

中国经典游

藏羚羊旅行指南编辑部 著

7 1000 66
天自助旅行 元的穷游圣经 条经典旅行线路

再不远行，就老了
出发吧
在路上，去看更美的风景



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

中国经典游



藏羚羊旅行指南编辑部 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

中国经典游 / 藏羚羊旅行指南编辑部著. -- 北京 :
人民邮电出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-115-38050-0

I. ①中… II. ①藏… III. ①旅游指南—中国 IV.
①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第308549号

内 容 提 要

本书由藏羚羊自助旅行专家亲自踩线编写, 精选了国内一些经典的旅游景点, 兼具各地风土人情。本书在日程安排、餐饮住宿、景区游乐、交通信息等方面为读者提供了贴心的指导, 规划了经典的旅行线路, 精打细算了每一笔旅行开支, 是一本适合国内自助旅行者购买的旅行指南。

-
- ◆ 著 藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑 张 军
执行编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 850×1100 1/32
印张: 8 2015 年 2 月第 1 版
字数: 256 千字 2015 年 2 月北京第 1 次印刷
-

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录

西南地区..... 5

云南..... 6

昆明—大理—丽江..... 6

昆明—腾冲—和顺..... 6

贵州..... 22

贵阳—安顺..... 22

凯里—西江千户苗寨..... 22

四川..... 28

成都精华三日游..... 28

成都—峨眉山..... 28

成都—九寨沟..... 29

重庆..... 34

重庆精华三日游..... 34

重庆—大足石刻..... 34

西藏..... 40

拉萨精华三日游..... 40

西北地区..... 47

陕西..... 48

西安精华三日游..... 48

西安—华山..... 48

西安—延安—佳县..... 49

宁夏..... 56

银川精华三日游..... 56

银川—吴忠—固原..... 56

甘肃..... 62

兰州—嘉峪关—敦煌..... 62

临夏—甘南..... 62

青海..... 70

西宁—青海湖..... 70

新疆..... 74

乌鲁木齐—吐鲁番..... 74

乌鲁木齐—库车—喀什..... 74

华东地区..... 83

上海..... 84

上海精华三日游..... 84

上海—朱家角..... 84

江苏..... 90

徐州—扬州..... 90

南京精华三日游..... 90

无锡—苏州..... 91

周庄—同里..... 91

浙江..... 106

杭州精华三日游..... 106

杭州—绍兴..... 106

杭州—千岛湖..... 107

金华—衢州..... 107

山东..... 114

泰安—曲阜..... 114

济南—青岛..... 114

安徽..... 122

黄山—西递—宏村..... 122

合肥—池州..... 122

福建..... 126

福州—泉州..... 126

厦门精华三日游..... 126

江西..... 132

九江—景德镇..... 132

南昌—鹰潭..... 132



华中地区..... 139

湖南..... 140

张家界—凤凰县..... 140

长沙—衡阳..... 140

湖北..... 148

武汉—武当山..... 148

襄阳—宜昌..... 148

河南..... 154

郑州—巩义市..... 154

洛阳—开封..... 154

华北地区..... 163

北京..... 164

北京精华五日游..... 164

天津..... 178

天津精华二日游..... 178

河北..... 182

秦皇岛—山海关..... 182

承德—坝上..... 182

山西..... 186

大同—太原..... 186

榆次—祁县—平遥..... 186

内蒙古..... 194

呼伦贝尔—满洲里..... 194

华南地区..... 197

香港..... 198

香港精华三日游..... 198

澳门..... 204

澳门精华两日游..... 204

广东..... 212

广州—韶关..... 212

深圳—珠海..... 212

广西..... 222

桂林—阳朔..... 222



南宁—北海..... 222

海南..... 226

海口—三亚..... 226

东北地区..... 235

黑龙江..... 236

哈尔滨—漠河..... 236

哈尔滨—五大连池风景区..... 237

牡丹江—横道河子..... 237

吉林..... 244

长春—长白山..... 244

辽宁..... 248

沈阳—大连..... 248

本溪—丹东..... 249

兴城—盘锦..... 249



中国经典游



藏羚羊旅行指南编辑部 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

中国经典游 / 藏羚羊旅行指南编辑部著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015.2

ISBN 978-7-115-38050-0

I. ①中… II. ①藏… III. ①旅游指南—中国 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第308549号

内 容 提 要

本书由藏羚羊自助旅行专家亲自踩线编写,精选了国内一些经典的旅游景点,兼具各地风土人情。本书在日程安排、餐饮住宿、景区游乐、交通信息等方面为读者提供了贴心的指导,规划了经典的旅行线路,精打细算了每一笔旅行开支,是一本适合国内自助旅行者购买的旅行指南。

