



NEW  
2020

《亲历者》编辑部 编著

全新升级版

畅游中国 说走就走

国内自助旅行经典读本

# CHINA 中国自助游

亲历 亲闻 亲拍

特别标注 老年游、亲子游、古镇游景点

二维码 扫码获取更多即时旅游资讯

一生必去 100个地方有生之年不容错过

手绘图 80+超实用热门景点导览图

- ▶ 2000+ 目的地逐一审核
- ▶ 200+ 新经典旅游线路
- ▶ 300+ 贴心亲历者贴士
- ▶ 多样玩法 定制、共享、深度、文化、体验
- ▶ 城市交通 信息全面更新

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



# CHINA 中国自助游

《亲历者》编辑部 编著

2020  
畅销版

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

## 图书在版编目(CIP)数据

中国自助游 / 《亲历者》编辑部编著. —5 版. —北京: 中国铁道出版社有限公司, 2019.7

(亲历者)

ISBN 978-7-113-25969-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 116728 号

书 名: 中国自助游(第 5 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: 知路图书

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 10 月第 1 版 2019 年 7 月第 5 版 2019 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 23 彩插: 8 字数: 1000 千

书 号: ISBN 978-7-113-25969-3

定 价: 39.80 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, 请与本公司读者服务部调换。

电话: 市电(010)51873170 路电(021)73170(发行部)

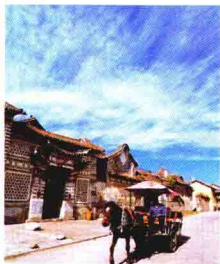
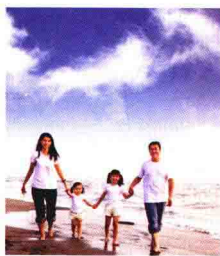
打击盗版举报电话: 市电(010)51873659 路电(021)73659

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 旅行，体验无限可能

人的一生  
看似漫长  
实则只是沧海一粟  
有人庸庸碌碌，有人匆匆忙忙  
世界那么大  
为何不去看一看  
人生的道路虽然只有一条  
但旅行，带给我们更丰富的体验  
那些翻过的山，越过的河  
遇到的人，听过的故事  
让我们  
更敬畏自然，更热爱生活  
但愿我们可以  
永怀一颗好奇纯真的心  
遍览世间美景



2020

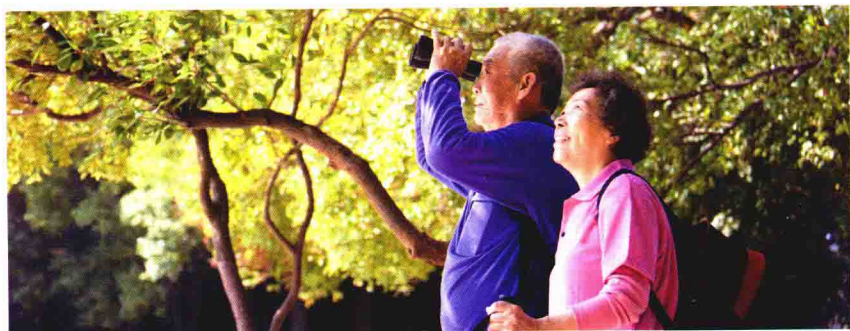
## 旅游趋势

人们的生活水平越来越高，当物质达到了一定的状态下，便想去追求精神上的满足，旅游是不二之选。亦或游山玩水，亦或文化探秘，说走就走的旅行越来越多，在这里，我们捕捉到最新的旅游资讯、最时尚的玩法，让你拥有一场充实、愉快的旅行。



### 亲子旅行日渐火热

生活水平日渐提高，亲子旅游越来越热门，已经成为当下的一种时尚。六一、暑假等节日和大小长假，使得亲子旅游成为旅游市场上一道亮丽的风景线。大多父母平时很少有和孩子高质量相处的时间，利用亲子游，彼此可相互依靠，共同成长。



