

藏羚羊
旅行指南

中国

第4版 全彩

自助游



**全新
经验
专业
亲身**

版本
加入鲜活目的地内容
丰富
的旅行作者用心写就
的旅行指南编辑部
诚意打造
踩线
13年不变，收集第一手资料

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列

中国

全彩第4版
自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

中国自助游 : 全彩版 / 《藏羚羊旅行指南》编辑部
编著. — 4版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 4
(藏羚羊自助游系列)
ISBN 978-7-115-34743-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第030999号

内 容 提 要

《中国自助游 (全彩第4版)》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系, 以分区导览的形式全面覆盖中国各大景区、景点, 并从历史、地理、宗教、民俗和美食等方面深入挖掘中国的地域特色。第4版对景点、实用信息及图片进行了全面更新, 并加强了路线规划及专题的实用性和可读性。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 李 璇

执行编辑 杨 爽

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 27

2014年4月第4版

字数: 1 028 千字

2014年4月北京第1次印刷

定价 88.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录

中国必游	13
中国自驾游	31
中国度假之旅	43
中国亲子之旅	47
中国浪漫之旅	51
中国历史文化之旅	57
中国美食购物之旅	61

西南地区

云南

昆明

翠湖公园·金马碧鸡坊·陆军讲武堂·大观楼·云南民族村·世界园艺博览园·金殿风景区·西南联大旧址·圆通寺·昆明文庙·云南省博物馆·昙华寺·滇池/海埂公园·西山森林公园

周边

黑龙潭公园·石林·官渡古镇·宜良九乡溶洞群·东川红土地·罗平油菜·元谋土林

大理

大理古城·大理白族自治州博物馆·崇圣寺三塔公园·苍山·洱海·双廊镇·蝴蝶泉公园·喜洲白族民居·周城·花甸坝·鸡足山·巍山古城·巍宝山·洱源西湖·沙溪古镇

丽江

大研古镇·木府·黑龙潭·束河古镇·白沙古镇·拉市海·指云寺·玉水寨·雪嵩村·玉龙雪山·石鼓镇·长江第一湾·虎跳峡·泸沽湖

迪庆

独克宗古城·纳帕海自然保护区·普达措国家公园·噶丹·松赞林寺·白水台·尼汝·金沙江大拐

弯·德钦县·香格里拉大峡谷·千湖山·梅里雪山·飞来寺·雨崩村·白茫雪山·明永冰川·茨中天主教堂

腾冲

和顺乡·和顺图书馆·艾思奇故居·腾冲火山群国家地质公园·热海·樱花谷·北海湿地

瑞丽

姐勒大金塔·喊萨奘寺·大等喊民族村·姐告·畹町·莫里热带雨林景区(扎朵景区)·德昂山寨

怒江傈僳族自治州

怒江大峡谷·废城(知子罗)·傈僳村寨·听命湖·飞来石·石月亮·丙中洛·独龙江·普化寺·石门关·桃花岛·秋那桶和雾里村·碧罗雪山

西双版纳

曼听公园·橄榄坝·中国科学院西双版纳热带植物园·罗梭江竹排漂流·打洛·景真八角亭·曼飞龙佛塔·野象谷·基诺山寨

红河

建水古城·朝阳楼·建水文庙·双龙桥·燕子洞·蒙自碧色寨·元阳梯田

贵州

贵阳

甲秀楼·贵州省博物馆·贵州民族博物馆·黔灵山公园·贵阳森林公园·花溪公园·青岩古镇·红枫湖·息烽集中营·南江大峡谷·杉坪苗寨·云顶草原·贵阳大剧院

周边

天台山·黄果树瀑布景区·关索

岭·花江大峡谷·双乳峰

凯里市

凯里民族博物馆·香炉山·南花苗寨·青曼苗寨(舟溪镇曼洞村)·麻塘革家寨

周边

下司古镇·西江千户苗寨·郎德上寨·雷公山·车江侗寨·晚寨侗族大寨(四十八寨侗寨)·岜沙苗寨·歌乡小黄·加榜梯田·龙王潭瀑布·肇兴侗寨·茅贡侗乡·隆里古城·飞云崖·杉木河·云台山·舞阳河风景区·镇远古城·铁溪

铜仁

九龙洞·石阡温泉·石阡楼上古寨·思南乌江岩溶地质公园·思南古城·松桃县苗王城

周边

江口梵净山·黑湾河溪谷景区·太平河漂流·云舍土家民俗文化村

都匀

石板街建筑群·百子桥·文峰桥·文峰塔·斗篷山—剑江风景名胜·螺丝壳原始森林自然保护区·榔木水寨

周边

荔波樟江风景名胜·茂兰喀斯特森林自然保护区

遵义

遵义会议会址·海龙囤军事古堡·娄山关

周边

唐夜郎城址·茅台镇·大同古镇·十丈洞·丙安古镇·红军四渡赤水纪念馆

四川

成都

大慈寺·文殊院·成都永陵博物



馆·青羊宫·人民公园·杜甫草堂·武侯祠·锦里·宽窄巷子·昭觉寺

周边 161

洛带古镇·黄龙溪古镇·悦来古镇·什邡堂邛窑遗址·平乐古镇·西岭雪山·火井镇·崇州九龙沟·都江堰水利工程·青城山·三星堆遗址·峨眉山·乐山大佛·阆中古镇·蜀南竹海

阿坝州 167

卧龙熊猫自然保护区·三江生态风景区·四姑娘山·叠溪海子·黑虎羌寨·黄龙风景区·九寨沟·米亚罗红叶风景区·桃坪羌寨·毕棚沟原始生态景区·达古冰川·年保也则·郎依寺·九曲黄河第一弯·热尔大草原·降扎温泉·铁布梅花鹿自然保护区

