

留学旅游两不误 北美游攻略实战 大显理工男妙算

# U 跨国界乌托邦

理工男100天环游北美

# UTOPIA

蒋瑜 著

 中国人民大学出版社

# 跨国界乌托邦

——理工男 100 天环游北美

蒋瑜 著

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

跨国界乌托邦: 理工男 100 天环游北美/蒋瑜著. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 6  
ISBN 978-7-300-22860-0

I. ①跨… II. ①蒋… III. ①旅游指南-美国 IV. ①K971.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 099109 号

跨国界乌托邦——理工男 100 天环游北美

蒋瑜 著

Kuaguojie Wutuobang——Ligongnan 100tian Huanyou Beimei

---

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	<a href="http://www.crup.com.cn">http://www.crup.com.cn</a> <a href="http://www.ttrnet.com">http://www.ttrnet.com</a> (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司		
规 格	175 mm×250 mm 16 开本	版 次	2016 年 6 月第 1 版
印 张	26.5	印 次	2016 年 6 月第 1 次印刷
字 数	537 000	定 价	79.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



# 自序

当结束 100 天在外漂泊流浪的艰辛环游历程回到当初出发的起点，终于可以坐下来不用再费心考虑明天去哪里的时候，心里却思绪万千，久久不能平静。刚回来的那几天，我甚至有些不敢相信自己真的就这样实现了 100 天环游美加这个当初被身边很多人认为疯狂和不可能梦想，总感觉似乎还一直在路上，每天做梦都还在继续跋山涉水。从 2013 年 11 月拿到美国签证，开始萌发自驾环游美国、加拿大的想法，立下在北美大陆画一个大圈的决心，到 2014 年 11 月圆满实现 100 天环游美加的梦想，前后整整历时一年，行程近两万英里（三万多公里），瘦了近十磅，中间经历了太多太多的故事，见证了一个又一个的奇迹，一路上充满了酸甜苦辣……忘不了，有幸看到的十几次绚丽的彩虹，包括冰川和海上罕见的双彩虹；忘不了，在缅因州海边品尝海水煮龙虾的鲜美；忘不了，在大盐湖上体验死海漂浮的神奇；忘不了，泡在黄石公园天然野外温泉里那冷热交替冰火两重天的奇妙感觉；忘不了，在每天只有 10 个幸运儿可以进去的波浪谷（The Wave）抽签现场听到抽签员报出自己姓名那一瞬间无比激动的心情，那是我有生以来听到的最美好动听的声音；忘不了，在国家公园偶遇黑熊和棕熊的惊险与刺激；忘不了，在经过四个多小时

的艰难涉水后见到那浑然天成的地下铁 (Subway) 的惊艳；忘不了，在黄石国家公园露营时仰望绝美的璀璨星空；忘不了，航班在阿拉斯加安克雷奇机场降落时机翼发生故障后的惊险着陆；忘不了，阿拉斯加金秋那广袤的五彩苔原和斑斓森林；忘不了，在浮满冰川的湖面上划着独木舟近距离触摸蓝色冰川的奇妙感觉；忘不了，在离开阿拉斯加的航班上终于第一次看到了绚丽夺目的北极光的幸运；忘不了，在拥有世界最美、最纯净海滩之一的大特克岛 (Grand Turk) 浮潜时人鲨共游的和谐一幕；忘不了，在加勒比海邮轮上和好友对酒当歌、婆娑起舞的美好时光……总之，这次仅仅花费了五万元人民币的北美“长征”，是我有生以来献给自己最棒的人生礼物，也将是我一生最刻骨铭心的体验和回忆。我愿意将之记录下来与大家分享，希望能够激发你的勇气，助你早日顺利实现自驾环游北美的梦想，见证真正属于你自己的奇迹！

读者如有关于本书的任何问题或建议，或需要私人订制属于你自己的北美自由行，请发邮件到 [USATrip100@126.com](mailto:USATrip100@126.com) 或添加作者微信号：canghaiyisu0709（也可扫描封底的微信二维码）。

