

日本

自助游世界



自助游

一看就懂旅游图解
Step by Step

(第2版)

墨刻编辑部 编著

特别附赠:

东京景点快速转车表

日本快速图解

基本信息·地理气候·代表景点·人气街区·代表美食·醉人红叶·惬意温泉·传统祭典·各地航班

行前准备怎么办

Step by Step准备流程全图解·旅游信息哪里收集·护照签证怎么办·机票住宿轻松搞定·如何通过网络订房·兑换日元·行李打包全图解

航空问题细解答

出境不用怕·入境手续步步来·成田机场&羽田机场&关西机场内部图

日本交通大破解

日本铁路最方便·轨道交通全解析·日本公交大破解

跟新手先生一起轻松自助畅游日本

速写日本·一看就懂行前准备·入境机场完全剖析·陆海空交通大解惑·美食购物大搜查·东京&大阪&京都&北海道经典行程快速攻略·旅游日语一指就通·实用日本生活礼仪·自助游疑难杂症大解答



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

墨刻编辑部编著
自助游世界

日本 自助游

一看就懂旅游图解
Step by Step

(第2版)

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

日本自助游 / 墨刻编辑部编著. -- 2版. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 2
(自助游世界)
ISBN 978-7-115-37631-2

I. ①日… II. ①墨… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第270077号

版权声明

Copyright©2012 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

内容提要

本书以图解的方式介绍了前往日本旅游的众多实用信息。在内容上, 从日本的简介开始, 以分区地图的方式, 搭配图片和文字说明, 快速导读日本印象; 接着按照旅行的顺序, 以简洁清晰的图解式编排, 带领读者一步步了解订机票、订房、搭机、入境、日本交通、通信、旅游疑难杂症、经典景点以及不可错过的活动行程, 并重点介绍了东京、大阪、京都、北海道的必游景点和必吃必买之物; 可爱的新手先生也会在书中不时出现, 提醒大家旅行时需要注意的事情; 书中还列举了简单实用的日语常用词句, 还较第一版增加了东京景点快速转车表。本书是读者到日本自助旅行的上佳指南。

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 孔 希

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×870 1/16

印张: 12

2015年2月第2版

字数: 440千字

2015年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2011-4464号

定价: 39.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

日本自助游 (第2版)

一看就懂旅游图解

Step by Step

目录

Part 1

p.4 认识日本

- p.6 地理气候
- p.8 代表性游览地
- p.10 代表美食
- p.12 温泉
- p.14 祭典
- p.16 樱花
- p.18 红叶

Part 2

p.20 行前准备

- p.22 准备步骤Step by Step
- p.24 搜集旅游信息
- p.26 准备证件
- p.28 购买机票
- p.30 住宿订房
- p.34 订房日文速成班①
- p.35 网络订房全攻略
- p.42 钱的问题
- p.43 行李打包
- p.47 订房日文速成班②

Part 3

p.48 飞机篇

- p.50 登机倒数Step by Step
- p.52 抵达机场
- p.52 办理登机手续
- p.53 托运行李
- p.53 检查护照和随身行李
- p.54 抵达日本! 机场入境Step by Step
- p.55 入境审查
- p.57 行李检查
- p.58 成田国际机场
- p.64 羽田国际机场
- p.66 关西国际机场

Part 4

p.68 交通篇

- p.70 日本铁道系统
- p.72 JR铁路系统全解析
- p.74 日本地铁系统
- p.76 日本公共汽车系统
- p.78 交通日文速成班

Part 5

p.80 东京篇

- p.82 从机场到东京市区
- p.94 东京轨道交通路线图
- p.96 东京市区交通
- p.111 东京地区交通优惠券
- p.113 东京前往他地
- p.114 东京行程规划
- p.116 东京景点地图
- p.118 东京购物地图
- p.120 东京美食地图
- p.122 东京伴手礼

Part 6

p.123 大阪篇

- p.124 从关西机场到大阪市区
- p.128 大阪轨道交通路线图



- p.130 大阪市区交通
- p.136 大阪地区交通优惠券
- p.138 大阪前往他地
- p.139 大阪行程规划
- p.140 大阪景点地图
- p.142 大阪购物地图
- p.144 大阪美食地图
- p.146 大阪伴手礼



