



NEW
2018

《亲历者》编辑部 编著

畅销金版

畅游日本 说走就走

◎ 高性价比日本旅行手册 ◎

JAPAN 日本自助游

全面 资深 新潮 好用

玩全日本 9大地区 65城 600+ 精选景点与专题

直观好用 15+ 旅游交通图与景区地图

便捷信息 超好用的日本行前指南与交通资讯

接轨科技 扫一扫二维码 便捷获取权威信息

旅游福利 四季游、一周游 线路全附送

特别标注 ▶ 50个日本必游景点 ▶ 20处日本蜜月旅行地 ▶ 25个日本亲子游必游景点
▶ 18座日本必游博物馆 ▶ 13座日本必游古刹 ▶ 13处日本赏樱胜地 ▶ 10个日本必游动漫主题乐园



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING



JAPAN 日本自助游

《亲历者》编辑部 编著

2018
畅销金版

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

日本自助游 / 《亲历者》编辑部编著. — 北京 :
中国铁道出版社, 2017.7

(亲历者)

ISBN 978-7-113-23182-8

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(2017)第126590号

书 名: 日本自助游

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 孟智纯

助理编辑: 杨 旭

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 邮编: 100054)

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

版 次: 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 20 彩插: 8 字数: 1100千

书 号: ISBN 978-7-113-23182-8

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

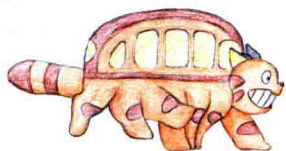
凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

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

一看便知的日本元素

1. 宫崎骏漫画



龙猫公交车



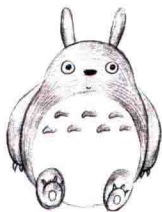
龙猫主角



宫崎骏



千与千寻



龙猫



幽灵公主



煤球

2. 经典奥特曼



“特摄之神”圆谷英二拍摄了最早的奥特曼



奥特曼，变身！



推倒房子的怪兽



奥特曼和怪兽拍摄完后都是好朋友

3. 樱花

日本被誉为“樱花之国”，
但樱花并不是日本国花哦，
菊花才是皇室专用的



樱花盛开的时节是家庭野餐的好时光

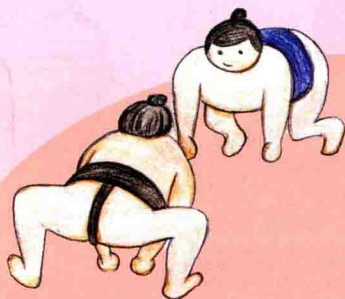
4. 和服



和服是日本传统服装，分为
皇室服制和国民服制



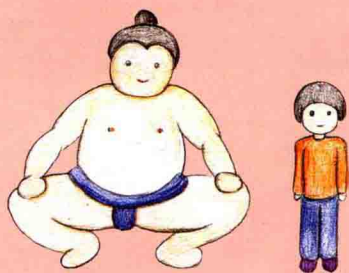
5. 相扑



相扑是日本传统的体育，由两名力士裸露上身，互相角力



羞羞，都不穿衣服，只在腰间系一条“兜裆布”以遮住下身



拥有巨大而呈梨状的躯体是一流相扑手最好的标志



为了尽量长胖，相扑手每天除了饱餐两顿饭以外就是长时间睡觉



相扑不分性别，只是女性相对少些

6. 富士山



在很多人眼里，富士山就像个冰淇淋

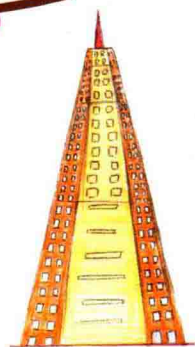
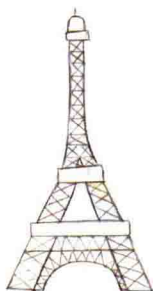


