

巅峰
旅行图
LVTU WENHUA

第十一版

新假日旅游权威读本
资历最老 修订最长
正宗正版 国内首创

2010
China

《中国自助游》编写组 编著

连续11年
中文旅游书销售
排行榜总冠军
SELF-HELP TRAVELLING
IN CHINA

自助游综合系列

中国自助游

十年内容重大调整 八成资讯全新升级

2000年起改变中国人旅游观念的经典读本

- 新增景点318处
- 途径城镇632座
- 实用地图149幅
- 旅游线路578条
- 精选景点2165处
- 精美图片2093幅



中国旅游出版社

责任编辑：潘笑竹 陶然 秦咏梅

责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

2010 版中国自助游 / 《中国自助游》编写组编著. 北京:
中国旅游出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5032-3841-3

I. 中… II. 中… III. 旅游指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 193115 号

地图审图号: GS (2009) 1137 号

书 名: 2010 中国自助游

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

发行部电话: 010-85166504 85166517

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张: 36.125

字 数: 1600 千

定 价: 39.80 元

书 号: ISBN 978-7-5032-3841-3

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

湖南、河北、内蒙古：赵俊



网名：土匪。首批国家登山向导。从攀岩开始疯狂地爱上了户外旅行，由于爱好组建了湖南爬山虎户外俱乐部。

陕西、山西、山东：刘焘



网名：三合板。大学时就一次次地前往山西、陕西、山东等地。对中国传统文化和民风民俗有着深深的热爱。



北京、天津、河南：飘尘



我的梦想是环游世界，中国的壮丽河山基本都已领略，爱尔兰、英国、韩国、斯里兰卡、尼泊尔、柬埔寨、马尔代夫等国家留下了我的足迹。现担任中国国家地理网、央视网、腾讯网、旅游卫视环球DIY、乐途旅游网、户外资料网、极限网、户外网站联盟等网站论坛的旅游摄影板块的版主。



福建、海南、香港、澳门、台湾：杨晶



网名：警官，现居深圳，自由职业者……用相机和文字记录独行，热衷老房子和高原，足迹遍布中国及东南亚。

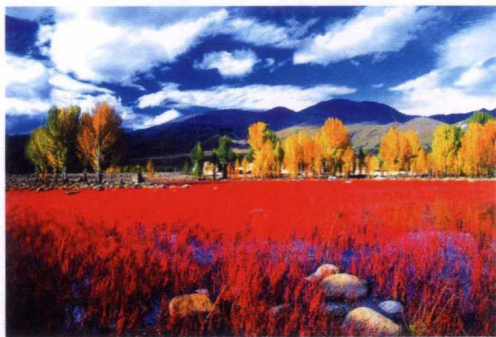
由东至西，从南到北，风格迥异的风景在中国古老的土地上延伸。一座座山峰拔地而起，一条条江河婉转奔流，大漠、草原辽阔苍茫，湖泊、雪山纯净唯美，犹如一幅浓妆淡抹的古代水墨长卷，浓的让人陶醉，淡的让人飘然。在这里空间被重塑，时间被遗忘，青山绿水间散布着一处处古代隐士追求的世外桃源。



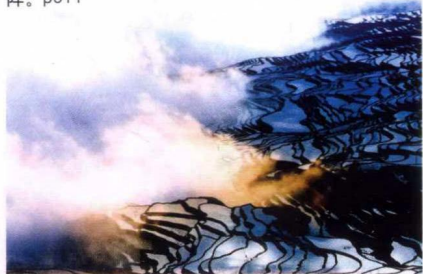
梅里雪山 梅里雪山雪峰连绵，晶莹剔透。主峰卡格博峰直插云天，海拔6740米，是云南省的最高峰。阳光下，它闪烁着璀璨光芒，俏丽无比。p281

稻城 大片的红草铺满你的视野，其后是一排黄绿相间的杨树，远山如黛，天空瓦蓝……如此丰富的颜色掺和在一起，就叫“大美无言”。p158

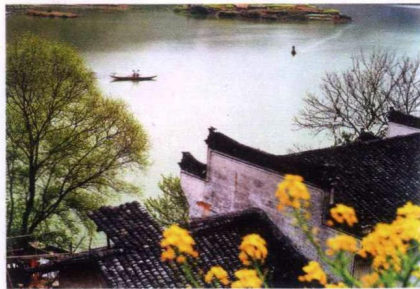
凤凰古城 沱江边的吊脚楼群如一只只长腿的仙鹤，伶仃的木柱立在河中，斑驳的木板墙托起一段沉甸甸的历史。p730