Part 7

p.147 京都篇

- p.148 从关西机场到京都市区
- p.149 京都市区交通
- p.150 京都巴士交通图
- p.154 京都市区旅游交通示意图

- p.157 京都地区交通优惠券
- p.158 京都前往他地
- p.159 京都行程规划
- p.160 京都景点地图
- p.162 京都购物地图
- p.164 京都美食地图
- p.166 京都伴手礼
- p.167 京都文化体验

Part 8

p.175 北海道篇

- p.176 从机场到市区
- p.177 北海道地区交通
- p.177 北海道景点地图
- p.178 北海道行程规划

Part 9

p.179 日本礼仪

- p.180 基本礼貌
- p.181 餐桌之上——用餐礼仪

Part 10

p.183 回家篇

Part 11

p.185 旅游 疑难杂症

- p.186 一般问题篇
- p.186 紧急状况篇
- p.187 应用日文速成篇

超值推荐

- p.188 东京景点快速转车表

日本自助游 (第2版)

一看就懂旅游图解

Step by Step

目录

Part 1

p.4 认识日本

- p.6 地理气候
- p.8 代表性游览地
- p.10 代表美食
- p.12 温泉
- p.14 祭典
- p.16 樱花
- p.18 红叶

Part 2

p.20 行前准备

- p.22 准备步骤Step by Step
- p.24 搜集旅游信息
- p.26 准备证件
- p.28 购买机票
- p.30 住宿订房
- p.34 订房日文速成班①
- p.35 网络订房全攻略
- p.42 钱的问题
- p.43 行李打包
- p.47 订房日文速成班②

Part 3

p.48 飞机篇

- p.50 登机倒数Step by Step
- p.52 抵达机场
- p.52 办理登机手续
- p.53 托运行李
- p.53 检查护照和随身行李
- p.54 抵达日本! 机场入境Step by Step
- p.55 入境审查
- p.57 行李检查
- p.58 成田国际机场
- p.64 羽田国际机场
- p.66 关西国际机场

Part 4

p.68 交通篇

- p.70 日本铁道系统
- p.72 JR铁路系统全解析
- p.74 日本地铁系统
- p.76 日本公共汽车系统
- p.78 交通日文速成班

Part 5

p.80 东京篇

- p.82 从机场到东京市区
- p.94 东京轨道交通路线图
- p.96 东京市区交通
- p.111 东京地区交通优惠券
- p.113 东京前往他地
- p.114 东京行程规划
- p.116 东京景点地图
- p.118 东京购物地图
- p.120 东京美食地图
- p.122 东京伴手礼

Part 6

p.123 大阪篇

- p.124 从关西机场到大阪市区
- p.128 大阪轨道交通路线图



- p.130 大阪市区交通
- p.136 大阪地区交通优惠券
- p.138 大阪前往他地
- p.139 大阪行程规划
- p.140 大阪景点地图
- p.142 大阪购物地图
- p.144 大阪美食地图
- p.146 大阪伴手礼



Part 7

p.147 京都篇

- p.148 从关西机场到京都市区
- p.149 京都市区交通
- p.150 京都巴士交通图
- p.154 京都市区旅游交通示意图

- p.157 京都地区交通优惠券
- p.158 京都前往他地
- p.159 京都行程规划
- p.160 京都景点地图
- p.162 京都购物地图
- p.164 京都美食地图
- p.166 京都伴手礼
- p.167 京都文化体验

