

lonely planet

ULTIMATE
EXPERIENCES
IN CHINA

中国
旅行
体验



© 中国地图出版社



lonely planet

ULTIMATE
EXPERIENCES
IN CHINA

中国
旅行
体验



© 中国地图出版社

500中国旅行体验

中文第一版

© Lonely Planet 2017

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2017

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

500 中国旅行体验 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编;

尼佬等著. -- 北京: 中国地图出版社, 2017.12

书名原文: 500 Ultimate Experience in China

ISBN 978-7-5204-0245-3

I. ① 5… II. ① 澳… ② 尼… III. ① 旅游指南 - 中国
IV. ① K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 293116 号

出版发行 中国地图出版社
社 址 北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码 100054
网 址 www.sinomaps.com
印 刷 北京华联印刷有限公司
经 销 新华书店
成品规格 185mm×240mm
印 张 14
字 数 381 千字
版 次 2017 年 12 月第 1 版
印 次 2017 年 12 月北京第 1 次印刷
定 价 89.00 元
书 号 ISBN 978-7-5204-0245-3
图 字 01-2017-7829

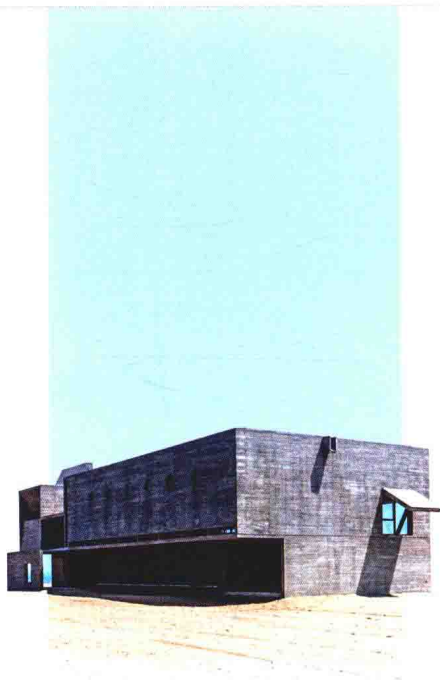
如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 敬请告知: lonelyplanet.com/ip。

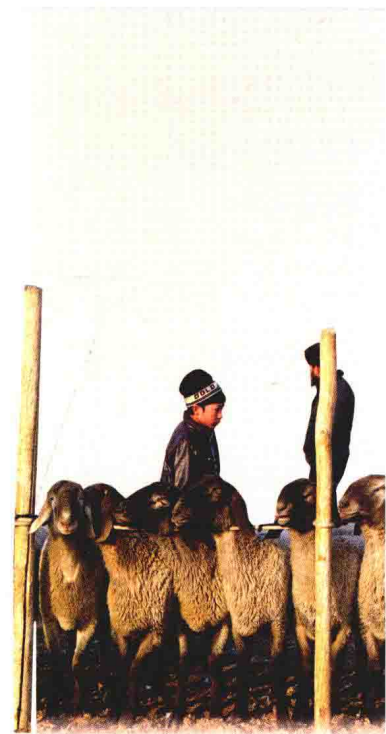
目录

奇特的地貌	7
来点颜色看看	12
最美的慢火车之旅	19
最美湖泊	22
泡汤看风景	26
水上之旅	30
经典休闲骑行	34
怀旧的交通工具	38
日常生活中的奇迹工程	42
脑洞大开的旅行见闻、 民俗和传说	46
坐在街边吃才够味	50
你也可以参与的节日	54



邂逅时髦的地方	58
城市夜景	64
最佳城市步行街区	68
最具创意的书店和 图书馆	72
十大必去博物馆	76
趣味博物馆	80
水的极致形态	84
丝绸之路驻足点	90
怦然心动的求婚地	96
十佳海鲜市场	100
植物园外的赏花地	104
你敢吃吗?	108
经典徒步线路	112
假装在国外	116
适合阖家 出行的目的地	120
杜鹃花最多的 徒步线路	125
睡一晚才有的感官盛宴	128





