

梦想很久，没钱旅行？只需一千元预算，  
藏羚羊®带你游遍中国最炫美景。



# 千元自助游

14条最经典的线路 7天自助行程




藏羚羊自助游

仅售¥10.00

特立独行之自助旅游手册



 中国旅游出版社

# 千元自助游

藏羚羊自助游编写组



 中国旅游出版社



[www.chiru.com.cn](http://www.chiru.com.cn)

责任编辑：潘笑竹

责任印制：闫立中

---

图书在版编目 (CIP) 数据

千元自助游/藏羚羊自助游编写组编. —北京: 中国旅游出版社, 2004.5

ISBN 7-5032-2357-X

I. 千... II. 藏... III. 旅游指南—中国  
IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 040184 号

---

书 名：千元自助游

---

作 著：藏羚羊自助游编写组

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

印 刷：北京盛通彩色印刷有限公司

版 次：2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米×1194 毫米 1/32

印 张：7

字 数：200 千

印 数：1-30070 册

定 价：10.00 元

编辑部电话：65201188-2716

发行部电话：65201188-2504、2506、2507、2508

---

版权所有 翻印必究

# 14

## 中国最经典的自助游线路

坐在丽江小城里，沐浴高原的阳光，听纳西古乐品香格里拉藏秘；到塞外黑城古堡探索悬念和奥秘；沿着凤凰沱江寻找文学大师的足迹；或者是站在甘南九曲第一弯，看黄河之水天上来……

天地有大美，需要的只是发现美和感受美的心灵。



**1 滇西北** (p3)高原的阳光，雪山，草甸是这条线路最令人着迷的风景，当然还有令人难忘的少数民族风情。(何宇光 摄)



**2 黔东南** (p19) 贵州是苗族的大本营，而黔东南又以苗族众多为特色，灿烂的民族服饰与清山秀水落石相映成趣。（张靖 摄）

1. 玉龙雪山
2. 苗族小女孩
3. 布达拉宫
4. 鸣沙山一月牙泉
5. 拉卜楞寺
6. 白哈巴村



**3 拉萨** (p37) 布达拉宫是这条线上最夺目的皇冠，只有站在这座举世闻名的宫殿前，所有感官都会为之震撼。（蒋坚 摄）



#### 4 敦煌 (p55) 苍

凉与敦煌是一个固定的组合。在这个组合背后，我们能读到历史、岁月，也能读到辉煌。(岳涛 摄)



#### 5 甘南 (p69) 纵

走甘南可以感受的太多，然而最挥之不去的还是藏香气息缭绕的拉卜楞寺和郎木寺，旋转的经筒诉说着藏胞最淳朴美好的愿望。(雷发林 摄)



#### 6 喀纳斯 (p83)

喀纳斯的美在于它的天高地阔，白哈巴在这片广阔天地是个童话般的小村子。(竹子 摄)



