

lonely planet

IN

金泽·广岛·青森·高松·福冈·熊本

# 日本

另辟蹊径



中国地图出版社

雾岛屋久国立公园中的亲子徒步者，九州

lonely planet

IN

# 日本

另辟蹊径

本书作者

黄俊尧、钱晓艳



中国地图出版社

# 日本另辟蹊径

中文第一版

© Lonely Planet 2019

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2019

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

## 图书在版编目(CIP)数据

日本另辟蹊径 / 澳大利亚Lonely Planet公司编. --

北京: 中国地图出版社, 2019.11

(IN)

ISBN 978-7-5204-1384-8

I. ①日… II. ①澳… 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231300号

**出版发行** 中国地图出版社  
**社址** 北京市白纸坊西街3号  
**邮政编码** 100054  
**网址** www.sinomaps.com  
**印刷** 北京华联印刷有限公司  
**经销** 新华书店  
**成品规格** 197mm×128mm  
**印张** 13  
**字数** 708千字  
**版次** 2019年11月第1版  
**印次** 2019年11月北京第1次印刷  
**定价** 108.00元  
**书号** ISBN 978-7-5204-1384-8  
**审图号** GS(2019)4136号  
**图字** 01-2019-6794

\*如有印装质量问题, 请与我社发行部(010-83543956)联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和储备过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做出任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系Lonely Planet之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。

不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用Lonely Planet之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

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

# 目录

## 计划你的行程

你好, 日本 .....	4
12顶级旅行体验 .....	8
行前参考 .....	20
旅行线路 .....	22
每月热门 .....	46
新线报 .....	50
获得灵感 .....	52
省钱妙计 .....	54
和当地人吃喝 .....	56

<b>本州中部</b>	
<b>阿尔卑斯 .....</b>	<b>63</b>
名古屋 .....	74
高山 .....	84
飞驒古川 .....	92
白川乡和 五箇山 .....	94
金泽 .....	99
福井 .....	107
上高地 .....	110
新穗高温泉 .....	112
白骨温泉 .....	114
松本 .....	114
中仙道 .....	120

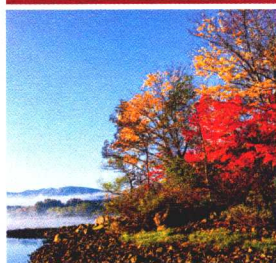
<b>本州西部 .....</b>	<b>129</b>
冈山 .....	142
仓敷 .....	145
广岛 .....	147
宫岛 .....	152
下关 .....	155
鸟取 .....	158
松江 .....	160
<b>隐岐诸岛 .....</b>	<b>165</b>
岛后岛 .....	166
岛前群岛 .....	167
出云 .....	170
石见银山和温泉津 .....	171
津和野 .....	173

高知夜来祭, 见 47 页。



◎欣赏中国

水面弥漫着雾气的桧原湖, 见 209 页。



◎欣赏中国





萩市.....	175	琴平.....	278
山口和秋芳洞.....	177	<b>德岛县.....281</b>	
<b>本州北部·东北...195</b>		德岛.....	281
<b>福岛县.....206</b>		鸣门.....	283
会津若松.....	206	祖谷溪谷.....	285
磐梯高原.....	208	<b>爱媛县.....288</b>	
<b>宫城县.....210</b>		松山.....	288
仙台.....	210	<b>高知县.....295</b>	
松岛.....	214	高知.....	295
鸣子温泉.....	217	四万十市.....	299
<b>岩手县.....219</b>		<b>九州.....309</b>	
平泉.....	219	<b>九州北部.....320</b>	
<b>青森县.....221</b>		福冈.....	320
青森.....	221	太宰府.....	327
弘前.....	225	唐津.....	329
十和田湖.....	229	长崎.....	331
八甲田山.....	231	<b>九州中部.....343</b>	
<b>秋田县.....233</b>		熊本.....	343
角馆.....	233	阿苏山.....	346
乳头温泉.....	236	黑川温泉.....	347
<b>山形县.....237</b>		由布院.....	349
出羽三山.....	237	别府.....	351
山寺.....	241	<b>九州南部.....357</b>	
<b>四国.....251</b>		宫崎.....	357
<b>香川县.....266</b>		青岛和日南海岸.....	359
高松.....	266	鹿儿岛.....	360
小豆岛.....	270	樱岛.....	365
直岛.....	273	指宿.....	366
丰岛.....	276	<b>雾岛屋久国立公园..368</b>	
		屋久岛.....	369

