

Now START

2014 ★ 第四版 ★

Now Start 丛书编委会 编

● 全新升级 ● 重磅推出 ● 连续畅销 ● 有口皆碑

附赠超大  
《四季旅游指南》拉页

# 中国 CHINA 自助游

## 现在就开始

千里之行，始于足下★一册在手，走遍中国！

**新** 书中信息逐年更新，**门票、交通、电话、位置**等全部在修订前一一核实  
**全** **5A级景点**一个不落，并囊括全国最有旅游价值的**3000多个景点**  
**细** 重要景点均有**详细攻略**，部分景点采取PK的形式进行纵横对比



背包族、小资一族、情侣族、时尚族、亲子族、  
月光族、上班族、银发族……**争相携带！**



旅游教育出版社  
Tourism Education Press

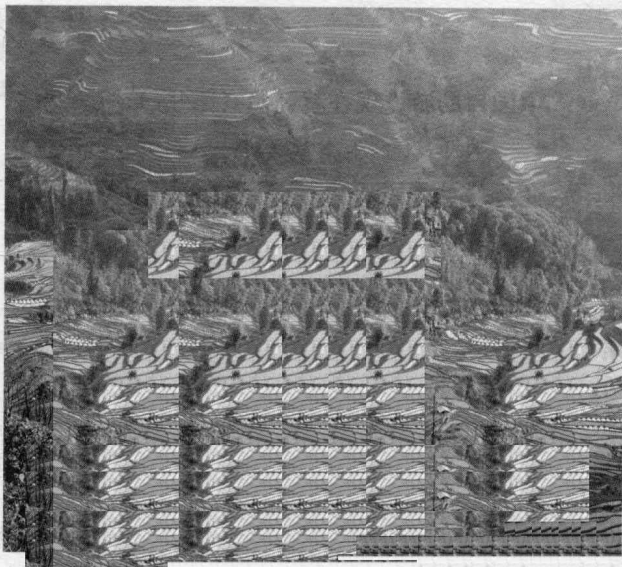
Now START

Now Start 丛书编委会 编



# 中国自助游, 现在就开始

(2014年第4版)



北京·旅游教育出版社

策划编辑：张继媛

责任编辑：张继媛

## 图书在版编目(CIP)数据

中国自助游，现在就开始 / 《现在就开始》丛书编委会编. — 4版. — 北京：旅游教育出版社，2014.1  
(现在就开始)

ISBN 978-7-5637-2850-3

I. ①中… II. ①现… III. ①旅游指南—中国 IV.  
①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第289814号

## 中国自助游，现在就开始 (第4版)

Now Start丛书编委会 编

---

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)

本社网址：www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

印刷单位：北京中科印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：850毫米×1168毫米 1/32

印 张：29

彩 插：16

字 数：1588千字

版 次：2014年1月第4版

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：40.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

Now START

Now Start 丛书编委会 编



# 中国自助游， 现在就开始

(2014年第4版)



北京·旅游教育出版社

策划编辑：张继媛

责任编辑：张继媛

### 图书在版编目(CIP)数据

中国自助游，现在就开始 / 《现在就开始》丛书编委会编. — 4版. — 北京：旅游教育出版社，2014.1

(现在就开始)

ISBN 978-7-5637-2850-3

I. ①中… II. ①现… III. ①旅游指南—中国 IV.

①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第289814号

### 中国自助游，现在就开始(第4版)

Now Start丛书编委会 编

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)

本社网址：[www.tepcb.com](http://www.tepcb.com)

E-mail：[tepdfx@163.com](mailto:tepdfx@163.com)

印刷单位：北京中科印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：850毫米×1168毫米 1/32

印 张：29

彩 插：16

字 数：1588千字

版 次：2014年1月第4版

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：40.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



本书自2011年1月第一版推出以来，在广大读者的支持与关爱下，陆续出版了第二版、第三版。2014年，我们迎来了第四版的问世。在第四版的改版中，我们做了以下修订工作。

### 1. 核实相关信息

根据多位热心读者的来信以及主创团队收集的信息，对本书的每一条资讯都进行了核实，如景点的地址、电话、门票，各个城市的交通，如出租车、火车、公交。调整了部分旅游攻略，让读者能快速掌握大小景点的最新信息。

### 2. 增删部分景点与图片

增加了多个5A级景区以及著名的地质公园、部分“驴友”提供的特色景点，删除了部分口碑不好或者已经过气的景点，为读者挖掘更多好玩的目的。对于文中的部分图片，进行了调整替换，增加阅读的美感。

### 3. 超值拉页内容重新打造

为了让读者根据不同的季节快速找到相应的旅游目的地，我们把乘高铁游中国的拉页内容替换成了中国四季游，每个季节精选了10个最值得一游的去处，并配置相应的美图，实用性非常强。

### 4. 更换最新彩插

我们深知，现在的旅游已经进入了更深的层次，除了要看最美的风景，探险游、自驾游、生态游也已经进入了全盛时期。对此，我们对拉页重新打造，以这些主题游为主线，配备大量美图，在设计上也突出整页、跨页的效果。

每一次修订都是一次提升。真诚地希望广大读者能将宝贵的意见反馈给我们！最后诚祝每一位旅游者旅途愉快，万事如意！我们的联系方式是：电话010-64757855，邮箱bjztjy@126.com，联系人江先生。

### 本书特色

特色1：“几日几夜游”的路线推荐，让你合理安排行程，好景一个不落，经济又便捷。

特色2：经典景区、热门专题、新潮路线、PK玩法、旅游新趋势，帮你避开旅行经典线路的屏障，玩出不一样的假期。

特色3：在精选全国经典的名胜古迹、名山大川的同时，还选择了不少富有主题性、独特性及不为人知的景观做了介绍。

特色4：“驴友”体验全部都是独家的旅游体验、来自景点前沿的资讯，经过众多“驴友”的千锤百炼，让你发现每个地方怎么玩最省钱、最省力、最好玩。

特色5：景点交通示意图详尽，方位坐标精准，是你在景区旅游时的“指南针”。

特色6：每个景点的地址、交通、电话、门票、开放时间，都经过了认真核实，以确保读者能够预先准确掌握信息。

特色7：2014年旅游新时尚，独家介绍了近年最新的旅游时尚，骑行游、徒步游、地铁游、小众游让你如鱼得水，不落俗套，摄影常识、旅行计划，让你有的放矢，游得更安心；10大热门旅游地，给力推荐，让你轻松找到最新的时尚旅游地。

特色8：开本小，重量轻，携带方便；内容多，信息多，更加实用，性价比超高。

# 主创团队

## Work Teams



### 守望——本书主编+东北、港澳台部分撰稿人

守望，原名李彩燕，是一个很纯粹的旅行者，最大的愿望是看遍这世间的美景，吃遍这世间的美食；最大的爱好是拿着相机四处行走，会同驴友徒步、登山。多年的旅游经验让她在圈内知名度很高，经常策划各种登山、徒步活动，活跃于各大旅游论坛，发表游记不下百篇。现在在北京某文化公司工作，主要负责旅游图书的编写创作，力求把自己的旅游经验奉献给天下的旅行者。



