

A CENTURY OF TRAVEL EXPERTISE IN EVERY GUIDE



THE NATIONAL
GEOGRAPHIC TRAVELER

JAPAN

日本



版权合同登记号：图字 06-2001-140 号

图书在版编目 (CIP) 数据

日本 / (英) 伯恩奥夫著; 杨波等译. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2004. 2

(国家地理学会旅行家系列)

书名原文: Japan

ISBN 7-5382-6680-1

I. 日... II. ①伯... ②杨... III. 旅游指南—日本
IV. K931. 39

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045063 号

此书在地图原文插图

Copyright © 2000 National Geographic Society. All Rights Reserved.

Copyright © 2001 The Chinese Language edition, National Geographic Society. All Rights Reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic, including photocopying, without permission in writing from the National Geographic Society, 1145 17th Street N. W., Washington, D. C. 20036-4688.

Published by the National Geographic Society

John M. Fahey, Jr., President and Chief Executive Officer
Gilbert M. Grosvenor, Chairman of the Board
Nina D. Hoffman, Executive Vice President
William R. Gray, Vice President and Director, Book Division
Elizabeth L. Newhouse, Director of Travel Publishing
Cinda Rose, Art Director
Allan Fallow, Senior Editor
Barbara Noe, Assistant Editor
Caroline Hickey, Senior Researcher
Carl Mehler, Director of Maps
Joseph F. Ochlak, Map Coordinator
Carol B. Lutyk, Lise S. Sajewski, Editorial Consultants
Gary Colbert, Production Director
Richard S. Wain, Production Project Manager
Angela George, Staff Assistant

Edited and designed by AA Publishing (a trading name of Automobile Association Developments Limited, whose registered office is Norfolk House, Priestley Road, Basingstoke, Hampshire, England RG24 9NY. Registered number: 1878855).

Rachel Alder, Project Manager
David Austin, Senior Art Editor
Marilynne Lanng, Senior Editor
Phil Barfoot, Designer
Inna Nogeste, Senior Cartographic Editor
Richard Firth, Production Director
Steve Gilchrist, Prepress Production Controller
Cartography by AA Cartographic Production
Picture research by Zoooid Pictures Ltd.
Cutaway illustrations drawn by Maltings Partnership, Derby, England

出版 辽宁教育出版社
(中国辽宁省沈阳市和平区十一纬路 25 号)
发行 辽宁教育出版社
印刷 辽宁美术印刷厂
版次 2004 年 2 月第 1 版
印次 2004 年 2 月第 1 次印刷
开本 889mm × 1194mm 1/32
字数 340 千字 图片 290 幅
印张 13
印数 1—5 000 册
定价 75.00 元

译者	杨波 吴小菲 简悦 徐亚坤 赵霞
总策划	俞晓群
总发行人	许苏葵
责任编辑	杨军梅 吴璇
美术编辑	吴光前
技术编辑	袁启江
责任校对	张小沐

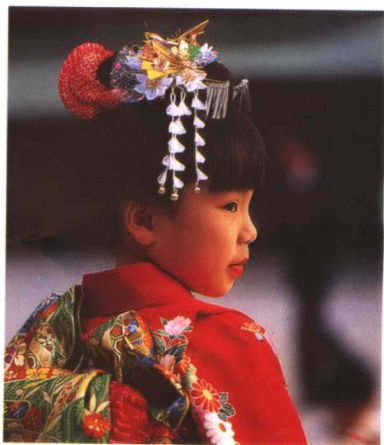


THE NATIONAL
GEOGRAPHIC TRAVELER

THE NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

JAPAN

日 本



辽宁教育出版社





THE NATIONAL
GEOGRAPHIC TRAVELER

国家地理杂志旅行者系列

JAPAN
日本

尼古拉斯·伯恩奥夫 著
杨波 等译



目 录

如何使用本书 6—7 作者简介 8
分区导游 59—348 旅游资讯 349—384
索引 385—400 图片版权说明 410—411

历史与文化 9

今日日本 10 27
日本历史 28 41
艺术 42 58

东京 59

简介及地图 60—61
东京中心 62—65
特写：现代一瞥 66 67
银座—日比谷—有乐町 68 70
淀岛 71 73
特写：水上交易——夜幕降
临后的日本 74—75
赤坂—永田町 76—77
六本木—芝公园 78 79
青山—原宿—涩谷 80 87
涩谷徒步之旅 82 83
新宿与池袋 88 91
上野 92 97
上野 根津 谷中徒步之旅
98 99
特写：下町的飞速发展 100
101
浅草 102 104

