

让一家人畅游北京
玩得明白，玩出收获！
玩得尽兴

最好的成长在路上



Travel

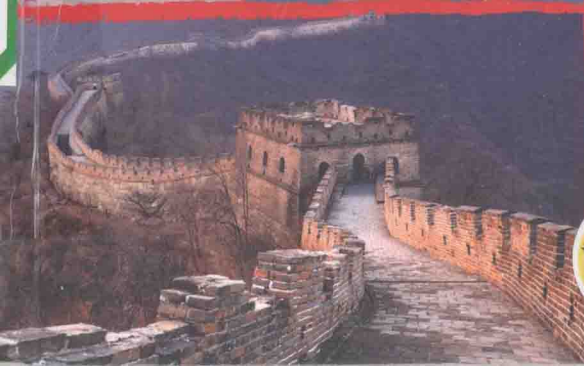


最新全彩美图
各区游览示意图

景点实用信息+
亲子提示

带着孩子玩 北京

隆重推荐北京亲子游必体验TOP10
精心设计3~5日不同行程黄金路线
详细介绍300个游玩地点



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

良卷文化 编著

最好的成长在路上



带着孩子玩 北京



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

这是一本专为北京亲子游设计的旅游攻略，内容包括快读北京、出行准备、十大必体验、各种主题游、3~5 日行程黄金路线、分区游览亮点等。景点的选择和路线设计充分考虑亲子旅行的需要，每一个景点都有实用信息及亲子提示，方便您对目的地全面快速了解，玩什么，怎么玩，注意哪些问题；在玩的同时，还能让孩子增长知识、陶冶情操、开阔视野，并增进家庭的情感。本书文字轻松活泼，适合亲子共读。

图书在版编目（CIP）数据

带着孩子玩北京 / 良卷文化编著. —北京：机械工业出版社，2014.5
（最好的成长在路上）

ISBN 978-7-111-47181-3

I. ①带… II. ①良… III. ①旅游指南—北京
IV. ①K928.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 140730 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：孟晓琳

版式设计：邹胜利 责任校对：薛娜

封面设计：吕凤英 责任印制：乔宇

北京画中画印刷有限公司印刷

2014 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm×210mm·7.75 印张·295 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-47181-3

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066 教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：（010）68326294 机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：（010）88379649 机工官博：<http://weibo.com./cmp1952>