### 摄鬼——图书摄影

学名吕广海。“摄影+旅游”发烧友，因极强的方位感在圈内被昵称为“GPS”。现居南宁。最擅长的就是发现生活中的美。精通粤语的他最爱广东、港澳台地区中西结合的文化和风土人情。在本书的编写过程中，他主要负责旅游信息的收集和风景图片的拍摄，特别对于图片拍摄方面贡献最大，并提供了不少中南地区的编写意见。

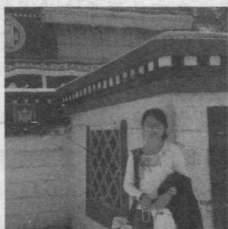
### 王磊——东北、港澳台部分撰稿人

王磊是黑龙江人，现居北京，一次云南之旅后她的脚步便无法停下来，从最初的无经验浅游到后来资深的旅游，她收获的不仅是对旅游的理解，更是一种成长的锻炼。她现在最喜欢的就是去一些未经开发的旅游地，她说那里有她最喜欢的人文和纯净的自然，出国游计划也已经提上日程，她要将自己的足迹遍布世界。



### 靳颖——西北部分撰稿人

从大学时代第一次背包旅行开始，便与行走结下了不解之缘。徒步过墨脱，经历过塌方，为着一点信念，不知人言可畏，最终，她还是那个一直在找寻的女子。也许是在蒙古人中长大的缘故吧，身体里的血液早已有了彪悍疯狂的成分。人在哪里，或许已无所谓，心的朝向，却必须明了，那是独爱太阳花的隐喻。



### 雷雷·鲁——西南部分撰稿人

原名董蕾，辞职至现在背包旅行一年有余，提倡深入文化的旅行方式，游历了很多著名城市和风景区，在丽江体验生活三个月，徒步虎跳峡，攀登玉龙雪山，组队徒步、搭车滇藏线，并先后两次入藏。“一辈子是场修行，短的是旅途，长的是人生。”她，一直在路上。

### 汪婷婷——中南部分撰稿人

从小就梦想着走遍世界各地的她对旅游充满了极大的兴趣，借读在大学里的闲暇时间，她曾到过湖北、河南、湖南等地方，见识过宏伟壮观的三峡大坝、诗情画意的黄鹤楼，风景秀丽的张家界、千姿百态的云台山……这些美丽的地方让她更加坚定了要行走世界各地的决心，她相信，只要善于发现，最美的景观一定会在自己眼前出现！



### 许红——华北部分撰稿人

许红是一个爆发力很强的女孩。在北京工作的她，一到周末就喜欢背着包走街串巷，北京的老胡同、四合院、京郊山水都留下了她的足迹，她还到内蒙古体验草原的狂野，去过河北看山水的粗犷，去山西徒步过五台山。她最大的愿望就是在游遍中国美景后，找一个她最喜欢的地方安家，每天看着山水，听着鸟鸣。





中国自助游，现在就开始

# 目 录

contents

## 导读

|                  |     |
|------------------|-----|
| 都市旅游新时尚          | 024 |
| 骑行游1. 都市一族最热衷的方式 | 024 |
| 徒步游2. 健身与休闲并重    | 024 |
| 地铁游3. 时尚、低碳新玩法   | 025 |
| 小众游4. 体验新奇与刺激    | 026 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 旅游摄影必知的4大常识       | 027 |
| 常识1. 怎样选择合适的相机    | 027 |
| 常识2. 需要携带的常规摄影器材  | 027 |
| 常识3. 怎样抓住最佳的摄影角度  | 028 |
| 常识4. 旅游摄影应注意的5种禁忌 | 029 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 户外旅行必做的3种准备      | 029 |
| 准备1. 制订详尽的出游计划   | 029 |
| 准备2. 备好外出旅行的行囊   | 030 |
| 准备3. 掌握常见意外伤害的救治 | 031 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 全国10大热门旅游地推荐           | 033 |
| 推荐1. 杭州西湖——湖泊胜景        | 033 |
| 推荐2. 厦门鼓浪屿——海上花园       | 033 |
| 推荐3. 北京——皇城魅力·艺术街区     | 033 |
| 推荐4. 上海——迷人外滩·都市风情     | 033 |
| 推荐5. 海南三亚——蓝天·碧海·白沙·椰林 | 034 |
| 推荐6. 西藏拉萨——神圣的宗教之旅     | 034 |
| 推荐7. 台湾——宝岛风情          | 034 |
| 推荐8. 云南丽江——纳西风情·世外桃源   | 034 |
| 推荐9. 广西阳朔——山水甲天下       | 034 |
| 推荐10. 四川九寨沟——童话梦境      | 034 |

## 北京

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 北京                                          | 038 |
| 5天4夜自助游                                     | 038 |
| 开始在北京自助旅行                                   | 040 |
| 新！教你在北京搭地铁                                  | 044 |
| 新！盘点北京之“最”                                  | 046 |
| 048/热区1：中心皇城魅力圈 故宫/天安门广场/王府井/雍和宫/北海公园/中国美术馆 |     |
| 051/热区2：西城胡同群 什刹海/恭王府/南锣鼓巷/钟鼓楼              |     |

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 053/热区3：南城朝圣祭祀群 天坛/前门大街/明城墙遗址公园/北京世界公园/南宫旅游景区                                           |     |
| 055/热区4：东部时尚不夜城 朝阳公园/北京欢乐谷/大山子艺术区                                                       |     |
| 056/热区5：西郊风景寻幽 北京动物园/八大处公园/颐和园/圆明园遗址公园/香山/北京植物园/北京大学/清华大学/京西水上游/卢沟桥风景区                  |     |
| 058/热区6：北部奥林匹克区 奥林匹克公园/国家体育场/国家游泳中心/国家体育馆/奥林匹克水上公园                                      |     |
| 060/北京周边景点 北京—十三陵—八达岭—康庄/北京—怀柔—喇叭沟门/北京—密云—黑龙潭/北京—顺义—平谷/北京—周口店—十渡/北京—戒台寺—石花洞/北京—爨底下村—龙门涧 |     |
| 吃喝玩乐购在北京                                                                                | 064 |

