



送给父母的礼品之



鹅毛笔◎编著

慢游慢品

MANYOUMANPIN

老年生活慢时尚

让美景像电影慢镜头一样慢慢流淌



北京工业大学出版社



送给父母的礼品之

鹅毛笔◎编著

MANYOUMANPIN

慢游慢品

老年生活慢时尚……

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢游慢品 / 鹅毛笔编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2012.9

(送给父母的礼品)

ISBN 978-7-5639-3182-8

I. ①慢… II. ①鹅… III. ①景点—介绍—中国—中老年读物 IV. ①K928.70-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 173437 号

慢游慢品

编 著: 鹅毛笔

责任编辑: 江 舒

封面设计: 三 川

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 徐水宏远印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 22.5

字 数: 401 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3182-8

定 价: 39.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

总 序

老年人经验丰富，阅历和社会联系较广，是极宝贵的智力资源和社会财富。这就是我们所常说的“家有一老，如有一宝”的含义。但是，在当今中国“未富先老”的现实国情下，社会过多地将注意力集中在老年人保健及其他服务上，一些老年人被看成经济负担。

“养儿防老、积谷防饥”是沿袭多年的至理名言。而今，第一代独生子女的父母正迈入老年人行列。于是，4个老人1个孩子的家庭压力陡然压在第一代独生子女的身上。年轻人不仅有“养不起小孩”的忧虑，还要直面“养不起父母”的危机。这是目前大多数“421”家庭必须面对的现实。

2011年7月1日，胡锦涛总书记在庆祝建党90周年的重要讲话中指出：“围绕老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的总体目标，扎实推进‘六个老有’全面发展，努力使广大离退休干部‘学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居’。”

中国老龄工作的总目标是“六个老有”。这个总目标其实可以划分为两个方面：安心养老、积极养老。安心养老需要国家和社会的投入，而积极养老则是指老年人转变心态，发挥余热，以丰富的经验和广博的知识为社会继续作贡献。

本丛书就是从目前中国的养老困局出发，为老年人的居家养老、积极养老提供方法论指引，为老年人继续发挥余热奉献社会进行技巧性辅导，为“421”家庭的养老提供一种理想的解决方案——老人离退休之后，进入对自己来说全新的领域，应全面了解这个快节奏的社会，学习新知识，跟上社会前进的节奏，为社会做出新奉献；学习和掌握新人类、新新人类的思维方式与沟通方式，扬弃不合时宜的陈旧认识，将丰富的经验和时代新知有机结合，培养孙辈健康、全面地成长。



总之，本丛书要达到的目的是：老人积极、安心居家养老，少年儿童健康、全面成长，而让承担抚育子女、赡养老人义务的年轻人无所牵挂地打拼自己的事业。

丛书“送给父母的礼品”共包括五册图书：

《老有所识》——一所浓缩的老年大学。本书介绍了医药卫生常识、饮食起居常识、法律法规常识、经济理财常识、安全避险常识、科学育儿常识等。条目式的内容，要么来自于专家学者的智慧精华，要么来自于实践经验的总结，内容可信、可读、有用、实用。

《老有所为》——不服老的人真正年轻起来的秘方。本书介绍了老年人发挥余热、奉献社会的几种主要途径。全书内容选取的标准是“看看优秀的老年志愿者是怎么做的”，每一个内容都包含了“为什么要这样”、“应该怎么做”、“别人是怎么做的”这三个环节，读得懂，学得会，学得快。

《老有所学》——优雅和有品的老年生活速成手册。本书主要介绍了书法、美术、曲艺、手工、花鸟、健身，年轻时有玩过或来不及玩的、完全陌生的或没有学会的，在这里都变得如此简单易学，如此妙趣横生。

《老有所爱》——夕阳下的赞歌，家庭隔代沟通的法宝。阅读本书，“老来伴”和“老来拌”的区分是那么明显，婆媳原来不是冤家而是另一对母女。

《慢游慢品》——老年人生活慢时尚。老年人带着本书去旅游，不再是走马观花的匆忙，而是让美景像电影慢镜头一样慢慢流过。到孩子所在的城市，不用等待孩子的周末，不用担心在一个陌生的城市迷路。

