

走遍全球

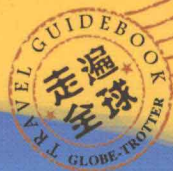
TRAVEL GUIDEBOOK

最新版

www.zbqq.com

# 美国

日本大宝石出版社 编著



走遍全球  
TRAVEL GUIDEBOOK

# 美国

日本大宝石出版社 编著



States of America

k971.29  
19

中国旅游出版社

策 划: 高 瑞  
统 筹: 北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqq.com>  
责任编辑: 朱轶佳 [neverland1220@hotmail.com](mailto:neverland1220@hotmail.com)  
封面设计: 董星辰  
责任印制: 冯冬青

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

美国/日本大宝石出版社编著; 张强等译. -- 北京: 中国旅游出版社, 2012.7  
( 走遍全球 )  
ISBN 978-7-5032-4461-2

I. ①美… II. ①日…②张… III. ①旅游指南-美国 IV. ①K971.29

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第147432号

---

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2011-4326  
审图号: GS ( 2012 ) 658号 本书插图系原文原图

本书中文简体字版由北京走遍全球文化传播有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK  
U.S.A. 2010 ~ 2011 EDITION by Diamond-Big Co., Ltd.  
Copyright © 2010 ~ 2011 by Diamond-Big Co., Ltd.  
Original Japanese edition published by with Diamond-Big Co., Ltd.  
Chinese translation rights arranged with Diamond-Big Co., Ltd.  
Through BEIJING TROTTER CULTURE AND MEDIA CO., LTD.

