

 tripbible.com
旅游圣经

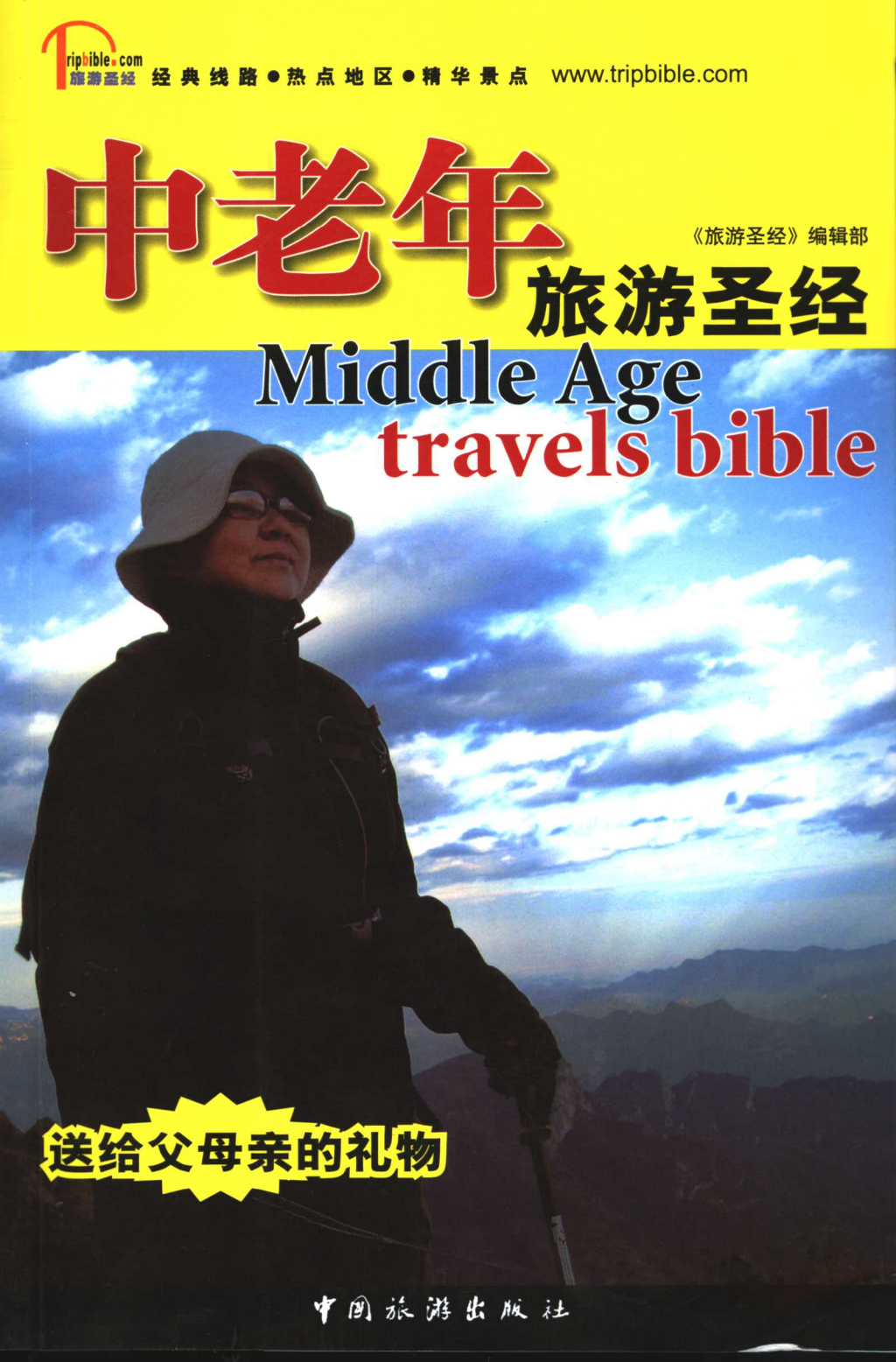
经典线路 ● 热点地区 ● 精华景点 www.tripbible.com

中老年

旅游圣经

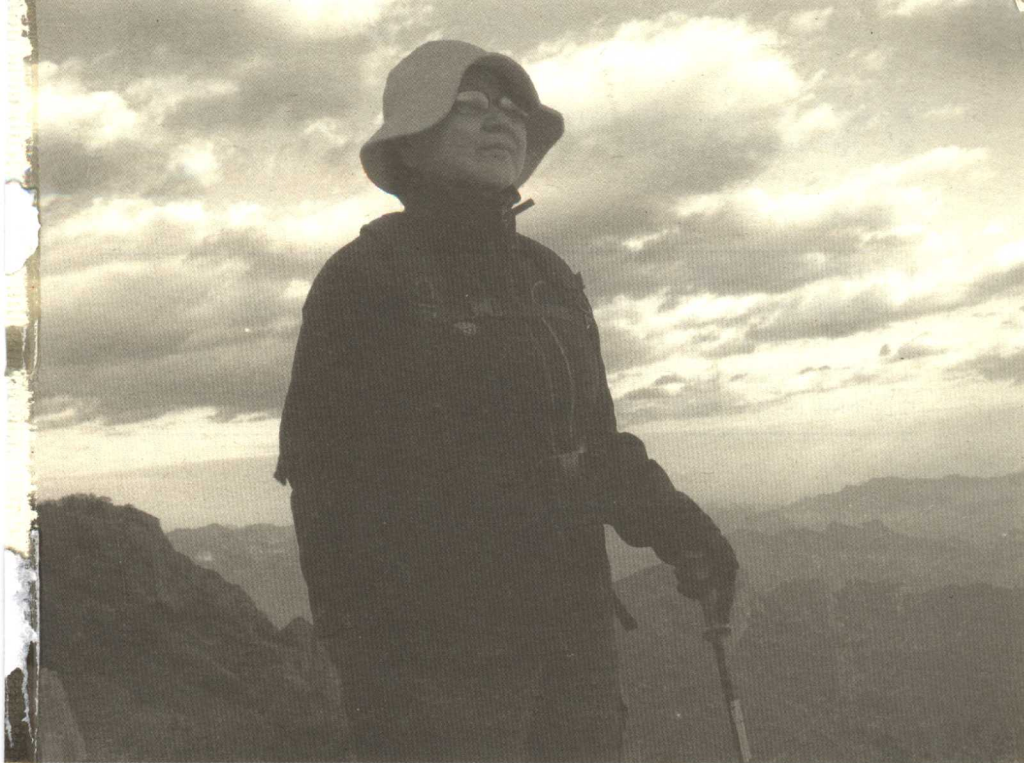
《旅游圣经》编辑部

Middle Age
travels bible



送给父母亲的礼物

中国旅游出版社



中老年

《旅游圣经》编辑部

旅游圣经

Middle Age

travels bible

中国旅游出版社

责任编辑：沈奕 shenyi16668@hotmail.com

策 划：《旅游圣经》编辑部

装帧设计：红方众文咨询有限责任公司

责任印制：冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年旅游圣经 / 《旅游圣经》编辑部编. — 北京：中国旅游出版社，2007.1

ISBN 978-7-5032-3066-0

I. 中… II. 旅… III. 旅游指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 150477 号

书 名 中老年旅游圣经

作 者： 《旅游圣经》编辑部 编著

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@cmta.gov.cn

发行电话 010-85166507 85166517

印 刷： 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次： 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本： 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张： 10.5

印 数： 8000 册

字 数： 270 千字

定 价： 27.00 元

ISBN 978-7-5032-3066-0/K · 1137

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

文 / 图： 韩天雪、邓高峰、柴庆春、
巴 戈、罗志英、易 刚、
叮 当、王晓雨

地图制作： 朱晓栋、文 菲、石 块

- 你想获得全国各地的更多旅游资讯吗？
- 你想寻找驴友结伴出游吗？
- 你想与《旅游圣经》作者直接交流吗？
- 请登陆旅游圣经网站

www.tripbible.com

责任编辑：沈奕 shenyi16668@hotmail.com

策 划：《旅游圣经》编辑部

封面设计：王大平

责任印制：冯冬青

封面摄影：张宝海

声 明

本书完全由《旅游圣经》团队独立策划和完成，不接受任何机构及个人的赞助和商业广告。未经许可，请勿转载本书的内容。任何机构和个人不得以任何方式引用本书的内容作广告或宣传。

