



# 360

全新第3版  
《亲历者》编辑部 编著  
**全景旅行**

● 国外旅行实用指南 ●

# TRAVEL 畅游

# 日本

深度畅游的指南 游遍日本不求人

呼之欲出的影像 生动展示日本的人文风情

旅游百科的解说 了解日本的必备工具书

360度全景旅行

不是去受罪，而是  
体验别样的生活



精华的景点 实用的资讯 直观的分解  
多角度·全方位为你解决旅途烦忧

中国铁道出版社有限公司  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE CO., LTD.

360<sup>®</sup>  
全景旅行



# 畅游日本

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社有限公司  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE CO., LTD.

图书在版编目 ( C I P ) 数据

畅游日本 / 《亲历者》编辑部编著 .—3 版 .—北京 : 中国铁道出版社有限公司 , 2020.2

( 亲历者 .360° 全景旅行 )

ISBN 978-7-113-25627-2

I. ①畅… 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 ( 2019 ) 第 047961 号

书 名 : 畅游日本

作 者 : 《亲历者》编辑部

---

策 划 : 聂浩智

责任编辑 : 杨 旭

版式设计 : 袁英兰

责任印制 : 赵星辰

---

出版发行 : 中国铁道出版社有限公司 ( 100054, 北京市西城区右安门西街 8 号 )

印 刷 : 中煤 ( 北京 ) 印务有限公司

版 次 : 2015 年 7 月第 1 版 2020 年 2 月第 3 版 2020 年 2 月第 1 次印刷

开 本 : 710 mm × 1000 mm 1/16 印张 : 16 字数 : 320 千

书 号 : ISBN 978-7-113-25627-2

定 价 : 58.00 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联系调换。

电话 : ( 010 ) 51873174 ( 发行部 )

打击盗版举报电话 : 市电 ( 010 ) 51873659, 路电 ( 021 ) 73659, 传真 ( 010 ) 63549480

# [前言]

PREFACE

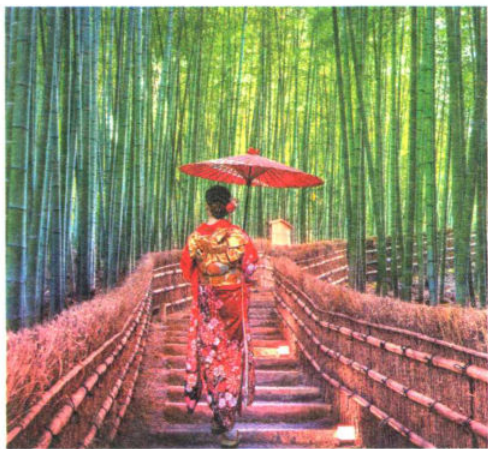


刚刚下了一场雪，这是北京今年的初雪，这场初雪让这个冬天仿佛格外冷。回家的路上，我不禁想，这时候若是能找一家日式的居酒屋喝点温热的清酒该有多好啊。日本的味道一不留神就这样“跑”入我们的生活，由不得你。

人们会有想要去那里旅行的念头，春夏秋冬，从南到北变幻的风情，漫天的樱花，悠长的海滩，唯美精致的日本料理，能洗去疲惫的温泉，让人心灵升华的寺庙，令女人尖叫的美妆产品，古典与时尚、历史与现代在这个国度交汇相容。这样的—一个地方，那么近又那么远，若是好奇或者不解，去看看又何妨。

日本有充满活力和时代感的城市——东京，宫崎骏的完美动画，或是黑泽明的大场面电影，你都能在这里找到踪迹。原宿街头的时尚潮流震撼你的眼球，密密麻麻的地铁线路图让人咂舌。穿行在高楼林立的“丛林”中，城市的夜色又浮动着浪漫的温情；樱花纷飞的季

日本的美，在优美的古建筑里，在碧波如玉的湖边，在粉色、柔和的樱花林下，在凉风习习的翠竹林里……



节同样让人迷醉，《东京爱情故事》的背景音乐响彻记忆，在这里我们总是能够找到属于自己的感动。

不论是《情书》还是《非诚勿扰》的场景，北海道俨然成为浪漫的代名词；不论电影还是文学作品，不论薰衣草花田还是雪国风景，单单为了美美的照片，北海道都不会让你失望。去那里寻一次梦境吧，然后将置身梦中的画面印入心田。

