



NEW
2019

《亲历者》编辑部 编著

全新第2版

畅游日本 说走就走

● 国外自助旅行经典读本 ●

JAPAN 日本自助游

—— 亲历 亲闻 全面 贴心 ——

玩全日本 9大区域65城600+精选景点与专题

接轨科技 扫一扫二维码便捷获取官网权威资讯

准确信息 实用行前攻略·城市便捷旅游资讯

超值福利 日本四季游、一周游线路全附送

- ▶ 50个日本必游景点
- ▶ 20处日本蜜月旅行地
- ▶ 25个日本亲子游景点
- ▶ 15座日本古寺庙
- ▶ 18个日本权威博物馆
- ▶ 13处日本唯美赏樱地
- ▶ 10个日本必游动漫主题乐园

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

全新第2版
NEW
20

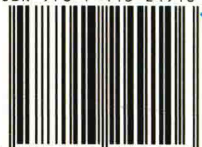
19 JAPAN 日本自助游



生活不只诗和远方
还有到处走走看看
天南与海北
你与樱花之国日本
只差一场旅行

上架建议 旅游休闲

ISBN 978-7-113-24910-6



9 787113 249106 >

定价：45.00元

32 / 25 28 29



JAPAN 日本自助游

《亲历者》编辑部 编著

2019
全新第2版

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

日本自助游 / 《亲历者》编辑部编著. — 2版. — 北京 :
中国铁道出版社, 2019.1

(亲历者)

ISBN 978-7-113-24910-6

I. ①日… II. ①亲… III. ①旅游指南—日本 IV.
①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第200361号

书 名: 日本自助游(第2版)
作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智
责任编辑: 杨 旭
版式设计: 戴立志
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)
印 刷: 中煤(北京)印务有限公司
版 次: 2017年7月第1版 2019年1月第2版 2019年1月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 20 彩插: 8 字数: 1000千
书 号: ISBN 978-7-113-24910-6
定 价: 45.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: (010) 51873174 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 51873659, 路电(021) 73659

体验日本四季

3月春暖玩穿越

3月，整个日本呈现出寒意减退、万物复苏的景象。3月上旬，处在日本南部的本州岛上，金黄色的油菜花、美丽的樱花，悄然地替代了白雪点缀着大地。3月下旬，四国全境、本州岛的广岛、奈良、东京、名古屋等地，樱花皆以盛开，白川乡那数米高的积雪也已逐渐融化。不过，北海道此时依然白雪纷飞，在能取岬沿岸还有流冰的景象出现。因而，在这个季节里，你既可以在日本南部观看美丽的樱花，又可以前往北海道滑雪，在四季交错中穿梭。



4月赏花踏青来

4月，日本大部分地区皆以进入春季。此时，九州岛气温日渐攀升，已有步入夏天的感觉。四国境内则被绿色树木、青草所覆盖，呈现出一片生机盎然的景象，外出踏青的人使得岛上的公园热闹非凡。在这个月里，错过了观看日本南部樱花的人，不用灰心，在本州岛西北部的金泽、新潟、仙台、秋田以及北海道东南部的大部分地区，樱花开得正旺。另外，福岛上的油菜花此时也已盛开。这个月，在日本最适合赏花、踏青，享受美好的春光。



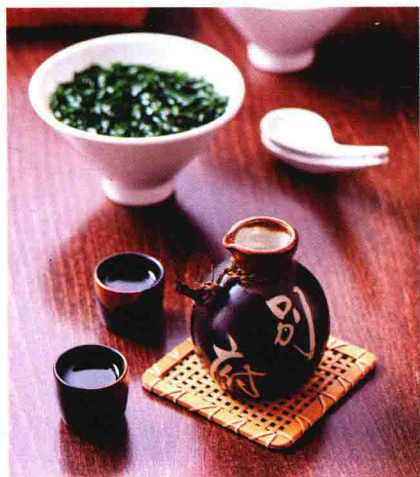
5月旺季免费游

5月，日本降雨量不多，气温温和，昼夜温差不大，是旅游的黄金季节。似乎谁也不会想到，这个月在北海道的最北部地区，你还能见到美丽的樱花。而在九州岛、四国、本州岛等地，受日本黄金周（4月29日至5月5日）的影响，各大景区内都能见到众多前来观光的游客，因为那时富士山、和平公园、大阪古城堡、京都清水寺等景点可以免费参观。不过，此时大部分景点周围的住宿地几乎都被预订完毕，想在日本度过黄金周的人一定要提前预订。



