



自助游中国

鲍威◎编著

- ◆ 数千处主要景点资讯全面更新
- ◆ 新增数百处景点景区介绍
- ◆ 更新数百张风光图片及线路图
- ◆ 推荐2015年时尚旅游线路和观光新亮点



中国人的出行宝典 十余年的游历心得

- ★ 详细的景点介绍
- ★ 丰富的图片资料
- ★ 完整的旅游信息
- ★ 全新的旅游线路
- ★ 独特的旅游感受
- ★ 亲身的旅游经历

**2015年
全新升级版**

2015年出游必备

- ◆ 推出笔者宝贵的旅游经验介绍
- ◆ 推荐能节省旅费的经验 and 窍门

中国旅游出版社

鲍威◎编著

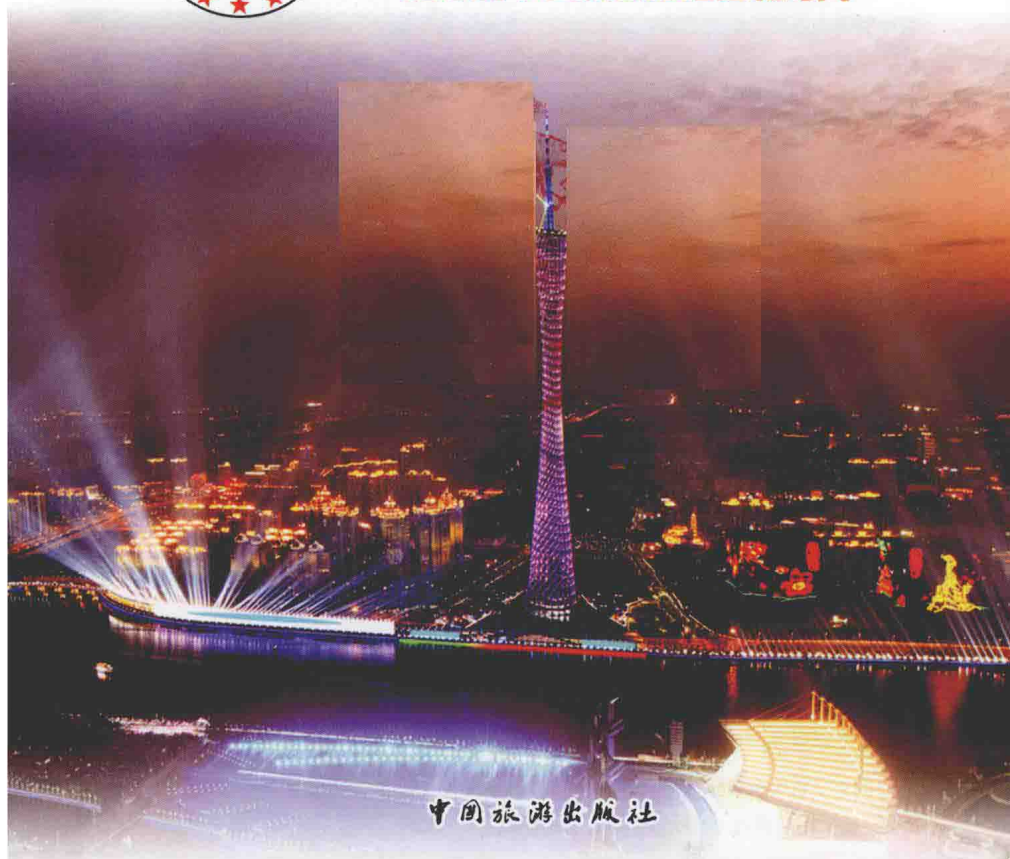
中国人的出行宝典 十余年的游历心得

自助游中国



2015 年出游必备

- ◆ 推出笔者宝贵的旅游经验介绍
- ◆ 推荐能节省旅费的经验 and 窍门



中国旅游出版社

责任编辑: 王建华 张 旭

责任印制: 冯冬青

装帧设计: 何 杰

图书在版编目(CIP)数据

自助游中国 / 鲍威编著. -- 10版. -- 北京: 中国旅游出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5032-5309-6

I. ①自… II. ①鲍… III. ①旅游指南—中国 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050520号

书 名: 自助游中国(第10版)

