

ZITC
读行天下

《中国自助游》编辑部

2013

全新彩色升级版

连续**12**年中国最畅销的旅行手册

中国自助游

更实用 · 更资深 · 更有趣

NEW 独家发布2013年旅游趋势报告

NEW 新增近200个热门景点

NEW 更新近100幅最新旅游交通地图

★ 1900处经典景点资讯复核

★ 更新150幅精美图片

★ 本书独创的景点游览价值“星级”评判

连续12年畅销经典 质量最优 口碑最佳



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国自助游 : 全新彩色升级版 / 《中国自助游》编辑部著 .

— 北京 : 光明日报出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5112-3209-0

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 (2012) 第 221682 号

中国自助游 : 全新彩色升级版

著 者:《中国自助游》编辑部

出版人:朱庆

终审人:孙献涛

责任编辑:庄宁

策 划:紫图图书

封面设计:紫图装帧

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:010-67078247 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真:010-67078227, 67078255

网 址:<http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问:北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷:北京联兴盛业印刷股份有限公司

装 订:北京联兴盛业印刷股份有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:787 毫米 × 1092 毫米 1/32

字 数:820 千字

印 张:22.75

版 次:2012 年 10 月第 1 版

印 次:2013 年 5 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5112-3209-0

定 价:45.00 元

版权所有 翻印必究

目录

本书内容导航	10
编者的话	12
全国旅游投诉受理机构电话	25

西南地区

西藏

拉萨	30
----------	----

布达拉宫—药王山摩崖石刻—龙王潭—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

拉萨周边游

甘丹寺—纳木措—念青唐古拉—楚布寺—热振寺—直贡梯寺—德宗温泉—羊八井

南线	44
----------	----

羊卓雍措—桑顶寺—江孜宗山城堡—白居寺—日喀则—萨迦寺—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—绒布冰川—藏布巴东瀑布群

林芝	51
----------	----

八一镇—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	56
----------	----

冈仁波齐—玛旁雍错和拉昂措—扎达土林—古格王国遗址—班公措—托林寺—科加寺—普兰

山南	60
----------	----

泽当镇—桑耶寺—雍布拉克—昌珠寺—雅鲁河风景名胜区—浪卡子—布拉丹山—哲古湖—青朴—拉姆拉措—拉加里王宫—沃卡温泉—敏珠林寺

昌都	65
----------	----

强巴林寺—德庆颇章神山—波罗吉荣大峡谷—查杰玛大殿—孜珠寺—多拉神山—噶玛寺—盐井—卡玛多塔林—生钦朗扎神山—伊日温泉

云南

昆明	72
----------	----

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

大理	80
----------	----

大理古城—苍山洱海—双廊—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—剑川古城、沙溪古镇

丽江	85
----------	----

丽江古城—木府大院—黑龙潭—玉龙雪山、云杉坪—东巴万神园—白沙村壁画—丽江世界遗产公园—束河古镇—拉市海

丽江周边游

虎跳峡—泸沽湖—长江第一湾

香格里拉	92
------------	----

噶丹松赞林寺—石卡雪山—普达措国家森林公园—属都湖—纳帕海—白水台

香格里拉周边游

梅里雪山、明永冰川—香格里拉大峡谷

怒江	98
----------	----

六库、福贡、贡山—丙中洛—独龙江

西双版纳	102
------------	-----

傣族园—西双版纳民族风情园—澜沧江风光

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..... 106

腾冲热海—和顺古镇—腾冲火山群—
北海湿地—叠水河瀑布

四川

成都..... 110

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—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..... 127

峨眉山—乐山大佛

峨眉、乐山周边游

西昌发射基地—螺髻山—泸沽湖—
线天

九寨沟与阿坝州沿线..... 132

九寨沟

九寨沟与阿坝州沿线周边游

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

稻城与甘孜州沿线..... 141

亚丁

稻城与甘孜州沿线周边游

丹巴—丹巴县城周边古村集萃—丹巴
党岭自然保护区—丹巴美人谷—墨尔
多山—雅安—上里古镇—二郎山—泸
定桥—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..... 152