元阳梯田 被称为哈尼人通往天上的天梯。站在高高的黄草岭村后山观赏，一条条田垄恰似长蛇舞阵。p311



新安江 新安江是一条山江河流，银练般穿行于锦峰秀岭、山乡古建筑之间。清幽绝尘、秀美自然。p893



涌动的人潮让本应幽雅的风景喧闹不堪，或许走马观花式的旅游已很难震撼你日渐麻木的六感，那么可以寻找另一种风景：在摇滚酒吧感受最前卫的重金属音乐的刺耳咆哮；在小剧场体味现代戏剧莫名的荒诞与不可言说的忧郁；漫步在学风斐然的北大或清华校园，或者在上海参观世博会仰望中国馆的雄姿。

上海世博会中国馆 外观以“东方之冠”为构思主题，整体呈斗拱状，像一顶帽子。中国馆上下大下小的造型，给人强烈的视觉冲击。整个建筑具有很强的标志性和不同凡响的外观，并予人超时空的想象。p787



实验话剧 小剧场演出的现代派戏剧，以一种荒诞的形式和逻辑昭示着这个盛世文明下的种种无奈和困境。p515



摇滚酒吧 酒吧是摇滚的工厂。在此你可以听到最前卫的摇滚，某部分将不可能在日渐商业化的流行音乐浪潮中出现。p517



798艺术区 从中国古代绘画到最前沿的西方艺术，这里应有尽有。没有了山水照样可以感受另一种艺术的美，另一种凝固的时间与长驻的美丽。p503

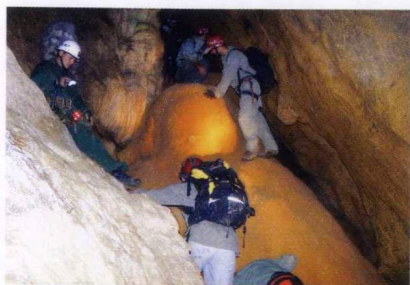


高等学府 走进北大、清华、复旦、南开等名校，总能感受到一种浓浓人文气息和书卷味道。p513

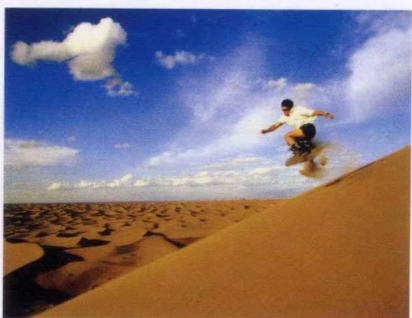


蹦极 恐怖、惊险、刺激的蹦极需要你的胆量和极高的心理素质。p506

滑翔 看见云彩在你脚下，风从耳边呼呼而过，那种感觉太爽了。P506



探洞 克服自身对未知世界的恐惧和现有感官在黑暗未知中所产生的种种不安。p991



滑沙 坐或站在滑板上，顺着坡势飞速滑下，细腻的黄沙轻轻拍打着身躯，整个身心在这一瞬间得到了极度的满足和放松。p590



漂流 在时而湍急、时而平缓的水流中顺流而下，在与大自然的抗争中演绎精彩的瞬间。p726



宿营 远离城市的喧嚣，享受雪山夜晚的安宁。p156

从不同的角度去欣赏、去感受世界的缤纷，而非浮光略影的匆匆一瞥。让我们细细品味野外的美景，寻找那在繁忙工作中褪去的激情，或者策马在茫茫草原上奔驰，或者在深山峡谷里探险漂流，或者在冰天雪地里滑翔，或者攀登高耸入云的崖石。放松心情，磨练意志，挑战极限！



徒步 结伴徒步，携手共进。去领略和享受那种历经艰难而备感自豪的独特境界与乐趣。p294



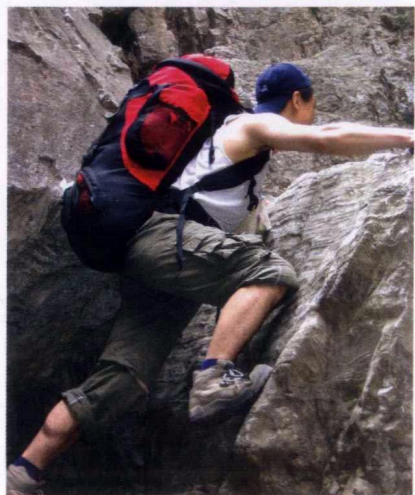
滑雪 置身于空气清新、环境幽静的群山中，面对眼前银白色的世界，那才是真正回归大自然，充分享受大自然。p616



