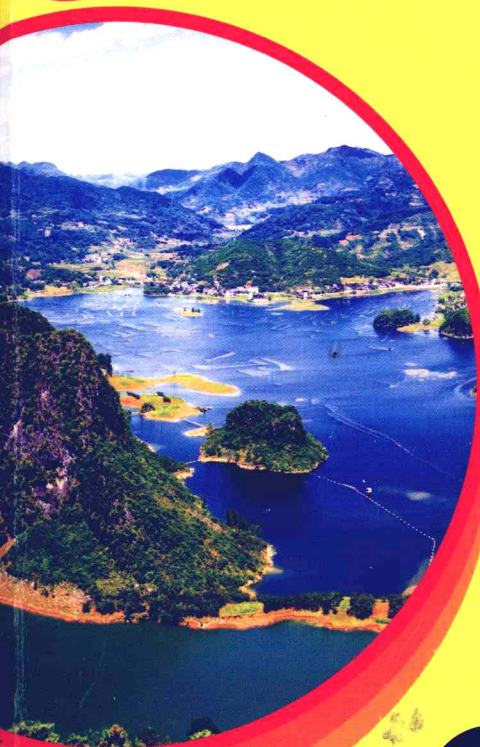




集千百旅行者亲历攻略之大成

合订本
2011-2012
全新版

随身携带 查询攻略



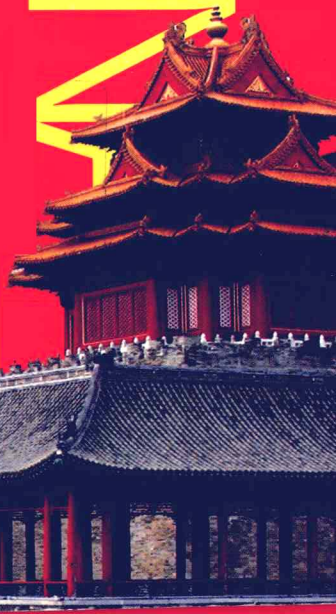
- ★精选最具
10000条详
- ★交通 游逛
912页的深
- ★旅游圈生活攻略 旅游区行程规划

HOT 丰富亲历专题
COOL 达人亲历游经
FREE 海量客栈优惠

亲历者旅行指南

《亲历者》编辑部◎编著

中国



图书在版编目(CIP)数据

亲历者旅行指南：中国 / 《亲历者》编辑部编著. —北京：中国铁道出版社，2011.1

(亲历者)

ISBN 978-7-113-12207-2

I. ①亲… II. ①亲… 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230625号

书 名：亲历者旅行指南：中国
作 者：《亲历者》编辑部 编著

责任编辑：范晓婷

编辑助理：聂浩智

版式设计：知路图书

责任印制：郭向伟

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街8号 邮编：100054）

印 刷：三河兴达印务有限公司

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本：889mm×1194mm 1/32 印张：28.5 字数：1558千字