作 者: 鲍 威

出版发行: 中国旅游出版社

地 址: 北京建国门内大街甲9号(100005)

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail: cttp@cmta.gov.cn

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市灵山红旗印刷厂

版 次: 2015年7月第10版 2015年7月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 31彩页64页

字 数: 1500千

定 价: 39.00元

I S B N 978-7-5032-5309-6

广告经营许可证: 京东工商广字第0279号

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

《自助游中国》（第10版）——中国旅游出版社编辑出版的自助游指南图书精品。

本书自2004年问世以来，每年都出一个新版本。每个新版本推出后都会很快销售一空，因而每个版本都会重印、加印。

本书的作者鲍威先生是国内著名的旅行家，他自20世纪90年代中期开始，就常年畅游在华夏大地的名山大川、青山绿水间，国内每个省份的主要景点都曾留下他的足迹，从而饱览了960万平方公里内的成千上万处美景的瑰丽与神奇，也获取了大量与自助游览有关的第一手资料和信息。

1998年，鲍威先生创作出版了国内第一本自助游指南类图书《跟我游中国》，该书内容完全取材于他的亲身游历，内容翔实、信息丰富、写法独特，深受当时社会各界读者的广泛好评。

从2000年开始，鲍威先生成为旅游杂志社的记者和旅游图书的专业作者，以旅游观光考察为职业，以创作导游图书为广大读者和驴友服务为乐趣，投入了自己全部的时间精力，每年到国内各省份观光考察，搜集资料。多年的辛苦与勤奋，使得鲍威先生的旅游图书创作硕果累累——自2004年以来，他与中国旅游出版社合作陆续出版了《自助游中国》《自助游华南》《自助游东北华北》等自助游指南类图书，上述图书因内容丰富、资料翔实、信息准确、写法独特从而受到广大读者的关注和喜爱。

鲍威先生常年奔波在国内各省各地主要景点景区间，亲身考察、乐此不疲——他与各地旅游局、各地主要景点景区及各宾馆、酒店、餐厅、车站建立了密切联系，可以随时得到各地与自助游览有关的各类信息反馈；他的工作室和创作团队亦在每时每刻关注、记录着国内国外旅游业的变化和发展。

中国旅游出版社是国内专业的旅游图书编辑出版单位，社内有专业的旅游图书编辑，亦掌握着国内最多最新的各类旅游资料和旅游信息。中国旅游出版社与鲍威先生和他的工作室合作推出的大型指南书籍《自助游中国》凝结了诸多专业人士的辛劳和智慧，能为各界读者提供最真实、准确、有效的自助游服务。由于书中随处可见与鲍先生的亲身游历有关的内容并采用第一人称的独特写法，亦使得本书内容生动活泼，读后能给大家带来快乐开心和新奇趣味。

第10版《自助游中国》有约150万字的翔实丰富内容，全国各省各主要景区景点（包括各地近年来开发开放的新景点和开辟的新线路）都在书中有明确介绍。

第10版《自助游中国》书内还有各类旅游线路图数百张、黑白图片近千张、彩色风光图片数百幅，努力做到图文并茂，在提供实用指南服务的同时，亦能给各位读者带来视觉上的美感和享受。

本书作者和编者的奋斗目标是使读者阅读本书后依照书中内容介绍出行时基本上不需问路。我们期待通过《自助游中国》（第10版）一书，和广大旅游爱好者结为最真诚的朋友。

本书内容导航·笔者的话

本书内容导航

本书的总体结构共分为六部分

第①部分是笔者和编者致读者的话及本书的内容导航。

第②部分是彩色插图部分，共有 64 页篇幅、几百幅彩色图片，充分展示国内各主要景点的神奇与美丽。

第③部分是出版说明，介绍本书的内容、体例、栏目设置和阅读要点。

第④部分是笔者写的旅行经验谈，用生动鲜活的文字介绍笔者的旅游经历和旅行经验，并向读者介绍和传授旅游常识以及在开心游乐与节约旅费方面的各类窍门。

第⑤部分是本书详细目录。将书中包含的景点一一列出，便于读者查找对照。

第⑥部分是本书正文内容，分为西南地区、西北地区、华东地区、中南地区、华北地区、东北地区、港澳台地区共七大部分。共有 200 余个独立章节，详细介绍各省市各地区各主要景点的气候、交通、食宿、游览、娱乐、购物、治安、通信各方面的综合状况，为读者提供最真实有效的出行指导。

