

ZITO®

读行天下  
《中国自助游》编辑部

第十四版

2014

连续13年  
中国最畅销  
自助游手册

全新升级

当当网 亚马逊网 京东商城 淘宝网 开卷图书调查 各大团购网站 自助游类图书 销售排行 总冠军

# 中国自助游

## China

更资深 · 更靠谱 · 更实用

- ★ NEW 独家发布2014年旅游趋势报告
- ★ NEW 重新审定200个热门景点
- ★ NEW 推荐1200多个新热美食地,500个住宿场所
- ★ NEW 独创景点游览价值“星级”评判
- ★ 2200处经典景点资讯全面实地复核评估
- ★ 更新1400幅精美图片
- ★ 添加500余条经过验证的贴心资讯
- ★ 13年金牌品质回馈读者

连续13年畅销经典 品质领先 口碑超群



光明日报出版社

ZITO®  
读行天下

第十四版  
2014全新升级

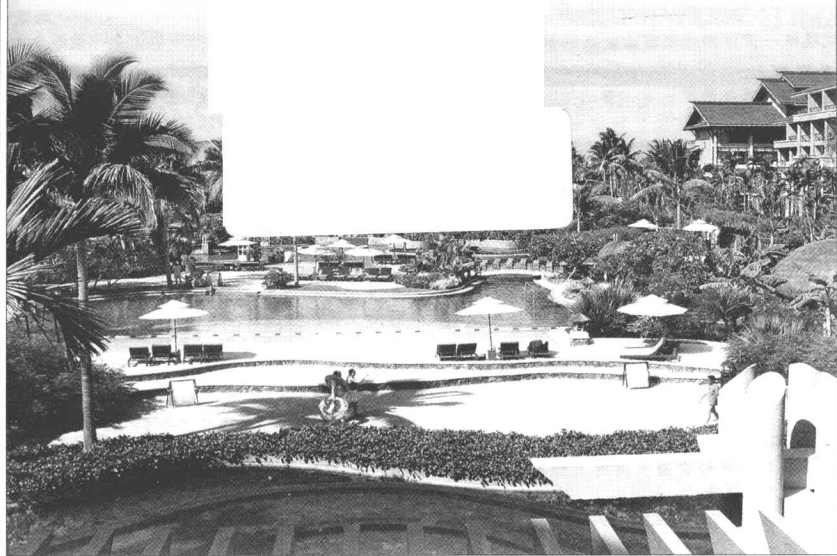
连续十三年修订升级

# 中国自助游

自助旅游地图完全手册

《中国自助游》编辑部 / 编著

中国地图出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国自助游 / 《中国自助游》编辑部编著 .

— 北京 : 光明日报出版社 , 2013.10

ISBN 978-7-5112-5285-2

I . ①中… II . ①中… III . ①旅游指南—中国 IV .  
① K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206686 号

## 中国自助游

编著者:《中国自助游》编辑部

责任编辑:庄宁

封面设计:紫图装帧

策 划:紫图图书

责任校对:张 翀

责任印制:曹 诤

出版发行:光明日报出版社

地 址:北京市东城区珠市口东大街5号,100062

电 话:010-67022197(咨询),67078870(发行),67078235(邮购)

传 真:010-67078227,67078255

网 址:<http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [zhuangning@gmw.cn](mailto:zhuangning@gmw.cn)

法律顾问:北京市天驰洪范律师事务所

印 刷:北京嘉业印刷厂

装 订:北京嘉业印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:889毫米×1194毫米 1/32

字 数:1462千

印 张:31.25

版 次:2013年10月第1版

印 次:2013年10月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5112-5285-2

定 价:39.90元

版权所有 翻印必究

# 目录

## 引言

本书内容导航 / 11

最新省钱方法大揭秘 / 12

旅行计划 出游准备 / 14

自助旅行 摄影指南 / 20

户外运动 急救常识 / 22

十大最 hot 旅行目的地 / 26

忠告 / 35

## 西南地区

### 云南

**昆明** ..... 39

滇池—金殿风景区—西山—金马碧鸡坊—轿子雪山—宜良阳宗海—创库艺术区—翠湖—云南民族村—圆通寺—大观楼

#### 昆明周边游

石林—九乡风景名胜—澄江抚仙湖—罗平油菜花海—普者黑湖—元阳梯田

**大理** ..... 49

大理古城—苍山洱海—南诏风情岛—崇圣寺三塔

#### 大理周边游

喜洲白族民居—石宝山风景区—鸡足山风景区—双廊—巍宝山—剑川古城、沙溪古镇

**丽江** ..... 56

丽江古城—四方街、万古楼—木府大院—黑龙潭—玉龙雪山、云杉坪—东巴万神园—白沙村壁画—束河古镇—拉市海

#### 丽江周边游

虎跳峡—泸沽湖—老君山—玉湖村

**香格里拉** ..... 62

纳帕海—噶丹松赞林寺—普达措国家森林公园—石卡雪山—白水台

#### 香格里拉周边游

梅里雪山、明永冰川—雨崩村—飞来寺—尼汝村—得荣太阳谷—香格里拉大峡谷—哈巴雪山

**怒江** ..... 67

六库、福贡、贡山—丙中洛—独龙江

**西双版纳** ..... 70

傣族园—西双版纳民族风情园—澜沧江风光—曼飞龙佛塔

#### 西双版纳周边游

橄榄坝—勐仑热带植物园—打洛—野象谷—望天树

**腾冲** ..... 74

腾冲热海—和顺古镇—腾冲火山群—北海湿地—叠水河瀑布

**普洱** ..... 77

天壁山—阿瓦山云海—江城—贺井塔—茶马

古道遗址

**瑞丽** ..... 79

莫里雨林景区—瑞丽边贸街—姐告—大等喊

## 四川

**成都** ..... 82

杜甫草堂—武侯祠—锦里—宽窄巷子—井巷子—青羊宫—昭觉寺—明蜀王陵—文殊院—永陵—大熊猫繁育研究基地

#### 成都周边游

金沙遗址博物馆—三星堆博物馆—都江堰—青城山—西岭雪山—黄龙溪—宝光寺—四姑娘山—卧龙—蜀南竹海—邛崃天台山风景区—平乐古镇—樊人悬棺—洛带古镇—三江生态风景区—刘氏庄园—街子古镇

**峨眉、乐山** ..... 99

峨眉山—乐山大佛

#### 峨眉、乐山周边游

西昌卫星发射基地—螺髻山—泸沽湖—一线天—石海洞乡

**九寨沟与阿坝州沿线** ..... 103

九寨沟

#### 阿坝州沿线游

黄龙—牟尼沟—红原—若尔盖草原—卡龙沟景区—米亚罗、桃坪羌寨—达古冰川—昭化古城—阆中古城—千佛崖—剑门关—五彩池

**稻城与甘孜州沿线** ..... 109

亚丁

#### 甘孜州沿线游

丹巴—丹巴县城周边古村集萃（梭坡乡、甲居乡、蒲角顶乡、中路乡）—丹巴党岭自然风景区—丹巴美人谷—墨尔多山—雅安—上里古镇—二郎山—海螺沟—康定—跑马山风景区—木格措风景区—塔公草原—马尼干戈—神木垒

## 重庆

**重庆** ..... 120

朝天门—解放碑—十八梯—歌乐山烈士陵园、白公馆、渣滓洞—重庆中国三峡博物馆—磁器口古镇—南山—一棵树观景台—洋人街—缙云山—钓鱼城古战场遗址—北温泉—南温泉—重庆巴渝民俗文化村—红岩村革命纪念馆—周公馆—慈云寺

