

{ 2016 新 }

give it a go

Day Trips

LEARN MORE ABOUT CHINA
THROUGH TRAVEL

行 知 中 国

[周末]

sion]

来华留学生中国文化实践课程教材
在沪外国人周末出行指南

东华大学留学生实践课程教材编写组

主编：吴小军 鲁洲 张艳 李璇

东华大学 出版社



行知中国 (周末版)

Learn More About China Through Travel

东华大学留学生实践课程教材编写组

主编：吴小军 鲁洲 张艳 李璇

编委会成员：袁薛鹰 王海娟 杨逸鸥
王 晶 徐天龙 刘美玲

东华大学出版社

· 上海 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

行知中国 / 吴小军等主编. —上海: 东华大学出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5669-1121-6

I. ①行… II. ①吴… III. ①旅游指南—上海 IV. ① K928.951

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 198389 号

责任编辑 竺海娟

封面设计 赵晨雪

行知中国

东华大学留学生实践课程教材编写组

吴小军 鲁洲 张艳 李璇 主编

出版: 东华大学出版社 (上海市延安西路 1882 号, 200051)

本社网址: <http://www.dhupress.net>

天猫旗舰店: <http://dhdx.tmall.com>

营销中心: 021-62193056 62373056 62379558

印刷: 苏州望电印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13.5

字数: 324 千字

版次: 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5669-1121-6/K · 016

定价: 58.00 元

前言

近年来，越来越多的国际学生选择中国为留学目的地国家。上海作为中国的国际经济、金融、贸易和航运中心，特别是中国（上海）自由贸易试验区和具有国际影响力的科技创新中心的推进建设，已经成为国际学生来华留学的首选城市。

上海拥有一批知名的、有特色的高校和高质量的基础教育，吸引了各国学生前来学习深造，2015年在上海学习的国际学生已经超过6万人。上海正通过进一步加强留学生师资培养、外语授课课程和专业建设，以及提升专业化留学生服务水平，不断提高外国留学生的教育质量，增强对外国留学生的吸引力，努力打造成亚太地区最受欢迎的留学目的地城市。

上海是一座历史悠久的文化城市。上海地处长江三角洲前沿的东海之滨，南临杭州湾，西与富庶的江苏、浙江两省毗邻。江浙地区属于江南吴越文化圈，人杰地灵，文化底蕴深厚。江浙地区的民风细腻、手工业发达，拥有大量的物质和非物质文化遗产。水，在江浙人的生活中占居重要地位。长江、钱塘江横穿江浙地区，太湖从古代的海湾形成天然湖泊，吴县、杭州、苏州、无锡、湖州等地同属太湖地区。这个地区还有许多自然泄水大河。星罗棋布的湖泊、港湾，为江浙一带提供了灌溉之便、舟楫之利，促进了当地的经济发展。水文化开发了吴越人民的智慧，培育了他们的开拓精神。“苏湖熟，天下足”的老话，盛赞了吴越经济；“上有天堂，下有苏杭”的说法，成为江浙以水为特色的文化和自然景观的真实写照。苏州以其古朴幽静的园林和风月无边的太湖著称，杭州则以仙女般美丽的西湖而闻名。以水为中心，在江浙地区形成了独特的自然风光和文化景观。

