

SHANGHAI
EASY
TRAVEL



上海

自助旅游快易通!

Easy Travel 旅行指南

翦 鑫 主编
孙西国 摄影



25幅热门区域
详细旅游地图

老驴经验全程护航
犄角旮旯也不放过

豫园城隍庙 | 外滩老建筑 | 多伦路名人街
渔阳里弄堂 | 南京西路 | 静安古刹
徐家汇教堂 | 七宝老街 | 松江方塔
枫泾古镇 | 朱家角古桥

陆家嘴 | 东方明珠 | 环金中心 | 世纪大道
人民广场 | 徐家汇商圈 | 新天地
1933老场坊 | M50艺术区 | 中华艺术宫
佘山欢乐谷

老上海
风云

新上海
风华



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

SHAN

上海

自助旅游快易通!

Easy Travel 旅行指南



翦鑫 主编
孙西国 摄影

人民邮电出版社
北京

介绍中式、西式快餐,方便您查找,为您找到最经济的用餐方案。

介绍的餐馆既有性价比高的快餐小吃,也有地域特色明显的酒店餐馆,能为您解决旅途中最头痛的吃饭问题。

以有特色、味道好、性价比高为选择标准，并为您列出该餐厅最不容错过的招牌美食。

从服务、环境、味道、特色等诸多方面对餐厅进行评价,让您对其有一个完整了解。

不仅有传统的人文古迹、名山大川，还有各类购物、休闲、娱乐胜地。

详细介绍每个景点的地点、门票、开放时间、交通等最新资讯，这些信息都经过认真核实。

[illegible]

贴心小提示，来自作者的旅行经验，助你避免旅途中的麻烦和遗憾。

与你分享作者对该景点的亲身体验，为您提供真正有用的旅行信息。



区域简介

对该区域的旅游情况做一个大体介绍，让你对该区域有一个初步了解。

专题报道

对大景区内不同区域、不同部分、不同陈设都会有详细介绍，避免走马观花，错失精彩看点。

精彩美图

亲手拍摄的景区经典图片，助你一览当地秀美风光、风土人情，并可方便地找到旅行目的地。

交通资讯

提供通过公交或地铁等公共交通工具到达该区域的方法。

达人体验

旅游达人的一手经验，助你在有限的时间内收获最有价值的旅行体验。

行程推荐

为您推荐性价比最高、时间安排最合理的旅游行程，可根据需要进行选择。

专题 / 环金中心俯瞰世界

SPECIAL TOPIC

94F 观光大厅

观光大厅在 94 楼，拥有 750 平方米（8,070 平方英尺）的展览场地及观景台，楼层净高 8 米，宽约 423 米，除了可以一窥新上海风貌之外，还能以美丽的浦江两岸为背景举办各种展览和活动，带给你完全不同的视听感受和前所未有的身心震撼。另外，厅内还有观光纪念邮票。



莫干山 50 号

位于苏州河畔的莫干山 50 号，是上海创意产业集聚区之一，许多艺术家和设计机构入驻营造了苏州河畔浓厚的文化气息，众多的国内外游客慕名而来，严屹来说这里并不算是旅游的地方，只是因其独特的设计和地位，成为了年轻人趋之若鹜的去处，还有许多人选择来这里租房子住，年轻人追求时尚另类，这里确实可以找到不错的智慧和灵感。莫干山虽然很旺，创意园区也很大，但是离得远来逛，还是能找到那种对时尚生活的感悟的。

到达与离开

公交：13、63、106、219、760、637、940、996 莫干山站或沿路下车，76、105、801 路是化龙庙门站下车，59、128、185、234、332、510、741、822、845 路上海北站（恒丰里）站下车。

