

国内最畅销的自助游指南

中国自助游

2012全新升级版



棕榈树
编辑部 编著

最可靠的第一手资料

由专业的旅游编辑和记者
联合当地旅游局实地考察验证

★ **最全面的资深玩家秘笈**

囊括长假远行、短线休闲、极限挑战等各种玩法！

★ **最贴心的家庭旅行指南**

亲子游、老年游、情侣游量身订做！

★ **最好玩的周末自驾路书**

全国大都市周边两日自驾游一网打尽！



科学出版社

中国自助游

2012全新升级版


棕榈树
编辑部 编著



科学出版社

内 容 简 介

《2012 最新版中国自助游》将告诉你关于旅行的一切最新资讯。商业大片中新曝光的美景,徒步者新发掘的神秘地等,让你牢牢把握最新旅游趋势,做2011 旅游达人。

本书是旅途中除了人和钱之外的第三件必备品。“推荐线路”拒绝高消费,拒绝走马观花,直达美景深处;“行在××”教你掌握当地交通费用,防止被骗被宰;“××印象”让你人还未到就已初识当地的人文风情;资深玩家提供的“贴心锦囊”,教你留住美景,不留遗憾;“省钱秘招”让你在省钱的同时还能乐享住宿和美食;“小贴士”为你提供享受自然美景的不同玩法。

旅行是一场放松的快乐,是一路思想的口子,更是认识和感知世界的绝佳途径,跳出生活融入更远、更高、更广阔的天地吧。旅行归来,被滋养过的灵魂将开拓你别样的人生。

图书在版编目(CIP)数据

中国自助游: 2012 全新升级版/棕榈树编辑部编著.
—北京: 科学出版社, 2010
ISBN 978-7-03-029327-5
I. ①中… II. ①棕… III. ①旅游指南—中国 IV. ①K928.9
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 207299 号

责任编辑: 赵东升 王晓婷 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 彭 彭

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市艺辉印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2012年1月 第 二 版
2012年1月第二次印刷
字数: 1000 000

开本: 32开
印张: 33.5

定价: 39.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

智旅族：如何购买“白菜价”机票？

省钱攻略一：购买往返机票

现在许多航空公司都推出了往返的套票，价格一般比散客的机票低，尤其在旅游旺季出行，如果能确定出行和往返的日期、地点，选择往返套票更加划算，而且如果两程均买同一家航空公司的机票，还能享受特别优惠。

省钱攻略二：提前购票

商务旅行最好提前3~7天订票，但如果只是休闲游，出行时间可自由安排的话，最好提前1个月以上就确定行程、预订机票，这样就有机会买到折扣很低的特价票，有时甚至低至1~2折，但缺点就是签转和退票都有很多限制。

省钱攻略三：购买中转联程机票

中转联程票是指始发地到目的地之间经另一个或几个机场中转，含有两个（及以上）乘机联、使用两个（及以上）不同航班号的航班抵达目的地的机票。这种机票价格会非常实惠，但一定要注意中转停留站的停留时间，需要事先选择而不能更改。

省钱攻略四：团队机票

一次性购买10张以上（包括10张）机票，就可以要求机票代理向航空公司申请团队机票了，一般要提前一周以上申请。但要注意的是，团队机票的申请和出行的淡旺季有关，如果是在出行的旺季，航班坐位紧张，某些航空公司也不会给团队机票价格。

省钱攻略五：网上预订

通过网上预订一般能获得更多的优惠返利，有些航空公司或机票预订网站规定，通过网上预订并在线支付，可获得原票价再减3%~5%不等的额外优惠。并且网上预订的机票，如果行程单选择不需要或自己在机场打印，还能获得减免运费的优惠。

省钱攻略六：特殊人群有特价

不少航空公司按订票的早晚，给不同的人群一定的优惠。比如航班起飞前5天订票，教师可以5折，学生则可4折；对于老年人，年满55周岁的，提前15天以上购票，最低可享受3.5折，而伤残军人则常年5折优惠。

做好计划，准备物品

1. 随身衣物

背包：双肩的，要有防水功能。背包的大小视路程远近而定，但负重能力一定要强。

腰包：放一些随时要用的小东西，最好是防水的。

隐蔽式贴身袋：放支票、护照、机票等重要文件。

外衣裤：注意目的地的气候、温度。

换洗内衣裤：3套。如果去高寒地区，千万不能穿全棉的。

帽子：夏天防晒，冬天防寒。

袜子：3双，最好勤洗换。

鞋子：穿起来一定要舒适，要善待你的脚。

拖鞋或凉鞋：最好带上，因为有的旅馆不提供拖鞋，一次性的那种又太不舒服。

2. 行囊装备

洗漱用具：包括牙刷、牙膏、肥皂、香波、美容化妆用品等（男士还有剃须工具），最好自备，因为比较偏远的旅馆或民舍型旅馆一般不会提供。

毛巾：擦汗，必要时可用于急救。

雨伞：四节式的，携带方便。

墨镜：夏天出游必备物品，攀登雪山时所用的墨镜必须是特制的。

防晒膏（油）：夏天去海滨旅游必不可少之物。

照相机：包括充电器和储存卡，以便留下旅途中的美好回忆。

手机：包括充电器，必要的话最好多带一块电池。

3. 应急用品

个人急救包：OK绷、纱布、消毒纸巾、云南白药或外伤止血喷剂。

常用成药：感冒药、退烧药、胃药、止泻药、晕机药、润喉片、抗过敏药、消炎药，最好也备一些驱蚊药水。去高原地区的要备好防高原反应的药品，身体不适的人带上自己的常用药。

