

# 自游日本

不跟团，来一次属于自己的  
日本深度自由行

一个朋友都没有，一句日语也不会，  
这本书可以让你在日本玩得自由自在！

史诗——著



# 自游 日本

史诗 著



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

自游日本/史诗著;—3版.—海口:南海出版公司,  
2017.1

ISBN 978-7-5442-8597-1

I. ①自… II. ①史… III. ①旅游指南—日本  
IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第298026号

自游日本  
史诗 著

出 版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发 行 新经典发行有限公司  
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com  
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花  
装帧设计 朱 琳  
版式设计 段 然 李照祥  
摄 影 史 诗 寇 岑

印 刷 山东鸿君杰文化发展有限公司  
开 本 880毫米×1270毫米 1/32  
印 张 10.75  
字 数 310千  
版 次 2015年1月第1版 2016年1月第2版 2017年1月第3版  
2017年1月第6次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-8597-1  
定 价 55.00元

版权所有,侵权必究

如有印装质量问题,请发邮件至 zhiliang@readinglife.com



## 写在前面的话



从 2014 年年末的第 1 版，到如今呈现在这里的第 3 版，《自游日本》在无数朋友的关照下，已经迈入了第三个年头。首先要说的就是感谢，感谢每一位翻开这本书、选择这本书的朋友。

经历了“爆买”狂潮后，国人对日本旅行的热情看似有所回落，实际上是进入了相对平稳的时期。蜂拥而上的“盛况”少了，伴随着多年多次签证手续的简化，越来越多的回头客开始第 2 次、第 3 次赴日，甚至把去日本转转当成了每年都会考虑的休假选择。日本发达的旅游业让人们没有过多的担忧，所有信息都摆在那里，只等游客获取。

但是，我在社交论坛上、在微博微信里，还是会不断收到朋友或陌生人的提问：我们该去日本哪里玩儿？去日本要花多少钱？去日本自由行是否方便？

在网络信息如此发达的今天，《自游日本》仍然有这么多读者，或许这些问题就是最充分的原因。

如果用一句话概括《自游日本》究竟是一本什么样的书，我觉得“方法书”这个词可能最合适。书里有对日本各地景点、交通和各类旅行信息的详细介绍，有关于日本历史文化知识与体验的分享，也有基于自身经验对美食和旅馆的私房推荐。但最重要的是，这是一本教给更多人怎么在日本旅行的书——怎么查资料，怎么做功课，怎么策划出属于自己的日本旅行。

我在很多地方都说过，旅行是自己的事。如果自己不投入，那么到头来只能是走马观花，最后可能连去过的地名都在记忆中渐渐模糊。这和在某一个地方生活的时间

新经典文化股份有限公司

[www.readinglife.com](http://www.readinglife.com)

出品

长短没有直接关系，一个全情投入的旅行者，可能会比某些定居者更了解当地。旅行的方式有很多种，背包徒步是旅行，吃米其林星级大餐也是旅行，行前看书做功课是旅行，途中与当地人畅谈也是旅行，最重要的不是“去过”，而是用心地“探索过”。

我有一位以旅行为事业的朋友，并且事业有成，已经可以在世界各地欣然享受米其林餐厅，但是聊天时提起年轻时去日本，这位朋友说他当时的餐标就是每顿饭500日元。与许多成功人士相比，他的平和气质让人敬佩。在我看来，正因为无论是500日元还是米其林，他对世界的探索与好奇始终未变，才会至今都保持一颗谦虚之心，对物、对人、对世界，都是如此。

记得当年从日本交换留学5个月归来不久，日本个人旅行签证开放，不少人向我咨询泡温泉方面的事宜，我只能在他们不可思议的目光中说句“抱歉，我没泡过温泉”。当时依靠奖学金，必须要在旅行中做出优先选择，便把预算全都放到了最感兴趣的历史古迹上，吃饭基本依靠便利店，别说泡温泉，最便宜的日间入浴券也要几百日元，可以在便利店买两盒便当了。

也许有不少人对这种旅行方式很不理解，认为这是受罪，花钱出游就应该享受。但我只想说，旅行不是放空脑袋去挥霍，而是带着思考去体验。穷学生有穷学生的玩法，荷包富余有荷包富余的方式，只要有决心、会用心，就可以随时踏上旅途。

