

六年全新修订
六年无限精彩

China

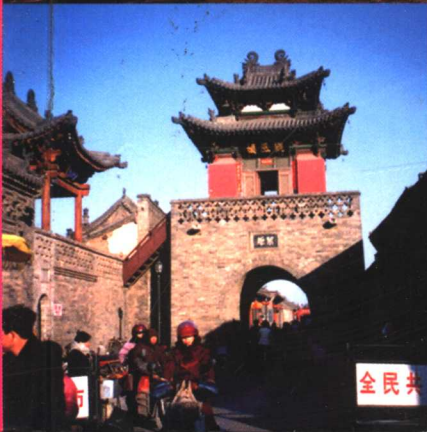
2006 最新版
连续6年旅游图书
销售排行榜冠军

主编：《中国自助游》编写组
评审：绿野自助户外活动网站

中国自助游

资历最深、修订最多●最详细地图161幅●最精彩图片2375幅●最热门景点1682处

从2000年开创中国自助旅游先河的经典读本



全民共

中国旅游出版社

从2000年开创中国自助旅游先河的经典读本

本书拒绝任何商业合作及馈赠促销等行为来误导读者
打破现今旅游图书只单纯地追求昂贵、华丽的媚俗包装
追求实用的旅游资讯及深度人文情怀，兼备实用与收藏

本书适合一切成熟的旅行者

中国自助游



china 2006

主编：《中国自助游》编写组
评审：绿野自助户外活动网站

中国旅游出版社

责任编辑：潘笑竹

责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

中国自助游：2006 版 / 《中国自助游》编写组编著. —北京，

中国旅游出版社，2006.1

ISBN 7-5032-2830-X

I. 中… II. 中… III. 旅游指南—中国

IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 152433 号

书 名：2006 中国自助游

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话：010-85166504 85166517

排 版：北京兴上印图文公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京今典印刷有限公司

版 次：2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张：32.75

字 数：1500 千

定 价：39.80 元

I S B N 7-5032-2830-X/k · 1012

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

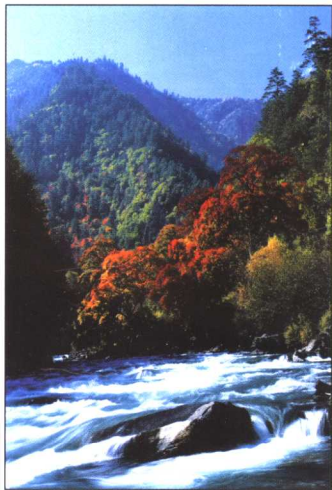
大自然的细巧双手创造了众多的人间仙境。在那里，空间被重塑，时间被遗忘，山水林石失去了重量，变得轻逸空灵，人如置身于中国山水画中。在中国的西北和西南地区，人们得到大自然的特别的厚爱，享受着诗一般的仙境生活。



然乌湖 然乌湖仿佛是瑞士阿尔卑斯山的雪峰、冰川和九寨沟的溪水的完美结合，让人的心变得纯洁和宁静。



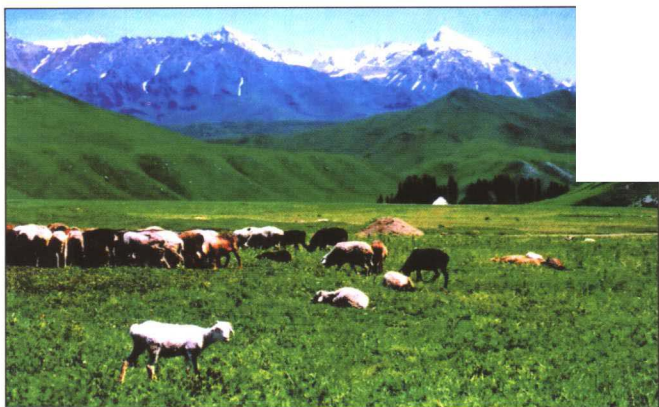
元阳梯田 云南哀牢山的人们开垦了规模庞大的梯田，其中以元阳梯田最具代表性。大片的梯田层层叠叠，如从人间登上天堂的天梯。



