

带着孩子去旅游

她品亲子课题组 主编
飞思数字创意出版中心 监制

最人文



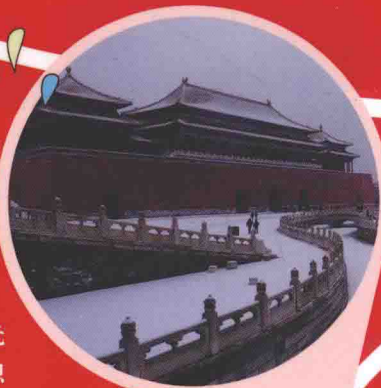
亲子 北京 自助游

100个妈妈力荐的游玩景点大索引



多种玩法任你选！
亲子巩固收获！

北京只有1个，
却有62种玩法



- 随书赠送Everkid儿童户外优惠券
- 京韵古迹，见证紫禁城的变迁时光
- 主题游园，最美不过童年欢乐梦想
- 胡同人家，感受那走街串巷的风情



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



带着孩子去旅游

她品亲子课题组 主编
飞思数字创意出版中心 监制

亲子 北京 自助游

最
人
文



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介:

帝都北京,骨子里总有那股抹不去的贵气和古朴,无论你是在故宫里瞻仰历史的遗迹,还是登临万里长城做一回好汉;也无论你是泛舟皇家园林,还是畅游胡同人家,都会惊叹于它博大精深的文化底蕴。本书将会以最细腻的笔法描述亲子旅游的一手信息及各项有关事项,并揭开老北京最原汁原味的一面。还等什么呢?快和孩子一起踏上这趟充满文化人文的旅程吧!

本书适合爱生活、爱旅行,崇尚读万卷书,行万里路的家长朋友们。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

最人文:亲子北京自助游/她品亲子课题组主编.-北京:电子工业出版社,2013.7
(带着孩子去旅游)

ISBN 978-7-121-19837-3

I. ①最… II. ①她… III. ①旅游指南-北京市 IV. ①K928.91

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第049458号

监 制:飞思数字创意出版中心

责任编辑:何郑燕

文字编辑:赵英华

文字作者:文小彦 刘文杰

图片作者:她品文化

版式设计:刘娟 熊雅洁

印 刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订:北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:12 字数:268.8千字

印 次:2013年7月第1次印刷

定 价:39.80元

广告经营许可证号:京海工商广字第0258号

本书其他参与编创的人员有陈登梅、刘娟、吕进、马继红、牛雯、宋明静、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、魏孟因、杨林静、胡芬、黄熙婷、李凤莲。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。



Part ①

京韵古迹,

见证紫禁城的变迁时光



- 故宫, 走进中国皇家的千古落寞 | 12
 - 穿越“午门”, 过把威风皇帝瘾 | 12
 - “外朝”三大殿, 皇权制度的绝响 | 14
 - “内廷”后宫, 帝王后妃寝殿揭秘 | 16
 - 御花园, 最美漫步休闲之苑 | 19
- 食住玩购百宝箱 | 21
 - 天安门, 聆听老北京律动的心跳 | 24
 - 天安门城楼, 国人心中的圣地 | 24
 - 英雄纪念碑, 缅怀壮烈逝去的英魂 | 26
 - 人民大会堂, 倾听人民的声音 | 27
 - 毛主席纪念堂, 静静瞻仰伟人遗容 | 28
- 食住玩购百宝箱 | 29
 - 天坛, 天圆地方的祭天祈谷神庙 | 32
 - 圜丘坛, 离天最近的地方 | 32
 - 皇穹宇, 开启“回音壁”的秘密 | 33
- 祈年殿, 祈福风调雨顺好年头 | 36
 - 食住玩购百宝箱 | 38
 - 皇家园林, 见识巧夺天工的建筑艺术经典 | 42
 - 颐和园, 皇家园林的艺术典范 | 42
- 圆明园, 惨痛失落火海的遗迹 | 47
 - 北海公园, 荡起双桨看绿树红墙 | 50
 - 食住玩购百宝箱 | 53
 - 十三陵, 风水绝佳的“万年寿域” | 56
 - 长陵, 明成祖的风水葬地 | 56





- 定陵，设计精巧的地下宫殿 | 57
- 昭陵，无字碑上的秘密往事 | 58
- 食住玩购百宝箱 | 59
- 登八达岭长城，做一回小好汉君临天下 | 62
- 观名将景区，览众山脚下 | 62
- 岔道古城，八达岭之藩篱 | 65
- 食住玩购百宝箱 | 67
- 雍和宫，黄瓦红墙的“龙潜福地” | 70
- 天王殿，佛香中的惊鸿一瞥 | 70
- 大雄宝殿，开启智慧之门 | 72
- 永佑殿，先帝亡灵的安息地 | 73
- 法轮殿，喇嘛汇聚念经的场所 | 74
- 万福阁，绝顶木雕杰作集萃 | 74
- 食住玩购百宝箱 | 76



