

巅峰
旅游图
LVTU WENHUA

China

新假日旅游权威读本

连续14年中文旅游书销售

排行榜总冠军

自助游综合系列

《中国自助游》编写组 编著

中国

自助游

最权威的国内旅行指南 最全新的吃住行玩攻略

2000年起改变中国人旅游观念的经典读本

最新版

资历最老 修订最长 景点2293个 城镇682座
正宗正版 国内首创 地图139幅 图片1538张



第十五版

中国旅游出版社

责任编辑：梁 媛

责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

中国自助游/《中国自助游》编写组编著. —北京:
中国旅游出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5032-4720-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第082726号

图审字 [2010] 第1647号

书 名：中国自助游

编 者：《中国自助游》编写组

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话：010-85166504 85166517

经 销：全国各地新华书店

印 刷：中国电影出版社印刷厂

版 次：2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：32

字 数：1670千

定 价：39.80元

ISBN 978-7-5032-4720-0

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

☆ 连续14年中文旅游图书销售排行榜总冠军 ☆

从2000年开创中国自助游先河的经典读本

本书拒绝任何商业合作及馈赠促销等行为来误导读者

追求实用的旅游资讯及深度人文情怀，兼备实用与收藏

本书适合一切成熟的旅行者

中国自助游



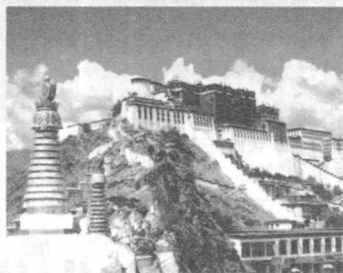
China

《中国自助游》编写组/编著

中国旅游出版社

中国最佳长线游 (10~30天)

适合：寒暑假、蜜月假期、攒长假、请长假、给自己放假……



叩访世界屋脊

线路：西宁→青海湖→格尔木→那曲→纳木错→拉萨→日喀则→珠穆朗玛峰

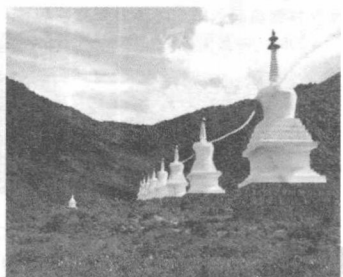
特点：青藏铁路的建成通车为人们快捷地走近神山圣湖提供了可能。如果你更喜欢边走边看，那么乘汽车、自驾车、骑自行车勇闯青藏公路也是不错的选择。



天山南北行

线路：乌鲁木齐→吐鲁番→喀什→伊犁→克拉玛依→喀纳斯湖

特点：景点散、耗时长是到新疆旅游的一大难题，南疆的维吾尔族风情，北疆的戈壁胡杨，恰似鱼和熊掌，最好兼得。如果时间紧张，可根据个人爱好任选其一。



探秘香格里拉

线路：昆明→西双版纳→普洱→大理→丽江→玉龙雪山→怒江大峡谷→香格里拉

特点：骑着大象走出西双版纳密林，品着普洱从普洱出发，重走滇藏茶马古道，走进香格里拉。当年马帮走过的线路，沿途有着多么壮丽动人的山水与文化。



飘扬的康巴红头巾

线路：成都→米亚罗→四姑娘山→丹巴→泸定→海螺沟→康定→雅江→理塘→稻城亚丁

特点：5~10月是川西南旅游的黄金季节。美丽的风景铺展在公路两边，走在路上随时能看到斑斓的植被、清澈的河流、纯白的雪山、湛蓝的天空，并感受到迷人的康巴风情。

特别声明

1. 本书设定的线路均经过本书编辑人员及资深驴友实地走访，未经许可，请勿转载。
2. 因为旅途情况多变，若因为道路变更等原因，导致您行程不愉快，我们深表遗憾。

用半个月、一个月的时间出去走走——看看内心向往的那些神秘和美丽的地方，是很多人的心愿。如果你是一名学生、教师、自由职业者、离退休人士或其他假期充裕的驴友，仅仅有勇气和经费就够了。对大众而言，就得利用积攒长假、向上级请长假或干脆给自己放假等方式，来实现自己的梦想了！

大漠雄关

线路：呼和浩特→包头→银川→兰州→武威→张掖→酒泉→嘉峪关→敦煌→玉门关→阳关

特点：虽说草原大漠与长城要隘分属两个不同的文明体系，但“包兰—兰新”铁路成功地把分处线路南北两端的雄关要塞和草原风情有机地结合起来。



江南、水乡、天堂

线路：上海→嘉兴→绍兴→杭州→苏州→无锡→南京→扬州

特点：“上有天堂，下有苏杭”。古代，文人墨客骑马或乘舟下江南，为后人写尽繁华；今天，人们则沿着沪宁、沪杭等铁路、高速公路去近身感受古镇园林、太湖风光和钱塘江湖。



黔桂民族风情

线路：桂林→阳朔→三江→从江→榕江→凯里→遵义→重庆

特点：保存完整的少数民族风情是本线路的最大特色，我们可以在漓江边聆听壮族、瑶族民歌，在黔东南大山中参观苗族、布依族、土家族、彝族等少数民族村寨，在遵义买茅台，去重庆吃火锅。

