



NEW
2022

《亲历者》编辑部 编著

彩色畅销版

畅游中国 说走就走

◎ 国内自助旅行经典指南 ◎

CHINA 中国自助游

—— 亲历 亲闻 亲拍 ——

全域旅游 200+目的地, 不仅仅有收费景点

专题图解 20+文化专题, 读懂才会更好玩

体验之旅 地道玩法·特色节庆·当地美食

二维码 扫码获取更多即时旅游资讯

▶ 400+经典旅游线路 ▶ 50+景区手绘图 ▶ 1600+精美图片
▶ 季节 + 人群 + 主题 + 区域 = 去哪玩就这么选 ◀

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



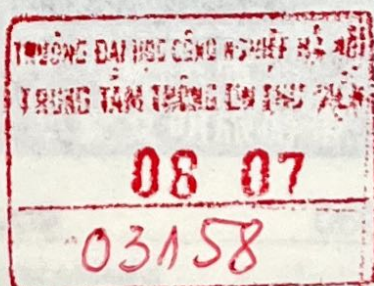
CHINA 自助游

中国自助游

《亲历者》编辑部 编著

2022

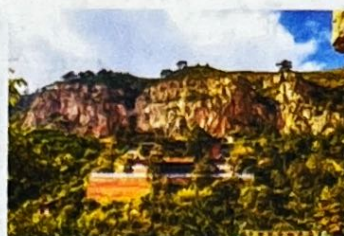
彩色畅销版



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

目录

CONTENTS



A 华北 皇家风貌旅游带

北京 002

本地游 天安门周边/天坛周边/什刹海周边/雍和宫周边/奥林匹克公园/颐和园周边/卢沟桥周边/昌平—延庆旅游区/怀柔—密云旅游区/门头沟—房山旅游区

天津 017

本地游 五大道/海河风景线/天津市区其他景点/天津郊区景点

石家庄 023

本地游 石家庄市景点/石家庄郊县景点/平山旅游区
周边游 冀南

秦皇岛 027

本地游 山海关旅游区/北戴河旅游区/秦皇岛其他景点
周边游 唐山

承德 031

本地游 避暑山庄及周围寺庙/木兰围场风景区/承德其他景点

张家口 035

本地游 张家口市景点/张家口郊县景点

保定 038

本地游 保定市景点/白洋淀景区/京西百渡景区
周边游 廊坊

济南 041

本地游 天下第一泉景区/济南其他景点

周边游 泰山/淄博—潍坊

曲阜 046

本地游 三孔风景区/曲阜市景点
周边游 曲阜往西/曲阜往南/曲阜往东

青岛 051

本地游 青岛海滨景区/崂山风景区/青岛其他景点
周边游 日照

烟台 055

本地游 蓬莱阁风景区/烟台市景点
周边游 威海



B 中原 华夏文明旅游带

太原 060

本地游 太原市景点
周边游 吕梁/晋中/忻州

大同 070

本地游 大同市景点/恒山风景区
周边游 朔州

临汾 073

本地游 临汾市景点
周边游 运城

长治 076

本地游 长治市景点
周边游 晋城

安阳 079

本地游 安阳市景点/林州
周边游 鹤壁—濮阳

郑州 083

特写 嵩山风景区
本地游 郑州市区景点/郑州郊县景点
周边游 开封/焦作

洛阳 090

本地游 洛阳市区景点/洛阳郊县景点
周边游 三门峡/济源

南阳 095

本地游 南阳市区景点/伏牛山老界岭—恐龙遗址园/南阳郊县景点
周边游 平顶山

信阳 099

本地游 信阳市区景点/信阳郊县景点
周边游 驻马店

西安 102

本地游 西安市区景点/西安郊县景点
周边游 咸阳/渭南—铜川/商洛

延安 112

本地游 延安市区景点/延安郊县景点
周边游 榆林

汉中 116

本地游 汉中市区景点/汉中郊县景点
周边游 安康

宝鸡 119

本地游 宝鸡市区景点/宝鸡郊县景点





C 华东 水乡都市旅游带

上海 124

本地游 上海市区景点 / 上海郊区景点

南京 131

特写 钟山风景区

本地游 南京市市区景点 / 南京郊区景点

苏州 136

本地游 苏州园林 / 苏州古镇 / 苏州市区其他景点 / 常熟旅游区

无锡 143

本地游 无锡市景点 / 宜兴旅游区

周边游 常州—南通

扬州 147

本地游 扬州市区景点 / 扬州郊县景点

周边游 泰州 / 镇江

苏北 152

本地游 连云港市景点 / 徐州市景点 / 宿迁市景点 / 盐城市景点 / 淮安市景点

杭州 156

本地游 西湖 / 杭州市区景点 / 杭州郊县景点

周边游 绍兴 / 嘉兴—湖州



宁波 164

本地游 宁波市市区景点 / 宁波郊县景点

周边游 舟山

温州 168

本地游 雁荡山风景区 / 温州市景点