朝天门—解放碑—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—北温泉—南温泉—缙

云山、钓鱼城—南山—一棵树观景台—
洋人街—重庆巴渝民俗文化村—曾家
岩 50 号

重庆周边游

大足石刻—万盛石林—金佛山—龚滩
—涪陵—金刀峡—龙潭—乌江画廊—
天坑地缝—偏岩古镇—涪陵大木花谷
—松溉—西沱

三峡..... 163

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—灯影峡—三峡工
程坝—葛洲坝—三游洞风景区

贵州

贵阳..... 172

甲秀楼—黔灵山—青岩古镇—天河潭
—红枫湖—花溪公园—情人谷—南江
大峡谷—香纸沟

贵阳周边游

修文阳明洞—洛北河漂流

西线..... 181

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..... 184

水春河峡谷漂流—小七孔风景区—大
七孔风景区—茂兰喀斯特原生态森林

东线..... 187

湄潭河三峡谷—镇远古镇—青龙洞—云
台山—杉木河漂流—飞云崖—铁溪—
玉屏侗乡

东线周边游

梵净山

东南线..... 191

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..... 193

十丈洞瀑布—中洞瀑布—杓楞自然保
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
园—葫市摩崖造像—杨黎墓

北线周边游

息烽温泉—茅台镇—桐梓小西湖—蜀
南竹海

西北地区

陕西

西安.....202

陕西省历史博物馆—大雁塔和小雁塔
—城墙—碑林博物馆

临潼.....205

秦始皇兵马俑博物馆—秦始皇陵—骊
山森林公园—华清池

咸阳.....206

乾陵—汉阳陵—杨贵妃墓—昭陵—茂陵

宝鸡.....209

法门寺—太白山森林公园

华山.....210

华山—西岳庙

长安.....211

兴教寺—香积寺—华严寺—草堂寺

陕北.....212

铜川（唐玉华宫遗址·滑雪场、
药王山石刻）—延安（壶口瀑布、
黄帝陵、延安革命纪念馆、王家
坪革命旧址、凤凰山革命旧址、
杨家岭革命旧址、枣园革命
旧址、南泥湾革命旧址）
—榆林（姜氏庄园、红石
峡）

陕南.....215

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—武侯祠、墓—张良庙、
紫柏山—岚河漂流—佛坪自
然保护区

青海

西宁.....220

东关清真大寺—北禅寺

西宁周边游

青海湖—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—日月山
—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

吐鲁沟国家森林公园

武威.....234

文庙—罗什寺塔—雷台汉墓

张掖.....234

大佛寺

张掖周边游

马蹄寺风景区—张掖丹霞地貌—山丹军
马场—祁连山自然保护区

嘉峪关.....236

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

甘南.....239

米拉日巴佛阁—桑科草原—郎木
寺—黄河首曲—拉卜楞寺

敦煌.....242

莫高窟—鸣沙山、月牙泉—沙
洲城遗址、白马塔—阳关遗址
—西千佛洞—玉门关—雅丹
地质公园

临夏.....245

刘家峡—炳灵寺石窟—南关
清真寺



天水.....247

伏羲庙—玉泉观、南郭寺—麦积山

平凉.....249

崆峒山

宁夏

银川.....252

承天寺—黄沙古渡—南关清真寺

银川周边游

平罗沙湖—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—水洞沟—滚钟口

南线.....257

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.....262

红山公园—新疆维吾尔自治区博物馆
—人民公园—陕西大寺—水磨沟公园
—亚洲大陆地理中心—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.....267

