

ZITO®

读行天下

《中国自助游》编辑部
编著

第十九版

2019

全新升级

连续18年
中国畅销
自助游手册

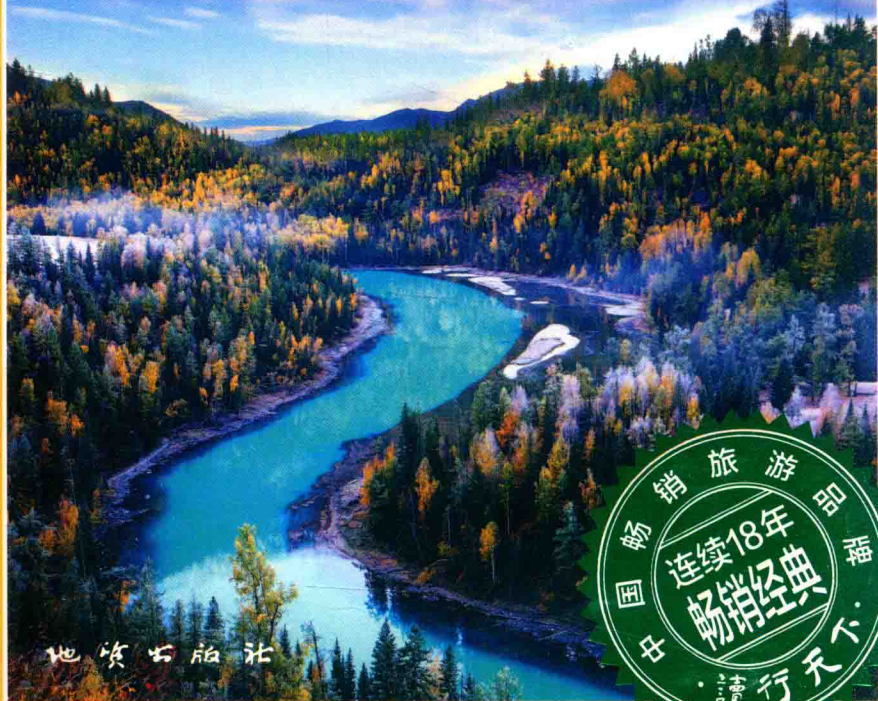
中国自助游

China

更资深 · 更实用 · 更丰富

- ★ NEW 2100个自然、民俗、历史、文化等经典景观
- ★ NEW 1000多个新热美食地推荐
- ★ NEW 1000余条实用旅行小贴士
- ★ 750幅人文色彩摄影美图
- ★ 100幅详实旅游交通地图
- ★ 吃、住、行、游、购，带上本书，不用烦恼！