米亚罗秋林映山溪 米亚罗的三千三百道沟，沟沟有红叶，红叶与红叶深处藏族和美族人的石寨古堡，淳朴的习俗及风情，构成了神奇的梦幻走廊。



新路海 藏语名为玉龙拉措，即“心倾神湖”，相传格萨尔的爱妃珠牡被秀丽的湖光山色所吸引，徘徊忘返，心沉海底。

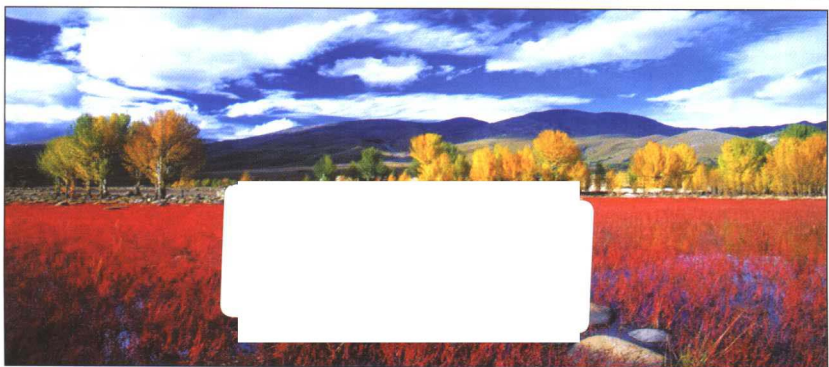
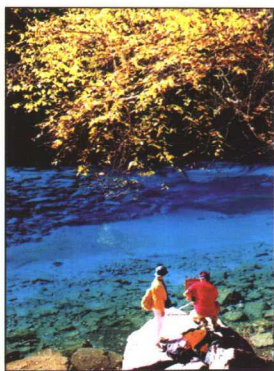


天山牧场 在绿草的怀抱中，牛羊如天上的五彩云朵漂浮游移，与远处天山的白雪辉映，宛如一曲天堂的牧歌。



哈那斯湖 这里的水呈灰蓝色，水越深颜色越蓝。湖四周雪峰耸峙，绿坡墨林，盛夏时一天内可以领略到春夏秋冬四季风光的变换。

九寨沟 置身于九寨沟的清澈碧水之间，犹如走进了童话的世界，一切恍若梦中。



稻城亚丁 天堂有的颜色，你在稻城都可以找到。这绝不是小说家和诗人的夸张，那里的蓝天白云，树林草甸和每一滴水，仿佛都具有神咒般的诱感力。

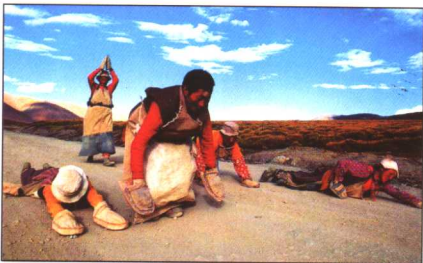
在中国辽阔的土地上，不同的地理、历史和文化遗产孕育出了不同的人，他们说着不同的话语，有不同的习俗，穿着不同的服饰，甚至脸上的表情和走路的步态也那么不同。用心去探寻和交流，你就会发现，那是一个美丽的新世界，其中的一些细节会在不经意间叩开你的心扉。