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.....270

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.....272

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.....276

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.....278

伊犁河畔—巩乃斯草原—特克斯县城

八卦街—魔鬼城—唐布拉克草原—那拉
提草原—伊犁将军遗址—昭苏石人—霍
尔果斯口岸—靖远寺—果子沟—伊犁四
大麻扎

巴音郭楞.....281

铁门关—巩乃斯林场和阿拉夏温泉
—博斯腾湖—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

库车.....284

高台民居—克孜尔千佛洞—天山神秘
大峡谷—龙池—库车大峡谷—克孜尔
苏千佛洞和烽燧

喀什.....286

艾提尕尔清真寺—香妃墓—喀什大巴
扎—穆罕穆德·喀什噶里墓—伯什克
拉木果园

喀什周边游

帕米尔高原—喀拉库勒湖—塔什库尔
干—公主堡—红其拉甫口岸—喀喇昆
仑公路—石头城—达瓦昆沙漠

华东地区

上海

上海.....296

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—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）—陆家
嘴绿地—杨浦大桥—苏州河—南京路—
人民广场—上海大剧院—上海博物馆—
上海老街—多伦路—老城隍庙—豫园—
文庙—石库门新天地—田子坊—时尚名
街（8号桥、同乐坊、1933老场坊、莫
干山路50号）—上海八万人体育场—上
海杜莎夫人蜡像馆—进贤路—武康路—
甜爱路—徐家汇天主教堂—静安寺—一
大会址—大境阁关帝庙—国际会议中心

上海周边游

嵊泗—朱家角—练塘镇—金泽镇—罗
店镇—嘉定古城—枫泾镇—崇明岛—
新场古镇

江苏

南京..... 324

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遇难同胞纪念馆—雨花台烈士陵园—总统府旧址—南京长江大桥—汤山温泉—燕子矶—阅江楼—栖霞山

苏州..... 333

城门（胥门、阊门、盘门）—拙政园—留园—沧浪亭—网师园—狮子林—枫桥、寒山寺—虎丘—盘门—山塘街—苏州博物馆新馆—苏州昆曲博物馆

苏州周边游

昆山—太湖—木渎—锦溪—千灯古镇

镇江..... 342

北固山—焦山—金山—茅山—宝华山—南山风景区—西津古渡街—焦山碑林

周庄..... 344

同里..... 346

甬直..... 347

无锡..... 347

锡惠公园—蠡园—东林书院—鼋头渚、太湖—灵山大佛—唐城—灵山大梵宫景区—梅园

扬州..... 351

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..... 356

西湖新景（杨公堤、新湖滨景区、梅家坞茶文化村）—西湖十景—新西湖十景—清河坊—西泠印社—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）—双溪竹海

杭州周边游

钱塘观潮—莫干山—古镇集萃

千岛湖..... 365

九咆界风景区—梅峰揽胜—芹川村

千岛湖周边游

富春江—新安江—龙游县（龙游石窟、民居苑、两江风情游、三门源）

绍兴..... 367

鲁迅故里—秋瑾故居—周恩来祖居—蔡元培故居—沈园—大禹陵—青藤书屋—兰亭—东湖—百丈飞瀑

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..... 372

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..... 375

大若岩景区（陶公洞、十二峰、石门台）—狮子岩—龙瀑仙洞—岩头村—芙蓉古村—苍坡村—石桅岩—林坑村

雁荡山..... 378

灵峰—灵岩—大龙湫—三折瀑

天台山..... 379

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..... 381

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..... 382

乌镇..... 383

乌镇—茅盾故居—古戏台—老邮局

西塘..... 384

西塘—私人住宅（水阳楼、姚宅、方宅）
—送子来凤桥—烟雨长廊

安徽

黄山..... 388

屯溪老街—程氏三宅—黄山—翡翠谷
景区

皖南..... 392

歙县—渔梁—棠越牌坊群—绩溪—坑口—湖村—黟县—西递—宏村—南屏—泾县—查济—徽州区

九华山..... 398

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..... 400

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

曲阜..... 404

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

济南..... 408

大明湖—趵突泉—千佛山—四门塔—泉城广场—黑虎泉—芙蓉街—红叶谷

济南周边游

灵岩寺—五峰山—跑马岭野生动物园

泰山..... 410

岱庙至中天门景区—南天门和玉皇顶景区—泰山西路景区—中天门至南天门景区

烟台..... 413

蓬莱阁—秦始皇东巡宫—养马岛—芝罘岛—昆崙山—牟氏庄园—龙口南山



旅游风景区—张裕酒文化博物馆—金沙滩旅游度假区—海阳云顶风景区

泰山周边游

长岛

威海..... 416

刘公岛—圣水观—威海国际海水浴场—环翠楼公园—中央电视台威海影视文化城—荣成石岛湾旅游度假区—赤山法华院—槎山风景区—乳山银滩旅游度假区—皇冠小区

威海周边游

成山头

青岛..... 419

栈桥—八大关—小青岛—第一海水浴场—第二海水浴场—青岛国际啤酒城—青岛国际帆船中心—名人故居游—小鱼山—别墅名楼游—迎宾馆—五四广场—石老人海水浴场—崂山—海军博物馆—海产博物馆

