

行遍天下记者群 编著·摄影

第一次自助游

超简单东京

こんにちは

Suica, PASMO卡 任我游

おいしい美食藏巷弄

手指日语马上用

不跟团！自由行！
彻底掌握出国自助游要领
吃玩买住自己包办
通行东京就看这一本！

2015—2016 年版



收集情报→规划行程→准备护照→购买机票→预订住宿→打包行李

Step by step 出国步骤全攻略

物价·汇兑·通讯·购物·气候·交通·美食·关东V.S.关西

出发前一定要知道的**15大问答** 报你知

晴空塔+京门大桥+Tokyo Station City+涩谷ヒカリエ+东急プラザ+表参道名牌建筑

39处建筑艺术购物天堂 精彩绝妙，目不暇接

东京车站×银座×筑地×六本木×代官山×涩谷×原宿×新宿×池袋×上野×浅草×台场

12大分区图解导览 快速认识东京

东京车站周边×鸟瞰东京都×流行时尚×武藏野文学散步×天赐良缘参拜×路面电车

达人**12大完美行程**大公开，附加聪明玩家预算表



旅游教育出版社



第一次

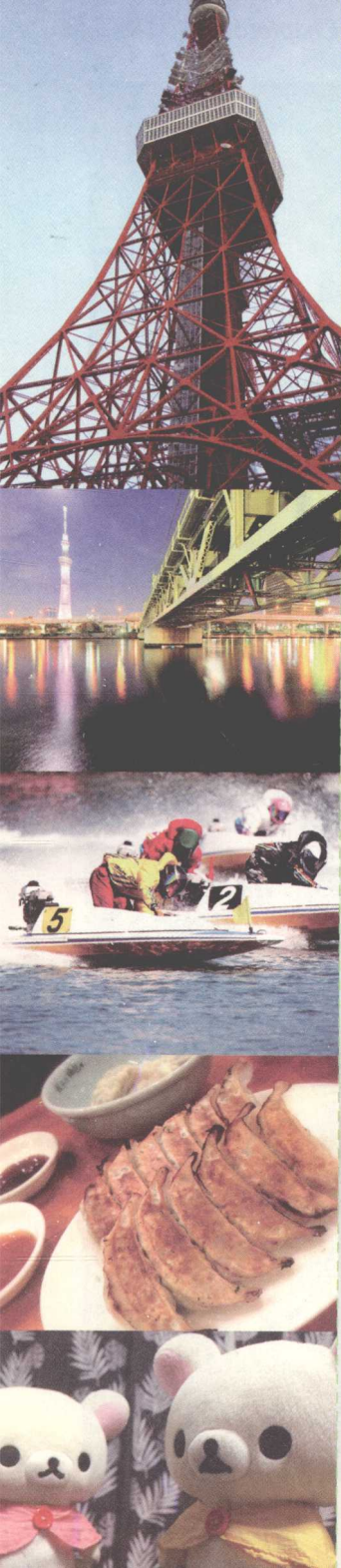
2015—2016年版

行遍天下记者群 编著·摄影

自助游东京

超简单

北京·旅游教育出版社



北京版权局著作权合同登记图字：01-2014-4939号

策 划：丁海秀 李荣强

责任编辑：李荣强

图书在版编目（CIP）数据

第一次自助游东京超简单 / 行遍天下记者群编著、
摄. — 北京：旅游教育出版社，2015.3
ISBN 978-7-5637-3122-0

I. ①第… II. ①行… III. ①旅游指南—东京 IV.
①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第015578号

本书由台湾宏硕文化事业股份有限公司授权出版

第一次自助游东京超简单

行遍天下记者群 编著·摄影

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372
65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepdfx@163.com

排版单位：北京旅教文化传播有限公司

印刷单位：北京嘉业印刷厂

经销单位：新华书店

开 本：720毫米×1000毫米 1/16

印 张：10

字 数：182千字

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：38.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