转山的藏民 转山是藏民的一个习俗，他们认为绕着神山转一圈，就可以洗涤自身的罪孽，得到身心的升华。



苗族的木鼓舞 木鼓舞是苗族先黎部落的一种祭祀性集体舞蹈，舞姿古朴粗犷，具有原始宗教色彩，其中以贵州台江县苗族的木鼓舞最为有名。



朝圣的藏民 朝圣是藏民生活中不可空缺的主题。到拉萨朝圣，磕长头，并在所有圣地，圣像前献上供品，是藏民一生至高无上的行动和最大的抱负。



纳西古乐 道教法事音乐，儒教典礼音乐，甚至唐宋元朝的词曲牌音乐，奇迹般地融汇在纳西古乐的旋律中，形成独特的纳西民间音乐的神韵。



哲蚌寺晒大佛 晒大佛是藏传佛教最重要的宗教仪式之一，它不仅是巨幅唐卡一年一度的晾晒、展览的仪式，而且是藏民表达自己虔诚信仰的隆重集会。



藏族的舞蹈

长袖的藏式长袍为藏族的民间舞蹈增添了“一顺边”的美，那是高原造就的独特步态，虔诚的宗教心理在舞蹈的欢快中融入了庄重和严肃。



石渠刻经工 藏民将佛经的一段、六字真言或佛像刻在石头上，日积月累而成玛尼堆。信徒每经过一个玛尼堆必丢一颗石子，等于念诵一遍经文。



大昭寺内添神火 藏民们在每年的一定时候千里迢迢赶到大昭寺，往酥油灯里添上在家自制好的酥油，为佛祖献上他们的崇敬和虔诚。



郎木寺转经人 在藏区旅游，你会觉得似乎所有的藏民每天都行色匆匆地走在转经路上，那是他们生活中不可缺少的一部分。

从不同的角度去发现世界。不再浮光掠影漫无目的，而是追寻你心灵的最深最柔软之处，选择一个游历世界的方式和角度，对你游历的世界抽丝剥茧，细细玩味。你不再只是一个普通的旅游者，而成为一个真正的旅行家。

摄影游

自然和人类造就了千变万化的景观，将种种奇幻、散发诱惑力，令人倾倒的美景记录在胶片上，是对跋山涉水、风餐露宿的最佳补偿。



徒步游

徒步旅行是亲近自然的行动，不仅锻炼都市生活束缚的肌肉，而且是一次不可替代的对世界的亲身探索。



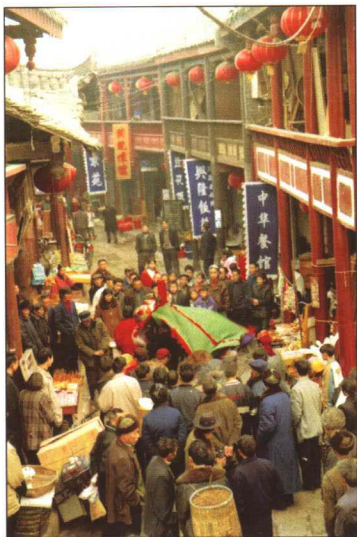
漂流游

漂流可以领略大自然的鬼斧神工，又可以体验与浪共舞、穿激流过险滩的澎湃激情。

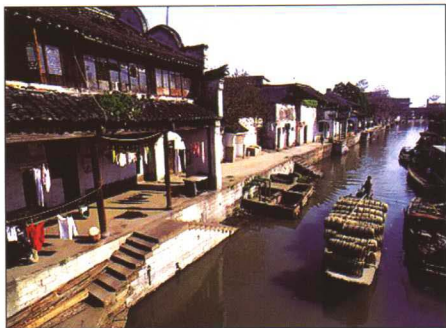
滑雪游

滑雪是回归自然最贴切的体验。那独特的环境，风驰电掣的速度所带来的强烈刺激感受总会令人着迷。





购物游 将琳琅满目的商品搜罗一空，心情会更加舒畅，这是狂欢，也是可以珍藏展示的体验。



古镇游 游古镇需要寻觅和感受，文化遗韵，民俗渊源，自然野趣，历史沧桑，会让你迷恋陶醉，也让你茫然感伤。



美食游 吃遍天下美食乃人生一大快事，从中可以品尝出不同地域的万千滋味以及浓厚的文化底蕴。



自驾车游 自由的驰骋带你穿越常人无法触及的地域，领略最淳朴的民风 and 未遭破坏的原始自然风光，沿途的美景时常会让你眼睛一亮。

人潮涌动的游线和景点，貌似新潮，其实不过是追逐潮流的旅游方式，对一般的人已经没有吸引力了。他们开始选择去一条没有名字的胡同散步，或去欣赏一出表情已久的民间戏剧，或为了一场新潮的演出或聚会而驱车千里。他们从不认为自己是另类，却成为真正的另类。



