

上海文艺出版社 · 壹周丛书

上海人创意自助游

ON 一周游 ROAD





F727.51

H206

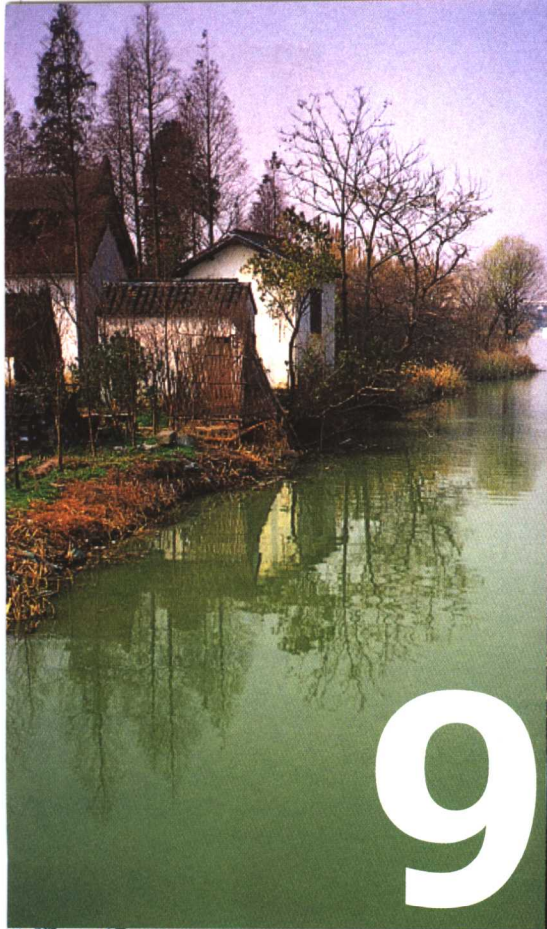
自助周游 ROAD

上海人创意自助游

编/何涛

主要图片提供:

李勤、沈雷、韩博、凌云、文英、
邵竞、罗华、Photobase.cn、何涛



17

70

9

124

周游

周末路线

浙江

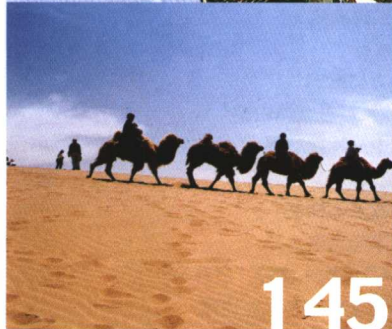
- 8 被小洋山的安详打动
- 9 临安 江南第一菜竹园
- 10 东天目山探路
- 12 南麂岛 离上海最近的蔚蓝大海
- 14 林海中的“天斗地漏”
- 16 西施故里的五泄
- 18 完美丽水行
- 22 拓展体力与意志
- 24 爬穿云索 挺进紫龙山寨
- 26 白沙雾中一片捣衣声
- 28 上树 杨梅熟了
- 29 你看你看瀑布的脸
- 30 在横店温习古装大片
- 32 江山：ET手指一样的“三片石”
- 34 在乌镇的蓝印花布里捉迷藏
- 36 寻仙紫阳街
- 38 去柯桥看社戏
- 40 天台山：李白昨天还在
- 42 其他上海附近的山
- 44 “今晚我们住天上”
- 46 西出杭州60里看太湖源头
- 47 安昌 不一样的江南小镇
- 50 在“高老庄”讨饭吃
- 52 西湖以拉丁的方式温情

江苏

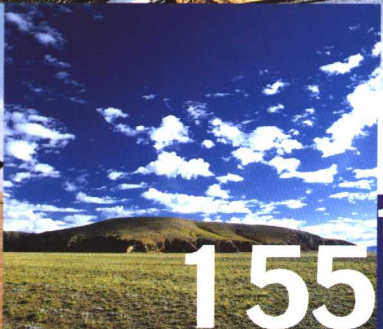
- 54 吴县太湖乡
- 56 陈逸飞画过的锦溪
- 58 附：古镇游玩攻略
- 60 去盐城 埋伏在草席下看丹顶鹤
- 62 开着“马儿”下扬州