6月初夏品清酒

据说日本每年成人节期间，年满20周岁的男女都会打扮得华丽而庄重，穿着得体的和服，女性还要根据不同种类的和服梳上不同的发型，约几位年龄相近的好友共赴神社祭拜，然后饮杯清酒，在神社前拍照留念，此习俗已经持续了数百年。不仅如此，在日本的家庭聚会上、红白宴上、商务场合、居酒屋里，人们也会畅饮清酒。清酒度数不算高，在日本旅游期间，一定要尝试。之所以推荐6月饮酒，是因为此时新酒经过一个冬天的酿制，有种格外清甜的风味，并且这个时节，气温较高又不是最高，饮用清酒很爽口。



7月尝鲜过“七夕”

日本主流观点认为“七夕节”是“乞巧节”，因此形成富有日本文化特色的纪念仪式。公历7月，到日本尝鲜体验“七夕”，也是游玩的特色。大阪和其他城市的“七夕”玩法有较大差别，除了广为流传的“写纸笺许愿”外，大阪寺庙方更懂得营造节日气氛，他们用数盏小白灯密密地挂在许愿树旁的棚架上，营造出“天河”的感觉。



8月节庆整夜玩

8月的日本，进入节日气氛最浓郁的时节。中旬有盛大的盂兰盆祭（也叫中元节），持续很久，你可以看到当地人倾巢出动、万人空巷的壮观景象。盂兰盆节源于印度，日本人过该节，是因为全民信仰人有灵魂，先祖逝后的灵魂，得到家人善待，能够给予家人护佑。在这个节日，所有的人都要回家团圆，有的城市会举办阿波舞会作为庆典。除了这个节日之外，8月的各城市都有各种节庆，如太鼓舞会、花火大会等，都能玩到半夜。如果觉得不过瘾，再找个彻夜开放的酒屋，与朋友畅聊也是极开心的。





9月北海道“非诚勿扰”

9月秋高气爽的天气，比起夏天的燥热让人的心情多了几分轻松和快乐。这个时节在户外玩，一定记得带上雨具。9月一定别错过北海道的“非诚勿扰”路线，在各大旅行社均可询问该路线的具体信息。路线包括葛优他们刚到时的火车站、阿含湖边的温泉饭店、小教堂及舒淇拍摄跳崖情节的海边等。



10月看猴子泡温泉

十一长假还没有到来，就有很多人惦记上了。在这蟹膏正肥、蟹黄金红的时节，如果能到日本找处亲近大自然的温泉胜地，泡个温泉，就惬意极了。饿了，吃份海鲜继续泡；困了，找个小屋休息会。喜欢尝鲜的游客，还可以观赏动物泡温泉的乐趣场景。到汤川的热带植物园，你会看到一大群猴子泡在热水池里，搞笑的动作，慵懒的神态，让人觉得很有意思。

11月枫红还是杏黄

到10月底，天气渐凉，树叶开始进入变色的过程。如果11月初有霜降临，一觉醒来，大地就换了新装。巴掌大小的枫叶似乎一夜变红，高大的银杏树上，小扇子般的叶子也变得金黄。这些彩色树叶像蝴蝶般飘飘扬扬地落在公园草地上。于是天地同色，人站在树下，有了更美的视角，让人心醉。



