A YEAR OF JOURNEYS

全年
旅行指南

广州与上海出发

读懂一片地方，再把它放进合适的月份。



代表城市与门户分布

12 个月 / 144 条路线 / 国内与境外各半

地理与历史 · 月度地图 · 串线图 · 季节选择 · 交通与费用结构

先选季节，再安排假期

这本手册怎么用

1 比较月份

每月十二条路线，国内与境外各半。先选季节与假期长度，再比较交通时间和体力；月度地图可按编号查找路线。

2 读懂一条路线

先读地理、历史与现场观察，再通过串线图理解行程顺序。沿六个小节查看看点、交通住宿、预订、天气备选及季节判断。PDF书签可直接跳到路线的小节，页脚可回到月份目录。地图是代表城市或门户，不是导航路线。

3 用实际报价替换估算

费用图拆分往返交通、日均乘天数和必需附加，取区间中点作比较。确定日期后按实际含税票价、住宿夜数与人数重算。

价格与住宿 费用为人民币、每人预算估算。往返机票按经济舱，住宿按两人分摊中档客房；高铁费用在路线中单列。

基础预算 往返大交通 + 行程天数×每日费用 + 必需附加项目。每日费用已含住宿分摊、餐饮、常规门票与地面交通。

天气 气温为主要停留区域的常年昼夜参考范围，临行查看实际预报。

使用范围 按月份选择适合的路线，再结合假期长度安排旅行。

资料与编辑建议 各路线附目的地、季节与出行要求的参考资料。

签证、保险、购物与可选体验另计；节假日按实际交通与住宿报价调整预算。 门到门时间从市区住所到第一晚酒店估算，包含候机候车、行李与落地接驳。

全年索引

点击月份或路线可跳转

01 月 看雪、避寒，也留几天逛古城 7

珠海与开平：海岸慢走、侨乡村落 · 5天 10

哈尔滨 · 5天 16

吉林市与北大湖：雾凇和入门滑雪 · 5天 24

清迈：古城与因他暖山 · 5天 31

马尔代夫马富施：居民岛海岛小假 · 7天 39

新西兰南岛：湖泊与库克山 · 12天 47

昆明与抚仙湖：冬日城市、湖岸慢住 · 5天 13

西双版纳：景洪与勐仑 · 5天 20

南京：博物馆与冬日古城 · 4天 27

琅勃拉邦：古城与湄公河 · 5天 35

芬兰赫尔辛基与罗瓦涅米：城市、夜车和冬日 · 10天 43

宿务与薄荷：城市、巧克力山与海岸 · 8天 51

02 月 冬末慢城，暖地文化与长途夏季 55

佛山顺德：园林、街区与粤菜 · 4天 58

三亚：亚龙湾与城市海岸 · 5天 65

泉州：古城与海丝遗产 · 4天 72

曼谷与大城：城市日常与古都遗址 · 6天 79

斯里兰卡南岸：加勒与美蕊沙 · 8天 86

墨西哥尤卡坦：梅里达、玛雅遗址与海岸 · 12天 94

福州：温泉与闽都街巷 · 4天 61

湛江与雷州：火山湖、老街与海岸 · 5天 69

自贡与宜宾：盐都、李庄与当届灯会 · 5天 76

北海道：札幌、小樽与温泉 · 7天 82

新西兰北岛：奥克兰与罗托鲁瓦 · 10天 90

暹粒：有条件的吴哥古迹行 · 5天 98

03 月 春日文化，水乡与低地自然 102

婺源：花田与徽州村落 · 4天 105

杭州与绍兴：春湖、水巷与文学街区 · 5天 113

漳州与南靖土楼：老城、建筑与山村 · 5天 119

冲绳本岛：那霸文化与春日海景 · 5天 126

越南中部：岘港、顺化与会安 · 8天 134

吉隆坡与马六甲：城市馆舍与海峡老城 · 6天 142

武汉：东湖春花与两江街区 · 4天 109

重庆与大足：山城街区、江岸与石刻 · 5天 116

昆明—建水—元阳 · 7天 122

京都：晚三月的春日古都 · 7天 130

蓝毗尼与奇特旺：低地文化与自然 · 8天 138

伦敦与巴斯：馆舍、城市街区与建筑 · 9天 145

全年索引

点击月份或路线可跳转

04 月 园林、历史海城与火山岛 148

扬州—镇江：园林与运河 · 4天 151

无锡与宜兴：太湖园林和陶都 · 5天 159

桂林—阳朔：漓江与遇龙河 · 5天 165

首尔：宫阙春花与街区日常 · 5天 172

乌兹别克斯坦：丝路三城 · 9天 179

伊兹密尔与塞尔丘克：爱琴海城市与古迹 · 9天 187

洛阳：牡丹与石窟古都 · 4天 155

长沙与岳阳：馆舍、书院和洞庭文化 · 5天 162

济南与泰安：泉城慢游与泰山轻登临 · 5天 169

广岛与宫岛：城市记忆和濑户内海 · 6天 176

荷兰：阿姆斯特丹与春日花田 · 9天 183

亚速尔圣米格尔：火山湖、地热与海岛慢住 · 12天 190

05 月 古建与春末城市，近海慢住 193

临海与天台：府城、寺院和地方餐饮 · 5天 196

太原与大同：晋祠、馆舍与石窟 · 6天 202

武夷山 · 岩茶山水 · 5天 209

济州岛 · 东线海岸 · 5天 216

伊斯坦布尔 · 卡帕多奇亚 · 10天 223

温哥华与维多利亚：太平洋城市和花园 · 11天 230

汉中与留坝：汉文化和秦岭森林 · 5天 199

青岛 · 威海 · 7天 205

贵阳 · 荔波 · 6天 212

雅典与纳夫普利奥：古迹和伯罗奔尼撒海城 · 9天 220

那不勒斯与庞贝：城市、考古与近海 · 10天 227

里斯本 · 波尔图 · 11天 233

06 月 森林海岸，长日照的铁路双城 237

大连 · 城市与海岸 · 4天 240

承德与塞罕坝：皇家园林和森林草原 · 7天 246

伊宁 · 赛里木湖 · 特克斯 · 9天 252

停泊岛与吉隆坡：东岸海岛和城市缓冲 · 8天 260

哥本哈根与欧登塞：城市设计和文学 · 9天 267

卢塞恩 · 少女峰地区 · 10天 273

烟台与蓬莱：海岸城市和楼阁文化 · 5天 243

阿尔山与乌兰浩特：火山森林和地方文化 · 7天 249

恩施 · 利川 · 6天 256

乌布 · 沙努尔 · 8天 263

维也纳与萨尔茨堡：音乐、建筑与铁路 · 10天 270

内罗毕 · 安博塞利 · 马赛马拉 · 11天 277

全年索引

点击月份或路线可跳转

07 月 山地短假，花田与正规自然观察 281

张家口与崇礼：冬奥文化和夏季山地 · 5天 284

长白山北坡 · 二道白河 · 5天 290

西宁 · 青海湖 · 祁连 · 8天 296

富良野、美瑛与旭川：花田和北海道城市 · 8天 304

慕尼黑与加米施：城市文化和阿尔卑斯山脚 · 10天 311

坦桑尼亚北部：正规Safari与门户缓冲 · 11天 318

延吉与图们：地方文化和边城生活 · 5天 287

宜昌与神农架：山地森林和门户文化 · 7天 293

丽江 · 香格里拉 · 8天 300

乌兰巴托 · 特勒吉 · 胡斯台 · 8天 307

艾克斯 · 吕贝隆 · 阿维尼翁 · 10天 314

亚庇 · 昆达山 · 7天 321

08 月 草原文博与双城海岛，旺季留余量 325

六盘水 · 钟山与近郊 · 4天 328

通化与集安：高句丽遗存和江城文化 · 6天 334

海拉尔 · 额尔古纳 · 恩和 · 8天 340

龙目岛与吉利艾尔：文化海岸和小岛慢住 · 8天 348

卢布尔雅那 · 布莱德 · 博希尼 · 9天 354

多洛米蒂 · 奥蒂塞伊 · 科尔蒂纳 · 12天 362

呼和浩特与包头：召庙、馆舍和城市 · 5天 331

赤峰与乌兰布统：城市文博和草原慢住 · 7天 337

兰州 · 张掖 · 敦煌 · 9天 344

赫尔辛基与塔林：波罗的海城市与渡轮 · 9天 351

奥斯陆 · 弗洛姆 · 卑尔根 · 11天 358

爱丁堡、斯特灵与格拉斯哥：铁路文化三城 · 10天 366

09 月 初秋城市，海岸和古迹慢看 369

西安城墙与秦唐历史 · 4天 372

日照与曲阜：海岸慢游和儒家文化 · 5天 378

甘南寺院与扎尕那 · 7天 384

日惹与婆罗浮屠：寺庙、工艺和城市 · 7天 392

克拉科夫与华沙：历史街区和城市文博 · 10天 399

冰岛南岸与黄金圈 · 10天 405

郑州与开封：中原馆舍和宋都文化 · 5天 375

银川与中卫：西夏文化、黄河和正式沙漠区 · 6天 381

喀纳斯与禾木 · 7天 388

第比利斯与卡赫季 · 9天 395

萨格勒布与斯普利特：内陆城市和达尔马提亚 · 10天 402

秘鲁圣谷与马丘比丘 · 14天 409

全年索引

点击月份或路线可跳转

10 月 湖山与秋季双城，南半球春日 413

苏州园林与水巷 · 4天 416

赣州与瑞金：宋城、历史馆舍和客家生活 · 5天 423

北京中轴线与西山秋色 · 5天 429

萨拉热窝与莫斯塔尔：历史街区和山谷双城 · 9天 437

悉尼与蓝山：春季城市、山镇和正式短线 · 10天 444

马德里与安达卢西亚 · 12天 451

肇庆：七星岩、鼎湖山和岭南慢城 · 4天 420

温州与楠溪江：古村、耕读文化和江岸 · 5天 426

川西稻城亚丁 · 9天 433

加德满都与博卡拉 · 10天 440

罗马与托斯卡纳 · 12天 447

蒙特利尔与魁北克城：秋色、街区和馆舍 · 11天 455

11 月 深秋叶色与更舒适的步行 458

潮州与汕头慢食之旅 · 4天 461

腾冲古镇、银杏与温泉 · 5天 469

南宁、明仕与德天边关山水 · 5天 477

福冈与由布院：街区、秋色与温泉 · 6天 485

河内与宁平山水 · 7天 493

摩洛哥：马拉喀什与非斯古城 · 12天 501

景德镇：御窑、陶溪川与手作 · 4天 465

大理古城与洱海西岸 · 5天 473

张家界：武陵源峰林与溪谷 · 5天 481

京都红叶与古寺庭园 · 7天 489

西澳珀斯与玛格丽特河 · 10天 497

开罗与卢克索古文明 · 10天 505

12 月 海岸、城市与南半球初夏 509

万宁海湾与兴隆 · 5天 512

厦门与鼓浪屿 · 4天 520

松阳老街与浙南古村慢住 · 4天 528

富国岛：西岸日落与南部海湾 · 6天 536

槟城与兰卡威 · 7天 544

特内里费：南岸冬阳与火山地景 · 12天 552

深圳城市文化与大鹏海岸 · 4天 516

成都茶馆与博物馆 · 4天 524

黄山与徽州：冬山、老街与村落 · 5天 532

甲米奥南与莱利 · 6天 540

墨尔本与塔斯马尼亚 · 12天 548

新加坡：馆舍、街区与雨季城市假期 · 5天 556

行前准备 → 年度计划与预算 → 参考资料 →

01 看雪、避寒，也留几天逛古城

一月先选想要的冬天：哈尔滨与吉林—北大湖看冰雪，西双版纳、珠海—开平与昆明—抚仙湖适合较温和的慢游，南京偏城市文博。境外短假可看东南亚古城与海岛，长假可选新西兰南岛或芬兰。海岛留意海况，雪地行程兼顾短日照与严寒；寒假、春节和新西兰暑期的费用单独比较。

出发时机

优先元旦后的工作日，并核对实际年份春节、学校寒假与当地假期。冰雪先确认当季运营，热带海岛留船程缓冲；芬兰接受短日照和严寒，新西兰落实可退住宿与车辆。菲律宾2026年暂行免签公布为一年，2027年一月须先核对续期或签证，再买不可退产品。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 珠海与开平：海岸慢走、侨乡村落 010 →

国内 · 5天 · 10 ~ 21℃

广州 ¥2,050 - 3,570　上海 ¥2,900 - 5,350

02 昆明与抚仙湖：冬日城市、湖岸慢住 013 →

国内 · 5天 · 3 ~ 17℃

广州 ¥3,150 - 5,800　上海 ¥3,650 - 6,600

03 哈尔滨 016 →

国内 · 5天 · -24 ~ -12℃

广州 ¥4,050 - 6,950　上海 ¥3,450 - 6,150

04 西双版纳：景洪与勐仑 020 →

国内 · 5天 · 12 ~ 26℃

广州 ¥3,100 - 5,550　上海 ¥3,500 - 6,250

05 吉林市与北大湖：雾凇和入门滑雪 024 →

国内 · 5天 · -24 ~ -8℃

广州 ¥5,500 - 9,650　上海 ¥5,000 - 9,050

06 南京：博物馆与冬日古城 027 →

国内 · 4天 · -1 ~ 7℃

广州 ¥2,180 - 3,880　上海 ¥1,530 - 2,530

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

01月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 清迈：古城与因他暖山 031 →

境外 · 5天 · 14 ~ 29℃

广州 ¥3,750 - 6,550 上海 ¥4,150 - 7,250

08 琅勃拉邦：古城与湄公河 035 →

境外 · 5天 · 13 ~ 27℃

广州 ¥3,700 - 6,500 上海 ¥4,100 - 7,100

09 马尔代夫马富施：居民岛海岛小假 039 →

境外 · 7天 · 25 ~ 30℃

广州 ¥10,550 - 18,600 上海 ¥11,050 - 19,600

10 芬兰赫尔辛基与罗瓦涅米：城市、夜车和冬日 043 →

境外 · 10天 · -20 ~ 2℃

广州 ¥17,700 - 30,800 上海 ¥17,200 - 29,800

11 新西兰南岛：湖泊与库克山 047 →

境外 · 12天 · 9 ~ 23℃

广州 ¥19,500 - 30,600 上海 ¥19,000 - 30,100

12 宿务与薄荷：城市、巧克力山与海岸 051 →

境外 · 8天 · 24 ~ 30℃

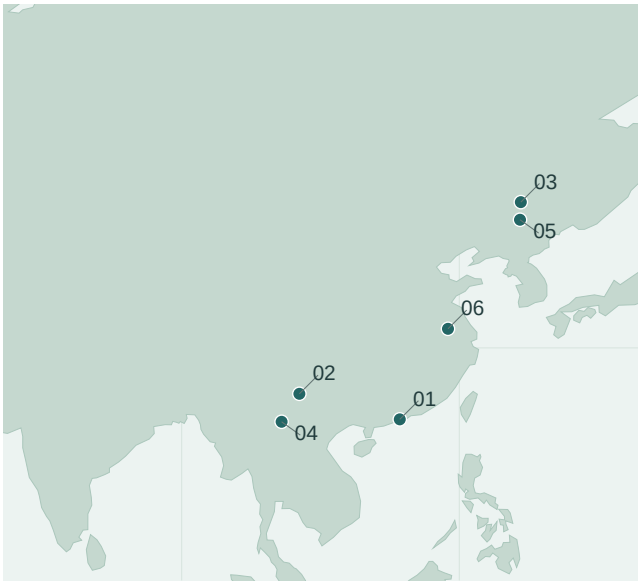
广州 ¥7,000 - 12,400 上海 ¥7,200 - 12,900

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

01月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 珠海与开平

5天 · 珠海

02 昆明与抚仙湖

5天 · 昆明

03 哈尔滨

5天 · 哈尔滨

04 西双版纳

5天 · 景洪

05 吉林市与北大湖

5天 · 吉林市

06 南京

4天 · 南京

境外 · 本月目的地分布



07 清迈

5天 · 清迈

08 琅勃拉邦

5天 · 琅勃拉邦

09 马尔代夫马富施

7天 · 马累

10 芬兰赫尔辛基与罗瓦涅米

10天 · 罗瓦涅米

11 新西兰南岛

12天 · 基督城

12 宿务与薄荷

8天 · 宿务市

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

01.01 国内 / 中国 / 广东珠江口与江门

珠海与开平：海岸慢走、侨乡村落

珠海看海与城市，开平看侨乡建筑；五天两种节奏，跨城只换一次主方向。

5天 / 最少约4天 | 10 ~ 21℃ · 有冷空气与海风，偶有阴雨 | 轻松 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥2,050 - 3,570	门到门约 3 - 5 小时
上海出发	基础预算 ¥2,900 - 5,350	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

沿海城市与侨乡回声

地理 珠海的城市海岸与开平的田野村落，提供珠江口西岸两种不同尺度的风景：前者沿着海湾展开，后者要把塔楼放回普通民居、池塘与农田之间看。由海边转入侨乡，不只是换一处景点，也是从当代滨海生活走进乡村防御与家族聚居的空间。

历史 开平碉楼结合了本地防御建筑传统与海外侨民带回的建筑样式。它们有供多户临时避难的众楼、兼顾居住与防御的居楼，也有警戒用的更楼；外观的西式装饰与乡村的现实需求同时存在。理解这种功能差别，便能读出侨民与故乡之间持续的联系。

现场观察 观察提示：先看村落整体，再看一座塔楼。把门窗位置、楼顶装饰和周围低矮民居画成简单对照，会比只拍正面更容易理解“为什么要建高、又为什么装饰得如此特别”。

背景参考 [310]

串线示意

01 珠海海岸
看海湾与城市公共空间

02 珠海馆舍
从城市历史建立观看线索

03 开平
进入侨乡村落生活尺度

04 碉楼村落
对照防御功能与外来装饰

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

一月适合把珠海的开放海岸步道、馆舍和餐饮，与开平的碉楼及侨乡村落连起来。广东冬季也有冷空气、风和阴雨，因此主要按城市与文化旅行设计，不把游泳当作核心。珠海住两晚、开平住一晚，最后一晚按回程枢纽决定住开平、江门或珠海：广州铁路返程可以顺路北上，上海航班返程应提前回珠海。村落择重点慢看，注意商业街区与历史村落并非同一内容。

适合谁 适合偏轻松、喜欢城市海岸与建筑文化的人，广州出发成本较低；不适合追求稳定热带海水与每日大量景点。

珠海与开平：海岸慢走、侨乡村落

路线攻略 · 续

体力取舍 城市段轻松，村落会有台阶；短时包车减少换乘，预算与同行人数决定使用方式。

D1 到珠海，海岸短走

入住香洲或吉大一带，按光线与风选择附近开放步道，晚饭后休息。上海晚到者先吃饭，不跨整个城市追日落。

D2 馆舍与城市海岸

先核对珠海博物馆当日开放，再配附近城市步道与午饭。遇风雨增加室内停留，晴天也只走一段，不把情侣路全长当作徒步任务。

D3 转开平，理解侨乡背景

白天用已确认交通去开平，入住后看一处历史街区或开放馆舍。赤坎不同商业与历史区域的门票及边界先查，不把所有同名地点视作免费同一景区。

D4 一个村落组团，按返程回住

选一处碉楼或村落组团，用正规讲解了解侨乡建筑，再慢走外围。广州返程可以继续住开平或江门；上海返程下午预留去珠海酒店的路程，不傍晚临时拼车抢机场。

D5 附近早餐与返程

从最后一晚住宿地按既定铁路或机场线路返程。航班晚时只加近处城市内容，避免重回开平远郊。

02 值得停留的地方

01 海岸城市的慢走以一小段为单位。把步道、午饭与一处馆舍放在同一片区，能减少追不同海景点的交通，让阴天仍有内容。

02 开平建筑适合先听背景再看细节。碉楼、宅院和街区承担的生活功能不同，选一处认真看，比在几个门口反复拍照更有收获。

03 返程方向决定最后一晚。广州可由开平、江门接铁路，上海宜回珠海；先把这个差别处理好，五天才不会变成往返折返。

餐饮与街区 珠海海鲜、广东家常菜与开平侨乡餐饮按时令和口味选。海鲜先确认计价、重量和加工费，普通饭店即可；饮食安排与当天片区相配，减少跨城只为一家餐厅。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州经广州南等枢纽去珠海，开平南或江门方向铁路回广州；费用合计为两端大交通估算。

往返 ¥150 - 320；珠海方向铁路约1—1.5小时；开平南方向视直达与换乘。 门到门约 3 - 5 小时。

上海出发

上海往返珠海金湾机场，末晚回珠海保障返程。

往返 ¥1,000 - 2,100；飞行单程约2.5—3小时。 门到门约 5 - 8 小时。

估到珠海第一晚酒店，上海机场较远；开平跨城移动另计在逐日安排中。

当地移动 珠海市内公交与正规车辆，珠海至开平用客运或预约车辆，开平村落间可短时包车。日均含城际接续与选定普通景区门票，不含澳门行程与高价娱乐产品。

珠海站或金湾机场 → 香洲 / 吉大

公交或机场正规接驳 车站约35—70分钟；机场约50—100分钟；约5—35元/人，估算。线路与末班按日期查，到站后可能还需短程。

正规出租或预约车辆 车站约20—45分钟；机场约40—75分钟；约30—150元/车，估算。价格随起点、路线与时段，先确认到店位置。

建议住宿 珠海香洲或吉大与开平市区分住

海岸交通方便、能正常休息优先，不必选最远的海景房。广州返程可最后住开平或江门，上海返程最后一晚回珠海；确认这段接续后再订房。

中档客房 ¥260 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

珠海与开平：海岸慢走、侨乡村落

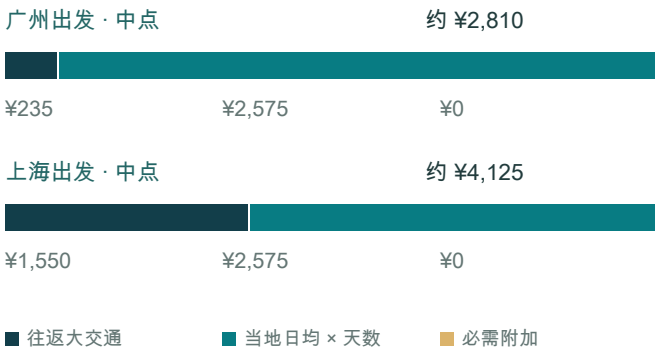
路线攻略 · 续

珠海香洲或吉大交通方便处 城市海岸、馆舍与餐饮相配。 取舍：离金湾机场仍有距离，晚到与返程需核对车辆。

开平市区 去村落与吃饭较稳，适合一晚文化行程。 取舍：村落之间分散，不能用酒店步行距离代替整天交通。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥380 - 650 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先确定返程枢纽和末晚住宿，再订珠海与开平的可退房。跨城车和村落游览日的车辆预先确认，馆舍常规闭馆日、春节营业及预约按实际年份核验。

证件准备 身份证及实名住宿、交通预约；不默认包含澳门，不需要为本路线额外准备港澳入境安排。若另加澳门，应独立核对证件签注和通关时间。

05 天气与灵活安排

珠海与开平的宽参考约10—21℃，冷空气时可明显更低，海岸风使体感下降。晴天适合短走，但一月不是稳定的海水浴季；行程要有馆舍、建筑与餐饮备选。

海风和阴雨 馆舍、街区餐饮与短段海岸相配，不以海水颜色判断这天是否值得旅行。

跨城延误 先保住最后一晚回珠海或铁路枢纽，删去村落加点。

行李重点 轻外套与防风层、舒适步行鞋、馆舍开放预约记录、跨城车辆与末晚住宿信息

半日慢走

珠海馆舍附近 → 开放海岸步道 → 一处街区用餐

约2—3小时，可缩短

只选连续、平缓且正式开放的路段，风雨时减少海岸段；不需要走满任何长步道。

压缩至约4天 四天删去一个城市日，珠海两晚、开平一晚；上海返程仍要按航班留足跨城缓冲。

多留两天 多两天可加江门或新会，保持单向移动；不自动扩成珠三角多城打卡。

周边延伸 江门或新会：多1—2天加侨乡、城市馆舍与日常街区，适合广州方向顺路返程。

周边延伸 中山：增加一天城市文化与餐饮，先画好交通方向，不把跨三个城市塞进原五天。

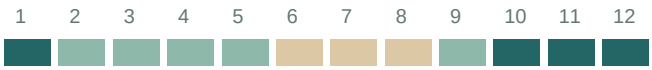
06 取舍与季节判断

01 一月仍会有冷空气与大风，不把海景旅行写成海浴；海岸只用开放步道，不翻护栏或进入施工区域。

02 村落和街区有居民生活、商业景区与独立收费点，先确认实际入口、票种与开放，尊重私人院落。

03 珠海和开平之间交通并非地铁直连，最末晚的住宿须按广州铁路或上海航班区分。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

一月适合开放海岸与侨乡文化的轻松组合，阴雨仍有内容；夏季高温、雨和台风影响增加，需换更短户外段。

参考资料 [200] [201]

01.02 国内 / 中国 / 云南中部

昆明与抚仙湖：冬日城市、湖岸慢住

两晚昆明、两晚湖边，把城市生活与开阔湖岸分开享受，返程日只处理交通。

5天 / 最少约4天		3 ~ 17°C · 日照与昼夜温差，冷空气可转阴冷	轻松 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥3,150 - 5,800		门到门约 5 - 8 小时
上海出发	基础预算 ¥3,650 - 6,600		门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

高原湖泊与城市关系

地理 昆明与抚仙湖同处云南高原，却应当按城市湿地和深水湖盆两种环境来阅读。抚仙湖与地壳断裂、盆地沉降有关，周围山地与湖面共同塑造视野。湖岸不同位置看到的开阔感、背山关系和聚落密度并不相同，选一岸慢看也能认识湖盆。

历史 湖泊边的文化并不只在古迹中，也在今天人如何与水相处。抚仙湖岸线有明确的生态保护与经营区域划分，村镇生活、游客活动和湿地保护需要共存；这些界线提醒人们，湖泊是当地长期依赖的公共水环境。昆明城市湿地与湖区可以对照着看人的活动如何接近、利用又保护水边。

现场观察 观察提示：在昆明记一处湿地与街区的接合方式，到湖区再记一处村镇与岸线的接合方式。留意道路、植被和开放步道分别落在哪里，把“看湖”变成理解湖岸空间的小观察。

背景参考 [311] [203]

串线示意

01 昆明
城市馆舍与开放湿地

02 抚仙湖一侧
观察山地湖盆与湖岸村镇

03 昆明航空门户
预留返程接续所需时间

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

昆明一月的城市馆舍、街区和正式开放湿地，与抚仙湖的湖岸慢住可以组成五天。冬季红嘴鸥是可能遇到的季节内容，但迁徙、天气和具体点位会变化，不依赖每天看鸥或喂鸥。抚仙湖不需要环湖跑满，选一侧有合适住宿和开放步道的区域连住两晚；把看湖、吃饭和休息放在一起，减少跨湖岸开车。最后一天从湖区直接到机场要早出发，遇早航班应末晚回昆明。

适合谁 适合偏轻松、愿意看城市与湖岸、接受清晨夜晚较冷的人；不适合依赖水上项目或想五天跑完多个云南名城的行程。

体力取舍 城市与湖岸只做短步行，城际预约车辆减少搬行李；同行者可随时回住宿休息。

昆明与抚仙湖：冬日城市、湖岸慢住

路线攻略 · 续

D1 到昆明，城市短走

落地接地铁或车辆到酒店，附近街区、晚饭与休息为主。先适应行程，不在第一晚跨城赶湖景。

D2 馆舍与开放城市湿地

按当日开放安排一处馆舍和一段正式开放的城市湿地或湖岸。见到越冬鸟类时保持距离、遵守管理；没有时仍按城市自然路线走，不多处追赶或承诺喂鸥。

D3 转抚仙湖，选定一侧慢住

白天乘已确认车辆到湖区，入住后看附近开放步道与用餐位置。选择无需穿过封闭岸线的一小段，下午留给看湖与休息。

D4 湖区一片慢看

围绕住宿所在湖岸选择一处开放公共区域与普通村镇餐饮，天气好再加短步行。不要为了环湖一圈挤满车程，遇阴冷把长步行换成有制热的室内休息。

D5 提前离湖，接机场返程

按机场交通和候机余量出发，湖区至长水常需约2—3小时量级，拥堵或天气可能更慢。早航班必须前晚回昆明，不用清晨临时叫车赌衔接。

02 值得停留的地方

01 城市湿地的看点不只是一种鸟。按开放路线理解城市、山地与水面的关系，遇到越冬鸟类再观察，既能保留季节主题，也不制造每日见鸥的保证。

02 抚仙湖连住一侧，减少反复搬行李。选能正常制热、吃饭和散步的住处，湖色变化与慢休息比每天寻找新机位更贴合这条路线。

03 五天的交通重点是两个转换：从城市到湖岸、从湖岸到机场。把最后一天完全留给这件事，湖边两晚才有实际可用时间。

餐饮与街区 昆明米线、云南家常菜与湖区普通餐馆按口味选。野生菌只在正规餐饮且食材来源、加工明确时选择；本路线不把尝稀罕食材或湖鱼当成必要体验。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返昆明长水机场，城市与湖区使用正规车辆接续。

往返 ¥900 - 1,800；飞行单程约2—2.5小时。 门到门约 5 - 8 小时。

上海出发

上海往返昆明长水机场，优先能白天衔接市区的航班。

往返 ¥1,400 - 2,600；飞行单程约3.5—4小时。 门到门约 6 - 9 小时。

估到昆明第一晚酒店；转抚仙湖和返程由湖区去机场另留独立交通时间。

当地移动 昆明市内地铁与短程车辆，昆明至抚仙湖预约车辆；湖区选同一侧住宿和步道。日均含正常城际接续及普通游览，不含整日专车无限加点和高价水上体验。

昆明长水机场 → 市区酒店

地铁接续 约60—100分钟，含换乘和步行；约6—15元/人，估算。确认酒店最近站和末班，行李多时少换乘。

正规车辆 约40—80分钟；约80—150元/车，估算。高峰可能更慢，避免临时推销绕路旅游套餐。

建议住宿 昆明城市交通方便处与抚仙湖一侧连住

昆明先看地铁和生活便利，湖边核对实际到岸线距离、开放步道和制热。湖景房不等于能自由下水或穿过保护区；早航班应将最后一晚移回昆明。

中档客房 ¥300 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

昆明地铁与生活方便处 城市馆舍、餐饮和抵离交通容易。 取舍：湖岸观看点并不都在步行圈，按实际行程选站点。

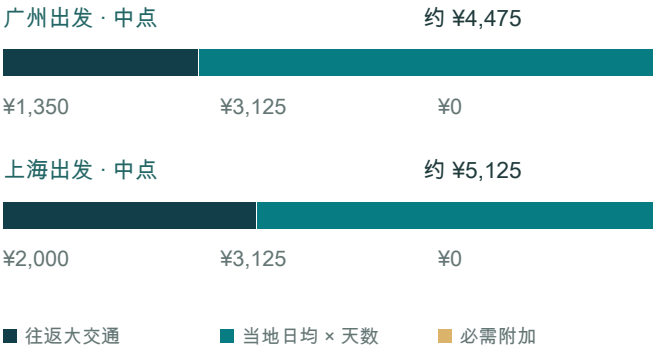
昆明与抚仙湖：冬日城市、湖岸慢住

路线攻略 · 续

抚仙湖同一侧的正规住宿区 连住两晚，看湖与休息结合。 取舍：核对制热、吃饭和步道开放，湖景照片可能与实际房间不同。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 800 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先确定来回航班，再锁昆明与湖区同一侧可退住宿，核对制热和可合法到达的步道。把转湖与返程车辆提前确认；节假日和湖景房价格需实际重算。

证件准备 身份证、实名住宿和交通信息；馆舍预约及湖滨开放信息离线保存。涉及现场临时限制时依管理安排调整，不把订了酒店理解为获得保护区通行权。

05 天气与灵活安排

昆明与湖区的一月宽参考约3—17°C，夜间、阴天和湖岸风下明显更冷；晴天白昼体感可能温和。高原阳光较强，注意防晒与补水，保暖层随时能加；不是适合保证游泳或全部水上项目的月份。

湖岸阴冷或风大 缩短步道，留给室内休息与普通餐饮，不改去更偏的水上项目。

返程路况不确定 提前离湖或末晚回昆明，删去机场前的加点。

行李重点 可叠加保暖衣物、防晒与帽子、舒适步行鞋、车辆联系方式与开放记录

半日慢走

湖区住宿附近 → 一段开放湖岸 → 村镇午饭

约2—3小时，可按风缩短

先确认步道与出入口开放，往返能回住宿；不从地图直线推断岸边可以一直走。

压缩至约4天 四天缩成昆明一晚、湖区两晚，返程仍留专门交通；早航班则减少湖区一晚。

多留两天 多两天在昆明增加馆舍和生活片区，或另选玉溪；远到建水需要完整交通安排。

周边延伸 玉溪市区：加一天城市馆舍与日常餐饮，交通方向确认后再串联。

周边延伸 建水：另加2—3天建筑与饮食主题，单独安排城际交通，不作为原五天顺手多跑的远点。

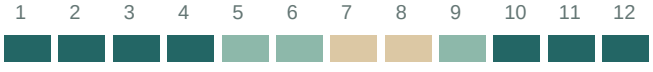
06 取舍与季节判断

01 湖滨保护区、经营与开放边界要按当时规定确认，不进入封闭岸线、湿地和禁止经营活动区域。

02 红嘴鸥等冬季鸟类出现与点位变化，观察须服从现场管理，不追逐、围堵或把喂食当成必做。

03 湖区至机场不是市内短接驳，返程航班早或必须准时到达时未晚回昆明。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对昆明城市与湖岸慢住，一月可优先考虑；夏季雨与假日客流改变体验，晴日和鸟类不作保证。

参考资料 [202] [203]

01.03 国内 / 中国 / 黑龙江

哈尔滨

用五天把冰雕夜景、雪雕白昼和老街生活分开体验，适合第一次认真过一个北方冬天的人。

5天 / 最少约4天 -24 ~ -12℃ · 雪季 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥4,050 - 6,950	门到门约 7 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥3,450 - 6,150	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

铁路城市里的冰雪艺术

地理 松花江把哈尔滨的老城江岸与江北冰雪景观连接起来。江边的开阔视野、街区中的建筑立面和园区里人工塑造的冰雪体量，是三种不同观看尺度；冬季被雪覆盖的城市并非一张白色背景，江流、桥梁和两岸功能仍然决定着城市结构。

历史 中央大街的形成与中东铁路建设及随之发展的商业活动密切相关。街上可见文艺复兴、巴洛克、折衷主义和新艺术运动等影响，不能把所有欧式立面都归为一种风格。把旧商街建筑与当代冰雕、雪塑并看，可以理解这座城市如何不断使用建筑与公共艺术表达自身。

现场观察 观察提示：选三栋相邻建筑，比较窗形、入口和屋顶，而不急着记住风格名称。到冰雪园区再看相似的拱券或塔形如何被冰块转译，白天的材料纹理与亮灯后的视觉效果可分别记录。

背景参考 [312]

串线示意

01 圣索菲亚广场
先看老城建筑的体量关系

02 中央大街与江岸
沿商街阅读铁路城市历史

03 冰雪大世界
观察冰体纹理与灯光变化

04 太阳岛
从雪塑认识另一种材料

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

哈尔滨

路线攻略 · 续

01 行程与体验

一月通常处于哈尔滨严冬，冰雪景观的季节辨识度很高；中央大街、松花江岸与冰雪园区也能组成不用频繁换酒店的路线。真正影响体验的是低温耐受，而不只是景点数量：每天安排一段重点户外活动，再用咖啡馆、博物馆或热饭恢复体温，通常比从早到晚连续打卡更好。五天以市区为核心，雪乡和亚布力留作延长选项，避免为了同一类雪景增加长途车程。预算需接受冰雪旺季酒店和门票明显高于普通季节。

适合谁 适合第一次看大体量冰雪景观、喜欢城市建筑和热食的人；不适合对严寒非常敏感却希望全天户外的人。

体力取舍 单日景区步行和站立排队可持续数小时，零下低温比距离本身更消耗精力。用室内休息切成短段，避免连续两场夜间户外。

D1 抵达后适应低温

抵达入住，下午只走中央大街的一小段，观察沿街建筑并找一家能坐下来的餐馆。天黑后看圣索菲亚教堂广场灯光，控制首次户外停留时间；抵达晚便把广场留到次日，不为夜景牺牲休息。

D2 老城街区与江畔

上午从圣索菲亚教堂一带走向中央大街，中午进室内用餐休息。下午在松花江南岸看冬季江景，只参加正式开放、有管理的冰面项目；傍晚回城吃东北菜，避免把整天都暴露在江风里。

D3 冰雪大世界留给下午

上午放慢节奏，检查当天运营和项目预约；午后进入冰雪大世界，把日间冰体纹理和亮灯后的色彩一起看完。滑梯排队与餐饮取暖都要留时间，体感不适就提前结束，不以玩遍全部项目为目标。

D4 太阳岛雪雕与室内备选

白天游太阳岛当季雪雕展，选择光线较好的时段细看大型雪塑。下午根据体力去博物馆或找一家老式咖啡馆；若遇大风或园区停运，改为室内展馆和道外街区短途步行，保留行程弹性。

D5 早市早餐后返程

航班允许时逛早市或在住宿附近吃热乎早餐，购买少量方便携带的食品。冬季道路和航班都有延误可能，离城当天不再安排远郊；检查充电宝、电子设备和伴手礼包装后，提前到机场。

02 值得停留的地方

01 冰雪大世界值得留到天黑：白天能看清冰块层次，夜晚灯光把体量放大。同一天完成两种光线体验，比专门为了单个热门滑梯长时间排队更有把握；每年主题、项目和开园日都可能变化。

02 中央大街和道外可把视线从拍照点移向窗框、立面、店招与日常买卖。冬天走得慢，正好用几次短散步认识城市；远处一座建筑的风格不必替代对街区真实生活的观察。

03 太阳岛雪雕的吸引点在白色材料与自然光的关系，适合白天欣赏。冰雕与雪雕分两天，可以减少寒冷中的赶路，也让家庭成员按体力决定是否参加全部户外项目。

餐饮与街区 锅包肉、铁锅炖、酸菜白肉、饺子适合多人分食，一份主菜的分量可能超出南方餐馆习惯。红肠和大列巴可少量尝试；俄式西餐更适合当作一次风味体验。冻梨、冰棍无需一次吃太多，户外游玩中优先热饮和规律进餐。

哈尔滨

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—哈尔滨经济舱往返；优先查直飞，无合适班次再比较北京等地中转。

往返 ¥1,800 - 3,200；直飞飞行约4–4.5小时；按门到门7–9小时规划。 门到门约 7 - 10 小时。

上海出发

上海—哈尔滨经济舱往返，核对虹桥或浦东出发以及行李额度。

往返 ¥1,200 - 2,400；直飞飞行约3小时；按门到门6–7小时规划。 门到门约 6 - 9 小时。

按市区住所出发、直飞及落地去道里区酒店估算，含候机与取行李。若选中转、逢降雪或春节拥堵，应在上限之外另留时间。

当地移动 市区采用地铁、网约车和短距离步行；冰雪大世界与太阳岛按交通和体力分日安排。每日预算已摊入机场接驳、普通门票和必要打车；不含滑雪教练或远郊包车。

哈尔滨太平机场 → 道里区主要住宿区

机场巴士 + 末段打车 约70–110分钟；约30–60元/人，预算估算。选停靠靠近酒店的线路，末班与末段车辆先确认。

正规出租车或预约接送 约50–90分钟；约120–200元/车，预算估算。写明目的地与行李数量，降雪时不要以导航最短时间约活动。

建议住宿 中央大街外围、尚志大街或地铁站附近

离餐饮和地铁近，比住在江北却每天进老城更省接驳；确认供暖、热水、隔音和可退条款，临街房未必安静。

中档客房 ¥350 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

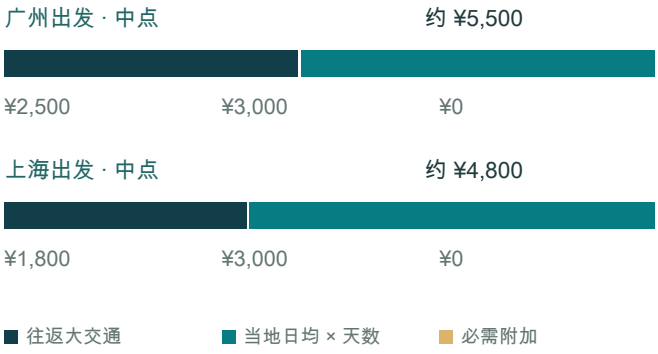
中央大街外围 第一次来、重视吃饭和短距离夜游，回酒店取暖方便。 取舍：旺季房价较高，临步行街房间仍可能有噪声，需看窗向。

哈尔滨站周边 重视机场巴士、铁路衔接和较多连锁住宿选择。 取舍：到核心夜景需再走或乘车，筛选真正靠近出站口的房源。

松北地铁站附近 主要看冰雪园区、希望房间较大，进出江北方便。 取舍：如果每日去老城吃饭，跨江交通增加，不能只比房价。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 750 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前4–8周比较机酒，明确当季园区开园后再锁定不可退门票。热门活动预约从官方渠道进入，先订交通便利且供暖评价稳定的酒店。春节期间应重新按日期询价，表中普通旺季范围可能明显不够。

哈尔滨

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 携带购票所用有效身份证件，优惠门票带原始证明；本线不涉及边境地区。未成年人出行、酒店入住和航班证件要求按承运人与酒店提示核对。

05 天气与灵活安排

可按约零下二十四至零下十二摄氏度准备，寒潮时还会更低；江边和夜间体感更冷。降水总量不高并不等于没有积雪或暴雪，路面结冰是持续问题。采用保暖内层、抓绒、厚羽绒和防滑保温鞋，手套内最好保留能操作手机的薄层。

大风或强降雪 将雪雕日换成室内馆舍与老街短散步；不跨江连续跑园区，重新核对次日地铁、机场交通和园方公告。

升温导致园区关闭 取消室外冰雪票安排，改城市建筑与室内冰雪馆等确认开放项目；若冰雕是唯一目标，应考虑改期而非强行凑替代。

行李重点 保温防滑雪地鞋、可盖耳朵的帽子与围脖、薄触屏手套加厚外手套、贴身存放手机的保暖口袋

半日慢走

圣索菲亚教堂广场 → 中央大街 → 防洪纪念塔南侧江岸

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

上午先看广场，再沿商业街走向江边，中途安排一次室内热饮和午饭。线路以平地为主，雪后穿防滑鞋；江岸只走管理开放路段，不自行下到结冰江面。气温过低时在中央大街结束，余下段另日补看。

压缩至约4天 最少四天可保留老城一天、冰雪大世界一天和首尾交通，把太阳岛雪雕改为可选；不要同时加入雪乡。上海短航程较有余量，广州四天更应优先日间直飞，减少抵达后立即夜游。

多留两天 再多两天可在城市中增加一次完整室内文化日，或单独去亚布力住一晚入门滑雪；后者重新核对铁路接驳、雪票装备和教练费，不从原城市预算里直接认为免费包含。

周边延伸 亚布力：建议另加2–3天，先按滑雪教学和住宿安排核对铁路与雪场接驳；首次滑雪需要单列雪票、装备和教练费。

周边延伸 雪乡：建议另加2天以上，往返山路车程长且受降雪影响；不要把它当作哈尔滨市区顺手半日往返。

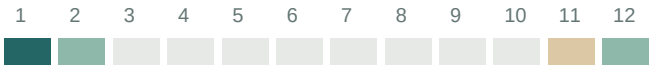
06 取舍与季节判断

01 园区会因气温变化调整开放和门票；官方曾发布升温临时闭园公告，不能用往年日期保证本季运营。出发前及入园当天各检查一次官方通知。

02 长时间站着排队比持续行走更容易感觉寒冷。手机、电池放贴身口袋，镜头进暖房时留意凝露；发现手足麻木、皮肤异常时立即进入室内。

03 避免陌生人推销的无管理冰面活动；晚间江岸步道和台阶可能湿滑。若同行者不适应严寒，可删去一处大型户外园区，把预算用在舒适住宿。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对室外冰雪大世界与雪雕线路：一月优先，二月后段可能受升温影响；十二月须等当季开园。夏季虽可游城或室内冰馆，但属于另一种玩法，不能沿用冰雪冬游预期。

参考资料 [005] [006]

01.04 国内 / 中国 / 云南南部

西双版纳：景洪与勐仑

把景洪的城市生活与勐仑的植物园分成两段住，在相对干爽的冬日里慢慢认识热带植物与村寨。

5天 / 最少约4天 | 12 ~ 26℃ · 少雨 | 轻松 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥3,100 - 5,550	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥3,500 - 6,250	门到门约 8 - 11 小时

先读懂这片地方

把植物读成一部生活史

地理 版纳位于云南南部，热带森林与河谷城镇构成这条路线的自然底色。景洪的市场、公园和寺院，与勐仑植物园的专类植物展示并置，能把同一种植物从绿化景观、日常食材一路追到森林环境，不必以寻找罕见动物作为旅行的价值标准。

历史 植物园的民族森林文化展示把植物放进饮食、宗教和文字传承之中：贝叶、竹片与构树皮都曾参与知识记录，食花食叶的习惯也让植物进入日常餐桌。寺院里的树木因信仰获得意义，村寨周边森林又与水和农田相联；这些关系比单纯记住树名更接近地方文化。

现场观察 观察提示：挑一种在园区、寺院或市场重复出现的植物，记录叶片、用途和讲解中的称呼。可向正规讲解员询问用途的文化背景，观赏与食用必须分开，不凭外形自行采摘或试吃。

背景参考 [313] [007]

串线示意

01 景洪江岸
认识河谷城市的日常尺度

02 曼听与总佛寺片区
观察寺院植物和公共空间

03 勐仑植物园西区
把树形与生活用途联系

04 开放森林步道
比较园艺展示与森林层次

05 景洪
用市场和一餐傣味作收尾

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

西双版纳：景洪与勐仑

路线攻略 · 续

01 行程与体验

一月去版纳的主要价值是避寒和较适合步行的日间环境，不需要把所有热带元素都想象成盛夏状态。早晚有凉意，午间可以在树荫下散步，景洪与植物园分住能降低每天折返的时间。植物园官方建议区分西区园艺观赏与东区森林步行，适合按体力挑选；一月不以王莲最盛或萤火虫为承诺。告庄夜市可以看一晚，更多时间留给菜市场、正规讲解和不匆忙的傣味饭。

适合谁 适合轻松避寒、亲子自然观察和愿意放慢节奏的人；如果主要期待海滩或水上度假，优先考虑海岛线路。

体力取舍 西区可借助游览车，整体强度较低；东区仍要实际步行，台阶与潮湿路面增加负担。两地接驳约一至一个半小时，行李宜轻。

D1 抵达景洪与江边晚饭

抵达后入住景洪，傍晚沿澜沧江边短走，晚饭选择明码标价的傣味餐馆。第一天只在夜市看一圈，了解摊位价格和城市尺度；不马上安排服装写真、远郊景点和赶场式演出。

D2 公园、寺院与市场

上午选择曼听公园与总佛寺所在片区，按现场开放和礼仪要求参观。午后回酒店避开最晒时段，再去城市菜市场或江边散步；想拍民族服装照，先把衣服、妆造、底片和加片费用写清楚。

D3 去勐仑，先走植物园西区

吃过早餐后出发勐仑，安顿行李再进植物园西区。围绕棕榈、榕树和荫生植物选一条主线，不追求看完全部专类园；借助正规讲解理解植物适应环境的方法，夕阳前回住处休息。

D4 森林步行后回景洪

体力允许时把东区雨林步行留到上午，走开放路线并带足水；轻松旅行者可继续西区观察和写生。午后吃饭休息再返回景洪，傍晚享受一顿傣味饭，不再叠加跨县村寨游，把车程控制在白天。

D5 早餐与返程

根据航班安排在住宿附近吃米干或米线，把水果和随身物品整理好。机场不远也要给市区拥堵留余量；如果只能买到早班机，前一晚仍住景洪，不从勐仑凌晨摸黑赶往机场。

02 值得停留的地方

01 植物园西区与东区体验不同：西区适合观察树形、叶片与园艺景观，东区更强调森林步行。先选择一种观看方式，再决定是否加游另一部分，老人和儿童更容易获得完整体验。

02 景洪的夜间热闹很有辨识度，但最好把夜市、河岸与白天市场对照着看。清晨一碗米干、摊位上的香草和本地水果，能补充灯光街区之外更贴近日常的一面。

03 傣族寺院和村寨适合慢走，注意衣着和公共空间礼仪。请当地正规讲解员介绍建筑与生活，比只穿一次服装拍照更容易理解地区文化；祭祀或私人活动不随意闯入拍摄。

餐饮与街区 可尝香茅草烤鱼、菠萝饭、包烧、舂鸡脚或舂蔬菜，早饭选米干。傣味的酸、辣、香草风味明显，点菜时说清辣度与过敏食材。夜市水果和熟食适量现买现吃，烧烤确认烤熟；多人用餐更容易搭配主食、蛋白质和蔬菜。