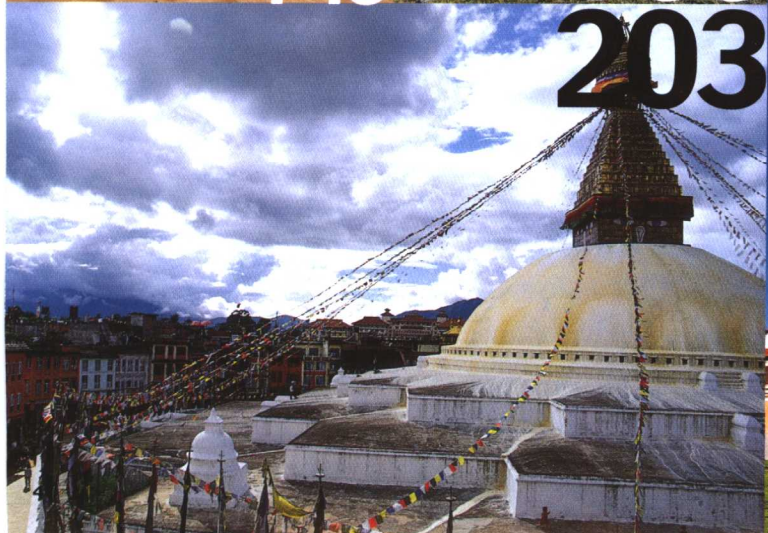
149



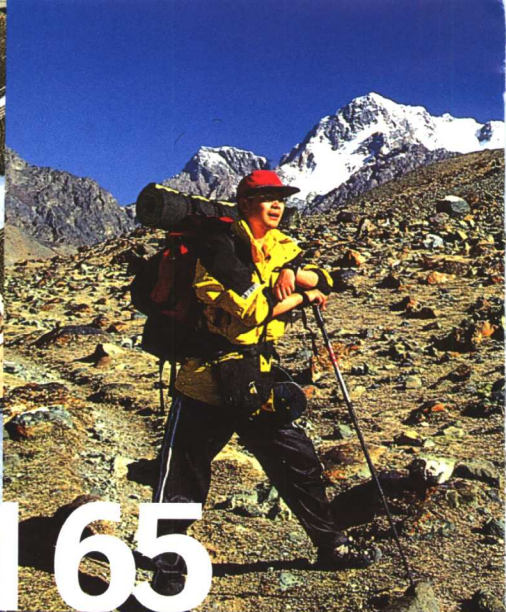
145



155

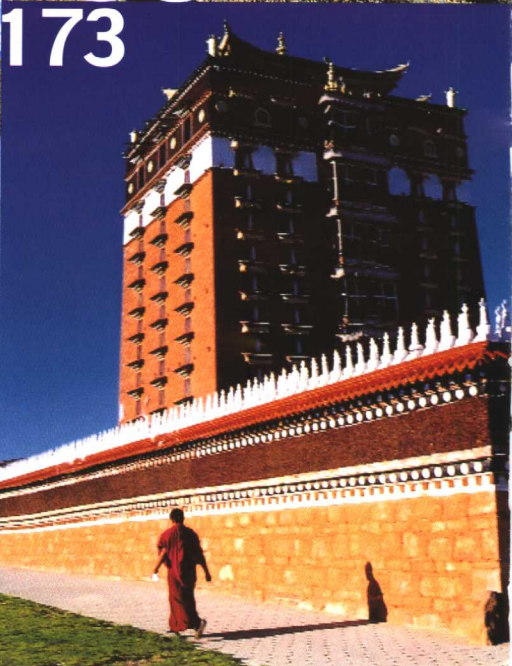


203



165

173



华东其他地区

- 64 在三清山 与老鹰一起飞
- 66 在婺源淘旧首饰
- 68 去昌溪 听渔歌
- 70 宏村 中国画里的乡村
- 72 附：中国其他古村落推荐
- 74 黄山宏村4日游花费
- 76 南屏村家家住宅都是古董
- 78 在“牯牛背”上过夜
- 80 驶向花海中的皖南
- 82 短途驾车游推荐

