



一本改变旅行方式的
创意图书

一册可以反复使用的
旅行笔记本

七
轉
八
起



雕刻你的旅行时光，从此开始
日本旅本

番外旅本编辑部 / 编
钱堤 / 著



廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS



钱琨著
番外旅本编辑部编
广东旅游出版社
中国·广州



图书在版编目(CIP)数据

日本旅本 / 钱琨著 ; 番外旅本编辑部编. — 广州 : 广东旅游出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5570-0467-5

I. ①日… II. ①钱… ②番… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第213878号

番外·旅本

总策划: 刘志松

执行策划: 张晶晶 殷如筠

责任编辑: 殷如筠

手绘插画: Hayako

地图绘制: Hayako

摄影: 全景图片网

装帧设计: 邓晓童

责任技编: 刘振华

责任校对: 李瑞苑

* 本书地图仅用于景点示意

日本旅本(平装版) RiBen LüBen (PingZhuangBan)

广东旅游出版社发行

(广州市越秀区环市东路338号银政大厦西楼12楼)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

佛山市华禹彩印有限公司

(佛山市南海区罗村联和工业区西二区三路1-1号)

787毫米×1092毫米 32开 6印张 55千字

2017年2月第1版第1次印刷

印数: 1-4000册

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

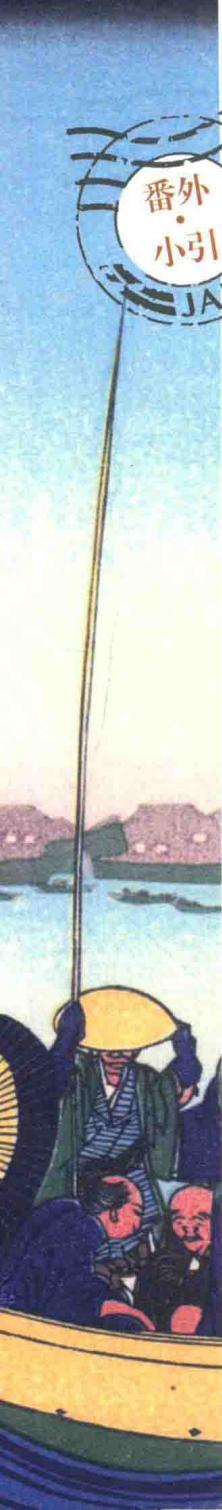
本书如果有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书



“古池や
蛙飛びこむ
水の音”

闲寂古池旁 / 青蛙跳进水中央 / 扑通一声响

——松尾芭蕉



雕刻旅行时光

人生是一部大书，日常生活则是正文。

仅仅沉溺于执着于生活正文的进退兴废，跌宕起伏，生活职业化，算不上丰盛人生。

正文之外，还有番外。

旅行，算是人生番外的一种，生活的他方。

因此，圣·奥古斯丁在其蜚声于世的人生总结《忏悔录》中说：

“世界这本书，不旅行的人只看到其中的一页。”

的确，仰观宇宙之大，俯察品类之盛，乐山乐水，游目骋怀，旅行，穿越人山人海，翻越世界很多面，足以拓宽人生的宽度。

但是，并非理所当然地一定能延展生命的长度和提升生命的纯度。

旅行有如读书，虽万卷阅遍然不知“破”，亦囫圇吞下仙人果，不解其味，二师兄是也。

旅行不二，不能走马观花，浮光掠影，换个地方吃饭，换个城市走路，上车睡觉，停车撒尿，下车拍照，回来啥也不知道。

今天，国人已经告别了赶鸭子上架的打卡时代，旅行升级到了3.0，目的地从省内到国内再到国外；装备从walkman到iPad，从数码相机到单反；方式从跟团游、半自助到全自助……