希望在沪外国朋友和留学生在工作和学习期间，充分利用节假日时间，和老师、同学、朋友一起，探索人文景区的故事，领略中国文化的魅力，把最美的中国映像传播到世界各地。

目 录

上海及周边景点介绍

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. 豫园 - 城隍庙 / 1 | 22. 周庄 / 85 |
| 2. 外滩 / 5 | 23. 静思园 / 89 |
| 3. 人民广场 / 9 | 24. 嘉兴 / 93 |
| 4. 静安寺 / 13 | 25. 千岛湖 / 97 |
| 5. 新天地 / 17 | 26. 安吉 / 101 |
| 6. M50 / 21 | 27. 杭州 / 105 |
| 7. 武康路 / 25 | 28. 绍兴 / 109 |
| 8. 多伦路文化街 / 29 | 29. 宁波 / 113 |
| 9. 龙华寺 / 33 | 30. 普陀山 / 117 |
| 10. 世博园 / 37 | 31. 苏州 / 121 |
| 11. 上海纺织服饰博物馆 / 41 | 32. 常州 / 125 |
| 12. 七宝古镇 / 45 | 33. 镇江 / 129 |
| 13. 松江 - 佘山 / 49 | 34. 无锡 / 133 |
| 14. 苏州河 / 53 | 35. 南京 / 137 |
| 15. 中国武术博物馆 / 57 | 36. 扬州 / 141 |
| 16. 上海中医药博物馆 / 61 | 37. 泰州 / 145 |
| 17. 崇明岛 / 65 | 38. 南通 / 149 |
| 18. 枫泾古镇 / 69 | 39. 黄山 / 153 |
| 19. 西塘古镇 / 73 | 40. 泰山 / 157 |
| 20. 朱家角古镇 / 77 | 41. 厦门 / 161 |
| 21. 乌镇 / 81 | |