读者购书热线：（010）88379203 封面无防伪标均为盗版

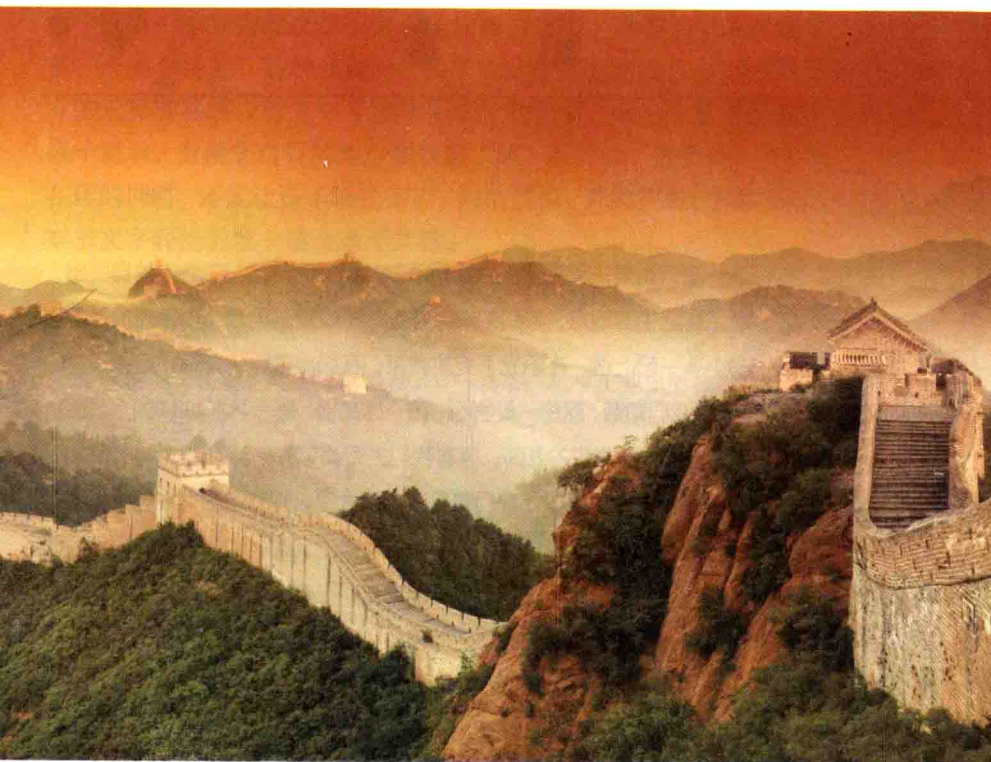
前言

生活是一种阅读，旅行也是一种阅读。当我们暂时从繁杂的学习和生活中抽身而出，收拾好行囊，将足迹印在陌生的地方，我们知道，看见的不仅仅是风景；当我们按下工作暂停键，牵着孩子的小手一起上路，在阳光下绽放微笑，在风雨中纵情奔跑，追逐浪花脚步，感受鸟兽的呢喃，我们知道，这每一处岩石、每一栋高楼、每一湾水池、每一张面孔，都是一本翻开的大书，都是一位渊博的老师，等着我们去阅读与请教。

我们需要去寻找一个目的地，可以让我们看见在高楼大厦之间跃动的绚烂色彩，也可以让我们感知大自然的细雨清风；可以让我们见证历史厚重的沉淀，也可以让我们与时代的脉搏共鸣；可以让我们与先知和先烈对话，也可以让我们在书店的一角席地而坐，静静地体会书香的魅力；可以让我们饱尝麻辣鲜香的冲击，也可以泡一杯咖啡，在小店的一隅默默地看着车来车往。这样的城市并不是海市蜃楼，而是就在我们身边的北京。

北京有着浓厚的文化底蕴，几代王朝都建都在此，至今仍保存着大量的皇家园林；北京是文化的圣地，这里集聚了全国最著名的高校，散落在大街小巷的各种书店也吸引着来自四面八方的读者；北京是时尚的舞台，各种档次的商品琳琅满目，让人目不暇接，流连





忘返；北京也集聚了各种自然景观，无论是白雪皑皑，花红柳绿，还是遍地黄叶，都呈现出一种别样的美……

现在，就和孩子一起慢慢去感知这个城市的魅力吧！你可以和孩子一起满街去找最好吃的冰糖葫芦，也可以进入开放的校园，看看年轻学子的日常生活；你可以为孩子和自己购买一身喜爱的服装，也可以在胡同深处留下你们微笑的照片……生活是如此美好，每个感动的瞬间都是唯一的，都是值得永远珍藏的。

本书将带你和孩子畅游北京，为你提供最详尽、最立体化的北京信息。本书以精美的图片和细腻的文字，详细地介绍了北京的吃、住、购、玩四个方面的各种特色，并以亲子游为主线，从“出行准备”“完美体验”“主题旅游”和“黄金路线”以及 300 个景点全面解析北京，让你和孩子的北京之旅收获良多并充满乐趣。