Part 8

p.175 北海道篇

- p.176 从机场到市区
- p.177 北海道地区交通
- p.177 北海道景点地图
- p.178 北海道行程规划

Part 9

p.179 日本礼仪

- p.180 基本礼貌
- p.181 餐桌之上——用餐礼仪

Part 10

p.183 回家篇

Part 11

p.185 旅游 疑难杂症

- p.186 一般问题篇
- p.186 紧急状况篇
- p.187 应用日文速成篇

超值推荐

- p.188 东京景点快速转车表

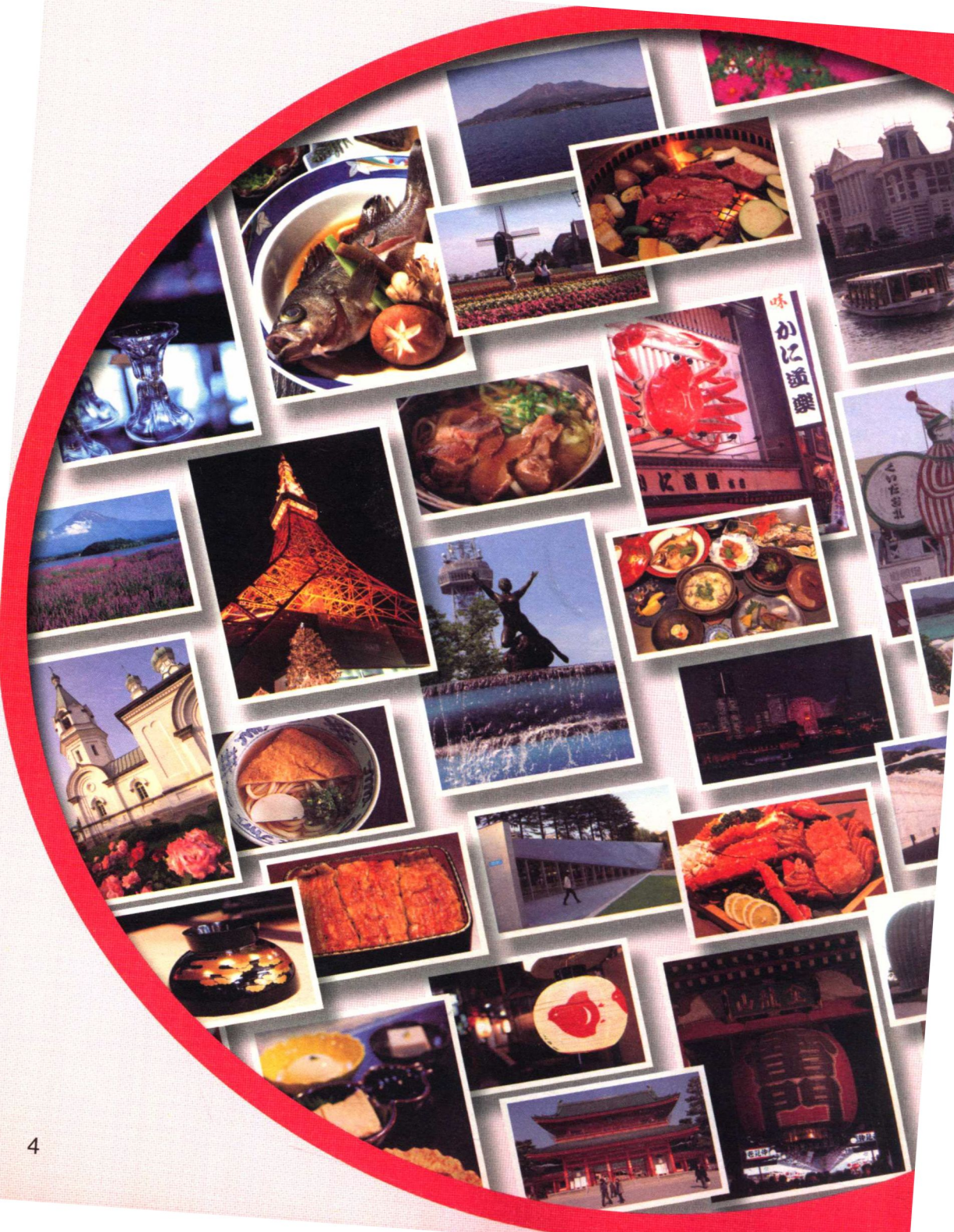
墨刻编辑部编著
自助游世界

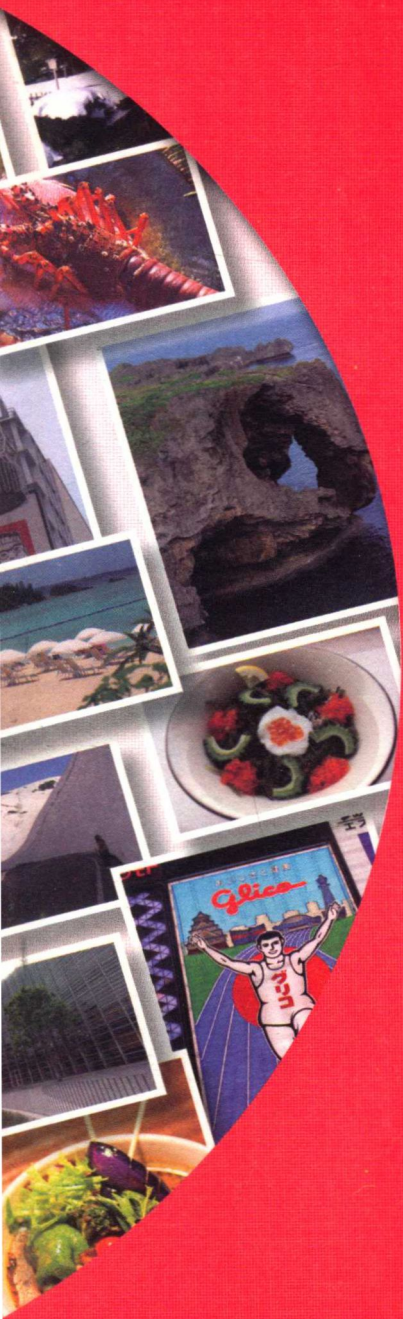
日本 自助游

一看就懂旅游图解
Step by Step

(第2版)

人民邮电出版社
北京





认识日本

快速导览！图解日本全攻略

日本由北海道、本州、四国、九州四大岛及周围小岛组成，是四面环海的岛国，区域可划分为北海道、东北、中部、关东、关西、本州岛西南部、四国、九州、冲绳九大区域。

接下来的导览地图，将带你从不同的方面，快速认识这个丰富多元的国家。

- | | |
|------|--------|
| P.6 | 地理气候 |
| P.8 | 代表性游览地 |
| P.10 | 代表美食 |
| P.12 | 温泉 |
| P.14 | 祭典 |
| P.16 | 樱花 |
| P.18 | 红叶 |