甘孜州 175

上里古镇·芦山龙门溶洞·贡嘎山·二郎山·海螺沟冰川森林公园·燕子沟·二道桥温泉·跑马山风景区·木格措风景区·新都桥·丹巴碉楼·卡玛泥石林(八美石林)·卡萨湖·宗塔草原·甘孜寺·土木寺·格日沟溶洞·措卡海子·德格印经院·新路海白唇鹿自然保护区·阿须草原·措普沟自然保护区·尼丁大峡谷·桑披寺·然乌乡温泉·亚丁自然保护区

重庆 186

市区 187

解放碑·歌乐山烈士陵园·白公馆·渣滓洞·磁器口古镇·朝天门·慈云寺·红岩村革命纪念馆·曾家岩50号·湖广会馆·重庆市人民大礼堂·重庆中国三峡博物馆

周边 194

丰盛古镇·偏岩镇·金刀峡·钓鱼城·大足石刻·四面山·黑山谷鲤鱼河·万盛石林风景区·芙蓉洞·黄水国家森林公园·仙女山国家森林公园·天生三桥·金佛山风景区·洪安古镇

长江三峡 198

巫峡·神女峰·大宁河小三峡·西陵峡·三峡大坝

西藏 200

拉萨 201

八廓街·大昭寺·布达拉宫·药王山·罗布林卡·西藏博物馆·木如寺·哲蚌寺·乃琼寺·色拉寺·小昭寺·宗角禄康公园·关帝庙(即贡德林)·扎基寺·娘热民俗风情园·扎希寺·扎耶巴洞窟群

周边 210

甘丹寺·直贡梯寺·德仲温泉·日多温泉·楚布寺·纳木错·羊八井·峻巴村·聂当度母殿和聂当大佛

日喀则 213

扎什伦布寺·班禅新宫·江孜城堡抗英遗址·白居寺·萨迦寺·珠穆朗玛峰·樟木口岸·夏鲁寺·亚东·东嘎寺

阿里 219

冈仁波齐·玛旁雍错·纳木那尼峰·班公错·札达土林·古格王国遗址

那曲 223

当惹雍错和象雄王国遗址·羌塘草原·色林错·草原八塔

山南 225

桑耶寺·青朴修行地·雍布拉克·泽当古城·昌珠寺·藏王墓·羊卓雍措和桑丁寺·卡若拉冰川

林芝 229

南迦巴瓦峰·雅鲁藏布大峡谷·尼洋河·巴松错·太昭古城·波密·米堆冰川·墨脱·鲁朗林海·朗县

昌都 233

强巴林寺·孜珠寺·然乌湖·来古冰川·芒康·盐井古盐田

西北地区 235

陕西 236

西安 237

钟楼·鼓楼·城墙和城门·高岳崧故居(高家大院)·大雁塔·大慈恩寺·陕西历史博物馆·小雁塔·碑林·西安事变纪念馆(张学良公馆)·清真大寺

周边 243

白鹿原·兵马俑博物馆及秦始皇陵·骊山·华清池·大唐芙蓉园·曲江池遗址公园·广仁寺·都城隍庙·乾陵·昭陵·茂陵·宏道书院·法门寺·耀州窑博物馆和遗址·陈炉古镇·华山·韩城古城·党家村