和孩子一起阅读本系列丛书，体会“最好的成长在路上”，共同计划一次完美的旅行吧！

目 录



快速北京 2 出行准备 4 完美体验 16 主题旅游 21

主题公园之旅：感受成长快乐 21

人文怀旧之旅：感受厚重的历史文化 25

繁华时尚之旅：在色彩和潮流的海洋里歌唱 30

求知之旅：从小就带着梦想启程 34

美食之旅：在色香味的舞台上歌唱 38

黄金路线 42

缤纷北京四日游 42

历史人文四日游 48

玩耍学习五日游 56

休闲轻松三日游 62

分区游览亮点 67

北京·中心城区 67

东城区 68

天安门、人民英雄纪念碑 69

毛主席纪念堂、中国国家博物馆 70

中山公园、劳动人民文化宫 71

皇史宬、故宫 72

宣仁庙、王府井大街 73

王府井古人类文化遗址博物馆、

中国儿童艺术剧院 74

老舍纪念馆、北京人民艺术剧

院戏剧博物馆 75

中国美术馆、孚郡王府 76

崇礼住宅、孙中山行馆、南锣鼓

巷 77

毛泽东故居、钟楼 78

鼓楼、五道营胡同 79

孔庙、国子监 80

雍和宫、地坛公园 81

北京蜡像馆、青年湖公园、柳

荫公园 82

南馆公园、保利艺术博物馆 83

前门 84

中国铁道博物馆、北京警察博物

馆 85

淳亲王府、肃亲王府 86

圣弥厄尔教堂、北京明城墙遗址

公园 87

北京古观象台、天坛公园 88

北京自然博物馆、阳平会馆戏

楼 89

永定门城楼 90

北京百工博物馆、龙潭公园 91

西城区 92

北海公园、景山公园 93

什刹海、钱币胡同 94

恭王府、会贤堂 95

广化寺、烟袋斜街 96

报国寺 97

徐悲鸿纪念馆、德胜门箭楼、

清真法源寺 98

人定湖公园、广济寺 99

历代帝王庙、白塔寺 100

阜景文化旅游街、砖塔胡同 101

中国地质博物馆、礼亲王府、

郑亲王府 102

西单文化广场、民族文化宫 103

李大钊故居、宣武艺园、宣南

文化博物馆 104

湖广会馆、牛街礼拜寺 105

万寿公园、古陶文明博物馆 106

北京大观园、陶然亭公园 107

先农坛、北京古代建筑博物

馆 108

大栅栏、老舍茶馆 109





北京市古代钱币展览馆、中国

国家大剧院 110

月坛公园、首都博物馆 111

白云观、天宁寺、北京动物园 112

北京海洋馆 113

中国古动物馆、北京天文馆 114

朝阳区 115

奥林匹克公园、鸟巢、水立

方 116

中国科学技术馆 117

北旭野生动物园、中国工艺美术学院、北京中华民族博物馆 118

元大都城垣遗址公园、中国木偶剧院 119

798 艺术区、中国电影博物馆 120

北京航空航天模型博物馆、朝阳公园 121

团结湖公园、三里屯酒吧街 122

工体富国海底世界、工体翻斗

乐 123

世贸天阶、中央电视台总部大

楼 124

蓝天城、北京市卡通艺术博物馆 125

北京欢乐谷 126

太阳宫卡酷科技水世界、大狮

王奇幻世界、城市海景水上乐园 127

海淀区 128

颐和园、百望山森林公园 129

鹫峰国家森林公园、大觉寺 130

北京植物园、中国国家图书馆 131

卧佛寺、香山公园旅游区 132

凤凰岭风景区、阳台山风景区 133

圆明园 134

海淀公园、紫竹院公园、玉渊

潭公园 135

太平洋汉海海底世界博览馆、中

国人民革命军事博物馆 136

大钟寺古钟博物馆、北京艺术博物馆 137

北京石刻艺术博物馆、碧云寺 138

北京大学、清华大学 139

丰台区 140

南宫村、北京青龙湖公园、万芳亭公园 141

北京世界公园、北京海军航空兵器馆、北京紫谷伊甸园 142

世界花卉大观园、中华航天博物馆 143

莲花池公园、鹰山森林公园 144

