香的

陈设，游人坐在画舫里，边吃小吃，边听桨声、看秦淮河两岸的灯火楼台，领略秦淮风情。坐游船游玩秦淮风光带，需前往夫子庙大成殿前码头上船。普通画舫散客游览船（游时50分钟）：白天55元/人次。游览路线：泮池码头-白鹭洲明文化主题公园-七彩水街-东水关-中华门-李香君故居陈列馆。晚间80元/人次。


2. 金陵灯会 每年农历正月初一至十八，在夫子庙一带举行。

夫子庙、江南贡院

夫子庙大成殿、江南贡院、王谢古居、李香君故居、中华门，单独售票分别为30元、20元、8元、20元，35元，另可购五景点联票100元。



流光溢彩的秦淮河畔，虽少了古韵，反让人生出诗情。

乘游1路，公交2、4、7、30、31、44、49、301、305路车可达。

夫子庙过去是纪念孔老夫子的地方，附近的江南贡院，曾经是江南最大的科举考场，已有300多年的历史。



江南贡院

雅乐表演

夫子庙大成殿

9:30、10:30、14:00、15:00、

16:00

提醒 夫子庙的可游之处 游览夫子庙，一是观赏夫子庙的古建筑；二是游览夫子庙地区其他景点，如媚香楼、乌衣巷和王谢古居等著名古迹；三是品尝著名金陵地方小吃。



## 乌衣巷

“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”里的王谢故居指的就是这里，而乌衣巷也成了一条总是与人摩肩接踵的商业街。但也算是有些民居可看。

### 朝天宫

🚌4、23、43、48、82、83、306、317路、中6 线公交车可到达。



乌衣巷

文武百官学习礼仪的地方。现在每天都有仿古时朝贺天子的礼仪表演，另外还有一些地方戏曲的表演。

🎫30元（天子朝贺礼仪表演）

🕒8：00～17：00（下午16：30 停止售票）

### 中华门

🎫35元      🚌游2、游4路，公交2、16、26、

33、49、88、101、105路车可达。

🕒8：00～21：00

中华门为明代建筑，是南京现存最大的一座城堡式城门，也是中国最大的一座瓮城。是南京市内众多城墙中最值得一去的。

提醒 古老的筑墙砖石 筑城墙的砖石均有造砖者的府县官衙和年月日，筑城时用石灰桐油、糯米汁混合夹浆，屹立数百年，安然无恙。

### 钟山风景区 ★★★★★

中山陵园风景区分为东西两片，东片以“民国文化”为主题，包括中山陵、音乐台、孙中山纪念馆、灵谷寺，门票价格为90元，西片以“明朝文化”和“生态休闲文化”为主题，包括明孝陵、梅花山、红楼艺文苑、紫霞湖和新建的梅花谷等，门票价格为70元。两处票价中均包含了往来于景点之间的车辆交通费。



朝天宫

### 提醒 自备午餐

南京钟山景区吃东西很不方便，一定自备午餐饮料，除非你去松风阁吃素面，否则很难找到适合吃饭的地方。

### 梅花山

👤中山陵门票免费；明孝陵+梅花山=70元。

🚌游3路、20路、315路到明孝陵站下。也可乘游2路到明孝陵东站下，但离景区相对较远。从禄口机场到梅花山40多公里，打车约140~150元，行程1小时左右。

🕒8:00~18:00

此地原称吴王坟，在中山陵之侧。原来是汪精卫的墓地，后汪墓被炸毁，于1947年建造了一座长方形的“观梅轩”。现在是全国著名赏梅胜地，每年2月28日~3月18日这里会举办南京国际梅花节，到时各色梅花盛开，暗香浮动，如在画中游。

提醒 购买优惠年票时，必须持有效证件和一寸照办理。

中山陵

🚌游1、2、3、9路可达。

由392级石阶把中山陵的主体建筑连在一个中轴线上，呈钟形。一踏上中山陵的台阶，就能感到建筑本身的那种恢弘气势，而肃穆之情只在亲临的时候才能真实体验。到南京如果不去中山陵会是一种缺憾。

提醒 1. 中山陵和明孝陵之间有旅游小火车来往，3元/人次，持有中山陵景区门票或两景区套票可免费乘坐；2. 可租用8~10座的电瓶车，

有导游讲解，20元/人，可到中山陵、明孝陵景区任何景点。



中山陵 这里的392 阶台阶，象征当时全中国3 亿9 千2 百万人口。迎面的这一段共有290 阶，分为8 段，象征“三民主义”五权宪法。

### 明孝陵

📍70元（包括明孝陵、梅花山、红楼艺文苑）

📍游2、3路，20路车可达。

🕒8：00～18：00

明孝陵中山陵紧密相邻，但风格迥异，至今已有600 多年的历史，被教科文组织评为世界文化遗产之一，作为中国古代最大的帝王陵墓之一，这里的石人、石兽、神道雕刻之生动，文臣武将的造型之古朴，以及陵园本身营造出来的那种庄严，是不会因时间而改变的。明孝陵的陵墓布局影响了明清两代。



古朴的明孝陵石雕

## 灵谷寺

🎫 35元

🚌 乘游1路或公交95路

🕒 6:30~18:30

建于明洪武年间，明末寺庙曾毁于战火，唯此殿幸存下来。每年灵谷寺都会举办桂花节，南京的桂花一般在9月中旬开放，一直到10月的中旬。9月桂花刚开的时候，闻起来有新鲜的味道，到10月的时候，桂花的香味就有一种美人迟暮的感觉了。

提醒 灵谷寺的可游之处

建于明代的无梁殿，灵谷寺因此著名，寺内还刻有孙中山的《国父遗嘱》。

淳溪老街 ★★★★★

🚌 南京中央门长途汽车站搭乘大巴前往高淳，再在高淳当地转车前往度假区。

南京有很多民国时期的景点都是现代翻新重

建的，真正古色古香的地方已经屈指可数。高淳老街算是老而有味的景点之一。老街的青石板散发浓浓的古韵，走起来很有感觉。夜晚的老街又是另外一番景致，灯光迷离，有种穿越感。



灵谷寺内的无梁殿

### 紫金山天文台 ★★★

🎫 15元；缆车上山35元，往返60元。

🚌 游3 或公交11、313路

🕒 8 : 30~16 : 30

紫金山天文台既是科研单位，也是一处不错的旅游景点。作为一个“外人”，这里最有吸引力的可能就是那些大型的古代天象仪器，而且数量不少。提醒 游天文台的必去之处天文台东南侧有太平天国时期的天保城遗址，这里还是登高远眺整个南京城的最佳位置。

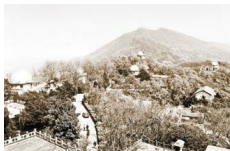
### 石头城 ★★★

🚌 乘游4路、6、21、23、60、75、91、302路车可达。

这个名字多次出现在中国的古诗词里，让人不好奇都不行。这儿最有名的就是“鬼脸照镜子”了，在依山而建的城墙中有几块突起的红色水成岩，远远看过去跟鬼脸一样，故被称为“鬼脸照镜子”。

### 鸡鸣寺 ★★★

🎫7元； 登药师佛塔5元。🚌乘游1路，公交2、3、11、15、20、24、31、48、52、70路车可达。



紫金山天文台

到南京会有很多当地人向你推荐这个景点，不止是其中的宗教因素，也有它所包涵的历史内涵。今天的鸡鸣寺早已没有了曾经的气势，唯有胭脂井还在那里传说陈后主与贵嫔们避隋兵的往事，仔细查看，石脉上的胭脂痕依稀还在。另外，鸡鸣寺里的素面非常有名。

### 甘熙故居-南京民俗博物馆 ★★★★★

🎫10元 🚌特2、4路，33、35、38路均可到达。


号称九十九间半的甘熙故居位于南京城南的


南捕厅，占地8500平方米，是我国各大城市中至今保存最大、最完整的清代民居建筑群。甘熙故居坐南朝北旨在家族平安兴旺，地下的排水、蓄水系统足以保证无论旱涝老宅的井水盈满而不漫。故居的建造和天文节气也有密切的关系，冬至当天，会满室阳光，而夏至当天，屋檐则会挡住全部阳光。

提醒 关于甘熙和甘熙故里

1. 甘熙，晚清著名的文人、藏书家，懂天文、识地理、精通风水勘舆之术，曾为道光皇帝的嫔妃勘选墓地。2. 现在的甘熙故居已改为南京民俗博物馆，在这里不仅可以看到展示南京地区民俗的艺术品以及每天上下午各一场的皮影戏、捏泥人等不少已渐从现代生活中消失的游艺，还可以自己动手参与进去。

玄武湖 ★★★

乘坐游1路，公交1、3、8、15、22、25、26、28、30、33、35、38、47、52、56、74、114路到玄武门站下，或公交304路到玄武湖公园台城站下，也可以乘地铁1号线玄武门下车。

7：30～21：30




与每座城市都有的公园一样，玄武湖给城市居住者们提供一个相聚的场所，不同的是，它还承载着一些历史的记忆。晋代，这里曾是训练水军的地方。

## 提醒 玄武湖最佳游季

夏秋两季最宜游玄武湖，这时荷花已开放，满湖清香，景色迷人。可租船游玩，脚踏小船25元/小时，脚踏大船35元/小时，电动船50元/小时。电动摇橹船（大概做8个人）20元/位，豪华画舫船30元/位（大概座20个人），需交50元押金。

## 侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆

★★★★

 免费  公交7、61、63路  8 : 30~16 : 30

这里有一段忘不掉的历史，用史实与艺术记录了一个民族的伤痛。

提醒 严禁拍照 馆内严禁拍照，星期一闭馆。

## 雨花台烈士陵园★★★★

 免费

 游2、游4路，公交1、16、26、33、49、88路

为南京城南制高点，天雨落花的故事即源出于此。国民党统治时期这里成了屠杀革命者的刑场，解放后，这里兴建了烈士陵园。建有革命烈士纪念馆和烈士事迹陈列馆，凭吊人流长年不断。

提醒 1. 谨防假货 不要随便购买小贩兜售的

雨花石，很多是假货。

2. 顺便去中华门 这里距中华门只有15分钟的路程。

3. 电瓶车 景区内带导游的电瓶车，10元/人。



雨花台烈士陵园

总统府旧址 ★★★

🎫 40元（闭馆之前1.5小时停止售票）

🚌 乘游1、2路，公交3、29、31、44、65、

95、304路车可达。🕒 4月15日~10月15日7 : 30~18 : 30 ; 10月16日~次年4月14日8 : 00~17 : 30。


看看孙总统是在什么样的环境里办公的，再往里走到煦园，还能看到太平天国这支农民起义军到了京城是如何享乐的。

提醒 不必全看 作为六朝古都，南京这样的旧址不少，如时间不够可选择性地游览。




总统府旧址

## 南京长江大桥 ★★★

 长江大桥公园7元；大桥大堡参观门票8

元。

 公交12、15、67、69、307路可到大桥公园，往浦口、大厂去的郊区公交车都经过大桥。

虽然，它的设计和审美都已过时了，但作为一个时代的产物，亲自走一走南京大桥会有更多的体会。

南京长江大桥曾经是长江上的标志性建筑，而新建的南京长江二桥，一条条斜拉的钢索把桥身悬挂在大桥的结构柱体上，很现代，不同的时代造就了不同的事物。

提醒 南京长江大桥的美丽公路正桥两边的栏杆上嵌着200 幅铸铁浮雕，人行道旁还有150对白玉兰花形的路灯。



侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆

## 汤山温泉 ★★★★★

汤山温泉，名声在外，这宋美龄泡过的汤自然是“灵”的。去汤山泡温泉完全为了享受，人不要多，和自己喜欢的人一起就行了。

### 提醒 健康快乐泡温泉法则

1. 浸泡前、浸泡后饮一杯温开水或茶（约200 毫升）。2. 饭后勿立即泡温泉，隔一小时为宜。3. 饥饿时勿泡温泉，否则容易疲劳，甚至虚脱。4. 浸泡至全身出汗为好，但勿大汗淋漓。5. 冬季浸泡后离池时，注意保暖防感冒。6. 浸泡时，可闭目冥想，多想愉悦事，尽情享受，舒展全身，有助消除疲劳。

### 一句话推荐景点

#### 燕子矶

🎫套票15元      🚌乘8、125、122路公交车可

达。

被世人称为万里长江第一矶。矶下惊涛拍

石，汹涌澎湃，是观赏江景的最佳去处。

## 阅江楼

 40元  可搭乘公交10路、54路、150路、



21路、132路18路、39路、12路、16路即达。景区有东入口、南入口，其中南入口有登山电梯直达山顶。

于2001年建成，与武汉黄鹤楼、岳阳岳阳楼、南昌滕王阁合称江南四大名楼，是南京的标志之一。登楼远眺，可一览大江风光，背江而望，则金陵全景尽收眼底。



阅江楼

## 栖霞山

 35元  南京火车站搭乘南上线、南栖线

前往。

“春牛首，秋栖霞”，牛首山、栖霞山是南京人春秋两季外出游览的必到之处。

## 吃喝南京

南京菜一向被称作京苏大菜，以原汁原味、选料严谨、玲珑精巧而著称。说到南京的吃，就一定要说南京的鸭，除盐水鸭外，还有金陵烤

鸭、板鸭、烧鸭、金陵酱鸭、香酥鸭、八宝珍珠鸭、咸鸭肫。

## 小吃街

南京夫子庙小吃 夫子庙小吃闻名天下，它是金陵小吃的发源地，历史悠久，品种繁多，有200多种。

提醒 湖南路有美食 要真正吃好吃的东西还是要去湖南路，夫子庙属于旅游景点，东西无论从味道和性价比来说都不如湖南路。



栖霞寺舍利塔

狮子桥小吃街 在湖南路狮子桥步行街上，有一个酷似英超标志的狮子争绣球的图标，你老远就能看见“狮王府”屋顶标志，楼下就有“大排档”，里面有专做小吃的作坊。

其他小吃街 南京的小吃街很多，除了夫子庙外，后开的新街口、朝天宫、长安路、山西路、马台街等地，这些也都逐渐形成了比较集中的小吃群。

## 提醒 特别推荐

现在南京最多小吃的地方是新街口小吃一条街。这里以正洪街广场为核心，延伸到石鼓路、

明瓦廊、丰富路等地段，到处都是有特色的美食小吃店。网上还有人总结过《新街口小吃攻略》，把这里的小吃一一罗列了出来。

### 推荐菜馆

**马祥兴菜馆** 建于1845年的百年老店，松鼠鱼、蛋烧卖、凤尾虾、美人肝为这家菜馆的自创四大名菜。这家老店的麻油什锦素菜包也十分有特色，几乎是天天供不应求。



游人如织的夫子庙

### 📍云南北路

☎025-83286388

**绿柳居素菜馆** 建于上世纪初叶的绿柳居已有70多年的历史。这家老店以素食为特色，其中以素鸡、素烧鹅、素鱼片、素宫爆鸡丁、素鸡酥海参最有特色。

### 📍太平南路248号

☎025-86643644

**狮王府大酒楼** 据称是南京酒楼的头牌，主做淮扬菜，价格小贵，狮子头是这的招牌菜，欧式剧院的就餐环境和门口的迎宾老爷爷绝对让人记忆深刻。

📍鼓楼区湖南路步行街狮子桥2号（近湖北路）

☎025-83300781

老字号

六华春 京苏大菜是这里的特色。创于清末民初，六华春取六朝古都之意。特色菜：松籽熏肉、芙蓉虾仁、清炖鸡孚、炖菜核、金陵圆子。

📍韶山路248号（南京火车站附近）

味真香 菜馆以浙绍帮风味为特色，创建于1940年。特色菜：杭州卤鸭、油炸黄雀、龙井鱼片、油爆大虾、东坡肉。

📍山西路23号

永和园 夫子庙的老字号，蟹壳黄烧饼和开洋干丝是南京小吃“秦淮八绝”之一。是保护的比较好的老店之一。

📍秦淮区贡院街122号（近夫子庙）

奇芳阁 夫子庙的经典老店，鸭油酥烧饼和什锦菜包永远那么馋人，远远地看见一群老头老太太排着大长队就算找对了地方。

📍秦淮区贡院西街12号（近夫子庙）



## 夜游南京

夫子庙一带，白天看秦淮人家，晚上尝遍淮扬小吃。中华门则是南京当地人纳凉休闲的好去处。

## 购物南京

**金陵花鸟市场** 夫子庙附近的金陵路上有一个花鸟市场，是南京最大的花鸟市场，这里出售花卉鸟类、字画、雨花石等。**中华织锦村** 在中国的三大名锦中，南京的云锦与四川蜀锦和苏州宋锦齐名。在中华织锦村不仅能参观与织锦相关的技艺，以及不同的收藏外，还能购买到织锦工艺品。

**提醒** 南京的商业街 南京的繁华商业街区主要分布在市中心的新街口、城北的湖南路、城南的太平南路和夫子庙地区，此外珠江路电子一条街也小有名气。

# 苏州

区号 0512

邮编 215000

苏州快速攻略

市区一日游 拙政园→狮子林→平江路→观

前街→虎丘→山塘街

市区二日游

游线1：拙政园→狮子林→虎丘→寒山寺

游线2：玄妙观→留园→网师园→沧浪亭→

盘门

园林一日游 苏州→道前街→拙政园→网师

园→狮子林→留园

古镇一日游 周庄古镇、同里古镇、甪直古

镇（可择一游览）



水上苏州号称“东方威尼斯”的苏州自然少不了水了。

感觉苏州

清逸 提起苏州总免不了说几句诸如：水乡泽国、人家尽枕河、东方威尼斯之类的，但所有的这些词句都不敌一个清逸。在苏州城里行走是要把脚步放慢的，窄的巷，绿的树，白的墙，还

有悄然从墙的另一边伸展而出的枝蔓，在这样一种意境的街市走过，带过的一阵风都能惊动了周遭万物。最是苏州城里的老巷，磨得有些光溜的青石，微微的木质味，还有门口斑斑青苔的石狮子，这些才是苏州城最深的梦。山塘街、桃花坞、平江路……连街名中透出的那份悠然与平和也是如何都效仿不来的。虽然，时代生活的代表——广告牌也进驻了这座老城的建筑，但终究还是没能破坏这份感觉，这是最让人羡慕的。

苏州评弹 找一家茶馆，喝一壶上好的碧螺春，然后听一段伊伊侬侬的苏州评弹，是很多人对苏州的想象。其实，并不是每位苏州人都会唱评弹，这多少是外地人对苏州的误读。苏州评弹是十分专业的，相当于美声唱法或者歌剧中的咏叹调。也许，诸如《茉莉花》、《太湖美》一类的吴语小调，很多苏州女子都能信手拈来，却不能唱上一两句评弹，这也是现代生活中，美声唱法与流行歌曲的关系。

准备与咨询

气候与游季

阳春三月是苏州一年中最美的时候。不过一年中，苏州有很多传统节日，其间的民俗表演很值得一看。而一些特别的园林活动，如虎丘的庙会、菊花展、拙政园的荷花展、盆景展，寒山寺的除夕听钟都别有风味。

节庆

四月十四：轧神仙；六月初六：曝书翻经；六月二十四：雷斋素；七月初七：乞七节；八月十八：石湖串月。

行在苏州

市内交通

出租车

起步价10元/3公里，3公里后1.8元/公里，5公里后加收50%空驶费。等候时间超过5分钟，每5分钟折合1公里。23：00后，车费（含起步价）增加30%。

提醒 乘水上巴士 去苏州乘坐水上巴士可领略江南水乡的特色，游览胥门、盘门、觅渡桥、娄门等地，船行80分钟，用携程贵宾卡可以8.8折优惠。

人力三轮车

三轮车起步价2元，每公里加收2元，包车时，每人每小时5元。其实在包车的同时，也等于请了一位导游，因为大多数车夫是土生土长的苏州人，当地的历史文化、风土人情和掌故都在他们的心中。上车之前要和车夫讲好价钱，以免被宰。

自行车租赁

火车站东侧的平门桥一带有许多租车店。价格一般为：4小时内2元，5~6小时3元，一天5

元，需要身份证及押金100~200元。

游在苏州

城门 ★★★★★


顾颉刚先生曾说：“苏州城之古为全国第一，尚是春秋物。”所以一定要为苏州城门安排出专门的时间。苏州城门虽不如皇城北京的华贵、六朝古都南京的雄伟，但2500 余年的漫长岁月，它们经历过沧桑变迁、承载过毁誉荣辱。“风吹不动一座城”，战争、灾害都没能让古老的苏州城没落毁灭，但剩下的城门已经不多了。


传奇的胥门 据说，此门因“伍子胥宅在其傍”得名，更因城门上悬挂过伍子胥的头颅而天下尽晓。实际的情况是，胥门是因对面的姑胥山而得名。

繁华的阊门 一句在苏州广为流传的老话，“金阊门，银胥门”，足以说明了这座城门下的繁华景象。

幸运的盘门 2500 余年来，8座城门经历过太多的开开闭闭，只有盘门总是开着的，就算它被冷落成“冷水盘门”，仅凭这一点，盘门都是幸运的。

拙政园 ★★★★★

旺季70元，淡季50元。

游1、游2、游5 线或公交车202、313、

923、529、40、78路可到。



**拙政园** 拙政园造景山水并重，水面占全园的五分之三，总体布局也以水池为中心，各类建筑皆临水而立。

🕒 7:30~17:30

一座最具江南水乡风格的园林，称得上是园林艺术中尽善尽美的典范。拙政园的布局以水池为中心，亭台、厅榭、花木、水廊，足不出“户”便得山野情趣。

**提醒** 1. 蹭听 拙政园内一处一景，一景一故事，可以在入口处租个电子导游机，或者在园内混入旅行团蹭听。

2. 购物 门口东北街有很多卖苏绣等特产的工艺品商店，至于价格就看你会不会砍了。


**留园 ★★★★★**


🕒 旺季40元，淡季30元。🚌 游1、3、5 线或公交6、7、22、33、44、70、85、88、91、317路可达。🕒 7:30~17:30


有“吴中第一名园”之称。这当然不是徒有虚名，与其他园林不同的是，在这里既有山水庭园，又见田园风光，还不乏山林野趣。能将不同的风光情趣融于一体，相辅相承惟有留园。园内

还有被称为“留园三绝”的冠云峰、楠木殿、鱼化石。

### 沧浪亭 ★★★


旺季20元，淡季15元。


游2、4、5 线或公交1、39、101、102、103、308、309路到达。

8：00～17：00

依三面临水的地势而建，既有山之幽旷，又取清水回环，可以说，沧浪亭是苏州园林中一座开放的园林，也是苏州现存最古老的园林。据说全园有108 种花窗样式，是苏州园林花窗的典型，细细品味，妙在其中。

### 网师园 ★★★

旺季30元（4月16日～10月30日），淡季20元；夜花园门票100元（夜花园开放时间：3月中旬～11月中旬，每晚19：30～21：30 ）

公交47、55、202、204、501、529、931路可到达。



沧浪亭



留园 宜居宜游的留园。



网师园 网师园布局严谨又富于变化，园内有园，景外有景。



狮子林 狮子林假山是中国古园林中堆山最复杂、曲折的实例之



寒山寺 寺内很多雕刻都很精细，刀法洗练、形态逼真。



虎丘塔

用建筑的造势和布局将“曲径通幽”的意境阐释到了极致，虽不如拙政园大，但不枉一游。

### 提醒 网师园游览介绍

1. 一定要在上午入园，出园时，太阳恰好在东南方，园景在光影之中变幻着，妙得很。2. 网师园是苏州园林中不多的晚上开门的园林，还有免费的苏州评弹观赏。3. 网师园坐落在苏州的十全街上，这条街由于留学生颇多，故街边有很多非常有特色的小店，游览园林之余不妨在这里悠闲小逛，肯定会收获不少。需要注意的是店主的主要价一般会相对高些，要看你的砍价功底喽。

## 狮子林 ★★★

🎫旺季30元；淡季20元。

🚌公交2、3、5路 🕒9:00~17:00

狮子林最引人入胜的要算园中的奇石，在迷宫探幽中显现出无穷的变化。最好玩的事是在假山群里捉迷藏，不知道诀窍的话，很容易绕晕。狮子林为苏州四大名园之一。

提醒 狮子林里面洞壑曲折，其实，进入假山群只要顺同一个方向，即第一个弯向右拐，就一直右拐，向左就一直向左，这样就容易出来了。

## 枫桥、寒山寺 ★★★★★

🎫枫桥25元；寒山寺20元，12月31日撞钟日门票380元。🚌公交9、10、45路到来枫桥下，沿枫桥路步行10分钟到寒山寺。🕒7:30~17:00

唐朝诗人张继的一首《枫桥夜泊》使得枫桥和寒山寺都成为蜚声中外的名胜，这也许就是诗歌的力量。枫桥与寒山寺前的江村桥遥遥相对，寒山寺是我国的十大名寺之一。

每年的除夕很多日本人都要赶往寒山寺听钟声，以迎接新的一年的开始。

## 虎丘 ★★★★★

🎫旺季60元，淡季40元，有花卉展时会涨价。🚌游1、2 线，公交8、32、146、949路可到达。

7:30~18:00

相传虎丘为吴王夫差之父死后葬身之地。


诗人苏东坡都曾感叹：到苏州不游虎丘者，乃憾事也。可见虎丘在苏州的地位，而众多的传说也给这一名胜增加了很多人文色彩。虎丘旁的剑池，相传是三千把宝剑的殉葬处。后引来越王勾践、秦始皇、孙策、孙权前后挖凿，所以就挖成了剑池。在虎丘十八景中，尤以虎丘塔为最，其名可与意大利的比萨斜塔比肩。

### 提醒 游览虎丘

1. 沿虎丘山路而上，一路可见虎丘十八景，有许多引人入胜的历史传说和神话故事。在入口处的免费导游讲解中心里有详细的解说，做足了功课才能玩得有意思，否则就会觉得只是一个塔而已。

2. 在虎丘门外有很多三轮司机和导游会千方百计说服你去所谓虎丘园林——一定园，不要听他们的，只要按照地图和路边的指示牌走就对了，五分钟就可走到景区入口。

### 盘门 ★★★★★

 1. 门票 苏州盘门景区有三个出入口。其中北门出售25元、48元两种门票。南门（离盘门较近）售60元门票。2. 联票 40元（包含评弹演出、游船）。评弹演出和游船可以单买票。评弹演出约5分钟，游船300米左右，不包括登瑞光塔

的6元门票。3. 优惠 70岁以上老人凭证免票，60岁以上老人5折优惠（只针对苏州市民），1.2米以下儿童免费。🚌游2、5线或公交7、39、701路可到达。🕒7：30～17：30

位于苏州城西南的盘门是我国现存的唯一的水陆门，坐落于古运河之畔。

### 提醒 盘门简介

1. 与瑞光寺塔和吴门桥共同构成盘门三景。
2. 盘门兼为水陆两座门。陆门又有两重，内外门合上，形成瓮城；而水门也为又重水闸，作用与瓮城相似。



山塘街

### 山塘街 ★★★★★

📍街区不收费。玉涵堂、泉州会馆、绍兴会馆、古戏台、山塘阁、安泰救火会、江南成衣馆等七个景点门票联票45元。游船票价：25元/人，游程45分钟，手摇船100元/船。


🚌到古街半塘桥：公交6、10、40、3


1 7 、3 2 4 、529、游2、游3、游5。到古先街  
广济桥、渡僧桥：7、34、54、64、70、161、2  
0 4 、3 0 4 、3 1 1 、4 0 6 、4 1 5 、5 0  
1 、5 2 2 、6 2 2 、921、游1。

苏州的街巷很多，而被誉为“姑苏第一名街”的就是山塘街。《三笑》中唐伯虎遇秋香，唐寅雇小船追踪至无锡卖身为奴，那“追舟”一回书的地点，就在山塘河里。

山塘街是一条典型的水巷。河上的船只来来往往，房屋沿河有石级，妇女们就在河边洗衣洗菜。街区店肆林立，既有苏州老字号采芝斋、黄天源、绿杨馄饨店，也有刺绣、紫檀木雕、蓝印花布等传统工艺品前店后坊式的店铺，堪称“老苏州的缩影”。

苏州博物馆新馆★★★

 东北街204号

 9：00～17：00

镇馆之宝的舍利利用佛教中所说的世间“七宝”制成，仅珍珠就用了3万多颗，可以去开开眼界。该馆是由世界著名建筑大师贝聿铭的“封刀之作”，以“中而新，苏而新”、“不高不大不突出”为最大特色。



苏州运河

苏州昆曲博物馆★★★

🎫20元

📍平江路中张家巷14号

不单是昆曲，还有3元一杯的清茶，不管听不听得懂，往那一坐，也会感觉自己风雅了不少。

吃喝苏州

苏州菜在江南是有很好声誉的。苏州菜擅长炖、焖、煨、焐，特别是对汤的调制更是重视，强调保持汤的原汁原味，较为清淡。苏州菜除了清淡外，口味偏甜。

苏州小吃中面点以做工精致为特点，枣泥麻饼和猪油咸糕最受欢迎，小吃还有蜜汁豆腐干、松子糖、玫瑰瓜子等。

特色菜系

代表菜为：松鼠桂鱼、鲃肺汤、炒蟹粉、荷叶焗鸡。另外，阳澄湖大蟹是河鲜中的代表，尤



其以炒蟹肥、秃黄油、蟹粉鱼翅为最著名。

时下苏州人常去的餐馆有新嘉馥楼、天竺、祥云、润记、清华、南开，比起那些名声在外的老饭店，它们在价格、服务、店内环境上都更胜一筹。

**船菜** “船菜”属于苏州的原创，据记载苏式菜肴中的“船菜”起源于唐宋时期。由此也可可见当时苏州城市生活的富足与奢华。白居易任苏州刺史时，修筑“白公堤”，开浚疏通了河塘，愈加促进了乘船宴游之风，达官贵人，骚人墨客，乃至富贾市民，都以在船上饮酒赋诗为风雅之举。

**藏书镇羊肉** 苏州藏书镇的羊肉是东山羊和澳洲进口肉羊的杂交品种，无比鲜嫩，不管怎么料理，都没有一点膻味。

**老庆泰** 据说这个羊肉馆有100多年历史了，现在的老板是第五代传人。消费不是单点，而是套餐，从148、188到588元都有。

 **吴中区藏书镇藏书羊肉美食城**  0512-66248158

**推荐食处**

**观前街** 苏州的观前步行街相当于北京的天桥和上海的城隍庙，既有各种杂耍表演又汇聚了各类小吃。只要到观前街一走，吃的喝的用的玩的都一应俱全。


提醒 观前街著名的小吃摊


文魁斋的梨膏糖、观振兴的面、王源兴的豆浆、小有天的藕粉，还有大芳斋、五芳斋、六芳斋、七芳斋。


三万思、品芳是两家有百年历史的茶馆。

凤凰街 坐落在网师园、双塔、定慧寺、万寿宫等名胜古迹之间，凝集了各地菜系的数十家食府，争奇斗艳，但最吸引游客的还是身为东家的苏帮菜。


松鹤楼 始创于乾隆二年（1737年），是苏州最具代表性的正宗苏帮菜馆，为中国四大名店之一。松鼠鳜鱼、响油鳝糊是其招牌菜。


 人均116元


 平江区太监弄72号（近玄妙观）

 0512-67700688


得月楼 始创于明朝嘉靖年间，是百年老店，能叫上名的苏帮菜都能在这里品尝到。

 人均114元

 平江区观前街太监弄43号

 0512-65238940

协和菜馆 这个店门面普通，几乎一不留神就能错过，味道却出奇的地道。不能错过的是清炒虾仁、蜜汁酱方、响油鳝糊。这是个只有老苏州才能知道的好地方。

 沧浪区凤凰街15号

☎0512-65117830

玄妙观黄天源 黄天源乃苏州百年老店，生产各式苏式点心，其中糯米糕点最为出名。

📍玄妙观东脚门东侧

朱鸿兴面馆 “老字号”面馆，卖的是招牌苏式面。面又细又筋道，浇头花样多。每碗面三元钱，根据浇头不同，最终的价格也不一样。

📍平江区宫巷108号

苏州采芝斋 采芝斋在清代初期为一家药堂，后因其糖果更为吸引众人，于是苏州最出名的苏式糖果店应运而生，其中松子糖、枣泥饼、豆腐干最为有名。

📍玄妙观斜对面

五芳斋（山塘店）苏州的老字号。店铺保留着老式南方小吃店的模样，古色古香，让人颇感亲切。

¥人均16元

📍金阊区山塘街141号

绿杨馄饨店（观前店）又是一家老字号。小笼汁多，味道不错，馄饨一般般，价格实惠。特色：蟹粉小笼、馄饨。

📍观前街碧凤坊88号（观前街口）

☎0512-67284732

陆长兴 正宗苏州口味的好面，酱汁是熬过的，浓浓的，很香。

📍 吴中区吴中东路154号

☎ 0512-65619178

夜游苏州

苏州评弹

到苏州当然要听一听苏州评弹，在以下场所  
有比较正宗的评弹。另外，苏州乐园的晚上有表  
演，也是一个消磨时光的去处。

苏州书场 📍 北局10号

光裕书场 📍 第一天门8号

梅林书苑 📍 石路国际商城南

苏州棋院 📍 五卅路体育馆南

购物苏州

苏绣，为中国四大名绣之一，其中苏州的双  
面绣堪称一绝。而东、西山的碧螺春则是中国十  
大名茶之一（以观前街“三万昌”品质最优）。  
桃花坞木刻年画也算是苏州最具代表的地方名产  
了。这些在观前街都有卖。大多数名园附近的街  
道上都有卖苏绣的小店，不少店中有绣娘坐店刺  
绣，每幅价格一般百元左右，做工较细的绣品一  
般可卖至500元左右。


住在苏州

作为一座旅游城市，苏州的住宿很方便，而  
且苏州城不算大，对于景点和住宿之间的关系要  
求并不是十分高。苏州的老城区没有大都市的那  
份喧哗，住在那里会非常舒服，但房价相对偏

高。

## 苏州周边游

### 昆山 ★★★

京沪铁路、沪宁高速公路、312 国道、苏

虹机场路都从昆山通过。可在昆山宾馆搭乘全通巴士前往上海虹桥、浦东国际机场；昆山长途汽车站有发往上海、浙江、苏南等地的班车；昆山火车站位于昆山市中心，上海、成都、南京、杭州、宁波等地都有众多车次到达。

上海与苏州之间的一个“中心花园”。

因为周庄日益名声大噪，引得人们的目光都集中到了那里，其实，与周庄同属昆山的锦溪和千灯，更具水乡风情的原汁原味，只是“养在深闺人未识”。被誉为“中国的土筑金字塔”的赵陵良诸文化遗址就在昆山境内。

提醒 昆山美食更迷人 从某种意义上来说，昆山的美食比它的美景更有吸引力。

阳澄湖蟹 每年霜降的蟹是最佳的，俗语说“

西风响，蟹脚痒”。而“九雌十雄”，说的是农历九月吃雌蟹为最好，而在十月吃雄蟹则最好。这是因为九月雌蟹蟹兜里有丰满结实的蟹黄，其味特别鲜美；十月雄蟹蟹兜里的油膏厚实而肥，入口而化，是高蛋白的美味食品。

### 太湖 ★★★★★

来苏州，除了看园林、古镇外，又有了太湖

一日游的选择。太湖的玩处有：

1. 去龙池看“桃花水母”

📍 苏州市高新区华山路

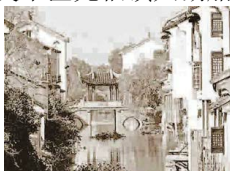
☎ 0512-66658111

2. 赏“香雪海”梅花

💰 20元 📍 苏州城西28公里处光福镇

3. 吃正宗“太湖船菜”

📍 苏州市吴中区光福镇太湖船餐街



木渎古镇

木渎 ★★★★★

📍 严家花园20元；虹饮山房25元；古松园15元；榜眼府第10元；明月寺5元；明清古瓷馆5元。景点联票：60元（严家花园+ 虹饮山房+ 古松园+ 榜眼府第）

🚌 苏州火车站乘游4 线或502、38路到“ 严家花园”下；苏州吴县汽车站开往东山、西山、光福等地的大巴； 均途径木渎；也可乘公交7、34、54、64、70、161、204、304、311、4 06、415、5 0 1、522、622、921、游1 等直达。市中心至木渎行程约20分钟。上海集散中心有豪

华巴士直达。

有“吴中第一镇”之称。镇上老街纵横，园林遍布，明清时镇上私家园林多达20 多处，现仍存有严家花园、 榜眼府第、虹饮山房、古松园等古典园林多处，其历史可追溯到吴越春秋时代。香溪和胥江在镇中交汇，呈Y 型分布，沿河布局的民居呈带状排布，极具特色。



锦溪古镇

锦溪 ★★★★★

🎫65元（套票）

🚗火车站搭乘公交107路至汽车站，转乘至锦溪的中巴。双休日及节假日上海虹口足球场、上海体育场有直达班车。

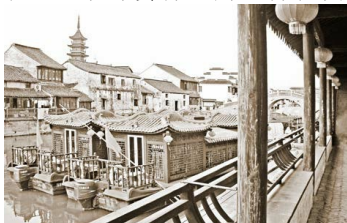
被称为“中国民间博物馆之乡”。首创国内唯一的“ 中国古砖瓦博物馆”，先后推出华东第一古董博物馆、中国陶都紫砂博物馆、中华历代钱币珍藏馆等。锦溪为千年古镇，极富江南水乡风韵，拥有众多名胜古迹，主要有若隐若现的陈妃水冢，风铃悦耳的文昌古阁，蛟龙卧波的十眼长桥，孝宗御赐金匾的通神御院及古莲寺内的罗汉古松，相传都是南宋时的遗物。

## 千灯古镇 ★★★★★

🎫 60元（联票）

🚌 昆山火车站搭乘107路到汽车站，然后转乘至千灯的中巴。昆山火车站沿站前国道往东到柏庐路路口有很多车到千灯，随时发车。

距今已有2500多年的历史，是著名爱国学者顾炎武的故乡，又是昆曲和江南丝竹的发源地。镇上保留着堪称“中国第一当”的余氏典当行，江苏省内保存最长、最完整的明清石板街以及被列入吉尼斯世纪记录的世界第一大玉卧佛。顾坚纪念馆里，不时会有江南丝竹表演。



千灯古镇

# 镇江

区号 0511

邮编 212000

镇江快速攻略

游线1 金山→北固山→焦山

游线2 乘豪华游艇沿江游金山→润扬长江大桥→北固山→焦山→江河交汇处

游线3 英国领事馆旧址→西津古渡街→民间文化艺术馆→赛珍珠故居

游线4 丹阳南朝陵墓石刻→焦山碑林

游线5 乘豪华游艇赴江中绿岛→ 世业洲、江心洲

感觉镇江

亲切 在镇江漫无目的地随便坐上一路公交车，看着沿街景象，听着当地人的方言，会让人恍惚间以为置身于一部老电影，昏黄古旧的建筑下透出这座城市平静的呼吸和心跳，它没有其他江南城市绚丽的外表和激情，但它安宁温和的气息让人虽在他乡却以为回到了家乡。

行在镇江

市内交通

公交车

镇江市内公交车多无人售票，票价1~2元。大部分在22:00 前结束运营。此外，镇江还开设了31~35路共5条晚间路线公交车，运营时间

为18:30~22:00。



## 出租车

出租车起步价8元/3公里，之后1.6元/公里，超过4公里2.4元/公里，燃油费1元。在镇江打车一般可以讲价，比如从火车站到金山，可讲价到10元左右。



## 游在镇江

### 北固山 ★★★★★

 40元  从火车站乘4路公交车直达。

以雄奇、险峻著称的北固山，因三国故事而名声在外。山上的亭台楼阁、山石涧道，无不与三国时期的孙刘联姻等历史故事相关联，成为游人寻访三国遗迹的必去之地。始建于东吴的甘露寺雄踞于北固山后峰。

### 提醒 北固山游览路线

清晖亭→铁塔→“天下第一江山”石刻  
→“南徐净域”题额→古甘露禅寺→遛马涧→狼石  
→多景楼→凌云亭→太史慈墓→试剑石

### 焦山 ★★★★★

🚌 50元（含轮渡费）

🚌 从火车站乘4路公交车直达。

形似浮玉，满山葱茏，寺庙楼阁掩于绿荫环绕之中，碑林石刻记录丰富古文化遗存，是我国有名的“书法之山”。

提醒 1. 碑刻瑰宝 焦山碑林内的《瘞鹤铭》，距今已有1500年的历史，是东晋王羲之所书。此处的《瘞鹤铭》还与洛阳的《石门铭》并称为隶书向楷书演变过程的“碑中之王”、“南北两铭”。如今，每年10月18~20日，焦山都举办国际书法节。

2. 焦山游览路线 不波亭→定慧寺→东泠泉→御碑亭→观澜阁→宝墨轩→焦山古炮台→华严洞→摩崖石刻→三诏洞→壮观亭→板桥读书处→百寿亭→吸江楼。



焦山

金山 ★★★

🚌 50元，学生35元；进禅寺登塔另付8元。

🚌 从火车站乘2路公交车直达，从金山到焦山可乘104、123路公交车直达。

🕒 6:00~18:00

你可能不知道金山，但不可能没听过“白娘子水漫金山寺”的故事，殊不知，那座被淹的法海的老老家金山寺就在这座金山上，彼金山也即此金山。

提醒 金山游览路线

江天禅寺大殿→夕照阁→观音阁→楞伽台→佛印山房→慈寿塔→古法海洞→流云亭→妙高台→七峰亭→白龙洞→朝阳洞→古仙人洞→玉带桥→御码头→郭璞墓→天下第一泉

茅山 ★★★★★

💰70元 🚌镇江黄山客运公用站有旅游班车

前往，30分钟一班。火车站旁的长途汽车站最早7:30 就有班车前去，车程1小时40分钟左右。常州汽车站12号检票口也有直达茅山的长途班车。

“茅山道士”的名号遍及海内外，在日本、新加坡、马来西亚等国都有传承，这在中国道教史上实属罕见。暂且不论有多少中国道教史上的著名道士在这里修炼过，也不论历代文人墨客在这里留下的墨宝，只是为了有幸一睹茅山之巔的神光——“天灯”，都值得来这里。

提醒 游览茅山

1. 茅山是道教，拜神像的手势和拜佛不一样。一般左手在上，右手握住左手的大拇指，双

手抱紧，跪下齐眉往下拜。

2. 元符万宁宫有八个字，一边四个，其中有个“福”字，下山时记得一定要摸，据说这样可以带福回家。

3. 最佳旅游时间：每年农历十二月二十四到次年三月十八，茅山都举行道教庙会，每天都有道场活动。农历二月二十五、三月十八、十月初三为纪念日，每逢此时，香客众多。

4. 进山前最好多准备硬币，面值1角、五角、1元都可以。根据经济情况一般每拜一个神像可以扔硬币。

5. 道观里可以抽签，一签20元，一般解签不收费，不过，抽到上上签要给解签者喜钱（10元起）。



茅山老子像

宝华山 ★★★★★



50元



朱方路（新汽车站）三茅宫客运公用站有前往宝华山的旅游班车，25分钟一班。


宝华山以“林麓之美、峰峦之秀、洞壑之深、烟霞之胜”四大奇景而闻名。山中森林覆盖


率高达92%，其中有千年古树近百株。每到春天，漫山黄花，美丽绝伦。另外，山中的隆昌寺已历经1500 余年沧桑，是我国目前最大的传戒道场，宝华山也因此被称为“律宗第一名山”。

提醒 赏花期

每年4月宝华山举办玉兰赏花期。

南山风景区 ★★★

 淡季30元，旺季40元。


 从火车站、大市口乘15路公交车直达；自驾车可从引资大道前往。


南山风景区拥有东晋时期的三大古寺——招隐寺、竹林寺、鹤林寺，及三口名泉-虎跑泉、鹿跑泉、珍珠泉。此景区面积辽阔，涵盖周围16座山头。目前南山区已经扩建多处新景点，成为周边地区自驾游的好去处。

提醒 不好回去

南郊地方大，景点间距离远，出租车一般将游人送到后，不在景点门口空车等候，所以游南郊，到招隐寺、竹林寺足够了，走太远不好回去哦。

西津古渡街 ★★★

 润州区伯先路（镇江博物馆北侧）

 乘2、12、34、104路到伯先公园站下。

镇江的古街，给人留下最深刻的印象就是静谧，让人很舒服的静谧。没有苏州观前的浮华，

也不似扬州东关街的破败。这里给人带来的只是最本真最纯净的古街印记。一个地方未必要出名，对了胃口就好。

### 焦山碑林 ★★★

又名宝墨轩。焦山碑林内的《瘞鹤铭》，距今已有1500年的历史，是东晋王羲之所书。此处的《瘞鹤铭》还与洛阳的《石门铭》并称为隶书向楷书演变过程的“碑中之王”、“南北两铭”。如今，每年10月18日~20日，焦山都举办国际书法节。

### 吃喝镇江

镇江菜属淮扬菜系，在火候上偏重烂，烹调上擅长炖、焖、烧、烤；风格上重在原汁原味及汤的鲜味。

### 风味小吃

拆烩鲢鱼头 镇江的传统名菜，汤浓肉嫩，值得一尝。

清蒸鲥鱼 这种烧法蒸时不去鳞，吃时再去，如果蘸点姜末香醋，味道更好。

水晶肴蹄 这道镇江名菜已有300 多年历史，一定要尝一尝。

# 周庄

区号 0512

邮编 215325

周庄快速攻略

周庄、同里、甪直都是江苏著名的水乡古镇，一般一天即可游完。

**提醒** 周庄的桥 周庄古镇桥桥相望，桥桥相连，至今仍保存着建自元、明、清代的石桥14座。



周庄宁静的港湾

行在周庄

镇内交通

周庄古镇里除了河道里的小木船，是不准行车的，包括自行车。

**提醒** 镇内的车价

周庄汽车站到古镇可乘出租车及三轮车前往，出租车起步价：桑塔纳10元/3公里，夏利、微型车5元，人力三轮车3元。

游在周庄

## 周庄 ★★★★★

1984年，陈逸飞的《故乡的回忆》让所有人都知道了这个隐设在美丽江南的温柔水乡。周庄自古有“水乡泽国”之称，宛如漂在水面上的一片荷叶，“荷叶”之上最精巧的是桥，桥边则有枕河人家，这一切构成了江南水乡的“小桥、流水、人家”。

### 提醒 周庄的票价及景观

1. 古镇水乡游：100元 / 船（人工木船），限坐8人。这是一条非常有意思的线路。
2. 日游100元（8：00～16：00），包括沈厅、双桥、文化街等十六个景点。夜游80元（16：00～21：00），包括水上巡演（冬季除外）、双桥情思、张厅怀古、富安桥夜泛、感受老街。不收门票：21：00～7：00。
3. 如果17：00（周末18：00）以后进入周庄，不用买100元的门票，而且在夜幕中的周庄才真正有水乡的那份恬静。此外，就是每天9：00以前，大批量的旅游团队还没有到来。
4. 沈厅、张厅都是历经百年的大家老宅，布局相差不大，选其中一户即可。

**沈厅** 由沈万三后裔沈本仁于清乾隆七年建成。沈厅第五进中，安放江南富豪沈万三的坐像，他的面前就是一个金光闪闪的聚宝盆。

**沈万三故居** 参照沈万三一生的传奇历史和

沈家生活起居的场景，在原址精心设计、修建、布置的仿明式建筑。

**张厅** 在这里可以看到“桥自前门进，船从家中过”的奇景。

**双桥** 俗称钥匙桥，最能体现古镇的神韵。桥边一年四季都有来自各地的画者全神贯注地写生，摄影爱好者也在这里寻求拍摄的最美画面。

📍 景区服务热线：0512-57211699



沈万三水冢

## 吃喝周庄

沈厅酒家是周庄最有名气的饭店，万三蹄是一定要吃的，最好是在这家吃，但要舍得牺牲口袋里的钞票，价格已经直逼上海滩了。而且，周庄的螺蛳、小鱼一类的味道也不错。

提醒万三蹄一般60元/个。

## 夜游周庄

夜色中的周庄比白天要宁静得多，不妨到名气与周庄不相上下的三毛茶楼一坐，选个临窗的位子，喝着茶，听着吴侬软语，其中的怀旧与伤感像梦一样，都有点不真实了。

住在周庄

一下车，就会有人围上来问你住不住店，到周庄是不用担心住宿的。如果不遇节假日，最好找家古镇里的小旅馆，设备和卫生都不差，价格却只需120元左右，还可以还价，周末会上涨20元左右。

提醒 景区内的住宿

在景区内有个江南民居特色的“古韵风客房”，就在古镇区的青龙桥边，游览景点方便，住在里面没有进出景区大门的麻烦。

# 同里

区号 0512

邮编 215217

行在同里

同里距苏州18公里，上海80公里，周庄10公里，吴江6公里，水陆交通十分便捷。上海、苏州均有旅游班车直达。

上海八万人体育馆

¥ 往返车票+景点门票=120元

☎ 021-

4265555

☎ 每天有兩班開往同里的車，8：30 開車。

虹口體育場

¥ 往返車票+景點門票=120元

☎ 021-

56963248 ☎ 8：30 發車

蘇州-同里

汽車南站、吳縣汽車站、火車站廣場均有車，車程35分鐘，車費8元。長途車站有套票（門票+ 單程車票）80元，（門票+ 往返車票）88元。

周庄-同里

周庄最西頭的橋邊有去同里的小巴，半個小時就能到。

游在同里

同里 ★★★★★


☎ 聯票100元，包括古鎮區、退思園、陳列

馆、罗星洲、松石悟园、珍珠塔景园、陈去病故居、古风园。

同里出过很多名人，当然也出过不少的大官，所以，同里有不少街巷是以官职为名，如状元街、同知衙门等。另外，进入同里第一眼看到的就是大大小小的桥，同里共有桥梁24座。建于南宋的“思本桥”是最古老的，元代的“富观桥”十分壮观。历代的碑刻就更多了。在这个以“枕河人家”为主的水乡泽国古镇，明清建筑约占十分之四，但最著名的当属退思园，全园以水为主，贴水而筑，独具一格。

**三桥** 在同里人的心中，象征着吉祥和幸福。每逢婚嫁喜庆，要喜气洋洋绕行三桥，口中会长长念一声“太平吉利长庆”！老人66岁生日，午餐后也去“走三桥”，以图吉利。

**退思园** 园林中的小家碧玉，自有一种含蓄的美。《家》、《春》、《秋》、《红楼梦》、《戏说乾隆》等影视作品都曾在这里取景。

 0512-63326987

**吃喝同里**

同里的口味像水乡的情境一样，清淡细腻，到了这里一定要吃这里的鱼，还有闵饼、麦芽塌饼一类的小吃。赶上季节，红八角菱也是要品尝的，因为在别的地方很难见到这种长相不一般的水中植物。

## 夜游同里

夜晚一定要去逛一逛退思园，月光下的退思园别有一番情境，当然要在人少的时候去，否则就看人去了，而且也会破坏那份心情。饭后漫步园中，感受那种脱俗闲逸之情，与日间游园的心情又不一样。



同里流水人家

提醒 同里的可游之处三桥和廊棚值得走一走，还有一些小巷也是很有趣的。住在同里与周庄相比，同里开发得晚一些，所以反倒保持住了一些本色，包括这里的住宿也是以民居类为主。一般在80元，还可以还价。很多人都是一日游，于是他们错过的是枕着河水和橹桨声入睡的幸福。

# 甬直

区号 0512

邮编 215000

行在甬直


甬直西距苏州25公里，东距上海60公里。苏沪机场公路可直达苏州市区和上海虹桥机场；亦可通过甬昆公路进入沪宁高速公路和312 国道，或经青浦上318 国道；水路航道更是四通八达，交通极为方便。


提醒 里的交通

1. 周庄到苏州的中巴车途经直，车程30分钟左右。2. 甬直紧挨着苏州工业园，从机场公路驱车而来，车程在30分钟左右。3. 苏州、杭州、南京都有到甬直的直达车，也包括水路。

游在甬直

甬直 ★★★★★

 78元；游船60元。

 8：00～17：00（周一至周四）；7：30～17：30（周五至周日）。

甬直镇是一座以罗汉塑像和商业古街为主要特色的江南水乡。72座半的桥也是世界有名的。现代文学家叶圣陶先生早年在这里任教，常称甬直为“第二个故乡”，喜爱之情由此可见，他的墓就安在这里。

吃喝甬直

有“水云之乡，稼渔之区”美称的甬直，风光灵秀，水产丰富。说起吃来，河虾湖蟹，鱼鲜藕脆菱角肥，典型的江南水乡食谱，清淡、鲜嫩、细腻。甬直蘑菇、河蚌很有名，餐桌上不要错过。八角红菱是甬直的特产，菱角收获季节，值得去品尝这八只角的奇特菱角。



甬直被冠以“桥都”的美称。

# 无锡

区号 0512

邮编 215000

无锡快速攻略

游线1 蠡园→鼋头渚→三国城、水浒城、唐

城

游线2 锡惠公园→东林书院→ 游览市容，

尝无锡小吃

游线3 无锡→灵山大佛→返回无锡

感觉无锡

中间 再没有一个词能更准确地表述无锡的

地理和由此带来的人文特征。从地理上来说，无锡正好处在上海与南京的中间，所以无锡的女孩总是追着上海的时髦走，而最看不起的就是南京“大萝卜”的土；包括无锡的文化事业都显出了这种尴尬，不得海派的真传，但又少了传统文化的纯粹，这已经成了无锡人心里的一份痛。

准备与咨询

气候与游季

无锡永远都给你一种湿漉漉的感觉，对于这样的地方来说，一年四季都是旅行的好去处，不过4~10月之间，是黄金季节。


提醒 钓鱼节 每年10月10日为“太湖国际钓鱼节”，届时，各国的垂钓好手们都会聚在这里。

游在无锡

锡惠公园 ★★★★★

 40元（含索道），夜游20元（含寄畅园、

惠山古迹区、二泉书院、天下第二泉，品香茗，

观戏曲，听民乐）。 乘公交2、4、10、15、16、56、81、83、88、91路，旅游观光巴士到锡惠公园或巴士酒家站下车。

惠山有九龙十三泉，锡惠公园内的第二泉自古就有“天下第二泉”的美称，这可是古代杰出的品茶专家陆羽评定的。

宋朝时二泉的水被列为贡品，每月要进贡朝廷百坛，也有不少文人骚客为它留下过许多佳句。近代民间音乐家瞎子阿炳，所谱写并演奏的“二泉映月”也与它有关。如今到“天下第二泉”，只不过是一种慕名的心情，留个影也就罢了。园内还有瞎子阿炳的铜塑，只可惜阿炳手里的弓弦永远都是缺着的，你知道这是为什么吗？这个答案去问无锡人吧。

提醒 锡惠公园的可逛之处

1. 园中西北角的寄畅园也值得一去。2. 锡惠公园的后门通向市里一条专门出售宜兴陶器的街。

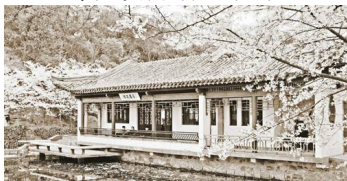
蠡园 ★★★★★

 45元

 公交1、206、820路

🕒 7:30~18:00 水上游: 每周五至日

7:00~9:00 每班次游湖一小时。



蠡园

据说，这里曾经是范蠡与西施幽会的地方。有了这段佳话，便引来了成批的游客，而人们看到的只不过是众多精巧的江南园林中的一个，剩下的事，就是展开你想象的翅膀了。

东林书院 ★★★★★

🕒 16元 🚌 公交3、10、15、19、21、23路在东门下车，沿解放东路向西。

🕒 7:15~17:30



东林书院

是无锡所剩不多的老宅和古建之一。

“ 风声雨声读书声，声声入耳；家事国事

天下事，事事关心。”这副著名的对联就是出自东林书院。不论是因为老建筑，还是对“东林八君子”的崇敬，这里都是值得一游的。



太湖



鼋头渚

鼋头渚、太湖 ★★★

🎫 105元（含太湖仙岛及往返船票）🚌 K1、K87路、太湖一日游专线车（往返票价：18元）。

🕒 7：30～18：00

“太湖美，美就美在太湖水”。鼋头渚与太湖水辉映成趣，被认为是无锡境内的“桃花源”。

除了五步一题词之外，眼前的太湖不过是一个蒙了面纱的大水库，倒是太湖石有些情趣，但

也需要懂得情趣之人。

水路专项游：

乘船太湖一日游

游客在小箕山码头或鼋头渚码头上船。游览内容：太湖、鼋头渚、神仙岛。游览时间：大致安排为太湖45分钟，鼋头渚45分钟，神仙岛30分钟。

横渡太湖游

在小箕山码头或湖州外事码头上船。游览内容：泛舟太湖，尽情观赏太湖迷人的湖光山色。游览时间大约要5个小时。



太湖三国水寨游

在小箕山码头或鼋头渚码头上船。游览内容：太湖、鼋头渚、神仙岛、三国水寨。游览大约需2个多小时。


古运河风情游

在锡山外事专用码头上船。游览内容：沿途可观赏古运河、新运河的历史风貌，领略水乡风情，民风民俗。游览约需1小时15分钟。

灵山大佛 ★★★★★

 210元；“抱佛脚”15元。 无锡火车站

乘公交88、89路直达，票价4.5元。双休日及节假日可在上海杨浦体育中心、虹口足球场、上海体育场搭乘旅游直达车。

 7：30～17：30（夏季）；7：30～

17:00（冬季）。



灵山大佛

世界上最高（88米）的露天青铜佛陀像。

信仰不分先后，佛像的灵验当然也不分早晚了，这是一处无锡人引以为豪的景点。大佛的塑造依据佛经如来三十二形相的记载完成，慈颜微笑，广视众生，右手施“与愿印”代表给予快乐，胸前记号代表万德庄严。每年的公历和农历新年前夜灵山都会举行盛大的撞钟晚会。

提醒 1. 九龙灌浴 值得一看，不要忘记带个瓶子去接圣水，味道非常的清甜，不亚于农夫山泉。

2. 观风光 在佛教文化博览馆乘电梯而上，可参与“平安抱佛脚”活动，登高望远，还可观太湖湖光山色。

唐城★★★

🎫 32元

📍 滨湖区山水东路

🚌820路可直达。

☎0510-85556628

此地拍摄过不少影视片，比较知名的有《梅花三弄》、《孟丽君》、《铁血男儿》等，央视的《正大综艺》、《元宵晚会》和其他台的综艺节目也曾在这儿录制。有五大景区，近百个景点。钢筋水泥的建筑工程，很难让人真切地感受到历史，不过冲着影视作品，逛逛也行。



京杭大运河从无锡穿城而过。

### 灵山梵宫景区 ★★★

🎫联票210元（另包括灵山大佛景区门票）

🚌可搭乘公交88、89路直达。


被誉为“东方大教堂”。2008年建成，与以往的佛门圣地不同，梵宫奢华而壮丽。整个建筑依山而建，集成了世界佛教三大语系的建筑精华，汇集东阳木雕、敦煌壁画、扬州漆器、景泰蓝、寿山石雕、景德镇青花粉彩缸等众多文化遗产和众多艺术瑰宝的艺术珍品。与灵山大佛、九龙灌浴构成了灵山胜景的三大奇观。

## 梅园 ★★★

 50元

 公交2、88、91、206路，旅游观光巴士可

达。

 6:00~18:00

梅园自然是因梅驰名，且不说种梅的历史悠久，数量众多，仅是其中的珍贵品种就令人大开眼界。但节令是赏梅的关键，每年的早春时节，这里是江南的赏梅胜地。

### 购物无锡

无锡惠山“大阿福”，太湖淡水珍珠，无锡宜兴的紫砂壶都是值得带回家的特产。

# 扬州

区号 0514

邮编 225000

扬州快速攻略

游线1 个园→何园→瘦西湖→大明寺

游线2 十里文昌→扬州八怪纪念馆→个园→

何园→街巷游

游线3 大明寺→瘦西湖→平山堂

游线4 京杭运河

感觉扬州

寻常巷陌 “天下三分明月夜，二分无赖是扬州”，仅凭这行诗句，古时就招来过天子大臣文人墨客，时下也仍然是一句最具感性的广告词。

闲适 “早上皮包水，晚上水包皮”，这是扬州人生活的生动写照。

准备与咨询

气候与游季

每年的4、5月是扬州最好的季节，有古诗为证：“烟花三月下扬州”，那时正是扬州琼花盛开的时候。

游在扬州

个园 ★★★★★



瘦西湖、个园、何园、古运河、大明寺和盆景园联票180元，两天内有效，以上景点门口

都有卖。

🚌从汽车站乘游1、游2路或从汽车西站乘8路可直达。🕒7:15~18:00

与其他以叠石为胜的园林相比，个园是以竹石取胜的，为中国四大名园之一。连园名中的“个”字，也是取了竹字的半边，应合了庭园里各色竹子，主人的情趣和心智都在里面了。

何园 ★★★★★

🎫40元（包括个园和准提寺），学生20元。

🚌从汽车站乘26路，或从汽车西站乘游2路乘19路可达。

进入园里，你可能会觉得里面的景色很眼熟。没错，何园是影视剧镜头常常关注的地方，《红楼梦》、《还珠格格》续集、《苍天有泪》等近百部影视剧都曾在此取景。何园可算是清代后期扬州园林的代表作，何园以复道长廊为特色，曲径通幽，石桥凭栏。园林建筑心思与技巧都需要仔细品味。园内藏有韩琦、苏轼、唐寅、郑燮、刘墉等人的真迹，值得细细欣赏。



瘦西湖

瘦西湖 ★★★★★

🎫90元（旺季），60元（淡季）。🚌20路到

南大门，游1、2 到北大门，21路、22路到大明寺也可。

一处自然的河道，因为河面纤细如临风的少女，而被文人骚客冠以“瘦西湖”之名。一个“瘦”字，让从古至今的游人趋之若鹜。江南的景致一般都少不了人工的雕琢，所以对于这种景致少不了见仁见智的评价。但无论如何，到了扬州就是不能错过瘦西湖。

提醒 夜游瘦西湖


瘦西湖3~10月可开放夜游，大虹桥至二十四桥往返约45分钟，豪华画舫80元/人。


乾隆水上游览线路★★★


梅花岭→御码头→冶春园→绿杨村→红园→西园→大虹桥→瘦西湖→五亭桥→二十四桥→蜀冈山御码头。

这是一条水上游览线路，几乎包括了扬州早时著名的24景，但如今已是美人迟暮，看了让人感慨多多。

扬州八怪纪念馆★★★★

 25元，学生凭学生证半票，70岁以上老人免票。

 公交3、4、5、6、16、18、20、27、29、30路都到，蓝天大厦（三院门诊部）站下车即可。

 8:00~17:00

现在人人都知道的“丑八怪”这个词与清代的扬州八位人物有着不可分的关系，最值得后人记住的是，他们对中国文化所产生的影响，扬州八怪纪念馆是最好的课堂。

提醒 谨防假冒 扬州街头能看到“扬州八怪”的字画出售，购买时要谨慎。

### 街巷观光 ★★★

心里默诵着“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”的诗句，在仅有4 平方公里的扬州旧城区里，穿行在500 多条各不相同的小巷别有一番情趣。


提醒 街巷的游览地 东关街上的老店铺，南城的石牌楼、花局巷都是很有特色的。

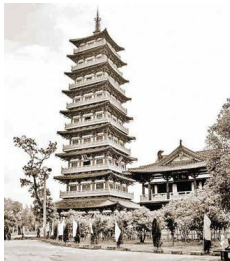
### 京杭大运河 ★★★

京杭大运河原本只是地理课上的一个名词，来到扬州，它纵贯了南北。只不过，市区内的运河已经没有什么意思了。但无论如何，大运河对于江南来说，仍有特别的意义。

提醒万福村的运河值得一看万福村那一段运河是最值得一游的，运气好还能看到江豚。当然，这是需要有时间保证的。

### 大明寺 ★★★★★

45元；登塔10元，撞钟20元。



大明寺

🚌 公交5、25路，游2路

☎ 0514-37340720

🕒 8:00~17:30

大明寺依山面水，历史悠久，环境优美，是集佛教庙宇、文物古迹、园林风光于一体的宗教旅游圣地。

古往今来，大明寺高僧辈出，君王圣贤，骚人墨客，风雅名士，曾云集于此，观光游览者连连忘返，虔诚祈求者，吉祥如意，福寿无量。

**提醒** 大明寺的撞钟活动 每年的12月31日晚，大明寺将举行撞钟活动。

汪氏小苑 ★★★

🎫 25元（含剪纸博物馆）

🚌 搭乘公交4、12、26、32、33、66路至扬州市文昌中路（琼花观）站台下。

是现存扬州大住宅中最为完整的清末民初盐

商住宅之一。其房屋布局规整，体现了儒家中庸之道思想。住宅庭院比例均衡，通风采光充足，纵横互联相通，内外分合自如，是扬州大宅门传统格局形式之一。而昔日那些鲜为人知的盐商秘闻则为这座大宅门披上了一层神秘的面纱。

### 吃喝扬州

隶属淮扬菜系的扬州菜远近闻名，所以到扬州一定要尝一尝正宗的扬州口味。

### 夜游扬州

冶春茶社 这里是看夜景的最好去处，冶春茶社坐落在冶春花园内靠外城河，紧邻乾隆水上游线起点“御码头”，在这里乘船可以通到瘦西湖。

健康海洗浴中心 扬州除了琼花出名之外，扬州三把刀（剪发刀、扦脚刀、厨刀）同样是名扬天下。到扬州泡个澡，然后扦个脚，可谓一大享受。

### 购物扬州

玉器和漆器并称扬州二绝，是旅游纪念的上好选择。

### 住在扬州

### 推荐住宿

扬州长乐客栈 是明清时代的老房子改建的酒店，地理位置很好，出门不远就是个园，顺路也能参观谢馥春和汪氏小宅，离富春茶社也非常

近。房间很漂亮，也很怀旧，就连拖鞋都很有特色，让人一试难忘。酒店服务也很到位。

¥标准间598元

📍广陵区东关街357号

☎0514-87993333

红杉树酒店 总体感觉还可以，酒店设施一般，地理位置还好，离各景点很近。

¥标准间196元

📍维杨区文昌中路499号

☎0514-87801888

扬州青年凯旋旅馆 瘦西湖边，服务也不错，主要是干净。

¥单人间100元

📍扬子江北路259号与四望亭路交汇处。

☎0514-85104091



汪氏小苑

# 浙江



自助游：

湖光山色之旅：西湖十景→千岛湖→普陀山  
→雁荡山→天台山→楠溪江

江南古镇之旅：绍兴→溪口→南浔→乌镇→  
西塘→俞源→诸葛村→龙门→郭洞→安昌

名人故居之旅：黄宾虹故居→潘天寿故居→

王国维故居→丰子恺故居→茅盾故居→吴昌硕故居→陈元龙故居

博物馆之旅：中国茶叶博物馆→中国丝绸博物馆→杭州南宋官窑博物馆→胡庆余堂中药博物馆

自驾游：

悠然走进天堂水乡：杭州→转塘→桐庐→乾潭→建德→寿昌→上方→龙游→金华→上溪→牌头→诸暨→浦阳→杭州

领略江南的黄金海岸：杭州→沈家门→桃花岛→象山石浦→温岭长屿硐天→丽水→杭州

去往丝绸之乡：杭州→余杭区→桐乡→嘉兴→吴江→苏州→无锡



浙江省景点交通示意图

# 杭州

区号 0571

邮编 310000

杭州快速攻略

一日游方案

游线1 岳王庙→灵隐寺→三潭印月→花港观鱼→虎跑→六和塔出火车站乘K7路到岳王庙，然后再乘K7路到灵隐寺，仍乘K7路返回，在岳王庙下车。如有时间，可步行至西泠桥，到西泠印社，在楼外楼吃东坡肉。午饭后，在中山公园码头乘船，游三潭印月和湖心亭，上苏堤，至花港观鱼，从南门出，乘308路到虎跑、六和塔。最后，从六和塔下乘308路返回，在湖滨下车换乘151路电车，至火车站。

游线2 岳王庙→曲院风荷→灵隐寺→龙井→虎跑→六和塔这条线路强调的是品茗，比较适合在秋高气爽的时节，循古迹茶香而去。从火车站乘K7路至岳王庙，漫步至郭庄观曲院荷风，然后继续乘K7路，前往灵隐寺，在天外天解决午餐。仍然乘K7路在洪春桥站转乘27路，到龙井问茶。然后在龙井乘“龙动线”，下车后徒步至虎跑。结束了虎跑的游览，乘308路到六和塔，参看游线1 的乘车线路至火车站。



西湖断桥 长桥、断桥、西泠桥是西湖的三座情人桥。

## 四日游方案

游线1 同一日游

游线2 杭州→钱塘观潮→宋城

游线3 杭州→莫干山→返回杭州

游线4 杭州→千岛湖→黄山

## 感觉杭州

**杭州美女** 在杭州看美女要去武林路女装特色商业街（当地人称女人街），晚上要去南山路特色休闲街，眼前的杭州美女，无论春夏秋冬，一个个都像是从西湖里捞上来的一样，水灵灵的。虽然，成都的美女能有一争，但输掉的，不是那掐得出水的皮肤，而是那种被文化熏陶出来的风姿。这一点是无论如何也学不来的。

## 游在杭州

### 西湖新景★★★★★

2003年杭州政府对西湖景区进行了大规模改造，基本上达到了300年前西湖的面积。新西湖恢复了杨公堤，推出了新湖滨景区，着力打造了梅家坞茶文化村这三大景区。

## 杨公堤

与苏堤、白堤齐名，作家余华曾经说过“逛了杨公堤，我决定住在杭州”，可见美景非同一般，现在的杨公堤还是爱情的象征，很多新人都会选择在此取外景拍婚纱照。

### 新湖滨景区

新湖滨景区包括唐李泌引水纪念标志、风波亭、清旗营和练兵场、圣塘路别墅建筑等10个景点。

### 梅家坞茶文化村

梅家坞好比一个露天茶室，三月底的采茶季节，整个街道都是茶香，但正宗的头茶龙井，农家是不会摆上桌来的，即便是熟客，也只能品到小小一杯而已。除了品茶闻名，淳朴的农家饭菜也让人心动。

### 提醒 厕所在哪

梅家坞茶文化村的公共厕所在从南方音乐学校进去的小路上。

### 西湖十景★★★★★

苏堤春晓 🚏 乘K4，308、504，游1、2、3、5路，假日1、4、5、7 线到苏堤、花港站下或乘西湖游船到花港可抵苏堤南端，或乘7、15、27、28，游1、2、3、4、5路，假日1、4、6 线到岳庙、曲院风荷站下，可达苏堤北端。

现在苏堤已改为柏油路面，但苏堤的风光依然旖旎，春天清晨尤佳，“苏堤春晓”绝非浪得

虚名。

提醒 骑自行车逛苏堤 1. 如果是骑自行车逛苏堤会有别样的感觉，两人同行骑双人自行车，会更加有趣。2. 湖滨有不少自行车出租点，不过最好在人少的时候骑车上苏堤，否则总是得停下来，会很难受。



杭州 杭州市区的繁华不亚于上海。

### 断桥残雪

🚌乘807、游1、2路到断桥站下车；507路、游2路；27路葛岭站下；7路、K7路断桥站下车。

断桥之名因何而来并不重要，这里有白娘子与许仙断桥相遇的说法，就足够它得意的了。

提醒 桥头赏雪景 桥的东北有碑亭，内立“断桥残雪”碑。伫立桥头，放眼四望，远山近水，尽收眼底，是欣赏西湖雪景之佳地。

### 平湖秋月


🚌乘游1、2路到西泠桥或断桥下车，步行前往或乘西湖游船到中山公园上岸。另有J6、K7、27、Y3、K850、81、Y4、Y9路可到。

湖面平静如镜，秋月当空与湖水交相辉映，“一色湖光万顷秋”并不是每天都能看到的。湖畔有块题有“平湖秋月”的碑。

## 提醒 夜游平湖秋月

著名的哈同花园与其紧邻。白天的平湖秋月或许已经不能算是一个景点，两层阁楼一楼是小卖店，二楼是餐厅，且到处都是白色的塑料桌椅和遮阳伞，跟露天酒吧或茶馆相差无几。可夜晚的它却有种惊世的绝美，当属夜西湖的精髓！

## 柳浪闻莺


乘K4，12、30、308、504，游1、2路，假日5、7 线到柳浪闻莺站下。

“醉柳”、“狮柳”、“浣纱柳”等，有柳洲之名并非空穴来风。

## 提醒 最佳位置

这里是欣赏三面云山一面水的最佳位置。



## 双峰插云

7、27、807，游1、2、3路到洪春桥下车即可。

当群山云雾迷漫时，两峰偶露双尖，宛如峰插云霄，是一幅泼墨淋漓浓淡有致的水墨画卷。

提醒 去洪春桥畔看碑亭“双峰插云”御碑为清康熙皇帝手书，碑亭景点在洪春桥畔。

## 三潭印月

三潭印月 45元（含船票）位于西湖中央，坐游船可达。

如今很难看到“三潭印月”的美景，但就算只是在白天看三潭也不失为西湖美景之一。

提醒 1. 乘船地点 西湖分布在湖滨、中山公园、花港、岳王庙等处的码头有西湖游船可以乘坐。

2. 拍照位置 站在小瀛洲，九曲桥、开网亭、我心相印亭、九曲桥中段的低矮粉墙花鸟漏窗前、东西长堤之中段、小瀛洲东南岸可以三塔和湖面为背景，都能拍出十分到位的片子。

花港观鱼 🎫 免费 🚌 乘K4、504、游1、2、3、5路、假日1、4、5、7 线到“苏堤”、“花港”站下或乘西湖游船可到花港。

江南园林艺术与西洋园林艺术结合得最为巧妙的一处景致，众多的外国元首、国际友人游西湖都必到此处，不是没有道理。

### 南屏晚钟

南屏晚钟 🎫 10元；敲钟10元。 🚌 乘K4、504、游1、2、3路、假日5、7 线到净慈寺站下。

能让康熙帝也发出“致足发人深省”的感慨，肯定不一般。原钟早已不在，现在的铜钟为新铸。

### 雷峰夕照

🎫 40元 🚌 乘K4、Y1、Y2、Y3、Y6、Y7、Y9、J5、K504、K808路公交车到净寺站下车，步行可到。

白娘子被法海压在雷峰塔下的故事，给雷锋

塔增添了不少神秘色彩。对于普通游客来说，可能倒掉的雷峰塔更有魅力一些。

提醒 新雷峰塔

是在古塔遗址上兴建的。

曲院风荷

🚌15、28、82路均可到达。

每当夏日风起，荷香沁人心脾的“曲院风荷”最为迷人。

提醒 住在园内园内有“西湖密林度假村”，其中的桦木小屋、木板平房，以及吊床、营帐和炊具可租用。

新西湖十景 ★★★★★

云栖竹径

🎫8元 🚌公交K4路、324路、658路皆可到。

“竹”是这里的主角，绿色、清新、凉爽、恬静使它在众多的美景中也能胜出。



西湖 西湖苏堤码头仿南宋的御用龙舟。



雷峰塔

### 提醒 骑车游云栖

1. 骑自行车游云栖才能完全感受这里的静谧与安详。从南边出发，经虎跑、六和塔、九溪、宋城，返程经过梅岭隧道，经天竺、灵隐、玉泉从北边返回。

2. 梅坞茶村、五云山和大清谷都值得花点时间。环山一日，你一定会有收获，但这是为那些数次到杭州，或有充裕时间的人准备的线路。



### 阮墩环碧

🚫 不对外开放 🚌 由中山公园乘游船前往。

西湖中一座绿色小岛，因有古装侍女的敬茶与轻歌曼舞，而有时光倒流的错觉。夏秋之夜，这里还举办仿古游，身着古装的侍女敬茶、奏古琴，轻歌曼舞，恍若隔世。

### 黄龙吐翠


黄龙的传说和茂密翠竹得了西湖新十景的美名，不过，在这里时常看到的是新婚的庆典。

 15元  乘16、23、28、游5路、假日4 线

到黄龙洞站下。

**提醒** 婚庆公园圆缘民俗园，是杭州四大婚庆公园之一。

宝石流霞

 7、27、807路、游1、2、3路到葛岭下车，步行登山。

保叔山的紫褐色山岩是一种少见的地质景观。重建的7层保俶塔，如亭亭玉立的美女一样，成为了杭州的标志。

**提醒** 最佳观赏时间朝霞初照或落日余晖时是这里一天中最美的时刻。

九溪烟树（九溪十八涧）

 免费

“溪水”是这里的主体，有了山和树的相伴，水也显得愈加幽雅。


清末学者俞樾游九溪诗云：“九溪十八涧，山中最胜处。昔久闻其名，今始穷其趣。重重叠叠山，曲曲环环路。咚咚叮叮泉，高高下下树。”字里行间，将美景的妙处刻画得淋漓尽致。被定为新十景后，更名为“九溪烟树”。


**提醒** 九溪的最佳游季每年的4月~10月是九溪的丰水期，也是游九溪最好的季节，否则其他时间不仅看不到瀑布，九溪十八涧的溪流也很小。

## 提醒 九溪旅游线路及吃处

1. 九溪全长6公里，而且全境密布着森林和曲折的山路，到这里只能步行，所以也要花不少时间。如果有一个游览计划会让旅行十分有效。
2. 这是一条从南至北的游览线路：乘K4、27、308、504、游5路、假日5 线到钱塘江边的“九溪”车站，经九溪烟树公园往龙井或满陇桂雨。
3. 另一条是从北往南的游览线路：从27路龙井车站经九溪烟树公园往“九溪”车站或满陇桂雨。
4. 第三种选择是从东北往西南：由满陇桂雨经杨梅岭或从动物园经虎跑后山到九溪烟树公园。
5. 到九溪烟树可以在溪中溪酒家就餐。

### 满陇桂雨

 20元（满陇桂雨公园+少儿公园）

 乘公交315、504路，游5、游7路，假日

1、5线到动物园站下。



赏桂和品茶都是这里最受欢迎的事，尤其是十月中旬，桂花开放的时节。

### 提醒 满陇的茶和点心

1. 每年3月30日~4月15日为“春茶会”满陇茶事旅游节，期间有：家庭采茶炒茶“一条龙”比赛，茶具名品展示会，杭州著名茶楼联谊会 and “天下绝配、茶水绝选”活动。

2. 用桂花制作的桂花栗子羹和糖桂花是这里最有特色的点心。

## 吴山天风



 30元（登城隍阁） 乘公交8、25、35、40、808、818路或游7、8 线到吴山广场站下即可。

江南一带的山水美，自然天成只占去了一成，人文才是真正让它出彩的原因。苏东坡、米芾等都在此留下过手迹，风流才子徐文长的楹联最为画龙点睛。登阁远眺，左湖（西湖）右江（钱塘江），杭城尽收眼底。

提醒 吴山的可逛之处



1. 这里的茗香楼、城隍阁值得细观。2. 徐文长的应景对联悬挂于“江湖汇观亭”内。

## 玉皇飞云

 10元 乘38路、游3路车到丝绸博物馆站下，步行登山。

玉皇山山腰有个紫来洞，站在洞前俯瞰，山下有一片八卦田，是南宋皇帝祭先农时亲耕之地。玉皇山下慈云岭南坡有两龕五代时的造像，为我国五代十国时期石刻造像的代表作之一。

## 虎跑梦泉

 15元 乘公交K4、504路，游5路，假日5线到虎跑站下。

“龙井茶叶虎跑水”并称西湖双绝。这里还是济公和尚圆寂的地方。

提醒 品龙井茶

到虎跑泉，除了看人文古迹，别忘了品一品龙井茶。

龙井问茶🚌乘27、游3路到“龙井”站下。

想要了解龙井文化，这里是最佳的选择。据说，若用小棍轻轻搅拨龙井水，水面会出现一条分水线，十分奇特。龙井之西的龙井村所产的西湖龙井，因为色翠、香郁、味醇、形美而著称于世。

提醒 1. 别在龙井村买龙井茶 真正龙井茶产量很少，大多远销国外，所以不要轻易在龙井村里买龙井茶，那里的大妈大婶看似淳朴，但你花“高价”从她手中买得的茶叶并不一定“正宗”，倒不如市内大一点的商场叫人放心。

2. 龙井的旅游路线 从龙井出发，有两条线路是为时间充裕又喜欢爬山的朋友准备的。a . 越过凤凰岭经龙井村，可去九溪烟树，从27路龙井终点站到九溪南端之江路上的公共汽车站，全长6公里，步行游览需2小时。b . 从龙井北面的山道翻过棋盘岭，去天竺、灵隐，5公里山路，步行游览需2小时。

清河坊 ★★★★★

🚌可乘坐8路、K8路、30路、38路公交车抵达。

清河坊是目前杭州唯一保存较为完整的旧城区，可以说走过清河坊，就走过了杭州城的历史。


史。这里自古就是杭州的繁华地段，宋朝时是都城杭州名副其实的“皇城根”，看看小巷里古井边光滑的井沿，就可琢磨出它的历史悠长岁月。这里如今也是杭州市井民俗文化的缩影，吃的、玩的、看的，眼花缭乱，从阔绰气派的商号到民间艺人的小摊，应有尽有。



西泠印社内



**提醒** 从河坊街出来很难打到出租车，一定要身手敏捷地去抢才行。

**西泠印社 ★★★★★**

 乘游1、2、3路到西泠桥下，步行前往。

百年前的那群金石名家怎么也不会想到，他们曾经踱步而过的小小西泠桥，会惹来百年后无数游客的追随。

**岳王庙 ★★★**

 15元  乘7、15、27、28，游1、2、3、

4、5路，假日1、4、6 线到岳庙站、曲院风荷站下或西湖游船在岳庙上岸。



古董摊 西湖附近的小巷子里有各种古董摊、旧书摊。

对一代爱国英雄的追思之地。严格地说，这里不应算是一个景点，因为到这里更重要的是表达一种怀念和敬仰。

孤山 ★★★★★

🚌乘游1、2、3路公交车到西泠桥站下，或乘7、27、507路公交车至葛岭下，步行前往或乘西湖游船到中山公园上岸。

西湖素有“断桥不断，长桥不长，孤山不孤”的说法。到了孤山别忘了打听放鹤亭主人和苏小小的故事。

提醒 孤山的美食和美景

1. 杭州菜的著名餐厅楼外楼就在这里。2. 登上孤山，能将西湖美景尽收眼底。

白堤 ★★★★★

🚌乘公交Y1、Y2、Y9、K7路到断桥站下，即到白堤。

对于杭州来说，苏东坡和白居易有着同样的地位，这一点有堤为证，既有苏堤，便也有白



堤。

提醒 游白堤的时间和路线

1. 春天是白堤最美的时候，真可谓，一株柳树一株桃，桃红柳绿相映照，人行其中如在画中行。

2. 游白堤最好从断桥往孤山方向走，理由是这样会满目青山如黛、绿岛浮水，否则满眼都是市中心的水泥森林，大煞风景。

灵隐寺 ★★★★★

 飞来峰45元；灵隐寺另收45元。  乘

J17、J18 和K7、K837、807，游1、2、4路到灵隐站下。

灵隐寺是我国佛教禅宗十大名刹之一，深厚的文化和宗教内涵无与伦比。此地最著名的是飞来峰和一线天。

提醒 灵隐的美景和素斋

1. 灵隐再往深走可以到达“双峰插云”中的北高峰。

2. 灵隐寺旁有家灵隐寺斋堂，素斋味道十分地道，价格也公道。这里中午时分人满为患，所以，最好换个时间来。人均消费50元左右。



## 灵隐寺的弥勒佛像



六和塔 六和塔屹立在钱塘江北岸，西湖以南的月轮山上。

### 六和塔 ★★★★★

🎫 20元，如登塔远眺另加10元。🚌 乘2、

K4、308、504、游5路、假日5线到六和塔站下。

🕒 6：30～18：45

乾隆帝都曾为它倾倒，登临此处时，留下了御笔亲书的匾额共7块，可谓一步一题。

据说六和塔建成以后江潮果然不再进流，而是乖乖地沿河道平稳穿行，沿岸百姓再无潮溺之忧。这座宋塔附近还有100多座古塔，而在六和塔塔顶可远眺钱塘江和钱江大桥。

### 山里人家 ★★★★★

🎫 30元


📍 萧山区闻堰镇湘湖农场


山里人家是杭州最具特色的农业观光旅游区。这里展示着从农耕时代到现代农业的演变。小山村接受了时光洗礼而旧迹犹存，炊烟依旧。

### 宋城 ★★★★★

🎫 100元。如果想看“宋城千古情”的演出的话，必须购买联票。包括宋城门票+演出价格

是260~280元。

 乘公交308、514路、游4、5路、假日5 线到宋城站下。


 9:00~21:00

“给我一天，还你千年”，这是一句十分有创意的广告语。

假借《清明上河图》的意境，再现了宋代汴京和临安的京都繁荣景象。这里是国内最大的宋文化主题公园，而且也是较为成功的一例。有时间不妨一游。


郭庄 ★★★★★


 10元


 乘Y1、Y2、游泳池线，至杭州花圃下车；或者乘坐J7路到岳王坟下车。

整个庄园大约有一万平方米左右，按照南北方位分为“静必居”和“一镜天开”两个景区。庄园内的优美古建筑和西湖的景色融为一体，非常幽静而优美，被誉为“西湖古典园林之冠”。

西溪国家湿地公园★★★★

 145元（门票+ 船票+观光车）

 可搭乘游13 线、公交310路或从黄龙旅游集散中心搭乘观光巴士5号线到达。

 0571-88106789


在西溪，你既可乘坐摇橹船在芦苇里穿行，也可徒步游走河边栈道。如果你的脑容量够大，


了解一些古今文豪对西溪的诗文辞章，那就更为惬意了。可贵的是，西溪依旧保留了村舍民居，即使你离古人风采太远，也可采摄最原始的生态民居。摇橹船悠然前行时，如果你能体会出一丝似曾相识的感觉那就最为妙哉，回想一下《非诚勿扰》里，葛优是否也正跟你一样在船中品着龙井，体味“西溪，且留下”的故事。

你可选择以下游览方式：摇橹船、电瓶车、步行+摆渡、步行。

博物馆及纪念馆之旅★★★★★


中国茶叶博物馆


 乘27路、游3路到双峰站下。

 8：30～16：30

陆羽当年就是在杭州写出的《茶经》，在这里的茶室品茗会是另一种滋味。


中国丝绸博物馆

 公交12路、809路，游3 直达。

 8：30～16：30

丝绸与瓷器曾是古老中国的象征，如今，仍然在日常生活中占有重要的位置。


南宋官窑博物馆

 乘20路、游3路到陶瓷品市场站下。

可以自己动手仿制官窑瓷品，这种“寓教于乐”的方式应该被更多的博物馆借鉴。


浙江省博物馆

 孤山路25号

 7、850路



用实物来说明一个省的历史，对于浙江这样的地方内容会很丰富。

胡庆余堂中药博物馆

 8、13、155、308、510路到鼓楼站下


是我国唯一的中药专业博物馆。其实就是胡雪岩当年的中药辅，看看他是如何用在前店后厂的方式发迹的。


胡雪岩故居

 20元  元宝街18号。可乘8、13、308路或Y6线到鼓楼站下。

号称“清末中国巨商第一豪宅”，是一座富有明清院落建筑特色，又颇具西方建筑风格的宅第，室内家具的陈设及用料也相当考究。整座古宅文物荟萃，犹如一座民间工艺珍宝馆。

苏东坡纪念馆

 南山路苏堤路口

 乘K4、Y1、K504路公交车至苏堤站下车即可。

如果你是一个苏东坡的追星族，这里当然是必到之处。



胡庆余堂中药博物馆



章太炎纪念馆

王国维故居

📍 海宁盐官

章太炎纪念馆

📍 南山路2 — 1号

🚌 K4路，504、507路

龚自珍纪念馆

📍 马坡巷25号

🚌 151路、152路

吴昌硕纪念馆

📍西泠社内

李叔同纪念馆

📍虎跑景区内

黄宾虹故居

📍栖霞岭31号

潘天寿故居

📍南山路景云村1号

双溪竹海 ★★★★★

📍100元

🚌在武林门北搭乘公交348路至劳动保障管理处过马路后转乘298路前往，杭州旅游集散中心每周3、5、6日有班车直达。

可以去尝试竹海漂流，惊险刺激；还可以乘着老牛车乡村怀古；或在沙滩排球场打球；在娱乐区踩水荡秋千，都非常有意思。

吃喝杭州

浙江菜系以选料新鲜，制作精细，色香味形俱佳而著称，为中国八大菜系之一。以爆、炒、炸、熘、烩、炖、烤、蒸、烧、煎见长，以肉、鱼、禽、笋类的选料为主。

可以说，到杭州除了看风景，吃也是一个主要的旅游项目。

名店推荐

楼外楼 楼外楼是吃杭州大菜的地方，其实仅凭它的历史和建筑风格也是值得一来的。楼外

楼是杭州城内历史最为悠久的一家饭店，在这里停留过的大人物一时是说不完的，因为饭店坐落于孤山之上，在品尝杭帮菜的同时，还可以饱览西湖秀色。在这里能吃到最正宗的杭帮菜，有名的当推叫化鸡、西湖醋鱼、东坡肉、龙井虾仁。特别是东坡肉，楼外楼是得了真传的。小红泥瓦罐里面糯糯的一块方肉，色、香、味、形俱佳，入口即化的口感不是每家餐馆都能做出来的。

¥ 人均123元

📍 孤山路30号

☎ 0517-87969682

知味观 想要一次尝遍杭州的小吃，知味观是不错的去处，这里的杭州特色菜很正宗，只是价格有点贵。

¥ 人均33元

📍 仁和路83号

☎ 0517-87065871

天香楼 是杭州百年老店，与楼外楼，知味观一起驰名海内外，这里的东坡肉尤为出名。

¥ 人均90元

📍 下城区延安路447号浙江饭店2-3 楼（近凤起路）

☎ 0571-87076789

外婆家 平民消费的首席代表，一流的家常杭帮菜，二流的就餐环境，三流的价格。去外婆

家吃饭肯定是要订位的，而不用担心吃不饱，只管大胆地点。推荐菜品是茶香鸡，青豆泥和麻婆豆腐。

¥人均55元

📍上城区湖滨路3号（南山路口）

☎0571-85101939

奎元馆 杭州的面食也不输北方，不信就到奎元馆试一试。爆鳝面、冬菇烧面、大三鲜面是最拿手的。

¥人均32元

📍解放路154号

☎0571-87029012

推荐茶馆

杭州的茶馆像古迹一样，到处都是，杭州的龙井更是一流的，所以才有了“龙井问茶”这一景，到杭州是一定要喝茶的，倒不一定非去龙井，各有各的特色。

闻莺阁茶楼 这里最大的卖点是位置绝佳，近处是西湖的潋滟波光，远眺则能望见雷峰夕照。茶点是68元/人的自助，虽然看上去有很多小吃，但是都抢不到手。服务也需要“自助”。还有，位置最好提前预定，不然可能等很久都不见得有。

¥人均74元

📍上城区南山路清波门柳浪闻莺公园内3号

☎0571-87069727

和茶馆 和茶馆有仿古的楼阁亭桥，还有茶艺、陶艺表演，有各种名茶、茶点及小吃，还有琴棋书画、锦扇藤竹，别具风韵。走进和茶馆，迎面而来的就是一股古朴典雅之风，古门、古窗、古床、老绣片、古色古香的水具茶具等等，就像进入了一个摆满古玩物的博物馆，这就是和茶馆的独特之处。

求是店

📍西湖区求是路42号

☎0571-87960589

虎跑 环境清幽是喝茶的最佳处。

葛岭 这里的水不如虎跑的好，所以泡出来的茶也就差一些，但有越剧表演，便使它略胜一筹。

夜游杭州

夜游杭州最抒情的项目是在西湖泛夜舟，坐船到湖中的岛上，那里有全古装的表演和接待等，宋城、黄龙洞都有仿古夜游，越剧演出等；而最惬意的去处是茶馆、酒吧和夜市，那里风情不一，适合不同的游人。

杭州周边游

钱塘观潮 ★★★

🎫100元（联票）

🚗杭州至海宁快车，26元。海宁有专线车去

盐官观潮胜地，10元。

🕒 农历八月十六至八月二十。日潮时间

12:05、12:45、13:05、14:00、14:35。



钱塘观潮

农历八月十八前后，远眺钱塘江能看到潮汐形成的汹涌浪涛，犹如万马奔腾，有“滔天浊浪排空来，翻江倒海山可摧”之势。除中秋时节外，每月的农历十五也可到此一观。

提醒 提前到达

因为气象等自然原因，最好提前40分钟到达观潮点。

莫干山 ★★★

🕒 80元（联票）

🚌 从杭州汽车北站乘车，15元。🏠 山中有宾馆一类的住宿条件，亦可露营。

相传，春秋时期吴国的铸剑高手干将、莫邪夫妇，就是在这里投身剑炉中，铸出了那举世闻名的雌雄剑。山中植被繁茂，也是看日出，观云海的好去处。



诸葛村钟池 钟池形圆，有水的一半成阴，另外的一半干地则为阳，成为了八卦中的阴阳图形，和村居天然地融为一体，给诸葛村增添了灵动的气韵。

### 古镇集萃 ★★★★★

🚌 去俞源村和郭洞可从杭州搭乘开往温州方向列车在武义下，或从杭州长途客运站乘坐开往武义的长途车，武义县有公交专车直达俞源村和郭洞；去诸葛村可在兰溪火车站乘1路或8路公交车到客运中心，再转乘中巴车前往，票价3.5元；去龙门可在杭州汽车西站坐车到富阳汽车东站，坐上开往龙门的旅游专线车。

依太极星象而布局的俞源、依九宫八卦图式而建的诸葛亮后裔聚居地诸葛村，以及古镇龙门、郭洞都值得一游。

# 千岛湖

区号 0571

邮编 311700

千岛湖快速攻略

中心湖区 梅峰观岛→驼鸟岛→猴岛→三潭

九咆界风景区 桂花岛→天池→羡山→蜜山

游在千岛湖

九咆界风景区 ★★★★★

💰90元（网上预订80元）📍淳安县千岛湖外

围的屏门乡上西村，距千岛湖镇70公里，距千岛湖风景区25公里。🚌从千岛湖镇中巴车站乘千岛湖至临歧的中巴车，再转车到秋源便可到达。

一处“养在深闺无人识”的景点，自2006年开发后，现已成为仅次于千岛湖湖中心的又一千岛湖必游景点。九咆界看的是大峡谷、瀑布群，还有村寨民俗，或许这些并不能在同类景点中取胜，但抱着体验村寨风情的心态来此一定不会失望。

提醒 自驾游千岛湖镇（或杭州）出发→ 05省道→文昌→临歧→屏门乡→秋源→上西村。山路有些危险，建议没有太多驾驶经验的游客不要驾车前往。



千岛湖 千姿百态的岛屿和迷离曲折的港湾，构成了一幅幅美丽的山水胜景。

### 梅峰揽胜 ★★★★★

位于千岛湖中心湖区西端的状元半岛上，距千岛湖镇12公里。它以群岛星罗棋布、港湾纵横交错、生态环境绝佳而被确定为千岛湖的一级景点。登上梅峰观景台，可以纵览300 余座大小岛屿，是目前千岛湖登高揽胜的最佳处。“不上梅峰观群岛，不识千岛真面目”，这是到过梅峰的中外游客对其群岛风光的一致赞誉。

### 芹川村 ★★★

🚌 千岛湖阳光汽车站从早上6：30 至下午5：00 每30分钟左右就有一班发往汾口方向的班车，至芹川村票价约14元。


是一个新近发现的具有七百多年历史的古村落，整个村子内的建筑都是徽派风格，300 幢皖南徽派建筑风格的明清古建筑，约占整个村庄建筑的70%。



芹川村

## 千岛湖周边游


### 富春江—新安江 ★★★★★

 320 国道高等级公路横贯全境。杭州延安

路龙翔桥乘K514路空调车可到富阳，车费5元。杭州汽车西站有公交化长途汽车前往桐庐（首班车6：50，末班车18：10），快客27元，普通车17.2～23元不等，2小时左右可达。杭州汽车西站到建德每天有35个班次，车程2小时，车费33～45元。

富春江—新安江是国家级风景名胜区，主要包括富阳、桐庐、建德三县（市）。东接杭州市区，西连淳安（千岛湖）景区，南邻金华、衢州，居于“杭州—千岛湖—黄山”黄金旅游线的中心地段。

### 龙游县 ★★★★★

 千岛湖、杭州、金华等地均有直达龙游的公交车。

“千岛湖看水，龙游看石窟”，距离千岛湖一个半小时车程的龙游县，有着号称“世界第九大奇迹”的龙游石窟，非常值得顺道前往。

## 龙游石窟

 50元

巨大的地下人工石窟令人震撼，气势壮观，鬼斧神工。每个石窟呈倒斗矩形状，四壁笔直，棱角分明，有粗大的擎柱支撑着顶部。目前尚不清楚开采石窟的历史背景和用途、古代开采的技术手段等一系列问题，因此它被称为“千古之谜”和“世界第九大奇迹”。龙游城区公交直达，10分钟车程。

## 民居苑

 35元

无论是否看过皖南或婺源的古村落，都建议去对比观赏一番。民居苑是全国仅有的两处异地搬迁保护文物工程的示范点之一，搬迁复建明清时期古建筑30多栋，精品不少。景区内开展“畲族定亲”表演、滚花龙、貔貅、土法制作“龙游宣纸”等民俗表演。龙游城区公交直达，5分钟车程。

## 两江风情游

 80元

灵山江和衢江两江为带，串起了龙游石窟、民居苑、湖岩塔、龙洲公园，汇聚成一道集自然风光、人文景观为一体的特色文化体验旅游风景线。龙游城区公交直达。

## 三门源

三门源是我国首批历史文化名村，其中的叶氏民居是国家建设部唯一指定取样的清代建筑，始建于1846年，占地5000 余平方米。建筑群砖雕精致细腻，气势宏大，组合巧妙，梁柱、门窗等装饰异常精美，尤为珍贵的是门楼上的二十三块戏曲砖雕，每块砖雕表现一折戏曲，如此完整，已很难看到了。距龙游县城20公里，龙游城乡公交直达，30分钟车程。

# 绍兴

区号 0575

邮编 312000

绍兴快速攻略

游线1 兰亭→东湖→大禹陵→鲁迅故里→沈

游线2 柯岩→鉴湖→鲁镇→大香林→仓桥直

游线3 五泄→吼山

感觉绍兴

绍兴酒 提起绍兴，喝酒的人都能随口说出



几个黄酒名：女儿红、状元红、加饭酒之类的。黄酒因为贮存愈久品质愈佳，所以绍兴人在孩子出生时就要埋下一坛酒，所以在绍兴，又称黄酒为老酒。绍兴人是闻着酒气长大的，不仅酒好喝，而且酒名也透着江南特有的阴柔之气。到绍兴坐乌篷船，喝绍兴酒，那是必不可少的节目。



绍兴八字桥 绍兴尤以桥最为著名，名气大的有八字桥、泗龙桥。

游在绍兴

鲁迅故里 ★★★★★

 免费  在火车站乘7、8、88路公交车或旅游观光巴士直达；也可在绍兴客运中心坐9、32路到鲁迅路口下车。杭州吴山广场每天8：20 也有旅游专线车前往。

在没有亲自到过鲁迅的故居前，对先生曾经生活过的地方一定抱有想象，面对故居，你会发现，这里的一切丰富并且完整得令人难以置信。

鲁迅故居与鲁迅纪念馆相距不远，先应到纪念馆里看过老照片文字书籍等等，然后再到周家老宅。三味书屋的正上方仍悬着“三味书屋”的匾额，连那张留着先生用小刀刻了个“早”字的书桌也还在原处。


提醒 去之前恶补绍兴民俗


1. 去绍兴之前，提前温一温那些旧课文比如《从百草园到三味书屋》、《孔乙己》、《药》、《阿Q 正传》，否则游程中会少了许多的乐趣和滋味。

2. 绍兴民俗博物馆与鲁迅故居相隔不远，那里有实物展出，是了解绍兴民俗最好的地方。

秋瑾故居 ★★★

 10元



 城南和畅堂18号


 从火车站乘10、11路公交车或旅游观光巴士西线到新侨饭店下车，步行前往。☎0575-88063369 🕒8：00～17：00

即使在现在，秋瑾也算得上是个异数，就算是为了一种敬意也值得一游。这是秋瑾祖父宦游返里时携家居住的地方，说起来也只算是秋瑾婚前的居所。

**提醒 温馨提示** 秋瑾故居2012年7月15日开始动工修复，工期为180天。

**周恩来祖居 ★★**

18元 从火车站乘10路或旅游观光巴士到市沈园妇保院下车，步行前往。


0575-85133368


说起来，这里也不过是周恩来的祖屋，现在成为周恩来史迹的陈列室。


**提醒 百岁堂** 这座位于劳动路上的老房子，相传曾有一对夫妇寿至百岁，所以旧时又称做“百岁堂”

**蔡元培故居 ★★**

5元

越城区笔飞弄13号

从火车站乘1、3、7、11路车到胜利路口下车，步行前往。

0575-85110652

蔡元培从出生至出任翰林院编修前，一直生活于此。东次间楼上原为蔡元培住处，现为“蔡元培纪念馆”。

**沈园 ★★★★★**

🎫 40元（含绍兴博物馆）

🚌 从火车站乘7路车或旅游观光巴士东线直达。离咸亨酒店和鲁迅纪念馆都不远，打车起步价内可到。

🕒 8:00~17:00



沈园

陆游和唐婉各自婚后偶遇的地方，也是使得唐婉从此一病不起，抑郁而终的地方。陆游和唐婉的千古绝唱被并排拓印在一面墙上，一左一右。门口有免费的乌篷船。

大禹陵 ★★★

🎫 通票50元（含大禹陵、百鸟苑和香炉峰）

📍 市东南郊的会稽山山麓

🚌 绍兴火车站搭乘公交2路或者绍兴汽车西站和东站乘公交10路车直达。

☎ 0575-88366666

🕒 8:00~17:30

这里是以治水而载入史册的大禹的陵墓，据记载，8年在外治水的大禹，三过家门而不入，后因积劳成疾死在了会稽。


提醒 禹陵也要游


1. 与其他的帝陵相比，禹王庙、禹穴、岫嵎碑、窆石亭都有特别之处。

2. 现在禹陵附近的禹村住家多姓姒，为禹的后人。

青藤书屋 ★★★

 5元

 从火车站乘2、4路车或旅游观光巴士东线到鲁迅路口下车，步行200米即到。


 0575-85134986


当代著名画家齐白石曾自称：“愿为青藤门下走狗”，以表达他对明代著名书画家徐渭的崇拜之情。

在这座鲁迅西路前观巷内的幽静小园内，能欣赏到这位大家的许多不朽作品。

兰亭 ★★★

 40元

 3、23路公交车或旅游观光巴士西线直达。

 7:00~17:00

王羲之一直是后人崇敬的书圣，兰亭也就成了书法圣地。许多到兰亭的人是慕王羲之的名和他的书法，但现在的兰亭有了过多的人造景观，多少破坏了这里原有的氛围。



兰亭

提醒 兰亭的环境及文化

1. 因为周遭的植被，这里的气温总是比城里的凉爽宜人，特别是气温过高的时候。2. 沾了王羲之的光，这里有各色石镇纸出售，虽然写书法的人越来越少，但买些回去，也算是对文化的一种尊重。在众多的品种中，以刻有《兰亭集序》片段的最受欢迎。要价不低，但可砍到10元左右。



东湖

提醒 兰亭的环境及文化

东湖 ★★★★★

📍40元 🚌1、107、137、157路 ☎0575-

88606879

东湖可能是中国最早的一个人工湖了，但妙就妙在，这是在不经意之间完成的。看石桥当到绍兴，绍兴的石桥又以此处为最。


提醒 1. 坐乌篷船 这里有乌篷船


出租，而且可以一试身手，但一定要听从船老大的指挥。乌篷船有每条50元和100元（送一瓶黄酒、三包小吃、一个纪念品）两种，分别在两个售票亭出租，游客乘坐前要分辨清楚。

2. 小心蚊叮咬 带上清凉油以防夜间的蚊虫叮咬，除此之外，相机更是不能漏掉的。

百丈飞瀑 ★★★

 55元

 从嵊州客运西站坐旅游车直达。

 出绍兴沿往嵊州的省道走58公里（经平水、稽江、王坛、谷来等乡镇）到封田岭，右转再走6公里抵达嵊州市王院乡，即到百丈飞瀑，全程1个多小时。

瀑布深藏于崇山峻岭中，是一处鲜为人知的秘境。可惜的是，瀑布的水多半是抽水机抽上去再放下来的，不过别介意，毕竟它还算美丽。


吃喝绍兴

绍兴菜以河鲜和家禽、豆笋类为主要原料，因为烹制过程多加入了绍兴酒，所以味道香烈、鲜咸，不油腻。

推荐食处

**咸亨酒店** 如今的咸亨酒店和鲁迅笔下的已大不相同，但霉干菜、茴香豆、绍兴酒、乌毡帽仍满目皆是。人均30~40元的消费算是十分公道的，更何况这里的臭豆腐、茴香豆、霉干菜焖肉绝对正宗。

**潘大姐臭豆腐** 就在鲁迅故居对面，被央视报道过。臭豆腐很地道，外脆里嫩，浇的酱味道也很好。有茴香豆、糖花生等其他小吃，再来几杯黄酒，感觉很舒坦。



 鲁迅故居对面



绍兴咸亨酒店

## 绍兴周边游

### 鉴湖 ★★★★★

 柯岩+鉴湖+鲁镇=115元  从火车站乘3、7路到偏门下车，步行前往。

在鉴湖长长的历史中，我们最为熟悉的还要算鲁迅笔下的万年戏台那一段。目前柯岩景区内的古鉴湖景区是鉴湖的核心景区。须在柯岩景区的码头内乘船前往。

**提醒** 鉴湖的“水酒”和社戏

1. 驰名中外的绍兴酒，就是用鉴湖水酿造

的。

2. “万年戏台”坐西朝东，两面环水，面临鉴湖。如遇得巧，仍然能看到鲁迅笔下的社戏表演。

柯岩 ★★★★★

📍柯岩+鉴湖+鲁镇=115元🚌公交77、603

路直达



柯岩

当你在远处看到一突兀的孤石，上宽下窄宝塔般地立在那，说明柯岩景区快到了。云骨是柯岩景区的一绝，可与吼山媲美，再加之石顶上古柏苍翠，老枝横斜，高达4丈的石佛一尊，柯岩成为了绍兴旅游的新宠。

提醒 游在柯岩

1. 石佛、云骨，一为古代艺术的结晶，一为自然造物的绝妙之作，两者是不能不看的。




2. 累了可到蚕花洞内歇脚。

3. 景区内的茶座，有土方豆腐干，值得品尝。

4. 这里树少，女士注意防晒。


5. 景区内的茶座颇有古风，可以在那里稍作歇息，吃着土方的豆腐干，别有一番风味。另外，景区内草坪多而大，但树少，应注意防晒。

鲁镇 ★★★★★

柯岩+鉴湖+鲁镇= 115元 绍兴柯岩风景区内 乘603、77路公交车直达柯岩风景区。

鲁镇最早是鲁迅在《孔乙己》、《祝福》、《社戏》等小说中提到的虚构之地，现在的鲁镇其实就是根据鲁迅笔下的鲁镇还原出来的一个江南小镇主题公园，可以说是绍兴水乡的缩影。走过气派豪华的鲁府，停驻在戏台前听听社戏，在咸亨酒店里用大洋来换一杯酒，听喋喋不休的祥林嫂叨念着自己家的阿毛……戏里戏外仿佛都是真实的存在。

诸暨 ★★★★★

诸暨与绍兴汽车西站每隔15分钟对开一班中巴，其中直达快客票价13元。浙赣铁路线上有诸暨站，往南的经浙赣线的火车都可搭乘。从诸暨到杭州乘快速列车仅需1小时。诸暨与杭州汽车东站之间每天有16 班快客对开。



绍兴乌篷船

游诸暨，寻访西施的足迹。美人已去，故里依旧，其实与周边地区差别不大。

诸暨火车站

☎ 0575-87116322

诸暨长途汽车站

📍 暨东路38号

☎ 0575-87224926

提醒 1. 诸暨的必游之处：五泄、西施殿、斗岩大佛、枫桥都是这里的亮点。

2. 诸暨特产：枫桥香榧和珍珠是当地著名的特产。

3. 市区交通提示：57路旅游专线车经诸暨火车站往返于西施故里与五泄，距离18公里，15分钟一班，5元/人。58路旅游专线往返于诸暨火车站与牌头镇，途径斗岩，15分钟一班，5元/人。1路、2路、113路公交车经诸暨火车站通达西施故里。诸暨市区出租车起步价：8元/2.5公里。

## 吼山 ★★★★★

🎫40元 🚌经沪杭甬高速公路、金温铁路及

104 国道均可到达吼山。从绍兴火车站乘观光巴士东线，或从客运中心乘107路车可直达景区，40分钟车程，车费4元。



吼山

除了独特的石景观，这里积淀下来的古越文化也十分了得。乘乌篷船，游于小桥、流水、人家的江南水乡田园画中，忘却都市喧嚣，妙在其中。2400年前，越王勾践就是在这里卧薪尝胆，实现了雪耻复国大业；春秋战国时，这里就已是古越青瓷的烧窑处；宋代诗人陆游先祖三代世居于此。除了真山真水，还有皇家园林与私家宅院的人工斧凿，无愧“古越石文化典型”的美誉。

**提醒** 吼山的奇石最著名的石景有云石、棋盘石、象鼻吸水、一洞天等。

## 五泄 ★★★★★

🎫80元


🚌在绍兴乘快客到诸暨，再换乘57路直达。


☎0575-87771119


瀑布和峰岩总是连在一起的。

泄即瀑布，瀑布从五泄山巔的岩崖间飞流而下，折为五级，总称“五泄溪”。两岸真可谓青山挺秀、飞泉成泄。

### 西施殿 ★★★

西施殿45元；范蠡祠30元；中国历代名媛馆45元；郑氏宗祠20元。

绍兴市区乘快客到诸暨，诸暨客运中心坐出租车，车费8元。


0575-87106776


除了西施的大名外，还有众多的人文遗迹，但别有偶遇西施的幻想。


提醒 西施殿的可游之处

门前的浣纱之江、浣纱石、书圣王羲之的“浣纱”真迹、栈桥也值得一游。

### 安昌 ★★★

单独购买：师爷纪念馆门票10元，民俗风情馆5元。联票35元（绍兴师爷纪念馆、安昌民俗风情馆、中国银行旧址等6个展览馆）。

从绍兴客运中心或在汽车西站外乘118路公交车，绍兴去安昌的末班车为20：00，票价3元，每5分钟一班。也可在柯桥镇乘208路车直达。

0575-85652345

跨过牌坊，眼下便是安昌千年古镇。依河的三里长街，是小镇以前的商业街所在，如今仍然

是青石板路、木结构骑楼、传统店铺作坊，每隔几十米便有下河的石阶，可以沿石阶走下去乘船。头戴乌毡帽的船公会迎了你，然后轻轻地摇着浆，乌棚船便载着你沿着河道悠然而行，河道之上零星点缀着古老的石桥。

提醒 小镇乌篷船

古镇内的乌篷船可随时停靠，接送游客，每人5元。

# 普陀山

区号 0580

邮编 316107

普陀山快速攻略

推荐路线 索道站→慧济寺（乘索道回）→

法雨寺→普济寺→紫竹林看南海观音→回码头或宾馆

提醒 一日游路线

这是一条专门为包车旅游者设计的一日游线路，如果乘岛内公交车或步行，需要更长的时间，但这些景点都是普陀山的精华部分，是必到的地方。

行在普陀山

岛内交通

普陀山岛内由两条旅游专线车将大多数景点连接了起来。

专线车

每隔10~15分钟1班，17：00以后各类车辆陆续收工，游客应在此前返回住地。从码头到前寺4元，从百步沙到索道站8元。

索道

是上慧济寺的唯一交通工具，上行25元，下行25元，上下联票40元。

1号线 百步沙（前寺）→百步阁→紫竹林→入三摩地→码头→海防新村→海鲜园→宝陀饭店

→西天渡口

2号线 百步沙（前寺）→朝阳洞→大乘庵→  
法雨寺→飞沙岙→宝月庵→古佛洞→索道站

3号线 客运码头→入三摩地→百步沙→仙人  
井→法雨寺→飞沙岙→祥惠庵→梵音洞

渡轮

普陀山到舟山其他岛屿的交通主要依靠渡轮  
和快艇。

普陀山—沈家门

7:00~16:00 每小时1 班轮渡，航程半小  
时，票价12元。6:00~17:15 快艇20分钟1  
班，航程12分钟，票价22元。

普陀山—朱家尖

6:30~17:30，快艇10分钟1 班，5分钟航  
程，票价19元。

普陀山短姑道头—洛迦山

7:00、8:00、13:00 三班，随船返回。

普陀山—桃花岛

快艇1小时可达。

普陀山—岱山

16:00 开，17:30 到。

岱山—普陀山

6:00 开，8:30 到。




普陀山庙会



普陀僧人 西方的游客通常都会对东方传统的佛教充满好奇。

游在普陀山

普陀山 ★★★★★

 进山门票160元

名胜古迹加“朝阳涌日”再加“鹅耳枥”（我国少见的珍贵树种），谁说普陀不是一座名山。“南天门”旁有摩崖石刻，清康熙年间武将蓝理所书“海天大观”四字苍劲有力，更是普陀一大胜地。但普陀之胜还是在于这里的佛教传统。

提醒 普陀山的景点及旅游注意事项

1. 国内罕见的古建筑—元代的多宝塔，南京

明故宫拆来的九龙殿，始建于明万历年间的扬枝观音碑，称普陀三宝。

2. 普陀山的景点众多，以寺庙为主，而且每个景点都会收取门票。

3. 在海边礁石区拍照时要注意安全，下雨天要注意防滑。

4. 上山时不要到没有路的地方去，严禁林区吸烟、点燃香烛等一切野外用火。



普陀山吸引了众多游客。

5. 要注意饮食卫生，海鲜要吃但不要太贪食。

6. 海边风大，还要注意着凉。

普济寺 ★★★★★

🎫5元（普济寺、法雨寺、慧济寺、大乘庵，每年农历二月、六月和九月十八、九月十九免费开放。）

🚌乘1、2路公交车在前寺（百步沙）下车即

到。


供奉观音的主刹，为清康熙、雍正年间所建。大圆通殿是全寺主殿，人称“活大殿”。

提醒 普济寺的御碑

普济寺正门，南衔御碑亭，御碑上镌清雍正帝所书记载普济寺兴建和普陀山历史的御书。



法雨寺 ★★★

 5元

 乘公交2路在“法雨寺”下车。

为普陀三大寺之一，为清康熙三十八年（1699年）重建大殿，并赐“天花法雨”匾额，观音殿中的九龙藻井及部分琉璃瓦是从南京明代宫殿拆迁而来。九龙雕刻十分精致生动。

慧济寺 ★★★

 5元  乘2路公交车到终点站下车，转乘索道上山。也可以从后寺步行上山，约半小时也能爬到山顶了。


与普济寺、法雨寺并称普陀山三大寺。

提醒 慧济寺的美景

1. 顶上有一座瞭望台，极目远眺，可观赏普陀洋和莲花洋辽阔的山海景色。

2. 白华顶时有云雾缭绕，誉称为“华顶云涛”，为普陀山十二景之一。

紫竹林 ★★★

 紫竹林景区5元（不含观音院、潮音

洞)。🚌乘1路公交车到紫竹林下车。

在普陀山的东南部，山中有岩石呈紫红色，岩石剖面上有柏树叶、竹叶状花纹，十分奇特。但游人多为“不肯去观音院”而来。“不肯去观音院”为普陀山最早的寺院，是我国明末清初建筑群的典型。

南海观音立像 ★★★★★

🎫6元🚌乘1路公交车到紫竹林下车，步行前往。

穿过紫竹林的时候，海潮声从远处传来，行走其间尘念全消，远远看到作为海天佛国象征的“南海观音立像”。这里是佛家弟子必到之地。




南海观音立像

千步沙 ★★★★★

🚌乘2路公交车在“法雨寺”下车，步行200米即到千步沙。



宽阔平缓的沙面，柔软细净的沙质，可与广西北海的银滩一比。北端有一巨石置于沙间，水落则石出，上书“听潮”，向上有石阶通往望海亭。如果正好遇上涨潮，迎着潮水游泳是很过瘾的事，蓝天白云海浪沙滩，青山翠柏佛号香烟。

### 百步沙 ★★★★★

 乘公交1、2路到百步沙下车即到。

在多宝塔东，亦名塔前沙，长660米，中有岬角延伸入海，称“狮子尾巴”。海浪轻拂金沙，霞光返照，如铺琉璃，滩浅海阔，景色旖旎。两端岩坡各建一亭，为观日出佳处。百步沙是中国著名的海水浴场，也是普陀山唯一设施齐全的海滨浴场。

### 洛迦山 ★★★★★

 60元（包括往返洛迦山的渡船） 每天7：00在短姑道头乘船，游览一个半小时后，乘原船返回，也可游玩至下午，乘15：00 的船返回。

传说，当年观音大士就是从这里跨越莲花洋到普陀山开辟道场，自古以来，有“不到洛迦山就不算朝完普陀”说法。因遭毁，均为后世重建。

### 提醒 航程

由普陀山到洛迦山航程约20分钟。

一句话推荐景点

## 磐陀石

到“天下第一石”上拍张照片，以纪念“到此一游”的事实罢了。



磐陀石

## 吃喝普陀山

素斋 素斋应该是旅游普陀山的一个项目。普陀山的三大寺，普济寺、法雨寺、慧济寺的斋堂都有方便香客赶斋的时间。花十几块钱吃一顿斋饭，别有一种滋味，真是既欣赏了寺庙的建筑，又尝了斋饭，一举两得。

# 楠溪江

区号 0577

邮编 325100

楠溪江快速攻略

游线1 岩头村→芙蓉村→苍坡村→林坑村

游线2 大若岩→狮子岩→石桅岩



感觉楠溪江

牛角上书 牛角上书原本是小时候听来的一个关于牧童好学的故事，如果用这个词来说明楠溪江的耕读传统，实在是再确切不过了。所以，这里目所能及的都是，以“七星八斗”和“文房四宝”以及风水意念构思而建筑的古村落，大批完整的百家姓宗谱、族谱。

