

中国自助游 ● 编辑部

2003 升级版

中国自助游

自助旅游地图完全手册

A Tour Guide For China Backpackers



1486个经典景点
143个最佳去处、景区
100幅精选的
彩色、黑白图片
88幅详细的景区
交通图

ZITO
读行天下

2003 升级版

中国自助游

自助旅游地图完全手册

《中国自助游 2003 年升级版》编辑部



陕西师范大学出版社

名称 健康、身体素质、环境问题、体力衰老、血脂等

1 简答：诊断身体健康内容

2 身体成分测定方法

3 导致亚健康原因 升级说明

4 亚健康 措施 《中国自助游》2003年升级版，在2002年版《自助游中国完全手册》的基础上修订补充而

5 亚健康 体征 成。重点对四川、湖南、广东、东北、上海、北京等地区（城市）的旅游内容做了进一步充实、

6 人体营养种类 强化。其中四川、上海、北京等地还新增了自驾车景点及线路。原版中所有的电话、景点门票、交通等相关旅游资讯全部核对、更新，在排式也有一些变化。

7 合理膳食原则

8 环境因素对人体影响

9 健康金钥匙

《自助游中国完全手册》2002年版面世后，常有热心驴友来信给予鼓励，并用亲身行游经历，向我们提供新的旅游资讯。这些资讯成为本次修订过程中的宝贵资源及线索。在此我们对所有关心本书的驴友们表示感谢。希望升级后的《中国自助游》能为大家提供更好的帮助，同时也希望大家继续将自己掌握的第一手资讯发给我们，我们将及时将其收入《中国自助游》以便让更多驴友共享。

周一、周三 早 8:00-11:00
晚 6:30-9:30

目录 3

目录

引言

- 旅行计划 / 12
出游造型 / 14
行囊装备 / 15
自助旅游摄影指南 / 18
户外急救常识 / 20

西南地区

云南

- 昆明 27
翠湖—金马碧鸡坊—大观公园—西山
森林公园—世界园艺博览园—金殿风
景区—云南民族村—筇竹寺—石林—
九乡风景名胜—轿子雪山

大理 33

太和城遗址—大理古城—苍山洱海—蝴蝶泉—崇圣寺三塔—喜洲白族民居—剑川古城—沙溪古镇—石宝山风景区—鸡足山风景区

丽江 38

丽江古城—木府大院—黑龙潭—云杉坪—大索道—牦牛坪风景区—白沙村壁画—泸沽湖—长江第一湾—虎跳峡—束河古镇—雪嵩村—拉市海—宝山石城

中甸 43

纳帕海—噶丹松赞林寺—碧塔海—白水台—梅里雪山—明永冰川—香格里拉大峡谷—千湖山

怒江 46

六库—福贡—贡山—独龙江—丙中洛—片马

西双版纳 49

春欢公园—民族风情园—橄榄坝—勐仑热带植物园—打洛—景真八角亭—野象谷—望天树

四川

成都 55

杜甫草堂—武侯祠—青羊宫—永陵—望江楼—文殊院—昭觉寺—大熊猫繁育研究基地—三星堆—都江堰—青城山—西

岭雪山—四姑娘山—古镇黄龙溪—宝光寺—蜀南竹海—樊人悬棺—云顶寨—罗泉古镇—洛带古镇—平乐古镇

峨眉山—乐山—夹江千佛岩—西昌发

射基地—螺髻山—泸沽湖

九寨沟与阿坝州沿线 70

九寨沟—黄龙—牟尼沟—米亚罗和桃坪羌寨—打古冰川—卡龙沟—松坪沟—松潘古城—红原—若尔盖草原—夹江千佛岩—剑门关—李白故里—昭化古城—阆中古城

稻城与甘孜州沿线 76

稻城·亚丁—丹巴—党岭—美人谷—墨尔多神山—雅安—二郎山—泸定桥—海螺沟—康定跑马山—木格措草原—新都桥—塔公草原—八美草原

重庆

重庆 84

朝天门—解放碑—歌乐山烈士陵园—白公馆—渣滓洞—古镇磁器口—北温泉—南温泉—缙云山—钓鱼城—大足石刻—万盛石林—金佛山—龚滩古镇—偏岩古镇—金刀峡—龙潭古镇—路孔古镇—中山古镇—四面山—天坑地缝

