



网上搜不到的行程计划
最适合中国游客使用的旅行宝典

海外 一周游

《亲历者》编辑部 编著

假如给我7天假期，我将用它拥抱世界！



给我7天时间，我可以怎么玩？

从伦敦出发，到巴黎、慕尼黑，感受最正宗的欧式风情

从纽约出发，到华盛顿、洛杉矶，体验横跨大陆的美式自由

从东京出发，到京都、大阪，感受不一样的亚洲文化

从曼谷出发，到清迈、暹粒，遇见未曾消失过的高棉微笑

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



网上搜不到的行程计划
最适合中国游客使用的旅行宝典



海外 一周游

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

海外一周游 / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2015.9

(亲历者)

ISBN 978-7-113-20397-9

I. ①海… II. ①亲… III. ①旅游指南—世界 IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 100780 号

书 名: 海外一周游

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 菁

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 袁英兰

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街 8 号 邮编: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 29 字数: 600 千

书 号: ISBN 978-7-113-20397-9

定 价: 78.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659



目录 CONTENTS



导读：海外一周游，现在开始
014-065

计划 016-024

一周时间能去哪	016
一周需要多少钱	017
一周如何自助游	018
一周如何自驾游	019
一周如何跟团走	023

准备 025-032

3个月前需要做哪些准备	025
1个月前需要做哪些准备	030
7天前需要做哪些准备	032

出发 033-039

确认行李清单	033
安装实用软件	035
收藏必用网站	037
保存求助电话	038
掌握入境技巧	039

到达 040-062

吃什么	040
住哪里	045

怎样出行	048
游哪里	052
买什么	057
怎样娱乐	059
应急	060

返回 063-065

行李邮寄	063
前往机场	064
离境手续	065



PART1: 美国一周游 066-119

美国印象	068
推荐行程1	069
最佳季节	070
最佳季节的衣物	070
推荐路线：旧金山—洛杉矶—拉斯维加斯5天5夜游	070
到达旧金山	071
通航城市	071
如何到市区	072

旧金山2日行程 073-078

🦋 金门大桥	074
🦋 渔人码头	074
🦋 九曲花街	075



唐人街	075	大都会艺术博物馆	104
联合广场	077	纽约住行攻略	105
旧金山市政厅	077	从纽约至华盛顿	106
圣玛利亚大教堂	077	到达华盛顿	107
金门花园	078	如何到市区	107
如果多待一天	078	华盛顿2日行程	107—112
旧金山住行攻略	079	白宫	108
从旧金山至洛杉矶	080	华盛顿纪念碑	109
到达洛杉矶	081	国会大厦	110
如何到市区	081	林肯纪念堂	111
洛杉矶2日行程	082—087	五角大楼	112
好莱坞环球影城	083	华盛顿住行攻略	112
好莱坞星光大道	084	从华盛顿至布法罗	113
日落大道	085	到达布法罗	114
迪士尼乐园	086	如何到市区	114
洛杉矶住行攻略	088	布法罗1日行程	114
从洛杉矶至拉斯维加斯	089	尼亚加拉瀑布	114
到达拉斯维加斯	089	驰骋美利坚，孤独而自由的66号公路	115
如何到市区	090	推荐路线：芝加哥—圣路易斯—奥克 拉荷马市—圣达菲—阿尔 伯克基—弗拉格斯塔夫— 拉斯维加斯—洛杉矶—圣 莫妮卡9天9夜游	116
拉斯维加斯1日行程	090—092		
拉斯维加斯大道	092		
威尼斯人酒店	092		
巴黎酒店	092		
百乐宫酒店	092		
如果多待一天	093		
拉斯维加斯住行攻略	094		
从拉斯维加斯至纽约	095		
推荐行程2	095		
推荐路线：纽约—华盛顿—布法罗6 天6夜游	096		
到达纽约	097		
如何到市区	097		
纽约3日行程	098—105		
自由女神像	099		
唐人街	099		
第五大道	100		
联合国总部	101		
帝国大厦	101		
时报广场	102		
百老汇	102		
中央公园	104		
		PART2:加拿大一周游	
		120—145	
		加拿大印象	122
		推荐行程	123
		最佳季节	124
		最佳季节的衣物	124
		推荐路线：多伦多—渥太华7天7 夜游	124



