



旅游书架

国家法定假日最佳读本 自助游中国必备参考书

CHINA

中国

2011▶2012 全新NO.3

经典自助游

随身携带 查询攻略 畅游无极限 《中国经典自助游》编辑部 编著

140个热点城市及周边全面推荐出行参考

2986个值得游玩的精华景点

586条推荐线路全新修订更为出行提供便捷

424幅实用旅游示意图

中国古镇网推荐600多家特色客栈



达人亲历游经

食宿行都写清

海量客栈优惠

更实用 更丰富 更超值

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

中国经典自助游 / 《中国经典自助游》编辑部编著.
—2版.—北京: 中国铁道出版社, 2011.1
ISBN 978-7-113-12386-4

I. ①中… II. ①中… 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 252486 号

书 名: 中国经典自助游
作 者: 《中国经典自助游》编辑部 编著

责任编辑: 刘 钢
编辑助理: 王灏睿
版式设计: 先栋工作室
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 邮码: 100054)
印 刷: 三河兴达印务有限公司
版 次: 2009年5月第1版 2011年1月第2版 2011年第5次印刷
开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 30.5 字数: 1154千字
书 号: ISBN 978-7-113-12386-4
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

中国经典 CHINA
jingdian zizhu you

自助游

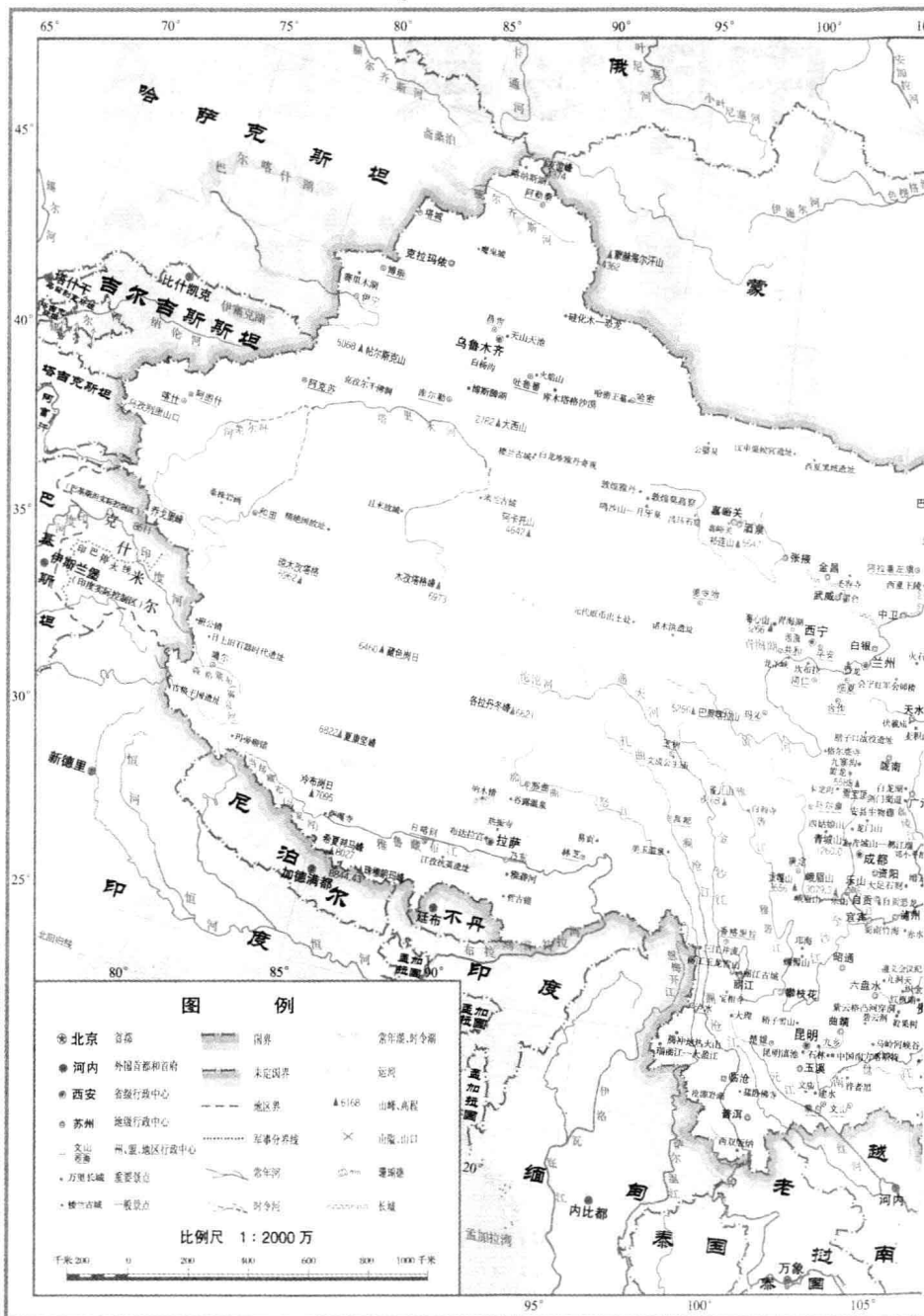
《中国经典自助游》编辑部 编著



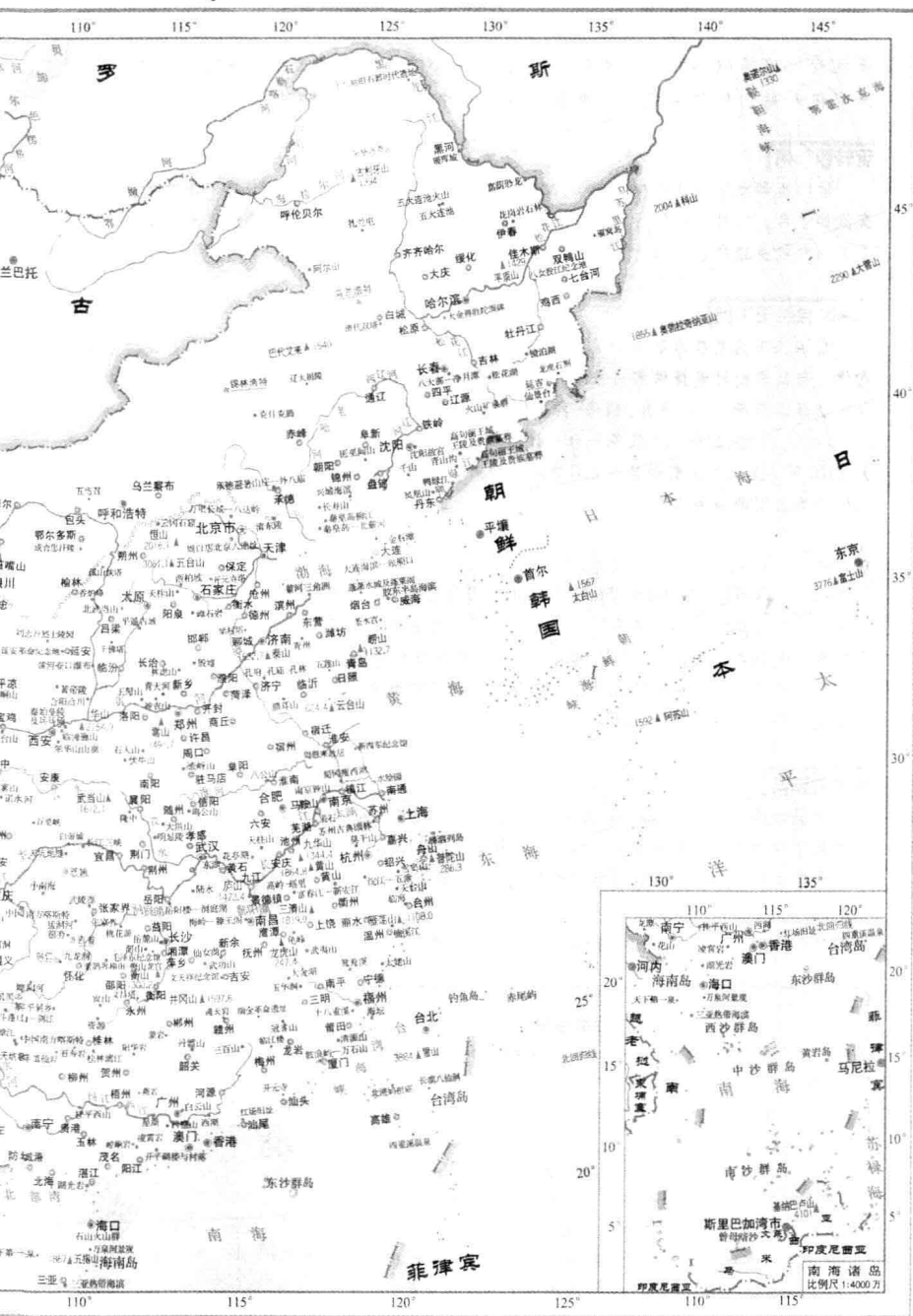
中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

2011年 北京

中国旅游景点



分布示意图



2011 年全新升级版修订团队

据调查显示,通过互联网了解旅游信息的人群占87.8%,于是本书结合了4家优秀的旅游网站和9位资深“驴友”来弥补信息的不足,为读者提供了更多的旅游资讯和贴切的优惠服务,希望能在旅途中为读者有所帮助。

玩转西部网

玩转西部旅行网(www.wzxb.com)是一个专门为西部旅游爱好者提供旅游资讯,实现交流的平台,同时可组织各种西部旅游活动。网站拥有多条专有的西部经典旅游线路,接待了国内外许多旅游者,在行业内拥有很高的知名度和信誉。

ZEEU 自助天下网

自助天下信息技术有限公司(ZEEU Information Technology CO.,LTD.)是一家为自助游、自驾游爱好者提供实用旅游信息服务与旅游产品零售服务的会员制运营商,致力于自助旅游散客市场开发、培育、销售、维护的信息化服务。2005年成立至今,自助天下利用www.zeeu.cn、wap.zeeu.cn服务平台累计为超过500万人次自助旅行者提供了会员式服务,截至2010年7月止,注册会员达220万人,成为中国最大的自助游会员制运营商,也是中国最大的专业自驾游服务商。

