

巅峰
旅行
LVTU WENHUA

第十版

新假日旅游权威读本
资历最老 修订最长
正宗正版 国内首创

2009
China

《中国自助游》编写组 编著

连续10年
中文旅游书销售
排行榜总冠军
SELF-HELP TRAVELLING
IN CHINA

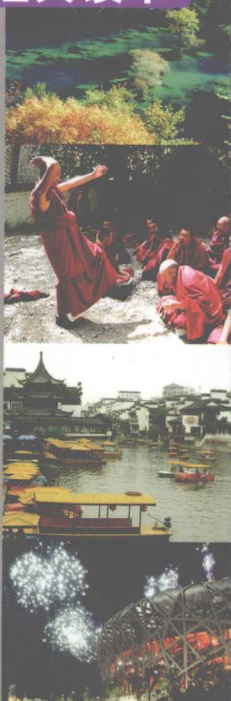
自助游综合系列

中国自助游

权威发布2009年国家法定假日整体旅游攻略

2000年起改变中国人旅游观念的经典读本

- 新增景点 435处
- 途经城镇 592座
- 实用地图 136幅
- 旅游线路 538条
- 游览景点 2135处
- 精美图片 2063幅



中国旅游出版社

责任编辑：潘笑竹 王欣艳 陶然
责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

2009 中国自助游 / 《中国自助游》编写组编著, — 北京:
中国旅游出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5032-3492-7

I. 2… II. 中… III. 旅游指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 145888 号

地图审图号: GS (2008) 2099 号

书 名: 2009 中国自助游

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话: 010-85166504 85166517

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/32

印 张: 36.0

字 数: 1600 千

定 价: 39.80 元

书 号: ISBN 978-7-5032-3492-7

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

中国旅游全图 (各省资深驴友介绍)

云南、贵州、湖北：税晚洁



网名：二郎山杀手，组织和参加过神农架“野人”考察、雅鲁藏布江科考漂流探险、长江源、怒江源、印度河源测绘等探险活动。

新疆、甘肃、宁夏：李冬梅



网名：panda。酷爱旅行，基本每年假期都在旅途中度过。喜欢西北荒凉广袤的土地，多次前往宁夏青地区。

四川、重庆、江西：高超



网名：Comas，曾供职知名外企，热衷于独自旅行和摄影，迷恋少数民族文化。曾穿越滇藏、川藏南、青藏三线。

东北三省、广西、广东：徐健铭



网名：鸿鹰，运动员出身，身高190，现就职于阿里巴巴。足迹和汗水曾洒落在东北三省及华东、华南地区。

西藏、青海：何朝晖



网名：没空，高中时喜爱篮球，人称“皮蓬”。工作后把精力用于背包走世界，尤爱西南、西北地区的原始与壮丽。



上海、浙江、江苏、安徽：雷克



网名：楼长。曾在杭州户外俱乐部担任领队，走遍江浙一带的山山水水。艰苦的徽杭古道、秀美的江南小镇。

湖南、河北、内蒙古：赵俊



网名：土匪。首批国家登山向导。从攀岩开始疯狂地爱上了户外旅行，由于爱好组建了湖南爬山虎户外俱乐部。

北京、天津、河南：乐乐



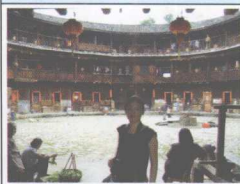
知名旅行社原导游。因工作奔走走在各个景点之间，对北京、天津、湖北三地的景点如数家珍。