---

## 生存指南

出行指南.....	389
交通指南.....	398
幕后.....	408
索引.....	409
如何使用本书.....	412
我们的作者.....	414

---

## 特别策划

色彩鲜明的	
战国三杰.....	76
日本神话面面观..	168
松尾芭蕉和	
《奥之细道》.....	214
坂本龙马，	
四国之传奇.....	292
标新立异的	
萨摩藩和长崎	
上空的原子弹.....	332
夜的屋台暖的心..	372

雾岛屋久国立公园中的亲子徒步者，九州

lonely planet

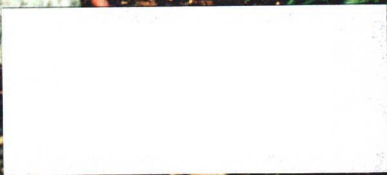
IN

# 日本

另辟蹊径

本书作者

黄俊尧、钱晓怡



中国地图出版社

# 目录

## 计划你的行程

你好, 日本 .....	4
12顶级旅行体验 .....	8
行前参考 .....	20
旅行线路 .....	22
每月热门 .....	46
新线报 .....	50
获得灵感 .....	52
省钱妙计 .....	54
和当地人吃喝 .....	56

## 本州中部

### 阿尔卑斯 .....63

名古屋 .....	74
高山 .....	84
飞驒古川 .....	92
白川乡和 五箇山 .....	94
金泽 .....	99
福井 .....	107
上高地 .....	110
新穗高温泉 .....	112
白骨温泉 .....	114
松本 .....	114
中仙道 .....	120

## 本州西部 .....129

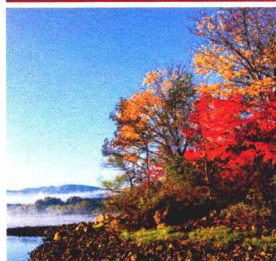
冈山 .....	142
仓敷 .....	145
广岛 .....	147
宫岛 .....	152
下关 .....	155
鸟取 .....	158
松江 .....	160
<b>隐岐诸岛 .....165</b>	
岛后岛 .....	166
岛前群岛 .....	167
出云 .....	170
石见银山和温泉津 .....	171
津和野 .....	173

高知夜来祭, 见 47 页。



◎欣赏中国

水面弥漫着雾气的桧原湖, 见 209 页。



◎欣赏中国





萩市.....	175	琴平.....	278
山口和秋芳洞.....	177	<b>德岛县.....281</b>	
<b>本州北部·东北...195</b>		德岛.....	281
<b>福岛县.....206</b>		鸣门.....	283
会津若松.....	206	祖谷溪谷.....	285
磐梯高原.....	208	<b>爱媛县.....288</b>	
<b>宫城县.....210</b>		松山.....	288
仙台.....	210	<b>高知县.....295</b>	
松岛.....	214	高知.....	295
鸣子温泉.....	217	四万十市.....	299
<b>岩手县.....219</b>		<b>九州.....309</b>	
平泉.....	219	<b>九州北部.....320</b>	
<b>青森县.....221</b>		福冈.....	320
青森.....	221	太宰府.....	327
弘前.....	225	唐津.....	329
十和田湖.....	229	长崎.....	331
八甲田山.....	231	<b>九州中部.....343</b>	
<b>秋田县.....233</b>		熊本.....	343
角馆.....	233	阿苏山.....	346
乳头温泉.....	236	黑川温泉.....	347
<b>山形县.....237</b>		由布院.....	349
出羽三山.....	237	别府.....	351
山寺.....	241	<b>九州南部.....357</b>	
<b>四国.....251</b>		宫崎.....	357
<b>香川县.....266</b>		青岛和日南海岸.....	359
高松.....	266	鹿儿岛.....	360
小豆岛.....	270	樱岛.....	365
直岛.....	273	指宿.....	366
丰岛.....	276	<b>雾岛屋久国立公园..368</b>	
		屋久岛.....	369

---

## 生存指南

出行指南.....	389
交通指南.....	398
幕后.....	408
索引.....	409
如何使用本书.....	412
我们的作者.....	414

---

## 特别策划

色彩鲜明的	
战国三杰.....	76
日本神话面面观..	168
松尾芭蕉和	
《奥之细道》.....	214
坂本龙马,	
四国之传奇.....	292
标新立异的	
萨摩藩和长崎	
上空的原子弹.....	332
夜的屋台暖的心..	372



