

●逐年修订●年年升级
最新第4版

《亲历者》编辑部 编著

玩转日本跟我走!



Let's GO 日本旅行 JAPAN



你与日本, 只差一场旅行!



真实再现日本旅行全过程
让你轻松逛遍全Japan

→从行前准备到海关出入境→
从应急语言到旅行忠告→从搭
地铁、乘公交到打电话、尝美
食、淘名品



329 必游美景 × 10 特色餐厅 ×
28 购物天堂 × 10 娱乐场所 =
超实用的日本旅行书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



●逐年修订●年年升级

最新第4版

《亲历者》编辑部 编著

Let's GO

日本旅行

JAPAN TRAVEL

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

日本旅行 Let's Go/《亲历者》编辑部编著.——4版.——北京:中国铁道出版社,2016.1

(亲历者)

ISBN 978-7-113-16984-8

I. ①日… II. ①亲… 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 217371 号

书 名: 日本旅行 Let's Go (第四版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 宏

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 袁英兰

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2011年2月第1版 2016年1月第4版 2016年1月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 字数: 320千

书 号: ISBN 978-7-113-16984-8

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话:市电(010)51873170 路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话:市电(010)51873659 路电(021)73659

目录

CONTENTS

导读

001—015

360°看日本

人文：日本速览

002

历史	002
文化	003
宗教	004
艺术	004
节日	004
民俗	005

自然：日本概貌

007

地理	007
气候	007
环境	008
时区	008

亮点：日本 TOP 榜

009

日本不可不看的 10 大景点	009
日本值得一游的 10 大名城	012

Part 1

016—043

日本旅行行前准备

1. 如何做好行前准备

018

搜集最有用的资料	018
旅行前需要拟定的计划	020
日本旅游必备的证件	020
可以这样兑换货币	022
准备行李也有讲究	023

2. 日本旅行的必备功课

025

在日本如何通信	025
日本用餐那些事	026
怎样找到合适的住处	029
乘哪种交通工具最合适	030
淘宝达人不可错过的信息	031
娱乐达人新发现	032

3. 日本旅行应急攻略

034

丢东西了怎么办	034
发生这些事怎么办	035
应急语言有哪些	036

4. 畅游日本的 3 种玩法

037

4 日经典游	037
6 日精华游	039
10 日深度游	041





PART 2

044-077

东京旅游圈

东京景点

046

银座	046
皇居	047
歌舞伎座	047
筑地鱼市	048
索尼大厦	048
出光美术馆	049
滨离宫恩赐庭园	049
隅田川	050
东京塔	050
日本桥	050
丸之内地区	051
东京国际会馆	051
日比谷公园	052
国会议事堂	052
北之丸公园	052
芝公园	053



神保町图书街	053
小石川后乐园	053
神田明神神社	054
秋叶原电器店街	054
上野公园	054
上野动物园	055
国立西洋美术馆	056
国立博物馆	056
谷中地区	057
阿美横町市场	057
浅草寺	057
河童桥道具街	058
东新宿	058
新宿御苑	059
西新宿	059
刀剑博物馆	060
明治神宫	060
代代木公园	061
原宿	061
太田纪念美术馆	061
涩谷	062
南青山地区	062
六本木	063
池袋站	063
五岛美术馆	065

日本民艺馆	065
东京歌剧城	066
六义园	066
两国地区	067
相扑博物馆	067
台场	068
惠比寿地区	068
代官山	069
惠比寿南桥	069
东京迪士尼乐园	070

东京旅游资讯

自助游必须掌握的交通	071
驴友力荐的住宿地	075
饕餮一族新发现	076
淘宝达人爱去的街店	076
消夜族恋恋不舍的地方	077



京都国立博物馆	083
二条城	083
先斗町大道	084
祇园	084
八阪神社	084
清水寺	085
知恩院	085
青莲院	086
平安神宫	086
哲学之道	087
银阁寺	087
南禅寺	088
京都御苑	088
金刚能乐堂	089
大德寺	089
北野天满宫	089
金阁寺	090
堂本印象美术馆	090
龙安寺	091
仁和寺	091
妙心寺	091
广隆寺	092