江西

南昌..... 426

八大山人纪念馆（青云谱道院）—滕王阁—秋水广场—八一南昌起义纪念馆—绳金塔—百花洲

庐山..... 428

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—石门涧瀑布—锦绣谷—花径—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—大乙村—天谷谷—牯岭

龙虎山..... 433

仙水岩景区—仙女岩和金枪峰—上清宫—象鼻山景区

三清山..... 435

三清山—圭峰风景区

婺源..... 437

婺源博物馆—李坑—彩虹桥—鸳鸯湖—汪口—上下晓起—延村—理坑—思溪

井冈山..... 441

五指峰—黄洋界风景区—茨坪—水口

福建**福州..... 444**

三坊七巷—于山—乌塔、白塔—鼓山—林则徐纪念馆—马尾、马尾港—杨家溪—西湖公园—西禅寺—霞浦—湄洲岛—坂东镇—太姥山风景区

泉州..... 447

后城旅游文化街—开元寺—状元街—清源山—清静寺—洛阳桥—九日山—海外交通史博物馆—蟳埔渔村

泉州周边游

惠安—崇武古城

厦门..... 451

鼓浪屿—日光岩—菽庄花园—皓月园—海底世界—厦门大学—环岛路—南普陀寺—黄厝—万石植物园—胡里山炮台—鳌园—陈嘉庚先生故居

龙岩..... 455

永定土楼群—冠豸山—古田会议旧址—长汀古镇

武夷山..... 457

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—三清山和鹰潭—城村—和平—金坑—五夫—下梅—杨源

华北地区**北京****北京..... 466**

天安门广场—故宫—天坛—北海—恭王府—北京奥林匹克公园（国家体育场、国家游泳中心、国家体育馆）—四合院与胡同游（什刹海、南锣鼓巷、八大胡同、四合院中的名人故居）—

北京动物园—雍和宫—古寺庙（广济寺、白塔寺、法源寺、智化寺、东岳庙、大钟寺、白云观、法海寺、潭柘寺、戒台寺、朝阳寺）—八大处公园—颐和园—圆明园—北大、清华—朝阳公园—香山—北京欢乐谷—798艺术区—其他艺术场所（国家大剧院、中国美术馆、皇史宬、宋庄画家村、酒厂艺术区、环铁艺术区）—水上游（昆玉线、长河线、玉大线）—北京郊区游（八达岭长城、司马台长城、金山岭长城、慕田峪长城、明十三陵、周口店猿人遗址）—首都博物馆—观复博物馆—中华世纪坛—古观象台—中国科学技术馆—国家图书馆—中国航空博物馆—北京世界公园

北京周边游

野三坡—鸡鸣驿—正定古城—白洋淀

天津**天津..... 498**

古文化街—滨海航母主题公园—天津奥林匹克中心体育馆—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—天后宫—杨柳青石家大院—广东会馆（天津市戏剧博物院）—周恩来邓颖超纪念馆

河北**承德—木兰围场..... 506**

避暑山庄—外八庙—木兰围场—磬锤峰（棒槌峰）—双塔山

承德周边游

清东陵—雾灵山风景区

秦皇岛..... 511

山海关—北戴河—南戴河—老龙头—昌黎黄金海岸—乐岛海洋公园—碧螺塔酒吧公园—集发农业观光园—祖山—野生动物园

山西

太原..... 516

晋祠—汾河景区—双塔寺—蒙山大佛—天龙山石窟—山西博物馆—傅山书法碑林公园—三国演义城—龙山道教石窟

太原周边游

宁武—北武当山

平遥..... 519

平遥古城墙—日昇昌票号—雷履泰故居—县衙—城隍庙—百川通旧址—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