东京周边名胜

107
简介及地图 108 109
富士—箱根—伊豆 121—
128
特写：攀登富士山 124—
125

北海道 129

简介及地图 130—131
函馆徒步之旅 140—141

本州北部（东北 地方）151

简介及地图 152—153

本州中部（中部 地方）171

简介及地图 172—173

关西 197

简介及地图 198—199
京都 200—233
简介及地图 200—201
特写：艺妓 206—207
东山徒步之旅 216—217
特写：日本庭园 220—221
特写：佛教 226—227
特写：神道 244—245

本州西部（中国 地方）261

简介及地图 262—263
山阴地方 264 276
萩市徒步之旅 266 267
津和野徒步之旅 268—269
特写：化物——鬼怪和妖魔
270—271
山阳地方 277—290

四国岛与濑户内 海 291

简介及地图 292—293
四国岛 294—311
濑户内海 312—314

九州 315

简介及地图 316—317

冲绳群岛与琉球 列岛 341

简介及地图 342—343

旅游资讯 349

行程规划 350—351
如何到达日本 351
交通 351 353
实用信息 353—355
紧急情况处理 355
日语点滴 356
旅馆与餐厅 357—375
购物 376—379
娱乐与节日 380—384

索引 385—400
重要地名日汉对照 401—
409
图片版权说明 410—411

如何使用本书

请参考封底勒口有关内容及地图的符号说明

美国国家地理学会的旅行家系列以最佳的文字、图片和地图，将日本呈现给你。全书共分三部分，第一部分概述了历史与文化，接着介绍日本的各个地区，作者将依其独具的眼光为你精选景点，进行深入的讲解。每一章节的开始都附有一个清晰的目录，以便查询。最后则提供读者可行的出城旅游参考路线。

每一章节都附录一张主要地区的地图，并且特别标注重要景点位置，以及其他值得游访的建议景点。小范围的徒步行程，则再附上一张单独的路线图，其

上并标明建议游览景点。另外辟出的专题和边栏说明，乃是为深入详述关于历史、文化或当代生活而设。

最后附录的“旅游资讯”，提供了旅行时最必须的实用资讯，包括行程规划、交通往返、紧急情况处理等。并且将日本各区的主要旅馆、餐厅、购物商店、娱乐活动等相关资料条列于后，方便读者参考使用。

截至本书出版以前，我们所提供的各地区、景点相关讯息皆十分确切。但无论如何，仍建议读者在旅游前尽可能先以电话查询再行确认。

162

颜色标示

依城市地区的不同，分别以不同颜色加以区分。可先在封面勒口处的地图上找到目标地区，再依照每页右上角的方块颜色迅速翻至该单元页码。同时，**旅游资讯**单元也采用同样的颜色区分方式。

松岛

153 B3

游客资讯中心

Matsushima-Kaigan 站外

022/354-2263

瑞严寺

91 Aza-chonai

(步行从 Matsushima-Kaigan 站出发 7 分钟)

022/354-2023

\$\$

游客资讯

每个重要景点介绍都附有实用的旅游资讯（可参考封底勒口符号说明）。地图页码代表该景点所隶属的区域地图所在。此外还包括景点地址、电话、开放时间、地铁搭乘等详细资讯。门票收费部分，则以 \$ 符号代表低于 4 美元，\$\$\$\$\$ 代表超过 25 美元。关于较次要的景点，则于内文中另以括号辅助说明。

旅游资讯

本州北部（东北地方）		标色地区名称
AOMORI		城镇名称
 AOMORI GRAND HOTEL \$\$\$ 1-1-23 SHIN-MACHI AOMORI-SHI TEL 0177/23-1011 FAX 0177/34-0505 尽管客房的装饰并不时尚，但是这里的服務确是一流的。您可以在此消闲休息，在有些客房内能够临风眺望海景。  140  接收主要信用卡		旅馆名称和价位
		地址、电话和传真
		旅馆简介
		旅馆设备和信用卡类别
 YAMAUTA \$\$ 1-2-7 O-MACHI, HIROSAKI-SHI TEL 0172/36-1835 这里有 izakaya 风味的食品。店主是有名的三弦乐鉴赏家，可以亲自为您演奏三弦乐曲。  不接收信用卡		餐厅名称和价位
		地址和电话
		餐厅简介
		餐厅设备和信用卡类别