撑着竹排游弋于水墨山水中，耳畔回荡着刘三姐的歌声……漓江的清秀脱俗，阳朔的悠闲自在，龙胜的万种风情，凯里的优雅古朴，都令人回味无穷。



冰雪风光游

线路：大连旅顺口→长春净月潭→吉林松花湖→哈尔滨太阳岛→五大连池→加格达奇→黑河→长白山→延吉→丹东

特点：黑土地最美的时刻是白雪皑皑的冬季。穿林海，跨雪原，顺着哈大线一路向北，观看吉林雾凇、哈尔滨冰灯和雪雕；登览长白山天池，在黑河与丹东还能来个边境游。



中国最佳 中线游 (4~9天)

适合：十一黄金周、春节年假、带薪年假……



拜谒先贤故里

线路：济南→泰山→曲阜→邹城

特点：儒家文化是这条线路的最大特色。首日登大峰山看齐国古长城，游览济南名泉趵突泉、漱玉泉、黑虎泉……次日登泰山“一览众山小”，后两日在曲阜瞻仰孔府、孔庙、孔林，在邹城瞻仰孟庙、孟府、孟林。



漫步徽州古镇

线路：婺源→徽州→绩溪

特点：或许古老的“徽州”的称呼更能唤起人们对这幅“中国画里乡村”的美好回忆。那些像西递、宏村、棠樾、鱼梁、晓起、延村、理坑……一样古老的皖南古村与太平湖、桃花潭一起成了黄山的外延景点。



晋商大院行

线路：常家大院→曹家大院→何家大院→乔家大院→渠家大院→平遥古城→王家大院→师家大院→丁村

特点：平遥曾经是左右了中国经济达数百年之久的晋商大本营。在它的南北两侧，对称分布着一系列堪称“明清宅居建筑之典范”的晋商豪宅。只有在真正走近它们之后，才会发现这些大院各具特色，各有千秋。



湘西苗疆风情

线路：凤凰→边城→德夯→芙蓉镇→老司城

特点：山清、水秀、建筑奇的湘西大地自古就是一个神秘而美丽的地方，浓郁的苗族、土家族的风情，沿着杨柳线一路体现着天、地、人三者的和谐统一。张家界和怀化是这条线路的南北两个端点。



访深山，寻古刹

线路：太原→五台山→恒山悬空寺→云冈石窟

特点：朝香是这条线路的最大特色，几乎所有的景点都分布在从太原出发蜿蜒北上的同蒲铁路两侧。除了名山、古刹、佛窟，你还将看到一个由黄土窑洞、小米饭和晋北小调所组成的别样山西。

随着国家休假制度的深入，我们需要好好利用、规划我们有限的假期。为此本书特别设计了10条中线旅游线路，包括鲁、粤、港、澳、皖、湘、晋、川、闽、琼十大区域，主要推荐给那些希望利用十一假期、带薪年假或春节假期出来开阔视野、放松心情的自助旅行一族。

重走三国故道

线路：成都→青城山→都江堰→三星堆→剑门栈道
→昭化古城→广元

特点：随着宝成铁路和108国道的相继建成通车，昔日的蜀道已不再艰难。如今，人们可以乘坐火车或汽车等现代化交通工具重走这条三国故道。从成都出发，由广元返程。



走近客家土楼

线路：潮州→梅州→赣州→永定→漳州→厦门

特点：粤北、赣南、闽南三角地带是全世界客家人的大本营，古城、妈祖庙、围屋、土楼是客家文化的主要看点。特别是方圆错落的客家土楼，宛如从天而降的“飞碟”，每年吸引着大批游客。



南粤风情游

线路：广州→开平→阳江→茂名→雷州→徐闻

特点：这是一条直抵中国大陆最南端的线路，沿线分布着开平碉楼、崆峒岩、茂名冼太庙、湛江红树林、雷州古城、角尾珊瑚丛等南粤名胜。赶上九九重阳，还可以欣赏到万簋齐飞的阳江风筝节。



琼岛椰风

线路：海口→博鳌→万泉河→三亚→亚龙湾→天涯海角→五指山

特点：除了五指山外，海南岛的主要景点几乎都分布在海口至三亚的公路两侧。除了蓝海湾、绿椰树、金沙滩这些热带海洋风光，还可以深入五指山中与黎族同胞一起畅饮山兰米酒，欣赏民族歌舞。



港澳观光

线路：深圳→香港→澳门→珠海

特点：建议从深圳乘坐火车进入香港，这样既便捷又实惠。在“香港—澳门”的轮渡上，可以欣赏维多利亚港的美景，最后从澳门坐汽车到珠海。除了欣赏名胜古迹外，不要忘了留出足够的时间去购物和品尝美食。



中国最佳短线游 (1~3天)