自驾 结伴驾车同行，尽情地欣赏沿途的流光溢彩，享受大自然的神妙奇幻和民族风情。p394



溜索 当你从高点迅速下滑的一瞬间，溜索给予了你亲近大自然、忘我地融入大自然的惊险刺激和超常体验。p288

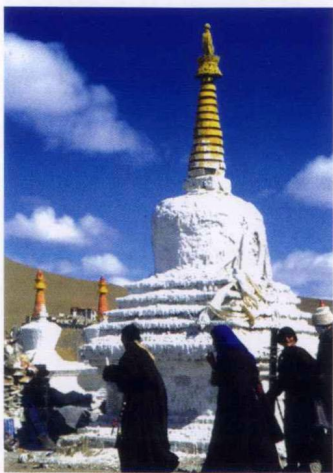


攀岩 把你的耐力、柔韧性和平衡能力融于一体，从平地到云端，任何惊险的山峰在脚下变为坦途。p990



社火 民间的自演自娱活动。它来源于古老的土地与火的崇拜，在祭祀或节日里迎神赛会上有各种杂戏、杂耍表演。p482

安塞腰鼓 国家第一批非物质文化遗产。头扎白毛巾，身着羊皮褂，腰系红腰鼓，热烈的鼓声与舞步展示出黄土高原人特有的豪情。p475



土家族摆手舞

“摆手舞”，土家语叫“舍巴”。是土家族历史悠久的大型舞蹈，带有浓烈的祭祀色彩。p707



转佛塔 藏民们认为，山、水、佛塔皆有神性。转山转水转佛塔，已成为他们日常生活中常见的一种祈祷仪式。p46

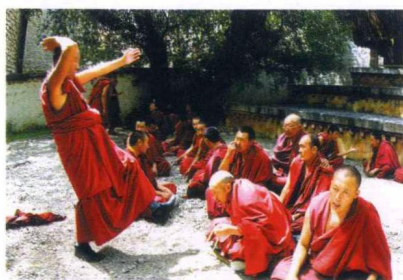


苗寨牯脏节 牯脏节是苗族人祭祀祖先，亲友团聚的传统节日。一般每13年会举办一次隆重的祭祖仪式。p337



转山的藏民 转山是藏民的一个习俗，他们认为绕着神山转一圈，就可以洗涤自身的罪孽，得到身心的升华。p87

辽阔的土地上总有着别样的水土，别样的人群。56个民族像是散落九州的星辰，在属于自己的天地里自得其乐。不同的地域特色与人文信仰，造就了不同的宗教与艺术。在千年岁月的洗礼下，衍生出各自不同的建筑、音乐、舞蹈、茶艺、美食、服饰、祭祀、习俗、禁忌……自然而平易，淳朴而深厚。