### “爸妈游”的多样化

“再不出发，他们就真的老啦”，年轻人喜欢送父母去旅游表达孝心，老年人想通过旅游来乐享晚年，在这样的趋势下，让“爸妈游”变得火热起来。当下，还有不少旅行社推出“爸妈定制旅游”。



## 定制旅游悄然走红

传统常规的线路难以吸引当下个性年轻人。在这种情况下，按照兴趣爱好、出游目的地等定制专属线路悄然走红。现在很多旅行社都有私人定制服务，当然，你也可以规划自己的线路，享受其中乐趣。

## 浓郁文化之旅

《国家宝藏》《上新了，故宫》等一系列综艺节目将传统文化用不同的方式解读，激起了对传统知识和工艺的兴趣，像扎染、年画、陶瓷等鲜为人知的工艺渐渐走红，人们不再满足于在家欣赏，更想要亲自体验。



## 休闲自驾游

自驾旅游俨然已经成为高频选择之一，由于节假日车流较多，越来越多人喜欢错峰出游，去郊外登山、垂钓、野营、烧烤，看最美的自然风光，体验乡村人文风情。

## 便利高铁游

沪港高铁的开通，让香港的距离越来越近了；杭黄高铁、合福高铁等高铁将众多知名景点串联起来，坐在高铁上就可以欣赏到美丽的风景。让繁忙的上班族，利用着有限的时间来一场高效旅游。