适合：双休日、五一节、清明节、端午节、中秋节、元旦……



秦始皇陵、兵马俑一日游

线路：秦始皇陵→兵马俑→华清池→临潼博物馆

特点：最好把主要时间用于深入参观秦陵地宫展览馆，秦兵马俑一、二、三号展厅及铜车马展厅。不要走马观花！时间充裕再参观贵妃沐浴之地和珍藏金棺银槥的临潼博物馆。



长城、十三陵一日游

线路：北京市区→八达岭长城→居庸关→十三陵

特点：北京市区到八达岭可从德胜门乘919路公交车，西直门的北京北站也有发往八达岭的旅游火车，长城和十三陵之间仍可乘坐公交车。切勿乘坐私下揽客的一日游巴士！



武当山一日游

线路：玄岳门→太子坡→剑河桥→紫霄宫→乌鸦岭→天柱峰→金顶→南岩

特点：十堰市区乘一日游专线旅游巴士，40分钟即可进入武当山景区腹地，可选择从琼台乘索道上金顶，体力好的也可徒步青石铺就的古神道，经一、二、三天门攀登武当金顶。



黄果树、龙宫一日游

线路：黄果树瀑布→水帘洞→天星桥→水上石林→龙宫

特点：首先观赏瀑布的全景和近景，穿越百余米长的水帘洞后，还可往外欣赏飞瀑美景。接着游览包括水上石林在内的天星桥景区，最后参观地下溶洞龙宫，记得保暖。



九寨沟一日游

线路：日则沟→镜海→珍珠滩→五花海→查洼寨→长海→五彩池→树正沟→犀牛海→芦苇海

特点：早7点准时坐车至日则沟，早上无风，可看镜海倒影。从树正沟开始徒步，总长约14公里，景点密布。全程游览时间1天，也可游览2天，二次进沟需二次购票。

清明节、端午节、中秋节仍将设为国家法定节假日，这一节假日调整必将减少4~9天的中线游出游量，人们将更多地参与1~3天的短线游。为此我们精心设计了10条短线游线路，涉及京、陕、鄂、黔、川、湘、皖、赣、闽九大地区。读者可根据自己所在位置进行选择。

张家界二日游

线路：黄石寨→金鞭溪→袁家界→杨家界→天子山→宝峰湖→索溪峪→黄龙洞

特点：这里被誉为“扩大的盆景、缩小的仙境”。两日内可持票游览金鞭溪、袁家界、杨家界、天子山等景区，自助游客玩3天亦可。记得不要轻信过分热情的导游！



黄山二日游

线路：前山（慈光阁）→天都峰→鲫鱼背→莲花峰→光明顶→狮子峰→白鹅岭→后山（云谷寺）

特点：沿途可参观迎客松、一线天、飞来石等景点。建议把光明顶作为第一日行程结束后的住宿地点，因为在此可以欣赏到缥缈的黄山云雾和瑰丽的日落、日出。



庐山二日游

线路：牯岭街→花径→锦绣谷→仙人洞→乌龙潭→芦林湖→美庐别墅→含鄱口→五老峰→三叠泉

特点：从九江或南昌乘旅游车到庐山，主要精力要放在从牯岭街出发到美庐别墅的一线景点上。至于含鄱口、五老峰和三叠泉等二线景点，可以在下山途中顺便游玩。



乐山、峨眉山二日游

线路：乐山大佛→凌云寺→峨眉金顶→万年寺→一线天→生态猴区→五显岗

特点：第一天观赏乐山大佛、凌云寺、古栈道等，随后前往峨眉山，当晚宿峨眉山。第二天先乘索道登临峨眉金顶，然后换乘游览半山腰的万年寺，步行参观一线天、生态猴区。



武夷山三日游

线路：天游峰→隐屏峰→仙掌峰→虎啸岩→大红袍→水帘洞→九曲溪→武夷宫→武夷山自然保护区

特点：虎啸岩号称武夷第一奇峰，将考验你的毅力与耐力；大红袍至水帘洞则为茶文化游线，比较轻松。最后一天是武夷山自然保护区生态一日游，时间有限，可作二日游。



自助游省钱指南

出门旅游，玩是最主要的目的，而且在玩上省钱是大有必要的。那么，如何省钱呢？首先对自己旅游的景区要有概要的了解，从中理出这个景区最具特色的地方在哪里，必须要去的地方又在何处。这种具有特色的地方一定要做到心中有数。在去游览这些地方时，对一些景点也要筛选，重复建造的景观就不必去了，因为这些景点到处都有。其次是在旅游时，应拿出一点时间，去逛大街，看看景区和城市的风土人情，因为这么闲逛不需要花钱买门票，但这样一玩儿，却能玩出好心情，同时还可以增长知识，陶冶性情。

准备篇

讲时机

在人们的印象中，长假总是比平时贵一些，但仔细比较不难发现，长假中出行集中的第一天价格总是最高的，后半段时间出游通常都比较划算。避开出游高峰，不失为一种忍者的姿态，颇受智者青睐。



挑线路

首先在出行之前一定要设计好交通线路，一定要合理，这样可以少走重复路，省下大部分交通费用。尽量把景点设计在沿路，每个停留点的选择也要多考虑。什么样的地方适合晚上去，什么样的地方适合住宿，什么样的地方适合白天停留都很重要。



选方式

几个家庭或一个单位组成十余人的小团队，可以通过旅行社订房订票，计划行程，并可根据自身需求进行微调，价格虽然比普通团队略高，但远低于完全的自游人，同时可以享受自游人的自由，省事又省心，这种“半自助”的形式非常流行。

提醒

如果出发时间不是太确定的话，选择乘火车比较好，大多数时候乘火车比乘飞机可以省更多的钱，到了目的地多乘公交车。

交通篇

飞机

选择飞机时，可上网查询低价格机票，或提前1到2个月订票，都会便宜很多。很多专门提供旅游交通服务的网站还会提供机票价格走势，可以参考。



包车

需要包车时可向旅店老板打听，人少的话不妨拼车。包车时要先和司机讲好。如果司机要中途载别的乘客，价格就要便宜一些。如果碰上别人包的车返回时，则可以有更大的还价空间。因为一般司机都会把回程的油钱算在包单程的人身上，就是说已经有人帮你把油钱出了。