越来越多的人在追求有价值的旅行。

但生活正文之外，要真正写好旅行番外这篇文章，做好罗杰斯所说的人生最有价值

的投资，如卡尔维诺所说“为了回到你的过去或找寻你的未来而旅行”，升级还远远不够，还需要改变更多。

因为，说到底，所有人的旅行，从本质上说，都是想通过空间的位移来赋予时间新的意思，把时间活成更好的时光，让时间散发出日常生活之外诗意的光芒和别处的智慧。

他不可辜负。

他需要优游，需要深入其里，反复求索和玩味，方得其中三昧和味外之旨，从悦目、悦心到悦神。“星河尽涵泳，俯仰迷不上”，真正的旅行者都是涵泳者。

他需要踏着下雪的北京，品尝夜的巴黎，拥抱热情的塔希提，湄公河上有邂逅……

他需要搜集地图上的每一次风和日丽，用心挑选和寄出纪念品，路过纽约地铁里湿漉漉的表情，错过布拉格广场上最后一道班车，见证世界上最危险的厕所和最美丽的天空……

他需要一段午后的时光、雨中的聒声、一次森林的迷失、青草更青处的漫朔……

他需要一本书、一支笔、一页纸、一杯摩卡，他需要揣摩、吟咏、记录、描绘……

没错，他需要路上有谦卑，“keep hungry, keep foolish”。

而这，就是我们所提倡的，所致求的，就是我们的“番外”精神。

番外，是我们致力打造的一个旅行品牌，只为最有价值的旅行而生。今天，当你读到这段话时，事实上，已经进入了我们的番外·旅本。番外·旅本，是一种图书和笔记本融合的跨界产品，既是一种精雕细刻的价值读物，也是一种用以记绘可以反复使用的环保记事本，总之，它是一种可以改变旅行态度和旅行方式的文创产品，提倡从脚下旅行、眼睛旅行、相机旅行到笔下旅行、走心旅行、创新旅行（“试图用能给世界一些新意的眼光来看世界”——凯鲁亚克），打造属于自己旅游传承的博物馆。

番外·旅本，雕刻旅行时光，不辜负每段旅程。

时间因雕刻而精致，岁月因记录而传承。

番外·旅本，欲承载人生更多的热爱和梦想。

这，真需要你我一同来完成。







目录

CENTENTS

日本° 博物馆

日本简史 / 2

这里是日本 / 8

接地气的旅行成本 / 9

培根生菜，胡麻紫苏 / 13

阴晴圆缺，海岸六万里 / 15

地下迷宫地上网 / 18

一路向北的樱花前线 / 20

水手服与苍井空 / 24

上班从下班开始 / 28

泡温泉才是正经事儿 / 30



日本旅行TOP19 / 36

NO.1 俯瞰东京的繁华玲珑夜 / 37

NO.2 玩转东京迪斯尼 / 40

NO.3 东京才是购物天堂 / 42

NO.4 去浅草寺求支上上签 / 46

NO.5 动漫王国秋叶原 / 50

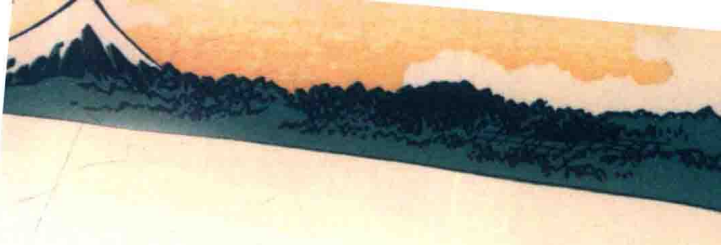
NO.6 浪漫港都，华彩横滨 / 52

NO.7 灵峰富士 / 56

NO.8 英雄辈出名古屋 / 61

NO.9 禅语钟鸣，古韵京都 / 66



- 
- NO.10 身在奈良，梦回大唐 / 70
NO.11 在大阪化作一只吃货 / 74
NO.12 关西后花园——神户 / 77
NO.13 穿越关门海峡 / 80
NO.14 九州文化的集大成 / 82
NO.15 温泉县的“地狱之旅” / 84
NO.16 冲绳，遇见最清澈的海 / 86
NO.17 最早的“枫景”在地狱谷 / 89
NO.18 懵懂的情书，小樽的感动 / 94
NO.19 恋上富良野薰衣草 / 96