汉中 249

古汉台(汉中博物馆)·拜将坛·青木川·武侯祠

延安 251

宝塔山·清凉山·杨家岭·延安革命纪念馆·南泥湾·枣园

周边 254

黄帝陵·黄河壶口瀑布·安塞博物馆

榆林 255

凌霄塔·红石峡·镇北台·红碱淖(神湖)·统万城

周边257

吴堡古城·佳县香炉寺·白云山·李自成行宫

甘肃258

兰州259

白塔山·水车博览园·黄河母亲塑像·五泉山公园·城隍庙·西关清真寺·甘肃省博物馆

白银263

黄河石林国家地质公园·永泰龟城·靖远钟鼓楼·马明心教堂

临夏回族自治州265

南关清真寺·刘家峡水库·恐龙国家地质公园·炳灵寺石窟·黄河三峡

甘南藏族自治州267

夏河拉卜楞寺·桑科草原·达宗湖·八角城遗址·米拉日巴佛阁

天水269

麦积山石窟·伏羲庙·李广墓

武威271

武威文庙·武威西夏博物馆·大云寺钟楼·雷台汉墓·鸠摩罗什寺塔·海藏寺

张掖273

大佛寺·张掖鼓楼·北武当·黑水国遗址·冰沟丹霞旅游风景区·临泽丹霞旅游景区·新河驿和汉明长城·焉支山和峡口明长城·山丹军马场

嘉峪关277

嘉峪关·悬壁长城·黑山摩崖石刻·新城魏晋壁画墓·七一冰川

敦煌279

白马塔·莫高窟·鸣沙山和月牙

泉·雷音寺·敦煌古城·玉门关·雅丹魔鬼城

宁夏282

银川283

南门广场·南关清真大寺·玉皇阁·承天寺塔·宁夏博物馆·宝湖国家城市湿地公园·鸣翠湖

周边287

西夏王陵·镇北堡西部影城·拜寺口双塔·贺兰山岩画·黄沙古渡(月牙湖)·中华回乡文化园·纳家户清真大寺·水洞沟·三关口明长城·沙湖

吴忠291

董府·一百零八塔·青铜峡明长城·同心清真大寺

固原293

固原博物馆·固原秦长城·六盘山国家森林公园·须弥山石窟

青海296

西宁297

东关清真大寺·北禅寺·南山公园·凤凰台·南禅寺·虎台遗址公园·青海博物馆·马步芳公馆

周边300

湟中塔尔寺·丹噶尔古城·老爷山·娘娘山·察汗河国家森林公园·贵德古城·丹霞地貌·黄河清湿地公园·龙羊峡水电站

青海湖303

日月山(文成公主像)·倒淌河·鸟岛·海心山·伏俟城遗址·西海郡故城·金银滩草原·原子城·夏格日山

格尔木307

胡杨林·察尔汗盐湖·万丈盐桥·大柴旦温泉·柴达木盆地雅丹地貌·昆仑山口·五道梁·可可

西里国家级自然保护区·唐古拉山口·都兰国际狩猎场·茶卡盐湖

海东311

互助土族民俗村·夏宗寺·三川土乡纳顿狂欢节·街子清真寺·十世班禅大师故居·孟达天池景区

海北313

门源油菜花田·门源马场草原·牛心山·祁连鹿场

黄南315

坎布拉国家森林公园·隆务寺·热贡艺术·刺绣·剪纸·吾屯上庄寺·下庄寺·郭麻日寺

玉树319

结古寺·新寨嘉那玛尼石堆·通天河·三江源自然保护区

新疆322

乌鲁木齐323

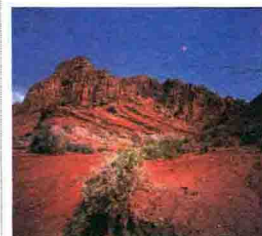
二道桥国际大巴扎·自治区博物馆·陕西大寺

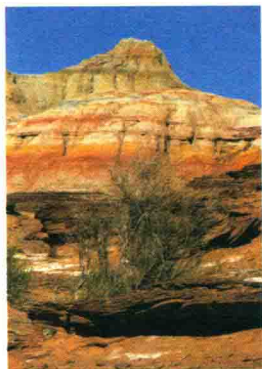
周边326

博格达峰·天山天池·南山牧场·五彩湾与古海温泉

吐鲁番327

苏公塔与郡王府·吐鲁番博物馆·火焰山·葡萄沟·高昌古城·交河古城·柏孜克里克千佛洞·坎儿井·艾丁湖·克尔碱雅丹地貌·吐峪沟





哈密 331

哈密王陵·哈密地区博物馆·盖斯墓·哈密五堡古墓群与魔鬼城·庙尔沟·猴娃山·八大石·淖毛湖镇·白石头风景区·寒气沟·松树塘与鸣沙山·巴里坤大草原·巴里坤湖·怪石山

阿勒泰 335

喀纳斯湖·图瓦新村·禾木乡·千湖·白哈巴村·双湖·阿克库勒湖·额尔齐斯河五彩滩·哈巴河·白桦林·白沙湖·福海·阿拉善温泉·蝴蝶沟·可可托海国家地质公园

伊宁 339

伊犁河风景区·回族大寺·惠远古城·伊犁薰衣草·察布查尔县·锡伯民俗风情园·靖远寺·特克斯八卦城·喀拉峻草原·圣佑庙·夏塔古道旅游区·那拉提大草原

库尔勒 343

加曼大清真寺·铁门关·博斯腾湖·金沙滩旅游度假区·阿洪口·莲花湖·和静巴仑台黄庙·巴音布鲁克草原·巩乃斯大草原·巩乃斯林场和阿尔先沟温泉·塔里木河·塔里木胡杨林国家公园·塔里木沙漠公路·楼兰

库车 347

库车清真大寺·库车大巴扎·龟兹博物馆·苏巴什古城·克孜尔千佛洞·克孜利亚大峡谷与阿艾石窟·塔里木河

喀什 351

艾提尕尔清真寺·喀什老城·喀什中西亚大巴扎·香妃墓·慕士塔格峰·公格尔峰与公格尔九别峰

和田 355

和田大巴扎·和田三棵树·葡萄长廊·塔克拉玛干沙漠·英尔力克沙漠

华东地区 359

上海 360

市区 361

人民广场·上海博物馆·杜莎夫人蜡像馆·南京路步行街·外滩近代建筑群·豫园·城隍庙·新天地·中共一大会址·衡山路·徐家汇天主教堂·静安寺·鲁迅公园·多伦路文化名人街·鲁迅故居·上海马戏城·陆家嘴城市风光带·东方明珠

周边 371

七宝古镇·古猗园·朱家角古镇·枫泾古镇·崇明学宫·澹园·东滩湿地公园

江苏 374

南京 375

夫子庙·江南贡院·中华门·乌衣巷·瞻园·白鹭洲公园·朝天宫·南京博物院·甘熙故居·中山陵·明孝陵·玄武湖·鸡鸣寺·总统府旧址·雨花台·侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆·南京长江大桥

周边 381

栖霞山·栖霞寺·西津渡·焦山·金山·茅山

无锡 383

薛福成故居·东林书院·锡惠公园·梅园·蠡园·鼋头渚·灵山·大佛·周边 387
宜兴竹海风景区·徐霞客故居·淹城·天目湖旅游度假区

苏州 389

拙政园·狮子林·网师园·沧浪亭·留园·苏州博物馆·平江路·文庙·盘门·山塘街·枫桥风景名胜·虎丘

周边 394

木渎·周庄·角直·同里·锦溪·东山风景区·西山

扬州 397

瘦西湖·蜀岗·大明寺·个园·何园·史可法纪念馆

周边 401

镇淮楼·淮安府署·周恩来故居·韩侯祠·吴承恩故居·兴化垛田

徐州 403

徐州汉文化景区·龟山汉墓·徐州博物馆·汉画像石艺术馆

浙江 406

杭州 407

西湖(雷峰塔·西湖博物馆·满陇桂雨·虎跑梦泉·九溪烟树·云栖竹径·六和塔·花港观鱼·断桥残雪·保俶塔·岳王庙·曲院风荷·灵隐景区·苏堤·白堤·杨公堤·小瀛洲·湖心亭·龙井问茶)·南宋御街·清河坊·胡庆余堂中药博物馆·武林广场·中国京杭大运河博物馆

