

2004升级版

连续三年修订升级

中国

自助游

全国 1528 处经典景点
149 个旅游城市和景区

自助旅游地图完全手册



景点资讯最全面

全书共72万余字，深入介绍全国的149个旅游城市、景区及1528个景点。

宝贵的旅行心得

本书中1200余个反复出现的提醒标志 ，是作者、编辑和大量细心的旅行者在多年的旅行中对每一个景点的深切体验，它将保证你在旅行中得到最细心的关照。



苏州拙政园

-  1. 与拙政园寺和吴门桥景区构成拙政园景区
2. 拙政园是苏州园林之首。

吃喝苏州

苏州是在江南是有很好声誉的

推荐食处

观前街 苏州的观前街相当于北京的天桥和上海城隍庙，既有各种杂耍表演又汇集了各类小吃。

夜游苏州

到苏州当然要看一听苏州评弹，在以下场所比较正宗的评弹

购物苏州

苏绣，为中国四大名绣之一，而苏绣春则是中国十大名绣之一。

住在苏州

做为一座旅游城市，苏州的住宿很方便，而且苏州城不算大，对于景点和住宿之一的关系要求并不是十分高。

推荐住宿

乐舍酒店

 观前街大井巷18号  5228888  380元

活着的美食

本书介绍的饮食绝大多数是现实中的当地人都趋之若鹜的，代表了这些地方饮食的最佳传统和最高境界。

格调独具的夜游处

本书独树一帜地为游客介绍了每个旅游城市和景区夜间的最佳去处。

物有所值

本书推荐的特色旅游品和购物经验，能让你心满意足，减少挨宰的机会。

体贴的住处

本书以方便的交通、价廉物美、富有特色三个标准为自助旅游者推荐住处。

全面提升旅游品质

得益于本书的推荐和经验，你会发现自己的旅游品质很可能将明显高于其他旅游者。

很多人不愿出门旅游，
是因为他们有过不愉快的旅游经历，
或者惧怕对外地的无知，
其实，旅游也是需要知识准备的，
如果我们对旅途的精彩和问题都胸有成竹，
剩下的，就将是段远离日常烦恼的上路经验。



中国自助游 2004 升级版
专为以下人群准备：

不愿受旅行团约束，但又对陌生的地方无所适从；
热爱自由，但不想为自由付过多的钱；
只能利用节假日的时间外出，但又不想所到之处都人满为患；
厌倦了肤浅的走马观花，希望来一次有深度的游览；
总之，这是一本为真正渴望发现旅游乐趣的人
准备的指南。



讀行天下

2004 升级版

连续三年修订升级

中国自助游

自助旅游地图完全手册

《中国自助游》2004 升级版编辑部 / 编著



陕西师范大学出版社

升级说明

《中国自助游》2004升级版，在2003版《中国自助游》的基础上修订补充而成。重点对北京、广州、深圳、成都、武汉、三峡、上海等地区（城市）的旅游内容做了进一步充实、完善。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，在版式上也有一些变化。

自《自助游中国完全手册》2002年版、《中国自助游》2003升级版面世后，常有热心旅友来信给予鼓励，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旅友们表示感谢。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》以便让更多旅友共享。

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
金马碧鸡坊—黑龙潭—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

- 香格里拉** 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—雙人悬棺—云顶寨—刘

氏庄园—罗泉古镇—洛带古镇—平乐古镇—三江生态风景区—福宝—柳江—隆昌—罗城—上里—铁佛

- 峨眉、乐山** 71

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** 74

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** 80

稻城、亚丁—丹巴—古村集萃—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** 89

朝天门—解放碑—十八梯—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—涪陵—宁厂—双江—松溉—塘河—西沱

