

lonely planet

旅行指南系列

日本



生活·讀書·新知 三联书店

日本

Chris Rowthorn

Ray Bartlett, Andrew Bender, Michael Clark, Matthew D Firestone,
Timothy N Hornyak, Wendy Yanagihara

中国
CHINA

俄罗斯
RUSSIA

见大图

KAGOSHIMA

KYUSHU

Tanegashima

Yakushima

Tokara-shotō

屋久岛 (YAKUSHIMA, 见 675 页)
参观这里的古雪松, 然后在海边泡温泉

EAST CHINA SEA

Naze

Amami-shotō

Nansei-shotō

Okinawa-hontō

Nago

冲绳市

NAHA

Okinawa City

Miyako-shotō

Ishigaki

Yaeyama-shotō

Hirara

0

0

200 km

120 miles

日本海
SEA OF JAPAN

朝鲜
NORTH KOREA

Pyongyang

SEOUL

韩国
SOUTH KOREA

广岛 (HIROSHIMA, 见 406 页)
亲身体验这座充满活力的现代城市, 了解它的悲惨过去

津和野町 (TSUWANO, 见 433 页)
在这里发现成千上万的鲤鱼, 荒芜的山景和一片寂静

福冈和博多 (FUKUOKA/HAKATA, 见 598 页)