长假路线

十天以内路线

- 84 晋北寻古：跟随梁思成与林徽因的脚步
- 88 鱼木寨 索性去做个山民
- 90 现代龙女南澳追日
- 94 在“长角苗”部落看梳头
- 95 1个人去黔东南苗寨
- 98 惊绿 湘西小溪
- 100 就在丽江虚度时光
- 105 旅行账本 丽江8日游
- 106 大热天游南昌 玩的是物极必反的快乐
- 108 七月上井冈
- 110 南昌、庐山、九江五日游
- 112 海南驾车游
- 114 风景如画塞罕坝
- 116 泛舟阳河看飞瀑
- 118 肇兴侗乡：鼓楼、花桥和歌坪
- 120 “边城”茶峒
- 122 西水畔的古镇 王村
- 124 旅行账本 凤凰6日游
- 128 夜里上华山
- 130 游闽西土楼 在客家做客
- 134 “客家首府” 长汀之旅

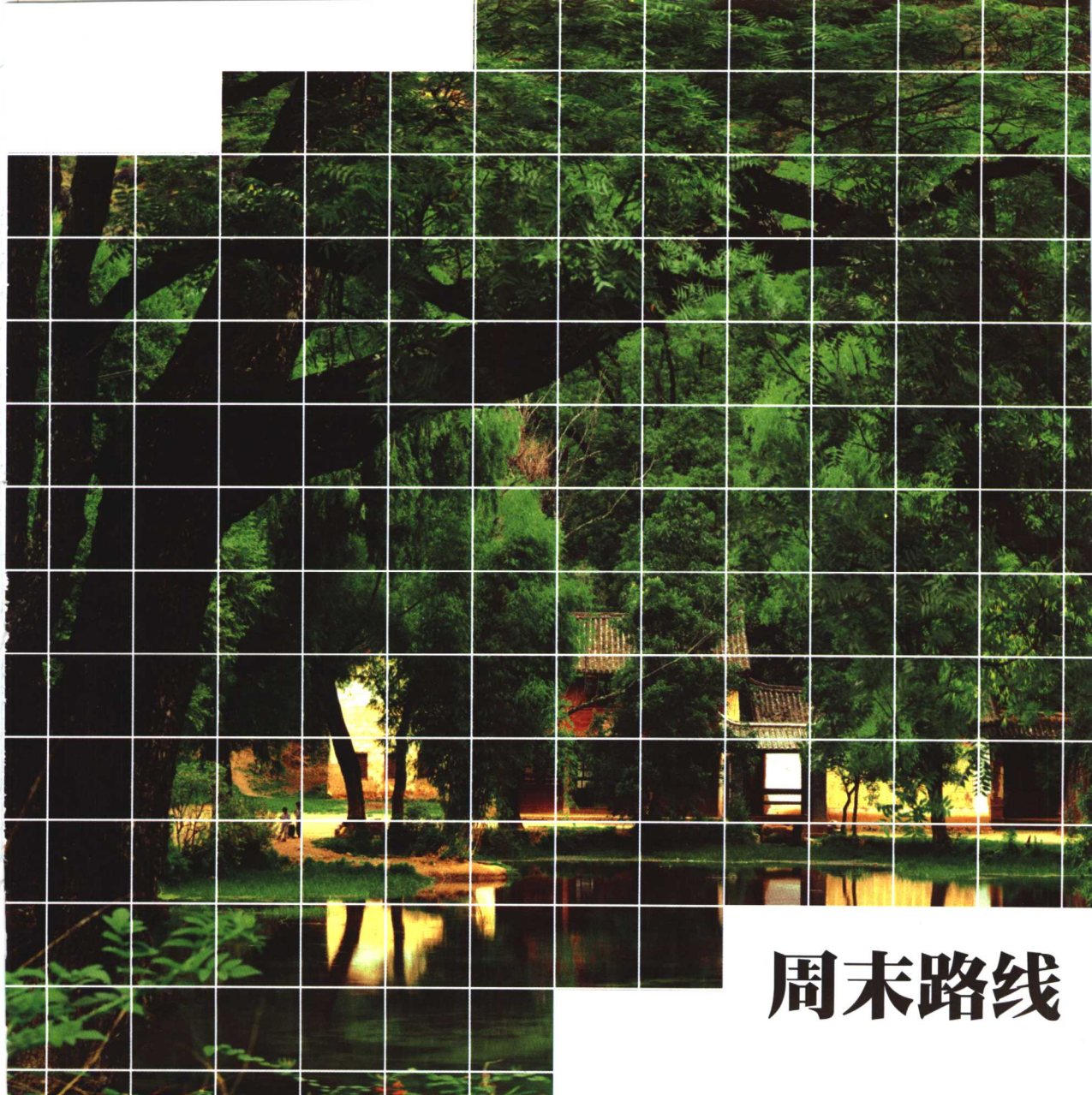
- 136 骑车玩阳朔
140 琼岛西线 当苏东坡遇上见血封喉
142 滑过冰雪 极速刺激
144 宁夏 紫霞仙子的老家
148 四合院排成党家村
十天以上路线
150 新疆的六张名片：
 沙枣花香里的喀什
 搭车进葡萄沟卖西瓜 吐鲁番的葡萄沟
 巴音布鲁克的天鹅湖
 会变颜色的喀纳斯湖
 塞里木湖，大地的眼睛
 伊犁河大桥的落日
162 被“环游新疆” 抓获
164 穿越博格达 检阅高山风光
166 元阳：曲线蔓延的田地