书 名: 美 国

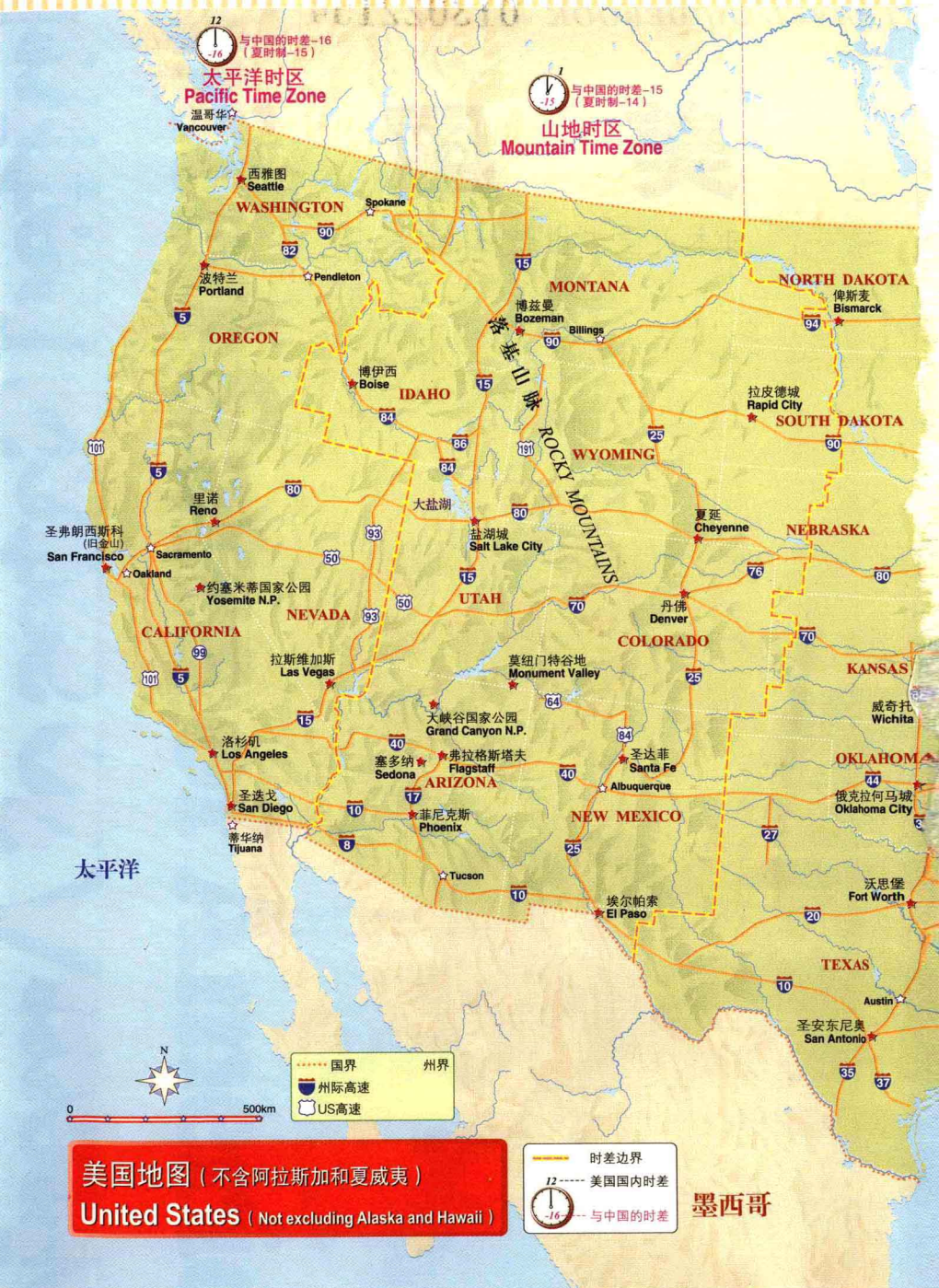
---

原 著: 大宝石出版社 ( 日本 )  
译 者: 张 强 李青峰 徐建霞 李现凤 王秀霞  
出版发行: 中国旅游出版社  
( 北京市建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005 )  
<http://www.cttp.net.cn> E-mail: [cttp@cnta.gov.cn](mailto:cttp@cnta.gov.cn)  
发行部电话: 010-85166503

制 版: 北京中文天地文化艺术有限公司  
经 销: 全国各地新华书店  
印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司  
版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷  
开 本: 889毫米 × 1194毫米 1/32  
印 张: 21.75  
印 数: 1-10000册  
字 数: 830千  
定 价: 96.00元  
I S B N 978-7-5032-4461-2

---

所有 翻印必究  
i, 请直接与发行部联系调换



12  
-16  
与中国的时差-16  
(夏时制-15)  
**太平洋时区**  
Pacific Time Zone

15  
-15  
与中国的时差-15  
(夏时制-14)  
**山地时区**  
Mountain Time Zone

太平洋

**美国地图 (不含阿拉斯加和夏威夷)**  
**United States (Not excluding Alaska and Hawaii)**

墨西哥

—— 国界  
—— 州界  
—— 州际高速  
—— US高速

—— 时差边界  
—— 美国国内时差  
—— 与中国的时差

加拿大



与中国的时差-14  
(夏时制-13)

中部时区  
Central Time Zone

温尼伯  
Winnipeg



与中国的时差-13  
(夏时制-12)

东部时区  
Eastern Time Zone

魁北克  
Québec



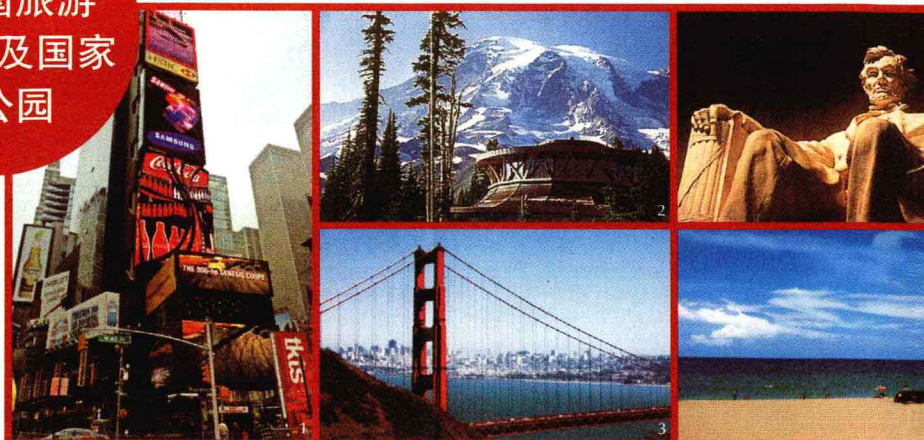
大西洋

墨西哥湾

巴哈马

古巴

# 美国旅游城市及国家公园



1. 世界的交叉点——纽约时报广场 2. 华盛顿州的雷尼尔山国家公园 3. 圣弗朗西斯科的象征——金门大桥 4. 华盛顿的林肯纪念馆  
5. 佛罗里达的棕榈滩是世界的度假胜地 6. 黄石国家公园的间歇泉很有气势





投稿



可以作为旅行参考的信息和知识

## 地图

- 旅游信息中心
- 商店
- 餐馆
- 酒店
- 夜间娱乐场所
- 机场
- 美铁车站
- 灰狗巴士总站
- 巴士站
- 州际公路
- 美国国道
- 州道
- 邮局

## 信用卡

- A 美国运通
- D 大莱
- J JCB 卡
- M MasterCard
- V VISA

## 酒店的房间

- ⑤ 单人间 (1 张床 1 人用)
- ⑥ 双人间 (1 张床 2 人用)
- ⑦ 双人间 (2 张床 2 人用)