地理气候

狭长多变的岛屿地形，造就了日本由北到南多元的气候特征及特色。

本州岛西南部 名胜古迹和自然景观

◎地理

包括冈山、广岛、鸟取、岛根和山口5县。山阴地方交通不便，人口集中在山阳地方。

◎气候

分日本海一侧的山阴和濑户内海一侧的山阳。前者阴雨天气多，冬季多暴雪；后者温暖少雨。



九州

自然遗迹与小镇情调

◎地理

独立于本州之外的南边大岛，包括福岡、佐贺、长崎、大分、熊本、宫崎、鹿儿岛7县。

◎气候

四季温暖多雨，夏季梅雨强、台风多，是日本台风登陆最多的地方。



四国

日本原乡的淳朴风情

◎地理

独立岛屿，包括德岛、香川、爱媛、高知4县。地形崎岖多山，交通不便。

◎气候

北部的濑户内海沿岸温暖干燥，南部则高温多雨。主要都市之一的爱媛县松山市年平均气温16.6℃，8月平均最高温度30℃，1月平均最低温度-1℃。

中部

高山美景与民艺风情

◎地理

位于本州中部，包括爱知、静冈、岐阜、长野、山梨、福井、石川、富山、新潟9县。飞驒高山分隔两侧，平原、山地皆多。

◎气候

日本海一侧冬季暴雪夏季高温，太平洋一侧气候与关东类似。





新手先生看这里

日本 1 分钟导读

人口：约 1.2775 亿。语言：日语及少数爱努语。

宗教：神道教、佛教、基督教、天主教。时差：比中国快 1 小时。

电压：100V，插头为双平脚插座。汇率：目前 1 元人民币可兑换

18 日元，每日依汇率变动而有差异（请参考 p.42 “钱的问题”）

北海道

自然风光与冬季雪景

◎地理

日本最北部，地广人稀。中央为高山，周围多平原、湿地、湖泊。

◎气候

四五月的春天仍有残雪。七八月最热，甚至超过 30℃。初雪降于 11 月初，3 月开始融雪。



© 富田农场



© 山形县南工劳动路路部

东北

山林风情与温泉秘境

◎地理

位于本州北部，包括青森、岩手、宫城、福岛、秋田和山形 6 县。山多平原少，多火山，因此温泉遍布。

◎气候

气候分为两大类型，日本海一侧冬季多暴雪，夏季高温；太平洋一侧夏凉且冬季雨雪不多。



冲绳

美丽海洋与特殊文化

◎地理

由冲绳群岛、宫古群岛、八重山群岛等 160 多个岛组成，其中 48 个岛有人居住。

◎气候

气候与我国台湾接近，属亚热带与热带气候，相当温暖。

关东

关东

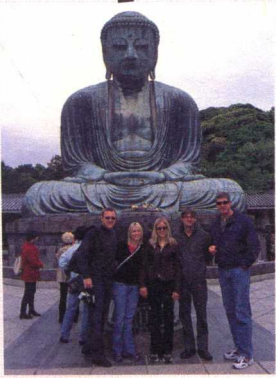
繁华首都与近郊小镇

◎地理

日本核心地带，人口密度是日本全国平均值的 3 倍。包括东京都、神奈川、千叶、埼玉、茨城、栃木、群马 1 都 6 县。

◎气候

属海洋性季风气候，6 月梅雨季，夏季台风多，冬季降雪少。



关西

关西

和风之心与都市风景

◎地理

也称近畿地方，包括大阪、京都、兵库、滋贺、奈良、和歌山 2 府 4 县，是西日本区域的精华地带。

◎气候

整体来说温暖宜人，平原地区冬天偶有降雪，濑户内海沿岸少雨。



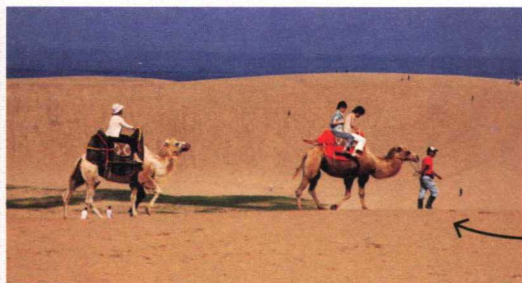
代表性游览地

本州岛西南部

◎**广岛县**：第二次世界大战后期原子弹爆炸地区，目前成为世界和平的象征地。广岛西南宫岛的海中鸟居为日本知名景区。

◎**鸟取沙丘**：日本三大沙丘之一，沙景奇特。

◎**隐岐诸岛**：位于岛根县北部日本海上的岛屿群，有怪岩、洞窟和复杂的海岸线。

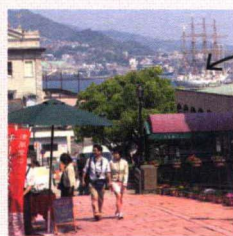
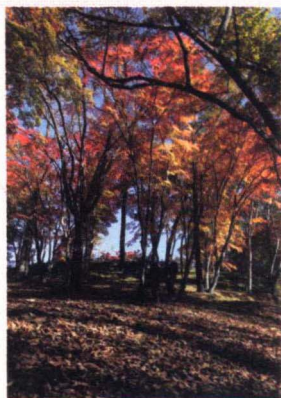