- 三峡** 100

丰都鬼城—石宝寨—张飞庙—瞿塘峡—夔门题刻—白帝城—巫峡—巫山云雨—神女峰—神农溪—西陵峡—昭君故里—三峡大坝—灯影峡—黄陵庙—葛洲坝—三游洞风景区

贵州

- 贵阳** 106

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** 114

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** 117

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** 119

清阳河三峡—镇远古镇—青龙洞—云山—杉木河漂流—飞云崖—梵净山

4 目 录

东南线 122

凯里—车江侗寨—丰登寨—宰荡—增冲鼓楼—岜沙寨

北线 124

十丈洞瀑布—中洞瀑布—四洞沟瀑布群—杪椈自然保护区—燕子岩景区—竹海—葫市摩崖造像—遵义会议会址—娄山关—杨桲墓—息烽温泉—茅台镇—桐梓小西湖—蜀南竹海

西藏

拉萨 129

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

南线 136

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 139

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 141

冈仁波齐—玛旁雍措和拉昂措

西北地区

陕西

西安 145

陕西省历史博物馆—大雁塔和小雁塔—城墙

临潼 149

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 150

乾陵—阳陵—昭陵—茂陵

宝鸡 151

法门寺—太白山国家森林公园

渭南 152

华山—西岳庙

长安 153

兴教寺—香积寺—华岩寺—草堂寺

陕北 154

铜川地区（唐玉华官遗址—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 157

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 160

东关清真大寺—北禅寺—塔尔寺—瞿昙寺—老爷山—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 169

甘肃省博物馆—白塔山公园—中山铁桥—兴隆山—吐鲁沟

武威 172

文庙—海藏寺—雷台汉墓

张掖 174

大佛寺—木塔—鼓楼—马蹄寺风景区—山丹军马场

嘉峪关 176

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

敦煌 178

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—魔鬼城

临夏 181

临夏南关清真寺—红园—东公馆—刘家峡水库—炳灵寺石窟

甘南 182

合作米拉日巴佛阁—夏河拉卜楞寺—郎木寺—玛曲草原—桑科草原

天水 185

伏羲庙—南郭寺—麦积山风景区

平凉 187

崆峒山

宁夏

银川 189

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 193

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 196

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 200

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 203

回王陵—巴里坤湖和怪石山—庙儿沟—
白石头风景区

阿勒泰 205

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
—五彩城

西 线 208

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 210

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 213

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—巩乃斯林场和阿拉夏沟温泉

库 车 216

龟兹都城遗址—库车清真大寺—克孜
尔苏哈千佛洞—克孜尔千佛洞—苏巴
什昭怙厘大寺—龙池

喀什 218

艾提尕尔清真寺—香妃墓—玉素甫陵
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

上海 225

外滩—老洋房—东方明珠塔—金茂大
厦—世纪大道—世纪公园—浦江两岸—
南京路—人民广场—上海大剧院—上
海博物馆—大世界—上海老街—老城
隍庙—豫园—石库门—昆山—崂山—
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 252

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—宁海路、颐和路—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 261

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 268

同里 270

周 直 271

无锡 272

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 276

个园—何园—蜀冈—瘦西湖—街巷观
光—京杭大运河—乾隆水上游览线路
—扬州八怪纪念馆—大明寺

浙江

杭州 282

西湖新景—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—宋城—海

6 目录

- 底世界—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** 294
富春江—大慈岩—灵栖洞天
- 绍兴** 297
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** 303
- 楠溪江** 307
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—狮子岩—龙瀑仙洞—太平岩
- 雁荡山** 311
- 天台山** 314
- 溪口** 316
武岭—雪窦山风景区
- 南浔** 317
- 乌镇** 318
- 西塘** 320
- 安徽**
- 黄山** 325
老街—程氏三宅—黄山—歙县（渔梁、棠越牌坊群）—绩溪（坑口村、湖村、上庄）—黟县（西递、宏村、南屏）—泾县（陈村、查济、三河）—徽州区
- 九华山** 334
- 山东**
- 曲阜** 338
孔庙—孔府—孔林—孔子六艺城—寿丘—孟庙
- 济南** 342
大明湖—趵突泉—千佛山—灵岩寺—五峰山—四门塔
- 东营** 346
黄河入海口
- 泰山** 347
泰山景区—大汶口遗址—徂徕山—齐长城遗址
- 烟台** 352
蓬莱阁—养马岛—芝罘岛（阳主庙）—昆嵛山—牟氏庄园—长岛
- 威海** 356
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** 360
青岛栈桥—小青岛—第一海水浴场—天后宫—名人故居游—小鱼山—别墅名楼游—迎宾馆—五四广场—湛山寺—石老人海水浴场—崂山
- 江西**
- 南昌** 368
八大山人故居（青云谱道院）—滕王阁
- 庐山** 370
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** 375
上清古镇—象鼻山景区—仙水岩景区
- 三清山** 378
三清山—圭峰风景区
- 婺源** 380
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
- 井冈山** 385
五指峰—黄洋界风景区—茨坪
- 福建**
- 福州** 388
三坊七巷—于山—乌山—鼓山—屏山—林则徐纪念馆—马尾—湄洲岛—坂东镇
- 泉州** 393
后城旅游文化街—开元寺—清净寺—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** 397
鼓浪屿—日光岩—菽庄花园—皓月园—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** 404
土楼民居—振成楼—承启楼—遗经楼

