

lonely planet

旅行指南系列

# 日本

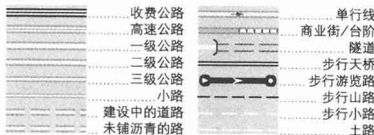


**178** 幅地图 | 日本之行最佳深度指南  
详细而实用 | 含介绍日本建筑的彩色章节

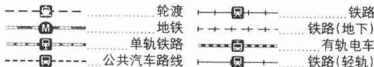
生活·讀書·新知 三联书店

## 地图图例

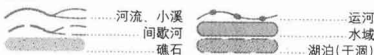
### 路线



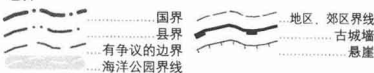
### 交通



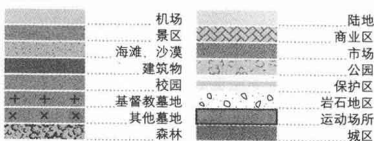
### 水文



### 边界



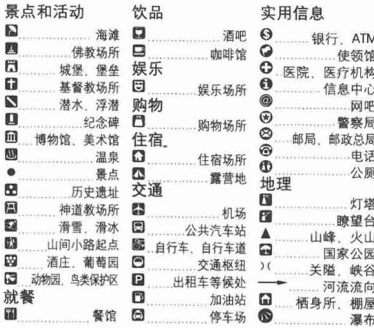
### 地区特征



### 人口



### 符号



## 日本

中文第二版

Original title: *Japan* (11th Edition, October 2009)

简体中文版文字和地图 © Lonely Planet 2011

本简体中文版经 Lonely Planet 授权，由生活·读书·新知三联书店出版。

@ 文中图片由作者持有版权，2011

封面图片：本州海岸附近，穿和服的日本小女孩凝望着一排小舟，Chad Ehlers/Nordic Photos提供。本书中绝大部分图片可通过Lonely Planet Images: www.lonelyplanetimages.com获得授权。

版权所有，无出版人书面许可，不得以任何方式复制、节选或传播本作品部分或全部之内容。

### 图书在版编目(CIP)数据

日本 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编写；  
焦晓菊等译.—2版.—北京：生活·读书·新知三联书店，2011.9

(Lonely Planet 旅行指南系列)

ISBN 978-7-108-03730-5

I. 日… II. ①澳… ②焦… III. ①旅行指南—日本 IV. ①K931.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 085555 号

责任编辑 夏筱雅

特约编辑 国蓓 李莉

版式设计 朴实

责任印制 常宁强

出版发行 生活·读书·新知三联书店  
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

图 字 01-2009-6516

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2011 年 9 月北京第 2 版

2011 年 9 月北京第 4 次印刷

开 本 850 毫米 × 1100 毫米 1/32 印张 25.75

印 数 20,001-28,000 册

定 价 94.00 元

### Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话 (03) 8379 8000 传真: (03) 8379 8111

Web: www.lonelyplanet.com Email: talk2us@lonelyplanet.com.au

(同时在英国、美国设有办事处)

Lonely Planet 以及 Lonely Planet 图形标志均为 Lonely Planet 公司注册商标。Lonely Planet 不允许其名称以及商标用于其他商业用途，如：商店、餐馆或旅馆。如发现此类情况，请联系以下地址投诉：www.lonelyplanet.com/tp

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量，但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、可靠性以及完整性做任何明示或暗示之声明或保证，并只在法律规定范围内承担责任。

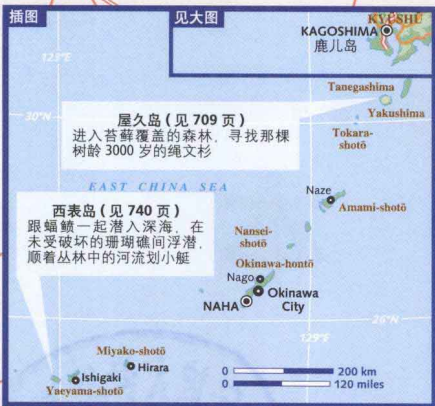
# 日本



Chris Rowthorn  
Andrew Bender, Matthew D Firestone,  
Timothy N Hornyak, Benedict Walker, Paul Warham,  
Wendy Yanagihara