PART2:加拿大一周游
120-145

加拿大印象	122
推荐行程	123
最佳季节	124
最佳季节的衣物	124
推荐路线：多伦多—渥太华7天7夜游	124

到达多伦多 125

通航城市 125

如何到市区 125

多伦多2日行程 126-132

多伦多电视塔 127

冰球名人堂 128

圣劳伦斯市场 128

多伦多市政厅 129

安大略省立法会大楼 130

安大略省皇家博物馆 131

约克维尔 131

卡萨罗马古堡 132

去尼亚加拉瀑布玩2天 132-134

尼亚加拉瀑布 133

柯尼卡美能达塔 134

克利夫顿山 134

彩虹桥 134

多伦多住行攻略 134

从多伦多至渥太华 135

到达渥太华 136

如何到市区 136

渥太华2日行程 137-141

加拿大国会大厦 138

加拿大国家艺术中心 139

里多运河 139

加拿大国家美术馆 140

加拿大皇家造币厂 141

加拿大历史博物馆 141

渥太华住行攻略 142

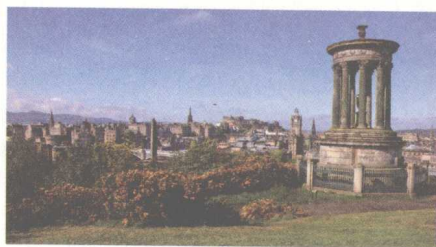
路线改变 142

去温哥华吧 142

加拿大广场 142

枫叶初落，寻云深处的那一抹艳丽 143

**推荐路线：尼亚加拉—多伦多—金斯顿—蒙特利尔—魁北克市
5天5夜游 143**



PART3:英国一周游 146-183

英国印象 148

推荐行程 149

最佳季节 150

最佳季节的衣物 150

**推荐路线：伦敦—剑桥—爱丁堡7天
7夜游 150**

到达伦敦 151

通航城市 151

如何到市区 152

伦敦4日行程 153-164

白金汉宫 154

威斯敏斯特大教堂 154

威斯敏斯特宫 155

伦敦眼 155

大英博物馆 157

唐人街 157

牛津街 158

杜莎夫人蜡像馆 158

伦敦塔 160

泰特现代美术馆 160

特拉法加广场 161

伊顿公学 163

圣乔治礼拜堂 163

温莎城堡 163

温莎公园 164

如果多待一天 165

伦敦住行攻略 166

从伦敦至剑桥 167

到达剑桥 168

如何到市区 168



剑桥1日行程 168-171

圣约翰学院	170
三一学院	170
圣玛利亚大教堂	170
国王学院	170
王后学院	171
剑桥大学植物园	171
如果多待一天	172
剑桥住行攻略	173
从剑桥至爱丁堡	173