**7 杭州—千岛湖—黄山** (p97) 一个人工湖串起了“人间天堂”和“黄山雾松”，堪称中国最经典的一条旅游热线。西湖是这条热线的点睛之笔。（Photocome 提供）



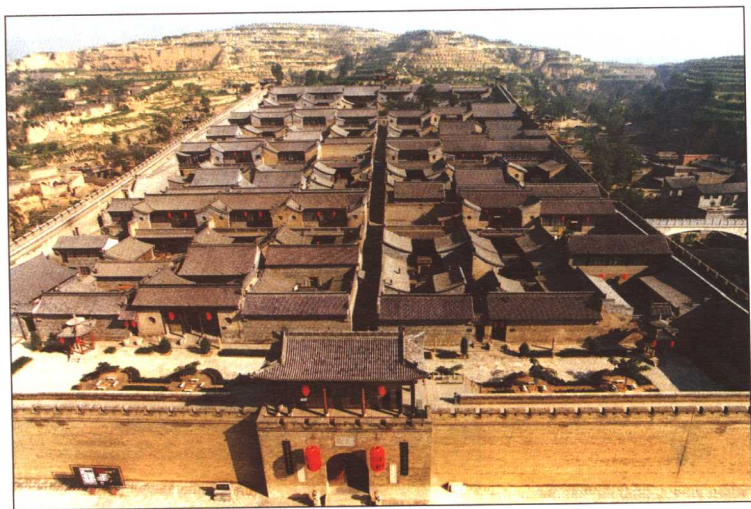
**8 楠溪江—泰顺** (p113) 楠溪

江的古村落和泰顺的廊桥，让我们找到了乡土中国的来历，也引来趋之若鹜的旅人。（赵宇 撰）

- 7. 曲院风荷
- 8. 水乡西塘
- 9. 林坑
- 10. 王家大院



**9 水乡古镇** (p123) 这里水网纵横、小桥流水、古镇小城、田园村舍，自古就是鱼米富足之乡。  
(杨挺 摄)



**10 晋中之旅** (p135) 远离大都市的喧嚣声，品味晋中民宅建筑的独特魅力和深蕴其中的晋商文化。  
(明帆 摄)

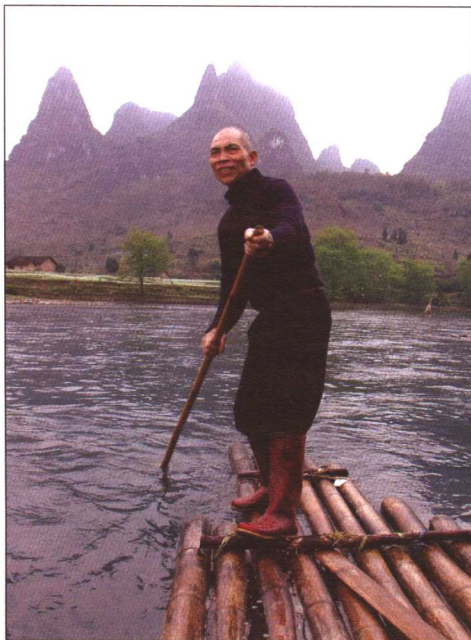




**11 湘西** (p151) 奇山秀水和苗族风情，借文学大师之笔，边城小城的魅力远播天下。（赵勇 摄）

**13 桂林—阳朔** (p179) 这

里不只有甲天下的漓江山水，还有如链似带的龙脊梯田，青木黑瓦的程阳风雨桥，艳冶的阳朔西街……（谢军 摄）

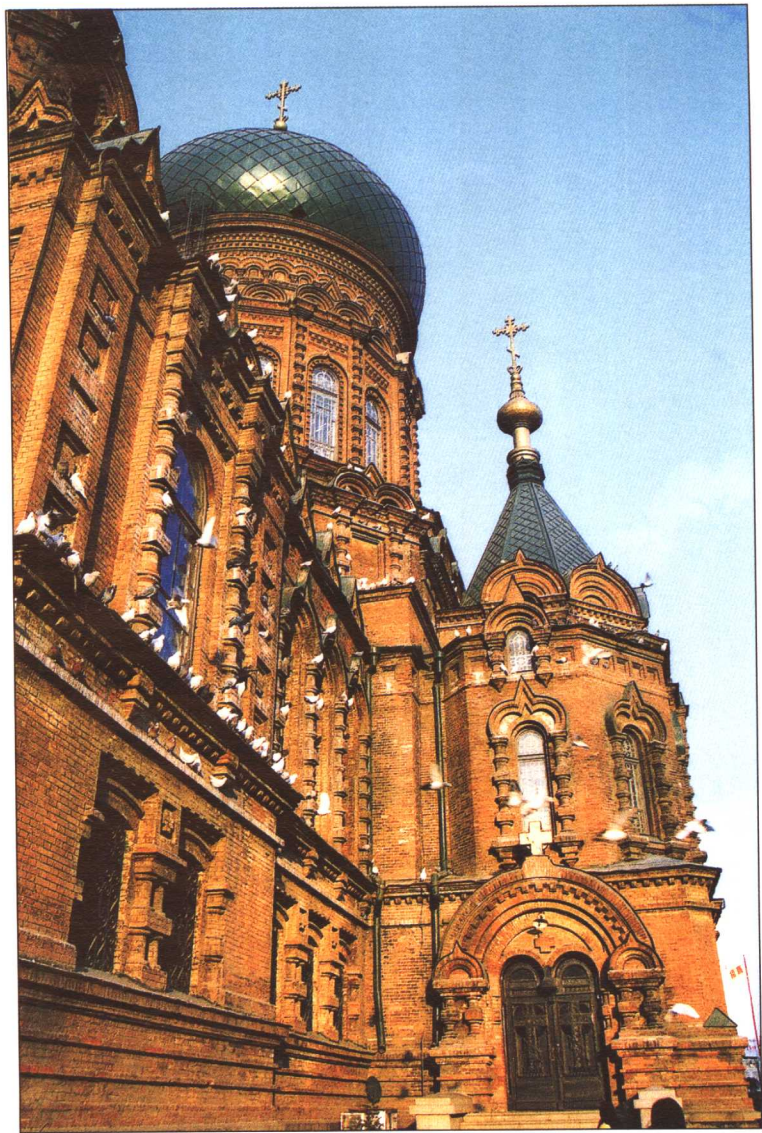


11. 凤凰

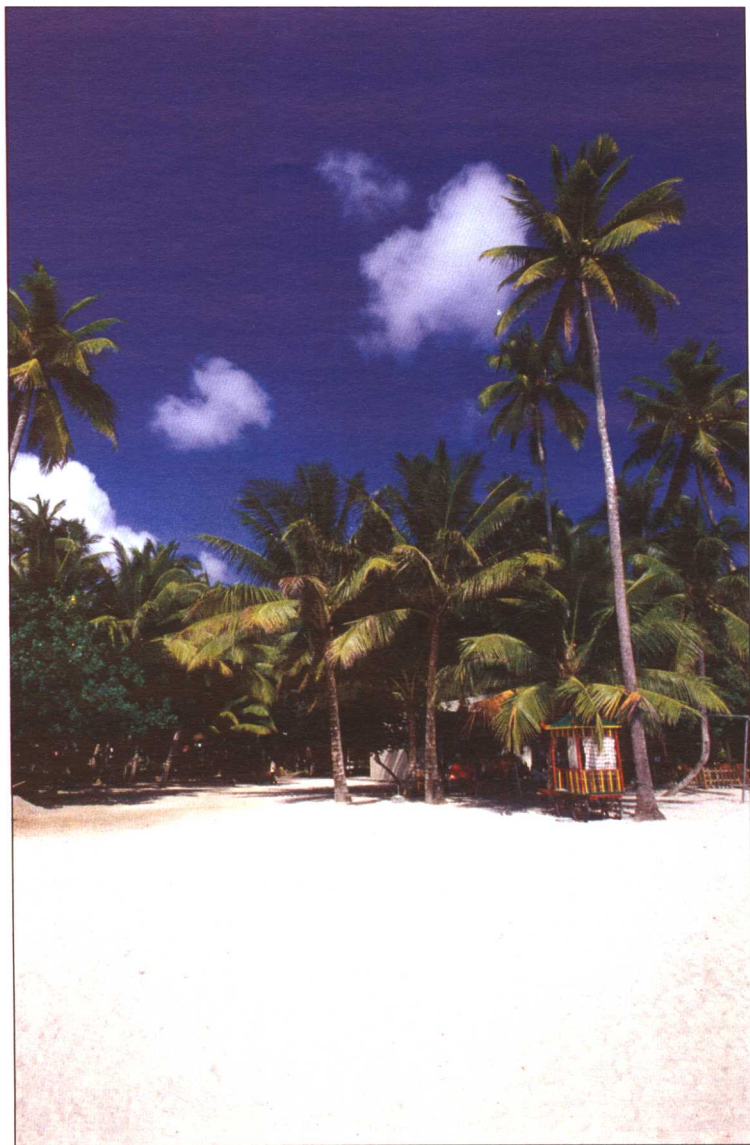
12. 圣·索菲亚教堂

13. 漓江

14. 东郊椰林