装帧设计：红方众文

e-mail: hongfangzhongwen@163.com

前言

从秦砖汉瓦的西安到红色胜地延安，从历史风云变幻的庐山到翠竹掩映下的井冈，从四季如春的昆明到小桥流水的丽江，从六朝古都南京到水乡绍兴，从蜿蜒的武夷山九曲溪到海涛声声的厦门鼓浪屿，从盆景城市贵阳到气势磅礴的黄果树，从悠闲的海口到银沙碧水的三亚，当然了，还有魂牵梦萦的北京天安门、八达岭长城……这就是《中老年旅游圣经》为所有中老年人奉献的八条经典自助旅游线路，既有革命年代的回忆，又有如诗如画的风光，更有闲庭信步的自在。

相对于青年人体力充沛、活力无限、充满探险精神，中老年人却有让人羡慕的自由时间、丰富的知识和沧桑的阅历。而《旅游圣经》丛书定义的自助旅游具有以下特征：不依赖旅行社，独自或结伴出游，随心所欲，自己安排食宿，自主游览；以经典景点为主，不走探险路线；与攀岩、登山、徒步等户外运动相区别。这样的旅游方式无疑更适合中老年人。

在本书中，我们提供最经典的线路，安排宽松的行程，制定中档的预算，例如考虑到中老年人的消费习惯，我们推荐的大都是中档的经济型宾馆。为了方便读者，还列出了从北京、上海、广州、深圳等城市出发和返回的航空、铁路时刻表。我们对每条路线均选派经验丰富的作者亲赴实地，以普通旅游者的身份考察每一个景点、宾馆、饭店，严格保证信息的准确性。

更多信息，请浏览旅游圣经网站：www.tripbible.com

《旅游圣经》编辑部

目 录

前言.....	1
---------	---

第 1 章

寻访历史胜地

西安、黄帝陵、延安、壶口

最佳旅游季节.....	4
行程安排.....	4
预算.....	6
往返交通.....	6
相连地区交通.....	10
西安.....	12
区内交通	12
住宿	12
餐饮	17
购物	18
景点	19
黄帝陵.....	24
延安.....	26
区内交通	26
住宿	26
餐饮	29
购物	30
景点	30
壶口.....	35
住宿	35
餐饮	35
景点	36

第 2 章

红装翠舞

庐山、南昌、井冈山

最佳旅游季节.....	40
行程安排.....	40
预算.....	41
往返交通.....	42
相连地区交通.....	44
庐山.....	45

区内交通	45
住宿	46
餐饮	48
购物	48
景点	49

南昌..... 59

区内交通	59
住宿	59
餐饮	62
景点	63

井冈山..... 66

区内交通	66
住宿	67
餐饮	69
购物	70
景点	70

第 3 章

京华风貌 北京

最佳旅游季节.....	82
行程安排.....	82
预算.....	83
往返交通.....	84
区内交通.....	90
住宿.....	92
餐饮.....	96
购物.....	98
景点.....	99





第4章

风花雪月滇西北 昆明、大理、丽江、虎跳峡

最佳旅游季节	116
行程安排	116
预算	117
往返交通	118
相连地区交通	122
区内交通	125
昆明	126
区内交通	126
住宿	126
餐饮	130
购物	132
景点	133
大理	140
地名	140
区内交通	140
住宿	141
餐饮	144
购物	145
景点	145
丽江	149
区内交通	149
住宿	150
餐饮	154
娱乐	156
购物	156
景点	158

第5章

小桥流水江南行 南京、扬州、无锡、苏州 嘉兴、杭州、绍兴

最佳旅游季节	168
行程安排	168
预算	170

往返交通	170
相连地区交通	175
南京	177
区内交通	177
住宿	178
餐饮	180
购物	180
景点	181
扬州	185
区内交通	185
住宿	185
餐饮	187
购物	188
景点	188
无锡	192
区内交通	192
住宿	192
餐饮	193
购物	194
景点	194
苏州	195
区内交通	195
住宿	196
餐饮	200
购物	201
景点	201
嘉兴	207
区内交通	207
住宿	207
餐饮	208
购物	208
景点	208
杭州	211
区内交通	211
住宿	212
餐饮	214
购物	215
景点	216

目 录

绍兴	221
区内交通	221
住宿	222
餐饮	223
购物	224
景点	224

第 6 章

五色斑斓的天然图画 贵阳、黄果树瀑布

最佳旅游季节	230
行程安排	230
预算	231
往返交通	231
相连地区交通	236
贵阳	227
区内交通	237
住宿	238
餐饮	240
购物	242
景点	243
安顺	247
区内交通	247
住宿	247
餐饮	249
购物	250
景点	250