168 徒步走过 滇藏茶马古道
170 泸沽湖深处 摩梭人家
172 走甘南 神秘的“小西藏”
178 长白山的七个瞬间
180 东北召集游全过程
182 去阿里 呼吸就是一种奢侈
184 马年在阿里 转山
186 拉萨 一半是今生一半是来世

专题旅行

- 190 在青岛八大关看“德国中世纪古堡”
192 哈尔滨 被遗落的俄式索菲亚大教堂
194 给爱找一个度周末的地方
196 万年缠绵在老苏州
197 太湖苍鹰渚
198 桃之夭夭 灼灼其花

附录

- 200 尼泊尔旅游
210 印度经典旅游



周末路线

浙江

被小洋山的安详打动

文/刘文泌

小洋山是嵊泗列岛的一部分。它不是一个美丽得惊心动魄的地方。海是浑浊的黄色，山更没有黄山的峻秀和泰山的巍峨。小洋山在中国众多的风景名胜中实在太微不足道了。然而，它却拥有在众多风景名胜那里早已失去的东西——宁静。

穿行于山水之间，既有狭窄的小道，又有茂密的丛林，跳跃于大大小小的石头上，可以看见神奇的石龙、姐妹石、大小观音山、摩崖石刻、古渔村遗址、古炮台遗址，可以在海滩找贝壳，可以下海游泳、捉黄泥螺、螃蟹小虾，还有恐怖的探洞。

晚上，可以在海边举行篝火晚会，来自自带的小烧烤。有异性同伴的话，最好带个录音机，在海滩上来点音乐，谈谈情，跳跳舞，看看星星，听听海涛。第二天，建议早起，空气新鲜得很。如果前一天已经玩够了，就到码头乘船，上午11点就可以回到上海东昌路码头了。