中国  
CHINA

俄罗斯  
RUSSIA



**福冈/博多 (见 631 页)**  
来到这个拉面圣地, 加入啧啧吃面者的行列, 这场美食派对从凌晨 2 点开始, 而且还只是序幕

**长崎 (见 649 页)**  
参观长崎的和平纪念馆, 多花些时间探索这座充满活力的现代浪漫都市



**松山 (见 617 页)**  
在历史悠久的道后温泉泡个通透、畅快

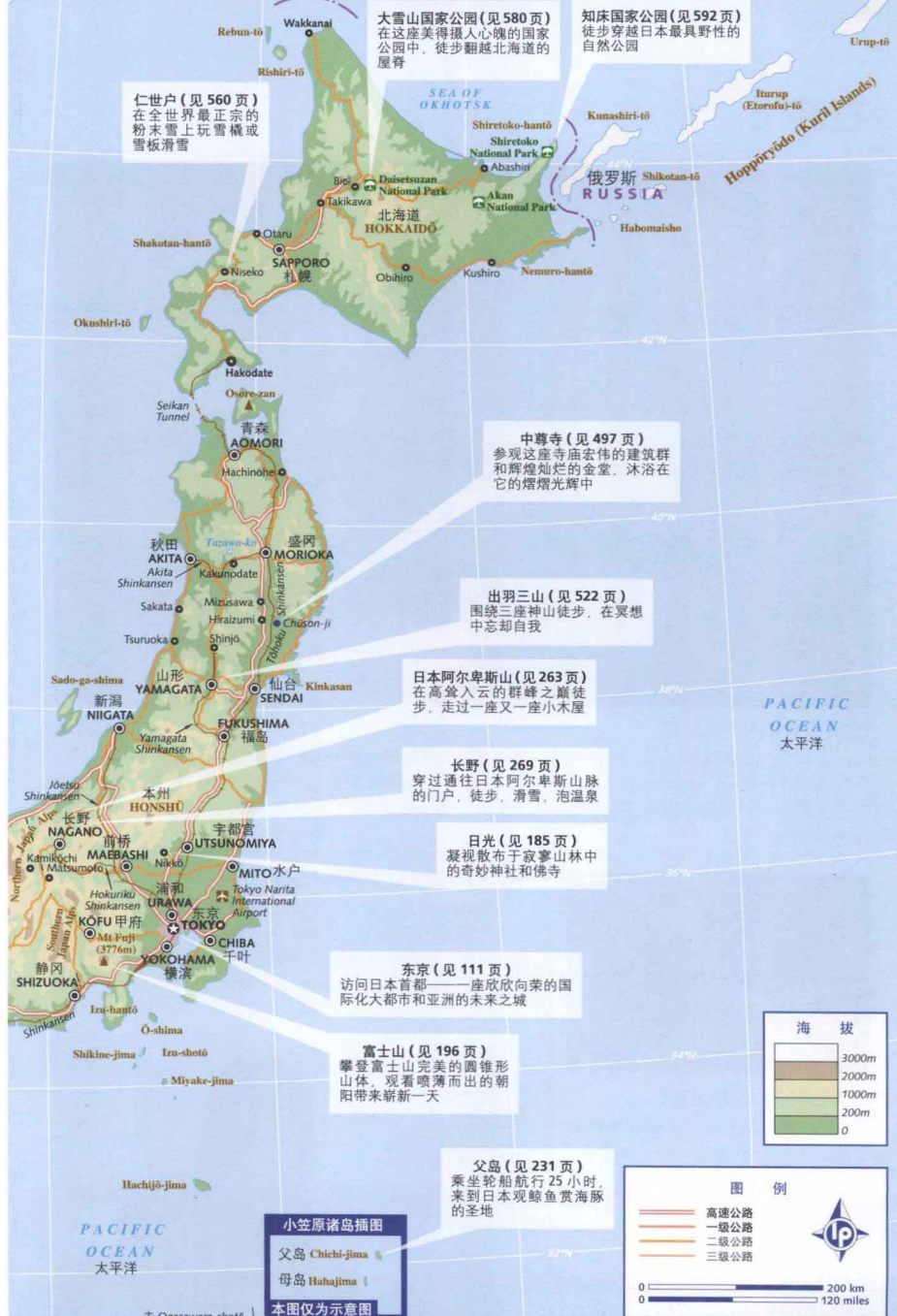
**高山 (见 252 页)**  
拜访这座拥有古老传统的迷人城市, 在清新美丽的山区景致中, 品尝丰富多彩的美食