## 关于资料

本书主要采用了 2011~2012 年的资料、当地记者的信息以及读者的投稿。本着“具体、有用”的宗旨，对根据时间变化产生的内容进行了修订和删减，编辑部也在进行后续追踪，但在真正实地旅行时可能有很多情况已经有所改变。到达当地时请再次确认。

## 关于登载的信息

编辑部尽可能登载最新、最正确的信息，但是由于当地的规定和手续会时常变动，而且不同的读者对同一事物的看法会有不同。基于以上问题，在没有重大过错的情况下，对使用本书所产生的损失和不便，本编辑部将不承担任何责任。另外，使用本书时，建议请本着对自己负责的态度，根据自身情况对本书登载的信息进行判断后再决定自己的旅行方式。

## 关于发行后的更新信息

本书发行以后，有改动的事项均可在网上查到最新资料，具体位置为《走遍全球》主页的“旅行书更新信息”提示（不包括餐馆及酒店的费用变动等）。

在旅行出发之前，一定要确定最新信息。

## 关于读者投稿

读者投稿多少都有些主观，但本着忠实于读者的个人感受、尊重他们的评价的原则，基本上都采用了来稿原文。所以在选择餐馆以及酒店的时候要考虑到这点。

## 本书的使用

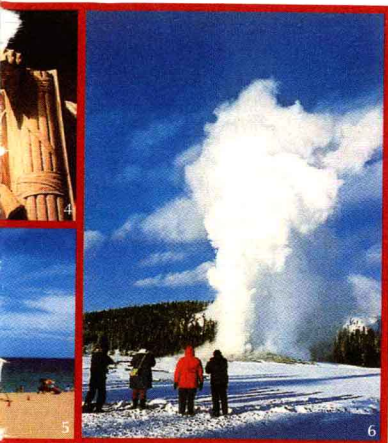
本书分为各大城市介绍和旅行的准备和技术篇。建议首先阅读旅行的准备和技术篇，准备旅行的必需品，同时学习当地的礼仪，了解当地的交通状况。出发前一定要看各个城市的信息栏，对于服装的准备和税率的计算会有帮助。

