

自游日本

史诗——著

不跟团，来一次属于自己的

日本深度自由行

一个朋友都没有，一句日语都不会，
这本书可以让你在日本玩得自由自在！



自游日本

史诗 著



商务出版公司

图书在版编目(CIP)数据

自游日本/史诗著. —2版. —海口: 南海出版公司,
2016.1

ISBN 978-7-5442-8183-6

I. ①自… II. ①史… III. ①旅游指南—日本
IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第279569号

自游日本
史诗 著

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花
装帧设计 段 然
摄 影 史 诗 寇 岑

印 刷 北京华联印刷有限公司
开 本 880毫米×1270毫米 1/32
印 张 10.5
字 数 310千
版 次 2015年1月第1版 2016年1月第2版
2016年1月第4次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8183-6
定 价 49.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



写在前面的话



2014年12月,《自游日本》面市。转眼间1年过去,承蒙许多读者的厚爱,《自游日本》加印两次,并迎来再版。

回顾这1年,赴日游的热潮可以说是一波接着一波。签证条件放宽,曾经让人望而却步的3年多次签证变得触手可及。每到小长假、黄金周,无论是机场还是主要景点,国内人山人海的场面都会在日本再现。这个回头率很高的国家已经成了很多旅行者念念不忘的目的地。有风景,有美食,有购物,适合蜜月,适合亲子,适合家庭,日本发达完善的旅游业可以满足不同人群的多种需求。只需坐两三个小时的飞机,还能享受汇率走低带来的实惠,何乐而不为。

2015年4月,我和本书的摄影合作者寇岑也结伴再次赴日,目的之一就是为再版寻找更多的内容。我们先在关西停留了两天,然后利用JR西日本与JR东海联合推出的高山北陆PASS,一路经福井、金泽、白川乡、高山和下吕,绕了一大圈后到达名古屋。无论是奈良县的吉野山,还是福井市与金泽市,全都樱花漫天、美轮美奂。有些地方赏樱的人极少,甚至成了我俩的“专场”,有些地方虽然人流密集,但都是日本本地游客,外国旅行者难见踪影。

这也让我再次回想起那些人山人海的照片。听取别人的建议,参考别人的经验,这确实是做旅行功课时的重要一环。但是从参观到购物,从吃到住,如果一切都照着别人的模子走,旅行就不能称为旅行,顶多算是游玩或休假。旅行最重要的就是“自己”二字,按照自己的喜好和习惯,独立安排旅行中的一切,才会有真的收获。

这也是我当初撰写《自游日本》的原因。

新经典文化股份有限公司

www.readinglife.com

出品

从2011年在穷游网发布“日本春夏间”的帖子以来，我收到了不计其数的问题，其中有很多都与如何做行前功课有关。但实际上，这些问题都可以轻松地自问自答。东京的景点按这样的顺序参观是否合理？自己查一查东京地图就知道。京都适合玩几天？列出自己感兴趣的地方便一目了然。大阪用这个PASS划算吗？自己计算出票价总和再与PASS比较即可。日本的旅游业极其发达，相关网站详尽准确，除非是需要用日语与对方直接沟通，否则对于绝大部分旅行者来说，没有什么信息是查不到的，只要你学会方法、肯下工夫。

而《自游日本》就是这样一本提供方法的书。

之前有读者提出意见，认为书中的景点不够全面。其实这对每本旅行指南都是很正常的，想要尽可能穷尽日本47个都道府县的观光资源，可以去参考日本国内的旅行系列杂志，每个县都有上百页，也不敢说毫无遗漏。更何况《自游日本》完全出自自我个人的旅行经历，凡是没去过的地方，我都没有写进书中。《自游日本》的重点不是“介绍景点与美食”，而是“如何寻找景点与美食”。全书在一开始就列出了做行前功课的步骤，哪怕你是第一次出国自由行的新手，只要一步步来，就能安排一次只属于自己的完美旅行。而书中不厌其烦提供的大量网址，则是搜集日本旅行信息的最主要途径。再多的“听说”，都不如官网来得准确。