野营用品：帐篷、睡袋、防潮垫、气炉、锅碗等。

手电、头灯：野外行夜路时用。

4. 出行证件

行程表、旅游资料：安排好行程，才能玩得称心。

证件：身份证、护照、驾驶证等，夫妻的话最好带上结婚证，方便住宿；去偏远地区需要边防证，最好提前办理。

银行卡：出门在外最好别携带大量现金，现在许多景区的取款机都有银联标记，各行的信用卡或借记卡都能使用。

户外遇险救命法

一、心肺复苏术

心肺复苏术就是对呼吸和心跳停止的病人进行及时抢救，即实施口对口人工呼吸、人工胸外挤压术，目的是迅速建立有效的人工循环，给脑组织及其他重要脏器提供氧和血液，使其得到保护。

1. 畅通气道

急救者以一手置于患者额部使头部后仰，并以另一手抬起后颈部或托起下颏，保持呼吸道通畅。对怀疑有颈部损伤者只能托举下颏而不能使头部后仰。若气道有异物，应从患者背部双手环抱于患者上腹部，用力、突击性挤压。

（见图1）

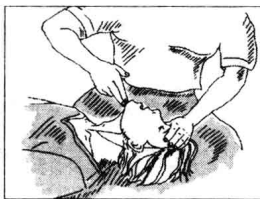


图1

2. 口对口人工呼吸

将置于患者前额的手的拇指及食指捏住患者的鼻孔，深吸一口气，使自己口唇与患者口唇外缘密合后用力吹气。待其胸廓稍有抬起时，放开其鼻孔。反复并有节律地（每分钟吹16~20次）进行，直至患者恢复自主呼吸为止。如病人牙关紧闭，可改为口对鼻呼吸。

（见图2）



图2

3. 人工胸外挤压术

将患者仰卧，头稍后仰，下肢可抬高。操作者宜跪在患者身旁，一手与患者胸骨长轴方向平行地置于其胸骨前方，手掌跟位于胸骨的下半部，另一手掌跟重叠在上方，双肘关节伸直，垂直用力，使胸骨下端下陷约3~5厘米。挤压后突然放松，反复有节律地（每分钟60~80次）进行，直到心跳恢复为止。有效者可摸到颈动脉或股动脉的搏动。注意用力不可过猛，以防造成肋骨骨折、气胸等并发症。

一般来说，宜每5秒钟或每第5次人工胸外挤压后进行一次人工呼吸；如抢救现场只有1人时，可每胸外挤压15次，连续快速吹气2次，交替进行。（见图3）



图3

二、过敏症

几乎所有的致敏物质，包括昆虫叮咬、花粉、橡胶、某些食物或药品等，都能引发过敏症，严重的过敏反应（过敏症）能招致休克和威胁生命的呼吸困难。一些敏感性体质的人群，在暴露于特定的引起过敏的物质时，会在几分钟至几小时之内发生过敏反应。也许会发麻疹，眼睛或嘴唇也许会很肿胀，喉咙也会肿，甚至致使呼吸困难和休克。过敏症还可以伴随有头昏眼花、精神错乱、腹部绞痛、恶心反胃，上吐下泄等症状。（见图4）



图4

一旦发现自己或随行之人有过敏症症状，应做到如下几条：

- （1）拨打当地医疗急救电话。
- （2）检查是否随身携带了抗过敏症药品，先行服下或使用。
- （3）让病人背朝下平躺，使其脚比头高。松开病人的紧身衣物，盖上毯子，不要喂病人任何流质饮品。
- （4）如果有呕吐物或血从病人嘴里流出，将病人翻至侧躺，以避免其窒息。
- （5）如果病人没有身体循环的象征（如呼吸、咳嗽或移动），必须进行心肺复苏术。

三、高原反应

海拔3000米以上的高原地区，气压很低，氧气浓度也低，一般人会出现头晕、心悸或气短等反应，严重的可能导致失眠、恶心、呕吐、胸闷，并可能引起并发病状。应对方法如下：

- （1）进入高原前两天或后三天内，服用一些药物，如乙酰唑胺（肝肾功能不全者禁服）、优洛芬，或适量的镇静剂、多种维生素或氨茶碱等。
- （2）注意饮食合理，多吃碳水化合物，多喝水，不要做剧烈运动，禁止饮酒。
- （3）出现轻微的高原反应时不要紧张，放松心情，多休息；但如果反应剧烈，应尽早离开。

四、止血

血液是维持生命的重要物质，如出血量过大，就有生命危险。下面介绍几点简单有效的止血方法，以便旅行者野外受伤时能及时施救。

1. 指压止血

用手指在伤口上方（近心端）的动脉压迫点上，用力将动脉血管压在骨骼上，中断血液流通达到止血目的。指压止血是较迅速有效的一种临时止血方法，止住出血后，需立即换用其他止血方法。

（1）颈总动脉止血：把拇指或其他四指放在气管外侧与胸锁乳突肌前缘之间的沟内，便能触到颈总动脉，将伤侧颈总动脉向颈后压迫止血，适用于头、颈部大出血。但要禁止同时压迫两侧颈总动脉，防止脑缺血而昏迷死亡。（见图5）

（2）锁骨下动脉止血：此法用于腋窝、肩部及上肢的出血。拇指在锁骨上凹摸到动脉搏动处，其余四指放在受伤者颈后，用拇指向凹处下压，将动脉血管压向深处的第一肋骨上止血。

（3）尺、桡动脉止血：手部出血时可将伤者手臂抬高，用双手拇指分别压迫于手腕横纹上方内、外侧搏动点，即尺桡动脉，可止血。（见图6）

（4）肱动脉止血：如果手掌或手臂出血，将上肢外展外旋，曲肘抬高上肢，用拇指或四指在上臂肱二头肌内侧沟处，施以压力将肱动脉压于肱骨上即可止血。（见图7）

（5）股动脉止血：如果因大腿、小腿、脚部的动脉破损而出血，那么在腹股沟中点略下去一点儿，在大腿根处可触摸到一个强大的搏动点，那就是股动脉了。用两手的拇指重叠施以重力压迫止血。（见图8）



