

Student 《旅游圣经》编辑部
travels bible

大学生 旅游圣经



中国旅游出版社

S

tudent
travels bible
**大学生
旅游圣经**

《旅游圣经》编辑部

中国旅游出版社

责任编辑 赵宇
策划《旅游圣经》编辑部
装帧设计 朱丽娜
责任印制 闫立中

图书在版编目(CIP)数据

大学生旅游圣经 / 旅游圣经编辑部编. — 北京: 中国旅游出版社, 2006.7

ISBN 7-5032-2928-4

I. 大 II. 旅 III. 旅游指南 — 中国 — 青年读物

IV. K928.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072840 号

书 名	《大学生旅游圣经》
编 著	《旅游圣经》编辑部
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@cnta.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	2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张	10
字 数	306 千字
印 数	8000 册
定 价	26.00 元

ISBN 7-5032-2928-4/K.1069

前言

古人云：“读万卷书，行万里路。”学校外面的世界究竟如何，书本与现实之间究竟是怎样相互依托，如果你想要去寻求一种学校之外的答案，旅游就是一个很好的切入点。

遍览名山大川，让你更爱祖国的资源辽阔；寻访名人古迹，让你深入了解历史文化的内蕴；遇到困难，锻炼你社会生存的技巧；与人同行，增进你协调交流的意识。对于大学生来讲，旅游并不简单的只是一个“玩”字，而是在玩的同时，你迈出了校门，走入了社会，体验了自然，感悟了人生，也许是在不知不觉中，但也许这才是一种真正的高教于乐。相信你在旅游的大课堂中所学到的知识、本领、能力，将会终生受益。

编辑部经过认真分析选择，精心设计了八条适合大学生旅游的经典路线，多数路线以世界文化遗产为主，有名山、有江湖、有古都名城、有水乡小镇、有探险寻奇、有异族风情。相信在其中总会找到你的最爱。

每一条路线的设计都不是简单地随意拼凑，我们关注大学生优惠的门票，以最经济的住宿、餐饮、交通来为你的旅途制定合适的预算，并以高校最为集中的北京、上海、西安、武汉、成都、杭州、哈尔滨、广州八个大城市为出发点，提供了详细的往返交通和总预算。详尽的行程安排、衔接清楚的交通线路、丰富的作者手记，这些都会让你的旅途再无后顾之忧。本书中所有的信息全部为资深自助旅游者亲往一线采集撰写而成，出版前再经编辑部核实确认，严格保证信息的准确性、新鲜性、实用性。

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

不到长城非好汉——北京

最佳旅游季节	8
行程安排	8
预算	9
往返交通	12
区内交通	16
住宿	18
餐饮	24
购物	27
景点	30



第2章

能不忆江南——苏州、杭州、绍兴

最佳旅游季节	52
行程安排	52
预算	53
往返交通	55
相连地区交通	57
苏州	63
区内交通	63
住宿	65
餐饮	66

购物	69
景点	69
杭州	78
区内交通	78
住宿	80
餐饮	82
购物	83
景点	83
绍兴	91
区内交通	91
住宿	94
餐饮	96
购物	96
景点	97

第3章

王气纵横的古都与名山——西安、华山

最佳旅游季节	104
行程安排	104
预算	105
往返交通	106
相连地区交通	111
西安	112



区内交通	112
住宿	112
餐饮	116
休闲	118
购物	118
景点	119
东线	119
市内	122
华山	126
住宿	126
餐饮	128
登山提示	128
急用电话	129
门票	129
景点	129

第4章

穿越丝路的芬芳——青海湖、兰州、敦煌

最佳旅游季节	136
行程安排	136
预算	137
到达交通	139
相连地区交通	141
返回交通	142
西宁	144
兰州	154
敦煌	158

第5章

一生痴绝处——黄山

最佳旅游季节	168
地名	168
行程安排	169
预算	170
往返交通	172
黄山市区(屯溪区)	176
黄山风景区	186

第6章

有一种地老天荒——长江三峡

最佳旅游季节	208
行程安排	208
预算	209
往返交通	212
相连地区交通	214
重庆	218
区内交通	218
住宿	220
餐饮	222
购物	213
景点	214
丰都	225
忠县	227
云阳	230
奉节	231