旅馆与餐厅价格

关于旅馆和餐厅的价位说明，可查阅 357 页起的旅馆与餐厅单元。

区域地图



- 各城区地图上皆附有地点标示，显示该区在城市中的位置。
- 图中还显示毗连地区及其所在的页码。

徒步旅行地图



- 起始点、步行所需时间、路程长短及沿途不可错过的景点等有关资料皆附录于边栏说明中。
- 地图上如果标有两条路线，第二条用橙色表示。

首府地图



- 首府主要城市纵览。

THE NATIONAL
GEOGRAPHIC TRAVELER

JAPAN
日 本

作 者 简 介

尼古拉斯·伯恩奥夫(Nicholas Bornoff)生于伦敦，父母分别是英国和法国人，在英国和法国均学习过。1974年，他毕业于巴黎电影学院之后，在印度尼西亚做导演助理，为联合国教科文组织拍摄纪录影片，这使他对远东地区产生了浓厚兴趣。五年后，他来到日本东京一家广告代理公司工作。后来，他又转向新闻业，为《日本时代》杂志做了九年的电影评论。在此期间，他还在《远东经济评论》、《亚洲广告和市场》、《东京杂志》和其他亚洲地区的英语类杂志上发表了一些关于日本艺术和社会的文章。

尼古拉斯·伯恩奥夫1991年在《当代日本》上发表了散文文学调查《粉色武士：爱、婚姻和性》，引起了评论界的关注。同年，他回到欧洲。现在他与其日本妻子及小儿子定居在伦敦。尼古拉斯·伯恩奥夫依然关注着日本，他曾写过一本为小学生介绍日本的书。他的文章曾发表在《保护人》报纸上以及英国和其他欧洲国家的出版物上。

历史与文化

History & culture

今日日本 10—27

日本历史 28—41

艺术 42—58



浮世绘的武士画（大阪派，
18 世纪）。

今日日本

首先说说日本列岛。狭长的日本列岛沿亚洲大陆绵亘1860英里(2994公里),自西伯利亚东部向南一直延伸至中国台湾附近。其最大的四个岛屿从北到南分别是北海道、本州、四国和九州;而整个日本列岛又被划分为47个行政县。再谈谈日本留给人的印象。可能您早已熟悉了象征日本传统的佛教寺院、插花、庭园、和服以及武士道。也许您也尝过寿司,玩过电子游戏,享用或忍受过卡拉OK;而且,您日常生活的通讯、娱乐、交通所需要的许多产品及其零部件也都是由日本制造的。因此,大多数游客在到日本之前都会不禁自问:什么才是真正的日本特色?

大家都见过日历上那张日本风景画:樱花盛开的时节,远处富士山上白雪皑皑,近处高速列车平稳地疾驰而过,有时画面的前景部分还会有一位身穿和服的日本女孩。这张画是日本人的“发明”,它代表了日本人对自己的看法。他们总是不厌其烦地说,就像他们说日本有四个季节一样,古典艺术、手工艺术和传统可以与非常先进的现代科技文明和谐共存。虽然它们相去甚远,但都非常具有日本特色。日本人乐于看到新的和旧的、东方的和西方的、传统和变化并存,觉得各种矛盾冲突是理所当然的,但这却常令游客们迷惑不解。旅游手册上常会用“对比鲜明”这个字眼,没有一个国家能像日本这样自然而又别具一格地表现这个词的内涵。

这种现状并非出人意料。在其统治者实施了三百年闭关锁国政策之后,崛起于19世纪60年代的日本在努力推进现代化的同时,也在竭力保持自身的文化特色。

因此,您可以根据个人的喜好去判定什么才是真正的日本特色,并据此来设计自己的旅行路线。您可以选择融合了多种文化的东京,或者选择像京都那样保留着传统文化的地方;还可选择更加古老宁静、人迹罕至的本州岛北部、西部或四国岛。日本有75%的地方是山区,大部分地方覆盖着森林,还有许多火山;根据季节的不同,您可以选择徒步旅行、滑雪、享受户外风光,或者享