中部

◎**高山市**：拥有静谧淳朴的小镇风情，名列日本人最想去的国内景点第3名。

◎**轻井泽**：绿意盎然、户外运动盛行的高原，为知名避暑胜地。

◎**富士山周边**：从山梨县的河口湖远望，不仅能看见美丽的山峦，还有湖景相衬。

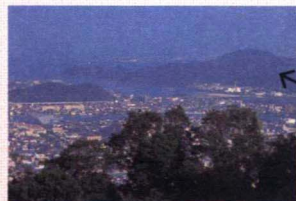


九州

◎**福冈市**：临海的港口城市，市中心天神寺地区的购物场所与当地的拉面均负盛名。

◎**鹿儿岛**：笃姬的故乡。可搭观光汽车巡游，游览樱岛、雾岛温泉乡。

◎**长崎市**：充满异国情调的都市，附近有荷兰风格的豪斯登堡游乐园。



四国

◎**德岛市**：是依山傍海又有河流的市区，车站前后也是热闹的逛街区域。

◎**高松市**：四国的门户，交通便利，四通八达。

◎**室户海岸**：高知县右下角V字形的海岸，海景优美。





新手先生 100 问

【问】我第一次去日本自助旅游，选哪里比较适合呢？

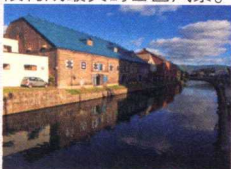
【答】第一次日本自助旅游还是以东京和京都最合适，因为这两个地方均是大都市，不但景点和行程选择多，交通也方便，不会遇到太多困难。