在初版的《自游日本》中，我就曾经说过：旅行是自己的事。我推荐的风景，你并不一定感兴趣，我推荐的美食，你并不一定会欣赏。但是通过《自游日本》，你可以获得方法，去寻找你感兴趣的风景、你欣赏的美食，从这本书里的“有限”，延伸成你自己的“无限”。

只有自己做主、“心知肚明”的旅行，才会有真正的收获。

最后，我要感谢本书的责编崔莲花和设计段然辛苦的工作，还要感谢家人的无私支持，没有他们，我就不可能继续我热爱的工作与旅行。去年此时，女儿还躺在床上刚学会翻身，如今已经满地跑，马上就要跟着我飞往日本，迈出她走向世界的第一步。旅行就是如此神奇的东西，认真地对待它，也许就会改变你的人生。

史诗 2015年初冬于北京





出发！去日本！ /1



镰仓 /81



东京 /51



伊豆・日光 /97



箱根 /89



大阪 /139



京都 /113



奈良 /155

大津・伊勢・高野山 /179



九州 /191



北海道 /217

东北 /241



中部 /263

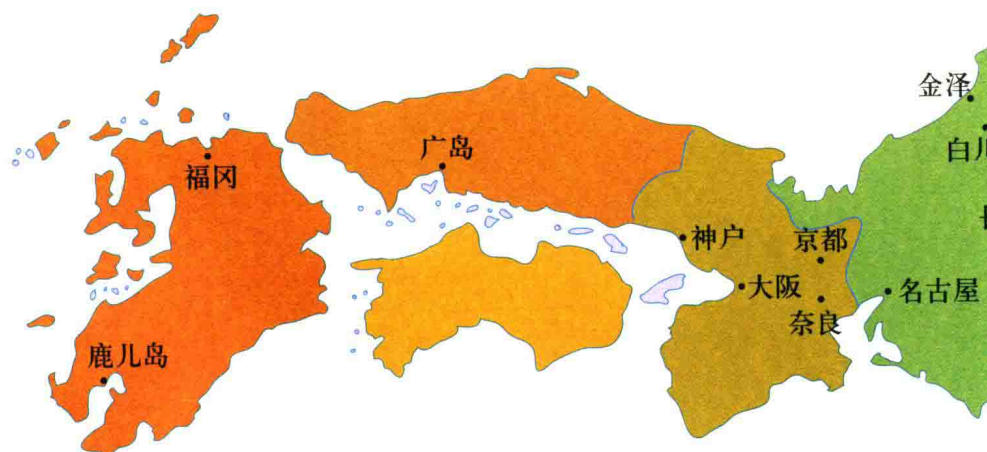
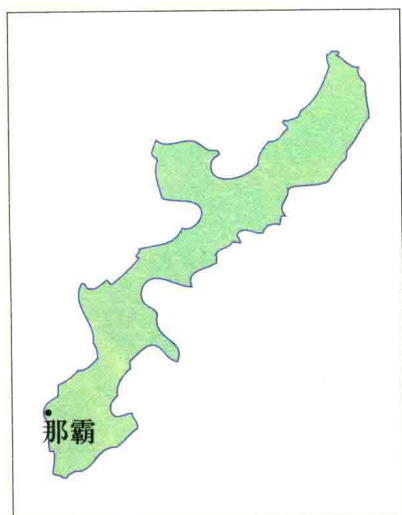
中国・四国 /311





出发！
去日本！

日本全图





轨道交通最快用时（不含换乘时间）：

札幌-青森：约5小时40分钟

青森-东京：约3小时12分钟

东京-大阪：约2小时33分钟

大阪-福岡：约2小时25分钟

福岡-鹿児島：约1小时17分钟

如何策划你的日本旅行

第一次去日本，甚至是第一次出国自由行，很多人都会手忙脚乱，不知道该如何下手做攻略、查信息。花了不少时间到处看别人的游记，到头来还是一头雾水，这是不少人都经历过的困惑。那么，究竟怎样才能最有效率地策划出属于自己的旅行呢？