078-101

京都旅游圈

京都市内景点	080
东寺	080
东本愿寺	080
西本愿寺	081
涉成园	082
三十三间堂	082

京都周边景点

桂离宫	093
岚山地区	093

天桥立	094	德川美术馆	106
嵯峨野	094	大须观音寺	106
鞍马地区	094	名古屋港水族馆	107
诗仙堂	095	横滨景点	107
曼殊院	095	中华街	107
修学院离宫	096	三溪园	108
大原地区	096	地标大厦	108
三千院	097	横滨美术馆	109
伏见稻荷大社	097	山下公园	109
平等院	097	冰川丸	109
京都旅游资讯	098	静冈县景点	110
自助游必须掌握的交通	098	滨名湖	110
驴友力荐的住宿地	100	伊豆半岛	110
饕餮一族新发现	100	山梨县景点	111
淘宝达人爱去的街店	101	富士山	111
消夜族恋恋不舍的地方	101	富士五湖	112



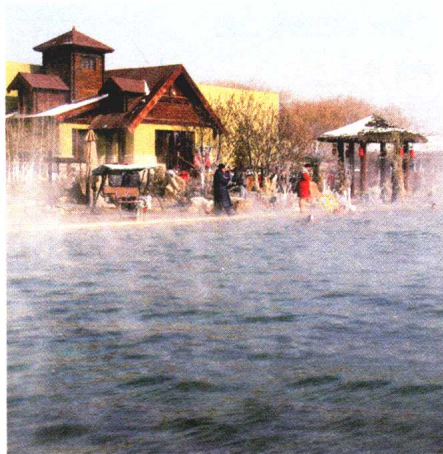
富士急游乐园	112
石和町	113
长野县景点	113
奈良井宿	113
寝觉之床	114
妻笼	114
上高地	114
松本	114
北斋馆	115

PART 4

102-139

本州中部旅游圈

名古屋景点	104
名古屋城	104
热田神宫	104
名古屋电视塔	105
JR 中央塔	105
东山公园	105
名古屋市美术馆	106



爱知县景点	116	长谷寺	129
犬山	116	园觉寺	130
明治村	117	东庆寺	130
汤谷	117	明月院	130
足助町	117	建长寺	131
三河湾	118	小田原	131
凤来寺山	118	汤河温泉	132
岐阜县景点	119	丹泽山地	132
岐阜	119	栃木县景点	133
宇津江四十八瀑布	119	轮王寺	133
高山阵屋	120	东照宫	133
福井县景点	120	大猷院	134
永平寺	120	日光国立公园	134
一乘谷朝仓氏遗迹	121	益子町	135
丸冈城	121	本州中部旅游资讯	136
明通寺	122	自助游必须掌握的交通	136
九头龙湖	122	驴友力荐的住宿地	136
紫式部公园	122	饕餮一族新发现	137
东寻坊	123	淘宝达人爱去的街店	138
石川县景点	123	消夜族恋恋不舍的地方	139
金泽	123		
兼六园	124		
二十一世纪美术馆	124		
妙龙寺	125		
能登半岛	125		
能登半岛国定公园	125		
千叶县景点	126		
成田	126		
成田山新胜寺	126		
埼玉县景点	127		
川越	127		
秩父多摩国立公园	127		
神奈川县景点	128		
箱根	128		
镰仓	129		



大阪景点

142

大阪城	142
大阪历史博物馆	142
国立国际美术馆	143
东洋陶瓷美术馆	143
中之岛	144
国立文乐剧场	144
日本环球影城	144
温泉大世界	145
四天王寺	145
海游馆	146
通天阁	146
心斋桥	147
万博纪念公园	147
住吉大社	147
鹤见绿地	148

神户景点

149

六甲山牧场	149
布引香草园	149
六甲厅中厅	150
桥之科学馆	150
北野町	150
唐人街	151
美利坚公园	151
神户水果·花卉公园	151
有马温泉	152

奈良景点

152

兴福寺	152
奈良国立博物馆	153
依水园	153
东大寺	154
奈良公园	154
春日大社	155
奈良町	155
药师寺	155
唐招提寺	156
法隆寺	156

冈山县景点

157

冈山市	157
后乐园	157
林原美术馆	158
大原美术馆	158
冈山城	159
仓敷趣伏里公园	159
吹屋	160

广岛县景点

160

广岛	160
和平纪念公园	161
现代美术馆	162
宫岛	162
严岛神社	163



三泷寺	163
江波山气象馆	164
渝华园	164
本州西部旅游资讯	165
自助游必须掌握的交通	165
驴友力荐的住宿地	166
饕餮一族新发现	168
淘宝达人爱去的街店	169
消夜族恋恋不舍的地方	171