吃拉面时发出啧啧的声音, 参加聚会场所中凌晨两点钟举行的聚会, 你只需要不断前行

长崎 (NAGASAKI, 见 616 页)
参观长崎那平静的纪念馆, 花点时间去探索这座充满震撼和浪漫的现代城市

臼杵 (USUKI, 见 663 页)
参观那里的武士村庄、篝火节和令人震惊的拥有 1300 年历史的石佛

见插图

高山 (TAKAYAMA, 见 235 页)
参观这座美丽的小镇, 它充满传统趣味, 到处是折中主义的美食和沁人心脾的山间景色

京都 (KYOTO, 见 284 页)
参观日本文化中心美丽的寺庙、神社和花园

秋田 (MATSUYAMA, 见 584 页)
浸泡在历史悠久的道后温泉 (Dōgo Onsen) 中, 放松身心

奈良 (NARA, 见 366 页)
领略日本的第一座永久性首府的风光, 那里因拥有八处世界文化遗产址而自豪

八十八圣寺 (见 568 页)
跟随着 1000 多年前的朝圣者的脚步, 朝拜 88 座寺庙

大阪 (OSAKA, 见 342 页)
探究关西地区的工作中心, 大阪将为你提供极佳的饮食和夜生活

129°E

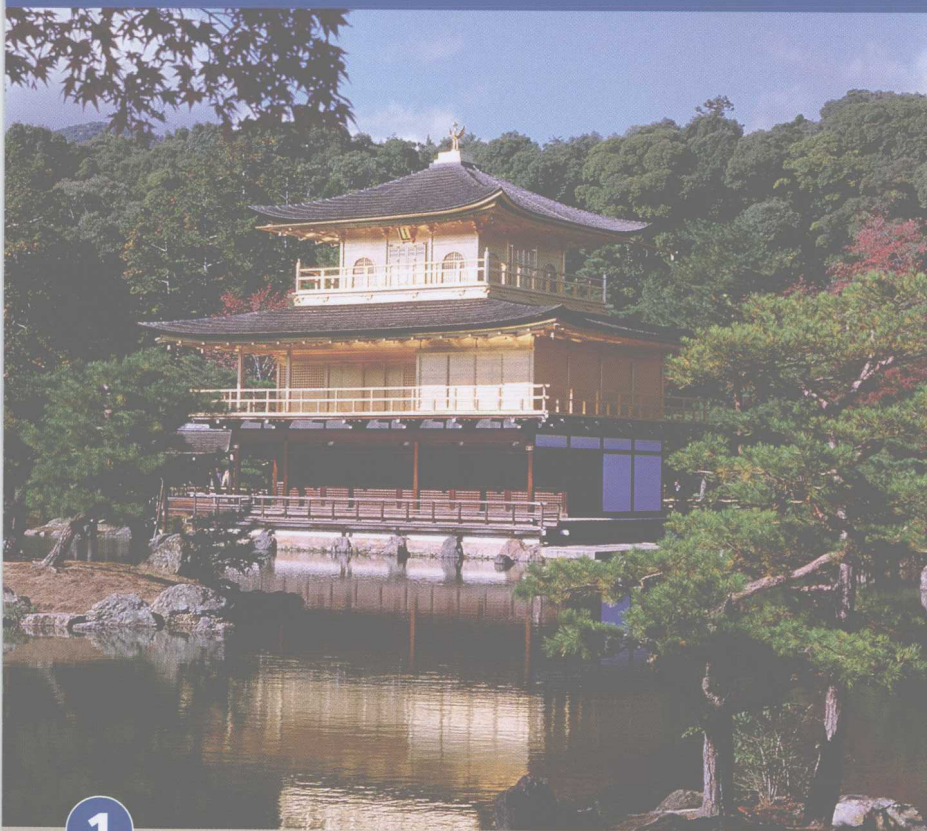
132°E

135°E



日本的亮点

日本的独特之处在于它拥有众多令人眼花缭乱的文化景点和令人敬畏的天然奇迹。你可以在京都(Kyoto)那古老的禅花园中漫步；在东京(Tokyo)的霓虹丛林中放纵自己；在北海道(Hokkaidō)纷飞的粉末雪中滑雪，在热气腾腾的自然温泉中忘却世间的一切；吃一口令人垂涎的大阪(Osaka)寿司，然后伴着一种你不曾品尝的上等米酒一齐咽下；你还可以在日本的阿尔卑斯山上独自远足几天；或在冲绳(Okinawa)与鱼工一起游泳。这些都是我们最喜欢的。但是，如果你想听一听专家们的意见，我们采访了我们的读者和作者并了解了他们的最爱。下面内容就是他们必然会提到的几点：



CHRISTOPHER GROENHOUT

1

京都的寺庙和花园

京都的寺庙和花园包括从西芳寺的苔藓原(Saihō-ji)至金阁寺(Kinkakuji)的华丽花园等众多花园。京都日本的寺庙之乡，拥有日本最美丽的寺庙，而大多数寺庙周围都围绕着各种壮观的花园。在那里，你可能会对日本产生最完美的印象——无论何处，如果真的有一个地方正在等待你去发现，那它一定在京都的某个地方。

Chris Rowthorn, Lonely Planet 作者，关西

筑地鱼市(TSUKIJI FISH MARKET)

我还没睡醒，是真的，因为这是发生在黎明前的事。虽然如此，熙熙攘攘的东京鱼批发市场很快就叫我起床了。一排排满载着农产品和巨大的冰冻金枪鱼的汽车从这里经过。每天，各种不同的新鲜海产在这里上市，然后被运送到城市里的各个餐馆和商店。为了有个完整的体验，我认真地研究了章鱼和海胆的菜单，然后慰劳了自己一顿最新鲜的寿司早餐。

Wendy Yanagihara, Lonely Planet 作者，乌克兰

OLIVER STREWE

2



温泉

我在蒸汽和裸体的人群中挤出了一条路，然后自觉地坐到石池中。我这样做对吗，那个女孩正在盯着我的胎记看吗？但是，很快，就在踏进水池的一瞬间，我所有的不自在都烟消云散了。雪花温柔地落到我泛红的脸上，远处传来一个日本男孩愉快的尖叫声。

Stephanie Ong, Lonely Planet 员工，澳大利亚

MASON FLORENCE

3



4

经典的日式旅馆

TIMOTHY N HORNYAK

去了日本一定要住在日式旅馆，但是不要住普通的日式旅馆。经典的日式旅馆通常坐落在城郊地区，一般为木制的，这种旅馆是最好的。其中我最钟爱的是位于群馬县 (Gunma-ken) 北部的凤师温泉旅馆 (Hōshi Onsen Chōjukan)。传说中它那里的浴室已有 100 多年的历史，那里有深深的栗子木浴盆、拱形窗和极其罕见的混合浴。