看过本书的朋友都会发现，我在书里推荐了很多温泉。自从步入社会有了经济能力后，从紧张好奇的体验者到融入其中的习惯者，温泉已经成了我日本旅行中不可或缺的部分。但如果没有当年精打细算坐着夜行巴士游遍日本的经验，我或许不会在今天成为温泉爱好者，更不会有这本《自游日本》的诞生。

写下这些文字的时候，2016年只剩下1个月。在此前的将近11个月中，我又3次赴日，从东北到四国，和家人、和朋友，而下次和下次赴日的机票款项已经从账户中扣除。这些旅行里有背包、有青旅，也有丰盛的大餐和豪华的温泉旅馆。真正的旅行始终都是如此，无关乎条件与花费，只与内心的决定密切相连——你是否愿意带着自己的思考与向往走出那一步。不要看轻它，旅行也许真的就会刷新你的生命。

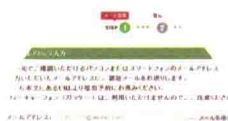
史诗 2016年冬于北京







出发！去日本！ /1



镰仓 /81



东京 /51



伊豆・日光 /97



箱根 /89



大阪 /141



京都 /113



奈良 /157

更多关西 /181



九州 /199



北海道 /225

东北 /249



中部 /271

中国·四国 /319



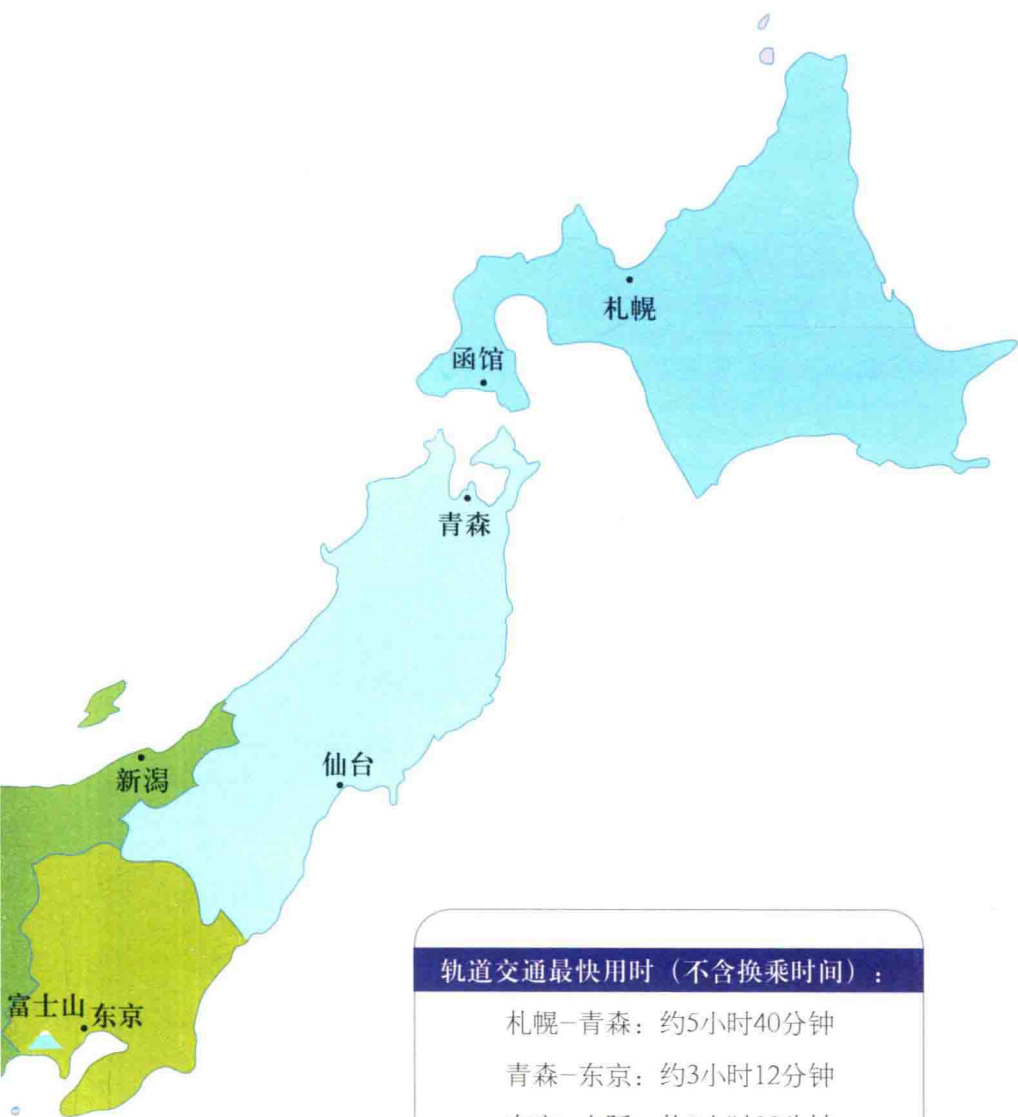


出发！  
去日本！



# 日本全图





**轨道交通最快用时（不含换乘时间）：**

札幌—青森：约5小时40分钟

青森—东京：约3小时12分钟

东京—大阪：约2小时33分钟

大阪—福岡：约2小时25分钟

福岡—鹿児島：约1小时17分钟

# 如何策划你的日本旅行

第一次去日本，甚至是第一次出国自由行，很多人都会手忙脚乱，不知道该如何下手做攻略、查信息。花了不少时间到处看别人的游记，到头来还是一头雾水，这是不少人都经历过的困惑。那么，究竟怎样才能最有效率地策划出属于自己的旅行呢？

下面就以策划东京 + 京都 7 日游为例，简单说明这一过程。

## STEP 1

阅读有关日本地理、历史、自然、人文等方面的基本资料，可以是书，也可以在網上搜索，由此了解日本主要区域以及主要城市、风景区，对日本有初步概念。

既想体验日本的现代都市，又想感受日本的传统文化，所以选择了东京和京都两个目的地，并从东京往返。