陕西、山西、山东：刘枫



网名：三合板。大学时就一次次地前往山西、陕西、山东等地。对中国传统文化和民风民俗有着深深的热爱。

福建、海南、香港、澳门、台湾：杨晶



网名：警官，现居深圳，自由职业者……用相机和文字记录独行，热衷老房子和高原，足迹遍布中国及东南亚。



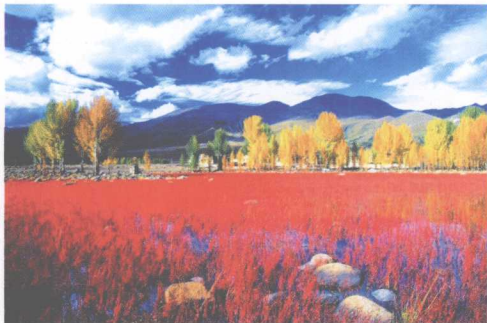
由东至西，从南到北，风格迥异的风景在中国古老的土地上延伸。一座座山峰拔地而起，一条条江河婉转奔流，大漠、草原辽阔苍茫，湖泊、雪山纯净唯美，犹如一幅浓妆淡抹的古代水墨长卷，浓的让人陶醉，淡的让人飘然。在这里空间被重塑，时间被遗忘，青山绿水间散布着一处处古代隐士追求的世外桃源。



梅里雪山 梅里雪山雪峰连绵，晶莹剔透。主峰卡格博峰直插云天，海拔6740米，是云南省的最高峰。阳光下，它闪烁着璀璨光芒，俏丽无比。

稻城 大片的红草铺满你的视野，其后是一排黄绿相间的杨树，远山如黛，天空瓦蓝……如此丰富的颜色掺和在一起，就叫“大美无言”。

凤凰古城 沱江边的吊脚楼群像一只长腿的仙鹤，伶仃的木柱立在河中，斑驳的木板墙托起一段沉甸甸的历史。



元阳梯田 被称为哈尼人通往天上的天梯。站在高高的黄草岭村后山观赏，一条条田垄恰似长蛇舞阵。



新安江 新安江是一条山江河流，银练般穿行于锦峰秀岭、山乡古建筑之间。清幽绝尘、秀美自然。



坝上秋色 坝上的秋天是收获的季节，满眼都是金灿灿的颜色，色彩丰富、层次分明，不经意间就堆满了你的心。



德夯苗寨 “德夯”为苗语，意为美丽的峡谷，在青山绿水间，吊脚楼、石板路、石拱桥、浣纱苗女、古老的石碾和水车……构成一派田园诗情。



张家界“十里画廊” 穿山而过的小火车缩短了“十里画廊”各景点间的距离，也为游客节约了徒步观赏所需的体力和时间。

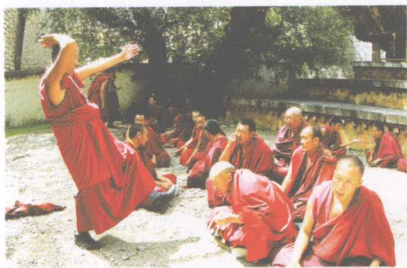


九寨沟 人们说，如果世界上真有仙境，那肯定就是九寨沟。这是一个佳景荟萃、神奇莫测的旷世胜地；是一个不见纤尘、自然纯净的“童话世界”。



喀纳斯湖 “喀纳斯”是蒙古语，意为“美丽、富饶、神秘”。喀纳斯湖是有名的“变色湖”。一年之中，一季之中，一天之中都会有不同的色彩变化。醉人的斑斓色彩，令人终身难忘。

辽阔的土地上总有着别样的水土，别样的人群。56个民族像是散落九州的星辰，在属于自己的天地里自得其乐。不同的地域特色与人文信仰，造就了不同的宗教与艺术。在千年岁月的洗礼下，衍生出各自不同的建筑、音乐、舞蹈、茶艺、美食、服饰、祭祀、习俗、禁忌……自然而平易，淳朴而深厚。