部分景点任务卡

豫园 - 城隍庙

Yu Garden and City God Temple Area

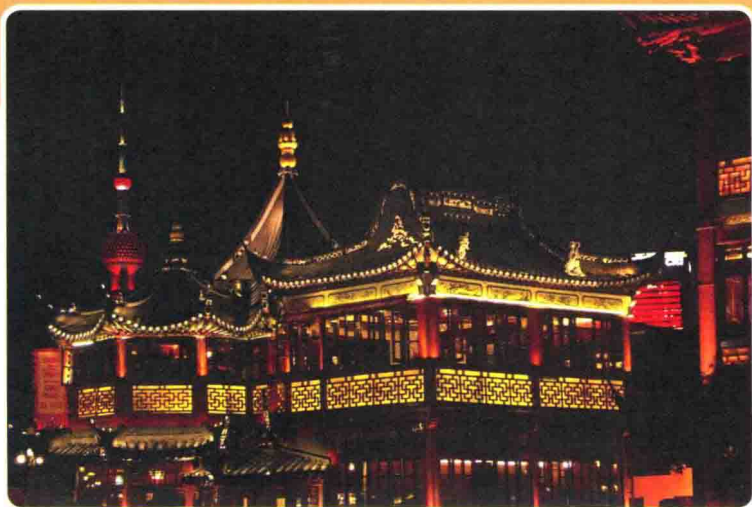
推荐星级：★★★★☆

人文历史：★★★★☆

交通便捷：★★★★☆

自然景观：★★★★☆

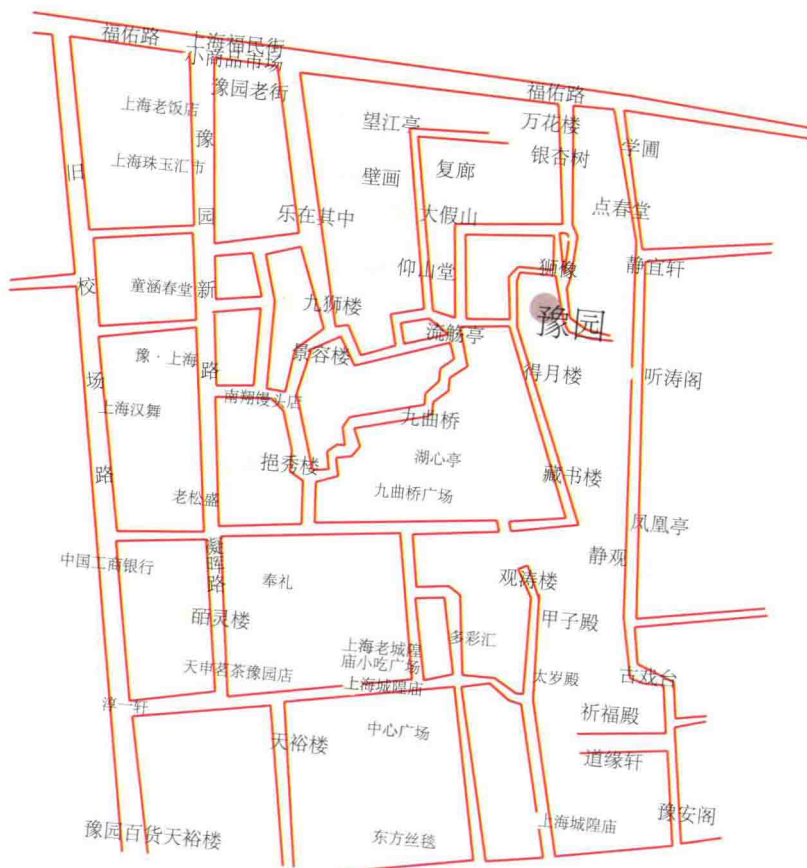
特色美食：★★★★☆



豫园和城隍庙在上海豫园旅游商业区内，是上海著名的旅游文化景点。每到元旦、春节等节假日，这里都非常热闹，很有节日气氛。这一地区既有可以参观的景点，如豫园、城隍庙，又有可以购买传统纪念品的商店，如老庙黄金、福佑路商品市场等，还有各种特色美食，如南翔小笼包、汤团、臭豆腐等。另外，还可以看到中国传统民间手工艺、了解传统娱乐项目。

豫园是著名的江南古典园林，它原是明代的一座私人园林，距今已有450余年历史。园主人潘允端为了让父亲安享晚年，用了20多年时间在这里建造了这一很有特色的江南园林。

城隍庙是上海地区重要的道教宫观，最早造于明代，距今已有近600年的历史。庙内主体建筑由庙前广场、大殿、元辰殿、财神殿、慈航殿、城隍殿、娘娘殿组成。



豫园景区游览示意图



交通指南:

地铁 10 号线至豫园站，出站后沿福佑路往东走约 600 米可到。公交车有河南南路福佑路站 (66、306、929、969 路车等经停)；新北门站 (位于人民路上，靠近安仁街，11、26、64、304、736、920、930 路车等经停)。

门票信息: 豫园门票，成人旺季 (每年 4 月 1 日至 6 月 30 日、9 月 1 日至 11 月 30 日) 40 元，淡季 30 元，每位成人凭有效票可免费携带一名 6 周岁以下 (含 6 周岁) 或身高 1.3 米以下 (含 1.3 米) 儿童入园 (非团体)；60 周岁以上 (含 60 周岁) 老人凭身份证，全日制大学生本科以下 (含本科)、中小學生凭学生证享受半价。

城隍庙门票：每人 10 元，在入口处可以领到免费的香。

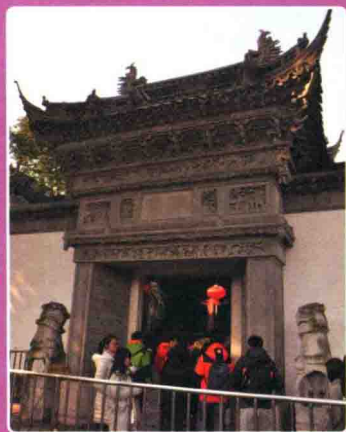
最佳季节: 因通道相对较窄，人多时行走不易，建议避开节假日游客多时前往。每年农历春节会举办各种活动，气氛热闹。豫园信息请查阅 www.yugarden.com.cn，城隍庙信息请查阅 www.shchm.org。