加入当地人132

适合短暂隐逸的村镇138

活着的传统民居 143

茶乡品茗..... 146

最具目的地特色的饮品... 150

毕业旅行最佳线路 154

风景绝美的自驾线路 160

最美星空观赏地 166

藏区顶级的免费景观和
体验..... 171

冬天和夏天的经典.....174

另类的住宿场所178

信仰隐修的最佳场所 182

独具魅力的边境城镇及
口岸..... 186

跑一场马拉松..... 190

与动物近距离接触的
十个地方..... 194

值得一看的木建筑..... 198

令人敬畏的古迹 202



反消费的嬉皮旅行方式... 207

节省旅费的最佳方式 210

最值得带回家的
传统手工艺品..... 214

最佳“CP” 218



50



ULTIMATE
EXPERIENCES
IN CHINA

中国
旅行
体验



前言

有人说，做演员是幸福的，因为可以在短时间内，体会不同的人生。其实做一个百无挑剔却事事有心的旅行者也是幸福的，他可以在世上千千万万的体验中，尝到独特的甜蜜与苦涩。在某种意义上，一个真诚的旅行者得到的世界，远比那些只能在虚假的戏中体验人生的演员要广阔得多。

也许作为一个旅行者，应该庆幸你生活在一个世界上最复杂且庞大的国家。俄罗斯的土地辽阔，但土地、森林与人民的复杂多元远不如中国，加拿大美国亦如是；印度人民的复杂多元或略胜于中国，但自然与天象的差异又远远不如中国。可以说，倘若你真的把我们书里的种种体验去感受个六七成，你对这个星球的触摸与熟悉，已经完全不逊色于那些去过几十个国家的人了。

翻开这本书长长的清单，有些体验是我无法做完的，譬如我没有办法短期内在十个漂亮的地方安排十次求婚。但是不少体验还是让我眼前一亮，拍桌子说：“噢，我居然还没有去过这里干



这件事？”

如果让我在这本书里挑选我尚未完成的几项体验，我的第一选择会是去试试怒江溜索，尽管我已经去过怒江流域不下三次，却竟然没有尝试过这种远古以来就存在的交通——哦不，应该说是旅行方式，毕竟在怒江进行水电开发的可能性仍然很大，我应该赶在峡谷淹没的前头去把自己吊在奔腾的江上；我还想去搭一搭成昆铁路和宝成线，前者将在五年后被新线代替，笔直的隧道会取代那些曲折的山区展线景观，后者则在2017年就会被全新的高铁取代；我想去五台山，去感受殿堂里那中国最古老的唐宋结构；想去西藏深处的嘎玛沟，与伐木人和牦牛一起行走在参天的森林里，从高高的树梢上猜测哪一座雪峰是珠穆朗玛；想沿着喀喇昆仑公路一直走下去，跨过地处海拔5000米的国界，一路南下到K2雪山的身边。