12月圣诞声光秀

圣诞节被日本人普遍接受，12月的圣诞节，早在11月底就开始准备：商店里播放圣诞歌曲，蛋糕店出售圣诞蛋糕，街边的树木上装饰小彩灯，彻夜闪亮，有庭院的家庭还在庭院的树木上装饰灯彩。这强大的阵势，令人印象深刻。不过更神奇的是，12月25日一结束，圣诞节的装饰就会全部换成正月装饰，各种门松成为主流，正月物品也随处可见，背景音乐也变成了“正月”。



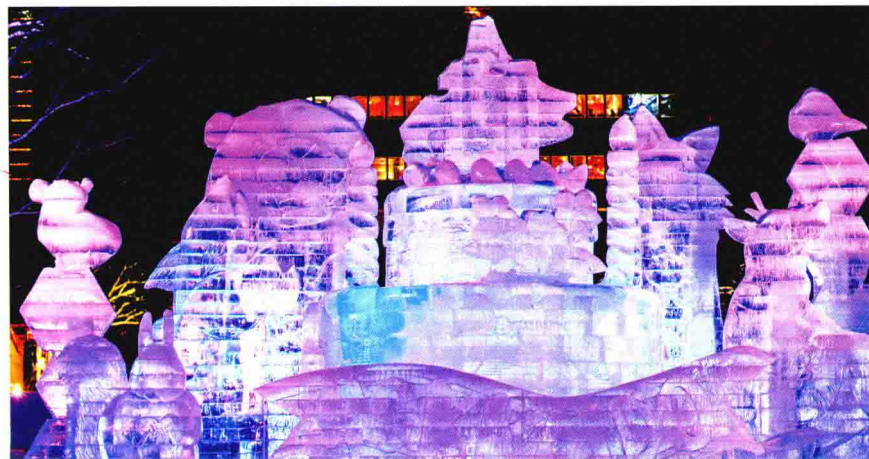
1月品御节料理

每年阳历11月左右，御节料理就成为百姓们热门的话题。到了1月，该料理带给人们的欣喜程度达到高峰。现代御节料理大多是在除夕事先做好，跨年后全家人悠闲品尝，（御节料理大多是可定制的半成品）。御节料理的精致程度让人咂舌，传统的这种美食套餐，讲究用艺术手段将美食摆在4层空间里（实际5层，1层装福气），体现5种颜色搭配，融汇5种烹饪方法。想要一探究竟的游客，不妨自己来体验吧。



2月徜徉雪祭庆典

冬末春初的日子里，世界各地的人们为迎春卯足了劲，东南亚各国都有盛大春节庆典，日本札幌的雪祭庆典也是其中之一，在这个庆典上，人们可以吃拉面、饮啤酒，白天滑雪，晚上赏冰雕。



日本赏樱全攻略



提起樱花，很多人耳畔都会响起“樱花啊，樱花啊”（SAKURA, SAKURA）的曲子，简洁的旋律，温软的曲调，让人心中那根柔软的弦被拨响。樱花在日本人心中可以算是“花神”吧，在任何场合几乎都能找到樱花的身影：文学、能乐、歌舞伎、食物、服饰、音乐……不胜枚举。

日本知名赏樱地

国内不少公园里种着樱花，但数量有限，难以达到花海的壮观程度。而樱花树周围总有桃花、梨花、海棠花等，混淆着一时兴起来的赏樱人的视听，看着那么多名目的花，傻傻分不清。而在日本，很多公园都成片成片地种着樱花树，大规模的林木很少掺杂其他树，一开开一片，无论摄影取景，还是树下野餐，都是让人赏心悦目、无比过瘾。