乔家大院—王家大院—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—绵山

五台山..... 527

显通寺—塔院寺—罗喉寺—南山寺—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

大同..... 531

云冈石窟—九龙壁—清真大寺—善化寺—华严寺—观音堂—雁塔

大同周边游

应县木塔—偏关老牛湾—恒山悬空寺

临汾..... 534

壶口瀑布—尧庙—广胜寺—洪洞大槐树

临汾周边游

解州关帝庙—普救寺

内蒙古

呼和浩特..... 538

内蒙古博物馆—昭君墓—万部华严经塔（白塔）—五塔寺—大召（伊克召）—席力图召—清真大寺—格根塔拉草原旅游区—大窑八景

呼和浩特周边游

希拉穆仁草原—五当召—美岱召—辉腾锡勒草原—成吉思汗陵园

锡林郭勒..... 543

锡林郭勒草原风景区—贝子庙—元上都古城遗址—二连浩特市—乌珠穆沁草原、蒙古汗城—白音锡勒草原

赤峰..... 545

贡格尔草原—达里诺尔湖—勃隆克沙漠旅游区—阿斯哈图冰石林—大青沟自然保护区

呼伦贝尔..... 547

呼伦贝尔大草原—白音呼硕草原—呼和诺尔草原—呼伦湖—额尔古纳—室韦俄罗斯民族乡—西庙—海拉尔国家森林公园—侵华日军海拉尔要塞北山遗址—满洲里—中俄互市贸易区—金帐汗蒙古部落—莫尔道嘎森林公园—根河—嘎仙洞—鄂伦春民族博物馆—扎兰屯—吊桥公园—柴河原始森林带旅游区

阿拉善..... 552

阿拉善亲王府—月亮湖—天鹅湖—广宗寺（南寺）—福因寺（北寺）—通湖草原—贺兰山国家狩猎场—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—黑城

兴安盟..... 554

阿尔山国家森林公园—杜鹃湖—石塘林—哈拉哈河—科尔沁草原—阿尔山滑雪场—阿尔山温泉—三潭峡

中南地区 华中部分

湖南

长沙..... 558

湖南省博物馆—橘子洲—开福寺—天心阁—岳麓山—马王堆—长沙世界之窗

长沙周边游

韶山—崀山—虎形山乡瑶族山寨—桃花源

岳阳..... 562

岳阳楼—洞庭湖和君山—汨罗江和屈子祠

张家界..... 563

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..... 567

凤凰古城—沈从文故居—岩板寨—山江苗寨—德夯风景区—芙蓉镇—猛洞河—洗车河镇—永顺老司城

南岳衡山..... 571

南岳大庙—藏经殿—方广寺—水帘洞—祝融峰—龙凤溪

怀化..... 574

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..... 578

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—木兰天池—武汉长江大桥—汉口江滩—中山公园—龟山电视塔

武汉周边游

道观河风景区—素山寺森林公园—龙泉山风景区—青龙山森林公园—荆州古城

恩施..... 586

鱼木寨—恩施大峡谷

神农架..... 587

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..... 590

紫霄宫—金殿—遇真宫—玉虚宫

河南

郑州..... 594

二七广场—黄河游览区—河南博物院—新郑（轩辕故里）—商城遗址

洛阳..... 595

白马寺—龙门石窟—中国国
家牡丹园—关林—古墓博物

馆—王城公园—千唐志斋—鼓楼—东周王城天子驾六博物馆—白云山—民俗博物馆—老君山

洛阳周边游

嵩山少林寺—风穴寺—王屋山风景区—云台山—秦赵会盟台—三门峡

开封..... 600

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

开封周边游

商丘

南北线..... 604

安阳（殷墟、红旗渠、美里城遗址）—鹤壁（云梦山）—新乡（比干墓、万仙山、郭亮洞）—许昌（三国历史文化城、汉魏古城、霸陵桥）—漯河（小商桥）—信阳（鸡公山）—南阳（武侯祠）

东北地区

黑龙江

哈尔滨..... 608

太阳岛—冰灯游园会—中央大街—冰雪大世界—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—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—扎龙自然保护区—五大连池—桃山旅游区—二龙山—出境游