不仅仅是旅游攻略，更是一种生活方式，一场文化传播



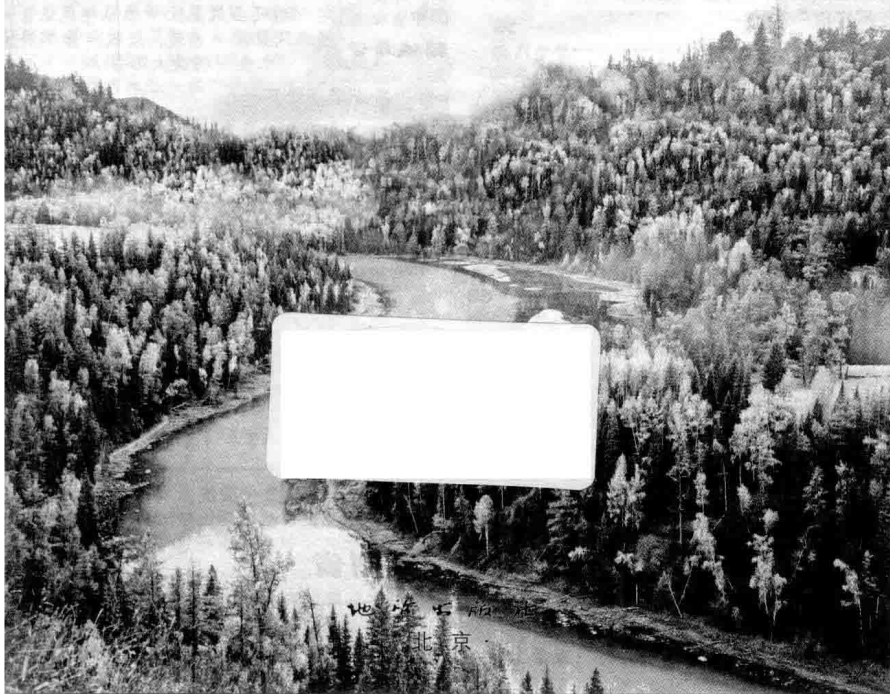
地质出版社



ZITO®
读行天下

2019 中国自助游

《中国自助游》编辑部 / 编著



地质出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

2019 中国自助游 / 《中国自助游》编辑部编著. —
北京: 地质出版社, 2018.9

ISBN 978-7-116-11180-6

I. ① 2… II. ① 中… III. ① 旅游指南—中国 IV.
① K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 178229 号

2019 Zhongguo Zizhuyou

责任编辑: 王一宾

责任校对: 韦海军

出版发行: 地质出版社

网址: <http://www.gph.com.cn>

天猫旗舰店: <https://zgddcbs.tmall.com/>

社址邮编: 北京市海淀区学院路 31 号, 100083

购书热线: (010) 66554518

传真: (010) 66554518

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 31.25

字数: 1500 千字

版次: 2018 年 9 月北京第 1 版 · 2018 年 9 月北京第 1 次印刷

审图号: GS (2018) 3700 号

定价: 65.00 元

书号: ISBN 978-7-116-11180-6

策 划: 紫图图书 ZITQ[®]

封面设计: 紫图装帧

(如对本书有建议或意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)

2019年第十九版升级说明

网络时代，旅游信息爆炸，景区轮番炒作；旅游达人层出不穷，各执一词，繁多复杂的信息天花乱坠，简直让人眼花缭乱，难以抉择。不可否认，众多旅游APP的兴起，查地图、订机票、订门票、查美食，使我们的出行更加便捷，游客随时随地打开手机就能查到各种资讯。然而这些介绍也仅仅是出行攻略，关于旅行的意义，并不只是“走出去”就好了，更希望每一次的旅行，都有所获、有所得。去旅行，体验不同地域的文化风俗，感受大自然鬼斧神工的奇妙景观。

《中国自助游》不仅能为读者提供旅游景区的吃、住、行、游、购等实用的出行攻略，更能帮助读者快速地了解旅游目的地的历史背景、民俗风情和人文故事，让读者在轻松愉悦地游览美丽风景的同时，能更深入地了解当地动人的故事，从而让旅行变得更充实、更丰富、更有意义。希望你能爱上旅游，欣赏祖国大地的壮美风景。如果你的精力有限，遗憾不能到达更多的地方，通过本书，你依旧可以足不出户遍赏风光。《中国自助游》不仅仅是一本旅游攻略，更是一种生活方式，一场文化传播。爱旅游，也是爱生活！

第一，2100个自然、民俗、历史、文化等经典景观

全书涵盖自然、民俗、历史、文化等2100个经典景观。从中国各地的“城市性格”，到各个旅游目的地的人文地理、现实状况；从最佳游季、语言、交通，到吃、住、行、游、购；从独具格调的夜游，到旅行经验的贴心提醒。我们关注旅游的每一个细节，致力于全面提升游客的旅游品质。

第二，1000多个新热美食地推荐

《中国自助游》的美食推荐，一向是依靠“在美食集中的地方选择口味更地道的，在口味地道的店铺中选择价格更经济的”原则。每年我们都会根据各地驴友的实地试吃经验，以及资深食友给出的专业性建议，精心挑选出味道独特的新热美食地，让你无论去哪儿旅行，都能享受舌尖上的美味。

第三，1000余条实用旅行小贴士

旅行中总会遇到各种各样的麻烦和困扰，哪里有好吃的？哪里有好玩的？怎样坐车更方便？住在哪里更实惠安全？怎样才能不走冤枉路？……本书特别添加1000余条实用旅行小贴士，解决你在旅途中遇到的难题。

第四，750幅人文色彩摄影美图

作为长年专职做旅游类图书的编辑，对于图片我们比读者更加挑剔。为了能更好地展现每个地方真实、动人的一面，我们为全书配了750幅生动而富有人文色彩的摄影美图，使读者能身临其境，在图片中就可以轻松游走中国。