Part ②

名校与博物馆，

踏上炫美求知之旅

- 顶尖学府，提前感受顶级大学风采 | 80
- 北大，一塔湖图的如歌岁月 | 80
- 清华，天行健君子以自强不息 | 83
- 食住玩购百宝箱 | 87
- 中国科技馆，巨型魔方里的奇妙世界 | 90
- 主题展厅，最奇妙的多元科普体验 | 90
- 特效影院，给孩子极致视听享受 | 94

食住玩购百宝箱 | 95

→ 国家博物馆，中华文明的精神家园 | 98

古代中国，开启远古至明清的宝藏 | 98

复兴之路，回望纵横百年革命历史 | 101

食住玩购百宝箱 | 103

→ 自然博物馆，从小学会与大自然相亲相爱 | 106

与古生物来一场逆时光之旅 | 106

植物与动物是人类的好朋友 | 108

人体的知识，你了解多少？ | 109

食住玩购百宝箱 | 110

→ 航空博物馆，收藏少年的飞行梦想 | 112

航空历史长河的壮丽景观 | 112

全球飞行器的博览盛会 | 114

食住玩购百宝箱 | 116



Part ③

主题公园游，

最美不过童年欢乐梦想

→ 奥林匹克公园，体验激情与梦想 | 120

在梦幻鸟巢里重温光辉时刻 | 120

水立方，中国最大的室内嬉水乐园 | 124

国家体育馆，梦想的发源地 | 127

食住玩购百宝箱 | 129

→ 北京欢乐谷，畅享主题游园嘉年华 | 132

穿越峡湾森林找寻失落的玛雅 | 132

横渡爱琴港，遇见亚特兰蒂斯 | 136

香格里拉，寻梦世外桃源 | 139

蚂蚁王国里的欢乐时光 | 141

食住玩购百宝箱 | 143

→ 北京动物园，畅玩中国最大的动物园 | 146

野生动物与珍稀动物的天堂 | 146

世界各地动物代表来开会 | 150





经典古建筑见证动物园历史变迁 | 152

食住玩购百宝箱 | 153

→ 北京海洋馆，永远超乎你的想象 | 156

色彩斑斓的雨林奇观 | 156

触摸池，百种“海物”任你摸 | 158

海底环游，领略海洋生物风情 | 159

与凶恶大鲨鱼擦肩而过 | 160

鲸豚湾的训练与交游 | 161

在海洋剧院欣赏海狮海豚风采 | 162

食住玩购百宝箱 | 163



Part 4

胡同人家，

那一抹走街串巷的风情

→ 南锣鼓巷，迷失在胡同里的慵懒时光 | 166

僧王府纵跨炒豆与板厂两胡同 | 166

东棉花胡同，中央戏剧学院与靳云鹏旧宅 | 169

后圆恩寺胡同，寻访茅盾故居 | 170

帽儿胡同里的“秘密花园” | 172

菊儿胡同与“亚洲建筑金奖” | 174

食住玩购百宝箱 | 175

→ 携子走天涯，混迹什刹海 | 178

京味独特的烟袋斜街 | 178

大隐隐于市的广化寺 | 180

神来之笔银锭桥 | 182

恭王府里的如烟往事 | 184

食住玩购百宝箱 | 187

北京周边大链接 | 189

北戴河，清凉夏日的避暑胜地 | 189

京城秋意浓，香山赏红叶 | 191





带着孩子去旅游

她品亲子课题组 主编
飞思数字创意出版中心 监制

亲子 北京 自助游

最人文



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介:

帝都北京,骨子里总有那股抹不去的贵气和古朴,无论你是在故宫里瞻仰历史的遗迹,还是登临万里长城做一回好汉;也无论你是泛舟皇家园林,还是畅游胡同人家,都会惊叹于它博大精深的文化底蕴。本书将会以最细腻的笔法描述亲子旅游的一手信息及各种有关事项,并揭开老北京最原汁原味的一面。还等什么呢?快和孩子一起踏上这趟充满文化人文的旅程吧!

