

# 日本 Japan 自由行攻略



### Alvin Wei (花伦同学)

摄影师  
INSPIRATION Design Something Brand  
灵感品牌策划创始人  
他在蚂蜂窝的永久窝址  
<http://www.mafengwo.cn/u/10120750.html>

### Apple

她在蚂蜂窝的永久窝址  
<http://www.mafengwo.cn/u/107073.html>

### 走马观景

她在蚂蜂窝的永久窝址  
<http://www.mafengwo.cn/u/209883.html>

### 乌衣香蝶

她在蚂蜂窝的永久窝址  
<http://www.mafengwo.cn/u/265494.html>

### 阿兹猫

她在蚂蜂窝的永久窝址  
<http://www.mafengwo.cn/u/397388.html>

### UFO

他在蚂蜂窝的永久窝址  
<http://www.mafengwo.cn/u/12522.html>

### 十三疯

他在蚂蜂窝的永久窝址  
<http://www.mafengwo.cn/u/117575.html>

### 心在旅途

他在蚂蜂窝的永久窝址  
<http://www.mafengwo.cn/u/138833.html>

### 老建

他在蚂蜂窝的永久窝址  
<http://www.mafengwo.cn/u/702423.html>



## P20 东京



## P48 大阪



## P68 北海道



## P92 冲绳



## P112 京都



## P132 解读日本

## 关键字

富士山 樱花 迪斯尼乐园 歌舞伎 寿司 地铁 相扑 滑雪 温泉

## 特色美食

天麸罗 寿司 生鱼片 日式火锅 日式拉面 怀石料理 京菓子 抹茶

## 旅行贴士

### 货币信息

### 货币兑换

日本的货币单位是日元(即日文中的“円”)。日元的硬币有1元、5元、50元、100元、500元五种。日元的纸币有1000元、2000元、5000元和1万元四种。无论何种流通货币都可以携带进入日本。但是如果携带的是100万日元以上的,或者是与其等值的支票或有价证券时,则必须向海关申报。

在外汇兑换银行或者其它法定的外汇现金兑换处都可以将外币兑换成日元。在主要的国际机场,也有为旅客提供货币兑换服务的外汇兑换窗口。人民币对日元汇率约为1:14,但是,外汇的兑换率是随外汇市场行情的波动每天都有变动的。

### 银联

为方便中国观光客人的购物和消费,可以直接在店内使用中国银联卡的店铺在逐渐增多。在大阪心斋桥购物一条街、大阪国际机场等有“银联”标识的商店,可以用银联卡刷卡消费。日本邮储、三菱东京日联银行等机构的3万3千多台ATM可以使用银联卡提取日元现金。

### 旅行支票和信用卡

旅行支票在各大银行、旅馆和大城市的商场内都可以使用AMERICAN EXPRESS、VISA、DINERS CARD和MASTER CARD等国际性的信用卡,在旅行支票能使用的地方,这些信用卡也能照样使用。需要提醒大家的是,如果您是到大城市以外的地方去旅行,还是事先备好现金为好。

### 自动取款机(ATM)

一般在日本全国的城市里都能使用,大部分的ATM只能在银行营业的时间段内使用。城市里平日是18:00-20:00,有些地方的ATM或许还能使用(但是周末的时候大多数的地方只营业到星期六上午为止)。

### 税金

在日本,无论您消费了什么,日本政府都要征收您支付额5%的消费税。





## 简单的旅行用语

1. 你好 こんにちは 空你七哇
2. 谢谢 ありがとう 阿里嘎头
3. 对不起 すみません 斯米马森
4. 再见 さようなら 萨要－那拉
5. 我开吃了 いただきます 已他答ki马斯
6. 好吃 おいしいです 哦－西－爹斯

## 风俗禁忌

去日本人家中作客，必须在门厅前换鞋；平时注意节约用水。

日本人对守时的要求很严格，人们都认为不该因为迟到而浪费别人的时间，如果因为某种原因不可避免地迟到时，必须要打电话告诉对方。

日本的地铁列车上有专门的女性车厢，平时男乘客也可以使用，但在上班高峰期只能女性乘坐，主要是为了防骚扰。

日本人之间打招呼：基本上是以鞠躬来表示的。从一般性行礼到上身至90度的鞠躬。日本人大多数信奉神道和佛教，他们不喜欢紫色，认为紫色是悲伤的色调；最忌讳绿色，认为绿色是不祥之色。

日本人忌讳3人一起“合影”，他们认为中间被左右两人夹着，这是不幸的预兆。日本人忌讳荷花，认为荷花是丧花。日本人喜欢的图案是松、竹、梅、鸭子、乌龟等。不吉利的数字：日本人忌讳“4”和“9”。有的旅馆房间号没有13、4、9这几个数。

接触他人的身体，在日本被认为是失礼的行为。

允许抽烟，但嚼口香糖不行。别人没吃，自己独自吃东西，也被视为失礼。

在日本，访问别人家庭时，窥视厨房是不礼貌的行为。

吃饭或喝汤时，不可以将饭碗或汤碗放在桌上，要用手拿起碗进食。

不能把筷子插在盛满饭的碗上。

吃鱼时不要将鱼刺直接放在桌子上，请放在盘子里。

对于各类服务员（售货员、饭店的服务员等）应给予相应的尊敬。

在进行寺庙和神社的参拜时，需要保持安静！

在各类观光设施内、商店内、车内或者步行时不得饮食。

日本的酒店小而精致，但是按人头算的，一个人入住和2个人入住，价格不一样。

## 电源插座

日本的电压是100伏的AC。频率有两种，东日本的频率是50Hz；在包括名古屋、京都和大阪在内的西日本的频率是60Hz。当您使用自带的电吹风、旅行用电熨斗和电剃刀之类的电器用品时，这些电器应该是可以调节电压的，否则您就得另外带上变压器。很多旅馆的电流设备，都是可以兼用110和220伏特，以便旅客使用带来的电器用品。

日本的用电插座是双平脚插座。圆柱形插头和三平脚插座插头在日本是无法使用的。建议您事先买好转换插头或携带多功能插头。



## 通讯

### 公共电话

公用电话可以使用10日元或100日元硬币，或者电话卡。国内电话(中央23区和一些首都圈城市)每分钟10日元。如果你放入二枚10日元硬币讲1分钟以内的话，一枚将退出。如果是100日元硬币的话，不退找零钱。从自动销售机，车站小卖店(KIOSK)或者便利商店，可以买到1000日元的预付款电话卡。日本的电话号码由三个部分组成。例如：区号+局号+受话人号码

### 国际电话

在标有“国际和国内电话”字样的公共电话，可以直接拨国际电话。但这样的电话不是到处都有，多数情况下，只有在机场、车站、邮局、高级酒店和其他主要公共设施内才能找到此类电话。

请注意：使用一般电话卡打国际电话时，仅限于机场使用。在市内则仅能使用100元日币打国际电话；或是在便利商店购买国际电话预付卡。

酒店内部的电话均可拨打国际电话。010(国际电话转接号码)+86(国号)+对方电话号码(国内省市的区号中的开头的‘0’不需要)，例如：010-86-21-6380-\*\*\*\*

### 手机

日本的通讯网络模式跟中国的不一样。除了卫星电话以外，国外的其他手机在日本是无法使用的。卫星电话的通话费相当昂贵，所以租赁可在日本使用的手机就成了一个较为方便且划算的选择。另外，如果使用3G手机，在日本国内可以使用漫游服务。

### 信用卡拨号

在标有“国际和国内电话”字样的公共电话，可以使用信用卡。请先投入100日元硬币(在你打完电话后将退还给你)然后输入接续号码。

### 海外邮寄

原则上，从日本向海外发送信件时，明信片无论发向哪国一律70日元。信封的话，固定形状邮寄物25g以内的90-130日元，50g以内的160-230日元。固定形状以外的邮寄物50g的以内220-300日元、100g以内的330-480日元。地址最后必须要用黑体英文字母写明收件人的国名，并在下面划线。这都是航空邮件的费用。船邮件虽然比较花时间，但费用相对便宜。发送很重的行李且不计较花费时间时，利用船邮件比较经济。

### 常用电话号码

警察局 110

火警、救护车 119

警察局英语热线 3501-0110

在紧急情况下，可以直接使用公用电话，无须投入10日元的硬币。只要先按下红色按钮就可以打电话。

医疗咨询电话 5285-8181

旅游服务中心(TIC) (03)3201-3331

道路交通信息 (0570)011-011

地铁问讯服务 (03)3837-7046

## » 关于中青旅自由行分公司

作为中国现代旅游服务业的领航者，中青旅率先顺应了旅游行业散客化个性化的发展趋势，2008年，在依托既有品牌影响力的基础上，集中优势资源，向市场全力推出了中青旅又一崭新的业务品牌——百变自由行，致力于在传统团队业务之上，为客人提供更加多元化的旅游服务。目前，中青旅百变自由行是国内首家+独家专业提供自由行服务的旅游品牌。

经过短短两年时间的发展，中青旅百变自由行已经在北京市场上赢得了较高的知名度和美誉度，成为北京地区自由行的第一品牌。今年，中青旅百变自由行在上海地区也开始为游客提供全方位旅游服务。目前，北京自由行分公司致力于服务京津等地区的广大游客，上海自由分公司致力于服务上海及长三角地区的广大游客，全力、全程、全心为客人提供高品质的自由行服务。

中青旅百变自由行超越“机+酒”的传统自由行单一产品模式，提供旅游全过程的“一站式”的旅游服务。精选酒店搭配合理机票，同时提供精心设计的旅游方案、专业的旅游资讯和丰富的目的地服务。