-
- ◆ 著 藏羚羊旅行指南编辑部
 - 责任编辑 张 军
 - 执行编辑 裴 倩
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 850×1100 1/32
 - 印张: 8 2015年2月第1版
 - 字数: 256千字 2015年2月北京第1次印刷
-

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录

西南地区..... 5

云南..... 6

昆明—大理—丽江..... 6

昆明—腾冲—和顺..... 6

贵州..... 22

贵阳—安顺..... 22

凯里—西江千户苗寨..... 22

四川..... 28

成都精华三日游..... 28

成都—峨眉山..... 28

成都—九寨沟..... 29

重庆..... 34

重庆精华三日游..... 34

重庆—大足石刻..... 34

西藏..... 40

拉萨精华三日游..... 40

西北地区..... 47

陕西..... 48

西安精华三日游..... 48

西安—华山..... 48

西安—延安—佳县..... 49

宁夏..... 56

银川精华三日游..... 56

银川—吴忠—固原..... 56

甘肃..... 62

兰州—嘉峪关—敦煌..... 62

临夏—甘南..... 62

青海..... 70

西宁—青海湖..... 70

新疆..... 74

乌鲁木齐—吐鲁番..... 74

乌鲁木齐—库车—喀什..... 74

华东地区..... 83

上海..... 84

上海精华三日游..... 84

上海—朱家角..... 84

江苏..... 90

徐州—扬州..... 90

南京精华三日游..... 90

无锡—苏州..... 91

周庄—同里..... 91

浙江..... 106

杭州精华三日游..... 106

杭州—绍兴..... 106

杭州—千岛湖..... 107

金华—衢州..... 107

山东..... 114

泰安—曲阜..... 114

济南—青岛..... 114

安徽..... 122

黄山—西递—宏村..... 122

合肥—池州..... 122

福建..... 126

福州—泉州..... 126

厦门精华三日游..... 126

江西..... 132

九江—景德镇..... 132

南昌—鹰潭..... 132



华中地区..... 139

湖南..... 140

张家界—凤凰县..... 140

长沙—衡阳..... 140

湖北..... 148

武汉—武当山..... 148

襄阳—宜昌..... 148

河南..... 154

郑州—巩义市..... 154

洛阳—开封..... 154

华北地区..... 163

北京..... 164

北京精华五日游..... 164

天津..... 178

天津精华二日游..... 178

河北..... 182

秦皇岛—山海关..... 182

承德—坝上..... 182

山西..... 186

大同—太原..... 186

榆次—祁县—平遥..... 186

内蒙古..... 194

呼伦贝尔—满洲里..... 194

华南地区..... 197

香港..... 198

香港精华三日游..... 198

澳门..... 204

澳门精华两日游..... 204

广东..... 212

广州—韶关..... 212

深圳—珠海..... 212

广西..... 222

桂林—阳朔..... 222



南宁—北海..... 222

海南..... 226

海口—三亚..... 226

东北地区..... 235

黑龙江..... 236

哈尔滨—漠河..... 236

哈尔滨—五大连池风景区..... 237

牡丹江—横道河子..... 237

吉林..... 244

长春—长白山..... 244

辽宁..... 248

沈阳—大连..... 248

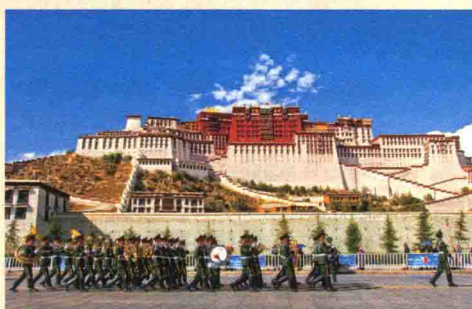
本溪—丹东..... 249

兴城—盘锦..... 249



西南地区

云南/贵州/四川/重庆/西藏



云南

昆明—大理—丽江

时间：4 天

预算

	路费	住宿	餐饮	门票
第一天	昆明—大理火车票 64元	70元	80元	大理古城、洱海、双廊镇、三月街会场等一些景点不需要门票
第二天		70元	80元	崇圣寺三塔公园121元，苍山30元，天龙八部影视城52元
第三天	大理—丽江火车票 34元	70元	80元	大研古镇80元，木府60元，拉市海30元
第四天		70元	80元	束河古镇、白沙古镇、黑龙潭、泸沽湖等免费

