



畅游世界系列 升级版

畅游日本

GUIDE TO JAPAN

百程旅行网《畅游日本》编委会 编著

第6次全新修订



★ 日本国家旅游局权威推荐

★ 出入境准备——最新签证政策、出行准备、机场入境、交通步步分析

★ 东京、京都、大阪、神户、北海道、九州、冲绳自由行行程随心选



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



畅游世界系列 升级版

畅游日本

GUIDE TO JAPAN

百程旅行网《畅游日本》编委会 编著

第6次全新修订



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

畅游日本: 升级版/百程旅行网《畅游日本》编委会编著. —2版. —北京:
中国轻工业出版社, 2014.6
(畅游世界系列)
ISBN 978-7-5019-9774-9

I. ①畅… II. ①百… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第103353号

责任编辑: 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波 韩慧琴

责任终审: 劳国强

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年6月第2版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 12

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-9774-9 定价: 48.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140346S6X201ZBW



畅游世界系列 升级版

畅游日本

GUIDE TO JAPAN

百程旅行网《畅游日本》编委会 编著

第6次全新修订



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

畅游日本：升级版/百程旅行网《畅游日本》编委会编著. —2版. —北京：
中国轻工业出版社, 2014.6
(畅游世界系列)
ISBN 978-7-5019-9774-9

I. ①畅… II. ①百… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第103353号

责任编辑：韩慧琴

策划编辑：刘忠波 韩慧琴

责任终审：劳国强

封面设计：知墨堂文化

版式设计：知墨堂文化

责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2014年6月第2版第1次印刷

开本：889×1194 1/32 印张：12

字数：400千字

书号：ISBN 978-7-5019-9774-9 定价：48.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140346S6X201ZBW

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

编者的话

日本是一个由细节组成的国家。

如果你是一个迷恋细节的人，你一定会爱上日本。如果你是一个非常挑剔的人，日本可以终结你的抱怨。如果你是一个非常懒散的人，日本能以最便捷的办法满足你的需求。

经常有朋友或亲人问，去日本旅行旅什么？笔者结合在日本旅行所见的细节，浅谈日本旅行的意义。

细节一：在大阪看到一则广告牌：“28岁的野心，33岁的决意，40岁的意欲，46岁的充实，53岁的余裕。”这是日本人对完美一生的最好诠释，在28岁时，要勇于闯荡，有征服天下的野心；33岁时，每个决定都果敢，充满力量；40岁时就应该随心所欲不逾矩；46岁有自己的爱好，将时间花在自己喜欢的事情上；53岁时，无论金钱还是时间都要富裕宽松……被打动也不仅仅是因为日本人对人生的完美规划，还因为，这就是他们的行事方式，将细节做到极致，不容置疑。

细节二：日本的儿童也给人留下了深刻的记忆，在海洋馆，笔者遇到了两大群儿童来参观。冬天，他们全部穿着裙子和短裤，排着整齐的队伍，安静有礼，不旁若无人，大声吵嚷，追逐嬉闹。当时我们想拍下海洋馆的全景，挡住了孩子们的队伍，他们就停下来，等着我们过去，才往前走，一点也没有催促，脸上也没有着急等待的焦虑感……

这样的细节数不胜数，要了解日本，一定要自由行，就像宫崎骏的一句话：“有一句老话说得好：‘想去法隆寺的人，应该在远处就下车，然后沿着乡间小道徒步走过去。’因为经过长时间的步行之后，法隆寺的一角会从松林的那头露出，然后逐渐显现出它的全貌。这是要让人体会用自己的双脚去寻觅的感觉。前往法隆寺的过程越不容易，见到它就越感动。”