### » 什么是丰富的目的地服务？

——完善的地接网络，并可提供一日游、租车、代购门票等多种当地旅游服务

### » 什么是专业的旅游资讯？

——资讯团队提供热线咨询和景区景点、旅行须知、游记攻略等全方位旅游资讯

### » 什么是精选的酒店？

——全球精选星级品质酒店，保证旅行的绝佳享受

### » 什么是可选的机票？

——提供多种航班搭配和丰富航段时间，客人可自主选择

## » 为什么选择中青旅百变自由行？

### ● 专业

**产品体验多元自由：**中青旅百变自由行为客人提供“专家打包自由行”和“自选组合自由行”，充分满足客人旅游的个性化、自主化、多元化需求。

**产品线路丰富多样：**中青旅百变自由行的产品分为“海岛”、“城市”、“海岛+城市”三大主题，每类主题下都有丰富多样的线路可供选择。同时独家推出“混搭旅游”的概念，不同目的地和不同特色景点之间均可通过混搭实现一次旅行，多重体验。

**产品资讯全面专业：**中青旅百变自由行拥有强大的资讯团队，线上、线下随时为出行客人提供最专业、最全面的旅游资讯。

**推荐行程贴心合理：**中青旅百变自由行专家结合丰富经验和实地考察情况，充分考虑客人各方面需求，设计贴心、合理地推荐行程，并提供丰富的目的地服务，让自由行旅游更完美。

### ● 安全

**品牌旅行社的品质承诺：**中青旅承继1979年以来30多年的专业旅游服务经验，始终致力于以优质的旅游产品和专业的服务为客人带来最高品质、最具安全保障的旅行享受。依托多年来的资源积累，中青旅百变自由行精心挑选品牌航空公司，严格筛选星级酒店，全程提供贴心服务。

**高效、完善的应急服务：**中青旅建有完善的应急处理预案和全面的应急服务网络，提供在途客人查询服务和突发事件应急处理服务。一旦旅行中出现突发问题，专业工作人员将在最短的时间内，最大限度地为客人提供帮助。

### ● 省心

**“一站式”旅游服务体系：**中青旅百变自由行提供全程的自由行服务，除传统自由行的“机票+酒店”外，还提供精心设计的旅游方案、专业的旅游资讯和丰富的目的地服务。

**售后服务完善贴心：**中青旅百变自由行为客人提供包括出行前、出行中、出行后的全方位专业、贴心服务，完全无须操心，让旅游更自由。

### ● 便捷

**获取产品信息便捷：**中青旅百变自由行同时拥有强大的网络、平面、物料、渠道合作等多种推广方式，保证客人第一时间得知最值得体验的旅游产品和资讯，客人无需多方搜寻。

**销售服务网络完善：**中青旅百变自由行拥有遍布全城的连锁店，40088 40086热线和遨游网www.aoyou.com，为客人提供优质、专业、多元化的旅游服务，全程无忧。同时独家推出“即时确认产品”，客人可以即查即定，无需反复询问确认。

**支付服务高效便捷：**中青旅百变自由行拥有完善的线上线下预订服务和流畅的下单流程，支持多种支付方式。



# 冲绳的小岛和珊瑚礁



图片参数  
快门 1/640秒  
光圈 f11  
焦距 17mm  
ISO 400





图片参数

快门 1/60秒

光圈 f5.6

焦距 14mm

IOS 200

# 北海道新栄の丘



图片参数  
快门 1/40秒  
光圈 f16  
焦距 185mm  
ISO 200





图片参数

快门 1/125s

光圈 f8

焦距 50mm

ISO 800

そ  
資  
源  
箱  
分別  
ゴミ箱

分別ゴミ箱















# 东京 TOKYO

东京是日本的政治、经济、文化中心，是日本的海陆空交通的枢纽，是现代化国际都市和世界著名旅游城市之一，与周边各市紧密相连组成世界上最大的都市区。东京有许多名胜古迹和著名国际活动场所。市中心的丸之内是东京银行最集中的地方，乐町区的剧场和游乐场所最多，银座区的商业因世界百货总汇而闻名，这三个区是繁华东京的缩影。





# 游

春秋两季，如东京最美的两件衣裳，春天赏樱，秋日观枫，最惬意不过。东京的春天是属于樱花的，国人早已对鲁迅笔下上野的樱花风情熟悉不已，此时正该去看看那开得灿烂如霞的“樱花前线”。



## 1 东京迪士尼度假区(Tokyo Disneyland)

东京迪士尼度假区离东京有10公里，是日本仿造美国的迪士尼乐园修建的游乐场，于1983年4月开幕。其宗旨是集历史知识、童话故事、自然风光和现代科学之大成，寓知识于娱乐，力求各个年龄层次的人都能在此找到乐趣。东京迪士尼度假区包括东京迪士尼乐园及东京迪士尼海洋两大游乐园，前者有七个主题区乐园和多姿多彩的娱乐表演，后者是充满冒险与创想的大海，也是迪士尼之首度以“海”为主题的主题乐园。

### 门票

东京迪斯尼乐园及东京迪斯尼海洋的价格相同，只要凭当日票券即可一票玩到底。(同1天内不可同时游玩两座乐园)。

票券种类	全票(满18岁以上者)	学生票(12岁-17岁)	儿童票(4岁-11岁)
一日护照	5800日元	5000日元	3900日元
敬老护照	5100日元		
* 如想游玩两乐园，建议购买超值的连日护照。			
两日护照	10000日元	8800日元	6900日元
三日魔法护照	12900日元	11500日元	8900日元
四日魔法护照	15000日元	13500日元	10500日元

**1 交通** 电车：J R 京叶线“舞滨站”下车或地铁东西线“浦安站”下车，换乘巴士约25分。

巴士：从东西线浦安站搭直达巴士约18分钟；从横滨站(东口)乘直达巴士约60分；从新宿站(新南口)乘直达巴士约60分；从成田机场乘直达巴士约50分；从羽田机场乘直达巴士约50分。

汽车：利用首都高速湾岸线，从浦安交流道出口约5分。

电话：045-683-3777 (东京迪士尼度假区资讯中心)，045-683-3333 (东京迪士尼度假区预约中心)。





**2 交通** JR山手线有乐町车站。

**3 门票** 主气象台：成年人：¥820；儿童：¥460；顶层气象台：成年人：¥1420；儿童：¥860

**交通** 大江户线“赤羽桥站”赤羽桥步行5分钟；日比谷线“神谷町站”1出口步行7分钟



## 2 银座(Ginza)

银座是东京最繁华的商业区，有“东京的心脏”之称。银座大道全长一公里半，北起京桥、南至新桥，大道两旁的百货公司和各类商店鳞次栉比，专门销售高级商品。银座大道后街有很多饭店、小吃店、酒吧、夜总会。有卖文具的百年老店伊东屋(Itoya)，日本第一间面包店——木村屋总本店。从1970年8月起，银座大道禁止一切车辆通行，成为步行商业街。街上有许多茶座，游客可以坐在街心饮茶聊天。入夜后，路边大厦上的霓虹灯变幻多端，构成了迷人的银座夜景。

**蜂蜂提示：**参观时，必须穿长裤，穿短裤的话要在门口借一件绿色的伊斯兰服装。但数量有限，万一不够，就会被拒之门外。

## 3 东京塔(Tokyo Tower)

东京塔是日本最高的独立铁塔，高333米。铁塔由四脚支撑，为棱锥体，塔身被涂成一段一段的澄黄色和乳白色，鲜艳夺目。该塔上肩负着7个电视台、21个电视中转台及广播台的无线电发射任务。在高100米的地方，有一个二层楼高的展望台；在高250米的地方，有一个玻璃展望台，在此可以俯瞰东京全市。塔的下部为铁塔大楼，一楼为休息厅，二楼是商场，三楼是一个规模居远东第一的蜡像馆，四楼是近代科学馆和电视摄影棚



## 4 富士山(Fuji Mount)

富士山在日语中的意思是“火山”，它海拔3776米，屹立于本州中南部，跨静冈、山梨两县，东距东京80公里。这座被日本人奉为“圣岳”的山峰，自781年有文字记载以来，共喷发了18次，最后一次喷发是在1707年，此后休眠至今。山顶上的两个火山口形成了两个美丽的火山湖，山麓处还有火山喷发后留下了千姿百态的山洞，有些仍在不断喷气。富岳风穴内的洞壁上则结满了钟乳石似的冰柱，被称为“万年雪”。富士山四周有剑峰等“富士八峰”。富士山有4个主要登山口，分别为富士宫口、须走口、御殿场口、富士吉田(河口湖)口，其中前三个在静冈县内。富士山北麓有富士五湖，湖光山色十分宜人。河口湖中所映的富士山倒影，被称作富士山奇景之一。

## 5 皇宫(Imperial Palace)

日本皇宫是天皇的起居之地，位于东京中心千代田区，是天正十八年(公元1590年)由德川幕府第一代将军德川家康修筑。这一处占地23000平方米的日本传统建筑，有绿色的瓦顶、白色的墙壁和茶褐色的铜柱。其中正殿是整个宫殿的中心，皇室的主要活动和外交礼仪都在正殿的“松之阁”举行，长和殿是天皇接受群众朝贺的地方，丰明殿内有宴会会场，常御殿为天皇内宫。皇居门前由正门石桥和正门铁桥组成的就是著名的二重桥，是观赏皇居和拍照的最佳位置。