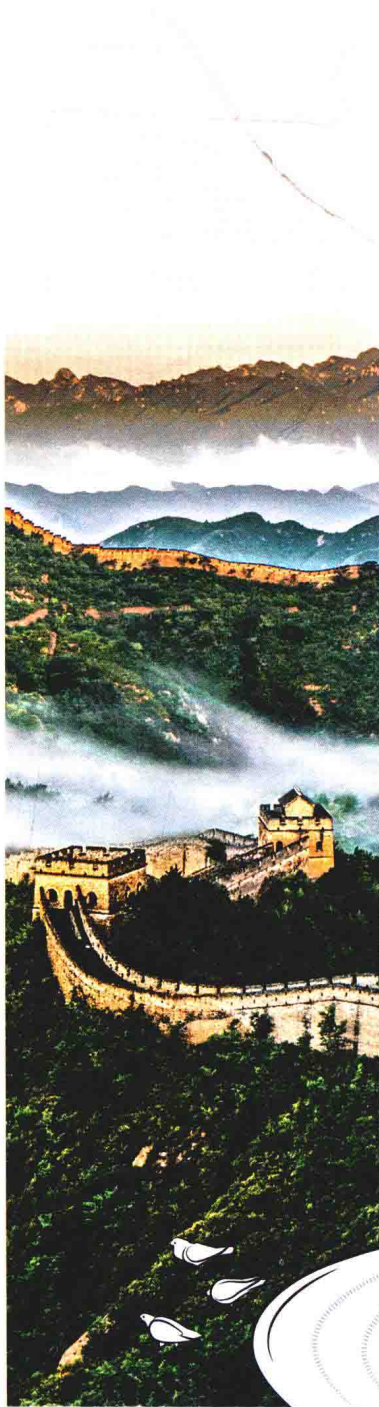
而这本书里仍能让我感觉历历在目的体验是什么呢？大概是贡嘎山吧。

2009年夏天，因为孤独星球第一本《四川和重庆》，我去到了贡嘎山，当地人的破摩托车把我送上海拔4600米的子梅垭口，那天在下雨，雾气蒙蒙，别说雪山了，20米外的路都看不见。我自己走路下山。翻过垭口，下了大约300米，走出雾气，贡嘎山突然又冒出来，可惜仍然云雾环绕，只看到点点雪线。

走到山谷里的子梅村已经下午3点了，问路后我继续前行，想去有守庙的苦行僧的贡嘎寺歇息，第二天看日照金山。走到莫溪沟，小桥上，突然就有一只小鹿，纯白，眼睛明亮，如精灵般地隔着莫溪沟看着我。我满心欢喜，觉得好像掉进《魔戒》那样的电影里，天使出现了。

白鹿忽然就不见了。我呆了半晌，过河继续前进。3点半开始进山，5点半还不见翻越的迹象，我意识到我走岔道了，立即决定返回，在滂沱大雨中，狼狈地回到了子梅村农户温暖的炉火旁。

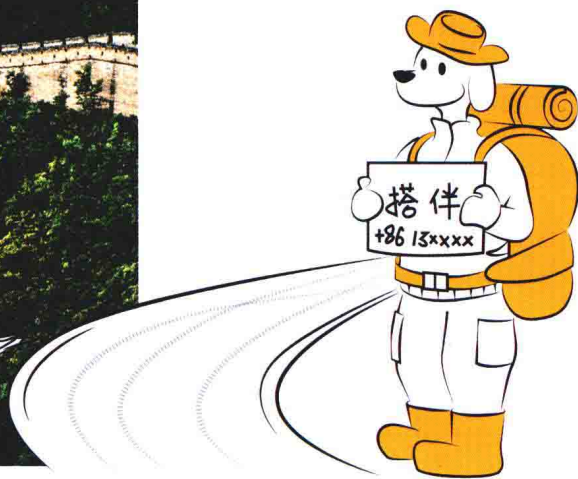
这之后，我没有再试图冒险独自



进第一次去的森林。自然是不能被藐视的。过了两年，我与朋友再度进山，不仅走到了贡嘎寺，还看到了贡嘎最金光灿烂的晚霞、云海和佛光。

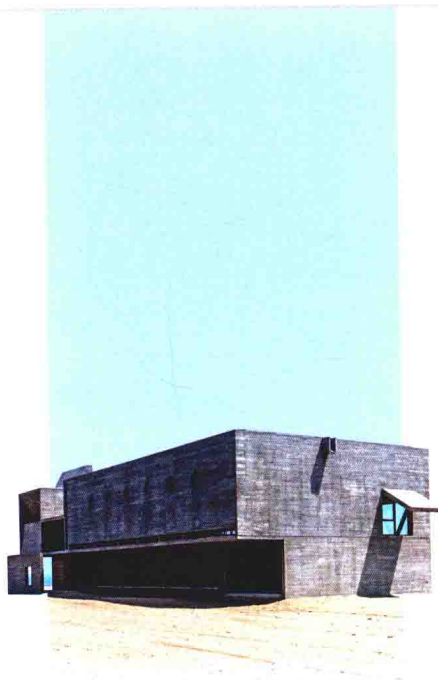
那么，就挑选你向往的体验吧，趁早去，如果一次没有成功，那就像我一样去第二次。大地和星球，会公平地对待每个旅人。