# 目 录

我的北美“长征”梦 .....	1
-----------------	---

100 天环游北美历程 .....	7
-------------------	---

第一段：2014. 7. 26—2014. 9. 9 华盛顿（Washington）—西雅图（Seattle）  
（西游记，从东到西完美自驾穿越北美大陆，共计 46 天）

Day 1 华盛顿（Washington） .....	7
Day 2 华盛顿（Washington）—费城（Philadelphia） .....	15
Day 3 费城（Philadelphia）—纽约（New York） .....	21
Day 4 纽约（New York）（1） .....	28
Day 5 纽约（New York）（2） .....	31
Day 6 纽约（New York）—瓦尔登湖（Walden Pond）—波士顿（Boston） .....	34
Day 7 波士顿（Boston） .....	38
Day 8 波士顿（Boston）—阿卡迪亚国家公园（Acadia National Park） .....	44
Day 9 阿卡迪亚国家公园（Acadia National Park） .....	50
Day 10 阿卡迪亚国家公园（Acadia National Park）—纽约州沃特敦（Watertown） .....	53
Day 11 千岛湖（Thousand Islands）—尼亚加拉瀑布城（Niagara Falls）（美国） .....	55
Day 12 尼亚加拉大瀑布（Niagara Falls）（美国） .....	61
Day 13 尼亚加拉大瀑布（Niagara Falls）（加拿大）—芝加哥（Chicago） .....	67
Day 14 芝加哥（Chicago）（1） .....	69
Day 15 芝加哥（Chicago）（2） .....	70

Day 16	芝加哥 (Chicago) — 沃辛顿 (Worthington) .....	76
Day 17	沃辛顿 (Worthington) — 恶地国家公园 (Badlands National Park) .....	78
Day 18	恶地国家公园 (Badlands National Park) — 拉什莫尔山国家纪念公园 (总统山雕像) (Mount Rushmore National Memorial) — 温泉城 (Hot Springs) .....	80
Day 19	温泉城 (Hot Springs) — 美国落基山国家公园 (Rocky Mountain National Park) .....	85
Day 20	美国落基山国家公园 (Rocky Mountain National Park) (1) .....	87
Day 21	美国落基山国家公园 (Rocky Mountain National Park) (2) .....	90
Day 22	美国落基山国家公园 (Rocky Mountain National Park) — 盐湖城 (Salt Lake City) .....	94
Day 23	盐湖城 (Salt Lake City) (1) .....	94
Day 24	盐湖城 (Salt Lake City) (2) .....	98
Day 25	盐湖城 (Salt Lake City) — 羚羊岛州立公园 (Antelope Island State Park) — 大提顿国家公园 (Grand Teton National Park) .....	98
Day 26	大提顿国家公园 (Grand Teton National Park) .....	100
Day 27	大提顿国家公园 (Grand Teton National Park) — 黄石国家公园 (Yellowstone National Park) .....	104
Day 28	黄石国家公园 (Yellowstone National Park) (1) .....	108
Day 29	黄石国家公园 (Yellowstone National Park) (2) .....	115
Day 30	熊牙公路 (Beartooth Highway) — 冰川国家公园 (Glacier National Park) .....	121
Day 31	冰川国家公园 (Glacier National Park) (1) .....	125
Day 32	冰川国家公园 (Glacier National Park) (2) .....	131
Day 33	美国卡利斯佩尔 (Kalispell) — 加拿大坎莫尔 (Canmore) .....	133
Day 34	加拿大班芙国家公园 (Banff National Park) .....	135
Day 35	班芙国家公园 (Banff National Park) — 幽鹤国家公园 (Yoho National Park) .....	138
Day 36	班芙国家公园 (Banff National Park) — 冰原大道 (Icefields Parkway) — 贾斯珀国家公园 (Jasper National Park) .....	142
Day 37	贾斯珀国家公园 (Jasper National Park) .....	146
Day 38	维尔蒙特 (Vancouver) — 温哥华 (City of Vancouver) .....	149
Day 39	温哥华 (City of Vancouver) (1) .....	150
Day 40	温哥华 (City of Vancouver) (2) .....	154
Day 41	温哥华 (City of Vancouver) — 西雅图 (Seattle) .....	157
Day 42	西雅图 (Seattle) (1) .....	158
Day 43	西雅图 (Seattle) (2) .....	162
Day 44	西雅图 (Seattle) — 奥林匹克国家公园 (Olympic National Park) .....	166
Day 45	奥林匹克国家公园 (Olympic National Park) .....	168