巫山	235
秭归	237
宜昌	239
区内交通	239
住宿	239
餐饮	240
购物	241
景点	241

第7章

寻访鲁中的山水圣人——济南、泰山、曲阜

最佳旅游季节	246
行程安排	246
预算	248
往返交通	249
相连地区交通	252
济南	253
区内交通	253
住宿	253
餐饮	256
景点	257
泰山	262
区内交通	262
住宿	262
餐饮	265
实用信息	266

经验杂谈	266
景点	266
曲阜	273
区内交通	273
住宿	273
购物	275
景点	275

第8章

雪域高原的诱惑

——西藏拉萨、日喀则、纳木错

最佳旅游季节	284
行程安排	284
预算	285
往返交通	286
相连地区交通	291
拉萨	294
区内交通	294
住宿	294
餐饮	298
景点	300
日喀则	307
区内交通	307
住宿	307
餐饮	308
购物	308



景点.....	308	住宿.....	314
纳木错.....	314	餐饮.....	315
区内交通.....	314	景点.....	316

地图目录

北京城区示意图.....	11	汤口镇示意图.....	189
苏州城区示意图.....	65	长江三峡线路示意图.....	209
杭州城区示意图.....	79	重庆城区示意图.....	218
绍兴城区示意图.....	91	宜昌城区示意图.....	241
西安城区示意图.....	113	济南城区示意图.....	255
华山图.....	131	泰安城区示意图.....	263
西宁城区示意图.....	145	泰山景区示意图.....	267
兰州城区示意图.....	155	曲阜城区示意图.....	273
敦煌城区示意图.....	159	拉萨市区示意图.....	295
黄山市区示意图.....	177	日喀则城区示意图.....	309
黄山景区示意图.....	187	纳木错示意图.....	315

地图图例

 地级市	 火车站	 山峰
 县级市及县城	 汽车站	 景区大门
 乡镇村庄	 码头	 亭子
 住宿点	 索道	 停车场
 餐饮点	 邮局	 寺庙
 购物点	 银行	 其他
 景点	 医院	 指北针
 公路	 铁路	 河流
 桥梁	 索道线路	 轮船航线
 绿地公园		



北京是一个古老与现代交融的大都会

第 **1** 章

不到长城非好汉
北京

当列车渐渐驶入京城近郊，广播喇叭中开始传出了亲切的播音：“欢迎您来到伟大祖国的首都”，北京到了。

这里有毛主席庄严宣告“中国人民从此站起来了”的地方天安门；有明清两代皇宫紫禁城；有《让我们荡起双桨》歌声中的北海公园；有“不到长城非好汉”的八达岭长城；有中国最高学府北大、清华。这就是北京，即使没有到过，我们也已经在书本和童年的记忆里不止一次地耳熟能详了。

北京的旅游更多地还在于文化韵味，传统的京味文化独树一帜，在老北京人见面时亲切而随意的一声：“吃了吗，您呐？”在精心保存下来的历史悠久的胡同和四合院中，旅游者所感受到的是一种来自传统的魅力。

最佳旅游季节

北京旅游可以说是四季皆宜，秋天是北京最美的季节，秋高气爽，风和日丽。每年的10月下旬至11月上旬，北京周边万山红遍，香山也迎来一年中最美丽的时刻。

行程安排

Day1

天安门广场及周边、国家博物馆、故宫

一早观看升旗仪式，然后漫步广场摄影留念（天安门城楼、人民英雄纪念碑、人民大会堂、毛主席纪念堂、正阳门），参观国家博物馆，在前门附

近吃午饭并稍事休息后，经过天安门，从午门开始参观故宫博物院，游览时间大约4~5小时，从神武门出故宫。

Day2

八达岭长城、十三陵、王府井

“不到长城非好汉”，长城一定要去。乘坐旅游专线车的话，八达岭长城和明十三陵是一个套餐。这样下午4点左右就回来了，还可到王府井商业街逛逛，那里有老字号商店，还有全聚德、东来顺等老字号饭庄，也可以去王府井小吃街品尝小吃。