知名特产: 南翔小笼包、宁波汤团、绿波廊小吃、五香豆。

豫园

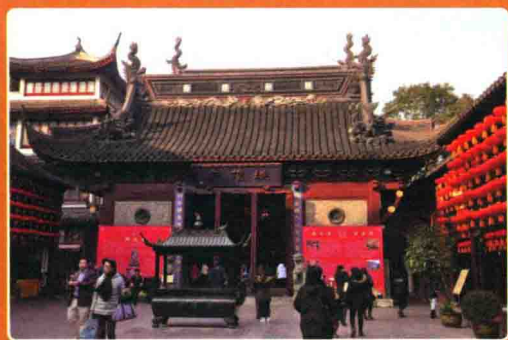
Yu Garden

豫园是上海最有名的古典园林。园内有明朝叠石大师张南阳设计的大假山、江南三大名石之一的玉玲珑、九狮轩、点春堂、古戏台等著名景点。游客游览时常有曲径通幽、豁然开朗的感觉。园内植物丰富，古树名木、盆景、摆花众多。砖雕、石雕、木刻等具有很高的艺术和文化价值，有的雕刻反映了园主人对“福如东海、寿比南山”的期望，有的诉说着某个动人的历史故事，有的展现着主人虽隐于江南但地位不凡的特点。整个园林体现了中国明清传统园林的建筑与设计风格。



城隍庙

City God Temple



城隍是汉民族宗教文化中重要的神仙之一，往往由对当地人民有功的英雄或官员充当。习俗中有到一个地方旅行先要去拜城隍以求保佑旅途平安的传统。上海老城隍庙原为霍光神祠，供奉的是西汉名将霍光神主。而

真正的城隍是秦裕伯，他因对上海居民有功被封，现被供奉在城隍殿中央。庙内还有六十甲子殿，殿内供奉六十元辰中所对应的太岁神，信徒在这个殿里礼拜本命太岁，祈求年年平安、吉祥如意。

南翔馒头店

Nanxiang Steamed Dumpling Stall



南翔小笼包是上海嘉定南翔镇的传统名小吃,它因皮薄、肉嫩、汁多、味鲜、形美而闻名。南翔小笼包的馅儿是以夹心腿肉酱为主,再撒些姜末,用肉皮冻、盐、酱油、糖和水调制而成;皮是用不发酵的精

面粉制作而成的。因它的皮薄,吃的时候如果一大口咬下去会烫到舌头,而且汤汁也会流走,所以要用小口咬开,慢慢吮吸汤汁,再吃皮和馅儿。

传统手工艺展示

Exhibition of Traditional Hand Crafts

这里常年展示多种具有中国特色的传统手工艺。民间艺人在此为中外游客展示他们出色的手工艺,如人像剪影、瓶中作画、特色编织、名字作画等。他们的作品还在这里出售。如果你有兴趣,可以向艺人提出要求,说不定他们还会让你一试身手。