Day 46 奥林匹克国家公园 (Olympic National Park) —西雅图 (Seattle) —  
安克雷奇 (Anchorage) ..... 171

**第二段：2014. 9. 10—2014. 9. 23 阿拉斯加金秋深度自驾游 (共计 14 天)**

Day 1 安克雷奇 (Anchorage) —Talkeetna—迪纳利国家公园 (Denali National  
Park) ..... 176

Day 2 迪纳利国家公园 (Denali National Park) ..... 178

Day 3 迪纳利国家公园 (Denali National Park) — Denali Hwy+Richardson  
Hwy—Copper Center—朗格-圣伊利亚斯国家公园 (Wrangell-Saint Elias National  
Park) ..... 185

Day 4 朗格-圣伊利亚斯国家公园 (Wrangell-Saint Elias National Park) ..... 190

Day 5 朗格-圣伊利亚斯国家公园 (Wrangell-Saint Elias National Park) —瓦尔迪兹  
(Valdez) ..... 194

Day 6 瓦尔迪兹 (Valdez) ..... 197

Day 7 瓦尔迪兹 (Valdez) —渡轮 (Ferry) —Whittier—西沃德 (Seward) ..... 201

Day 8 西沃德 (Seward) ..... 203

Day 9 西沃德 (Seward) —荷马 (Homer) ..... 206

Day 10 荷马 (Homer) —安克雷奇 (Anchorage) —Glenn Hwy ..... 207

Day 11 Glenn Hwy—格林纳伦 (Glennallen) —费尔班克斯 (Fairbanks) ..... 212

Day 12 费尔班克斯 (Fairbanks) —珍娜温泉 (Chena Hot Springs) ..... 214

Day 13 珍娜温泉 (Chena Hot Springs) —道尔顿公路 (Delton Hwy) —北极圈—  
费尔班克斯 (Fairbanks) ..... 216

Day 14 费尔班克斯 (Fairbanks) —Talkeetna—安克雷奇 (Anchorage) —  
西雅图 (Seattle) ..... 219

**第三段：2014. 9. 24—2014. 10. 23 西雅图 (Seattle) —凤凰城 (Phoenix)  
(美西南精华游, 共计 30 天)**

Day 1 西雅图 (Seattle) —瑞尼尔山国家公园 (Mt. Rainier National Park) ..... 223

Day 2 瑞尼尔山国家公园 (Mt. Rainier National Park) ..... 225

Day 3 瑞尼尔山国家公园 (Mt. Rainier National Park) —帕卢斯瀑布 (Palouse  
Falls) —Colfax, WA ..... 228

Day 4 Colfax, WA—史特托小丘州立公园 (Steptoe Butte State Park) —哥伦比亚河峡谷  
(Columbia River Gorge) —摩特诺玛瀑布 (Multnomah Falls) —波特兰  
(Portland) ..... 232

Day 5 波特兰 (Portland) —雷神之井 (Thor's Well) —班顿海滩 (Bandon Beach)