**4 贴士** 从东京都厅观景台眺望，在天气晴好时，可以看到富士山的优美景色。

**交通** 东京的新宿车站乘JR中央线至大月车站，再转富士急行线，在富士吉田车站下车。

**5 开放时间** 除了天皇生日等个别几天外，皇宫是不开放的，大部分时间都只能在皇宫外围观看，拍照留念。

**交通** 从东京车站步行





**6交通** 百合海鸥线“台场海滨公园站”徒步8分钟；乘水上巴士从“日之出栈桥”20分钟到“台场海滨公园”徒步5分钟。

**7交通** JR新宿站、京王线新宿站直达



台场是东京第一观光景点，也是一个应未尽有的地方。游玩、购物、温泉、香车，随便一逛，一天就过去了。东京23区内唯一的outlet、丰田的互动式大展厅、大江户温泉物语、台场一丁目商店街、JOYPOLIS都在这个地方。

## 6 台场 (Odaiba)

台场位于东京都东南部东京湾的人造陆地上，是东京最新的娱乐场所集中地。台场的中心是“台场水色之城”，建有购物中心，其中一条流行服装店街长约300米，另外还有采用了最新音响和映像设备的“大型综合电影院”，以及面积达15000平方米的日本最大的美食城，此外，还有可以参观走红电视节目制作过程的“富士电视台”等。台场的主要观光点有“御台场海滨公园”，这座公园建在从新桥车站起跨过“彩虹大桥”。此外，还有面向女士的主题公园——帕莱特城，其内部装饰模仿18世纪欧洲的城市风格，容纳了140多家店铺。

## 7 新宿(Shinjuku)

新宿被称为东京的副中心，位于市区西南部，是23区同近郊及邻县相连的交通要道。新宿大街上有许多著名的百货公司，如以墙面一般大的电子屏幕来引人注目的阿尔他大楼，丸井百货商店以及伊势丹公司和三越百货商店等。此外，还有众多电影院，酒吧，舞厅，餐厅。地面上建筑林立，地下也是热闹非凡。“西口地下街”、“小田急地下街”都是重要的购物区。歌舞伎町是新宿著名的娱乐区，以“酷马剧场”为中心有各种娱乐饮食场所约2500家。还有15家电影院，又称“拉丁地区”。入夜，各种表演活动陆续登场，令人目不暇接。这里既有现代的流行、摇滚，也有古典音乐及歌舞伎演出。







## 8 新宿御苑(Shinjuku Gyoen)

新宿御苑是东京最大的日式庭园和法式庭园相结合的公园，位于市中心，面积约58公顷。

这里原来是信川高远藩主内藤骏河守的住宅，明治5年(1872年)改为水果蔬菜研究所，七年以后成为新宿植物御苑，二战后改立为公园。原为日本林泉式庭园，后经设计改建成法式庭园。园内林木丰茂，景色宜人，还有1500株樱花树，春天时樱花竞相开放。从2月的“寒樱”到3月的“江戸彼岸”、“染井吉野”、“山樱”、“大岛樱”等，直到4月的“一叶”、“寒山”、“普贤象”、“里樱”，各式樱花竞相开放，争奇斗艳。到最后，著名的“八重红垂”才缓缓开放。所以，在新宿御苑人们可以慢慢欣赏樱花逐渐开放的美丽身姿，不用赶着惋惜樱花的迅速凋零。每年4月，日本首相都要在此举行“赏樱会”，招待各国使节和社会名流。

**贴士：**新宿御苑门票为自动售票，在售票机投币后即可拿到入园磁卡，入园时向检票机投入磁卡即可。

## 9 上野公园(Ueno Park)

上野公园是东京最大的公园，面积有52.5万平方米。这里原来是德川幕府的家庙和一些诸侯的私邸，1873年改为公园。有“史迹和文化财物的宝库”之称的上野公园里，有宽永寺、德川家灵庙、东昭宫、清水堂、西乡隆盛铜像等古迹，这些江户和明治时代的建筑散落在苍松翠柏之中，与湖光山色十分相宜。

园内还有很多博物馆，园西北有上野动物园，饲养着九百多种珍禽异兽。池畔还有一个水族馆，里面有五百多种水生动物。动物园边上建有牡丹园，种植了70多个品种3000多株牡丹。上野公园还是东京最著名的赏樱胜地。园内樱花数目多达1200棵。每年樱花季节，都要在此举办隆重的“樱花祭”。



**门票** 成人200日元；中小学生50日元

**交通** 在丸之内线新宿御苑前站或总武线千代谷站下车

**门票** 免费

**开放时间** 5:00-23:00 (黄昏至20:00亮灯)

**交通** JR线上野站(不忍口)步行1分钟





## 10 浅草寺(Asakusa Temple)

浅草寺是东京都内最古老的寺庙，浅草寺本堂被称作观音堂，以其主梁的构型优美而著名，内部分为外阵和内阵。内阵中央有放置着本尊的宫殿，三面开门，是日本第一大的宫殿。

寺院的大门叫“雷门”，正式名称是“风雷神门”，是日本的门脸、浅草的象征。雷门是公元942年为祈求天下太平和五谷丰登而建造的。几经火灾焚毁，后于1960年重建。雷门正门入口处左有威风凛凛的风神和雷神二将，镇守着浅草寺。雷门最著名的要数门前悬挂的那盏巨大的灯笼，远远可见黑底白边的“雷门”二字，赫然醒目，着实为浅草寺增添不少气派。人们为了祈祷风调雨顺和五谷丰登而供奉这两座神，门内有长约140米的铺石参拜神道通向供奉观音像的正殿。作为了解日本民族文化的旅游名胜，来自世界各国的游客，络绎不绝。

**10小贴士** 浅草仲见世商店街是由雷门通向宝藏门及正殿的一条300余米长的参道。道路两侧是一排排自江户时代延续下来的大小店铺，出售日本最具特色的各式各样的旅游纪念品、民间工艺品、和服以及日本人喜食的小吃等。给亲戚朋友捎带日本的礼物或纪念品回去送礼，建议在这里物色选购。

**门票** 免费

**开放时间** 6:00-17:00(夏季); 6:30-17:00(冬季)

**交通** 乘坐东京地铁银座线到浅草站1号出口、或都营地铁浅草线到浅草站A4出口，步行即可。或在日之出栈桥搭乘水上巴士，全程约需40分钟。

## 11 明治神宫(Minji Jingu)

明治神宫是为供奉明治天皇及昭宪皇太后而修建的神宫，建于1915年至1920年，二战时被焚，1958年按原样重建，位于东京涩谷区。神宫苑内种有各类树木10万余株，共计300多种。神宫内有南、北、西三条参拜甬道，从南面正道入内，道路两旁古树参天、野鸟飞鸣。神宫桥前的牌坊为日本之最。入内后有昭宪皇太后特辟的御苑，苑内有各色花卉，特别是御苑南池旁的菖蒲田里，培育着150多种的菖蒲，每年的6月中旬，大片菖蒲竞相开放，成为神宫一大景致。宫内的殿堂都用桧木建成，雕梁画栋皆谨严华美，很值得观赏。

**11门票** 明治神宫免费

宝物殿：500日元，儿童200日元  
神宫御苑：500日元，儿童200日元

**开放时间**

宝物殿为9:00-16:30(3月至10月)  
9:00-16:00(11月至2月)  
神宫御苑为8:00-17:00(6月) 9:00-16:30(6月以外)

**交通** 乘山手线到原宿站下，右拐即到。或乘千代田线到明治神宫前站下。





12 交通 东京的新宿车站乘火车约1.5小时可达。

## 12 箱根(Hakone)

箱根是日本著名的温泉之乡、疗养胜地，位于神奈川县西南部，距东京90公里。40万年前，箱根一带曾经是熔岩四溅的火山口，现在这里却翠峰环拱、溪流潺潺，景色十分优美。箱根的温泉久享盛名，这里有著名的“箱根七汤”，就是七个被视为疗养胜地的温泉。此外还有“箱根八里”、早云寺、千条瀑、仙石原、九头龙神社等名胜古迹。坐上登山电车、缆车和空中吊车登山，可以观赏逶迤的溪谷和优美的湖光山色，实在不可错过。

### 1. 芦之湖

芦之湖是在四千多年前因火山活动而形成的火山湖，海拔724米，方圆20千米，面积7平方千米，湖最深处达45米。环湖步道遍植松翠杉，景致十分怡人。青松翠杉，景致十分怡人。晴天时从这里看到终年积雪的富士山，在淡青色的湖水中，映出富士山的雄姿，被誉为“玉扇倒悬东海天”。湖中有很多黑鲈鱼和鳟鱼，许多日本人经常在此泛舟垂钓和游泳。

箱根芦之湖有游览船运营，由湖面上欣赏箱根富士的自然景色更是迷人。芦之湖游览船有多种外观的船型，游客可选择“箱根观光船”的海盗船、外轮船和“伊豆箱根铁道（伊豆箱根船舶）”的双体客船。

1.乘观光船从芦之湖的一端到达另一端需要大约30分钟，970日元。箱根周游券适用于“箱根观光船”的海盗船，但是不适用于伊豆箱根船舶的观光船。很多巴士将大涌谷经过箱根汤本与元箱根和位于芦之湖南部的箱根町相连接。从大涌谷出发单程需要大约50分钟，1150日元。从箱根汤本出发需要大约35分钟，930日元。箱根周游券可以在箱根登山巴士上使用，但是不能用于伊豆箱根巴士。



### 2. 大涌谷

大涌谷是大约40万年前箱根火山活动的末期，神山的北山腹发生的火山大喷发形成的火山口遗迹。又称“大地狱”。大涌谷地上的泉水大部分的是有毒的，它本来叫Oojigoku，是箱根山三千年前爆发而形成的，1876年明治天皇去那里参观才改名为大涌谷。大涌谷是箱根最著名的旅游景点。在绿树环抱的箱根中唯独此处山岩裸露，岩缝间喷出的地热蒸气雾气腾腾，从地壳张开的裂缝内，喷出大量的硫黄蒸气，将泉水烧得滚烫。令人感到地球的生命运动，蔚为壮观。由此可眺望富士山和箱根群山的美丽景色。在这里，还可以品尝到大涌谷限定益寿延年黑玉子鸡蛋，据说，吃一颗，可以延长7年寿命。

