

第一次自助游

纽约超简单

Hello!
从点餐到购物
超好用手指英语
现买现用

不跟团！自由行！
彻底掌握出国自助游要领
吃玩买住自己包办
通行纽约就看这一本！

2015—2016 年版



物价·汇兑·提款·通讯·邮寄·购物·礼仪·退税

超实用 问答+旅人资讯 报你知

收集情报→规划行程→申请证件→购买机票→预订住宿→准备旅费→打包行李

Step by step 出国步骤全攻略

22种潮嘴地道美食 × 7类血拼美货圣地 × 26样精彩玩乐标的 × 15大特选型格旅店

最经典最新潮的 纽约客生活最爱 完全呈现

上东区 × 上西区 × 金融区 × 中城 × 布鲁克林 × 皇后区……12大曼哈顿重点区域 + 4大郊区

16 重点区域 图解导览快速认识纽约

甜蜜闲逸 × 健康绿苹果 × 建筑巡礼 × 购物美食 × 身历其境 × 艺术殿堂 × 漫步纽约

达人 7 大完美行程 大公开，附加聪明玩家预算表



旅游教育出版社

 **New York**

第一次

柯宇倩 陈润芝 / 编著 · 摄影

自助游纽约

超简单

北京·旅游教育出版社

北京版权局著作权合同登记图字：01-2014-4948号

策 划：丁海秀 李荣强

责任编辑：李荣强

部分图片提供：丁海秀 微图网

图书在版编目（CIP）数据

第一次自助游纽约超简单 / 柯宇倩，陈润芝编著、
摄. — 北京：旅游教育出版社，2015.7
ISBN 978-7-5637-3161-9

I. ①第… II. ①柯… ②陈… III. ①旅游指南—纽约
IV. ①K971.29

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第074748号

本书由台湾宏硕文化事业股份有限公司授权出版

第一次自助游纽约超简单

柯宇倩 陈润芝 编著·摄影

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：tepdfx@163.com

排版单位：北京旅教文化传播有限公司

印刷单位：北京嘉业印刷厂

经销单位：新华书店

开 本：720毫米×1000毫米 1/16

印 张：10

字 数：204千字

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

定 价：35.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

第一次自助游

纽约
超简单

New York



CONTENTS

第一次自助游纽约超简单



- 006 作者序
- 009 玩纽约的6大理由
- 092 纽约地铁图
- 156 实用资讯
- 158 实用旅行美语

008 Chapter 1 认识纽约篇

- 010 跟纽约有关的15个问题
- 014 纽约基本情报
- 016 看地图认识纽约
- 020 吃在纽约
- 028 买在纽约
- 032 玩在纽约
- 046 住在纽约
- 052 精彩庆典在纽约

054 Chapter 2 彻底准备篇

- 056 收集情报
- 059 规划行程
- 062 申请证件
- 064 购买机票
- 066 预订住宿
- 069 准备旅费
- 072 打包行李

076 Chapter 3 快乐出发篇

- 078 出入机场
- 085 纽约机场对外交通
- 090 纽约市区交通
- 097 前往其他地区



100 Chapter 4 达人行程篇

- | | | | |
|-----|--------------------|-----|-------------------|
| 102 | 行程1: 甜蜜闲逸 7日游 | 114 | 行程5: 身临其境10日游 |
| 105 | 行程2: 健康绿苹果 7日游 | 117 | 行程6: 艺术殿堂深度文化10日游 |
| 108 | 行程3: 建筑巡礼 7日游 | 120 | 行程7: 漫步纽约14日深度游 |
| 111 | 行程4: 特色购物与异国美食10日游 | | |

124 Chapter 5 分区导览篇

126 | 上东区

- Lady M
- 博物馆大道
- 中央公园
- Laduree
- 苹果专卖店

128 | 上西区

- 哥伦布圆环·时代华纳中心
- 林肯表演艺术中心·哥伦比亚大学
- 达科塔大厦·草莓园

130 | 金融区

- 华尔街
- 炮台公园
- 爱利斯岛、自由女神像

132 | 中城

- 时代广场·圣派翠克教堂
- 韩国村·纽约公共图书馆
- 奇缘餐厅·布莱恩公园

135 | 苏活区

- Dean&DeLuca
- 格林街之后和格林街之王
- 旧时光馅饼店
- Hollister·Angelika·凯特纸店
- 哈巴那咖啡店·MOMA设计品专卖店
- 进化·Mooshoes