《畅游日本（升级版）》目的就是给所有愿意探索日本的人提供足够完善的信息，而发现日本的景致，就全靠您自己一点点探索了。《畅游日本》第1版上市后，获得了读者的肯定，连续印刷多次。本次重新改版和修订，包括签证信息更新，即去冲绳、福岛、岩手、宫城，都可以办理三年多次往返签证；新增日本景点，目前世界第二高的建筑物——东京晴空塔；增加日本的特色节庆日如汲水节、高山祭、男孩节、浅草三社祭、七夕、盂兰盆节、祇园祭……2014年4月1日后，日本消费税由5%调至8%，故完善交通信息，更新景点门票价格及其开放时间，火车时刻、飞机班次、各类交通方等信息1800多条，使新版书能最大限度地反映当地吃、住、行、游、购物、娱乐各方面的综合情况，形成对读者最明确有效的出游指导，让读者一经购买和阅读本书，即可获取最直接的收获。

希望每一位到日本旅行的游客能够用自己的眼睛发现日本旅行之美，也希望您的旅行凭借此书更加自如。

主编：张玉静

2014年5月

日本之最

最该看的景观和景点



去日本旅游，总有一些风景是不能错过的。日本首都东京是中国人赴日旅游最热门的城市，这源自中国人的一种首都情结。

东京晴空塔

东京晴空塔又被称为新东京铁塔，英语译为东京天空树（Tokyo Sky Tree）。它的高度为634米，于2011年11月17日获得吉尼斯世界纪录认证为“世界第一高塔”，也是目前世界第二高的建筑物，仅次于迪拜的哈利法塔（高828米）。

东京晴空塔以其独特的色彩设计和精致的照明设计而著称。

东京迪士尼乐园

著名的东京迪士尼乐园是东京另一个必游之地。这里堪称全日本乃至全亚洲最具人气的主题乐园，一年四季都有各种各样的大型巡游表演和庆祝活动。无论大人还是小孩都可以在这里找到属于自己的快乐。



富士山

富士山可以说是最“资深”的日本旅游目的地，提到日本旅游，中国游客第一个想到的一定就是这里。无论你什么季节来到这里，都能欣赏到富士山不同的美景，春夏的花海，秋天的红叶以及冬日纷飞的白雪，会给你带来全然的视觉享受。

大阪

大阪也是中国游客最熟悉的城市之一，东京和大阪常被形容为日本的“北京”和“上海”，大都市风采不言而喻。大阪城是大阪最著名的景点之一，与名古屋城、熊本城并称为“日本历史三名城”，登上瞭望台可以将整个大阪市的风景尽收眼底。除此之外，美食长廊道顿堀、潮人圣地心斋桥、繁华商圈梅田也都是非常值得游览的地方。

北海道

北海道作为后起之秀，富良野、小樽、洞爷湖这些名字也渐渐走进我们的视线，成为赴日旅游的选择之一。富良野是位于北海道中心的城市，以其舒适怡人、如诗如画的乡村风光著称。每年7~8月是薰衣草开放的季节，漫山遍野的淡紫色花田吸引着来自日本本国及世界各地的观光客。

冲绳

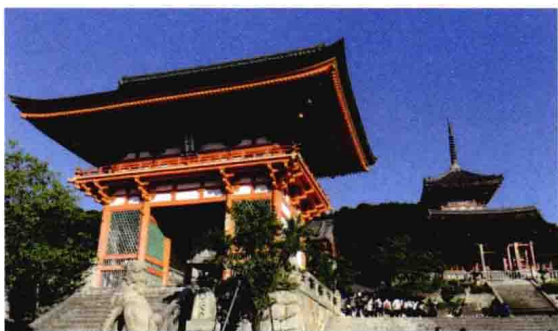
冲绳是日本最南部的县，因其独特的自然风光成为日本人度假的首选。这里

一年四季都盛开着颜色鲜艳的花朵，白色沙滩与蔚蓝色海水形成鲜明对比，使得这座色彩斑斓的海岛与夏威夷、迈阿密、巴哈马一起被誉为“世界四大海滨观光胜地”。冲绳的潜水活动也是世界各地的游客选择来到这里休闲度假的最大理由。

