



全球最美的地方

精华特辑



走遍日本



徜徉于“海外仙山”之巅，倾听来自心底的歌唱

图说天下

国家地理系列





全球最美的地方·走遍日本

精华特辑

《国家地理系列》编委会 编

图说
天下



吉林出版集团有限责任公司

全球最美的地方精华特辑

走遍日本

图书在版编目(CIP)数据

全球最美的地方精华特辑. 走遍日本 / 《图说天下·国家地理系列》编委会编. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009

(图说天下·国家地理系列)

ISBN 978-7-5463-1407-5

I. ①全… II. ①图… III. ①日本—概况 IV. ①K91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231813 号



出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 14

字数: 180千字

版次: 2010年1月第1版

印次: 2010年1月第1次印刷

定价: 19.80元



前言



日本，茫茫沧海中的一个小岛，与中国是一衣带水的近邻，与中国的传统文化有着密不可分的关系。自唐朝以来便派来遣唐使，积极促进双方的文化交流。因此在日本的文化发展过程中，从汉字的使用到佛教的盛行，可以找到很多与华夏文明相似的痕迹，为今日日本的文化发展打下了坚实的基础。

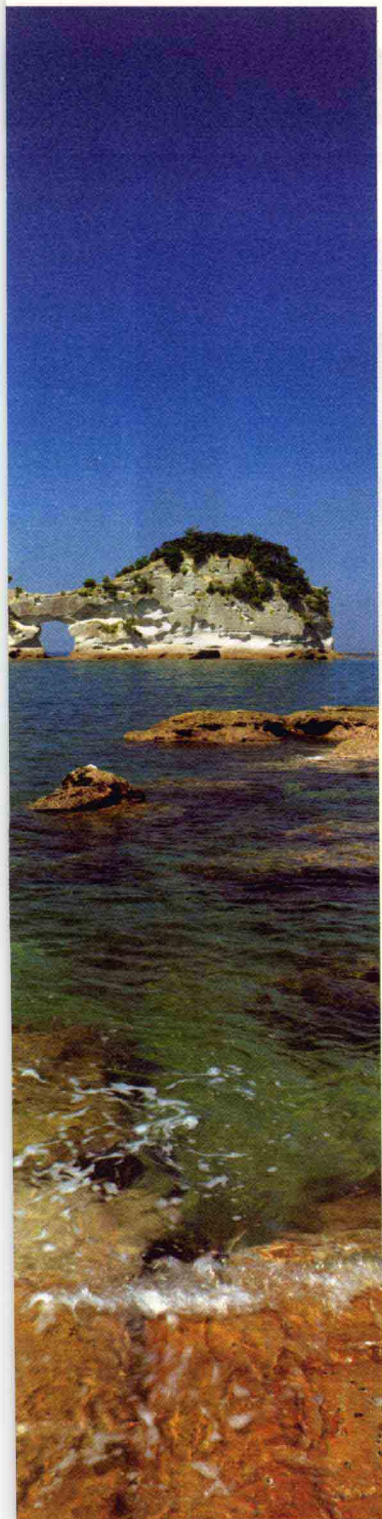
日本人对待工作严谨务实，勤恳敬业，整个民族具有高度的团结心和凝聚力，正是这种精神支撑他们取得了今日在经济和科技上的巨大成就。在日常生活中，日本人有着极风雅的生活情趣，他们将自己热爱的生活习惯，如插花、品茶，上升到文化高度，谓之有道，成为修身养性的一种生活方式。日本料理在世界各地的风靡程度越来越高；日本动漫的成就在全世界首屈一指；日本的樱花与和服都成为最具特色的民族代表，带着神秘、古老、灿烂又不失清雅的美丽，为世人所熟知。

漫步于今日的日本街头，既可以看到东京这极为繁华的国际化大都市，又可以领略古都京都遍地寺庙禅院的风采。白川乡的古朴，原宿的鲜活，也都吸引着外国游客的脚步，在传统与现代、沉静与活力之间游走，恍然如穿行了几个世纪。

本书涉及日本的政治、经济、历史、地理、人文、民俗等各个方面，选取的都是日本文化中最具代表性的地点或事件，力图使读者跟随文字神游这个海中小岛，对这个国家的文化有更为深刻的了解和认识。

你是否已经对传说中的“海外仙山”有了迫切的好奇与向往？现在，就让我们翻开书页，在墨香中一同来开启这次轻松、隽永的日本之旅吧。

FOREWORD



目录

全球最美的地方精华特辑 走遍日本



序幕 俯瞰日本 / 8

樱之国的历史与今天 / 12



Chapter 1

... 14

绝色聚焦：

日本最别致的

28 处风景

湖光山色美如幻

富士山 / 16

——日本第一“圣岳”