第五，100幅详实旅游交通地图

为了能帮助游客规划路线和行程，少走冤枉路，节省时间留到更美的景区，我们在书中一些重要景点处加入了详实的旅游交通地图，让地图发挥GPS功能，成为“驴友们”最好的旅行伙伴。

封面图片：新疆 喀纳斯 月亮湾 张恺欣/东方IC

本书资讯截稿于2018年08月15日

18年来，为什么《中国自助游》一直是第一？

2001年5月，北京紫图图书公司正在筹备成立。一群刚做过《藏羚羊》旅游丛书的年轻人前来做客，兴奋地谈论着他们几个月来的远游。公司的创立人万夏与黄利和他们一样热爱旅游，他们一位是20世纪80年代著名的诗人，另一位做了10年新闻记者，都有无数的远游经历。

那时候，黄金旅游周已经开始实施，中国人的旅游意识和热情正在被唤醒，但那时的旅游书，大多只有一些简单的景点介绍，远远不能满足新一代游客的需要。大家在一起抱怨着旅途上因为缺乏吃、住、行指南带来的种种不便。突然，万夏说了一句：“我们可以做一本自助游啊，把我们所有的旅游梦想都放进去。”

于是，中国第一批用Lonely Planet标准培训出来的旅游作者和主编黄利，当天就成立了一个新的旅游书编辑组，与《藏羚羊》不同，我们不单为年轻的背包客服务，而是为更多中国游客服务的，这些游客的标准形象是：每年有几天时间，有一些钱但没有很多钱，他们讲性价比，也希望有小小的浪漫情趣，他们是情侣或者家人，他们是中国新一代旅游者的中坚。

8个月后，第一本《自助游中国完全手册（2002年最新版）》诞生了。这之前的几个月，大家分头重走了很多重要的路线，为心目中的游客寻找着令他们惊喜的吃、住地，这期间，主编因为重探青城山还摔得骨折了。当然，更多的是没完没了的通宵工作，为细节斤斤计较甚至争吵不休。

2002年1月北京图书订货会，自助游类产品已经有了好几个版本，西安的大经销商在比较了很多版本后一次下了1万本的定单：“你们的是最好的”！

《自助游中国完全手册（2002年最新版）》果然不负经销商所望，轻取2002年度旅游类图书第一名。从2002年到现在，18年间《中国自助游》一直稳居第一。到底有什么奥秘？这恐怕只能用书本身来说明。



2002年 我们确定的主题是“为读者提供久经考验的自助旅游方案”，帮读者制定最节省时间的快速攻略。

2003年 我们将这本书定位为“高度视觉化的新一代百科式旅行指南”，当年，《中国自助游》市场占有率升为第一。

2004年 自2003年到2004年，我们还推出了《中国古镇游》《茶马古道》《探险圣经》《登山圣经》《徒步穿越》等书。

2005年 由于盲目跟风，市场上低劣旅游类图书泛滥成灾。这一年《中国自助游》的销量仍然持续上升。

2006年 《中国自助游》出版五周年，我们对本书进行了全新改版，再次获得经销商和长期读者的一致推荐。

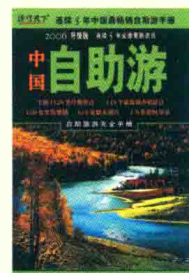
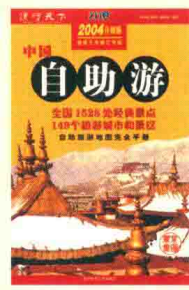
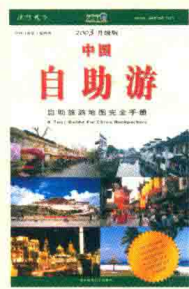
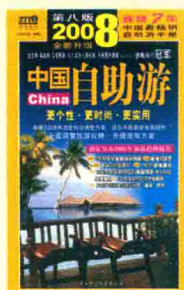
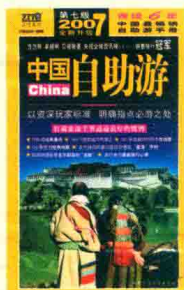
2007年 这一年，我们开始推出《中国自助游》彩色版，并迅速占据旅游类图书畅销榜前三。