本书适合爱生活、爱旅行,崇尚读万卷书,行万里路的家长朋友们。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

最人文:亲子北京自助游/她品亲子课题组主编.-北京:电子工业出版社,2013.7

(带着孩子去旅游)

ISBN 978-7-121-19837-3

I. ①最… II. ①她… III. ①旅游指南-北京市 IV. ①K928.91

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第049458号

监 制:飞思数字创意出版中心

责任编辑:何郑燕

文字编辑:赵英华

文字作者:文小彦 刘文杰

图片作者:她品文化

版式设计:刘娟 熊雅洁

印 刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订:北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:12 字数:268.8千字

印 次:2013年7月第1次印刷

定 价:39.80元

广告经营许可证号:京海工商广字第0258号

本书其他参与编创的人员有陈登梅、刘娟、吕进、马绯红、牛雯、宋明静、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、魏孟因、杨林静、胡芬、黄熙婷、李凤莲。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

100位本地家长 最爱带孩子去玩的地方 大推选

故宫 p12

这里曾是明清24位皇帝的居所，如今的电视剧里有太多的野史戏说、宫闱秘事都围绕着它展开，使得孩子对它心生向往。而当你带上孩子漫步其间，用猎奇的眼光去探究这里的一砖一瓦、一草一木时，便会发现它宛如一名默默无闻的历史见证者，蕴藏着两个王朝的华彩乐章以及众多帝王的悲喜人生。如果孩子渴望真正地了解北京，就请从故宫这座标志性的建筑开始吧！

- 午门·“外朝”三大殿
- “内廷”后宫·御花园

特别推荐



自2008年奥运会成功开幕之后，北京又一次以崭新的时代面貌出现在全球众人的眼中，它外有万里长城巍峨挺立，内有明清故宫举世无双。在这里，无论你和孩子是泛舟皇家园林、畅游特色公园和展馆，还是吃烤鸭、住四合院、逛胡同，都会感到非常惬意。

天安门
p24

特别推荐



每天，在世界最大的城市中心广场——天安门广场上都会上演这样激动人心的一幕：鲜艳的五星红旗在雄壮的国歌声中冉冉升起，而围观群众的心中都涌起无限的自豪感。它不仅是新中国的象征，更是值得无数国人瞻仰的圣地。虽然如今已不再是战火硝烟的年代，但通过讲述纪念碑上的历史故事来培养孩子的爱国情操也是非常有必要的。因此，带孩子游北京，最不能错过的就是这里。

- 天安门城楼·英雄纪念碑·人民大会堂
- 毛主席纪念堂

特别推荐

八达岭
长城
p62



毛主席曾在他的著名诗篇中写道：“不到长城非好汉！”要想让孩子做一名小小好汉体会君临天下的快感，就得登一回八达岭长城。这里地势险要，在古代曾是抗敌名将守卫京城的生死关口。如今，带着孩子站在长城上举目远眺，不仅可以看见高低错落的敌台、蜿蜒曲折的城墙，还能饱览绵延巍峨的山峦秀色。若游累了，不妨去岔道古城歇歇脚，仔细聆听那些古老遗迹的呢喃细语吧！

· 名将景区 · 长城博物馆 · 岔道古城



奥林匹克
公园
p120



特别推荐



如果要问奥林匹克公园内给人印象最深刻的建筑是什么，答案当然是北京奥运会主场馆“鸟巢”和“水立方”。一个是用树枝般的钢网把可容纳10万人的体育场编织成了温馨的“鸟巢”，一个是以天圆地方作为设计思想搭配蜂窝状蓝色气泡的四方体建筑，它们一刚一柔完美结合，为奥运史书写下了最辉煌的篇章。带着孩子或畅玩其间或拍照留念，都能获得极大的幸福满足感。

· 鸟巢 · 水立方 · 国家体育馆



颐和园
p42

从天安门出发，向西北方向行驶整整两万米的地方就是颐和园，这座保存最完整的清代皇家园林堪称“园林艺术的典范之作”。园内最秀美的风光大多集中于昆明湖，携孩子漫步在十七孔桥上，看杨柳拂面，心中不由涌起“杨柳岸晓风残月”的诗情。湖上还建有精致的亭廊，放眼望去，犹如一幅烟雨江南的油画，让每一个置身其中的人都流连忘返。



北大和清华
p80

北大和清华向来是莘莘学子心中的求学圣地，这些资深学府不仅以厚重的历史和名望享誉海外，还以优美的学习环境闻名于世。若想带孩子参观人文气息最浓郁的地方，去北大和清华准没错。这里不仅有众多标志性古建筑，还能领略到荷塘月色的无限美景。如果幸运，孩子还能在百年讲堂聆听到精彩的演讲，真是既开眼界又长知识！

