



# 闺蜜一起逛东京

乐游东

美食东

文艺东



体验东

购物东

## 写给女人看的东京攻略

林昀萱 缪育芬 著/摄影



- 特别推荐**
- 集时尚、文艺、美食、购物、流行于一身的东京车站购物街
  - NHK/富士/东京/TBS/日本/朝日六大电视台日剧综艺周边商品专卖店
  - 米菲兔/轻松熊/乐高/吉卜力/水豚君/Hello Kitty/史努比/海贼王/火影忍者/银魂等动漫人物商品街
  - 文明堂/风月堂/TOKYO HEART/NOAKE TOKYO汇聚人气甜点与经典伴手礼
  - 零食激战! Glico/固力果/森永/Calbee+/Tohato任你挑
  - 东京晴空塔街道商店, 充满时尚流行与生活杂货
  - 六本木街头公共艺术, 给你不花钱的奢侈浪漫
  - 药妆商品大集合, 知名博客与日本官网推荐的人气单品
  - 便利商店商品特搜, 另类又地道的零食选择

掏心分享玩食购，玩到铁腿还是一样High！  
就是这样的魅力，让你去东京100次也不会腻！



中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 闺蜜一起 逛东京

写给女人看的东京攻略

林昀萱 缪育芬 著/摄影



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

闺蜜一起逛东京：写给女人看的东京攻略 / 林昀萱，  
缪育芬著、摄. — 北京：人民邮电出版社，2016.4  
ISBN 978-7-115-41790-9

I. ①闺… II. ①林… ②缪… III. ①旅游指南—东  
京市 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第037389号

### 版权声明

本书中文简体出版版权由宏硕文化事业股份有限公司授权，同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本，非经书  
面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

本书经由版客在线文化发展(北京)有限公司引进版权。

### 内 容 提 要

本书以强调个性为导向，通过心理测试，从不同类型的女性角度出发，分为乐游东京、文艺东京、体验东京、美食东京、采购东京五大主题，聚焦介绍女孩们最关注的吃喝玩乐逛等新鲜信息，涵盖热门景点、购物新名所、动漫迷妹天堂、日剧名场景、艺术金三角、午茶咖啡馆、令人爱不释手的文具杂货、有趣的自动售货机、超赞约会景点、绝对要打包的人气小点与零食等内容，让读者能依据自我喜好选择想去的地方，规划一趟满意度百分百的轻旅行。本书是闺蜜们到日本东京自助旅行的上佳指南。

- 
- ◆ 著 林昀萱 缪育芬  
摄影 林昀萱 缪育芬  
责任编辑 孔 希  
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：690×870 1/16  
印张：10.5 2016年4月第1版  
字数：400千字 2016年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-5408号
- 

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

## 目录 CONTENTS

- 004 东京旅行时光
- 008 女孩的心理测试篇
- 012 女孩的行前必知

## 020 乐游东京

- 022 **热闹起点** Let's Start Form Here!
- 032 **KITTE新视界** 东京女人疗愈新据点
- 036 **动漫迷妹** アニメが大好き
- 042 **东京晴空塔** 一同奔向幸福的天空吧!
- 051 **步行者天国** 逛街购物者的散步天堂
- 057 **日剧场景** 在浪漫的日剧场景中, 邂逅专属属于你的男主角



## 060 文艺东京

- 062 **艺术金三角** 漫步文艺六本木, 女性魅力指数UP
- 069 **轻熟女午茶** 造访质感咖啡店, 展现优雅轻熟女气质
- 072 **少女咖啡** 回到童真的美好, 寻回你的少女心
- 076 **东京文具** 文艺系女孩必败圣殿
- 081 **东京杂货** 采购时光, 增添女孩可爱气息的小物件



## 086 体验东京

- 088 **女孩轻体验** 带不走的现场体验, 带得走的回忆纪念
- 092 **自动售货机** 小铜板的平民寻宝, 超有特色的售货机报你知
- 096 **恋爱神社** 祈求爱情, 寻找你的Mr.Right
- 102 **放松疗愈** 晚上找家美甲美发店, 一扫整日的疲惫
- 104 **璀璨宝石** 罗曼蒂克东京夜, 免费的绝佳闪光景点大公开
- 108 **特色居酒屋** 夜晚好“食”光, 灯光美、气氛佳