京都

京都作为日本古都，完整的保留了千余年的诸如建筑、绘画、雕刻、园艺、历史遗迹和民俗艺术、建筑和文物等丰富的历史文化遗产。历史古迹包括清水寺、二条城、金阁寺、银阁寺、天龙寺、龙安寺、延历寺、高山寺、仁和寺、西芳寺、东寺、宇治上神社和平等院凤凰堂等。其中平等院凤凰堂就是今天印在10日元硬币后面的建筑。这些历史古迹不但包含了建筑之美，而且展现了日本传统园林之美。

到达京都，除了观赏历史古迹，还有更为独特的看点就是京都现存的各种祭礼和精湛的传统手工艺。此外，京都街头一抹奇特的风景便是身着传统和服的女子，她们美丽的身姿与古城相融合，展现了京都古韵。



京都最该体验的玩法

日本是一个四季分明的国家，每个季节都有其吸引人的地方。地形狭长，海岸线漫长的地理特点使日本南北气候差异极大，各地呈现出风格迥异的独特景色。每个季节都有最值得体验的玩法。

春季赏樱

樱花在日本已经有1000多年的历史，每年的三四月份，很多地方都会举办“樱花祭”，人们在樱花树下席地而坐，边赏樱，边畅饮，惬意无比。

夏日登山

在日本，富士山是公认的“神山”，日本的昭和天皇以及当今的皇太子都登临过富士山。夏天正是攀登富士山的最好时机。

深秋漫步

人文景观与自然景观完美结合的京都、近江地区，每到秋季就会呈现出一派绮丽典雅的风光，古朴的建筑与红叶林交相辉映，把秋天的美展露得恰如其分。

冬泡温泉

日本自古就有为了疗伤治病等疗养目的而利用温泉的习惯，在日本泡温泉很讲究，要先用木勺舀水浇头，5~20瓢后，尚可入浴泡汤3分钟，起身休息，如此反复。



目录



PART1 概况篇10

A 日本档案 12

B 前往日本的6大理由 16



PART2 行前准备篇18

A 周密的出行计划 20

B 证件的准备 21

C 怎样办理赴日签证 23



PART3 机场篇28

- A 如何入境 30
- B 认识日本的机场 31



PART4 日本国内交通概况44

认识日本交通工具 46

- A 东京市内交通 48
- B 京都市内交通 55
- C 大阪市内交通 56
- D 札幌市内交通 58
- E 福冈市内交通 61
- F 冲绳岛岛内交通 62



PART5 游览篇64

- A 最引人入胜的两大都市——东京、大阪 66
- B 人气最高的四大泡汤胜地 102
- C 本州北部 122
- D 九州 142
- E 探秘日本历史之旅 156
- F 最不容错过的名城重镇 192
- G 原味北海道 228
- H 冲绳 256



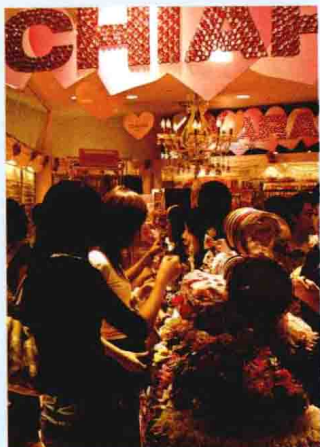
PART6 住宿篇262

- A 东京 264
- B 京都 271
- C 大阪 272
- D 神户 274
- E 北海道 275
- F 九州 277
- G 冲绳 279
- H 日本其他城市的住宿 280



PART7 美食篇294

- A 东京 296
- B 京都 302
- C 大阪 304
- D 神户 306
- E 北海道 307
- F 九州 311
- G 冲绳 314
- H 日本其他城市的美食 316



PART8 购物篇328

- 去日本购物必知清单 330
- A 东京 330
- B 京都 338
- C 大阪 339
- D 神户 340
- E 北海道 341
- F 九州 343
- G 冲绳 344
- H 日本其他城市的购物 345