远方网

远方网(<http://www.likefar.com>),国内第一家专门为自助游、自驾游旅行者免费提供专业出游攻略的网站;集合广大网友的力量,经过严格认真的筛选和整编,为出游者提供系统全面的出游方案,同时不断挖掘少有人知的新兴旅行地,满足旅行爱好者的长期需要。另外,远方网还利用客栈联盟收集全国各地的风情住宿信息,为旅行者提供大量实惠而且富有当地文化特色的住宿环境。

中国古镇网

中国古镇网(www.sozhen.com)是目前在古镇旅游行业内最权威也是第一个针对古镇、古村落旅游的专业旅游网垂直网站。中国有特色的古镇古村落大约有230个,而现在人对自然和古朴环境的向往加大了古镇旅行的热潮,网站就是对有特色的古镇古村落进行介绍,包括古镇新闻、古镇活动、古镇游记、摄影照片、地图的发布交流,古镇客栈作为主推项目收到的各界好评和肯定也最多。同时古镇摄影小组是中国唯一的旨在交流古镇古村落主题的摄影团体。

特别感谢

在本书的修订过程中,来自福建的郑子铭老师为我们提供了很多宝贵的意见以及对本书出现的错误都给予了及时的纠正,在此《中国经典自助游》编辑部向郑老师表示深深的感谢。

郑子铭:副编审,曾任福建省新华书店总经理助理,福建省图书发行业协会秘书长,《中国图书商报》编委,《福建图书发行报》主编等职。中国作家协会福建分会会员,福建省作家协会会员,福州市作家协会会员,福建省杂文学会会员。出版了14部作品,在国内主要报刊发表100多万字多种体裁作品。





杨鹏：网名刀锋女孩，从小在西藏长大，从大学开始，就游走四方，去过云南、甘南、陕西、江西婺源、安徽、湖北、南京、上海、浙江、四川等地，旅行不仅仅是游走，而是一种享受。一路走来，环保的理念一直伴随，同时也是《中国经典自助游》的主编。



周宁：摄影爱好者，自由撰稿人。喜欢游走于不同城市间，酷爱旅行。善于拍摄建筑，风光类图片。对各地不同的风土人情，当地文化颇感兴趣。善于发现旅行过程中的细微之处。



李冬梅：旅行占据了她的大部分时间，走遍了全国和周边国家，尼泊尔的鱼尾峰、越南的美奈海滩、柬埔寨的吴哥窟，菲律宾的长岛……多年的旅途生活让她最终把归宿锁定在拉萨——青藏、川藏、滇藏、中尼公路都是她的最爱。



刘金炜：网名翠梦漫步，青海师范大学在读学生，利用大学期间游走于西北各省，自称为户外的二等品，对户外运动有自己独到的观念，青海湖是他的最爱。他的目标就是走遍西部地区的每一个偏远的学校，在每个学校都留下他作为老师的身影。



贾世海：网名老贾，曾为旅游类图书出版人，策划出版图书《色彩之旅——新疆》《梦幻之旅——人一生要去的五十个地方》。现为西藏人文地理杂志社图片记者，常居拉萨，喜户外徒步运动，曾徒步雅鲁藏布大峡谷南迦巴瓦峰大本营、纳拉措高山圣湖等。



秦学光：网名老兵，酷爱登山穿越等户外运动。在他10多年的户外生涯中走遍大江南北，在九十年代就独自完成梅里雪山转山，徒步漓江，穿越库布奇沙漠等经典线路。目前他在唐山经营天鹰户外用品店，闲暇之余依旧行走在他所热爱的山水林间。



张军玲：被大家亲切的称为玲子，国内资深旅游顾问。从业十年来，玲子以其独特的视角为数以万计的驴友进行设计线路，与驴友们完成一个个独特而愉快的旅程。她走遍了大江南北，目前工作于康辉旅游集团。



徐峻巍：网名庙小二，喜欢古镇旅行。喜欢行走在古镇古村落的青砖黑瓦之间。无论是具有小资风情的丽江、凤凰，还是古朴民风的屯堡、巴沙，都留下了他的足迹。2005年创办中国最权威的古镇网站《中国古镇网》，希望给去古镇古村的朋友提供更多帮助。



王世觉：网名蓝月，一直在西部旅行，几乎把西部的角角落落走了边，著有《八条顶级线路玩转西部》一书，他的手绘地图在网络上被转载了无数次，让爱旅行的朋友喜欢得不得了，以至于赢得了许多粉丝，经常向他求助。

前言

无论是一望无垠的草原，还是无边无际的大海；无论是雄伟豪迈的山峰，还是神秘幽静的森林；还有那古香古色的村寨、朝气蓬勃的都市、静淌的河流、诡谲的峡谷、金黄的沙漠、飞泻的瀑布……一切的美景尽在旅途中，而各种各样愉快的旅程尽在您的选择中。

本书以“经典”、“经济”两大特色，囊括了“精打细算”的线路设计和经典景点介绍，向广大驴友介绍自助旅游该如何在低成本中玩出精彩和刺激，成就您一段段绚烂而美好的回忆！