三峡 94

贵州

贵阳 98

甲秀楼—黔灵山—青岩古镇—天河潭—红枫湖—修文阳明洞—洛北河漂流

西线 106

黄果树瀑布—石头寨—天星桥—龙宫—织金洞—马岭河峡谷—草海

南线 109

小七孔风景区—大七孔风景区—樟江风景区—茂兰喀斯特原生态森林

东线 111

湄阳河三峡—镇远古镇—青龙洞—云台山—杉木河漂流—飞云崖—梵净山

东南线 114

凯里—车江侗寨—丰登寨—宰荡—增冲鼓楼—岜沙寨

北线 116

4 目 录

十丈洞瀑布—中洞瀑布—四洞沟瀑布群—杪楞自然保护区—燕子岩景区—竹海—蒟蒻崖崖造像—遵义会议会址—娄山关—杨桷墓—息烽温泉—茅台镇—桐梓小西湖

西藏

拉萨 121

布达拉宫—药王山—龙王塘—罗布林卡—西藏历史博物馆—大昭寺—小昭寺—色拉寺—哲蚌寺—甘丹寺—那木措

纳线 128

羊卓雍措—江孜宗山城堡—白居寺—日喀则—扎什伦布寺—定日—珠穆朗玛峰—绒布寺—大本营—樟木口岸

林芝 131

八一镇—色吉拉山—鲁朗镇—波密和墨脱—雅鲁藏布江大峡谷—措高湖—巨柏林

阿里 133

冈仁波齐—玛旁雍措和拉昂措

西北地区

陕西

西安 137

陕西省历史博物馆—大雁塔和小雁塔—城墙

临潼地区 141

秦始皇兵马俑博物馆—秦始皇陵—秦陵地宫展览馆—骊山森林公园—华清池

咸阳地区 142

乾陵—阳陵—昭陵—茂陵

宝鸡地区 143

法门寺—太白山国家森林公园

渭南地区 146

华山—西岳庙

南长安地区 145

兴教寺—香积寺—华岩寺—草堂寺

陕北 146

铜川地区(唐玉华宫遗址—香山—药王山石刻)—延安地区(宝塔山—壶口瀑布—黄帝陵—革命圣地游)

陕南 149

汉中博物馆—古汉台—拜将台—定军山—武侯祠墓—马超祠墓—张良庙—紫柏山—南官山

青海

西宁 152

东关清真大寺—北禅寺—塔尔寺—瞿昙寺—老谷山—孟达林区自然保护区—互助土族乡—坎布拉森林公园—青海湖—日月山—倒淌河—鸟岛

甘肃

兰州 161

甘肃省博物馆—白塔山公园—五泉山公园—兴隆山—吐鲁沟

武威 164

文庙—海藏寺—雷台汉墓

张掖 166

大佛寺—木塔—鼓楼—马蹄寺风景区—山丹军马场

嘉峪关 168

嘉峪关关城—长城第一墩—悬壁长城—新城魏晋墓—酒泉泉湖公园—滑翔基地—七一冰川

敦煌 170

莫高窟—鸣沙山—月牙泉—沙洲城遗址—白马塔—阳关—渥洼池—仿宋沙洲古城—西千佛洞—玉门关—雅丹魔鬼城

临夏 173

临夏南关清真寺—红园—东公馆—刘家峡水库—炳灵寺石窟

甘南 174

合作米拉日巴佛阁楼—夏河拉卜楞寺—郎木寺—玛曲草原

天水 177

伏羲庙—南郭寺—麦积山风景区

平凉 179

崆峒山

宁夏

银川 181

承天寺—海宝塔—南关清真寺—平罗

沙湖—贺兰山—西夏王陵—苏峪口风
景区—贺兰口岩画—镇北堡影视城

南线 185

青铜峡108塔—中卫高庙—中卫沙坡头
—同心清真大寺—须弥山石窟—六盘
山风景区

新疆

乌鲁木齐 188

红山公园—自治区博物馆—人民公园
—陕西大寺—水磨沟风景区—天池风
景区

吐鲁番 192

苏公塔—火焰山—葡萄沟—吐峪沟—
交河故城—高昌故城—阿斯塔那—哈
拉和卓古墓群—柏孜克里克千佛洞—
坎儿井—艾丁湖

哈密 195

回王陵—巴里坤湖和怪石山—庙儿沟—
白石头风景区

阿勒泰 197

桦林公园—切木尔切克石人墓—哈纳
斯—魔鬼城—阿拉善温泉—乌伦古湖

西线 200

康家石门子岩画—吉尔班特通古特沙
漠—艾比湖—怪石沟—赛里木湖

伊犁 202

伊犁河畔—金顶寺—巩奈斯草原—特
克斯县城八卦街—格登山记功碑—昭
苏石人—圣佑寺—银顶寺(海努克庙)—
靖远寺—果子沟—乌孙山牧场—伊犁
四大麻扎

巴音郭楞 205

博斯腾湖—铁门关—巴音布鲁克大草
原—天鹅湖—巴仑台黄庙—楼兰遗址—
罗布泊—巩乃斯牧场和阿拉夏沟温泉

库车 208

龟兹都城遗址—库车清真大寺—克孜
尔尕斯千佛洞和烽燧—克孜尔千佛
洞—苏巴什昭怙厘大寺—龙池

喀什 210

艾提尕尔清真寺—香妃墓—玉素甫·哈
斯·哈吉甫陵墓—穆罕穆德·喀什噶里
墓—伯什克拉木果园—帕米尔高原—喀
拉库勒湖—塔什库尔干—石头城—公

主堡—红其拉甫口岸

华东地区

上海 216

外滩—东方明珠塔—金茂大厦—奥丽
安娜号游轮—细品浦江两岸—南京路—
人民广场—上海大剧院—上海博物馆—
大世界—福州路文化街—东台路—上
海老街—老城隍庙—石库门—昆山—嵊
泗—朱家角—大观园—练塘镇—金泽
镇—罗店镇—嘉定古城—枫泾镇—南
翔镇