北宫国家森林公园、千灵山 145

卢沟桥、园博园、中国人民抗日战争纪念馆 146

汽车博物馆、辽金城垣博物馆 147

石景山区 148

希望公园、八大处公园、慈善寺 149

四海水上乐园、法海寺、中国第四纪冰川遗址陈列馆 150

石景山游乐园、北京国际雕塑公园 151

吃在中心城 152

住在中心城 153

购在中心城 154



北京·郊区 155

门头沟区 156

潭柘寺、戒台寺、妙峰山风景

名胜区 157

京西十八潭 158

珍珠湖、双龙峡、爨底下村 159

灵水村、灵山风景区 160

龙门涧、百花山自然保护区 161

东山梨花园、西山国家森林公

园 162

昌平区 163

明十三陵、蟒山国家森林公

园 164

金隅凤山温泉度假村、天池旅

游风景区、银山塔林风景区 165

芳草渔村、居庸关长城 166

天龙潭风景区、和平寺 167

白羊沟风景区、中国坦克博物

馆 168

白虎涧风景区、北京雪世界滑

雪场、虎峪自然风景区 169

沟崖自然风景区、大溪地度假

村 170

双龙山森林公园、军都山滑雪

场 171



昌平公园、燕南苹果种植园、

中国航空博物馆 172

小汤山特菜大观园、北京九华山

庄 173

洼里乡居楼、辛庄渔场垂钓乐

园、沙河水库 174

温都水城 175

顺义区 176

潮白河旅游区、大龙世界水上

游乐场、汉石桥湿地 177

乔波冰雪世界、奥林匹克水上

公园、国际鲜花港 178

春晖园温泉度假村、花水湾磁

化温泉度假村、焦庄户地道战

遗址纪念馆 179

通州区 180

西海子公园、中国民兵兵器装

备陈列馆 181

通州运河公园、北京齐天乐园、

大运河水梦园 182

大营旅游度假村、北京运河苑

温泉度假村 183

崔永平皮影艺术博物馆、星湖

绿色生态观光园 184

房山区 185

四马台村、百草畔自然风景

区 186

灵鹫禅寺、青龙湖水上游乐

园 187

十渡风景区、将军坨风景区 188

石花洞、银狐洞风景区 189

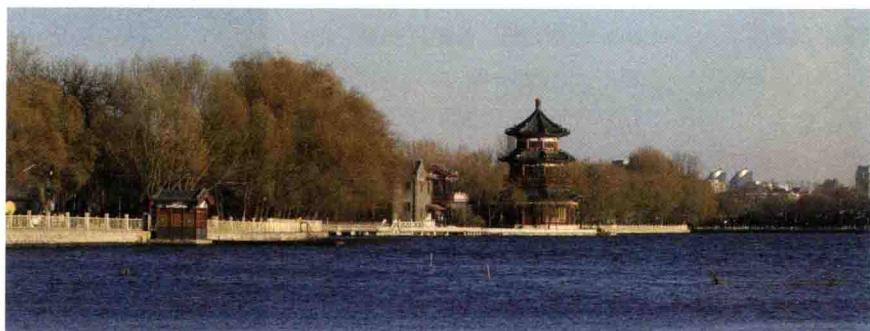
西周燕都遗址博物馆、上方山

国家森林公园、周口店遗址博

物馆 190

大兴区 191

北京野生动物园、万亩梨园、





中国西瓜博物馆	192
半壁店森林公园	193
御林古桑园、采育万亩葡萄观 光园、中华文化园	194
团河行宫遗址公园、南海子麋鹿 苑	195
北普陀影视城	196

怀柔区	197
响水湖、慕田峪长城	198
神堂峪风景区、鹿鸣动物游乐 园、红螺寺	199

生存岛旅游基地、篱苑书屋	200
雁栖湖、湖景水上乐园	201
青龙峡、怀北国际滑雪场、紫 云山风景区	202
蟒龙山风景区	203
喇叭沟门原始森林	204

平谷区	205
金海湖、京东大峡谷旅游区	206
京东大溶洞、京东沟金谷	207
京东石林峡风景区、四座楼风景 区	208
飞龙谷风景区、湖洞水风景	

区	209
西峪水上乐园、老象峰风景 区	210
丫髻山风景区、渔阳国际滑雪 场	211
吃在郊区	212
住在郊区	213
购在郊区	214

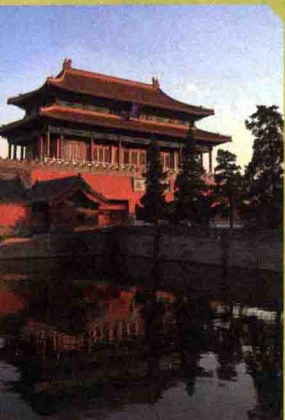
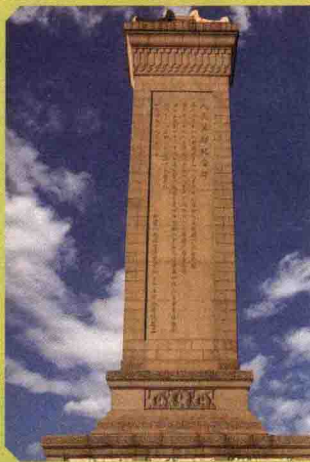


北京·郊区	216
密云县	217
云蒙三峪自然风景区、密云云蒙 峡	218
五座楼森林公园、黄峪口风景 区	219
九道弯大峡谷景区、黑龙潭旅 游风景区、桃源仙谷风景区	220
京都第一瀑	221
精灵谷风景区、天仙瀑风景 区	222
云蒙山国家森林公园、不老湖 风景区、巴蜀文化园	223
云佛山度假村、南山滑雪场	224
白龙潭度假村	225