游在楠溪江

大若岩景区 ★★★★★

陶公洞

 15元  乘瓯北往若莲方向的中巴在大若岩下车，车费7元，车程1个多小时。也可从岩头乘往瓯北的车到九丈大桥，再转若莲方向的中巴前往，全程20公里，车费5元。

浙南最大的天然岩洞石室，被道家誉为“天下第十二福地”。不到香期，不能感到它所具有的气势。

提醒 香期 每年农历八月初至九月初九为香期。



大若岩景区

## 十二峰

🚌 30元 🚗 可从陶公洞包农用三轮车前往。

一群峰峦拔地而起，似人状物，错落有致，环绕在一座半圆的山上，这就是十二峰。

十二峰：童子峰、天柱峰、香炉峰、石笋峰、宝冠峰、石碑峰、展旗峰、莲花峰、横琴峰、卓笔峰、仙掌峰、犀角峰。

## 石门台

🚌 30元 🚗 从陶公洞乘旅游电瓶车到石门台只需10分钟，车费5元。

这里有九条瀑布，且九种形状各异，这种景观在世界上也极为少见。虽然这九条瀑布小模小样的，谈不上多雄伟，但登山之时毕竟有九条瀑布助兴，也值得去看看。

## 提醒 雨后观瀑

雨后观瀑是一个法则，否则看到的，可能是三瀑，也可能是四瀑，就不能知道它的妙处。

## 狮子岩 ★★★★★

🚌 5元 🚗 瓯北往岩头方向的中巴经过狮子

岩，车费5元，1小时可达。

狮子岩的风姿令摄影发烧友们着迷，为它谋杀了数不清的菲林。而皓月当空的夜晚是它最迷人的时候。作为楠溪江的特色，漂流是一定不能放弃的。

提醒 楠溪江的漂流

楠溪江中游的漂流景点有10处，可任意选择，价格依时间长短而动。¥188元/人（龙渡河—珍溪口）

☎0577-67177001

龙瀑仙洞 ★★★

💰25元🚌在狮子岩乘电瓶车前往，大概需要15分钟的时间，车费20元/车。

隐匿于狮子岩附近的下日川村的山谷谷底。是近年新被发掘的，可以集中体现楠溪江奇岩、秀水、多瀑风景特质的自然景观之一。主要有悬空洞、飞瀑水帘、龙潭等景点。

岩头村 ★★★★★

💰10元🚌从岩头镇汽车站下车，往西。

沿河而建的小村，这可是楠溪江边著名的村子之一。这是楠溪江中游最大的村落，已发展成集镇。

提醒 抓紧时间游岩头村的美景

1. 丽水街长廊、接官亭、乘风亭、进士牌楼，这些都是岩头村里的景点，更是岩头村的历

史。

2. 最好抓紧时间，再不去，连这些遗址古迹都会成为历史的。

芙蓉古村 ★★★

📍20元🚗从岩头到芙蓉，往南步行10分钟即到。乘三轮车只需3元。

光看楠溪江的奇岩秀水，落下了古村，实在是不可取的。芙蓉古村在楠溪江各村落中最负盛名，而这里“七星八斗”的建筑布局也得做一番功课才好参透。只看卵石铺成的小路，石板桥下的悠悠碧水，白墙青瓦，别说解读它的历史渊源，拿着相机好好构图取景也是绝好享受。

提醒 即逝的美丽

1. 有时间赶快去看一看，芙蓉村和苍坡村这一类的古民居已经受不住更多的风雨，再加上现代文明的渗透，古村将会被越来越多的现代的房子替换掉。2. 从寨门进内，是鹅卵石筑成的主街，名“如意街”，寓吉祥如意之义。安静的老街，需要有安静的心灵。



芙蓉亭 芙蓉亭是芙蓉村最著名的建筑。

## 苍坡村 ★★★★★

🚌仁济古庙10元🚌从岩头到苍坡可乘往岩坦、张溪、鹤盛、岭头方向的中巴在苍坡村路口下车，然后步行10分钟进村，或乘当地的农用三轮车（1元/人）进去。

也许身在苍坡中，根本不能领会“文房四宝”布局的“庐山真面目”，更谈不上解读它的建筑内涵，但谁说来古村就非得考究一番它的“古”，在此看看寨墙、街巷和民居，体验一番悠然自得，就够了。



苍坡 古村的幽静巷道。

提醒 破落的美丽与芙蓉村一样，这里已经有点显得破旧了，很多老宅也已倒掉。

## 石桅岩 ★★★★★

🚌50元（含船费）🚌瓯北每天7：20 有班车直达，车费15元，需2个多小时。从岩头前往可于8：20 左右搭乘瓯北开来的过路车，或乘往鹤盛的中巴，再包车进入景区。

这里集中体现了楠溪江的神韵。奇峰、青山、绿水是这里的主题，在水流的音响和绿色植被的环抱下，真有置身世外的感觉。

## 提醒 游石桅岩的路线

1. 建议可从小三峡处入口逆水而上，与传统的线路不同，游览和摄影的效果也不一样。

2. 如果上午从小三峡进入，中午一般就可以结束，这时正好在石桅岩的下岙村处吃午饭，这里有许多小饭店，另一面几乎没有。还有就是好找回去的车。瓯北码头有直达石桅岩景区的旅游中巴，车票12元。

3. 出石桅岩后门去农家乐的岭上人家小住，或去清幽的龙湾潭森林公园观赏七瀑。



岩头丽水街 丽水街一带从前曾经是一条商人往来频繁的古道，

现在它是整个楠溪江最为出名的景点之一。

## 林坑村 ★★★

🚌由温州安澜亭码头渡船到清水埠码头（1元），再由清水埠码头搭上午11时中巴班车抵达黄南乡（12元）步行约半小时即可抵达目的地林坑村。也可以坐岩头到岩坦的车（有过路的也有始发的），车次很多，车费6元；岩坦下车后，包车30元可到林坑，车程大约半小时；还可以先到岩坦，再由岩坦转车到黄南乡，再由黄南乡搭乘当地人的摩托车（1车可载2人，每人大

约5元），或由黄南乡步行前往，大约走20分钟可到。

掩映在山林环抱中的黄南乡林坑村，是少有的没被破坏的山地民居，那些黑瓦覆盖的百年木屋，紧依山势建造，错落有致，无序中显自然，变化中见统一。朴素自然，如诗入画。尊龙与李玟在这里演绎了《自娱自乐》。

# 雁荡山

区号 0577

邮编 325000

雁荡山快速攻略

游线1 小龙湫→大龙湫→三折瀑→灵峰夜景  
→灵峰日景→方洞

游线2 灵岩（小龙湫→灵岩寺→独秀峰→卓笔峰→卧龙谷）

提醒 二日游路线

二日游的攻略路线是给包车游览的人参考的，可以节约时间多看景点。中途的吃饭问题就交给司机解决了，他们通常会带游客到他们指定的小饭馆里。


游在雁荡山


雁荡山的灵峰、灵岩和大龙湫并称为“雁荡三绝”，也就是通常被人们并称的“二灵一龙”。



雁荡山

## 灵峰 ★★★★★

 日景40元、夜景40元（含灵峰古洞景点4

元，朝阳门景点5元） 从响铃头步行15分钟左右即到。

灵峰景区最能体现雁荡山奇峰异石风采，不可不看。白天无非就是爬爬山、戏戏水、探探洞、拜拜佛，而灵峰最经典的玩法是夜游，夜幕下的石碣仿佛神物从天而降，活灵活现，难怪大文豪郭沫若先生也曾流连于此。

## 灵岩 ★★★★★


 40元

灵岩飞渡的神奇，连大诗人谢灵运也未能拨开遮云、乱石荆蔓，一窥仙山的奥妙。不知他有多么遗憾。所以哪怕再艰苦，也要不达目的不罢休。

提醒 不可错过的美景

1. 三折瀑中的中折瀑以及云海最为壮丽，但观云海与天气有关，那就要看个人的运气了。2. 游灵岩时要安排好时间，每天15：00 的飞渡表演是一项不可错过的节目。

## 大龙湫 ★★★★★

 40元（含高空飞车3元）

瀑布也是雁荡的又一大特色，大龙湫则是其中代表。磅礴的气势和变幻不定的形态，真是令人叹为观止。

## 三折瀑 ★★★★★

 15元

三折瀑经三处悬崖，倾泻成为上、中、下三个飞瀑，以中折瀑为最。它地处幽僻，竟然瞒过了徐霞客的眼睛，到本世纪才展露真容，就为此，也该去看看。

提醒 美景迟暮

现在的三折瀑有些盛名难副，尤其是枯水期，怕是只有中折瀑还能入眼。不过爬山到上折去看看，也能享享山野气息。张纪中版《神雕侠侣》小龙女的古墓派也在附近，不妨去找寻一下。

# 天台山

区号 0576

邮编 317200

天台山快速攻略

游线1 赤城山→国清寺→智者塔院→高明寺

游线2 华顶景区→石梁飞瀑→铜壶滴漏

游线3 琼台仙谷→赤城山→国清寺

游在天台山

🎫10元（进山）

天台山内包括了众多的历史人文和自然景观，值得花时间仔细游览。

国清寺 ★★★★★

🎫5元 🚌乘5、7、9路公交车可达。




国清寺

千年古刹，为游天台山的必到之处。古寺虽名扬万里，山门却开得低调含蓄，待入得寺院内，才惊见参天古树，气魄非凡。在国清寺，山即是庙，庙即是山，古朴禅意的建筑透漏着浓郁的世外气息。随意地与僧人搭话问路，他们热心中带着与你刻意保持的距离感，不禁感觉自己离佛似近还远。国清寺在日本、韩国佛教界影响力

也颇有渊源，所以香火鼎盛时还能见到前来参拜的外国同胞。



### 赤城山 ★★★★★

 20元

 市内公交车7路直达。

这是一座孤山，遗憾的是周围少了水的相傍，有人觉得灵气不足。其实这儿让人称奇的是仙风道骨遗留下来的痕迹，古今文人墨客也有加以笔墨渲染。你稍加留心山内的低矮山洞，还能看见竹榻和铺盖，想必是山中道人的栖息之所。如果在旭日东升或夕阳西下时你有幸在山中，别忘了去观霞亭，观摩一番这里最著名的景色“赤城栖霞”。

### 智者塔院 ★★★★★

 3元  从北站乘往石桥或大同方向的中巴



在途中下车即可。智者塔院距国清寺5 里。

又名塔头寺，智大师圆寂后安葬于此。

### 桐柏宫 ★★★★★

桐柏宫曾沉于水底。现在的桐柏宫最大的特点就是安静。夜晚站在山上，整个天台城的星星点点一览无余，红尘就在脚下。

### 石梁飞瀑 ★★★★★★

 60元  北站、国清寺、高明寺均有中巴车

前往。☎ 0576-83091169

不到石梁，仿佛不曾到过天台山。此处美景

占此殊荣，全靠水和地形的恩泽，石梁看的主要是飞瀑。藏在山涧之中，还伴着寺庙梵音的飞瀑并不多见吧，难怪《射雕英雄传》也要在此取点意境。跟着徐霞客的足迹步上观瀑亭，观其壮阔全貌，想必你也和他一样，心中涌起了吟诗作赋的渴望。山中有一方广寺，小而僻静，是思考浮生的好去处。



石梁飞瀑

### 铜壶滴漏 ★★★★★

🚌在北门车站内乘开往石梁的面包车直达。

一个形似铜壶的天然大石瓮，而瀑布就是从壶口的裂缝飞流入瓮的，身临其境，除了感叹自然之神奇，便再无话可说。

提醒 顶端美景

顶端有可供驻足观赏的岩石，微微向瓮内倾斜。

### 华顶景区 ★★★★★

💰50元 ☎电话0576-83091112 🚌在北门车站



内乘开往华顶的面包车直达。（8：00～13：00）

华顶峰为天台山主峰，华顶寺香火鼎盛、游人如织。四五月云雾茶飘香，且杜鹃花开，是最佳时节。到华顶别忘了品茶，山里水冲泡的山里茶，不是随处皆有。山中有一黄经洞，曾是王羲之书写《黄庭经》的地方，如今避暑山庄附近“右军墨池”，则是王羲之苦练永字八法洗笔之处。品茗、观景、思古，一个也落不了。

### 提醒 避暑胜地

华顶森林公园内古木参天，空气清新，还建有华顶避暑山庄、华顶寺。海拔在1000米左右，空气中负离子极高，盛夏时气温比杭州、上海等地低10℃左右，是理想的避暑、疗养胜地。

### 琼台仙谷 ★★★★★

65元 市内8路公交车直达

此处美景绝不限于寡看山山水水，而是山水与仙道相傍而透露出的神秘，也被称为“小黄山”。这里最经典的莫过于百丈崖瀑布和龙潭的组合，二者的和谐奔流引得人总想吟诗揽胜。龙潭内的茶吧可供你小憩，顺便理一理被碧绿笼罩的心绪。有人说，此处是天台山最美之境，难怪当初李白也要在此叹息“龙楼凤阙不肯住，飞腾真欲天台去”了。

### 提醒 发电站

琼台仙谷景区口为天台桐柏抽水蓄能电站。

# 溪口

区号 0574

邮编 315500

行在溪口

位于宁波奉化南的溪口，有多条公路到达。

宁波火车站旁的汽车南站有开往溪口的汽车，车费12元，车程30公里，半个多小时即到。宁波栎社机场到溪口仅15公里，打车约40元。上海旅游集散中心每周六、日有到溪口的旅游专线车。另外，溪口与奉化、余姚、新昌等地有大量中巴流水发车。


提醒 镇内交通

1. 到了溪口汽车站后，可以购买一张当日的汽车联票，50元 / 位，包括当天所有的车费，然后你可以在景区内坐出票公司的任意一辆车转向下一景点。

2. 在溪口镇步行就可达到你想到的景点，但要去山上景区最好包车前去，一般50元左右。


游在溪口

溪口 ★★★★★

 全景区通票230元（雪窦寺另加10元）。

其中：蒋氏故居景区120元（武岭门、溪口博物馆、文昌阁、憩水桥、剡溪小筑、武岭中学、蒋氏宗祠、丰镐房、玉泰盐铺、摩诃殿、武岭公园、魏杞墓、蒋母墓道、杜鹃谷、蝴蝶世界），

雪窦山景区150元（入山亭、御书亭、千丈岩、妙高台、张学良禁地、雪窦寺、三隐潭），蒋母景区35元。

 8:00~17:00

古镇溪口群山环翠，秀溪横贯，是蒋介石、蒋经国先生的故里，蒋氏遗迹遍布整个景区，并且保存完好。虽然不是每个景点都需要一观，但这里的风景的确很美，还能让人有很多联想。溪口如今增加了漂流、滑草等刺激有趣的游玩项目，爱冒险的年轻人可以一试。

雪窦山 ★★★

寺前古树大有来头，两颗银杏树树龄有千年以上，而大殿后的两株银杏树为张学良将军亲手所种。


提醒 从上往下游

游雪窦山景区时，建议坐当地的旅游车（20元/人）先到三隐潭或者是更高一些的徐凫岩，然后从最上面的景区一点点地走下来，又省体力又能看到好风景。

雪窦寺 ★★★★★

雪窦寺最有特色的是弥勒宝殿，而寺内的弥勒道场在中国乃至整个世界的佛教界都具有重大影响。

三隐潭 ★★★★★

 联票150元，不单独售票；小火车50元。

闻其名来，以为三隐潭景致在潭，那就抱着这种心态前往吧，那里的瀑布和碧谷一定让你始料未及。只是山路漫漫崎岖，想看奇景得先练练脚力才好。

### 千丈岩瀑布 ★★★

📍妙高台与千丈岩等瀑布联票150元📍雪窦

寺前

从千丈岩顶倾泻而下，颇为壮观，雨中看瀑布，意境更美。如果体力够好，尽可到瀑布脚下去感受它的魅力。

一句话推荐景点

丰镐房

蒋介石的故居，传统清静的庭院，地方不大，但值得一去。

蒋母墓道

蒋介石的母亲王采玉的墓穴，可以去看看是何等风水宝地。另外，墓道旁的杜鹃谷幽静美丽，也值得一看。



春日乌镇 春天是乌镇最漂亮的时候，阳光灿烂，春花怒放，古

镇在春花的掩映下出落成婷婷少女。


# 南浔

区号 0572

邮编 313009

游在南浔

南浔 ★★★★★

 联票100元（包括小莲庄、嘉业堂藏书

楼、张石铭巨宅、刘氏梯号、张静江旧居、南浔史馆、求恕里、百间楼民居、广惠宫和文园），在任一景点都可购买。

南浔为江南水乡六大古镇之一。南浔的建镇时间要上溯到七百多年前，在中国近代史上，南浔还是一座少有的巨富之镇，所谓“耕桑之富，甲于浙右”。南浔虽与同里、周庄这些江苏古镇相距不远，但在建筑风格上却有着不小的差异。嘉业堂（我国著名的藏书楼）、小莲庄（江南著名的私家花园）都是南浔古镇中最有代表性的，它们与古镇中那些数量不小的水乡民居一道，为南浔赢得了极高的声誉。

提醒 合理避“票”

到南浔旅游买门票建议找个当地人，凭他的身份证可以半价，只要30元，如果去藏书楼，可以不买票，就说进去喝茶，花5元钱就可以了。

小莲庄 这座私家园林之主刘镛自然不可小觑，他可是曾经的南浔首富。小莲庄的用途相当于现在度假用的别墅，虽古意浓郁，却处处透露

着当初的奢华。



南浔小莲庄 南浔是江南名镇，精美的小莲庄可以让游人体会到苏州园林才有的精致。

嘉业堂藏书楼 “历时二十年，自费银三十万，得书六十万卷，共十六万册”，其主刘承干是爱书之人，如今伴着书香荷香，还能体验一把文墨的妙趣。

张石铭巨宅 张家的宅子除了中式古典外，有些布局还呈现西式特点，二楼窗户上镶嵌的蓝色刻花玻璃，来自于法国，历经百年而晶莹剔透不染尘灰，此雕刻工艺已失传。

张静江旧居 典型江南豪门大宅风格，最大的看点在这里陈列的信件和古迹。张静江生前与孙中山、宋庆龄、蒋介石等人有信札来往，这些信札如今都被陈列在这里。

提醒 南浔四象

民间流传的说法，财产达百万以上的为“象”。“刘家的银子、张家的才子、庞家的面子，顾家的房子”，刘、张、庞、顾四家就是当时的“南浔四象”。南浔可游览的大宅子就是这些旧时富豪所留下的。

# 乌镇

区号 0573

邮编 314501

游在乌镇

乌镇 ★★★★★



东栅景区100元；西栅景区120元。西栅夜游票80元（17：00～22：00）。东西栅联票150元。



8：00～17：30（冬季17：00）。

乌镇地处两省、三府、七县之地，在春秋时期，吴越两国交战，吴王戍兵于此以防越国入侵，乌戍就由此而来。秦时，这里属会稽郡管辖，唐时地属苏州府管辖，咸通十三年（公元872年）的《索靖明王庙碑》首次出现“乌镇”，乌镇称“乌”历史可能从此开始。

作为江南水乡六大古镇之一，乌镇以东、西、南、北四条老街呈“十”字交叉，形成了双棋盘式河街平行、水陆相邻的古镇格局。这里保存有大量明清建筑，依河而建的古民居和河上石桥，共同构成了小桥、流水、古宅的江南古镇风韵。镇上的西栅老街是我国保存最完好的明清建筑群之一。此外，还有修真观戏台、双桥风情、梁苑胜迹、唐代银杏等众多景点。总之，乌镇的美是需要你用心慢慢体会的。

提醒 1. 江南水乡狂欢节 每年三四月份，茅

盾笔下的“香市”场面在此重现，届时修真观的戏台上还有花鼓戏、社戏表演。

2. 不能逃票 每天早上7:00~8:00，都会有保安巡街清场，把街上所有的游客都请出去买票。同样，17:30~18:00 之间也是如此，要再买夜票才能进入。



乌镇古戏台

提醒 1. 江南水乡狂欢节 每年三四月份，茅盾笔下的“香市”场面在此重现，届时修真观的戏台上还有花鼓戏、社戏表演。

2. 不能逃票 每天早上7:00~8:00，都会有保安巡街清场，把街上所有的游客都请出去买票。同样，17:30~18:00 之间也是如此，要再买夜票才能进入。

3. 租船 可以租船游览，每条船限乘8人，一条船80元。

茅盾故居 ★★★★★

茅盾的童年、少年时代都是在乌镇度过的，青年时期也在这儿居住。他所描写的人物原型都可以在这里找到，小说正是对旧社会乌镇各个方

面的真实写照。位于镇东的立志书院是茅盾少年时的读书处，现辟为茅盾纪念馆，为国家级重点文物保护单位。

### 古戏台 ★★★

经历了屡遭毁损的惨痛命运后，古戏台已恢复了往日的热闹景象，每天8：00～22：00 都上演桐乡花鼓戏。

### 老邮局 ★★★

乌镇邮局创办于清光绪二十九年（1903年），至今还在对外营业。买几张明信片，盖上乌镇老邮局的邮戳，寄给远方的亲朋好友，已经成为了游客的一大乐趣。

# 西塘

区号 0573

邮编 314000

游在西塘

西塘 ★★★★★

 联票100元，不看小景点则为50元。

在江南古镇中，西塘是以廊棚和古弄独树一帜的。

所谓廊棚就是街边住户将屋檐延伸到河边，用一根根的圆柱支撑着而形成的一种有如廊桥般的建筑特色，又一叫法为“一落水”。石皮弄是西塘古弄的代表，原本是专供大户人家的男仆行走的通道，现在成了西塘一景，真是世事变迁。除廊棚和古弄外，西塘的瓦当和杜鹃也是值得注意的两份景致。

西塘保存了很多的明清建筑，所以最早的民居建筑中的瓦当约为明末清初，瓦当在传统建筑中原本只是一个极小的细节，但它却传承着太多的文化内涵。西塘的民居瓦当主要有四梅花檐头瓦当、蜘蛛结网檐头瓦当、民国开国纪念币瓦当等等。西塘人家原本就有养杜鹃的习惯，现有杜鹃花品种145种。

提醒 避开旅游旺季

最好避开周六、周日和节假日，那时到西塘的游人特别多。

## 私人住宅 ★★★

西塘大大小小的景点并不少，但水阳楼、雁塔居和桐村雅居依然值得一提，因为它们是作为西塘人现实生活的代表，另外各家的收藏也是各有千秋，所以又可称做西塘的私人博物馆。

### 水阳楼

位于烧香港的一位徐姓的老师家，有精致的明清家具可供参观。

### 姚宅

位于小桐圩的姚宅，只要一进大门就能感受到封建社会那份特有的压抑：数丈高的院墙不仅用来防火也用于围困人们对外部世界的欲念；当年被锁在绣楼之上的小姐，靠着吊篮与外界联系。

### 方宅

环秀桥向西是当年西塘第一大户方宅的一部分“桐村雅居”，上百盆盆景是这幢老宅最有生气的地方。

## 送子来凤桥 ★★★★★

### 小桐街东侧

一座典型的江南水乡的桥，至于美不美，全由游览时的心情决定。

## 烟雨长廊 ★★★★★

听起来抽象诗意的名字是有来头的，其实它们是江南人防备雨天出行不便而搭建的门前廊

棚。当家家户户门前都搭起这样的廊棚时，就出现了一条贯穿小镇近千米长的长廊，这就是“烟雨长廊”。最美的长廊是华灯初上时，屋檐下的数百个大红灯笼高高挂起，让白日里的生活气息此时变得更加瑰丽。

提醒 私人住宅票价

参观这3处私人住宅都不是免费的，每处每人5元。

吃喝西塘

肉嵌鲫鱼、红烧鳗鲤、馄饨鸭、清蒸白丝鱼、塘鲤鱼、湖蟹，听着这些菜名就能知道这是典型的水乡风味。菜肴鲜美，风味小吃也不逊色：八珍糕、千层饼、水豆腐等，既可作为下酒菜，又可作点心。

提醒 西塘的夜市

西塘的夜市十分热闹，到河边酒店找个位置，一壶茶，几瓶啤酒，配着小龙虾、炒竹笋，伴着西塘的夜色，那是何等的惬意。



西塘 在晨曦中，西塘的水道朦胧恬静。



# 安徽



自助游：

南线：仙山加天堂之旅

黄山→新安江→千岛湖→富春江→杭州

北线：仙山加佛国之旅

黄山→太平湖→九华山→天柱山徽州古民居

之旅

徽州区→歙县→绩溪→黟县→泾县

自驾游：

感受徽州文化

合肥→巢湖→芜湖→黄山→徽州区→宏村→

陈村

从仙山去秀水

黄山→新安江→千岛湖→杭州→嘉兴→苏州



安徽省景点交通示意图

# 黄山

区号 0559

邮编 245000

黄山快速攻略

游线1 屯溪老街→温泉景区（人字瀑、百丈瀑）

游线2 观日出→游黄山景区

感觉黄山

险峻 没有到过黄山，黄山就永远只是一个概念，什么大气、险峻、云海都只是通过别人的间接经验获得的。登一次黄山，什么都清楚了。

准备与咨询

气候与游季

黄山多阴雨天，云雾天也较多，空气偏湿，而且越接近山顶风就越大，这类天气在每年的4~6月里尤为明显。虽说黄山的风景四季各有不同，但每年的4~11月还是旅游的最佳季节。

7、8月份是一年中黄山游客最多的时候，虽然不少人认为冬季才是黄山最美的季节，因为冬季是黄山云海出现最多的季节，但冬季天都峰、白云溪封山，翡翠谷也无翡翠可观。

行在黄山

市内交通

通常人们所说的黄山是指黄山风景区，从地理上来说，黄山风景区是归属黄山市的，它距离

屯溪还有64公里。黄山区位于黄山市的北部，它虽然离黄山风景区较近，但交通不如屯溪便利。



黄山日出 黄山日出是天下一大美景，比起黄山“四绝”丝毫不逊色。

这里的市区交通主要指黄山景区内的交通，因游客更多的时间都在黄山景区内活动。屯溪的交通以人力三轮车为主，市区内乘坐价格在2~5元之间。

黄山风景区内交通主要包括：景区公共汽车、游览步道和索道。其中，景区公路4条、游览步道30 余条、索道3条。

#### 黄山景区索道

一索：云谷寺—白鹅岭

二索：松谷庵—松林峰

三索：慈光阁—玉屏楼

（淡季65元，旺季80元）

#### 黄山景区抬轿路线

天海—鳌鱼峰顶 1公里 100元

鳌鱼峰顶—莲花沟底

0.75公里 180元

莲花沟底—莲花亭

0.5公里 100元

莲花亭—玉屏楼 1.25公里 150元

索道上站—玉屏楼

0.75公里 100元

索道上站—莲花亭

1.25公里 150元

出租车

黄山市内出租车起步价7元/3公里，3公里以后，1.5元/公里。

游在黄山

屯溪老街 ★★★★★

📍位于市中心，距离火车站2公里。

目前保留最完整的，具有明清建筑风格的步行商业街。



屯溪老街 图中右侧的万粹楼内陈列着古徽州的家具及各式摆设，成为老街中的一座小小的博物馆。

这条全长1273米的老街，从宋代开始直到明

清，一直就是徽州的物资集散中心。如今依然是店铺鳞次栉比，店面、作坊、住宅三位一体，保留了古代商家“前店后坊”或“前铺后户”的经营格局和特色。被誉为“活动着的清明上河图”。

老街的建筑十分有特色：木穿樯式结构，马头墙、小青瓦、徽派木雕都是值得仔细玩赏的。老街的店铺中百年以上的老字号有“同德仁”药店、“同和”秤店和“程德馨”酱油等。

程氏三宅 ★★★

📍 30元 🕒 屯溪柏树街东里巷6号、7号、28号

🕒 8:30~17:00

发达的经济总是与严谨精美的建筑相连的。程氏三宅为明代成化年间礼部右侍郎程敏政所建。三宅均为五开间两层穿斗式楼房，前后厢房，中央开井，类似三合院。




程氏三宅



程氏三宅 这幢宅子第一层与第二层之间的木雕组画是徽州木雕的经典代表。

## 黄山 ★★★★★

旺季230元（3月1日～11月30日），淡季150元（12月1日～次年2月28日）。

黄山方圆154 平方公里的景区以“奇松、怪石、云海、温泉”四绝闻名天下。

### 温泉景区

著名的温泉很多，但能像黄山温泉这样被称为“一绝”的就只此一处了。黄山温泉之所以与奇松、怪石、云海、冬雪并称黄山“五绝”，不仅是黄山千年的历史文化赋予了它神秀灵气，还在于它是亚洲唯一的朱砂泉，奇特的保健功效无泉能及。

### 提醒 住在温泉景区

黄山景区主要接待宾馆虽云集在此，但拥有最正宗朱砂泉的是黄山温泉度假酒店（三星）。

黄山的温泉水温常年在42℃左右，清澈、甘

甜，既可洗温泉浴又可饮用。



清澈甘甜的黄山温泉

## 玉屏景区

莲花峰和天都峰是整个黄山旅游的重点。因为黄山的绝大多数奇峰异景都集中在这一带。天都峰、玉屏峰、莲花峰为最精华的三峰，另外，“一线天”、“蓬莱三岛”、“百步云梯”都会经过，还有迎客松也在这里。



黄山松 黄山松布满黄山，其中著名的松树有迎客松、卧龙松、

黑虎松、麒麟松、蒲团松等30 余株。

## 北海景区

这个景区以峰、松、云海为主。有观云海最佳的光明顶；有纵览黄山巧石最理想的排云亭；还有黄山第一台的清凉台以及“不到始信峰，不

见黄山松”的始信峰。

日出时间

春季：5：30～6：00

夏季：4：40～5：20

秋季：4：50～5：20

冬季：5：30～6：00

提醒 在观景宾馆留宿

在北海景区附近集中了几处观景宾馆，如果游黄山的时间安排得较充裕，可以考虑在此留宿。

云谷景区

以黄山名潭和怪石组成了云谷景区的景致，又以潭为最胜。

在黄山的三大名潭中，云谷景区就占了两个：九龙潭和百丈泉，只留了一个人字潭给温泉景区。站在观瀑亭上，眼前是如白绢长垂飞流直下的瀑布，气势不凡。观瀑布自然是雨季最佳。



云海 黄山的云海是黄山的灵魂。

黄山看日出的最佳地点是：曙光亭、清凉台、狮子峰、丹霞峰、始信峰、棋石峰、贡阳

山、光明顶、白鹅岭、石笋峰、玉屏峰、莲花峰、天都峰等处。观日出因为人多，地方狭小，一定要注意安全。

黄山观晚霞最理想的地方有：西海排云亭、丹霞峰顶、飞来峰、石柱峰、棋石峰、光明顶、莲花峰等处。

据气象部门统计，黄山出现佛光的次数，月平均有2~5次。黄山佛光出现的黄金季节多在雨后初晴的上午9：00以前和阴雨初霁的17：00以后。

黄山观看佛光最理想的地点是：天都峰、莲花峰、光明顶、始信峰、丹霞峰、棋石峰、白鹅岭、玉屏峰、清凉台、天海凤凰松旁、芙蓉峰、翠微峰等处。

每年的11~次年5月，都是观黄山云海的理想季节。尤其是雨雪天气后，突然放晴，其日出和日落时所形成的云海五彩斑斓，称为“彩色云海”，最为壮观。

观云海的地点应随云海形成的不同高度而异，当云海的云顶高度在800米以下时，于紫石峰、半山寺、桃花峰观南海，入胜亭、一道岭观东海，白云居观西海，书箱峰麓、芙蓉岭观北海较为理想。若云海云顶高度在1600米以下时，于黄海岗、玉屏楼观南海，清凉台、始信峰观北海，白鹅岭、贡阳山观东海，排云亭、飞来石观

西海，平天峰、光明顶、鳌鱼峰观天海最为理想。若云海高度介于1600~1800米之间时，可登上黄山的几大主峰——莲花峰、炼丹峰、天都峰、光明顶、石门峰、棋石峰、白鹅岭、贡阳山之峰巅，纵观五海，可尽览其宏伟神奇。

翡翠谷景区 ★★★★★

📍70元

☎0559-5577688

又称“情人谷”，享有天下第一丽水、情爱胜地、黄山第五绝的美誉。景区位于黄山风景区南大门汤口镇，景区的自然景观特色是一百多个形态各异的翡翠彩池，文化景观主题是“爱”。获奥斯卡四大奖项的《卧虎藏龙》中，竹梢打斗、池边爱恋、飞瀑踏波、深潭寻剑等绝妙镜头即摄于谷中。

吃喝黄山

黄山菜系属中国八大菜系之一的徽菜，徽菜比较讲究用料和火候，对菜的色、香、味的统一尤其强调。

风味小吃



## 墨香肉

**虾米豆腐干** 在徽菜中颇负盛名的杜家虾米豆腐干，用的是新鲜黄豆和优质小虾米为主料，大茴、小茴、桂皮、花椒等佐料拌入，制作过程精细而又复杂。

**苞芦松** 用山区种植的一种叫山苞芦的玉米为主原料，口感清香松脆，适合作为零食。

**豆腐老鼠** 放上好精肉、白豆腐，再配以生姜、鸡蛋、精盐，是餐桌上一道营养丰富，细致美味的汤菜。

**墨香肉** 曾获得徽菜大赛金奖，用清代古墨烹制而成。归园国际大酒店最为正宗。

购物黄山

推荐购物

**徽墨** 中国“文房四宝”之一，在徽州已有1000多年的制作历史。清乾隆以后以胡开文墨最为出名，为徽墨的代表。

**歙砚** 中国四大名砚之一，始创于唐，盛唐时歙砚已大盛。歙砚具有“坚、润、柔、健、细、膩、洁、美”八德。歙砚以罗纹、眉子为上品。

**万安罗盘** 传统地学仪器名品，包括航海罗盘、勘輿罗盘和日晷数种。产地在休宁县万安镇。罗盘尺寸不等，式样有上百种，精密度高。1915年就已在巴黎万国博览会上获金质奖章。

茶叶 黄山市所辖的三区四县是闻名中外的茶叶之乡，绿茶以“黄山毛峰”和“太平猴魁”为代表，红茶以“祁门红茶”为代表，珠兰、茉莉等花茶是新开发的品种。而黄山贡菊一直是历代的皇室贡品。

提醒 别在景区购物

建议不要在风景区买任何土特产，如茶叶、石耳、香菇等，可以在市区屯溪老街购买。

住在黄山

黄山天外来客山庄 酒店是一个美籍华人开的，老板很热情，山庄的地理位置很好，周围环境也很好，非常安静，没有街区的喧嚣。室内干净整洁，让人感觉很温馨。

¥标准间235元

📍黄山区南门附近

☎0559-5563388

# 皖南

区号 0559

邮编 245000

皖南快速攻略

游线1 宏村→黟县→西递村

游线2 棠樾→歙县→绩溪

感觉皖南

**水** 皖南是由水组成的，干净清澈。走进一个个村落，沿路的水圳，走到哪儿，都能看见它的存在。甚至在民居里，渠水也紧跟着你的脚步。

**静** 皖南的村落有着朴实的农家，安逸的生活，悠闲的步调，还有永远让人感觉清凉和宁静的绿色。在这里你能得到的不仅仅是耳旁的宁静，还有心灵的沉静。

准备与咨询

气候与游季

皖南地区属亚热带季风气候，年均气温15.8℃，年降水量1795 毫米。5~10月份适合到此旅游。

游在皖南


歙县 ★★★★★

歙县为古徽州府地，也是“徽学”发祥地，其地位相当于山东的曲阜。歙县还是从黄山到千岛湖途中所经的一个徽州古村落。

古牌坊群、古祠堂、古民居共同组成了古徽州历史大观园，而这一切是前人留给我们的宝贵的文化遗产。



### 渔梁 ★★★★★

 30元

 渔梁紧邻歙县城关，路程不过一公里左右，可从歙县火车站乘坐1路公交车，在渔梁下车，车费1元。

渔梁古镇处于练江的下水口，古称“梁下”，早先是歙县在练江上的码头，往来集散，生意兴隆。渔梁镇商业街长达100米，两旁多为明清时期遗留下来的古建筑。渔梁镇有渔梁坝、新安古道、白云禅院、李白问津处和巴慰祖纪念馆等特色景点，现渔梁坝已列入歙县申报世界文化遗产的名单之中。

### 棠樾牌坊群 ★★★★★

 100元  从火车站或汽车站坐4路公交车前往，车票2元；从县城坐“农用出租车”去，单程10~15元；打摩的去，约5元。

棠樾村头坐落着7座按“忠孝节义”顺序排列的古牌坊，是明清时期牌坊建筑艺术的代表作。这些石坊和村中的男祠、女祠共同构成了歙县旅游的亮点。



棠樾牌坊群

牌坊是封建社会当朝政府为那些对朝廷有着卓越功勋的人士修建的“功德碑”，也是当朝政府为民众树立的榜样。歙县棠樾牌坊群不同于其他牌坊之处在于：改变了以往的木质结构，几乎全部采用石料。当地出产的“歙县青”石料使得棠樾牌坊更加坚实，而且有恢弘华丽的不凡气度。



湖畔写生的学生。

绩溪 ★★★★★

🚌可在屯溪乘前往绩溪的中巴，到达县城后

转乘前往坑口和上庄的车，游完坑口后可乘当地的载人小客车前往湖村。

绩溪县是安徽省历史文化名城，被誉为“木雕艺术殿堂”的胡氏宗祠所在地坑口村、号称砖雕一绝门楼荟萃的湖村及“文化之乡”上庄都在境内，可作一路游览。另外，我国著名的新文化运动的领袖胡适先生，就诞生在这里。

### 坑口 ★★★★★

🚌从绩溪县城到坑口12公里，县城汽车站乘绩溪至胡家的车，中途下车可到；也可乘出租车，凭计价器付款，20元可到。

坑口村古称龙川，位于绩溪县城东北约12公里处。该村地势独特，风景优美，村前有一座高大巍峨的龙须山，村中有一条小溪穿村而过，整个村庄布局则颇像一条小船。




绩溪

村中的胡氏宗祠是国家重点文物保护单位，胡氏宗祠继承了徽州古祠的传统特点，更重要的是其建筑构件上的木雕千姿百态，堪称中国古祠一绝。除胡氏宗祠外，坑口村还有奕世尚书坊和


会源堂古戏台两处著名的建筑。其中奕世尚书坊建于明嘉靖四十二年（1562年），会源堂古戏台建于明万历十五年（1587年），都具有极高的艺术价值。

### 湖村 ★★★★★

一般游坑口同时游湖村，湖村距坑口6公里，路为县乡级土路，没有公交班车，但当地随处可见农用车改装的载人小客车，租用很方便。

湖村位于绩溪县北村乡，建在低于公路路面的坡下，其中小巷曲折蜿蜒，极有意趣。湖村历代为张姓集居地，村中目前仍保留着一座古老的张氏宗祠。湖村的门楼有四绝，一是工细；二是大型；三是大多采用透雕；四是门楼集中。

### 黟县 ★★★★★

市区先乘屯溪至黟县的中巴车，黟县县城到各地均有车直达。

黟县是与歙县齐名的省级历史文化名城。

县内有保存完好的徽派古民居村落，其中西递村有“中国明清博物院”之称，宏村为仿生学建筑村落的代表，南屏为迷宫式村落。

另外，还有被誉为“国画里的乡村”的塔川、拥有“徽州木雕第一楼”的卢村以及拥有千年历史聚族而居的汪氏村落关麓、舒氏村落屏山，皆可作顺道游。

### 西递 ★★★★★

🚌 104元（含导游）

🚌 从黟县汽车站搭乘中巴前往，票价2元。

☎ 西递旅游服务公司0559-5154030

这是一座被称作“中国明清博物馆”的徽派古民居建筑村落，西递村中至今完好地保存着124幢明清时代的民居。民居多是砖木结构的楼房，三间与四合的格局，马头墙、小青瓦，以布局工整、结构精巧而著称。影片《卧虎藏龙》的很多镜头就是在这里完成的，这无疑也让西递的知名度日益上升。



西递村口 立于村口的“西递牌楼”是明代徽派石坊的代表作。

宏村 ★★★★★

🚌 104元（含导游）

🚌 从黟县乘开往宏村的公交车，15分钟可达。

与西递同属黟县的宏村，则是因独特的“牛形村落”布局而成为仿生学建筑村落的代表。宏村的整个村落形似牛状，流经每户门前的小溪便是牛肠，它们最终在村中的池塘，也就是“牛胃”部分汇合。宏村以汪姓为大姓，现有明代民居1幢，清代民居132幢，其中以“承志堂”规

模最大、结构最完整，而且雕刻精巧，是宏村民居的典型代表。不仅如此，村庄四周还有众多美景，如月沼风荷、雷岗夕照、塔川秋色、木坑竹海等，所以又有“画里的乡村”之称。





宏村月沼 位于村中心的月沼是到宏村旅游观光的必到景点之


一。

## 南屏 ★★★★★



南屏

 43元  南屏位于黟县县城西南4公里，可从黟县汽车站乘去西武乡的中巴至南屏村外，步行1公里即至南屏，也有从黟县汽车站直接到南屏的中巴，票价2元。如从西武乡出发去南屏，步行约需半小时。

 南屏旅游服务公司 0559-5553003

南屏位于黟县县城西南4公里的屏风山、吉阳山下，因村北向有状如屏风的屏风山而得名，

是一个有着1100 多年历史的古村落。著名导演张艺谋的影片《菊豆》就是在南屏村取景拍摄的。

南屏村的高墙深巷，街道纵横交错，拐弯抹角，陌生人走进，犹如进了迷宫，所以南屏又有“迷宫式的村落”之称。村中至今仍保存有相当规模的宗祠、支祠和家祠，形成一组风格古雅的祠堂群。南屏的祠堂群是徽派建筑艺术的陈列馆，也是了解中国古老宗法制度的博物馆。

泾县 ★★★★★

🚌可在黄山市乘前往泾县的公交车，县城有直达各村镇的中巴车。

📞泾县旅游局0563-5100072

泾县可以看到原汁原味的古镇，值得鉴赏的主要有陈村、查济、茂林等几处村镇。



泾县洋船屋民居绣楼。

查济 ★★★★★

🚌从泾县客运站往东200米的社会客运站，有发往查济的班车（6：30~17：30，每30分钟1

班)，车费10~15元左右。

☎0563-5995299

13865316555（客运）王经理

查济紧靠太平湖和桃花潭，西北与九华山相连。古村始建于隋初，有1300多年的历史。走进查济最大的感受就是这里桥多、巷子多、老房子多，据说老村盛时曾有108座祠堂、108座庙宇、108座桥梁。村中老宅鳞次栉比，最为久远的可追溯至元代，明代的有50 多处，清代的有130多处。其中较为出名的有爱日堂、德公厅屋等。



查济村景

徽州区 ★★★★★

目前，黄山市下辖的徽州区推出“徽州文物古迹旅游线”，唐模檀干园、呈坎宝纶阁、潜口民宅都应是必游之处。

吃在皖南

民以食为天，皖南人很注重“吃”这件事。皖南有很多菜品是让人叫绝的，风味独特。

**提醒** 宏村的村口有几家专门的饭馆，臭鳊鱼，紫菜花烧肉，土鸡等都是这儿的特色菜。村里的农家乐也有提供相应的当地饭食，在农家小院里用餐也不错。

### 购在皖南

皖南物产丰富，其中最有名的当属文房四宝的徽墨，歙县的歙砚，以及送礼的佳品茶叶。

### 住在皖南

**宏村郭家小院** 位于中国画里乡村景区内，距南湖、月沼步行仅两分钟。

¥ 单间80元

📍 画里乡村景区

☎ 0559-5541216

宏村居善堂客栈

¥ 标准间150元

📍 黟县宏村上水圳6号

☎ 0559-5541218

# 九华山

区号 0566

邮编 242811

九华山快速攻略

游线1 九华街→凤凰松（坐缆车至天台）→观日出（6：00）

游线2 九华街→百岁宫→聚龙寺、华天寺、望江亭旧址→龙池庵→甘露寺→晚上观看寺院的佛事活动

游线3 祇园寺→广济寺、普同塔→九华老街→化城寺旃檀禅林→肉身殿→小天台（欣赏云海）→芙蓉峰→华严禅寺（观闵园竹海天台诸峰）→香阁→百岁宫（明代高僧无瑕大师的肉身敷金像）→观音洞→乌龟石

游线4 九华街→香阁（登天台古道）→接引庵→通天桥、回龙桥（观凤凰古松）→众尼庵、竹海、龙溪和华严洞→晚间看佛事

提醒 凭大门票搭班车

凭大门票可以免费搭乘景区内的班车去各个景点，有效期是3天。



## 北大门牌坊



甘露寺

### 准备与咨询

### 气候与游季

虽说一年四季都可以到九华山一游，但春、秋两季却是九华山一年中最美的時候。


九华山年平均气温 $13.4^{\circ}\text{C}$ ，日照时间短，阴雨天较多。特别是冬天大多数地区都在 $0^{\circ}\text{C}$ 以下，而且封冻的时间也较长。

### 提醒 九华山的云、雾、风

1. 九华山春季的云与黄山不同，天台是观云海的好位置，还有百岁宫、神光岭、小天台等。有的地方有时也能看到云海。特别要提的是九华山的雾，雾中的山峰时隐时现，有着蓬莱仙境的效果。

2. 九华山的风也十分著名，5月份是最容易出现大风的季节，在有风从山谷吹过的时候，听阵阵松涛、观竹海翻腾也是不错的。

### 游在九华山

旺季：九华山门票190元，优惠票95元（儿童、老人、学生等凭有效证件购买）；淡

季：门票140元，优惠票70元。

九华山十古景 五溪山色、天台晓日、化城晚钟、东岩宴坐、天柱仙踪、莲峰云海、舒潭印月、碧桃瀑布、九子泉声、平岗积雪。

九华山十新景 甘露灵秀、龙池飞瀑、园晨曦、神光异彩、摩空圣迹、闵园竹海、凤凰古松、观音慈航、大鹏听经、花台秀色。



拜经台

### 甘露寺景区★★★★★

登九华山有东、南、北三条路，甘露寺景区为北路。北路在九华山中风景最美，而且古迹也是最多的。

提醒 北路进山所经美景

1. 由北路进山，必过五溪九华山门坊，此处旧为九华十景之一，即五溪山色。由五溪山色向南登九华山，直至山门。

2. 重要景点：六泉井、二圣殿、六一桥、桃崖瀑布、甘露寺、龙池瀑布、山门等。


### 花台景区 ★★★★★

新开辟的景区，山花烂漫，奇峰松石点缀其间，所以成为了各类发热“驴友”的首选，比如登山爱好者、植物生态和摄影发烧友。

**提醒** 1. 游览主线天台，经罗汉墩、小花台岗到文殊洞、下闵园，过龙溪河至老虎洞，越摩空岭经乌龟石到九华街。

2. 主要景点 仙座岩、古佛洞、莲台峰、大象石、天门峰、石棺峰、会仙峰、中峰、清凉台、杜鹃坞、绮霞峰、猫碗峰等。

**山前景区 ★★★★★**

 柯村景区和九华街景区之间。

一天门、二天门、三天门将该景区串为一体，其中庵寺、瀑布星罗棋布，以龙池庵和龙池瀑布为最。

**九华街景区 ★★★★★**

九华街被称为九华山“莲花佛国城”的缩影。打个比方：四面环山的九华山好比一尊凸肚大佛，那么，九华街就是大佛的肚脐。祇园寺、回香阁、钟楼、百岁宫、化城寺、旃檀林、上禅堂、肉身宝殿、小天台都是九华街的主要景点，佛国的博大精深奥妙之处皆在其中。

**闵园景区 ★★★★★**

丘陵、溪涧、竹林、茶园、梯田和其间的茅蓬、精舍、民居，来到这里才真正能体会“自然与人和谐一体”的至高妙境。

## 提醒 闵园游线

由九华山公安局左侧游览路标处经通慧庵至回香阁下坡，沿悬崖上的山路而下，由背崖临溪的接引庵旁过通天桥，便进入闵园的中心。

## 双溪寺景区 ★★★

地藏王第一代金乔觉“岩栖涧汲”，第三代大兴和尚“应迹肉身”，自然景观与人文景观相互辉映，美不胜收。

## 提醒 双溪式景区游线

1. 自青阳县汽车站乘车沿青通河南行10公里，是朱备骆村，再沿田野公路西行1.5公里，为四门口。拐弯处右山坡有福海寺。寺后是程九万墓。

2. 如继续乘车沿“8”字形路前进数百米见双溪寺宾馆，此处有停车场。下车行至岔道口，向左便到双溪寺、大雄宝殿、大兴肉身殿；向右则达九子岩。

3. 游九子岩，不要忘了数那里的4500级石阶。

## 天台景区 ★★★★★

天台峰是九华山海拔最高景区，峰顶有万佛寺、捧日亭，沿途寺庙多，风景好，被尊为九华之首。有“不上天台，等于没来”的说法，所以凡是上了九华山的人都想登上天台峰，以偿登峰造极、目尽万里的心愿。

## 提醒天台景区交通及票价

1. 登天台，除了徒步、坐轿，还有索道缆车直抵古拜经台。天台索道：天台索道上下联票140元，单上或单下75元，贵宾通道：150元；百岁宫缆车上下联票100元，单上或单下55元。

2. 在九华山吃、住、购都可以讲价。



九华山清晨

## 吃喝九华山

九华山的素食是一定要品尝的，虽然这里也有鸡鸭鱼肉等荤菜供应。九华山的石耳、竹笋为素补佳品，在餐馆里的名菜都缺不了“九华三耳”，即木耳、石耳、银耳。还有一种植物是不得不提的：黄精。当年地藏王菩萨常吃的一种植物，甜，形似生姜，但比生姜大，据说多吃能达到长生的效果。

# 天柱山

区号 0566

邮编 2667132

天柱山快速攻略

天柱山一日游

天柱山西关游线→三祖寺景区或东关游线

天柱山二日游

第一天：三祖寺景区→白马潭漂流（夜宿景区或县城内）

第二天：天柱山西关游线

天柱山三日游

第一天：三祖禅寺→石牛古洞→摩崖石刻


第二天：天柱山西线景区→东线景区

第三天：天险河竹筏漂流

感觉天柱山

秀美 作为江淮第一山，千余年前就曾被册封为“南岳”，其秀美自然不必说了。

游在天柱山

 进山门票：天柱山淡季110元（11月16日～次年3月15日），旺季150元（3月16日～11月15日）。

提醒 登山路线

天柱山景区有西线和东线两条线路。西线以天柱山庄为起点和终点，途经南关口、总关寨、神秘谷、百步云梯、渡仙桥、拜岳台、天柱峰、

万景台、炼丹湖回到天柱山庄，东线则起于炼丹湖，途经回音石、叠翠亭、大天门、鹊桥和奇谷天梯到东山门为止。相比之下，西线风景秀美，是考验相机内存的路线，东线山势险峻，是考验胆识和体力的路线。

### 提醒 去前准备

1. 山里的温度比较低，早晨和傍晚山风很大，所以去时要多带些衣服，多穿些。2. 去之前最好关注一下天气，如果有雨，建议还是缓几天再去，因为山里一旦起雾，就什么景点都看不见了。

### 主峰景区 ★★★★★

🚌从马祖庵景区往上走至天柱山庄，即到主峰景区。



美丽的天柱山


天柱山景点示意图




主峰景区是天柱山的精华游览区。在此可以观看到天柱山的标志山峰——天柱峰，感受那擎天一柱的倨傲。同时还有天池峰、飞来峰、五指峰等与之争雄。

主要景点：天柱峰、大天门、神秘谷、试心桥、西关寨等。

三祖寺景区 ★★★★★

 门票10元；潜河漂流40元，天险河漂流70元，莲花河漂流50元，白马潭漂流70元。

 从潜山县城沿105 国道向西北前行9公里即到三祖寺景区。

这里面向潜河，背枕天柱，据山临水，寺观林立。既有美丽的自然风光，又有丰富的人文景观，从古至今一直被视为风水宝地。三祖寺、大雄宝殿、山谷流泉摩崖石刻、潜河竹排漂流等主

要游览地都在其中。



三祖寺

### 虎头崖景区 ★★★★★

🚌从潜山县城沿105 国道向西北行7公里，再向林庄村的方向前行6公里即到虎头崖景区。


怪石林立、古迹众多是该景区的最大特色，奇异、逼真的船形石、美女石、和尚石让人叹为观止，虎头崖、铁笛龕、万寿无量塔、狐狸坟、摩崖石刻等也使人流连忘返。

### 九井河景区 ★★★★★

🏞️九井瀑布40元 🚌从潜山县城沿105国道向西北行11公里至九井桥，再沿小溪继续上行数公里即到。

传说中的“九井”瀑布就在此地，即由天井、雷井、云井、风井、龙井、三牲井、珍珠井等九个瀑布组成的瀑布群。

### 后山景区 ★★★★★

 位于龙潭乡万涧村，距龙潭乡约5公里。

茫茫竹海是该景区的一大特色，也正是这里的遍地青竹，造就了天柱山声明在外的竹制工艺品。

主要景点：万亩竹海、参天古木、杨家祠堂等。


边缘景观 ★★★

天柱山大峡谷

 60元


大峡谷是天柱山最重要的水体资源旅游景区，位于天柱山主峰和三祖寺之间，以其秀丽雄奇的瀑布、水潭、山涧、湖泊与主峰景区的雄峰、奇石、怪松相映生辉。

薛家岗古文化遗址

 潜山县城南7.5公里处的河镇乡利华村与水岗村交界处。

即薛家岗新石器文化遗址，已出土1000多件古文物，喜欢考古或对历史感兴趣的游者，或许可从那残存的遗址中读出五六千年前的人类的饮食起居。

孔雀坟与刘家山

 孔雀坟位于小吏港新街

我国第一部叙事长诗《孔雀东南飞》中的女主人公刘兰芝的故乡和死后所葬地，其深厚的人文意境一直流传至今。每年八月中秋夜，这里都

要在月下举行穿针比赛。由一位德高望重的老太太做裁判，穿得最快的叫巧姐，穿得最慢的叫针妹。据说刘兰芝就是在某一年穿针比赛中被誉为巧姐的。

### 提醒 必选娱乐项目

来天柱山游玩，黄梅戏演唱、天柱气功表演和潜河竹筏漂流，是不可不选的娱乐项目，乐而忘返是迟早的事。

### 吃喝天柱山

天柱山的风味小吃种类繁多，点心类有盪儿糕、鸭蛋糕、糯米欢喜团、芝麻面糍粑；营养健美类有连浆豆皮、芝麻糖茶；菜肴类有胡萝卜丝、金针菜、林庄贡萝卜、雪湖贡藕等。

### 提醒 名店名吃

天柱山庄的“石耳炖老鳖”、“天柱晴雪”；雪湖饭店的“雪湖浆米藕”、“天柱日出”、“雪山莲子汤”；潜山饭店的“石耳炖鸡”、“玉兔鳝鱼”；舒州饭店的“舒台夜月”、“金鱼鸭掌”；潜山县政府招待所的“扒蹄膀”、“香酥鸡”、“三味鱼”，都味道鲜美，小有名气。



## 天柱山观景台

# 山东

自助游：

山水圣人之旅

曲阜→济南→泰山→烟台→威海→青岛

自驾游：

4月前往牡丹之乡

济南→泰安→肥城→菏泽

胶州半岛休闲行

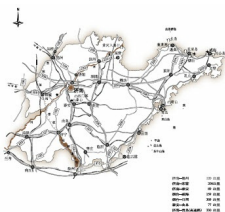
日照→青岛→乳山→长岛→乳山→威海→烟

台→蓬莱

去往最美的海岸

北京→天津→沧州→德州→济南→淄博→潍

坊→青岛



山东省景点交通示意图



孔庙 孔庙位于曲阜城中心，是一组具有东方建筑色彩、规模宏大的建筑群，与北京故宫、河北承德避暑山庄并称为中国古代三大建筑。

# 曲阜

区号 0537

邮编 273100

曲阜快速攻略

游线1 孔庙→孔府（中午在孔府品尝孔府宴）→孔林→孔子六艺城




游线2 寿丘→孟庙

感觉曲阜

孔子遗风 在曲阜，孔府自然是中心，但中心孔子更是中心中的中心。这样说，并不是因为随处都可以看到孔子的语录，或者与此有关的建筑，而是从每个人神情和言表透出的那种宁静。首先是小城的洁净，这是依靠当地人自觉维护的，不管是街道还是自由市场。其次，是人们之间的那种谦和，在这里几乎没有听到过高声叫卖，更不用说当街对骂，甚至也见不到年轻恋人有些过分的举动，在大庭广众之下，手拉手或者揽着腰也就到极限。在开放的大城市的人们看来，也许这是不时尚，但身临其境，你不能不感慨：先生之风，山高水长。

游在曲阜

孔庙 ★★★★★

 110元；三孔联票185元。 从曲阜新汽车站坐2路到老汽车站下车，往北走5分钟即到。  
0537-4414789

圆弧状的古院墙高大挺拔，走进孔庙，满眼都是与孔子有关的东西。

孔子亲手种植的“先师手植桧”，孔子讲学的“杏坛”，高大的千年柏树和飞来飞去的白鹭，与大成殿一起，呈现出中国建筑艺术的精妙绝伦。殿前的龙柱，口叼宝珠足踏云涛，更增强了建筑本身的威仪之感。


### 提醒 珍贵的碑刻

1. 圣迹殿里收藏着石板雕刻，记载了孔子一生，据说是我国第一部有完整故事的连环石板雕刻艺术品。

2. 历代碑刻应是游览的一个重点，这里保存的汉碑，在全国是数量最多的，而碑刻的数量仅次于西安的碑林，有第二碑林之称。孔庙里的碑，每块都值得细看，当然，这需要时间，还需要历史知识和古汉语的修养。

### 孔府 ★★★★★

 75元

 从孔庙出来，就可到孔府。

孔氏家族的老宅，规模只在明、清两代皇室的家宅之下，足见孔府人丁之兴旺，门庭之繁盛。

喜欢文物的朋友可以在此大饱眼福，“商周十器”，亦称“十供”，原为宫廷所藏青铜礼器，是孔府收藏中最为珍贵的。

提醒 吃地道的六饴糖

六饴糖一定要在孔府里吃，因为这里的才是最地道的。

孔林 ★★★★★

📍50元🚌从孔府出来走一小段路即到孔林，或乘1路公交车到底。

☎0537-4414789

🕒8:00~17:30



曲阜春色



孔林 相传孔子的弟子，各以其故乡的树木种植于孔林之内，因而树种极多。

孔林是孔子及其家庭的专用墓地，也是世界



上历史最久、规模最大的家庭墓地。林内有10万多


株树木，数百种植物。在万木掩映中，碑石林立，石像成群，有唐、宋、金、元、明、清各代石碑3600多块，堪称碑林。据说墓地的“风水”，被孔子后代视作“命根子”。清光绪三十年（1904年），勘测津浦铁路时，原计划经过曲阜，因离孔林西墙很近，唯恐“震动圣墓”，“破坏圣脉”，结果铁路到曲阜拐了个大弯，向西南绕行。这就是为什么来曲阜旅游的人们要先到兖州下车，然后改乘汽车的原因。

提醒 1. 在这买楷雕 在孔林有孔府楷雕出售，如果想买一枚石印章作纪念，20分钟立即可取。

2. 曲阜的游览中心 曲阜的游览以“三孔”为中心，即孔庙、孔府、孔林，人力车夫还会向你介绍如孔子六艺城、孔子精华苑、地宫、孔子祖师苑景点游览，这些大多是新建的仿古建筑，可根据个人爱好选择前往。

孔子六艺城 ★★★

 通票60元（含孔子故里门票） 5路

 8:00~15:00

了解中国古代礼、乐、射、御、书、数六艺的去处。“寓教于乐”用来说明这里的旅游项目是最确切的了。建筑仿古，但利用的是现代技

术，挺有趣的。

## 提醒 1. 孔子精华苑

通过六大主题（孔子圣迹、孔子嫡裔、衍圣公夫人肖像、孔子事迹、曲阜名胜、曲阜历代名人），使游人对曲阜的人文、历史有一个完整的了解，回廊两边镶嵌画面，游客参观时，像在欣赏巨型的连环画册。


## 2. 孔子文化节

9月26日～9月28日

文化节期间，在孔庙大成殿前举行祭孔乐舞表演，举办孔子思想学术讨论会、报告会、文化艺术展览，还围绕孔子倡导的“礼、乐、射、御、书、数”六艺举行各种旅游活动。


## 一句话推荐景点

### 论语碑苑

 位于孔庙正南300米处，是一座以《论语》为表现内容、书法为表现形式、碑刻为载体、古典园林为环境的高品位文化旅游景点。

中、日、韩、新、美、法等国当代书法名家力作，一人一条，《论语》共10 卷20 篇512条都在这儿了。

### 周公庙

 曲阜东北1公里，距离孔庙约千米。


周公虽然名气不能和孔子相比，但在中国也算是家喻户晓了。这处评古吊今之地，游人不


多，很是清幽。

提醒 曲阜的博物馆

如果赶在曲阜的博物馆日期间来这里，有三天免票的机会，而且平时也没什么人来参观，所以基本不要票。

寿丘

 50元（寿丘+ 少昊陵）


 位于曲阜城东4公里的旧县村东。


据说这里是中国人的祖先——黄帝的老家，中国人当然要去拜一拜喽。陵墓看上去与金字塔十分相似，当然功能也一样。

提醒 寿丘的交通和景点

1. 如从北京乘K51 次火车前往曲阜，终点站即在寿丘，可以先游览寿丘和少昊陵，然后再乘5路公共汽车去孔庙。2. 宋真宗在寿丘建景灵宫祭祀，尊黄帝为始祖。景灵宫原共有1320 间，玉雕皇帝像，用太庙礼仪祭祀，礼制是当时最高的，遗憾的是毁于元末。景灵宫留下的石碑是我国最大的石碑。

少昊陵


 50元（寿丘+ 少昊陵）

 5路公交车可到。

古称云阳山，传为古代“三皇五帝”之一的少昊的墓地，是我国著名的古陵之一。

石门山

 30元

 可在曲阜汽车站坐直达石门山的车。

因两山对峙如石门得名，风景秀丽，现为国家森林公园，景区内人文景观也很多。

吃喝曲阜

到曲阜除了参观“三孔”之外，孔府宴也是一项必不可少的项目。

特色推荐

孔府宴 是孔府高级宴席，用以接待贵宾、袭爵上任、祭日、寿辰、婚丧。各个朝代对孔子的尊崇，每年的祭祀活动中都不断有新的厨师出现，所以孔府宴除了汇集了鲁菜的精华，也集中中华口味于大成。对色、香、味、形、名、料，及各道工序的讲究是孔府宴的一大特点。孔府菜的原料更是兼有驼蹄、熊掌和微山湖的鱼虾，所以才如此不同凡响。孔府宴中有五大宴：寿宴、花宴、迎宾宴、家常宴、满汉全席。

购物曲阜

推荐购物街

曲阜阙里步行街 孔庙东侧有一条旅游商品街，主要经营孔子像、孔子书籍、碑帖、玉器、石雕、印章、首饰等各类手工艺品。想购买纪念品的朋友一定不能错过淘宝的良机。就算不买，去那逛一逛也十分有趣。对了，那里有一种煎饼卖3元一袋，葱油味的，挺不错。

曲阜周边游

孟子故里★★★★

🚌通票40元 🚗曲阜汽车站乘3路车可到。

☎0537-4657221

“亚圣”孟子出生地，位于邹城市凫村内，有孟庙、孟府、孟林、孟母林“四孟”建筑群，自然景观和人文景观交相辉映，相比“三孔”更多了一份宁静。



孟庙内的亚圣殿

**孟庙** 前后分五进院落，共有各类殿宇六十多座。以主体建筑亚圣殿为中心，南北成一中轴线，左右对称。亚圣殿重檐九脊，殿内正中供奉孟轲像，楣上有清雍正皇帝御书的“守先待后”匾额。



**孟府** 专供孟子后裔、世袭翰林院五经博士居住，也称“亚圣府”，位于孟庙西侧，与孟庙一路相隔，是典型的中国古代贵族府第，前后七进院落，整体布局大方气派，典雅中透着几分威严。


**孟林** 亦称“亚圣林”，是葬埋孟子及其后

裔的家族墓地，林内树木茂密、古老苍劲，是国内现存规模最大、历史最悠久的家族墓地之一。

**孟母林** 孟子母亲仉氏及部分孟氏族人的墓地，山上山下遍植桧柏，古木葱郁、浓荫蔽地，林内墓冢累累，东侧建有享殿。



**微山湖 ★★★★★**

60元（湿地红河旅游区）从曲阜南下，可先乘车到微山县，再转车到微山湖码头。

0537-8438599

因电影《铁道游击队》而闻名全国的微山湖由微山、昭阳、独山、南阳四个彼此相连的湖泊组成，是我国北方最大的淡水湖。微山岛是湖中第一大岛，岛上文化古迹众多，有殷周微子墓、汉初张良墓、春秋目夷墓等，还有铁道游击队纪念碑供人缅怀。

**水泊梁山 ★★★★★**

60元可先从曲阜转车到梁山县，然后可从梁山汽车站、火车站乘2路公交车到梁山景区（宋街）。

凭借“水浒”文化资源优势而开发的省级风景名胜旅游区，包括梁山景区和水泊景区，南山北水形成不同的自然风光和旅游特色。北宋时期，晁盖、宋江等英雄好汉据守梁山，杀富济贫，替天行道，至今仍保留着许多古迹。



梁山上的鲁智深和武松塑像

# 济南

区号 0531

邮编 250000

济南快速攻略

游线1 白天游趵突泉→大明湖→千佛山→夜晚看《粉墨》

游线2 趵突泉→泉城广场→黑虎泉→大明湖→芙蓉街→泉城路→乘船观赏“泉水游览景观带”

游线3 园博园→齐鲁文化产业园→灵岩寺→五峰山

感觉济南

豪气 济南人将山东人的质朴和豪爽表现得淋漓尽致。他们喝酒的豪气绝对让你目瞪口呆。热情好客的济南人也很好地继承了孔孟思想，你走在济南的大街上，想要问路就问好了，首先，对方肯定会给你一个满意的回答；其次，他要是不知道，或者你没有听明白，他会恨不能把你送到目的地。乘出租车也大可放心，对方不仅不会拉着你绕圈子，还能给你很好的建议。这一点，很多城市里的人都做不到。所以说，想了解一个城市里的人，你就去向他问路吧。

游在济南

大明湖 ★★★★★

老景区30元，新景区免费观光车10元/

人，游船10元/人。

🚌乘公交6、11、31、33、36、37、41、K54路，游66路可达。

☎0531-86088900



济南大明湖畔

“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”，大明湖自古遍生荷莲，湖畔垂柳依依。这个被誉为济南的名片的老景点经过两年多的扩建，于2009年9月21日正式对外免费开放，这是大明湖历史上规模最大的一次扩建改造。大明湖新景区新增八大景点，即七桥风月、秋柳含烟、明昌晨钟、竹港清风、稼轩悠韵、超然致远、曾堤萦水、鸟啼绿荫。此外还新建反映老济南民俗内容或名人等的雕塑，想必也会成为游客们品评留影的佳处。市民可从大明湖路上欣赏到这个“城中湖”的美景，游人将可以乘游船通览湖中景色。有关部门表示：新景区免费开放后，将根据新老景区的运行情况考虑逐步实行全免费。一旦全免费，将适当增加景区收费类小景点。

趵突泉 ★★★★★

🎫40元 🚌乘公交5、41、49、K54、路，游66、85、102、103、104路可达。 ☎0531-



趵突泉

趵突泉公园位于济南市桥南，是一座以泉水为主的自然山水公园。

趵突泉公园位于济南市桥南，是一座以泉水为主的自然山水公园。

千佛山 ★★★

📍千佛山30元；观音园3元；万佛洞15元；

兴国寺5元


🚌乘公交2、48、K51、K54路，游66、游68路可达。


☎0531-82662292

佛教名山千佛山位于经十一路南侧。据史载：隋朝年间，山东佛教盛行，虔诚的教徒依山沿壁镌刻了为数众多的石佛，建千佛寺而得名千佛山。佛像石雕集中在兴国寺后的千佛崖上，很值得一看。主要景点有观音园、兴国寺、万佛洞、龙泉洞、极乐洞、洞天福地石坊、对华亭等。千佛山东，佛慧山主峰山麓一佛龕内，有一尊佛像头部雕像，高7米，宽4米多，俗称“大佛头”，十分罕见。

## 四门塔 ★★★


 30元


 位于济南南郊，乘67路车直达。

 0531-82840444

隋代的四门塔是我国现存最古老的单顶石塔。

## 泉城广场 ★★★


 泺源大街69号

 1、3、5、49、K50、K91、101、102 等路公交车可达。

位于市区中心，地处山、泉、河、城怀抱之中，是济南的中心广场，也是一座集文化娱乐、绿色休闲和商业购物为一体的大型现代化广场。广场西临趵突泉、南望千佛山、北靠护城河，将济南的轮廓线全部展现给了游客，集中体现了济南“山、泉、湖、城、河”的泉城特色。

## 一句话推荐景点

### 黑虎泉

 乘公交5、36、44、70、89、91、K54、K55路可达。

泉水激柱石，声如虎啸，壮观异常，当地人经常来此地取水。


### 芙蓉街

从泉城广场步行穿过恒隆广场，就是芙蓉街。芙蓉街的小吃非常多，有榴莲酥、鸭血粉

丝、香酱饼，还有各类鲁菜名店，是吃货的必去之地。

## 红叶谷

 60元

 可乘红叶谷专线旅游车前往。

红叶谷生态旅游区是以生态文化为主题的大型近郊旅游风景区，被称为“ 泉的源头、云的故乡、花的世界、林的海洋、休闲度假的天堂”。

## 夜游济南

入夜，可到泉城广场逛一逛。广场面积很大，晚上经灯光装饰愈发地漂亮，旁边不远的运河里还可以划船。

## 购物济南

全运会和园博会两大盛会在济南的举行，大明湖的扩建、环城河游船的通航、鹊山龙湖项目的启动，齐鲁七贤文化城和齐鲁文化产业园一期的相继开业，进一步满足了游客的旅游购物需求。来济南旅游的朋友，一定不能忘了带点特产回家，济南的黑陶、木鱼石、章丘大葱、龙山小米、明湖藕、平阴阿胶（中国阿胶之乡）、平阴玫瑰、面塑、刺绣（鲁绣）等都是不错的选择。

提醒 济南著名的工艺品

磁锈、黑陶、木鱼石、面塑、羽毛画、绢花等；土特产有：明湖莲藕、平阴阿胶、北园蒲

菜、大货山楂、核桃、泰山小白梨等。其中，平阴阿胶是一种名贵的中药，价格从几十元到数百元不等，以质量的好坏而论。

## 济南周边游



灵岩寺

灵岩寺 ★★★★★

🚌 45元

🚌 从济南长途汽车总站乘到泰安的长途车，灵隐寺下车即可。

☎ 0531-87468099

海内四大名刹之首（天台国青寺、江陵玉泉寺、南京栖霞寺），素来就有“灵岩是泰山背最幽绝处，游泰山而不至灵岩，不成游也”的说法。寺内有千佛殿、辟支塔、墓塔林等景点。

五峰山 ★★★★★

🚌 40元 🚌 位于长清区境内，距济南市20公

里。🕒 每天8:00 在解放桥乘游707路直达，往返票价40元。🕒 707路直达，往返票价40元。

提到山东“一山一水一圣人”的黄金线路就不得不提到到五峰山。



自古以来，五峰山就与泰山、灵岩并称“鲁

中三山”。因有迎仙峰、望仙峰、会仙峰、志仙峰、群仙峰呈腾空出世之状而得名。五峰山是著名的道教圣地，又分南北两观。南观以古代帝王的陵寝为主；北观，即洞真观，内有众多古迹。

### 提醒 特产

“道家菜、长清大素包、崮山馍馍”指的是五峰山中能品尝到的特色小吃种类。木鱼石制品、银杏是这里的特色纪念品。

### 跑马岭野生动物园 ★★★★★

80元 跑马岭旅游专线车自长途汽车总站始发，可在大纬二路、英雄山路各公交站点乘坐。

目前国内规模最大、野趣最浓的森林野生动物王国。园区内有海狮馆、鸣禽谷、生态奇观、袋鼠园、游禽湖、大象馆、鳄鱼湾等景点百余处，突出表现了自然的幽深、生态的壮美。

# 泰山

区号 0538

邮编 271000

泰山快速攻略

游线1 红门→玉皇顶

提醒 经典登山路线

这是一条登山御道旅游线，也是古今最主要的登泰山的旅游路线。景点集中，沿途主要景点有岱庙、岱宗坊、红门宫、万仙楼、斗母宫、卧龙槐、柏洞、总理奉安纪念碑、壶天阁、中天门、增福庙、快活三里、斩云剑、云步桥、五松亭、对松山、十八盘、南天门、天街、碧霞祠、大观峰、玉皇顶、日观峰、拱北石、瞻鲁台、舍身崖、丈人峰、西天门、北天门等。从中天门乘索道，可“一步登天”，7分钟直达岱顶。

感觉泰山

日出 看日出是许多人到泰山的一个心愿，或者说，是一个必不可少的旅游项目。早晨5：00左右的时候，山顶已经聚集了许多人，有游客，有扛着长枪短炮的摄影发烧友，也有招徕生意的职业拍摄人。这时，眼前全是军大衣在晃动，有的人在这里等了一夜，有的是连夜从山下赶来，也有的是起了大早的。为了目睹这光辉的一刻，大家在山顶的寒风中，或坐或卧，已经等了很久。光线慢慢地破云而出来，太阳渐渐地升

起来，天空越来越亮了，人们开始欢呼起来。



泰山十八盘

### 提醒 推荐登山路线

建议从天烛峰景区上山，火车站有巴士直接到，票价3元，一路可以观景，到山顶后从红门下山，如果体力欠佳，半路可以坐索道，尽量不要从后门下山，因为后门的巴士收得很早，并且没有的士可坐。

### 准备与咨询

### 气候与游季

山里四季的风光各不相同，所以一年四季都可以登泰山。但4~11月是一年旅游的黄金季节。观日出，最好是秋天。

春季泰山上的风较大，夏季的平均气温在21℃左右，所以，泰山无酷暑。到山顶时，还需添加冬衣。冬季天气偏冷，不过能看到日出的机会多。如果刚下过一场雪，银色的世界里，树挂是最漂亮的。

行在泰山

进出

泰山风景区位于山东中部，跨越泰安、济南两市。进出泰山主要依靠铁路和公路，山东省境内四通八达的交通网，使得一切的进出都十分便利。

市内交通

泰山就在泰安市境内，泰安是个很小的城市。

到泰山旅游，可乘火车至泰安站（现已改名为“泰山”站）。泰山离泰安站只有3公里左右。从市中心打面的（可以坐5~6人）到泰山脚下的红门最多也就10元。出租车起步价6元/2.4公里，其后1.5元/公里，晚上10点以后要贵一些，可讲价。

除此之外，市内还有公交车（1、3路）也可将游人送到岱庙。天外村有旅游车直达泰山中天门，中天门有索道缆车直达南天门。返回时，泰山中天门处的公共汽车只能送你到天外村，到天外村后再乘出租车或公共汽车到长途汽车站。

泰山已开通的两条旅游直达车

1. 天外村—中天门

🎫套票120元（100元门票，20元上山费，下18元）2. 桃花源景区—桃花源索道

🎫套票127元（102元门票，13元上山费，下

12元)

## 游在泰山

🏞️泰山进山门票：旺季125元+ 2元保险（2～11月），淡季105元（12～次年2月）。

### 岱庙至中天门景区★★★★

🏞️岱庙30元 🚗火车站乘1、3路车可达岱庙。



泰山日出 壮观而动人心弦，是岱顶奇观之一。

碑碣如林尤以老君堂内唐代“鸳鸯碑”，秦泰山刻石，岱宗坊前的清雍正九年（1731年）

《重修泰山上谕碑》和《泰山记碑》最为珍贵；建筑则以岱庙为泰山古建筑中的代表；风景也一路不断。

### 南天门和玉皇顶景区★★★★★

景点有：南天门、大观峰、桃花源、月观峰、日观峰、玉皇顶、天街、瞻鲁台、碧霞祠、天烛峰、后石坞。

这一段风景，自然景观和人文景观交相辉映。到了天街，更是要逛一逛这天上的街市，还不断有精美的建筑和自然奇观可看。石刻是泰山一绝，随时随地都能看到。

提醒 观日出的好地儿

1. 日观峰是观日出的一个重要的去处。2. 玉皇顶自古就有，东亭可望“旭日东升”，西亭可观“黄河金带”的说法。




岱庙



云海玉盘是泰山岱顶四大奇观之一

泰山西路景区 ★★★★★

 碧霞祠、普照寺门票各5元。

这一路的景观以自然风光为主，其中冯玉祥的墓也值得一看，其气势不愧一代将军的英名。

中天门至南天门景区 ★★★★★



碧霞祠门票5元；普照寺门票5元；王母池门票5元。



从泰山火车站、天外村、红门等地乘旅游车可直达中天门，再从这里乘索道直上南天门，仅需7分钟。

这一段最重要的是，要经过艰险的泰山十八盘，虽然中天门有缆车直达终点，但错过了这一段，登泰山的乐趣也就失去了不少。

### 提醒 泰山的险

1. 十八盘是泰山登山盘路中最险要的一段，共有石阶1600 余级，为泰山的主要标志之一。
2. 中天门（三天门）为盘山公路终点，有索道直达山顶。

### 泰山登山线路

东路（红门—玉皇顶）最经典的路线，整个路程有6566 级台阶，以正常速度走完全程一般需要4个小时。沿途会经过许多庙宇、碑刻、古树，也有众多的历史传说，是泰山旅游的精华所在，也是最能体现泰山的雄伟与博大。

西路（游览公路）从天外村乘车上山，只需要20分钟即到中天门，这里有缆车直达，也可从这里徒步登十八盘。这主要依游览时间和体力而定。从天外村乘旅游客车也可到达。




30元（上），30元（下）。

### 桃花峪游路

泰安市内有车经界首至桃花

峪，这里有索道至岱顶。

 桃花峪景区—桃花峪索道：单程20元；桃花峪—岱顶索道：单程80元。

**提醒** 桃花峪登山线最便捷

相比其他几条登山旅游线，桃花峪登山线是最为便捷的一条了，尤其对于沿公路从北方来的游客更是如此。到达景区后先乘汽车后坐索道，轻轻松松便可达山顶。

**天烛峰游路** 泰安城乘车至艾洼，到天烛胜境坊后，从这里徒步登上石坞，这里有索道至岱顶。

 25元

泰山建有三条索道：

1. 中天门—南天门索道

单程80元，往返140元。

2. 北天门—后石坞索道

单程20元，往返40元。

3. 桃花源—天街索道

单程80元，往返140元。购中天门或桃花峪

上行票者，可免费乘后石坞索道。

**提醒** 登山注意事项

1. 虽然山里有食物出售，但价格偏高，最好自备水和高热量食物。自备较厚的衣物，如体力不济可到山顶（南天门）租棉大衣，10~15元/件。

2. 从红门向上到万仙楼买票。中途会有人查票，所以一定将票收好。

3. 晚上登山，白天下山再欣赏沿途风景，是很多人实践的经验，值得借鉴。泰山站附近的旅馆多，用不着到山上找旅馆，晚上气温低，登山没有那么累，当然这只是相对而言。

### 泰山奇观

**云海玉盘** 探海石是岱顶的一块突兀的怪石，站在石上能看到云海玉盘奇景。时间一般为夏季，雨后初晴水蒸气蒸发上升与暖湿气流在海拔1500米左右高度相遇，无风时，在岱顶就会看见万里白云如一个巨大的玉盘悬浮着，群山只露出山尖，游人如入仙境。如风起，玉盘又似巨龙，上下翻腾，有倒海翻江之势。

**泰山佛光** 6~8月中半晴半雾的清晨或傍晚，有太阳斜照之时，站在高处的山头上顺光而望，一个内蓝外红的彩色光环就呈现在眼前。这就是泰山奇观之一的“佛光”。

**旭日东升** 泰山日出是岱顶奇观之一，也是泰山的重要标志。

**雾凇雨凇** 雾凇和雨凇是冬季游泰山时方能看到的自然美景。

# 烟台

区号 0535

邮编 264000

烟台快速攻略

游线1 烟台山公园→金沙滩国际海水浴场→

张裕酒厂博物馆

游线2 蓬莱阁→蓬莱水城

感觉烟台

海市蜃楼

烟台，一个典型的北方海滨城市，山东省第二大海滨城市，虽然和青岛相比较而言，有些让人看不上眼，但烟台凭借着自身的海滨优势，还是成了中外闻名的“避暑胜地”。闻名于世的蓬莱仙境——海市蜃楼肯定会让你一下子游趣大增，看楼阁、游海滩都是不容错过的。

游在烟台

蓬莱阁 ★★★★★

140元；跨海索道往返票20元。🚌烟台长

途汽车站或北马路汽车站都有发往蓬莱阁的客车。

烟台因有蓬莱而闻名天下，蓬莱又素有人间仙境之称，广为流传的“八仙过海”的神州传说，便源于此。从山下看去，蓬莱阁只不过是小山丘上的一个小亭子，山也觉不出奇，更不觉得有什么仙气。但若置身阁中，从上往向下俯瞰，

小山丘变成了万丈悬崖，人也有了临风飘然之感。在当年戚继光训练抗倭水兵原址的不远处建有蓬莱水城，向远处看去，有一片若隐若现的岛屿，那就是长岛。



“人间仙境”蓬莱阁 相传为神仙居住的地方，秦皇汉武曾来此求仙访药； 相传吕洞宾等八位神仙，在蓬莱阁醉酒后，漂洋渡海而去，留下“八仙过海”的美丽传说。

### 秦始皇东巡宫 ★★★

🚌 市内可乘3、17路公交车前往

位于烟台经济技术开发区东北部，该馆采用了现代机械、声光、电子等表现技术，集历史性、趣味性、科技性于一体，气势磅礴，虚幻缥缈，浪漫多彩，扣人心弦。

外观为仿秦汉建筑，雄伟壮观，古朴典雅。馆内的20个场景再现了当年秦始皇东巡求仙的传奇故事。


## 养马岛 ★★★★★

80元（赛马场）可先从烟台汽车站乘车

到牟平，再转乘中巴前往度假区。

不仅风景秀丽，景色迷人，而且还流传着许多美丽动人的传说，历代有许多名人在此留下足迹。岛上丘陵起伏，草木葱茏，山光海色，气候宜人，还建有各类宾馆、休养中心，拥有天马广场、赛马场、海滨浴场、海上世界等特色景点15处，游客可自行选择。

## 芝罘岛 ★★★

从烟台市火车站、码头乘6路公交车可到

岛东口，也可在同一地点乘26路公交车到岛西口。

又称芝罘山，三面环海，一径南通，为我国最大、世界最典型的陆连岛。正面苍翠欲滴，风景如画，背面怪石嶙峋，崖壁陡峭，早在春秋时代，就是有名的地方。齐景公曾来此游览，欣赏这里的景色，秦皇汉武也都登临过芝罘。

## 昆嵛山 ★★★★★

九龙池40元； 无染寺40元；泰礴顶40

元；烟霞洞30元；岳姑殿10元。一天大概可以游完2~3个景点，最好不要买通票。

昆嵛山的烟霞洞内的神清观是全真教的祖庭，珍藏着数十座石雕塑像。

古树名木和全真教的祖庭让胶东半岛上的昆

箭山有了诱人的色彩。

牟氏庄园 ★★★★★

📍60元 📍栖霞市北端的古镇都村 🚌烟台汽车站乘前往栖霞市的班车，票价12元；栖霞市汽车站可乘出租车到牟氏庄园，车费5元。

是中国北方的刘文彩“收租院”。看看当年的地主的宅子，建筑集中了北方建筑的特长，也是清代审美观的反映。



牟氏庄园


龙口南山旅游风景区 ★★★★★


📍通票150元 🚌可先从烟台乘车到龙口，再转车到达。 ☎0535-8616167


位于龙口市南部，坐落于海拔百余米的山腰，有着得天独厚的地理条件，自然景色迷人，有“烟台市第一游览公园”之美名。区内有南山禅寺、香水庵、南山道院、灵源观等均为晋、唐遗迹，还有长达20公里的海岸线，开发项目有海滨型高尔夫、月亮湾海滨浴场、海上游艇、海上垂钓等，山高海阔，是消暑度假的理想之地。

一句话推荐景点

## 张裕酒文化博物馆


 50元（品尝张裕卡斯特干红、XO、白兰地），30元（品尝张裕解百纳干红、雷司令干红）


 乘坐3、17路公交车到博物馆门口下。

 0535-6632950

在酒窖内仿佛置身于法国的古老酒窖，弥漫着的葡萄酒香也令人深深陶醉。




## 金沙滩旅游度假区

 烟台市经济技术开发区海滨路40号

 市内可乘坐21、23、28路公交车直达。

夏天洗海澡的好地方，水质相对干净，初学游泳者的理想“摇篮”。

## 海阳云顶风景区

 30元  海阳市盘石店镇大庄村西侧  可乘到景区的旅游观光线直达。

此处古树参天，空气清新，泉多水清，生长着近千种动植物。尤其令人惊叹的是这里生长着500余亩郁郁葱葱的竹子，堪称北方最大的野生竹林。是夏日休闲度假的好去处。

## 吃喝烟台

“要想吃好饭，围着福山转”这里的福山指的就是鲁菜的发祥地—烟台市福山区。福山的烹饪技艺早在春秋战国的《齐鲁治饌》中已有记载，元代已入宫专司御膳。

福山菜讲究刀工、火候。刀工的精妙具有赏心悦目的效果，火候的准确形成菜肴焦而不糊、嫩酥有度的特点。另外，福山菜中的烤大虾、葱爆海参、醋溜鱼片也是很有名气的特色菜。

## 烟台周边游

### 长岛 ★★★★★

③ 通票150元（6个景点）

② 蓬莱港位于市区田横山下的海港路北首，坐6路公交车到达。

② 长岛港位于长岛县城所在地南长镇。

🚌 蓬莱至长岛7 海里，每天6：00～18：00有16～17个班船前往长岛，航程40分钟，单程船票23元。每天6：00～18：00 有16～17个班船返回蓬莱。如遇风浪，班期随时会调整。

☎ 0535-3994034

🏠 渔家乐 长岛的“渔家乐”很有特色，吃住都在渔家，海上活动也靠渔家安排。开办渔家乐的村子主要有店子村、连城村、黑石嘴村、王沟村、后沟村等，每个村各有特点。每人食宿一律80元/天。

这是一个被誉为“海上仙山”的美丽群岛。蓝天、碧水、阳光、海滩和纯净的空气，这里具备一切旅游所需的元素。长岛属烟台的一个县，主要由南五岛（北长山、南长山、庙岛、大黑山、小黑山）和北五岛（砣矶岛、大钦岛、小钦

岛、南隍城、北隍城)组成,共32个岛屿,合称庙岛群岛。

### 提醒 长岛的吃、游和交通

1. 长岛还是我国海市蜃楼出现最频繁的区域,主要是在7、8月间的雨后的日子。2. 长岛上有南线、北线旅游专线车,中巴20元,大巴16元。3. 游览长岛主要是去南长山岛和北长山岛,两个岛屿间有跨海堤坝相接。南长山岛是长岛县城南长镇的所在地,北长山岛主要是渔村。两个岛都是南北长十几公里,景点较分散,步行游览有一定困难。长岛的出租车起步价7元。长岛港至九丈崖15~20元;至月牙湾10~20元;至望夫礁5元;至仙境源5~10元;至烽山5~10元。如果单独去一个地方,司机是不太愿意去的,他们会给你一份线路组合的报价单,注意砍价,砍掉60元是很容易的事情。全岛的道路均铺上了柏油,路况优良。

# 威海

区号 0631

邮编 264200

威海快速攻略

游线1 环翠楼公园→中央电视台威海影视文化城→威海国际海水浴场

游线2 中日甲午战争博物馆→刘公岛国家森林公园→刘公庙（刘公岛一日游）

游线3 成山头→始皇庙→乳山银滩旅游度假区

感觉威海

海滨小城 如果你只是想去到一个安静的小城走走，如果你并不在乎那里有什么名胜古迹，如果你不介意小城的高高低低街道，如果你更喜欢海边，那么威海这座海滨小城将会是一个不错的选择。

韩风 因为有太多的韩国服装出售，倒让人不知道身在何处。幸好，开口说话，都是能听得懂的中国话。从地理位置来看，威海与韩国隔海相望，“韩风”盛行当然是在情理之中，出售一些别人的服装本也无大碍，只是多了，倒有点真假难分，真可谓：真作假时假亦真。



海滨小城 威海是一座美丽的海滨城市，素有“东方夏威夷”之美称



城市雕塑

游在威海

刘公岛 ★★★★★

📍刘公岛景区进岛票价与刘公岛博览园门票联票为138元（包括刘公岛森林公园、中国甲午战争博物馆等）

🚌岛上有游览车28 辆，开通了至各景点的交通观光服务，乘坐舒适，招手即停，票价10元。

☎0631-5287807

关于刘公岛的来历有一个美丽的传说，但被发生在这里的“甲午海战”彻底消解了，连同这里的自然风景，也都留下了深深的战争印痕。

“甲午海战”自然成了刘公岛的主题：水师

巨型舰炮、北洋水师铁码头和古炮台都收藏在中国甲午战争博物馆；当年北洋海军的指挥机关——北洋海军提督署；甲午海战馆和已成废墟的公所后炮台、旗顶山炮台等28处甲午战争遗址构成了参观的内容。

提醒 吃海鲜、买珍珠

1. 沿海有很多海鲜大排档，东西虽然新鲜，但价格不菲，而且最好及时吃点止泻药。

2. 刘公岛有珍珠出售，摊主不会强买强卖，而是义务向游客讲解真假珍珠的不同，也许这本身就是一种促销方式。



海螺姑娘

圣水观 ★★★



40元 威海汽车站乘车50分钟可达，每天有7:00、7:10、7:30、7:50、9:00、10:00、10:40、11:40、12:30共9个班次，票价4元。


道教是圣水观的主题。全真七子之一的王玉阳曾在这里演习道法，成为圣水观开山师祖。因

观内有圣水而得名。

在这里可以很容易让人重新拾起儿时的很多美好回忆。酷爱沐浴的朋友更不要错过这里的免费浴场哦。

许多游人慕名而来，只为求一瓶圣水，采一片银杏树叶，以求它的灵性保佑家人健康平安。


威海国际海水浴场★★★★★

距市中心约10公里，乘坐7、12、19路公交车均可到达。

海水清澈，最难得的是可以在海中捞小海鱼。在这里可以很容易让人重新拾起儿时的很多美好回忆。酷爱沐浴的朋友更不要错过这里的免费浴场哦。

环翠楼公园 ★★★


5元

公园门口是公交2、15、18、21路的起点站。从威海港客运站出来，沿昆明路步行即到。

1977年重建的环翠楼高16.8米，登上环翠楼放眼远眺，威海市貌尽收眼底。

中央电视台威海影视文化城 ★★★

50元


在大世界、旅游码头等地乘15路旅游公交车30分钟可到达，每10分钟一班，票价每人1元。


影视城除了接待中国电视剧制作中心、中央电视台青少中心、经济部等部门的剧组来此拍摄影视剧和专题片外，其儿童娱乐区也吸引了大批游客，有宝宝的游客不妨让小家伙们来这里的骑士乐园、正门城堡、乡村俱乐部、大风车等景点过足玩瘾。



威海国际海水浴场



### 荣成石岛湾旅游度假区★★★★

 80元（持山东旅游百景护照门票8折）

 景区位于荣成市近郊；有旅游专线车：荣成至石岛（6元/人）、开发区至石岛（1元/人）的车，每20分钟一班车。景区内的小型游览车，10元/人。

南临石岛湾，隔湾与石岛、镆铘岛相望，自然风光秀丽，气候也不错。这里自古就是中、日、韩三国人民友好往来的著名商埠，有北方“小香港”的美誉。

### 赤山法华院★★★★

 102元  距石岛港4公里，海路可直达青岛、大连等地；陆路有长途客运班车直达市区、威海、烟台、青岛、北京等地；短途“招手

停”小客车穿梭不断。距威海80公里，车程1个多小时，每天6:00以后15分钟1个班次，票价15元。📍0631-7326666

目前威海市唯一的一座佛教寺院，整个寺院由大雄宝殿、地藏殿、观音殿、三佛宝殿等组成。常年云笼霞罩，庙宇香火旺盛。

### 槎山风景区 ★★★

📍30元🚗距威海100公里，在汽车站每天有3个班次，票价约10元。📍0631-7458610

槎山的自然景观、人文景观、名胜古迹，自古便有“大东胜境”之称。

### 乳山银滩旅游度假区★★★★

📍60元🚗在威海长途汽车站可乘坐威海到海阳所的班车，车程约一个半小时。到海阳所后可以坐中巴前往。

位于乳山市东南海岸，青岛、烟台、威海三市中心位置，绵延20公里的沙滩，坡缓滩平，沙质细腻松软，洁白如银，因而得名“银滩”。景区内山、海、岛、礁、滩、泉、林、河俱全，自然、人文景观丰富，海滨有十几家宾馆和400多栋中高档别墅可住宿，海鲜也很便宜。

### 一句话推荐景点

#### 皇冠小区

📍10路

来此处便可以知道联合国为什么要把“最佳

居住城范例”的美名授给它。

## 中日甲午战争博物馆

中日甲午战争的古战场上曾经发生的一切如今只能在刘公岛上的这所博物馆中回忆了。

## 夜游威海

在哈尔滨工业大学威海分校的北面，有一个海滨浴场，中间要穿过一个别墅区。那是一个安静而又漂亮的海滩，没有门票。是它值得推荐的原因。

## 威海周边游



成山头的象征——“天无尽头”巨石 原来成山头叫“天尽头”，现在改成了“天无尽头”，成山头与岸边的秦始皇像遥相呼应。

## 成山头 ★★★★★

🚌联票150元； 海驴岛100元； 摩天岭60

元。

🚗距威海75公里，车程为90分钟，票价约15

元。

☎0631-7838888

成头山是我国最早看见海上日出的地方，是威海最美的地方。

蔚蓝的海水在这里没有一点夸张的成分，峭壁峥嵘，巨浪飞雪，气势恢弘。在这里的沙滩散步是个不错的选择，而且有的地方很少有游人光顾。

### 提醒 成头山旅游注意事项

1. 千万不要在这里游泳，因为海底有暗流，十分危险。2. 在成山头下的小镇上住几天会很不错。3. 物价并不像想象中那么便宜，吃海鲜最好赶海买来，到饭店请老板加工。



秦始皇与李斯、徐福驻步观海的铜雕。

# 青岛

区号 0532

邮编 26600

青岛快速攻略

游线1 崂山→栈桥（看小青岛夜景）

游线2 海产博物馆→海军博物馆→小青岛→

小鱼山→第一海滨浴场这条是沿海线路，从栈桥上船。

游线3 总督府→基督教堂→小鱼山→迎宾楼→青岛电视观光塔

这是以游览青岛建筑为主的线路。

感觉青岛

青山、碧海、红瓦、绿树 这不是什么人随口对青岛的总结，而是康有为对青岛色彩的评价。现在，成了青岛市政府的一个口号：青岛是“红砖绿瓦，碧水蓝天”。不管怎么说，在明净的空气中感知青岛，会让人油然而生一种视觉快感。青岛白天的光照度非常强，所以来此旅游须备上墨镜，防止日光刺眼。

栈桥 作为青岛的象征，栈桥这种伸向大海的狭长走廊不仅是一道独特的观光休憩场所，更是一个绝好的人工良港。它的历史最早可追溯至清代。从栈桥出发，在海上回顾青岛，海岸线、金黄色的沙滩以及坐落在岸边的各色美丽建筑，构成了一幅相得益彰的动人图画，充满你的视

野，让你不得不伫立远望，久久不能释怀。

广场 广场已经成了青岛的一个重要的组成部分，这不仅因为广场的数量，还因为它们都各具特色。



充满激情的青岛国际啤酒节

准备与咨询

气候与游季

最好是8月去青岛，因为那时有啤酒节。而且此时，海水已经温暖了。啤酒是不用说的了，有节目有表演当然会增色不少，如果遇到外国的表演团那当然是不能错过的。其实6~9月份，青岛气温一般在20℃~28℃之间，这段时间是青岛游人最多的时候。

节庆

天后宫民俗庙会：农历正月初一至三十

海云庵糖球会：农历正月初十至十八，海云

庵

青岛樱花节：4月中旬至5月上旬，中山公园

内

青岛国际啤酒节：8月，国际啤酒城

青岛旅游行业酒吧文化节：12月

青岛海洋节：7月，中山公园（主会场）

青岛国际时装周：9月，青岛国际会展中心

游在青岛

栈桥 ★★★★★

🚌从火车站步行0.5公里即到； 2、5路电车

和6、8、25、26、231、301、304路公交车也到。

栈桥是青岛的象征。在清代已为码头，从其地理位置看，就像是大陆伸入海中的手臂。游人漫步栈桥海滨，可见青岛外形如弯月，栈桥似长虹卧波。

提醒 回澜阁

尽头有一“回澜阁”，是观赏远处小青岛的最佳位置。

八大关 ★★★★★

🚌26、31、202、212、228、321、501 等路

公交车可到。

最能体现青岛“红瓦绿树、碧海蓝天”特点的风景区，所谓“八大关”，是因为这里有八条马路（现已增到十条）以八个关口命名，如韶关路、嘉峪关路、涵谷关路等。这十条马路纵横交错，形成一个方圆数里的风景区。景区的建筑集中了欧美20 多个国家建筑风格，所以有“万国建筑博览会”之称。



栈桥海鸥 栈桥是青岛的象征。

### 小青岛 ★★★

🚌 旺季15元；淡季10元。

🚌 乘6、26、304、312、316路公交车可达。

☎ 0532-82863944

小青岛与回澜阁是青岛湾上的两颗明珠。面积仅为0.012 平方公里的小青岛小得名副其实。白天，可观海景，入夜，散步于岛上，也别有情趣。

由德国殖民时期在1898年于小青岛所建的白色灯塔，至今还是船只进出胶州湾的重要航标。

### 第一海水浴场 ★★★

🚌 6、26、202、214、219、304、311、312、316、604、605、321、501、801路或穿过鲁迅公园即到。


位于汇泉角的“第一海水浴场”被郁达夫评价为：东亚第一。红色的礁石、缓坡下的细沙、形如弯月的海滩，是盛夏中的青岛人最热衷


的地方。沙滩上五颜六色的更衣室、色彩斑斓的泳装和遮阳伞，让海滩更有了一份生动。

提醒 下水季节

7月底~9月初。


第二海水浴场★★★★★


 夏季更衣冲水15元

 乘214、219路到汇泉角，步行前往。

浴场坡缓、沙细、浪小、水净，人比较少，很适合游泳。


青岛国际啤酒城★★★★★

 啤酒节期间60元

 乘104、301、304、311、312、313、321路公交车到海尔路下车。

啤酒城当然要在啤酒节期间来玩。在啤酒节期间，游客总数超过200万人，试想成千上万的人聚在一起边喝啤酒边看劲爆表演该是多么壮观的场景。在这喝啤酒，爽！

青岛国际帆船中心★★★★★

 乘208、225、369、210、224路公交车燕儿岛路站下，向南步行约300米即到，或乘316、31、104、231、232、501、321等多路公交车在福州路站（东泰佳士客）下，向南步行约500米即到。

作为2008年第29 届奥林匹克运动会帆船比赛的场地，其世界一流的帆船设施不仅为青岛赢

来了“帆船之都”的美誉，而且吸引着越来越多的观光游人。

名人故居游 ★★★

康有为故居

🚌 福山支路5号

老舍故居

🚌 黄县路12号



青岛的老别墅荟萃了20 多个国家的建筑风格。

梁实秋故居

🚌 鱼山路33号

闻一多故居

🚌 海洋大学西北

洪深故居

🚌 福山路1号


沈从文故居

🚌 福山路3号

萧红、萧军、舒群故居


🚌 观象一路1号


王统照故居

 观海路49号

小鱼山 ★★★

 15元

 乘220、228、6、15、26、214、304路公交车可达，从第一海水浴场向北步行10分钟也可到达。

 7:30~18:30


小鱼山之于青岛犹如鼓浪屿之于厦门。风格迥异的建筑与异于青岛其它地方的巡道树，使得来此处观光的游客络绎不绝。

提醒 浪漫的爱情角


1. “元帅楼”与海边隔着一个公园，小公园名叫“爱情角”，只有穿过“爱情角”才能踏上青岛第二海滨浴场，众多的国家领导人、科学家、艺术家以及外国元首经常光顾此处。2. 这里离康有为故居只有200多米。

别墅名楼游 ★★★


花石楼 欧洲古堡式，蒋介石曾在此下榻。

 黄海路18号

青岛“钓鱼台” 美式，接待过国家领导人和外国元首。

 山海关路9路

韩复榘别墅 中西合璧式，韩复榘为原山东省政府主席，大军阀。

 山海关路13号

元帅楼日本式，十大元帅中六位曾在此下榻。

🚌 山海关路17号

公主楼 丹麦式

🚌 居庸关路16号


宋氏花园 美式，《宋氏三姐妹》曾在此拍摄。




如今的花石楼成了青岛的“婚礼据点”。




小青岛小巧如螺、美景天成。

 居庸关路14号

义聚合别墅 蒋介石曾住。


 正阳关路36号


朱德别墅 西班牙式。


 太平角一路1号

迎宾馆 ★★★

 20元

 龙山路26号

 可乘217、26路到达。


 0532-82866120

青岛最美的一栋建筑。现为青岛近代史博物馆。

提醒 毛泽东下榻的房间

101 房至今还保留着毛泽东下榻时的陈设。

五四广场 ★★★★★

 乘317路公交车在“五四广场”站下

车；或乘25、26、31、202、304、316、318路公交车在市政府站下车南行。

五四广场几乎是新青岛的象征。

草坪、鲜花、建筑、雕塑与大海，让这个宽阔的广场富有色彩、线条和动感，是集中体现21世纪青岛的象征地。

提醒 五四广场周边美景

与此毗邻的还有海趣园和音乐广场。五四广场的东面是石老人风景区，西面是青岛第三海滨

浴场。

石老人海水浴场 ★★★

👤5元 🚌乘301、311、304、313、317、362

路可达。

青岛众多海水浴场中的又一“黄金海岸”。

提醒 1. 必经地 这里是由青岛市区前往崂山的必经之地。

2. 注意安全 海水浴场有暗流，注意安全，别往深海游。

崂山 ★★★★★



石老人日出




青岛海滩是人们休闲避暑的黄金海岸

👤流清、太清、仰口、棋盘石游览区有通

票，旺季90元（4月1日～10月31日），淡季60元

（11月1日～次年3月31日）。太清索道单程25元，双程80元。仰口索道单程60元（往返）。巨峰游览区，门票80元，如果遇到天气条件不好，索道停开。

太清游览区：青岛至太清游览区可以从团城乘304路，在流河站下车，再转乘802路，在太清游览区下车。巨峰游览区：304路经过巨峰游览区，可以在上车后与售票员说明，到时可以提醒下车。游览巨峰游览区比较耗时间，大概要用4～5小时，另外山上没有可供吃饭的地方，请自行带上食物。

崂山管委会

0532-8889900

到青岛的必游之处。

崂山白沙河上游的九水，河水经山脚折流，共九折，所以人行河畔小路，须涉水九次，每涉一次为一水，故称九水。九水又分内九水、外九水（即北九水）和南九水三路。华严寺，为崂山中现存唯一佛寺。太平宫，又称上苑。为宋太祖为华盖真人刘若拙敕建道场，金明昌年间重修，有“狮岭横云”胜景。

一句话推荐景点

海军博物馆

国内不多的有关中国海军历史的专业博物馆。

80元（含潜艇）；60元（不含潜艇）

莱阳路8号

乘6、25、26、202、311、304、312、223

路公交车可达。

0532-82969788

海产博物馆

中国唯一的一座以养殖、陈列海洋生物为主题的博物馆，在鲁迅公园内。

旺季40元，淡季20元。

6、26路公共汽车或201、311路专线车。



崂山龙潭瀑 龙潭瀑崖高水急，瀑布冲出峭壁外，在空中飞舞，

像一条白龙从云中腾起，泻入潭中。

夜游青岛

推荐夜游

信号山公园 坐落于市中心的信号山，海拔

只有110米，山顶有三座如火炬般的红色蘑菇楼。从山的南边向下俯瞰，天主教堂、天后宫、栈桥和小青岛尽收眼底。入夜，到蘑菇楼里的旋转观景餐厅，脚下旋转的是夜色阑珊的青岛城。

纽约吧 青岛最大的美式音乐酒吧餐厅，外国人

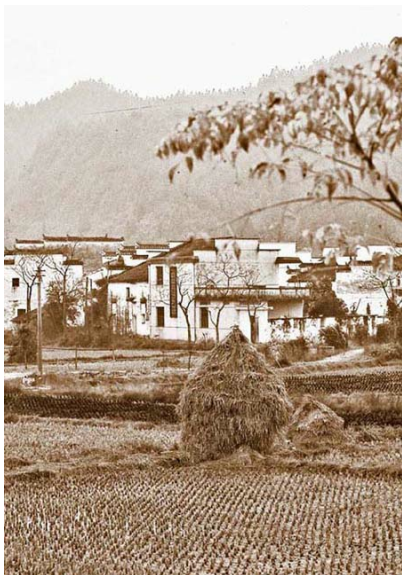
聚集最多的酒吧。来自加拿大、菲律宾等地的外国乐队融合流行乐、摇滚乐、布鲁斯、爵士乐等多种曲风的表演，很值得期待。

🚌 香港中路41号华侨饭店二楼



栈桥水上运动区 这里有游艇、赛艇、水上摩托、水上滑翔伞等水上运动项目。

# 江西



自助游：

赣北：历史人文游南昌 → 庐山 → 九江 → 鄱

阳湖

赣东北：瓷都名胜游

景德镇 → 婺源 → 三清山 → 圭峰风景区 → 龙虎山 → 井冈山

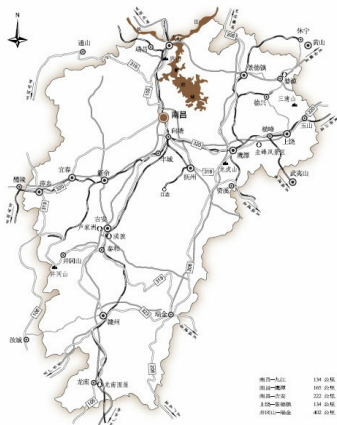
自驾游：

领略中国最美的乡村

上海→衢州→婺源

走入传奇的瓷都

南京→合肥→九江→庐山→景德镇→婺源



江西省景点交通示意图



南昌市区 朝气蓬勃的南昌，有28%的水域面积。

# 南昌

区号 0791

邮编 330000

南昌快速攻略

游线1 滕王阁→八大山人纪念馆→八一广场  
→八一南昌起义纪念馆→佑民寺

游线2 滕王阁→佑民寺→百花洲→八一南昌  
起义纪念塔→绳金塔

感觉南昌

红色之都人在南昌市内行走，所到之处满眼能看到的都是“八一”字样，八一广场、八一南昌起义纪念馆、八一大道、八一大桥、八一公园等。这座历朝历代都人杰地灵的老城市，因为有了八一起义的历史，似乎更多了一份英雄的气概。

硬 中国之大，除了丰富的地理构成，连方言都相差甚远。严格说起来，在华东地区范围内，江西话是比较容易听懂的，但南昌人说话的语气之硬，也是它的一大特色。如果两个南昌人站在大街上聊天，一个不明就里的外地人突然从他们身边经过，第一反应肯定会以为这两个南昌人正在吵架。

辣 赣菜里少不了一味料：辣椒，有俗语说：“江西人不怕辣”。江西的辣以香辣为主，辣辣香香，让人从骨子里透着那份舒坦。

准备与咨询

气候与游季

南昌是著名的四大火炉之一，夏天最高温曾达到40.9℃。年平均气温夏季达28.2℃的南昌，秋冬又比较干燥，最好选择春秋季节到南昌旅游，但春秋季节比较短。

行在南昌

进出



南昌历来是华东地区的重要交通枢纽，也是进出江西的主要集散地，铁路、公路、航空、水运相结合的立体交通网络四通八达，方便快捷。

提醒 热门方式

从南昌去庐山、鄱阳湖等景区可以通过高铁，在南昌站乘坐高铁，非常方便。



游在南昌


八大山人纪念馆（青云谱道院）★★★★★

 20元  8:30~17:00

八大山人故居即青云谱道院，这座道院已有2500多年的历史，清代著名画家朱耷就曾隐居在此。道院幽静中带着淡淡墨香，只有来过的人才能真正体会到八大山人选择这里作画的缘由。喜爱书画墨宝的朋友是绝对不能错过此地的。

滕王阁 ★★★★★

 50元  2、7、8、26、302、游2路等。

 5月1日~10月7日7:30~18:00；其他

时间8:00~17:30。

滕王阁与黄鹤楼、岳阳楼和蓬莱阁并称为四大名楼。任何历史时期，滕王阁都是南昌的一座醒目的标志性建筑，当然还因为它所承载的历史内涵。历经了历史上29次的兴废后，滕王阁依然保留了它古朴的风格，游人可以在此处尽情吸收空气中弥漫的文化气息，让自己跟着历史沉淀一下，肯定会别有一番滋味。特别推荐的是滕王阁的夜景，夜间在阁楼上俯瞰南昌旧城新城面貌，绝对可以震撼你的心灵！

提醒 免票

70岁以上的老人凭老年证，持军官证、士兵证、军队离退休证，以及1.20米以下孩童免票。



滕王阁夜景

一句话推荐景点

秋水广场

这里有亚洲最大的喷泉群，人们可一边欣赏音乐一边观看滕王阁美景。

🚌 503、504 环线、旅游2 线。


提醒 夜游


秋水广场一般都是晚上游览，建议以“南→


北”这个顺序游览，景区南边有一些休闲设施，可以拍照。

### 八一南昌起义纪念馆

站在这处八一南昌起义总指挥部的革命圣地上，每个人都会感到空气中处处弥漫的历史和革命味道。

 免费，每日发放3500张参观券。


 2路环线、7路环线（单行）、22路环线、302路可到。

 9:00~17:00

### 绳金塔

南昌城的镇城之宝绳金塔自唐代始建至今，已有1100多年的历史。

 15元

 5、18、26、206、230路。

### 提醒 中秋有庙会

去绳金塔一定要选对时机，每年中秋节这里都会举行庙会，塔很漂亮，但庙会期间不能上去，塔上挂着铃铛，风一吹尤其悦耳动听。


### 百花洲

位于东湖湖心。原有三洲，其中两洲现位于八一公园内。

“百花洲”一名出自宋代文学家吟诵豫章的诗篇。清乾隆十一年（1746年），江西布政使彭家屏题写了“百花洲”碑。“豫章十景”中

的“东湖夜月”、“苏圃春蔬”二景均在此间。

 免费

 公交车2、22、旅游1路可到。

吃喝南昌

赣菜的主要特点是：酥烂脆嫩，鲜香可口，咸辣适中。南昌的口味自然是以赣菜为主流的。南昌的特色菜有四星望月、三杯鸡、匡庐石鸡腿、豫章酥鸡、竹筒粉蒸肠、酿冬瓜圈、狮子头、藜蒿炒腊肉、三杯脚鱼、虫草炖麻雀与五元龙凤汤等，另外煌上煌烤卤也不可不尝。配上南昌大曲酒、丁坊酒、李渡高粱酒等南昌本地产的名酒，真算得上是酒足饭饱。

购物南昌

南昌的景点虽不算多，但南昌有两样东西是值得考虑购买的，一是江西名扇，二是瓷板画像。毕竟，南昌也算是一座人杰地灵的历史名城，这两样工艺品就是这种历史的生动体现。

# 庐山

区号 0792

邮编 332900

庐山快速攻略

游线1 花径→锦绣谷→仙人洞→大天池和龙首崖→黄龙潭→三宝树→芦林湖→美庐→庐山会议旧址

游线2 望鄱亭（观日出）→五老峰→三叠泉→牯岭镇

游线3 白鹿洞书院→秀峰→太乙村

感觉庐山

潮湿 庐山的雾和雨都算是一景，有人就是专门为庐山的雾而去的。但这也使得人们在“不识庐山真面目”的同时，必须忍受庐山上的潮湿。具体表现在几个方面：阴冷，当山上和山下的温差趋大的时候，庐山上必会有雾，然后伴有阴冷的天气；另一方面，每个进入庐山大小宾馆的人首先闻到的是霉味（也许星级高的饭店里不会有这类问题）。这时，只有满目的苍翠和一个接一个的景点能消解因潮湿带来的沮丧情绪。

准备与咨询

气候与游季

庐山的地理特征是：面江临湖，山高谷深，所以具有鲜明的山地气候特征。全年有雾的时间为191天，年平均降水1917毫米，年平均相对湿

度78%，每年7~9月的平均温度为16.9℃，夏季最高温度32℃，凉爽宜人。山上气温一般比山下低7℃~10℃。从这一串数据可以看出，庐山是名副其实的避暑胜地，旅游庐山的最佳季节当然是在夏季。



庐山日落

## 行在庐山 进出

到庐山旅游，有两条线路，一是先到南昌，然后乘车前往。作为江西省的省会城市，南昌不仅与全国的很多城市互通民航，而且，还是华东地区重要的公路和铁路的交通要道（参见南昌一节）。



佛手莲花

也有不少游客取道九江，它是京九铁路与万里长江唯一的交点，昌九高铁重要经停站，还地处黄金水道——长江中下游，水陆交通十分便利。从水路进入江西境内，然后再从九江换乘汽车进入庐山。

### 区内交通


庐山是以牯岭镇为中心的一个较为分散的旅游景区，所以在庐山内的交通是旅游中会遇到的一个比较大的问题。庐山区内除了有固定的专线旅游车外，还有中巴车和出租车，另外也有旅游包车。因为专线旅游车的线路固定，数量少，所以很多游客更愿意选择中巴车或出租车，其中，中巴车较便宜，出租的费用要高出很多。

### 提醒 出租车

庐山的出租车一般不打表，对当地人起步价5元，对游客10元，事先要了解行程的大致距离以便讲价。

### 游在庐山

## 庐山 ★★★★★

 淡季135元，旺季180元。

到江西没到庐山就等于没有到过江西。庐山的自然景区主要集中在山南，有“庐山之美在山南”一说，但山南的景区比较分散，而且路途艰险。集中于牯岭镇附近的主要是一些人文景观，每座建筑或每处风景都有一个传说或者一段历史。

### 提醒 游庐山注意事项

1. 不要在景区内生火野炊。
2. 庐山多险峰和悬崖，不要为了拍一张好片子而不顾安全。

3. 如果需要请导游的话，最好请有上岗证的导游，一天的费用约在100元左右（淡旺季会有浮动）。无证导游通常是30元，看起来比较便宜，但不能排除把你带到宰人的饭店就餐，这样的话，就得不偿失了。

4. 门票有效期两天。假如第一天出山门，需要下山前在庐山园门做个登记。

## 庐山奇观 ★★★★★

### 云海

这是庐山中最容易看到的一种景象，所以才有了“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的绝句。庐山的云海变幻不定，时而像雪铺天际，一望无垠；时而如千军万马，欢腾而至，掀起万丈

白浪，十分壮观。最为瑰丽的当然是早晚呈现出来的彩霞，实为人间绝景。大、小天池，锦绣谷、含鄱口、五老峰是观云海的最佳点。



### 瀑布云

云层从山顶而来，向谷底俯冲，这是白龙游走于山谷间的奇观，这种景象一般能持续10~30分钟。莲花谷、剪刀峡、五老峰等景点较常见，有时在牯岭街的街心公园的右前方也能看到。

### 宝光（佛光）

在观云海的时候，如人背太阳而立，有时会呈现出一道围绕人影的彩色光环。宝光很难看到，而且稍纵即逝。

### 蜃景

雷雨过后，有时五老峰上会出现另一座五老峰，这是一种幻象，如海市蜃楼。

### 雪景

这是庐山冬季的胜景，因温度较低，庐山冬季多雪，有雾凇、雨凇和冰挂等，白雪皑皑中的

庐山别有一番景致。

提醒 古迹莫错过

著名的冰川遗迹、飞来石，就在如琴湖东的路旁。

美庐 ★★★★★

🎫 25元

📍 牯岭东谷的长冲河畔

这是在中国历史上唯一一栋住过国共两党最高领袖的别墅，也使得这栋别墅具有了建筑美学和政治两方面的含义。



终日被庐山的云雾包绕着的“美庐”显得十分神秘，穿行于迷宫般的美庐里，那些与它有过紧密联系的政治风云好像也涌了上来，连同曾在这里有过的日常生活中的点点滴滴。

提醒 题字留念

美庐是英国人赫莉于1903年所建，赫莉太太与宋美龄交好，将此别墅赠与宋美龄。1948年8月蒋介石和夫人宋美龄在庐山居住时，亲手在门前的一块石头上刻书“美庐”二字。游人到此可以拍照留念。



## 庐山会议旧址★★★★

50元 8:15~17:00

这座石木结构中西合璧的建筑，是庐山的“三大建筑”之一，当年还曾是蒋介石培养国民党骨干的重要基地，蒋介石曾多次在这里训话。解放后，改为庐山人民剧院，党中央在这里召开过三次重要会议。如今的礼堂已是人去楼空，但主席台的正方仍然悬挂着毛泽东的画像。如果对中国近代史有兴趣，这里是一定要到的。