听藏戏 哪怕只是听一出藏戏，到西藏也是值得的。藏戏又叫“阿吉拉姆”，其歌舞的粗犷是你从其他戏剧中无法体会的。



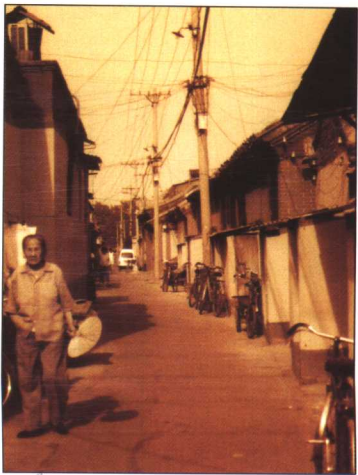
雕刻时光 坐在宁静的酒吧里，品尝经历采摘焙烧研磨和巧煮的咖啡，你可以雕刻自己所经历的和将经历的生命时光。



牧歌生活 深入到草原深处，在那些最普通的角落，你会体验到最真实的、原汁原味的、未受污染的牧歌式生活。



酒吧摇滚 北京的酒吧是摇滚的工厂。在那里，你可以听到最前卫的摇滚乐，其中大部分永远不可能在过度商业化的流行音乐浪潮中出现。



胡同漫步 漫步在北京后海一带的胡同，你会在现代都市的中心体验到久违的古老和安逸。

中国最佳线路及游季



走进香巴拉

线路：成都→郎山→理塘→雅江→海子山→稻城→冲古→稻城→乡城→中甸→丽江玉龙雪山→泸沽湖→大理→昆明

旅行要点：处处景色怡人，特别是香格里拉。香格里拉意为“遥远而迷人”的地方，使人们洗去都市尘埃，净化浮躁的灵魂，升华生命的价值，走进香巴拉，感受世外桃源的纯净。



从甘南到川西

线路：兰州→临夏→夏河→合作→碌曲→若尔盖→红原→九寨沟→松潘→黄龙→牟尼沟→叠溪海子→汶川→桃坪羌寨→卧龙→巴郎山→四姑娘山→成都

旅行要点：拍摄草原、高山、冰川等自然风光，拍摄熊猫和藏民族风情。



聚焦陕北

线路：太原→柳林→佳县→榆林→米脂→绥德→延安→壶口→临汾→平遥→祁县→太原

旅游要点：沿途交通不便，条件较艰苦。

春季(3—5月) 春天是万物复苏的时候，积蓄了整个冬天的活力突然爆发。去杭州西湖看看春花、看看江浙一带古镇春色 或者到广西龙胜看看漫山遍野的金灿灿的油菜梯田。而少雨雪的藏北地区正是路况最好的时候，如果能去转神山、乘车穿越藏北无人区则算得上是最酷的春季之旅。

夏

季(6—8月) 夏季是避暑的时候，河北承德的避暑山庄连皇帝都满意，何况你我。至于到山东的长岛、厦门的鼓浪屿、辽宁的大连、广西的北海、海南岛的海滨嬉水更是连皇帝都没有享受到的乐趣。著名的五岳诸山更是名声在外，不过作为自助旅行者不妨去南溪江、漓江作一次轻松的徒步旅行。要不就在夏初的时候去青海湖看油菜花，以及湖水那养眼的蓝色。

冰雪风光游

线路：沈阳故宫→北陵→丹东青山沟→哈尔滨冰灯冰雕→桃山狩猎滑雪→亚布力滑雪场→吉林雾凇→长青净月潭森林公园
旅游方式：东北三省的冬季茫茫雪原、玉树琼花、冰雕晶莹、滑冰、滑雪、打雪仗、骑马、狩猎，更使人流连忘返。