江苏

南京 238

秦淮河畔—夫子庙—贡院—乌衣巷—桃
叶渡—白鹭洲—朝天宫—中华门—钟
山风景区(紫金山天文台、中山陵、明
孝陵、灵谷寺)—鼓楼—鸡鸣寺—玄武
湖—莫愁湖—甘熙故居(南京民俗博
物馆)—侵华日军南京大屠杀遇难同
胞纪念馆—雨花台—孙中山临时大总
统办公室旧址—煦园—珍珠泉—燕子
矶—栖霞山—石头城—南京长江大桥

苏州 247

城门—拙政园—留园—沧浪亭—网师
园—狮子林—虎丘—枫桥与寒山寺—盘
门—苏州乐园—枫桥—木渎—锦溪—光
福—沙溪

周庄 254

同里 256

甪直 257

无锡 258

天下第二泉—蠡园—鼋头渚与太湖—东
林书院—央视影视基地游—灵山大佛—
梅园

扬州 262

个园—何园—蜀冈—瘦西湖—平山堂—
街巷观光—京杭大运河—乾隆水上游
览线路—扬州八怪纪念馆—十里文昌

浙江

杭州 268

6 目 录

西湖十景—西湖新十景—西泠印社—岳王庙—孤山—白堤—灵隐寺—六和塔—灵峰探梅—灵山幻境—宋城—海底世界—未来世界—烟霞三洞—锦绣风水洞—大清谷—博物馆及纪念馆之旅—钱塘观潮—莫干山—俞源—诸葛村—龙门—郭洞	
千岛湖	280
富春江—大慈岩—灵栖洞天	
绍兴	283
鲁迅故居—秋瑾故居—周恩来故居—蔡元培故居—沈园—大禹陵—青藤书屋—兰亭—东湖—鉴湖—柯岩—香林—柯桥古纤道—吼山—诸暨—西施殿—五泄—安昌	
普陀山	289
楠溪江	293
大若岩景区—岩头村—芙蓉古村—苍坡村—石桅岩—十二峰—石门台—百丈瀑—崖下库	
雁荡山	297
天台山	300
溪口	302
武岭—雪窦山风景区	
南浔	303
乌镇	304
西塘	306
安徽	
黄山	311
老街—程氏三宅—黄山—歙县(棠越牌坊群)—绩溪(坑口村、湖村、上庄)—黟县(西递、宏村、塔川、卢村、关麓、屏山)—泾县(陈村、查济、茂林)—徽州(唐模、呈坎、潜口)	
九华山	318
山东	
曲阜	322
孔庙—孔府—孔林—孔子六艺城—寿丘—孟庙	
济南	326
大明湖—趵突泉—千佛山—灵岩寺—五峰山—四门塔	
东营	330
黄河入海口—海水浴场	
泰山	331
泰山景区—灵岩寺—大汶口遗址—徂徕山—齐长城遗址	
烟台	336
蓬莱阁—养马岛—芝罘岛(阳主庙)—崑崙山—牟氏庄园—长岛	
威海	340
刘公岛—圣水观—环翠楼公园—中央电视台威海影视文化城—成山头—石岛—赤山法华院—槎山风景区	
青岛	344
青岛栈桥—小青岛—第一海水浴场—八大关—名人故居游—八大关—别墅名楼游—迎宾馆—五四广场—海洋游乐场—湛山寺—石老人海水浴场—崂山	
江西	
南昌	352
八大山人故居(青云谱道院)—滕王阁	
庐山	354
花径—美庐—庐山会议旧址—芦林—锦绣谷—仙人洞—大天池和龙首崖—三宝树—含鄱口—五老峰—植物园—三叠泉—白鹿洞书院—秀峰—太乙村	
龙虎山	359
上清古镇—象鼻山景区—仙水岩景区	
三清山	362
三清山—圭峰风景区	
婺源	364
婺源博物馆—李坑—彩虹桥—鸳鸯湖—汪口—上下晓起—延村—思溪—理坑	
福建	
福州	370
三坊七巷—于山—乌山—鼓山—开元寺—屏山—林则徐纪念馆—马尾—湄洲岛—坂东镇	
泉州	375
后城旅游文化街—开元寺—清净寺—泉州海外交通史博物馆—状元街—清源山—灵山圣墓—洛阳桥—惠安—崇	

