

lonely planet

日本

资深 专家的权威推荐
实地 调研及全新信息
好用 的户外和城镇地图
深入 的历史文化解读

中国地图出版社

日本

EGL	东京	87	B	日本温泉
AOO	阿苏	100	BT	日本温泉
AGS	安芸	101	BT	日本温泉
CIQ	茨城	102	BT	日本温泉
GIS	岐阜	103	BT	日本温泉
FIS	福岛	104	BT	日本温泉
SIS	三重	105	BT	日本温泉
HIS	和歌山	106	BT	日本温泉
GIS	奈良	107	BT	日本温泉



本书作者

克里斯·罗森 (Chris Rowthorn)

- 安德鲁·本德 (Andrew Bender) 劳拉·克劳福德 (Laura Crawford)
特伦特·霍顿 (Trent Holden) 克雷格·麦克拉克伦 (Craig McLachlan)
丽贝卡·米尔纳 (Rebecca Milner) 凯特·摩根 (Kate Morgan)
本尼迪克特·沃克 (Benedict Walker) 柳原温迪 (Wendy Yanagihara)

日本

中文第三版

书名原文: *Japan* (13th edition, Sep 2013)

© Lonely Planet 2014

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 2014

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

日本 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编; 刘颖等译

北京: 中国地图出版社, 2014.6 (2014.8)

书名原文: *Japan*

ISBN 978-7-5031-6822-2

I. ①日… II. ①澳…②刘… 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 098740 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	29.5
字 数	1578 千字
版 次	2014 年 6 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月北京第 2 次印刷
定 价	118.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-6822-2/Z·160
审 图 号	GS (2014) 877 号
图 字	01-2014-0664

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

日本

EGL	东京	87	B	日本温泉	
AOO	阿苏	100	BT	日本传统	
AGS	安艺	101	BT	日本传统	
CIQ	长崎	102	BT	日本传统	
GIS	高知	103	BT	日本传统	
FIS	富山	104	BT	日本传统	
SIS	新潟	105	BT	日本传统	
GIS	高知	106	BT	日本传统	
GIS	高知	107	BT	日本传统	
GIS	高知	108	BT	日本传统	
GIS	高知	109	BT	日本传统	
GIS	高知	110	BT	日本传统	
GIS	高知	111	BT	日本传统	
GIS	高知	112	BT	日本传统	
GIS	高知	113	BT	日本传统	
GIS	高知	114	BT	日本传统	
GIS	高知	115	BT	日本传统	
GIS	高知	116	BT	日本传统	
GIS	高知	117	BT	日本传统	
GIS	高知	118	BT	日本传统	
GIS	高知	119	BT	日本传统	
GIS	高知	120	BT	日本传统	



Sapporo & Hokkaido
札幌和北海道 573页

Northern Honshu
本州北部 503页

The Japan Alps & Central Honshu
日本阿尔卑斯山脉和本州中部 221页

Tokyo
东京 84页

Mt Fuji & Around Tokyo
富士山和东京周边 162页

Hiroshima & Western Honshu
广岛和本州西部 435页

Kyoto
京都 306页

Shikoku
四国 645页

Kansai
关西 364页

Kyushu
九州 689页

Okinawa & the Southwest Islands
冲绳和西南诸岛 774页



本书作者

克里斯·罗森 (Chris Rowthorn)

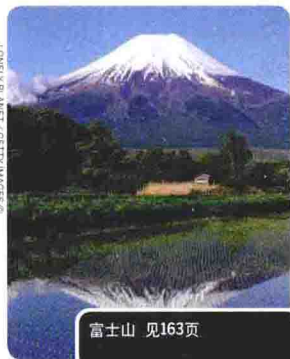
- 安德鲁·本德 (Andrew Bender) 劳拉·克劳福德 (Laura Crawford)
- 特伦特·霍顿 (Trent Holden) 克雷格·麦克拉克伦 (Craig McLachlan)
- 丽贝卡·米尔纳 (Rebecca Milner) 凯特·摩根 (Kate Morgan)
- 本尼迪克特·沃克 (Benedict Walker) 柳原温迪 (Wendy Yanagihara)