自驾车前往青藏高原

线路：西宁→日月山→青海湖→鸟岛→茶卡盐湖→格尔木→那曲→拉萨

旅游要点：自驾车越野青藏高原，看青海湖边油菜花开得正盛；茶卡盐湖如雪，一望无际；探黄河源头——沱沱河，领略藏北草原风光；赏雪山圣湖纳木措；观赏藏族最隆重的节日之一——晒佛节。

江南寻觅小镇

线路：上海→甬直→同里→周庄→南浔→西塘→乌镇→尘溪→新安江千岛湖→富春江→桐庐天目溪→临安天目石谷→太湖源头(小九寨沟)→水上森林青山湖→浙江大峡谷→瑞晶石花洞→杭州

旅行方式：适合自助旅游

东方夏威夷—海南自驾车之旅

线路：海口→尖峰岭→南山旅游区→三亚热带动物—猴鸟→大东海→亚龙湾→回头→牛岭观海→兴隆热带植物园→东山林→万泉河→五公祠→海口

旅行方式：自驾海南马自达、捷达或同级汽车。

秋

季(9-11)月：秋季是最美的季节，北京的秋天被朱自清淡淡的道来，自然是美的。不过去长白山看看红叶；去中甸看看雪山；去大理、丽江小住几天；再选择几条穿越雪山森林的经典徒步路线；或者去敦煌看莫高窟还有那神圣的西藏。千万别浪费了这美丽的季节。

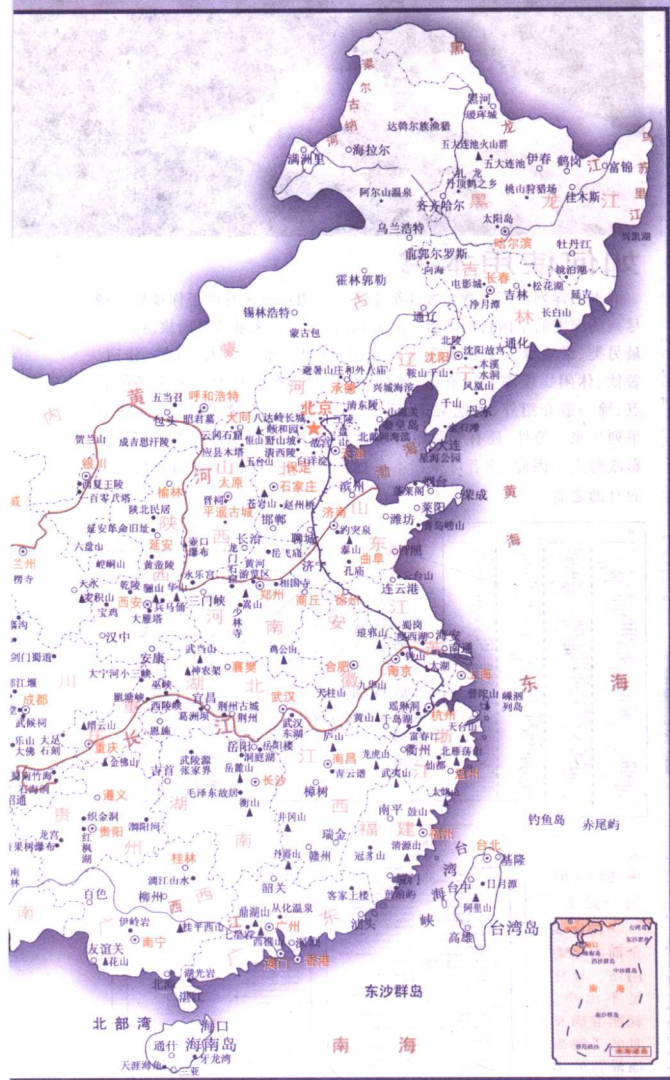
冬

季(12-次年2月)：冬季一定要去看雪，就去东北漠河、乌苏里江、大小兴安岭众多的林海雪原、哈尔滨的冰岛站、太阳岛的雾凇。要不就去海南岛，顶着12月的烈日度个完美的假期。