★ 名护城遗址

琉球彼岸樱（绯寒樱）盛开，就是成了日本最早的樱花节会场，热闹非凡，约2万株绯寒樱颜色鲜艳，从展望台远眺极美。

最佳赏樱时间：1月下旬至2月上旬

★ 河津樱花祭

气候温暖的伊豆半岛，在寒冷的季节就可以赏樱，因此人气很旺，此处樱花朵大颜色深，非常艳丽。

最佳赏樱时间：2月上旬至下旬（有灯光，可夜赏）



★ 新宿御苑

内藤家武士的府邸，后变成皇族庭园，再后来对民众开放，可观赏65个品种约1300株樱花树，商店有便当出售。

最佳赏樱时间：2月中旬至4月上旬

★ 多摩森林科学园

在此基本能看到日本有代表性的所有品种樱花，此园禁酒，适合观赏樱花兼远足郊游。

最佳赏樱时间：2月下旬至4月下旬。

★ 上野公园

老百姓开始赏樱的起源，天色变暗后，约1300盏纸罩蜡灯点亮，在夜晚也可以欣赏樱花，可以划船、品小吃。

最佳赏樱时间：3月中旬至4月上旬（有灯光，可夜赏）

★ 隅田川堤

1千米的樱花树道连绵不断，附近小吃摊林立，可乘坐屋形游船或水上巴士眺望赏樱，还可见“东京天空树”。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月上旬（有灯光，可夜赏）

★ 千鸟渊绿道

皇居的护城河边有一条约700米长的游漫步道，距离市中心比较近，可体验手划式游船赏樱。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月上旬（有灯光，可夜赏）

★ 六义园

53株垂枝樱及染井吉野樱、山樱、里樱，4种樱花开满园，公园内出售用樱花制作的日式点心。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月上旬（有灯光，可夜赏）



★ 权现堂堤

有1千米、约1000株染井吉野樱盛开的樱花通道，周围有大片油菜花田，粉黄交相辉映。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月上旬（有灯光，可夜赏）



★ 熊本城

贵为日本三大名城之一，被誉为坚不可摧之城，这里的樱花别有一番坚强与优雅的气质，天守阁前方的广场在樱花季夜晚开放。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月上旬（有灯，可夜赏）

★ 冈崎公园

约1700株樱花盛开，沿河畔而生的樱花通道最适合散步，可看到“家康游行”活动中打扮成武士和公主的人们。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月上旬（有灯，可夜赏）

★ 犬山城

犬山城是一座城堡，其盛大的犬山祭很吸引人，3层彩车上，活动偶人在笛声和鼓乐声中载歌载舞，行进在本町大道上，盛况空前。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月上旬

★ 清水寺附近一带

哲学之道、清水寺、八坂神社、知恩院等古刹与樱花相互交织，从“清水舞台”远眺，仿佛置身樱花云端。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月上旬（有灯、夜赏）



★ 岚山

岚山的樱花最开始是为祭祀后醍醐天皇而从吉野山移植而来，世界遗产天龙寺里的垂枝樱非常漂亮，在桂川河中泛舟赏樱别有情致。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月上旬

★ 圆山公园、哲学之道

圆山公园为京都市最古老的一座公园，公园中心盛开的垂枝樱娇艳夺目，人称“祇园夜樱”在哲学之道的渠两岸，也是樱花烂漫。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月下旬

★ 醍醐寺

世界遗产之一，“醍醐赏花”盛会吸引人，三宝院庭园建有瀑布和小岛，并种了美丽的垂枝樱。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月下旬

★ 奈良公园

春日大社的鹿群，被看成是神的使者而受到人们的悉心照顾，鹿在樱花丛中漫步的场景，也是世间难见。

最佳赏樱时间：3月下旬至4月下旬

★ 千光寺公园

有垂枝樱、里樱等近1万株樱花，站在山顶的展望台上，俯瞰四周，尽赏尾道街景到濑户内海的岛屿风光。公园内还设有市立美术馆、文学小路以及游园地等，深受携孩子出游者的喜爱。