地铁：1 号线、3 号线、4 号线上海火车站下车。

达人这样玩

莫干山距离上海市区比较近，如果乘坐火车或自驾，那么可以到达这个位于上海的最远一站，上午游览莫干山，下午可以直抵徐家湾。

旅行示意图

书中介绍的该区域景点在示意图中均有详细标示，凭此示意图即可轻松漫游，不用担心迷路。

旅途看点

介绍该区域最值得关注的精彩看点，使你的旅途不再留下遗憾。

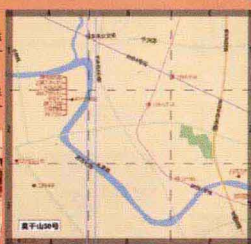
旅行季节

介绍当地的四季气候情况和节庆，为您推荐最合适的旅行时间。

游览路线

M50 创意园区—五场神像—陶乐坊—东河艺术

东河艺术—西东坊—五场神像—M50 创意园区



最佳时机

春季

莫干山的一大特色就是淡季，淡季过去可以避开很多，而且一直住在不断更新，最有特色，去的朋友可以试试自己录一个看看。

夏季

夏天炎热，中午热，所以可以选择下午制作，这样就不会太热。

秋季

秋天也是个好季节，适合去莫干山游玩。

冬季

冬天冷，找个太阳晒晒，中午出行很惬意。

看点别错过

莫干山站前

莫干山的一大特色就是淡季，淡季过去可以避开很多，而且一直住在不断更新，最有特色，去的朋友可以试试自己录一个看看。



目录 contents

速读上海

2



上海交通

8

行前准备

12

来上海必做的10件事

14



经典海派美食

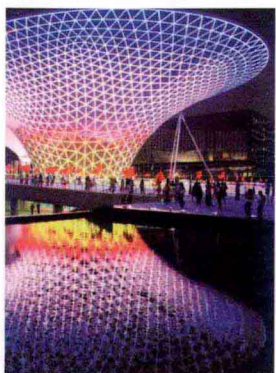
18

沪上小吃别错过

22

体验迷人夜上海

26



上海7日自助游方案

32

上海城区

36



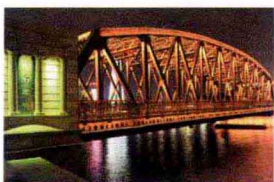
外滩

38



外白渡桥

40



上海大厦

40



外滩源33号

41

黄浦公园

41

人民英雄纪念碑

42

外滩观光走廊

42

东方汇理银行大楼（外滩29号中国光大银行）

43

格林邮船大楼（外滩28号）

43

怡和洋行大楼（外滩27号）

44

扬子大楼（外滩26号中国农业银行）

44

横滨正金银行大楼（外滩24号中国工商银行）

45

中国银行大楼（外滩23号）

45

沙逊大厦（外滩20号

和平饭店北楼）

46



汇中饭店大楼（外滩19号和



平饭店南楼)	46
麦加利银行大楼(外滩18号)	47



专题/外滩18号名店	47
字林大楼	
(外滩17号友邦大厦)	50
台湾银行大楼	
(外滩16号招商银行)	51
华俄道胜银行大楼(外滩15号中国外汇交易中心)	51
交通银行大楼(外滩14号上海市总工会)	52



海关大楼(外滩13号)	52
汇丰银行大楼(外滩12号上海浦东发展银行)	53
轮船招商局(外滩9号)	54



中国通商银行大楼(外滩6号)	54
日清公司大楼(外滩5号华夏银行)	55
有利大楼(外滩3号)	55
专题/外滩3号的顶级尊享	56
上海总会大楼(外滩2号东风	



饭店)	57
亚细亚大楼(外滩1号)	57
外滩天文台	58
外滩观光隧道	58



美食能量站	59
厉家菜	59
艾利爵士顶层餐厅	59
Jean Georges法式餐厅	60
月影日本料理	60
东京和食	
(SUN with AQUA)	60
花马天堂云南餐厅	
(延安东路店)	61
SHOOK!	61