PART9 娱乐篇350

- A 东京 352
- B 京都 355
- C 大阪 356
- D 神户 357
- E 北海道 357
- F 九州 359
- G 冲绳 360



PART10 日本旅游小锦囊364

- A 特色节庆 366
- B 特色文化 368
- C 赴日本旅游的注意事项 369
- D 日本入境禁止和限制携带物品 371

PART11 日本经典旅游线路372

- 线路1: 东京5日购物自由行 374
- 线路2: 东京迪士尼海洋乐园——东京5日自由行 374
- 线路3: 大阪、京都、东京经典6日行 376
- 线路4: 北海道、东京经典6日行 377

附录

- A 中文日本罗马音地名对照表 379
- B 中文英文日文景点对照表 379
- C 日本历史朝代简介 383

PART1

概況篇







地理

日本位于亚洲东北部，是西太平洋中的岛国。西北隔着日本海同俄罗斯、朝鲜和韩国相望。西南隔东海与中国相望。

其领土同中国大陆最近处相隔400余海里，被称作和中国“一衣带水”的邻国。

国土总面积约37.78万平方公里（其中，可居住面积11.2884万平方公里）。

日本领土主要由北海道、本州、四国和九州四大岛组成，它们和周围众多的小岛一起组成日本群岛。其中本州岛面积最大，首都东京坐落于此。

气候

日本列岛的大部分位于温带，气候属于温带海洋性季风型，主要特征是终年温和湿润，冬无严寒，夏无酷暑。与欧亚大陆东岸同纬度各国相比，日本的气候有较强的海洋性。日本气候四季分明且季节差异大、地区差别显著、温暖多雨。日本雨量丰富，年平均降水量在1800毫米左右，大大高于欧亚大陆东岸和西岸国家。



日常礼仪

日本人见面多以鞠躬为礼。一般人们相互之间是行30度和45度的鞠躬礼，鞠躬弯腰的深浅不同，表示的含义也不同。

日本人对坐姿很有讲究。在公司里日本人都坐椅子，但在家里仍保持坐“榻榻米”的传统习惯。现在，不坐“榻榻米”的年轻一代在逐渐增多。

日本人待人接物态度认真、办事效率高，并表现出很强的纪律性和自制力。约会总是正点，很少误时，一般会提前3~5分钟。

日本人不喜欢针锋相对的言行与急躁的风格，把善于控制自己的举动看做一种美德，他们主张低姿态待人，说话时避免凝视对方，弯腰鞠躬以示谦虚有教养。在社交活动中，日本人爱用自谦语言，如请多关照、照顾不周等，谈话时也常使用谦语。

日常生活中日本人谦虚礼让，同事、行人间极少发生口角。在与日本人交谈时不要边说边指手画脚，别人讲话时切忌插话打断。三人以上交谈注意不要冷落大部分人。在交谈中不要打听日本人的年龄、婚姻状况、工资收入等私事。

人口

截至2013年3月31日日本人口1亿2636万3679人。大约98%是大和族，另外有200万人左右的琉球人、3万人左右的阿伊努族、30万多人的日籍朝鲜族、10万人左右的日籍汉族等。除了日本人以外还有200万外国人合法居住在日本，包括60万朝鲜人、韩国人，50万中国人等。

货币

日本的流通货币为日元，符号是¥，目前与人民币兑换汇率大约为1元人民币兑换16.83日元。

日元分纸币和硬币两种，纸币共有10000、5000、2000和1000日元4种面额；硬币面额有1、5、10、50、100、500日元等。其中：面额为2000日元的纸币在市场上流通数量较少，在绝大多数自动贩卖机中不被识别。1日元硬币背面的图案是棵小树，5日元的是麦穗，10日元的是日本皇宫，50日元的是菊花，100日元的是樱花，500日元的则是葡萄叶；日元的纸币既薄又结实，并且有很多防伪加工，如2000日元纸币除画面上的图案外，正面还可看到隐形画建筑物，左下角有隐形字2000，右上角有隐形字日本等。