书 号：ISBN 978-7-113-12207-2

定 价：39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社读者服务部协商调换。

电话：市电（010）51873170 路电：（021）73170（发行部）

打击盗版举报电话：市电（010）63549504 路电：（021）73187

CHINA

亲历者 旅行指南

中国

《亲历者》编辑部 编著

分区导览



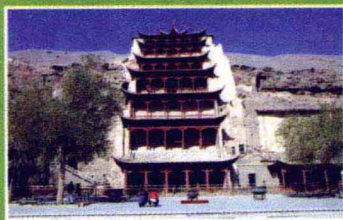
中国旅游资源分类表

主类	亚类	基本类型	
A 地文景观	AA 综合自然旅游地	AAA 山丘型旅游地 AAC 沙砾石地型旅游地 AAE 奇异自然现象 AAG 垂直自然地带	AAB 谷地型旅游地 AAD 滩地型旅游地 AAF 自然标志地
	AB 沉积与构造	ABA 断层景观 ABC 节理景观 ABE 钙华与泉华 ABG 生物化石点	ABB 褶曲景观 ABD 地层剖面 ABF 矿点矿脉与矿石积聚地
	AC 地质地貌过程形迹	ACA 凸峰 ACC 峰丛 ACE 奇特与象形山石 ACG 峡谷段落 ACI 丹霞 ACK 堆石洞 ACM 沙丘地	ACB 独峰 ACD 石(土)林 ACF 岩壁与岩缝 ACH 沟壑地 ACJ 雅丹 ACL 岩石洞与岩穴 ACN 岸滩
	AD 自然变动遗迹	ADA 重力堆积体 ADC 地震遗迹 ADE 火山与熔岩 ADG 冰川侵蚀遗迹	ADB 泥石流堆积 ADD 陷落地 ADF 冰川堆积体
	AE 岛礁	AEA 岛区	AEB 岩礁
B 水域风光	BA 河段	BAA 观光游憩河段 BAC 古河道段落	BAB 暗河河段
	BB 天然湖泊与池沼	BBA 观光游憩湖区 BBC 潭池	BBB 沼泽与湿地
	BC 瀑布	BCA 悬瀑	BCB 跌水
	BD 泉	BDA 冷泉	BDB 地热与温泉
	BE 河口与海面	BEA 观光游憩海域 BEC 击浪现象	BEB 涌潮现象
	BF 冰雪地	BFA 冰川观光地	BFB 长年积雪地
C 生物景观	CA 树木	CAA 林地 CAC 独树	CAB 丛树
	CB 草原与草地	CBA 草地	CBB 疏林草地
	CC 花卉地	CCA 草场花卉地	CCB 林间花卉地
	CD 野生动物栖息地	CDA 水生动物栖息地 CDB 陆地动物栖息地 CDD 蝶类栖息地	CDC 鸟类栖息地
D 气象与气候景观	DA 光现象	DAA 日月星辰观察地 DAC 海市蜃楼现象多发地	DAB 光环现象观察地
	DB 天气与气候现象	DBA 云雾多发区 DBC 避寒气候地 DBE 物候景观	DBB 避暑气候地 DBD 极端与特殊气候显示地

E 遗址遗迹	EA 史前人类活动场所	EAA 人类活动遗址 EAC 文物散落地	EAB 文化层 EAD 原始聚落
	EB 社会经济文化 活动遗址遗迹	EBA 历史事件发生地 EBC 废弃寺庙 EBE 交通遗迹 EBG 长城遗迹	EBB 军事遗址与古战场 EBD 废弃生产地 EBF 废城与聚落遗迹 EBH 烽燧
F 建筑与 设施	FA 综合人文旅游地	FAA 教学科研实验场所 FAC 宗教与祭祀活动场所 FAE 文化活动场所 FAG 社会与商贸活动场所 FAI 军事观光地 FAK 景物观赏点	FAB 康体游乐休闲度假地 FAD 园林游憩区域 FAF 建设工程与生产地 FAH 动物与植物展示地 FAJ 边境口岸
	FB 单体活动场馆	FBA 聚会接待厅堂（室） FBC 展示演示场馆 FBE 歌舞游艺场馆	FBB 祭拜场馆 FBD 体育健身场馆
	FC 景观建筑与附 属型建筑	FCA 佛塔 FCC 楼阁 FCE 长城段落 FCG 摩崖字画 FCI 广场 FCK 建筑小品	FCB 塔形建筑物 FCD 石窟 FCF 城（堡） FCH 碑碣（林） FCJ 人工洞穴
	FD 居住地与社区	FDA 传统与乡土建筑 FDC 特色社区 FDE 书院 FDG 特色店铺	FDB 特色街巷 FDD 名人故居与历史纪念建筑 FDF 会馆 FDH 特色市场
	FE 归葬地	FEA 陵区陵园 FEC 悬棺	FEB 墓（群）
	FF 交通建筑	FFA 桥 FFC 港口渡口与码头 FFE 栈道	FFB 车站 FFD 航空港
	FG 水工建筑	FGA 水库观光游憩区段 FGC 运河与渠道段落 FGI 灌区	FCB 水井 FGD 堤坝段落 FGF 提水设施
	GA 地方旅游商品	GAA 菜品饮食 GAC 水产品与制品 GAE 传统手工业产品与工艺品 GAG 其他物品	GAB 农林畜产品与制品 GAD 中草药材及制品 GAF 日用工业品
H 人文活动	HA 人事记录	HAA 人物	HAB 事件
	HB 艺术	HBA 文艺团体	HBB 文学艺术作品
	HC 民间习俗	HCA 地方风俗与民间礼仪 HCC 民间演艺 HCE 宗教活动 HCG 饮食习俗	HCB 民间节庆 HCD 民间健身活动与赛事 HCF 庙会与民间集会 HCH 特色服饰
	HD 现代节庆	HDA 旅游节 HDC 商贸农事节	HDB 文化节 HDD 体育节
	数量统计		
8 主类		31 亚类	155 基本类型