图5



图6

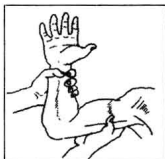


图7

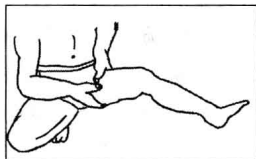


图8

2. 包扎止血

常用的包扎止血法有以下几种：

（1）加压包扎法：最常用的是以药粉盖住伤口，再用绷带加压包扎。

（2）填塞止血法：用消毒的纱布、棉垫等敷料填塞在伤口内，再用绷带、三角巾或四头带加压包，松紧度以达到止血为宜。这个方法多用于颈部、臂部等较深伤口。

（3）屈曲加垫止血法：当前臂或小腿出血时，可在肘窝、膝窝内放置棉纱垫、毛巾或衣服等物品，屈曲关节，用三角巾或布带作“8”字固定。但必须注意的是，有骨折或关节脱位时不能使用，因此法给伤员带来的痛苦较大，不宜首选。（见图9）

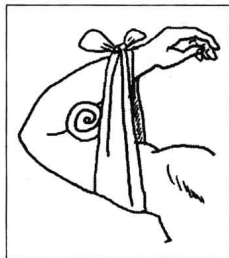


图9

五、骨折固定

一般骨折可视情况，用树枝或木板帮助伤者进行简单的固定和包扎，并且尽量使骨折处不位移，以免加重伤势。固定骨折所用的夹板可因地制宜，选用替代物，如书刊、纸板、木棍、树枝等。固定夹板的绷带可用破旧衣服、床单撕成条状代替。

如果骨折伴有开放伤口和出血时，应先止血、包扎之后才固定。如果出现其他危及生命的病症，如颅脑损伤、胸外伤、血气胸、内出血等，先进行推迟救，必须病情稳定后再处理骨折。

六、中毒

1. 食物中毒

食物中毒是一种多因细菌污染食物而引起的以急性肠胃炎为主症的疾病，最常见的为沙门氏菌类污染，以肉食为主；而葡萄球菌引起中毒的食物多为乳酪制品、糖果糕点等，嗜盐菌引起中毒的食物多是海产品，肉毒杆菌引起中毒的食物多是罐头肉食制品。因此，禁食霉腐变质的食品可预防食物中毒。

(1) 食物中毒的症状：呕吐和腹泻为主要表现。常在食后1小时到1天内出现恶心、剧烈呕吐、腹痛、腹泻等症，继而出现脱水 and 血压下降而致休克。(见图10)

(2) 救治方法：刚开始要及时洗胃，以减少毒素的吸收，剧烈呕吐、腹痛、腹泻不止者可注射硫酸阿托品，有脱水征兆者及时补充体液，可饮用加入少许食盐、糖的水，或静脉输液，也可选用适宜抗菌素。肉毒杆菌食物中毒者应速送医院急救，给予抗肉毒素血清等。食物中毒早期应禁食，但不宜过长。



图10

2. 蛇咬伤

首先需要找一根布带或长鞋带在伤口靠近心脏上端扎紧，缓解毒素扩散。但为防止肢体坏死，每隔10分钟左右，应放松两三分种。然后用冷水反复冲洗伤口表面的蛇毒，以牙痕为中心，用消过毒的小刀将伤口的皮肤切成十字形，再用两手用力挤压，或在伤口上覆盖4~5层纱布，嘴隔纱布用力把毒液吮出来。注意，此时口内不能有伤口，也不要粗心地吞下毒液。

如果随身携带解蛇毒药片，应立即给伤者服下，并将解蛇毒药粉涂抹在伤口周围。尽量减缓伤者的行动，并迅速联系医院救治。

七、溺水

(1) 使溺水者头朝下，用手指清除其口中杂物，再用手掌迅速连续击打其肩后背部，帮助其呼吸道畅通，并确保舌头不会向后堵住呼吸通道。

(2) 要立刻倾出呼吸道积水，注意千万不能让溺水者头朝上抱着，有水吐出后马上做人工呼吸。尽可能快做6次呼吸，然后每分钟12次，直到其恢复正常呼吸。如果溺水者有微弱心跳，可以对其进行心肺复苏术。

如何拍出美丽的照片

必要的摄影装备

1. 摄影包

出门旅游时，不仅要充分考虑到相机的安全性，还要考虑相机拿取方便，以及配件是否有足够的空间存放。不管是哪种，一定要由专业防水布制作，本身有非常好的防水性能，同时还配有防雨罩、干燥剂等备用。

2. 存储卡

这个绝对不能忘了。现在高像素当道，1GB的存储卡早已不能满足摄影爱好者的需要了，最少要准备2GB容量的存储空间。

3. 三脚架

建议携带超轻便型的，能够实现最基本的稳定相机的作用即可。

4. 数码相机

数码相机使用方便，摄影技巧相对简单得多，而拍出的照片画质也不错。只要不是专业的摄影玩家，建议选择数码相机。

5. 其他物件

电池、UV线、快门线等。为了令照片画面更美，还可以配备偏振镜、UV镜等。

如何选择数码相机

1. 相机的色彩位数和分辨率

这是影响照片质量的主要因素。色彩位数和分辨率越高，照片的色彩和清晰度也越高。

2. 可拍张数

这是指内置存储量而言，但如果机身上有PCMCLA插槽，则可以插入相应的存储卡，从而增加了可拍张数，但价位也随之提升。

3. 镜头和快门

快门会影响拍摄动态照片的效果。一般家庭，宜选用28~85毫米的变焦镜头。

4. CCD面积

这是数码相机的核心部分，是用来感光成像的部件。CCD面积越大，捕获的光子越多，感光性能越好，越有利于压抑噪点，提高相机的细节记录能力。

5. 白平衡

白平衡能解决一般相机在不同色温的场合下拍摄时产生的偏色问题。

6. 感光度

感光度是感光元件的感光速度。感光度越高，意味着光线不足的情况下能获得细节越多。但须注意的是，高感光度的副作用就是会出现噪点，所以一定要注意相机在配置高感光的同时抑躁效果如何。