拉萨色拉寺辩经场景 这里的“辩经”很出名，每天下午三点开始，喇嘛们一问一答，很有意思。

藏戏表演 音乐唱腔韵味隽永，面具服饰五彩缤纷，瑰奇神异的藏戏。



石渠刻经工 藏民将佛经的一段、六字真言或佛像刻在石头上，日积月累就形成了嘛呢堆。



哲蚌寺雪顿节 每年雪顿节的时候，虔诚的藏民们聚在一起集中等候着哲蚌寺的喇嘛灌顶赐福。



四川茶馆 四川盆地随处可见，到老茶馆坐坐，泡碗盖碗茶，跟老人摆摆“龙门阵”，真是安逸。

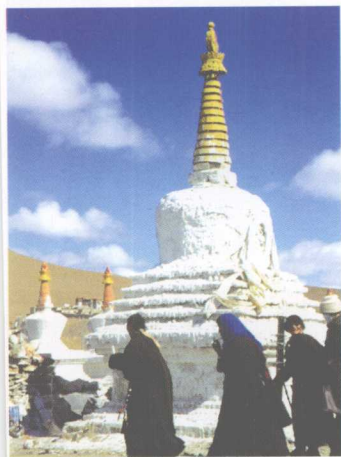


纳西古乐与宣科 有人说，不到丽江，不算到云南；不听纳西古乐，不算到丽江；不听宣科讲，不算听过真正的纳西古乐。



社火 民间的自演自娱活动。它来源于古老的土地与火的崇拜，在祭祀或节日里迎神赛会上有各种杂戏、杂耍表演。

安塞腰鼓 国家第一批非物质文化遗产。头扎白毛巾，身着羊皮褂，腰系红腰鼓，热烈的鼓声与舞步展示出黄土高原人特有的豪情。



土家族摆手舞

“摆手舞”，土家语叫“舍巴”。是土家族历史悠久的大型舞蹈，带有浓烈的祭祀色彩。

转佛塔 藏民们认为，山、水、佛塔皆有神性。转山转水转佛塔，已成为他们日常生活中常见的一种祈祷仪式。



苗寨牯脏节 牯脏节是苗族祭祀祖先，亲友团聚的传统节日。一般每13年会举办一次隆重的祭祀仪式。



侗族“三月三” 既是传统节日，也是青年挑选爱侣的好日子。小伙子芦笙嘹亮，姑娘们翩翩起舞。

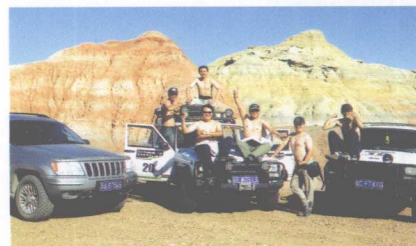
从不同的角度去欣赏、去感受世界的缤纷，而非浮光略影的匆匆一瞥。让我们细细品味野外的美景，寻找那在繁忙工作里褪去的激情，或者策马在茫茫草原上奔驰，或者在深山峡谷里探险漂流，或者在冰天雪地里滑翔，或者攀登高耸入云的崖石。放情山水，磨练意志，挑战极限！



徒步 结伴徒步，携手共进。去领略和享受那种历经艰难而备感自豪的独特境界与乐趣。



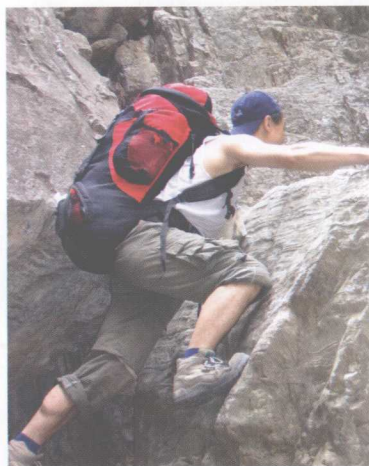
滑雪 置身于空气清新、环境幽静的群山中，面对眼前银白色的世界，那才是真正回归大自然，充分享受大自然。