### 3. 和平公园

箱根和平公园的设立，正是为了表达日本人对战争的控诉、祈求世界和平的愿望。和平公园，不单意味深长，而其清幽雅致的景色更是她魅力所在。

公园占地万坪，典型的日式庭园建筑、巨型喷水湖泊及小型动物园，广植各种树木及花卉，仿如人间仙境。园内最为著名的莫过于一座来自印度的舍利子塔，白色的塔身，下面放有金色的佛像，笔直地屹立在和平公园的大广场上，从佛性的慈悲表达了反战讯。





# 食

东京饮食的最大特色是应有尽有，身为国际化的大都市，日本各地的美食和世界各地的代表性菜肴在东京都可以品尝到。比较具有代表性的料理主要有寿司、生鱼片、涮锅、串烧、拉面、天麸罗、日式杂烩等等。



## 特色美食

### 1.天麸罗

据说是由葡萄牙语的tempero或者tempora的发音讹化而来的。将虾、墨鱼、鲜鱼等鱼以及各种蔬菜等裹上小麦面粉后用油煎炸而成。

### 2.寿司

文化7年(1810)，在本所横刚首次出现手握寿司，从此作为江戸前的寿司一直到现在。醋味小饭团上面加上切成小片的各类新鲜海鲜（金枪鱼、虾、墨鱼等）和甜味鸡蛋等的饭团，亦称作为寿司。另外将黄瓜和卤菜等放入中央、形成细长圆柱形后用紫菜包卷的饭团称为卷寿司。

### 3.生鱼片

将各类新鲜的鱼类，切成一口大小的薄片，沾上酱油和芥末后生吃。

荞麦面条

元禄时代（1688-1703年），就为江戸的人们所喜爱，发展成为一种为江戸代表性的口味。有汤面、冷面等不同吃法。

### 4.日式火锅

在安放在餐桌上的特制铁锅中，放入薄牛肉片、各种蔬菜、豆腐和带甜味的调料汁后边煮烤边吃。

### 小贴士：

日本的餐馆都很小，但是每一家的装潢都很精致，很漂亮。哪怕只有几平米的地方，日本人都会很细心的装饰好每一个角落！





# 购

对于血拼族来说，东京无疑是最好的地方。你可以根据自己的口味、时间和体力来安排活动。东京百货店比较集中的地区有池袋、新宿、涩谷以及银座四大地区，还有就是以卖电器著名的秋叶原。



## 推荐购物场所

### 1. 银座

东京市中心日本皇官附近的银座是全城最繁华的闹市区。这是由一条主街、几条横街组成的街区，其中心是东西长约1公里的大街，它把从一丁目到八丁目之间的地区紧紧连接起来，即所谓“银座八丁”。最老牌的百货、最耀眼的大牌专卖店，全都集中在这一片。最有名的有三越、松屋、松坂屋、高岛屋等。还有像御木本的珍珠店、天赏堂的珠宝店、资生堂的化妆品都很有名。

### 2. 博品馆

要找一家男女老少都好玩的商店，博品馆就是最佳去处啦！这可是日本唯一一家创下吉尼斯世界纪录的大型玩具店，整整4层楼的商店，共有5万种商品，保证你有的看、有的玩，还能满载而归。

### 3. 三越百货

在北京抢足风头的新光天地正是三越出品，可见他们在运营时尚百货方面的功力有多强。三越百货的银座店以女性为主要对象，而且是20-40岁的熟女，地面的8层专卖女士服饰用品，女士们来到这里自然“高人一等”。在三越百货，你不仅可以放心使用银联卡，服务台还有免费的中文导购手册发放。

### 4. 八重洲地下商场

现在，日本全国已有地下街60余条。在众多的地下街中，最著名的就是八重洲地下商店街。它地处东京站旁，有4条地铁通达，每天经过这里的流动人数高达45万人次。

**2. 地址** 东京都中央区银座8丁目8番11号（就在银座通大街Burberry专卖店旁）

**3. 地址** 东京都中央区银座4-6-16

**交通** 乘坐银座线、丸之内线、日比谷线到银座站







## 5.原宿

原宿街是日本首都东京的一条非常古老的街道，也很有名。最明显的特点是这里每天都聚集着许多青年男女，他们都穿着最时髦的服装，就像是在举行五彩缤纷的流行时装展览会。原宿是购物、游园和夜间娱乐的“混合体”。素有东京体育城之称的代代木体育中心，就在原宿车站附近。

## 6.太阳城

位于东京西北的池袋区，是一大商业建筑群，被称为“大城市中的小城市”。太阳城集吃、住、游、购、娱于一体，有国际会场、国际商业信息中心、水族馆、博物馆、美术馆、剧场、展览厅、体育馆、游泳池、饭店及220多家商店，是东京的中心区之一。

## 7.秋叶原

是一条电器街，位于东京东区的下町，坐国铁山手线和地铁日比谷线均能到达。这里从音响到电脑，从最新式的收录机到最豪华的电视、冰箱，以及厨房电气用具及各种电气用品的零件，只要是电器都可以买到，价格也较便宜。秋叶原街共有500多家电器商店，几乎都在销售日本各电器公司生产的各种家电产品。整条街上每天都是乐声悠扬，人声鼎沸。

### 退税小贴士：

在日本购物，要加收消费总额5%的消费税。因此在餐厅、商场，或土特产店，购买标价为100日元的物品时，实际支付额为105日元。但在日本刷卡退税是最方便的。规模较大的商场都有专门的退税点。当天购买1万日元(有的商场并没有金额限制)以上商品，离开前可凭发票和护照到退税点办理退税。

**办理点：商场内部。**

**提交材料：护照、购物发票。**

出发前，一定记得要办理一张人民币美金双账户信用卡。在日本退税，一般会

让游客自行在现金、支票、信用卡中选择退税方法。到底选择哪种比较好呢？

**现金：**退税的金额一般都比较零星，有时计算不方便零头就省掉了(当然损失不大，但毕竟也有损失)，有时找了满手的零钱，叮铃咣啷，携带非常不便。

**支票：**最麻烦的是退支票，要回国后才能拿到，耗时还费事，一定要本人去办理托收。原本税金就不高，加上手续费等，拿到手的恐怕所剩不多。

**信用卡：**这肯定是最简单的方法，不仅立即生效，更省去了携带零钱的麻烦。

春节海外刷卡，信用卡是最佳选择，消费时轻轻一刷，潇洒无比，退税时填写卡号，省时省力！何乐而不为？





# 玩

东京有许多令人流连忘返的娱乐场所，其中东京迪士尼度假区堪称是亚洲最大的娱乐场所。此外，在东京的日子一定要去歌舞伎座看一场表演。



## 休闲娱乐

### 1. 温泉

在东京旅游选择泡温泉是种不错的享受。日本有3000所以上的温泉住宿设施。日本自古以来，为了要治疗生病或治伤或消除疲劳而常去洗温泉，进行“汤治”。于2003年在东京市区开馆的大江户温泉物语，将温泉和娱乐结合在一起，称为“丰岛园庭的汤”。更有越来越著名的伊豆半岛，将温泉和海水，自然风光和人文环境结合在一起，成为东京的温泉胜地。

#### 注意与禁忌

- 高龄者或者动脉硬化、心脏病、高血压患者，请回避温泉浴。
- 各种急性疾病患者，尤其是发烧患者，请回避温泉浴。
- 长途旅行后不要马上洗温泉，要做适当休息后再进行温泉浴。
- 空腹时和饭后应避免洗温泉，以避免引起贫血和消化不良。
- 大量饮酒后不可马上入浴，以防摔倒或出现溺水等其它危险。

### 2. 相扑

如果想看日本著名的相扑比赛，可以到秋叶原附近的两国去，那里既有国技馆，还有许多相扑选手所属的部屋（俱乐部），每个部屋都有自己的名号与标志。

### 3. 江户三大祭

在东京有一项最独特的娱乐，就是如果恰巧碰上江户三大祭的举行，那可就千万不要错过了。那是在日本最繁华的都市中感受流传至今的日本传统祭典绝佳机会，十分地难能可贵。如果是碰上三年才一次的“深川八幡祭”，那就是一辈子难以忘却的经历了！

### 4. 剧场表演

歌舞伎座（Kabukiza）是位于东京银座的歌舞伎专用剧场，1914年起松竹在此创业。1889年11月21日开业以来，曾遭受火灾、战火，历经数次烧毁、复兴、改建，现在的建筑建成于1951年。桃山时代风格的现歌舞伎座，建成后经历了50年历史，已被列为国家有形文化遗产，是颇为珍贵的建筑。在迄今为止100多年的岁月，此地不断上演歌舞伎，名副其实地保持了最具代表性歌舞伎剧场的宝座。

#### 贴士：

##### 泡温泉注意事项

- 温泉是公共场所，入浴者应遵守入浴规则，以便皆能享受温泉之乐。
- 忌讳长时间的温泉浸泡：入浴时间一般为一次浸泡5至10分钟左右，反复2至3次。水温低的温泉可在20至30分钟之间。浸泡的次数也不宜过多，每天入浴次数应在2至3次之内，不宜频繁入浴。
- 入浴后无需再洗淋浴，用毛巾轻擦全身即可，这样温泉中的微量元素可留在皮肤上，并被吸收到体内，达到预期效果。
- 出浴后注意不要着凉，要穿好浴衣后回房间慢慢休息；出浴后应适当饮水或喝些饮料，以补充损失的水分。