## 110 美食东京

- 112 **美食不孤单** 美食女孩们吃不腻的好滋味
- 118 **蔬食料理** 轻食、蔬果、低热量！女孩的减肥必选
- 121 **超人气小点** 路过不尝会遗憾的精彩小食



## 128 采购东京

- 130 **潮流服饰** 日系女孩穿搭最有型的选择
- 138 **宠物用品店** 为家中等待你的“毛小孩”买礼物！
- 140 **药妆特搜** 女孩必买药妆店
- 146 **亲友伴手礼** 亲朋好友最期待的土特产
- 150 **闺蜜伴手礼** 回国送闺蜜的超体面甜点
- 154 **便利商店** “女孩爱零嘴”之怎么能不逛便利商店？！



158 全书景点地图

165 东京都地铁路线图



※本书地图上的地名等文字皆以日文标示。

### 本书体例说明

1. **景点编号**：显示该单元景点的排序。
2. **景点名称**：景点或店家的日文、中文或英文名称。
3. **景点特色**：景点或店家的特色说明。
4. **介绍文字**：关于景点或店家的重点介绍。
5. **地图坐标**：景点或店家位置在地图中的页码与索引。
6. **DATA**：景点或店家的基本资讯，如地址、电话等。
7. **图说**：与图片编号对应，说明图片内容。

- 1 DDC
- 2 〇〇〇中心グレースメッセ
- 3 《最后的灰姑娘》片头的华丽教堂
- 4 城市爱情物语

坐落在潮流胜地表参道的圣格罗柱大教堂，是日剧《最后的灰姑娘》每集片头都会出现的重点场景。欧式华丽的建筑风格相当受年轻人的欢迎，是知名的结婚场地。在日剧《生命最后一个月的花嫁》中，大野与千惠也是在这里结婚的。



- 5 〇〇〇中心グレースメッセ
- 6 〇〇〇中心グレースメッセ
- 7 片头的重点场景“圣格罗柱大教堂”。

※本书标示之价格为作者采访时之价格，实际消费金额应以店家公布之为准。

# 闺蜜一起 逛东京

写给女人看的东京攻略

林昀萱 缪育芬 著/摄影



人民邮电出版社  
北京

## 目录 CONTENTS

- 004 东京旅行时光
- 008 女孩的心理测试篇
- 012 女孩的行前必知

## 020 乐游东京

- 022 **热闹起点** Let's Start Form Here!
- 032 **KITTE新视界** 东京女人疗愈新据点
- 036 **动漫迷妹** アニメが大好き
- 042 **东京晴空塔** 一同奔向幸福的天空吧!
- 051 **步行者天国** 逛街购物者的散步天堂
- 057 **日剧场景** 在浪漫的日剧场景中, 邂逅专属于你的男主角



## 060 文艺东京

- 062 **艺术金三角** 漫步文艺六本木, 女性魅力指数UP
- 069 **轻熟女午茶** 造访质感咖啡店, 展现优雅轻熟女气质
- 072 **少女咖啡** 回到童真的美好, 寻回你的少女心
- 076 **东京文具** 文艺系女孩必败圣殿
- 081 **东京杂货** 采购时光, 增添女孩可爱气息的小物们



## 086 体验东京

- 088 **女孩轻体验** 带不走的现场体验, 带得走的回忆纪念
- 092 **自动售货机** 小铜板的平民寻宝, 超有特色的售货机报你知
- 096 **恋爱神社** 祈求爱情, 寻找你的Mr.Right
- 102 **放松疗愈** 晚上找家美甲美发店, 一扫整日的疲惫
- 104 **璀璨宝石** 罗曼蒂克东京夜, 免费的绝佳闪光景点大公开
- 108 **特色居酒屋** 夜晚好“食”光, 灯光美、气氛佳





## 110 美食东京

- 112 **美食不孤单** 美食女孩们吃不腻的好滋味
- 118 **蔬食料理** 轻食、蔬果、低热量！女孩的减肥必选
- 121 **超人气小点** 路过不尝会遗憾的精彩小食



