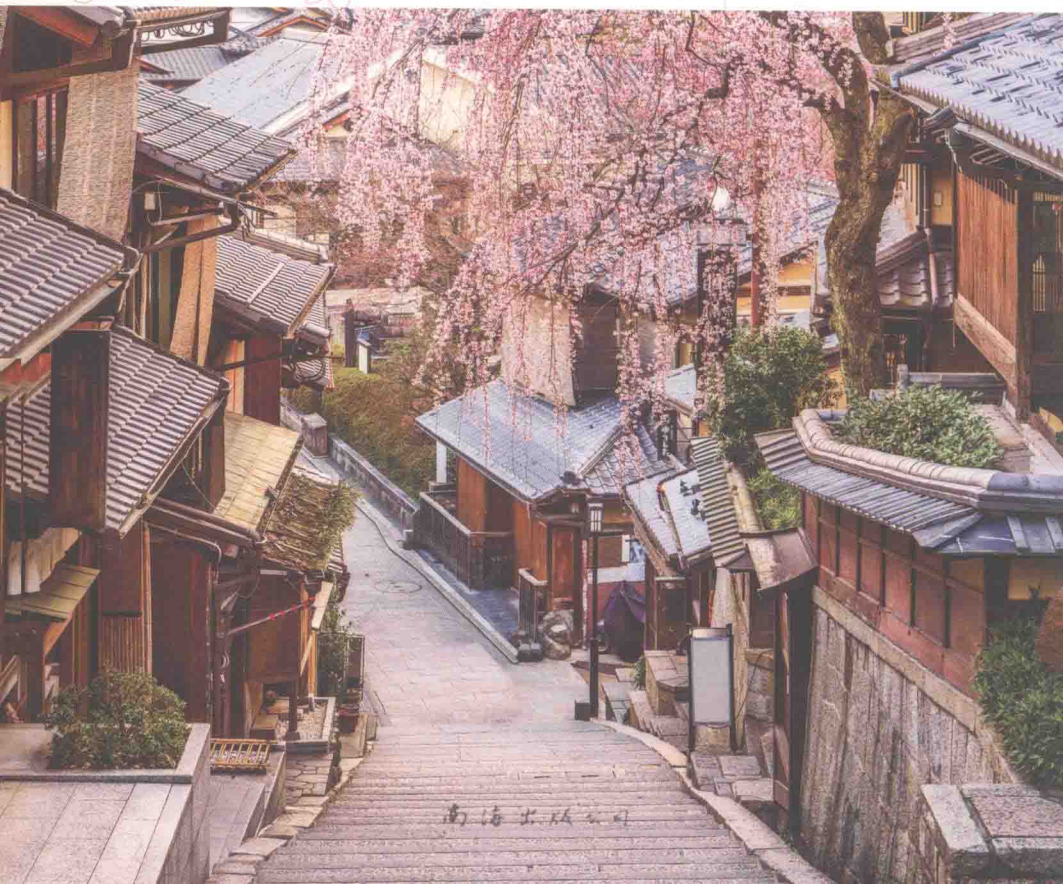


自游日本

全新
第4版

史诗 著



南海出版公司

自游日本

—— 史诗 著

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

自游日本 / 史诗著. — 4版. — 海口: 南海出版公司, 2018.1
ISBN 978-7-5442-9141-5

I. ①自… II. ①史… III. ①旅游指南—日本 IV.
①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第309511号

自游日本
史诗 著

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花
装帧设计 李照祥
摄 影 史 诗 寇 岑

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 880毫米×1270毫米 1/32
印 张 9.5
字 数 310千
版 次 2015年1月第1版 2018年1月第4版
2018年1月第8次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-9141-5
定 价 68.00元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com



写在前面的话



时光飞逝，快得我都无法相信这已经是《自游日本》的第4版。

2011年11月，当我在穷游网论坛的日本版块写下帖子“日本春夏间”的第一个字时，日本个人旅行刚刚开放，对于大多数人来说，日本还是个遥远的邻居。

如今，6年多过去了，许多人都已手握日本多年多次签证，高速发展的信息化让“实体”似乎就要退居二线。然而这本《自游日本》却在读者们的关照下生存了下来，迎来了全新的第4版。