资讯° 微焦镜

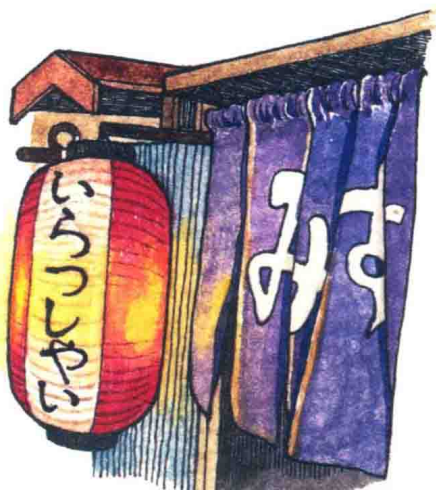
东京购物全攻略 / 100

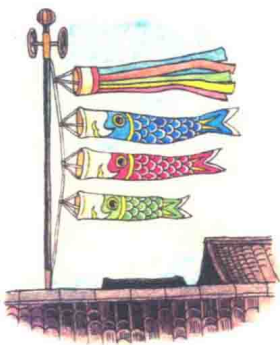
达人购物清单TOP10 / 101

打折情报站 / 102

东京购物必选地 / 109

东京购物须知 / 111





日本美食时光 / 116

东京，全世界的正宗美食都在这里 / 117

最日本的日本料理 / 120

日本的用餐礼节 / 126

东京美食地图 / 131

全日本特色美食攻略 / 134

城市° 丈量指南

日本全旅游 / 138



首都圈 / 139

北关东地区 / 144

甲信越地区 / 149

东北地区 / 151

北海道 / 153

东海地区 / 156

近畿地区 / 158

中国地区 / 162

四国地区 / 166

九州北部 / 169

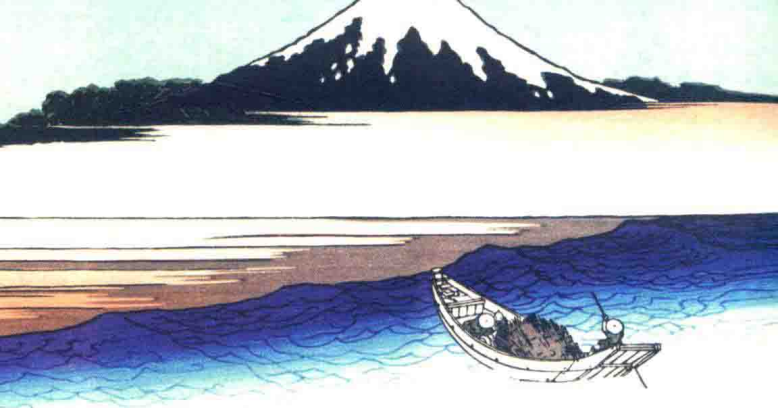
九州南部 / 173

出行实用资讯 / 178





日本^o
博物馆



JAPAN 日本简史

如果把日本和历史两个词联系起来，估计绝大多数人的脑海里只能浮现出两个形象：一个是八年抗战里十恶不赦的日本鬼子；另一个是大唐盛世俯首称臣的倭国岛民。然而，横躺在中华大地身旁数千年的女同学故事真的就这么简单么？

其实日本和中国一样拥有悠久的历史，从旧石器时代开始到现在的平成时代，经历了几万年的人类发展史。根据日本现存最古的正史《日本书纪》记载，日本建国于距今三千多年前的绳文时代末期，自初代神武天皇开始，日本便开始了万世一系的天皇统治。虽然这种统治到了后来的幕府时代已是名存实亡，现代日本的君主立宪制也仅仅将天皇作为一个国家的象征性代表而不赋予实权，但是与中国历史的无数次改朝换代不同的是，日本的皇室的确是三千多年来一直没有改变，这也就是为什么中国的皇帝有姓，而日本的天皇却没有姓的原因。