乘大巴

如果是坐大巴，旅店老板也能提供一定的帮助。有时不坐直达车，中转一下可以省不少钱。此方法的要点有：适当中转、多种交通工具结合、多看地图了解铁路运营线路和公交线路。



低价机票购买诀窍

往返机票：如果在购票时，能确定回程的日期，不妨往返机票同时预订，这样价格会非常优惠。

选择中转：远途行程（如东北、西北线）中，在拿不到低折扣的情况下，则宜选择中转转机，有的中转票价比直达票价便宜很多，部分航线还能提供免费住宿。

联名信用卡：办理这样一张卡不仅可以成为航空公司会员，享受会员里程奖励，在信用卡消费时也能赚取银行附赠的航空里程积分。

个人出游，可加入旅行团：旅行社拿到的团队机票会比散客订票便宜一些，但一般会要求同时确定回程日期。如要临时改期，手续会比较麻烦。

住宿篇

选时入住

如果是早上到目的地，先别急着找房。可以先把行李寄存火车站，先去玩，边玩边留意有没有合适的旅馆。黄昏的时候再去看房，还价，而且这个时候如果还没有客满，你还有可能以较低的价格住下。不要入住中介推荐的旅馆，因为他会收取回扣。如果是旅游淡季出游的话，可以通过网络直接预订经济连锁酒店或宾馆，一般此时酒店或宾馆都会有一定的折扣活动，也可以为你的出行省下不少钱。

选地入住

连锁酒店或私人旅馆

很多私人旅馆都有自己的网站，会贴出他们的住宿环境照片，网上还有很多房客的评价，出发前可以通过多番比较再确定要住宿的地点。除了私人旅馆，不少连锁特价酒店以会员制的形式让会员网上订房，价格更便宜。此外，各种旅游网站也链接了国内外各种特惠机票、酒店销售点，让会员有更多的选择范围。

企事业单位和驻地办事处

选这些条件好的招待所和办事处，价格便宜，安全性也高。当然在选择这些招待所和办事处时，也要根据位置决定，如果十分不利于出行则不宜入住。

洗浴中心

在一般的大中型城市中转时，可以选择洗浴中心作为晚上下榻的地点，还可以在疲惫的旅途中进行短暂休整，如果是单人(男性)，在洗浴中心休息大厅待一晚是比较好的选择。

饮食篇

品尝各地美食是旅游中的享受之一，但在各地名声在外的馆子一般价格都不便宜。你不妨向当地人打听一下人气很旺的排档餐厅。这些地方食物正宗，价格不贵，也避开了其他游人众多的餐馆而可以领略当地人的生活。

如果是禁不住各地老字号的诱惑，且停留时间在两天以上，可以专门去吃一顿，但仅限一顿而已，多吃也无益，反倒花不少冤枉钱。

购物篇

出门旅游带点儿旅游纪念品回家馈赠亲友是一件很让人开心的事情，但在景区附近或景区内购买的话，价钱一般都会比较贵。你可以在景区周边小城镇的市场里转一转，也能看到很多和景区里一样的纪念品，而且价格会便宜很多。当然如果时间充裕的话，可以逛夜市购买。

如此，既可买到价廉物美的商品，又能看到不同地方的“市景”。问问当地人，他们一般都去哪儿吃饭去哪儿购物，你就去哪儿，千万别在车站附近买东西。

避免入住在车站旁边的旅馆

要尽可能

选择位于不太繁华地段的旅馆，因为这些旅馆在价位上比火车站、汽车站旁边的旅馆便宜得多，而且这些地段的旅馆还可打折。如今城市出租车发展快，住远一点儿没关系。

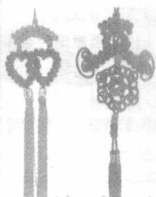
火车上入住

火车提速后，有很多趟夕发朝至的列车，最适合自助游一族。在火车上住宿一晚，早上到达目的地，然后精神饱满地投入游程。车费宿费二合一，真是省钱妙招。



A.即使感觉物价便宜，在消费时也不要说“这东西真便宜”，否则你在消费其他东西的时候，会得到更贵的价格。另外如果真的想买也不要让老板看出你恋恋不舍的样子，因为这样他会不让你还价。

B.从富裕地区来的游客消费时，不要说自己的来源地。因为旅游商贩往往会按照你来源地区的富裕程度开价。



自助游装备指南

有人说装备不是万能的,但对于背包客来说,有些装备会在你关键的时刻起到重要作用。装备的作用是保证安全,并尽可能地为旅途提供舒适。由于客观条件以及舒适安全的要求程度不同,装备也就五花八门,多种多样。

为了能够让你在旅途中将更多的心思用在享受旅游带给你的快乐,在旅程开始之前,我们先就旅程中所需装备给你一些建议,希望能够对你有所帮助。

衣物

衣物带多少要根据旅程的长短和要去地点的

内衣

内衣是基本的保暖层,最重要的是有很好的排汗性能。

保暖层

有的景区处于深山中或者风大的平地,一定要考虑保暖、防风。

防风防雨外套(冲锋衣)