到了当地首先要去的是旅游信息中心。有的旅游信息中心还会为旅行者介绍酒店，也可以在那里领到地图和景点介绍的小册子、巴士线路时刻表等。









6

## 美国旅游城市及国家公园一览表

阿赫斯国家公园	B2	夏洛特	E3	匹茨堡	E2
阿灵顿	E2	夏延	B2	休斯顿	C4
阿什兰	A2	杰克逊维尔	E3	比洛克西	D3
阿斯托里亚	A1	西尔巴顿	B2	费城	E2
阿斯彭	D2	辛辛那提	D2	胡佛水坝	A, B3
亚特兰大	B3	斯托布里奇	E1	菲尼克斯	B3
大西洋城	E2	斯托	E1	迈尔堡	E4
安纳波利斯	E2	斯普林菲尔德	D2	劳德代尔堡	E4
亚历山德里亚	E2	塞勒姆 (马萨诸塞州)	E1	沃思堡	C3
黄石国家公园	B2	红杉树和金斯峡谷国家公园	A2	弗拉格斯塔夫	B3
印第安纳波利斯	D2	塞多纳	B3	布赖斯峡谷国家公园	B2
威奇托	C3	塞尔马	D3	布兰森	C3
威廉斯堡	E2	圣奥古斯丁	E3	弗里波特	E1
威尔明顿	E2	圣彼得堡	E4	普利茅斯	E1
大沼泽地国家公园	E4	圣海伦斯国家保护区	A1	佛罗伦斯 (亚拉巴马州)	D3
埃尔帕索	B3	圣保罗	C2	佛罗里达群岛	E4
奥古斯塔	E3	圣路易	D2	彭萨科拉	E4
奥兰多	E4	索诺马	A2	博伊西	A2
俄克拉何马城	C3	盐湖城	B2	博尔德	B2
奥马哈	C2	戴尔斯维尔	D2	博兹曼	B1
奥林匹克国家公园	A1	戴诺索国家保护区	B2	朴茨茅斯	E1
卡梅尔	A2	达拉斯	C3	波特兰 (俄勒冈州)	E1
卡尔斯巴德洞窟国家公园	B3	达拉哈西	D3	波特兰 (缅因州)	A1
化石林国家公园	B3	坦帕	E4	波顿	E1, 2
堪萨斯城	C2	查尔斯顿 (西弗吉尼亚州)	D2	霍金维尔	D2
基韦斯特	E4	查尔斯顿 (南卡罗来纳州)	E3	温泉城	C3
加特林堡	D3	查塔努加	D3	巴尔的摩	E2
雪利峡谷国家保护区	B3	图森	B3	白沙国家保护区	B1
峡谷区国家公园	B2	汤姆森	B3	白山	B3
坎农海滩	A1	迪凯特	D3	马撒葡萄园岛	E2
卡皮特沙岩国家公园	B2	迪士尼乐园	A3	迈阿密	E4
库珀斯敦	E2	迪士尼世界	E4	拉斯塔塔	A2
大峡谷国家公园	B3	代托纳比奇	E3	弗农山	E2
大蒂顿国家公园	B2	蒂华纳	A3	胡德山	A1
克利夫兰	D2	死谷国家公园	A2	雷尼尔山国家公园	A1
冰川国家公园	B1	底特律	D2	猛犸湖国家公园	D2
火山口国家公园	A2	庞塔国家保护区	B2	明尼阿波利斯	C2
大雾山国家公园	D3	蒂姆布拉	A3	密尔沃基	D2
葡萄柚联盟	E4	得梅因	C2	日本国家公园	A2
格林伍德斯普林斯	B2	杜兰戈	B3	佛德台国家公园	D3
科得角	E2	德尔塔	B2	孟菲斯	B3
凯彻姆	E2	佛洛伊	B2	莫比尔	D3
肯纳邦克波特	B1	图珀洛	D3	纪念谷	B3
可可比奇	E4	尼亚加拉瀑布	E2	蒙哥马利	D3
湖区	E1	纳奇兹	D3	蒙特雷	A2
科罗拉多斯普林斯	B2	天然桥国家名胜	B2	尤金	A1
哥伦比亚河谷	A1	纳什维尔	D3	约塞米蒂国家公园	A2
康科德	E1	那帕	A2	拉斯维加斯	A3
亨特国家公园	B2	梅塔基斯特岛	E2	拉皮德城	C2
撒尼伯尔岛	E4	新奥尔良	D4	拉斐特	D4
萨凡纳	E3	纽波特 (俄勒冈州)	A1	拉霍亚	A3
仙人掌联盟	B3	纽波特 (罗德岛州)	E2	兰开斯特	E2
萨拉索塔	E4	纽约	E2	里士满	E2
萨利纳斯	A2	那不勒斯	E4	小石城	C, D3
萨卡罗国家公园	B3	北喀斯喀特国家公园	A1	里诺	A2
圣安东尼奥	C4	伯克希尔	E2	路易斯维尔	D2
圣卡塔利娜岛	A3	伯克利	A2	莱克塔霍	A2
圣巴巴拉	A3	巴克斯特	D2	鲍威尔湖和彩虹桥国家公园	B2
圣菲	B3	哈特福德	E2	米德湖	B3
圣迭戈	A3	伯明翰	D3	莱克星敦 (肯塔基州)	D2
圣何塞	A2	棕榈泉	A3	莱克星敦 (马萨诸塞州)	E1
圣胡安岛	A3	棕榈滩	E4	红杉树国家公园	A2
圣弗朗西斯科	A2	阿灵顿	E1	莱文沃思	A1
西雅图	A1	巴德兰兹国家公园	C2	洛杉矶	A3
锡达斯层国家保护区	B2	亨茨维尔	D3	落基山国家公园	B2
湖南多尼国家公园	E2	班德拉	C4	华盛顿	E2
芝加哥	D2	汉尼拔	D2		
夏洛茨维尔	E2	俾斯麦	C1		





## 出发前务必要看!

旅行中的安全对策.....651

美国概况.....1

## 特辑 GRAVURE

编辑部精选短途旅行.....4

全美人气第一的能量聚集地 塞多纳.....4

美国最南端的土地 基韦斯特.....6

阳光之旅 圣弗朗西斯科.....8

集中大自然的奇观 大圆环等.....10

乘美国国铁巡游美术馆 华盛顿等.....12

西部片和太空中心 休斯敦.....14

在时间静止的世界里时空穿越 兰开斯特.....16

西海岸的驾车旅行 圣巴巴拉.....18

省钱省时间的城市通票 纽约.....20

日新月异的美国.....22

美国美食图鉴.....25

感受美国四季的活动.....30

美国的世界遗产.....34

充满激情与力量的娱乐活动——

四大职业体育联盟.....36

美国城市介绍一点通.....41

礼品信息心中有数.....46



## 具体城市介绍

### 加利福尼亚和西海岸 CALIFORNIA & WEST COAST

49

圣弗朗西斯科(旧金山).....	51
索萨利托.....	68
伯克利.....	68
纳帕.....	69
卡利斯托加.....	69
索诺马.....	69
约塞米蒂国家公园.....	74
洛杉矶.....	78
好莱坞.....	88
好莱坞环球影城.....	92
圣莫尼卡.....	95
威尼斯.....	96
雷伊码头.....	96
长滩.....	96
帕萨迪纳.....	96
迪士尼乐园度假区.....	104
圣迭戈.....	109
海底世界.....	114
蒂华纳.....	116
拉霍亚.....	116
里诺.....	121
弗吉尼亚城.....	127
太浩湖.....	127
波特兰.....	128
西雅图.....	137
雷尼尔山国立公园.....	145
拉斯维加斯.....	150
大峡谷国家公园.....	162
莫纽门特遗迹.....	169