#### 4.门票 因公演节目而异

地址 东京都中央区银座4-12-15  
交通 东京地铁日比谷线、都营浅草线东银座站下车即到。从东京地铁日比谷线、银座线银座站步行5分钟。



# 交通

东京的交通很便利，时速达200公里的新干线，从东京延伸到九州，并向东北方面延伸。铁路、公路、航空和海运组成了一个四通八达的交通网，通向全国及世界各地。



## 1) 抵达东京

### 1. 航空

东京共有4个机场，其中最大的是成田机场和羽田机场。从中国前往东京，一般都在成田国际机场降落，而羽田国际机场目前主要面向日本国内和韩国的一些航班。北京到东京国际飞行时间约3小时30分钟。

#### 成田国际机场

位于东京附近的千叶，距东京60公里。东京成田机场主要有一号和二号两个候机楼组成，两个候机楼之间有免费的摆渡BUS。根据所搭乘飞机的航空公司不同，在上下飞机是一定要注意。

一号候机楼：上海航空，国航，全日空等。

二号候机楼：中国东方航空，中国南方航空，厦门航空等。

从成田机场可以乘坐机场巴士、出租车、JR（有轨电车）等交通工具前往市区。其中机场巴士和出租车都在候机楼发车，出租车票价较贵，去东京大概需要1万5千日元。机场巴士车票为3000日元/人，15分钟一班，乘机场巴士直达东京站、东京迪士尼、银座、羽田、池袋、新宿等地区，但需时间较长。

#### 交通换乘：

从成田去往东京市内是非常方便的，当然主要还是以电车为主，在成田机场主要有三种线路可供选择：

##### 1. 成田SKY ACCESS线

连通成田-上野-日暮里，最快速度科大160km/h，36分钟即可到达。

##### 2. 京成本线

同样连通成田-上野-日暮里，价格较SKY ACCESS线便宜，速度也相对慢一些。

##### 3. JR线

连接东京、品川、涩谷、新宿、池袋主要的交通干线。到达东京站53分钟，东京、新宿、横滨方向30分钟一趟，可谓四通八达，价格也比较便宜（均为指定席，保证有座位）。

#### 羽田机场

即东京国际机场，和成田机场比较起来，离东京市区较近，对游客来说也比较方便。

利木津巴士(Limousine Bus) 从羽田机场到东京市中心约需60分钟车程，停靠站有赤坂、池袋、品川、银座、新宿等。票价为1200日元。车站位于机场国内线区1楼；东京(Mono Rail)线从羽田机场到终点滨松町约需22分钟车程，下车后可再转乘JR山手线抵达想去的目的地。票价为470日元。车站位于机场国内线区的B1；京滨特快电车(Keihin Kyuko)从羽田机场到东京市中心约需14分钟车程，票价为400日元。本电车与JR山手线品川站相连接，转车也十分方便。







4. 行车路线 东京站丸之内南口-银座4丁目-台场

营业时间 8:00-20:00 周六、周日及节假日期间为9:00开始。

车票 成人300日元；儿童150日元（乘车时付款）

乘车地点 东京站乘车地：东京站丸之内南口旁（千代田区丸之内2-7附近）银座4丁目乘车地：地铁银座站A6出口旁（中央区银座4-7附近）台场乘车地：百合鸥线台场站旁

5. 票价 基本120日元为底价，根据距离长短价格一次上涨。

运营时间 每天5:00-凌晨1:00

## 2 东京内部交通

### 1. 火车

东京为日本六大铁路干线交汇点，分别是新干线、东海道本线、东北本线、中央本线、常磐线与总武线。东京有20多条铁路呈放射状通往全国各地，四通八达，可与本州、九州等地联通。

### 2. 汽车

在日本长途巴士一般都是傍晚出发早上到达，费用又比飞机和新干线便宜，座位是可调整任意角度的活动软座，因此十分舒适。从东京乘坐长途公共汽车可以直达青森、秋田、仙台、新潟、长野、名古屋、金泽、京都、大阪、奈良、神户、广岛、博多等城市和地区。

### 3. 出租车

日本的出租车其实数量很多，服务也很热情，但就是太贵。不同公司单价不同。东京出租车票价是按乘车距离和乘坐时间算出的，塞车时的等候时间也在计费范围之内，一般来说最初两公里为650日元（约50元人民币），两公里后就按每274米增加80日元（约5.7元人民币）。晚上23:00到凌晨5:00更要加收20-30%的费用，所以最好不要随便打车，如果实在不认识路的话那就没办法了。小型、中型车的出租汽车，定员是4人。左部后面的门是自动门，乘客不用自己打开。车费是到达后支付。

另外，日本的路跟香港差不多，除了国道和高速路都是很多坡路和拐弯，但是司机师傅的技术都很好，请大家放心。另外，日本开出租车的人都是年龄比较大的，稳重、安全，经验丰富。

### 4. 公交巴士

在东京市内，由于比较拥挤，所以利用巴士的人是有限的，而与电车线路相互重合的线路基本上都用来观光。

连接银座与台场这些超人气景点的快速巴士每20-30分发车。此车由东京站出发，跨越彩虹大桥。由于采用座席定员制（45人），每位乘客都能坐着欣赏沿路美景。还有很多优惠，比如持有都营交通的一日乘车券则降价为100日元，乘车日若为生日则免费等等。

### 5. 有轨电车

有轨电车是东京市内最重要的交通工具，有山手线、京滨东北线、中央线、京叶线、总武线等线路，以山手线最为重要。山手线不到5分钟就有一班车发出，把品川、涩谷、新宿、池袋、田端、上野等地连成一圈。京滨东北线速度较快，与横滨、大宫、大船等地相连。中央线是一条东西走向的线路，途经神田、御茶水、四谷、新宿等地。各条线路上行驶的车辆颜色都不同，山手线为绿色、中央线快速车为橙色、中央慢行车及总武线为黄色、京滨东北线为蓝色、京叶线为红色。JR票价为3公里内130日元，3公里外的依次为150日元、160日元。JR车票可在每个车站内的自动售票机上购买。

### 6. JR 电车

JR线是日本国营的电车线路，东京市JR山手线上的五大枢纽换乘站之一。山手线以东京为中心成环形运行，各个站点囊括了东京所有的主要城市，周期大约一小時左右。山手线分为内环和外环，由东京火车站经品川开往涩谷方向（顺时针方向转）为外环线，由东京经上野开往池袋方向（逆时针方向转）的为内环线。

### 7. 汽车租赁

想租赁汽车时，最好事先打电话预订。汽车租赁公司的营业时间大部分是早上8点至晚上8点。领取汽车时需要驾驶执照（包括国际执照）。汽车以6小时、12小时和24小时的单位租赁。汽油在租赁时是装满的。还车时要装满油或向租赁公司支付汽油的钱。收费因租赁公司和所租的汽车大小而不同。一般大概是10000日元可借普通的汽车24小时。在首都内，首都高速公路和大的干线经常堵车。首都高速公路的收费是普通汽车700日元，大型车1400日元。收费在收费处支付。

### 8. 地铁

东京地铁共有13条路线，包括已有60年历史的银座线；二战后开通的丸内线；年青人街、六本木及筑地两地来往的是日比谷线；东西线可达迪斯尼乐园；另外有千代田线、有乐町线、半藏门线、浅草线、三田线、及新宿线等。银座线为橙色，千代田线为绿色。

东京的交通服务如同日本所有的商业服务一样，细致、周到而又热情。当你出站时发现自己所买的车票金额不够或换车时没来得及买票，只要在出口处的“精算机”上补足金额即可。银座线、丸之内线等重要线路上行使的列车车厢内还为盲人提供盲文指示图标，方便了残疾人乘坐地铁。地铁列车每节车厢都装有空调，冬天列车的座椅会自动加温，夏天车厢内冷气充足。

换乘：一般情况下，在团环线或者都营线之间换车时，可以不必走出剪票口。但是，也有先走出剪票口再换车的车站。这时，如果选择自动剪票口出站的话，尽管还没有到达所买车票的目的地，但是，有可能车票就留在自动剪票机内不再吐出。因此，在换车时，请利用有人的剪票口，向工作人员出示车票后再出站。或者从橙色的剪票口出站。（但必须在30分钟以内换车）