计划你的行程

欢迎来到日本.....	6
日本亮点地图.....	8
日本Top25.....	10
行前参考.....	24
初次到访日本.....	26
新线报.....	28
如果你喜欢.....	29
每月热门.....	32
旅行线路.....	36
在日本滑雪.....	48
带孩子旅行.....	53
像当地人一样吃喝.....	55
精打细算游日本.....	60
地区速览.....	62

在路上

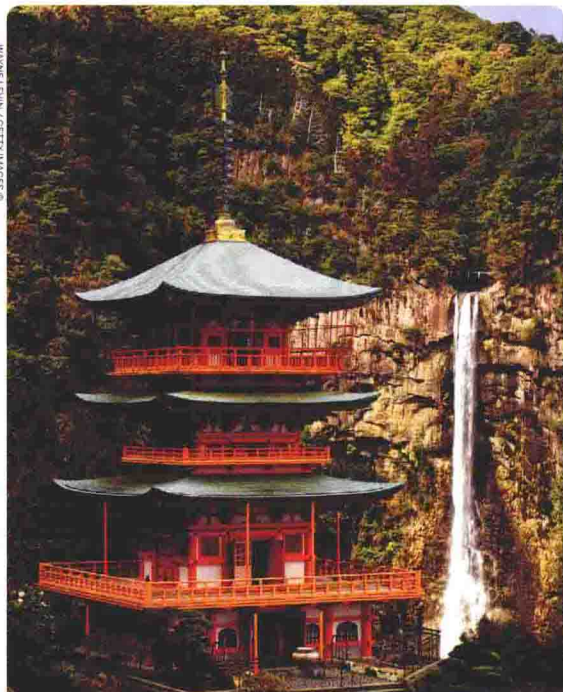
东京	84	伊豆半岛.....	193
富士山和东京周边	162	东京以南.....	204
富士山地区	163	横滨.....	204
富士山.....	163	镰仓.....	211
富士五湖.....	169	东京以东.....	216
东京以北.....	174	成田.....	217
日光.....	174	小笠原群岛.....	218
群馬县.....	181	父岛.....	218
水户.....	185	母岛.....	219
东京以西.....	185	日本阿尔卑斯山脉和 本州中部	221
高尾山.....	185	名古屋.....	223
奥多摩地区.....	186	名古屋周边.....	234
箱根.....	186	常滑.....	235