天坛
p32



在某个清冷的冬至日，皇帝独自站在天心石上朗读祭文，以祈求来年风调雨顺、五谷丰登，这便是天坛作为祭天建筑的妙用之处。古人们都相信，如此庄严隆重，一定可以得偿所愿。如今天坛已成为最富祭祀文化特色的公园，孩子来此游玩，不仅能见到一呼百应的神奇场面，还能置身于回音壁前聆听父母和自己的悄悄话，可谓妙趣无限！



中国科技馆

p90

在奥林匹克公园内还有一座既像中国“鲁班锁”又像西方巨型魔方的建筑物，即中国科技馆新馆。孩子来此参观，不仅能获取很多课本上学不到的科普知识，还能在科学城堡里体验穿越“时空隧道”、探索太空、在“欢乐农庄”当农夫、亲手“造就”青藏高原、“操控”核裂变与核聚变等各种新奇有趣的活动，相信孩子在这里定会玩得乐不思蜀。



自然博物馆

p106

众所周知，动植物与人类的生存休戚相关，然而当前我们周遭的环境日益恶化，越来越多的动植物将面临灭绝的困境。为了从小培养孩子的环保意识，家长可以带孩子去参观北京自然博物馆。在这里，孩子不仅能与古生物来一场逆时光之旅，了解大自然的神奇之处，还能学到很多丰富的人体知识，真不愧是让孩子增广见闻的好地方！

南锣鼓巷

p166

这里是北京最古老的街区之一，就像是一抹安静的绿色，融合了北京四季的所有情绪及人们对“懒散”二字的情怀。当快节奏的生活压得你喘不过气时，不如带上孩子去逛逛北京的老胡同，感受那里的宁静与闲适。若孩子不胜脚力，那就找一间有着宽大沙发的舒适小店，和孩子一起看看漫画、聊聊天，就这么悠闲地度过一个下午，也不失为好的选择。





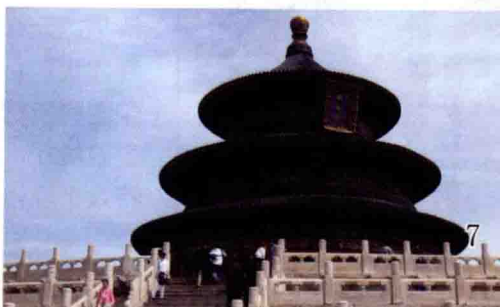
Part ①

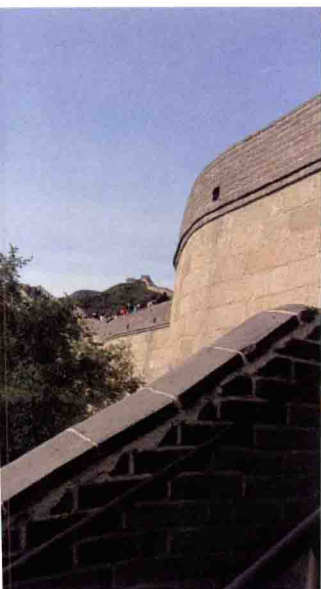
京韵古迹,

见证紫禁城的变迁时光



- 故宫，走进中国皇家的千古落寞 | 12
 - 穿越“午门”，过把威风皇帝瘾 | 12
 - “外朝”三大殿，皇权制度的绝响 | 14
 - “内廷”后宫，帝王后妃寝殿揭秘 | 16
 - 御花园，最美漫步休闲之苑 | 19
- 食住玩购百宝箱 | 21
 - 天安门，聆听老北京律动的心跳 | 24
 - 天安门城楼，国人心中的圣地 | 24
 - 英雄纪念碑，缅怀壮烈逝去的英魂 | 26
 - 人民大会堂，倾听人民的声音 | 27
 - 毛主席纪念堂，静静瞻仰伟人遗容 | 28
- 食住玩购百宝箱 | 29
 - 天坛，天圆地方的祭天祈谷神庙 | 32
 - 圜丘坛，离天最近的地方 | 32
 - 皇穹宇，开启“回音壁”的秘密 | 33
- 祈年殿，祈福风调雨顺好年头 | 36
 - 食住玩购百宝箱 | 38
 - 皇家园林，见识巧夺天工的建筑艺术经典 | 42
 - 颐和园，皇家园林的艺术典范 | 42
- 圆明园，惨痛失落火海的遗迹 | 47
 - 北海公园，荡起双桨看绿树红墙 | 50
 - 食住玩购百宝箱 | 53
 - 十三陵，风水绝佳的“万年寿域” | 56
 - 长陵，明成祖的风水葬地 | 56