富士山山顶的风景很漂亮，如果要登山，一定要坚持到底



最早的富士苹果就是在富士山培育的

7. 东京铁塔



日本浪漫的代名词——
东京塔

它的“哥哥”是巴黎的
埃菲尔铁塔

东京塔高约333米，比140
层的房子还要高

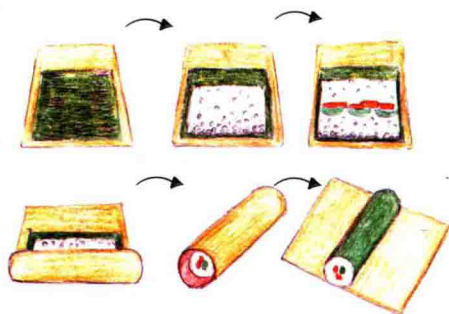
8. 温泉



日本地热资源丰富，泡温泉是日本人的最爱，用大涌谷温泉煮熟的鸡蛋会变黑，叫“黑玉子”，但味道很棒。传说每吃一个黑玉子，会多活7年

9. 寿司

Sushi



怎么做寿司？



夹起寿司，蘸点酱油，
美味无比



玉子寿司



北极贝寿司



海胆寿司



手握寿司



三角寿司团



日式厚蛋烧寿司



小熊寿司

寿司的种类太多了，看看你都认识谁



蟹子寿司



军舰寿司



海带寿司



金枪鱼寿司

鲷鱼寿司



牡丹虾寿司



整鱼寿司



鱼子寿司卷



里卷寿司



手卷寿司



寿司

10.章鱼小丸子

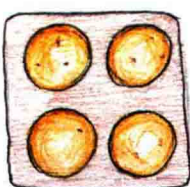
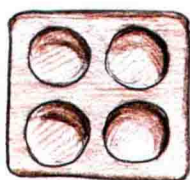
PAINT ME