拉萨色拉寺辩经场景 这里的“辩经”很出名，每天下午三点开始，喇嘛们一问一答，很有意思。p56

藏戏表演 音乐唱腔韵味隽永，面具服饰五彩缤纷，瑰奇神异的藏戏。p56



哲蚌寺雪顿节 每年雪顿节的时候，虔诚的藏民们聚在一起集中等候着哲蚌寺的喇嘛灌顶赐福。p55—56



北京春节庙会 每年的庙会，人们都不忘美美地饱食北京风味小吃，特别是那一串串长长的糖葫芦，酸甜适口，老少皆宜，你看这婆孙俩，吃得多可爱啊！p500



四川茶馆 四川盆地随处可见，到老茶馆坐坐，泡碗盖碗茶，跟老人摆摆“龙门阵”，真是安逸。p182



纳西古乐与宣科 有人说，不到丽江，不算到云南；不听纳西古乐，不算到丽江；不听宣科讲，不算听过真正的纳西古乐。p245

阿尔山 草原和林海相接，雪山和温泉共存。秋季水清如镜，湖周围层林尽染，湖面金波荡漾，仿佛置身于人间的仙境，美不胜收。p594



德夯苗寨 “德夯”为苗语，意为美丽的峡谷，在青山绿水间，吊脚楼、石板路、石拱桥、浣纱苗女、古老的石碾和水车……构成一派田园诗情。 p727



张家界“十里画廊” 穿山而过的小火车缩短了“十里画廊”各景点间的距离，也为游客节约了徒步观赏所需的体力和时间。p725



九寨沟 人们说，如果世界上真有仙境，那肯定就是九寨沟。这是一个佳景荟萃、神奇莫测的旷世胜地，是一个不见纤尘、自然纯净的“童话世界”。p123



喀纳斯湖 “喀纳斯”是蒙古语，意为“美丽、富饶、神秘”。喀纳斯湖是有名的“变色湖”。一年之中，一季之中，一天之中都会有不同的色彩变化。醉人的斑斓色彩，令人终身难忘。p372



《中国自助游》 编写组

- 图书策划 冯皓
- 文字编辑 张剑 税晓洁 何朝晖 张乐
丁艳琴 徐健铭 范阳 雷克
刘枫 杨毅 赵俊 郑宁
秦学光 邓琳 杨晶 尚超
- 资料核实 高白云 冯明娟 徐文文 宋考凤
- 图片编辑 张剑 张乾坤 范阳
- 主要图片提供 中国图片网 全景图片网 华盖创意
- 部分图片提供 王大禾 张剑 王平 黄立
黄平 曾颖 徐霁 张立严
宋军 黄克莉 杜建芝 石保秀
缪红 范阳 江晓东 蒋珊
- 地图绘制 61512 部队 张乾坤
- 设计制作 北京巅峰旅图文化传播中心
- 电子邮件 dfvtu@126.com
- 邮购电话 010-64959762

版权所有 翻印必究

特别声明

本书所提供各项实用信息,截止时间为2009年11月26日。虽然我们尽一切可能保持资讯的准确性,但由于诸多因素,特别是近年来景点门票与公路交通变化迅速,个别信息难免存在偏差,对此我们深表歉意!

为了保证资讯的准确及时客观,我们选用了个别网友的最新旅游信息和部分摄影图片。由于网络本身的复杂性和特殊性,网友身份及联络方式很难确认,请相关作者见书后务必与我们联系,以便支付相应的稿酬。

本书所有观点均系作者个人观点,不代表出版社及编写组。

本书地图均为示意图,仅作参考,并不作为实地划界依据。

☆ 连续 11 年中文旅游图书销售排行榜总冠军 ☆

从 2000 年开创中国自助游先河的经典读本

本书拒绝任何商业合作及馈赠促销等行为来误导读者
打破现今旅游图书只单纯地追求昂贵、华丽的媚俗包装
追求实用的旅游资讯及深度人文情怀，兼备实用与收藏
本书适合一切成熟的旅行者

中国自助游



China 2010

主编 / 《中国自助游》编写组

中国旅游出版社

2010 中国最佳长线游 (10~30天)

适合：寒暑假、蜜月假期、攒长假、请长假、给自己放假……



叩访世界屋脊

线路：西宁→格尔木→青海湖→那曲→纳木错→拉萨→日喀则→珠穆朗玛峰

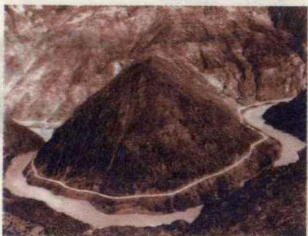
特点：青藏铁路的建成通车为人们快捷地走近神山圣湖提供了可能。如果你更喜欢边走边看，那么乘汽车、自驾车、骑自行车勇闯青藏公路也是不错的选择。