2008年 长假游带来的拥堵、买票难、“不见美景只见人”等问题影响着出游质量。我们根据2008年法定假日调整方案，全新调整了旅游攻略。

2009年 我们独家发布了2009年旅游趋势报告，再次调整攻略，增加了80条自驾游路线以及新出现的重点旅游景观。

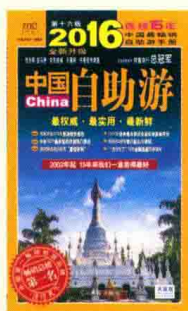
2010年 全面更新了“城市感觉”描述，更不惜抖出旅行家最隐秘的法宝——“最新省钱方法大揭秘”，帮您把旅途中的每一分钱都花在刀刃上。

2011年 《中国自助游》迎来了10周年庆典。这一年，全书页码突破900页，新增近100个优质景点，1300多幅精美图片。

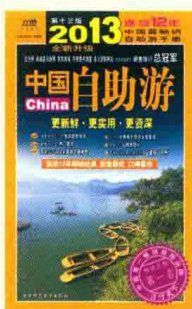




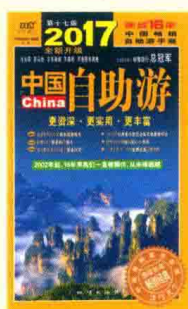
2012年 对省钱绝招、出游准备、摄影指南、急救常识进行了全新修改，力图让旅途变得更便捷、更划算、更安心。



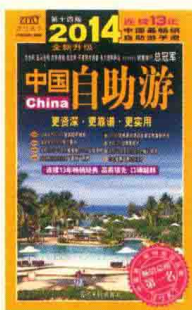
2013年 扩展台湾各地区景点，作为“驴友们”台湾之行的参考。更新了近100幅景点交通地图，新增高铁、高速路以及国道，让地图发挥GPS的功能。



2014年 《中国自助游》顺应当前旅行青年化、边缘化特点，独家发布2014年的旅游趋势报告，重新审定200个热门景点，更新1400幅精美图片。



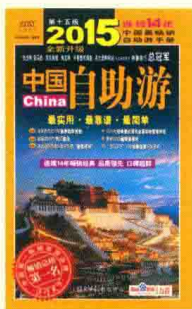
2015年 新增近200处热门景区，全面审核核实本书近2300处景点资讯，新增300多幅景点图片。



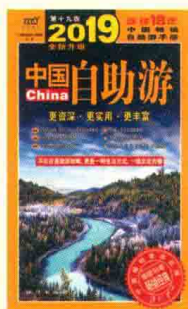
2016年 独家发布2016年旅游趋势报告，新增150个最具旅游价值热门景点和100幅精彩图片。