南京路	62
------------	-----------



南京路步行街(南京东路)	64
--------------	----



老大方	64
朵云轩	65
邵万生	65
老介福商厦	66
永安百货	66
南京路世纪广场	67



张小泉总店	67
先施大厦	68
世茂国际广场	68
美食能量站	69
沈大成	69
新雅粤菜馆	70
爱辣	70
沧浪亭	71
一茶一坐	71

人民广场

72



人民广场

74

人民公园

74

新世界城

75

五卅运动纪念碑

75

上海大世界

75

国际饭店

76



大光明电影院

76

上海美术馆旧址

77



上海城市规划展示馆

77

上海大剧院

78

上海博物馆

78



专题/上博典藏

79

上海音乐厅

80



沐恩堂

80

美食能量站

80

芭芭露莎

81

漾乐会

81

功德林

81

福州路

82



来福士广场

84

逸夫舞台(天蟾京剧中心)

84

上海书城

85

外文书店

85

《申报》馆旧址(《解放日报》大楼)

86

上海音乐书店

86

美食能量站

87

唐阁

87

平成屋日式料理店

87

老半斋

88

杏花楼

88

王宝和

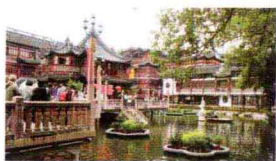
89

老正兴

89

老城厢·豫园

90



城隍庙

92

豫园

92

专题/豫园景致

93

豫园商城

94

专题/商城老店

94



沉香阁

96

上海老街

96

福佑工艺品市场

97



古城公园

97

大境阁

98

白云观

98

上海文庙	99
书隐楼	99
美食能量站	100



南翔馒头店	100
湖心亭茶楼	100
绿波廊	101
松月楼	101
上海老饭店	101
豫园万丽咖啡厅	102
豫·上海	102
小世界会所	102
老上海茶馆	103
上海会馆	103

淮海路 104



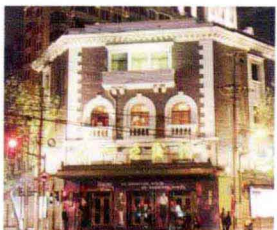
国泰电影院	106
巴黎春天	106
三联书店	107
兰生大厦	107
太平洋百货	108
大上海时代广场	108



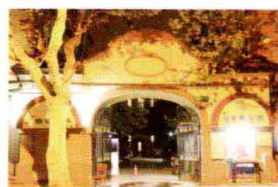
团中央旧址	109
宋庆龄故居	109
武康路	110



尚贤坊	110
上海交通大学	111
上海城市雕塑艺术中心	111
圣母大教堂	112
丁香花园	112
兰心大戏院	113



克莱门公寓	113
-------	-----



雁荡路	114
诺曼底公寓	114
美食能量站	115
红房子西菜馆	115
吴越人家面馆	115
小城故事（徐汇店）	116
老夜上海餐厅	116
保罗酒楼	117
Richy酒吧	117
枣子树	117

复兴公园周边 118



复兴公园	120
Park97兰桂坊	120
孙中山故居	121
周公馆	121
张学良故居	122
圣伯多禄堂	122
瑞金宾馆	122
美食能量站	123
雕刻时光咖啡馆	123
老洋房花园饭店	123

新天地周边

124



新天地广场

126

中共“一大”会址

126

太平桥公园

127

大韩民国临时政府旧址

127

美食能量站

127

璐娜

128

透明思考

128

新吉士

128

小山日本料理

129

俏江南

129

蝶园

129

静安寺·南京西路

130



静安寺

132

静安公园

132

百乐门舞厅

133

上海展览中心

133

上海商城

134

恒隆广场

134

常德公寓(张爱玲旧居)

