



行程精确 资讯贴心 双语地图

线路百搭 让你高效利用7天时间

海外 一周游

第2版

《亲历者》编辑部 编著



行程精确到小时

99张地图 精准导航
7+1的弹性行程安排
点对点的交通连接
吃住购的贴心指导

7天时间去趟国外妥妥的
更适合中国游客使用的旅行指南

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



行程精确 资讯贴心 双语地图

线路百搭让你高效利用7天时间

海外

第2版



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

海外一周游 / 《亲历者》编辑部编著. —2 版. —北京: 中国铁道出版社, 2017.5

(亲历者)

ISBN 978-7-113-22718-0

I. ①海… II. ①亲… III. ①旅游指南—世界 IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 005327 号

书 名: 海外一周游 (第 2 版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 郭景思

版式设计: 戴立志

责任印制: 赵星辰

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: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次: 2015 年 9 月第 1 版 2017 年 5 月第 2 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 29 字数: 667 千

书 号: ISBN 978-7-113-22718-0

定 价: 78.00 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：畅游世界，现在开始
014-065

计划 016-024

一周时间能去哪	016
一周需要多少钱	017
一周如何自助游	018
一周如何自驾游	019
一周如何跟团走	023

准备 025-032

3个月前需要做哪些准备	025
1个月前需要做哪些准备	030
7天前需要做哪些准备	032

出发 033-039

确认行李清单	033
安装实用软件	035
收藏必用网站	037
保存求助电话	038
掌握入境技巧	039

到达 040-062

吃什么	040
住哪里	045

怎样出行	048
游哪里	052
买什么	057
怎样娱乐	059
应急	060

返回 063-065

行李邮寄	063
前往机场	064
离境手续	065



PART1: 美国一周游
066-119

美国印象	068
推荐行程1	069
最佳季节	070
最佳季节的衣物	070
推荐路线：旧金山—洛杉矶—拉斯维加斯5天5夜游	070
到达旧金山	071
通航城市	071
如何到市区	072
旧金山2日行程	073-078
✈ 金门大桥	074
✈ 渔人码头	074
✈ 九曲花街	075