— 观景台

武夷山 407

华北地区

北京

北京 417

天安门—故宫—天坛—先农坛—北海—
恭王府—明城墙遗址公园—皇城根—葛
蒲河—四合院与胡同—北京动物园—雍
和宫—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—北京游乐园—大山子艺术
区—中国美术馆—皇史宬—八达岭长
城—司马台、金山岭长城—慕田峪长
城—明十三陵—爨底下村—灵山—蔚
县—十渡—云居寺、石经山—红螺寺—
云蒙峡—白河峡谷—卢沟桥—凤凰岭—
周口店猿人遗址—龙庆峡—清西陵—京
郊雪场—野三坡—鸡鸣驿—正定古城—
石头村—苍岩山—白洋淀—天桥瀑布群

天津

天津 452

津门十景—五大道洋楼专题游—解放
北路洋行建筑—第一工人文化宫附近的
洋楼—石家大院—广东会馆—热带植物
观光园—西开教堂—天后宫—大悲禅院

河北

承德 461

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 467

秦皇岛 468

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 473

晋祠—崇善寺—双塔寺—天龙山石窟—
宁武—北武当山

平遥 479

平遥古城墙—日昇昌票号—雷履泰故
居—县衙—城隍庙—百川通旧址—双

林寺—镇国寺—清虚观—王家大院—乔
家大院—曹家大院—常家大院—渠家
大院—孔祥熙宅院—张壁古堡—师家
大院—后沟村许—碛口—绵山

五台山 487

五台山景区—雁门关—赵杲观—元好
问墓—阎锡山旧居—徐向前故居

大同 491

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 496

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 501

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 503

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 505

海拉尔—陈巴尔虎旗(呼和诺尔草原)
—新巴尔虎旗(呼伦湖、西庙)—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 509

阿拉善王府—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

中南地区华中部分

湖南

长沙 514

湖南省博物馆(参观马王堆出土的文
物和女尸)—橘子洲—开福寺—天心阁
—马王堆—岳麓山(岳麓书院、爱晚
亭)—韶山—花明楼—邵阳(崑山—虎

8 目 录

形山乡瑶族山寨)

岳阳 519

岳阳楼—洞庭湖—汨罗江

张家界 520

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 524

凤凰—禾库岩板寨—德夯—猛洞河—苗
疆古城—芙蓉镇—小溪原始次森
林—永顺老司城—洗车河镇—隆头

衡山 528

怀化 531

芷江(抗日受降纪念馆)—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 535

东湖风景区—湖北省博物馆—黄鹤楼—
归元禅寺—古琴台—道观河风景区—木
兰天池—素山寺森林公园—龙泉山风
景区—青龙山森林公园—荆州古城

恩施 544

清江漂流—鱼木寨—腾龙洞—星斗山
自然保护区

神农架 546

武当山 549

河南

郑州 552

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 555

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 561

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 566

安阳(殷墟、红旗渠、羑里城遗址)—鹤
壁(云梦山、大坯山景区)—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 571

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 580

镜泊湖—吊水楼瀑布—地下森林—渤
海国遗址

大兴安岭 581

漠河北极村—洛古河—胭脂沟

吉林

吉林 584

雾凇—吉林陨石—松花湖—天主教堂—
龙潭山公园—朱雀山—北山公园—集
安—青山滑雪场

长春 589

长春电影城—伪满皇宫—般若寺—净
月潭旅游区

长白山 591

辽宁

沈阳 596

沈阳故宫—昭陵(北陵)—福陵(东陵)—
新乐遗址—怪坡—本溪水洞风景区—
千山风景区—渤海月牙湾—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)

丹东 602

鸭绿江—凤凰山—大孤山—青山沟

大连 604

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

中南地区华南部分

广东

广州 614

白云山 - 西关大屋 - 西关民俗博物馆 - 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 - 大江浦 - 大旗头 - 黄埔 - 逢简 - 钱岗 - 沙湾 - 大岭 - 南社

东莞 626

可园 - 黄旗山 - 鸦片战争博物馆 - 威远炮台 - 虎门大桥

中山 628

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 631

五湖四海 - 世界之窗 - 锦绣中华、中国民俗文化村 - “明思克”航母世界 - 野生动物园 - 大亚湾核电站 - 中英街 - 欢乐干线 - 大鹏古城 - 红树林 - 西涌海滩 - 天后宫 - 梧桐山