牡丹江..... 615

镜泊湖—吊水楼瀑布—渤海国遗址—雪乡—双峰林场—威虎山

大兴安岭..... 616

漠河北极村—洛古河—胭脂沟





吉林

吉林..... 619

雾凇—吉林陨石—松花湖—北山公园—
文庙—乌拉街满族镇—阿拉底朝鲜族村
—保安睡佛

吉林周边游

集安—松花湖滑雪场

长春..... 622

伪满皇宫—长影世纪城—般若寺—净
月潭—文化广场—长春世界雕塑公园
—南湖公园

长白山..... 623

天池—天文峰—长白瀑布—温泉群—
高山花园—长白山冰雪运动训练基地
—地下森林

辽宁

沈阳..... 627

沈阳世博园—张氏帅府—沈阳故宫—昭
陵（北陵）—福陵（东陵）—怪坡—辽
宁省博物馆—九·一八事变陈列馆—中
山广场

沈阳周边游

本溪水洞风景区—千山风景区—渤海月
牙湾—红海滩—笔架山—医巫闾山—奉
国寺—觉华岛—九门口长城

丹东..... 632

鸭绿江—青山沟—凤凰山—大孤山

大连..... 633

棒棰岛—老虎滩海洋公园—金石滩—
海之韵公园—森林动物园—白云山庄
—劳动公园—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..... 640

白云山—华南植物园—西关大屋—沙
面—黄埔军校旧址—陈家祠—光孝寺

—中山纪念堂—越秀公园—黄花岗
七十二烈士陵园

广州周边游

番禺香江野生动物世界—余荫山房—
清晖园—从化温泉风景区—黄埔—宝
墨园—莲花山—南沙天后宫—佛山祖
庙—梁园—西樵山—开平碉楼—粤晖
园—可园

深圳..... 647

大梅沙—小梅沙—世界之窗—锦绣中
华、中华民俗村—中英街—欢乐谷—
青青世界—莲花山公园—邓小平画像
（荔枝公园）

珠海..... 649

澳门环岛游—圆明新园—淇澳岛—外
伶仃岛—珠海渔女—石景山公园—东
澳岛—庙湾岛—荷包岛—飞沙滩

潮汕..... 651

潮州古城—开元寺—广济寺—道韵楼
—程洋岗古村落—别峰古寺—南澳岛
—礐石风景区—揭阳学宫

粤北..... 653

丹霞山—南华寺—英西峰林—连川三
峡—三排瑶寨

粤西..... 654

鼎湖山—七星岩—海陵岛—东海岛

广西

桂林..... 658

两江四湖（环城水系）—象山公园—
冠岩—七星公园—叠彩山—靖江王府
—银子岩

漓江..... 662

漓江—大圩—草坪圩—杨堤—兴坪

阳朔..... 664

印象刘三姐—世外桃源—西街—福利古镇—十里画廊—遇龙河

桂北..... 668

龙胜(龙脊梯田、花坪)—三江(程阳风雨桥、侗寨、马胖鼓楼)—兴安(兴安灵渠、乐满地休闲世界、猫儿山)

南宁..... 672

青秀山风景区—扬美镇

南宁周边游

德天瀑布—花山崖壁画—大明山—友谊关

北海..... 674

银滩—北海老街—北部湾广场—南珠宫

北海周边游

涠洲岛—斜阳岛—北海海底世界—中越海上跨国游

海南**海口..... 678**

假日海滩—老城区、骑楼老街—五公祠—万绿园

海口周边游

海口火山群世界地质公园—东寨港红树林自然保护区

文昌..... 681

东郊椰林—石头公园—铜鼓岭—月亮湾—文昌航天城

琼海..... 682

博鳌—万泉河—红色娘子军纪念馆—白石岭

万宁..... 684

兴隆温泉—兴隆热带植物园—东山岭—石梅湾

万宁周边游

南湾猴岛—吊罗山森林公园—香水湾

三亚..... 687

亚龙湾—鹿回头山顶公园—天涯海角—三亚水上芭蕾演艺中心—大东海—蜈支洲岛—南山寺—大小洞天

三亚周边游

西沙群岛

中西线..... 693

儋州(东坡书院、中和古镇)—乐东(尖峰岭)—五指山(五指山)

香港**香港..... 694**

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—维多利亚港—大屿山—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—尖沙咀—铜锣湾—长洲