昆明—腾冲—和顺

时间：5 天

预算

	路费	住宿	餐饮	门票
第一天	昆明—大理火车票 64元	60元	70元	翠湖公园、金马碧鸡坊、陆军讲武堂、云南大学、东西寺塔、云南省博物馆、黑龙潭公园、滇池/海埂公园、西山森林公园免费
第二天		60元	70元	大观楼20元、云南民族村门票90元、金殿风景区30元、圆通寺10元
第三天	大理—腾冲汽车票 70元	60元	70元	腾冲火山群国家地质公园30元、热海40元
第四天	腾冲—和顺车票3元	60元	70元	和顺乡80元
第五天		60元	70元	

昆明

翠湖公园

翠湖公园位于螺峰山下，云南大学正门对面，公园的红嘴鸥很出名。

红嘴鸥在新疆、东北等地为夏候鸟，目前来昆明过冬的红嘴鸥来自西伯利亚，其飞行时间长达3个月，在大约每年的11月份的时候降落在昆明过冬。昆明的红嘴鸥主要集中在滇池海埂大坝和大观楼，在大约早上八点钟有一大群飞往翠湖公园，晚上五六点钟再飞回滇池，只有很少一部分在翠湖公园栖息过夜。白天在圆通山动物园也能看见一些红嘴鸥。

📍 昆明市翠湖南路67号

🚌 乘坐1、4、5、23、101路公交车都可到达

☎ 0871-5318808

🕒 7:30 ~ 23:00

金马碧鸡坊

金马碧鸡坊始建于明朝宣德年间，至今已有500多年的历史。金马碧鸡坊位于昆明市传统中轴线南端，三市街与金碧路交汇处，高12米，宽18米，雕梁画栋，精美绝伦。东坊临金马山而名为金马坊，西坊靠碧鸡山而名为碧鸡坊。二坊相隔数十米，气势恢宏。此处是昆明的中心市区，为商业繁华地带，三市街、南屏街和正义路都是年轻人喜欢来活动、消费的场所，金马碧鸡坊紧邻的巷道也颇有特点。这一带终日车辆行人络绎不绝，到很晚都是灯火通明，金碧辉煌。

📍 昆明市三市街与金碧路交汇处

🚌 乘坐3、4、62、73、90、107、206路公交车可到达

陆军讲武堂

讲武堂旧址格局有所压缩，但保存基本完好，为中国传统的走马转角楼式的土、木、石建筑，呈正方形，为黄色外墙。讲武堂旧址南楼如今成为介绍该校校史、辛亥革命、昆明重九起义、护国运动、抗日战争和解放战争简史的展览馆。

📍 昆明市五华区翠湖西路22号

🚌 乘坐1、4、5、23、101路公交车都可到达

☎ 0871-5395952

🕒 9:00 ~ 16:30

大观楼

大观楼最为著名的是那幅180字的长联，该联被称为“海内第一长联”、“古今第一长联”、“天下第一长联”等，一直流传不衰。一口读来，气势磅礴，内涵深刻。

📍 西山区大观路大观公园

🚌 乘坐4、22、52、54、100路公交车均可到达

☎ 0871-8240933

🕒 7:00 ~ 19:00

大观楼



云南民族村

这里集中了彝、白、傣、苗、景颇、佤、哈尼、纳西、傈僳、独龙等云南26个少数民族，将各民族丰富多彩的村舍建筑以及生产、生活、宗教习俗如实地展示出来，是云南少数民族文化的缩影。这里就像一个微型博物馆，游客在一天之内就可以尽情浏览云南大多数少数民族的风貌。

📍 昆明市滇池路 1310 号

🚌 乘坐 44、73 路（护国桥—云南民族村）
公交车可到达

☎ 0871-4311151

🕒 8:30 ~ 21:30

金殿风景区

金殿始建于明朝万历年间，当时

金殿风景区



的云南巡抚陈用宾仿照湖北武当山天柱峰的太和宫及金殿略加变化建成。如果想从金殿风景区正门进入，必须从山脚向上走，途经“第一天门”、“第二天门”和“三天门”。攀上天门，即可见古朴庄重的“太和宫”大门。入寺门，再过棂星门，可见巍然屹立的砖城。沿阶进“城”，迎面高高的台阶上，便是太和宫的中心建筑——著名的金殿。金殿的梁柱斗拱、瓦楞顶檐、神像罗幔、桌案瓶器和匾楹旌旗等都是用铜铸成，是我国现存最大的纯铜铸殿。