7. 闪光灯

有内置和外置两种，一般消费类是没有外置闪光灯的，内置的那种一般有四个模式：自动、强制闪光、强制关闭、防红眼闪光。

8. 光圈

光圈是控制通光量大小的阀门，大光圈可得小景深，反之小光圈可得大景深，最好相机光圈能达到F2.8。

9. LCD屏幕

相机的LCD屏幕的好处是面积大，便于观看，还可以放大检查。但在日光下看不清屏幕，会影响取景，所以最好再配上光学取景器。

10. 变焦率

目前的相机一般都有两种变焦：光学变焦和数码变焦。数码变焦没有什么

实用价值，所以即使是普通消费型相机，一般都配备3倍光学变焦率。但光变焦过大会引起画面较大的抖动，所以最好配备三脚架。

旅行摄影的注意事项

(1) 在私人的家院附近摄影时，不要一举起相机就拍，主人对生人都有戒心。最好先与主人进行交谈，比如夸夸他的房子，聊聊天，如果主人家有孩子，拿出点糖果等逗逗孩子，在取得主人的同意之后再进行拍摄。

(2) 外出摄影时，最好从家里带点

小食品或纪念品（主要是女人和孩子喜欢的），这样会给你的摄影带来很多的方便。

(3) 要随时准备好拍照，遇到感兴趣的题材时，迅速拍下一张，不考虑用光取景，以防景物的消失，有些美丽情景是可遇不可求的。

(4) 为数十年后再用而拍照。有些情景在现在看起来是再平常不过的，但是要有远见，比如20世纪70年代拆掉的北京城墙和城门，基本上都没有留下照片，很少的几张历史照片都是非常珍贵的。

自驾游注意事项

随着“爱车族”的增加，自驾出游成为一种新时尚，也是旅游旺季避开拥挤的机场、火车的不错选择。不过自驾出游，安全应放在第一位，一些注意事项是不可忽略的。

一、计划行程、检查装备

(1) 注意选择出游线路，准备好地图，有GPS也要带上，并且要对沿途的路况有所了解。最好选择正式开放的景区出游，不要好猎奇而去野景野游。这些地方的道路交通、旅游设施等方面都还暂不具备安全条件和保障，发生危险的可能性较大。

(2) 自驾必备行车装备：修车工具一套、打足气的备胎和补胎工具、车用气泵、千斤顶和轮胎扳手、灭火器、拖车绳、启动用的大线、停车警示牌、机油、齿轮油、刹车油、备用灯泡、保险管。

(3) 个人自驾行囊：厚羽绒睡袋、户外鞋、高筒雨靴、防潮垫、地席、帐篷、

GAS炉头、罐装GAS、锅、餐具、打火机、水壶、手电和备用电池、灯泡。常备药品：感冒药、消炎药、防晒霜、好得快、黄连素、止血绷带、创可贴、维生素药片、眼药水、红花油。

(4) 记得带上足够的现金，以及信用卡、个人身份证、驾驶证、行驶证、车船使用税和养路费的缴纳单据、保险公司和救援公司的电话。

二、出发前的车辆检查

注意检查车辆，包括轮胎、汽油机油的容量、刹车等，以排除行车隐患。同时携带上随车工具，以及一些简单的处理车辆故障的小零件，比如保修丝、通用扳手等。

(1) 检查燃油是否加满，在高速路上、特别是夜间行车，这可是很关键的。不提倡自带汽油。检查机油油面高度，若油面过低需要添加；油面过高，应查明原因。最好能随车带一些机油，以防途中缺

少时补加。

(2) 检查冷却液液面，不足时要补充，补充后要排气，最好随车带一些冷却液。

(3) 检查蓄电池电解液面高度，高出极板10~15毫米为正常，如液面低，需补充蒸馏水检查电解液比重是否正常。

(4) 检查制动系统，包括检查制动液面是否符合要求，不足时要补加；检查液压制动系统制动踏板的“脚感”；检查前刹车片磨损状况，等等。

(5) 检查轮胎含备胎气压是否符合标准，是否出现老化、裂纹或创伤。

(6) 检查蓄电池电压是否正常，电解液面是否正常，蓄电池有无破损。别小看了它，如果蓄电池不工作，你的爱车就变成了一堆废铁！

(7) 检查车灯。包括左右转向、远近光、刹车、前后雾灯、仪表盘灯、地图灯、车门指示灯。车灯是行车时车主与他人交流的语言，夜晚行车尤其重要，所以直接关系到行车安全。

(8) 确保发动机正常工作。这个可能比较专业，发动机运转是否良好、火花塞工作是否正常、点火是否正常，老手可凭经验判断，新手最好送到专修店请专业人士检查。

三、不同路面行车技巧

(1) 高速公路：相对于其他路面，高速公路是比较安全的，但如果不小心，在高速公路上发生的事故可能后果会更加严重。所以一定要注意车速不要过快。尤其需要注意的是，没有特殊情况，别在服务区以外的地方停车，以免造成危险。

