



出境旅行
助手丛书

日本

Japan

旅行助手

无微不至的旅行管家

《出境旅行助手》编辑部 编著



旅游教育出版社



出境旅行
助手丛书

日本 Japan 旅行助手

无微不至的旅行管家

《出境旅行助手》编辑部 编著

北京·旅游教育出版社

策划编辑：马 瑞

责任编辑：马 瑞

图书在版编目(CIP)数据

日本旅行助手/《出境旅行助手》编辑部编著.——
北京：旅游教育出版社，2016.1

(出境旅行助手丛书)

ISBN 978-7-5637-3280-7

I. ①日… II. ①出… III. ①旅游指南—日本 IV.
①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第268079号

日本旅行助手

《出境旅行助手》编辑部 编著

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：tepx@163.com

印刷单位：北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：787毫米×1092毫米 1/32

印 张：7.5

字 数：155千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

目录

CONTENTS

亮点 4 大特色抢鲜读

- 14 NO.1 微信互动
- 14 NO.2 过来人经验谈
- 14 NO.3 速查速知
- 14 NO.4 管家提示

游季 日本四季旅行月历

- 15 春季
- 16 夏季
- 17 秋季
- 19 冬季

体验 7 大玩法必体验

- 20 NO.1 赏花
- 20 NO.2 泡温泉
- 21 NO.3 乘 JR
- 21 NO.4 看艺伎
- 21 NO.5 玩滑雪
- 21 NO.6 参观寺庙
- 21 NO.7 欢乐儿童之旅

导读 4 条线路玩转日本

- 22 从东京出发，遍赏周边美景
- 28 从大阪出发，遇见最日本的风情
- 31 无论冬夏，玩转北海道



Part 1

去日本要做的 9 件事

NO.1 搞定护照与签证

- 36 过来人经验谈
- 37 认识普通护照
- 37 熟知护照办理流程
- 38 认识签证分类
- 39 轻松化解签证难题
- 41 熟知签证办理流程
- 41 管家提示

NO.2 制订详细的旅行计划

- 42 过来人经验谈
- 43 查找相关资料
- 44 挑选适合城市
- 45 做出旅行预算
- 45 打印行程安排
- 45 管家提示

NO.3 机票到手，说走就走

- 46 过来人经验谈
- 46 常用的机票预订网
- 47 提供直飞日本航班的航空公司

- 47 购买廉价机票小策略
- 48 机票预订不可忽略的事
- 49 图解日本机票预订流程
- 53 管家提示

NO.4 订酒店就这么简单

- 54 过来人经验谈
- 55 日本常见的住宿类型
- 55 最常用的酒店预订网站
- 56 酒店预订不可忽略的事
- 56 管家提示

NO.5 有钱没钱都别任性

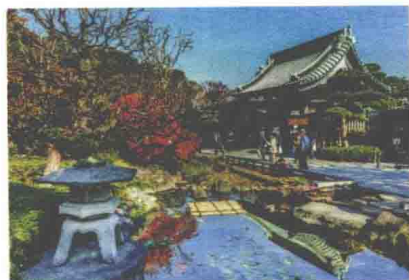
- 57 过来人经验谈
- 58 哪些银行卡在日本能用
- 58 如何在日本使用信用卡
- 59 支持日元兑换的银行
- 59 带多少日元现金合适
- 59 管家提示

NO.6 让行李乖乖听话

- 60 过来人经验谈
- 60 必备行李
- 60 备用装备
- 61 做个行李备忘录
- 62 行李打包窍门
- 62 管家提示

NO.7 随时随地能联系

- 63 过来人经验谈
- 63 方便快捷的国际漫游



- 66 巧用免费网络
- 66 租赁日本手机
- 67 教亲人如何与你联系
- 67 管家提示

NO.8 用保险为旅行护航

- 68 过来人经验谈
- 68 哪些保险公司靠谱
- 69 花小钱换大保障
- 69 管家提示

NO.9 提前下载 APP

- 70 过来人经验谈
- 70 找路用谷歌地图
- 71 旅游用猫途鹰
- 71 订房看 Booking
- 71 想省钱就用日本旅游优惠券
- 71 日语翻译官
- 71 管家提示