让我们随着一年四季走一圈，计划一下您心中期待已久的下一次旅程吧！“正月里来是新春”，正月是举家团圆欢度春节的时候。当大兴安岭雪花漫天飘舞，而海南岛上鲜花还在盛开！是否可以选择去另一个完全不同的地方，过一个与以往不同的新年呢？“草长莺飞二月天”，放风筝的时节别忘了也放飞一下自己的心灵！三月可是踏青的好时候，“烟花三月下扬州”、“大理三月好风光”，含苞待放的鲜花，稚嫩的绿芽，展现了一个充满生机和活力的新世界。“清明时节雨纷纷”，在这个清幽怀古的季节，翻看历史回访过去，让人仿佛拥有了诗人般的情怀，抒发出“你是爱，是暖，是诗的一篇，你是人间四月天”的诗情画意；五月，天气开始明显转暖，你是否想迫不及待地穿上花裙子来一次绿野仙踪的奇遇，“五月榴花妖艳烘”，夏天就要来了！“毕竟西湖六月中，风光不与四时同。接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”大诗人的优美诗词，给予了六月风景极高的评价，满眼饱满的五颜六色，让游走在期间的您也变得很夺目很绚丽；“盈盈一水七月间”，七月是放暑假的季节，老师们同学们不要浪费了悠长假期，您的家乡也能呈现出独具特色的美景，让人目不暇接；转眼到了“八月十五月圆”，是否想体验“举杯邀明月”的自娱自乐，还是独乐不如众乐，邀三五好友一起赏菊花品肥蟹呢？歌中唱到“九月天高人浮躁”，九月已经开始慢慢走进秋季，金灿灿、红艳艳成了这时候的主题，为何不到农家走走，尝一尝熟透的鲜果，赶一次热闹的市集？“空山新雨后，天气晚来秋”，十月正值秋天，沉甸甸的季节，也是您一年当中收获的季节，在忙碌的生活当中抽出几天走进自然吧，看竹听雨登山，呼吸新鲜空气；冬月，凉意日盛，出门别忘加件衣，身体健康最重要。不过南方依然还有阳光、沙滩、日光浴，您也很想漫步其中吧！另外，很多著名景点已开始转入淡季，想避开拥挤人群的您，这时可以做个旅游计划呀；十二月像是信使，背着鼓鼓的包裹，总结全年的生活，在优雅别致的历史景观中游览，或许有助于您更好地思考和畅想未来，年复一年，生命正是这样如此这般，妙不可言！

最后附送您一首节气民谚，“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”赶快为新一年的旅游做好打算吧！

八大发展趋势展望中国旅游

在一个瞬息万变的巨大行业中，探寻即将出现的趋势并非易事，但旅游专家已经帮我们选出了一些最具代表性的趋势。以下是旅游业的八大发展趋势。

趋势 1：回归大自然，洞天福地式的景观受宠

由于人们长期生活在拥挤嘈杂、空气污浊的工业化都市中，因此，向往清新、恬静的自然生活就成了大都市生活者旅游的渴望。清新的空气、有山有水、悠闲自在是城市人群对于景区的要求，而一些原生态的自然景观就变成了香饽饽。这两年非常火爆的九寨沟、香

格里拉、西藏游，就是这种向往自然的体现，而那些拥有着原生态的区域，只要具备一定的基础和特色，开发出更多自然风景区是完全可能的，并且，一定会有较大的市场，浙江一带开发的很多景点比如“小九寨沟”等就引来了源源客流，值得借鉴。

心目中理想旅游目的地特征

空气清新的：77.4%

悠闲自在的：59.1%

建筑风格有特色的：50.4%

宁静的：47.8%

远离城市的：45.2%

乡村田园气息的：38.3%

配套设施齐全的：27.8%

野生动物丰富的：25.2%

都市化的：11.3%

人口众多的：7.0%

有山有水的：60.0%

完全是自然景观的：53.0%

有名胜古迹的：49.6%

安全的：46.1%

有特色美食的：43.5%

交通发达的：33.0%

植物种类丰富的：26.1%

人迹罕至的：13.0%

购物场所丰富的：7.8%

喧闹的：3.5%

趋势 2：旅游不再走马观花，而是休闲放松

过去人们很少有机会和时间出游，因此，一次出游总是希望能将万千风景尽收眼底，所以，“走马观花”式的游览成为了旅游的主要方式。由于都市生活者日常生活越来越紧张、工作压力越来越大，导致当前的城市消费者更多通过旅游来延缓神经和释放压力，调查显示，有88.5%的人外出旅游的主要目的是休闲度假。这对于旅游市场来说，风景数量的多少已经不是问题，而能够给人们长时间放松的特色景点才能更好地

满足人们的需求。如何对旅游景点在休闲氛围的营造上、旅游景点的主题上下功夫，是旅游市场主管方需要给予关注的。比如丽江这两年成为了中国旅游休闲的品牌典范，就在于丽江营造了一个“读书，睡觉，发呆，做梦”的放松的氛围，加上各类结合纳西族东巴少数民族文化的挖掘，让丽江不仅是放松之城，也是文化之城。如何让旅游景点带给游客“柔软时光”，是当前旅游市场需要面对的问题。

旅游目的:

休闲度假: 88.5%

访亲较有: 28.3%

学习体验: 23.0%

宗教朝拜: 6.2%

观光购物: 39.8%

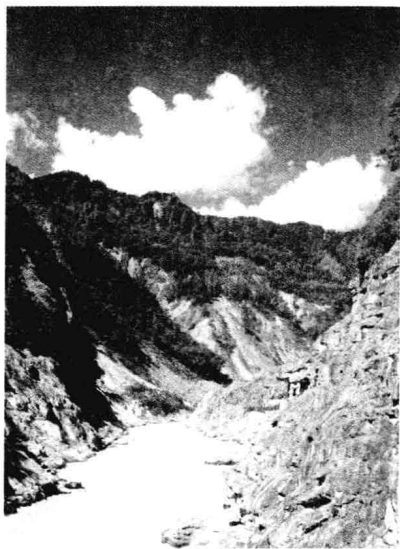
商务: 25.7%

保健疗养: 12.4%

其他: 1.8%

趋势3: 互联网成为旅游信息的重要渠道

由于休闲放松和深度旅游成为人们的旅游需求, 于是, 人们在外出旅游之前, 总是希望了解更加全面准确的旅游信息, 所以互联网的优势就得到了发挥。调查显示, 八成以上的消费者通过互联网查找旅游信息, 一个旅游景区的口碑是不是足够好, 在网上就会一览无余, 而围绕网络滋生出来的各种类似驴友会、户外探险组织等的兴起与发展, 使得互联网不仅成为信息平台, 也成为重要的互动和沟通平台, 因此, 围绕互联网的旅游目的地营销将是非常有效的营销手段, 旅游企业可以采取网络软文、体验营销、视觉营销等方式传递快捷直观的旅游信息。

**获取旅游信息的渠道**

互联网: 87.8%

电视: 57.4%

亲朋好友及熟人介绍: 48.7%

旅游公司的宣传册: 39.1%

广播: 22.6%

杂志: 60.9%

报纸: 50.4%

书籍: 43.5%

户外广告: 26.1%

其他: 1.7%

同时, 旅游网站对人们了解旅游信息越来越重要。调查显示, 75.2%的公众会去旅游目的地风景区的网站查询旅游信息, 68.3%的公众会去专业的旅游网站, 48.5%的会去门户网站的旅游频

道。因此, 旅游行业加大旅游目的地的网站建设, 利用旅游专业网站和门户网站旅游频道来传递信息, 提高旅游信息传递的有效性……对于引导人们的旅游消费非常重要。

趋势4: 自然资源丰富、有文化内涵的旅游区将会人满为患

中国的旅游景点非常多, 要“游遍中国”也不是一件简单的事情。调查显示, 一些拥有优美自然风光和文化内

涵的旅游景点受到了人们的极大偏爱。调查显示, 西藏是城市生活者最向往的国内旅游地(46.4%), 其次是云南

(24.5%)、九寨沟(18.2%)和海南(17.3%)。这些地方的共同特点不仅在于自然资源丰富,拥有色彩缤纷的风俗民情,还在于这些地方在人们心目中的“旅游品牌”的地位较为突出。而这些区域如何能够满足“人满为患”的旅游大军的需求,国内其他的旅游风景区如何能够打造强有力的品牌,都是值得思考的。



最向往的国内旅游地区

西藏: 46.4%

九寨沟: 18.2%

新疆: 9.1%

张家界: 5.5%

上海: 4.5%

大连: 3.6%

云南: 24.5%

海南: 17.3%

北京: 7.3%

黄山: 4.5%

青岛: 3.6%

桂林: 3.6%

趋势5: 告别黄金周, 梦想白金假期

黄金周带动了都市人的旅游热, 但是经过很多年之后, 黄金周的出行不便、人潮拥挤以及价格高涨的局面, 也让黄金周不再“黄金”, 假日经济正在遭遇前所未有的“寒流”, 对于这些关注旅游出行的季节和时间的城市人群来说, 每年能够有的年假成为了他们对于旅游时间的最佳安排。调查显示, 虽然有一半左右人会选择在国家规定的节假日期间外出旅游, 但是“公司年假”的中选率已经紧随其后, 相对国家规定的节假日, 公司年假时间较长, 可以自由选择休假时间, 这样可以避开出游高峰, 提高旅游的质量。因此, 平时努力工作, 等待属于自己的放

松假期, 成为都市人生活方式的一个重要组成部分。当然, 这也提醒旅游市场, 如果把宝全部都押在黄金周, 可能会赚了吆喝但是收益就不会像过去那么可观了。如何抓住人们的白金假期来设计产品和服务, 对于旅游市场来说值得思考。而且, 出行的方便性(25.3%)是人们在黄金周期间出游时最关注的方面。在出行的方便性中, 有44.7%的关注旅游车票是否容易购买, 34.4%的关注交通的通畅性, 20.9%在乎景区游客的数量。总体来看, 由于黄金周旅游人群过于集中, 导致车票紧张、交通不畅等现象已经成为影响黄金周出游的主要因素。

黄金周期间出游的考虑因素

出行方便性: 25.3%

旅游中的安全性: 11.2%

景区的服务: 9.6%

目的地周边餐饮: 7.4%

景区的安全与卫生设施: 6.8%

其他: 0.8%

旅行花费: 13.7%

景区的特色: 10.9%

出行方式: 9.1%

住宿条件与服务质量: 6.8%

旅游点的周边环境: 5.2%

趋势6：要能自助游，一定不找旅行社

现在，人们只要提到旅行社，就常常大为不满，原因在于旅行社的服务并不尽如人意。于是，很多城市消费者只是在出境游这样涉及到语言、护照、签证等问题的旅游上不得不选择旅行社，而自助游凭借其灵活性、自助性、临时性、体验性较强的特点逐渐受到青睐，围绕这些服务的商家也在这两年赢得了