# *F*huozhengyuan 俯水枕石听游鱼

江苏·拙政园

穿过一扇扇石拱门，一步一景，山突兀嶙峋，石玲珑诗意，鲤鱼在水中嬉戏，荡漾出迷离的光斑，时而沉入水底，时而跃出绿波，给园林增添一丝生气。



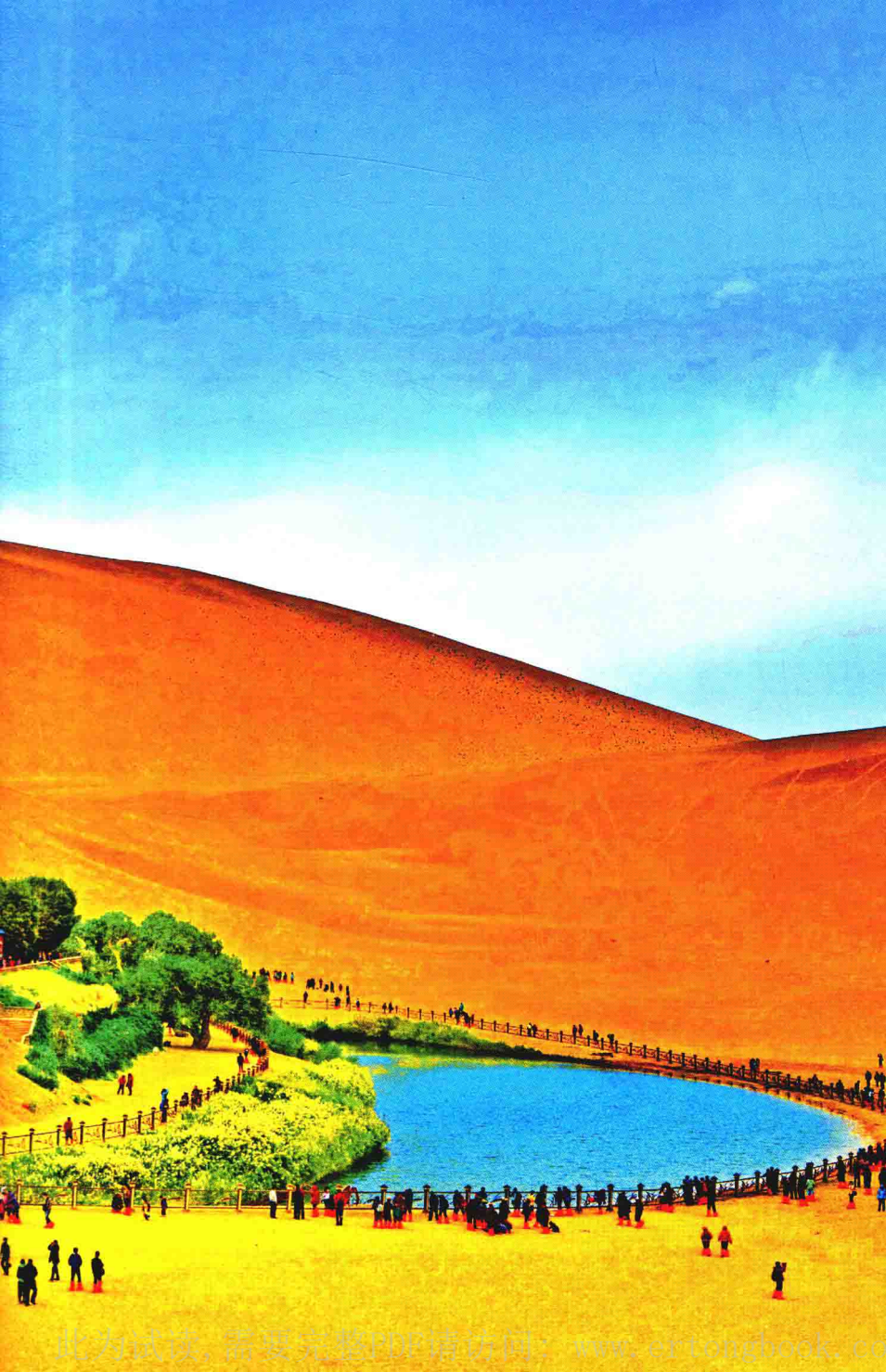


# Yueyawan 驼铃悠悠叹千年

甘肃·月牙湾

在广袤的沙漠上藏着月牙般的绿洲，一边是连绵不断的茫茫沙漠，一边却是水波荡漾、草木丛生的绿洲，截然不同的自然景观在这里融合。骑着骆驼在沙漠上行走，领略着大漠风情，轻叹千年西域文明，别有一番风味。