第一次自助游

东京
超简单

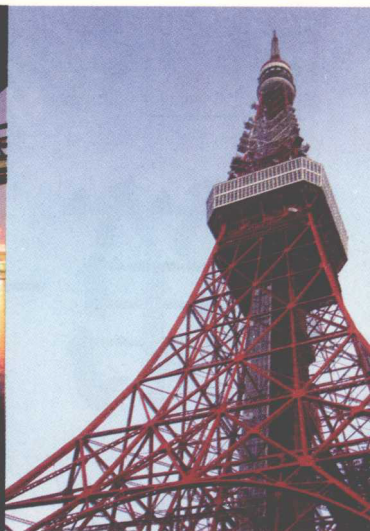
TOKYO



CONTENTS

第一次自助游东京超简单

2015—2016 年版



006 Chapter 1 认识东京篇

- 007 玩东京的N大理由
- 008 跟东京有关的15个问题
- 012 东京基本情报
- 017 东京大事记
- 018 吃在东京
- 022 买在东京
- 026 东京晴空塔
- 034 玩在东京



049 Chapter 2 彻底准备篇

- 050 收集情报
- 056 规划行程
- 060 准备护照
- 062 购买机票
- 064 预订住宿
- 068 打包行李



071 Chapter 3 快乐出发篇

- 072 出入机场
- 074 机场对外交通
- 078 东京都内交通



088 Chapter 4 达人行程篇

- 090 行程1 东京车站周边徒步区之旅
- 094 行程2 皇居、新宿御苑悠闲漫步之旅
- 096 行程3 鸟瞰东京都之旅
- 098 行程4 流行时尚爱Shopping之旅
- 100 行程5 百年工艺与江户商街之旅
- 102 行程6 表参道、南青山现代建筑之旅
- 104 行程7 武藏野文学散步之旅
- 106 行程8 天赐良缘参拜之旅
- 108 行程9 游·乐园之旅
- 111 行程10 路面电车下町之旅
- 114 行程11 日光鬼怒川之旅
- 116 行程12 湘南山海阳光之旅



119 Chapter 5 分区导览篇

120 | 东京车站

- GRANSTA
- 东京点心乐园
- 东京动漫人物街
- 东京拉面街

122 | 东京车站周边

- IIYO!!
- 丸之内大楼
- 新丸之内大楼
- 丸之内BRICK SQUARE
- oazo大楼

124 | 银座

- 和光钟塔
- 松屋百货
- 东京帝国大饭店
- 歌舞伎座



126 | 筑地

- 大和寿司
- 松露玉子烧
- 吹田商店
- CARETTA 汐留
- 汐留 CITY CENTER
- NITEREYA (日テレ屋)