**12 东北之旅** (p165) 哈尔滨、五大连池和雪乡。除了白雪漫天舞的银色世界，还有充满异域情调的建筑与美食，冬天的东北之旅精彩无限。（孙石 摄）



**14 海口—三亚** (p193)这里汇集了阳光、海浪、沙滩、温泉、岩洞、森林、动物、田园……当然还有黎苗少数民族风情。(Imaginechina 提供)

# 我们不必再与没钱旅行作斗争！

藏羚羊自助游编写组

20世纪80年代有一首流传很广的歌曲：我想去桂林呀我想去桂林，可是有时间的时候我却没有钱；我想去桂林呀我想去桂林，可是有了钱的时候我却没时间。

现在每年我们至少有三个七天的长假：春节、五一和十一，而花费千元的一次旅行对于大多数人来说也不算太奢侈。我们可以为自己安排一个自助之旅，而不必受旅行社的日程约束。可以在阳朔西街的酒吧里懒洋洋地享受太阳；可以在塞外黑城古堡里探索悬念和奥秘；可以沿着凤凰沱江寻找文学大师曾经的足迹，还可以到拉萨大昭寺感受藏传佛教的肃穆。有时候天地很大，站在甘南九曲第一弯，能看到黄河之水天上来；有时候天地也很小，优雅的江南水乡和小桥流水人家，距离繁华的上海滩不过三个小时的车程。也许，七天的旅行意犹未尽，但五天的行程却也能让身心得到洗礼。

那么，一千元能做什么呢？一千元，可以买一件时装店里的品牌成衣，一个精致的MP3播放器，甚至也可能只是一顿酒宴、两夜迪吧狂欢、三套网络游戏软件。但现在，你只要有一千元，就能去到天涯海角品尝那里的海鲜，到大研古城倾听悠悠的纳西古乐，或者到黔东南的苗寨去淘一幅漂亮的苗族刺绣，最重要的是，还能给人生留下一段永远都抹之不去的美好回忆。