138 | 东村

- 圣马克广场·圣马克大教堂
- 联合广场·马克思·布莱纳巧克力店
- ABC地毯和家饰店·Strand书店

140 | 格林尼治村

- 华盛顿广场公园·纽约大学·新学院
- 圣路加广场·Comedy Cellar
- 白马旅馆·Village Vanguard
- 国际象棋集会所·波多黎各进口公司

143 | 肉品包装区与雀儿喜

- 古董与跳蚤市场·高架铁道公园
- 雀儿喜市场·雀儿喜码头
- 雀儿喜酒店·Cielo
- 甘斯沃尔特广场·Petite Abeille

146 | 布鲁克林

- 巧克力工厂
- 布鲁克林高地
- 展望公园
- 威廉斯堡
- 布鲁克林植物园·康尼岛

149 | 总督岛

- 总督岛夏日节庆

150 | 罗斯福岛

- 罗斯福岛空中缆车·四大自由公园

151 | 皇后区

- 影像博物馆
- 法拉盛草原可乐娜公园
- 法拉盛市政厅·MOMA PS1

153 | 哈林区

- Sylvia's餐厅·哈林作坊美术馆
- 阿波罗剧院

154 | 布朗克斯

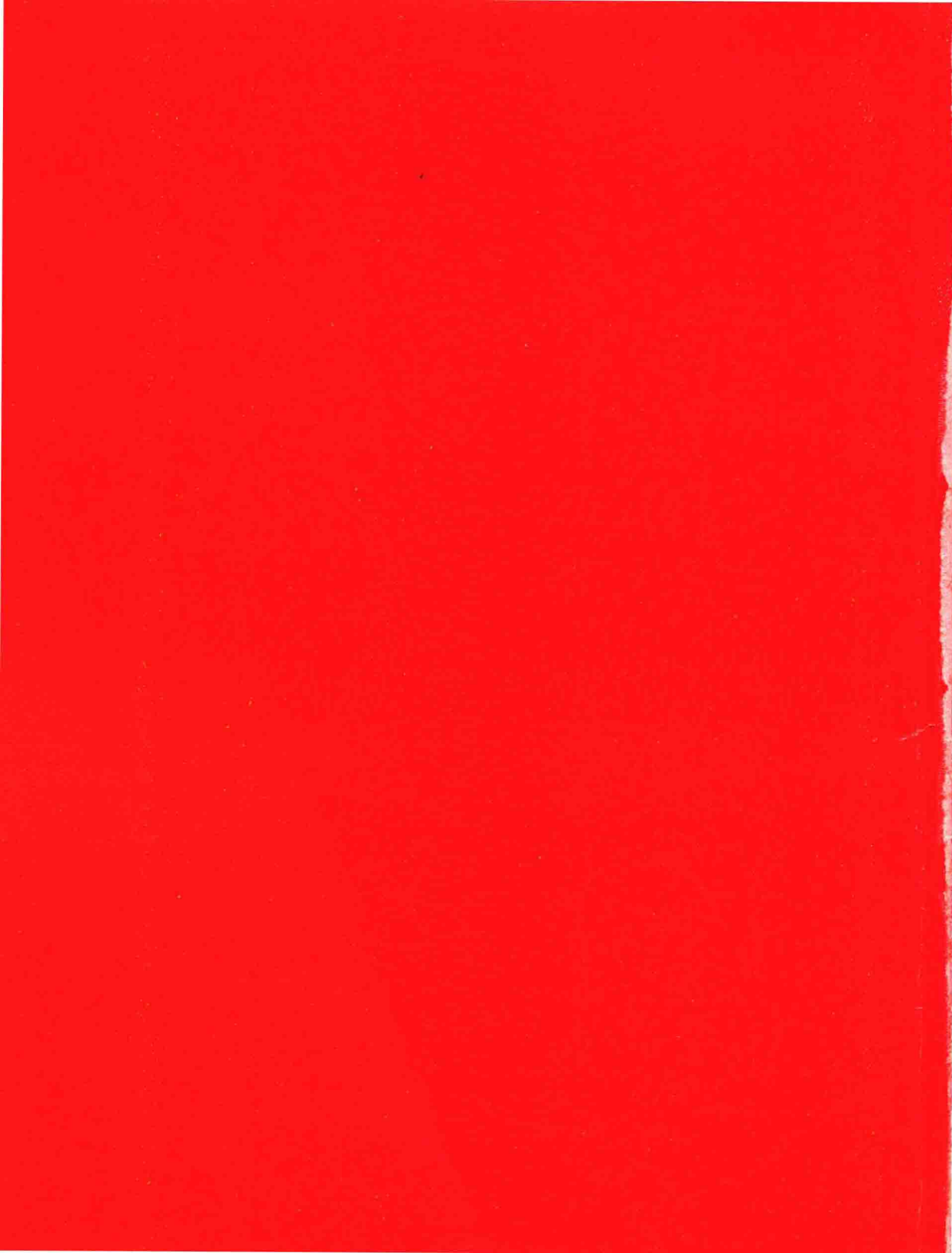
- 佩兰湾公园·布朗克斯动物园
- 纽约植物园

155 | 史坦顿岛

- 爱丽丝·奥斯汀之家
- 史坦顿岛儿童博物馆
- 绿带国家公园

第一次自助游超简单

第一次自助游超简单



 New York

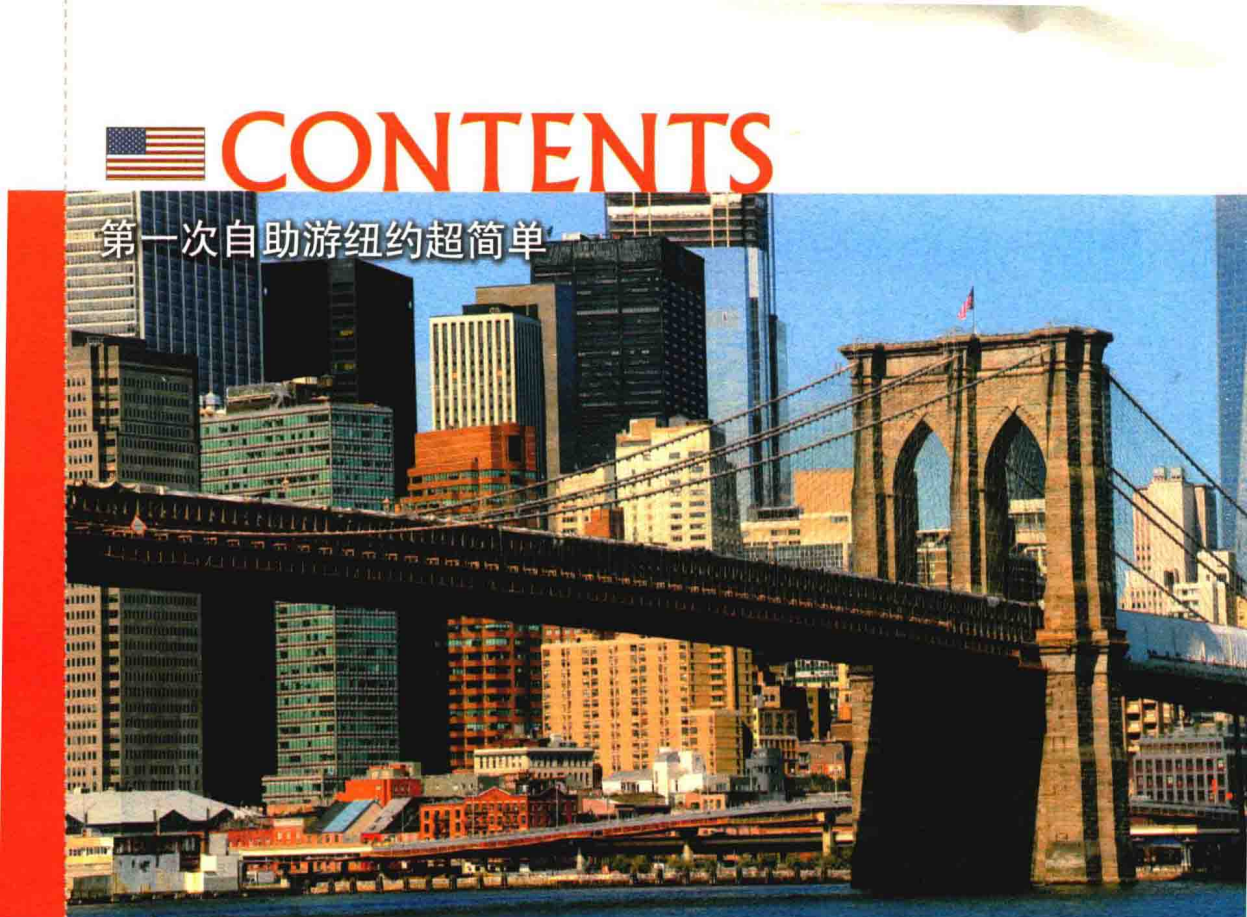
第一次

柯宇倩 陈润芝 / 编著 · 摄影

自助游纽约

超简单

北京·旅游教育出版社



CONTENTS

第一次自助游纽约超简单

- 006 作者序
- 009 玩纽约的6大理由
- 092 纽约地铁图
- 156 实用资讯
- 158 实用旅行美语

008 Chapter 1 认识纽约篇