- 定陵，设计精巧的地下宫殿 | 57
- 昭陵，无字碑上的秘密往事 | 58
- 食住玩购百宝箱 | 59
- 登八达岭长城，做一回小好汉君临天下 | 62
- 观名将景区，览众山脚下 | 62
- 岔道古城，八达岭之藩篱 | 65
- 食住玩购百宝箱 | 67
- 雍和宫，黄瓦红墙的“龙潜福地” | 70
- 天王殿，佛香中的惊鸿一瞥 | 70
- 大雄宝殿，开启智慧之门 | 72
- 永佑殿，先帝亡灵的安息地 | 73
- 法轮殿，喇嘛汇聚念经的场所 | 74
- 万福阁，绝顶木雕杰作集萃 | 74
- 食住玩购百宝箱 | 76



Part ②

名校与博物馆，

踏上炫美求知之旅

- 顶尖学府，提前感受顶级大学风采 | 80
- 北大，一塔湖图的如歌岁月 | 80
- 清华，天行健君子以自强不息 | 83
- 食住玩购百宝箱 | 87
- 中国科技馆，巨型魔方里的奇妙世界 | 90
- 主题展厅，最奇妙的多元科普体验 | 90
- 特效影院，给孩子极致视听享受 | 94



食住玩购百宝箱 | 95

→ 国家博物馆，中华文明的精神家园 | 98

古代中国，开启远古至明清的宝藏 | 98

复兴之路，回望纵横百年革命历史 | 101

食住玩购百宝箱 | 103

→ 自然博物馆，从小学会与大自然相亲相爱 | 106

与古生物来一场逆时光之旅 | 106

植物与动物是人类的好朋友 | 108

人体的知识，你了解多少？ | 109

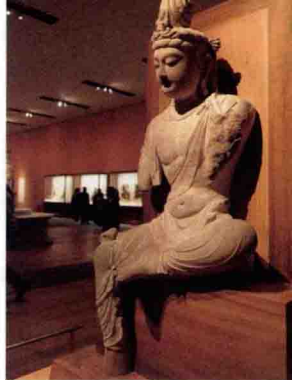
食住玩购百宝箱 | 110

→ 航空博物馆，收藏少年的飞行梦想 | 112

航空历史长河的壮丽景观 | 112

全球飞行器的博览盛会 | 114

食住玩购百宝箱 | 116



Part ③

主题公园游，

最美不过童年欢乐梦想

→ 奥林匹克公园，体验激情与梦想 | 120

在梦幻鸟巢里重温光辉时刻 | 120

水立方，中国最大的室内嬉水乐园 | 124

国家体育馆，梦想的发源地 | 127

食住玩购百宝箱 | 129

→ 北京欢乐谷，畅享主题游园嘉年华 | 132

穿越峡湾森林找寻失落的玛雅 | 132

横渡爱琴港，遇见亚特兰蒂斯 | 136

香格里拉，寻梦世外桃源 | 139

蚂蚁王国里的欢乐时光 | 141

食住玩购百宝箱 | 143

→ 北京动物园，畅玩中国最大的动物园 | 146

野生动物与珍稀动物的天堂 | 146

世界各地动物代表来开会 | 150





经典古建筑见证动物园历史变迁 | 152

食住玩购百宝箱 | 153

→ 北京海洋馆，永远超乎你的想象 | 156

色彩斑斓的雨林奇观 | 156

触摸池，百种“海物”任你摸 | 158

海底环游，领略海洋生物风情 | 159

与凶恶大鲨鱼擦肩而过 | 160

鲸豚湾的训练与交游 | 161

在海洋剧院欣赏海狮海豚风采 | 162

食住玩购百宝箱 | 163



Part 4

胡同人家，

那一抹走街串巷的风情



→ 南锣鼓巷，迷失在胡同里的慵懒时光 | 166

僧王府纵跨炒豆与板厂两胡同 | 166

东棉花胡同，中央戏剧学院与靳云鹏旧宅 | 169

后圆恩寺胡同，寻访茅盾故居 | 170

帽儿胡同里的“秘密花园” | 172

菊儿胡同与“亚洲建筑金奖” | 174

食住玩购百宝箱 | 175

→ 携子走天涯，混迹什刹海 | 178

京味独特的烟袋斜街 | 178

大隐隐于市的广化寺 | 180

神来之笔银锭桥 | 182

恭王府里的如烟往事 | 184

食住玩购百宝箱 | 187

☉ 北京周边大链接 | 189

北戴河，清凉夏日的避暑胜地 | 189

京城秋意浓，香山赏红叶 | 191