*Hulunbeier caoguan*

# 清泉绿草牛羊欢

内蒙古·呼伦贝尔草原

一望无际的绿色，悠扬的马头琴声，喷香的酥油茶，奔驰的骏马，牧场上一片生机勃勃，书写着琴瑟优美的旋律，构成一幅如痴如画的景致。



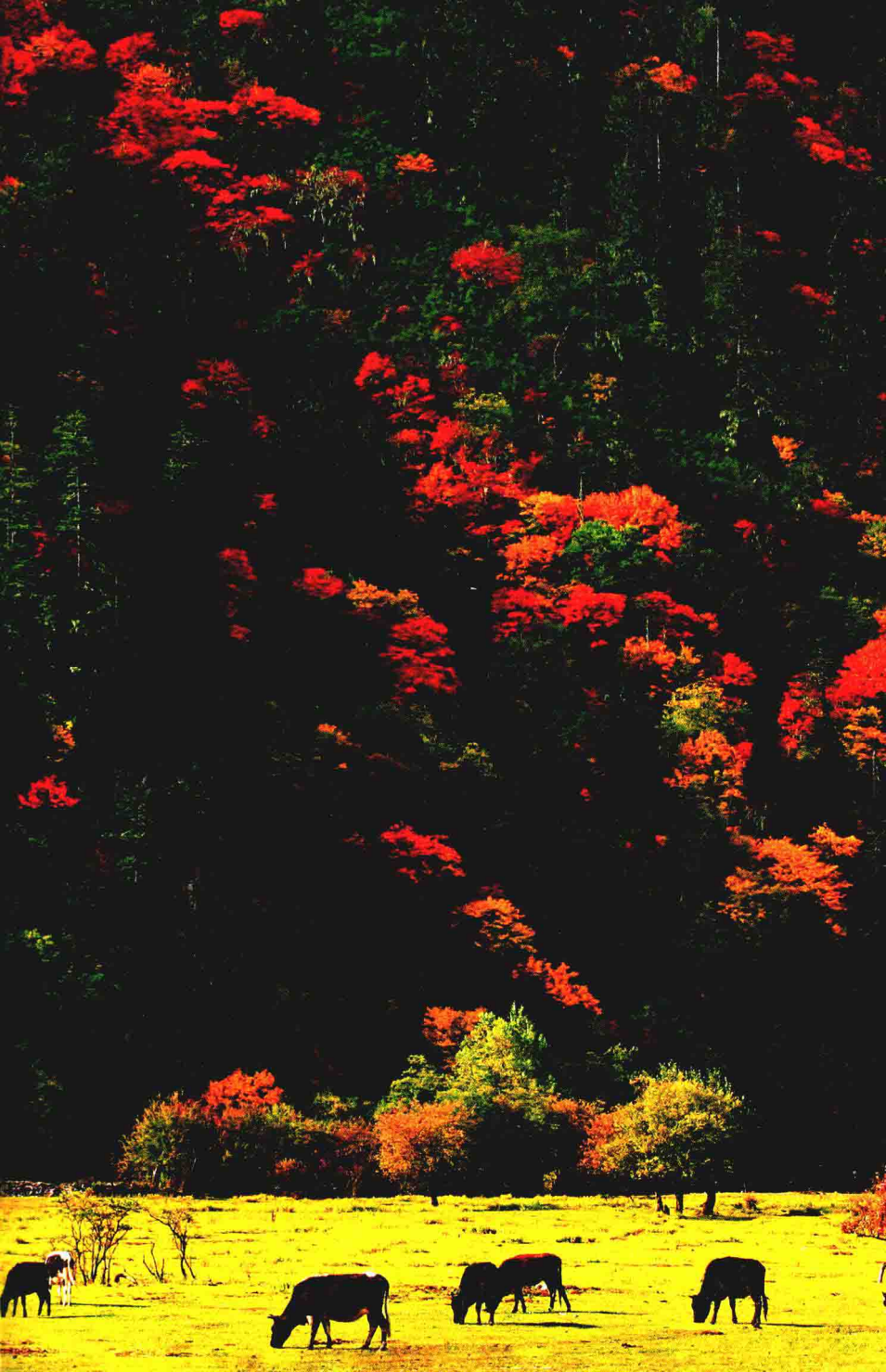


# Pudacuo 远离喧嚣亲自然

云南·普达措

阳光从树叶间的林荫照射下来，照射着若隐若现的光影，透着不可捉摸的静谧，深谷下溪流潺潺，置身大森林中，被她的安静清幽所打动，内心的尘埃被轻轻地拂去，只留下无限的遐想。





# Yalongwan 漫步沙滩享海风

海南·亚龙湾

碧绿的海水，灿烂的阳光，洁白而广阔的沙滩，潮汐退去时，留下了五彩的贝壳。漫长而优美的海岸线上，有着众多优美的港湾沙滩令人向往。





# 目录

## CONTENTS

你好, 中国..... 1

## 华北地区

北京..... 2

北京城区..... 3

天安门周边●前门大街/天安门广场/毛主席纪念馆/人民英雄纪念碑/天安门城楼

专题: 北京的胡同●大柵栏地区/南锣鼓巷地区/史家胡同/礼士胡同/砖塔胡同/法源寺前街

故宫●午门/三大殿

什刹海周边●北海公园/恭王府及花园/烟袋斜街

天坛周边●天坛公园/北京自然博物馆/天桥/陶然亭公园

军博周边●军事博物馆/首都博物馆/中华世纪坛/中央电视台塔

雍和宫周边●雍和宫/孔庙和国子监博物馆/地坛公园

奥林匹克公园●国家体育场(鸟巢)/国家游泳中心(水立方)