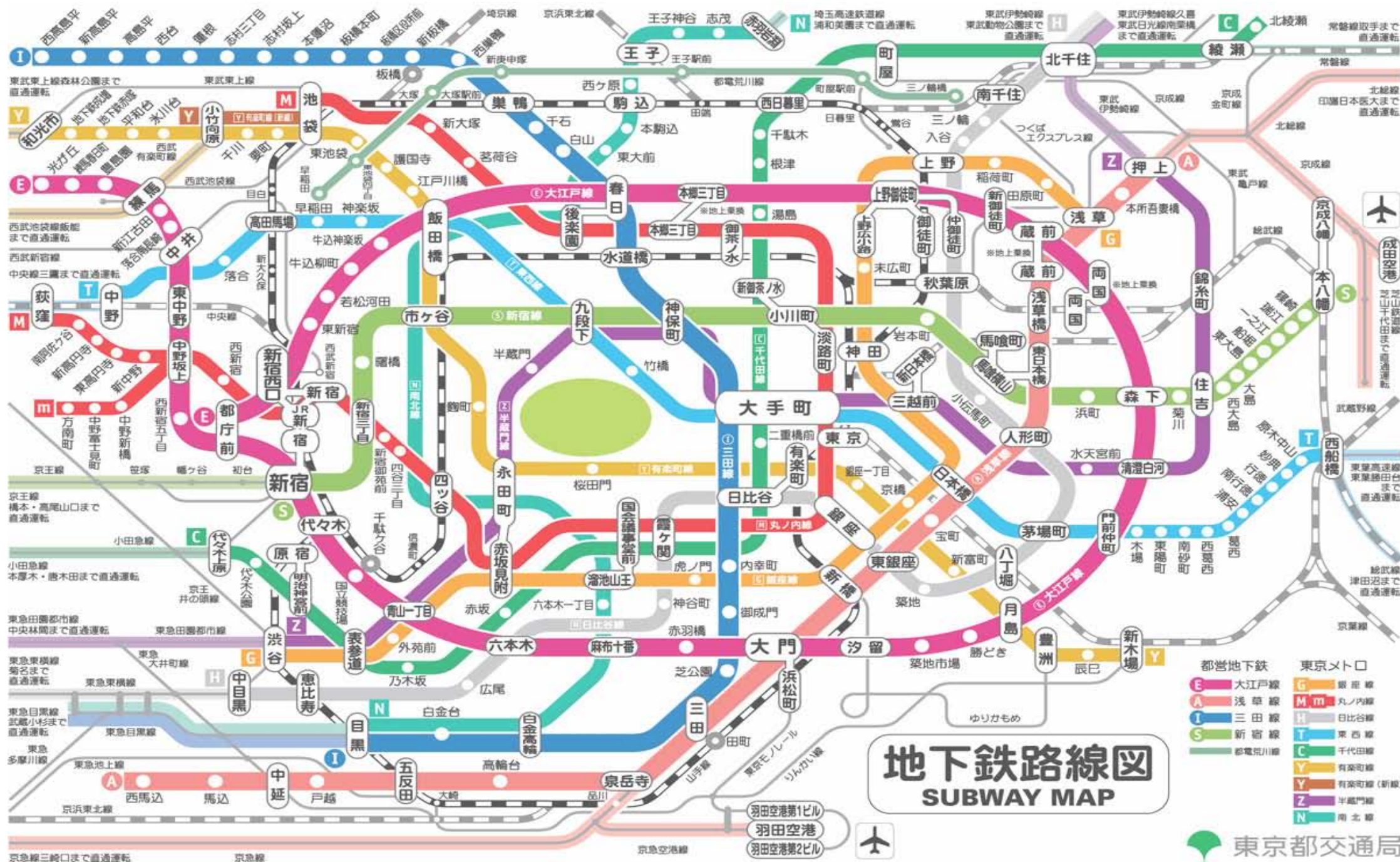
8. 票价 营团地铁:以160日元为底价，按距离长短增加。  
都营地铁:以170日元为底价，按距离长短增加。

运营时间 每天5:00-凌晨1:00



日本的交通主要是轨道方式，不管是东京市内还是近郊或是去其他城市。一般都可以到达。所以如果您要在日本停留3天以上的话，建议一下飞机在成田机场办个储值或可充值的乘车卡，方便的很。







# 大阪 Osaka

大阪是日本的第二大城市，东接历史悠久的京都和奈良，西连神户。这里是日本的经济、贸易、文化中心，同时作为日本的历史文化名城。由于濒临濠户内海，大阪自古以来就为古都奈良和京都的门户，是日本商业和贸易发展最早的地区。与众不同的历史孕育了其独具特色的传统艺术、娱乐文化及饮食文化。

必备资讯

东京

大阪

北海道

冲绳

京都

解读日本



## 游

大阪位于北温带，属温带海洋性气候，四季分明，气候宜人，与我国南部沿海地区比较相像。春秋二季是大阪的最佳旅游时间，春天桃花盛开，樱花妩媚，秋天有多姿的菊花，还有满眼的红叶。



## 1 大阪城（天守阁）（Donjon）

大阪城是大阪最著名的旅游观光景点，也是大阪的象征。公元1583年丰臣秀吉花费了两年七个月和四万民夫所建造而成，大阪城分为本丸、二之丸和城郭外的三之丸，四周有护城河，北为大川、东为猫间川、南为空堀、西为东横堀川。大阪城包括十三处被日本政府立为重要文化遗产的建筑。尤为著名的是它气势恢宏的城门和沿着护城河而建的塔楼。高达20米且非常陡峭的城墙是用从日本各地运来的巨石修砌而成的。那高而陡的城墙和宽阔的护城河构成的壮观景象是其他任何一座日本古城都无法与它相比的。大阪城在1997年进行了一次大修。新粉刷了外墙，并重新安置了镀金的装饰附件。洁白的墙壁衬托着耀眼的金色使大阪城又恢复了原来的雄姿。重新设计并且翻修过的主城楼内外都装点了彩灯，衬托得这座象征着大阪昔日辉煌与荣耀的建筑物格外的摄人心魄。流经大阪城西北的大川成为在夏季举行、被称为日本三大节之一的大阪天神节的舞台。100余艘船组成的船队巡航时，其景象扣人心弦，和飞射升空的焰火一样，都是不容错过的。

## 2 四天王寺（Shi Tennoji Temple）

四天王寺是许多日本人特别喜欢的一座寺庙，被佛教徒们视为大阪的佛教祭坛。每年都有许多活动在这里举行，包括像Doya-Doya祭，圣灵会和四天王寺Wasso等，这些活动充分体现了这座寺庙的悠久历史和它在大阪人心中的地位。四天王寺因由日本历史上伟大的文化英雄圣德太子（公元574-622年）所建造的寺庙而出名。该寺建于大阪湾附近，而大阪湾在贸易与运输领域中扮演着重要的角色。当年，由圣德太子代表的苏我派试图让日本接纳这个新生派宗教信仰。然而，崇尚日本古老宗教的强大的物部派则强烈反对佛教的传入。苏我和物部两派之间曾为此发动战争。据说，太子当年是因向四大天王，即佛祖的天兵祈祷而获得胜利的。因此，为了纪念那次胜利，他下令建造了这座四天王寺。



**1门票** 入城不收门票，城内的天守阁门票价格为600日元  
**开放时间** 9:00-17:00  
**交通** 大阪环状线 大阪站；JR森之宫站/JR大阪城公园站，1、3号出口

**2门票** 中心伽蓝300日元（大学生、高中生200日元，15岁及15岁以下免费）；宝库 200日元（大学生、高中生100日元，15岁及15岁以下免费）  
**交通** 地铁谷町线东梅田站，12分钟；地铁谷町线四天王寺前夕阳之丘站（4号出口）





**3门票** 一日券：大人5800日元，12岁以下儿童3900日元，65岁以上老人5100日元；两日券：大人10000日元，12岁以下儿童6900日元；两晚一日券：大人8100日元，12岁以下儿童5600日元。

**交通** 由大阪市区先搭乘JR环状线，于西九条站换乘JR樱岛线，在Universal City站下车，徒步三分即达。

**4门票** 420日元，大学生130日，高中生70日元，中学生及中学生以下、65岁以上、身体障碍者及照料的人免费

**地址** 大阪市北区中ノ岛4-2-55

**交通** 地铁四桥线西梅田站，5分钟；地铁四桥线肥后桥站，3号出口，5分钟。最近的车站是阪神线福岛站，JR线新福岛站。

### 3 日本环球影城(Universal Studios Japan)

“日本环球影城”主题公园提供各种与好莱坞知名大片和电视节目相关的游乐设施和表演秀。园内有20个吸引游客的节目，包括“蜘蛛侠历险记-乘船游”、“巨人史莱克4D冒险历程记”、“回到未来-乘车探险”、“侏罗纪公园-乘船探险”及“魔鬼终结者2:3D”。也有“日本环球影城”独有的“芝麻街道4D电影魔术”和“史奴比摄影室”等特有设施。此外，游客还可参观幕后的制作现场，在主题餐厅就餐，或在各园区礼品屋购买各种纪念品。乘坐游乐设施感受前所未有的惊险和刺激；摄影道具和幕后制作现场，使您身临其境。每次精彩的乘坐体验、每场表演秀、每个摄影道具和节目、每家商店和餐馆都充满了兴奋和乐趣，可让人体验到好莱坞的真正魅力。

### 4 国立国际美术馆(National Museum of Art)

大阪国立美术馆是国家级美术馆，该馆介绍展示以当代艺术为主，具有日本代表性的美术作品。美术馆从作品的收藏、展览以及展品的陈列，参观者不仅可以感受到日本当代艺术的魅力，也以能了解到日本和世界艺术的发展新趋势。



### 5 道顿堀(Dotonbori)

道顿堀是南部地区的一个标志，也是大阪人所谓的“吃趴下”饮食文化的发源地。在道顿堀河边挤满了各种大大小小的饭店，巨大的广告牌吸引引人注目。河北岸有很多酒吧和小饭馆。南岸是道顿堀中心地区，以前曾是大阪的剧场聚集区。现如今，五彩缤纷的霓虹灯和闪动的字幕更增添了这里的活力。在道顿堀的后面便是大阪有名的“法善寺小巷”，而沿着小巷门对门地一路排开的，则是一间间富有日本传统特色的饭馆。道顿堀狭小街道的沿途两旁的小饭馆和酒吧间，简直多得数不清。五颜六色的霓虹招牌、别出心裁的广告和装饰豪华的门面，呈现出一派灯红酒绿的繁荣景象。

### 6 心斋桥(Shinsaibashi)

在御堂筋大街东面与之平行的心斋桥筋商店街是大阪最知名的购物区，也是大阪的一个永久性标志。远在江户时期，这里就已形成了购物商圈，距今已有380年的历史。直到今天，这里依然是热闹非凡，各个年龄层次的人们都会光顾这儿。在长达600米的拥有弧形天棚的商店街里，和服店、西式服装及鞋类的零售商、珠宝店、时尚服饰店以及各种餐饮店一溜儿排开，在这里就算不买东西，只是逛逛商店，溜达溜达也其乐无穷。