Timothy N Hornyak, Lonely Planet 作者，东京

5

东大寺 (TŌDAI-JI)

ADINA TOVY ANSEL

它是世界上最大的木质建筑，收藏着世界上最大的一尊佛像，即大佛 (Daibutsu)。一定要去看看。

Bluelist 中的游客



6

滑雪

MIKE BARR

没有什么能与登上长野 (Nagano) 的 Happō-One 滑雪场的顶端，观望在你面前展开的整个白马 (Hakuba) 山脉美仑美奂的风景相媲美的事情了。只有一件事能盖过它的锋芒，那就是，下来的途中在新雪末上刻下完美的屈膝旋转滑行的痕迹。

Mike Barr，东京居民

法度寺 (HATTŌJI)

旧式的茅草屋顶的农舍是这座未被打扰的法度寺村庄的一大特色，它们就坐落在冈山 (Okayama) 的乡村地区。在那里你可以在凹陷的壁炉边享受温暖，在鼓形的 goemonburo 浴室中沐浴。幸亏法度寺的交通便利——沿着公路下行有一家西部野生 (Wild West) 主题餐馆，那里的真正的日本牛仔将为你奉上美味的老鸭煲和卡拉 OK 伴奏。

Timothy N Hornyak,
Lonely Planet 作者，东京

TIMOTHY N HORNYAK

7



MASON FLORENCE

8

日本阿尔卑斯山上的徒步游

无论用何种标准评判，从上高地横穿日本阿尔卑斯山至剑山的这段长途旅行都是世界级别的。如果你的背部足够强壮，你可以背一个背包以便扎营；实在不行，还可以在极好的山间小屋中住宿。不管你选择哪条路，我都能向你保证，这将是 你一生中最伟大的徒步游之一。

Chris Rowthorn，Lonely Planet 作者，关西



OLIVER STREWE

9

怀石料理

在日本，料理的视觉艺术能够为食物添加美味。怀石料理（日本的一种高级烹饪风格）的这种艺术尤为突出，各种各样的美食不仅味道鲜美，同时也能让人一饱眼福。不如试一试。

Mrsdoyle, *Bluelist* 中的游客



FRANK CARTER

10

京都祇园区 (GION DISTRICT) 的艺伎 (GEISHA) 大本营

每当樱花盛开的时候，京都祇园的白河南街总是整个亚洲最美的街道（我们并不是在开玩笑）。欣赏一位艺伎在街上碎步走过，就如同品尝蛋糕上的糖衣一样——这是最经典的“日本独有”的时刻。

Chris Rowthorn, *Lonely Planet* 作者，关西

热带的日本

很少有游客能注意到日本热带的一面。如果你向往灿烂的珊瑚礁、红树林湿地和丛林跋涉，那么就冲绳（Okinawa）的南部群岛吧。谁能想到，你竟能与日本的虹（manta rays）在水中共舞？

Chris Rowthorn, Lonely Planet 作者, 关西

MASON FLORENCE

11



姬路城 (HIMEJI-JŌ)

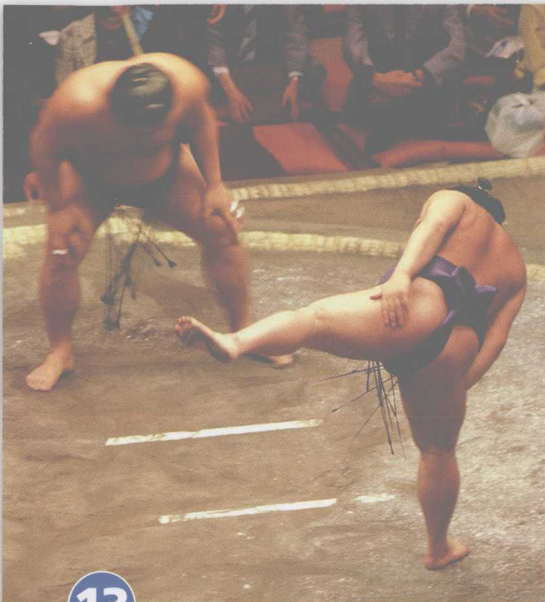
日本的城堡是纯粹的中世纪奇迹，能够让人想起往日的似钢的日本武士（samurai）和神秘的日本忍者（ninja）。虽然，大多数都是在战后用钢筋混凝土重建的。其中最引人入胜的权威要塞当属姬路城，事实上，那是一座从4个世纪前就不再变动的建筑瑰宝。它因为拥有带有微光的白色灰泥墙而被称作“白鹭城”，海拔92米，为拥有83座建筑、迷宫一样的小路和令人叫绝的建筑美学而骄傲。4月里盛开的樱花也是一个亮点。