#### 重庆周边游

大足石刻—万盛石林—四面山—金佛山—龚滩—涪滩—金刀峡—天坑地缝—红池坝高山草场—乌江画廊—芙蓉江风景区—永川茶山竹海—西沱—涪陵大木花谷

**三峡** ..... 131

丰都鬼城—石宝寨—新张飞庙—瞿塘峡—夔门题刻—白帝城—巫峡—巫山云雨—神女峰—神农溪—西陵峡—大溪文化遗址—三峡大坝—灯影峡—天鹅湖风景区—葛洲坝—三游洞风景区

## 贵州

**贵阳** ..... 137

甲秀楼—黔灵山—青岩古镇—天河潭—红枫湖—



南江大峡谷—香纸沟—情人谷—花溪公园

**西线**..... 145

黄果树瀑布—天星桥—龙宫

### 西线周边游

织金洞—马岭河峡谷—草海

**南线**..... 148

水春河峡谷漂流—小七孔风景区—大七孔风景区—茂兰喀斯特原生生态森林

**东线**..... 150

湄江河三峡—镇远古镇—青龙洞—云台山—杉木河漂流—飞云崖

### 东线周边游

梵净山

**东南线**..... 153

凯里—西江千户苗寨—车江侗寨—朗德上寨—隆里古城—肇兴侗寨—小黄—宰荡—增冲鼓楼—岜沙寨—丰登寨

**北线**..... 155

十丈洞瀑布—抄楞自然保护区—燕子岩景区—竹海—四洞沟瀑布群—遵义会议会址—娄山关—海龙囤

### 北线周边游

息烽温泉—茅台镇

## 西藏

**拉萨**..... 160

布达拉宫—药王山摩崖石刻—罗布林卡—西藏历史博物馆—大昭寺—小昭寺—色拉寺—哲蚌寺—拉萨德吉孤儿院—拉萨河—八廓街—冲赛康

### 拉萨周边游

甘丹寺—直贡梯寺—扎耶巴洞窟群—纳木措—楚布寺—热振寺—羊八井

**南线**..... 173

羊卓雍措—桑顶寺—江孜宗山城堡—白居寺—日喀则—萨迦寺—帕拉庄园—夏鲁寺—班禅新官—扎什伦布寺—定日—绒布寺—樟木口岸—珠穆朗玛峰—珠峰大本营—绒布冰川—藏布巴东瀑布群

**林芝**..... 180

巴松湖国家森林公园—色季拉山—鲁朗镇—墨脱—波密—雅鲁藏布江大峡谷—南迦巴瓦峰—米堆冰川—苯日神山—巴松措—帕嘎寺和帕嘎神山—卡定沟—巨柏林

**阿里**..... 185

冈仁波齐—玛旁雍措和拉昂措—札达土林—古格王国遗址—狮泉河镇—班公措—普兰—托林寺

**山南**..... 188

泽当镇—雅鲁河风景名胜—雍布拉克—昌珠寺—藏王墓—桑耶寺—浪卡子—布拉丹山—哲古湖—贡布日神山—青朴修行地—拉姆拉措—拉加里王宫—敏珠林寺

**昌都**..... 192

强巴林寺—盐井—波罗吉荣大峡谷—查杰玛大殿

—孜珠寺—多拉神山—噶玛寺—卡若遗址—卡玛多塔林—然乌湖—伊日温泉—来古冰川

**那曲**..... 196

念青唐古拉山—羌塘草原—双湖—卓玛峡谷

## 西北地区

### 陕西

**西安**..... 201

陕西省历史博物馆—大雁塔和小雁塔—城墙—碑林博物馆

**临潼**..... 206

秦始皇兵马俑博物馆—秦始皇陵—骊山森林公园—华清池

**咸阳**..... 208

汉阳陵—乾陵—茂陵—昭陵—杨贵妃墓

**宝鸡**..... 210

法门寺—太白山森林公园—嘉陵江源头风景区

**华山**..... 212

华山—西岳庙

**长安**..... 213

兴教寺—香积寺—华严寺—草堂寺

**陕北**..... 214

唐王华官遗址·滑雪场—药王山石刻—壶口瀑布—黄帝陵—革命圣地游—姜氏庄园—红石峡

**陕南**..... 217

汉中百万亩油菜花—汉中博物馆、古汉台—褒斜栈道、石门水库及其摩崖石刻—佛坪自然保护区—武侯祠墓—张良庙、紫柏山—岚河漂流

### 青海

**西宁**..... 221

东关清真大寺—北禅寺

### 西宁周边游

塔尔寺—瞿昙寺—老爷山—孟达国家级自然保护区—互助土族风情游览区—坎布拉森林公园—青海湖—日月山—倒淌河—鸟岛—金银滩草原—丹噶尔古城—门源油菜花

### 甘肃

**兰州**..... 232

甘肃省博物馆—白塔山公园—黄河铁桥

### 兰州周边游

兴隆山自然保护区—吐鲁沟国家森林公园—雁滩公园—鲁土司衙门

**武威**..... 236

文庙—罗什寺塔—雷台汉墓—天梯山石窟

**张掖**..... 237

张掖丹霞地貌—大佛寺—张掖市森林公园—木塔寺

### 张掖周边游

马蹄寺风景区—祁连山自然保护区—山丹军马场

## 4 目录

### 嘉峪关..... 240

嘉峪关关城—长城博物馆—长城第一墩—悬壁长城—新城魏晋墓—滑翔基地—七一冰川

### 敦煌..... 242

刘家峡—鸣沙山、月牙泉—阳关遗址—西千佛洞—玉门关—雅丹地质公园

### 临夏..... 246

刘家峡水库—炳灵寺石窟—南关清真寺—红园—东公馆

### 甘南..... 247

拉卜楞寺—米拉日巴佛阁楼—桑科草原—郎木寺—黄河首曲

### 天水..... 250

伏羲庙—玉泉观—水帘洞—麦积山—甘谷大象山—千佛洞

### 平凉..... 254

崆峒山—庄浪梯田

## 宁夏

### 银川..... 256

承天寺—黄沙古渡—南关清真寺

### 银川周边游

平罗沙湖—水洞沟遗址—贺兰山—西夏王陵—马兰花大草原—贺兰口岩画—镇北堡西部影城—滚钟口

### 南线..... 263

沙坡头—高庙—同心清真大寺—六盘山旅游区—火石寨—青铜峡—百零八塔

## 新疆

### 乌鲁木齐..... 266

红山公园—新疆维吾尔自治区博物馆—亚洲大陆地理中心—盐湖—水磨沟公园—南山风景区—白杨沟

### 乌鲁木齐周边游

天山天池风景区

### 吐鲁番..... 272

苏公塔—火焰山—葡萄沟—吐峪沟—交河故城—高昌故城—阿斯塔那—哈拉和卓古墓群—柏孜克里克千佛洞—坎儿井民俗园—迪坎儿村

### 哈密..... 275

回王陵—哈密魔鬼城—怪石山—白石头风景区—巴里坤草原

### 阿勒泰..... 278

桦林公园—可可托海—喀纳斯—禾木—魔鬼城—白哈巴—阿拉善温泉—卡拉麦里有蹄类自然保护区—五彩城

### 西线..... 282

康家石门子岩画—古尔班通古特沙漠—温泉县—怪石沟—赛里木湖

### 伊犁..... 284

伊犁河畔—巩乃斯草原—特克斯县城八卦街—霍尔果斯口岸—靖远寺—果子沟—魔鬼城—唐布拉草原—那拉提草原—伊犁将军遗址

—伊犁四大麻扎

### 巴音郭楞..... 288

博斯腾湖—铁门关—巴音布鲁克大草原—天鹅湖—阿尔金山自然保护区—楼兰故城遗址—罗布泊—塔里木河胡杨林—巩乃斯牧场—阿拉图温泉

### 库车..... 291

高台民居—克孜尔千佛洞—天山神秘大峡谷—龙池—库车大峡谷—神木园—克孜尔尕哈千佛洞和烽燧

### 喀什..... 294

艾提尕尔清真寺—香妃墓—喀什大巴扎—伯什克拉克木果园

### 喀什周边游

帕米尔高原—喀拉库勒湖—公主堡—红其拉甫口岸—石头城—达瓦昆沙漠

## 华东地区

## 上海

### 上海..... 300

外滩—世博园—老洋房（丁香花园、马勒旧宅、嘉道理住宅、马立师花园、爱庐）—东方明珠塔—金茂大厦 88 层观光厅—上海环球金融中心—世纪大道—世纪公园—浦江两岸（船游浦江、步行滨江大道、逗留陆家嘴绿地）—杨浦大桥—南京路—苏州河—人民广场—上海大剧院—上海博物馆—上海老街—老城隍庙—豫园—文庙—石库门新天地—上海杜莎夫人蜡像馆—多伦路—进贤路—武康路—田子坊—时尚名街（1933 老场坊、莫干山路 50 号、8 号桥、同乐坊）—东平国家森林公园—上海海洋水族馆—甜爱路—徐家汇天主教堂—佘山天主教堂—静安寺—一大会址—国际会议中心—宋庆龄故居—鲁迅故居