Day3

颐和园、圆明园

上午颐和园，下午圆明园。这一

天的景点不多，但景点范围很大，两个园林内容非常丰富，也很消耗体力。从圆明园出来后可再游览北大或清华。

Day4 香山

游览西北郊的香山公园，一天的时间很富裕，可以登上鬼见愁，俯瞰京城全貌，还可以在公园幽静的茶座歇歇脚、聊聊天、发发呆。如果在秋天以外的季节前往，这一景点也可略去。晚上可前往著名的簋街，品尝美食的同时，也看一看京城热闹的夜景。

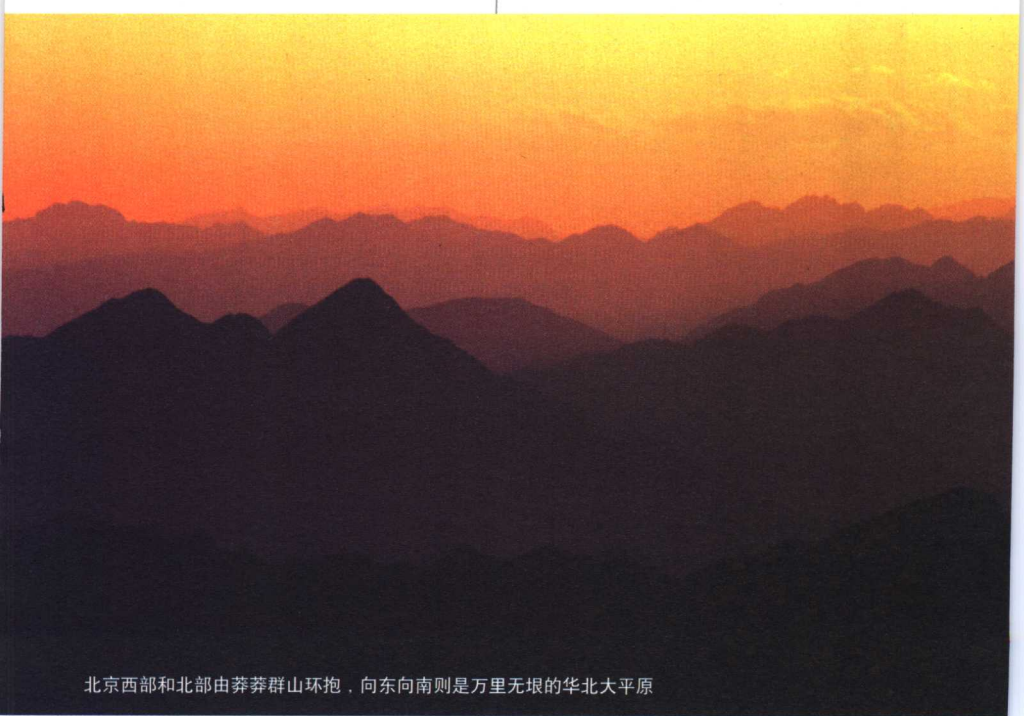
Day5

天坛、北海、什刹海

一早前往天坛，游览时间在2小时内，然后前往皇家园林北海，可泛舟湖上，尽享湖光山色之美，出北海北门即是什刹海，可在这一带的胡同内溜达溜达，看看恭王府花园的大宅院，晚上就在这里的湖边用餐、泡吧，凭湖临风的感觉美不胜收。