西双版纳：景洪与勐仑

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—西双版纳嘎洒经济舱往返；优先查直飞，不合适可经昆明转机或转动车。

往返 ¥1,200 - 2,300；直飞约2.5小时；经昆明联程按6–9小时以上预留。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海—西双版纳嘎洒经济舱往返；比较直飞与昆明中转的总耗时及行李衔接。

往返 ¥1,600 - 3,000；直飞约4小时；中转通常需7–10小时以上。 门到门约 8 - 11 小时。

按直飞嘎洒机场后先住景洪估算，包含值机、取行李及市区接送；如经昆明转机或动车，门到门时间需在此基础上增加衔接。

当地移动 景洪市区打车；景洪至勐仑用景区直通车、客运或正规包车，按单程约1–1.5小时规划。五天当地预算已计常规门票、植物园游览车及两地接驳分摊。

西双版纳嘎洒机场 → 景洪市区

正规出租车或网约车 约20–40分钟；约30–70元/车，预算估算。使用机场指定乘车区，先看酒店是否位于可驶入街巷。

酒店预约接送 约25–45分钟；约60–120元/车，预算估算。核对是否含在房价、夜间等候和航班延误处理。

建议住宿 景洪市区安静街巷首2晚及末1晚，勐仑或植物园周边1晚

避开夜市正上方与酒吧临街房，勐仑过夜能安排清晨植物观察；预订时确认距离入口、热水、空调及接送点，回程前一晚住回景洪。

中档客房 ¥250 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

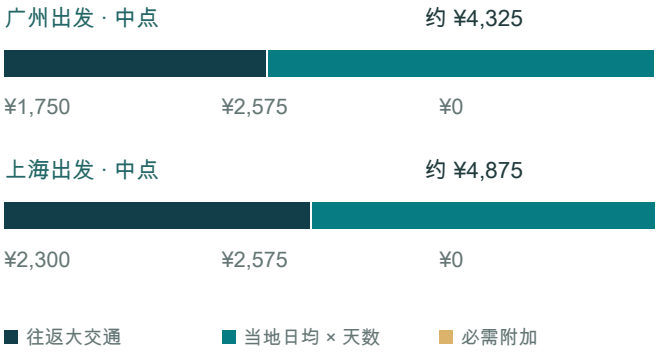
景洪泼水广场周边 重视日常餐饮、城市生活和较稳定接驳，适合第一次来。 取舍：到告庄夜市需乘车，房间景观通常不如河边度假酒店。

告庄外围侧街 想晚饭后看夜市又不必走远，旅游服务集中。 取舍：音乐和人流可能较晚，必须确认不正对夜市主通道。

勐仑植物园附近 计划早起观察植物或参加正规夜游，减少当天折返。 取舍：夜间餐饮和车辆较少，先订接送及早餐，不能期待城市便利度。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥380 - 650 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3–6周订交通和住宿；植物园讲解、夜游与直通车分别看官方入口。先判断是否真要住园区，再比较房价与交通节省，春节涨价时也可缩短景洪住宿，保留植物园完整一天以上的时间。

西双版纳：景洪与勐仑

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 本线凭有效身份证件正常出行，植物园实行实名购检票，带身份证原件和优惠证明。路线不含出境；若另加边境口岸或跨境线路，应另查证件与当地通行要求。

05 天气与灵活安排

景洪低海拔地区可按约十二至二十六摄氏度准备，早晚与午间温差明显，森林和水边更阴凉。干季仍可能有雾或短时降雨，早班交通须留余量。带薄外套、防晒用品和便于走石路的鞋，夜间不宜只穿夏装。

午后炎热或暴晒 把植物园步行放到早晨，午间在园内休息点或酒店用餐；下午改游览车串联西区，东区长走不强求。

雷雨取消夜游 白天改看西区短段与科普展示，夜间留在住宿处；不要自行入园找昆虫，夜游改约须由官方确认新场次。

行李重点 清晨薄外套、防滑透气步行鞋、遮阳帽与可补充饮水的水瓶、轻便雨具与驱蚊用品

半日慢走

植物园西门 → 荫生植物园 → 棕榈园 → 榕树园

半日约3–4小时，步行约3–5公里（估算，可结合游览车）

从西门进入后先判断当天开放交通，再围绕几类不同树形与叶片观察，沿园方路线接近棕榈与榕树区域。途中安排饮水和坐下休息，不以走完全园为目标；老人儿童可用游览车替换较长连接段，另核对车票。

压缩至约4天 缩到四天时，景洪保留一天，植物园集中一整天或住勐仑一晚，删去村寨与重复夜市。最后一晚回景洪，确保返程早航班无需凌晨走远郊；不把东、西两区和边境游挤成一天。

多留两天 再多两天可在勐仑连续住两晚，加入一次有讲解的自然观察与半天村寨访问；也可增加景洪休息日。若想延长至普洱，应重新核对铁路、接驳与两地住宿，而非当天长距离来回。

周边延伸 望天树方向：另加1–2天，并核对单程数小时的交通与步道开放；不建议塞进植物园同一天。

周边延伸 普洱：另加2–3天，可按铁路或公路接续茶园与森林主题；跨城车票和住宿需另算，避免一天来回只在路上。

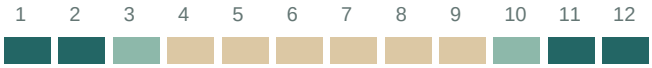
06 取舍与季节判断

01 一月适合避寒并不代表每种网红植物都在观赏高峰。植物园官方注明王莲较佳观赏期在七八月，冬季不要为特定荷叶拍照套餐专程押注。

02 正规植物园夜游需要预约并跟随讲解员，暴雨大风等天气可能取消；自行进入非开放雨林或为找昆虫离开步道，不在本路线建议内。

03 告庄周边住宿要确认夜间噪声；写真、茶叶和包车报价先问包含内容。近郊体验尽量预约合法经营者，不参加来路不明的跨境一日游。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对避寒、步行植物观察，冬季更省体力，三四月逐渐转热。雨季植被旺盛但雷雨影响东区步行和夜游；王莲等特定植物有自己的季节，冬季高分并不代表全部植物最盛。

参考资料 [007] [111]

01.05 国内 / 中国 / 吉林

吉林市与北大湖：雾凇和入门滑雪

两天学滑雪，一早等雾凇；天气没有给到的景象，不影响五天行程成立。

5天 / 最少约4天 -24 ~ -8℃ · 严寒、降雪和风寒 较累 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥5,500 - 9,650	门到门约 8 - 12 小时
上海出发	基础预算 ¥5,000 - 9,050	门到门约 6 - 10 小时

先读懂这片地方

江雾与山地雪场对照

地理 吉林雾凇的关键不只是气温低，还在于流动江水提供水汽，水汽遇冷在枝条上形成晶莹的附着。市区松花江岸与北大湖山地是两种不同的冬日环境：前者适合观察水、雾和树的关系，后者让人直接感受坡度、林线与雪面的变化。

历史 地方志用“树挂”记录雾凇，也保留了夜里看雾、清晨看挂、近午看晶体飘落的观察经验。这种地方知识关注景观发生的过程，与现代雪场用设备和教学组织冬季运动形成对照。一次旅行既可以看见江城如何欣赏严冬，也能通过入门滑雪理解雪地活动需要学习的身体技巧。

现场观察 观察提示：雾凇出现时，把近处树枝和远处江面同时收入视野；没有时就观察雾、水和风的状态。雪场里则辨认缓坡与陡坡的差别，让看景与学习滑雪各自保留完整的体验。

背景参考 [198]

串线示意

01 吉林市江岸
观察江水水汽与枝条状态

02 吉林市馆舍街区
补充江城的日常生活视角

03 北大湖
循教学理解坡度与雪面

04 吉林市
回到城市休整再衔接返程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

一月把吉林市的松花江冬景与北大湖滑雪接起来，比只为某次雾凇奔波更容易安排。雾凇需要水汽、温度和风等条件配合，清晨是否出现只能临近观察；不把雾凇岛的照片当作每日实景。滑雪给初学者留两天，第一天熟悉装备、刹停和雪道规则，第二天在合适区域重复练习。最后一晚优先回吉林市，让雪场道路与回程航班之间有缓冲。

适合谁 适合愿意接受严寒、想系统入门滑雪的人；若只想轻松看雪、无法长时间在户外等待，改为城市冬景与一次短体验。

体力取舍 清晨等待与连续滑雪都较耗体力。课程间留休息，同行者可选择城市版，不要求全员同样滑满。

吉林市与北大湖：雾凇和入门滑雪

路线攻略 · 续

D1 落地后到吉林市休整

龙嘉机场接城际铁路或预约车辆，抵达吉林市酒店。傍晚只在附近正式开放的江岸短走，购买必要保暖物品；不在晚到后立刻赶偏远雾凇点。

D2 看当日雾凇，再逛城市

先看当天气象和本地观察信息，在能安全抵达的江岸或正规景区短看。没有雾凇就改为松花江冬景、馆舍和热饭；下午休整，不靠反复换点追一张确定不存在的照片。

D3 转北大湖，完成第一堂课

按约定接驳去雪场，先完成雪具领取、尺码检查和正规教学。练习适合自身水平的刹停与转弯，按教练要求休息；不用第一天的体力去挑战高级道。

D4 继续练习，傍晚回城市

在开放的初级区域复习动作，风大、雪道状态不好或身体疲劳时缩短。按预先安排的车辆回吉林市，留到城市后的吃饭与休息时间，不在下课后直接抢机场航班。

D5 城市早餐与返程

根据航班去龙嘉机场，铁路接续、安检和冬季延误均留余量。晚班可在住宿附近短走，不再增加一轮远郊冰雪活动。

02 值得停留的地方

01 松花江冬景适合短时看、反复回室内。雾凇出现时观察枝条与水汽，没有时看江面与城市的关系也成立；全程只在开放岸线走，不上不明冰面。

02 滑雪安排两天，价值在动作逐步稳定。用教学与适合的雪道降低挫败感，休息时查看课程反馈，比每天换雪场更适合初学者。

03 吉林市作为前后缓冲，能把寒冷户外与吃饭、馆舍、交通衔接分开。雪场住一晚的重点是方便教学，不是压缩所有城市体验。

餐饮与街区 热汤、东北家常菜和当地早餐按口味选择。雪场餐饮价格与城市不同，先看套餐和营业时间，带适量便携补给；滑雪前后正常吃饭，不用酒精取暖或影响运动判断。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返长春龙嘉机场，落地接城际铁路或正规车辆到吉林市。

往返 ¥1,800 - 3,200；飞行单程约4—5小时；航班时刻与停站按日期查。 门到门约 8 - 12 小时。

上海出发

上海往返长春龙嘉机场，优先衔接白天到吉林市的班次。

往返 ¥1,300 - 2,600；飞行单程约2.5—3.5小时。 门到门约 6 - 10 小时。

估到吉林市第一晚酒店，含机场候机、龙嘉落地接续；雪场道路和天气会增加后续耗时。

当地移动 吉林市至北大湖使用雪场公布的接驳或预约车辆，先核对上下车点与行李空间。日均含城市住宿、餐饮、当地移动和普通城市游览；两天滑雪费用另列，避免与日均重复。

长春龙嘉机场 → 吉林市

城际铁路 + 市内车辆 约60—110分钟，含接续；约40—90元/人，估算。机场铁路与酒店之间仍有一段，末班要查。

正规预约车辆 约75—110分钟；约220—380元/车，估算。雨雪道路可能更慢，明确儿童座椅与行李要求。

建议住宿 吉林市松花江附近与北大湖雪场分住

建议第一、二晚和最后一晚住吉林市，第三晚住雪场附近，按接驳安排也可调整。问清制热、早餐、雪具寄存和雪场接送；不为窗景选择离交通很远的房间。

中档客房 ¥350 - 750 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

吉林市江岸交通方便处 前后缓冲，吃饭与短看江景容易。 取舍：江景房不是雾凇保证，优先制热与到车站的便利。

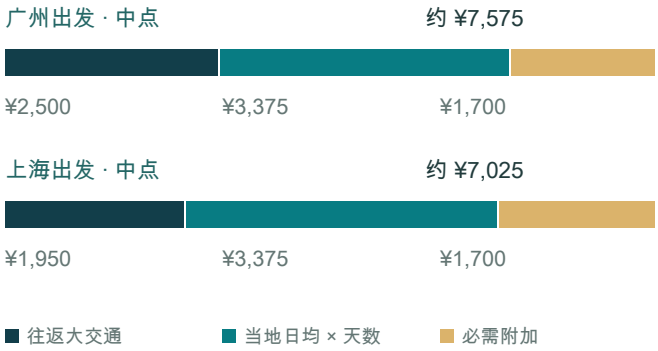
北大湖雪场住宿区 早课、雪具寄存和重复练习方便。 取舍：费用较高，套餐是否含雪票和课要逐项核对。

吉林市与北大湖：雾凇和入门滑雪

路线攻略 · 续

04 花费、预订与证件

每日约 ¥500 - 850 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥1,200 - 2,200 / 人；每人两天基础滑雪票、普通雪具租赁和入门教学的规划预留，具体组合、课时与人数由雪场确认；高级私教、服装租赁和装备购买另计。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先落实来回航班和雪场当季运营，再订课程、雪票及可退住宿；把雪场接驳和最后一晚回城车辆一起确认。遇到天气变化时优先保住交通缓冲，雾凇观看点保持灵活。

证件准备 携带身份证，课程、雪票与酒店实名一致；优惠证明、预约和保险适用范围离线保存。未成年人及其他有特别要求的参与者按运营方规定准备材料。

05 天气与灵活安排

吉林市与雪场一月的宽规划范围约零下24—8℃，寒潮和山上迎风时可能更低。等待雾凇时几乎不运动，比滑雪时更冷；清晨活动短些，安排能及时回室内的车和地点。雾凇、晴天和雪道状态均须看当日条件。

无雾凇 保留短看江景，换城市馆舍与餐饮，不跨多处远郊追逐。

寒潮或道路延误 缩短户外，按运营方安排改课；最后一晚回城与航班缓冲优先。

行李重点 防风保暖分层、防滑鞋与厚袜、手套帽子及备用干燥衣物、课程和接驳离线信息

半日慢走

吉林市开放江岸 → 附近街区与热饭

约1.5—2.5小时，按温度分段

选择可随时回室内的短线；风大时缩短江岸段，不走到封闭台阶、河面或无照明路段。

压缩至约4天 四天只保留吉林市短看与两天滑雪，删去一个城市慢游日，最后仍留回城缓冲。

多留两天 多两天优先加长春城市内容或雪场休息日，不连续堆满高强度运动。

周边延伸 长春：加1—2天城市馆舍与街区，返程改从长春酒店去机场，适合不想再增加寒冷户外的人。

周边延伸 吉林市其他正规冰雪场所：另留一天并确认当季开放与交通，不把道路远、活动重复的点都拼进去。

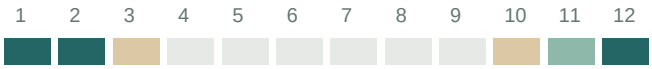
06 取舍与季节判断

01 雾凇不保证出现，远郊观看点交通和回暖条件必须提前确认；不因社交媒体照片临时去无管理的冰面。

02 新雪季开板时间、雪道、课程和套餐以当季雪场通知为准，上一雪季回顾不能证明本季运营。

03 初学者选择正规教学与合适区域，核对保险是否覆盖滑雪；寒冷和疲劳明显时及时结束，不将一天票价当作必须滑满的理由。

全年适配 · 针对本路线主题



针对雾凇与滑雪主题，一二月优先考虑，仍取决于低温和运营；夏季要换成不同玩法，不能沿用此行程。

参考资料 [198] [199]

01.06 国内 / 中国 / 江苏

南京：博物馆与冬日古城

用室内馆舍、热汤与短段城墙步行串起四天，一月适合安静看城。

4天 / 最少约3天	-1 ~ 7℃ · 中等	中等 · 无需自驾	
广州出发	基础预算 ¥2,180 - 3,880	门到门约 6 - 9 小时	
上海出发	基础预算 ¥1,530 - 2,530	门到门约 3 - 5 小时	

先读懂这片地方

山水都城与礼制空间

地理 南京的观看线索可以从秦淮河畔的城市生活延伸到城墙，再转向钟山的山林环境。沿河街巷、城门防御与山麓陵寝各有不同的空间秩序；冬日树叶疏落时，城墙线条、石刻轮廓与地形的关系更值得慢看，季节感不必只依赖花木。

历史 明孝陵属于明清皇家陵寝遗产体系，它把山势、神道、石像生和祭祀空间组织成有次序的礼仪景观，并影响后来的皇家陵寝设计。城墙与陵寝分别表达都城的防御和皇权秩序；博物院中的器物则把宏大叙事缩回人的工艺、生活与审美，可以作为两者之间的桥梁。

现场观察 观察提示：看神道时先感受行进路线与地势，再细看石像的排列和形态；看城墙时留意城门如何控制出入。将一件馆藏器物与一处建筑细节联系起来，会比累积多个景点名称更有记忆。

背景参考 [092]

串线示意

01 秦淮河与夫子庙
以河边街巷认识城市尺度

02 南京博物院
用器物补充古城历史背景

03 中华门与老门东
对照城防结构和日常街巷

04 明孝陵片区
观察山林与皇家礼仪空间

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

南京：博物馆与冬日古城

路线攻略 · 续

01 行程与体验

南京一月并非园林色彩最丰富的月份，却适合把南京博物院、城墙和秦淮街巷作为一趟文化短假，尤其方便上海铁路往返。冬季不宜从早到晚连续走钟山和城墙，把一座馆舍与半天户外配对，更能控制湿冷和步行疲劳。广州来程稍长，保留四天比较合理；上海只有三天可删钟山。真正决定体验的是预约和动线，不需要一趟遍历所有朝代遗址。

适合谁 适合喜欢历史、展览与热食的短假旅行者；若唯一目标是明媚春色，应改看三四月或秋季。

体力取舍 馆舍可休息但连看数小时也会累，城墙与钟山有台阶，冬风增加体感负担。每天只放一个主要户外片区，不用暴走贯穿全城。

D1 抵达与秦淮夜色

入住后在夫子庙与秦淮河附近短走，吃鸭血粉丝汤或家常菜。夜景看一段即可，先熟悉地铁与回酒店路线；广州晚班抵达就把这段调到第三天，别为了补打卡延后休息。

D2 南京博物院与附近街区

上午按预约参观南京博物院，围绕一个历史主题看重点展厅，午后用餐后在明故宫附近短走。遇闭馆日就与第三天交换，特别展览和夜间开放不能套用旧活动日期。

D3 城墙与老门东

天气干燥时看中华门一带城墙及相关展馆，随后步行老门东，留时间喝茶与看街巷。若寒潮或地面结冰，取消登城，只做平地散步与室内展馆，晚饭不必再跨城追名店。

D4 钟山择一与返程

晚间返程者可早起选明孝陵片区作半日收尾，以开放主路和神道为重点；午前航班则直接去机场。钟山范围大，本日不同时追加中山陵、灵谷寺与全部收费景点。

02 值得停留的地方

01 馆舍把城市的时间线变得具体。事先选好一两个问题，例如六朝生活或明代城建，带着问题看展，比每厅匆忙拍一张照片更容易记住南京。

02 中华门和老门东可以把城墙工程与街区生活连起来。冬日分段散步，走累了就进店喝热饮，既有历史内容，也不需要承受整日山路。

03 钟山的冬季看点是林木、道路和陵寝空间的组织，不必等待积雪。明孝陵列入明清皇家陵寝世界遗产，愿意听一段可靠讲解会比单纯走神道更完整。

餐饮与街区 鸭血粉丝汤、盐水鸭、小笼汤包与皮肚面轮换即可，鸭肉伴手礼核对包装和保存条件。馆舍附近先找午饭备选，别参观后空腹跨城排队；一人出行把大份鸭肉换小份，更容易搭配蔬菜。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—南京禄口经济舱往返估算，优先比较直飞。

往返 ¥900 - 1,800；飞行约2.5小时，连同接驳按半天规划。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海—南京或南京南高铁二等座往返估算，不是机票。

南京：博物馆与冬日古城

3 / 4

路线攻略 · 续

往返 ¥250 - 450；铁路单程约1–2.5小时，选车站时同时看住宿接驳。 门到门约 3 - 5 小时。

广州按直飞禄口后进中心城区，上海按高铁到南京或南京南后接地铁估算。包含市区出发、候机候车与正常行李手续，雪雨延误另计。

当地移动 地铁连接主要片区，老门东与夫子庙可步行串联，钟山按体力使用景区交通。日预算含机场或车站接驳、普通景点票与必要短程打车。

禄口机场（广州默认）或南京南站（上海常用）→中心城区

地铁并按需换乘 机场约75–110分钟；南京南约30–55分钟；机场约8–15元/人；南站约4–8元/人，预算估算。先确认末班，机场线与城市地铁换乘要计行李步行。

正规出租车或网约车 机场约45–75分钟；南站约25–50分钟；机场约110–190元/车；南站约35–80元/车，预算估算。高峰期可能慢于地铁，选择指定上车区。

建议住宿 新街口外围、大行宫或夫子庙地铁附近

新街口餐饮与换乘方便，大行宫便于文化路线；夫子庙夜景方便但要避开直接临水临商业街的嘈杂房间。

中档客房 ¥280 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

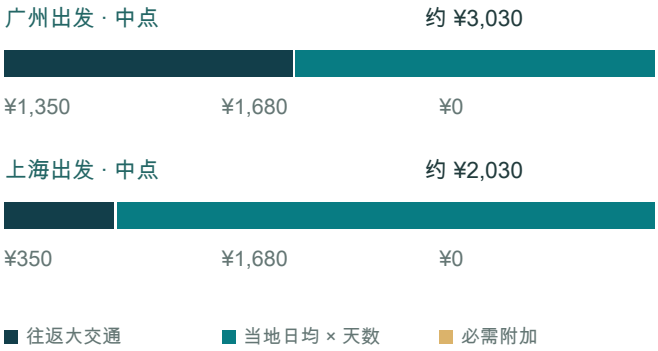
大行宫附近 文化场馆、地铁与餐饮较均衡，适合首次四天行程。 取舍：热门周末房价偏高，检查是否真正步行可达车站。

新街口外围 商场多、下雨吃饭方便，也适合同行者不想天天看展。 取舍：商业区车流与人流密集，夜晚安静程度看房间朝向。

夫子庙侧街 主要看秦淮夜色、老门东与城墙，回房较方便。 取舍：离钟山等片区需跨城，直临景观商业街可能嘈杂。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥320 - 520 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–4周选可退酒店，按铁路或航班预售实际购买。优先落实馆舍预约，再调整户外日顺序；同一城内不必换酒店，天气不好时把最开放的半天留作机动。

证件准备 携带有效身份证件，馆舍预约姓名与证件一致；未成年人按场馆亲子预约要求操作，登城或园区优惠须带对应证明。

南京：博物馆与冬日古城

4 / 4

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

按约零下一至七摄氏度准备，阴雨、北风和湖边体感可能更冷，偶尔下雪不代表可提前押注雪景。外套兼顾防风与保暖，室内参观可脱穿；寒潮后城墙、山道和石阶若结冰，改走平地或馆舍。

寒潮、城墙结冰 取消登城与钟山长走，换城墙博物馆或其他已预约馆舍；老门东只走地面短段，热饮和午饭按片区安排。

持续阴雨 南京博物院与一处小型室内展馆分两半天，雨势小再走秦淮沿岸；不把馆舍闭馆日当作可自动替换的空位。

行李重点 防风保暖外套、防滑步行鞋、可脱穿薄中层、折叠雨伞

半日慢走

中华门外广场 → 老门东 → 箍桶巷一带 → 夫子庙秦淮河岸

半日约3–4小时，步行约3–5公里（估算）

上午看城门外部或短段登城，再进老门东找午饭，沿开放街巷走到秦淮河岸。以街区连接为主，不把所有博物馆和城墙全段都加入；雨雪天取消登阶，穿过商业街时给人群和等位留时间。

压缩至约3天 上海最少三天可做南京博物院、城墙老门东与秦淮，删除钟山；广州三天仅在直飞时刻合适时考虑。馆舍预约不到就选有明确开放信息的替代，不靠当天现场碰运气撑满路线。

多留两天 再多两天可把钟山独立一天，另一天去汤山慢住或在城区增加六朝主题馆舍。不要把远郊温泉、牛首山与钟山同时压进一个追加日，交通和步行负担会抵消休息。

周边延伸 汤山：另加1天温泉休息，先确认酒店泡汤设施正常开放，不把酒店名带温泉视作全部池区可用。

周边延伸 镇江：另加1–2天铁路接续，江岸与西津渡适合文化延伸；上海旅客可从镇江直接返程。

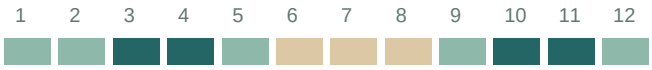
06 取舍与季节判断

01 南京博物院与其他馆舍各自预约，节假日开放安排可能不同；确认入场时段、证件和特展票，不把免费的常设展与收费展览混淆。

02 冬季城墙和钟山风大，雨雪后台阶可能结冰，防滑鞋比拍照鞋实用；没有管理的山路不纳入本路线。

03 秦淮灯会等节庆按当年时间，春节人流可能显著增加；只有四天时不再加牛首山和远郊全部景点。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

这是馆舍和古城路线，冬季可以执行但需短段户外；春秋步行更舒适，夏季炎热与梅雨增加取舍。一月高分并非追雪推荐，花树与秋色属于换季后可追加的内容。

参考资料 [091] [092]

01.07 境外 / 泰国 / 泰国北部

清迈：古城与因他暖山

以清迈古城为稳定据点，穿插一日山地自然体验，在凉爽季节把寺院、市场和咖啡生活串起来。

5天 / 最少约4天 14 ~ 29℃ · 少雨 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥3,750 - 6,550	门到门约 7 - 12 小时
上海出发	基础预算 ¥4,150 - 7,250	门到门约 8 - 14 小时

先读懂这片地方

兰纳古城与山地高度

地理 清迈的城市体验与周边山地始终相连：古城的庭院与街巷适合近看，素贴山提供面向城市的另一种视角，因他暖山则把行程带入更高处的森林和山地环境。高度变化意味着植被、光线与体感会变，不能把城内的一套感觉直接套到山上。

历史 泰国旅游局以兰纳文化解释清迈的地方特色，古城寺院、手工艺与地方饮食是入口；宁曼的咖啡、设计和艺术空间则展示其当代生活。寺院既是建筑也是持续使用的宗教场所，看庭院、屋面与人的行走方式，可以避免把它们仅当成相似的金色拍照背景。

现场观察 观察提示：古城挑两座寺院比较庭院布局与屋顶轮廓，山地日则记录叶片大小、林下湿度和视野的改变。把城市手工艺与自然观察放在同一本笔记中，感受泰北文化和山地生活如何相邻。

背景参考 [314]

串线示意

01 清迈古城
观察寺院庭院与兰纳文化

02 素贴山
从山地回望城市与盆地

03 宁曼
对照当代设计和街区生活

04 因他暖山
阅读高度变化中的自然环境

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

泰国旅游局把一月列为北部山地凉爽、适合自然活动的月份；清迈城里白天温暖，山上却需要保暖，气候层次本身就是旅行的趣味。五天不必赶去清莱和拜县，把时间交给古城步行与一次正规山地一日游，喜欢烹饪也可替换半天街区活动。这个月仍属旺季，古城热门区域并不清静；空气质量也应逐日检查，一旦明显变差，减少山地和长时间户外活动，不把干季等同于始终蓝天。

清迈：古城与因他暖山

路线攻略 · 续

适合谁 适合喜欢寺院、咖啡、手作和轻量自然活动的人；不适合期待海滩或对空气质量特别敏感且完全无法改期的人。

体力取舍 古城较平缓，但山地一日游有早起、弯道和短步道，素贴寺也有台阶。把两次山地活动错开，容易晕车者减少远郊。

D1 抵达与认识古城

入住后沿护城河附近短走，先在餐馆吃一碗泰北咖喱面，熟悉现金、叫车和过马路方式。航班较晚就取消夜市，首晚睡好比为了凑景点跨城折返重要；住宿全程保持同一据点，减少打包搬行李。

D2 寺院步行与城市生活

上午选两三座古城寺院，观察木雕、庭院与佛塔，按要求脱鞋并遮盖肩膝。午后去咖啡馆休息，傍晚看市场；若碰上周末夜市可顺路加入，不为了夜市牺牲原定山地行程的休息。

D3 素贴山半日与宁曼

上午用正规车辆去素贴山，留足上下山与参观时间；有晕车习惯的人避免空腹出发。下午回宁曼一带逛书店和咖啡店，晚饭选泰北菜，寺院与现代街区放在同一天能形成有趣对照。

D4 因他暖山自然一日

参加行程清楚的小团去因他暖山，优先选择短步道、瀑布和少量观景点，不把所有山顶打卡塞满。清晨穿保暖层，步道能否开放以园方通知为准；傍晚回清迈后留时间洗澡和休息。

D5 慢早餐后离开

根据航班在住宿附近吃早餐、买少量便于携带的伴手礼，留意液体与食品携带规定。国际航班按承运人要求提前到机场；经曼谷转机时再次确认出发机场，不把两座机场当成同一航站楼。

02 值得停留的地方

01 清迈寺院更适合用一两个上午慢看：建筑和树荫、香火与居民日常构成整体体验。穿着整洁、轻声交流、遵守摄影提示，能让旅行节奏自然从拍照转向观察。

02 因他暖山提供与古城完全不同的温度和植被体验。把山地当作需要天气窗口的独立一天，选适合体力的短步道，能在五天城市假期里加入自然层次而不搬动全部行李。

03 泰北咖啡馆与烹饪课可以承接午后最热或空气不佳的时段。留一个没有预约的下午，沿着喜欢的小街慢走；若要加烹饪课便替换同日其他活动，让短假也能保持从容。

餐饮与街区 从泰北咖喱面、烤猪肉、糯米饭、香肠和番茄肉酱开始；咖喱与蘸酱的辣度先询问，花生、虾酱和鱼露可能藏在配料里。夜市适合分次尝试，不必每顿都依赖街边摊。咖啡和水果冰饮另留小额预算，饮水优先密封瓶装或可靠饮用水。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—清迈经济舱往返；先查直飞，无合适班次可经曼谷中转，核对是否跨机场。

往返 ¥1,500 - 2,800；直飞约3小时；曼谷中转按6–9小时以上规划。 门到门约 7 - 12 小时。

清迈：古城与因他暖山

路线攻略 · 续

上海出发

上海—清迈经济舱往返；直飞和曼谷中转分别比较总价、行李及到达时间。

往返 ¥1,900 - 3,500；直飞约4–5小时；中转按7–11小时规划。 门到门约 8 - 14 小时。

正常直飞或较短同票中转后到古城酒店的宽区间；广州上海两端机场、曼谷是否跨机场会明显改变总时间，不代表任意航班都落在区间内。

当地移动 古城步行加合规网约车，素贴山与因他暖山使用正规一日团或包车分摊。泰国比中国慢1小时；每日预算已摊入一日山地团、机场接驳和常规体验。

清迈国际机场 → 古城或宁曼附近

机场正规出租车 约20–40分钟；约35–70元/车，预算估算。向柜台出示酒店英文地址，是否加收大件行李先问。

酒店预约接送 约20–45分钟；约60–120元/车，预算估算。适合晚到，确认见面点与等候规则，避免在出口跟随陌生拉客。

建议住宿 古城西侧或宁曼外围安静街道

古城方便步行看寺院，宁曼附近适合咖啡与餐饮；避免紧邻主干道或深夜酒吧，订房先核对窗户隔音及机场航线噪声。

中档客房 ¥300 - 600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

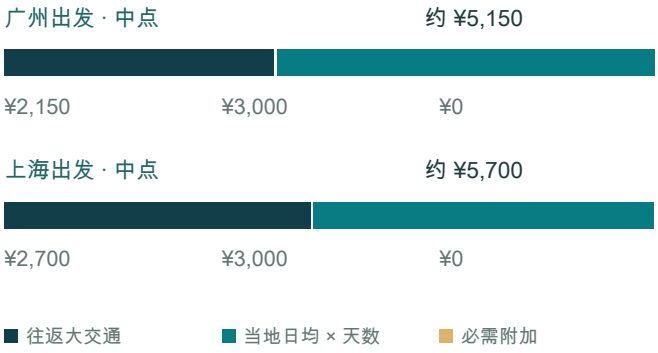
古城西半部 寺院步行和早晚安静街巷，适合文化取向。 取舍：老房隔音与浴室品质差异较大，去远郊仍需预约车辆。

宁曼外围 咖啡、餐饮与现代街区集中，喜欢午后休息的人方便。 取舍：可能受车流、酒吧及航线噪声影响，晚间体验先看评价。

塔佩门外侧街 夜市和旅游服务较密集，临时找交通较容易。 取舍：主路人车多，价格也可能有游客区溢价，避开正临主街房。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 750 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1–3个月比机票，旺季酒店尽量可退；山地团在确认空气质量和天气后再锁定较合适。国际航班低价套餐逐项检查托运行李、选座、餐食和变更费，往返两个方向都要核对。

证件准备 按中国驻泰使馆 2026 年 9 月提醒，中国普通护照符合协定事由可免签单次最多 30 日、每 180 日累计最多 90 日，不能套旧的 60 天单方免签攻略。核对护照有效期并准备回程和住宿资料；赴泰前通过泰国移民局官方入口在入境前 3 天内完成适用 TDAC 免费申报，入境卡不替代签证或入境资格。具体要求在实际出行前再核对，不在仿冒收费页提交护照资料。

清迈：古城与因他暖山

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

城市可按约十四至二十九摄氏度准备，清晨骑行或早起赶车时有凉意。因他暖山高海拔区域明显更冷，不能用清迈市区温度决定穿着。带薄羽绒或抓绒、轻便防风层、防晒和饮水，出发前同步核对空气质量与山地天气。

空气质量明显不佳 把因他暖山日调整为烹饪课、馆舍与短距离用餐，减少高强度户外。若连续多日不改善，可缩短停留或改期。

山地低温或步道关闭 保留正规车辆可达的开放观景点，删去徒步与日出；返回清迈做陶艺、咖啡或文化参观，不沿封闭步道另找入口。

行李重点 山顶抓绒或薄羽绒、寺院用遮肩膝衣物、耐走防滑鞋、防晒帽与饮水瓶

半日慢走

帕辛寺 → 古城侧街 → 契迪龙寺 → 三王纪念碑周边

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

上午从帕辛寺开始，顺街巷向东再折回中部，挑两座寺院认真看即可。途中找能坐下来的咖啡或午餐点，穿遮肩膝衣物，进殿按要求脱鞋。午间热时结束线路，不为了凑地图再横穿整座古城。

压缩至约4天 最少四天保留古城、素贴山与首尾交通，删除因他暖远郊日，或以它替换素贴山。不要在四天中同时加入清莱，转机较长的上海旅客尤其需要保留一整天抵达与离开。

多留两天 再多两天先增加古城自由日与烹饪手作，再考虑南奔一日，不急着搬到拜县。若想去清莱，重新安排至少一晚住宿和长途车程，避免只是为几座建筑在公路上耗掉整天。

周边延伸 清莱：建议另加2–3天，公路往返耗时长，住一晚以上比清迈当天往返更舒服。

周边延伸 南奔：可另加半天至1天，以寺院和老城为主题，车程通常按1小时左右量级规划，出发前核对交通。

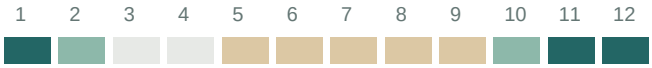
06 取舍与季节判断

01 干季空气质量会波动，临行与每天出门前都查看官方空气质量和天气。若存在明显烟霾，山景可见度和户外舒适度都会下降，保留可调整订单更重要。

02 山地一日团核实经营资质、车辆、步道难度和包含费用；不要选择把清迈、清莱和多座山峰强行压在一天的线路，移动时间会挤掉真实游览。

03 摩托车租赁方便不代表适合无经验游客，需满足当地驾照及保险要求。象类体验优先观察和保育活动，避免骑乘、表演与保证亲密接触的营销承诺。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对古城与山地短步道。凉季更舒适，二月至四月需格外留意空气质量和高温；雨季可做城市文化但山路、步道需调整。低分表示本条山景玩法取舍大，并非城市全年不能旅行。

参考资料 [008] [009] [234]

01.08 境外 / 老挝 / 老挝北部

琅勃拉邦：古城与湄公河

五天只住琅勃拉邦，在寺院、晨间市场与河岸之间慢走，给光西瀑布单独留一个白天。

5天 / 最少约5天 13 ~ 27℃ · 少雨 轻松 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥3,700 - 6,500	门到门约 8 - 13 小时
上海出发	基础预算 ¥4,100 - 7,100	门到门约 10 - 16 小时

先读懂这片地方

两河半岛上的层叠古城

地理 琅勃拉邦坐落在老挝北部山地，古城位于湄公河与南康河共同围出的半岛上。河岸、坡地与远山共同限定街道和视线，所以沿河慢走也是认识城市的方式；从城内再去光西瀑布，才会感到这座古城始终处于山地水环境之中。

历史 世界遗产价值来自老挝传统建筑和城市结构，与殖民时期欧洲建筑之间的结合。寺院、木质民居、砖石建筑和街道尺度共同构成城市，而非只有某一座名寺。清晨布施和寺院活动仍属于当地宗教生活，观看时理解其日常性，比把整个过程包装成旅游表演更有意义。

现场观察 观察提示：选一条从主街走到河岸的小路，比较屋顶、围墙、植被和院落。再到馆舍查看旧城图，把现场看到的两河、街道和建筑对应起来，建筑混合的历史就会变得具体。

背景参考 [315]

串线示意

01 湄公河岸
从水边理解半岛城市形态

02 香通寺与古城
对照寺院民居与街道尺度

03 光西瀑布
观察山地林水环境的联系

04 文化馆舍与河边
用历史资料补足街头观看

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

一月的老挝北部通常比炎热雨季更适合古城步行，早晚凉意也让沿河散步更舒服。琅勃拉邦的优势是尺度小，寺院与日常市场能够步行组合，不必为了增加国家或城市数量再赶万荣、万象。五天含往返后仍有三个主要游览日，足够把古城和一次自然外出做完整；若航班只能长时间中转，则应增加一天或换更合适日期。

琅勃拉邦：古城与湄公河

路线攻略 · 续

适合谁 适合寺院、河岸与慢生活爱好者；不适合五天必须玩完整个老挝或期待大型海滨度假的人。

体力取舍 古城多数活动可慢走，但普西山有连续台阶，瀑布也有湿滑步道。默认不强求登山，留一个远郊交通日，其余时间以平地活动为主。

D1 抵达与河岸晚饭

抵达后入住，沿湄公河岸短走并吃一顿老挝菜，熟悉酒店入口与附近提款点。转机晚到就直接休息；首晚不再安排需要固定时间集合的船程，减少入境延误带来的压力。

D2 古城寺院与市场

清晨有兴趣可安静旁观布施，保持距离，不用闪光灯或追着僧人拍摄；之后吃早餐，看香通寺与古城街巷。下午在博物馆、手工艺与咖啡馆中择一，傍晚回河岸。

D3 光西瀑布一天

白天乘正规车辆去光西瀑布，按开放步道观察林地与钙华水景，水边湿滑处慢走。仅在明确开放的水域与适合条件下活动，不把游泳当必选；午后回城，晚上不赶远处演出。

D4 河边留白与轻量文化

上午选择前王宫博物馆或传统艺术与民族学中心，了解与街头建筑不同的文化背景。下午留给茶咖啡、手作或合法运营的短程河船；普西山若人多或台阶不适合可不登。

D5 早餐后返程

在酒店附近吃早餐，核对签证文件、航班与机场接送。若经曼谷中转，确认机场和行李；不要在返程早上临时去瀑布或远处洞穴，以免路程和候车侵占国际航班余量。

02 值得停留的地方

01 古城的寺院、住宅和两条河流彼此贴近，适合反复走同一段街巷。上午和黄昏的光线与生活节奏不同，不需要每天换一个远方景点。

02 光西瀑布让城市假期加入半天以上自然观察。沿开放路径看水流与森林已很丰富，枯水或天气不佳时也不以网红蓝色水池照片衡量全部体验。

03 布施是宗教实践，旁观不必参与。想参与先向可靠当地接待者了解礼仪和合适供品，安静观察通常比抢近距离照片更能理解这座城。

餐饮与街区 可尝糯米饭、烤鱼、香草肉末、河苔小食和当地米粉，点单问清生熟与辣度。小餐馆现做可能较慢，赶车前别点复杂菜单；饮水选可靠来源，水果买适量，午间安排一顿坐下来的正餐。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—琅勃拉邦经济舱往返估算；先查当日直飞，没有合适班次则比较昆明或曼谷同票中转。

往返 ¥1,800 - 3,400；直飞若有约2.5–3小时，中转按6–10小时以上规划。 门到门约 8 - 13 小时。

琅勃拉邦：古城与湄公河

路线攻略 · 续

上海出发

上海—琅勃拉邦经济舱往返估算，以昆明或曼谷联程为稳妥规划，再检查日期是否有直飞。

往返 ¥2,200 - 4,000；中转通常按7–12小时以上，不用最短衔接做固定预约。 门到门约 10 - 16 小时。

以航空进入琅勃拉邦、正常入境后到古城酒店估算，含较短联程。上海通常更依赖中转；过夜中转或跨机场组合会显著超出区间。

当地移动 机场到古城用正规柜台车辆或酒店预约接送；城内步行，光西瀑布使用正规拼车或包车。预算含接驳、一般门票与一次瀑布往返，不含骑象或远程探险。

琅勃拉邦国际机场 → 古城主要住宿区

机场正规出租车柜台 约20–40分钟；约60–110元/车，预算估算。出示住宿准确地址，区分拼车每人与整车报价。

酒店预约接送 约20–45分钟；约80–150元/车，预算估算。晚到更省心，确认司机接机牌与延误等候安排。

建议住宿 古城半岛、湄公河沿岸侧巷或南康河附近

半岛步行方便但旺季贵，河岸侧巷较安静；确认隔音、热水和上下楼，木质老房有氛围也可能传声明显。

中档客房 ¥300 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

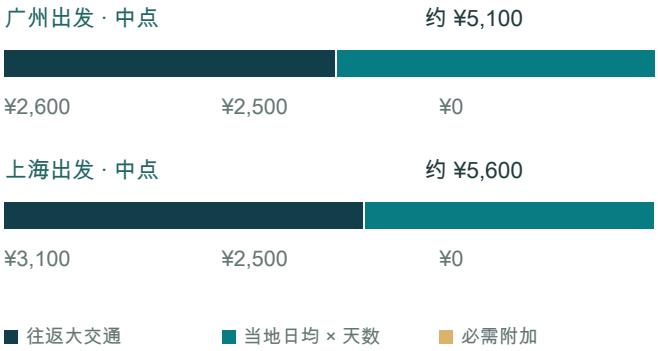
古城半岛中段 寺院与餐馆步行方便，五天连住最省通勤。 取舍：旺季价格高，木质房屋可能传声，注意街边晨间活动。

湄公河侧巷 喜欢傍晚看河、吃饭后短走，景观体验直接。 取舍：临河座位与道路不一定安静，部分房间潮湿或有蚊虫。

南康河附近 偏好安静小路与较慢生活，适合不追夜市的人。 取舍：到核心寺院可能多走一段，夜间照明和车辆可达性先看清。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥380 - 620 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1–3个月比较机票与可退住宿，先确认总旅途时间，再决定五天是否足够。瀑布交通和小型文化体验可近期开订，船程随天气调整，避免购买过多不可退的一日团。

证件准备 中国大陆普通护照可从老挝官方电子签证入口核对资格与办理要求；官方FAQ列有琅勃拉邦机场并要求打印批准信。勿把团体便利政策自动用于个人自由行，材料按本人情况准备。

琅勃拉邦：古城与湄公河

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

可按约十三至二十七摄氏度准备，清晨、河边和瀑布林荫处偏凉，午后阳光明显。干季不代表瀑布水量最大，也不能保证每天通透无霾。带薄外套、防滑鞋与防晒，遇空气质量不佳时减少高强度户外。

瀑布路段暴雨或关闭 取消远郊，改传统艺术与民族学中心、陶纸或织物体验，先查各馆营业日；不要让司机改走未开放的小路。

午后炎热或空气质量差 把寺院观察放清晨，午后回酒店休息或安排短室内课程；普西山与长河船改日，不用付过门票就坚持户外。

行李重点 清晨薄保暖外套、寺院遮肩膝长衣、瀑布防滑鞋、防晒帽与轻便雨具

半日慢走

香通寺 → 西萨旺冯路沿线 → 湄公河岸 → 老城餐馆区

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

从半岛北端的香通寺开始，参观后沿主街慢慢向南，再折到河岸找午饭或茶。每处寺院按衣着与摄影提示进入，布施时段不堵住人行通道；普西山不在这条轻量线路中，想登山须另加时间和体力。

压缩至约5天 五天已是两地航空出发较合理的最少长度，保持三个实游日：古城、瀑布、自由文化日。若要压四天，只适合合适直飞且删除瀑布，不能让长中转占掉一半时间后仍声称完整游览。

多留两天 再多两天可增加正规巴乌洞往返与一整天没有预约的古城休息；如果想去万荣，则新增铁路与两端接驳并重新核算晚数，不把两天都消耗在搬运行李和车站等待。

周边延伸 巴乌洞方向：另加1天，正规船或车辆往返，确认救生设备与靠泊条件，不与瀑布硬拼半天。

周边延伸 万荣：另加2–3天并核对铁路与车站接驳，五天古城假期不必为多一城缩短两端旅途缓冲。

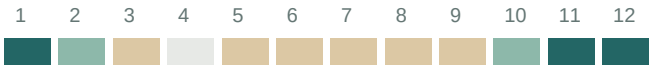
06 取舍与季节判断

01 寺院需要遮肩膝和按要求脱鞋，布施不要挡路、触碰僧人或购买来历不明的参与套餐；居民院落也不是自由摄影场。

02 瀑布石阶和河岸可能湿滑，未开放水域不下水；船程看救生衣与天气，远郊租摩托需合法资格及经验，短假更适合正规接送。

03 机票若需两次中转或过夜，五天实游会被明显压缩。电子签证口岸、批准信打印要求和护照有效期应在付款前逐项核查。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

按古城慢游与一次瀑布外出评分，凉爽干季更舒服，炎热和烟霾日需减少户外。雨季瀑布与森林更有水量，但路滑和阵雨明显；一月优势是温度与步行舒适，不是瀑布全年最大。

参考资料 [093] [094]

01.09 境外 / 马尔代夫 / 马累南侧居民岛

马尔代夫马富施：居民岛海岛小假

用居民岛住宿体验马尔代夫，前后在马累留缓冲，海上项目按海况择日。

7天 / 最少约6天	25 ~ 30°C · 相对干季，仍有阵雨和海况变化	轻松 · 无需自驾	
广州出发	基础预算 ¥10,550 - 18,600	门到门约 12 - 21 小时	
上海出发	基础预算 ¥11,050 - 19,600	门到门约 13 - 23 小时	

先读懂这片地方

从环礁走进居民岛

地理 马尔代夫的地理核心是环礁、礁体、潟湖与岛间水道。马富施位于卡夫环礁区域，从船上看到的深浅色水面，可以作为理解海底地形和礁区的起点，但颜色也受光线影响。陆地面积有限，港口、居住区、旅游沙滩彼此靠近，岛上距离短却有清晰的功能差别。

历史 马富施的旅游发展与居民岛客栈兴起密切相关，原有渔业生活与面向游客的住宿、潜水和餐饮服务在同一座岛上相遇。因此这条线特别适合观察旅游如何进入一个社区：白天的码头工作、普通街道和指定沙滩，呈现的是不同于独立度假酒店的海岛生活组织。

现场观察 观察提示：抵岛后先把码头、住处与指定沙滩画在一张小图上；坐船时再辨认岛、潟湖和外侧海域的位置。岸上的生活观察与水下体验可以互相补充，不必用出海项目数量衡量旅程。

背景参考 [316] [204]

串线示意

01 马累或机场附近
先认识岛间接续的门户

02 马富施居民区
观察客栈与社区共同生活

03 开放海滩及正规海域
从岸到海认识环礁空间

04 马累
提前回到国际返程门户

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

马尔代夫马富施：居民岛海岛小假

路线攻略 · 续

马富施是居民岛客栈路线，与名称相近的马富士瓦鲁度假岛不同。相比“一岛一酒店”的度假产品，它适合愿意住普通海岛酒店、按天选择正规出海项目的人。一月处于相对干季，但晴天、能见度与海况仍会变化。七天安排前后各一晚马累或机场附近，岛上连住四晚；不把国际航班与最后一班快艇紧贴，也不承诺鲸鲨、海龟或无人沙洲的固定体验。