毋庸置疑,对于依山傍水、经常刮风下雨的江南古镇来说,防风防雨的外衣是必备的。

野外鞋

在弯弯曲曲的小道上行走,最好是穿自己习惯的半旧不新的鞋子。

帽子

气候比较炎热,应选用防晒性能好的帽子,带有帽檐的可以当扇子使用。

袜子

一双有弹性、暖和、耐磨、袜底加厚的袜子是在偏远地区旅游时必不可少的。

手套

去高原地带的景区应准备一副干括薄的薄手套及一副足够保暖的厚手套。

气候特征来决定,一定要注意适应季节以及活动需要。

食品

在很多偏远的山区,以及饮食习惯特别的少数民族村寨,饮食有时候会成为难题,所以应适量携带一些罐头、饼干、巧克力和水果。饼干最好是压缩饼干。最好带个大号的水壶,避免关键的时刻缺

水。想有热的东西吃,就得带上炉具和餐具了。但不建议配置此类用具,原因是负重过多会让你徒步的乐趣大大减少,除非你是自驾车旅游。

药品

外出旅行,难免会水土不服,因此应比平时家居生活更注意准备药品。在古镇古村也能零星遇到一些药店,但毕竟不如自己带上方便。但是因为行李有限,和目的地的不同,所以在携带药品时一定要有一定的针对性。例如高寒地区,感冒药便是必不可少的;气温较炎热的地区藿香正气水之类的去暑药便是必备的。

速效感冒胶囊:最常用的感冒药。另外,维C银翘片等也都是必备的感冒良药。

霍香正气水:用于外感风寒、内伤湿滞、头痛昏重、脘腹胀满、呕吐泄泻。

西瓜霜喷剂:对感冒、上火引起的咽喉炎、肿痛有很好的疗效。

胃舒平:抗酸、保护溃疡面,用于胃溃疡、胃酸过多、胃痛等。

阿立保:痢疾腹泻,一吃就灵。



野外及露营装备

贴身防潮袋:有一种

专门为户外运动设计的防水拉链的手袋,防水防潮效果比较好。你可以选择将证件、钱包、手机等比较贵重的物品放入其中,以免在不好的天气受潮或在户外运动时不慎落水而造成不便。

绳索:绳索对于团队出行时的必要性大过独行,但你一定要熟悉各种结绳法。带上30米的登山绳应该足够了。

头灯或手电:我们不能总是精确地计算自己的行程,当延误行程时,我们就一定需要这两样东西。如果有露营活动,头灯或手电也会用上的。露营灯可以暂不考虑。

帐篷:防水指数要好,建议在1500左右或以上。不登高山的话,从实用角度来看,防风性能可不着重考虑。购买时要注意重量,3公斤以上不予考虑,现在都是玻璃纤维撑杆的,一般在2.5公斤左右。

睡袋、防潮垫:有帐篷就当然需要睡袋和防潮垫了。如果在春夏季节,适用温度不能太低;如果经常去较寒冷的地方,适用温度应在0℃以下。如果长线有地方住的话,带上睡袋会比较干净卫生。

背包:长线旅行,MM需45~55升,GG需55升以上,负重能力一定要强。另购买背包时一定要试好,要向店员请教背包的正确用法,否则上路时可能不能起到减轻负重、均匀负担的作用。



扑尔敏:过敏性疾病、伤风流涕、药物过敏等。

阿莫西林:迅速消除炎症。

风油精:避免蚊虫叮咬。

仁丹:防暑。

创可贴:止血、防止创口发炎。

云南白药:用于跌打损伤、淤血肿痛、风湿疼痛。

红霉素软膏:用于脓疱疮等化脓性皮肤病及烧伤、溃疡面的感染。

绷带+纱布:用于包扎伤口。



交通工具

越野车:可以把你送到那些位置偏僻、风光秀美的地方,而且自驾车可以携带更多的物品,为旅途提供方便。有些去往景点的道路状况糟糕,很难前往,应注意提前了解路况。要记得带上地图,尤其是去不太熟悉的地方。对出省自驾游来说,拥有有关车辆的合法证明是顺利出行的必要前提。在出行前,还应考虑到所去地方是否需要办理通行证才能进入的问题。

摩托车:可以自己驾驶摩托车前往路况较好的区域,小心路上的碎石,注意车速。

自行车:自行车适合做短途旅行,去往这些地方的途中路况可能不会像想象中那么好,应选用山地车。



摄影

摄影装备

镜头:不可缺少的镜头是28、35、50和135毫米的镜头。辅助镜头可以是20或24、85和200毫米的镜头。鱼镜头和300毫米的属于偶尔使用的镜头。



胶卷:要尽可能带足,因为旅游景点卖的胶卷不仅价格高,而且质量也难有保证。对于黑白摄影,AGFA APX25可以提供一种非常细腻的层次和微小的颗粒。KODAK TECHNICAL PAN毫无疑问是最好的,尤其是需要放大到30X40厘米的时候。