预算

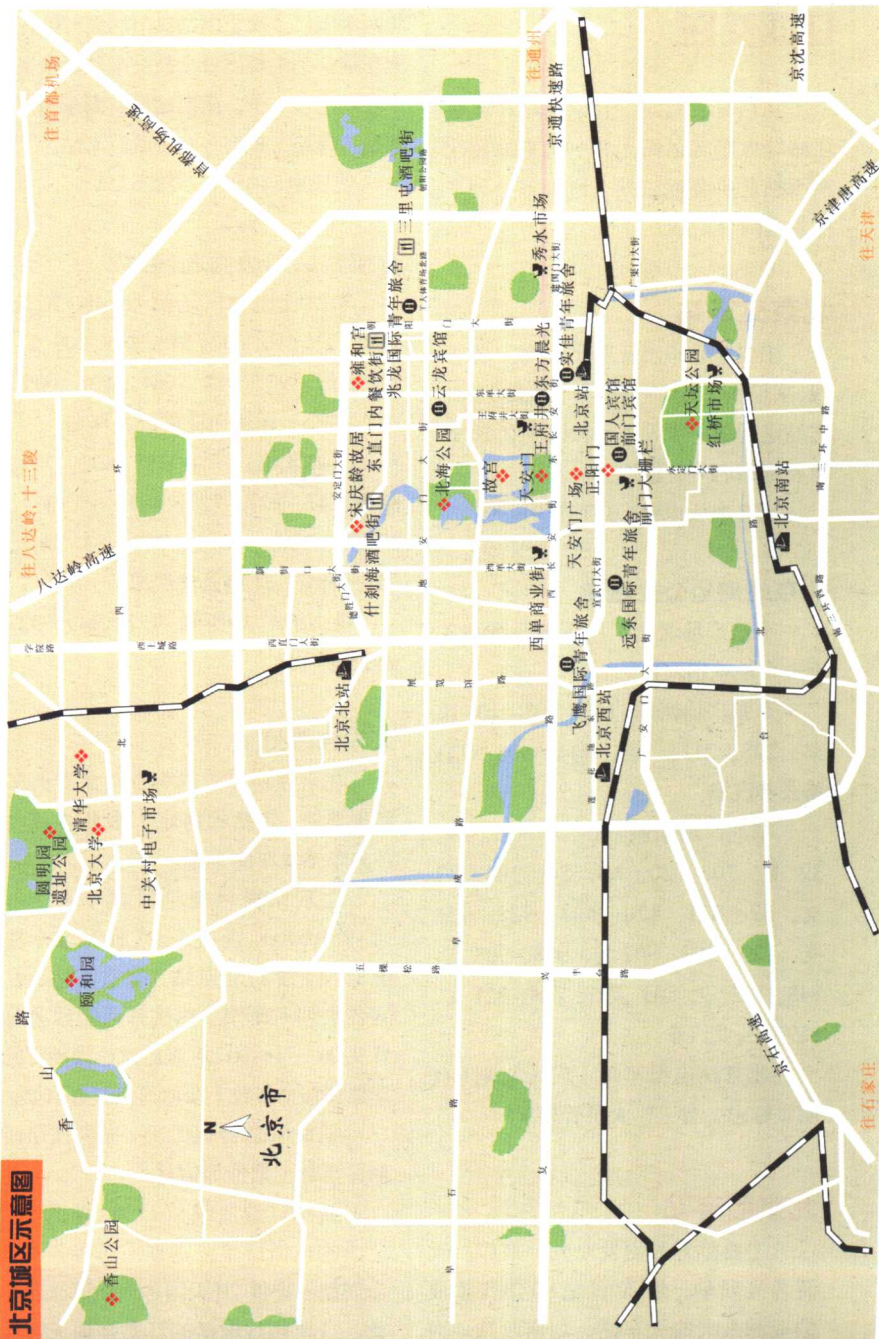
以下按照五天行程安排，以最经济的方式列出预算作为参考。基本消费包括门票、食宿费、区内交通费等。