### 落基山脉和西部 ROCKY MOUNTAINS & WEST

171

盐湖城.....173

丹佛	182
落基山脉国家公园	188
博尔德	188
马尼图斯普林斯	189
博兹曼	193
夏延	196
拉皮德城	200
拉什莫尔山国家纪念碑	202
博伊西	204
俾斯麦	207
弗拉格斯塔夫	209
菲尼克斯	211
坦佩	216
斯科茨代尔	217
塞多纳	220
圣达菲	224
埃尔帕索	226
华雷斯城(墨西哥)	232
卡尔斯巴德洞窟国家公园	234
白沙国家公园	234
圣安东尼奥	236
休斯敦	239
休斯敦航天中心	246
达拉斯	250
阿林顿	257
沃思堡	261
“葡萄藤”格雷普韦恩	271
俄克拉何马城	272
威奇托	276
奥马哈	280

## 五大湖和中西部 GREAT LAKES & MIDWEST 283

芝加哥	285
得梅因	308
密尔沃基	309
明尼阿波利斯 / 圣保罗	318
堪萨斯城	335
圣路易斯	343
印第安纳波利斯	351
辛辛那提	359
纽波特	366
匹兹堡	369
奥克兰	375
克利兰夫	380
底特律	389
迪尔伯恩	395
温莎(加拿大)	397

尼亚加拉瀑布	401
--------	-----

## 佛罗里达和南部 FLORIDA & SOUTH

# 413

亚特兰大	415
新奥尔良	430
图珀洛	444
小石城	445
孟菲斯	446
纳什维尔	450
蒙哥马利	454
路易斯维尔	455
夏洛特	456
里士满	462
查尔斯顿	463
奥兰多	464
奥兰多环球娱乐王国	467
沃尔特·迪士尼乐园	470
奥兰多海洋世界	473
迈阿密	478
大沼泽地国家公园	482
基韦斯特	491

## 纽约和东海岸 NEW YORK & EAST COAST

# 501

纽约	503
大西洋城	525
波士顿	528
哈佛大学	541
哈特福德	548
纽波特	549
朴茨茅斯	550
斯托	551
波特兰	552
费城	553
兰开斯特	562
华盛顿哥伦比亚特区	565
巴尔的摩	590
威尔明顿	592
查尔斯顿	596

## 旅行准备和技术 PREPARATION & USEFUL INFORMATION

# 601

★旅行的诱惑	
一目了然的美国	602
美国的主要气候	604

<b>★旅行准备篇</b>	
旅行的形式	606
飞往美国的机票	607
旅行的预算	610
旅行线路的设定	611
旅行的手续	614
行李和服装	622

<b>★旅行技术篇</b>	
出境和入境	625
首日观光指导	632
美国的住宿设施	635
美国的饮食	640
美国的购物	643
享乐在美国	645
美国的通信	647
小费与礼仪	649
旅行中的安全对策	651
美国的铁路之旅	656
美国的长途巴士之旅	662
美国租车之旅	667
美国飞机之旅	672
美国的历史	680
旅行英语	682

## 旅游指南和建议

总计几乎能节省一半! 划算的城市通票	56
约塞米蒂的徒步线路推荐	76
约塞米蒂国家公园附近的酒店	77
<b>Metro</b> 的咨询处、 <b>Metro</b> 客户服务中心	84
L.A. 具有民族特色的城镇	87
L.A. 的气候与电影公司的关系	90
L.A. 的人气购物点	91
去迪士尼乐园的方法	105
去西雅图水手队主场和购票	147
拉斯维加斯的最新场所——城市中心	156
赌场 <b>Casino</b>	158
大峡谷村大型改造计划进行中	166
大峡谷国家公园附近的酒店	168
什么是摩门教	176
大自然的宝库——犹他州	179
去中西部体验滑雪的快乐	181
世界上最大规模的野外竞技集会	
<b>Cheyenne Frontier Days</b>	198
2月中旬到3月是美国棒球大联盟集训的 季节	217
被收入《吉尼斯世界纪录》的世界最大的 靴子	230
穿越国境时的注意事项	232