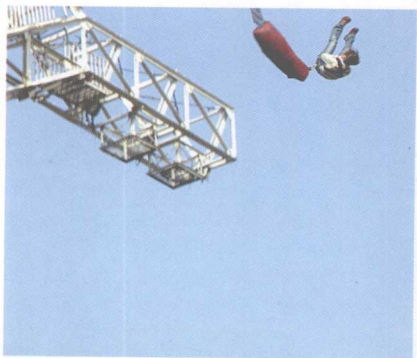
自驾 结伴驾车同行，尽情地欣赏沿途的流光溢彩，享受大自然的神妙奇幻和民族风情。



溜索 当你从高点迅速下滑的一瞬间，溜索给予了你亲近大自然、忘我地融入大自然的惊险刺激和超常体验。



攀岩 把你的耐力、柔韧性和平衡能力融为一体，从平地到云端，任何惊险的山峰在脚下变为坦途。

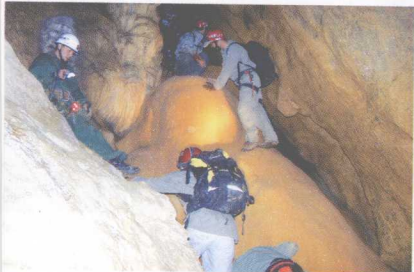


蹦极 恐怖、惊险、刺激的蹦极需要你的胆量和极高的心理素质。

滑翔 看见云彩在你脚下，风从耳边呼呼而过，那种感觉太爽了。



探洞 克服自身对未知世界的恐惧和现有感官在黑暗未知中所产生的种种不安。



滑沙 坐或站在滑板上，顺着坡势飞速滑下，细腻的黄沙轻轻拍打着身躯，整个身心在这一瞬间得到了极度的满足和放松。



漂流 在时而湍急、时而平缓的水流中顺流而下，在与大自然的抗争中演绎精彩的瞬间。



宿营 远离城市的喧嚣，享受雪山夜晚的安宁。

涌动的人潮让本应幽雅的风景喧闹不堪，或许走马观花式的旅游已很难震撼你日渐麻木的六感，那么可以寻找另一种风景：在摇滚酒吧感受最前卫的重金属音乐的刺耳咆哮；在小剧场体味现代派戏剧莫名的荒诞与不可言说的忧郁；漫步在学风斐然的北大或清华校园，或者站在鸟巢旁瞻仰全球“最强悍”的工程。



奥运场馆游 鸟巢、水立方等著名奥运场馆，已成为国人心中重要的必游景点和首都旅游新热点。每天来这里拍照留念的中外游客和北京市民络绎不绝。



实验话剧 小剧场演出的现代派戏剧，以一种荒诞的形式和逻辑昭示着这个盛世文明下的种种无奈和困境。



摇滚酒吧 酒吧是摇滚的工厂。在此你可以听到最前卫的摇滚，某些部分将不可能在日渐商业化的流行音乐浪潮中出现。



798艺术区 从中国古代绘画到最前沿的西方艺术，这里应有尽有。没有了山水照样可以感受另一种艺术的美；另一种凝固的时间与长驻的美丽。



高等学府 走进北大、清华、复旦、南开等名校总能感受到一种浓浓人文气息和书卷味道。



《中国自助游》 编写组

- 图 书 策 划 冯 皓
- 文 字 编 辑 张 剑 税晓洁 何朝晖 张 乐
丁艳琴 徐健铭 范 阳 雷 克
刘 枫 杨 毅 赵 俊 郑 宁
秦学光 李冬梅 杨 晶 尚 超
- 资 料 核 实 高白云 冯明娟 徐文文 宋考凤
- 图 片 编 辑 张 剑 张乾坤 范 阳
- 主要图片提供 中国图片网 全景图片网
- 部分图片提供 王大禾 张 剑 范 阳 黄 立
黄 平 曾 颖 徐 霁 张立严
- 绘 图 艾 茉 张乾坤
- 版 式 设 计 北京巅峰旅图文化传播中心
- 电 脑 制 作 北京兴上印图文公司
- 网 址 www.dflvtu.com
- 电 子 邮 件 dflvtu@126.com
- 邮 购 电 话 010-64959762

版权所有 翻印必究

特 别 声 明

本书所提供各项实用信息，截止时间为2008年12月6日。虽然我们尽一切可能保持资讯的准确性，但由于诸多因素，特别是近年来景点门票与公路交通变化迅速，个别信息难免存在偏差，对此我们深表歉意！

为了保证资讯的准确及时客观，我们选用了个别网友的最新旅游信息和部分摄影图片。由于网络本身的复杂性和特殊性，网友身份及联络方式很难确认，请相关作者见书后务必与我们联系，以便支付相应的稿酬。