到达多伦多 125

通航城市 125

如何到市区 125

多伦多2日行程 126-132

✈ 多伦多电视塔 127

✈ 冰球名人堂 128

✈ 圣劳伦斯市场 128

✈ 多伦多市政厅 129

✈ 安大略省立法会大楼 130

✈ 安大略省皇家博物馆 131

✈ 约克维尔 131

✈ 卡萨罗马古堡 132

去尼亚加拉瀑布城玩2天 132-134

✈ 尼亚加拉瀑布 133

✈ 柯尼卡美能达塔 134

✈ 克利夫顿山 134

✈ 彩虹桥 134

多伦多住行政略 134

从多伦多至渥太华 135

到达渥太华 136

如何到市区 136

渥太华2日行程 137-141

✈ 加拿大国会大厦 138

✈ 加拿大国家艺术中心 139

✈ 里多运河 139

✈ 加拿大国家美术博物馆 140

✈ 加拿大皇家造币厂 141

✈ 加拿大历史博物馆 141

渥太华住行政略 142

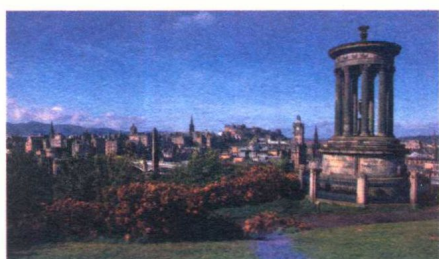
路线改变 142

去温哥华吧 142

✈ 加拿大广场 142

枫叶初落，寻云深处的那一抹艳丽 143

推荐路线：尼亚加拉—多伦多—金斯顿—蒙特利尔—魁北克市
5天5夜游 143



PART3:英国一周游 146-183

英国印象 148

推荐行程 149

最佳季节 150

最佳季节的衣物 150

**推荐路线：伦敦—剑桥—爱丁堡7天
7夜游 150**

到达伦敦 151

通航城市 151

如何到市区 152

伦敦4日行程 153-164

✈ 白金汉宫 154

✈ 威斯敏斯特大教堂 154

✈ 威斯敏斯特宫 155

✈ 伦敦眼 155

✈ 大英博物馆 157

✈ 唐人街 157

✈ 牛津街 158

✈ 杜莎夫人蜡像馆 158

✈ 伦敦塔 160

✈ 泰特现代美术馆 160

✈ 特拉法加广场 161

✈ 伊顿公学 163

✈ 圣乔治礼拜堂 163

✈ 温莎城堡 163

✈ 温莎公园 164

如果多待一天 165

伦敦住行政略 166

从伦敦至剑桥 167

到达剑桥 168

如何到市区 168



剑桥1日行程 168-171

圣约翰学院	170
三一学院	170
圣玛利亚大教堂	170
国王学院	170
王后学院	171
剑桥大学植物园	171
如果多待一天	172
剑桥住行攻略	173
从剑桥至爱丁堡	173