受日本温泉带来的乐趣。您还可以到日本北端崎岖起伏的海岸或者冲绳县的热带岛屿观光——无论什么地方都离海不远。任凭您选择哪条路线,您都会发现日本是世界上最迷人的国家之一,其文化也是最迷人的文化之一。

经济

二战后,日本凭借廉价劳动力和日元贬值的优势迅速崛起,创造了日本经济的神话。从简易玩具到优质商品,日本的出口额迅速增长。晶体管收音机(日本首创)为照相机、电子设备、轮船、钢铁、彩色电视机和汽车等产品的出口开辟了道路。到1967年,日本的年经济增长率竟达到11%,成为经济强国之一。

日本采取压低日元汇率、削减工资和增加劳动强度的方法,减轻了1973年石油危机带来的影响。同时,出口的迅速增长进一步扩大了五年前已经出现的贸易顺差。1979年,日本又以类似的方法安然度过了第二次石油危机。

20世纪80年代,日本经济甚至超越美国。日本通过降低利率、提高房地产价格、繁荣国内金融和消费市场等手段,保持了相当可观的资产总额,使得日本财富在所谓的“泡沫经济”中迅速膨胀。然而,1985年,对外贸易的严重失衡促使国际货币市场提高了日元兑美

传统与高科技的融合:日本人的理想。





元的汇率。日元增值使出口减少，国内经济活动减缓，但仍然使国内储蓄翻了一番，并引发了日本投资海外资本市场的热潮。泡沫经济继续膨胀。

1990年，日本在海外投资的股票下跌；到年底，其股票投资几乎损失近半。1991年，困境中的日本银行企图通过提高利率来弥补损失——结果却使坏账的问题愈演愈烈。泡沫经济破产

了。

由于日本在亚太地区大量投资，该地区的经济衰退不断阻碍日本经济的复苏。20世纪90年代，随着坏账越积越多，日本最大的几个金融机构纷纷倒闭。

步履艰难的日本经济引发了许多变化。20世纪80年代，中间商仍可在复杂的等级分配制度中渔利，消费者却无法从低廉的进口产品中获益。到了90年



代，普遍采取直接进口的贸易方式，中间商被排除在外，零售商则因成本低廉而采用打折的促销方式。

尽管日本消费者在勒紧腰带，但是对于外国游客来说，到日本旅游的费用并没有降低多少。同时，日本也没有采取任何果断的措施对其数额庞大的人寿保险储蓄金加以利用，这表明近期日本经济可能仍会处于不大景气的状态。

东京的列车和地铁站组成了世界上最发达的市区和郊区交通系统，为上班族提供便利。

工作

日本的工作理念十分著名。根据传统模式，现在的工薪族(男性职员)平均减少了两个小时的工作时间。他们一周工作六天，每天在办公室最多工作10个小时。女性雇员一天工作8个小时。下班



后，工薪族们往往要和同事们一起去喝酒。当他们回到家时，孩子们已经睡了。他们只有周末才能和孩子们在一起——如果他们没睡的话。他们一年有两周的带薪假期，鉴于日本人对公司的忠诚感，他们会把假期减至四天左右。

大约10年前，工薪族还是为了生活而工作，升职的原因不是因为能力而是年龄。在工薪族40岁时，他们成为中间管

理阶层。因为要向上级和下级负责，他的工作任务变得更繁重。如果他没有因“过劳死”而提前去世的话，他会继续升到高级管理层，直到60岁退休。

这种情形如今还很典型，但是已经被重新定义。在日本，经济萧条极大地改变了工作模式：升职与否也要根据能力来决定，猎头和跳槽也变得越来越普遍。虽然日本法定每周工作40小时，但



并非都是如此。20世纪80年代末，大型公司和工厂采用了五天工作制。而大多数六日制公司获准在周六工作半天，或每隔一周工作六天。

公司越小越有可能工作48小时。作为经济的支柱，许多小企业为大公司加工生产零件。即使在经济萧条时期，竞争仍然很激烈。如果一家公司不能满足低价格和苛刻的交货时间等要求，其他

东京新宿的夜晚，广告牌上亮起的霓虹灯。

公司随时准备取而代之。这样的公司大部分是压榨劳力的工厂，他们雇用外国劳动力，这些人大多是文盲。

到1991年时，日本的失业率还控制在2.5%，这种情况已经持续了几十年。1998年初，失业率突然升高。在21世纪初的几年里，日本的生活保障体系水平虽然