

ZITO®
读行天下
《中国自助游》编辑部

2016

全新彩色升级版

畅销 15 年的旅行手册

中国自助游

更资深 · 更实用 · 更丰富

- ★ NEW 独家发布2016年旅游趋势报告
- ★ NEW 重新审定100个热门景点
- ★ NEW 更新近100幅旅游交通地图
- ★ 全面核实、评估2000余处经典景点资讯
- ★ 更新100幅精美图片
- ★ 添加100余条旅行贴心小资讯

2002年起，15年来我们一直比别人卖得好

天涯客 | 力荐
tianyaxclub.com
无所不在的旅途

中国自助游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国自助游：全新彩色升级版 / 《中国自助游》编辑部编著 .

— 北京：光明日报出版社，2015.9

ISBN 978-7-5112-9116-5

I . ①中… II . ①中… III . ①旅游指南—中国 IV . ①K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 205344 号

中国自助游：全新彩色升级版

编著者：《中国自助游》编辑部

责任编辑：庄宁

策划：紫图图书 ZITQ[®]

责任校对：张翀

封面设计：紫图装帧

责任印制：曹铮

出版发行：光明日报出版社

地址：北京市东城区珠市口东大街 5 号，100062

电话：010-67078247（咨询），67078870（发行），67078235（邮购）

传真：010-67078227，67078255

网址：<http://book.gmw.cn>

E-mail：gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问：北京德恒律师事务所龚柳方律师

印刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

装订：北京联兴盛业印刷股份有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开本：787 毫米 × 1092 毫米 1/32

字数：820 千

印张：22.75

版次：2015 年 9 月第 1 版

印次：2015 年 9 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5112-9116-5

定价：49.80 元

版权所有 翻印必究



2011年 《中国自助游》历经10年17个版本的畅销传奇经历，迎来了10周年庆典。为此，我们在单色版和彩色版中，同时揭秘独家游探的神秘工作，自曝10年畅销秘诀，并再次总结，撰写出2011年最新旅游趋势报告，帮您拓展游玩思路，告诉您当下最酷最潮的游玩方式，引领中国自助游新风潮。



2012年 为了向读者提供最可靠、最实用、最有趣的旅游资讯，进行了大幅度的更新和调整。并根据资深“游探”的实地调查和旅游官方部门的最新资讯，再次独家发布了2012年旅游趋势报告。彩版自助游更是新增近200个优质景点并更新150幅精美图片，让您的旅行更时尚、更有趣！



2013年 2013全新彩色升级版《中国自助游》对本书经典景点进行了全面的更新核实，新增近200个新兴热门景点，并新增了50幅景点图片。除此之外，此次更新还针对书中的近100幅旅游交通地图进行了全面的核实更新，新增高速公路、国道以及书中提到的景点，让地图发挥GPS的功能。



2014年 《中国自助游》彩色版投入了更多的人力和时间，对全书的经典景点、食宿资讯，交通讯息，进行核实并独家发布2014年的旅游趋势报告，保证页面都有旅行者不可或缺的玩点，保证处处都有帮旅行者扫盲的招数。



2015年 为了让读者更轻松地制定自己的旅游计划，《中国自助游》进行了全面的更新升级。重新审核评估2000余处景点，新增约200处热门景区、300张精彩图片，推荐150处新热美食地全面核实本书所有门票、交通、电话资讯、省钱攻略，确保旅游信息的翔实和准确。让你更好地阅读，更好地旅行。



2016年 经过15年的经验积累，我们对《中国自助游》做了最全面、最实用的更新。独家发布2016年旅游趋势报告，实地复核评估2400处经典景点资讯，新增150个最具旅游价值热门景点和100幅精彩图片，贴心附上200余条旅行小资讯，只为让热爱旅行的你享受更轻松、更自在的旅行。



历经15年风雨，《中国自助游》与百万读者结成了最亲密的伙伴。我们时时追寻当下最经典、最热门、最流行的旅游资讯，立志为读者打造一场精彩纷呈的奇迹之旅。

本书隆重发布

2016年 **最新** 旅游趋势

旅游，与其说是消费者的一种休闲生活方式，倒不如说是一种主题丰富，充满趣味的人生体验。近年，与真人秀节目和热播影视剧相关的“旅游线路”成为热门。另外，寻找旅行味道的“美食游”、享受度假天堂的“海岛游”、新婚夫妻的浪漫“蜜月游”……各式各样、层出不穷的主题旅游成为游客们的首选。