华北部分

## 天津

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 天津                                                                                          | 068 |
| 2天1夜自助游                                                                                     | 068 |
| 开始在天津自助旅行                                                                                   | 069 |
| 073/热区1：中心城区 古文化街/天津广播电视塔/五大道/新1天津五大道PK青岛八大关/海河意式风情区/天津水上公园/天津自然博物馆/天塔湖风景区/天津奥林匹克体育中心/南市食品街 |     |
| 076/热区2：西部城区 天津热带植物观光园/霍元甲故居/杨柳青古镇/杨村小世界游乐场                                                 |     |
| 078/热区3：东部城区 天津宝成博物苑/天津滨海航母主题公园/大沽口炮台                                                       |     |
| 079/天津→蓟县 盘山风景区/蓟县白塔/黄崖关长城/独乐寺                                                              |     |
| 吃喝玩乐购在天津                                                                                    | 080 |

华北部分

## 河北

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 石家庄                                  | 084 |
| 4天3夜自助游                              | 084 |
| 开始在石家庄自助旅行                           | 085 |
| 087/石家庄市内景点 毗卢寺/河北省博物馆/石家庄水上公园/天山海世界 |     |
| 087/正定古城 隆兴寺/正定荣国府/正定古城墙             |     |



088/平山县及周边 西柏坡纪念馆景区/腾龙山景区/  
白鹿温泉景区/天桂山/五岳寨/东方巨龟苑旅游区

089/石家庄周边景点 苍岩山/赵州桥/崆山白  
云洞/抱犊寨

吃喝玩乐购在石家庄..... 090

新!京→冀穿越之旅..... 091

保定..... 092

4天3夜自助游..... 092

开始在保定自助旅行..... 093

095/保定市内景点 古莲花池/直隶总督署

095/野三坡风景名胜 百里峡/拒马河/佛洞  
塔/白草畔森林/金华山/龙门峡

096/保定周边景点 白洋淀/满城汉墓/冉庄地  
道战遗址/清西陵/狼牙山风景区/白石山风景区  
吃喝玩乐购在保定..... 098

秦皇岛→北戴河→昌黎黄金海岸..... 099

3天2夜自助游..... 099

开始自助旅行..... 100

102/海港区景点 秦皇岛奥体中心/野生动物园

102/山海关景区 老龙头/燕塞湖/角山长城/  
欢乐海洋公园

103/南戴河→北戴河→黄金海岸 南戴河国际  
娱乐中心/南戴河海上乐园/老虎石海上公园/  
鸽子窝公园/联峰山公园/黄金海岸/海上世界  
游乐场/碣石山

105/秦皇岛→唐山 唐山抗震纪念碑广场/唐山  
地震遗址/清东陵/曹妃甸湿地景区

吃喝玩乐购在秦皇岛..... 107

张家口..... 108

开始在张家口自助旅行..... 108

109/张家口市内景点 大境门文化旅游区/安国  
里草原度假村/安家沟生态旅游区

109/张家口周边景点 宣化古城/张家口万龙滑  
雪场/于洪寺黄龙山庄风景区/小五台山/天漠  
旅游区/张北坝上草原/沽源草原/鸡鸣驿

吃喝玩乐购在张家口..... 111

承德..... 112

开始在承德自助旅行..... 112

113/避暑山庄和外八庙 承德避暑山庄及周围  
寺庙景区/布达拉·行宫景区/普宁寺景区/磐  
锤峰景区

115/承德市内景点 承德冰雪大世界/双塔山/  
金山岭长城风景区

115/承德周边景点 雾灵山/京北第一草原

116/木兰围场风景区 乌兰布统草原景区/塞罕  
坝国家森林公园/御道口草原森林风景区/新  
玩转木兰围场的锦囊妙计

吃喝玩乐购在承德..... 117

华北部分

## 山西



太原..... 120

3天2夜自助游..... 120

开始在太原自助旅行..... 120

122/太原景点 晋祠/山西博物院/双塔寺/中  
国煤炭博物馆/太原森林公园/崇善寺/天龙山  
风景区/娘子关镇

124/太原→汾阳→吕梁 杏花村/玄中寺/香岩  
寺/磧口古镇/北武当山景区/庞泉沟自然保护  
区/山神峪千佛洞

吃喝玩乐购在太原..... 126

太原→祁县→平遥→介休→运城..... 127

4天3夜自助游..... 127

开始自助旅行..... 128

129/榆次老城

129/祁县古城 晋商老街/珠算博物馆/雨楼明  
清家俱博物馆/度量衡博物馆

130/平遥古城 平遥城墙/平遥县衙博物馆/日  
升昌/平遥文庙/明清一条街/城隍庙/新!玩转  
平遥最霸道攻略

133/平遥→介休→运城 乔家大院/常家大院/渠  
家大院/镇国寺/双林寺/常家庄园/王家大院/曹家  
大院/孔祥熙宅院/绵山/新!山西名院游览大PK

136/运城 解州关帝庙/运城盐湖养生城/普救寺/  
鹳雀楼/舜帝陵景区/新绛古城/五老峰风景名胜

大同..... 138

3天2夜自助游..... 138

开始在大同自助旅行..... 138

140/大同市内景点 云冈石窟/上下华严寺/善  
化寺/九龙壁/大同煤矿展览馆

141/大同周边景点 大同火山群·昊天寺/大同  
长城·得胜堡/圆觉寺砖塔/永安寺/恒山风景区

142/大同→朔州→忻州 平型关战役遗址/应县  
木塔/崇福寺/右玉生态旅游景区/雁门关/代县  
古城/广武屯兵古堡/阎锡山故居

吃喝玩乐购在大同..... 143

壶口瀑布→临汾→晋城..... 144

3天2夜自助游..... 144

开始自助旅行.....144

145/壶口瀑布

146/临汾→长治→晋城 洪洞县大槐树景区/太行大峡谷风景区/凤凰欢乐谷/皇城相府

五台山.....147

2天1夜自助游.....147

开始在五台山自助旅行.....147

148/五台山风景区 显通寺/塔院寺/菩萨顶/五谷庙/黛螺顶/罗喉寺/南禅寺

华北部分

## 内蒙古



呼和浩特.....152

2天1夜自助游.....152

开始在呼和浩特自助旅行.....152

154/呼和浩特市内景点 大召寺/席力图召/昭君墓/五塔寺/清公主府

155/呼和浩特周边景点 万部华严经塔/乌素图国家森林公园/辉腾锡勒草原/岱海/格根塔拉草原  
吃喝玩乐购在呼和浩特.....156

包头→鄂尔多斯.....157

4天3夜自助游.....157

开始自助旅行.....158

160/包头景点 五当召/美岱召村/赵长城/梅力更自然生态风景区/希拉穆仁草原/南海旅游风景区/北方兵器城

161/鄂尔多斯景点 响沙湾/秦直道文化旅游景区/成吉思汗陵/鄂尔多斯文化旅游村/鄂尔多斯高原沙漠公园

呼伦贝尔.....163

3天2夜自助游.....163

开始在呼伦贝尔自助旅行.....163

164/海拉尔周边景点 呼伦贝尔日伪军要塞遗址/呼伦湖/扎兰屯风景名胜/呼伦贝尔草原/新四大草原大PK/金帐汗蒙古部落/满洲里套娃广场/红花尔基森林公园/嘎仙洞景区/莫尔道嘎国家森林公园  
吃喝玩乐购在呼伦贝尔.....168