**5交通** 地铁御堂筋线梅田站，步行8分钟；地铁御堂筋线难波站，14号出口，步行3分钟。

**6交通** 地铁心斋桥站





## 7 美国村 (Amemura)

美国村俗称“阿美村 (AMEMURA)”，位于大阪御堂筋大街的西侧心斋桥OPA背后的一条小街内，从长堀大街一侧一直延伸到道顿堀一带。美国村自1970年起就已成为大阪年轻人聚集的地方。各种二手服装店、杂货铺、咖啡馆和艺术画廊一间挨一间地排列着。这个地区由于30多年前开设了许多专卖各式美国进口商品的小店而得名。位于三角公园中心位置的美国村经常聚集了许多崇尚外来文化的年轻人。到了周末，这里也经常举办跳蚤市场及各类表演，充满张扬个性的青春活力。

## 8 海游馆 (Osaka Aquarium)

大阪海游馆是世界最大级别的水族馆，并以拥有巨大的鲸鲨而闻名于世。海游馆是一幢红蓝相间的建筑物，在大阪港中心位置的天保山港湾地区内。在这个由5400吨级的巨型蓄水池和15个小型蓄水池构成的人工海洋世界里，集中了近580种数以万计的太平洋沿岸的海洋生物。进馆后穿过隧道型水槽的“水门”，乘电梯而上到达最顶层的“日本森林”，由此顺行走螺旋状坡道而下可以参观各个水槽。水槽各不相同，既可以从水中观赏，也可以从水上观赏像飞翔一般游泳的各种各样鱼儿矫捷的身姿。在水深9米、最大长度34米的巨型水槽中从容遨游的鲸鲨，宛若一艘潜水艇。游玩之余还可以到餐厅就餐病观赏美丽的夕阳缓缓沉坠于大阪港的景色

## 9 空中庭园展望台 (Umeda Sky Building)

这个空中瞭望台实际上是连接梅田大厦双塔的空中走廊。在环形屋顶展现的是360度的广阔视野。在170米高空瞭望台，能俯瞰整个大阪，天气好的时候还可以看到不远处的淡路岛。值得一提的是，在展望台的一处有着夕阳观景的绝佳位置，这里被选为日本夕阳百处名胜的眺望绝景，指示板上显示着每天观看夕阳的最佳时间，很多情侣在此相拥，浪漫又温馨。在大厦的地下层有一条龙见小路饮食街，在这里可以探访上世纪20年代大阪的特有风情，有种时光交错的感觉。



**7交通** 地铁御堂筋线梅田站，步行8分钟；地铁御堂筋线心斋桥站，7号出口，步行5分钟；最近的是地铁四桥线四桥站。

**8门票** 2000日元(中、小学生900日元，4-6岁400日元)

**交通** 地铁御堂筋线梅田站，步行4分钟；地铁御堂筋线本町站，步行5分钟；地铁中央线本町站，步行12分钟。

**9门票** 700日元(小学生300日元)

**开放时间** 10:00-22:30(但入馆时间为22:00为止)

**交通** 地铁梅田站、东梅田站、西梅田站，JR大阪站，阪急线/阪神线梅田站



## 食

大阪汇集各地美食，有“天下厨房”的美称，不仅美食品种丰富多彩，更兼平易近人、快捷方便等优点，形成别具一格的“庶民料理”。这里以“吃到走不动”的魅力吸引着世界各地而来的人们。



## 特色美食

有句话说“京都人爱吃，大阪人爱吃”，大阪的确是一个美食丰富的城市。在大阪，可以品尝很多美食，却很难看到豪华奢侈的大饭店。不少店面只能坐十几个人，有些店面干脆露天经营。位于心斋桥附近的道顿堀是大阪吃的代表地，有来自全日本的山珍海味，不论你想吃什么，道顿堀都能给你最美味的一餐。最有名的大螃蟹招牌更是道顿堀的标志。

## 1. 大阪寿司

“握寿司”于十七世纪在东京诞生。而在大阪，一种用鲷鱼、星鳗、虾等高级水产为材料的寿司也开始流行。聪明的大阪人发明了一种磨具，将海鲜同米饭一起在模具里压制成“压寿司”，美味之余，效率也很高，被称为“大阪寿司”。由于“大阪寿司”用料昂贵，工艺细致，是非常体面的礼物。

## 2. 章鱼烧

如今已风靡全球的章鱼烧其实是大阪特产，最早出自大阪章鱼烧专营店“会津屋”创始人远藤留吉之手。远藤留吉起初将肉、魔芋等加入调开的小麦粉面糊里煎烧后放在食摊上卖。1935年他开始使用章鱼作为原材料，并在面糊里调入味道，煎烧出的章鱼烧面丸大受欢迎。

## 3. 大阪烧

和章鱼烧有着异曲同工之妙。用调面汁和卷心菜拌在小麦粉里，烤熟就食用。大阪烧味道好坏取决于沙司，不少店家干脆定制独创沙司，因此大阪烧口味也因店而异。

## 4. 海鲜火锅

到大阪一定要吃海鲜火锅，其中有两种火锅最值得推荐，一是螃蟹火锅，另一个就是河豚火锅了。大阪人很擅长物尽其用，他们在吃螃蟹和河豚时会采用不同的烹饪方法，让客人用不同的方式体会海鲜的美味，比如生吃蟹片或鱼片，或者烧烤海鲜，或者做成天妇罗，或者干脆放进锅中烧煮，这种“一物多煮”的方式也许最符合游客们尝鲜的喜好了。据说正规饭店里制作河豚的厨师都经过了严格的考试，在领取合格证之后才能上岗，游客们大可放心体

## 5. Tachi-nomi

大阪有种最便宜的酒店叫作“Tachi-nomi”（站着喝）。晚上下班后在回家的路上，有的公司职员会来到这类酒店或酒摊上，站着喝两杯就走，由此而得名。

“Tachi-nomi”是下班后想小喝一口的人们最便宜的去处。





# 购

都说东京是购物天堂，不过如果到大阪，你会发现更多的购物乐趣。这里的物品价格没有东京贵，物品的品种却一样的丰富多彩，挑选礼物送给亲朋好友实在是非常方便。



## 购物街区

大阪是日本著名的商业城市之一，拥有许多独具特色的商业街和购物城。南区是被称为“吃穷”的饮食文化中心区，特别是道顿堀和心斋桥附近为大阪的代表性商业街。心斋桥是天棚式购物街，有大型购物中心和古老的小店，是购物的天堂。外号为美国村的一带，是流行文化的发源地，这里的时装城是大阪乃至日本全国年轻人的时装天国。北部的茶屋町、大阪亲爱商店街、水晶长堀地下街等地也是年轻人喜爱的地方。

### 1. 天神桥筋商店街

号称是“全日本最长购物街”的天神桥筋商店街是造访大阪游客一定不能错过的血拼胜地。全长2.6公里的天神桥筋商店街，也许在中国游客眼里显得没有什么值得大惊小怪的，但在寸土寸金的日本名城大阪，这可是了不起的距离。毗邻地铁梅田站的天神桥筋商店街交通便利，这里集中了大大小小的特色小店铺，从传统日本和服到古灵精怪的个性精品，从精致的日式茶具到有点无厘头色彩的家居单品，天神桥筋商店街总会给造访的游客带来各种惊喜。此外，对于观光游客而言，天神桥筋商店街几乎每天上演的表演活动充满浓郁的大阪风味，就算只看不买也是值得回票价的。

### 2. 心斋桥筋商店街

远在三百年前的江户时代，如今的心斋桥筋商店街一带就是当时的繁华商圈。作为当代大阪市区最有代表性的人气购物街，长度为580米的“心斋桥筋商店街”安装了透明的顶棚，无论外面的天气如何糟糕，这儿舒适、悠然的购物环境都让人感到无限惬意。街道两旁林立的有传统的老店铺、高级百货公司、名牌专卖店等，诸如大丸百货（だいまる）、崇光百货（株式会社そごう）、PARCO、Gucci、CHANEL等等招牌简直让热爱Shopping的人士感到热血沸腾。

### 3. 水晶长堀地下街

位于心斋桥筋商店街北面的水晶长堀地下街，是大阪乃至全日本最大规模的地下商店街，其响当当的名号早已闻名日本，甚至外国游客都所有耳闻，所以水晶长堀地下街也是外国游客慕名而来的大阪购物热点之一。水晶长堀地下街设有上、中、下三层建筑，3.8万平方米的总建筑面积容纳了三百多家商铺，即使同时有50万人到这里购物也无须担心会挤得透不过气。水晶长堀地下街不仅有各种商店、食肆以及娱乐场所，还有让人惊喜的花园、喷泉。宽阔舒适的街道使人心旷神怡，而清新的空气就算逛再久也不必担心会感到胸闷。

1.地址 大阪市北区天神桥1-7

交通 搭乘地铁谷町线至东梅田站下，步行可达。

2.地址 大阪市中央区心斋桥筋1-2

交通 搭乘地铁御堂筋线至心斋桥站下，步行可达。

3.地址 大阪市中央区南船场4丁目长堀地下街

交通 搭乘地铁御堂筋线至心斋桥站下，步行可达。





4.地址 大阪市中央区难波1丁目6-12  
交通 搭乘地铁御堂筋线至难波站下，步行可达。

#### 4.戎桥筋商店街

连接心斋桥商店街南侧的戎桥筋商店街，是大阪人推荐给外国游客的感受地道关西市井风情的好去处。这里无处不在的日本传统气息充满了浓浓的人情味，对于游客而言，戎桥筋商店街上充满流行感的精品、服饰，不仅款式好看，而且价格方面也相当公道，喜欢日本流行文化的血拼族就不要错过啦。戎桥筋商店街也有很多贩卖大阪传统特色手工制作以及纪念礼品的商铺，非常适合细细挑选回国馈赠亲友的礼物呢。如果对日本美妆有好感的爱美女士，戎桥筋商店街上的美妆店摆满了数之不尽的日本名牌护肤品（化妆品），价格方面也比国内的专柜便宜不少。