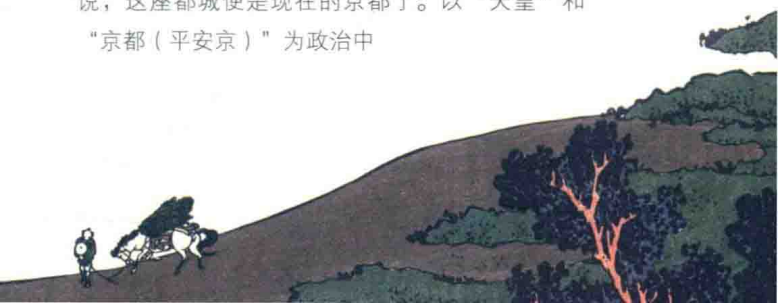
绳文时代之后便是从公元前9世纪到公元3世纪的弥生时代。这一时代便是被中国称为“倭”的时代，大名鼎鼎的汉倭奴国王金印就是这一时代的象征，也标志着日本作为中国属国接近两千年历史的开始。这一金印至今为日本国宝，陈列在它被发现的九州福岡市的市立博物馆里。因此，日本的皇室虽然万世一系，但是在中国的历代王朝看来，中国的皇帝才是皇帝，而日本的天皇只能称作王，且须受中国皇朝册封。



绳文时代之后从3世纪到7世纪被称为古坟时代。这一时代日本列岛内各地政权开始集中为统一的“大和王权”，天皇的政治向心力逐渐增强。这一时代与后来的飞鸟时代（公元6—8世纪）因此也并称为“大和时代”。而在飞鸟时代，中国也结束了4个世纪的战乱分裂，形成了统一王朝隋朝。包括小野妹子在内的遣隋使们于是就成为这个时代的风云人物。佛教经他们之手由中国传入日本，世界遗产法隆寺便始建于这个时代。飞鸟时代还发生过一件我们在历史课本上学过的大事，那就是“大化改新”，通过这次改革，天皇首次通过律令制确定了自己对国家的支配权，并开始神格化，日本列岛的政权开始集中于天皇麾下，而“日本”这一国号也诞生于这一时期。说白了，“大化改新”其实就是一个经济、政治、社会、文化、法律、宗教一切向天朝（隋唐）看齐的运动。这也是日本第一次迎来意识形态上的整理或者说变革。

飞鸟时代之后是短暂的奈良时代，这一时代只持续了不到一个世纪（公元8世纪初到世纪末）。界定奈良时代的标志是这一时代以奈良为首都，史称平城京。这一时代，以佛教为媒介的中华文化在日本列岛空前繁荣。除了全部用汉字写就的日本最古老的诗歌集《万叶集》之外，同样是世界文化遗产的奈良东大寺便始建于这一时期。被大陆影响深远的这一时代的日本文化被称为“天平文化”，它奠定了很多日本传统文化的精神基础。

奈良时代末期，桓武天皇决定迁都，并模仿大唐国都长安建造了日本历史上前无古人后无来者的都城——平安京。不用说，这座都城便是现在的京都了。以“天皇”和“京都（平安京）”为政治中