到达爱丁堡 174

如何到市区	174
-------	-----

爱丁堡2日行程 174-179

爱丁堡城堡	175
皇家英里大道	176
荷里路德宫	177
苏格兰国家博物馆	178
圣吉尔斯大教堂	179
如果多待一天	180
爱丁堡住行攻略	182

路线改变 183

去牛津吧 183

牛津大学图书馆	183
---------	-----

去曼彻斯特吧 183

老特拉福德球场	183
---------	-----



PART4:法国一周游

184-219

法国印象	186
推荐行程	187

最佳季节 188

最佳季节的衣物	188
---------	-----

推荐路线: 巴黎—普罗旺斯地区7天7夜游 189

到达巴黎 190

通航城市	190
如何到市区	191

巴黎3日行程 192-199

巴黎圣母院	193
卢浮宫	194
巴黎歌剧院	195
协和广场	196
香榭丽舍大街	196

凯旋门	197
-----	-----

埃菲尔铁塔	197
-------	-----

凡尔赛宫	199
------	-----

如果多待一天	200
--------	-----

巴黎住行攻略	201
--------	-----

从巴黎至普罗旺斯地区	203
------------	-----

到达普罗旺斯地区 204

如何到市区	204
-------	-----

普罗旺斯地区4日行程 205-216

教皇宫	207
阿维尼翁大教堂	207
小宫博物馆	208
阿维尼翁桥	208
隆尚宫	210

马赛历史博物馆	211
---------	-----

贾尔德圣母院	211
--------	-----

城堡博物馆	213
-------	-----

影节宫	213
-----	-----

尼斯圣母院	215
-------	-----

英国人漫步大道	215
---------	-----

尼斯歌剧院	215
-------	-----

如果多待一天	216
--------	-----

普罗旺斯地区住行攻略	217
------------	-----

路线改变	219
------	-----

去波尔多吧 219

拉菲酒庄	219
------	-----

圣米歇尔教堂	219
--------	-----



PART5:德国一周游 220-249

德国印象 222

推荐行程 223

最佳季节 224

最佳季节的衣物 224

推荐路线: 慕尼黑—柏林7天7夜游 224

到达慕尼黑 225

通航城市 225

如何到市区 225

慕尼黑4日行程 226-235

慕尼黑王宫 227

圣母教堂 228

新市政厅 228

宝马世界 230

慕尼黑奥林匹克公园 231

宁芬堡宫 232

皇家啤酒屋 233

新天鹅堡 234

如果多待一天 236

慕尼黑住行政略 237

从慕尼黑至柏林 237

到达柏林 238

如何到市区 238

柏林3日行程 239-246

国会大厦 240

菩提树下大街 241

勃兰登堡门 241

欧洲被害犹太人纪念碑 241

柏林大教堂 243

博物馆岛 243

查理检查站 245

波茨坦广场 246

柏林墙遗址纪念公园 246

如果多待一天 247

柏林住行政略 247

路线改变 249

去科隆吧 249

科隆大教堂 249



PART6:意大利及瑞士一周游 250-287

意大利及瑞士印象 252

推荐行程 253

最佳季节 254

最佳季节的衣物 254

推荐路线: 罗马—佛罗伦萨—威尼斯—卢塞恩9天9夜游 255

到达罗马 256

通航城市 256

如何到市区 256

罗马3日行程 257-266

古罗马斗兽场 258

君士坦丁凯旋门 259

真理之口 259

万神殿 261

特莱维喷泉 262

西班牙广场 262

圣彼得大教堂 264

圣彼得广场 265

圣天使城堡 265

如果多待一天 266



罗马住行攻略	267
从罗马至佛罗伦萨	267
到达佛罗伦萨	268
如何到市区	268
佛罗伦萨2日行程	268-273
圣母百花大教堂	269
乔托钟楼	270
新圣母玛利亚教堂	270
乌菲兹美术馆	272
佛罗伦萨市政厅广场	273
老桥	273
佛罗伦萨住行攻略	274
从佛罗伦萨至威尼斯	274
到达威尼斯	275
如何到市区	275
威尼斯2日行程	275-280
里亚托桥	276
黄金宫	277
穆拉诺岛	277
叹息桥	279
圣马可广场	279
安康圣母教堂	280
威尼斯住行攻略	280
从威尼斯至卢塞恩	281
到达卢塞恩	282
如何到市区	282
卢塞恩2日行程	282-286
基督教堂	283
卡贝尔桥	284
穆塞格城墙	284
垂死狮像	285
皮拉图斯山	286
卢塞恩住行攻略	286
路线改变	287
去比萨吧	287
比萨斜塔	287



PART7:北欧一周游 288-313

北欧印象	290
推荐行程	291
最佳季节	292
最佳季节的衣物	292
推荐路线：哥本哈根—斯德哥尔摩—伊瓦洛6天6夜游	293
到达哥本哈根	294
通航城市	294
如何到市区	295
哥本哈根2日行程	296-300
五角公园	297
小美人鱼雕塑	297
阿美琳堡王宫	298
趣伏里公园	299
国家博物馆	300
克里斯蒂安堡宫	300
哥本哈根住行攻略	301
从哥本哈根至斯德哥尔摩	302
到达斯德哥尔摩	303
如何到市区	303
斯德哥尔摩2日行程	304-308
斯德哥尔摩皇宫	305
斯德哥尔摩大教堂	305
诺贝尔博物馆	306
瓦萨沉船博物馆	307
斯堪森露天博物馆	308
斯德哥尔摩住行攻略	308
从斯德哥尔摩至伊瓦洛	309
到达伊瓦洛	310
如何到市区	310

伊瓦洛3日行程

310-312

- 伊瓦洛小镇 311
- 萨利色尔卡滑雪场 311
- 玻璃雪屋度假村 312
- 芬兰桑拿 312
- 雪地摩托穿越 312
- 伊瓦洛住行攻略 313

路线改变

313

去奥斯陆吧

313

- 挪威王宫 313



PART8:日本一周游

314-349

日本印象 316

推荐行程 317

最佳季节 318

最佳季节的衣物 318

推荐路线: 东京—箱根—京都—大阪6天6夜游 318

到达东京 319

通航城市 319

如何到市区 319

东京2日行程

321-326

- 浅草寺 321
- 皇居 322
- 银座 323
- 东京铁塔 324
- 涩谷 325
- 新宿 325
- 如果多待一天 326
- 东京住行攻略 328
- 从东京至箱根 330

到达箱根

331

如何到市区 331

箱根2日行程

332-338

- 强罗车站 332
- 箱根强罗公园 333
- 早云山 334
- 芦之湖 336
- 箱根海贼观光船 336
- 元箱根 336
- 恩赐箱根公园 337
- 箱根住行攻略 338
- 从箱根至京都 339