	(俄勒冈 101 号沿海公路精华自驾游) .....	239
Day 6	班顿海滩 (Bandon Beach) — 火山口湖国家公园 (Crater Lake National Park) .....	242
Day 7	火山口湖国家公园 (Crater Lake National Park) — 红杉树国家公园 (Redwood National Park) .....	243
Day 8	红杉树国家公园 (Redwood National Park) — 旧金山 (San Francisco) .....	248
Day 9	旧金山 (San Francisco) .....	253
Day 10	旧金山 (San Francisco) — 约塞米蒂国家公园 (Yosemite National park) .....	259
Day 11	约塞米蒂国家公园 (Yosemite National park) .....	259
Day 12	约塞米蒂国家公园 (Yosemite National Park) — 国王峡谷国家公园 (Kings Canyon National Park) .....	264
Day 13	美洲杉国家公园 (Sequoia National Park) .....	268
Day 14	美洲杉国家公园 (Sequoia National Park) — 蒙特雷 (Monterey) — 卡梅尔 (Carmel) .....	271
Day 15	卡梅尔 (Carmel) — 大苏尔 (Big Sur) — 圣西米恩 (San Simeon) — 莫罗湾 (Morro Bay) (加州 1 号公路精华游) .....	273
Day 16	莫罗湾 (Morro Bay) — 圣路易斯奥比斯波 (San Luis Obispo) — 索尔万 (Solvang) — 圣巴巴拉 (Santa Barbara) — 洛杉矶 (Los Angeles) .....	279
Day 17	洛杉矶 (Los Angeles) .....	282
Day 18	洛杉矶 (Los Angeles) — 圣地亚哥 (San Diego) .....	289
Day 19	圣地亚哥 (San Diego) — 约书亚树国家公园 (Joshua Tree National Park) — 拉斯维加斯 (Las Vegas) .....	292
Day 20	拉斯维加斯 (Las Vegas) — 红石峡谷国家保护区 (Red Rock Canyon National Conservation Area) — 拉斯维加斯 (Las Vegas) .....	295
Day 21	拉斯维加斯 (Las Vegas) — 锡安国家公园 (Zion National Park) — 哈里肯 (Hurricane) .....	302
Day 22	哈里肯 (Hurricane) — 锡安国家公园 (Zion National Park) — 卡纳布 (Kanab) .....	307
Day 23	卡纳布 (Kanab) — 布莱斯峡谷国家公园 (Bryce Canyon National Park) — 卡纳布 (Kanab) .....	311
Day 24	卡纳布 (Kanab) — 羚羊峡谷 (Antelope Canyon) — 马蹄湾 (Horseshoe Bend) — 卡纳布 (Kanab) .....	316
Day 25	波浪谷 (The Wave) (波浪谷秘境追踪全攻略) .....	320
Day 26	卡纳布 (Kanab) — 圆顶礁国家公园 (Capitol Reef National Park) — 莫阿布 (Moab) .....	336
Day 27	莫阿布 (Moab) — 拱门国家公园 (Arch National Park) — 莫阿布 (Moab) .....	338

Day 28	莫阿布 (Moab) — 峡谷地国家公园 (Canyonlands National Park) — 纪念碑谷 (Monument Valley) — 佩奇 (Page) .....	343
Day 29	佩奇 (Page) — 大峡谷国家公园 (Grand Canyon National Park) — 威廉姆斯 (Williams) .....	346
Day 30	威廉姆斯 (Williams) — 塞利格曼 (Seligman) — 全曼 (Kingman) — 凤凰城 (Phoenix) (66 号公路精华段自驾游) .....	351

#### 第四段：2014. 10. 24—2014. 11. 2 迈阿密周边及加勒比海邮轮之旅 (共计 10 天)

Day 1	迈阿密 (Miami) —— 基维斯特 (Key West) .....	357
Day 2	基维斯特 (Key West) — 迈阿密 (Miami) .....	361
Day 3	迈阿密 (Miami) 港口登船 .....	365
Day 4	拿骚 (Nassau), 巴哈马 (Bahamas) .....	375
Day 5	海上 .....	378
Day 6	夏洛特·阿马里 (Charlotte Amalie), 美属维尔京群岛圣托马斯 (St. Thomas, U. S. V. I.) .....	380
Day 7	圣胡安 (San Juan), 波多黎各 (Puerto Rico) .....	384
Day 8	大特克岛 (Grand Turk Island) .....	386
Day 9	海上 .....	390
Day 10	迈阿密 (Miami) 港口下船 .....	390