仙居谷风景区、云岫谷风景 区	226
鱼乡花园度假村	227
延庆县	228
八达岭长城	229
八达岭野生动物世界、松山森 林旅游区	230
龙庆峡、金隅八达岭温泉度假 村	231
康西风光度假村	232
香屯村、柳沟民俗旅游村	233
硅化木国家地质公园	234
仓米古道旅游区、百果园度假 村	235
野鸭湖自然保护区	236
吃在北京郊区	237
住在北京郊区	238
购在北京郊区	239



玩北京 带着孩子



两分钟认识北京

〔地理位置〕北京处于北纬 39° 和东经 116° 交点，2 / 5 为平原，3 / 5 为山地，东临天津，其余部分与河北交界。

〔面积〕约 1.64 万平方公里

〔气候〕大陆性季风气候，春秋短而冬夏长，四季温差较大。春季干燥多风，夏季多雨炎热，温度最高可达到 40℃ 以上，七八月份常有大雨；秋季天高云淡，特别适合户外活动；冬季干燥寒冷，平均气温为 -10℃，有降雪。远郊山区甚至会达到 -20℃。

〔人口〕截至 2013 年年末，常住人口约 2114.8 万。

〔民族〕以汉族为主的多民族混居，少数民族多为回族、满族、蒙古族，占人口总量的 5%。

〔语言〕普通话

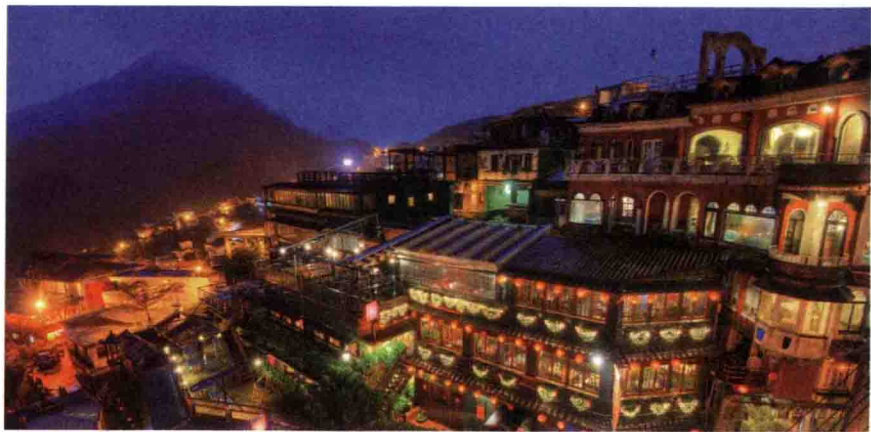
〔市花〕月季

〔行政区域〕北京为中国首都，四个直辖市之一，下辖 14 区 2 县。14 个市辖区分别是东城区、西城区、朝阳区、丰台区、石景山区、海淀区、门头沟区、房山区、昌平区、顺义区、通州区、大兴区、怀柔区、平谷区。2 个县分别是密云县和延庆县。

〔宗教〕部分居民信仰佛教、道教、伊斯兰教、天主教、基督教等宗教。

〔经济〕北京是一个综合性的产业经济发展城市，经济实力综合评估排名在全国位居前列，第三产业的规模位居全国榜首。地区生产总值超过 10 亿人民币，人均 GDP6 万余元。

〔历史〕北京人最早出现在 70 万年前（周





北京旅游示意图

周口店遗址），可考证据为在北京西郊（房山区内）周口店山洞中的人类牙齿和头盖骨化石遗物，这表明当时人类已在此生活繁衍，该遗址于1987年被联合国教科文组织评定为世界文化遗产，现已开发为旅游景区。

北京建城历史超过三千年，秦始皇统一中国后，北京成为北方重要的经济和文化中心，随后北京经历了多次战乱和外敌入侵，前后成为辽、金、元、明、清五个

王朝的都城，其名称发生了多次更迭。意大利人马可·波罗曾在游记中赞美元朝都城为“世界莫能相比”的大都市，可见其经济、文化和政治地位非同一般，北京是世界历史文物拥有量最多的城市，至今可以参观的历史遗迹不胜枚举。

1912年封建王朝灭亡后，北京不再作为帝国都城，但其地位依旧非常重要。1949年成为中华人民共和国的首都后，北京的地位越来越重要。

快乐出发

北京最佳旅行时间推荐

北京一年四季均可出游，但是最佳旅游时间为春秋两季：春季气温适宜，各种文艺活动、演出等较多，不乏世界顶级的艺术展览和演出；秋季秋高气爽，气候宜人，适合户外活动，也是观赏香山红叶的绝佳时机。