## 你好，日本

也许你愿意花一点时间，多多了解下日本。不为人知的自然秘境，不可思议的乡土美食，悠闲的小城小镇，热情友好的当地人……在大都市背后，发现一个完全不同的日本，逐渐深入其中，原来这最熟悉的陌生人不仅有娇美面容，还有更多自然和温情。

### 一去再去的理由

东京和京都都是日本吗？当然。日本只是东京和京都吗？当然不。

如果你已经过了想把药妆店和电器店搬回家的阶段，是时候见识一下“日本之心”了。一张廉航机票花费无几，却已可抵达海的另一边。当签证越来越简单，多年只闻其声的“说走就走”，终于渐渐变得可行。几乎永远准时的列车和巴士组成了安全的交通网络，只需要亮出JR Pass，很多以往只是听过的地方都可安然抵达。“观光案内所”（信息中心）内，能讲英文甚至中文的人也越来越多。即便这一次的旅程有些陌生，但依然有你熟悉的影子，经历一次次体验之后，你认识的已非众人想象中的那个日本。

### 日本的另一面

在这条另辟蹊径的道路上，日本不再只属于购物狂和饕餮客，而加入了心存好奇而乐于探索的你。登上金刀比罗宫俯瞰濑户内海；凝望严岛神社鲜红的水上大鸟居；穿过杉树林登上中尊寺最高处；在屋久岛的雨林中融化于绿意之海；在黑川温泉泡汤抚慰身心——只需稍稍走远，体验便截然不同。



福岡的屋台(夜排档),九州

继续探寻陌生却又新鲜的日本,在立山黑部十几米高的雪墙中间仰望蓝天;在秘境祖谷溪谷找到古老的藤桥,继而攀上四国第二高峰;在广岛和长崎见证历史的车轮碾过伤痛驶向崭新的舞台……若想真正切入日本的精神内核,就用不同方式体验四国通路,或是循着松尾芭蕉300多年前的路线探险吧。

## 完整而美丽

经此种种,你的日本之旅终于完整起来。在上野公园拥挤的人群和严格的规定中赏樱,你看到了都市人的放浪形骸;在四国坐上土赞线列车一路欣赏漫山遍野的染井吉野,或是登临某个天守阁看层层叠叠的花开花谢,你看到了乡土间的闲逸轻松。在岚山观红叶,让你看到了古都人爱凑热闹的一面;在鸣子峡游步道上看一整片山林变成五彩斑斓的调色板,你也见识到了山间信步的自由。

在网红店排队小时吃一碗拉面的你可以兴奋地打卡;在夫妻老婆店里享受匠心独具的你可以暗暗收下这份温馨的回忆。正襟危坐、略带忐忑地吃一份精致怀石料理的人是你,跟当地人挤在小小屋台里边聊人生边大快朵颐的也是你。酒店或旅馆的大浴场精致而安全;江户时代的木造浴室里的混浴体验总是令人难忘;在徒步山间之后,找到一个只属于你的露天温泉,这份回忆会是治愈日后“周一忧郁症”的良方。日本可能并没有不同,变化的只有拼起这张图的你。