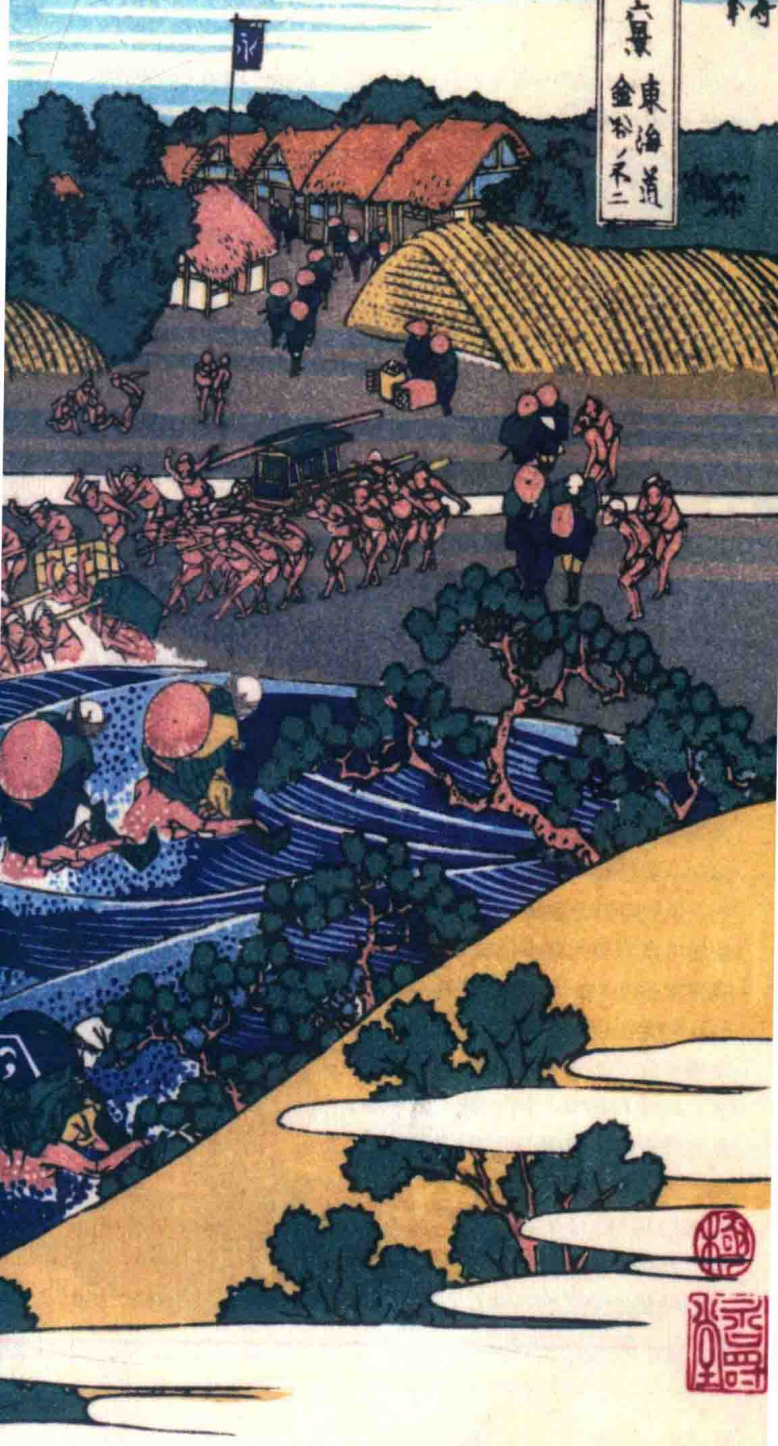




和比寺
乃不

富嶽三十六景

東海道
金谷ノ平二



心的这一时代被称为平安时代。这是日本最后一个漫长而安定的年代（8世纪末到12世纪末），由汉字演变而来并一直使用至今的日语平假名、片假名以及著名的《源氏物语》便是诞生于这一时代。之后执日本江山之牛耳的武士阶层也是在这一时代登场的。

平安时代之后的12世纪末到14世纪被称为“镰仓时代”。从这一命名可以看出，日本政治的中心将不再局限于位于关西地区的奈良和京都，而是部分转移到了关东地区的镰仓。其实镰仓时代是一个京都公家政权（以天皇为中心）和镰仓武家政权（以源赖朝的镰仓幕府为中心）并立的时代。而源氏之所以能取得这样的政治地位，是因为他打败了以京都朝廷为靠山的平氏，这便是至今仍为日本人津津乐道的“源平之战”了。这一时代，“幕府”这一政治机构第一次走上日本历史的舞台。以天皇为中心的集权统治也是由这一时代开始被幕府逐渐代替，直到五百年以后的“明治维新”。当然，佛教文化也被幕府从京畿带到镰仓。闻名遐迩的镰仓大佛便因此得以修建。这一时期，元朝以及其属国高丽数次入侵日本，在九州岛北部至今仍留有当时防御元朝海上入侵的“元寇防垒”遗迹。

镰仓时代之后，日本又经历了一个短暂的政权分裂的年代——公元14世纪的南北朝时代。这个南北朝可不是中国的南北朝哦。之后的室町时代（公元14—16世纪），政治中心虽然回到了京都，但是政权依然由足利尊氏建立的“室町幕府”把持。由于结束了日本的分裂统治，足利家的政绩被明朝肯定并被册封为日本国王，日本和明朝之间的贸易往来于是空前繁荣，海贼王路飞的祖师爷“倭寇”们也就粉墨登场了。京都必去景点金阁寺则是修