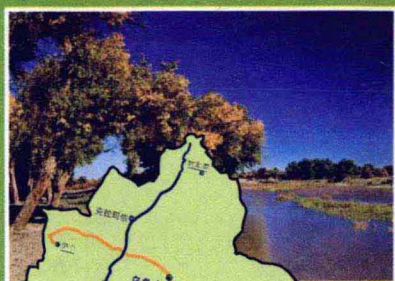
● 丝绸之路

途经河西走廊，穿过茫茫大漠，是古代丝路。沿途有莫高窟、嘉峪关等历史文化遗迹，还可领略雅丹、草原等自然景观。



● 沙漠寻踪

囊括了内蒙古西部的知名景点，茫茫的沙漠中留给了世人颇多的惊喜，不仅有千年不死的胡杨林、雄伟的长城边关遗址等，而且有成吉思汗陵、昭君墓等遗迹。



● 西部秘境

艰难跋涉在“世界屋脊”之上，拜谒神山圣湖，沿着边疆线往北便是南疆名城喀什、北疆，西域古国的文化遗址、喀纳斯的变色湖泊等边疆风光让你如痴如醉。



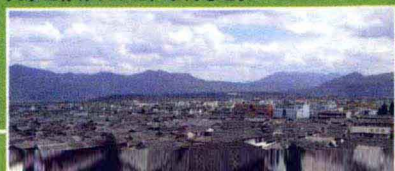
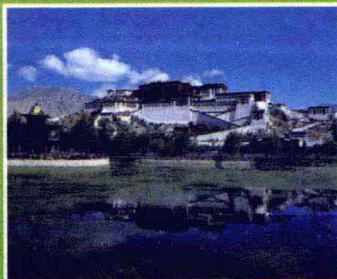
● 雪域天路

自驾车驴友们最热衷的线路，从成都出发，沿川藏线到达高原圣城拉萨，再沿青藏线北上穿越青藏高原，到达兰州，这也是中国最美的公路，雪山、森林随处可见，还可体会独特的高原风情。



● 西南猎美

游走于这条线上，瀑布梯田的壮观、丽江古城的古朴、仙境般的泸沽湖，还有穿插其间的苗侗等民族风情让你目不暇接，桂、滇、川的众多美景让你惊叹不已，乐而忘返。



● 草原奔驰

穿越内蒙东北部的大片区域，最后到达“北极村”漠河，无限的草原风光和浓郁的民族风情，让您流连忘返。

● 北国风光

东三省的旅游精华尽皆于此，古老的沈阳故宫、哈尔滨冰雕等冰雪艺术再加上风景旖旎的长白山，这一切都使您不知不觉地喜欢上了这片黑土地，幽默搞笑的二人转表演，会给您的旅途增添别样的乐趣。



● 沿河公路

从上海出发，沿大运河北上，经扬州、连云港，游览山东滨海城市青岛和蓬莱，然后往西折返到达“泉城”济南，开始踏上寻访黄河文明之旅，经河南黄河沿岸城市，最后到达十三朝古都西安，中华五千年历史文化的精华汇聚于此。



● 沿江公路

这条线路包括了长江中下游地区的众多风景名胜，沿途风光以古城古村、名山大川为主。

● 沿海公路

浙江、福建、广东、海南沿海风光云集于此，以迷人的海滨风景为主，宁波、厦门、三亚都是观海、海滩游玩、度假的好去处。



● 海南

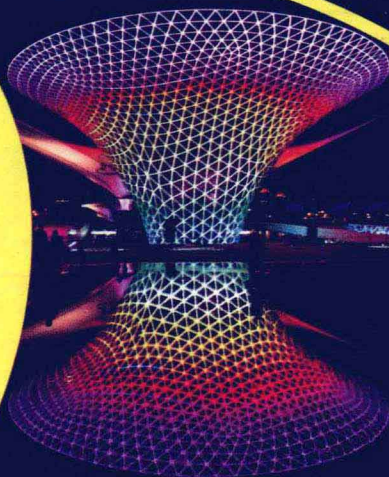
2010年1月4日，海南国际旅游岛建设正式步入正轨，我国将在2020年将海南初步建成世界一流海岛休闲度假旅游胜地。