这让我不时思考：是什么原因让《自游日本》不断加印、再版，在这个“免费+电子”的时代，成了一本长销的纸质书？

我不是什么网红，更不喜欢包装经营自己。平日里，我是个日语译者，也是个重度旅行爱好者，读书、旅行、写些文字，就是我热爱的工作与生活。出版《自游日本》后也一样，我从没想过大张旗鼓地营销。能将原本属于私人分享的东西集结成书，已经让我喜出望外。穷游网上超过260万的点击量，就是对我最好的肯定。

不过，在撰写《自游日本》并不断改版的过程中，我自己也渐渐意识到了一些东西，就像我在前几版中说过的，授人以鱼不如授人以渔。也许正是这点，成了不少读者“买账”的理由。美丽的风景会让人向往某个地方，但能脚踏实地站在那里，需要的是准确无误的旅行信息和举一反三的方法。

因此，在《自游日本》的第4版中，承蒙编辑和出版方的支持，我对全书的结构进行了彻底调整，让那些“渔”读起来更加清晰明了。在各分区的介绍之前，我列出了行前功课的9个步骤，并图文结合详解了每一个步骤的具体方法。无论多么全面的旅行指南，都不可能涵盖所有景点。因此一本真正有用的旅行指南，应该能指引读者去找到各自的心头所好，始于指南，超越指南，最终为每个人制定自己的行程提供切实的帮助。

我的自助旅行始于欧洲。那时我 18 岁，因为暑期课程而有机会开启第一次境外之旅。仔细研究旅行指南，大量阅读历史读本和人物传记，一切都靠自己。因为有备而去，不知不觉便看到了一个立体的欧洲，有美丽，有丑陋，生动又让人深思。从那以后，我便成了这个世界的忠实旅行者，家人也对我一个年轻女孩的四处飞奔大力支持。

然而，这样的行为总会招致各种质疑。妈妈就曾向我转述过她一位同事的话，对方认为我妈妈如此放任我到处“玩儿”，是对我的娇惯。

旅行 = 玩儿，恐怕这是不少人的想法。是的，如果只是匆匆来去，打卡、拍照、买买买，那么就是玩儿。但真正的旅行不是这样，旅行不是复制别人的路线，不是搜集聊天时的谈资，更不是吃喝玩乐的另一种说法。

旅行不是旅游，不是度假，而是与世界相遇。

对于我自己来说，旅行始终是一件认真的事。这也许是性格所致，习惯性的认真让我成了攻略控。但是我始终认为，无论做什么事，只要你下定决心让它进入你的生活，那么无论是工作还是爱好，都应该认真对待。认真地面对每一段旅行，认真地观察每一个地方、每一个人，才可能不枉旅行的时光。

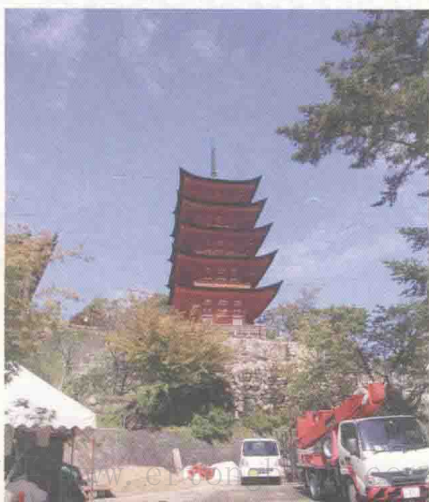
就像签证不断简化的日本，当这个邻居能够说拜访就拜访时，我们是否真的愿意花心思去了解对方？在这一版《自游日本》中，我将原来的“深度旅日本”版块扩充为“日本豆知识”和“日本春夏间”，讲述我对日本的了解与思考。尽快篇幅依然有限，但我希望每位翻开本书的读者能够在那些页面多停留一些时间。现在有种观点，认为旅行者都应该是“有趣”的。很遗憾，我并不属于那种“有趣的灵魂”，但我不介意。人各有性格，有趣和严肃没有高低之分，但是否愿意观察与思考，却会让你的旅行走向根本上的不同。

如果我妈妈的那位同事能看到本书，我只想说：认真地“玩儿”，一样可以将爱好“玩儿”成工作，“玩儿”成一个人的终生之益。

就在写下这段文字前不久，我刚刚买下了又一次赏雪、赏樱的机票。什么时间去，要看什么风景，都是由 3 岁的女儿决定的，她已是日本旅行的常客。感谢我亲爱的家人，是你们让我如此坚定向前。

史诗

2017 年冬



Contents

1 | 出发! 去日本!