到达爱丁堡 174

如何到市区	174
-------	-----

爱丁堡2日行程 174-179

爱丁堡城堡	175
皇家英里大道	176
荷里路德宫	176
苏格兰国家博物馆	178
圣吉尔斯大教堂	179
如果多待一天	180
爱丁堡住行攻略	182

路线改变 183

去牛津吧 183

牛津大学图书馆	183
---------	-----

去曼彻斯特吧 183

老特拉福德球场	183
---------	-----



PART4:法国一周游 184-219

法国印象	186
推荐行程	187

最佳季节 188

最佳季节的衣物	188
---------	-----

推荐路线: 巴黎—普罗旺斯地区7天 7夜游 189

到达巴黎 190

通航城市	190
------	-----

如何到市区	191
-------	-----

巴黎3日行程 192-199

巴黎圣母院	193
卢浮宫	194
巴黎歌剧院	195
协和广场	196
香榭丽舍大街	196

凯旋门	197
-----	-----

埃菲尔铁塔	197
-------	-----

凡尔赛宫	199
------	-----

如果多待一天	200
--------	-----

巴黎住行攻略	201
--------	-----

从巴黎至普罗旺斯地区	203
------------	-----

到达普罗旺斯地区 204

如何到市区	204
-------	-----

普罗旺斯地区4日行程 205-216

教皇宫	207
-----	-----

阿维尼翁大教堂	207
---------	-----

小宫博物馆	208
-------	-----

阿维尼翁桥	208
-------	-----

隆尚宫	210
-----	-----

马赛历史博物馆	211
---------	-----

贾尔德圣母院	211
--------	-----

城堡博物馆	213
-------	-----

影节宫	213
-----	-----

尼斯圣母院	215
-------	-----

英国人漫步大道	215
---------	-----

尼斯歌剧院	215
-------	-----

如果多待一天	216
--------	-----

普罗旺斯地区住行攻略	217
------------	-----

路线改变 219

去波尔多吧 219

拉菲酒庄	219
------	-----

圣米歇尔教堂	219
--------	-----



PART5:德国一周游

220-249

德国印象 222

推荐行程 223

最佳季节 224

最佳季节的衣物 224

推荐路线：慕尼黑—柏林7天7夜游 224

到达慕尼黑 225

通航城市 225

如何到市区 225

慕尼黑4日行程 226-235

慕尼黑王宫 227

圣母教堂 228

新市政厅 228

宝马世界 230

慕尼黑奥林匹克公园 231

宁芬堡宫 232

皇家啤酒屋 233

新天鹅堡 234

如果多待一天 236

慕尼黑住行攻略 237

从慕尼黑至柏林 237

到达柏林 238

如何到市区 238

柏林2日行程 239-246

国会大厦 240

菩提树下大街 241

勃兰登堡门 241

欧洲被害犹太人纪念碑 241

柏林大教堂 243

博物馆岛 243

查理检查站 245

波茨坦广场 246

柏林墙遗址纪念公园 246

如果多待一天 247

柏林住行攻略 247

路线改变 249

去科隆吧 249

科隆大教堂 249



PART6:意大利及瑞士一周游

250-287

意大利及瑞士印象 252

推荐行程 253

最佳季节 254

最佳季节的衣物 254

推荐路线：罗马—佛罗伦萨—威尼斯—卢塞恩9天9夜游 255

到达罗马 256

通航城市 256

如何到市区 256

罗马3日行程 257-266

古罗马斗兽场 258

君士坦丁凯旋门 259

真理之口 259

万神殿 261

特莱维喷泉 262

西班牙广场 262

圣彼得大教堂 264

圣彼得广场 265

圣天使城堡 265

如果多待一天 266



罗马住行攻略	267
从罗马至佛罗伦萨	267
到达佛罗伦萨	268
如何到市区	268
佛罗伦萨2日行程	268-273
圣母百花大教堂	269
乔托钟楼	270
新圣母玛利亚教堂	270
乌菲兹美术馆	272
佛罗伦萨市政厅广场	273
老桥	273
佛罗伦萨住行攻略	274
从佛罗伦萨至威尼斯	274
到达威尼斯	275
如何到市区	275
威尼斯2日行程	275-280
里亚托桥	276
黄金宫	277
穆拉诺岛	277
叹息桥	279
圣马可广场	279
安康圣母教堂	280
威尼斯住行攻略	280
从威尼斯至卢塞恩	281
到达卢塞恩	282
如何到市区	282
卢塞恩2日行程	282-286
基督教堂	283
卡贝尔桥	284
穆塞格城墙	284
垂死狮像	285
皮拉图斯山	286
卢塞恩住行攻略	286
路线改变	287
去比萨吧	287
比萨斜塔	287



PART7:北欧一周游

288-313

北欧印象	290
推荐行程	291
最佳季节	292
最佳季节的衣物	292
推荐路线: 哥本哈根—斯德哥尔摩—伊瓦洛6天6夜游	293
到达哥本哈根	294
通航城市	294
如何到市区	295
哥本哈根2日行程	296-300
五角公园	297
小美人鱼雕塑	297
阿美琳堡王宫	298
趣伏里公园	299
国家博物馆	300
克里斯蒂安堡宫	300
哥本哈根住行攻略	301
从哥本哈根至斯德哥尔摩	302
到达斯德哥尔摩	303
如何到市区	303
斯德哥尔摩2日行程	304-308
斯德哥尔摩皇宫	305
斯德哥尔摩大教堂	305
诺贝尔博物馆	306
瓦萨沉船博物馆	307
斯堪森露天博物馆	308
斯德哥尔摩住行攻略	308
从斯德哥尔摩至伊瓦洛	309
到达伊瓦洛	310
如何到市区	310

伊瓦洛3日行程

310-312

- 伊瓦洛小镇 311
- 萨利色尔卡滑雪场 312
- 玻璃雪屋度假村 312
- 芬兰桑拿 312
- 雪地摩托穿越 312
- 伊瓦洛住行攻略 313
- 路线改变 313**
- 去奥斯陆吧 313**
- 挪威王宫 313