最佳赏樱时间：4月上旬至中旬（有灯，夜赏）

★ 高远城址公园

园内小彼岸樱的深粉色花朵极受欢迎，且不乏古树，浅红色公园与白雪皑皑的日本阿尔卑斯山交相辉映，附近还有温泉。

最佳赏樱时间：4月上旬至5月上旬（有灯，夜赏）

★ 越后高田城

经3000个纸罩蜡灯照亮的夜樱和经灯光照明的三层古城点亮黑夜，令人窒息；“高田城百万人观樱会”时可品茶，欣赏舞蹈、民谣表演、神轿。

最佳赏樱时间：4月上旬至中旬（有灯，夜赏）

★ 吉野山

据说城山樱是神灵寄居的树，因此数量逐渐丰富起来，约3万株樱花形成“一目千株”盛景，登上山顶欣赏樱海的美景绝对难忘，还可在日式旅馆泡温泉。

最佳赏樱时间：4月上旬至中旬（有灯，夜赏）





★ 姬路城

姬路城外形仿佛一只白鹭展翅翱翔，因此别称“白鹭城”。樱花盛放期间，会开放平时不能参观的房间，并奉上气派的日式大鼓演出。

最佳赏樱时间：4月上旬至中旬（有灯，夜赏）

★ 比睿山汽车道、奥比睿汽车道

在梦见丘可以将琵琶湖南湖周边尽收眼底，夜景也十分迷人；八重樱盛开的比睿山延历寺极为有名。

最佳赏樱时间：4月上旬至5月上旬（有灯，夜赏）

★ 鹤城公园

国内有1000株染井吉野樱、江户彼岸樱、垂枝樱、山樱。

最佳赏樱时间：4月中旬至下旬（有灯光，可夜赏）

★ 造币局的穿行通道

造币局内一条500米长的樱花通道，特别吸引人，以八重樱为主，还有大手球等珍稀品种。

最佳赏樱时间：4月中旬（有灯，夜赏）

★ 角馆

茂密的树木以及厚重的武士住宅至今依然保留有320年前的风貌，垂枝樱古树开放至今，2千米的樱花隧道是国宝。

最佳赏樱时间：4月下旬至5月下旬

★ 松前公园

拥有250个品种，1万株樱花树，其中“血脉樱”流传着樱花精灵的唯美故事。小卖部有樱花制作的甜品，赏樱外还可赏其他花。

最佳赏樱时间：4月下旬至5月下旬（有灯光，可夜赏）

★ 置赐樱花回廊

延伸43千米，被誉为“乌帽子山千株樱”的染井吉野樱胜地，随处可见樱花古树，其被英国女作家伊莎贝拉·伯德誉为“东洋桃花源”。

最佳赏樱时间：4月末至5月上旬（有灯光，可夜赏）

★ 弘前公园

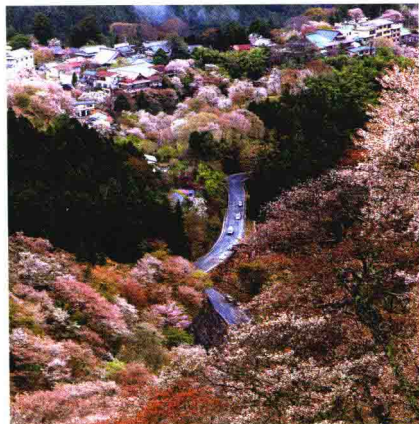
护城河边樱树林立，此景堪称一绝，逾100年的古树众多，还有据称是日本最古老的染井吉野樱。