### 上海周边游

崇明岛—崂西—朱家角—嘉定古城—枫泾镇—新场古镇

## 江苏

### 南京..... 334

秦淮河畔（夫子庙、江南贡院、乌衣巷、朝天宫、中华门）—钟山风景区（梅花山、中山陵、明孝陵、灵谷寺）—淳溪老街—紫金山天文台—石头城—鸡鸣寺—甘熙故居—南京民俗博物馆—玄武湖—侵华日军南京大屠杀死难同胞纪念馆—雨花台烈士陵园—总统府旧址—南京长江大桥—燕子矶—阅江楼—栖霞山—汤山温泉—将军山

### 苏州..... 345

城门—拙政园—留园—沧浪亭—网师园—狮子林—虎丘—枫桥—寒山寺—山塘街—盘门

### 苏州周边游

昆山—太湖—木渎—锦溪—千灯古镇

### 镇江..... 355

北固山—焦山—金山—茅山—宝华山—南山

- 风景区—西津古渡—焦山碑林
- 周庄..... 359
- 同里..... 361
- 甬直..... 363
- 无锡..... 364
- 锡惠公园—蠡园—东林书院—鼋头渚、太湖—唐城—灵山大佛—灵山梵宫景区—梅园
- 扬州..... 369
- 个园—何园—瘦西湖—乾隆水上游览线路—扬州八怪纪念馆—街巷观光—京杭大运河—大明寺—汪氏小苑

## 浙江

- 杭州..... 376
- 西湖新景(杨公堤、新湖滨景区、梅家坞茶文化村)—西湖十景(苏堤春晓、断桥残雪、平湖秋月、柳浪闻莺、双峰插云、三潭印月、花港观鱼、南屏晚钟、雷峰夕照、曲院风荷)—新西湖十景(云栖竹径、阮墩环碧、黄龙吐翠、宝石流霞、九溪烟树、满陇桂雨、吴山天风、玉皇飞云、虎跑梦泉、龙井问茶)—清河坊—西冷印社—岳王庙—孤山—白堤—灵隐寺—六和塔—山里人家—宋城—郭庄—西溪国家湿地公园—博物馆及纪念馆之旅(中国茶叶博物馆、中国丝绸博物馆、南宋官窑博物馆、浙江省博物馆、胡庆余堂中药博物馆、胡雪岩故居、苏东坡纪念馆、王国维故居、章太炎纪念馆、龚自珍纪念馆、吴昌硕纪念馆、李叔同纪念馆、黄宾虹故居、潘天寿故居)—茅家埠—双溪竹海

### 杭州周边游

钱塘观潮—莫干山—古镇集萃

- 千岛湖..... 390
- 梅峰揽胜—九咆界风景区—芹川村

### 千岛湖周边游

富春江—新安江

- 龙游..... 393
- 龙游石窟—民居苑—两江风情游—三门源

- 绍兴..... 394

鲁迅故里—秋瑾故居—周恩来祖居—蔡元培故居—沈园—大禹陵—兰亭—东湖

### 绍兴周边游

鉴湖—柯岩—鲁镇—诸暨—吼山—五泄—西施殿—安昌

- 普陀山..... 401

普陀山—普济寺—法雨寺—慧济寺—紫竹林—南海观音立像—千步沙—百步沙—洛迦山—磐陀石

- 楠溪江..... 406

大若岩景区(陶公洞、十二峰、石门台)—狮子岩—岩头村—芙蓉古村—苍坡村—石桅岩—林坑村—龙湾潭国家森林公园—竹筏漂流

- 雁荡山..... 411

灵峰—灵岩—大龙湫—三折瀑—合掌峰

- 天台山..... 414
- 国清寺—赤城山—智者塔院—桐柏宫—石梁飞瀑—铜壶滴漏—华顶景区—琼台仙谷

- 溪口..... 417
- 溪口—雪窦山—雪窦寺—三隐潭—千丈岩瀑布—丰镐房—蒋母墓道

- 南浔..... 418

- 乌镇..... 420
- 乌镇—茅盾故居—古戏台—老邮局

- 西塘..... 422

西塘—私人住宅(水阳楼、姚宅、方宅)—送子来凤桥—烟雨长廊—石皮弄—永宁桥

## 安徽

- 黄山..... 427
- 黄山(温泉景区、玉屏景区、北海景区、云谷景区)—翡翠谷景区

- 皖南..... 432

屯溪老街—徽州区—歙县—渔梁—棠樾牌坊群—绩溪—坑口—湖村—黟县—西递—宏村—南屏—齐云山

- 九华山..... 438

甘露寺景区—花台景区—山前景区—九华街景区—闵园景区—双溪寺景区—天台景区

- 天柱山..... 441

主峰景区—三祖寺景区—虎头崖景区—九井河景区—后山景区—边缘景观(天柱山大峡谷、薛家岗古文化遗址、孔雀坟与刘家山)

## 山东

- 济南..... 445

大明湖—趵突泉—千佛山—泉城广场—环城游泉水景观带—黑虎泉—芙蓉街—四门塔—红叶谷

### 济南周边游

灵岩寺—五峰山—跑马岭野生动物园—大峰山齐长城遗址

- 泰山..... 451

岱庙至中天门景区—泰山西路景区—中天门至南天门景区—南天门和玉皇顶景区

- 曲阜..... 456

孔庙—孔府—孔林—孔子六艺城—论语碑苑—周公庙—寿丘—少昊陵—石门山—

### 曲阜周边游

孟子故里(孟庙、孟府、孟林、孟母林)—微山湖—水泊梁山

- 烟台..... 461

蓬莱阁—长岛—养马岛—芝罘岛—昆崙山—牟氏庄园—金沙滩旅游度假区—海阳云顶风景区—龙口南山旅游风景区—烟台山公园—张裕酒文化博物馆—秦始皇东巡官—蓬莱海洋极地世界

- 威海..... 466

成山头—刘公岛—威海国际海水浴场—乳山银滩旅游度假区—荣成天鹅湖旅游度假区—

## 6 目录

荣城石岛湾旅游度假区—赤山法华院—环翠楼公园—中央电视台威海影视文化城—圣水观—槎山风景区

### 青岛..... 471

栈桥—八大关—第一海水浴场—第二海水浴场—极地海洋世界—青岛国际啤酒城—青岛国际帆船中心—名人故居游(康有为故居、老舍故居、梁实秋故居、闻一多故居、洪深故居、沈从文故居、萧红故居、萧军故居、舒群故居、王统照故居)—别墅名楼游(花石楼、青岛“钓鱼台”、韩复榭别墅、元帅楼、公主楼、宋氏花园、义聚合别墅、朱德别墅)—五四广场—崂山—北九水—海军博物馆—小青岛—鲁迅公园—天后宫—小鱼山—迎宾馆—石老人海水浴场

### 淄博..... 480

鲁山—周村大街—聊斋旅游区—沂源九天洞—陶瓷博物馆

## 江西

### 南昌..... 483

滕王阁—秋水广场—百花洲—八一南昌起义纪念馆—绳金塔—八大山人纪念馆—南昌之星—梅岭

### 庐山..... 486

庐山—庐山奇观(云海、瀑布云、宝光、蜃景、雪景)—美庐—庐山会议旧址—石门涧—锦绣谷—花径—如琴湖—大天池和龙首崖—文殊台—三宝树—含鄱口—五老峰—植物园—三叠泉—白鹿洞书院—秀峰—天台谷—牯岭—大乙村