适合谁 适合想控制马尔代夫花费、接受居民岛规则和普通酒店的人；若期待私岛全包服务、每餐饮酒或固定高端设施，应另做度假岛方案。

体力取舍 岛上轻松，海上活动另有能力与安全要求；不会游泳或不适合浮潜者可完整采用岛上版。

D1 抵达马累，先住一晚

按落地时间去已订马累或机场附近住宿，完成休息和次日船程确认。夜到不默认仍有居民岛快艇，也不临时包船赶岛。

D2 白天转马富施，认清岛区

按船方确认站点和时间登船，入住后了解指定沙滩、用餐与正规活动集合位置。只在适用区域穿泳装，遵守居民岛生活规则。

D3 择合适海况浮潜

海况、运营方判断与自身能力适合时参加正规短程浮潜，按安全装备和指导活动。海洋动物可遇不可求，不因宣传照片购买保证看见的行程。

D4 岛上慢休息

在合适开放海滩、岛上步行和餐饮之间切换，给出海后留一个轻松日。遇阵雨回住宿，不为“住岛必须每天出海”反复买项目。

D5 一项可退或可改的海上活动

天气合适再选正规沙洲或海上项目，也可继续岛上休息。提前确认价格包含船、税费和装备，海况不合适接受取消。

D6 提前回马累，留国际返程缓冲

按已确认白天船班离岛，回马累或机场附近住宿。船程变化时优先保障回程，不把下午最后一项海上活动与国际航班放在同一天。

D7 国际返程

按转机与机场要求提前到达。根据所购时刻核算抵达中国是否仍在第七天；跨日组合应增加实际假期。

02 值得停留的地方

01 居民岛旅行的重点是连住与择日出海。岛上有日常生活和当地规则，适应公共空间、用餐与指定沙滩，不能按私人度假岛的服务和设施预期来买。

02 浮潜把安全和海况放在体验之前。用正规运营商、适用装备与自身能力决定参加，看到何种动物和水下能见度不作为行程承诺。

03 马累前后缓冲会多住两晚，但能让国际航班和船程分开。预算较紧时也应优先保留这两端的可靠接续，再减少付费项目。

餐饮与街区 居民岛酒店和普通餐馆餐饮为主，比较是否含早餐、服务费和税费。饮用水、适合自己的餐食与活动日供餐提前问；私人度假村的一日产品是选配，不默认包含在日均上沿。

马尔代夫马富施：居民岛海岛小假

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返马累机场，按具体日期比较适用直飞或一次转机；不要默认每天有直飞。

往返 ¥4,500 - 8,000；直飞量级约6—7小时，转机行程常约10—17小时或更长。 门到门约 12 - 21 小时。

上海出发

上海往返马累机场，核对航班日期、转机证件和行李直挂。

往返 ¥5,000 - 9,000；直飞量级约8—9小时，转机常约12—20小时或更长。 门到门约 13 - 23 小时。

到马累或机场附近第一晚住宿，不含次日去居民岛快艇；转机等待较长时会超过上沿。

当地移动 机场、马累与马富施的正规快艇必须提前确认站点、发船和行李；岛上主要步行。日均含普通酒店、餐饮、岛上移动和少量常规活动摊分，机场至居民岛往返船费单列。

马累机场 → 第一晚马累 / 机场附近住宿

酒店正规接送 约15—50分钟，视所在区域；约40—120元/人，估算。先确认费用、集合点及是否含在房价里。

正规车辆或公共接续 约20—60分钟；约20—100元/人，估算。夜到优先已确认方式；居民岛船程另约。

建议住宿 马富施正规居民岛酒店，前后住马累或机场附近

居民岛并非私岛度假村，沙滩使用与着装区分按当地规则。核对登记住宿、实际房型、早餐、税费和快艇安排；酒店名称相似不等于同一岛。

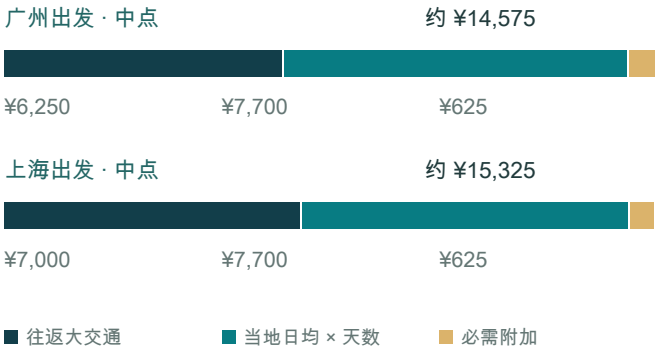
中档客房 ¥450 - 900 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

马富施正规酒店区 岛上步行、连住与正规活动衔接。 取舍：着装与公共空间规则不同于私岛，沙滩和房型须实查。

马累或机场附近住宿 国际抵离与船程之间留缓冲。 取舍：按实际发船站点选位置，别只比较机场地图直线距离。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥800 - 1,400 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥450 - 800 / 人；每人机场 / 马累至马富施往返正规快艇的规划预留，是否已含在酒店套餐内须确认，已含则不要重复计入。

马尔代夫马富施：居民岛海岛小假

路线攻略 · 续

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先确定航班与登记住宿，再确认白天快艇和前后缓冲酒店，最后选择可改海上活动。核对酒店、快艇和活动是否含税，避免把同一船费在套餐与附加项里付两次。

证件准备 按马尔代夫移民局要求，旅游签证在抵达时签发，仍须接受边检查验。准备带机读区且至少 1 个月有效的护照、注册住宿设施的预付确认订单、返程票与足够旅费；抵达前 96 小时内通过官方 IMUGA 免费申报，每位旅客（包括儿童）分别提交。转机、下一目的地和航空公司可能有更严格证件要求，按实际日期复核；勿付费给假冒表格站。

05 天气与灵活安排

常见规划参考约25—30℃，一月至三月相对干爽的季风背景不等于每日无雨。海上风浪、潮汐与能见度决定船程和浮潜是否合适；阴天可留在岛上休息，不能用月均天气替代当日判断。

风浪或活动取消 岛上休息与普通餐饮，接受运营方取消，不临时改用无资质小船。

国际航班时刻不适合七天 增加实际旅行天数或减少岛上日，优先保住前后交通缓冲。

行李重点 防晒与适用海上装备、居民岛日常着装、船方和酒店离线联系方式、IMUGA与回程住宿记录

半日慢走

居民岛住宿 → 指定开放海滩 → 近处餐饮

约1.5—2小时，可反复分段

保持在适用公共区域和开放步行路段；日晒强时缩短，不穿泳装跨居民生活区。

压缩至约6天 六天缩减岛上一天，前后航班与快艇缓冲仍保留；不得用同日最后快艇赌国际返程。

多留两天 多两天优先岛上连住或增加完整马累城市日；换岛应新增可靠交通安排。

周边延伸 马累城市短看：留半天到一天，按当日开放与航班安排一处城市内容，不用它替代船程缓冲。

周边延伸 另一居民岛：至少再留2—3天并确认岛间交通，不把“地图很近”当作有直达快艇。

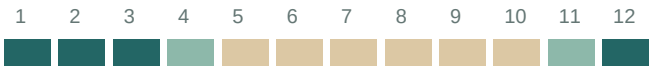
06 取舍与季节判断

01 本路线是马富施居民岛，不是马富士瓦鲁等私人度假岛；核对酒店所在岛名、房价税费、适用沙滩和当地规则。

02 相对干季不保证船程或动物出现，国际航班前一天回马累，接受海上项目取消与改变。

03 落地旅游签仍有材料与申报要求，不等于无需准备；转机地及航空公司的护照有效期要求应一并确认。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

一月至三月相对干季优先考虑，仍以海况决定船程；五月至十月天气取舍更明显，不保证每日雨或晴。

参考资料 [204] [205] [206]

01.10 境外 / 芬兰 / 芬兰南部与拉普兰

芬兰赫尔辛基与罗瓦涅米：城市、夜车和冬日

赫尔辛基留城市时间，夜车去拉普兰连住；极光可遇不可求，白昼与严寒要先接受。

10天 / 最少约9天 -20 ~ 2°C · 严寒、短日照、雪和结冰 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥17,700 - 30,800	门到门约 19 - 28 小时
上海出发	基础预算 ¥17,200 - 29,800	门到门约 17 - 26 小时

先读懂这片地方

北极圈城市的重建故事

地理 从赫尔辛基乘夜车向北，路线把南部城市与拉普兰连接起来。罗瓦涅米位于北极圈附近、凯米河与奥纳斯河汇合处，河流曾使它成为交通贸易节点；冬天的短日照把城市观察集中在有限光线中，雪地、林缘与河流轮廓因此尤其鲜明。

历史 罗瓦涅米的城市历史包含木材流放运输、铁路到来与战争破坏。战后，阿尔瓦·阿尔托主持的规划以驯鹿角般分叉的道路构成城市意象，公共建筑又延续了重建时代对现代生活的想象。知道这段背景，再看街道和文化设施，北极圈城市便不只剩下节庆形象和极光期待。

现场观察 观察提示：先在馆舍或城市图上找出两条河和道路分叉，再在短程步行中验证。向北的列车段也可以记录窗外森林、聚落与天光的变化，把移动本身变成认识芬兰空间的一部分。

背景参考 [317]

串线示意

01 赫尔辛基
南部城市馆舍与建筑观察

02 夜间列车
感受南北空间的逐步变化

03 罗瓦涅米
阅读两河交汇与战后规划

04 冬日自然活动
观察林缘雪地与短日照

05 赫尔辛基
回南部城市保留返程缓冲

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十天用赫尔辛基城市馆舍、两程夜间列车与罗瓦涅米冬季内容组成完整长假。夜车包厢要按整间价格比较，不把整间低价宣传当成每人常态；两人同行可分摊，独行成本不同。一月罗瓦涅米白昼短、气温低，安排每天一项主要户外活动并留室内回暖。极光需要太阳活动、天空和观察条件配合，城市、冬景和夜车才是路线稳定内容；不为追极光反复长途夜行或增加冬季自驾。

适合谁 适合能接受短日照、严寒和较高预算，希望体验北欧城市与冬季交通的人；只为保证极光、无法适应雪地路面或没有完整十天假期时应重新取舍。

体力取舍 整体中等强度，但低温与雪地路面会增加负担；每天仅一项主活动，按同行者需要保留完整室内版。

D1 抵达赫尔辛基，城市休整

到交通方便的酒店，附近吃饭与短走，给跨时区和长飞行留休息。晚到不再赶夜车，住宿第一晚保留。

D2 城市馆舍与日常片区

选择一处馆舍或建筑与附近餐饮相配，按开放时段慢看。冰雪路面减少长步行，不靠一天跑满所有城市名点。

D3 城市半日，晚上乘夜车

白天留短城市内容，按车站、行李与包厢要求提前到站。确认车票是整间包厢与实际人数，晚餐和早餐按列车供应另查。

D4 到罗瓦涅米，入住与短看

早到先确认寄存和入住时间，市区短走、热饭与休息为主。不要把夜车到站当成已经睡足，下午按体力选择普通冬景。

D5 一项正规冬季体验

挑选适合能力的短程雪地体验或正式开放冬季景点，核对装备、年龄和接送。一天只放一项主要户外内容，天气差时接受缩短或取消。

D6 城市与冬景慢日

市区馆舍、普通餐饮和短段自然内容组合，按日照安排。晚上只有条件合适才考虑正规观察活动，不承诺极光出现。

D7 回暖与返程夜车

白天轻松休息，准备行李与夜车返程。按订票车站和接送时间去乘车，不再增加距离远、结束不确定的雪地项目。

D8 回赫尔辛基，酒店缓冲

夜车到站后寄存或按条件入住，留城市短看与休息。铁路和天气变化优先保住下一天国际航班，不用立即接飞行缩小缓冲。

D9 国际返程

提前到机场，按申根离境、行李与转机条件返程。实际航班不同可能需要调整这一天。

D10 抵达中国与休整

按所购时刻完成跨日返程，预留恢复时间；不是又一个可以在芬兰加景点的完整日。

02 值得停留的地方

01 赫尔辛基城市时间与拉普兰短户外交替，能避免所有价值都押在极光上。馆舍、建筑、普通餐饮与城市交通本身构成稳定的旅行内容。

02 夜间列车既是交通也是两晚住宿。按照整间包厢、实际同行人数与行李安排比较，不把最低起价或两人分摊价套给独行旅客。

芬兰赫尔辛基与罗瓦涅米：城市、夜车和冬日

路线攻略 · 续

03 北部每天一项主要活动，留回暖与短日照余量。极光只作为条件合适时的额外观察，不反复追天象或为此默认冬季自驾。

餐饮与街区 芬兰普通咖啡馆、汤餐与家常餐厅按口味选择，关注营业时间与价格。夜车是否有适用餐饮和早餐须核对，带适量便携食物；高价特色餐或长时宴席另计，不每天安排。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返赫尔辛基，按日期比较适用转机，核对行李和申根入境安排。

往返 ¥7,000 - 12,500；常见国际组合单程约16—24小时或更长，含转机。 门到门约 19 - 28 小时。

上海出发

上海往返赫尔辛基，按实际班次比较直飞或适用转机。

往返 ¥6,500 - 11,500；直飞量级约11—13小时，转机常约15—23小时或更长。 门到门约 17 - 26 小时。

估到赫尔辛基第一晚酒店，含候机与正常转机；拉普兰夜车另算，异常等待可能更长。

当地移动 赫尔辛基公共交通，往返罗瓦涅米用已订VR夜车包厢，罗瓦涅米市区与冬季活动用正规接送。日均按六晚酒店摊到十天估算，夜车两晚另列；餐饮、普通城市游览与适量基础冬季体验计入日均，高价长程活动另计。

赫尔辛基机场 → 城市酒店

机场铁路 + 步行或短接续 约45—80分钟；约35—65元/人，估算。按交通票区和酒店位置核对，积雪时留步行时间。

正规出租或预约车辆 约30—60分钟；约350—600元/车，估算。人数多可比较分摊，确认行李与计价。

建议住宿 赫尔辛基交通方便处与罗瓦涅米市区

参考六晚普通酒店：赫尔辛基三晚、罗瓦涅米三晚；两晚住夜车，一晚在国际返程途中。房价每间夜，按两人分摊后摊入十日日均，包厢不重复当作酒店；独行或升级房型须重算。

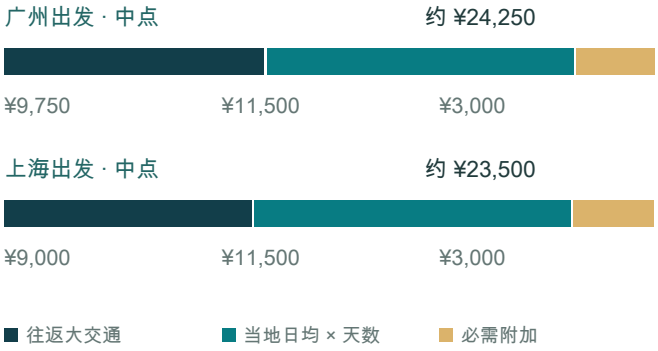
中档客房 ¥800 - 1,700 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

赫尔辛基车站或公共交通方便处 城市游览、夜车和机场接续。 取舍：车站附近也要核对噪声与步行冰面，早到未必能入住。

罗瓦涅米市区正规酒店 餐饮、回暖与活动接送更稳。 取舍：远离城市的景观住宿可能增加接送费，极光照片不证明每天可见。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥850 - 1,450 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

芬兰赫尔辛基与罗瓦涅米：城市、夜车和冬日

路线攻略 · 续

必需附加 ¥2,200 - 3,800 / 人；每人两程VR夜车整间普通双人包厢总价的一半，按两人同行估算；独行承担整间，儿童、卫浴包厢与日期不同另核。不是按床位购买的承诺价。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先确认适用申根签证申请与国际航班，再查两程夜车的日期、整间包厢和车站，随后锁城市及北部可退住宿。活动最后订，以接送、装备和取消政策比较，不购买保证极光的表述。

证件准备 中国大陆普通护照通常须提前办妥适用申根签证，芬兰为主要目的地时按芬兰官方申请路径准备；护照、保险、住宿、夜车和回程材料一致。转机地与承运人条件按实际行程另核，出发前复核时效要求。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

宽区间合并南北两地：赫尔辛基参考约零下8—2℃，罗瓦涅米约零下20—5℃，寒潮可更低。一月北部白昼很短，外出时间按当地日照与运营安排；衣物和鞋需适合冰雪，馆舍与住处制热、回暖机会比照片机位重要。

严寒或活动取消 保留馆舍、城市与室内回暖，不临时自己开车找更偏的雪地地点。

没有极光 按城市、冬景与铁路主题完整旅行，观察活动只择条件合适时参加。

行李重点 适合冰雪的鞋与保暖层、帽子手套和备用干燥衣物、夜车整间包厢票与接送记录、护照签证保险及回程信息

半日慢走

赫尔辛基一处馆舍 → 附近城市街区 → 咖啡馆回暖

约2—3小时，户外分段

选公共交通可接近的短线，不在结冰台阶或岸边冒险；北部照此尺度再缩短户外。

压缩至约9天 九天减少一个赫尔辛基完整城市日，前后夜车衔接与国际航班缓冲仍保留。

多留两天 多两天优先城市馆舍与北部休息，不自动增加连续追极光和长程雪地活动。

周边延伸 赫尔辛基多留1—2天：增加城市生活片区与馆舍，适合想减轻户外寒冷强度的人。

周边延伸 拉普兰其他目的地：至少再留2—3天并新增交通与住宿方案，不把地图上的邻近理解成冬季短接驳。

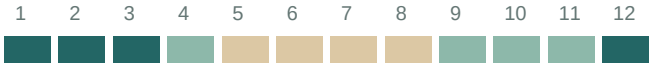
06 取舍与季节判断

01 一月严寒、路面结冰和日照短是实质取舍，选择正规运营和适用装备，户外活动可缩短；不为极光或动物体验做确定承诺。

02 VR夜车包厢按整间预订，价格随日期和包厢变化；独行不得直接使用两人分摊预算。

03 十天包括长飞行、两程夜车和跨日返程，六晚酒店只是本示例的住宿核算；时刻改变须连同假期与实际住宿夜数重算。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对城市、夜车与冬景，一月至三月可优先考虑，仍有严寒与短日照取舍；极光概率不是此评分的保证。

参考资料 [210] [211] [212] [428]

01.11 境外 / 新西兰 / 基督城—蒂卡波—皇后镇

新西兰南岛：湖泊与库克山

用十二天含国际往返走南岛湖区与库克山，基督城进、皇后镇出，留下在途、休息与天气调整时间。

12天 / 最少约10天 | 9 ~ 23℃ · 中等 | 较累 · 自驾优先

广州出发	基础预算 ¥19,500 - 30,600	门到门约 20 - 29 小时
上海出发	基础预算 ¥19,000 - 30,100	门到门约 20 - 29 小时

先读懂这片地方

冰川山谷与祖先之山

地理 南岛湖区与南阿尔卑斯山的景观，很多可从冰川长期塑形来理解：山谷被拓宽加深，退缩的冰留下湖盆与碎石地貌。蒂卡波、普卡基、瓦纳卡和皇后镇不应只被看作不同颜色的湖，各自的山谷方向、湖岸形状与远山关系才是值得比较的部分。

历史 奥拉基 / 库克山对纳塔胡部族具有祖先与群体认同的意义，保护部明确介绍了这种持续的精神联系；欧洲移民以来的登山活动又给山岳添加了另一套历史。两种叙事并存，提醒旅行者同一座高山既有自然过程，也有文化意义，名称本身就值得认真阅读。

现场观察 观察提示：在湖岸找山谷的延伸方向，到游客中心再对照冰川示意图。看到奥拉基的双重名称时，补读当地部族的解释；把一个地貌问题和一个文化问题带上路，比只搜寻固定机位更丰富。

背景参考 [318] [319]

串线示意

01 基督城
先适应城市与南岛旅行节奏

02 蒂卡波与普卡基
对照湖岸形状和远山关系

03 奥拉基 / 库克山
认识冰川地形与祖先叙事

04 瓦纳卡
以湖畔慢日继续自然观察

05 皇后镇与阿罗镇
用山湖城镇收束南岛路线

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

一月是新西兰夏季，白昼较长，适合湖畔散步、公路观景和短途步道；它的夏天仍然需要雨具与保暖层，南阿尔卑斯山天气尤其多变。十二天含国际往返，只把基督城、蒂卡波、库克山、瓦纳卡和皇后镇连成一线，峡湾放入延伸选项，不再绕西海岸或北岛。暑假让租车和热门小镇住宿紧张，长途飞行、异地还车和天气备选都应在订票前算进总成本；较少住宿点让短假也保有公路旅行的从容。

新西兰南岛：湖泊与库克山

路线攻略 · 续

适合谁 适合能拿出十二天、接受只走南岛局部并愿意认真驾驶的人；不适合只有七八天却想同时包揽南北岛的人。

体力取舍 长途飞行、靠左驾驶与多次换住宿叠加，驾驶者负担明显。高山步道虽可选短线，也应把天气观察、停车休息和补给算进一天。

D1–2 国际飞行与基督城调整

出发并抵达基督城，完成入境后先休息，再走植物园与市中心。不要落地马上连续开数小时山路；取车时检查保险、车况与驾驶规则，购买几天需要的饮水和简单食品，给身体适应时差。

D3–4 蒂卡波湖区住两晚

从基督城开往蒂卡波，按一路停靠后的半天安排，不用导航最短时间逼自己赶路。用第二天看湖岸与周边短步道，晴朗夜晚再考虑观星；阴天就保留湖边阅读或温泉的轻松节奏。

D5 普卡基湖与库克山

经普卡基湖抵库克山地区，选择当天确认开放的短步道，长线只在天气、体力和装备都合适时进行。下午回住处休息，晴好时再看山谷光线；山中住宿满房可住特威泽尔，不安排夜间赶远路。

D6–7 瓦纳卡连续住两晚

白天经林迪斯山口到瓦纳卡，停留拍照找合法停车点。第二天在湖畔骑行或做短徒步，不把高强度登山列作必选；中午回小镇用餐，完整一天无搬家，才能认真感受湖区的慢节奏。

D8–9 皇后镇与阿罗镇

前往皇后镇，途中可停阿罗镇，午后办理入住。第二天围绕湖岸与近郊选一两项活动，缆车、湖船或酒庄按兴趣决定；不开远途去峡湾，以免把最后几天变成高强度驾驶。

D10 天气缓冲与收尾

留一天给之前受天气影响的近郊活动，或安静的湖边散步。检查航班、加油与还车规则，把购物和整理行李集中完成；昂贵直升机或高空项目仅在额外预算内自愿加入，取消后也有完整替代。

D11–12 还车并联程返国

从皇后镇机场离开，国际联程可能经奥克兰或澳大利亚，按实际票面预留两天回国窗口。异地转机尽量同票衔接，若组合需要第十三天落地，便删减前面的湖区停留或增加假期，不压缩必要转机。

02 值得停留的地方

01 湖泊颜色、裸露山脊与小镇尺度共同构成南岛的公路体验。最好的停留未必是清单上的大景点，连续住两晚才能等到一次光线变化，并把天气带来的遗憾转化成后一天的机会。

02 库克山地区适合把高山当作需要认真尊重的环境。开放的短步道也能看到山谷和冰川地貌，路线选择以当天维护公告、风力与体力为准，不把某条网红步道当成全年必然可走。

03 皇后镇周边湖岸与阿罗镇为自然路线加入餐饮和街区生活。缆车、游船与短步道各有不同视角，选择一两项就能获得足够变化，剩下时间坐在湖边也不算浪费假期。

餐饮与街区 以超市早餐、简易厨房餐与小镇餐馆交替，能让十二天预算更稳定。可尝羊肉、海鲜、肉派、奶制品和当地产葡萄酒；驾驶者不饮酒。小镇晚间营业选择有限，抵达前先买补给，野外行程不依赖沿路随时有餐馆。食品入境按新西兰申报要求逐项处理。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州出发，基督城进、皇后镇出的多程经济舱合计预算，含必要新西兰国内联程段；经奥克兰、悉尼或其他枢纽中转需核对过境要求。

新西兰南岛：湖泊与库克山

路线攻略 · 续

往返 ¥7,500 - 12,000；单程按16–24小时量级规划；往返合计预留约3个在途/恢复日。 门到门约 20 - 29 小时。

上海出发

上海出发，基督城进、皇后镇出，多程经济舱合计预算，含必要国内联程段；无理想航班可经奥克兰衔接。

往返 ¥7,000 - 11,500；单程通常按16–24小时量级规划，不以最短航时安排当天长途自驾。 门到门约 20 - 29 小时。

按国际联程抵达基督城后到市区首晚住宿估算，包含正常转机与入境；时差不会减少真实在途小时。超过一次长转机的组合可能更久。

当地移动 基督城取车、皇后镇异地还车，按两人共车分摊；每日预算含租车、保险预留、油费、异地还车摊销与常规观光项目。购票时确认所有必要内陆段确已包含；如平台拆单显示，须将其合并比价，不能只用国际主航段价格。

基督城国际机场 → 基督城市区首晚住宿

机场公交 + 步行或短程车 约50–90分钟；约35–70元/人，预算估算。先核对行李空间和末段距离，疲劳时不要拖箱走很长一段。

出租车或预约接送 约25–45分钟；约220–380元/车，预算估算。首夜可暂不自驾，长途落地后休息，再于次日取车。

建议住宿 基督城1晚、蒂卡波2晚、库克山周边1晚、瓦纳卡2晚、皇后镇3晚

以带停车位的汽车旅馆或公寓为主，厨房可平衡餐费；库克山村房源少可退至特威泽尔，注意不要因低房价增加每天往返驾驶。

中档客房 ¥850 - 1,450 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

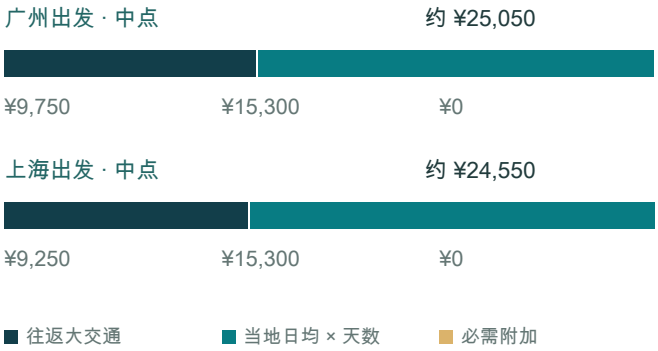
基督城市中心外围 首夜恢复与采购方便，次日取车出发较从容。 取舍：有些住宿停车收费，步行与车位应一起比较。

蒂卡波与瓦纳卡小镇 连住两晚等光线、湖边短走，适合慢旅行。 取舍：旺季房源有限，低价远郊房可能增加每日驾驶。

库克山村或特威泽尔 前者接近山谷，后者补给与房价选择较多。 取舍：特威泽尔到山区仍有明显车程，不能当同一位置。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,000 - 1,550 / 人，按 12 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 建议提前3–5个月规划，先核查签证路径和国际联程，再锁可退租车与小镇房源。明确异地还车费、驾驶员附加费、保险自付额和取消条款；库克山一带房源较少，可同时比较特威泽尔作为住宿备选。

证件准备 本例从中国出发，中国大陆普通护照通常应提前取得适用Visitor Visa，并在获批后再付不可退费用。只有已入境澳大利亚、持符合官方清单的有效澳签并从澳洲直飞新西兰等合资格旅客，才可能使用NZeTA试点；仅在澳洲中转不适用，试点后续状态按实际日期复核。第三国中转证件另核，按要求完成NZ Traveller Declaration并申报食品与户外装备。

新西兰南岛：湖泊与库克山

4 / 4

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

主要湖区城镇可按约九至二十三摄氏度准备，午后日晒可能更热；高山步道遇风雨时体感会更低。湖畔与山谷微气候不同，夏天也不保证晴天，临时降温并不罕见。带抓绒、防水外套、徒步鞋及防晒，观星时另加保暖层。

库克山步道因风雨关闭 留在游客中心、村中短步道或退回特威泽尔休息，查保护部与道路通知。不能以其他游客正在走作为开放依据。

连续阴天影响湖景与观星 将观星预算留到天气窗口，白天安排小镇、咖啡与湖边短走；不为追蓝天临时大幅增加数百公里驾驶。

行李重点 防水防风外壳与保暖中层、有抓地力的徒步鞋、车内离线地图与充电线、遮阳帽太阳镜与防晒

半日慢走

皇后镇花园入口 → 花园湖岸步道 → 皇后镇码头 → 市中心街巷

半日约3–4小时，步行约4–5公里（估算）

这段作为不驾车的恢复半天：先沿花园湖岸走，再回码头与市中心吃午饭，随风雨缩短。基本不需要登高，适合把注意力从方向盘转回湖景；步道使用遵守现场提示，骑行与步行共用路段注意让行。

压缩至约10天 最少十天只能保留基督城、蒂卡波和皇后镇两个湖区核心，瓦纳卡或库克山择一，不能通过取消落地休息、超长夜驾压缩。若国际转机超过一天，十天也应重新核算实游天数。

多留两天 再多两天可增加蒂阿瑙与米尔福德峡湾，并在蒂阿瑙住两晚，游船前后不赶皇后镇国际航班。额外住宿、车辆和船票重新加入总预算，天气取消时要有返回原路线的弹性。

周边延伸 蒂阿瑙与米尔福德峡湾：建议另加2–3天，住蒂阿瑙后参加游船或正规巴士团，不作为皇后镇返国际航班当天的远郊点。

周边延伸 西海岸冰川地区：建议另加3–5天并重新设计还车点；山路和降雨可能让地图上的短距离变成长移动日。

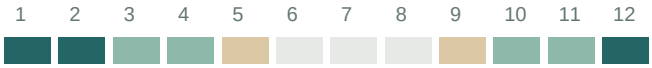
06 取舍与季节判断

01 靠左行驶、弯道和单车道桥需要适应，驾驶证与英文译本须满足当地规则和租车公司要求。第一天不疲劳驾驶，每天给停车观景和休息留出实际时间。

02 徒步开放状况可能因修缮、山洪或落石改变，出发前看新西兰保护部与道路实时公告。任何高山天气恶化时都可取消，不用已付酒店费用逼迫自己上路。

03 一月本地暑假会抬高租车与住宿价格。直升机、跳伞、高端餐饮和长途包车不在基础预算内；若不自驾，需按小团产品重做报价，不能直接套用两人共车成本。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分仅针对湖区公路与夏季轻徒步，冬季即使能滑雪也需换路线、车辆与装备。春秋可减少游客但白昼、温度与山地开放存在取舍；夏季仍须防风雨，绝不是稳定晴天概率。

参考资料 [010] [011] [012] [429]

01.12 境外 / 菲律宾 / 菲律宾中部

宿务与薄荷：城市、巧克力山与海岸

宿务进出、薄荷连住，国际航班前回宿务；一月先核对暂行免签的实际有效期。

8天 / 最少约7天	24 ~ 30℃ · 相对较适合旅行，仍有阵雨、风浪	中等 · 包车省心	
广州出发	基础预算 ¥7,000 - 12,400	门到门约 8 - 15 小时	
上海出发	基础预算 ¥7,200 - 12,900	门到门约 9 - 17 小时	

先核前提 先核 2026 年起暂行一年的免签是否覆盖出行日，或提前办妥适用签证；限指定入境机场。

先读懂这片地方

从珊瑚海底到圆锥山丘

地理 薄荷岛属于维萨亚斯群岛，地质抬升把原在海中的岩层带到陆地。石灰岩经长期溶蚀形成洞穴、洼地与锥状丘陵，巧克力山因此与海岸的珊瑚世界有更长时间尺度的联系。岛内山丘与邦劳海岸可以连起来理解，不只是两个截然不同的拍照场景。

历史 薄荷世界地质公园把地质遗产与社区生活共同介绍：水稻、椰子、玉米种植以及渔业、养殖仍是生活的重要部分，旅游只是其中一层。由宿务的城市历史片区过海，再进入薄荷内陆与海岸，能看到区域中心、乡村生产和海岛服务业之间不同的空间与生活节奏。

现场观察 观察提示：在巧克力山先看山丘形状和间隔，再看丘间土地的使用；到邦劳后留意海岸与聚落的关系。把石灰岩、农田和海边生计放在一起，地质背景才会与当下的人产生联系。

背景参考 [320]

串线示意

01 **宿务历史片区**
城市馆舍与区域中心日常

02 **邦劳**
从海岸认识薄荷住宿据点

03 **巧克力山及内陆**
看石灰岩丘陵与丘间农田

04 **邦劳海岸**
对照海岛生活与正规海域

05 **宿务**
提前回到国际交通门户

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

宿务与薄荷：城市、巧克力山与海岸

路线攻略 · 续

01 行程与体验

宿务城市历史、薄荷岛地质与邦劳海岸适合八天两段组合：先在宿务休整，再坐正规客船去薄荷，最后回宿务留一晚。巧克力山与海岸并不在同一小步行圈，内陆一日用正规车辆，海上项目按海况与能力选择。入境是这条路线的首要取舍：2026年公布的中国普通护照14天免签暂行一年，且限定入境机场；计划2027年一月尤其接近或晚于到期窗口时，必须先核实续期或办妥签证，再锁不可退机酒。

适合谁 适合愿意用八天慢走两岛、接受船班和天气变化的人；无法先落实入境条件或假期不能容纳返程缓冲时，先换其他路线。

体力取舍 城市、内陆和海岸组合中等强度，包车减少薄荷换乘；海上活动可删，独立保留轻松版。

D1 落地宿务，休整

按提前确认车辆到宿务酒店，吃饭与休息为主。凌晨航班要核对房间入住时间，不把未含早入住的房价当作落地即能睡觉。

D2 城市历史与生活片区

选一组相近历史馆舍、街区与餐饮，按当日开放慢看。城市拥堵时减少跨区，不在首个完整日拼北部或南部远程海上项目。

D3 客船去薄荷，住邦劳

到正规港口办理船票和行李，抵达塔比拉兰后接车辆去邦劳。白天过海与落地安排留余量，傍晚只在酒店附近休息。

D4 薄荷内陆一日

用正规车辆串联一个地质景观点与少量文化自然内容。了解巧克力山地质背景，所有动物观察遵守现场规则；不追逐、触摸或购买保证互动的体验。

D5 海况允许的正规海上活动

按风浪、运营方和自身能力选择短程浮潜或船行，也可采用岸上版。海洋动物不作保证，不围堵、投喂或依靠宣传图判断当日结果。

D6 邦劳慢休息

保留一个完整轻松日，开放海岸、普通餐饮和酒店休息即可。雨天减少户外，避免为了填满一天跨岛再买长途项目。

D7 提前返回宿务

按确认船班离开薄荷，回宿务最后一晚。海况影响船班时优先处理交通，不把返程国际航班放在同日紧接最后一班船。

D8 机场返程

按宿务机场交通、候机和转机要求离开。国际组合跨日时，实际抵达中国的日期也计入假期。

02 值得停留的地方

01 宿务城市与薄荷自然主题分开住，能减少长车程侵占每天。城市只看一组附近内容，薄荷用一天理解内陆地质，其余留给海岸。

02 巧克力山不是季节颜色竞猜。看地貌的尺度、形状与观察角度即可，颜色受降雨和植被状态影响，不必追求同一张广告照片。

03 海上活动留两个可能的日子，择海况较合适者参加；前后宿务缓冲降低客船变化对国际航班的冲击。

宿务与薄荷：城市、巧克力山与海岸

路线攻略 · 续

餐饮与街区 宿务与薄荷普通菲律宾餐饮、海鲜和酒店早餐按口味选。海鲜计价、税费及包车日供餐问清；海上活动是否含饮水、午饭和装备提前确认。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返宿务麦克坦机场，按日期比较直飞或适用转机。

往返 ¥2,000 - 4,000；直飞量级约3—4小时，转机组合常更长。 门到门约 8 - 15 小时。

上海出发

上海往返宿务麦克坦机场，核对班次、转机条件及入境口岸。

往返 ¥2,200 - 4,500；直飞量级约4—5小时，转机常约7—12小时或更长。 门到门约 9 - 17 小时。

估到宿务第一晚酒店，跨日和长转机可能更久；薄荷船程与机场往返接续另计。

当地移动 宿务市内正规车辆，宿务与塔比拉兰乘正规客船，薄荷内陆可包车、邦劳海岸短程移动。日均含普通景区、当地接驳及适量活动；两岛往返船票和普通港口附费单列。

宿务麦克坦机场 → 宿务城市住宿

正规出租或预约车辆 约40—100分钟，拥堵可更久；约70—140元/车，估算。确认计价、集合点和酒店入口。

机场正规接驳再转车 约70—130分钟；约20—60元/人，估算。先核对当日线路与末班，晚到用已确认车辆。

建议住宿 宿务城市交通方便处与邦劳海岸分住宿务前后缓冲要兼顾港口与机场，二者不在同一地点；薄荷选日常餐饮和活动集合方便的正规酒店。海景、临海和适合下水是不同条件，逐项核对。

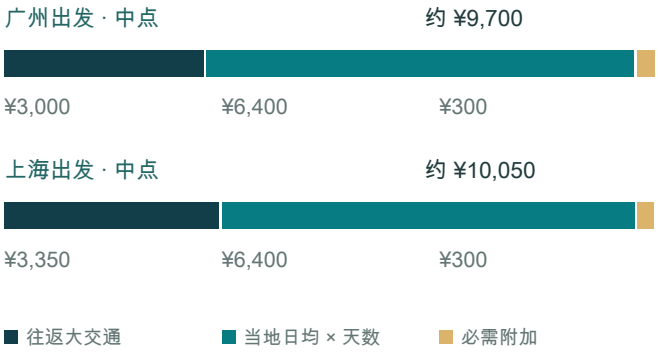
中档客房 ¥400 - 800 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

宿务城市交通方便处 前后短住、港口与城市内容。 取舍：机场在麦克坦一侧，拥堵时跨区耗时，不能只看直线距离。

邦劳餐饮与正规活动方便处 连住四晚、海岸休息和内陆接续。 取舍：安静海景房未必近集合点，问清接送与开放海滩。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥600 - 1,000 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥200 - 400 / 人；每人宿务与塔比拉兰往返正规客船及普通港口附费的估算，舱位、行李费和时刻按日期确认。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

宿务与薄荷：城市、巧克力山与海岸

路线攻略 · 续

预订顺序 先确认适用签证或免签有效期与入境机场，再订国际航班和可退住宿，然后安排船票、车辆和活动。2027年一月先处理政策到期风险，未确认前不锁不可退长假套餐。

证件准备 按实际旅行日期核对菲律宾签证或仍有效的免签。使馆 2026 年公告自 2026 年 1 月 16 日起暂行一年：普通中国护照旅游或商务仅限从马尼拉 NAIA、麦克坦—宿务 MCIA 入境，最多 14 天，不可延长或转换签证；经菲赴第三国不能直接套用。准备有效护照、往返机票、住宿及官方 eTravel 申报。本指南不保证 2027 年一月已续期，未确认适用时须提前办妥相应签证。

05 天气与灵活安排

宿务与薄荷常见一月参考约24—30°C，仍可能连续降雨或遇风浪。海岸与内陆天气不同，船班、浮潜和海色要看当日条件；不保证巧克力山每天呈宣传照片中的颜色。

客船停航或海况不合适 接受改期，优先调整国际交通前缓冲；岛上休息与内陆普通内容替代海上项目。

临近出发政策仍未确认 先落实签证或改目的地，别用已买机票推定入境资格。

行李重点 入境与eTravel记录、防晒与适用海上装备、船票及运营商联系方式、可随身带的回程缓冲物品

半日慢走

邦劳酒店附近 → 一段开放海岸 → 普通餐饮

约1.5—2.5小时

只走适用的开放岸线，潮汐或风雨时缩短；不穿越私人酒店或把所有沙滩默认连通。

压缩至约7天 七天删去一个海岸休息日，保留最后回宿务一晚；船班接国际航班的缓冲不删。

多留两天 多两天在薄荷或宿务增加慢住，不自动加一座远岛或连续长途海上活动。

周边延伸 宿务城市再留一天：增一处馆舍与生活街区，适合不想增加海上交通的人。

周边延伸 薄荷岛其他正规开放片区：加1—2天，按地理位置成组安排；不把其他菲律宾远岛当作一天顺手延伸。

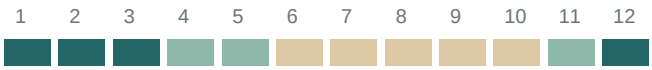
06 取舍与季节判断

01 2026-01-16起的普通中国护照14天免签公布为暂行一年，限定马尼拉或宿务指定机场。2027年一月及之后不能自动套用，先核对续期或签证。

02 风浪会影响客船和海上项目，最后一晚回宿务，接受取消；机场与港口之间的交通单独留时间。

03 海上活动与动物观察选正规运营商，核对保险、装备和自身能力；不把动物互动或海色当成可保证的商品。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

一月可作为两岛自然文化组合，船程仍看海况；季节评分只谈天气与主题，不代表入境政策有效。

参考资料 [207] [208] [209]

02 冬末慢城，暖地文化与长途夏季

顺德、湛江雷州与自贡宜宾适合用短假逛街区、看地方文化；曼谷大城、新西兰北岛与尤卡坦则适合较长假期。长途保留到达与返程缓冲，暹粒出行前确认当地旅行提醒。

出发时机

春节拥堵与涨价按实际年份另看。灯会查当届日期，海况、冰雪与长期交通各自复核。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 佛山顺德：园林、街区与粤菜 058 →

国内 · 4天 · 11 ~ 21℃

广州 ¥1,440 - 2,500　上海 ¥2,600 - 4,600

02 福州：温泉与闽都街巷 061 →

国内 · 4天 · 9 ~ 17℃

广州 ¥1,970 - 3,190　上海 ¥2,170 - 3,940

03 三亚：亚龙湾与城市海岸 065 →

国内 · 5天 · 19 ~ 27℃

广州 ¥3,500 - 6,700　上海 ¥4,100 - 7,700

04 湛江与雷州：火山湖、老街与海岸 069 →

国内 · 5天 · 14 ~ 23℃

广州 ¥2,500 - 4,350　上海 ¥3,300 - 6,000

05 泉州：古城与海丝遗产 072 →

国内 · 4天 · 10 ~ 18℃

广州 ¥1,850 - 2,900　上海 ¥2,200 - 4,100

06 自贡与宜宾：盐都、李庄与当届灯会 076 →

国内 · 5天 · 5 ~ 14℃

广州 ¥3,500 - 6,150　上海 ¥3,700 - 6,350

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

02月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 曼谷与大城：城市日常与古都遗址 079 →

境外 · 6天 · 23 ~ 33℃

广州 ¥5,100 - 8,600　上海 ¥5,700 - 9,500

08 北海道：札幌、小樽与温泉 082 →

境外 · 7天 · -8 ~ 0℃

广州 ¥8,600 - 14,100　上海 ¥7,800 - 13,300

09 斯里兰卡南岸：加勒与美蕊沙 086 →

境外 · 8天 · 24 ~ 31℃

广州 ¥7,000 - 11,600　上海 ¥7,300 - 12,000

10 新西兰北岛：奥克兰与罗托鲁瓦 090 →

境外 · 10天 · 14 ~ 25℃

广州 ¥15,500 - 26,500　上海 ¥15,000 - 25,500

11 墨西哥尤卡坦：梅里达、玛雅遗址与海岸 094 →

境外 · 12天 · 19 ~ 30℃

广州 ¥20,400 - 36,000　上海 ¥19,400 - 34,000

12 暹粒：有条件的吴哥古迹行 098 →

境外 · 5天 · 22 ~ 32℃

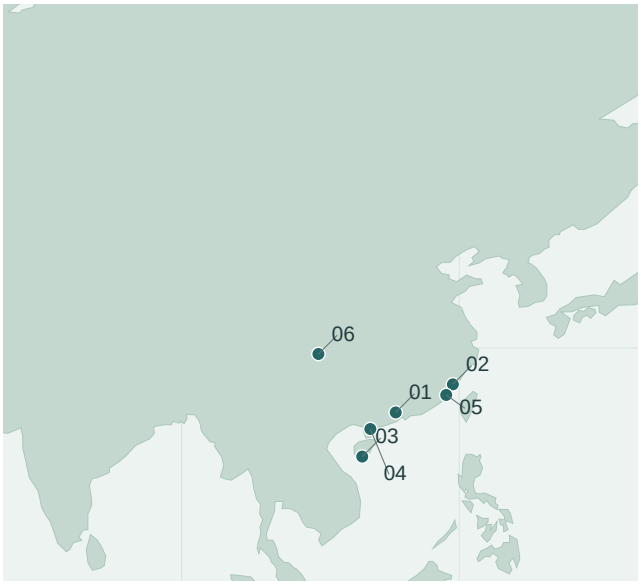
广州 ¥4,600 - 7,700　上海 ¥5,000 - 8,500

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

02月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 佛山顺德

4天 · 佛山

02 福州

4天 · 福州

03 三亚

5天 · 三亚

04 湛江与雷州

5天 · 湛江

05 泉州

4天 · 泉州

06 自贡与宜宾

5天 · 自贡

境外 · 本月目的地分布



07 曼谷与大城

6天 · 曼谷

08 北海道

7天 · 札幌

09 斯里兰卡南岸

8天 · 加勒

10 新西兰北岛

10天 · 奥克兰

11 墨西哥尤卡坦

12天 · 梅里达

12 暹粒

5天 · 暹粒

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

02.01 国内 / 中国 / 广东珠三角

佛山顺德：园林、街区与粤菜

住在大良，用园林、馆舍和几顿好饭过四天，不为每家网红店来回跨区。

4天 / 最少约3天 | 11 ~ 21℃ · 冷空气、阴雨与回暖交替 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥1,440 - 2,500	门到门约 2 - 4 小时
上海出发	基础预算 ¥2,600 - 4,600	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

水乡园林与餐桌工艺

地理 顺德位于珠江三角洲，河涌、平地聚落与密集城镇相互交织。大良的园林街区和逢简一类水乡，适合比较两种尺度的水景：院内水池被精心组织成可观看的景致，村里的河涌则与桥梁、道路和日常出入相连，水既是景观，也参与生活。

历史 清晖园是理解岭南园林的入口：庭院、建筑、山石和水面被放进有限空间，细部材料与装饰值得近看。顺德饮食同样重视对材料和火候的处理，园林与餐桌可以构成一条工艺观察线索。与其只用菜名数量记录旅行，不如关心一道日常菜怎样处理质地，以及厨艺如何进入地方生活。

现场观察 观察提示：在园里选一个窗口，看它框入的水、石与植物；午饭时挑一道口味较简单的菜，留心食材口感。把两种“处理材料的方式”并看，是这条线路可自选的阅读方法。

背景参考 [213]

串线示意

01 大良
街区餐饮与日常生活据点

02 清晖园
近看园林水面材料与借景

03 逢简或陈村
择一比较水乡或城市生活

04 大良
以一顿慢早餐收束旅行

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

二月的顺德适合把短假交给城市生活：清晖园的建筑与庭院、附近街巷和普通粤菜店能放在同一片区，天气不好也不至于失去全部内容。四天以大良为住宿基地，另择一次近郊水乡或陈村，不同时追容桂、杏坛、北滘所有热门点。春节与节后工作日的营业和客流差异很大；这是一条可调节节奏的文化餐饮线，不保证每家餐厅都开或不用排队。

适合谁 适合想少换住处、以园林和饮食过短假的人，广州出发尤其省接续；不适合四天跑遍珠三角或追求确定晴暖的计划。

佛山顺德：园林、街区与粤菜

路线攻略 · 续

体力取舍 整体轻松，园林与街区会有少量台阶；用近处餐饮和连住减少赶路。

D1 到大良，街区与晚饭

抵达后入住，在清晖园周边或附近街区短走，按到店时间选普通晚饭。上海晚到不再加跨区夜宵，先确认第二天馆舍和园林的开放。

D2 园林与一片生活街区

以清晖园为主要参观，观察宅院、庭院和岭南材料，再配附近街巷与一顿午饭。馆舍需预约时先落实，不把每个美食榜单项目都排进同一天。

D3 一处近郊与慢午饭

按兴趣选逢简一类正式开放水乡片区，或陈村的城市文化与饮食，不同时跑两端。阴雨时改为有室内内容的馆舍与餐饮，回大良继续住。

D4 早餐与返程

只留住宿附近早餐和短走，广州按公共交通返程，上海为去白云机场另留接续与候机。早航班需要前晚移到广州枢纽，删减最后一个慢游时段。

02 值得停留的地方

01 清晖园适合从院落布局、门窗和水面看起，留出停下观察的时间。园林与周边街区连在一起，不需要把半天拆成许多远点。

02 餐饮以正餐和少量小吃相配：牛乳、奶制品与粤菜可择口味尝试。一天留一两家想吃的店即可，排队过久时换附近普通店。

03 近郊只选一个方向，能减少道路接续和临时叫车。水乡是有人生活的地方，走开放公共街巷，不把私人院落、店铺后场当作摄影场景。

餐饮与街区 可按口味选顺德粤菜、牛乳或奶制品小吃、粥饭与普通早餐。海鲜问清计价、分量与加工费；春节营业和最低消费先核对，不用昂贵宴席证明“吃过顺德”。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州经广州南、公共轨道或客运到顺德，按住处选择终点。