尼佬，孤独星球作者
2017年8月写于云南



目录

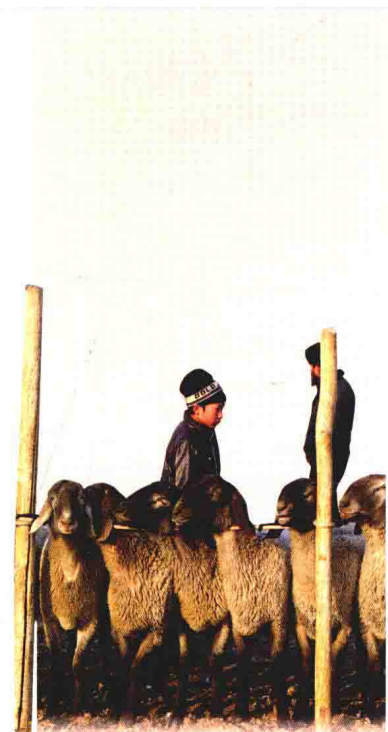
奇特的地貌	7
来点颜色看看	12
最美的慢火车之旅	19
最美湖泊	22
泡汤看风景	26
水上之旅	30
经典休闲骑行	34
怀旧的交通工具	38
日常生活中的奇迹工程	42
脑洞大开的旅行见闻、 民俗和传说	46
坐在街边吃才够味	50
你也可以参与的节日	54



邂逅时髦的地方	58
城市夜景	64
最佳城市步行街区	68
最具创意的书店和 图书馆	72
十大必去博物馆	76
趣味博物馆	80

水的极致形态	84
丝绸之路驻足点	90
怦然心动的求婚地	96
十佳海鲜市场	100
植物园外的赏花地	104
你敢吃吗?	108
经典徒步线路	112
假装在国外	116
适合阖家 出行的目的地	120
杜鹃花最多的 徒步线路	125
睡一晚才有的感官盛宴	128