- 010 跟纽约有关的15个问题
- 014 纽约基本情报
- 016 看地图认识纽约
- 020 吃在纽约
- 028 买在纽约
- 032 玩在纽约
- 046 住在纽约
- 052 精彩庆典在纽约

054 Chapter 2 彻底准备篇

- 056 收集情报
- 059 规划行程
- 062 申请证件
- 064 购买机票
- 066 预订住宿
- 069 准备旅费
- 072 打包行李

076 Chapter 3 快乐出发篇

- 078 出入机场
- 085 纽约机场对外交通
- 090 纽约市区交通
- 097 前往其他地区



100 Chapter 4 达人行程篇

- | | | | |
|-----|--------------------|-----|-------------------|
| 102 | 行程1: 甜蜜闲逸 7日游 | 114 | 行程5: 身临其境10日游 |
| 105 | 行程2: 健康绿苹果 7日游 | 117 | 行程6: 艺术殿堂深度文化10日游 |
| 108 | 行程3: 建筑巡礼 7日游 | 120 | 行程7: 漫步纽约14日深度游 |
| 111 | 行程4: 特色购物与异国美食10日游 | | |

124 Chapter 5 分区导览篇

126 | 上东区

- Lady M
- 博物馆大道
- 中央公园
- Laduree
- 苹果专卖店

128 | 上西区

- 哥伦布圆环·时代华纳中心
- 林肯表演艺术中心·哥伦比亚大学
- 达科塔大厦·草莓园

130 | 金融区

- 华尔街
- 炮台公园
- 爱利斯岛、自由女神像

132 | 中城

- 时代广场·圣派翠克教堂
- 韩国村·纽约公共图书馆
- 奇缘餐厅·布莱恩公园

135 | 苏活区

- Dean&DeLuca
- 格林街之后和格林街之王
- 旧时光馅饼店