后 记 .....	393
-----------	-----

附 录 .....	395
-----------	-----

一、签证攻略 .....	395
二、组队攻略 .....	398
三、装备攻略 .....	400
四、租车攻略 .....	400
五、住宿攻略 .....	407
六、饮食攻略 .....	409
七、购物攻略 .....	410



## 我的北美“长征”梦

最初萌发到北美大陆进行一场“长征”的想法，源自2012年央视纪录频道播出的《北美国家公园全纪录》。当时连续几天追着把这部纪录片看完，壮丽的美国国家公园风光一下子激发了我内心“非去不可”的梦想。梦想总是要有的，万一实现了呢？果然功夫不负有心人，2013年我得到了去美国留学一年的难得机会，我想，利用美国大学里近三个月的悠长假期，来个自驾环游北美大陆不是正好吗？于是在2013年11月份顺利拿到美国签证后，我就买了份详细的美国地图，开始提前规划整个北美“长征”路线。在设计行程时我主要考虑了以下几点原则：

### 1. 合理取舍景点

美国是世界上最早建立国家公园的国家，包括本土50个州和5个海外领地在内一共有58个国家公园，其中阿拉斯加州和加利福尼亚州各有8个国家公园，居各州之冠；犹他州和科罗拉多州紧随其后，分别为5个和4个。除此之外，美国还有不少国家保留地和国家森林，以及风景并不输国家公园的众多州立公园，再加上邻国加拿大拥有的国家公园，可以说北美的旅游资源非常丰富，要想在一次100天的环游行程中全部走到，同时还要兼顾一些重点旅游城市观光，这是一个不可能完成的任务，因此必须要有所取舍。推荐参考美国《国家地理杂志》出版社出版的《美国国家公园向导》(Guide to the National Parks of the United States)，书中对每个公园都有详细介绍，以及该用多长时间游玩哪些景点的路线规划建议。读者在此基础上，可以进一步根据个人的兴趣和行程时间长短合理取舍。

### 2. 行程张弛有度

自驾游平均每天行车距离最好不要超过250英里，否则会有些疲惫，也不利于行车安全。个别时候因为相邻两天的景点距离较远需要大范围“转场”的，可以偶尔一天行车500英里左右，但是第二天上午最好选择晚起，或者不安排旅游活动，进行休整。另外行程设计要留有灵活的调整余地，不能安排得太饱满，因为长达三个多月的旅行途中不可避免会遇到暴雨、飓风等各种可能的恶劣天气，这样万一耽误

计划的行程，还能调整过来。另外，还要考虑不同类型旅行活动之间的合理搭配，比如哪天要是计划远距离徒步或长时间爬山，那么在其前后两天就尽量安排些轻松的活动，比如坐船游览或城市休闲观光等。而且，在每连续游玩两周左右的时间后，最好选择在中途某个地方专门停留休整一天，以实现劳逸结合。我在先后顺序上之所以把加勒比海邮轮之旅放到最后，也是考虑到在连续两三个月的陆上自驾之旅后，需要一场放松身心的海上休闲之旅。此外，这次虽然主要是租车自驾环游北美，但当两地相距太远，中途又没有什么景点时，比如从西雅图到阿拉斯加和从凤凰城到迈阿密，我都选取了空中交通方式，节省了不少时间。