加入当地人132

适合短暂隐逸的村镇138

活着的传统民居 143

茶乡品茗..... 146

最具目的地特色的饮品 ... 150

毕业旅行最佳线路 154

风景绝美的自驾线路 160

最美星空观赏地 166

藏区顶级的免费景观和
体验..... 171

冬天和夏天的经典..... 174

另类的住宿场所 178

信仰隐修的最佳场所 182

独具魅力的边境城镇及
口岸..... 186

跑一场马拉松..... 190

与动物近距离接触的
十个地方..... 194

值得一看的木建筑..... 198

令人敬畏的古迹 202



反消费的嬉皮旅行方式 ... 207

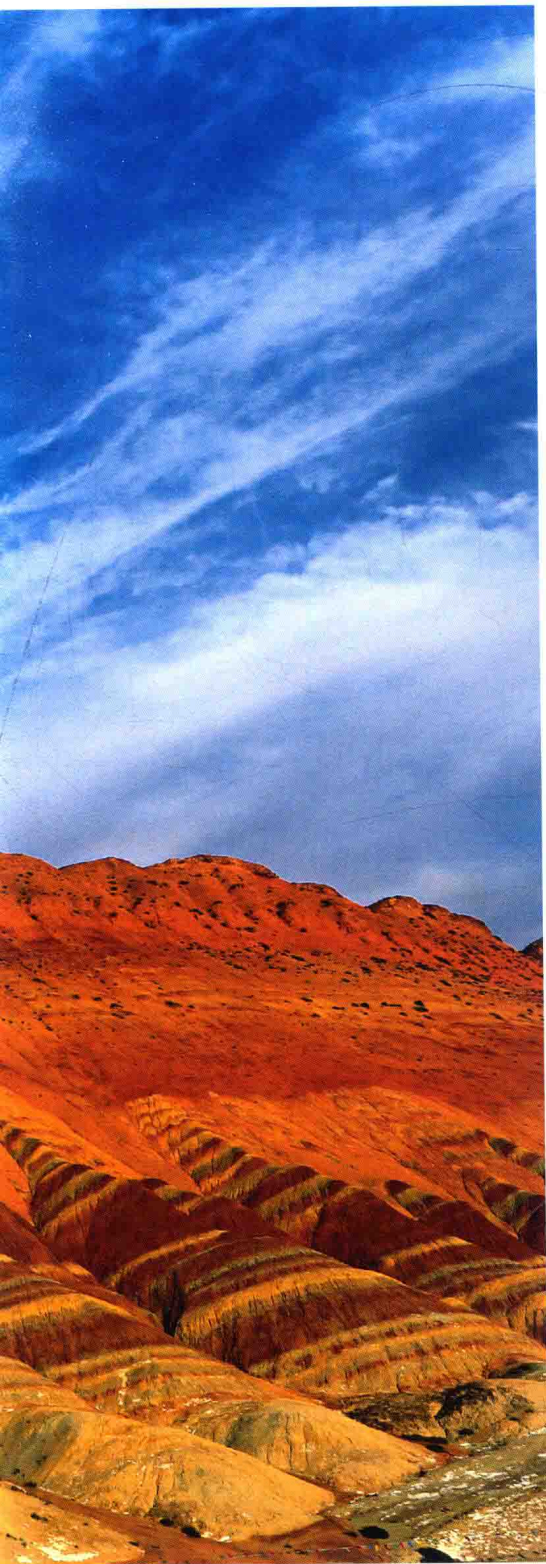
节省旅费的最佳方式 210

最值得带回家的
传统手工艺品..... 214

最佳“CP” 218







左图：张掖七彩丹霞，蓝天下色彩的
飨宴。

奇特的地貌

亿万年前地壳运动留下的“伤痕”，
狰狞却美丽，
成为地球上最奇异的风光。

张掖丹霞

丹霞大概是在所有地貌中最上镜的了，瑰丽奇绝的彩色山丘藏身于寸草不生的群山之间，令无数旅行者纷至沓来。远远望去，山体的纹理和脉络层次分明，一层灰白、一层橙黄、一层绯红紧密而精细地排布，如同色彩勾勒出的层层波浪。置身其中，七彩丹霞的用色最为浓郁，浓墨重彩毫不吝惜地泼洒在圆丘上，形成诡谲艳丽的油画；冰沟丹霞的形态更加奇特，风蚀红岩状如窗棂、柱廊、蘑菇，浑然天成的罗马宫殿般的景象别具一格。日落时分，山体光影变幻如梦似幻，色彩更为鲜艳夺目，孕育出不知多少巨幅全景大片。

🚗 张掖西关汽车站有专线班车直达七彩丹霞景区西门，发往肃南县的班车则会路过冰沟丹霞景区入口。两个景区的门票都是40元。

长白山天池

千万年间，火山的多次喷发形成了16座山峰环绕的锯齿状火山口壁，将雨水、雪水和地下水揽在其中。清澈的湖水反射出宝石般的蓝紫光色，绚烂野花铺满湖岸，如同滑入水中的彩色地毯——没错，这正是夏季的天池素颜的样子。然而它平均每年有265天都笼罩在云雾之中，脾气也如火山一样难以捉摸。即使在湖水解冻的7月至9月，晴空万里到山雨欲来不过几分钟，仙境之景得见一回可遇不可求。不过能在世界上海拔最高（2194米）的火山口湖留下脚印也值了！你可以用延时摄影记录一场风云变幻。什么也没看见？没关系，你只是和大多数人的运气一样罢了。

 长白山有3个人口，其中北景区与西景区全年开放，南景区10月至次年5月关闭。“十一黄金周”至次年6月，天池均处于冰封状态。

海螺沟冰川

想要亲临冰川，又对高海拔心有余悸，我们找到了一条全亚洲海拔最低的冰川——海螺沟冰川，最低端海拔仅为2850米。当世界同纬度地区的冰川和冰瀑在生态和气温变化中逐渐融化时，海螺沟冰川仍然保持着磅礴的气势，并且这里还是远瞻“蜀山之王”贡嘎山的理想之地。除此之外，它的姐妹沟——燕子沟内还藏着一片宽阔的红石滩。这种鲜红的石头曾经引来了中央电视台，甚至中科院前来探秘，但它究竟是来自远古的既有品种，还是绿藻的基因变异，至今没有定论，你唯有用镜头记录它们，因为一旦被带离这里，这种红色就会消失。更令人心动的是，海螺沟离成都只有5小时车程，并且还有露天温泉！