Part 2

4 大步骤详解出入境

NO.1 从中国出境

- 74 过来人经验谈
- 74 为何提早去机场
- 75 出入境登记卡
- 76 一图看懂报关卡
- 77 管家提示

NO.2 入境日本别慌张

- 78 过来人经验谈
- 79 入境审查不要紧张
- 80 行李领取不出错
- 80 如何顺利出关
- 80 如何适应日本时间
- 80 管家提示



NO.3 从机场前往市区

- 81 过来人经验谈
- 81 从成田国际机场前往市区
- 82 从羽田国际机场前往市区
- 83 从大阪关西国际机场前往市区
- 85 从札幌新千岁机场前往市区
- 86 管家提示

NO.4 从日本安全离境那些事

- 87 过来人经验谈
- 87 办理离境手续
- 88 离境检查
- 88 行李邮寄
- 88 管家提示

Part 3

境内预订，看这些就够

NO.1 门票预订

- 92 过来人经验谈
- 92 能够享受优惠的卡 / 券
- 93 掌握门票预订流程
- 95 管家提示

NO.2 巴士预订

- 97 过来人经验谈
- 97 畅行日本的巴士线路
- 99 旅游巴士详情
- 100 巴士预订流程
- 103 管家提示

NO.3 JR 预订

- 104 过来人经验谈

- 104 畅行日本的 JR 线路
- 105 能够享受优惠的卡 / 券
- 111 一图掌握 JR 预订流程
- 111 管家提示

NO.4 机票预订

- 112 过来人经验谈
- 112 常用的热门机票预订网
- 113 图解日本境内机票预订
- 113 管家提示

NO.5 旅行团预订

- 114 过来人经验谈
- 114 在日本怎样报团
- 115 日本知名地接社
- 115 跟团游经典线路
- 115 管家提示

Part 4

在日本的交通

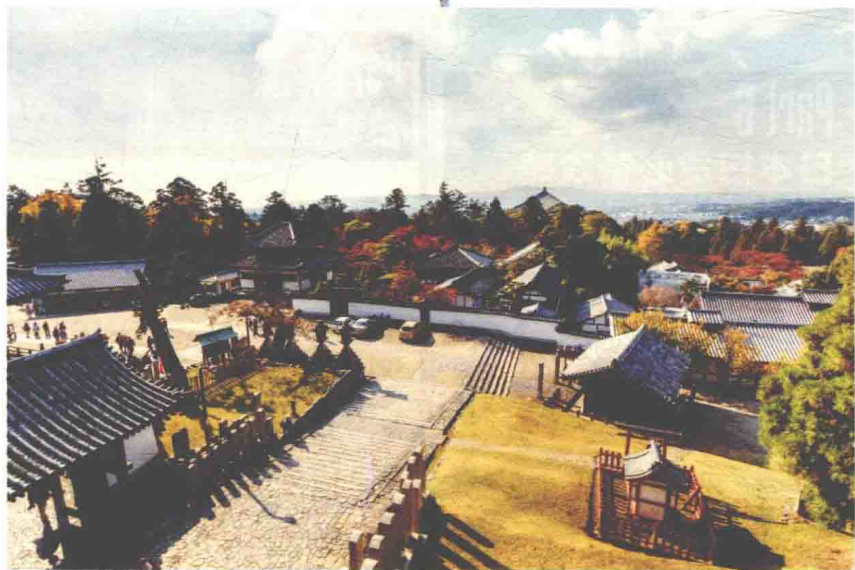
NO.1 在日本乘 JR

- 120 过来人经验谈
- 120 车站购票流程
- 121 乘车须知
- 121 出站检票
- 121 管家提示

NO.2 在日本乘公交

- 122 过来人经验谈
- 122 各城市公交线路





123 购票流程

123 乘车须知

123 管家提示

NO.3 在日本乘地铁

124 过来人经验谈

125 各城市地铁路线

128 购票流程

128 乘车须知

131 管家提示

NO.4 在日本乘地铁

132 过来人经验谈

132 日本主要电铁线路