### 龙虎山..... 492

仙女岩景区—仙女岩和金枪峰—无蚊村—上清古镇—象鼻山景区—泸溪河漂流

### 三清山..... 495

三清山—圭峰风景区

#### 三清山周边游

鄱阳湖国家湿地公园

### 婺源..... 498

婺源博物馆—李坑—彩虹桥—鸳鸯湖—汪口—上下晓起—延村、思溪—理坑—江岭

### 井冈山..... 502

五指峰—龙潭瀑布群—茨坪—水口—十里杜鹃长廊

#### 井冈山周边游

洙水村—卢家洲—通天岩—瑞金革命遗址—龙南围屋

## 福建

### 福州..... 506

三坊七巷—福州森林公园—乌塔、白塔—鼓山—开元寺—林则徐纪念馆—马尾、马尾港—西湖公园—西禅寺

#### 福州周边游

青云山—湄洲岛—大姥山风景区—霞浦

### 泉州..... 512

开元寺—海外交通史博物馆—清源山—洛阳

桥—埕埔渔村—九日山—清静寺—灵山圣墓—状元街—后城旅游文化街

#### 泉州周边游

惠安—崇武古城

### 厦门..... 516

鼓浪屿—日光岩—钢琴博物馆和凤琴博物馆—菽庄花园—海底世界—万石植物园—厦门大学—南普陀寺—胡里山炮台—环岛路—集美美学村—鳌园—陈嘉庚先生故居

### 龙岩..... 525

永定土楼群(永定土楼民俗文化村、振成楼、承启楼、初溪土楼群)—冠豸山—古田会议旧址—长汀古镇

#### 龙岩周边游

南靖土楼—云水谣古镇

### 武夷山..... 528

九曲溪—天游峰—武夷宫—大红袍—大王峰—虎啸岩—一线天—山北—华东第一漂—青龙大瀑布—玉女峰—云窝

#### 武夷山周边游

城村—金坑—和平—五夫—下梅—杨源

## 华北地区

## 北京

### 北京..... 539

天安门广场—故宫—天坛—其他古代祭祀场所—北海—恭王府—钟鼓楼—北京奥林匹克公园(国家体育场、国家游泳中心、国家体育馆、奥林匹克森林公园)—颐和园—圆明园—北大、清华—中国科学技术馆—北京天文馆—中国人民革命军事博物馆—北京自然博物馆—四合院与胡同游(前门及前门大街、什刹海、烟袋斜街、南锣鼓巷、五道营胡同、八大胡同、百花深处、四合院中的名人故居)—北京动物园—雍和宫—市内古寺庙—八大处公园—香山—北京植物园—朝阳公园—陶然亭公园—北京欢乐谷—798艺术区—其他艺术场所—水上游(昆玉线、长河线、玉大线)—首都博物馆—观复博物馆—中华世纪坛—古观象台—中国航空博物馆—北京世界公园—中华民族园—八达岭长城—司马台长城—慕田峪长城—明十三陵—潭柘寺—戒台寺—灵山—十渡—爨底下村—沿河城长城—红螺寺—云蒙峡—白河峡谷(仓米古道)—周口店猿人遗址—龙庆峡—康西草原—京郊雪场(北京密云南山滑雪场、北京雪世界滑雪场、军都山滑雪场、北京石京龙滑雪场)—小汤山温泉

#### 北京周边游

蔚县—小五台山—清西陵—野三坡—鸡鸣驿—柏林寺—正定古城—苍岩山—白洋淀—天桥瀑布群—石头村—满城汉墓

## 天津

### 天津..... 583

杨柳青石家大院—古文化街—天后宫—意式



风情街—大悲禅院—海河外滩公园—滨海航母主题公园—天津之眼(永乐桥摩天轮)—天津海滨浴场—津门十景(盘山、独乐寺、大沽口炮台、黄崖关长城、天津广播电视塔、南市食品街、旅馆街)—五大道与小白楼(天津音乐厅、马场道、睦南道、重庆道、大理道、常德道)—解放北路洋行建筑—第一工人文化宫附近的洋楼—周恩来邓颖超纪念馆—热带植物观光园—广东会馆(天津市戏剧博物馆)—西开教堂—天津邮政博物馆—七里海—希乐城—瓷房子

## 河北

**承德—木兰围场**..... 593  
避暑山庄—外八庙(溥仁寺、普宁寺、普佑寺、安远庙、普乐寺、普陀宗乘之庙、殊像寺、须弥福寿之庙)—木兰围场—磬锤峰(棒槌峰)—双塔山—热河文庙—蛤蟆石

### 承德周边游

清东陵—金山岭长城—雾灵山风景区

**秦皇岛**..... 601

山海关—老龙头—北戴河—鸽子窝、老虎石公园—南戴河—昌黎黄金海岸—碧螺塔酒吧公园—集发农业观光园—翡翠岛—乐岛海洋公园—祖山—野生动物园—联峰山公园

## 山西

**太原**..... 607

晋祠—汾河景区—双塔寺—蒙山大佛(西山大佛)—天龙山石窟—店头古堡—山西博物院—傅山书法碑林公园—龙山道教石窟

### 太原周边游

宁武—北武当山—磛口

**平遥**..... 613

平遥古城墙—日昇昌票号—雷履泰故居—县衙—城隍庙—华北第一镖局—清虚观—双林寺—镇国寺—明清一条街—古民居—古市楼—文庙

### 平遥周边游

王家大院—乔家大院—曹家大院(三多堂)—常家庄园—渠家大院—孔祥熙宅院—张壁古堡—师家大院—后沟村—许村—张兰—绵山

**五台山**..... 621

显通寺—塔院寺—罗睺寺—南山寺—普化寺—望海寺—龙泉寺—南禅寺—菩萨顶—殊像寺—碧山寺—佛光寺—黛螺顶

### 五台山周边游

雁门关—赵果观—阎锡山旧居

**大同**..... 626

云冈石窟—九龙壁—清真大寺—善化寺—华严寺—观音堂—平型关

### 大同周边游

应县木塔—偏关老牛湾—大同土林—恒山悬空寺

**临汾**..... 630

壶口瀑布—尧庙—华门—广胜寺—洪洞大槐树—苏三监狱—小西天

## 临汾周边游

解州关帝庙—盐湖—永乐宫—普救寺—鹳雀楼—皇城相府

## 内蒙古

**呼和浩特**..... 635

昭君墓—内蒙古博物馆—大召(伊克召)—席力图召—清真大寺

### 呼和浩特周边游

希拉穆仁草原—五当召—美岱召—哈素海—响沙湾—梅力更—辉腾锡勒草原—成吉思汗陵园

**锡林郭勒**..... 640

锡林郭勒大草原—乌珠穆沁草原、蒙古汗城—白音锡勒草原—贝子庙—元上都古城遗址—平顶山—西山湾—呼痕淖—姑娘湖—金莲川—二连浩特市

**赤峰**..... 642

贡格尔草原—达里诺尔湖—红山公园—巴林奇石馆—勃隆克沙漠旅游区—阿斯哈图冰石林

### 赤峰周边游

大青沟自然保护区

**呼伦贝尔**..... 644

呼伦贝尔大草原—白音呼硕草原—呼和诺尔草原—金帐汗蒙古部落—呼伦湖—额尔古纳—室韦俄罗斯族民族乡—满洲里—莫尔道嘎森林公园—根河—嘎仙洞—扎兰屯—百年吊桥公园—昂勒小镇(金龙山滑雪场)—月亮小镇·柴河—侵华日军海拉尔要塞北山遗址—红花尔基森林公园—扎兰屯南木猎民部落—扎兰屯成吉思汗驿站

**阿拉善**..... 650

阿拉善王府—腾格里沙漠—月亮湖—天鹅湖—广宗寺(南寺)—福因寺(北寺)—贺兰山国家狩猎场—通湖草原—巴丹吉林沙漠—曼德拉山岩画—海森楚鲁怪石沟—八道桥沙漠胡杨林—怪树林—胡杨林神树—黑城—居延海