- Hollister·Angelika·凯特纸店
- 哈巴那咖啡店·MOMA设计品专卖店
- 进化·Mooshoes

138 | 东村

- 圣马克广场·圣马克大教堂
- 联合广场·马克思·布莱纳巧克力店
- ABC地毯和家饰店·Strand书店

140 | 格林尼治村

- 华盛顿广场公园·纽约大学·新学院
- 圣路加广场·Comedy Cellar
- 白马旅馆·Village Vanguard
- 国际象棋集会所·波多黎各进口公司

143 | 肉品包装区与雀儿喜

- 古董与跳蚤市场·高架铁道公园
- 雀儿喜市场·雀儿喜码头
- 雀儿喜酒店·Cielo
- 甘斯沃尔特广场·Petite Abeille

146 | 布鲁克林

- 巧克力工厂
- 布鲁克林高地
- 展望公园
- 威廉斯堡
- 布鲁克林植物园·康尼岛

149 | 总督岛

- 总督岛夏日节庆

150 | 罗斯福岛

- 罗斯福岛空中缆车·四大自由公园

151 | 皇后区

- 影像博物馆
- 法拉盛草原可乐娜公园
- 法拉盛市政厅·MOMA PS1

153 | 哈林区

- Sylvia's餐厅·哈林作坊美术馆
- 阿波罗剧院

154 | 布朗克斯

- 佩兰湾公园·布朗克斯动物园
- 纽约植物园

155 | 史坦顿岛

- 爱丽丝·奥斯汀之家
- 史坦顿岛儿童博物馆
- 绿带国家公园



不完美中的完美

跟很多人一样，我对纽约的最初印象来自于电影与电视剧。

在印第安纳州念研究生时，看完了整套的《欲望城市》，以为纽约就是曼哈顿，就是走在流行的尖端，就是光鲜亮丽的摩天大楼和人群。直到2006年真正踏上纽约的土地，才知道光芒越明亮投射出的阴影也越深。纽约与质朴热情的印第安纳州有天壤之别，有很多流浪汉、有脏乱的地铁、有冷漠的人群，那时候的我只是个刚刚迈入媒体的记者，在这个全然陌生的城市里，我第一次因为想家流了泪。