135 日本其他电铁线路

136 购票流程

139 管家提示

NO.5 在日本乘出租车

140 过来人经验谈

140 乘车地点

141 出租车种类

141 出租车价格

141 管家提示

Part 5

吃货教你吃日本料理

NO.1 日本有什么好吃的

144 过来人经验谈

145 平常都爱吃这些

147 地方特色有点生

148 管家提示

NO.2 找餐馆有技巧

149 过来人经验谈

150 常见的日本餐馆类型

150 各大城市的中餐馆资讯

152 如何寻找本土餐馆

155 管家提示

NO.3 像当地人一样就餐

156 过来人经验谈

156 日本人一日三餐吃什么

157 达人教你看菜单

158 结账方式的选择

158 管家提示

Part 6

日本扫货必备攻略

NO.1 买什么最地道

- 162 过来人经验谈
- 162 药妆
- 163 动漫产品
- 163 数码产品
- 163 家用电器
- 164 和风纪念品
- 164 美甲、美发用品
- 164 妇婴用品
- 164 管家提示

NO.2 去哪买最合适

- 165 过来人经验谈
- 166 著名商场 / 购物中心
- 169 便利商店
- 170 药妆杂货店
- 170 百元店
- 170 免税店
- 171 品牌直销店
- 174 管家提示

NO.3 说说退税那些事

- 175 过来人经验谈
- 176 在日本哪里购物可以退税
- 176 日本购物退税流程
- 176 管家提示

NO.4 买多了东西怎么办

- 177 过来人经验谈
- 177 物品可否过海关
- 178 带上飞机有什么要求
- 178 行李邮寄
- 179 管家提示

Part 7

日本主题游精选

NO.1 温泉胜地之旅

- 182 过来人经验谈
- 183 草津温泉
- 184 箱根温泉
- 184 定山溪温泉
- 184 登别温泉
- 185 下吕温泉
- 185 有马温泉
- 186 越后汤泽温泉
- 186 别府地狱温泉
- 186 管家提示

NO.2 名胜古迹之旅

- 187 过来人经验谈
- 188 富士山
- 188 岚山
- 189 金阁寺
- 189 清水寺
- 190 浅草寺
- 190 东大寺
- 191 唐招提寺
- 191 二条城
- 191 姬路城
- 192 银阁寺
- 192 春日大社
- 192 兴福寺
- 193 法隆寺
- 193 伏见稻荷大社
- 193 管家提示

