



佰程旅行网 | 华远旅游
eyeCity.com

旅游大玩家

畅游世界系列

畅游日本

GUIDE TO JAPAN

佰程旅行网《畅游日本》编委会 编著



☆ 航站楼信息 ☆ 资讯 ☆ 转机 ☆ 进出机场交通

★ 出入境准备——签证步步分析

★ **一书在手**，报团可立即享受人民币 **300元** 的价格优惠

★ 日本政府旅游局 推荐



中国轻工业出版社



畅游世界系列

畅游日本

GUIDE TO JAPAN

佰程旅行网《畅游日本》编委会 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

畅游日本 / 佰程旅行网《畅游日本》编委会编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2011.9
(悠生活·旅游大玩家)
ISBN 978-7-5019-8069-7

I. ①畅… II. ①佰… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第018979号

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波 韩慧琴

版式设计: 知墨堂文化

责任终审: 孟寿萱

责任监印: 马金路

封面设计: 知墨堂文化

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: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年9月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 12

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-8069-7 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

100193S5X101ZBW

编者的话

日本是举世闻名的“樱花国度”，新春伊始，落英缤纷的樱花成为大自然送给这里的第一份礼物，日本人都以樱花为傲，他们会摆出赏花宴，饮酒作乐，载歌载舞，人景合一，成为春季最美的一幅画面。日本的国土面积不大，如果因此而误认为可玩的东西不多，那就大错特错了，从南至北的日本，就仿佛一场季节交替的变奏曲，在冲绳潜水会让人们见识这座南部小岛的热情和灿烂阳光；日本中部的各大名城则将那些精巧的古都和海港城市的浓郁风情一一呈现；因为电影《非诚勿扰》，以往清冷绝美的北海道逐渐走进国人的视线，为游客们提供了这样一个契机去欣赏日本的北国风情、品尝鲜美的牡蛎、感受滑雪橇的快乐；而探索自然和历史、泡在温泉之国的主题则让你可以近距离感受日本文化的精致与魅力。

如果没有充裕时间来一次全日之旅，那么就把脚步先停留在首都东京，这座五光十色的城市会对每一位访客毫不吝惜地呈现自己的百变面貌：白天的繁忙、夜晚的迷离、终年人潮汹涌的银座和涩谷，以及那些夹杂在现代建筑之间的神社和寺庙，每一面的东京都会有忠实Fans捧场，带给人们不虚此行的感觉。

日本之美含蓄、精致，却又令人回味无穷。而这些难得的风景距离我们并不遥远，只要背起行囊，经过几小时飞行，所有精彩就在你身边，成为记忆中宝贵的财富。

2011年3月11日，日本发生了地震，造成了东北部包括福岛、岩手、宫城、仙台、千叶等县市破坏。本书稿对地震受灾县市旅游内容作了保留，亦在保留一分记忆，一分逝去的精彩。

主编：刘勇

日本旅游局贺词

「畅游日本」の読者が
北海道、本州、四国、九州、
沖縄 各地の多様な魅力を
認識され、現実の日本の社会
と自然に接し、
新たな明日への活力を得る
ことを信じております。
日本へようこそ！

柏木隆久

希望《畅游日本》の广大读者通过这本书，认识北海道、本州、四国、九州、沖縄等日本各地的多样魅力，亲身体验日本的人文与自然之美，为美好的明天注入新的活力。

衷心期待您的到来！



Japan.
Endless
Discovery.

日本，精彩无限

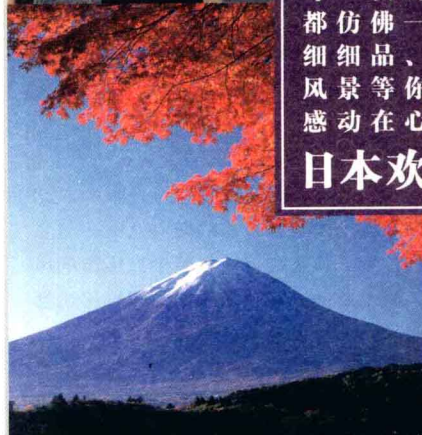
日本政府旅游局（JNTO）

北京事务所首席代表 柏木 隆久



您已经了解的，
和未曾知晓的旅途，
每一次的旅途，
都仿佛一杯清酒，
细细品、慢慢酌
风景等你，
感动在心……

日本欢迎您！



Japan.
Endless
Discovery.

日本，精彩无限



Japan

日本国家旅游局
Japan National Tourism Organization

Baidu 百度

日本国家旅游局

百度一下

日本之最

最该看的景点

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。

东京铁塔

来到东京，一定要登上东京铁塔，这个被无数影视作品、文学作品描述过的日本第一高的建筑。东京塔在白天和夜晚有着截然不同的味道，被灯光装点的东京铁塔在灯火阑珊的夜晚会显得更加耀眼。附近的六本木是最受外国观光客欢迎的地点，酒吧林立，还可以找到各种口味的餐馆，可谓是一处不容错过的时尚之地。



迪斯尼乐园

著名的迪斯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。

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。

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，会给你带来全然不同的视觉享受。



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。

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

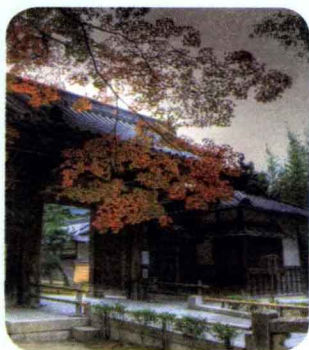
人文景观与自然景观完美结合的京都、近江地区，每到秋季就会呈现出一派绮丽典雅的风光，古朴的建筑与红叶林交相辉映，把秋天的美展露得恰如其分。

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，约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

A 日本档案 14

B 前往日本的8大理由 18

PART2 行前准备篇





PART3 机场篇

A 如何入境 34

B 认识日本的机场 35



PART4 日本国内交通概况

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

A 最引人入胜的两大都市 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 探秘日本历史之最 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

- 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

- 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

去日本购物必知清单

- 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

- 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

- A 特色节庆 366
- B 特色文化 367
- C 赴日旅游的注意事项 367
- D 日本入境禁止和限制携带物品 369

PART11 日本经典旅游线路

- 线路1: 东京5日购物自由行 372
- 线路2: 迪斯尼海洋乐园—东京5日自由行 372
- 线路3: 大阪、京都、东京经典6日行 374

附录

- A 中文日本罗马音地名对照表 376
- B 中文英文日文景点对照表 376
- C 日本历史朝代简介 380

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2009年10月1日日本人口1.2751亿人。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12.59日元。

日元分纸币和硬币两种，纸币共有10000日元、5000日元、2000日元和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地银行

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。



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为21:00止。



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5%的消费税，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105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。

通信

1. 日本的手机系统与中国系统不一样，中国大陆手机（包括全球通）不能使用。如果你是电信3G用户，开通国际漫游在日本就可以用了。

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。

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。

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