## 石门涧瀑布 ★★★

42元

庐山最早见诸史册的瀑布就是石门涧瀑布。早在两千多年前班固的《后汉书·地理志》中就有记载：“庐山西南有双阙，壁立千余仞，有瀑布存焉”。

石门涧面对峰崖，隔涧箕立，结成危楼险阙。最窄处的“小石门”，两崖之间只有一缝隙，游客入“门”须侧身才能通过。

峪谷间，高崖悬流成瀑，深谷积水成湖。潜隐湖底的杂乱怪石与兀立溪涧的巨岩，沿涧巧布，成为“石台”，最大的一块光滑磐石上可容坐数十人，石上镌刻有“石门涧”三个大字。

过大磐石，峡谷更加险仄，如剑插天尺，争雄竞秀。在这个大断层中，桅杆峰与童子崖从涧

底矗箕直上，漓立咫尺，奇峰簇拥，迭峰屏立。

### 锦绣谷 ★★★

美好的传说，以及四时花开的灿烂，于是有了这个溢美的地名。眼前有一片绿色山谷，其间还能看到险象环生的断崖，其实，这里不过是生态保护较好的典范之地。

提醒 1. 观景佳地 观看锦绣谷的最佳位置在仙人洞。

2. 看云雾 如遇气温骤降，这里还是观庐山云雾最佳位置之一。

### 提醒 乱云飞渡

在仙人洞外的乱云飞渡处，是观锦绣谷的最佳位置。

### 花径 ★★★

🚌位于牯岭街西南2公里处的如琴湖畔，沿大林路走路即到。



庐山巨石



含鄱口

传说是唐代诗人白居易吟咏《大林寺桃花》的地方，白居易草堂陈列室就修建于这里。园中风景犹如秀美的画卷，曲径通幽，繁花似锦，如梦如幻。待到四月桃花盛开，更是美不胜收。

### 大天池和龙首崖★★★★

文殊菩萨见庐山缺秀水，于是双手插石而得双池，便有了天池。又有一块孤崖悬空而不落，于是天池和龙首崖，传说与妙景共同构成了一种人类的向往。

### 提醒 免费

龙首崖是开放的，所以这里没有门票。如果有人收取门票，可以不予理睬。

### 文殊台 ★★★★★

观赏庐山云海、晚霞，以及“佛灯”的好地方。文殊台佛灯，作为一种罕见的自然奇特现象，吸引了千万游人前往探奇觅趣。

### 三宝树 ★★

此处浓荫蔽日，绿浪连天，三棵参天古树凌空耸立，两棵是柳杉，各高40 余米，一棵为银杏，形同宝塔，高约30米，主干粗壮，几个人都

合抱不拢。

相传，三宝树为东晋和尚从西域带回来的树种，距今已有1500年的历史，树下石碑上镌刻着“晋僧昙洗手记”六个字。

提醒 捷径

三宝树位于芦林人工湖下的黄龙潭的深谷间，沿林间石阶上行约300米即到。

含鄱口 ★★★★★

因两山对峙形成了一个巨大的壑口，像是要一口汲尽鄱阳湖之水，颇有气势。太阳从湖面喷薄而出之时，周遭的一切都被浸染成了光耀万丈的红色，没有人不被这种景观所震撼。

提醒 1. 望鄱亭 含鄱岭上雕梁画栋的楼台，是观日出的绝佳地点，名为“望鄱亭”。2. 早起 如果住在牯岭镇，想要赶到望鄱亭来看日出，需要有早起的决心。3. 便捷 由黄龙潭前行四五里可达。

五老峰 ★★★★★

远远望去，五座山峰好像五个老人坐在一起，他们姿态各异，给人无尽的想象空间。

提醒 1. 石刻 第三峰最险，峰顶有“日近云低”、“俯视大千”等石刻。

2. 松姿 第四峰最高，峰顶云松姿态如弯曲的虬龙。

植物园 ★★★★★


## 免费

这里是我国著名的亚热带高山植物园，它已经有70多年的历史。如果对植物没有太多兴趣，可以放弃。

提醒 1. 距离 从含鄱口沿石阶走数百米即抵大门。

2. 连玩 植物园、望鄱亭和五老峰，可以连起来游玩。

## 三叠泉★★★★

 64元；缆车80元。

庐山的飞瀑可以单列为一个专项旅游的项目，大大小小的瀑布分布在庐山不同的山谷之间。三叠泉是最被推崇的，有“不到三叠泉，不算庐山客”的说法。一直误以为李白的诗句“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”描写的就是这里的景象，其实三叠泉是直到南宋才被发现的。

提醒 1. 雨季观赏 初夏多雨的季节前往观瀑最为合适。

2. 路险 到三叠泉的路十分险要，所以要注意停步观景，不要为了看风景而失了脚下的路。特别是在雨季更要小心。

3. 减少事端 一路有抬滑杆的，但要价很高。如果不乘坐的话最好不要问价还价。

## 白鹿洞书院 ★★★

 30元

在庐山众多的景点中，由大学者朱熹重建扩充的白鹿洞书院最容易被忽视，但对于真正的中国人来说，书院是一个十分重要的地方。

秀峰 ★★★★★

50元

有俗话说：“庐山之美在山南，山南之美在秀峰。秀峰风景区内山峰、翠岭、碧潭，甚至连这里的瀑布、峡谷和寺庙都呈现出别样的秀色，真可谓是秀色可观，有康熙帝御书的“秀峰寺”为证。



秀峰

一句话推荐景点

太乙村

因为20世纪20年代，先后有大批国民党将领在这里建有18幢别墅，所以又被称为“将军村”。

## 天合谷

庐山新景点，号称“中国第一个情人谷”，恋人们可以来看看，背包族“驴友”来庐山旅行，在此露营也不错。

## 牯岭

景色如仙境一般的山城，现已成为通往庐山各景区的交通枢纽，宾客云集。

 40元

## 吃喝庐山



庐山恋电影院（原名东谷电影院）

到过庐山的人，相信不仅记住了庐山的美景，也记住了庐山的美食。特别是庐山独有的“三石一茶”。“三石一茶”就是所谓的庐山石鸡、庐山石鱼、庐山石耳和庐山云雾茶。

## 夜游庐山

庐山恋电影院 庐山有家电影院，每天只放一部电影《庐山恋》，而且是每2小时就放一次，就算是淡季，也会在晚上安排两场。这已经上了吉尼斯世界纪录了，所以，晚上的活动可以去看看这部把庐山介绍给了全国人民的电影，然后再对照白天看过的风景，是一件十分有趣的事。



# 龙虎山

区号 0701

邮编 335000

龙虎山快速攻略

游线1 仙水岩→悬棺表演→无蚊村

游线2 上清古镇→天师府

感觉龙虎山

**悬棺** 崖葬不仅在我国华东地区有发现，远在云南的昭通地区也发现过大量的崖葬，但从墓葬群的时间和数量方面来看，龙虎山的崖葬可能是全国第一。先人选择把自己葬身于这一片宁静的山水之间，同时给后人留下了一个难解的谜。

**古镇** 上清古镇再一次证明了发展与保护是一对矛盾体，因为交通不便，因为缺乏与外界的交流，所以古镇得以完好的保存，但愿来势汹汹的旅游业带走垃圾与污染，留下宁静与和谐。

**准备与咨询**

**气候与游季**

与江西的省会相比，龙虎山冬天不冷，夏天不热，是一座可与庐山相媲美的旅游胜地。

**提醒** 龙虎山道教文化节

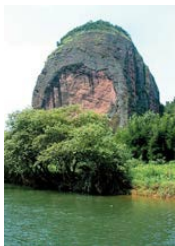
每年10月3~9日，龙虎山的一次道教盛会，海内外的道教信徒都云集在这里。

**提醒** 龙虎山帐篷节

在每年最适合露营的季节里，来自全国各地的旅友都会汇集龙虎山举行盛大的帐篷节，喜欢游山玩水的朋友绝对可以在龙虎山绝美的山水中过一把帐篷瘾！



泸溪河 河水从山中流过，如一条玉带由南向北把上清宫、龙虎山、仙水岩等旅游景点串联在一线上。



道教发源地——龙虎山 据说东汉末叶，道教祖师张道陵在此炼丹，“丹成而龙虎现，山因得名”。

行在龙虎山  
进出


龙虎山距鹰潭市仅16公里，所以鹰潭是到达龙虎山的一个重要中转地。


提醒 交通

南昌长途汽车站每天有12 班发往鹰潭的长途汽车，1小时有一班，车程2.5个小时。鹰潭市公交公司还有很多装饰着“龙虎山之旅”的巴士往返于市区与龙虎山之间。

### 游在龙虎山

源远流长的道教文化、独具特色的碧水丹山、千古未解的崖墓和绝世无双的生殖崇拜奇观，构成了龙虎山风景区自然景观和人文景观的“四绝”。这一切无不让人感受到道教奇特而神秘的力量。

 龙虎山景区联票价格为225元，包括各个景点的门票以及巴士、游船等。

 0701-6658110

### 仙水岩景区 ★★★★★

不夸张地说，仙水岩景区集中了龙虎山景区的精华，这里有青山、翠竹，还有指什么像什么的各種奇峰怪石。特别是泸溪河清澈见底的河水，在水上穿梭的竹筏，让这里有着城市人久违的恬静。如有机会可以爬仙人城，俯瞰仙水岩。

提醒 1. 崖墓 仙水岩的悬崖峭壁上散布着数百座距今2600 多年的崖墓，这些洞穴大小不一，里面陈放着古棺，有单洞单葬、单洞群葬和联洞群葬。现已发掘出棺木39具，完整人骨架16具，各种陶器、青瓷器、丝麻织品、乐器、木竹器200 余件，经鉴定，这些墓葬属战国早期的。

为了解开个中之谜，鹰潭旅游局设奖励现金30万元。

2. 吊悬棺 想看惊险的“吊悬棺”表演，事先一定要把时间安排好（每天下午2：00 开始），在竹筏上欣赏与在岸上看到的可不一样。


3. 无蚊村 别忘了拜访那个著名的无蚊村，无蚊村香樟树随处可见，空气中弥漫着芳香樟脑味，树木种类繁多，所发出的气味混合后，能产生驱蚊效果。

4. 天师板栗 龙虎山上的板栗树相传是张天师亲手栽植的，“天师板栗”也由此得名。据说天师颇懂养生之道，有兴趣可以亲口品尝，并带回一些馈赠亲友，让他们也沾些“仙气”吧。

### 仙女岩和金枪峰★★★★

金枪峰形似男性生殖器，在景区外就能看到，是龙虎山特色景观。它主要是由紫红色砂砾岩构造，蔚为壮观，被看做是大地之父。仙女岩在溪边陡崖之中，所谓“仙女献花配不得”说的就是这里，它的外形极似女性生殖器，特别是阴天下雨最为明显，所以被看做天下奇观。

### 上清古镇 ★★★

 联票42元（上清古镇+ 嗣汉天师府）

上清孕育了道教文化，没有上清这块宝地，龙虎山要成为“中国道教第一山”、“中国道教的发祥地”恐怕是不可能的。到这座已有千年历

史的古镇，天师府、吊脚楼和古民居是一定要走到。

提醒 1. 大上清宫是重建的 大上清宫建筑精美但多是现代重建，名声也不如天师府。建议准备一日游的旅友不必前往，可在鹰潭直接坐车到上清镇天师府观光。

2. 道教文化节 每年的10月初，这里会举行龙虎山道教文化节，游客可以观看到道教法会表演。

3. 别在入口买票 游上清古镇时，不要在入口处买42元的联票，因为上清古镇是开放式的，可自由出入，到天师府门口再买门票只需25元。

象鼻山景区 ★★★

 15元

竹林是象鼻山最大的特色。游走在这清风透过的山里，竹林和土地的清新混合在一起，是一个安静身心的好地方。山路很险，需要有徒步的体力和毅力。

吃喝龙虎山

龙虎山的口味分为江西家常菜和道家菜。江西菜对于不吃辣的江南人和北方人来说，是偏辣的。

道家菜中天师八卦宴和上清豆腐十分有名，原料虽为素菜，但盛上来后的色和味都很诱人。上清古镇能尝到这两种不同的口味，当然是以道

家菜为首选，吃了也能沾点仙风道骨。

除此之外，还有冬笋咸肉丝、龙虎苦菜、香菇活肉、捺菜、余江茄干、灯芯糕等。

住在龙虎山

鹰潭和龙虎山景区都可以住宿，建议到景区里住，那样才能真正感受乡村田园生活。

提醒 住宿价格

龙虎山内最好的宾馆标准间一般都在200元左右，可以砍价。

上清古镇也有住宿处，价格在70元左右，当地的中小旅馆一般就在30~100元之间，也可到当地人家投宿，价格面议。

# 三清山

区号 0793

邮编 334000

三清山快速攻略

推荐游线 西华台→三清宫→玉京峰→三洞

口→梯云岭→玉灵观→石鼓岭

感觉三清山

作为一个城里人，对于日出的记忆是很淡漠的，但人们对于日出时那种有着震撼力的场面都十分向往。三清山就是以山间日出和道教名山而招徕游客的。当然，只有置身其中才能真正感受到三清山的魅力。除此之外，这座山还以珍贵植被和动物而闻名。

提醒 十大景点 三清山十大景点包括：司春女神、巨蟒出山、老子看经、猴王献宝、玉帘瀑布、万笏朝天、玉京峰、秀峰、天门峰、观音赏曲。

准备与咨询

气候与游季

三清山的平均气温不高，但没完没了的雨水会妨碍旅游的好心情。对于三清山这样一个有着高山气候特征的地方来说，秋季是最好的旅游时节，很难一见的佛光在这个季节也会频频出现。

行在三清山

进出

三清山在距上饶78公里处，所以，上饶是到三清山的必经之地。去三清山游览，可先坐火车到江西上饶，然后从上饶坐车进山或在玉山县城汽车站转车到三清山；另一种方式就是从南昌乘坐直达上饶的长途汽车。

提醒 汽车交通

提醒 汽车交通1. 玉山火车站有“玉山一外双溪”、“玉山一金沙”两条路线到三清山，票价15元。

2. 上饶带湖路汽车站有开往三清山南部索道、东部索道两班。另上饶体育中心可以转车到玉山，车程约45分钟，每小时一班整点发车。



三清山缆车道全长2426米，是全国最长的索道缆车。

游在三清山

三清山 ★★★★★

🌿三清山进山门票：旺季150元，淡季130元。

中国有许多名山都有形似人物状的石景，但大多离不开人自身的想象，唯有三清山的“神女峰”逼真得令人难以置信。三清山东险西奇，北秀南绝。同时三清山的山羊床还是一个天然的植物园，其中的珍稀植物有华东黄杉、华东铁杉、

福建柏玉兰、香果树、高山黄杨、木莲等，而流泉和飞瀑又为这些景致增添了更多的趣味。

山中的三清宫是个小宫殿，现在的建筑为明代所建。在三清宫的紫烟台上可以环顾群山。

**提醒** 1. 导游参考价 如请当地人做导游，一天在40元左右，这只是一个参考价。

2. 佳景推荐 三清山的日出和日落是最为壮观的景色之一，而玉台和女神景区又是拍摄和观看日出的最佳地点。

3. 上山路线 从三清山的东面上山，是一条特别适合探险和徒步游的线路；北线几乎没有开发，所以没有太多的商业气息。从山脚往上，绝大部分是青石台阶，安全方面没有问题，最大的挑战在于阶梯连绵不断，没有可供休息的缓坡。

4. 背包客 游完婺源的背包客，可搭乘从婺源县城区到玉山的班车，再转车去三清山。

另一可行方案：花100元包辆面的，直接到山脚。车程为一个半小时，路况极差，几乎都是碎石路面。山脚有指示标志，而且有人在卖门票。最好在此下车徒步，并请当地人做向导，如果请身体强壮的男人可兼背行囊。需要提醒的是，上路前一定要把目的地和价钱谈妥。风山是北线的中点，约需走2小时。从风山到三清宫路途较陡，但也是景点最集中的一段。到达玉京峰后，从南线下山，这条路徒步需要4小时。



石头奇景——“巨蟒出山”

### 圭峰风景区 ★★★

看过电视连续剧《西游记》的人就会觉得这里似曾相识。相传此处原是东海龙宫，海水退尽，乌龟也就化成了石乌龟。另外，还有太平天国的城墙遗址和国民党的别墅也可以前往一探。

**提醒** 1. **位置** 上饶弋阳的圭峰处于三清山、龙虎山的中间，龙虎山距三清山也只有1小时车程。圭峰平常门票为90元。

2. **神奇石龟** 你仔细观察就会发现，这里石乌龟的头都朝着东方，一旦在山里迷路了，看看乌龟头就能辨明方向。最为奇特的是，金钟山上的一只小石龟具有天气预报的功能。当地有“金钟戴帽，下雨就涝”之说。

### 吃喝三清山

这里的口味与江西的家常菜相差无几，对于沪浙苏一带的人显得辣了一点，也咸了一点，而且价格也贵了一点。

## 风味小吃

**黄金茶** 这可是乾隆帝钦定的名字，据说当年乾隆帝下江南，游到三清山玩时，喝到了一种茶水，茶味甘冽清香，令乾隆回味无穷，回宫后仍念念不忘，于是花了一万两黄金派人到江西，经过千辛万苦才找到，后赐名黄金茶。这种茶能解暑，还能治感冒。

**地瓜炒肉片** 这是一道十分家常的菜，但很多到过三清山的人都一致推崇。



三清山有丰富的道教遗存。

**提醒** 1. 三清山吃喝参考价：一碗面8元，啤酒和饮料一般在4~6元之间，一盘素炒青菜16元，米饭按人头算每人3元。

2. 最好在点菜时讲好每道菜的价格，当地人对承诺是能信守的，但没有饭后优惠打折的说

法。

3. 不要吃野味：一是不符合环保，二是这里所出售的野味多是山下买来的，而且价格不菲。

### 住在三清山

玉山县城和三清山都能提供不同标准的住宿。总的来说，县城的房价相对要低一些，但想要看日出还是要住到山里。三清山有10 家左右的山庄和宾馆，住宿条件都还不错，花200元就可以住比较上档次的宾馆了。淡季一般只需花50元。

### 提醒 观景佳地

观日出和晚霞的最佳地点是玉台或三排尖，从天门山庄、云中园山庄步行约1~2小时，日出时间：春季6：00，夏季5：30，秋季6：10 ；晚霞时间：春季19：00，夏季19：30，秋季18：30，冬季18：00。

# 婺源

区号 0793

邮编 333200

婺源快速攻略

游线1月亮湾→李坑→汪口→江湾→晓起→

江岭→段莘水库→庆源

游线2 延村→思溪→清华彩虹桥→卧龙谷→

理坑

感觉婺源

婺源 去婺源之前，一直把“婺”字念作

mào，到了那里才知道，其音为wù。将这个地名提出来可能显得有些多余，多不多余，等你自己到当地就明白了。因为当地人会把“婺源”写成“务源”，大概是为了简化汉字，对于一个外地人来说，搞清这一点，站在车站购票窗前就知道有多重要了。

徽文化 婺源现属江西，然而历史上原本隶属徽州，长达一千多年，是徽州六县之一。据说到婺源有三大忌讳，其一就是不能称其为江西老表。古老的村落，河水倒映着徽派建筑典型的标志——马头墙，白墙青瓦，屋顶是刻着各式图案的飞檐翘角，直指苍穹，在蓝天绿树的映衬下十分醒目。婺源是徽州文化的老根之一，内涵丰富，底蕴深厚，在各个领域都形成了独特的流派和风格，无论是理学、画派、建筑还是语言。在

明清时期，徽州文化几乎影响了整个中国文化。婺源行政上已不属安徽，但它却无法从徽州文化中脱离。



婺源印象 “青山、清水、清泉，难得一方净土；徽俗、徽建、徽戏，自有千年古韵”是婺源的真实写照。婺源被誉为“中国最美丽的乡村”。



李坑

## 准备与咨询 气候与游季

婺源最美的是春夏两季，特别是4月，杜鹃已经红满了山冈，还有绿的茶树和黄的油菜花，所以有人说：婺源是中国最美的农村。7、8月的风景和气候也不错。

提醒 1. 玩法 到婺源最好没有时间的限制，至少也要有半个月时间的准备。确切地说，婺源并没有一般景区那样的景点，它所有的美都是要靠花时间去发现和体会的。


2. 登山小窍门 越往山上走景色越好，背包客可由北线翻山到达东线。沿着古时的马道去体会古时行路的感觉。

### 行在婺源 进出

到婺源旅游，交通可能是最大的问题。不同方向的游客一般都需要先到达江西境内，然后再转乘长途汽车到婺源。乘火车可先到江西上饶市、南昌市、鹰潭市、九江市，再转长途汽车去婺源县。

### 游在婺源

婺源旅游区门票于2009年3月1日起实行优惠价的通票：180元，在120小时（5天）内可以畅游婺源各大旅游景点。

购票地点：婺源旅游集散中心（县城文公北路）、卧龙谷景区、江湾景区、李坑景区（均可购买）；3个景点联票118元，4个景点联票138元，5个或5个景点以上联票160元，联票景点可在股份公司下属景区中自由选择，3个景点联票24小时内有效、4个景点联票48小时内有效、5个或5个景点以上景点联票48小时内有效。

## 婺源博物馆 ★★★

🆓 免费

别不以为然，这可是全国最好的也是第一个县级博物馆。

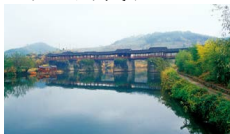
婺源是文化之乡，仅《四库全书》就收录了婺源100多位作者的作品呢，所以，馆中的藏品十分丰富，主要是以古画、古瓷为多。婺源县城三面临水，婺源博物馆就坐落在山上。

## 李坑 ★★★★★

🎫 30元

🚌 在婺源汽车北站乘开往秋口、江湾的班车，半小时一趟，票价4元。在李坑村口下车，步行1公里即到。

李坑与周庄有着异曲同工之处，是江西境内“小桥流水人家”的代表。



清华彩虹桥和小西湖

## 彩虹桥 ★★★★★

🎫 28元

这是婺源的一座最具特色的桥——廊桥，它既是宋代建桥的杰作，也是婺源廊桥的代表。彩虹桥位于清华镇，桥墩上都有廊亭，最适合在那

里小憩，婺源之美就是在这一种安静之中体会到的。



### 鸳鸯湖 ★★★★★

这里是全国唯一的鸳鸯湖，因为湖畔阔叶林的果实是鸳鸯最好的食物，每年大约有2000 对鸳鸯来这里越冬。鸳鸯多的时候，远远望去，湖面上红嘴翠羽十分炫目。

提醒 1. 位置 鸳鸯湖位于婺源县西部的赋春镇，离婺源县城有44公里，距景德镇41公里。



2. 租快艇 岸边有快艇出租，游人可到湖中岛上近观鸳鸯，租金为50元左右。

### 汪口 ★★★★★

40元（包括一次竹筏漂流）可在婺源北站乘开往晓起、大坂、港口方向的车，在汪口下车。

汪口镇是水绕村庄风景的代表之一，村中的俞氏宗祠有100 多组各种形体和各类图案的木雕构件，工艺之精湛被古建筑专家誉为“艺术宝库”。

### 上下晓起 ★★★★★


36元从汪口镇前往段辛方向的汽车，汽车拐入一条土路，经过美丽的茅坦村后即到。

上下晓起是婺源最美的两个村庄，因为这一带有婺源保存得较好的自然风光，也最能体现婺源的田园主题。关键是需要有时间慢慢欣赏。

提醒 1. 山坡田园 上晓起以山坡田园风景为特色，从这里往上可达江岭，看到的是山中田园风光，是婺源最美的地方。

2. 水绕村庄 下晓起则是水绕村庄的特色，从汪口镇乘车前往段辛时，拐入一条土路，老树环抱的下晓起村就在两条溪流汇合处。

### 延村 ★★★★★

位于思口镇，距县城18公里。在婺源汽车北站乘开往思口的班车，每半小时一趟，票价4元。然后在路边下车，步行5分钟即到。

延村最具特色的当数56幢清朝民居及其“商”字形大门，此外以木雕、砖雕、石雕为代表的“三雕”艺术也同样值得前往鉴赏。




汪口村景 村前碧水汪汪，远处群山如黛，村子灵气十足。



延村巷道


### 理坑 ★★★★★

在婺源北站乘发往沱川的中巴，票价7

元，再从沱川步行到理坑。

理坑村建于南宋初年，村民们知书达理，邻里间相互礼让，村中保存了不少明清官邸，如“尚书第”、“天官上卿第”、“驾睦堂”等，均是斗拱飞檐、工艺精湛。整个村庄苍松翠竹与黛瓦粉墙互衬倩影，古道石梁与湍湍流水相映生辉。

### 思溪 ★★★★★

在婺源汽车北站乘开往思口的班车，每半小时一趟，票价4元。然后在路边下车，步行5分钟即到。

思溪村背山面水，嵌于锦峰绣岭、清溪碧河的自然风光中，房屋群落与自然环境巧妙结合，山水相融，如诗如画，意境神美。因电视连续剧

《聊斋》曾在此取景拍摄，故被称为“《聊斋》影视村”。《聊斋》中那座神秘的“聊斋小屋”就掩藏在古民居建筑之中。

提醒 可以搭车

婺源旅游景点很多，又比较分散，旅游线路以东线、北线为主。有些景点没有中巴，可以搭老乡的顺风车。搭车收钱不多。

吃喝婺源

当地菜有明显徽菜风格，其中粉蒸、清蒸和糊蒸是专长。主要烹饪手法为糊（豆腐糊、蕨菜糊等）、粉（粉蒸鱼、粉蒸肉等）。其中，“糊”菜其实叫“蒸菜”，江西地区仅有婺源有这种特色烹饪法，特别是先吃蒸菜再喝当地米酒不易醉。

夜游婺源

这里说的夜游，是不折不扣的夜游。婺源县北门一带的星江河，水清见底，河边的景色也不错。当然，“夜游”只是一种说法，白天同样可以在河里游泳。



李坑

婺源县城唯一的一条大街，当街有水饺和馄饨，当地叫清汤卖，还有就是炒田螺。吃饱喝足再回去睡觉。

### 购物婺源

婺源有“红、绿、黑、白”之说，四种颜色分别代表了四种特产。

### 特色推荐

#### 红：荷包红鲤鱼

婺源荷包红鲤鱼色彩红艳，形似荷包，肉质鲜嫩，是国家优良淡水鱼种。据说，是一位衣锦还乡的婺源人从御花园的水池带回来的。

#### 绿：婺源绿茶

叶色碧绿，口味香郁，唐朝时就被陆羽载入《茶经》。婺源茗眉是婺源绿茶中的上品，紫阳镇有条商业街，婺源绿茶可以在那里购买，因为其他镇就没有商业街了。

#### 黑：龙尾砚

以“      声如铜、色为铁、性坚滑、善凝墨”而闻名。

#### 白：江湾雪梨

松脆汁多，味美无渣。

#### 提醒 甲路纸伞

另外值得一提的是甲路纸伞，色彩鲜艳，图案精美，型号各异，就算作为一种工艺品，也值

得购买。

# 井冈山

区号 0796

邮编 343600

井冈山快速攻略

推荐游线 黄洋界→水口→ 五龙潭→五指峰

→ 革命烈士陵园

感觉井冈山

革命的摇篮 提起井冈山就想起中学课本上那幅红军胜利会师的图画，“星星之火，可以燎原”的火光便是从这里开始的。江西的井冈山是中国革命的摇篮，众多的革命历史遗迹可以让你进行一次深刻的爱国主义教育。

游在井冈山

井冈山景区实行190元通票的门票制度，有效期5天。可以观赏五指峰、黄洋界、五龙潭、北山革命烈士陵园、茨坪旧居、大井旧居、小井红军医院、红军谷、会师广场、笔架山、会师纪念馆等21个景点，值得一提的是去笔架山必须坐缆车才能游玩，如果去笔架山，还需要160元缆车费，此缆车是全亚洲最长的。井冈山革命博物馆免费开放。

除门票外，因景区内景点距离较远，还要70元景区交通费。首先坐免费的公交到游客服务中心，然后在那里坐免费车到各景点。

五指峰 ★★★★★

五指峰是井冈山主峰，因山峰并列如五指而得名，海拔1586米。景区内山峦叠峰，沟壑纵横，飞瀑相连，动植物品种特别丰富，是一个有山、有水、有林、有洞、有鸟兽的原始深秀旅游景区。

### 黄洋界风景区 ★★★★★

山顶海拔1343米，峰峦叠嶂，地势险峻，气象万千，时常弥漫着茫茫的云雾，好似汪洋大海一望无际，故又名汪洋界。1928年著名的黄洋界保卫战就发生在这里，至今仍保留着当年的哨口工事、红军营房等景观。

### 茨坪 ★★★

茨坪位于风景区的中部，是井冈山市政治、经济、文化和旅游接待的中心。1927年毛泽东率领秋收起义部队首次来到井冈山茨坪，这里就成为红军主要驻地之一。

主要景点有：茨坪毛泽东旧居、井冈山革命博物馆、井冈山革命烈士陵园、井冈山革命斗争旧址群、挹翠湖公园、南山公园等。



井冈山茨坪毛泽东故居

### 水口 ★★★

在五指峰左侧，距茨坪9公里。这里风光极美，尤以曲溪幽谷、碧潭峰峦和杜鹃林为胜。主要景点有水口河谷、金牛戏水、百叠泉、彩虹瀑、锁龙潭、藏星岩、龙门等。

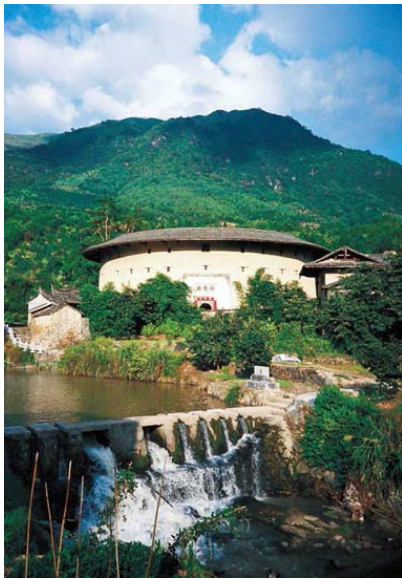
### 吃喝井冈山

井冈山属庐陵菜系，风味佳肴甚多，“全副銮驾”、“家乡炒血鸭”、“万安玻璃鱼”等都是久负盛名的珍肴。红烧狗肉是井冈山的传统菜肴，历史悠久；炒石鸡是用井冈山特有的石鸡作主料烹制的一道地方菜，特点是肉质细嫩，味鲜可口；竹筒红米饭、南瓜汤、秋茄子是革命时代的经典食谱，来井冈山不可不吃。

### 提醒 保护动物

南瓜汤和红烧狗肉在春季没有；石鸡是山涧里的蛙类，请保护动物。

# 福建



福厦高铁之旅

福州→莆田→泉州→厦门

客家土楼之旅

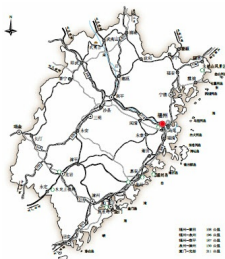
福州→龙岩→永定

自然风光之旅

武夷山

# 温福高铁之旅

福州→马尾→宁德→霞浦→太姥山→温州



福建省景点交通示意图

# 福州

区号 0591

邮编 350000

福州快速攻略

游线1 三坊七巷→西湖公园→西禅寺→白塔

→福州森林公园→乌塔→屏山

游线2 林则徐纪念馆→鼓山→马尾港

游线3 福州→湄洲岛

感觉福州

榕树 榕树可能是在福州见得最多的一种植物，走在路上稍一留意，就会见到一棵大榕树立在马路中间，而且还用栏杆围起来。


三坊七巷 对于任何一座有点历史的城市来说，总有几样东西是可以拿来怀旧的，特别是在如今这个时代。三坊七巷也就慢慢地成了福州的代表，名气有超过“双塔”的可能。



鱼市 在福州，这样的情景已经很难见到了。

游在福州



三坊七巷 ★★★★★

 东接八一七北路，西靠通湖路，北接杨桥路，南达吉庇巷、光禄坊。

规模庞大的“明清古建筑博物馆”。

“三坊七巷”是一片地处市中心的老建筑居民区，是对十条坊巷的总称。“三坊”是衣锦坊、文儒坊、光禄坊；“七巷”是杨桥巷、郎官巷、塔巷、黄巷、安民巷、宫巷、吉庇巷。因其建筑风格能充分体现闽越古城的特色，所以也成了旅游福州时的必到之地。南后街、官巷最值得一观。三坊七巷有点类似于北京的前门大街、杭州的吴山广场。

于山 ★★★★★

 免费  乘交车18、19、801、802、803路公均可到达。

市区内一座有着众多文物古迹的山。

这座形如巨鳌的于山，驮载着太多的历史，因地处城市中心，所以与居民区“混居”一处。看着当地居民每天在山下来来往往，历史与现实，古寺与凡尘纠缠交织，让人觉得有种无法言说的和谐感。

揽鳌亭、倚鳌轩、应鳌石等为六鳌胜迹，庙宇有万岁寺、九仙观和纪念明朝民族英雄戚继光的“戚公祠”，古代的100 多处摩崖题刻是其中

最值得一观的人文古迹。

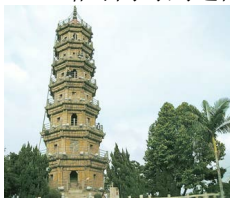
提醒 别忘了登“白塔”

于山西麓有一座“白塔”，登上白塔，与乌山的乌塔遥遥相对，并能尽观全城风貌。山顶的大士殿为市博物馆。

乌塔、白塔 ★★★

🚶乌塔免费；白塔 2元。

🚌公交16、106路可同时到达两地



罗星塔


乌山的乌塔和于山的白塔，俗称“榕城双塔”，是古城福州的象征。现在白塔可登顶俯瞰福州，但乌塔尚不能登临，只能外观。


提醒 到此一游


福州环山襟水，风景秀丽，城内三山鼎峙，两塔耸立，构成了“三山两塔一条江”（即屏山、乌山、于山；乌塔、白塔；闽江）的秀丽画卷。这些地方都值得一游，特别是屏山和于山，除了自然风光秀丽，山上有众多的名胜古迹，如九仙观、戚公祠、华林寺等外，还有一些近现代

文化景观如五一广场、辛亥革命纪念馆等都可一睹为快。

### 鼓山 ★★★

 涌泉寺40元；十八景区有旅游索道（单程25元，双程30元）。

 福州市五一广场上有专门开往鼓山的鼓山专线和鼓岭旅游专线；另外，乘7、29、69、70路公共汽车也可以到达。

 0591-83921184


自古就有“右旗（山）左鼓（山），全闽二绝”的说法。涌泉寺依山取势，布局独特，人称“进山不见寺，入寺不见山”，自宋朝至今皆为游览胜地。

提醒 鼓山的景点和素斋

1. 始建于五代的涌泉寺是鼓山的主要景点，其他景点还有喝水岩、忘归石、国师岩、普雨法师灵塔等。2. 鼓山内300 余处宋至清的摩崖题刻是最值得看的。3. 涌泉寺内的素菜很著名，比如“南海金莲”、“半月沉江”、“石鼓三鲜”、“涌泉三丝”等。

### 林则徐纪念馆 ★★

 11元

 鼓楼区澳门路16号

凭吊“禁烟第一人”林则徐的去处。

到林则徐纪念馆，内心里更多的是对这

位“禁烟第一人”的崇敬。



榕树 福州又称榕城，榕树是福州的标志物，福州的故事也多是榕树下的故事。

马尾、马尾港★★★★

🚢船政文化博物馆15元；马江海战纪念馆20

元。

🚌从市中心五一广场乘37路公交车可达。



塔巷

站在港口，可以看到郑和当年出海的地方，再想想100多年前的马江海战，在这里的夕阳中

怀旧很不错。

杨家溪 ★★★★★🚰50元，从景区到漂流点的电瓶车约15元/人；竹筏漂流单程175元，可乘5人。

12月中上旬漫山火红的枫叶被称为“江南一绝”，还有刺激的竹筏漂流。

一句话推荐景点

西湖公园

因园内风景与杭州西湖相似而得名，又因林则徐而传世。园中的桂斋为当年林则徐在此浚湖时的办事处。园内的博物馆、林则徐读书处和禁烟亭比较值得花时间参观。

🚰免费

📍鼓楼区湖滨路70号

🚌公交1、810、811路可到

西禅寺

景色很美，比北京的雍和宫一点也不差，而且建筑风格有一种与北方寺庙不大相同的闽南味道。

🚰20元；报恩塔1元。

📍鼓楼区西郊怡山之麓

🚌公交27、113路能到

吃喝福州

提到福州的名菜就一定要说到佛跳墙、荔枝肉、醉排骨等，特别是聚春园的“佛跳墙”，是

最具传统精神的。另外，闽江内的河鲜，也是值得一提的。不过，福州的清淡对于以味重为代表的西南或是湖南一带的人来说，实在是对味蕾的一次极大虐待，如果换作广东人，那当然是味道正合适。


### 提醒 福州温泉

福州是一座温泉城市，市内温泉区面积约有5平方公里，占福州市面积的七分之一，这在国内实属罕见。所以有“浴在福州”的说法，不洗温泉等于没到福州。

福州城内地下温泉分布为：北起火车站附近，南至王庄，西至五一路，东至六一路。福州温泉含几十种有益于人体的矿物质。可舒筋解乏，对皮肤病、风湿性关节炎也有一定疗效。

### 福州周边游

#### 霞浦 ★★★★★


从福宁高速出霞浦出口即可到霞浦县城。被很多摄影发烧友推举为中国的摄影胜地之一。

### 提醒 游在霞浦


霞浦是吃海鲜的好去处，人均消费30元左右，这里以滩涂海鲜为特色。这里还盛产晚熟荔枝，7月下旬到8月去的话，可以一饱口福。霞浦县城的山河路和龙首路上分散着一些酒店，如晨曦大酒店、环岛大酒店等，标准间在150~250元

之间。三沙镇的圆山宾馆也不错，标准间80元左右。

### 湄洲岛 ★★★★★

进岛50元（只进香免费）；妈祖文化园10

元。

在福州汽车北站乘前往莆田的车，到达后换乘去文甲码头的车，从码头坐船到湄洲岛，船票9元。

湄洲岛从地理位置上来说，并没有特别之处，它的著名是因为这里是妈祖的故乡。蓊郁的林木，众多的港湾和优质的沙滩，都不是这里游人如织的原因。茫茫大海上，白鸥飞掠、舟楫点点，在渔人的心目中，湄洲岛和妈祖有着至高的地位。每逢农历三月二十三妈祖生日和九月初九妈祖忌日，庙宇内外，人山人海，香火鼎盛。庙后岩石有“升天古迹”、“观澜”等石刻。

### 提醒 湄洲岛的美食


1. 兴化米粉细如银丝，质地和味道都属上佳，口感富于韧性，可以煮、炒、炸。2. 鸡卷也是当地的特色小吃之一。先把瘦肉剁碎，加上各色佐料，油炸后蘸上酱醋，吃在嘴里酥脆可口。3. 莆田的小吃有地瓜粉、海蛎饼、赤饼、枫亭糕、仁丹糕。口味最为独特的是用薄荷草和着糯米粉蒸成的茼糕。

### 坂东镇 ★★★

全国现存最大的古民居宏琳厝就坐落于此，距福州市50公里，交通方便。

太姥山风景区★★★★★

 100元，观光车15元。

 汽车：到福州汽车南站或北站坐车，一般半小时一班。

火车：福州每天有发往太姥山的动车D3104次，8：05 发车，9：20 到；D3112次，16：18 发车，17：31到。二等座53元。

一处以花岗岩峰林岩洞为特色，融山、海、川、岛和人文景观于一体的风景旅游胜地，其中的福瑶列岛景区素来为游客所追捧，有“海上天湖”之称，由大小十余个岛屿组成，其中的大嵵山岛更被《中国国家地理》杂志评为“全国最美的十大海岛”之一，以奇特的草原风光和淡水湖吸引着游客。

# 泉州

区号 0591

邮编 350000

泉州快速攻略

游线1 开元寺→海外交通史博物馆→清源山

游线2 泉州→惠安→崇武古城

感觉泉州

庙宇 泉州因“海上丝绸之路”而为世界所知，水路的开放带来了宗教文化的交流。如今到泉州首先能看到的就是各式的教堂和寺院，基督教、佛教、道教、伊斯兰教并存，让这座海滨城市呈现出丰富多彩的一面。

准备与咨询

气候与游季

“四季有花常见雨，一冬无雪却闻雷。”用这句唐诗就能形象地说明泉州的气候特征。泉州是一座全年都适合旅游的城市，但最佳的旅游季节在每年的4~11月。

节庆

七娘妈生 即七夕，起源于“董永与七仙女”的传说，这一天家家要摆纸轿、胭脂盒、花粉，拜七娘妈，以求庇佑。

普渡日 就是中元节，农历七月十日起，历时一个月，分铺分区祭祖先、设宴席、演戏、请客，最后一日再烧灯，摆些菜碗，喜庆结束。



泉州城市风光

行在泉州

进出

泉州已经形成了“陆、海、空”立体交通网络。泉厦高速公路、福泉高速公路形成了高速公路网，漳泉肖铁路、福厦高铁也投入运营。

游在泉州

后城旅游文化街 ★★★

📍鲤城区涂门街与九一路之间。

一条有吃有玩又能购物的步行街。

如今很多城市里都有这样的步行街，但千万不要天真地以为，这里会是吃喝和购物的天堂。因为这种地方大多是为外地人准备的，当地人是很少到这种地方购物和吃喝的。泉州的后街有所不同的是，这里还聚集了好多处人文景点。

提醒 文化街的好位置

东接侨乡小商品街，西连百源路，南与著名清净寺、关帝庙连成一片。

开元寺 ★★★★★

10元 2路、 旅游专线601路 8：00～

17：30

最为壮观的是寺中两侧的双塔，是我国最高最大的一对石塔，也是泉州古城的标志和象征。所以，不到开元寺就等于没有到泉州。

塔的每层门龕两旁都有浮雕，各层门龕两边刻有16 幅图画，神态各异，栩栩如生。塔须弥座束腰部有39 幅青石浮雕佛传图，故事多取材于佛经及古代印度的民间神话传说，生动精致。



泉州清净寺




开元寺 相传建殿时曾“紫云盖地”，故也称紫云大殿。现存的大殿为明代重建。


状元街 ★★★★★

牌坊是泉州的特色，也是这条街上最为醒目的标志。状元街不过又是一条旅游文化步行街，

但这条街区本身就有极强的观赏性，所以值得花点时间。

### 清源山 ★★★★★

套票55元，年票80元。



3、601路

清源山以山峰和岩洞闻名。清源山从山的得名到石雕都与道教有关，而且这里的景色也不逊色，当年能把老子迷住（有“青牛西去，紫气东来”之典故），今天也能令你流连。

提醒 自驾车最近路线

过泉州大桥后走单行道至田安路，沿田安路直走，到甘舍头继续沿少林路走，到剑影武术学校后右转，一直到清源山山门下。田安路走到头少林路即有路牌一路指向清源山。

### 清净寺 ★★★★★

3元 从市中心乘5、7、8、9路公共汽车到华侨大厦，步行数分钟即达。

这里最有价值的是寺庙的阿拉伯风格建筑和寺内的一方石刻。不过，一个“老”字就已经能让许多人眼前一亮。

提醒 清净寺内珍贵的石刻

寺内藏有明成祖于永乐五年（1470年）颁发保护清净寺和伊斯兰教的《敕谕》石刻一方，是极为珍贵的历史文物。

### 洛阳桥 ★★★★★



## 泉州市洛江区的洛阳江


我国现存最早的跨海梁式大石桥，是世界桥梁筏形基础的开端。对于一个普通的旅游者而言，洛阳桥的吸引力并不在于石桥本身，而在于桥中碑亭林立的历代碑刻。不论是从传统审美还是历史价值两方面来讲，都值得一游。

提醒 不可不看的碑刻

碑亭中“万古安澜”宋代摩崖石刻十分有名；桥南的蔡襄祠中，著名的蔡襄《万安桥记》宋碑，被誉为书法、记文、雕刻“三绝”。



九日山 ★★★★★


 10元  泉州市区有602路旅游专线车可达。

 自驾车可从泉州市区往三明方向前行，入口不太明显，可咨询当地人。

移居闽地的中原移民每逢九月九日重阳节就登上此山遥望中原，故名九日山。它曾是海上丝绸之路的起点，有后世的“海上丝绸之路”考察记事石刻为证。值得一看。

海外交通史博物馆★★★★

 免费  原址位于泉州开元寺院内东侧，新馆位于东湖街

 7路（在体育馆站下车）


我国唯一反映古代中外海上交通历史的专题博物馆。这个理由已经足以让你专程去一趟。更

何况作为古代“海上丝绸之路”的一个重要港口，这里有许多历史景观值得人们驻足。

**提醒** 博物馆内陈列

博物馆中有四个专题馆，分别为泉州海外交通史陈列馆、泉州宗教石刻馆、泉州民俗文化馆和中国古代船模型馆，另有伊斯兰文化陈列馆正在兴建中。

**蚵埔渔村 ★★★**

 泉州市丰泽区东海社区

穿行在蚵埔村弯曲的小巷里，随处可见用蚵壳装饰的民居，当地人称之为蚵壳厝，又称蚝壳厝。蚵（牡蛎）是一种海生贝类，蚵壳厝就是用蚵壳建造的房屋。用灰浆、泥浆片片相砌，如同片片鱼鳞。由于沿海一带的海风含盐分，且风大潮湿，用红砖易受腐蚀、剥落，而蚵壳墙体不易腐蚀，也不渗水，所以当地人称之为“千年砖，万年蚵”。

**吃喝泉州**


泉州的小吃远比当地的大菜有名，因为泉州早在唐代就已是中國四大商港之一，所以物资的交流也带来了饮食文化的交融。泉州风味小吃的一些常用原料都是从国外引种的，比如小粒花生、甘薯等。泉州的小吃不仅种类花样繁多，而且也注重造型和口味，口味多清淡鲜美。

**提醒** 泉州的小吃

1. 北门购物街有不少小吃汇聚于此。2. 当地人很喜欢购买位于万寿路的泉茂绿豆饼，一袋4个，2元一袋。

## 泉州周边游


### 惠安 ★★★★★


从泉州到惠安有直达的车，十分方便，如果是从福州方向来，也可以先到惠安，然后再到泉州，惠安县城的车很多，公路上的大巴招手即停，十分方便。

泉州附近有个著名的地方：惠安。令惠安闻名的是电影《寡妇村》，这是很久以前发生在这个小渔村的故事。真正吸引人的是：惠安县里一个古老的小镇——崇武，还有惠安人独特的装束。

### 崇武古城 ★★★★★

50元

泉州市惠安县东南24公里的崇武半岛南端

泉州—崇武：车票9.5元，车程约为1.5小时

崇武是惠安县的一个镇，是我国现存最完整的花岗岩滨海石城，也是古代的抗倭名城。

在普通游人眼里，崇武半岛不过是一个美丽的海湾，但它在古代海防中有着重要地位。现在能看到的古城，是1983年修复过的。翻过一座小山，眼前是一片像月牙一般弯弯的沙滩，那是著

名的半月湾，也叫五峰海滩。海边有些惠安女在织渔网，孩子在挖海蛎。还可以去用石头建成的五峰村走走。



沿海地区劳作的女子

# 厦门

区号 0592

邮编 36100

厦门快速攻略

游线1 鼓浪屿（日本领事馆、天主教堂、黄荣远堂别墅等老别墅一条街→皓月园→日光岩→菽庄花园）→海底世界→海上看金门

游线2 厦门大学→南普陀寺→胡里山炮台→环岛路→归来堂（陈嘉庚先生故居）→鳌园

感觉厦门

浪漫 对于厦门这样一个海岛城市来说，自然会有一条环岛而行的公路，经过几年来厦门人的努力，厦门的环岛路已经成了厦门的一个标志性景点，凡是到过厦门的人都一定会到环岛公路，也一定会念念不忘。那些骑着双人自行车在环岛路上穿行的年轻人，更让这座美丽的海滨城市增添了浪漫的色彩。

提醒 厦门的文化公共设施

厦门有史以来规模最大的文化公共设施——厦门文化艺术中心的美术馆、文化馆、图书馆，艺术中心的博物馆和科技馆于2006年底已全部开放。

提醒 租自行车

在厦门租自行车，主要集中在环岛路上，押金300~500元，骑自行车在环岛路上会有站点收

取5元的通行费，并且要把票根保留，当中会有查票，步行则不收费。

准备与咨询

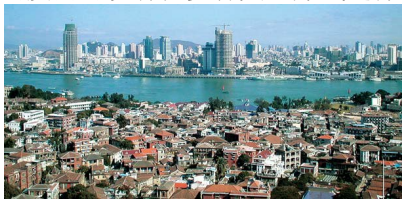
气候与游季

地处海滨的厦门，因雨量充沛，特别是5~7月之间，所以感觉特别湿润。但7、8月份30℃以上的高温让人受不了，冬天气温经常低于10℃。厦门的日照特别长，这也是为什么厦门一年四季花木都很繁茂的原因。每年的4~11月是厦门的黄金旅游季节。

行在厦门

进出

厦门是一个海陆空交通都十分发达的城市，所以进出厦门可以有很多种交通方式选择。



厦门全景 厦门的老城区位于南部，新城位于北部。

市内交通 厦门的公交主要依靠巴士、双层巴士、专线小巴士、出租汽车和轮渡。

游在厦门

鼓浪屿 ★★★★★

🌳现在实行上岛收费制度，票价为100元。

🚌从市区乘船去免费，回来船费8元。

作为全国35个王牌景点之一的鼓浪屿绝不是徒有虚名。

鼓浪屿与厦门隔海相望，原名圆沙洲，因海蚀洞受浪潮冲击，声如擂鼓，明代改名为鼓浪屿。

岛上最吸引人的还是那里的人文风景，至今保存完整的别墅主要是以菲律宾、新加坡、马来西亚的风格为主，所以充满了南洋风情。除此之外，还有13座旧时的外国大使馆，下船看到的就是英国大使馆，因此这里又有“万国建筑博览”之称。另外，岛上的人几乎都懂音乐，中国最大的交响乐团里有不少成员是从这里走出去的。



鼓浪屿别墅区

### 提醒 鼓浪屿旅游须知

1. 在岛上所有的消费都需要讲价，比如标着28元/ 斤的烤鱼，可能14元就能买到。

2. 最好到鼓浪屿住一晚，因为夜晚的鼓浪屿会有别样的情趣。岛上的家庭旅馆很多，且环境

幽雅，120元左右。

3. 鼓浪屿上有不少无证导游，他们会拉你去消费，这样他们就有回扣可拿，千万小心。

4. 岛上虽居住着不少居民，但全岛却没有公交车。只有以下这些车辆：供游客观光的电瓶车、两辆消防车、两辆救护车、一辆110摩托车，再有就是一辆邮政特快专递的脚踏三轮车了。

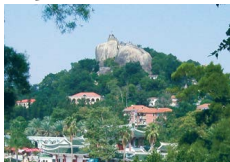
### 日光岩 ★★★★★

🚌60元🕒5:00~21:00

鼓浪屿的最高峰，也是厦门的象征，有“未上日光岩等于没到厦门”之说。登临日光岩可将厦门鼓浪屿尽收眼底。其中有不少古迹，历代摩崖石刻也时常得见。

提醒 美丽的榕树

在这里榕树特别多，据说很多都在180岁以上，最老的有480岁。



日光岩 远远望去的最高处就是日光岩。

### 菽庄花园 ★★★★★

🚌30元🚶下日光岩后步行即到。🕒5:30~

21 : 00

位于鼓浪屿上的菽庄花园利用天然地形的巧妙布局，有江南园林的风范，但又有自然风景互为补充，真可谓：园在海上，海在园中。这些建筑和其中的钢琴博物馆，都使得菽庄花园成为一个不能漏掉的景点。



提醒 1. 浪漫的钢琴博物馆 菽庄花园里的钢琴博物馆是亚洲最大的钢琴博物馆，展出了19世纪德国、奥地利产的古钢琴，一定要前去参观。

2. 突出标志 鼓浪屿上有两个突出的标志：一为日光岩，一为八卦楼，后者现为厦门博物馆。

皓月园 ★★★★★

20元 从轮渡码头向左步行5分钟即到。

一个纪念民族英雄郑成功的雕像园。站在皓月园内能看到的风景，在鼓浪屿里随处都能看

到，所以，如果只是为了看雕像，倒不一定非去不可。

海底世界★★★★★

🚌 90元

🚌 8:00~19:00

身临其境，犹如置身奇妙的海底世界。虽然，国内已经有不少以海洋为主题的公园，但从品种上来说，这里算得上是目前生物种类最为丰富的水族馆。所以，你一定不要心痛你口袋里的钞票。

提醒 植物园的珍贵物种

濒临绝种的大海龟、难得一见的澳洲海龙、海马、亚马孙河的食人鱼、海象等一定不要错过。

厦门大学★★★★★

🚌 乘1、15、18、20、29、45路公交车均可

到达。



厦门大学——“中国最美的十大校园”之一

厦门大学里几乎浓缩了厦门所有的建筑风格，被认为是全国最美的四座高校之一。

校园风景十分优美，有芙蓉湖、情人谷水库等景点，气氛静谧而浪漫，素有“谈情说爱在厦大”之说。

### 环岛路 ★★★★★

一边是大海、沙滩和绿化带，另一边是海岛和别墅。这里算得上是一条全国最漂亮的马路。

能把一条大马路打理得如此漂亮，这是厦门人民的功绩，而让环岛路成为浪漫的代名词，则是情侣们的功劳。如果是一个人到厦门，千万别到环岛路，那样会把你衬得更加的孤独。


#### 提醒 骑车或跑步游环岛路

1. 在环岛路上租一辆双人自行车价格为20元/小时，这样就可以与朋友一起边骑车边享受蓝天、白云、大海。2. 路上有条红色的跑道，这是专门辟出来让人跑步的。

### 南普陀寺 ★★★

 免费

 7路公交车可达。

 8:00~20:30

闽南著名古刹，其中的太虚图书馆和佛学院都十分著名。依山而建的建筑，形成了层层向上、庄严肃穆的气势。

#### 提醒 素菜馆

南普陀外有著名的素菜馆。

### 黄厝 ★★★


厦门最美的海滩。盛夏时节，到了厦门一定要到海滩。除鼓浪屿的浴场外，厦门本岛上还有黄厝、曾厝安、厦大海滨浴场，这里总是挤满了热爱自然的人们。只可惜，季节性太强。

提醒 不同花样去玩水

1. 这里有帆板、帆船、水上滑板和摩托艇出租，感受一下冲浪的乐趣吧。2. 时间宽裕的话，还可以租一只小木船，到大海的深处悠游，那是另一种人生的享受。



万石植物园 ★★★★★


 40元

 5：30～19：30

万石植物园以山岩景观和亚热带植物景观为主，重在观万石风情，赏名花万树，品历史典故，思古人之游兴。万石植物园的美难以言传，只有亲身体验才能感受到其中的韵味。

胡里山炮台 ★★★★★

 25元  乘2、22、29、35、47、48、82、

86、87、96、106、503、531、616、618、811、812、809路公交车都可到达。  7：30～18：00



设立于此的荣光宝藏博物院里，有世界奇石、世界古代枪炮、世界古代宝剑、世界古代火炮和古树化石展出，其中传世珍藏品就有好几件。


提醒 雄伟的炮台

1. 寨墙台基是用乌樟树汁、石灰、糯米与泥沙搅拌构筑，坚固异常。

2. 胡里山炮台拥有当今世界最大和最小的两门炮。

鳌园 ★★★

20元 鳌园地处集美中学的旁边，可从集美学村后步行过去。

6：00～20：00

陈嘉庚先生的墓地。如果是出于对陈嘉庚先生的尊敬，这里是厦门之旅不能漏掉的。不过，除了门廊两侧的青石浮雕，可看的东西并不是很多。

陈嘉庚先生故居★★★

就故居的建筑本身来说，是具有闽南特色的代表性建筑。

提醒 仅此一件

这里收藏的《集美陈氏族谱》为唯一的一件。

吃喝厦门

闽菜是中国八大菜系之一，厦门菜当然是闽菜的代表。闽菜的做法主要以蒸、煎、炒、爆、炸、焖为主，口味清、鲜、淡、脆，但微辣。海鲜、药膳、素菜是到了厦门一定要尝一尝的。

特色菜系

佛跳墙 “佛跳墙”为闽菜的代表作，它集

山珍海味之大全。因为香味浓郁，所以才有了“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”的说法，这也是“佛跳墙”的来历。

**普陀素菜** 南普陀寺“素菜馆”的素菜，选用植物油、面类、豆类、蔬菜、蘑菇、木耳和水果为原料，遵循佛教饮食传统，真可谓素菜素料素名，一素到底。

### 推荐食处

**南海渔村** 位于轮渡第一码头附近，厦门人比较喜欢在这里吃，还有些外地游客专门到这个店吃海鲜，也算是名声在外了。推荐菜品：干锅鱼（活鱼干烧，很香，微辣），海蛎煎（新鲜海蛎、鸡蛋和淀粉放在一起炒，新鲜、清淡、肥嫩）。

# 龙岩

区号 0597

邮编 364000

龙岩快速攻略

游线1 龙岩（或坎市）→湖坑、洪坑、初溪  
感觉龙岩

**土楼** 土楼的奇特建筑风格令世界建筑界都叹为观止。世世代代的客家人就在这种独特的建筑中繁衍生息，对于外地游人来说，到龙岩来看的不过是热闹。除此之外，还可以发点诸如世界是如此丰富多彩，而人类是如此智慧的感慨。当然，这里也是考验相机内存的地方。

**客家人** 据说，客家人才是纯正的汉族。于是，他们以客居的身份给自己一个界定。这里的客家人所居住的土楼群就包含了他们的好客、友爱的性格特征。地理位置虽说偏远，但旧时这里出过不少状元。现在，这里的很多人家每年都会有到香港打工一个月的机会，除了挣些钱补贴家用，另外还长了不少见识。



土楼

准备与咨询

气候与游季

气候与游季气候以中亚热带季风气候为主，温暖湿润，全年均适宜旅游。

行在龙岩

进出

以龙岩市为中心，铁路和干线公路为骨架的陆上交通网，实现了地区乡乡通公路，沟通了闽、粤、赣边区，大大改变了历史上交通闭塞的状况。

提醒 只有摩托车可坐


土楼间大多只能选择摩托车作为交通工具（但永定一下洋一高头也有班车），所以选一个好摩托车手很重要，至于价格，要根据个人砍价本领的高低而定。



承启楼（局部）

游在龙岩

永定土楼群★★★★★


永定客家土楼民俗文化村（洪坑）联票70


元，包括振成楼、奎聚楼、福裕楼、如升楼等核心景点。

高北土楼群 50元，包括承启楼、世泽楼与五云楼等代表建筑。

南溪土楼群 50元，包括振福楼、衍香楼、环极楼。

初溪土楼群 70元，包括集庆楼、绳庆楼、善庆楼、庚庆楼、共庆楼、博物馆。

 1. 厦门湖滨南路长途客运站从6:00~12:30 有车直达下洋，全程3个半小时。中途都可下车，看永定土楼在湖坑（文化村、高北土楼群、振福楼）或下洋镇（中川古村落、初溪土楼群）下车。2. 永定车站有去湖坑、下洋、高头等地的车次，直接去土楼文化村的车15元，40分钟左右一趟，1小时左右到。3. 在永定各土楼群间包车游览，不同车种，价钱在100~400元之间。

 1. 永定有不少土楼客栈，但都是没有卫生间的普通房间，价格在50元上下；标准间都是新盖的宾馆或家庭旅馆，价格在80元上下。2. 下洋镇比较繁荣，镇上有温泉，沿河的温泉街一条路上都是温泉入户的旅店，住宿30元左右一个单间，而且还有大浴缸。

客家土楼，世界上独一无二的神奇山区民居建筑，已被联合国教科文组织列为世界遗产。土楼分圆形和方形两种，其结构体现了客家人世代



相传的团结友爱传统，一进入土楼，你立即就能感觉到那种深沉的历史感和温和的气氛。


永定现有著名的圆楼360座，方楼4000多座，主要集中在高头、湖坑和下洋三个镇。现开发的景区主要有洪坑土楼群（即为永定客家土楼民俗文化村，位于湖坑镇）、高北土楼群（高头）、南溪土楼群（湖坑）、初溪土楼群（下洋），是游客主要游览的地区。

提醒 长汀的住、吃、购物

长汀的客家宾馆位于县城主干道——兆征路中段，房价不等。饮食以客家风味小吃为主，如客家汤面、长汀肉丸和蛋清鱼丸等。

冠豸山 ★★★★★

 联票115元  从龙岩长途汽车站乘汽车到达连城，约30元，行程2.5小时，下车后可乘摩托车到达冠豸山，一般3元/人，三轮车5元/人，出租车15~20元。

 8:00~17:00



国家级重点风景名胜区，位于连城县，是一座平地拔起的突兀之山，因其峰似巨冠，故名“冠豸”。山峻石奇，是中国七大丹霞地貌之一，与武夷山一起并称为“北夷南豸，丹霞双绝”，山上也有不少著名的人文景观。


提醒 龙岩泡泉

湖坑附近的下洋村，硫磺温泉很有名气。这

里的温泉澡堂一个接一个，条件一般，收费也便宜。如连沐浴露在内，小盆每人5元，如果自带则每人2元。

### 古田会议旧址 ★★★

 免费  市内没有直达的公交车，可乘坐当地出租车或包车前往。


 沿319 国道向古田方向即可到古田会议旧址。


位于上杭县古田镇社下山西麓。该遗址始建于1848年，当时是廖氏宗祠，又名万源祠。1929年12月28~29日，中国共产党红四军第九次代表大会在此召开，一致通过了由毛泽东同志主持起草的决议案（又称古田会议决议）。

提醒 找人带路，请他洗澡

这里离湖坑还有一段路，可由当地人带领前往，报酬是带路人的洗浴费用。

### 长汀古镇 ★★★

 长汀试院5元

 龙岩市每天都有十余班旅游专线直达。厦门梧村汽车站每天6:20 和14:20 各有一班车6小时直达长汀。

长汀县是客家人的主要聚居地，悠久的历史为它留下了丰富的文化遗产，巍峨耸立的唐代城楼、城墙、古井、庙宇是主要看点。苏维埃政府旧址、辛耕别墅毛主席旧居等革命遗址也可一

看。

### 提醒 龙岩的木偶戏

去龙岩，一定要看木偶戏，木偶多至36个，每个木偶由10 多条线操吊，木偶身長77 厘米，眼珠会转，嘴会张合，四肢能活动，分为文、武小生，文、武老生，正、武、丑、老旦，文、武净和文丑等角色。木偶戏剧目达到几百种之多。

### 住在龙岩

土楼集中的永定县住宿条件相对于其他地区稍差一些。

在龙岩有各种酒店和招待所，比较方便，可以选择。景区条件好些的住宿点在洪坑、塔下。洪坑的住宿基本是农家旅馆，主要集中在洪坑老大门外，就是现在的景区出口处。一些土楼内也有住宿，价格20~30元不等，不过条件差些。

# 武夷山

区号 0599

邮编 354300

武夷山快速攻略

游线1 乘竹筏游九曲溪→一线天

游线2 天游峰→云窝→仙掌峰→茶洞→水帘

洞→天车架→鹰嘴岩

游线3 虎啸岩→天成禅院

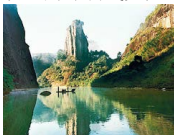
感觉武夷山

船棺 早在西周时期，武夷山已是“七闽之地”，即闽人聚居之地。之后的战争和民族融合，形成了今天以汉族和畲族为主要聚居地的武夷山。这也就是为什么这一带至今还保留有如架壑船棺一类象征古越文化的遗迹的原因。

准备与咨询

气候与游季

武夷山年平均气温 $17.6^{\circ}\text{C}$ ，四季温度没有太大变化，而且较湿润。总的说来，武夷山一年四季都适宜旅游，只是冬季的景色大都凋零，自然风光也要大打折扣，夏季虽然气温偏高，但因万物茂盛，所以这时是旅游武夷山最好的时候。





行在武夷山

市内交通


武夷山市区的公交每人2元，出租车起步价7元，按路程计费。

游在武夷山


 通票1日游140元，2日游150元，3日游160元。可游览以下所有景点。环保车1日70元，2日85元，3日95元。

云窝—武夷宫  62元


包括：天游峰、云窝、茶洞、隐屏峰、玉华峰、桃园洞、老子岩雕、狐狸洞、御茶园、大王峰、水光石、三清殿、茶观、仿宋古街、冲佑观、仙足迹、万春园、朱熹纪念馆等。

一线天、虎啸岩  22元

包括：一线天、灵岩、风洞、螺丝洞、定命桥、天成寺、不浪舟、楼阁岩、虎啸八景等。

水帘洞、大红袍  22元

包括：大红袍、天心永乐禅寺、水帘洞、鹰嘴岩、玉柱峰、流香涧、天车架、九龙窠、三仰峰、法华寺等。

山北景区  20元

包括：遇林亭窑址、莲花峰、妙莲寺崖居、峡谷风光等。

九曲溪 ★★★★★

竹筏漂流票价🌿100元，保险费5元/人，每筏乘坐6人，漂流时间大约90分钟。

🌿星村1号码头：7：20，9：10，12：20，14：30；3号码头：8：00，9：50，13：30。

乘宽约2米、长约9米的仿古竹筏从九曲漂到一曲，武夷山美景一览无遗，这也是武夷山最富特色的旅游项目。

从九曲溪随溪面忽而平缓，忽而湍急的溪流，竹筏缓缓而行，眼前是一峰接一峰的满目山水。其中还能看到高挂于悬崖绝壁已长达3000年的“武夷船棺”，要知道，如今的长江漂流也是始于武夷竹筏。



武夷胜景

### 天游峰 ★★★★★

站在天游峰上，是观看武夷山全貌的最佳点。远处看，天游峰独出群峰，云雾弥漫，所以，登临其境便有了遨游天宫的感觉。山峰四周是众多山峰环绕，有三面临九曲溪，清澈的溪水像玉带一样流过。



九曲溪

### 提醒 山中美景

1. 雨后天晴、晨曦初现是“佛光”最容易显现的时候。2. 峰顶上有一涧，涧中有水如玉柱直泻而下，称作“雪花泉”，为山中一景。

### 武夷宫 ★★★

武夷山景区的门户，初建于唐天宝年间，宋扩建至300 多间，现存两口龙井和万年宫、三清殿。万年宫现为朱熹纪念馆，三清殿为国际兰亭学院所在地，景点附近还有宋街、武夷山博物馆等，都值得一去。

### 提醒 三清殿的碑刻

道教庙观三清殿现在是国际兰亭学院所在地，殿内有4 块珍贵的碑刻。

### 大红袍 ★★★

 218元

大红袍是武夷岩茶中的状元，生长在武夷山北部的九龙窠中，仅剩四株，极为名贵。九龙窠

是一条清泉渗流的峡谷，大红袍生长的地方海拔600多米，溪涧飞流，云雾缭绕，山壁有“大红袍”三个朱红大字。

提醒 大红袍

传说大红袍是仙鹤从蓬莱岛叼出来的种子遗落在武夷山上的这处悬崖上长成的。

提醒 “印象大红袍”

在武夷山市大王峰路印象大红袍剧场有张艺谋导演的“印象系列”之一的“印象大红袍”演出，有兴趣的游客不妨一看。


大王峰 ★★★★★

登此峰，惊而不险颇有情趣。沿山体裂开的缝隙间架梯而上，在巅峰放眼四望，武夷千岩万壑尽收眼底。还有什么比“一览众山小”更让人兴奋的？

提醒 别怕摔下

新建的钢筋水泥扶栏供游人踏步，所以不必担心安全问题。

虎啸岩 ★★★★★

在九曲溪口下筏，往南沿溪前行，约5分钟即可抵达。

虎啸岩陡峭凌空，因有泉有石，是武夷山屈指可数的佳境之一。

提醒 虎啸岩的游线及景点

1. 从九曲溪二曲溪南的“境台”旁，过石

桥，穿田垄，翻小岭，就可抵达虎啸岩下。2. 看到岩壁刻有“虎溪灵洞”，说明著名的“虎啸八景”就要到了。3. 语儿泉有如小儿牙牙学语，所以到了此处一定要仔细倾听。最好事先备有空瓶，这里的泉水甘冽，可饮用。

### 一线天 ★★★★★

一块巨岩倾斜着覆盖了三个毗邻的山洞，人在洞中，抬头能从裂隙中见到天光一线。除风景独特外，还能看到一些少见的动植物和人文古迹。这可能是人们争相一游的真正原因。

#### 提醒 游一线天须知

1. 一线天洞内非常黑，最好自己带手电筒，门口有租的5元/次。2. 洞内有罕见的白蝙蝠，拍摄时最好借着阳光拍，白蝙蝠在阳光下会显得很透明，十分美丽。3. 进洞前一定要戴上帽子，否则有可能接到“蝠粪”哦。4. 洞边有竹中奇珍——四方竹。

### 山北 ★★★★★

武夷岩茶的主要产地，也是丹霞地貌的重要观赏点，还是一处眺赏武夷山全景的地方。


丹霞地貌国内以福建最为集中和著名，所以到了武夷山一定不能错过天车架的丹霞嶂半壁，而且其间还有野花幽兰开放。


#### 提醒 山北景区的可游之处

1. 流香涧是景区内唯一由东南向西北方向

流动的溪涧，所以又叫倒水坑。2. 九龙窠到处都是茶树，号称为茶树的王国。3. 天心岩下有武夷山最大的佛教寺院——永乐禅寺。4. 从山北出发，北可至天心，南可达天游，东则可穿马子坑至游览干线或可至武夷宫、兰汤。

华东第一漂 ★★★★★

 100元，约漂流90分钟。



 起点为武夷山自然保护区。

即桐木溪橡皮艇漂流，有四五处落差极大的地方，惊险不断，全程都要紧抓皮艇，是热爱冒险者的必去之处。

提醒 切记带替换衣服

去漂流一定要带全身替换衣物，不然浑身湿透，在那里买衣服就不划算了。

青龙大瀑布 ★★★


 40元  可包车前往，7人座面的200元左右。

青龙大瀑布及周边地区经测定是武夷山空气中负氧离子含量最高的地方，是名副其实的天然氧吧，还是唯一“人与自然”欧洲人体艺术摄影创作的基地。

住在武夷山

个体宾馆 从武夷宫向东步行10分钟能到达兰汤村，以及星村一带集中的个体宾馆。这类宾馆设施与国营的相差不太大，也有彩电、卫生

间，但房价较低。

 标准间40~60元；普通床位20~40元/床。

### 武夷山周边游

#### 三清山和鹰潭★★★★★

江西上饶的三清山和江西鹰潭的龙虎山分别坐落于武夷山的北面和西侧。


#### 提醒 交通

1. 武夷山市分别有火车和长途汽车到江西上饶、鹰潭。也有长途汽车到上饶和鹰潭。

2. 武夷山至江西境内途经鹰潭，里程数为97公里。

3. 武夷山至上饶，里程数为94公里。



#### 城村 ★★★

 在武夷山市汽车站乘中巴车，车程40分钟左右，票价10元左右。

城村古朴幽静，极富文化魅力。据村中的《赵氏宗谱》记载，村中赵氏是宋太宗赵光义的长子元佐的后代。村内稍有规模的民居，都高悬堂匾、楹联。大多是一进式的三合院，都有砖雕门楼，外观十分古朴，有鲜明的武夷山本地民间建筑的地方特色。村中有9座庙宇，供奉着民间宗教的神仙佛祖，其中以慈云阁、华光庙尤为突出。村中保留下来的宗祠建筑很多，其中以壮丽的“百岁坊”、三姓的宗祠等在建筑风格上最为

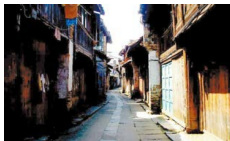
突出。城村西南部的村口建有古粤门楼，坐北朝南，饱经风雨剥蚀的砖墙斑驳陆离。村中央的“聚景楼”是村内的风水建筑，登此楼，远近风光一览无遗。城村至今还保持着传统的民俗婚礼，吉祥欢乐的喜庆场面，会给人留下深刻的印象。

和平 ★★★★★

20元 邵武市为闽北交通枢纽，各大城市均有经过邵武的火车。邵武也是进出武夷山的要地，每天都有客车往返两地，从邵武到武夷山车程3小时。另外邵武市距武夷山机场仅70余公里，也可乘飞机到武夷山，再转车到邵武，然后从邵武转乘到和平古镇的班车，车程1小时，车票10元左右。

位于南平邵武市境内的和平古镇原名“禾坪”（这里盛产稻谷而地势平坦），建制始于唐代，是福建省历史最悠久的古镇之一。镇内至今完整保存着近200幢古民居，是全国最大、保存完好的古镇之一。和平镇被誉为中原文化进入福建的桥梁，至今，镇内还遗存袁崇焕题额的“聚奎塔”、民国大总统题匾等文物。和平古镇又是南武夷历史文化遗产的典型代表，以教育发达、文风炽盛而闻名。从宋到清，这里共出进士100多名，秀才、举人等数不胜数。而最为杰出的要数后唐工部侍郎黄峭，他创办了“和平书院”。

和平书院是闽北历史上最早的一座书院，宋理学家朱熹也曾到此讲学。和平民间生产的和平米酒、和平观星茶、和平豆腐、和平米粉及和平包糍等味道自然纯正、闻名遐迩，至今仍是邵武的传统名产。



和平老街

### 金坑 ★★★




从邵武到金坑可乘中巴车，车程大约2小时，票价20元左右。


金坑地处武夷山脉西段，紧邻江西，因历史上出产沙金而得名。金坑的古建筑很集中，曲折迷离的巷子，别致的塔头屋顶、凤头冲角、彩墙古瓦等，无不表现出明清时期的建筑特点。因担心露富而引来土匪，一般古民居的门楼并不华美，门墙却很高大。门墙上的窗子内宽外窄，是作为望窗和枪眼而建造的。

村中保存最为完整的明代建筑是“儒林郎第”，建于明天启五年（1625年）。建筑的刻工精致，栩栩如生。村中最能体现建筑艺术精华的建筑是建于清代的“九级厅”和“文昌阁”。九级厅是一座规模宏大的古建筑群，厅内的两根大

梁柱是用楮树挖空中心而成的，为什么要这么做，这在当地也是一个谜。总体来说两座建筑可谓独具匠心，砖雕、木雕、石雕艺术工艺精湛，寓意深刻，古朴典雅。

五夫 ★★★

紫阳楼60元

从武夷山市区公交公司对面乘车到五夫里，车程1个多小时，票价20元左右。

五夫镇地处武夷山市东南部，原名五夫里，创始于晋代中期，迄今1700 余年。它位于崇山峻岭之中，有莲池十里，又称“莲花之乡”。五夫镇历代名人辈出，是著名词人柳永、刘氏三才子、胡氏五贤和朱熹的故乡。

五夫镇里最能集中体现朱熹及其先辈功业的地方是兴贤古街。这条古街，早在中晚唐时即具雏形。到了宋代开始兴旺，在南宋后期，达到鼎盛时期。当时店铺商肆密布，名人学者云集。古街由6个街坊组成，全长1000 余米。街中牌坊林立，石坊门上镌刻着多位历史名人手书的横额。街中的著名建筑有兴贤书院、朱子社仓、朱子巷和五贤井等。其中兴贤书院约在南宋孝宗时肇建，是朱熹当年讲学授徒的地方。书院门牌楼高耸，构筑精巧，门饰砖雕花鸟人物，造型雄伟凝重，蔚为壮观。

下梅 ★★★★★

🚗46元🚌从武夷山市区可乘中巴或公交车直达下梅，车费3元；从武夷山度假区前往下梅的公交车每5分钟一趟，车费2元，包面的约需30元。

下梅村距武夷山仅4公里，是福建省级历史文化名村。早在新石器时期，下梅村就有人类在这里居住。南宋时，大理学家朱熹曾经在这里讲学。

下梅古民居建筑群大多兴建于乾隆年间，每座民居的大门都有精美的砖雕装饰，体现富贵和豪华。木雕艺术主要在窗上，其图案多以风雅、吉祥的动物、植物、人物为主题，至今各古民居仍完好保存着许多精美的窗雕。其精美首推邹氏家祠和邹氏大夫第里的“小樊川”。村中建筑最宏大、雕刻最精美的要属邹氏大夫第。大夫第门前的拴马石、大门的砖雕精致丰富，透射出浓厚的传统文化色彩。



下梅

杨源 ★★★

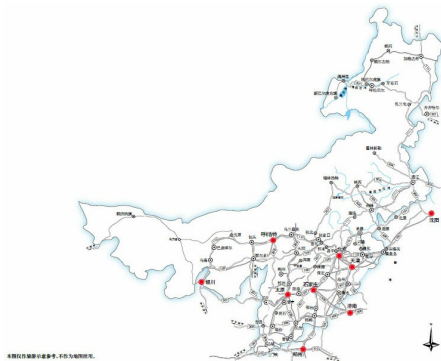
🚌从南平汽车站出发，可乘班车到政和，票价30元左右；再换乘前往杨源的班车，票价10元

左右。

张姓古村，村内的张姓人是唐末武将张谨的后代。村内有一条弯弯的溪水，是按风水说刻意凿出的，杨源的房屋就布列在溪水两岸。

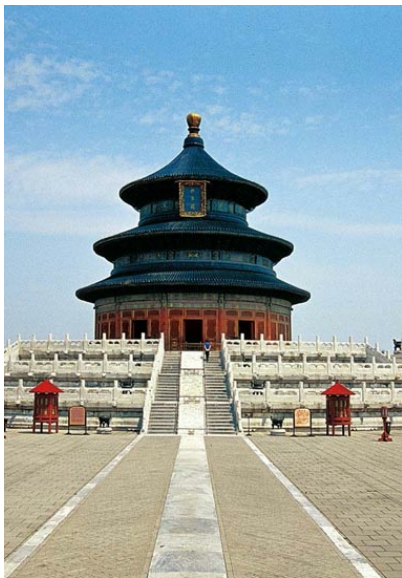
四平戏是杨源的特产，创于明代，一度绝迹。但此剧在杨源却保存得相当完整，因而被誉为中国古代戏曲的活文物，作为“千古绝唱”而载入中国戏曲史。

# 华北地区



景点交通示意图 北京·天津·河北·内蒙古·山西

# 北京



首都象征之旅

天安门→人民英雄纪念碑→人民大会堂→中国  
国家博物馆→中国军事博物馆→中华世纪坛

古都风貌之旅

故宫→恭王府→什刹海→北海公园→颐和园  
→圆明园→明十三陵→八达岭长城

奥运北京之旅

北京奥林匹克公园→国家体育场→国家游泳中心→国家体育馆

人文北京之旅

中国美术馆→中国科学技术馆→国家图书馆→北大、清华→琉璃厂

时尚北京之旅

秀水街→798 艺术区→环铁艺术区→酒厂艺术区→后海→南锣鼓巷

胡同市井之旅

名人故居→老舍茶馆→东华门夜市→王府井大街→前门大街

北京园林之旅

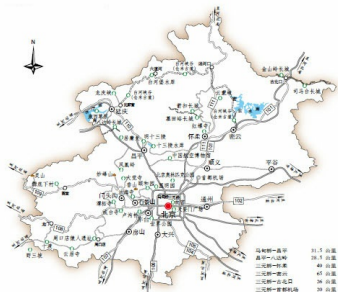
世界公园→北京植物园→香山公园→朝阳公园

时尚购物游

动物园→五道口→西单→东单→王府井

提醒 特别声明

2012年7月21日的北京特大暴雨，造成北京市郊65家景区受损。另河北省承德南部、秦皇岛北部和西部、唐山中北部、保定北部、廊坊中北部也遭受了雨量在100 毫米以上的特大暴雨，建议各位游客在前往时务必查询好天气。



北京市景点交通示意图

# 北京

区号 010

邮编 100000

## 北京快速攻略

北京作为中国的首都，旅游景点非常多且多元化，跟团大多只是浮光掠影，疲惫却不能触及真正的北京。自助者可根据自己的愿望、爱好选择不同的路线来感受北京。时间宽裕的话，不妨多去北京的四合院、小胡同走走，看看大都市下小百姓的质感生活，这才是真实的北京，也是北京旅游的精华所在。如果您时间有限，想在1~5天内搞定，可根据以下推荐路线安排行程。

### 一日游方案

游线1 宋庆龄故居（或恭王府）→步行什刹海，沿途闲逛胡同和民居→步行到北海公园后门游北海→乘车到故宫后门神武门进故宫→游故宫→出故宫午门→出天安门，隔街遥望天安门广场，如果在降旗时间，看降旗→这时已是傍晚，接下来您可以到王府井大街，感受都市繁华，吃北京烤鸭，购买北京特产。也可以步行到前门大街，看看北京的老商业街（不过现在已是旧貌换新颜）。

### 二日游方案

游线1 同上

游线2 八达岭长城→明十三陵（或用一整天

游司马台长城)

三日游方案

游线1—游线2 同上

游线3 颐和园→圆明园→北大或清华

四日游方案

游线1—游线3 同上

游线4 鸟巢→水立方→雍和宫→天坛（或是到北京的胡同看看）→大栅栏→晚上可以到剧院看看话剧或是听听戏。

五日游方案

游线1—游线4 同上

游线5 北京动物园（或北京植物园）→国家图书馆（或到附近的紫竹院公园）→中国科技馆（或中国美术馆）→秀水街→使馆区→晚上到三里屯或后海。



坐黄包车游胡同已经变成了北京的经典旅游项目，其实自己骑单车才是观赏胡同的秘诀。

感觉北京

理想主义 数百年前，北京是为了体现中华帝国的最高理想而建立的城市；今天，南北中轴

线和东西严格对称的城区格局虽然已日渐模糊，但仍然可以捕捉到当初借风水八卦之说以显天人合一理想的影子。作为850余年帝王之都，这座城市用于体现道德理想和道德教化的功能，自然远大于居住功能。直到现在，北京仍然没能成为中国最适合居住的城市。不适合居住却往往适合思想。从古到今，北京一直是各种思想最重要的发源地之一，其中最引人注目的当数各类理想主义者的呼喊和身体力行。在当今中国的所有城市中，也许只有北京仍然是理想主义者最集中的城市。



不管是海归精英还是进城的农民工，北京承载了中国人太多的梦想，这座城市也正是因为那些普通劳动者的添砖加瓦才愈加焕发出新的光彩。

大气 如果非要用一个褒义词形容北京，那一定是“大气”。无论是天空、街道、城市布局，还是皇家庭园、田野风光，无不透着坦荡博大之气。每一个初到北京的人都会被北京的“大”所震撼，接下来也许就会有“大而不当”的刻薄评论。其实，修着六环路的北京，已

经“大”得让许多土生土长的当地人都找不着北。随着城市本身的急剧扩张，不时会暴露北京“粗犷”有余、精细不足的城市规划现状。

精英 作为首善之区，北京的精英意识是免不了的，这在另一个方面又很容易泛滥成一种城市优越感。但有一点确实不可否认：作为中国的政治和文化中心，北京吸纳和制造精英的能力比其他任何城市都更突出。精英文化在这里是当仁不让的主流，即使大杂院里产生的平民文化，或者时下流行的对平民文化的刻意仿造，其实都难免带着精英意识。

侃 北京爷们善侃是举国闻名的。在形式上同侃相似的还有“贫”，贫的大概意思是耍嘴皮子。著名的“京油子”不仅油而且肯定贫，在北京人看来，“侃”是一种境界，“贫”则事关德行，区别是本质的。



故宫后的护城河 看看故宫就知道什么是好风水了。



国防绿、北京红，最简单的颜色蕴涵着最深厚的情感。

酷 上海、广州的“酷”大多指的是“扮酷”，北京的“酷”则更像是骨子里的，青衣片儿鞋，一副不为所动的样子。如果这样的人身边还傍着一两个冷艳美女，那你就算遇到了京城里“大师级的酷”。不过作为游人，这番“长见识”的机会并不多，因为北京玩儿酷的人大都住在郊区村庄或山林湖边的自建别墅里。

提醒 解剖北京城

### 1. 中轴线

一条自南而北长达7.5公里的中轴线是整个北京城市布局的骨干。这条中轴线自永定门开始，经正阳门到天安门。天安门是皇城正门，从天安门往北，进入紫禁城，依次为端门、午门、太和门、太和殿、中和殿、保和殿、乾清宫，从神武门出皇宫便是皇家园林假山，再到地安门，最后到钟楼、鼓楼，在这条线南端两侧建有天坛和先农坛，中部两侧有太庙和社稷坛，更远则有日坛和月坛，地坛和天坛南北遥相呼应，北京几乎所有街道都是围绕着这条中轴线而展开。

## 2. 内城和外城

北京原有内城、外城之分，内外城均为高大的城墙所包围，城墙四面开门，内城有9座城门，外城有7座城门，这些城门的名称如今都保留下来作为地名，但城墙多数已不复存在。现在保存下来的只有正阳门及其箭楼、德胜门箭楼和角楼。

### 准备与咨询

#### 语言

最不会出现语言问题的旅游城市。

#### 气候与游季

北京气候四季分明。夏天炎热漫长（从5月底～9月下旬都较热），冬天寒冷（11月中旬～次年4月初都较冷），树木开始变绿且温度适中的春季只有4月中旬～5月中旬，不到1个月的短暂时光，但经常会有讨厌的风沙天气。如此一来，只有秋天秋高气爽，方称得上一年中旅游的黄金季节，这时候的北京天高云淡，到处充满热烈的红黄之色，恰到好处地展现着这个城市的气质。

### 行在北京

#### 市内交通

北京作为中国的首都，道路建设的规模和速度可算得上全国之最，并一直在努力健全公交系统，现在的市内公共交通几乎可以深入到市内的

每一个角落。

## 地铁

是目前北京市内最为快捷、最为准时的交通方式。

北京现有15条地铁（含城铁），分别是地铁1号线、2号线、4号线、5号线、8号线、9号线、10号线、13号线、15号线、机场快线、八通线、昌平线、大兴线、房山线、亦庄线。

贯穿北京城东西的1号线地铁，绕老城而行（除南线外均顺二环行驶）的2号线地铁，两条地铁沿线集中了不少市内著名的景点和商业中心，差不多囊括了京都的大半繁华。8号线是唯一能直接进入奥运中心区的地铁。新开的几个郊区线，有效连接了市内到远郊的景区。

## 提醒 乘地铁须知

1. 地铁票价2元。2. 地铁换乘站有很多，乘客应根据实际情况，选择最佳换乘路线。3. 由于绝大多数车站是反方向两列火车共用一个站台，乘坐前一定要看清前往方向，站台内有该地区的详细地图及出口方向指南，一阅便知。4. 每张北京交通旅游图上都有各地铁站与公交汽车换乘的详细说明。

## 出租车

起步价均为10元/3公里，之后2元/公里，晚23：00 之后的起步价是11元。超过3公里的在显

示金额外加收3元燃油附加费。

## 公共汽车

北京地区有众多的公交车线路，有“8”字头的空调车，有“特”字头的特线双层车，有旅游景点专车线路，还有夜班车、游览车专线车等，给人们出行提供了极大的方便。



天安门城楼前的金水桥

## 提醒 公交乘坐须知

1. 游人出行尽量避开上下班高峰时间：7：30～9：00、17：00～19：00。

2. 在高峰时期，应避免在二环以内的旧城区坐车，二环与三环的某些地段和大多数立交桥下都容易堵车。

## 自行车租赁

北京市已设置了公共自行车租赁点，主要集中于地铁沿线、交通枢纽、繁华商业区等地。北京不少饭店都设有自行车租赁服务，每日租金20～30元。

## 游在北京

天安门广场★★★★★

 乘1、4、10、17、20、22、44、52、53、

54、59、110 等多路公共汽车均可到达。乘2号线地铁前门站、1号线地铁天安门东站、天安门西站下车。

如果在北京只能停留片刻，而且可能是此生唯一的停留，那么就去这里吧！



天安门广场绝对是放风筝的好地方。

世界上最大的城市中心广场，是北京乃至全中国的象征。天安门广场确实只能用“伟大”来形容，它南北长880米，东西宽500米，面积达44万平方米。天安门城楼坐落在广场的北端，五星红旗在广场上空高高飘扬；人民英雄纪念碑屹立在广场的中央；在广场的东西两侧，56根民族团结柱为迎接祖国六十大庆将永矗于此，寓意着平等、团结、和谐的56个民族；人民大会堂和中国国家博物馆在广场的东西两侧遥遥相对；毛主席纪念堂和正阳门城楼矗立在广场的南部。天安门广场是几乎所有游客的必游之地，也是北京市民休闲的场所，这里不时出现滑板少年的身影，风筝齐舞也算得上一大景观。在重大节日，广场有可能集会、燃放礼花、摆放花坛或阅兵。

北京市内景点交通示意图



红色渗透在北京的每一个角落。

**提醒 1. 升降旗时间** 看国旗升降仪式需留意天安门城楼前电子显示牌上有关当天和次晨升降旗的准确时间。



**2. 放风筝** 如果想放风筝，广场上有不少小贩兜售各种风筝和用具，价格不贵。

**3. 独乐天黑后到广场坐坐，会有别样感受。**

**同时可游**

**1. 人民大会堂** 位于广场西侧，内有著名的


万人大会堂和5000人宴会厅。

30元 旺季9:00~14:00；淡季8:15~15:00（如没有活动，此时段开放）


提醒 不能携包进入，必须寄存。

2. 中国国家博物馆 位于广场东侧，由原中国历史博物馆和中国革命博物馆合并组建，文物珍贵，绝对有必要看看。

免费

9:00~17:00

3. 毛主席纪念堂


010-65132277


瞻仰时间：


星期二至星期日（8:00~12:00）

提醒 不收门票，但一般需排长队，要存包，安检。

故宫 ★★★★★

旺季60元（4月1日~10月31日），淡季40元（11月1日~次年3月31日）。3月8日妇女购半票；6月1日儿童免票；8月1日现役军人免票。

公交1、4、5、10、20、52、37、802 等多路公共汽车可达；乘地铁1号线到天安门东站、天安门西站下，再从天安门广场步行前往即可。

8:30~16:30（11月1日~次年3月31日），止票时间15:30；8:30~17:00（4月1

日~10月31日) 止票时间16:00。

提醒 珍宝馆、钟表馆门票各10元。



故宫全景 故宫的壮观自然不用赘言，在历史面前，我们不得不感叹自己的渺小。

### 故宫快速攻略

中路：午门→太和门三大殿→乾清门→乾清  
宫→交泰殿→坤宁宫→御花园→神武门

东路：午门→太和门三大殿→乾清门→东六  
宫→宁寿宫→珍妃井

西路：午门→太和门三大殿→乾清门→西六  
宫→慈宁宫→养心殿→漱芳斋

如果只有半天时间走马观花，建议最好以中路为主。

爱好书法的朋友不可错过养心殿西暖阁的三希堂。

穿过天安门门洞，沿着青砖铺就的道路北行，一大片巍峨宏大的建筑群让人恍然有置身哲学意义上的天地之间的感受，没错，你正在走进

昔日的紫禁城。

故宫是世界上规模最大、保存最完整的帝王宫殿建筑群。它东西宽750米，南北长960米，面积达72万平方米，共有宫室9999间，住过24位皇帝。并与凡尔赛宫、白金汉宫、白宫、克里姆林宫一道被并称为世界五大宫。

故宫宫殿沿着一条南北向中轴线排列，并向两旁展开，南北取直，左右对称。故宫在这条贯穿了整个北京旧城的中轴线上，占据了三分之一的长度。用于建筑上的严格的对仗使故宫形成了一种丝毫不为左右的威势，并拥有自身独特且无法仿造的节奏感。

故宫大体上可以分为两大部分，南为政治活动区，即外朝，北为生活区，即内廷。外朝的三座大殿太和殿、中和殿和保和殿是故宫里最吸引人的建筑。内廷是皇帝平日办事和他的后妃居住生活的地方。

故宫博物馆院内陈列有我国各个朝代的珍贵艺术品，据统计达上百万件之多，占全国文物总数的1/6以上，其中很多是绝无仅有的国宝。驻足于流光溢彩的国宝面前，停下来看一看，依旧能感受到昔日奢华的皇家生活，以及历史所赋予的沧桑气息。


提醒 1. 大气与考究 游故宫当然首先是感受它浩大的气场，所谓“凛天地之灵气”。但也有


必要细细欣赏其建筑艺术。故宫建筑都是砖木结构、黄琉璃瓦顶、青白石底座，饰以金碧辉煌的彩画，其建材和建筑手法都十分讲究。


2. 城墙与护城河 故宫外围是一条宽达52米、深6米的护城河；里面是周长3公里的城墙，墙高近10米，底宽8.62米；城墙上开有4门，南有午门，北有神武门，东有东华门，西有西华门；城墙四角还耸立着4座角楼。护城河和城墙都是“皇城根下”最有韵味的地方，可感受北京人的消闲方式，也特别适合摄影。建议从东华门穿出，即可进入一个与皇城里截然不同的天地，尤其夏日的傍晚这里最美。过护城河一直往东，可步行到著名的东华门夜市和王府井。

同时可游

1. 天安门城楼 皇城正门，数百年来中国最高权力的象征，每个人都会留影的地方。

 15元，学生5元。

 010-63095745

 8：30～16：30



2. 中山公园天安门西侧，原为社稷坛，皇帝祭祀土地神和五谷神之处，园内四季风景各异，古树参天，是一个可在劳累的皇城游中偷得半日闲的绝好去处。出公园北门即故宫午门，出公园

西门可到北海。

🎫5元，学生减半。

☎010-66055431

3. 景山公园 位于故宫后门神武门的街对面，平坦的北京城内唯一的一座海拔108米的

山。它位于全城中轴线上，又是皇宫的一道屏障，风水上将之称为“镇山”。山上的万春亭是旧北京的制高点，由此可一览故宫全景。

🎫2元

☎010-64044071

🕒6：30～21：00



高大的皇城根下，寻常百姓过着普通的日子。

天坛 ★★★★★

🎫淡季10元（11月1日～3月31日），通票30

元；旺季15元（4月1日～10月31日），通票35元。除门票外，园内景区另收门票20元。

🚌乘公交6、15、17、20、35、36、39、

106、120、122、803路可达。


☎010-67022617

天坛是全世界最大的古代祭天建筑群，

以“天圆地方”理念规划园区和建筑造型。其中的祈年殿算得上是中国最优美和最著名的古典建筑，也曾经是北京最高的建筑（38米）。天坛的总面积比故宫还要大4 倍，在气势恢弘的浓荫古树间，浮现着一座座精美非凡的建筑，每当春季，树林间遍地野花，金秋则落叶铺地，在清晨或黄昏时分，最能体会那份岁月流逝的沧桑。对外地游客而言，与其花时间在一些现代人造景点中疲于奔命，不如用一天或半天时间来品味天坛的脱俗和静穆。

其他古代祭祀场所先农坛 与天坛在老北京中轴线南端东西相应，是明清皇帝祭祀先农诸神、举行祭天典礼的场所，也是国内现存的唯一一座祭祀先农的遗迹。这里不仅有规模可以比拟故宫太和殿的太岁殿，还有古时皇帝借以展现亲耕秀的“籍田”。

 免费

 乘14、20、54、106路均可到先农坛。

地坛 位于安定门外大街，春节的庙会十分著名。

日坛 位于建国门附近，小而精，是老外们活动的大本营，秀水街在附近。

月坛 位于西城区月坛北街。



天坛被认为是我国现存的一组最精致、最美丽的古建筑群。

北海 ★★★★★

🚌 淡季5元（通票15元）；旺季10元（通票20元）。

🚌 乘101、103、109路公交车到北海前门，

乘13、42、107、111、118、701、810路公交车到北海后门。

☎ 010-64031102

🕒 6：00～20：30

北海、中海和南海合称三海，北海公园位于北京城内景山西侧，是中国古代保留下来的最悠久最完整的皇家园林，它除了兼有北方园林的宽宏，江南私家园林的秀美，还有着一份难能可贵的宗教寺院的超脱，可谓是一座兼收并蓄的瑰宝级园林。来此游玩，夏可赏荷、划船，冬可观雪景、溜冰，赏玩之余，还能在无形中荡涤心灵的尘埃，收到身心双悦的效果。

恭王府 ★★★★★

🌳景点及展厅门票40元；套票70元。🚌前海西街13、42、107、111路北海后门下，沿什刹海北行。

🕒旺季7：30～16：30 ；淡季8：00～16：00。

虽然现代贪官的腐败生活我们无从体会，但来这里看看清代第一贪——和珅如何享受生活，我们还是可以被满足的。据说和珅当年贪污的银子折合成现在的人民币可达上千亿元，那就不难想象其住宅的奢靡程度。

提醒 周边景点

从此处可步行到后海的宋庆龄故居等多处四合院和胡同。



北海公园总面积68 公顷，其中水面面积就占了39 公顷。

北京奥林匹克公园 ★★★★★

可以乘坐地铁8号线直接进入奥林匹克公园。

奥林匹克公园位于北四环的边上，地理位置上正好处于城市中轴线北端，意喻中国千年历史文化绵延不断。由于2008年北京奥运会的召开，

奥林匹克公园作为主要场地，成为了举世闻名的圣地，它拥有亚洲最大的城区人工水系、亚洲最大的城市绿化景观、世界最开阔的步行广场、亚洲最长的地下交通环廊。这些令国人心潮澎湃的数据信息向全世界人民庄严提示：中国的城市化建设步伐已越发紧凑而超前。

### 国家体育场

50元 939、407、753、740、运通113、656路到健翔桥东站下。



恭王府

俗称鸟巢，因外观像一个树枝编成的鸟巢而得名。北京奥运会主体育场。奥林匹克公园的标志性建筑物之一，2008年北京奥运会的开闭幕式、田径和男子足球赛在此举行。

### 国家游泳中心


30元

又被称为“水立方”（W a t e r C u b e），北京奥运会的主游泳馆，北京奥林匹克公园又一重要场馆。世界上最大的膜结构工程，蓝

色的表面给人出乎意料的柔软但又很充实的感觉。

国家体育馆

 20元

 乘419、466、628、833路等公交车可到。

北京奥林匹克公园内的三大重要场馆之一，以中国“折扇”为设计灵感，采取由南向北的波浪式造型，屋面轻盈而富于动感。奥运会竞技体操、蹦床、手球的赛场。

四合院与胡同游 ★★★★★

北京的四合院是“京味儿”文化的典型代表，四面房子围着一个院子，既自成一体，又得享天地之气和天伦之乐。



老胡同群落

什刹海

什刹海由前海、后海和西海（积水潭）组成，历来被认为是京都的文脉所系，是皇城以外景致最优美、文化气息最浓郁的地方。这个区域附近的胡同和胡同里的四合院，曾经是北京最适合居住的地方（从北京城初建时，这个区域就被规划为中产阶级以上的住宅区之一），现在是胡同、四合院保存最集中的地方。

烟袋斜街：后海最热闹和喧嚣的地方，一路

上嗅到的都是四合院、咖啡馆和时尚小店的混合味道。

银锭桥：据说天气好时能看到西山的景色。



晨练是北京人重要的体育锻炼方式。

### 南锣鼓巷

北京最新的潮流地标，全长786米，宽8米，明清后成为北京的“富人区”，居住过许多达官贵人，有末代皇后婉容的娘家、清代直隶总督荣禄的宅邸、蒋介石的行辕、茅盾故居，举不胜举。可悲的是，在近几年的轮番改造和媒体的狂轰滥炸下，低调的老街已面目全非，甚至有走向“滥俗”的趋势。不过，尽管如此，对于北京土著、北漂一族以及老外而言，京味儿十足的老街夹杂上新味儿的小店，已然成为京城至In 至High 的享乐首选。胡同里不断涌现的酒吧或将彻底改变这条古巷的定位。

文字奶酪店：传说中的宫廷奶酪，也是不排队就吃不到的奶酪，最悲哀的莫过于有时排队也吃不上（营业时间为12：00～售完为止）。

咂摸：南锣鼓巷106号，是家国产匹萨店，

有鱼香肉丝萨、宫保鸡丁披萨、烤鸭比萨等，支持国货，值得推荐。

过客：位于南锣鼓巷108号，是个喝茶、创造稀奇古怪Pizza 的地儿。



北京四合院

## 八大胡同

八大胡同是老北京花街柳巷的代称，又称“八大埠”，位于前门外大栅栏观音寺街以西。看八大胡同有两个由头，一是考察北京老街巷老建筑；二是看看老妓院到底是什么样子。八大胡同是草根的北京，是过去绝大多数老北京人的真实生存环境，而且至今形貌犹存。

## 提醒 骑车逛

逛胡同最好骑自行车，租赁方法见“行在北京-自行车租赁”一节。

## 四合院中的名人故居

鲁迅故居 很小的四合院，坐落在一条安静雅致的小街深处，相邻鲁迅纪念馆。

## 📍西城区阜城门内宫门口三条19号

宋庆龄故居 原是末代皇帝溥仪的父亲醇亲王载沣的花园。

📍什刹海胡适故居 地安门东大街米粮胡同4

号

陈独秀故居 北池子箭杆胡同20号

孙中山故居张自忠路23号

蔡元培故居 东城东堂子胡同75号

蒋介石故居 安定门内圆恩寺后街7号

婉容故居 鼓楼帽儿胡同35、37号

纪晓岚故居 珠市口西大街陕西巷南口

老舍故居 东城区灯市口西街丰富胡同19号

梅兰芳故居 护国寺街9号

郭沫若纪念馆 前海西街18号



从北京的“红墙”下走过，总不免发些怀古之情。

北京动物园 ★★★★★

🐼旺季15元，淡季10元；熊猫馆5元。

🚌7、27、103、105、111路可达。也可乘地

铁西直门下往西走15分钟即可。

☎010-68315151

68390274（海洋馆）

🕒7：30～18：00（夏），

7：30～17：00（冬）

北京动物园于1906年正式建园，至今已有百年历史，是我国开放最早、动物种类最多的动物园。动物园内有两处地方不得不去，一是熊猫馆，可以看到可爱无敌的国宝大熊猫，二是海洋馆，动物园内的海洋馆是世界内陆最大的水族馆，内有千余种鱼，还有精彩的海豚、鲸鱼表演。这两处是另外收门票的。



用满、汉、蒙、藏四种文字书写的“万福阁”。



北京动物园

雍和宫 ★★★★★

🚶25元🚌公交2、13、44、62、116、406、

807路公交可达，也可乘地铁直达雍和宫站，C口出。

☎010-64049027

🕒4月~10月9:00~16:30，11月~次年3

月9:00~16:00。

北京地区规模最大、保存最完好的喇嘛教黄

教寺院。雍和宫建筑精美华丽，具有将汉、满、蒙、藏等多种建筑艺术融为一体的独特艺术风格，仍有众多的僧侣在其中修行。里面的艺术品丰富多样，多为无价之宝，其中一尊佛像是由一整根白檀香树的主干雕刻而成，该佛像高约18米，直径超过8米，是世界上最高的木雕大佛，各类唐卡也很精美。据说在雍和宫求的平安符很灵，有僧侣专司开光事宜，到雍和宫烧香是不少当地人和游客的必做之事。

**提醒** 在里面买东西是可以讲价的。雍和宫烧香出来后，附近有兄弟川菜、金鼎轩可以解决温饱问题，如果不是很饿的话，建议去东直门附近的簋街解决吃饭问题。



雍和宫



雍和宫正中供奉释迦牟尼，东侧有弥勒佛，西侧有燃灯佛，两边

则是十八罗汉塑像。

## 同时可游

**国子监和孔庙** 与雍和宫隔街相望有一条国子监街，是北京仅存的一条建有4座牌坊的古建街。元、明、清三代的最高学府国子监位于这条街的中部，东邻孔庙。国子监最值得一看的是一批刻于清乾隆年间的十三经刻石，孔庙的规模仅次于山东曲阜孔庙。

## 古寺庙 ★★★

北京有不少古寺隐于市井或藏于名山，以下是一些著名的寺庙。

### 广济寺



免费



西城区阜成门内大街25号



823、812、814路车到西四站下车



010-66150813/66173330




7:00~16:30

广济寺是现今中国佛教协会所在地，其创建的历史可追溯至金代，院中正殿内砌有汉白玉石雕戒坛一座，为清代建造，保存完好。

### 白塔寺



20元  西城区阜成门内大街  102路白塔

寺下车，103路西四下。

其实本名为妙应寺，有著名的锥形白色佛塔，也是重要的庙会举办地。

## 法源寺

👤5元📍法源寺前街7号🚌乘6、53、109路车

在菜市口站下。

可烧香礼佛，有江南水乡般的后园，是中国佛学院所在地。

提醒 小吃

法源寺在牛街附近，可以顺道去尝尝回民小吃。

## 智化寺

👤20元📍东城区禄米仓胡同5号🚌44、800

外、750路等公交车在雅宝路下车。

黑色的琉璃瓦盖顶，是北京保存最完整的明代木结构建筑群，有传承了500多年的独特音乐，属中国五大古典乐钟之一。

提醒 中小学生凭票免费。



颐和园

## 东岳庙

👤10元

📍 朝阳门外大街141号

🚌 101、109、110、112路神路街下车。

☎ 010-65510151

道教正一派在华北地区最大的庙宇。如今是北京民俗博物馆。



法海寺的善财童子壁画

## 大钟寺

📍 10元（每周三前200 名免费）🚌 302、

367、361等多路车可达。地铁13号线大钟寺站下。

🕒 9:00~16:30

因寺内珍藏一口明代永乐年间铸造的大钟，所以称为大钟寺。

## 白云观

📍 10元 📍 真武庙四里5栋5 门1号

🚌 特5、特6、26、45、319、717路公交车。

金庸小说经常提到的全真派的著名道观，也是北京现存规模最大的道观建筑。春节庙会人山人海。



## 法海寺


📍 20元 📍 石景山模式口28号 🚌 从苹果园乘


311、366路公交车在模式口下车即可。


一座很小的寺庙，但有美轮美奂的明代壁画。


### 潭柘寺

55元 位于北京门头沟区的宝珠峰山坳，距北京城40 多公里。

苹果园转931路可直达。



自驾车沿108 国道可直达潭柘寺


010-60862505


8：00～17：00

北京地区历史最久远的寺庙，民间一直有“先有潭柘寺，后有北京城”一说。寺院依山而建，殿宇宏伟。

### 戒台寺

45元 苹果园地铁站乘931路可直达。由于是先到戒台寺，再到潭柘寺，所以一路上可以游玩两个寺庙。

010-69802645

8：00～18：00（夏）；8：00～17：30（冬）。

始建于唐代，已有1300 多年的历史。寺内因拥有全国最大的佛寺戒坛而久负盛名，寺内还有佛塔、经幢等辽代佛教中十分罕见的珍品。该寺也以种植丁香、牡丹闻名，春季花开时游人如织。距北京市区大约35公里。

### 朝阳寺



东直门汽车站坐916路公交到怀柔北大街站下车

位于北京怀柔区甘涧峪风景区，是明清时期的重要佛刹，甘涧峪正在朝禅修的方向发展，将成为国际禅修中心的核心阵地。

八大处公园 ★★★★★



10元（学生半票）



从动物园乘347路公交车可达；或乘地铁到玉泉路转389路车。



010-88964661



6:00~18:30

不仅有8座古刹，还有山林感受、小溪之类的大风景，是感受古人听风煮茶参禅作诗的去处。

颐和园 ★★★★★



20元，联票50元（11月1日~3月31日）；

30元，联票60元（4月1日~10月31日）。距市中心约15公里，乘330、331、332、346、394、683、690、718路公交车或地铁4号线北宫门站下车，D口出可达。



010-62881144



6:30~18:00（旺季）；7:30~

17:00（淡季）

颐和园是世界上最广阔的皇家园林之一，总面积约290公顷，因集中国园林之大成而驰名中

外。园区主要由万寿山、昆明湖两大风景区组成，其中水域面积约占3/4。湖山之间，有亭、台、楼、阁、宫殿、寺观、佛塔、水榭、游廊、长堤、石桥、石舫等100 多处富有民族特色的古典建筑，全国最长的游廊——长廊，把远山近水连成一体，具有很高的艺术价值。




圆明园废墟，也可能是世界最著名的废墟了。


**提醒** 1. 最佳游园时间 去颐和园最好是阳光明媚的时刻，可看风吹浮云、湖面光影变幻。站在佛香阁上可以眺望北京市容。注意，很多建筑上的彩绘很精美。

2. 鞋 去颐和园要穿便于长时间步行的鞋。昆明湖可划船。

3. 新景点 2009年颐和园内又添一处新景点——清朝外务部公所，这座百年建筑组群经过两年半的保护性修缮后，免费向游客开放。

**圆明园 ★★★★★**

 通票25元，学生10元。

 海淀区清华西路28号

 乘331 、365 、801路公共汽车或地铁4号

线圆明园站下车可达。若从颐和园前往圆明园可乘333、375、801路公共汽车，相隔3 站即到。

☎010-62628501

🕒7:00~19:00（夏）；7:00~

17:30（冬）。

圆明园很大，“健在”之时“万园之园”的美称，陆上建筑面积和故宫一样大，水域面积又等于一个颐和园，其园林是中西结合的完美典范。1860年英法联军入侵北京，大肆搜掠园内的文物珍宝，最后竟放火将这座万园之园彻底焚毁，只剩下废墟上的残垣断壁。现在的圆明园除了凭吊瞻仰外，已然成为一处赏荷、瑜伽、摄影、郊游的好地儿。

提醒 1. 野趣 除了在废墟上留影，其实圆明园还有大片的荒野林地和湖水，风景极其优美，很适合徒步和野游爱好者的趣味。

2. 心情 不要被各种奇怪的游乐场影响心情。



北京大学正门



清华大学正门

北大、清华 ★★★

🚌 332、333、394、718、732、808、801路

等。

北大、清华校园相邻，都在圆明园附近。两校均风景如画（不输于任何公园），但各有风格，北大古雅，文物古迹众多；清华幽美，20世纪初建的一些建筑十分有名。两校的人文气息算得上中国之最。

提醒 1. 酒吧 北大周围有不少顾客多为学生的酒吧。

2. 书店 北大南门附近有不少书店，不远的海淀图书城，都是买书的好地方。

3. 美食 清华大学美食广场，号称“亚洲第一大食堂”，8元吃饱，10元吃好。有机会一定不要错过。



冬季的北大未名湖

## 朝阳公园 ★★★★★

🎫5元 🚌乘坐31、302、419、682路朝阳公园

下。

朝阳公园位于北京市朝阳区的中部繁华地段，是国家4A级旅游景区。公园规划总面积为2.78平方公里，其中水面面积0.68平方公里，绿地占有率87%，是目前北京市市区最大的城市公园，景点有中央首长植树林、水上游览区、勇敢者天地游乐园等20余处。这里还曾是2008年北京奥运会沙滩排球的比赛地，虽然奥运会已经过去了四年时间，但奥林匹克风似乎仍在吹拂这座被浓密绿荫覆盖的公园，公园内不单奥运会的标识、纪念物屡屡可见，运动健身的人们也为数众多。

## 香山 ★★★★★

🎫10元（旺季），5元（淡季）。🚌距城20

公里，331、360、318、904路到达。

☎010-62591155

香山好的不仅是红叶，这里还是北京市民最喜欢的游览地和健身之所。每天天不亮，便有无数人在此爬山锻炼，这已经成为香山独特的一景。10月中旬到11月上旬是观赏红叶的最好季节，如果不喜拥挤，不赏也罢。


提醒 香山的闹与静1. 观红叶的季节也是香山最喧闹拥挤的时候。2. 乾隆读书的见心斋游人

罕至，却是静心喝茶的好地方。3. 香山饭店为世界顶级建筑设计师贝聿铭少有的后现代之作，喜好建筑的不能错过。

北京欢乐谷 ★★★★★


成人200元；儿童130元（1.2米以下免

票）。

东四环四方桥东南角

公交31、41、713 和822路车直达欢乐

谷，740、840、752、 657、29、801路在弘燕桥、工大东站等站步行数分钟即到。

010-67383333 转8826 或8825

时尚、动感、梦幻，北京欢乐谷堪称北京体验旅游的地标式景点。在这座欢乐无限的主题乐园中，游览峡湾森林、亚特兰蒂斯、失落玛雅、爱琴港、香格里拉和蚂蚁王国等任一主题区都会使人流连忘返，仿佛这是脱离于喧嚣城市之外的一个欢乐之谷。无论是原本就天真无邪的孩童，还是身心压力重重的成人，到此都统归为游戏中人，玩去吧！

798 艺术区 ★★★★★

酒仙桥路4号 乘4 0 1 、4 0 2 、4 0 5

、4 1 8 、630、813路公共汽车大山子路口南站。

在“798”里闲逛算得上是一次奇异的旅行。空旷的厂房里，革命年代的红色标语言犹在

壁，摆设的却已不仅仅是笨重的机械；抓革命促生产的广播早已湮灭，存留的是关于社会主义生活最早的感性记忆。现在的“798”，一座座车间已经进化成艺术家的工作室、画廊、酒吧、餐厅、俱乐部、雕塑工厂、杂志编辑部、精品家居和时装店，创造出了本土的LOFT文化。不过，在金融危机与“798”严重商业化的双向作用下，已经有一些艺术家离开这里，转向了草场地、宋庄等艺术区。





## 其他艺术场所

### 国家大剧院

由歌剧院、音乐厅和戏剧院三大部分组成，拥有世界最大穹顶、北京最深建筑和亚洲最大管风琴。在长安街上散发浓浓政治味的密集建筑丛中，这颗巨型的“蛋壳”，将以它自认的“中国最高艺术殿堂”的角色，阐释出一种独特的味道。


### 人民大会堂西侧


 地铁1号线，1、4、52 等多路公交天安门西站下车即到。

 010-66550000

中国美术馆

国内最权威的美术展览馆，占地面积3万平方米，收藏了近现代美术作品和民间美术作品6万余件。


 公交104、108、109、111、112路美术馆下。


 010-64001476

 9:00~17:00（16:00 停止入馆）

皇史宬


皇史宬位于天安门东侧南池子大街，是清时的皇家历史档案馆。关于皇史宬，对它闻所未闻也大有人在，甚至在地图上都少见，但是外文版的旅行册子上却常有很详细的关于皇史宬的介绍。


 东城区南池子大街136号

 010-65250126

宋庄画家村



这里是生产画家的艺术区。方力钧、岳敏君、杨少斌等当代艺术大牌人物的工作室全在这里。平时，这里的上百个工作室都是开放的，你可以看到画家的生活状态，还可以在这里现场买画。

 通州区宋庄镇小堡村

 八王坟坐930 区间到宋庄。在北京站或国贸坐938支9（到小堡的），就到宋庄，从北京站坐4 块钱。开车走京哈高速，到白庙出口出来，然后再往西开10分钟就是宋庄镇。

酒厂艺术区



这里原是一个酒厂，和如今喧闹的798 相比，酒厂的位置较为偏僻，院子里人少而格外安静。这里最完整成气候的画廊是一家韩国画廊。


 朝阳区望京北湖渠酒厂国际艺术园 

629、运通117、630、913、963、976路北湖渠站下车

环铁艺术区


与798 艺术区相距只有2.4公里，环铁和798的不同在于还没有很多商业因素介入，更纯粹。

 朝阳区大山子环形铁道内  403路、516路、629路到环形铁道总站向东500米环铁艺术馆

 9：00～18：00（周一休息）

水上游 ★★★



昆玉线

 玉渊潭（乘1、4路到军事博物馆下）；滨角园（乘335、414路滨角园下）；颐和园（乘374路支线六郎庄下）。


有小游船和欧式画舫，从昆明湖到玉渊潭，全长10公里，途经中央电视塔、水上乐园、中华


世纪坛等（单程60元，往返80元）。

### 长河线

 单程40元； 往返70元。  北展后湖码头


（19、105、111、332 专、360、808、904 等路到展览馆东门）；颐和园码头同上。

 京城水系旅游公司

 010-68528720

周一到周日（10：00～16：00）每小时一班  
北展后门到颐和园，全长10公里。途经动物园、玉塔寺、国家图书馆、紫竹院公园等处，风光极佳。

### 玉大线

 大观园（宣武区南菜园西街12号，乘坐59、122、937、717、800 等公交可到。）

玉渊潭公园到大观园，途径西便门、二热闸、天宁寺、右安门，整个航程约90分钟。

### 北京郊区游

提醒 1. 慎选新景点 北京远郊区县有不少新开发的景区，但值得游览的并不算多，如果在北京待的时间长且有兴趣，可照着《北京交通旅游图》按图索骥。


2. 找同类 北京有不少探险、徒步爱好者俱乐部，可以在这些俱乐部中找到同类，并参加他们组织的活动。


3. 自驾游 北京的市郊旅游以自驾车的形式


较好。


4. 不坐黑车 不要上那种四处拉客的非法旅游车，游客最好在明确的汽车站点乘坐合法的国营公交车旅游。

八达岭长城 ★★★★★

旺季45元，淡季40元。

1. 在德胜门乘919路公交车直达，7~12元，15分钟一班车。2. 从北京北站乘城际列车，14~17元，到车站售票窗买票。3. 从前门楼东侧、天安门广场历史博物馆门前、崇文门路口东南角乘旅游专线车，往返36元。

010-69121383

夏季7:00~17:00；冬季7:00~18:00。

长城是中华民族的象征，全长12000 多里，是世界上最伟大的建筑之一。长城始建于秦始皇时期，经过历代的增补修筑，现在我们能看到的长城几乎都是明代所建。


“不到长城非好汉”，八达岭长城便是这句著名口号中所代表的长城，是明长城中保存最好的一段，因为维修得太完美，且游人太多，也少了野趣。


提醒 居庸关


去八达岭长城的车辆中途都会经过居庸关。欲游览居庸关者此地下车即可。




司马台长城、金山岭长城 ★★★★★

 司马台长城40元

 北京旅游集散中心发车地点：天安门发车中心（每日）、宣武门发车站（双休日及国家法定节假日），发车时间：6：00～9：00（天安门发车中心），6：30～8：00（宣武门发车站）

 金山岭长城50元

 由北京乘950路汽车可直达。去金山岭则坐开往承德的长途车，在金山岭路口下车。

金山岭长城在河北省滦平县境内，全长约10公里，东边与北京境内的司马台长城相连。

司马台长城以“惊、险、奇”著称，位于北京市密云县东北部的古北口镇境内，全长19公里，共有敌楼35座，是我国唯一一段保留明代原貌的古长城，这段长城已被联合国教科文组织确定为“原始长城”。司马台长城被长城专家称为“长城之最”，是万里长城最著名的险段，是各种长城画册中上镜率最高的一段，向来是长城摄影的热点。