本书所有观点均系作者个人观点，不代表出版社及编写组。

本书地图均为示意图，仅作参考，并不作为实地划界依据。

☆ 连续 10 年中文旅游图书销售排行榜总冠军 ☆

从 2000 年开创中国自助游先河的经典读本

本书拒绝任何商业合作及馈赠促销等行为来误导读者
打破现今旅游图书只单纯地追求昂贵、华丽的媚俗包装
追求实用的旅游资讯及深度人文情怀，兼备实用与收藏

本书适合一切成熟的旅行者

中国自助游



China 2009

主编 / 《中国自助游》编写组

中国旅游出版社

2009 中国最佳长线游 (10~30天)

适合：寒暑假、蜜月假期、攒长假、请长假、给自己放假……



叩访世界屋脊

线路：西宁→格尔木→青海湖→那曲→纳木错→拉萨→日喀则→珠穆朗玛峰

特点：青藏铁路的建成通车为人们快捷地走近神山圣湖提供了可能。如果你更喜欢边走边看，那么乘汽车、自驾车、骑自行车勇闯青藏公路也是不错的选择。



天山南北行

线路：乌鲁木齐→吐鲁番→喀什→伊犁→克拉玛依→喀纳斯湖

特点：景点散、耗时长是到新疆旅游的一大难题，南疆的维族风情，北疆的戈壁胡杨，恰似鱼和熊掌，最好兼得。如果时间紧张，可根据个人爱好任选其一。



探秘香格里拉

线路：昆明→西双版纳→思茅→大理→丽江→玉龙雪山→怒江大峡谷→香格里拉

特点：骑着大象走出西双版纳密林，品着普洱从思茅出发，重走滇藏茶马古道，走进香格里拉。当年马帮走过的路线，沿途有着多么壮丽动人的山水与文化。



飘扬的康巴红头巾

线路：成都→米亚罗→四姑娘山→丹巴→泸定→海螺沟→康定→雅江→理塘→稻城亚丁

特点：5~10月是川西南旅游的黄金季节。美丽的风景铺展在公路两边，走在路上随时能看到斑斓的植被、清澈的河流、纯白的雪山、湛蓝的天空，并感受到迷人的康巴风情。

特别声明：

1. 本书设定的线路均经过本书编辑人员及资深旅友实地走访，未经许可，请勿转载。
2. 因为旅途情况多变，若因为道路变更等原因，导致您行程不愉快，我们深表遗憾。

用半个月、一个月的时间出去走走——看看内心向往的那些神秘和美丽的地方，是很多人的心愿。如果你是一名学生、教师、自由职业者、离退休人士或其他假期充裕的旅友，仅仅有勇气和旅费就够了。对大众而言，就得利用积攒长假、向上级请长假或干脆给自己放假等方式，来实现自己的梦想了！

大漠雄关

线路：呼和浩特→包头→银川→兰州→武威→张掖→酒泉→嘉峪关→敦煌→玉门关→阳关

特点：虽说草原大漠与长城要塞分属两个不同的文明体系，但“包兰—兰新”铁路成功地把分处在线路南北两端的雄关要塞和草原风情有机地结合起来。



江南、水乡、天堂

线路：上海→嘉兴→绍兴→杭州→苏州→无锡→南京→扬州

特点：“上有天堂，下有苏杭”。古代，文人墨客骑马或乘舟下江南，为后人写尽繁华；今天，人们则沿着沪宁、沪杭等铁路、高速公路去近身感受古镇园林、太湖风光和钱塘江湖。



黔桂民族风情

线路：桂林→阳朔→三江→从江→榕江→凯里→遵义→重庆

特点：保存完整的少数民族风情是本线最大特色，我们可以在漓江边聆听壮族、瑶族民歌，在黔东南大山中参观苗、布依、土家、彝等少数民族村寨，在遵义买茅台，去重庆吃火锅。

撑着竹排游弋于水墨山水中，耳畔回荡着刘三姐的歌声……漓江的清秀脱俗，阳朔的悠闲自在，龙胜的万种风情，凯里的优雅古朴都令人回味无穷。



冰雪风光游

线路：大连旅顺口→长春净月潭→吉林松花湖→哈尔滨太阳岛→五大连池→加格达奇→黑河→长白山→延吉→丹东

特点：黑土地最美的时刻是白雪皑皑的冬季。穿林海，跨雪原，顺着哈大线一路向北，观看吉林雾凇、哈尔滨冰灯和雪雕；登览长白山天池，在黑河与丹东还能来个边境游。



2009 中国最佳 中线游 (4~9天)