128 | 六本木

- Tokyo Midtown
- 国立新美术馆
- 麻布十番商店街
- たぬき煎饼
- H&R ROPPONGI

130 | 代官山

- PANNTORI
- HILLSIDE TERRACE
- 自由之丘
- 九品佛川绿道
- La Vita



132 | 涩谷

- SHIBUYA 109
- 涩谷HIKARIE
- O1CITY
- DISNEY STORE
- VIRON

134 | 明治神宫前

- 竹下通
- Calbee + 原宿竹下通店
- LAFORET
- 东急PLAZA

136 | 新宿

- Lumine新宿店
- LOVE 雕塑
- 纪伊国屋新宿店
- 新宿御苑

138 | 池袋

- 东京艺术剧场
- LUMINE池袋店
- Sunshine City
- NAMJATOWN

140 | 上野

- 上野公园、东京国立博物馆
- 旧岩崎邸庭园
- 蓬莱屋
- 御和果子铺
- 多庆屋

142 | 浅草

- 仲见世通

144 | 台场

- 富士电视台
- Venus Fort (维纳斯购物城)
- 台场海滨公园
- 有明客船terminal
- AQUA City Odaiba

146 | 东京近郊

- 东京迪斯尼度假区
- 东京迪斯尼乐园
- 东京迪斯尼海洋区
- 港区未来21(MM21)
- 元町公园
- 八景岛海洋乐园
- 三溪园

153 Chapter 6 旅游锦囊篇

154 实用资讯

157 超好用旅行日语

第一次自助游

超简单东京

こんにちは

Suica, PASMO卡 任我游

おいしい美食藏巷弄

手指日语马上用

不跟团！自由行！
彻底掌握出国自助游要领
吃玩买住自己包办
通行东京就看这一本！

2015—2016 年版



收集情报→规划行程→准备护照→购买机票→预订住宿→打包行李

Step by step 出国步骤全攻略

物价·汇兑·通讯·购物·气候·交通·美食·关东V.S.关西

出发前一定要知道的**15大问答** 报你知

晴空塔+京门大桥+Tokyo Station City+涩谷ヒカリエ+东急プラザ+表参道名牌建筑

39处建筑艺术购物天堂 精彩绝妙，目不暇接

东京车站×银座×筑地×六本木×代官山×涩谷×原宿×新宿×池袋×上野×浅草×台场

12大分区图解导览 快速认识东京

东京车站周边×鸟瞰东京都×流行时尚×武藏野文学散步×天赐良缘参拜×路面电车

达人**12大完美行程**大公开，附加聪明玩家预算表



旅游教育出版社

策 划：丁海秀 李荣强
责任编辑：李荣强



ISBN 978-7-5637-3122-0

定价：38.00元

ISBN 978-7-5637-3122-0



9 787563 731220 >



第一次

2015—2016年版

行遍天下记者群 编著·摄影

自助游东京

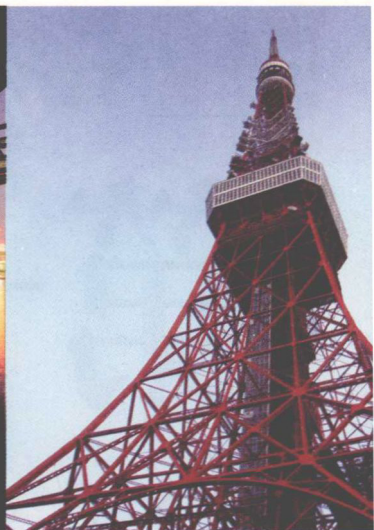
超简单

北京·旅游教育出版社



CONTENTS

第一次自助游东京超简单 2015—2016 年版



006 Chapter 1 认识东京篇

- 007 玩东京的N大理由
- 008 跟东京有关的15个问题
- 012 东京基本情报
- 017 东京大事记
- 018 吃在东京
- 022 买在东京
- 026 东京晴空塔
- 034 玩在东京



049 Chapter 2 彻底准备篇

- 050 收集情报
- 056 规划行程
- 060 准备护照
- 062 购买机票
- 064 预订住宿
- 068 打包行李



071 Chapter 3 快乐出发篇

- 072 出入机场
- 074 机场对外交通
- 078 东京都内交通



088 Chapter 4 达人行程篇

- 090 行程1 东京车站周边徒步区之旅
- 094 行程2 皇居、新宿御苑悠闲漫步之旅
- 096 行程3 鸟瞰东京都之旅
- 098 行程4 流行时尚爱Shopping之旅
- 100 行程5 百年工艺与江户商街之旅
- 102 行程6 表参道、南青山现代建筑之旅
- 104 行程7 武藏野文学散步之旅
- 106 行程8 天赐良缘参拜之旅
- 108 行程9 游·乐园之旅
- 111 行程10 路面电车下町之旅
- 114 行程11 日光鬼怒川之旅
- 116 行程12 湘南山海阳光之旅



119 Chapter 5 分区导览篇

120 | 东京车站

- GRANSTA
- 东京点心乐园
- 东京动漫人物街
- 东京拉面街

122 | 东京车站周边

- IIYO!!
- 丸之内大楼
- 新丸之内大楼
- 丸之内BRICK SQUARE
- oazo大楼

124 | 银座

- 和光钟塔
- 松屋百货
- 东京帝国大饭店
- 歌舞伎座



126 | 筑地

- 大和寿司
- 松露玉子烧
- 吹田商店
- CARETTA 汐留
- 汐留 CITY CENTER
- NITEREYA (日テレ屋)