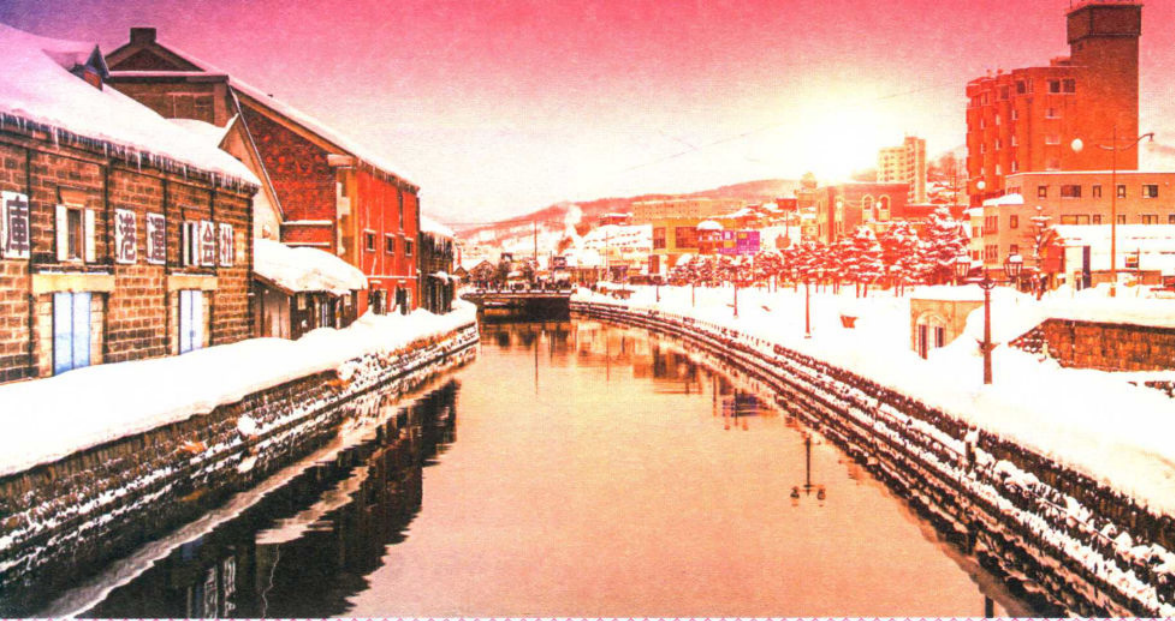
京都，被日本人称为精神故乡。这是最有日本味的城市，有平整的鹅卵石花园，有神秘的祇园歌舞伎，有小巧而又精致的日式庭院，街上还有精心打扮、步履悠闲的行人，这一切宛若一幅日本浮世绘。在这里，你可以体

验日本人地道的生活，租一件和服，拿着一个日式小荷包，踩着木屐“吱吱”地踏在石板路上。看樱花洒落，感受不一样的和寂清静。

日本是个多么“奇怪”的地方，一边大量吸收外来文化，一边将其改造成为独一无二的“和风”，并加以保护和传承。在这里，人们处处都能找到传统文化的踪迹，但又日本味十足，茶道、文字、建筑以及无处不在的生活习俗。资源的有限让这个地方的人们亦步亦趋，小心地利用，并做足了功夫，这从美轮美奂的日本料理就可见一斑。