Timothy N Hornyak, Lonely Planet 作者, 东京

TIMOTHY N HORNYAK

12





13

日本相扑 (SUMO)

LOU JONES

相扑联赛时，即使是坐在最便宜的座位上，你也会看得目不转睛。摔跤选手在上场前先在严肃的仪式上撒上一大把盐，然后蹲坐、后撤，准备将对手摔倒在地。每一段简短的比赛都在双方选手能量爆发跳跃起来时达到高潮——有时候表现为疯狂的拍击，有时候表现为挣扎着抓紧对方的厚腰带，偶尔还会将对方摇晃着甩下台。我绕着运动场四处闲逛，聆听别人的窃窃私语，却时不时地被欢呼声打断。

Wendy Yanagihara, Lonely Planet 作者，奥克兰

神社节

我待在古老的京都附近的今熊野 (Imakumano) 时，当地人曾经邀请我参加他们一年一度的神社节。他们给了我一种令人难以接受的服装让我穿戴，其中有一顶黄色的高顶硬扎帽——就像过去国王参加宴会时要带的那种东西。我们抬着神舆（可移动的神社）围着四邻转。我的邻居们都很高兴能看到队伍中有外国面孔的出现。然后，在不可避免的宴后晚会上，他们坚持让我用英语说几句。我想他们并不明白我说了什么，但是还会感到很高兴。

Chris Rowthorn

Lonely Planet 作者，京都

14

FRANK CARTER



15

河豚 (FUGU): 最后的晚餐?

MATT FIRESTONE

虽然我在日本生活过很多年，但是从来没有尝试过致命的河豚（又称黄麻鲈），当我在伊豆半岛结交那位寿司主厨时，一切都发生了改变。在喝下几杯日本米酒壮胆后，我夹起一片薄薄的鲜鱼片放进嘴里。我的嘴唇和舌头顿时变麻，对死亡的恐惧感在我脸上一闪而过，我的朋友告诉我，为了产生“戏剧性的效果”，他在刀上留下了一点点毒。

Matthew Firestone, Lonely Planet 作者，东京



在东京的表参道 (OMOTE-SANDŌ) 购物

当我走进店门时总能听到一句齐声的“欢迎您的光临”的敬语。开始是穿着紧身的黑色牛仔褲、牛仔靴和怀旧衬衫的年轻日本男孩的声音，然后是五个人的齐声收尾。没有其他的方式，我只能微笑以作回应，被一种客户至上的热情感染了。在我前面有很多流行服装、装饰品商店和复古的 one-off (只生产一批) 服装，所有产品都被完美地折叠了以来，也都非常时尚。注意：表参道的产品总是很别致，难以想象的是，销售人员也都是精心打扮过的，所以小心你的钱包。

Stephanie Ong, Lonely Planet 员工, 澳大利亚

GREG ELMS

16



从马龙 (MAGOME) 徒步旅行去妻龙 (TSUMAGO)