《中国自助游》编辑部通过“游探”为我们提供的实际调查和各地旅游委官方报告的资讯，让读者知道大家都去哪里玩、玩什么、怎么玩，让你的旅行更轻松，更自由，更有趣！

一、便捷高铁游

高铁改变生活，高铁更改变旅行！自从高铁这一交通方式的出现，乘坐高铁出游成为人们越来越多的选择。其中以上海为轴心的“一小时高铁圈”日渐完善，高铁旅行成为长三角旅游新热门。有着“最美高铁”美誉的合福高铁，串联起黄山、婺源、武夷山等景点。目前，全国许多景区正全力对接高铁，让游客能更多地享受到“高铁+景区”的便利。



▲ 磁悬浮列车 选择高速的交通方式让您的旅行更加便捷。



▲ 成都火锅 成都美食以其“热情似火”的风格，征服了全中国吃货们的心。

二、热辣美食游

感受旅行的魅力，有时候需要从美食开始，很多游客，甚至因为美食而旅行。纪录片《舌尖上的中国》第一、二季的热播（第三季开拍在即）引发了“探求各地美食”的热潮。舌尖上的享受，开始被更多人所关注。于是，来一场“说走就走的美食游”成为吃货们最热衷的事。而旅行归来的体重，也成为判断是否去对了美食城市的标准。

三、西南心灵之旅

四川的巴蜀山水，钟灵毓秀，自古便有“天府之国”的雅号，九寨沟、牛背山、甘孜沿线的色达等吸引了大批的游客。云南有着“文艺情调”的丽江、“异域风情”的西双版纳、“世外桃源”的香格里拉，风景瑰丽。“转山转水转白塔”，西藏永远是人们朝圣的地方，纯净的湖水、神圣的雪山、肃穆的寺院，去西藏找回自己。在西南这片神奇的土地，随意找一个地方，都能捕捉到神秘的美景。



▲ 敦煌 月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一湾新月而得名。

五、台湾自由行

自从去台湾实现自由行，截至2015年4月底，大陆实现台湾自由行的城市地区数量已达47个，而“机加酒”的模式让赴台旅行的行程更丰富。曾经反复吟唱的阿里山和鹿港小镇如今就在眼前，相同的语言，相似的习性以及同根同源的感动，吸引着无数为寻找共同的华人情结和痴迷于台剧、台湾音乐和台湾情调的青年。



▲ 出境旅行 抛开欧美国家，到更为原生态、自然的东南亚国家去撒欢，成为越来越多的人出境旅行的首选。



▲ 西藏圣湖 羊湖的湖水被称为最美的湖水。

四、重走丝绸之路

随着“一带一路”战略的落地实施，丝绸之路沿线旅游异常火热。重走古代“陆上丝绸之路”，以洛阳为起点，经河西走廊到敦煌，看“大漠孤烟直”的壮观、探秘敦煌莫高窟的瑰宝，一路欣赏壮美的风光和多姿的民俗，追忆历史繁华。也可乘船体验“海上丝绸之路”，以福建泉州、广州北海为起点，经海南岛，直穿西沙群岛抵达南海诸国，享受大海的风情。



▲ 宝岛风光 行走台湾，不光要体味风光旖旎的海峡风情，更不要错过那些布满历史尘埃的人文景观。

六、出境游

出境游是领略异国风情文明的最直接的方式。近年来，国内出境游热度升高，出现了到国外边打工边旅行、通过搭车、游学等新兴方式，再加上越来越多的国家给中国游客办理落地签、免签和旅游报价大幅下降的推波助澜，出境游一直是人们出行的热门选择。

七、周末自驾游

一年不仅有十一、春节两个7天长假，还有五一、端午等小假，更有52个周末，越来越多的人利用假期时间自驾出行。一到周末，从北上广到二、三线城市外出交通会有拥堵，尽管路上会耗费很多时间，但依然抵挡不了人们外出郊游的热情。去郊外放风筝、烧烤；或是去邻近城市探亲访友，都是不错的休闲方式。如果国家提出的带薪休假“周五下午+周末”的方案能够切实落实，那旅游休闲的时间也会更加宽松和方便。