“送给父母的礼品”，送的其实不是书，而是一份愉悦的心情，一个“老顽童”一样的晚年，更是送给在外奔波的自己一个心安。

前 言

很多老年人少时大都家境贫寒，没有钱外出游玩，中年时又面临着生活的压力，没有时间旅游，如今儿女都已长大，自己也无须再为生活忙碌奔波，空闲时间多了，手里的闲钱也多了，以前没有实现的愿望，现在终于可以实现了。所以，对于老人们来说，带上老伴，邀上三五好友，一起去领略祖国的大好河山，体味不同地区的风土人情，探寻名人的历史踪迹，感受宗教圣地的宁静祥和，着实是个不错的选择。

可是旅游景点这么多，广告满天飞，哪个景点最适合自己呢？这是老年人外出旅游时首先考虑的问题。鉴于此，我们重点突出了一个“慢”字，“慢游慢品”，既要照顾到老年人的体力，在游览的过程中要放慢速度，又照顾到老年人的反应和接受能力，在游览和介绍具体景点时尽量做到少而精。老年人旅游，不再是年少时的走马观花，而是特别注重景观的文化内涵，因此每个景点后我们都为老人准备一道有关景点历史或人物的“开胃小菜”——正史逸闻，以满足老年人对景区历史文化了解的需要。

《慢游慢品》一书共有九个章节，分别是：

第一章“感受·中国之变”。这一章选取了1995—2010年这16年间，反映中国国际影响力提升、反映中国经济飞速发展，在文化生活方面存在广泛影响的一些特色景点或区域，以帮助老年人朋友了解近年来中国翻天覆地的变化。

第二章“圆梦·赤地红都”。这一章是以“红色旅游”为主线，精心选择了15处著名景点，包括重要会议与关键转折发生地、领袖故里与旧居、战场硝烟与民族记忆所在地、红色政权的历程发祥地等四个版块，帮助老年朋友重温以前那些难以忘却的记忆。

第三章“品味·古典建筑”。这一章主要介绍一些中国古典建筑的代表之



作，其中既包括皇家的故宫、天坛，又包括民间的庄园、大院，还有古代名人的府第和著名的亭台楼阁等。本章中有许多关于古代建筑的小常识，以期帮助老年朋友更好地了解中国古代的建筑艺术。

第四章“瞻仰·帝王祠庙”。帝王祠庙既包括历代皇帝封禅、祭祀的皇家祠庙，也包括孔庙、“武圣”关帝庙以及传说中三皇五帝的祠庙。

第五章“体悟·名人故里”。这一章的名人既包括传说中的盘古、黄帝，也包括古代著名的思想家老子、孔子，还包括封建时代的名将名相商贾巨富和近现代史上的风云人物毛泽东、鲁迅等。名人故里游，不仅能了解他们的成长经历和生平事迹，更能通过名人了解历史，体悟人生。

第六章“修心·宗教圣地”。这一章主要介绍佛教的著名寺庙和道教的重要道观，著名的寺庙有白马寺、少林寺、法门寺、南华寺、寒山寺等，道观如白云观，为老年朋友的“了解宗教文化或修心之旅”做准备。

第七章“赏心·风土人情”。这一章主要介绍各地不同的民俗风情，既包括少数民族的丽江、凤凰古城，也包括各地颇具特色的古街、小镇，如乌镇、西塘等。

第八章“寄情·园林山水”。这一章主要介绍一些适合老年人游玩的山川和园林，包括白云山、崂山、香山、西湖、瘦西湖以及中国四大园林。这些景点都是老年人亲近自然的好去处。

第九章“发现·陵寝墓葬”。这一章主要介绍古代帝王的皇家陵墓，从传说中的大禹王到清朝末代皇帝溥仪均有介绍。皇家陵墓不仅是古代建筑艺术的集中体现，也是古代丧葬文化的重要组成部分，也是文化旅游的热点之一。

本书为老年人精心选了上百个著名景点，并配有特色景点的详细介绍、乘车路线和注意事项。老年人在外出游玩时，可将本书随身携带，随时翻阅，以方便出行，增进对景点的了解。与此同时，老年人在外出旅游时，应时刻掌握当地的天气情况和自身的健康状况，要做到安全出游、健康出游、快乐出游。“小贴士”中的资料数据会有所变动，请读者自行注意。