PART8:日本一周游

314-349

- 日本印象 316
- 推荐行程 317
- 最佳季节 318
- 最佳季节的衣物 318
- 推荐路线: 东京—箱根—京都—大阪6天6夜游 318**

- 到达东京 319**
- 通航城市 319
- 如何到市区 319

东京2日行程

321-326

- 浅草寺 321
- 皇居 322
- 银座 323
- 东京铁塔 324
- 涩谷 325
- 新宿 325
- 如果多待一天 326
- 东京住行攻略 328
- 从东京至箱根 330

到达箱根

331

- 如何到市区 331

箱根2日行程

332-338

- 强罗车站 332
- 箱根强罗公园 333
- 早云山 334
- 芦之湖 336
- 箱根海贼观光船 336
- 元箱根 336
- 恩赐箱根公园 337
- 箱根住行攻略 338
- 从箱根至京都 339

到达京都

339

- 如何到市区 339

京都1日行程

340-342

- 清水寺 341
- 祇园 341
- 二条城 342
- 东寺 342
- 京都住行攻略 342
- 从京都至大阪 343

到达大阪

344

- 如何到市区 344

大阪1日行程

344-347

- 大阪城公园 346
- 四天王寺 346
- 大阪住行攻略 347

路线改变

348

- 去奈良吧 348**

- 唐招提寺 348

- 去北海道吧 349**

- 札幌 349

- 小樽 349

- 富良野 349





PART9:韩国一周游

350-385

韩国印象 352

推荐行程 354

最佳季节 354

最佳季节的衣物 355

推荐路线：仁川—首尔—釜山6天6夜游 355

到达首尔 356

通航城市 356

如何到市区 357

首尔3日行程 358-366

明洞 359

南山谷韩屋村 359

N首尔塔 360

梨花洞壁画村 360

景福宫 362

北村韩屋村 363

仁寺洞 363

乐天世界 365

东大门 366

如果多待一天 366

首尔住行攻略 369

从首尔至仁川 370

到达仁川 371

如何到市区 371

仁川1日行程 371-374

仁川大学 372

自由公园 373

仁川中华街 373

月尾岛 373

仁川住行攻略 374

从仁川至釜山 375

到达釜山 376

如何到市区 376

釜山2日行程 376-381

海云台 377

APEC世峰楼 378

太宗台 379

札嘎其市场 380

龙头山公园 380

BIFF广场 381

如何多待一天 382

釜山住行攻略 383

路线改变 385

去济州岛吧 385

汉拿山 385



PART10:泰国一周游

386-413

泰国印象 388

推荐行程 389

最佳季节 390

最佳季节的衣物 390

推荐路线：曼谷—普吉岛6天6夜游 390

到达曼谷 391

通航城市 391

如何到市区 392

曼谷3日行程 393-399

大王宫 394

国家博物馆 394

唐人街	396
金佛寺	396
暹罗广场	397
四面佛	397
卧佛寺	399
郑王庙	399
如果多待一天	400
曼谷住行攻略	402
从曼谷至普吉岛	403
到达普吉岛	404
如何到市区	404
普吉3日行程	404-410
普吉镇	405
卡伦海滩	406
芭东海滩	407
幻多奇乐园	408
查龙寺	410
神仙半岛	410
如果多待一天	411
普吉岛住行攻略	412
路线改变	413
去清迈吧	413
帕辛寺	413



PART11:柬埔寨一周游 414-435

柬埔寨印象	416
推荐行程	417
最佳季节	418
最佳季节的衣物	418



推荐路线: 吴哥古迹5天4夜游	418
到达吴哥	419
通航城市	419
如何到市区	419
吴哥古迹5日行程	420-431
吴哥窟	421
巴肯山	422
吴哥王城	424
圣剑寺	426
龙蟠水池	426
塔萨寺	427
塔布隆寺	428
斑黛喀蒂	428
皇家浴池	429
豆蔻寺	429
比粒寺	429
女王宫	430
高布斯滨	431
如果多待一天	431
暹粒住行攻略	433
路线改变	434
去金边吧	434
金边国家博物馆	434
金边王宫	434
去西哈努克吧	435
索卡海滩	435
胜利海滩	435
奥彻蒂尔海滩	435