岚山 / 22

——京都第一名胜

旭岳 / 28

——追寻初雪的飘落

日本阿尔卑斯 / 30

——日本的脊梁

黑部湖 / 34

——此水天上来

猪苗代湖 / 36

——四季变换的风景

田泽湖 / 39

——心灵的徜徉地

阿苏山 / 42

——火之国的活火山

小笠原群岛 / 44

——太平洋上的乐园

往事并不如烟

金阁寺 / 46

——金阁碧波两相欢

唐招提寺 / 49

——日本佛教文化的博物馆

法隆寺 / 52

——佛教历史的见证者



姬路城 / 54

——展翅飞翔的白鹭

严岛神社 / 57

——茫茫海上有仙山

镰仓 / 60

——幕府的开始与终结

田园牧歌

白川乡 / 62

——都市外的世外桃源

箱根 / 66

——温柔温泉乡

别府 / 70

——温泉之乡

日光 / 73

——日光般的温馨与幸福

横须贺 / 76

——东洋第一军港

三浦海岸 / 78

——一路骑行的海景风光



角馆 / 80
——东北小京都

北海道物语

北海道的四季 / 82
——绚烂的交响曲
田园薰衣草 / 86
——追逐紫色浪漫
大雪山国立公园 / 88
——北海道之巅的奇幻仙境

阿寒国立公园 / 90
——山林湖泊的世界

函馆 / 92
——海底世界的起点

札幌 / 94
——雪国之城

Chapter 2 ...96

岛国巡回： 环游最美的 11 府县之旅

神奈川 / 98
——灌篮高手的故乡

爱知 / 102
——沟通东西之桥

广岛 / 104
——举国之殇

岛根 / 106
——神话背后

冲绳 / 108
——日本“夏威夷”

奈良 / 110
——东方罗马

长野 / 114
——冬季恋歌

岐阜 / 117
——飞山浓水的美景

和歌山 / 120
——原汁原味的日本

秋田 / 124
——鱼米之乡

福冈 / 126
——亚洲最宜居的地方





Chapter-3

...128

和风特写：

有关日本的

26

个关键词

日本的符号

- 樱花 / 130
- 和服 / 131
- 日本料理 / 133
- 传统的日式住宅 / 135
- 相扑 / 137
- 温泉 / 140
- 武士精神 / 142

典雅文化

- 花道 / 143
- 茶道 / 146
- 书道 / 148
- 能剧 / 149
- 歌舞伎 / 150
- 浮世绘 / 153

日本式传奇

- 忍者 / 154
- 神道教与佛教 / 156
- 神社 / 158
- 阴阳师 / 160

空手道 / 161

最前卫的日本

- 动漫王国 / 164
- 视觉摇滚 / 167
- 日剧风潮 / 169
- 药妆之魅 / 171

日本时间

- 樱花祭 / 173
- 女儿节和男孩节 / 175
- 御正月 / 177
- 盂兰盆会 / 179

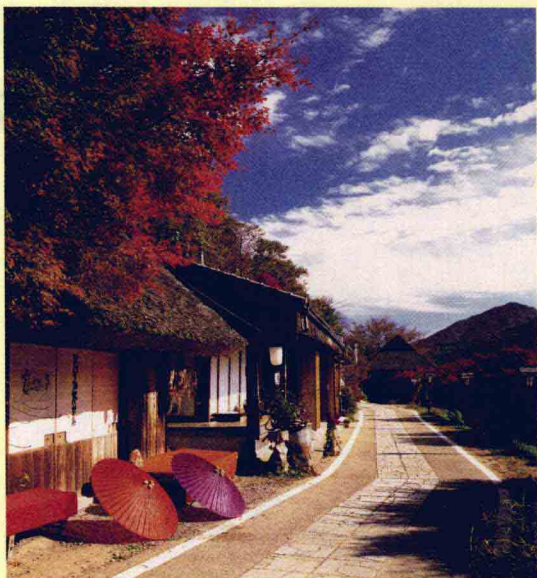


东京的时尚地图

- 摩登银座 / 184
——超级购物天堂
- 筑地抢鲜 / 186
——日本人的大厨房
- 步行浅草 / 188
——江戸时代的荣光
- 上野樱花浪漫时 / 190
——那一片绯红的轻云
- 铁塔瞭望 / 192
——曾经的世界第一
- 彩虹桥之恋 / 196
——爱到地老天荒
- 台场的月光 / 198
——情侣天堂
- 加入Tokyo Dome的欢呼 / 200
——梦想起飞的地方
- 皇居和国会议事堂 / 202
——国家的心脏
- 原宿的活力人生 / 204
——年轻人之街