最佳赏樱时间：4月末至5月上旬（有灯光，可夜赏）

★ TOYO TIRES 高速

可以将富士山、箱根、芦湖、热海等美景尽收眼底的开车兜风胜地，驾车穿过染井吉野樱的通道，别有乐趣。

最佳赏樱时间：比市区大约晚1周到10天（有灯光，可夜赏）



日本和服



★ 和服的来源

日本跟中国打交道之前，没有系统的服饰文化，直到东汉时期开始向中国学习

其实这种漂亮的衣服能够掩盖身材的缺陷哦

三国时期，日本仿汉服做出自己的“吴服”，并且将曲裾、齐腰等样式保留至今

到了唐朝时期，日本开始彻底照搬唐朝制式，唐朝贵族的服饰更是被日本贵族相中

之后，日本服饰受朝鲜、西方国家影响，有了宽腰带和由蝴蝶结演变来的锦结（背枕）



★ 如何穿戴和服

和服，大多数日本人一生中要在正式场合中至少穿4次。

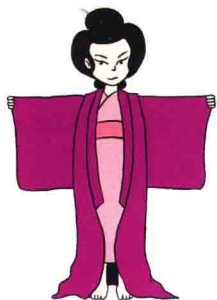
第一次穿和服是在“753”儿童节。在日本传统文化里，凡是3岁、7岁的女孩和5岁的男孩，都会穿上传统和服，跟随父母一起在神社里祈求平安。第二次穿和服是在成人礼上，届时孩子们将会穿上最显眼的和服来体现他们的朝气。第三次穿和服是在女孩出嫁的时候，这种和服叫白垢，全身的服装以及配饰几乎都是白色，象征着没有污点、纯洁无比的新娘。第四次则是在丧礼上穿和服。

最为常见的和服的穿着步骤是什么呢？



准备和服的配件

一般和服主要包括内衬、襦袢、着物、绑带、伊达缔、领芯、带缔、带扬、带枕、带留、假领、足袋、草履等。



第一步

穿好内和服以及足袋，披上和服，双手拉直袖边，后用夹子把衬衣与和服的领子固定。



第二步

拉住和服的左右前襟向上提，保证手握处的高度不接触到地面，和服边与脚踝处平行即可。



第三步

打开和服，把前领放到腰骨的位置，幅度适合自己的腰围即可，左右调适，不要流出多余的部分。



第四步

将右前襟放到左侧腰间，并提高10厘米，再将左襟放到右侧腰间后固定（需要别人帮忙固定）。





第五步

在腰间系上第一根细腰带。带子从身体正面往前系，在背中交叉后线回到前面打结，和服被大致固定，弄平背后多余的部分，防止出现褶子。

第六步

从腰部用手伸进去，前后撑开，使得外和服遮盖细腰带，看起来整齐。



第七步

整理好衣襟后，根据体型和发型，从腰带内部拉出第二根绳子，向后缠绕系好。

第八步

端正腰身，在胸前系上伊达缔的小带子，有伸缩性，不要系得太紧，如果有必要可在背后带上背枕，其中绕到后面的伊达缔需折叠。

以上仅仅是穿和服最基本的几个步骤，如果一整套完成下来，需要经历：选和服→选腰带→选襦袢→选带缔→选包包→穿和服→做发型→选头饰，一个人独立完成很难，需要数小时。

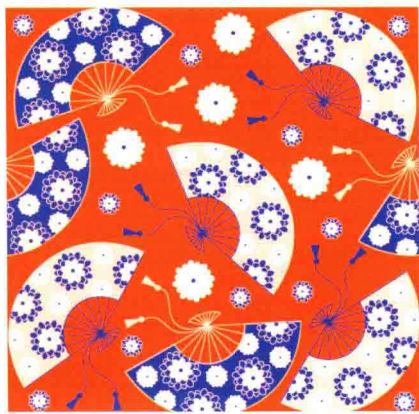


★ 和服的纹样



植物纹样

梅、樱、藤、菊



器物纹样

扇子、团扇、茶道具



动物纹样

龙、凤、鱼、鸟、蝶



几何纹样

麻叶、网眼、龟甲

日本茶道



在日本喝茶有茶道之说，使得普通的生活方式成为一种隆重的仪式。月雪花时，良朋相晤，风雨之夜，故友重逢，此情此景，自然是茶比酒更有情味。日本茶道在“日常茶饭事”的基础上发展起来，将日常生活行为与宗教、哲学、伦理和美学融为一体，成为一门综合性的文化艺术活动。

第一步

日本最原始的茶道较为简朴，格局如下图，进入茶室之前会穿过一段自然花卉区，让客人静心，专心投入到观看表演的过程，有一个适应的过程。