第 7 章

悠游福建 武夷山、厦门、泉州

最佳旅行季节	256
行程安排	256
预算	258
往返交通	258
相连地区交通	265
武夷山	266
地名	266
区内交通	266

住宿	268
餐饮	270
购物	270
景点	270

厦 门

区内交通	277
住宿	278
餐饮	284
购物	286
景点	287

泉 州

区内交通	294
住宿	295
餐饮	297
购物	298
景点	298

第 8 章

冬季去海南 海口、兴隆、三亚

最佳旅游季节	304
行程安排	304
预算	305
往返交通	306
相连地区交通	309
海口	310

区内交通	310
住宿	310
餐饮	312
景点	312

兴 隆

区内交通	316
住宿	316
景点	317

三 亚

区内交通	318
住宿	318
餐饮	322
购物	322
景点	323





寻访历史胜地 ◀



红装翠舞 ▶



京华风貌 ▶



风花雪月滇西北 ▶



小桥流水江南行 ▶



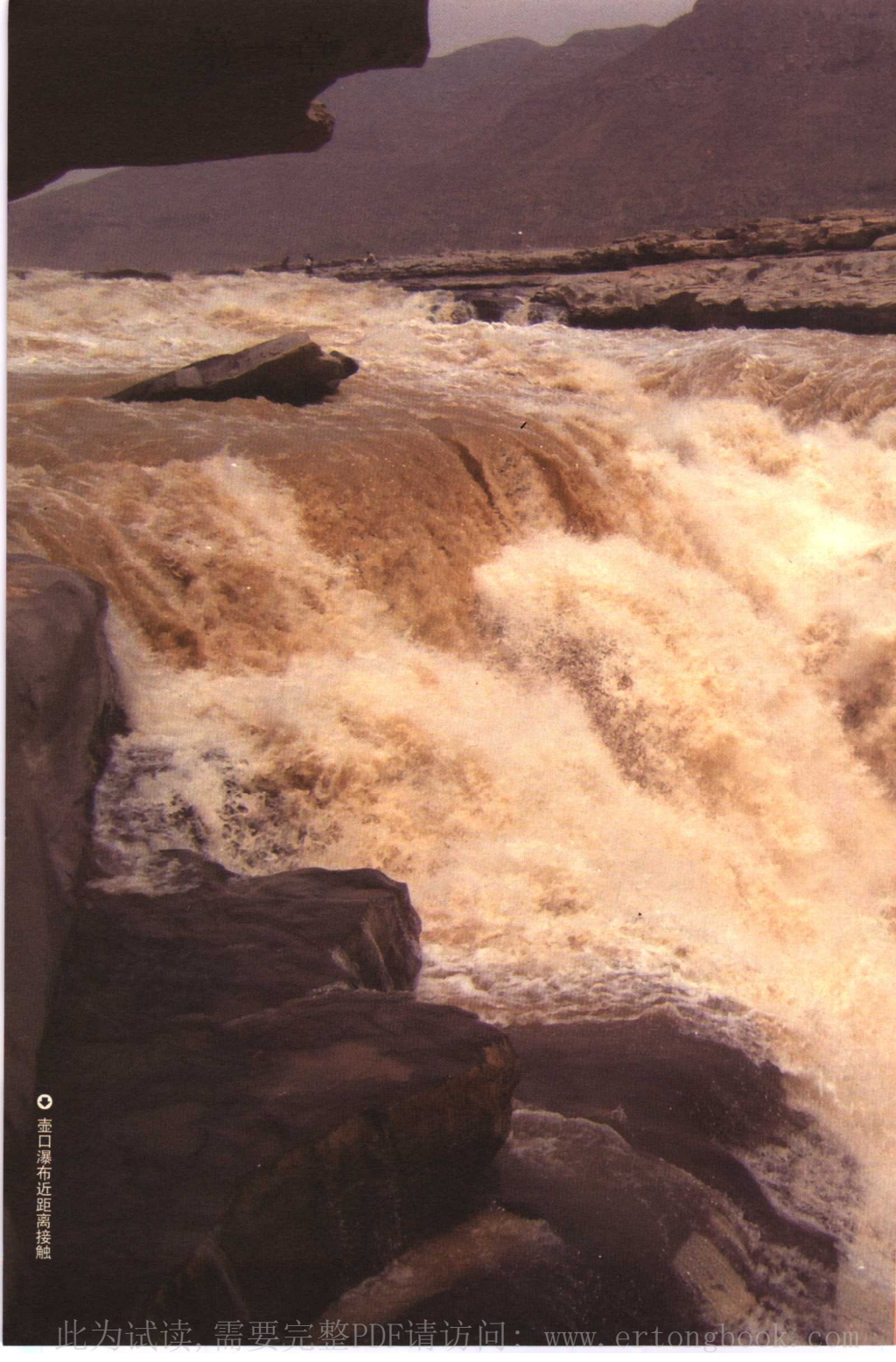
五色斑斓的天然图画 ▶



悠游福建 ▶



冬季去海南 ▶



◎ 壶口瀑布近距离接触

第 **1** 章

寻访历史胜地
西安、黄帝陵、
延安、壶口

六

千多年前的仰韶文化和龙山文化已经在这片土地上留下了文明的印记，被尊为“中华文明始祖”的黄帝的陵墓如今就位于延安黄陵县，更有中华母亲黄河一路相伴，这片土地在历史舞台上举足轻重，是华夏文明的发源地。

看过那层层叠叠、连绵不断的黄土高坡，惊涛怒吼如巨壶沸腾的壶口瀑布，心中不由得升腾起豪情万丈。听一曲高亢悠长的信天游，看一场热烈激昂的安塞腰鼓，心旌摇荡，为之震撼。还有那古都西安的秦砖汉瓦，那曾创造大唐盛世的物华天宝让今人叹为观止。而延安简陋的土窑洞中点起的煤油灯却照亮了中国现代革命的航程，无数革命先驱抛头颅洒热血的英勇事迹，让我们再一次感悟今日生活的来之不易。我们游走于漫漫历史长河的回顾展，赞叹着昨日的辉煌，感慨着今朝的变迁，也在思索未来。