目 录

第一章 感受·中国之变	(1)
北京鸟巢——北京南北中轴线上的奥运梦想	(1)
上海世博园——上海的“城中城”让中国出尽风头	(5)
海南博鳌镇——全亚洲瞩目的焦点	(10)
辽宁大连世界和平公园——中国唯一世界和平主题公园	(12)
广东横琴——粤港澳紧密合作示范区	(18)
广西北海——中西合璧，沙白水净	(20)
湖北宜昌三峡大坝——体会领袖豪迈情怀	(24)
江苏华西村——创造财富神话的中国第一村	(27)
陕西西安大唐芙蓉园——盛唐风貌，皇家园林	(30)
河南开封清明上河园——仿古主题公园	(33)
天津宝成博物苑——中国首家私人博物苑	(36)
重庆大剧院——晶莹剔透的“玻璃房子”	(40)
河北白洋淀荷花大观园——罕见的综合生态景观	(45)
第二章 圆梦·赤地红都	(48)
全国红色旅游经典景区名录	(48)
上海中共一大会址——开天辟地	(62)
浙江嘉兴南湖——中共一大续会会址，红色滥觞	(64)
湖北武汉八七会议纪念馆——及时总结大革命失败的教训	(66)
福建上杭古田会议会址——党和军队建设的重要里程碑	(67)



贵州遵义会议纪念馆——红色之路的关键转折	(70)
湖南湘潭韶山——领袖故里	(72)
天津周恩来邓颖超纪念馆——伟人的第二故乡	(75)
江西南昌起义旧址——打响革命第一枪	(77)
北京抗战纪念馆——见证一段充满屈辱和抗争的历史	(78)
南京侵华日军大屠杀遇难同胞纪念馆——永不忘却的记忆	(80)
抗美援朝纪念馆——中国军队经历第一次现代化战争	(81)
江西“红都”瑞金——共和国从这里出发	(84)
江西井冈山——星星之火形成燎原之势	(86)
陕西延安——中国革命航道中的灯塔	(89)
河北西柏坡——新中国从这里走来	(93)
第三章 品味·古典建筑	(96)
北京故宫博物院——象征王权的殿宇之海	(99)
北京天坛公园——世界上最完美的古代祭天建筑群	(103)
天津石家大院——华北第一宅	(106)
河北山海关——“天下第一关”	(108)
湖北武汉黄鹤楼——天下江山第一楼	(110)
湖南岳阳楼——保持古貌的江南名楼	(113)
河北保定王氏庄园——来历众说纷纭的豪宅	(116)
天波杨府——满门忠烈的英雄	(118)
河南淮阳弦歌台——孔子绝粮七日之地	(121)
安徽歙县许国石坊——全国唯一的八脚牌坊	(122)
上海崇明学宫——大半毁于战火的知识殿堂	(124)
山西王家大院——“王家归来不看院”	(128)
第四章 瞻仰·帝王祠庙	(133)
历代帝王庙——中国古建筑宝库中的精品	(134)
太庙——明清两代皇帝祭祖的家庙	(139)

山东曲阜孔庙——中华民族的文化坐标	(142)
山西运城解州关帝庙——武圣故里	(146)
山东临朐东镇庙——“五镇之首”，守土保民	(150)
山东泰安岱庙——历代帝王封禅大殿举行地	(155)
山西太原晋祠——三晋胜景，太后之作	(158)
甘肃天水伏羲庙——“人祖爷”故里	(161)
第五章 体悟·名人故里	(164)
河北盘古村——“盘古”诞生的地方	(165)
山西鹿蹄涧村——千秋忠烈杨家将	(167)
山西小晁村——千秋功业司马光	(171)
山西乔家堡村——乔致庸故居	(174)
山东曲阜孔府——天下第一家	(178)
河南郑州——黄帝故里	(182)
河南周口鹿邑——老子故里	(185)
安徽龙川村——胡宗宪故里	(190)
江苏千灯古镇——顾炎武故里	(194)
湖南韶山——一代伟人毛泽东	(197)
浙江溪口——蒋介石故里	(199)
浙江绍兴——鲁迅故里	(202)
第六章 修心·宗教圣地	(205)
苏州寒山寺——夜半钟声到客船	(206)
浙江普陀——“海天佛国”	(209)
广东南华寺——南禅“祖庭”	(213)
广东开元寺——粤东第一古刹	(217)
河南白马寺——中国第一古刹	(221)
河南少林寺——禅宗的祖庭	(224)
陕西法门寺——皇家寺庙	(227)