## STEP 2

利用以下两种途径，按照自己的喜好选择目的地，确定要去的城市或地区：

① 阅读条日式的日本旅行指南，也就是按地区划分并罗列出各地景点的指南。

② 浏览各地旅游机构的官网，用搜索引擎输入“地名 + 观光”等关键词，即可找到相关旅游机构的官网。即使是日文网站，结合网络词典也能看懂好多内容。

条日式指南和信息网站注重以客观的角度介绍地区和景点情况，旅行者不太会受到他人影响，容易安排出真正属于自己的路线。

购买或借来东京和京都的指南书，或者到网上下载两地的旅行锦囊，同时搜索旅游局官网。比如在百度输入“京都观光”，就能立刻找到京都观光协会的官网。然后仔细阅读，选择感兴趣的景点。

## STEP 3

查清计划中各个城市或地区间的大交通用时，结合自己的旅行习惯（比如体力如何，喜欢暴走还是慢游，等等）和假期长度，确定在每个城市或地区的具体停留天数。

经过查询，发现东京和京都之间的往返主要有新干线和夜行巴士两种方式。想要玩得更舒适，所以准备选择新干线。而假期有 7 天，所以这样安排：往返日本各占 1 天，东京 2 天，京都 3 天。

## STEP 4

通过网络，按照住宿习惯和预算预订旅馆，开具机票预订单，办理日本签证。

按照行程，在日本共住 6 晚，所以要订好 6 天住宿，然后拿着订单办理签证。机票请代理商免费开出预订单即可。

## STEP 5

细化各个城市或地区的行程，根据兴趣确定参观的景点，通过景点官网或当地旅游机构官网，查明开放时间、门票、交通方式等。

选择在东京和京都想参观的景点，登陆它们的官网，或者两地旅游局的官网，就可以知道该几点去、怎么去、要花多少钱。

## STEP 6

通过旅游机构官网和谷歌、雅虎等获取地图，掌握各个景点的位置，并将地图打印或保存在随身的手机、电脑中，以便旅行中使用。

可以下载旅游局官网上的地图，或者直接用谷歌、雅虎等地图定位，这样就对两座城市的情况一目了然，可以按照景点的地理位置安排参观顺序。

## STEP 7

查明城市或区间的大交通费用，以及景点间的小交通费用，再到相关交通机构的官网上查询优惠券（PASS）信息，计算购买优惠券是否值得，以及应该购买哪种优惠券。如果有需要提前购买的票券，注意及时购买。

比如在京都第1天，住在京都站，想去伏见稻荷大社、三十三间堂和清水寺。这三处景点和酒店间需要乘坐公交车，每趟都是230日元，而公交1日券只有500日元，买1日券自然更划算。