这是一次寻访文明之旅，一次文化风情之旅，一次陶冶情操的精神之旅。

最佳旅游季节

对于中国的北方地区来讲，秋天永远都是最美丽的季节，陕北亦是如此。蓝天白云，让人心醉。这也是收获的季节，金黄的麦田承载着人们收割的喜悦，更有临潼的柿子、洛川的苹果、壶口的酥梨，一路上到处都能看到果实累累的盛况，也可以放肆地一饱口福。秋天去壶口，运气好的话能看到彩虹挂现天边，人称“壶口秋风”。秋天的重阳节，也是民间祭拜黄帝的日子，这一天去黄帝陵，能看到盛大的祭祀典礼，也可以亲身体验一下这份祭拜祖先的庄严肃穆。

行程安排

从北京、上海、西安出发的路线：

北京（上海、西安）——西宁——兰州——敦煌——北京（上海、西安）

Day1

兵马俑、华清池、钟鼓楼、古城墙、北院门夜市

早晨到达西安，安排宾馆住下后，游览古都西安。先乘坐306路旅游公交游览东线临潼的兵马俑和华清池，这也是来西安必游之地。东线景点没有什么餐饮设施，最好自备午餐。在下午3点左右返回西安市区，可选择一段古城墙走一走，看一看古都西安的全貌。傍晚时刻逛一逛钟鼓楼广场，也可以登楼参观。体验一下热闹的北院门夜市风情，遍尝西安的各种名小吃，顺便可逛逛化觉巷内琳琅满目的商品摊。宿西安。

Day2

陕西省历史博物馆、大雁塔、
碑林、书院门

多花一些时间仔细参观陕西省历史博物馆，感受华夏文明之璀璨，绝对是不虚此行的。中午可在小寨什字的繁华地带用餐，然后前往大雁塔游览，后参观碑林博物馆，出门后沿着书院门一条街逛一逛，可挑选一些纪念品。一直可以走到繁华的南大街，看看古城的新面貌。晚上可到南门春发生品尝一下葫芦头泡馍。宿西安。