北京西部和北部由莽莽群山环抱，向东向南则是万里无垠的华北大平原

预算表

预算表				
门票	167.50 元	景点		门票价格(旺季学生优惠票价)
		国家博物馆		15.00 元
		故宫		20.00 元
		八达岭长城		22.50 元
		明十三陵(定陵、长陵、神路)		62.50 元
		颐和园		15.00 元
		圆明园		5.00 元
		香山		10.00 元
		天坛		7.50 元
		北海		10.00 元
区内交通费	100 元	景点	行程交通工具	费用
		天安门广场、故宫	公交车	10.00 元
		八达岭、十三陵、王府井	旅游专线车、公交车	60.00 元
		颐和园、圆明园	公交车	10.00 元
		香山	公交车	10.00 元
		天坛、北海、什刹海	公交车	10.00 元
餐费	150 元	以小吃和餐馆为主,30 元 / 天, 总计 150 元。		
住宿费	250 元	住普通宾馆或招待所的普通多人间或青年旅馆多人间, 50 元 / 天, 如住宿五天, 则总计 250 元。		
总计	667.50 元	此行区内最低花费可控制在 700 元以内。		
备注	如果从上海出发, 往返火车硬座 360 元, 此行最低总预算 1100 元。			
	如果从广州出发, 往返火车硬座 500 元, 此行最低总预算 1200 元。			
如果从西安出发, 往返火车硬座 300 元, 此行最低总预算 1000 元。				
如果从武汉出发, 往返火车硬座 300 元, 此行最低总预算 1000 元。				
如果从成都出发, 往返火车硬座 460 元, 此行最低总预算 1200 元。				
如果从杭州出发, 往返火车硬座 400 元, 此行最低总预算 1100 元。				
如果从哈尔滨出发, 往返火车硬座 300 元, 此行最低总预算 1000 元。				
为了保证出行顺利, 请在出发时携带至少超过总预算 20% 的费用。				



北京城区示意图

往返交通

北京有北京站、北京西站和北京北站等火车客运站。其中北京站和北京西站是主要枢纽站，绝大部分列车停靠这两个车站。

北京火车站

主要停靠和出发东北各线、京沪线、京包线、山东方向列车和国际列车。车站建筑是中华人民共和国成立 10 周年首都著名十大建筑之一。

语音查询电话：010-51019999

北京站周边公交线路

车站广场北侧：广场东西两端各有一个地铁出入口

车站广场西侧：103、104、104 快车、208、211、703、744、808、821 路公共汽车

车站广场东侧：10、7、713、39、39 支、203、20、63、54、204、41 支、52、821、420、403、938、938 支、729、907、907 支、908、908 支、848、122、9、703、721、744、821 支、859 路公共汽车

北京站出租车站：广场北侧（有明显标志，有工作人员管理）

北京西客站

主要停靠和出发京九、京广、陇海各线列车。是 20 世纪 90 年代建成的亚洲最大的火车站。北京西站分南

北两个出口，从北出站口出站面对莲花池东路，是主要出口，公交车站大多集中在北出口一带。南出站口前面东西向的是广莲路，也有一些公共汽车站。

咨询电话：010-51826253

北京西站周边交通线路

车站北出口广场西侧：48、322、727、702、616、832、848、845、309 支、937 西线、937 专线、964、414、609、202、特 5、运通 102 路公共汽车

车站北出口广场东侧：802、703、821、747、827、727、387、65、374、374 支、320、320 支、373、52、特 1、741、特 6、21 路公共汽车

车站南广场西侧：122、349、927 延长线

火车售票处

北京铁路在市内有 100 多家火车票售票处（包括代售处），发售 4 日内各火车站发车的车票。

北京站提供电话订票，热线电话：95105105，提前 5 天（临时客车提前 11 天）预订北京站、北京西站始发的各次列车车票，热线开通时间为每日 9:00 ~ 18:00，旅客通过热线预订的车票可在全市数十个取票点就近取票。