128 | 六本木

- Tokyo Midtown
- 国立新美术馆
- 麻布十番商店街
- たぬき煎饼
- H&R ROPPONGI

130 | 代官山

- PANNTORI
- HILLSIDE TERRACE
- 自由之丘
- 九品佛川绿道
- La Vita



132 | 涩谷

- SHIBUYA 109
- 涩谷HIKARIE
- O1CITY
- DISNEY STORE
- VIRON

134 | 明治神宫前

- 竹下通
- Calbee + 原宿竹下通店
- LAFORET
- 东急PLAZA

136 | 新宿

- Lumine新宿店
- LOVE 雕塑
- 纪伊国屋新宿店
- 新宿御苑

138 | 池袋

- 东京艺术剧场
- LUMINE池袋店
- Sunshine City
- NAMJATOWN

140 | 上野

- 上野公园、东京国立博物馆
- 旧岩崎邸庭园
- 蓬莱屋
- 御和果子铺
- 多庆屋

142 | 浅草

- 仲见世通

144 | 台场

- 富士电视台
- Venus Fort (维纳斯购物城)
- 台场海滨公园
- 有明客船terminal
- AQUA City Odaiba

146 | 东京近郊

- 东京迪斯尼度假区
- 东京迪斯尼乐园
- 东京迪斯尼海洋区
- 港区未来21(MM21)
- 元町公园
- 八景岛海洋乐园
- 三溪园

153 Chapter 6 旅游锦囊篇

154 实用资讯

157 超好用旅行日语



Chapter 1

认识东京篇



玩东京的N大理由	007
跟东京有关的15个问题	008
东京基本情报	012
东京大事记	017
吃在东京	018
买在东京	022
东京晴空塔	026
玩在东京	034

玩东京的N大理由



走在时代尖端的流行时尚圣地

东京是与伦敦、巴黎、纽约齐名的世界时尚之都，走在涩谷、原宿、表参道、竹下通等地，最高档的顶级名牌，都在这里设立旗舰店。满街的潮男潮女，绝对让你看得眼花缭乱，特别是东京男性上班族无不打扮得帅气有型，相当赏心悦目。来到东京，你才知道穿衣打扮是一门学问，也是一门艺术。

城市建筑让人目不转睛

东京城市景观变化快速，每一阵子就有崭新建筑物登场。六本木之丘、东京中城，都是城市开发的代表作，大师设计的建筑物一栋接着一栋，让建筑迷大饱眼福。2012年，除了晴空塔正式启用，还有东急PLAZA、表参道原宿、涩谷Hikarie等崭新的城市建筑与街区，真是一个充满惊叹号的城市。

遍尝日本最棒的平民美食

到东京，除了能吃到高档的日本料理外，还有许多别具特色的平民美食，更是让人垂涎三尺，不论是小食堂的拉面、乌龙面，或是小吃摊的章鱼烧、鸡肉串、可乐饼、炒面，好吃又不昂贵，赶紧搜集你的东京美食情报，飞过去好好大吃一顿吧。

走到脚酸也要继续血拼下去的热闹商场

东京，根本是为购物而打造的，那么多商场、购物中心、百货公司、特色商店、outlet，不论是女士一定要买的流行服饰、时尚小物、药妆产品，或是男士一定要买的各种相机、电器、3C产品，还有那么多包装精美、口味绝佳的蛋糕、零食，即使东京物价再贵，你还是会觉得，血拼是一件如此让人痛快的事。

下町老街风情带你回到过去

别以为东京就只有高楼大厦，东京的日本桥、京桥、神田、下谷、浅草、深川、本所，是所谓的“下町”，也就是老街，过去是各类匠人居住的地区，保留了浓厚的“古早味”，这里有很多小巷弄、矮房子，以及充满亲切感的小咖啡馆、平民食堂，来到这里，感觉就像回到了昭和时代，心情也跟着沉静下来，疗愈指数满分。