要想体验一下古代旅行者从东京前往京都时走过的旧公路，这段旅行是必不可少的了。你将享受到那里村庄、种植园和瀑布的美丽风光。

Ivy Kwan, Bluelist 中的游客

IVY KWAN

17



18

夜访奥之院墓地

FRANK CARTER

奥之院坐落在一片山顶森林中，是一块巨大的墓地，里面到处是石制的墓碑。晚上参观时，小路被两旁的石灯笼照亮，熏香的味道能创造出一种冥间的氛围。

Mrs Doyle, Bluelist 中的游客





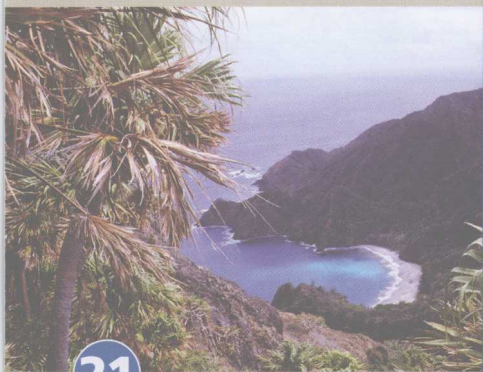
19

从山中湖 (YAMANAKA-KO) 至富士山 (MT FUJI)

IVY KWAN

在天气晴好时，这是发掘富士山的魅力的最佳方式之一。沉浸在落日的宁静余晖中，它的金色光芒洒在平静的湖水上。

Ivy Kwan, Bluelist 中的游客



21

小笠原群岛 (OGASAWARA-SHOTŌ)

BOB CHARLTON

从东京坐船需 25 小时便到达孤立的 小笠原群岛，这段路程轻而易举地便能成为最不寻常、最值得的一次日本之旅。那是另外一个世界，很少有日本国民以外的人到那里旅行（虽然它最初是被新英格兰的捕鲸人占领的）。这里的远足旅行、潜水、观赏鲸鱼和海豚戏水会让你觉得买这张船票是值得的。

Chris Rowthorn

Lonely Planet 作者，京都

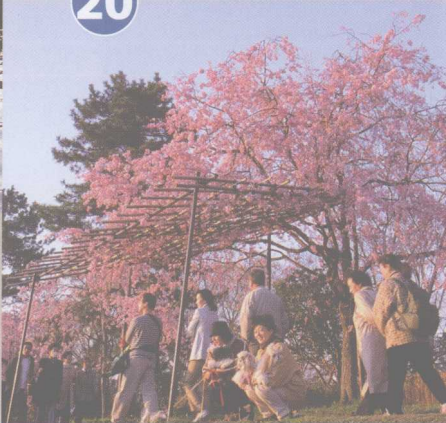
花见 (HANAMI)

春天里，樱花在整个日本绽放，于是，日本人会成群结队地来到最好的公园里，边欣赏着粉红的樱花那脆弱的美丽，边就餐、喝酒，幸福无比。当微风阵阵吹起的时候，就好像下起了粉红色的雪。

Bluelist 中的游客

FRANK CARTER

20



游客心目中的景点排行榜

我们向很多像你一样的游客征询了他们自己的景点排名意见，以下是答案：

- 1 京都寺庙和花园
- 2 神社节
- 3 姬路城
- 4 花见
- 5 东大寺
- 6 温泉
- 7 经典的日式旅馆
- 8 从山中湖至富士山
- 9 筑地鱼市
- 10 在东京的表参道购物
- 11 日本相扑
- 12 日本阿尔卑斯山上的徒步游
- 13 热带的日本
- 14 京都祇园区的艺伎大本营
- 15 小笠原群岛
- 16 怀石料理
- 17 从马笼徒步旅行去妻笼
- 18 河豚：最后的晚餐？
- 19 夜访奥之院墓地
- 20 法度寺
- 21 滑雪

还有其他观点吗？请将你的排行榜发给我们：talk2us@lonelyplanet.com。

托尼 · 惠勒致中文版读者

1972 年我离开伦敦，准备花一年的时间周游世界。那一年，我刚 25 岁，而我的妻子莫琳只有 22 岁。我们没什么钱，也根本没有想到这是一次多么漫长的旅程，远远超过当初预计的一年。事实上 30 多年后，我们依然在路上。

就在这条没有尽头的旅途中，我们创建了 Lonely Planet，今天它已经发展成为世界上最大的一家旅行指南出版公司。这一路我们曾经历了太多的风风雨雨，起起落落。6 个月后当我们穿越欧亚两洲到达澳大利亚悉尼时，我们的全部家当只剩下了 27 澳分（约合 2 元人民币）。但不管怎样，在这条路上我们度过了真正幸福的时光。