PART12:澳大利亚一周游 436-461

悉尼水族馆	446
达令港	446
如果多待一天	447
悉尼住行攻略	447
从悉尼至布里斯班	448

到达布里斯班	449
如何到市区	449

布里斯班2日行程 449-453

布里斯班市政厅	450
昆士兰文化中心	451
龙柏考拉保护区	451
阳光海岸	453
布里斯班住行攻略	453
从布里斯班至凯恩斯	454

到达凯恩斯	455
如何到市区	455

凯恩斯2日行程 455-459

凯恩斯博物馆	456
凯恩斯地区美术馆	457
凯恩斯前滩漫步道	457
大堡礁	458
如果多待一天	459
凯恩斯住行攻略	460

路线改变	461
去堪培拉吧	461

伯利格里芬湖	461
澳大利亚国家博物馆	461
国会大厦	461

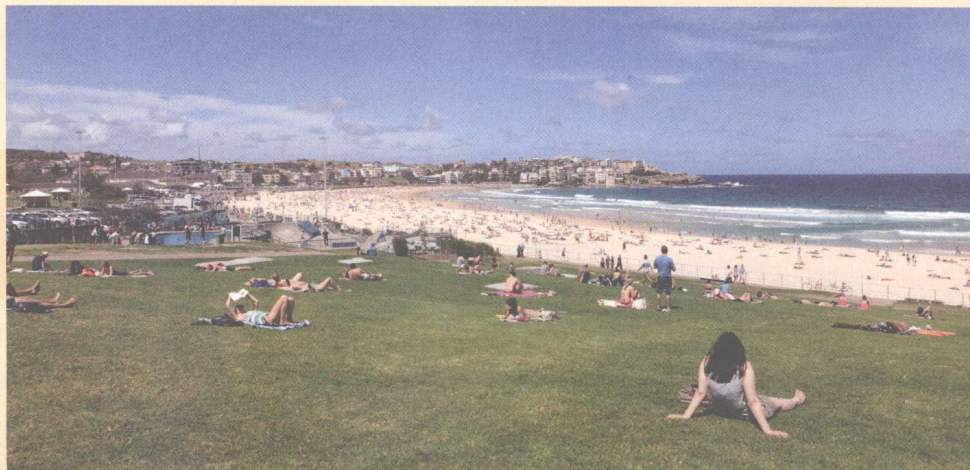
澳大利亚印象	438
推荐行程	439
最佳季节	440
最佳季节的衣物	440

推荐路线：悉尼—凯恩斯—布里斯班	440
6天6夜游	440

到达悉尼	441
通航城市	441
如何到市区	441

悉尼2日行程 442-447

悉尼歌剧院	443
环形码头	443
岩石区	443
悉尼海港大桥	444
圣玛利亚大教堂	445
悉尼塔	445
维多利亚女王大厦	446





网上搜不到的行程计划
最适合中国游客使用的旅行宝典



海外 一周游

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

海外一周游 / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2015.9

(亲历者)

ISBN 978-7-113-20397-9

I. ①海… II. ①亲… III. ①旅游指南—世界 IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 100780 号

书 名: 海外一周游

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 菁

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 袁英兰

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街 8 号 邮码: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 29 字数: 600 千

书 号: ISBN 978-7-113-20397-9

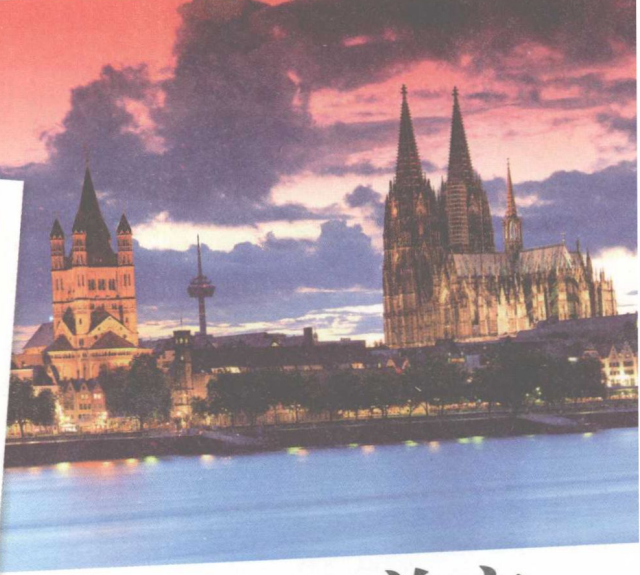
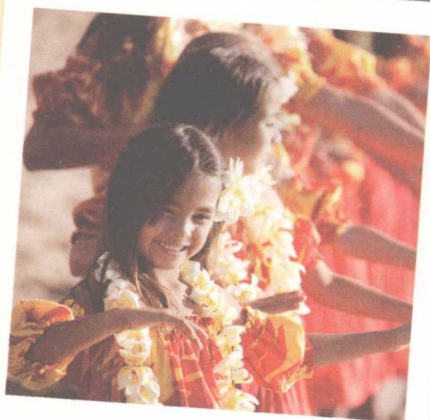
定 价: 78.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659