NO.3 主题乐园、水族馆之旅

- 194 过来人经验谈
- 195 东京迪士尼旅游度假区
- 195 日本环球影城
- 196 大阪海游馆

196 名古屋港水族馆

196 管家提示

NO.4 著名公园之旅

197 过来人经验谈

198 上野公园

198 三溪园

199 北之丸公园

199 代代木公园

200 奈良公园

200 高远城址公园

200 管家提示

NO.5 博物馆之旅

201 过来人经验谈

202 东京国立博物馆

202 京都国立博物馆

202 国立科学博物馆

203 京都国际漫画博物馆

203 三鹰之森吉卜力美术馆

203 管家提示

Part 8

突发情况从容应对

NO.1 遭遇地震

206 过来人经验谈

206 注意事项

207 逃生方法

207 管家提示

NO.2 物品丢失

210 过来人经验谈

210 护照丢失

211 信用卡丢失

211 行李丢失

211 机票丢失

212 遇到小偷

212 管家提示

NO.3 身体不适

213 过来人经验谈

213 说说日本医疗

215 食物中毒

215 普通感冒

215 突发疾病

215 买药那些事

216 管家提示

NO.4 其他突发事件

217 过来人经验谈

217 迷路了怎么办

218 卫生间的那点事

218 管家提示

专题：带小孩游日本

219 机票

221 住宿

221 游玩

专题：带老人游日本

222 游玩

223 饮食

Part 9

附录

226 日本行政区划

227 日本应急电话

228 中国驻日本各使领馆

228 日本驻中国各使领馆

229 日本综合信息中心

231 日本世界遗产

232 日本赏红叶地点

233 日本赏樱花地点

234 日本热门动漫地点

235 日本博物馆资讯

237 日本主要机场交通指南

238 女性与儿童健康



出境旅行
助手丛书

日本 Japan 旅行助手

无微不至的旅行管家

《出境旅行助手》编辑部 编著

北京·旅游教育出版社

写在前面FOREWORD

旅行是一种体验，也是一种记忆。

背上行囊，开始远行。书在包中，包在肩上，路在脚下。

出境旅行助手丛书，是实现旅行梦想的工具，是答疑解惑的管家，是收藏记忆的百宝箱。我们以碎片化、图表化的结构，将旅行中可能会遇到的各种问题，直观呈现解决方案，让读者能在最短的时间内，规划出属于自己独一无二的行程，完成一次美好的旅行。

作为旅行助手，我们为您提供了最实用的旅行问题解决方案，随时静候查询：

- 如何办理护照与签证？
- 怎样订机票最便宜？
- 如何解决目的地住宿？
- 境外刷卡有什么要求？
- 在境外如何打电话？
- 出发时要带什么行李？
- 如何从机场前往市区？
- 哪些 APP 最实用？
- 遇到了意外情况怎么办？



作为贴心管家，我们为您做出了科学的行程规划，吃住行游购娱，样样精心安排：

- 吃什么最地道？
- 住哪里最合适？
- 怎样出行最便捷？
- 去哪玩最经典？
- 买什么最实惠？
- 玩什么最尽兴？

凡此种种，对于一个出境游经验不甚丰富的人来说，都是迫切需要解决的

问题。

我们还以“过来人经验谈”的形式，晒出了数十位旅游达人的亲身体验，以期更加深入地与读者分享旅途中的点点滴滴……

说走就走，是旅行的号角；充分准备，是旅行的保障。著名作家王小波曾经说过：“当一切都开始了以后，这世界上再没有什么可怕的事。” Lonely Planet 创始人托尼·惠勒也曾说过：“当你下定决心准备出发时，最困难的时刻就已经过去了。”

亲爱的读者，还在等什么？快把我装在包中，一起出发吧！

PS

本书写了什么？

日中两国一衣带水，日本文化与中国文化一脉同源，完善的旅游设施和成熟的景点运营，引得国人纷纷前往。《日本旅行助手》浓墨重彩地介绍了“去日本要做的9件事”“4大步骤详解出入境”“吃货教你吃日本料理”“日本扫货必备攻略”等内容。从行前准备到游玩攻略，从出入境到机票预订、酒店预订、国铁预订等，事无巨细地进行了梳理，给出特色旅行线路，帮助读者打造专属行程，是国内游客前往日本旅行的专业助手和贴心管家。

日常礼仪需注意

1



过来人经验谈



落笔映惆怅·男·抽空去旅行

有人说区分日本人和中国人，最简单的方法就是看谁总是鞠躬。在日本期间，鞠躬鞠得真是要累死了，看别人鞠躬也是很辛苦的事情。不过，日本人鞠躬很讲究的，不同的鞠躬幅度有不同的含义，主要可分为三种。

点头，日常生活中最常见的鞠躬。微微低头，上半身向下弯约15度。常用于与熟人打招呼、与长辈或上级擦肩而过的时候、表示感谢关照的时候。在口头致谢的基础上加上“点头”鞠躬，更能体现诚意。

敬礼，商业往来中普遍使用的鞠躬方式。弯腰约30度，常用于表示敬意或是进出会客室、会议室和向客人打招呼的时候。

最敬礼，弯腰幅度最大，上半身下弯约45度，常用于表示深切的谢意或歉意。



久行成瘾·男·旅行发烧友

在日本，说再见有很多表达方法，较为正式的是“Sayonara”，多是在

日本旅行特别提示

SPECIAL

与将要远行的人道别时使用，偶尔还会配上鞠躬致意。最为常见的是“再见（Bye Bye）”或“就这样吧（Ja ne）”，这两种说法都较为随意，主要用于好友之间、上司对下属，又或大人对小孩离别时说的道别话。