本书在写法和内容编排上特点突出

本书的各个独立章节中除了在概述、气候与游季、交通、住宿、餐饮、购物、娱乐、主要景点等标准固定栏目内为读者提供了大量旅游信息外，还在其后设置了推荐游程、发烧友关照、玩家指南、旅行家指导等特有的个性化栏目——上述栏目的内容完全取自笔者在对各景区进行实地体验后获得的一手信息资料，且字数多、篇幅大、论述详细，能为读者提供最明确有效的出游指导。各位读者可以重点关注。

笔者的话——说说笔者的旅游经历、说说这本《自助游中国》

笔者是从 20 世纪 90 年代中后期开始在华夏大地上尽情遨游、开心享乐的，一晃已经有十多年时间了；笔者是在 1998 年写出那本《跟我游中国》，又在 2004 年推出了这本《自助游中国》第 1 版的（到现在已经出了 10 个版本），一晃也有十多年的时间了。在过去的十多年间，笔者在开心愉快地做着两件事，一件是旅游，另一件是写字。

旅游这件事真好——且不说能见到多少名山大川和壮观美景，单说这种生活和享受方式就令人感到万般开心与幸福——因为在旅途中绝不单调、绝不沉闷、绝不枯燥、绝不重复，每天都有新发现、每天都能活出新内容——这真是人世间最高级、最美妙的享受。

编写创作自助游指南图书更是令人快活开心的事。因为笔者可以把自己在旅途中的所见、所闻、所想写进书中介绍给广大读者，为他们提供出行指导和导游服务——这样就把笔者个人的经历和快乐变成了对大家的贡献和帮助，这事想起来做起来真的是乐趣无穷。笔者最开心的事是收到读者的电话或短信，告诉笔者他们看了笔者的书后得到了出行方面的帮助和指导，从而玩得更省钱更高兴更开心。这一刻笔者感到自己真是一个幸福的人，因为笔者能够帮别人做事为读者服务，笔者感到了自己辛勤忙碌的意义和价值。

今后笔者还要继续做上面的两件开心事，希望大家与笔者快乐同行——中国玩遍了还有世界，世界玩遍了还有外星球。开心探索游乐之旅肯定是与时俱进，其中的欢乐也将始终伴随我们，年复一年、未有穷期！

石林

STONE FOREST
LUOYI TIANHAI



扫一扫
揭秘更多亿万年
石林奥秘



世界自然遗产——云南石林欢迎您



云南石林——一个神奇迷人、闻名遐迩的旅游度假胜地。这里石林成群，石群成林，石林成海，这里冬无严寒、夏无酷暑、四季如春；这里奇石耸立、飞瀑流长、风情醉人；被誉为“上帝的盆景”“大自然的雕塑博物馆”；景区荣获世界自然遗产、世界地质公园、国家级风景名胜区、国家 5A 级景区、全国文明风景旅游区等称号。这里是世界喀斯特地貌的精华，中国阿诗玛的故乡。

来吧，朋友！阿黑哥、阿诗玛会告诉您这里有多美。阿诗玛期待与您相会！



世界自然遗产 世界地质公园 国家级风景名胜区 国家5A级景区 全国文明风景旅游区

网址: www.chinastoneforest.com 旅游咨询: 0871-67711439 67710137 67719006

(见 10 页)

梵净山 佛光之城



梵净山是贵州第一名山、武陵山脉主峰、国家级自然保护区、联合国“人与生物圈”保护区网成员，是地球同纬度上保存最完整的一块绿洲，素有“名岳之宗，武陵之源”的美誉，是中国五大佛教名山之一。