### 3. 尽量不走回头路

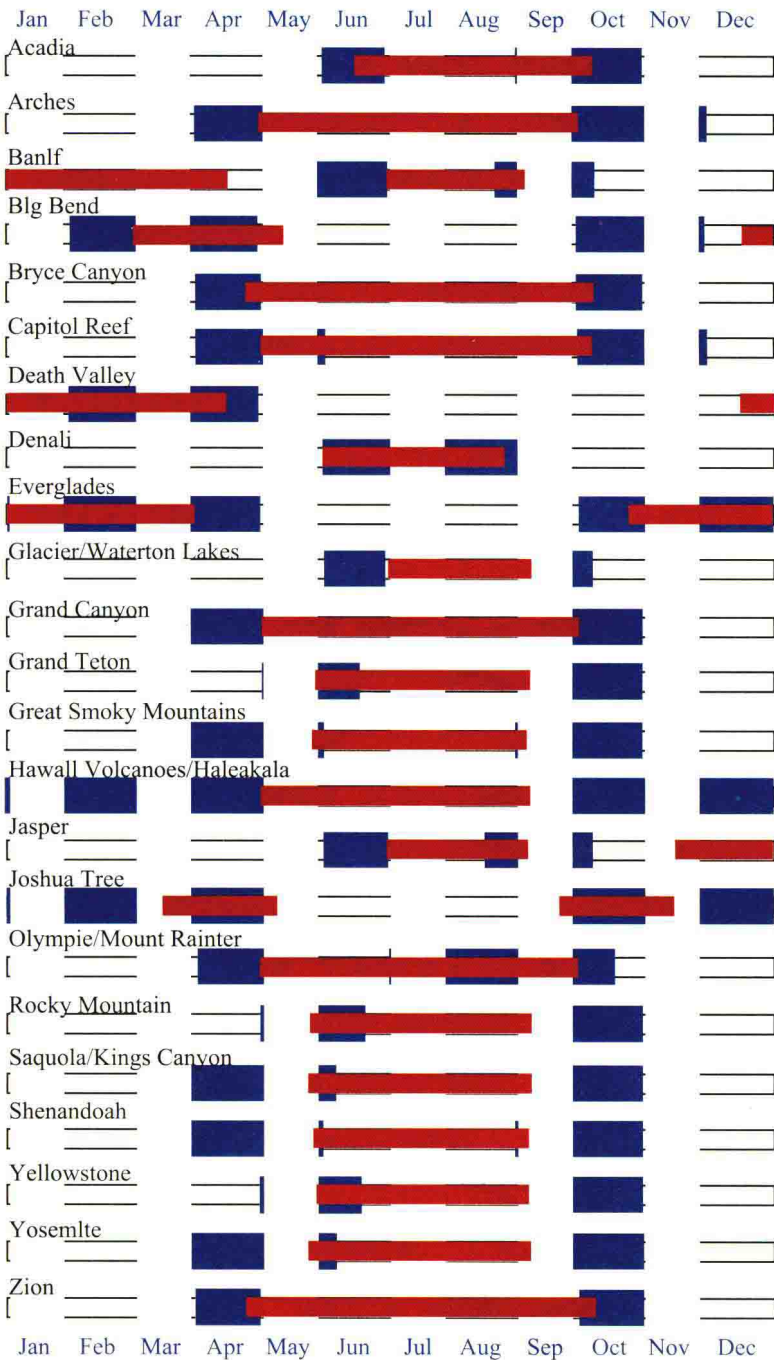
既然是环游，很重要的一点就是尽量不走回头路，充分发挥环游的优势，在最短的时间内玩尽量多的景点或城市。当然，这也不是完全绝对的，比如在设计阿拉斯加自驾游路线时，我就特意在某些风景绝佳的路段来回各走一趟。

### 4. 选择最佳时间

*Lonely Planet* 制作了一张美国和加拿大主要国家公园的最佳旅游时间表（见图 1—1），蓝色代表最佳时间，主要依据的是气候状况、游人数量等因素。需要注意的是淡季（Low Season）也可能是因为当地气候原因不适合旅游，比如黄石公园 5 月前就不太适合访问，需要出发前确认。

除了国家公园，还有些非大众景点如波浪谷、地下铁等，都需要提前几个月在网上申请游览许可（Permit），或者要在现场抽签，这些在规划行程时也都要提前考虑并安排预案，比如抽中了怎么办，没抽中的话又怎么安排当天的行程。