往返 ¥40 - 100；铁路或公共接续量级约0.5—1.5小时，另计市内到站与酒店。 门到门约 2 - 4 小时。

上海出发

上海往返广州白云机场，再接轨道或正规车辆去大良；不默认有适用的佛山直飞。

往返 ¥1,200 - 2,200；飞行约2—2.5小时；机场到顺德接续另留1.5—3小时量级。 门到门约 6 - 9 小时。

估到大良第一晚酒店，广州以公共接续、上海以白云机场入境内到达估算，晚班和高峰可更久。

当地移动 大良核心步行与短程车辆，近郊按公共交通或正规预约车择一。日均含普通景点、城市与近郊接续，不含连续跨区包车和高价宴席。

顺德铁路或公共交通枢纽 → 大良酒店

公共交通 + 短步行 约30—70分钟；约5—20元/人，估算。看清终到站，顺德站、顺德学院站等不是同一地点。

正规出租或预约车辆 约20—45分钟；约30—70元/车，估算。按住处位置与时段计价，行李多时可比较分摊。

建议住宿 顺德大良交通方便、离园林与餐饮不远处

四天连住，先看交通和夜间噪声。靠近餐饮不是必须住在最繁忙步行街；去其他镇街的时间独立核算，避免把“顺德酒店”当作到每个点都近。

中档客房 ¥250 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

大良公共交通方便处 四天连住，园林、街区和普通餐饮容易相配。 取舍：热门街区可能噪声大，先看实际入口和夜间评价。

佛山顺德：园林、街区与粤菜

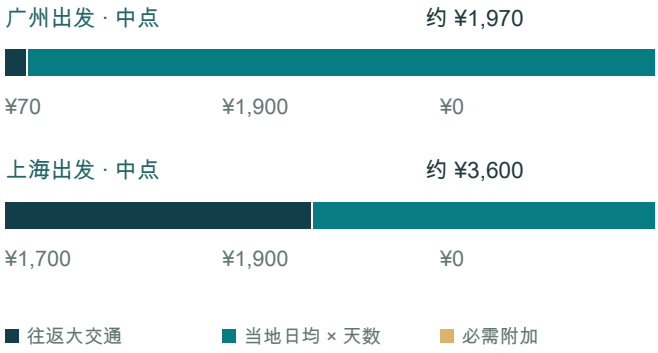
3 / 3

路线攻略 · 续

大良外围安静正规酒店 更重视睡眠、能用短程车辆接续。 取舍：去核心街区要另算车辆，不凭区域名推定步行可到。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥350 - 600 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先选大良住处和回程枢纽，再查园林、馆舍预约与重点餐厅营业。近郊交通最后按天气落实；上海早航班先处理末晚移住广州的安排。

证件准备 身份证与住宿、铁路预约一致，景区预约记录离线保存；普通城市线路不预设所有馆舍都可临时现场入内。

05 天气与灵活安排

二月参考约11—21℃，冷空气时会更低，回暖时可能潮湿。主要按馆舍、园林与短段街区安排，带轻保暖层和雨具；低温阴雨时缩短水乡步行，不把华南理解成每天适合穿短袖。

冷雨 园林走短线，增加室内馆舍与坐下用餐。

餐厅休业或排队长 换附近普通店，保留既定片区，不跨镇街临时追另一家。

行李重点 轻保暖外套、雨具与舒适鞋、馆舍预约记录、营业和返程枢纽信息

半日慢走

清晖园附近 → 华盖路一带 → 一顿普通粤菜

约2—3小时，含停留

园林参观与街区步行分段，能随时坐下吃饭；避开车行道和未开放民居。

压缩至约3天 三天删去近郊日，大良连住，把园林与餐饮留完整；上海早班仍需枢纽缓冲。

多留两天 多两天增加佛山禅城或广州文博，保持同方向移动，不每天更换酒店。

周边延伸 佛山禅城：加1—2天看城市馆舍与老街，重新安排住宿或交通，不挤进原四天的用餐间隙。

周边延伸 广州：多一天城市文博，上海返程可顺势末晚住广州，避免机场前再次折返顺德。

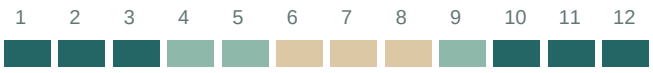
06 取舍与季节判断

01 春节期间餐厅、馆舍、景区和车辆安排会变，普通参考预算不含假日高峰；提前确认营业比照抄榜单更重要。

02 顺德各镇街相距不近，四天围绕一个基地和一个近郊方向，跨区时间按实际住处计算。

03 水乡、园林和食物摄影都尊重现场规则，阴雨湿滑时减少小桥石阶，不把临水位置当作可以自由进入的区域。

全年适配 · 针对本路线主题



针对园林、馆舍与饮食，不依赖某场节庆；夏季闷热与雨增加户外取舍，春节营业需另核。

参考资料 [213] [214]

02.02 国内 / 中国 / 福建

福州：温泉与闽都街巷

把三坊七巷、上下杭与一次温泉体验放进四天，冬末看古厝、泡温泉、吃热食。

4天 / 最少约3天	9 ~ 17°C · 中等	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥1,970 - 3,190	门到门约 7 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥2,170 - 3,940	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

坊巷商埠与闽江生活

地理 福州的城市体验可以分成内城坊巷与闽江沿岸两层。三坊七巷适合读住宅、院落和巷道，上下杭与烟台山则把视线带到河流、商贸和近代城市变化。西湖与温泉又提供另一种水的尺度，让这条路线的“水城”主题不只停留在江岸风景。

历史 三坊七巷的价值在于连续的坊巷格局和传统居住建筑，名人故事需要放回这些具体空间。上下杭曾是商贸活动的重要片区，会馆、商号与沿河街道提供不同线索；从住宅走到商业街区，便能比较士人文化、地方贸易和城市日常如何在同一座城里留下各自的建筑形式。

现场观察 观察提示：先画一条主街及其支巷，再在上下杭记下临水建筑和桥的位置。不要只比较哪片街区更好拍，试着辨认住宅入口、商业门面与公共空间各自如何面对行人。

背景参考 [095] [097]

串线示意

01 南后街与三坊七巷
阅读坊巷格局和传统宅院

02 西湖
观察城市水面与公共生活

03 上下杭
以商贸街区对照内城住宅

04 烟台山
从江岸认识近代城市层次

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

福州：温泉与闽都街巷

路线攻略 · 续

福州适合冬末想换个城市慢走、又不追求高强度自然景观的人。历史街区与温泉能在阴雨天之间切换，四天不必频繁搬家，也不必为拍海岸照片跑到平潭。二月可能有春节民俗与更高客流，想安静就选节后工作日。三坊七巷和上下杭有不同的历史背景，前者便于看坊巷与人物，后者适合商贸街区和河岸，两处都留出坐下吃饭的时间。

适合谁 适合想休息又希望有文化内容的人；若主要愿望是热带沙滩与海泳，应选择别的月份或目的地。

体力取舍 三坊七巷相对平缓，烟台山有坡路和台阶，温泉日以休息为主。四天不安排登鼓山全程，也不把平潭远郊往返塞进街区日。

D1 落地后认识坊巷

到达酒店后短走南后街及一两条侧巷，吃鱼丸、肉燕或家常菜。第一天先看街区整体，不急着买所有故居联票；铁路来程较长者留足休息，傍晚只在酒店步行范围内活动。

D2 三坊七巷与西湖

上午参观有兴趣且开放的故居或展馆，少量重点比连续进十个院落更容易消化。午后看福建博物院或西湖公园，按天气和预约二选一，再找一家安静餐馆吃晚饭。

D3 上下杭与烟台山

上午去上下杭看商贸街巷和水系，午后通过正常城市交通去烟台山片区散步。坡路与台阶按体力取舍，累了就坐下来喝茶；两岸不要靠步行横穿所有道路来节省车费。

D4 温泉或慢早餐返程

晚班交通可在正规温泉设施安排一次轻松泡汤，也可把温泉放到前三天晚间，最后一天只吃早餐收行李。泡汤之后预留休息和饮水时间，不直接接高强度登山或匆忙赶机场。

02 值得停留的地方

01 三坊七巷适合把一处故居或一个人物故事看深，再回街巷观察建筑。主街热闹时可选开放侧巷，避开居民私人空间，慢走比一路消费更有内容。

02 上下杭与烟台山提供不同于南后街的城市层次，商贸遗存、河岸和近代建筑可以形成互补。两片区之间留车程与午饭，不用全部靠暴走完成。

03 温泉为阴雨短假提供另一种节奏。选择资质、清洁与水温管理清楚的场馆，了解门票是否含储物和毛巾，体验内容比营销中的养生承诺更重要。

餐饮与街区 鱼丸、肉燕、锅边、捞化与芋泥可以分餐尝试；佛跳墙价格跨度大，先确认配料和份量，不必为尝名菜点昂贵套餐。甜食和汤食轮换，早餐选热食，寺院或馆舍周边准备餐馆备选。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—福州高铁二等座往返估算，不是机票；核对福州站与福州南站。

往返 ¥650 - 950；铁路单程约5–7小时量级，首尾各留半天。 门到门约 7 - 10 小时。

福州：温泉与闽都街巷

路线攻略 · 续

上海出发

上海—福州长乐经济舱往返估算；也可另比较高铁往返约650–950元。

往返 ¥850 - 1,700；飞行约1.5–2小时，机场到市区距离较远；铁路约4.5–6小时。 门到门约 5 - 8 小时。

广州按高铁抵福州站、上海按航班抵长乐机场后住鼓楼区估算，机场距离较远。若选福州南或上海改高铁，重新核对末段接驳。

当地移动 地铁连接城区主片区，温泉选择市区正规设施减少远郊接驳；每日预算含一次普通温泉体验、车站或机场接驳与常规门票。贵安等郊区度假若加入须重算交通。

福州站（广州铁路默认）或长乐机场（上海飞行默认）→ 鼓楼区

轨道或机场巴士 + 短程交通 福州站约25–50分钟；机场约80–130分钟；车站约4–10元/人；机场约35–80元/人，预算估算。按到达枢纽查当日运营，机场末段下车点与酒店距离另算。

正规出租车或网约车 福州站约20–40分钟；机场约50–90分钟；车站约25–50元/车；机场约140–230元/车，预算估算。夜间或多人行李多可选，先确认指定上车区域。

建议住宿 东街口、五四路或三坊七巷外围

东街口步行与餐饮方便，五四路便于选正规温泉设施；老宅民宿注意防潮隔音，不因有浴缸就默认使用天然温泉水。

中档客房 ¥280 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

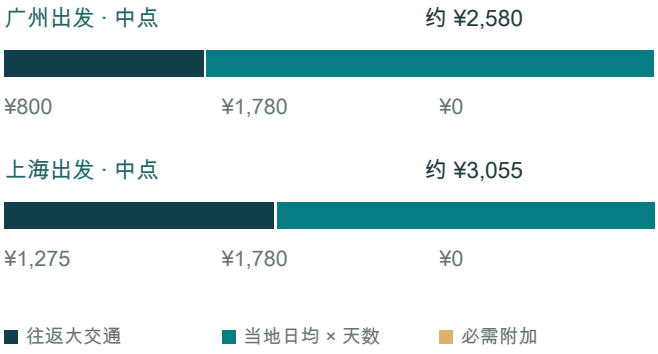
东街口与南后街外围 第一次来、希望步行吃饭看坊巷，地铁衔接方便。 取舍：商业区热闹，临主街房间和古厝民宿隔音要认真看。

五四路温泉片区 想把一次温泉安排在晚饭后，不远郊奔波。 取舍：须核实酒店是否真的包含可用温泉设施，普通浴缸不等同。

烟台山外围 喜欢咖啡、近代建筑与较慢街区节奏。 取舍：坡路多，到鼓楼核心需过江交通，带大箱子先看车辆入口。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥330 - 560 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–5周准备酒店和交通，温泉先确认真实服务、预约时段与取消条件。博物馆按官方时段预约，四天连续住一处可明显减少换房麻烦，雨天把室内内容提前即可。

福州：温泉与闽都街巷

路线攻略 · 续

证件准备 使用有效身份证件办理交通、酒店与实名场馆预约；温泉优惠和亲子入场规则提前看清，未成年人由监护人照看。

05 天气与灵活安排

按约九至十七摄氏度准备，阴雨和冷空气可能带来湿冷，午后出太阳又会暖一些。古厝石板与河边台阶注意防滑，薄羽绒或保暖外套都实用。温泉安排以个人耐受与场馆管理为准，泡后及时擦干穿暖。

连日冷雨 把福建博物院、开放故居和正规温泉分别放入两半天，雨小再短走坊巷；烟台山长坡路不必冒雨坚持。

春节街区拥挤或小店停业 主街移到清晨，午饭选择提前确认营业的普通餐馆；下午去宽敞公园或酒店休息，不跟着人流硬挤拍照点。

行李重点 防潮保暖薄外套、石板路防滑鞋、折叠伞、温泉泳衣与干衣袋

半日慢走

南后街北端 → 郎官巷 → 塔巷与安民巷开放段 → 光禄坊

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

从北端向南，沿开放侧巷进出主街，每次只挑一处院落或故居参观，最后到光禄坊附近吃饭。路线上加入看门窗、墙体和街巷尺度的时间，不以挨店购物为主；居民院落未经允许不进入，雨后石板慢行。

压缩至约3天 三天可删烟台山和远郊，保留三坊七巷、上下杭与一次市区温泉。广州铁路交通占比更高，选择早到晚走才有两段完整白天；泡汤不用占满一整日，也不能紧接赶车。

多留两天 再多两天可加马尾船政主题一日，再给市区一日留白；想去贵安温泉可改住一晚但不与马尾同一天。平潭另按海岸行程和风况设计，冬季不因多两天就自动加入游泳。

周边延伸 马尾船政文化：另加1天，专门看展馆与相关遗存，交通和馆舍休息日要独立安排。

周边延伸 贵安或永泰温泉：另加1–2天住一晚更舒服，郊区车程与酒店套餐另算，不在返程上午临时加入。

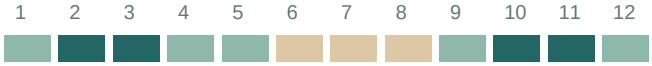
06 取舍与季节判断

01 二月若遇春节，部分小店会休息而景区更拥挤，提前保留餐饮备选；节庆活动看当年公告，不把民俗表演视作每天都有。

02 温泉不按越烫越有效来选择，按场馆提示和自身耐受控制时长；有明确健康禁忌者先咨询自己的医生，不以旅行体验替代医疗。

03 冬季福州并不等于海岛暖泳，平潭风浪与交通另成一条路线；古厝楼梯和烟台山坡路遇雨易滑，鞋底与行李轻便更实用。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对古厝、街区与温泉，冬春和秋季较容易兼顾步行与泡汤，夏季热湿更适合缩短户外。这里没有把二月评为海泳季，平潭海岸和高海拔郊区须另按玩法判断。

参考资料 [095] [096] [097]

02.03 国内 / 中国 / 海南南部

三亚：亚龙湾与城市海岸

五天只选一个主要海湾住下，把沙滩、酒店休息和一两次城市出游组合起来，减少每天跨湾赶路。

5天 / 最少约4天	19 ~ 27℃ · 少雨	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥3,500 - 6,700	门到门约 5 - 8 小时
上海出发	基础预算 ¥4,100 - 7,700	门到门约 6 - 10 小时

先读懂这片地方

把海湾放回海南岛

地理 三亚在海南岛南部，海湾、岬角、低山与城市沿岸共同组成海岸线。亚龙湾的开阔沙滩与鹿回头一带的高处视野可以互相补充：前者让人感受浪、沙和岸线，后者更容易辨认海湾弧度、城市建成区与背后的山地，不必把每天都过成相同的沙滩日。

历史 三亚海边既有度假服务，也有长期在此生活的社区。海南黎族传统纺染织绣技艺是理解岛屿文化的一条入口，纹样、纤维和手工技术承载了代际知识；它提醒游客，热带海景之外还有具体的人与工艺。文化观看可从正规馆舍与清楚标示作者、产地的手作开始，不用把购物当成完成文化体验。

现场观察 观察提示：一天从低处看沙滩，另一天从开放高处看整个海湾，把岸线画成简单轮廓。接触地方手工艺时，优先询问材料、制作过程和纹样含义，让海景与岛上生活形成联系。

背景参考 [321]

串线示意

01 亚龙湾
近看浪沙与海湾的尺度

02 热带森林或海岸
感受背山与滨海环境差别

03 三亚城市片区
补充普通饮食与社区生活

04 鹿回头
从高处辨认海湾与城市

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

二月的三亚适合寻找温暖日照与海边生活，通常比夏季更利于白天外出，但冷空气、海风和浪况仍会影响下水体验。它的优势是境内交通与家庭服务方便，代价是春节前后价格高、城市东西跨度大。初次出行推荐亚龙湾为主，城市海岸半日作补充；若更在意吃饭与公共交通，大东海是另一种住宿选择。海棠湾更适合酒店度假，不能把有沙滩自动理解为适合游泳。

三亚：亚龙湾与城市海岸

路线攻略 · 续

适合谁 适合家庭、情侣和希望少做攻略的短假避寒；不适合春节预算很紧却坚持一线海景度假酒店的人。

体力取舍 固定一个海湾后整体轻松，真正消耗时间的是跨湾接驳与曝晒。森林景区可删，沙滩与酒店活动也需要按儿童和长辈体力分段。

D1 抵达后只认识海湾

入住后沿酒店附近海岸散步，了解开放泳区、救生员值守和餐馆位置。首日不跨城市追日落，选择能早吃完的一餐；若航班较晚，留在酒店周边休息，把沙滩活动放到次日上午。

D2 沙滩与酒店的一整天

上午在正规开放泳区或酒店泳池活动，带孩子可选沙滩玩耍。中午回室内休息，下午再去海边走走；这一天不设必须完成的项目，让天气、海浪与身体状态决定是否下水。

D3 热带森林或继续海岸

天气合适时去亚龙湾附近的热带森林景区，提前理解园内交通和步行强度。若同行老人怕坡路，改为海岸咖啡馆与短散步；不把玻璃桥等自费项目视作必须，多留一段午后休息。

D4 城市味道与鹿回头日落

午前去市区吃海南菜、逛正规市场，下午休息后前往鹿回头看海湾与城市层次。日落时段以天气为准，晚饭不在路边拉客摊位仓促决定；返回住宿时给跨湾车程和交通高峰留时间。

D5 慢早餐后离岛

根据航班安排最后一次海边散步，清理湿衣与随身用品，提前确认机场接驳。如果要购物先算行李空间和提货规则，避免临登机才处理；返程日不去远离机场的岛屿或山地景区。

02 值得停留的地方

01 三亚的强项是把生活速度降下来。固定住一个海湾，早晚在同一片海岸散步，能看到光线、潮位与人群变化，也能减少跨湾网约车费用，适合亲子与需要恢复精力的人。

02 鹿回头提供城市、海湾与岛屿相连的高处视角，安排在一个天气较好的傍晚即可。白天已经暴晒或体力不足时不必硬赶，海边平地日落也能完成这趟旅行的主要愿望。

03 热带森林与沙滩形成体验互补，但五天只需挑一次轻量山地活动。先确认缆车、园内车和步道条件，普通观景与树荫下慢走便能获得不同于酒店泳池的自然体验。

餐饮与街区 海南鸡饭、文昌鸡、椰子鸡、抱罗粉、清补凉都可安排，口味较清淡时也容易选择。海鲜先看标价单位、称重、加工费和结算单，不只看门口展示价。住度假酒店可提前查附近餐馆距离，避免每顿被迫使用较贵的酒店餐饮。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—三亚凤凰经济舱往返；比较含托运行李总价，春节价格另查。

往返 ¥1,000 - 2,200；直飞约1.5–2小时；门到门按5–6小时规划。 门到门约 5 - 8 小时。

三亚：亚龙湾与城市海岸

路线攻略 · 续

上海出发

上海—三亚凤凰经济舱往返；优先日间航班，核对浦东或虹桥机场。

往返 ¥1,600 - 3,200；直飞约3小时；门到门按6–7小时规划。 门到门约 6 - 10 小时。

按直飞凤凰机场后住亚龙湾估算，含市区到出发机场、正常值机与落地接送；若改住大东海会短些，春节跨湾拥堵需额外加时。

当地移动 住宿海湾内步行和短程打车，跨湾出游集中安排；机场到亚龙湾按约1小时量级预留，拥堵另加。每日预算已含基础接驳和一两处常规门票，不含潜水等付费水上项目。

三亚凤凰机场 → 亚龙湾住宿区

机场巴士或公共接驳 + 末段车 约90–140分钟；约50–100元/人，预算估算。核对目的地站点是否靠酒店，携儿童和大箱子时减少换乘。

出租车或预约接送 约45–80分钟；约120–220元/车，预算估算。问清高速、等候和夜间费用，节庆按更长时间预留。

建议住宿 亚龙湾3–4晚，或大东海连续入住

亚龙湾适合以海滩度假为主，大东海餐饮更集中；确认酒店到海滩的实际步行路线、早餐、儿童政策，春节海景房需重新报价。

中档客房 ¥550 - 1,100 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

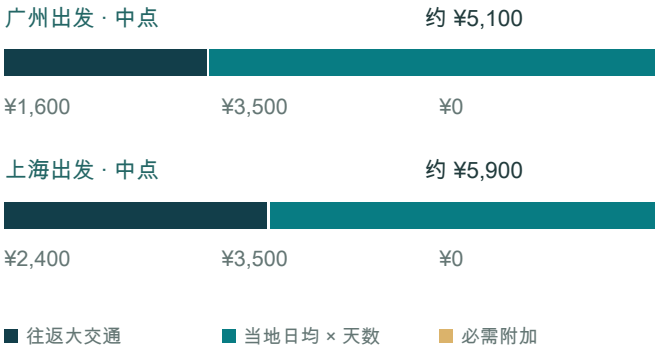
亚龙湾 以沙滩和酒店休息为核心，家庭短假少搬动。 取舍：餐饮密度低于市区，跨湾车费与酒店早餐应一起比较。

大东海 在意外出吃饭、城市活动与相对方便的交通。 取舍：海滩和道路人较多，安静度假感取决于酒店具体位置。

海棠湾 主要留在酒店，重视设施、空间或购物。 取舍：离市区较远，海边不自动等于可游泳，不宜每天跨湾往返。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥500 - 900 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 普通冬季提前4–8周比价，春节可提前更久但优先可退房。把早餐、接机、沙滩位置和儿童加价一起比较；酒店宣传中的海景不一定代表步行直达海滩，地图与近期住客信息应交叉检查。

证件准备 中国大陆居民按有效身份证件出行；酒店入住与景区实名购票使用一致信息。离岛免税购物如要参与，另核对额度、资格与机场提货规则，购物不包含在本指南预算中。

三亚：亚龙湾与城市海岸

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

海滨可按约十九至二十七摄氏度准备，晴天午间偏热，阴天及北风来时早晚需要薄外套。雨量相对夏季少，仍可能连续阴天；海水体感和可下水条件取决于风浪及个人耐受，查看沙滩警示旗与救生员提示。

冷空气、海风或红旗禁泳 改用酒店室内设施、儿童活动或市区餐饮半日，不拿海水温度和别人下水作判断；可把森林日提前，但也要查降雨。

雷雨或海上项目取消 停留酒店休息或去正规室内展馆，出海按经营者退改规则处理；雷电时不继续在空旷沙滩等日落，也不改买不受监管的船。

行李重点 防晒泳衣或防晒外套、沙滩鞋与普通步行鞋、早晚薄外套、防水随身小袋

半日慢走

亚龙湾中心广场 → 开放公共海滩 → 公共海岸步行段 → 百花谷周边

半日约3小时，步行约3–4公里（估算）

上午或傍晚选择公共开放岸线缓步，走一段就回陆侧吃饭，避开中午最晒时段。路线不穿越私人酒店管控区域，沙滩步行比硬地费力；带老人儿童时随时折返，海边停留也按救生和警示范围执行。

压缩至约4天 四天保留单一海湾、一次完整休息日和一段市区晚餐日落，删除森林与海岛。广州短航程较容易安排，上海则优先日间航班；不要为省一晚酒店选凌晨抵达后立即远郊游玩。

多留两天 再多两天优先增加同海湾留白与一顿不赶路的城市午餐；若改去陵水住两晚，要单列接驳与新酒店成本。万宁更适合另成一段，不在三亚每天长途往返追餐馆。

周边延伸 陵水：另加2天，选择清水湾或一个海岛即可，新增海湾意味着额外接驳，不宜只为换一家网红店当天来回。

周边延伸 万宁：另加2–3天，以海岸或正规冲浪课程为主题；新手课程另列预算，按海况选择，不把所有海滩都当初学者练习场。

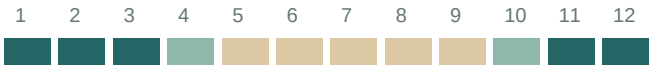
06 取舍与季节判断

01 春节与寒假重合时，机酒价格可能成倍上涨，日常区间不代表节庆库存；先算总价再选海湾，便宜远郊房间加上接驳费未必更划算。

02 沙滩禁泳或红旗出现时不下水，海棠湾等区域浪况尤其需要现场确认。酒店无边泳池、天然海水与救生条件不能相互替代，亲子出行先看安全管理。

03 离岛、潜水或出海项目可能受风浪取消；潜水后乘机间隔须遵从专业潜水机构规范。任何付费水上活动都需额外核对资质、保险与身体条件。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对暖冬海湾度假，冬春较适合避寒，春节价格是独立成本因素。夏秋仍可住酒店，但炎热、雷雨和热带天气影响水上活动；任何月份的海泳都须看现场管理和海况。

参考资料 [013] [112]

02.04 国内 / 中国 / 广东雷州半岛

湛江与雷州：火山湖、老街与海岸

湖光岩看地质，雷州看文化，湛江看城市海岸；五天不依赖下海或远岛船程。

5天 / 最少约4天 | 14 ~ 23℃ · 海风、阴天与冷空气 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥2,500 - 4,350	门到门约 5 - 8 小时
上海出发	基础预算 ¥3,300 - 6,000	门到门约 6 - 10 小时

先读懂这片地方

火山地貌与雷州民间记忆

地理 湛江与雷州所在的半岛，让海岸、城市与火山地貌在一条短线中相遇。湖光岩的玛珥湖来自火山活动留下的盆地，平静水面之下保存着重要的自然记录；它与海滨不是同一种水景，围湖短走时可以把湖盆边缘、坡地植被和水面一并观察。

历史 雷州的人文线索适合从博物馆与老城展开：馆藏器物、古城建筑和地方雷剧，分别提供材料、空间与表演的文化入口。湖光岩周边也保留寺院和摩崖题刻，说明火山景观长期被人观看、命名和使用。先看馆舍中的解释，再回到街头寻找对应细节，更容易理解半岛的地方记忆。

现场观察 观察提示：在湖光岩先理解“湖为什么在这里”，到雷州再问“某种形象为什么在这里反复出现”。自然成因与地方象征各找一个答案，比把火山湖和古城各匆忙拍一张更有收获。

背景参考 [216] [215]

串线示意

01 **湛江老街**
用城市街区进入半岛生活

02 **湖光岩**
观察火山湖盆与周围坡地

03 **雷州馆舍与老城**
把民间形象放回地方文化

04 **湛江海岸**
用海湾视野对照内陆湖盆

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

二月的雷州半岛适合把地质与城市文化连起来，湖光岩的玛珥湖、雷州馆舍与老城提供不同内容。海岸以正式开放的城市步道为主，不把冬季水温和海色当作保证。五天先住湛江，再用一天到雷州文化片区并按交通选择是否住一晚，最后回返程枢纽。南极村、菠萝田与更多海岸距离不近，本线不为一张照片把整个半岛跑满。

适合谁 适合想用短假看地质、海岸城市和地方文化的人；只为稳定晴热或想跑完整个雷州半岛时应增加假期。

体力取舍 城市和景区走短线，跨城耗时较多；包车只用于分散点，同行者可删去长岸线。

湛江与雷州：火山湖、老街与海岸

路线攻略 · 续

D1 到湛江，城市老街短看

高铁或机场接酒店，按到店时间看一片赤坎老街或附近街区，正常晚饭后休息。晚到不跨城赶雷州，也不在夜间走陌生海岸。

D2 湖光岩的地质与短步行

按景区当日开放到湖光岩，围绕正式游览区理解玛珥湖与火山地貌。选择适合体力的一段，不将全部岸线当作必须走满的环湖任务。

D3 雷州馆舍与老城

白天去雷州，以博物馆和一处正式开放历史片区为主，先看背景再看街巷。按返程客运或已订车辆决定住雷州还是回湛江，不临时多加半岛最南端。

D4 城市海岸与慢饭

回到湛江的生活片区和开放滨海步道，晴天走一小段，风雨时看馆舍与普通餐饮。为最后一天保留行李和交通确认，海上产品只是另行评估的选配。

D5 近处早餐与返程

上海出发者为吴川机场留足道路和候机，高铁旅客也单独算到湛江西时间。早航班前晚可移到更适合送机的位置，不把市区海景房距离当作机场时间。

02 值得停留的地方

01 湖光岩适合从地貌与解说理解一处火山湖。正式游览区、地质展示和一段湖边近景即可组成半天，不依赖特定光线或网络照片中的水色。

02 雷州文化可以从馆舍入手，再看老城公共街巷。把地质、历史与地方日常分开理解，比同一天追几个遥远观景点更有内容。

03 城市海岸以近处生活和停留为主。老街、海鲜餐与一小段开放步道可以连在一起，冷风和阴天也能调整，不把每天晴天作为行程成立条件。

餐饮与街区 可按口味选湛江鸡、正规餐馆的鱼虾与普通广东早餐。海鲜先问分量、单价和加工费，少量品尝即可；路边宣传的“海景套餐”不视作日均预算必选。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州南往返湛江西二等座高铁，按实际班次查询。

往返 ¥500 - 850；铁路单程约2.5—3.5小时量级。门到门约 5 - 8 小时。

上海出发

上海往返湛江吴川机场，优先白天落地与下午返程组合。

往返 ¥1,300 - 2,500；飞行约2.5—3小时；机场与市区接驳另计。 门到门约 6 - 10 小时。

估到湛江市区第一晚酒店，高铁与机场分别衔接；雷州当天交通另列在日程内。

当地移动 湛江市内公交与正规车辆，湖光岩和雷州按已确认客运或预约车衔接。日均含普通景点和必要地面接续，不含远岛出海与整半岛连续包车。

湛江西站 / 吴川机场 → 湛江市区

正规公共接驳 车站约40—80分钟；机场约60—110分钟；约10—40元/人，估算。查线路、末班与停靠点，酒店可能还要短接续。

正规车辆 车站约25—50分钟；机场约45—80分钟；约40—170元/车，估算。按机场与住处分开询价，高峰更慢。

建议住宿 湛江赤坎或霞山交通方便处，雷州按当天交通择一晚

先按老街、馆舍与返程点选区域，海景不是唯一标准。吴川机场离市区有接续，最后一晚回湛江；雷州住一晚只在想慢看老城且交通可靠时采用。

中档客房 ¥280 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

赤坎生活与交通方便处 老街、普通餐饮和城际车辆集合。 取舍：部分老街房间可能噪声或设施差，先看实际住宿条件。

湛江与雷州：火山湖、老街与海岸

3 / 3

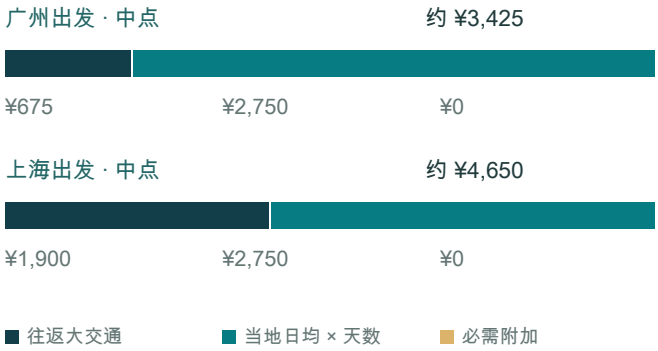
路线攻略 · 续

霞山或适用市区片区 重视公共交通与正规酒店选择。 取舍：不同海岸和车站仍有距离，按当日路线选。

雷州城区 想给馆舍、老城与一顿晚饭更完整时间。 取舍：回程必须提前落实，不以便宜房价代替交通判断。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥400 - 700 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先锁高铁或航班及最后一晚湛江住宿，再安排湖光岩开放和雷州客运、馆舍预约。预订车辆明确是否往返、司机等待与行李，春节收费和营业另核。

证件准备 身份证与交通、住宿和实名门票一致，馆舍预约离线留存；正规景区的开放边界与优惠证件按当日规定核对。

05 天气与灵活安排

二月宽参考约14—23℃，冷空气和海风可让体感下降。城市海岸与湖边要能随时缩短步行，阴雨时用馆舍和老街替代；不承诺热带式海浴、火山湖水色或田野作物状态。

海风与阴雨 改为馆舍、老街和热饭，海岸只短看。

雷州接续不可靠 当天回湛江或减少一个远点，不在返程前夜临时赌客运。

行李重点 防风轻外套、雨具与防滑步行鞋、馆舍和车辆记录、机场或高铁接驳信息

半日慢走

赤坎一片开放老街 → 近处普通餐馆 → 短段城市步道

约2—3小时

街区、用餐与滨海段选相近位置，风雨时删去海岸，不靠地图直线跨未开放区域。

压缩至约4天 四天删去一个城市慢日，湖光岩与雷州各保留重点；返回机场和车站的缓冲仍留。

多留两天 多两天在雷州或湛江增加慢住，若去徐闻则单列完整交通日。

周边延伸 徐闻或半岛南部：再留2—3天并新增车辆安排，确认开放区域与作物时令，不把菠萝田景象当作全年固定。

周边延伸 北海：另作数日的跨省海岸路线，先算城际时间，船程和涠洲岛不属于本五天的默认内容。

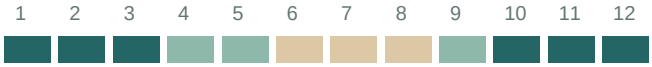
06 取舍与季节判断

01 海岸风和冷空气改变体感，二月以城市与地质游为主，海浴、海色与所有水上活动均不作承诺。

02 雷州半岛跨度大，湖光岩、雷州市区和徐闻不是步行相邻，包车须写清里程、等待及回程。

03 历史街区尊重居民生活，临海、湖岸与地质区只走开放路线；雨天不从护栏外另找摄影机位。

全年适配 · 针对本路线主题



针对地质与城市海岸，一月至三月可考虑，海风仍有取舍；暑期闷热和台风使远点交通更难安排。

参考资料 [215] [216]

02.05 国内 / 中国 / 福建南部

泉州：古城与海丝遗产

从开元寺和西街走进宗教、商贸与居民生活交叠的古城，用四天吃懂几种小食，也看懂几处遗产。

4天 / 最少约3天 · 10 ~ 18℃ · 中等 · 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥1,850 - 2,900	门到门约 7 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥2,200 - 4,100	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

沿着港口系统读古城

地理 泉州的世界遗产并不局限于一片漂亮老街，而是由港口、桥梁、生产遗址、宗教建筑和行政设施共同组成。城内寺庙与近郊交通、港口节点应放在同一幅地图上看：货物如何从生产地到海边，人又如何从海上进入城市，是理解海丝古城的关键。

历史 宋元时期的泉州是海洋商贸中心，多种信仰和来自不同地区的商人留下建筑与文化痕迹。开元寺、清净寺等各有自己的历史与使用方式，不能将多元文化简化成几座建筑挨得很近。联合国教科文组织强调的是整套商贸系统及其社会联系，博物馆能够帮助把零散遗产串起来。

现场观察 观察提示：参观前先选“货物”“人”或“信仰”作为主线。西街看一处寺院，馆内追一件贸易器物，再到一个近郊节点理解通道，每一站都回答同一个问题，古城就不再碎片化。

背景参考 [014]

串线示意

01 西街与开元寺
从寺院与街道认识古城

02 多元宗教遗产
比较不同信仰的城市痕迹

03 海交主题馆舍
以器物补齐海上贸易网络

04 一个近郊遗产点
把桥梁港口放回完整系统

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

泉州适合放在冬末，步行通常没有夏季那么闷热，吃饭、街巷与室内博物馆可以组成天气适应性较强的短途。二月如果遇春节或元宵，可能看到更多民俗，但客流、住宿价与店铺营业也会变化，不能同时要求最热闹和最清静。推荐先理解宋元海洋商贸如何让不同文化在城中相遇，再看寺庙、桥梁和港口遗存；四天只加一个近郊方向，避免把晋江、惠安和厦门都挤进同一趟。

泉州：古城与海丝遗产

路线攻略 · 续

适合谁 适合美食、建筑与历史爱好者，也适合广州上海出发的延长周末；不适合把海边戏水作为主要目标的人。

体力取舍 古城基本平地，但石板、寺院门槛与站立听讲会累计疲劳。每天约一片街区加一处重点，洛阳桥或蟳埔作为独立接驳半日。

D1 到达后西街初识

办理入住后走西街与钟楼附近，先吃面线糊或润饼，不急着塞满寺院。傍晚找开阔公共视角看开元寺双塔，避开要长队的单一机位；晚饭在居住街区解决，感受古城日常节奏。

D2 开元寺与多元文化路线

上午细看开元寺院落、双塔及建筑细节，下午沿中山路与涂门街附近选择清净寺、关岳庙等开放场所。留时间读介绍而非只拍门口；参观宗教场所按现场规定着装与拍摄。

D3 博物馆加一个近郊点

先去海交馆或其他确认开放的相关展馆，补上古代贸易背景；下午在洛阳桥与蟳埔之间择一。前者适合古桥与工程史，后者更偏海边聚落生活，若拍簪花先谈清服务价格与肖像授权。

D4 清晨小巷与返程

早起去昨天喜欢的街区吃早餐，避开高峰再看一次古城。午前办理退房，按机场或车站距离安排返程；不要把崇武古城或晋江多个点留到离开当天，以免车辆拥堵打乱后续交通。

02 值得停留的地方

01 泉州海丝遗产不是一个围起来的单体景区，宗教建筑、古桥、码头和生产遗址共同说明城市曾怎样连接世界。先用博物馆建立背景，再选几处实地对照，四天也能看出清晰线索。

02 开元寺的院落、双塔与街市距离很近，既能看建筑，也能看人们怎样使用这片城市空间。尽量早去，把一处参观做深，再去周边吃午饭，比高峰时反复挤进热门机位更轻松。

03 冬末小吃旅行尤其方便，面线糊、肉粽、牛肉羹和甜品可以分散到几天尝试。每餐不必追同一份榜单，选营业正常、价格透明且适合自己胃口的店，把排队时间留给散步。

餐饮与街区 早餐可选面线糊配油条，正餐尝牛肉羹、肉粽、姜母鸭或海蛎煎，饭后再分食四果汤与麻糍。多种小吃含海鲜、花生或内脏，按个人需要提前问清。泉州姜母鸭等菜适合多人吃，一人旅行不用为了尝全而每餐超量。

03 到达、移动与住宿

广州出发

首选广州—泉州高铁二等座往返估算（不是机票）；比较泉州站与泉州南站到住宿的接驳。

往返 ¥650 - 900；铁路单程约5–7.5小时量级，按具体车次核对；加两端接驳预留半天。 门到门约 7 - 10 小时。

上海出发

上海—泉州晋江经济舱往返预算；若偏好铁路，高铁二等座另按约700–1100元往返比较。

泉州：古城与海丝遗产

路线攻略 · 续

往返 ¥1,000 - 2,100；飞行约2小时，门到门约5–6小时；铁路单程通常需6–8小时量级。 门到门约 5 - 8 小时。

广州默认高铁到泉州站，上海默认飞晋江机场再进古城，不能互换成同一种耗时。包括正常候车候机、行李和接驳，节庆古城管制另加。

当地移动 古城以步行与当地公共接驳为主，外围遗产点用正规打车；每日预算摊入机场/车站接驳及一处近郊往返。古城街巷车行有限，选住宿要看行李拖行距离。

泉州站（广州铁路）或泉州晋江机场（上海飞行）→ 古城

公交或机场巴士 + 末段交通 车站约45–80分钟；机场约60–100分钟；车站约5–15元/人；机场约25–55元/人，预算估算。依抵达枢纽查具体站点，不把泉州南站当成泉州站。

正规出租车或网约车 车站约25–50分钟；机场约35–70分钟；车站约40–80元/车；机场约70–130元/车，预算估算。古城管控时停在可达路口，提前与民宿确认拉箱距离。

建议住宿 鲤城古城外围、涂门街或西街步行可达处

既方便早晚进古城，又比最核心小巷便于接车；历史建筑民宿确认隔音、楼梯、热水和防潮，不能只看屋顶拍照视角。

中档客房 ¥250 - 450 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

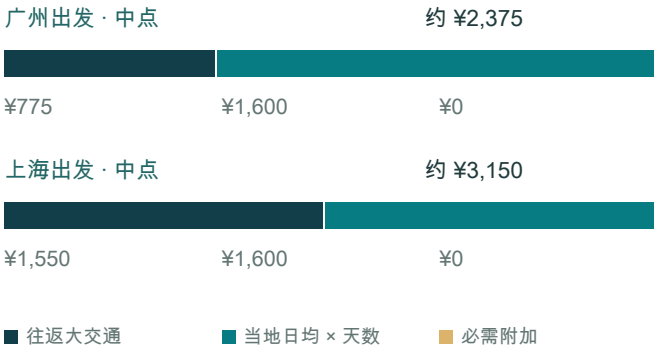
西街外围 早看开元寺、晚饭后进古城，体验最直接。 取舍：深巷拖箱和噪声要注意，车可能不能直接到门口。

涂门街附近 便于宗教遗产与中山路串联，生活餐馆较多。 取舍：部分房源临主路，窗外安静与步行便利需取舍。

丰泽区交通方便处 偏好现代酒店、停车和较大房间，带长辈较方便。 取舍：每次进老城需车程，价差要减去多次打车和等待成本。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥300 - 500 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 普通周末提前2–4周即可开始比价，春节元宵应更早订可退房；先确定抵达车站与返程机场，再选住宿。馆舍开放时间和预约入口逐项确认，演出或非遗体验以主办方当年公告为准。

证件准备 有效身份证件用于高铁、航班、酒店及部分景点实名预约；参观宗教场所遵守衣着和摄影规定。本路线无需边境手续，民居与非开放遗产区域不擅自进入。

泉州：古城与海丝遗产

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

按约十至十八摄氏度准备，遇冷空气、阴雨和海风时体感偏湿冷。城市里走路舒服不代表海边暖和，去蟳埔或古桥需要防风层；带轻便雨伞、防滑鞋和可分层穿脱的外套，午间出太阳可适当减衣。

冷雨使海边不舒适 把洛阳桥或蟳埔改为海交馆与古城开放院落，雨停后只走中山路一段；无需为已安排司机继续顶雨到海岸拍照。

节庆拥堵或街巷限流 早晨走主街，下午转馆舍或居住区餐馆；把旅拍和演出减少一项，返程前一晚不再安排远郊。

行李重点 防风薄外套、适合石板路的鞋、折叠雨伞、轻便可保管证件的小包

半日慢走

开元寺 → 西街 → 钟楼 → 中山路 → 涂门街清净寺外围

半日约4小时，步行约3–5公里（估算）

上午从开元寺看院落与双塔，再沿西街向钟楼，顺中山路往涂门街方向走。午饭放在路线上，寺院按开放时间择一进入；若已在开元寺看了很久，后段仅街区散步，不用为半日线路继续购买所有门票。

压缩至约3天 三天保留开元寺、西街和中山路，再加海交馆，删除近郊古桥或蟳埔。广州铁路来回占时较多，应选车次合适的三天；如果晚到早走，四天更合理，不用夜间补完所有街区。

多留两天 再多两天可增加晋江五店市与草庵一日，再留一日给惠安古城或海岸。两者分别接驳，不压成一条早出晚归大环线；冬季海岸按散步看景准备，住宿是否换城看返程站点。

周边延伸 晋江五店市与草庵方向：另加1天，适合继续看聚落与多元宗教遗存，交通按各点位置重新安排。

周边延伸 惠安崇武：另加1–2天，古城与海岸适合慢走；冬末海风较强，不以海泳度假安排。

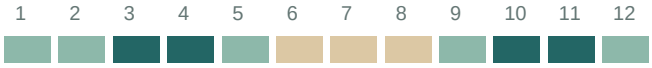
06 取舍与季节判断

01 民俗节庆按农历和地方公告安排，二月并不保证每次都能看元宵活动；节庆期间古城道路管制与酒店溢价可能明显，出行前先核对公告。

02 寺庙、街巷与民居仍是居民生活空间，避免挡路拍照或闯入院落；簪花、导游和旅拍服务先确认总价、时长、底片数量及额外收费。

03 古城步行量容易累积，石板湿滑时更明显；带行李或推婴儿车者优先住可方便上下车的位置，雨天可把博物馆和室内餐饮调到前面。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对古城散步与海丝文化，春秋通常更适合长时间步行，冬季短游可行但海边风凉。夏季炎热、降雨和台风可能打乱外围点，馆舍可替换；农历民俗热闹程度不由月份分数保证。

参考资料 [014] [113]

02.06 国内 / 中国 / 四川南部

自贡与宜宾：盐都、李庄与当届灯会

盐业馆舍与李庄组成主线，灯会按当届日期选择，最后一晚跟着返程枢纽安排。

5天 / 最少约4天 | 5 ~ 14℃ · 湿冷、阴天与偶有小雨 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,500 - 6,150	门到门约 8 - 12 小时
上海出发	基础预算 ¥3,700 - 6,350	门到门约 8 - 13 小时

先读懂这片地方

川南工艺与文化迁徙

地理 自贡与宜宾提供川南内陆城市和江河城市的两种观看尺度。自贡的馆舍与彩灯适合近看材料和制作，宜宾则可以从江岸理解水路、街道与城镇的关系；转到李庄，视线再次缩回古镇建筑与巷道，让城市、江流与聚落之间的联系逐渐清晰。

历史 自贡彩灯把骨架、材料、光源与叙事结合，传统工艺也不断吸收新的制作方式；看灯时可以关心形体如何被支撑、故事如何展开。李庄又与抗战时期教育和学术机构迁入的历史相联，古建筑曾容纳不同的工作与生活。由手作技艺走到知识迁徙，能够看见川南地方空间与更大历史的联系。

现场观察 馆舍日挑一件工具或器物，弄懂材料与用途；李庄选择一处有史料说明的建筑，辨认它经历过的使用变化。灯会再比较构架、光源和叙事，让白天的工艺观察延续到夜景中。

背景参考 [218] [219]

串线示意

01 自贡盐业馆舍
循工具理解制盐技术过程

02 当届灯会
条件适合再看彩灯工艺

03 宜宾江岸
从水路辨认川南城市关系

04 李庄
结合建筑阅读教育迁徙史

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

二月可以用五天看自贡的盐业与城市文化，再去宜宾和李庄慢走。灯会是季节加分项：先确认当届举办日期、夜场与票种，未开或不适合当日天气时，盐业馆舍、井盐遗存与古镇仍是主线。两城之间有交通接续，不把恐龙馆、灯会、每一处老街都塞在同一天。川南冬天湿冷，馆舍和一顿热饭应与户外街巷交替，避免只按灯光照片订最紧的夜场方案。

适合谁 适合愿意看盐业文化、川南街区并接受湿冷的人；只有灯会一个目标时，先确认当届运营再决定是否买机票。

自贡与宜宾：盐都、李庄与当届灯会

路线攻略 · 续

体力取舍 步行中等，负担主要来自换乘与夜场；在馆舍和交通之间留休息，少加远点。

D1 到自贡，附近休整

按已确认机铁接续到酒店，吃饭后短看近处街区。长换乘晚到者先休息，灯会不安排在无法确定抵达时刻的首晚。

D2 盐业主题与可选灯会

以盐业历史馆舍或正式开放井盐遗存为白天重点，留午饭和回酒店休息。晚上只有当届开园、天气与体力适合才去灯会，确认回城交通和末班。

D3 转宜宾，城市江岸

白天去宜宾并入住，选一片城市老街与正式开放江岸，理解长江与城市的位置。天气差改为馆舍和热饭，不夜间继续跨多个县城。

D4 李庄文化与慢走

李庄选历史街巷、适用馆舍和一顿普通午饭，商业新片区与旧街区按兴趣取舍。返程需从更远门户起飞时，下午提前移住枢纽，不坚持古镇晚场。

D5 按确认枢纽返程

从宜宾或末晚已移住的机场城市出发，铁路、机场转场和候机各留余量。最后一天不再加灯会或另一座川南古镇。

02 值得停留的地方

01 自贡的盐业背景比只看灯光更稳定。馆舍、井盐遗存与城市街巷择重点理解，留一段可靠讲解，避免重复买许多相近体验。

02 灯会按当届运营成立，不能把2026报道的场次、票价或日期套给2027。选择体力能承受的夜场，把等待、回暖与回酒店交通也计入体验。

03 李庄看历史街巷、建筑与文化背景，商业新片区可选。一次慢走和一顿午饭，比在同一天再追几个外围古镇更从容。

餐饮与街区 自贡家常川南菜、宜宾燃面和李庄普通餐饮按口味选择，提前说明辣度。灯会用餐与古镇套餐确认价格，热饭、早餐和正常补给优先，不用高价整桌菜凑地方体验。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返适用的成都 / 重庆等川南门户，接铁路去自贡；返程按宜宾实际航班或铁路接回已购枢纽。