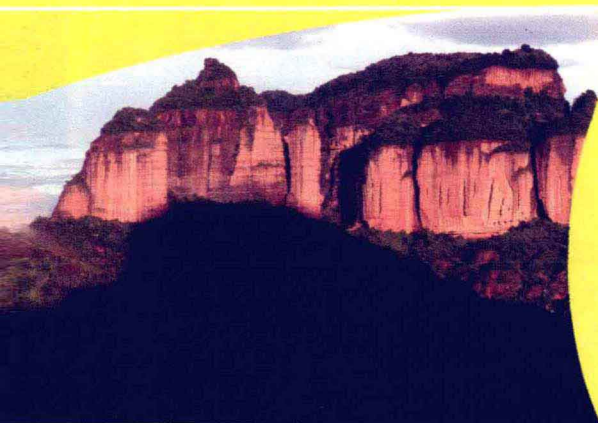
● 上海

2010年5月1日—10月31日，上海无疑是中国最热闹最受世界瞩目的地方，世博会的成功举办，为上海带来新的旅游热，同时世博会所倡导的环保低碳等观念，将会影响到人们外出旅游的各个层面。

● 西安

2011年4—10月，世界园艺博览会将在西安举行，是北京奥运会、上海世博会之后，在中国大陆举办的又一重大国际盛会。





● 丹霞地貌

2010年8月1日中国丹霞地貌“捆绑”申请世界遗产获得通过，它们包括福建泰宁、湖南茆山、广东丹霞山、江西龙虎山（包括龟峰）、浙江江郎山、贵州赤水。



● 伊犁

2010年7月1日21时5分，首趟乌鲁木齐至伊犁的列车开始运行，自此，伊犁河谷也终于“天堑变通途”。

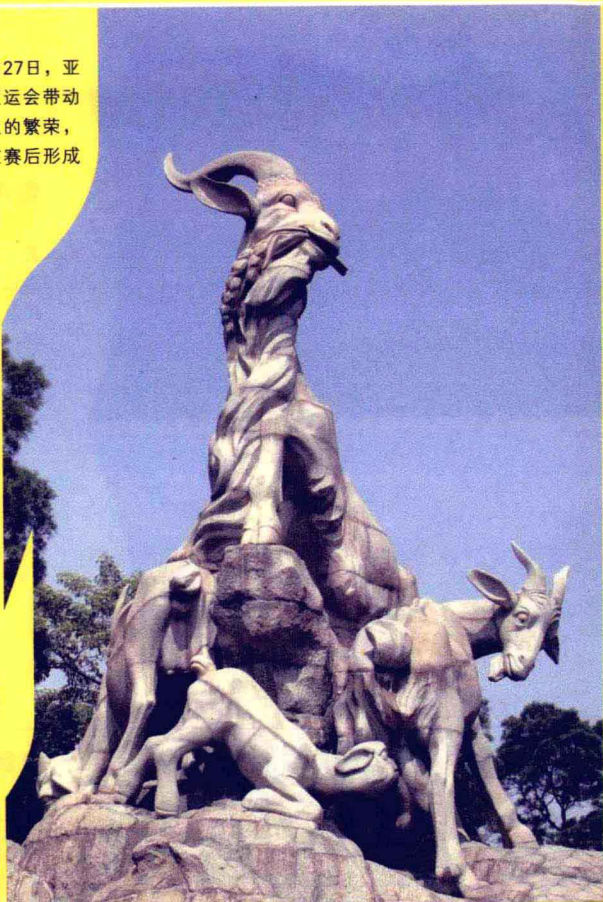


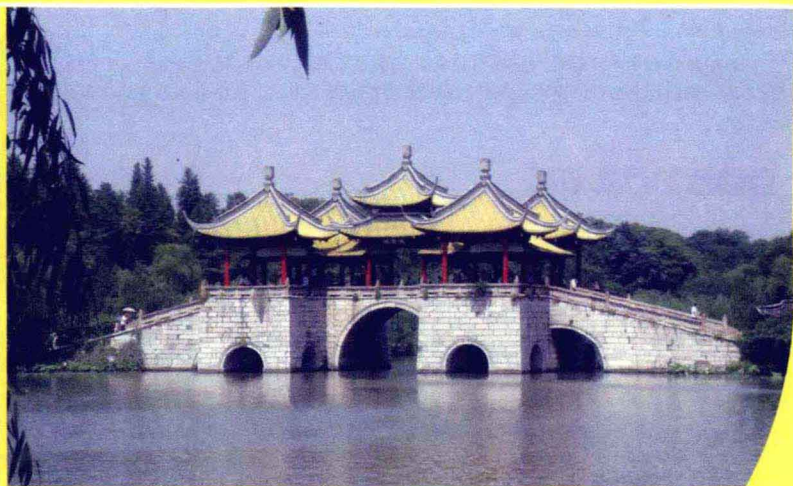
● 广州

2010年11月12日27日，亚运会在广州举办，亚运会带动广州及华南旅游产业的繁荣，庞大“观赛潮”将在赛后形成新的“旅游热”。

● 阿里

2010年7月1日阿里昆莎机场正式通航，成都-拉萨-阿里航线正式开通。





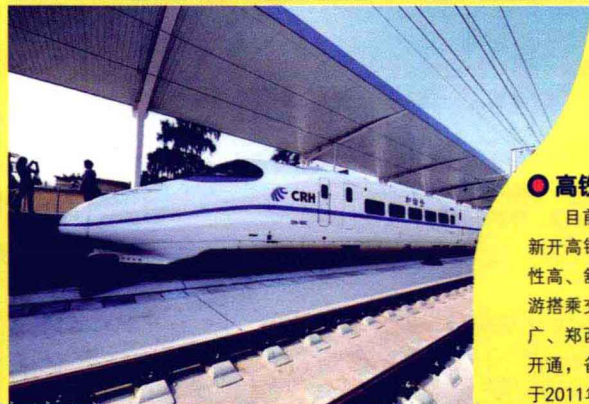
● 5A 景区