武古城	
厦门	379
鼓浪屿-海底世界-万石山植物园-厦门大学-环岛路-胡里山炮台-南普陀-黄厝-鳌园-陈嘉庚先生故居	
龙岩	386
土楼民居	
武夷山	389

华北地区

北京	396
天安门广场-故宫-天坛-先农坛-北海-恭王府-四合院与胡同游-北京动物园-雍和宫-明长城-皇城根-蓟蒲河-北京游乐园-北京古寺庙-八大处公园-颐和园-圆明园-香山-北京植物园-北大清华-八达岭长城-司马台长城-金山岭长城-慕田峪长城-箭扣长城-明十三陵-十渡-野山坡-潭柘寺-云居寺-石经山-云蒙峡-红螺寺-白河峡谷-爨底下村-灵山-蔚县-卢沟桥-凤凰岭-周口店猿人遗址-龙庆峡-鸡鸣驿-正定-石头村-苍岩山-清西陵-白洋淀	
天津	429
津门十景-五大道洋楼专题游-解放北路洋行建筑游-天津市第一工人文化宫附近的洋楼-石家大院-广东会馆-西开教堂-天后宫-大悲禅院	

河北

承德	439
避暑山庄-外八庙-清东陵-京北第一草原-雾灵山风景区	
木兰围场	445
秦皇岛	446
山海关-北戴河-南戴河-老龙头-黄金海岸-小五台山自然保护区	

山西

太原	451
晋祠-崇善寺-双塔寺-天龙山石窟-	

宁武-北武当山	
平遥	457
平遥古城墙-日昇昌票号-双林寺-镇国寺-清虚观-乔家大院-介休绵山-王家大院-曹家大院-常家大院-渠家大院-壶口瀑布	
五台山	463
五台山景区-雁门关-赵果观-元好问墓-阎锡山旧居-徐向前故居	
大同	467
云冈石窟-九龙壁-善化寺-清真大寺-华严寺-应县木塔-恒山悬空寺	

内蒙古

呼和浩特	472
昭君墓-万部华严经塔(白塔)-五塔寺-大召(伊克召)-席力图召-清真大寺-辉腾锡勒草原-希拉穆仁草原-五当召-美岱召-灰腾梁-成吉思汗陵	
锡林郭勒	477
锡林郭勒草原风景区-贝子庙-平顶山-元上都古城遗址-二连浩特市	
赤峰	479
克什克腾旗(贡格尔草原、达里诺尔湖、克什克腾温泉)-勃隆克沙漠旅游区-辽中京遗址、大明塔	
呼伦贝尔盟	481
海拉尔-陈巴尔虎旗(呼和诺尔草原)-新巴尔虎旗(呼伦湖、西店)-呼伦贝尔大草原-牙克石(凤凰山庄)-满洲里(国门、中俄互市贸易区)-鄂伦春族自治旗(嘎仙洞、鄂伦春民族博物馆)-扎兰屯	

阿拉善盟	485
阿拉善亲王府-月亮湖-天鹅湖-巴丹吉林沙漠-曼德拉山岩画-海森楚鲁怪石沟-怪树林-黑城子-一、二、三塔-东方航天城-八道桥沙漠胡杨林	

华中地区

湖南

长沙	490
----	-----

8 目 录

湖南省博物馆(参观马王堆出土的文物和女尸) - 长沙市博物馆(三国吴简) - 开福寺 - 橘子洲 - 岳麓山(岳麓书院、爱晚亭) - 韶山 - 花明楼 - 邵阳(虎形山乡瑶族山寨 - 滩头 - 崀山)

岳阳 495

岳阳楼 - 洞庭湖 - 汨罗江

张家界 496

黄石寨 - 金鞭溪 - 袁家界(杨家界) - 天子山 - 宝峰湖 - 黄龙洞 - 茅岩河漂流 - 九天洞

湘西 500

凤凰 - 禾库岩板寨 - 德夯 - 猛洞河 - 芙蓉镇 - 小溪原始次森林 - 永顺老司城 - 洗车河镇 - 隆头

衡山 504

怀化 507

芷江(抗日受降纪念馆、天后宫、龙潭风雨桥) - 洪江黔城 - 洪江古商城 - 通道(竿头古寨、皇都侗文化村、回龙桥)

湖北

武汉 511

东湖景区 - 归元寺 - 黄鹤楼 - 武汉长江大桥 - 古琴台 - 湖北省博物馆 - 龟山 - 木兰生态旅游区 - 赤壁 - 大洪山 - 荆州(古城、博物馆、楚南纪念馆)