周边游 台州

金华 171

本地游 金华市市区景点 / 金华郊县景区 / 东阳

周边游 丽水 / 衢州

合肥 175

本地游 合肥市市区景点 / 合肥郊县景点

周边游 六安 / 安庆 / 滁州 / 皖北

芜湖 180

本地游 芜湖市景点

周边游 马鞍山—铜陵 / 宣城

徽州 183

特写 黄山风景区

本地游 徽州古村落 / 九华山 / 徽州其他景点



D 华中 湖山古韵旅游带

武汉 192

特写 东湖风景区

本地游 木兰文化生态旅游区 / 武汉市市区景点

周边游 孝感 / 鄂东

十堰 198

特写 武当山

本地游 十堰市景点

周边游 神农架 / 襄阳

宜昌 204

本地游 三峡大坝风景区 / 三峡人家风景区 / 宜昌市区景点 / 宜昌郊县景点

恩施 210

本地游 恩施大峡谷 / 神农溪 / 恩施市区景点 / 恩施郊县景点

荆州 213

本地游 荆州市区景点 / 荆州郊县景点

周边游 荆州往北

长沙 216

本地游 韶山风景区 / 长沙市区景点 / 长沙郊县景点

周边游 长沙往南

岳阳 220

本地游 岳阳楼 / 岳阳市区景点 / 岳阳郊县景点

张家界 224

特写 武陵源

本地游 张家界市区景点 / 张家界郊县景点

周边游 常德

湘西 230

特写 凤凰古城

本地游 凤凰旅游区 / 湘西其他景点

周边游 怀化

衡阳 235

本地游 衡山风景区 / 衡阳市区景点 / 衡阳郊县景点

周边游 邵阳—永州 / 郴州

南昌 240

本地游 南昌市区景点 / 南昌郊县景点

周边游 新余—萍乡 / 庐山风景区 / 九江 / 宜春

上饶 246

特写 三清山

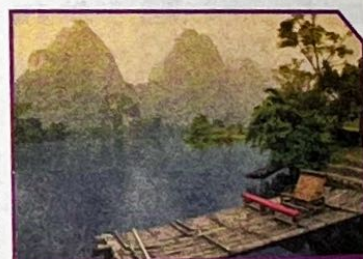
本地游 上饶市景点 / 婺源旅游区

周边游 龙虎山 / 景德镇

赣州 252

本地游 赣州市市区景点 / 赣州郊县景点

周边游 吉安 / 井冈山景区



E 华南 海滨雨林旅游带

福州 258

本地游 福州市景点

周边游 莆田 / 宁德

厦门 261

特写 鼓浪屿

本地游 厦门市景点

周边游 泉州 / 漳州

南平 266

本地游 武夷山风景区 / 南平市景点

周边游 三明

龙岩 269

本地游 永定土楼 / 龙岩市景点

广州 273

本地游 广州市区景点 / 广州郊区景点
周边游 中山—珠海 / 佛山—江门 / 肇庆—云浮

潮汕 279

本地游 汕头市景点 / 潮州市景点 / 汕尾市景点

梅州 282

本地游 梅县旅游区 / 梅州其他景点
周边游 河源

深圳 285

特写 华侨城旅游度假区
本地游 深圳市区景点 / 深圳郊区景点
周边游 东莞 / 惠州

韶关 294

特写 丹霞山风景区
本地游 韶关市景点
周边游 清远

湛江 299

本地游 湛江市景点
周边游 阳江 / 茂名

南宁 302

本地游 南宁市区景点 / 南宁郊县景点
周边游 桂东南 / 崇左

桂林 306

特写 漓江景区
本地游 桂林市景点 / 阳朔旅游区 / 桂林其他景点
周边游 贺州 / 柳州



百色 315

本地游 百色市区景点 / 百色郊县景点
周边游 巴马

北部湾 317

本地游 北海市景点 / 钦州市景点 / 防城港市景点

海口 320

本地游 海口市景点
周边游 五指山 / 海南西线

三亚 324

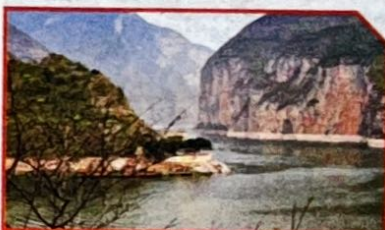
本地游 南山文化旅游区 / 蜈支洲岛 / 三亚

其他景点
周边游 陵水—保亭

香港 329

澳门 332

台湾 334



F 西南 奇山异俗旅游带

重庆 340

本地游 重庆市区景点 / 重庆近郊景点 / 重庆西南部 / 武隆及其周边 / 万州及其周边

成都 349

特写 都江堰—青城山
本地游 成都市区景点 / 成都郊县景点
周边游 成都往东 / 成都往北 / 乐山 / 雅安

宜宾 360

本地游 宜宾市区景点 / 宜宾郊县景点
周边游 宜宾周边

南充 365

本地游 阆中古城 / 南充市景点
周边游 广安 / 广元 / 巴中 / 达州

凉山 371

本地游 西昌市景点 / 凉山其他景点
周边游 攀枝花