(2) 国道：跨省的国道通常路面不错，但不宽，很多上下行车道间没有硬隔

离，超车比较频繁。另外国道上很多长途卡车往来，体积大、速度快，司机经常疲劳驾驶，所以在国道开车要特别小心。

(3) 山路：山路其实不如人们想象中可怕，但走山路很考验驾驶技术和操作习惯，频繁地刹车、过分使用离合器、挡位不合适等，都容易造成车辆故障，增大危险性。

(4) 夜路：长途公路大部分路段没有设路灯，夜间行驶时，对面的车灯就变得极其刺眼。此外，有时候前方车的后灯根本不动，速度太快时就容易追尾，因此尽量不要夜间赶路。

(5) 在松软的沙地上绝对不要停车，一定得保持车轮匀速转动，以免陷进沙里。另外，沙地里行驶切勿突然加大油门，这会使某个驱动轮空转，而车子也会因此失去前进的动力。

(6) 涉水：汽车涉水时，一要保证发动机运转正常，转向和制动可靠；其次要在行驶过程中稳住油门，尽量避免中途停车、换挡或急转弯，以保持汽车有足够而稳定的动力。

四、紧急情况自救

(1) 意外失火：行车途中汽车若突然起火，驾驶员应立即熄火、切断油和电源，关闭百叶窗和点火开关后，立即设法组织车内人员离开车体。若因车辆碰撞变形、车门无法打开时，可从前后挡风玻璃或车窗处脱身。当人身已经着火时，应边滚动边脱去身上的衣服，注意保护好露在外面的皮肤和头发。不要张嘴深呼吸或高声呼喊，以免烟火灼伤上呼吸道。

(2) 翻车：当司机感到车辆不可避免地要倾翻时，应紧紧抓住方向盘，两脚勾住踏板，使身体固定，随车体旋转。乘客

应迅速趴到座椅上，抓住车内的固定物，使身体夹在座椅中，稳住身体，避免身体在车内滚动而受伤。千万别忘了在翻车时顺着翻车的方向跳出车外，而应向车辆翻转的相反方向跳跃。落地时，应双手抱头顺势向惯性的方向滚动或跑开一段距离，避免遭受二次损伤。

(3) 车辆落水：汽车翻进河里，若水较浅，尚不能淹没全车时，应待汽车稳定以后再设法离开车辆。若水较深时，先不要急于打开车门和车窗玻璃，因为这时车门是难以打开的。应首先使头部保持在水面上，迅速用力推开车门或玻璃，同时深

吸一口气，及时浮出水面。

(4) 迎面碰撞：若发生迎面碰撞，当碰撞的主要方位不在司机一侧时，司机应手臂紧握方向盘，两腿向前踏直，身体后倾，保持身体平衡，以免在车辆撞击的瞬间，头撞到挡风玻璃上而受伤。

(5) 一旦出现意外情况，应保持镇定，迅速与当地的公安交通管理部门取得联系，并自觉服从民警和管理人员的指挥疏导，严格遵守沿途交通标志。一旦途中发生交通事故、车辆故障抛锚或遇其他困难时，直接拨打122或110救助。

全家游注意事项

家庭旅行是流行的旅游趋势，它能够增加与家人的亲密感，同时也使全家人收获更多的乐趣。但是，在制订家庭自助游的计划时，需要考虑的问题比一般单身旅行者要多。

一、家庭旅行应考虑的因素

1. 经济因素

全家出游，无论是住宿、饮食、景区消费，都远比个人耗费得多，因此，应根据自己的经济实力，来制订出游计划和路线。

2. 健康因素

家庭成员有老有少，老人如果年纪太大，或宝宝太小，都不合适长时间乘车，这是选择出行交通工具的决定因素。此外，如果老人有高血压、心脏病、哮喘等疾病，建议不要去高山高原地带，应选择气候宜人，环境优雅的地方；而相对于宝宝，要选择空气清新、环境良好的草原、海滨为佳。

3. 气候因素

季节气候影响景区的景色，同时也会影响出行的健康甚至安全。和家人一起出去旅行时，一定要先了解当地的气候变化，尽量选在晴天出游，以免淋雨感冒或是因酷热而中暑。

4. 衣物准备

着装要根据季节和景区气候特征决定。一般来说，全家出游，大可不必大包小包的，宜选择轻便、舒适的衣物；而贴身的衣物最好柔软、保暖或吸汗。宽松式的牛仔服或棉制的休闲装，都是不错的选择。

二、蜜月旅行注意事项

蜜月期是每对新婚夫妇最甜蜜的时期，也是开始新生活的起点，蜜月旅行也是众多新夫妻庆祝新婚的方式，在这段期间，夫妻俩有必要好好地调整，以适应未来的夫妻生活。

(1) 新婚夫妇结婚最好不要立刻出门度蜜月，在家休息几天再出门，玩起来会更轻松。

(2) 旅行中应注意清洁卫生，以免患尿道炎、膀胱炎等“蜜月病”。同时也要注意饮食节制，旅行容易消耗体力，如果暴饮暴食，很容易引发肠胃炎。

(3) 注意避孕。如果蜜月期不注意采取避孕措施，新娘子受孕的概率很大，在身心都尚未准备好迎接新生命时，便意外“中奖”，往往弄得小两口灰头土脸，蜜月也会变得索然无味。

(4) 新婚夫妇应严格避免把旅行日期选择在女方的月经期，因为经期女方身体抵抗力较差，加上旅途疲劳极易患病。

三、宝宝出游前的准备

1. 心理准备

出门旅游对于大人是一件兴奋的事，但宝宝却不见得这么认为。陌生面孔和时时变化的环境，会使宝宝害怕，感到紧张。他们会因为“这不是自己的床”、“我从来没有吃过这样的饭菜”，而变得更加爱耍脾气，更难以对付，也更依赖大人。

因此，出游之前，应该先让宝宝有个心理准备。大人应尽可能地运用简单易懂的语句，向宝宝描述这次旅行，比如会见到些什么景色，会遇见什么人，并且说明路程有多久，怎么去，目的地在哪里……这样，宝宝就会明白爸爸妈妈是在精心为自己准备开心的活动，就会对这次外出充满期待，并能保持很高的兴致。