亚木沟为梵净山八大水系之一，是正宗的“名山圣水”。峡谷内石崖俊秀、飞瀑流泉、清水潺潺，是探险、觅奇、寻幽及休闲养生的绝佳去处。



“中国历史文化名村”云舍是辰水先民繁衍生息的地方，其独特的婚嫁习俗、悠扬动听的山歌、古朴的摆手舞等民俗民间文化丰富多彩，源远流长。



寨沙侗寨民族风情浓郁，青山环抱，古树参天，小桥流水，犹如世外桃源，是去梵净山旅游的必选地之一！



网站: www.jiangkou.gov.cn 旅游咨询电话: 0856-6623718



东湖集团
DONGHU GROUP

30th

上海市东湖（集团）公司
• 成立三十周年 •

镶嵌在国际大都市的一串明珠—— 上海市东湖（集团）公司



东湖集团旗下西郊宾馆、东郊宾馆、虹桥迎宾馆、兴国宾馆、
瑞金洲际酒店、东湖宾馆、丁香花园宾馆、西郊公寓酒店等
以得天独厚的幽雅环境、国宾馆的一流服务热忱欢迎来自各方的宾客！



苏州西部生态旅游度假区



苏州西部生态旅游度假区位于苏州高新区西部的太湖之滨，规划总面积 19 平方公里，坐拥苏绣之乡——镇湖，自然环境优美，人文底蕴深厚，是太湖沿岸独具水乡文化风情与景观的生态文化型休闲度假养生胜地。

赏湖光山色，品锦绣人生。欢迎您来到苏州西部生态旅游度假区，享受触手可及的惬意

西部生态城



刺绣艺术馆



湿地公园



露营公园



海宁 潮 你走来



盐官观潮景区是国家 4A 级景区，地处钱塘江强潮地段，是天下奇观海宁潮的最佳观赏地，“海宁天天可观潮，盐官月月有大潮”，全年有 150 多个观潮佳日。景区集自然奇观与人文盛景于一身，这里有壮观天下无的海宁潮，有隐藏“乾隆身世”的陈阁老宅，有“江南紫禁城”之称的海神庙宫，有再现央视版《鹿鼎记》中扬州古城风貌的宰相府第风情街，有孕育“国学第一人”的王国维故居……一日游千年，满城尽奇观



海宁中国皮革城是中国皮革业的龙头市场，中国皮革服装、裘皮服装、毛皮服装、皮具箱包、皮毛、皮革、鞋类的交易集散中心，也是中国皮革价格信息、市场行情、流行趋势的发布中心。2007 年成为国家 4A 级景区



IOS版



安卓版

扫描二维码 免费下载Itravels—海宁

南宋的阳光 世代的山林 一城好空气 江南氧生殿——临安



▲ 临安天目山四面峰观景平台。临安，地域面积 3126.8 平方公里，境内瀑布飞翠、奇峰竞秀，山峦起伏，森林覆盖率高达 76.55%，山地面积冠举全省，独步江南。临安的天目山和清凉峰是国家级自然保护区，其中天目山被列入联合国人与生物圈网络成员



▲ 大明山滑雪场。大明山国家级风景名胜區是高山赏景、滑雪休闲的绝佳去处



▲ 温泉泳池。冬季可以到临安观冰滑雪泡温泉，体验年俗风情旅游节与高山冰雪节的无穷魅力

交通信息：杭州到临安，可在杭州黄龙公交总站或者杭州汽车西站乘598路公交车，十几分钟即有一班车出发，1小时即可到达临安。



来临安自助游的朋友，还可以在手机“应用商店”里面下载“临安旅游”APP（网址<http://t.cn/z8Hcqld>），即可了解临安旅游资讯。



摄影：林茂招

雁荡山

▲ 灵峰景区以奇峰怪石、古洞畸穴著称。其中合掌峰是雁荡山的代表，它形如观音的巨手合掌，高耸云天。合掌峰内有观音洞，被称为雁荡山第一洞天，依势建有九层阁楼，供奉观音。

灵峰夜景素以移步换形、一景多变而称绝于世。白天的合掌峰在夜色中朦朦胧胧，从不同的角度分别现出不同的景象：似相抱亲吻的恩爱夫妻；似一只硕大无比的雄鹰；似一对曲线优美的乳房