带上本书一起走进日本，看看除了富士山、樱花、动漫、温泉和美食以外，日本还有什么奥秘……





# [目录]

CONTENTS



★你好，日本！ / 001

## 导读

### 360° 全景日本游

- ★最潮日本范 / 004
- ★日本旅行 4 宗最 / 008

## PART 1

### 日本旅游线路

- ★新干线之旅 / 016
- ★日本风情之旅 / 017
- ★北海道之旅 / 018
- ★动漫之旅 / 019

## PART 2

### 日本历史遗存

- ★法隆寺 / 028

金堂 / 030

五重塔 / 030

梦殿 / 030

黄土墙 / 030

### ★祇园 / 031

白川运河 / 032

京都传统艺能馆 / 032

四条大街 / 032

### ★浅草寺 / 034

雷门 / 035

宝藏门 / 035

五重塔 / 035

观音本堂 / 035

二天门 / 035

伝法院 / 035

仲见世商店街 / 035

★东大寺 / 038

南大门 / 039

金堂 / 039

法华堂 / 039

★伏见稻荷大社 / 041

★唐招提寺 / 043

金堂 / 044

讲堂 / 044

舍利殿 / 044

御影堂 / 044

钟楼 / 044

戒坛 / 044

★清水寺 / 045

山门 / 047

三重塔 / 047

千手观音像 / 047

★仁和寺 / 048

二王门 / 050

勅使门 / 050

白书院 / 050

庭园 / 050

五重塔 / 050

中门 / 050

宸殿 / 051

钟楼 / 051

飞涛亭 / 051



金堂 / 051

灵宝馆 / 051

御影堂 / 051

★平等院 / 052

凤翔馆 / 053

专题：崇尚自然的日本传统民居 / 055

★三十三间堂 / 060

千手观音像 / 061

夜啼泉 / 061

太阁墙 / 061

★东福寺 / 062

三门 / 063

开山堂 / 063

通天桥 / 063

龙吟庵方丈 / 063

禅堂 / 063

爱染堂 / 063

★镰仓大佛 / 065

★姬路城 / 066

★金阁寺 / 069

舍利殿 / 070

夕佳亭 / 070

链接：聪明的“一休”确有其人 / 071

★银阁寺 / 072

银阁 / 072

庭园 / 072

东求堂 / 072





★犬山城 / 074

★松本城 / 077

★大阪城 / 079

天守阁 / 080

石垣 / 080

大阪城历史博物馆 / 080

★名古屋城 / 081

金鯱 / 081

剑壁 / 081

天守阁 / 081

望楼 / 081

★二条城 / 083

二之丸御殿 / 084

二之丸庭园 / 084

“鹈鸣地板”走廊 / 084

★白川乡 / 085

★明治神宫 / 087

鸟居 / 087

清正井 / 087

★东京塔 / 088

瞭望台 / 088

铁塔大楼 / 088

专题：东京塔和一个日剧时代 / 090

## PART 3

### 日本动人风光

★富良野 / 098

富良野高地 / 099

日之出公园 / 099

富田农场 / 099

★知床半岛 / 101

知床五湖 / 102

滑落川 / 102

知床岭 / 102

红色之水瀑布 / 102

★阿寒湖 / 103

阿寒湖温泉街 / 104

四姐妹居酒屋 / 104

海藻球展示中心 / 104

阿依努部落 / 104

雄阿寒山和雌阿寒山 / 104

★大雪山国立公园 / 105

旭岳 / 105

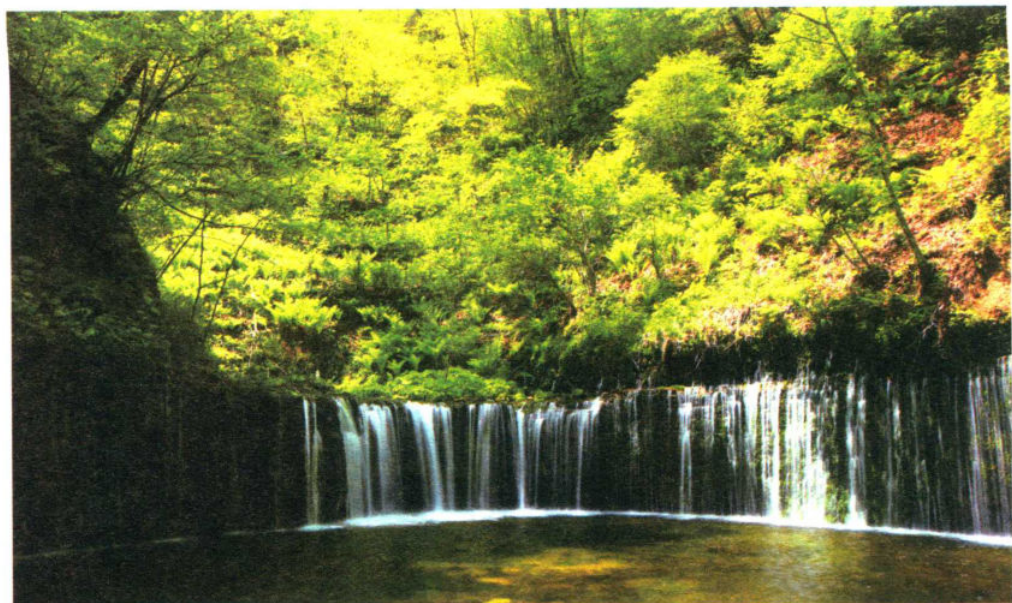
层云峡 / 105

★洞爷湖 / 106

昭和新山 / 107

中岛 / 107





有珠山西火山口 / 107

洞爷湖温泉 / 107

★大沼国定公园 / 108

大沼和小沼 / 108

驹岳山 / 108

★富士山 / 109

小御岳神社 / 110

专题：日本人的樱花情结 / 112

★新宿御苑 / 113

★轻井泽 / 115

三笠饭店 / 116

碓冰观景台 / 116

轻井泽银座 / 116

轻井泽王子购物广场 / 116

白丝瀑布 / 116

榆树台 / 116

蜻蜓之汤 / 116