**京都 (见 304 页)**  
在日本的文化之都寻找你心目中的日本印象



**四国八十八圣寺 (见 606 页)**  
追随巡礼者的脚步, 巡游拥有 1000 年历史的 88 座佛寺

**奈良 (见 390 页)**  
游览日本的第一座正式的都城, 它拥有八处世界文化遗址



**仁世户 (见 560 页)**  
在全世界最正宗的粉末雪上玩雪橇或雪板滑雪

**大雪山国家公园 (见 580 页)**  
在这座美得摄人心魄的国家公园中, 徒步翻越北海道的屋脊

**知床国家公园 (见 592 页)**  
徒步穿越日本最具野性的自然公园

**中尊寺 (见 497 页)**  
参观这座寺庙宏伟的建筑群和辉煌灿烂的金堂, 沐浴在它的熠熠光辉中

**出羽三山 (见 522 页)**  
围绕三座神山徒步, 在冥想中忘却自我

**日本阿尔卑斯山 (见 263 页)**  
在高耸入云的群峰之麓徒步, 走过一座又一座小木屋

**长野 (见 269 页)**  
穿过通往日本阿尔卑斯山脉的门户, 徒步, 滑雪, 泡温泉

**日光 (见 185 页)**  
凝视散布于寂寥山林中的奇妙神社和佛寺

**东京 (见 111 页)**  
访问日本首都——一座欣欣向荣的国际化大都市和亚洲的未来之城

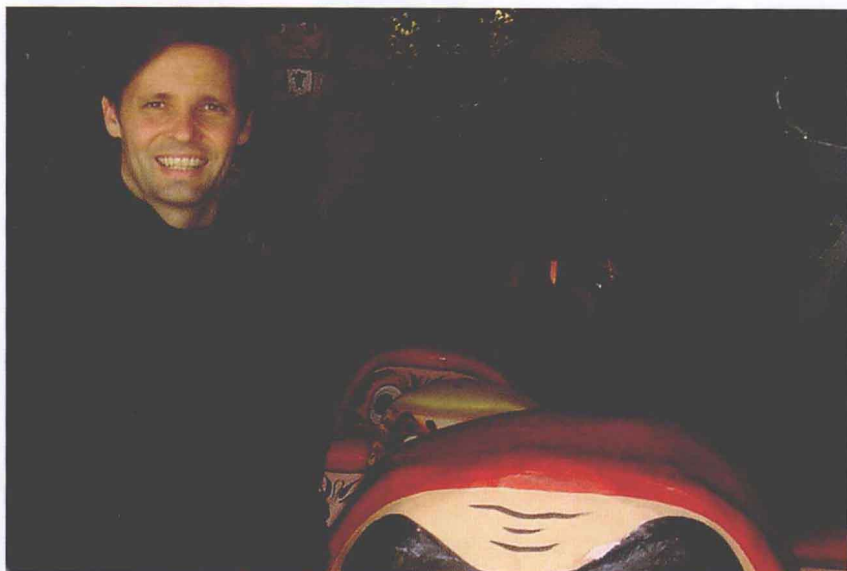
**富士山 (见 196 页)**  
攀登富士山完美的圆锥形山体, 观看喷薄而出的朝阳带来崭新一天