## 128 采购东京

- 130 **潮流服饰** 日系女孩穿搭最有型的选择
- 138 **宠物用品店** 为家中等待你的“毛小孩”买礼物！
- 140 **药妆特搜** 女孩必买药妆店
- 146 **亲友伴手礼** 亲朋好友最期待的土特产
- 150 **闺蜜伴手礼** 回国送闺蜜的超体面甜点
- 154 **便利商店** “女孩爱零嘴”之怎么能不逛便利商店？！



## 158 全书景点地图

## 165 东京都地铁路线图



※本书地图上的地名等文字皆以日文标示。

### 本书体例说明

1. **景点编号**：显示该单元景点的排序。
2. **景点名称**：景点或店家的日文、中文或英文名称。
3. **景点特色**：景点或店家的特色说明。
4. **介绍文字**：关于景点或店家的重点介绍。
5. **地图坐标**：景点或店家位置在地图中的页码与索引。
6. **DATA**：景点或店家的基本资讯，如地址、电话等。
7. **图说**：与图片编号对应，说明图片内容。

1. 006
2. 最后的灰姑娘
3. 城市爱情物语

坐落在潮流胜地表参道的圣精修社大教堂，是日剧《最后的灰姑娘》每集片头都会出现的重点场景，欧式华丽的建筑风格相当受年轻人的欢迎，是知名的结婚场地。在日剧《生命最后一个月的花嫁》中，太祐与千惠也是在这里结婚的。

★ 景点名称：圣精修社大教堂  
 ★ 地址：東京都港区赤坂1-10-1  
 ★ 电话：03-3562-2111  
 ★ 网站：www.sanctuary.jp/eng/eng.html

★ 片头的重点场景“圣精修社大教堂”。



※本书标示之价格为作者采访时之价格，实际消费金额应以店家公布的为准。



A photograph of a tree-lined street in Tokyo. In the foreground, a red and yellow bicycle is parked and chained to a metal post. The street is paved with grey stones and lined with lush green trees. In the background, modern buildings and a few people can be seen. The overall atmosphere is peaceful and urban.

这个城市有着各种面貌：可以说是流行广场，也是美食天堂；是艺术圣殿，或者是文化之城。对憧憬东京的女孩而言，这里就是专属女孩的梦幻之都。

东京就像一首诗，你把四季放进这首诗里，  
无论用哪个声调来念都独具韵味。

东京也像一幅画，从白昼到黑夜，  
都呈现出色彩迷人的景致。  
东京也是一条河，  
鼎沸的人声与静谧的情感都在这条河里流动，  
直到你再也无法细数她的唯美浪漫。

# 东京旅行时光

沉浸在女孩专属的梦幻之都

第一次来到东京就深深地爱上这里，

这是一个让人有点陌生却又熟悉的城市。

即使不会日文，

看着汉字加上一点手脚比画的能耐其实也能玩遍东京。

你感觉像一个人在森林冒险，

但这片都市丛林相当安全。

表面上，

东京看起来有条不紊，

人与人间的交往有着过度的礼貌。

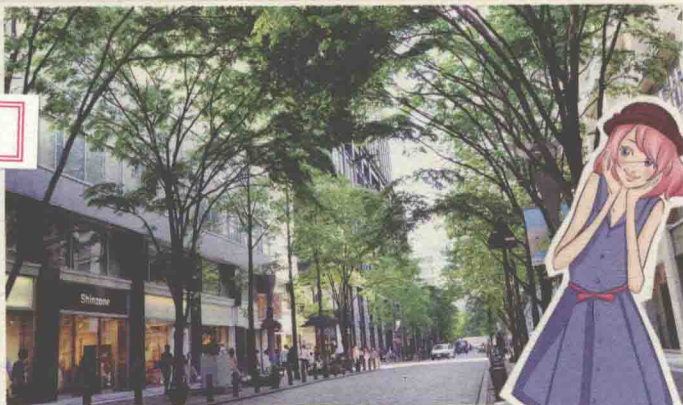
实际上，

在东京人的骨子里弥漫的是一种对事物的坚持与热情。



SPOT: 丸之内♥街景

“轻松走在东京街头，  
感觉自己是日剧中的女主角”。



SPOT: 涩谷bills♥餐厅?书店?