我是樱桃小丸子，不是章鱼小丸子



鱼不可貌相



章鱼小丸子制作简单



吃完不要乱扔垃圾哦

11. 艺伎



日本最初的艺伎全部是男性，现在的艺伎已经都是女性，她们都多才多艺



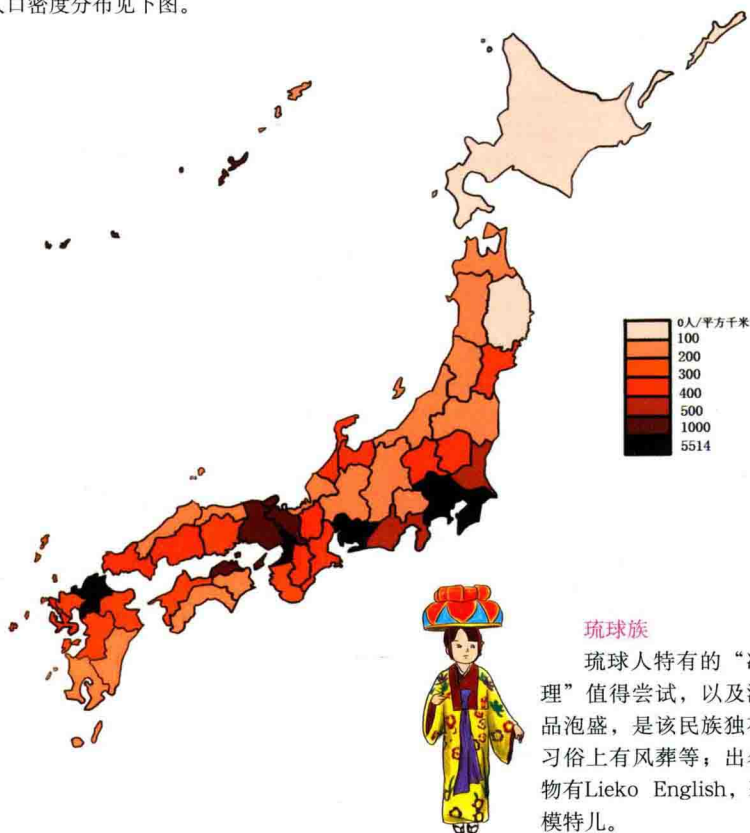
艺伎表演最多的就是舞蹈和乐器

艺伎化妆的时间很长，不一样的妆容和发型都有着不一样的涵义，可不要被她们惨白的脸给吓到

日本人口与主要民族

人口

日本总人口约为1.27亿，主要民族为大和族，另外还有极少数的朝鲜族、汉族和其他民族。人口密度分布见下图。



琉球族

琉球人特有的“冲绳料理”值得尝试，以及酒类食品泡盛，是该民族独有的；习俗上有风葬等；出名的人物有Lieko English，著名的模特儿。



大和族

大和族是日本的主要民族，餐饮以寿司为主；忌讳梳子、狐狸等；菊花是皇室专用花，通常不用作礼物相赠，且不能用16个花瓣的菊花。



阿伊努人

宫崎骏动画《幽灵公主》里的男主角“阿席达卡”就是以这个民族的人为原型，此民族最早以捕鱼为生，后来与本州居民通商；最有名的节日是“熊祭”。

日本主要城市、景点交通图

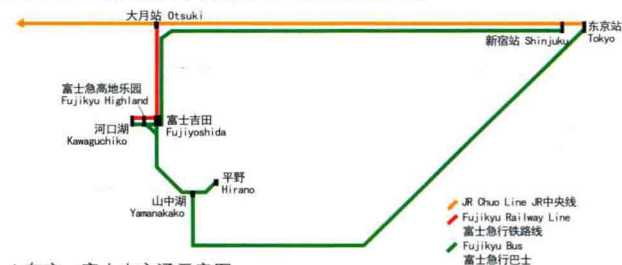
东京→富士山

富士山 (Mount Fuji) 是一座横跨静冈县和山梨县的休眠火山，山顶于冬季积雪，直至隔年六七月才会融化。富士山是日本的重要象征之一，被视为“圣山”，2013年被列入世界遗产名录。在富士山周围，分布着5个淡水湖，统称富士五湖，也是日本著名的观光胜地。夏天是登富士山的最好季节，一般的登山时间为7月1日至8月31日。

前往富士山

1. 可乘坐JR中央线，在京都新宿站上车到大月站下车，换乘富士急铁路线到河口湖站下车。乘坐JR中央线的部分所需时间约70分钟，车票约2700日元。

乘坐富士急行铁路的部分所需时间约50分钟，车票约1110日元。



2. 从新宿搭乘巴士前往富士山，可以在新宿站乘坐富士急巴士或京王运营的巴士到富士五湖地区的河口湖站下车。单程所需时间约2小时，车票约1700日元。此外，很多从新宿出发的巴士都途经富士山站，单程所需时间约2.5小时，车票约2000日元，需要注意的是日本铁路周游券不适用于这些巴士。

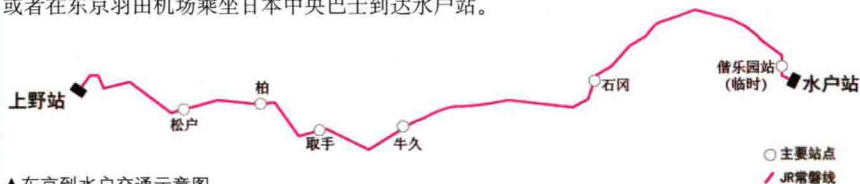
3. 还可以从东京站乘坐巴士前往富士山。每小时都有从东京站（八重洲南口）到富士五湖河口站的巴士，单程需要时间约3小时，车票约1700日元。日本铁路周游券同样不适用于这些巴士。

东京→水户

水户 (Mito) 是茨城县的县府所在地，现今被日本列为特例市，职权介于核心市和普通市之间。水户位于那珂川和千波湖之间，古代日本会把江河的入口叫做“水户”，水户故此得名。水户市风景优美，市内偕乐园以梅花而闻名遐迩。

前往水户

前往水户可以从东京上野站乘坐JR常磐线直达，行程大约1.5小时，车费约220日元，或者在东京羽田机场乘坐日本中央巴士到达水户站。



东京→日光市

日光市（Nikko）位于栃木县的西北部，境内有火山、湖泊、沼泽等自然景观，尤其火山脚下的温泉是日光市著名的旅游项目。每年旅游者达数百万，在业人口2/3从事第三产业，是名副其实的旅游胜地。

从东京到日光有以下几种铁路线路选择

1. 在东京的浅草站乘坐东武日光快速列车在东武日光站下车，单程需要时间约125分钟，票价约1360日元。

2. 在东京的上野站乘坐新干线列车在宇都宫站换乘JR日光线在日光下车，单程需要时间约113分钟，票价约2590日元。

3. 在东京的新宿站乘坐JR特急列车在东武日光站下车，单程需要时间约2小时，票价约3900日元。



东京→仙台

因鲁迅先生而被广大中国人所熟知的仙台离东京约300公里，在本州岛面向太平洋沿岸。这里有流经市区中心的广濑川和绿茵茵的桦树道等美丽景观，作为与大自然融合一体的现代化城市而闻名日本，特别是市区中心的街道、公园等绿色植被多，又被日本人爱称为“杜都”（树林城的意思），有古国分寺、国分尼寺遗址和大崎八幡神社（国宝）、青叶城等古迹，鲁迅曾在此地医学专科学校读书（1904~1906年），该校建有鲁迅纪念碑。