周边 414

西溪湿地公园·千岛湖风景名胜·南湖风景名胜·盐官观潮景区(观潮胜地公园·占鳌塔)·乌镇·西塘·南浔·莫干山

宁波 417

天一阁博物馆·月湖景区·南塘老街·阿育王寺·溪口风景名胜区·玉泰盐铺·丰镐房·文昌阁·小洋房·雪窦山·前童古镇·普陀山

绍兴 423

鲁迅故里·沈园·兰亭风景区·东湖·柯岩风景区·鉴湖·鲁镇·安昌古镇·西施故里·五泄景区·穿岩十九峰

金华 429

方岩·诸葛八卦村·东阳卢宅·横店影视城

周边 432

南宗孔氏家庙·三衢石林·江郎山·廿八都古镇·缙云仙都·龙泉宝剑博物馆·龙泉青瓷博物馆·庆元廊桥

温州 435

雁荡山·楠溪江·泰顺廊桥

周边 437

天台山

山东 438

济南 439

趵突泉公园·大明湖·泉城广场·芙蓉街·珍珠泉·山东省博物馆

泰安 443

泰山·岱庙

周边 445

孔庙·孔府·孔林·颜庙

青岛 447

栈桥公园·德国监狱旧址博物馆·花石楼·青岛火车站·海滨步行道·海底世界·极地海洋世界·石老人海水浴场·八关山与现代文人故居·迎宾馆(德式官邸旧址)·八大关风景区·五四广场·奥帆中心·天

主教堂·青岛啤酒博物馆

周边 453

崂山风景区·黄岛·张裕酒文化博物馆·金沙湾海滨公园·蓬莱阁·八仙过海旅游景区·长岛·牟氏庄园·太虚宫·刘公岛

安徽 458

黄山 459

屯溪老街·花山迷窟·呈坎·唐模·潜口古建筑群·黄山风景区·太平湖·齐云山

周边 463

宏村·南屏·牯牛降·西递·许国石坊·斗山街·新安碑园·棠樾牌坊群·北岸廊桥·新安江

安庆 467

迎江寺·黄梅戏会馆

周边 469

天柱山·九华山

江西 470

南昌 471

滕王阁·梅湖景区·八一起义纪念馆·江西省博物馆·南昌之星摩天轮·安义千年古村群

九江 475

烟水亭·浔阳楼·庐山·东林寺·黄庭坚纪念馆·陶渊明纪念馆·鄱阳湖风景区

上饶 479

三清山·鹅湖书院·婺源

周边 481

甘露寺·龙虎山·王安石纪念馆·汤显祖纪念馆

吉安 483

白鹭洲书院·井冈山·文天祥纪念馆·欧阳修纪念馆

福建 486

福州 487

三坊七巷·林则徐纪念馆·鼓山景区·福建省博物馆·西湖公园·三山

周边 492

三清殿·湄洲岛·南少林·太姥山·福瑶列岛·武夷山·九曲溪

厦门 495

鼓浪屿(菽庄花园·日光岩·皓月园·八卦楼·林语堂故居·大夫第·三一堂·船楼·福音堂·天主堂·钢琴码头)·南普陀寺·厦门大学·胡里山炮台·环岛路木栈道·中山路·轮渡老城区·厦门集美·学村

周边 503

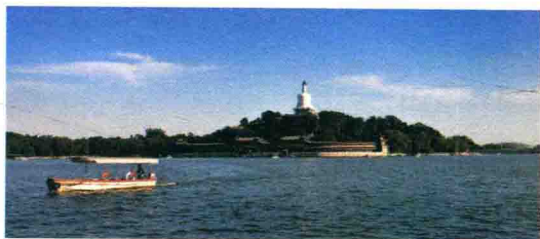
开元寺·涂门街·天后宫·府文庙·万安桥(洛阳桥)·滨海火山地质国家地质公园·南靖土楼

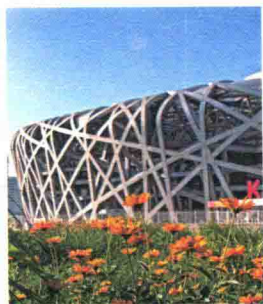
华北地区 507

北京 508

市区 509

天安门广场·毛主席纪念堂·人民英雄纪念碑·人民大会堂·国家博物馆·故宫·中山公园·雍和





宫·孔庙·国子监·钟鼓楼·南锣鼓巷·王府井·簋街·天坛·宋庆龄故居·恭王府·北海公园·景山公园·什刹海·后海地区·西单商业街·国家大剧院·北京天文馆·首都博物馆·牛街礼拜寺·琉璃厂文化街·荣宝斋·天桥·北京动物园·奥林匹克公园·国家体育场(鸟巢)·国家游泳中心(水立方)·798艺术区·大望路商业区·新光天地·中央电视台新楼·潘家园旧货市场·香山公园·北京植物园·圆明园·颐和园·北京大学·清华大学·玉渊潭公园·中央电视台塔·中华世纪坛·八大处公园·卢沟桥

周边533

定陵·长陵·居庸关·小汤山旅游度假区·八达岭长城·康西草原·龙庆峡·石京龙滑雪场·十渡风景名胜區·爨底下·潭柘寺·红螺寺·黄花城水长城·箭扣长城·响水湖·雁栖湖·黑龙潭·云蒙山风景区·京东大峡谷