下面就以策划东京 + 京都 7 日游为例，简单说明这一过程。

STEP 1

阅读有关日本地理、历史、自然、人文等方面的基本资料，可以是书，也可以在網上搜索，由此了解日本主要区域以及主要城市、风景区，对日本有初步概念。

既想体验日本的现代都市，又想感受日本的传统文化，所以选择了东京和京都两个目的地，并从东京往返。



STEP 2

利用以下两种途径，按照自己的喜好选择目的地，确定要去的城市或地区：

① 阅读条目式的日本旅行指南，也就是按地区划分并列出各地景点的指南。

② 浏览各地旅游机构的官网，用搜索引擎输入“地名 + 观光”等关键词，即可找到相关旅游机构的官网。即使是日文网站，结合网络词典也能看懂好多内容。

条目式指南和信息网站注重以客观的角度介绍地区和景点情况，旅行者不太会受到他人影响，容易安排出真正属于自己的路线。

购买或借来东京和京都的指南书，或者到网上下载两地的旅行锦囊，同时搜索旅游局官网。比如在百度输入“京都观光”，就能立刻找到京都观光协会的官网。然后仔细阅读，选择感兴趣的景点。



STEP 3

查清计划中各个城市或地区间的大交通用时，结合自己的旅行习惯（比如体力如何，喜欢暴走还是慢游，等等）和假期长度，确定在每个城市或地区的具体停留天数。

经过查询，发现东京和京都之间的往返主要有新干线和夜行巴士两种方式。想要玩得更舒适，所以准备选择新干线。而假期有 7 天，所以这样安排：往返日本各占 1 天，东京 2 天，京都 3 天。



STEP 4

通过网络，按照住宿习惯和预算预订旅馆，开具机票预订单，办理日本签证。

按照行程，在日本共住 6 晚，所以要订好 6 天住宿，然后拿着订单办理签证。机票请代理商免费开出预订单即可。



STEP 5

细化各个城市或地区的行程，根据兴趣确定参观的景点，通过景点官网或当地旅游机构官网，查明开放时间、门票、交通方式等。

选择在东京和京都想参观的景点，登陆它们的官网，或者两地旅游局的官网，就可以知道该几点去、怎么去、要花多少钱。

STEP 6

通过旅游机构官网和谷歌、雅虎等获取地图，掌握各个景点的位置，并将地图打印或保存在随身的手机、电脑中，以便旅行中使用。

可以下载旅游局官网上的地图，或者直接用谷歌、雅虎等地图定位，这样就对两座城市的情况一目了然，可以按照景点的地理位置安排参观顺序。

STEP 7

查明城市或地区间的大交通费用，以及景点间的小交通费用，再到相关交通机构的官网上查询优惠券（PASS）信息，计算购买优惠券是否值得，以及应该购买哪种优惠券。如果有需要提前购买的票券，注意及时购买。

比如在京都第1天，住在京都站，想去伏见稻荷大社、三十三间堂和清水寺。这三处景点和酒店间需要乘坐公交车，每趟都是230日元，而公交1日券只有500日元，买1日券自然更划算。