 成都新南门汽车站每天9点半有一班直达海螺沟景区的班车，票价140元。





张家界壁立千仞的峰林。



张家界

如果你看过电影《阿凡达》，对潘多拉星球上群山飘浮的场景一定记忆犹新。悬浮在空中的巨石穿云列阵，陡峭的岩壁上长满了植物，甚至还有瀑布飞流直下。实际上，要身临其境并非天方夜谭——在雨雪后的晴天来到张家界，那云雾缭绕的座座石峰正是电影取景的真实画面。几百万年来，风侵水蚀如乱刀切豆腐般，把一整块平整的砂岩平台切成了无数石墙、石柱，从根基向上挺立数百米。当云雾散去，壁立千仞的峰林、层层叠叠的峰墙、沟壑纵横的山谷——恢宏又独特的地貌奇观一次又一次地带给你强烈的视觉冲击。

 张家界世界地质公园（武陵源景区）共有5个入口，景区内道路相通，环保车、索道和天梯可带你到任何景点。



柴达木魔鬼城

这是中国最大的雅丹地貌魔鬼城，可能也是最美的。一望无际的荒漠沙滩突然隆起了大片迷魂阵般的风蚀土林，经过千百万年风吹日晒、雪打雨淋形成的怪诞地貌，其荒凉原始的感觉堪比月球表面。很多时候，你都会是这里唯一的人类。风静止之时，四周一片死寂，你甚至可以听见自己的心跳声回响在怪影迷离的土墩之间。傍晚时分，残阳如血，色彩浓郁，阴影厚重，如泣如诉的凄厉风声卷着沙石穿梭在魔鬼城中，一切都是可怖的、流动的、令人战栗不已的。

👉 如果想要深入魔鬼城并在其中露营，最好请一个向导，规划好线路，四驱越野车是最佳配置。记得带上了望电话，预留好几天的水和食物，并且提前去咨询当地的计划。

乐业天坑

要是从高空俯瞰乐业，它应该就像被陨石群砸过一样——20平方公里不到的范围内，就出现了28个天坑！这种密集程度举世罕见，且在目前世界上13个超大型天坑中，乐业就占了7个，最惊人的大石围天坑，深度世界第二、容积世界第三，把台北101装进去都不会露头。2010年，乐业正式成为了联合国教科文组织批准的“世界地质公园”，你已经可以坐观光车游览这片顶级的喀斯特奇观了。同时，独特的地形又成为户外极限运动的天然竞技场，攀岩、速降、徒步……只要有足够的探险精神，28个天坑中总有一个能满足你梦寐以求的“地心探险”愿望。

👉 每年4月，“国际山地户外运动挑战赛”在乐业举办，也有个人可以参与的马拉松比赛。

阳朔喀斯特

漓江水静静流淌，慢慢将苍劲的群山驯化成翠绿的峰丛。流到阳朔，这幅山水终于达成最美的姿态，简直像造物主留给自己把玩的盆景。你可以登上相公山和老寨山，捕捉日出日落间最壮丽的山光水色；也可以畅游漓江或遇龙河，在漂漂荡荡间玩味两岸峥嵘的青山。此外，喀斯特恩赐的多样山岩，还让阳朔成为世界知名的攀岩胜地：有惊险刺激的月亮山，也有适合新手的“瑞士奶酪”，还有适合玩家的“逃离地心”天坑攀岩路线，不想试试吗？

👉 西街热闹又闲适，最好由南它，桂林附近的山间散落着不少有趣的酒吧、民宿和度假酒店，租上自行车，一路寻找吧。



左页图：清晨的阳朔群山。本页图：从空中俯瞰武隆的天坑地缝。



天山神秘大峡谷

从绿油油到红彤彤要多远？请告别那拉提、巴音布鲁克的云杉和草甸，沿着独库公路继续南下：大地的色彩突然改变，天山南麓的红层地貌席卷而来。其中最美的莫过于天山神秘大峡谷，也就是库车大峡谷。这道红色“伤疤”的入口就在独库公路旁，所有路过的旅行者都会忍不住一探究竟。沿着深邃蜿蜒的山谷入内，朱红砂岩的古老纹路在头顶展卷，峭壁的曲线圆润又华美，正是大自然的功底所现。在这里，一切都是伟岸的，唯独人类的身影渺小又单薄。