外滩

The Bund

2

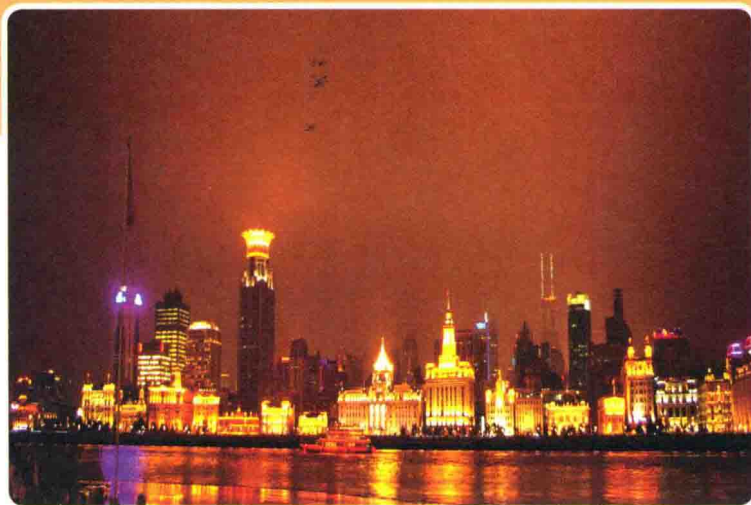
推荐星级：★★★★★

人文历史：★★★★★

交通便捷：★★★★★

自然景观：★★★☆☆

特色美食：★★☆☆☆



外滩是上海最著名、最有代表性的景点，因保留了租界时期外国风格的建筑并与黄浦江对岸现代风格的建筑遥相呼应而闻名。外滩从南边的延安东路开始到北边的外白渡桥共有 1.5 千米长，这一路有 50 多幢各具特色的大楼，每一幢楼的背后都有一些有意思的历史故事等待你来了解。20 世纪初，这里有 30.6 米远东最长的吧台、远东最大的银行和最奢华的酒店。这些被称为“万国建筑博览会”的大楼不但见证了上海发展的历史，也对本地的海派文化发展起到了重要作用。这里原来是上海金融、外贸机构集中之处，现在各有用途——银行、酒店、奢侈品商店、餐馆等等，这一变化并不意味着这一地区重要性的降低，反而更凸显出上海与外国交流的多样化。而与此隔江相对的浦东陆家嘴，已经成为现在的上海新的金融中心，很多国内外银行、金融机构、保险机构等落户于该处，那里还矗立着上海的标志性建筑——东方明珠、金茂大厦、上海中心、上海环球金融中心等。



交通指南:

地铁 2、10 号线南京东路站，以及 127、71 路等公交车。从黄浦江西岸的外滩到东岸的陆家嘴，可以乘坐地铁 2 号线，也可以在金陵东路渡轮码头坐渡轮至东昌路码头。



外滩周边交通示意图

门票信息: 免费。由于外滩建筑的用途不一，有些为办公场所，一般不对外开放。游客如想参观，需要先询问值班人员。

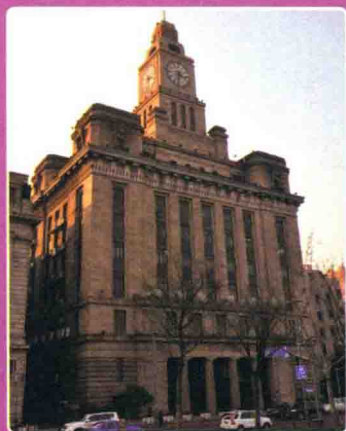
最佳季节: 一年四季。节假日游客比较多。清晨和傍晚如有阳光的话，景色更美。晚上，建筑物上发出彩光，时间为夏季 17:00—22:00、冬季 17:00—21:00。

知名建筑: 海关大楼、上海浦东发展银行大楼、华尔道夫酒店、和平饭店、东方明珠、上海中心等。

海关大楼

Customs Building

在外滩散步时，每隔一刻钟就会听到嘹亮的报时钟声和《东方红》音乐，这都来自于海关大楼的钟楼。该大楼建成于1927年，外观为新古典主义风格，进门为海关大厅，有贴金花纹的天然大理石柱，上面的平顶用五彩石膏拓花。近大门中央上有穹顶，凹进部分有8幅历代舰船图画，均用彩色马赛克拼成，是精湛的工艺品。钟楼里的大钟由英国公司设计制造，连包装共有6吨多重，是亚洲第一大钟。现该大楼为办公场所。



上海浦东发展银行大楼（原汇丰银行大楼）

Shanghai Pudong Developmental Bank Building (Former HSBC Building)

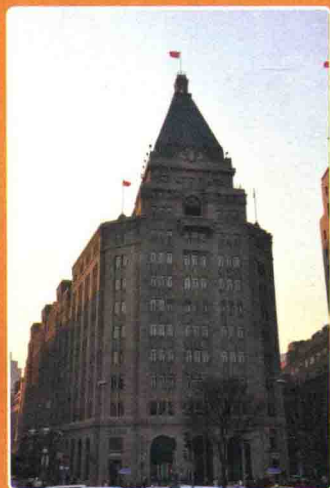


这幢位于外滩12号的大楼建于20世纪20年代，是当时远东最大的银行建筑，被认为是中国近代西方古典主义建筑的最高杰作。大楼高7层，采用新古典主义风格，穹顶为希腊式。