如果时间允许，也可以多呆一天，在海边到处逛逛。反正，在这里，哪怕呆一个月也花不了你几个钱。

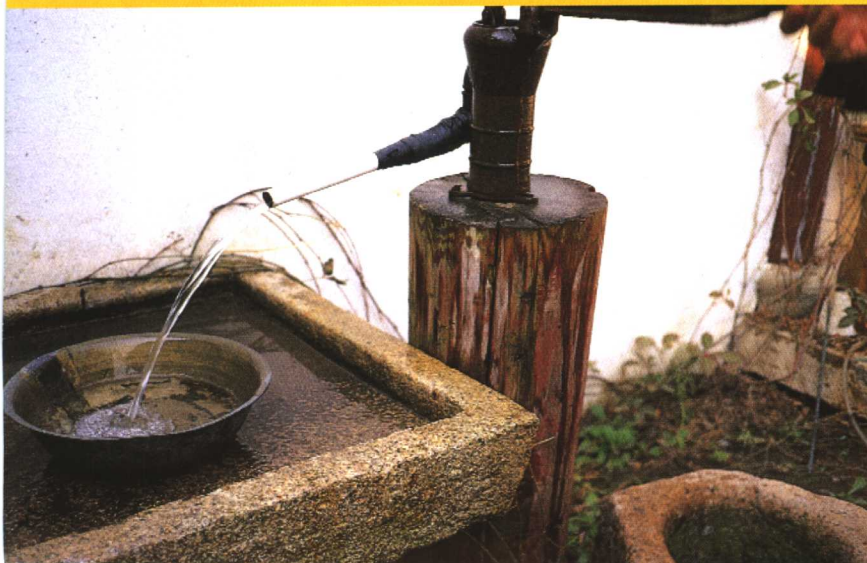
喜欢露营的人，还可以自带睡袋、防潮垫，星星压在眼皮上，感觉也不错。

壹周提示

交通：早起从浦东东昌路轮渡口，乘车赶到南汇芦潮港。搭每天一班11点50分的轮船到小洋山，船票33元。

食宿：住私人旅舍，10—20元。可以在主人家搭伙，只要少吃点蔬菜，多吃点海鲜之类的，还是蛮合算的。

注意：穿登山鞋（旅游鞋也可），带上常用药品、水壶、饮用水（岛上无淡水）、食品、盥洗用具、手电。



临安

江南第一菜竹园

文/徐立宇

天目山南麓的临安被称为“江南第一菜竹园”，因为它是竹笋之乡、山核桃之乡。临安山清水秀，风光迷人，森林覆盖率达72%。境内有天目山和清凉峰两处国家级自然保护区，天目山“大树华盖闻九州”，还被列入联合国人与生物圈网络成员。山色、湖光、巨树、溶洞、峡谷、温泉等形成了临安独特的自然风光。

目前，临安已形成了六大旅游区，别具一格的景点呈现出独特的魅力。天目山、钱王陵、瑞晶洞、青山湖、太湖源、大明山、清凉峰、浙西大峡谷、柳溪江漂流。

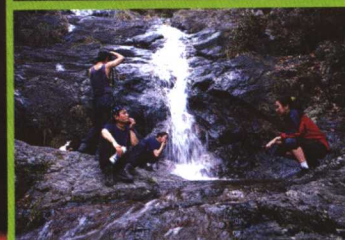
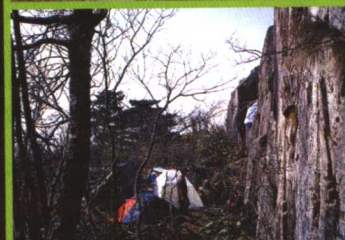
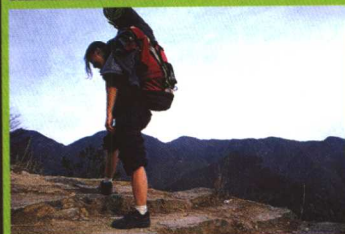
壹周提示