**父岛 (见 231 页)**  
乘坐轮船航行 25 小时, 来到日本观鲸鱼赏海豚的圣地

**小笠原诸岛插图**  
父岛 Chichi-jima  
母岛 Haha-jima  
本图仅为示意图



## 在路上



### CHRIS ROWTHORN

统稿作者

这是我在京都西部的法轮寺 (Hōrin-ji, 更通用的名字是 Daruma-dera) 拍的照片。这是一座小寺院, 从日铁嵯峨野线 (JR Sagano Line) 上的元町站 (Enmachi station) 向东北步行约 10 分钟即到。为我拍照的是我妻子, 当时我们正骑车穿过京都, 去爬爱宕山 (Atago-san), 它位于岚山 (Arashiyama, 见 337 页) 以北的西部群山中。



### BENEDICT WALKER

在一家不错的日式旅馆过夜绝对划算。这张照片是在一个炎炎夏日, 到阿苏山 (Aso) 碧草覆盖的山坡上游荡整天后, 在 Sanga Ryokan (山河旅馆, 见 674 页) 拍下的。钻进私人浴池好好泡个澡, 听着淙淙流水从敞开的窗边流过, 你也会爱上真正的日本生活。感觉棒极了。

### MATTHEW D FIRESTONE

别让这副瑞士护目镜和精致的滑雪服骗了你——我其实是个差劲的滑雪者, 大部分时间都四肢着地滚下黑钻滑道。不过, 更新本州北部和北海道滑雪信息的经历, 差不多跟我一路摔打留下的青肿和淤血一样令人难忘!





### ANDREW BENDER

尽管我去过日本阿尔卑斯山 (Japan Alps) 几十次, 但是, 我还是没有料到, 1 月在新穗高索道 (Shin-Hotaka Ropeway, 见 267 页) 的顶端会看到如此美景。好心人在跟我差不多高的雪堆里清理出一条条小道, 阳光执着地穿过因积雪覆盖而不堪重负的松树枝杈。而我却得知, 今年降雪量还算少的!



### PAUL WARHAM

天刚擦黑, 我打算找一家小居酒屋 (izakaya)。再过几分钟, 我就会跟店里的老主顾们一起坐下, 打听有关日本米酒的小秘密, 而大厨则在吧台后面为我准备当地的鲜鱼。要了解日本, 我再也想不出比这更有味道、更愉快的方式了。



### TIMOTHY N HORNYAK

我曾经从东京坐船航行 1000 多公里, 去位于热带的母岛 (Haha-jima, 见 232 页), 决心不拍到一张鲸的照片就不离开。但我花了一整天, 在热带鱼中间潜水, 到远海追踪海豚。那时已错过观鲸时机……那么, 在码头边跟这座雕塑合个影也不错了!



### WENDY YANAGIHARA

有天下午, 我和姑妈重子、表姐菊代及她的丈夫隆英一起在静冈 (Shizuoka) 游玩, 与我为本书做调查时走过的路线相比, 这有点绕道。从小到大, 我有那么多跟姑妈在一起的美好回忆, 而菊代是我亲密的表姐妹, 因此我很珍惜跟她们相聚, 暂时远离调查的日子。

更多的作者简介, 见 797 页。

# 日本的亮点

日本就像是令人眼花缭乱的文化景点和令人心生敬畏的自然奇迹构成的旋涡。你可以在京都古老的禅宗花园里漫步；在东京炫目的霓虹丛林中放纵；在北海道深及鼻子的粉末雪上滑雪，在热气腾腾的天然温泉中忘却世间的烦恼；在大阪享用令人馋涎欲滴的寿司，然后伴着一种你从没喝过的上等米酒一齐咽下；你还可以在日本的阿尔卑斯山上独自远足，几天都看不见其他人；或者在冲绳与蝠鲼一起游泳。这些都是我们最喜欢的经历。