河北540

石家庄541

正定荣国府·正定赵云庙·赵州桥·抱犊寨·西柏坡

保定543

直隶总督署·冉庄地道战遗址·白洋淀·清西陵·狼牙山·野三坡·晋

察冀边区革命纪念馆·定州窑遗址

张家口547

张家口堡子里·万龙滑雪场·蔚州古城·蔚县空中草原·沽源五花草甸·张北桦皮岭

承德549

避暑山庄·外八庙·承德关帝庙·热河城隍庙·坝上草原·木兰围场

秦皇岛553

秦皇求仙入海处·山海关·老龙头·北戴河·南戴河·翡翠岛

天津556

市区557

西岸相声会馆·五大道·瓷房子·天津劝业场·开滦矿务局大楼·意大利风情区·马可·波罗广场·梁启超故居·饮冰室·三条石历史博物馆·平津战役纪念馆

周边562

霍元甲故居·独乐寺·盘山风景区

山西564

太原565

双塔寺·山西博物院·崇善寺·碑林公园·中国煤炭博物馆·狄仁杰故里·晋祠

周边569

五台山·榆次老城·常家庄园·孔祥熙故居·三多堂(曹家大院)·渠家大院·乔家大院·平遥古城·绵山·灵石王家大院·娘子关

大同573

鼓楼·华严寺·九龙壁·大同土林·云冈石窟·悬空寺·恒山

周边578

宁武关·雁门关·偏头关·应县木塔

临汾579

尧庙·华门·洪洞大槐树·吉县壶口瀑布

周边581

解州关帝庙·普救寺

内蒙古582

呼和浩特583

清真大寺·大召·席力图召·昭君墓·万部华严经塔·希拉穆仁草原·乌兰察布岩画

呼伦贝尔587

西山国家森林公园·满洲里中俄互市贸易旅游区·呼伦湖·金帐汗蒙古部落

额尔古纳589

莫尔道嘎国家森林公园·敖鲁古雅鄂温克族乡

赤峰591

阿斯哈图冰石林·红山军马场·达里诺尔自然保护区·白音敖包

锡林郭勒593

贝子庙·锡林九曲·二连浩特国门·元上都遗址·东乌珠穆沁草原

额济纳旗595

黑城遗址·绿城遗址群·五塔·额济纳旗森林·居延海·东风航天城

华中地区599

湖南600

长沙601

湖南省博物馆·天心阁·第一师范·坡子街/火宫殿·杜甫江阁·橘子洲·岳麓山·左宗棠墓·曾国藩墓·谭嗣同故居/谭嗣同墓

周边607

宁乡刘少奇故居·韶山毛泽东纪念馆·毛泽东故居·岳阳楼·岳阳文

庙·洞庭湖·君山岛·屈子祠·屈子

衡阳 611

衡山风景区·南岳大庙

张家界 613

老院子·天门山·武陵源/张家界国家森林公园

湘西 617

芙蓉镇·德夯苗寨·凤凰古城·山江苗寨

周边 621

芷江抗日受降坊·龙津风雨桥·万和鼓楼·洪江古商城·黔阳古城·芙蓉楼·芋头侗寨

湖北 624

武汉 625

湖北省博物馆·东湖风景区·武汉大学·宝通禅寺·黄鹤楼·蛇山·武昌起义军政府旧址·户部巷·晴川阁·古琴台·归元寺·吉庆街

襄阳 633

襄阳古城·古隆中

周边 635

武当山·神农架林区

宜昌 637

西陵峡口风景名胜·三峡人家·三峡大坝·屈原祠·昭君故里

恩施 641

恩施土司城·恩施大峡谷·腾龙洞·鱼木寨

河南 644

郑州 645

“二七”纪念碑·商城遗址·河南博物院·新郑博物馆

周边 648

北宋皇陵·康百万庄园·杜甫故

里·石窟寺·少林寺·神垕古镇·云台山

开封 651

开封城墙·包公祠·开封府·延庆观·宋都御街·樊楼·天波杨府·清明上河园·开封博物馆·大相国寺·朱仙镇

周边 656

应天府书院·张巡祠

洛阳 657

天子驾六博物馆·王城公园·牡丹公园·洛阳博物馆·中国国花园·丽景门·中国洛阳国家牡丹园·龙门石窟·洛阳广化寺·关林·白云山·白马寺

周边 662

三门峡黄河大坝风景区·陕州风景区

安阳 663

文峰塔·袁林·殷墟·红旗渠·太行大峡谷·中国文字博物馆

周边 666

陈家沟

东北地区 667

黑龙江 668

哈尔滨 669

圣·索菲亚大教堂·中央大街·太阳岛·哈尔滨极地馆·东北虎林

园·文庙·极乐寺·黑龙江博物馆·侵华日军第七三一部队遗址

大兴安岭 675

漠河·北极村·漠河黑龙江第一湾(红旗岭)·北红村

牡丹江 677

渤海国上京龙泉府遗址·镜泊湖·地下森林·横道河子

黑河 681

黑龙江公园·黑河瑷珲历史陈列馆·知青博物馆·五大连池风景区

吉林 684

长春 685

伪皇宫·八大部·净月潭国家森林公园

周边 688

雾凇岛·天主教堂·松花湖名胜风景区·长白山

辽宁 690

沈阳 691

昭陵(北陵)·九·一八事变博物馆·沈阳故宫·张氏帅府·辽宁省博物馆

周边 695

本溪水洞·桓仁五女山·白塔公园·曹雪芹纪念馆·千山·汤岗子温泉旅游度假区





大连697

星海广场·中山广场·老虎滩景区·圣亚海洋世界·大连女骑警基地·滨海路

周边701

冰峪沟景区·蛇岛自然博物馆·日俄监狱旧址

盘锦703

红海滩·苇海·鼎翔生态旅游度假区

周边705

兴城海滨·兴城古城·止锚湾

华南地区707

广东708

广州709

上下九步行街·沙面公园·石室圣心大教堂·广州塔(小蛮腰)·南越王墓博物馆·越秀公园·白云山风景区·陈家祠·中山纪念堂·中山大学·黄埔军校旧址·商业骑楼·西关大屋