前言

无论是追求“读万卷书，行万里路”的境界，还是想去体验不同的异域风情，海外的土地总是有着莫名的吸引力。走出去会遇见充满地中海风情的希腊、自由奔放的美国、与中国同宗同源的日韩，在那里能体验不同的文化、欣赏不同风格的建筑、品味无与伦比的美食以及在众多的购物乐园里享受“血拼”。

在美国辽阔的土地上不仅会遇见繁华的都市，还有著名的自由女神像、繁华的曼哈顿以及加利福尼亚热烈的阳光在等着你。在欧洲的小镇不仅能见证风车下的浪漫，还可以前往北欧寻觅“火狐尾巴扫过天际”的那一抹灿烂极光。在海外有柬埔寨的吴哥窟、泰国的大王宫、德国的科隆大教堂、韩国的景福宫、英国的大本钟、意大利的古罗马斗兽场等众多的人文景观等着人们前去寻找失落的文明，还有如瑞士的少女峰、法国南部大片的薰衣草花田、日本春季里盛开的樱花、加拿大秋天的枫叶走廊、横跨美加两国的尼亚加拉大瀑布、热情无比的澳大利亚黄金海岸亦在等着世人前去探索未知的世界。

除了令人惊叹的美景外，法式大餐、澳大利亚海鲜、日本的寿司、瑞士的奶酪火锅、韩国的泡菜以及泰国的咖喱也都在挑逗着人们的味蕾，选购价格合适的奢侈品、新鲜发布的数码产品、时尚的服饰、好用的化妆品都成为了前往海外旅游的重要日程，另外，潜水、滑雪、冲浪甚至是乘坐热气球、直升飞机观景也越来越多地被大众所接受。

越来越多的人奔赴海外旅游，既然要出发，就应当无所畏惧，《海外一周游》让你不再背负沉重包袱，让你的出境之旅变得简单，只剩轻松惬意。勇敢地启程吧！以一周为期，许自己一个璀璨的旅程。在本书的指导下，路线规划迎刃而解，吃住行游购娱都不再是令人头疼的问题。

本书在开篇中详细介绍了旅行前的计划、准备、出发，以及返回的实用攻略；正文则分为12个部分，以一周的旅行时间串联了日本、韩国、泰国、柬埔寨、英国、法国、德国、意大利、瑞士、北欧、澳大利亚、美国、加拿大等多个旅游热门地，以最有效率和价值的顺序安排路线。在一周的每一天里，从早餐开始，合理安排景点吃、住、游、购等细节，每天的行程路线清晰可见，让你的旅行更加完美无缺，超级实用。

一切就绪，只待出发！



目录 CONTENTS



导读：海外一周游，现在开始
014-065

计划 016-024

一周时间能去哪	016
一周需要多少钱	017
一周如何自助游	018
一周如何自驾游	019
一周如何跟团走	023

准备 025-032

3个月前需要做哪些准备	025
1个月前需要做哪些准备	030
7天前需要做哪些准备	032

出发 033-039

确认行李清单	033
安装实用软件	035
收藏必用网站	037
保存求助电话	038
掌握入境技巧	039

到达 040-062

吃什么	040
住哪里	045

怎样出行	048
游哪里	052
买什么	057
怎样娱乐	059
应急	060

返回 063-065

行李邮寄	063
前往机场	064
离境手续	065



PART1:美国一周游
066-119

美国印象	068
推荐行程1	069
最佳季节	070
最佳季节的衣物	070
推荐路线：旧金山—洛杉矶—拉斯维加斯5天5夜游	070
到达旧金山	071
通航城市	071
如何到市区	072

旧金山2日行程 073-078

🦋 金门大桥	074
🦋 渔人码头	074
🦋 九曲花街	075