2017年 独家发布2017年最新旅游趋势，全面核实书中2400处景点，新增100个最具旅游价值的热门景点，新增200张优质图片。



2018年 我们对全书地图进行了大规模的更新，并根据2018年最新旅游趋势和旅游达人的出行体会，在评估了全国众多景点后，精心挑选出最热门的旅游目的地。



2019年 随着亲子游的日益火热，科普类旅游景区成为许多家长的首选。今年我们特别新增了全国各地博物馆和艺术馆信息，走走看看的行程将变得更加丰富有趣。

历经 18 年风雨，《中国自助游》与百万读者结成了最亲密的游伴。我们时时追寻当下最经典、最热门、最流行的旅游资讯，立志为读者打造一场精彩纷呈的奇迹之旅。

中国旅游分区示意图

此图只作旅游示意参考 不作为地图使用



华北 天津

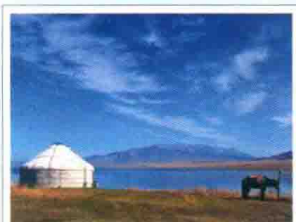


华北 内蒙古



华北地区

北京 天津 河北 山西 内蒙古
536~655页



西北地区

陕西 青海 甘肃 宁夏 新疆
198~297页



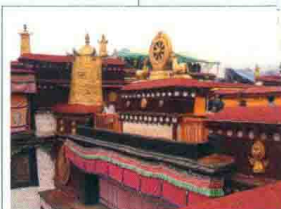
西北 宁夏



西南 云南



西南 四川



西南地区

云南 四川 重庆 贵州 西藏
36~197页



东北
黑龙江



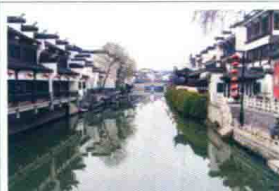
东北地区
黑龙江 吉林 辽宁 730~779页



中南华中部分 湖北



中南地区 华中部分
湖南 湖北 河南 656~729页



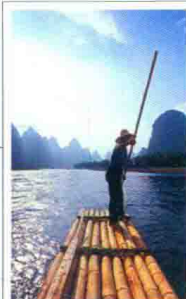
华东 秦淮河



华东地区
上海 江苏 浙江 安徽 山东 江西 福建
298~535页



中南地区 华南部分
广东 广西 海南 香港 澳门 台湾
780~939页



中南华南部分
广西



2019年 **最新** 旅游趋势

亲子游是时下比较热门的一种旅游形式。如今很多家长希望通过旅游，能让孩子开眼界、长见识。于是“科普+旅游”迎来快速发展时期。在西双版纳热带植物园认识植物，去贵州深山看世界最大“天眼”，透视宇宙百亿光年，去酒泉卫星发射基地观看“嫦娥”奔月……越来越多的科学圣地正以自己独特的魅力，吸引着游客们去探索。当科技与旅游发生关系，走走看看的行程将变得更加丰富有趣。

一、新奇科普游

随着亲子游的日益火热，科普类旅游景区成为许多家长的首选，如博物馆、科技馆、动植物园、海洋馆以及古建筑、古文化遗址等景区。通过这样的旅行，能让孩子产生对科学探索的兴趣，感受历史人文的熏陶。



▲ 文物 博物馆里珍藏的文物，颇具神秘色彩。



▲ 纺织女 中国传统手工艺的传承。

二、魅力文化游

随着“工匠精神”日益深入人心，以及《我在故宫修文物》《中国文房四宝》等纪录片的播出，传统手工艺越来越受到人们的追捧。缂丝、木版年画、脱胎漆器、徽墨等原本鲜有人知的东西，被越来越多的人所了解。虽然现在电商发达，这些东西都能通过网络购买，但很多人还是愿意去当地感受传统手工艺的文化魅力。



▲ 泰山日出 看日出是许多人到泰山的一个心愿。

三、清肺山水游

近些年来城市空气质量下降，人们越来越向往到空气清新、环境宜人的地方放松身心，拥抱自然，享受健康。在我国，有不少堪称天然氧吧的山水胜地，不仅空气中负离子极高，而且是炎炎盛夏理想的避暑、疗养场所，景色秀丽，绿意盎然，令人心旷神怡。

四、奇妙光之旅

城市里雾霾天越来越多，曾经抬头就能看见的月光、星辉已经离我们越来越远。然而它们并没有消失，去泰山看日出，去大漠看夕阳，去漠河看极光，去拉萨赏月光，去呼伦贝尔看星辉……这些地方还有我们对于日月星辰的原始记忆，还有我们对天公造物的敬畏之情。

五、浪漫海岛游

海岸线景区是人们出游散心的首选目的地之一。浩渺无际的海上风光，碧蓝的海水，轻柔的海风，咸咸的海水，细腻软绵的沙滩……越来越多的游客将海岛作为拍摄婚纱艺术照，共度蜜月的绝佳场所。



▲ 三亚 所有人梦想中的度假天堂。



▲ 成都火锅 成都美食以其“热情似火”的风格，征服了全中国吃货们的心。

六、热辣美食游

感受旅行的魅力，有时候需要从美食开始，很多游客甚至因为美食而旅行。纪录片《舌尖上的中国》的热播，引发了“探求各地美食”的热潮。于是，来一场“说走就走的美食游”成为吃货们最热衷的事。



▲ 转经筒 手摇转经筒的藏族同胞。

七、西南心灵之旅

四川的巴蜀山水，钟灵毓秀，自古便有“天府之国”的雅号。云南有着“文艺情调”的丽江、“异域风情”的西双版纳、“世外桃源”的香格里拉，风景瑰丽。“转山转水转白塔”，西藏永远是人们朝圣的圣地，纯净的湖水、神圣的雪山。在西南这片神奇的土地，随意找一个地方，都能捕捉到神秘的美景。