长城是中华民族历史悠久的象征。

### 提醒 登长城注意事项

1. 由于司马台长城山路险峻，所以游客们万不可图一时之快而骑马登城，当遇到什么问题时，可以拨打电话向景区求助。

☎ 010-69031051

2. 司马台长城非徒步穿越不能深悟其美，如果徒步穿越司马台，应注意以下几点：a. 根据自己情况量力而行，司马台长城从“12号敌楼”以上已经禁止攀登。b. 必须带上专业的露营设备，即使是夏天，夜间也可能较冷。c. 搭设帐篷最好选在有所遮挡的敌楼内，且该处位置应较低，以免夜间风速过大。

慕田峪长城 ★★★

🚌 45元（学生半价）


🚌 东直门坐916路到怀柔，租当地人的车到慕田峪停车场。面的一般价为25元/辆。

☎ 010-61626873

慕田峪长城位于京郊怀柔县境内，距北京70

公里。“万里长城慕田峪独秀”确有道理，长城长2250米，最高处敌楼海拔为540米。可从慕田峪关的古道登长城，也可乘缆车上。该段长城一年四季风景各异，秋游最佳。

### 明十三陵 ★★★


 淡季（11月1日～次年3月31日），旺季（4月1日～10月31日）；神道：淡季25元，旺季35元；昭陵淡季25元，旺季35元；定陵：淡季45元，旺季65元；长陵：淡季35元，旺季50元。


如果喜欢看金碧辉煌的墓，十三陵就是“世界上保存最完整、埋葬皇帝最多的墓葬群”。尤其是现代发掘的定陵，规模浩大，极为壮观。


### 提醒 部分开放


十三陵陵墓区范围太大，一般游人通常游览其中的长陵、定陵或昭陵，其余陵墓都未开放。

### 周口店猿人遗址 ★★

 30元；学生15元（含遗址和陈列馆参观内容）。

 从天桥乘917路车到周口店，或乘616路车在房山下车转乘环线2路可达。

 010-69301278

 9：00～16：30

这里是世界上发现直立人化石、用火痕迹和原始人化石遗存最丰富的古人类文化遗址，1987年被列入联合国科教文组织的“世界自然和文化

遗产”名录。

提醒 1. 难得的真品 遗址陈列馆中的人类化石只是模型。但馆内其他动物化石、灰烬都是真品，世所罕见。

2. 莫冒险 遗址位于山上，遍布洞穴悬崖，游人最好不要冒险攀爬。

一句话推荐景点

首都博物馆

基本陈列和精品陈列以收藏的北京地区的出土文物，表现北京文化和都城发展史为主。

📍西城区复兴门外大街16号 🚇地铁1号线木樨地站，公交1、4、52路工会大楼下车。

☎010-63393339

🕒9：00～16：00

观复博物馆

新中国第一家私立博物馆，马未都先生为创办人。

💰50元（厦门分馆票价30元）

📍地铁东直门站C 出口天恒大厦前乘688路或909路公交车，在张万坟站下车，往回走100米即是。

中华世纪坛

迎接新千年的产物，位于玉渊潭公园的南面，东为军事博物馆，西为中央电视台。

古观象台

漂亮的青铜古天文仪，在建国门立交桥侧。  
中国科学技术馆

📍朝阳区北辰东路5号接受科普的好去处。

国家图书馆

中国最大、世界第三大图书馆。

📍公交114、320、331路或地铁4号线可达

中国航空博物馆

亚洲最大的航空博物馆，有丰富的实物、史料。

料。

📍安定门乘912路至航空博物馆下车。

北京世界公园

仿造了整个世界上重要景点。

📍65元，儿童35元。

📍937、特7路、905、959路可直达。

吃喝北京

京味招牌

老北京的传统食品，还有时尚流行的最新吃

食，让你知道北京的味道。

仿膳

除了北京，别的地方很少有资格以昔日皇帝的吃喝作为招牌，所以有可能还是值得去感受一下的。北京城内最为著名的宫廷菜馆是北海公园漪澜堂内的仿膳饭庄和颐和园内的听鹧馆餐厅。

据说都为当年皇帝的御膳房的老师傅传下的技

艺。屋里的摆设也都是宫廷式样。一般人均消费

约90~200元。一定要吃的是肉末烧饼，名不虚传。如果是大款，可以点著名的满汉全席。



在很多夜市，即使是春秋也可以买到酸酸甜甜的冰糖葫芦。

## 烤鸭

如今，“吃烤鸭，登长城”已经成为到北京游玩的必选项目。以北京特产填鸭放入特制烤炉内用天然果木精心烤制而成，鸭身成枣红色，熏烤时，几十米外飘逸着诱人的香味，惹人食指大动。一般餐厅30 多元一只，到名店100 多元一只，北京烤鸭的滋味可让任何人接受。不过，名店的烤鸭在火候和片工上当然要好一些，而烤鸭吃的就是火候和刀法（煎饼的厚薄软硬也很关键）。其实吃烤鸭除了口味还在于享受亲自选鸭和大师傅当面片鸭之类的形式感，烤鸭店里还可吃到各种鸭内脏做的菜。北京烤鸭有“天下第一美味”之称，你一定得去亲自鉴别一下。

北京全聚德烤鸭店 当然是首选，和平门店、前门店、王府井店这三家是全聚德的本店，味道正宗自不待言，但菜价高且收服务费。全聚德在京城的其他连锁店，价格下来了一截，味道有的仍然能保持，如双榆树的“全聚德”味道就

很不错。全聚德烤鸭采用挂炉烤法，是只在鸭子身上开个小洞，把内脏拿出来，然后往鸭肚子里面灌开水，再把小洞系上后挂在火上烤。烤出的鸭子皮很薄很脆，成了烤鸭最好吃的部分。



正宗的北京烤鸭要用果木来烤

便宜坊（哈德门店）由“咸宜坊”的谐音而来，其特点是“鸭子不见明火”，是由炉内炭火和烧热的炉壁焖烤而成。焖炉烤鸭外皮油亮酥脆，肉质洁白、细嫩，口味鲜美。

¥ 人均109元

📍 东城区（原崇文区）崇文门外大街16号便宜坊大厦4楼

☎ 010-67112244/87555085

鸭王烤鸭 做的烤鸭肥而不腻，外皮酥脆，有点入口即化的意思，比全聚德便宜。

¥ 人均110元

📍 鸭王建国门店：北京市朝阳区建外大街24号（赛特购物中心西侧）

☎ 010-65156908

大董烤鸭（团结湖店）鸭皮口感是最特殊

的，真正的“酥而不腻”，而不是传统烤鸭所提倡的皮“又酥又脆”。据说经过测试，它家烤鸭脂肪含量仅是传统烤鸭的三分之一。

¥ 人均160元

📍 朝阳区团结湖北口3号楼（长虹桥东南）

☎ 010-65824003

### 炸酱面

北京人听到炸酱面没有不流口水的。炸酱面是打卤面的一种，不带汤。面条略带筋道，酱香味重，配着青菜。稀里呼噜一碗下去，酣畅淋漓，典型的北方豪迈吃法。北京的炸酱面馆大都布置得古色古香，很有些前朝气息。一进门时门前的小伙计就会喊：“几位里面请！”大堂里的其他伙计也随声附和；上面时，清一色的面码一字排开，小伙计倒面码儿的声音清脆脆，非常有意思。

老北京炸酱面大王 店里桌椅摆设颇有老北京味道，面很有劲道，就是酱有点干。

¥ 人均30元

📍 东城区（原崇文区）朝阳门外大街东水井胡同5号

☎ 010-58646798

### 海碗居

一进门，小二吆喝得“地动山摇”。炸酱面一大碗端上来，酱香十足，菜码丰富得吓人。

¥人均42元

📍海淀区增光路11号（甘家口大厦西北）

☎010-88374993

### 涮羊肉

涮羊肉是最受北京人欢迎的冬令美食，以东来顺、又一顺、能人居的涮羊肉名气最大。冬季北京街头的许多餐馆的旗帜上都写着三个大字“涮羊肉”，由此可知北京人对于涮羊肉的偏爱程度。

### 东来顺

东来顺饭庄历史悠久，是北京城内首屈一指的正清真菜馆。其主要特点是原料上乘，配料齐全，制作精细。

¥人均110元

📍王府井大街新东安市场5层 ☎010-65280932

### 洪运轩

采用的是新鲜未灌水的羊肉，解冻后不会有血水，羊肉一点膻味都没有，更有一种羊肉是可以生吃的，口感非常清爽，对此最王牌的说法是：能吃西瓜的人就能吃他家的羊肉。

¥人均72元

📍西城区（原宣武区）西经路寿长街二条15号（友谊医院西门对面）近新北纬饭店

☎010-63131914

## 风味食品

爆肚是最能代表老北京民间的食品之一，吃的是牛和羊的胃。东直门内街的金生隆“爆肚冯”（现改称“爆肚”）是最好的一家，三代爆肚，店内布置得很有旧京余韵，东西也丰富味美。

隐藏在大栅栏附近的门框胡同有四家值得品尝的老字号：“爆肚冯”，“小肠陈”，月盛斋的酱牛肉、烧羊肉，瑞宾楼的“褡裢火烧”。

## 其他美食

前门外“都一处”的“疙瘩汤”俗称“满天星”，也算是京城饮食一绝。

庆丰包子铺，是京城最有名的包子铺了，包子种类多，价钱公道，是个实惠的充饥地方。

北京的南城有许多回民，从牛街下来一直到樱桃园、南菜园，沿途清真饭馆不断。清真食品是北京特色饮食中的重要部分，包括“驴打滚”、“艾窝窝”年糕系列、白塔寺的“茶汤李”等。



喧闹的北京，却经常在很多地方隐藏着这样的宁静。



不管是传统节日还是外宾来访，北京经常挂起大红灯笼。

## 北京甜品店

吃到好吃的有名的甜品，是旅程中甜蜜的时刻。

Baskin Robbins “31 种美国风味” 冰淇淋

¥ 人均43元

📍 朝阳区朝外大街友谊店

☎ 010-65018864

📍 朝阳区三里屯北里3.3市场1 楼北侧

☎ 010-51365548

Haagen Dazs 哈根达斯

¥ 人均80元

📍 朝阳区国贸商城L125 室（A 口往回走）

☎ 010-65056527

📍 东城区王府井138号新东安市场一层

☎ 010-65596277

## 各地菜

北京汇聚了各地吃食，说“身在北京，吃遍全国”，一点也不是吹牛。

提醒 吃在驻京办

各省驻京办事处附近都有地道的各地菜，正宗又便宜。

美食集中地带北京的饭馆随处可见，下面介绍的是几处美食聚集的集中地带，各具特色。

### 什刹海

什刹海由前海、后海和西海三片水域组成，岸边大多是民居，大杂院小胡同，是老北京市井风情的集中地。如今这里是京城人气最旺的地方，各式各样的餐厅、酒吧，还有各具特色的小店遍布岸边小巷。传统在白天，时尚在夜晚，都是北京的生活。



什刹海是绝对的美食聚集地，官家菜、烤肉、绍兴菜、客家菜、风味小吃……再加上外国馆子，真是一应俱全。

庆云楼 说是越南菜，而且请了越南的厨子，但很多人还是为了喝酒聊天而来，这使它更像一间酒吧。

¥ 人均140元

📍 西城区前海东沿22号

☎ 010-64019581

胡同Pizza 想吃比萨了，这里是个不错的选择。更喜欢这里的环境，小小的院子，上下两层，有鱼有水，北京风味极浓。推荐：地中海比

萨、烤鸡肉培根比萨、炸土豆皮。

¥人均81元 西城区银锭桥胡同9号院

☎010-83228916

### 小店

什刹海的小店大多散落在曲里拐弯的胡同里，小店很小，有的根本没有招牌，但都很有特色。对着银锭桥的烟袋斜街上小店密集，“银锭兰亭”、“对面”、“天堂之约”、“踞古斋”等，店小名气可不小。

### 荷花市场天荷坊

北京唯一可以在水边赏荷品老北京水光天色的地方。

星巴克咖啡天荷坊的第一家小店，成为中外游客在什刹海游玩落脚，喝一杯好咖啡的首选。

☞平安大街什刹海荷花市场天荷坊内 ☎010-66571489

蓝莲花工坊 专营老北京风情的艺术品、来自东南亚的各种手工艺饰品格外受青睐，最令人激动的是店内常年不断货的原版漆木丁丁海报和新近增加的原版丁丁玩偶摆件。

☞平安大街什刹海荷花市场天荷坊内

### 提醒 1. 银锭桥

什刹海附近有不少人文景观。银锭桥连接前海和后海，小桥像一个倒置的元宝，因而得名。过去从这里一直可以望见京郊的西山，是老北京

的八景之一“银锭观山”。

此外，广化寺、会贤堂、钟鼓楼、梅兰芳故居、郭沫若纪念馆，还有恭王府花园，都值得一去。

## 2. 桨声灯影

划夜船、放荷灯是什刹海最为年轻人喜爱的活动，稀疏的桨声，星星点点的荷灯，充满了浪漫的闲情逸致。

🚌后海与北海公园后门紧邻，可以坐5路果子市下车，13路北海后门下车。坐22、27、38、44路新街口豁口下车，地铁环线积水潭站下也可到达。



北京街头的大广告牌，宣示着这个城市的万种风情。

## 三里屯

以酒吧闻名，但是现在这条纸醉金迷的街道已经变成了一处鱼龙混杂的场所，倒是这里的美食更值得一提。

## 东三环

从东三环国贸向北，到三元西桥附近，是北京美食的中心，这一带的餐厅大多在中高档次，

开创了不少北京美食潮流。

在国贸地区，皇城老妈是四川火锅的代表之一；国贸东边的三环路上有一家隋记鸭下巴，川菜，招牌菜是鸭下巴和番茄鱼；国贸本身就有很多不错的餐厅，但都价格不菲。

在三元桥及霄云路一带，鸟巢有超大又好吃到爆的垃圾桶Pizza。另外，不得不提的是福楼法餐厅，餐厅的鹅肝、蜗牛、牛排是地道的巴黎味。



什刹海旁的小酒吧

在朝阳公园西门一带，日昌餐厅是生意最好的一家，经营的是广东的排档菜。俺爹俺娘肉丁大包店，老北京风味，提供的都是北京地道的平常小吃，最拿手的自然是大包子。

在东三环聚集着不少外国餐厅，比如美式的星期五和硬石餐厅，还有法式菜馆、泰国菜馆、意大利菜馆，以及众多的韩国和日本菜馆等。

其他地带

簋街 北京人都知道，从北新桥路口一直到二环东直门路口，一溜儿密密麻麻的饭馆。

隆福寺小吃店 老字号的小吃店，充满了很

多北京人儿时的回忆。

📍 东城区隆福寺前街1号

☎ 010-64060668

护国寺小吃      老北京特色小吃店，品种很全，价格也公道。

📍 西城区护国寺大街93号

🚌 808路、22路、38路，护国寺站



北京虽然是个能源紧缺的城市，但街头从未少了这种霓虹璀璨。

## 夜游北京

北京的夜生活可算多彩，可以上剧院、泡酒吧，还可泛舟后海、坐游船夜航，也可上旋转餐厅观夜景，或干脆到王府井、西单、天安门广场找乐。顺着本书的指点，你会发现其实北京的夜色也很迷人。

## 泡吧

如今到北京泡吧，什刹海是首选，人们更愿意在亲近北京的民风民俗中体味老北京传统的回响。什刹海的酒吧没有另类特别的装修，靠的是

古城水土养出来的浓浓京味。长长的岸边，大多是开张的和正准备开张的酒吧。“左岸”是什刹海元老级的酒吧，安静舒适，口碑甚好。烟袋斜街上的“莲花”和“藕”则是新生酒吧中比较突出的。

三里屯是北京酒吧的代表，从1989年这里出现第一家酒吧算起到现在，三里屯周边3公里范围内聚集了70%的酒吧。

海淀区的北大东门、成府路、五道口、学院路、西直门一带，因地处大学区，有很多品位不错的酒吧。

东三环一带是北京经济最繁华的地区，所以这一带酒吧也比较集中。



从东北二人转到西方交响乐，从传统相声到各种演唱会，从京剧到芭蕾舞，北京的文化活动不是用“丰富”可以形容的。

水牛石酒吧 里面到处是鲜花，2 楼的白色帐幔、藤椅，极具异域情调，洗手间也令人难忘。总的来说，是个花钱买情调的地方。

📍平安大街什刹海荷花市场6号

唐会后宫 时尚美女云集的酒吧，环境一般。

📍朝阳区工体西路6号

☎010-65528888

北京星光现场音乐厅 (the Star Live) 北京第一个Live House 形态的演出场地，操办过崔健、郑钧等众多大牌的演出。

¥普通门票40~80元

📍东城区和平西街79号糖果三层星光现场  
(雍和宫桥路北50米)

☎010-64284030

Baby Face 世界顶级DJ，最大的特色是大屏幕，音乐是“Baby Face”的灵魂，“Baby Face”适合“Party Animals”人群，如果你喜欢音乐，你会在“Baby Face”感觉到什么是“IBIZALOVE”。在这里经常可以看到帅哥美女，偶尔还能看到一两位明星。



📍工体西路六号

☎010-65519081

蓝莲花俱乐部 带着一些奢靡地旖旎着，还有适口的泰国菜，这里制造的氛围和调酒都为京城酒吧业界所推崇。

📍平安大街什刹海荷花市场天荷坊内

☎ 010-64000168

🕒 12:30~次日2:00

Sex & da City 欲望都市 两个女主人自称是一对好姐妹，从来站在时尚巅峰，引领潮流。

📍 平安大街什刹海荷花市场天荷坊内  
听音乐、看戏

北京几乎每月都有中国顶级甚至世界顶级的演出活动，交响乐、芭蕾舞、话剧、京剧、大型演唱会、体育赛事连续不断。对很多人来说，到北京人民艺术剧院看一场地道的人艺话剧，或到北京音乐厅听一场高水平的演出，一定会成为北京之行最深刻的记忆之一。如果想在北看各类演出，留意一下当地的报纸的演出预告，肯定不会失望。演出场地打电话查114 即可。

北京人民艺术剧院（首都剧场）

📍 王府井大街22号

☎ 010-6525099651664511

德云社 是目前深受大众喜爱的、人气最旺的相声艺术团体。

📍 朝阳区工体东路4号2 楼

☎ 010-58407676

提醒 另外广德楼剧场和春晖剧场也有演出。💰 20元。

老舍茶馆 是一座京味十足的茶馆，每晚都有来自曲艺、戏剧等各界名流的精彩表演。

📍 前门西大街三号楼三层。

☎ 010-63036830

保利剧院 以上演高品位的艺术演出而闻名。

📍 东二环东四十条立交桥东北角。

☎ 010-65001188-5682

夜生活好去处

南锣鼓巷 老北京的胡同，极有个性的各类小店、餐厅和酒吧，值得一去。

鼓楼东大街 这条老街近年来却以众多电子游戏以及动漫店成为人气鼎盛的电玩一条街。

工体东门 可以说，工体商圈是北京夜店的中心。

金融街 金融街新添了一条特色精品餐饮酒吧街——“金树街”，包括星期五餐厅、星巴克等在内的20 余家餐厅、茶室、酒吧。

蓝色港湾 滚石搬走后，一向被称为“第三酒吧街”的朝阳公园酒吧街有些冷落，直至“蓝色港湾”的崛起，为这里又增添了些人气，并逐渐发展成为北京新的酒吧街。

市内原创观演处及音乐厅

名称	地址	电话
人民艺术剧院	王府井大街 22 号	010-51004511
中山公园音乐堂	中山公园内	010-65598285
长安大戏院	东城区建国门内大街 7 号	010-65526852
梨园剧场	前门饭店内	010-52853877
瑞广会馆	西城区(原宣武区)虎坊桥 3 号	010-63518284

购物北京


除景泰蓝、风筝之类的当地特产外，北京购

物的优势主要集中在图书、古玩、服饰、高级品牌消费品上。


## 购书

出版中心的地位让北京在图书销售中占尽优势，北京的书店专业门类齐全，从畅销书到最生僻的专业学术书籍，都可以找到集中购买之地。

**北京图书大厦** 位于西单路口东北侧，是全国大型国有零售书店之一，云集了全国500 余家出版单位出版的30万种图书、音像制品和电子出版物，采用全开放的售书方式。


 地铁西单站下车，1路、10路、37路、728路、802路西单路口东站下车可达。

**王府井书店** 北京王府井大街东方广场临街最北一座。

 地铁王府井站下车，1路、4路、10路、20路、37路、52路、104路、120路王府井站下车可达。

## 个性书店推荐

**光合作用书房** 从厦门来，倡导“悦读”，有多家分店。

 **海淀区中关村大街19号新中关村购物中心二层南**

**单向街** 北京最著名的独立书店之一，最早的店址在圆明园，每周都会邀请文化人士开展沙龙，最受文艺爱好者喜欢。

## 朝阳区青年路大悦城内

书虫 在北京的老外很少有不知道它的，这里有14000 多册图书可以借阅，除了看书，还经常举办作者见面会，是有点文化的老外聚集地。

## 三里屯南街4号楼

万圣书园 据说在北京，倘若想找一家像台北诚品那样当得起“城市文化地标”美誉的书店的话，万圣即便不是唯一，也必然是其中之一。

## 蓝旗营小区5号楼

提醒 “品位”书籍

1. 三联图书中心：三联版及学术类图书。位于美术馆附近。

2. 国林风书店、中关村图书大厦位于北大周边，社科类学术书大全。

## 艺术书籍

1. 首都图书大厦：进口和国产画册较多。

2. 美术馆美术用品一条街：中国美术馆对面经营美术用品的商店基本都经销艺术类图书，以画册居多。

3. 外文书店（王府井大街）、中国图书进出口大厦（工人体育场东路）、燕莎购物中心6层都有大量外版画册。

4. 北京还有专门的建筑书店、广告书店等。

## 古旧书籍

在市中心有不少中国书店，主要经营旧书和

古籍，常会在此发现别的地方根本找不到的好书。

## 古玩艺术品

北京是全国的古玩集散地之一，特别是明清家具，在北京有很大的市场，也有很多专业收购、翻修或生产的厂家，可以在不少地方从容“淘货”。



如果想看看北京的繁华、北京的美女，就去王府井吧。

## 北京古玩城

亚洲最大的古玩艺术品交易中心，充满了真真假假的金石、陶瓷、书画、明清家具，即使假，工艺也算上乘。

📍 朝阳区东三环南路21号

## 提醒 硬木家具

硬木古旧家具值得一看，有兴趣还可让店家带你到仓库或生产地去看看，也许能淘到不错的花梨椅子或老窗格。

北京民间艺术品旧货市场（原潘家园旧货市场）

月份牌、老相机、鼻烟壶、绣花鞋、“文革”旧货、石雕木刻、绣片陶瓷、古家具旧窗格等，凡是你能想到的东西，这里都有，而且可尽

量杀价，是北京好古的当地人和老外必游地。

📍朝阳区东三环南路，星期六、日开市。

提醒 1. 别上当 在逛这个市场时经常有人空着手前来很神秘地兜售“官窑”、“青花”之类的东西，暗示他的东西是盗墓或家传，并不断要求跟他出门去看货。千万别信以为真，他们大多数拿的都是看上去很真的赝品，并且价格很贵。

2. 店铺 市场内的古玩店铺平时也开门，店里的东西总体比摊上的显得好些，但价格较贵。



潘家园五花八门的東西让人眼花缭乱。登长城、吃烤鸭、逛潘家园是游北京必做的三件事。

### 高碑店古仿家具集散地

高碑店的古旧家具一条街曾经是很多收藏者寻宝的大本营。但随着古典家具的日渐稀少，收藏者们已经很少来了，这里将成为又一个大众化的仿古商业街。

📍国贸桥一直往东从京通快速路高碑店出口出去，红绿灯向南就到了

### 琉璃厂文化街


位于和平门外，东西走向约1000米，一条仿

古建筑的街道，卖的东西也有假有真。这里集中了特许经营文物的几家商店，不过游客在这里选购古玩时，一定要仔细辨别真伪，千万别忘了砍价。街上还有著名的从内容到形式都“很中国”的古籍书的中国书店。另外还有一个海王村旧货市场。

### 马连道茶叶街

被称为“京城茶叶第一街”。马连道茶商的出现甚至促进了京城市民饮茶习惯的改变：从以前的非花茶莫属到现在的铁观音、普洱茶等也成为市民热门选择。种类全、价格低是这里的最大优势。同时，几乎每个茶店中都可以免费品茶，在品茶的过程中，导购们都会说起茶叶冲泡、饮用方法等茶知识，顺便可以学到不少东西。

### 西城区（原宣武区）马连道

 乘公交46、349、414、609 等路车在马连道路（马连道胡同）下车即到。

### 时尚购物场所

从前到北京逛燕莎赛特的说法已经过时，北京近年新兴的综合时尚购物场所以绝对优势吸引来京采购时尚名牌的消费一族。下面按时尚消费综合指数推荐：

### 新光天地

一个比国贸还有大牌风范的高档商店。除了LV、GUCCI 等时尚大牌外，还有很多首次开在

北京的大牌。

📍朝阳区建国路87号（华贸中心）🚗地铁1号线大望路站下车A 出口即到☎010-65305888

东方新天地

位于王府井，人气旺。

📍东城区东长安街1号东方广场🚗地铁1号线，1、4、52路王府井站下车

☎010-85186363

国贸商城

全球高档品牌的云集地。

📍建国门外大街一号

🚗1、4、52、37路大北窑站下车，地铁1号线国贸站直通商城。

金融街购物中心

将目标定为北京乃至国内最具时尚品位购物场所的购物中心。

📍西城区金融坊街2号

世贸天阶

有亚洲最长的视频天空长廊和众多知名品牌。

📍朝阳区光华路9号

🚗地铁1号线永安里站下车，北行约10分钟就到。

☎010-65955128

王府饭店

世界顶级服装品牌集中地带。但是毕竟是饭店里的店，店面有限。

📍 东城区王府井金鱼胡同8号

赛特购物中心

有一些不太知名却格调不错的牌子。

📍 建国门外大街22号，距建国门不远处。🚌

地铁1号线永安里站下车，出站南行3分钟。

☎ 65124488-6121



红桥市场号称是“京城珍珠第一家”。

大悦城

坐落于繁华的西单北大街，定位于“中国真正的国际化青年城”，这座西单商圈唯一的Shopping Mall 已迅速成为时尚达人、流行先锋、潮流新贵休闲购物的首选地。

佳艺

佳艺时尚广场地处昆仑饭店对面，燕莎商场附近。这里有不少经营高档进口服饰的外贸商铺。

雅秀

位于三里屯，外围新开环绕精品步行街，主

营欧美、韩日、港台等地风格各异的服饰精品，价格较贵。

### 三里屯Village

就在雅秀旁边，老外比中国人还多，各大品牌的旗舰店林立，夜景很不错，逛完这里正好去泡吧。

### 东单银街

整条街有很多经营前卫服饰的小店，也有不少青少年喜爱的品牌店，比较适合新兴人类。

### 提醒 1. 国际二线品牌

中粮广场、恒基中心（均在北京站附近）、世都百货（东东南大街）的国际二线品牌比较齐全，燕莎（东三环燕莎桥）的东西比较显老。以上这些商店均适合年龄25岁以上且“多金”的人。

### 2. 购物狂好去处

百盛（复兴门桥）、新东安广场（王府井）大多是几百元一件但品质不怎么样的青少年品牌。东方广场太大，主要适合购物狂或逛街狂。

### 物美价廉的平民潮流店

### 隆福寺商场对面的地下服装商场

这里有很多“超正”的潮流小店。这里可以买到很多目前的主打潮流名品服装。

### 动物园服装批发市场

是目前最旺的流行服饰的发源地。

热风

并没有自主经营的品牌，都是店员淘来的精品外贸货，每一件衣服都让人爱不释手。很多商场都有分店。

东四北大街

这条街常常看到明星，衣服都是休闲类的，而且很多都是店主自己制作的，非常个性化；东四南大街的衣服就有些职业化，适合白领。

可逛的老商业街

大栅栏（音dashilaer）

大栅栏位于天安门广场以南的前门地区，明清两朝的繁华街市，至今喧嚣拥挤。有旧址老房的北京丝绸商店、瑞蚨祥绸布店、内联升鞋店、荣宝斋。还有著名的同仁堂总店。

提醒 传统手工艺品

可以集中购买一些传统古朴的手工艺品，逛一逛别具情趣的百年老店，感受北京旧时的市井特色。内联升的千层布底片儿鞋一直是北京最酷的道具之一。



这种手工描绘的东西现在是越来越少了。

王府井大街

全国闻名的商业步行街，不是老字号就是名店，都大有来头。王府井大街的好处在于低中高档商品集中于不同的店，形成自然落差，无论什么人都可以找到自己需要的东西。

### 提醒 爱热闹来王府井

王府井大街适合爱凑热闹的人夜游，一条街灯火辉煌，在几处小广场处集合了各类玩家。天主教堂圣约瑟堂和它周围的景观广场可闲坐，东华门小吃夜市和夏天步行街上的露天啤酒都很动人，经常当街有节目和各类演奏。

### 西单商业大街

西单近几年用专卖店一条街吸引了越来越多的年轻消费者，为此还开了攀岩、“4D”电影等很“年轻”的活动。当然还有中友百货商场和首都时代广场等大型商场。晚上夜市热闹非凡。

### 土特产与工艺品

景泰蓝、牙雕、玉器、雕漆被并称为北京工艺美术品“四大名旦”；对偏爱民间手工艺品的人来说，北京的面人、泥人、绢人、脸谱、风筝、剪纸也是一绝；北京的乐器也有极高的制作水平，不少客人在此选购中国民间乐器。

### 住在北京

在北京住宿十分便利，但较中国的其他城市普遍要贵一个档次。除了各个档次的星级宾馆，还有众多收费较低的旅馆和招待所。通常，学校

里的招待所价格便宜，卫生条件也都还可以，自助旅行者可以考虑。

### 木棉花酒店

酒店与皇城比邻，因此设计师朱培采用了中国传统元素营造一种呼应：外观设计采用通透的玻璃墙面外罩半透明格栅外墙；内设计采用了化整为零的垂直院落系统。

¥时尚客房1899元（多住可打折）

📍东城区东华门大街16号

☎010-65259988

美豪富邦国际酒店中国设计师琚宾设计，酒店以“莲花”为主题，但有些设计已被修改。

¥标准间278/308元（折后价）

📍朝阳区百子湾路38号

☎010-87718866

### 北京周边游

#### 野三坡 ★★★

📍百里峡90元

🚌此处邻近北京，所以多从北京出发，从北京西站乘Y595、6437次，2.5小时可达。

是一处以山水泉洞、林木花草为主的旅游景点。

#### 鸡鸣驿 ★★

🚌在德胜门坐919路到延庆后，再坐延庆到沙城的长途公共汽车，到沙城后换乘当地的小公

共汽车可直接到鸡鸣驿乡（小公共是由沙城开往下花园）耗时约30分钟，票价5元。也可以在北京西站或北京站坐过往沙城（怀来）的火车，行程约3小时，到沙城后再从汽车站换乘去鸡鸣驿乡的公共小巴。

位于河北怀来县城西北，距北京140公里，始建于元，是西北地区进京的第一大驿站，也曾是慈禧西行的第一站。如今鸡鸣驿以其丰富的历史和荒凉的现状，频频亮相于各大银幕，《大话西游》就曾取景于此。



《大话西游》赋予了鸡鸣驿沧桑的浪漫。

### 正定古城 ★★★


🏯隆兴寺40元；荣国府和宁荣街35元；赵云庙15元；开元寺10元；广惠寺华塔10元；临济寺澄灵塔5元；天宁寺凌霄塔8元。


🚌石家庄火车站对面的柏林大厦有中巴直达正定，车程约40分钟。


位于石家庄市以北15公里处，始建于北周。厚重的历史积淀，可以让人轻易地在此抓住时间的尾巴。正定古城素来享有“九楼四塔八大

寺，二十四座金牌坊”的美誉。城内的隆兴寺更号称“京外名刹之首”，寺中的千手观音曾被鲁迅先生誉为“中国最美的观音”。

### 白洋淀 ★★★

 门票体系相当复杂，一般乘船进淀（进淀费30元）再加一个景点需100元左右。

 从保定汽车南站乘长途汽车到安新县即可。沧州等地也有前往白洋淀的长途车。

 从北京六里桥出发，沿京石高速南下，到容城口出高速，转向津保（天津至保定）高速行驶约15公里，在白洋淀口下高速，南行13公里就可进入安新县城，沿路标指示到达白洋淀游船码头。

华北平原上的“明珠”。白洋淀是华北平原上最大的淡水湖，这里最吸引人的当属水乡风光，而且随季节不同景色各异。

提醒 1. 乘缆车 在鸳鸯岛可乘缆车游览，从空中俯瞰碧波荡漾的水面，十分漂亮。

2. 荷花淀 夏季的白洋淀是名副其实的荷花世界，一派生气勃勃的荷塘美景。

3. 路标 安新县城的路标不明显，要多加留心。

# 天津

自助游：

津门洋楼之旅：五大道→解放北路→花园路

津味民俗之旅：杨柳青石家大院（华北第一宅）  
→天后宫→古文化街

天津卫消夏之旅：出海→大沽口炮台→天津  
海滨浴场

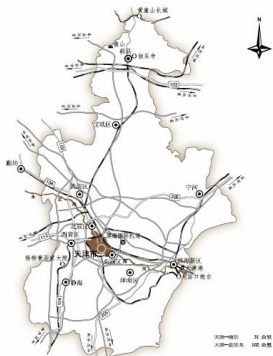
寻幽访古之旅：黄崖关长城→独乐寺→清东  
陵→盘山

京津城际高铁之旅：天津→北京

自驾游：

去海边吃海鲜：天津→塘沽海滨浴场→天津  
港→渤海湾→大沽灯塔→洋货城

沿着海岸线前行：天津→日照→青岛→乳山  
→长岛



天津市景点交通示意图

# 天津

区号 022

邮编 300000

天津快速攻略

游线1天后宫→古文化街→望海楼教堂→大

悲禅院

游线2 水上公园→西开教堂→清真大寺→吕

祖堂

提醒 经典第一条线路

这两条线路中，第一条的景点较全，而且集中了天津人文景点中较精华的部分。

津门洋楼游

游线1 上午徒步游览和平区五大道，由南往北依次为马场道、睦南道、大理道、常德道、重庆道，这里集中了许多旧式洋楼，下午乘车到花园路，这也是天津卫洋楼较为集中的地区。

或上午先到解放北路，这条路曾经是天津的“华尔街”，在这条布满各式银行老楼的街上漫步，依然能感受这里曾经的气派与排场；下午到第一工人文化宫附近，这里还有梁启超、汤玉麟、曹锟等名人旧居，风格迥异。

其他选择

游线1 杨柳青石家大院→古文化街→天后宫→南市食品街、旅馆街→五大道

游线2天津广播电视塔→西开教堂→劝业场

→南市食品街、旅馆街→五大道



天津街景

## 感觉天津

**沉重** 作为中国最早的直辖市之一，天津这座超大都市，已很少成为国人注意的中心，从天津的历史来看，它曾经是一座有着辉煌过去的城市：北洋大学，今天的天津大学，是中国最早的官办高等学堂；南开大学，是中国最早的私立大学；茅盾的《子夜》就是以20世纪30年代天津社会经济生活为背景的；天津的大小洋楼里都曾发生过在中国近代史上不能忘记的故事。作为一座老工业城市，天津有太沉重的包袱，再加之一些政策方面的原因，使它的发展显然落后于沿海其他城市，这与它作为紧临首都的重要地位也不相符。

**提醒** “天津”的由来天津这个名字最早出现于永乐初年，为燕王朱棣所起，因这里是到他到京城夺取王位时的渡口，所以起名为天津，意为天子渡河的地方。

洋楼天津街头大小洋楼，随处可见。虽然这些洋楼仍然是天津的骄傲，但那些混迹其中的新建楼房，多少还是破坏了洋楼的整体美感。

市井 小富即安是典型的天津人的心理，所以天津人认为，想要发展可以南下广州或到北京，但想过日子还是留在天津。与北京人的理想主义相比，天津人更喜欢的是安安稳稳地过日子，而天津口音里自带的那份诙谐，更让天津人随遇而安的性格溢于言表。俗话说“京油子、卫嘴子、保定府的狗腿子”，真是精妙得很。

相声 要想捕捉天津的本土文化，相声是不能不听的。早些时候，相声在全国都不怎么景气的情况下，在天津却一枝独秀，颇有氛围，郭德纲就是他们的骄傲。身穿青布大褂儿、手拿纸折扇儿，这些个别地儿看不到的传统画面，在津门再熟悉不过。下班后，花十块钱听场相声，已经成为当下天津年轻人新的消遣解压方法。



天津大碗茶

行在天津  
进出

航空、铁路、公路、水路构成了四通八达的天津的交通运输网。

驾车由北京出发沿京津塘高速公路可以直达天津。乘坐北京一天津的城际高速铁路，只需30分钟就可到达天津。

### 市内交通

天津的市内交通以公交车和出租车为主。市内公交车的票价通常是1.5元，K 字头2元。到塘沽公交车4~5元。

### 出租车

起步价8元/3公里，3公里以上按照1.7元/公里收费。加收燃油费1元。

### 地铁


现已开通1号线、2号线、9号线（部分），乘坐1号线穿越天津市区仅需30分钟。此外，天津3号线正在试运行中，预计2012年10月通车。

### 轻轨

市区十一经路站与开发区第八大街站双向对开。

### 游在天津

#### 古文化街 ★★★★★

 乘4、24、619、824路公交车可到

位于南开区东门外的宫南大街、宫北大街，以天后宫为全街的中心。清式建筑和彩绘牌坊为主要观赏点。

## 滨海航母主题公园★★★

🎫160元（学生凭证半价）；导游票80元。

🚗乘津滨轻轨到洋货市场，换乘133路直

达。

🚗从北京出发走京津塘高速公路，塘沽出口下，走东海路左转，直行过彩虹大桥，前行10分钟即到。

☎022-59918888

是一处大型军事主题公园，以核心项目“基辅号”航空母舰为独特旅游资源，包括武备观光展示、角色体验等多种活动。近年来已成为天津市重要的新型旅游地，军事爱好者值得一游。



## 天津奥林匹克中心体育场 ★★★★★

📍位于天津西南部的奥林匹克中心内。

2008年北京奥运会足球预选天津分赛场所在地，先不说先进的设施，单就可容纳8万人的场地就够咂舌半天了。

## 津门十景 ★★★★★

三盘暮雨——盘山

🎫旺季100元，淡季60元。📍天津市蓟县西北12公里。🚗从天津出发，可先乘车到蓟县，然后转车。

有“京东第一名山”之誉，景色以“三盘”、“五峰”、“八石”最为有名，山上原有乾隆皇帝所建的行宫，以及众多寺庙，后均被毁坏。

提醒 从北京前往的路线

北京每天15:00 有K429 次列车到蓟县南，下车后改乘汽车直达。

古刹晨钟——独乐寺

40元（含白塔）；白塔寺4元；上观音阁另收10元。1. 可在市区东北角长途汽车站乘去兴隆方向的汽车，中途在蓟县下车即可。2. 或乘天津到蓟县的火车。北京游客可从四惠长途汽车乘大巴到蓟县，票价19元，2小时左右到。

独乐寺是国内现存最古老的木结构建筑之一；山门内的“哼”、“哈”二将，是宋辽时期的彩塑珍品；观音阁内，一尊高达16米的11面观音塑像是国内最大的泥塑之一。




天津世纪钟



黄崖关长城



## 海门古塞——大沽口炮台

 30元

 在天津东站乘631、621、613路公交到塘沽再换乘110、936路公交即到。



塘沽区海河入海口。素有津门海防要隘之誉。

## 蓟北雄关——黄崖关长城


 50元  可从天津汽车站乘车到蓟县客运站（约16元），之后可转乘小面包车（5元/人）。

由于山崖在夕阳西照时，反射出万道金光，故名黄崖关。

## 天塔旋云——天津广播电视塔

 50元  8、16、648、668、871、872、

859、观光2路等在水上公园下。

 022-23343557

天津广播电视塔总高度415.2米，为世界第四、亚洲第二高塔。

## 双城醉月——南市食品街、旅馆街

位于天津的老城区，东西各为食品街和旅馆街林立的店铺，这里是“看天津过去，尝天下美味”的好去处。



天津古文化街

### 五大道与小白楼 ★★★★★

天津的各式大小洋楼主要集中在和平区的五大道南，巴洛克式、洛可可式建筑，充满浪漫色彩的哥特式建筑，以及能体现欧美风格的现代式建筑，使得天津成了一座“万国建筑博览会”。

### 天津音乐厅 ★★★★★

🎫 30~100元

📍 和平区建设路88号，乘坐地铁1号线小白楼站下车可到。

小白楼内现在主要是餐厅，最主要的看点为音乐厅。音乐厅原名平安电影院，曾经是天津电影放映业的排头兵，在几十年的经营中创造了天津电影业的多项“之最”。

### 马场道

### 潘复旧居

📍 马场道2号

“院包房”式建筑，这类花园别墅能保留至今已属少有。

提醒 潘复，曾任北洋政府的财府次长、国

务总理。

英国乡谊俱乐部

📍 马场道188号

是19世纪探新运动简化古典的建筑形式，现为天津市干部俱乐部。



独乐寺

睦南道

张学铭旧居

📍 睦南道50号

一幢两层带顶间的西式建筑，内部装饰精致豪华，国内外都少有。

提醒张学铭，张学良将军的胞弟，曾任天津市长。

孙殿英寓所

📍 睦南道20号

为西式风格的庭院别墅，现为天津市盐业公司，天津市盐务管理局所在地。提醒 孙殿英，东陵大盗，人称“盗墓将军”。

李赞臣寓所


📍 睦南道24、26号

这是一幢中西风格合璧的建筑，别具特色。

提醒 李赞臣，实业家，长芦盐纲公所首席纲总。

重庆道

庆亲王府

 重庆道55号

从外观看，庆王府是一座意大利式建筑，但进入大门后，里面的布局和建筑样式完全是中式宫廷式建筑，为典型的折衷主义风格。原为晚清总管太监小德张的私人住宅，后由庆亲王载振购买，现为天津市人民政府外事办公室所在地。

大理道

王占元旧宅

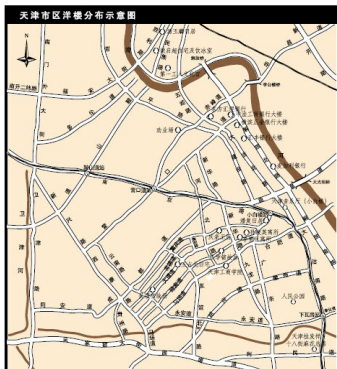
 大理道64、70号

整个建筑分主楼、次楼、前楼三部分，其富丽堂皇是大理道上一道独特的风景线。现为天津市第一工人疗养院。

提醒 王占元，曾任湖北督军，与冯国璋、李纯并称为“长江三督”。


常德道

常德道上没有其他几条大道的建筑那么有名气，而且风格也显得简朴一些。



**提醒** 现在可乘观光马车游览五大道。整条路线共涉及80 余处风貌建筑和名人旧居等人文、历史景观，2小时即可全部游览。

**解放北路洋行建筑 ★★★**

 出天津站西行，过了海河上的解放桥即到。

早在1882年，解放路上就开始兴建一家家外国银行，其中有英法德意日等国的金融机构，后又有了国内金融集团的加入，使得这条有着法国梧桐的街道成为了名副其实的“华尔街”。许多年过去了，建筑几易其主，但建筑本身依然是天津的一道姿色不减的风景。

**第一工人文化宫附近的洋楼 ★★★★★**

位于火车站附近的天津市第一工人文化宫，

原为意大利租界，这里的建筑都是以意大利风格为主的，所有的住宅和花园建筑样式都不带重复的。



滨江道商业街

### 梁启超住宅及饮冰室

📍10元📍住宅为民族路44号；饮冰室为民族路46号。

🚌28、2、5、8、17、24、50、97、808、186、806、观光1路等公交车在民族路站下即可。🕒9:00~11:30；13:00~16:30。

为意大利式建筑，住宅为异型红色瓦顶的两层砖木结构楼房；饮冰室为意大利建筑师特地为梁启超设计。

**提醒** 梁启超，近代思想家，戊戌运动的领袖之一。

天后宫 ★★★

📍免费，但需预订。

🚌乘4、24、624、824路公交车可到。

☎022-27275074

🕒9:00~17:00，周一休息。

北方少见的供奉“妈祖”的庙宇，是天津市

区最古老的建筑，现今已成为“天津民俗博物馆”。

提醒天后宫的花卉及附近市场


1. 每年农历三月二十三日为天后（妈祖）诞辰，这里有堂会，高跷、法鼓、重阁等民间花会。

2. 宫南、宫北大街是天津著名的年货市场。

杨柳青石家大院 ★★★★★

 27元

杨柳青镇估衣街47号

 可从天津西站乘153路公交车直达；也可乘158、164、175、669、672、824等路公交车。

天津“八大家”之一“尊美堂”石府宅第，也是中国迄今保存最好、规模最大的晚清民宅建筑群。电影《活着》、电视剧《日出》都是在石家大院拍摄的。

石家大院的民俗活动很多，最有看头的当属杨柳青年画，取材于古典人物和喜庆事件，淳朴的绘画风格，在当地很受欢迎。到这里不买几张年画，可是真够遗憾的。

提醒 碰一碰堂会演出

1. 西院复原陈列石家大院的原有建筑，如时间合适，能遇上在戏楼举办的堂会演出。2. 东院为杨柳青年画和砖雕的展室。3. 戏楼定时有堂会演出。



杨柳青年画

广东会馆（天津市戏剧博物馆）★★★

🎫 10元，学生票5元。

📍 南开区南门里大街31号

🚌 15、25、37路

🕒 9：00～11：20；14：00～16：30。

是天津市现存规模最大、装修最华丽的清代会馆建筑，是中国古典剧场的“最后遗迹”。陈列的戏剧文物有“八仙衣”、“三星衣”。

提醒 馆内禁止摄影、摄像。

周恩来邓颖超纪念馆 ★★★

🎫 免费开放，领票参观。

🚌 乘94、904、643、871、872 等路公交车及观光2路均可到达。

🕒 每周二至周日对外开放，周一闭馆。每天9：00开馆，16：00 停止检票，16：30 闭馆

周恩来邓颖超纪念馆位于天津市南开区水上公园北路1号，布局呈“工”字型，建筑颜色朴素淡雅，符合总理一贯风格。纪念馆展厅包括瞻仰厅、生平厅、情怀厅以及竹刻楹联厅和书画艺术厅。馆内藏品丰富，包括文物、文献、照片及

其他资料8000 余件。透过这些文物，总理的音容笑貌仿佛犹在眼前。

**提醒** 虽然免门票，但如果团体去最好提前联系。请讲解有一定的费用，事先得筹划好资金。



天津文化街

### 吃喝天津

对于饕餮之徒，天津之旅不能少了美食的内容。据说，乾隆下江南路过天津，尝过这里的美食之后，竟将黄马褂和五品顶戴花翎赐给厨师。津菜以鲜咸为主，口感软嫩酥烂，最能代表天津风味的菜肴有八大碗、四大扒、冬令四珍等。话虽这么说，依各人口味不同，评价也不尽相同。

### 风味小吃

与八大碗、四大扒相比，天津的风味小吃更加深入人心。有人这样总结天津的小吃：“狗不理”包子吃名气；“耳朵眼”炸糕吃样子；“猫不闻”饺子吃味道；十八街麻花吃个酥脆可口。剩下的就是：一锅掀的贴饼子熬小鱼（武清的最有名），吃个肚子溜圆；锅巴菜、油炸蚂蚱和龙

嘴大铜壶的“茶汤”，走累了停下脚，路边刚出锅的“小宝栗子”也只有一个爽字能说清。南市食品街集当地知名小吃于一地，别费事，到天津就直奔那里，来个一网打尽，吃他个天昏地暗。

### 购物天津

天津特色商业街有：滨江道商业街、服装街、和平路商业街、估衣街、小白楼商业街、沈阳道古物市场。杨柳青年画、“泥人张”彩塑、“风筝魏”风筝、“砖刻刘”砖雕，并称天津工艺四绝。

### 推荐购物

沈阳道古物市场天津市内最为集中的一个大型的古文物集散地，古瓷、家具、钟表、字画、文房四宝，喜爱收藏的旅游者到那里也许能淘到一两样心仪的东西。

# 河北

## 提醒 特别声明

2012年7月的特大暴雨，河北省的部分地区也是重灾区，不少景区因为暴雨遭受影响，建议各位游客在前往时务必查询好天气。

## 自助游：

北线：世界自然文化遗产之旅

A 线 承德→清东陵→秦皇岛

B 线 承德→木兰围场

## 自驾游：

驰骋在无垠的草原：北京→承德→凌源→赤峰→乌兰浩特→阿尔山→新巴尔虎左旗→鄂温克自治旗→海拉尔→根河

一睹坝上风光：北京→承德→木兰围场



河北省景点交通示意图

# 承德—木兰围场

区号 0314

邮编 067000

承德快速攻略

游线1 丽正门→火神庙→南营子大街（购

物）

游线2 普乐寺→普宁寺→须弥福寿之庙

游线3 承德→木兰围场或承德→雾灵山风景

区

承德二日游

第一天 既然避暑山庄是承德最大的景点，那就全天都待在这里吧，游玩避暑两相宜。

第二天 游览外八庙中最有特点的普陀宗乘之庙、须弥福寿之庙、普宁寺三处寺庙，如果还有闲暇就再逛逛磬锤峰。

北京—承德攻略

第一天 在北京站乘坐K7711 次列车到承德，8：05 出发，12：31抵达承德，下午游避暑山庄。

第二天 游外八庙参观普宁寺、普陀宗乘之庙，13：53 乘K7712 次列车回北京。

提醒 其他游线这一行程适合北京地区利用双休日旅游的游客，行程比较紧张。如果再多一些时间，可以将承德附近的磬锤峰（棒槌峰）和双塔山列入计划。去磬锤峰（棒槌峰）乘10路车

到索道公园下车；去双塔山可乘5路车或火车站—钢厂的小公共在双塔山下车即可。



承德因修建皇家宫苑而兴起，作为清王朝时期的“夏都”和“陪都”，地处多民族的聚集地，皇族文化、京城市井文化及少数民族风情成为这座城市的文化主流和特征。

## 感觉承德

**阴晴** 当年乾隆皇帝除了认为热河可以狩猎，还认为承德可以避暑，结果，去过的人都知道，这里的天气是阴晴不定。阳光灿烂时，要忍受暴晒（所以当地人看上去都是黑里透红），但一会儿可能就会阴雨连绵。

## 准备与咨询

## 气候与游季

承德四季分明，因四周环山，所以能挡住来自蒙古高原寒流的袭击，冬季虽然寒冷，但气温仍然高于同纬度其他地区；夏季凉爽，雨量集中，基本上无炎热期，所以才有了避暑胜地的美称，另外，秋季草原风光如画，也是游览的好季节。

## 提醒 当地节日

木兰围场森林草原节：6月29日～翌年2月底

避暑山庄“九龙醉杯”龙舟大赛：每年6月  
行在承德  
市内交通



1. 无人售票车：上车投币1元。从避暑山庄大门外乘6、15路可到外八庙。


2. 小公共汽车：线路和车次能满足游客的需要，除个别景点外，几乎都能到达景点门口。通常都只需要1元就到达目的地。

3. 出租车：起步价7元/2公里，以后每公里1.4元。

游在承德

避暑山庄 ★★★★★

旺季120元，淡季90元。从承德火车站乘5、6、11、15路公交车可达。乘出租车从市区内任何一处到避暑山庄也不会超过10元。

8：00～17：30

我国现存规模最大的古代皇家园林，面积相当于两倍的颐和园。

宫殿区的建筑精美华丽，湖洲区曾是当年帝王后妃游玩设宴的地方，仿江南名景而建，所以景色在塞北的粗犷中又融入了江南的灵秀。另还有平原区和山峦区，山庄在不同时分有不同的韵味：晨起看湖面雾霭蒸腾；黄昏观锤峰落照；月夜倾听月色江声梨花伴月；雨中金山亭的水漫金山、烟雨楼的烟雨堪称胜景，在这里你可以感

受到皇帝当年的生活。

### 提醒 避暑山庄旅游须知

1. 去避暑山庄旅游，强烈建议请个导游，至少要蹭听，因为很多精华点位置较为偏僻或乍看不引人注目，有人指点才不会错过。

2. 湖洲区是山庄风光最为秀丽的地方，荡舟湖上会是不错的选择。租船点在如意湖西岸，有普通手划船、龙头手划船、脚踏船可供挑选，租金依次是每小时10元、14元、20元，押金依次是50元、100元、100元。

3. 正宫、松鹤斋、东宫和万壑松风四处建筑，现已辟为博物馆，用于清代宫廷史迹和宫廷艺术品展出。

4. 山庄里有专门的转山游览车，每人40元。此路线可游览大部分景区景象，有的路况较为险要，切记安全第一。


5. 避暑山庄周围宾馆很多，而山庄内的宾馆条件差且房价贵，所以仅仅为了省门票而入住实在没有什么必要，可能唯一的好处是可以领略山庄的夜景吧。



避暑山庄 整个避暑山庄东南多水，西北多山，是中国自然地貌

的缩影。与北京紫禁城相比，山庄以朴素淡雅的山村野趣为格调，取自然山水之本色，吸收江南塞北之风光。

## 外八庙 ★★★★★

避暑山庄大门有6路等多趟公共汽车到外

八庙，车费1元。

除避暑山庄外，外八庙也是承德行程中的另一个重要行程。

外八庙素有“一寺能抵十万兵”之说，足见一代统治者是如何处心积虑建筑了这些金碧辉煌的怀柔道具的，同时，外八庙还将中国古代庙宇建筑艺术推向了一个极致。外八庙快速攻略

乘坐6路车在大佛寺站下车，步行5~10分钟就到普宁寺。游完普宁寺再到普陀宗乘之庙，也就是小布达拉宫。须弥福寿之庙离普陀宗乘之庙已经不远了。这3处是外八庙的精华，对于一般游客来说足矣。


提醒 开放时间


外八庙各庙8:00 之后才开放参观。

溥仁寺

位于外八庙最南是一座汉式寺庙，也是外八庙中最早的二座寺庙之一现已闭门谢客。

普宁寺

旺季80元；淡季60元。

8:00~17:30

一座汉藏风格相结合的寺庙，普宁寺又名大

佛寺，因为它拥有一座世界最大的金漆木雕大佛，也是承德目前唯一住有僧人的寺庙。

提醒 1. 独特的门票 普宁寺的门票颇具特色，门票收藏者不应错过。

2. 普宁寺景区包含普宁寺和普佑寺。

普佑寺

 10元

普宁寺的附属寺院。寺内现存部分五百罗汉泥塑。

安远庙

仿新疆伊犁固尔扎庙而建，传说，是乾隆因宠幸香妃，为博美人一悦而修建的。

提醒 罕见的黑色琉璃瓦

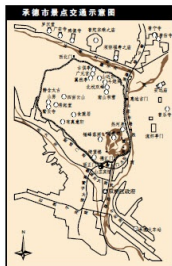
安远庙普渡殿上的黑色琉璃瓦在中国寺庙建筑中十分罕见，据说是为了“克火”。

普乐寺


仿北京天坛祈年殿而建，也是一座汉藏风格相结合的庙宇旭光阁内供有“欢喜佛”。


提醒 景区门票


安远庙、普乐寺和磬锤峰国家森林公园同属磬锤峰景区，旺季50元，淡季30元。



普陀宗乘之庙

 布达拉行宫景区联票：旺季80元；淡季60元。

 乘6路、12路公交车可到。

 8:00~17:00

是承德最有代表性的藏传佛教建筑，也是“外八庙”中规模最大的一座，因仿拉萨布达拉宫而建，故又称“小布达拉宫”。就算时间再紧张，也值得在这多呆一会儿。

**提醒** 奢侈的辉煌大红台中心的万法归一殿顶部全部被鎏金铜瓦所覆盖，仅此一项造价即是黄金万两。

殊像寺


仿五台山殊像寺而建。


**提醒** 寺内可看之处


1. 殿内供有文殊菩萨，这在其他庙宇中实属罕见。

2. 宝相阁内有一座文殊菩萨骑狮像，据说这尊文殊像是依乾隆本人的样子雕刻的。

须弥福寿之庙

 布达拉行宫景区联票：旺季80元；淡季60元。

 乘6路公交车可到。

 8:00~17:30

乾隆为迎接六世班禅前来贺寿而建。此庙最为壮观的是主殿屋顶上的八条金龙，在庙外也可清晰看见，但近观更能感受到其不同一般的气势。

木兰围场 ★★★★★

 150元

木兰围场是一处自然淳朴、野趣天成的旅游胜地。滑草是这里最有特色的项目；隆冬，在林海深处，滑雪、狩猎都是不错的娱乐。这里四季都是摄影爱好者的天堂。木兰围场景区以红山军马场为中心，月亮湖、将军泡子、桃山湖、五彩山、大峡谷的风景是最美的。

提醒 旅游准备

游玩木兰围场一般需要两三天的时间，应提前安排交通及住宿。

提醒 木兰围场的消费

1. 骑马的价格：60元/小时，80~100元/半天，时间越长越便宜，在将军泡子骑马感觉极

好。

2. 草原上包车通常300~400元/天，一般都为吉普车。

3. 人多可侃价，至少也要讲成半价。

4. 木兰围场早晚温差较大，除带一些保暖的衣服外，防风帽和手套也不可少，特别是有一双便于登山的鞋；当地可以租到马靴。



普陀宗乘之庙

一句话推荐景点

磬锤峰（棒槌峰）

山中的桑葚比风景更让人难忘。

👤 50元；索道40元。

🚌 山下有索道直达，或经由普乐寺徒步登山。

双塔山

悬崖绝壁的顶上却有人工建造的砖塔，砖塔  
的来历至今还是谜。


 35元


提醒 新景观

三仙观、七宝楼、灵峰古苑、摩崖石刻是新开发的景观。

吃喝承德

说实在的，承德没有什么出名的美食，很多都市人是冲着这里的野味去的。与京城宫廷菜不同的是，作为宫廷塞外菜的代表，承德菜也主要以山珍野味为主，做法多以干烹、香烹为主，说起来都是比较单调的。比较有名的风味菜：平泉冻兔肉、青龙鳇鱼、五香鹿肉、炒山鸡卷、野味火锅、烧鹿肉、狍子肉、野鸡肉等，家常菜有蘑菇炒肉丝等。塞外酒家 是一个很不错的饭店，在避暑山庄门口，比较好找。店里的肉肠都是自己灌的，味道很好，烤羊排也不错，很实惠。在附近景点玩完后，到这里享受美食也是一个不错的选择。

 人均50元

 避暑山庄德惠门西侧

金桥乔家八大碗 在当地应该属于比较有档次的饭店了，主要是以满族八大碗为基础，围绕满族口味为主的馆子，殿堂陈设多是满人的画像、照片。推荐蒜香无骨鱼、干锅牛蛙、四小蝶、鹿肉等，且都物美价廉！提前说一声，这里的饭菜油都很大，吃多了会是有点腻的！

¥人均61元

📍市中心火神庙流水沟太平桥一号

☎0314-2037888

### 特色小吃

作为塞外的特色，莜面窝子和莜面饺子是承德最容易吃到的小吃。莜面窝子是将莜面擀成皮再卷成卷，上锅蒸熟的，吃的时候蘸酱。莜面饺子以酸菜馅的最为特别。此外，驴打滚、荞面河漏、碗坨都是承德的著名小吃。

### 夜游承德

魁星楼是入夜后欣赏承德市夜景的至高点。山下是点点灯火，如果遇到大晴天，伴有满天的点点繁星更有趣味。

另外，还可以到夜市里逛一逛，那里的特产很丰富的。

### 购物承德

#### 推荐特产

**杏仁** 承德的杏仁产量居世界第一位，以颗粒饱满、营养丰富而著名。露露牌杏仁露的用料是苦杏，大而扁的是无苦味的一类，营养价值也是较高的一种。购买时可以向当地人详细询问两者之间的差异，他们还会向你介绍烹调方法。

**口蘑** 当地出产的一种蘑菇，算是山珍级的食品，主要品种有白蘑、青腿子、马莲杆、杏香等，其中以白蘑为最佳。红烧、清炖、做汤都十

分清香。

**板栗** 承德的板栗品种很多，兴隆和宽城两地的板栗是上乘之品，在国内都算是优良品种。

**提醒** 承德的工艺品

被称为“华夏一绝”的滕氏布糊画、丰宁剪纸、丝绸挂锦以及各种匠心独具的根雕、核艺、瓷刻、盆景等工艺品也是承德特有的东西。


**住在承德**

到承德旅游不必为住宿发愁，市内各种档次的宾馆俱全，从星级饭店，到经济实惠的普通旅社，还有蒙古包宾馆一应俱全，但价格和条件差别极大。也可以住在避暑山庄内，主要是可免门票，7月前为淡季，标准间价格一般在160元左右。

**承德周边游**



**清东陵 ★★★★★**

 清东陵位于河北遵化县内，距北京125公里，从北京前往可在北京广渠门马圈长途站乘车，然后在蓟县转车，旅游旺季，宣武门教堂前有专线车。

中国现存规模最大的陵墓群，已被列入世界

文化遗产名录。站在那阔大的陵墓群前，能感到一个帝国的精气与历史像浮云一样，在陵墓的上空飘荡。这里共有帝后妃陵寝14座，共葬着5位皇帝、15位皇后，136位妃嫔和1位阿哥，其中就有乾隆帝、慈禧太后和香妃。东陵的规制较为完整，帝后陵寝为黄琉璃瓦顶，妃园寝为绿琉璃瓦顶，依“前朝后寝”之制而建。

### 提醒 壮观的陵墓

1. 乾隆的裕陵是一座雕刻艺术宝库，图案繁多，但线条清晰流畅，形象逼真。有极高的观赏性。

2. 慈禧太后的陵墓则以四周的石栏杆上的雕刻而著称，殿前的陛石龙在下、凤在上，制式奇特，堪称雕刻艺术中的杰作。

### 雾灵山风景区 ★★★

旺季100元，淡季90元；索道单程40元，

双程80元。

河北第三高峰，有“京东第一山”之称。此处因长期作为清朝皇家风水禁地，封禁达260多年，保持了良好的自然生态系统，喜爱自然的旅行者值得前来，并可以考虑背包登山、穿越。

提醒 建议行程（从北京出发两日游为例）

第一天：北京站乘K7711 次车（8：05～

12：31）在兴隆县下，兴隆火车站有直达风景区南门（前山门）的中巴，5元。当晚可住宿在顶

峰的转播站招待所，20元/床。

第二天：早起观看雾灵山日出，此后从北坡下山，途经清凉界景区到公园北门；也可走西坡经龙潭瀑布景区到公园西门出山。雾灵山风景区北门—密云新城子乡曹家路大沟村，中巴，5元；大沟—密云县长途车站，面的，8元；密云县城—东直门汽车站，6元。

提醒 土路路况较差

土路全长约10公里，路况较差，建议最好开越野车进山。

提醒 雾灵山旅游须知

1. 雾灵山7~10月份为旅游高峰期，人会较多。
2. 进雾灵山区最好能穿鲜艳服饰，因当地林木茂密，迷路失踪后比较容易找寻。
3. 雾灵山在4月之前为封山期，进入要有通行证才行。办证地点在兴隆火车站附近。
4. 雾灵山全年防火，不要野外吸烟用火。
5. 一定要带手电！要多带防寒衣物（包括手套、帽子）、必备雨具及背包防雨罩。
6. 冬天雾灵山会有冰瀑。

# 秦皇岛

区号 0335

邮编 066000

秦皇岛快速攻略

推荐游线 老龙头→山海关→孟姜女庙→燕

塞湖

北戴河二日游

第一天 上午游览鸽子窝公园，接着去联峰山看看，下午再到老虎石公园游览一番。

第二天 早晨赶到秦皇岛野生动物园或新澳海底世界去看看动物，晚上去碧螺塔酒吧公园消遣。

感觉秦皇岛

空气好 秦皇岛被称为“最适宜人类居住的地方”，一下车就能感受到清新的空气和很好的绿化，特别是到了北戴河，呼吸似乎舒畅很多，不由得让人想多吸几口这样的空气。

准备与咨询

气候与游季

游北戴河，最佳季节为5~10月，游秦皇岛其他景区，为6~8月，但观鸟专项游的最佳时段是春、秋候鸟迁移季节，即每年3月中旬~5月下旬，9月上旬~11月中旬。



天下第一关

## 游在秦皇岛

秦皇岛各景点淡旺季票价相差较大，要及时咨询。

### 山海关 ★★

🎫90元🚌从火车站乘33路公交车在第一关下，或乘25路公交车，在山海关站下车也可。

“盛名之下，其实难副”。号称天下第一关，是否是真实的遗址暂且不说，光是景点内巧设的各种“埋伏”就让人觉得心累。

提醒 1. 别住山海关 山海关的接待能力有限，游览山海关最好在秦皇岛市内或北戴河住宿。

2. 看好钱包 这里多的不是小偷，而是“善意”的“好心人”，门口出租车不能坐、导游不能信、住宿地更不能去。

3. 孟姜女庙 一个承载了千年传说的地方，就位于山海关旁。如果不知道这些，那满面愁容的女子雕像估计会让你失望。

### 北戴河 ★★★★★



从北戴河火车站乘5路或从秦皇岛火车站

乘34路公交车，在北戴河海滨站下车。

北戴河是秦皇岛久享盛名的海滨旅游胜地，虽然有些盛名之下其实难副，但遥想一下它在近百年来的中国政治舞台上的特殊地位，就不会让人打消前往一游的念头。

**提醒** 北戴河的景点和住宿

1. 北戴河东北角的鹰角亭是观赏海上日出的绝佳地点。2. 时逢旅游旺季这里总是人山人海，其实挑个淡季过来感觉要好得多。3. 建议住在各大部委的疗养院聚集之处的附近，那里的海滩不收费。4. 北戴河旅游码头附近的政协疗养院的浴场、友谊宾馆的浴场是正规而且比较不错的浴场。5. 秦皇岛还是一个观赏鸟类的乐园，据有关资料所载，我国鸟类共计1186种，而北戴河就有20个目61个科的405种。最佳季节是每年3月中旬~5月下旬，9月上旬~11月中旬。

**南戴河 ★★★★★**

一处比现在的北戴河更值得去的海滨沙滩。


**提醒** 南戴河旅游须知

1. 南戴河的游人比北戴河少了许多，所以到这里游泳、享受阳光、沙滩，是明智的选择。2. 南戴河的海滩分为收费海滩和自由海滩，收费海滩也称为游乐场，费用为每人30元；自由海滩的面积小，卫生情况堪忧。3. 南戴河国际娱乐中心

是一处不错的沙滩，现为国家AAAA级景区，门票120元，包含景区几乎所有娱乐项目，其中滑沙、滑草惊险刺激。

### 老龙头 ★★★



 50元  乘25路、34路公交车至老龙头下。

 8:00~16:00

长城至此，形如苍龙入海，景象极为壮观。老龙头是万里长城入海处，曾是名副其实的海陆军事要塞。

**提醒 水族馆** 老龙头附近有间水族馆，门票40元。秦皇岛市体育基地附近的新澳海底世界比这里好玩，不过门票也稍贵一点。

### 昌黎黄金海岸 ★★★



 75元  8:00~16:00

黄金海岸的沙质在世界上也是少有的，而且入海处远达50多米处，水深也不过腰部，是最佳的天然浴场。不过近年来由于恶劣的服务和高昂的费用，在网上口碑很差。

### 提醒 滑沙

1. 这里有两处滑沙场，一处由沙山滑向谷底，另一处滑向大海。2. 到黄金海岸游览，应先去滑沙场，早晨到达可省却排队等候时间。滑沙是一项新鲜刺激但却有惊无险的运动。


### 乐岛海洋公园 ★★★★★


 成人票100元  乘坐25路公交车或者乘

坐旅游中巴车即可到达。

可以海底观光、水上娱乐、观看海洋动物表演，玩累了还有各色酒吧、餐馆，算得上休闲放松的好地方。

### 碧螺塔酒吧公园 ★★★




 6月15日~9月15日门票60元，团体票45元；其余时间30元，团体票22元。1.2米以下儿童免票。

 距京沈高速北戴河出口10公里。可从海滨汽车站乘坐21路即到。

位于北戴河海滨最东侧（又名小东山）。北临鸽子窝公园，南临老虎石公园，东临大海，交通极为便利。公园于2008年正式入选为全国首批自驾游活动基地，已经成为避暑胜地北戴河旅游的新亮点。颇值一提的是高21米的主建筑碧螺塔，共分七层，是世界上独一无二的海螺形螺旋观光塔，登塔远眺，“秦皇岛外打鱼船”的海上风光尽收眼底。

提醒 1. 公园内设有中餐用餐店、烧烤、酒吧等；有木屋、帐篷供住宿。2. 里面的夜店很不错，很适和年轻人去玩。3. 如果是夏天来此观光，还能参加免费篝火晚会，另有啤酒沙龙、海上垂钓、海上美食广场等各类大型演艺活动。

### 集发农业观光园 ★★★★★

 30元  乘5路公交车至集发站即可。  园

中的餐厅可提供口味纯正的农家饭，有炒焖子、香椿芽拌菜、玉米面和红薯面等。

园内尽是些稀奇古怪、叫不出名字的水果和蔬菜，好奇心在这里获得最大释放。不过，惊叹完全允许，伸手触碰也允许，只是一旦碰落便要付出钞票的代价，因此还是小心为好。



到北戴河度假的外国游客中大多数是俄罗斯人，异国的俊男美女成为沙滩一道风景。

## 一句话推荐景点

### 祖山

距秦皇岛市区西北20公里，总面积118 平方公里，海拔1428米，现被确定为国家级森林公园，还有“自然地质博物馆”之称。

🎫80元

### 野生动物园

其门票在秦皇岛是相当贵了，但算得上华北地区最大的完全放养的野生动物园。

🎫80元

🚌3、4、25路公交车

# 山西



自助游：

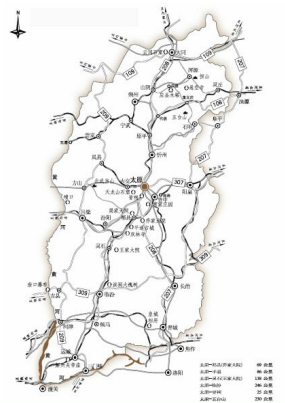
南线：历史文化古城寻根之旅太原→祁县→平遥→灵石→洪洞

北线：佛教名山朝圣之旅太原→五台山→恒山悬空寺→云冈石窟

自驾游：

行走高墙大院间：太原→榆次→乔家大院→平遥古城→王家大院→太原

领略山西精髓：北京→大同→云冈石窟→恒山悬空寺→五台山→应县木塔→太原→晋祠→平遥古城→乔家大院



山西省景点交通示意图

# 太原

区号 0351

邮编 030000

太原快速攻略

游线1 晋祠→天龙山石窟→三国演义城

游线2 崇善寺→山西博物院→双塔寺

感觉太原

**醋** 谈到山西，不能不提山西的老陈醋。山西做醋的历史大约有3000年之久，是中国四大名醋之一，以其绵、酸、香、甜、醇的独特风味和悠久的酿造历史著称于世，素有“天下第一醋”的盛誉。山西的大小饭馆桌子上必摆着一壶醋。

**面食** 如果醋是山西的“血”，那么面食绝对是山西的“肉”，血肉相连才是完整的山西。山西的面食有上百种，以刀削面最为有名，但事实上，山西境内比刀削面还要美味的面食比比皆是，如刀拨面、八姑、河捞、猫耳朵、揪片等，做法不同，味道也不同，但无论是浇卤还是爆炒，味道都很不错。



游在太原

晋祠 ★★★★★

🎫80元

🚌位于太原市区西南25公里处的悬翁山麓，从太原火车站前乘804、848路公交车，1小时可到，票价3元左右。

🕒8:00~18:00

晋祠始建于北魏，曾是晋国开国君主姬虞的祠堂。

晋祠有三处不能不去的地方，被称为“晋祠三绝”，一是周柏唐槐，北周时所种。900多年前欧阳修就称赞其“地灵草木得余润，郁郁古柏含苍烟”，至今苍劲挺拔。二是圣母殿内宋代的彩塑。殿堂修筑得富丽堂皇，是晋祠的主体建筑，殿内供奉着43尊彩塑，姿态自然，塑工精美。三是难老泉，是晋水的主要源头，常年不息，昼夜不舍。此外，晋祠内还有唐太宗李世民亲自撰写的《晋祠之铭并序》碑，是一块特别珍贵的名碑。

## 提醒 晋祠的旅游方法

1. 可按中、北、南三部分进行游览。中即中轴线，从晋祠大门至圣母殿，为晋祠主体；北部从文昌宫起至吕祖阁，建筑群起伏有致，有很高的艺术价值；南部从胜瀛楼起至公输子祠，颇具江南园林风韵。

2. 晋祠渊深的历史在留下许多珍贵古迹的同时，也流传着许多美丽的传说，如果有兴趣可在进门处买本书，于园中各处细细品味，最直接的办法是混入旅行团免费听讲。

3. 春夏秋三季景色最好，冬天稍逊。


## 汾河景区 ★★★★★

黄河第二大支流，也是山西最大的河流。沿汾河东西两岸，分别有“晋汾古韵”、“五环生辉”、“汾河晚渡”、“七亭”等14个别具风格的景点，到了夜晚，遍布各个景区的8000多盏灯饰更为汾河增添了朦胧深邃的魅力，是休闲旅游的圣地。



天龙山石窟 它是中国北方的重要石窟寺，保存了东魏至唐各个朝代的雕刻。

## 双塔寺 ★★★★★

 30元 乘坐812、820、873路公交车到双塔

寺站下。

太原的标志建筑，创建于明万历年间。

双塔寺又名永祚寺，与双塔同时创


建。“祚”，赐福保佑的意思。双塔寺内大雄宝殿及东西配殿皆系无量殿形制，以青砖雕仿木结构建造。双塔为高达50 多米、共有13层的两座八角形大砖塔，又名宣文塔。檐下饰有琉璃脊兽，绚丽壮观。

提醒 双塔寺的必游之处

1. 新建的碑廊里陈列着著名书法家王羲之、张旭、颜真卿、柳公权、苏东坡等人的书法碑刻。塔内有梯踏道，可登顶层，凭窗远眺，太原风光历历在目。

2. 前院牡丹满园，被称为太原的“小洛阳”，每到开花季节，花色鲜艳，花香馥郁。

## 蒙山大佛 ★★★★★

 乘公交5、308、839、848、858路公交车

在罗城下车后，换乘其他车。



蒙山大佛位于太原市西南20公里处，距今已有近1500年的历史，是世界上最早的石刻佛像。佛像全高60 多米，比“世界第一大佛”阿富汗巴米扬大佛高10米，时间则要久远100 多年。

蒙山大佛的三大传奇经历更具看点。一是武

则天曾命人为大佛制作过一件硕大的袈裟，上面装饰的金银珠宝流照崖岩、洞烛山川。二是唐高祖李渊一日参拜蒙山大佛后，当晚梦见佛光普照，从而坚定了起兵的决心，终成大业。三是蒙山大佛在历史中曾失踪600年，据当地百姓讲，是煤老板在开采时发现的，无从考证。

**提醒** 暂不收门票，也没有骗人的和尚道士，烧香价格正规，路边的村民有问必答，是真正的佛前净土。


### 天龙山石窟 ★★★★★


50元 天龙山、蒙山大佛、晋祠都在太原市的西南方，可以把这三地作为一条旅游线。


位于太原市西南40公里的天龙山山腰，始凿于东魏年间，共有24个洞窟，其中以第九窟“漫山阁”内的唐代石窟为其中精品，内有保存完整的弥勒佛坐像，为古代雕刻艺术的上乘之作。


**提醒** 上车前要先讲好价钱。

### 山西博物院 ★★★★★

门票免费，但需提前订票，每日限量参观人数4000人

漪汾桥西滨河体育中心对面的望景路最南端

乘865路即到

9:00~17:00 (16:00 停止入馆)；每周一、农历腊月三十、正月初一闭馆。


山西博物院位于太原市汾河西畔，是山西最大的文物收藏、保护、研究和展示中心，荟萃了全省文物精华，珍贵藏品约20万件。山西博物院建筑群由主馆与四角辅楼组成。整个建筑群如山似阙，跌宕起伏，雄浑大气，成为太原市重要的标志性文化建筑。

**提醒** 馆内杜绝带水和食物进入，要想仔细参观这样一座藏品丰富的博物馆，进馆前记得补充好能量。

一句话推荐景点


傅山书法碑林公园

园内收集了著名书法家傅山的巨幅墨迹，并摹勒石上，竖有184块书法石碑。

有多路公交车可达。


三国演义城

建于清徐县城北2公里中隐山麓，也是《三国演义》作者罗贯中的故里，距太原市区35公里，两个游乐展宫内按声、光、电控等方式演绎三国的45个故事。

太原市建南汽车站有发往清徐县的客运车。

龙山道教石窟

国内少有的道教石窟。石窟开凿于元代初年，共有8个洞窟，其中个别石窟内石雕表情含蓄，手法独特。

 太原市区西南20公里，乘公交车可达。

## 吃喝太原

太原以面食最为有名，品种多，历史久，制作方法各异。刀削面、拉面、刀拨面、擀面、剔尖、猫耳朵、河捞等各种面食，独具特色。

## 推荐食处

食品一条街 曾经是品尝太原风味小吃的好去处，街道两边古色古香的仿古建筑，及遍布着的各种饭店、酒肆曾让它当之无愧“食品一条街”的名号，如今的美食一条街已有些萧条破败，寻不到当年的气魄，但大大小小的饭馆、酒楼、小吃摊让这里依旧是太原小吃的集中地。

## 夜游太原

太原的夜景与其他二级城市没有太大区别，一座座的高楼，一排排的霓虹灯。如果说夜游太原最美的地方当属汾河夜景，水波粼粼与两岸的华灯交相辉映，人们在岸边闲庭信步，尽享河风夜景。市内有许多娱乐场所，但不妨到当地的剧院或公园观赏山西省的代表剧种——晋剧，也叫中路梆子，旋律婉转流畅、曲调优美。还有风格多变的南路梆子、北路梆子、上党梆子以及悦耳动听、乡土气息浓郁的祁太秧歌。

## 提醒 小吃

孟封饼、豌豆糕、羊杂、灌肠、烧卖、油糕、拨鱼、豆腐干等都是太原的经典名小吃，在

当地历史悠久，颇值一尝。

### 推荐夜游

**柳南夜市一条街** 每逢夜幕降临，这条太原规模最大的夜市街便开始营业，主要以经营服装、百货、小商品为主，如果有眼光，也能找到一些不错的小玩意儿。

**青年路夜市街** 在市中心的位置，主营小商品，附带有小吃。

**购物太原**作为省会，山西省各地的土特名产在太原都能买到。市内购物点主要分布在迎泽东大街、五一路、解放路、建设南路、尖草坪等区域。

### 提醒 手工剪纸

去太原可以买几张手工剪纸，图案既复杂又漂亮，价格还很便宜，1 平米那么大的剪纸，才15元，装裱起来挂墙上绝对惹眼。




### 山西特产

各地特产中以汾酒、竹叶青最为有名。此外，五台山台蘑、大同黄花、恒山黄芪、稷山板枣、平陆百合、蒲州青柿、垣曲猕猴桃、清徐葡萄、上党党参、晋城红果、洪洞甲鱼、运城黄河鲤鱼、文山段亩砚、高平丝绸、太原琉璃制品、平阳木板年画、大同艺术瓷、铜器、平遥推光漆

器等，均属名产之列。

## 太原周边游

### 宁武 ★★★★★

从太原或大同乘火车约3小时可达；也可通过大运公路坐汽车前往，有多趟班次到达宁武。

鲜为人知的地方，位于晋北的大山里，集林海、草原、天池、沙漠、冰川、佛洞、悬棺、悬空寺、千年古城于一身，几乎各种美景皆浓缩于此。宁武最有特色的景点有：万年冰冻、悬空寺、情人谷、悬崖栈道、芦芽山、马仑草原、宁武天池。

提醒 宁武的吃、穿、住、游

1. 包出租车游览，150~200元/天。


2. 如果想在宁武游览一天以上，可选择距县城30公里处的东寨镇，那里也是几条旅游线路中心。

3. 宁武县城和东寨镇上都有不少的餐馆，不必担心吃的问题。

4. 地处高原，气温偏低，即使夏季也得多带衣物。

### 北武当山 ★★★★★

50元

位于方山县境内，距太原约120公里，可从太原乘坐忻州一方山的长途汽车，到方山后转

乘到达景区的汽车即可。

为区别湖北武当山而称作北武当山。至今仍保存着明清时代的多处古迹以及石刻、壁画等，每年农历三月初三还有传统庙会。

# 平遥

区号 0354

邮编 031100

平遥快速攻略

游线1 平遥古城墙→明清一条街→日昌票号  
→古民居→双林寺→文庙

游线2 灵石县的王家大院→祁县的乔家大院  
→渠家大院→曹家大院→常家庄园

感觉平遥

古民居 平遥城内现存传统四合院3797处，大部分仍有居民居住，保存完整的老城墙和古民居里生活着的人们，使这个地方仍是一座活着的古城。

老票号 平遥有中国最早的金融机构——票号，当年以日昌为首的平遥八大票号，在全国45个城市设有分号，甚至与美国旧金山、纽约都有汇兑业务往来，正是当年的这些金融业巨子造就了今天的平遥，那一座座精美绝伦的大宅门至今仍然是平遥经济发展的主要力量。



平遥手工艺人画脸谱也算一项绝活。

准备与咨询

## 气候与游季

平遥四季分明，冬夏温差较大，冬季1月份最冷， $-8^{\circ}\text{C}$  左右，夏季7月份最热，多在 $28^{\circ}\text{C}$  左右，最高温 $39^{\circ}\text{C}$ 。年平均气温为 $9^{\circ}\text{C}$  上下，夏季降雨最多最佳游季为夏秋。

## 行在平遥

### 县内交通

平遥古城不大，同时由于古城内街道狭窄，居民众多，所以在古城内游览的时候一般不需要乘车，步行即可。另外，城内还有人力黄包车和电瓶车，专为旅游者服务。

### 提醒 平遥的车价

1. 在这样一个古朴的小城，坐人力三轮车观光饶有风味。不过要学会砍价，平遥城不大，别相信什么“路还很远”这类的话。一般往返车费10元。人力车夫的缺点是太会黏人了，不介意的话倒是个免费导游。


2. 电瓶车平时10元/人，但五一、十一需包车120元/车，可砍价。




日昇昌票号

游在平遥

平遥古城墙 ★★★★★

 套票150元

 位于平遥县城中心位置，出火车站会发现

有很多人力车，10分钟即达平遥古城。

平遥古城墙是国内仅存的完整的古代县级城墙之一。最早的夯土城垣相传为西周大将尹吉甫所筑，明洪武年间在原旧城基础上扩建成今日的砖石城墙。整个城池平面布局形似乌龟，有“龟前戏水，山水朝阳”之说，因此平遥也俗称“乌龟城”。古城有6座城门，各具象征：南门为龟头，面向中都河；城外原来有两眼水井，好似龟之双目；北门为龟尾，是全市的最低处，城内所有的积水均经此流出；东西有4座城门和瓮城双双相对，好像龟爪前伸，惟下东门瓮城的外城门径直向东开，据说是造城的人害怕乌龟爬走，因此将其左腿拉直，拴在城外慈相寺内的麓台塔上。


古城墙上据说有垛口3000个、小敌楼72座，象征着孔子三千弟子、七十二贤人，使这座热闹的商业城市不失文采。


提醒 古城墙的特色

1. 城墙上往往会挂满各种各样的广告，最多的就是平遥特产的牛肉广告了，这也是和平时期城墙的一大功用吧。2. 城墙上的两串长灯笼使这

个地方颇像影视城。

日昇昌票号 ★★★★★

 包含在150元的套票中

 西大街38号

触摸晋商的神话。

始创于清代道光年间，是我国第一家，也是最大的一家经营汇兑业务的票号。日昇昌发展至鼎盛时期，分号遍布全国35个大小城市，年汇兑额可达白银100万两至3800万两。

现在的日昇昌票号又称为中国票号博物馆，共设有20 多个展厅，大体上分为史料展示和原貌展示两部分，从中可以看出中国民族银行业的发展轨迹。

提醒 1. 在“柜台”的墙上，有当年日昇昌创造的顺口溜，这是兑换汇票的一套密码，里面暗藏汇票的时间、地点、金额等内容。正是依仗这套密码，100 多年来，日昇昌从未发生过错误。

2. 在“会客室”大炕头旁边的火炉煤灰底下，更是日昇昌的身家性命所在的长备金库的入口。通常金库都会有几十万到几百万的库存银两。



平遥城墙

### 雷履泰故居 ★★★

📍上西门街11号

雷履泰是日昇昌票号的第一任掌柜，日昇昌的崛起，雷履泰功不可没。故居坐北朝南，里外三进的院落构筑得四平八稳，稳重端庄，不事张扬的感觉。内部装修细致精巧，每一块石刻、浮雕，都有着考究的工艺。值得一提的是每间房屋中的顶梁柱不在一般的房屋正中部位，而是全部竖立在贴墙的地方，在四分之一处顶住房梁，如此大大增加了房屋内的使用空间。

### 县衙 ★★★★★

📍位于平遥古城西南部，衙门街中段路北。

平遥县衙是我国现存极少的完整古县衙之一。县衙内的建筑沿中轴线一字排开，东西厢设六部房，院中还有钟楼、土地祠、粮厅、重狱、女狱、轻狱、阎王殿等诸多建筑。同时，平遥县衙还辟有全国唯一的圣旨博物馆。

### 提醒 县衙升堂

平时10:00、11:00、15:30及周末

10:00、11:00、15:00、16:00 在县衙上

演“县衙升堂”的活动，游客可参与其中。

城隍庙 ★★★★★

📍城隍庙街中段

城隍庙现存庙宇为明清规制，是国内保存最完整的城隍庙之一，其最大的特色是“庙中有庙”，城隍庙、财神庙、灶君庙三庙相连，构成一幅“尊神艺屋一庙，联袂同受香火”的奇特景致。其中城隍居中，灶君财神各占左右。

财神戏楼上的八卦藻井，为巧妙利用斗拱翘昂后尾精心装饰而成，不仅造型别致，而且可以很好地收拢声音，起到聚音作用；戏台地底下还埋了5口大瓮，可以产生共鸣，有极佳的音响效果。



百川通票号 票号简介室内用微缩院落实景再现百川通票号当年的全景盛况。

百川通旧址 ★★★★★

📍南大街路西109号

百川通是中国十大票号之一，在中国票号发展史上占有极重要的地位。百川通坐西朝东，建筑保护非常完好，三进院落，由外及里，依次增

高，有“步步登高”的吉祥之意。旧址现已被辟为“三晋大财东家私博物馆”，收藏了不少明清两代民间家具中的精品。



双林寺内的明代千手观音彩塑

### 清虚观 ★★★★★

📍平遥县城内东大街路北

清虚观始建于唐代，现存建筑为元、明年间所建。全观共有10座建筑，其中龙虎殿、三清殿为元代修建，青龙、白虎塑像为元塑中少有的佳品。纯阳宫遗存近30通宋、元、明、清碑碣。

清虚观现为平遥文物陈列室，唐、宋铁铸佛像以及许多明代道教木刻神像，如真人般大小，为国内少见。

### 双林寺 ★★★★★

🎫25元，学生票12元。

📍平遥县城西南7公里的桥头村北侧

🚌需要雇车去，一般15元一个来回。

工艺绝顶精湛的佛教彩塑大观。

双林寺原名中都寺，建于北魏早期，现存殿宇多为元明建筑，在三进院落的10座殿堂中共保存了宋、元、明、清11代2000多尊金刚、观音、罗汉等彩色塑像。值得一提的是惟妙惟肖的供养人像，是古代难得的世俗化的塑像。另外，寺内宗教主题的塑像也不那么程式化，每座雕像都形神迥异、生动传神，是难得的古代艺术珍品。其中的“渡海观音”、“自在观音”更是精妙。

提醒 奇异的眼珠

无论大小，塑像的眼珠都是用琉璃烧制，随着观者的移动顾盼闪动，看仔细了。

镇国寺 ★★★★★

📍20元📍平遥县城北郝洞村🚗可乘人力车前往

始建于北汉年间，现存碑刻和佛殿梁架上留下的题记是当年的遗迹。其中的万佛殿为国内所存最早的木结构建筑之一，殿内现存有14尊塑像，有11尊为五代原作，这些五代时期的彩塑作品在全国是独一无二的。

一句话推荐景点

明清一条街

可以在这里花不多的钱买一些有意思的小玩意儿，如古式的小摆设、老旧样式的锁等，既可以自己作纪念，也可以送给亲朋好友。

## 古民居

全城保存得较好的民居有400 余座，大都为清代修建，未遭天灾人祸的破坏，保存的完好程度是昔日平遥富庶的见证。

🚗在城内乘人力车即可

提醒 付钱游民居

这些民居都可参观，但得付钱，价格不等，得自己与房主商定。

## 古市楼

建于南街，跨街而立，为全城中心，楼南有水如金色之井，故又称金井楼。

## 文庙

庙内的大成殿是全国各地的孔庙中唯一的宋代建筑，也是平遥唯一未被翻修的。

📍县城东南城隍庙街南侧



古市楼

## 吃喝平遥

平遥的餐饮以面食为主，据说，山西的面食有300 多种呢！不过对大多数人来说只是形状的不同罢了。和山西大多数地方一样，平遥一早一晚常吃小米稀粥、馒头、烧饼；中午则是各色面食，如打卤面、炸酱面、搓鱼儿等，调面的菜品

齐全，味道爽口。

## 提醒 平遥的吃法

1. 在这里吃早点一定要事先问价，否则一定挨宰，虽然多不了几块钱，但会扫了兴致。2. 在平遥吃饭通常就是吃面食，如果真想吃米饭，饭馆不一定有；即使有的话，价钱也高得惊人，小碗米饭3元一碗，大碗5元。



街头的平遥牛肉宣传 山西民歌《夸土产》中，第一句就是“平遥的牛肉太谷的饼”。

风味小吃及小吃街平遥牛肉 平遥著名特产，一种特殊加工的酱牛肉，在平遥几乎每家饭馆都有，路边摊上也可买到。平遥牛肉的味道和颜色都很清淡，口感嫩滑。如果想买点带回家，可选择真空包装的，冠云牌质量最好。

豆腐干 平遥豆腐干很好吃，不妨尝尝。

碗脱则是平遥县的一种传统风味小吃，也是佐酒佳品，具有浓郁地方特色，碗脱则是清光绪初年，平遥县城南堡的名厨董宣师傅所创，距今已有100年的历史。

## 夜游平遥

古城中最惬意的夜生活要算是揣一包街口切好的牛肉，沽一壶长生源的黄酒，温在茶壶里面，盘腿坐在旧式民居的大炕上，炕上放着小小的案桌，喝酒吃肉，恍惚间觉得自己是梁山好汉，虽然做作，也不失为夜宿古城的一桩美事。

### 购物平遥

古镇带动了旅游也带动了各类古董、手工艺品的流通，虽然古董其真假难辨，但淘古董、买工艺品仍是游平遥的节目之一。

### 推荐购物

明清街上的古董      明清街上有许多卖古董的，真假难辨，通常看的人多买的人少。若存心买的话得死劲砍价，就是别砍到最后，因价低而把自己吓得落荒而逃。在这里，一个旧式小梳妆匣开价过千。

推光漆器      是平遥有名的工艺品，做工精细，远远看去光彩熠熠，但毕竟是机器流水线打造出来的器皿，缺乏艺术创造的美感，不如手工技艺的古朴传统，且花式平庸。

西街的鞋垫      明清街出了西口往北50米左右，有家不起眼的小店，门口摆着一些漂亮的鞋垫作为标记。那些鞋垫天蓝、粉红、嫩绿的底子上绣着玫瑰红、宝石蓝、鹦哥绿的图案。约20元/对，可以讲价。

杂木旧家具      山西的明清家具自成体系，造

型古朴粗犷，舍得用料，并时常配有漆画，与江南硬木家具的精雕细琢相比各有千秋。如果幸运的话，在明清街上也可淘到。

**剪纸** 平遥县剪纸堪称一流，政府街56号的古城剪纸（可看制作过程）和平遥西大街的剪艺苑是购买剪纸的好去处。

**提醒** 买日用品的地方如果需要购买日用品，火车站前有两家超市，价格比较合适。



乔家大院明楼院内院

## 住在平遥

作为一个旅游热点城市，平遥城内建有不少的宾馆，可供人们下榻。而最有平遥特色的当然是住在那些古色古香的古民居内了：方方正正的四合院、中间一个小小的天井、木制的门楣和地板……

## 推荐住宿

**家庭旅馆** 即古民居，这类旅馆多为私人开设，由祖上留下的老宅子改建而成，可讨价还价，标准间大致在100元左右。墙上往往还有模


糊的两三百年前的彩绘，住在里面，恍如梦中。被褥多为主人家自用的。通常没有卫生间一说，墙角备有夜壶，否则要到房外的公共厕所解决。洗澡也只能到公共浴室。

**提醒** 一大早就离开这些宅子白天都供人参观，通常第二天一早（9：00左右）就得离开。

平遥周边游

乔家大院 ★★★★★

 72元

 乔家大院位于祁县，在平遥火车站附近乘开往太原方向的车，在乔家堡下车，约半小时车程，下车后沿一溜大红灯笼走几百米即到。

《大红灯笼高高挂》的拍摄地。整个大院没有一草一木，以一种近乎绝对的对称，层层叠叠的重复，形成了巨大的震慑力。是清代大户人家的典型宅院，共有19进院落，300多间房屋构筑成“双喜”字形。

大门对面的砖雕影壁上，“一寿变百寿”图，100个不同造型的寿字古拙遒劲，是不可多得的艺术品。

还有500余件古字画为唐、五代、宋、元、明、清几个朝代名家之作，多属珍品。

**提醒** 乔家大院的必游地

1. 顶楼上悬挂着一块“福种琅璁”匾额，为

当年山西巡抚所赠。乔家还有两块类似的匾额，一块是李鸿章亲笔题写的“仁周义博”，另一块是傅山亲书的“丹枫阁”。

2. 乔家大院是个照相的好地方，照壁、垂花门、屏风都是很出彩的背景。

王家大院 ★★★★★

👤 66元，学生凭证半价。

🚗 从平遥乘开往运城、宜昌、宝鸡、成都等地的火车至灵石县下，或乘从太原方向开往稷山、恒曲、临汾、侯马等地的长途客车，途中在灵石县下，王家大院距灵石县城12公里，有专线车直达。

有“华夏第一宅”、“民间的故宫”之称。这里所说的王家大院是指王家分布于灵石县的众多房产中最有特色的两座——高家崖和红门堡，整个建筑面积达3万多平方米。

曹家大院（三多堂）★★★★★


👤 45元 📍 太谷县北洮村，距乔家大院7公

里。

整个建筑呈“寿”字结构，以高耸、厚重、古朴为特点。曹家大院保存着明、清、民国三代的建筑群，陈列着无数珍品，是一处展现晋商文化的旅游景点。


常家庄园 ★★★★★


👤 60元

位于东阳镇车辋村，可从太原直接坐汽车到达东阳镇，也可在游完平遥、乔家大院、曹家大院后从太谷坐车至东阳镇。

常家庄园是一座清代北方民居建筑群，从晋中流传的“乔家一座院，常家两条街”的说法就可见其规模之宏大。院落里亭台楼榭，奇石异葩，精美的砖雕、木雕、石雕及木构件上的彩绘艺术，均堪称清代建筑艺术的精品。



渠家大院 ★★★★★

40元，学生半价。

在祁县县城内，平遥有很多到祁县的火车和长途车，到祁县火车站直行，可看到路标指引，一路跟随即可，从火车站徒步大约需20分钟。

建造者渠氏家族是明清以来闻名全国的晋中巨商，在祁县县城内有十几个大院，千余间房屋，人称“渠半城”。渠家大院的每一个建筑构件都是不可多得的艺术品，被建筑学家赞誉为“集宋、元、明、清之法式，汇江南河北之大成”。

孔祥熙宅院 ★★★★★

30元 太原到太谷有火车。另外，在太原剑南汽车站乘太原到太谷的中巴，在太原火车站对面的迎泽大街农大校区也可乘坐。

原是太谷一个有名的孟姓绅士的老宅，因家道中落而被理财有方的孔祥熙买去。老宅现存六

院两园，总面积有6000 多平方米。



孔祥熙花园

### 张壁古堡 ★★★★★

📍60元 🚌从灵石县有到介休的公交车，票价2元，在介休乘出租车到张壁，起步价5元。

这座千年古堡的主要特色正如一位专家的题词“古庙神佛异，明堡暗道奇。”

古堡内还有一套庞大的地道，若把村民所述的洞口位置连接起来，地道的总长度足近万米。山西各地有地道的村子不少，但像张壁这样复杂而且规模巨大的地道却还未见第二个。

### 师家大院 ★★★★★


📍汾西县城东南5公里僧念镇师家沟村

🚌从汾西县坐中巴，车费3元，或者打车，往返30元左右。


石路是师家大院的一大特色。院院相连的路面均采用长、宽、厚度统一的沙质条石铺就，石街石巷绕村而行。师家大院的建筑雕刻艺术非常高超，尤其值得一提的是以“寿”字为主的窗花隔扇，图案达108 种，据说一是表示师家的108

种生意，二是代表山西的108个县。

绵山 ★★★★★

 联票旺季110元，淡季90元。景区交通费

50元。

 位于介休县城东南20公里处，从平遥坐火车或汽车在介休县下，再转乘汽车可达。

绵山位于介休市东南方向，距市区20公里，因晋国名臣介子推隐迹焚身而成为寒食节的发源地。

去绵山旅游有两处景点不能错过。一是抱腹寺，绵山不可不去的险绝之地，整个寺庙的20多间大殿都深藏在抱腹岩下，风雨雪都无法侵入。二是水涛沟，为绵山之灵，相传是隋唐大将尉迟恭马失前蹄所踏而成。水涛沟空气格外清新，每平方米负氧离子含量为15000 多个，被称为天然氧吧。最为奇特的是水涛沟“十里画廊，叠瀑大观”的壮观画面，十里水系大小瀑布近百处，其中最大落差80 多米，最小落差仅0.5米。

# 五台山

区号 0350

邮编 035500

五台山快速攻略

游线 牌坊山门→塔院寺（标志性建筑大白塔）、参观藏珍楼→显通寺（五台山开山寺庙）→灵峰108磴→菩萨顶，下山→广宗寺→圆照寺→罗喉寺（观佛事“花开现佛”）→台怀镇

提醒 选择合适的游线

1. 一般游客选择一日游线路足矣。2. 由于五台山很大，景点分散，对佛教有特殊兴趣的游客选择随团游览较省时省心。3. 如有时间可用3~4个小时登东山上的黛螺顶。4. 台怀镇有多家旅行社，在镇上即可联系。



五台山僧人 五台山是全国唯一汉传佛教和藏传佛教融合的名山，也是佛儒道教并存的圣地。

感觉五台山

五台山位于山西省东北部忻州地区，距太原

市230公里，是世界五大佛教圣地之一，我国佛教四大名山之首，有金五台之称，在国际上都享有盛名。

五台山由东南西北中五大高峰组成，据说代表文殊菩萨的五种智慧以及五方佛。其中东台可看云海日出；西台可赏月；北台最高，有“华北屋脊”之称，可览群山层叠；中台有天造奇观。此外，五台山作为文殊菩萨的道场，规模宏大的佛教圣寺遍布五台，琳琅满目的文物珍品点缀五台。而且，五台山还是我国罕见的兼有汉地佛教和藏传佛教的道场。不管你是否佛教徒，来这里都会得到心灵的净化。

准备与咨询

气候与游季

五台山地势高拔，气候寒凉，10月后会冰雪满山，直到来年5月气温才会回升到5℃以上。所以，五台山的最佳旅游季节为5~9月，这时的五台山气候适中，较为怡人。

提醒 厚衣、雨具不可少

去五台山旅游多带衣物是必要的，最好是带能挡风避雨的夹克类外套，同时，五台山夏季为北方降雨中心，雨具也是旅游者必备的。

提醒 冬季到五台来看雪

冬季的五台山，白雪皑皑，严寒又冷酷，宁静而端正，有着别样的风情。因此，即便是寒冷

的冬季，每年还是有上万人前来瞻礼观光。

冬季到五台山旅游有三点必须注意：一是天气情况和路况；二是冬季大多数宾馆不营业，要提前咨询好投宿地；三是一定一定要穿暖和些。

行在五台山

进出

到五台山旅游，铁路和公路为主要进出方式。

在五台山5个台的中间有一个小镇，由于看似在五台怀抱中，故称为台怀镇，此处为游览五台山各景点的中心，也是五台山的交通枢纽。整个镇被寺院占去了很大一片，剩下的地方多为住家和店铺。




僧人 目前常年在五台山居住的和尚有1000 多人，加之四面八方的僧人共3000人左右。

从北京到五台山，在六里桥上走京石高速公路，到保定下高速道，沿省道到阜平，上2012年4月新开的阜平高速直达，全程约要3个小时。

游在五台山

提醒 通票不通行

五台山的进山费并不包含所有寺庙，里面的寺庙基本上都是另外收费，一般都是10元左右。

 进山门票旺季218元，

淡季174元。包含景区环保车50元。

显通寺 ★★★★★

 10元


 7:30~18:00（夏）；8:00~

17:00（冬）。

五台山规模最大的一座寺院，它和洛阳的白马寺同为中国最早的寺庙，是五台山景区唯一的国家级保护寺院。显通寺的大雄宝殿是举办佛事活动的场所，无量殿是一座纯砖砌结构的建筑，奇特之处在于没有房梁，里面供奉有铜铸毗卢佛。铜殿是一座青铜建筑物，殿内有上万尊小佛像，造型精美，是国内罕见的铜制文物。

塔院寺 ★★★★★

 10元

 8:00~18:00

位于显通寺南，五台山上五大禅处之一，寺内有五台山最显赫的标志性建筑——大白塔，正南方的“清凉圣境”三块木牌坊建于明代。

罗睺寺 ★★★★★

 6元


位于显通寺东侧，为五大禅处和十大喇嘛庙之一。该寺院有五台山最为奇妙的人造活动景观——“花开现佛”。每年农历六月十五日文殊菩萨生日这天，寺僧身着奇装，配戴面具，以“跳鬼”相娱。

### 南山寺 ★★★★★

五台山中的一座7层大寺，整座寺院依山而建，层次分明，有一种神秘莫测的感觉。该寺最有特点的当属石雕，内容包括佛教传说、道教典故以及林木花草等图案，刀工细致，构图精妙，为五台山一绝。这一特点在上三层的佑国寺中表现得最为明显，而且站在佑国寺最高层还可以远眺五台山的其他四台，景致相当不错。



### 龙泉寺 ★★★

 8元

 位于台怀镇西南约4公里处，居中台脚下。

寺内的石雕在五台山寺庙石雕艺术中占有主要地位，尤其是寺院门前的牌楼，是一座完整的汉白玉建筑。

### 南禅寺 ★★★

 15元  位于五台山南台外，五台县西南的

李家庄，距台怀镇约100公里，距五台县城22公里。远离台怀镇中心景区，处在太原、忻州、定襄至五台山的公路北侧。



塔院寺白塔

我国现存建筑最古老的寺院之一，始建年代不详，但现存建筑为唐代重建，迄今至少有1200多年历史。唐武宗灭佛，五台山唯南禅寺地处偏远得以幸免。唐代大佛殿连同殿内唐代壁画堪称国宝。

菩萨顶 ★★★★★

📍10元

坐落于显通寺北侧的灵鹫峰顶。是五台山规模最大、最完整壮丽的喇嘛寺院，也是全山五大禅处之一。菩萨顶为满语“文殊菩萨居住灵鹫峰顶”的意思。清初皇帝为了维护统一，对蒙藏民族采取怀柔政策，本来就是五台山黄庙（喇嘛庙）之首的菩萨顶一跃成为五台山地位最高的寺庙，康熙和乾隆皇帝多次游历五台山皆驻蹕于此。寺前还有108 磴石阶，是朝圣的必经考验。

殊像寺 ★★★★★

📍免费📍位于台怀镇南的风林谷口，距塔院寺和万佛阁500米左右。

与塔院寺山门遥相呼应，因寺内供奉五台山

最大的文殊骑狮像而闻名，是五台山著名的青庙，也是五大禅处之一。寺院两侧靠墙五百罗汉渡海图的悬塑为明代遗物。殊像寺附近还有五台圣境之一的般若泉，是五台山黄庙、活佛特供“净水”，至今涌流不竭。



文殊菩萨

### 碧山寺 ★★★

8元

五台山中历来僧人最多的寺院，其中毗卢殿内的缅甸玉佛为五台山诸庙中仅有的，五台山唯一的一座戒坛也设于此，为明代遗物。

### 佛光寺 ★★★★★

20元 位于五台县豆村镇北5公里处

佛光寺创建于北魏孝文帝时期，寺因势建造，寺内建筑高低错落有致。现还遗存有北魏时期的六角形祖师塔，形制古朴。位于山腰的东大殿，为唐代所建；前院文殊殿为金代建筑；其余天王殿、伽蓝殿、万善堂、香风花雨楼等建筑，都是明清建筑。寺内还有众多的唐代佛教文物。



**朝圣** 每年的春夏秋三季，是五台山僧尼最集中的季节，在大街上、寺庙里、小巷中随处可见身穿代表不同寺庙不同教派、黄色、青色和红色衣服的和尚、尼姑、喇嘛，他们三五成群，穿行于大街小巷或各寺庙之中。

## 黛螺顶 ★★★★★

 8元

位于台怀镇东清水河旁山巅，垂直高达400米。黛螺顶为满足当时皇帝“拜一寺而朝五台”的愿望，在殿内供了五尊文殊菩萨像，象征五台山的五个台顶，免去了外地僧人和信众跋涉五台之苦，到黛螺顶朝拜，也称为“小朝台”。

**提醒** 1. 上黛螺顶有三种方法，坐缆车（上行35元，下行30元）；骑马（30元，有牧民牵马）；步行1080级台阶上山，途中不能回头，否则不吉祥。

2. 半山腰有善财洞，可以一拜，免票。

**朝拜五台山** 是许多佛教信徒的梦想，他们称：上五个台顶朝拜五方文殊为大朝台，最虔诚的佛教信徒们往往以徒步甚至一步一叩的方式来完成大朝台。

## 吃喝五台山

台怀镇上饭店较多，住家庭旅馆的游客可在杨林街就餐，很方便。

五台山景区著名小吃有莜麦面食、碗坨等，

但值得一提的是五台山的素斋，来到佛门圣地，不妨尝尝佛家的特色素斋。

### 购物五台山

五台山特色旅游纪念品：台砚、台山佛珠、降龙木杖、木碗。

### 住在五台山

台怀镇是五台山景区的中心，有许多国营和个体旅馆，住宿方便。镇上还有许多农家旅舍，房屋一般为“一堂两卧”，即中间一间为堂屋，两侧的套间为卧室，每间设有床位四五张，房间内窗明几净，整洁清雅。最便宜的报价为10元，许多家庭旅舍还备有火炕，适宜体弱畏寒的游客住宿，还有的家庭旅舍同时可为住客提供家常饭菜，十分方便，一般只需几十元即可。

### 提醒 舒服、便利的居所

1. 从台怀镇向南（进山方向）约2.5公里处即是南山寺，附近有一个宾馆群，每家宾馆占地都挺大，设施比镇上的要好许多，价格自然也就不菲了，尤其是旅游高峰期，价格一般都高过大城市里的同类酒店。最好的饭店是友谊宾馆。

2. 在台怀镇与南山寺宾馆群中间是长途汽车站，几乎所有的长途车都从那儿下山，选择此处住宿，交通便利。



## 五台山宾馆

¥ 普通标准间200元

📍 五台山风景名胜区殊像寺旁 ☎ 0350-

5552483

位于五台山火车站以东1.5公里处，南临五台山风景区48公里，北距应县木塔58公里、大同云冈石窟130公里，交通便利，有“南台北恒佛圣地，东京西并滹沱源”之称，位置优越，是晋北旅游的中转枢纽，消夏避暑的清凉圣地。

## 五台山周边游

### 雁门关 ★★★★★

🚌 位于代县西北约38公里处，从五台山乘汽车到代县，可以乘出租车前往，车费100元左右，也可乘开往大同、山阴方向的车至山口下车后步行。

中国古代兵家必争之地。在前后2400余年的历史中，经历了无数大小战事。现存关址为明代所建。

### 赵杲观 ★★★★★

💰 10元 🚌 位于代县西南23公里的天台山深处，可与雁门关合为一线游览。只能乘出租车前往，车费60元（往返）左右。

代县值得一看的景观，曾称天台寺。相传曾是春秋战国时期的丞相赵杲隐居的地方，这座寺院为佛道兼容。

# 大同

区号 0352

邮编 037000

大同快速攻略

游线1 北岳恒山、悬空寺→应县木塔

游线2 云冈石窟→上、下华严寺→九龙壁→

善化寺

感觉大同

落寞 历史上曾为九边重镇的大同，筑有过高大雄壮的城墙，包括内城和北罗城。城外的数座屯兵堡、内外长城，以及星罗棋布的烽火台则构成一道严密的防线，使大同城固若金汤。时过境迁，如今只剩下断断续续的土墙，很难想象当年的气魄，唯有城东南仍然立着的一座小小雁塔，在现代化的城市中隐约述说着过往的历史。




九龙壁（局部）


游在大同

云冈石窟 ★★★★★

🎫150元

📍位于大同市西郊16公里处

 在新开里乘市内公交3-1路到云岗镇下车，再从镇上乘坐摩托车的士可达，或下车后步行半小时左右即到；在大同火车站乘坐4路公交车到新开里汽车站，再转乘3-1路；在红旗大饭店旁乘坐火车站到燕子山的中巴，中途下车即可。


 8 : 10~17 : 30


中国三大石窟之一，始凿于北魏年间，在大大小小45个洞窟中的5万余尊造像大多数完成于北魏迁都洛阳之前，其中第20 窟前的高约14米的露天大佛（释迦牟尼坐像）是云冈石窟中最富代表性的作品。可惜的是，云冈石窟周围的污染较严重，许多塑像身上都落满了煤灰。

云冈石窟的重点石窟有最大的第3窟、最大雕像的第5 窟、具有代表性的第6 窟、第15 窟的万佛洞、最早开凿的16~19 窟以及上面提到过的第20 窟。

九龙壁 ★★★★★

 10元

 位于市中心四牌楼东南角

 在大同火车站乘坐4路公共汽车可达。

大同九龙壁是国内现存三座“九龙壁”中最长的一座。原是明初代王朱桂（朱元璋之子）府前的照壁。尤其正中的一条龙，体现出了我国古代高超的雕刻技艺，颇值得一观。

## 清真大寺 ★★★

🎫 12元

📍 大同城内大西街九楼巷

大同清真大寺门额用汉文雕塑，整个建筑外形既保持着中国古代木构建筑的风格，又具有阿拉伯文化的特点。据清乾隆七年（1742年）重立的《敕建清真寺碑》记载，该寺建于唐贞观二年（公元628年），距今有1200年的历史。现存建筑多为清代遗物。

## 善化寺 ★★★★★

🎫 50元（学生半价）

🚌 17路公交车可达

☎ 0352-2052898

🕒 8 : 00~17 : 00

俗称南寺，是全国现存辽金时期的寺院中布局最完整的一座，其中的大雄宝殿、三圣殿和普贤阁均为辽金时期原构。寺内共存有辽金时代的塑像30余尊，尤以金塑为佳。普贤阁南还有一座原为兴国寺影壁，后迁建于此的五龙壁。



阿弥陀佛 云冈第3窟，初唐（公元618~741年）。




坐佛 云冈第11 窟附17窟，北魏太和十八年至正光末年（公元494～525年）。



弟子群像 云冈第18 窟，北魏和平元年至皇兴末年（公元460～471年）。

华严寺 ★★★★★

 80元

 在大同市区乘4路公交车可直达景区。

辽金时期我国华严宗的重要寺庙之一。明中叶以后分上下二寺，各开山门，自成格局。现上下二寺虽连为一体，仍各以一主殿为中心。上寺以金建大雄宝殿为主，是国内现存最大的木构佛殿；下寺以辽建薄伽教藏殿为中心，保存有辽代塑像、石经幢、楼阁式藏经柜及天宫楼阁，其中木构藏书阁雕刻精美绝伦。下华严寺现为大同市博物馆。

提醒 寺内独特的建筑


下寺主要殿宇皆面向东方，这与契丹族信鬼

拜日、以东为上的宗教信仰和居住习俗有关。

一句话推荐景点


观音堂

寺前有三龙琉璃照壁，是大同市唯一的一座双面照壁，为明代遗物。

在大同市区坐3路前往。

雁塔

原名文峰塔，因春夏飞雁众多故俗称雁塔。该塔建于明天启四年（1624年），位于大同东西城墙之上。

可在大同市区打车前往，费用5元，可讲价。

吃喝大同


和山西的其他地方相似，大同的饮食特色以各种面食为主，质量不错，价格低廉。

特别推荐

永和美食城 位于市区，装潢、服务、菜品俱佳，只需几十元就可以大快朵颐。

孙记包子铺 好吃又实惠的小店，除了包子以外还经营其他各种小吃。

人均26元

新建北路

风味小吃

豌豆面、羊杂粉汤、莜面、荞面圪坨、阳高杏脯、广灵豆腐干、大同黄糕、浑源炒酥大豆、

应州牛腰、羊杂割、面麻片等，值得一尝。

大同周边游

应县木塔 ★★★★★

🚌 60元

🚌 距离大同75公里，可在大同新南汽车站乘坐去应县的班车，车票25元；然后坐小三轮，两三元可直达景区。一共2个多小时可到。还可于7:30在大同火车站乘坐一日游的小公共汽车直达景区。

☎ 0349-5029745

在我国现存的古塔中，应县木塔体积之大举世罕见，是我国乃至世界古建筑中的一件珍品。在应县木塔内，供奉着两颗为佛教界尊崇的圣物佛牙舍利，它盛装在两座七宝供奉的银廓里，经考证确认为是释迦牟尼灵牙遗骨。





恒山悬空寺称得上是奇妙的建筑，其建筑特色可以概括为“奇、悬、巧”三个字。



在应县走过那条长长的商业街，尽头就是应县木塔。

### 偏关老牛湾 ★★★★★


60元 从大同坐火车，两个小时可到朔

州，票价10元。朔州长途汽车站有车到偏关，票价35元。

黄河从这里入晋，长城从这里交汇，晋陕蒙大峡谷从这里开始，黄土高原的沧桑地貌在这里彰显。这里是长城与黄河握手的地方，是中国最美的十大峡谷之一。

在老牛湾堡紧临黄河的山崖上，有一座至今仍保存很好的砖砌空心敌楼。此楼雄踞崖上，俯视黄河，是偏关著名的风景地之一。

### 恒山悬空寺 ★★★★★

恒山进山门票55元（含庙群区）；悬空寺

门票130元。索道上行30元，下行20元，往返45元。

先从大同乘汽车到浑源县，再从浑源县乘中巴到恒山前线（望岳亭停车场）或后线（北岳行宫）至悬空寺。

北岳恒山主峰海拔2017米，是五岳中最高的一座。恒山最著名的景观是山脚下的悬空寺，距

今已有上千年的历史。是国内仅存的佛、道、儒三教合一的独特寺庙。该寺建筑十分奇特，是采用凿洞插木的方法构筑而成，背倚陡峭的绝壁，下临深谷。

### 提醒 恒山旅游路线

1. 可在大同火车站附近乘到浑源县的小巴，车费30元。2. 另一条线路是从五台山出发，乘开往大同方向的汽车前往。3. 先沿陡峭的石径上行，进寺中观赏搭建巧妙、布局别致的40 余座殿堂，然后顺悬空栈道登至翠屏山山腰，观清波粼粼的金龙湖胜景。

# 临汾

区号 0357

邮编 041000

临汾快速攻略

游线1 壶口瀑布→小西天

游线2 尧庙→洪洞大槐树→广胜寺

感觉临汾

种种考古发现表明，早在十万多年前的石器时代，这里就有了中华民族最早的原始人群和村落。不错，尧王访贤、让位于舜的传说就发生在这里。当你踏入这座城市的第一步，就会有种别样的触动，一种说不清道不出的感觉，或许这就是历史留给这座城市的积淀与底蕴。然而，这座五千年的古城现今给世人留下深刻印象的，不是它的文化内涵，而是空气污染、黑砖窑、溃坝等重大事故。历史的沉淀在经济面前变得如此渺小，着实令人惋惜。

准备与咨询

气候与游季

临汾冬季寒冷干燥，降雪稀少；春季干旱多风，秋季阴雨连绵；夏季酷热多暴雨。最佳旅游月份为5月、6月、9月、10月。

提醒 夏季来临汾旅游一定要带防晒霜和遮阳伞，否则，几天下来你会惊奇发现，皮肤不知不觉已经换了颜色。

## 行在临汾 市内交通



临汾市开往旅游景点的公共汽车比较完善，其中到达尧庙的公交有3、11、105、106 等。出租车白天起步价5元/2公里，夜间（22：30～次日5：30）起步价6元/2公里。



壶口瀑布

## 游在临汾

### 壶口瀑布 ★★★★★

91元 壶口瀑布距临汾市173公里，距吉县县城45公里。从临汾到壶口有两个选择，一是从临汾尧庙汽车站乘车到吉县，车程约4小时，然后从吉县坐车前往。二是从临汾长途汽车站（兵站路）乘临汾到延安的大巴，途经壶口下，车程约6小时。



“涌来万岛排空势，卷作千雷震地声”，用这句诗来形容壶口瀑布再合适不过了。上游宽达300余米的黄河水流经此地时，被两岸苍山挟持，束缚在狭窄的石谷中，骤然收束为50米，飞流直下，惊涛骇浪，山鸣谷应，视之如巨龙在舞