一次又一次，我们认识到旅行不仅是世界上最大的产业，同时还可以让一个国家的人民去认识另一个国家的人民。一次又一次，我们发现素不相识的陌生人对于在路上的旅人会表现出难以置信的友善和乐于助人。我们也发现自助旅行是旅行的最佳方式，这时，你不再是一个旅游团中面目模糊、毫无个性的一位，你是一个独立的个体，你所有的交流和所有的友谊，都将是由你——一个独立的人，去和另一个人直接发生联系。

此外，旅行比你想象的要容易。我只会说一点点汉语，然而我却游遍了中国，一点障碍都没有。在汽车站，会有人卖给我车票；在餐馆，会有人把饭菜摆在我面前；在旅馆，会有人帮我找房间。当你在中国境外旅游时，你会发现我所遇到过的这些事情同样会发生在你的身上。

这个世界是如此广阔，如此美丽。来吧，来感受它吧。

Lonely Planet 出版公司共同创始人

托尼 · 惠勒 (Tony Wheeler)



LONELY PLANET 的故事

Lonely Planet 的传奇首先源自于一次经典的探险旅行，那是 1972 年，年轻的托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇从伦敦出发，穿越欧亚大陆到达澳大利亚。到达澳大利亚之后，由于有很多想要自助旅行的人不断询问他们此次旅行的情况和遇到的各种问题，因此他们决定写一本旅行手册，以满足更多人的需求。第一本 Lonely Planet 旅行指南——《便宜玩转亚洲》(*Across Asia on the Cheap*) 是在厨房的饭桌上完成的，之后托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇亲自到当地的书店上门推销。这本书一面世，立即成了畅销书。

接着，他们又用了 18 个月的时间重访东南亚，这次旅行诞生了第二本手册——《东南亚》(*South-East Asia on a Shoestring*)，后来成为同类书中最受欢迎的一本。直到今天这本书仍在销售，已经更新到了 14 版，但封面一直保留着独特的黄色（当年第一版的时候，这本书在全世界被亲切地称为“黄色圣经”）。

从厨房餐桌起步的 Lonely Planet 如今已成为世界上最大的独立旅游出版社。目前，Lonely Planet 在澳大利亚墨尔本、美国奥克兰、英国伦敦设有自己的办事处，400 多名员工全都是热爱旅游的旅行者。

现在，Lonely Planet 已出版了 600 多种旅行指南，涉及范围几乎覆盖了全世界的每个角落。产品在 200 多个国家销售，是欧洲、英国、美国和亚洲一大洋洲地区旅行指南的首选品牌。Lonely Planet 旅行指南系列定位全球，提供准确、详细、可信的信息，书中的所有信息都是由来自 40 多个不同国家的 350 多名专业作者亲身到当地调查所得，并撰写成书的。Lonely Planet 旅行指南已经陪伴世界上数千万的旅行者踏上了他们的旅程。旅行者信赖 Lonely Planet，是因为 Lonely Planet 的先驱精神，因为 Lonely Planet 可以提供有深度的目的地介绍，因为 Lonely Planet 的指南非常实用，而且能提供宝贵的旅行小窍门，还因为 Lonely Planet 坚定不移地保持其独立性。Lonely Planet 旅行指南不含任何广告，它是由旅行者写给旅行者的，通过论坛和每周 1000 封的来信，它和旅行者保持着极为紧密的联系。

如今 Lonely Planet 的创始人托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇每年仍然花几个月的时间四处旅行，并依旧积极地参与 Lonely Planet 旅行指南的制作。Lonely Planet 的重点仍然放在自助游上，以便帮助旅行者探索和更好地理解这个世界。Lonely Planet 热切地期望能帮助人们走到一起，共同分享彼此的经历，丰富每个人的生活。同样，Lonely Planet 希望中文版的出版能鼓励中国的旅行者去探索世界，帮助他们获得属于他们自己的旅行经历，更好地与同样在旅途中的其他人进行沟通。