▲ 自驾 开车带着家人出去不失为一种放松身心好方式。

八、真人秀与热播剧带动的旅游热

随着综艺节目《爸爸去哪儿》第一、二、三季的热播，引发了一股奶爸带萌娃的热潮。西双版纳、福建土楼、武隆天坑、宁夏沙坡头等景点成为假期“亲子游”的首选。而《花千骨》《盗墓笔记》等影视剧的热播，又让剧中的外拍场景广西明仕田园、德天瀑布、吉林长白山意外受到热捧，于是探寻剧中美景的“追剧游”也悄然走红。



▲ 德天瀑布 瀑布迂回曲折于参天古木间。

九、土司遗址游

2015年7月，由湖南永顺老司城遗址、湖北唐崖土司城遗址和贵州海龙屯遗址组成的“土司遗址”申遗成功，成为我国第48项世界遗产。“土司文化”一直徘徊于中国主流文化边缘，不被外界所知。直至申遗成功，辉煌的土司文化才又重新呈现在人们眼前。游览土司遗址的同时，可顺道游览恩施大峡谷、神农溪等景点。

▼ 恩施大峡谷 世界上最美丽的大峡谷之一。



怎样才能成为《中国自助游》的游探？

《中国自助游》现有30多名游探，他们的身份并不对外暴露，更不会对景点经营者展示。一名合格的《中国自助游》游探必须具备以下几点：

旅行发烧友，只有狂热地迷恋旅行，才能完全献身于这种“劳碌奔走”的工作；

资深驴友，丰富的驴行经验，让他们非常擅长于找到最美的景点，开发出最好的游线；

美食专家，也是享受专家，除了找到美食，品尝美食外，很多时候也是众多娱乐休闲项目的最初体验者，他们当然能找到最经典的地方推荐给读者；

点评达人，要有一手好文笔，能一笔点出一个城市和景区最特质的核心、观赏点。

《中国自助游》游探是怎么工作的？

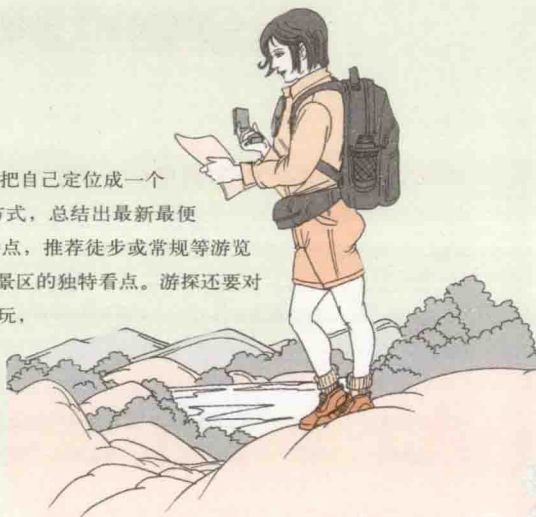
前期策划

在开始探索一个地区之前，游探必须全方位掌握相关目的地的各种信息。除了游探本人丰富的游历经验外，还必须参考其他相关资料及网络资源，总结出该地最有价值的景观和观赏点，以及关于目的地的最新动态和旅游注意事项，并依此策划出全面、可靠的旅行方案，包括优质景点的选择、最佳游线的规划、食宿购物的特色推荐等。



游探实地探查

亲身游历的过程中，游探必须把自己定位成一个普通游客，亲自去尝试各种交通方式，总结出最新最便捷的交通路线，并根据目的地的特点，推荐徒步或常规等游览方式，体味景区的服务质量，感受景区的独特看点。游探还要对食宿游乐地点进行试吃、试住、试玩，并核实相关信息，不接受商户请客，保证所收集的食宿游乐点是真正好玩真正划算的。在游历的过程中，游探还要做好详细的行程记录并收录景区的最佳影像，以备后用。



询查信息

在游历中除了获得第一手的资料外，游探肯定会遇到一些困惑，面对这些问题，绝不能轻易放过，必须向当地的旅游局、居民、驴友及其他人群做大量的询问调查，解决问题，避免疏漏，以确保旅游信息的准确可靠。对于曾经推荐过的地方，则要进行多种形式的回访，敏感地察觉到推荐地的变化，指出其现状和发展趋势，如果相关质量、服务水平等下降，则将“推荐地”或“推荐服务”直接从书中删除。通过这种回访更新工作，保持全书所推荐信息一贯的高质量高水准。



汇总结果

行程结束后，游探便要考虑如何将第一手的旅游信息准确详尽地展示给读者。与策划方案有出入的地方一定要找出原因，得出最准确的信息。游探需根据自己的游历经验点评当下的旅游趋势，对各景区进行星级评定并总结出景区的最佳游览路线、最佳出游时间、最佳游览方式及旅游注意事项等分享给读者。