八、便捷高铁游

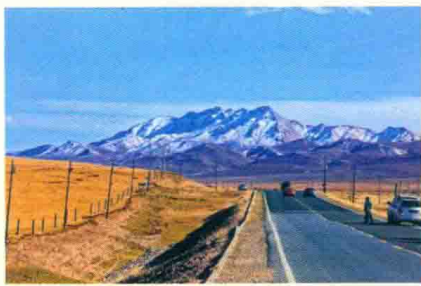
高铁改变生活，高铁更改变旅行。自从高铁这一交通方式的出现，乘坐高铁出游成为人们越来越多的选择。有着“最美高铁”美誉的合福高铁，串联起黄山、婺源、武夷山等景点。目前，全国许多景区正全力对接高铁，让游客能更多地享受到“高铁+景区”的便利。



▲ 高铁 选择高速的交通方式让您的旅行更加便捷。

九、周末自驾游

一年不仅有十一、春节两个7天长假，还有五一、端午等小假，更有52个周末，越来越多的人利用假期时间自驾出行。一到周末，从北上广到二、三线城市外出交通会有拥堵，尽管路上会耗费很多时间，但依然抵挡不了人们外出郊游的热情。去郊外放风筝、烧烤，或是去邻近城市探亲访友，都是不错的休闲方式。



▲ 自驾 开车带着家人出去不失为一种放松身心的好方式。

十、异国风情游

近些年来，在越来越多的国家给中国游客办理落地签、免签和旅游报价大幅下降等因素的影响下，越来越多的人选择出境旅游，去体会异国风情。出境游不仅可以品味不同国家的美食，还可以丰富见闻，让世界各地的人们了解中国文化，也让中国的普通大众更多地了解世界。



▲ 出境旅行 到东南亚国家去撒欢，成为越来越多的人出境旅行的首选。

《中国自助游》游探大公开

怎样才能成为《中国自助游》的游探？



《中国自助游》现有 30 多名游探，他们的身份并不对外暴露，更不会对景点经营者展示。一名合格的《中国自助游》游探必须具备以下几点：

旅行发烧友，只有狂热地迷恋旅行，才能完全献身于这种“劳碌奔走”的工作；

资深“驴友”，丰富的“驴”行经验，让他们非常擅长于找到最美的景点，开发出最好的游戏；

美食专家，也是享受专家，除了找到美食，品尝美食外，很多时候也是众多娱乐休闲项目的最初体验者，他们当然能找到最经典的地方推荐给读者；

点评达人，要有一手好文笔，能一笔点出一个城市和景区最特质的核心、观赏点。

《中国自助游》游探是怎么工作的？

前期策划

在开始探索一个地区之前，游探必须全方位掌握相关目的地的各种信息。除了游探本人丰富的游历经验外，还必须参考其他相关资料及网络资源，总结出该地最有价值的景观和观赏点，以及关于目的地的最新动态和旅游注意事项，并依此策划出全面、可靠的旅行方案，包括优质景点的选择、最佳游线的规划、食宿购物的特色推荐等。

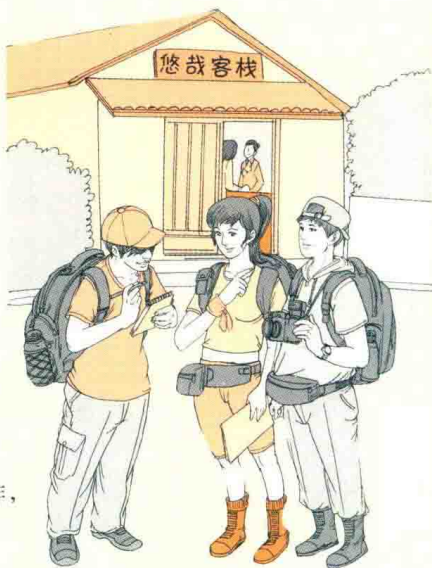
上路游探

亲身游历的过程中，游探必须把自己定位成一个普通游客，亲自去尝试各种交通方式，总结出最新最便捷的交通路线，并根据目的地的特点，推荐徒步或常规等游览方式，体味景区的服务质量，感受景区的独特看点。游探还要对食宿游乐地点进行试吃、试住、试玩，并核实相关信息，不接受商户请客，保证所收集的食宿游乐点子是真正好玩真正划算的。在游历的过程中，游探还要做好详细的行程记录并收录景区的最佳影像，以备后用。