Lonely Planet 相信，旅行者可以为他们拜访的国家做出积极的贡献，他们可以去欣赏和了解这个国家的文化、野生动植物和自然风光，还可以在当地社区消费以帮助当地的经济。此外，Lonely Planet 每年都会将收入的一部分捐赠出来，这些基金用于非洲的救荒行动、印度的援助项目、中美洲的农业项目以及绿色和平行动。

如何使用本书

使用 Lonely Planet 旅行指南最让人开心的，就是你可以选择任何自己喜欢的旅行方式。Lonely Planet 相信，旅行中最难忘的经历往往是那些出乎你意料的事情，而最激动人心的发现也往往源于你自己亲身的寻觅。旅行指南不是教科书，旅行的主人是你自己。

关于内容

所有 Lonely Planet 旅行指南系列的形式基本一致。开头的章节是由专家撰写的关于目的地的历史、环境、文化等背景介绍。之后的“出行指南”提供了多方面的出行信息，如签证、货币、通讯、营业时间和住宿的选择；“健康指南”部分，关注呵护着你的出行健康；“交通指南”部分，为你的旅途提供了各种交通的信息。由于每个目的地情况各异，每本书的章节（书的主要部分）划分也有所不同，但形式是一致的。总是以背景开始，接着是介绍景点、住宿、餐饮、娱乐、购物、到达和离开，以及目的地周边的相关信息（“四处走走”）。

关于标题

Lonely Planet 旅行指南系列的标题有着严格而标准的递进结构，就像你所熟悉的俄罗斯套娃一样，一环套一环。每个标题及其所引领的下文都包含在更高一级的标题下。

如何开始使用

使用 Lonely Planet 旅游指南，并不需要从头读到尾，旅行者可以有针对性地选择重点，获取自己所需的信息。

你可以从“目录”和“索引”入手，这样可以方便地快速查看自己需要的信息。

也可以从书前的彩色地图入手，这些都是目的地的亮点，并在具体内容章节中有更详细的介绍。介绍每一个大的区域前，通常都以定位地图和另一个该地区特有的“亮点”列表作为开头。一旦你在“亮点”列表中发现感兴趣的项目，就可以利用书中提示的页码，查到更详细的描述；或者使用“索引”，寻找更详细的内容。

关于地图

地图在 Lonely Planet 旅行指南系列中扮演着极为重要的角色，每一本书中都囊括了大量有价值的地图。

地图上的图例在最后一页有说明，容易查找。同时 Lonely Planet 尽力保持了地图和文字间的联系，正文中出现的每一个重要地点都会相应地出现在地图上。利用坐标，可以很容易地找到你想找的地点。

虽然导游书中提及的内容总是带有推荐的意味，但我们不可能把所有值得推荐的好地方都列出来。没有介绍的地方，并不意味着不好，而是由诸多原因造成的，也许可能仅仅是因为不适合鼓励旅行者前往，或许这些地方需要你自己去体验与发现。

目录

目的地：日本	21	团队游	138
作者	22	节日和重大活动	139
旅行准备	25	住宿	139
旅行线路	30	就餐	147
速览	37	饮品	156
历史	39	娱乐	159
文化	52	购物	162
环境	69	到达和离开	165
温泉	73	四处走走	166
在日本滑雪	78	东京近郊	169
饮食	83	东京北部	170
东京	100	日光	170
历史	101	日光周边	177
方位	101	群马县	178
实用信息	101	水户	179
危险和麻烦	106	东京西部	179
景点	106	富士山周边	181
活动	137	箱根	187
徒步游	137	伊豆半岛	192
课程	138	东京南部	200
东京亲子游	138	横滨	200
		镰仓	206
		东京东部	210
		成田	210
		伊豆诸岛	212
		大岛	213
		新岛	214
		式根岛	214
		神津岛	215
		三宅岛	215
		八丈岛	215
		小笠原诸岛	216
		父岛	216
		母岛	217
		本州中部	218
		名古屋	219
		历史	219