出游的前一天，应该让宝宝早早上床休息，不要让宝宝疲惫出发。同时要叮嘱宝宝，出游过程中不要离开大人。如果找不到爸爸妈妈，就在原地等待。

2. 必备物品

(1) 带上一两件孩子平时爱玩的玩具。

(2) 带上孩子经常使用的卧具，比如小毯子或小枕头。

(3) 宝宝的日常用品，如纸尿裤、痱子粉、宝宝金水等。

(4) 带一些可密封的塑料袋，到时能派上很多用场，如装食品，或是脏的纸尿裤等。

(5) 为孩子准备至少3套以上衣服，以便随时更换。

(6) 孩子如果还小，应带上足够的一次性纸尿裤。

(7) 在孩子的衣服口袋里放一张写有孩子姓名、父母姓名、联系电话等信息的卡片，以防万一。

四、老年人出游宜忌

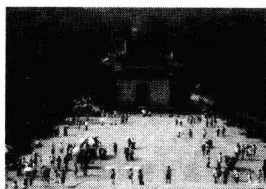
(1) 由于年龄影响，许多中老年人都患有高血压、心血管病等慢性疾病，因此陪同老人出游，必须和医生讨论一下，看是否适宜出游。出行时必须随身携带足够的药物，并按时提醒老人服药。

(2) 老人体力不比年轻人，因为一时兴起而玩过头，致使身体疲劳过度，容易生病。因此应关注老人的行动，为他们合理安排游乐时间。

(3) 老人不宜长时乘车，因此要么选择短线旅游，要么选择飞机作为交通工具。而且行程不能安排得太满，以避免他们过度疲劳。

内容导航页

南京



▲ 南京民国街

区号 025
邮编 210000
面积 976 平方公里
人口 820 万

自驾线路推荐

线路1 汤山温泉 P527 → 栖霞山 P527

线路2 中山陵 P522 → 明孝陵 P522 → 鸡鸣寺 P523 → 玄武湖 P524

南京印象

千年古城 “六朝旧事随流水，但寒烟衰草凝绿”。南京，这座著名的历史文化名城，自公元3世纪伊始，先后有东吴、东晋、南朝的宋、齐、梁、陈等十多个朝代与政权在此建都，所谓“十朝都会”对于它可说是当之无愧。这座饱受风霜、历经战火的城市，城里有山，山边环水，水榭临门，这山水曾经见证了一个又一个朝代从兴盛到衰败，从兴建到毁灭的历史变迁，而今重拾旧梦，再度放出盛世新颜。

六朝金粉地 十里秦淮十里烟云，无数风流韵事在此酝酿。唐朝杜牧的一首“夜泊秦淮近酒家”，已是秦淮河的千古绝唱。沿河两岸古色古香的亭台水榭，忽明忽暗的灯火……游人仿佛穿越到了那个古典而婉约的时代，赏风赏月，尽情释放潜藏在心底的浪漫情怀。

最新资讯

语言 古时的南京话属吴语，随着北方人的不断迁徙，如今的南京话已演变成了北方话系，只有少数老南京还在使用这种方言。

气候与游季 四大火炉之一的南京，7—8月最高气温有时高达40℃，“夏热冬寒”是南京较之其他江南城市显著的气候特征。所以南京属、陕西季最佳出游期：春天，梅花山上梅花盛开，景色迷人。秋天，栖霞山上红叶如火，层林尽染。

行在南京

南京的交通非常便利，是华东地区的交通枢纽。

飞机

南京禄口国际机场距市14.35公里，机场高速公路，行车45分钟。

机场市内服务热线

025-46607322

机场问询电话

025-12480499

机场派出所电话

025-51961351

机场警察电话

025-12480480

025-12480710

1 518 中国自驾游 2012

新、准

所有信息截至2011年12月，均经过一一电话核实，帮您顺利出行。

专业

专业旅行者为孩子、老人、情侣推荐特殊行程，家庭旅行也一样简单快乐。

美丽

多姿多彩的图片展示山水间的美景、原汁原味的民俗民风。

周到

资深玩客的经验大有用处，教您少走弯路，不错过美景。

节约

拒绝高消费，拒绝走马观花，为您推荐省钱又快速的经典游戏。

深度

当地的人文风情娓娓道来，旅行篇章从此开始。

便捷

选择适合自己的出行方式，掌握当地交通费用，防止被骗被宰。

休闲

囊括全国35省市的自驾路线，一解有车一族的周末旅行之忧。

自驾游

贴心提醒

1 自驾游乡村内道路窄，最好不驾车进镇，有急事，在镇山路上可顺道找到修理店。

2 温泉一般上午去，最佳游玩时间为上午9点前上山，下午2点后上山，景区内人少，风景优美，可尽情享受，尽情享受。

汤山温泉★★★★

(温泉资源 最佳)

1 上海—宁杭高速公路—镇江—汤山方向

杭州—宁杭高速公路—南京禄口机场高速—南京绕城高速公路—镇江—宁杭高速公路—汤山镇

汤山温泉水质很好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

2 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

3 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

4 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

5 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

6 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

7 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

8 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

9 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

10 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

11 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

12 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

13 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

14 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

15 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

16 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

17 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

18 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

19 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

20 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

21 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

22 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

23 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

24 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

25 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

26 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

27 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

28 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

29 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

30 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

31 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

32 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

33 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

34 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

35 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

36 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

37 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

38 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

39 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。



▲ 栖霞山

栖霞山★★★★

(温泉资源)

栖霞山山麓成片，奇石嶙峋，山深林茂，景色壮丽，被誉为“金陵第一明秀山”。

山内还有栖霞寺、千禧园和舍利塔等著名人文景观。

1 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

2 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

3 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

4 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

5 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

6 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

7 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

8 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

9 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

10 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

11 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

12 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

13 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

14 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

15 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

16 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

17 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

18 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

19 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

20 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

21 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

22 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

23 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

24 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

25 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

栖霞山★★★★

(温泉资源)