## STEP 8

阅读网络上的相关游记，为行程“查漏补缺”。

查阅各种旅行论坛上的东京和京都游记，还有哪些细节值得注意，或是景点背后的小故事，或是特殊的美食和纪念品，赶紧记下来，为旅行锦上添花。

## STEP 9

查询天气预报和其他注意事项，按需要准备行李。此时交通费、住宿费、门票等主要花费均已查明，结合自己的饮食标准和购物预算，便可事先计算出大致花费。

按计算结果将相应人民币存入借记卡，到了成田或羽田机场即可直接提取日元，再带上信用卡就万无一失了。

那么，究竟该怎样查询交通、预订旅馆、选择美食，日本有哪些地方可以成为旅行中的选择，又有哪些必须知道的注意事项，本书接下来将一一呈现。

# 开始在日本旅行



## 认识日本的地理

日本由本州岛、九州岛、四国岛、北海道和若干岛屿组成，共“1都1道2府43县”：  
北海道；

东北地区：青森县、岩手县、秋田县、山形县、宫城县、福岛县；

关东地区：东京都、千叶县、神奈川县、群马县、埼玉县、茨城县、栃木县；

中部地区：爱知县、山梨县、岐阜县、长野县、福井县、富山县、石川县、新潟县、静冈县；

近畿地区：京都府、大阪府、奈良县、兵库县、滋贺县、三重县、和歌山县；

中国地区：冈山县、广岛县、鸟取县、岛根县、山口县；

四国地区：香川县、德岛县、爱媛县、高知县；

九州地区：福冈县、大分县、佐贺县、熊本县、宫崎县、长崎县、鹿儿岛县、冲绳县

\* 中国地区这一名称从何而来，至今尚无定论。有说法认为，古代日本以近畿为中心，区别出“近国”、“中国”和“远国”，中国地区便由此得名。

\* 在日本旅行时，还会看到其他划分方式。比如“北陆”指富山县、福井县和石川县，“甲信越”指山梨县、长野县和新潟县；“东海”指爱知县、岐阜县、静冈县和三重县，“山阴”指中国地区临日本海的一侧；“山阳”指中国地区临濠户内海的一侧；“关西”指近畿地区除三重县以外的其他2府4县。



## 什么季节去日本

日本是个一年四季都适合旅行的国家，不同季节可以欣赏到不同风景。

**春天：**根据“樱花前线”的实时播报，追踪各地樱花开放的时间和程度。以下为一般情况，会根据当年气候发生变化。

2月：伊豆半岛河津樱

3月下旬：九州 4月上旬~中旬：本州西部至东部

4月下旬~5月上旬：本州东北、北海道

**夏天：**气候相对复杂多变，各地活动丰富，热闹非凡。

**Tip1：**从5月下旬到7月上旬，日本从九州到本州东北会陆续经历梅雨季节。梅雨结束后便是酷热的夏季，时而伴有台风过境。

**Tip2：**许多热闹的祭典、烟花大会和舞蹈大会都在夏季，8月中旬的盂兰盆节是日本仅次于新年的重要节日。

**秋天：**追踪“红叶前线”，游客们的热情不输给赏樱，要提前做好酒店预订等准备。

10月：北海道

11月：本州东北至西南

12月：九州



**冬天：**降雪量丰沛，尤其是本州东北地区 and 北海道，但气温并非极寒，适宜观赏雪景。

**Tip1：**滑雪和在雪中洗露天温泉都是冬季前往日本的绝佳体验。但有些地区会因为积雪太厚而封路，要提前查好交通信息。

**Tip2：**新年是日本最重要的节日，可以跟随汹涌的人潮到各地著名神社祈福，体验日本的新年风俗。但12月底到1月初的几天也是很多景点和餐厅休假的时候，要合理安排行程。



## 如何查询日本天气

旅行前想获得准确的气象信息，可以查询日本气象厅的官网（日英双语）：[www.jma.go.jp](http://www.jma.go.jp)。除了能够查到日本各地的天气，还能了解“樱花前线”、“梅雨前线”等信息。