富士山 见163页



先斗町, 京都 见314页

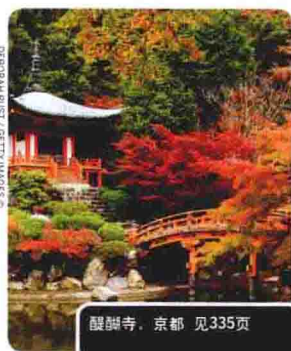


那智大社 见425页

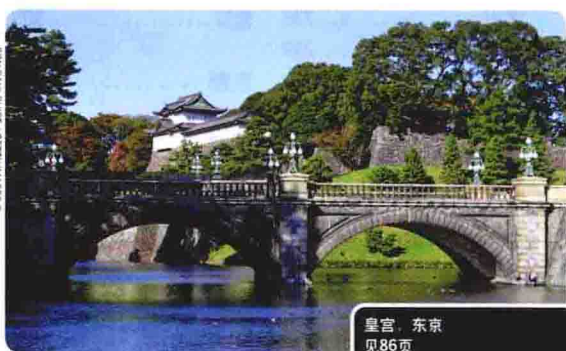
目录

犬山	236	敦贺	305	舞鹤	434
岐阜	239	京都	306	广岛和本州西部	435
郡上八幡	241	关西	364	广岛和周边	438
飞驒地区	242	大阪	366	广岛	438
高山	242	神户	388	宫岛	447
飞驒古川	251	姬路	394	岩国	451
白川乡和五箇山	252	滋贺县	397	鞆浦	452
日本阿尔卑斯山脉北部	255	大津	397	尾道	453
上高地	256	石山寺	399	岛波海道上的岛屿	456
白骨温泉	259	美秀博物馆	399	冈山和周边	456
平汤温泉	259	彦根	399	冈山	457
福地温泉	260	长滨	400	备前	461
新穗高温泉	260	奈良	401	吉备路	463
长野县	261	奈良周边	410	仓敷	463
长野	261	奈良西南地区的寺庙	410	小豆岛	466
户隐	267	大和八木周边	413	直岛	469
轻井泽	268	飞鸟	413	笠冈诸岛	473
小布施	270	樱井周边	414	山口和周边	474
汤田中	270	吉野	415	山口	474
志贺高原	271	纪伊半岛	416	秋吉台	477
野泽温泉	272	高野山	417	津和野	478
白马	274	田边	422	下关	481
别所温泉	276	白滨	423	萩市	486
松本	277	串本、潮岬和纪伊大岛	424	松江和周边	490
木曾谷中仙道	282	那智和纪伊胜浦	425	松江	490
安昙野	285	新宫	425	隐岐群岛	495
富山县	286	本宫	425	出云	496
富山	286	汤峰温泉、渡濑温泉		石见银山	497
石川县	288	和川汤温泉	426	温泉津	498
金泽	288	伊势	427	鸟取和周边	498
能登半岛	298	关西北部	430	鸟取	498
加贺温泉	302	诸寄	430	大山	501
白山国家公园	303	竹野	430	山阴海岸国家公园	501
福井县	304	城崎	431	本州北部	503
福井	304	丹后半岛	433	福岛县	506
永平寺	304	天桥立	433	会津若松	506
东寻坊	304				

在路上



醍醐寺, 京都 见335页



皇宫, 东京
见86页

- | | | | | | |
|------------------|------------|-----------------------|------------|--------------------|------------|
| 磐梯高原 | 509 | 藏王温泉 | 558 | 网走 | 628 |
| 宫城县 | 511 | 新潟县 | 560 | 斜里 | 630 |
| 仙台 | 511 | 新潟 | 561 | 知床国家公园 | 631 |
| 松岛 | 519 | 佐渡岛 | 563 | 阿寒国家公园 | 635 |
| 石卷 | 521 | 越后汤泽温泉 | 569 | 钏路湿原国家公园 | 640 |
| 鸣子温泉 | 522 | 苗场 | 570 | 钏路 | 642 |
| 岩手县 | 523 | 妙高高原 | 571 | 十胜 | 642 |
| 平泉 | 523 | 札幌和北海道 | 573 | 带广 | 642 |
| 远野 | 526 | 札幌 | 579 | 池田 | 643 |
| 盛冈 | 530 | 道南 | 591 | 襟裳岬 | 643 |
| 青森县 | 532 | 函馆 | 591 | 幌尻岳 | 644 |
| 青森 | 532 | 大沼国家公园 | 596 | 四国 | 645 |
| 八甲田山 | 536 | 道中 | 596 | 德岛县 | 648 |
| 十和田湖 | 537 | 小樽 | 597 | 德岛 | 648 |
| 下北半岛 | 538 | 二世谷 | 599 | 祖谷溪谷 | 653 |
| 弘前 | 539 | 支笏洞爷国家公园 | 603 | 剑山 | 661 |
| 秋田县 | 543 | 苦小牧 | 608 | 德岛县南部 | 661 |
| 田泽湖 | 543 | 道北 | 609 | 日和佐 | 661 |
| 乳头温泉 | 546 | 旭川 | 609 | 南至室户岬 | 662 |
| 角馆 | 547 | 富良野 | 611 | 高知县 | 663 |
| 秋田 | 549 | 大雪山国家公园 | 614 | 德岛至高知 | 663 |
| 山形县 | 551 | 稚内 | 619 | 高知 | 664 |
| 鹤冈 | 551 | 利尻礼文佐吕别
国家公园 | 622 | 高知至足折岬 | 668 |
| 出羽三山 | 553 | 道东 | 627 | 中村 | 669 |
| 山形 | 556 | | | 足折岬 | 669 |
| 山寺 | 557 | | | | |

目录

了解日本

爱媛县	670	鹿儿岛县	738	今日日本	814
宇和岛	671	鹿儿岛	738	历史	816
松山	674	雾岛屋久国家公园	748	日本人	833
石锤山	681	萨摩半岛	749	日本料理	838
香川县	681	宫崎县	752	艺术和建筑	851
松山至高松	681	宫崎	752	传统日式住宿	862
高松	685	青岛和加江田	756	温泉	865
高松周边	687	鹤户神宫	758	鲜活的艺术: 艺伎	868
九州	689	钵肥	758	环境	870
福冈县	692	日南海岸和都井岬	758		
福冈	692	西都原	758		
太宰府	704	高千穗	759		
佐贺县	705	大分县	761		
唐津	705	别府	761		
伊万里	707	汤布院	768		
有田	708	臼杵	769		
长崎县	709	国东半岛	769		
长崎	709	冲绳和西南诸岛	771		
平户	723	鹿儿岛县	773		
岛原半岛	724	大隅诸岛	774		
云仙	725	奄美诸岛	781		
岛原	726	冲绳县	787		
熊本县	728	冲绳本岛	787		
熊本	728	冲绳本岛附近岛屿	794		
阿苏山	733	宫古列岛	798		
黑川温泉	737	八重山列岛	801		