商机，比如携程旅行网就成为了当前自助游解决票务、住宿的重要平台，户外运动装备和各种自助游图书也赚到了大把的钞票。当然，这是旅行社最不愿看到的。那么旅行社如何开发有特色的、多样化的自助游、自由行旅游产品，让游客在旅游时能真正地做到“自由”，也是摆在其面前的棘手问题。

新中间阶层对各旅游服务部门的服务满意度评价

景区景点：72.7%

宾馆、饭店：69.7%

交通：68.2%

娱乐：64.3%

旅行社：62.4%

导游服务：61.4%

购物：59.1%

国内旅游的方式

结伴旅游：61.6%

散客自由行：51.8%

随团旅游：45.5%

个人背包旅游：36.6%

自驾车旅游：25.0%

商务旅游：16.1%

出境游的方式

随团旅游：76.9%

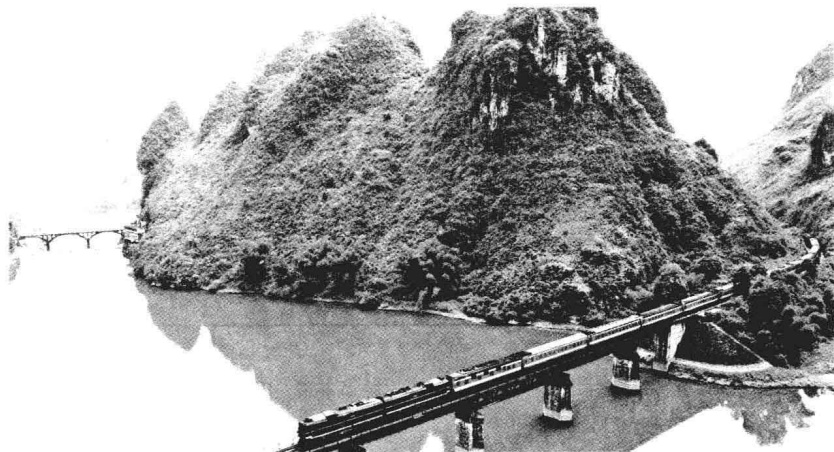
散客自由行：61.5%

商务旅游：46.2%

个人背包旅游：38.5%

结伴旅游：30.8%

自驾车旅游：7.7%



趋势7：酒店不能住得太差，但是也不能太浪费钱财

旅游中，住宿是一个非常重要的问题，住不好自然也无法旅游得好，而对

于都市生活者来说，住得太差则影响旅游质量，住得太好又不能接受高昂的价

格。调查显示,外出旅游时,选择住宿地点最重要的三个因素分别是“安全”(43.5%)、“卫生”(25.2%)和“舒适性”(19.1%)。而接近六成的人能够接受的酒店都在300元以内。因此,酒店服务

的空间依然很大,虽然现在有“如家”这样的连锁经济型酒店,但是像很多地方的客栈一样的酒店依然会很有市场。酒店服务如何降低成本,提升质量,这是一个重要课题。

选择住宿地点时,最重要的因素

安全: 43.5%

舒适性: 19.1%

服务: 4.3%

其他: 0.9%

卫生: 25.2%

价格: 4.3%

各种硬件设施: 2.6%

选择宾馆住宿时,能够接受的价格

1001元以上: 0.9%

501~800元: 4.3%

201~300元: 23.5%

101~150元: 15.7%

50元以下: 1.7%

801~1001元: 1.7%

301~500元: 10.4%

151~200元: 20.9%

51~100元: 20.9%

趋势8: 人们的旅游意向依然强烈,旅游市场潜力巨大

有大部分的城市消费者表示未来一年内会有外出旅游计划,而在旅游支出方面他们也会舍得投入,因此中国的旅游消费市场还是非常可观的。中国如此大的疆域,人们要想玩遍中国是需要花

很多时间和金钱的,因此,中国的旅游业一定会继续飘红。当然,对于旅游市场来说,如何面对当前变化的市场进行有针对性的产品和服务开发以及提升服务品质,才是关键。

新中间阶层未来一年是否有外出旅游计划

有: 93%

没: 7%

新中间阶层在未来一年内的旅游支出变化

基本不变: 45.2%

较少一些: 14.8%

减少很多: 3.5%

增加较少: 28.7%

增加很多: 7.8%

总的来说,如何在正确引导消费者的同时了解游客的需求、把握旅游消费的趋势、更好地为旅游者提供他们消费得起而又称心的服务,对于中国旅游业的发展是一个不容忽视的问题。

(以上数据来源相关网站推荐,在此鸣谢)



如何使用本书

本书力求多角度全方位地向读者介绍中国的风土人情,同时对自助旅游的游客来说,更加着重介绍城市交通以及旅游景点,也介绍各地的特色餐饮、购物、经济住宿等,加上合理的线路设计,使游客最大程度地感受沿途的魅力。