阿坝 375

特写 九寨沟
本地游 黄龙 / 四姑娘山 / 松潘旅游区 / 红原—若尔盖旅游区 / 汶川—理县旅游区 / 马尔康—黑水旅游区

甘孜 383

本地游 贡嘎山风景区 / 康定旅游区 / 稻城旅游区 / 甘孜其他景点

贵阳 388

本地游 贵阳市区景点 / 贵阳郊县景点
周边游 毕节

安顺 392

特写 黄果树风景区

本地游 龙宫风景区 / 安顺市景点
周边游 安顺往南

遵义 396

本地游 遵义市区景点 / 赤水丹霞 / 遵义郊县景点
周边游 铜仁

黔东南 401

本地游 凯里旅游区 / 镇远旅游区 / 黔东南郊县景点

黔南 405

本地游 剑江风景区 / 樟江风景区 / 黔南其他景点

昆明 409

本地游 石林 / 昆明市区景点 / 昆明郊县景点
周边游 玉溪—楚雄 / 抚仙湖旅游区 / 曲靖

红河 417

特写 元阳梯田
本地游 建水旅游区 / 红河其他景点
周边游 文山

大理 421

本地游 大理古城 / 苍山—洱海风景区 / 大理郊县景点
周边游 保山—德宏

丽江 428

特写 玉龙雪山 / 泸沽湖
本地游 丽江古城 / 丽江郊县景点
周边游 怒江 / 迪庆

西双版纳 438

本地游 景洪市区景点 / 西双版纳其他景点
周边游 普洱



G 西北 丝路大漠旅游带

兰州 444

本地游 兰州市区景点 / 兰州郊县景点
周边游 兰州周边景点

甘南 449

📍 碌曲旅游区 / 夏河旅游区 / 甘南其他景点

天水 453

📍 麦积山风景区 / 天水旅游区
📍 陇南

平凉 457

📍 崆峒山风景区 / 平凉市景点
📍 庆阳—固原

河西走廊 460

📍 莫高窟 / 鸣沙山—月牙泉 / 武威市景点 / 张掖市景点 / 酒泉市景点 / 嘉峪关市景点 / 敦煌市景点

银川 468

📍 银川市景点
📍 石嘴山 / 中卫

呼和浩特 472

📍 呼和浩特市景点
📍 乌兰察布 / 包头

鄂尔多斯 478

📍 鄂尔多斯市景点

阿拉善 481

📍 额济纳旗景点 / 阿拉善左旗景点 / 阿拉善右旗景点

乌鲁木齐 485

📍 天山天池旅游区 / 乌鲁木齐市景点 / 乌鲁木齐郊县景点

东疆 489

📍 哈密旅游区 / 吐鲁番市景点 / 吐鲁番郊县景点 / 东疆其他景点

北疆 496

📍 喀纳斯景区 / 阿勒泰旅游区 / 克拉玛依周边景点

伊犁 501

📍 伊犁旅游区
📍 博尔塔拉



南疆 505

📍 喀什旅游区 / 克孜勒苏旅游区 / 阿克苏旅游区 / 巴音郭楞旅游区



H 青藏 神山圣湖旅游带

西宁 514

📍 西宁市区景点 / 西宁郊县景点
📍 海东旅游区 / 青海湖旅游区 / 青海湖周边景点

唐蕃古道 520

📍 果洛旅游区 / 玉树旅游区

青藏铁路 523

📍 青海湖—格尔木沿线 / 那曲旅游区

拉萨 527

📍 拉萨市区景点 / 拉萨郊县景点
📍 山南

日喀则 534

📍 珠峰自然保护区
📍 日喀则市景点

川藏公路 537

📍 林芝旅游区 / 昌都旅游区

阿里 541

📍 冈仁波齐 / 玛旁雍错 / 阿里其他景点



I 东北 林海雪原旅游带

沈阳 548

📍 沈阳故宫 / 棋盘山景区 / 沈阳其他景点

📍 抚顺 / 本溪 / 辽阳 / 鞍山—盘锦

大连 554

📍 大连市景点
📍 营口

丹东 559

📍 丹东市区景点 / 丹东郊县景点

锦州 562

📍 锦州市景点
📍 锦州周边景点 / 葫芦岛

长春 565

📍 长春市景点
📍 长春周边景点

吉林 569

📍 吉林市市区景点 / 吉林郊县景点

延边 571

📍 六鼎山风景区 / 防川风景区 / 延边其他景点

长白山 573

📍 长白山风景区
📍 白山旅游区
📍 通化

哈尔滨 576

📍 哈尔滨市市区景点 / 哈尔滨郊县景点
📍 齐齐哈尔 / 大庆

黑河 583

📍 五大连池风景区
📍 黑河市景点
📍 大兴安岭

牡丹江 586

📍 镜泊湖风景区 / 牡丹江市市区景点 / 牡丹江郊县景点

呼伦贝尔 590

📍 海拉尔旅游区 / 满洲里旅游区 / 额尔古纳旅游区

锡林郭勒 594

📍 阿尔山—柴河旅游区 / 锡林浩特旅游区
📍 赤峰 / 通辽

附录 598