摄影：廖云飞

▲ 大龙湫瀑布高 197 米，单级落差为全国之最。它从高高的悬崖飞流而下，似天外飞来的一条巨龙，腾空翻飞，时而轰然直捣潭底，时而婀娜旋舞



摄影：万献波

▲ 灵岩景区飞渡表演节目，脱胎于已有百年历史的高崖绝壁采草药。表演时，当地山民在相距约 256 米的天柱峰和展旗峰的峰顶拉起一根绳子，在 260 多米的高空表演各种惊险节目。此外，灵岩景区还有龙鼻洞、小龙湫、玉女峰、卧龙谷等景点

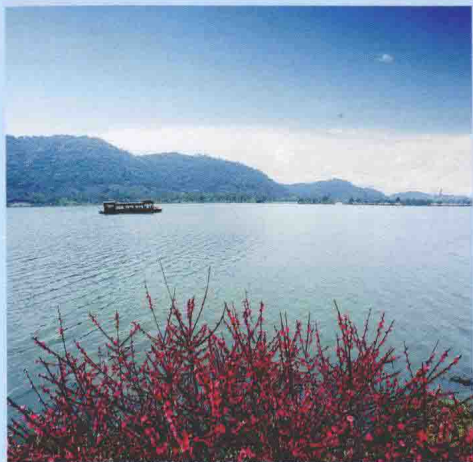


游客服务中心电话：0577-62178888

官方网站：www.wzyds.com 地址：浙江省乐清市雁荡镇

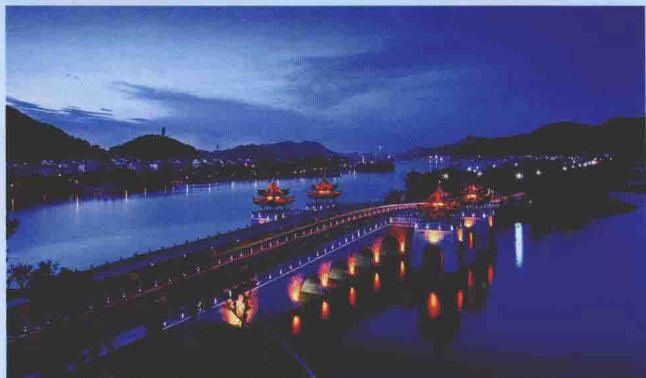
营业时间：6:00~17:30（灵峰夜景 17:30~22:30）

浙江湘湖旅游度假区



湘湖春色。湘湖之美，首先在水，“涵虚天境落灵湖”，犹如天宫遗落人间的一面宝镜，清澈而明净。目前度假区拥有湘湖景区、东方文化园、杭州乐园和杭州极地海洋公园4个4A级景区，形成了以“湘湖”为核心，包含城山、石岩山、老虎洞、跨湖桥遗址博物馆、下孙文化村等50个景点

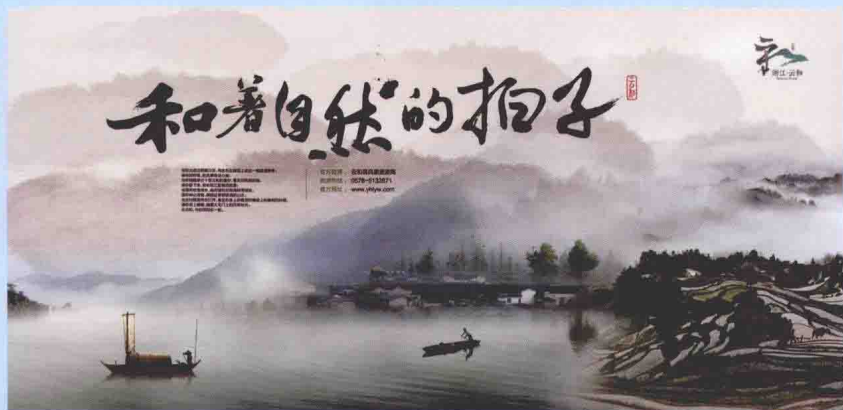
湘湖的桥梁美景。76座景观桥梁种类丰富，桥形各异，打造出了浙江首个江南水乡桥梁博物院



电话：0571-82360666 / 82360128 / 82361777 (传真) 邮编：311203
地址：浙江省杭州市萧山区湘湖路132号 官方网站：www.xhly.xs.zj.cn