1

“东京”指的到底是哪里

一般口语中提到“东京”时，大多是指过去被称为“东京市”的地区，而说“东京都”时，则多是指东京都全域。较清楚的定义是：

- 东京23区：就是过去“东京市”所涵盖的范围，共23个区：千代田区、中央区、港区、新宿区、文京区、品川区、目黑区、大田区、世田谷区、涩谷区、中野区、杉并区、丰岛区、北区、板桥区、练马区、台东区、墨田区、江东区、荒川区、足立区、葛饰区、江户川区。
- 东京都：除了东京23区，还包括了多摩地区(含26个市、3个町、1个村)以及岛屿地区（伊豆诸岛、小笠原群岛）。
- 首都圈：日本的首都圈，指的是以首都东京为中心的都会区。也称东京圈或东京都市圈，一般包括东京都、神奈川县、千叶县、埼玉县，因此又称为一都三县。
- 东京近郊：通常包括了箱根、日光、镰仓、横滨、西伊豆、轻井泽、埼玉县川越市、东京迪士尼乐园等地。
- 关东：除了“一都三县”，还包括了茨城县、栃木县、群马县。

关东、首都圈、东京都范围▶详见P.014



跟东京有关的

2

东京的气候

东京属于温带季风气候。春天天气周期变化，会出现雷雨，在梅雨季节容易长期降雨。夏天因太平洋高压笼罩而带来高温。秋天前半部分因太平洋高压笼罩而持续炎热，后半部分由于秋雨锋面的影响，变得容易下雨。冬天时，南岸的低气压容易通过，会造成大雪。



3

东京与北京的时差

日本比北京时间快一个小时，也就是说，北京07:00，日本当地的时间就是08:00。因此，在你在东京旅行时，可以不必特意调整手表，只要将表上的时间加上1个小时，就是当地的时间了。



日本 北京

4

东京的货币与物价

日本使用的货币单位是日元Yen(¥)，纸币币值有10 000、5000、2000、1000，硬币则有500、100、50、10、5、1六种。日本的物价，向来给人“居高不下”的形象，特别是东京，更是世界级数一数二的高物价城市，虽然日元汇率会有波动，但是普遍来说，都不会太便宜，换算成人民币，在当地自动贩卖机的饮料差不多要10元一瓶，一般的入场参观券要30元，拉面一碗也从40元起跳，因此精打细算有其必要。



5 东京的治安

众所皆知，日本是属于治安良好的国家，不过，像东京这种国际级的都会，仍不乏犯罪死角，像新宿、歌舞伎一带，声色场所多，难免比较危险，夜间尽量避免流连。女性在东京旅行，基本上是安全的，仍建议少去过于偏僻之处，也不要街上逗留太晚。另外，拥挤的电车内，仍可能遇到扒手，还是要注意自己的随身行李。



6 东京行走及电车礼仪

日本是个很重视礼仪的国度，东京自然也不例外。走在路上，避免边走边吃、边走边抽烟，走路靠右边走；搭手扶梯时，要站在左边（关西地区则是站在右方）。另外，日本人很重视搭乘电车的礼仪，包括了不要饮食、尽量避免使用手机，遇到所谓的“优先席”，也要让给残疾人、孕妇、老人。搭电车注意事项▶详见P.087

15个问题

出发前
一定要
知道的事!

7 东京的交通

作为国际级的大都会，东京市内由JR电车、地铁、私营铁路、巴士等交通系统构成的交通网纵横交错，四通八达，方便快捷。电车是东京市内主要的交通手段。东京、新宿、涩谷、池袋、上野分别是位于JR山手线（环城线电车）上的五大枢纽换乘站。一般搭乘JR电车、地铁、私人铁路便可前往市内绝大多数目的地。各个交通线路皆推出一日乘车券，如果在规划行程时，同一天都安排在同一个系统的线路上，便可以节省不少交通费用。▶详见P.078



8 东京的美食

东京是日本首都，各种日本传统料理，不论是平民的家常料理、寺院的精进料理、怀石料理，或是高档的宴席料理，在东京都有许多店家可以选择；另一方面，东京的国际性格，也造就了丰富的异国饮食文化，不论是中华料理、法国料理，还是意大利料理、泰式料理，只要你想得出来，东京都找得到，只要你荷包够厚，要吃到最高档的美食，包括米其林三星级飨宴，或是一客5万日元（人民币2560元）的顶级牛排，绝对不是问题。不过，对于众多游客来说，东京的许多美食，或许不在高档餐厅，而是在居酒屋、家常食堂、小吃街的B级美食了，东西好吃，价格又平易近人。