★屋久岛 / 117

本富岳 / 119

白谷云水峡 / 119

金作原 / 119

千寻瀑布 / 119

大川瀑布 / 119

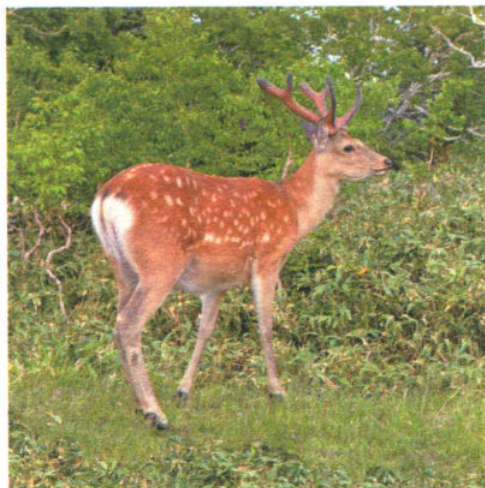
平内海中温泉 / 119

★阿苏火山 / 120

草千里 / 121

米冢丘 / 121

火山博物馆 / 121





## PART 4

### 日本传统文化

★ 文学 / 126

专题：蕴含东方情调的浮世绘 / 130

★ 传统戏剧 / 132

★ 日本相扑 / 136

★ 茶道 / 139

★ 和服 / 142

## PART 5

### 日本流行文化

★ 动漫 / 149

★ 电影 / 153

★ 日系风尚 / 157

专题：日本药妆店 / 160

## PART 6

### 日本休闲生活

★ 温泉 / 165

★ 滑雪 / 169

★ 主题公园 / 172

## PART 7

### 日本特色料理

★ 四大料理 / 178

★ 地方菜系 / 180

★ 必尝美食 / 181

★ 日式调味料 / 184

★ 折中食品 / 185



## PART 8

### 日本旅游资讯

#### ① 赴日必知/188

- ★ 了解日本 / 188
- ★ 办理证件 / 191
- ★ 预订机票 / 194
- ★ 入境 / 196
- ★ 出境 / 197
- ★ 货币 / 198
- ★ 住宿 / 200
- ★ 就餐 / 202
- ★ 交通 / 204
- ★ 购物 / 208
- ★ 娱乐 / 210
- ★ 应急攻略 / 212



#### ② 主要城市旅游资讯/215

- ★ 东京交通 / 215
- ★ 东京住宿 / 217
- ★ 东京美食 / 218
- ★ 东京购物 / 220
- ★ 东京娱乐 / 223
- ★ 京都交通 / 225
- ★ 京都住宿 / 227
- ★ 京都美食 / 228
- ★ 京都购物 / 230
- ★ 京都娱乐 / 232
- ★ 名古屋交通 / 233
- ★ 名古屋住宿 / 234
- ★ 名古屋美食 / 235
- ★ 名古屋购物 / 237
- ★ 名古屋娱乐 / 238
- ★ 大阪交通 / 239
- ★ 大阪住宿 / 240
- ★ 大阪美食 / 241
- ★ 大阪购物 / 243
- ★ 大阪娱乐 / 244





---

# 你好， 日本！

去遇见宫崎骏的唯美动画，  
去看北海道的五彩花田，  
与京都的传统文化邂逅，  
在东京与时尚潮流共舞。





360°  
全景  
日本游

导  
读

# 最潮 日本范

●● ‘樱花之国’日本，得益于自然条件的影响，温泉众多；春天更是处处樱花盛开，“泡汤”“赏樱”成了日本人必做的事。诚信、守礼是日本人的性格特征，在日常生活中，很容易就能察觉到，如他们的警察平易近人，市面上几乎没有假币流通，打电话会不自觉鞠躬，与人见面会微笑，家里和自行车上的东西几乎不会丢等。另外，日本人还特别注意卫生，会对垃圾进行细致的分类。●●

## 1 春季赏花

春季来临时，日本人会呼朋唤友地来到种有樱花的公园或寺院内，欣赏美丽的樱花。



## 2 秋冬喜欢“泡汤”

在日本，可以泡温泉的地方非常多，“泡汤”也成了深受日本人喜爱的休闲、娱乐方式之一。



## 3 警察好相处

日本的警察很和蔼、平易近人，并且喜欢跟人开玩笑。假如你忘记带钱包，还可以跟警察借车费回家。



## 4 打电话会点头、鞠躬

日本人在打电话时，会情不自禁地点头或鞠躬，尽管对方看不到。



## 5 没有假币流通

日本人对纸币的真伪没有任何防范心理，因为日本几乎没有假币流通。



## 6 自来水可直饮

在日本，人们感到口渴时，无论在哪里发现水龙头，都可以直接去喝水，因为他们的自来水可以直接饮用。



## 7 乱扔垃圾要罚款

日本人每天扔垃圾前都要先看日历，以确认一下当天可以扔什么垃圾，在当地乱扔垃圾是会被罚款的。他们还会手把手地教孩子们怎样将垃圾进行分类。



## 8 电话亭、自动售卖机完好

在日本，所有的电话亭、自动售卖机都是可以正常使用的。



## 9 不随地扔烟头、吐痰

在日本，千万不要随地乱扔烟头、吐痰，这被认为是极其恶劣的行为。



## 10 在家很少穿鞋

日本大多数人一进家门就会将鞋子脱掉，直接光着脚或穿着袜子在房间里面行走、聊天，很少会穿拖鞋。