澳门**澳门..... 706**

妈阁庙—新葡京赌场—黑沙海滩—大三巴牌坊—澳门赛马会

台湾**台湾..... 709**

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—九份—二二八和平公园—圆山大饭店—野柳风景区—基隆港—日月潭—中台禅寺—阿里山—阿里山森林游乐区—妈祖庙—安平古堡—延平郡王祠—赤崁楼—太鲁阁公园—七星潭风景区—垦丁国家公园—鹿港小镇—鹿港龙山寺—爱河—西子湾—莲池潭—东部海岸风景区—澎湖风景区—猫空茶园—台湾故事馆—北投温泉—台北孔庙—打狗英国领事馆

附录

IYHF 自助旅行者的快乐大本营... 720

中国国家级地质公园 722

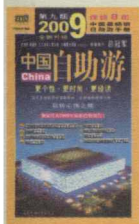
中国列入联合国《世界遗产名录》

景点名单 723

中国国家级非物质文化遗产名单... 723

中国国家级自然保护区 724

中国国家重点风景名胜区分区 726



2009年 《中国自助游》2009年升级版不仅是忠实的资讯提供者，更是未来旅游趋势的引领者。我们独家发布了2009年旅游趋势报告，并根据当时的最新趋势，再次调整攻略，增加了80条自驾游路线以及2008年新出现的重点旅游景观，保证我们的读者获得的信息总是最新、最多、最准确、最好玩的。



2010年 在游探、编者、热心读者的通力合作下，我们全面更新了“城市感觉”描述，麻辣精准的点评更加酣畅过瘾；更不惜抖出旅行家最隐秘的法宝——“最新省钱方法大揭秘”，帮您把旅途中的每一分钱都花在刀刃上。“2010最新旅游趋势”报告的发布，更是专家品质的证明。彩版自助游更是精益求精，重新评估了景点价值，增删了100多个景点，补充了300余条贴心提示，全方位为您旅途的每一步着想。



2011年 《中国自助游》历经10年17个版本的畅销传奇经历，迎来了10周年庆典。为此，我们在单色版和彩色版中，同时揭秘独家游探的神秘工作，自曝10年畅销秘诀，并再次总结、撰写出2011年最新旅游趋势报告，帮您拓展游玩思路，告诉您当下最酷最潮的游玩方式，引领中国自助游新风潮。



2012年 为了向读者提供最可靠、最实用、最有趣的旅游资讯，《中国自助游》编辑部今年投入了更多的时间和人力，进行了大幅度的更新和调整。并根据资深“游探”的实地调查和旅游官方部门的最新资讯，再次独家发布了2012年旅游趋势报告。彩版自助游更是新增近200个优质景点并更新150幅精美图片，让您的旅行更时尚、更有趣！



2013年 2013全新彩色升级版《中国自助游》是一次大规模的更新。为了保证读者看到的是最新鲜、最实用、最靠谱的旅游信息，我们对本书经典景点进行了全面的更新核实，新增近200个新兴热门景点，并新增了50幅景点图片。除此之外，此次更新还针对书中的近100幅旅游交通地图进行了全面的核实更新，新增高速路、国道以及书中提到的景点，让地图发挥GPS的功能，成为“驴友们”的最好旅行伙伴。

历经12年风雨，中国自助游与百万读者结成了最亲密的游伴，共同成长。我们时时追寻当下最经典、最热门、最流行的旅游资讯，立志为读者打造一场精彩纷呈的奇迹之旅。



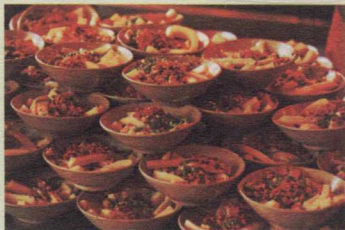
本书隆重发布

2013年 **最新** 旅游趋势

自古以来，人们希望通过养生来达到延年益寿的愿望恒久不变。而伴随着都市的忙碌而来的，是以养生名义健康出游的想法，两岸互通共荣的情结让越来越多的内地游客对台湾萌生游意，人们不再满足于单纯的风光游览，想要追求更深层次的文化探寻，深度游引领着当下的旅游时尚潮流……《中国自助游》编辑部通过“游探”为我们提供的实地调查和各地旅游委官方报告的资讯，让读者知道近来大家都去哪里玩、玩什么、怎么玩、让您的行程既有趣，又fashion!