“在这里，我就是文  
艺系女孩！”



## 作者真心话



我叫哈利，史黛希的“毛小孩”。

### SPOT: 期间限定♥啤酒冰沙

“每天都挡不住日本啤酒的诱惑，跟姐妹喝酒谈心最赞了！”

### 林昀萱 (Stacy)

喜欢动物、艺术、电影、音乐、流行、时尚、漫画……咦？这也太广了吧！没错！史黛希是个对新鲜事物充满好奇的标准射手女，在看似文静的外表下，潜藏着一颗热血沸腾的玩心！有着不分享就很痛苦的怪毛病，秉持着独乐乐不如众乐乐的原则，乐于分享，将自己喜欢的人、事、物通通报给周遭亲朋好友知。这次来到东京，最难忘的时刻便是在浅草寺看见和哈利长得一模一样的狗，当下有种错乱的感觉，激动得眼泪都快飙出来了！



### SPOT: 丸之内♥新时代大和抚子

“在东京毫无违和感的和服，看起来端庄又时尚！”



我是爱丽丝，Frida的女儿。

### 缪育芬 (Frida)

85后，数字媒体设计系毕业，曾任影视制作公司的策划编剧，奉行享乐主义的家伙，没事会跟娃娃讲话的东京上瘾症患者，坐在路边发呆看着人来人往是其兴趣之一，曾被老妈怀疑是精神错乱。喜爱在旅行的同时寻找好吃好玩的事物，对日系可爱小物、COSPLAY、BJD人偶与视觉系乐团毫无招架之力，人生梦想是中头彩之后每天泡在东京的执事喫茶店里过日子。

# 女孩的 心理测试篇

## 测试你是哪一类女孩!

你喜欢走走停停漫游东京，还是喜欢逛街的血拼行程呢？快来测试你是哪种类型的女孩，寻找最适合你的东京玩法吧！

**1** 比起逛美术馆，你更喜欢逛百货公司。

- 是→ 到第2题  
 否→ 到第3题

**2** 放假喜欢待在家里，胜过出门踏青。

- 是→ 到第6题  
 否→ 到第5题

**4** 跟男友约会，会选择在餐厅吃饭，胜过去河边骑自行车。

- 是→ 到第8题  
 否→ 到第7题

**6** 收礼物时，喜欢收到华丽的人气甜点，胜过收到实用的小文具。

- 是→ 到第12题  
 否→ 到第10题



**5** 出国旅行时，喜欢到大都市胜过去看名胜古迹。

- 是→ 到第7题  
 否→ 到第9题

**3** 打开报纸杂志时，美食资讯比时尚资讯更吸引你。

- 是→ 到第4题  
 否→ 到第2题

**7** 喜欢古典音乐胜过流行音乐。

- 是→ 到第10题  
 否→ 到第11题



8 喜欢看“厨艺比赛”  
节目，胜过看“时装  
制作”节目。

- 是→ 到第12题  
 否→ 到第11题

13 喜欢四处冒险，胜  
过安逸地待着。

- 是→ D型  
 否→ 到第14题

11 喜欢穿布鞋胜过  
喜欢穿高跟鞋。

- 是→ 到第13题  
 否→ 到第15题

9 比起坐在咖啡厅  
喝咖啡看书，更  
喜欢去码头散步  
看夕阳。

- 是→ 到第13题  
 否→ 到第10题

15 领到薪水，拿  
去买漂亮衣  
服比吃美食更  
重要。

- 是→ B型  
 否→ C型

12 比起“哪里有好吃的”，更擅长“哪里  
有好玩的”话题。

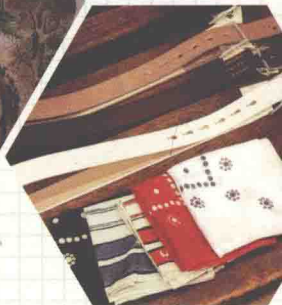
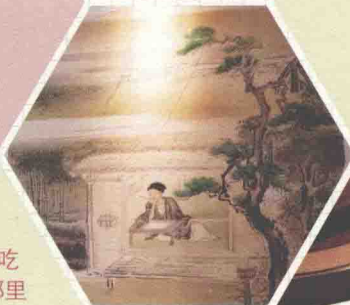
- 是→ 到第13题  
 否→ 到第15题

10 比起滨崎步的  
歌曲，更欣赏久石  
让的音乐。

- 是→ 到第14题  
 否→ 到第15题

14 比起谈论美食，谈论  
艺术更让你感兴趣。

- 是→ A型  
 否→ 到第15题



# A型

## 文艺系女孩

你很有耐得住性子，静静地待在一个空间里看小说或听音乐，享受悠闲的午后时光。天生对“美”特别有感应的你，喜欢欣赏美丽的事物。在东京的旅途中，不妨安排一天待在“六本木”，相信能给你带来充满艺术气息的美好时光！



### 推荐单元

艺术金三角 (P062)、街头公共艺术 (P064)、轻熟女午茶 (P069)、东京文具 (P076)。

アートが大好き!