摄影包:双肩背摄影包是最合适的了,因为器材比较多。

三脚架:注意背带的舒适程度。

附件:遮光罩是必备的,还有快门线和遥控器。滤镜方面UV镜、偏振镜、渐变灰滤镜都是必不可少的。烟色渐变滤镜偶尔也可以使用。黑白摄影

上,绿色或黄色滤镜比较常用。

三个拍摄必须具备条件

第一,要在一个比较有意思的地方;第二,要有比较满意的光线;第三,要找到一个比较满意的拍摄点。这三条中如果有一条没有达到,你的旅游风光摄影就可以称为失败,而照片就只能旅游家庭纪念性质的了。

摄影小建议

1. 用防尘性好的摄影包或摄影箱;
2. 每天晚上把所有器材彻底清洁一遍,扫清机身内部以及镜头的各个缝隙;
3. 不要没事总把相机挂脖子上。

摄影技巧

■经常用包围曝光,特别是在光线条件复杂的情况下,不同的曝光能产生很多意想不到的效果。

■时刻关注光线的微妙变化,比较讨巧的时间就是日出和日落,每一秒钟光线都在变化,很可能拍出吸引人眼球的照片。

■记录一切让你喜欢的场景,也就是说给自己储备足够多的“弹药”,保证时刻都能尽情地按快门。

■按完快门只是开始的结束,后期处理同样重要,裁切、色温、黑点、对比度、饱和度一步都不能少,你会发现调出一张效果动人的照片原来还是很简单的。

炉具及餐具

它们的好处是能让你有口热的吃,尤其在长线和天气寒冷的环境下时。这样对补充能量会有好处。不过要提醒你要妥善处理好周围的环境,以免污染和发生火灾。

随身物品

指南针:如果在纵横交错、似通却闭的巷道中迷路时,只要能知道哪面是北,一切就好办了。

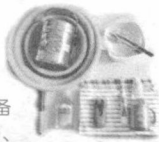
多用刀:切水果、开罐头是最普通的用途,还可以顶上起子、开瓶器和扳手、老虎钳的作用。

口哨:集体出游时,是与同伴联系的有效工具;独行时,紧急情况下有救命的作用。



卫生用品

出门在外卫生条件很多时候不是我们能够控制的,这就需要我们在出发前就带好必备的卫生用品,包括牙刷、牙膏、毛巾、香皂、洗发露、沐浴露等。另外,防晒霜、卫生纸、湿纸巾这些东西也不能少。



洗漱包:尽量带一次性小包装的,避免带着一大包东西来回。

防晒霜、唇膏:西部高原地区日光强、风大,建议携带少量防晒霜和唇膏。

大塑料袋:最主要的用途是作为垃圾袋,同时保护怕潮的装备,如相机、睡袋等。



中国最美风景

中国最美的十大名山

1. 南迦巴瓦——云中的天堂

这座7000米级山峰中的最高峰，因它的高度而倍显神秘与虚幻，因为它的“未及开发”及“人迹罕至”，因为它的变幻莫测、缥缈渺渺的仙境使它成了令人神往的宝地。

2. 贡嘎——风停止了脚步

在贡嘎宁静的时空中，山与天，太阳与云朵旁若无人地挥洒自己在白昼中最初的美丽与辉煌。空气是幽静的，似乎风在这里也停止了脚步，惊呆了美景中。

3. 珠穆朗玛——心灵的守望

珠穆朗玛峰峰顶终年积雪，常为劲风吹拂，飘飘洒洒，状若女神面纱。它的美丽对于世人也许只是源于心灵的守望。

4. 梅里——雪神的仪仗队

梅里雪山主峰卡瓦格博在藏语中意为“雪山之神”。在它的周围，有13座6000米以上的山峰，座座晶莹，峰峰壮丽，具有一种夺人心魄的壮美，一字排开，宛如雪神的仪仗队。

5. 黄山——上帝的盆景

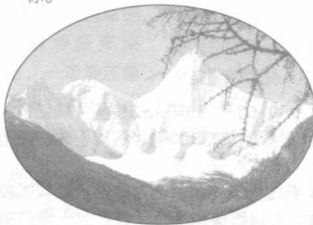
黄山集中国各大名山的美景于一身，尤其以奇松、怪石、云海、温泉“四绝”著称，是大自然造化中的奇迹。



黄山风景

6. 稻城三神山——香格里拉的地标

以仙乃日、央迈勇、夏诺多吉3座主峰为核心的亚丁风景区，也被称为最后的香格里拉，而这三座神山便成为了香格里拉的地标。



稻城三神山

7. 乔戈里——遥远的秘境

乔戈里被世人向往，不是因为它的美丽，而是在于它的险峻，难以攀登。

8. 冈仁波齐——众神的居所

冈仁波齐是世界公认的神山，同时被印度教、藏传佛教、西藏原宗教苯教以及古耆那教认定为世界的中心。

9. 泰山——华夏的图腾

泰山有“天下第一山”之美誉，又称东岳，是中国最美的、令人震撼的十大名山之一。数千年来，先后有十二位皇帝来泰山封禅。

10. 峨眉山——从盆地升向天庭

峨眉山在四川盆地西南部，主峰万佛顶海拔3099米。全山形势巍峨雄壮，草木植被浓郁葱茏，故有“雄秀”美称。

2. 喀纳斯湖——上帝的调色板

喀纳斯湖周边重峦叠嶂，山林犹如画屏。不同的植物群落层次分明，色彩各异。每至秋季更是万木争辉。风静波平时湖水似一池翡翠，随着天气的变化又更换着不同的色调，自晨至夜变幻着风采。