135

马勒别墅

135

蔡元培故居

136

毛泽东旧居

136

美食能量站

鹭鹭酒家

圆苑酒家

梅龙镇酒家

小杨生煎

巴厘岛

迈泰

藏珑泰极

莫干山50号

140



香格纳画廊

142

山水传画廊

142

承林艺术中心

143

铁哥们

143

半度雨棚

144

玉佛禅寺

144

同乐坊

144

苏河艺术

145

美食能量站

145

景阳面馆

145

多伦路·虹口周边

146



多伦路名人巷

148

137

多伦现代美术馆

148

137

鲁迅故居

149

137

鲁迅纪念馆

149

138

中国左翼作家联盟会址纪念

138

馆

150

139

奥沙艺术空间Osage

150

139

鲁迅公园

151

139

虹口足球场

151

139

四川北路

152

139

孔公馆

152

139

闸北公园

153

139

上海马戏城

153

139

大宁灵石公园

154

139

1933老场坊

154

139

美食能量站

154

老电影咖啡馆

155

甜爱咖啡馆

155

乍浦路美食街

155

五角场周边

156



五角场立交桥

158

百联又一城

158

万达商业广场

158

江湾体育场

159

上海体育学院

159

黄兴公园

159

共青国家森林公园

160

复旦大学

160

同济大学

160

美食能量站	161	龙华镇	172	世博园区	186
洋葱餐厅	161	龙华寺	172		
君芝莱大酒店	161	龙华旅游城	173		
徐家汇·衡山路	162	龙华烈士陵园	173		
		上海体育场	174		
		2577创意大院	174		
		桂林公园	175		
		上海植物园	175		
		黄道婆墓	176		
		锦江乐园	176	世博轴	188
		七宝古镇	177	中华艺术宫	188
		七宝老街	177	世博中心	189
		专题/七宝镇寻宝	178	世博展览馆	189
		美食能量站	179	世博文化中心	190
		桂林公馆	179	世博公园	190
		小南国	179	后滩公园	191
		天香楼	179	白莲泾公园	191
美罗城	164	泰康路田子坊	180	卢浦大桥	192
港汇恒隆广场	164			南浦大桥	192
汇金百货	165			上海当代艺术博物馆	193
太平洋百货	165			美食能量站	193
东方商厦	166			仙炙轩	193
徐家汇天主堂	166				
徐光启墓	167			陆家嘴	194
衡山路酒吧街	167				
国际礼拜堂	167				
马歇尔公馆	168				
美食能量站	168				
上海老站	168				
藏珑坊	168				
平壤玉流馆	169				
天钥桥路美食街	169				
摩砚酒吧	169				
龙华·七宝	170				
					
		南希艺术画廊	182		
		陈逸飞工作室旧址	182		
		上海尔冬强艺术中心	183		
		日月光中心	183		
		琉璃艺术博物馆	184		
		气味图书馆	184		
		动物工坊	185		
		Insh	185		
		美食能量站	185		
		酒是爱意大利餐厅	185		
				东方明珠塔	196
				上海国际会议中心	196
				滨江大道	197