可是，为什么不听一听专家们的感受呢？下面就是Lonely Planet作者、员工和读者讲述的他们在日本的最爱，排名不分先后。



1

## 京都的寺庙和花园

CHRISTOPHER GROENHOUT

从西芳寺 (Saihō-ji, 见 340 页) 的苔藓花园，到金阁寺 (Kinkaku-ji, 见 337 页) 闪烁的幻影，京都拥有日本最美丽的寺庙，其中大多数又处于幽雅花园的怀抱中。

Chris Rowthorn, Lonely Planet 作者，日本





LOU JONES

2

## 广岛的和平纪念公园

在广岛和平纪念公园 (Peace Memorial Park, 见 431 页) 的长椅上, 一名日本男子坐在我旁边, 问能否和我练练英语。他希望自己能说一口流利的英语, 与访问广岛的旅行者分享自己的故事, 听他亲口讲述原子弹爆炸那天的情景——他在爆炸中失去了父亲和弟弟, 前者在市中心工作, 后者正和许多学童一起清理防火区——以及这个公园在核弹爆炸第二天的情形, 是我最珍贵的人生经历之一。

Angela Tinson, Lonely Planet 员工, 澳大利亚



TIMOTHY N HORNYAK

3

## 典型的日式旅馆

去了日本一定要住日式旅馆 (ryokan), 但不要住普通的日式旅馆。典型的日式旅馆通常坐落在乡村, 一般为木结构建筑, 这种旅馆是最好的。我最钟爱的是位于群馬县 (Gunma-ken) 北部的法师温泉长寿馆 (Hōshi Onsen Chōjūkan, 见 193 页)。它那颇具传奇色彩的澡堂已有 100 多年的历史, 有深深的栗木浴盆、拱形窗和极其罕见的混合浴。

Timothy N Hornyak, Lonely Planet 作者, 日本

## 高野山奥之院

佛教墓地兼寺院高野山奥之院(Oku-no-in, Kōya-san, 见 405 页)远离霓虹灯闪烁的东京, 位于一片阴森森、雾蒙蒙的雪松林中, 里面满是覆盖着苔藓的精致墓碑。它或许是人世间最幽静的地方。花几个小时四处逛逛, 最后, 坐在寺院旅舍的传统日式榻榻米房间中, 品尝素食, 体验和尚的宁静生活, 结束一天的活动。

Angela Tinson, Lonely Planet 员工, 澳大利亚

RACHEL LEWIS

4



## 筑地鱼市

我还没睡醒, 真的, 因为天还没亮, 虽然如此, 东京鱼类批发市场筑地鱼市(Tsukiji Fish Market, 见 140 页)的活动很快将我吵醒。一排排满载着农产品和巨大的冰冻金枪鱼的汽车从这里经过。每天, 各种不同的新鲜海产在这里上市, 然后被运送到城市里的各个餐馆和商店。为了有个完整的体验, 我细细查看了一盘章鱼和海胆, 然后用最新鲜的寿司早餐款待自己。