#### 5.HEP FIVE

深受大阪年轻一族欢迎的HEP FIVE是大阪北区最有人气的时尚购物商场。HEP FIVE大厦顶部的鲜红色HEP FIVE摩天轮实在太抢眼，想要不引人注目都难，这也为HEP FIVE的人流指数打下坚实的基础。贩售流行服饰、首饰、箱包、杂货为主HEP FIVE不仅买到日本众多本土名牌以及世界名牌商品。如深受日本少女欢迎的服饰品牌Liz Lisa，深受日本OL一族欢迎的高级女装品牌PAGE BOY等日本名牌就是不少亚洲游客血拼的目标之一。

5.地址 大阪市北区角田町5-15  
交通 搭乘地铁御堂筋线至梅田站下，步行可达。



#### 6.电电之城电器街

素有“大阪秋叶原”之称的“电电之城电器街”位于大阪天王寺公园西北面的日本桥附近，想选购日本电子数码产品的游客而言，“电电之城电器街”是淘宝的好去处。尽管价格公道，但货比三家还是获得最大实惠的精明顾客的金科玉律。此外，由于近年来中国游客的赴日旅游人数的不断攀升，电电之城电器街也出现了众多能说一口流利普通话的热情店员。

#### 7.黑门市场

大阪被称为“日本厨房”，而大阪的黑门市场则是“大阪厨房”。总长约600米的黑门市场是大阪的“欧巴桑”（在日语中指阿姨、大婶的意思，也可指家庭主妇）以及餐厅大厨们采购新鲜蔬菜、海产的好地方。有其实黑门市场也有贩卖其他地方买不到的世界各国烹饪佐料以及众多让人叫不上名字的调味料、香料等等，所以一年四季的黑门市场都是人流熙攘，活力十足。商品新鲜，价格便宜是黑门市场的最大特色，在这个既有日本传统菜市场的风貌又不乏商业街气息之上，不管是买菜煮饭的欧巴桑还是肩负采购菜单食材的大厨，还是前来逛逛、吃吃的游客，黑门市场都是感受大阪普通民众日常生活的绝佳平台。

6.地址 大阪市浪速区日本桥3-6  
交通 搭乘地铁堺筋线至日本桥站下，步行可达。

7.地址 大阪市中央区日本桥2-4-1  
交通 搭乘地铁堺筋线至日本桥站下，步行可达。



## 玩

无论白天还是黑夜，大阪总是熙熙攘攘，充满着活力。而且，大阪市一直都积极推动城市夜间娱乐生活的发展。类似现场表演这样的娱乐项目通常都是在每天的工作时间结束以后才上演。



## 1. 能乐

能乐，是世界上现存的最古老的戏剧之一，因其表演形式简洁严谨、手工制作的舞台道具精美、对白也独具古典韵味而闻名于世。能乐剧在向观众揭示人性弱点的同时，突出地表现了剧中主人公对爱情的忠贞不渝。能乐也将剧中人物内心世界的细微变化编入剧情中来增加感染力。一出能乐剧中总是将一部分喜剧情节的狂言(日本的四大古典戏剧之一)穿插在严肃的气氛中，以便能够通过幽默夸张的表现手法给人们一些启迪。

如今，能乐和狂言剧码在大阪能乐会馆和大规模能乐堂剧场都有上演。每年7月黄昏后在大阪城西之丸庭园里点起火把，就在那里表演能乐剧码。

## 2. 歌舞伎

歌舞伎是受到中国的猿乐表演影响而演变发展起来的。最早的歌舞伎起源于17世纪初期的京都，全部由女性担任舞蹈演员。当时，她们的出现引起了很大的骚动而后来被德川将军下令禁止。其后，男性又成功地取代了女性，充当起舞蹈演员的角色。经过不断发展，由男性担任舞蹈演员的表演一直演变成今天的歌舞伎表演。

尽管现在的歌舞伎表演中每个角色都是由男性扮演的，但歌舞伎仍然是日本传统娱乐表演形式中最受欢迎的一种，并且继续影响着日本现代舞蹈艺术。大阪的松竹座剧场定期会有一些一流歌舞伎表演者的演出。

## 3. 电影

许多好莱坞、欧洲、亚洲和国产电影的首映式都选择在大阪的电影院里举行。如果您恰巧错过了一部正在您的国家放映的电影，没关系，您可以在大阪的电影院找到您想要看的电影。梅田地区有三个大型影城：Navio toho-plex、Brug7以及Piccadilly电影院。难波地区的电影院包括Shikishima Cine Pop.等。若是艺术类电影，主要在梅田地区的花园电影院、Cine Libre或者Teatoru这三家电影院放映。Cine Nouveau电影院有时也会放映这类影片。

## 4. 夜生活

大阪的夜生活繁盛，Disco、Pub各具特色，不同年龄阶层的人都喜欢在此聚集。俗称“MINAMI”的大阪南部地区，是大阪最繁华的商业街道，也是大阪具有代表性的娱乐街区，集中了无数的饮食店、娱乐设施、各种剧场等。以大阪车站为中心的地区被称为北(Kita)，拥有空中庭园和许多饭店、戏院，是大阪事务、文化和娱乐中心区。北新地是大阪地区著名的夜总会和娱乐场所汇集地，就像东京的银座，有着上千家高级酒吧、俱乐部和餐馆，它是商务人士款待客人的好地方。





# 交通

大阪是日本第二大城市，也是第二港口，是关西地区的海陆空门户，有现代化铁路新干线和高速公路，铁路、公路呈辐射状通往各地，可以方便连结关西与西日本各大城市。



## 1) 抵达大阪

### 1. 航空

关西国际机场位于距离日本大阪湾东南部的泉州海域5公里的海面上，是日本第二大国际机场，也是日本第一个24小时营运的机场。东京到大阪，价格约20000日元、所需时间1小时。北京、上海都有到大阪的直航班机，从上海到大阪飞行时间为2.5小时。

#### 从机场到大阪市内

**电车：**梅田方向，30分钟/班

**JR电车特急：**haruka方向，在西九条站换乘环状线、到大阪（梅田）站大约55分钟，2800日元。

**JR关西机场快速：**到大阪（梅田）站大约1小时10分钟，1160日元。

**电车：**难波方向，30分钟/班

**南海电车特急Rapid：**从大阪国际机场到难波大约34分钟，全席指定890日元。

**南海电车机场急行：**大约43分钟，890日元

#### 机场巴士

**机场-难波（OCAT）：**机场11号线，大约50分钟，880日元，30分钟/班。

**机场-大阪站前（Herbis大阪、新阪急Hotel）：**机场5号関空5号线，大约50分钟，1300日元，15-20分钟/班。

**机场-近铁上本町（Sheraton Miyako Hotel大阪）：**机场7号线，大约50分钟，1300日元，20-30分钟/班。

### 2. 铁路

国铁在市区北部有新干线的新大阪车站，在北部的梅田有东海道本线的大阪车站。日本最早修建的高速铁路——“新干线”就是从东京到大阪。由东京乘JR子弹头火车到大阪（新干线，价格14050日元）2小时30分左右，由名古屋到大阪约1小时，由京都到大阪约17分钟。

### 3. 公路

名神高速道路在丰中交流道可继续开到大阪市区；从名古屋伸展出来的东名阪自动车道、名阪国道、西名阪自动车道，是三条相当便利的路线。国铁的高速巴士也在大阪车站发车。

**夜行巴士：**东京 - 大阪之间，价格6000日元，需时约8小时。







## 2) 大阪内部交通

### 1. 出租车

大阪的出租车多为丰田和皇冠，车内亮起红灯时表示空车，乘客由左后门上车。乘客只要依照计程表付钱，不用付小费。计程车在深夜十一点至早上五点止，加收三成费用。起步价为640日元(2公里内)，之后每公里80日元（不同出租车公司的价格也有少许差别）。

### 2. 公交车

大阪市内有很广阔的市内公交网，不过公共车站内没有英文标示，线路复杂。旅客最好预先在旅馆服务台弄清楚要搭乘的公交车线路后再出发，也可在火车站的旅客服务中心取得日文版的巴士路线图。当旅客乘车时，随即领取公交车整理券，代表上车地点的号码，在标示板上可知道必须付的车费(车票大约在200日元左右)。大阪的公交车均为后门上车，前门下车，下车时投币交费。

### 3. 地铁

地铁是大阪市内最方便的交通工具。出入月台时从购票至收票都是自动化服务，电车及地下铁都有自动售票机。所有JR车站及地下铁路车站都有汉字及英文拼音的站名提示。

**地铁车票价格：**200-360日元。

**JR电车票价格：**120日元(1-2站)

**难波-梅田：**乘坐地铁只有3站，大约9分钟，200日元。

### 4. 大阪周游卡(一日券)

是在有效期内，在大阪市内乘坐任意电车、地下铁、公共汽车等交通工具，且不限次数还可在大阪市二十四所观光景点享受免费游览的通用卡。而且，在此通用卡有效期间还可享受十四所观光设施和大约四十家(酒店、商店、旅馆等)提供的特别礼物、折扣和一系列优惠活动。

### 5. 周游大阪乘车证

一日券2000日元，两日券2700日元。

不仅可尽情乘坐大阪市内的电车和巴士一天，而且还可免费进入二十多处热闹旅游景点游览。持该证可直接出入自动检票机，畅通无阻地周游大阪。购买周游大阪乘车证时须出示护照等证件。

### 大阪海游券

2400日元。用它既可进海游馆参观，也可尽情乘坐大阪市营地铁、轻轨及巴士一天。