珠海 638

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 642

潮州八景 - 潮汕民居 - 妈祖庙 - 韩文公祠 - 巖头石风景区 - 程阳岗古村落 - 乌美村 - 揭阳关帝庙 - 黄满寨瀑布

粤北 645

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 647

鼎湖山 - 七星岩 - 龙母祖庙 - 国恩寺 (藏佛坑) - 玉溪三洞 - 灵霄岩 - 崆峒岩 - 春湾石林 (鱼王石) - 海陵岛 - 雷州古城 - 东海岛

广西

桂林 652

象鼻山 - 芦笛岩 - 七星公园 - 叠彩山 - 靖江王府 - 两江四湖 - 漓江民俗风情园 - 愚自乐园 - 九滩 - 大圩 - 黄姚 - 江头洲 - 石头城 - 水源头

漓江 659

漓江 - 冠岩 - 羊堤 - 兴坪

阳朔 660

碧莲峰 - 书童山 - 福利 - 高田 - 阳朔公园 - 西街

桂北 663

龙胜 (龙脊梯田、乐满地休闲世界、岩门漂流、银水侗寨、花坪) - 三江 (程阳风雨桥、侗寨、马胖鼓楼) - 资源 (资江漂流、兴安灵渠、猫儿山、金鼎瀑布)

南宁 667

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 - 扬美镇 - 龙虎山 - 伊岭岩 - 德天瀑布 - 桂平西山 - 花山崖壁画 - 友谊关

北海 671

银滩 - 海滩公园 - 侨港镇 - 涠洲岛 - 合浦星岛湖 - 海底世界 - 中国海盐博物馆

海南

海口 674

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 681

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 687

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) - 红色娘子军纪念馆 - 万宁 (兴隆温泉、东南亚风情村、热带植物园、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 690

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)

IO 目 录

林、槟榔庄园)一琼中(白花岭风景区、木色旅游度假区风景区)

香港

香港 694

海洋公园一浅水湾一太平山顶一海防博物馆一维多利亚港一大屿山一南丫岛一长洲岛

澳门

澳门 702

妈祖阁一葡京酒店一大三巴牌坊一澳门赛马会一菩提园一黑沙滩一谭公庙

台湾

台湾 707

基隆一阿里山一日月潭一妈祖庙

旅行忠告 708

国际青年旅社 711

推荐旅游网站 713

中国各民族主要传统节日一览 714

中国当代旅游节庆一览 720

中国列入联合国《世界遗产》景点名单 722

中国国家级历史文化名城 723

中国国家重点风景名胜区 724

中国国家级自然保护区 725

中国国家级地质公园 726

中国境内需办理边防证进入的地区 727

2004 年日历 728

旅行记事 729

旅行通讯录 730

旅行邮戳纪念 732

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: 0471-4606516

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: 0411-3629833

吉林省

吉林市旅游投诉: 0432-4682561

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

天台山旅游服务中心: 0576-3958610

安徽省

黄山市旅游投诉: 0559-2517464

江西省

九江旅游局: 0792-8236522

龙虎山咨询热线: 0701-6656490

南昌旅游投诉: 0791-8609110

福建省

泉州旅游投诉: 0595-2162068

厦门旅游投诉: 0592-5318983

龙岩旅游局: 0597-2321038

武夷山旅游投诉: 0599-5250609

山东省

曲阜市旅游咨询: 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2003年12月15日)

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

郑州市旅游局：0371-7181000

洛阳市旅游投诉：0379-4310882

开封市旅游投诉：0378-3972220

湖北省

武汉市旅游投诉：027-82855773

湖南省

长沙市旅游局秘书部：0731-8666276

张家界旅游咨询、投诉：0744-8380193

湘西旅游投诉：0743-8222214

衡阳市旅游质量监督管理局：

0734-8853373

广东省

广州市旅游投诉：020-86687042

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

海南省旅游投诉中心：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：0771-5529315

桂林市旅游监查所：0773-2824344

北海市旅游投诉电话：0779-3060142

3060140

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：0871-3537361

昆明市旅游投诉：0871-96927

大理州旅游投诉：0872-2121246

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：0691-2122323

陕西省

西安市旅游投诉：029-7630166

甘肃省

兰州市旅游投诉：0931-8410368

宁夏回族自治区

旅游质量监督管理局：0951-6720328

青海省

旅游投诉：0971-6159841

西藏自治区

拉萨旅游投诉：0891-6834193

新疆维吾尔自治区

旅游投诉：0991-4623900

吐鲁番旅游投诉：0995-8836653

哈密旅游投诉：0902-2289777



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、看想看的東西，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。



采美黄山

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. 寻访正在远逝的家園

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、力量和柔韧性。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。

2. 本书最后附页部分关于“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。

● **轻便鞋：**也要随脚才行。在大都市里走来走去，也很费脚力。

● **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。

(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。

● **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。

● **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：**10:00前、15:00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的皮肤上。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。