**兴安盟**..... 654

阿尔山国家森林公园—科尔沁草原—阿尔山滑雪场—阿尔山温泉

## 中南地区 华中部分

## 湖南

**长沙**..... 658

湖南省博物馆—橘子洲—天心阁—岳麓山—马王堆汉墓遗址—花明楼—长沙世界之窗和海底世界—太平街—开福寺—浏山风景名胜—清水塘—长沙吴简—贾谊故居—湖南第一师范

### 长沙周边游

韶山—大围山国家森林公园—壶瓶山—柳叶湖—桃花源

**岳阳**..... 663

岳阳楼—洞庭湖和君山—汨罗江和屈原祠—张谷英村

## 8 目录

**张家界**..... 665  
张家界国家森林公园—天子山—杨家界—索溪峪—茅岩河、九天洞—天门山

**湘西**..... 670  
凤凰古城—沈从文故居—奇梁洞—南方长城—岩板寨—山江苗寨—德夯风景区—芙蓉镇—猛洞河—永顺老司城

**南岳衡山**..... 676  
南岳大庙—藏经殿—方广寺—水帘洞—祝融峰—龙凤溪

### 南岳衡山周边游

九嶷山—上甘棠古村—崀山

**怀化**..... 679  
抗日受降纪念馆—黔城—洪江古商城—芋头古寨—皇都侗文化村—回龙桥

## 湖北

**武汉**..... 684  
黄鹤楼公园—东湖风景区—湖北省博物馆—武汉辛亥革命武昌起义纪念馆(红楼)—归元禅寺—古琴台—武汉大学—龟山电视塔(龟山公园)—武汉长江大桥—汉口江滩—中山公园

### 武汉周边游

木兰天池—素山寺森林公园—龙泉山风景区—青龙山森林公园—道观河风景区—赤壁古战场—九官山

**恩施**..... 694  
恩施大峡谷—鱼木寨—腾龙洞—恩施土司城—唐崖土司皇城—宣恩彭家寨

**神农架**..... 696  
天燕原始生态旅游区—香溪源景区—神农顶景区—玉泉河景区

**武当山**..... 699  
玉虚宫—玄岳门—太子坡—南岩宫—紫霄宫—金殿

### 武当山周边游

古隆中—米公祠

**宜昌**..... 702  
宜昌滨江公园—猗亭—中华鲟鱼园—柴埠溪—朝天吼漂流—高岚

### 宜昌周边游

荆州古城—荆州三观

## 河南

**郑州**..... 707  
二七广场—黄河游览区—河南博物院—世纪欢乐园—商城遗址—郑州城隍庙

### 郑州周边游

嵩山少林寺—少林寺塔林—三皇寨—康百万庄园—石窟寺—北宋皇陵—轩辕故里

**洛阳**..... 711  
中国国家牡丹园—白马寺—龙门石窟—关林—古墓博物馆—白园—王城公园—东周王城天子驾六博物馆—白云山—民俗博物馆—老

君山—丽京门—汉光武陵—黄河小浪底旅游区—河南洛阳栾川鸡冠洞、重渡沟风光

### 洛阳周边游

风穴寺—王屋山风景区—秦赵会盟台—五龙口风景区—三门峡

**云台山**..... 718  
茱萸峰—潭瀑峡—子房湖—叠彩洞—万善寺—红石峡

### 云台山周边游

青天河—神农山—陈家沟—焦作影视城

**开封**..... 721  
清明上河园—大相国寺—龙亭—包公祠—天波杨府—朱仙镇—宋都御街—山陕甘会馆—铁塔—繁塔—禹王台公园—开封府—樊楼—开封博物馆—中国翰园碑林

### 开封周边游

商丘

**南北线**..... 726  
安阳(殷墟、羑里城遗址、红旗渠)—鹤壁(云梦山、大伾山景区)—新乡(比干墓、万仙山、天梯、郭亮洞)—许昌(汉魏古城、霸陵桥)—平顶山(石人山)—漯河(小商桥)—信阳(鸡公山、南湾湖)—南阳(武侯祠、内乡县)

## 东北地区

### 黑龙江

**哈尔滨**..... 732  
太阳岛—冰雪大世界—中央大街—冰灯游园会—圣·索菲亚教堂—哈尔滨极地馆—防洪纪念塔—极乐寺—东北虎林园—哈尔滨龙塔

### 哈尔滨周边游

亚布力滑雪旅游度假区—风车山庄—松峰山自然保护区—玉泉狩猎场—萧红故居—扎龙自然保护区—五大连池—桃山旅游区—金上京会宁府遗址—依兰巴兰河漂流—出境游

**牡丹江**..... 742  
镜泊湖—吊水楼瀑布—雪乡·双峰林场—牡丹峰自然保护区、牡丹峰滑雪场—地下森林—威虎山—渤海园遗址—绥芬河边贸市场

**大兴安岭**..... 744  
漠河北极村—北红村—洛古河—胭脂沟

### 吉林

**吉林**..... 747  
雾凇—吉林陨石—松花湖—天主教堂—龙潭山公园—朱雀山—北山公园—北大湖滑雪场—龙潭山鹿场—乌拉街满族镇—阿拉底朝鲜族村—保安睡佛—拉法山—文庙—官马溶洞

### 吉林周边游

集安—高句丽王城、王陵及贵族墓葬—松花湖滑雪场—蛟河红叶谷

**长春**..... 753  
长影世纪城—长春世界雕塑公园—伪满皇宫—般若寺—净月潭—文化广场—南湖公园—吊水壶

**长白山**..... 756  
 天池—长白山瀑布—天文峰—高山花园—温泉群—长白山冰雪运动训练基地—露水河国际狩猎场—中朝跨国游

## 辽宁

**沈阳**..... 761  
 沈阳故宫—沈阳世博园—张氏帅府—福陵(东陵)—怪坡—辽宁省博物馆—昭陵(北陵)—棋盘山—九·一八事变陈列馆—中山广场—长安寺

### 沈阳周边游

本溪水洞风景区—千山风景区—渤海月牙湾

**辽西线**..... 766

葫芦岛(兴城海滨、兴城古城、觉华岛、九门口长城)—锦州(笔架山、辽沈战役纪念馆、医巫闾山、奉国寺)—盘锦(红海滩、红海滩码头、苇海观鹤景区)

**丹东**..... 770

鸭绿江—青山沟—凤凰山—五龙背温泉—抗美援朝纪念馆—大孤山

**大连**..... 772

老虎滩海洋公园—棒棰岛—金石滩—发现王国主题公园—星海广场—海之韵公园—森林动物园—大连滨海路—白云山庄—大连女子警营基地—俄罗斯风情街

### 大连周边游

旅顺口—白玉山—旅顺博物馆—冰峪沟

## 中南地区 华南部分

## 广东

**广州**..... 782

白云山—华南植物园—西关大屋—长隆欢乐世界—沙面—黄埔军校旧址—中山大学—陈家祠—光孝寺—广州长隆野生动物世界—余荫山房—宝墨园—莲花山—沙湾—中山纪念堂—越秀公园—黄花岗七十二烈士陵园—广州塔—南越王墓博物馆—红砖厂—石室圣心大教堂

### 广州周边游

南沙天后宫—佛山祖庙—东华里—梁园—清晖园—西樵山—开平碉楼—自力村碉堡群(铭石楼、云幻楼)—瑞石楼—从化温泉风景区—大江埔—大旗头—黄埔—粤晖园—可园—南社—罗浮山

**中山**..... 795

孙中山故居纪念馆—孙文纪念公园—长江叠翠—逍遥谷—中山城(中央电视台中山基地)—岭南水乡—紫马岭公园—多宝珍稀宠物乐园—五桂山

**深圳**..... 798

大梅沙—小梅沙—东部华侨城—世界之窗—锦绣中华、中华民俗村—欢乐谷—青青世界—大鹏古城—南澳岛—东冲—西冲—莲花山公园—邓小平画像(荔枝公园)—地王观光—明思克航母世界—仙湖植物园—野生动物

园—梧桐山—红树林自然保护区—中英街—大芬油画村—杨梅坑

**珠海**..... 806

情侣路、珠海渔女—石景山公园—东澳岛—庙湾岛—澳门环岛游—圆明新园—淇澳岛—荷包岛—外伶仃岛—飞沙滩—海泉湾度假城—御温泉度假村—九州城—珠海国际赛车场—共乐园—珠海博物馆—梅溪牌坊

**潮汕**..... 811

潮州(潮州古城、开元寺、广济桥、道韵楼、象埔寨、龙湖古寨、别峰古寺)—汕头(南澳岛、碧石风景区、陈慈黄故居、程洋岗古村落)—揭阳(揭阳学宫、黄岐山)

**粤北**..... 815

韶关(丹霞山、南华寺、云门寺、广东大峡谷、南岭国家森林公园)—清远(清新温矿泉、英西峰林、连川三峡、连州地下河、三排瑶寨、南岗瑶寨)

**粤西**..... 818

肇庆(鼎湖山、七星岩、龙母祖庙)—云浮(国恩寺)—阳江(阳江温泉度假村、凌霄岩、春湾石林、海陵岛)—湛江(湖光岩、东海岛、雷州古城)