3. 纳木错——与神耳语的地方

纳木错，藏语意为“天湖”，是西藏三大圣湖之一，在藏民的心目中具有非常神圣的地位。每逢藏历半年，朝圣者都会不远万里来参加纳木错盛大的转湖节。

4. 长白山天池——盛怒之后的平静

长白山天池是中国最大的火山口湖，每隔一年，这里都会有一个奇景——水里会有火冒出，那是因为天池水里的物质与水面发生作用产生的火焰。

5. 西湖——风雅的代名词

西湖，是我国著名的旅游胜地，也被誉为“人间天堂”。与西湖有关的浪漫篇章，使得“西湖”这个词在文人中成了风雅的代名词。

中国最美的五大沙漠

1. 巴丹吉林沙漠——上帝画下的曲线

高耸入云的沙山，神秘莫测的鸣沙，静谧的湖泊、湿地，构成了巴丹吉林沙漠独特的迷人景观。生动记录狩猎和畜牧生活的曼德拉山岩画，被称为“美术世界的活化石”。

巴丹吉林沙漠



中国最美的五大湖

1. 青海湖——陆心之海

青海湖又名“库库浑尔”，即蒙古语“青色的海”之意。既是中国最大的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。

果的自然保护区，是干旱沙漠生物资源的“储存库”，具有重要的科学研究价值。

中国最美的五大城区

1. 厦门鼓浪屿——听罢琴声听涛声

鼓浪屿作为一座浪漫的岛屿还是音乐的沃土。这里人才辈出，钢琴拥有密度居全国之冠，又得美名“钢琴之岛”“音乐之乡”。伴随着海浪的拍打声，悠扬的琴声陶醉了来这里、在这里寻找浪漫的人们的心。

2. 苏州老城——现代化包围的古老

苏州老城至今仍坐落在原址上，基本保持着古代“水路并行，河街相邻”的双棋盘格局和“小桥流水，粉墙黛瓦，史迹名园”的独特风貌，与外面现代化的喧嚣形成鲜明的对比。



苏州老城

3. 澳门历史城区——西方文化由此登陆

澳门历史城区是昔日华洋共处的旧城区，至今仍基本上保持了原貌，中西建筑在这里达到了高度的和谐。

4. 青岛八大关——殖民者留下的风情

八大关特点之一是有众多的各国风格建筑，故有“万国建筑博览会”之称。这里集中了俄式、英式、法式、德式、美式、丹麦式、希腊式、日本式等20多个国家的建筑风格。

5. 北京什刹海地区——紧临中南海的时尚

什刹海地区是最能感觉到老北京那种京味儿的地方，就是



北京什刹海

这样一个处处流露出古老味道的地方，却拥有北京最有名的酒吧街。

中国最美的十大峡谷

1. 雅鲁藏布大峡谷——地球上最深的峡谷

雅鲁藏布大峡谷是1992年向世界公布的世界第一深度大峡谷。许多地区至今仍无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”，是地质工作少有的空白区之一。

2. 金沙江虎跳峡——未见其景，先闻其声

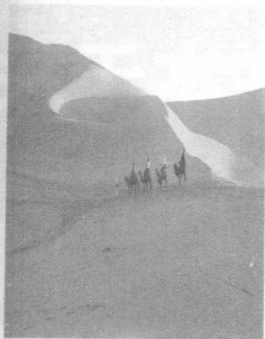
虎跳峡，落差约200米，水势汹涌，声闻数里，为世界上最深的大峡谷之一。

3. 怒江大峡谷——东方大峡谷

怒江大峡谷是从雅鲁藏布大峡谷继续向东南延伸的峡谷，在云南境内又是一处地理奇观之所



金沙江虎跳峡



塔克拉玛干沙漠

2. 塔克拉玛干沙漠——大地的天体宫

沙丘奇、绿洲多、古城遗址的神秘感，这就是塔克拉玛干沙漠，是仅次于撒哈拉沙漠的世界第二大沙漠。

3. 古尔班通古特沙漠——大漠的血脉

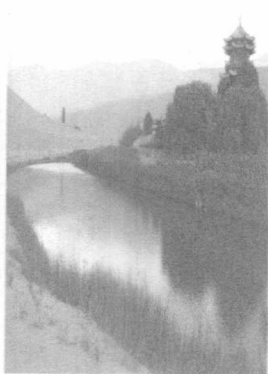
古尔班通古特沙漠位于新疆准噶尔盆地中央，玛纳斯河以东及乌伦古河以南，是中国第二大沙漠，同时也是中国面积最大的固定、半固定沙漠。

4. 鸣沙山、月牙泉——千年的守望

粗犷、柔美、山泉共处、沙水共生。沙丘因人登之即鸣，泉水形成一湖，在沙丘环抱之中，酷似一弯新月而得名。

5. 沙坡头——留住流沙的脚步

该保护区是中国第一个具有沙漠生态特点，并取得良好治沙成



鸣沙山、月牙泉



怒江大峡谷

在。它是世界上最长、最神秘、最美丽险奇和最原始古朴的东方大峡谷。

4. 长江三峡——如诗亦如画

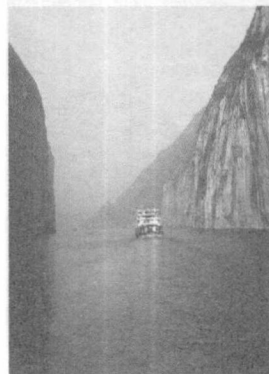
长江三峡是万里长江一段山水壮丽的大峡谷，为中国十大风景名胜之一。三峡的一山一水，一景一物，无不如诗如画，孕育了许多美丽动人的传说。