交通：杭州坐汽车到临安。在杭州西客站一般平均五六分钟就会有一班汽车的，中巴车是7元票，其他车都是10元。至于市内，除有1元钱的公交车，还有众多的，上车2元一人的桑塔纳和面的。如果去青山湖和玲珑山的还有公交旅游车，上车2元，还可以省去青山湖门票呢。

住宿：如果野外生存条件完善，最好是在山间露宿。

饮食：要吃当地风味的菜肴，还是应该找到当地的农家，做几道家常小菜。临安是竹乡，一定别忘了吃竹笋哦！





东天目山探路

文/吴建新

到达东天目山脚下的梅家村时，已近下午2点。

梅家村坐落在山清水秀之中，村子的田地上都种满雷竹，许多竹笋从厚厚的谷糠中冒出。

刚上山，茂密的竹林就让我们迷失了方向，多亏了村民指引才走上正途。走在山路上，不时听到远处开山的炮声。这炮声和沿路浅埋高架的电线，多少影响了我们登山望远的兴致。

上山的路狭窄绵长，多由未经处理的山石铺垫而成。一路上偶遇的多是香客和山寺院的僧人，还有赶着骡子的村民。彼此好奇相视后，接下来就有一句“阿弥陀佛”。

接近下午3点半，耳边一阵水流声，抬头看去，前方转弯处一条银练倒挂而下。

“‘破布’”！一阵兴奋，脚步加快。

这就是东天目山东西双瀑中的“西瀑”，瀑布崖壁上书四个大字“悬崖飞瀑”。一番休憩后，装上一瓶清凉的溪水，走过“垂虹桥”，继续行路。此时，太阳势弱，山风拂面，路边柳杉耸立，草木高低相迎，满眼绿意，竟已忘却尘世。

过了下午4点，前方山林中隐约一堵黄墙。又走了约一刻钟，一个硕大的红色“佛”字映入眼帘，昭明寺到了。位于山腰的昭明寺，传为梁昭明太子萧统修禅处，寺院附近有分经台、洗眼池等古迹。

ON
THE
周游
ROAD
周末线路

壹周提示

目的地简介：天目山位于浙江省西北部，分为东天目山和西天目山。西天目山为全国重点自然保护区，是旅游胜地。从临安市往西北行二十多公里，即到东天目山。东天目山也有飞瀑、奇石、云海、古杉、茶叶、鲜笋等六绝；主峰大仙峰（俗称“龙王顶”），海拔1479米。