Day3 黄帝陵

早上乘车前往黄帝陵，车程3个小时，游览黄帝陵景区。下午前往延安，可在延河大桥留影，还可浏览宝塔山夜景。宿延安。

Day4

枣园、杨家岭、王家坪、宝塔山

上午游览枣园、杨家岭、王家坪革命纪念馆，在纪念馆附近吃午饭，可以品尝陕北特色的洋芋擦擦、油糕等。下午可游览延安的象征——宝塔山。宿延安。

Day5

清凉山、凤凰山

上午游览清凉山胜地，需要登山，比较消耗体力。中午可前往延安宾馆旁的庞师小炒肉品尝一下延安的黄米饭小炒肉风味，再前往附近的凤凰山麓革命旧址参观凭吊，这里环境比较

陕北全图



幽静，可以休憩一下，解除旅途的疲劳，然后随意逛逛延安城，购物留念。宿延安。

Day6

壶口瀑布、宜川

早7:30在延安汽车南站乘坐发往壶口的旅游专线车，一路的风光无限，能够欣赏到黄土高原的沟壑面貌，小溪流水一路跟随，路过南泥湾，能看到陕北罕见的水稻田。行程3个半小时，快到壶口景区时会路过一个农家乐，一般会停车，可以去参观，有窑洞和一些卖工艺品的摊位。游览壶口瀑布景区、黄河大桥、孟门山等，返回宜川住宿。

Day7

宜川返西安

从宜川返回西安，车程6个小时左右，结束行程。

门票预算 (606 元)		
地区	景点	门票价格(旺季) (元)
西安	兵马俑	90
	华清池	70
	大雁塔	25
	陕西省历史博物馆	35
	碑林博物馆	30
	古城墙	40
延安	钟鼓楼	30
	黄帝陵	90
	枣园革命旧址	21
	杨家岭革命旧址	16
	王家坪革命旧址	16
	凤凰山麓革命旧址	9
壶口	宝塔山	41
	清凉山	31
壶口	壶口瀑布	62
门票总计		606

预算

以下预算按照 7 天的行程安排, 基本消费包括门票、食宿费、区内交通费。

部分景点门票对 65 岁以上老人有优惠, 可节省不少费用。

区内交通费

市内以乘坐出租车为主, 相连地区交通可选择豪华大巴, 总计 280 元。

住宿费

住宿普通宾馆标准间, 平均每人每天 80 元, 6 天总计 480 元。

餐饮费

特色餐馆和小吃相结合, 平均每

人每天 60 元, 6 天总计 360 元。

区内总预算为 1866 元。

往返交通

此条线路以西安市作为往返交通中心, 航空和铁路都很便利。

航空

西安咸阳国际机场位于西安市西北部, 距西安市中心约 50 公里, 有机场高速公路连通, 1 小时可达, 在西安解放饭店、美伦酒店、建国饭店、东方大酒店等处都有发往机场的班车, 从机场到西安的大巴也同样以上述地点为终点。大巴整点发车, 票价 25 元。如果坐出租车前往, 需花费 100 元左右。

民航问讯电话: 029-88708450

机场大巴问讯电话: 029-86691188

联辉航空售票电话: 029-82555555

铁路

西安火车站预售 10 日内车票, 如果在车站售票大厅没有买到所需要的车票, 还可以出火车站向西步行 500 米到东立大厦的火车票代售点, 这里的联网更加丰富一些, 比车站的选择要多。

另外, 西安的各工商银行都代售火车票, 一样是预售 10 日之内, 非常便利。注意银行的营业时间为上午 8:00 ~ 12:00, 下午 14:00 ~ 17:00, 周末 8:30 ~ 15:00。

火车站问讯电话: 95105688

北京

航空

区间	班次 (括号内为班期, 缺省为每日航班)	飞行时间	票价 (元)
北京—西安	7:30 (124)、7:30 (357)、8:10、8:20、10:10 (24567)、 10:30、10:55、10:55 (1357)、10:55 (246)、10:55 (6)、 11:50、12:05 (1456)、12:05 (146)、12:05 (3)、13:30、 14:05 (13567)、 14:05 (24)、14:30、15:25、16:25 (235)、16:35、 17:05、17:10、18:00、19:05、19:50	1小时35分左右	1050
西安—北京	7:50、8:20、8:30、10:50 (2)、10:55、12:00、12:50、 13:00、14:00、14:10、14:35 (257)、14:35 (3)、14:40、 16:20、16:20 (357)、16:20 (124)、17:05 (24)、18:00、 19:05 (12356)、19:40		