📍 昆明市东郊的鸣凤山麓

🚌 金殿风景区距市区 8 公里，可乘坐 10、71、76 路公交车前往参观。金殿风景区与昆明世界园艺博览园之间由一条缆车线路相连，可以一并游览

☎ 0871-5018306/5016796

🕒 7:00 ~ 19:00

云南大学

云南大学是中国西部建立的最早的综合性大学之一，其前身为私立东陆大学，始建于 1922 年 12 月。云南大学历史悠久，以“会泽百家、至公天下”为精神，校园内有很多人文典故和民国时期的建筑。知名校友有钱学森、吴文藻、刘文典、楚图南、严济慈、华罗庚、陈省身、冯友兰和费孝通等。这里比较有名的是松鼠，校园内的松鼠不怕人，习惯向人们讨要食物。

📍 昆明市五华区翠湖北路 2 号

🚌 乘坐 1、85、100、101、125、133 等多路公交车可到达



圆通寺

圆通寺

圆通寺是昆明最古老的佛寺之一，也是昆明市内最大的寺院，其历史长达1200余年。圆通寺坐落在圆通山之南，前临圆通街，后衔圆通山，与昆明动物园毗连，布局严谨、对称，主体突出。圆通寺建筑群庄严壮丽，装饰精美，后山风景被称为“螺峰拥翠”，为旧时昆明八景之一，是一座充分体现建造者建筑造诣的佛寺。

📍 圆通街圆通寺

🚌 乘坐4、44、59、74、78、83、101、129路公交车可到达

☎ 0871-5127433/5193762

🕒 9:00 ~ 17:00

东西寺塔

昆明市的东寺塔位于书林街，西寺塔位于东寺街，两座塔遥相对望，中间隔着一条仿古步行街。东西寺塔都是南诏国时期的古塔。东寺塔全高40.57米，西寺塔高36米，两塔均为十三级密檐方形砖塔。东寺塔塔顶四角立有4只铜皮做成的鸟，称金鸡，以前也称东寺塔为金鸡塔。4只金鸡口角处啣有一个两头有孔的铜管，管内有金属簧片，鸡头、脖子和腹部

全是空心的。据说以前每当风吹过，簧片产生振动，便会发出悦耳的鸣叫声；日久有灰尘积塞，金鸡才缄口不鸣了。两座塔下以前都有古寺，由于地震和兵燹，在清咸丰年间俱毁。两座古塔饱经风霜，矗立于昆明街头，颇有傲骨。

📍 昆明市书林街、东寺街

云南省博物馆

云南省博物馆创建于1951年，经过大半个世纪的积累，已成为云南省收藏文物最多的博物馆，馆藏青铜器、古钱币、陶瓷器、古书画、碑帖和邮票及各类工艺品共计20多万件。代表藏品有战国时期的牛虎铜案、西汉时期的四牛鎏金骑士铜贮贝器、北宋郭熙的《溪山访友图》、大理国时期的金阿嵯耶观音立像和金翅鸟等。

📍 昆明市五一路118号

🚌 乘坐5、10、14、26、52、66、82、空调84路、98、124、207公交车至五一路可到达

☎ 0871-6179536

黑龙潭公园

黑龙潭公园是昆明古老的风景名胜区，相传为“汉黑水祠”所在地，唐宋元明诸朝均在此扩建祠宇，有滇中第一古祠之称。黑龙潭公园占地91.4公顷，由古建筑群和“龙泉探梅”两大景区组成。清人硕庆题联“两树梅花一潭水，四时烟雨半山云”，说的是古时的黑龙潭，现在也能窥其端倪。园内古木参天，潭深水碧，似有



西山龙门

黑龙潜于潭中。龙潭有奇景，前后两池，中以一桥相隔，有一泉水清，有一泉水浑，两泉相连，但两泉的鱼却互不越潭，“两水相交，鱼不往来”，不知何故。公园内有很多古树名木、奇花异草。唐梅，宋柏，元杉，明茶和清玉兰，皆为罕有植物。这里的梅园“龙泉探梅”，是西南地区最大的赏梅胜地和梅花研究基地，梅树种植达千株。此外还有凸字碑、唐梅碑和宋柏碑等历代著名碑刻，以及明忠义公薛尔望墓和祠堂遗址。黑龙潭是一处可停留半天的场所。