172—181

北海道旅游圈

北海道景点	174
函馆	174
大沼国定公园	175
札幌	175
大雪山国立公园	176
阿寒国立公园	176
钏路湿原国立公园	177
风莲湖	177

根室半岛	178
知床国家公园	178
北海道旅游资讯	179
自助游必须掌握的交通	179
驴友力荐的住宿地	179
饕餮一族新发现	180
淘宝达人爱去的街店	180
消夜族恋恋不舍的地方	181



182—209

九州旅游圈

长崎市景点	184
哥拉巴公园	184
出岛	184
和平公园	185
长崎原爆资料馆	185
崇福寺	186
兴福寺	186
孔子庙	186
格洛弗园	187





大浦天主堂	187
荷兰坡	188
豪斯登堡	188
企鹅水族馆	189
野母崎海洋健康村	189
远藤周作文学馆	189
长崎历史文化博物馆	190

大分县景点 191

宁佐	191
别府	191
地狱温泉	192
由布院	193
九重梦大吊桥	193
臼杵石佛	194
小鹿田	194

福岡县景点 195

福岡市	195
福岡塔	195
天神	196
雅虎巨蛋	196
海中道海洋世界	196
福岡市博物馆	197
太宰府天满宫	197
光明禅寺	198
太空世界	198

小仓城	199
门司港	199
柳川	199
柳川河	200
秋月	200
宗像大社	201
久留米	201

熊本县景点 202

熊本市	202
熊本城	202
水前寺公园	203
阿苏山	203

鹿児島县景点 204

鹿児島蒸沙温泉	204
櫻島	204
知覧	205

九州旅游资讯 206

自助游必须掌握的交通	206
驴友力荐的住宿地	207
饕餮一族新发现	208
淘宝达人爱去的街店	208
消夜族恋恋不舍的地方	209





导读 INTRODUCTION

360° 看日本

- 1 人文：日本速览 / 002
- 2 自然：日本概貌 / 007
- 3 亮点：日本TOP榜 / 009

人文

速览

Humanity



历史 History

早在 20 万年前，日本就有了人类踪迹。经历了漫长的石器时代，4000 年前，这里农业开始逐渐发展，并吸引了大批移民来到日本，他们建立起自己的王国。截至公元 1 世纪，日本已有 100 多个王国。3 世纪末，日本铁腕女王、邪马台国国王卑弥呼占据了日本大部分地方，并向中国帝王进贡。公元 710 年（和铜三年），奈良被定为永久性的都城，784 年（延历三年）迁都长冈京（今京都府），之后的数百年，京都在日本的发展中发挥着重要作用。1185 年，京都沦陷，源氏和平氏在坛漕进行海上会战，最终源氏获胜，日本

进入尚武的武士年代。1467 ~ 1477 年应仁战争爆发，日本进入长达 100 年的战国时代。后由织田信长建立起地方统一政权，后来再由丰臣秀吉推行统一大业。1600 年，德川家康关原之战打败丰臣氏夺取政权，定都江户城（今东京）。在经过几百年的发展之后，日本已成为资本主义经济强国。



文化

Culture

日本独特的地理位置以及悠久的历史文化造就了其独具一格的日本文化。日本文化在很大程度上受到了中国文化的影响，汉字、汉文，以及儒学思想等是日本吸收中国文化的主要内容。此外，日本文化还受到了欧亚大陆文化的影响。总体来说，日本文化具有多样性，既受东西方文化的影响，又具有自身独特的文化。

茶道文化

日本茶道也叫作茶汤，是在“日常茶饭事”的基础上发展起来的，它将日常生活与宗教、哲学、伦理和美学联系起来，成为一门综合性的文化艺术活动。茶道自古以来就作为一种美感仪式受到上流阶层的无比喜爱。它不仅仅是物质享受，还是为了通过茶会和学习饮茶礼仪来达到陶冶性情、培养人的审美观和道德观念的目的。现在，茶道被用作训练集中精神，或者用于培养礼仪举止，为一般民众所广泛地接受。日本国内有许多传授茶道各流派技法的学校，不少宾馆也设有茶室，使游客可以轻松地欣赏到茶道的表演。

相扑文化

一位日本老教授说过：“不懂相扑就无法真正了解日本文化”。日本相扑历史悠久，带有浓厚的民俗色彩。相扑运动是日本文化的重要载体之一，在日本的文化系统中也有其特殊的地位，是日本传统文化中不可或缺的一部分。相扑是日本本土的格斗技术，形式并不复杂，利用技巧将对手推出指定范围即获胜。相扑文化蕴含着日本人独特的审美情趣，凝聚和体现了日本传统的文化和民族精神。同时，相扑也是日本文化中非常深奥、最难理解的文化之一。