恩施 518

清江漂流 - 鱼木寨 - 腾龙洞 - 星斗山自然保护区

神农架 520

武当山 523

河南

郑州 526

打虎亭汉墓 - 大河村遗址 - 黄河游览区 - 河南博物院 - 汤泉池 - 新郑

洛阳 529

白马寺 - 龙门石窟 - 关林 - 古墓博物馆 - 白园 - 嵩山少林寺 - 风穴寺 - 三门峡 - 五龙口风景区 - 王屋山风景区 - 秦赵会盟台

开封 535

大相国寺 - 龙亭 - 清明上河园 - 铁塔 - 繁塔 - 禹王台 - 朱仙镇 - 商丘

南北线 540

安阳(殷墟、红旗渠、羑里城遗址) - 鹤壁(云梦山、大坏山景区) - 新乡(比干墓) - 许昌(汉魏古城、灞陵桥) - 平顶山(石人山) - 漯河(小商桥) - 信阳(鸡公山)

东北地区

黑龙江

哈尔滨 545

太阳岛 - 冰灯游园会 - 冰雪大世界 - 圣·索菲亚教堂 - 中央大街 - 文庙 - 极乐寺 - 东北虎园 - 亚布力滑雪旅游度假区 - 风车山庄 - 松峰山自然保护区 - 玉泉狩猎场 - 扎龙自然保护区 - 五大连池 - 桃山旅游区 - 二龙山 - 金上京会宁府遗址 - 萧红故居 - 出境游

牡丹江 554

镜泊湖 - 吊水楼瀑布 - 地下森林 - 渤海国遗址

大兴安岭 555

漠河北极村 - 洛古河 - 胭脂沟

吉林

吉林 558

雾凇 - 吉林陨石 - 松花湖 - 天主教堂 - 龙潭山公园 - 朱雀山 - 集安 - 青山滑雪场

长春 563

长春电影城 - 伪满皇宫 - 般若寺 - 净月潭旅游区

长白山 565

辽宁

沈阳 570

沈阳故宫 - 昭陵(北陵) - 福陵(东陵) - 新乐遗址 - 沈阳怪坡 - 本溪水洞风景区 - 千山风景区 - 渤海月牙湾 - 盘锦鹤乡“红海滩” - 辽西走廊风光(笔架山、辽沈战役纪念馆、医巫闾山、奉国寺、兴城海滨、九门口长城)

岩—春湾石林(鱼王石)—海陵岛—雷
州古城

丹东 576
鸭绿江—凤凰山—大孤山—青山沟

大连 578
棒棰岛—虎滩乐园—金石滩—星海公
园—圣亚海洋世界—冰峪沟—蛇岛—
白玉山—老铁山—旅顺博物馆—旅顺
大狱

华南地区

广东

广州 588
白云山—越秀公园—华南植物园—沙
面—黄埔军校旧址—陈家祠—光孝寺—
番禺香江野生动物园—余荫山房—莲
花山旅游区—南沙天后宫—佛山祖庙—
东华里—梁园—清晖园—从化温泉—北
回归线标志塔

东莞 596
可园—黄旗山—鸦片战争博物馆—威
远炮台—虎门大桥

中山 598
孙中山故居—中山城—翠亨民居—中
山纪念小学—岭南水乡—多宝宠物场—
海上庄园

深圳 601
世界之窗—锦绣中华—中国民俗文化
村—野生动物园—中英街—大亚湾核
电站—“明思克”航母—欢乐谷—欢乐
干线—香蜜湖水上乐园

珠海 606
九州城—澳门环岛游—圆明新园—珠
海国际赛车场—淇澳岛—荷包岛—外
伶仃岛

潮汕 610
潮州八景—许附马府—黄公祠—韩文
公祠—普宁温泉—文昌阁—妈祖庙

粤北 613
南华寺—丹霞山—云门寺—粤北大峡
谷—清新温矿泉—三坑滑草场—英西
峰林—连川三峡—三排瑶寨—南岗瑶寨

粤西 615
鼎湖山—七星岩—龙母祖庙—国恩寺
(藏佛坑)—玉溪三洞—灵霄岩—崆峒

广西

桂林 620
象鼻山—芦笛岩—叠彩山—伏波山—
七星公园—独秀峰—榕湖和杉湖—靖
江王陵—漓江民俗风情园—桂林九滩

漓江 625
漓江—冠岩—羊堤—兴坪

阳朔 626
碧莲峰—书童山—福利景区—高田景
区—阳朔公园—西街

桂北 629
龙胜(龙脊梯田、矮岭温泉、岩门漂流、
银水侗寨、花坪)—三江(程阳风雨桥、
马胖鼓楼和侗寨)—资源(资江漂流、
八角寨、猫儿山、宝鼎瀑布)