## 暖心贴士

本书中介绍了大量观光协会、交通机构和景点的官网，是日本旅行不可缺少的准确信息来源。其中部分网站有中文页面或提供中文版资料下载，链接入口一般有以下两种情况：

- ① 入口位于页面最上方、最下方或侧边栏，有的直接写有中文简体或中文繁体字样，或显示国旗，有的只有“language”或“global site”之类的字样，需要点击进入后再选择语种；
- ② 没有中文页面，只提供中文版资料下载，下载入口位于页面最上方、最下方或侧边栏。
- ③ 只有英文页面入口，点击进入后方可看到中文等其他语种的页面信息。

中文页面要和日文页面对比查询，因为不少网站日文页面信息最全。即使没有中文页面，也可以结合网络词典获取信息——其实打开页面就会发现，不懂日语也能看懂很多内容。

另外，日本各个景点的休息日规律不同，本书中没有具体列出，可以到官网上查询。



## 如何了解日本旅行信息

在“如何策划你的日本旅行”中，我们已经了解了做攻略的技巧和步骤。在这里特别提示：如果没有中文地图，请一定使用日文地图，而不是英文地图。英文地图均用地名的日语发音罗马字母标注，不适合不懂日语的中国旅行者。比如中国人可以看懂“上野”，但是看不懂“ueno”，只有学过日语的中国人才知道“ueno”就是“上野”。

这里要特别介绍两个日本网站及两个系列旅行指南，对日本旅行非常有帮助。

首先是日本政府观光局的网站，提供最官方的日本旅行信息（含中文）：[www.jnto.go.jp](http://www.jnto.go.jp)

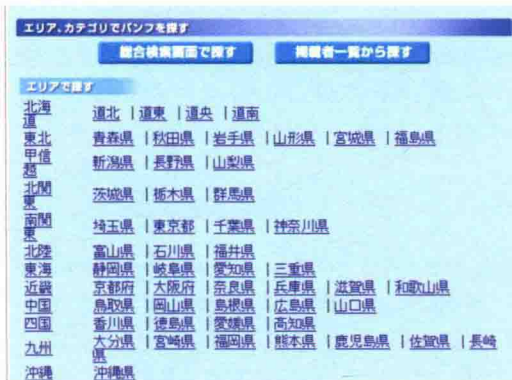
其次是“パンフ NAVI”的网站，也就是“pamphlet navigation”，是一个可以免费下载日本全国各地旅行指南的网站，收录了数千种电子版旅行小册子，大到整个县的综合介绍，小到某个景点的单独手册，还有部分英文版和中文版的册子，非常实用。

网址：[www.pamph-navi.jp](http://www.pamph-navi.jp)

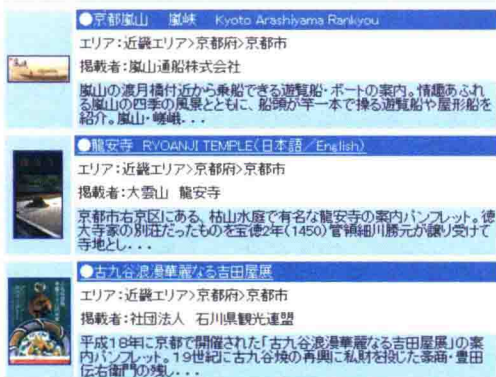
以查询京都府京都市龙安寺的手册为例：

STEP 2 从左边栏选择想要选择的具体地区并点击。

STEP 1 从首页选择想要查询的都道府县并点击。



STEP 3 根据现有手册的封面和题目，点击需要的手册。



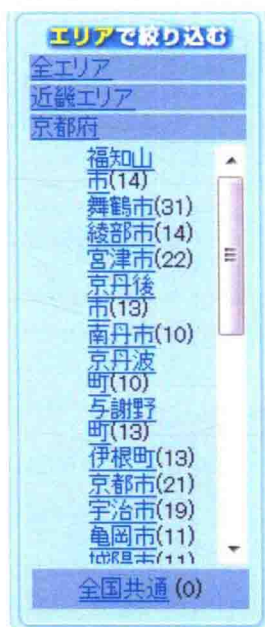
STEP 4 点击页面左侧封面下方的桃红色按钮“パンフレットを見る”，在线打开手册。