往返 ¥1,400 - 2,400；飞行约2—3小时，铁路与机场换乘另留数小时。 门到门约 8 - 12 小时。

上海出发

上海往返成都 / 重庆或日期适用的宜宾航班，比较首尾接续；不默认每天有宜宾直飞。

往返 ¥1,600 - 2,600；飞行约2.5—3.5小时，陆上接续另计。 门到门约 8 - 13 小时。

到自贡首晚酒店，包含门户机场及铁路接续；未匹配车次或跨机场时可能更久。

当地移动 自贡与宜宾用铁路或正规客运，城市点位用短程车辆；李庄独立安排往返。日均含普通馆舍、必要地面交通及当届普通灯会票的预留，未参加则按实际扣除。

川南门户机铁 → 自贡市区

已确认铁路 + 市区接驳 机场衔接约2—4小时量级；约100—220元/人，估算。此为落地后的接续，首尾大交通预算已预留适用机铁段，避免重复。

正规城市接驳车辆 自贡站至市区约25—50分钟；约40—80元/车，估算。只用于最后一段，不把整跨省包车作为低价替代。

建议住宿 自贡市区与宜宾城市片区，末晚按回程调整

自贡连住两晚、宜宾按行程住两晚是常规示例；若返程从成都或重庆早起飞，将末晚移到枢纽并删减一个慢游段。制热、早餐和晚场接送比住在热门照片点更重要。

自贡与宜宾：盐都、李庄与当届灯会

3 / 3

路线攻略 · 续

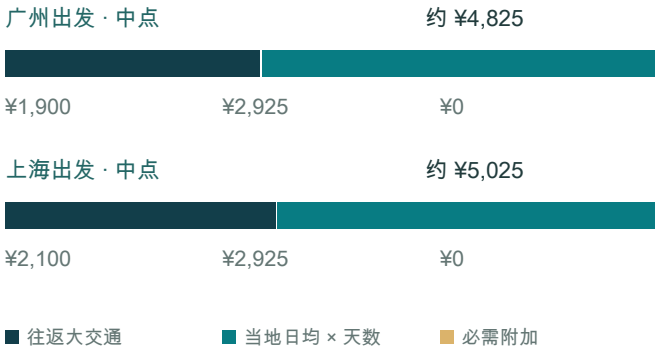
中档客房 ¥250 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

自贡市区交通方便处 白天馆舍、夜场前回暖与普通用餐。 取舍：灯会场地不等于酒店周边，往返车辆单独确认。

宜宾城市生活片区 江岸、老街与去李庄的车辆较容易。 取舍：到机场或高铁站仍需接驳，末晚由具体航班决定。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥420 - 750 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核对当届灯会是否适用，再落实首尾机铁与末晚位置；订可退两城住宿、馆舍及灯会票，李庄车辆按天气和返程方向安排。

证件准备 身份证、机铁、住宿与实名票一致；灯会和馆舍优惠有独立证明要求，保存当届预约记录，不沿用上一年的优惠说明。

05 天气与灵活安排

自贡和宜宾的二月宽参考约5—14℃，阴雨与夜间久站会更冷。带保暖、防风层和雨具；灯会等待与古镇台阶的体感不同于车内，晴天也不按夏季着装。

灯会未开或取消 保留盐业、馆舍和李庄主题，按实际扣除未发生票费。

湿冷与疲劳 白天少走街巷、晚上早回酒店，夜场可完全删去。

行李重点 湿冷保暖层、雨具与防滑鞋、当届灯会与馆舍预约、末晚枢纽和机铁信息

半日慢走

自贡一处盐业馆舍 → 附近公共街区 → 热饭

约2—3小时

馆舍与街巷分段，阴雨少走临水台阶；夜场是另一个时段，不连续从午后站到深夜。

压缩至约4天 四天减少自贡或宜宾一个慢游段，灯会和李庄择取重点，枢纽缓冲不删。

多留两天 多两天增泸州或成都，按交通方向安排，不继续堆夜场。

周边延伸 泸州：再加1—2天城市与酒文化馆舍，核对参观预约和城际方向，不默认所有厂区都能自由进入。

周边延伸 成都：多两天城市文博与餐饮，适合本就经成都抵离者，按住宿和车次另排。

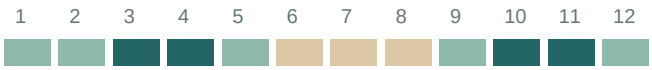
06 取舍与季节判断

01 灯会要查当届日期、营业、票种和天气取消规则；本路线不把未来二月的灯会运营写成已确认。

02 冬季湿冷和夜场长等待会增加负担，同行者可只走白天文化版，不要求每人都熬到闭园。

03 川南城市至航空门户要独立核时，末晚随已购返程调整，不能用地图直线或旧车次保证赶上飞机。

全年适配 · 针对本路线主题



冬季以文化馆舍和灯会条件版为主，春秋更容易慢走；季节评分不保证某届灯会开放。

参考资料 [217] [218] [219]

02.07 境外 / 泰国 / 泰国中部

曼谷与大城：城市日常与古都遗址

曼谷连住，大城留完整一天；早看遗址、午间休息，把炎热与道路拥堵一起算进节奏。

6天 / 最少约5天 | 23 ~ 33℃ · 相对干季，仍可能阵雨与闷热 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥5,100 - 8,600	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥5,700 - 9,500	门到门约 8 - 12 小时

先读懂这片地方

河流托起的两代都城

地理 曼谷与大城都应放回湄南河流域来理解。大城历史城区处在由河流环绕形成的岛状地带，水既支持对外交通，也参与城市防护；曼谷的河岸寺院和日常航运展示同一流域另一阶段的城市生活。把两城并看，比只比较遗址规模更能理解泰国中部。

历史 大城曾是具有国际联系的暹罗都城，外交、贸易与不同文化影响反映在城市布局和建筑中。今天的砖塔与寺院遗迹，提示人们这里曾经是一座完整运行的城市，而非为参观而建的遗址公园。曼谷仍在使用的宗教建筑与馆舍，能帮助比较保存、重建与持续使用这些不同状态。

现场观察 观察提示：到大城先看一幅复原图，分清河道、宫城与寺院；现场再找出仍可辨认的建筑基址。回到曼谷河边观察真实的船、人和岸上活动，让地图里的城市功能重新变得可感。

背景参考 [322]

串线示意

01 曼谷城市片区
先认识河岸与当代日常

02 古城寺院与馆舍
观察持续使用的宗教空间

03 大城遗址
对照河流环绕的古都布局

04 曼谷
回到航空门户保留慢日

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

二月相对干爽，适合用曼谷的馆舍、河岸与日常街区，加一段大城遗址文化。六天以曼谷为基地，或大城单住一晚，避免每晚换酒店。相对干季不代表凉爽，古迹和无遮阴路段宜早看、午休；城市空气质量也需要临近查看。大城寺庙择少量重点，不把多座相似遗址变成一整天的连续暴晒，返程前回曼谷让国际交通与近郊车程分开。

适合谁 适合想在短假里看城市生活与古都文化、接受炎热和拥堵的人；若期待每天长徒步或全程凉爽，应换更适合的路线。

体力取舍 城市与遗址中等强度，炎热和站立会加重负担；少选寺庙，安排固定午休。

曼谷与大城：城市日常与古都遗址

路线攻略 · 续

D1 到曼谷，附近生活街区

按机场接送或轨道到酒店，晚饭和短走为主。核对适用入境申报与次日开放，晚到不跨城赶夜市或去大城。

D2 一组古城文化

早看一组正式开放寺庙或历史内容，午间回室内用餐与休息。衣着遵守参观规则，交通与购票排队都算进半天，不把所有宫寺一次跑完。

D3 馆舍与城市日常

选一处适用馆舍，配附近街区、咖啡与普通饭店。购物只放同方向，拥堵、空气质量或阵雨明显时减少地面远行。

D4 大城完整一天

用已确认交通去大城，选两三处主题不同的遗址，早看并留午休。地面炎热或天气变化时删点；不沿用旧文章中固定每日船班，不临时增加偏远寺庙。

D5 回曼谷，留慢日与缓冲

若大城住一晚，白天回曼谷；否则在原住宿片区慢走。确认下一日国际机场与车辆，选择一段生活河岸或室内内容，不买结束时间不确定的远郊团。

D6 国际返程

核对机场BKK或DMK、行李与到场要求后返程。道路高峰另留余量，返程日不从大城现场临时找车。

02 值得停留的地方

01 曼谷以片区组织城市生活：寺庙、馆舍与餐饮相近组合，能减少堵车和换线。选择两三种不同内容，不是把名气最大的所有地点排满。

02 大城从遗址的空间、砖石和历史背景慢看，少量重点配可靠讲解即可。上午与午后的观看条件不同，休息比连续走满所有遗址更实际。

03 河岸可用公共交通与开放街区体验，不必默认高价游船。选择正规班线或运营商，确认终点与末班，避免夜晚落在不熟悉且无接驳的位置。

餐饮与街区 普通泰国餐馆、面饭、小吃与市场餐饮按口味选择，先看价格和点餐分量。大城日安排正常午饭与饮水；河景餐厅、晚宴船及高价特色餐另计，不作为每日基础。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返曼谷，查询素万那普BKK或廊曼DMK并核对票价是否含行李。

往返 ¥1,200 - 2,300；适用直飞量级约3小时；转机需另加时间。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返曼谷，按航班实际机场选择住宿与接送。

往返 ¥1,800 - 3,200；适用直飞约4—5小时，班次按日期核验。 门到门约 8 - 12 小时。

按适用直飞到曼谷首晚酒店估算，机场和道路高峰影响接续，转机组合可能超过上沿。

当地移动 曼谷轨道、正规车辆及公共船按适用段组合；大城用已确认铁路或正规一日车辆，回曼谷后再接国际返程。日均含基础寺庙馆舍、必要地面交通与大城接续，不含高价晚宴船和连续跨区私车。

曼谷实际国际机场 → 酒店

适用机场轨道 + 市内接续 约50—110分钟；约30—80元/人，估算。BKK与DMK线路不同，先确认末班与目的站。

正规出租或预约车辆 约40—100分钟，高峰更久；约80—160元/车，估算。确认机场附费、高速与行李，不把两个机场接送报价混用。

建议住宿 曼谷轨道站或实际游览片区附近，连住为主

先看步行到站、日常用餐和噪声。河景、老城与轨道便利各有取舍，两个曼谷机场接送方式不同；大城若单住一晚，回曼谷末晚仍保留。

中档客房 ¥450 - 850 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

曼谷与大城：城市日常与古都遗址

3 / 3

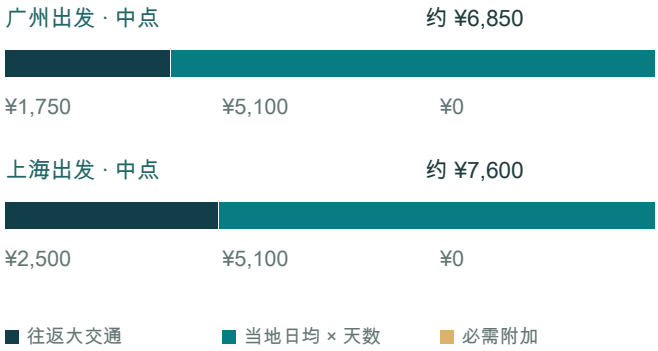
路线攻略 · 续

曼谷适用轨道站附近 日常餐饮、馆舍与减少路面堵车。 取舍：出站到酒店仍要步行，确认行李和人行道条件。

老城或河岸正规酒店 主要看文化与河岸，能接受部分车辆接续。 取舍：轨道未必最近，船班和晚间交通另查。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,050 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核对护照、适用免签及TDAC要求，再订明确机场的航班和可退酒店；查重点文化场所开放，大城车辆或铁路按日期确认，不照抄过去班表。

证件准备 按中国驻泰使馆现行提醒，中国普通护照符合协定事由可免签短停，单次30日及累计停留限制须遵守；本六天示例仍需按官方要求完成适用TDAC，准备回程和住宿资料，转机条件另核。

05 天气与灵活安排

曼谷与大城二月参考约23—33℃，晒日和遗址地表会更热，偶有阵雨。随身水、防晒与薄遮阳层，午间安排室内或休息；空气质量不佳时减少长户外，不把干季当成全天步行许可。

炎热或空气质量不佳 减少遗址数量与长街区步行，增馆舍和午间休息。

大城交通变动 用已确认正规接续或调整一天，不把末日近郊接飞机作为替代。

行李重点 防晒与遮阳层、舒适鞋和雨具、适用入境申报与回程记录、实际机场和地面接续信息

半日慢走

一组开放古城文化 → 附近午饭 → 短段公共河岸

约2—3小时，户外分段

上午走，午间回室内；只选正式开放区域，公共船交通另确认终点和末班。

压缩至约5天 五天删去一个城市慢日，大城保留完整一天，最后回曼谷缓冲不删。

多留两天 多两天继续曼谷文化与生活，或另作华欣完整车线，不在原日程反复加远郊。

周边延伸 曼谷多住一两天：增加馆舍与生活片区，适合想少换乘的人。

周边延伸 华欣：至少加2—3天并独立安排城际接续，海岸天气与房价另查，不作为大城顺手再去的半日点。

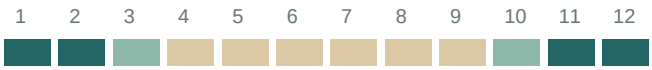
06 取舍与季节判断

01 BKK与DMK是不同机场，廉航行李与机场转场会改变真实成本；不只比出票页面的最低数字。

02 干季仍热且可能空气质量不佳，古迹早看、午休；寺庙衣着与开放按现场规定，禁止区域不进入。

03 大城的交通班次、景点和船行随日期变化，最后一晚回曼谷，国际返程与近郊移动留缓冲。

全年适配 · 针对本路线主题



针对文化城市与大城遗址，冬季相对干爽；三四月更热、雨季取舍更多，不保证空气质量。

参考资料 [220] [234] [009]

02.08 境外 / 日本 / 北海道道央

北海道：札幌、小樽与温泉

把北海道冬季收敛在道央，用札幌作为据点，小樽看海港雪景，定山溪住一晚温泉，留一天应对风雪。

7天 / 最少约6天	-8 ~ 0℃ · 雪季	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥8,600 - 14,100	门到门约 9 - 15 小时
上海出发	基础预算 ¥7,800 - 13,300	门到门约 7 - 12 小时

先读懂这片地方

雪国都市与港口记忆

地理 札幌、小樽和定山溪构成平原城市、港湾与山间河谷的对照。积雪会暂时柔化道路、屋面和山坡的边界，但城市格局仍可通过宽街、运河和河谷辨认。小樽应把仓库、岸线与背后坡地一起看，温泉段则把视野缩回溪谷、树林与山地。

历史 札幌的现代城市形态、小樽的港口商业遗产与北海道原住民族阿伊努文化，是需要分别理解的历史层次。阿伊努文化拥有自己的语言、生活知识与精神传统，不能被简单归进“开拓以前”的背景；认识北海道时，把现代开发史与原住民视角一并保留，冬日风景才有更完整的文化深度。

现场观察 观察提示：在札幌留意街道网格，到小樽比较临港仓库与坡上住宅的关系。若馆舍展示涉及阿伊努文化，优先阅读自我叙述与具体器物用途，不把图案或服装当作无背景的地方装饰。

背景参考 [015] [323]

串线示意

01 **札幌**
从宽街和公共空间认识城市

02 **小樽**
阅读港口仓库与坡地关系

03 **正规雪上体验**
按能力感受冬季户外环境

04 **定山溪**
观察温泉所在的山间河谷

05 **札幌**
留城市与返程天气缓冲

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

北海道：札幌、小樽与温泉

路线攻略 · 续

01 行程与体验

二月是北海道成熟的雪季，札幌及周边能在不自驾的情况下接触城市雪景、温泉和雪上活动，适合第一次日本冬季旅行。雪祭与小樽冬季活动增强季节感，但日期要看当年安排，活动周住宿通常更贵。七天不追求道东流冰、富良野、函馆全部覆盖，因为跨岛移动会吞掉大量白昼。把天气缓冲留在札幌，能降低暴雪停运影响；若以滑雪为主，则应减少城市观光、连续住同一雪场。

适合谁 适合不愿冬季自驾、想同时体验雪景与温泉的人；若以专业滑雪为主，建议改成单一雪场驻留路线。

体力取舍 雪地行走更费力，滑雪和温泉换房增加准备时间，夜间路面可能结冰。默认用铁路巴士，保留札幌机动日，避免跨岛长途。

D1 新千岁抵达札幌

抵达后坐铁路或机场巴士进城，安顿行李并熟悉地下通道。只安排住宿附近晚饭和短距离夜景，买好需要的防滑用品；国际段若经日本国内转机，先确认行李和入境后换乘流程。

D2 札幌城市雪景

从大通公园周边认识城市，雪祭举办时按官方地图选择会场，不举办时也可改为城市公园与室内展馆。午后安排咖啡或购物避寒，晚上吃味噌拉面，给脚底和膝盖休息时间。

D3 小樽港口的一天

乘铁路去小樽，步行看运河、仓库街与玻璃小店，午饭后留出喝茶时间。傍晚有当季灯光活动可适当延后回札幌；遇强降雪则提早返程，不为了夜景等到公共交通选择极少。

D4 雪上体验按能力选

选择札幌近郊正规雪场或雪上乐园，新手把半天交给入门课程，同行者可只玩雪。课程、雪票和装备先看组合价；不想运动就改白色恋人公园或市内博物馆，这一天不承担跨城移动。

D5 定山溪温泉住一晚

按酒店或公共巴士班次前往定山溪，午后在开放步道短走，随后回旅馆泡汤和吃晚餐。冰雪天不追山谷隐秘机位，住一晚的价值是慢下来；温泉礼仪、纹身规定及家庭汤选择提前了解。

D6 返回札幌的天气缓冲

上午从温泉区回札幌，把当天当作天气缓冲：补看错过的市区景点，或在市场和商场慢逛。晚上整理行李并查机场铁路运行情况；不再往更远的道东、函馆方向安排追加行程。

D7 预留机场交通后返国

返程按大雪可能导致铁路减速或停运准备更充足时间，提前比较替代巴士而不是到站才处理。新千岁机场内可轻松吃饭和购物，宁可早到；若航班取消，先按承运人指引改签并联系住宿。

02 值得停留的地方

01 札幌的大城市服务与大量积雪并存，地下空间、餐馆和交通让第一次雪季出行更容易安排。把每次户外停留分段，既能享受冬景，也不必整天与严寒和湿鞋对抗。

02 小樽运河和旧仓库在冬天呈现港口城市的另一种安静。运河只是入口，慢走周边街道、看工艺店与海港历史更丰富；不要将同一晚多个灯光活动作为必达清单。

北海道：札幌、小樽与温泉

路线攻略 · 续

03 温泉一晚能给连续走雪路的身体真正休息。定山溪相对便于从札幌往返，提前对准接驳班次后便可减少搬运行李；冬季只走开放区域，不把泡汤夜误排成周边深山徒步日。

餐饮与街区 札幌味噌拉面、汤咖喱、成吉思汗烤羊肉适合冬天轮流安排，小樽可选寿司或海鲜饭。海鲜食材和价格季节性明显，先看套餐与单点总价；每天留一顿清淡餐和蔬菜。酒类另计，泡汤前后避免大量饮酒，早餐不必为了名店长时间站在雪里排队。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—新千岁经济舱往返；优先比较直飞，有空档则经东京、大阪等地联程，留意转机机场。

往返 ¥3,000 - 5,000；直飞约5小时量级；中转按8–12小时以上预留。 门到门约 9 - 15 小时。

上海出发

上海—新千岁经济舱往返；核对直飞班期，雪祭周与春节单独比价。

往返 ¥2,200 - 4,200；直飞约3.5小时量级；门到门按7小时左右规划。 门到门约 7 - 12 小时。

按飞新千岁后铁路或巴士到札幌酒店估算，包含正常转机可能；暴雪取消与长时间排队不在正常区间，落地当天只安排城市接驳。

当地移动 机场铁路、札幌地铁、小樽铁路和定山溪巴士组成主体；不建议无雪地经验者自驾。每日预算含常规城际交通、门票、一次温泉住宿均摊；专业滑雪课程与整套装备另算。

新千岁机场 → 札幌站或大通住宿区

机场铁路 + 市区短接驳 约60–90分钟；约70–120元/人，预算估算。到札幌后再算拖箱与地铁时间，实时运行比固定时刻表更重要。

机场巴士至酒店附近 约90–140分钟；约70–120元/人，预算估算。少搬行李但受道路积雪影响，核对下车站与末班。

建议住宿 札幌站或大通附近为主，定山溪温泉1晚

雪天靠近轨道交通比房间景观更实用；温泉旅馆可高于区间，按全程均摊，核对一泊两食与接驳班次，活动周房价可能显著上涨。

中档客房 ¥700 - 1,250 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

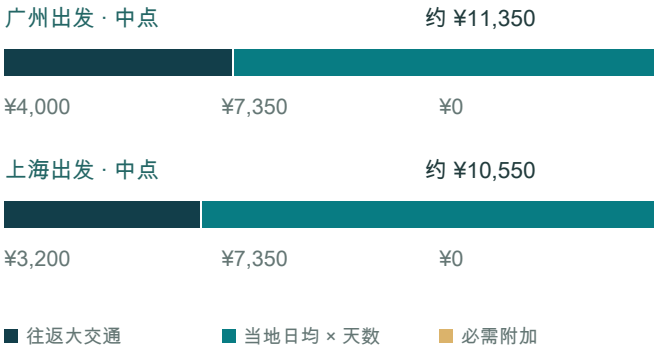
札幌站周边 机场铁路与跨城出发方便，大件行李移动较少。 取舍：最热门位置较贵，车站建筑大，地下出口到房间仍需步行。

大通至薄野外围 餐饮和城市夜景集中，适合市内慢游。 取舍：需地铁接札幌站，酒吧街临街房晚间可能吵。

定山溪温泉 住一晚休息和用旅馆晚餐，形成独立放松段。 取舍：公共交通班次与用餐时间固定，不适合每天往返札幌。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥800 - 1,300 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

北海道：札幌、小樽与温泉

路线攻略 · 续

预订顺序 建议提前2–4个月准备机酒与签证，雪祭周更早比较可退房；温泉旅馆先核对人数计价和餐食。交通以点对点票价和行程匹配为先，不因看到铁路通票就默认购买，短道央线路未必回本。

证件准备 中国大陆普通护照按日本短期旅游签证准备，以居住地对应使领馆及指定办理方式为准。日本外务省列明中国国籍需签证，电子化流程的适用对象应另核对；不要把持签证与保证入境等同。 如持 eVISA，须联网展示 Visa issuance notice，截图、PDF 或打印件不能替代；在中国居住的中国籍申请人应经认可代办机构申请。

05 天气与灵活安排

札幌、小樽一带可按约零下八至零摄氏度准备，风雪时体感更低，山地雪场不能套用城市温度。室内与列车供暖较足，衣物应容易分层脱穿。防水防滑鞋比厚底时装靴实用，冰面上缩小步幅，备用袜子保持干燥。

暴雪导致小樽列车受影响 留在札幌看室内馆舍、市场和商场，取消当天跨城；将小樽换到机动日，返程前不再新增远处雪祭。

强风关闭雪场缆车 改雪场开放的低强度活动或回城，听从经营者安排；不自行进入关闭雪道，课程和租具退改按预订条款处理。

行李重点 防水防滑雪地鞋、易脱穿保暖层、保温手套和遮耳帽、备用袜子与小毛巾

半日慢走

大通公园 → 札幌钟楼 → 北海道厅旧本厅舍外围 → 札幌站

半日约3–4小时，步行约2–4公里（估算）

用短距离城市线路体验雪景，钟楼与旧厅舍可按开放状况进入或只看外部，中途安排咖啡与取暖。积雪时步幅缩小，必要段改走地下通道；白天优先完成，夜间不为了漂亮灯光在冰面快走赶路。

压缩至约6天 最少六天可删定山溪过夜，札幌连住，保留小樽一日和一日天气机动。若只有五天，应删除滑雪或小樽之一，不同时承诺城市、滑雪和温泉三种体验，也不增加道东。

多留两天 再多两天可增加定山溪连续两晚放松，或选择登别住一晚；不要把新增两天用在道东流冰往返。以滑雪为主的人可改成同一雪场两天课程，费用与城市观光预算分别核算。

周边延伸 登别与洞爷湖：另加2–3天，温泉与火山地貌互补；冬季交通班次与末班车需特别核对。

周边延伸 二世古：以滑雪为主建议另加3–5天连续住宿，雪票、教练与租具另算；不适合作为普通观光行程的顺手半日点。

06 取舍与季节判断

01 雪祭、雪灯等活动日期每年核实，别把往年时间直接套到新年份；节庆周住宿涨幅可能高于机票，错开核心周也仍然能看到大量自然雪景。

02 新千岁机场、铁路和巴士可能因暴雪受影响，返程前一天住回札幌或交通方便处。分开出票的国际国内航段尤其需要充分转机时间和延误方案。

03 专业滑雪课、整套租具与度假型雪场接驳可能显著增加预算；购买覆盖相应活动的保险，按水平选雪道，新手不离开开放雪道追所谓无人粉雪。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分专指札幌—小樽雪景与温泉，一二月最贴合，三月开始融雪，十二月前后需看实际积雪。夏季虽有其他北海道玩法，本条雪上路线应更换；节庆日期与房价另行判断。

参考资料 [015] [016] [425]

02.09 境外 / 斯里兰卡 / 科伦坡—加勒—南部海岸

斯里兰卡南岸：加勒与美蕊沙

沿西南与南海岸缓慢移动，把加勒古堡、海边小镇和两天无安排的时间放进八天假期。

8天 / 最少约7天 24 ~ 31℃ · 中等 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥7,000 - 11,600	门到门约 10 - 16 小时
上海出发	基础预算 ¥7,300 - 12,000	门到门约 12 - 18 小时

先读懂这片地方

印度洋古堡与当代海岸

地理 加勒位于斯里兰卡西南海岸，古堡伸向海边，城墙和海面构成清楚的边界。继续向韦利格默、美蕊沙移动，海湾形状、岸边聚落与旅游设施改变了观看尺度；同一片印度洋沿岸，也有适合散步的城市边缘与需要单独判断条件的活动海域。

历史 加勒的世界遗产价值在于欧洲防御建筑与南亚建筑传统的互动，葡萄牙、荷兰时期及后续城市生活形成了层叠历史。古堡里仍有街道、住宅和日常活动，它并不是空置的军事模型。把厚重城墙与内部较细密的生活空间对照，可以理解防御、贸易和居住如何叠在同一块滨海土地上。

现场观察 观察提示：先沿城墙理解古堡如何面向海，再走入一两条内部街巷，看门廊、院落与排水细节。到海湾小镇后继续观察岸边生活，而不只等待日落或某一种海洋动物出现。

背景参考 [324]

串线示意

01 科伦坡门户
国际到达后先保留休整

02 加勒古堡
把海防城墙与生活街巷对照

03 韦利格默或美蕊沙
选定海湾观察当代海岸生活

04 科伦坡
提前回到航空门户缓冲

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

斯里兰卡受季风影响，不同海岸的合适季节并不相同；官方旅游资料将冬季西南海岸列为较适合海滨活动的时段，因此二月以南岸为主比全岛大环线更清晰。八天包含国际往返，只做科伦坡、加勒和美蕊沙周边，放弃茶山、狮子岩与雅拉的全套组合。海浪、道路速度和住宿品质仍会影响体验，预算留给可靠车辆和安静酒店，比每天转移小镇更值得。

斯里兰卡南岸：加勒与美蕊沙

路线攻略 · 续

适合谁 适合愿意接受热带节奏、喜欢古堡与海边慢住的人；不适合八天内必须看完全岛所有经典景点的人。

体力取舍 海岸本身可轻松住，但机场至南岸与返程各有较长车程，午间湿热影响步行。优先固定两处住宿，不用每日换小镇消耗精力。

D1 抵达科伦坡附近休息

抵达班达拉奈克机场后按时间住机场附近或科伦坡，先处理通信、现金与补水。若晚间抵达，避免立即连续数小时包车南下；提前通知酒店到达时间，让第一晚成为旅途恢复的一部分。

D2–3 加勒古堡慢慢走

白天沿高速或可靠交通到加勒，入住后傍晚看城墙与海。第二天清晨再走古堡街巷，中午避开强烈日晒，选择博物馆、咖啡馆与小店；时间足够再去周边海滩，不同时追多个海湾。

D4 去韦利格默或美蕊沙

沿海到下一处住宿，路上只选一两处正常开放的停靠点。下午认识海滩、救生条件和餐馆，决定之后两天如何安排；摄影点若拥挤或海浪大就放弃，不翻越海边围栏追特定构图。

D5–6 两天随海况调整

一日留给海边散步、阅读和休息，另一天可选正规初级冲浪课或经过审查的出海项目。是否出海按天气决定，观鲸不保证目击；若海浪不宜活动，改当地烹饪课或短途内陆村镇访问。

D7 返回科伦坡留缓冲

午前出发返回科伦坡或机场一带，下午根据体力做简短城市漫步和最后购物。把长距离陆路与国际航班分开一天，可降低堵车和车辆故障影响；不为了多住一晚海边而压缩返程余量。

D8 返程或转机回国

按航班时间到机场，留意托运行李和食品携带限制。红眼或长转机可能使回国落地跨日，订票时以北京时间核对总请假天数；基础路线以八天窗口为目标，实际票面决定是否要多请一天。

02 值得停留的地方

01 加勒古堡适合在清晨和傍晚重复走，城墙、海风与街巷形成紧凑的步行区域。中午坐下来观察街道，比冒着强烈日晒把每栋建筑都拍一遍更舒服，也更适合慢度假。

02 南岸小镇的魅力在住下来之后：每天同一间早餐店、海边散步与不同光线，不需要连换三四家酒店。选择一个便于活动且夜晚安静的据点，给海况变化留下调整空间。

03 印度洋海岸提供冲浪、散步和船上观察等不同强度的选择。先确定自己喜欢休息还是运动，再挑一项体验；动物目击和海面状况都不能保证，普通海边一日也应该值得留下。

餐饮与街区 米饭配咖喱、蛋斗漏、kottu、椰子sambol 与海鲜可以交替，点餐时说明辣度。餐馆消费逐步确认是否另收税费或服务费，海鲜询价看重量单位。选择卫生条件和评价稳定的店，饮用可靠瓶装水；几次西式早餐可调节连续咖喱的口味。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—科伦坡经济舱往返；优先查合适直飞，无适合班次可经曼谷或吉隆坡联程。

往返 ¥3,000 - 4,800；直飞约5.5–6小时量级；中转按9–14小时规划。 门到门约 10 - 16 小时。

斯里兰卡南岸：加勒与美蕊沙

路线攻略 · 续

上海出发

上海—科伦坡经济舱往返；比较直飞与中转，注意红眼抵达后的酒店安排。

往返 ¥3,300 - 5,200；直飞约7小时量级；中转按10–15小时规划。 门到门约 12 - 18 小时。

按飞科伦坡后第一晚住科伦坡市区估算，包含正常入境与同票中转可能；深夜抵达可改机场附近，若直接南下加勒需另加数小时。

当地移动 机场至海岸优先正规预订接送，城际采用持证司机或合适铁路；按两人共车分摊计入每日预算。海岸公路不能按高速路平均速度估时，科伦坡比中国慢2.5小时。

科伦坡班达拉奈克机场 → 科伦坡市区首晚酒店

酒店或持证司机预约接送 约60–110分钟；约250–420元/车，预算估算。夜间提前约好，确认含高速、等候和准确酒店地址。

白天机场巴士 + 市区短程车 约100–160分钟；约35–80元/人，预算估算。只在确认运营和行李适配时选择，晚到或带儿童以预约接送更直接。

建议住宿 加勒古堡或外围2晚，韦利格默/美蕊沙3晚，首尾科伦坡或机场附近

同一海滨据点住三晚便于按海况安排；确认热水、空调、备电、道路与酒吧噪声，古堡内酒店方便步行但价格通常更高。

中档客房 ¥400 - 750 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

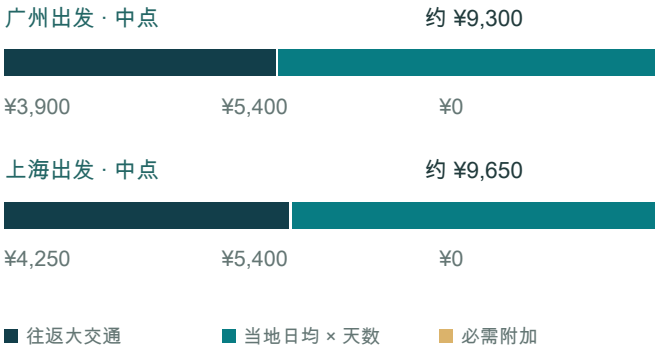
加勒古堡内或外围 想清晨黄昏步行古堡，文化和餐饮结合。 取舍：古堡内价格较高，老屋通风、空调与车辆接送点要核对。

韦利格默海岸 希望多住几晚、吃饭和入门课程选择较集中。 取舍：并非所有海段都适合游泳，道路和夜间活动噪声差异大。

美蕊沙侧街 偏好海边日落和步行到餐馆，度假气氛较浓。 取舍：旺季人多，直接临海酒吧的房间不一定适合早睡。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥500 - 850 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1–3个月比较航班，尽量选取消条件清楚的住宿和持证司机；别用平台上的低价房照片代替对空调、噪声与接驳的确认。出海活动可在抵达后结合可靠天气决定，预付款需看取消与退款条件。

证件准备 斯里兰卡移民局现行公告自 2026 年 5 月 25 日起，将中国普通护照列入免费 30 天旅游 ETA 适用名单，仍须在抵达前取得 ETA；免费不等于免申请。通过官方 ETA 入口办理并核对本人获批停留及入境次数；保留返程机票、酒店和资金证明，护照有效期及未来政策按实际出行日期复核。

斯里兰卡南岸：加勒与美蕊沙

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

南部低海拔海岸按约二十四至三十一摄氏度准备，湿度和午间日晒较强。相对适合海滨的季节也会有阵雨或风浪，海面是否平静要当日判断。以轻薄透气衣物、防晒帽和雨具为主，去宗教场所另备遮肩膝衣物。

大浪或出海取消 改加勒古堡馆舍、正规烹饪课与酒店休息，不在无救生管理的海段自行尝试游泳；观鲸费用保留退改空间。

持续暴雨影响公路 停止跨城追加活动，联系已约司机核对主路情况，必要时提前回科伦坡；国际航班前一天的缓冲不拿去补海滩。

行李重点 透气长袖防晒衣、寺院遮肩膝衣物、防滑凉鞋与步行鞋、轻便雨具和防水袋

半日慢走

加勒古堡主入口 → 荷兰教堂周边 → 灯塔 → 城墙开放步行段

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

清晨入堡，沿街巷到教堂附近看外观或开放展室，随后走向灯塔和正规城墙步道，午前回咖啡馆休息。石面湿滑时缩短城墙段，海浪大不靠近边缘；路线不要求爬墙或走无栏杆的隐蔽拍照点。

压缩至约7天 最少七天只保留加勒与一个海滨据点，首晚根据抵达时间住机场附近，最后仍提前回科伦坡。删除可选出海而非删除返程缓冲；长中转组合不宜进一步压缩到五天。

多留两天 再多两天优先给海滨多住一晚和加勒多一个清晨，也可在条件合适时增加乌达瓦拉维两天正规观光。后者需另计车辆、门票与住宿，不能把 safari 作为海边半日附赠。

周边延伸 乌达瓦拉维国家公园：另加2天并单列合规 safari 费用，动物目击无法保证；不要从海岸当天超长往返后赶国际航班。

周边延伸 埃拉与茶山区：另加3–4天并重新设计路线，高地天气和山路车程不同；八天海岸线不硬塞热门茶山火车。

06 取舍与季节判断

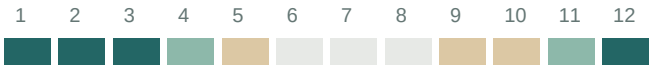
01 海滩浪大或有离岸流时不下水，缺少救生管理的沙滩只散步；冲浪课程从合规教练开始，出海和观鲸先看天气、救生设备及对野生动物的操作方式。

02 南岸公路路况与交通速度变化较大，包车写明车辆、司机、油费、住宿及等待费。日程里保留科伦坡返程缓冲，不接受临时增加不透明购物点。

03 入境许可政策和申请入口近年有调整，先从移民局核对再付款。观鲸、冲浪与 safari 为可选项目，基础预算不覆盖全部叠加，逐项计算后再决定。

04 驻斯使馆2026年6月提醒结伴出游并注意登革热防蚊。本路线宜使用正规接送与住宿，避免夜间独自前往偏僻区域；下单前再查看最新领事提醒，不能仅凭二月较干燥就忽略这些准备。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对西南与南岸海滨，冬季到早春更适配，西南季风期应换海岸或文化路线。高分只表示季节选择合理，不保证海面平静或观鲸目击；出海仍按当日海况。

参考资料 [017] [018] [030] [423]

02.10 境外 / 新西兰 / 新西兰北岛北部

新西兰北岛：奥克兰与罗托鲁瓦

港湾城市和地热森林各留几天，公共长途接正规近郊活动，不用十天环完北岛。

10天 / 最少约9天	14 ~ 25℃ · 夏季温和，仍有阵雨和天气变化	中等 · 无需自驾	
广州出发	基础预算 ¥15,500 - 26,500	门到门约 16 - 25 小时	
上海出发	基础预算 ¥15,000 - 25,500	门到门约 16 - 25 小时	

先读懂这片地方

火山城市与活的地热

地理 奥克兰的港湾与火山地貌、罗托鲁瓦的湖区与地热，展示了北岛两种不同的自然尺度。前者可从城市高处辨认海湾和火山丘，后者则通过蒸汽、热水与地表颜色感受仍在活动的地热系统；美丽的池面同时也是自然过程的证据，适合先理解成因再观看。

历史 罗托鲁瓦的毛利文化与地热环境紧密相邻，不能把文化参观等同于一场表演。当地社区对土地、水与知识的解释，能为地貌增加人的关系与历史。由奥克兰馆舍进入北岛历史，再到有明确社区背景的文化体验，可以比较博物馆陈列和仍在继续的生活传统如何互相补充。

现场观察 观察提示：在城市和地热区各找一幅示意图，把实际见到的丘陵、湖面或蒸汽点标进去。听毛利讲解时记下一个地名及其解释，地名常能把看似分离的自然景观与文化联系起来。

背景参考 [221] [222]

串线示意

01 **奥克兰**
港湾馆舍与火山城市视角

02 **罗托鲁瓦地热区**
理解蒸汽热水与地表形态

03 **社区文化体验**
听取毛利文化与地方叙述

04 **森林与湖岸**
以慢步行对照自然环境

05 **奥克兰**
返回国际门户保留缓冲

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

新西兰北岛：奥克兰与罗托鲁瓦

路线攻略 · 续

01 行程与体验

二月属于新西兰夏季，北岛可以把奥克兰港湾、城市馆舍与罗托鲁瓦地热、森林和毛利文化连起来。十天只用两个主要基地，首尾回奥克兰接国际航班；公共长途和正规近郊团可以替代全程租车。地热、湖岸和森林的开放条件分别核对，不因是夏季就默认所有步道都开。当地暑期与周末会影响价格，文化场次、船行和天气需保留弹性。

适合谁 适合给十天看北岛城市、地热森林且希望少自驾的人；只有五六天或想同时环南北岛时应另选范围。

体力取舍 中等强度，短步道和白天移动减少长飞行后疲劳，每个基地留休息日。

D1 国际出发与在途

按已购航班出发，长飞行与跨日计入假期。核对行李与转机入境，不把首天写成完整奥克兰游览日。

D2 到奥克兰，休整

接城市酒店，附近用餐和短看港湾。睡眠不足时轻活动，不落地立刻自驾远郊或再接长途客车。

D3 城市馆舍与港湾

一处馆舍、开放城市步道和普通餐饮相近组合。海岛船行只有班次、天气和体力适合才另选，不排成必做。

D4 白天转罗托鲁瓦

预订客运或车辆转城，半天处理道路与入住。下午市区短走，核对次日地热和文化场次集合。

D5 正规地热与文化

选一处正式运营园区，沿指定路径观察地热与文化内容，核对场次和票种。围栏外泉池不进入。

D6 森林短线与湖岸

按开放选适合体力的一段，配午饭和回城。付费树冠项目不是森林步行必需，雨天按地面状况缩短。

D7 慢日与天气余量

城市生活或补前日取消的适用内容，不增加遥远城镇，不挤掉回奥克兰缓冲。

D8 回奥克兰，末晚缓冲

白天返回并入住，确认国际机场交通。客运变动时少看一点，也不紧接分开买的国际机票。

D9 国际返程

按实际机场、转机和行李要求出发。最后一天不从罗托鲁瓦赌临时客车接飞机。

D10 抵达中国与休整

完成跨日和到家接续，给长飞行后恢复留余量；更长时刻须增加假期。

02 值得停留的地方

01 港湾、馆舍和日常街区相近安排，海岛与远郊只是选配。城市价值不只在某个高处观景台，也不需要每天长途开车。

02 地热与毛利文化用正规运营场次理解，按路径观察；摄影、参与和泉池边界依现场规则，不把天然热水当作自由浴池。

新西兰北岛：奥克兰与罗托鲁瓦

路线攻略 · 续

03 森林步道短而完整即可，配好午饭与回住宿。公共长途、连住和近郊接续让十天成立，租车不是必要前提。

餐饮与街区 普通咖啡馆、城市餐饮与适量当地文化餐按口味选。晚宴是否单独收费、含接送与否先问，客运日带便携食物；品酒和豪华餐饮另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返奥克兰，按日期比较适用直飞或转机，核对行李与转机条件。

往返 ¥5,500 - 10,000；直飞量级约11—12小时，转机更长。 门到门约 16 - 25 小时。

上海出发

上海往返奥克兰，核算跨日与完整住宿，不默认每天有适用直飞。

往返 ¥5,000 - 9,000；直飞量级约11—13小时，按实际时刻。 门到门约 16 - 25 小时。

估到奥克兰首晚酒店，含正常候机、入境和接驳，长转机可超过上沿。

当地移动 奥克兰公共交通，奥克兰—罗托鲁瓦用预订长途客运，地热和森林使用正规近郊接续。日均按七晚酒店摊到十天，含基础文化地热游览和必要交通；高价飞行与豪华晚宴另计。

奥克兰机场 → 城市酒店

正规公共接驳 约50—100分钟；约80—150元/人，估算。核对班次与最后到店一段，不照抄旧线路。

预约车辆 约35—70分钟；约250—450元/车，估算。比较分摊，确认行李与时段费用。

建议住宿 奥克兰交通方便处与罗托鲁瓦市区连住

示例奥克兰三晚、罗托鲁瓦四晚，两晚国际在途，具体时刻变化时重算。日常餐饮、客运集合点和住宿条件优先，不为一间湖景房增加频繁自驾。

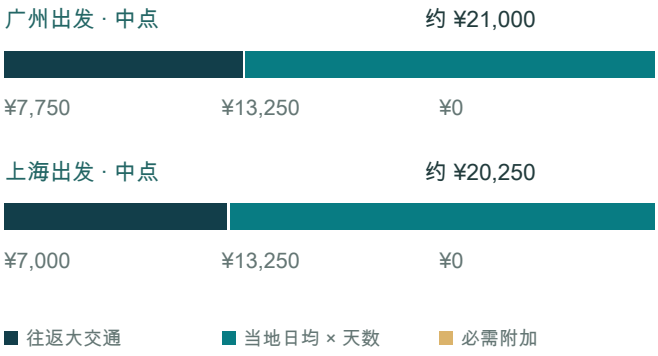
中档客房 ¥800 - 1,400 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

奥克兰城市交通方便处 首尾缓冲与普通用餐。 取舍：机场和客运集合仍有接续，海景不等于交通便利。

罗托鲁瓦市区 连住、回暖与近郊接送。 取舍：森林和地热不都在步行圈，接送费用单查。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,000 - 1,650 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

新西兰北岛：奥克兰与罗托鲁瓦

路线攻略 · 续

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先获批适用访客签证，再锁国际交通与可退住宿；确认长途客运和地热场次，末晚回奥克兰，近郊活动留可改条件。

证件准备 本例从中国出发，以按新西兰官方路径获批适用Visitor Visa为基础。中国普通护照不能普遍套用NZeTA：澳洲出发试点要求已入境澳洲、持符合清单的有效澳签并从澳洲直飞，单纯中转不适用；后续状态按出行日期复核。准备真实护照、住宿和回程材料，按要求完成NZ Traveller Declaration，第三国转机条件另核。

05 天气与灵活安排

二月宽规划参考约14—25℃，海风与夜间温差明显，雨和短时强天气可能改变步道或船程。带薄保暖、防雨和防晒，户外依当地开放；地热池不因看起来温暖就可以接近或下水。

雨或步道关闭 用城市馆舍和文化场次替代，不临时自己赶更偏的森林。

客运变化 提前回奥克兰或删近郊，先保障国际返程。

行李重点 防雨与薄保暖层、防晒和步行鞋、签证声明与客运记录、地热森林开放信息

半日慢走

城市馆舍 → 港湾开放步道 → 普通咖啡馆

约2—3小时

相近片区、阵雨回室内，近郊森林另外核对路径，不横穿保护区。

压缩至约9天 九天少一个罗托鲁瓦慢日或奥克兰城市日，首尾缓冲保留。

多留两天 多两天增加一个北岛方向，新增可靠接续，不直接扩到南岛。

周边延伸 陶朗加或汉密尔顿：加2—3天并确认客运，不把北岛所有城镇塞进原线。

周边延伸 奥克兰周边岛屿：再留完整一两天并查船程，不接在国际返程前的最后一班船之后。

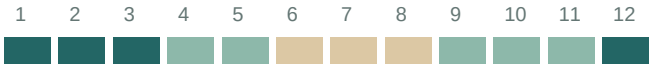
06 取舍与季节判断

01 夏季仍会有强天气、雨和步道关闭；地热、森林、湖岸与船行分别查，城市晴天不代表所有活动适合。

02 自驾是另选方案，应核验海外驾照、适用翻译、保险和右舵、靠左行驶准备，长飞行后不立刻赶远路。

03 七晚酒店和两晚在途来自本示例，时刻、早入住和客运变化须连同假期与费用重算。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对北岛城市、地热与森林，二月为当地夏季窗口；不保证天气、船行和步道开放。

参考资料 [221] [222] [012] [429]

02.11 境外 / 墨西哥 / 尤卡坦半岛

墨西哥尤卡坦：梅里达、玛雅遗址与海岸

梅里达与巴利亚多利德看文化，坎昆留两晚休息，国际门户缓冲计入十二天。

12天 / 最少约11天	19 ~ 30℃ · 温暖，阵雨、海风与日晒仍可能	中等 · 包车省心	
广州出发	基础预算 ¥20,400 - 36,000	门到门约 26 - 38 小时	
上海出发	基础预算 ¥19,400 - 34,000	门到门约 24 - 36 小时	

先读懂这片地方

石灰岩高原与玛雅城市

地理 尤卡坦的石灰岩地形使地下水与天井成为理解地方环境的重要线索；向加勒比海岸移动，又会遇到另一种海滨景观。梅里达、乌斯马尔和巴利亚多利德之间，城镇、遗址与水的关系值得连续观察，而不只是把几座金字塔和一处海滩装进长线行程。

历史 乌斯马尔以普克风格建筑和复杂石刻著称，奇琴伊察则体现不同传统交流形成的建筑艺术。两处遗址不是同一座城市的复制，也不意味着玛雅文化只存在于废墟；今天的地名、语言、手工艺和社区生活仍延续着玛雅世界。参观时应把古代城市与当代人的文化放在不同但相连的层次。

现场观察 观察提示：先比较乌斯马尔和奇琴伊察的墙面纹样、柱列与空间轴线，再看说明中提及的水源和城市功能。选择天井体验时，也把它理解为地下水系统的一部分，避免只把水洞当成游泳布景。

背景参考 [325] [326]

串线示意

01 **梅里达**
以城市日常进入尤卡坦

02 **乌斯马尔**
细看普克建筑与石雕装饰

03 **巴利亚多利德**
城镇据点与周边水文背景

04 **奇琴伊察**
比较另一套玛雅城市空间

05 **坎昆海岸**
从内陆石灰岩区转向海滨

06 **国际航空门户**
按原票面组织跨洋返程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

墨西哥尤卡坦：梅里达、玛雅遗址与海岸

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十二天把尤卡坦城市、遗址与少量海岸休息连起来，不环墨西哥全国。梅里达看地方文化，乌斯马尔与奇琴伊察择日参观，巴利亚多利德连住，坎昆只留两晚。长航程和国内接续是实质负担，首尾在国际门户缓冲；不能把地图上的邻近当作没有交通成本。天井、海色与晴天不保证，十二天也不等于十二个完整游玩日。