《中国自助游》景点星级评定标准

《中国自助游》对景区的评价以五星级(★★★★★)为最高标准，在工作时，游探们需要从以下几个方面确定景点的星级：

- 自然风景确实优美动人，或者独具个性，具有震撼力。★
- 人文积淀深厚，或者民族风情浓郁，能体现独特魅力。★
- 交通方便，或者交通虽然不便，但行程中有附加乐趣。★
- 景区服务优质，服务人员态度良好，饮食卫生等有保障，且有特殊风味。★
- 景区质量稳定，三年以上都被列为优质景点。★

一个景点到底该给几颗星是游历过同一景区的所有游探共同决定的，所有去过的游探都需要在编辑部规定的时间内提交评审意见。若意见不一致，还需要第二次评审，直到达成统一评价。在评审时《中国自助游》一直遵循独立、公平的原则，完全不受外界的任何干扰，本书所有的景点星级评价均由此而来。

《中国自助游》编读交流网址：<http://www.zito.cn/bbs/index.asp>

《中国自助游》投稿及游探申请邮箱：zito01@aliyun.com

中国旅游分区示意图

此图只作旅游示意参考 不作为地图使用



华北 天津



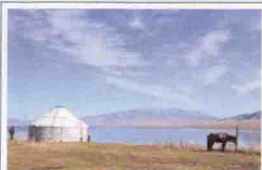
华北 内蒙古



华北地区

北京 天津 河北 山西 内蒙古

462—555页



西北地区

陕西 青海 甘肃 宁夏 新疆

198—291页



西北 宁夏



西南 云南 大理



西南 四川



西南地区

西藏 云南 四川 重庆 贵州

26—197页



东北
黑龙江



东北地区
黑龙江 吉林 辽宁 606—637页



中南地区 华中部分
湖南 湖北 河南 556—605页



中南华中部分 湖北



华东 浙江



华东地区
上海 江苏 浙江 安徽 山东 江西 福建
292—461页



中南地区 华南部分
广东 广西 海南 香港 澳门 台湾
638—719页



中南华南部分
广西

本书内容导航

本书中所有景点交通示意图不作正规地图使用，仅为旅游参考，全部根据国家测绘地理信息局地图技术审查中心网站提供下载的地图画成。

快速攻略

推荐经济又经典的日程和支出安排，保证以最快的时间游览最值得的景点。

亲身体验

放弃简单的城市或景区介绍，力图传达给游客人文感受，更深刻地勾勒这个地方的现实风貌。

详尽的交通

本书介绍的每一个目的地和景点，都有相应的交通指南。

精彩图片

经典而极具震撼力的图片，一览各地的风土人情、经典景观。

提醒

无微不至的提醒，来自作者和过往游客千锤百炼的经验，让你在生动简洁的言语中避免旅途中的麻烦和遗憾。

气候与游季

介绍该地气候的详细情况，推荐最适宜游览的时间。

九寨沟与阿坝州沿线

区号 0837
邮编 624000

阿坝州快速攻略

- 游线1** 米亚罗、毕棚沟——五龙沟
- 游线2** 松坪沟—牟尼沟—达古冰川—牟尼沟—黄龙—九寨沟
- 游线3** 红原—若尔盖—草原
- 游线4** 映秀—汶川—三江

感受九寨沟

最佳季节 任何季节去九寨沟的人都会说这里空气好，然后，就提到同一个词来赞美他们所经过的这个神奇地方，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想象的，色彩的丰富，天地的纯净和空气的透明，还有那丝丝沁入心脾的森林气息让人觉得这不是可能世界。



如此壮观的瀑布是九寨沟最吸引人的地方之一。

在一个现实的境界里存在的。不过，也有人觉得，九寨沟并不真实，多少还有假借，说它仁者见仁，智者见智，不过，你不自欺自惑，又该如何知道。

贴士 九寨沟的秋天景色最为迷人，其景色之美非笔墨所能形容。九寨沟的秋天景色最为迷人，其景色之美非笔墨所能形容。九寨沟的秋天景色最为迷人，其景色之美非笔墨所能形容。