中国旅游全图





关于本书

中国自助游 编写组

策划

冯皓

文字编辑

黄莉 吴钰 秦永华

刘嫻 黄玲颖 嵇旋

图片编辑

黄平 李莉

主要图片提供

中国图片网

photocome

部分图片提供

黄立 杨頔

曾颖 徐霁

绘图

秦颖 高运生

版式设计

北京巅峰旅游文化书装部

电脑制作

北京兴上印图文公司

电子邮件

zgzy@sina.com

版权所有·翻印必究



主要参考地图书目：

《中国名胜图册》

《新世纪中国旅游地图册》

鸣谢：

新浪论坛

携程旅行网

中华行知网

金雅旅途网

锦绣中华图片库

《旅行家》杂志社

《中国旅游》杂志社



如何使用本书

本书详列各资深背包客详细丰富的实用资讯，有助于你规划一趟尽兴的深度的中国自助之旅。全书内容以近一年来最新自助旅游热点，最另类、最边缘人文景观为重点介绍，辅以详细的交通、气候、住宿、餐饮、休闲娱乐等实用资讯，此外，对特别富有创意及人文关怀的景点，除一般介绍外，还把文化、历史以及当地趣闻、备忘、旅游秘诀等单列出来。另外，还有专题旅游线、特殊旅游线，引领读者深入探访精彩旅游点。因此，读者可根据本书提供的以上情况，规划你轻松快乐的自助之旅。



1 景点、地图索引

为了便于读者快捷地寻找所去景点与该地示意地图，书后特别列出索引一览表，检索即得，十分方便。

2 旅游网 站一览表

详细而全面的旅游网站，让你足不出户，就能准确及时的了解当地最新的出行信息。



目 录

Mu Lu

西南

西 藏

2

拉 萨	19
布达拉宫/大昭寺/八廓街/罗布林卡/甘丹寺/哲蚌寺/色拉寺/纳木错	
日喀则	28
扎什伦布寺/刚钦/夏鲁寺	
羊卓雍湖	33
宗山遗址/白居寺	
珠穆朗玛峰	34
拉孜	36
萨 迦	36
萨迦寺	
樟木镇	37
聂拉木	38
林 芝	39
错高湖/南迦巴瓦峰/墨脱/汗密瀑布/林芝巨柏林/雅鲁藏布大峡谷	

四 川

68

成 都	71
成都市区	73
武侯祠/杜甫草堂/青羊宫/望江楼/文殊院/昭觉寺/大熊猫繁育基地	
都江堰	79
青城山	80
广汉三星堆	81
龙 池	82
西岭雪山	83
西岭雪山附近景点	
花水湾温泉/大邑刘氏地主庄园/宝光寺/明月湖	
雅 安	86
蒙山碧峰峡/上里古镇	
九寨沟	90
神仙池/首海子	
米亚罗	97
桃坪羌寨/红色走廊/古尔沟温泉/毕棚沟	
四姑娘山	101
卧龙/夹金山/达维喇嘛庙	

山 南	46
桑耶寺/雍布拉克/昌珠寺/藏王墓/拉姆纳错	
阿 里	50
狮泉河	52
神山冈仁波齐	54
玛旁雍错	56
古格王朝遗址	57
扎达土林	58
普 兰	59
昌 都	60
强巴林寺/卡若遗址/然乌湖	
藏 北	63
象雄王国遗址/比如骷髅墙/冲钦卡多草原/申扎自然保护区/当惹雍错/羌塘自然保护区	

松 潘	106
黄 龙	108
黄龙沟	
雪宝顶	110
牟尼沟	112
扎嘎瀑布/二道海/珍珠湖	
卡龙沟	114
小寨子沟	115
康 定	116
跑马山/二道桥温泉/木格措/八里草原	
景区/新都桥/塔公草原/丹巴碉楼/伍须海	
海螺沟	120
贡嘎山/田湾河/二郎山/泸定铁索桥	
稻 城	125
傍河与色拉/亚丁自然保护区/俄初山/西碧牧场/冲古寺	
稻城沿途城镇	131
雅江/理塘/乡城	
得 荣	133
太阳谷/金沙江第一湾/独特的下榻民宅	