海洋水族馆 197

陆家嘴绿地 198

金茂大厦 198

专题/游览金茂大厦 199

正大广场 200

上海环球金融中心 200

专题/环金中心俯瞰市区 201

美食能量站 201

天萃庭餐厅 202

仁清 • 海鲜创作料理 202

城市公牛 202

大茴香 202

意庐餐厅 203

新光酒家 203

廊亦舫 203

世纪大道 204



上海科技馆 206

东方艺术中心 206

世纪广场 207

“东方之光”日晷 207

世纪公园 208

磁悬浮列车 208

上海磁浮交通科技馆 209

钦赐仰殿 209

美食能量站 209

上海郊区 210



嘉定 • 南翔 212



秋霞圃 214

嘉定城隍庙 214

陆俨少艺术馆 215

法华塔 215

嘉定竹刻艺术博物馆 216

嘉定孔庙 216

汇龙潭公园 216

南翔老街 217

南翔寺砖塔 217

留云禅寺 217

古猗园 218

上海F1国际赛车场 218

上海汽车博览公园 219

美食能量站 219

古猗园小笼包 219

长兴楼 219

松江周边 220



佘山国家森林公园 222

佘山天主教堂 222

欢乐谷 223

月湖雕塑公园 223

辰山植物园 224

方塔园 224

醉白池公园 225

华亭老街 225

西林禅寺 226

松江清真寺 226

松江大学城 227

枫泾古镇 227

专题/游逛枫泾 228

美食能量站 229

兰笋山庄 229

台南风味馆 229

朱家角 • 淀山湖 230



朱家角古镇 232

放生桥 232

课植园 233

城隍庙 233

圆津禅院 234

珠溪园 234

淀山湖 235

报国寺 235

大观园 236

太阳岛度假村 236

东方绿舟 237

青浦曲水园 237

美食能量站 238

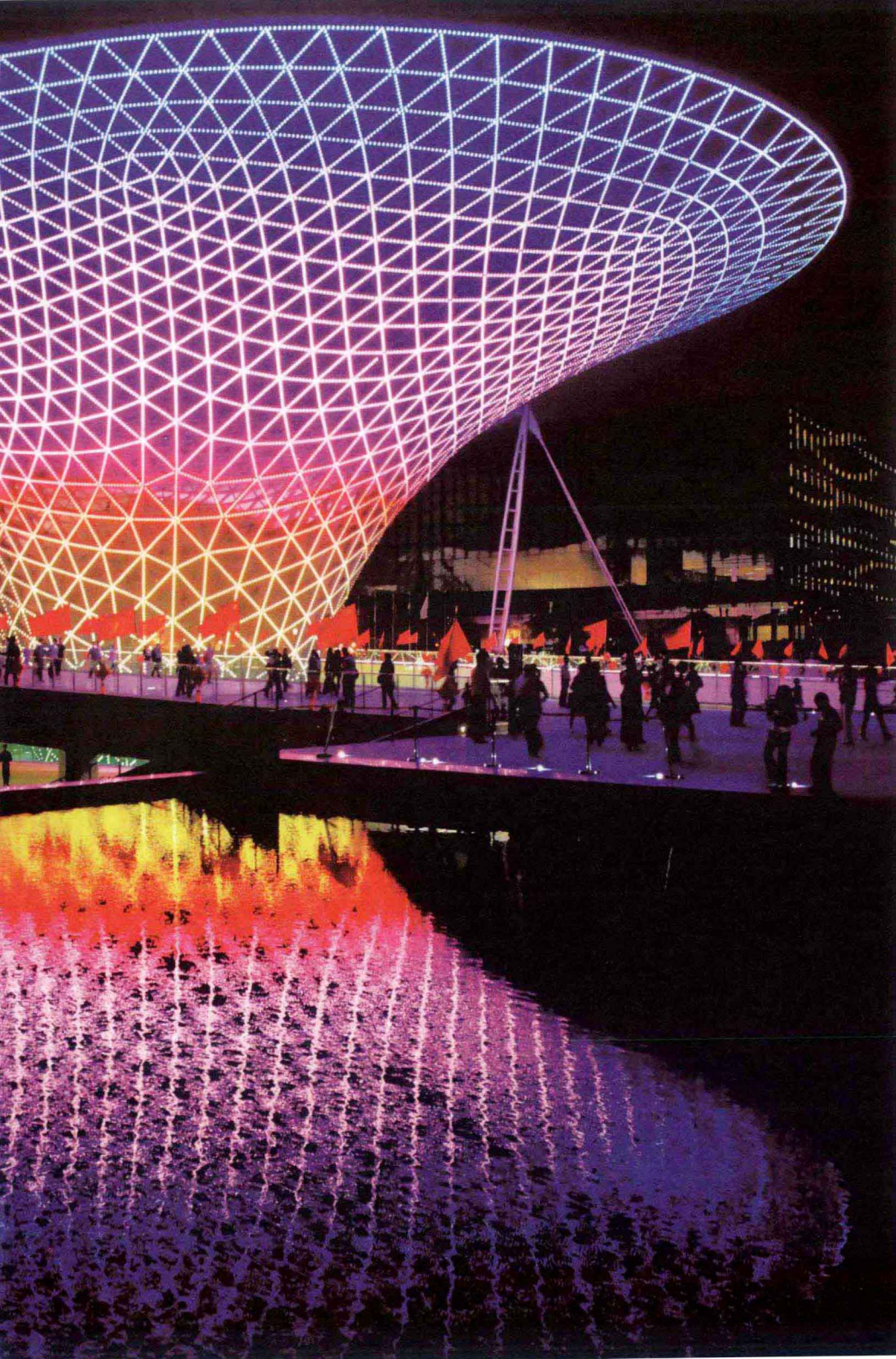