37 | 打开日本旅行新世界

- 车站便当: 端着美食在路上 39
- 观光列车: 让旅途成为艺术 45
- 铁道印章: 在纸上留下全日本 50



53 | 关东



- 东京都 57 / 富士山 73
- 镰仓 81 / 伊豆 85
- 更多关东 88

93 | 关西

- 京都 97 / 大阪 110 / 奈良 116
- 城崎温泉 127 / 大津 130
- 伊势神宫 133 / 更多关西 137



147 | 北海道

- 札幌·小樽 151 / 富良野·美瑛 155
- 函馆 159 / 稚内 164

169 | 九州

福岡・太宰府 173 / 熊本 178
鹿儿岛 181 / 别府 185 / 长崎 189
关门海峡 196 / 更多九州 200



207 | 东北

仙台・松岛 211 / 平泉 215
青森・弘前 217 / 更多东北 223



229 | 中部

名古屋 233 / 松本 239
高山・白川乡 242 / 金泽 246
越后汤泽 251 / 更多中部 254

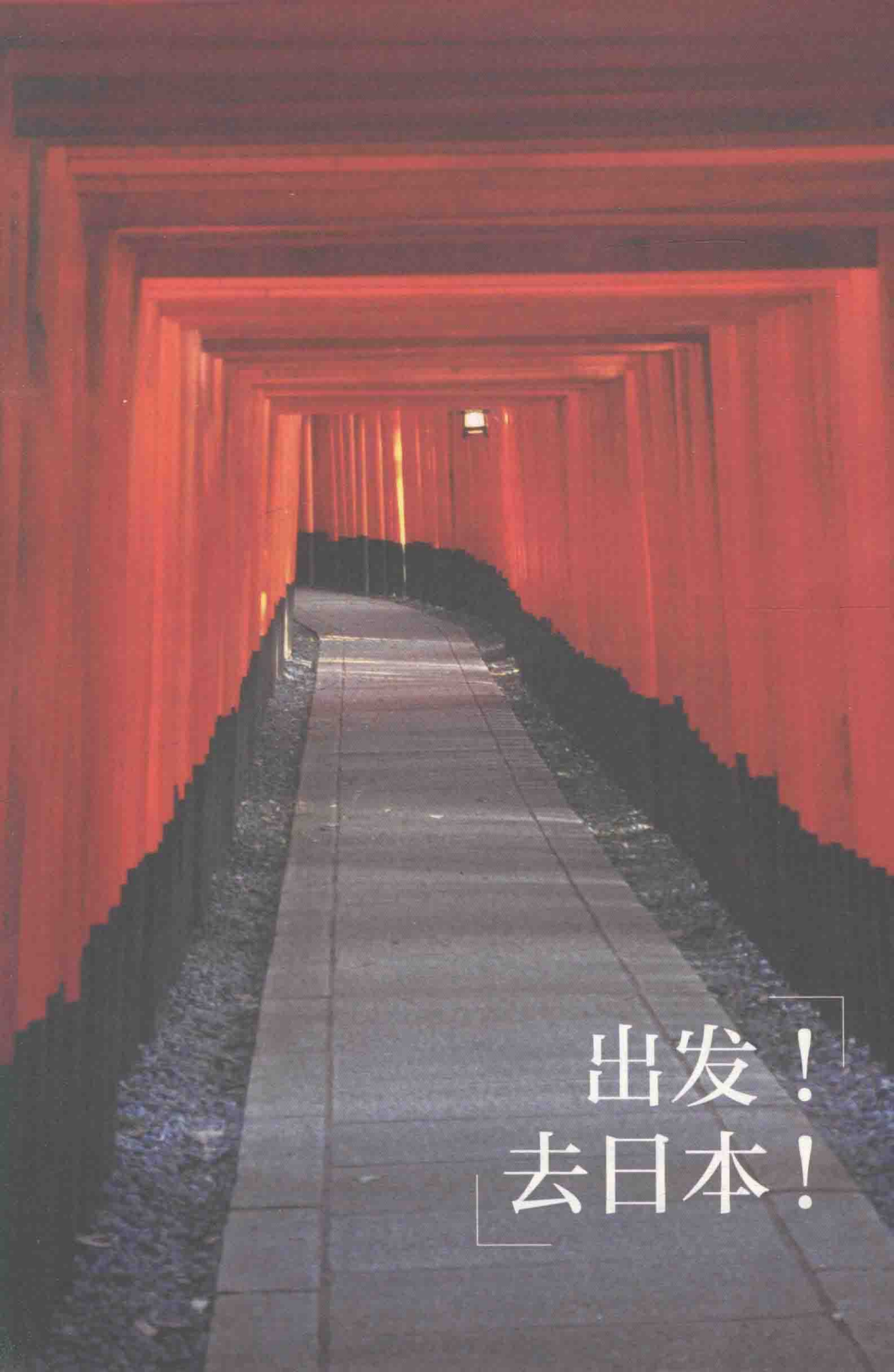


263 | 中国・四国

广岛 267 / 冈山・仓敷 269
高松 273 / 松山 276
祖谷温泉 279 / 更多中国・四国 283

289 | 附录：日本亲子旅行攻略





出发！
去日本！

如何策划你的日本旅行

第一次去日本，或是第一次出国自由行，很多人都会手忙脚乱，不知道该如何下手做攻略、查信息。花了不少时间到处看别人的游记，到头来还是一头雾水，这是不少人都经历过的困惑。