该大楼在外滩建筑中是门面最宽、最壮观的。门前两尊铜狮是出于风水考虑安放的。如果你有机会去参观香港汇丰银行大楼，也会看到相同的铜狮。大楼内部最有意思的是穹顶壁画，上有天顶画和8幅马赛克制作而成以汇丰在8大城市分行为主题的大型壁画。

和平饭店 (北楼)

Peace Hotel (North Building)

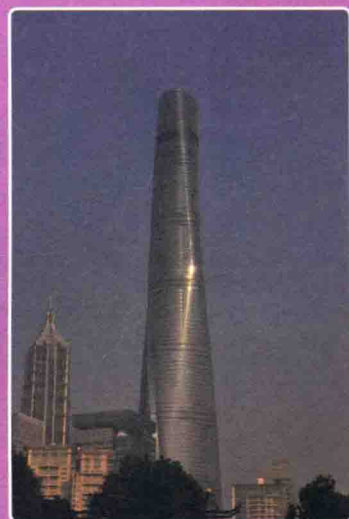


和平饭店 (北楼) 是由犹太商人伊利亚斯·沙逊投资兴建的, 原名沙逊大厦 (Sassoon House), 1929 年落成, 总高 77 米, 是当时外滩最高的大楼。大楼的建筑风格属于装饰艺术风格, 它的 19 米高的墨绿色金字塔形铜顶多年来一直成为外滩显著的标志, 被认为是“外滩的名片”。原来大楼主要是上海华懋饭店 (Cathay Hotel) 的旧址, 新中国成立后改名为和平饭店 (现由费尔蒙酒店集团负责经营), 9 国套房和老年爵士乐队是其特色。里面还有一个展示该饭店历史的小型博物馆。

上海中心

Shanghai Center

上海中心建在浦东陆家嘴, 总高 632 米, 是目前上海的最高楼。它与金茂大厦和上海环球金融中心相呼应, 形成了上海超高摩天大楼群。它外形像吉他的拨片, 呈螺旋形扭曲上升, 每层扭曲近 1° , 这种设计能减轻风对建筑的压力。这一高楼主要以办公为主, 兼顾商业娱乐、酒店和会展的功能。大楼共有 24 个空中花园, 其中 118 和 119 层是主要的观光层。



人民广场

People's Square

3

推荐星级：★★★★☆

人文历史：★★★★☆

交通便捷：★★★★☆

自然景观：★★★★☆

特色美食：★☆☆☆☆



人民广场是上海的政治、经济、文化、旅游中心，是上海著名的地标。这里曾经是跑马场，是用来举行赛马活动的地方。人民大道将广场一分为二，北边是上海市政府所在地，市政府两边相互呼应的建筑是西边的上海大剧院和东边的上海城市规划馆；南边是馆藏丰富的上海博物馆。广场中央的圆型喷水池是国内首创的大型音乐喷泉。每天清晨，市民们纷纷来到人民广场绿化地带练功、舞剑、打太极拳。广场西南边建有鸽舍，上千只和平鸽可与游人互动。

市政府大楼北面是人民公园，里面有亭台楼榭、假山水池、儿童乐园、当代艺术馆等，是市民休闲的好去处。该公园最著名的是英语角和相亲角。英语角是英语爱好者自发交流、互动、练习口语的地方，参加者有不同年龄的英语爱好者和学习者，也有外国友人参加。相亲角是 21 世纪建立起来的。由于生活节奏加快，年轻白领谈对象的时间和机会在减少。起先在人

民公园锻炼的老人互相交流，为自己的大龄未婚孩子寻找合适的对象，后来发展成全市老人交流未婚青年信息的场所，甚至有职业中介也加入其中。广场周边还有较多很有价值的历史建筑，如国际饭店、大光明影院、沐恩堂、跑马总会旧址等，以及现代旅游购物场所如南京东路步行街、第一百货商店、迪美购物中心、来福士广场等。每到节假日，广场就会布置各种装饰，欢迎国内外游客。