茂荪店 238

阿婆茶楼 238

小刘粽子 238

附:上海周边水乡古镇游 239

上海地铁图 244



速读 上海

FAST FACTS

江海沃土，文化胜地

人们常说：“千年西安，百年上海。”实际上，上海的历史远远不止百年。数千年前，上海地区逐渐由长江泥沙淤积而成陆地，战国时期，上海成为战国四公子之一的春申君黄歇的封地，这也是上海简称“申”的由来。当时的上海不过是个渔村，但春申君带领百姓疏通河道，土地逐渐增多，使上海成为江海之间的一片沃土。

东吴赤乌年间创建了静安寺，佛教文化开始在上海生根，并传承至今。魏晋时期，这里出了名士陆机、陆云兄弟，华亭鹤唳的传说传颂至今。自唐以后，天下大计仰于东南，地处江南东端的上海虽不比苏、杭，却也富庶繁华。

元代黄道婆引进先进的棉纺技术，使当时的上海“衣被天下”，成为全国的棉纺织中心。元朝至元二十八年七月（1291年8月），元朝政府批准上海镇建县。因此若从这时算起，上海的历史也有700多年了。

到了明代，上海更加繁华，而且英才辈出，斗倒严嵩的首辅徐阶、书法大家董其昌、大科学家徐光启算起来都是上海人。另外，还有坚决抗清的夏允彝、夏完淳父子，“明代第一词人”、民族英雄陈子龙，18世纪的一代儒宗钱大昕等。

富庶的经济、昌盛的文化给上海留下了丰富的历史瑰宝，以江南四大名园之一的豫园为首，松江方塔、南翔古漪园、嘉定汇龙潭、青浦曲水园等，都是江南园林的杰出代表。上海周边，几乎每个比较大的城镇都有一条老街，记录着当年的繁华。而朱家角、枫泾则是全国闻名的江南水乡，风光旖旎，令人陶醉。





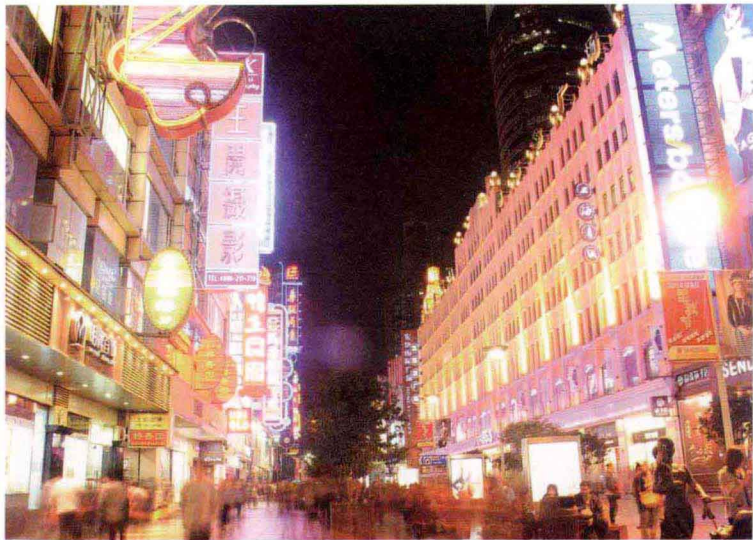
十里洋场，远东魔都

1842年，英国人用坚船利炮敲开了中国的大门，上海以其重要的地理位置被外国人看中，成为首批五个通商口岸之一。1843年，上海正式开埠。1845年，中英签订《上海租地章程》，英国人取得了第一块租界，上海租界的历史从此开始。