用简明的文字讲述各省的综合状况和特有的底蕴与风采,以及交通旅游示意图

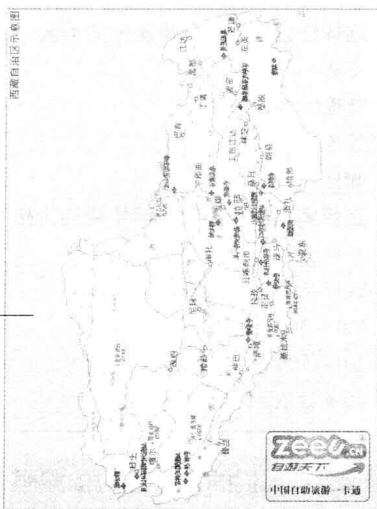
用简明扼要的文字概括各旅游城市沿线特色,如何旅游及旅游季节

介绍各城市的旅游交通,包括铁路、航空、公路以及市内公交出租

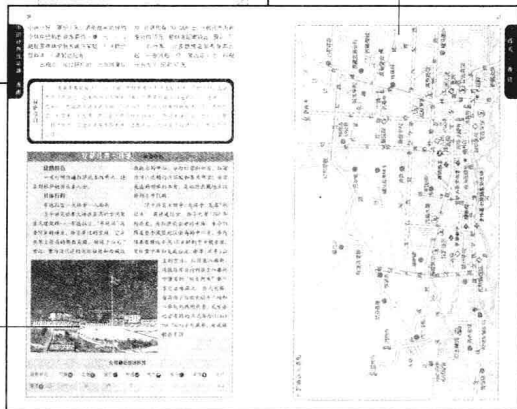
经典线路推荐囊括市内及周边旅游,包括:具体行程,每天最低预算和全程最低预算

西藏

西藏位于中国的西南边陲,北邻新疆,东与青海接壤,南与四川、云南、贵州和广西接壤,印度、尼泊尔、不丹、尼泊尔等国接壤。在这块土地上,既有雄伟的喜马拉雅山脉——珠穆朗玛峰;也有闻名遐迩的布达拉宫——布达拉宫;还有那无数大大小小的城镇和寺庙;还有那雄伟的山脉和草原——布达拉宫;还有那无数的大小城镇和寺庙……使这里成为旅游胜地。各大城市也出现了“西藏热”。



各城市及周边交通示意图



景点介绍及旅游示意图

驴友对景点的点评

当地餐饮及特色推荐

行程路线及景点介绍

行程路线：...
景点介绍：...
驴友点评：...

当地餐饮及特色推荐

当地餐饮：...
特色推荐：...

景点介绍及旅游示意图

景点介绍：...
旅游示意图：...

景点门票、交通及开放时间

当地住宿及住宿推荐

当地特产购物推荐

全国各地百元特色客栈推荐附录及“自游天下”1000个景点优惠附录

西康、甘孜、华山五日游

行程路线：...
景点介绍：...
住宿推荐：...
餐饮推荐：...

全国各地百元特色客栈推荐附录及“自游天下”1000个景点优惠附录

客栈推荐：...
景点优惠：...

西南

西藏 / 44

拉萨 / 45

旅游季节 / 45

如何在拉萨旅游 / 45

交通指南 / 45

推荐线路: 拉萨经典一日游 / 47

参考线路: 拉萨周末休闲经济游 / 49

景点导游 / 49

布达拉宫 / 49 大昭寺 / 50 龙王潭公园 / 50 药王山 / 50

推荐线路: 拉萨郊区散心五日游 / 51

哲蚌寺 / 52 色拉寺 / 52 罗布林卡 / 53 甘丹寺 / 53 西藏博物馆 / 53 小昭寺 / 54 楚布寺 / 54 纳木错 / 54 羊八井地热温泉 / 55

推荐线路: 拉萨精华景点三日游 / 56

参考线路: 拉萨二日自助旅游 / 57

实用信息 / 58

日喀则 / 60

旅游季节 / 60

如何在日喀则旅游 / 60

交通指南 / 61

推荐线路: 羊卓雍错、珠峰包车游 / 63

参考线路: 暴游日喀则 / 64 梦幻珠峰游 / 64

景点导游 / 65

珠穆朗玛峰 / 65 羊卓雍错 / 66 卡若拉冰川 / 66 桑顶寺 / 66 江孜宗山 / 66 帕拉庄园 / 67 夏鲁寺 / 70 扎什伦布寺 / 67 萨迦寺 / 67 遮古拉山口及绒布寺 / 68 绒布寺 / 68 白居寺 / 68

实用信息 / 68

那曲 / 70

旅游季节 / 70

如何在那曲旅游 / 70

交通指南 / 70

推荐线路: 那曲四日游 / 71

景点导游 / 72

孝登寺 / 72 唐古拉山口 / 73 桑丹康桑雪山 / 73 中扎自然保护区 / 73 象雄王国遗址 / 73 当惹雍错 / 73 念青唐古拉山 / 74 达果雪山 / 74 赞丹寺 / 74 色林错 / 74 羌塘草原 / 75 卓玛峡谷 / 75 普若岗日冰川 / 75 双湖 (无人区) / 75 八塔 / 76 多多卡骷髅墙 / 76 那曲赛马会 / 76 绒布岩画和温泉 / 76