适合谁 适合给十二天长假并愿意做多段交通与签证准备的人；只有一周或希望换乘极简时应选择更近范围。

体力取舍 长航程与多段接续增加负担，遗址午休、连住和末段缓冲优先，休息日不是多余。

D1 国际出发与在途

核对转机证件、行李和实际门户，首天计假期但不排墨西哥景点。

D2 到国际门户，缓冲一晚

墨西哥城为示例，住与次日机场适用的正规酒店。不同机场不可混，不落地赌分开买的国内票。

D3 飞梅里达，城市短看

确认机场后乘国内段，入住、老街与普通晚饭为主，遗址不紧接飞行日。

D4 乌斯马尔重点一天

正规车辆或团去遗址，正式区域与解说为主，早看、遮阴和午饭。回梅里达，不再跑另一组远点。

D5 转巴利亚多利德

白天正规城际客运，入住后老城短走，提前确认次日集合点，不靠路边招揽决定车辆。

D6 奇琴伊察与午休

按票种和开放参观，禁止攀登区域不进入。晒热时缩短，不把一日宣传单上的全部遗址与天井跑满。

D7 城镇与可选天井

街区、馆舍和休息，条件与能力适合才选一个正规天井，不下水者完整采用岸上版。

D8 去坎昆，海岸休整

正规交通转城，确认适用海岸和餐饮区域，风雨时酒店与城市普通内容即可。

D9 海岸慢日

按当日海况选一项普通内容，其余休息；远岛、深潜和结束不确定的长项目另评估。

D10 回国际门户

国内飞回墨西哥城或实际门户，末晚入住。延误时先保国际返程，机场转场独立留时。

D11 国际返程

核对机场、中转、行李和所有适用条件，长在途是本日主内容，不再加城市游览。

D12 抵达中国与休整

完成跨日与到家接续，更长时刻增加实际假期，预算天数不能替代航班核算。

02 值得停留的地方

01 梅里达与巴利亚多利德给地方文化和日常餐饮不同入口。遗址单独择日，不用许多车程代替理解城市。

02 乌斯马尔和奇琴伊察看正式区域与可靠解说，攀登、演出和特殊场次有独立规则；旧照片不代表今天的许可。

墨西哥尤卡坦：梅里达、玛雅遗址与海岸

路线攻略 · 续

03 天井与海岸是可选自然体验，正规设施、能力和取消条件先确认。岸上休息也是完整内容，不以每天都下水定义旅行。

餐饮与街区 普通地方墨西哥餐饮按口味选，遗址日确认饮水与午饭。坎昆酒店区餐费可能更高，税费、服务费先看；全包度假不按普通日均推定。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返墨西哥适用国际门户，先核对第三国转机；示例由墨西哥城接国内段。

往返 ¥9,000 - 16,000；国际单程常约22—32小时或更长，含转机。 门到门约 26 - 38 小时。

上海出发

上海往返墨西哥门户，比较直飞、停站或转机，明确实际机场和行李。

往返 ¥8,000 - 14,000；单程常约20—30小时量级，跨日按时刻。 门到门约 24 - 36 小时。

到国际门户首晚酒店，含长转机和入境，梅里达国内段属后续独立交通日。

当地移动 墨西哥城至梅里达、坎昆回墨西哥城国内航段单列；半岛城市间正规客运，遗址与天井用正规团或车辆。日均摊九晚普通酒店和必要地面游览，不含全包度假村与豪华私车。

墨西哥实际国际机场 → 缓冲酒店

正规授权接送 约30—90分钟；约120—260元/车，估算。先认清机场和住处，拒绝不明临时换车招揽。

酒店预约接送 约30—90分钟；约150—300元/车，估算。写清航班、等待和取消，各机场不能混用。

建议住宿 国际门户缓冲、梅里达、巴利亚多利德与坎昆分住

示例九晚酒店：门户首尾各一晚、梅里达两晚、巴利亚多利德三晚、坎昆两晚，其余国际在途。坎昆市区与酒店区成本不同，税费、早入住和交通按实重算。

中档客房 ¥550 - 1,000 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

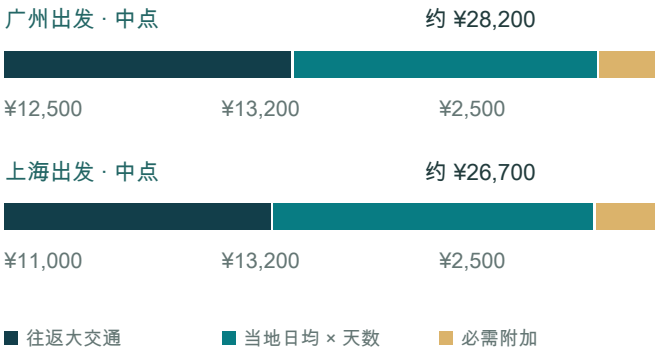
梅里达城市交通方便处 餐饮、街区与遗址正规接续。 取舍：先看房型、噪声与集合点。

巴利亚多利德老城附近 连住、地方生活与车辆。取舍：天井不都在步行圈，开放和下水独立查。

坎昆适用市区或正规海岸住宿 按预算选交通与休息。 取舍：机场、海滩和城市不是一个步行区，酒店区可更贵。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥800 - 1,400 / 人，按 12 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

墨西哥尤卡坦：梅里达、玛雅遗址与海岸

路线攻略 · 续

必需附加 ¥1,800 - 3,200 / 人；每人墨西哥城至梅里达、坎昆回墨西哥城两段普通国内飞行的预留，行李与机场费另核，未重复计入日均。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先确认墨西哥入境与转机，再锁国际门户、国内两段及可退酒店；正规客运、票种和车辆确认后，天井海上项目最后按天气选。

证件准备 普通中国护照按适用领区办理墨西哥访客签证，或先核实确实符合官方认可其他入境资格。上海与广州领区、材料须分别确认，准备完整住宿、回程与旅费；第三国中转独立核验，不以出票推定准入。

05 天气与灵活安排

内陆与海岸二月宽规划参考约19—30℃，遗址在日照下更热，夜间与海风可能凉。雨、风和海况会变，避开正午长晒；天井和海岸按正规运营、现场管理与自身能力选择。

风雨或海况变化 城市和岸上版替代，取消远岛，不换无资质临时项目。

国内段延误 优先处理国际门户缓冲，减少末段游览。

行李重点 防晒遮阳和薄外套、舒适鞋与雨具、签证及全部航段记录、正规车辆酒店联系方式

半日慢走

巴利亚多利德公共老城 → 一处文化内容 → 普通午饭

约2—3小时

避开正午长晒，天井不是城市慢走必需，随时能回酒店。

压缩至约11天 十一天少一个海岸或城镇慢日，两个门户缓冲和国内段保留。

多留两天 多两天在一个半岛城市慢住，不直接环全墨西哥。

周边延伸 梅里达周边一处城镇：加完整一天并确认交通，少量重点比再加三座遗址更实用。

周边延伸 其他墨西哥城市：增加数天与航段，不把机场缓冲夜自动当作可以删去。

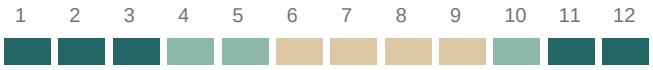
06 取舍与季节判断

01 签证资格与第三国转机先落实；持其他国家签证不等于人人自动满足墨西哥免签。

02 墨西哥城不同机场、坎昆酒店区与市区均有接续，分开票采用隔夜缓冲，未核对不临时转场。

03 遗址按正式边界，天井海上项目匹配能力和正规运营，长移城白天完成，车辆与住宿用已确认渠道。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对城市遗址与短海岸的编辑窗口判断，不是海况、天井开放或入境保证。

参考资料 [223] [224]

02.12 境外 / 柬埔寨 / 吴哥核心区与暹粒城区

暹粒：有条件的吴哥古迹行

仅按航空进出、暹粒城区与吴哥核心区域设计；出发前重审安全形势，再决定是否执行这条五天古迹路线。

5天 / 最少约5天 22 ~ 32℃ · 少雨 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥4,600 - 7,700	门到门约 9 - 15 小时
上海出发	基础预算 ¥5,000 - 8,500	门到门约 11 - 17 小时

先核前提 临时免签公告截至 2026-10-15，下一年二月需另核；同时重评当时安全提醒与退改条件。

先读懂这片地方

把吴哥读成水与城市

地理 吴哥并非单独一座寺庙，而是由寺院、城市遗迹、道路和庞大水利设施共同构成的历史景观。寺前水面、长堤与林间基址都提供线索：水不仅营造倒影，也关系到古代城市的组织。把暹粒作为据点慢慢看，才能从宏大建筑转向更宽广的城市环境。

历史 吴哥见证高棉王国多个时期的建筑与宗教艺术，吴哥窟、通王城和塔布茏的布局、神像与叙事各有背景。宗教变化与后世修护让遗址拥有不同层次，树根与石墙的著名画面只是其中一种状态。馆舍中的雕刻和地图可以帮助区分建筑年代、功能与今天的保护工作。

现场观察 观察提示：每天只带一个问题进遗址，例如“水面怎样组织入口”或“浮雕叙述了什么”。在有清晰标牌的地方比较原构件与修复部分，既看巨大体量，也留意遗产如何被维护。

背景参考 [327]

串线示意

01 暹粒
核实条件并建立参观据点

02 吴哥窟与通王城
比较寺院城市与水面关系

03 塔布茏与圣剑寺
阅读不同保存与修护状态

04 城区博物馆
用雕刻地图补全历史背景

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

这是需复核安全条件的候选，不能把未来二月视为已确认安全。中国驻柬使馆2025年12月16日提醒曾涉及暹粒省斯雷斯南县，查阅时英国外交部仍提示柬泰边境风险与陆路口岸暂停；这不等于对吴哥核心区的统一禁行，也不构成安全保证。若最新提醒允许且航班正常，二月相对干爽，适合清晨看古迹、午间休息，五天专注核心寺庙，不去边境延伸。

暹粒：有条件的吴哥古迹行

路线攻略 · 续

适合谁 适合对古迹兴趣强、能按安全动态调整计划的人；不适合希望完全无条件锁死行程或尝试边境公路的人。

体力取舍 寺庙有不平石面和陡阶，清晨日出与午后曝晒叠加容易疲劳。每天只走少量核心点，中午休息，默认司机接送而非跨寺庙长途步行。

D1 航空抵达，核实次日安排

由SAI正规接送进城，入住后吃饭休息，与司机确认次日接送地点和官方开放范围。航班到得晚就不再去看日落；行前与抵达后均检查最新提醒，任何明确禁行信息优先于原日程。

D2 吴哥窟与通王城重点

清晨可选吴哥窟日出，随后重点看寺庙空间和石刻，午间避热。下午只加通王城中一两处适合体力的点，按合法开放路线行动，不把小圈全部寺庙都列成必须完成。

D3 塔布茏与圣剑寺

上午看塔布茏等核心开放寺庙，午后休息后选择圣剑寺或与前日互换。每处留讲解和安静观察时间，台阶不适合便停在低处；车辆按约定等候，不随陌生人去隐藏寺庙。

D4 城区博物馆与补看

安排暹粒城区博物馆、手工艺或咖啡休息，只有兴趣和安全条件都允许时才补看一处核心寺庙。不要为利用剩余票天强行远走；洞里萨湖水位与产品差异大，本路线不将湖船设为必选。

D5 留足新机场接驳返程

从酒店按预约车辆去SAI，远于旧机场的车程须留足，不能沿用旧机场交通攻略。先核对登机与入境文件，返程日上午不追加古迹；中转衔接仍按实际航班和同票规则处理。

02 值得停留的地方

01 吴哥窟的空间、浮雕和光线值得认真看，日出只是其中一部分。请正规讲解员围绕建筑与信仰讲清一两条线索，能减少连看多座寺庙后只剩重复印象的问题。

02 核心寺庙的不同尺度提供丰富变化，选少量重点比三天跑遍所有名录更有体验。午间休息是路线本身的一部分，石面反射和热负荷不会因为景点有树就消失。

03 暹粒城区的博物馆和手工艺能补充古迹之外的文化，也能在天气或临时运营变化时承接半天。活动范围始终围绕已确认开放、交通可靠的城区与核心景区。

餐饮与街区 高棉咖喱、阿莫克鱼、lok lak与米粉可轮换，选择卫生条件清楚的餐馆，古迹日带饮水。菜单用美元时先确认税费与零钱结算，不接受来历不明的酒饮；清晨活动前准备早餐，避免空腹在烈日下连续走台阶。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—暹粒吴哥国际机场SAI经济舱往返估算；查直飞班期，无合适班次用曼谷等地同票航空中转，不走陆路边境。

往返 ¥2,100 - 3,700；直飞若有约3小时；中转按6–11小时，机场到市区另需约1–1.5小时。 门到门约 9 - 15 小时。

上海出发

上海—暹粒SAI经济舱往返估算；以合适航空联程规划，直飞如有再比较。

暹粒：有条件的吴哥古迹行

路线攻略 · 续

往返 ¥2,500 - 4,500；单程联程通常按7–12小时以上，国际到达不要接当天远郊活动。 门到门约 11 - 17 小时。

按航空进出SAI和酒店接送估算，含正常入境与较短联程；机场到市区仍需约一至一个半小时。安全形势或航班变化不包含在正常耗时内。

当地移动 吴哥游览用正规司机或带资质讲解的车辆，午间返回酒店或正规餐馆；日预算含核心吴哥票、两到三日车辆分摊及机场接驳，额外边境或偏远遗址不纳入。

暹粒吴哥国际机场SAI → 暹粒市区

官方机场巴士 + 末段嘟嘟车 约90–130分钟；约80–120元/人，预算估算。机场官方说明巴士不含酒店接送，下车后的末段费用单独算。

正规出租车或酒店预约车 约60–100分钟；约230–380元/车，预算估算。写明新机场SAI和酒店地址，首晚晚到优先可追踪的预约接送。

建议住宿 暹粒河西侧安静街区或老市场外围

离餐饮不远也便于清晨车辆接送；避开酒吧街直接临街房，选择前台服务、空调和夜间接送沟通可靠的酒店。

中档客房 ¥300 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

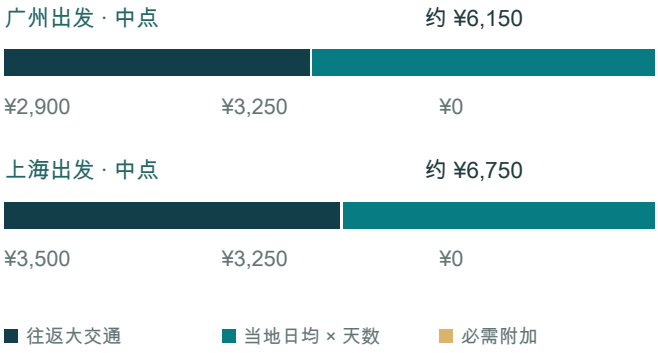
老市场外围安静街道 餐饮选择和接送便利，第一次古迹旅行较省心。 取舍：不能直接按酒吧街距离选房，噪声可能持续很晚。

暹粒河沿岸侧街 喜欢城市短散步、餐馆和相对分散住宿。 取舍：河岸不同路段照明和步行条件有差异，夜间用正规交通。

城区北侧正规酒店区 偏好泳池休息和清晨车辆接送，午间回房舒适。 取舍：步行吃饭的选择可能少，先看酒店位置而不是宣传中的近吴哥。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥500 - 800 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先复核使馆安全提醒与航空通达，再订可退机酒；安全条件未清楚前不付大额不可退地接。吴哥票与司机按核心区小范围安排，日出次数不宜过多，新机场接送单独写明。

证件准备 中国大陆普通护照按实际出行日期核对柬埔寨签证路径。2026 年公布的临时免签窗口为 6 月 15 日至 10 月 15 日，不能据此保证下一年二月仍免签；未核实新安排时按适用签证准备。核对 SAI 口岸、护照有效期和返程资料，并通过 Cambodia e-arrival 官方系统办理入境申报（可在抵达前 7 天内填报）。签证或免签有效不代表安全形势允许出行；任何阶段出现新的旅行劝阻，先重评是否取消。

暹粒：有条件的吴哥古迹行

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

按约二十二至三十二摄氏度准备，石刻庭院午后晒热明显，体感可能高于空气温度。清晨看日出带薄层，白天做好遮阳与补水；少雨仍可能有阵雨，台阶湿滑时取消高处攀登，不把连续多次日出当必修。

最新提醒扩大到计划区域 取消对应景点或整趟旅行，按可退条款处理；不由司机口头保证覆盖使馆提醒，也不改走陆路边境绕行。

高温或暴雨影响古迹 上午只看一处核心寺庙，午后改城区博物馆与酒店休息；关闭台阶不另找入口，剩余票天并不要求必须用满。

行李重点 遮肩膝轻薄衣物、石阶防滑步行鞋、宽檐帽与补水水瓶、批准入境文件的离线备份

半日慢走

吴哥国家博物馆周边 → 皇家花园开放区 → 暹粒河岸 → 老市场外围

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

仅在当前城区安全和开放条件允许时执行，白天从博物馆附近向南走，穿插正规馆舍或咖啡休息。它是城市半日补充，不把吴哥各寺庙误当可连续步行距离；河岸照明较差或下雨时用正规车辆结束。

压缩至约5天 五天已是兼顾航空往返、两天古迹与一段休息的合理下限。若只有四天，应删城区自由日并只看一至两天核心古迹；安全复核与国际航班缓冲不能因为票已买好而压缩。

多留两天 再多两天仍围绕暹粒城区与当前确认开放的吴哥核心寺庙，增加讲解、手工艺与休息，避免边境延伸。柏威夏和柬泰陆路跨境不属于可追加选项，额外活动先查最新提醒与交通。

周边延伸 吴哥核心开放寺庙补看：另加1天，根据体力和官方开放状况选择，不延伸至柏威夏等边境地区。

周边延伸 暹粒城区文化活动：另加1天，可做正规手工艺或烹饪体验，保持固定住宿与已确认的接送范围。

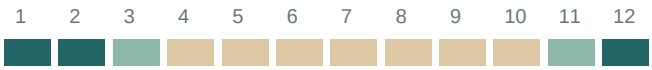
06 取舍与季节判断

01 安全提醒适用地区与日期必须仔细读：省名不等于市中心，核心景区也不等于全省安全。若使馆新增针对旅行区的劝阻，直接取消或换目的地。

02 吴哥票通过官方入口或正规授权流程购买，三日票使用周期和摄影信息按当前规则；穿着遮肩膝，禁止攀爬处不进入，陡阶量力而行。

03 仅航空入出，不把泰国陆路边境作为低价备选；选明确覆盖目的地与活动的保险，车辆和酒店预留取消空间，未来形势不由季节分数保证。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

此评分只针对气候对核心古迹步行的适配，冬季相对干爽，春末热、雨季湿滑。任何高分都不覆盖安全许可：使馆提醒、旅行区是否受影响和航空通达必须在实际出发前单独重评。

参考资料 [098] [099] [100] [101] [427]

03 春日文化，水乡与低地自然

杭州绍兴、漳州土楼与重庆大足适合春日文化短假；吉隆坡马六甲、伦敦巴斯和尼泊尔低地提供不同距离的境外选择。馆舍与古街可作为主线，赏花和自然观察留出机动时间，英国行程备好防寒衣物。

出发时机

花期随气温地形变化，不用某一年照片推定下一年。旺周末与学校假期的预约、房价另查。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 婺源：花田与徽州村落

105 →

国内 · 4天 · 7 ~ 17℃

广州 ¥2,780 - 4,220　上海 ¥2,130 - 3,470

02 武汉：东湖春花与两江街区

109 →

国内 · 4天 · 8 ~ 17℃

广州 ¥2,220 - 3,410　上海 ¥1,970 - 3,160

03 杭州与绍兴：春湖、水巷与文学街区

113 →

国内 · 5天 · 7 ~ 17℃

广州 ¥3,000 - 5,650　上海 ¥2,200 - 4,150

04 重庆与大足：山城街区、江岸与石刻

116 →

国内 · 5天 · 10 ~ 20℃

广州 ¥3,250 - 5,900　上海 ¥3,150 - 5,800

05 漳州与南靖土楼：老城、建筑与山村

119 →

国内 · 5天 · 13 ~ 22℃

广州 ¥2,750 - 4,900　上海 ¥3,350 - 6,100

06 昆明—建水—元阳

122 →

国内 · 7天 · 10 ~ 24℃

广州 ¥3,840 - 6,560　上海 ¥4,240 - 7,260

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

03月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 冲绳本岛：那霸文化与春日海景 126 →

境外 · 5天 · 14 ~ 22℃

广州 ¥5,600 - 9,300　上海 ¥4,900 - 8,300

08 京都：晚三月的春日古都 130 →

境外 · 7天 · 4 ~ 15℃

广州 ¥7,800 - 12,900　上海 ¥7,200 - 12,300

09 越南中部：岘港、顺化与会安 134 →

境外 · 8天 · 21 ~ 28℃

广州 ¥4,700 - 8,000　上海 ¥5,200 - 8,700

10 蓝毗尼与奇特旺：低地文化与自然 138 →

境外 · 8天 · 15 ~ 32℃

广州 ¥8,600 - 14,900　上海 ¥9,300 - 15,800

11 吉隆坡与马六甲：城市馆舍与海峡老城 142 →

境外 · 6天 · 24 ~ 33℃

广州 ¥4,800 - 8,500　上海 ¥5,100 - 9,100

12 伦敦与巴斯：馆舍、城市街区与建筑 145 →

境外 · 9天 · 3 ~ 12℃

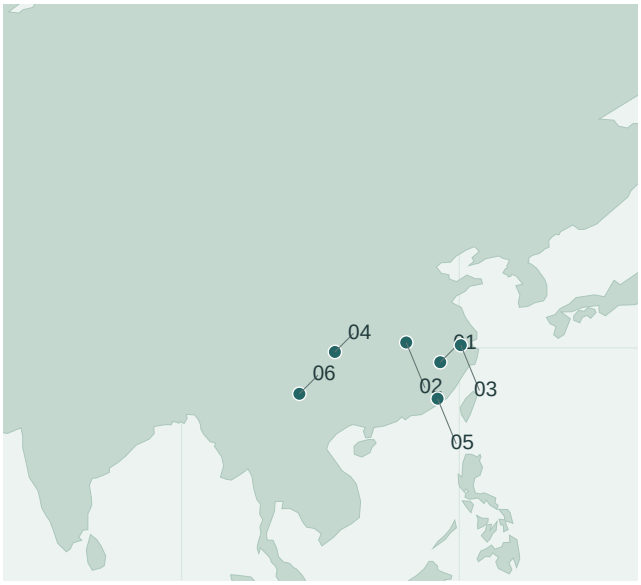
广州 ¥18,200 - 31,300　上海 ¥17,700 - 30,300

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

03月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 婺源

4天 · 上饶（婺源门户）

02 武汉

4天 · 武汉

03 杭州与绍兴

5天 · 杭州

04 重庆与大足

5天 · 重庆

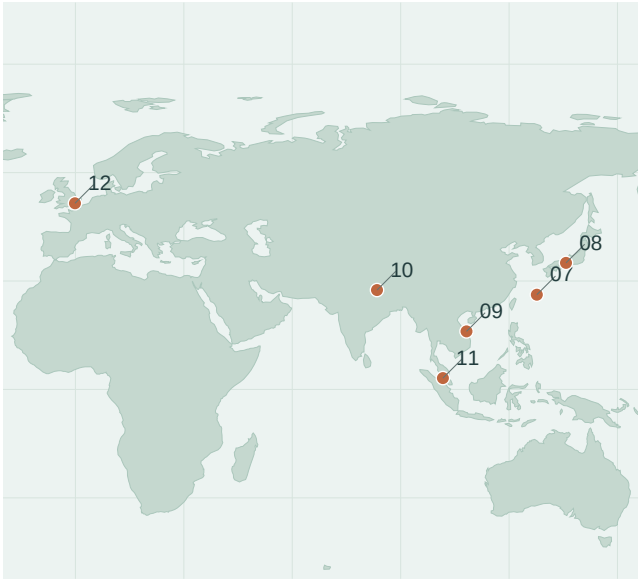
05 漳州与南靖土楼

5天 · 漳州

06 昆明—建水—元阳

7天 · 昆明

境外 · 本月目的地分布



07 冲绳本岛

5天 · 那霸

08 京都

7天 · 京都

09 越南中部

8天 · 岘港

10 蓝毗尼与奇特旺

8天 · 悉达多城（蓝毗尼门户）

11 吉隆坡与马六甲

6天 · 吉隆坡

12 伦敦与巴斯

9天 · 伦敦

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

03.01 国内 / 中国 / 江西东北部

婺源：花田与徽州村落

以江岭和篁岭为两个不同的观察点，把花田、村路与屋檐放进四天春游，花期与天气决定当天顺序。

4天 / 最少约4天 · 7 ~ 17℃ · 多雨 · 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥2,780 - 4,220	门到门约 9 - 12 小时
上海出发	基础预算 ¥2,130 - 3,470	门到门约 5 - 7 小时

先读懂这片地方

花田背后的村落地形

地理 婺源的花田因山地起伏分成坡面、梯田和谷地等不同观看层次，江岭与篁岭也不能用同一张花期表概括。村落、林地、溪水与耕地共同构成乡村景观，远眺时看到的色块其实对应土地利用和坡度变化；没有满山盛花时，这套地形关系仍然值得看。

历史 婺源在历史上属于古徽州，徽派建筑与山地田园共同形成地方文化景观。白墙、深色屋面、院落和街巷是观看的直观入口，建筑周边的道路、水边空间与耕地又补充了生活尺度。参观时区分民居、公共建筑与旅游展示，关注房屋今天怎样被使用，古村便有了外观之外的内容。

现场观察 观察提示：先从高处辨认村落为何落在这个位置，再进村看小尺度的门、窗和院落。花田与民居各拍一张整体、一张细节，尝试说明它们与坡地、水路的关系，花况就不再是唯一主题。

背景参考 [020] [115]

串线示意

01 婺源据点
按实际花况认识路线方向

02 江岭与东线村路
比较坡地花田和村落位置

03 篁岭
从山村高差观察建筑空间

04 近处村落
保留补看与返程的弹性

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

婺源：花田与徽州村落

路线攻略 · 续

三月是婺源值得持续关注的油菜花季，但海拔、品种和冷暖变化会让不同村落开花错开，不能把往年盛花日当预订保证。上海出发的铁路便利，适合延长周末；广州出发铁路更久，四天需要接受首尾两天交通占比偏高，也可加一天。江岭更适合看梯田花海与远景，篁岭结合山村空间和较成熟的景区服务。选两个核心区域慢看，远比一天跑六个村更容易避开疲劳与堵车。

适合谁 适合喜欢乡村景观、花田和摄影的人，上海出发尤其方便；不适合只能周末来却极度介意排队和交通拥堵的人。

体力取舍 花田观景和山村台阶让步行量高于普通小城，花季还有索道与车辆等待。广州铁路来回较长，四天应减少村落数而非压缩睡眠。

D1 到达婺源，确认花况

到达婺源站后入住县城，吃一顿当地饭并向正规接待方核对道路与花况。广州来程若耗时较长，第一天只休息；上海早到可短走县城，不提前透支第二天看花所需的精神。

D2 江岭花田与东线村路

清晨出发江岭，在开放步道和观景点看梯田层次，花况不佳可缩短停留。午后只增加汪口或一处顺路村落，傍晚入住东线；把雨停和云散时段留给花田，其他时间可看建筑与喝茶。

D3 篁岭山村一整天

按预约时段去篁岭，留出索道排队、山村台阶和午饭时间。晒秋景观是人工整理展示的一部分，春天重点看花田与建筑关系；午后体力不足便早回住处，不再赶另一条北线。

D4 补看近处后返程

早起在住宿附近沿合法步道散步，吃早餐后按车票返回婺源站。若列车较晚可增加一处顺路村落，提前确认接送时间；不要离站当天去很远的山谷，花季道路拥堵应留更宽裕的余量。

02 值得停留的地方

01 江岭的吸引点是花田顺着坡面铺开，白墙、树木和山雾构成层次。不同天气有不同观看方式，晴天看色彩，阴天看结构；尽量留一个早晨，避开只在中午车队高峰到达。

02 篁岭的成熟服务和密集山村建筑适合第一次婺源旅行。愿意慢走的人可把视线从打卡窗台转向街巷尺度、门窗细节和远山，不必为一个固定机位排很久的队。

03 春雨天可以把花田行程换成古村、茶馆和小餐馆，雨后再回户外。把旅行目标设成体验春天的乡村整体，而不是复制满开蓝天照片，会更容易欣赏真实天气带来的变化。

餐饮与街区 荷包红鲤鱼、糊豆腐、粉蒸肉、汽糕和清明粿可按人数分食，江西口味常偏辣，点单明确辣度。山村餐馆提前问价格与上菜时间，游览日备一点简餐和饮水；早餐选择热食，拍花不要因赶光线一上午不吃饭。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—婺源高铁二等座往返估算（不是机票），无合适直达可在上饶等地换乘。

婺源：花田与徽州村落

路线攻略 · 续

往返 ¥1,100 - 1,500；单程按7–9小时量级规划，具体车次与换乘决定总时长。 门到门约 9 - 12 小时。

上海出发

上海—婺源高铁二等座往返估算（不是机票），春季周末热门车次提前关注。

往返 ¥450 - 750；单程约3–4.5小时量级，另加市区与车站接驳。 门到门约 5 - 7 小时。

按原路线高铁到婺源站后首晚住县城估算，含两端接驳、候车和可能换乘。若第一晚直接去江湾或篁岭，另加约一小时量级。

当地移动 村落分散，县城与东线间选择有资质的小团或包车，预算按两人以上分摊。每日预算含景区门票、必要索道及村落交通；花季堵车时减少站点更实用。

婺源高铁站 → 婺源县城首晚住宿

公交或正规站点接驳 约25–50分钟；约5–15元/人，预算估算。看终点距酒店的距离，晚上抵达先核对末班。

出租车或预约接送 约15–35分钟；约25–55元/车，预算估算。若改去东线村落需重新报价，县城短途价不能套用。

建议住宿 县城首晚，江湾或东线村落附近2晚

东线住两晚可减少早晨反复出县城；确认民宿防潮、空调制热、热水、车能否到门口，乡村安静度和采光比夸张景观描述更重要。

中档客房 ¥280 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

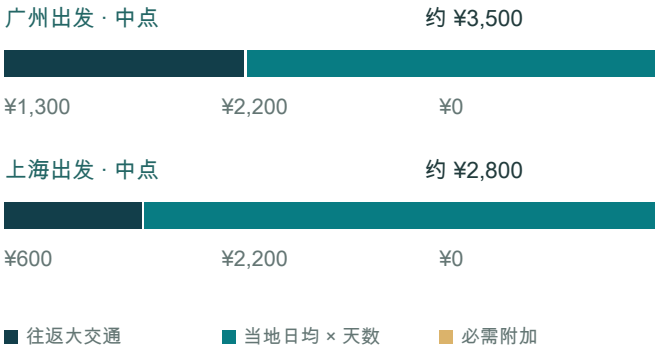
婺源县城 首尾高铁接驳与餐饮选择多，适合广州长途抵达。 取舍：每天去东线重复车程，纯赏花不宜四晚都来回。

江湾与汪口附近 东线几处村落之间移动较均衡，安静度通常较好。 取舍：夜间餐饮与车辆少，提前落实早餐和返程接送。

篁岭周边或景区内 想早晚看山村，减少最忙时段进出索道。 取舍：房价和票房套餐复杂，行李搬运、索道末班要核对。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥420 - 680 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3–6周选可退房与交通，花况明朗后再确定细节；铁路按实际预售期及时购买。广州出发若四天太紧，可增加一天或比较飞周边机场的整体成本，机场远近和接驳不能只看机票数字。

证件准备 携带有效身份证件和优惠证明，景区票种需看是否包含索道、接驳与联票范围；不同景区门票不自动互通。村落私人住宅和生产田地不因旅游开放而可随意进入。

婺源：花田与徽州村落

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

按约七至十七摄氏度准备，春雨、晨雾与倒春寒都可能出现；晴天花田较暖，阴雨山村体感偏冷。带雨衣或伞、防滑鞋和备用袜子，摄影设备做好防潮。烟雨有氛围，但不代表山路和索道运营不受天气影响。

连续春雨或低云 把花田远景换古村院落、茶馆和短街巷，雨停再看近处花田；大雨中不登泥泞观景坡或走未维护田埂。

花期偏早或偏晚 根据当地实时花况在江岭、篁岭等已计划区域内调序；如果大多数已过花期，就以村落文化完成行程，不跨县盲追传闻花海。

行李重点 防水防滑鞋、轻便雨衣或折叠伞、保暖薄外套、相机防潮套与干袜

半日慢走

篁岭索道上站 → 天街开放段 → 晒秋建筑区 → 花田观景步道

半日约3–4小时，步行约2–4公里（估算，台阶较多）

到达上站后先看当日线路和返程索道时间，在山村慢走再去正式花田步道。院落、桥与台阶之间并非全程平路，体力不足可删末段；春季晒秋为展示景观，不当作自然农事保证，拍照不踩入作物。

压缩至约4天 四天已是广州铁路来程比较合理的下限，只保留江岭与篁岭两处主线，删北线。上海若必须压三天，可只住一个东线据点并删江岭或篁岭之一，但那是更窄范围的周末版。

多留两天 再多两天可给思溪延村一日和东线休息一日，或者接续景德镇住两晚。若去景德镇要改变交通与住宿安排，不把两城每天往返当作省酒店的方法，陶艺烧制寄送也要留实际时间。

周边延伸 景德镇：另加2天，以陶瓷博物馆、窑址或手作为主，铁路或公路接续后可从当地离开。

周边延伸 三清山：另加2天并单独查看山地天气和索道开放，春雨可能影响视野，不与婺源花田同一天硬拼。

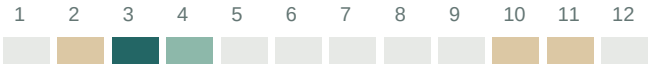
06 取舍与季节判断

01 历史花期报告仅用来说明季节窗口，当年开花要重新查看当地气象与景区发布。不可退订单越多，越难根据花况调整，花季民宿优先看取消条件。

02 花田是农田，不走入作物中踩踏取景；雨后田埂、石阶和索道上下站易滑。摄影三脚架不要堵住村道，航拍需满足当地空域与景区管理规定。

03 周末和清明前后容易堵车，县城到村落不能只按导航畅通耗时。预约车辆时写明等候与停车费，遇长队应删去一处景点，不以夜间赶山路补回。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对油菜花与村落组合，三月最值得关注，四月取决于花期是否延续；其他月份村落仍可看，但不沿用金色花田期待。地形、品种和冷暖使各村错峰，分数不是固定开花日期。

参考资料 [020] [115]

03.02 国内 / 中国 / 湖北

武汉：东湖春花与两江街区

用四天把东湖春花、湖北省博物馆和汉口街区分区看，樱花是季节加分，城市内容撑住花期变化。

4天 / 最少约3天 8 ~ 17°C · 中等 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥2,220 - 3,410	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥1,970 - 3,160	门到门约 6 - 10 小时

先读懂这片地方

江湖之间的楚地城市

地理 武汉由长江与汉江交汇的地理关系展开，汉口、武昌和汉阳并非相邻的普通街区，而是隔着大江形成各自历史的城市部分。东湖则提供与江岸不同的湖湾尺度：从宽阔江面转入曲折湖岸，再看春花，能感到水系如何组织这座大城市的生活和空间。

历史 湖北省博物馆适合把武汉放回更广阔的楚地文化背景，曾侯乙编钟等器物让礼乐、金属工艺和古代社会变得具体。汉口的商业街巷与武昌的文化遗迹则属于另一些历史层次；把博物馆中的区域史与两江街头的城市史区分，才不会将所有“古韵”混成同一个故事。

现场观察 观察提示：先选一件馆藏看清它的用途和制作方式，午后到东湖再放慢脚步看湖岸层次。跨江时注意两岸街区与桥梁的关系，让花、器物和江城分别回答自然、工艺与城市的问题。

背景参考 [348] [103]

串线示意

01 汉口街巷与江滩
从商业街区认识大江尺度

02 湖北省博物馆
以器物进入楚地文化背景

03 东湖听涛与樱花园
比较湖湾曲线和春季植物

04 武昌一处重点
用城市历史完成行程收束

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

武汉：东湖春花与两江街区

路线攻略 · 续

01 行程与体验

三月武汉适合追踪东湖樱花，也适合在暑热前走江岸与历史街区。花期跟随当年气温，三月上旬、中下旬与四月初的品种状态可能不同，应该根据实际花况选择赏花日。四天路线按汉口、武昌和东湖分区，减少反复过江。武汉大学是校园，开放与预约政策不等同于普通公园，因此不将进入武大列作行程成立条件；东湖、馆舍和饮食已足够组成完整短假。

适合谁 适合喜欢赏花、美食和城市文化的铁路短假；若不愿接受花季拥挤，优先工作日或把赏花降为可选。

体力取舍 东湖景区距离与步行量容易被低估，三镇跨江接驳也耗时。按片区分日、每日保留午饭休息，花季排队时主动删减一处景点。

D1 汉口街巷与江滩

抵达后放行李，走江汉路周边、黎黄陂路与江滩，挑两段串起来即可。吃一顿本地家常菜，留意武汉过早店通常更适合早晨去；来程晚便缩短江滩散步，不为夜景过江来回。

D2 湖北省博物馆与听涛片区

上午按预约参观湖北省博物馆，按兴趣选择重点展厅。下午天气好就去附近东湖听涛片区短走，雨天延长室内内容；听涛与樱花园不是同一个入口，不把它们当步行相邻景点。

D3 东湖樱花园慢看

根据花况在这天或前一天安排樱花园，尽量工作日早点到达。给景区内步行、排队和午饭留出完整白天，体力好再加一段绿道；如果花未开，改看湖景和植物，不追全城所有花点。

D4 武昌一处重点后返程

晚班高铁可上午选择黄鹤楼或昙华林片区，二者不必全部塞进半天。退房后前往所买车票对应的车站，武汉城市范围大；返程早则只在住宿附近吃早餐，把未去景点留给下次。

02 值得停留的地方

01 东湖的湖面、绿道与樱花园有不同观赏方式。想轻松看花就只选一片，不用绕湖完成里程；花况变化时湖岸和植物依然能承担半日自然内容。

02 湖北省博物馆给赏花旅行加上清晰的历史支点。预先选好主题并留真正阅读的时间，比在热门文物前拍完照就离开更值得一趟预约。

03 汉口街区和武昌江岸共同组成江城生活，但跨江不是零成本。一天一片区，早饭和午后茶歇都放进动线，才能有余力观察建筑、桥梁与居民日常。

餐饮与街区 热干面、豆皮、面窝、糊汤粉和藕汤分几天尝，早餐不必一次吃完所有品类。热门小吃店人多时可选附近替代，吃完再走江滩更舒服；江鲜和小龙虾按季节与正规餐馆供应选择，不当作三月必须吃到的承诺。

武汉：东湖春花与两江街区

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—武汉高铁二等座往返估算，不是机票；依酒店位置选择武汉站或汉口站等。

往返 ¥900 - 1,250；铁路单程约4–5.5小时量级，另加城市接驳。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海—武汉或汉口高铁二等座往返估算，不是机票。

往返 ¥650 - 1,000；铁路单程约4–6小时量级，部分车次更久，应看总行程。 门到门约 6 - 10 小时。

广州和上海都按高铁到武汉或汉口后入住城市酒店估算，含出门到站、候车及落地地铁。武汉站与汉口站末段差异大，先看票面再排路线。

当地移动 地铁为骨架，东湖景区内部可用正规接驳和适量步行；不同东湖入口相距较远。日预算含市内交通、普通门票和一日湖区接驳，不含汉服旅拍或高价演出。

武汉站或汉口站 → 所选城市住宿区

地铁 + 短步行 约30–90分钟，取决于车站和酒店；约4–12元/人，预算估算。大江两岸不要只看地图直线距离，核对换乘与站口。

正规出租车或网约车 约25–70分钟；约35–110元/车，预算估算。高峰过江可能堵车，汉口站附近酒店可明显更短。

建议住宿 汉口江汉路附近或武昌街道口地铁周边

汉口适合街区与饮食，街道口便于部分武昌活动；确认地铁步行距离与隔音，一趟四天连续住同一处更省心。

中档客房 ¥280 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

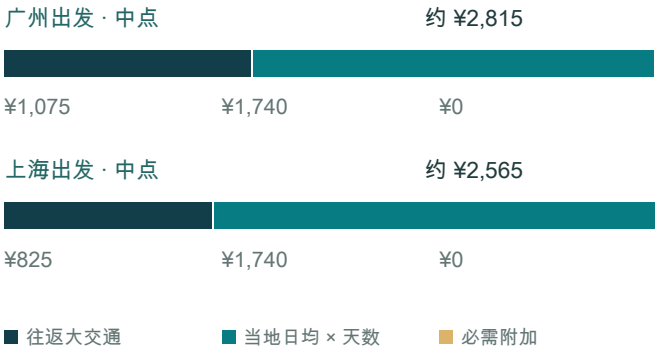
江汉路地铁附近 街区、美食与江滩夜散步方便，首次来容易安排。 取舍：到东湖需较长跨区交通，中心商业街噪声要避开。

街道口地铁周边 以武昌和东湖活动为主，餐饮选择较多。 取舍：花季周边人车集中，距具体湖区入口并非都近。

梨园与省博附近 重视馆舍与东湖听涛，安静文化路线较方便。 取舍：晚间餐饮不如市中心密集，去汉口仍需跨江。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥330 - 540 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3–6周选酒店和交通计划，铁路按预售期买票，馆舍按当期预约窗口办理。临近出发再看东湖官方花况，把赏花日和馆舍日互换，比提前押死具体满开日更稳妥。

武汉：东湖春花与两江街区

路线攻略 · 续

证件准备 携带有效身份证件，馆舍与景区预约信息一致；高校属于教学空间，是否开放、何时预约及允许范围按校方实际公告执行。

05 天气与灵活安排

按约八至十七摄氏度准备，回暖后又遇冷雨并不少见，江边风和湖边湿气增加体感凉意。带可分层外套、雨伞及耐走防滑鞋。开花后强风或降雨可能缩短观赏时间，临近出发再调整赏花日。

樱花被风雨影响 把重点改为省博与东湖其他开放湖岸，再看当年晚樱是否有状态；不为了追传闻花点跨城包车。

冷雨或江边大风 安排室内展馆和街区短段，把江滩从晚上改到天气好的白天；东湖骑行取消，必要连接用正规接驳。

行李重点 春季可分层外套、防滑耐走鞋、折叠雨伞、轻便水瓶

半日慢走

江汉路步行街 → 江汉关外围 → 黎黄陂路 → 汉口江滩开放段

半日约3–4小时，步行约4–5公里（估算）

先走步行街和江汉关附近，沿街区转向黎黄陂路，再到江滩看宽阔江面，中间安排早餐或午饭。不要在这一半天再去武昌补黄鹤楼；风大时在街区结束，江滩只是可删的最后一段。

压缩至约3天 三天版在省博与黄鹤楼中择一，保留一个东湖赏花日和汉口街区半日，首尾铁路选择合适时刻。若只有两个完整白天，不再安排远郊油菜花或高校赏樱预约。

多留两天 再多两天可把汉阳作为一日独立区域，另一日留给东湖绿道与自由餐饮。想去黄陂则替换一整天并核对往返接驳，不能把远郊山地加在已经走完东湖的傍晚。

周边延伸 汉阳：另加1天看归元寺周边或晴川阁一带，按兴趣选片区，不把三镇一天来回跑。

周边延伸 黄陂：另加2天再选山地或乡村主题，远郊交通与天气另算，不在原四天中抽半天硬塞。

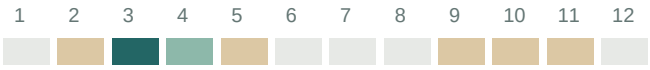
06 取舍与季节判断

01 东湖樱花开放日和盛花预报每年变化，往年三月日期只作参考；校园赏樱需遵守当年校园管理，不买不明代预约。

02 花季东湖道路与接驳排队会增加，上午只保留一个重点；租车骑行先看车况和步行人流，不能在密集人群中加速。

03 武汉、汉口、武昌等车站位置不同，买票后再选地铁路线；长江两岸高峰移动留余量，不把临开车前的过江行程排满。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分专指春花加江城路线，三月重点看当年中下旬花况，四月可能还有晚樱。其他月份有城市文化价值，但不能沿用本条赏花预期；夏季热湿对长距离湖区步行取舍更明显。

参考资料 [102] [103]

03.03 国内 / 中国 / 浙江杭州与绍兴

杭州与绍兴：春湖、水巷与文学街区

西湖只走一片，绍兴留完整一天；春雨时仍有馆舍和街区，不用追一张确定的花期照片。

5天 / 最少约4天	7 ~ 17℃ · 春雨、昼夜温差与回暖	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥3,000 - 5,650	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥2,200 - 4,150	门到门约 3 - 5 小时

先读懂这片地方

被塑造的湖与生活水城

地理 西湖看似自然舒展，实际是山水、堤岛、园林和城市长期共同塑造的文化景观；绍兴的河道、桥梁与街巷则更贴近日常生活尺度。由杭州转到绍兴，可以把同一类“江南水景”拆成两种不同经验：一边观看经过组织的风景，一边沿着水理解城镇生活。

历史 西湖的诗歌、绘画与园林传统不断影响人们如何命名和观看景致，这也是它成为文化景观的原因。绍兴文学街区适合把作家的文字与具体屋院、学校及街道对应起来，但今日呈现包含保护和整理的结果。带着文本回到现场，比将整片古城想象成完全停在过去更有层次。

现场观察 观察提示：西湖选一个视点，辨认前景堤岸、中景水面和远山如何组成画面；绍兴选一段熟悉文字，到对应地点找尺度与细节。景观怎样被观看、地方怎样被书写，可以形成全程主线。

背景参考 [328] [226]

串线示意

01 杭州西湖一片
认识山水堤岛构成的画面

02 杭州馆舍
补充湖山的文化观看传统

03 绍兴老城
把河桥街巷放在一起阅读

04 文学街区
以具体文本对应现场空间

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

三月把杭州湖岸与绍兴水巷、文学馆舍连起来，铁路接续适合五天。春花与新绿需看当年变化，主线用湖岸、馆舍和城市生活保证不同天气都有内容。杭州两晚、绍兴两晚，西湖不要求环湖一整圈，绍兴也不追所有水乡。春季周末交通与热门预约更紧，先按片区选住处，再决定步行、公共交通与需要预约的文化内容。

适合谁 适合喜欢江南城市、馆舍和短步行的人；若一定要同时追多处花期或每晚夜场，五天需要删减。

杭州与绍兴：春湖、水巷与文学街区

路线攻略 · 续

体力取舍 中等步行，分片区、午间休息，少走全部环湖和重复水巷。

D1 到杭州，附近湖岸

按实际机场或车站到酒店，选择附近开放湖岸或生活街区短走，晚饭后休息，不首日环湖。

D2 一片西湖与馆舍

早看一段湖岸、园林或已预约馆舍，午间坐下。阴雨减少户外，春季交通管理按当年公告，远寺与茶山不全塞一起。

D3 转绍兴，街巷短看

铁路接绍兴酒店，核对站点和城市接续，下午看相近水巷与普通餐饮，次日文化馆舍预约提前完成。

D4 文学与水城文化

鲁迅故里等正式开放文化内容择重点，配一片老街和午饭；园林、夜场另选，不靠购买全部联票强迫跑满。

D5 按原枢纽返程

上海铁路旅客按车站离开，广州航空旅客留绍兴到杭州实际机场及候机时间。返程早则末晚移到枢纽，删去最后慢段。

02 值得停留的地方

01 西湖以一片湖岸和近处内容组织，春花遇到再看，雨天也能理解湖与城市。环满一圈不是这条路线的目标。

02 绍兴从馆舍与文学背景入手，再看水巷和日常生活。历史街区与商业夜场是不同体验，择少量内容慢读。

03 两城铁路让换住处可控，但到站仍有城市交通。先认清杭州、绍兴不同站点，比只比较高铁行驶分钟数实用。

餐饮与街区 杭州和绍兴家常餐饮、面食、小吃按口味少量选。绍兴黄酒及相关体验属自选，别把每顿特色宴席计成普通日均，预约餐饮与实际片区相配。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返杭州，按日期比较适用航班；绍兴返程接已购杭州机场或铁路枢纽。

往返 ¥1,000 - 1,900；飞行约2—2.5小时，机场接续另计。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海虹桥去杭州、绍兴方向回上海的铁路两端合计，按二等座车次查。