日本各国际机场、大银行、饭店等都设有外汇兑换业务，银行窗口的兑换业务营业时间为：9:00~15:00。美元、英镑、欧元、港币等外汇在日本均可以兑换，人民币目前只限在东京成田国际机场的京叶银行和千叶银行，大阪关西国际机场的泉州银行处可以兑换。在日本兑换外汇时要付一定的手续费，相比中国大陆和香港以及台湾地区要高一些，因此，建议最好在出发前确认所在

宗教

日本是个多宗教国家，主要有神道教、佛教、基督教三大宗教和许多小宗教。日本神道教信徒1亿人，佛教信徒9000多万人，基督教信徒174.5万人，其他宗教信徒1021万人，各类信众人数合计超过人口数。出现这种情况是因为日本人可以同时信仰两种乃至多种宗教。这是日本的真实写照，也是日本宗教的显著特征之一。

神道教是日本固有的民族宗教信仰，也是在日本历史比较长的宗教。大体分为神社神道、教派神道和民俗神道三大系统。它产生于日本传统文化的土壤之中，又受到外来文化的深刻影响。其信徒分别与设在各地的神社或教会保持着某种联系。



地银行与日本银行的手续费差价，选择手续费便宜的地点兑换。如果持有国际通用信用卡，还可以到银行的自动兑换机进行现金提取，自动兑换机一般营业时间到21:00。



TIPS

银联：在日本，能直接使用银联卡购物和消费的商家有不少。如看到“银联”标识的商店，可使用。如大阪心斋桥购物一条街上。同时，日本邮储、三菱东京日联银行、7-11便利店等机构的ATM机使用银联卡可提取日元现金。

办理退税

在日本购物，要加收消费总额8%的消费税（2014年4月1日起执行），如在餐厅、商场或特产店购买标价为100日元的物品时，实际支付额为108日元。在日本刷卡退税是最方便的，规模较大的商场都有专门的退税点。当天购买1万日元(有的商场并没有金额限制)以上商品，离开前可凭发票和护照到退税点办理退税，因此建议购物时使用信用卡，这样退税时不仅立即生效，更省去了携带零钱的麻烦。退税时填写卡号，省时省力。

语言

日本的官方语言为日语，由于和中国源远流长的历史关系，日语书写体系中存在很多借用的汉字。日语有两套表音符号：平假名（平仮名）和片假名（片仮名），同时也可以使用罗马字（ローマ字）书写成拉丁字母，日常生活多使用假名和汉字，罗马字则多用于招牌或广告。日本现在仍有许多当地方言，京都和大阪人所讲的方言在当地都十分盛行，但标准日语在全国范围内通用，不会遇到任何障碍。

通信

1. 日本的手机系统与中国系统不一样，中国大陆手机不能使用。移动全球通用户开通国际漫游后，可到营业厅租用专用手机。详情可咨询运营商。

2. 由日本致电到中国，须先拨打电话公司代号：如KDDI是001，再拨打：中国国码（86）+区码（例如广州为20）+电话号码。

3. 应购买长途电话卡（密码卡）来打国际电话，比磁卡便宜。磁卡和直接投币费用都较贵。

4. 在日本机场或去移动营业厅租用手机。租金和话费分开算。

公用电话

日本公用电话中的大部分都可以打国内和国际电话。可以使用10日元和100日元硬币，使用预付电话卡打电话是最简单的方法。电话卡有两种，500日元和1000日元。1000日元的电话卡可打105次10日元的电话，可从大部分电话亭的自动售卡机购买，也可在便利店和车站小卖部购买。使用酒店内的固定电话或者投币电话，投100日元硬币即可通话4分钟，不找零。为节省费用，也可采用类似国内IP的优惠拨打方式，加拨号码后的费用是40日元/分钟，与日本国内电话的费用相同。方法：（1）拿起电