浪，听之如万马在奔腾。游人站在河边观瀑，不禁感慨“风在吼，马在叫，黄河在咆哮”这威武雄壮歌声背后的真实情境再现。

在壶口黄河水跌落的地方，即壶嘴的正当中，有一块油光闪亮的奇石，人称“龟石”，它能随着水位的涨落而起伏。不论水大水小，总是露着那么一点点，这给壶口瀑布增添了几分神秘色彩。

**提醒** 每年十月是壶口瀑布水量最大的时候，也是最有看头的时候，大部分游客选择这个时间来，但此时当地气温较低，最好备一件厚衣服。



### 尧庙 ★★★★★

 30元  公交3、11、17路尧庙汽车站下车

即可。

临汾是尧的都城，后人为祭祀尧王的功绩，就在这里修建了尧庙等建筑。庙内现存10多座石碑，记载了尧王的丰功伟绩。



### 广胜寺 ★★★★★

 35元  从临汾汽车站乘车到洪洞汽车站，车程40分钟，票价10元。然后从洪洞汽车站乘公交车到广胜寺，打车5元可到。

位于洪洞县东北17公里处的霍山南麓，上寺在霍山山顶，下寺在霍山山脚下，两寺相距500多米，据说1987版《西游记》的第18集是在此

地拍的。广胜寺下寺后殿殿内塑三世佛及文殊、普贤二菩萨，均属元代作品。殿内上壁满绘壁画，1928年被盗卖出国，残存于山墙上部16平方米的画面，内容为善财童子五十三参，画工精细，色彩富丽，为建殿时的作品。

### 洪洞大槐树 ★★★★★

80元 从临汾汽车站乘车到洪洞汽车站，车程40分钟，票价5元。然后从洪洞汽车站乘公交车到大槐树，打车4元可到，步行也能到，不是太远。

“问我故乡在何处，山西洪洞大槐树。祖先故居叫什么，大槐树下老鸱窝。”自明朝以来，这首民谣就一直在我国民间各地广泛流传，甚至在海外华人、华侨中也时常听到。洪洞大槐树位于洪洞

县城西北2公里，汉代的古槐早在天灾中被毁，现在存有一株从其根部滋生出的第三代古槐，高达树丈，主干粗壮，枝繁叶茂。

### 吃在临汾

当地的饮食仍以面食为主，但与传统的面食已小有区别，这里更多的是杂糅了大西北的面食文化，以牛肉丸子面、炒面、盖浇面最为有名。

### 购物临汾

浮山剪纸、赵城麻花、隰县金梨、吴家熏



肉、午城玉屏酒是这里有名的特产。

住在临汾

临汾市中心的解放路是宾馆较集中的地方，这里的宾馆干净整洁、服务优良，是下榻的首选之地。


临汾周边游


解州关帝庙 ★★★★★

70元 位于运城市西20公里处，可先从临汾乘车到运城，然后坐11路公交车可直达。

关帝庙是为供奉三国时期蜀国大将关羽而建，关羽与“文圣”孔夫子齐名，被人们称为“武圣关公”。在东南亚，武圣人因德行卓著，被尊为商业的保护神“财神爷”，居于文武财神之首。而解州关帝庙是最正宗、最具传统意义的关帝庙，也是国内最大的宫殿式庙宇。

普救寺 ★★★★★

旺季70元，淡季60元。

可从临汾乘车到永济，然后在永济汽车站（火车站旁）乘2路公交到普救寺。

《西厢记》的发生地，寺庙里有仿《西厢记》剧情而建的书斋、后花园、法堂、佛堂等。莺莺塔是寺内最有名的建筑，当你用石块敲击塔身时，有清晰的回声传来，是国内罕见的回音建筑之一。

# 内蒙古



自助游：

西线：历史人文之旅呼和浩特→希拉穆仁草原→包头

东北线：草原风情之旅锡林郭勒→扎兰屯→牙克石→海拉尔→满洲里

西南线：阿拉善神秘之旅海森楚鲁怪石沟→

怪树林→黑城

阿尔山休养之旅阿尔山国家森林公园→阿尔山温泉

自驾游:

内蒙古纵揽

阿拉善→包头→呼和浩特→锡林郭勒→赤峰  
→通辽→兴安盟→呼伦贝尔



内蒙古景点交通示意图

呼和浩特

区号 0471

邮编 010000

呼和浩特快速攻略

游线1 昭君墓→五塔寺→席力图召→内蒙古博物馆→大召（伊克召）→清真大寺→万部华严经塔（白塔）

游线2 希拉穆仁草原（一日游）

游线3 辉腾希勒草原（一日游）

游线4 呼和浩特→哈素海→美召→五当召→  
包头

## 感觉呼和浩特

乳都 有全国众多的乳品企业撑腰，呼和浩特想不成为“乳都”都难。在市郊区和周边旗县的农村，你随时都能碰到三三两两的奶牛在漫步，浓浓的牛粪味在空气里飘荡。而更让人欣慰和感动的是，每一个见到你的市、区、乡镇领导都会表示，“就呼和浩特奶业在全国的地位而言，我们应该把奶牛养好，我们一定要养好奶牛”。

酒、歌 面对浩渺无际的草原，振臂一呼失去了所有的意义，于是酒、歌成了这个草原游牧民族独有的表达情感的方式。特别是招待远方难得一见的客人，好客的蒙族人民会用哈达托起银碗，唱起祝福的酒歌，殷殷之情也如酒一般炽热，而且会一碗接着一碗，一曲接一曲，绵绵不绝。



虽然内蒙古的骆驼不少，但是在市区还是很少见到的。

准备与咨询  
气候与游季

呼和浩特属中温带大陆性季风气候，四季气候变化明显，冬季漫长严寒，夏季短暂炎热，春秋两季气候变化剧烈。呼和浩特的温差极大，一天之内昼夜温差可达到20℃，所以即使是夏季来旅游，也要带长袖衣服。到这里旅游的最佳时间为4~10月。

### 节庆

“小年”和“大年”：蒙古民族的传统节日，小年腊月二十三，大年农历正月初一。那达慕草原旅游节：每年7~8月间。内蒙古草原旅游节：每年在呼和浩特举办一次，8月前后举办。

### 风俗

**做客** 进蒙古包要从火炉左侧走，坐在蒙古包的西侧和北侧，东侧是主人起居处，尽量不坐。入座时别挡住北面挂着的佛像。进包后可席地而坐，不必脱鞋，不要坐在门槛上。冬天不要到蒙古包的北侧和西侧乱踩，那里的雪是化水饮用的。

**敬茶** 在旅游点或到牧民家做客时，主人首先会给宾客敬上一碗奶茶，这时得微欠起身用双手或右手去接，千万别用左手，会被认为不懂礼节。若不想要茶，用碗边轻碰勺或壶嘴，主人就明白了。**敬酒** 斟酒敬客，是蒙古族待客的传统方式，用以表达对客人的敬重和爱戴。主人敬酒时客人不可推让、拉扯，更不可拒绝喝酒，而

应立即接住酒碗或酒杯，用无名指蘸酒向天、地、火炉方向点一下，以示敬天、地、火神。不会喝也不用勉强，可沾唇示意，以接受主人的盛情。

**献哈达** 献哈达是蒙古族牧民迎送客人和日常交往中使用的礼节。宾客要站起身面向献哈达者，集中精力听祝词或赞词并接受敬酒。接受哈达时，宾客应微躬身向前，让献哈达者将哈达挂于自己颈上，然后双手合什于胸前，向献哈达者表示谢意。

image543-1. jpg

白塔

行在呼和浩特


市内交通

以市区为中心辟有50多条公共汽车线路，通往城区各地。有数千辆出租车，遍及城市公共场所及大街小巷，昼夜服务，起步价为6元，2公里以后1.3元/公里。呼和浩特不大，15元即可逛完全城。

游在呼和浩特

内蒙古博物馆 ★★★★★

 免费

 呼和浩特市乘坐3、19、51、59、75路等公交车可到。

 淡季9：30～17：00 ；旺季9：00～



17:30。每周一闭馆。

位于呼和浩特市新华东街与东二环交会处西北侧，紧邻内蒙古政协。馆内展览以“草原文化”为主题思想，馆内文物具有鲜明的民族特色和地方特点。匈奴、东胡、乌桓、鲜卑、突厥、契丹、女真、党项、蒙古等少数民族文物占有重要比重，其中匈奴王冠饰和带饰、鲜卑贵族步摇冠饰、汉代镏金及玛瑙马饰具、珍珠团龙袍等文物，属罕见珍品。




昭君墓前联辔而行的双骑雕像，是王昭君和呼韩邪单于。

### 昭君墓 ★★★★★

65元  位于呼和浩特市以南的大黑河畔，

距市区9公里。从火车站乘44路公交车，昭君墓站下车即可到达。

早8:00 开放，18:30关展馆，19:00

关墓园

此处为中国古代四大美女之一的王昭君之墓。

墓高33米，墓前有平台及阶梯相连，远望陵墓呈青黛色。传说早年间秋凉霜冷之际，塞外草木凋零，惟有昭君墓上草色青青，因此，昭君墓

又被称为“青冢”。“青冢拥黛”被誉为呼和浩特八景之一。

提醒 真正的昭君墓

昭君墓在内蒙古有10 多处，唯这一座与史书记载相符。

万部华严经塔（白塔）★★★★

🎫25元；登塔另付5元。

🚌位于呼和浩特市东郊18公里的白塔村，乘班车白塔站下车即至。

🕒8：30～17：30

这里曾经典藏的万部经卷已荡然无存。

因塔身通体洁白又称为白塔，据载为辽圣宗时（公元983年左右）所建。

白塔外形古朴典雅，塔身浮雕精美流畅，属典型的辽塔风格。经塔各层有金、元、明、清各代游人题记，其中有些还墨迹如新，题记除当时使用的汉文字外，还有契丹文字、女真文字、蒙古文字、古叙利亚文字及古波斯文字等。



五塔寺 塔身雕有1500 余尊佛像和菩提、景云、四大天王和七珍八宝等图案。在塔后墙上嵌有六道轮回图、须弥山分布图和蒙古文天文图三幅石刻。

## 五塔寺 ★★★★★

👤35元🚌位于玉泉区，从火车站乘1路公交车在武警医院下车，西南行100米即到。

五塔是存放佛骨的“金刚座舍利宝塔”，同类的塔在全国共有5处，建筑造型精美。塔北照壁上有一幅石刻，是雍正年间刻的天文图，用蒙文标写各种天文名称，是国内发现唯一一幅用少数民族文字标写的天文图。



大召寺外部 寺前挂满了五颜六色的经幡。

## 大召（伊克召）★★★★★

👤30元🚌从火车站坐1路公交车在武警医院下车后步行5分钟可到。

相传至今已有600多年历史的木版印刷经藏就在这里。

大召在蒙古语中称“伊克召”，意为“大庙”。始建于明代，是呼市内最大的黄教寺庙，也是蒙古少有的不设活佛的寺庙。建筑融合了汉、藏、蒙三个民族的风格，其中的造像、壁画十分美丽。

提醒 大召三绝

银佛、龙雕、壁画。

## 席力图召 ★★★★★

🎫 10元

🚌 玉泉区大南街112号

🕒 8:30~18:00



呼和浩特市规模最大的寺庙，也是呼和浩特现存最精美的一座寺庙，每年还会在这里举行佛会、跳“恰木”等宗教活动，热闹非凡。

提醒 顺道游的地方

附近的小召内有康熙皇帝随意留下的几件贴身物品，可顺道一游。



席力图召

## 清真大寺 ★★★★★

🎫 5元

🚌 位于旧城北门外回民区，乘7路公交车至回民中学站下车即可达。

呼和浩特七大古迹之一，20世纪80年代以前为呼和浩特最高的建筑。独特古老的建筑风格使其成为呼和浩特旅游必到之地。寺内现藏阿拉伯

文《古兰经》30 册。呼和浩特现有回民约2万人，大多数都居住在清真大寺附近。



大召寺内部 寺内的宗教文物众多，尤以银佛、龙雕、壁画最为出名，被誉为“大召三绝”。

## 格根塔拉草原旅游区

 10元

可以在大草原上观看赛马、赛骆驼、摔跤表演，还可以骑马、乘驼、射箭等，对于南方人来说，已经很稀奇了。

一句话推荐景点

大窑八景

呼和浩特东33公里处，是旧石器时代早期（70万年前）的石器制造场，可从呼和浩特乘汽车前往。

吃喝呼和浩特呼和浩特的餐饮，野味十足，风味独特。在呼和浩特用餐十分方便，城内城外既能遍尝兼具南北风味的菜肴，又可大嚼草原野味。狍子肉、山鸡肉、山野菜、野生蘑菇……林林总总的野味佳肴十分美味。

风味佳肴有烤全羊、手扒肉、烤羊腿、炒米、奶皮子、奶豆腐、马奶酒、昭君酒等。其中

手扒肉和烤全羊最为出色，熊熊火焰上，整只肥羊烤得噼啪作响，脆皮焦黄，香油滴滴答答往下流淌，香气扑鼻，令人垂涎。

**内蒙古饭店** 这里最好吃的菜有烤羊排、蒸螃蟹、蒸羊蹄、现切烤羊肉，还有很多口感不错的甜点。

多口感不错的甜点。

¥ 人均300元

📍 乌兰察布西路1号

☎ 0471-6938888

**草原明珠大酒店** 地处呼和浩特市中心，鼓楼立交桥东北角，交通便利。

¥ 人均60元

📍 新城区新城北街2号

☎ 0471-3399888

**购物呼和浩特**

作为自治区首府，呼和浩特汇集了内蒙古各地的土特产品。

**推荐购物**

买土特产品，最好的去处是街头的集贸市场，有当地最大的农副产品市场，各色土特产品均可在此一网打尽，且价廉物美。买名特产品，可到新城西街的新世纪广场、中山西路的天元商厦，或五塔东街满都拉商贸大厦，那里可买到较正宗的产品。想买有蒙古族特色纪念品的游客

可到锡林北路的内蒙古文物总店逛逛。

### 特别推荐

“山丹”牌提花毛毯和系列绒线、鄂尔多斯羊绒衫、蒙古刀、蒙古地毯、发菜、口蘑、呼呼尔（鼻烟壶）、巴林鸡血石、“寿字牌”燕麦片（阴山莜麦）。


### 住在呼和浩特

在呼和浩特住宿选择范围比较多，除星级宾馆外，也有很多旅馆和招待所，基本设备及卫生条件尚可，价格低廉，是经济实惠的下榻之处。此外，还可以到郊区牧民家中或蒙古包做客借宿。

### 呼和浩特周边游



希拉穆仁草原 ★★★★★

 80元

 从呼和浩特市乘车可到，车程约2小时。

位于乌兰察布盟草原中部，在呼和浩特市北约90公里。这里是内蒙古开辟最早的草原旅游点。7~8月平均气温18℃~21℃，早晚十分凉爽，素有“早穿棉袄午穿纱，怀抱火炉吃西瓜”的说法。希拉穆仁苏木（乡）面积1000 平方公里，人口2000 多万，是距呼市最近的牧业区。旅游活动项目有：骑马、骑骆驼、赛马、赛骆驼、摔跤表演、登敖包山、游喇嘛庙等。这里建有砖混结构，又有原始毡房的蒙古包饭店。


## 五当召 ★★★★★


60元 从包头东站前的广场有班车直达，

车程约2小时；也可以包车前往，4人一部夏利约需120元。


五当召是内蒙古地区唯一的纯藏式寺庙，与西藏布达拉宫、青海的塔尔寺并称为我国喇嘛教的三大名寺。整个建筑群体由“一陵、三府、八堂、九十九栋喇嘛寝楼”组成。全寺最大的建筑为苏古沁独宫。

## 美岱召 ★★★

30元（含讲解费），淡季时可适当砍价。

位于呼包公路旁，从呼和浩特或包头出发均可达。在呼和浩特至包头的公路旁，有一座城寺结合的喇嘛庙——美岱召，召内壁画内容多为佛教故事。美岱召是蒙古土默特部从游牧生活逐步过渡到从事农业生产定居生活的里程碑。

## 辉腾锡勒草原 ★★★★★

乌兰察布市内有旅游专线车直达，或包车前往。

辉腾锡勒草原位于乌兰察布盟察右中旗西南边际，在呼和浩特东北135公里处。辉腾锡勒为蒙古语，意为寒冷的高原。草原旅游点海拔1800多米，东西长约100公里，还有99个天然湖泊点缀在碧绿的草原上，既有牧区草原苍茫雄浑的格调，又有江南水乡明媚清秀的色彩。



成吉思汗陵园 陵园总面积5.5万平方米，建筑面积为1500 多平方米。陵园门口是造型大方简洁的牌坊，牌坊到陵宫之间是长达380米的阶梯，陵宫正前方矗立两根高达15米的旗杆，旗杆之间系着许多五色绸缎旌旗，上面有腾空飞奔的九匹骏马图案。

## 成吉思汗陵园 ★★★★★



全票130元



从包头乘车到鄂尔多斯，然后乘汽车直达成陵，约需5小时；也可乘包头至陕西榆林方向的长途汽车，途经成陵。

传说中一代天骄成吉思汗死后安葬的地方，更大的可能性是后人祭奠他的地方。

主体建筑为仿元代城楼式的门庭和3个互相连通的蒙古包式大殿。东西两廊是大型壁画，描述了成吉思汗从出生到最后统一蒙古族各部的历史及其子孙忽必烈等的历史功绩。

提醒 必看的成陵壁画

看色彩斑斓、故事完整的成陵壁画，是游成吉思汗陵园最主要的内容。

锡林郭勒

区号 0479

邮编 026000

锡林郭勒快速攻略

游线1 锡林浩特→贝子庙→平顶山→元上都古城遗址

游线2 锡林浩特→白音锡勒草原

感觉锡林郭勒

锡林郭勒是蒙古语，翻译过来意为“辽阔草原上的河流”，是世界四大草原之一，地处内蒙古高原的中东部，草原类型多样，为我国最具代表性和典型性的温带草原，也是我国国家级草原自然保护区，其中的白音锡勒草原是我国唯一被纳入国际生物圈的自然保护区。

准备与咨询

气候与游季

这里属典型的中温带半干旱大陆性季风气候，春秋短暂，夏无酷暑，冬季漫长，寒冷、风沙大、少雨。大部分地区年平均气温在 $0^{\circ}\text{C}\sim 3^{\circ}\text{C}$ 之间，全年除7月外，日最低气温均可出现在 $0^{\circ}\text{C}$ 以下。近年来，春秋两季的沙尘暴天气较多，最好不要选择在扬沙天气到草原旅游。



灿烂盛开的野花

行在锡林郭勒

进出

锡林郭勒交通便利，锡林浩特机场有开往北京、呼和浩特、海拉尔、天津、上海等地的航班。火车站有开往二连浩特、呼和浩特、集宁、通辽的列车。长途汽车站有开往北京、赤峰、呼和浩特的省内外班车。不过主要还是依赖公路和航空。

游在锡林郭勒

锡林郭勒草原风景区 ★★★★★

🚌位于锡林浩特市周边，公路交通便捷。可从锡林浩特市区出发作一日游。

锡林郭勒大草原旅游资源开发较早，草原风景区四处可见。锡林浩特市周边的希日塔拉草原度假区、白音锡勒草原自然保护区等自然景色怡人，民族风情浓郁。

贝子庙 ★★★★★

🏠20元 🚌位于锡林浩特市内额尔敦敖包山下，乘1路公交车可达。

贝子庙为内蒙古四大名庙之一。香火鼎盛期长达百年之久。因建了贝子庙，在茫茫一片的草原上才有了锡林浩特由小镇到城市的发展。



锡林郭勒草原

元上都古城遗址 ★★★★★

🚌从多伦乘私人面的或出租车，10元左右，但一般要凑齐多人才出发。

这里是令正蓝旗声名远扬的古城遗址，于2012年6月底刚刚申遗成功，它位于正蓝旗敦达浩特镇东约20公里处，现可见其外城与内城的残垣及城中宫殿遗址，当年的大青砖、拴马桩依然可见。

每年的6~8月，是草原上最美的季节，也是牧民们举办那达慕的好时节。清晨6点，祭敖包仪式就是在元上都遗址附近举行。

### 二连浩特市 ★★★



🚌锡林浩特有直达二连浩特的长途汽车，可乘车前往。

为中蒙边境的袖珍口岸城市，可参观国门及界碑，并可办理出境游手续。城东北约9公里处的斑斓湖虽然现已是一派荒漠草原的景象，生长的动物也不过百灵、野兔之类，但在远古中生代白垩纪，这里曾有恐龙出没，至今为止，已发现了大量恐龙、鳄鱼等许多爬行动物的化石。



贝子庙 贝子庙占地面积为1.2 平方公里，沿袭黄教传统建筑风格，结构独特，雕刻精细美观。

## 乌珠穆沁草原、蒙古汗城 ★★★★★


 免费  从西乌旗市内打车，约17公里，30元。

锡林郭勒草原的典型代表，草原风貌保存完整，是唯一汇集内蒙古九大类型草原的地区，号称中国北方草原最华丽、最壮美的地段，素有“天堂草原”之美称。而且这里还是内蒙古自治区蒙古族文化习俗保存最完整的地区，又是北方游牧民族的主要繁盛福地，素以“摔跤健将摇篮、蒙古长调之乡、民族服饰之都、游牧文化之源”而著称。

蒙古汗城就坐落于西乌珠穆沁草原腹地，主要以蒙古民族文化观光、休闲娱乐和草原观光为主。整体布局是以《成吉思汗》登基大典的汗城为蓝本进行修建的。漫步在蒙古汗城，拥着蓝天白云，携着绿色和风，人们可以领略恬静、秀美的草原景色；可以参与骑马、乘驼、坐勒勒车、射箭、草原高尔夫球等娱乐活动，还可感受淳朴的民俗风情。

## 白音锡勒草原 ★★★★★

 5元；10元/车。

 从锡林浩特市到白音锡勒草原牧场每2小时有一班车，车程1小时左右。

锡林郭勒草原的核心区，是国际上确认的欧亚大陆典型草地样板，已被列为国家级自然保护



邮编 024000

赤峰快速攻略

游线1 赤峰→勃隆克沙漠旅游区（一日游）

游线2 赤峰→达里诺尔湖（一日游）

感觉赤峰

赤峰因市区东北有一座红色的山峰而得名。

赤峰曾是辽国的发祥地，现在这里还可以见到辽上京、辽中京、辽祖陵等遗址。

除了丰富的历史古迹之外，赤峰市的自然风光也堪称一绝。克什克腾旗的贡格尔草原是距离北京最近的草原；草原旁边的达里诺尔湖，是内蒙古著名的内陆湖泊；勃隆克沙漠景区集草原、湖泊、沙漠景观为一体。此外，还有冰石林、冰石臼等罕见的地质奇观。

准备与咨询

气候与游季这里处于暖温带向寒带的过渡地区，冬季寒冷干燥，夏季温暖多雨。因地形以沙漠、草原等为主，所以日照较强，到这里旅游的人一定要准备一些防晒用品。



## 游在赤峰

### 贡格尔草原 ★★★★★




乘汽车从北京出发走锡张公路可到；或者乘火车从北京北站出发至赤峰站，然后转乘到克什克腾旗的长途汽车可达。也可走承德围场到坝上，再到贡格尔的线路。

离北京最近、最美的草原。世界上仅存两处的红皮云杉就生长在草原东北部的浑善达克沙地边缘。

### 达里诺尔湖 ★★★★★



通票70元，湖边骑马约40元/小时（需讲价）。乘汽车从北京出发走锡张公路可到；或者乘火车从北京北站出发至赤峰站，然后转乘长途汽车到达里诺尔；也可在从赤峰乘长途汽车到克旗，在克旗汽车站周围包车前往达里诺尔。


位于贡格尔草原西南部，是内蒙古四大内陆湖之一，与鄱阳湖和巴音布鲁克湖并列为中国三大天鹅湖。达里诺尔意为“像大海一样宽阔美丽的湖”，该湖周长百余公里，四周绿草如茵。湖区还盛产鲫鱼和当地俗称的滑子鱼（瓦氏雅罗鱼），以肉鲜味美而闻名。



达里诺尔湖 达里诺尔湖是天鹅迁徙途中的一个中转站，每年10月秋季来临时，天鹅们带着夏季出生的幼鸟从西伯利亚地区迁向南方，在达里诺尔湖及其附近停留大约两个多月，然后上路飞往南方。春季到来时，再次集结于达里诺尔湖一带休息，然后再飞向北方。

### 勃隆克沙漠旅游区 ★★★★★

 15元



 从赤峰长途车站乘中巴至翁牛特旗的乌丹镇，车程约2小时。然后再包车可到，往返车费约120元上下，车程约1个半小时。

是观赏自然奇景和体验蒙古族风情的好去处。这里有金色的沙山、碧绿的湖水、如茵的草原、奇异的怪石。

旅游区主要项目包括赛马、射箭、滑翔、滑沙、快艇、皮划艇、游泳、垂钓、水上游戏、沙漠驼队探险等，游乐之余，还可以到民族餐厅品尝内蒙古风味菜肴。





## 阿斯哈图冰石林 ★★★★★

100元 从赤峰乘车到林西县，转乘中巴去天合园乡，再雇乘当地的农用三轮车可达。也可从赤峰租车前往，150~200元/天。

位于克什克腾旗北部，这些由冰川融水冲蚀而成的“冰石林”山峰相叠。每年夏季是欣赏冰石林的最佳时机。

### 大青沟自然保护区

20元，漂流20元/2小时，划船10元/小时，骑马每人45元。 从甘旗卡长途汽车站乘发往大青沟的面包车，每小时一班，车程1.5小时。

奇特之处在于景区内地貌的多样性，包括森林、草原、沙漠、湖泊以及河流。其中的皮艇漂流、骑马等项目很有意思。

### 吃喝赤峰

赤峰的饮食特点仍以内蒙古草原风味为主，大街上有很多出售风味小吃的摊点，多以烤制的面食为主，具有酥脆香甜的特点，如哈达火烧、对夹（一种肉饼夹）等。此外，就是在内蒙古各地都可见到的手扒肉、烤全羊和各种各样的奶制品。

# 呼伦贝尔

区号 0470

邮编 021000

呼伦贝尔快速攻略

方案一

游线1 海拉尔→海拉尔国家森林公园→侵华日军海拉尔要塞北山遗址（宿海拉尔）

游线2 海拉尔→满洲里（午餐、国门、中俄边境贸易区，宿满洲里）

游线3 满洲里→呼伦湖（达赉湖）→海拉尔

方案二

游线1 海拉尔→海拉尔国家森林公园→侵华日军海拉尔要塞北山遗址（宿海拉尔）

游线2 海拉尔→鄂温克（红花尔基国家森林公园）→海拉尔

游线3 海拉尔→金帐汗部落（或陈巴尔虎旗的呼和诺尔草原）→海拉尔



天蓝、云淡、水清、草绿、牛羊肥壮的呼伦贝尔草原。

感觉呼伦贝尔

冬天冰雪覆盖的呼伦贝尔极为寒冷，1月份

的平均气温在 $-22^{\circ}\text{C}\sim-29^{\circ}\text{C}$ ，也许正是严酷的气候，造就了这片土地上的草原民族的剽悍。在中国历史上的几个值得大书特书的民族——女真、鲜卑、蒙古都是从这里出发，向南、向西进军并拓展了大片疆土。

海拉尔、满洲里、牙克石、扎兰屯是呼伦贝尔草原上的4个小城区，主要草原旅游点分布在陈巴尔虎旗、鄂伦春自治旗、新巴尔虎旗和满洲里市。其中海拉尔为呼伦贝尔市政府所在地，是政治、经济中心，也是呼伦贝尔交通的枢纽，扎兰屯市因风景格外秀美，被誉为“塞外苏杭”。

### 准备与咨询

气候与游季呼伦贝尔地处我国东北边陲，岭东区为季风气候区，岭西区为大陆气候区。年平均气温 $-5^{\circ}\text{C}\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，一年内有7个月气温在 $0^{\circ}\text{C}$ 以下。这里的一年四季划分与内地不同：每年4~5月为春季，6~8月为夏季，9~10月为秋季，11月~翌年3月为冬季，降雨多集中在7~8月。

### 行在呼伦贝尔

在海拉尔、满洲里、牙克石和扎兰屯之间有铁路或公路联结，海拉尔为交通枢纽，在海拉尔区有开往其他3座城市的长途公交车。

### 提醒 海拉尔的公交车

海拉尔的公交车收得较早，19:00 左右就没了。公交车1元，出租车起步价6元/2公里，讲

好价再上车。



游在呼伦贝尔

呼伦贝尔大草原 ★★★★★

🚗 20元 🚗 从海拉尔乘旅游车前往。🕒 8:30

~17:30

呼伦贝尔大草原是我国现存最丰美的优良牧场，几乎没有受到任何污染，因此又有“最纯净的草原”之说。可以在草原上骑马、骑骆驼，观看摔跤、赛马，吃草原风味“全羊宴”，晚上的篝火晚会，更让你尽情体验游牧民族的独特风情。

提醒 7月份去草原

最好在7月初去，可以参观著名的“那达慕”活动，丰富多彩，大开眼界。



白音呼硕草原 ★★★★★

🚗 租车从海拉尔到鄂温克旗的白音呼硕草原，只需20分钟，50元左右。

位于海拉尔南部的鄂温克旗，这里河湖众

多，水草丰美，牛羊和蒙古包点缀在广袤的绿色草原上，自然风光美不胜收。草原周围住着鄂温克族牧民，可以到当地牧民家中去亲身体验独特的游牧民族风情。

### 呼和诺尔草原 ★★★★★

 通票20元  海拉尔市有发往呼和诺尔草原的旅游车约1个小时车程；包车50元往返，可叫司机带到想去的地方（旅游点或沿路牧群）。


在呼伦贝尔陈巴尔虎旗，距海拉尔约45公里，是呼伦贝尔草原的一部分，也是当地最具代表性的草原民俗旅游点。

呼和诺尔湖景色颇佳，湖面四周绿草如茵，湖水清澈洁净。在草原上，可住在蒙古包中，真正体味一下蒙古民族特有的风情。



满洲里套娃广场

### 呼伦湖 ★★★★★

 从满洲里市内的边贸市场门口有车到呼伦湖（往返车费20元，车型是小型面包车）；也可租车去（来回车费100元左右，车型一般是伏尔加），好处在于：时间相对较自由，而且可以从司机那儿打听到一些当地的名吃、名景和风土人情。


位于呼伦贝尔大草原，是内蒙古最大的湖泊，也是中国五大淡水湖之一。呼伦湖是鸟类和鱼类的天堂，有200多种珍稀鸟类，盛产多种鱼类。游呼伦湖一般需要4~5个小时。

**提醒** 吃“全鱼宴”的地方在湖边“达赉饭店”有“全鱼宴”，产自呼伦湖的鱼，是难得一尝的美味，共有120种鱼菜可供挑选。

### 额尔古纳 ★★★★★

“额尔古纳”为蒙古语，意为“捧呈、奉献”。当海拉尔河从大兴安岭发源，流至呼伦贝尔草原西部扎赉诺尔北阿巴该图附近时，突然转向东北流去，其形状正成165°，有如人捧呈递献东西之状，故从此处改河名为额尔古纳河，额尔古纳市也是因此而得名。公元1689年，《中俄尼布楚议界条约》签订，确定额尔古纳河为中俄界河，至今未变。

### 室韦俄罗斯民族乡 ★★★★★

从海拉尔汽车站乘坐发往额尔古纳（当地通常只说拉布达林）的班车，在额尔古纳有到室韦的班车，每天一班，早上9:30发车。莫尔道嘎有到室韦的班车，15:00发车，车程约2个小时，票价30元。从海拉尔包车到室韦大约4小时车程，沿途风光无限。

室韦位于呼伦贝尔额尔古纳市境内，是我国唯一的俄罗斯民族乡。2006年曾被评为全国十大

魅力小镇之一，风景优美，中俄界河额尔古纳河从它身边流过。室韦居民仍保留着完好的俄罗斯文化和生活习俗。“列巴”、“野果酱”、“格格列大”、“格斜立”是他们自制的风味小吃。住的是俄罗斯人典型的住房，全部用圆木对接而成的“木刻楞”。

### 西庙 ★★★

🚌可从海拉尔或满洲里乘车前往。

新巴尔虎著名的喇嘛庙，农历六月初十～十五日举行庙会。

### 海拉尔国家森林公园 ★★★

💰10元 🚌在区内可乘旅游8路公交车或出租车前往。

位于海拉尔区西部，是我国唯一以樟子松为主体的国家级森林公园。

### 侵华日军海拉尔要塞北山遗址 ★★★

💰20元，含讲解费。

🚌乘5路公共汽车，到终点铁收审站下车。

是日本关东军为进攻苏联而在中国东北境内设立的最大的一处军事工事，地下工事距地面12～17米。



界碑

满洲里 ★★★★★

🚗 80元

🚌 从海拉乘火车可到，或乘车走301 国道，约3小时路程。从满洲里的北方广场乘6路车可达国门。

满洲里位于中俄边境，是中国较大的陆路口岸城市，也是呼伦贝尔四小城中名气最大的一座，市内的中国国门和中俄互市贸易区是必游之地。

满洲里大街上（尤其是一道街）有很多色彩鲜艳的木刻楞房，是完全木制的俄式房子，从房檐到窗檐，都画满了各式图案，有的已有百多年历史了，大多还住着人，很值得一看。

国门在满洲里的西部，国门对面不远处即俄罗斯的国门。

提醒 在满洲里的吃、住、行

1. 为了安全起见，可以在市中心几家较大的

宾馆住宿，4人间的话，每人只需30元/天。2. 满洲里市不是很大，从火车站到市中心无须叫出租车，步行一刻钟便可到。3. 满洲里的街道是四通八达的直路，井字形，而且市场都很集中，但一到晚上行人非常稀少，所以要记住自己所走过的道路特征。4. 在满洲里吃饭时一定要先讲价钱（无论在多大的饭店都是如此）。满洲里的韩食非比寻常的正宗，至少也得试一下冷面。5. 最好不要去看夜景：首先，这里的夜景十分荒凉，并不好看；其次，这里晚上治安不太好。



金帐汗蒙古部落


### 中俄互市贸易区 ★★★★★

有不少金发碧眼的俄罗斯人在此处往返穿梭，可在此买到价格很便宜的“老苏联”产品，俄罗斯的手绘套娃与邮票挺值得买，但一定要砍价。

#### 提醒 中俄互市贸易区购物须知

1. 营业时间9:00~14:00。2. 在边贸市场购物时，如不想买最好不要讲价。3. 距市区8公里，坐公交车1元，打车10元。


### 金帐汗蒙古部落 ★★★★★


可乘去往拉布大林方向去的班车，告诉司机在“金帐汗”下车，下车再向西走800米左右就是金帐汗。

12世纪末至13世纪初，一代天骄成吉思汗曾在这里秣马厉兵，与各部落争雄，最终占领了呼伦贝尔草原。金帐汗部落景点的布局，就是当年成吉思汗行帐的缩影和再现。目前景区内篝火晚会、套马驯马表演、蒙古式博克、角力擂台赛、祭敖包、萨满宗教文化表演等观光节目，是呼伦贝尔境内唯一以游牧部落为景观的旅游景点。

### 莫尔道嘎森林公园 ★★★


130元

额尔古纳市莫尔道嘎镇


海拉尔区乘汽车至莫尔道嘎镇转乘汽车直达景区。

南有西双版纳，北有莫尔道嘎。这里据说是中国最后一片原始森林，可以看到最具寒温带特色的原始针叶林景观，公园里到处充斥着原始森林的幽、野、秀、新，熊谷内时常有棕熊、野猪出没，所以如果没有司机或是向导，最好不要往深山里去哦。

### 根河 ★★★★★



根河湿地20元

位于敖鲁古雅河畔，根河市西郊。

海拉尔有火车、汽车开往根河市，然后从根河市包车前往即可。


根河的蒙语为“葛根高勒”，意为“清澈透明的河”，去根河的最主要原因是这里有敖鲁古雅。它是鄂温克族最远也是最神秘的一个支系居住的地方，当地人每人都有一个俄罗斯名字，小小的乡里拥有自己的博物馆、学校、文化站和小商店，非常有生活气息。


### 嘎仙洞 ★★★★★

20元 从海拉尔乘火车抵达阿里河，再转乘汽车前往；也可从齐齐哈尔乘火车到加格达奇，然后从加格达奇包车前去。

位于鄂伦春自治旗的拓拔焘森林公园内，洞内发现的鲜卑石室为北魏鲜卑族的祖庭。也是20世纪80年代中国考古界最重大的发现之一，因而成为众多考古学家关注的焦点。洞内幽暗深邃，在被栅栏围着的石壁上，隐约可见鲜卑先祖当年所刻的祝文。

### 鄂伦春民族博物馆 ★★★★★

10元（明信片型）

从海拉尔乘车至阿里河镇即可。

位于阿里河镇内，全面展示鄂伦春族的狩猎文化。



无边无际的呼伦贝尔大草原。

## 扎兰屯 ★★★★★

扎兰屯市位于呼伦贝尔地区东部，是国家级重点风景名胜区。“扎兰屯”是满语同汉语混用的称谓，“扎兰”的满语意为清代武官参领，“屯”的汉语意为村屯，故称此地为“扎兰屯”。这里气候温和，四季如春，江南之景随处可见，被称为内蒙古的“江南”。除了山清水秀、跌宕生姿的自然景观外，这里北方少数民族风情独具特色。老舍、叶圣陶、李准等历史名人曾驻足此地流连忘返，并留下大量脍炙人口的诗篇。



吊桥公园

## 吊桥公园 ★★★★★

🎫 3元（只在5月1日～10月1日7：00～

19：00 期间收取门票，其余免费）

📍 扎兰屯市中央大街（从南口进市区沿中央大街一直前行，穿过市区，路左侧。）

扎兰屯吊桥公园得名于园内的吊桥。吊桥始建于1905年，造型奇特，铁索悬空，晃晃荡荡，曾让1962年来此观光的叶剑英元帅忆起长征时的情景，并留下著名诗句：“雅鲁河畔扎兰屯，几派清流拥水村。铁索悬空新瀑急，吊桥桥上忆长征”。

一句话推荐景点

柴河原始森林带旅游区

位于扎兰屯市区西南185公里处，景区内有卧牛泡、水帘洞、九龙泉、一线天等自然景观。

🚌可从扎兰屯市长途客运站乘坐开往柴河方向的长途客车。



柴河风景区

吃喝呼伦贝尔

海拉尔的菜点不仅味道鲜美，而且价格合理。

呼伦贝尔大草原所产的无污染的羊，肉质鲜美，中外驰名，因此到这里不可不尝与羊有关的美食。如果人多的话，可以品尝“整羊席”，先不论味道如何，只这份气势就不是平日得见。人少，不妨要一条烤羊腿。


风味美食

手扒肉 是草原民族的传统美食，不容错过，约16元/斤。三角地路边的小吃最好的是几

毛一串的羊肉串，绝对正点。

推荐食处

老延吉狗肉城 这里的狗肉火锅在当地极有名。

 西五道街永兴小区4号楼

达赉湖饭店 呼伦湖畔，可以尝到当地有名的“全鱼宴”，有120种鱼可供挑选。

购物呼伦贝尔

推荐购物

蒙古碗 用桦树根挖制而成，碗面用银片包镶，既是具民族特色的艺术品，又具有实用价值。

结盟杯 用牛角制成的酒具，兼具装饰和实用两种功能。

蒙古刀 以优质钢打制，很锋利，刀柄和刀鞘则具有民族特色的装饰性，以骆驼骨制的最为特别。

提醒 呼伦贝尔的特产

呼伦贝尔的银制艺术品、蒙古袍、蒙古刀具、木雕壁画、木雕壁挂、根雕、瘤雕、木帖拼雕、板画、镶嵌画、镶嵌书法、树皮画等，风格天成，古朴高雅，可以买一些做纪念。

住在呼伦贝尔

呼伦贝尔市内有各种不同档次的宾馆，在市中心地区的中央大街上集中了许多中高档的宾

馆，价格多在200元上下，在一些小规模的小店里，价钱会更便宜，通常只需几十元即可，而且这里交通便利，不失为理想的下榻之处。到较远的景区可就近住在当地的宾馆或招待所。

# 阿拉善

区号 0483

邮编 750300

阿拉善快速攻略

游线1 巴丹吉林沙漠→曼德拉山岩画

游线2 额济纳胡杨林景区→怪树林→黑城

感觉阿拉善

**沙漠风光** 阿拉善盟境内有大量沙漠，在世界排名第四，到这里旅游第一感觉就是进了沙的世界，特别是风力较大时，觉得自己像浮尘一样飘浮着。尽管如此，风景极佳的阿拉善还是会让人流连忘返，特别是大漠风光带来的视觉享受与恶劣的自然条件所形成的强烈对比，会给旅客留下很深刻的印象。



**准备与咨询**

**气候与游季**

阿拉善属于典型的温带大陆性气候，风大沙多，干旱少雨，日照充足。最佳游季是每年春天和秋天，有金秋十月胡杨节、“驼乡”那达慕节、乌海葡萄节。

**游在阿拉善**



**阿拉善亲王府 ★★★**

8元 位于巴彦浩特镇西北角，紧挨延福寺。

始建于清雍正十年（1732年），为阿拉善历



代亲王的官署和居住地。王府经历代修建，整个建筑群具有典型的明清风格，有“小北京”之称，现为阿拉善博物馆。


### 月亮湖 ★★★★★

160元 乘火车到乌海火车站，再转乘乌海到阿拉善景区的汽车，去景区最好包车。

位于腾格里沙漠腹地，是我国离城市最近半径最短的沙漠探险营地。月亮湖形状酷似中国地图，湖水具有天然的药浴功效，富含多种矿物质，据说与国际保健机构推荐的药浴配方极其相似。月亮湖还有一个长1公里，宽几百米的天然黑沙滩，泥疗效果不错。



### 天鹅湖 ★★★★★

90元 自助游者最好包车跟向导前往。

沿达来呼布镇到策克口岸的公路行驶即可。

位于阿拉善左旗通古淖尔苏西南12公里处，湖水面积3.2 平方公里，四周是浩瀚的沙漠，沙丘起伏，沙涛滚滚，景象颇为壮观。每年3、4月和9、10月份大批候鸟在此停留，包括白天鹅、野鸭等。

### 广宗寺（南寺）★★★

30元 从市区乘旅游专线车前往；包车需60元左右。

藏传佛教文化加贺兰山自然风光，浓浓的佛

教气氛值得去感受一下。

福因寺（北寺）★★★★

📍位于巴彦浩特镇东北约25公里。

除众多自然景观外，福因寺还与阿拉善建旗300多年来最有影响力的历史文化名人——阿旺丹德尔的名字紧紧联系在一起，这位名人82岁时在此圆寂，如今尚存阿旺丹德尔纪念塔。

通湖草原 ★★★★★

📍位于腾格里沙漠南缘，宁夏沙坡头景区北18公里处。

住蒙古包，吃蒙古大餐，欣赏蒙古草原美景，感受篝火晚会热情，是何等快事。

贺兰山国家狩猎场 ★★★★★

位于阿左旗境内贺兰山北峡工沟，以放生人工饲养的野生二代以下动物为狩猎对象，是一个天然的狩猎场。

巴丹吉林沙漠 ★★★★★

📍巴丹湖50元；租越野车200元/辆（2~3天）；骆驼200元/天。

🚌由阿右旗旗府额肯呼都格镇乘当地旅行社越野车前往巴丹吉林沙漠，行程约90公里。

总面积4.7万平方公里，其中西北部还有1万平方公里的沙漠至今没有人类的足迹。海拔高度在1200~1700米之间，沙山相对高度可达500多米，堪称“沙漠珠穆朗玛峰”。巴丹吉林沙漠集

合了沙漠的瑰丽，以其高、陡、险峻著称于世，奇峰、鸣沙、湖泊和神泉号称巴丹吉林沙漠的“四绝”。

### 曼德拉山岩画 ★★★★★

📍由额肯呼都格镇包车前往，车程214公里，约600元/辆。

位于孟根布拉格苏木境内的曼德拉山中，距孟根布拉格苏木约14公里。岩画共6000多幅，面积18万平方公里。据专家初步考察，认为参加岩画制作的有羌、月氏、匈奴、鲜卑、蒙古等北方少数民族，岩画画面多为狩猎、放牧、战斗、神佛、日月星辰等内容，具有极高的考古及艺术价值。



巴丹吉林沙漠是世界唯一的高大沙山群分布密集的沙漠，古老的蒙古民族文化、独特的地形地貌和瑰丽的大漠风光给她蒙上了一层神秘的面纱。

### 海森楚鲁怪石沟 ★★★★★

位于努日盖苏木境内，“海森楚鲁”是蒙古语，意为“像锅一样的石头”。在方圆20余公里的范围内遍布着形态各异的风化原石，使人可以感觉到大自然的神奇魅力。


游在额济纳旗


额济纳旗的胡杨景观最为有名，而《英雄》中张曼玉和章子怡的一场树林决战，让胡杨林出尽了风头。此外，这里还是居延文化所在区域，周围有多处西夏古迹，是我国历史上的边塞重镇，古丝绸之路的必经之地。

### 八道桥沙漠胡杨林 ★★★★★


位于达来呼布镇东20公里，是集巴丹吉林沙漠边缘和胡杨林为一体的胡杨景观。此处的沙漠、胡杨、驼队和落日是摄影家的乐园。

### 怪树林 ★★★★★

 50元 位于达来呼布镇西南约28公里，可从镇区租车前往。

 位于达来呼布镇南20公里，这里几十年前是原始森林，由于水源不足等自然原因，大面积的胡杨树木枯死，如今这里的枯木东倒西歪，形态各异，当地人称怪树林。这里是喜欢摄影的旅游者最钟爱的“寻宝”之地。

### 黑城 ★★★★★

 景区位于达来呼布镇东南约20公里处，可包车前往。

黑城位于干涸的额济纳河下游北岸的荒漠上，是居延文化的一部分。黑城地区是西夏在西部地区重要的农牧区和边防要塞，是元代河西走廊通往岭北行省的重要驿站。如今这里仍残留着古老的城墙和街道，大量文物及建筑被埋于沙海

之下。

# 兴安盟

区号 0482

邮编 137400

兴安盟快速攻略

游线1 科尔沁草原→阿尔山国家森林公园→  
阿尔山温泉→阿尔山滑雪场

游线2 阿尔山国家森林公园→天池→三潭峡  
→石塘林→杜鹃湖→阿尔山温泉



胡杨林



准备与咨询

气候与游季

兴安盟属温带大陆性季风气候，全盟无霜期为95~145天，年降水量平均400~500 毫米。夏季和冬季来这里旅游是最明智的。

游在兴安盟

阿尔山国家森林公园 ★★★★★

旺季180元；淡季150元。每日有两班从乌兰浩特发往阿尔山市，早班没有卧铺，晚班有。汽车：乌兰浩特至阿尔山市每天约5 班公路大巴，车费约50元。

位于内蒙古大兴安岭西南麓。这里气候独特，昼夜温差明显，具有独特的北国风光，是夏季避暑的好地方。公园内除了丰富的野生动植物

资源，还有大兴安岭第一峰——特尔美山（海拔1378米）、大兴安岭第一湖——达尔滨湖、火山爆发时熔岩流淌凝成的石塘林和天池、著名的诺门罕战争工事群、鲜为人知的中蒙界河哈拉哈河、令人惊叹的无底溶洞以及奇伟挺拔的玫瑰峰等等。此外，这里的矿泉资源得天独厚，矿泉群集饮用、洗浴、治疗于一体，被称为天下奇泉。

### 杜鹃湖 ★★★★★

杜鹃湖风景区以长达7公里的人工湖为主体，四周群山环抱，湖面烟波浩淼，湖水碧绿如镜，山顶烟雾缭绕，山下微波拂岸。杜鹃湖的森林覆盖率近90%，生长着原生态的常绿杜鹃花。

### 石塘林 ★★★★★

位于天池东，距阿尔山市84公里，是大兴安岭奇景之一。为第四纪火山爆发的地质遗迹，是亚洲最大的近期死火山玄武岩地貌，地质构造、土壤、植被、生物区，均保持原始状态。石塘林内，石林相依，花草相融，清流时隐时现，令人叹为观止。

### 哈拉哈河 ★★★★★

#### 漂流40元

哈拉哈河发源于阿尔山国家森林公园境内，流经达尔滨湖、杜鹃湖，属额尔古纳河水系。河长399公里，在阿尔山开发区内的134.5公里景色最为优美，河床宽40~200米，河上开展有漂流


观光的活动，可一直漂到邻近中蒙边境的地方，但冬季会停止。

### 科尔沁草原 ★★★★★

位于内蒙古自治区东部，在松辽平原的西北端，科尔沁在蒙古语中意为著名射手。科尔沁草原历史悠久，目前尚存的名胜古迹有辽代古城、金界壕、科尔沁十旗会盟地旧址和庙宇、佛塔多座。

罕山、科尔沁草原湿地自然保护区等都在科尔沁草原上。这里水利资源非常丰富，出产多种淡水鱼。此外，这里还是著名的天然牧场，主要出产科尔沁红牛、兴安细毛羊。

### 阿尔山滑雪场 ★★★★★

平日：2小时80元；4小时120元；全天150元。假日：2小时100元；4小时150元；全天180元。

阿尔山滑雪场冬季积雪时间长达6个月，雪质好，是具有国内一流水平的高标准滑雪场，已确定为国家滑雪队训练场地。阿尔山滑雪场由比赛训练场和滑雪娱乐场两大部分组成，滑雪比赛训练场是按照国际比赛标准设计修建的，是理想的冰雪运动、比赛、训练基地。除滑雪外，场内还建有雪地摩托场地和雪上飞碟场地，是游人滑雪、戏雪、赏雪的乐园。

### 阿尔山温泉 ★★★★★

位于科尔沁右翼前旗阿尔山镇。每年盛夏时节，远近蒙古族人民多有自带蒙古包来此沐浴疗养者。该地群山叠翠、山泉四溢成地，共有大小温泉48眼，分南北两个泉群。南泉群皆为低温泉，主要是放射性氡泉；北泉群有低温泉、温泉、热泉、高热泉4种，主要是重碳酸钙泉。

### 三潭峡 ★★★★★

位于阿尔山市东北78公里处，在天池景区内，是哈拉哈河的上游，与天池山遥相呼应。峡谷长约3公里，建有跨溪天桥。峡谷有三潭，故称三潭峡，三潭依次为卧牛潭、虎石潭、悦心潭。峡谷中有一段在6、7月份存在冰川，被称为“夏日冰川”。

### 吃喝兴安盟

兴安盟的饮食除了富有蒙古族特色外，还深受东北地区饮食习惯影响。位于科尔沁草原腹地的蒙古族聚居区，饮食以蒙古族风味为主，肉食、乳食是日常生活中的主要食物。这里著名的美食有烤羊腿、手扒肉、奶皮子、奶酪等。居住在兴安盟的汉族、满族等其他民族受东北地区饮食习惯的影响，多以米、面食为主食，口味偏重，烧烤、蘸酱菜、炖菜等都是人们喜爱的日常美食。

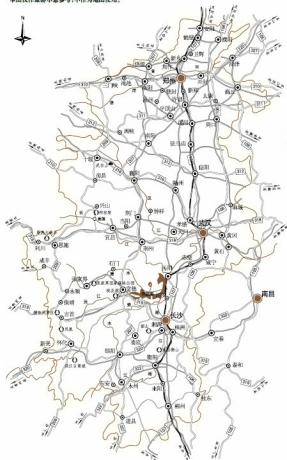
兴安盟的特色风味小吃主要有：蒙古馅饼、荞麦挂面、王小二大饼等。

住在兴安盟

在兴安盟旅游可以选择住在乌兰浩特市，或者各旗县的镇上，不过，该地区的观光景区普遍距离城镇较远，游客也可以选择在各风景区就近住宿。

# 中南地区 华中部分

本图仅作旅游示意参考,不作为地图使用。



景点交通示意图 湖南·湖北·河南

# 湖南

自助游：

长沙→岳阳：历史人文之旅

岳麓山→橘子洲→岳阳楼→洞庭湖和君山→

汨罗江和屈子祠

湘西：自然风光与民族风情之旅

张家界→猛洞河→芙蓉镇→凤凰→苗长城→

怀化

五岳衡山：山岳风光之旅

南岳庙→祝融峰→藏经殿→回雁峰

武广高铁之旅

长沙→株洲→湘潭→岳阳→衡阳→郴州

自驾游：

探寻桃花源：长沙→马王堆→桃花源→常德

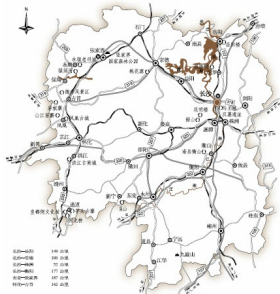
→凤凰→黄丝桥古城→吉首→德

夯风景区→永顺→土家老司城→芙蓉镇→张

家界→长沙

去往绝美小城：长沙→岳阳→衡阳→邵阳→

怀化→凤凰



湖南省景点交通示意图

# 长沙

区号 0731

邮编 410000

长沙快速攻略

游线1 湖南省博物馆（参观马王堆出土的文物和女尸）→简牍博物馆（三国吴简）→天心阁→橘子洲→岳麓山（岳麓书院、爱晚亭）

游线2 长沙→韶山→花明楼

游线3 长沙→洞庭湖和君山→岳阳楼→汨罗江和屈子祠

感觉长沙

湘妹子 三湘四水养育出来的女儿自然是顾盼生姿，这里也是美女层出不穷的地方，且自古有湘女多情的说法，弄得一个个到湖南来的游人除了游山玩水外又多了一份心思。可也别忘了，光是这里的辣椒就能将你呛死，这里的女子也是以泼辣大胆出名的，弄不好就是吃不了兜着走的下场。



岳麓书院 位于湘江畔岳麓山下的岳麓书院，是我国古代四大书院之一。

辣 俗话说，“四川人不怕辣，贵州人辣不怕，湖南人怕不辣”，一句话便将同样爱吃辣椒的川人和黔人比了下去，湖南人嗜食辣椒的劲头儿也就可想而知了。为了一饱口福，这里的漂亮女孩子甚至可以不顾忌淑女形象，大街上手拿着辣味儿的小吃，旁若无人地大嚼起来。

娱乐前沿 不得不说，长沙的名头与湖南电视台的宣传效应不无关系。湖南卫视的综艺节目可以说曾经引领了一种风潮，直到现在一提到长沙，大家脑子里可能都会闪过“超女”、“快男”诸多代表娱乐的词语。

准备与咨询

气候与游季

中国的城市中有四大火炉的说法，长沙便是火炉之一。长沙盛夏气温很高且湿气重，不是适合旅游的季节。其余季节均宜观光旅游。

春季始于2月中旬以后，春天气候多变，且多当地人称的“透骨风”，意即那种能吹到骨头里去的寒风，此时外出可多穿点衣服，以防感冒。5月下旬，夏天来临，城里自然是火炉，但在山间即使三伏天也得盖被子睡觉。秋季始于8月中旬前后，气温通常在 $15^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ 左右，这时秋高气爽，正是橘子洲头观红叶的好时间。11月下旬进入冬季，平均气温在 $5^{\circ}\text{C}$ 左右，有时会下雪。

游在长沙

湖南省博物馆 ★★★★★

📍 免费不免票，每天通过湖南博物馆网站的订票系统限量发放免费参观券5000张，发票时间为每个开放日的8:45~16:00。🚌 东风路德雅路口，112、113、131、136、146、150、302、303、704、901路等公交车可到。

☎ 0731-84535566-8605

🕒 周二至周日的9:00~17:00，周一闭馆。

到长沙便不可不来这座湖南最大的博物馆，一睹长沙拥有的2000多年灿烂文明。

湖南省博物馆位于烈士公园西侧，马王堆汉墓出土的多数珍贵文物皆陈列于此。

提醒 1. 素纱禅衣 馆藏文物中有一件素纱禅衣，薄如蝉翼，长1.6米，且有长袖，重量却仅49克，织造技巧之高超甚至超乎现代人的想象。

2. 千年女尸 此外，在博物馆可看到从马王堆一号汉墓出土的女尸，这具2100多年前的女尸至今形体完整，全身润泽，部分关节可以活动，软组织尚有弹性，只能用奇迹来形容。

橘子洲 ★★★★★

📍 免费 🚌 1路坐到大椿桥下，那里有毛主席曾经学习过的长沙第一师范学校，走到江边可摆

渡到橘子洲公园。也可坐16路直达。

毛泽东有一首《沁园春·长沙》：“独立寒秋，湘江北去，橘子洲头，看万山红遍，层林尽染”，这里所说的橘子洲就是长沙市区的湘江中心一座长约10里的小岛，是长沙重要名胜之一。橘子洲久负盛名，湘江水流平缓而过，洲上四季景致各异。

提醒 1. 江天暮雪 著名的潇湘八景之一“江天暮雪”即是指冬天橘子洲的美景，若冬日在长沙，不妨前去。



商代人面纹方鼎 湖南博物馆藏

2. 镇洲之宝：橘子洲头的古朴树为橘子洲唯一的一棵朴树，青年毛泽东和挚友“指点江山，激扬文字”就是在这棵树下。如今它是橘子洲的“镇洲之宝”。

开福寺 ★★★

10元 位于开福区新河开福寺路。

开福寺是我国佛教禅宗临济宗杨岐派的著名寺院，五代时楚王马殷创建，历数代修缮。开福

寺面积不大，寺内却有不少古物，可顺道一游。湖南省及长沙市佛教协会均设于此。



开福寺 寺内供奉着观世音菩萨

### 天心阁 ★★★

📍 大门免费，若进入城楼还需购票，16元。

🚌 108、315路到天心公园下。

天心阁是长沙仅存的古城标志。阁楼古色古香，造型别致，登阁远眺，遥想古城往事，别有一番感受。

今日的天心阁已经成了一座公园，每天都有很多人到此练功、读书、游览、品茗，这是感受长沙本地人生活的好地方。

### 岳麓山 ★★★★★

📍 进山免费；云麓宫2元；麓山寺5元；鸟语林25元。索道上山30元，下山25元，索道站在山下北大门。

🚌 在火车站乘旅游1 线或立珊专线到湖南大学站下，步行到东方红广场，再往右走200米即到岳麓书院。

山上有古老的岳麓书院，山下就是无大门无围墙完全开敞式的湖南大学和湖南师范大学。若

论气势，岳麓山自然比不上其他名山，但它自有一份古老的墨香。毗邻湘江，环境清幽，文物古迹众多，是一个寻幽访古的好去处。有岳麓书院、爱晚亭、白鹤泉、飞来石、麓山寺等。

提醒 1. 岳麓书院 到岳麓山，岳麓书院是不能不去的。岳麓书院位于岳麓山东麓，创建于北宋太祖开宝九年（公元976年）。“惟楚有才，于斯为盛”的说法便源自于此。

2. 爱晚亭 另一处著名的景点爱晚亭则得名于杜牧的诗句“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”。毛泽东求学时常与学友来此游憩，现该亭匾额“爱晚亭”便是出自他50年代初的亲笔手书。



帛画



## 马王堆 ★★★

📍5元 🚌10、14路可到。

1972年、1973年马王堆汉墓曾先后发掘出西汉女尸、素纱禅衣及一大批漆器、陶器、兵器、乐器、木俑、丝织品和帛画与帛书等，这些精美文物的发现一时引起世界轰动。如今这批文物现保存在湖南省博物馆，对文物感兴趣的旅行者还是应该到现场看看。

## 长沙世界之窗 ★★★

📍90元 🚌毗邻319国道，距市区5公里。

136、158、501、915、132路等均可直达 📞0731-84256988/84256888

🕒8:30~21:50，周末22:30 关门

经常看湖南卫视的人对世界之窗肯定不会陌生，许多节目都是在这里拍摄完成的。它是将世界各国的历史遗迹、风光名胜、建筑民居、艺术杰作以及风土人情和歌舞表演汇集于一园，定期会举行帛画各种主题活动。

## 吃喝长沙

湘菜是我国八大菜系之一，香鲜辣酸是湘菜的主要特点，力求保存原料的本味是湘菜的另一个特点。同属浓烈口味的湘菜，与川菜不同的是湘菜忌糖，而且采用鲜剁椒和豆豉。

东安子鸡、红烧狗肉、一鸭四吃、沙锅狗

肉、腊味合蒸、花菇无黄蛋这些都是湘菜里的传统菜。另外，因毛泽东爱吃红烧肉，长沙的“毛氏红烧肉”也非常有名。另外，现正时兴到湘江边上的泵船上吃黄鸭窖和白鸭窖。

### 风味小吃

湖南的小吃也同样有名，而且以长沙为盛，几乎可以与成都相提并论。长沙小吃最出名的应该是油炸臭豆腐，这种闻起来臭吃起来香的小吃，几乎在长沙大街小巷随处可见，最正宗的还是南门口一带五娱驰的。此外还有椒盐馓子、姊妹团子、糯米粽子、珍珠烧麦、皱皮馄饨、杨裕兴面点、德园包子、和记米粉等味道可口的小吃，本地有“杨裕兴的面，徐长兴的鸭，德园的包子真好呷”的说法。其实长沙的街头巷尾还隐藏着无数美食，有待饕餮之徒去发现，如南门口一带的“口味虾”、“口味蟹”、“口味蛇”味道极佳，不容错过。



风味小吃

### 夜游长沙

晚间除了四处转转寻找美味小吃之外，去听听湖南的地方戏曲是不错的选择。另外可到位于长沙市博物馆内的中华南方古乐宫里，听一段编钟古乐；浏阳的周末焰火晚会也值得一看，而上

## 茶楼品茶是古城长沙夜生活的另一面。

### 长沙周边游



韶山毛泽东铜像

#### 韶山 ★★★

📍毛泽东纪念馆30元；毛泽东诗词碑林18元。🚌从长沙乘火车可达，车程约1小时30分钟。空调车早7:00~17:00，每隔50分钟一班，票价25元左右。

韶山位于湘潭市境内，风景秀丽的韶山不仅有与毛泽东相关的多处旧址，还有不少其他风景点。



毛泽东故居位于韶山冲上屋场，附近建有毛泽东纪念馆。当地主要景点还有毛泽东铜像、毛泽东诗词碑林、毛泽东文物馆、韶山烈士陵园，以及1966年毛泽东返乡时曾经住过的乡间别墅滴水洞。



提醒 韶山美食当地居民开有“毛家菜馆”，红烧肉、腊肉等家常菜颇为不错。

#### 崀山 ★★★★★



📍牛鼻寨50元；紫霞峒30元；骆驼峰36元；

八角寨30元；通票131元。

位于邵阳新宁县境内。长沙汽车南站有前往新宁的长途汽车，新宁县城湘运汽车站前有去崀山的中巴。可住崀山镇上的招待所。

集丹崖、碧岭、奇峰、幽谷、神洞、秀水于一地，是典型的丹霞峰林地貌，其中的“将军石”、“天生桥”、“天一巷”、“八角寨”、“骆驼峰”、“辣椒峰”被称为中国之绝，堪称世界自然奇观。

虎形山乡瑶族山寨★★★★

位于邵阳隆回境内。可在长沙汽车南站坐前往龙潭镇的车，中途在小沙江下，车程约7小时。虎形山距小沙江约4公里，在小沙江乘三轮摩托车即可抵达。怀化方向可乘怀化开往金石桥的汽车，翻过雪峰山后即达小沙江。迎宾客栈，提供餐饮住宿和免费山泉饮用。10元/天，十几张床位。店主姓陈，和善健谈。隆回县滩头镇年画与天津杨柳青、江苏桃花坞、河南朱仙镇年画并称“中国四大年画”，值得前往鉴赏。

这是瑶族中最靓丽的一道风景。可选择以下三处游览：虎形山乡政府周围，古树参天，清泉潺潺；枞木，花瑶发源之地；白水洞和茅岩：梯田木房、竹林云雾、奇石秀水和身着艳丽民族服装的瑶家姑娘，让这里成为你不能不去的地方。

提醒 交通游完虎形山乡后可坐县内长途车

前往隆回，车程约4个小时，再转乘前往滩头镇的班车，车程约半小时。

## 长沙周边游

### 桃花源 ★★★★★

📍旺季75元，淡季（11月～次年2月）65

元。🚌航空：乘飞机到常德桃源机场，离景区34公里；汽车：常德市火车站、汽车站都有公交车或旅游大巴直达景区。🕒8：00～16：00

陶渊明描绘的世外桃源真的存在吗？如果存在，在哪里？这都无法确证。中国有好几个地方在争这个头衔，但其中最权威的地方在常德市所辖的桃源县境内。每年3月28日起有为时1个月的桃花节，那时节一片艳丽桃花海，可谓赏心悦目，非常值得一看。

### 小桃源招待所

¥3人间60元（无热水洗澡）

### 秦人宅宾馆

¥3人间100～120元

### 鸿运旅社

📍最实惠的是住在桃花源对面的“鸿运旅社”，这是当地人开的旅店，只收15元/床，干净舒服，有热水洗澡，还可以叫老板帮忙做饭，只收5元/人/餐。

# 岳阳

区号 0730

邮编 414000

岳阳快速攻略

游线1 岳阳楼→洞庭湖→君山



游线2 汨罗江→屈子祠

感觉岳阳

古城 素有“洞庭天下水，岳阳天下楼”名号的古城，尽管城市发展的脚步很迟缓，显得有些老旧，游人也不算太多，但光凭《岳阳楼记》和关于洞庭湖的美丽传说，还是很值得去看一看的。

游在岳阳

岳阳楼 ★★★★★

80元 1. 有15路旅游专线，到达岳阳楼，

车费4元。2. 游湖的游览船每年3~11月间开行，在岳阳楼码头上船。

范仲淹那篇名满天下的《岳阳楼记》，着实为岳阳楼做足了广告。岳阳楼位于洞庭湖畔，北视长江东流，南望三湘四水，襟山带水，气象开阔，与武汉黄鹤楼、南昌滕王阁并称为“江南三大名楼”。



岳阳楼

## 洞庭湖和君山 ★★★★★

🚌 60元 🚗 15路旅游专线车可达，单程5元。

也可从岳阳楼或南岳坡码头乘游船抵达，往返60元。

八百里洞庭蔚为壮观。

岳阳楼下的洞庭湖，自古就有“八百里洞庭”之说，虽然现在的面积比以前已经小了一倍，但仍是全国的第二大湖泊，烟波浩渺、水天一色，可谓“衔远山、吞长江，浩浩荡荡，横无际涯。”

君山上最富传奇色彩的莫过于“二妃墓”和“柳毅井”了。传说，娥皇、女英就是洒泪于这里的竹子上，这里也以种类繁多的竹子而闻名。柳毅井就是民间传说中，柳毅通往洞庭龙宫寻找龙女的入口。

提醒 旅行须知

1. 下岳阳楼后直接乘船去君山。君山有宾馆可以住宿，也有可以吃到全鱼宴的饭店。2. 游洞庭湖不能错过三江口，湘江、荆江和洞庭湖一起在那里汇入滚滚长江，看了令人心胸开阔。3. 洞

庭湖每年10月～次年4月为枯水季节，每年5～9月为涨水季节，要看八百里洞庭的景致自然是涨水季节最合适。

### 汨罗江和屈子祠 ★★★

📍 汨罗江20元，屈子祠15元。

🚌 从岳阳乘火车或汽车到汨罗市下车。

从汨罗再坐20分钟汽车可到（汨罗到屈子祠，票价3元/人）。火车：岳阳到汨罗的火车累计有13个班次，包括始发车和过路车，票价有7、11、13元3种。汽车：岳阳—汨罗15元/人。

屈原被流放时，曾在汨罗江畔玉笥山上住过。屈原投汨罗江后，当地人为纪念他，建造此祠。今存屈子祠经清代重修，已趋于清代建筑风格。分三进，前后、左右有天井，中有丹池，池中有大花台，植金桂，树龄300年以上。过道的墙壁上，嵌着许多石碑，镌刻着后人凭吊的诗词文赋。



屈原像

# 张家界

区号 0744

邮编 427000

张家界快速攻略

游线1 黄石寨→金鞭溪→袁家界→杨家界

游线2 天子山→宝峰湖→黄龙洞

游线3 茅岩河漂流→九天洞

提醒 景区分布

湘西北部的武陵源景区，包括了张家界国家森林公园、天子山（桑植县）、索溪峪（慈利县）、杨家界四大景区。因这几个景区统属张家界市，故又以张家界统称。

感觉张家界

九寨沟看水，张家界看山。的确，在世界上其他任何地方，你都无法看到这样的奇特景观：三千奇峰拔地而起，八百溪流蜿蜒曲折。这里被誉为“扩大的盆景、缩小的仙境”、“世外桃源”、“中国山水画的原本”，一切美好的词语都被用来形容这里的美丽，但却无法描述它带给人们视觉上的震撼。

准备与咨询

气候与游季

张家界旅游的最佳时间是每年的4月和10月。此时，张家界的自然风光最美。雨天最好不要登山，一则路滑，二则山顶大雾，难见美景，

雨后的一两个小时内上山顶，此时的景观最美。



张家界 山峰巨石在雾气的笼罩下，显得异常朦胧美丽，好像一幅幅国画。

## 行在张家界 区内交通

这里的区内交通主要指景区内的交通，张家界火车站与张家界景区相距33公里。

中巴张家界市区火车站每日有中巴来往，车费10元，行程1小时。

## 索道

武陵源天子山索道（单程52元，双程104元）和黄石寨索道（单程50元，双程96元），百龙天梯（单程56元、往返112元）。没有索道可乘的地方，可租用滑竿代步。

**提醒** 请个导游 如果担心张家界太大，自己不知道怎么玩，可以请一个信誉度好的当地导游。你到了那里自然有很多野导游问你要不要请，别轻易答应，先在网上调查清楚，联系好信誉好的导游。



## 游在张家界

### 张家界国家森林公园★★★★★

与九寨沟齐名的风景点，并非浪得虚名。张家界国家森林公园又名青岩山，是我国第一个国家森林公园。景区森林内有珙桐、银杏、鹅掌楸等众多珍贵树种，珍稀动物包括猕猴、大鲵等，这里的异峰巧石、山泉飞瀑、深林奇树及珍禽异兽共同组成了一幅世间罕见的自然景观。

张家界森林公园里包括黄石寨、金鞭溪、腰子寨、沙刀沟、琵琶溪等旅游景区，景点多达100多个。

张家界景区采用指纹IC卡电子门票，国家森林公园实行一票制（248元，含环保车），三日内可持票游览杨家界、天子山、金鞭溪、黄石寨、袁家界。


**金鞭溪** 金鞭溪自老磨湾至水绕四门，全长15华里。两岸石柱危峰摩肩接踵，水潭瀑布比比皆是，古木奇花、珍禽异兽共生共荣。主要景

点有：迎宾岩、金鞭岩、紫草潭、千里相会、水绕四门等。

**黄石寨** 黄石寨为张家界公园最大观景台，四周可俯瞰公园全景。精华景点有：天书宝匣、定海神针、南天一柱、前花园、金龟探海等。

登黄石寨可从公园前门上山，也可乘黄石寨索道直达最高峰。

**袁家界** 袁家界位于森林公园西北角，主要景点有：天下第一桥、迷魂台、天悬白练、后花园、空中田园。从水绕四门乘观光电梯或从天子山、金鞭溪均可上袁家界。

 6:00~22:00

**提醒张家界游览线路**

从张家界坐车到天子山（车费13元），再从天子山门票站直接坐车到天子山顶（车费5元），车程3小时左右（自驾车的游客也只有这一条路到景区）。这样可以节省五十多元的索道费用，还可以少爬8000多个台阶。最后才走森林公园门票站出园。

**天子山 ★★★★★**

张家界市有专线汽车可达，班次很多，票价15元。乘坐班车可到武陵源镇，然后转乘摩的（3元左右）到门票站。天子山、张家界、索溪峪几大景区间有免费环保车。

天子山素有“峰林之王”的美称，景观奇

特，惊险万端，以峰高、峰大、峰多著称。天子山因历史上有土家族领袖向大坤在此自称天子而得名。



“缆车破云乘风去，直上黄石作仙人”。

提醒 1. 天子山云雾 十分著名，尤以雨过初晴时分最为壮观，奔涌的云雾形成瀑、涛、浪、絮多种形态，连绵浩瀚，波澜壮阔。

2. 贺龙公园天子山索道处建有贺龙公园，公园内有全国最大的雕像——贺龙铜像和天子阁等。

### 杨家界 ★★★★★

杨家界集张家界和天子山的特点于一身。它的名头虽然远小于前二者，却同样值得前去。

杨家界景区为近年来新开发，位于张家界西北，北邻天子山，横贯武陵源区西端的中湖乡，由香芷溪、龙泉峡、百猴谷3个小景区组成。整个景区总面积约3400 公顷，仅精华景点就有200多处。

天下第一奇瀑 杨家界景点以“天下第一奇瀑”龙泉瀑布最为著名，其他有意思的景点还有一步登天、空中走廊、绝壁藤王、白鹤聚会等。

**土家山歌** 景区内有很多听山歌的地方，10元钱一次。“黑龙寨”的“山歌亭”是听山歌最好的地方，好像这里的土家姑娘嗓音特别亮，而且有空谷回音，是原汁原味的土家山歌。


**动植物园** 杨家界动植物资源十分丰富，悬崖沟谷中上千只猕猴散布，白鹤坪中上万只白鹭会聚，崇山峻岭中奇异的五色花、夜合花随处可见。

**杨氏遗宗** 据说，居住在这里的杨氏家族就是北宋时著名的杨家将的后代，他们至今保存着《杨氏族谱》和杨家祖坟多座。

### 索溪峪 ★★★★★


“索溪峪”是土家语音译，是“雾大的山庄”之意。已开发小景区8个，包括西海、十里画廊、水绕四门、黄龙洞、百丈峡、宝峰湖等。

**十里画廊** 十里画廊，一步一风景，触目皆画面。主要景点有寿星迎宾、采药老人、仙女拜观音、海螺峰、两面神、猴子坡、仙女洞、仙人桥等，在长达十余里的山谷两侧，有着丰富的自然景观，人行其间如在画中。


 有小火车可供游客代步。单程23元，往返33元


**黄龙洞、宝峰湖** 黄龙洞是一定要游的，再也找不到这样一个地质如此奇特，结构如此复杂，规模如此宏大，蕴藏如此丰富的溶洞了。

有“天上瑶池”之称的宝峰湖也是一定要到的景点。

 武陵源区城南1.5公里处

茅岩河、九天洞★★★★

 九天洞62元

 游览九天洞可由张家界市区乘车到桑植县转车即到。此外，还可从张家界市区乘车到温塘镇的渔潭电站，沿茅岩河平湖乘船漂流至桑植县城，一路山水风光美不胜收。此后乘车游九天洞及附近的贺龙故居洪家关、明代土司商埠苦竹寨等地。

茅岩河距张家界市中心约35公里，上游高峡平湖，古木参天；下游峡谷幽深，滩多浪急；两岸石壁雄峙，瀑布高悬。

九天洞享有“亚洲第一洞”之美誉。

提醒 1. 深洞奥秘 九天洞分三层，已探明的部分有1座水晶宫、3条地下暗河、3个地下湖、5座自生桥、10座洞中山、12条洞瀑布和40多个洞厅等景点，洞内千姿百态的钟乳石让人感叹自然的神奇力量。喜爱探洞的朋友不容错过这样的景观。

2. 人力船漂流 到九天洞要穿长袖和厚一点的衣服。茅岩河人力船漂流115元/人，机动船漂流120元/人。

天门山 ★★★★★



景区通票258元（包含天门洞与山顶区门票、天门山索道往返、环保汽车交通）；天门洞游览票108元（包含景区门票、环保汽车交通）；山顶游览票225元（包含景区门票、索道往返交通）1.3米以下儿童免费。



在张家界市中心的城市花园索道站购买门票后，乘坐天门山索道上山游览是游天门山最便捷，也是最特别的交通途径。另外，也可以在市內乘5路公交车到天门山下，每隔5分钟一班，票价1元。

天门山是张家界海拔最高的山，因自然奇观天门洞而得名，是张家界最早载入史册的名山，坐落在张家界市区以南10公里处。古称云梦山，又名玉屏山，分为天门洞开、天界佛国、碧野瑶台、觅仙奇境四大景区。公元263年，因山壁崩塌而使山体上部洞开一门，南北相通。三国时吴王孙休以为吉祥，赐名“天门山”。

## 天门洞

天门洞位于海拔1260多米的绝壁之上，南北对开于千寻素壁之上，气势磅礴，巍峨高绝，是罕见的高海拔穿山溶洞。终年氤氲蒸腾，景象变幻莫测，时有团团云雾自洞中吐纳翻涌，时有道道霞光透洞而出，瑰丽神奇，宛如幻境，似蕴藏天地无穷玄机。传说还有天门翻水和天门转向的奇异景象。

## 天门山索道

线路斜长7455米，是世界上最长的高山客运索道，以张家界市中心的城市花园为起点，直达天门山顶的原始空中花园，犹如一道彩虹飞渡“人间天上”，乘坐它可以体验到凌空飞仙般的神奇感觉。

## 夜游张家界

张家界土家毛古斯舞、土家摆手舞、土家武术硬气功、土家织锦、土家阳戏等，至今仍保留着鲜明的民族特点。留意一下当天的报纸广告栏，可以发现在当地剧院、文化馆中有不少精彩的民族表演，如旅游期间恰巧遇到节庆活动，可与当地民族的兄弟姐妹一起载歌载舞，不亦乐乎。



张家界市是土家族、白族、苗族等少数民族的聚居地。

# 湘西

区号 0743

邮编 416000

湘西快速攻略

游线1 吉首→凤凰（宿凤凰）

游线2 凤凰（禾库）→吉首→德夯风景区  
（宿吉首）

游线3 A 线：吉首→猛洞河→芙蓉镇B 线：

吉首→猛洞河→小溪原始次森林（二日游）

游线4 永顺老司城→洗车河镇



提醒 首府吉首

吉首作为自治州首府城市，交通方便，是湘西各景点之间的主要驿站。

感觉湘西

厌倦了都市的高楼和马路，很多人都是寻着湘西的吊脚楼、青石板小道去的，在这处处散发着古朴气息的湘西，浮躁的心绪能得到平抚。凤

凰的秀丽、王村的古朴、猛洞河激动人心的漂流以及那些古老的故事，是湘西令人徜徉其中而忘归的原因。特别是因沈从文而名扬四海的凤凰，更以古朴的民风，秀丽雅致的古城风貌让人顿生长居于此的念头。



凤凰古城全景 清澈的沱江从古城中流过。

准备与咨询

气候与游季

湘西年均气温 $15.8^{\circ}\text{C}\sim 16.9^{\circ}\text{C}$ ，降雨集中在4~6月。夏季不算太热，冬季不算太冷，一年四季皆可游览。

行在湘西

市内交通

吉首市内有众多电动三轮摩托载客，通常2~3元就可以到城内各个地方，方便且便宜。也有不少夏利车，不出城也就5元钱。

游在湘西

凤凰古城 ★★★★★

城内交通

1. 凤凰县城很小，一般不用坐车，绿色的士起步价3元，晚上10点后4元，环保电瓶车1元/人。

2. 在沈从文广场（即县广场）附近的“探路人”书店等地可租到自行车。价格15元左右，老板姓陈，有单车和双人车。

3. 由凤凰到南方长城、山江，板吉、黄丝桥古城、都罗寨、舒家塘、亭子关等地，人多的话可以从长途汽车站前广场包车前往，根据距离远近，每车在50~150元之间。📍大通票：248元，小通票138元（古城内景点）。小通票景点包括：沈从文故居、熊希龄清故居、杨家祠堂、沱江泛舟、古城博物馆（陈宝箴世家）、东门城楼、万寿宫、崇德堂、虹桥艺术楼9个景点。大通票是在小通票景点的基础上，再加奇梁洞（60元）、南方长城（45元）。

📍凤凰古城内住宿非常方便，旅店价格20~100元/晚。可住在沱江边的吊脚楼，那里能体会到真正的湘西风情。价格一般是10~50元。

凤凰城被很多人视为中国最美丽的小城，山不高而秀雅，水不深而清冽，楼阁掩映于群峰流水之间，玲珑秀丽，如一幅含蓄隽永的山水画。

凤凰古城分为古城景区、南华山景区、沙湾景区、奇梁洞景区和黄丝桥古城、南方长城六大景区，其中古城景区集中了凤凰大多数的古老建

筑，是凤凰城的核心游览区，值得细细品味。

旧城中有沈从文故居，一条青石板铺就的小巷，有沈老生平事迹展览，是一定得去的。

旧时有凤凰八景之说，分别是南华叠翠、兰径樵歌、山寺晨钟、东岭迎晖，龙潭渔火、梵阁回涛、溪桥夜月、奇峰挺秀，其中前三景在南华山，后五景在沙湾景区，有心的游者不妨一一看遍。

### 提醒 乘船注意

在凤凰城会有很多人问你坐不坐船游沱江，其实通票里已经包括了沱江泛舟，没有必要多花钱。并且私人的游船只能走沱江下游，看不到吊脚楼等主要的景色。



湘西新娘

### 沈从文故居 ★★★

提到凤凰古城就不得不提到一个人——沈从文，正是他的妙笔让这座荒僻而美丽的古城名闻天下，他本人也由此被誉为中国文坛的“乡土文学之父”，更被说成是“湘西人民情绪的表达者”。沈从文故居是一座火砖封砌的平房四

合院建筑，整座建筑古色古香，具有浓郁的湘西明清建筑特色，现陈列有沈老的遗墨、遗稿、遗物和遗像，是凤凰最吸引人的人文景观之一。



凤凰古城水门口老街 这条叫水门口的石板老街两旁有很多各式各样的手工艺品店，其中临着沱江这边以小饭馆居多，每天吃饭时间，街上弥散着诱人的香味。

### 岩板寨 ★★★★★

🚌吉首汽车南站1天1 班，约13:00 左右；也可搭前往凤凰的班车至三拱桥下，再拦乘前往禾库的车；从凤凰前往较方便。禾库至石板寨需徒步，逢集市日会有车。

凤凰县禾库镇的岩板寨（又名天星村、板吉闷）最具特色，一座座岩板房由青一色的坚硬石料堆垒而成，造型典雅、浑厚朴实。这种房屋依山而立，高低有致、密密匝匝地遍布整个坡岭，远远望去，恰似一幅美妙绝伦的水墨图画。

### 山江苗寨 ★★★★★

88元 🚌由凤凰汽车站乘往山江苗寨方向的中巴

又名总兵营，苗语称叭固，位于凤凰古城西

北20公里处有一个峡谷之中，是一个具有浓郁苗族生活气息的小山寨。至今保留着古老的苗家习俗：鲜丽夺目的苗族服饰，情调别致的拦门酒，风格独特的卡鼓、拦路歌、边边场，还有传统节日“四月八”的跳月跳花，“六月六”的山歌对唱。



九龙溪源头的流纱瀑布高216米，可能还是全世界最高的瀑布。

### 德夯风景区 ★★★★★

📍60元（跳歌晚会120元）🚌德夯位于吉首

西面20公里处，从吉首或张家界汽车站都有班车可达。从吉首到德夯大约为40分钟车程，一天有多班，5.5元/人。打的单程50元左右。

德夯自然风光秀美，有流沙瀑布、盘古峰、矮寨公路奇观、玉泉门风光等；民族风情浓郁，有苗家做客、拦门对歌、跳歌会、苗族鼓舞等苗家、土家传统歌舞风俗。

提醒 1. 矮寨 德夯矮寨非常有名，它是一个



典型的苗族村寨，湘渝公路最险的一段就经过这里。不过一两公里的路程，却绕了13个弯，上升高度五六百米还不止。

2. 流沙瀑布 流沙瀑布位于矮寨以西10公里，该瀑布的落差达216米，雄踞全国之冠。

3. 燕子峡瀑布群 流沙瀑布附近有燕子峡瀑布群，它位于德夯溪的尽头，由10道落差在200米左右的瀑布组成，雨季时瀑布群连成一片，宽约300米，景象蔚为壮观。

4. 雷公洞 德夯东北还有一个雷公洞，据说每当下大雨之前，洞口就会冒出缕缕白烟，神奇难以言说。

### 芙蓉镇 ★★★★★

芙蓉镇是去猛洞河的必经之路，从张家界乘旅游列车到达猛洞河车站后，芙蓉镇就在附近。1. 小镇口有一处壮观的瀑布，有太阳的日子，经常可以见到彩虹。镇上有几家旅店挨着瀑布，多冠以“观瀑楼”之类的名字，这些小店的住宿价格也就贵一些。

2. 芙蓉镇上住宿较贵，最便宜的也要200多元。最好住宿镇外，选择很多，一般30元/天。

芙蓉镇原名王村，是一座典型的湘西古镇，土家吊脚楼、青石板路随处可见。细雨中徜徉于此，会有特别的感受。电影《芙蓉镇》便是在此拍摄，因为这个缘故，王村改成了芙蓉镇。



芙蓉镇土家织锦 姑娘们的穿着虽然已经和汉人没有区别，但这织锦的手艺却还是祖辈们传下来的。

提醒 1. 豆腐店 古镇镇口有家米豆腐店，就是电影中的豆腐店，店主当然已经不是刘晓庆这个豆腐西施了，但店名却叫“刘晓庆米豆腐店”。

2. 铜柱 王村民俗风光馆内有一根中空铜柱，这便是有名的湘西溪州铜柱，是公元940年楚王马希范与溪州刺史彭士愁划分疆界的标志，今天成了研究湘西少数民族历史的重要文物。

猛洞河 ★★★★★

漂流168元； 平湖游82元。

从张家界乘坐7265 次火车可到猛洞河，票价4.5元。火车站就在芙蓉镇（王村古镇）附近；从芙蓉镇有到猛洞河漂流的班车，约1小时左右到达漂流处。另外，吉首汽车站有班车可直达。

猛洞河位于沅水上游酉水中段，是凤滩水电站建成后形成的高峡平湖。这里被人们赞美成“纳三峡之雄伟，集张家界之神奇，融漓江之


旖旎，怀西湖之温馨”。未免溢美，但的确值得一游。

提醒 1. 漂流 猛洞河漂流很刺激，且漂流沿途山美水美，无论如何得尝试一回。自哈尼宫至猴儿跳，有急流险滩108处，大小瀑布20处，有百里绝壁、十处瀑泉、百里画卷、十里洞天之称。漂流全程5个小时，只漂半程的话（从哈尼宫到牛路河大桥一段），需3个小时。

2. 小龙洞 猛洞河多达15个景点，其中以小龙洞最为奇特。

3. 鱼 猛洞河的水鲜有鲤鱼、桂鱼、河蚌、田螺等，十分美味。价格也便宜。

洗车河镇 ★★★★★

 龙山县城东南，吉首至洗车河每天1班；龙山开往洗车河的末班车为14：30，车程约需3小时，洗车河至龙山的早班车6：00，中午以后就没车了；永顺没有班车直达洗车河，自驾车者可走209国道行驶72公里到红岩溪，向西转入乡级公路，15公里可达洗车河。

这是猛西河与洗车河交汇处的一座古镇。建于乾隆年间的风雨桥及青石板铺就的东平街将小镇居民的祖传古屋连缀成洗车河畔一道美丽的风景。



洗车镇凉亭桥 凉亭桥建于清乾隆四十五年（1780年），两墩三跨横卧于洗车河上。

### 永顺老司城 ★★★★★

🚌位于永顺县城东30 里处的太平山麓，现属麻岔乡司城村，可从吉首汽车站乘车直达永顺县，再包车前往。

是湘西北土家族地区的一座土司古城，该城始建于宋，有近600年的昌盛时期。历代土司在这里建有东南西北城门、“潜王称帝”的内宫“金銮殿”和神秘莫测的地宫“紫金山”陵园，故有“坐在金銮殿，葬在紫金山”之傲言，又有“土司小朝廷”的盛名。

### 吃喝湘西

湘西菜是湘菜的一个重要分支。湘西菜擅长于制作各种山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉，口味侧重于咸香酸辣，常以柴炭作燃料；腌肉方法也十分特殊，大多腌后腊制。代表菜有：“红烧酸辣板栗烧菜心”、“湘西酸肉”、“炒血鸭”等。

土家火锅别具风味，从餐具、座位、菜品无

不如此，有机会一定亲自品尝。乾州鸭子火锅、龙山茅坪辣子鸡火锅是当地出名的火锅。

糯米粑粑、油粑粑、糖馓子是湘西土家、苗家最常见的街头小吃。

### 夜游湘西

湘西的夜生活不算发达，但电影院、台球厅、K T V、澡堂在各个县城都是能见到的。如果在吉首，则可到“好吃街”吃便宜又美味的小吃。

### 提醒 河灯

沱江边晚上有很多卖河灯的，据说放河灯可以许愿，会有很多的小孩子缠着你买灯。

### 购物湘西

苗族的剪纸、银饰；土家的织锦；凤凰的蜡染、蓝印花布是湘西有名的工艺品，且多手工制作，古色古香，搁在家中作为装饰是极好的物品。

湘西枞菌、湘西野生猕猴桃、古丈毛尖、古丈板栗、龙山大头菜等是湘西有名的土产，味美不说，价格也很便宜，不妨多买一些。

### 提醒 赶集

不赶场集不算到过湘西。凤凰境内的腊尔山、禾库、山江皆是苗族集市，聚集了来自贵州、重庆及湘西各地苗寨的大小商贩，可谓“两省一市赶一场”。物品之丰富，价格之便宜，手

工艺品之精湛称得上是所有集场中数一数二的，还能看到盛装的苗族妇女。腊尔山逢阴历二、七，山江逢阴历三、八，禾库逢阴历一、六赶集。

# 南岳衡山

区号 0734

邮编 421000

南岳衡山快速攻略

游线1 A 线：祝圣寺→南岳大庙→（乘车上山）半山亭→南天门→祝融峰→高台寺→藏经殿

B 线：南岳庙→南天门→上封寺→祝融峰→藏经殿→福严寺→南台寺

感觉南岳衡山

香客 前来南岳烧香拜佛的香客之多难以想象，等到从农历七月初一到十五，只能用人山人海来形容了。香客与普通游人的区别在

于“红”，或身着红背心，或肩背红挎包，或手持红手帕，总之要红。庙会节日期间红色队伍之壮观为南岳一新景观。

提醒 佛道并存

南岳衡山佛道教同居一山，共存一庙之特色，为中国名山一绝。


准备与咨询

气候与游季

衡山地区因为海拔原因，山上与山下的温差较大，山下暑热，山巅寒冷，历来有衡山“三层天”的说法，“三层天”分别为：山麓至玉板桥、玉板桥至半山亭、半山亭至祝融峰，越往上气温越低。春天多雨，夏季不热，冬季不冷，山

中一年有一大半时间处于云遮雾罩之中。

## 游在南岳衡山

 衡阳市南岳区南岳镇。祝融路107 国道路口的牌坊为景区入口，进山有正门、白龙瀑、西岭三个售票入口。

南岳衡山有“寿岳”之称，所谓“寿比南山”就出自这里。衡山景区共有大小山峰72座，逶迤800 里，主峰祝融峰海拔1290米。景区内处处是茂林修竹，奇花异草，自然景观十分秀丽，因而又有“南岳独秀”的美称。

### 提醒 旅游提示

1. 进山门票100元。

2. 索道全程71元。

3. 旅游专线车：在沿线各景点停靠，可以在各个旅游景点下车参观，参观后再换乘任意一辆相同行驶方向的旅游专线车继续参观其他景点。

### 旅游专线车运营时间：

康家垅站：4：00～16：00，南天门站：最晚18：00 下山。

4. 凭进山门票免费获取1张最新版的衡山导游图，标示比较详细。深山内存在风险，地图上部分小路，在没有向导带领下，不要轻易尝试。

5. 在半山亭可以选择乘坐旅游专线车或索道，两条线路都是前往南天门站。索道8：00～18：30，专线车到康家垅门票处票价70元。



衡山山门



高9.9米，重56 吨的中华万寿大鼎。

### 南岳大庙 ★★★★★

👤50元 🚗南岳庙位于南岳镇北街，很方便前往。

始建于唐代初年的南岳庙是我国南方最大的宫殿式古建筑群，主体建筑共分九进，南岳大庙是一件兼具历史意义和艺术价值的珍品，其规模之宏大，建筑之精美，结构之完整，布局之周密，实属罕见。

提醒 1. 南岳四绝 祝融峰之高、藏经阁之秀、方广寺之深、水帘洞之奇被称为南岳四绝。

2. 南岳道观 南岳庙内东侧有8个道观，西侧有8个佛寺，以示南岳佛道平等并存。很有意思。

### 藏经殿 ★★★

藏经殿位于祥光峰下，距离南岳区10公里。可步行前往，3小时左右。

有这样的说法“不到藏经阁，不知南岳秀”，绿野无垠的林海、红墙碧瓦、雕梁画栋的殿堂经阁，或许这就是“藏经殿之秀”的来历。藏经阁之秀被列为南岳四绝之一。



衡山松

### 方广寺 ★★★

🚌从南岳区往方广寺有两条路，一条是至西岭后，越西岭至后山马迹桥，走公路到方广寺；再就是由西岭沿山路直行，此路比较难走。

以深邃幽雅著称的方广寺位于莲花峰下，这里古木森森，银泉淙淙，周围八座山峰如莲花花瓣，方广寺就是莲心。方广寺附近多珍稀树种，如红豆杉、银雀、香果树，其中有一株娑罗树，生长在岩上石缝中，已有数百年树龄。

### 水帘洞 ★★★

👤30元（含1元保险）

🚌南岳大庙后坪有到水帘洞的巴士，票价5

元/人。


水帘洞坐落在紫盖峰下，人称“紫盖仙洞”。水帘洞夹在吐雾、香炉两峰之间，其水由紫盖峰分支而来，经山涧汇入石洞，石洞宽仅二、三丈，却是深不可测，水满溢出，形成二十余丈高的飞瀑奇观。

### 祝融峰 ★★★★★

祝融峰海拔1290米，为南岳最高峰。这里是登高览胜的好去处。若游衡山，体力允许的情况下，尽力登顶，体会“一览众山小”的豪情。

祝融峰顶有祝融殿，因山高风大，建筑是以花岗岩砌墙，铁瓦为顶，殿宇凌风傲雪，巍然屹立于顶峰巨石之上，颇为壮观。殿后有望月台，是一块高耸的山岩，上有古老石刻，字迹仍清晰可辨。

### 龙凤溪 ★★★★★

山上的公交车都只能分段坐，进山售票处到半山亭往返26元，半山亭至南天门往返24元，南天门至祝融峰往返10元。

一条充满神奇色彩的溪流，十里长溪大部分穿流在原始森林之间，最高一处瀑布落差达260米，比黄果树瀑布还高，主要景点有龙凤潭、一线天等。

### 吃喝南岳衡山

作为佛教名山的南岳，菜肴自然以素食为

主。南岳斋宴的主要原料有湘莲、菌类、竹笋、红白萝卜等，都是当地的山珍。衡山素餐就算不尝，光是听听菜名都是一种学问：一品香、二度梅、三鲜汤、四季清、五灯会、六子莲、七层楼、八大碗、九如意、十样景等，菜式更是别致有度：吉祥如意、冰清玉洁、四大皆空。

### 购物南岳衡山

云雾茶是衡山的特产。南岳雁南是南岳另一项有名的特产。此外，盖牌瓷器也是南岳特产中另一样值得考虑购买的特产。

# 怀化

区号 0745

邮编 418000

怀化快速攻略

游线1 抗日受降纪念馆→黔城→洪江古商城

游线2 芋头古寨→皇都侗文化村→回龙桥

感觉怀化

被称为西部“桥头堡”的怀化，是连接川渝黔滇与其他各城市的必经之地，同时，这里也成为西部打工者聚集的重要城市之一。近年来，凭借着沈从文笔下所写的几处古老县城及洪江、通道旅游的日渐兴起，怀化已越来越多的旅游爱好者所注意。





皇都侗族文化村新寨及风雨桥 普济桥设于村口路旁的坪坦河

上，是进出新寨的唯一通道。

游在怀化

抗日受降纪念馆★★★★

 20元（学生凭证半价）


 可先在怀化火车站乘公交车直达汽车西

站，那里有直达芷江县城的巴士，快巴10元，中

巴8元，8小时左右可达。


“ 八年烽火起芦沟，一纸降书出芷江”，当年侵华日军正是在这里接受投降命令，并与中方代表何应钦签署了备忘录。纪念馆包括受降纪念坊、受降大院（受降会场、陆军总司令部、何应钦办公室）、展览馆，受降纪念坊为四柱三拱门式牌坊建筑，上嵌沅州石匾额，刻有蒋中正、李宗仁、何应钦、孙科等人题词。


### 黔城 ★★★★★

怀化有直达黔城的火车，或在怀化汽车南站乘车直达。

你也许不知道黔城，却一定对“一片冰心在玉壶”不陌生，黔城即当年王昌龄左迁所至的“龙标”，如今“ 七绝圣手”早已远去，送别的古道却仍在脚下，镇内的芙蓉楼、南正街、赤峰塔、中正门、宝山书院碑和文庙遗迹亦值得前往观瞻。

### 洪江古商城 ★★★

120元，运气好的话晚上可以不买门票溜进去。

从怀化转乘火车至黔城下，再乘直达洪江区的汽车，行程约20分钟。也可从怀化汽车南站乘直达洪江的汽车，行程约2个半小时，车资约需15元。

这是一座拥有500 多年历史，却因改成民居

而久被忽略的古商城，旧称“小南京”。青石古巷在380 多栋保存完好的明、清时期古建筑中蜿蜒交错。众多的宫、殿、祠、庙以及上百个作坊、近千家店铺，各显神奇，恰似一幅直观反映明清时期社会市井全貌的“清明上河图”。

2002~2010年，洪江分阶段对古商城进行修建，以恢复洪江古商城的历史情韵。



洪江古商城的太平宫

### 芋头古寨 ★★★★★

🚌位于通道县双江镇，可在怀化汽车西站乘车直达通道，再包车前往古寨。

寨前有建于清光绪七年的塘坪桥和塘头桥，气势巍峨，古朴庄重。走在寨外一条已有数百年历史的青石古道上，仰头望去，可见50 多栋吊脚楼依山耸立，鳞次栉比，气势磅礴。群屋之间，一座历时200 多年、方形九檐尖顶的鼓楼高高矗立，鼓楼悬空贴岩而建，却不用一钉一铆，堪称一绝。



芋头古寨



黔城，踩缝纫机的老妇人。

### 皇都侗文化村 ★★★

🚌位于通道县黄土乡，距双江镇10公里，与芋头寨相邻，可作一线游。

由头寨、尾寨、盘寨和新寨组成，除了体现着浓郁南侗风情的花桥、鼓楼、凉亭与村寨外，这里还留下了许多古夜郎国的神奇传说。

### 回龙桥 ★★★

🚌位于通道县黄土乡到平坦乡的路边，可去皇都作一线游。

回龙桥始建时间不详，长达80米，宽达4米，全用卯榫合成，桥上耸立着3座宝塔式楼阁，顶端雕有铜鸟，嘴内安有簧片，迎风而鸣，是为奇观。整座桥横跨平坦河东西两岸，远远望去，如彩龙卧波，极为壮观。


提醒 同程游


竿头寨、皇都、回龙桥可作一线游览。通道县城有发往各地的客运车。


吃喝怀化

芷江鸭、洪江血粑鸭以及通道侗家腌肉是你不可不尝的美食，如果正当时节，还可以吃到靖州木洞的杨梅，个大汁多核小，绝非其他地方的杨梅可比。

人民公社食堂 大厅里挂着毛主席像，服务员穿的也是红卫兵的衣装，这家饭店的装修布置让你一下就能回到50、60年代。口味鹅、洪江鸭、过桥排骨都是这里的美味，只是有些口味会比较辣。

 人均100元

 舞水路1号（纺织品市场旁）

 0745-2265720

购物怀化

安江香柚、黔阳冰糖橙及境内的雪峰乌骨鸡、靖州血橙、木洞杨梅都是当地有名的特产。

住在怀化

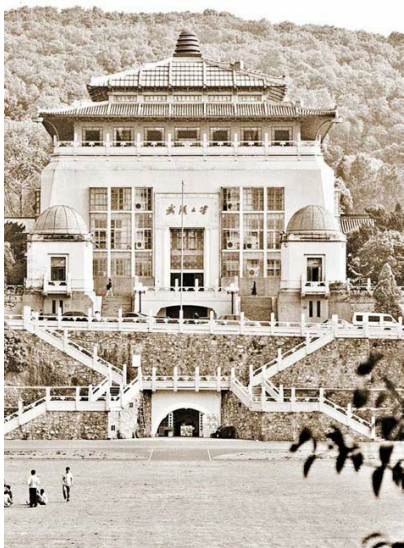
怀化市及各县城均有宾馆和各类招待所，在怀化市建议住在火车站及鹤洲路一带的正规宾馆，以确保安全。洪江有洪江宾馆，芷江有芷园宾馆，条件还算可以。

怀荣宾馆

¥ 豪华标准间198元

📍 鹤城区迎丰西路148号

☎ 0745-2209000



# 湖北

自助游：

西北线：奇异之旅

武汉→十堰→神农架→武当山

西线：三峡之旅

武汉→宜昌→秭归此游线详见本书“重庆—三峡”一节。

武广高铁之旅

武汉→咸宁→赤壁→岳阳→长沙→衡阳→韶关→广州

汉宜高铁之旅

武汉→天门→荆州→枝江→宜昌

自驾游：

探寻中国楚文化：长沙→常德→澧县→张公庙→刘家场→宜都→宜昌→兴山→神农架→房县→十堰市→武当山→襄樊→枣阳→安陆→云梦→孝感→武汉

感受大自然的神奇：武汉→孝感→云梦→安陆→随州→枣阳→襄樊→武当山→十堰市→房县→神农架



襄樊—十堰	194 公里
十堰—房县(神农架)	103 公里
汉口—黄石	43 公里
武昌—赤壁	70 公里
武昌—随州	211 公里
武昌—襄樊	370 公里
武汉—黄石	70 公里
赤壁—洪湖	58 公里
襄樊—房县	218 公里

注：宜昌地区部分景点详见“重庆—三峡”一节。

湖北省景点交通示意图

# 武汉

区号 027

邮编 430000

武汉快速攻略

一日游 磨山风景区→黄鹤楼→古琴台

二日游

游线1 磨山风景区→湖北省博物馆→武汉辛亥革命武昌起义纪念馆→黄鹤楼

游线2 龟山电视塔→古琴台→晴川阁→归元

禅寺→武汉动物园

市郊

一日游 市内→新洲道观河风景区→市内

二日游

游线1 市内→黄陂县木兰山风景区

游线2 木兰山风景区→黄陂县木兰湖旅游区

→市内

特色游

古迹游 古琴台→晴川阁→黄鹤楼→长春观

→宝通禅寺→湖北省博物馆

风情游 武汉大学→楚城→楚市→离骚碑→

楚天台→行吟阁→屈原纪念馆→湖北省博物馆

礼佛游 九峰山正觉寺→洪山宝通寺→龙山

莲溪寺→汉阳归元寺→汉口古德寺→新洲报恩寺

购物游 洪山广场→司门口→汉正街→武汉

广场→中山大道→江汉路



武汉长江夜景

## 感觉武汉

大武汉 一直以来，中国只有两个城市敢称得上“大”字：“大上海”和“大武汉”，一个“大武汉”承载了多少曾经的辉煌。如今，这个“大”字增添了更多的意义。汉江在这里流入长江，处于丁字口的武昌、汉口、汉阳三镇组成了武汉，面积可谓是“大”。南北的人流在这里集中、流散，南北文化也在这里碰撞、交融。这里没有独在异乡的孤独，有的是蓬门待客的热情，因此“大”又可以说是一种兼容并包的胸怀。

火炉 火炉城市清单虽然在近几年遭遇“洗牌”风波，但昔日“炉魁”仍然酷暑闷热。究竟是不是所标榜的最高温不超过 $36^{\circ}\text{C}$ ，还是去当地感受一下比较好。

过早 在武汉话里“过早”就是吃早饭的意思，武汉人有在外面吃早饭的习惯。于是，大街小巷里一大早就有冒着热气腾腾的早点摊，四季美的汤包、老通城的豆皮、蔡林记的热干



几天温度在40℃以上，并且昼夜温差小。此时来武汉旅游，应作好充分的防晒准备，如果对自己耐热有信心，不妨来此感受一下，绝对不虚此行，因为武汉的夏季才最有特色。相对来说，春秋两季来武汉旅游较好，但春季应备好雨具，秋季应备些御寒衣物。

## 行在武汉

### 市内交通



武汉被长江大桥、长江二桥、白沙洲长江大桥、军山长江大桥以及江汉一桥、二桥、三桥、四桥连接起来，加上天兴洲大桥、阳逻长江公路大桥和市内的各公路桥，使武汉三镇、长江两岸之间交通十分便利。

### 旅游专线车



武汉有4 字头的市内一日游公交车，实行两种票制：普票上车2元，一票到底；通票5元，当天内可在本线路任何一站上下车。冬夏冷暖空调开放，不再加价。长假期间车上还备有导游人员。另外还有市郊旅游1、2、3、4路专线车。

### 市郊旅游专线



1路专线：武汉港→黄陂木兰山风景区→木兰湖旅游度假区。

16元 首车：9：30



2路专线：武汉港→武汉现代蔬菜园→新洲道观河风景区。

 18元  首车：9：30

3路专线：武汉港→蔡甸野生动物园。

 12元  首车：9：30

4路专线：武汉港→武汉民族文化村→华泰山庄汤逊湖度假村→江夏龙泉山风景区。

 10元  首车：9：30


出租车

武汉的出租车有两种车型，雪铁龙爱丽舍车型起步价6元/2公里，超出部分1.4元/公里，另外每次加收1.5元燃料附加费；雪铁龙凯旋车型，起步价8元/2公里，超出部分1.6元/公里，每次加收燃料附加费1.6元。

提醒 1. 过路费 除了天河机场乘车要交高速公路费外，市内无其他过路费。2. 宰客 火车站旁的出租车多宰客。

轮渡

轮渡轮渡江轮可以说是武汉的一大特色。坐船不仅是往返长江两岸的交通工具，也是观赏武汉沿江风景的绝好机会。

 1.5元，20：00以后5元。

提醒 轮渡码头

最方便的轮渡码头在汉口的武汉关和武昌的中华路，它们分别联结武汉的两大购物环境——江汉路和司门口。

轻轨和地铁


武汉已开通轨道交通1号线一、二期工程，从东西湖区东吴大道到江岸区堤角，全长28.8公里，按区间收费：1~6个区间1.5元，7~9个区间2元，10~12个区间2.5元，13~15个区间3元；之后每4个区间增长0.5元，最高票价4元。

游在武汉

黄鹤楼公园 ★★★★★

80元 乘坐市内公交车至司门口或阅马场

下车，均可以步行到达黄鹤楼。各路经长江大桥的公交车均可达。

027-88877330

位于武昌蛇山上的黄鹤楼为“江南三大名楼”之一，该楼始建于三国时期吴黄武二年（公元223年），传说是为了军事目的而建。历代文人墨客到此游览，留下不少脍炙人口的诗篇。其中以崔颢“昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼”成为千古绝唱，令其名声大震。黄鹤楼公园由南楼、白云阁、毛泽东词亭、搁笔亭、千禧吉祥钟、鹅碑亭、岳武穆遗像亭、胜像宝塔、石牌坊、诗碑郎、黄鹤归来铜雕及陈友谅墓等景点组成。不登此楼可以说不算真正到过武汉。



黄鹤楼 巍峨耸立于武昌蛇山的黄鹤楼，享有“天下绝景”的盛誉，为“江南三大名楼”之一。/ts}

提醒 1. 登高望远 登黄鹤楼可极目楚天，观大江东去，看一桥飞驾，南北天堑变通途的雄浑气势。还可以看到武汉长江两岸经济发展的蓬勃之势。

2. 乱收费 在黄鹤楼公园基本上什么都是收费的，如藏民俗或撞钟之类，有乱收费之嫌，因此对于不必要的开支或者明显的诱惑不要轻易尝试。

东湖风景区 ★★★★★

🌿听涛景区免费；磨山楚城40元；落雁景区

10元；马鞍山城市森林保护区10元。🚌直达东湖磨山景区的公交车有515、36、402、401、413

路；直达东湖听涛景区的公交车有8路电车、14、102、537、5 7 8 、6 0 5 、7 0 1 、7 1 2 、411、108路。



🕒7:00~19:00


来武汉旅游，东湖是必到之处。亲身体会一下，为什么这里是毛泽东在解放后除中南海外居住时间最长的地方。东湖湖面辽阔，加上沿湖陆地风景区，面积达80 余平方公里，是中国最大的城中湖。东湖湖岸曲折，港汊交错，包括六个游览区，即听涛区、磨山区、落雁区、珞洪区，以及还未完全建成的白马区和吹笛区。


提醒 1. 东湖名吃 畅游东湖以后你可以在长天楼、人民餐厅、听涛酒家等宾馆和餐饮享受美味佳肴，在这里你可以品尝到东湖的名吃名点。其中有茅台武昌鱼、橘颂饼等数十种美味佳肴。

2. 东湖樱花园 在磨山景区里。这是与日本泓前、美国华盛顿齐名的世界三大赏樱胜地之一。来武汉看樱花最好的时间是3月下旬。

湖北省博物馆★★★★★

 免票（看编钟表演另收15元） 旅游一号线可将湖北省博物馆与东湖的游览安排在同一个行程中，这两个地方只相差一两站地。

 027-86783171

 9：00～15：30

再现楚文化精粹的地方。地处东湖之滨，收藏了20 多万件历史文物，举世闻名的曾侯乙编钟、越王勾践剑和吴王夫差矛等珍贵文物都是其中的精品。

武汉辛亥革命武昌起义纪念馆（红楼）

★★★

🆓免费。每30分钟免费派发35张票，但必须登记个人信息。🚌公交541、542、706路。

享誉中外的“武昌起义”就是在这里爆发的。虽然四周现代化的建筑和这里古旧的房子很不相称，但“辛亥革命第一枪”的名声仍让人肃然起敬。每年的10月10日是辛亥革命纪念日，一般会举办图片展览、敬献花圈等纪念活动。



武汉长江大桥

提醒 1. 正门右前方走下去，过了马路有一个叫首义园的小吃街，那里汇集了所有武汉的小吃。

2. 这里已经离黄鹤楼和长江大桥很近了，只要沿着主干道一直往江边走就能看到。

归元禅寺 ★★★★★

🆓平时10元，周末20元。

🚌45路、707路、市内旅游专线1路等。

🕒7:30~18:00

武汉佛教“四大丛林”之一，系禅宗寺院。归元寺开山祖是白光、主峰两位俗家同胞兄弟，建于1658年（公元清顺治十五年），基址在明代汉阳诗人王章甫的“王氏葵园”的翠微峰下的风景区，至今已有三百多年的历史。归元寺分为东、西、南、北、中五个院落，占地两万平方米，现存殿堂楼阁二十八栋，整个平面布局呈袈裟形状，这是它在建筑布局上与其他佛寺的主要区别。归元寺铭牌为全国罕见直匾，堪称“丛林一奇”。





武汉辛亥革命武昌起义纪念馆 因旧址红墙红瓦被称为“红楼”。


**提醒** 1. 罗汉 归元寺内有造型各异的罗汉500尊。按自己的岁数数罗汉，数到那一个可记下号码，到堂外解签处花3元钱可请到罗汉图一副。


2. 素餐 归元寺的素餐相当有名，东坡饼、什锦包被称作归元寺素点“二美”。素火腿、珍珠口蘑、银耳甜羹、炸素鸡卷等素菜都广受游客好评。

3. 凭票领香 归元寺外有小贩兜售香烛，请不要购买，寺内不允许香客带香烛入寺，可凭门票领佛香3支。

古琴台 ★★★



15元 乘公汽5、6、13、42、524路、市内旅游专线1路。


027-84843543

8：30～18：00

古琴台，又名伯牙台，位于汉阳龟山西麓，月湖东畔，是为了纪念俞伯牙弹琴遇知音钟子期而修建的纪念性建筑。古琴台始建于北宋，历代毁建多次。现在的主体建筑为单檐歇山顶，前加抱厦式殿堂，堂前汉白玉方形石台，传为伯牙抚琴处。“琴台”二字传为北宋书法家米芾手迹，台壁上镶嵌有“伯牙摔琴谢知音”的故事浮雕生动逼真。整个建筑群精巧雅致，保留了当年古建筑的风貌。

木兰天池 ★★★★★

60元 从武汉新华路长途客运站乘直达景区的中巴车，车费约15元/人。

027-61518928

木兰天池由飞瀑、溪潭、怪石、奇木等构成的自然景观达200多处，其中游人可通达的景观有40多处。在自然景观中，最为有名的是天池峡谷中的“上八潭”、“下三潭”、大瀑布、喋血

溪等。这里的风光特点与九寨沟、庐山有诸多相似之处。

传说此地为木兰将军外婆家，有关木兰的故事娓娓动人，丰富多彩。

提醒 1. 农家饭 如有兴趣，可到当地人家品尝农家饭。

2. 租车游 从木兰天池没有巴士到木兰湖风景区，如安排两天自助游，可租车前往木兰湖，租车费约50元（面的可乘坐5~6人）。木兰湖边有酒店住宿，价格100~300元不等，木兰湖上有太阳岛、八仙岛别墅区，每间房约500元/天。


3. 游船 木兰湖上有游船，若到景区内吃农家饭则可免费乘坐。

4. 黑商贩 在位于木兰大天池的脚下（靠近水渠边）至天池商亭，沿途有一群商贩蛮缠的拉生意，请不要理睬。

一句话推荐景点

武汉长江大桥

整座大桥异常雄伟，上层是公路，下层是铁路，两列火车可同时对开，万吨巨轮也能通行无阻。底层有电梯可直达公路桥面，站在桥上可以全览武汉三镇，气势非常豪迈。

乘10、61、64路公交或电车1、4路可达。


汉口江滩

汉口江滩广场现在已经建设完毕，成为世界

上最大广场，临近的汉口江滩与武汉长江大桥，龟山电视塔一起交相辉映，夜景尤为迷人，强烈推荐。


### 中山公园

中山公园位于汉口解放大道中段，为纪念孙中山先生而命名为“汉口中山公园”。公园内的游乐区是湖北省最大的青少年游乐中心。

 乘公交1、2、63、505、508、703、718、802 等路在中山公园站下即是。

### 龟山电视塔

我国第一座具有综合旅游服务功能的钢筋混凝土结构的广播电视发射塔，塔高221.2米，海拔标高311.4米，曾有“亚洲桅杆”之称。

 乘公交10、61、64，电车1、4路，市内旅游专线1路均可到达。

### 吃喝武汉

武汉地处长江中下游平原地区，物产丰富，饮食文化受南北影响，使汉派饮食包容了各地的特性。无论是武汉的超大型餐饮酒楼还是烹饪小店乃至路边摊大排挡，都能烧出叫座又叫好的美食，并且都好吃不贵。武汉菜肴以荆楚大地纵横交错的河港湖泊中的丰富水产，以及绵亘起伏的山地丘陵提供的种类繁多的山珍野味为原料，既迎合了追求返璞归真和天然绿色的现代食尚，又以平民的价格广受青睐而得以流传。除此之外，

品种繁多的小吃也是楚文化中不可或缺的重要部分。

汉口的吉庆街上，都是一家家的大排挡，很有武汉特色，而且离江汉路步行街和江滩公园很近，吃过饭后去逛逛街、看看江景也不错。



干鱼

### 特色小吃

武汉的小吃文化特别丰富，以早餐为例，就有热干面、糊汤粉、豆皮、面窝、烧梅、锅贴、油条等数十种类型，每一种都独具风味，而且由于长久形成的生活习惯，武汉人大多都在外面吃早点，他们称为“过早”，热热乎乎精神饱满地开始新的一天。

### 推荐食街

**吉庆街** “户部巷过早，吉庆街宵夜”，池莉的《生活秀》让所有人都知道了这个最能体现武汉市井文化的地方。白天的吉庆街就是一条普通安静的小街，冷清而沉寂，一到晚上就热闹起来了，一路的排档、餐馆，加上艺人街头助兴，每家的生意都红红火火。

**户部巷** 这里的早点够老，够味道。有石婆

婆的热干面、徐嫂的鲜鱼糊汤粉、万氏夫妇的米酒等30多种特色小吃，是吃武汉小吃必去的地方。现在两边的老房子已经拆了，建了仿古新楼，路也拓宽了不少，但已经找不到老武汉人们一大早挤在这里吃早点的感觉了。

**提醒** 1. 如果从有编钟的牌坊进去，右手边有个小吃街，别以为那里有什么老字号。要往前走150米左右，左手边有条小巷子进去，石婆婆和徐嫂都在那里。

2. 吃汤包的时候，要先轻轻咬破汤包的表皮，慢慢吸尽里面的汤汁，然后再吃汤包的面皮和肉馅。只有这样才能真正领略到小笼汤包的特有滋味。

### 传统美食

武汉餐饮菜肴众多，最出名的菜式当属清蒸武昌鱼了，毛主席诗词成就了它的声名，它的确名副其实，肥美细嫩的鳊鱼，辅以火腿、冬菇、冬笋和鸡汤等清蒸以后，再在鱼上缀以红、黄、绿各色菜丝，看上去五彩缤纷，其汤质鲜香，回味长久。而最有武汉地方风味的就是排骨煨藕汤，作为一道家常菜，其丰富的营养和乡土气使其成为武汉人居家过日子的桌上常客。

### 推荐餐馆

三五醇欧洲花园酒店 武汉餐饮界的楷模，装潢华丽，环境非凡。到此吃饭可谓是一种享

受，其名菜品种很多，如酥炸石丁鱼、卤水皮蛋烧财鱼、利香驴肉火锅、干炒野兔、白烩银雪鱼等。

📍 汉口新华下路5号

☎ 027-85774678

**湖锦酒楼** 在汉口三阳路和武昌八一路都有店面的湖锦酒楼，是江城著名的餐饮酒店。其名菜有筒子骨汤、发丝牛百叶、白灼香螺、风味腊鹅、蒜茸蒸鲍鱼仔、香炸吉列虾等。

📍 江汉区新华下路特5号

☎ 027-85798088/82711668

**艳阳天平价美食广场** 在武汉三镇都有店面的艳阳天酒楼，可以说是武汉餐饮界的超级航母，能够同时容纳上千人同时就餐的经营面积，显示出一种霸气。其菜肴精而不贵，是江城普通老百姓打牙祭的首选，有{左（鱼）右（回）}鱼大王的美称，特色菜肴有豆渣巴烧江鲢、红烧{左（鱼）右（回）}鱼、酱烧灯笼茄、金牌烧墨鱼、辣子鹌鹑、香煎武昌鱼、香式土匪鸡、蟹黄豆腐等。