天山南北行

线路：乌鲁木齐→吐鲁番→喀什→伊犁→克拉玛依→喀纳斯湖

特点：景点散、耗时长是到新疆旅游的一大难题，南疆的维族风情，北疆的戈壁胡杨，恰似鱼和熊掌，最好兼得。如果时间紧张，可根据个人爱好任选其一。



探秘香格里拉

线路：昆明→西双版纳→思茅→大理→丽江→玉龙雪山→怒江大峡谷→香格里拉

特点：骑着大象走出西双版纳密林，品着普洱从思茅出发，重走滇藏茶马古道，走进香格里拉。当年马帮走过的路线，沿途有着多么壮丽动人的山水与文化。



飘扬的康巴红头巾

线路：成都→米亚罗→四姑娘山→丹巴→泸定→海螺沟→康定→雅江→理塘→稻城亚丁

特点：5~10月是川西南旅游的黄金季节。美丽的风景铺展在公路两边，走在路上随时能看到斑斓的植被、清澈的河流、纯白的雪山、湛蓝的天空，并感受到迷人的康巴风情。

特别声明

1. 本书设定的线路均经过本书编辑人员及资深旅友实地走访，未经许可，请勿转载。
2. 因为旅途情况多变，若因为道路变更等原因，导致您行程不愉快，我们深表遗憾。

用半个月、一个月的时间出去走走——看看内心向往的那些神秘和美丽的地方，是很多人的心愿。如果你是一名学生、教师、自由职业者、离退休人士或其他假期充裕的旅友，仅仅有勇气和旅费就够了。对大众而言，就得利用积攒长假、向上级请长假或干脆给自己放假等方式，来实现自己的梦想了！

大漠雄关

线路：呼和浩特→包头→银川→兰州→武威→张掖→酒泉→嘉峪关→敦煌→玉门关→阳关

特点：虽说草原大漠与长城要隘分属两个不同的文明体系，但“包兰—兰新”铁路成功地把分处在线路南北两端的雄关要塞和草原风情有机地结合起来。



江南、水乡、天堂

线路：上海→嘉兴→绍兴→杭州→苏州→无锡→南京→扬州

特点：“上有天堂，下有苏杭”。古代，文人墨客骑马或乘舟下江南，为后人写尽繁华；今天，人们则沿着沪宁、沪杭等铁路、高速公路去近身感受古镇园林、太湖风光和钱塘江潮。



黔桂民族风情

线路：桂林→阳朔→三江→从江→榕江→凯里→遵义→重庆

特点：保存完整的少数民族风情是本线最大特色，我们可以在漓江边聆听壮族、瑶族民歌，在黔东南大山中参观苗、布依、土家、彝等少数民族村寨，在遵义买茅台，去重庆吃火锅。

撑着竹排游戈于水墨山水中，耳畔回荡着刘三姐的歌声……漓江的清秀脱俗，阳朔的悠闲自在，龙胜的万种风情，凯里的优雅古朴都令人回味无穷。



冰雪风光游

线路：大连旅顺口→长春净月潭→吉林松花湖→哈尔滨太阳岛→五大连池→加格达奇→黑河→长白山→延吉→丹东

特点：黑土地最美的时刻是白雪皑皑的冬季。穿林海，踏雪原，顺着哈大线一路向北，观看吉林雾凇、哈尔滨冰灯和雪雕；登览长白山天池；在黑河与丹东还能来个边境游。



2010 中国最佳 中线游 (4~9天)

适合：十一黄金周、春节年假、带薪年假……



拜谒先贤故里

线路：济南→泰山→曲阜→邹城

特点：儒家文化是这条线路的最大特色。首日登大峰山看齐国古长城，游览济南名泉趵突泉、漱玉泉、黑虎泉……次日登泰山“一览众山小”，后两日在曲阜瞻仰孔府、孔庙、孔林，在邹城瞻仰孟庙、孟府、孟林。



漫步徽州古镇

线路：婺源→徽州→绩溪

特点：或许古老的“徽州”的称呼更能唤起人们对这幅“中国画里乡村”的美好回忆。那些像西递、宏村、棠樾、渔梁、晓起、延村、理坑……一样古老的皖南古村与太平湖、桃花潭一起成了黄山的外延景点。



晋商大院行

线路：常家大院→曹家大院→何家大院→乔家大院→渠家大院→平遥古城→王家大院→师家大院→丁村

特点：平遥曾经是左右了中国经济达数百年之久的晋商大本营。在它的南北两侧，对称分布着一系列堪称“明清民居建筑之典范”的晋商豪宅。只有在真正走近它们之后，才会发现这些大院各具特色，各有千秋。



湘西苗疆风情

线路：凤凰→边城→德夯→芙蓉镇→老司城

特点：山清、水秀、建筑奇的湘西大地自古就是一个神秘而美丽的地方，浓郁的苗族、土家族的风情，沿着杨柳线一路传续着天、地、人三者的和谐统一。张家界和怀化是这条游线的南北两个端点。