北海道

◎札幌市：北海道最大的城市，市内公园遍布，气氛悠闲。邻近的市镇小樽也十分优美。

◎函馆市：拥有世界三大夜景之一，也是日本最早开放的西洋风格小镇。

◎美瑛富良野：粉紫色薰衣草花田和起伏的丘陵构成最美的田园风景。



北海道

旭川
札幌
美瑛
富良野
新千岁机场

东北



东北

◎仙台市：东北最大的城市，是与自然协调的现代化都市，有“森林之都”之称。

◎青森县：盛产苹果和海鲜鱼贝。火口湖、奥入濑溪、世界遗产白神山地均为知名景区。

◎秋田县：农田、自然景致、秘汤（温泉）与传统祭典交织出乡间风情。

东海

名古屋
那霸机场
那霸



关东

关东

◎东京都：身为日本首府，拥有奢华的银座，购物天堂新宿、原宿，和风味十足的浅草、神乐坂等，是玩不尽的旅游胜地。

◎横滨港：随处可见欧式建筑，购物圈丰富，夜景浪漫迷人。

◎箱根：自古即是温泉乡，山林翠峰，人文与自然景点都很丰富。



关西

关西

◎京都府：完美展现了日本文化，在此可通过古寺建筑、艺伎京舞等领略和风式雅。

◎大阪府：历史悠久、繁华喧闹、美食云集的商人之都。

◎神户市：过去为外国人的聚居地，是关西最有西洋风情的地方。

代表美食

日本各地截然不同的饮食习惯，让人更加期待前往日本，以下介绍各地区的特有美食。

本州岛西南部

◎**濑户内海料理**：当天的渔获加上地方做法，不可错过的鲜甜海味。

◎**河豚料理**：山口县沿海产河豚，冬季最鲜甜，生鱼片、油炸、火锅皆可。

◎**鲸肉料理**：山口县的下关自古为捕鲸港口，现在仍有生鱼片、鲸肉排等可品尝。



中部

◎**飞弹牛**：油质细腻，肉香滑嫩，烧烤、可乐饼、铁板烧均很美味。

◎**炸鸡锅**：三重县稀有的山产炸鸡，肉质清淡，以火锅吃法最受欢迎。

◎**伊势龙虾**：三重县、和歌山县产量最大，产季为10月~次年4月。



九州

◎**黑豚料理**：鹿儿岛的黑猪，油花均匀、口感极佳，以清涮方式最能呈现其鲜甜原味。

◎**熊本马肉**：马肉是熊本特有。肉质带嚼劲而略酸，搭配姜丝或洋葱及生鱼片的吃法最常见。

◎**博多拉面**：骨汤拉面代表地，白油汤头香气浓郁，喝起来却清爽无比。

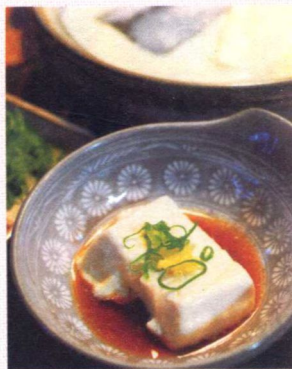


四国

◎**赞岐乌龙面**：此地的小麦、盐和酱油均为极品，最能品味面条香气和绝佳口感。

◎**高知鲑鱼烧**：将鲑鱼熏焦表面以快刀切片，外熟内生，口感鲜甜。

◎**爱媛鲷鱼**：鲷鱼产地，整条蒸饭、鲷鱼素面或生鱼片盖饭均为代表做法。



北海道

- ◎**汤咖喱**：鸡腿蔬菜为经典口味，汤头独特。