生存指南

出行指南	876
交通指南	891
语言	903
索引	914
地图图例	925

特别呈现

另辟蹊径的日本	46	餐馆类型和菜单样本	839
日本滑雪地图	50	清酒	848
三维东京国立博物馆插图	66	温泉礼仪	867
三维东大寺插图	82	本州花季和红叶季	871



欢迎来 日本

日本全然是另外一个世界——一个独特的文化孤岛，在这里，现代文明蓬勃发展，与传统文化形成有趣的反差。日本人的精神是强大而热情的，也是好客的。

文化

位居丝绸之路的最东端，接受来自整个大陆的影响，日本人用了几千年时间来吸收和完善承泽于亚洲的文化，并形成了自身的特色。从华丽的京都（Kyoto）艺伎舞蹈到悠闲的禅石花园，即使最疲惫的游客也能被日本所吸引。而且，传统文化只是故事的一半：走出东京（Tokyo）的涩谷车站（Shibuya Station），沐浴在这座城市充满活力的声光魅影之中，就像迈出时间舱进入了未来世界。

平易近人的风情

自从17世纪基督教徒首次来到日本开始，旅行者们就着迷于一种美丽、深不可测而且稀奇古怪的文化。住在ryokan（传统日式旅馆）跟住在酒店里的感觉是绝对不同的。穿着浴衣坐在榻榻米（一种编织而成的地板垫）上吃刺身和野菜可能与你在家时的吃法不同。赤裸裸的和一群陌生人浸在onsen（温泉）里，乍看起来很是奇怪，但尝试一下你就会发现这能让人多么地放松。

美食

在日本本土品尝令人愉悦的日本料理，是来日本旅游的一半原因。你可以很轻易地就规划出一个围绕区域特色和高档餐厅而作的美食之旅。哪怕只是在东京的顶级寿司餐厅吃顿饭，你就会立刻知道人们啧啧称赞的是什么了。日本人对细节的关注、极具天赋的食物呈现方式，以及执着于把最好的原料放入菜品中，所有这些都会改变你对烹饪的看法。

户外

日本自然界中的奇观，就像一个保存完好的秘密。日本阿尔卑斯山脉（Japan Alps）和北海道（Hokkaidō）有世界级的滑雪场，而且还有那么多的小屋可供住宿，你可以只背一个背包去徒步旅行。向南进发，冲绳（Okinawa）的珊瑚礁会让你迷惘，会让你怀疑是不是被带到了泰国。你也不必走很远才能接触到自然：从京都这样的城市出发，只需几分钟就可以抵达丛林密布的群山。



我为什么爱日本

本书作者克里斯·罗森 (Chris Rowthorn)

我成年后几乎一直待在日本，现在我感觉它就是我的家。我热爱它的饮食：那些不可思议的、变化多样的、富有营养的食物，而且日本人看起来对烹饪有着无尽的探索。我爱在山间徒步，之后把自己浸在温泉里泡个长长的澡。但最为重要的是，我热爱日本人那种一丝不苟和小翼翼的天性，从火车准点到崇高的艺术作品，这反映在日本生活的每个方面。把所有这些放在一起，你看到了这样一个国家：在这里生活差不多20年后，它仍然令我着迷。