交通指南：

地铁 1、2、8 号线人民广场站，71、127、925、46、48 路等多条公交线路。



人民广场周边交通示意图

门票信息：免费。

最佳季节：四季都适合。国定假日，广场会有布置，景色比较漂亮，但游客也比较多。

知名景点：上海博物馆、上海城市规划馆、人民公园、上海美术馆等。

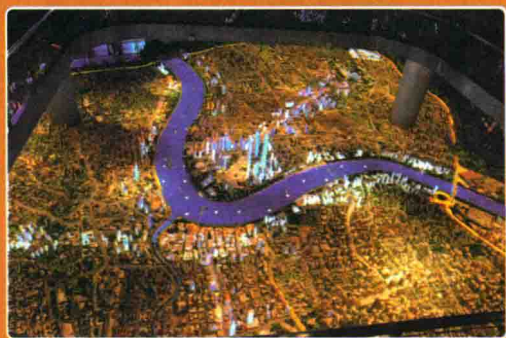
上海博物馆 Shanghai Museum

该馆是一座大型的中国古代艺术博物馆，藏有精品文物 12 万件，其中以青铜器最为出名。建筑外观上圆下方，代表古人天圆地方的世界观。一楼为中国古代青



铜馆、中国古代雕塑馆等，二楼为中国古代陶瓷馆、暂得楼陶瓷馆等，三楼为中国历代书法馆、中国历代绘画馆、中国历代玺印馆，四楼为中国古代玉器馆、中国历代钱币馆、中国明清家具馆、中国少数民族工艺馆等。

上海城市规划展示馆 Shanghai City Planning Exhibition Hall

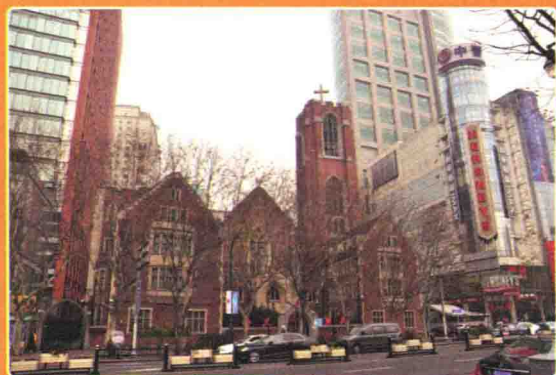


该馆以“城市、人、环境、发展”为主题，向人们展示上海城市规划和建设的昨天、今天与明天，重点突出未来 20 年的发展规划。在展示手段上，以传统与现代相结合，突出运用高科技，体现综合、开放、公众参与的特点。

一楼为序厅；夹层为历史文化名城厅；二楼为临展厅；三楼为总体规划厅，内有以 1:500 比例制作的上海内环以内的城市模型；四楼为专业和重点建设规划厅；五楼为观光厅。另外，地下一层出口外为老上海风情街。

沐恩堂

Moore Memorial Church



这是一座基督教新教教堂，属于新哥特式风格，1931 年建成。教堂为砖木结构，红砖外墙，有宽大的门厅，大堂仿哥特式，内顶部及四周门窗皆呈尖拱形。中部是教堂的主体部分，总共能容纳 1000 余人，

两边回廊上有楼，供唱诗班用。取名“沐恩”意为沐浴于主恩之中。原名“慕尔堂”，用以纪念信徒慕尔的出资资助。现教堂宗教活动正常，每逢复活节、圣诞节都举行宗教仪式。

明天广场

Tomorrow Square

这座大楼建于 2003 年，高约 285 米，地下 3 层，地上 58 层。它是一座集办公、酒店、商业中心等为一体的多功能大厦。尖顶楼塔是整个建筑物的焦点，由四根三角支柱组成，中空的部分下有一只巨型圆球，是精心设计的水箱。外形设计像一枚即将升天的火箭，也有人说像一根降魔杵。因其外形特殊，成为人民广场很吸引眼球的建筑。