直到在纽约旅行的朋友对我说：“你都不知道自己住的城市有多好玩，好浪费！”惊觉自己是否错过了什么，逐渐开始接受纽约的各种面貌，试着以当纽约人为乐。春天，我到罗斯福岛接捧缤纷落下的樱花；夏天，我尽情逛着跳蚤市场；秋天，我坐在Asiate餐厅俯瞰中央公园的五颜六色；冬天，我跟游客挤在洛克菲勒中心欣赏巨大的圣诞树。

一旦敞开心扉了，纽约给你的回报是惊人的。它并不完美，但后来发觉，正是因为这些不完美，才让纽约显得更平易近人。这个处处充满惊喜的城市，不论是景致、建筑、餐厅、商店还是人们，都有发掘不完的故事，不知不觉间我已经深深爱上纽约。

来纽约旅行，或许也该敞开心扉，在各个景点“到此一游”之余，试着用“心”去感受这座城市的脉动。遇到地铁停驶，不如改变行程，逛逛其他的小店；看到陌生国家的菜肴，鼓起勇气尝尝味道；见到路人需要帮忙，伸出援手，也交个朋友。

然后这趟旅程，你会收获很多。

柯宇倩



纽约·客

一直向往纽约的前卫思想和人文景观，2007年，我提着一只皮箱来到纽约，然后留了下来。

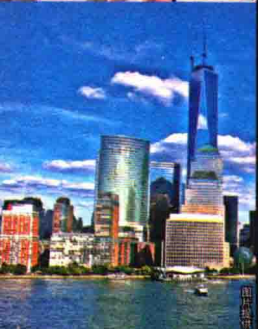
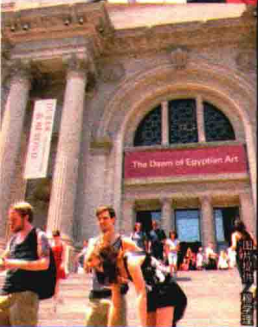
在90岁的亚瑟·克拉克（Arthur C. Clarke）逝世那天，我去了23街的雀儿喜旅馆缅怀这名鬼才作家，传说他那部《2001太空漫游》剧本就是在这儿写的；约翰·列侬70岁冥寿，我也去了达科塔大厦，当然，也只有缅怀的份儿，或充其量是与其他粉丝相互点头，交换彼此的感慨。作为在纽约生活的少数族裔，有时感到自己和这座城市如此贴近；有时，却觉得自己像是永远站在边缘的局外人。

直至有一天，和来自西岸的朋友在咖啡馆忙里偷闲，突然对方将咖啡一饮而尽，丢下一句：“谁稀罕纽约不纽约？我们每天忙得像狗！”然后又默默回到办公室继续当老板的狗。

一座城市会改变一个人。纽约脏乱、繁忙，在这个城市6年，我从“纽约的学生”变成“纽约的新闻从业人员”，几乎未看过像《欲望城市》的纽约，每天却更像活在《计程车司机》的氛围中。但也因为分秒必争，纽约人多了一份直接和实际，说话从不拐弯抹角，包容性却比其他人大得多。在地铁看见你写汉字，会好奇地问那是什么；看见你身上特别的搭配，会由衷地说“很好看！”在纽约生活久了，会学会适当地表达自我，同时更尊重其他疯狂却不失创意的脱轨行为。

有人说：“在自己的城市要像游客，在别的城市要像本地人。”无论你留在纽约一日还是一年，不妨时刻想象“如果我是纽约人，就会怎样怎样做”。在旅途中抛开一切，重新认识、发掘自己和所在的城市，将更明白这句话的意思。