更多关于作者的介绍，见926页。

日本

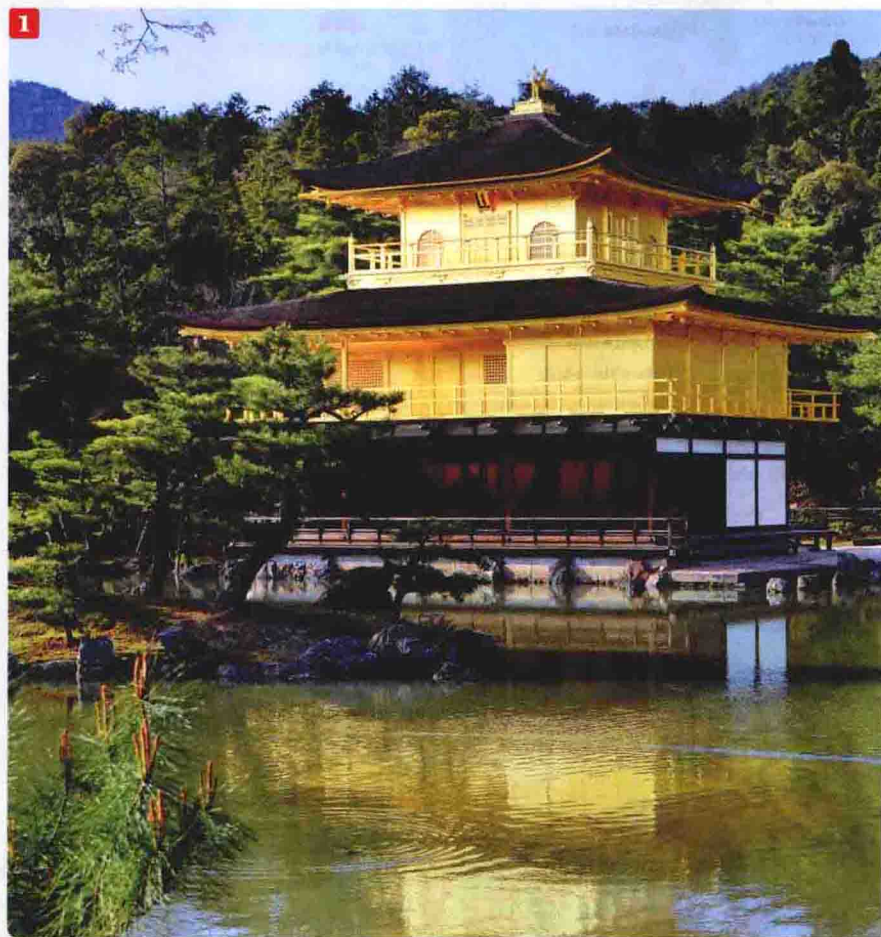




去Ogasawara-Shoto 小笠原群岛(700km)

琉球群岛

日本 Top 25



京都的寺庙和庭园

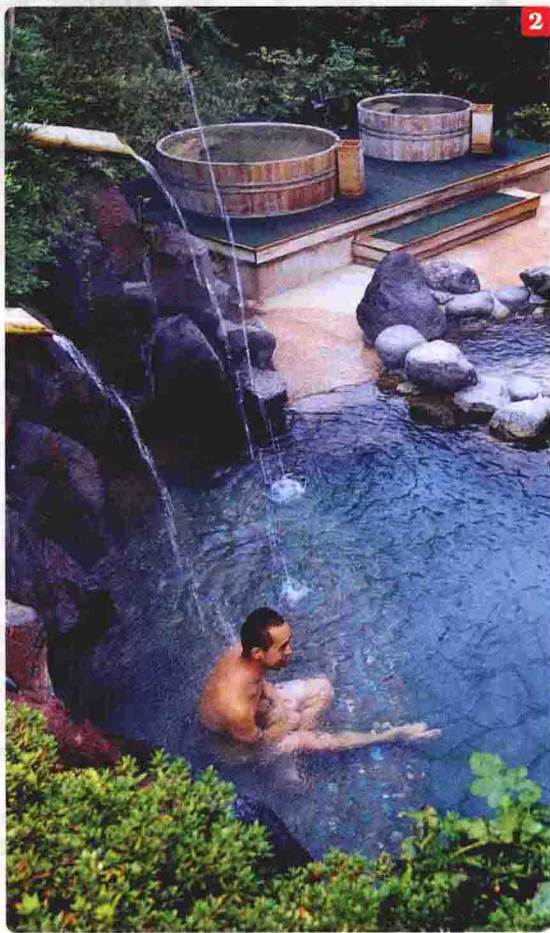
1 京都有1000多座寺庙可以游览，你在这里（见306页）尽可以择其精华，花点时间找一处适合你口味的。如果你喜欢宏伟盛大的，你会爱上雄伟壮丽、光彩夺目的金阁寺（Kinkaku-ji）。如果你不那么喜欢洛可可风格，更喜欢侘寂的简单安静之美（wabi-sabi），你会发现安宁的法然院（Hōnen-in）或青莲院（Shōren-in）更符合你的口味。在一些寺庙里——例如：银阁寺（Ginkaku-ji）、龙安寺（Ryōan-ji）和东福寺（Tōfuku-ji），你可能会发现最好的庭园。图为金阁寺（见330页）。