**宝丰路总店**

📍 汉口解放大道宝丰路185号 ☎ 027-

83779588

**彭刘杨路分店**

📍 武昌彭刘杨路268号

**提醒 1. 同类酒店** 武汉像上述同类型的餐饮酒店还有小蓝鲸美食广场、太子酒楼、醉江月酒楼等几家，规模有大有小，但菜式多样，很有韵味，而且均不算太贵。

**2. 吃饭提前到** 武汉餐饮业相当发达，而且武汉人特别爱下馆子，所有一到吃饭时间，这些酒店基本爆满，要拿号排队等待，因此外地游客可提前一点到达，以免等待。

### 特色食品

武汉的烧烤和炒菜是夜生活的主角。一句话来说，只要你想到的它都能烤出来，并且是辣的，其中尤以烤鱼、烤臭豆腐、烤玉米最为美味。武汉烧烤业以武昌余家头、洪山虎泉和汉口车站路为最。

精武路的鸭脖子已是汉货精品，晚上在武汉三镇的夜市到处可见，十分的辣，外地游客要有准备。鸭脖子已经成为一种品牌，销售到北京、上海等全国各个城市。吉庆街的夜市是武汉最火的，但菜价较贵，外地人去谨防挨宰。

### 夜游武汉

武汉外滩的酒吧和咖啡厅很多，闹中取静完全可以满足游人的要求。武汉有保成路、中华路等夜市摊位，它们是小商品零售市场，在此可购买称心如意的小商品，价格便宜，适合喜欢逛街

和擅长侃价的买家。


武汉的洪山广场、西北湖广场、红楼广场、武展广场都是晚上休闲娱乐，老人们聊天纳凉的好去处。江汉路步行街无论白天黑夜都是人头攒动，其间有很多时尚商铺、娱乐场所，来此购物休闲的人们都自得其乐。


### 提醒 汉正街

如果你想去逛逛街，汉口有不少繁华的商业路段，像汉正街、大夹街、六渡桥等地都是商家集中的街区，特别是汉正街，这是一条在全国都有名的商业街。


### 夜游长江旅游专线


#### 味福号豪华旅游船

 70元 / 人

 汉阳晴川码头 19:40~21:10 ; 汉口粤汉码头20:00~21:10。

#### 新鑫号旅游船

 50元 / 人

 汉阳晴川码头 19:40~21:00 ; 汉口粤汉码头20:00~21:30。

### 购物武汉

武汉的商业区集中在汉口解放大道和中山大道，这里有武汉广场、世贸广场、SO GO以及王府井百货和新民众乐园等地。

### 推荐购物

**武汉广场** 武汉广场购物中心是中国中南部地区单体规模最大，集购物、娱乐、餐饮、商务、休闲于一体的豪华型购物中心。

**新民众乐园** 位于中山大道的新民众乐园是江城青年男女云集的地方，其集合了娱乐、美食、服饰，摄影、美容以及流行元素的一切，因此在武汉人气最旺。

**汉正街** 说起在武汉购物，外地人最先想到的恐怕就是汉正街了。作为全国有名的小商品集散地，汉正街通常都是卖些小商品，比如衣服、丝袜、手表、玩具什么的，而且以价格实惠著称。



**江汉路** 武汉最繁华的路段之一，许多专卖店云集于此。

### 住在武汉

武汉市的住宿服务业较为发达，宾馆、酒店随处可见，香格里拉等知名酒店在武汉均有分店。可供广大自助旅游者住宿的低档宾馆、招待所也不少。

### 武汉周边游

#### 道观河风景区 ★★★

30元 在武汉港有2路专线直达新洲道观河风景区，9：00 开班，票价18元。也可在此乘长途汽车到新洲，到达后转乘当地旅游车到达道观河风景区。可讲价。


☎027-89530635

风景区内有一湖、二洞、三寺、三潭、四泉、六岩、十溪、七十二峰等名胜古迹，包括报恩禅寺、紫霞寺、避暑山庄、曲廊亭等。将军山主峰海拔675米，是武汉山峦最高峰，现被列为国家级森林公园。道观河水库水面宽阔，乘船游览，湖光山色，美不胜收。

**提醒** 1. 宝玉石博物馆 区内有世界宝玉石博览馆值得一观，如不感兴趣，也可以乘坐汽船在道观河上驰骋一番，十分好玩。


2. 汪集鸡汤 新洲的汪集鸡汤在武汉非常出名，15元一盅让你感受到浓浓的乡土情，游人来此一定要试试。

### 素山寺森林公园★★★★

可从汉口新华路乘车到黄陂区石门乡向阳村，然后步行进入森林公园。

素山寺森林公园位于武汉黄陂区石门乡境内。公园内群山连绵，沟壑纵横，山势陡峭，峰秀谷幽，水光山色，宛然如画。这里冬无严寒夏无酷暑，气候宜人，被誉为武汉的西双版纳，是武汉的后花园。


### 龙泉山风景区 ★★★

乘市郊旅游专线车。武昌傅家坡长途汽车站和汉口武汉港每天早8:00 均有车发往。

位于武汉江夏区境内，距武汉市东郊21公


里。景区两条山脉自西向东连绵9公里，形成7.6平方公里的幽谷风光带。被历代隐逸之士称为“世外桃源”，风景秀丽宜人。

### 青龙山森林公园★★★★

从武昌火车站乘901、168路公交直达纸坊转1路公交直达公园大门；或从金口乘5路公交直达。


青龙山国家级森林公园位于武汉市城区以南19公里处的江夏区纸坊街附近。一条起伏连绵、松杉叠翠、林海茫茫酷似马鞍形的绿色山体，把纸坊三面环抱其中，成为一道绿色的天然屏障。


### 荆州古城 ★★★★★

乘18、16路公共汽车可到东门、新北门，12、15路可到新南门。

相传为三国时关羽所建，登临城楼，古城风貌一览无余。古城东门有“江陵碑林”，古碑文及书法爱好者可前往一观。

### 提醒 古迹顺道游

保存着著名的西汉古尸的荆州博物馆以及楚纪南故城也值得顺道一游。荆州博物馆20元

1、14、19路可达博物馆，20路可达楚纪南故城。

恩施

区号 0718

邮编 445000

## 恩施快速攻略

主要景点多在恩施市、利川市境内，但一般以自治州首府恩施市作为旅游中转站。景点之间多为山路，且相隔甚远，几乎游每处景点都需一天时间。游客可根据时间自行选择安排。

## 感觉恩施

恩施全称恩施土家族苗族自治州，位于湖北省西南端的崇山峻岭之中。恩施有保存最为完好的土家山寨，至今仍居住着500 多户土家山民，土家族的吊脚楼、侗乡的风雨桥、7月的女儿会、耕耘时的薅草锣鼓、葬礼时跳的撒尔荷、庆典时跳的摆手舞，则是恩施独具一格的土家族等少数民族风情。恩施夏无酷暑，冬少严寒，雾多，雨量充沛。因此，前往恩施旅游最好避开雨季。

## 行在恩施

### 区内交通

恩施的出租车便宜，起步价3元/2公里，超过后每公里加收0.5元，车型大多是富康和夏利。满街都是“单轮”，只要是在城区范围之内，一律收费4元。到恩施后再去各个景点，只需到舞阳车站乘车即可，随到随走，皆有直达车。多为面的、中巴，安全方便。

**提醒** 恩施州所辖的恩施市和利川市之间相距70 多公里，车程约3个多小时，为山路。

游在恩施

鱼木寨 ★★★★★

四周皆绝壁，是国内保存最为完好的土家山寨，至今仍居住着500 多户土家山民。现存寨楼1座，钦赐诰封牌楼墓碑2座，庭院式墓碑2座。另有多处石雕工艺精美的古墓。

恩施大峡谷 ★★★★★

🚗120元。景区内交通车往返30元；持有老人、学生、士兵、摄影协会等有效证件，可购买优惠门票80元。🚌在恩施清江宾馆客运站乘坐前往沐抚的班车，一天两班，也可在航空路客运站乘坐班车，班次更多。行程约1.5~2小时，票价10元左右。包车价格120~150元。

位于长江三峡附近的恩施市屯堡乡和板桥镇境内，是清江大峡谷中的一段。与美国科罗拉多大峡谷难分伯仲，是世界上最美丽的大峡谷之一。峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点均美不胜收。



鱼木寨

住在恩施

恩施有多家宾馆和招待所，许多小旅馆干净整洁，有电视看，可以洗热水澡，每床20元左

右。

# 神农架

区号 0719

邮编 444000

神农架快速攻略

游线1 木鱼→天燕风景区→神农顶景区

游线2 神农顶景区→香溪源

这个攻略是神农架旅游的常规路线，如有发烧级别的游客可进一步深入，不过一定得找导游。

提醒 旅游季节

每年9月底～次年4月为冰霜期，每年的6～10月为神农架旅游的最佳季节。

感觉神农架

花海药国 相传上古的神农氏曾经在这里遍尝百草，为人民治病。神农架的植物花卉种类繁多，从石柱河到神农顶都被花香侵袭；据统计，全区共有中药材2000 多种，是一座举世闻名的大药园。据考证已发现60 多种药物具有抗癌作用，100 多种药物堪列高级保健药物名录。神农架丰富多彩的中药资源算得上当地一大独特的旅游资源优势。

野人 神农架最吸引人的莫过于传说中的“野人”了。神农架野人与百慕大三角、尼斯湖水怪、天外来客U F O 并称为世界四大未解之谜。据说30 多年来，在这一带有200 多人亲眼

看到过野人出没，这为神农架添足了神秘的色彩。

## 行在神农架

### 进出

进出神农架的交通方式以公路为主。主要从十堰和宜昌两个方向进出。从十堰方向走，先到松柏镇；而从宜昌到神农架，则先到木鱼镇。

汉宜高铁开通后，去神农架更加方便。可以通过高铁先抵达宜昌，然后换乘游轮和旅游大巴直达。

### 区内交通

早上7：30 之前发出的各趟内部旅游班车均经过各景区。若包车前往，非空调7人座面包车200~300元/天，10人座空调车500元/天。

## 游在神农架

### 天燕原始生态旅游区 ★★★★★

60元

这是一块绵亘15公里的峡谷盆地，漫步坪中，可欣赏到清溪两旁如画的风光，而且四季的景色各有千秋，十分优美，所以被誉为“红坪画廊”。



神农祭坛 主体建筑是神农巨型牛首人身雕像。一般于重阳节左

右，在这里举行盛大的公祭炎帝仪式。

这是最能体现神农架原始风貌的地方，可以满足你探秘猎奇的欲望。天燕景区的主要景点有燕子垭、燕子洞、天门垭、红坪三十六峰等。

燕子垭、燕子洞 相传为炎帝神农氏与太上老君会面的地方。海拔2200米，与天门垭南北相望，下临紫竹河谷。有大片原始森林。

在燕子垭口东北1000米处的半壁上有一个闻名遐迩的燕子洞，由公路上坡走50米即到洞口。

该洞高14米，宽16米，主洞长约3700米，洞内栖息着大量短嘴金丝燕。神农架优厚的自然环境使它们失去了原先南飞北迁的候鸟特征。在干燥的洞壁上挂满了燕窝。

从燕子垭西北面的石阶桥亭上回首观望洞口，可以看到燕群飞舞的壮观景象。

天门垭 由燕子垭南行约2公里，即达海拔2328米的天门垭。由于时常云遮雾绕，登临此垭如上云天，得名“天门垭”，此处有一个奇景“佛光现世”。就是在云海之上有时会悬起一轮五彩光环，像一台缓缓滚动的佛辇。当佛辇把人摄入光圈之中时，人影便若陷若现，头上闪着金光，就像是佛祖再世。

神农架景点交通示意图



## 香溪源景区 ★★★★★

 30元

木鱼景区在林区南部，海拔1200米，气温凉爽，水源充足，距三峡水利枢纽工程中堡岛仅100公里，距松柏镇112公里。

该景区以神农文化为内涵，集淳朴小镇与珍稀濒危古树为一体。主要景点有：神农祭坛、小当阳、香溪源、杉树坪原始森林。

**香溪源** 香溪是长江的一条小支流，因溪水飘香而得名。香溪源即为它的源头。位于神农架木鱼镇路口，相传王昭君就出生在香溪源头的一个小村子里。


每年三月，当香溪河畔桃花盛开的时候，就可以在香溪水中看到一种淡红色的鱼——桃花鱼。

**提醒** 小参考可参看本书“重庆—三峡”一节。

**神农祭坛** 地处木鱼镇，是神农架旅游的南

大门，香溪由此缓缓南流。整个景区内青山环抱，美丽而幽静。

神农祭坛的特色旅游项目是当地的篝火烧烤晚会，晚会上有先民狩猎、娶亲、双花棍舞等表演节目，当地的青年男女还会对唱情歌并以鞋定情。还可以品尝到野味烧烤，席间当地山妹子会敬上神农黄酒，教唱山歌，其乐融融。

篝火晚会费用：40元

神农顶景区 ★★★★★

联票100元（10人以上）；单人140元。



泉瀑争奇的神农架景区

神农顶风景区在神农架南部的自然保护区内，山峰均在海拔3000米以上，堪称“华中屋脊”。是以秀绿的亚高山自然风光、多样的动植物种，人与自然和谐共存为主题的森林生态旅游区。主要景点有神农顶、风景垭、板壁岩、望塔、小龙潭、大龙潭、金猴岭等。

**神农顶** 面积约2 平方公里，海拔3105.4 米，故有“华中第一峰”之称。神农顶终年雾霭茫茫，岩石裸露，长有苔藓和蕨类植物，山腰上则分布着箭竹林带、冷杉林带和高山杜鹃林带。

**金猴岭** 由于金丝猴的栖息和出没而得名，是神农架原始森林保护较好的地方之一。

**风景垭** 又名“巴东垭”，在神农架主峰西侧，最高处海拔2950米，有“神农第一顶”之誉。该处的景观特色就是峰奇谷秀，站在垭口极目四眺，只见山峦起伏，气象万千，景色十分壮丽。

**神农溪漂流** 神农溪是巴东和香溪之间的一条长江支流，与香溪一样都发源于神农架。神农溪总长60 多公里，两岸风景如画。

**提醒** 漂流漂流采用的是当地特有的两头尖尖的铁制扁舟，每船游客18人左右，船工4~5 人，漂流后可在巴东县城乘快艇返回宜昌，票价90元/人，行程约需2个半小时。

### 玉泉河景区 ★★★★★

如果你勇于探险挑战，实在是应该来这里。在神农架东北部，原始森林保存最好，人迹罕至。有神农架自然博物馆、武山湖、六道峡等30 多个景点。

**六道峡** 这里的山崖最为陡峭，还可以看到最富有神农架特色的乡土人情。

老君山 相传太上老君曾在此为玉皇大帝冶炼丹药，为神农炎帝打造家具。

神农架自然博物馆 看了这“缩小的神农架”，你就能理解神农架为什么被誉为“野生动物园”、“物种基因库”、“天然药园”了。

### 吃喝神农架

神农架地区有句顺口溜：“吃的洋芋果，烤的疙瘩火，烧酒配着腊肉喝，除了神仙就是我”。里面说到的都是当地的日常食物。到了神农架，要尝尝当地的腊肉、土豆和懒豆腐。

另外神农架野菜也是有名的菜肴，神农土家宴、神农架野菜都可令人大饱口福。



在神农架这个动物王国之中，猴类可是一个大家族，其中猕猴为数最多。

### 购物神农架

主要特产：神农茶叶、香菇、中草药、木菜板、绞股蓝、野生蜂蜜、红桦树汁、根雕、野生动物标本、水晶石、野生核桃、板栗等，在木鱼镇和松柏镇的街上可以买到。

住在神农架

到神农架旅游一般都在木鱼镇住宿，镇上宾馆较为集中。当地二星级宾馆主要有神农山庄、天禄度假村，居住环境和条件较好，价格在280左右；其他有河坪宾馆、财苑宾馆、神保宾馆、大森林山庄、神农度假村等，价格在200元左右，淡季可协商到120元/ 间左右。

另外，木鱼旅游开发区新建了20 余家民居式旅馆，价格在60元/人一天左右。

# 武当山

区号 0719

邮编 442000

武当山快速攻略

游线1 玉虚宫→玄岳门→玉虚岩→遇真宫→

金殿（晚宿乌鸦岭）

游线2 南岩宫→紫霄宫（午餐）→太子坡→

磨针井→天津桥

感觉武当山

**武当武术** 没有人会对武当武术陌生，它早已融入传说、故事、民俗当中。尤其是在金庸的笔下，将“北崇少林，南尊武当”之说更是发扬光大。谁都记得《倚天屠龙记》中，那个百岁高龄、仙风道骨，一出手便让各门各派臣服的五当派创始人张三丰。于是，武当功夫因张三丰的传奇故事而更显得玄妙高深。

**道教仙山** 武当山一直保持着全国道教中心的地位。人们誉之为“四大名山皆拱揖，五方仙岳共朝宇”，一时成为道教名山建设的范本，安徽的齐云山、甘肃的崆峒山等处的宫观建筑及其总体局都有明显模仿武当山的迹象。



**紫霄宫** 紫霄宫规模最大，保存最完整，现存建筑29 栋，总面积6854平方米，整组建筑沿五级阶地布置，逐层升高。

## 准备与咨询

### 气候和游季

武当山垂直气候明显，气温随海拔高度递减。全山分3层气候区：高层——即朝天宫至金顶，海拔1200~1600米，年平均气温8.5℃；中层——即紫霄宫至朝天宫，海拔750~1200米，年平均气温12℃；底层，在海拔750米以下的太子坡、武当山镇等地，年平均气温15.9℃。

### 行在武当山


#### 市内交通

指的是从武当山镇去武当山景区。

从武当山镇上武当山的车辆很多，只要花1元钱坐武当山的公车就可以直达山门口。游客的车只能开至山腰停车场。

**提醒** 最佳旅游时间 春夏秋三季皆可，夏季是避暑的好地方。

### 游在武当山

 全票240元（包含景区环保车100元和进山

门票140元），外加2元保险，上山各景点另收费。观光缆车旺季上行90元，下行80元；淡季上行70元，下行60元。

### 紫霄宫 ★★★★★

15元

此宫建于明永乐十一年（1413年），是武当山上保存较完整的宫观之一。紫霄宫是武当山道协的办公地，每年举行三月三、九月九庆祝活动，就在此处做道教法事。

### 金殿 ★★★★★

20元

建于明永乐十四年（1416年），是我国现存最大的铜铸鎏金大殿。金殿俗称“金顶”，全部用铜铸鎏金构件组装而成。

每逢大雨滂沱，电闪雷鸣，光球在金殿四周滚动，但霹雳却击不到金殿。这一奇观称之“烈火炼殿”。

提醒 1. 登金殿 从朝天宫登金殿有两条路，右为明代路，左为清朝路。建议先登明代路，沿一、二、三天门至金顶，全程10公里。游览结束后，再从清朝路返回。

2. 金顶观日出 金顶晨观日出、晚看云海，体验道家羽化登仙、凌空出世之感。



在天气晴朗的时候，可以看到武当的武术表演和茶道表演。

### 遇真宫 ★★★★★

属武当山九宫之一，为明代初期著名道士张三丰结庵修炼处，名曰“会仙馆”。明永乐十年（1412年）敕建遇真宫。

现存张三丰铜铸鎏金像，高1.415米，身着道袍，头戴斗笠，脚穿草鞋，是一件极为珍贵的明代艺术品。

### 玉虚宫 ★★★★★

 5元

玉虚宫全称“玄天玉虚宫”，是武当山建筑群中最大的宫殿之一。

玉虚宫建于明永乐十一年（1413年），现存建筑及遗址主要有砖结构的宫墙两道，宫门前对峙在亭台之上的两座碑亭，宫外现存的东天门、西天门、北天门遗址。虽然只是残存的建筑和遗址，但仍有很强的感染力，颇值得观赏。

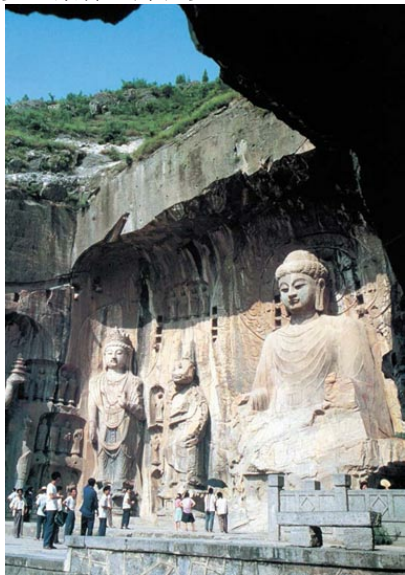
### 吃喝武当山

武当山所属地区以鄂菜为主，以野菜为专长，善做野味山禽；而斋菜则兼具佛道两家精

髓，注重本色。

住在武当山

如果想住山上的，直接上乌鸦岭，那里住宿的地方很多。但山下武当山镇上的旅馆会比山上便宜很多，条件也好很多。



# 河南

自助游：

南北线：探寻古文化渊源之旅 安阳→鹤壁→新乡→许昌→漯河→驻马店→信阳

东西线：华夏文明的摇篮——黄河之旅 商丘→开封→郑州→洛阳→三门峡

郑西高铁之旅

郑州→巩义→洛阳龙门→三门峡→华山→渭南→临潼→西安

自驾游：

探险神秘古都：新乡→郑州→洛阳→三门峡

领略奇山秀水：洛阳→北方千岛湖→济源→黄河小浪底→王屋山



河南省景点交通示意图

# 郑州

区号 0371


邮编 450000


感觉郑州

龙的故乡 郑州好像最有资格自诩为“龙的故乡”，一批在中国文化史、艺术史、冶金史上占有重要地位的遗址，肯定了郑州作为中华民族最早的聚居地和华夏文明发祥地的地位。

游在郑州



二七广场 ★★★★★

二七广场是开放式的，二七纪念塔也是免费，不过游客需带上二代身份证才能进入。

就在郑州火车站附近，步行可达。

位于市中心，是郑州市最繁华的地方，汇集了各大购物中心和服装批发市场，可以说不游二七广场就等于没来过郑州。广场上的二七纪念塔是为纪念1923年2月7日京汉铁路工人大罢工而建造的，也是郑州市的标志性建筑之一，游客可进入参观。

黄河游览区 ★★★★★

进园30元；黄河大观往返缆车20元，气垫船80元。位于郑州市西北约30公里处，从火车站乘16路公交车可达。

在此观黄河别有一番情趣，游览区在黄河与

炎黄的结合点上下了一番工夫。最抢眼的便是如小山似的炎黄二帝巨型雕像，据说光单眼就有3米多长。这里虽然风景不算绝好，但眼前的炎黄二帝广场也算得上十分开阔，配上侧边壮阔不足却柔美有余的群山，颇有些壮志豪迈之感。最点睛的还是搭配在这平原与山峦附近的母亲河，山、水、广场一融会，也算得上是颇有炎黄气势的好风光了。



郑州市区

### 河南博物院 ★★★★★

📍免费，需带证件🚌30、32、39、42、61、69路公交车可达。


听其称谓，弃“馆”而称“院”，就能想象到它的规模之大了。如果你对商周文化历程、黄河流域发展渊源了解得多一些，那你观览的兴致也会更浓厚一些。馆内所汇聚的那些远古异宝，越斑驳越别小觑它，那可是中原文化起始的力证。博物院内还收藏着史上最美、最珍贵的“白菜”和“萝卜”，由象牙雕刻而成，去过的人都会赞叹不已，据说它们的雕刻制作和上色工艺至今仍是一个谜。

提醒 1. 免费演奏 河南博物院每天10:00

与14:00 都有免费的古乐器演奏，编钟石磬，疑为天籁。

2. 超值的河南博物院 非常值得去，真正体会到五十年看深圳，一百年看上海，一千年看北京，两千年看西安，五千年看河南。

新郑（轩辕故里）★★★


距郑州40公里，郑州长途汽车站乘开往新郑的车即可。

黄帝出生的地方，因而是炎黄子孙寻根拜祖之处。黄帝出生之地其实是有争议的，一说陕西、一说新郑，光凭这一点神秘未知，也该前去一探究竟，兴许就被你发现了揭开出生之谜的蛛丝马迹。每年农历三月三的拜祖大典是数万人寻根的时节。

一句话推荐景点

商城遗址

距今3500 多年前商代城墙遗址。这里出土的商代瓷器为我国最早的瓷器，两件铜方鼎则是商代前期铜器中罕见的王室遗物。

紧邻省博物馆，市区乘64路、K206路公交车直达。

# 洛阳

区号 0379

邮编 471000

洛阳快速攻略

游线1 白马寺→关林→龙门石窟

在洛阳乘56路公交车直达白马寺，然后在白马寺乘58路到关林庙，再由关林乘53、60、81等均可到龙门。

游线2 白马寺→少林寺→中岳庙→古墓博物馆

在长途汽车站坐旅游班车去少林寺、中岳庙，中途可下车游览白马寺。游完坐旅游班车回长途车站，再坐83路车去古墓博物馆。

游线3 洛阳→王屋山（或五龙口、三门峡等）1~2日游。

感觉洛阳

牡丹 一代女皇的一念之差，成就了牡丹在洛阳的归属。时至今日，每年的牡丹花会依然吸引着成千上万的人涌向洛阳，仿佛别处生长的牡丹皆属伪劣。不知是牡丹装点了洛阳，还是洛阳赋予了牡丹传奇。



唐三彩 作为洛阳历史上鼎盛时期的产物，唐三彩直到今天依然是洛阳的标志。进入洛阳，触目所见即是这绚丽的物件了。三彩马阵容浩荡，一排排、一片片地沿街走着。这些地摊上的

马或骆驼，仿佛从远古走来，承续着洛阳千年的历史，无论是厚重的历史还是显得有些平淡的现在，唐三彩都贯穿了始终，用最直白的态度昭示着永恒。

九朝古都 抑或是九朝古都过往的历史太过沉重，又太过辉煌，洛阳似乎是那么地不情愿走进现代化。时尚一词在这座城市完全派不上用场，街上的房屋和商店比起很多新兴城市落后了许多，曾经的繁华和美丽只能停留在偶尔显露一角的飞檐碧瓦之上了。而洛阳人则以一种从容闲适的态度，因龙门石窟而自豪，养着牡丹，在缓慢的节奏中安然度日。

游在洛阳

白马寺 ★★★★★

 50元  位于洛阳东郊20公里处，从西关乘56路公交车可直达，约1小时车程。🕒 7：30～15：30

1900 多年前，一匹白马驮载着佛经和释迦像来到这里，其中的艰辛无法想象。建寺时为纪念白马驮经之劳，故取名白马寺。这里是佛教传入中国后第一座由官府建造的寺院，历来被尊为中国佛教的“祖庭”和“释源”。



洛阳古城墙

白马寺中保存着自唐以来的历代碑碣40余座，以元代书法家赵孟手书的《洛京白马寺祖庭记》最为珍贵。大雄殿是全寺规模最为宏伟、景象最为富丽的大殿。在此可以看到元代的原作——三世佛、二天将、十八罗汉像。

在白马寺山门外东南约200米处，有一座齐云塔，是中原地区为数不多的金代古建筑之一，也是我国现存较早的古建筑。

提醒 1. 白马寺 现在所见的白马寺为明清两代的建筑，基本上保留了东汉时的模式，寺前有一宋代的石雕白马。

2. 撞钟 每年的12月31日，都会在白马寺举办“马寺钟声”撞钟活动。夜里人们涌向白马寺，撞钟祈福，以求来年的平安吉祥，想听新年钟声的朋友不妨选这个时候游览。

3. 敲钟 白马寺的大钟平常是允许游人敲的。



那一条路也算是不错的风景，整齐严肃，让人起敬。

5. 值得看 在白马寺山门外西部的印度佛殿，2008年落成，由印度设计、出资所建，规模宏大，足具域外风格，值得一观。



洛阳老城商业街

## 龙门石窟 ★★★★★

 龙门石窟、白园、香山寺三景点实行一票制，票价120元。 距离市中心12公里，从火车站乘81路（票价1.50元）、从西关乘53路、从友谊宾馆附近乘60路公交车均可到达，约40分钟车程。

洛阳除了牡丹花之外的第二张城市名片。

也许你觉得佛像雕塑随处可见，但是10万余尊佛像集结成群就不多见了，何况这些是货真价实的古迹，雕刻时间从东魏绵延到北宋，更是举世珍稀之物。龙门石窟与敦煌莫高窟、大同云冈石窟并称为中国三大石窟，它的精华在奉先寺里的卢舍那大佛，相传是从用武则天的脂粉钱修建的，据说，大佛的丰腴面容也是仿武则天的容貌

刻就。爬上长长的台阶，不经意间就能瞥见大佛雍容的震撼。

龙门石窟被毁现象严重，排在下方的石雕佛像大多没有了头脸，只剩下衣裙凝滞在风中。很多的石洞现在已无法看到当年的佛像，有的就是保存下来了，前面也设置了铁栏，普通游客无法近观。

提醒 1. 顺序 北魏开凿的石窟全部集中在西山，唐代开凿的石窟则分散在西山和东山。参观龙门石窟时，最好从前门进，游西山后，从后门出，过便桥游东山，隔河遥看奉先殿及西山全景，而后至白园。

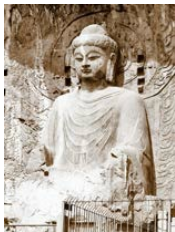
2. 智能导游 提供电子智能导游，花几元钱租上一个耳机和一张方位图，就可以在里面自由行走，到一个景点只要按图所示号码，一按耳机数字键就会有一段详尽的解说录音。

3. 纪念品 河畔有一个卖纪念品的市场，有大量的仿唐三彩出售。

4. 广化寺 龙门石窟北500米处山崖建有广化寺，为北魏时的龙门八寺之一。



白马寺



龙门石窟卢舍那大佛

中国国家牡丹园★★★★

🎫 30元；花会期间55元。

🚌 火车站乘5 1路公交车到国色牡丹园

谁说“牡丹虽美花不香”，走在牡丹园内清新暗香定会扑面而来，称国花牡丹“国色天香”也绝对没有造作。到洛阳看牡丹，是许多人中原行的必备节目，每年4、5月的洛阳牡丹节更是游人如织。站在牡丹花丛中，“洛阳红”红得发紫，“紫斑白”白得圣洁，“渡世白”则如一

捧雪，还有那增之一分则太红，减之一分则太白的“赵粉”，温馨得让你无法想象。

关林 ★★★★★

👤40元🚌位于洛阳南郊七公里处，从火车站乘81路公交车可直达关林。也可乘53、60路公交车前往。

🕒8:00~17:00

又称关帝冢，相传三国名将关羽的首级埋葬在这里。

关林的古建筑群保存完整，其中最具特色的当属舞楼，前台的歇山式和后台的硬山式组合在一起，再加上歌山顶，重檐楼阁，构筑之妙全国罕见。从仪门到大殿间石板砌的狭长的甬道，两边的石柱上雕刻有大小石狮子104个，两旁是翠柏。

关林还是中原地区每年一次的规模最大的集市庙会的举办地。



关林是我国唯一的冢、庙、林三祀合一的古代经典建筑群。

古墓博物馆 ★★★★★

👤20元🚌坐落于洛阳北郊邙山冢头西村，乘

83路公交车可达。

🕒 9:00~16:00

古墓文化的摇篮，分为地上和地下两部分。复原了历代典型古墓葬22座，上自西汉，下至北宋，包括著名的西汉“打鬼图”壁画墓、西汉贵族卜千秋壁画墓、东汉出行图壁画墓等。

提醒 古墓 古墓根据时间的推移越来越高，不知是否人类越长越高的缘故。

一句话推荐景点

王城公园

据考证周朝王城就在该公园地下。

💰30元 🚌从火车站乘103、102、40、50、11路到王城公园下；在中州路上还可乘9、101、59、19、15路到王城公园下车。

🕒 5:00~20:30

千唐志斋

又名蛰庐，是我国墓志石刻集中的地方之一。

💰30元 🚌洛阳市西40余公里处的新安县铁门镇，可乘长途汽车至铁门镇转坐三轮车前往。

鼓楼

正名谯楼，建于明万历年间。

📍 洛阳老城东大街中段。

东周王城天子驾六博物馆

2006年才发掘而出，位于闹市区，揭开了

2000多年前为天子方可乘六驾马车的神秘面纱，国内独一处，无人工造作。

📍30元

白云山

白龙瀑布和九龙瀑布是景区里最引人注目的瀑布，云水相间，犹如仙境一般。到了五月，漫山的杜鹃花更是让游人流连忘返。

📍位于嵩县南部，洛阳有直达白云山的旅游车，约4小时可达。

民俗博物馆

豫西民间习俗的集中陈列之处，对民俗感兴趣的朋友值得一去。

📍洛阳市九都东路北侧

老君山

因是道教始祖李耳隐修之地，成为中原著名的道教圣地。海拔2192米，是八百里伏牛山的主峰。

📍60元📍在栾川县境内，距县城东南3公

里。



洛阳龙门石窟

## 提醒 栾川景区

栾川县境内有不少谷幽水秀的风景区，如重渡沟、龙峪湾、寨沟、鼎室山等，适合喜欢轻松徒步的游人。

## 吃喝洛阳

洛阳的凉菜多放醋，不放酱油，颜色很清淡，味道也很清新，基本就是菜本身的味道加点酸味。像青椒等都是切成很细的丝拌在菜里，调色的作用似乎多过调味的作用。

## 提醒 方言

洛阳人是把“淡”叫“甜”的，要加点盐，别说加，要说长（zhǎng）。

## 特色餐饮

洛阳水席 洛阳的餐饮中，最具特色的菜式。因主菜以汤菜为主，另一个原因是酒席上菜吃一道换一道，如行云流水一般，得名水席，是洛阳特有的传统名吃。口味甜、咸、酸、辣，一菜一味，大碗大盘，荤素兼备。曾传入皇宫，后又传回民间形成了独特的风味，在洛阳是红白喜事、宴请宾客的首选。

提醒 1. 饭店 可到老城的耀耀、真不同、宾潮、洛阳酒家或华山饭店品尝。

2. 饮食便宜 洛阳饮食颇为便宜，两个人吃一顿水席最多只要几十元就够了，且份量充足，不可多点。

**牡丹燕菜** 用白萝卜切成细丝，配以各种佐料。相传“燕菜”一名为武则天所定，是古今洛阳水席中必不可缺的一道名菜。

**洛阳早餐** 洛阳早餐除去豆浆油条等传统早点外，最具特色的当属“泡馍”，与西安“羊肉泡馍”有所不同，洛阳“泡馍”均用大碗，喝饱为止，其状虽不雅，却可口至极。在汤类中，尤以驴肉汤、牛肉汤和豆腐汤为上乘，在外地很少见。

**购物洛阳**

**推荐特产**

**仿古唐三彩** 因造型及生产工艺酷似唐代三彩而得名，在洛阳已有上百年的历史。分为人物、动物、器皿、建筑装饰四类，其中以动物中的唐马和唐骆驼最受欢迎。

**提醒 陶瓷**

知名品牌为美术陶瓷厂生产的“九都”，以位于七里河的洛阳市美术陶瓷工业公司所售的最为精美。

**仿青铜器** 古代青铜器的仿制品。洛阳本是中国最早制作青铜器的地区，近年来，继承和发扬的“马踏飞燕”、“犀牛”等品种，到了乱真的程度。

**洛阳宫灯** 起源于东汉的传统工艺品，品种繁多，有着浓郁的地方色彩，常见的有白帽方


灯、红纱圆灯、六角龙头灯、走马灯、罗汉灯、二龙戏珠灯等，以红纱灯最为著名。

**澄泥砚** 四大名砚之一，具有泽若美玉、贮墨不耗、积墨不腐、冬不冻夏不枯，写字作画虫不蛀的特点。


**梅花玉** 又称汝玉，洛阳市汝阳县为其唯一产地，特点是玉石本身的呈五彩斑斓的梅花图案。洛阳生产的梅花玉产品有茶具、酒具类以及传统工艺品类。


洛阳周边游

嵩山少林寺 ★★★★★

 少林寺100元；中岳庙30元；嵩阳书院20


元。

 洛阳、郑州都有开往少林寺的旅游专线车，车费20~25元；登封老汽车站门口有8路车直达少林寺，票价2元。

 0371-62748276

嵩山是三山五岳的中岳。最出名的要算因电影《少林寺》而闻名海内外的嵩山少林寺了。

**提醒 看表演** 距少林寺7公里的诗仙沟晚上有《禅宗少林音乐大典》，由谭盾、易中天、张艺谋等名家共同打造。最便宜的票在120元左右。

 0371-67302503



塔林

### 风穴寺 ★★★★★

🎫50元

📍距洛阳市70公里河南四大名刹之一。

提醒 可安排在嵩山旅游线同游。

### 王屋山风景区 ★★★★★

🎫80元🚌可从洛阳乘汽车到济源市，再转乘到景区的专线车即可。

王屋山以奇特的自然风光自古即为揽胜之地，众所周知的愚公移山的故事便发生于此。

### 云台山 ★★★★★

🎫210元；景区交通费60元（必须购买）。

提起云台山，你大概印象模糊，大江南北叫云台山的绝非此一座。但是说起这里的茱萸峰，你该忆起诗人王维的那句“便插茱萸少一人”吧？茱萸峰虽因此得名，但王维毕竟不是旅行家，这里也并非宣传所说“王维曾在此写下了《九月九日忆山东兄弟》”。尽管如此，跟王维有点联系后，茱萸峰便成为了云台山不可不去之处。云台山最美、最震撼的地方在红石峡，红石遍布在幽深的峡谷间，用惊艳来形容一点也不

为过，美景密集得让人喘不过气来。

秦赵会盟台 ★★★

🚌 阳乘开往渑池的汽车即至。

《史记·廉颇蔺相如传》中“将相和”的故事发生的地方。

三门峡 ★★★★★

🚌 从洛阳乘火车或汽车均可达。

黄河之旅的最后一站。黄河在此穿过高山形成了三道峡谷，因其险峻被称为“人门”、“鬼门”、“神门”，三门峡由此得名。

# 开封

区号 0378

邮编 75000

开封快速攻略

游线1 开封博物馆→大相国寺→宋都御街→  
樊楼→龙亭→中国翰园碑林→清明上河园→铁塔  
→繁塔

游线2 朱仙镇→ 黄河游览区→ 鼓楼夜市

游线3 开封→商丘（一至二日游）

感觉开封

说到开封，最容易让人联想的就是“东京汴梁”了。不管是七侠武义中的“五鼠闹东京”，还是开封府的包公，都讲述了开封曾经是一个经常有传奇故事发生的地儿，聚集着全中国的英雄豪杰、风云人物，那仿佛是一个橙色的年代，不论白天或夜晚都如织锦般繁华的街市，达官显贵，如云仕女……而这一切在今天的开封已经烟消云散，除了在以著名的《清明上河图》为摹本修建的清明上河园中追寻一下昔日的美好时光外，剩下的就只能靠想象了。



准备与咨询

气候与游季

开封四季分明，光照充足，气候温和，雨量适中，年平均气温14℃左右。

提醒 最佳旅游季节

游玩开封的最佳时节莫过于9、10月间，天气温和，降水量适中，还能观赏盛开的菊花。

节庆

元宵灯会 自宋代以来绵延千年。每当农历正月十五元宵之夜，市内造型各异的彩灯比比皆是。整个古城火树银花，璀璨夺目。

斗鸡 是开封一项传统的民间搏戏活动。近年来，开封饲养斗鸡的居民逐年增多，开封斗鸡协会每逢旅游文化节日都要举行斗鸡比赛，场面十分热闹。

菊花花会 每年的10月28日~11月28日为会期。开封菊花早在北宋年间就曾盛极一时，挂菊花灯、开菊花会、饮菊花酒等活动在开封已经有上千年的历史。


行在开封

进出

开封地处中原地带，交通便利。开封与郑州间有城际公交车。坐动车从郑州到开封，半个小时就到，二等座票价19元，车次有D288、D258、

D294。

**提醒** 出租车：起步价5元/3公里，以后每公里收费为1.3元，超过9公里后2元/公里，市内景点间出租车费用大致不超过10元。



 **投诉电话：**0378-3870100




大相国寺

游在开封

大相国寺 ★★★★★

 30元  位于开封市内，从火车站乘5、9、15路公交车可直达。

 8:00~18:30

中国著名的佛教寺院。北宋时期，相国寺曾是京城最大的寺院和全国佛教活动中心。目前尚存天王殿、大雄宝殿、八角琉璃殿、藏经楼、千手千眼佛等殿宇古迹。

**提醒** 大相国寺凭各地寺院居士证可免门票。

包公祠 ★★★★★


 20元  乘坐8、10、16、20路可达

虽然现已没有七朝风云和金戈铁马，但朗朗乾坤下包公的英灵仍在此长存。来此你会看见生


活中的包公面目清秀、白脸长须，并非脑海中油黑锃亮、铜锤花脸的戏剧脸谱形象。在这里还有一处令人心动的地方，便是青石碑上“包拯”二字，由于游人总情不自禁触摸、指点此处，已有一凹陷的深坑。


天波杨府 ★★★★★


 30元

 乘坐1、15、20路可达很多人对天波杨府的熟悉是由于北宋杨家将的故事，据载，历史上的天波杨府是抗辽名将杨业的府邸，为宋太宗所建。而这里的天波杨府是开封兴建的大型人造景观，以杨家将的传说为依据，大大演示了一番，其规模之大，相比之下，也许真正的府邸也相形见绌。

龙亭 ★★★★★

 35元（菊展期间50元）

 位于开封城内西北隅，从火车站乘1路公交车可直达。

 7:00~19:00

龙亭大殿内建有中国首座大型宋代蜡像馆，御道两侧为著名的杨湖和潘湖，两湖一清一浊分别代表了忠臣杨家将和奸臣潘仁美。

提醒 周边

龙亭公园西侧有中国翰园碑林，可顺路一游。



龙亭

清明上河园 ★★★★★

🎫100元 🚌1、15、20路

🕒9:00~22:00

以北宋画家张择端绘制的巨幅画卷《清明上河图》为蓝本，在开封城西北修建的一座再现图中风物景观的大型宋代文化主题公园。游人可换穿宋装，手持宋币，身临其境般感受宋人的生活习俗，领略北宋的盛世繁荣。

**提醒** 民间表演这里经常会有民间表演，尤其还有一队“宋兵”会在规定的时间骑着高头大马从你身边疾驰而过，里面的工作人员都穿着古代的服装。

**提醒** 民间表演这里经常会有民间表演，尤其还有一队“宋兵”会在规定的时间骑着高头大马从你身边疾驰而过，里面的工作人员都穿着古代的服装。

朱仙镇 ★★★★★

🎫10元 🚌距开封市区约20公里，从市里乘12路公交车或专线车可达。

中国四大名镇之一。镇西北有我国现存四大

岳庙之一的岳飞庙，镇南的清真寺是河南省现存规模最大的伊斯兰教古建筑群之一。

提醒年画 朱仙镇年画很有名，到此可别错过。

一句话推荐景点

宋都御街

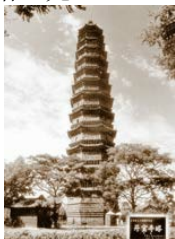
仿宋商业街。

🚌开封市中山路北段，从火车站乘1路公交车在午门站下车即可。

铁塔

因塔身全部以褐色琉璃瓦镶嵌，远看酷似铁色而得名，距今千余年历史，属珍品。

🎫30元；登塔10元。



铁塔

🚌火车站乘1、3路可达


提醒 看黄河

在塔上看黄河，能充分体会悬河的魅力。

繁塔

始建于北宋，为开封现存最古老的建筑。清初在原有遗址上又建了一座七层实心小塔，造型独特，国内极为罕见。

 10元


 乘15路车可达

提醒 繁塔的“繁”读音为pó。

禹王台

相传春秋时，晋国大音乐家师旷在此吹奏乐曲。明初，为怀念大禹治水之功，在台上建了禹王庙。


 免费

 乘12、15、32路可达

开封府



开封府是北宋时的天下首府，现在所看到的开封府，则是以宋代开封府衙为原型重新修建的主题文化景区。


 50元

 乘1、4、16、20路可达

山陕甘会馆



由居住在开封的山西、陕西、甘肃的富商贾在明徐达府遗址上建成，为同乡聚会场所，以各种雕饰著称。

 20元  乘1、13、14、20路公交车可直达

 夏8：00～18：30；冬8：00～17：00。


樊楼


位于宋都御街北端，相传为北宋东京72家酒楼正店之首，宋徽宗与名妓李师师幽会之所，开封目前最大的仿宋游乐中心。


 1路  8 : 00~19 : 00

开封博物馆

省内较大的博物馆之一。

 1、4、9路


 0378-3966049

 8 : 30~11: 30 ; 14 : 00~17: 00（周一闭馆）。

中国翰园碑林

中国首家民办碑林，不论其规模和典藏之丰均为国内现代碑林之最。

 30元


 1、15、20路


吃喝开封

古都开封是中国十大菜系中“豫菜”的发祥地。开封的风味小吃遍布大街小巷，主要分为熟食类、油炸类、煮食类和汤食类。

推荐食处

第一楼包子馆 是河南最著名的包子馆，制作的小笼包子色白透亮，小巧柔筋，灌汤流油，提起似灯笼，放下如菊花。

 寺后街8号

 0378-5650780

马豫兴鸡店 始创于清光绪十二年（1886年）。传统产品桶子鸡，早在清末年间，即以其考究的选料和味道上乘而闻名中州。可惜最近由于环境差、服务恶劣，在网上口碑不太好。

📍 鼓楼广场南侧

☎ 0378-5954233

### 夜游开封

最主要的项目就是逛夜市，这一习惯可上溯至北宋年间，那时东京的夜市比比皆是。时至今日，每当夜幕降临，遍布大街小巷的夜市就开始忙碌起来，此起彼伏的叫卖声，熙熙攘攘的人群，开封夜市呈现出一派繁华景象。

### 提醒 大相国寺市场

大相国寺市场是市中心商业区的核心，位于开封市中心的自由路西段，从北宋时期开始一直是开封的繁华地带，贸易中心，经过多年的改造和建设，目前的大相国寺市场是豫东地区最大的商品集散地。

### 推荐夜游

鼓楼街夜市 开封夜市中规模最大、品种最多的夜市街区。位于市中心交通要道，以鼓楼广场为中心，延及周围4条街。鼓楼夜市通宵达旦，风味小吃多不胜数，其中以炒凉粉、杏仁茶、冰糖红梨、花生糕为代表。

清明上河园 晚间有《东京梦华魂》大型专

场晚会和灯会，可充分体验汴京古都夜晚的迷人风采，是开封夜游中独有的环节。

### 购物开封

除了一些经典的传统商品外，还有鲍乾元毛笔、西瓜豆豉、开封花生等名土特产。

**提醒** 开封西瓜豆豉，又称西瓜豆酱，由于本地盛产西瓜，所以家家会做，味道奇美。然而，在市面若要购买正宗西瓜豆酱实则不易，多为外地豆豉或盐水豆酱。

### 推荐购物

**汴绣** 古称宋绣，为中国名绣之一。源于宋代，距今已有800多年的历史。汴绣的代表作有《清明上河图》和《百骏图》等。

开封汴绣厂📍穆家桥街88号文绣院📍北土街10号

**朱仙镇木版年画** 流传至今的中国最古老的民间版画艺术品之一，有800余年历史。至今仍保留着传统的制作技艺和独特的绘制风格，人工雕版印制，内容多为历史神话故事和演义传说。

朱仙镇画社📍宋都御街24号


**官瓷** 北宋末年宫廷官窑烧制的御用瓷器，中国五大名瓷之一，为皇室专用品。因其制作工艺要求颇高，且制作工艺曾经失传，故传世作品甚少。开封北宋官瓷研究所历时三载，终于烧制出几可乱真的仿制官瓷，相对便宜的价格和如出

一炉的工艺是古都之旅的最佳纪念。

 文物商店中山路北段108号

开封周边游

商丘 ★★★★★

 陇海线上，从开封乘火车或汽车均可达。

豫东地区旅游点。主要有商丘八卦城和庄周故里。商丘八卦城按照八卦图设计城门，格局为全国仅有；庄周乃中国道家思想的创始人之一，现存庄子井、庄周胡同、庄周墓等古迹。此外还有燧人氏钻木取火遗址等。

# 南北线

安阳

区号 0372

鹤壁

区号 0392

新乡

区号 0373

许昌

区号 0374

平顶山

区号 0375

漯河

区号 0395

信阳

区号 0376

南阳

区号 0377

南北线快速攻略

由于这条旅游线路是沿京广铁路线从北至南而下，各个城市的景点游览时间一般都是1~2日，游客可按自身偏好选择、取舍，这里就不提供具体的游程攻略了。

感觉南北线

从河南安阳开始，沿着京广铁路线一直到信阳，在这条贯穿全省南北的线上，中华文明古老

的文化足迹一路散落，每一个城市都有着自身特定的历史与故事，安阳的殷墟、甲骨文，保存了多处《三国演义》场景的许昌城，出产毛尖的信阳，鸡公山风景区峻美的自然景观等，都令人不能不重新认识这条线路。

行在南北线

进出

由于这一线路沿京广线南北上下，因此铁路交通成为这一线旅游的主要进出方式。



殷墟博物苑

公路方面，沿着京广铁路线，有107国道以及安阳至驻马店市的高速公路，比铁路交通更为自由和便利。

游在南北线

安阳

殷墟 ★★★★★

90元 位于安阳市小屯村一带，乘1路、15路公交车可到。



3000 多年前这里曾是殷商的都城，这段辉煌历史为今天留下了大量出土文物，而在小屯村商代王室墓葬发现的甲骨文——世界上最早的文字和最早的历史文献，更使得这昔日都城赢得

了“中华第一古都”的称号。

**红旗渠** ★★★  70元  位于安阳市西北部，从安阳乘汽车可达。自驾车走京珠高速。

20世纪60年代的人们，为响应“人定胜天”的伟大号召，在太行山的悬崖峭壁上修建了这条长达1500公里的引水灌溉工程。

**羑里城遗址** ★★★



 31元  位于安阳市以南15公里的汤阴县内，从安阳乘10路公交车可达。

传说这是中周文王被纣王囚禁的地方，也是我国有文字记载的最早的国家监狱。据“文王拘而演周易”的说法，这里于是成为“易经”的发源地。

**提醒** 安阳风味小吃：炸血糕、三不粘、粉浆饭、抽丝火烧、驴肉烧饼、林州山楂饼等。

**鹤壁**

**云梦山** ★★★

 60元  位于鹤壁市淇县西南部的太行山东麓，从鹤壁乘汽车前往，包车前往30~40元。

我国古代颇具传奇色彩的军事教育家鬼谷子讲学和隐居的地方。孙臆、庞涓、张仪、苏秦等众多名流千古的军事家都曾师从鬼谷子，至今仍保存有不少遗迹。

**新乡**

**比干墓** ★★★

💰30元🚌从新乡到卫辉市然后坐三轮车可到，往返20元。

比干，位居殷商王朝的太师，因直谏犯上被纣王残害致死。后人因景仰比干的正直人品而建此墓以作纪念。

万仙山 ★★★★★

💰80元📍新乡市辉县西北部太行山腹地

🚌新乡有直达郭亮、南坪的大巴车。也可先从新乡乘坐到辉县的汽车，再转乘到郭亮、南坪的小巴车。

由郭亮村、南坪、罗姐寨、紫荆山四个景区组成。其中主要景观有郭亮洞、郭亮村、天池、红岩绝壁大峡谷、天池、莲花盆、白龙洞等。

郭亮洞 ★★★★★

📍新乡市辉县沙窑乡

郭亮洞是一个山间隧道，全场1250米，是郭亮人在绝壁横面上以25°斜面凿成的，所以看郭亮洞的经典之处就在于看开凿它的人们的精神。这里近几年颇受追捧，不少外国人称它为世界第九大奇迹。

提醒 新乡风味小吃：罗锅肉、长垣豆腐脑、牛中喜烧饼等。


许昌

三国历史文化城★★★

有多处三国时期的历史古迹，对热爱《三国



演义》的游客来说是不可错过的。

汉魏古城 ★★★★★

 位于许昌市以东15公里处的张潘乡古城村，从许昌乘汽车可直达。

也叫许都故城，分为内外两城，为东汉年间曹操扶持汉献帝所建。透过现存断垣残壁的遗迹仍可略见当年的气势和壮丽，虽然其间相隔了1800年。

霸陵桥 ★★★



 30元  距许都故城4公里，可作一线游览。

相传，曹操俘关羽而厚待之。后关羽得知刘备下落，即护送二位皇嫂前往，曹操率兵追至霸陵桥，关羽割袍谢恩而去。

提醒 许昌风味小吃：雪里滚、许都烧鲇、东坡谢民情、万民乐等。

漯河

小商桥 ★★★


 免费  位于漯河市商桥旅游区，在汽车站坐到临颖的长途车可到。


有“世界古桥梁珍品中之精品”的称号，始建于隋。桥上石雕精美。

提醒 漯河风味小吃繁城油酥火烧等。

信阳

鸡公山 ★★★★★

 通票140元


 从郑州乘火车到信阳，然后乘公交车上山。可以乘汽车沿盘山公路上山，也可徒步由登山道上山。


信阳是河南省最南边的城市，因为林木葱郁的鸡公山风景区而著名。

鸡公山因主峰酷似伸展两翼的公鸡而得名，景色秀美，夏季气温一般在23℃左右，是避暑的好地方。散落其间的200余幢风格迥异的别墅都是20世纪初，由英、美、法、俄、日等几十个国家的传道士和商人建造，至今还散发着诱人的魅力。

南阳

武侯祠 ★★★

 联票60元

 乘坐9、26路可达。

武侯祠是诸葛亮“躬耕南阳”的故址和历代祭祀诸葛亮的地方，看着武侯祠的古香古色，诵起诸葛丞相“臣本布衣，躬耕于南阳”的《出师表》，定会有不一般的感受。这里的三顾祠是依照“三顾茅庐”的典故而后建。来武侯祠之前对诸葛亮生平做一番了解，游玩起来会更有收获。

# 东北地区

本图仅作旅游示意图参考,不作为地图使用。



景点交通示意图 黑龙江·吉林·辽宁

# 黑龙江

自助游：

冰灯游园之旅：中央大街→圣·索菲亚大教堂→冰灯游园会（兆麟公园）→雪雕国际比赛（太阳岛公园）→冰上活动

北极村之旅：漠河北极村→北红村

绿色生态之旅：镜泊湖→扎龙自然保护区→五大连池

自驾游：

行在冰天雪地中：沈阳→铁岭→四平→长春→扶余→哈尔滨→佳木斯→富锦→同江

奔驰在中国最北端：哈尔滨→兰西→明水→黑河→呼玛→白银纳→二十兵站→漠河→塔河→加格达奇→根河→额尔古纳→呼伦贝尔→牙克石→扎兰屯→齐齐哈尔→哈尔滨



### 黑龙江景点交通示意图

# 哈尔滨

区号 0451

邮编 150000

哈尔滨快速攻略

一日游方案

推荐游线 太阳岛→东北虎林园→国际雪雕博览会→松花江（冰雪大世界）→斯大林公园→防洪纪念塔→中央大街→圣·索菲亚大教堂→冰灯游园会（兆麟公园）→俄罗斯工艺品商店→东北三宝土特产

二日游方案

游线1 东北虎林园→太阳岛公园→中央大街→圣·索菲亚大教堂

游线2 文庙→极乐寺→中俄民贸市场、秋林公司

感觉哈尔滨

建筑 去哈尔滨之前，一定要先了解一下建筑方面的小常识。在道里区、南岗区市中心，有很多精彩建筑让你惊喜、流连，要是你有工夫问究一下那些建筑的历史来历，你一定会被哈尔滨迷住的。哈尔滨的老城区，建筑多为欧式、日式风格，至今还保持着一百多年前的样子，若想了解哈尔滨的历史不妨在此走上一遭。况且这里还有很多美味的小吃。

美女 哈尔滨女孩看起来高大、健康、白

哲，即使在冬天也常穿短裙，让人觉得开放、热情。



冰雪大世界


## 准备与咨询 气候与游季

哈尔滨夏季天气凉爽，气候宜人，最热的7月份平均气温为 $22^{\circ}\text{C}$ 左右；冬季漫长而寒冷，最冷的1月份平均气温为 $-20^{\circ}\text{C}$ 左右。哈尔滨四季可游，但以冬夏两季最佳，冬季12月～次年1月间，虽然寒冷，却可充分领略北国的冰天雪地、素裹银装；夏季7～9月，凉爽宜人，适合避暑。

## 游在哈尔滨

### 太阳岛 ★★★★★

 30元；雪雕艺术博览会150元。

 乘坐29、80、85 公交可达，或在防洪纪念碑附近坐船渡江。



风光无限的太阳岛风景区





冰雪节上的雪雕作品

景区由太阳岛与附近诸岛和沙洲组成，是哈尔滨红极一时的旅游胜地。质朴、粗犷的北方原野风光特色，使其成为哈市人民野游、野浴、野餐的首选。

**提醒 冰上运动** 每年都在太阳岛举办群众性的雪雕比赛。江上则开展滑冰橇、乘冰帆、溜冰、打冰球等冰上运动，对冰上运动感兴趣的游客不妨到此一显身手。


**冰灯游园会 ★★★**

 180元；小学生、70 周岁以上的老人可免费游园；大、中学生票价70元。

 游人可乘8、101、102、103、114路电车。

有“永不重复的冰雪童话” 美誉的哈尔滨冰灯，是目前世界上形成时间最早、规模最大、并已成为地方传统项目的大型室外冰灯艺术展。

**中央大街 ★★★★★**

 乘2、21、53、94、101、103、105、114

路公交车到中央大街或友谊路下车。

中央大街始建于1896年，是目前亚洲最大、最长的步行街之一，汇集了文艺复兴、巴洛克、折衷主义及现代多种风格的市级保护建筑13栋，是国内罕见的一条建筑艺术长廊。

中央大街是一条长街，因了历史的沧桑感，和那些充满异域风情的美丽建筑而不会让人感到疲惫。特别是砖石铺就的地面格外令人亲切，很适合情侣拍拖，当然也不失为独自沉思的好地方。冬季街边布满了各式各样的冰雕作品，别具风情。



中央大街

### 冰雪大世界 ★★★★★

📍平日300元，节假日330元。🕒每年从1月5日开始，一直延续到2月末。

哈尔滨众多冰雪项目的“压箱之作”，许多大型的冰灯、冰雕都出于此。每逢春节假期，都是冰雪大世界要闪亮登场的时候，而且每次总是能够给人们带来惊喜。

提醒 票价 冰雪大世界的重头戏在春节假

期，也是票价最贵的时候；随着天气一天一天变暖，大世界的票价也会随之下调，当然那时的冰雕品质也要有所下降。


**提醒** 1. 最佳时间 冰雪大世界通常每年都在12月20日左右试运行，1月5日正式开放，别来得太早，尽量选择1月后或者圣诞节后。且最佳观赏时间是晚上，白天看不到灯光效果，冰雕在灯光映衬下才最美。2. 纪念品 做闲杂买卖的商贩较多，常常破坏游兴，尽量不要在景点景区里购买纪念品以防上当受骗。3. 收费 所有项目均另收费。4. 吃汤圆 怕冷的游客可到附近的小屋里坐在炕上吃汤圆。



冰雪大世界中的狗拉雪橇

**圣·索菲亚教堂★★★★**

 15元

 位于市区，游客可乘1、2、13、15、64、66、113路等公交车，到哈一百或时装大厦下车即可到达教堂。

远东地区最大的东正教堂，是拜占庭式建筑的典型代表。正门顶部为钟楼，安有7座铜铸乐钟，现已改成了省建筑艺术馆。



东北虎林园中的东北虎

**提醒 1. 教堂** 全世界仅有两座同类型教堂，另一座在圣彼得堡。

**2. 夜游** 白天作装饰用的灯泡很煞风景，晚上在灯光的映照下，教堂有着日间没有的光辉，建议夜游。

**哈尔滨极地馆 ★★★**

🎫 130元

📍 哈尔滨市太阳岛月亮湾

☎ 0451-88190909

这应该是世界上与极地距离最近的极地馆了，里面最吸引的人要算是世界独一无二的白鲸水下表演，白鲸和中国第一对美女驯养师共同演绎的“海洋之心”最受关注。来此还不能错过一对北极熊兄弟，据称它们是中国最活跃的北极熊。没有去其他地方海洋馆见识海洋生物的游客，不妨前去感受一下冰雪极地世界。

**防洪纪念塔 ★★★**

🚌 乘2、8、12、16、23、65、74、79、

101、102、118、204、29路公交可达。

于1958年落成，是为纪念1957年击退特大洪

水而修建的。塔身为圆柱体，当年的抗洪画面以浮雕的形式展现出来，栩栩如生。塔身底部有11个半圆形水池，水位为1957年的最高水位。

### 极乐寺 ★★★

📍10元🚗位于哈尔滨市南岗区东大直街尽头，乘14路公共汽车或104、105路无轨电车可达景点。

是黑龙江最大的近代佛教寺院建筑，也是东北三省的四大著名佛教寺院之一。

提醒 庙会 每年农历四月初八、十八、二十八的庆佛日，极乐寺都要举行盛大的庙会，这时会全面开放，而平时只开放一小部分。

### 东北虎林园 ★★★

📍通票90元🚗东北虎林园位于松花江北岸，乘85路联营公共汽车，至终点站下车，即可到达景区。

与著名的避暑胜地太阳岛风景区仅一水之隔，是目前世界上最大的东北虎群放养地。在这里游人可与野生东北虎做最近距离的亲密接触。




极乐寺


提醒 1. 打车 冬天很难等公共汽车。打的来回要150元，一定要跟司机说好，到那儿就很难找车。


2. 看表演 如果想看表演（老虎吃鸡、牛）就要再加10元，每天上午10：30 有表演，也可以买食物喂老虎，一只活鸡40元。

3. 游览时间 除步行区和观虎台外，其余景点需乘车游览，动物园内每天有大型驯兽表演等，注意查询表演时间，以免错失。

### 龙塔 ★★★

 观光通票F（成人）150元，用餐通票B（成人午餐）238元，用餐通票B（成人晚餐）298元，用餐套票C（成人午餐）188元，用餐套票C（成人晚餐）198元。

 市区内7路、112路、71路、204 公交车可到达。

 9：00～21：00

“龙的传人上龙塔”这真是一句绝佳的旅游广告语，不过近观这座坐落在哈尔滨高新技术开发区的黑龙江省广播电视塔，确实多数游人都会被其恢弘的气势所折服，其塔高336米的个头无愧于“亚洲第一钢塔”的封号，尤为壮观的是塔楼在181米至216米处向外展开呈飞碟状，科幻色彩十足，让人总不禁联想到U F O 那里去。



龙塔

## 吃喝哈尔滨

哈尔滨的饮食以东北菜为主流，吸收的外来饮食也不少，难免带有俄式口味。

在每一个餐馆的入口处都高挂着灯笼，这在哈尔滨已经成了一种惯例。而且，灯笼越多，意味着价格和档次也越高。红灯笼表示是中国菜，蓝色表示是穆斯林餐馆。

长期以来，哈尔滨就以各种昂贵、稀有的山珍佳肴著称，在哈尔滨还能看到各式各样的香肠，商店的橱窗也都挂满了长节的香肠，很受当地人和俄罗斯游客的欢迎。

漫步在中央大街，两边应接不暇的饭店和餐馆，而且越往南走价格越便宜。还能发现很多面包店，供应现烤的面包、新月形的面包和各种馅饼。

## 特色饮食

**大列巴** 俄式大面包的别称，具有传统的欧洲风味，是哈尔滨独特的风味食品。秋林公司和华梅西餐厅烘制列巴的历史距今已有七八十年

了。

松仁小肚 哈尔滨正阳楼风味独特的肉类制品。以松仁的清香提味，透明度好，细嫩富有弹性，肥而不腻。

提醒 秋林美食

1. 秋林公司列巴随处都有。

2. 秋林红肠与大列巴一样都是秋林公司的名

产。

购物哈尔滨

哈尔滨当地土特产品很少，但品位极高，独具一格。



在哈尔滨可以买到俄罗斯套娃



哈尔滨街头随处可见冰糖葫芦

猴头是真正的“山珍”，在当地购买价格不贵；淡水鱼王鲟鳇鱼、大马哈鱼、三花鱼（鳊花、鳌花、吉花）是人间美食，河中极品；风干香肠，是民间佐酒佳品；北国红豆、山野菜虽不贵重，但红豆是相思之物，山野菜则是真正的北方野味。

作为省会，哈尔滨荟萃了黑龙江各类商品的精华，名气最大的是名冠东北三宝之首的人参——长白山野山参，其次是裘皮中的上乘珍品——貂皮，鹿茸是名贵滋补品，熊胆属名贵中药材，玛瑙工艺品形象生动，晶莹剔透。

### 推荐购物

哈尔滨总是洋溢着异国情调，甚至被称为“东方小巴黎”，到这里购物，印度风情街、俄罗斯风情街、女人街等特色风情街一定不能错过。

中央大街 哈尔滨著名的步行街，集餐饮、购物、娱乐为一体。

地下商场 由战备时的防空洞改建的地下商场也是哈尔滨人逛街购物的最爱，其中著名的有秋林地下商场，红博广场地下商场等。

### 住在哈尔滨


哈尔滨的旅馆服务业非常发达，有数十家涉外酒店，上百家星级宾馆。市内招待所多而普

遍，价格20~100元不等。


哈尔滨周边游


亚布力滑雪旅游


度假区 ★★★★★

10元。新体委滑雪场初中级雪道：200

元/2小时、260元/半天、320元/天，亚布力（雅旺斯）国际会展中心滑雪场初中级雪道：180元/2小时、260元/半天、460元/天。新濠阳光度假村滑雪场：平日150元/2小时、300元/半天、500元/天，周末200元/2小时、400元/半天、600元/天，节假日300元/2小时、500元/半天、700元/天。其他学场，初级雪道180元/2小时、260元/半天、460元/天。

亚布力滑雪场位于黑龙江省东部尚志市境内，距哈尔滨193公里。从哈尔滨火车站乘火车到亚布力镇，路上需要3个小时，硬座票价约17~33元；然后换乘小巴到亚布力滑雪场，10元，20分钟即到。

0451-53455088

最好住在风车山庄，因为滑雪场就在它的门口，很方便。如果住在远处的宾馆里，步行到滑雪场至少也要15分钟，由于当地天气十分寒冷，这段距离走起来是非常艰难的。

无论从雪道的数量、长度还是落差方面来看，亚布力滑雪场都远远胜于国内的其他滑雪

场，是中国最好的滑雪场。

亚布力滑雪场最高处海拔1374.8米，极端最低气温是-44℃，最高气温34℃，整个滑雪场处于群山环抱之中，林密雪厚，风景壮观。亚布力滑雪场的设施非常完善，共有11道初、中、高级滑雪道，它的高山滑雪道是亚洲最长的，另外还有一座灯光滑雪场。滑雪道平均坡度为22.6°；雪场内还有高山跳台滑雪场地、越野滑雪场地和花样滑雪场地。

除了冬季可以滑雪，夏、秋季的亚布力也很适合休闲度假。

提醒 1. 最佳滑雪期 每年的11月中旬～次年3月下旬是这里的最佳滑雪期。

2. 时间 如果与风车山庄连起来游，需4天3晚。



3. 东北菜 在亚布力可以吃到传统的东北菜，尤其值得推荐的是地三鲜，这是绝对的健康佳肴，由三种从地里长出来的菜炒成，很好吃。风车山庄内设有餐厅，此外亚布力滑雪区内的有一些农户开设的饭店，去农户家吃饭一定要坐火炕，在东北的热炕头上吃大盘大盘的东北菜，感觉十分温暖。

4. 信号好 在亚布力，手机信号非常好，因为当地政府专门拨款建了网。尽可以放心地带上手机。

5. 提前订火车票 从哈尔滨到亚布力的火车票不是很好买，保险的方法是提前订好车票，到时亚布力滑雪场会派专人在哈尔滨车站将游客送上列车。建议坐风车山庄直达哈尔滨火车站的大巴。

6. 酒吧 所有的酒吧19:00以后才开始营业，因此16:00 到黄昏时分会无所事事，甚至连喝点什么的也难找到，建议游客自己安排好这一段时间的活动。

风车山庄 ★★★★★

亚布力火车站专门有中巴开往亚布力滑雪场，车程不到半个小时，车票在8元。风车度假饭店系三星级涉外旅游饭店，包括假日1号楼、2号楼、风车别墅区、乡村别墅区。这里所有的房间内都有暖气，青年公寓则很便宜，2人间380元，3人间350元，4人间320元。

风车山庄不仅包括了整个亚布力滑雪场、风车度假饭店、风车网阵和天印湖（每年都有冬泳爱好者在这里进行冬泳），而且拥有世界最长的篷式滑道，坐在滑车上向下俯冲，充满刺激却又有惊无险。主要娱乐项目有滑雪、高尔夫球、钓鱼、网球、雪地摩托、森林骑马、热气球、滑翔伞等。这一切使得风车山庄除了每年的11月下旬～来年3月下旬的滑雪期之外，仍然是一个很好的旅游度假区。

## 风车山庄

☎0451-53455088



风车山庄

## 松峰山自然保护区★★★

🚌45元🚗位于哈尔滨市南45公里处的阿城区（原阿城市），从哈尔滨乘207次或过往列车至平山镇下，换乘小公共汽车10分钟可达景点。

属森林生态型自然保护区，保护区内的松峰山是金、清两代道教圣地，山上多古松，为东北八大名山第一奇观。

## 玉泉狩猎场★★★★

🚌距哈尔滨62公里，从哈尔滨乘火车或客车到玉泉镇下，转乘出租车约10分钟即可到达。



我国目前最大的封闭式狩猎场，东接松峰山自然保护区。猎区内野生动物、飞禽种类丰富，还有千余只人工圈养和放养的马鹿和梅花鹿。

提醒 1. 游览时间 需要4天3晚。

2. 玉泉 玉泉也是哈尔滨近郊的一个滑雪胜地。除了狩猎场冬季可以滑雪外，这里还有一些滑雪场是由退役运动员或裁判开办的。虽然这些私人滑雪场的条件设备和规模性的大滑雪场相去甚远，但是这里的价格却很适中，基本上50元/2小时（包括租借滑雪器具的费用）。非常适合平

民初学者，据说不少哈尔滨人都到玉泉来滑雪。不过还有一点值得注意的是，玉泉各雪场一般只有双板，没有单板，想玩单板的朋友最好自备。住宿方面部分雪场提供住宿，费用不会超过30元/晚。

### 扎龙自然保护区★★★★★

50元 距齐齐哈尔市区30公里。从哈尔滨乘城际列车到齐齐哈尔需要2.5小时，车票50元，再换乘专线旅游车可达。

国家级鹤类保护区。全世界有15种鹤，我国有9种，而扎龙自然保护区内就有6种，其中数量最多的是丹顶鹤。

提醒 1. 观鸡季节 5~7月是观鸟的最佳季节。


2. 游览时间 至少需要3天。



扎龙自然保护区的丹顶鹤

### 五大连池★★★★★

通票195元


位于黑龙江省五大连池市，从哈尔滨乘火车至北安市，换乘长途汽车可达，行程约2小时。

以保存完整的世界罕见的火山地质景观及矿

泉水资源蜚声中外。这片风景区并不适合冬日前往，黑白相间的苍凉让人感受不到春夏时节的璀璨，5~9月是来此游览的最佳季节。立于老黑山火山口，熔岩地貌仿佛让人感受得到千万年前的蛮荒。最妙的是，站在火山顶俯瞰湖水，色彩居然有黄、橙、绿、蓝之分，这是熔岩矿物质不同所表现的色彩斑斓。处处是惊艳，溶洞也让人神往，走到西焦德布山北侧，这里的水晶宫会让每一个游客叹为观止。风景看累了，你还可以去泡一下温泉，据说这里的温泉可是有奇效的。

提醒 游览时间 需要4天左右。

### 桃山旅游区 ★★★



 位于黑龙江省中部铁力市境内，距哈尔滨238公里。自哈尔滨乘火车、长途汽车到铁力市，换乘专线旅游车到景区。

是我国第一个国际野生动物狩猎场。气温很低，积雪时间长，也是滑雪的好地方。

提醒 1. 狩猎期 9月下旬~翌年2月为最佳狩猎期。

2. 游览时间 最少需要4晚5天，因为属小兴安岭地区，交通、食宿都较困难，最好参加当地旅游团。

### 二龙山 ★★★

 55元  从“三棵树客运站”乘开往宾县的班车，一小时便可抵达。

包括大、小龙山和二龙湖，度假村、酒家、宾馆等服务设施一应俱全。

### 出境游 ★★★★★

#### 方案一：哈尔滨—海参崴

第1天：晚上从哈尔滨乘坐K7023 次火车赴绥芬河的车；

第2天：上午可抵绥芬河，乘国际列车至戈城，出关经乌苏里斯克，晚上抵达俄罗斯远东地区最大的海滨城市——符拉迪沃斯托克（海参崴）；

第3天：游览水族馆、二战潜水艇、二战烈士墓碑、世界上最大的不冻港之一的海参崴、海豚表演、远东最大的陆港火车站、列宁广场，宿海参崴；

第4天：上午8 点乘车出发，约4小时左右抵达俄边境城市——戈城，验关出境，中午可抵达绥芬河，乘火车返哈尔滨。



五大连池是中国境内保存最完整、最典型的火山群。

#### 方案二：哈尔滨—布市

第1天：从哈尔滨乘火车赴黑河，宿火车上；

第2天：清早抵达黑河，早餐后办理出境手续：从黑河口岸出境，抵俄罗斯阿穆尔州首府布拉格维申斯克市，游列宁广场、胜利广场、地质

博物馆；

第3天：俄罗斯农庄、布市新区、结雅大桥；

第4天：从黑河返哈尔滨。

# 牡丹江

区号 0453

邮编 157099

牡丹江快速攻略

游线 镜泊湖→吊水楼瀑布→地下森林

准备与咨询



气候与游季

冬季严寒漫长，夏季凉爽短促，且地处江边，水网交错，素有“塞北小江南”之称，是盛夏避暑的好地方。

提醒 最佳旅游季节 5~10月。

游在牡丹江

镜泊湖 ★★★★★

80元 在牡丹江火车站前乘旅游专车前往，行程约2小时。从图门北上的游客可在铁路东京城站下车，换乘旅游汽车前往，约1.5小时车程。

又一处火山喷发后留下的奇景，镜泊湖是中国最大的火山堰塞湖，在镜泊湖的八大景观中，尤以吊水楼瀑布最为著名，即使冬季枯水，瀑布冲刷下的熔岩地貌也仍是一大奇观。去过北京天坛的游客在这里还可以再次感受“回音壁”的奇妙，环潭的黑古壁便是这样一个天然回音壁，低吼两声，是否感觉能与天坛回音壁相媲美呢？

提醒 乘游轮 游湖时最好乘游轮而不要乘快

艇，快艇不仅费用高而且游览速度过快，不宜仔细体会镜泊湖美景。游船80元，电瓶车10元。

### 吊水楼瀑布 ★★★

15元 距镜泊湖游览点约30公里，从镜泊湖乘中巴车可至。

是镜泊湖汇入牡丹江的出口，也是黑龙江省内最大的瀑布。瀑布巨大的冲击力在瀑底形成了直径近70米、深60余米的水潭。每到寒冬，瀑布便凝成冰帘挂于悬崖之上。



吊水楼瀑布

### 渤海国遗址 ★★★

35元 从镜泊湖到该景区车程只有20分钟。或在牡丹江汽车站可包车前往，车费参考价位20元，来回车程约两小时。

唐代渤海国山城遗址。位于镜泊湖中部西岸的高山间，现存古城墙依山势走向呈不规则形状，城墙用石块筑成，周长约3100米。



双峰林场有白雪覆盖的原始森林、如雪蘑菇般的林中小屋。

## 雪乡·双峰林场★★★★

❶ 60元，套票（含滑雪、观光、住宿、餐

饮）320~480元/天 ❷ 海林市长汀镇🚌从牡丹江市可乘专线巴士直达，每天一班。从哈尔滨等地可乘火车或汽车前往长汀镇，再从林业客运站转乘客车或出租车直达雪乡。每天6：40、13：30、16：50 发车，单程车费14元。雪乡返回至长汀镇班车每天5：30、6：30、12：10 发车。

也许这个地方就是你追寻已久的那个至纯至美的世界，它还有一个更让人向往的名字——“雪乡”，以童话般的雪景闻名。雪乡的10月就已瑞雪飘飘，至次年4月结束，低矮的小木屋下，家家户户都挂着大红灯笼，屋顶便是高达1米多的雪蘑菇，雪地上的马拉雪橇更添童话美好。来雪乡最不能错过的还有夜景，白雪映衬下大红灯笼通红透亮，不经意地便给雪乡的冰冷平添了居家气息。这里是摄影爱好者的天堂，木屋、灯笼、篱笆墙和完美雪景不愁拍不出好片子。



提醒 1. 住宿 有临场开办的招待所。当地人家家都有家庭旅馆，建议住在当地人家中，住原木房、睡火炕、吃东北菜，惬意非常。


2. 通讯 在雪乡，手机没信号，也没有固定电话，一般和外界无法沟通。

3. 安全 在雪乡最好别去远离公路的森林或河谷，这些地方可能有被积雪覆盖危险冰洞，是当地人捕鱼所凿。

4. 最佳时节 大年初二到初十最好别去，人满为患，其实3月份的雪是最厚最好的。

### 威虎山 ★★★

 30元  需要包车去。可以在牡丹江文化广场乘坐去横道河子的汽车，途经威虎山城下车即可；或者在牡丹江包车去横道河子，面包车一天200多元。

 8:00~17:00

因为著名京剧《智取威虎山》，因为临危不惧的杨子荣，这座名不见经传的海林县威虎山（当地群众俗称“大夹皮沟”）成为了一处很受欢迎的旅游景点。

### 吃喝牡丹江

镜泊湖中盛产大白鱼、镜泊银鲫等几十种名贵鱼类，到此一游自然不可错过如此的美味湖鲜。镜泊湖畔镜泊山庄的餐厅即能吃到。

### 住在牡丹江

在镜泊湖畔有很多旅馆。沿湖的森林中，也有许多可住宿的小木楼。

# 大兴安岭

区号 0457

邮编 165000

大兴安岭快速攻略

推荐游线 胭脂沟→北极村→ 洛古河村

感觉大兴安岭

大兴安岭位于黑龙江的最北面，也是我国纬度最高的地区。大兴安岭的旅游景点线路以“北国林都”之称的加格达奇为中心，往西、往北辐射。从加格达奇以西可至嘎仙洞旅游，同时还可领略鄂伦春族的狩猎文化和民俗风情；以北可至“北极村”——漠河旅游，也可前往呼玛边境做中俄边境游。

准备与咨询

气候与游季

大兴安岭地区为我国最北端，冬长夏短，尤其在漠河、洛古河地带，冬季长达7个月以上，而日照时间非常短，夏季只有2个月左右，然而从每年的6~8月份，日照时间长达17个小时。

漠河地区的年平均气温为 $-4^{\circ}\text{C}$ ，冬季温度低于 $-40^{\circ}\text{C}$ ，但由于有森林挡风，气温虽然很低，也并非人们想象中那么可怕。

行在大兴安岭

进出

多以铁路交通为主。漠河与齐齐哈尔、哈尔

滨之间有直达列车。

提醒 1. 路途远 去漠河路途遥远，即使在中国最北面的大城市齐齐哈尔乘火车，最快也要18个小时才能抵达。

2. 路线 也可以先抵达哈尔滨，从哈尔滨乘火车至加格达奇（大兴安岭地区首府），约12个小时，空调车票价在99元左右，然后再从加格达奇转乘列车抵达漠河乡，从漠河县有车前往漠河乡（北极村）和洛古河村。

游在大兴安岭

漠河北极村 ★★★★★

💰60元🚗从哈尔滨东站乘K7041 次列车到漠河县（西林吉站），全程20小时；从齐齐哈尔乘6245 次列车到漠河（西林吉站），全程22小时10 分。另还有其他车次。在漠河县城西林吉镇有班车直达北极村，9：30和15：30 各一班，票价15元； 也可包车前往北极村，100~250元/天，单程1.5小时左右。

每年都有四方游客在不同季节来到这里。这儿常年寒冷如冬，夏季也只有短短半月，冬天则长达十个月。夏至前后的“极光节”是游客、记者和摄影爱好者的“ 不夜城”，极昼则是每年必有的景观。哦，对了，来此别忘了游览中科院地球物理研究北极地磁台。



大兴安岭白桦林

### 洛古河 ★★★

🚌此地不通公交车，最好从漠河火车站下车，包一个小面包，300元可用一天。可先到北极村（不用负责司机的住宿，但要管吃），第二天从北极村回，顺路去洛古河和胭脂沟游览。

洛古河是北方最大的木材集散地，每年冬天都从俄罗斯漂运来大批木材。洛古河又是黑龙江源头第一村的村名，现有农家36户，至今已有90多年的历史。

漠河以西82公里的地方，是黑龙江的源头洛古河江段，长200多公里，最深12米，最浅1米，沿江两岸风光宁静秀丽。还可沿着一条古代的“黄金之路”，追寻一下那些曾经的淘金者。

### 胭脂沟 ★★

🚌从漠河县坐专程大巴大概要40分钟

位于漠河县漠河乡境内，从西林吉前往北极村的必经之地，这里是前人采集金矿的场所。由于这儿的金子曾为慈禧换过胭脂，故称“胭脂

沟”，也称“金沟”。当年，妓女也成为此处特有群体，几百座妓女坟组成的墓葬群也成为金矿区的一道历史遗痕。



北极光美在它的奇幻和罕见

# 吉林

自助游：

北国冰雪之旅：雾凇→松花湖滑雪场→天池

民族风情之旅：乌拉街满族镇→阿拉底朝鲜

族村→高句丽王城、王陵及贵族墓葬

自驾游：

体验鲜族风情：吉林→蛟河→安图→延吉→

珲春→五道沟→春化→东宁→绥芬河→牡丹江→

哈尔滨

行在银装素裹中：北京→通化→二道白河→

镜泊湖→火山口森林公园→吉林市→四平→北京

去往心中的天池：北京→沈阳→凤城→丹东

→宽甸→通化→长白山



# 吉林

区号 0432

邮编 132000

吉林快速攻略

一日游方案

游线1 松花湖→松花湖滑雪场→吉林陨石→北山公园

游线2 阿拉底朝鲜村或乌拉街满族镇

二日游方案

游线1 吉林陨石→天主教堂→朱雀山→市内购物

游线2 松花湖→北山公园→龙潭山公园

准备与咨询

节庆

雾凇冰雪节 每年1月份在吉林市举办一次，以观赏中国四大自然奇观之一的吉林雾凇为主，节庆活动时间约1个月。期间举办盛大的东北大秧歌会，松花江上放河灯、彩灯，五彩缤纷的彩船游江会，焰火晚会，国际及全国性的滑冰滑雪及冰球赛事。吉林从1991年开始举办中国·吉林雾凇冰雪节，至今已整整14 届。每届的活动主题都不一样，有冰帆、溜冰、滑雪等娱乐活动，还有冰上舞蹈表演，冰灯游园会。最近几年又新增了冬季龙舟赛、中国雪地旅游高尔夫球大赛、室外冰壶大赛等具有特色的活动。


**北山庙会** 每年进入夏历四月，庙会接连而来：四月初八佛诞节、四月十八的娘娘庙会、四月二十八的药王庙会、五月十三的关帝庙会。其中以四月二十八的药王庙会最为热闹。北山寺庙具有佛、道、儒三教圆融共处的特点。



大雪与灯笼齐舞

## 游在吉林

**雾凇 ★★★★★**

 乘3、30路公交车在江桥下车步行至松江路即可。


俗称树挂，由雾、水气冻结而成，严冬时节出现在吉林松花江畔的自然景观，为中国四大奇观之一。吉林市的雾凇多属晶状，以持续时间长，壮观奇丽著称。

**雾凇长廊** 吉林丰满县的南北两个郊县和市区的松江路一带素有“雾凇长廊”的美誉，是吉林市著名的赏凇胜地。

**雾凇岛** 因雾凇多且美丽而得名，冬季岛上的树丛、田地和村舍上无不挂满银絮飘浮的雾凇。岛上的普通屯是欣赏雾凇的最好去处。岛上还能看到东北大秧歌、二人转。来到韩屯，三合

院、四合院的满族民居也别有情趣。

 30元

 公交车站有开往雾凇岛的班车

提醒 1. 气温 到吉林看雾凇，需要特别注意天气预报。一般情况，如有降中到大雪的天气，气温又在 $-20^{\circ}\text{C}$ 以下，雾凇出现的可能性就很大。

2. 三步曲 吉林人赏雾凇的三步曲“夜看雾，晨看挂，待到近午赏落花”。“夜看雾”即欣赏雾凇形成前夜的雾景，届时会在松花路上形成一条雾流，行人好似云中漫步。“晨看挂”即观赏雾凇，让人不禁产生“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的感觉。“待到近午赏落花”即近午时分，树挂开始随着微风纷纷飞落，在松花江畔形成一道靓丽的雪帘。



3. 最佳观赏时间 每年春节前后。

吉林陨石 ★★★★★

1976年3月8日15 时许，随着一阵震耳欲聋的轰鸣，一位来自太空的客人造访了地球，它就是现在吉林市博物馆展出的吉林陨石。

当时共收集到较大陨石138 块，总重2616公斤，现被吉林市博物馆收集展出。其中最大块重1775公斤，是目前世界上最大的陨石。



松花湖 ★★★★★

 10元  松花湖在吉林市的东南24公里处，

距市中心15公里。在吉林火车站前乘专线小公共汽车可直达松花湖和松花湖滑雪场。

是1937年拦截松花江水，建设丰满水电站形成的大型人工湖泊。湖长200公里，在国内人工湖中居于前列。松花湖有全国最大的市区，天然滑冰场。


### 北山公园 ★★★


 免费  乘7、8、49路公交车可达。

吉林人踏春、消夏、赏荷、观雪的休闲胜地，也是香客朝山进香，拜庙祈神的福地。北山庙会远近闻名，自清代就有“千山庙会甲东北，吉林庙会胜千山”之誉。公园内的冰雪大世界是目前国内唯一的市内综合性户外冰雪娱乐场所，可满足不同层次滑雪爱好者的需求。

### 文庙 ★★★

 15元

 市内可乘3、59 等路公交车可到达。

 8:00~17:00

位于吉林市昌邑区文庙胡同，始建于1907年。虽然整体建筑面积较小，但在东北已算是最大的文庙，与曲阜孔庙、南京孔庙、北京孔庙并称为中国四大文庙。

一句话推荐景点

乌拉街满族镇

历史悠久的满族小镇，至今仍保留多处古迹

和满族古老民俗。

🚌 吉林市西北30公里处，乘长途客运汽车1小时可达。

### 阿拉底朝鲜族村

可参观朝鲜族居室和过去使用的生产工具，体验日常娱乐生活，观看民族歌舞以及品尝朝鲜族美食。

🚌 距市区30公里，乘长途客运汽车可达。

### 保安睡佛

有如乐山睡佛那般清晰的五官，仰卧于天地间，绵延数公里。

🚌 可乘吉林至蛟河的长途汽车至乌图公路324公里处下车即至。



雾凇

### 吃喝吉林

吉林饮食极有东北特色，多为大补食品。

### 购物吉林

吉林市是东北“三宝”（人参、貂皮、鹿茸）的主要产地之一。除了“三宝”，著名的土特名产还有：红景天、林蛙、不老草、灵芝、蕨菜、薇菜、黑木耳等。

河南街、东市场 吉林市最著名的商业步行街，不论你想逛的是综合性的购物商厦，还是特色的精品小店，这里都可以满足你。因而这也成为旅游者购物的首选之地。

### 推荐购物

吉林剪纸 吉林剪纸起源于满族，富有关东特色。

松花江奇石 松花江奇石产于松花江，具有“自然美、色彩美、形态美、神韵美”的特征，具有较高的收藏与观赏价值。吉林手工彩绘木雕 吉林手

工彩绘木雕是采用木质细腻的桦木，经手工雕刻而成。

树皮画 分为桦树皮画和银芝画两种。桦树皮画以中国山水画构图，通过精雕细刻便产生了设色典雅，雕刻、精刻高浮雕效果的精美树皮壁画。银芝画是以老牛干为主要制作原料，飞禽走兽等银芝圆雕作品，活灵活现，形象逼真。

松花湖浪木根雕 松花湖浪木经过大自然的雕琢，千姿百态，天然成趣，形成巧妙，古朴自然，显示了旺盛的生命力。吉林市还专门成立了松花湖浪木艺术研究会。

吉林彩绘雕刻葫芦 吉林彩绘雕刻葫芦是利用本地特产的葫芦为雕刻原料，是吉林独特的旅游纪念品。



松花湖

## 吉林周边游

### 集安 ★★★★★

#### 一日游方案

高句丽古迹参观（好太王碑、将军坟、五号墓、博物馆、国内城）、鸭绿江观光（乘船）。

#### 二日游方案

1. 同一日游路线。

2. 五女峰国家级森林公园、云峰水库。

#### 三日游方案

从集安可办理到朝鲜的出境游，包括3~5日游，可根据个人具体情况选择。

有“塞外小江南”之称的古城集安市坐落于吉林省最南端的鸭绿江畔。

公元3年，这里曾是高句丽的都城，时至今日，集安仍是世界上保留高句丽文物古迹最多的地方。如星罗棋布、种类繁多的11280座墓葬，堪称中国少数民族古墓群之冠。其中以造型颇似古埃及法老的陵墓而被誉为“东方金字塔”的将军坟最为突出。

另外，还有被誉为“东方第一碑”的好太王

碑，古老的国内城，丸都山城，千秋墓和太王陵废墟以及古墓中以青龙白虎，朱雀玄武为主题的高句丽壁画，禹山石刻等源远流长的洞沟古墓文化。

🚌从吉林乘火车或汽车至通化，再从通化乘火车、汽车至集安，转专线车至景点。

### 松花湖滑雪场★★★★

💰15~20元，如果使用吊椅索道110元/人/天。🚌吉林市火车站附近的岔路乡客运站每天有专线公交车直达松花湖雪场。

是国家级训练基地。有一条高山滑雪道，是一个供初学者练习用的雪场。

# 长春

区号 0431

邮编 130000

感觉长春

**电影** 这座城市似乎与电影有着不解之缘，中国第一个电影制片厂就在这里。中国长春电影节：创办于1992年，是经中华人民共和国广播电视部电影电视部批准举办的具有国际性的国家级电影节。每两年举办一次。电影节组委会将聘请电影界各方面专家组成评委会。主要设有10个奖项。

**汽车城** 长春素有汽车城之称，长春一汽至今仍是中国汽车行业的龙头老大。

**绿色** 长春又称“春城”，有森林城市的美誉。



行在长春

进出

作为吉林省会，长春无疑是东北地区重要的交通枢纽。

游在长春

伪满皇宫 ★★★★★

 80元  乘80、264、225、114、256、

276、287路公交即到。🕒 夏季8：30～17：20 ；  
冬季8：30～17：00。

曾经屈辱的历史在这个城市留下了多处伪满洲国的遗迹，以伪满国皇宫和八大部最具代表

性，伪皇宫即溥仪日常生活和从事政治活动的场所。



长春街头秧歌

**提醒 旅游路线** 从火车站出发，乘264路可达伪满皇宫和电影城，一般提议先游皇宫，因为离火车站较近。

**长影世纪城 ★★★★★**

📍4月1日～10月31日价格为240元，16：00后半价；11月1日～次年3月31日价格为198元，15：00 后半价。周二半价（另行购票：星际探险专票60元、极速穿梭票40元）。🚗轻轨、102路公交可直达；120、160路公交车至净月潭正门换乘专线车。

是一座电影主题公园，位于净月潭风景区西侧。千万不要以为这些人工场景乏味，“东方好莱坞”可不是浪得虚名，已成为当地人首推的旅游娱乐天堂。

**般若寺 ★★★**

📍1元，每月初一、十五，或者节日期间不收门票。🚗62、362、64、6、361路公交车在人民广场站下车后步行五分钟即到。

☎0431-88914771 🕒9：00～16：00

东北四大佛教名寺之一，也是长春市最大的佛教寺庙，每逢农历四月初八、十八、廿八都有庙会举行。

净月潭 ★★★★★

🚌30元🚗从火车站乘62路电车到三马路，转乘102路旅游中巴。

长春标志性的旅游景点，被誉为台湾日月潭的姊妹潭。北国多以白色景观吸引人，而此处则胜在白色冰雪中的点点春意，因为这里有亚洲最大的人工林海，即便冬日的绿意有所消褪，也绝不会失望，你一定会惊艳于大片林海银装素裹的视觉震撼力。在净月潭的滑雪场里，能享受到游牧民族狗爬犁的雪趣，乘坐1321米长的双人吊椅式观光索道，就可远眺亚洲最大的人工森林，更为惬意的是，还可以乘坐全长1616米的吉林省第一条也是世界上最长的一条管轨式滑道穿梭于林海雪原。



净月潭

文化广场 ★★★★★

🚌市区内乘9、240、288、264、283路即到。

全长429米，是亚洲最大的城市广场。中心广场的中央有太阳鸟雕塑，北面则是露天音乐

坛，广场鸽更是为整个广场增添了色彩。广场周围还有很多不错的饭店，春饼王、王记酱骨头、国二火锅和八千里烧烤都是比较有名的。若是春夏游玩，还可以感受众人齐聚广场放风筝的壮观场面。


**提醒** 广场临近长春红旗街购物商圈，打车5元就到，走路20分钟。此外不妨去新民大街附近的旧八大部看一看，那里的建筑满载异国情调，是当年伪满洲国留下来的历史遗迹。





伪满皇宫内景蜡像

## 长春世界雕塑公园

★★★★★

 60元（含公园大门票、雕塑艺术馆、松山韩蓉非洲艺术收藏博物馆）

 市内可乘公交252、270、Z306路到雕塑公园下。

 0431-85379001

长春世界雕塑公园是一座以自然山水与人文景观相融为特色、以东西方文化艺术相融合为理念的大型现代雕塑艺术主题公园。这里每两年一届的长春国际雕塑展更为长春赢得了“雕塑

城”的美誉。

### 南湖公园 ★★★

建于1933年，是长春市内最大的公园，并仅次于颐和园，位居全国第二大市内公园。在东北地区来讲，这是一座极有江南神韵的公园，岸柳垂青，花香鸟语，曲桥亭榭，一应俱全。只是公园内湖水的清洁程度让人不敢恭维。

### 夜游长春

二人转是在东北民间流行最广的一种艺术形式，长春和平大戏院的二人转，说、唱、扮、舞、绝的新兴搞笑演出风格，已形成浓郁的关东文化特色品牌艺术，成为长春娱乐行业的一道靓丽的风景线。现已有四个演出剧场，于小飞、翟波、魏三等都是从这个摇篮中走出的二人转明星。

而在市区中心的新民广场和友谊商店，每到傍晚常有市民自发表演东北传统的“大秧歌”，舞蹈欢快而朴素，是民间艺术的代表之一。

提醒 长春剧场 重庆路剧场、人民大街剧场、沃尔特剧场、二道剧场。



朝鲜风味食品

# 长白山

区号 0433

邮编 133613

长白山快速攻略

游览长白山景区，分别有北坡和西坡两种方

案：

北坡

游线1 安图→二道白河→火山站→杜鹃山庄

游线2 冰雪运动基地→地下森林→小天池→

温泉群→长白瀑布→天池（中午）→天文峰→黑风口→苔原带→冰雪运动基地→二道白河（徒步）

提醒 徒步游第二日的游程最好是徒步，乘车省时省力，但会漏掉很多景点。

西坡

推荐游线 松江河→双梯子河→长白山大峡谷→高山花园（苔原带）→老虎背→天池

感觉长白山

长白山是一座休眠火山，从16世纪以来曾有过3次喷发。由于长白山独特的地理构造，其景观也绮丽迷人。因为山地地形垂直变化的影响，长白山从山脚到山顶，随着高度的增加形成了由温带到寒带的4个景观带，这种自然多彩的垂直景观带在世界上是罕见的，可谓是“一山有四季，十里不同天”。

长白山是一座天然的大博物馆，稀有生物资源的储藏库，关东三宝——人参、貂皮、鹿茸的盛产地，为地球上很少遭到人类破坏的原始生态保留地，不仅被列入国家级重点保护区，而且被归入联合国教科文组织世界生物圈自然保护网。

长白山是关东各族人民世代繁衍生息的摇篮、东三省地区的生态屏障、满族的发祥地，清朝时期将其定为圣地。

准备与咨询

气候和游季

长白山气候潮湿，春夏秋冬均多雨雪，冬季漫长而寒冷，积雪深厚，通常齐腰深，行走困难。

长白山的秋天是最美的，在高海拔地区可以看到美丽的高山苔原景观，由于海拔较高，紫外线辐射强烈，所以花朵色彩绚丽。

提醒 最佳游季

1. 每年8月为花卉和风景的最佳观赏期。2. 长白山旅游的最佳时间是7~9月，其中以7月下旬至9月上旬为最佳。7、8月风景很美，但是人太多。

行在长白山

进出

长白山交通四通八达，可以选择坐飞机、火车、汽车等方式到达。坐飞机前往可以直达长白

山机场，而如果火车或汽车到长白山，就需要先到池北区（原二道白河镇）或松江河镇。




长白山天池

### 当地交通

池北区（原二道白河镇）内的交通工具具有“倒骑驴”（当地人将自行车改装后的产品）、摩托车和出租车。

**提醒 交通工具** 镇内出租车为5元，24 点后为10元。面包车和三轮车为1元/人。

### 游在长白山

 旅游区的大、小门票实行一票制，价格为125元。

**北坡** 从吉林乘火车在安图或延吉下车，转乘长途汽车或出租车经池北区（原二道白河镇）上山，也可直接从吉林市乘汽车前往登山。

**西坡** 从吉林或长春乘旅游专列在松江河下车，转乘汽车到长白山，也可直接从吉林乘汽车经松江河到长白山，在1200米处开始登山，行程约1小时左右。

长白山是关东第一山，因其主峰白头山多白

色浮石与积雪而得名。

提醒 1. 上山汽车 周六、日都有上山汽车，大致80元；周一至周五游人较少，没有专车上山，只得几个人包车，大约300元左右，旺季更贵。

2. 省钱 如果幸运找到旅游团的专车，30~50元也可搞定。

3. 朝鲜族 延边朝鲜族自治州就位于长白山脚下，为朝鲜族聚居地。朝鲜族素以能歌善舞、热情好客而著称，加上独特的民俗风情，不妨在游览长白山之余就近选择景点一游。

### 天池 ★★★★★

让世人心驰神往的一汪圣水，天池的美不仅在壮丽，还有神秘。天池是我国火山喷发自然形成的最大火山口湖，去长白山没有看到天池，怕是一辈子的遗憾。这里经常云雾弥漫，如临仙境，且湖水清澈平静，仿佛来自人间之外，尤显湖泊之神韵。由于长白山气候的瞬息万变，使天池若隐若现，更添仙境般的诱人神秘。即使冬天来到这里，也会让人欣喜若狂，冰冻洁白的湖面耸立在高山上，圣洁得让人心动。

天池作为长白山的标志性景观，最佳游览时间是9月，秋天最能表现它卓尔不群的美。

提醒 1. 难见真容 这里经常是云雾弥漫，并常有暴雨冰雹，因此，并非任何时候都能看到天


池的真容。

2. 最佳时间 游览天池的最佳时间：11：00～13：00。

3. 路滑 从白头山停车场，步行几十米即可登上白头山顶，观天池并拍照；也可以下到天池边摸天池水，来回约一个半小时。但下天池的路很滑，上来则更为艰难，三思而行！

4. 水怪天池一直传说藏有“水怪”，且各界争论不休，但近期科学家根据水怪目击照片和录像推论，所谓的水怪很可能是通过隧道进入天池的一种大型海洋鱼类——翻车鱼，因为翻车鱼的一些生活习性符合了人们对水怪爱打转、跳水等描述。

天文峰 ★★★

可乘上山的汽车直达峰脚

俗称鹰嘴峰，位于天池东北，因峰顶建有气象站得名。登此峰可观天池远景。

长白瀑布 ★★★★★

位于天池北侧，落差达68米。瀑布下有20多米深的水潭。冬天观瀑，飞溅的水珠顷刻间结为冰粒，喷射如焰火，煞是好看。

瀑布上游的乘槎河，因从天池流出又称“天河”，景致极为优美。

提醒 观瀑 从长白山庄入山的游客，在“望瀑坡”即可看瀑布，最佳观瀑处则是“观瀑

亭”或“高燕吻瀑”。

### 温泉群 ★★★★★

长白山是我国温泉分布较为集中的地区，在黑风口下面1000平方米的地面上有几十处大如碗口、小有指粗的温泉群。特别是在冬季，这里热气腾腾，烟雾袅袅，而周围却是一片冰天雪地。

长白山温泉多属高热温泉，水温多在60℃以上，最热泉眼可达82℃，可煮熟鸡蛋。其中比较著名的有长白温泉、梯云温泉和湖滨温泉等。



提醒 1. 温泉蛋 温泉蛋2元/个，10元/6个（旺季10元/3个），不过多半是在家里煮熟后，拿去泡在温泉水里。

2. 温泉浴 山上的温泉是露天的，男女分浴，不能穿泳衣，做好思想准备哦。

### 高山花园 ★★★★★

长白山新近开发的景点属于西坡景观。最佳游览时间是7~8月份，夏季的时候百花竞相开放，加之长白山的夏季极为短暂，这盛夏一景就显得更加弥足珍贵了。


### 长白山冰雪运动训练基地 ★★★★★

 滑雪门票100元；室内温泉20元； 室外温泉10元。 从延吉、白河、安图等地都有汽车可到。

我国目前为数不多的集滑冰、滑雪训练和体育旅游于一体的综合性基地。这里还是由北坡登

山的必经之地。

地下森林 ★★★

 位于长白山冰场东5公里处

为火山口森林，谷底南北长约3公里，古松参天、巨石错落，为长白山海拔最低的景区。

吃喝长白山

长白山物产丰饶，又有大量的朝鲜族居民聚居于此，因而在这里不仅可以吃到口味上佳的野味，还可以尝到风味地道的朝鲜族佳肴。

# 辽宁

自助游：

北国海滨之旅：沈阳→本溪→千山→丹东→营口→大连→旅顺

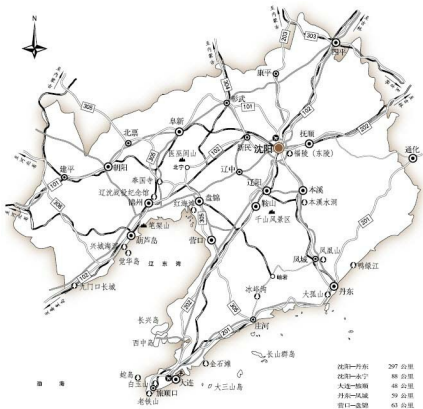
辽西走廊风光之旅：沈阳→医巫闾山→奉国寺→辽沈战役纪念馆→笔架山→兴城海滨→九门口长城

自驾游：

体验豪爽东北情：北京→沈阳→凤城市→丹东→大连→旅顺

领略北国冰雪：沈阳→铁岭→四平→长春→扶余→哈尔滨→佳木斯→富锦→同江

游览北方山水：沈阳→辽阳→海城市→盖州市→大连→旅顺



辽宁省景点交通示意图

# 沈阳

区号 024

邮编 110000

沈阳快速攻略

一日游方案

游线 沈阳故宫→张氏帅府→九·一八事变纪念馆→福陵（东陵）

二日游方案

游线1 同一日游

游线2（A 线）昭陵（北陵）→太清宫→辽宁省博物馆

（B 线）本溪水洞→千山风景区→笔架山→兴城海滨→九门口长城→医闾巫山→渤海月牙湾  
感觉沈阳

沈阳早在辽金时期就建有城，那时是用土夯筑的城墙。1625年清太祖于沈阳建都，1634年清太宗将沈阳改名为盛京。至此，沈阳成为满族入关之前的政治文化中心，并修建了沈阳故宫，虽然比不上北京的故宫博物院，但其鲜明的满族八旗制建筑特色，使之闻名海内外。

准备与咨询

气候与游季

沈阳地区全年平均气温为 $6.7^{\circ}\text{C}\sim 8.4^{\circ}\text{C}$ ，7月平均气温 $24.7^{\circ}\text{C}$ ，为全年最高；1月份气温最低，月平均气温约 $-8.5^{\circ}\text{C}$ 。夏季较热，多南风

和西南风，冬季寒冷干燥，多北风和西北风，春、秋季时间短促，升温降温都很快，春季回暖快，日照充足；秋季短促，天高云淡，凉爽宜人。

游在沈阳

沈阳世博园 ★★★★★

💰35元 🚌168路北线，沈阳北站—世博园 📍

024-88038035

以沈阳植物园作为基础扩建的。和昆明比，大气有余，秀气不足。凤之翼、百合塔、玫瑰园、百花馆为其四大主体建筑，其中玫瑰园最值得去。国内园的南宁园、海南园、武汉园、济南园比较好，国际园里的美国园、意大利园、荷兰园相比较要好看一些。

张氏帅府 ★★★★★

💰50元 📍朝阳街少帅府巷48号

🚌215、222、227、237 登陆公交车大南街

站下车可达。

在沈阳故宫的南面，便是张作霖、张学良的府邸。这座府邸记录了历史上众多具转折意义的大事件，张作霖在此成为东北王，皇姑屯事件后的张作霖身负重伤死在帅府，张学良在此宣布“东北易帜”……正可谓“游一座大帅府，观半部民国史”。

景区内建筑艺术精湛，大青楼恢弘大气，小

青楼素雅亲和，赵四小姐楼里还透露着淡淡的西洋情怀。熟悉历史的人更能体会得出这里每一栋建筑的别样气质。



张氏帅府是“大帅府”、“少帅府”的合称，是奉系军阀张作霖

及其子张学良将军的官邸和寓所。

### 沈阳故宫 ★★★★★

🎫 60元，通票70元（含皇室后宫生活展）

🚌 沈阳市内乘坐环路、117、118、132、

140、228、257、276、287、290、292、294、296路公交车在故宫东华门站下车，215路在故宫西华门站下车。由中街或张氏帅府步行可到。

☎ 024-24857236

看过了北京故宫古香古色中无处不透露的开阔大气，可能对沈阳故宫颇有微词，它被包围在城市建筑的中心，尺寸上也不能与北京故宫同日而语。可这里看的便是大清入关前的模样，若非要与北京故宫在气场上一较高低，还真有点过于苛刻。

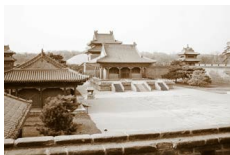
出自八旗制度的建筑布局，是沈阳故宫独有的特色；专为贮存《四库全书》的文溯阁也在这

里。

提醒 1. 中街 从故宫北行不到5分钟即可到沈阳著名购物娱乐步行街——中街。

2. 张氏帅府张氏帅府，距沈阳故宫500 余米，可在游览故宫之后步行至。

3. 美食 沈阳故宫大门旁那家血肠的白肉血肠味道不错。



沈阳故宫

昭陵（北陵）★★★★★

🎫 公园门票6元；内陵园30元。🚌 乘210、

213、217 、220 、231、232 、242、245、605路汽车可达。

☎ 024-86896294


沈阳城区内面积最大的公园。昭陵是清太宗皇太极和孝端文皇后博尔济吉特氏的陵墓，因处于沈阳北部，故又称北陵。


福陵（东陵）★★★

🎫 40元（通票）

🚌 由大东门乘218路，由马路湾乘168路，沈阳北站乘168、148路，由小津桥乘385路，到东

陵公园站下车即到。

 024-88031748

 8 : 00 ~ 17 : 00



福陵（东陵）是清太祖努尔哈赤和孝慈高皇后叶赫那拉氏的陵墓，因地处沈阳东郊，故又称东陵。

利用地形修筑的“一百零八蹬”（108级台阶），象征着三十六天罡和七十二地煞，是福陵的重要标志。

提醒 1. 纪念卡 门票可以在打票口换成纪念卡，颇有收藏价值。景点可游玩的地方比较紧凑，大概不到一个小时就可以玩遍。

2. 投碑增福 东陵内有一处刻着满汉文字的石碑，相传若投下一枚硬币粘在碑上，必将交上好运福禄绵长。

怪坡 ★★★★★

 30元  沈阳站乘221路、沈阳北站乘229路到骨科医院站下车，转乘383路中巴车直达怪坡。383路公交车票价6元，大约1个多小时可达。

怪坡是一个长为80多米，宽约15米的西高东低的斜坡，怪处在于把汽车开到坡下熄火后，车子会自动地向坡顶滑行。骑自行车上坡不蹬也能走，下坡却需要使劲蹬才行。

提醒 槐花节

每年5月下旬都举办槐花节大型盛会。

辽宁省博物馆 ★★★★★

📍 免费🚌 乘159、209、214、215、230、

244、247、248、265、291、293、295路公交车  
在市府广场站下车，辽宁省博物馆在市府广场东  
侧。☎ 024-22722170

馆内珍藏的宝贝以晋唐宋元书画、历代丝  
绣，辽瓷、古地图、历代货币、甲骨、青铜器、  
碑志较为著名。馆内藏有原张学良将军购藏的  
宋、元、明、清各代刻丝刺绣精品，使辽博成为  
世界上珍藏中国古代丝绣作品最丰富的博物馆。

一句话推荐景点

九·一八事变陈列馆

想更深入了解这一重大历史事件，这里是最好  
的去处。

🚌 212、253、298、325、328、611路汽车可  
达。

☎ 024-88320918

🕒 夏季8：30～17：30 ； 冬季9：00～  
16：00。



“九·一八”事变残历碑

## 中山广场

已有将近百年的历史，广场中心矗立着一座大型玻璃制毛泽东塑像。游客多在广场休憩和游玩。



乘坐环路、114、115、123 、125 、129、220 、249、277路公交在中山广场站下车。

## 吃喝沈阳

沈阳美食历史悠久，以满族菜肴为基础，形成了自己的独特风格。最具代表性的就属满汉全席了。

一直由少数民族和汉族轮流统治使得各民族的风味小吃云集沈阳，比如回民小吃马烧麦，满族小吃那家白肉血肠，朝鲜族的打糕、烤牛肉、西塔大冷面等。而老边饺子、老山记海城的馅饼这类传统小吃则具有汉族的特征了。

## 特色餐饮

马烧麦 原称马家烧麦，是沈阳具有特殊风味的回民小吃。



和平区太原街北面



024-83831777

## 夜游沈阳

位于和平区的西塔街，主要街道近500米长，街道两旁尽是韩式建筑风格的各类店铺，商家字号多是中韩文并举，有的干脆只有韩文。入夜，更是灯光闪烁、人潮涌动，是人们休闲、购

物、品味朝鲜族美食、了解朝鲜族文化的好去处。

各地来沈阳旅游的人，几乎没有不去位于中街的“刘老根大舞台”看二人转演出的，刘老根大舞台古香古色，内设豪华包房，可以看到东北特色二人转。


购物沈阳


推荐购物

中街 沈阳最繁华最热闹的商业步行街，既有大型的购物广场又有充满个性的各种小店，更是沈阳小吃的集散地，是游客购物的必选之地。

太原街 沈阳主要的购物街，也是沈阳主要大型百货商店的集中街区，附带有专业商店，外围则是露天市场。在此能买到价格合理的东西。

五爱市场 全国五大集贸市场之一，以商品种类齐全、物美价廉著称。

 沈河区风雨坛街

 乘公交222、324、603路可到。

古玩 在沈阳故宫西侧，沈阳路北胡同内沈阳盛京古玩城，附近还有几家古玩市场可以转转。沈阳北站古玩市场是最大的古玩城和露天市场，这里面以经营玉器和瓷器为主，一般时间比较清闲，周六、周日人就很多了。

沈阳周边游

本溪水洞风景区★★★★

💰190元（可参加漂流活动）🚌从沈阳乘火车、汽车至本溪市，至本溪站后有专线车可到景点，大约每10分钟一次，车票15元。

☎0414-4891198

以本溪水洞为主体，融山、水、洞、泉、湖、古人类文化遗址一体。水洞是数百万年前形成的大型石灰岩充水溶洞，现开发游程近3000米，是世界上已发现的最长的充水溶洞。

提醒 1. 泛舟游洞 洞内大厅正面有1000多平方米的水面，有码头可同时停泊游船80艘，泛舟则可畅游水洞。

2. 古生物馆 其中有300米长的旱洞，现已建成一座大型古生物馆。



本溪水洞

### 千山风景区 ★★★★★

💰正门门票80元；景区内电瓶车单程10元；索道：天上天索道单程20元，大佛索道单程20元，五佛顶索道往返30元。

🚌从鞍山火车站出来，在建国南路上有通往千山的8路公交车，2元/人。公交车站就在鞍山火车站对面，肯德基门前即是，40分钟左右即可

到达景区。

☎0412-5412181

属长白山的一条支脉，因有999座山峰而得名千山。其中千山弥勒大佛可与乐山大佛相媲美；千山第一峰仙人台，因相传有仙人乘鹤飞来在台上对弈而得名；无量观是千山庙宇中最大、最精美的一个；新开设的千山索道直通小黄山景区，为旅友带来方便。

渤海月牙湾 ★★★★★

💰12元 🚗从沈阳或大连乘火车或汽车至营

口，然后再转乘专线车可达。

月牙湾海滨金色的沙滩平坦细净，是国内外少有的黄金海岸。

红海滩 ★★★★★

💰联票150元 🚗从沈阳乘长途汽车至盘锦

市，然后换乘专线车至景区。

国家级自然保护区，面积达20 多万平方公里的红海滩景色迷人，湿地苇丛中栖息着丹顶鹤、黑嘴鸥等200 多种鸟类。

笔架山 ★★★★★

💰50元 🚗从沈阳乘火车或汽车到锦州，锦州

火车站西有市区至笔架山的中巴车，票价20元。

☎0416-3581137

在辽宁锦州港的海边上有一小岛名叫笔架山。笔架山耸立于滔滔大海之中，因形似笔架而

得名。由于山体狭长的地貌，潮汐长年累月的冲击，形成了世间奇观——天国神路。

每天涨潮时海水从两侧向天桥夹击，使其渐渐变窄、变短，直到隐入一片汪洋之中，笔架山就成了汪洋中的一个孤岛，需坐船上去；而当每天日落退潮时神路便浮出海面，岛上的人们便可走回大陆。

医巫闾山 ★★★★★

📍60元；索道往返30元。

🚗锦州火车站前有旅游专线车前往，车程约2小时。

位于辽西的北宁市境内，居东北三大名山（闾山、千山、长白山）之首，以灵秀著称，历代皇帝皆封王赐号。

闾山脚下有一座镇山庙，是我国五大镇山庙中唯一保存完好的山神庙，庙内有一处历经元、明、清三朝留下的碑林，其中乾隆皇帝御笔的记事碑文数方。



千山风景区

奉国寺 ★★★★★

📍20元 🚗在沈阳站乘坐沈阳至锦州（赤峰/承德）的火车，义县下车即可。

位于辽宁省西部义县城内东街，建于辽开泰九年（1020年），寺内有辽代所塑七尊高9.5米的大佛，佛像面貌圆润，体态丰盈。殿内梁枋、门拱绘有飞天、流云，为罕见的辽代彩画，四壁绘有元、明时期壁画。整个建筑为木质结构，由梁、柱、枋、斗拱组成的框架支撑。

### 觉华岛★★★★★

📍往返船票65元；通票130元🚗兴城车站坐1、2路公交直达兴城海滨，然后走到陆岛交通码头，打的去码头15元也就够了。

🚗北京—京沈高速—白鹿收费站—香河（20元）—山海关（110元）—兴城（35元）大约400公里。

厌倦了北戴河浑浊的海水，北京、河北的“驴友”开始青睐觉华岛纯净的海水。觉华岛俗称大海山、桃花岛，是渤海湾中最大的岛屿，因岛上盛开野菊花而得名，谐音为觉华。环岛还有许多漂亮的沙滩。

觉华岛距离北京不到400公里，驱车5个小时便能到达，因此现在很多北京人在度周末时都选择没有都市喧嚣的觉华岛。看着海，吹吹海风，吃着鲜活的海鲜，徜徉在金黄色的沙滩上，现代人在觉华岛上尽享着回归自然的快感。

### 九门口长城★★★★★

📍60元🚗在山海关火车站下车后，乘出租车

到九门口长城。

享有“水上长城”美誉的九门口长城位于辽宁省绥中县境内，距山海关15公里，全长1704米，是明长城的重要关隘，因而又有“京东首关”之称。这里不仅有险峻的山川、逶迤的河水，更有独具特色的建筑，在百余米宽的九江河上，用石条铺就了7000 平米的河床，远远望去犹如一片石关，故此九门口又称为“一片石关”。景区内新建了珍禽观光园。



笔架山的神奇“天桥”，随着潮汐的涨落而时隐时现。

# 丹东

区号 0415

邮编 118000

丹东快速攻略

游线1 沈阳→丹东

游线2 丹东→凤城（凤凰山）→宽甸→青山

沟（住宿）

游线3 青山沟（游览整天）→丹东

游线4 丹东→大孤山→鸭绿江


行在丹东

出租车起步价5元/3公里，超3公里后，每公里1.8元，可不打表，与司机议价，车型以桑塔纳为主。

游在丹东


鸭绿江 ★★★★★

 游船票20元/人；快艇票35元/人（可讲

价）。 从丹东市中心步行约10分钟左右即可达鸭绿江边，乘6、21路车也可。




鸭绿江水色墨绿，恰如鸭头，因此而得名。鸭绿江断桥辟有专门的景区，可上桥观光。在江边，可坐船或快艇近距离观看朝鲜。对岸坐着许多朝鲜人，表情木然地看着这边的丹东。从朝鲜那边看向丹东，谁都能体会到20世纪60年代，深圳人看香港的感觉。