# B型



## 流行系女孩

你对流行文化相当敏锐，喜欢关注新的事物，从百货公司逛到街边小巷，任何新奇的小东西都能吸引你的目光。你也具有一定程度的时尚品位，能够嗅到当季最流行的穿搭风格。在东京的旅行中，最适合从“涩谷”一带展开走在流行前端的一天！

### 推荐单元

银座步行者天国 (P051)、祈求爱情恋爱神社 (P096)、深夜疗愈 (P102)、潮流服饰 (P130)。

# C型



## 美食系女孩

你对美食情有独钟，尤其在心情不佳的时候，只要碰到喜爱的美食，坏心情很快就会烟消云散。你非常注重食物的品质，有时甚至愿意花多些钱犒赏自己，吃一顿奢侈的大餐。在东京的旅行中，“银座”各式各样精致的甜点与下午茶一定能满足你最挑剔的味蕾！

### 推荐单元

轻熟女下午茶 (P069)、美食不孤单 (P112)、蔬食料理 (P118)、超人气小点 (P121)、便利商店零食 (P156)。



今天该去哪儿呢？

# D型

## 乐活系女孩

你对生活有一种热忱，个性活泼外向的你很有冒险精神，典型的背包客多半具备这样的特质。你很适应环境的变化，平时的兴趣广泛、生活丰富多彩。在东京的旅行中，安排具有日本味的“体验课程”或游览名胜古迹，一定能令你印象深刻！



### 推荐单元

东京杂货 (P081)、女孩轻体验 (P088)、特色居酒屋 (P108)、药妆特搜 (P140)。

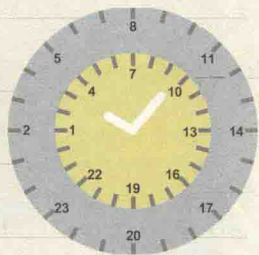


前往东京旅游一定要知道

# 女孩的行前必知 INFORMATION

从北京飞到东京约4个半小时。日本时间比中国快1小时，也就是中国上午10:00时，东京是上午11:00，下飞机时别忘了调整成当地时间哟！

中国  
日本



## 东京四季气候与对应服装

女孩们要穿得美美的，但也不能忘了保暖排汗！

### 春(3~5月)

东京的春天与北京相比仍较为寒冷，厚外套与保暖内衣还是必备的。到了5月春夏交替之时，白天的气温虽然变得比较暖和，能穿着短袖出门，但早晚温差较大，还是需要带些薄外套防寒。一般来说，这个时节天气晴朗，适合出游，是日本的旅游旺季。

### 夏(6~8月)

东京地处温带，夏季高温多雨，也是全年最炎热的时节。6月下旬至7月中旬是梅雨季，需要随身携带雨具，这个时节的东京湿气较重，而在梅雨季过后的7、8月又非常闷热，平均气温都高达30℃以上。这时到东京旅行，穿着以轻薄凉爽、透气吸汗的服装为主。



到东京谱一段春季圆舞曲。



### 秋(9~11月)

刚过夏季，9月的东京仍然高温湿热，但随着时间越来越接近年尾，气温与湿度都会逐渐下降，渐渐变得干燥且舒适。到了秋冬交接之际，枫叶开始转红，空气中慢慢有了寒意，在踏青赏景之余，也别忘了带件薄外套。

### 冬(12月~次年2月)

入冬以后，东京持续低温，气候变得寒冷干燥，这时来东京旅游，女孩们的保湿产品、乳液、护手霜、护唇膏等都不可或缺。冬天的东京偶有降雪，御寒保暖的羽绒服及高领毛衣都是必备的。