京都，心灵的故乡

- 平安神宫的祈祷 / 206
——千年帝都许我愿
- 琵琶湖的波澜 / 208
——京都人的“生命之湖”
- 艺伎大本营 / 210
——传统与现代间的穿梭
- 京都的寺庙与庭院 / 212
——都市里的暮鼓晨钟



大阪，水之都

- 丰臣秀吉的大阪城 / 214
——盛世春秋
- 中之岛 / 216
——摩天大楼中的绿洲

神户，西海正门

- 明石海峡大桥 / 218
——世界上最长的吊桥
- 六甲山牧场 / 219
——牧野飞歌
- 有马温泉 / 220
——关西的内宅客厅



序幕

Prologue

俯瞰日本

固守海角之一隅

日本国的存在，注定与海、与山息息相关。

日本是一个典型的水上岛国，四面环海，包括北海道、本州、四国、九州四个大岛及其他6800多个小岛屿，自东北向西南划出一个美丽的弧度，在海面上优雅地延伸着，东面和南面是浩瀚的太平洋，西临日本海，北接鄂霍次克海，隔着一望无际的湛蓝海水与中国、朝鲜、韩国等国家遥遥相望。

温柔的太平洋赋予了日本几大富饶的海港，日本的海岸线极为复杂，西部多悬崖峭壁，东部太平洋一侧多人海口，分布着许多天然的优良港湾。

横滨、大阪、神户、长崎、横须贺……如一串散落的明珠，沿着太平洋一侧海岸线星罗棋



布，海水徐徐流淌，码头上的船只来来往往，开创了日本航运经济红红火火的一番新局面。

丰富的海产品是海洋给予日本的另外一大恩赏，处在海水暖流和寒流的交汇处，日本的海鱼类产品多种多样，在沿海城市中，当天边刚刚显出第一缕曙光的时候，海产品早市已经热热闹闹地开场了，鱼、虾、贝类，应有尽有。日本人餐桌上的主食也以海鲜产品为主，口味鲜美的生鱼片、肉质鲜嫩的烤鳗鱼作为日本料理中的特色主打食品，广受国内外民众的欢迎，将日本料理更广泛地推向了世界。

海水中的国家，在享受海洋财富的同时，也必须承受如水波般的漂流与动荡。从板块构造学说来看，日本恰恰处于太平洋板块与亚欧板块的消亡边界，身在太平洋火山地震带上，为西太

✿ 日本是一个禅宗寺院众多的国家。高度发达的现代工业文明，并未湮灭历史延续下来的古来传统，时尚气息中透着古朴的韵味。

平洋岛弧—海岸山脉—海沟组合的一部分。

日本境内多山，全国68%的地域是山地。山地成脊状穿过日本的国土，这些山脉多为火山，全国总共有160多座，其中50多座是活火山，占了世界火山总量的十分之一。日本人崇敬神明，相信山脉中都有神灵存在，对众多名山有着无限的敬仰。全日本最高峰，世界闻名的富士山便是日本精神的象征。

然而这些不安分的活火山并未给日本带来神明的庇佑，反而它们频发的活动带来了天崩地裂的灾难。翻开日本历史，几乎每个世纪都会发生几次强烈的地震，近年发生的阪神大地震、新易县中越地震都是芮氏地震规模6级以上的强震，给日本人民的生活中带来了极大的麻烦，受到世界各国的关注。

然而生性顽强乐观的日本人却似乎并未因此受到精神上的影响。在乐享海洋恩赐的同时，也坦然地面对着伴随而来的天灾。

日本国土面积狭小，房屋建筑显得颇为拥挤。日本人自古便采用木制建材，在屋中设置成隔断门的形式，既充分节省了空间，又最大限度减少了房屋倒塌时所带来的人员和财产损失，这种独特的建筑形式成为日本房屋建筑的一大特色，吸引了世人好奇与赞许的目光，感叹日本人民丰富的创造力。

或许是为了抚慰日本人这种天生的乐观主义精神，频繁的火山地壳运动在带来破坏的同时，也送给了他们一项最宝贵的财富——那便是遍布日本全国各地的温泉。

日本被誉为温泉王国，从海上小岛到山中秘境，处处都有可供泡汤或观赏的温泉，从北向南约有2600多座，不但数量种类众多，而且质量很高，既可消除疲劳，又能养颜健身。

对日本人来说，泡温泉是一种享受，还是生活中不可缺少的一部分，更已成为招徕海外游客的一个重要手段。泡一场雾气腾腾的热汤，赴一个神清气爽的约会，我们感受到的不仅仅是温泉的舒适，还有日本人值得称道的周全与细腻。

此外，由于日本的岛屿呈东北向西南延伸得很长，南北跨越纬度约20度，因此，日本有许多种气候类型。主要是温带季风气候，南部的九州岛、四国有副热带季风气候。北部的岛屿夏天温暖，冬天则十分漫长、寒冷，还时常有大量降雪。而中西部地区则冬天比较干燥，很少下雪，夏天潮湿。