访深山，寻古刹

线路：太原→五台山→恒山悬空寺→云冈石窟

特点：朝香是这条线路的最大特色，几乎所有的景点都分布在从太原出发蜿蜒北上的同蒲铁路两侧。除了名山、古刹、佛窟，你还将看到一个由黄土窑洞、小米饭和晋北小调所组成的别样山西。

2010年，随着国家休假制度的深入，我们需要好好利用、规划我们有限的假期。为此本书特别设计了10条中线游线路，包括鲁、粤、港、澳、皖、湘、晋、川、闽、琼十大区域，主要推荐给那些希望利用十一假期、带薪年假或春节假期出来开阔视野、放松心情的自助旅行一族。

重走三国故道

线路：成都→青城山→都江堰→三星堆→剑门栈道→昭化古城→广元

特点：随着宝成铁路和108国道的相继建成通车，昔日的蜀道已不再艰难。如今，人们可以乘坐火车或汽车等现代化交通工具重走这条三国故道。从成都出发，由广元返程。



走近客家土楼

线路：潮州→梅州→赣州→永定→漳州→厦门

特点：粤北、赣南、闽南三角地带是全世界客家人的大本营，古城、妈祖庙、围屋、土楼是客家文化的主要看点。特别是方圆错落的客家土楼，宛如从天而降的“飞碟”，每年吸引着大批游客。



南粤风情游

线路：广州→开平→阳江→茂名→雷州→徐闻

特点：这是一条直抵中国大陆最南端的游线，沿线分布着开平碉楼、崆峒岩、茂名冼太庙、湛江红树林、雷州古城、角尾珊瑚丛等南粤名胜。赶上九九重阳，还可以欣赏到万笏齐飞的阳江风筝节。



琼岛椰风

线路：海口→博鳌→万泉河→三亚→亚龙湾→天涯海角→五指山

特点：除了五指山外，海南岛的主要景点几乎都分布在海口至三亚的公路两侧。除了蓝海湾、绿椰树、金沙滩这些热带海洋风光，还可以深入到五指山中与黎族同胞一起畅饮山兰米酒，欣赏民族歌舞。



港澳观光

线路：深圳→香港→澳门→珠海

特点：建议从深圳乘坐火车进入香港，这样既便捷又实惠；在“香港—澳门”的轮渡上，可以欣赏维多利亚港的美景，最后从澳门坐汽车到珠海。除了欣赏名胜古迹外，不要忘了留出足够的时间去购物和品尝美食。



2010 中国最佳短线游 (1~3天)

适合：双休日、五一节、清明节、端午节、中秋节、元旦节……



秦始皇陵、兵马俑一日游

线路：秦始皇陵→兵马俑→华清池→临潼博物馆

特点：最好把主要时间用于深入参观秦陵地宫展览馆、秦兵马俑一、二、三号展厅及铜车马展厅。不要走马观花！时间充裕再参观贵妃沐浴之地和珍藏金棺银椁的临潼博物馆。



长城、十三陵一日游

线路：北京市区→八达岭长城→野生动物园→居庸关→十三陵

特点：北京市区到八达岭可从德胜门乘919路公交车，西直门的北京北站也有发往八达岭的旅游火车，长城和十三陵之间仍可乘坐公交车。切勿乘坐私下揽客的一日游巴士！



武当山一日游

线路：玄岳门→太子坡→剑河桥→紫霄宫→乌鸦岭→天柱峰→金顶→南岩

特点：十堰市区乘一日游专线旅游巴士，40分钟即可进入武当山景区腹地，可选择从琼台乘索道上金顶，体力好的也可徒步青石铺就的古神道，经一、二、三天门攀登武当金顶。



黄果树、龙宫一日游

线路：黄果树瀑布→水帘洞→天星桥→水上石林→龙宫

特点：首先观赏瀑布的全景和近景，穿越百余米长的水帘洞后，还可往外欣赏飞瀑美景。接着游览包括水上石林在内的天星桥景区，最后参观地穴溶洞龙宫，记得保暖。



九寨沟一日游

线路：日则沟→镜海→珍珠滩→五花海→查洼寨→长海→五彩池→树正沟→犀牛海→芦苇海

特点：早7点准时坐车至日则沟，早上无风，可看镜海倒影。从树正沟开始徒步，总长约14公里，景点密布。全程游览时间1天，也可游览2天，二次进沟需二次购票。