往返 ¥200 - 400；单段铁路约1—2小时量级，站点和接续影响总时长。 门到门约 3 - 5 小时。

估到杭州首晚酒店，上海铁路、广州航空分别接续，绍兴末段返程另留时间。

当地移动 杭州公共交通与短段步行，两城铁路，绍兴馆舍与街巷分片区。日均含普通游览、两城接续与市内交通，不含连续远郊包车或高价夜场。

杭州实际机场 / 车站 → 酒店

轨道与公共接续 机场约60—100分钟；车站约30—60分钟；约5—25元/人，估算。看酒店最近站、末班和行李步行。

正规车辆 机场约40—80分钟；车站约20—45分钟；约30—130元/车，估算。春季周末景区道路可能受管理。

建议住宿 杭州适用轨道片区与绍兴生活交通方便处

杭州、绍兴各两晚；湖边房未必近轨道，绍兴北与城区车站不同。优先安静和餐饮，回程去杭州机场需从绍兴另算车辆或铁路。

杭州与绍兴：春湖、水巷与文学街区

3 / 3

路线攻略 · 续

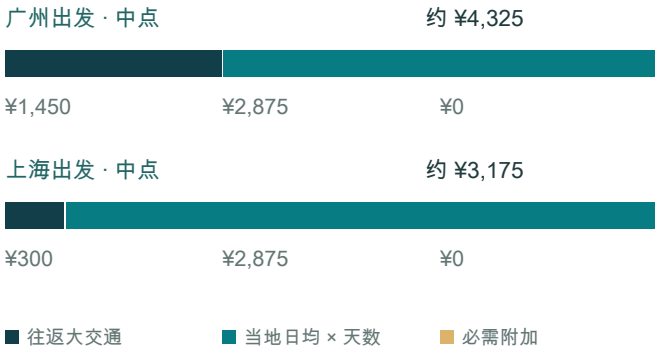
中档客房 ¥300 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

杭州轨道与日常餐饮方便处 少堵车，湖岸和馆舍分段。 取舍：湖景和轨道距离可能冲突，按实际路线选。

绍兴城区交通方便处 水巷、文学与普通饭店容易组合。 取舍：绍兴北离城区有接续，不以地图站名判断步行。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥400 - 750 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先看首尾交通和末晚位置，订两城可退房；重点馆舍、园林与春季交通管理提前查，夜场最后按兴趣和天气选。

证件准备 身份证和交通、住宿预约一致，文学馆舍与园林实名及优惠按各自规则，记录离线保存。

05 天气与灵活安排

两城三月宽参考约7—17℃，阴雨和夜间会冷，暖日也可能高于上沿。防雨和能叠加的保暖层，花期、水色与晴日不保证；湿滑石板与湖岸步行缩短。

春雨 湖岸短看，馆舍与普通饭店承担主内容。

预约或道路变动 换同片区内容与公共交通，不临时跨城追另一场花。

行李重点 防雨保暖层、防滑步行鞋、馆舍与交通公告、两城站点及返程记录

半日慢走

一片开放湖岸 → 附近馆舍 → 坐下用餐

约2—3小时

不要求环湖，雨大走短段，馆舍先确认预约。

压缩至约4天 四天少一个杭州慢日，绍兴文化与返程接续保留。

多留两天 多两天加一个相近方向，少搬酒店，不环所有江南水乡。

周边延伸 湖州或嘉兴：增加1—2天并重排铁路方向，别把每座江南水城都拼进五天。

周边延伸 杭州近郊：再留完整一天，雨天和山区开放单独核验，不能因为城市晴天就直接去所有步道。

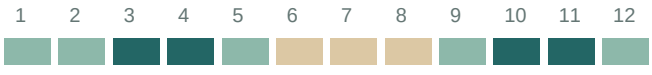
06 取舍与季节判断

01 花期、晴天与水色随年度变化，春季出行管理和预约按当年公告，不套2026日期。

02 绍兴北、绍兴站以及杭州不同枢纽并非同一地点，末晚和回程按实安排。

03 石板、水巷和湖岸雨天湿滑，只走开放公共路段，尊重居民与馆舍摄影规则。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

三四月偏春湖和文化窗口，雨与花期仍有取舍；盛夏换更短户外，不保证每周末通行一致。

参考资料 [225] [226]

03.04 国内 / 中国 / 重庆城区与大足

重庆与大足：山城街区、江岸与石刻

山城按片区慢走，大足留完整一天，用五天串联街区、石刻与夜景。

5天 / 最少约4天 | 10 ~ 20℃ · 春雨、阴天与湿冷 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,250 - 5,900	门到门约 5 - 8 小时
上海出发	基础预算 ¥3,150 - 5,800	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

山城立体空间与崖壁叙事

地理 重庆的山坡、江岸和密集建筑使城市具有明显的垂直尺度；街道的平面距离并不能完整表达上坡、台阶与跨江关系。转到大足，观看对象从城市的立体交通变成山地崖壁，石刻同样依附具体地形展开，位置和视线会影响人如何理解图像。

历史 大足石刻的突出价值包括晚期中国石窟艺术，以及佛教、道教、儒家观念相互影响的内容。许多题材以清晰的人物动作与生活场景表达伦理和信仰，不只是孤立的佛像。宝顶山与北山各有背景，选择一处重点慢看，更容易辨认连续叙事、题记和雕刻细节之间的关系。

现场观察 观察提示：城市日记录一次“同一地址有不同高度”的经验；石刻日则选择一组有解说的连续场景，先看人物之间发生了什么，再理解宗教寓意。两天都练习从位置关系读空间。

背景参考 [329]

串线示意

01 重庆城市街区
感受山坡台阶与立体城市

02 城市馆舍与江岸
将地形放回历史生活背景

03 大足石刻
沿一组叙事理解崖壁艺术

04 重庆
保留江岸慢日和返程余量

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

三月的重庆较盛夏更适合城市步行，但阴雨、台阶和高低落差仍需取舍。五天用一个城区基地，看馆舍、江岸和日常街区，再留一天给大足石刻。大足从宝顶山或北山等主题中择重点，正规讲解比连续买票追所有造像更有内容。城市地图直线不代表真实步行，过江、轨道出入口和道路层次都算进接续，夜景可选，不连续熬夜赶早餐。

适合谁 适合看城市、饮食与石刻、接受台阶和阴雨的人；想每天走大量长坡或五天同时跑武隆时需删减。

重庆与大足：山城街区、江岸与石刻

路线攻略 · 续

体力取舍 台阶与高低差增加中等负担，片区慢走、午休和连住能降低疲劳。

D1 到重庆，附近晚饭

机场接酒店，在附近生活片区短走，晚到不连跑多座桥和夜景。先看轨道入口与回住处路线。

D2 馆舍与一片城市街区

择一处适用馆舍，再看相近街区和普通午饭。不同高度之间少折返，雨天减少江岸长步行。

D3 大足完整一天

确认车辆后去大足，重点石刻区域和正规解说为主，留午饭与返城。不要把各山造像都拼成一日必做，地面不适合时少走台阶。

D4 江岸与城市慢日

正式开放江岸、普通餐饮或另一片生活街区择一组，晚上天气与体力合适才看近处夜景。返程交通提前查，不再买远郊长项目。

D5 附近早餐与返程

按实际机场接续，候机与城市高峰都留余量。只留近处短走，行李多时用正规车辆减少台阶。

02 值得停留的地方

01 山城以片区看空间层次：街巷、轨道与江岸怎样相接，比连续追相似网红视角更容易理解城市。

02 大足先看石刻背景和主题，再观察细节。宝顶山与北山等择重点，可靠解说和一个完整时段比跑满造像数量更有价值。

03 城市普通用餐、馆舍与短夜景能交替。五天连住一个基地，减少搬行李，把阴雨日也安排成有内容的慢日。

餐饮与街区 普通重庆家常菜、小面、火锅等按口味选择，提前说明辣度、确认锅底和分量。午饭与当日片区相配，大足车辆是否含供餐先问；高价景观餐另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返重庆实际机场，铁路可按假期比较，先确认适用抵离时刻。

往返 ¥1,000 - 1,900；适用飞行约2小时量级，铁路方案另核总时长。 门到门约 5 - 8 小时。

上海出发

上海往返重庆，按实际航站、票价行李和末晚位置选择。

往返 ¥900 - 1,800；飞行约2.5—3小时。 门到门约 5 - 8 小时。

到城区首晚酒店估算，包含机场与城市接续，台阶和高峰增加到店时间。

当地移动 城区轨道与短程车辆，跨江和台阶少的片区优先；大足采用确认客运或正规日游车，单程道路常需约1.5—2.5小时。日均含普通馆舍、一个重点石刻区域及必要交通，不含高价连续夜游。

重庆实际机场 → 城区酒店

轨道 + 短接续 约60—110分钟；约10—25元/人，估算。确认航站、末班和酒店适用出口。

正规车辆 约40—90分钟；约70—140元/车，估算。问真实入口与行李，城市高峰更慢。

建议住宿 重庆适用轨道与生活片区，四晚连住

优先到站步行、真实楼层和噪声，江景不等于交通便利。不要只按与景点直线距离选房，山城电梯、楼梯和入口需看清。

中档客房 ¥280 - 600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

重庆与大足：山城街区、江岸与石刻

3 / 3

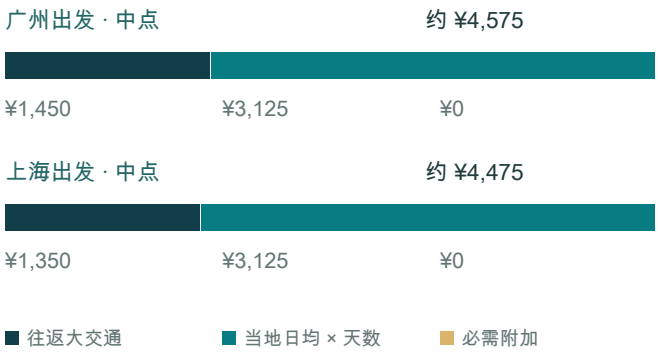
路线攻略 · 续

实际轨道入口附近 少走坡道，日常用餐与抵离。取舍：站名附近可能多个高度，问清从哪个口走。

适用江岸城市片区 偏慢看江景与附近馆舍。 取舍：回酒店未必平坦，交通和噪声先看。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 800 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先选实际轨道入口方便的可退房和航空时刻，再查馆舍预约及大足票种、车辆和讲解；夜游按天气最后选。

证件准备 身份证、住宿和交通预约一致，石刻区域与馆舍独立实名或优惠要求先查，保护边界与摄影许可依现场。

05 天气与灵活安排

三月宽参考约10—20℃，阴雨时体感更冷，回暖时也可能高于范围。带雨具与可叠加外套，江岸和石阶按地面缩短；不承诺每天能见清晰远景。

春雨 馆舍、餐饮和短街区替代长江岸。

大足交通或开放变化 改日或选另一正式区域，不临时找野路补全。

行李重点 雨具与外套、防滑鞋、馆舍和大足预约、真实酒店入口与交通

半日慢走

一处馆舍 → 相近生活街区 → 普通午饭

约2—3小时

少跨高度，江岸用正式开放路，雨天可回馆舍与饭店。

压缩至约4天 四天少一个城市慢日，大足仍留整天和返城交通。

多留两天 多两天加另一城市片区，或给武隆完整新段，不连续加夜场。

周边延伸 武隆：至少增加2—3天，山地天气和景区开放独立核验，不当作城市午饭后的近郊。

周边延伸 大足其他石刻主题：再留一天和交通，按兴趣选，不为联票把全部区域塞满。

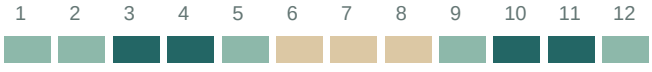
06 取舍与季节判断

01 山城直线距离不能代替真实步行，台阶、出入口与过江接续按实际路线，行动受限者优先平缓片区。

02 大足造像区域分散，票种和开放有边界，拍摄与近距离参观遵守保护规则。

03 春雨与阴天影响远景和地面，夜景只是选配，末日不叠远郊接飞机。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

三四月适合普通文化城市版，阴雨仍需室内内容；盛夏换短户外，不以评分保证远景。

参考资料 [228]

03.05 国内 / 中国 / 福建漳州与南靖

漳州与南靖土楼：老城、建筑与山村

漳州老城住两晚，土楼选一组深看，末晚回城市，不用把每个楼群都买票跑满。

5天 / 最少约4天 | 13 ~ 22℃ · 春雨、湿度与山村夜凉 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥2,750 - 4,900	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥3,350 - 6,100	门到门约 6 - 10 小时

先读懂这片地方

土楼如何组织共同生活

地理 漳州老城与南靖山村的对照，从平地街巷逐渐转向山地聚落。土楼应与周边山坡、水源、田地和普通民居一起看，圆形或方形外壳并不说明全部；进入内部后，公共中心、回廊与居住单元之间的关系，才让建筑从巨大的形状变成可理解的生活空间。

历史 福建土楼体现了以家族共同居住、防御和日常生活为基础的建筑方式，厚实夯土外墙与内部木构各有作用。它们既包含客家传统，也不能把所有土楼居民都简单归为同一群体。联合国教科文组织强调建筑与环境和社区的联系，参观时应把真实居住与旅游展示的区域区分。

现场观察 观察提示：在外部看开窗和入口，在内部看共享空间与房间排列，再问这些设计各解决什么问题。挑一座楼认真读结构，再看村路和农田，会比连续观看多个相似外观更有收获。

背景参考 [330]

串线示意

01 漳州古城
从街巷和馆舍进入地方文化

02 南靖一组土楼
外墙内院与共同生活对照

03 附近山村
看土楼周边水源田地关系

04 漳州
返回城市整理建筑观察

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

三月气温渐暖，漳州古城与南靖土楼能把闽南城市和山村建筑放在五天里比较。土楼群与云水谣等片区分散，建筑、居民生活和商业展示也不相同，选一组听可靠讲解，再慢看公共街巷。两晚漳州、一晚山村、末晚回漳州是本示例，给返程留余量。春雨与山路影响接续，不能用“离厦门不远”推定落地后可轻松跑所有土楼。

适合谁 适合喜欢建筑、城市与山村生活且接受春雨的人；想五天看完福建所有土楼时需缩范围。

漳州与南靖土楼：老城、建筑与山村

路线攻略 · 续

体力取舍 中等步行与山路接续，少楼群、午休和提前回城减少疲劳。

D1 到漳州，老城短走

从实际枢纽到酒店，附近老街和晚饭即可，上海晚到不夜间赶山村。

D2 城市街区与馆舍

看一组古城街巷、适用馆舍与普通午饭，理解闽南城市生活。临时活动和春节市集不当作三月固定内容。

D3 转南靖，选一组土楼

白天用确认交通到山村，正规讲解与一组正式开放土楼为主。不同票种和片区先认清，下午入住后慢走公共街巷。

D4 近处山村，再回漳州

住处附近或云水谣等适用片区择一处短看，雨天减少台阶。下午按已约车辆回城，不同时买几个远楼群，也不末夜赌山区回程。

D5 城市早餐与返程

只在附近早餐，铁路或厦门航空接续按实留余量；早航班前晚应更靠近机场枢纽。

02 值得停留的地方

01 城市古街与土楼是不同空间：前者看街巷和日常，后者理解院落、公共生活与建筑组织。少量可靠讲解比重复站在多个楼前拍照更有用。

02 土楼可能仍有居民，参观票不代表所有门、楼层和私人房间都能进。按正式区域与摄影许可，听清实际开放。

03 山村住一晚让近处建筑与早晚日常有时间，但住宿条件和回程必须落实。老屋外观不能代替热水、制热与安全入口。

餐饮与街区 漳州普通闽南餐饮、面食和小吃按口味选，山村用清楚报价的家常饭。确认包车日午饭与门票是否含，避免团费低价后叠加“必须套餐”。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返漳州或适用南靖铁路枢纽二等座，按实际停站查。

往返 ¥500 - 900；铁路单程约4—6小时量级。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返厦门实际机场，接铁路或车辆去漳州；也可比较上海往返漳州铁路。

往返 ¥1,100 - 2,100；飞行约1.5—2小时，落地跨城另留1—2小时以上。 门到门约 6 - 10 小时。

到漳州首晚酒店，铁路或厦门航空两种接续估算；山村在后续独立交通日。

当地移动 漳州城市步行与车辆，南靖山村采用正规客运、预约车辆或清楚报价的小团。日均含必要城际、普通土楼门票与市内接续，不含整片区连续私车和高价夜宴。

漳州铁路枢纽 / 厦门实际机场 → 漳州酒店

公共铁路或客运接续 车站约30—60分钟；机场约90—150分钟；约10—70元/人，估算。机场落地跨城与末班先查。

正规预约车辆 车站约20—45分钟；机场约60—110分钟；约40—220元/车，估算。写清机场、行李和实际酒店，勿把去土楼与到漳州报价混用。

建议住宿 漳州城区与已确认土楼片区，末晚回城

前三城夜与一晚山村按本示例组合：漳州两晚、村落一晚、再回漳州一晚。老建筑房间问热水、制热、楼梯与行李入口，不只看外观照片。

中档客房 ¥300 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

漳州与南靖土楼：老城、建筑与山村

3 / 3

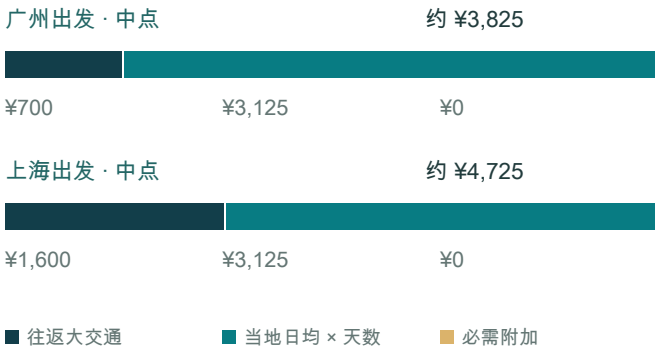
路线攻略 · 续

漳州城区交通方便处 老街、餐饮和返程接续。 取舍：实际机场或高铁站另有距离，先核对终点。

已确认开放片区的正规山村住宿 近处建筑慢看一晚。 取舍：热水、制热和楼梯按实问，不只看老屋照片。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 800 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 锁实际机铁枢纽与末晚房，再订漳州和山村可退住宿；车辆写清片区、门票、讲解及回城，临行核对山路和开放。

证件准备 身份证、住宿与实名景区预约一致，优惠和土楼实际开放楼层按现场规则；不凭入场票推定居民空间通行。

05 天气与灵活安排

宽参考约13—22℃，城市与山村温差明显，阴雨可更冷。带防雨和薄保暖，住山村核对热水与制热；石阶和土楼楼梯湿滑时缩短，交通按当日道路。

春雨与山路变化 缩小土楼片区、用城市馆舍，按已确认交通回城。

山村住宿条件不适合 改住城镇，土楼正规日游，不将古屋房当必要体验。

行李重点 雨具和薄保暖、防滑鞋、山村住宿与车辆记录、土楼票种和返程信息

半日慢走

漳州一片古城公共街巷 → 适用馆舍 → 普通午饭

约2—3小时

不进入未获许可民居，雨天短线；山村楼梯不是城市慢走的一部分。

压缩至约4天 四天少一个城市慢日，土楼只保留一组，末晚回城。

多留两天 多两天加厦门或另一完整土楼方向，新增交通而非多买联票。

周边延伸 厦门：多1—2天城市文博或海岸，按实际航空枢纽顺路安排。

周边延伸 永定其他土楼：至少新增一两天和车辆，不把不同县的楼群当成同一联票步行区。

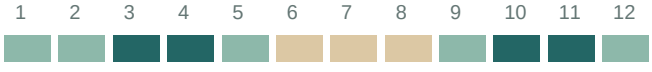
06 取舍与季节判断

01 不同土楼、云水谣与商业片区可能独立收费和开放，先确认产品边界，不为联票强迫全跑。

02 春雨和山路会拉长交通，正规车辆明确等待与回城，末晚预留城市缓冲。

03 居民院落、楼层和摄影遵守许可，湿滑石阶少走，行动受限者先问适用线路。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对老城与土楼文化，春秋更适合普通步行；三月仍有雨，山村并非确定暖夜。

参考资料 [227]

03.06 国内 / 中国 / 云南滇中与红河州

昆明—建水—元阳

由昆明进入红河州，在建水看古城与紫陶，再住进元阳梯田两晚，给雾、日出和村寨都留出时间。

7天 / 最少约6天 | 10 ~ 24℃ · 少雨 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥3,840 - 6,560	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥4,240 - 7,260	门到门约 7 - 10 小时

先读懂这片地方

山顶森林到梯田的水

地理 从昆明、建水到元阳，行程逐渐从高原城市与古城转入红河山地。哈尼梯田并非独立铺在山坡上的图案，而是森林、村寨、梯田与河流相连的系统：上部森林涵养水源，水沿地势进入耕作区域。理解垂直关系以后，云雾和反光只是观看梯田的其中一层。

历史 红河哈尼梯田的文化价值来自长期耕作、村寨组织和水资源管理的共同作用，是仍在运作的文化景观。建水的古城、村落与紫陶则提供另一条工艺和聚居线索。把陶器制作中的材料、用水与技艺，与梯田中的土地、水和协作并看，能理解文化如何从日常生产中形成。

现场观察 观察提示：在观景处先辨认森林、村寨和田面的位置，再听当地讲解水如何分配。去建水手作空间时只追一件器物的制作步骤，用“人怎样处理土地与材料”把两段旅程接起来。

背景参考 [331]

串线示意

01 **昆明**
城市休整与高原空间入门

02 **建水古城**
读街巷聚落和地方工艺

03 **村落古桥与紫陶**
把材料与日常生产联系

04 **元阳梯田**
观察森林村寨梯田水系统

05 **昆明**
回城市完成交通缓冲

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

昆明—建水—元阳

路线攻略 · 续

01 行程与体验

元阳梯田的灌水观赏季通常跨越冬季到春季，三月仍有机会看到水面映天和山间云雾；它与秋季金黄稻谷是两种完全不同的景观。建水补上城镇生活、传统建筑和食物，让一周旅行不全靠摄影天气决定。路线以昆明往返为交通入口，建水用铁路可减轻移动压力，元阳部分采用正规司机更省心。梯田没有固定出片时刻，住两晚、只择几处观看，比连夜赶多个平台更可靠。

适合谁 适合喜欢摄影、人文与慢节奏山地旅行的人；不适合严重晕车、希望全程高铁直达或无法早起又只追日出的人。

体力取舍 元阳有数小时盘山车程与清晨观景，村路、台阶和雾中行走需要耐心。建水相对轻松，默认正规司机接驳，夜间不赶山路。

D1 昆明落地轻松适应

抵达昆明后安顿住宿，下午在翠湖或市区步行，选一顿云南家常菜。当天不立刻赶数小时山路，先检查往建水车票与元阳司机安排；若航班到得晚，直接休息，不补塞石林。

D2 铁路到建水，古城慢走

搭铁路到建水后去酒店放行李，下午看文庙、朝阳楼周边或朱家花园，挑重点而非三个都匆忙扫过。晚上在古城找烧豆腐和米线，街巷生活本身值得留时间，避免所有活动都围着拍照店铺。

D3 村落、古桥与紫陶

按兴趣选择团山民居、双龙桥与紫陶体验中的两项，把午饭与交通时间算进去。若要坐观光小火车，先核对当日运营和班次再排路线；傍晚回建水，准备次日山地路程所需的小行李。

D4 去元阳，等一场日落

午前由正规司机送往元阳梯田，山路慢行，抵达后先入住而不是直接追远处观景平台。下午根据天气选坝达等开放观景点等光线，若雾浓就短走村寨，第二天还有完整机会。

D5 梯田完整一天

清晨在天气允许时看多依树方向日出，回来吃早餐和休息；午后选择开放村寨与另一处观景区域。请尊重田埂、耕作和居民生活，不踩入水田；没有彩霞也可观察灌溉、地形与聚落关系。

D6–7 回昆明缓冲后返程

第六天白天返回昆明，给山路天气与市区交通留出余量，晚饭后安心休息。第七天按航班返程，可在附近吃早餐；不把元阳清晨日出与昆明中午飞机硬拼在同一天。

02 值得停留的地方

01 元阳的看点不仅是日出颜色，更是山坡、村落、树林与梯田构成的连续空间。用两次清晨机会换取天气弹性，白天走近开放村寨看地形，比只在平台上等同一张照片更完整。

02 建水适合把宏观历史变成生活细节：古井、院落、文庙与烧豆腐摊不远相隔。早晚散步、中午歇脚，一天只设两三处重点，能让长途山地行程之前的两天保持舒适。

03 古桥、传统民居和紫陶各自提供不同观看方式。先按兴趣选择建筑或手作的重点，若参与制作，确认烧制与寄送安排，别为了带走一件陶器临时改变整个后续路线。

昆明—建水—元阳

路线攻略 · 续

餐饮与街区 建水烧豆腐、草芽米线、汽锅鸡、红河蘸水菜都值得尝，常见做法和辣度各不相同。元阳山上餐饮以客栈和小店为主，提前问早餐时间以配合日出；菌类只选正规餐馆可识别、充分烹熟的食材，不尝来历不明的野生植物。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—昆明经济舱往返预算；愿意铁路出行也可另比较高铁二等座，别把两种票价混用。

往返 ¥900 - 1,800；飞行约2.5小时；加两端接驳按5–6小时规划。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海—昆明经济舱往返，早去晚回可增加完整游览时间，仍需保留返程余量。

往返 ¥1,300 - 2,500；飞行约3.5小时；门到门按6–7小时规划。 门到门约 7 - 10 小时。

两城均按直飞昆明、首晚住昆明市区估算，含正常机场手续与接驳。此时间不是直接到元阳；落地后立刻南下须再增加铁路或长途车程。

当地移动 昆明到建水优先铁路；建水到元阳梯田及观景点采用正规包车或小团，单程按约3–4小时量级，元阳回昆明按约5–7小时规划。每日预算已摊入铁路、两人拼车/包车分摊、常规门票。

昆明长水机场 → 昆明市区首晚酒店

地铁换乘到住宿附近 约60–100分钟；约7–15元/人，预算估算。先确定酒店对应站口，大箱子换乘留足步行。

正规出租车或预约车 约45–80分钟；约100–180元/车，预算估算。高峰或雾天时间放宽，落地日不让司机接着跑元阳夜路。

建议住宿 昆明首尾各1晚、建水古城2晚、元阳多依树附近2晚

元阳住景区山上可减少凌晨爬山车程，先核对热水、取暖、防潮及房间真实视野；建水住古城边缘便于步行，也便于司机接送。

中档客房 ¥250 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

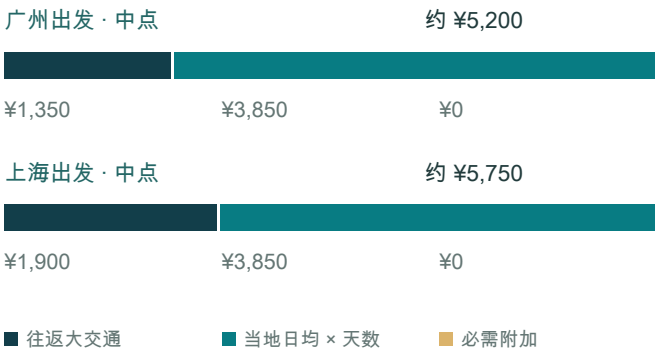
昆明翠湖或轨道交通沿线 首尾恢复、吃饭和机场衔接，适合不给飞行日加山路。 取舍：湖边房未必安静，若很早乘车需看车站距离。

建水古城外围 步行吃烧豆腐看建筑，车辆接送也较方便。 取舍：深巷民宿可能需要拖箱，老房隔音与热水先确认。

元阳多依树周边 重视清晨看梯田，减少凌晨从县城上山。 取舍：湿冷和餐饮选择有限，真实视野、取暖与早餐时间更重要。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥420 - 680 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3–6周订昆明交通和元阳可退房，先落实建水至梯田的衔接再选酒店位置。日出摄影更在意窗向和平台距离，普通旅行则优先热水与舒适；出发前看天气，把最完整的一天留给元阳。

昆明—建水—元阳

路线攻略 · 续

证件准备 携带有效身份证件，车票、景区预约与酒店信息一致。本线在常规旅游区域，不以边境口岸为目的地；如临时继续前往边境，另行核对通行与出境要求。

05 天气与灵活安排

昆明、建水与梯田海拔不同，整体可按约十至二十四摄氏度准备，元阳山上清晨常更湿凉，河谷则可能明显更热。天气区间不代表各站相同月均；日出前带抓绒防风层，午后补防晒，雾天道路和石阶都要放慢。

梯田大雾看不到日出 早餐后休息，待能见度改善再去开放村寨与近处田埂外围观察；两晚住宿提供另一清晨机会，不沿公路追逐雾缝。

暴雨或山路预警 留在安全住宿点听当地道路通知，必要时取消元阳段改建水与昆明馆舍；不接受绕非正规小路抢回既定日程。

行李重点 清晨防风保暖层、防滑轻徒步鞋、相机或手机防潮袋、长车程可用小靠枕

半日慢走

建水朝阳楼外围 → 临安路 → 朱家花园周边 → 文庙

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

上午从城门附近走进古城，沿主街观察店铺和院落，朱家花园与文庙最多深入选两处，中间安排烧豆腐或米线午饭。以慢走为主，不与团山小火车同半日绑定；石板路湿时缩短线路，古宅台阶量力。

压缩至约6天 六天可压缩建水为一晚，保留元阳两晚和返程前昆明缓冲，删除观光小火车等额外项目。若只有五天，建议只做建水或只做梯田一条主题，不把数小时盘山接驳省略在日程之外。

多留两天 再多两天先给建水多一个完整白天，再给梯田或昆明留自由日；若增加蒙自，用铁路重新接续并确认回昆明时间。抚仙湖更适合至少住一晚，不作为从元阳回昆明途中随手绕远的点。

周边延伸 蒙自：另加1–2天，继续看滇越铁路和城市历史，比较铁路接续后再决定是否改成开口路线。

周边延伸 抚仙湖：另加2天适合慢住，放在回昆明之前或之后；不要把昆明、建水、元阳、抚仙湖都压成五天。

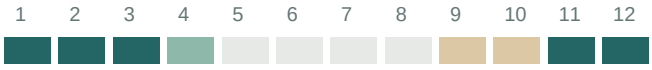
06 取舍与季节判断

01 三月梯田水面和云雾都受当年农事与天气影响，不能保证全片灌满或每日日出。房间宣传中的“云海梯田景”应看实际朝向和近期反馈，别只按修图预订。

02 元阳山路弯多、雾大时能见度低，优先白天移动并选择正规车辆。拍摄不要站在公路弯道，观景停车必须安全，夜间追光比平地旅行风险更高。

03 村寨与梯田是居民生产生活区域，进入宅院、拍人物和参与活动先征得同意。收费讲解与接送写明路线和总价，别为陌生人的隐藏机位走进未开放区域。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对建水文化加元阳灌水梯田，冬春较贴合水面反光主题。夏季变成绿色稻田且有雨季山路取舍，秋季金色稻田也是另一种玩法，不能把全年景观都写成镜面梯田。

参考资料 [019] [114]

03.07 境外 / 日本 / 冲绳本岛

冲绳本岛：那霸文化与春日海景

三月按看海、陶器与城市文化安排，海泳仅在开放且海况合适时考虑；五天以那霸为据点减少换房。

5天 / 最少约5天	14 ~ 22℃ · 中等	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥5,600 - 9,300	门到门约 9 - 15 小时
上海出发	基础预算 ¥4,900 - 8,300	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

在海岛上读琉球往来

地理 冲绳本岛是一条南北延伸的海岛空间，那霸、首里与北部海岸提供城市、丘陵与滨海环境的对照。海岸有开阔水面，内陆地势与城址又决定了聚落位置；从高处看城、从岸边看海，可以避免把整座岛只理解为同一种沙滩度假背景。

历史 琉球王国遗产见证了岛屿与周边地区长期交流形成的独特文化。首里相关遗产、城迹和圣地承载政治与信仰历史，壶屋陶器则让交流与地方工艺落到日常器物。历史建筑的战损、重建与保护也属于今天观看的一部分，应区分原存构件、修复成果和正在进行的工程。

现场观察 观察提示：在首里先读遗址与修复说明，再到壶屋比较器物的形状、釉色和用途。海岸日留意地势与聚落，不用把春季海景自动等同于盛夏水上玩法，文化线本身就足够成立。

背景参考 [332] [104]

串线示意

01 **那霸**
先认识海岛城市与日常生活

02 **首里**
阅读琉球历史与遗产保护

03 **壶屋**
从陶器形态进入地方工艺

04 **北部海岸**
对照海湾地形与开阔海景

05 **那霸**
保留城市慢日与返程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

冲绳本岛：那霸文化与春日海景

路线攻略 · 续

01 行程与体验

冲绳官方将三月描述为适合户外散步和陶器体验的温和季节，同时指出海滩多在月底逐步进入开放季。由此更合适的玩法是看海、看琉球文化和选一日北部观光，而非把五天建立在稳定海泳上。那霸单轨便利，住四晚可减少拖行李；北部用正规一日团或接驳避免初次右驾压力。对于需要转机的广州旅客，先比较总耗时，五天若被长转机占满应改六七天。

适合谁 适合喜欢文化、器物、海景且不强求海泳的人；以浮潜海泳为主要目的者宜另选更匹配的季节和海域。

体力取舍 那霸市区步行与单轨较轻松，首里有坡路，北部一日往返车程明显。把北部活动集中一天，其余时间不再加跨岛或长途海岸接驳。

D1 那霸抵达与国际通周边

抵达后乘单轨或正规车辆到酒店，傍晚在国际通外围找晚饭，熟悉第二天出行站点。不要首日就赶北部水族馆，尤其是转机抵达者；先休息，让短假至少有三个状态良好的白天。

D2 首里与壶屋陶器

上午参观首里城公园当年开放区域，修复工程和展示内容随年度变化，不保证见到旧攻略中的完整建筑。午后回那霸看壶屋陶器街与相关馆舍，挑一项手作体验即可。

D3 北部海洋与海岸一日

用正规观光巴士或小团去美丽海水族馆与少量海岸点，北部往返车程较长，应把它作为整天。选停车点少、内容清楚的线路，风大时减少海角停留，不为了每个打卡点不停上下车。

D4 那霸留白或南部半日

按天气选择博物馆、市场和短途南部景观，海景好时多留户外，雨天看展与做陶器。三月海滩开放和海况尚需具体确认，不预设出海或游泳；留在那霸也能完成丰富的一天。

D5 慢早餐后从那霸返程

吃早餐后整理陶器与易碎品，核对机场值机和单轨交通时间。离岛渡轮与北部远郊不放在返程日上午，船班可能受风浪影响；经日本本土中转时检查行李和国际出发航站。

02 值得停留的地方

01 壶屋与读谷等陶器传统让冲绳不只有海滩。那霸短假先看壶屋，了解器形与日用场景，再决定是否为手作留更长时间；买陶器同时考虑托运防震。

02 首里城公园的修复过程也是理解历史遗产的一部分。参观范围和建筑开放以出行年份为准，不能把过去图片当作届时完整呈现的保证。

03 北部海景与水族馆能放进一个完整白天，但不等于本岛很小。把长车程集中一天，其他日子留在那霸附近，五天更容易兼顾文化与休息。

餐饮与街区 冲绳荞麦面、苦瓜炒什锦、海葡萄、塔可饭与黑糖点心可轮流尝。海葡萄等冷食选卫生可靠店家，泡盛酒不与驾驶搭配；国际通主街外也有普通餐馆，一天一份甜点足够留出口味与预算空间。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—那霸经济舱往返估算，优先查直飞班期，无合适班次经上海或日本本土同票中转。

冲绳本岛：那霸文化与春日海景

3 / 4

路线攻略 · 续

往返 ¥2,100 - 3,800；有直飞时约3小时量级；转机按6–11小时以上规划。 门到门约 9 - 15 小时。

上海出发

上海—那霸经济舱往返估算，比较直飞与含行李套餐。

往返 ¥1,400 - 2,800；直飞约2–2.5小时，机场至市区再加半小时至一小时。 门到门约 6 - 9 小时。

广州按可能中转后飞那霸、上海按直飞那霸再住市区估算，均含手续与接驳。若广州无合适联程而需过夜，应增加假期或换日期。

当地移动 那霸市内单轨与步行，北部景点用正规一日巴士或小团，南部按兴趣选一段接驳。日预算含常规景点门票、北部一日交通及机场接驳，不含潜水或租车自驾升级。

那霸机场 → 那霸主要住宿区

Yui Rail单轨 + 步行 约25–50分钟；约15–30元/人，预算估算。从航站楼到站台和出站后拖箱时间另留，车票与行李按规定。

正规出租车 约20–45分钟；约90–170元/车，预算估算。多人或晚到可比较，城市高峰不一定比单轨快。

建议住宿 县厅前、美荣桥或旭桥单轨站附近

餐饮和机场接驳方便，旭桥便于巴士出游；度假海湾酒店距离那霸较远，不适合每天往返文化景点的默认路线。

中档客房 ¥600 - 1,000 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

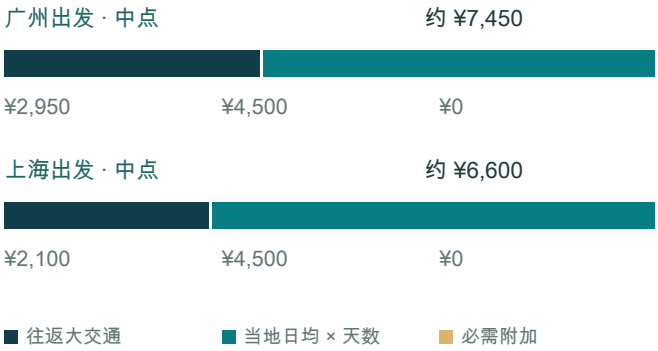
县厅前 国际通外围与单轨衔接均衡，餐馆和商场方便。 取舍：主路噪声和停车成本较高，步行旅行选侧街更好。

旭桥 机场单轨与巴士出游衔接方便，适合北部一日产品。 取舍：街区氛围较交通导向，去陶器街仍需步行或接驳。

美荣桥 餐饮、市场和部分港口方向较方便，适合城市慢游。 取舍：不要只按离港口近就预设离岛，船班仍受风浪影响。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥700 - 1,100 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1–3个月比较机票与签证，先确定那霸住宿，再挑北部交通产品。海上活动临近日期看条件，三月不为了不可退海泳套餐锁死日程；博物馆、手作课与城堡区域各自查开放安排。

冲绳本岛：那霸文化与春日海景

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照按日本旅游签证准备，领区、办理方式与电子签证适用资格由对应使领馆核验。普通中国驾照不能直接等同于日本可用驾驶资格，改自驾前单独确认。 如持 eVISA，须联网展示 Visa issuance notice，截图、PDF 或打印件不能替代；在中国居住的中国籍申请人应经认可代办机构申请。

05 天气与灵活安排

可按约十四至二十二摄氏度准备，晴天像初夏，阴雨和海风中又可能需要外套。空气暖并不代表海水适合长时间下水，北部与海角更有风。带防风薄外套、雨具、防晒和舒适鞋，水上活动用经营者提供的合适装备。

海风大或船班取消 留在那霸看博物馆、壶屋陶器街和市场，不用换买小船绕过取消；不在国际返程前一日冒险追离岛。

北部持续降雨 优先水族馆等确认开放室内内容，删海角观景；若全天产品不合适，可调整到另一日并把城内文化活动提前。

行李重点 海风用防风薄外套、陶器购物防震收纳、耐走防滑鞋、防晒用品与折叠雨具

半日慢走

牧志公设市场周边 → 壶屋陶器街 → 壶屋烧物博物馆周边 → 国际通南侧街巷

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

上午先看市场日常，再转壶屋观察陶器店与街巷，博物馆是否入内视开放日决定。午饭回城市街区即可，不要求购买器物；雨天路面和小坡慢行，易碎伴手礼到最后再买，避免全程提着走。

压缩至约5天 五天已适合含往返的一次本岛城市假期，最先删减的是北部一日而非首尾交通。若压四天，只做那霸、首里和一处近郊，明确放弃美丽海水族馆与跳岛，不把本岛地图当成短距离。

多留两天 再多两天可在恩纳或读谷住两晚，并把原北部一日改成顺路慢游，减少重复往返。若选择庆良间，给船班取消和回那霸留时间，不把离岛住宿排在国际航班前一夜。

周边延伸 恩纳或读谷：另加2天住海岸酒店，加入陶器村和海边休息；别每日回那霸造成重复车程。

周边延伸 庆良间群岛：至少另加2天并留天气余量，三月风浪可能取消船班，不与国际返程紧密相接。

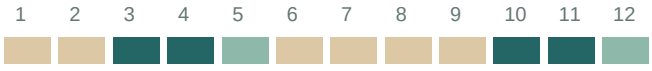
06 取舍与季节判断

01 三月有些海滩尚未开放，只有管理开放、海况许可时才考虑下水；不把岸上温度或照片中的蓝海当成海泳安全判断。

02 北部一日游查看实际车程、上车点与停留时间；本攻略默认无需自驾，若改自驾须具备日本认可证件与右驾经验。

03 首里城与其他遗产可能仍有修复或分区开放，查看当年可参观范围；离岛船班受风浪影响，短假不排无缓冲的跳岛。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对那霸文化、陶器与岸上海景，春秋较舒适，三月不是稳定海泳季。夏季虽更热带，却有高温和台风取舍；高分看海不等于海滩已经开放或船班不会取消。

参考资料 [104] [105] [016] [425]

03.08 境外 / 日本 / 关西

京都：晚三月的春日古都

把三月下旬当作追春的窗口，给花期保留弹性，即使樱花尚未满开，也有寺院、庭园与宇治撑起七天。

7天 / 最少约5天	4 ~ 15℃ · 中等	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥7,800 - 12,900	门到门约 9 - 14 小时
上海出发	基础预算 ¥7,200 - 12,300	门到门约 7 - 11 小时

先读懂这片地方

从庭园读一座古都

地理 京都的山地边缘、河流与城市平地共同组织游览方向：东山、岚山和宇治不是同一片连续街区，彼此拥有不同地形与历史。沿鸭川、山麓或寺院庭园步行，春季植物为已有空间增加变化；花开早晚影响色彩，却不决定古都是否值得阅读。

历史 京都世界遗产中的寺院、神社与城郭，见证长期都城文化和木构、庭园艺术的发展。不同庭园通过水、石、植物和建筑安排观看顺序，不能只用“禅意”概括所有设计。东山的宗教空间、岚山的山水与宇治的历史联系可分别理解，慢看一处庭园往往比跨城追花更有内容。

现场观察 观察提示：进庭园先停在一个正式观景位置，看哪些景物被保留、遮挡或借入；然后移动几步比较画面变化。选择一处满花地点和一处无花庭院作对照，体会植物之外的空间设计。

背景参考 [333]

串线示意

01 **东山与鸭川**
寺院山麓和城市河岸对照

02 **冈崎与哲学之道**
按花况看水边与街区步行

03 **岚山**
独立阅读西侧山水环境

04 **宇治**
补充京都周边的历史层次

05 **京都机动日**
以庭园或馆舍应对花期变化

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

京都：晚三月的春日古都

路线攻略 · 续

01 行程与体验

京都赏樱更适合看三月下旬至四月初的跨月窗口，三月上旬不能按满城染井吉野樱预期安排。品种、海拔和当年气温都会改变时间，官方花况页面比提前数月的预测更适合最后决定路线。七天以京都连续住宿，关西机场进出，安排东山、哲学之道、岚山与宇治，每天只走一片区域。春季酒店贵、人多，但提早出门、午间休息与可调整顺序能改善体验，不必每天跨城追花。

适合谁 适合文化、庭园和城市散步爱好者，能接受花期不确定的人；如果唯一目标是满开樱花且完全不可改期，需降低预期。

体力取舍 每天几公里步行加寺院台阶，花季拥堵会增加站立时间。用一个片区安排一天，轨道交通连接外围，午间留坐下休息而非连续挤公交。

D1 关西机场到京都

抵达关西机场后乘铁路到京都，入住并在附近吃晚饭，检查接下来几天花况与天气。第一天不赶清水寺关门前入场，给入境、行李和换乘留足时间，连住同一酒店减少搬运。

D2 东山清晨与鸭川傍晚

早点到清水寺及东山一带，依体力步行到祇园周边，午间离开最拥挤路段休息。傍晚沿鸭川短走，花开与否都可以看城市春日生活；私人巷道禁入或禁止拍摄时按现场标识执行。

D3 冈崎与哲学之道

根据当日花况走南禅寺、冈崎或哲学之道片区，选择两三处重点，不把所有寺院门票都买一遍。若花未开可把重心转向庭园和建筑；遇雨时加入美术馆或茶馆，保留午后灵活调整。

D4 岚山的一整天

上午坐铁路到岚山，竹林与天龙寺周边尽量早走。中午用餐后沿较安静的支路散步，体力允许再增加一处庭园；不要为了网红小火车和游船把整天排得无法应对预约变化。

D5 宇治半日到一日

乘铁路去宇治，以平等院、河岸和茶体验为主，中午找一家能坐下来的餐馆。茶道或制作体验提前预约，若不感兴趣就自由逛街；傍晚回京都，不再追加奈良或大阪的跨城夜游。

D6 按花况补看或留白

这天不提前绑定整日门票，参考官方花况挑选已经进入好状态的区域。若樱花仍未到最佳，可改二条城、博物馆或庭园，晚上挑一次当季特别开放活动即可，给第二天返程留休息。

D7 京都离开至关西机场

按航班时间吃早餐、退房并去关西机场，国际航班交通须留充分余量。大件行李提前看寄存或配送规则；不要把外县赏花追加到返程上午，春季铁路与机场客流都可能比想象中多。

02 值得停留的地方

01 花期信息应被当作动态导航。京都官方按地点更新花况，同一周内早樱、普通樱与晚樱可能处于不同阶段；留一天机动比把所有寺院都锁死在某个日期更有帮助。

02 东山、冈崎、岚山各有清楚的空间氛围，把一天交给一个区域能减少挤公交的时间。庭园和古建筑不是樱花没开时的凑数项目，本来就足以撑起一次古都旅行。

03 宇治给七天行程加入河岸和茶的节奏，体验不必很昂贵：一杯茶、一段步行和一次认真参观即可。需要预约的茶体验应提前确认语言，避免只看到包装精致却不理解内容。

京都：晚三月的春日古都

路线攻略 · 续

餐饮与街区 京都可从荞麦面、乌冬、豆腐料理、定食和家常小菜入手，宇治尝茶与茶点。锦市场适合少量尝试，先看店内食用规则，别边走边堵路。高价会席和预约餐厅另留预算，日常餐饮用便利店早餐加正餐更容易控制成本。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—大阪关西经济舱往返，落地后铁路到京都；优先查直飞，联程比较总时长。

往返 ¥2,200 - 3,800；飞行约4小时；机场至京都含等车按2小时左右预留。 门到门约 9 - 14 小时。

上海出发

上海—大阪关西经济舱往返；核对机场、托运行李与返程时段。

往返 ¥1,600 - 3,200；飞行约2.5小时；机场到京都再留约2小时量级。 门到门约 7 - 11 小时。

以直飞关西机场后乘铁路到京都酒店估算，含入境和等车。大阪与京都不是同一到达点；若航班中转或落地过晚，再增加住宿和交通时间。

当地移动 关西机场铁路往返、京都地铁和私铁为主，步行串联片区；宇治用铁路往返。每日预算已含机场铁路、日常交通、普通寺院门票，不含高价会席和和服旅拍。

大阪关西机场 → 京都市区

机场铁路至京都 + 末段交通 约100–150分钟；约150–250元/人，预算估算。核对列车目的地与座席规则，到京都站后还有酒店接驳。

机场巴士至京都站附近 约120–180分钟；约170–260元/人，预算估算。行李处理方便但受道路影响，京都站到酒店仍需另走一段。

建议住宿 京都站、四条乌丸或三条附近交通方便处选择能方便连接多个片区的据点，不每天换酒店；樱花核心周价格可能高于范围，确认房间面积、行李摆放和地方住宿税。

中档客房 ¥850 - 1,450 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

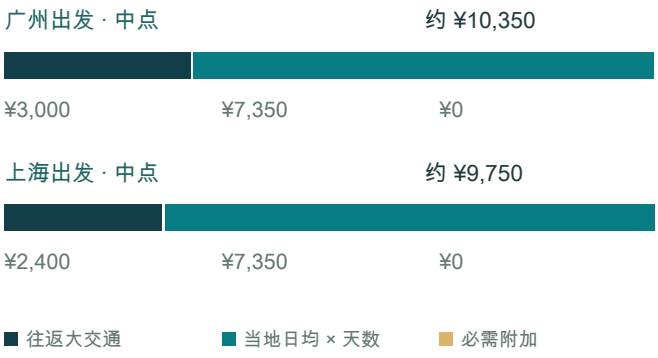
京都站周边 国际到达与宇治等铁路出游方便，拖箱少换乘。 取舍：夜间街区氛围较现代，到东山需再乘车。

四条乌丸 餐饮、地铁和商业配套均衡，适合连续住一周。 取舍：樱花周价格高，房间大小与城市税需一起比较。

三条或河原町外围 喜欢鸭川夜散步与老街饮食，步行内容丰富。 取舍：热门路段嘈杂，人群和公交拥挤更明显，选侧街更稳。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥800 - 1,300 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–4个月先订可退酒店与机票，签证留足办理时间；花季临近再根据官方花况优化日程。关西机场接驳、特别夜场和需要预约的体验分别核对，别一开始就购买大量不可退的一日团。