5. 澜沧江大峡谷——只可腾身飞渡

澜沧江大峡谷不仅以谷深长闻名，而且以江流湍急著称。澜沧江由西藏入梅里峡谷后，江面骤窄，水流湍急，令人无以为渡。

6. 太鲁阁大峡谷——宝岛八景之冠

两岸悬崖万仞，奇峰插天；山岭陡峭，怪石嵯峨；谷中溪曲水急，林泉幽邃，具有长江三峡雄奇景观连绵不断的气势，被誉为“宝岛的三峡”。



长江三峡

7. 黄河晋陕大峡谷——神秘的“黑三角”

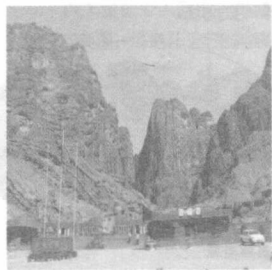
在山西省河曲县，黄河河水十分清澈，平缓的两岸悬崖峭立，水石相击。晋陕大峡谷，在当地，老百姓将这段黄河称之为“黑三角”。

8. 大渡河金口大峡谷——异样的气势

无论从峡谷上端还是下端进入，虽然两岸本已是山峦起伏，但逼近峡口时，却明显有一种异样的气势。

9. 太行山大峡谷——峰的“海洋”

太行山大峡谷是峰的“海洋”，是石的国度，是洞的世界，是水的宝庄，是植物生长的园地，是动物栖息的天堂。风景区风光旖旎，景色奇异，汇集太行风采于奇峰洞壑之中。



库车大峡谷

10. 天山库车大峡谷——牧羊人的偶然一瞥

库车大峡谷为一维吾尔族的年轻牧羊人在1999年盛夏放牧时发现的。主要由红褐色的巨大山体群组成，维吾尔语称“克孜利亚”，意思是“红色的山崖”。

中国最美的三大雅丹

1. 乌尔禾——风爱坎珂不喜平

位于新疆维吾尔自治区克拉玛依市乌尔禾区境内，经过漫长的风蚀自然形成。在魔鬼城可以看到那些酷似城堡、殿堂、佛塔、碑、人物、禽兽形态各异的景观。因夜



乌尔禾

幕降临时有时会听到令人毛骨悚然的嘶叫，因此才被人们称为“魔鬼城”。

2. 白龙堆——群龙聚首天涯

罗布泊三大雅丹群之一，亦是赫赫有名的罗布泊景观之一。它是第四纪湖积层抬升形成的砾质、土丘地貌，由于水蚀和风蚀作用，形成东北至西南走向的长条状土丘群，绵延近百公里，横卧于罗布泊地区的东北部。

3. 三垅沙——开进戈壁的舰队

位于新疆阿奇克谷地三垅沙以东一带，雅丹分布区东西和南北各长约10公里，面积为100平方公里左右，丘体高大，排列整齐，远远望去，像是停泊在戈壁中的一列列舰队。



白龙堆

关于本书

如何使用本书

本书详列各资深背包客详细丰富的实用资讯,有助于你规划一趟尽兴深度的中国自助之旅。全书内容以近一年来最新自助旅游热点,最另类、最边缘人文景观为重点介绍,辅以详细的交通、气候、住宿、餐饮、休闲娱乐等实用资讯;此外,对特别富有创意的人文景点,除一般介绍外,还把文化、历史以及当地趣闻、备忘、旅游秘诀等单列出来。另外,今年对全书进行了更彻底的换血和升级,对国内 2293 处景点进行了认真核实和全新扫描,依照地理方位和实际旅游线路对各城市及旅游景区的景点进行了重新排序和游线设计,删掉 27 处无趣的景点,新增 48 个优质景点和景区,如“东川红土地”、“莫里卡热带雨林公园”;深入介绍独具魅力而以往一笔带过的景点,如“丹巴”、“阿尔山”、“扎美寺、普若岗日冰川”等。开辟极具主题游价值的攻略专栏,如“泰顺廊桥攻略”、“永定土楼攻略”等。除此外,每个景区不仅有普通的线路设计和综合游程,而且新开辟了自驾游、美食游、购物游、文化游、度假游等专题旅游线路、特种旅游线路,引领读者深入探访精彩旅游点。因此,读者可根据本书提供的以上情况,规划轻松快乐的自助之旅。



1 景点、地图索引

为了便于读者快捷地寻找所去景点与该地示意图,书后特别列出索引一览表,检索即得,十分方便。



2 旅游监督电话一览表

最新的全国各省、自治区、直辖市的旅游管理机构监督电话,帮你迅速解决旅途中遇到的困难。



3 攻略专题

对某个区域特别零散的主题旅游景点,以游记攻略专题形式予以细致展现。



4 扩充内容单薄景点

重新审核每个景点旅游价值,把过去介绍简单一笔带过的优质景点,加以重点专章推荐。



5 新增全新优质景点

依照地理方位和实际旅游线路,新增近几年在其他书中尚无介绍新发现的优质景点和景区。