东京商店的营业时间

除了便利商店是24小时，其他商店多半是从早上10:00开始，营业至晚间的20:00或21:00，百货公司、超市多半到20:00，有些大型电器行会开到21:00。不过餐厅、居酒屋、酒吧通常会开得比较晚，甚至可以到深夜，还有些连锁餐厅全天不打烊。



10

东京购物须知

如果说东京是血拼族的天堂，真是一点也不夸张，主要商业区有银座、新宿、涩谷、池袋、上野、原宿、表参道和六本木等地，其他还有各具特色的丸之内（东京车站）、台场、秋叶原、代官山以及下北泽、中野、吉祥寺、自由丘等繁华购物区。在寸土寸金的东京银座，可以买到各种名牌时装、高档化妆品；如果想买最先进的3C产品，请到新宿和秋叶原的家电连锁店，另外还有Outlet（畅货中心）可以用低价买到各种名牌二手货，也可以在个性商店购买日式杂货，基本上，只要你荷包满满，东京绝对能满足你的购物需求。

东京人的防灾训练

在东京，摩天大楼林立，一旦发生地震或火灾，后果不堪设想，特别是1923年9月1日的关东大地震，由于当时正好是中午时间，有许多人正在用火煮饭，导致许多地方都发生大火，增加损伤和死亡人数，东京市区内许多建筑物亦遭到严重破坏。关东地区受灾范围广大，当地救援人力、装备、器材及紧急应变系统皆不足。日本从此规定每年8月30日至9月5日为防灾周，举行防灾演习及避难演练、防灾宣导等活动。

除了官方会举行防灾演练，企业本身也会举办大规模的避难训练。超高层的大楼发生灾难时，若是全部人员同时挤着逃生，反而会引起更大的混乱，因此避难的训练重点，就是“顺次避难”，也就是依危险程度的高低，人员分批避难，比方说，若是火灾发生在四楼，就让离火场最近的四、五、六楼的人员先行避难，然后是七楼，以及浓烟往上蹿升的高楼层，最后才疏散中间楼层的人员。

12

夜生活大本营：歌舞伎町

新宿是东京最知名的繁华街，在新宿东口的歌舞伎町，则是夜生活的大本营，这里聚集了许多餐饮店、娱乐场所和电影院，是日本少数大型红灯区之一。

歌舞伎町有一丁目和二丁目之分，东至

明治通、南接靖国通、西至西武新宿线、北至职安通之范围内，花园通以南是为歌舞伎町一丁目，以北就是歌舞伎町二丁目。一丁目的内街中，挤满了饮食店和性风俗店、成人商店；至于二丁目内的街道，则是情人旅馆林立，区役所街则开有俱乐部、夜总会等。每当华灯初上，新宿歌舞伎町便涌入人潮，直到深夜。



11

13

关东人VS关西人

经常到日本旅游的人，自然会发现关东、关西地区的文化不同，关东人和关西人的性格也大相径庭，如果追溯两地的历史，便不难理解两地为何有差异。关东地区以东京为代表，古为武士之都，因此培养出关东人重视纪律、规矩、小心翼翼的性格；而关西地区以大阪为代表，是商人之都，体现在关西人身上的，就是热情、大胆、不拘小节。



因此，关东人比较偏爱低调、朴素的色彩，在公共场合，总是尽量安静，不轻易发言，即使说话，音量也会降到最低；而关西人则喜欢鲜艳、显眼的色彩，喜欢开玩笑、讲笑话，说话嗓门大，而且喜欢卖弄，搞笑、搞怪，因此日本最知名的搞笑谐星，几乎都出自关西。