北京白云观——道教龙门派祖庭	(229)
北京雍和宫——北京最大的藏传佛教寺院	(234)
北京红螺寺——“南有普陀，北有红螺”	(238)
第七章 赏心·风土人情	(242)
故里寻踪——津门风物的大杂烩	(243)
丽江古城——世界文化遗产中的璀璨明珠	(246)
凤凰古城——中国最美丽的小城	(250)
江苏周庄——“中国第一水乡”	(254)
上海朱家角——沪上第一古镇	(258)
江西婺源——“中国最美丽的乡村”	(262)
福建永定土楼——“世界建筑奇葩”	(265)
浙江嘉兴乌镇——“鱼米之乡，丝绸之府”	(269)
浙江西塘——生活着的千年古镇	(272)
第八章 寄情·园林山水	(276)
上海豫园——“奇秀甲江南”	(277)
北京颐和园——中国现存最大、保存最完整的皇家园林	(280)
承德避暑山庄——我国现存最大的古典皇家园林	(284)
江苏留园——吴下名园之冠	(288)
江苏拙政园——“天下园林之母”	(291)
广州白云山——“羊城第一秀”	(295)
青岛崂山——海上“第一名山”	(299)
北京香山——红叶片片撒亭轩	(303)
杭州西湖——杭州之美，美在西湖	(306)
扬州瘦西湖——“园林之盛，甲于天下”	(311)
第九章 探寻·陵寝墓葬	(317)
河北黄帝城——展示三位人文始祖的伟大功绩	(317)

绍兴大禹陵——地平天成报苍生	(319)
陕西省西安秦始皇陵——千古一帝造千古之谜	(322)
辽宁沈阳昭陵——远嫁少女的归宿	(325)
陕西咸阳乾陵——夫妻合葬	(330)
内蒙古鄂尔多斯成吉思汗陵区——感受万丈雄心	(334)
北京昌平明十三陵——世界上保存完整埋葬皇帝最多的墓葬群 ...	(338)
河北易县清西陵——大清四位皇帝墓葬	(341)
江苏南京中山陵——魂归旧都，心系革命	(345)



第一章 感受·中国之变

从总体上说，从 20 世纪 90 年代中后期开始，中国经济步入了快速上升通道。特别是新世纪头十年，是中国工业化、城镇化快速发展的十年，也是我们全面推进改革开放和现代化建设取得辉煌成就的十年。这十年，中国经济年均增长 10.5%，国内生产总值由世界第六位上升到第二位，国家面貌发生了翻天覆地的变化。

在这样的社会经济大环境下，中国各地都涌现出了一些反映中国经济发展、社会深刻变化的景点或景区。这些景点或景区，要么是一个具体的旅游景点，要么是中国社会某方面的一个样板；要么印证了辉煌的成绩，要么预示着一地、一省甚至是整个国家未来的方向。

本章内容选取的是 1995—2010 年这 16 年间，反映中国国际影响力提升、反映中国经济飞速发展、在文化生活方面存在广泛影响、或许会局部影响中国发展方向的一些特色景点或区域，帮助老年人朋友了解中国之变，为老年人的实地踏访、现场感受打下一定的基础。

北京鸟巢——北京南北中轴线上的奥运梦想

景点概况

国家体育场（“鸟巢”）是 2008 年北京奥运会主体育场。位于北京南北中轴线北端（也就是说，如果中间没有建筑物的阻挡，可以从永定门出发向北走，到达前门（正阳门），穿过天安门广场、故宫，到达钟鼓楼，再往北走近 20 千米，就能直接走到“鸟巢”。

“鸟巢”由 2001 年普利茨克奖（被誉为“建筑界的诺贝尔奖”）获得者赫



尔佐格、德梅隆与中国建筑师李兴刚等合作完成巨型体育场设计，形态如同孕育生命的“巢”，它更像一个摇篮，寄托着人类对未来的希望。

“鸟巢”外形结构主要由巨大的门式钢架组成，共有 24 根桁架柱。

“鸟巢”于 2003 年 12 月 24 日正式开工建设，2008 年 6 月 28 日竣工验收。“鸟巢”南北长为 333 米，东西宽 298 米，建筑面积 25.8 万平方米，占地 20.4 公顷，能同时容纳 91000 人同时观看比赛。“鸟巢”总投资为 35 亿元人民币，主体结构设计使用年限为 100 年。