📍 五华区茨坝镇的龙泉山麓，昆明北郊12公里处

🚌 乘坐 9、79、128、159 路公交车可到达

☎ 0871-5150395

滇池/海埂公园

海埂即横海之埂，原是一条由东向西横插在滇池中的楔形长堤，也称海埂大坝，全长约 5 公里，宽 60 至 300 米不等。海埂将 300 多平方公里的滇池一分为二，大坝南面为滇池，北面为草海。大坝的东边是国家体育冬训基地，西面是海埂公园，每天都有很多市民来公园做运动。在冬季，

一天到晚都有人来大坝上喂红嘴鸥。

在此处看西山，西山仿佛是一尊躺在滇池之滨的睡美人，近在咫尺又遥不可及。在晴朗的冬日来看日落最合适，不过，日暮西山，海鸥飞翔，滇池之水掩盖了白天的污浊之色。

📍 昆明市滇池路 1318 号海埂公园

🚌 乘坐 24、44、73、94 路公交车可到达

☎ 0871-64311056

西山森林公园

西山在唐代被称为碧鸡山，元明以后被称为太华山。人们之所以习惯称它为“西山”，是因为它坐落于昆明城西。在海埂大坝等开阔处看西山，西山宛若一位仰卧于滇池之滨的睡美人。西山风景清幽，主要由华亭寺、太华寺、三清阁和龙门等景点组成。华亭寺位于海拔 2050 米的山间，始建于 14 世纪，寺内殿宇宏伟壮观，是昆明著名的佛教圣地，山顶的三清阁和龙门则是道教建筑。太华寺内的望海楼是观赏滇池日出的好地方。

📍 昆明市西山风景名胜景区

🚌 乘坐 5、6、51 路公交车可到达

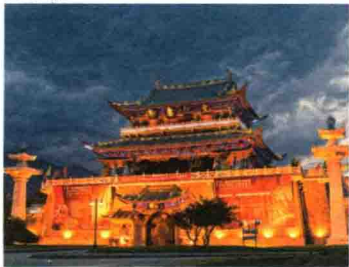
☎ 0871-8426668

🕒 8:00 ~ 18:00

大理 大理古城

大理古城地处云南省中部偏西，东临洱海，西望苍山，城在山水之间。这里有城墙环绕，青石板铺地，屋瓦上长着青葱的野草。传统白族民居的建筑形式具有非常鲜明的特点，有“三坊一照壁”、“四合五天井”之称。家家流水，户户养花，人们的表情安详快乐。明清以来大行其道的棋盘式网格状结构的城市布局，在大理古城至今保存完好。南北方向的中心线复兴路贯穿了整个古城。现在，鳞次栉比的特色旅游店铺使这条街令人眼花缭乱。由南城门作为起点的复兴路串起了人民路、护国路（洋人街）和玉洱路等东西向主要干道。大理古城经过了十多年的修整复兴，以前繁华一时的洋人街，在今天已显得相当一般。古城中央南北方向的复兴路是主要的步行街，两边分布着大大小小的商铺和巷子，整体的装饰很有古风。

仅仅一个大理古城，可参观的地方不下20处，大理市博物馆、武帝会、红龙井、天主堂和玉洱公园等地都相距很近。每个城门，包括近南门的五华楼都适合拍摄夜景，其中以南门和大理古城



五华楼最易构图。酒吧和餐厅大多集中在人民路上，在这里你还能买到酸梅、乳饼和乳扇等特产。

① 大理白族自治州苍山脚下，距大理市下关13公里

② 从下关到大理古城，可以在火车站乘坐4路公交车至古城南门，8路公交车至西门

崇圣寺三塔公园

崇圣寺三塔又称大理三塔，是白族文化的象征，在某种意义上是大理的象征。

崇圣寺三塔是古南诏国时期一个颇具规模的佛教寺庙的一部分，主塔名叫“千寻塔”，现存高度为69.13米，共16层，造型同西安的小雁塔颇为相似，为典型的唐代建筑风格。塔内供奉有佛龛，从塔顶的瞭望孔中可以观赏到大理古城的全貌。如果从塔底向上望，千寻塔高耸入云，十分壮观。另外两座小塔在主塔西侧，和主塔构成了一个规整的三角形。这两座塔始建于南宋绍兴年间（1131年～1162年），即大理国段正严、段正兴执政时期，它们为八角形11级楼阁式空心砖塔，为典型的宋代佛塔建筑风格。崇圣寺三塔布局整齐，造型协调，呈三足鼎立之势，是我国南方最壮丽的塔群。

③ 距离大理古城约1.5公里

④ 可从古城步行至景区，也可在西门乘坐1路公交车，但往返车次较少

⑤ 0872-2666590/2666346

⑥ 9:00～17:00

崇圣寺三塔公园