南宁 633
广西省博物馆—民族文物苑—广西药
用植物园—青秀山风景区—白龙公园
—杨美镇—龙虎山—伊岭岩—德天瀑
布—桂平西山—花山崖壁画—友谊关

北海 637
银滩—海滩公园—侨港镇—涠洲岛—
合浦星岛湖—海上森林

海南

海口 642
假日海滩—海口老城区—五公祠—万
绿园—秀英炮台—东山湖热带野生动
物园—火山口公园—东寨港红树林自
然保护区—琼台书院—南湖风景区

三亚 647
亚龙湾—鹿回头—天涯海角—天涯热
带海洋动物园—蜈支洲岛—大东海—
南山寺—小洞天—水南村—落笔洞—
崖城古庙—西沙群岛—永兴岛—石岛

东海岸 653
文昌(东郊椰林、海底村庄、铜鼓岭)
—琼海(万泉河、官塘温泉、白石岭)
—万宁(兴隆温泉、东南亚风情村、六
连岭、神州半岛)—陵水(南湾猴岛、
椰子岛、—吊罗山森林公园、香水湾)

中西部线 656

IO 目录

儋州(东坡书院、龙门激浪、松涛水库、
蓝洋温泉、鹭鹭天堂、云月湖、热作两
院植物园、毗耶山、临高角)-昌江(坝
王岭、棋子湾)-乐东(尖峰岭)-通
什(五指山)-保亭(仙龙洞、仙安石
林、槟榔庄园)-琼中(百花岭风景区、
木色旅游度假区)

香港 659

海洋公园-浅水湾-太平山顶-海防
博物馆-维多利亚港-大屿山-南丫
岛

澳门 666

妈祖阁-葡京酒店-大三巴牌坊-澳
门赛马会-菩堤园-黑沙滩-谭公庙

台湾 670

基隆-阿里山-日月潭-妈祖庙

旅行忠告 672

国际青年旅社 675

推荐旅游网站 677

中国各民族主要传统节日一览 678

中国当代旅游节庆一览 684

中国列入联合国《世界遗产》景点名 单 686

中国国家级历史文化名城 687

中国国家重点风景名胜区 688

中国国家级自然保护区 689

中国国家级地质公园 690

中国境内需办理边防证进入的地区 691

星座与旅行 692

2003年(农历癸未年) 694

旅行记事 695

旅行通讯录 698

旅行邮戳纪念 700

直辖市

北京市旅游投诉: 010-65130828

天津市旅游投诉: 022-28359093

上海市旅游质量监督管理所:

021-64393615

重庆市旅游投诉: 023-63705525

河北省

承德旅游投诉: 0314-2050062

秦皇岛旅游投诉: 0335-3076564

内蒙古自治区

呼和浩特旅游投诉: 0471-6934905

呼伦贝尔旅游局: 0470-8220538

辽宁省

沈阳市旅游投诉: 024-22821999

大连市旅游投诉: 0411-2818894、
3629833

吉林省

吉林市旅游投诉: 0432-2457524

黑龙江省

哈尔滨旅游投诉: 0451-6200315

江苏省

江苏省旅游局: 025-3221639

南京市旅游投诉: 025-3606085

苏州市旅游投诉: 0512-65223377

无锡市旅游投诉: 0510-5052599

扬州市旅游投诉: 0514-7325601

浙江省

杭州市旅游投诉: 0571-85171292

绍兴旅游投诉: 0575-96118

普陀山旅游局: 0580-6091103

雁荡山旅游投诉: 0577-62243651

天台山旅游投诉: 0576-3958610

安徽省

黄山市旅游投诉: 0559-2517464

江西省

庐山旅游咨询热线: 0792-8236522

龙虎山咨询热线: 0701-6656490

福建省

泉州旅游投诉: 0595-2162068

厦门旅游投诉: 0592-5318988

龙岩旅游局: 0597-2321038

武夷山旅游投诉: 0599-5250609

山东省

曲阜市旅游投诉: 0537-4414002

忠告

如果你在旅途中遇到欺诈、假冒伪劣商品、不公正待遇等非常情况时，
请立即拨打以下旅游投诉受理机构电话：

(以下电话最后核实时间为2002年12月15号)