赤峰→锡林郭勒→呼伦贝尔.....169

4天3夜自助游.....169

开始自助旅行.....169

170/赤峰景点 赤峰博物馆/红山国家森林公园/阿斯哈图花岗岩石林景区/喀喇沁亲王府/辽中京城遗址·大明塔/克什克腾世界地质公园/达里诺尔湖/辽庆陵

171/锡林郭勒景点 锡林郭勒大草原/蒙古汗城/贝子庙/希日塔拉草原旅游度假村/平顶山/元上都遗址/白音锡勒牧场景区

额济纳旗.....173

3天2夜自助游.....173

开始在额济纳旗自助旅行.....173

175/额济纳旗北线景点 神树/阿拉善沙漠世界地质公园

175/额济纳旗东线景点 塔王府/七道桥胡杨景区/八道桥沙漠风光

176/额济纳旗西线景点 甲渠侯官遗址/怪树林/黑城遗址/绿城遗址

华东部分

## 上海



上海.....180

3天2夜自助游.....180

新! 上海里弄·石库门的浓情味.....181

开始在上海自助旅行.....182

新! 教你在上海搭地铁.....184

187/热区1: 浦江沿岸 东方明珠/“信不信由你”博物馆/金茂大厦/上海科技馆/世纪公园/世纪大道/浦江观光隧道/上海外滩/南京路步行街/杜莎夫人蜡像馆/人民广场/豫园·城隍庙  
上海老街/沉香阁/上海环球金融中心/龙华旅游城/徐家汇天主教堂/静安寺/上海新天地/中共“一大”会址纪念馆/宋庆龄陵园/锦江乐园/玉佛寺/多伦路文化名人街