漫画

漫画并非日本独有，但是日本漫画却有着浓厚的日本特色。看过日本动画的人都有这样的体验，日本动画精致、富有创意，且情节曲折。毫无疑问，日本漫画在世界漫画的领域有着极高的地位，而日本漫画也是日本文化中最令人瞩目的一部分。日本社会生活和精神状态的方方面面都在漫画作品中得以得以充分展现。因此日本漫画可以成为我们了解日本的一个重要窗口。



宗教 Religion

神道与日本佛教是日本的主要宗教。现在大多数日本人心理上并没有特定的宗教信仰，但是许多宗教仪式或活动已经与日本人的生活融为一体，如婚礼和葬礼。神道教是在日本本土所发展出来的宗教，祭神的场所是神社，神道教认为自然界万物皆为神。天主教在日本也有一定的传播，只不过现在日本经过正式受洗的基督宗教教徒不超过总人口的 1%。

艺术 Art

日本的艺术与日本的文化一样，都有着浓厚的国家特色。无论是音乐、歌舞剧，还是电影，日本的艺术都有着其独具一格的特质。此外，日本的艺术在世界领域也有着一定的影响和成就。



音乐

日本的传统音乐被称为邦乐，包括雅乐、声明、神乐、演歌等。邦乐的演奏乐器种类繁多，如三味线、尺八、横笛、笙等，琵琶由中国传入日本后，也发展出不同的形式。19 世纪末，西方音乐进入日本，给日本音乐带来了很大的影响，昭和

后期产生了融合西方元素与日本特色的 J-POP。到了 20 世纪，日本掀起了一股摇滚热潮。之后，流行音乐在日本发展起来，日本流行音乐著名女歌手——滨崎步为很多人所熟知。

歌舞伎

歌舞伎是日本舞台艺术的奇葩，是日本传统舞台艺术文化的内核，是日本本土生长的艺术。歌舞伎表演者发出的具有节奏感的台词与色彩鲜艳的化妆、精雕细琢的舞台形象水乳交融，是一种比能乐更受大众欢迎的舞台艺术。歌舞伎的最大特征是女性角色全部由男演员扮演。歌舞伎以绚丽多彩的舞台布置，展现一幕幕人间悲喜剧，扣住了日本人及各地的游客的心弦。

电影

日本很多励志、文艺的电影给人直达内心的感觉，无论是爱情、友情、亲情，电影中对感情的描述，都很细腻，从人性出发，揭露人最真实最本性的一面，让人看了很有感触。此外，日本电影画面感好，其漫画电影往往情节曲折、画面唯美，给人以十分强烈的视觉享受。而日本的恐怖电影更是让人“闻风丧胆”，《咒怨》《午夜凶铃》等日本电影被认为是世界最恐怖的电影之一。

节日 Holiday

日本节假日大体可分为 3 种：第一种是政府规定的节日，如元旦、成人节、建国纪念日、春分、天皇诞辰日、宪法纪念日、劳动感谢日等；第二种是传统性的节日，如立春、端午、七夕、中秋；第三种是例行的周六、周日。日本过去也按照中国的习惯过节，只是明治维新以后，日本向西方学习，有些节也不过了，比如春节改成了元旦，不再过春节。还有些受西方

影响的节日，如圣诞节、五一、妇女节。另外还有日本自己的节日，如女儿节、盂兰盆节、七五三等。下面就来介绍下日本的节日：

1月1日是元旦，新一年的第一天，也是祈求在新的一年里能幸运、幸福和拟订这一年计划的日子。

1月15日是成人节，是庆祝年满20岁的青年男女成人自立的节日，有各市、镇、村的行政机关举行成人仪式的典礼。

2月11日是建国纪念日。

3月21日是春分之日，即“春之彼岸”的中心日，是扫墓、祭拜祖先的日子。

5月3日是宪法纪念日，为了纪念1947年5月3日的现行宪法制定之日。

5月5日是儿童节，是庆祝男孩的节日，庆祝小孩成长，祈求幸福之日。

9月15日是敬老日，以尊敬老人、感谢老人为宗旨，是1966年补制的节日。

9月23日是秋分日，为秋之彼岸的中心日。和春分一样，要扫墓及祭拜祖先灵位。

10月10日是体育节，纪念1964年在东京举行的奥林匹克运动会开幕式的日子。

11月3日是文化节，为纪念1946年11月3日颁布日本现行宪法，并以培养尊重文化的意识而制定的节日。

11月23日是劳动感谢日，此时正值收获的季节。为了表示对收获的谢意，重新广泛认识劳动的喜悦，而以此制定了以感谢劳动为宗旨的节日。

12月23日是国庆日。

呼教师、医生、年长者、上级或有特殊贡献的人，如果对一般人称“先生”，会让他们感到难堪。不管是在家里还是餐馆里，座位都有等级，一般听从主人的安排就行。日本商人比较重视建立长期的合作伙伴关系。他们在商务谈判中十分注意维护对方的面子，同时希望对方也这样做。