青山沟 ★★★★★

 先从丹东汽车站乘车去宽甸县城，再转车去青山沟。从丹东包车前往约需400元车费加20元过路费。


是一处著名旅游观光胜地，流泉飞瀑，青山隐隐，碧湖悠悠，古迹众多，是世界上少有的无污染区之一。驰名中外的“中国画家村”、“天下第一幽”的虎塘幽境，千年古刹——青福寺的钟声，别具一格的满族风情，是青山沟独特的旅游资源。

凤凰山 ★★★★★

 80元，另保险费2元。索道50元；观光车10元。 凤城市客车站、火车站都有直达车。  
0415-8154177

去凤凰山主要体验的是“爬”的刺激，凤凰山的高度虽远逊于华山，但其险峻却相似。西路老牛背上的岭脊便是最好的见证，路滑难行，却不凿台阶，只能凭手拉铁栏杆攀登。还有“天下一绝”的栈道，没有铁栏杆的保护，还开凿在悬崖腰，几乎成了绝路。但似乎只有这样，才能真正品味到“绝处逢生”。十月里前往凤凰山，还能看到漫山遍野的红枫，惊悚之余至少还有美景聊以自慰。

大孤山 ★★★★★

 丹东长途客运站有直达景区的专线车  
南临黄海，景观兼具山水之胜。山上共有大

小寺庙百余座，多为清代中、晚期建筑。分为上庙和下庙两组建筑群。

### 吃喝丹东

丹东是全国最大的满族聚居区，饮食有浓重的满族风味。

### 推荐餐厅

阿里郎（滨江街店）当地人气很旺的鲜族风味连锁餐厅，味道比较正宗，价钱实惠。

📍 滨江中路改造小区102号喷泉广场附近

☎ 0415-2122333



鸭绿江断桥

# 大连

区号 0411

邮编 116000

大连快速攻略

游线1 人民广场→棒棰岛→老虎滩海洋公园

→傅家庄→白云山庄→星海广场（圣亚海洋世界）→黑石礁（自然博物馆）

游线2 金石滩风景区

游线3 大连→旅顺→白玉山→蛇岛

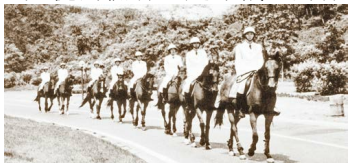
感觉大连

广场 100年前一批对法国文化情有独钟的沙俄工程师揣着巴黎的城建图纸来到这里，开辟了以广场为中心，街道向四面八方辐射的大连城。全城有80 多个广场，只要有四面辐射的街道，即使不大的一小块地方，都被称为广场，外地人到此难免容易晕头转向，搞不清东西南北。由此产生的广场文化同样让人目不暇接，绿地、白鸽、雕塑、喷泉自不用说，女骑警和圆舞曲可是全国独一无二的。

女骑警 这是大连最别样的城市名片了，马背上的女骑警均是高挑模特儿身材，加上集中的军事和礼仪训练，个个出落得英姿飒爽。她们在广场上整齐划一的马术礼仪表演，透露着贵族似的巾帼之势，并以此广博各年龄层各阶层人士厚爱。大连女骑警定位更偏向于“景”，现在一般

作为节庆日献礼或者一项旅游资源在展示。所以要在街头看女骑警，就得靠机遇了，如果你赶上重大节庆日游览星海广场，人头涌动的中心也许就有他们的飒爽英姿。

**足球** 上世纪初，现代足球传入了大连。这里一年四季适宜开展足球运动，大连人民对足球运动的狂热与大连足球在中国足坛的地位，使这座城市当之无愧的拥有“足球城”的称号。



女骑警已经成为了大连的一道靓丽的风景线。

**准备与咨询**

**气候与游季**

大连是东北地区最温暖的地方。气候特征为：四季分明，气候温和；夏季温暖无酷暑，冬季虽冷但少严寒。其中8月最热，平均气温 $24^{\circ}\text{C}$ ；1月最冷，平均气温 $-5^{\circ}\text{C}\sim-9^{\circ}\text{C}$ 。因受海洋调节，降雨多集中在夏季，夜雨多于日雨。最佳旅游季节为每年4~10月。

**节庆**

大连赏槐会：每年5月下旬举办。

大连国际服装节：每年9月上旬隆重举行，

届时各界名人、名模、歌星、影星云集，可购入场券参加，一睹名人风采或参与商贸。

**冰峪冰灯会：**每年1月上旬举行，以各种大型冰雕为主，同时推出丰富多彩的冰上运动，还有特具浓郁民俗色彩的狗、羊拉爬犁等。

**中华烟花爆竹迎春会：**正月初二至初六。

**大连国际马拉松赛：**每年10月最后一个星期日举行，是“开放式”的国际赛事。可向大连马拉松赛组委会报名参赛。



大连处处可见广场、足球。

## 行在大连

### 水路

与乘飞机或火车到大连相比，走水路到大连最合适。



大连的海上客运航线可谓四通八达，至烟台、威海、蓬莱、天津新港和长海县各海岛天天有航班往返。此外，大连至烟台和长海县还开通了高速旅游客船，大连到韩国仁川也有定期客轮往来。

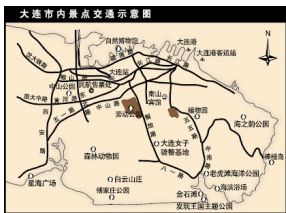
**提醒** 1. 乘船去大连 除了能够在甲板上享受清新的海风、荡漾的海浪和迷人的海上日出日

落，最大好处还在于大部分去大连的船都是夕发朝至的滚装船，你可从天津、烟台、威海、蓬莱，甚至上海直接把私家车开上轮船底舱，以天津至大连为例，小客车运价300元左右。这样你就可以轻而易举地在大连自驾车旅行了。

2. 提前候船 大连港面积很大，因此开船前半小时抵达候船室是有必要的。



3. 提前买票 五一期间的火车票、飞机票都很难买，所以最好提前预定返程的票；船票相对好买一些。

大连港客运站  港湾广场，从火车站乘13路第4站即到。  0411-82636061



游在大连

棒槌岛 ★★★★★

 20元  友好广场乘712 至山屏街下车，然后打车过去。

一个依海而建的大公园，海中嬉闹，石滩漫步，天气晴好时，能看到盛装的新人在此拍婚纱外景，绝对是个激发幸福的地方。更夺人眼球的


是，似乎各届国家领导人也对这里有偏爱，很多国家领导人都喜欢来棒棰岛景区度假，这也更汇聚了游客对棒棰岛的瞩目。景区内散布着的各色别墅群，便是鼎鼎有名的棒棰岛国宾馆，也是领导人来此的住处。





虎滩乐园的群虎雕像


**提醒** 水上运动沙滩上可以进行水上运动。还有双人骑自行车出租，可培养默契，适合情侣组合。

**老虎滩海洋公园★★★★**

 套票210元

 大连东南部，老虎滩海洋公园内，乘2、4、30、403、402、404路可达。

 0411-82686295

 8：30～17：30

来大连不可不去老虎滩，这里是体验大连旅游氛围的标志性景点。园内的海洋极地馆是此行的重头戏，与其他极地馆、海洋馆并无二致，企鹅、北极熊也许你已经看过了，那便将你的重心放在节目表演上吧，与这些珍稀的极地动物和海洋动物亲密接触毕竟一辈子也不会有几次，这才



是能真正体验到海洋欢乐的方式。园内还设有鸟语林、珊瑚馆等，购买通票的游客不妨也去瞧瞧，应该不会失望的。老虎滩的4D 电影也值得一看，没有体验过的游客最好别错过了，全身感官都会被带动，身临其境于影片的每一个小细节。

**提醒** 1. 只去极地馆 建议大家买120元的套票（包含基地行养动物馆+ 欢乐剧场或海兽馆），公园中的珊瑚馆、鸟语林等景点，没时间可以不去。

2. 表演变更 园内各类表演时间，如有个别调整或增加表演场次，具体表演时间以各处公示牌为准。如遇大风、雾、雨天气，“孔雀东南飞”、滑水表演及露天的文艺表演将停演。

3. 优惠活动 “六一”儿童节期间，公园会有针对儿童和家长开展一些优惠活动，注意网站信息。

**金石滩 ★★★★★**

160元（套票）位于金马新区东南部的黄海之滨，距大连市中心58公里，乘区内旅游大巴均可到达。也可在大连火车站或大连港乘金石滩一日游专车（每天7：00 以后）。

被称为地球不能再生的“神力雕塑公园”。金石滩第一个被批准为国家级旅游度假区，尤以地质景观奇特而著称，有“天然地质博物馆”的

美誉。

其中的龟裂石形成于6 亿年前，是目前世界上体积最大的奇石。

海之韵公园 ★★★

📍10元🚌大连火车站乘201路有轨电车到终点站下车。

拥有长达1200 多米的海岸线，风景极为秀美。公园内最有名的两个景点莫过于十八盘和怪坡。十八盘翻山过岭左右回旋，怪坡则颠倒了我们日常上坡与下坡的感受。

森林动物园 ★★★★★

📍旺季：两区通票120元，大象票30元；淡季：圈养区40元，散养区60元。

🚌圈养区：乘4、404、702、706路公交车在南石道街站下车； 或乘525、529、715路公交车在森林动物园站下车；散养区：乘5、541、702路公交车在终点站森林动物园南门下车。

国家4A 级景点，位于美丽的白云山风景区内。动物园分为圈养区和散养区，动物品种繁多，环境很不错。园内有索道贯穿，游客可从圈养区中部的游客服务中心乘索道到散养区。

一句话推荐景点

白云山庄

大连最大的自然风景公园，内有30 多座高低不一的山峰，临海有金沙滩、银沙滩两处海滨

浴场。

🚌4、14、17路

劳动公园

大连市中心最大的一处集游览、游乐、休憩、文化活动于一体的颇具欧式风格的现代化城市园林。

免费（花展期间除外）

乘2、11、16、24、27、401、406、701路公交车可达。

俄罗斯风情街

100年前，俄罗斯人在这里建立起大连第一条街道。此处的俄罗斯风情街为市政府重新翻建。看看建筑就好，周围的摊点商店尽量别光顾。

📍大连市西岗区胜利桥北

🚌乘车201、403、5 2 6、613、706路公交车在胜利桥车站下车即到。



英姿飒爽的大连女交警

吃喝大连

大连菜属于鲁菜系，以海鲜为主要原料。大连的餐馆主要经营海味名菜，大部分以本地沿海特产的海参、扇贝、鲍鱼、对虾、加吉鱼等海珍品为主料，海鲜种类也很多，但做法和种类远远比不上广东，味道更是不敢恭维，不过小黄花鱼和情人鱼是广东没有的品种，可以一试。

红烧大对虾算是特色，鲍鱼、海参等海产品品质特别好，可买回自己加工。海胆是一种生吃的海鲜，很多刺，圆圆的，看起来像刺猬，把壳切开，就是很美味、很有营养的好东西。还有一种可以活吃的大海螺，可能只有在大连才可以吃到的，不妨一试。

### 推荐食处

金石“鲤鱼门” 渔家风味一条街，包括一个海鲜批发市场和10家左右的渔家餐馆，其中以“春妮”渔家酱焖风味最佳，以至于有专门从沈阳而来的食客。

¥ 人均60~80元

📍 金石港

烧烤一条街 这里的铁板烤鱿鱼全国有名。烧烤店通常营业到半夜，是个聚会的好地方。

📍 天津街

### 夜游大连

大连的主要街道路灯很多也很美。中山路上每隔20米有一个“槐花”路灯，据说点亮后像盛

开的槐花，每个“槐花灯”都是由108个灯组成，夜游时别忘了观赏一番。

大连的夜店和酒吧好的不多，只有几家还过得去，消费实在高得令人咋舌，如果实在想去一定要有心理准备。

在广场一带，如友好广场，有许多小酒吧和营业至深夜的咖啡店，在大连外国语学院附近也能发现类似的地方。

### 购物大连

在大连购物，应着眼于富有浓郁“大连味儿”的海鲜、工艺品及服装饰品。

天津街、青泥洼、人民路、西安路为大连市区的四大商业中心。

喜欢化石的游客，在金石高尔夫俱乐部通往龟裂石的途中，可向渔妇买到三叶虫化石，化石纹理清晰，都是在海边的岩石中挖到的，货真价实。小块的花10元就能买到，大块的或构造特别的则需30~100元不等，如果有机会自己在岩石上找一找，会有不俗的收获。

### 住在大连


在大连可以享受到国际大都市级的住宿，酒店质量和管理在国内均属一流，香格里拉、富丽华、希尔顿等世界知名酒店在大连都有连锁店。


有许多普通饭店、酒店以及旅馆、招待所，非淡季价格一般仅在40~150元之间；周边村镇

的农家、渔家价格自然更是便宜，赶海归来吃上一顿渔家风味，睡通铺大炕，每天仅15元左右。

## 大连周边游



### 旅顺口 ★★★★★

 大连市旅顺口区

 大连火车站有“旅顺一日游”的旅游车，每20分钟一班，可以选择跟车游览。

辽东半岛的最南端，我国的海上门户。这里气候宜人，春能赏花，夏能吃水果和生猛海鲜。这里的老铁山直临黄渤海分界线，是辽宁的天涯海角。老铁山西边脚上有一个百年灯塔，是“世界名塔”之一，最有看头。而这里的蛇岛、鸟岛、白玉山等景区也颇有看点。

### 白玉山 ★★★★★

 38元  白玉山景区位于旅顺口湾的北岸、新旧市区之间，市中心乘公共汽车可达，行程约1个小时。

白玉山景区内主要景点为白玉山、万忠墓、旅顺火车站、友谊公园、海岸公园等。“白玉山塔”是日军在日俄战争之后为炫耀武功，表纪死亡将士而修建的“表忠塔”。

提醒 游线游览时可乘车沿盘山公路直达山峰，或乘空中索道游览车，也可沿登山小路的台阶步行上山。

### 旅顺博物馆 ★★★★★

🆓 免费 旅顺公交2、3、5路可达。

🚌 0411-86382247

馆藏文物3万余件，以历史文物为主，其中有新疆出土的1300年前的木乃伊。

冰峪沟 ★★★★★

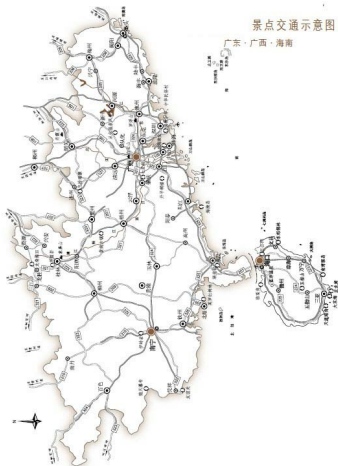
🎫 套票120元 🚌 位于庄河市城北40公里，从大连乘火车到庄河下车，转乘旅游专线车可达。

为北方罕见的喀斯特地貌风景，有“北国桂林”之称。冰峪的山既有北方山岭粗犷豪放的气势，又有南国峰峦玲珑秀美的风姿。其中最著名的要数龙华山腰的仙人洞，洞内有道佛两家寺庙，日日香烟缭绕，故而得名。云水渡是冰峪沟风景区的精华所在，两岸峭壁秀绝，奇峰怪石林立。



冰峪沟

# 中南地区 华南部分



景点交通示意图 广东·广西·海南

# 广东

自助游：

南线：特区魅力之旅广州→深圳→中山→珠

海

东线：潮汕民俗之旅广州→惠州→汕头→潮

州

西北线：自然风光与瑶乡风情之旅广州→肇

庆→云浮→连南→韶关→清远

高铁线

武广高铁：武汉→咸宁→赤壁→岳阳→长沙

→株洲→衡阳→韶关→清远→广州

广珠城轨：广州→中山→珠海

广深高铁：广州→东莞→深圳

自驾游：

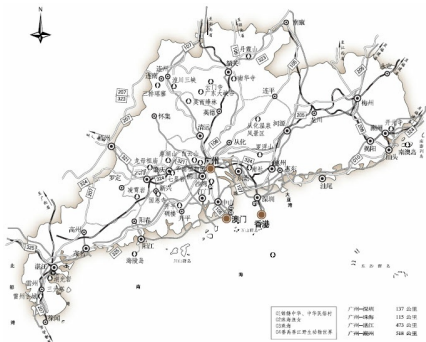
游览两广精髓

深圳→广州→阳朔→桂林→南宁→德天瀑布

→南宁→北海

周末自驾游广东

广州→开平→恩平



广东省景点交通示意图

# 广州

区号 020

邮编 510000

广州快速攻略

游线1 白云山→越秀公园→华南植物园→兰

圃→沙面

游线2 中山纪念堂→黄花岗七十二烈士陵园

→陈家祠→光孝寺→六榕寺→黄埔军校旧址

提醒 市井气息

说广州有浓厚的“市井气息”绝对是褒义，

这里比北京更小市民，比上海更有亲和力。

准备与咨询

市内交通

地铁广州近年来投入巨资进行地铁建设，目前运营成熟的线路主要是一号线、二号线、三号线、四号线、五号线。

一号线：西朗—广州东站

二号线：嘉禾望岗—广州南站

三号线：天河客运站—番禺广场

三号线（支线）：体育西路—机场南

四号线：黄村—金洲

五号线：滘口—文冲

八号线：凤凰新村—万胜围

广佛线：魁奇路—西朗

APM 线：林和西—赤岗路



广州五羊雕像

### 出租车

起步价10元，起步里程为2.5公里，超过后每公里为2.6元，无燃油附加费。

### 游在广州

#### 白云山 ★★★★★

🎫5元。景区内各景点还需另购门票，云台花园10元，星海园3元。索道上行25元，下行20元，滑道20元。

🚌24、46、79、199、223路到白云山索道站。也可在越华路乘专线车前往，265路到明珠楼，285路到白云山顶。

白云山自古就有“羊城第一秀”之称。山上有一条长1400米的滑道，乘雪撬顺滑道飞腾而下刺激无比，比滑雪还过瘾。

### 提醒 看点及公交

1. 在山中漫游时别忘了参观一下雕塑公园和我国最大的天然赏鸟区鸣春谷，这两个地方很值

得一看。

2. 最好在7:00 以前前往，空气特别清新，景色也特别美。

3. 白云山麓有一个南湖国家旅游度假区，是广东省唯一的国家级旅游度假区。在广州火车站就有公共汽车、专线车、中巴等直达。

华南植物园 ★★★★★

📍 20元 🚌 218路车直达华南植物园南门。📞

020-85231993

华南植物园是我国最大的南亚热带植物园，目前引种的国内外植物约5000种。植物园内小桥流水、曲径通幽，在鸟鸣不断的林间漫步绝对是一种享受。这里的“龙洞琪林”曾经入选为羊城八大美景之一。



异彩纷呈的珠江夜景

西关大屋 ★★★★★

📍 龙津西路逢源街84号

🚌 乘2、3、8、15、25等路西线公交车可到

达。

🕒 9:00~17:00


西关是广州的旧城，在明清时期是广州的商

贸中心。西关大屋是旧广州商贾富绅的居所，主要集中在城西的荔湾区逢源路、宝华街、多宝街附近。现在已经很难找到完整的大屋建筑了，真正的西关民居，都躲藏在西关旧街的小巷里。十五甫、十六甫等处便有许多古民居，其中十六甫西三巷的民居保存得比较完整。

### 提醒 老街风情

荔湾地区的老街风情适合漫步，或是骑着单车闲逛。

### 沙面 ★★★★★

 乘823路到市中医院站下，走约110米到沙面岛。

0.3 平方公里的沙面曾经是洋人独立的小王国，现在则是静幽安详的居住小区和旅游胜地。这里树木葱茏，街灯、雕塑、凉亭、花圃无不透出西式气息。150 多座建筑横陈于此，是广州最有异国情调的欧洲建筑群。

漫步沙面，不仅要从审美角度看欧洲建筑，更要从历史角度去发掘它的文化。这里曾在鸦片战争后被割划为英、法两国的租界，100 多年的兴衰历程映射出沙面特有的历史感。走在这里，不由自主地会陶醉于它的多元化风情。



陈家祠 陈家祠主体建筑的6 幅巨型砖雕无论规模还是雕刻技艺，都堪称南派砖雕的代表。

### 黄埔军校旧址 ★★★

🆓 免费

🚌 乘43、292、431路公交车，在蟹山站下车，经鱼珠码头过江即可。

☎ 020-82201082

🕒 9:00~17:00

军校旧址于抗战时被炸毁，1964年才复原。校内主要有孙中山纪念碑、孙中山铜像、孙中山纪念堂等。

### 陈家祠 ★★★★★

🎫 10元

📍 位于中山七路

🚌 85、88、104、107路电车或地铁一号线可达。


🕒 8:30~17:30


如果你钟情于民间工艺的异彩纷呈，或流连于岭南文化的博大精深，那么一定要前往陈家祠一睹“芳容”，你能在这里看到精美绝伦并巧藏


寓意的石雕、陶塑、脊饰等艺术，亦能感受岭南民间艺术的独有韵味。置身于古色古香的院落内，还颇有一番“偷得浮生半日闲”的意境。

光孝寺 ★★★★★

 10元

 光孝路

 公交4、88、186、250、823路或地铁一号线在西门口站下。


 6：30～17：00


光孝寺是广州规模最大最有历史的佛教名刹。民间传言“未有羊城，先有光孝”，可见此古刹历史之悠久，寺内的东西铁塔是我国仅存的最古老最完整的铁塔。


一句话推荐景点


中山纪念堂

中山纪念堂是广州观众容量最大的会堂，是1925年孙中山逝世后为纪念他而设计建造的。

 通票5元

 东风中路259号（广州市人大对面）

 2、41、42、43、62路到达，也可乘地铁到纪念堂站


 020-83567966


越秀公园


越秀公园是全市名气最大的公园。入内游览别忘了在“五羊石像”前留影，这可是广州市的

标志。

 免费

 火车站东南约1公里处


 乘公车5、6、7、10、24、33、39路，电车101、103、108路，地铁2号线均可到达。

 6：00～22：00

黄花岗七十二烈士陵园

中国近代史中一个十分重要的纪念地，相对于广州起义烈士陵园、洪秀全故居纪念馆这些地方，它具有更重要的意义。

 10元

 坐6、10、11、16路前往。

吃喝广州

“民以食为天，食以味为先”，这是广州市民最流行的一句口头禅。

小吃

广州的美味小吃太多了，如虾饺、糯米鸡、云吞面、萝卜糕、马蹄糕、沙河粉、炒田螺、牛骨汤、咸煎饼、猪红粥、肠粉、牛腩粉等。北京路有很多著名的牛杂店、果汁铺，还有供应粥、粉、面、奶茶等小吃的茶餐厅。上下九路一带，有很多传统的广州风格的小吃和点心，像西关人家的南信双皮奶，街边的牛杂；宝华路上有几家不起眼的面店，那里做的猪手面、牛腩面可是广州面食中的佼佼者。还有西濠二马路、广大路、

洪德路、广从路等出了名的“食街”同样让你回味无穷。

### 特别推荐

建议最理想的吃喝地方就是满大街的大排档，另外推荐几家各具特色的酒家以供参考。

广州酒家 以满汉全席闻名，不过毕竟吃这个的是少数，当然还有其他美食。

¥ 人均70元

文昌南路口2号，下九路第十甫与十八甫的交界处



广州充满了欢乐的世俗气息。



广州织金彩瓷的制作。

☎ 020-81380388

陶陶居 光绪年间开业，康有为亲题的店名，招待过不少名人雅士，现在还保留着说书的传统。

¥ 人均40元

📍 第十甫路10号

☎ 020-81389632

莲香楼 也是光绪年间创立的，以莲蓉食品著称。

¥ 人均37元

📍 第十甫路67号，陶陶居斜对面

☎ 020-81813388

### 夜游广州

广州是一座不夜城，每当夜幕降临后广州城里灯红酒绿，霓虹万千，处处挡不住夜的魅力。在广州的灯光夜市主要有珠江灯光夜市、沙园灯光夜市、沙河灯光夜市、芳村小巷灯光夜市。许多小吃店和一些娱乐场所都通宵营业，泡吧、K T V、打保龄球、打桌（台）球、玩游戏是广州人最普遍的娱乐生活。喜欢闹中求静的朋友可双双对对地漫游夜市里的珠江和沙面，那里的夜景非常迷人。

来广州一定要好好欣赏一下珠江的夜景，乘珠江上的游轮，从西堤码头到广州大桥，可以一边品茶，一边赏景。

推荐夜游

## 泡吧

广州有近300 间酒吧，主要集中在三个区域——环市东路及华侨新村一带一向是传统的广州酒吧区，这里四五星级酒店林立，酒吧的外籍顾客最多；白鹅潭风情酒吧街位于沙面的对岸，一排三层的楼房里密集了近40 间酒吧。可坐轮渡去白鹅潭风情酒吧街，这是最好的抛开纷扰直抵“乐土”的交通方式；沿江路酒吧街以海珠广场为中心，广州空间最大的咆哮酒吧就在该区。

**沙面吧** 位于沙面大街59号，是沙面乃至全广州资格最老的酒吧，聚集着不少白领和外籍人士。酒吧还特设一个心情发泄区，提供各种价值不同的物件让你来砸，心情极坏又舍得花钱的时候你可以选择砸电视机，纯为发泄放松的可以买些臭鸡蛋来扔个够，又刺激又过瘾又可以尽情发泄。

## 喝茶

喝茶是广州人雷打不动的习惯，广州的茶楼因此而遍地开花。茶分早茶、午茶和晚茶，茶楼从早到晚也都人气很旺。“一盅两件”是最通常的早点，就是一盅排骨饭和两样小点心；下午茶往往是约了客户边喝茶边谈生意；晚茶就是宵夜了。广州茶点做得好的地方有白天鹅大酒店、广州酒家、裕记烧鹅等处。



繁华的商业街

## 购物广州

女人到广州必逛街，而且必从头武装到脚。有些出了名的大街上仍是广州最大的时装集散地，管它是冒牌还是正宗，谁让人家手疾眼快，跟得上潮流，更何况还有紧邻香港这个世界大都市的地理优势呢。


另外，广州的土特产主要是加多宝凉茶、汤料、广绣、广彩、广雕及各种岭南佳果，如荔枝、杨桃、龙眼、柑橙、蜜饯、盲公饼等。这些东西因为流通的关系，好像也不是非到当地购买不可的。




欧成记面食专家

## 广州周边游



番禺香江野生动物世界 ★★★

 平日130元，节假日150元；长者、儿童票价平日70元，节假日80元。

 番禺香江野生动物世界位于番禺大石，广州火车站、天河汽车站、大沙头、广卫路等均有专线巴士前往；也可以到南方大厦乘船到番禺大石。



占地达2000 亩的动物世界里放养着近万只野生动物，园内还有人工模拟的非洲原野猛兽区，游人在这里只能隔笼观虎，感觉自己倒成了被观赏的对象。


余荫山房 ★★★★★

 18元  位于番禺南村镇北大街，可在广州火车站乘坐前往莲花山的车在南村镇下即可。

广东四大名园之一，又名余荫园，以小巧玲珑著称。


清晖园 ★★★★★

 15元  广州五羊新城锦汉汽车站有大巴前往顺德大良，车程1小时左右，下车后花5元钱打的即到。


 8:00~18:00

位于顺德大良镇华盖里，广东四大名园之一。其布局既吸取苏州园林艺术精华，又因地制宜，环境清幽自然、秀丽典雅。

从化温泉风景区★★★★


 票价平时118元，黄金周及春节假期128

元。

 广州汽车总站，天河客运总站，东圃总站到从化汽车总站，分别可乘公交601，603，602路，全程50分钟，票价18元。从化市中心到温泉景区从6：30～21：30，每15分钟有一趟空调中巴。



又名流溪河温泉，是驰名中外的风景区和疗养胜地，明清两代已开发利用，最低温度36℃，最高温度达71℃，对各种关节炎和皮肤、消化器官、神经系统疾病都有辅助疗效。

黄埔 ★★★

 在广州的省、市汽车站乘车到达赤岗总站的公交车下车，换乘到新洲的车即到（或打的直达也不远）。

黄埔村为典型的广府乡村“梳式布局”，保留了很多古老的街巷。黄埔村端午节前后在珠江及其他河道都有大型的龙舟竞渡，春节有迎春花市，平时还有北帝诞及波罗庙会等。


宝墨园 ★★★



 30元  1. 在广州市汽车客运站坐车到宝墨园，票价为13元/人，车程约四十五分钟；2. 乘地铁三号线到地铁市桥站，转乘市桥—宝墨园专线。

一座颇具特色的园艺精品公园，位于番禺市沙湾镇紫坭村内，集包公文化、古建筑艺术、岭

南园林于一体。园内溪水环绕，巨树丛丛，风景绮丽，还有大量的灰雕、石雕、陶塑和紫檀木雕，以及传统宫灯。




### 莲花山 ★★★★★

30元；登莲花塔2元；进莲花城3元。

1. 广州市海珠区大基头、广州汽车客运站或广州大道乘车到番禺市桥后再转乘专线车前往；2. 在西堤码头乘船直达。3. 坐4号线地铁，在石基站下车，地铁口就有车去莲花山，2元/人。莲花山景区内开设多个环境优雅的度假宾馆，方便游客住宿休息。

广东省重点风景名胜区，古时是一个石矿场，经几百年的采矿，形成了天然与人工相结合的独特景观，堪称岭南一秀。此外山上还建有古莲花塔和莲花古城等古迹，还有大型的水上乐园，同时还可可在岸边烧烤露营。而且每年8月莲花山都要举办盛大荷花节，游客们纷纷到莲花山观赏荷花。

### 南沙天后宫 ★★★★★

10元 在广州白马汽车站（省汽车站对面的桥下）乘前往南沙的车，在总站下车后转乘去天后宫的车。020-84981223

为纪念妈祖而建。集北京故宫建筑风格与中山陵的建筑气势于一体，被誉为“天下天后第一宫”。

## 佛山祖庙 ★★★★★

🎫20元 🚌从广州前往可在省汽车站乘坐开往佛山祖庙车站的巴士，下车后步行约300米即到。

佛山祖庙建筑群占地3500平方米，由排列在南北中轴线上的万福台、灵应牌坊、锦香池、钟鼓楼、三门、前殿、正殿、庆真楼等组成。

作为众庙之首，其建筑的精巧瑰丽也反映着古代佛山的繁华，瓦脊上的石湾陶瓷、墙壁上的砖雕、灰塑、嵌瓷和殿堂里的木雕、石刻以及锦香池中雄踞水面的龟蛇大石雕等，所塑造的人物、鸟兽花卉，大都构思新奇，生动传神。到万福台参观的游客，还可观看精彩的粤曲表演。





佛山祖庙

## 梁园 ★★★★★

🎫10元 🚌佛山火车站前18路汽车可到梁园，车票2元。🕒8:00~17:00位于佛山市松风路，


是佛山梁氏宅园的总称，面积纵横千亩，包括松桂里“十二石斋”、西贤里“寒香馆”、先锋古道“群星草堂”等三组建筑，规模宏大，成为富有岭南水乡特色的建筑群体。

## 西樵山 ★★★★★

70元 1. 广州汽车客运站—西樵汽车站：

每隔15分钟有一班南海专线车，直达西樵车站。


2. 广州—西樵山风景区：每天有6 班旅游巴士往返，只需40分钟就可以抵达西樵山风景区。

7：30~18：00

西樵山是一座沉寂了亿万年的死火山，位于佛山市南海区西南部，是国家级风景名胜区，自然风光美不胜收，为岭南四大名山之一。山上有72 奇峰和36 奇洞及大大小小的湖泊、泉瀑和深潭。明清期间，有大批的文人学子隐居在这里，故有“南粤理学名山”的雅号，而且西樵山还是“南拳文化”的发源地，一代宗师黄飞鸿的出生地。


**提醒** 自助游者可在广州市流花车站、芳村车站、窖口车站购买“西樵山一天游”套票，流花宾馆票价为109元/人，芳村、窖口车站均为103元/人。

## 开平碉楼 ★★★★★

开平碉楼景点联票包括四个景点：立园

100元；自力村碉楼群80元，赤坎影视城20元；



马降龙碉楼群50元。联票收费150元，可以去四


个景点，三天内有效。开平经过各著名碉楼、民居景点的班车很多，可先从广州坐车到开平，再从开平前往，最好自驾车前往。

开平碉楼位于江门市下辖的开平市境内，是中国乡土建筑的一个特殊类型，集防卫、居住和中西建筑艺术于一体，其特色是中西合璧的民居，有古希腊、古罗马及伊斯兰等多种风格，已被列入世界文化遗产。

根据考证，开平碉楼最早产生于明代后期（16世纪），现有自力村碉楼群、马降龙碉楼群、锦江里碉楼群等群落，立园园林景观，赤坎古镇等景点，各处碉楼的建筑风格和装饰艺术千姿百态，令人叹为观止。



粤晖园 ★★★★★

 60元  位于东莞市道滘镇，道滘车站已开通9路公交车直达粤晖园。

 8:30~17:30

岭南园林的代表杰作，全国最大的私家园林，与北京的皇家园林（颐和园）、苏州的江南园林（拙政园）并称为中国古典园林三大体系。粤晖园不仅是一座景色秀丽的岭南园林，还是一处集岭南民俗风情、岭南古建筑艺术、园林艺术、雕刻艺术、戏曲艺术、珍藏艺术于一体的珍贵的文化宝地。

可园 ★★★★★

 8元、10元（带邮资封）  在东莞市区乘公交3、4、7、15、16、20、28、30、31、45、46、C4路车可到。

8:00~17:30

岭南四大名园之一，始建于清朝道光年间，平面呈不规则多边形，园内亭台楼阁，山水桥榭，厅堂轩院，一并俱全，且多以“可”字命名，如可楼、可轩、可堂、可洲……其建筑虽是木石、青砖结构，但建筑十分讲究，窗雕、栏杆、美人靠，甚至地板亦各俱风格，极富南方特色，是广东园林的珍品。



# 深圳


区号 0755

邮编 518000

游在深圳

大梅沙 ★★★★★

 免费  盐田区大梅沙盐葵路9号



 公交103、308、380、B620、M207、

M362、观光1 线、假日专线大梅沙站下车可到。

深圳人气最旺的海滩，也是深圳标志性景点之一。这里有还算细软的沙滩、湿润清新的海风，绝对是一片名副其实的欢乐海洋。每年都有数以万计的游客慕名而来，当地居民也早已将此处作为夏日傍晚的绝佳休闲去处。虽海水质量有些造次，但这毫不影响“不虚此行”的美誉，即便是感受这游人如织的气息，也是一种收获。

小梅沙 ★★★★★

 沙滩25元；海洋世界130元。

 盐田区小梅沙  103路b 线、103路、M207路区间、M362路、380路b 线、380路、387路公交可到。

素有“东方夏威夷”之美誉，水质和环境虽有所污染，但相比大梅沙要稍好。晚上有大型露天烧烤广场，还可以选择露营，享受清凉海风的同时，还能于次日在海边看日出。

## 世界之窗 ★★★

🎫160元，19:30 后50元。📍深南大道西侧

🚌公交43、70、72、78、113、234、301、B610、N4、N5、N6路，高峰专线12路、观光线世界之窗下车，地铁罗宝线、蛇口线世界之窗站下车。

☎0755-26608000

在中国的牌楼下，买上一本“护照”，就可以开始“环球之旅”了。从柬埔寨的吴哥窟、埃及金字塔、印度泰姬陵，到法国的埃菲尔铁塔、凯旋门、悉尼歌剧院，亦幻亦真游世界，这也许就是世界之窗成功的秘密。

## 锦绣中华、中华民俗村 ★★★

🎫130元📍深南大道南山区🚌公交79、101、

109、121、204、232、245、301、311、323、B603、M358、N4、N5路、观光线华侨城下车，地铁罗宝线华侨站下车。

锦绣中华与中华民俗村相通，30万平方米的锦绣中华是全世界最大的微缩景观区，里面装着我国绝大部分的大好河山；24万平方米的中华民俗村则集中了56个民族多姿多彩的民间文化艺术。

## 提醒 景区节目

中华民俗村下午在和晚上都有精彩的大型文艺表演。

## 中英街 ★★★★★

🚌 68路、B619路公交车中英街下。

中英街是一条约1 里长、2 丈宽的小街，中间有一块界碑石，在这里不留神就可能是：一脚踩在深圳，另一只脚却在香港。1997年香港回归后，脚踏两地的情况成了这条小街的历史。



深圳腾飞的老人

## 欢乐谷 ★★★★★

🎫 全票200元，夜场60元

欢乐谷是狂欢的天堂，深圳欢乐谷被众多网友认为是深圳必游之地，甚至称其“娱乐性堪比迪斯尼”，是否言过其实暂且不论，光看其可比“迪斯尼”，就可表明欢乐谷在游客中的口碑不同凡响。园内有世界最高落差的“激流勇进”、中国第一座悬挂式过山车“雪山飞龙”、中国第一座巷道式“矿山车”、亚洲首座集视觉、听觉、触觉于一体的“四维影院”……

## 青青世界 ★★★★★

🎫 1.2米以下免票，1.2~1.5米的是30元，1.5米以上60元。



从深圳火车站出发没有直达车，在火车站乘地铁至“世界之窗”站，在地铁接驳站换乘42路大巴，直达青青世界；或乘坐81、369、M388、M372、M375、B802、B819 可达。从罗湖方向打的约需30分钟；从福田、南山方向打的约需20分钟。



8：30～18：00

是一家以休闲度假为主题的观光农场，为“鹏城十景”之一。园区分为侏罗纪公园、蝴蝶谷、瓜果园、陶艺馆、园艺馆等。抛开城市中烦恼的生活，来到园中制陶、垂钓、编中国结、做唐山彩陶版画等，心手双畅，不亦乐乎。

**提醒 1. 穿梭丛林** 侏罗纪公园里面的热带雨林效果极佳，内有食人鱼、人造雨雾，惟妙惟肖，在热带雨林里穿梭，时不时有恐龙的叫声，会吓得你浑身发抖。

**2. 餐厅消费高** 青青世界为游客提供全木结构的半山度假木屋和海景酒店客房，园内的餐厅主要提供台湾菜和粤菜，但都较贵，如果图划算，最好还是自己带食物。

一句话推荐景点

莲花山公园

因建有邓小平雕像而闻名，还是深圳人放风筝的理想之地。

**提醒免费公园** 深圳所有的公园都是免费开

放的。

## 邓小平画像（荔枝公园）

这幅巨幅画像现在已经成为深圳的象征和外地游客到深圳必游的经典，百万游客都在此伫足与画中慈祥的老人“合影”。

📍 深南大道路北荔枝公园东南出口

🚌 10、23、24、30路



登高远眺深圳，现代化的高楼大厦点缀在绿树碧草之间，川流不息的车辆在宽阔笔直的马路上奔驰。

## 夜游深圳

夜幕下的深圳是南海之滨一颗璀璨的明珠。大街小巷车水马龙，繁华闹市霓虹闪烁，一座座高层建筑物映衬出七彩的光芒，煞是好看。要是不想逛夜市的话就静静地观赏这一切吧。

## 购物深圳

深圳是经济特区，又毗邻港澳，自然是购物天堂。这里的商品摩登潮流，款式新颖，价格便宜。“广货”也最多，尤其是电子、服装、电器、钟表、首饰、皮具、海味等产品，最受外地游客欢迎。

# 珠海

区号 0756

邮编 519000

珠海快速攻略

游线1 情侣路→珠海渔女→石景山公园→海滨公园→澳门环岛游

游线2 九洲城→圆明新园→梅溪牌坊

游线3 珠海国际赛车场→共乐园→淇澳岛

感觉珠海

赛车 珠海每年都会举办一次国际性汽车赛，吸引着大量的游客。其风头大有盖过澳门的街道赛车之势。能与之媲美的是珠海每两年举办一次的中国国际航空航天博览会等大型会展。

海岛风情 珠海有适合水上运动的东澳岛，极具人文历史气息的淇澳岛，水清石奇、风景独好的外伶仃岛，海水碧蓝相间、摄人心魂的庙湾岛……体验适合自己口味的海岛风情，才能更贴近珠海的神韵。

行在珠海

进出珠海距广州137公里，处于珠江三角洲上，所以一般去珠海旅游都取道广州，经中山市到达珠海。也可从广州南搭乘高铁，45分钟即可到达珠海。

游在珠海

澳门环岛游 ★★★

💰70~80元（日游），108~138元（晚上

6:30 有晚餐），88~108元（晚上8:30无晚餐）。

澳门环岛游是珠海最有特色的旅游项目之一，乘游轮在海面上兜风的同时，经澳门的友谊大桥、仔大桥，还可远眺葡京酒店、国际金融大厦等。因澳门回归，内陆可直接过境去澳门，如今的环岛游已无往昔的风采和火热场面，但仍不失为一条特色游线。

提醒 观光靠右坐

因为珠海和澳门市区都在船的右侧，所以最好坐在船的右侧，才能最佳角度观赏。

圆明新园 ★★★★★

💰130元，18:00 后票价90元。📍位于九洲大道南埔🚌1、13、99路车可达。


☎0756-8610388/8664670🕒9:30~21:30

占地1.39 平方公里的圆明新园是完全对北京圆明园按图索骥的结果，园内有100 多个建筑物，上万棵珍贵的树木，还有一个面积8万平方米的福海湖。但毕竟不是原装货。



散落在林间海畔的珠海民居

淇澳岛 ★★★★★


可在珠海九洲港坐船前往，约30分钟即可到达。

与珠海其他几座闻名小岛不同的是，淇澳岛除了拥有得天独厚的自然风光外，还透露着悠久的历史人文气息。在这面积不足18 平方公里的淇澳岛上竟有17座庙宇，岛上还有个历史非常悠久的白石老街，青砖灰瓦，仿佛躲进了宁静的陈年过往。另外，岛上“ 九湾十八峰”原始质朴的风景也煞是迷人！

提醒 旅游景点和项目



1. 珠海还有许多景点可看，情侣路最适合情侣漫步了，还有珠海渔女雕像（珠海象征），珍珠乐园、梅溪牌坊、烈士阮陵园等，时间充裕可去看看。2. 珠海还是一个很理想的户外活动场所，尤其是攀岩和定向越野。

外伶仃岛 ★★★★★

每天早上10：40、下午16：30 共2 班船，由香洲北堤客运站乘船。

以文天祥的《过零丁洋》而驰名。岛上石奇水清，晴空万里时，香港青马大桥清晰可见。

珠海渔女 ★★★★★

香洲区吉大情侣中路香炉湾畔9、99路、观光巴士可到。

“珠海渔女”是珠海的标志。它是矗立在香炉湾畔的一尊石雕，石雕上海神的女儿俏丽地高

举着一颗璀璨的珍珠，极为优雅。夕阳西下之时，更显风姿绰约。几乎每个到珠海游玩的人都会与她合影。



珠海渔女

### 石景山公园 ★★★

📍免费📍香洲区海滨北路🚌2、3、4、13、26路等或观光02 线可达。

以千奇百怪的石景闻名，而最具特色的是山顶观景区可俯瞰到美丽宁静的香炉湾以及澳门和珠海市的大部分市容，是游人欣赏海景和城市景观的绝好去处。

#### 提醒 游玩技巧

情侣路、珠海渔女、景山公园、海滨公园地理位置接近，如果时间宝贵，可选择集中游玩。

### 东澳岛 ★★★★★

📍上岛费30~80元，岛上交通5元/人。📍万山群岛中部🚌从珠海香洲码头坐“东区一

号”、“东区二号”等豪华客船仅50 多分钟就可到达东澳岛，单程票价66元。



珠海的海岛游是重头戏，人类自古就有寻觅隐逸隔世之地的兴致，东澳岛就是一个不错的选择。船自香洲码头驶出，海水愈发碧蓝，让人神往。

享有“钻石沙滩”美誉的南沙湾就坐落于此，这是万山群岛中最负盛名的沙滩浴场。另外，喜欢冲浪、潜水、风帆等水上运动的朋友也可选择来此，东澳岛的水上项目较其他海岛要多。

### 提醒 住宿建议

在东澳岛上住宿有度假村、渔家旅社、招待所等选择，也可以租个帐篷露营，建议将地址选在岛上东北角的浮台。

### 庙湾岛 ★★★★★

 免费  坐交通艇或搭乘每日去收海鲜的渔船，单程一般120元左右。

一个被“驴友们”称为“中国的马尔代夫”的小岛，它拥有珠海最湛蓝最清澈的海水。庙湾岛胜在水，也胜在沙滩，岛上有一个珊瑚质沙滩环绕半个港湾，沙粒洁白如雪，纤细若尘。它还是万山群岛中距离大陆最远的岛屿，被称为“东南亚最好的钓鱼圣地”。美中不足的是这样的人间仙境虽正在被人们熟知，但相关旅游设



施欠缺，住宿和交通都不太方便。

### 提醒 注意事项

1. 水的禁忌——岛上的“山泉水”，含过量的重金属，尽量不要喝。庙湾淡水稀少，应珍惜渔民的淡水，浪费淡水往往会招致渔民反感。


2. 住宿——庙湾岛内只有一家旅店价格贵，不推荐，可选择露营或住在渔民家中。


### 荷包岛 ★★★★★

 快船60元，慢船40元；岛上中巴车票20元；沙滩门票15元。 先乘605路车到珠海港后转乘706路车在两万吨码头下，乘船去荷包岛，往返船费60元。

岛内有八大海湾，其中大南湾有“银沙滩”之称，是难得的天然海滨浴场。

### 飞沙滩 ★★★★★

 旺季38元，淡季28元

 从吉大“海滨公园”站坐605路车到珠海港，再在珠海港转706路车即可。

位于珠海西部高栏岛的东南部，为珠海十景之一。飞沙滩长约600米，宽约200米，腹地宽广，植物茂盛，有椰树、浪鼓树等多种亚热带树种。除了观赏美妙沙滩风光，更有众多好玩的娱乐项目，如冲浪、戏水、野营、垂钓、沙滩排球等。

### 夜游珠海

珠海的娱乐设施星罗棋布，种类繁多，堪称娱乐大全。最简单又最有意义的夜游消遣是双双对对到情侣街漫步散心，或者一帮朋友坐船去游澳门看夜景。

**情侣路** 情侣路从拱北粤华花园开始，途经九洲港、海滨泳场、珠海渔女、香炉湾等众多景点，每当傍晚夕阳西下、波光闪耀时，坐在路边的双人凳上最能体会这条路的气氛。

**迎宾路** 夜景不错，是珠海最繁华的地区之一，路边多为夜店、酒吧和大小商场，喜好逛街搜店者可来此一游。

**潮汕**

**感觉潮汕**

**功夫茶** 功夫茶即潮汕人家的茶道，走进潮汕人家，客无亲疏，主人都会立刻冲泡起功夫茶，这是祖祖辈辈留下来的传统礼仪。品味功夫茶，才能深入体味潮汕文化，它是潮汕人生活中不可缺少的一部分，祖祖辈辈流传下来，已融入潮汕家家户户。古香古色的茶罐、精致绝伦的茶杯，在一阵热气蒸腾之中，听着一声声热情的“请”，即使不喝，只是看着，也已陶醉。

**古风古韵** 潮州是一座经历了1600多年历史风霜的古城，穿梭在古老的村落、祠堂、街道中，斑驳的墙壁会跟你倾诉这里浓厚的历史，遗留下来的古代建筑洋溢着神秘的美感，中外建筑

学者都赞叹于这些建筑的精湛技艺。这是一座密布古风古韵的城市，伴着潮音，简单轻薄的心会变得更加凝重，赏玩之时会情不自禁地融入深深的历史之中。



潮剧

游在潮汕

潮州古城 ★★★★★

📍按各景点不同，票价在5~10元之间🚌从汕头各车站均有班车直达潮州古城，15分钟1班。



潮州古城位于韩江下游，自然风光得天独厚。古城历史悠久，旧城区有多处古建筑，具唐宋风情。明末清初开始形成潮州八景：湘桥春涨，韩祠橡木，金山古松，凤凰时雨，龙湫宝塔，鳄渡秋风，北阁佛灯，西湖渔筏，游人不可错过。

开元寺 ★★★★★

📍5元📍潮州市区开元路中段🚌到达市区后

直接坐人力三轮车，价格一般不会超出5元。为潮州最大的古建筑群，素有“粤东第一古刹”之称，是我国现存的四大开元古寺之一。

### 广济桥 ★★★★★

50元 从潮州古城往韩江边走，出城墙后，即可见到。也可乘3、10路公交车，在韩祠站下车。

俗称湘子桥，以其“十八梭船二十四洲”的独特风格与赵州桥、洛阳桥、卢沟桥并称中国四大古桥。始建于宋乾道七年（1171年），以后各代修葺，至明正德八年（1513年）始形成“十八梭船廿四洲”。桥由东、西两段的24座桥墩和中间的十八梭船连接而成，浮桥可开可合，结构奇特，同时还集梁桥、拱桥、浮桥于一体，在我国桥梁史上是个特例。

提醒 此桥有潮州八景之一的“湘桥春涨”景观。暮春三月，韩江水涨，河面增阔，湘子桥东西段中间十八梭船连成一线，真似长龙卧波。但“湘桥春涨”的美景只有每年的3~4月下雨的时节才有，其他月份很难看到。

### 道韵楼 ★★★★★

20元

目前我国发现的最大客家土楼，八卦图布局是其最大特色。道韵楼目前还有原住民居住于此，为古朴的土城增添了别样的民风生气。独特

的古建筑吸引了众多海内外古建筑专家和参观者前来研究和观光。这里还是摄影爱好者的天堂。

### 程洋岗古村落 ★★★

📍 位于澄海区莲下镇

🚌 在汕头搭乘103路公交车在莲阳车站下车即可，车程1个小时，车费5元左右。

程洋岗古建筑自宋以来多有留存，古韵独标。而这里也是汕头最古老的古港，所以程洋岗可以说是汕头商业文化的发源地。村旁的虎丘山上还有多处古石刻。



木雕八卦大门突显出潮州文化韵味

### 别峰古寺 ★★★★★

🆓 免费



📍 潮安县归意公路别峰山

🚗 意溪一凤凰，出意溪镇后左转，堤上第二个公路交叉口右转，沿着山路直上即到。

位于意溪镇橡埔村。别峰山原称凤栖山，别峰古寺为一方名胜古刹，分前、中、后三进，前座为门楼亭，中座“国道宝殿”供奉南海观音，后座“大雄宝殿”供奉释迦牟尼佛。别峰古

寺目前是潮州地区香火比较旺的一个寺庙，而且古寺周边自然风光秀丽，除了上香求平安外，也是一个不错的自然游览景点。周边的山峰都可以攀登，禅寺道沿途建有“济度牌坊”、“观云亭”、“观音亭”、“慈悲亭”、“天湖亭”、“别峰亭”、“蝉露亭”可供游人香客纳凉小憩。



### 南澳岛 ★★★★★

 总兵府10元；青澳湾15元；宋井平日5元；节假日12元。 汕头汽车总站每天有1 班车直达南澳汽车站，发车时间为下午14：30，票价30元。另外，也可以从莱芜码头摆渡到南澳岛长山尾码头，汕头市区到莱芜码头，打的35~40元，不打表。

位于广东省和福建省交界的洋面上，由大小23个海岛组成，人称“潮汕屏障，闽粤咽喉”。岛上除了留有长山尾炮台、总兵府、雄镇关等古迹外，还建有黄花山国家森林公园、青澳湾旅游区等。


提醒 1. 南澳岛上购物的计量单位为公斤（茶叶除外），在购物时特别注意问清楚是公斤还是斤，以免发生不必要的争执。2. 在当地吃海鲜的时候，最好选择规模较大的餐厅，并且在点菜前先讲好价，这样价格会比较公道。

### 礮石风景区 ★★★★★

 塔山景区10元；焰峰景区10元；两个景区联票15元；龙泉洞6元。 从汕头广场码头和西堤客运站都能乘轮渡摆渡到风景区，那里的海滨公园里有轮渡码头；此外也可以从西堤公园乘车经礮石大桥到达景区。

汕头八景之首，广东第一批省级风景名胜，位于汕头海湾南面，由沿海台地和43座山峰组成，具有海、山、石、洞和人文景观等综合特色，独具雄、奇、秀、幽于一体，历来是汕头旅游的首选之地，四处荡漾着浓郁的亚热带风光和独特的潮汕风情。

### 揭阳学宫 ★★★

 位于揭阳市区韩祠路口东侧

又称“孔庙”、“文庙”、“红学”，为潮汕地区最大的文庙。大革命时期，揭阳学宫还是革命活动的场所。周恩来曾两次在此办公，南昌起义时，周恩来、贺龙、叶挺等领导人还在学宫明伦堂召开军事会议，因此被命名为广东唯一的“周恩来同志革命活动旧址”。

提醒 揭阳的城隍庙和双峰寺都在学宫附近，也都值得一看，可以和学宫安排在一起游览。

### 吃喝潮汕

潮汕菜已有数千年的历史，其特点是清而不淡，鲜而不腥，嫩而不生，肥而不腻。再有，潮

州的功夫茶也是闻名于世的，以冲泡功夫精细著称，在小小的杯盘中间，有关公巡城、韩信点兵等各道程序，形制古雅，茶香袭人。

## 粤北

### 粤北快速攻略

游线1 南华寺→丹霞山→云门寺→广东大峡谷

游线2 清新温矿泉→英西峰林

游线3 湟川三峡→三排

瑶寨→南岗瑶寨

### 感觉粤北

粤北不仅自然景观突出，境内多奇山险峰，幽峡飞瀑，而且由于岭南的相对封闭，乳源、连南、连州一带至今仍保留着古朴的民风 and 奇异的少数民族风情。



英西荣强小桂林

### 行在粤北

在粤北旅行除韶关可以走京广铁路外，大多以公路为主，好在当地公路交通发达，从广州至各地均有快巴或直达巴士，短短数小时即可到达。

游在粤北

丹霞山 ★★★★★

🎫套票平日（周一至周五）100元，节假日

120元。索道上行40元，往返平日60元，节假日65元。

🚌从广州乘火车至韶关，韶关火车站有中巴

车开往丹霞山，车费15元/人，车程约45分钟，

6:00~19:00 有车。

☎0751-6291630

韶关游览，会被山所累，若非要挑出代表性的一处，那就是丹霞山。这里的阳元石与阴元石以其奇特的人体器官造型吸引了不少游客，让人不禁感叹自然的灵性。“云崖栈道”、“九九天梯”是这个景区最刺激的景点，喜欢探险爬山的人士不可错过。

南华寺 ★★★★★

🎫20元 🚌韶关火车站对面有中巴直达南华

寺，票价4元，车程约30分钟。

☎0751-6501014/6502266

禅宗六祖慧能住持曹溪，发展禅宗南派，故佛教徒对南华寺有祖庭之称。据说六祖慧能的著名偈语“菩提本非树”典出于此。

英西峰林 ★★★★★

🎫老虎谷暗河漂流188元；洞天仙境60元；

彭家祠40元；黄花溪竹筏漂游30元。🚌位于英德

镇西南部的九龙、明迳、岩背三镇之间。从广州出发可在省汽车站乘前往清远的车，在清远新站乘公交车，在九龙镇下即可。🚗可沿107 国道从广州至清远再向北至浸潭镇向东转向英德九龙镇，再向北至明迳镇。

奇峰、秘洞、怪石、云海、涧流、竹林、农舍……景区绵延20 余里，被称为“南天第一峰林风光”。

### 湟川三峡 ★★★★★

💰60元

龙泉峡胜在瀑布；楞伽峡峭崖垂石，且有摩崖石刻；羊跳峡河道险窄，江空一线。其实，从这里一直到阳山县北部的石螺镇河段，还有洞冠峡、大理峡等，都是山雄河曲、美景连绵的山水画廊。

### 三排瑶寨 ★★★★★

💰50元 🚌 位于连州市连南县城南约10公里的

三排乡，可在广州市汽车站乘巴士直达连南县城，连南车站有车开往三排瑶寨。

连南瑶族风情是粤北地区吸引游客的特色所在。聚居在连南的八排瑶族是中国独一无二的，他们保持着独特、古朴而又奇丽多彩的民族习俗。三排瑶寨村屋依山势逐级而上，走廊过道将各家各户串连起来，形成瑶排格局，此地为瑶族民俗文化必游之处。

在三排瑶寨可以了解瑶族的婚俗、葬俗，参加瑶山篝火晚会，向瑶胞学酿酒、做豆腐，品尝瑶族特有的水酒，欣赏瑶族姑娘刺绣，感受瑶胞与世无争的质朴生活。

## 粤西

### 粤西快速攻略

游线1 鼎湖山→七星岩→龙母祖庙

游线2 国恩寺→凌霄岩→崆峒岩→春湾石林、龙宫岩→海陵岛

游线3 湖光岩→东海岛→雷州古城

### 感觉粤西



粤西最得天独厚的，还是她那漫长而曲折的海岸线，拥有为数众多的优质海滩，成为海岸旅游的丰富资源。


### 行在粤西

粤西发达方便的航空、铁路、公路及航运能让你随心所欲地到达任何一个想去的地方，很多城镇早已实现了村村通公路。

### 游在粤西

#### 鼎湖山 ★★★★★

60元 在肇庆市区牌坊广场有班车直达鼎湖山。从广州到肇庆可在省汽车站坐大巴，车程为2小时，也可乘火车前往。

0758-2622510

岭南五大名山之首，空气中所含负离子为全

国之最，“天然大氧吧”绝非浪得虚名，步入山林溪涧，自有百般体会。鼎湖山有三个景区，鼎湖碧蓝让人惊诧而陶醉，庆云寺香客云集、禅音缭绕，这两处深受游客喜欢，而宝鼎园内除了巨鼎，少了一些可观可赏之处。

### 七星岩 ★★★★★

📍60元 🚗 七星岩北门离肇庆火车站很近，可花几元钱打的前往。

☎0758-2302838

“借得西湖水一圆，更移阳朔七堆山；堤边添上丝丝柳，画幅长留天地间。” 叶剑英元帅的诗句似乎已概括了七星岩风景的诗情画意。



粤西水乡风光

### 海陵岛 ★★★★★

📍35元；大南湾48元。

🚗 景区与省城和市区之间都建有高等级公路和铁路。海陵岛陆路距阳江市市区28公里，约半小时车程，每十分钟对发一班直达快车；距广州280公里，只需三个半小时车程，有豪华车抵达广州，也可在阳江市市区转车广州，交通十分方便。

海陵岛四面环海，气候宜人，享有“东方夏威夷”、“南方北戴河”之美称。大角湾是岛上必去景点，其旁的大角山为观日佳境，而马尾岛的“马尾夕照”为必赏之景。此外还有十里银滩、太傅墓、灵谷庙等众多自然人文景观。值得一提的还有闸坡，每日清晨，这里都热闹非凡，游客可在此品尝海鲜美味。

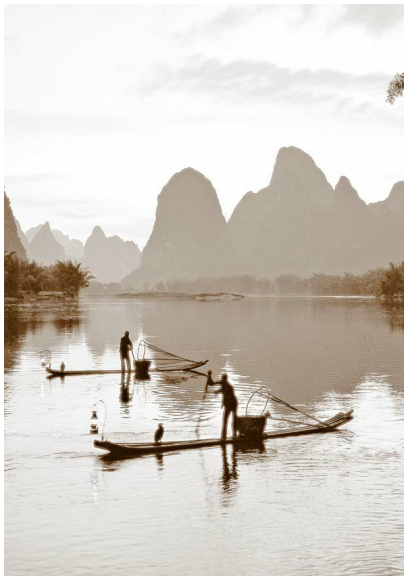
### 东海岛 ★★★★★

🚌从广州到东海岛可先在省汽车站乘开往湛江霞山车站的快巴，车程约6~7小时，票价120~141元。

位于湛江东海岛东部，这里面向南太平洋，海滩可与意大利的“黄金海滩”媲美。岛上不仅有独具南国风情的椰林清吧园供游人休憩，更可在美丽的海滩上尽情享受海上摩托艇、沙滩跑车等各式游乐项目，若有兴趣，还可与当地渔民一起拉大网，体验渔家生活。



海陵岛



# 广西

自助游：

北线：悠悠漓江水，浓浓民族情桂林→漓江  
→阳朔→资源→龙胜

南线：美丽海滨城，奇特边关景南宁→北海  
→银滩→涠洲岛→德天瀑布

自驾游：

体验少数民族风情

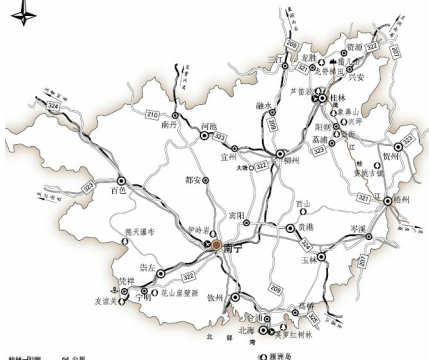
桂林→资源→龙胜→通道→靖洲→隆里→黎  
平→榕江→从江→三江→龙胜→桂林

走入中国最美山水

柳州→三江→龙胜→临桂→桂林→大圩→阳  
朔→源头→黄姚→贺州→清远→广州

丰富多彩的踏春之旅

阳朔→桂林→龙胜（龙脊路口→双河口→江  
叉→大寨）→柳州→阳朔



广西省景点交通示意图

# 桂林

桂林区号 0773

邮编 541000

桂林快速攻略

游线1 象山公园→七星公园→两江四湖

游线2 叠彩山→芦笛岩→冠岩→银子岩

游线3 漓江

感觉桂林

漓江 自古以来，所谓“桂林山水甲天下”夸的就是桂林的漓江山水。漓江两岸风景如画，当你泛着竹排漫游漓江时，肯定会感觉自己仿如置身于360°的泼墨山水中，好山好水目不暇接。当然，漓江也不是任何时候都这么甜美，偶尔也会有几天撒泼的时候，如碰着大雨，漓江的风景就很糟糕了，天空是灰蒙蒙的，原本清澈见底的江水不是黄河，胜似黄河。

喀斯特 广西各地都有着典型的喀斯特地貌，几乎每座山上都有或大或小的溶洞，其中以七星岩、冠岩和水岩等最为出名。不过洞内的石钟乳大都在自然景观的基础上经过精细的人工雕刻，再配上五光十色的彩灯而成。如果偶尔发现姿态万千的石钟乳有水泥补抹的痕迹，千万别因此而扫兴，能在幽深狭长的溶洞里边划小船边看风景，还是挺不错的。



## 准备与咨询

### 气候与游季

桂林地处岭南山系的西南部，平均海拔150米，有着独特的喀斯特地貌，属亚热带季风区。气候温和多雨，最冷是1月份，日均气温达 $5^{\circ}\text{C}$ ，最热是8月份，日均气温达 $32^{\circ}\text{C}$ 。桂林冬无严寒，夏无酷暑，旅游时间四季皆宜。



兴坪漓江风景 1999年版的20元人民币的背景图画正是在兴坪拍摄的，这里是漓江最美最富诗情画意的一段。

## 行在桂林

### 市内交通

市内有8条免费公交车可到达市区的各大景点、景区及各主要街区。专线车每15分钟从七星公园开出一趟，在每个景点停靠3分钟，可在景点门口的专线车站点乘车。白天2公里起步价7元，2~4公里1.6元/公里，超过4公里2元/公里；晚上起步价7.8元，2~4公里1.8元/公里，4公里以上2.4元/公里。



桂林夜景

游在桂林

两江四湖（环城水系）★★★★

🚢 夜游两江四湖，90分钟，游船190元左右。

📍 杉湖知音台码头：2、23路；文昌桥码头：2、16、23路；解放桥六匹马码头：10、11、14、18、31路。

800 多年前，两江四湖跟现在一样舟楫频繁，江岸两畔的居民同如今的你我一样，将此作为逍遥于山光水色的好去处。所不同的是现在这两岸的霓虹璀璨取代了宋时的大红灯笼。此处游船价格确实也颇贵，且众说纷纭之下，有人觉得此番游览有走马观花的嫌疑，实在无法消受的游客，其实沿着湖边散步，同样也可观览迷人夜景，只是无法荡波湖中，多少会有些遗憾的。

提醒 1. 夜游最佳 如果坐船游览，推荐夜游，灯光、倒影、暗夜、山水相互交织，有人觉得那才是桂林最璀璨的时候。在每天晚上的19：00 到21：30。每15分钟都有船。

2. 日月双塔 杉湖中的名景，日塔为铜，月塔为琉璃，夜间日光与月辉呼应，璀璨非常。日月塔还有别有洞天之出，就是双塔湖面下的水底桥梁。

3. 玻璃桥 去过的游客绝不会遗忘此处，尤其是看过它夜间光彩的人。玻璃桥原本是免费开放的，由于行人太多，曾经被损坏过，如今购票才能入内。

4. 夜拍 如果你正坐在游船上，拍照就不是件容易的事了，会抖模糊了，最好备个三脚架吧。

象山公园 ★★★★★

🎫套票40元

🚌2、16、23路公交车，58路免费公交车

租筏子泛舟湖上，便能最接近象鼻山，还能免去大门门票。陶醉于美景的同时，一定要记得拍照，不然枉到桂林一游。在多数桂林人眼中，象鼻山是桂林市区的标志。它由亿万年前海底沉积的石灰岩组成，是喀斯特地貌的代表。园内还有摩崖石刻古迹，比较珍贵的是陆游诗札，爱好古典文学的切不可错过。



## 象鼻山

### 提醒 象鼻山旅游须知


1. 摄影宜在坐船游漓江时取摄影角度，象鼻山水月的夜景非常棒，酷爱摄影的朋友一定不要错过。


2. 19:00 后，象鼻山就不收门票了，但也别太晚去，因为22:00 以后就黑灯瞎火伸手不见五指了。白天也可坐私人竹筏进去，这样的话是不付门票钱但得付竹筏钱10~15元。


3. 爬山需15分钟，有竹筏、渔鹰出租留影。

冠岩 ★★★★★

 60元；观光滑车15元

 在汽车总站乘“桂林-冠岩”专线车到冠岩，车费4元。桂林最早发车7:30，冠岩最迟返回18:30，每15分钟一趟。也可在游览漓江途中停靠冠岩码头后游览。

 8:30~17:00



 冠岩还有可供休息食宿的云雾山庄，设有餐厅、酒吧、卡拉OK、露天茶座、游泳池、桑拿按摩保健中心及娱乐室、商场等。每晚还有各种民族歌舞表演。

位于漓江东岸的草坪乡，是一个巨型地下河溶洞，山形似一古老的紫金冠，又因山下岩洞而得名冠岩。冠岩水洞长年封闭，景观保护良好，洞内千姿百态的石钟乳、石笋、石柱、石幔，大

量的云盆、边石坝、鹅管、穴珠、掉岩、天锅等别具风采。

**提醒** 冠岩洞内配备了有轨电车、游船和观光电梯，游览方式多，得到吉尼斯世界记录大全记载，被称为世界上游览方式最多的岩洞，同时电动观光滑道被评定为世界最长的旅游观光滑道。

### 七星公园 ★★★

 公园门票35元；七星岩30元；也可在门口购买65元的通票。 10、14、24路公交车及52、58路免费公益车

桂林与人文历史相关的风景胜地实在太多，七星公园也在其列，但是千万别因此而省略了去七星的行程，此处不可不去。不必赘述它的美景，如果你事先对它的历史作了一番了解，美景也将由视觉的单薄变得更加丰盈。饱览这里最著名的七星岩后，也许你正在驼峰上远眺，稍作了解你应该知道克林顿也曾伫立于此，边进行环保演说，间歇时摇着桂林折扇，诙谐地称之为“节能空调”。

**提醒** 1. 素食月牙楼的素面、素宴极为有名。

2. 侧门 桂海碑林可从公园侧门（龙隐桥附近）进入。

### 叠彩山 ★★★

🎫20元 🚌2路公交及57、58路免费公益车

🕒8:00~18:30

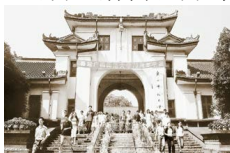
叠彩山因山上石层横断间层层如绸缎相叠而得名。主峰是“明月峰”，在峰顶俯瞰群山，可见山中岩石层层相叠，山花竞相怒放，方有感此山何谓“叠彩”。叠彩楼是观赏风光的最佳地点。

靖江王府 ★★★★★

🎫70元 🚌1、10、18、22、24路公交车及51、57路免费公益车。

🕒9:30~17:30

住过12代14个藩王，是明太祖朱元璋的侄孙朱守谦被封为靖江王的王府，是全国保存最完好的明代王府。“桂林山水甲天下”这一传扬四海的名句，就是出自王府内独秀峰的宋代石刻。



靖江王府

银子岩 ★★★★★

🎫70元

🚌乘坐桂林—荔浦的客车在银子岩下车。阳朔开往景区的专车每天8:30~16:30通行。

☎0733-8815959

🕒8:00~18:00

天然的溶洞，难以想象的美景，值得一去。只是爬得有点累，旅友应有心理准备。

### 吃喝桂林

桂林餐饮以粤菜、川菜和湘菜为主，偏辣。桂林荷叶鸭、马蹄炒鸡球、白果老鸭、荔浦芋扣肉、罗汉汽锅鸡等同属上等名菜，任何星级酒店都能吃到正宗的。桂林还有三大宝——三花酒、豆腐乳、辣椒酱。

米粉是桂林人的倾城之恋。桂林米粉品种多样，以“马肉米粉”最为出名。当地人还常吃一种用卤牛肉切成片调配而成的卤肉粉。除此之外，月牙山景区的尼姑面，南新路美食文化街的粽子、马蹄糕、炒田螺都十分有名，强烈推荐尝一尝桂林的糍粑，吃过一回你还会想吃第二回。

### 推荐食街

桂林主要的食街有五处，分别是滨江路食街（伏波山段至象鼻山）、解放西路食街、普陀路食街（朝阳路口）、美食城（汽车站左侧200米处）、雉山路食街（美食城对面）。最有名的食街是中心广场钟楼附近。

桂林人旺角美食街      市中心地段，交通方便，便于大家逛街累了进去吃，人总是很多，且价格偏高，不过味道还过得去。

¥ 人均55元

📍 中山中路268号

☎ 0733-2825929



在桂林夜市上可以买到很多民族特色鲜明、物美价廉的手工艺品。

## 夜游桂林

桂林中心商业区紧靠中山路和正阳步行街，毗邻桂林榕湖、杉湖、漓江，被誉为桂林城的大客厅。中心广场南侧漓江大瀑布饭店的“九天银河”是世界上最大的人工瀑布；正阳步行街上浓厚的商业气息和浓厚的传统文化氛围，有北京庙会的热闹，也有阳朔西街的情调。

## 购物桂林

桂林特产主要有沙田柚、夏橙、罗汉果、白果、月柿、荔浦芋、腐竹及桂林三宝之三花酒、辣椒酱、豆腐乳等。手工艺品主要有桂绣、纸伞、手绘式屏风、针织物等，也很有桂林特色。另外，桂林是国内主要加工宝石的地点，在磨盘山码头等地有价廉物美的饰品。桂林市旅游局在珠宝发售处设有挂牌的国家鉴定处，如发现有卖假货的可以投诉索赔。



百里画廊——漓江风光

# 漓江

区号 0773

邮编 541000

漓江快速攻略

游线1 桂林→冠岩→杨堤

游线2 杨堤→兴坪→阳朔

游线3 净瓶山大桥→良丰江→父子岩→磨盘

山→竹江码头→杨堤→望夫山→九马画山→冷风渡→兴坪→阳朔

感觉漓江

**鹭鸶** 鹭鸶捕鱼是漓江独有的美景。这种漓江上最常见的鸟类，总喜欢盘绕在渔船的船头，哪怕是3月寒冷的江水，这些鸟儿也会不停地扎到水里叼鱼。可选择在象山公园观看。

**竹排** 竹排是漓江山水中画龙点睛的一笔，也是漓江上独有的风光。三五人悠哉悠哉地乘坐竹排畅游漓江，那才叫真正的诗情画意，这比坐游船，甚至坐豪华轮船游漓江要舒心多了。

**兴坪** 自古喻漓江“江作青罗带，山如碧玉簪”。杨堤至兴坪一段是漓江最精华的部分。兴坪两岸翠竹垂柳、风光无限，船游其中，赏心悦目。有心人还会发现人民币20元的背面图案就是兴坪的风景。

行在漓江

漓江作为桂林旅游中以山水风光著称的一

段，“行在漓江”的全部意义不在于“行”，而在于“游”。“行在漓江”又因交通工具的不同分为水路和陆路两种。

## 进出 水路

从桂林至阳朔的水上行程约需4小时，这是漓江旅游中最为经典的一条线路，水路游也是最为传统和常规的方式，这样才能够饱览漓江山水风光。如果时间较为紧张的旅行者，也可以选择从桂林乘车到杨堤，然后再乘船到阳朔。这样既节约了时间，又没有错过漓江风光中最经典的部分。

**提醒** 1. 丰水期 漓江的丰水期为每年4~10月；枯水期为11月~次年3月。

2. 提前购票 如乘船游览需提前一晚买票，桂林市各大饭店及招待所都有票卖。



划竹排的漓江人

## 徒步

也有热爱徒步的旅行者选择徒步漓江，从杨堤到兴坪，也是一种不错的旅行方式。

## 游在漓江

### 漓江 ★★★★★

整个漓江的风光只能用如诗如画来形容，而且当你真正面对这幅画卷的时候，你会发现，所有的词汇都显得苍白无力。

杨堤至兴坪镇是漓江风光中最经典的部份，“水帘洞府”、“鲤鱼挂壁”、“浪石奇景”、“九马画山”，景点一个紧接着一个。

### 提醒 漓江漂流须知

1. 游漓江一般有两个选择，一是乘坐码头大船（即“官船”），一是联系竹筏师傅去漂流。乘坐码头大船容易走马观花，一般会选择后者。

2. 漂流价格：根据漂流里程而不同，精华游路段（杨堤—兴坪）价格一般为100~120元。

3. 启程：可在桂林乘坐到杨堤码头的车，然后与竹筏师傅会合。好的竹筏师傅一般会帮人拍照，还会唱山歌，给游客讲解景点。

4. 避开当地人的赶集日、避开“官船”，尽量早点开始漂流。

5. 返程：可在兴坪的汽车站乘坐到阳朔的小巴（5~6元），便于第二天游览阳朔。



坐竹排畅游漓江

## 大圩 ★★★★★

古镇处于水路交通枢纽，历史悠久，自古就是非常著名的贸易集散地，素有“小桂林”之称。镇上至今还保留着建于明朝的万寿桥，清代的高祖庙等建筑，还有一条长达5 里的青石板路。镇上青砖青瓦，古色古香，风景优美，田园如画。



兴坪一带的漓江上，捕鱼人的主要工具是鸬鹚，也叫鱼鹰。

## 草坪圩 ★★★★★

在漓江的整个游程中，草坪算是观景高潮的“序幕”。这里群峰屏立，其中有一平坞，沿着西岸如屏似障的削崖绕坞而行，形成一幅奇特

的风景线。若逢阴雨天气，“烟云绕万峰”的奇景更有如淡墨浑挥，化入天际，沉入水中，景色十分壮观。

杨堤 ★★★★★

杨堤小镇后有两座并立的山峰酷似羊蹄，因此取其谐音叫“杨堤”。

兴坪 ★★★★★

兴坪镇不大，民风古朴，风景清幽。在从兴坪到阳朔的路上，会经过那个因美国前总统克林顿的访问而出名的小渔村，可以顺道去看看。

阳朔

区号 0773

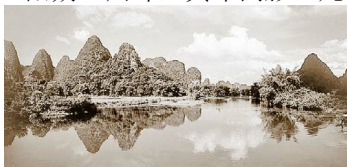
邮编 541000

阳朔快速攻略

游线1 西街→十里画廊→蝴蝶谷→大榕树→月亮山

游线2 西街→遇龙河→世外桃源

游线3 阳朔→兴坪→黄布倒影→九马画山



遇龙河仙境，似乎不沾人间烟火。

感觉阳朔

洋人街 桂林的阳朔可是一个魅力十足、洋味十足的旅游热点。在阳朔上至七八十岁的老人，下至七八岁的小孩都或多或少能说几句流利的英语。在这里看见的老外几乎人手一本

《Lonely Planet》，要不是因为周围的建筑风格提醒你这是中国境内，没准你还会以为自己魂游到哪个“鬼”地方了呢。西街的氛围有点像北京的三里屯，那里的酒吧融合了中西两种文化的精华，在西街呆着就算不喝酒只喝茶，也能体会什么叫享受。

No Bike, No YangShuo 游阳朔可坐汽车也可乘船，但最过瘾的莫过于骑单车。到了阳朔就算再没时间，也最好租辆单车四处遛达遛达，否则就玩得不爽了。阳朔的各个景点之间距离不过10公里左右。骑单车游阳朔是最刺激、最过瘾、最经济的玩法，尤其适合年轻人。



准备与咨询

语言

交流以桂柳话为主，大多数人能用普通话和广东话交流，大部分人懂英语。

行在阳朔

进出

进出阳朔的交通可参看本书“广西一滴


江”一节。

**提醒 1. 坐中巴到阳朔** 进入阳朔最方便的途径就是乘坐桂林—阳朔的中巴，70分钟左右。一个是桂林汽车总站（8：00～19：30，间隔20分钟）乘坐空调快车直接到阳朔汽车站，票价15元；还有一个是桂林火车站南广场乘坐普通班车，10～15分钟就有一班，车票15元，最晚一班21：30。从阳朔到桂林市区，也有两种选择，一是乘坐私营的中巴10元，终点是桂林火车站；一是坐公营的中巴13元，直达桂林汽车站。

**2. 假日涨价** 长途汽车票价在节假日普遍上涨20～30元。

游在阳朔

印象刘三姐 ★★★★★

 普通票198元



 晚19：30～20：30

大型桂林山水实景演出《印象·刘三姐》是阳朔“锦绣漓江·刘三姐”歌圩景区之核心工程，由我国著名导演张艺谋出任总导演，集漓江山水、广西少数民族文化及中国精英艺术家创作之大成，是全国第一部全新概念的“山水实景演出”。

**提醒 看演出坐高点** 《印象·刘三姐》实景演出，看这种演出主要是看场面的宏大，所以最好坐得高一点，至少14排以上，购票时同售票员

打个招呼。黄金周一晚两场。


### 世外桃源 ★★★

75元； 与燕岩套票90元。从阳朔汽车站

坐车到世外桃源，20分钟车程，2元左右。


光听名字就能想象到陶渊明老人家《桃花源记》中的悠适生活，虽然这里景致诱人，但桂林最不缺的便是如画山水美景。世外桃源的景致颇人工化了一些，与漓江、遇龙江等自然是无法同日而语，但也有人推荐在此水上游上岸后，到绣球楼对山歌、接抛绣球，别有一番风味。

### 西街 ★★★★★

从汽车站步行至西街只需10分钟。

西街不大，不过是200米的石板步行街，可是这弹丸之地却闻名世界。在西街老外随处可见，有很多机会好好练一下英语听力。西街最出名的地方是酒吧，各种酒吧充满着异国情调。

### 福利古镇 ★★★★★

游人可乘船沿着当年拍摄《刘三姐》外景的线路顺江而下，也可在阳朔乘小面的前往，约130元。

福利古镇的主要景点有狮龙山、东郎山、留公三潭等。成品字形的三潭水色绝然不同，一是混浊不清，二是清澈见底，三是绿中透黄。这个景点一定别错过。



有人说，如果没有在西街泡过酒吧，就不算来过阳朔。



肩挎几管箫笛以及葫芦丝的流浪艺人与外国游客在西街擦肩而过。



## 月亮山





随着大量游人的涌入，这样平静的生活很难寻觅了。

**提醒** 1. 狮龙山 狮龙山在城东4公里的狮龙村下莫滩南岸。

2. 东郎山 东郎山位于福利镇东北约2公里的田间。

3. 留公潭 留公三潭沿福利镇顺江而下即可，村边有3个直径约10米的深潭。

**十里画廊 ★★★★★**

 免费，沿途各景点需购门票。 就在阳朔附近，一般人都选择骑车前往，租自行车一天一般10元左右。

从阳朔县城沿桂荔公路南下，一直到田家河边，一路风景优美，田园风光如诗似画，人称十里画廊。十里画廊一线分布景点众多，如大榕树、月亮山、蝴蝶谷等都在其中，因此是阳朔的必游之处，而且大多数游客都会选择租骑自行车前往，风景绝对不会让你失望的。

**遇龙河 ★★★★★**

 漂流分段收费，130~150元不等，全程

480元。一般在工农桥上岸。



在阳朔乘到桂林的班车，在白沙镇下车，然后在镇上搭三轮车，2元钱就可以到遇龙桥。骑自行车，从阳朔沿遇龙河逆流而上大约20~30分钟至遇龙桥。

遇龙河被称为“小漓江”，来过这里的人体验最深的便是一个“静”字，好像自己的一举一动都惊扰了四周的美景。与漓江漂流不同的是，这里的竹筏没有马达，全部由人工撑筏，漂流的人也明显少于漓江，原汁原味的漂流，少了很多商业气息。同时，它又不同于龙颈河的刺激惊险，这里追求的是静谧没有纷扰。

### 吃喝阳朔

阳朔最宜在一些风味十足的大排档吃小吃或  
在西街泡酒吧。

提醒 1. 龟苓膏 梧州老街上花1~2元钱就能吃上一碗正宗的“龟苓膏”。

2. 板栗 板栗很好吃，很面。

3. 米粉米粉2~3元/碗，凉粉1元/碗，西餐里的Pizza10元/个。

4. 感冒茶 西街上的感冒茶很出名，2元/碗，很灵。还有要是在西街上的酒吧泡吧品茶，花30~50元喝啤酒可以让你喝得酩酊大醉。最便宜的花茶不过3元，一般5~20元就可以喝得饱饱的。

5. 啤酒鱼 阳朔啤酒鱼以漓江新鲜鲤鱼、草鱼做原料，先腌后炸，啤酒加入番茄、葱、姜、蒜、青菜、香菇炒香，再入炸好的鱼，平底锅盛放，小火慢烹，此菜鱼肉鲜美丰嫩，外皮焦酥，味重色艳，越吃越香。



阳朔名小吃——艾叶粑粑

### 购物阳朔

阳朔稀奇古怪的东西比较多，工艺品都很有艺术性，服饰最有壮苗民族特色。

阳朔西街有很多卖古玩、工艺品的小店，藏饰的首饰、家居装饰最受欢迎，记得一定要还价。西街的有4家C D店几乎珍藏了最全的外文唱片。有需要的话不防去淘宝。



运竹筏

### 提醒 参考价

在西街上100 多家专卖店一字排开，价格较便宜，一般参考价为：中国旧式缎子对襟或斜襟扣上衣35~40元/ 件，一条短围裙25元，小包10元，丝质上衣60元，套裙80元，花土布长裤35元，短裤15元，土布小包12元，手套、T 恤20元，串珠手链5元。

### 住在阳朔

阳朔的百乐来度假饭店（四星级）和新世纪酒店（三星级）都不错。旅友一般都喜欢住在西街上，体验当地居民的生活。

### 提醒 推荐住宿

强烈推荐住阳朔西街，西街整条街都是私人旅馆，而且便宜。住的时间长如1个月的干脆租一间房子，也就两三百块钱。中山中路附近有很

多宾馆，交通、购物、买书、上网、吃饭都很方便，而且离景点比较近。

### 推荐住宿

以下是几家比较大众化的旅馆：

阳朔西街国际青年旅馆

条件不错，只是旺季时需提前预订。

📍标准间100元；多人间38元/床（上下铺），会员可打折。晚上12：00 关门。

📍西街102号

☎0733-8820933

懒人堂客栈 大堂设计得很有个性，小店不大但是很干净，大掌柜和二掌柜人也很好。

📍标准间70~150元

📍府前巷10号县政府门前的街上

☎0773-8829388

无名堂 无名堂在懒人堂客栈对面，房间宽敞舒适，尤其阳台房摇椅很让人惬意。老板疯子待人热情实在，如果想结交朋友这里就最合适不过了。

📍标准间100元

📍西街8号



原始童真



漓江鱼 到这里一定要尝尝正宗的漓江啤酒鱼。

# 桂北

区号 0773

邮编 541000

桂北快速攻略

推荐游线 桂林→三江→龙胜→资源→兴安

提醒 景点集中地

桂北地区的景点主要集中在龙胜、三江、资源、兴安四地。时间充裕可沿上述路线安排行程，全程至少需4天时间。如果时间紧张则可由桂林出发任选一地作一日游，均可从不同侧面感受桂北地区的奇异风光和民族风情。



## 感觉桂北

**奇异** 桂北的奇在于她有着不同于桂林地区的崇山峻岭、江河急流、原始森林；她的异则在于迥异于汉族地区的少数民族风情及建筑。在桂北的土地上，聚集着壮、瑶、苗、侗、水、佬、仡佬、毛难等少数民族，他们各自的文化传统和民族习俗，使得桂北的奇异不仅停留在眼睛里，更能触发心灵的感受。


## 行在桂北

在桂北旅行，交通以公路为主，从桂林去龙胜，快班车约1.5小时即可。从龙胜可直接坐车

到资源或三江。具体交通请见第一节。



游在桂北

龙胜

 桂林汽车总站发车，桂林→龙胜，6:10~17:00 每20分钟一班，7:00~19:00 约40分钟一班，票价15元左右。从龙胜汽车站每日也有数班大巴到桂林。

龙胜县城距桂林约100公里，县城本身无甚可游，最知名的景观是壮丽的龙脊梯田，另外可领略壮、瑶、苗、侗等少数民族风情。

龙脊梯田 ★★★★★

 80元  1. 平安村：从桂林坐快车到龙胜，再转乘龙胜到平安停车场（龙脊）的班车，然后步行20分钟可达平安寨。

2. 大寨：从桂林乘坐快车到龙胜，再转乘到大虎山的班车，然后在大虎山坐小面包或摩托车可达。3. 龙脊村：从平安寨的七星伴月观景点附近走过去，或从平安停车场公路边爬梯田上去。龙胜与平安之间往返的车下午四点半最后一班，平均90~120分钟发一趟车。



俯视龙脊梯田，常给人一种莫名的感动，那种宏伟但不霸气的壮

观，体现了人与自然的完美结合。



红瑶女人 红瑶女从13岁开始蓄发，一生只在16岁成人时剪一次头发，以后至死都蓄发。由于头发太长，红瑶姑娘必须到溪水里才能把头发冲洗干净。

650年的农耕现在看来虽不过是一个小缩影，但足以壮观得让你心颤。龙脊开山造田的祖先们当初肯定不曾想到，他们用血汗和生命开出来的梯田，竟变成了如此妩媚潇洒的曲线世界。壮观之美再搭上一丝人文风情，才是上上景。龙脊不会让你失望，一路上的瑶族姑娘和壮族小伙子，绝对是你拍摄画面中的好素材，劳作的少数民族与梯田，夕阳西下，光靠想象就能勾出一副别样景致来。最妙的是，你可以住在他们的农家，品着农家鸡，远眺着梯田，也做一次梯田农耕的后人。

要想领略到梯田最精髓的美，就要选好季节了，每年的四、五月梯田灌水插秧的时候，波光

粼粼，这是摄影和游览的最佳季节。当然你也可以选在九月里，一片金黄，观览梯田硕果的美。



卖银饰的瑶族妇女

提醒 1. 龙脊梯田是一个景区的统称，包括若干村寨，其中旅游最热的有三个：平安村、大寨、龙脊村。大寨梯田是最壮阔和原始的，适合“驴友”的口味；平安村去的人最多，适合大众；龙脊村也不错，路途没有前两者艰辛，而且目前不要门票。

2. 大寨梯田一共有3个景点，分别是：1号西山韶乐；2号大寨千层梯田；3号金佛顶。其中3号是最高最远最美的，强烈推荐。守旧路线一般是经2号景点到1号景点，而后再在1号景点住一晚，隔天经3号景点下山。




红瑶女子能歌善舞，她们身上所穿的服装都是靠手工用蚕丝一针一线绣制或是用古老的织布机编织出来的。

3. 大寨梯田住宿可以选择全景楼，很多人推荐，因为可以俯瞰梯田风光，而且离1号景点、2号景点很近。全景楼有专车去车站接（车费40元）。


花坪 ★★★★★

 20元

 龙胜县城有班车直达

龙胜县城西南部约70公里，为国家级自然保护区，这里有2000多种植物，1955年在这里第一次发现银杉时曾引起世界轰动。这里有600多种珍稀动物，同时也是广西的瀑布之乡，有100多处瀑布。

三江

 1. 从桂林出发：距桂林150公里，每天只有13:00的1班车直达。2. 从龙胜也有班车直

达。

三江侗族自治县距离龙胜68公里，居民以侗族为主，三江游的重点是观看建筑独特的侗寨。

程阳风雨桥 ★★★★★

🚌 40元

🚌 从龙胜客运坐中巴到三江侗族自治县，再转乘到林溪（程阳）的中巴，在程阳永济风雨桥旁下车。

风雨桥又叫永济桥、盘龙桥，在三江县城古宜镇的北面20公里处，这座横跨林溪河の木桥结构牢固，建于 1916年，是全国重点保护文物。中国邮政还印制了程阳桥的纪念邮票。

提醒 注意 售票口有一个导游牌，返回时还在售票口等车。

侗寨、马胖鼓楼★★★★★

🚌 三江县城周边有很多侗族寨子，随便招呼一个摩的就能把你送去。马胖鼓楼最好包车前往。



程阳永济风雨桥 在这里可以凭栏聆听流水声，感受侗家的别样情怀。

侗寨的结构别具一格，一般散布在依山傍水之处，寨里的屋舍均由杉木搭建，一家挨着一家，不少村寨的房子连成一片，走进寨内便可不受日晒雨淋。寨子远远望去，高低错落，极其壮观。

几乎每个侗寨都有鼓楼，大多建于寨子的中心，是寨民们聚众议事之处。三江县城以北25公里处的马胖寨的鼓楼是侗乡最大和最有代表性的一座，是一名侗族巧匠于1939年建成的，有极高的观赏价值，为全国重点保护文物。




程阳侗寨至今仍然保存和使用着原始的水车灌溉。


### 提醒 侗族食物

在侗寨别忘了尝尝侗族食品。侗族的饮食特点，一是不离酸，酸鱼酸肉是一大特色。二是吃糯米，糯米饭是侗族人的主食，打油茶是侗族人民喜爱的饮料，有提神醒脑、祛寒暖胃等功效。

兴安



## 兴安灵渠 ★★★

 仿古游40元（包含摆渡费到铎嘴的票）；

寻秦之旅120元（包含45分钟游船时间）。 从桂林汽车站乘桂林—兴安的快巴到兴安县城，票价18元，然后乘三轮车前往。



灵渠建成于公元前214年，古称秦凿渠，世界上最古老的运河之一，与都江堰、郑国渠并称为秦代三大水利工程。

## 乐满地休闲世界★★★★

 通票110元  乐满地旅游专线车途经桂林汽车总站→兴安汽车总站→乐满地，每天7：00～21：00 发车，全程15元。

乐满地森林度假村位于兴安灵湖西岸，上千亩之大，号称“中国的‘迪斯尼’和华南之最”。按功能划分为主题乐园、高尔夫俱乐部、度假酒店、森林度假村四大部分。

## 猫儿山 ★★★★★

 50元  从桂林汽车总站可以坐车直达，票价11元，包车前往约200～300元。

是华南第一高峰，位于兴安、资源两县交界处，主峰海拔2141米。是广西三大河漓江、资江、浔江的发源地。

## 提醒 老山界

著名的“老山界”就在海拔1800米的地方。



程阳赶圩的百姓 “圩”是湘、赣、闽、粤、桂等地区对集市的称呼，各地的圩日略有不同。

# 南宁

区号 0771

邮编 530000

南宁快速攻略

游线1 民族文化苑→广西博物馆→南湖公园  
→人民公园→良凤江→青秀山风景区

游线2 德天瀑布→友谊关→花山崖壁画

游线3 伊岭岩→扬美古镇→大明山

感觉南宁

绿城 南宁四面环山，城市的绿化也特别好，市区绿化面积达40%，真可谓是：半城绿树半城楼，故有“绿城”之称。

摩托车 南宁盛产摩托车，随处可见摩托抢道而行，步行需十分小心。



游在南宁

青秀山风景区 ★★★★★

🚶15元🚌位于市区东南约5公里处的邕江

畔，乘公交10路可达。



绿意盎然的南宁

有“南宁市的巨肺”之称，空气的清新可想而知。满山青翠的树木，映衬着半山上天池和瑶池两个巨大的人工湖，加上别具一格的泰国园，是到南宁不能错过的景点。

### 扬美镇 ★★★★★



1. 距南宁市约30公里的郊区江西乡西部，到华强路198号（二运汽车站斜对面）的“南宁—扬美”专线旅游车停靠点乘车，票价7元。2. 周末可乘观光船明日号、星岛号抵达，顺道观赏邕江、左江景致。

扬美镇是一个古色古香的小镇。有著名的魁星楼、清代一条街、明清古建筑群、辛亥革命党人梁列亚故居等。

### 夜游南宁

南宁的夜生活从娱乐场的数量来说还是不少，可与广州一拼。到南宁旅游不用为夜晚的空闲时间发愁，可选择到众多广场中体验丰富的夜间广场文化，也可去娱乐（K T V）、休闲小酒吧、特色餐厅、健身中心等场所密集的东西路、桃源路。

## 购物南宁




朝阳路、兴宁街、新民路和七星路一带专营店密集，店铺一般规模不大，档次有高有低，多为名牌专卖店、精品店还有众多商场，如万达广场、梦之岛百货、王府井百货、金湖广场等。

## 住在南宁

南宁的住宿可选择的余地较大，中高低档都有。

## 南宁周边游

### 德天瀑布 ★★★★★



80元  南宁汽车总站有旅游快巴发往德天瀑布，8：30 发车，票价50元。  德天瀑布源头处有一座新建的客舍，景观美丽。

世界第二大跨国瀑布，虽然不能与尼亚加拉大瀑布相提并论，但德天瀑布仍然是一处引人注目的风景。

### 提醒 避免下午去

最佳观瀑时间是每年的6月。避免下午去德天瀑布，逆光拍不出好照片就白跑一趟了，2小时游完（包括中越53号界碑），晚上住到大新县城。

### 花山崖壁画★★★★

20元（为保护壁画而禁止上岸看，因此门票包括在35元船票里了）。  位于宁明县境内，从南宁乘汽车到宁明县，再乘船前往花山。

花山，壮语为“芭菜”，是我国南方著名的古文化遗址。



德天瀑布

大明山 ★★★★★

🚌 128元



1. 南宁小金山广场（朝阳广场对面，朝阳路中段）每天9：00 有一班旅游巴士直达大明山，车票30元，车程3小时。返程时间为15：00～16：00，在景区大门口等候即可。2. 每天9：00、15：00 在南宁市民族商场（人民东路75号）门前各有一班直达大明山的旅游专线车。3、还可到安吉客运中心乘马山、大化、都安方向的大巴在大明山路口下车即可，如果从市区包车前往约200元。



流动的少数民族风情画

大明山具有独特的气候环境，山高林密，具有典型的山地森林景观。其春岚、夏瀑、秋云、冬雪各具特色，尤以夏季气候十分凉爽，是炎热的桂南地区消夏避暑的首选之地；而冬雪，则是

我国最南的赏雪胜地。主脉群峰之顶还有六片天然大草坪，草坪四周古木环绕，中间长草不长树，人称天坪山圩。深山飞瀑连冲三级，最大一级高约60多米，如龙尾摆动，称“三滩龙尾瀑布”。

友谊关 ★★★★★

10元

友谊关是中国古代九大名关之一，始建于明代，历来为中国南疆边防战略要道，至今仍然是中国南方的一个重要口岸，中越边界的界碑就在友谊关外几百米处。

# 北海

区号 0779

邮编 536000

北海快速攻略

游线1 北部湾广场→海滩公园→银滩

游线2 涠洲岛

游线3 合浦星岛湖→红树林

感觉北海

轻松出国游 在北海只需花100 多元钱办好旅游通行证，组团，坐上游轮就可走出国门，或者到临近的东兴市踏上横跨北仑河的友谊大桥，走过去就是越南芒街了，然后到河内，还可到越南的谅山、河内、下龙湾、海防市、胡志明市。从北海出发去感受一下异国风情就是这么容易。

游在北海

银滩 ★★★★★

3路

银滩长24公里，号称中国第一滩，面积超过北戴河、青岛、大连、烟台、厦门海滨浴场沙滩面积的总和。

早晚是银滩最美的时候，游泳、看日出日落，或是在细而柔软的银滩上漫步本身就是一种享受。银滩还是广西的“足球城”。

提醒 银滩玩法

1. 沙滩上有遮阳伞和双人帐篷的出租点。

2. 银滩上玩摩托艇最高10元/ 次。

3. 这里的网吧2~3元/小时。



北海的热带风情

### 北海老街 ★★★★★

北海老街一般指中山路和珠海街，老街形成于1927年前后，但它的起源却要追溯到19世纪中叶。自那时起，一批西洋建筑陆续在北海建成，经过半个多世纪的文化融合，最终形成了今天所见到的骑楼老街。

一句话推荐景点

北部湾广场

北海中心广场，有一座象征北海的珍珠雕塑，是北海的标志。

 3路


南珠宫

北海以南珠最出名，建议不买也去转转。

 3路

北海周边游

涠洲岛 ★★★★★

 上岛费90元

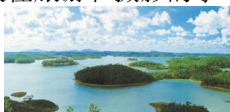


北海国际客运码头有船直达，快船120元（70分钟路程），慢船80元（120分钟路程）。

去北海不去涠洲岛是遗憾，虽然这里并非天堂，如果你妄想它有着绝对清澈湛蓝的海水，将三亚、甚至马尔代夫拿出来比较，那你一定会败兴而归。虽细沙碧水、游泳潜水比不了在三亚来得惬意，但来此体验渔民风情却是绝佳的体验。住在渔民旅馆，吃一顿家庭海鲜大餐，闲暇时一睹芝麻滩和滴水丹屏的美。或者去看看岛上的教堂、火山口公园，要游泳还可以去石螺口，这些都是游客们大多会选择游览的方式。另外，这里还是观赏太阳斜照在斜阳岛全景的最佳地点。

**提醒 1. 小渔船危险** 涠洲岛有快艇前往，20分钟，50元/人。人多的话可租小渔船（200~300元），船程2小时，不过缺乏安全措施，有一定危险。

**2. 最佳游季** 沿海海域年均水温24.6℃，每年4~11月是最佳旅游和摄影的季节。



涠洲岛

斜阳岛 ★★★★★



距离涠洲岛9 海里，靠小摩的和游艇来往，租快艇往返约需五六百元。

很美的海岛，这里可以看到形似原始生活的情调。

### 北海海底世界 ★★★

📍118元（散客）

☎0779-2069973

海底世界分为A 区B 区，在海滨公园内，是中国西南地区最大的海底观光景点，在这里有花样潜水和喂鱼表演，海底还有沉没的印加帝国古城、古代海上丝绸之路的瓷器、二次大战的沉船、来自太平洋和印度洋的300 多种鱼类。



海滩公园

### 中越海上跨国游★★★★

☎0779-3060242

北海距越南下龙海防，全程160 海里，当晚从北海口岸起程，次日清晨可抵达有“海上桂林”之称的越南下龙湾景区。



# 海南

自助游：

南北线：海滨风光之旅海口→三亚→西沙群

岛

东海岸：侨乡风情之旅文昌→琼海→万宁→

陵水

中西线：热带风情之旅儋州→昌江→乐东→

五指山

东环高铁之旅

海口→文昌→琼海→万宁→陵水→三亚

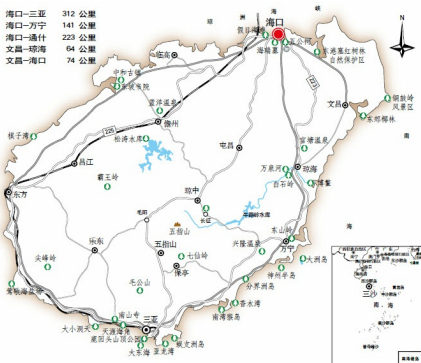
自驾游：

行驶在天涯海角

广州→湛江→海口→琼海→博鳌→万宁→三

亚→茂名→广州

海口—三亚 312 公里  
海口—万宁 141 公里  
海口—通什 223 公里  
文昌—琼海 64 公里  
文昌—海口 74 公里



海南省景点交通示意图

# 海口

区号 0898

邮编 570000

海口快速攻略

游线1 五公祠→苏公祠→海口博物馆→琼台

书院

游线2 海口老城区、骑楼老街→火山群世界地质公园→假日海滩

游线3 万绿园→东寨港红树林→热带野生动

植物园

感觉海口

老爸茶馆 也许是常年气温过高的关系，海南人总给人闲散的印象，在海口可能很少能见到高档的歌舞厅，但茶馆却是随处可遇，特别是那种大排档式的茶馆。这种没有多少装饰，看上去还有几分简陋的茶馆，被当地人称为“老爸茶馆”，那是当地人日常生活中最常去的休闲场所。泡上一壶茶，要几样点心，聊天、打牌、下棋，花不了几块钱却能消遣上大半天。

非诚勿扰 将海口与冯小刚的《非诚勿扰》联系起来，是否会让你对它的向往更强烈呢？虽然电影关于海口的那段故事并不太长，但当世纪大桥、美兰机场、海南航空在眼前一一浮现，想必居住在这个城市里的人都会会心一笑。其实它们也并非第一次“出境”，很多在海口取景的电

视剧基本都会有世纪大桥。



椰风、海滩是海南享用不尽的资源。

准备与咨询

气候与游季

海口年平均气温是 $23.8^{\circ}\text{C}$ 。6~9月是台风季节，最好别到海南旅游，特别是文昌和琼海两地有“台风走廊”之称。最佳的旅游时间是每年的11月~次年3月。

行在海口

进出

海南是一个与大陆遥遥相对的海岛，所以飞机和轮船是进出海南的主要交通工具。




有改装过的三轮拖拉机可以拉你去到椰林深处。

## 提醒 出租车

要知道海口的出租车司机叫价都偏高，一定要砍价。

## 游在海口

### 假日海滩 ★★★

 乘“兴龙”观光巴士和“共速达”巴士游

1、2路可达，途经白龙路、海府路、滨海大道，票价1~3元；公交28路、40路均可到达，票价1~3元；从市中心打的前往约20~25元。


到海口最渴望体验的还是海吧，这里便是市内感受热带海洋气息的首选，也是人气最旺的地方。符合你想象中的海的模样，此处有阳光沙滩、椰林树影，西侧奢华的贵族游艇会还能满足享受豪派人士的需求。海滩内的“水世界”值得一看，水陆空交叉结合的水景表演很精彩。另外，其实假日海滩最惬意的莫过于三五好友傍晚

来此烧烤游泳，妙不可言的享受！

提醒 景区附近设施

景区附近有停车场、存衣物处、卫生间、浴室、I C 卡电话亭、公用电话亭，饮料、泳衣等有售。


老城区、骑楼老街★★★★


老城区的公车有2、5、8、36路车。建议坐8路车，几乎可以绕老城区一圈了。

海口的老城区指的是包括得胜沙路、新华路、中山路、博爱路周围一带。老城区里的建筑大多建于20世纪二三十年代，是欧亚文化的综合产物，处处留有原欧洲巴洛克、阿拉伯、印度等风格，可以说这里是海口百年沧桑的见证。

五公祠 ★★★★★

25元

海府大道169号

乘1、11路公交车可到

海滨城市同样也可以洋溢浓厚的历史人文气息，来五公祠便能深刻体会到了。这座闻名遐迩的古祠是明清风格建筑，为纪念唐宋时期被贬到海南岛的五位著名历史人物而建。如果在凤凰花开的五月前往，景色更迷人。“五公”之列不包含苏轼，可是建在五公祠旁的苏公祠却是这里的另一处游览重点。

万绿园 ★★★★★



公交3、6、9、17、18、22、31、32、

37、39、44路；旅游公交3 线等均可到达，票价1~2元，乘出租车约10~15元。

来自北方的游客也许更喜欢这里，热带植物可不是任何地方都有的，何况这是座拥有近万棵椰树的风景区。也许你可以动动脑筋，尝试租辆自行车悠然前行。在园中还能远眺到世纪大桥，那可是海南的标志性建筑。当地人最喜欢来此晨练、散步，你可选择早晚时候前往，当一次海口土著。

提醒 观光巴士

从海口市中心可乘坐“六龙”观光巴士和“共速达”巴士，从五公祠始发，沿海府路和滨海大道途经万绿园入口处，终点为热带海洋公园。车费1~3元分段收费，中巴所经道路椰树成行，风景优美。



度假村

吃喝海口

海南菜属粤菜系列，但比广东人的吃法简单得多。海南的餐馆主要有三种，一种是海鲜馆，一种是鸡鸭店，再有就是路边的大排档。



椰壳制的工艺品

## 特色食街

在海口吃海鲜的话建

议到海秀东路和龙昆南路的海鲜大排档，或者到东寨港保护站码头上吃“曲口海鲜”，青蟹、膏蟹、血甜、蚝、对虾等最棒。

国贸金龙路美食一条街、海甸岛沿江二路等是海口餐饮最集中的地区，全国大部份地区的风味饮食都可以在这里尝到。

## 海口周边游

海口火山群世界地质公园 ★★★★★



🚌60元🚗乘坐2、7、24 等路公交车到秀英小街站，换乘“秀英—石山”、“秀英—永兴”中巴即到。

☎0898-65802915

怎样的灾难会让后人唏嘘不已？定是火山喷发了，除了留下丰富的旅游资源，火山灰还能给当地人带来肥沃的土地。这座火山群地质公园内

有距今100万年间火山爆发所形成的死火山口群。许多人是奔着这座公园的马鞍岭火山口而去，岭上的“观海亭”是火山口的最佳观测点，15分钟就能徒步上顶，一眼望去还能尽揽琼州海峡风光。另外，去那里一定别忘了品尝两类特产——火山岩矿泉水和石山羊。

东寨港红树林自然保护区 ★★★★★

10元 从海口五公祠乘至演丰的中巴车，5元/人，到演丰后，再乘三轮车至东寨港，2元/人。

东寨港红树林自然保护区位于海口市东南岸，离海口约25公里。面积达4000多公顷，是我国建立的第一个红树林保护区。红树林的“红”并不是红色的意思，而是热带、亚热带滨海泥滩上特有的常绿灌木或乔木植物群落，大部份树种属于红树科，生态学上叫“红树林”。涨潮时分，红树林的树干被潮水淹没，只露出翠绿的树冠随波荡漾如海上森林，颇为壮观，游人可以乘小船穿梭其中。

提醒 游船码头

1. 红树林风景区有两个码头，红树林游船码头为私人码头，保护站码头为公家码头，两者相距1000米，船行进红树林景区后必须给司机指明去的是哪个码头。

2. “红树林游船码头”船价较贵，80元一条

快艇，最多可坐8个人。

# 文昌

区号 0898

邮编 571300

文昌快速攻略

游线1 东郊椰林→八门湾红树林→文昌孔庙

游线2 宋氏祖居→铜鼓岭→石头公园→月亮

湾

感觉文昌

华侨之乡 文昌人多地少，土地稍显贫瘠，

却有绵长的海岸线和优良的渔港，然则不足以自养，于是，文昌先人就踏上南洋开始了艰难的谋生之路。50 多年前许多来自马来西亚和印尼的华侨归国驻扎，他们也给文昌带来了些许新意，据说文昌的奶茶文化便是华侨从南洋传来的。在语言方面华侨也留下了痕迹，排球所说的“界外”，在文昌话一直都叫“outside”，便是一证。

椰子之乡

说文昌是椰乡，因为椰子多，“文昌椰子半海南”，这是谁都争不过的。所以在文昌，你所吃的、所喝的、所玩的，也许都要跟椰树、椰子扯上点联系，甚至最后走时所带的纪念品也都是椰壳所制。椰树摇曳、椰香四溢，不过放心，随处遛达时椰子不会掉下来砸到你的。

游在文昌

## 东郊椰林 ★★★★★



从文昌客运站乘坐到清澜的车（3元），

在清澜港口下车，然后乘坐渡轮到对岸码头，然后转乘摩的（大概10元）可达。坐轮渡过海是到东郊最省时间的路线。



当地有百莱玛度假村、椰林湾国际大酒店、海星度假村、显发度假村、椰林湾海岸酒店等。

东郊椰林位于文昌市东郊镇海滨半岛，椰树的数量几乎占整个海南的一半，有红椰、青椰、良种矮椰、高椰、水椰等。椰林小道下绿荫婆娑，凉风习习，最适合情侣漫步。椰林里的椰风海韵甬管是碧空如洗还是烟雨蒙蒙，旭日东升还是夕阳西下都是能拍出好片子的地方。景区内的娱乐活动还包括玩摩托艇、快艇、水上脚踏车、海上拖曳伞等，刺激无比。

### 提醒 骑车游

景区内的百莱玛度假村里有自行车出租，租金25元/天，能还价。可以骑车在椰林转转，当地的民居也很有特色。

## 石头公园 ★★★★★




从文昌客运站乘坐龙楼镇的中巴（6


元），再转乘三轮车可达。

位于铜鼓岭脚下，沿海长2公里，经历漫长岁月潮汐的拍打和风化而形成。由于角度的不

同，石头外观也各异，有数千吨的巨石，也有圆圆溜溜的鹅卵石。尤其是露营、海钓的好去处。



### 铜鼓岭 ★★★★★

从文昌客运站乘坐龙楼镇的中巴（6

元），再转乘三轮车可达。海星云龙湾度假村

铜鼓岭在海南的最东面，主峰海拔338米，位于文昌市龙楼镇，绵延20 多公里。站在岭上的观景台上可以俯瞰著名的月亮湾，如要前往月亮湾，从岭上下来右拐然后徒步10分钟就到了。岛上还是鸟的世界，鸟蛋多得可以随处拾得。

### 月亮湾 ★★★★★


龙楼镇铜鼓岭上下来右拐，步行约十几分钟就是月亮湾。

海南有了三亚，其他海景似乎都要被埋汰，其实不然，如果不喜踏入人声鼎沸的景地，又渴望看到毫不逊于三亚的海水，那就来月亮湾吧，清幽至极的海滩能勾人心魂。隔海眺望，还能看到若隐若现的七洲列岛。

提醒 1. 露营月亮湾东边靠山的地方有一片草滩，晚上可扎营，少风、安静。

2. 海滩 西边有一条长约10k m的海滩，沙质银白，绵延婉转。

### 文昌航天城 ★★★★★

500元左右

这处占地20 平方公里，可容纳30万人参观

的发射中心，几乎包含了所有模拟太空的项目。此外，还包括原子弹、导弹和氢弹的模型，神一、神二、神五和神六的模型也会按照原比例放在主题公园里。不过，暂时还不能一饱眼福，因为航天城2009年底才开工建设。



东郊椰林的一角

## 吃喝文昌 特色小吃

**文昌鸡** 文昌鸡系海南传统四大名菜之一，素以皮薄而酥、肉嫩骨软，“色、味、形”俱佳而驰名中外。在海南尤其在文昌，主人宴请宾客，席上必备一盘白嫩嫩、香喷喷的文昌鸡，以表款待之盛情。

文昌市盛产文昌鸡，在文昌城乡各地均可品尝到白切文昌鸡。由于文昌鸡饮誉海内外，不少游客到海南旅游、观光、度假，都须品尝一顿文昌鸡为快。

## 住在文昌

文昌整个城市不是很大，但是住宿的宾馆酒店却很多，而且都集中在市中心，交通十分便利，另外，分布于市区大大小小的家庭旅馆，生

意红火，也成为了文昌重要的住宿点。

# 琼海

区号 0898

邮编 571400

琼海快速攻略

游线1 红色娘子军纪念园→白石岭→官塘温

泉

游线2 博鳌→博鳌东方文化苑→万泉河

感觉琼海

红色娘子军 红色娘子军让琼海多了些传奇色彩，这个城市的标志性建筑便是红色娘子军雕塑。遥想当年这些雄姿英发的巾帼之势，会对琼海多出一份景仰。如今的红色娘子军，在世的五六个老人都已近百岁，偶尔会有记者前去跟她们打探当年的红色革命。她们虽已两鬓银丝，却老态龙钟，丝毫不减当年的革命气势。

适居 海南本地人有个说法叫“吃在海口，玩在三亚，住在琼海”，可见琼海的适居程度了。琼海有天赐的生态美景，以万泉河为灵魂，加上博鳌亚洲会议带来的发展契机，环境、经济得以齐头并进，据说，有很多东北老人选择在琼海颐养天年。

游在琼海

博鳌 ★★★★★

📍博鳌亚洲论坛成立大会会址70元，玉带滩游船观光68元。🚌从海口汽车东站到琼海行程约

1小时，然后坐中巴、三轮车摩托车去博鳌。📍  
0898-62778707

毫无疑问，让博鳌一夜成名的是博鳌亚洲论坛会议。但是如果你认为博鳌只与政治经济有关，那你就未免寡识了。这里是世界河流出海口自然景观最美的地方，并以“水城”著称，万泉河就在这里入海。此外，博鳌的玉带滩是必游之处，它的地貌在亚洲可谓仅此独有，在这里你也许能看到海的一边波涛汹涌，而河的那边却波澜不惊。

万泉河 ★★★★★

📍漂流费140元，漂流和探险340元。

听过“万泉河”这首老革命歌曲吧。万泉河最美的地方是出海口，万泉河大坝也非常壮观。沿途两岸风景秀丽、椰林片片。河里的鲤鱼、鲫鱼、河蟹、河龟都享有盛名。万泉河的上游从烟园水电站大坝下水，到会山乡结束，河面最窄处8米，最宽处100米，在激流险滩上玩漂流特别刺激。

出了海口沿着东线高速公路向东南方行车约90公里，到那就可可见蜿蜒流淌的万泉河。




海岸风光


## 红色娘子军纪念园★★★

 35元

运气不错的话，也许你还能在园内看到九十多岁高龄的老娘子军，她们会告诉你那段红色过往。

## 白石岭 ★★★★★

 8元；缆车上山30元。

 从琼海坐出租车，约好回程时间即可，费用50元往返，或者坐摩托车20元往返。

白石岭的总面积达16.24 平方公里，位于琼海市西南12公里处。主峰山上的台阶共有1308级。山顶经常云雾缭绕。

提醒 免门票如果是徒步登山，门票全免。

## 吃喝琼海

琼海侨乡物产丰富，最佳特产是鹅、鸭、鱼。琼海的四大名菜也是以鹅鸭鱼为主要原料，因而烹调出了琼海久负盛名的传统名菜。白斩嘉积鸭、白斩温泉鹅、清烹万泉鲤、潭门鱼等都是知名的美食佳肴。

琼海还有药膳食疗的土方验方。鸡藤粑仔，是琼海独特的著名风味小吃。胡椒猪肚煲是很受青睐的琼海地方风味美食。用琼海土特产的胡椒粒和猪肚烹饪而成的美味佳肴，具有治疗胃寒症的功效。

### 住在琼海

在琼海旅游一般会住在博鳌一带，亚洲论坛会议的举办让博鳌从海南众多美丽而不为人知的小镇中脱颖而出，住宿也自然与时俱进。家庭旅馆很多，价钱也不高。享受派人士也可以去住酒店，这里四、五星级的酒店也不在少数，毕竟是亚洲论坛会议举办地，总之，在博鳌，无论你住什么类型的旅馆、宾馆或是酒店，你都会有超值的感受。

### 推荐住宿

博鳌索菲特大酒店 酒店有20 多个温泉，据说是离海最近的温泉望海泉，比起其他温泉，景色好了许多，还有矿砂浴，在国内属于罕见，适合度假，但价格不菲。

¥标准间900~2500元；海景房1150元起。

📍博鳌东屿岛

☎0898-62966999

金海岸温泉大酒店 五星级酒店，与三亚的喜来登各有千秋，在亚洲年会时还接待过各国领导人。有泳池和温泉。温泉池边有几股很急的水

压，可以按摩。最为可贵的是，这里可以看到博鳌会议中心。早餐还可以选择在花园吃。

¥标准间400元起（预订可打折）

📍博鳌镇金海岸大道8号

☎0898-62778888

# 万宁

区号 0898

邮编 571500

万宁快速攻略

游线1 兴隆温泉→石梅湾→兴隆热带植物园

游线2 日月湾→东山岭→大洲岛（或神州半

岛）

准备与咨询

气候与游季

万宁地处海南省东南部，濒临南海，这里气候湿润、光照充足、雨水充沛、温差偏小、四季如春。年平均气温在24℃左右，降水一般集中在每年的5~10月。来万宁旅游，四季皆宜，但春、夏、秋三季（即每年的3~11月）游客较多。

行在万宁




市内交通

万宁当地的内部交通工具主要有：“三脚猫”、“风采车”、“摩的”和中巴车等。“三脚猫”主要来往于各个村镇之间，票价按路程的长短计算，大约在0.5~3元之间；“风采车”也叫“蹦蹦车”，一般在万宁城区之内营运，票价大约在1~3元，稍远的也就十几元左右；“摩的”票价一般在2~4元间，路途遥远时可以和司机议价。万宁当地也有许多私人营运的中巴车，

乘坐方便，招手就停，票价随路程的长短不同。

游在万宁

兴隆温泉 ★★★★★

从万宁汽车总站乘到兴隆的中巴车，票价5元，再坐三轮车到温泉区，票价3元。度假区内的酒店非常多，从五星级到三星级，可以自由选择，并且享受免费温泉。镇上很多大排档和中高等餐馆，东南亚特色的饭食很地道。



兴隆温泉有泉眼十几处，水温一年四季都保持在60℃左右。温泉含有丰富的矿物质，对治疗皮肤病、关节炎等有显著疗效。


提醒 1. 油香饭 兴隆油香饭是油而不腻，口感很好，一定要吃。

2. 咖啡 兴隆温泉咖啡是从国外引进的小粒种，浓香扑鼻。

3. 金菠萝 千万别买这种菠萝，名字虽好听，可是口感如同面粉。

兴隆热带植物园 ★★★

60元从海口长途汽车东站乘至兴隆的车，再转乘摩的约1公里。

0898-62554410

景观优美，具有观光、研究及物种保护等多项功能。电瓶车20元/人（出发前最好检查是否有电）。

提醒 免费品尝

在植物园里可以免费品尝咖啡、各式名茶。



热带植物

东山岭 ★★★★★

🎫15元




📍万宁市东2公里处

🚌万宁有中巴车直达东山岭在《红楼梦》片头出现的那块神姿仙态的“飞来石”，据称就取景于这座被称为“海南第一山”的东山岭上。海拔只有184米的东山岭上遍布奇石，岭上的潮音寺是香火鼎盛之地，观景还是参拜，全看个人喜好了。