193/热区2: 西部古镇 淀山湖/朱家角古镇/大观园/报国寺/金泽古镇/嘉定古镇/古猗园/佘山国家森林公园/枫泾古镇

195/热区3: 休闲东部 上海野生动物园/桃源民俗村/浦东国际射击场

195/热区4: 崇明岛 东平国家森林公园/东滩候鸟保护区/崇明学宫/前卫生态村/明珠湖公园

196/热区5: 上海世博会——一轴四馆 世博轴/中国国家馆/主题馆/世博中心/世博演艺中心  
吃喝玩乐购在上海.....197

华东部分

## 江苏



南京.....202

3天2夜自助游.....202

开始在南京自助旅行.....202

205/钟山风景名胜 中山陵/明孝陵/灵谷寺/紫金山天文台/玄武湖公园

206/夫子庙秦淮风光带 夫子庙/江南贡院/中华门/瞻园·太平天国历史博物馆/乌衣巷

207/南京市内景点 总统府旧址/朝天宫/南京博物院/阅江楼/燕子矶/栖霞山/莫愁湖公园/

**209/南京周边景点** 汤山古溶洞/镇江三山/南京明文化村/环球恐龙城/汤泉古镇/老山国家森林公园/淳溪老街

吃喝玩乐购在南京.....210

**苏州**.....212

2天1夜自助游.....212

开始在苏州自助旅行.....212

**214/新!苏州园林** 拙政园/留园/沧浪亭/狮子林

**217/苏州市内景点** 虎丘/寒山寺/山塘街/盘门/报恩寺/网师园/苏州博物馆

**218/苏州周边景点** 灵岩山/洞庭东山风景区/洞庭西山风景区/光福景区/金鸡湖

吃喝玩乐购在苏州.....219

**220/新!苏浙古镇——最爱依旧是江南** 周庄/西塘/同里/乌镇/甬直/南浔

**无锡**.....227

2天1夜自助游.....227

开始在无锡自助旅行.....227

**228/太湖风景区** 鼋头渚/太湖仙岛/蠡园/梅园/无锡影视基地三国水游景区

**229/灵山风景区** 灵山大佛/灵山大照壁/佛手广场/祥符禅钟/万年宝鼎

**230/无锡及周边景点** 锡惠园林/天目湖山水园风景区/清名桥历史文化街/东林书院/吴文化公园/善卷风景区/沙家浜—虞山尚湖旅游区/华西村

吃喝玩乐购在无锡.....231

**扬州**.....232

2天1夜自助游.....232

开始在扬州自助旅行.....232

**233/蜀岗—瘦西湖风景名胜** 瘦西湖公园/大明寺/唐城遗址博物馆

**234/扬州市内景点** 何园/个园/扬州市东关街/扬州八怪纪念馆/吴道台宅第

**234/扬州周边景点** 高邮旅游景区/濠河风景区/日涉园/溱潼古镇/黄桥古镇

吃喝玩乐购在扬州.....235

**徐州→连云港**.....236

开始自助旅行.....236

**237/徐州景点** 狮子山楚王陵/汉兵马俑博物馆/云龙湖风景区/淮海战役烈士纪念塔园林/彭祖园/龟山汉墓/徐州汉城

**239/云台山风景区** 孔望山/将军崖岩画/海州



**杭州**.....242

2天1夜自助游.....242

开始在杭州自助旅行.....242

**244/西湖环湖景区** 孤山/苏堤春晓/曲院风荷公园/平湖秋月/断桥残雪/柳浪闻莺公园/花港观鱼/雷峰夕照/双峰插云/南屏晚钟/西泠印社/三潭印月

**246/西湖其他景区** 黄龙吐翠/宝石流霞/岳庙/杭州植物园/龙井问茶/虎跑梦泉/满陇桂雨公园/灵隐寺/六和塔/玉皇飞云/云栖竹径/中国丝绸博物馆/钱塘江大桥/吴山天风

**249/之江国家旅游度假区** 美国城/宋城

**250/杭州→嘉兴** 嘉兴南湖/双魁巷/桐乡乌镇古镇旅游区

**250/杭州周边景点** 清河坊古文化街/锦绣风水洞/西溪国家湿地公园/杭州乐园/钱江观潮城/超山风景区/双溪竹海/浙西大峡谷/西天目山

吃喝玩乐购在杭州.....252

**杭州→富春江→千岛湖**.....254

开始自助旅行.....254

**254/富阳→桐庐→建德** 鹤山/富春桃源/通天飞瀑/龙门古镇/垂云通天河/瑶琳仙境/天目溪漂流/严子陵钓台/灵栖洞/大慈岩

**256/千岛湖** 梅峰揽胜/五龙岛/温馨岛/桂花岛

**普陀山→舟山群岛**.....258

开始自助旅行.....258

**259/普陀山风景名胜** 普济禅寺/法雨禅寺/百步沙/慧济禅寺/梵音洞/短姑道头/东山普陀石

**260/舟山群岛** 朱家尖风景名胜/嵎泗列岛/沈家门/桃花岛/东极/六横

**雁荡山**.....261

开始在雁荡山自助旅行.....261

**261/雁荡山风景区** 方山—长屿硐天风景名胜/三折瀑/大龙湫/灵岩/方洞景区/显圣门/观音洞/灵峰景区/雁湖

**绍兴**.....263

2天1夜自助游.....263

开始在绍兴自助旅行.....263

**265/绍兴景点** 鲁迅故里/青藤书屋/沈园/东湖/会稽山/柯岩景区/府山公园

266/绍兴→诸暨 兰亭风景区/西施故里风景区/小兰竺/浣江—五泄风景名胜

吃喝玩乐购在绍兴.....267

四明山→天台山→楠溪江.....268

开始自助旅行.....268

268/四明山国家森林公园

269/天台山

269/楠溪江→仙居 楠溪江/狮子岩/藤溪瀑布群/石桅岩景区/大箬岩/石门台/仙居风景名胜

宁波→奉化溪口.....271

开始自助旅行.....271

272/宁波市内景点 天一阁博物馆/庆安会馆/慈城镇

272/宁波周边景点 保国寺/天下玉苑/玉龙潭风景名胜

273/奉化溪口 雪窦山风景区/滕头生态旅游区/文昌阁

衢州→金华→丽水→温州.....274

开始自助旅行.....274

275/衢州景点 孔氏南宗家庙/烂柯山

276/江郎山

276/金华景点 双龙风景名胜/大红岩风景名胜/诸葛八卦村/卢宅/横店影视城/郭洞村/俞源村/方岩风景名胜

278/丽水→温州 大均畲乡之窗/江心屿公园/百丈漈—飞云湖风景名胜/仙都风景名胜/泰顺廊桥

华东部分

## 安徽



合肥.....282

2天1夜自助游.....282

开始在合肥自助旅行.....283

284/合肥市内景点 包河公园/教弩台·明教寺/逍遥津公园/徽园/安徽科技馆/蜀山风景区

286/合肥周边景点 巢湖风景区/三河古镇/万佛湖/天堂寨/琅琊山风景名胜/紫蓬山

吃喝玩乐购在合肥.....287

黄山→太平湖→九华山.....289

开始自助旅行.....289

289/黄山风景区 温泉景区/玉屏景区/云谷景区/北海—西海景区/白云景区/松谷景区

291/太平湖

291/九华山 天台峰/凤凰松/肉身宝殿/九华河漂流

新! 360° 古徽州—人人都有徽州情.....292

293/Stop1黄山→屯溪 屯溪老街/程氏三宅/程大位故居/花山谜窟

294/Stop2歙县 徽州古城/棠樾牌坊群/唐模

古村/渔梁街/雄村/呈坎古村

295/Stop3黟县 宏村/西递/南屏古村/关麓古村/屏山古村/卢村/塔川村/木坑竹海

297/Stop4绩溪 龙川古村/上庄古村/胡雪岩纪念馆/障山大峡谷

298/Stop5齐云山

亳州.....299

开始在亳州自助旅行.....299

299/亳州市内景点 花戏楼/亳州老街/华祖庵/古井酒文化博物馆/曹操古运兵道

300/亳州周边景点 太清宫/颍上八里河景区

吃喝玩乐购在亳州.....300

马鞍山→芜湖→安庆→天柱山.....301

开始自助旅行.....301

301/马鞍山—芜湖 采石风景区/李白墓园/芜湖方特欢乐世界/赭山公园/马仁山

302/芜湖→宣城→太极洞 敬亭山/中国鳄鱼湖/水西双塔/桃花潭/新四军军部旧址纪念馆/太极洞/桃姑迷官/皖南事变烈士陵园

303/铜陵→池州→安庆 天井湖公园/齐山/秋浦河风光带/杏花村古井文化园/蓬莱仙洞/迎江寺·振风塔/牯牛降风景区/花亭湖风景区

305/天柱山风景名胜 三祖寺/马祖庵/天柱峰/皖光苑

华东部分

## 江西



南昌.....308

2天1夜自助游.....308

开始在南昌自助旅行.....308

310/南昌市内景点 滕王阁/绳金塔/秋水广场/八一南昌起义纪念馆

311/南昌周边景点 八大山人纪念馆/梅岭/仙女湖风景名胜/宝葫芦农庄/青山湖/鄱阳湖候鸟保护区

吃喝玩乐购在南昌.....312

九江→庐山.....313

开始自助旅行.....313

313/九江景点 浔阳楼/琵琶亭/甘棠湖/能仁寺/陶渊明墓/庐山西海