2010年4月，扬州瘦西湖、苏州园林（增补虎丘、留园）、乌镇等11个旅游区被评为国家5A级景区，截至4月18日我国5A级景区已达76家。



● 两景申遗

2011年6月，第35届世界遗产大会将在巴林召开，华山风景名胜区和杭州西湖将分别申请自然与文化双遗产和世界文化遗产。



● 高铁旅游

目前，全国部分城市间纷纷新开高铁，由于其速度快、安全性高、舒适便捷而渐渐成为了旅游搭乘交通工具的新宠，目前武广、郑西、福厦、沪杭等线路已开通，备受瞩目的京沪高铁也将于2011年通车。

自助游是近年来兴起的一种旅行方式，它摆脱了跟团游的约束，一切旅途中的吃、住、行、游、购、娱全由自己搞定。使旅行模式变得更加随心所欲，自由自在，充满了多元化的个性元素。

自助游的行囊装备

● 证件

身份类：身份证。

车辆类：行车证、驾驶证、养路费及购置税单、车辆使用税单

其他：信用卡、保险费单、边境通行证。

齐备的证件保证不会给自己带来不必要的麻烦，尤其要带好银行卡和身份证。出行前应尽早了解所去地区是否需要办理通行证，以免影响行程。



● 衣物

适时的户外服装、棉衣裤、毛衣裤、皮靴、厚袜、棉帽、遮阳帽、太阳镜、手套。

◆衣：不宜过于宽大或窄小，不要穿裤裆很短的牛仔裤，以免影响走路。即使是盛夏，女孩不要穿裙子，男孩不要穿短裤，尤其是要爬山或钻树林，应尽量减少皮肤的裸露部分。夏天不宜穿深色衣服，贴身衣服应选择柔软吸汗