那么，究竟怎样才能最有效率地策划出属于自己的旅行呢？

STEP 1 阅读基础材料，熟悉日本地图

STEP 2 查阅条目式指南，确定心仪目的地

STEP 3 查询大交通，确定旅行时长

STEP 4 选择合适网站，预订心仪的住宿

STEP 5 细化行程，确认景点与小交通信息

STEP 6 计算交通费用，选择优惠券

STEP 7 了解日本美食，搜寻合适餐厅

STEP 8 阅读游记，查漏补缺

STEP 9 估算费用，做好出行准备

接下来，就让我们按照这 9 步，来规划一次只属于自己的独家日本旅行。

STEP 01 阅读基础材料，熟悉日本地图

➡ 认识日本的地理

日本由本州岛、九州岛、四国岛、北海道和若干岛屿组成，共“1都1道2府43县”：
北海道；

东北地区：青森县、岩手县、秋田县、山形县、宫城县、福岛县；

关东地区：东京都、千叶县、神奈川县、群马县、埼玉县、茨城县、栃木县；

中部地区：爱知县、山梨县、岐阜县、长野县、福井县、富山县、石川县、新潟县、静冈县；

近畿地区：京都府、大阪府、奈良县、兵库县、滋贺县、三重县、和歌山县；

中国地区：冈山县、广岛县、鸟取县、岛根县、山口县；

四国地区：香川县、德岛县、爱媛县、高知县；

九州地区：福冈县、大分县、佐贺县、熊本县、宫崎县、长崎县、鹿儿岛县、冲绳县

在日本旅行时，还会看到其他划分方式。比如“北陆”指富山县、福井县和石川县，“甲信越”指山梨县、长野县和新潟县；“东海”指爱知县、岐阜县、静冈县和三重县，“山阴”指中国地区临日本海的一侧，“山阳”指中国地区临濠户内海的一侧；“关西”指近畿地区除三重县以外的其他2府4县。