315/九江→石钟山→龙宫洞 石钟山/龙宫洞风景区

315/庐山风景区 庐山牯岭景区/庐山山南、山西景区

三清山→上饶→龙虎山.....318

开始自助旅行.....318

318/三清山国家公园 玉京峰景区/三清宫景区/南清园景区/西海岸景区



319/龟峰 灵山风景名胜/神农源风景名胜  
区/大茅山风景名胜/南岩寺

320/龙虎山风景名胜 上清宫/天师府/上清宫  
镇/天门山/仙水岩景区/象鼻山/兜率宫/正一观

婺源 .....322

2天1夜自助游.....322

开始在婺源自助旅行.....322

323/东线: 博物馆→李坑→汪口→江湾→晓起  
→庆源 婺源博物馆/李坑/汪口/晓起村/江  
湾/江岭/庆源

325/西线: 婺源→文公山→古城景区→金山茶  
园→鸳鸯湖 文公山/鸳鸯湖/坑头

325/北线: 婺源→思溪→清华镇→大鄣山→灵  
岩洞 延村/思溪/理坑/彩虹桥/大鄣山卧龙  
谷/灵岩洞国家森林公园

吃喝玩乐购在婺源.....326

景德镇 .....327

2天1夜自助游.....327

开始在景德镇自助旅行.....327

329/景德镇景点 景德镇陶瓷馆/龙珠阁/三间  
庙古街/景德镇陶瓷历史博览区/瑶里风景区/  
景德镇浮梁古县衙

吃喝玩乐购在景德镇.....330

吉安→井冈山→赣州→瑞金.....331

开始自助旅行.....331

332/吉安景点 白鹭洲/钓源古村/汉陂古村/  
青原山/武功山/流坑古村

333/井冈山 大井/五指峰/小井/井冈山革命  
博物馆/五龙潭/黄洋界哨口/奇虹瀑

335/赣州→瑞金 八境台/通天岩/赣县客家文化  
城/三百山国家森林公园/叶坪革命旧址群/沙洲  
坝革命旧址群

新! 中国革命的红色旅程.....336

华东部分

## 山东



济南 .....340

2天1夜自助游.....340

开始在济南自助旅行.....340

342/济南市内景点 趵突泉/大明湖/千佛山

343/济南周边景点 灵岩寺/红叶谷/九顶塔民族  
风情园/九如山瀑布群风景区/博山风景名胜

吃喝玩乐购在济南.....344

泰山 .....345

2天1夜自助游.....345

开始在泰山自助旅行.....345

346/泰山风景名胜 幽区/旷区/奥区/妙区/  
秀区/丽区

348/泰安周边景点 徂徕山/台儿庄古城/水浒  
影视城/青州风景名胜

曲阜 .....349

2天1夜自助游.....349

开始在曲阜自助旅行.....349

350/曲阜市内景点 孔庙/孔府/孔林/孔子六艺城

352/曲阜周边景点 水泊梁山风景区/峰山/三  
孟/微山湖/太白楼

吃喝玩乐购在曲阜.....353

新! 游东方圣城, 品儒家文化.....354

青岛 .....355

2天1夜自助游.....355

开始在青岛自助旅行.....355

359/青岛市内景点 浅海栈桥/五四广场/青  
岛海底世界/琴岛(小青岛)/青岛极地海洋世  
界/海军博物馆

360/八大关

361/崂山风景名胜 太清宫/巨峰/龙潭瀑/  
华楼山/北九水景区

吃喝玩乐购在青岛.....362

日照 .....363

2天1夜自助游.....363

开始在日照自助旅行.....363

365/日照市内景点 万平口海滨旅游区/日照海  
滨国家森林公园/桃花岛/刘家湾

365/日照周边景点 莒县浮来山风景区/五莲山风景区

吃喝玩乐购在日照.....366

威海 .....367

2天1夜自助游.....367

开始在威海自助旅行.....367

369/威海市内景点 刘公岛/成山头/国际海水  
浴场/环翠楼公园

370/威海周边景点 乳山银滩/荣成天鹅湖/赤  
山风景名胜

吃喝玩乐购在威海.....370

烟台→蓬莱→南山→长岛.....371

开始自助旅行.....371

373/烟台景点 烟台滨海路/烟台山景区/金沙  
滩旅游度假区/毓顶公园/芝罘岛/养马岛/



374/蓬莱景点 蓬莱阁景区/八仙过海景区/蓬莱海洋极地世界/南山旅游风景区/长岛

华东部分

## 福建



福州 .....378

3天2夜自助游.....378

开始在福州自助旅行.....378

380/福州市内景点 三坊七巷/福州三山/西禅寺/开元寺/林则徐纪念馆/西湖公园/福州熊猫世界

381/福州周边景点 鼓山/青云山/福安白云山 风景名胜区/海坛风景区

382/福州→宁德 太姥山风景名胜区/霍童古镇/白水洋景区/鸳鸯溪/九龙瀑瀑布群

吃喝玩乐购在福州.....383

厦门 .....385

3天2夜自助游.....385

开始在厦门自助旅行.....386

387/鼓浪屿—万石山风景名胜区 菽庄花园/日光岩/万国建筑群/新! 厦门鼓浪屿万国建筑群PK上海外滩/鼓浪屿海底世界/鼓浪屿音乐厅/鼓浪屿环岛路/万石岩/虎溪岩/厦门园林植物园

390/南普陀寺旅游区 南普陀寺/厦门大学/胡里山炮台/台湾民俗村/厦门岛环岛路

391/集美旅游区 嘉庚公园·鳌园/集美学村/集美航天城/南顺鳄鱼园

391/海沧大桥旅游区 桥梁博物馆/厦门野生动物园/火烧屿生态乐园/天竺山森林公园

392/杏林同安旅游区 北辰山/同安孔庙/苏颂故居/大嶝三岛

吃喝玩乐购在厦门.....393

武夷山 .....394

2天1夜自助游.....394

开始在武夷山自助旅行.....394

395/武夷山风景名胜区 武夷宫/九曲溪/天游峰/虎啸岩/一线天/大红袍/水帘洞/桃源洞/天心岩

396/武夷山周边景点 下梅古村/五夫古镇/宝山 风景名胜区/佛子山风景名胜区/天成岩

泉州 .....397

2天1夜自助游.....397

开始在泉州自助旅行.....397

398/泉州市内景点 开元寺/崇福寺/承天寺/中国闽台缘博物馆/泉州海外交通史博物馆/洛阳桥

399/泉州→莆田 清源山风景名胜区/牛姆生态旅游/安平桥/崇武古城/湄洲岛

吃喝玩乐购在泉州.....400

新! 泉州寻找惠安女.....401

三明 .....402

2天1夜自助游.....402

开始在三明自助旅行.....402

403/三明→玉华洞→泰宁大金湖 梅列瑞云山/将乐玉华洞/泰宁古城/泰宁大金湖

403/三明→永安→冠豸山 鳞隐石林/桃源洞/安贞堡/冠豸山风景区

龙岩→漳州 .....404

开始自助旅行.....404

404/漳州 南山寺/江东桥/漳州文庙/漳州滨海火山国家地质公园/六鳌古城/灵通山风景名胜区/东山岛风景名胜区

405/龙岩 龙岩国家森林公园/梅花山华南虎园/四堡古镇/长汀古城/古田会议旧址/李氏大宗祠/双洋古镇

新! 客家建筑的精髓.....406

408/永定土楼 高头镇高北村土楼群/湖坑镇洪坑村土楼群/下洋镇初溪村土楼群/衍香楼/振福楼/遗经楼

409/南靖土楼 河坑土楼群/田螺坑土楼群/石桥土楼群/裕昌楼/怀远楼/和贵楼

410/华安土楼 大地土楼群

西南部分

## 重庆



重庆 .....414

5天4夜自助游.....414

开始在重庆自助旅行.....415

417/热区1: 中心城区 朝天门/解放碑/枇杷山公园/中国三峡博物馆/白公馆/罗汉寺/红岩村革命纪念馆/磁器口古镇/歌乐山烈士陵园/东温泉风景区/南山风景区/缙云山/金刀峡/排花洞景区/偏岩古镇/天府溶洞群/张关旅游风景区/重庆地下核工厂

421/热区2: 西部石刻造像 大足石刻风景区/钓鱼城/涪陵二佛寺/重庆野生动物世界/松溉古镇/万盛石林/黑山风景区/仙渡溶洞/四面山/塘河古镇

422/热区3: 东部奇山异水 小溪风景名胜区/巫溪红池坝国家森林公园/金佛山/仙女山国家森林公园/武隆天生三桥景区/龙水峡地缝/后

坪天坑/芙蓉江/芙蓉洞

- 424/热区4: 南部民族风情 乌江画廊风景区/新龚滩古镇/阿蓬江景区/酉阳桃花源/龙潭古镇  
新! 北部川东门户—重庆→湖北, 玩转三峡·····425  
426/重庆三峡部分主要景点 /丰都鬼城/石宝寨/云阳张飞庙/夔门/白帝城/大宁河小三峡/马渡河小小三峡/天坑地缝风景区/神女溪/屈原纪念馆/巫山十二峰  
427/湖北三峡部分主要景点 坛子岭/三峡观坝风景区/长江三峡水利枢纽工程/三峡大瀑布/黄陵庙/三峡石牌要塞风景区/西陵峡口风景区/三峡人家风景区/九畹溪风景区  
吃喝玩乐购在重庆·····428