STEP 8

阅读网络上的相关游记，为行程“查漏补缺”。

查阅各种旅行论坛上的东京和京都游记，还有哪些细节值得注意，或是景点背后的小故事，或是特殊的美食和纪念品，赶紧记下来，为旅行锦上添花。

STEP 9

查询天气预报和其他注意事项，按需要准备行李。此时交通费、住宿费、门票等主要花费均已查明，结合自己的饮食标准和购物预算，便可事先计算出大致花费。

按计算结果将相应人民币存入借记卡，到了成田或羽田机场即可直接提取日元，再带上信用卡就万无一失了。

那么，究竟该怎样查询交通、预订旅馆、选择美食，日本有哪些地方可以成为旅行中的选择，又有哪些必须知道的注意事项，本书接下来将一一呈现。

开始在日本旅行



认识日本的地理

日本由本州岛、九州岛、四国岛、北海道和若干岛屿组成，共“1都1道2府43县”：
北海道；

东北地区：青森县、岩手县、秋田县、山形县、宫城县、福岛县；

关东地区：东京都、千叶县、神奈川县、群马县、埼玉县、茨城县、栃木县；

中部地区：爱知县、山梨县、岐阜县、长野县、福井县、富山县、石川县、新潟县、静冈县；

近畿地区：京都府、大阪府、奈良县、兵库县、滋贺县、三重县、和歌山县；

中国地区：冈山县、广岛县、鸟取县、岛根县、山口县；

四国地区：香川县、德岛县、爱媛县、高知县；

九州地区：福冈县、大分县、佐贺县、熊本县、宫崎县、长崎县、鹿儿岛县、冲绳县

* 中国地区这一名称从何而来，至今尚无定论。有说法认为，古代日本以近畿为中心，区别出“近国”、“中国”和“远国”，中国地区便由此得名。

* 在日本旅行时，还会看到其他划分方式。比如“北陆”指富山县、福井县和石川县，“甲信越”指山梨县、长野县和新潟县；“东海”指爱知县、岐阜县、静冈县和三重县，“山阴”指中国地区临日本海的一侧；“山阳”指中国地区临濠户内海的一侧；“关西”指近畿地区除三重县以外的其他2府4县。



什么季节去日本

日本是个一年四季都适合旅行的国家，不同季节可以欣赏到不同风景。

春天：根据“樱花前线”的实时播报，追踪各地樱花开放的时间和程度。以下为一般情况，会根据当年气候发生变化。

2月：伊豆半岛河津樱

3月下旬：九州 4月上旬~中旬：本州西部至东部

4月下旬~5月上旬：本州东北、北海道

夏天：气候相对复杂多变，各地活动丰富，热闹非凡。

Tip1：从5月下旬到7月上旬，日本从九州到本州东北会陆续经历梅雨季节。梅雨结束后便是酷热的夏季，时而伴有台风过境。

Tip2：许多热闹的祭典、烟花大会和舞蹈大会都在夏季，8月中旬的盂兰盆节是日本仅次于新年的重要节日。

秋天：追踪“红叶前线”，游客们的热情不输给赏樱，要提前做好酒店预订等准备。

10月：北海道

11月：本州东北至西南

12月：九州

冬天：降雪量丰沛，尤其是本州东北地区和北海道，但气温并非极寒，适宜观赏雪景。

Tip1：滑雪和在雪中洗露天温泉都是冬季前往日本的绝佳体验。但有些地区会因为积雪太厚而封路，要提前查好交通信息。

Tip2：新年是日本最重要的节日，可以跟随汹涌的人潮到各地著名神社祈福，体验日本的新年风俗。但12月底到1月初的几天也是很多景点和餐厅休假的时候，要合理安排行程。

如何查询日本天气

旅行前想获得准确的气象信息，可以查询日本气象厅的官网（日英双语）：www.jma.go.jp。除了能够查到日本各地的天气，还能了解“樱花前线”、“梅雨前线”等信息。

暖心贴士

本书中介绍了大量观光协会、交通机构和景点的官网，是日本旅行不可缺少的准确信息来源。其中部分网站有中文页面或提供中文版资料下载，链接入口一般有以下两种情况：

①入口位于页面最上方、最下方或侧边栏，有的直接写有中文简体或中文繁体字样，或显示国旗，有的只有“language”或“global site”之类的字样，需要点击进入后再选择语种；