- ◎**羊肉——成吉思汗**：日本唯一有烧烤羊肉的地方，搭配白饭就是最简单的美味。
- ◎**海鲜**：北国洋流带来丰富的海产，以鲜美华丽的海鲜丼及三大螃蟹为代表。



东北

- ◎**秋田米团**：将米饭包覆在木棒上烧烤，可煮火锅或直接涂上味噌（一种调味酱）品尝。

- ◎**宫城牡蛎**：牡蛎硕大鲜甜，牡蛎锅和炸牡蛎最为常见。

- ◎**仙台牛舌**：是仙台代表美食，经典吃法为烧烤牛舌。



东北



冲绳

- ◎**泥鳅料理**：是江户下町的代表饮食，为味噌口味的火锅。
- ◎**汤波料理**：是由前往日光修行的僧侣们引入的一种料理，汤波即豆乳表面凝结的腐皮，口感纤细。
- ◎**鳗鱼饭**：东京鳗鱼饭历史悠久，先烤后蒸、蘸酱后再烤，滋味香甜，入口即化。
- ◎**苦瓜料理**：甘味苦瓜和豆腐、猪肉、鸡蛋等拌炒，为当地代表性乡土料理。
- ◎**海葡萄**：口感如鲑鱼卵的奇妙海生植物，常用于做丼饭。
- ◎**冲绳面**：清爽酱油高汤、新鲜手工扁面，加上卤排骨或三层肉，简单而美味。

关东



关西

- ◎**京怀石**：日本饮食文化的精华，风雅细致兼备。
- ◎**牡丹锅**：以丹波地区捕猎的野猪肉为主要食材的火锅。
- ◎**汤豆腐**：京都的知名美食。昆布（海带）汤头以木棉豆腐、橘皮为佐料，口感纯净。



温泉

日本多火山，因此全国各地都有温泉，边泡汤（日本人称“泡温泉”为“泡汤”）边赏四季风景，相当惬意。

本州岛西南部

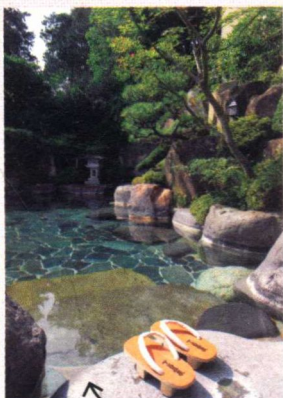
◎玉造温泉，岛根县

可追溯至奈良时代，是日本历史悠久的名汤，有“神之汤”之称。玉汤川两旁都是拥有露天温泉及颇具历史的温泉的旅馆，邻近的足立美术馆也值得一看。

中部

◎下吕温泉，岐阜县

与兵库县有马温泉、群马县草津温泉并列为日本三大名泉，自古就因泉质的神奇疗效而声名远播。这里有温泉朝市、足汤、温泉博物馆等，适合穿着浴衣游玩。



九州

◎由布院温泉，大分县

自2002年起，蝉联“日本温泉100选”前5名，也是九州最知名的温泉地。主要温泉街“汤之坪街道”上，特色小店及美味点心店比比皆是，深受女性喜爱。

◎黑川温泉，熊本县

同样位居前5名的黑川温泉有高低起伏的坡道，旅馆都在步行距离内，只需1枚1200日元的“温泉手形”木制小牌就能进入三家旅馆泡汤，还可将这快木制小牌带回家。

四国

◎道后温泉，爱媛县

日本第一古汤，在《日本书纪》、《万叶集》、《源氏物语》中都有提及，也是历代天皇钟爱的古汤和夏目漱石先生名著《少爷》的背景地，充满历史人文氛围。