另辟蹊径,一片片陌生的拼图质朴迷人,  
荟萃成与众不同的日本。

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





## 12顶级旅行体验



### 倾情投入节日狂欢

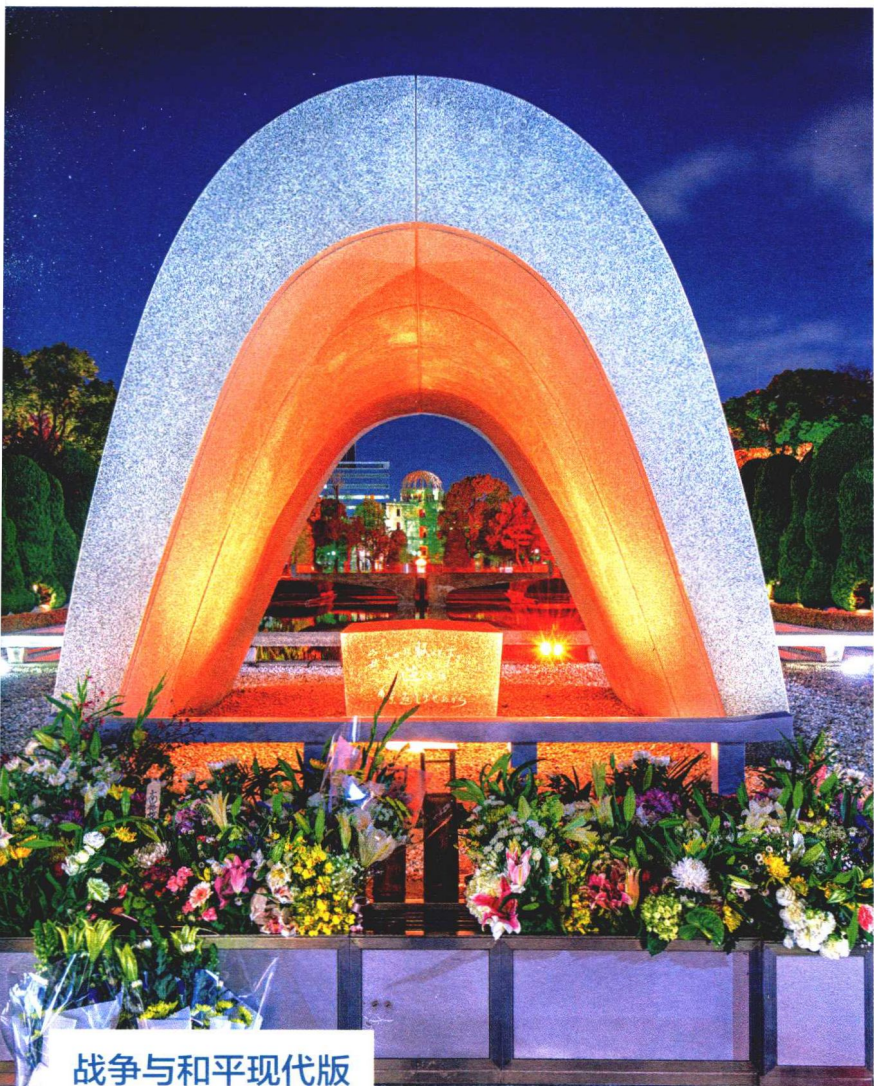
远离大都会的人们，总乐意为节日投入更多热情。七夕和盂兰盆节前后是节日祭的高发时段。在本州最北的青森，人们抬出重达四吨的灯笼花车，这是精心准备了一年的杰作。“Se-ra-se”的口号此起彼伏，欢歌笑语声声不断，花火大会将这一场睡魔祭（见201页）推向高潮。放眼德岛的阿波舞祭（见282页），鹿儿岛的小原祭（见362页），松本的松本蹦蹦（见117页），万人狂欢的舞步，还不快快加入？上图：德岛阿波舞祭，四围；右图：青森睡魔祭，本州北部·东北





## 四国遍路

从德岛第1号寺院（见260页）出发，这条长达1200公里的朝圣遍路道，紧跟弘法大师的脚步，途经88座寺庙，一代又一代的修行者已经走了1200年。四国遍路的追随者用自己的脚步丈量着脚下的路，也在考量着他们的人生之路。在都市中的高架路上大步流星地行走，在遥远的崇山峻岭里艰难登顶，发心一修行一菩提一涅槃，告别过去的自己，走上崭新的舞台。哪怕只有一天时间，也值得你去走一走这条神奇的精神之路。遍路道上的徒步者，四国



## 战争与和平现代版

在战争逐渐被遗忘的今日，广岛（见147页）用自身的悲惨经历，告诉我们和平的重要性。这个城市从未逃避过去，你可以在和平纪念馆与和平纪念馆内，看到战争年代留下来的警世遗物。每年8月6日，居民们会放流河灯以悼念亡者。这座重生的大都会一边向到访者展示沉重的历史，一边昂首轻快迈步向前。海那边的长崎（见331页）同样也愈合了伤口，用多元化气质打动着今天的旅行者，稻佐山上的璀璨夜景不禁让人感叹：和平真好。广岛死难者慰灵碑，本州西部

3

# 4

## 坐不完的观光列车

离开首都圈密密麻麻的地铁和一丝不苟的电车，到远方寻找有意思的体验吧！一早从鹿儿岛中央出发，坐上黑色的“隼人之风”来一场古老车站巡礼；接着迎来红色的“伊三郎·新平”，欣赏“日本三大车窗”的绝美风景和Z字形爬升铁道；继续坐上古老的蒸汽列车“SL人吉”鸣着汽笛一路慢行，最终来到熊本。飞奔的新干线给不了你的乐趣，让东北、九州、四国的数十辆观光列车带给你，拿出JR Pass，赶紧预订心才好。SL人吉蒸汽列车，九州