铁路信息台 962585，提供铁路时刻、票额、票价等信息。

铁路订票热线 962586，提供 5 天以内的电话订票、送票上门服务，黄金周期间提供 20 天内各地往返铁路车票。订票热线电话的订票提前天数比

窗口售票提前1天,对于获得紧俏线路的车票略有帮助。

以下所列票价仅供参考,分别

为硬座和硬卧下铺的价格,其中Z字头的直达车票价为软座和软卧下铺的价格。

上 海							
出发地	车型	车次	区间	开点	到达时间	运行时间	票价(元)
北京	普快	1461	北京—上海	北京 15:00	上海 12:30	21 小时 30 分	88/190
	空调特快	T31	北京—杭州	北京 15:50	上海西 05:06	13 小时 16 分	179/327
	直达特快	Z21	北京—上海	北京 19:00	上海 06:58	11 小时 58 分	283/499
	直达特快	Z13	北京—上海	北京 19:07	上海 07:05	11 小时 58 分	软卧 499
	直达特快	Z5	北京—上海	北京 19:14	上海 07:12	11 小时 58 分	软卧 499
	直达特快	Z7	北京—上海	北京 19:21	上海 07:19	11 小时 58 分	软卧 499
	直达特快	Z1	北京—上海	北京 19:28	上海 07:26	11 小时 58 分	283/499
	空调特快	T109	北京—上海	北京 19:43	上海 09:15	13 小时 32 分	179/327
	空调特快	T103	北京—上海	北京 19:51	上海 09:23	13 小时 32 分	179/327
	空调快速	K255/K258	包头—宁波	北京西 23:19	上海西 17:14	18 小时 46 分	175/319
上海	空调特快	T32	杭州—北京	上海西 00:03	北京 13:20	13 小时 25 分	179/327
	空调快速	K256/K257	宁波—包头	上海西 12:55	北京西 09:04	20 小时 18 分	179/327
	普快	1462	上海—北京	上海 14:25	北京 12:14	21 小时 49 分	88/190
	直达特快	Z14	上海—北京	上海 19:00	北京 06:58	11 小时 58 分	软卧 499
	直达特快	Z22	上海—北京	上海 19:07	北京 07:05	11 小时 58 分	283/499
	直达特快	Z6	上海—北京	上海 19:14	北京 07:12	11 小时 58 分	软卧 499
	直达特快	Z2	上海—北京	上海 19:21	北京 07:19	11 小时 58 分	283/499
	直达特快	Z8	上海—北京	上海 19:28	北京 07:26	11 小时 58 分	软卧 499
	空调特快	T104	上海—北京	上海 20:02	北京 09:34	13 小时 32 分	179/327
	空调特快	T110	上海—北京	上海 20:10	北京 09:43	13 小时 33 分	179/327

广 州							
出发地	车型	车次	区间	开点	到达时间	运行时间	票价(元)
广州	空调特快	T30	广州—北京西	广州 10:57	北京西 09:25	22 小时 28 分	253/458
	空调特快	T16	广州—北京西	广州 16:52	北京西 14:58	22 小时 06 分	253/458
	空调特快	T98A	广州东—北京西	广州东 17:04	北京西 15:18	22 小时 14 分	253/458
	空调特快	T98B	九龙—北京西	广州东 17:04	北京西 15:18	22 小时 41 分	253/458
	空调特快	T92/T93	广州东—沈阳北	广州 23:40	北京 22:44	23 小时 10 分	253/458
北京	空调特快	T97A	北京西—广州东	北京西 12:47	广州东 11:01	22 小时 14 分	253/458
	空调特快	T97B	北京西—九龙	北京西 12:47	广州东 11:01	22 小时 14 分	253/458
	空调特快	T29	北京西—广州	北京西 13:28	广州 11:56	22 小时 28 分	253/458
	空调特快	T15	北京西—广州	北京西 18:19	广州 16:25	22 小时 06 分	253/458
	空调特快	T91/T94	沈阳北—广州东	北京 22:09	广州 20:14	22 小时 25 分	253/458