传说中有 UFO 坠落的城市——罗斯威尔	234
暗杀肯尼迪总统事件	255
拥有美丽球场的城市——阿林顿	257
挑战得克萨斯州的超大牛排	260
品尝地道的 <b>Dr. Pepper</b>	265
芝加哥的露天艺术	295
芝加哥大火——一头奶牛引发的火灾	301
芝加哥小熊队的“山羊之诅咒”	303
充满德国风情的 <b>N.Old World 3rd St.</b>	313
查理·布朗等动漫人物的铜像在圣保罗 登场	326
明尼苏达州的发祥地和圣克鲁斯河	329
棒球场——东京巨蛋体育场的范本	330
养育了鲍勃·迪伦的明尼苏达迷人 小镇——希宾	331
以合理的价格吃到美味食物的东街	332
一起去参加追溯密西西比河源流的巡湖游 如何	333
尽情享受明尼阿波利斯 & 圣保罗郊外的冬天吧	334
喷泉之城——堪萨斯城	337
与詹姆斯·迪恩结缘之地	355
辛辛那提是什锦面包之城	367
穿越国境时应注意的事情	407
田纳西·威廉斯与《欲望号街车》	434
可与里约热内卢狂欢节相媲美的 新奥尔良狂欢节	437
新奥尔良以此为乐——音乐和购物篇	439
新奥尔良以此为乐——食物篇	443
美国南部喜欢吃甜食	461
主题公园最有效率的玩法——住哪里? 怎么玩?	465
使用公共交通设施预览主题公园	469
蓝人组合的表演在奥兰多也能观赏	470
必知迪士尼信息	472
沃尔特·迪士尼世界内的直营大酒店及其优惠	473
利用租车自驾畅游迈阿密周边	482
从迈阿密到基韦斯特	496
从费城访问阿米什社区——兰开斯特	562
费城的名菜	563
首都华盛顿哥伦比亚特区的诞生	569
史密森协会的博物馆和美术馆	581
西弗吉尼亚州最大的祭典、新河峡大桥	599
不同旅行形式的花费一览表	610
时差对策	627
网页上没有预约系统	638
精明的购物方法	644
享受娱乐的快感	646
中国在美使领馆一览表	655
高速公路的种类	669

## 国旗



星条旗，13条红白条纹代表了1776年美国建国时的州数，50颗星则代表了现在的州数。

## 正式国名

美利坚合众国 (United States of America)。美国的名字来源于意大利的一位探险家——阿美利哥·维斯普奇，他首次确认了美国是一个大陆，国名因此而来。

## 国歌

《星条旗永不落》(Star Spangled Banner)

## 面积

面积 962.9091 万平方千米 (其中陆地面积 915.8960 万平方千米)

## 人口

3.08 亿 (2010 年美国人口普查数据)

## 首都

华盛顿哥伦比亚特区 (Washington D. C.)，不属于 50 个州的任何一个，直属联邦政府。人口约 59 万。但是，美国的经济中心为东部城市纽约。

## 总统

贝拉克·侯赛因·奥巴马 (Barack Hussein Obama)

## 政体

总统制，联邦制 (50 个州)。

## 人种构成

白人占 75%，拉美裔占 12.5%，黑人占 12.3%，亚裔占 3.6%，华人约 243 万，占 0.9%，多已入美国籍 (族群划分有交叉)。

## 宗教

51.3% 的居民信奉基督教新教，23.9% 信奉

天主教，1.7% 信奉犹太教，信奉其他宗教的占 4%，不属于任何教派的占 12%。

## 语言

法律上没有特别规定。主要语言是英语，西班牙语也很普遍。

## 货币和汇率

货币单位为美元 (\$) 和美分 (¢)。1 美元 = 6.46 元人民币 (2011 年 12 月)。

纸币面额为 1、5、10、20、50、100 美元 6 种。另外，面额 50、100 美元的纸币在小店里可能找不开，要注意。硬币有 1、5、10、25、50、100 美分 6 种，但是 50、100 美分的硬币不太流通。

→ 旅行的手续 p.614



\$1



\$5



\$10



\$20



25¢



10¢



5¢



1¢

## 节日 (联邦政府的节日)

注意带 \* 号的是有的州的节日。虽然有的店铺号称全年无休，但是一般在元旦、感恩节、

节日名称	时间
元旦 New Year's Day	1月1日
马丁·路德·金诞辰日 Martin Luther King, Jr.'s Birthday	第3个周一 1月
总统日 Presidents' Day	第3个周一 2月
圣帕特里克节 St. Patrick's Day *	3月17日 3月
爱国者纪念日 Patriots' Day *	第3个周一 4月
阵亡将士纪念日 Memorial Day	最后一个周一 5月
独立纪念日 Independence Day	美国独立纪念日 7月
劳动节 Labor Day	第1个周一 9月
哥伦布纪念日 Columbus Day *	第2个周一 10月
退伍军人节 Veterans Day	11月11日 11月
感恩节 Thanksgiving Day	第4个周四
圣诞节 Christmas Day	12月25日 12月