颐和园周边●颐和园/圆明园遗址公园/香山公园/北京植物园/八大处公园

卢沟桥附近●卢沟桥/南宫旅游区/世界公园

专题: 北京的现代风光●北京欢乐谷/CBD风光/石景山游乐园

北京郊区..... 22

长城●居庸关长城/慕田峪长城/古北口长城/八达岭长城/司马台长城

十三陵●神路/长陵/定陵

怀柔一密云旅游区●红螺寺/青龙峡/黑龙潭风景区/南山滑雪场

门头沟一房山旅游区●戒台寺/潭柘寺/十渡/周口店北京人遗址/云居寺/石花洞

顺义一平谷旅游区●金海湖/京东石林峡



天津..... 28

天津城区..... 29

五大道●马场道/睦南道/重庆道/大理道/常德道

海河风景线●大悲禅院/天津之眼(永乐桥摩天轮)

古文化街附近●古文化街/天后宫/广东会馆·天津戏剧博物馆

城区其他景点●西开教堂/天津广播电视塔/天津水上乐园

天津郊区..... 33

杨柳青古镇●石家大院/安家大院/文昌阁

其他郊县景点●大沽口炮台/盘山风景区/黄崖关长城/天津热带植物观光园/精武门·中华武林园/东疆湾沙滩/滨海航母主题公园/独乐寺



河北..... 36

石家庄..... 37

嶂石岩·棋盘山●嶂石岩/棋盘山

石家庄城区景点●石家庄水上公园/毗卢寺

石家庄郊县景点●正定古城/抱犊寨/苍岩山/赵州桥

平山旅游区●西柏坡纪念馆景区/天桂山/东方巨龟苑旅游区/驼梁山—五岳寨旅游区

白洋淀●

京西百渡景区●清西陵/狼牙山/野三坡/白石山风景名胜区

邯郸旅游区●丛台公园/娲皇宫/广府古城

邢台一衡水旅游区●崆山白云洞/太行奇峡群景区

廊坊一沧州旅游区●天下第一城/吴桥杂技大世界

张家口..... 43

张家口市区景点●大境门长城/赐儿山/云泉寺/卧云山水母宫/宣化古城



张家口郊县景点●沽源金莲川草原/张北坝上草原/万龙滑雪场/黄帝城/鸡鸣驿/黄龙山庄/天漠旅游区/蔚州古城/小五台山

承德..... 47

避暑山庄及周围寺庙●普乐寺/普宁寺/须弥福寿之庙/普陀宗乘之庙/避暑山庄

木兰围场风景区●塞罕坝国家森林公园/御道口草原森林风景区/乌兰布统景区

承德郊县景点●磬锤峰国家森林公园/京北第一草原/金山岭长城

秦皇岛..... 52

山海关旅游区●山海关(第一景区)/孟姜女庙/老龙头/乐岛海洋公园/燕塞湖风景区

海港旅游区●新澳海底世界/秦皇求仙入海处

北戴河风景区●秦皇岛野生动物园/碧螺塔公园

南戴河度假区●南戴河海洋乐园/南戴河海上乐园/仙螺岛游乐中心

黄金海岸●国际滑沙活动中心/金沙湾沙雕大世界

唐山旅游区●唐山地震遗址/清东陵/唐山湾国际旅游岛/唐山关旅游区/景忠山旅游区

山西..... 58

太原..... 59

天龙山风景区●天龙山石窟/龙山石窟

太原城区景点●双塔寺/山西省博物院/崇善寺/中国煤炭博物馆/太原市动物园

晋祠●圣母殿

吕梁旅游区●磧口古镇/北武当山/玄中寺

忻州旅游区●雁门关/芦芽山自然保护区/五台山

大同..... 65

大同旅游区●云冈石窟/上下华严寺/善化寺/九龙壁/大同野生动植物游乐园/水神堂自然保护区/平型关/大同火山群·昊天寺