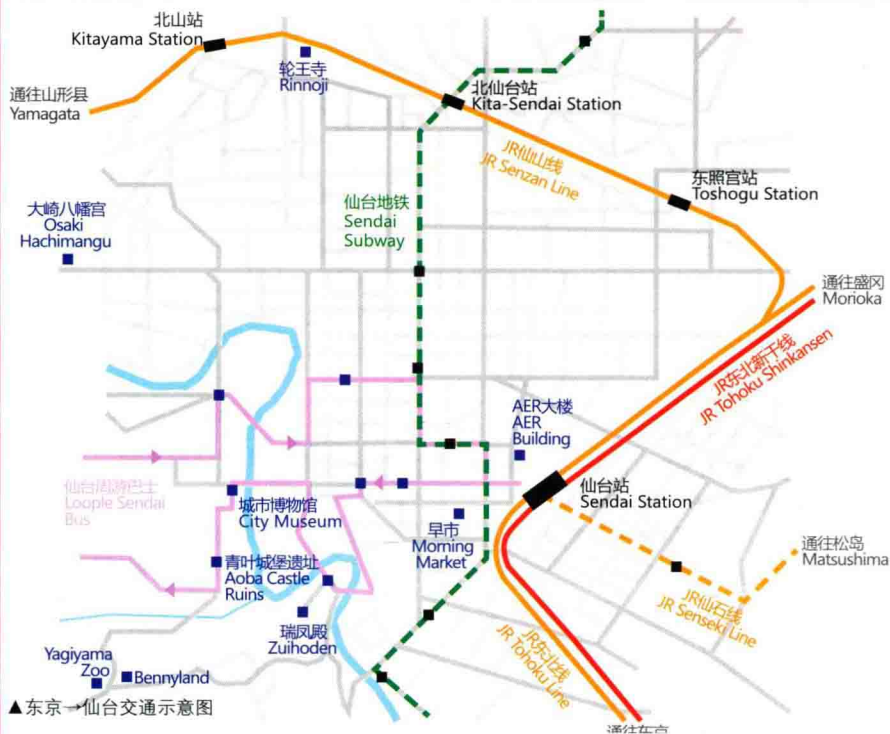
仙台是一座重视历史和文化的大城市，除了七夕节等传统活动外，还举办仙台国际音乐竞赛、街头爵士乐节等活动，话剧等演出也很盛行。你可以观赏一下仙台美丽自然、传统又现代的城市魅力。

前往仙台

1. 可以从东京乘坐JR东北新干线前往，所需时间约100分钟，其中非指定席位的新干线所需时间约120分钟，单程票价约10000日元。此外全程还可以使用JR的东日本周游券。

2. 除了新干线，游客还可以选择乘坐巴士出行。从东京到仙台的巴士很多，单程票价4000~6120日元，所需时间约5.5个小时。





横滨→镰仓

镰仓市 (Kamakura) 位于日本神奈川县, 其地理位置优越, 三面环山, 一面临海, 景

前往鎌倉

从横滨前往镰仓的交通很便利，JR列车直接连接横滨、镰仓与东京。从横滨站出发开往镰仓市的JR列车每小时多达3列，其票价均为350日元。游客可搭乘去往逗子方向的JR湘南新宿线抵达镰仓站，全程仅需30分钟的路程，极为便捷方便。乘坐JR列车到镰仓即为市区，火车站附近有很多公交车和地铁，非常方便出行。



大阪→神户

神户(Kobe)是兵库县首府，位于京阪神大都市圈，是日本最重要的港湾城市之一。神户背靠山面朝海，气候和居住环境都十分宜人，曾被福布斯杂志评选为“世界最清洁的25座城市”之一，后又被瑞典咨询公司ECA评选为世界排名第五的宜居都市。

前往神户

从大阪前往神户的交通十分便利，在大阪的梅田站上车，乘坐阪急神户线的特快列车或阪神本线的特快列车约30分钟就能到达神户的三宫站，票价都是310日元。也可以在大阪站乘坐JR新快速列车到神户的三宫站，单程约20分钟、票价390日元。