STEP 5 可以在线浏览，也可以保存成 PDF 文件。

其次是日本著名的系列旅行杂志“るるぶ”和“まっぷる”，两个系列各有若干分册，或按行政区划划分，或按旅行主题划分，每个系列都有上百本，且每年更新一次，涵盖了日本所有地方的旅行信息。目前国内翻译引进了少数几册（“走看玩 JTB 旅游指南”），北京的朋友也可以在位于国贸 SK 大厦里的日本国际交流基金会北京文化中心的图书馆里借阅。如果到了日本，可以在便利店和书店购买。两个系列的官网也可以查询到很多旅行信息：

るるぶ：www.rurubu.com  
まっぷる：www.mapple.net

杂志上的地图清晰实用。



## 日元兑换与使用

Tip1：到日本后用银联卡在 ATM 直接提取日元，SEVEN 银行的 ATM 在各大机场和 7-11 便利店都有，磁条卡和芯片卡都可以用。

Tip2：日本能刷银联卡的地方越来越多，但还是要随身携带信用卡。



位于成田机场的 SEVEN 银行 ATM。

## 日本的插头与电压

电压：100 伏

插头：双向（和中国的一致）

提示：如果携带电器为双向插头且是宽幅电压（国内多为这种情况，如 100-240 伏），就不用带变压器和转换器，如果携带电脑等三向插头的电器，需要带转换器。

## 在日本打电话与上网

上网卡：可以根据自身需求，出发前在网上购买上网卡，手机需支持 WCDMA 制式。

WIFI：可以利用酒店和公共场所的免费 WIFI，也可在行前租用移动 WIFI，但需要随身携带充电宝以保持移动 WIFI 的电量。

电话：如果使用国际电话卡，要找到可以打国际长途的公用电话。

## 在日本寄存行李

免费：旅馆一般能在入住和退房当天免费寄存行李。

收费：日本多数 JR 站、私铁站和部分景点及旅游问讯处都有投币式存包柜，价格和大小如下（并非所有车站都有全部型号）：

300 日元：宽 34 厘米，高 2040 厘米，深 57 厘米

400 日元：宽 34 厘米，高 55 厘米，深 57 厘米

500 日元：宽 34 厘米，高 84 厘米，深 57 厘米

600 日元：宽 34 厘米，高 103 厘米，深 57 厘米

Tip1：大型车站有收费的人工存包处，少数热门景区的车站还提供运送行李至酒店的收费服务，如箱根登山铁道的箱根汤本站。

## 日本旅行应急提示

### Tip1: 寻找电源

- ①咖啡厅。
- ②部分麦当劳的吧台式座位。
- ③部分高级大巴或高级列车的座位。

### Tip2: 坐夜车时的洗漱

- ①各种轨道交通车站、巴士站和高速公路休息站的洗手间，可以洗脸漱口。
- ②独立的温泉设施，可以洗澡，几百到几千日元不等。
- ③传统澡堂，日文称作“銭湯”，400 日元左右。
- ④附带淋浴服务的网吧或书吧，200 日元左右。
- ⑤一些大型车站、机场、码头建筑内或附近的专门休息场所，可以洗澡休息。

## 日本旅行的危险

日本是个非常安全的国度——日本人经常这么说。的确，比起枪支泛滥的美国或小偷横行的南欧，日本非常安全。但是日本也有自己的问题。

①色狼：日本一大社会问题，也是年轻女性在日本旅行时最需要注意的，尤其是在电车上或其他拥挤场所。大城市的地铁都设有女性专用车厢，不少夜行巴士和夜行列车都有女性专座或女性专用车厢，买票时也常常要登记性别。实际上没那么危险，但建议女性旅行者还是尽量使用这些专门为女性提供的便利服务，会让旅行更加舒适安心。

②暴力团：类似黑社会或不良帮派的组织，也是日本治安的一大问题。黑社会在日本是合法的，也常在遇到灾难时做些善事，但人们还是对他们敬而远之。如果在旅行中看到身上有花花绿绿文身的人，或是不良青少年拉帮结伙飙车、打架等，要尽量避免。

③抢劫等情况在日本也有，但这在世界上多数国家都并不稀奇，做好常规的防范即可。

## 在日本旅行需要注意这几点

### 免费饮用自来水

日本的自来水一般情况下都可以直接饮用，旅行时，喝水可以做到完全免费。当然也有人喝不习惯，嫌净化过的自来水有特殊味道。有几点需要注意：第一，神社里净手处的水不要乱喝，要按规矩净手、漱口，否则就太不礼貌了；第二，有些地方的水龙头上会贴说明，表明此处不是饮用水，要特别注意。