上寨游 上寨游，是九寨沟“精华”中的精华，是九寨沟“精华”中的精华，是九寨沟“精华”中的精华。

下寨游 下寨游，是九寨沟“精华”中的精华，是九寨沟“精华”中的精华，是九寨沟“精华”中的精华。

准备与咨询

气候与游季 九寨沟的最佳旅游季节是秋季，9月至10月是九寨沟的黄金时段。你一定要在11月中旬以前，否则在淡季去的话门票要贵得多。九寨沟的气候，所以即使夏天也要带一件较厚的衣物。夏天旅游时，记得带伞，九寨沟的风可不温柔哟！由成都到九寨沟的路程有600公里，可自驾车行程。



九寨沟的九寨沟。

区内交通

区内3—11月为旅游旺季，区内22个车站，游人可自驾车行程。九寨沟的区内交通，九寨沟的区内交通，九寨沟的区内交通。

行在九寨沟

进出 成都至九寨沟，早上7:00至晚上12:00，成都至九寨沟，早上7:00至晚上12:00，成都至九寨沟，早上7:00至晚上12:00。

贴士 九寨沟的九寨沟，九寨沟的九寨沟，九寨沟的九寨沟。



周边游

介绍在旅游中心城市、景区周边可顺道游览的地方，使你的旅程更加充实。

石家山风景区 石家山风景区，石家山风景区，石家山风景区。



《中国自助游》图标示例	
<p>常用图标</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 地址 ② 电话 ③ 铁路 ④ 自行车 ⑤ 开放时间 ⑥ 公共交通 ⑦ 导游 ⑧ 门票 	<p>地图图标</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 山 ② 购物 ③ 银行 ④ 汽车站 ⑤ 邮局 ⑥ 酒店 ⑦ 医院 ⑧ 加油站 ⑨ 公园 ⑩ 寺庙 ⑪ 码头 ⑫ 渡口 ⑬ 机场 ⑭ 火车站 ⑮ 汽车站 ⑯ 加油站 ⑰ 铁路 ⑱ 公路 ⑲ 高速公路 ⑳ 国道 ㉑ 省道 ㉒ 县道 ㉓ 乡道 ㉔ 村道 ㉕ 桥梁 ㉖ 隧道 ㉗ 渡口 ㉘ 铁路 ㉙ 公路 ㉚ 高速公路 ㉛ 国道 ㉜ 省道 ㉝ 县道 ㉞ 乡道 ㉟ 村道
<p>景点图标</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 古代 ② 现代 ③ 宗教 ④ 民俗 ⑤ 自然 ⑥ 人文 ⑦ 遗址 ⑧ 古建筑 ⑨ 古建筑 ⑩ 古建筑 ⑪ 古建筑 ⑫ 古建筑 ⑬ 古建筑 ⑭ 古建筑 ⑮ 古建筑 ⑯ 古建筑 ⑰ 古建筑 ⑱ 古建筑 ⑲ 古建筑 ⑳ 古建筑 ㉑ 古建筑 ㉒ 古建筑 ㉓ 古建筑 ㉔ 古建筑 ㉕ 古建筑 ㉖ 古建筑 ㉗ 古建筑 ㉘ 古建筑 ㉙ 古建筑 ㉚ 古建筑 ㉛ 古建筑 ㉜ 古建筑 ㉝ 古建筑 ㉞ 古建筑 ㉟ 古建筑 ㊱ 古建筑 ㊲ 古建筑 ㊳ 古建筑 ㊴ 古建筑 ㊵ 古建筑 ㊶ 古建筑 ㊷ 古建筑 ㊸ 古建筑 ㊹ 古建筑 ㊺ 古建筑 	