圣诞节这三天休息。另外，在阵亡将士纪念日到劳动节之间的暑假期间营业时间会有变更。

→感受美国四季的活动 p.30~33

## 营业时间

以下是大致的营业时间。根据行业分类、当地情况可能会有些差异。超市一般都是24小时营业，也有营业到凌晨的。城市的金融街上的店铺可能在19:00就关门了。

【银行】周一至周五 9:00~17:00

【百货店、商店】周一~周五 10:00~19:00、周六 10:00~18:00、周日 12:00~17:00

【餐馆】从早上就开始营业的是咖啡店。早餐 7:00~10:00、午餐 11:00~14:00、晚餐 17:30~22:00。酒吧营业到深夜。

## 电压和插座

电压为120伏，三相插头。中国的电器产品不能直接使用，要携带变压器。



## 录像、DVD 制式

与中国的制式不同，在美国买的DVD在中国不能播放。

## 打电话的方法

### 【美国国内通话】

市内通话时，不加市外长途区号（纽约和芝加哥除外）。往市外打电话时先拨1，然后从市外长途区号开始拨起。

### 【公共电话的使用方法】

①拿起电话；

②虽然城市间有所差异，但先投入至少50¢，按对方的电话号码（使用电话卡时先要拨卡号，按照卡上的提示操作）；

③电话的广播会告诉你“通话××分钟××美元”，投入提示金额以上的钱电话就接通了。

→美国的通信 p.647

## 小费

在餐馆、出租车、酒店（门童、房间整理员）等，接受服务时有付小费的习惯。以下是一般的价格，可以作为参考。

### 【餐馆】

合计金额的15%~20%。餐费已包含小费时可以把零钱放在桌子或盘子里。

### 【出租车】

运费的10%~15%。

### 【酒店住宿】

门童帮忙拎行李时付\$1~2。行李多时要多付些。

在枕头边上放\$1~2给房间整理员。

→小费与礼仪 p.649

## 饮用水

虽然可以直接饮用自来水，但是大多数人还是会购买矿泉水。矿泉水在超市、便利店、杂货店可以买到。

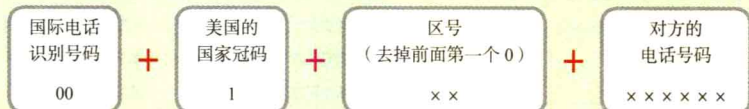


## 气候

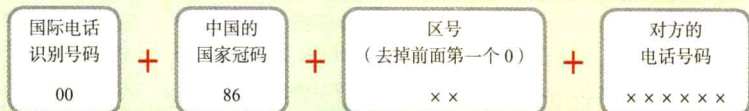
美国本土的气候，根据地域呈现多样化。

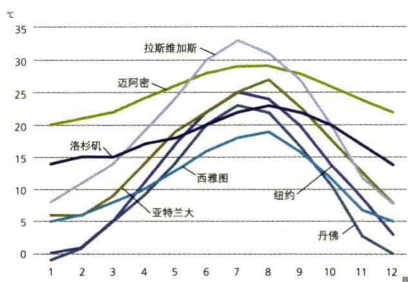
→美国的主要气候 p.604~605

### 从中国往美国拨打电话的方法



### 从美国往中国拨打电话的方法





易斯安那州、得克萨斯州有对国外游客的税金返还制度。

## 安全和纠纷

游客容易遇到的犯罪事件是顺手牵羊和抢劫等。罪犯往往是由几个人组成的团伙，一个人负责引开你的注意力，另一个人趁机偷走你的钱包或夺走你的手提包。也有人和你说中文套近乎，骗走你的钱财。一旦出了国门就要有“这里已经不是中国”的意识，一切都要小心。