参与《藏羚羊自助游》丛书编写的旅行专家，经过反复斟酌，精选国内时下人气最旺的十四条线路，纵横大江南北，兼具各地风土人情，延续了《藏羚羊自助游》一贯的实用原则，在七天内的日程安排、餐饮住宿、景区游乐等方面为读者提供了非常个性化的指导。本书还为你精打细算每一笔旅游开支，科学的旅行理财，既能吃得丰富、住得舒适，又能搜罗沿途精巧玩意儿，饱览一路无尽风光。只要一千元，就将实现一个渴望已久的旅行梦想。当然，需要说明的是，因每个旅行者的情况不尽相同，所以本书中所指的千元中并不包括从出发地到目的地的往返旅费。

攒够一千元就出发。天地有大美，需要的只是发现美和感受美的心灵。

# 内文图例



高速公路



高铁



国道及标号



其他道路



徒步线路



轮渡道



主要街道



次要街道



索道



城墙



河流、湖泊



绿地



建筑物



沙漠



首都



省级行政中心



地级行政中心



县级行政中心



其他定居点



指南针



政安



公



银



医



邮



网



停



飞



公



途交



票



景



问



园



手



宾



餐



吧、咖



娱、乐



瀑



温



位



标



遗



港



山



其



方



桥



岛



拉



伸



线

# 目录

## 西南地区

滇西北 ..... 3  
(昆明 3 →大理 4 →丽江 5 →香格里拉 7 →昆明 9)