Wendy Yanagihara, Lonely Planet 作者, 美国

OLIVER STREVE

5





6

## 在东京的表参道购物

GREG ELMS

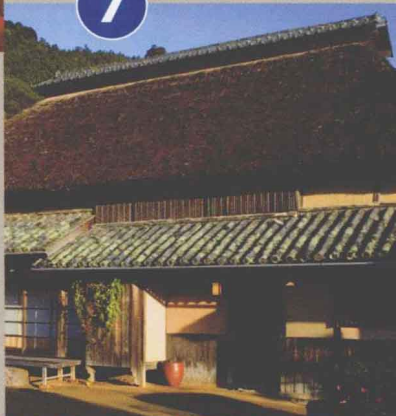
当我走进店门时，迎接我的是一句齐声的“欢迎光临”（irrashimasssee）。开始是穿着紧身黑色牛仔裤、牛仔靴和怀旧衬衫的日本青年的声音，然后是五个人的齐声收尾。没有其他方式，我只能微笑以作回应，被一种客户至上的热情感染了。摆在我面前的是精品饰品和复古的限量单品服装，所有产品都被完美地折叠了起来，也都非常时尚。注意：表参道（Omote-Sandō，见 144 页）的产品总是很别致，难以想象的是，销售人员也都是精心打扮的，所以小心你的钱包。

Stephanie Ong，旅行者，澳大利亚

7

Timothy N Hornyak,  
Lonely Planet 作者，日本

TIMOTHY N HORNYAK



ALI LEMER

8

## 道顿堀的夜生活

夜晚，我漫步穿过大阪繁华热闹的市中心道顿堀（Dōtombori，见 369 页），看到了如下景象：闪烁跳动的霓虹灯招牌在下面平静的河水中映出疯狂的倒影；微醺的寻欢作乐者穿着动物服饰，一边在手机上发短信，一边翘翘起翘四处溜达，海鲜餐馆的上方趴着组装而成的机器人螃蟹；五彩缤纷的店铺正门摆放着各种雕塑，从可爱的卡通浣熊和儿童，到满脸怒容、挥舞着猪排（tonkatsu，见 80 页）烤肉肉的大厨，花样百出。而这还只是周一的情景。

Ali Lemer，Lonely Planet 员工，澳大利亚

旧式的茅屋农舍是这座未被打扰的八塔寺（Hattōji，见 424 页）的一大特色，农舍就坐落在冈山（Okayama）的乡村地区。在那里你可以在凹陷的壁炉边享受温暖，在鼓形的铸铁浴桶（goemonburo）中沐浴。幸好，八塔寺并非完全缺乏便利设施——沿着公路下行有一家狂野西部（Wild West）主题餐馆，一名真正的日本牛仔将为你奉上美味的老鸭煲和卡拉 OK 伴奏。

## 老外变身为艺伎

自从孩提时代，我就对日本文化着迷，一直想知道自己穿上艺伎或武士的服装会是什么模样。在京都的祇园区 (Gion)，我终于梦想成真。我一动不动地站立着，让舞香 (Maika，见 343 页) 的工作人员把厚厚的白色脂粉涂在我的脸上、脖子上，梳理并装饰我的头发，并仔仔细细地给我穿上精美的舞伎 (maiko，艺伎学徒) 和服，深蓝色的和服上点缀着樱花。当我迈着优雅的步伐款款走进等候室时，连我父亲都没认出我。

Ali Lemer,

Lonely Planet 员工，澳大利亚

9

ALBERT LEMER



10

## 日本相扑

RICHARD FANSON

相扑联赛 (Sumō tournaments，见 71 页) 时，即使是坐在最便宜的座位上，你也会看得目不转睛。摔跤选手在上场前，首先举行严肃的仪式，撒上一把盐，然后蹲坐、后撤，准备将对手摔倒在地。每一段简短的比赛都在双方选手能量爆发跳跃起来时达到高潮——有时候表现为疯狂的拍击，有时候表现为挣扎着抓紧对方的厚腰带，偶尔还会将对方摇晃着甩下台。我绕着运动场四处闲逛，聆听别人的窃窃私语，却时不时地被欢呼声打断。

Wendy Yanagihara, Lonely Planet 作者，美国



11

## 银阁寺

JOHN ELK III

在京都周围不计其数的寺院中，银阁寺 (Ginkaku-ji，见 333 页) 的花园别具一格。走了一上午的路后，要想放松几个小时，再没有比这里更好的地方了。

Daniel Corbett, Lonely Planet 员工，澳大利亚

## 从山中湖远眺富士山

在天气晴好时，这是欣赏富士山美景的最佳方式之一。我们沉浸在落日宁静的余晖中，金色的光芒洒在山中湖 (Yamanaka-Ko, 见 199 页) 平静的水面上。 **Ivy Kwan, 旅行者, lonelyplanet.com**