这就是一个真实的日本，无论是地动还是山摇，它都静静地偏安海角一隅，倔强而又沉重地存在着。



✿ 位于日本东京都港区芝公园西侧的东京塔是日本的标志性建筑，它是仿照埃菲尔铁塔建造的，但在高度上却比埃菲尔铁塔高出近10米。夜幕下的东京塔向世人彰显它的雍容与华贵。





序幕

Prologue

樱之国的历史与今天

古朴与时尚交相辉映



✿ 蓝天下的现代化都市，静谧中透着一种优雅与温馨。

传说秦始皇派方士徐福出海到东海蓬莱仙岛寻求长生不老之药，几经辗转漂流，终于发现了茫茫大海之上的一个清幽小岛。这座曾被徐福以为是海外仙山的小岛，就是今日的日本。

日本古称倭，那时在海岛上散落着大大小小100多个独立的王国，经历了极为漫长的岁月，才逐渐统一成一个大国，公元前660年，第一代天皇——神武天皇宣布即位并建国，在历史上标志着古代日本国的正式成立。

从徐福的传说，便可看出日本自古以来就与中国的历史与文化有着密不可分的联系。公元600年，日本历史上迎来了第一个较为繁华的年代——飞鸟时代。此时日本已经开始应用中国的汉

字，并引入了儒教和佛教，圣德太子致力于新一轮的政治革命，以“大化革新”为契机，想建立一个以天皇为中心的中央集权国家。这个政治构想分明是对隋唐政治制度的仿效。后来一直到奈良时代和平安时代，日本都在积极地学习和汲取远方中国大陆的文明。

随着镰仓幕府的成立，武士夺取了日本的政权，标志着日本幕府时代的来临。丰臣秀吉、织田信长、德川家康都是应时代而生的枭雄人物，并称为战国三杰，各自开创了属于自己的一番天地。这一时期的文化，无论是贵族、武士还是庶民、商人，都深受自中国宋朝传入的禅宗文化影响，形成了生动、写实、朴素的特色风格，歌舞伎、浮世绘等国宝级艺术都得到了辉煌的发展。

16世纪中叶，就已有西方人为日本带来了基督教和枪炮，这是一个在文化方面充满生气的时代。随着幕府统治逐渐走向衰败，日本人逐渐认识到，只有推翻腐朽的封建统治，向新兴的西方资本主义学习，才是日本的富强之路。于是一场轰轰烈烈的革命开始了，经历了“明治维新”，日本从此走上资本主义道路。

时至今日，日本的资本主义已经发展到了更为先进的程度，跻身于世界经济发达国家的行列，东京也成为世界数一数二的繁华都市。这些成就除了靠日本人民的拼搏精神之外，更得益于他们自古以来便善于吸收他山之石，用来攻己之玉，在结合本民族传统的基础上，将各种优秀的人类文化兼收并蓄，形成了自己独特的先进风格。

尤为难得的是，高度发达的现代化文明，并未湮灭历史延续下来的古老传统。在日本，传统的节日流传至今。在京都、奈良等地，寺庙与神社的保存十分完好。

今日的日本，是一个传统与现代交相辉映的国家，繁华与灿烂中还透着一丝古老的沧桑，散发出雍容的优雅。日本正以旺盛的精力和满满的自信，正在通往未来的道路上大步前进。

✿ 在日本，传统而独具特色的女儿节和男孩节依旧存在着，受到全民族的推崇。



Chapter 1

绝色聚焦...

日本最别致的

28

处风景

japan





✈ 搜索地标：山梨县/静冈县

湖光山色美如幻

Fuji 富士山

日本第一“圣岳”



富 士山是世界上最大的活火山之一，也是日本第一高峰，优美的圆锥状山体与银白色的积雪山巅都是令人魂牵梦绕的壮丽景色。



✿ 在日本人心中，富士山就是民族精神的象征，寄托了日本国民所有的崇拜与憧憬，是所有人心中的骄傲与梦幻。

即便是没有去过日本的人，又有谁没有听过富士山的大名？如同樱花一样，富士山已经成了日本民族的象征，是日本人不远万里朝拜的“圣岳”。

富士山是世界上最大的活火山之一，也是日本第一高峰，海拔3776米，位于本州岛中南部，横跨静冈、山梨两县，接近太平洋岸。相传公元前286年的一次地震形成了富士山，在日本的火山历史记载中，它一共喷发过18次，最后一次是1707年，此后休眠至今，但地质学家仍把它列入活火山之列。富士山体是优美的圆锥状，下宽上尖，远远望去如在天空高悬的一把打开的折扇。自