## 广西

**桂林**..... 823

两江四湖(环城水系)—象山公园—七星公园—叠彩山—独秀峰·王城景区—芦笛岩

### 桂林周边游

姑婆山—黄姚古镇—冠岩—银子岩

**漓江**..... 829

漓江—大圩—草坪圩—杨堤—兴坪

**阳朔**..... 832

印象刘三姐—西街—十里画廊—福利古镇—龙颈河—遇龙河—世外桃源—月亮山

**桂北**..... 836

龙胜(龙脊梯田、大寨金坑壮寨、岩门峡漂流、银子侗寨、花坪)—三江(程阳风雨桥、侗寨、马胖鼓楼)—资源(资江漂流、八角寨、宝鼎瀑布)—兴安(兴安灵渠、猫儿山、乐满地休闲世界)

**南宁**..... 840

民族文化苑—南湖公园—人民公园—青秀山风景区—良凤江

### 南宁周边游

扬美古镇—大明山—龙虎山—伊岭岩—九龙瀑布—通灵大峡谷—德天瀑布—友谊关—花山崖壁画

**北海**..... 844

银滩—海滩公园—北海海洋之窗—北海海底世界—北海老街—侨港镇—北部湾广场—南珠宫—斜阳岛

### 北海周边游

涠洲岛—合浦星岛湖—英罗红树林—中越海上跨国游

## 海南

### 海口..... 851

假日海滩—老城区、骑楼老街—五公祠—万绿园—海瑞墓—西天庙—琼台书院

#### 海口周边游

东山湖热带野生动植物园—海口火山群世界地质公园—东寨港红树林自然保护区

### 文昌..... 857

铜鼓岭风景区—东郊椰林—宋氏祖居—文昌孔庙—文昌航天城—陈策将军祖居—八门湾红树林—木兰湾—月亮湾

### 琼海..... 860

博鳌—万泉河—红色娘子军纪念馆—白石岭—官塘温泉—博鳌东方文化苑

### 万宁..... 864

兴隆温泉—兴隆热带植物园—东山林—石梅湾—神州半岛—大洲岛—日月湾

#### 万宁周边游

南湾猴岛—分界洲岛—吊罗山森林公园—香水湾

### 三亚..... 868

亚龙湾—亚龙湾热带森林公园—天涯海角—南山寺—大小洞天—大东海—小东海—蜈支洲岛—三亚湾和“椰梦长廊”—珠江南田温泉和西岛—鹿回头山顶公园—锦母角—呀诺达雨林文化旅游区

#### 三亚周边游

西沙群岛—尖峰岭—莺歌海盐场

### 中西线..... 880

儋州（东坡书院、中和古镇、龙门激浪、松涛水库、蓝洋温泉、白鹭天堂、热作两院植物园）—临高（临高角）—昌江（霸王岭、棋子湾）—五指山（五指山、五指山峡谷漂流、民族博物馆）—保亭（七仙岭、仙安石林）—琼中（百花岭风景区、黎母山国家森林公园、木色旅游度假区）

## 香港

### 香港..... 886

海洋公园—浅水湾—太平山顶—杜莎夫人蜡像馆—黄大仙祠—星光大道—南丫岛—西贡—维多利亚港—宝莲寺和天坛大佛—香港迪斯尼乐园—香港科学馆—香港太空馆—青马大桥—香港会议展览中心—旺角—赤柱—湾仔避风塘—美利楼—尖沙咀—铜锣湾—长洲

## 澳门

### 澳门..... 903

妈阁庙—新葡京赌场—黑沙海滩—大三巴牌坊—大炮台—澳门赛马会—玫瑰堂—渔人码头—卢家大屋—旅游塔—金莲花广场—威尼斯人度假村—松山—普济禅院

## 台湾

### 台北..... 912

台湾“故宫博物院”—国父纪念馆—台北101大楼—中正纪念堂—阳明山公园—士林官邸—台北总统府—龙山寺—行天宫—圆山大饭店—木栅动物园—二二八和平公园—北投温泉—士林夜市—猫空茶园—淡水老街—诚品书店（信义店）—忠孝东路—台湾故事馆—台北孔庙—乌来温泉—十分瀑布、十分老街—小巨蛋—林语堂故居—Page One—金石堂

#### 台北周边游

基隆港—基隆庙口—九份—金瓜石—野柳风景区

### 台中..... 925

东海大学—高美湿地—亚哥花园—逢甲夜市

#### 台中周边游

日月潭—溪头风景区—中台禅寺—集集车站—阿里山—阿里山森林游乐区—鹿港小镇—鹿港龙山寺

### 台南..... 930

妈祖庙—安平古堡—延平郡王祠—赤崁楼—台南孔庙—花园夜市

### 高雄..... 932

爱河—西子湾—莲池潭—旗津岛—城市光廊—打狗英国领事馆—高雄85大楼

#### 高雄周边游

澄清湖—美浓客家小镇—垦丁国家公园—恒春古城—四重溪温泉—猫鼻头

### 台东线..... 937

东部海岸风景区—大鲁阁公园—七星潭风景区—知本温泉—罗东夜市—玉山—绿岛

### 台湾高岛..... 938

金门—莒光楼—澎湖风景区—双心石沪—八八坑道

### 旅行忠告..... 940

IYHF 自助旅行者的快乐大本营..... 943

国内主要经济型旅馆分布..... 947

推荐旅游网站..... 949

中国各民族主要传统节日一览..... 950

中国5A级旅游景区..... 955

中国当代旅游节庆一览..... 956

中国列入联合国《世界遗产名录》景点名单..... 958

中国国家级非物质文化遗产产名单..... 958

中国国家级历史文化名城..... 959

中国国家重点风景名胜区..... 960

中国国家级自然保护区..... 961

中国国家级地质公园..... 963

中国境内需办理边防证进入的地区..... 963

旅行通讯录..... 965



ZITO®  
读行天下

第十四版  
2014全新升级

连续十三年修订升级

# 中国自助游

自助旅游地图完全手册

《中国自助游》编辑部 / 编著

读行天下出版社



# 目录

## 引言

本书内容导航 / 11

最新省钱方法大揭秘 / 12

旅行计划 出游准备 / 14

自助旅行 摄影指南 / 20

户外运动 急救常识 / 22

十大最 hot 旅行目的地 / 26

忠告 / 35

## 西南地区

### 云南

**昆明**..... 39  
滇池—金殿风景区—西山—金马碧鸡坊—轿子雪山—宜良阳宗海—创库艺术区—翠湖—云南民族村—圆通寺—大观楼

#### 昆明周边游

石林—九乡风景名胜—澄江抚仙湖—罗平油菜花海—普者黑湖—元阳梯田

**大理**..... 49  
大理古城—苍山洱海—南诏风情岛—崇圣寺三塔

#### 大理周边游

喜洲白族民居—石宝山风景区—鸡足山风景区—双廊—巍宝山—剑川古城、沙溪古镇

**丽江**..... 56  
丽江古城—四方街、万古楼—木府大院—黑龙潭—玉龙雪山、云杉坪—东巴万神园—白沙村壁画—束河古镇—拉市海

#### 丽江周边游

虎跳峡—泸沽湖—老君山—玉湖村

**香格里拉**..... 62  
纳帕海—噶丹松赞林寺—普达措国家森林公园—石卡雪山—白水台

#### 香格里拉周边游

梅里雪山、明永冰川—雨崩村—飞来寺—尼汝村—得荣太阳谷—香格里拉大峡谷—哈巴雪山

**怒江**..... 67  
六库、福贡、贡山—丙中洛—独龙江

**西双版纳**..... 70  
傣族园—西双版纳民族风情园—澜沧江风光—曼飞龙佛塔

#### 西双版纳周边游

橄榄坝—勐仑热带植物园—打洛—野象谷—望天树

**腾冲**..... 74  
腾冲热海—和顺古镇—腾冲火山群—北海湿地—叠水河瀑布

**普洱**..... 77  
天壁山—阿瓦山云海—江城—贺井塔—茶马

古道遗址

**瑞丽**..... 79  
莫里雨林景区—瑞丽边贸街—姐告—大等喊

### 四川

**成都**..... 82  
杜甫草堂—武侯祠—锦里—宽窄巷子—井巷子—青羊宫—昭觉寺—明蜀王陵—文殊院—永陵—大熊猫繁育研究基地

#### 成都周边游

金沙遗址博物馆—三星堆博物馆—都江堰—青城山—西岭雪山—黄龙溪—宝光寺—四姑娘山—卧龙—蜀南竹海—邛崃天台山风景区—平乐古镇—樊人悬棺—洛带古镇—三江生态风景区—刘氏庄园—街子古镇