到达京都

339

如何到市区 339

京都1日行程

340-342

- 清水寺 341
- 祇园 341
- 二条城 342
- 东寺 342
- 京都住行攻略 342
- 从京都至大阪 343

到达大阪

344

如何到市区 344

大阪1日行程

344-347

- 大阪城公园 346
- 四天王寺 346
- 大阪住行攻略 347

路线改变

348

去奈良吧

348

唐招提寺 348

去北海道吧

349

札幌 349

小樽 349

富良野 349





PART9:韩国一周游

350-385

韩国印象 352

推荐行程 354

最佳季节 354

最佳季节的衣物 355

推荐路线：首尔—仁川—釜山6天6夜游 355

到达首尔 356

通航城市 356

如何到市区 357

首尔3日行程 358-366

🦋 明洞 359

🦋 南山谷韩屋村 359

🦋 N首尔塔 360

🦋 梨花洞壁画村 360

🦋 景福宫 362

🦋 北村韩屋村 363

🦋 仁寺洞 363

🦋 乐天世界 365

🦋 东大门 366

如果多待一天 367

首尔住行攻略 369

从首尔至仁川 370

到达仁川 371

如何到市区 371

仁川1日行程 371-374

🦋 仁川大学 372

🦋 自由公园 373

🦋 仁川中华街 373

🦋 月尾岛 373

仁川住行攻略 374

从仁川至釜山 375

到达釜山 376

如何到市区 376

釜山2日行程 376-381

🦋 海云台 377

🦋 APEC世峰楼 378

🦋 太宗台 379

🦋 札嘎其市场 380

🦋 龙头山公园 380

🦋 BIFF广场 381

如果多待一天 382

釜山住行攻略 383

路线改变 385

去济州岛吧 385

汉拿山 385



PART10:泰国一周游

386-413

泰国印象 388

推荐行程 389

最佳季节 390

最佳季节的衣物 390

推荐路线：曼谷—普吉岛6天6夜游 390

到达曼谷 391

通航城市 391

如何到市区 392

曼谷3日行程 393-399

🦋 大王宫 394

🦋 国家博物馆 394

唐人街	396
金佛寺	396
暹罗广场	397
四面佛	397
卧佛寺	399
郑王庙	399
如果多待一天	400
曼谷住行攻略	402
从曼谷至普吉岛	403
到达普吉岛	404
如何到市区	404
普吉3日行程	404-410
普吉镇	405
卡伦海滩	406
芭东海滩	407
幻多奇乐园	408
查龙寺	410
神仙半岛	410
如果多待一天	411
普吉岛住行攻略	412
路线改变	413
去清迈吧	413
帕辛寺	413



PART11:柬埔寨一周游

414-435

柬埔寨印象	416
推荐行程	417
最佳季节	418
最佳季节的衣物	418



推荐路线: 吴哥古迹5天4夜游	418
到达吴哥	419
通航城市	419
如何到市区	419
吴哥古迹5日行程	420-431
吴哥窟	421
巴肯山	422
吴哥王城	424
圣剑寺	426
龙蟠水池	426
塔萨寺	427
塔布隆寺	428
斑黛喀蒂	428
皇家浴池	429
豆蔻寺	429
比粒寺	429
女王宫	430
高布斯滨	431
如果多待一天	431
暹粒住行攻略	433
路线改变	434
去金边吧	434
金边国家博物馆	434
金边王宫	434
去西哈努克吧	435
索卡海滩	435
胜利海滩	435
奥彻蒂尔海滩	435