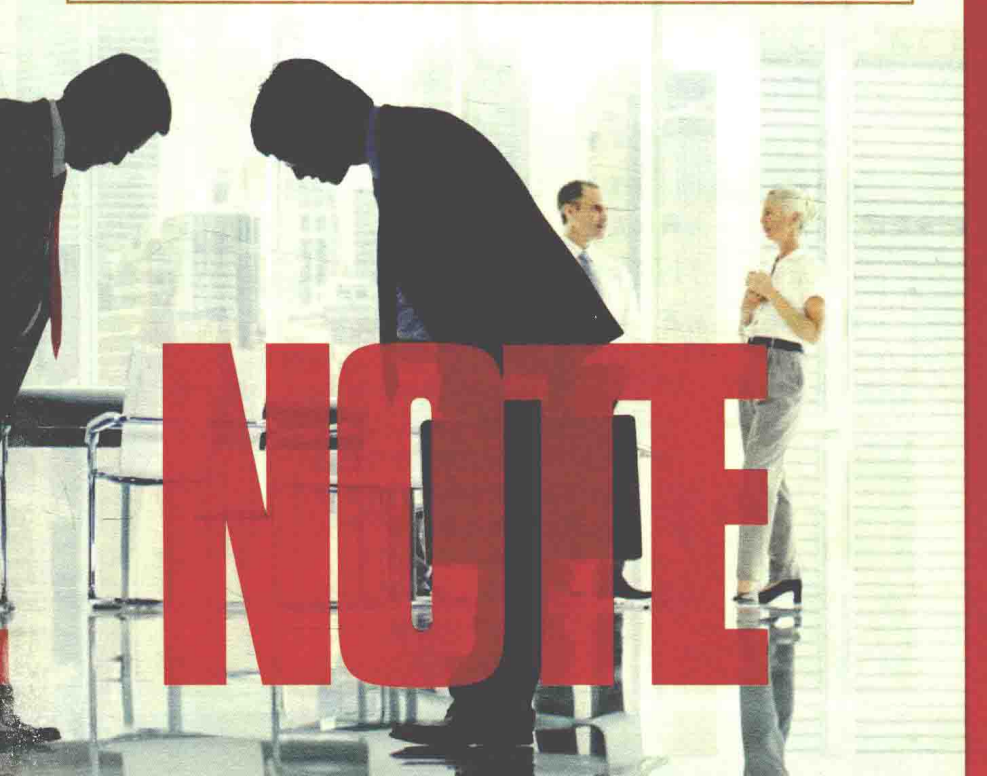
疯言疯语·女·文艺小青年·旅行是生活不可或缺的组成

在日本人的生活中，会经常看到人们做出双手合十在胸前的动作，这个动作叫“合掌”。双手合十并不是用来打招呼的动作，它多在用餐前后出现，用餐前双手合十嘴念“*Itadakimasu*（得到、获得）”，饭后双手合十念“*Gochiso-sama-deshita*（感谢您的款待）”。这项礼仪，旨在表达自己对食物以及食物提供者的感激之情。



管家提示

在日本旅行，尊重当地的风俗习惯不仅是对当地人的一种尊重，更是自我素质的体现；充分了解并遵守当地的行为习惯，是作为一个出境旅行者所必须履行的义务。日本文化虽源自中国，但仍有很多不同之处，在前往日本旅行前，做好相关功课显得尤为重要。日本人不愿接受有菊花或菊花图案的东西或礼物，因为它是皇室家族的标志；着过筷的饭菜和动过口的汤，不能吃到一半剩下；就餐时禁忌口含或舌舔筷子，忌讳含着食物讲话或口里嚼着东西站起来；禁忌不停地用筷子夹菜而不吃饭，或还没吃完这道菜就又吃另一道菜。在公共场合接吻、勾肩搭背以及嚼口香糖等行为都不太妥当。



如何参观神社与寺院



过来人经验谈



阴天的旅行·女·土豪级别花费·追求享受

寺庙是观光客到日本旅游必去的地方，作为宗教场所，自然有需要游客遵守的一些礼仪。在进入寺庙之前，要脱去鞋、帽和头巾，有些寺庙提供塑料套以便你带着鞋进去（若下雨带伞，把雨伞放在伞架上，有的收保管费）；进入寺庙时，面向神像并鞠躬，若有敬奉的盒子，需投币在内后再鞠躬；寺庙内通常不允许拍照；在佛教仪式中，来访者会被要求专心致志地坐在榻榻米垫子上。