北京的夏季可以感受很多亲水活动，水立方、龙庆峡等水上娱乐活动都是不错的出行选择；冬季可以看冰雕，赏雪景，同时有庙会等民俗活动，对来自南国的游客有很强的吸引力。



春季赏花的绝好机会

春季出行，可选择自助旅行，也可选择跟着旅行团几日游。国家大剧院、东城区长安大戏院、老舍茶馆等都会推出专场表演。中山公园、景山公园特色花展值得一看，各种纸品艺术展览和雕塑展也不容错过。

早春出行，乍暖还寒，需准备较厚衣物（推荐羽绒服），气候变暖后出行会更舒适，行程也更自由。准备好行李，除备足换洗的厚薄衣服外，还要准备防风沙口罩、帽子和围巾、防风眼镜。户外活动需准备冲锋衣、运动鞋、双肩包等。带孩子自驾游，需准备儿童安全座椅和晕车药。露宿的驴友需准备露宿用具。

推荐旅游地：景山公园、中山公园、十三陵、大庙会、国家美术馆等。

秋季户外远足的最好时期

秋季出行首选户外项目。秋季是北京气候最好的季节，温度适宜，很少有大暴雨，适合选择时间长、运动量大的旅游路线。可带孩子去爬长城，去香山赏红叶，去密云水库附近的农家乐参加户外烧烤或摘果子。



秋季出行需准备冲锋衣，如果攀登难度较大，需准备专业的登山用具（最好跟着有经验的教练走）。三代出游或携儿童出游需要避开危险的、体力消耗较大的野外项目。注意饮食安全，不食用野菜、野果。钓鱼需准备钓鱼竿和饵料，在安全河段垂钓。

推荐旅游地：密云水库、卢沟桥、香山、颐和园、长城、李大钊纪念馆等。

获取北京旅游咨询的方式

出发之前如何获取

通过购买相关书籍

近年来，北京已成为旅游热线，越来越多的人选择和孩子一起出行。上述亮点促使各大出版社出版很多旅游类书籍。如何在这么多的书籍中选择最适合自己的呢？可以参考以下几个方面：

1. 出版社资质完备，图书印刷质量高，外观精美，书本分类详细，便于查询和携带。

2. 内容介绍详细，能够立体化地展现北京的风土人情和人文地理，便于阅读者选择相关信息；有效信息量大。

3. 能够完整地介绍出行路线。初到此地，最好按照相对成熟的路线出行，这样就会在短时间内游览到比较多的名胜。

4. 选择亲子游系列的图书更有针对性。现代人普遍工作繁忙，陪同孩子的时间有限，亲子出行是增进与孩子感情的好机会。

通过网络

你还可以通过网络查询相关的资料，下面推荐一些相关的网站信息。

北京旅游网。地址：<http://www.visitbeijing.com.cn/>，该网站对北京的吃、住、行有较全面的介绍，景点介绍详细，

接受个性化预订和票务分销的业务，内容全面。

北京本地宝。地址：<http://bj.bendibao.com/>，对北京旅行有较全面的介绍，以介绍北京的风土人情为特色。

北京网。地址：<http://ly.beijing.cn/bjlyfw/hslv/>，对红色旅游景点介绍十分详细，对国家博物馆、卢沟桥、焦庄户地道战遗址、李大钊故居等景点有专题介绍。

如果你对其中的几个景点比较感兴趣，可以登陆该景点的网站进行查询，如北京自然博物馆 <http://www.bmnh.org.cn/>；北京动物园 <http://www.beijingzoo.com/>。

通过曾经去旅行过的朋友

去旅行过的朋友会对北京旅行有直观印象，能为你的出行提供比较好的建议，



他们的亲身经历和评价更客观。如果他们还有没用完的优惠券，在期限之内可继续使用，能为你节省一定数目的开支。

到了北京如何收集

通过便民警务室

社区或街头会有便民的警务室，民警可以给指路或处理游客的救助。如果你的证件丢失了，可找他们开一个证明；如果遭遇了财产损失，也要第一时间向他们求助。

通过当地居民了解

如果你到了北京想收集相关的资讯，要尽量向当地居民了解情况，他们提供的信息可信度较大。你可以去找报亭或居委会的同志了解情况，还可以在火车站或汽车站找问讯处打听路线。为了安全，请不要向陌生人打听情况，尤其当遇到急切了解个人信息的陌生人时，要借故远离。