FRANK DEAM / GETTY IMAGES ©

温泉

2 没有什么比坐进传统的日本温泉（Onsen，天然热泉浴；见865页）桶状浴池里更棒的了。你会感觉背上的肌肉放松了，发出的那声惬意的“啊”其实代表了“哎呀，我真高兴我来到了日本！”如果你够幸运，享受露天温泉时还会有美丽的小溪在附近流淌。日本人已经把温泉沐浴这种单纯的行为变成了一种民间宗教，伴随着这个国家星罗棋布的寺庙和神社，享受温泉成为最放松的信仰。去箱根小涌园（Yunessun；见191页）的温泉中沐浴一番吧。



2

BLAINE HARRINGTON III / CORBIS ©



日本料理

3 日本是“吃货”的天堂，日本料理 (Japanese Cuisine; 见838页) 令人不可思议的丰富多样，从简单的荞麦面 (soba) 到多道菜的怀石料理 (kaiseki) 盛宴，一应俱全。在像东京或京都那样的城市，你可以每晚都尝到不同的日本特色料理，持续一个月不重复。毋庸置疑，日本的美食之旅会让人难以忘怀，只不过会有一个问题：一旦你在日本尝试过了地道的料理，家乡的那些日本餐馆就会相形见绌。唯一的解决方法就是再来一次日本！图为寿司。

赏樱

4 如果你认为日本人冷静、稳重和严肃，那么在春天的时候和他们一块来到缀满花朵的樱花树下，你就会改变看法了。樱花仿佛释放了一种可以减少抑制的麻醉剂。日本人会灌你以清酒和啤酒，用小吃把你的肚子塞满，拿出便携式卡拉OK，甚至还有可能站起来跳舞。当樱花盛开的时候，日本是个快乐的地方，而且他们也会非常欢迎你加入派对。加入这份欢乐有两个最好的地点，分别是东京的上野公园 (Ueno-kōen; 见113页) 和京都的圆山公园 (Maruyama-kōen; 见323页)。图为京都御所公园 (Kyoto Imperial Palace Park; 见316页) 盛开的樱花。

住在日式旅馆

5 在床上吃饭，穿着浴衣闲逛一天，漫在浴池里欣赏花园美景，除了把美食放进嘴里之外不需要举起一根手指。听起来很放松？那么我们就极力推荐你在上好的传统日式住宿 (见862页) 里住一晚。日本人在听说水疗 “Spa” 这个词以前就发明了一整套水疗用具。从最高级的到最简单的，每座日式旅馆都会让你领略日本人从前的生活方式。图为京都俵屋 (Tawaraya; 见343页)。



6



7



城堡

6 日本的城堡和欧洲城堡之间的差别，就像和服与西式晚宴礼服之间的差别一样。其优美的轮廓掩盖着建筑背后严酷的军事事实。城堡高耸在平原之上，好像不是为了保护他们的领主而只是为了让人感到赏心悦目。如果你对于武士、将军 (shōgun) 的世界以及军事历史感兴趣，你会爱上日本的城堡。现在位于姬路 (见394页) 的城堡处于维护状态，可以去看看位于松山 (见674页) 或彦根 (见399页) 的城堡。图为大阪城 (Osaka-jō; 见367页)。

高野山的奥之院

7 乘坐缆车上到佛教修行圣地高野山 (Kōya-san; 见417页) 寺院群，你几乎会觉得已经提升到了另外一个世界。这个地方弥漫着一种令人敬畏的神圣与庄严，再没有哪个地方会比浩瀚的奥之院 (Oku-no-in) 墓园更具这种感觉了。小径在高耸的柳杉林中蜿蜒向前，当你到达主厅，突然出现的佛像看起来就像是世界上最自然的事情。图为奥之院墓地的鸟居 (Torii)。