Stella



Chapter 1

认识纽约篇



跟纽约有关的15个问题·····	010
纽约基本情报·····	014
看地图认识纽约·····	016
吃在纽约·····	020
买在纽约·····	028
玩在纽约·····	032
住在纽约·····	046
精彩庆典在纽约·····	052

符号代表信息

📍 地点位置 📞 相关电话 🕒 营业时间 🌐 相关网址
🎫 参观门票 💰 费用 🚗 交通方式

玩纽约的6大理由

时尚之都

麦迪逊大道的精品百货店里摆放了最精致的服装；第五大道的名牌店，找得到最流行的饰品；在苏活区的年轻人喜爱的店铺里，能买到更为平价的物品。纽约还有许许多多的个性小店，搜集了来自世界各地的特色商品。在纽约，总能发现独一无二又时尚的东西。

美食天堂

纽约不论是高档的米其林餐厅、便宜的街头小店，还是路边停着的餐车，都可能端出色香味俱全的食物。纽约的“吃”还有一大特色，那就是各国代表食品应有尽有，法国甜点、意大利面、印度咖喱、日本寿司、韩国豆腐锅……来纽约，就暂时把减肥的念头抛开吧！

多元文化

纽约本身就是一个民族大熔炉，会集了来自各个国家的移民，这样的文化多元，不止反映在人种肤色和语言的不同，还反映在食物、艺术、观念、建筑上，来纽约，就像小小地环了世界一周，国际观也拓展了。

走入屏幕

纽约许多角落都曾出现在电影或电视剧中。来纽约，亲眼目睹那些过去通过屏幕看到的建筑或风景吧，说不定正好遇上拍片团队，甚至碰见大明星呢！

艺术殿堂

纽约不止拥有大大小小、主题各异的博物馆，在苏活区、翠贝卡区、肉品包装区、当波等区，还有众多的艺廊，有的展示经典画家的绘画，有的摆设前卫艺术家的作品，若要仔细逛，可能一天都逛不完。此外，随处可见的街头艺术、墙上涂鸦、地铁表演，都令这座城市充满艺术气息。

迷人风景

纽约看不到连绵群山，但有由摩天大楼组成的曼哈顿岛天际线；纽约少有抬头就能看到满天繁星的夜空，但有魔幻炫丽的夜景；纽约没有气势磅礴的大河，但流经纽约的哈德逊河有碧波粼粼的河上风光，值得来纽约欣赏不一样的风景。



1

跟中国的时差

中国 and 美国的时差 12~16 个小时不等。北京和纽约时差：夏天 12 个小时，冬天 13 个小时。纽约属于美国东部，所以是美东时间。冬令时差北京比纽约快 13 个小时，就是北京 3 月 10 日早上 7:00，纽约就是 3 月 10 日晚上 20:00；夏令时差北京比纽约快 12 个小时，就是北京 5 月 10 日早上 7:00，纽约就是 5 月 10 日晚上 19:00。



天气状况如何呢

纽约属于亚热带气候，四季分明，比中国南方干燥。在夏季与秋季时甚至可能出现热带风暴，冬季则可能有暴风雪。最热的7月，艳阳高照，平均高温可达28.9℃，最冷的1月，白雪纷飞，平均低温可达-2.8℃，年平均温则是0℃。行李打包建议 ▶ 详见 P072



2



跟纽约有关的

3

当地治安好吗

不少人对纽约的印象还停留在过去黑帮盛行的时候，其实在纽约市前市长朱利安尼的大力整顿后，纽约的治安状况大大提升，街头、地铁站经常都能见到警察的身影。但每个城市都有治安较差的地方与时段，除了人潮众多的观光区外，晚间10点过后若还在游逛，建议开始提高警惕，注意自身安全。



生病了怎么办

纽约的连锁药妆店如Duane Reade、Rite Aid、CVS、Walgreen等，都可买到不需医师处方签的感冒药或止痛药，华人区也有许多华人开设的药房，能买到中国的药品。但最好自己从国内带感冒药、胃药等，以备不时之需，如果太严重，最好还是上医院或诊所。

更多就医资讯 ▶ 详见 P157

4

小费怎么给

在纽约吃饭、住旅馆、行李搬运、搭计程车、理发、代客泊车等，都需给小费。一般来说，在餐馆用餐，中餐给15%的小费，晚餐给20%，有时账单已经把小费算进去，如果有“Gratuity”的费用，就代表小费已加；在速食店、咖啡店等没有服务生服务的地方用餐，不需要给小费。住宿旅馆，每日每人可将1~2美元的小费放床头给清扫人员，行李搬运、代客泊车每次可给1~3美元，其余的服务给费用的15%~20%为小费。