【报警、救护、消防】911

→遭遇事故的处理方法 p.653

## 从中国飞往美国

去美国需乘坐十多个小时的飞机，你可以每到达一个时区，将你的手表拨到当地时间，以便减少因时差而误机等情况的发生。

→一目了然的美国 p.602

## 年龄限制

虽然各州的规定有所不同，但大致的可以喝酒的年龄是从21岁开始。买酒时可能会被要求出示身份证明。去俱乐部等有酒吧的地方要携带身份证明。

因为在美国年轻人造成的交通事故非常多，一般大型租车公司只把车租给25岁以上的人。有时会21岁以上不满25岁的人追加费用。

## 邮政

寄往中国的航空信件、明信片是98¢。有指定金额的信封和箱子，放进去就可以邮寄了。每个城市的邮局的营业时间有所不同。一般是8:30-16:00。

→美国的通信 p.647

## 度量衡

距离、长度、面积、容量、速度、重量、温度等很多单位和中国惯用的计量单位有差异。

→尺寸比较表 p.685

## 出入境

### 【签证】

2010年3月1日起，驻北京的美国大使馆要求所有签证申请人使用新的DS-160在线申请表。请在驻北京的美国大使馆网站上查询并申请非移民签证( [chinese.usembassy-china.org.cn/](http://chinese.usembassy-china.org.cn/) )。

### 【护照】

有效期最好在90日以上。

→出境和入境 p.625

## 时差和夏时制

美国本土内有4个时区。太平洋时区(洛杉矶等地)比中国晚16小时，山地时区(丹佛等地)晚15小时，中央平原时区(芝加哥等地)晚14小时，东部时区(纽约等地)晚13小时。夏天采用夏时制，大多数的州要把表调快1小时。这时与中国的时差要缩短1小时。但是亚利桑那州、夏威夷州不采用夏时制，要注意。

采用夏时制的时期是从3月的第二个周日到11月的第一个周日(凌晨2:00)。在美国国内移动时，要充分注意时间的变化。

## 税金

购物时要付销售税，在酒店住宿时要付住宿费。税率各州有所不同。另外，在餐馆吃饭时也要付销售税，或者还要付额外的税金。

但是，俄勒冈州的波特兰没有销售税，路

### 【时差表】

中国时间	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
东部时区(ET)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
中部时区(CT)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8
山地时区(MT)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7
太平洋时区(PT)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6

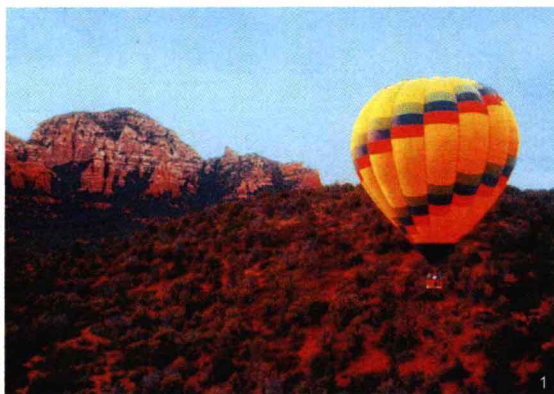
※从3月的第二个周日到11月的第一个周日实行夏时制。实行夏时制时表要拨快1小时。另外，红色部分表示中国时间的前一天。

全美人气第一的能量聚集地

SEDONA

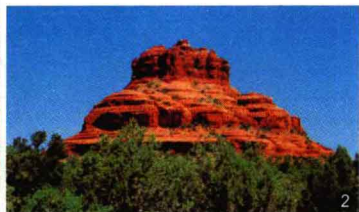
塞多纳





## 充满地球的魅力 能量涡流

① 如果想在短时间内感受涡流的力量，推荐乘热气球旅行 ② 据说涡流分为男性的和女性的。左图是能激发人的优点，使人变得宽容的女性性的卡西德勒尔岩（Cathedral Rock），下图是爬上去后能产生力量的男性性的贝尔岩（Bellrock）

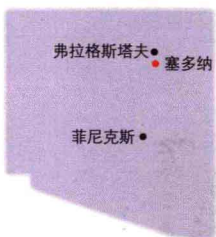


©Sedona Chamber of Commerce Tourism Bureau

## 让地球恢复能量 塞多纳 → p.220

“来到这里会让人精神一振，虽然疲惫，但会觉得有一股力量上涌。”这是来过美国最有代表性的能量聚集地——塞多纳的人的感受。美国土著把这里当做神居住的圣地，长期朝拜。在塞多纳有地球能量的旋涡，它们就集中在其出入口——涡流。

据说从涡流发出的力量有治愈效果，正因如此，这里吸引了从世界各地前来的众多游客。



## 来到塞多纳一定要体验 精神的的活动

- 你的灵气是什么颜色？灵气摄影很有名气
- 参加美国土著的仪式（照片中是圣牛转轮）洗涤灵魂



1



2



2



3

## 塞多纳的土特产 能量石

① 最有塞多纳特色的土特产是能量石，图中为能消除懊恼心情的玫瑰石英 ② 优柔寡断的人适合佩戴月光石 ③ 在塞多纳有很多能量石专卖店，照片上的店叫 Peace Place