通过游客服务中心了解

北京的流动人口很多，在火车站、长途汽车站等附近都有一些游客服务中心，这些中心提供寄存包裹、问询、定酒店等服务，这些问询都是免费的，可以向工作人员了解情况，不要去街头随边打听，特别是比较拥挤的地方，千万不要让孩子单独行动。

住宿

费用及规划

1. 星级酒店

北京的酒店业十分发达，有着数量众多的酒店。如果在旺季并居于闹市区，豪华酒店的住宿价为每晚 1500~3000 元，网上订房和现场订房差价约在 200~1000 元。经济型酒店价钱较实惠，如家酒店约 200 元一晚（根据房型不同会有一定的浮动）。同样的如家酒店，如果地理位置不同，价钱会稍有差异（海淀如家 228 元起，大观园如家 201 元起，差价大约在 20~50 元）。团体订票或使用会员积分会有一定折扣。

2. 青年旅馆

北京有为数众多的青年旅馆（含家庭房），适合全家入住，价格实惠。青年旅馆主要在各大高校附近，中关村也有很多，可通过网络和电话订票预约。中国人民大学西门的蜂鸟青年旅舍，三人间 120 元带独立卫浴，但其浴室比较小且隔音。如果房间是学生宿舍的上下床，价钱大约是每晚 50 元。

家庭式旅馆大多设在胡同里或者景区附近，价格在每晚 300~500 元，大多数的旅馆接受提前预订，可以享受折扣。

3. 野营露宿

部分景区可露宿，但需准备露宿装备



（有的也可租用）。野外露营对气候要求较高，过冷过热的气候不适合露营。驴友需要有经验的人带领，结伴而行，最好有几位男性并担任警戒任务。野外露宿原则上是免费的，但是有的景区会要求购买通票，并缴纳租金（视各个景区的具体情况而定）。

入住酒店的注意事项

1. 星级酒店一般都准备有全套洗漱用品，但经济型的酒店可能需要自己购买，青年旅馆不会准备洗漱用品。酒店的包装毛巾需要额外付费。部分酒店提供早餐，内线电话和市内电话不收费，但长途电话计费。酒店开通 Wi-Fi，上网十分方便。

2. 如果带孩子入住酒店，最好提前准备好孩子的洗漱用具（特别是儿童拖鞋），较冷季节需要准备棉拖鞋。胡同内的家庭式旅馆内有各种艺术特色的装饰，可以和



孩子一起欣赏。部分家庭式旅馆内有鹦鹉、画眉、金鱼等小动物，可以带孩子一起喂食。

3. 如果孩子喜欢和人交往，可以鼓励孩子在留言墙上写上自己的名字和交友感言，这样在旅行之中也会结识到新的朋友。如果孩子难以在陌生的环境中入睡，最好为孩子携带好寝具，这样孩子在白天游玩后，晚上就可以好好地休息，积蓄体力。

饮食

饮食费用规划

北京的饮食主要有几种，中餐、宫廷

菜、西餐、街边小吃等，这些食物各具特色，但价格差异很大。

中餐馆：按照菜品不同和地理位置差异，价钱各有不同。原则上靠近商业区，或装修高档的餐厅价格会贵一些；背街的地方会相对便宜，人均价格在 50~200 元不等。

宫廷菜馆：如果是在私人会所里面吃宫廷菜，价钱较贵，大约是 200~500 元/人，但很多中餐馆也推出了宫廷菜系，相对较便宜，大约在 50~200 元/人。

西餐厅：连锁的咖啡厅也卖西餐，普通的牛排套餐价钱不过百元。高档西餐厅价格在 200~500 元/人。部分西餐厅提供自助餐，经济型的自助餐价位在 50~100 元，豪华型的自助餐价钱在 200 元以上。

街边小店：街边小店主要售卖京味儿小吃，如碗儿糕、驴打滚、绿豆糕、冰糖葫芦等，价格亲民，口感不错。这些小吃基本是一元起价，吃饱也不过 50 元。

超市外卖：很多超市可提供各种食物，价钱也很便宜。外卖食物都比较便宜，部分半成品等经过微波炉加工就能食用。蛋糕或者比萨都有售卖。

综上所述，一家三口可以选择酒店的免费早餐，中午在中餐馆吃饭，晚上吃点大排档或者自助餐，其余时间可以吃点小零食，或者去超市购买些外卖。