吃雪糕也会咬棍子·年轻女性代表·热爱时尚

在日本的大部分神社与部分寺院能经常见到手水舍，所谓手水舍，就是供人在参拜前洗手漱口的地方。在日本的手水舍洗手与漱口都是十分有讲究的，顺序如下：

1. 右手握勺，舀水洗左手；
 2. 左手握勺，舀水洗右手；
 3. 用右手舀水到左手掌，然后用左手掌上的水漱口。不能将勺子内的水直接送到口中漱口；
 4. 最后竖起勺子用剩下的水清洁勺柄。
- 特别需要注意的是，每个步骤只能舀一次水。



管家提示

日本有很多的神社与寺院，两者区分起来也很简单。神社是崇奉与祭祀神道教中各神灵的地方，一般入口处均有鸟居；寺院则是佛教的宗教场所，在入口都建有山门。



手机的使用礼仪

3



过来人经验谈



落笔映惆怅·男·抽空去旅行

在日本旅行，安静是很直观的感受。人满为患的地铁上也很难见到有人高声说话，即便不小心踩到了谁脚，也会有紧随而来的道歉声。在如此井然有序和安静的环境中，如果听到一声嘹亮的手机铃声，实在是让自己脸红的事情呢。



吃雪糕也会咬棍子·年轻女性代表·热爱时尚

刚到日本的时候，还以为日本人都不用手机呢，后来才知道在日本，手机普及率很高。只不过大家都不会在公共场合接打电话。对于手机的使用不仅有约定俗成的习惯，日本法律还规定开车时不能接打手机，使用免提装置也是不允许的，违反者将受到严厉的处罚。所以在日本使用手机的时候一定要注意一下。



管家提示

在日本使用手机时，应当注意以下几点：

1. 酒店的大堂、餐厅内以及其他需要安静的地方，请务必把手机调至静音模式（日本人称为“礼仪模式”），以免影响周围的人。
2. 新干线车厢内、电车车厢内最好把手机也调至静音模式，不接不打。如有特殊情况必须通话的话，可以下车到月台上通话。另外，特殊座位附近的乘客最好关机，以免对使用心脏起搏器的人造成影响。
3. 剧场、影院、美术馆、图书馆等地方最好关机或将手机调至静音。
4. 飞机上、医院内等地方最好关机或将手机调至静音。
5. 即便有紧急事情不能关闭电源，也一定要调至静音，在接打电话的时候控制音量，切勿高声喧哗。

目录

CONTENTS

亮点 4 大特色抢鲜读

- 14 NO.1 微信互动
- 14 NO.2 过来人经验谈
- 14 NO.3 速查速知
- 14 NO.4 管家提示

游季 日本四季旅行月历

- 15 春季
- 16 夏季
- 17 秋季
- 19 冬季

体验 7 大玩法必体验

- 20 NO.1 赏花
- 20 NO.2 泡温泉
- 21 NO.3 乘 JR
- 21 NO.4 看艺伎
- 21 NO.5 玩滑雪
- 21 NO.6 参观寺庙
- 21 NO.7 欢乐儿童之旅

导读 4 条线路玩转日本

- 22 从东京出发，遍赏周边美景
- 28 从大阪出发，遇见最日本的风情
- 31 无论冬夏，玩转北海道



Part 1

去日本要做的 9 件事

NO.1 搞定护照与签证

- 36 过来人经验谈
- 37 认识普通护照
- 37 熟知护照办理流程
- 38 认识签证分类
- 39 轻松化解签证难题
- 41 熟知签证办理流程
- 41 管家提示

NO.2 制订详细的旅行计划

- 42 过来人经验谈
- 43 查找相关资料
- 44 挑选适合城市
- 45 做出旅行预算
- 45 打印行程安排
- 45 管家提示

NO.3 机票到手，说走就走

- 46 过来人经验谈
- 46 常用的机票预订网
- 47 提供直飞日本航班的航空公司