一、美食游

纪录片“舌尖上的中国”引发了一系列的舌尖美食热潮，也带来了美食旅游的新趋势。每个城市都有经典的美食，每个吃货都渴望在旅行的过程中吃遍全中国所有的经典美食。一切崇高的瘦身理想都会在美食面前败下阵来。旅行回来的体重，是判断你是否去对了美食城市的最佳标准。



▲ 成都小吃 成都美食以其“热情似火”的风格，征服了全中国吃货们的心。



▲ 海滩养生 到三亚的海中畅游，在蓝天下享受温馨与舒适。

二、养生游

城市让人停不下奔波的脚步，静下心来养生是一件很难的事情。为了调节身心，达到消除疲劳、利于健康的目的，养生游应运而生。去温暖的南方亲近灵山秀水，找一处宁静的温泉场所彻底放松，寻一座宗教名山安心休养……养生、养心、养身，一个都不能少。



▲ 宝岛风光 行走台湾，不光要体味风光旖旎的海峡风情，更不要错过那些布满历史尘埃的人文景观。

三、台湾游

近两年，台湾游一直是内地旅游市场的“宠儿”。赴台旅游的行程比去年更丰富，景点的选择也得到进一步优化。曾经反复吟唱的鹿港小镇与阿里山如今就在眼前，相同的语言，相似的习性以及同根同源的感情吸引着无数内地游客纷至沓来，寻找共同的华人情结。

四、休闲游

休闲游永远是城市人放松身心的必选方式之一，少了一点追赶行程的紧张，多了一份悠闲自在的享受。享受假期让人们在之后的工作中可以更从容，更放松。逃离两点一线的固定模式，在美景中全身心放松，幸福就这样油然而生。



▲ 极致享受 露天温泉、风情SPA、落日晚餐……休闲游，要的就是这份消磨时光的悠然。



▲ 香港购物 去香港、台湾、澳门购物，在热火朝天的血拼中享受人生。

五、购物游

国内购物游的“高温”一直没有下降。香港的名牌包包、台湾的有机食品、澳门的奢侈化妆品，以及一直被视为购物圣地的北京、上海、杭州继续大热。在当地旅游的同时还能满载而归，一举两得。与出境购物相比，国内购物游至少方便、安全、快捷。

六、深度游

与在众多景点中辗转游走相比，停下来细细品味则是另一种旅游享受。更能体味景点内核的深度游悄然兴起。深度游的线路安排相对简单，一般只有一地或两地，但在食宿和民俗等节目安排上则堪称细致入微。

▼ 深度体会 新疆喀纳斯的魅力，只有一两天是无法完全体味的，进行三天以上的深度游大有必要。



七、宗教游

宗教圣地以其独特的魅力吸引着众多的虔诚信徒和宗教文化的喜爱者前去凭古思今。不论是藏传佛教圣地布达拉宫、佛教名山五台山、还是宗教建筑和艺术紧密结合的龙门石窟，都给“驴友们”带来了新一波的“宗教热”。



▲ 神秘石窟 石窟艺术为我们谱写着佛教艺术中最辉煌的一页。



▲ 开封民俗 浓郁的民俗文化，显示着开封的独特风韵。

八、民俗游

民俗文化作为一个民族、一个地区漫长历史文化发展的结晶，蕴含着极其灿烂的社会内容。现在的“驴友们”已经不仅仅满足于一般性的观光游览，而是要通过旅游获得更多的知识启迪。经典的民俗和人文比起山水更加具有长久的魅力。

九、生态游

生态游是国内外旅游市场新兴的一种旅游形式，它强调的是观光旅游、自然保护和文化保存相结合，通过旅游达到接触大自然、了解大自然、保护大自然，获得身心充实的目的。广西的桂林山水、海南的椰林树影、吉林的长白山天池、内蒙古的无垠大草原等，都是十分吸引人的生态之地。



▲ 辽阔草原 呼伦贝尔大草原呼伦湖边，是体会最纯粹的草原风情的地方。