12

BOB CHARLTON



## 温泉

我在蒸汽和裸体的人群之中挤出了一条路，扭扭捏捏地走向石头池子。我这样做对吗，那个女孩是不是正望着我？她在盯着我的胎记看吗？但是，很快，就在踏进水池的一瞬间，我所有的不自在都烟消云散了。雪花温柔地落到我们泛红的脸上，远处传来一个日本小男孩愉快的尖叫声。

**Stephanie Ong, 旅行者, 澳大利亚**

13

JOHN BORTHWICK



## 热带的日本

很少有旅行者会意识到，日本拥有热带风光。如果你向往色彩缤纷的珊瑚礁、红树林湿地和丛林徒步，那么就去南部的冲绳群岛 (Islands of Okinawa, 见 706 页) 吧。谁能想到你竟能在日本与蝠鲼一起畅游？

Chris Rowthorn, Lonely Planet 作者, 日本

MASON FLORENCE

14



## 美食，丰盛的美食

人们就是爱吃日本的美食。这也难怪，因为种类繁多的日本料理令人眼花缭乱，给你的味蕾带来莫大的愉悦。常见的日本菜包括日本饺子 (gyoza)、天妇罗 (tempura)、猪排、日式火锅 (shabu-shabu)，当然，还有寿司 (sushi, 见 72 页)。想做其他美食冒险，可到任何百货商店的地下城，你会为那一个世界上最棒的美食广场心醉神迷。

Melissa Randall, 旅行者, 美国

15



GREG ELMS



16

## 卡拉 OK

PHIL WEYMOUTH

尽管在很多酒吧都能找到卡拉 OK，但要获得最真切的体验，还是要呼朋唤友去卡拉 OK 厅的包房。随意坐在沙发上，拉开嗓门，展示你最动听（和最难听）的歌喉。这里按小时计费，你还可以在费用中加入饮品，把这儿当作喝上几杯的便宜地方……如果你不打算待上一整夜的话！

Adam Stanford,  
Lonely Planet 员工, 澳大利亚

## 岚山的竹林

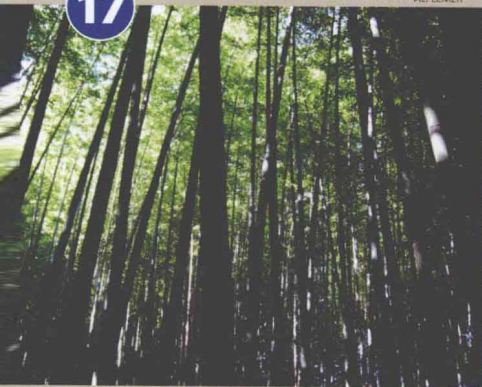
在岚山 (Arashiyama, 见 337 页) 这些巨竹的枝干影子里穿梭, 我感觉自己仿佛置身于日本的童话故事中, 仿佛在任何每一个角落都会遇到神秘的魔鬼和游荡的武士。

**Ali Lemer,**

**Lonely Planet 员工, 澳大利亚**

17

ALI LEMER



## 锦市场

位于京都市中心的室内的锦市场 (Nishiki Market, 见 309 页) 是一条似乎没有尽头的窄窄巷道, 里面挤满了各式各样的店铺。这是个购物的好地方, 一切物品, 从丝绸到叫不出名字的食物, 都可以买到。当然, 这里还隐藏着一座佛寺。