的纯棉制品。

◆鞋：在旅行中，选择的鞋子要轻便、透气、防滑。走路以布鞋为最佳，爬山以橡胶底鞋为最佳，忌穿新皮鞋、硬底鞋、高跟鞋。

◆帽：去高寒的地方旅行，一定要带帽子，因为人体50%以上的热量是从头部和颈部散失的。夏季出外旅游，带一顶太阳帽也是少不了的。



● 应急食品

要准备可随时应急的简单食物，如压缩饼干、巧克力、保质期长的食品、水果、可生吃的蔬菜（胡萝卜等）、饮用水和方便食品等。



● 日杂用品

如毛巾、牙刷、水壶、多功能刀、针线包、剃须刀、卫生纸、手机等尽量带齐。

去运动量比较大的目的地，合适的水壶至关重要。组团去偏远的地方，则最好带上手台。

所有上述物品，需要一个合适的背包来收纳。



特别提醒

准备零钱。准备多点零钱，最好是十块钱以下的，交收路费、停车费等都会很便捷，方便自己，也方便他人。

准备垃圾袋。生活垃圾要用垃圾袋装好随车带走处理，用完的电池不可随意丢弃。

自助游的药品装备



清火片

清火解毒类的有牛黄解毒片、六神丸、清火胶囊等。



藿香正气水

解暑类的有仁丹、十滴水等。



吗丁啉

肠胃不适类的有多潘立酮片、泻立停等。

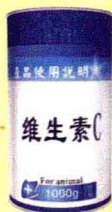


外伤类的有万花油、肤轻松软膏、氯霉素眼药水、骨伤贴药等。



必理通：控制高原反应头疼。

感冒类的有维C感冒片、板蓝根、藿香正气滴丸、感冒清片等。



其他的还有再制盐、速效救心丸、小苏打等。



自助游的摄影装备



● 摄录器材

相机、DV、备用电池、三脚架、胶卷或存储卡等。

建议：应在每次出发前一天晚上检查电池电量是否充足，以防错过美好的风景。每天晚上做下存储卡备份工作。随时注意器材的防尘沙保护。

● 摄影技巧

(1) 在拍摄时，首先要记住一个准则：一幅照片一个主题。这对于旅行摄影和其他摄影都是真理。每幅照片必须表明一个视点。

(2) 拍风光时最好使用三脚架，将光圈收缩至最小，以保证尽可能大的景深。

(3) 在拍摄大面积白色物体时应加大曝光度0.5~2档曝光，拍摄大面积黑色物体时应曝光减少0.5~2档曝光。

(4) 胶卷拍摄后一定重新装回胶卷盒，防止暗盒弄脏后划伤胶片，或者暗盒挤压变形导致漏光。

(5) 随身携带一些小礼物，可赠给摄影合作者，会有好处，尤其是去偏远地区。

自驾车旅行，已逐渐成为都市人外出旅游的最主要形式之一，开上自己的爱车，约上亲朋好友上路，奔向心中的旅游地。由于自驾游去的地方一般比较偏远，路上遇到的困难会很多，所以出发前有个好的准备还是必须的。

自驾旅行计划

● 路书制定

“路书”指的是一份较详细的自驾游旅行计划，好的路书要求除了有每天的详细行程安排、行车路线（包括途经的地点、里程、道路特点等），最好还有途经的景点简介、食宿安排、天气状况等，为的是让自己和旅伴出发前对本次旅行有个大概的了解，同时也为旅行准备提供指导。

制定线路时，最好多选择高等级公路和国道（这些道路一般都有比较完善的路标和加油站等服务设施），同时最好避开传统的春运道路，要尽量避免危险道路、正在建设的道路。

春节期间，海拔2000米以上的线路都可能遇到冰雪路面，其中海拔3000米以上的山路背阴面，基本上都会有冰雪覆盖，要注意避开冰雪路面。

夏季，部分山区会有泥石流、塌方等地质灾害影响路面通行。

下雨天，选择小路要考虑到道路是否泥泞，是否需要涉水。

在陌生的地方，不要随意为避开收费站、抄近路、走奇路而选择小路。

每天行程不宜过长，一天行程也最好不要超过600千米；宁肯每天早些出发，也尽量不要安排赶夜路，以确保旅行安全。此外，途中住宿点最好选择县城以上地区。

● 租车指南

不少有驾照的人，也许会采用租车形式，选择合适车型外出旅行。租车前，备齐本人户口及身份证、驾驶证等证件，准备押金和相关费用。全国现有多家汽车租赁公司，要多方询问，货比三家。要了解车的日行驶千米