成 都

出发地	车型	车次	区间	开点	到达时间	运行时间	票价(元)
成都	空调特快	T8	成都—北京西	成都 10:00	北京西 11:50	25小时50分	231/418
	空调普快	1364	成都—北京西	成都 20:38	北京西 05:48	33小时10分	204/391
	空调快速	K118	攀枝花—北京西	成都 22:24	北京西 05:22	31小时14分	231/418
北京	空调快速	K117	北京西—攀枝花	北京西 11:29	成都 18:05	30小时36分	231/418
	空调特快	T7	北京西—成都	北京西 16:35	成都 18:37	26小时02分	231/418
	空调普快	1363	北京西—成都	北京西 22:48	成都 07:06	32小时18分	204/391

西 安

出发地	车型	车次	区间	开点	到达时间	运行时间	票价(元)
西安	空调普快	1364	成都—北京西	西安 13:15	北京西 05:48	16小时41分	132/256
	空调快速	K118	攀枝花—北京西	西安 14:24	北京西 05:22	15小时04分	150/274
	空调特快	T232	西安—北京西	西安 17:31	北京西 06:20	12小时49分	150/274
	空调特快	T42	西安—北京西	西安 18:02	北京西 06:28	12小时26分	150/274
	直达特快	Z20	西安—北京西	西安 19:23	北京西 06:53	11小时30分	软卧 417
	空调特快	T44/T45	延安—北京西	西安 21:05	北京西 08:41	11小时51分	120/222
	空调特快	T56	宝鸡—北京西	西安 21:15	北京西 10:30	13小时28分	150/274
	空调特快	T70	乌鲁木齐—北京西	西安 22:28	北京西 11:14	12小时54分	150/274
	空调特快	T8	成都—北京西	西安 23:24	北京西 11:50	12小时34分	150/274
	空调特快	T152	西宁—北京西	西安 23:46	北京西 12:43	13小时05分	154/281
北京	空调快速	K117	北京西—攀枝花	北京西 11:29	西安 02:50	15小时21分	150/274
	空调特快	T7	北京西—成都	北京西 16:35	西安 05:08	12小时33分	150/274
	空调特快	T55	北京西—西安	北京西 16:50	西安 06:12	13小时22分	150/274
	空调特快	T231	北京西—西安	北京西 17:33	西安 06:40	13小时07分	150/274
	空调特快	T41	北京西—西安	北京西 18:27	西安 06:50	12小时23分	150/274
	空调特快	T75	北京西—兰州	北京西 18:53	西安 07:50	12小时57分	150/274
	空调特快	T69	北京西—乌鲁木齐	北京西 19:24	西安 08:15	12小时51分	150/274
	直达特快	Z19	北京西—西安	北京西 20:28	西安 07:58	11小时30分	软卧 417
	空调特快	T43/T46	北京西—延安	北京西 21:03	西安 08:39	11小时36分	150/274
	空调普快	1363	北京西—成都	北京西 22:48	西安 14:34	15小时46分	132/256

武 汉

出发地	车型	车次	区间	开点	到达时间	运行时间	票价(元)
武汉	空调特快	T80	武昌—北京西	武昌 08:06	北京西 20:30	12小时24分	154/281
	空调特快	Z78	汉口—北京西	汉口 20:29	北京西 7:07	10小时38分	硬卧 281
	空调特快	T92/T93	广州东—沈阳北	武昌 10:44	北京 22:44	12小时06分	154/281
	空调快速	K158	湛江—北京西	武昌 14:51	北京西 06:12	15小时30分	140/257
	空调快速	K186	衡阳—北京西	武昌 19:08	北京西 10:54	15小时54分	154/281
	直达特快	Z38	武昌—北京西	武昌 20:35	北京西 07:00	10小时25分	软卧 429
	直达特快	Z12	武昌—北京西	武昌 20:49	北京西 07:14	10小时25分	硬卧 281
	空调特快	T30	广州—北京西	武昌 21:49	北京西 09:25	11小时44分	154/281
	空调特快	T146/T147	南昌—北京西	武昌 22:23	北京西 10:45	12小时30分	154/281