**峨眉、乐山**..... 99  
峨眉山—乐山大佛

#### 峨眉、乐山周边游

西昌卫星发射基地—螺髻山—泸沽湖—一线天—石海洞乡

**九寨沟与阿坝州沿线**..... 103  
九寨沟

#### 阿坝州沿线游

黄龙—牟尼沟—红原、若尔盖草原—卡龙沟景区—米亚罗、桃坪羌寨—达古冰川—昭化古城—阆中古城—千佛崖—剑门关—五彩池

**稻城与甘孜州沿线**..... 109  
亚丁

#### 甘孜州沿线游

丹巴—丹巴县城周边古村集萃（梭坡乡、甲居乡、蒲角顶乡、中路乡）—丹巴党岭自然风景区—丹巴美人谷—墨尔多山—雅安—上里古镇—二郎山—海螺沟—康定—跑马山风景区—木格措风景区—塔公草原—马尼干戈—神木垒

### 重庆

**重庆**..... 120  
朝天门—解放碑—十八梯—歌乐山烈士陵园、白公馆、渣滓洞—重庆中国三峡博物馆—磁器口古镇—南山—一棵树观景台—洋人街—缙云山—钓鱼城古战场遗址—北温泉—南温泉—重庆巴渝民俗文化村—红岩村革命纪念馆—周公馆—慈云寺

#### 重庆周边游

大足石刻—万盛石林—四面山—金佛山—龚滩—涪滩—金刀峡—天坑地缝—红池坝高山草场—乌江画廊—芙蓉江风景区—永川茶山竹海—西沱—涪陵大水花谷

**三峡**..... 131  
丰都鬼城—石宝寨—新张飞庙—瞿塘峡—夔门题刻—白帝城—巫峡—巫山云雨—神女峰—神农溪—西陵峡—大溪文化遗址—三峡大坝—灯影峡—天鹅湖风景区—葛洲坝—三游洞风景区

### 贵州

**贵阳**..... 137  
甲秀楼—黔灵山—青岩古镇—天河潭—红枫湖—

南江大峡谷—香纸沟—情人谷—花溪公园

**西线**..... 145

黄果树瀑布—天星桥—龙宫

**西线周边游**

织金洞—马岭河峡谷—草海

**南线**..... 148

水春河峡谷漂流—小七孔风景区—大七孔风景区—茂兰喀斯特原生生态森林

**东线**..... 150

清阳河三峡—镇远古镇—青龙洞—云台山—杉木河漂流—飞云崖

**东线周边游**

梵净山

**东南线**..... 153

凯里—西江千户苗寨—车江侗寨—朗德上寨—隆里古城—肇兴侗寨—小黄—宰荡—增冲鼓楼—岜沙寨—丰登寨

**北线**..... 155

十丈洞瀑布—抄楞自然保护区—燕子岩景区—竹海—四洞沟瀑布群—遵义会议会址—娄山关—海龙囤

**北线周边游**

息烽温泉—茅台镇

**西藏**

**拉萨**..... 160

布达拉宫—药王山摩崖石刻—罗布林卡—西藏历史博物馆—大昭寺—小昭寺—色拉寺—哲蚌寺—拉萨德吉孤儿院—拉萨河—八廓街—冲赛康

**拉萨周边游**

甘丹寺—直贡梯寺—扎耶巴洞窟群—纳木措—楚布寺—热振寺—羊八井

**南线**..... 173

羊卓雍措—桑顶寺—江孜宗山城堡—白居寺—日喀则—萨迦寺—帕拉庄园—夏鲁寺—班禅新官—扎什伦布寺—定日—绒布寺—樟木口岸—珠穆朗玛峰—珠峰大本营—绒布冰川—藏布巴东瀑布群

**林芝**..... 180

巴松湖国家森林公园—色季拉山—鲁朗镇—墨脱—波密—雅鲁藏布江大峡谷—南迦巴瓦峰—米堆冰川—苯日神山—巴松措—帕嘎寺和帕嘎神山—卡定沟—巨柏林

**阿里**..... 185

冈仁波齐—玛旁雍措和拉昂措—札达土林—古格王国遗址—狮泉河镇—班公措—普兰—托林寺

**山南**..... 188

泽当镇—雅砻河风景名胜—雍布拉克—昌珠寺—藏王墓—桑耶寺—浪卡子—布拉丹山—哲古湖—贡布日神山—青朴修行地—拉姆拉措—拉加里王宫—敏珠林寺

**昌都**..... 192

强巴林寺—盐井—波罗吉荣大峡谷—查杰玛大殿

—孜珠寺—多拉神山—噶玛寺—卡若遗址—卡玛多塔林—然乌湖—伊日温泉—来古冰川

**那曲**..... 196

念青唐古拉山—羌塘草原—双湖—卓玛峡谷

**西北地区**

**陕西**

**西安**..... 201

陕西省历史博物馆—大雁塔和小雁塔—城墙—碑林博物馆

**临潼**..... 206

秦始皇兵马俑博物馆—秦始皇陵—骊山森林公园—华清池

**咸阳**..... 208

汉阳陵—乾陵—茂陵—昭陵—杨贵妃墓

**宝鸡**..... 210

法门寺—太白山森林公园—嘉陵江源头风景区

**华山**..... 212

华山—西岳庙

**长安**..... 213

兴教寺—香积寺—华严寺—草堂寺

**陕北**..... 214

唐王华官遗址·滑雪场—药王山石刻—壶口瀑布—黄帝陵—革命圣地游—姜氏庄园—红石峡

**陕南**..... 217

汉中百万亩油菜花—汉中博物馆、古汉台—褒斜栈道、石门水库及其摩崖石刻—佛坪自然保护区—武侯祠墓—张良庙、紫柏山—岚河漂流

**青海**

**西宁**..... 221

东关清真大寺—北禅寺

**西宁周边游**

塔尔寺—瞿昙寺—老爷山—孟达国家级自然保护区—互助土族风情游览区—坎布拉森林公园—青海湖—日月山—倒淌河—鸟岛—金银滩草原—丹噶尔古城—门源油菜花

**甘肃**

**兰州**..... 232

甘肃省博物馆—白塔山公园—黄河铁桥

**兰州周边游**

兴隆山自然保护区—吐鲁沟国家森林公园—雁滩公园—鲁土司衙门

**武威**..... 236

文庙—罗什寺塔—雷台汉墓—天梯山石窟

**张掖**..... 237

张掖丹霞地貌—大佛寺—张掖市森林公园—木塔寺

**张掖周边游**

马蹄寺风景区—祁连山自然保护区—山丹军马场

## 4 目录

- 嘉峪关**..... 240  
嘉峪关关城—长城博物馆—长城第一墩—悬壁长城—新城魏晋墓—滑翔基地—七一冰川
- 敦煌**..... 242  
莫高窟—鸣沙山、月牙泉—阳关遗址—西千佛洞—玉门关—雅丹地质公园
- 临夏**..... 246  
刘家峡水库—炳灵寺石窟—南关清真寺—红园—东公馆
- 甘南**..... 247  
拉卜楞寺—米拉日巴佛阁—桑科草原—郎木寺—黄河首曲
- 天水**..... 250  
伏羲庙—玉泉观—水帘洞—麦积山—甘谷大象山—千佛洞
- 平凉**..... 254  
崆峒山—庄浪梯田