浙江·丽水 云和



云和梯田景区是一处集观光旅游、休闲度假、保健养生于一身的高品质生态旅游度假区，山、水、梯田、村落、奇峰异石和谐地融为一体，冬无严寒、夏无酷暑，是云和县首批国家 4A 级景区、中国著名的摄影采风基地、国际艺术家采风创作基地、中国生态旅游最佳湿地，被美国 CNN 评为中国最美 40 景之一

地址：浙江省丽水市云和县崇头镇 网址：www.yhtt.com.cn

交通线路：丽龙高速—云和出口下一崇头镇方向（梯田景区）

乘车指南：丽水西站—云和车站—乘崇头镇方向公交可至景区

联系电话：0578-5156688

云和湖仙宫景区是一个以碧水、深湖、野生鱼为主题特色的综合性休闲度假旅游景区，拥有以水电科普为主题的工业游览线，以休闲垂钓、水上运动和大穿越户外拓展为主题的仙宫渔乐线，以瓯江帆影、佛教文化和船帮文化为主题的“十里云河”游线。四季皆有美景，是休闲养生之福地，是云和县首批国家 4A 级景区、浙江省运动休闲旅游示范基地、浙江省野生鱼垂钓基地和丽水市瓯江帆影摄影采风基地

地址：浙江省丽水市云和县紧水滩镇 网址：<http://yhly.yunhe.gov.cn/xgjg>

交通线路：丽龙高速—云和出口下一紧水滩镇方向（云和湖仙宫景区）

乘车指南：丽水西站—云和车站—乘龙门方向公交可至景区

联系电话：0578-5141172



灵璧奇石文化园



江北第一楼——汴阳楼为奇石文化园主体建筑，也是灵璧石博物馆的所在地



奇石文化园全景——灵璧奇石文化园坐落于灵璧县城西南的汴水之滨，占地 300 余亩，投资 1.2 亿元，是国家 4A 级景区。园区以徽派建筑为主，园内亭台楼阁，灰瓦白墙，错落有致，中心建有面积达 100 亩的环形湖以及江北第一楼——汴阳楼。以“九龙壁”磬石和“笑口常开”纹石为代表的近千块园林石如珍珠般散落园内，沿湖面四周建设的五大功能区更是交相辉映，相得益彰



奇石文化园一景——绘月桥。桥名取自乾隆题灵璧石“绘月”二字



电话：0557-2368882 传真：0557-2368882 地址：安徽省灵璧县城西南汴水之滨
网址：www.lbly.gov.cn 门票价格：60元/人 营业时间：早8:00~晚18:00



仙女湖



▲ 仙女湖，国家级风景名胜区、国家 4A 级景区，位于江西省新余市西南郊 16 公里处。景区面积 198 平方公里，50 平方公里水域，湖湾扑朔迷离、岛屿星罗棋布，自东向西由曲水通幽的舞龙湖、革命圣地九龙湾、天然氧吧凤凰湾、两峰对峙的钟山峡、烟波浩渺的钤阳湖、绿色基因宝库大岗山 6 个分景区组成



▲ 仙女湖传承着“七仙女下凡”的美丽爱情传说，属情爱之湖。是大型神话电视剧《欢天喜地七仙女》《仙女湖》的拍摄地。每年七月初七举办“中国仙女湖七夕情人节”

仙女湖官方微信



仙女湖官方微博



电话：0790-6851187 6855529

网址：www.xiannvhu.gov.cn



湛江·南三岛



- ▲ 南三岛，位于广东省湛江市东南面，与市区隔湾相距仅2公里，由10个小岛组成，并由堤围连成一体，陆地面积123.4平方公里，海岸线长83公里。自古以来，南三岛便是一方水土肥美、候鸟眷恋的净土，故古称鹭洲岛



- ▲ 南三岛东临烟波浩渺的南海，西邻拥有天然深水航道的湛江港湾，南扼畅通无阻的广州湾航道，北靠风光秀丽的南三河，海、河、湖环绕，沙滩绵长，港湾众多，具有丰富、优质的滨海旅游资源



- ▲ 南三岛历史悠久，人文资源丰富，有400多年历史的广州湾靖海宫、陈氏小宗（越王祠），也有南三灯塔、龙女庙、洗吴庙、红坎岭法军南营旧址等众多古迹