特色景点

1. 碗状看台

“鸟巢”的看台就像个边缘高低起伏的、立体的“碗”，环抱着赛场收拢结构，而且它的上下层看台之间有一部分交错。无论远眺还是近观，都给人留下与众不同的、不可磨灭的印象；无论观众坐在“鸟巢”的哪个位置，与比赛场地中心点之间的视线距离都在 140 米左右；体育场内部，赛场上的运动员仿佛舞台上的演员一样被他们的观众层层围绕，并使运动员超水平发挥，这种均匀的碗状结构形体将能调动观众的兴奋情绪，在此，人群形成了建筑，座席的干扰被控制到最小。

“鸟巢”的碗状看台总共安装了 14700 块看台板。每块形状不一，最大的一块看台板重达 18 吨，长 11 米，宽 0.8 米。

2. “鸟巢”基座

“鸟巢”基座与体育场的几何体合二为一，如同树根与树。行人走在平缓的格网状石板步道上，步道延续了体育场的结构肌理。步道之间的空间为体育场来宾提供了服务设施：下沉的花园，石材铺装的广场，竹林、矿质般的山地景观，以及通向基座内部的开口。从城市的地面上缓缓隆起，几乎在不易察觉中形成了体育场的基座。体育场的入口处地面略微升高，因此，可以浏览到整个奥林匹克公园建筑群的全景。



3. 奥体中心景观大道

北京新的中轴线自南向北穿过奥运公园的部分被称为景观大道或千年步。鸟巢和国家游泳中心（水立方）分建在中轴线的东西两侧，体现中国古老的天圆地方的学说。沿景观大道向北，仿佛从古代到了现代，从城市到了大自然。道路两边有代表中国各朝代的纪念物。

（1）中华民族园。京城第一座大型民族文化基地。是一座复原、收藏、陈列和研究中国 56 个民族文化、文物、社会生活的大型人类学博物院，园内规划建设中国 56 个民族的博物馆和景区。园内的少数民族村寨均采用 1:1 的比例建成。建有民族博物馆、民族展览馆、雕塑广场以及若干自然景观，有仿真热带榕林、水中溶洞、土林、盘龙瀑布、阿里山神木和沧源岩画等。亭楼屋寨依山傍水错落有致，按各民族风格，真实再现出各个民族的文化遗存。

（2）北顶娘娘庙。位于水立方南侧，是北京中轴线北延长线上的标志性建筑之一，也是北京历史上著名的“五顶八庙”之一，始建于明代，庙内供奉的是碧霞元君。据说是东岳大帝之女，宋真宗朝泰山时，受封为“天仙玉女碧霞元君”，真宗并命人在泰山顶上建祠供祀。由于最初碧霞元君祠是建在泰山顶上，所以北京建的碧霞元君庙也称“顶”。

古时北顶为庙市，曾是民间物资交流的场所。该庙原有四进五层殿，曾于清乾隆年间整修。2007 年复建了鼓楼和主殿、东西配殿。

水立方和鸟巢最早规划的时候是在一条线上，因此，北顶娘娘庙险些被拆除。后来，为了保护遗址，水立方往北移了 100 米。

（3）下沉花园。奥林匹克公园的下沉花园（路牌指示为“七个小院子”，从地铁八号线 B 口出门即是）十分有特色。从紫禁城的红墙，到北京的四合院，从历经千年的鼓乐，到盛唐的马球运动，在这里都有体现。一号院御路宫门、二号院古木花亭、三号院礼乐重门、四号院和五号院穿越瀛洲、六号院合院谐趣、七号院水印长天……七个院落截取了皇城根的城市片段，在城市的中轴线和现代的体育场馆之间，创造了一种开放的全新景象。

在 7 处庭院中，最具特点和童趣的就是 3 号院礼乐重门，在这里人们不仅能看到整面墙的中国鼓，而且还能感受到钟和着磬鸣、鼓随着箫吟的悠扬意境。这面响鼓红墙共由 243 面“响鼓”组成，其中大鼓 32 面、中鼓 30 面、小