准备旅费 ▶ 详见 P069



15个问题

出发前
一定要
知道的事

是否提供免费的无线网络

纽约提供免费无线网络的地点为：星巴克、麦当劳、Panera Bread、公共图书馆、雀儿喜市场，以及其他一些咖啡店与餐馆。联合广场公园、布莱恩公园、林肯中心公园等20座公共公园也有免费Wi-Fi。2013年4月25日开始，曼哈顿的36个地铁站也加入免费Wi-Fi行列。

漫游相关资讯 ▶ 详见 P156



去哪买手机预付卡

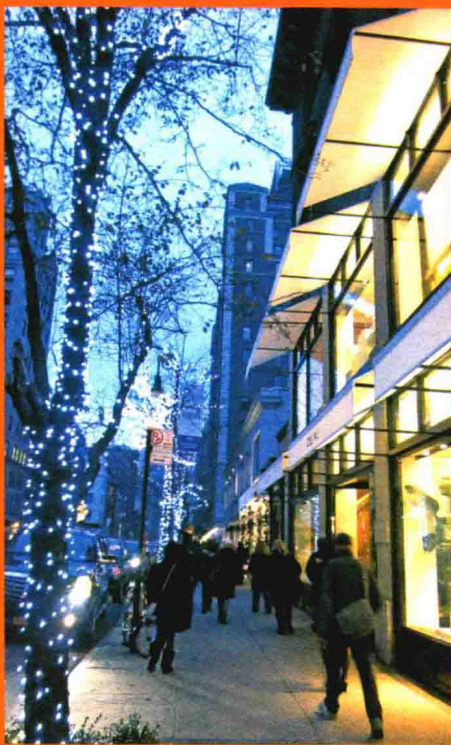
AT&T、T-Mobile、Verizon、Virgin Mobile、TracFone、MetroPCS等手机电信业者直营店或通信行，都贩售手机预付卡(Prepaid card)，可以以分钟计算(Pay As You Go)，少至15美元多至100美元的选择都有，包月计算则有50美元、60美元或70美元的包月费，华人区也有多家通信行提供手机预付卡，将购得的SIM卡插入中国手机中就能使用，但并非每款中国手机都接受美国SIM卡，这时可选择购买已包含预付卡在内的手机。需要注意的是，在美国不论接或打电话都收费。

更多拨打电话相关资讯 ▶ 详见 P156



商店营业到几点

纽约的商店通常关门时间较晚，有的晚上10点至12点才打烊，周末则会延长营业时间。在纽约这样一个大城市，24小时营业的餐馆、便利商店、药妆店、杂货店也不少，一些酒吧、夜店则是傍晚才开始营业，一直到清晨才打烊。国定假日通常商家都不开门。



怎样寄邮件

若要寄明信片，可至各个地方的邮局或街边的邮务车购买邮票，邮寄回中国的邮资为每张明信片1.1美元。若要寄文件或包裹，除了上邮局外，连锁文具店Staples以及各个快递服务店也提供Fedex、UPS等服务。各地邮局开放时间不一，可至<http://www.usps.com>查询。

详细邮寄资讯 ▶ 详见 P157



地铁、公交车地图到哪儿拿

在纽约旅行，地铁和公交车是最经济又便捷的交通工具，可向地铁站的站务柜台、游客中心索取地铁与公交车路线图，或上MTA的官网<http://www.mta.info>下载。



紧急求助单位

中国驻纽约总领事馆地址：纽约市曼哈顿12马路520号，42街与43街之间，邮编：10036，电话：212-2449392 / 212-2449456，领事保护联系电话：总机212-244-9392或212-244-9456，分机1504（周一至周五，9:00-17:00）。其他时间请拨打24小时紧急联络电话：总机212-244-9392或212-244-9456，分机1000。也可拨打中国外交部全球领事保护与服务应急呼叫24小时热线电话12308。在国外拨打12308时，一般情况下拨打“0086+10+12308”，如求助人在国外遇到人身安全受侵害等紧急情况，拨通号码后可以按“0”再按“9”直接转人工服务。

其他救助单位 ▶ 详见 P157