西南部分

## 四川



- 成都·····432  
3天2夜自助游·····432  
开始在成都自助旅行·····432  
434/成都市内景点 武侯祠/杜甫草堂/青羊宫/望江楼公园/文殊院/宽窄巷子/锦里古街/大慈寺/水井街酒坊遗址/永陵/成都大熊猫繁育研究基地/昭觉寺/成都欢乐谷/国色天香乐园(一期)/金沙遗址博物馆  
437/成都周边景点 洛带古镇/金马太极地旅游区/刘氏庄园/黄龙溪古镇/龙门山风景区/天台山/回龙沟/邓小平故里  
439/成都→都江堰→青城山 西岭雪山/都江堰/青城前山/青城后山  
441/成都→德阳→三星堆 德阳艺术墙/孝泉古镇/德阳文庙/庞统祠墓/三星堆遗址/三星堆博物馆  
442/成都→绵阳→松潘→黄龙 七曲山风景区/李白故居/松潘古城/窦圉山/九黄山猿王洞/黄龙风景区  
吃喝玩乐购在成都·····442  
成都→康定→理塘→巴塘·····444  
开始自助旅行·····444  
444/成都→雅安→泸定 碧峰峡/上里古镇/蒙顶山/白马泉/泸定桥/磨西古镇  
445/海螺沟风景区  
446/泸定→康定 新! 康定溜溜的爱/跑马山/木格措/新都桥/塔公草原/康定温泉  
448/理塘 毛垭草原/理塘寺/白塔公园  
448/巴塘 措拉柯/康宁寺/措普沟  
成都→四姑娘山→卧龙→丹巴·····449

- 开始自助旅行·····449  
449/四姑娘山 海子沟/长坪沟/双桥沟  
450/卧龙国家级自然保护区  
450/丹巴 梭坡碉楼/甲居藏寨/丹巴美人谷/墨尔多山  
马尔康·····451  
开始在马尔康自助旅行·····451  
451/马尔康→若尔盖 卓克基土司官寨/米亚罗风景区/桃坪羌寨/古尔沟/红原大草原/花湖/格尔底寺  
452/马尔康→德格 新路海/德格印经院  
九寨沟·····453  
3天2夜自助游·····453  
开始在九寨沟自助旅行·····453  
453/九寨沟风景区 树正景区/日则沟/则查洼沟/扎如沟  
乐山→峨眉山·····455  
2天1夜自助游·····455  
开始自助旅行·····455  
456/乐山大佛风景区 乐山大佛/麻浩崖墓/乐山睡佛/东方佛都/凌云寺  
457/峨眉山 高山区/中山区/低山区  
稻城·····459  
3天2夜自助游·····459  
开始在稻城自助旅行·····459  
460/亚丁自然保护区 三怙主神山/洛绒牛场/冲古寺/俄初山/珍珠海/牛奶海/地狱谷/五色海  
461/海子山风景区 桑堆/茹布查卡温泉/兴伊错/雄登寺/扎郎寺  
广元·····462  
2天1夜自助游·····462  
开始在广元自助旅行·····462  
463/剑门蜀道 昭化古城/剑门关/翠云廊/觉苑寺/七曲山大庙  
464/光雾山—诺水河风景名胜景区 光雾山/诺水河  
464/阆中古城 阆中古民居/滕王阁/汉桓侯寺/川北贡院/华光楼  
465/广元周边景点 白龙湖/明月峡/皇泽寺/千佛崖/旺苍红军城  
宜宾·····466  
2天1夜自助游·····466  
开始在宜宾自助旅行·····466

|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| 467/蜀南竹海      |                                  |
| 467/石海洞乡→樊人悬棺 | 石海洞乡/樊人悬棺                        |
| 468/宜宾→自贡     | 翠屏山/合江门/李庄古镇/西部大峡谷/龙华古镇/自贡世界地质公园 |

|                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 西昌                          | 469                               |
| 开始在西昌自助旅行                   | 469                               |
| 470/西昌景点                    | 礼州古镇/西昌卫星发射中心/螺髻山/邛海/泸山/西昌土林/冕宁凉山 |
| 新!《中国,加油!》——5.12汶川地震后部分景区现状 | 471                               |

西南部分

## 云南



|              |                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------|
| 昆明           | 474                                                    |
| 4天3夜自助游      | 474                                                    |
| 开始在昆明自助旅行    | 475                                                    |
| 476/昆明市内景点   | 翠湖公园/圆通寺/大观公园/金马碧鸡坊/黑龙潭公园/世界园艺博览园/金殿风景区                |
| 477/昆明滇池风景区  | 西山森林公园/云南民族村/云南民族博物馆                                   |
| 478/云南石林风景区  | 李子箐石林/黑松岩景区/大叠水瀑布/长湖/芝云洞/阿诗玛生态文化园                      |
| 480/昆明→九乡→罗平 | 九乡风景区/罗平花海/九龙瀑布群/多依河                                   |
| 481/昆明周边景点   | 官渡古镇/筇竹寺/阳宗海/安宁温泉/青龙峡/轿子雪山/东川落霞沟/元谋土林/元谋猿人陈列馆/珠江源/阿庐古洞 |
| 吃喝玩乐购在昆明     | 483                                                    |

|            |                                                 |
|------------|-------------------------------------------------|
| 大理         | 484                                             |
| 2天1夜自助游    | 484                                             |
| 开始在大理自助旅行  | 484                                             |
| 486/苍山→洱海  | 苍山风景区/洱海公园/南诏风情岛/风镜阁/小普陀/上关花公园/蝴蝶泉公园/喜洲古镇/周城白族村 |
| 487/大理古城   | 洋人街/三月街/一塔公园/崇圣寺三塔/天龙八部影视城                      |
| 488/巍山     | 巍山古城/巍宝山                                        |
| 489/大理周边景点 | 大理白族自治州博物馆/佛图寺塔/观音堂/鸡足山/太和城遗址/石宝山/石门关/诺邓古村/新华村  |
| 吃喝玩乐购在大理   | 490                                             |

|           |     |
|-----------|-----|
| 丽江        | 491 |
| 2天1夜自助游   | 491 |
| 开始在丽江自助旅行 | 491 |