栖霞山山麓成片，奇石嶙峋，山深林茂，景色壮丽，被誉为“金陵第一明秀山”。

山内还有栖霞寺、千禧园和舍利塔等著名人文景观。

1 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

2 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

3 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

4 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

5 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

6 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

7 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

8 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

9 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

10 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

11 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

12 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

13 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

14 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

15 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

16 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

17 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

18 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

栖霞山★★★★

(温泉资源)

栖霞山山麓成片，奇石嶙峋，山深林茂，景色壮丽，被誉为“金陵第一明秀山”。

山内还有栖霞寺、千禧园和舍利塔等著名人文景观。

1 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

2 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

3 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

4 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

5 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

6 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

7 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

8 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

9 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

10 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

11 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

12 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

13 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

14 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

15 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

16 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

17 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

18 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

栖霞山★★★★

(温泉资源)

栖霞山山麓成片，奇石嶙峋，山深林茂，景色壮丽，被誉为“金陵第一明秀山”。

山内还有栖霞寺、千禧园和舍利塔等著名人文景观。

1 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

2 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

3 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

4 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

5 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

6 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

7 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

8 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

9 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

10 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

11 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

12 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

13 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

14 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

15 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

16 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

17 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

18 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

栖霞山★★★★

(温泉资源)

栖霞山山麓成片，奇石嶙峋，山深林茂，景色壮丽，被誉为“金陵第一明秀山”。

山内还有栖霞寺、千禧园和舍利塔等著名人文景观。

1 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

2 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

3 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

4 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

5 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

6 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

7 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

8 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

9 汤山温泉水质好，对皮肤、关节炎、神经痛均有疗效。据说还能杀死癌细胞，使皮肤细嫩光滑。

10

西南地区

云南 2

昆明 3

西山森林公园/滇池 5

云南民族村/世界园艺博览园/创库艺术区/金殿公园/云南陆军讲武堂 6

金马碧鸡坊/翠湖公园/昆明大观园公园/圆通寺 7

轿子雪山/石林 8

罗平油菜花海/普者黑湖/元阳 9

九乡/澄江抚仙湖 12

宜良阳宗海/安宁温泉 13

卧云仙居度假山庄 14

最值得推荐的餐馆 伊天园 11

最值得推荐的住宿 昆明茶花宾馆 11

自驾两日游 12

大理 14

大理古城/苍山 16

洱海/蝴蝶泉 17

玉玢岛/天龙八部影视城/崇圣寺三塔 18

喜洲白族民居 19

石宝山/鸡足山/剑川沙溪古镇 20

最值得推荐的餐馆 太白楼 18

最值得推荐的住宿 大理苍岳别院 19

丽江 21

丽江古城/木王府/玉龙雪山/玉柱擎天 23

白沙村壁画/束河古镇/拉市海 24

泸沽湖/虎跳峡 26

最值得推荐的餐馆 阿妈意纳西饮食院 25

最值得推荐的住宿 丽江梦秋客栈 25

香格里拉 27

纳帕海/噶丹松赞林寺 28

石卡雪山/白水台 29

梅里雪山/明永冰川/尼汝村 30

得荣太阳谷/雨崩/普达措国家公园 31

哈巴雪山/香格里拉大峡谷 32

千湖山 33

最值得推荐的住宿 藏式红石头客栈 29

怒江 33

六库、福贡、贡山/丙中洛 34

独龙江 35

西双版纳 36

曼听公园/景洪民族风情园/曼飞龙佛塔 38

橄榄坝/勐仑热带植物园/野象谷/望天树 40

最值得推荐的餐馆 傣味居 39

最值得推荐的住宿 书苑酒楼 39

腾冲 41

腾冲火山群/腾冲热海/北海湿地 42

和顺古镇 43

贵州 44

贵阳 45

甲秀楼 46

黔灵山/青岩古镇 47

天河潭/花溪公园/阳明祠 48

香火岩 51

红枫湖/修文阳明洞/洛北河漂流/香纸沟 52

开阳大峡谷/鱼梁河度假村/情人谷 53

最值得推荐的餐馆 金芦笙 49

最值得推荐的住宿 贵州柏泰酒店 51

自驾两日游 52

安顺与黔西景区 54

黄果树瀑布 55

龙宫风景区/天星桥、天星洞/云山屯 56

织金洞/马岭河峡谷/万峰林 57

安龙招堤/威宁草海 58

遵义与黔东南景区 59

遵义会议旧址 60

中洞瀑布/杨粲墓/夜郎城址/娄山关/燕子岩景区 61

桐梓小西湖/赤水十丈洞瀑布群/赤水竹海/杪椈自然保护区/海龙囤 62

茅台镇/四洞沟/息烽温泉/茂兰喀斯特原生态森林 63

梵净山 64

凯里与黔东南景区 66

朗德上寨/下司古镇/西江千户苗寨 67

车江侗寨/飞云崖/雷公山/云台山/杉木河漂流 68

濠阳河/镇远古镇/铁溪/青龙洞 69

大七孔、小七孔风景区/水春河峡谷漂流/增冲鼓楼/福泉古城 70

斗篷山 71

四川 72

成都 73

杜甫草堂	75
武侯祠/锦里	76
宽窄巷子、井巷子/青羊宫/永陵	77
昭觉寺/大熊猫繁育研究基地/金沙遗址博物馆/宝光寺/明蜀王陵	78
洛带古镇	79
黄龙溪	86
都江堰/青城山	87
龙池国家森林公园/天台山/石象湖/朝阳湖	88
西岭雪山/刘氏庄园	89
九峰山风景名胜/九龙岗/云顶山风景区/平乐古镇	90
上里古镇/街子场/什加欢乐谷温泉	91
柳江/寰岛·鱼兔国都温泉大酒店/三圣乡度假村	92
最值得推荐的餐馆 卞氏菜根香	81
最值得推荐的住宿 成都山姆青年客栈	85
自驾两日游	90