数和限制，和超出后的计费标准，了解所租车辆的投保份额。

选择合适车型有三个法则：1.出行路况差，山路比较多的话，可租用越野性能较好的旅行车。2.行驶路况较好，可以选择轿车。3.选择较新的车，不易出故障，即便维修，也较容易。

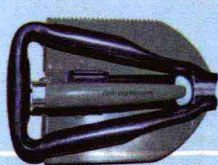
选好车后要签租车合同、验车。验车步骤有四：1.看车的外表，漆面、车灯、车锁。2.打开前车盖，查看冷冻液、机油、电瓶状况。3.驾驶室查看油表、刹车、空调、里程表。4.一定要开车实际感受一下，判断车辆的基本情况。

自驾旅行装备

● 车辆选择

休闲游选择一般性能的轿车、越野车即可。越野探险游宜选择动力性、操作性、安全性更为出众的车辆。传统的四驱越野车，安全宽敞且越野性能强的SUV，是驾驶爱好者的首选。

高级轿车不宜去边远山区，包括四川西部、云南、西藏、青海等地，因为那里道路较差，部分地区还时常有塌方、泥石流等自然灾害，底盘较低的高档轿车难以通行，而且高档轿车维修不





多用途电瓶：体积小，价格实惠。集照明、轮胎气压检测、充气泵功能和应急电瓶等诸功能于一身。



GPS：车载GPS在自驾车旅游中会使你以及其他的车辆始终知道你的确切位置，会对你确定线路（导航作用）、提高驾驶效率起到重要的作用。



常用工具箱：含补胎工具、车载气泵、牵引拖车绳或钢索、车载逆变电源、过江龙（连车电源线）、油路清洗剂、五升以上容量水罐、停车警示牌、胶带、照明用具等。

便、加油不便。

没有过车辆磨合期的车辆不宜远行。在未过车辆磨合期情况下贸然开车远行，有可能对车辆造成损害，甚至发生安全事故。

自驾游是对车辆各方面性能的一次全面考验，出发前就应对车辆进行全面检查。

● 车辆装备

电台：电台是车与车之间保持联系的最佳设备。车台功率大，通联的距离也比较远。

汽车急救工具包：个人信息类有救生手册、信息纸等；求援类有救生哨子；工具类有防水火柴、长绳、劳动手套、折叠铲、多用折叠工具刀等。

便携式备用油箱：有了它，可以让你行车半径扩大很多。越野车去西藏、新疆、内蒙等人烟稀少的地方，最好备上2~4个，配上行李拉紧器可以很方便地绑在行李架上或者后备箱。

绞盘：是救援专用强力拖车绳。如果车辆在野外遇到车轮陷入等情况无法依靠自身力量继续前行，绞盘就可以起很大作用。

充气千斤顶：千斤顶是一种起重高度小(小于1米)的简单起重设备。充气千斤顶轻巧体小，携带方便。

自驾应急常识

● 爆胎应对

如果前胎爆裂，应双手用力控制住方向盘，放松油门踏板，让汽车沿原行驶方向继续行驶一段路程，使之自行停车。

如果后胎爆裂，车友应双手紧握方向盘，使汽车保持直线行驶，再踩几次制动踏板，使汽车形成制动而将车辆的压力利用惯性前进，以减轻后轮胎所承受的压力，随之再将汽车缓慢停下。

● 换胎步骤

换胎前准备工具和千斤顶；拧松螺母；拆下破胎；装上备胎；把千斤顶降下来；换胎后整理。

● 抛锚应对

先保持镇定，不要惊慌，将车移至公路或高速公路右边允许停车的地方。摆放三角危险警告牌，亮起危险信号灯；夜晚抛锚更要注意灯。为了安全起见，不可让车上的人留在车内或站在车辆四周。

先做简单的检查；寻求支援。像换车轮、添加电瓶水、添加机油、防冻液、添加冷却水、添加玻璃水等这样的工作一般都能解决。

如果是出现发动机无法启动故障，要先判断是油路还是电路出现故障。如果是电瓶亏电，可以求助别的车辆跳接启动。

如果自己不能解决，可打电话求救。如果车在隧道中抛锚，应尽快打电话寻求支援，因为首先要将车拖离隧道。