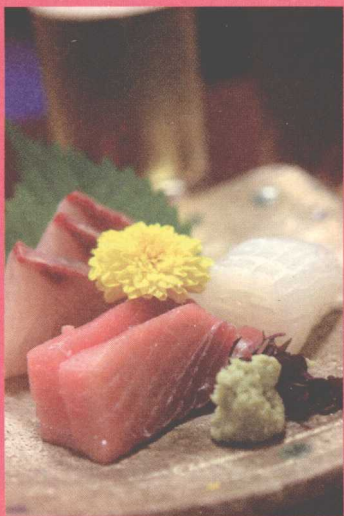
另外，当年住在东京的武士，身上多半佩刀，为了避免刀鞘互相碰撞而吵架，逐渐形成了右侧通行的习惯；至于大阪则以商人为主，走路时习惯用右手拿着重要的算盘，左侧通行则比较方便，造成两地在行走方向也有差异。

关东VS关西的饮食差异

关东与关西的差异，也反映在饮食口味上，最简单的分类方式，就是关东人口味浓厚，关西人口味清淡。这样的差异，其实是由于地理位置差异，造成食材来源不同，形成两派迥异的料理风格。

举例来说，日本料理非常重视高汤。关东地区经常捕获的都是自北方洄游而来的鲑鱼，属于红肉鱼，关东人就习惯较为浓厚的味道；而关西较常捕获的鲷鱼，则是在濑户内海成长的白肉鱼，因此关西人偏好清淡的味道。另外，关东、关西料理使用的酱油，也很不一样。关东料理多用浓口酱油，作为原料的大豆

与小麦约是一比一的比例，口味比较强烈；至于关西料理则常用薄口酱油，这种酱油是以浅烘焙的方式处理小麦，色泽与香味较淡，因此也发展出较重视食材原味的料理风格。



15

为什么叫作“关东煮”

在昆布（即海带）或麻辣汤头中，放入鱼丸、豆干、豆腐、鸭血，寒夜中吃上一碗，十分过瘾，这种在中国食街十分受欢迎的食物，过去称为“黑轮”，现在叫作“关东煮”。追根溯底，这种食物起源自日本室町时代的“田乐”，这是一种在煮熟、烤熟的食物上，涂抹味噌（大豆酱）的料理方式，不过，由于做法较为复杂，后来便发展成比较单纯的锅料理，称为“御田”（おでん）。由于关东地方的野田、桃子生产味道较浓厚的浓口酱油，便以酱油作为烹煮“御田”的汤头，从江户时代末期开始盛行，后来这种做法传入关西，为了跟原本的“御田”区别，就称之为“关东煮”。另外一说则是江户时代的中国人将一种叫作“广东煮”的食物引进日本，后来演变成今日的“关东煮”。

14

东京基本情报

东京的知识

江户VS东京

对日本文化有稍微涉猎的人，大概都知道，东京古称“江户”，不过，江户是怎么进入历史舞台，最后从千年王城京都手上，取走了首都的地位呢？

江户首次出现在历史文献上，是在镰仓时代的史书《吾妻镜》中，据说江户当时的位置是在河流的入口，因此称为“江户”。战国时代群雄大战，最后取得天下的枭雄德川家康，并没有将幕府政权设在京都，反而看中了江户城（大概是现在的东京都千代田区，以及中央区周边），以此作为据点。在德川家族的全力经营下，原本人口与繁荣皆不如京都、大阪的江户，不只成为政治中心，经济、文化方面也快速发展，在18世纪初期，人口就超过百万，是世界数一数二的大城市，并打造了日本历史上国泰民安的“江户时代”。

幕府末年，日本的政治再度陷入混战，江户幕府政权走向崩解，末代将军德川庆喜先是决定“大政奉还”，将政权交还给京都的朝廷，后来又“无血开城”，德川幕府走入历史。1868年5月，朝廷在江户成立了“江户府”，同年9月，又将江户改名为东京，江户府也改为东京府。重掌政权的明治天皇为了一新政风，同时也拉近跟关东人之间的关系，便将行政中心转往东京。由于天皇所在之城，即为皇城，东京也理所当然成为日本的首都。

后来，随着地方行政制度的改革，东京府周围的地域也逐渐整并进来，阶段性地成为东京市、东京都，到目前的东京都市圈，过往的“江户”，现在则成了东京的核心位置。



图片提供：Luna Mo