济南市旅游投诉：0531-7937762

泰安市旅游投诉：0538-8209949

烟台市旅游投诉：0535-6270842

威海市旅游投诉：0631-5315555

青岛市旅游投诉：0532-5912000

山西省

太原旅游投诉：0351-4070551

平遥旅游咨询：0354-5621411

大同市旅游局：0352-5104668

河南省

郑州市旅游投诉：0371-7448357

洛阳市旅游投诉：0379-4313824

开封市旅游投诉：0378-3972220

湖北省

武汉市旅游投诉：027-82855773

湖南省

长沙市旅游投诉：0731-8666276

张家界旅游咨询、投诉：0744-8380193

湘西旅游投诉：0743-8222214

衡山市旅游质量监督管理所：

0734-8853373

广东省

广州市旅游投诉：202-86687042

深圳旅游投诉：0755-83221397

珠海旅游质量监督所：0756-3336061

中山市旅游投诉：0760-8805211

海南省

海南省质量监督管理所：0898-65358451

海口免费旅游投诉：0898-65358451

三亚旅游投诉：0898-88268454

广西壮族自治区

南宁市旅游投诉电话：0771-2612216

桂林市旅游监查所：0773-2824344

北海市旅游投诉电话：0779-3060142

四川省

四川省旅游局质监所投诉：028-86654780

成都市旅游局旅游投诉：028-86622065

贵州省

贵阳市旅游投诉：0851-5864091

云南省

云南省旅游投诉：0871-3543560

昆明市旅游投诉：0871-3163620

大理州旅游投诉：0872-2120542

丽江地区旅游投诉：0888-96927

迪庆州旅游局：0887-8223786

西双版纳州旅游投诉：0691-2129851

陕西省

西安市旅游投诉：029-7295607

甘肃省

兰州市旅游投诉：0931-8410368

宁夏回族自治区

旅游质量监督管理所：0951-5035449

青海省

旅游投诉：0971-6159841

西藏自治区

拉萨旅游投诉：0891-6811100

新疆维吾尔自治区

旅游投诉：0991-4623900

哈密旅游投诉：0906-

阿克苏旅游投诉：0902-



不一样的生活态度 不一样的旅游选择

真正热爱旅游的人一定会选择自助游。因为可以不必受旅行团的种种牵制，随心所欲地走想走的路、看想看的东，细细享受行游四方的个中滋味。当然，在享受最大自由的同时，自助游还意味着体力、勇气、知识、技能、计划性、判断力、应变能力、沟通能力等等。因此，自助游上路之前需要做更多的准备。

一、旅行计划

即使是自助游的行家里手，也需要提前做好旅行计划。如果是新手，更是越早越好，准备充分才可能完成一次快乐的背包游。

(一) 根据行游方式选择目的地

1、徒步探险

走在尚未完全开发的丛林、峡谷中，刺激而有挑战性，路上充满未知，有惊心更有惊喜。



穿越丛林



徒步沙漠

2、风光揽胜

大自然的鬼斧神工，让人流连忘返。



柔美黄山

3、娱乐休闲

在广阔的天地间彻底放松自己。



浪漫海滩

4、追寻人文历史

从祖先遗留下来的种种古迹中，认识历史。



嘉峪关

5、寻访正在远逝的家园

古镇、古村中的青砖灰瓦、小桥流水，足以唤醒都市人血脉中的家园感。



安徽 唐模水街

6. 走近乡土民俗

不同地域、不同民族都有一些古老的生活方式鲜活地存在着。



贵州 石头寨古老的蜡染

7. 感受城市风格

每个城市都有自己与众不同的气息，需要细心体味。



夜色中的上海

(二) 选择合适的游季

1. 自然景观四季不同，春俏、夏艳、秋浓、冬幽，看你爱哪种。



秋天的稻城



冬天的九寨沟

2. 要感受传统民俗风情，最好选择当地有民俗节日的时候去。



夏秋两季，是草原的黄金季节，不仅有迷人的风光，更有隆重的赛马会

3. 尽量避开旅游高峰时期，尽管在旅游淡季可能看不到景点最著名的景致，但也许会有意外的收获。



喧嚣或热闹、冷清或深沉，仁者见仁、智者见智。

(三) 制定行程

一份精心准备制定的行程表，会让你在旅途中游刃有余。在确定了旅游的目的地和季节之后，至少还要做以下两件事：

1. 锻炼身体：

长期从事办公室工作的人，最好在出行前给自己留出2个月的锻炼时间，增加身体的耐力、力量和柔性。根据自己的体能状况决定行程。

2. 确定路线：

收集好有关景点及其所在地的资料信息，对食、住、行、游心中有数，以便估算费用。同时也可以使你在游览中有的放矢，避免走马观花。用最方便、最省时的交通工具，将自己想去的风景点串联起来。



1. 行程表要留一份在家，让人知道你的行踪。别玩得忘乎所以，记得定时向家里报平安。

3. 本书最后附录部分关于“青年旅舍”的介绍，可以作为旅游住宿的参考；同时还推荐了一些旅游网站，可由此进行资料查询。





二、出游造型

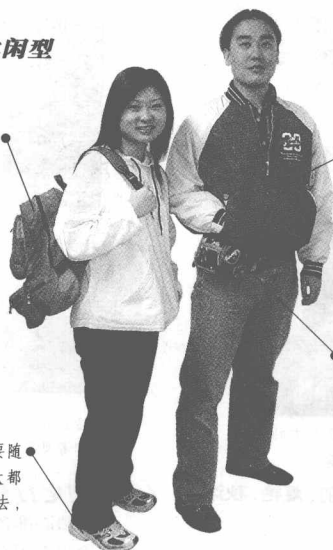
出门在外，也要注意自己的外型，不光是为了扮靓，更重要的是，合适的着装，是你在旅行过程中随意活动的保证，有助于保持良好的精神面貌和旅游状态。而且与环境和谐的外型，可以让旅途中的你更加自信。