适合：十一黄金周、春节年假、带薪年假……



拜谒先贤故里

线路：济南→泰山→曲阜→邹城

特点：儒家文化是这条线路的最大特色。首日登大峰山看齐国古长城，游览济南名泉趵突泉、漱玉泉、黑虎泉……次日登泰山“一览众山小”，后两日在曲阜瞻仰孔府、孔庙、孔林，在邹城瞻仰孟庙、孟府、孟林。



漫步徽州古镇

线路：婺源→徽州→绩溪

特点：或许古老的“徽州”的称呼更能唤起人们对这幅“中国画里乡村”的美好回忆。那些像西递、宏村、棠樾、渔梁、晓起、延村、理坑……一样古老的皖南古村与太平湖、桃花潭一起成了黄山的外延景点。



晋商大院行

线路：常家大院→曹家大院→何家大院→乔家大院→渠家大院→平遥古城→王家大院→师家大院→丁村

特点：平遥曾经是左右了中国经济达数百年之久的晋商大本营。在它的南北两侧，对称分布着一系列堪称“明清宅居建筑之典范”的晋商豪宅。只有在真正走近它们之后，才会发现这些大院各具特色，各有千秋。



湘西苗疆风情

线路：凤凰→边城→德夯→芙蓉镇→老司城

特点：山清、水秀、建筑奇的湘西大地自古就是一个神秘而美丽的地方，浓郁的苗族、土家族的风情，沿着杨柳溪一路延续着天、地、人三者的合谐统一。张家界和怀化是这条游线的南北两个端点。

访深山，寻古刹

线路：太原→五台山→恒山悬空寺→云冈石窟

特点：朝香是这条线路的最大特色，几乎所有的景点都分布在从太原出发蜿蜒北上的同蒲铁路两侧。除了名山、古刹、佛窟，你还将看到一个由黄土窑洞、小米饭和晋北小调所组成的别样山西。



2009年，随着国家休假制度的深入，我们需要好好利用、规划我们有限的假期。为此本书特别设计了10条中线游线路，包括鲁、粤、港、澳、皖、湘、晋、川、闽、琼十大区域，主要推荐给那些希望利用十一假期、带薪年假或春节假期出来开阔视野、放松心情自助旅行一族。

重走三国故道

线路：成都→青城山→都江堰→三星堆→剑门栈道→昭化古城→广元

特点：随着宝成铁路和108国道的相继建成通车，昔日的蜀道已不再艰难。如今，人们可以乘坐火车或汽车等现代化交通工具重走这条三国故道。从成都出发，由广元返程。



走近客家土楼

线路：潮州→梅州→赣州→永定→漳州→厦门

特点：粤北、赣南、闽南三角地带是全世界客家人的大本营，古城、妈祖庙、围屋、土楼是客家文化的主要看点。特别是方圆错落的客家土楼，宛如从天而降的“飞碟”，每年吸引着大批游客。



南粤风情游

线路：广州→开平→阳江→茂名→雷州→徐闻

特点：这是一条直抵中国大陆最南端的游线，沿线分布着开平碉楼、崆峒岩、茂名冼太庙、湛江红树林、雷州古城、角尾珊瑚丛等南粤名胜。赶上九九重阳，还可以欣赏到万笏起飞的阳江风筝节。



琼岛椰风

线路：海口→博鳌→万泉河→三亚→亚龙湾→天涯海角→五指山

特点：除了五指山外，海南岛的主要景点几乎都分布在海口至三亚的公路两侧。除了蓝海湾、绿椰树、金沙滩这些热带海洋风光，还可以深入到五指山中与黎族同胞一起畅饮山兰米酒，欣赏民族歌舞。



港澳观光

线路：深圳→香港→澳门→珠海

特点：建议从深圳乘坐火车进入香港，这样既便捷又实惠；在“香港—澳门”的轮渡上，可以欣赏维多利亚港的美景，最后从澳门坐汽车到珠海。除了欣赏名胜古迹外，不要忘了留出足够的时间去购物和品尝美食。