**Daniel Corbett,**

**Lonely Planet 员工, 澳大利亚**

18

PETER PTSCHELINZEW



19

JUDY BOARD / ALAMY

## 在日本阿尔卑斯山徒步

无论用什么标准评判, 从上高地 (Kamikōchi, 见 263 页) 横穿日本阿尔卑斯山到剑山 (Tsurugi-dake, 这条路线的北端) 的长途旅行都是世界级的。如果你的背部足够强壮, 你可以背一个背包以便扎营; 实在不行, 还可以在极好的山间小屋中住宿。不管你选择哪种方式, 我都能向你保证, 这将是 你一生中最棒的徒步经验之一。

**Chris Rowthorn,**

**Lonely Planet 作者, 日本**



## 东大寺

东大寺 (Tōdai-ji, 见 393 页) 是世界上最大的木结构建筑, 收藏着世界上最大的室内镀金铜铸佛像, 即大佛 (Daibutsu), 一定要去看看。

lonelyplanet.com 上的匿名网友

ADINA TOVY AMSEL

20



## 发现美的眼睛

日本文化如此崇尚美学, 几乎每个角落都能发现美, 甚至在脚下——东京上野公园 (Ueno-kōen, 见 140 页) 的窰井盖简直就是铸铁工艺品。

Ali Lemer, Lonely Planet 员工, 澳大利亚

21



ALI LEMER



22

JOHN ASHBURNE

## 金泽的兼六园

金泽 (Kanazawa) 的这些花园不容错过, 最小的草叶都经过一丝不苟的修剪, 古老的盆景有大树做支架, 兼六园 (Kenroku-en, 见 289 页) 中的一切都美不胜收。

Ilo Orleans, 旅行者, 美国





23

### 小笠原诸岛

BOB CHARLTON

从东京坐船 25 小时前往与世隔绝的小笠原诸岛 (Ogasawara-shotō, 见 230 页), 这段路程是在日本最不寻常、最值得尝试的旅行。那是另外一个世界, 很少有日本国民以外的人到那里旅行 (虽然最初在此定居的是新英格兰的捕鲸人), 这里的远足、浮潜和赏鲸, 还有跟海豚戏水, 都会让你觉得买这张船票是物有所值。

**Chris Rowthorn,**  
Lonely Planet 作者, 日本

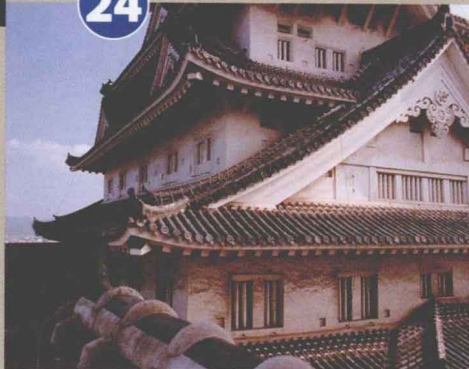
### 姬路城

日本的城堡是纯粹的中世纪奇迹, 能够让人想起昔日顽强的日本武士 (samurai) 和神秘的日本忍者 (ninja)。不过, 大多数都是战后用钢筋混凝土重建的。其中最引人入胜的正宗要塞当属姬路城 (Himeji-jō, 见 387 页)。事实上, 那是一座从 4 个世纪前就不再变动的建筑瑰宝。它因为拥有带有微光的白色灰泥墙而被称作“白鹭城”, 海拔 92 米, 拥有 83 座建筑, 迷宫一样的小路和令人叫绝的建筑美学。4 月里盛开的樱花也是一个亮点。

**Timothy N Hornyak,**  
Lonely Planet 作者, 日本

TIMOTHY N HORNYAK

24



25

### 人山人海

GREG ELMS

日本全国的人口密度显然都很大, 但哪里都不如东京交通繁忙时的新宿火车站 (Shinjuku station, 见 143 页), 或一天中任何时候都人山人海的涩谷十字路口 (Shibuya crossing, 见 145 页)。在试图穿过人潮时, 你会意识到为什么群体和谐是日本文化最鲜明的特点: 如果不考虑他人, 谁想到达自己的目的地都难免被人踩扁!

**Lou LaGrange,** Lonely Planet 员工, 美国