 库车是游览天山神秘大峡谷的大本营，可通过青旅拼车、旅行社跟团前往。一般和克孜尔千佛洞安排一同游览。乌鲁木齐附近有天山大峡谷的景区，别搞错了。



重庆武隆

这一切太像一部穿越电影的场景了！当你乘坐观光电梯在数秒内下降到百米深的谷中，猝不及防地，就看到了天然生成的天龙桥，它像一扇巨大的石门，为你打开地底喀斯特世界。沿着石梯往下走到底，四周都是陡峭高耸的绝壁，但平坦的底部却绿茵覆盖，溪水潺潺。走几步，眼前是一座白墙黛瓦、屋檐飞翘的院子，再走几步，咦，怎么《变形金刚》中的机器小恐龙又现身了……其实惊喜还不止这些，乘坐观光车转入龙水峡地缝，你又将与壮观的地底瀑布迎面碰上。

 武隆喀斯特游客服务中心所在的仙女山镇，颇有些欧洲小镇的味道。冬天可以来这里享受重庆难得的滑雪季。



札达土林

千沟万壑的地表之上，数百米高差的土柱、土塔错落林立，一如《星球大战》的场景。满眼亮黄色在高原日照下让人睁不开眼，更使人思考：千百万年间这里发生过什么？河湖变迁、风水侵蚀，在阿里地区造就了最为壮观的地貌。离开219国道前往札达，这座没有围墙的国家地质公园，是给每位访客的免费礼物。穿越土林之间的路盘旋而下，象泉河河谷在眼前徐徐展开，兴起于公元10世纪的古格王朝更是以这自然奇景为背景，展现出别具一格的建筑风格。

 通往札达县城的公路狭窄蜿蜒，应选择官方设立的观景台停车观赏，切勿随意乱停。晨昏之际的光线是拍摄的最佳时机。

来点颜色看看

季节的变幻总是任性，
快跟着我们的推荐提前锁定这抹转瞬即逝的色彩。

白哈巴的秋色

在中国西北第一村，秋天的到来是由植物预告的。9月中旬至月底，从第一片绿叶转黄，大自然便开始用力着色，环绕村子的森林铆足了劲儿地出彩，引得摄影师纷至沓来。白桦、落叶松、杨树叶集体从金灿灿走向红彤彤，色彩一天比一天浓烈。老村背后，白桦树开道，脚下铺着厚厚的金叶，头顶上是金色的穹顶，金色的阳光见缝插针漏下来，形成一条名副其实的“黄金大道”。很多人一见就为之倾心，还有人从此从初秋等到深秋，不愿错过它染色的整个过程。

在白哈巴边防站前的观景台可以拍摄村子全景，村背后的山脊上是看日落的绝佳地点。日落时间约晚上8点。8月至10月15日，进入白哈巴需要从喀纳斯或哈巴河坐区间车，其余时间可自驾前往。



右页图：蓄水充足的元阳梯田，倒映出天空的颜色。

元阳梯田

古代哈尼人在雕凿哀牢山浩瀚的山脊时，肯定不会想到1300年后它会成备受追捧的风光胜地。每到蓄水充足的冬季，梯田水平如镜。天空是何色彩不必抬头看，梯田已全部收入，并免费为其增加了一层滤镜，于是天空时而呈现出幻境风格，时而又是波普风格。日出日落、朝霞残阳为梯田创造出最迷人的光影。满月之夜，一轮圆月跌落田间，银色月光如绸缎般铺展开来。在老虎嘴、坝达拍得出大气磅礴的大片，在多依树还能获得360度无死角的特写。冬季的元阳，天给什么脸色，梯田就还以什么颜色。

12月至次年2月是梯田的水景季，一般来说，在适合看日出的位置下午5点左右会看到“蓝梯田”，而在日落最高点正相反，“蓝梯田”出现在早上9点左右。