提醒 警惕被“宰”

在潮音寺游览的时候如有人要你去烧香、解签，或者买寺庙里的护身物品，都要提高警惕，不要以为你损失的只是百来块钱，实际上游客在此挨宰的从几百块到几万块都有。

## 石梅湾 ★★★

100元 万宁市礼纪镇 在海口汽车东站

或三亚汽车总站乘坐直达万宁的省直快车，在兴隆路口下车，再乘当地中巴车或“风采车”可达。


你可以毫不顾忌地将脑海中最漂亮的海景翻腾出来，与眼下的石梅湾比照，绝对不会让你失望。石梅湾由两个新月形的海湾组成，这片海湾也正如新月般秀美和浪漫。在石梅湾，最好的娱乐都在海上，喜欢闹腾刺激的游客可以潜水冲浪，偏爱宁静的游客可以捡捡贝壳，或喝着咖啡看海上落日。


### 吃喝万宁


说到美食，万宁可谓海南美食之城，小吃的风味独特，冠绝海南，这从“海南四大名菜”万宁就占其中两大就可以看出其美食的威力了。

### 推荐餐馆

行云流水海鲜舫 餐厅就在海边，窗外便是蓝海、银滩，还有椰树摇曳，景色绝美。餐厅陈设讲究，很有大酒店装修的派头。虽然价格有些贵，但是味道实在好得没话说。

人均140元


石梅湾旅游度假区内


0898-62525333

新二月花酒店 来这里主要吃的是正宗和乐

蟹，新二月花制作的和乐蟹饼柔绵无渣，蟹味浓郁，加上用米醋特制的酱料，虽然分量很少，但不失为一道美味。

 人均90元

 东线高速公路万宁大茂出口处

 0898-62182222



住在万宁

追求舒适的游客可以选择星级酒店或温泉度假村，大多依景点而建，环境非常优美，如兴隆海南康乐园海航度假酒店（位于海口至三亚必经之路中段），住宿的同时也可以美美地享受温泉沐浴。住宿价格约200~500元不等。

追求经济实惠的背包客最好住在景点密集的兴隆中心，有许多物美价廉的普通旅馆，且住宿人少，住宿地距各市区客运站不远，乘车到相关景点交通便利。

万宁周边游

南湾猴岛 ★★★★★

 163元（包括索道费用） 坐中巴前往的

话可以从海口的东站或者三亚汽车总站到陵水，然后在陵水县城搭乘陵水到新村的车，至新村终点下车前行300米至猴岛索道。坐船的话可以从陵水的新村港码头乘旅游船，对岸即是南湾猴岛。包车（配司机）往返150元左右（7~8人）。在陵水县城搭乘到新村的巴士终点下车，

步行300米到猴岛索道。东线高速公路三亚→海口方向，至陵水英州镇出口下高速，走省道约8公里到陵水曲港路口，右转3公里就到猴岛索道了。

☎0898-83360902

南湾猴岛是我国唯一的猕猴自然保护区，共有1800多只猕猴。对岸就是海陵珍珠养殖场，到那里玩可以过一下开贝取珍珠的瘾。

山脚下的“水上餐馆”值得一去，馆内有名副其实的“天下第一粥”。

提醒 美食和特产

1. 来这里一定要尝尝鲍鱼、螃蟹、贻贝、龙虾、海胆等海鲜。
2. 椰雕工艺品、白蝶贝盛产的珍珠、玳瑁工艺品等很不错。



南湾猴岛

吊罗山森林公园

★★★★



1. 在陵水县富陵路乘中巴车至本号镇，8元/人，转乘“三脚猫”车，2元即到。
2. 在陵水车站乘坐吊罗山林业局的工作车，一般每天的

8:00、11:00 和16:00 左右有车，到达林业局票价4元。到达林业局后可分两条游线，一是吊罗山—枫果山瀑布，另一条是小妹湖—大里瀑布。第一条线路来回需50元，至度假村需40元，至小妹湖需10元。

📞吊罗山森林旅游公司0898-83421225

🏠住宿可在山顶的度假村解决，120~200元/晚；山下有吊罗山宾馆，三星级标准，100~150元/晚。

欣赏热带雨林的好地方，罗山的栈道直插入雨林的心脏，可以借助这条栈道轻松地在雨林中漫步。这里既适合观光，又适合探险，全看个人喜好了。许多户外运动爱好者都喜欢去那里，徒步游或者骑车游。园内最壮观的枫果树瀑布不可不睹。

提醒 吊罗山森林公园的观光参考路线：

枫果山瀑布→蝴蝶泉→吊罗度假村→吊罗山原始森林→石晴瀑布→观景台→吊罗河谷听泉→小妹湖。

香水湾 ★★★★★

🚌从海口东站乘海口到陵水的中巴，在香水湾或牛岭高速路口下。📞陵水汽车站：0898-83322264 🏠住宿可在镇里的住户家解决，20元左右一晚。

碧绿的海浪银白的沙滩，加上海岸上的婀娜

多姿的椰林，让人叹为观止。

提醒 1. 摄影 喜欢摄影的朋友一定要待到夕阳西下，那时候的景色是最棒的。

2. 槟榔 这里的槟榔很正宗，有机会一定要尝尝。

# 三亚

区号 0898

邮编 572000

三亚快速攻略

D1天涯海角→大东海→鹿回头（上午游览天涯海角景区，午后到大东海嬉水，傍晚登大东海附近的鹿回头公园观日落。可住在大东海边，晚上有热闹的夜宵排档和烟花）

D2 大东海→亚龙湾（在大东海广场东侧300米的三亚宝宏龙都大酒店乘车去亚龙湾，约需45分钟车程，欣赏中国最美的热带海洋海滩，如果花费允许的话至少在亚龙湾最顶级的豪华酒店里住一晚）

D3 大小洞天/ 南山寺→ 蜈支洲岛（上午去南山的大小洞天或南山寺分别感受道教和佛教的文化，喜欢海上运动的人下午可以到蜈支洲岛，这里水质更清澈，潜水才能物超所值，当晚可宿岛上）

感觉三亚

顶级 毋庸置疑，三亚现在是，将来肯定也是中国最顶级的旅游度假胜地。几乎所有的旅游指南都认为，三亚是个被大自然宠坏的地方。几乎是全中国最宜人的气候、最清新的空气、最和煦的阳光、最湛蓝的海水、最柔和的沙滩、最风情万种的少数民族、最美味的海鲜……都赋予了

这座海南岛最南端的海滨旅游城市。

按国际度假城市标准来说，三亚应该是中国绝无仅有的一处能成为顶级度假地的城市。2008年的《中国自助游》也成功的预测到这一点。但是，作为靠谱儿的编辑，我们真的建议您，如果不是极其热爱“蓝天、白云、沙滩、大海”，去三亚还得悠着点。可以说，作为一个需要长期开发的旅游城市，直到目前三亚的黑车、宰客、黑导游之类的问题一直存在，近年来从三亚归来的旅行者也抱怨连连；此外，三亚一年四季的热带气候，使得这里特别是在冬季人海如潮。这种人多、物价贵、服务质量一般的情况，肯定会影响你的度假心情。如果你真想去三亚度假，建议夏天去，气温完全可忍受，物价平，游人少。但最好注意7、8月份的台风预告，别赶着台风天去。

钱多钱少都可以 目前三亚的房产价格大致是，市区三四千元一平米，一线海景2~5万元一平米。三亚的住宿价格是离海远或者看不见海的地方每晚一间房不到100元，而亚龙湾和大小东海的豪华海景房每夜花费成千上万。因此，三亚目前应该是一个包容性很强的地方，它可以让东北的退休老人在这里买房过冬，也可以让顶级富豪都叹为观止。在现在的三亚度几天假，你花几万元可能都不够，花1000元也可能美死。

游在三亚

## 亚龙湾 ★★★★★

🚌 贝壳馆31元；蝴蝶谷18元；套票69元。🚌

市区及大东海有多路公共汽车和旅游专线车可达。从市区西站或东站乘坐泰和公交车前往亚龙湾，车费5元。打的25~30元之间。



中国最美的海湾——亚龙湾

位于三亚市区东20公里处，是海南最南端的一个半月形海湾，三面青山环绕，山形如同巨鲸出海，十分壮观。沙滩平缓，沙粒洁白细腻，是真正的贝壳沙，海水能见度达7至9米，是三亚最优质的海滩。目前，亚龙湾集中了三亚最多的国际级大型度假酒店，酒店内的水上设施和园林设计几乎已达到国际顶级水准。应该是豪华型休闲度假的不二选择。



惊险刺激的海上跳伞

## 鹿回头山顶公园★★★★

🚶45元；坐缆车65元/人。🚌西站有换乘去鹿回头的公交车。

三亚市区最近的高点，俯瞰三亚市风景最好的去处。

### 天涯海角 ★★★

🚶100元🚌在市内乘坐“天涯”、“南山”等字样的中巴车直达（3~4元）；打车25~30元。景区内电瓶车15元往返。

☎0898-88910131

三亚的标志性旅游景区，第一次到三亚或喜欢传统观光旅行的人一定要来。沿海岸有很多其他海滩边罕见的大岩石，标志着你已经到了中国的最南端（当然，除南海上更南的诸多小岛而外）。景区很大，在旅游旺季时游人多。海边暴晒，最好带伞。



大东海海角独特的美

提醒 1. 人民币图案 老版人民币2元的背面就是天涯海角其中一处石头“南天一柱”的风景图，面对实景时不妨仔细比较一下。

2. 天涯婚礼天涯海角从1997年开始于每年的11月18~21日都在此举办婚礼节。国内外新婚夫妇及金婚、银婚等婚庆夫妇可以在此参加婚礼活


动，以留下终生美好难忘的幸福回忆。咨询电话：0898-88236783/88264863

三亚水上芭蕾演艺中心 ★★★★★

128元

三亚水世界演艺中心濒临大东海，具有浓郁的热带滨海风光。精彩节目有高空跳水、滑稽跳水、杂技跳水、水上芭蕾、喷火表演等。演出时间为每晚的19：30 和21：00。

大东海 ★★★★★

2、4、815、17、18 等路等公交车可到市内，打车也只需10元左右。

三亚最早开发的的滨海度假区，餐饮和居住环境成熟，交通方便，海滨浴场全免费开放，海上游乐项目繁多，各种消费价格基本是亚龙湾的一半。但大东海开发早规划比较差，建了不少高层居民楼，还有一些刺眼的烂尾楼，景观自然不及亚龙湾纯净，游人也比较多，酒店更大众化，从五星级到青年旅社都有。晚上海滩的狂欢氛围比任何地方都浓，沿海岸都是放着音乐的沙滩吧，还可以放烟花。可以吃到酒店露天经营的沙滩烧烤，也可以找到人气旺盛的路边烧烤摊。应该是三亚性价比最高的度假地。



海南街头一景

## 提醒 落日晚餐

至少得有一个傍晚在大东海的沙滩边随便选一家餐厅坐下来吃晚餐，可以看到非常美的落日景象。亚龙湾的落日晚餐也很美，但贵一倍以上，三亚湾的则显得比较荒凉。

## 蜈支洲岛 ★★★★★

🚢 120元（包括渡海船票）

🚌 1. 班车：前提是已在网上预订中心或营销部直接预订蜈支洲岛客房并预付全额房款。每日9:00、13:00 从大东海海南中国酒店、亚龙湾地区酒店、三亚凤凰机场有到蜈支洲岛码头的免费接送服务。

2. 28路直达蜈支洲岛，票价11元。或乘坐23路公交在蜈支洲岛路口下车，转乘当地小三轮摩托。市区出发单程80元左右，亚龙湾出发单程约50元。如果包车往返约150~200元左右。

3. 渡海：去往岛上8:00 开船，末班船时间为16:00。出岛：17:00 最后一班，每20分钟一班船。船票+ 门票=120元。

📞 蜈支洲岛销售部：0898-88751258

如果您想潜水，最好前往蜈支洲岛。该岛号称是中国第一个开发的热带旅游袖珍小岛，岛周围海水清澈透明，能见度算得上是三亚之最，最适合包括潜水在内的各种海上运动。蜈支洲岛盛产夜光螺、海参、龙虾、马鲛鱼、海胆及五颜六色的热带鱼。该岛周围海底珊瑚保存完整，是海南沿岸自然资源保存最完美的地区之一。



**提醒** 包车可以省钱

可在海南自游网上预订包车：138/人（早上8：30～9：30 之间由包车前往酒店接客），包车价格包括上岛门票。岛上各种活动通过包车司机可以要到很大的折扣价格，比如标价580元的船潜，300元可以拿到，海上摩托艇标价150元/人，可拿到100元/人等等。



年轻人的天堂

**南山寺 ★★★★★**

 150元  由市区或大东海可乘空调大巴

“新国线”前往，每天早上6点由创业大厦发始发车，下午6点由南山发最后一班去市区的车，票价不到10元。由市区及天涯海角沿线有大量小巴前往，价格稍低于“新国线”，但一路停

靠拉客。由市区打车25元左右。

☎0898-88837946

海南最为有名的寺庙，是三亚两个国家5A级景区南山文化旅游区的一部分（另一个国家5A是大小洞天），位于三亚市以西40公里的南山南麓。南山寺的地理位置非常好，左右有山丘环抱，面向南海万顷碧波，山上终年云雾缭绕。据说是1200年前，鉴真大师第五次东渡日本遭遇台风后船漂到南山湾，最早在此修建佛殿。目前的南山寺当然是新建的，旁边的海上还修了一个巨大的大佛，也算得上三亚的标志性建筑。所谓的“福如东海，寿比南山”指的就是三亚的大东海和南山。

南山寺很大，徒步需要大约一天的时间游玩。因为景区内基本没有其他餐饮，素斋就成了唯一选择。素斋虽然非常有名（自助48元/人，1.2~1.4米儿童半价，1.2米以下儿童免费），但给游客的印象不是特别好。一般游客可以坐电瓶车，花一个多小时走马观花即可。

**提醒** 不限制带香进寺过去有很多游客抱怨很反感必须在寺内买高价香。近一年来，游区已经不再限制游人带香进寺。但目前也有一种说法，认为寺外的香比里面的还贵，总之，最好不要买高价的。

大小洞天 ★★★

🚗可在天涯海角门口拦去三亚一港门的车，跟售票员说在小洞天的路口停车，车费3~4元，下车后包摩的或三轮前往约4~5公里路。📍

0898-88830188

大小洞天位于三亚市以西40公里处的海滨，距天涯海角约13公里。景区内有关公东渡的纪念雕像。

### 吃喝三亚

到三亚主要吃的当然是海鲜了，价格其实并不比别的地方便宜很多，味道和做法也远比不上广东，但三亚的海鲜贵在十分新鲜，吃的时候也有一种乡野风情。春园海鲜广场最早是当地政府为解决下岗职工就业而设立的大排档，现在成了三亚著名的饕餮去处，以至于到处都有冒名或近名的海鲜广场或排档。三亚其实并没有真正地道的美食文化，所以要想吃得不闹心，还真得好好准备一番呢。

除了海鲜，文昌鸡、东山羊、嘉积鸭、和乐蟹这四大海南名菜在三亚都能吃到，但一般得到好的餐厅点这几样菜，不然很可能可惜了食材本身。



春园海鲜广场

## 推荐食处

春园海鲜广场 经营海鲜的摊位40 多个，规模相当大，每个摊点上都挂着几排几号的大字，因为已经是三亚著名的吃喝象征了，所以几乎是游客的必到之处，一到晚上热闹极了。如果刚好有客人点歌的话，被音箱放大的吉他弹唱几乎震耳欲聋，十分嘈杂吵闹。排档只开晚餐，餐桌是火锅桌式的，是当地人 “打边炉” 用的桌子，椅子是最常见的塑料休闲椅，坐着还算舒服。进去后会有不同的摊点女主人争着拉客，网上也常有游人介绍哪排哪号好吃，其实做法和味道都差不多，如果口味上有特别嗜好，可以向厨师说明。落座后摊点会派人带你到位于春园后方的一条海鲜选购点挑选购买海鲜，也会帮着你砍砍价。价格比大酒楼的便宜一些，但比第一市场的贵约1/3。这里摊点所挣的钱就是加工费，加工费一般在2元/ 斤，可以选择打边炉或蒸、炒，一般食客以打边炉为主，这样吃的海鲜较能体现原汁原味。

海亚餐厅 要吃海南地方菜可以到海亚餐厅。海亚餐厅有两家，不要去那家吃海鲜的，吃海南菜的海亚餐厅是在二楼。

小吃一条街 想要吃各地口味的饭菜可以去商品街的小吃一条街，除了海南菜以外，其他的菜系都有，比如东北菜馆、重庆菜馆、安徽菜馆

等，不过对味道的期望不要太高。

**滨海路大排档** 沿三亚湾滨海路有很多大排档，非常热闹，而且紧邻着海边，可以一边吃饭一边看风景，价格和春园差不多，但环境惬意得多。海南本地人大多在这里吃海鲜。晚上还可以吃到路边烧烤。如果愿意多花一点钱，也可以在大东海海边的各种规格的排档里享受海景晚餐，做工比一般大排档好。

**爱晚亭** 位于大东海广场林达海景酒店2楼，主打粤菜和湘菜，在三亚做工算是很不错的了，就餐环境也有档次，服务员都是个子娇小的海南小妹，服务周到。最重要的是正规，价格中等。文昌鸡做得很好，可白切和手撕。鱼和湖南小菜打理得也很有水准。

**提醒 无敌海景餐厅**

要享受无敌海景的餐厅，最好到亚龙湾的天域、红树林、万豪酒店的餐厅，一般消费不低于200元/人，做出来的东西口感一般，贵在环境。因为每家酒店的餐厅不止一个，建议先都转一遍，再选出最美的地方就餐。后两家酒店的大堂咖啡厅也值得一坐，景色很让人震撼。



膏红肉肥的和乐蟹



如果运气好，能在路边买到这种发了芽的椰子，可以带回家种哦。



## 夜游三亚

三亚的夜生活算得上丰富，大众化的主要有：街边茶摊，烧烤摊，海鲜店，彩票讲解摊，老年歌舞团，麻将馆，酒吧，按摩院，乘船夜游三亚湾等等。街边茶摊主要是当地人聊天会友的场所，有兴趣可体验一下。市区和大东海、三亚湾的马路上晚上都有烧烤摊可以吃到海鲜烧烤，附近还有其他大量的辅助小吃，如清补凉，炒冰，时令水果，还有唱歌的小妹，卖花的小孩，及职业乞讨者。目前三亚在大力整顿路边烧烤，城管抓得很严，如果还是想品尝，最好到一些正规的烧烤大排档去，或者在23：00 过后到街上找。

酒吧集中在大东海附近和时代海岸酒吧一条街。按摩院是在奔波了一天之后放松一下的好去处。还可以在19：45 乘船观赏三亚湾夜景，船上有歌舞表演和海鲜烧烤。

## 住在三亚

### 三亚红屋顶度假酒店

干净、舒适的经济型酒店，有很温馨的家庭式氛围，位于大东海西侧山海天大饭店旁边，有超大露台的房间、家庭套房。免费供应早餐、免费宽带上网服务。厨房阿姨的早餐煎鸡蛋超级好吃，每人交10元钱就可以和员工一起吃实惠的

午、晚餐。🍷园景房398元；大床房298元。📍大东海西侧山海天酒店东

☎0898-88209345

三亚蓝天国际青年旅馆

🍷标准间130元；3人间70元/ 床，多人间40~50元/ 床。📍大东海广场西测海韵路20号别墅

☎13876791920

提醒 试试家庭旅馆

三亚湾一带有大量的家庭旅馆出租，大部分都是东北人在经营。价格不算太贵，卫生条件也还可以，重要的是能有自己的空间，不像住酒店那么局促。一般套房厨房可以使用。如果不在黄金周，一般两居室的套房就400元左右。

三亚周边游

西沙群岛 ★★★★★

🚌从东岸的文昌清澜港上船，一般17:00开船。航程只能到达西沙群岛上的永兴岛，行程16小时。每月28号有1 班候补船可以到七连屿，31号返回。包当地渔民的渔船去西沙，也是不错的选择，需400元左右。

西沙群岛是一个充满神秘感的地方。离海南180 多海里的东南海面上，从东北向西南伸展，由45座岛、洲、礁、沙滩组成，东面为宜德群岛，由北岛、石岛和永兴岛等7个岛屿组成。西面是永乐群岛，由金银、中建、珊瑚等8个岛屿

组成。

西沙群岛地处北回归线以南，雨量充沛，水温年变化不大，越靠岛中心地带植株越高，越靠近海岸，植株越矮。岛上栖息着的鸟类有40多种，海鸟成千上万地终日盘旋飞翔，可谓是“鸟的天堂”。

**提醒 1. 军事禁区** 西沙群岛属军事禁区，不对外开放。只有少数岛屿上有守备部队，偶有往来船只为运输补给。游人想上岛参观考察，最好提前与西沙群岛开发公司联系，他们从海口开始接待，安排四天三晚的西沙群岛全程考察，共需1600元左右。

**2. 物资匮乏** 岛上的食品、日用品匮乏，最好事先有所准备。

**3. 必备物品** 晕船药、抗水抗汗型防晒水、太阳帽、太阳镜、宽松的长袖衣长裤、驱蚊水和蚊香。还有相机和胶卷。想记录自己的潜海所见，可备一次性的水下相机。

**4. 钓鱼准备** 在西沙钓鱼，要准备最大的鱼钩和粗壮的尼龙绳（直径至少3毫米）。

**5. 西沙永兴岛** 是2012年

6月21日新成立的三沙市的首府所在地，有北礁沉船遗址、甘泉岛遗址等，不过由于当地旅游设施不够完备，暂时还不能全面对游人开饭，让我们一起期待吧。



慵懒的夏日午后

## 中西线

### 中西线快速攻略

游线1 东坡书院→龙门激浪→ 松涛水库→  
蓝洋温泉→ 鹭鸶天堂→云月湖

游线2 棋子湾→霸王岭→五指山→七仙岭→  
仙安石林

### 行在中西线

中西线一带主要旅游景点集中在临高、儋州、昌江、乐东、通什、屯昌、保亭等市县。


这一带人烟稀少，交通不便。现已建成的西线高速公路，儋州是海南西部的交通枢纽，每天有多班发往广州和海南各地的汽车。

### 游在中西线

#### 儋州

东坡书院 ★★★★★

 15元

 1. 从海口汽车西站坐豪华大巴在洋浦高速公路口下，票价21~32元，然后坐三轮摩托车到景点，4元。2. 从那大金屯车站乘中巴车到中和镇，5元/人，再在镇上乘三轮前往，2元/人。

☎0898-23571206

东坡书院为儋州历代最高学府，为纪念北宋苏轼而建，书院内的载酒堂、载酒亭、奥堂龛等建筑古色古香，其中载酒堂是苏东坡父子起居和读书的场所。



东坡书院

中和古镇 ★★★★★

🚌参考东坡书院部分

古时是儋州的州治所在地，宋代大文豪苏东坡曾在此谪居三年。由于苏东坡对本地文化的影响，几百年来这里的人们都喜爱吟诗作对，因此中和镇享誉“诗对之乡”。古城至今尚保存有西、北两个宋代建筑的城门，逛逛古镇的主要街道，也可感受古朴气息。



黎族人在演示如何使用织布机。

乐东

尖峰岭 ★★★★★

🌿40元

尖峰岭位于乐东县境内，距西海岸线公10公里，是我国现存面积最大、保护最好的热带原始森林区，海拔落差形成了七八种植物生态体系。

五指山

五指山 ★★★★★

🌿20元（是森林保护）

五指山是海南岛的象征，也是海南的第一高山，山上留下了很多文人墨客的手迹，一部份还成为研究海南历史的重要资料。

# 香港 香港

国际区号 00852

面积 1104 平方公里



香港的夜景世界闻名，最佳观赏位置为缆车总站附近古色古香的狮子亭和空旷怡人的山顶公园。

## 香港快速攻略

游线1 香港岛→铜锣湾→中环→旺角→湾仔→尖沙咀→兰桂坊

游线2 海洋公园→浅水湾→南丫岛→太平山顶

## 感觉香港

花花世界 香港维多利亚港的霓虹夜景早已闻名世界，而香港的夜生活也同样让人兴奋不已。香港遍地黄金，大多数香港人为了拼命挣钱都得身兼数职，忙碌不已，疯狂工作后难免要尽情地发泄，所以香港的娱乐业也特别发达。尤其是中环、湾仔、尖沙咀等地方的大排档、夜总

会、迪厅、酒吧、酒廊、酒馆、卡拉OK，甚至油麻地、旺角等地的娱乐场所一般都24小时营业，还有各种稀奇古怪、新潮怪异的娱乐方式更是层出不穷，让这个不夜天港岛没有一刻能安静下来。每年9月至次年6月间，还可以在每周三晚跑几趟赛马场赌几场赛事碰碰运气。香港的魅力全在于“夜”，只有真正融入了香港的夜生活才能体会到什么叫“花花世界”。

**广告牌** 香港街头大小、五花八门、参差不齐的广告招牌多得让人眼晕，有时连地铁口都被淹没在广告牌里。马路边的摩登大楼或高层住楼旁通常有一串串破旧的私人小店铺，挨家挨户陪衬得极其不协调，但就是这些杂乱的小店铺，顺顺当当地经营着很多世界各地的名牌，许多还是通宵营业。

**电影产业** 香港电影始于1913年的首部香港电影《庄子试妻》。而后经大批投资者的介入，异常繁荣，令香港享有“东方好莱坞”之称。1949年开创的《黄飞鸿》系列电影，多达60多部，成为世界史上最长寿的系列电影。李小龙、王家卫、吴宇森、周润发、李连杰、成龙、张曼玉、张国荣、刘德华、梁朝伟、梁家辉、周星驰在国际上均享负盛名，每年3至4月间举行的香港国际电影节及香港电影金像奖，是香港电影界每年一度的盛事。

秩序井然 香港给人的印象是很有秩序：在香港地铁里绝对不会看到有人吃东西或喝饮料，因为香港明文规定地铁里禁止饮食，否则罚款，最高可达1500元港币；在香港一定别忘记随身携带护照或港澳通行证，否则也是违法的；乘电梯时千万不要奇怪大家为什么都喜欢靠右站，那是因为左边是专门留给有急事的人通行的。总之，香港是一个很有秩序的社会，不管做什么，一定记得按秩序排队，否则一定会受到鄙视的。初到香港的游客，站在繁华的大街上肯定多少有些不适应，因为这里的汽车全都靠马路左侧行驶。所以过马路时，千万记得要先看右再看左，遵守信号灯，红灯停，绿灯行，走人行横道。

### 提醒 地名来源

“香港”一名的由来，有三种说法：1. 与香料有关。宋元时期，香港隶属广东东莞，其南部的一个小港湾，是转运南粤香料的集散港，这些香料品质超凡，被称为“海南珍奇”，于是，转运地就被称为“香港”。2. 据说原来香港的港湾有条溪水甘香可口，海上往来的水手，经常到这里来取水饮用，并将这条小溪称为“香江”，于是，香江入海冲形成的小港湾，被称为“香港”。3. 因“香姑”而得名。传说一位海盗的妻子香姑，坚强自立，在海盗死后，占据了这个小岛。后来，人们就以她的名字称呼这个小岛。

为“香港”了。

## 提醒 游客服务

游客服务中心里面有小册子可取，册子里有海洋公园、迪斯尼等娱乐购物地点的打折券，确实可以省一些钱。可以买张香港电话卡，有问题就打电话问游客服务中心，包括巴士换乘路线也可查询。

## 行在香港

### 区内交通

香港交通发达，有地铁、小巴、电车、的士、渡轮等各种交通方式，非常方便。

香港巴士有多家公司经营：新巴，行走部分港岛路线；九巴，行走全九龙及新界；城巴，行走部分港岛路线（以上三家公司均有过海隧道或机场路线）；大屿山巴士，只行走该岛仅有的十多条路线以及往来深圳湾口岸的两条线路；龙运，为九巴下属公司，经营新界与机场之间的巴士服务。市区票价每程由2元起。

### 地铁

共有10条线路：港岛线、荃湾线、观塘线、将军澳线、迪斯尼线、东涌线、东铁线、西铁线、机场快线、马鞍山线。时间从早上6 点左右到凌晨1 点结束，每隔一分多钟有一趟车。按路程收费，车费4~26元不等。



中银大厦 它是香港的地标之一。中银大厦的建筑设计出自著名华人建筑师贝聿铭的手笔，他设计的中银大厦就像一根竹子，寓意中国银行节节上升。

### 提醒 各色的士

香港岛及九龙（红色的士）起步价20 港元，2公里后每0.2公里1.5 港元；新界（绿色的士）起步价16.5 港元，大屿山（蓝色的士）起步价15 港元，2公里后分别为0.2公里1.3 港元和1.2 港元。

### 渡轮

除了天星小轮外，油麻地小轮、港九小轮、信德轮船、愉景湾航运服务公司也提供固定的渡轮、飞翔船服务，往返尖沙咀、中环、湾仔、红磡、长洲、坪洲、大屿山、屯门、南丫岛及其他码头。



香港处处都是新颖别致的广告牌和店铺的招牌。

游在香港

海洋公园 ★★★★★

🎫 港币280元（成人），港币140元（儿童）

🚌 先搭地铁到金钟站，出站后往B 出口转乘海洋公园的专车城巴629 线

☎ 00852-39232323

🕒 10：00～20：00

如果以为所谓的海洋公园，只是以海底奇观和动物表演为主，那么香港海洋公园将会使你在游玩过程中收获到更多的惊险和刺激。



香港海洋公园是世界著名的海洋主题休闲中心。

提醒 一票制

在公园外买过门票以后，里面所有项目都是

免费的，环幕电影、海狮表演、过山车，只要你的时间来得及，身体足够棒，你就尽兴吧，实在是物超所值。

### 浅水湾 ★★★★★



1. 地铁至中环站A 出口交易广场下，在巴士总站乘6、6A、6X、260 巴士在浅水湾站下车。2. 机场快线至香港站A1 出口步行至中环交易广场巴士总站换巴士。

全香港最受欢迎、交通最方便、最具代表性的海滩，也是最适合恋人拍拖的地方，附近还有深水湾、中湾和南湾，都是海浴胜地。

提醒 1. 高级住宅区 浅水湾一带是香港的高级住宅区，据说李嘉诚、刘德华等名人都在这附近有别墅。

2. 救生员 夏季有救生员值班，绝对安全。游完泳后可以在东面的树荫下烧烤。

### 太平山顶 ★★★★★



从中环6号码头对面的停车湾乘15C 线巴士至中环花园道山下缆车站，去山顶可以坐缆车，车程仅8分钟，登山缆车的山下总站位于花园道，距中银大厦不远。也可在天后地铁站乘15B号新巴至终点。

这里是俯瞰维多利亚港及九龙半岛、香港城区全景的最佳角度，特别是整个香港岛华灯初上的时候。

## 杜莎夫人蜡像馆★★★★★

👤成人港币170元，老人、儿童港币100元。

🕒9：45～22：00

汇聚巨星名人的蜡像馆，里面的“名人”个个栩栩如生，有中华人民共和国国家主席胡锦涛，也有篮球明星姚明。还可以听到刘德华的心跳（亚洲第一个硅胶心跳蜡像）。

## 黄大仙祠★★★★

📍九龙翔道黄大仙村2号。

🚇地铁黄大仙站B2 或B3出口，步行约3分钟即到。

☎00852-23278141

🕒从心苑：9：00～16：30 ；其他供善信参拜的地方：7：00～17：30。

黄大仙祠是香港最著名、香火最旺的庙宇之一。在香港信奉黄大仙的人不计其数，人们都确信祠内所供奉的黄大仙是“有求必应”的，签文也极其灵验。



海洋公园的海豚表演

提醒 来这里求来的签果，都只是解当年的运势。因此在农历过年前后，是黄大仙庙香火最

鼎盛的时候，信奉者可以前来求问一整年的运势。

### 星光大道 ★★★★★

📍香港尖沙咀海滨长廊。

🚗搭乘地铁至尖沙咀站L6出口或于尖沙咀天星小轮码头步行前往。

以表扬香港电影业幕前巨星和幕后电影工作者成就为主题，仿照美国好莱坞星光大道设计，全长440米，从香港艺术馆旁延伸至新世界中心。



杜莎夫人蜡像馆内一脸正气的刘德华。

星光大道首批装嵌了73 名杰出电影人的牌匾，当中包括35 位已故的杰出电影人，如张国荣、梅艳芳、李小龙等。在星光大道漫步，可以从容地欣赏香港著名的维多利亚港景色、香港岛沿岸特色建筑物以及多媒体音乐汇演“幻彩咏香江”。


### 南丫岛 ★★★★★

🚗港外线4号码头有渡轮可抵达榕树湾或索罟湾，航班很多，往返极为方便。航行时间分别

为20分钟和35分钟。


南丫岛除了因为是周润发的出生地而闻名外，岛上洋溢的恬静闲适的欧陆风情，曲折多变的海岸线，大大小小的海滩、岬地、山岭，也是吸引人们前来观光的重要因素。榕树湾是南丫岛北部一个繁华的村落，窄窄的街道两旁布满了风格各异的美食店和酒吧。索罟湾是香港最大的海鲜养殖场之一，沿海湾有一长串海鲜酒家。

### 维多利亚港 ★★★★★

 1. 如果住在九龙的话可以坐渡轮或打车前往，也有公车直达。2. 如果住在香港本岛就可以步行前往。

全香港最大的公园，每年春节最大的花市也在这里举办，晚风习习，凭海临风，香港像一位风姿绰约的贵妇。著名的国际会展中心就在这里。维港的灯光汇演也值得一看。



### 大屿山 ★★★★★


 乘地铁至东涌站转乘23路巴士前往或从中环7号码头乘搭往梅窝的渡轮，于梅窝巴士总站转乘2路巴士前往。🕒 渡轮服务时间：周一至周六5：55～23：30，周日及假日7：00～23：00。

大屿山是香港最大的岛屿，岛屿海拔934米的凤凰山和海拔869米的大东山，是香港第二及第三高峰。南海岸有香港最长的海滩——长沙海滩。此外，坐落在大屿山的宝莲寺，广场附近的

天坛大佛等古迹每天也都吸引着大批海外游客到此游览。

### 宝莲寺和天坛大佛★★★★

 可在天坛大佛前的购票处买票，包括素食小点和素食午餐。 东涌地铁站B 出口外的巴士总站乘坐23号新大屿山巴士即到。

 宝莲寺9：00～18：00 ； 天坛大佛10：00～18：00

宝莲寺有南天佛国之称，为香港四大禅林之首。禅寺牌坊正对的海拔482米的木鱼峰上的天坛大佛是世界上最大的露天青铜佛像。佛像坐在268 级的仿北京天坛的基座上，高34米，重250吨，由200 多块青铜铸件砌成。大佛底座三层，设有展览厅等，内有一口大钟，上雕有佛像和经文等。该钟由电脑控制，每隔7分钟敲打一次，共108 次，以供人“ 解除108 种”烦恼。

**提醒** 由于往来宝莲寺需要一定时间，建议旅客早上前往。从东涌或梅窝乘巴士前往宝莲寺车程需50分钟，需规划好游玩时间。



天坛大佛

## 香港迪斯尼乐园★★★★★

📍从北大屿山东南的竹篙湾🚗从地铁欣澳转迪斯尼线，24分钟可达；从香港国际机场乘地铁，23分钟可达；迪斯尼乐园酒店和迪斯尼好莱坞酒店都有至园区的免费巴士接送。


☎00852-35503388


🕒10:00~20:00


香港迪斯尼乐园是目前世界上最新、最小，也是最现代化的“童话王国”。乐园中西合璧，卡通故事里中国卡通角色和西方卡通角色俱有。在这里，你可以看到全明星阵容的迪斯尼卡通人物——米奇、米妮、灰姑娘、钢牙奇奇和大鼻帝帝、睡公主、白雪公主、美女与野兽、爱丽斯、花木兰、小熊维尼、玩具总动员、史迪仔等。此外，还有香港迪斯尼乐园九点、迪斯尼好莱坞酒店，身在其中可以尽情地体验童话世界和电影世界的奇趣，各种迪斯尼人物会随时出现在


游客身边，惊喜无处不在。

香港科学馆★★★★

 常设展览厅入场费，标准票25元； 优惠票12.5元 （学生、残疾人及老人享受此待遇）。


 位于尖沙咀东部科学馆道2号


 1. 港铁荃湾线尖沙咀站B2 出口沿金马伦道向尖沙咀东部方向步行约10分钟。2. 港铁荃湾线佐敦站D 出口沿柯士甸道向尖沙咀东部方向步行约20分钟。3. 港铁东铁线尖东站P2 出口沿漆咸道南方向步行约10分钟。

 1. 周六、周日及公众假日：10：00～21：00，其余时间13：00～21：00。2. 逢周三免费入场，逢星期四（公众假期除外）、农历年初一及初二休馆。3. 圣诞前夕及农历年除夕开放至下午5 时4. 票务处于休馆前一小时停止售票

香港科学馆的科技领域涵盖电脑、机器人、能源、通讯、运输等各方面，资料极为丰富，可助参观者扩阔科学知识，同时馆中百分之七十是互动展品，可用手把玩触摸，互动性极强，可增加参观者对科学的兴趣，特别适合亲子同游。

香港太空馆 ★★★

 成人港币10元；学生、残疾人士及老年人半价；四岁以下儿童免票。逢周三免费入场。

 位于九龙尖沙咀梳士巴利道10号。

🚗 港铁荃湾线尖沙咀站F出口，步行至梳士巴利道後右转，取道香港基督教青年会旁的人行隧道前往香港太空馆。2. 由中环或湾仔乘天星小轮至尖沙咀，步行约10分钟。

🕒 1. 星期一、三、四、五：13：00～21：00。2. 星期六、日及公众假期：10：00～21：00。3. 逢周二（公众假期除外）、农历新年年初一及初二休馆。圣诞前夕及农历新年除夕提前于17：00 休馆。

是香港以推广天文及太空科学知识为主的天文博物馆，也是世界上设备最先进的太空科学馆之一。带你探索神秘宇宙，蛋型的太空馆堪称香港的人文地标。

### 青马大桥 ★★★★★

青马大桥是香港一座连接大屿山国际机场及市区干线公路的世界级建筑，它横跨青衣岛及马湾，早已成为香港的一个重要城市标志性建筑。整座桥长2.2公里，主跨长度1377米，距离海面60 余米，采用的吊缆钢线总长度达16万千米，是全世界最长的行车及铁路吊桥。



香港迪斯尼有世界上唯一的穿红衣服的米老鼠。

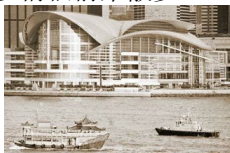
## 香港会议展览中心★★★★

📍香港岛湾仔博览道1号

🚇地铁湾仔站A1 出口，依照路牌可达。

☎00852-25828888

1997年香港回归大典就是在这里举办，会展中心周边建筑向外延伸出维多利亚港，开辟了一座博览海滨花园。可观赏整个香港岛和九龙半岛的夜景，有很多情侣前来散步。



香港会议展览中心

## 旺角 ★★★★★

位于九龙半岛中部的旺角，是香港人流最旺的地区，也是全球人口密度最高的地区。踏足其间，可感受到昼夜不息的城市脉搏，这里是任何一个来港游客绝对不能错过的人气旺地。

提醒 旺角特色街道

女人街——因售卖服装、化妆品、摆设等女士用品等而得名。

波鞋街——花园街其中一段，因售卖运动鞋的店铺林立而得名。

金鱼街——通菜街一段，因卖饲养鱼的店铺林立而得名。

花墟道——因批发及零售花卉的店铺林立而得名。

西洋菜街南——与女人街并排而立，售卖潮流服饰、电子产品及小吃的商铺林立。

登打士街——与女人街及西洋菜街南接壤，满街都是售卖小吃的商铺。



旺角一瞥

赤柱 ★★★★★

📍 香港岛赤柱市场道

赤柱大街和赤柱市集是游客淘宝必到的好去处。赤柱大街的市场人气很旺，特别是周末，外地的游客可以在这里淘到各种服装、古玩和纪念品。此外，在近海湾一带，更是云集了多国特色的食店、酒吧，每间都各具风味，与三五知己在露天茶座享受美食之余，亦可尽览海景。

尖沙咀 ★★★★★

🚇 乘地铁荃湾线在尖沙咀站下车。

位于香港九龙地区，是这里旅游业和商业最兴旺发达的地方，特别是尖沙咀的东部（尖东商业区），更是商场和店铺林立的宝地。除了豪华的购物商场外，个性十足的小店也深得年轻人的追捧。尖沙咀的餐饮业和酒吧行业也热闹非凡，深受香港年轻人和外地游客的喜爱。

### 铜锣湾 ★★★★★

🚗 地铁可直达，也有多条巴士和小巴途径，交通十分方便。

香港最主要的商业区之一，位于香港岛的北部，是世贸中心、利舞台广场以及时代广场等大型购物中心的聚集地。铜锣湾还是著名的美食胜地，各色美食应有尽有。此外，这里集中了很多日资百货，别具一番风味。



铜锣湾的指路牌

### 长洲 ★★★★★

🚗 从中环搭乘新渡轮公司的渡轮前往。

位于香港岛的西南方，是一个很特别的小

岛，面积约3 平方公里，岛上绿化面积达70%。除必须的车辆可通行外，这个小岛上没有可发出废气的车辆，因此被称为“无烟小岛”，环境极佳。此外，长洲也有很多景点和古庙，张保仔洞以及太平清醮都是为游人熟知的旅游点。

### 吃喝香港

香港以广东人为主，粤菜自然占主导地位。粤菜以清淡鲜香为主要特色，厨师一般运用煎、炸、炒、炖、煮等方法炮制菜式。近些年来，潮州菜在香港非常受欢迎，香港的外国菜自然也不会少。

### 提醒 茶餐厅

茶餐厅是香港生活重要一环，要感受地道的港式市民文化，一定要去试一试。

### 中国菜

主要集中于中区、尖沙咀一带，金岛燕窝潮州酒楼比较有名气，价格比较便宜的餐馆多数位于新市镇。香港人和广东人一样也特别热衷于煲汤，香港人还特别嗜甜品，认为甜品的大多数材料如牛奶、木瓜、莲子杏仁等都有润肺及润肤效果，更有助保留体内水分。

### 推荐饭馆

蛇王芬饭店 香港有众多的野味店，蛇王芬饭店是其中的老字号。招牌菜有蛇汁浸鸡、蛇羹、双冬炒蛇片等。

📍 中环阁麟街30号地下

蔡澜美食坊 蔡澜美食坊由与金庸、倪匡、黄并称“香港四大才子”的蔡澜亲自料理，云集全港最驰名、地道的传统美食。

📍 红砌黄埔新天地屏幕圈一、二楼。

🚌 8A、12A、30X、212 等在黄埔花园站下车，步行几分钟即到。

香港美食区

亚洲美食九龙城 以泰国菜馆和中菜馆最兴旺，走大众化路线。

西贡、南丫岛、鲤鱼门西贡昔日是个渔港，鲤鱼门是九龙半岛的小渔村，南丫岛主要海湾索罟湾和榕树湾已经成了海鲜餐饮的天地。

尖沙咀 尖沙咀是游客高密度区，日本菜馆、意大利菜馆、火锅店和酒吧一应俱全，最热闹的地方是诺士佛台。

铜锣湾 铜锣湾是有名的购物区，大量的人流也为餐饮奠定了基础，最大的美食焦点是时代广场的“食通天”。

推荐食处

太平馆 是香港最有气氛、最具历史的一家怀旧酒吧。这里的瑞士鸡翼非常正宗，乳鸽和烟鲳鱼也是招牌菜。

📍 油麻地茂林街19-21号



香港有很多街头食摊，卫生条件都很好。

## 夜游香港

香港的娱乐魅力全在“夜”里，舞厅、夜总会等娱乐场所的营业时间一般从22：00～次日4：00，周末、休息日较拥挤，收费也略高。大多数酒吧从中午营业到凌晨1：00 或更晚，要是英式及澳式酒吧或日式卡拉O K 酒廊都会全日供应小吃。兰桂坊、湾仔、尖沙咀、中环等地方一到晚间，所有酒吧里都人山人海，鬼佬也很多，这里的气氛就算你不会喝酒、不会跳舞，也会禁不住跟随着那些震撼的音乐、发泄的人群一起狂欢。当然，要想安静也可以到维多利亚港或太平山顶上俯瞰香港的夜景。

## 提醒 维港夜景

维多利亚港的夜景一定不能错过。夜晚时分，维多利亚港两岸万家灯火，在不同角度下观赏，各有不同的美，灯影下的维多利亚港别具风情。隔着海湾眺望高楼林立的香港岛，将香港岛的港湾风光尽收眼底。尤其是夜色低垂，天色开始转为靛紫的时刻，楼群的灯火闪耀璀璨，相当

浪漫迷人，是香港年轻男女夜晚约会的圣地。



兰桂坊

## 购物香港

香港是名副其实的“购物天堂”。在香港购物最划算的是买名牌，时装、手表等，档次越高越好，比内地的价钱肯定便宜很多，要是一般的服装电器不买也罢。每年圣诞前后是购买顶级名牌时装的最佳时间。

香港有许多著名的购物街是把同类商店集中在一处，如九龙弥敦道以金饰为主，旺角西洋菜街以影音器材为主，还有荷李活道集中了多家古玩店。中环一带的商场大多比较高级，商品档次也高；而铜锣湾、尖沙咀一带，是一般市民购物的好去处；至于油麻地、旺角一带，商品价格较低廉。香港的超级市场主要有百佳、惠康、万宁、华润等，还有O K、7·11 等连锁便利店遍布全港，24小时营业。

## 推荐购物

**铜锣湾** 这里的购物营业时间永远是全港最晚的，除了时代广场、利园以及多家日式百货之外，大众化的露天市集——渣甸坊，以及年轻人喜爱的前卫时尚服装和奇趣玩艺儿，金百利、百德新街、霎东街、罗素街等，也形成了新的时髦购物据点。

**时代广场** 是铜锣湾商业区规模最大的购物中心，每年元旦来临之际，这里总要举行迎新年倒计时仪式，数十万市民在此欢庆新年，将时代广场围得水泄不通。

### 铜锣湾地铁站上层

**尖沙咀（九龙）** 广东道上有海港城、中港城、太阳广场；沿着弥敦道有柏丽购物大道和Joyce Boutique；梳士巴利道上有名店城、新世界中心等消费场所。

**柏丽大道** 这里有多间各具特色的店铺，集中了不少香港本地及欧洲的名牌时装店。

### 九龙弥敦道181号（尖沙咀地铁站）

香港特色购物区一览表


城区或海岛	热门区域	街道或商场	适合人群
九龙	旺角	波鞋街、女人街、金鱼街、花墟及雀鸟花园等新潮店铺	女性消费者
九龙	油麻地	庙街	庙街除有各种廉价商品外，还有大排档餐饮、粵曲表演等，所以很适合想一边购物一边享受娱乐的消费者
九龙	油麻地	玉器市场	古玩收藏人士
九龙	九龙塘	又一城	适合追求自由购物环境的消费者
港岛	赤柱	赤柱市集	售各类香港旅游纪念品及风情服饰，所以适合所有来香港旅游的游客
港岛	金钟	太古广场	适合青少年购物
新界	青衣	青衣城	是市区与机场路交通线路上的大型商场，极适合旅行购物


顶级香港购物区及大型购物商场一览表

城区或海岛	热门区域	街道或商场	适合人群
港岛	铜锣湾	时代广场、崇光百货、利园	中高档购物及饮食最集中地区，适合各阶层购物人士
九龙	旺角	西洋菜南街、弥敦道上	潮流青年购物
九龙	尖沙咀	海港城商场、广东道、北京道、加连威老道	高档消费人士
港岛	中环	置地广场、太子大厦	高档消费人士


**旺角及油麻地** 旺角和油麻地是香港人气旺盛的地区，巷道里保留了香港热力十足的生活情态，庙街、女人街的夜市愈晚愈精彩，金鱼街、雀鸟花园与花墟总有熙来攘往的购物人潮。

**旺角女人街** 闹市中的女性衣物淘货街。位于旺角的中心地带后方，全长约一公里。因早年以销售女性用品为主，同时也聚集了大批女性顾客而得名。是到香港旅游的必选热地。

 乘地铁至旺角站，从D3 出口直走便可到达。

 19 : 00 以后是女人街最繁华热闹的时候

**太古广场** 如果想要一网打尽香港人吃喝玩乐和生活的消费模式，那么，去太古广场就对了！西武百货位于1、2 楼，精品云集的连卡佛也在其中，地下楼的美食广场，独具闲情雅致。从这里，还可以连接到购物特区金钟廊。

 金钟道88号（金钟地铁站C1 或F 出口）



维多利亚夜景

露天市集（平价市场）在香港有很多露天市场，不但货品便宜，还可以讨价还价。赤柱市场最出名的是服装、皮具、首饰和有趣的精品；女人街主要是女性衣物类及杂货为中心的露天商店；庙街是香港的平民夜总会，弥漫着生活色彩。

**化妆品** 要买物超所值的化妆、护发及护肤用品，不妨逛逛铜锣湾的莎莎、卓悦、Rainbow等几家化妆品超级市场。即使是最新最流行的货品，也是以批发价发售，让你一次买个够。此外，香港的化妆品是免税的，还是旅游的最佳纪念品。

**HMV 音乐专卖店** 全港最大的音乐专卖店，不论是流行的国语、粤语、日语专辑，还是轻柔的古典音乐、澎湃的重金属摇滚、前卫的另类音乐，在此都找得到。价格比内地贵很多，但可以找到更多难得的商品，而且常有折扣。

## 九龙北京道新声大厦

荷李活道 全香港著名的古董商店集中地，无论是中式酸枝家具、挂墙卷轴、陶瓷还是各类小古玩，都应有尽有，价钱则随货品种类不同差异很大。

### 提醒 老店铺

荷李活道以及其周边的小街，聚集有众多饱经岁月沧桑的老字号店铺，有旧式茶楼风情的“莲香楼”，差不多八十年历史的“九记牛腩”食店等。

男人街 350 家的店铺之中，有150 多家是专卖男士服装用品的，称得上是男人街了。

## 九龙油麻地的庙街

### 购物须知

#### 1. 兑换货币

购物之前，最好先行兑换港币，可以在银行、兑换店和宾馆、酒店兑换。汇率经常浮动，可参阅当日报纸所列汇价。

#### 2. 付款方法

可用人民币付款，也可用信用卡付款。但有些商号不接受信用卡。持卡人签署收据时，应在款额前加上港币符号（HK D），并取回持卡人副本作记录。

#### 3. 收据

购买贵重物品，旅客必须索要收据。收据应

列明有关商品的资料。若以信用卡付款，应取回并保留收据副本。

#### 4. 保修证明

购买摄影器材、电子器材、电器用品、手表等物时，通常应有以下三种形式的保修证明。

##### 1) 全球/ 国际保修证

##### 说明书

保修证明书上必须清楚列明产品的香港总代理名称或公司标志以及海外服务站地址。顾客必须查询所居地是否设有该产品的服务中心。

2) 本地保修证明只在香港生效，有效期通常是购买日起的一年内。代理商负责维修，但不承担邮费。

3) 本地零售商保修证明部分零售商自行发出保修证明，但一般来说，零售商产不负责维修事宜。

保修证明书上必须列明商品详请，包括型号、机件编号、出售日期、商店名称和地址以及商店的印鉴。同一品牌的不同产品的型号，保修方法或许各有不同，这一点必须留意。

#### 5. 货物托运

大部分商店可以代顾客包装及寄运商品。保险方面，通常商店只为商品购买遗失保险；如果邮寄贵重或易碎的商品，顾客宜自行购买全险保险。也可让商店代为安排。

## 6. 邮寄费用及保险

除了商店，部分宾馆也提供包装及代寄邮包服务。如要投保邮包，必须遵照有关包装及封存包裹的规定，并详列地址。



香港街头的舞狮表演

# 澳门

# 澳门

国际区号 00853

面积 27.3 平方公里



议事亭前地 澳门历史城区是中国现存最古老的西式建筑遗产，  
是中西方文化多元共存的独特反映。

## 澳门快速攻略

### 博彩之都

游线1 妈阁庙→澳门海事博物馆→新葡京赌场→赛车博物馆→葡萄酒博物馆

### 历史的遗迹

游线2 大三巴→黑沙滩→主教山→谭公庙→  
菩堤园→圣母雪地殿教堂

### 感觉澳门

赌博 博彩业是澳门最主要的经济支柱，澳门的赌场规模不见得有美国的拉斯维加斯和大西洋城的那样大，但到澳门赌博的人下赌注和输赢

却是最大的。澳门的大型赌场如葡京、皇宫等是令人大喜大悲的地方，不知是多少人的财富发源地，也不知道是多少人的坟墓归宿。

**街道赛车** 环顾世界，目前仍在城市街道赛车的地方只有两个，一个是摩纳哥，另一个就是澳门。澳门的路况一般，但交通管理不错，许多地方实行单行车道。澳门的街道赛车不等同于珠海的场地赛车，比赛时只在街道的几个拐弯处和几家饭店的阳台上搭建几个观看台，沿途用各式招牌遮挡着，收取票价100~300 澳门币不等。比赛时街道两旁人山人海，一辆辆贴满广告、色彩斑斓的赛车风驰电掣地沿着街道竞相呼啸而过，那种震撼实在难以用语言来描述。

### 提醒 自由行

去澳门最好是自由行，完全没有必要参团。对于那些允许自由行的地区，如北京、上海、江苏、浙江、广东等，可以在当地通过公安局办好通行证和签注（F 签注），然后通过珠海直接过境；对于那些不允许自由行的地区，首先要在当地通过旅行社办好通行证和签注（L 签注），然后可以在珠海通过旅行社参加自由行团，即旅行社只负责送你过境，别的不管，通常费用约90元左右。酒店可以让珠海的旅行社预定，或者到了澳门后找当地旅行社定，这样更便宜一些。

### 行在澳门

## 进出

澳门位于珠江口西岸，由路环及氹仔两个离岛组成。从香港或珠海进出澳门比较方便快捷。澳门的机场也同样是24小时运转接待来自世界各地的航班。

## 提醒 世遗名录

澳门历史城区保存了澳门四百多年中西文化交流的历史精髓，已被列入世界文化遗产名录。它以昔日华洋共处的旧城区为核心，通过相邻的广场和街道连为一体，包括澳门妈祖阁前地、大堂前地、耶稣会纪念广场、白鸽巢前地等多个广场空间以及妈祖阁、郑家大屋、大三巴牌坊、东望洋炮台等20 多处中西式历史建筑。

## 游在澳门

### 妈阁庙 ★★★★★

☎00853-28572365

🕒7:00~18:00

妈阁庙俗称天后庙，至今已逾500年，是澳门三大禅院中最古老的一座。每年春节和农历三月二十三是妈阁庙香火最为鼎盛之时。除夕夜从午夜开始，就有不少善男信女来拜神祈福。

## 提醒 海景及长途费

1. 离妈阁庙的左边不远是澳门海事博物馆，应该去看看。2. 附近海边的某一区域手机收费以国内长途计费。

## 新葡京赌场 ★★★★★

澳门最大的赌场，这里恐怕是澳门之行最令人热血沸腾的地方了。

### 提醒 安全须知

1. 进去不需买门票，但要过一下安全门。2. 赌场内随便逮一个都是“老千”，一定要小心钱财，包括过安全门的时候。

### 提醒 葡萄酒博物馆

葡萄酒博物馆的门票M 0 P15，包含一张品酒券。馆内虽然不大，却收藏1115 种不同品牌的葡萄酒，其中756 种是销售的牌子，另外359种作收藏用。馆里还收藏了一部分酿酒器械和葡萄园农作器械，酒的收藏架旁还展出了葡萄牙不同地区的民族服装。一进门几米处有一个品酒区，有十几种酒可以选择，但只可以要一种酒，如果你不懂酒，也看不懂标签，可以告诉品酒师你喜欢的口味，他会替你挑选。

## 黑沙海滩 ★★★★★

海湾呈半月形，沙滩宽约1公里，为黑色，是澳门最大的天然浴场。每逢假日或周末及盛夏时节，黑沙海滩游人如鲫，热闹非常。海滩入口附近是黑沙公园，不妨去溜达溜达。



望东洋山堡垒

### 大三巴牌坊 ★★★★★



乘10、10A、11、21A、2、3、3A、4、5、6、7、8A、26A、33路于新马路下车，沿议事亭前地及步行径前往可到，或乘17、18、8A、26路于白鸽巢总站下车沿石仔路前往。

是圣保罗教堂的前壁遗迹，澳门的标志。这里曾经经历过数次大火，最后只剩下一堵墙壁。

**提醒** 就近观景：大三巴牌坊右边邻近大炮台和澳门博物馆。



时间的窗 窗内为大三巴牌坊。

### 澳门赛马会 ★★★★★



公交28A、33、34、35、38 线和机场AP1

线。

📞 澳门热线：00852-28820868

香港免费直线：00852-800967822

🕒 周二晚，周六、日白天。

夏季赛事设在6月下旬和9月上旬之间，通常在夜间举行。

### 吃喝澳门

澳门的中式菜有鱼翅汤、烧鸡、蒸鱼、北京烤鸭、烧乳猪等风味都很棒，还有酒楼供应的点心如虾饺、烧卖、粉果之类，也深受大众欢迎。

澳门的西式菜有葡国青菜汤、红豆猪手、马介休（即鳕鱼，葡国人很喜欢吃的一种鱼）、葡国鸡、非洲鸡和咖喱鸡等千万别错过。

提醒 便宜的葡国酒澳门出售的葡国餐酒价廉物美，其售价较葡国本土还要便宜一半。

### 夜游澳门

一般人最大的精力都会放在赌博上，同时众多的桑拿浴、夜总会等也是澳门夜生活的重要组成部分。葡京酒店每晚的两场演出为澳门的夜生活增添了不少神秘的色彩。

### 购物澳门

澳门是一个自由港，奉行低税率政策，因而也是一个购物的理想之处。澳币、港币通用，香港及外地游客还可限量携带烟酒离澳，所以香烟洋酒是畅销的物品。

澳门主要的购物区集中在殷皇子大马路、新马路、水坑尾街和白马行一带。位于殷皇子大马路的中央广场集合了数个世界顶级名牌：

Emporio、Armani、Escada和圣罗兰等；坐落在澳门客运码头对面的新八佰伴百货公司是本地最受欢迎的大型购物商场；最近在新口岸区落成的置地广场，亦是购物的好去处。在营地街市和大堂前地则有小贩区，专营平价的出口衣服或制衣厂超产的服装；售卖古董及纪念品之类物品的商店，则集中在大三巴牌坊附近的堆街和大三巴街；澳门的珠宝店主要集中在中区新马路一带。

**提醒** 1. 购物须知 购买珠宝金饰、名牌手表、古董、工艺品和海味药材时，应该选择一些比较有信誉的店铺，而且购买时要取回保证书及收据，还要看看收据上是否列明所购物品。

2. 中国瓷器 葡萄牙人酷爱中国的瓷器，尤其是青瓷，建于18世纪的民政大楼的墙壁都是用青瓷贴成的，而澳门所有的路标更是以统一的青瓷牌做成，上面为葡语，下面为中文。

### 住在澳门

澳门的旅馆酒店有的年代已久，有的外型古朴，挺典雅的。每逢周末、假期、节日如农历新年、复活节、圣诞节、大赛车期间和7、8月的旅游旺季，澳门的酒店经常客满，因此在到澳门游览之前，最好先预订房间。如果是在旅游淡季，

房价可以优惠。



地道的澳门安德鲁蛋塔 “没吃过路环安德鲁店的葡式蛋塔，等于没到过澳门”。

# 台湾 台湾

国际区号 00886

面积 35989.76 平方公里



台北101 大楼。

台湾快速攻略

宝岛风光之旅

妈祖庙→国父纪念馆→士林官邸→台湾故宫博物院→北投温泉→鹿港龙山寺→阳明山公园→阿里山→日月潭

感觉台湾

宝岛 台湾气候宜人、土地肥沃、资源丰富，是我国最大、最富饶的宝岛。人们赋予台湾的美誉数不胜数，如“米仓”、“鱼仓”、“糖库”、“盐库”、“森林之海”、“水果之乡”、“珊瑚王国”……加上历史遗留的种种，更使得这座美丽富饶的宝岛平添了几分神秘的色彩。

流行歌曲 就在费翔以《冬天里的一把火》

和《故乡的云》两首歌上春晚的当年，蒋经国宣布开放台湾民众赴大陆探亲，从此台湾流行歌曲以迅猛之势席卷内地歌坛。其实此前，邓丽君婉转甜美的歌声及诉说爱情、亲情、思乡的歌曲，早已经在经受“文革”之后的民间掀起了“听觉革命”，尽管被官方定性为“靡靡之音”，但无疑是唤起了人们深藏心中的自然情感。随后，一批批的台湾歌手带来了内地人们从来都没有听过的歌声，如掀起校园民谣风的罗大佑、蔡琴的《绿岛小夜曲》、潘安邦的《外婆的澎湖湾》，一首首都是那个年代的记忆。直到现在极受年轻人追捧的周杰伦，台湾流行歌曲一直以强大的生命力触动着内地人的心灵。毋庸置疑，台湾流行歌曲早已统一了海峡两岸人们的情感。

**台湾电影** 可以说，内地人还是通过音乐、文字、影像来认识 and 了解台湾的。《牯岭街少年杀人事件》中那种似曾相识的温馨而苦闷的少年生活，《悲情城市》中好像永远化不开的浓浓海雾，抹着眼泪看完的《妈妈，别哭》，很多人心中都有个解不开的台湾情结。

### 提醒 游台须知

1. 从2011年6月至2012年底，相继有北京、上海、厦门、天津、南京、广州、杭州、成都、重庆、济南和深圳共11个城市开通台湾个人游。游客在台最长停留时间是15天，如遭意外突发事

故，每次可延长7天。2. 赴台需要填写入台申请表和办理个人旅游签注（签字头为L）。三年内曾经赴台的人在下次申请入台证的时候，可以免提交资格证明。目前，“自由行”除入台证需通过旅行社，其他手续行程均可自行办理安排。



摩托车之城 台北是一座摩托车之城，密密麻麻的摩托车是台北最惊奇的街头景观

准备与咨询

气候与游季

台湾气候温和，长夏无冬，夏秋多台风和暴雨。由于北回归线穿过台湾岛中部，台湾北部为亚热带气候，南部属热带气候，年平均气温（高山除外）为 $22^{\circ}\text{C}$ ，年降水量多在2000毫米以上，旅游四季皆宜。

行在台湾

公路

台湾的公路十分发达，公路网遍及全省，线

路相当稠密，为游人提供了极大的方便。若是在岛内旅游，环岛铁路、四通八达的公路网及客运巴士都十分方便，旅游者能很便捷地欣赏台湾之美。



**提醒** 1. 环岛之星“环岛之星”是台湾顶级环岛观光列车，有超大的观景车窗。每日从台北出发，顺时针、逆时针方向各一列车环岛。途径台北、桃园、台中、彰化等18个大中城市。


2. 乘坐注意事项 进入检票口，要注意哪边是南下、哪边是北上的月台。例如在台北乘火车，如果要到基隆、松山、瑞芳、宜兰、花莲、台东去，要搭“北上”的列车；如果要到桃园、新竹、苗栗、台中、彰化、云林、台南、嘉义、高雄、屏东去，就要搭乘“南下”的火车。

## 游在台湾

### 台北

#### 台湾“故宫博物院”★★★★★



 故宫展览馆：新台币160元（周六日免费）  
 台北市阳明山脚下双溪至善路2段221号

 搭乘捷运淡水线至士林站下，转乘255、304、小18、小19、红30路至故宫正门口或大门广场。


整座建筑仿北京故宫博物院的形式，采用中国宫廷式设计，虽然外观雄伟壮丽但却无法和北京故宫那种浩浩荡荡的帝王之气相比。台湾“故


宫博物院”收藏之富却是举世公认的，典藏品数量近70万件，其中以陶瓷、书画、青铜器最为完整，最吸引人的莫过于著名的翡翠白菜和肉形石了。

### 国父纪念馆 ★★★★★

 台北市仁爱路四段505号  搭联营公车

212、232、235、288、299路等，在国父纪念馆下车即达。

 00886-2-27588008

 9:00~17:00

为纪念孙中山先生而建，纪念馆采用中国宫殿式建筑，巍峨宏伟。内部包括大会堂、孙逸仙博士图书馆以及中山画廊、演讲室等。

中山画廊固定举办各式美术展览；每周末的文化讲座则根据时事民情，邀请各方专家学者演讲；很多全岛性的音乐、舞蹈、戏剧等活动都在这里举行，包括一年一度的金马影展也以此为台北颁奖典礼的场地。

### 台北101 大楼★★★★★

 新台币800元  搭乘捷运板南线至市政府

站，2号出口往信义路方向步行10分钟即抵。



在台湾很多人相信，戴上佛像会带来好运。

位于信义的全球第二高楼——台北101 大楼，是台北市的新地标。总高度达508米，融合东方古典文化及台湾本土特色，夜景非常漂亮。每年12月31日晚间，台北市民会聚集在这里狂欢，在倒数计时时，大楼还会逐层射出烟火，热闹而壮观。还有东亚最大的书店——诚品书店，值得一看。



北投温泉

提醒 搭电梯

搭电梯时，记得抬头看看天花板，上面的星

辰图会随着电梯上升而扩散开，感觉自己像是在夜晚一飞冲天。

中正纪念堂 ★★★★★

📍 台北市中山南路21号

🚌 搭乘204、240、266、270、288 等路公交车也可到或搭乘各捷运线至中正纪念堂站下车，步行即可到达。

位于台北市中心，25公顷大的园区里，坐落着中正纪念堂、中正公园、牌楼、围墙、瞻仰大道、“国家”剧院、音乐厅，是台北市最重要的大型活动广场、艺文表演中心。每天10:00~16:00 整点的仪队交接，很引人注目。

阳明山公园 ★★★★★

📍 免费 📍 台北市的东北，距离市区16公里。

🚌 搭乘淡水线至剑潭站，转乘260、红5 公车至阳明山站即到。

有“台北的后花园”之称。阳明山公园范围包括阳明山以及由大屯山、七星火山为中心的火山群。这里是台湾岛上最主要的火山分布区，有许多的温泉、喷气孔、爆裂火口。山上还有许多名人故居，如林语堂故居等，是自然和人文景观荟萃之地。

蝴蝶是阳明山公园数量及种类最多的动物资源，约有133 种，阳明山因而成为台湾北部主要的赏蝶去处。

**提醒** 到阳明山一定得泡泡温泉才会不虚此行，山上有很多餐厅不仅可以泡温泉又可以品尝美食。



中正纪念堂

### 士林官邸 ★★★★★

📍 台北市士林区中山北路五段兴福林路口东南侧。

🚌 111、206、220、255、260 、280、303、310 、606、612、小16、小17 至捷运士林站。捷运至淡水线至士林站（2号出口），步行约10分钟。

蒋介石生前居住和办公地。1950年5月蒋介石正式迁入，一住就是26年。经过40 几年的严密护卫，于1996年正式开放。官邸由外而内分为外花园、内花园、正房。最好在玫瑰花开的季节去，据说宋美龄最爱紫色玫瑰花，这里的玫瑰园是她的最爱，少不得细心培植呵护。

### 九份 ★★★★★


🚌 由捷运忠孝复兴站或基隆火车站，搭乘基隆客运往金瓜石方向的班车，至旧道站即达。或在瑞芳火车站前搭乘825 至旧道站即可到达。

位于台北县瑞芳镇，这里有美丽的山海景，是台湾当地人非常喜欢游玩的地方。主要景观聚集在基山街，以旧式建筑为主，走在狭窄的街道上就感觉是在屋顶上行走。当然，让九份闻名的除了自然美景之外，还有在这里取景的电影《悲情城市》和《恋恋风尘》。另外，琳琅满目的小吃店铺也是九份的一大特色，想要吃正宗的台湾传统小吃就一定不能错过此地。

### 二二八和平公园★★★★


 免费

 中正区凯达格兰大道3号


 搭乘捷运淡水线在台大医院站下车； 或乘215、236、237、249、251 等路公交车在二二八和平公园站下。

原名新公园，后因1947年爆发二二八事件而于1996年更名为二二八和平公园。始建于1908年，是台湾第一家欧式建筑风格的公园，公园内保存着许多文物古迹，还有特展以及不定期的活动与讲座。

### 圆山大饭店 ★★★★★

 00886-2-28868888


 中山北路四段1号


 搭乘捷运淡水线在圆山站1号口出，再转乘穿梭巴士，十分钟即到。


是一家中国古风建筑的酒店，精致奢华，古


色古香，于1952年落成，当时是蒋介石招待贵宾的地方，现已成为台北市的地标之一，也是大陆游客的必到之地。

### 野柳风景区 ★★★★★

 50元新台币


 台北县万里乡207 野柳村港东路167-1号

 搭乘捷运淡水线至淡水站前下车，再换乘开往基隆的台汽客运，在野柳站下车。

 00886-2-24926516

是大屯山系延伸到海中的一个岬角，砂岩地质，怪石密布，各种形象惟妙惟肖。最著名的是女王头，高达2米，形态庄严优雅，犹如神来之笔。景区内还有台湾第一座海洋世界，各种表演应有尽有。

### 基隆港 ★★★★★

 搭火车或客运至基隆火车站下车即到。

基隆是台湾北部最重要的港口城市，基隆港三面环山，一面临东海，港湾直接插入市中心。一出基隆火车站，就能看见基隆港。在此最赏心悦目的事情莫过于观看海港风情和各国驶进的豪华客轮了。白天游览附近的景点，比如仙洞岩、狮球岭炮台、十八罗汉洞、白米瓮炮台、海门天险等。到了夜晚就可以前往基隆庙口夜市品尝天妇罗、面线羹、奶油螃蟹、蚵仔煎、红烧鳗羹、八宝冬粉、旗鱼羹等地道小吃。

## 提醒 和平岛滨海公园

位于基隆港港口东侧，由于终年受到东北季风吹袭以及海浪拍打、侵蚀，岛上形成了奇特的海蚀地形景观。但这里的藻生植物以及海产资源都相当丰富，成为民众垂钓的好去处。

## 南投

### 日月潭 ★★★★★

🚌在台北北站乘坐旅游巴士直达日月潭

日月潭的名声自不必说，差不多已经成了台湾的代名词了。暂且不论这里的风景怎么样，反正去了台湾，如果你说没去日月潭，旁人都会替你觉得可惜。日月潭是台湾最大的天然湖泊，水域面积达9 平方公里，又称为“台湾天池”。



日月潭

## 提醒 住在日月潭

日月潭最美的是清晨和黄昏，因此去日月潭一定要住一晚。旁边的酒店虽然价钱贵点，但临湖，可以悠闲地享受日月潭的景色。

### 中台禅寺 ★★★★★

📍南投县埔里镇中台路2号

中台禅寺位于南投县的埔里，主体建筑以石材为主，由侧面看主体建筑，仿佛是一位在青山

中禅坐的行者，全部建筑设计兼具时代感与禅意，结合中西建筑元素，由著名建筑师李祖原先生所设计。中台禅寺的开山方丈为上惟下觉老和尚，弟子众多，慕名而来的游客和信众络绎不绝。

嘉义

阿里山 ★★★★★

🚌游阿里山最简单的方法是从嘉义市乘火车直上阿里山主峰，或者包车到草岭经塔山直上阿里山。

“阿里山的姑娘美如水呀，阿里山的少年壮如山……”哼着这首山歌游阿里山感觉最棒了。阿里山山高林密，主峰海拔2481米，山巅上云海林涛壮丽无比，是台湾最具代表性的风景区。



阿里山 阿里山在嘉义县东北，是大武恋山、尖山、祝山、塔山等十八座山的总称。

阿里山森林游乐区★★★★

👤假日新台币200元，非假日新台币150元。

🚌台北、台中和高雄都有开往阿里山的旅游巴

士，非常方便。

位于嘉义县阿里山乡，属于玉山山脉的支脉，日出、云海、铁路、森林与晚霞合称为阿里山五奇，是台湾最具代表性的风景，阿里山的小火车也是值得去体验一下的，那是早期科技的展现。山里的风景堪称一绝，值得一看！

提醒 阿里山森林火车

阿里山火车从海拔3000公尺的嘉义北门火车站，经过47个隧道和72座桥梁，翻越独立山，登上2216公尺的阿里山沼平车站，这是一段刺激的登山之旅。火车票很难买，一定要提前预订。

提醒 注意台风

夏季时，阿里山地区容易受到台风影响，出现封路等情况，前去时建议查询天气。

台南


妈祖庙 ★★★★★


妈祖庙地处台南闹市区，交通很方便，各处都有公交车往来。


在台湾，妈祖信仰非常普及，以台南的大天后宫历史最悠久，规模最宏大，香火也最旺盛。

大天后宫在台湾将近400座妈祖庙中，具有贵族般的尊贵地位，是台湾第一座官建妈祖庙，也是唯一列入官方春秋祭典的妈祖庙。庙中塑像、雕塑皆出自名匠之手。古匾、古联之珍贵丰富更是全台庙宇少见。

## 安平古堡 ★★★★★


 新台币50元


 安平区国胜路82号


 8:00~17:00

安平古堡可以说是台湾历史最悠久、经历最坎坷的古堡了。它的主人从荷兰人到郑成功，再到沦为民宅、废墟，直到光复后，重修旧址改名“安平古堡”。今天的安平古堡，虽不复当年碉堡的宏伟壮丽，但是其所保存的丰富史料，和所代表的文化意义，仍是非常值得一览的胜地。

## 延平郡王祠 ★★★★★


 台南市中区开山路125号


 公交车：台南火车站搭台南市公交车6路，17路，至延平郡王祠下。


 8:30~17:30


位于台南市开山路的延平郡王祠，俗称郑成功庙，建于清同治年间，堪称台湾唯一福州式庙宇建筑，分为照壁、供奉郑成功的正殿、崇祀太妃与宁靖王的后殿，以及东西庑。庭园修筑也十分典雅精美，庭中郑成功亲手所植的两棵古梅，已有300年历史。祠前右侧保留着两座铜制古炮及七座铁制古炮。

## 赤嵌楼 ★★★★★

 全票新台币50元

 台南市中区民族路212号

 搭乘台南市公交车5、88、99路，于赤嵌楼下。


 8:30~21:00


赤嵌楼原为台湾殖民时期荷兰人修建的一座具有防卫功能的城楼，后几经毁坏、改造，中国传统亭台楼阁慢慢取代了荷式城堡建筑。民国54年、81年的几次重修，又补建了文昌阁、海神关及蓬壶书院、台南市历史博物馆等，更使赤嵌楼成为国家一级古迹，台南代表性名胜。

**提醒** 景区对面就有卖大湾花生糖和烟熏鲁味的店铺，可以进去尝尝。如果是夏天来赤嵌楼旅游，还可以去附近店铺喝点冬瓜茶，解暑而且养颜。

花莲


太鲁阁公园 ★★★★★

 **铁路：**台北—花莲或台东—花莲，花莲新城站下，搭出租车至游客中心；也可花莲站下，搭公车（或租车）至太鲁阁。

 8:00~17:00

太鲁阁公园横跨花莲、南投及台中，建于1986年，是台湾面积第二大的公园。让人不得不惊叹大自然的鬼斧神工，居然会有如此神奇的地方，山路崎岖，景色也是一绝。


七星潭风景区 ★★★★★

 搭乘台铁在北埔站下车，步行即到。


位于花莲的东北方向，以优美的弧形海湾著称，自然风光宜人。自行车道为主要交通道路，沿途有很多景点，包括石雕园区、赏星广场、观日楼等。晚上还可以欣赏到美丽的新城和灯火。


屏東

垦丁国家公园 ★★★★★

 全票新台币150元 停车大客车每次NT\$ 50

元； 小型车每次NT\$ 50元； 机车每次NT\$20元。

 屏东县恒春镇垦丁路596号

 铁路信息

1. 西部纵贯铁路，于高雄站下车，在火车站转车（国光客运、高雄客运、屏東客运、中南客运）至垦丁，车次一天多班。

2. 南回铁路（自东部往高雄方向），于枋寮站下车，再转车（国光客运、高雄客运、屏東客运、中南客运）至垦丁，车次一天多班。

客运信息

1. 台北←→恒春、垦丁（中南客运直达车，一天2班）

2. 高雄←→恒春、垦丁（国光客运、高雄客运、屏東客运、中南客运）

3. 屏東←→恒春、垦丁（屏東客运）

4. 台东←→枫港（国光客运），枫港←→恒春、垦丁（国光客运、高雄客运、屏東客运、中南客运）



垦丁国家公园

### 🚗 自驾车

1. 国道1（中山高）南行→高雄小港机场交流道→台17→水底寮→台1→枫港→台26→车城→恒春→垦丁

2. 国道3 南行→林边交流道→台17→水底寮→台1→枫港→台26→车城→恒春→垦丁

3. 台9（南回公路）南行→台东→知本→达仁→枫港→台26→车城→恒春→垦丁

🕒 8：00～17：00。

清光绪三年（1877年），清廷招抚局自广东潮州一带募集大批壮丁到此垦荒，为纪念这些开“垦”壮“丁”，所以将此地称为“垦丁”。

垦丁国家公园内有众多精致而多变的美景，如南仁湖、龙銮潭、大尖石山等。公园海底的珊瑚景观更是缤纷绚丽，非常值得游客观赏。

公园内还有梅花鹿、台湾猕猴、灰面鹫等大量野生动物和一千多种热带树种，使垦丁国家公园成为台湾第一座大型森林公园，同时是台湾第

一座热带植物林，世界八大实验林场之一。


**提醒** 垦丁国家风景区有很多不同风格的中高档饭店、度假村和青年旅馆。位于垦丁路上的有大尖山饭店、福华度假饭店等，房价按淡旺季、寒暑假而有所浮动，最便宜的为11~12月间，最贵的为连续假日期间及6~9月间的周六。双人房的房价旺季在新台币800-3500左右浮动。


### **提醒 戏水娱乐**

垦丁国家风景区中著名的戏水沙滩有南湾、小湾、白沙、石牛溪口、满洲等。景点处都可以租到游泳或冲浪的装备。

### **彰化**

#### **鹿港小镇 ★★★★★**

从台北搭往鹿港的中兴号班车，约半小时一班。从台中、彰化搭往鹿港的彰化客运，约5~10分钟一班车。由彰化开出的班车约10~15分钟一班。


自彰化交流道下高速公路，循142 县道南行，接彰鹿路转中山路可达。

二十年前，罗大佑的一首《鹿港小镇》风靡内地，让这座位于台湾中部西海岸的台湾古镇成为人们的向往所在。传说，鹿港是彰化县龙脉的龙头。有“小泉州”的美誉。鹿港保留了原始风貌，让游客可以在古巷、老店和百年庙宇中追寻古老文化。

## 提醒 鹿港美食

鹿港小镇的小吃也透出浓浓的古意。长兴里的兴安宫外有已卖了六十年的泰兴梅饼。幽深的九曲巷里，有阿善师祖传秘方的十二味青草茶。埔头街和瑶林街两边，乌鱼子、凤眼糕、青蛙下蛋，都是地地道道的传统美味。


## 鹿港龙山寺 ★★★★★


 彰化县鹿港镇金门巷81号

鹿港龙山寺是台湾现存的最精美的大佛寺，它代表着城市佛寺建筑的一个高峰。龙山寺共有99个门，整个庙宇分为前、中、后三殿。整个寺庙历经200多年仍保存古貌，对台湾历史文化有很大的影响。

## 高雄

## 爱河 ★★★★★

 高雄市中正四路底中正大桥两侧。

 单程新台币50元。每船可乘20人，坐满即开，游览时间大约为20分钟。由高雄火车站前搭2、56、60、248路市公车或中南客运1号均可抵达。

无论这个景点是多么的人工化，但景点的主题却是任何人都难以抗拒的。爱河最美的地方要算高雄大桥到七贤桥之间的两岸河滨公园，入夜后两岸的街灯雅致迷人，情侣们漫步其间很有情趣。在爱河上可以坐以爱神“丘比特”及七对国

际知名情侣命名的观光船，沿线设有许多停靠站供人们上下船，可浏览河岸美景和享受咖啡美食。



台湾高山族

### 西子湾 ★★★★★

🏊 海水浴场新台币10元

📍 高雄市鼓山区莲海路

🚌 在高雄火车站前搭1、2、60、88路公交车，

至监埕圆环转搭99路，于西子湾下车，但该班次较少；或搭1路市公车，在中山大学站下车。

西子湾的夕阳是高雄八景之一，再加上中山大学就坐落于西子湾内，黄昏时分，常可见一对对情侣在此互道情愫，浪漫非常。其实，这里还是有名的海水浴场，在夏日总是有成群结队的人到此游泳狂欢。由中山大学左方的旅客服务中心即可进入西子湾海水浴场了。

### 莲池潭 ★★★

📍 高雄市左营区翠华路1435号 🚌 由高雄火车站前搭乘5、18路至左营农会站，沿胜利路步行

即可到达莲池潭。捷运：搭乘捷运红线至左营站（R16）即可到达莲池潭。

🕒 8:00~17:00

莲池潭，原名莲花潭，位于高雄市左营区的东侧，这里建有20多座寺庙，其中以高雄孔庙、春秋阁、龙虎塔、北极玄天上帝等最为著名。一年一度的“莲池潭万年祭”，约在10月份举行，让莲池潭成为充满传统文化和宗教气息的高雄旅游热地。

台东

东部海岸风景区★★★★

🚌 租车前往：花莲市和台东市车站附近均有汽车出租店，费用以天数计算，依车型不同而有价差。一般而言，国产手排车最便宜约每日1300元。花莲客运和鼎东客运两家公司另有大型游览车出租。

位于花莲、台东县的滨海部分，海岸线长达170余公里，以富于变化的地形而著名，其中石梯坪、三仙台和小野柳三处景观最具特色。这里也是阿美族原住民的主要聚居地。

澎湖

澎湖风景区 ★★★★★

台湾的离岛之一，因一首《外婆的澎湖湾》而让更多的人知晓。澎湖风景区的跨海大桥为澎湖最具代表性的景点，此外还有天后宫、西屿西台、以及渔翁岛灯塔等著名景点。这里也是各类候鸟的聚集地，加上丰富的海洋生物，更增加了


澎湖的生态之美，是难得的海上休闲胜地。

**提醒** 每年4~10月是澎湖的观光旺季，从台湾本岛到澎湖旅游，可搭乘飞机与客轮，澎湖各离岛间的交通则可搭乘游艇及交通船，交通便利，澎湖本岛及离岛上的交通则有汽、机车可供租赁环岛旅游。

一句话推荐景点


猫空茶园（台北）

在云雾飘渺的猫空山区，沏茶、品茶，是许多台北人心中的浪漫之地。夜晚的时候，可以沿着指南路三段34 巷，往山上走到猫空最高处，在享用茗茶的同时，悠闲地俯瞰台北夜景。

捷运万芳社区站转搭小10、棕15 至猫空站，或动物园站转乘猫空缆车。公车236、237、282、611 至政大站，转乘小10、棕15至猫空站。

台湾故事馆（台北）

窄长的巷子、矮小的房子、小小的杂货店售卖着王子面、口哨糖…… 这就是台湾故事馆。

捷运台北车站4、5号出口，捷运地下街6号出口步行约2分钟。

北投温泉（台北）

北投温泉号称“温泉之乡”，水质属酸性，属盐酸酸性泉，含有大量的硫化氢，因泉水中又含有少量得放射性镭，也称为“ 镭温泉”，泉

温大多在40℃~68℃。

📍 台北市北投区光明路183号

台北孔庙（台北）

孔庙位于大龙洞、哈密街一带，采用中国古代宫殿式建筑，绚丽的瓷砖为全台寺庙建筑一大特色，是仿泉州孔庙建成的“正统南中国式孔庙”。每年9月28日孔子诞辰，台北孔庙都会举行隆重的祭孔大典，令人叹为观止。

🚌 乘公车41、215、219、246、288、669、811、红33路至大龙峒保安宫站下即可。

打狗英国领事馆（高雄）

建筑为后文艺复兴时期的巴洛克式风格，英国风情十分浓厚，也是台湾目前尚存的西方近代建筑中年代最久远的一栋。

📍 高雄市鼓山区莲海路20号（近国立中山大学大门口）

提醒 茶餐

除了参观历史文物之外，打狗英国领事馆推出的茶套餐也是很不错的选择。吃喝台湾

台北

西门町、圆环夜市、万华夜市、公馆夜市、饶河街夜市、永康街小吃、复兴南路汇集了几乎所有台北名吃，比如鸭片粉园、蚵仔煎、郑家碗裸、炒花枝、花枝羹、越南菜、生煎包子、担仔面、沙威马、日本料理、肉粽、药炖排骨等。

**士林夜市** 集合大江南北小吃，应有尽有，著名的有刀削面、猪肝汤、蚵仔煎、高雄肉丸、大饼包小饼、士林大香肠、蕃茄沾姜汁、东山鸭头、炒花枝、红油抄手、青蛙下蛋等。



士林夜市



淡水老街

**淡水老街** 台湾最具特色的老街之一。台湾经历过西班牙、荷兰、日本的殖民统治，又随着大陆移民迁入，当地小吃融合了多种特色，每家老字号美食店都用心经营着独特的味道。阿婆铁蛋、温州馄饨汤、鱼丸鱼酥、海风餐厅螃蟹炒蛋都是值得品尝的。

**出一张嘴烧酒屋** 与自助烧烤不同，这家烧

酒屋由专门师傅负责烧烤美食，客人只管吃喝。除了烧烤，还有一些特色小菜，店内播放着音乐，洋溢着大口吃肉、大口喝酒的热闹氛围。



人均60元人民币



台北市忠孝东路四段223 巷52号



00886-2-7415776

## 南投

南投县的美食更多了一份乡土气息。鹿谷乡的茶餐、竹山镇的竹笋餐、仁爱乡的原住民料理、信义乡的梅餐飨宴、水里乡的山产料理、集集镇的家乡菜、国姓乡的客家菜、鱼池乡的潭鱼料理等等，每一种都可以完整呈现只属于当地的特色。

## 嘉义

新港乡的生炒鸭肉羹、蚵仔汤、生蚵沙西米、红烧豆仔鱼、牛尾鱼汤、蚵卷；布袋镇的蚵嗲、蚵卷、虱目鱼丸、花枝丸、烧酒螺、各类炸鱼；中和村的火车饼、公婆饼、阿里山的野菜都很具有地方特色。经济实惠的鸡肉饭是嘉义的招牌小吃。


## 基隆

基隆是台湾北部最适合吃海鲜的地方。另外传统的糕饼点心也很有名，其中以“李鹄饼店”和“连珍糕饼”历史最悠久。

## 高雄

高雄是国际性港口，自然聚集了世界各种美味佳肴，从意大利面、印度咖哩，到日本料理，应有尽有。但高雄本地的小吃还是以夜市为主，例如六合夜市、青年夜市、新兴夜市等。本地特色小吃以木瓜牛奶、盐蒸虾、高雄牛乳大王、米糕等最为著名，可千万不要错过。

**六合夜市** 高雄风味小吃集纳大江南北，其中以六合夜市为最。推荐几家六合名土产小吃摊：六合大饭店前的筒仔米糕、烤肉之家，42号前的正老牌度小月，66号前的黄老牌担子面，82号的过鱼汤，85号前的鳝鱼面，87号前的花生粽，110号前的咸圆子汤、海产粥等。


六合夜市距高雄火车站约十几分钟路程，沿中山路直行后右转至六合路即可到达。


**提醒 乘车建议**

台北市的停车尤其以市区最不方便。停车费20—50元/小时，建议游客尽量搭乘大众交通工具，省时省钱。

**台中**

**YAMAHA** 音乐主题餐厅是一家品位高雅的自助餐餐厅，推荐鹅肝酱佐菲力、美式烧烤肋排、米兰鸡排、泰式香茅海鲜意大利面。在美妙的音乐中享受美妙的食品，身心都会感觉到愉悦。

人均140元人民币

台中县清水镇大街路142号2F

## 购物台湾

### 台北

西门町 毫无疑问，西门町的夜是属于年轻人的，这里是台北的“时尚橱窗”。红楼、刺青街、电影街、KTV、万年大楼、万国百货、诚品书店和各式各样的精品小店都可以在这看到。西门町还是“哈日族”的天堂，到处都是与日本有关的杂志、唱片、服饰、玩具。在西门町，几乎每个周末都有小型演唱会、唱片首卖会、电影宣传、街头表演等活动。

### 住在台湾

台湾的私人旅店、六星级汽车旅馆等都值得一住，会有和住大饭店不一样的感觉。

### 提醒 小费

在台湾并没有另付小费的习惯，但在旅馆住宿、餐厅消费时，店家收取10%的服务费是正常的。当大型行李由服务生代送至房间时，一般都会给小费，大约新台币50元或美元2元。

### 提醒 电压及插座

台湾电压为110 伏特，部分旅馆有220 伏特设备，如果用自带的需要插插座的电器用品时，先看这些电器是否可以调节电压，若不能就得另外带上变压器或足够的电池。

台湾插座为扁头二脚式，圆柱形插头和三平脚插座插头是无法使用的。最好也事先买好转换

插头。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：491256034 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众公众号id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网址：[www.ireadweek.com](http://www.ireadweek.com) QQ群：550338315



台湾一景

# 附录

## IYHF 自助旅行者的快乐大本营

一、IYHF 就是国际青年旅舍联盟

国际青年旅舍联盟的英文是

International Youth Hostels Federation, 简称IYHF。成立于1932年, 是联合国教育、文化及科技组织成员, 总部目前设在英国, 并注册为一家非牟利机构。I Y H F 目前为止, 是世界上最大的连锁青年旅馆组织, 实行会员制。

青年旅馆的蓝三角标志是一枚世界性的注册商标, 三角内的冷杉和小屋是1961年联合国欧洲经济公署道路安全工作组制定的青年旅馆专用路标, 并允许其进入国际公共交通标志系统。

二、在中国的国际青年旅舍

中国国际青年旅舍总部(YHA China)经IYHF 授权设在广州, 负责中国大陆青年旅舍的发展和协调事务, 并代表I Y H F实施在本区域内有关国际青年旅舍方面的知识产权保护。现在中国已经有近200 家国际青年旅舍, 分布在27个省市自治区和直辖市的各主要城市。

国际青年旅舍中国总部

地址: 广州市天河区体育西路103号维多利广场A 塔3606 室

电话: 020-87513731/87513732

官方网址: [www.yhachina.com](http://www.yhachina.com)

三、中国地区IYHF 成员 (部分)

广东

深圳侨城旅友国际青年旅舍

地址: 广东省深圳市华侨城香山东街7号

电话: 0755-86095773

北京

北平国际青年旅舍

地址: 北京市东城区北池子二条5号

电话: 010-65268855

上海

上海老船长青年旅舍

地址: 上海市福州路37号

电话: 021-63235053

云南

丽江古城国际青年旅馆

地址: 云南省丽江大研镇新义街密士巷44号

电话: 0888-5180124

昆明茶花青年旅馆

地址: 昆明市东风东路96号

电话: 0871-8374638

香格里拉国际青年旅舍

地址: 迪庆市香格里拉县城建塘路北侧, 环

太酒店对面

电话: 0887-8226948

广西

阳朔海知己国际青年旅馆

地址：桂林市阳朔县响水桥30号

电话：0773-8887890

四川

四姑娘山阳光熠国际青年旅舍

地址：四川省阿坝州小金县日隆镇阳光熠国

际青年旅舍

电话：0837-2791585

稻城国际青年旅舍

地址：四川甘孜稻城县德西街尽头幸福桥桥

头

电话：0836-5727772

陕西

西安湘子门国际青年旅舍

地址：西安市南门里湘子庙街16号（南大街

进湘子门大牌坊100米路左）

电话：029-62867999

湖南

凤凰中天国际青年旅馆

地址：凤凰县沱江镇沙湾11号

电话：18643547225

浙江

杭州国际青年旅舍

地址：浙江省杭州市南山路101 — 3号和

101-11号

电话：0571-87918948

内蒙古

内蒙古宾悦大酒店国际青年旅舍

地址：呼和浩特市赛罕区昭乌达路52号

电话：0471-6605666

西藏

拉萨东措国际青年旅舍

地址：拉萨市北京东路10号

电话：0891-6273388

重庆

磁器口纯真年代青年旅舍

地址：重庆市沙坪坝区磁器口正街二号

电话：023-65477008

海南

三亚蓝天国际青年旅舍

地址：三亚市大东海海韵路蓝海巷

电话：13876791920

江苏

南京国际青年旅舍

地址：南京市上海路83号

电话：025-83300517

南京夫子庙国际青年旅舍

地址：江苏省南京市秦淮区夫子庙平江府路

68-3号，平江桥北桥头第一家

电话：025-86624133

扬州个园国际青年旅舍

地址：江苏省扬州市盐阜东路个园院外花局

里6号

电话：0514-87348333

苏州桃花坞国际青年旅舍

地址：苏州市桃花坞大街158号

电话：0512-67720007

湖北

武汉探路者国际青年旅舍

地址：湖北省武汉市武昌区中山路368号

电话：027-88844092

山西

平遥郑家客栈国际青年旅舍

地址：晋中市平遥古城内衙门街68号

电话：0354-5684466

山东

青岛奥博维特国际青年旅舍

地址：青岛市观象二路21号，观象山公园内

电话：0532-82822626

福建

厦门国际青年旅舍

地址：厦门市思明区南华路41号

电话：0592-2082345

安徽

黄山老街国际青年旅舍

地址：黄山市屯溪老街266号

电话：0559-2540386

吉林

长白山望松国际青年旅舍

地址：吉林省安图县二道白河镇白山街北迎

宾胡同49号

电话：0433-5710800

甘肃

甘肃拉卜楞红石国际青年旅舍

地址：甘肃省甘南藏族自治州夏河县雅鸽塘

253号

电话：0941-7123698

青海

青海桑珠青年旅舍

地址：青海省西宁市互助中路94号

电话：0971-3594118

黑龙江

哈尔滨卡兹国际青年旅舍

地址：哈尔滨市道里区通江街82号

电话：0451-84697113

新疆

新疆白桦林国际青年旅舍

地址：乌鲁木齐市南湖南路186号

电话：0991-4881428

新疆喀纳斯AHA 国际青年旅舍

地址：阿勒泰地区喀纳斯景区白哈巴村

电话：13809955505

# 中国国家级地质公园

地质公园，是指以具有特殊科学意义、稀有自然属性、优雅美学观赏价值、具有一定规模和分布范围的地质遗址景观为主体，融合自然景观与人文景观，并具有考古、生态、历史和文化价值，以地质遗迹景观保护、支持当地经济、文化和环境可持续发展为宗旨，为人们提供具有较高科学品位的观光游览、度假休闲、保健疗养、科学教育、文化娱乐的场所，同时也是地质遗迹和生态环境的重点保护区，是地质科学研究与普及的基地。联合国教科文组织第29次大会决定“建立具有特殊地质特色的全球地质景区网络”，随后提出了在本世纪初的25年内建立500个世界地质公园的计划。我国被选为首批试点国家。

北京市 石花洞、硅化木国家地质公园、十渡、云蒙山、黄松峪。

天津市 蓟县。

河北省 涞源白石山、柳江、阜平天生桥、赞皇嶂石岩、野三坡、临城、武安、迁安-迁西、承德丹霞地貌、邢台峡谷群、兴隆。

山西省 壶关太行山大峡谷、宁武万年冰洞、陵川王莽岭、大同火山群、五台山、永和黄河蛇曲。

山西-河南省 平顺天脊山。

山西-陕西省 黄河壶口瀑布。

内蒙古 阿尔山、阿拉善沙漠、二连浩特、  
宁城、巴彦淖尔、鄂尔多斯。

上海市 崇明长江三角洲。

江苏省 太湖西山、南京六合、江宁汤山方  
山。

浙江省 常山、临海、雁荡山、新昌硅化木  
国家地质公园。

安徽省 黄山、八公山、浮山、牯牛降、池  
州九华山、广德太极洞、丫山、大别山、天柱  
山。

福建省 漳州、大金湖、深沪湾、太姥山、  
宁化天鹅洞群、德化石牛山、屏南白水洋、永安  
桃源洞、连城冠豸山、白云山、平和灵通山、政  
和佛子山。

江西省 庐山、龙虎山、三清山、武功山。

山东省 东营黄河三角洲、枣庄熊耳山、山  
旺、长山列岛、沂蒙山、泰山、诸城、青州、莱  
阳白垩纪、沂源鲁山。

河南省 嵩山、云台山、宝天幔、王屋山、  
西峡伏牛山、关山、黄河、洛宁神灵寨、洛阳黛  
眉山、信阳金刚台、小秦岭、红旗渠·林虑山、  
尧山、嵯峨山、汝阳恐龙国家地质公园。

湖北省 木兰山、神农架、郧县恐龙蛋化石

群、武当山、大别山、五峰、咸宁九宫山。

湖北-重庆 长江三峡。

湖南省张家界、浏阳大围山、凤凰、郴州飞天山、崀山、古丈红石林、酒埠红、乌龙山、湄江、平江石牛寨。

广东省 丹霞山、湖光岩、西樵山国家地质公园、凌霄岩、恩平地热、封开、深圳大鹏半岛、阳山。

广西省 资源、大石围天坑群、涠洲岛、凤山、鹿寨香桥、大化七百弄、桂平、宜州水上石林、浦北五皇山。

海南省 海口石山火山群。

重庆市 武隆岩溶、黔江小南海、云阳龙缸、万盛、綦江木化石-恐龙国家地质公园、酉阳。

四川省 自贡恐龙国家地质公园、龙门山、海螺沟、大渡河峡谷、安县、九寨沟、黄龙、兴文石海、华蓥山、江油、射洪、四姑娘山、大巴山、光雾山-诺水河、青川地震遗迹、绵竹清平-汉旺国家地质公园。

贵州省 赤水丹霞、思南乌江、黔东南苗岭、乌蒙山、平塘、关岭化石群、兴义、织金洞、绥阳双河洞。

云南省 石林、澄江、腾冲、禄丰恐龙国家地质公园、老君山、大理苍山、丽江玉龙雪山、

九乡峡谷洞穴、罗平生物群、泸西阿庐。

西藏自治区 易贡、札达土林、羊八井。

陕西省 翠华山、洛川、商南金丝峡、岚皋南宫山、柞水溶洞、耀州照金丹霞。

甘肃省 敦煌、刘家峡恐龙国家地质公园、黄河石石林、崆峒山、和政、天水麦积山、张掖、炳灵。

青海省 尖扎坎布拉、互助嘉定、久治年宝玉则、昆仑山、青海湖、玛沁阿尼玛卿山、贵德。

宁夏回族自治区 西吉火石寨、灵武。

新疆维吾尔自治区 喀纳斯湖、奇台硅化木-恐龙国家地质公园、富蕴可可托海、天山天池、库车大峡谷、吐鲁番火焰山、温宿盐丘。

黑龙江省 五大连池、嘉荫恐龙国家地质公园、伊春花岗岩石林、镜泊湖、兴凯湖、凤凰山、伊春小兴安岭。

吉林省 靖宇火山矿泉群、长白山、乾安泥林、抚松。

辽宁省 朝阳古生物化石、本溪、大连冰峪、大连。

# 中国列入联合国《世界遗产名录》景点名单

名称	类型	名称	类型
长城	文化遗产	北京天坛	文化遗产
北京故宫、沈阳故宫	文化遗产	重庆大足石刻	文化遗产
陕西南始皇陵及兵马俑	文化遗产	福建武夷山	文化、自然双重遗产
甘肃敦煌莫高窟	文化遗产	四川青城山和都江堰	文化遗产
北京周口店北京猿人遗址	文化遗产	河南洛阳龙门石窟	文化遗产
山东泰山	文化、自然双重遗产	明清皇家陵寝	文化遗产
安徽黄山	文化、自然双重遗产	安徽古村落（黟县宏村、西递）	文化遗产
湖南武陵源国家级风景名胜区	自然遗产	云南三江并流（怒江、澜沧江、金沙江）	自然遗产
四川九寨沟国家级风景名胜区	自然遗产	高句丽王城、王陵及贵族墓葬	文化遗产
四川黄龙风景名胜区	自然遗产	澳门历史城区	文化遗产
西藏布达拉宫	文化遗产	四川大熊猫栖息地	自然遗产
河北承德避暑山庄及周围寺庙	文化遗产	安阳殷墟	文化遗产
山东曲阜孔庙、孔府及孔林	文化遗产	中国南方喀斯特	自然遗产
湖北武当山古建筑群	文化遗产	开平碉楼与村落	文化遗产
江西庐山风景名胜区	文化景观	江西三清山	自然遗产
四川峨眉山—乐山大佛风景名胜区	文化、自然双重遗产	福建土楼	文化遗产
云南丽江古城	文化遗产	五台山	文化遗产
山西平遥古城	文化遗产	“中国丹霞”	自然遗产
山西大同云冈石窟	文化遗产	河南登封“天地之中”建筑群	文化遗产
江苏苏州古典园林	文化遗产	杭州西湖文化景观	文化景观
北京颐和园	文化遗产	元上都遗址	文化遗产
中国澄江化石地	自然遗产		

自中华人民共和国在1985年11月22日加入《保护世界文化与自然遗产公约》的缔约国行列以来，截至2012年7月，中国已有43项文化遗址和自然景观列入《世界遗产名录》。其中文化遗产30项，自然遗产9项，双重遗产4项，在数量上居世界第三位，仅次于意大利和西班牙。首都北京拥有6项世界遗产，是世界上拥有遗产项目数最多的城市。

国务院决定从2006年起每年六月第二个星期六为我国“文化遗产日”。

# 中国国家级非物质文化遗产名 单

名 称	批准时间
昆曲	2001.5
古琴	2003.11
新疆维吾尔木卡姆艺术	2005.11
蒙古族长调民歌	2005.11
书法、篆刻、剪纸、雕版印刷和端午节等 22 个项目	2009.9
中医针灸、京剧	2010.11

# 中国国家级自然保护区

自然保护区是否达到国家级标准，要考虑以下两方面：

1. 保护对象的珍贵性、稀有性、典型性（在地区、全国或全球有典型意义）；

2. 保护区的管理要达到一定的水平：要有固定机构、固定经费、固定人员（科研人员要占一定比例），还要有规划、综合考察报告、完整的图像资料及与高校或科研部门的合作项目或成果。

北京市（2）

松山、百花山

天津市（3）

古海岸与湿地、蓟县中上元古界地层剖面、八仙山

重庆市（6）

缙云山、大巴山、长江上游珍稀特有鱼类、金佛山、雪宝山、阴条岭

黑龙江省（24）

扎龙、兴凯湖、宝清七星河、饶河东北黑蜂、丰林、凉水、三江、洪河、八岔岛、挠力河、牡丹峰、五大连池、呼中、南瓮河、凤凰山、乌伊岭、胜山、双河、红星湿地、珍宝岛湿地、穆棱东北红豆杉、东方红湿地、大沾河湿

地、乌裕河

吉林省 (13)

伊通火山群、龙湾、鸭绿江上游、莫莫格、向海、天佛指山、长白山、大布苏、珲春东北虎、查干湖、雁鸣湖、哈泥、松花江三湖

辽宁省 (12)

大连斑海豹国家级自然保护区、成山头、蛇岛—老铁山、仙人洞、桓仁老秃顶子、白石砬子、丹东鸭绿江口滨海湿地、医巫闾山、双台河口、北票鸟化石、努鲁儿虎山、海棠山

内蒙古自治区 (23)

赛罕乌拉、达里诺尔、白音熬包、黑里河、大黑山、大兴安岭汗马、红花尔基樟子松林、辉河、达赉湖、科尔沁、图牧吉、大青沟、锡林郭勒草原、鄂尔多斯遗鸥自然保护区、西鄂尔多斯、乌拉特梭梭林—蒙古野驴自然保护区、贺兰山、额济纳胡杨林、阿鲁科尔沁草原、哈腾套海、额尔古纳、鄂托克恐龙遗迹化石、大青山

山西省 (6)

阳城莽河猕猴自然保护区、芦芽山、庞泉沟、历山、五鹿山、黑茶山

河北省 (13)

昌黎黄金海岸、小五台山、泥河湾、大海坨、雾灵山、围场红松洼、衡水湖、柳江盆地地质遗迹、塞罕坝、茅荆坝、滦河上游、沱梁、青

## 崖寨

### 河南省（11）

黄河湿地、豫北黄河故道湿地、焦作太行山猕猴自然保护区、南阳恐龙蛋化石群、伏牛山、宝天曼、鸡公山、董寨国、连康山、小秦岭、丹江湿地

### 湖北省（13）

青龙山恐龙蛋化石群、神农架、五峰后河、石首麋鹿自然保护区、长江天鹅洲白暨豚自然保护区、长江新螺段白暨豚自然保护区、星斗山、九宫山、七姊妹山、洪湖湿地、龙感湖、赛武当、木林子

### 湖南省（15）

炎陵桃源洞、东洞庭湖、壶瓶山、张家界大鲵国家级自然保护区、八大公山、莽山、永州都庞岭、小溪、黄桑、乌云界、鹰嘴界、南岳衡山、借母溪、阳明山、八面山

### 四川省（25）

龙溪—虹口、白水河、攀枝花苏铁、画稿溪、王朗、唐家河、马边大风顶、长宁竹海、蜂桶寨、卧龙、九寨沟、小金四姑娘山、若尔盖湿地、贡嘎山、察青松多白唇鹿自然保护区、亚丁、美姑大风顶、长江上游珍稀特有鱼类自然保护区、米仓山、雪宝顶、花萼山、海子山、诺水河、黑竹沟、格西沟

## 贵州省（9）

习水中亚热带常绿阔叶林、赤水桫欏、梵净山、麻阳河、长江上游珍稀特有鱼类自然保护区、草海、雷公山、茂兰、宽阔水

## 云南省（17）

哀牢山、高黎贡山、大山包黑颈鹤自然保护区、大围山、金平分水岭、黄连山、文山、无量山、西双版纳、西双版纳纳版河流域、苍山洱海、白马雪山、南滚河、长江上游珍稀特有鱼类自然保护区、药山、会泽黑颈鹤自然保护区、永德大雪山

## 西藏自治区（9）

雅鲁藏布江中游河谷黑颈鹤自然保护区、芒康滇金丝猴自然保护区、珠穆朗玛峰、色林错、羌塘、雅鲁藏布大峡谷、察隅慈巴沟、拉鲁湿地、类乌齐马鹿自然保护区

## 江苏省（3）

盐城沿海滩涂珍禽自然保护区、大丰麋鹿自然保护区、泗洪洪泽湖湿地

## 上海市（2）

九段沙湿地、崇明滩鸟类国家级自然保护区

## 安徽省（6）

鹞落坪、古牛绛、扬子鳄自然保护区、金寨天马、升金湖、铜陵淡水豚自然保护区

## 福建省（12）

厦门珍稀海洋物种、将乐龙栖山、天宝岩、  
深沪湾海底古森林遗迹、漳江口红树林、虎伯  
寮、武夷山、梁野山、梅花山、戴云山、闽江  
源、君子峰

### 江西省（8）

鄱阳湖南矶湿地自然保护区、桃红岭梅花鹿  
自然保护区、九连山、江西武夷山、井冈山、官  
山、马头山、翻阳湖国家级自然保护区

### 浙江省（10）

清凉峰、天目山、南麂列岛海洋、乌岩岭、  
大盘山、古田山、凤阳山一百山祖、九龙山、长  
兴地质遗迹、象山韭山列岛海洋生态

### 山东省（7）

马山、黄河三角洲、长岛、山旺古生物化  
石、滨州贝壳堤岛与湿地、荣成大天鹅自然保护  
区、昆嵛山

### 广东省（11）

南岭、车八岭、丹霞山、内伶仃岛一福田、  
珠江口中华白海豚自然保护区、湛江红树林、鼎  
湖山、像头山、惠东港口海龟、徐闻珊瑚礁、雷  
州珍稀水生动物国

### 广西壮族自治区（15）

大明山、花坪、猫儿山、山口红树林生态、  
合浦营盘港—英罗港儒艮、北仑河口、防城金花  
茶、十万大山、弄岗、大瑶山、木论、千家洞、

岑王老山、九万山、金钟山黑颈长尾雉自然保护区

### 海南省（9）

三亚珊瑚礁、东寨港、铜鼓岭、大洲岛海洋生态自然保护区、大田、尖峰岭、五指山、坝王岭、吊罗山

### 陕西省（14）

周至、太白山、长青、佛坪、牛背梁、汉中朱自然保护区、子午岭、化龙山、天华山、青木川、桑园、米仓山、陇县秦岭细鳞鲑、韩城褐马鸡

### 甘肃省（13）

兴隆山、祁连山、敦煌西湖、安西极旱荒漠、民勤连古城、白水江、莲花山、尕斯库勒湖、太统、崆峒山、连城、小陇山、盐池湾、安南坝野骆驼自然保护区

### 青海省（5）

循化孟达、青海湖、可可西里、隆宝、三江源

### 宁夏回族自治区（6）

贺兰山、沙坡头、罗山、灵武白芨滩、六盘山、哈巴湖

### 新疆维吾尔自治区（9）

阿尔金山、罗布泊野骆驼自然保护区、巴音布鲁克、托木尔峰、西天山、甘家湖梭梭林、哈

纳斯、塔里木胡杨自然保护区、艾比湖湿地

吉林省长白山、四川省卧龙、广东省鼎湖山、贵州省梵净山、福建省武夷山、内蒙古自治区锡林郭勒草原、湖北省神农架、新疆维吾尔自治区博格达峰、江苏省盐城、云南省西双版纳、浙江省天目山、贵州省茂兰、四川省九寨沟、黑龙江省丰林、浙江省南麂列岛、广西壮族自治区山口、甘肃省白水江、四川省黄龙、云南省高黎贡山、河南省宝天曼、内蒙古自治区赛罕乌拉、内蒙古自治区达赉湖、黑龙江省五大连池、四川省亚丁、西藏自治区珠峰、陕西省佛坪26个自然保护区被联合国教科文组织列入“国际人与生物圈保护区网”；黑龙江扎龙、吉林向海、海南东寨港、青海湖鸟岛、江西鄱阳湖、湖南东洞庭湖、香港米埔和后海湾、黑龙江洪河、黑龙江兴凯湖、黑龙江三江、内蒙古达赉湖、内蒙古鄂尔多斯遗鸥、辽宁大连、江苏大丰麋鹿、江苏盐城、湖南汉寿西洞庭湖、湖南南洞庭湖湿地和水禽、上海市崇明东滩、广东惠东港口海龟、广东湛江红树林、广西山口国家级红树林、辽宁双台河口、云南大山包、云南碧塔海、云南纳帕海、云南拉什海、青海鄂凌湖、青海扎凌湖、西藏麦地卡、西藏玛旁雍错、上海长江口中华鲟、广西北仑河口、福建漳江口红树林、湖北洪湖、广东海丰公平大湖、四川若尔盖、浙江杭州西溪、黑

龙江省七星河、黑龙江省南翁河、黑龙江省珍宝岛、甘肃省尕斯库勒湖41个自然保护区先后被列入《国际重要湿地名录》。

# 中国国家重点风景名胜区

安徽省 黄山、九华山、琅琊山、齐云山、天柱山、花亭湖、采石、花山谜窟—浙江、巢湖、太极洞。

天津市 盘山。

北京市 八达岭—十三陵、石花洞。

重庆市 金佛山、四面山、缙云山、长江三峡、芙蓉江、天坑地缝。

福建省 鼓浪屿—万石山、冠豸山、海坛、金湖、清源山、太姥山、桃源洞—鳞隐石林、武夷山、鸳鸯溪、鼓山、玉华洞、十八重溪、青云山、佛子山、宝山、福安白云山。

甘肃省 崆峒山、麦积山、鸣沙山—月牙泉。

广东省 丹霞山、西樵山、肇庆星湖、广州白云山、惠州西湖、罗浮山、湖光岩、梧桐山。

广西壮族自治区 桂林漓江、桂平西山、花山。

贵州省 黄果树、织金洞、阳河、红枫湖、龙宫、樟江、赤水、马岭河、都匀斗篷山—剑江、九洞天、九龙洞、黎平侗乡、紫云格凸河穿洞、平塘、榕江苗山侗水、石阡温泉群、沿河乌江山峡、瓮安江界河。

海南省 三亚。

河北省 苍岩山、承德避暑山庄和外八庙、秦皇岛北戴河、野三坡、嶂石岩、西柏坡一天桂山、崆山白云洞。

河南省 鸡公山、洛阳龙门、嵩山、王屋山、云台山、尧山（石人山）、林虑山、青天河、桐柏山—淮源、郑州黄河。湖北省 武汉东湖、武当山、大洪山、隆中、九宫山、陆山、神农架。

湖南省 衡山、武陵源、岳阳楼—洞庭湖、韶山、岳麓山、猛洞河、桃花源、紫鹊界梯田—梅山龙宫、德夯、苏仙岭—万华岩、南山、万佛山—侗寨、虎形山—花瑶、东江湖。

黑龙江省 镜泊湖、五大连池、太阳岛。

吉林省 “八大部”—净月潭、松花湖、仙景台、防川。

辽宁省 鞍山千山、鸭绿江、金石滩、兴城海滨、大连海滨—旅顺口、凤凰山、本溪水洞、青山沟、医巫闾山。

江苏省 三山、太湖、南京钟山、云台山、蜀冈瘦西湖。

江西省 庐山、井冈山、三清山、龙虎山、仙女湖、三百山、梅岭—滕王阁、龟峰风景名胜区、高岭—瑶里、武功山、云居山—柘林湖、灵山。

宁夏回族自治区 西夏王陵。

青海省 青海湖。

山东省 泰山、青岛崂山、胶东半岛海滨、博山、青州。

山西省 五台山、恒山、北武当山、五老峰、壶口瀑布。

陕西省 华山、临潼骊山、宝鸡天台山、黄帝陵、合阳洽川。

四川省 乐山—峨眉山、贡嘎山、黄龙寺—九寨沟、剑门蜀道、石海洞乡、青城山—都江堰、邛海—螺髻山、蜀南竹海、四姑娘山、西岭雪山、白龙湖、光雾山—诺水河、天台山、龙门山。

西藏自治区 雅砻河、纳木措—念青唐古拉山、唐古拉山—怒江源。

新疆维吾尔自治区 天山天池、库木塔格、博斯腾湖、赛里木湖。

云南省 大理、建水、九乡、昆明滇池、丽江玉龙雪山、石林、瑞丽江—大盈江、三江并流、腾冲地热火山、西双版纳、普者黑、阿庐。

浙江省 富春江—新安江、杭州西湖、莫干山、楠溪江、普陀山、嵊泗列岛、双龙、天台山、雪窦山、雁荡山、江郎山、仙居、浣江—五泄、方岩、百丈—飞云湖、方山—长屿硐天、天姥山、仙都。

内蒙古自治区 扎兰屯。

# 鸣谢

在本书采编过程中，以下个人和单位为《中国自助游·2012年全新升级第十二版》编辑部提供过所在地的资料、图片或资讯，我们在此深表谢意。

## 以下排名不分先后

北京旅友 鞠海天 郭扬扬 黄钰茜 李一 施平	云南旅友 吴春梅 围圈 李竟楠	深圳旅友 张伶俐
青海旅友 王树群	海南旅友 郑玮	天津旅友 蔡建莹
上海旅友 朱宏义 王燕 吴旭博	福建旅友 陈一平 雷生	西藏旅友 钟宁
内蒙古旅友 白显林 晋显木	广东旅友 杨晶 胡弘 纪晶	重庆旅友 张建国
黑龙江旅友 刘陈燕 冀冰	河南旅友 杨敏 陈涛 蔡茂松	甘肃旅友 角角
青岛旅友 李景军 房国伟	贵州旅友 宁华	辽宁旅友 郑健伟 金世宇
湖北旅友 潇潇 胡元元 刘晋	安徽旅友 肖影送	山西旅友 雷建蕊 吴斐
新疆旅友 张耀东 任艳丽 于仲涛	四川旅友 徐艳琳 杨雅锐	
广西旅友 秦伟章 陈丽君 李国秋	江苏旅友 朱微然 Betty Lang	
河北旅友 李晓东 王红梅 杨历波 杨慧娟	浙江旅友 叶婧 章志国 颜庆	
湖南旅友 陈琰 任贞	陕西旅友 乔静	
吉林旅友 张李		
浙江省舟山市普陀山游人中心 李如碧	浙江省温州市永嘉县统计局 陈小薇	
青海孟达乡循化县旅游局 蓝天	湖北民族学院汉语言专业 田建华	
香港科技大学 高欣	宁夏中国旅行社	
海南中国旅行社	甘肃康辉国际旅行社	
福建厦门康辉旅行社 南方	福建武夷山中国国际旅行社 余勇兴	
内蒙古绿野旅游有限责任公司 刘强	绍兴亚都旅游有限公司 旅游百事通	
黑龙江旅游公司 于天翔	大连清源旅行社 董华卫	
江西省文化旅行社有限公司	英西峰林旅游公司	
重庆万盛旅业(集团)有限公司	清远市连州爱地旅游发展有限公司	
卧龙自然保护区 王伦	黔途网 www.chiyou.name 黔山毛豆	
携程旅游网 www.ctrip.com	芒果旅游网 www.mangocity.com	
同程网 www.ltn.com	大众点评网 www.dianping.com	
昆明青年旅行社 www.yts88.com		

如果你不知道读什么书，

就关注这个微信号。



公众号名称：幸福的味道

公众号ID：d716-716

小编：行行：微信号：491256034

为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网址：[www.ireadweek.com](http://www.ireadweek.com)  
QQ群：550338315 小编也和结交一些喜欢读书的朋友

“幸福的味道”已提供120个不同类型的书单

- 1、 25岁前一定要读的25本书
- 2、 20世纪最优秀的100部中文小说

- 3、 10部豆瓣高评分的温情治愈系小说
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书
- .....

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单

如果你不知道读什么书，就关注这个微信号。