黔东南 ..... 19  
(凯里 19 →郎德 23 →榕江 24 →宰荡 26 →增冲 26 →从江 27 →岜沙 27 →  
小黄 30 →贵阳 31)

拉萨 ..... 37  
(拉萨 37 →纳木错 44 →拉萨 46)

## 西北地区

敦煌 ..... 55  
(敦煌 55 →安西 56 →莫高窟 57 →玉门关 60 →阳关 61)

甘南 ..... 69  
(兰州 69 →炳灵寺 70 →临夏 71 →合作 72 →郎木寺 73 →迭部 74)

喀纳斯 ..... 83  
(乌鲁木齐 83 →布尔津 83 →禾木 85 →喀纳斯 87 →白哈巴 87 →布尔津 88  
→乌鲁木齐 89)

## 华东地区

杭州→千岛湖→黄山 ..... 97  
(杭州 97 →千岛湖 101 →黄山 103)

楠溪江→泰顺 ..... 113  
(楠溪江 113 →泰顺 116)

江南水乡 .....	123
(苏州 123 → 甬直 123 → 千灯 125 → 锦溪 125 → 周庄 126 → 同里 127 → 西塘 127 → 乌镇 128 → 南浔 129 → 苏州 131)	

## 华北地区

晋中 .....	135
(太原 135 → 榆次 135 → 太谷 136 → 乔家大院 138 → 祁县 138 → 平遥 139 → 介休 141 → 王家大院 143 → 灵石 144)	

## 华中地区

湘西 .....	151
(怀化 151 → 凤凰 151 → 吉首 156)	

## 东北地区

东北之旅 .....	165
(哈尔滨 165 → 五大连池 169 → 镜泊湖 172 → 牡丹江 172)	

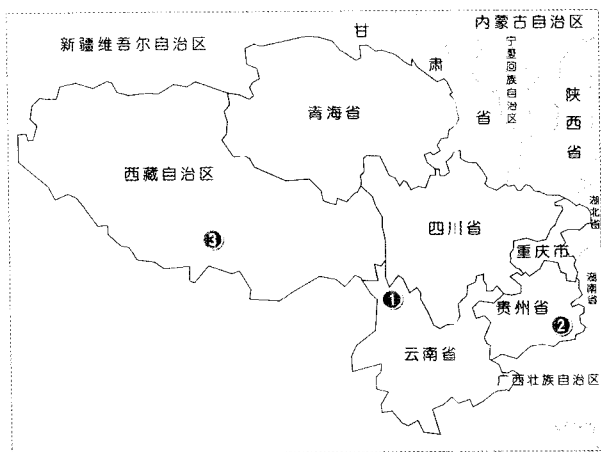
## 华南地区

桂林 → 阳朔 .....	179
(桂林 179 → 阳朔 182)	
海南 .....	193
(海口 193 → 博鳌 198 → 三亚 200 → 五指山 202 → 海口 203)	

# 地图目录

中国旅行交通示意图	
滇西北旅行交通示意图 .....	4
黔东南旅行交通示意图 .....	20
拉萨地区旅行交通示意图 .....	38
敦煌地区旅行交通示意图 .....	56
甘南地区旅行交通示意图 .....	70
喀纳斯旅行交通示意图 .....	84
杭州—千岛湖—黄山旅行交通示意图 .....	98
楠溪江—泰顺旅行交通示意图 .....	114
水乡古镇旅行交通示意图 .....	124
太原—太谷—祁县—平遥—灵石旅行交通示意图 .....	136
湘西地区旅行交通示意图 .....	152
哈尔滨—五大连池—雪乡旅行交通示意图 .....	166
桂林—阳朔—龙胜旅行交通示意图 .....	180
海口—三亚旅行交通示意图 .....	194





# 西南地区