➡ 什么季节去日本

日本一年四季都适合旅行，不同季节可以欣赏到不同风景。

春天：每年的“樱花前线”大致为2月伊豆半岛河津樱、3月下旬九州、4月上旬到中旬本州西部至东部、4月下旬到5月上旬本州东北至北海道。

夏天：气候相对复杂多变，各地活动丰富，热闹非凡。

Tip1：5月下旬到7月上旬，日本从九州到本州东北会陆续经历梅雨季节。

Tip2：许多热闹的祭典、烟花大会和舞蹈大会都在夏季，8月中旬的盂兰盆节是日本仅次于新年的重要节日。

秋天：每年“红叶前线”大致为10月北海道、11月本州东北至西南、12月九州。

冬天：本州中部、东北和北海道降雪量丰沛，但气温并非极寒，适宜观赏雪景或滑雪。

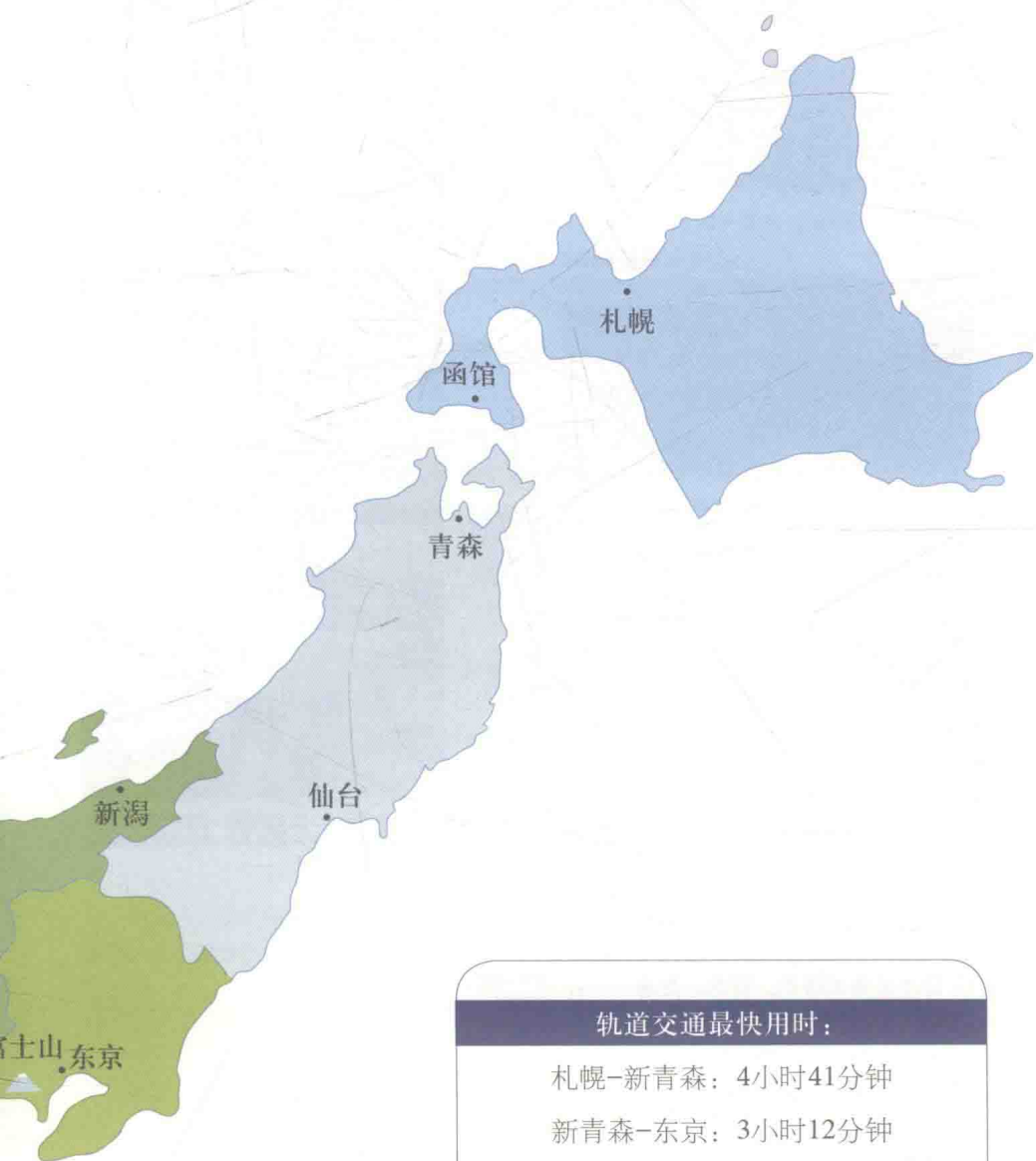
Tip1：有些道路或景点会因积雪而封闭，要提前查询信息。

Tip2：新年是日本最重要的节日，但12月底到1月初很多景点和餐厅会休假。

日本全图

日本是一个狭长的国家，交通耗时比多数游客想象的要更长，不可能短时间游遍好几个地区。先熟悉各大城市和地区的位置，才能做出合理安排。





轨道交通最快用时：

札幌-新青森：4小时41分钟

新青森-东京：3小时12分钟

东京-新大阪：2小时30分钟

新大阪-博多：2小时24分钟

博多-鹿儿岛中央：1小时16分钟

STEP 02 查阅条目式指南，确定心仪目的地

“条目式指南”，既可以是书、电子书，也可以是各种官网。先利用这类指南了解各目的地的景点，能比较客观地选择自己感兴趣的地方，不受他人干扰。

日本的旅游业非常发达，而且是极其“内向”的，也就是特别重视对日本本国游客的服务，因此观光信息事无巨细。主要可以利用的服务有两种：



尽管是日文杂志，但五彩斑斓的照片，准确详尽的地图和时时映入眼帘的汉字仍然能够帮你解决问题，为你提供灵感。

① 旅游杂志和书籍

日本有许多著名的系列旅行书，如“るるぶ”“まっぷる”“ことりっぷ”等，JTB 编纂的各种主题 MOOK 也很有参考价值。这些系列往往都有若干分册，或按行政区划分，或按旅行主题划分，每个系列都有上百本，且每年更新一次，涵盖了日本所有地方的旅行信息。