路线与费用：上海梅陇站——杭州，新空调特快列车，票价29元

杭州火车站——杭州长途汽车西站，乘公交车K21路换30路，票价共4元

长途汽车西站——临安市，中巴，票价8元

临安长途汽车北站——东天目乡梅家村，中巴，票价6元

来回路费合计：约120元

活动安排：1 登山，是对体力与意志的考验；

2 野营，可在分经台或龙池安营；

3 攀岩，龙池绝壁高约6米，可设计3~4条攀登线路；

4 穿越，如果有3天的时间，扎营两次，应可穿越东西天目山。

南麂岛

离上海最近的蔚蓝大海

文/梅玉婷 译让当知

南麂岛周围的那片海可能是离上海最近的“蔚蓝色的大海”，在时间不够去青岛的情况下，去那儿也可以释放一下心情。

与大海做游戏

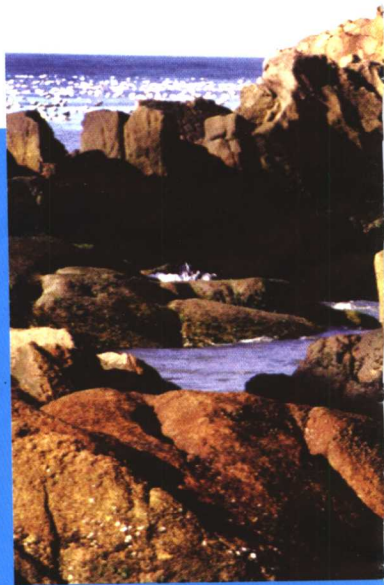
早晨醒来，窗外阳光普照，赶紧直奔码头买了快艇票，向南麂岛破浪而去，海水在阳光下闪着点点金光。一个半小时后，船靠码头——南麂到了。上岛直奔司令部6号——我们下榻的南麂宾馆，南麂岛是祖国的海上边疆，这里当年曾是当地海军司令部的所在地。太阳正艳，正是游海泳的好时候，换上沙滩鞋、沙滩裤，带上太阳镜，兴冲冲地向那片沙滩——大沙岙奔去。从山上望下去，碧蓝的海水一阵阵扑向沙滩，阳光下的沙滩金黄得耀眼，海水是如此清澈，如此透彻，海天相连成一块大幕布，上面的饰物就是卷卷的白云和近处的一座小岛——虎屿，它像一只猛虎卧在海面上。

紧走两步，眼看着海越来越近，忽然脚下一软，两腿已埋进了细细软软的黄沙里了。弯下腰，抓起了一把仔细看，沙子极细密，赶紧脱下鞋子，踩下去那种舒适的感觉直从脚跟传到脊背，奔波多时的身体一下舒坦了。这才是我所向往的大海和沙滩，纵身跃入了海水。随着海浪在水里一起一伏，与大海做着游戏，身体无比自由，游累了，上沙滩一躺享受阳光。

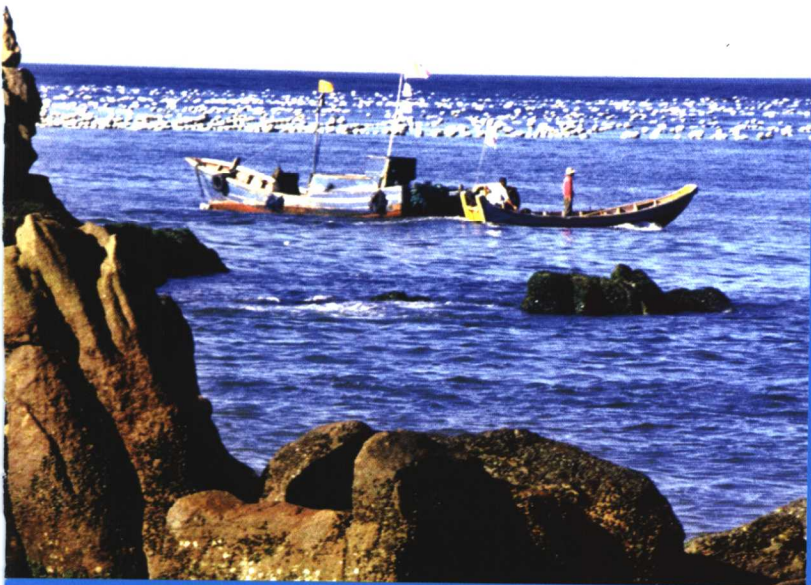
月亮“离水面几十米高”

吃过晚饭，外面凉风习习，顺盘山道向下行走，一路上没有人，一公里后，连路灯都不亮了，路两边是丛丛的灌木林，耳边全是草中的虫鸣声，远山上有几点灯火，整个岛都笼罩在静谧中，我们犹如走在荒岛上。