精选景点

本书不仅囊括了传统的名胜古迹、名山大川，同时还用了近1/3的篇幅介绍了不为人所熟知的另类景观和正在消逝的古老文化与生活方式。

景点“星级”评判

以简明的图标对每一个景点的品质进行了分类，评判的标准是作者的亲身体验和综合判断的结果，便于你在眼花缭乱的一大堆景点中作出最适合的选择。

详细资讯

每一个景点的门票、位置、交通、开放时间等详细最新资讯，本书所有信息都经过认真核实。

景点的真实介绍

本书的景点介绍绝非人云亦云，或是罗列历史地理，而是以作者的亲身体验介绍景点的真实情况，为你提供真正有用的信息。

景点交通示意图

每个景点详细的地理位置在图中都明确标出，可以同时总揽地区、城市的景点分布。

区域色码

区域色码位于书中每页边缘，每一个省份对应不同的颜色，便于查阅对应章节。

舌尖旅行

本书介绍的饮食大多数是现实中的当地人趋之若鹜的，有些甚至是只有当地的美食家才知道的饕餮之处，代表了这些地方饮食的最佳传统和最高境界。

物有所值

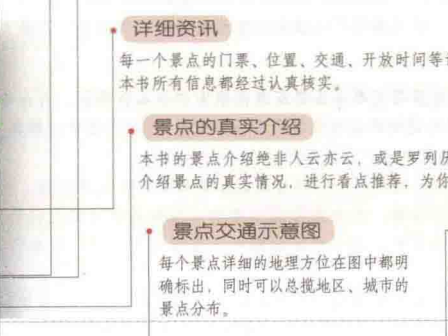
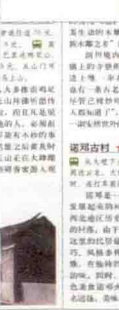
本书推荐的特色旅游品和购物体验，能让你心满意足，减少挨宰的机会。

独具格调的夜游处

本书独树一帜地为游客介绍了每个旅游城市和景区夜间的最佳去处。

体贴的住处

本书以交通方便、物美价廉、富有特色三个标准为自助旅游者推荐住处。



潘古镇

镇内全...
镇内全...
镇内全...

塔斯古村

塔斯古...
塔斯古...
塔斯古...

塔斯古村

塔斯古...
塔斯古...
塔斯古...

吃喝大理

吃喝大理...
吃喝大理...
吃喝大理...

风味食品

风味食品...
风味食品...
风味食品...

购物大理

购物大理...
购物大理...
购物大理...

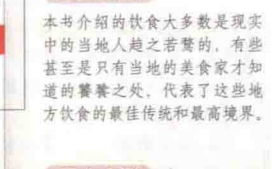


夜游大理

夜游大理...
夜游大理...
夜游大理...

住在大理

住在大理...
住在大理...
住在大理...



住在大理

住在大理...
住在大理...
住在大理...

住在大理

住在大理...
住在大理...
住在大理...

编者的话

在《中国自助游》单色版连续7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、2013年、2014年、2015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》2016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余条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2015年8月15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)上。