铁路

出发地	车型	车次	区间	开车时间	到达时间	运行时间	票价 (元)
北京	直达特快	Z19	北京西—西安	20:28	07:58	11时30分	软卧417
	空调特快	T231	北京西—西安	17:33	06:40	13时7分	274
	空调特快	T41	北京西—西安	18:27	06:50	12时23分	274
	空调特快	T55	北京西—西安	16:50	06:12	13时22分	274
	空调特快	T69	北京西—乌鲁木齐	19:24	08:15	12时51分	274
	空调特快	T75	北京西—兰州	18:53	07:50	12时57分	274
	空调特快	T7	北京西—成都	16:35	05:08	12时33分	274
	空调特快	T151	北京西—西宁	14:23	03:25	13时2分	274
	空调快速	K117	北京西—攀枝花	11:29	02:50	15时21分	274
	普快	1363	北京西—成都	22:48	14:34	15时46分	256
西安	空调特快	Z20	西安—北京西	19:23	06:53	11时30分	软卧417
	空调特快	T152	西宁—北京西	23:46	12:43	13时05分	281
	空调特快	T232	西安—北京西	17:31	06:20	12时49分	274
	空调特快	T42	西安—北京西	18:02	06:28	12时26分	274
	空调特快	T56	宝鸡—北京西	21:10	10:09	13时07分	274
	空调特快	T70	乌鲁木齐—北京西	22:28	11:14	12时54分	274
	空调特快	T76	兰州—北京西	03:38	16:26	12时56分	274
	空调特快	T8	成都—北京西	23:24	11:50	12时34分	274
	空调快速	K118	攀枝花—北京西	14:24	05:22	15时04分	274
	普快	1364	成都—北京西	13:15	05:48	16时41分	256

上海

航空

区间	班次 (括号内为班期, 缺省为每日航班)	飞行时间	票价 (元)
上海—西安	虹桥: 8:00, 8:00 (147) 8:00 (35)、8:00 (56)、8:25、12:15、12:15 (135)、12:15 (67)、13:05 (124)、14:00、16:55 (4)、17:00、17:05 (1356)、17:05 (27)、17:10 (34567)、17:45、19:40 (1256)、19:40 (3)、20:10 (47)	1小时50分左右	1260
西安—上海	浦东: 17:00 (7)、17:50 (1357)、18:00 (2)、18:15、18:15 (12) 虹桥: 9:35、9:35 (127)、9:35 (34)、9:35 (5)、10:10 (124)、10:10 (357)、11:30、14:00、14:20 (34567)、15:00 (345)、15:00 (1267)、16:50 (356)、16:50 (147)、17:00、20:10、20:15 (7)、20:55、21:15 (2) 浦东: 8:00 (1357)、8:00 (46)、8:00 (14)、8:00 (1246)		

铁路

出发地	车型	车次	区间	开车时间	到达时间	运行时间	票价 (元)
上海	空调特快	T138/T139	上海—西安	16:19	08:39	16时20分	333
	空调特快	T116/T117	上海—兰州	16:43	08:51	16时08分	333
	空调特快	T52/T53	上海—乌鲁木齐	20:38	12:46	16时08分	333
	空调快速	K290/K291	上海—成都	09:21	04:28	19时07分	333
	空调快速	K360/K361	上海—银川	22:09	17:40	19时31分	333
	空调快速	K376/K377	上海—西宁	08:51	04:36	19时45分	333
	普快	1352/1353	上海—成都	13:44	13:41	23时57分	194
西安	空调特快	T137/T140	西安—上海	18:44	11:12	16时28分	333
	空调特快	T115/T118	兰州—上海	20:51	12:58	16时15分	333
	空调特快	T51/T54	乌鲁木齐—上海	23:07	15:20	16时21分	333
	空调快速	K289/K292	成都—上海	11:11	06:23	19时20分	333
	空调快速	K359/K362	银川—上海	10:37	06:05	19时34分	333
	空调快速	K375/K378	西宁—上海	10:28	06:12	19时50分	333
	普快	1351/1354	成都—上海	14:08	11:38	21时38分	194

广州

航空

区间	班次 (括号内为班期, 缺省为每日航班)	飞行时间	票价 (元)
广州—西安	8:10、8:30、12:15、12:30、13:00、15:00、16:05、18:00 (35)	2小时20分左右	1490
西安—广州	9:20、9:40、11:00、14:50 (35)、15:40、17:50、19:25、19:40		