九寨沟及川西北景区 93

九寨沟	94
米亚罗、桃坪羌寨/四姑娘山	95
松潘古城/黄龙	96
雪宝顶/牟尼沟	97
卡龙沟景区/红原、若尔盖草原/松坪沟/达古冰川	98
三江生态风景区/5·12汶川地震震中遗址/三星堆博物馆/千佛崖	99
剑门关/昭化古城/阆中古城	100

稻城及川西景区 102

亚丁	103
康定/海螺沟	105
得荣/马尼干戈/丹巴	106
墨尔多山/木格措风景区	107
塔公草原	108

峨眉山及川南景区 108

峨眉山	109
乐山大佛	110
夹江千佛岩/雅安/云顶寨/樊人悬棺	111

西昌及川西南景区 113

邛海、泸山	114
西昌卫星发射基地/螺髻山	115
雷波马湖/会理古城	116

重庆 118

重庆市 119

朝天门/解放碑/重庆湖广会馆	121
十八梯/磁器口古镇/重庆巴渝民俗文化村	122
重庆嘉陵江小三峡/缙云山/北温泉/钓鱼城	123
重庆温泉/统景风景区/重庆中国三峡博物馆	124
重庆市人民大礼堂	125
红岩村/曾家岩50号/歌乐山烈士陵园、白公馆、渣滓洞	126
罗汉寺	127
大足石刻/万盛石林	129
西水河/龚滩古镇/龙潭古镇/四面山 ...	130
金佛山/黑山谷/金刀峡/天赐温泉度假酒店	131
歌乐山上天池度假村/荷花山庄/长寿湖山庄/铁山坪聚雄度假村	132
最值得推荐的餐馆 好又来酸辣粉	127
最值得推荐的住宿 金刀峡庄梦草堂	128
自驾两日游	131

三峡 133

丰都鬼城	134
丰都雪玉洞/石宝寨/青龙瀑布	135
张飞庙/白帝城/瞿塘峡	136
巫峡/天坑地缝/大宁河古栈道遗迹	137

西藏 138

拉萨 139

布达拉宫	140
药王山	141
龙王潭/八角街	142
冲赛康/大昭寺/小昭寺/罗布林卡	143
西藏历史博物馆/哲蚌寺	144
色拉寺/拉萨河	145
聂唐寺/扎耶巴洞窟群	147
甘丹寺/纳木错	148
念青唐古拉山脉/楚布寺/热振寺/羊八井	149
德宗温泉/直贡梯寺/平措林度假村/碧水山庄/钰龙山庄	150
最值得推荐的餐馆 光明港琼甜茶馆	145
最值得推荐的住宿 八朗学旅馆	146
自驾两日游	150

江孜宗山抗英遗址	152
白居寺/萨迦寺.....	153
夏鲁寺/扎什伦布寺/班禅新宫/绒布寺...	154
樟木口岸/珠穆朗玛峰和珠峰大本营...	155
绒布冰川	156

昌都.....157

强巴林寺	158
德庆颇章神山/波罗吉荣大峡谷/查杰玛大殿/孜珠寺/多拉神山	159
噶玛寺/盐井/卡玛多塔林	160
生钦朗扎神山/伊日温泉/三色湖	161
曲孜卡温泉/红拉山自然保护区/然乌湖/莽措湖	162
最值得推荐的住宿 康盛宾馆.....	163

林芝.....164

藏布巴东瀑布群/八一镇	165
色季拉山/鲁朗镇/墨脱/波密/雅鲁藏布江大峡谷	166
南迦巴瓦峰/米堆冰川/苯日神山	167
巴松错/帕嘎寺和帕嘎神山	168
布久喇嘛林寺/巨柏林	169
最值得推荐的住宿 渡口国际青年旅舍...	169

山南.....170

泽当镇	171
雅砻河风景名胜/羊卓雍错/桑顶寺/青朴沟修行地	172
敏珠林寺/拉姆拉错/藏王墓	173
贡布日神山/昌珠寺/朗赛林庄园/雍布拉克	174
桑耶寺/拉加里王宫遗址	175

阿里.....176

冈仁波齐	177
玛旁雍错和拉昂错/札达土林	178
古格王国遗址/东嘎皮央遗址/班公错/日土岩画/托林寺	179
科加寺/温泉湖温泉	180

那曲.....181

申扎自然保护区	182
格拉丹东雪山/色林错/桑丹康桑雪山/绒玛岩画和温泉/比如骷髅墙	183
象雄王国遗址/冲钦卡多草原/卓玛峡谷	184
当惹雍错	185

新疆.....186

乌鲁木齐.....187

红山公园	188
陕西大寺/新疆维吾尔自治区博物馆...	189
水磨沟公园	190
天山天池	192
南山风景区	193
三坪蟠园度假村/绿野山庄/银都度假村	194
最值得推荐的美食街 二道桥美食圈...	190
最值得推荐的住宿 新疆宝鹿国际青年旅舍	191
自驾两日游	192

哈密.....195

哈密回王陵/怪石山	196
庙儿沟/白石头风景区/哈密魔鬼城	197

吐鲁番.....198

高昌古城	199
苏公塔/交河故城/柏孜克里克千佛洞/吐峪沟	200
阿斯塔那古墓群/火焰山	201
葡萄沟/坎儿井	202
艾丁湖	203

阿勒泰.....204

喀纳斯自然保护区	204
禾木村	205
阿拉善温泉/五彩城/五彩滩	206
白哈巴	207

伊犁.....208

伊犁河畔	209
金顶寺/特克斯县城八卦街/赛里木湖/果子沟	210
那拉提草原/古尔班通古特沙漠/艾比湖	211

库尔勒.....212

库尔勒罗布人村/博斯腾湖	213
铁门关/巴音布鲁克草原/巴音布鲁克天鹅湖	214
楼兰遗址/米兰古城/罗布泊	215
阿尔金山自然保护区	216