日本人给老人祝寿，要选一些有特定意义的年岁。如61岁为还历，意思是过了60为1岁，返老还童；70岁为古稀；77岁为喜寿；88岁为米寿，因汉字米拆开可变成八十八；99岁为白寿，因为白字上面加一横为百。

和日本人谈论茶道是非常受欢迎的。茶道是日本人用来修身养性、进行交际而特有的，沏茶、品茗的高尚技艺，是一种讲究礼仪、陶冶情操的民间习俗。他们喝茶不直接把茶叶放进茶杯，而是放到小巧玲珑的茶壶里。倒的时候，用一个小过滤网防止茶叶进入杯里。而且总以半杯为敬，一般不再续茶。这常使喝惯大杯茶的中国人总觉得难以解渴。

禁忌

日本人不喜欢紫色，认为这是悲伤的色调，最忌绿色，认为是不祥之兆；忌荷花图案，认为是妖花；忌“9”、“4”



民俗 Folk

社交

在日本，“先生”的称呼只能用来称

等数字。赠送礼品的时候，不要赠数字为“9”的礼物，因为日语里“9”的读音和“苦”一样。“4”的发音和“死”相同，所以在安排食宿时，要避开4层楼、4号房间、4号餐桌等。日本商人还忌讳“2月”“8月”，因为这是营业淡季。另外，讨厌金银眼的猫，认为看到这种猫的人要倒霉。

赠送礼品时，日本人非常注重阶层或等级，因此不要给他们赠送太昂贵的礼品，以免他们为此而误认为你的身份比他们高。日本不太流行付小费，如果拿不准，就不给。如果要付小费，也要把钱放在信封里或用纸巾包裹着，日本人认为收现钞是一件很难堪的事。

把书法作品或是精美的印章送给日本人是受欢迎的。我们中国人喜欢把印章的边缘特意刻成破碎型，以示古老苍劲。但如果这样送给日本朋友，对方就会不高兴了，他们认为这种不完整的物品是不吉利的。

日本人对中国的绍兴酒、茅台酒非常感兴趣，不吃松花蛋。用筷子很讲究，筷子都放在筷托上，同时还有“忌八筷”的习俗，就是不能舔筷、迷筷、移筷、扭筷、剔筷、插筷、跨筷、掏筷。同时，还忌用同一双筷子让大家依次夹取食物，也不能把筷子垂直插在米饭里。

特殊物品的习俗

镜饼

镜饼就是10~20厘米大小的两个圆平年糕相叠在台架上的东西。正月时会将镜饼摆在壁龛用以供奉神明。在日本有一古老的信仰：相传在正月的时候会有年神到家里拜访，而为供奉年神就必须准备镜饼。但是近年来持守此具神话般习俗的人越来越少了。通常都只是将镜饼当成一装饰品而已。

稻草绳

稻草绳是正月时挂在门上用来驱邪的东西。稻草绳是表示迎神的一个清净场所代表，所以稻草绳是使用橘子、伊势虾等吉祥物集合在一起而成的挂饰。橘子有子孙繁荣等意味，其他的吉祥物也都各拥有不同的意义。新年结束后，稻草绳就会和门松一同被拆下来，再带到神社烧掉。



年贺状

年贺状就是在过年的时候，寄给朋友、亲戚、长辈等写有祝贺内容的信。其实也就是所谓的贺年卡。原本年贺状是在1月2日的时候开始写，然后1月7日为止再寄出去。但是现在为配合元旦的特别年贺邮政制度，在年底就开始准备年贺状，1月2日才开始写的人越来越少了。

屠苏

日本饮用屠苏的习俗是从平安初期开始的。屠苏是一种加有山椒、桔梗、肉桂等药草的药酒，据说喝了可以驱除邪气还可延年益寿，是过年时不可或缺的。通常在家人互祝今年一切健康后，就会依长幼顺序来喝屠苏。