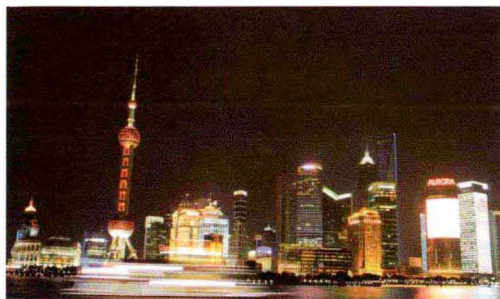
租界的历史是中华

屈辱的历史，但与此同时，上海也得以步入近代化的轨道，在短短数十年间发展成为远东的金融中心、第一大港，成为中外交流、碰撞的前沿，中国几乎所有打上近代烙印的东西都最早在上海出现，诸如第一个电灯、第一份报纸、第一台电话、第一壶自来水……在黄浦江西岸，各式洋楼鳞次栉比，万国建筑拔地而起，“十里洋场”成了上海的代名词。

此时的上海，是西方冒险家的乐园，哈同、沙逊在此掘金成功，富可敌国，留下了许多财富故事流传至今。同时，这里也是近代中国的文化中心，鲁迅、茅盾、张大千、梅兰芳、胡蝶、张爱玲等文艺名流云集于此，他们的故居至今仍在。这里还是近代中国各派政治势力角逐的舞台，新文化运动在这里发源，中国共产党在这里成立，五卅运动在这里爆发，淞沪会战在这里打响……在这座城市内，既

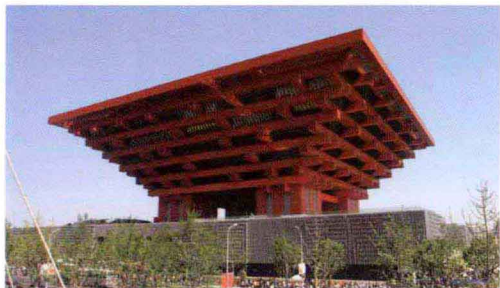


有纸醉金迷的歌舞升平，也有惊心动魄的血腥屠杀；既有灯火辉煌的外滩南京路，也有阴暗破落的浦西老城厢。如此错综迷离却又兼容并包，难怪人们称上海为“魔都”。



经济龙头，时代先锋

所有的屈辱、所有的迷离在 1949 年终止。此后的上海依然是中国的经济龙头，上海的大白兔奶糖、上海牌手表、六神花露水都是全国知名的品牌，即使在西方对中国实行经济封锁的年代，上海也依然保持着全国经济总量第一的成绩。改革开放以来，上海的活力得到释放，特别是开发浦东的大手笔，使上海的发展日新月异，成为带动长江流域乃至全国经济发展的龙头。浦西的繁华自不必说，浦东的发展更是让人心潮澎湃。从外滩望去，陆家嘴楼群林立的天际线已经取代“万国建筑博览会”的外滩，成为上海发展的新高度。浦江东侧的东方明珠电视塔、国际会展中心、东方文化中



心、金茂大厦、环球金融中心、上海科技馆等，无一不是现代建筑的经典之作。

在经济复苏的同时，海派文化也日趋繁荣。周立波的海派清口和韩寒的犀利文章使海派文化获得了全国性的影响力。此外，上海的艺术也引领着国内的潮流，在田子坊的弄堂里，在莫干山路的厂房中，在老场坊的屠宰场内，艺术画廊、工作室低调绽放，为这些老建筑赋予了新内涵，其新旧交融的感觉、时尚前卫的气息，在你的上海之旅中可千万不要错过。

2010 年，空前盛大的世界博览会在上海举办，成为上海腾飞的新契机。规模宏大的世博园，精彩纷呈的展览让世人大开眼界。世博会后，上海的影响力遍及全球，日渐成为活力四射的世界之都。