探询信息

在游历中除了获得第一手的资料外，游探肯定会遇到一些困惑，面对这些问题，绝不能轻易放过，必须向当地的旅游局、居民、“驴友”及其他人群做大量的询问调查，解决问题，避免疏漏，以确保旅游信息的准确可靠。对于曾经推荐过的地方，则要进行多种形式的回访，敏感地察觉出推荐地的变化，指出其现状和发展趋势，如果相关质量、服务水平等下降，则将“推荐地”或“推荐服务”直接从书中删除。通过这种回访更新工作，保持全书所推荐信息一贯的高质量高水准。



汇总结果

行程结束后，游探便要考虑如何将第一手的旅游信息准确详尽地展示给读者。与策划方案有出入的地方一定要找出原因，得出最准确的信息。游探需根据自己的游历经验点评当下的旅游趋势，对各景区进行星级评定并总结出景区的最佳游览路线、最佳出游时间、最佳游览方式及旅游注意事项等分享给读者。

《中国自助游》景点星级评定标准

《中国自助游》对景区的评价以五星级（★★★★★）为最高标准，在工作时，游探们需要从以下几个方面确定景点的星级：

自然风景确实优美动人，或者独具个性，具有震撼力。★

人文积淀深厚，或者民族风情浓郁，能体现独特魅力。★

交通方便，或者交通虽然不便，但行程中有附加乐趣。★

景区服务优质，服务人员态度良好，饮食卫生等有保障，且有特殊风味。★

景区质量稳定，三年以上都被列为优质景点。★

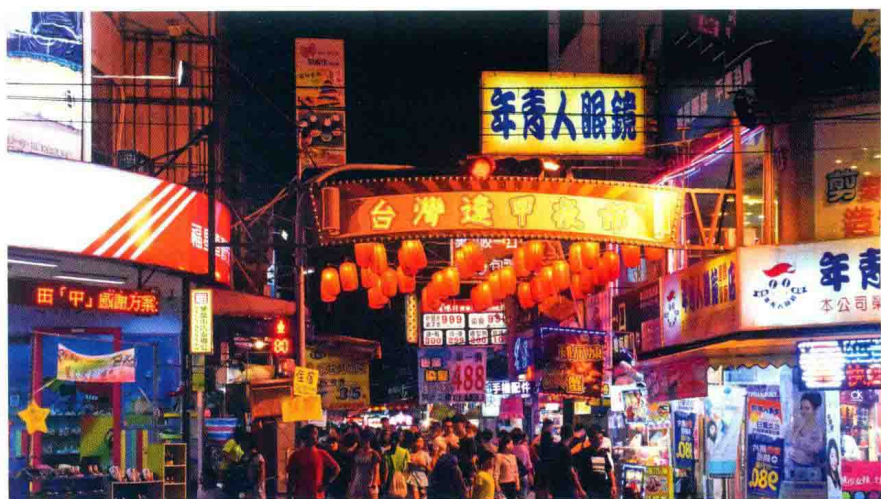
一个景点到底该给几颗星是游历过同一景区的所有游探共同决定的，所有去过的游探都需要在编辑部规定的时间内提交评审意见。若意见不一致，还需要第二次评审，直到达成统一评价。在评审时《中国自助游》一直遵循独立、公平的原则，完全不受外界的任何干扰，本书所有的景点星级评价均由此而来。



云南美食——黄豆腐的制作工序十分精细。



锦里小吃一条街，汇聚了各色成都小吃。这里的商铺装点得古香古色，颇有古蜀的韵味。



逢甲夜市是很多台湾小吃的发源地，风靡全国的章鱼小丸子、可丽饼等都发源于此。



武汉户部巷美食一条街，繁华的摊群经久不衰，是吃武汉小吃必去的地方。



晨曦中的珠穆朗玛峰，金色的峰顶掩映在云雾之中。



长白山气候瞬息万变，使得天池若隐若现，故绘出了天池“水光潋滟晴方好，山色空，雨亦奇”的绝妙景象。



在天池同时可观赏雪山、森林、碧水、草坪、繁花的景色。



东极岛有着中国最明澈的星空，这里没有雾霾遮天，有的只是如明眸的星光点点。



鼓浪屿与厦门隔海相望，海上碧波连碧空，白帆载白云。



广东亚婆湾栈桥，平静的海面有一种静谧的美感。