周边720

西樵山·佛山祖庙·南风古灶·开平碉楼·梁启超故居·小鸟天堂

堂·孙中山故居·鸦片战争博物馆(林则徐销烟池)·惠州西湖·罗浮山·大亚湾·七星岩·鼎湖山

深圳727

世界之窗·红树林自然保护区·马峦山郊野公园·杨梅坑·大鹏所城·中英街·南澳·大梅沙海滨公园·东部华侨城

珠海733

情侣路·圆明新园·珠海博物馆(九州城)·东澳岛·淇澳岛·外伶仃岛

韶关737

南华寺·丹霞山

周边741

连州地下河·连南瑶排·梯田

湛江743

赤坎老街·湖光岩·东海岛省级旅游度假区(龙海天)·霞山观海长廊·雷州古城·邦塘村·三元塔公园·雷州老街·雷祖祠

周边749

海陵岛·海陵大堤·大角湾·马尾半岛·十里银滩

潮州751

广济桥·开元寺·韩文公祠

周边754

海关钟楼·碧石风景名胜·南澳岛·梅州客家围屋·梅州阴那山(灵光寺)·中国客家博物馆·叶剑英纪念园

广西758

南宁759

广西民族文物苑·广西药用植物园·凭祥友谊关·宁明花山崖壁画·德天瀑布

周边765

涠洲岛·银滩·侨港·红树林·合浦星岛湖·上思十万大山

桂林769

七星公园·象山·芦笛岩·正阳路步行街·龙脊梯田

周边774

西街酒吧·阳朔骑行·阳朔徒步·石头城徒步·五排河漂流·八

角寨·宝鼎瀑布·鱼峰山景区·圣堂山·忻城莫氏土司衙门

梧州779

龙母太庙·西竺园·真武阁·黄华河

周边783

桂平大藤峡

海南784

海口785

海口骑楼老街·海口西海岸带状公园·海南热带野生动植物园·海口五公祠·琼台书院·雷琼海口火山群世界地质公园·海口东寨港红树林·东寨港海底村庄

周边795

文昌东郊椰林·文昌铜鼓岭·琼海万泉河·万宁兴隆温泉旅游度假区·万宁大洲岛·万宁石梅湾·加井岛·万宁日月湾与陵水分界洲岛·陵水新村港南湾猴岛·儋州东坡书院·洋浦古盐田·莺歌

盐场

三亚809

亚龙湾·天涯海角·热带海洋动物园·南山文化旅游区·南山生态大观园·南山大小洞天·三亚西岛·蜈支洲岛·鹿回头·三亚凤凰岭公园

周边821

锦母角·陵水吊罗山·乐东尖峰岭·五指山·保亭七仙岭·保亭仙安石林·昌江棋子湾

香港828

香港829

维多利亚港·香港迪士尼乐园·上环/西环·太平山·杜莎夫人蜡像馆·中环·中山史迹径及孙中山纪念馆·中环至半山自动扶梯·立法会大楼·皇后像广场·兰桂坊·跑马地马场·浅水湾·海洋公园·尖沙咀·星光大道·香港历史博物

馆·深水埗·旺角·油麻地·油麻地天后庙·吝啬园黄大仙祠·西贡

周边843

大屿山·长洲·南丫岛·蒲台岛·东龙岛

澳门846

澳门847

妈祖阁·海事博物馆·圣地亚哥古堡酒店·何东图书馆·议事亭前地·圣母玫瑰堂·三街会馆·大三巴牌坊·大炮台/澳门博物·逸园赛狗场·澳门葡京大酒店·威尼斯人度假村

台湾858

台湾859

台北101大楼·台北“故宫博物院”·阳明山·孙中山纪念馆·逢甲商圈·日月潭·合欢山·太鲁阁公园·阿里山·爱河·西子湾·屏東垦丁森林公园



藏羚羊自助游系列

中国

全彩第4版
自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

中国自助游 : 全彩版 / 《藏羚羊旅行指南》编辑部
编著. — 4版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 4
(藏羚羊自助游系列)
ISBN 978-7-115-34743-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第030999号

内 容 提 要

《中国自助游 (全彩第4版)》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系, 以分区导览的形式全面覆盖中国各大景区、景点, 并从历史、地理、宗教、民俗和美食等方面深入挖掘中国的地域特色。第4版对景点、实用信息及图片进行了全面更新, 并加强了路线规划及专题的实用性和可读性。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 李 璇

执行编辑 杨 爽

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 27

2014年4月第4版

字数: 1 028 千字

2014年4月北京第1次印刷

定价 88.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录

岭·花江大峡谷·双乳峰

中国必游	13
中国自驾游	31
中国度假之旅	43
中国亲子之旅	47
中国浪漫之旅	51
中国历史文化之旅	57
中国美食购物之旅	61

西南地区 65

云南 66

昆明 67

翠湖公园·金马碧鸡坊·陆军讲武堂·大观楼·云南民族村·世界园艺博览园·金殿风景区·西南联大旧址·圆通寺·昆明文庙·云南省博物馆·昙华寺·滇池/海埂公园·西山森林公园