上海地理

上海总面积 6219 平方公里,是中国面积最小的直辖市。其地处长江口,西邻江苏、浙江,东隔东海与日本九州岛相望,北侧是中国第三大岛崇明岛,南侧则是宽阔的杭州湾。上海的地理位置极其优越,经长江通往中国腹地,走海路可达世界各国,上海的港口吞吐量已经稳居世界第一。上海地势低平,自然最高点在海上的大金山,海拔仅 103 米。



地理小档案

面积 6219 平方公里

人口 2301.9 万 (2010 年)

政区 黄浦区、徐汇区、长宁区、静安区、普陀区、闸北区、虹口区、杨浦区、浦东新区、闵行区、宝山区、嘉定区、青浦区、松江区、金山区、奉贤区、崇明县

方言 上海话

旅游季节情报

上海的气候类型属于亚热带季风气候,四季分明,日照充分,雨量充沛。气候温和湿润,年平均气温 15.7℃。有春雨、梅雨、秋雨三个雨期,因而 5 月至 9 月间为上海的汛期,降水量达全年的 60% 左右。每年的 7 月进入伏旱天气,较之日常月份显得潮湿酷热。每年平均有 8.7 天最高气温超过 35℃。由于地处东南沿海,每年夏天和初秋时节常有来自太平洋上的热带气旋(台风)过境或影响。每年 1 月为全年最寒冷的季节,平均气温 3.5℃。受北方蒙古高原和西伯利亚的冷空气影响,会出现霜冻现象。如遇强冷空气来袭并恰逢暖湿气流,上海也会出现雨夹雪或降雪天气。





春季：3月、4月、5月

春季平均气温 $16^{\circ}\text{C} \sim 17^{\circ}\text{C}$ ，气候清凉、适合旅行，但初期尚在换季阶段，气候不稳，偶有春雨，需要特别注意早晚保暖。“五一”期间是旅游旺季，景点住宿爆满。

上海桃花节：每年3~4月间举办

南汇周边25镇，总共有5万亩桃林，桃花盛开时节让人仿佛置身世外桃源。在南汇桃源民俗村及附近的新场古镇桃源、滨海世外桃源、上海鲜花港、上海野生动物园、浦东射击俱乐部等景点都会安排各项节庆活动，让你一次玩个过瘾。

上海国际服装文化节：每年3~4月间举办

文化节包括国际服饰博览会、国际著名时装设计大师作品发布、流行趋势信息发布、服饰设计大赛、国际时装模特大赛、国际服装论坛、服饰广告艺术展等专题活动，汇聚

了一线的设计师和模特，呈现了精彩纷呈的服饰文化、绚丽多姿的时尚走向。

上海国际茶文化节：每年4月的最后一个星期六，为期一周

闸北公园举办的国际茶文化节本着“以茶会友，以茶传情”的宗旨，开设丰富多彩的茶文化活动，现已成为在上海和全国乃至海外有一定影响力，传播中国传统文化和民族风情的节日。

上海国际音乐节：每年5月份，为期9天

开幕式在上海大剧院举行。其主要活动有中外广播音乐节目展播；金、银、铜编钟奖评选；广播音乐学术交流活动；优秀音乐节目主持人演示、评比；国内外音像资料汇展等。

夏季：6月、7月、8月

夏季平均气温 $25^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ ，6月和7月为江南梅雨季节，多雨、潮湿、闷热，记得随身携带雨具；8月气温最高可达 35°C ，气候炎热，最好避免正午时分在户外行走。不过由于日照时间长，相对游玩时间也延长了。

上海国际电影节：每年6月，为期9天

上海国际电影节由“金爵奖”国际影片评选、国际影片展映，国际电影交易市场以及金爵国际电影论坛暨“亚洲新人奖”评选四个主要活动组成。每年在上海影城举办的上海国际电影节对上海及周边城市的观众无疑是一次期待已久的电影朝圣。