参考线路: 那曲四日游 / 76

实用信息 / 77

林芝 / 78

旅游季节 / 78

如何在林芝旅游 / 78

交通指南 / 79

推荐线路: 林芝包车狂奔六日游 / 79 藏东南环线林芝游 / 81

参考线路: 西藏江南常省钱游 / 81 林芝二日游 / 82

景点导游 / 82

古巨柏林 / 82 尼洋河 / 82 错高湖 / 83 苯日神山 / 83 鲁朗林海 / 83 帕嘎寺 / 83 岗乡自然保护区 / 83 巴松错 / 84 通麦天险 / 84 波密南山嘎拉冰川 / 84 喇嘛岭寺 / 84 雅鲁藏布峡谷 / 86 南迦巴瓦峰和格嘎温泉 / 86 墨脱 / 86

实用信息 / 87

阿里 / 89

旅游季节 / 89

如何在阿里旅游 / 89

交通指南 / 90

推荐线路: 阿里地区四日游 / 90

参考线路: 阿里经典转山游 / 91

景点导游 / 91

玛旁雍错 / 91 冈仁波齐 / 92 拉昂错 / 92 班公错 / 92 扎达土林 / 92 古格遗址 / 93 托林寺 / 93 科加寺 / 93

实用信息 / 93

山南 / 95

旅游季节 / 95

如何在山南旅游 / 95

交通指南 / 95

推荐线路: 山南经典一日游 / 95

景点导游 / 96

桑耶寺 / 96 青朴修行地 / 96 敏珠林寺 / 97 囊色林庄园 / 97

实用信息 / 97

全区推荐线路: 滇藏公路自驾 / 99 青藏公路自驾 / 104 新藏公路自驾 / 105 滇藏线骑行 / 109 青藏线骑行 / 110 坐火车游西藏 / 111

云南 / 112

昆明 / 113

旅游季节 / 113

如何在昆明旅游 / 113

交通指南 / 113

推荐线路: 昆明四日游 / 117

参考线路: 石林、九乡二日游 / 118

景点导游 / 118

大观楼 / 119 滇池 / 119 金马碧鸡坊 / 119 世博园 / 119 石林 / 120 九乡风景区 / 120

实用信息 / 121

大理 / 122

旅游季节 / 122

如何在大理旅游 / 122

交通指南 / 122

推荐线路: 大理三日游 / 123

参考线路：苍洱风光水陆一日游/124

景点导游/124

洱海/124 蝴蝶泉/125 喜洲/125 崇圣寺三塔/125

实用信息/126

丽江/127

旅游季节/127

如何在丽江旅游/127

交通指南/127

推荐线路：丽江四日游/130

参考线路：丽江郊区游/130

景点导游/131

玉龙雪山/131 云杉坪/131 虎跳峡/132 束河/132 石鼓镇/133 大研古城/133

实用信息/133

曲靖/135

旅游季节/135

如何在曲靖旅游/135

交通指南/135

推荐线路：美丽人间四日游/136

参考线路：曲靖城区一日游/136

景点导游/137

多依河/137 九龙瀑布群/137

实用信息/137

楚雄/139

旅游季节/139

如何在楚雄旅游/139

交通指南/139

推荐线路：楚雄五日游/141

参考线路：楚雄市区一日游/142

景点导游/142

元谋土林/142 黑井古镇/142 十月太阳历文化园/143

实用信息/143

西双版纳/145

旅游季节/145

如何在昆明旅游/145

交通指南/145

推荐线路：西双版纳三日游/146

参考线路：西双版纳民族风情三日自助旅游/147

景点导游/147

热带植物园/147 橄榄坝/147 野象谷/148

实用信息/148

迪庆/150

旅游季节/150

如何在迪庆旅游/150

交通指南/150

推荐线路：迪庆香格里拉三日游/152

参考线路：自然风光路线/153

景点导游/154

纳帕海/154 白水台/154 碧塔海/154

实用信息/155

普洱/157

旅游季节/157

如何在普洱旅游/157

交通指南/157

推荐线路：普洱娜允古镇二日游/157

景点导游/158

娜允古镇/158 上城佛寺/158

实用信息/159

泸沽湖/160

旅游季节/160

如何在泸沽湖旅游/160

交通指南/160

推荐线路：泸沽湖徒步二日游/161

景点导游/162

泸沽湖/162

实用信息/162

全省推荐线路：云南经典自驾游/163 推荐10条云南徒步线路/165 云南滇南自驾游/167

贵州省/169

贵阳/170

旅游季节/170

如何在贵阳旅游/170

交通指南/170

推荐线路：贵阳山水古迹一日游/174 黔东南民族风情三日游/174

参考线路：贵阳周边之春季踏青三日游/175 清凉世界花溪二日游/176

景点导游/176

红枫湖/176 花溪公园/177 黔灵山公园/177

天河潭/177 青岩古镇/177 南江大峡谷/178

高坡苗乡/178 百花湖/178 甲秀楼/178 香

纸沟/178 潮阳河风景区/179 梵净山/179 舟

溪芦笙堂/179 岜沙苗寨/179 西江千户苗

寨/180 肇兴/180

实用信息/180

遵义/182

旅游季节/182

如何在遵义旅游/182

交通指南/182

推荐线路：红色情结之遵义一日游/182

参考线路：赤水四日游/183

景点导游/184

赤水十丈瀑布群/184 娄山关/185 四洞沟景区/185 赤水丹霞/185 遵义会议会址/185 仁