周边 74

黑龙潭公园·石林·官渡古镇·宜良九乡溶洞群·东川红土地·罗平油菜·元谋土林

大理 77

大理古城·大理白族自治州博物馆·崇圣寺三塔公园·苍山·洱海·双廊镇·蝴蝶泉公园·喜洲白族民居·周城·花甸坝·鸡足山·巍山古城·巍宝山·洱源西湖·沙溪古镇

丽江 85

大研古镇·木府·黑龙潭·束河古镇·白沙古镇·拉市海·指云寺·玉水寨·雪嵩村·玉龙雪山·石鼓镇·长江第一湾·虎跳峡·泸沽湖

迪庆 93

独克宗古城·纳帕海自然保护区·普达措国家公园·噶丹·松赞林寺·白水台·尼汝·金沙江大拐

弯·德钦县·香格里拉大峡谷·千湖山·梅里雪山·飞来寺·雨崩村·白茫雪山·明永冰川·茨中天主教堂

腾冲 101

和顺乡·和顺图书馆·艾思奇故居·腾冲火山群国家地质公园·热海·樱花谷·北海湿地

瑞丽 105

姐勒大金塔·喊萨奘寺·大等喊民族村·姐告·畹町·莫里热带雨林景区(扎朵景区)·德昂山寨

怒江傈僳族自治州 109

怒江大峡谷·废城(知子罗)·傈僳村寨·听命湖·飞来石·石月亮·丙中洛·独龙江·普化寺·石门关·桃花岛·秋那桶和雾里村·碧罗雪山

西双版纳 113

曼听公园·橄榄坝·中国科学院西双版纳热带植物园·罗梭江竹排漂流·打洛·景真八角亭·曼飞龙佛塔·野象谷·基诺山寨

红河 119

建水古城·朝阳楼·建水文庙·双龙桥·燕子洞·蒙自碧色寨·元阳梯田

贵州 122

贵阳 123

甲秀楼·贵州省博物馆·贵州民族博物馆·黔灵山公园·贵阳森林公园·花溪公园·青岩古镇·红枫湖·息烽集中营·南江大峡谷·杉坪苗寨·云顶草原·贵阳大剧院

周边 129

天台山·黄果树瀑布景区·关索

凯里市 131

凯里民族博物馆·香火山·南花苗寨·青曼苗寨(舟溪镇曼洞村)·麻塘革家寨

周边 133

下司古镇·西江千户苗寨·郎德上寨·雷公山·车江侗寨·晚寨侗族大寨(四十八寨侗寨)·岜沙苗寨·歌乡小黄·加榜梯田·龙潭瀑布·肇兴侗寨·茅贡侗乡·隆里古城·飞云崖·杉木河·云台山·舞阳河风景区·镇远古城·铁溪

铜仁 141

九龙洞·石阡温泉·石阡楼上古寨·思南乌江岩溶地质公园·思南古城·松桃县苗王城

周边 144

江口梵净山·黑湾河溪谷景区·太平河漂流·云舍土家民俗文化村

都匀 145

石板街建筑群·百子桥·文峰桥·文峰塔·斗篷山—剑江风景名胜·螺丝壳原始森林自然保护区·榔木水寨

周边 147

荔波樟江风景名胜·茂兰喀斯特森林自然保护区

遵义 149

遵义会议会址·海龙囤军事古堡·娄山关

周边 151

唐夜郎城址·茅台镇·大同古镇·十丈洞·丙安古镇·红军四渡赤水纪念馆

四川 154

成都 155

大慈寺·文殊院·成都永陵博物



馆·青羊宫·人民公园·杜甫草堂·武侯祠·锦里·宽窄巷子·昭觉寺

周边 161

洛带古镇·黄龙溪古镇·悦来古镇·什邡堂邑窑遗址·平乐古镇·西岭雪山·火井镇·崇州九龙沟·都江堰水利工程·青城山·三星堆遗址·峨眉山·乐山大佛·阆中古镇·蜀南竹海

阿坝州 167

卧龙熊猫自然保护区·三江生态风景区·四姑娘山·叠溪海子·黑虎羌寨·黄龙风景区·九寨沟·米亚罗红叶风景区·桃坪羌寨·毕棚沟原始生态景区·达古冰川·年保也则·郎依寺·九曲黄河第一弯·热尔大草原·降扎温泉·铁布梅花鹿自然保护区

甘孜州 175

上里古镇·芦山龙门溶洞·贡嘎山·二郎山·海螺沟冰川森林公园·燕子沟·二道桥温泉·跑马山风景区·木格措风景区·新都桥·丹巴碉楼·卡玛泥石林(八美石林)·卡萨湖·宗塔草原·甘孜寺·土木寺·格日沟溶洞·措卡海子·德格印经院·新路海白唇鹿自然保护区·阿须草原·措普沟自然保护区·尼丁大峡谷·桑披寺·然乌乡温泉·亚丁自然保护区

重庆 186

市区 187

解放碑·歌乐山烈士陵园·白公馆·渣滓洞·磁器口古镇·朝天门·慈云寺·红岩村革命纪念馆·曾家岩50号·湖广会馆·重庆市人民大礼堂·重庆中国三峡博物馆

周边 194

丰盛古镇·偏岩镇·金刀峡·钓鱼城·大足石刻·四面山·黑山谷鲤鱼河·万盛石林风景区·芙蓉洞·黄水国家森林公园·仙女山国家森林公园·天生三桥·金佛山风景区·洪安古镇

长江三峡 198

巫峡·神女峰·大宁河小三峡·西陵峡·三峡大坝

西藏 200

拉萨 201

八廓街·大昭寺·布达拉宫·药王山·罗布林卡·西藏博物馆·木如寺·哲蚌寺·乃琼寺·色拉寺·小昭寺·宗角禄康公园·关帝庙(即贡德林)·扎基寺·娘热民俗风情园·扎希寺·扎耶巴洞窟群