|                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| 493/丽江古城          | 木府/四方街/万古楼/玉泉公园/三眼井/纳西古乐宫/世界遗产公园 |
| 新!束河古镇——“丹凤含书”忘忧田 | 494                              |
| 495/白沙古镇          | 玉水寨景区/东巴谷/玉峰寺/拉市海/玉柱擎天风景区        |
| 496/玉龙雪山          | 大索道/牦牛坪/云杉坪/甘海子/高山杜鹃园/白水河        |
| 497/虎跳峡→长江第一湾     | 虎跳峡/长江第一湾                        |
| 497/泸沽湖           | 泸沽湖三岛/赵家湾/扎美寺/草海                 |
| 吃喝玩乐购在丽江          | 498                              |

|                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 贡山→泸水→腾冲→瑞丽                    | 499                                |
| 开始自助旅行                         | 499                                |
| 499/独龙江→贡山→怒江州                 | 独龙江峡谷/福贡石月亮/丙中洛风光/怒江大峡谷/怒江秋那桶/六库风光 |
| 500/腾冲→盈江→瑞丽                   | 火山公园/腾冲热海/和顺侨乡/虎跳石·落水洞/瑞丽江——大盈江    |
| 风景名胜区分/瑞丽独树一帜/南甸宣抚司署/姐勒金塔/银杏口岸 |                                    |

|              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| 临沧→耿马→沧源     | 502                                |
| 开始自助旅行       | 502                                |
| 502/临沧→耿马→沧源 | 临沧茶文化风景园/临沧大雪山/洞景佛寺/广允缅寺/沧源崖画/翁丁傣寨 |

|             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 香格里拉        | 504                               |
| 4天3夜自助游     | 504                               |
| 开始在香格里拉自助旅行 | 504                               |
| 505/香格里拉景点  | 松赞林寺/纳帕海/碧塔海/属都湖/白水台/香格里拉大峡谷/东竹林寺 |
| 507/梅里雪山    | 飞来寺/雨崩村·神瀑/明永村·明永冰川               |

|             |                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------|
| 西双版纳        | 508                                                 |
| 2天1夜自助游     | 508                                                 |
| 开始在西双版纳自助旅行 | 508                                                 |
| 509/景洪景点    | 西双版纳州民族风情园/泼水节观礼台/曼阁佛寺/西双版纳原始森林公园/西双版纳傣族园/曼飞龙佛塔/野象谷 |
| 510/景洪周边景点  | 景真八角亭/中科院西双版纳热带植物园                                  |
| 吃喝玩乐购在西双版纳  | 510                                                 |

|          |               |
|----------|---------------|
| 玉溪→红河→普洱 | 511           |
| 开始自助旅行   | 511           |
| 511/玉溪   | 映月潭/抚仙湖/龙马溶洞  |
| 512/建水古城 | 朝阳楼/建水文庙/朱家花园 |

- 512/建水周边景点 燕子洞/石屏秀山  
512/红河哈尼梯田 坝达景区/阿庐风景名胜  
区/老虎嘴景区  
513/普洱 北回归线标志园/普洱风景名胜区/  
澜沧江第一漂/茶马古道遗址

- 文山 .....514  
开始在文山自助旅行.....514  
515/普者黑→峰岩洞村→坝美村 普者黑/峰岩  
洞村/坝美村

西南部分

## 贵州



- 贵阳 .....518  
2天1夜自助游.....518  
开始在贵阳自助旅行.....518  
519/贵阳市内景点 贵阳森林公园/甲秀楼/黔  
灵公园/文昌阁  
520/贵阳周边景点 花溪公园/青岩古镇/天河  
潭/阳明风景名胜/香纸沟  
吃喝玩乐购在贵阳.....521

- 贵阳→遵义→赤水.....522  
开始自助旅行.....522  
522/贵阳→遵义 遵义会议会址/凤凰山公园/  
红军烈士陵园/杨粲墓/双河洞/娄山关/海龙囤  
遗址/瓮安江界河风景名胜/盐津河旅游度假区/  
国酒文化城  
524/赤水风景名胜 四洞沟景区/十丈洞景  
区/野竹坪竹海森林公园/金沙沟桫欏自然保护  
区/丙安古镇/大同古镇  
新! 赤山·碧水——中国丹霞地貌盘点 .....525  
526/习水 习水风景名胜/土城古镇/习酒古镇

- 黄果树瀑布 .....528  
开始自助旅行.....528  
528/黄果树风景名胜 天星桥景区/水帘洞/  
黄果树漂流/红崖天书/神龙洞/黄果树小瀑布群

- 贵阳→安顺→兴义.....530  
开始自助旅行.....530  
530/贵阳→红枫湖→织金 红枫湖/织金洞/织金古城  
531/安顺 夜郎湖风景名胜/王若飞故居/云峰屯堡  
文化风景名胜/龙宫/紫云格凸河穿洞/花江大峡谷  
532/马岭河峡谷→泥凼石林→安龙招堤 马岭河  
峡谷/泥凼石林/安龙招堤/鲁布革风景名胜  
贵阳→毕节 .....533  
开始自助旅行.....533

- 533/百里杜鹃→九洞天→草海 奢香博物馆/百  
里杜鹃林/九洞天/草海

- 都匀→独山→荔波.....535  
开始自助旅行 .....535  
535/剑江→斗篷山风景区 桥城景区/文峰公  
园/斗篷山/螺蛳壳  
536/独山 独秀峰/奎文阁  
537/荔波 樟江/茂兰喀斯特森林自然保护区

- 黎平 .....538  
2天1夜自助游.....538  
开始在黎平自助旅行.....538  
539/黎平侗乡 高屯天生桥/肇兴侗寨/八舟河  
景区/堂安侗族生态博物馆  
539/黎平→榕江 五榕山/七十二侗寨/车江三  
宝侗寨/茅贡侗乡/空申超短裙苗寨  
540/黎平→从江 岜沙苗寨/小黄侗寨/增冲鼓  
楼/高增侗寨  
540/黎平→锦屏 嘉池苗寨/隆里古城/青山界

- 凯里→施秉→镇远.....541  
开始自助旅行.....541  
541/凯里 凯里民族博物馆/舟溪苗寨/西江千  
户苗寨/香炉山/渔洞溶洞/雷公山  
542/湄潭河风景名胜 旧州古镇/杉木河/飞  
云崖/云台山  
543/镇远 镇远古城/镇远铁溪

- 铜仁→梵净山 .....544  
开始自助旅行.....544  
544/铜仁 石阡温泉群风景名胜/东山阁楼/九  
龙洞风景区  
545/梵净山

西南部分

## 西藏



- 拉萨 .....548  
3天2夜自助游.....548  
开始在拉萨自助旅行.....549  
550/拉萨市内景点 布达拉宫/药王山/大昭寺/八廓  
街/小昭寺/罗布林卡/哲蚌寺/西藏博物馆/色拉寺  
552/拉萨周边景点 甘丹寺/卓玛拉康/直贡梯  
寺/甲玛王官  
吃喝玩乐购在拉萨.....553  
拉萨→那曲 .....554  
开始自助旅行.....554