GD 02450846



PART12:澳大利亚一周游

436-461

澳大利亚印象 438

推荐行程 439

最佳季节 440

最佳季节的衣物 440

推荐路线：悉尼—布里斯班—凯恩斯 440
6天6夜游

到达悉尼 441

通航城市 441

如何到市区 441

悉尼2日行程 442-447

悉尼歌剧院 443

环形码头 443

岩石区 443

悉尼海港大桥 444

圣玛利亚大教堂 445

悉尼塔 445

维多利亚女王大厦 446

悉尼水族馆 446

达令港 446

如果多待一天 447

悉尼住行政略 447

从悉尼至布里斯班 448

到达布里斯班 449

如何到市区 449

布里斯班2日行程 449-453

布里斯班市政厅 450

昆士兰文化中心 451

龙柏考拉保护区 451

阳光海岸 453

布里斯班住行政略 453

从布里斯班至凯恩斯 454

到达凯恩斯 455

如何到市区 455

凯恩斯2日行程 455-459

凯恩斯博物馆 456

凯恩斯地区美术馆 457

凯恩斯前滩漫步道 457

大堡礁 458

如果多待一天 459

凯恩斯住行政略 460

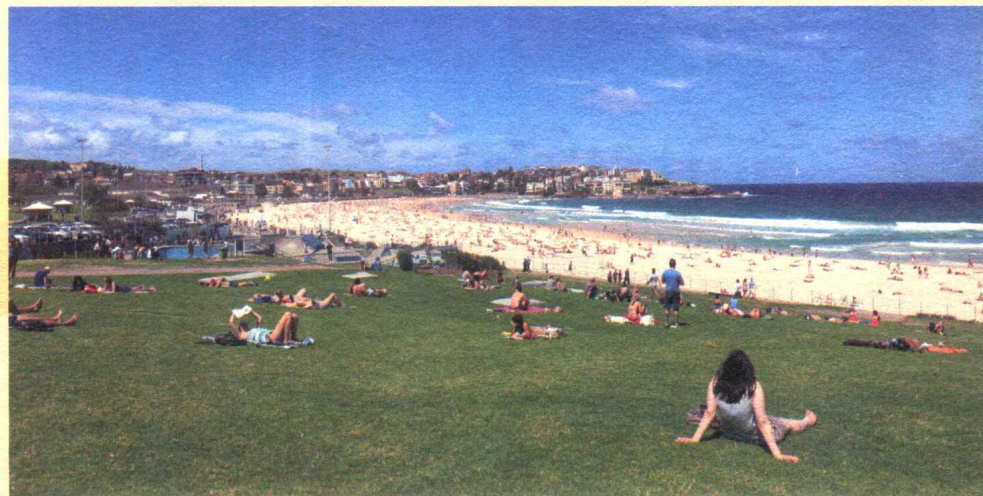
路线改变 461

去堪培拉吧 461

伯利格里芬湖 461

澳大利亚国家博物馆 461

国会大厦 461





行程精确 资讯贴心 双语地图

线路百搭让你高效利用7天时间

海外

第2版



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

海外一周游 / 《亲历者》编辑部编著. —2版. —北京: 中国铁道出版社, 2017.5

(亲历者)

ISBN 978-7-113-22718-0

I. ①海… II. ①亲… III. ①旅游指南—世界 IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 005327 号

书 名: 海外一周游 (第2版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 郭景思

版式设计: 戴立志

责任印制: 赵星辰

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: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次: 2015年9月第1版 2017年5月第2版 2017年5月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 29 字数: 667千

书 号: ISBN 978-7-113-22718-0

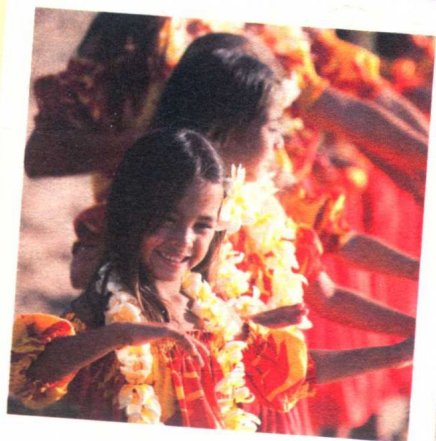
定 价: 78.00元

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



前言

无论是追求“读万卷书，行万里路”的境界，还是想去体验不同的异域风情，海外的土地总是有着莫名的吸引力。走出去，你会遇见充满地中海风情的希腊、自由奔放的美国、时尚潮流的日本，在那里能体验不同的文化、欣赏不同风格的建筑、品味无与伦比的美食，以及在众多的购物乐园里享受“血拼”。