今天的大海波澜不惊，海浪平稳地一轮一轮冲击着沙滩，月亮还未从云里升起。我们在沙滩边的竹长廊里坐下，抽着烟看眼前漆黑的大海。忽然，月亮从云层里钻了出来，我们被眼前的美景惊呆了：正逢十五，月亮又大又圆，皎洁得可以看清那圆盘上的一切，它仿佛离水面就几十米高，远处的虎屿在月光下成了一个剪影，只有一个美丽弯曲的轮廓。月光全都撒在了海面上，随着海水，这些光影斑斑点点，粼光闪闪，这粼光不是泛泛的一片，而是随着月光的轨迹形成了一条线，而这条线一直在闪动，仿佛美人鱼就要从那里浮出水面。万分后悔没有带摄影器材来拍下这美丽的景致。



ON
THE 周游
ROAD 周末线路



壹周提示

景点介绍：南麂岛位于浙江省平阳县鳌江口外30海里的东海海面上，由大小23个岛屿组成，因为形状像一头鹿子而得名。岛上有宽800米、长600米的贝壳沙滩，海水清澈透明，能见度达5米以上。

交通：从上海出发可坐k833次列车至温州，硬座94元、卧铺176元，晚9点出发，早上6点到温州，坐220、107路公共汽车到客运中心，在那里乘温州—平阳—敖江的快速客运中巴（票价18元），1个多小时到敖江，坐三轮车到敖江镇第四码头，乘南麂岛客轮（高速客轮票价70元，行驶时间1个半小时）。回程乘温州到上海的k834次列车，晚9点发车，次日早上6点到。

住宿：南麂岛上宾馆较多，房价淡旺季浮动较大（每年的

6—9月为旺季），淡季房价100元上下，旺季翻倍。沙滩边还有很好的草地，极适合扎营（自带帐篷收20元/人场地费。）

南麂列岛环岛游：鸟岛（6、7月份）、蛇岛、水仙花岛（7、8月份开花），船费平均每人10—20元（300元的船可坐20—30人，600元的船可坐40人左右）。也可租小渔船，不过只能在主岛附近游览，比如虎屿和龙船礁、龙门等。

饮食：当地海鲜较为丰富，价格一般为20元一大盆，推荐辣螺和牡蛎，味道极鲜美。

海滨浴场费用参考：沙滩摩托40元/30分钟；海上摩托艇600元/小时，5分钟起租（50元）；皮划艇50元/小时（双人艇）；沙滩排球30元/半天；太阳伞40元/小时；烧烤120元（工具和炭）；篝火80元/次。

ON
周游
ROAD
周末线路



林海中的“天斗地漏”

文/秋光

“天斗地漏”位于浙江省桐庐县瑶琳仙境旅游区旁、杭州至千岛湖（黄山）省道线北侧山道上，距杭州仅86公里。它是喀斯特岩溶地貌景观，是大自然造就的一个硕大无朋的天然洞穴漏斗。斗口直径500米，斗深达100余米，斗内面积600余亩，最大的洞口，宽、高均达20余米，再深入千米，有一个高达40余米壮观的大瀑布。这一奇观深匿于天屿山景区广袤的森林中，林中数万种树木花卉都是野生野长，好似一个自然野生植物苑，雨后林中空气清新，仿佛是一个巨大的氧吧，令人身心充分舒展。黄獾、松鼠、大小野生动物不时从林间穿越纵跳而过，据说有人还见过野猪呢！

壹周提示

行程：在杭州租面包车出发，11:30左右到新登，下榻在附近的“钻石楼酒家”，标房仅80元左右。下午游天屿山风景区的林海；第2天游本景区的精华所在“天斗地漏”。

特产：浙西一带的河虾、鱼鲜别有风味。尤其是景区纵深松林底部雨后的野蘑菇——松菇，呈橘黄色，带回住地交厨房煮汤，或加肉片现炒，鲜美无比。当地人在烹饪松菇时加几颗米饭，如果米饭不变色则无毒，如有毒的话，米饭会呈黑色。

假日营地：这里的自助野营活动很吸引人，花上百元租一顶帐篷，在月色星光中享受大自然的抚慰后安然入梦，该是多么浪漫的事！