根据上述原则，最终我在出发前绘制了由四段行程构成的北美“长征”路线图，其中前三段都是陆上自驾之旅，最后一段是海上邮轮之旅，预计 7 月下旬出发，到 11 月初结束，刚好 100 天的行程。这个行程路线综合考虑了季节、气候、美食等很多因素，比如前期七八月份天气炎热，正好适合游览气候凉爽的美国东北部和加拿大（见图 1—2）；等 9 月份进入秋天，又刚好是去阿拉斯加欣赏无敌秋景的最好时机（见图 1—3）；然后 10 月份再回到美国本土游览美西南，当地气温又是不冷不热最舒适的时候（见图 1—4）；最后乘坐邮轮游览美国南部的加勒比海，又正好避免了热带地区夏季的暴晒和冬季旅游旺季时不菲的船票（见图 1—5），堪称史上最全、最合理的北美环游线路之一。



■ High season-busiest time of year (旺季)
 ■ Best time to go (最佳时间)
□ Low season (淡季)

图 1-1 美国和加拿大国家公园最佳游览时间



图 1—2 北美“长征”路线图（第一段：华盛顿—西雅图）



地图数据

图 1—3 北美“长征”路线图（第二段：阿拉斯加）



 图 1—4 北美“长征”路线图（第三段：西雅图—凤凰城）

Your confirmation number is: 22-39109945

## Cruise Details:

## Itinerary

7 Night Eastern Caribbean (Miami Roundtrip)

Day	Ports of Call	Arrival	Departure
1	Miami, Florida	---	4:00 p.m.
2	Nassau, Bahamas	7:00 a.m.	2:00 p.m.
3	At Sea	---	---
4	Charlotte Amalie, St. Thomas, U.S.V.I.	11:00 a.m.	6:00 p.m.
5	San Juan, Puerto Rico	7:00 a.m.	3:30 p.m.
6	Grand Turk Island	11:00 a.m.	5:30 p.m.
7	At Sea	---	---
8	Miami, Florida	8:00 a.m.	---



Cruise Line	Carnival Cruise Lines
Cruise Ship	Carnival Conquest
Departing On	10/26/2014
Returning On	11/02/2014

图 1—5 北美“长征”路线图（第四段：迈阿密周边及加勒比海邮轮）





## 100 天环游北美历程

**第一段：2014. 7. 26—2014. 9. 9**

**华盛顿 (Washington) —西雅图 (Seattle)**

(西游记，从东到西完美自驾穿越北美大陆，共计 46 天)

### Day 1 华盛顿 (Washington)

华盛顿全称为华盛顿哥伦比亚特区 (Washington, District of Columbia, 缩写为 Washington, D. C.), 位于马里兰州和弗吉尼亚州之间的波托马克河与阿纳卡斯蒂亚河交汇处, 是以美国开国元勋乔治·华盛顿和新大陆的发现者哥伦布的名字命名的。行政上它由联邦政府直辖, 不属于任何一个州。其实华盛顿成为美国首都的背后也有不少故事。现在的华盛顿所在地原是一片灌木丛生之地, 只有一些村舍散落其间。1789 年, 美国联邦政府正式成立, 乔治·华盛顿当选为首任总统。当国会在纽约召开第一次会议时, 建都选址问题引起激烈争吵, 南北两方的议员都想把首都设在本方境内。国会最后达成妥协, 由总统华盛顿选定南北方的天然分界线——波托马克河畔长宽各为 16 公里的地区作为首都地址, 并请法国工程师皮埃尔·查尔斯·朗方主持首都的总体规划和设计。只可惜尚未建成, 华盛顿便于 1799 年去世。为了纪念他, 这座新都在翌年建成时被命名为华盛顿。

现在大家都知道美国首都是华盛顿, 实际上美国西北部太平洋沿岸还有个华盛顿州 (State of Washington), 也是为纪念美国首任总统乔治·华盛顿而建立的, 亦是唯一以总统姓名命名的州。很多人都对波音、微软、星巴克等大公司所在的西雅图市耳熟能详, 但往往不知道西雅图所在的华盛顿州。为避免不熟悉的人犯迷糊, 简而言之, 美国有一个华盛顿市, 还有一个华盛顿州, 这是完全不同的两个地方: 前者在东海岸, 靠近大西洋; 后者则在西海岸, 面向太平洋。后文如果不是特别指明, 所述“华盛顿”全部指美国首都“华盛顿哥伦比亚特区”。此外, 全美还有无数大大