在美国辽阔的土地上，不仅会遇见繁华的都市，还有著名的自由女神像、能释放心灵的国家公园，以及加利福尼亚热烈的阳光。在欧洲的小镇，不仅能见证风车下的浪漫，还可以前往北欧寻觅“火狐尾巴扫过天际”的那一抹灿烂极光。当然少不了柬埔寨的吴哥窟、泰国的大王宫、德国的科隆大教堂、韩国的景福宫、英国的大本钟、意大利的古罗马斗兽场等众多人文景观，等着人们前去寻找不同的文明；还有如瑞士的少女峰、法国南部大片的薰衣草花田、日本春季里盛开的樱花、加拿大秋天的枫叶走廊、横跨美加两国的尼亚加拉瀑布、热情无比的澳大利亚黄金海岸，亦在等着世人前去探索。

除了令人惊叹的美景外，法式大餐、澳大利亚海鲜、日本的寿司、瑞士的奶酪火锅、韩国的泡菜和泰国的咖喱，也都在挑逗着人们的味蕾；选购价格合适的奢侈品、最新发布的数码产品、时尚的服饰、好用的化妆品，都成了前往海外旅游的重要日程。另外，潜水、滑雪、冲浪甚至是乘坐热气球、直升机观景，也越来越多地被大众所接受。

越来越多的人奔赴海外旅游，既然要出发，就应当无所畏惧，本书让你不再背负沉重包袱，让你的出境之旅变得简单，只剩轻松惬意。勇敢地启程吧！以一周为期，许自己一个璀璨的旅程。在本书的指导下，路线规划迎刃而解，吃、住、行、游、购、娱都不再是令人头疼的问题。

本书在开篇详细介绍了旅行前的计划、准备、出发，以及返回的实用攻略；正文则分为12个部分，分别以一周的旅行时间串联了日本、韩国、泰国、柬埔寨、英国、法国、德国、意大利、瑞士、北欧、澳大利亚、美国、加拿大等多个旅游热门地，并以最有效率的顺序安排了各国的旅游路线。在一周的每一天里，从早餐开始，合理安排吃、住、游、购等细节，每天的行程路线清晰可见，让你的旅行更加完美无缺。

一切就绪，只待出发！



目录

CONTENTS



导读：畅游世界，现在开始

014-065

计划

016-024

一周时间能去哪	016
一周需要多少钱	017
一周如何自助游	018
一周如何自驾游	019
一周如何跟团走	023

准备

025-032

3个月前需要做哪些准备	025
1个月前需要做哪些准备	030
7天前需要做哪些准备	032

出发

033-039

确认行李清单	033
安装实用软件	035
收藏必用网站	037
保存求助电话	038
掌握入境技巧	039

到达

040-062

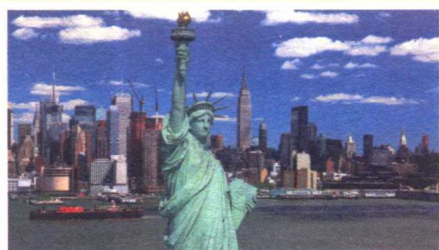
吃什么	040
住哪里	045

怎样出行	048
游哪里	052
买什么	057
怎样娱乐	059
应急	060

返回

063-065

行李邮寄	063
前往机场	064
离境手续	065



PART1: 美国一周游

066-119

美国印象	068
推荐行程1	069
最佳季节	070
最佳季节的衣物	070
推荐路线：旧金山—洛杉矶—拉斯维加斯5天5夜游	070
到达旧金山	071
通航城市	071
如何到市区	072
旧金山2日行程	073-078
✦ 金门大桥	074
✦ 渔人码头	074
✦ 九曲花街	075