目前国内也翻译引进了其中一部分，但由于翻译和编辑需要花费一定时间，出版时有些信息已经滞后。在日本，可以在便利店和书店购买这些杂志和书籍的最新版，且各家官网也能查询到很多旅行信息：

るるぶ：www.rurubu.com

まっぷる：www.mapple.net

ことりっぷ：co-trip.jp

② 官网

日本各地旅游局、景点、交通机构的官网非常完备，这是日本观光业的重要特点。无论是指南还是游记，都会随着时间上的推移出现信息滞后的现象，但官网的信息一般都是最新且准确的。

A 用常见的搜索引擎，输入“地名+观光”等关键词，如“东京观光”，即可找到东京观光的官网。



B 点击进入首页，即可选择语言。有的官网是像东京这样设置专门的选择页面，更多官网则是在页面上方或右上角设置语言栏。



Copyright © 2017 Tokyo Convention & Visitors Bureau. All rights reserved.



东京等大城市的中文官网比较完备，但城崎温泉之类的小热门往往只有日文。

C 即使是日文官网，同样可以连蒙带猜看懂很多内容。特别是部分官网日文内容比外语内容丰富得多，可以对照着看。

在这些官网上，旅行者可以尽情熟悉城市、景点和交通情况，下载相关地图和手册。

STEP 03 查询大交通，确定旅行时长

确定了心仪的目的地后，接下来要做的就是查询城市和地区之间的大交通，确定自己的假期内是否能够安排得下全部计划。

① 日本轨道交通

在日本，人们习惯将所有轨道交通都称为“电车”。

电车 = JR + 私铁 + 市营地铁 / 有轨电车

A JR

JR，即 Japanese Railway 的缩写，日文发音“ジェーアール”，类似“杰阿鲁”。包括东日本、东海、西日本、北海道、九州和四国六大公司。

各 JR 分公司的官网如下，可以查到路线信息，包括时刻表、票价和优惠票的发售情况。

JR 东日本 (含中文): www.jreast.co.jp
 JR 东海 (日英双语): jr-central.co.jp
 JR 西日本 (含中文): www.westjr.co.jp
 JR 北海道 (含中文): www.jrhokkaido.co.jp
 JR 九州 (含中文): www.jrkyushu.co.jp
 JR 四国 (含中文): www.jr-shikoku.co.jp