一双舒适、耐用的鞋，是任何旅行都不能轻视的。

(一) 城市休闲型

背包：小巧的软背包就可以了。



休闲装：完全可以随心所欲，穿你最爱的衣服，上街“炫”吧。

腰包：放置随时要用的小物品，拿取方便，安全系数更高一些。

轻便鞋：也要随脚才行，在大都市里逛来逛去，也很费脚力。

(二) 海滨度假型



墨镜：即能防晒又可扮酷。

泳装：一定要自己带，决不能租用。



遮阳帽：在海滩上悠然漫步时有必要戴上，如果是去游泳的话可以省掉。



鲜艳的夏装：沙滩上的亮丽，传达出的是活力和健康，心情也随之绚烂起来。

防晒：上午10点前、下午3点后出门。防晒液的SPF至少高于40，还要防水防汗。出门前15分钟涂抹于暴露在外皮肤上。在烈日下需随时补充。古铜色的肤色漂亮，但健康安全是第一位的。

凉鞋：别穿袜子，让暖暖的沙粒滑入趾间，也方便踩水。如果海滩品质高，鞋子就不必再穿在脚上了。

(三) 长途跋涉型

对着装要求最多的一种。需根据行程距离、旅行的季节、目的地的地形、气候条件以及在旅行途中将参加的活动，选择相应的着装。



防雨面料：同时要保证透气性。

腰包：专放常用的小物品，方便又安全。

高帮的户外旅游鞋：徒步必备。



● **可隐藏的帽子：**防风、遮雨、保暖，不用时可折叠收藏在衣领中。

● **双肩背包：**建议选用有支架的背包。普通徒步用较便宜的外支架背包即可；如果需要长时间的攀登最好选用内支架背包；制作考究而独特的登山包，能应付特殊的环境，如果乐于为徒步投资可一步到位。

三、行囊装备

行囊是自助驴友的资源库，要根据不同的旅程，配备不同的行囊装备。



1. 如果你不能洒脱到可以将一切都记在心中回味，那就一定要带上相机和足够的胶卷，免得对着美景跳脚。

2. 尽量不要在景区内买胶卷，一但买到假货，经济损失不说，更严重的是精神创伤。

(一) 基础行囊

资料卡证

地图：
旅游地的交通图。



磁卡：提款卡、全国通用的电话卡。



证件：身份证、驾照（方便在当地租车游玩）、边防证（提醒：需办理边防证的地方及办理办法，在本书最后附页部分列出）。



手机：可将旅游地的应急电话输进去，最好再带一个通讯簿以防万一。别忘了充电器和备用电池。



有多种分类袋的旅行钱包，非常实用。

贴身衣物

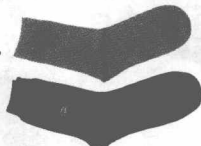
季节衣物：注意前往地区当时的气候、温度。

换洗内衣：3套，一次性的纸内裤很方便，只是不如棉内裤舒适。



帽子：四季必备，夏天防晒，冬天防寒。

袜子：3双，最好使用纯棉袜。



手套：冬季出游必备。

一双鞋垫：走2、3天换一下鞋垫。轻便拖鞋：夜晚休息或长途飞行时穿用。

洗漱用品

刮胡刀、指甲剪。



护手霜：必备的。

润肤霜：使用保湿、锁水、防晒的护肤用品，最好是小包装的。



润唇膏：保持嘴唇湿润，四季必备。

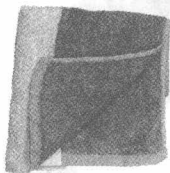
眼药水：眼睛容易干涩的话就带上备用。



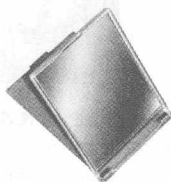
牙刷
牙膏

洗发水：以小包装的为佳。小袋装的更省事。

管状肥皂：肥皂湿了后很难收藏，管状肥皂使用方便。



化纤毛巾：即使潮湿放在背包中亦不产生异味。



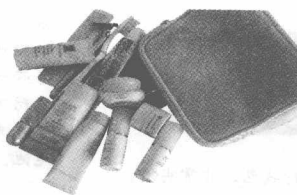
便携镜：不仅用于查看仪容，也是发信号用的反光镜。

美容品：如果一定要，就备上口红、眉笔、粉饼三样，尽量精减。

洗漱包：包上配有拉链，可以防尘、防虫，使这里面的小零碎用品不易丢失。



卫生纸要带足。



洗漱包应小巧实用，里面的洗漱品限于必备种类，切勿带一堆华而不实的东西增加负担。