鼓 181 面。院中还有 16 根金黄的“铜箫”静静矗立在甬路旁，管上有孔，风过可鸣，箫声悠扬。同样是在这里，还专门搭建了“钟楼”，挂在钢架上的 818 件青铜响器，随风摇摆，清音萦绕。

小院内的其他比较经典的雕塑还有：

“明黄贵妃马球图”雕塑。是一组反映我国古代马球运动的大型群雕，表现了唐明皇与杨贵妃联袂打马球的历史题材。雕塑造型生动写实、气势宏大开阔、技术精美细致，是我国公共艺术作品中罕见的描绘古代体育运动的大型雕塑。

“从雅典到北京”雕塑。表现八个以海神铜像为原型的古希腊运动员跑到北京。

正史逸闻

北京中轴线不在正中间

我们常说，“鸟巢”和水立方分布在北京新中轴线的东西两侧。北京中轴线是世界城市史上极为罕见的一条建筑艺术轴线。但是，一位老先生经过非常认真的研究后发现，中轴线和子午线并不是完全吻合的。也就是说，北京的中轴线是“歪”的！这恐怕是很多人都不知道的。

这位发现北京中轴线“歪”了的人就是中国测绘科学研究院研究员夔中羽老先生。

这里，首先解释一下什么是中轴线。我国的很多城市都有中轴线，而且往往是和子午线相一致的。子午线就是我们平时所说的连接南北两极的经线。也就是说，一座城市的中轴线实际上是城市的子午线。

夔中羽是为了拍摄一张北京的全景鸟瞰图而发现问题的。刚开始，他只是怀疑，觉得这是不可能的，后来，他又找来北京的卫星影像图，中轴线也是偏离子午线的，他又买了好多版本的北京市地图，当中还包括北京交通游览图。结果一看，都偏了一点儿，并且是向逆时针方向偏了一点点。这就证明了这条线确实与子午线有一个偏角。

后来，经过精确的测量和计算，发现北京中轴线偏离子午线 2 度多。这个偏角的计算是不是正确呢？夔中羽先后在地形图上选择了永定门、钟楼和地安



门三个点，算出偏角是2度十几分，计算出一个结果：从永定门开始的北京中轴线到了钟楼，就已经偏离子午线达300米了。

我们知道，现在的北京城是在元大都基础上建立的，而元大都又是元朝忽必烈建立的。因此，作为帝都的北京城，元、明、清三代33个皇帝都在这里面南背北称帝。这么一看，33位皇帝的宝座有可能都坐歪了！

小贴士

鸟巢全价50元，60岁以上老年人持老年人证件免费，外地老年人凭身份证半票（25元）。冬季（11月至来年2月）开放时间为早9点到晚5点，春夏秋三季关门时间延长至晚5点半。

入场准备方面，“鸟巢”的安检很严格，仿照机场的标准执行，实行安检门（机检）和手检结合，禁止携带易燃易爆物品、管制刀具等。特别对打火机、易燃的液体如白酒等，检查得异常严格。因此，去参观之前，最好不要带打火机，更不要携带名贵的打火机；若老年人是烟民，可以携带一只简易打火机，参观完之后，再返回安检处随便拿上一只。

交通方面，经过“鸟巢”的公交车很多，939、407、753、740、运通113、656路皆可到达，在健翔桥站下车即可。另外，最快捷的乘车路线是北京地铁八号线，在奥体中心站下车。

饮食方面，“鸟巢”内部有不少的地方提供饮食，但价格都比较贵。“鸟巢”允许自带食品入内，所以，最好准备一些水果、饼干、面包之类的食品。

旅游安全方面，附近有不少散发小广告的人，低价兜售一日游等。这其中不少是骗子，千万不要贪图便宜而中招——去了之后就漫天要价了，或者变相强迫消费。另外，“鸟巢”外面还有不少小贩兜售假冒玉器；购买风筝等工艺品时，也要仔细检查商品质量。

上海世博园——上海的“城中城”让中国出尽风头

景点概况

2010年上海世博会场地位于南浦大桥和卢浦大桥之间，横跨黄浦江两岸，