JR 东日本包括关东地区和东北地区, JR 东海是指中部地区, JR 西日本则包括近畿地区和中国地区。

JR 是“火车”, 但日本环境特殊, 铁路发展很密集, JR 既是城市里的通勤工具, 也是城市间的移动手段, 上班族和旅行者都会乘坐。

1、列车与车票

如果按照速度划分, JR 从慢到快依次为普通列车、快速列车、特急列车和新干线, 购买的车票也不尽相同。

列车种类	普通列车	快速列车	特急列车	新干线
需购车票	乘车券	乘车券	乘车券 + 特急券	乘车券 + 新干线特急券



普通列车、特急列车和新干线共同组成了 JR 的运营网。

其中, 无论是特急列车还是新干线, 特急券都分为指定席和自由席两种。指定席即对号入座, 价格更贵。自由席为先到先得, 如果在主要节假日或热门线路上选择自由席, 则要尽量提前到达站台候车, 否则可能全程无座。

普通列车上也可能会设置指定席, 使用时需要购买乘车券 + 指定席券。另外, 部分列车还设有更加高级的软座 (グリーン席), 价格比指定席更高。

以下是与车票有关的常用词:

切符 / きっぷ	车票	一日乗車券	一日券
往復	往返	乗り放題	乘坐次数不限
片道	单程	回数券	次数票
割引	折扣	定期券	月票
フリーパス	PASS	入場券	站台票

2、购票

如果使用自动售票机, 一般步骤为先在机器上方的路线图上确定目的地的票价, 然后在机器上选择价位、张数并投入相应金额, 即会出票并找零。

对于初来乍到的外国游客来说，如果需要购买特急券或特殊席位，还是人工柜台更加保险。可以把目的地、列车种类和座位要求用汉字写在纸上给售票员看。另外，还有两种票一般需要到人工柜台购买：一是优惠票，例如往返折扣票或各种 PASS；二是远距离车票，即目的地在自动售票机上方显示的路线图范围外。



自动售票机、时刻表和路线图，奈良县的 JR 长柄站拥有一座无人小站的标准配置。

3、进站

买好票，就要去找检票口进站。日文中称为“改札口”。



注意检票口上方的电子显示屏，可以看到接下来一段时间内发车的列车车次、目的地、发车时间、停靠站台等信息，确认后即可前往相应站台。



JR 博多站内的换乘通道，电子显示屏和地面的指示很清晰。



如果手持乘车券 + 特急券，通过检票机时只插入乘车券然后取回即可，特急券会在车上由列车员检查。



JR 鸟栖站站台地面上的停车位置标志。



利用站台上方的电子显示屏或时刻表再次确认所乘车次和时间。



注意地面标志或站台上悬挂的牌子，确认停车时的车厢位置，按标志排队。



JR 三岛站新干线站台上方的显示屏



列车进站后，可在车门旁边看到车厢编号和座位类型。

4、JR 车站

日本各地的大中城市里，JR 车站往往是城市的繁华核心，多为高楼大厦，周边挤满了大型百货、优质住宿和餐饮设施。而小城或乡村的 JR 车站或是简易的无人站，或是充满当地特色，甚至成为历史文物，受到游客和铁道迷的追捧。



JR 车站可以如东京站般优雅气派，也可以仅仅是个水泥洞口，或是像由布院那样建成艺术空间。



5、无人站与“ONE MAN 列车”

在日本旅行，尤其是在人口不太密集的地方，旅行者可能会遇到从无人站上车、乘坐“ONE MAN 列车”、又在无人站下车的情况。“ONE MAN 列车”日文写作“ワンマン”，全车只有一名司机、没有其他列车员，一般有 1 ~ 2 节车厢。

如果乘车站设有自动售票机还算方便。如果只能两手空空进站，那么如何在车上买票呢？方法和在日本乘坐分段计价的公交车一样：

上车后，先从门边的机器上取下整理券，看清上面的数字。然后下车前注意车内前方的显示屏，确认整理券所示数字下方显示的票价。最后下车时将票款和整理券一起投入司机后方的钱箱即可。钱箱一般都带有换零钱的功能，要提前换好零钱。



ONE MAN 列车虽然多运行在客流稀疏的地区，但依然可以充满个性。

6、常用 PASS（铁道周游券）

(1) JR 全日本 PASS

全称“JAPAN RAIL PASS”，是专门针对外国旅行者的 JR 全日本通票，需要在赴日前购买兑换券，到达日本后在 JR 车站的绿色窗口换票。

官网（含中文）：www.japanrailpass.net