周边 210

甘丹寺·直贡梯寺·德仲温泉·日多温泉·楚布寺·纳木错·羊八井·峻巴村·聂当度母殿和聂当大佛

日喀则 213

扎什伦布寺·班禅新宫·江孜城堡抗英遗址·白居寺·萨迦寺·珠穆朗玛峰·樟木口岸·夏鲁寺·亚东·东嘎寺

阿里 219

冈仁波齐·玛旁雍错·纳木那尼峰·班公错·札达土林·古格王国遗址

那曲 223

当惹雍错和象雄王国遗址·羌塘草原·色林错·草原八塔

山南 225

桑耶寺·青朴修行地·雍布拉克·泽当古城·昌珠寺·藏王墓·羊卓雍措和桑丁寺·卡若拉冰川

林芝 229

南迦巴瓦峰·雅鲁藏布大峡谷·尼洋河·巴松错·太昭古城·波密·米堆冰川·墨脱·鲁朗林海·朗县

昌都 233

强巴林寺·孜珠寺·然乌湖·来古冰川·芒康·盐井古盐田

西北地区 235

陕西 236

西安 237

钟楼·鼓楼·城墙和城门·高岳崧故居(高家大院)·大雁塔·大慈恩寺·陕西历史博物馆·小雁塔·碑林·西安事变纪念馆(张学良公馆)·清真大寺

周边 243

白鹿原·兵马俑博物馆及秦始皇陵·骊山·华清池·大唐芙蓉园·曲江池遗址公园·广仁寺·都城隍庙·乾陵·昭陵·茂陵·宏道书院·法门寺·耀州窑博物馆和遗址·陈炉古镇·华山·韩城古城·党家村

汉中 249

古汉台(汉中博物馆)·拜将坛·青木川·武侯祠

延安 251

宝塔山·清凉山·杨家岭·延安革命纪念馆·南泥湾·枣园

周边 254

黄帝陵·黄河壶口瀑布·安塞博物馆

榆林 255

凌霄塔·红石峡·镇北台·红碱淖(神湖)·统万城

周边257

吴堡古城·佳县香炉寺·白云山·李自成行宫

甘肃258

兰州259

白塔山·水车博览园·黄河母亲塑像·五泉山公园·城隍庙·西关清真寺·甘肃省博物馆

白银263

黄河石林国家地质公园·永泰龟城·靖远钟鼓楼·马明心教堂

临夏回族自治区265

南关清真寺·刘家峡水库·恐龙国家地质公园·炳灵寺石窟·黄河三峡

甘南藏族自治州267

夏河拉卜楞寺·桑科草原·达宗湖·八角城遗址·米拉日巴佛阁

天水269

麦积山石窟·伏羲庙·李广墓

武威271

武威文庙·武威西夏博物馆·大云寺钟楼·雷台汉墓·鸠摩罗什寺塔·海藏寺

张掖273

大佛寺·张掖鼓楼·北武当·黑水国遗址·冰沟丹霞旅游风景区·临泽丹霞旅游景区·新河驿和汉明长城·焉支山和峡口明长城·山丹军马场

嘉峪关277

嘉峪关·悬壁长城·黑山摩崖石刻·新城魏晋壁画墓·七一冰川

敦煌279

白塔·莫高窟·鸣沙山和月牙泉·雷音寺·敦煌古城·玉门关·雅丹魔鬼城

宁夏282

银川283

南门广场·南关清真大寺·玉皇阁·承天寺塔·宁夏博物馆·宝湖国家城市湿地公园·鸣翠湖

周边287

西夏王陵·镇北堡西部影城·拜寺口双塔·贺兰山岩画·黄沙古渡(月牙湖)·中华回乡文化园·纳家户清真大寺·水洞沟·三关口明长城·沙湖

吴忠291

董府·一百零八塔·青铜峡明长城·同心清真大寺

固原293

固原博物馆·固原秦长城·六盘山国家森林公园·须弥山石窟

青海296

西宁297

东关清真大寺·北禅寺·南山公园·凤凰台·南禅寺·虎台遗址公园·青海博物馆·马步芳公馆

周边300

湟中塔尔寺·丹噶尔古城·老爷山·娘娘山·察汗河国家森林公园·贵德古城·丹霞地貌·黄河清湿地公园·龙羊峡水电站

青海湖303

日月山(文成公主像)·倒淌河·鸟岛·海心山·伏俟城遗址·西海郡故城·金银滩草原·原子城·夏格日山

格尔木307

胡杨林·察尔汗盐湖·万丈盐桥·大柴旦温泉·柴达木盆地雅丹地貌·昆仑山口·五道梁·可可西里国家级自然保护区·唐古拉山口·都兰国际狩猎场·茶卡盐湖

海东311

互助土族民俗村·夏宗寺·三川土乡纳顿狂欢节·街子清真寺·十世班禅大师故居·孟达天池景区

海北313

门源油菜花田·门源马场草原·牛心山·祁连鹿场

黄南315

坎布拉国家森林公园·隆务寺·热贡艺术·刺绣·剪纸·吾屯上庄寺·下庄寺·郭麻日寺

玉树319

结古寺·新寨嘉那玛尼石堆·通天河·三江源自然保护区

新疆322

乌鲁木齐323

二道桥国际大巴扎·自治区博物馆·陕西大寺

周边326

博格达峰·天山天池·南山牧场·五彩湾与古海温泉

吐鲁番327

苏公塔与郡王府·吐鲁番博物馆·火焰山·葡萄沟·高昌古城·交河古城·柏孜克里克千佛洞·坎儿井·艾丁湖·克尔碱雅丹地貌·吐峪沟