ZITC

讀行天下

2016 全新彩色升级版

自助游

《中国自助游》编辑部 / 编著

中国地图出版社



目录

本书内容导航	10
编者的话	12
全国旅游投诉受理机构电话	25

西南地区

西藏

拉萨..... 30

布达拉宫—药王山摩崖石刻—龙王潭—罗布林卡—西藏历史博物馆—大昭寺—小昭寺—色拉寺—哲蚌寺—拉萨德吉孤儿院—拉萨河—八廓街

拉萨周边游

甘丹寺—纳木措—念青唐古拉—楚布寺—热振寺—直贡梯寺—德宗温泉—羊八井

南线..... 44

羊卓雍措—桑顶寺—江孜宗山城堡—白居寺—日喀则—萨迦寺—夏鲁寺—班禅新宫—扎什伦布寺—定日—绒布寺—樟木口岸—珠穆朗玛峰—绒布冰川—藏布巴东瀑布群

林芝..... 51

巴松湖国家森林公园—色季拉山—鲁朗镇—墨脱—波密—雅鲁藏布江大峡谷—南迦巴瓦峰—米堆冰川—苯日神山—巴松措—帕嘎寺和帕嘎神山—卡定沟—南伊沟—尼洋河风光带

阿里..... 56

冈仁波齐—玛旁雍措和拉昂措—扎达土林—古格王国遗址—班公措—托林寺—当惹雍措—普兰

山南..... 60

泽当镇—桑耶寺—雍布拉康—昌珠寺—雅鲁河风景名胜区—浪卡子—布达拉山—哲古湖—青朴—拉姆拉措—拉加里王宫—沃卡温泉—敏珠林寺

昌都..... 65

强巴林寺—德庆颇章神山—波罗吉荣大峡谷—查杰玛大殿—孜珠寺—多拉神山—噶玛寺—盐井—卡玛多塔林—生钦朗扎神山—伊日温泉

云南

昆明..... 72

滇池—金殿风景区—西山—金马碧鸡坊—轿子雪山—宜良阳宗海—云南大学—翠湖—云南民族村—圆通寺—大观楼

昆明周边游

石林—九乡风景名胜区—普者黑湖—坝美—元阳梯田—东川红土地

大理..... 80

大理古城—周城—苍山洱海—双廊—崇圣寺三塔

大理周边游

喜洲白族民居—石宝山风景区—鸡足山风景区—剑川古城、沙溪古镇—诺邓古村

丽江..... 85

丽江古城—木府大院—玉龙雪山—东巴万神园—白沙村壁画—丽江世界遗产公园—束河古镇—拉市海

丽江周边游

虎跳峡—泸沽湖（里格岛、格姆女神山、走婚桥）—泸沽三岛

香格里拉..... 92

噶丹松赞林寺—石卡雪山—普达措国家森林公园—属都湖—纳帕海—白水台

香格里拉周边游

梅里雪山、明永冰川—香格里拉大峡谷

怒江..... 98

六库、福贡、贡山—丙中洛—独龙江

西双版纳..... 102

傣族园—西双版纳民族风情园—澜沧江风光

西双版纳周边游

西双版纳原始森林公园—勐仑热带植物园—打洛—野象谷—望天树

腾冲..... 106

腾冲热海—和顺古镇—腾冲火山群—
北海湿地—叠水河瀑布

四川

成都..... 110

杜甫草堂—武侯祠—锦里—宽窄巷子—
井巷子—青羊宫—昭觉寺—文殊院—
永陵—大熊猫繁育研究基地

成都周边游

金沙遗址博物馆—三星堆博物馆—
都江堰—龙池国家森林公园—青城
山—西岭雪山—黄龙溪—宝光寺—
四姑娘山—卧龙—牛背山—蜀南竹海—
樊人悬棺—洛带古镇—三江生态风
景区—九龙沟—刘氏庄园—街子古镇

峨眉、乐山..... 127

峨眉山—乐山大佛

峨眉、乐山周边游

西昌发射基地—螺髻山—泸沽湖—一
线天

九寨沟与阿坝州沿线..... 132

九寨沟

阿坝州沿线游

黄龙—牟尼沟—红原、若尔盖草原—
松坪沟—卡龙沟景区—米亚罗、毕棚
沟—达古冰川—昭化古城—阆中古城—
千佛崖—剑门关—五彩池

稻城与甘孜州沿线..... 141

亚丁

甘孜州沿线游

丹巴—丹巴县城周边古村集萃—丹巴党
岭自然风景区—丹巴美人谷—雅安—上
里古镇—泸定桥—海螺沟—康定—跑
马山风景区—木格措风景区—色达、坛
城—塔公草原—马尼干戈—神木垒

重庆

重庆..... 152

朝天门—解放碑—歌乐山烈士陵园、白
公馆、渣滓洞—重庆中国三峡博物馆—
磁器口古镇—重庆湖广会馆—北温
泉—南温泉—缙云山、钓鱼城—南山
—一棵树观景台—洋人街—洪崖洞

重庆周边游

大足石刻—万盛石林—金佛山—龚滩—
涪陵—金刀峡—乌江画廊—天坑地
缝—偏岩古镇—涪陵大木花谷—西沱

武隆..... 162

芙蓉江风景区—天生三桥—仙女山—
龙水峡地缝

三峡..... 164

丰都鬼城—石宝寨—瞿塘峡—夔门刻
石—巫峡—巫山云雨—神女峰—神农
溪—西陵峡—灯影峡—三峡工程坝—
葛洲坝—三洞洞风景区

贵州

贵阳..... 172

甲秀楼—黔灵山—青岩古镇—天河潭—
红枫湖—花溪公园—情人谷—南江
大峡谷—香纸沟

贵阳周边游

修文阳明洞—洛北河漂流

西线..... 181

黄果树瀑布—天星桥—龙宫

西线周边游

织金洞—马岭河峡谷—草海

南线..... 184

水春河峡谷漂流—小七孔风景区—大
七孔风景区—茂兰喀斯特原生森林

东线..... 187

湄阳河三峡—镇远古镇—青龙洞—云
台山—杉木河漂流—飞云崖—铁溪—
玉屏侗乡

东线周边游

梵净山

东南线..... 191

凯里—西江千户苗寨—车江侗寨—郎德
上寨—隆里古城—肇兴侗寨—宰荡—增
冲鼓楼—丰登寨—加榜梯田

北线..... 193

十丈洞瀑布—中洞瀑布—粉楞自然保
护区—燕子岩景区—竹海—四洞沟瀑
布群—遵义会议会址—娄山关—海龙
囤—荫市崖崖造像—杨黎墓