②没有中文页面，只提供中文版资料下载，下载入口位于页面最上方、最下方或侧边栏。

③只有英文页面入口，点击进入后方可看到中文等其他语种的页面信息。

中文页面要和日文页面对比查询，因为不少网站日文页面信息最全。即使没有中文页面，也可以结合网络词典获取信息——其实打开页面就会发现，不懂日语也能看懂很多内容。

另外，日本各个景点的休息日规律不同，本书中没有具体列出，可以到官网上查询。

如何了解日本旅行信息

在“如何策划你的日本旅行”中，我们已经了解了做攻略的技巧和步骤。在这里特别提示：如果没有中文地图，请一定使用日文地图，而不是英文地图。英文地图均用地名的日语发音罗马字母标注，不适合不懂日语的中国旅行者。比如中国人可以看懂“上野”，但是看不懂“ueno”，只有学过日语的中国人才知道“ueno”就是“上野”。

这里要特别介绍两个日本网站及两个系列旅行指南，对日本旅行非常有帮助。

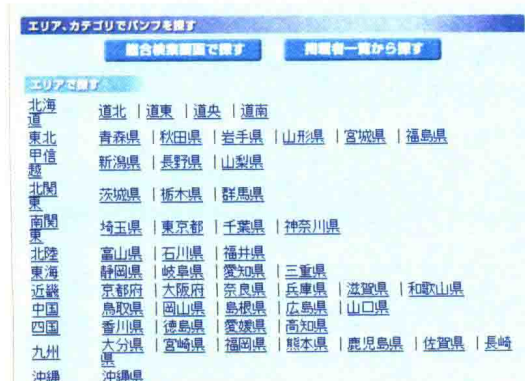
首先是日本政府观光局的网站，提供最官方的日本旅行信息（含中文）：www.jnto.go.jp

其次是“パンフ NAVI”的网站，也就是“pamphlet navigation”，是一个可以免费下载日本全国各地旅行指南的网站，收录了数千种电子版旅行小册子，大到整个县的综合介绍，小到某个景点的单独手册，还有部分英文版和中文版的册子，非常实用。

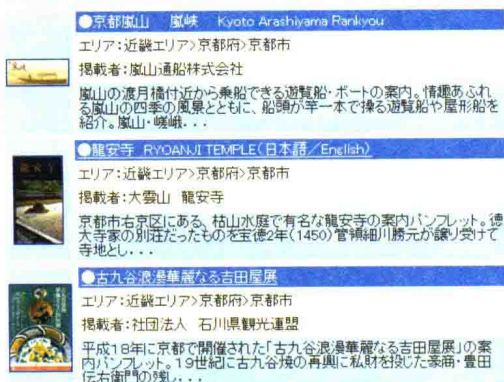
网址：www.pamph-navi.jp

以查询京都府京都市龙安寺的手册为例:

STEP 1 从首页选择想要查询的都道府县并点击。



STEP 3 根据现有手册的封面和题目, 点击需要的手册。



STEP 5 可以在线浏览, 也可以保存成 PDF 文件。

其次是日本著名的系列旅行杂志“るるぶ”和“まっぷる”。两个系列旗下各有若干分册, 或按行政区划划分, 或按旅行主题划分, 每个系列都包含上百本, 且每年更新一次, 涵盖了日本所有地方的旅行信息。在北京的朋友可以在位于国贸 SK 大厦里的日本国际交流基金会北京文化中心的图书馆里借阅, 如果到了日本, 可以在便利店和书店购买, 价格多为几百日元, 全彩印刷, 内容详细, 还附有可剪下单独使用的地图册。两个系列的官网同样可以查询到很多旅行信息:

るるぶ: www.rurubu.com

まっぷる: www.mapple.net

杂志上的地图清晰实用。

STEP 2

从左边栏选择想要选择的具体地区并点击。



STEP 4

点击页面左侧侧面下方的小桃红色按钮“パンフレットを見る”, 在线打开手册。



2 日元兑换与使用

Tip1：到日本后用银联卡在 ATM 直接提取日元，SEVEN 银行的 ATM 在各大机场和 7-11 便利店都有，磁条卡和芯片卡都可以用。

Tip2：日本能刷银联卡的地方越来越多，但还是要随身携带信用卡。



位于成田机场的 SEVEN 银行 ATM。

3 日本的插头与电压

电压：100 伏

插头：双向（和中国的一致）

提示：如果携带电器为双向插头且是宽幅电压（国内多为这种情况，如 100—240 伏），就不用带变压器和转换器，如果携带电脑等三向插头的电器，需要带转换器。

3 在日本打电话与上网

上网卡：7 天 1GB 流量的富士卡最划算，可以在国内网上购买，手机需支持 WCDMA 制式。

WIFI：可以利用酒店和公共场所的免费 WIFI，也可在行前租用移动 WIFI，但需要随身携带充电宝以保持移动 WIFI 的电量。

电话：如果使用国际电话卡，要找到可以打国际长途的公用电话。

2 在日本寄存行李

免费：旅馆一般能在入住和退房当天免费寄存行李。

收费：日本多数 JR 站、私铁站和部分景点及旅游问讯处都有投币式存包柜，价格和大小如下（并非所有车站都有全部型号）：

300 日元：宽 34 厘米，高 20～40 厘米，深 57 厘米

400 日元：宽 34 厘米，高 55 厘米，深 57 厘米

500 日元：宽 34 厘米，高 84 厘米，深 57 厘米

600 日元：宽 34 厘米，高 103 厘米，深 57 厘米

Tip1：大型车站有收费的人工存包处，少数热门景区的车站还提供运送行李至酒店的收费服务，如箱根登山铁道的箱根汤本站。

日本旅行应急提示

Tip1：寻找电源

- ①咖啡厅。
- ②部分麦当劳的吧台式座位。
- ③部分高级大巴或高级列车的座位。

Tip2：坐夜车时的洗漱

- ①各种轨道交通车站、巴士站和高速公路休息站的洗手间，可以洗脸漱口。
- ②独立的温泉设施，可以洗澡，几百到几千日元不等。
- ③传统澡堂，日文称作“銭湯”，400 日元左右。
- ④附带淋浴服务的网吧或书吧，200 日元左右。
- ⑤一些大型车站、机场、码头建筑内或附近的专门休息场所，可以洗澡休息。

日本旅行的危险

日本是个非常安全的国度——日本人经常这么说。的确，比起枪支泛滥的美国或小偷横行的南欧，日本非常安全。但是日本也有自己的问题。

①色狼：日本一大社会问题，也是年轻女性在日本旅行时最需要注意的，尤其是在电车上或其他拥挤场所。大城市的地铁都设有女性专用车厢，不少夜行巴士和夜行列车都有女性专座或女性专用车厢，买票时也常常要登记性别。实际上没那么危险，但建议女性旅行者还是尽量使用这些专门为女性提供的便利服务，会让旅行更加舒适安心。

②暴力团：类似黑社会或不良帮派的组织，也是日本治安的一大问题。黑社会在日本是合法的，也常在遇到灾难时做些善事，但人们还是对他们敬而远之。如果在旅行中看到身上有花花绿绿文身的人，或是不良青少年拉帮结伙飙车、打架等，要尽量避免。

③抢劫等情况在日本也有，但这在世界上多数国家都并不稀奇，做好常规的防范即可。

在日本旅行需要注意这几点

免费饮用自来水

日本的自来水一般情况下都可以直接饮用，旅行时，喝水可以做到完全免费。当然也有人喝不习惯，嫌净化过的自来水有特殊味道。有几点需要注意：第一，神社里净手处的水不要乱喝，要按规矩净手、漱口，否则就太不礼貌了；第二，有些地方的水龙头上会贴说明，表明此处不是饮用水，要特别注意。