## 宁夏

- 银川**..... 256  
承天寺—黄沙古渡—南关清真寺

### 银川周边游

平罗沙湖—水洞沟遗址—贺兰山—西夏王陵—马兰花大草原—贺兰口岩画—镇北堡西部影城—滚钟口

- 南线**..... 263  
沙坡头—高庙—同心清真大寺—六盘山旅游区—火石寨—青铜峡—百零八塔

## 新疆

- 乌鲁木齐**..... 266  
红山公园—新疆维吾尔自治区博物馆—亚洲大陆地理中心—盐湖—水磨沟公园—南山风景区—白杨沟

### 乌鲁木齐周边游

天山天池风景区

- 吐鲁番**..... 272  
苏公塔—火焰山—葡萄沟—吐峪沟—交河故城—高昌故城—阿斯塔那—哈拉和卓古墓群—柏孜克里克千佛洞—坎儿井民俗园—迪坎儿村

- 哈密**..... 275  
回王陵—哈密魔鬼城—怪石山—白石头风景区—巴里坤草原

- 阿勒泰**..... 278  
桦林公园—可可托海—喀纳斯—禾木—魔鬼城—白哈巴—阿拉善温泉—卡拉麦里有蹄类自然保护区—五彩城

- 西线**..... 282  
康家石门子岩画—古尔班通古特沙漠—温泉县—怪石沟—赛里木湖

- 伊犁**..... 284  
伊犁河畔—巩乃斯草原—特克斯县城八卦街—霍尔果斯口岸—靖远寺—果子沟—魔鬼城—唐布拉草原—那拉提草原—伊犁将军遗址

—伊犁四大麻扎

- 巴音郭楞**..... 288  
博斯腾湖—铁门关—巴音布鲁克大草原—天鹅湖—阿尔金山自然保护区—楼兰古城遗址—罗布泊—塔里木河胡杨林—巩乃斯林场和阿拉夏沟温泉

- 库车**..... 291  
高台民居—克孜尔千佛洞—天山神秘大峡谷—龙池—库车大峡谷—神木园—克孜尔尕哈千佛洞和烽燧

- 喀什**..... 294  
艾提耶尔清真寺—香妃墓—喀什大巴扎—伯什克拉克木果园

### 喀什周边游

帕米尔高原—喀拉库勒湖—公主堡—红其拉甫口岸—石头城—达瓦昆沙漠

## 华东地区

## 上海

- 上海**..... 300  
外滩—世博园—老洋房（丁香花园、马勒旧宅、嘉道理住宅、马立师花园、爱庐）—东方明珠塔—金茂大厦 88 层观光厅—上海环球金融中心—世纪大道—世纪公园—浦江两岸（船游浦江、步行滨江大道、逗留陆家嘴绿地）—杨浦大桥—南京路—苏州河—人民广场—上海大剧院—上海博物馆—上海老街—老城隍庙—豫园—文庙—石库门新天地—上海杜莎夫人蜡像馆—多伦路—进贤路—武康路—田子坊—时尚名街（1933 老场坊、莫干山路 50 号、8 号桥、同乐坊）—东平国家森林公园—上海海洋水族馆—甜爱路—徐家汇天主教堂—佘山天主教堂—静安寺—一大会址—国际会议中心—宋庆龄故居—鲁迅故居

### 上海周边游

崇明岛—崧泽—宋家角—嘉定古城—枫泾镇—新场古镇

## 江苏

- 南京**..... 334  
秦淮河畔（夫子庙、江南贡院、乌衣巷、朝天宫、中华门）—钟山风景区（梅花山、中山陵、明孝陵、灵谷寺）—淳溪老街—紫金山天文台—石头城—鸡鸣寺—甘熙故居—南京民俗博物馆—玄武湖—侵华日军南京大屠杀死难同胞纪念馆—雨花台烈士陵园—总统府旧址—南京长江大桥—燕子矶—阅江楼—栖霞山—汤山温泉—将军山

- 苏州**..... 345  
城门—拙政园—留园—沧浪亭—网师园—狮子林—虎丘—枫桥、寒山寺—山塘街—盘门

### 苏州周边游

昆山—太湖—木渎—锦溪—千灯古镇

- 镇江**..... 355  
北固山—焦山—金山—茅山—宝华山—南山



风景区—西津古渡—焦山碑林

**周庄**..... 359

**同里**..... 361

**甪直**..... 363

**元锡**..... 364

锡惠公园—蠡园—东林书院—鼋头渚、太湖—唐城—灵山大佛—灵山梵宫景区—梅园

**扬州**..... 369

个园—何园—瘦西湖—乾隆水上游览线路—扬州八怪纪念馆—街巷观光—京杭大运河—大明寺—汪氏小苑

**浙江**

**杭州**..... 376

西湖新景(杨公堤、新湖滨景区、梅家坞茶文化村)—西湖十景(苏堤春晓、断桥残雪、平湖秋月、柳浪闻莺、双峰插云、三潭印月、花港观鱼、南屏晚钟、雷峰夕照、曲院风荷)—新西湖十景(云栖竹径、阮墩环碧、黄龙吐翠、宝石流霞、九溪烟树、满陇桂雨、吴山天风、玉皇飞云、虎跑梦泉、龙井问茶)—清河坊—西冷印社—岳王庙—孤山—白堤—灵隐寺—六和塔—山里人家—宋城—郭庄—西溪国家湿地公园—博物馆及纪念馆之旅(中国茶叶博物馆、中国丝绸博物馆、南宋官窑博物馆、浙江省博物馆、胡庆余堂中药博物馆、胡雪岩故居、苏东坡纪念馆、王国维故居、章太炎纪念馆、龚自珍纪念馆、吴昌硕纪念馆、李叔同纪念馆、黄宾虹故居、潘天寿故居)—茅家埠—双溪竹海

**杭州周边游**

钱塘观潮—莫干山—古镇集萃

**千岛湖**..... 390

梅峰揽胜—九咆界风景区—芹川村

**千岛湖周边游**

富春江—新安江

**龙游**..... 393

龙游石窟—民居苑—两江风情游—三门源

**绍兴**

鲁迅故里—秋瑾故居—周恩来祖居—蔡元培故居—沈园—大禹陵—兰亭—东湖

**绍兴周边游**

鉴湖—柯岩—鲁镇—诸暨—吼山—五泄—西施殿—安昌

**普陀山**

普陀山—普济寺—法雨寺—慧济寺—紫竹林—南海观音立像—千步沙—百步沙—洛迦山—磐陀石

**楠溪江**

大若岩景区(陶公洞、十二峰、石门台)—狮子岩—岩头村—芙蓉古村—苍坡村—石桅岩—林坑村—龙湾潭国家森林公园—竹筏漂流

**雁荡山**

灵峰—灵岩—大龙湫—三折瀑—合掌峰

**天台山**..... 414

国清寺—赤城山—智者塔院—桐柏宫—石梁飞瀑—铜壶滴漏—华顶景区—琼台仙谷

**溪口**

溪口—雪窦山—雪窦寺—三隐潭—千丈岩瀑布—丰镐房—蒋母墓道

**南浔**

南浔..... 418

**乌镇**

乌镇—茅盾故居—古戏台—老邮局

**西塘**

西塘—私人住宅(水阳楼、姚宅、方宅)—送子来凤桥—烟雨长廊—石皮弄—永宁桥

**安徽**

**黄山**..... 427

黄山(温泉景区、玉屏景区、北海景区、云谷景区)—翡翠谷景区

**皖南**

屯溪老街—徽州区—歙县—渔梁—棠樾牌坊群—绩溪—坑口—湖村—黟县—西递—宏村—南屏—齐云山

**九华山**

甘露寺景区—花台景区—山前景区—九华街景区—闵园景区—双溪寺景区—天台景区

**天柱山**

主峰景区—三祖寺景区—虎头崖景区—九井河景区—后山景区—边缘景观(天柱山大峡谷、薛家岗古文化遗址、孔雀坟与刘家山)

**山东**

**济南**..... 445

大明湖—趵突泉—千佛山—泉城广场—环城游泉水景观带—黑虎泉—芙蓉街—四门塔—红叶谷

**济南周边游**

灵岩寺—五峰山—跑马岭野生动物园—大峰山齐长城遗址

**泰山**

岱庙至中天门景区—泰山西路景区—中天门至南天门景区—南天门和玉皇顶景区

**曲阜**

孔庙—孔府—孔林—孔子六艺城—论语碑苑—周公庙—寿丘—少昊陵—石门山—

**曲阜周边游**

孟子故里(孟庙、孟府、孟林、孟母林)—微山湖—水泊梁山

**烟台**

蓬莱阁—长岛—养马岛—芝罘岛—昆崙山—牟氏庄园—金沙滩旅游度假区—海阳云顶风景区—龙口南山旅游风景区—烟台山公园—张裕酒文化博物馆—秦始皇东巡官—蓬莱海洋极地世界

**威海**

成山头—刘公岛—威海国际海水浴场—乳山银滩旅游度假区—荣城天鹅湖旅游度假区—