京都：晚三月的春日古都

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照按日本旅游签证准备，依居住地使领馆公告与指定代办渠道办理，电子签证显示方式以正式要求为准。护照、有效签证、住宿和返程资料保持一致。 如持 eVISA，须联网展示 Visa issuance notice，截图、PDF 或打印件不能替代；在中国居住的中国籍申请人应经认可代办机构申请。

05 天气与灵活安排

三月可按约四至十五摄氏度准备，上下旬差别明显，夜间赏灯和河边风中可能更冷。春雨和忽冷忽热都会影响花期，轻薄羽绒或保暖外套、折叠伞与舒适步行鞋很实用。满开日期须看当年更新，温度区间不是花期保证。

春雨或强风落花 安排京都市京瓷美术馆等确认开放馆舍、市场和茶体验，把庭园放雨势小的时段；不为追花强行跨县赶路。

樱花尚未盛开 看官方花况后优先已有状态的品种或片区，其他时间看寺院建筑与庭园；机动日保留，不连续买多个不能退的赏花团。

行李重点 可分层保暖外套、适合长距离步行的鞋、轻便折叠伞、小号随身包与零钱袋

半日慢走

南禅寺 → 永观堂外围 → 哲学之道 → 银阁寺门前街

半日约4–5小时，步行约4–5公里（估算）

从南禅寺片区向北，寺院深入参观只挑一两处，把更多时间留在水道与街巷。若花开人多，途中咖啡或午饭至少休息一次；银阁寺只作线路终点，时间不足不必再入内，避免半日走成无休止打卡。

压缩至约5天 五天版删宇治与一处外围片区，保留东山、冈崎和一天按花况调整。关西机场进出占首尾两天，不能按五个完整游览日来排；短版优先京都连住，别为便宜房价每天往返大阪。

多留两天 再多两天可增加宇治完整一天，再去奈良住一晚或当天铁路往返；如果花况正好，更值得留京都慢看不同品种。多城市延伸先看车站接驳，不把奈良、宇治、大阪同一天连续串完。

周边延伸 奈良：另加1天或用机动日替换，专门看寺院与公园，不与宇治同日赶完；看鹿时按园方提示互动。

周边延伸 大阪：另加1–2天适合餐饮与城市购物，可最后住一晚方便机场；若京都花况好，无需为了换城市牺牲留白日。

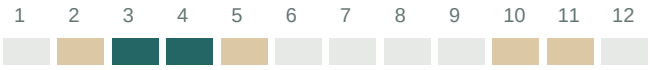
06 取舍与季节判断

01 三月只有下旬更接近常见樱花窗口，满开也可能在四月，早雨、暖冬或倒春寒都会改变进程。不要把任何提前公布的预测当成退款或观赏保证。

02 樱花周京都住宿与热门交通拥挤，尽量步行和轨道交通分区游览；携大箱子上高峰公交很不方便，可先把行李留在酒店或车站寄存处。

03 祇园部分巷道属于私人空间，遵守禁止进入和拍摄标识，不追拍艺伎舞伎。寺院夜间特别开放、庭园参观和体验课均按当年预约要求办理。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对春日赏樱与古都，三月高分主要指下旬，四月随品种延续；其他季节寺院仍值得看，但应换成庭园、夏祭或红叶主题。每年花况和海拔不同，不能提前保证满开。

参考资料 [021] [016] [425]

03.09 境外 / 越南 / 越南中部海岸

越南中部：岘港、顺化与会安

以岘港机场进出，把顺化的历史空间、会安的夜色和海岸休息分开住，八天不用再飞河内或胡志明市。

8天 / 最少约7天 21 ~ 28℃ · 中等 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥4,700 - 8,000	门到门约 7 - 12 小时
上海出发	基础预算 ¥5,200 - 8,700	门到门约 9 - 14 小时

先读懂这片地方

山海通道与两种古城

地理 越南中部狭长的山海地形，把顺化、岘港与会安联系在同一条区域通道中。顺化依香江展开，岘港面向海湾，会安则与河口贸易历史相连；三地的水各有作用。把河流、海岸与山地转换作为主线，跨城移动便不只是消耗时间的交通段。

历史 顺化是阮朝都城遗产，宫城、皇城和相关建筑呈现政治与礼仪秩序；会安则保存商港城镇形态，中外商人长期往来留下多样建筑。两座古城不能用同一套“古色古香”描述：一座重在都城组织，一座重在交易、居住与街道尺度，岘港的当代城市生活提供了第三种对照。

现场观察 观察提示：在顺化寻找轴线、门和围墙如何安排人的进入，在会安看商宅如何连接街道与内部院落。每城画一张最简单的空间草图，建筑差异会比夜景照片更容易留在记忆里。

背景参考 [334] [335]

串线示意

01 岘港
从海湾与当代城市开始

02 顺化宫城与香江
阅读河流与都城礼仪秩序

03 中部山海接续
观察地形转换中的区域联系

04 会安古城
比较商港街道与居住空间

05 岘港
回国际门户从容返程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

越南中部：岘港、顺化与会安

路线攻略 · 续

01 行程与体验

越南旅游官方把三月至五月列为岘港较适合旅行的时段，三月通常比炎热盛夏更利于古城步行，也较适合将海岸与文化遗产组合。中部不同城市仍有天气差异，顺化可能比岘港更凉湿，海滨也不保证每天能下水。八天采用岘港入出、顺化两晚、会安三晚的节奏，把中间长移动集中完成。若对历史兴趣不强，可删顺化把天数缩到五天，避免为了城市数量而不停换酒店。

适合谁 适合希望在一周多时间里兼顾古城、历史与海边的人；只有三四天时应删减城市，集中岘港和会安。

体力取舍 顺化与会安之间有数小时移动，遗产区午间晒热，连续步行比地图距离更累。城际日只安排轻活动，三城不再追加山顶主题景区。

D1 岘港落地与海边休息

抵达后入住岘港，傍晚看海并吃一顿简单越南餐。先熟悉叫车与零钱支付，避免落地后立即长途赶顺化；海边只在开放管理区活动，如果晚到就直接休息，把海岸留到最后一天。

D2–3 顺化宫城与香江

第二天白天前往顺化，下午沿香江短走；第三天把皇城作为重点，另外只选一处皇陵或寺院。遗产区步行和日晒都较多，中午安排长一点的休息，不在同一天把所有皇陵和宫城赶完。

D4 经中部山海到会安

用正规车辆或铁路加接驳前往会安，是否经过海云岭观景由天气和车辆条件决定。半天移动之后只办入住、看一段古城夜色，避免安排必须卡点入场的演出，把沿途停靠当作可选项。

D5 会安古城完整一天

清晨在人潮较少时走古城，按官方票制参观少量古屋或会馆，午后回酒店休息。傍晚沿河散步和吃当地面食，灯笼街区可以慢看；船票与摄影服务先问清总价，不随拉客临时加项目。

D6 会安近郊或轻松海岸

在正规烹饪课、近郊骑行和海边休息中择一，骑行先判断道路交通与自身能力。若对古代遗址兴趣强，可改美山半日并早点出发避热；这天的核心是自由选择，不把所有项目一起安排。

D7–8 回岘港并从容返程

第七天回岘港，天气好可在海岸度过下午，或参观占婆雕刻博物馆补上历史背景。第八天按航班返国，给机场接驳留余量；不在返程上午再去远山景区排缆车，以免错过飞机。

02 值得停留的地方

01 顺化与会安提供两种不同的历史体验：前者以宫城、皇陵和江岸空间为主，后者适合看街巷与商业城镇生活。分开住几晚比从岘港连续当天往返更能减少交通消耗。

02 会安清晨与夜晚差别很大，留三晚能同时看到游客尚少的街区和灯笼亮起后的氛围。午后热时休息，早晚各散步一段，比整天顶着太阳排拍照机位更容易享受小城。

03 岘港承担机场与海滨休息的双重角色，首尾住一晚可缓冲航班。文化参观与海边留白交替，既照顾想看历史的人，也让不愿每天走上万步的同行者有休息空间。

越南中部：岘港、顺化与会安

路线攻略 · 续

餐饮与街区 顺化牛肉粉、会安高楼面、鸡饭、米纸卷与岘港海鲜可轮流尝试，越南咖啡甜度常偏高，可先要求少糖。菜单核对货币单位与海鲜称重方式，街边摊选择周转快、食物充分加热的店，饮水与冰块来源要可靠。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—岘港经济舱往返；优先查直飞，无合适班次可经河内或胡志明市联程。

往返 ¥1,500 - 2,800；直飞约2小时量级；中转按5–9小时以上规划。 门到门约 7 - 12 小时。

上海出发

上海—岘港经济舱往返；比较直飞班期与越南境内中转，核对行李是否直挂。

往返 ¥2,000 - 3,500；直飞约3.5–4小时；中转按7–11小时量级规划。 门到门约 9 - 14 小时。

按抵岘港后首晚住市区或美溪海岸估算，含直飞或较短航空联程与正常入境。若第一晚直接顺化，必须额外增加跨城数小时车程。

当地移动 岘港—顺化可用铁路配两端接驳或正规包车，顺化—会安按约3.5–5小时规划；会安—岘港约1小时量级。每日预算已摊入城际接送、普通遗产门票和机场接驳；越南比中国慢1小时。

岘港国际机场 → 岘港市区或美溪海岸

正规出租车或合规叫车 约20–45分钟；约40–90元/车，预算估算。按机场指定地点上车，出示越文或英文酒店地址。

酒店预约接送 约20–50分钟；约60–130元/车，预算估算。核对等候时间和航班号，若直接会安需按不同路程报价。

建议住宿 岘港首尾各1晚、顺化2晚、会安古城外围3晚

顺化住香江附近便于餐饮，会安选离古城步行可达但不正对酒吧的街道；海景房和古屋都要看噪声、防潮及行李通行条件。

中档客房 ¥250 - 480 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

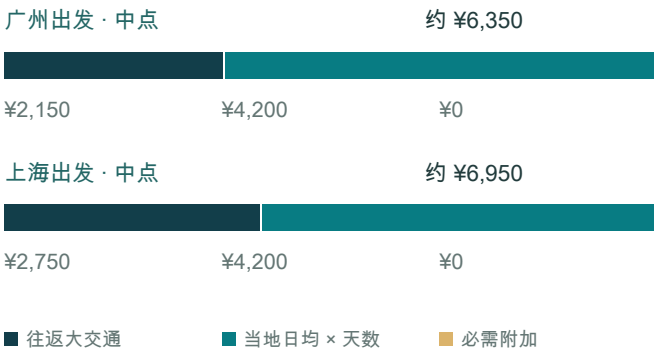
岘港美溪海岸 首尾放松与海边餐饮，适合以海景收尾。 取舍：到部分城市馆舍需车程，海景房不能保证安静。

顺化香江南岸 餐馆与接送方便，去皇城和铁路站较好衔接。 取舍：大型道路与夜生活噪声有差别，别只看河景。

会安古城外围 清晨和夜晚步行古城，午间回房方便。 取舍：中心区域车行受限，行李末段搬运与雨天积水需考虑。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥400 - 650 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1–3个月比较机票与签证流程，城际司机和住宿先订取消条件清楚的产品；是否走山口、是否额外停车在报价前说清。会安体验课可提前几天订，海况相关活动留到临近日期再决定。

越南中部：岘港、顺化与会安

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照提前核查越南电子签证或使领馆签证路径，从越南官方旅游页所链接的移民部门入口申请。核对岘港机场是否列在准许口岸与批复信息中，获批后再确认不可退机酒。

05 天气与灵活安排

海岸可按约二十一至二十八摄氏度准备，顺化或山口遇雨时体感更凉；午后日晒强，室内空调也可能偏冷。带轻薄衣物、薄外套与雨具，游泳看风浪和警示旗。三月是季节过渡中的较佳窗口，不是无雨承诺。

阵雨或海上风浪 取消海边下水，改岘港占婆雕刻博物馆、会安手作或烹饪课；海云岭只作可选，不为了山口照片绕行雾路。

顺化持续降雨 皇城按开放与积水状况缩短，选择室内展陈和餐饮；保留正规城际转移，不把行程临时扩展至更远山区躲雨。

行李重点 轻薄防晒长袖、寺院用遮肩膝衣物、透气防滑步行鞋、折叠雨具与防水小袋

半日慢走

会安来远桥外围 → 陈富街 → 开放会馆择一 → 秋盆河岸

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

清晨走古城，桥与会馆按当日维护和票制进入，主街上选择一处历史空间看深，再到河边吃午饭。穿行商店时不用每家停留，下午热时回酒店；夜晚可再走短段，但不把灯笼船当必须消费。

压缩至约7天 七天可把岘港两晚减为首尾接驳中的一晚，仍让顺化与会安各有完整日。若只有五天就删顺化，只做岘港会安，不靠早晚连续坐车同时保住三个城市名称。

多留两天 再多两天优先给会安一日海边休息和顺化一处皇陵深看，也可在会安安排美山半日。巴拿山若真感兴趣单列整天与费用，不能认为加两天即可同时把所有周边主题景区补齐。

周边延伸 美山遗址：可用会安机动半天替换近郊活动，含往返通常按半天以上安排，需看天气与步行耐受。

周边延伸 巴拿山：若非常喜欢主题景观，另加1天并单列较高门票与交通费；山顶云雾多，不保证金桥清晰视野。

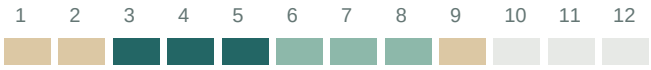
06 取舍与季节判断

01 中央海岸进入较佳旅行期也可能有阵雨与大浪，海云岭雾天不必强行观景；海上活动看现场管理，不能用前几天晴天推断当天海况。

02 会安裁缝、灯笼船和街边摄影报价差异较大，先写明成品、次数、工期与总价；短住者不宜把需要多次试衣的制作安排在离开前一天。

03 越南电签需核对姓名、护照号、有效日期与入出境口岸，批复信息有误可能影响登机。不要将富国岛特定政策套用到岘港或顺化线路。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对顺化—会安文化与海岸，春季通常较适合长步行；盛夏海景可看但热，秋末冬季雨水和风暴取舍更大。城市之间天气也不同，岘港晴天不保证海云岭或顺化相同。

参考资料 [022] [023]

03.10 境外 / 尼泊尔 / 尼泊尔南部低地

蓝毗尼与奇特旺：低地文化与自然

蓝毗尼慢看文化，奇特旺选一项正规观察，首尾加德满都留缓冲，不绕成高山环线。

8天 / 最少约7天 | 15 ~ 32℃ · 低地渐热、日晒与阵雨 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥8,600 - 14,900	门到门约 8 - 13 小时
上海出发	基础预算 ¥9,300 - 15,800	门到门约 10 - 16 小时

先读懂这片地方

喜马拉雅之外的低地

地理 蓝毗尼与奇特旺展示尼泊尔南部低地，地形和活动逻辑都不同于高山徒步。蓝毗尼以平坦园区、遗址和寺院群为主，奇特旺则由林地、草地与河流组成自然环境；从加德满都山谷进入低地，海拔与生态变化本身就是认识这个国家的线索。

历史 蓝毗尼是与佛陀诞生地传统相关的圣地，考古遗迹和阿育王石柱为历史阅读提供重要依据，后来建设的不同国家寺院又增加了当代层次。奇特旺周边则可以通过正规地方文化介绍认识塔鲁等社区；宗教圣地、考古证据与当代社区生活应分别理解，避免把低地仅当成看动物的附属行程。

现场观察 观察提示：在蓝毗尼分清考古遗址、纪念性建筑和当代寺院；到奇特旺记录林地、草地和水边各有什么迹象。即使没有遇见大型动物，辨认栖息地和人的生活方式也能构成完整体验。

背景参考 [336] [235]

串线示意

01 加德满都
首尾山谷城市与交通缓冲

02 蓝毗尼
区分圣地遗址与当代寺院

03 奇特旺
观察林地草地与河流环境

04 地方文化与休息
补充低地社区生活视角

05 加德满都
回国际门户安排返程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

蓝毗尼与奇特旺：低地文化与自然

路线攻略 · 续

01 行程与体验

三月把蓝毗尼寺院与遗址文化、奇特旺低地自然连起来，避开高山路线的大量升降。低地会渐热，文化区与自然观察用早看午休；动物出现不保证，也不安排投喂或围堵。八天采用两段适用国内飞行，减少加德满都至低地的长道路，蓝毗尼与奇特旺之间仍留一个完整移动日。国内飞行可能变动，末晚回加德满都让国际返程有余量。

适合谁 适合想看低地文化自然、接受热度和交通变化的人；希望保证见到特定动物或只有五天时需缩范围。

体力取舍 中等负担，热度、文化区步行和移动日要留休息，自然活动可删成轻松版。

D1 到加德满都，缓冲

国际落地后正规接酒店，吃饭、休息与翌日机场确认，不落地紧接分开买的国内段。

D2 飞低地，转蓝毗尼

按确认航班至Bhairahawa再接正规车辆，入住后近处文化短看。航段变化时先处理交通，不压缩成夜间长途。

D3 蓝毗尼完整文化日

寺院、正式遗址与可靠讲解择重点，早走午休，尊重各处衣着、摄影与安静要求，不试图一天看完全部园区。

D4 道路转奇特旺

白天确认车辆移城，路况下常需数小时，作为完整交通日。入住后短看附近正式公共区域，不直接接结束不确定的自然团。

D5 正规自然观察

园区管理和能力适合时，选正规向导的车辆或短观察活动。动物可遇不可求，不购买保证近距接触，不独自进未知林地。

D6 地方文化与休息

正式文化内容、附近生活和休息组合，天气合适可补前日取消的一项活动，临水只用开放岸线与正规安排。

D7 回加德满都

按Bharatpur适用航段返回国际门户并住一晚，天气或班次影响时优先调整返程，国内段不紧接国际票。

D8 国际返程

按机场、行李与转机要求回国，时刻跨日更长时增加实际假期；最后一天不从低地临时赌长车。

02 值得停留的地方

01 蓝毗尼以少量文化主题慢看，园区很大，讲解、遗址与寺院不能等同全天连续走路。把宗教空间和日常生活的参观规则一起理解。

02 奇特旺正规向导和园区管理比看到多少动物更重要，观察是条件合适时的一项内容，地方文化与自然环境同样值得时间。

03 两段国内飞行减少部分长道路，但不是零风险捷径。低地之间移动、机场接续和末晚国际门户各自留时，八天才容易执行。

蓝毗尼与奇特旺：低地文化与自然

路线攻略 · 续

餐饮与街区 正规饭店的尼泊尔家常餐饮和适合自己的普通饭食，活动日确认饮水、午饭与装备。园区产品是否含餐与接送逐项看，不用高价野味或动物互动作为体验。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返加德满都，按日期比较适用直飞或转机，不默认每个低地机场有国际接续。

往返 ¥2,300 - 4,300；直飞量级约4—5小时，转机另加。 门到门约 8 - 13 小时。

上海出发

上海往返加德满都，比较正规联程并核对转机要求。

往返 ¥3,000 - 5,200；常见含转机约7—12小时或更长。 门到门约 10 - 16 小时。

到加德满都首晚酒店，不含翌日国内段，长转机可更久；低地接续另留完整日。

当地移动 示例加德满都至Bhairahawa、Bharatpur回加德满都两段国内飞行单列，机场至基地用正规车；蓝毗尼—奇特旺道路留完整移动日。日均含基础文化与一次正规自然活动、普通地面接续，不含高价专属Safari套餐。

加德满都国际机场 → 缓冲酒店

酒店正规接送 约30—70分钟；约60—130元/车，估算。国际与翌日国内出发要求分别查，写清集合点。

正规出租或预约车 约30—70分钟；约50—110元/车，估算。按实际酒店和道路，确认总价与行李。

建议住宿 加德满都首尾缓冲，蓝毗尼与奇特旺正规住宿

示例门户首尾各一晚、蓝毗尼两晚、奇特旺三晚，共七晚。自然区域住宿核对位置、向导和接送，住处名含“国家公园”不等于在园内自由通行。

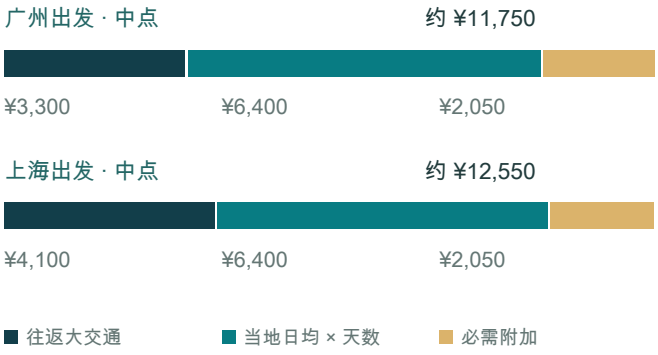
中档客房 ¥350 - 750 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

蓝毗尼正式文化区接续方便处 两晚文化与午休。取舍：不同寺院与遗址分散，不以地名推定全程步行。

奇特旺正规旅游住宿区 向导、餐饮与活动接送。取舍：是否有合法运营、适用许可和真实位置需逐项核对。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥600 - 1,000 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

蓝毗尼与奇特旺：低地文化与自然

路线攻略 · 续

必需附加 ¥1,500 - 2,600 / 人；每人示例两段普通国内飞行的规划预留，行李、适用机场、班次与改期另核，未重复计入日均。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核对适用旅游签证、国际交通与官方安全提醒，再确认国内两段、正规地面车和可退住宿。向导写清园区许可、设备、餐食和取消，最后回门户留一晚。

证件准备 按尼泊尔官方旅游签证路径准备护照、申请和回程住宿资料，国内机票实名一致；本例只在尼泊尔境内，不套邻国陆路入境办法，第三国转机另核。

05 天气与灵活安排

两处低地三月宽参考约15—32℃，午间更热，加德满都门户另有温差。防晒、便携水与薄外套，园区步行避免长暴晒；自然活动以正规向导、现场管理与个人能力决定。

国内航段变动 用缓冲调整，删低地加点，不夜间赶未知长路。

活动或动物观察未成 地方文化和休息替代，不换无许可或保证互动产品。

行李重点 防晒与薄外套、适合园区的鞋与雨具、签证全部航段记录、正规向导酒店联系方式

半日慢走

蓝毗尼一组正式文化内容 → 近处午饭 → 回住宿

约2—3小时，避开午间长晒

只选当日适用区域，摄影和衣着遵守各处规则，不把全部寺院园区走满。

压缩至约7天 七天减少一低地慢日，两段国内接续和末晚门户不删。

多留两天 多两天增门户城市或低地慢住，山地另加完整新段。

周边延伸 加德满都多两天：看城市遗址与馆舍，国内段变化时也有更宽缓冲。

周边延伸 博卡拉：至少增加数日和独立交通，不把本低地八天自动扩成山地加自然全套。

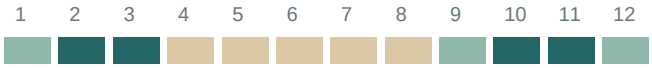
06 取舍与季节判断

01 国内飞行和低地道路可能受天气、施工与班次影响，保留门户首尾缓冲，不能只看航程分钟数。

02 三月低地转热，早看午休，园区、临水和动物活动用正规运营，禁止近距围堵和投喂。

03 本线不进入高山徒步区域，也不跨印度边境；其他延伸有独立签证、许可和交通安排。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对低地文化与正规自然观察，三月仍可优先但渐热，雨季道路和活动取舍更多；动物不作保证。

参考资料 [232] [235] [233] [072]

03.11 境外 / 马来西亚 / 马来西亚半岛西部

吉隆坡与马六甲：城市馆舍与海峡老城

吉隆坡看城市与馆舍，马六甲连住两晚，末晚回航空门户，不用每天追夜市。

6天 / 最少约5天 | 24 ~ 33°C · 湿热、雷雨与短时强降雨 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥4,800 - 8,500	门到门约 7 - 11 小时
上海出发	基础预算 ¥5,100 - 9,100	门到门约 9 - 13 小时

先读懂这片地方

海峡贸易留下的城市层次

地理 吉隆坡的内陆都市空间与马六甲的海峡历史城，提供马来半岛两种不同视角。马六甲河、街道与海边的关系是理解老城的起点；河岸今日的步行体验背后，是长期连接内陆与海上贸易的城市位置。把地图上的海峡放进现场，老城便有了更大的区域背景。

历史 马六甲与乔治市共同列入世界遗产，价值在于贸易和文化交流留下的多层城市遗产；本路线只游马六甲，不把另一城自动加入。马来、华人、印度与欧洲历史影响在宗教建筑、商宅和生活传统中交织，土生华人文化也是具体社区历史，不能只用建筑颜色或某一道菜来代表。

现场观察 观察提示：选同一街段的住宅、商店和宗教建筑，比较它们如何开门、遮阳和组织内部空间。先在吉隆坡馆舍了解区域背景，再把马六甲的街头细节对应进去，城市差异会更清楚。

背景参考 [160]

串线示意

01 吉隆坡馆舍
先建立马来半岛历史背景

02 吉隆坡城市片区
观察当代都市和日常生活

03 马六甲历史城
把河道商宅与海峡贸易联系

04 航空门户
提前回城保留国际返程缓冲

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

六天把吉隆坡城市生活与马六甲历史城连起来，主要内容是馆舍、老街、建筑和餐饮，天气不好也能调整。三月仍热、湿并可能雷雨，不做全天无遮挡步行。两城陆上接续需半天，马六甲不是吉隆坡旁一条可随时坐地铁去的街；最后一晚回吉隆坡或适用机场区域，让城际道路与国际飞行分开。周末夜市可遇可选，营业不能当作每天固定。

适合谁 适合文化餐饮短假、想少换岛和不依赖水上项目的人；希望凉爽或每天都走长户外时应换范围。

吉隆坡与马六甲：城市馆舍与海峡老城

路线攻略 · 续

体力取舍 轻松城市版，少量短步行，热雨日留午休，跨城只做一轮往返。

D1 到吉隆坡，城市休整

机场接酒店，附近用餐和短走，确认适用入境登记与实际航站。晚到不直接赶马六甲。

D2 馆舍与一片城市内容

选一处馆舍或文化场所，配轨道可达街区与午饭。热或雷雨时减少露天，热门观景台属独立预约选配。

D3 陆路转马六甲

正规客运到马六甲，再接老城酒店，半天处理交通和入住。下午公共老街短走，不把每条商业巷都走完。

D4 历史城与普通生活

建筑、正式文化场所和河岸择相近一组，午间回室内。夜市若当日开放且不拥挤再选，不把周末活动当成每日运营。

D5 回航空门户，缓冲一晚

白天回吉隆坡或适用机场片区，确认翌日交通。道路变化优先处理返程，不最后一夜仍赌跨城客运。

D6 国际返程

按航站、行李与到场要求出发，早班用已确认接送。末日不再去马六甲买结束不确定的项目。

02 值得停留的地方

01 吉隆坡把馆舍、轨道和普通餐饮组织起来，不必每天用汽车穿越城市。选择相近片区，午间热雨有稳定室内去处。

02 马六甲看历史城建筑、公共街巷与海峡文化的层次，商业表演和观光车只是选配，不能代替慢看。

03 两城各留完整时段，末晚回航空门户；城际站、老城和机场之间的最后接续都列出来，比只写“约两小时车程”更实用。

餐饮与街区 普通马来、华人及当地多元餐饮按口味选，确认服务费与份量。马六甲小吃与饭店择少量，周末排队过长换近处店，不全天为美食反复坐车。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返吉隆坡，确认实际航站、行李与机场接续。

往返 ¥1,500 - 2,800；适用直飞约4—4.5小时，转机更长。 门到门约 7 - 11 小时。

上海出发

上海往返吉隆坡，明确抵离航站与时刻，不只看最低裸票。

往返 ¥1,800 - 3,400；适用直飞约5—6小时。 门到门约 9 - 13 小时。

到吉隆坡首晚酒店，机场离城市有接续，高峰和长转机可能更久。

当地移动 吉隆坡轨道与正规车辆，两城用正规长途客运，马六甲站至老城另有一段。日均含普通馆舍、必要地面移动与两城客运，不含连续全天专车和高价观景套餐。

吉隆坡实际机场 → 城市酒店

适用机场铁路或正规客运 约60—110分钟；约25—90元/人，估算。分清航站和城市落点，末班单查。

正规车辆 约50—100分钟；约120—200元/车，估算。确认附费和行李，人数多比较分摊。

建议住宿 吉隆坡适用轨道片区、马六甲老城附近与门户末晚

示例吉隆坡两晚、马六甲两晚、再回吉隆坡或机场片区一晚。马六甲老街热闹，确认噪声和行李入口；机场区域是否方便翌日航站须实查。

中档客房 ¥350 - 750 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

吉隆坡与马六甲：城市馆舍与海峡老城

3 / 3

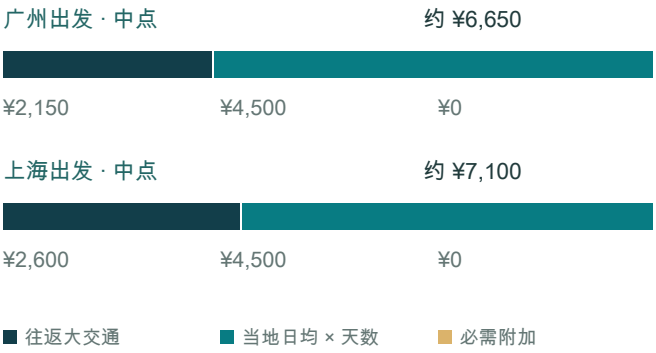
路线攻略 · 续

吉隆坡适用轨道附近 馆舍、用餐与抵离方便。 取舍：实际航站仍远，末班和行李步行先查。

马六甲老城附近正规酒店 连住两晚，历史街巷短看。 取舍：周末噪声和道路管理可能影响到店，确认入口。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥550 - 950 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核对护照、适用免签与MDAC，再锁明确航站的航班和两城可退房；客运、馆舍与末晚送机提前落实，观景台和夜游按兴趣选。

证件准备 按中马官方协定核验普通中国护照适用短期免签、护照有效期与停留条件，准备回程住宿并按适用要求提交MDAC。两城都在马来西亚，不把免签理解成无需入境登记或保证准入。

05 天气与灵活安排

两城三月宽参考约24—33℃，湿度和日晒影响体感，雷雨不一定只下几分钟。早晚短步行、午间室内，带雨具、防晒和便携水；雷雨时暂停临水及露天活动。

雷雨或闷热 馆舍、普通餐馆与酒店休息替代长河岸。

客运变动 提前回门户或少看一片老城，先守住国际返程。

行李重点 雨具与防晒、薄外套和舒适鞋、护照登记与回程记录、实际航站客运信息

半日慢走

马六甲一片公共老街 → 正式文化场所 → 普通午饭

约2—3小时，早晚分段

雨热时回室内，临水按正式步道与现场管理，不连续暴晒。

压缩至约5天 五天少一个吉隆坡城市日，马六甲两晚与回门户缓冲仍保留。

多留两天 多两天在一个城市增加馆舍，若加怡保或槟城则单列交通日。

周边延伸 吉隆坡更多城市片区：加一两天馆舍和日常，不用每日同一高处观景。

周边延伸 怡保或槟城：至少增加数日与铁路接续，不把半岛另一端当作马六甲顺手延伸。

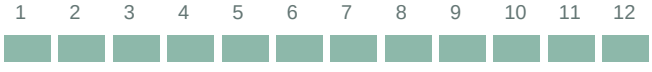
06 取舍与季节判断

01 湿热与雷雨可能持续，露天和临水及时暂停，行程用馆舍与休息保留内容。

02 机场航站、长途客运站与市中心不同，马六甲落站后仍要接老城，票价行李及末班一起查。

03 夜市和馆舍营业按星期与日期，末晚回门户，不从海峡老城临时赌车接国际航班。

全年适配 · 针对本路线主题



文化城市全年可按天气调整，三月不作稳定晴朗或凉爽保证；评分为可考虑的室内外组合。

参考资料 [229] [162] [163]

03.12 境外 / 英国 / 英格兰伦敦与巴斯

伦敦与巴斯：馆舍、城市街区与建筑

伦敦留足城市时间，巴斯慢住两晚，馆舍与街区步行穿插安排。

9天 / 最少约8天	3 ~ 12°C · 春寒、风与阵雨	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥18,200 - 31,300	门到门约 17 - 26 小时
上海出发	基础预算 ¥17,700 - 30,300	门到门约 17 - 26 小时

先读懂这片地方

城市层积与温泉建筑

地理 伦敦可以沿泰晤士河与不同街区理解城市规模，巴斯则把视线集中在河谷、温泉和连续的石材街景上。两城的差异不只是大小：伦敦适合从一处馆舍向周边生活展开，巴斯适合观察地形、建筑立面和城市规划怎样共同形成可步行的整体。

历史 巴斯的世界遗产将罗马时期温泉设施与乔治王时代城市设计并列，天然热泉在不同历史阶段吸引人们聚集，也不断改变城市形态。罗马浴场、古典建筑立面与新月形街区不是同一时代的遗物；分清这些层次，再与伦敦馆藏和街头建筑对应，英国城市史会更容易理解。

现场观察 观察提示：在巴斯分别找一个罗马遗存细节和一个后来城市设计细节，比较材料、尺度与功能。伦敦则让一天围绕一处馆舍和附近街区展开，用“建筑被谁、为何使用”串起两城。

背景参考 [337]

串线示意

01 伦敦馆舍与街区
从一处主题进入城市层积

02 伦敦城市建筑
将展品与街头空间相互对应

03 巴斯
比较罗马温泉与后来的规划

04 伦敦
保留慢日和国际返程余量

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

三月的英国仍偏冷、雨和风多，适合把馆舍、建筑与日常街区作为主线。九天按首日抵达伦敦、第八日返程、第九日抵达中国安排，巴斯两晚，其余连住伦敦；跨日组合更长时增假期或少一个城市慢日。铁路双城不需要自驾，博物馆预约、建筑参观与普通咖啡馆交替，比只等晴天和春花更稳。伦敦、巴斯各择重点，不延伸成全英国环游。

适合谁 适合喜欢馆舍、建筑与铁路城市、接受春寒的人；若只有一周或期待连续晴暖徒步，需重新缩范围。

体力取舍 中等城市步行，馆舍站立和坡路需休息，行李转城不排满游览。

伦敦与巴斯：馆舍、城市街区与建筑

路线攻略 · 续

D1 国际抵达伦敦

以可当日抵达的时刻为示例，机场接酒店并休息，晚到只吃饭。组合次日才到时增加在途或少一个城市日，不硬赶馆舍。

D2 一处馆舍与街区

预约适用博物馆或美术馆，配附近普通餐饮与街区。不是所有展厅和特展都同价，按实际兴趣选，不一天跑五个大馆。

D3 城市建筑与日常

一组相近建筑、生活片区与短公园，雨风时室内为主。晚间活动如另选先查返程公共交通，演出不强制加入。

D4 铁路去巴斯

白天列车与入住，下午短看城市建筑，晚饭后休息。站至酒店的坡路和行李时间单算。

D5 巴斯文化完整一天

罗马浴场等历史参观与乔治时期街区择重点，午间坐下。文化遗址参观和现代温泉产品分开，若想泡浴另核资格与费用。

D6 回伦敦，慢下午

铁路回伦敦并入住，少量近处文化或休息。城市交通和翌日馆舍预约确认，不再新增第三座远城。

D7 城市与返程余量

补前几日因天气或预约取消的适用内容，行李与机场交通提前准备。最后晚留伦敦，不从巴斯末班铁路接飞机。

D8 国际返程

按实际机场、行李、转机和候机要求离开。末日只做机场接续，不再排完整博物馆。

D9 抵达中国

完成跨日及到家接续，留恢复时间，长航程晚到按实加假期。

02 值得停留的地方

01 大馆择一组深入参观，展览和建筑背景比在多个入口拍照更值得花时间。预约和特展票种独立确认，留午饭和休息。

02 巴斯把罗马遗址、城市建筑与普通生活放在两晚里，历史参观不是现代温泉套餐，两种内容按兴趣分开选择。

03 铁路双城减少驾驶准备，前后伦敦缓冲让天气、预约和交通变化有处理空间。雨天行程不是只剩购物。

餐饮与街区 普通咖啡馆、汤餐、酒馆正餐和适合自己的城市餐饮为主，先看服务费与营业。伦敦高价餐、演出餐和巴斯温泉产品另计，铁路日确认餐食或带便携补给。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返伦敦实际机场，按直飞或转机核对行李、转机与抵离时刻。

往返 ¥6,500 - 11,500；常见国际飞行约12—17小时量级，长转机更久。 门到门约 17 - 26 小时。

上海出发

上海往返伦敦，确认机场与到城市、酒店的真实接续。

往返 ¥6,000 - 10,500；适用直飞量级约12—14小时，按实际组合。 门到门约 17 - 26 小时。

到伦敦首晚酒店，按正常候机、入境和实际机场接续；更长中转超出上沿。

当地移动 伦敦公共交通，伦敦—巴斯用提前确认铁路，站至酒店另有步行。日均摊七晚酒店，含普通城市移动、两城铁路和选定基础文化参观，不含高价演出、现代温泉套餐及连续私车。

伦敦实际国际机场 → 城市酒店

适用铁路或轨道 约50—100分钟；约80—220元/人，估算。机场和票区不同，末班及行李接续单查。

正规预约接送 约45—100分钟；约500—850元/车，估算。远机场可能更高，先写清终点与等待。

建议住宿 伦敦适用公共交通片区与巴斯中心交通方便处

伦敦与巴斯：馆舍、城市街区与建筑

3 / 3

路线攻略 · 续

示例伦敦五晚、巴斯两晚，最后一晚国际在途。伦敦机场和市区距离差异大，噪声、入口与到站便利优先；巴斯石路和坡度需看行李接续。

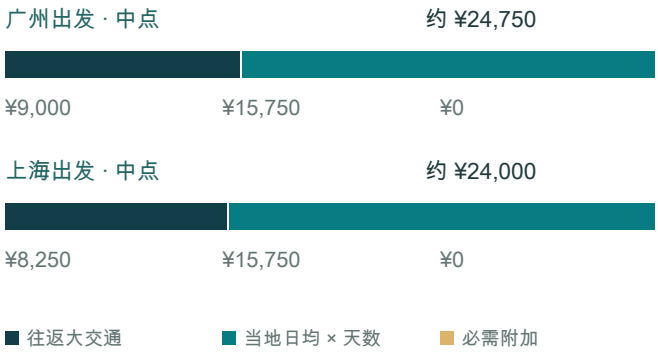
中档客房 ¥1,100 - 1,900 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

伦敦适用轨道或铁路附近 首尾与馆舍接续方便。取舍：不同机场远近差异大，步行和换线要看实际住处。

巴斯中心交通方便处 两晚建筑与普通餐饮慢看。取舍：坡路、石板和行李入口不由地图直线反映。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,300 - 2,200 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先办妥适用英国访客签证，再比实际机场与退改航班，订伦敦和巴斯可退房；铁路及重点馆舍预约落实后，演出温泉最后选。

证件准备 中国大陆普通护照提前按英国官方路径办妥适用Standard Visitor Visa，准备完整住宿回程与费用证明；转机地要求单独确认。签证和馆舍、演出票不是同一事项，入境材料按实保持一致。

05 天气与灵活安排

两城三月宽参考约3—12℃，夜间、阴雨和风下更冷，暖日可能更高。防雨与保暖层，馆舍间步行按地面和体力缩短；本月不保证花期、长日照或每天适合公园。

风雨 馆舍和咖啡馆承担主内容，建筑短看即可。

铁路或预约变化 在已住城市调整，不用最后一班去赶分开票国际航班。

行李重点 防雨保暖层、防滑舒适鞋、签证回程与馆舍预约、实际机场铁路记录

半日慢走

巴斯一处历史参观 → 相近建筑街区 → 咖啡馆回暖

约2—3小时

雨风时短线，温泉升级另预约，不把所有坡路和公园走满。

压缩至约8天 八天少一个伦敦完整城市日，巴斯两晚和机场缓冲保留。

多留两天 多两天在伦敦深看，或另加一座可靠铁路城市，不环全英国。

周边延伸 牛津或剑桥：再加1—2天选其一，重新查铁路与预约，不同一天同时赶两城。

周边延伸 伦敦更多片区：多两天慢住，看生活、馆舍和建筑，避免只重复高价观景点。

06 取舍与季节判断

01 英国三月仍冷雨，馆舍和室内内容是主线，不按暖春宣传照计划每日长步行。

02 普通中国护照提前落实适用访客签证，不能把其他护照的ETA路径直接套用。

03 伦敦各机场及铁路站不同，实际夜数、票种与改期规则重算，最后一晚留城市缓冲。

全年适配 · 针对本路线主题



针对馆舍与城市，三月可考虑但天气取舍较多；夏季户外更从容，预算与客流仍另算。

参考资料 [230] [231]

04 园林、历史海城与火山岛

无锡宜兴、长沙岳阳与济南泰安适合园林、馆舍和古迹；广岛宫岛、土耳其爱琴海与圣米格尔岛可留给长假。花期与潮汐按日期安排，亚速尔的长航程和岛上飞行预留天气缓冲。

出发时机

清明与春季周末价格单算。山地缆车、海上船班与岛上步道以当日正式运营为准。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 扬州—镇江：园林与运河 151 →

国内 · 4天 · 11 ~ 22℃

广州 ¥2,600 - 4,620　上海 ¥1,650 - 2,770

02 洛阳：牡丹与石窟古都 155 →

国内 · 4天 · 10 ~ 23℃

广州 ¥2,720 - 4,130　上海 ¥2,470 - 3,880

03 无锡与宜兴：太湖园林和陶都 159 →

国内 · 5天 · 10 ~ 23℃

广州 ¥3,350 - 5,900　上海 ¥2,310 - 3,930

04 长沙与岳阳：馆舍、书院和洞庭文化 162 →

国内 · 5天 · 13 ~ 25℃

广州 ¥2,650 - 4,750　上海 ¥2,850 - 4,950

05 桂林—阳朔：漓江与遇龙河 165 →

国内 · 5天 · 16 ~ 24℃

广州 ¥2,650 - 4,150　上海 ¥3,450 - 5,900

06 济南与泰安：泉城慢游与泰山轻登临 169 →

国内 · 5天 · 7 ~ 22℃

广州 ¥3,900 - 6,600　上海 ¥3,250 - 5,350

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

04月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 首尔：宫阙春花与街区日常 172 →

境外 · 5天 · 7 ~ 18℃

广州 ¥4,850 - 8,000　上海 ¥4,450 - 7,400

08 广岛与宫岛：城市记忆和濑户内海 176 →

境外 · 6天 · 10 ~ 22℃

广州 ¥7,700 - 13,100　上海 ¥7,200 - 12,400

09 乌兹别克斯坦：丝路三城 179 →

境外 · 9天 · 8 ~ 24℃

广州 ¥10,050 - 16,000　上海 ¥10,350 - 16,500

10 荷兰：阿姆斯特丹与春日花田 183 →

境外 · 9天 · 5 ~ 14℃

广州 ¥15,400 - 24,800　上海 ¥14,900 - 24,300

11 伊兹密尔与塞尔丘克：爱琴海城市与古迹 187 →

境外 · 9天 · 10 ~ 23℃

广州 ¥14,650 - 25,450　上海 ¥14,150 - 24,950

12 亚速尔圣米格尔：火山湖、地热与海岛慢住 190 →

境外 · 12天 · 12 ~ 20℃

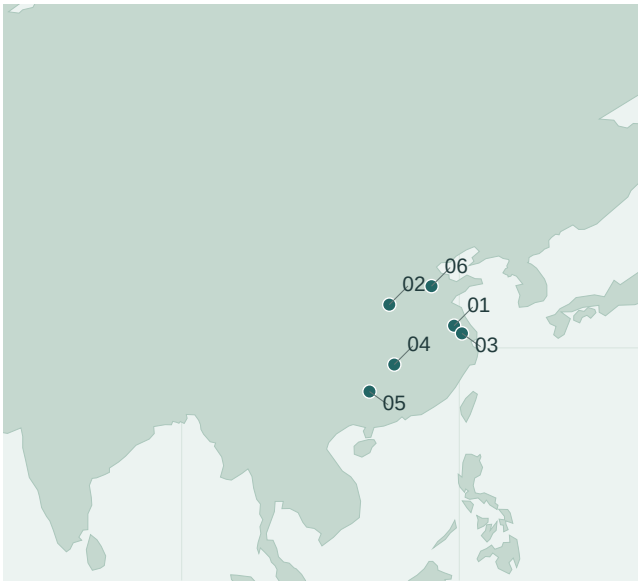
广州 ¥23,200 - 39,400　上海 ¥22,700 - 38,400

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

04月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 扬州—镇江

4天 · 扬州

02 洛阳

4天 · 洛阳

03 无锡与宜兴

5天 · 无锡

04 长沙与岳阳

5天 · 长沙

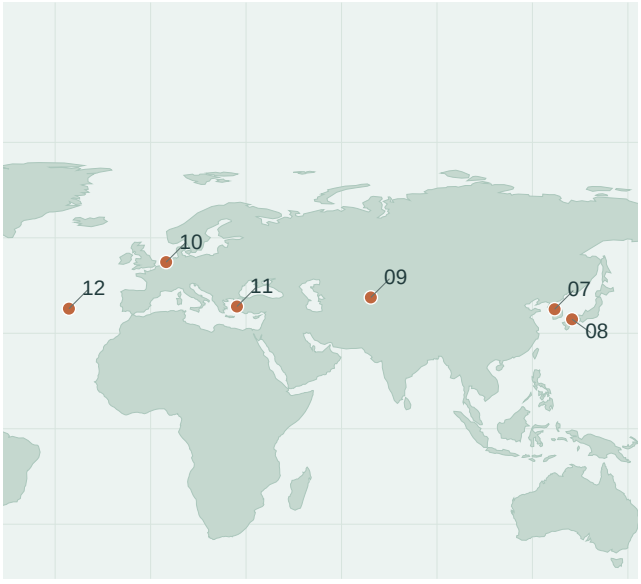
05 桂林—阳朔

5天 · 桂林

06 济南与泰安

5天 · 济南

境外 · 本月目的地分布



07 首尔

5天 · 首尔

08 广岛与宫岛

6天 · 广岛

09 乌兹别克斯坦

9天 · 塔什干

10 荷兰

9天 · 阿姆斯特丹

11 伊兹密尔与塞尔丘克

9天 · 伊兹密尔

12 亚速尔圣米格尔

12天 · 蓬塔德尔加达

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

04.01 国内 / 中国 / 江苏中部

扬州—镇江：园林与运河

先在扬州吃早茶、走园林，再去镇江看江岸与老街，把四天过成节奏舒缓的江南春游。

4天 / 最少约3天 · 11 ~ 22℃ · 中等 · 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥2,600 - 4,620	门到门约 6 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥1,650 - 2,770	门到门约 4 - 6 小时

先读懂这片地方

运河把园林连向天下

地理 扬州与镇江分居长江两侧，运河与大江的相接使这条路线具有明确的水路背景。扬州园林的曲折水面与镇江较开阔的江岸，是两种不同尺度的观看；从小园里的池石转向河网和江面，可以理解精致的私家景观也存在于更大的交通地理之中。

历史 大运河不仅是水道工程，也长期承担粮食、物资和人员运输，沿线城市因而形成各自的商业与文化生活。扬州的园林和运河馆舍适合相互补充：一边看资源如何汇入城市，一边看财富、审美与造园技艺怎样进入空间。镇江的寺院与江岸又补上沿江信仰和城市生活的另一层。

现场观察 观察提示：园林日只追一条游览视线，看水、石和建筑怎样遮露；运河馆里再找一张区域交通图。由小园到大江，让每一次尺度变化都回答“城市与外界怎样联系”这个问题。

背景参考 [338]

串线示意

01 扬州老城
街巷餐饮与城市生活据点

02 瘦西湖与园林
观察水石建筑的观看顺序

03 运河文化馆舍
把城市放回区域运输网络

04 镇江江岸与寺院
以长江尺度对照园林水景

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

扬州—镇江：园林与运河

路线攻略 · 续

四月江南气温回升，园林新绿与城市步行的适配度较高，扬州镇江特别适合从上海出发的短假。诗句里的烟花三月采用农历语境，不能直接拿来当公历花期承诺；具体花卉和天气仍看当年情况。扬州以瘦西湖、园林和大运河博物馆为三种不同体验，镇江补充江岸与老街。四天安排两晚扬州、一晚镇江，上海可开口返程；广州若飞同一机场往返，则留意跨城回机场的时间。

适合谁 适合长辈、文化爱好者和上海出发延长周末；广州只有两天假时交通占比偏高，建议至少四天。

体力取舍 园林步行和博物馆站立会累计疲劳，但可随时坐下休息；镇江山寺有台阶。四天跨江换房一次即可，不再加多座周边城市。

D1 扬州到达与老城晚饭

抵达后入住，下午在东关街附近与老城支巷慢走，先熟悉餐馆和第二天早茶位置。晚饭选择一两道淮扬菜，不需要第一天便排最热门店；夜间安排短散步，让来程疲劳慢慢消退。

D2 瘦西湖与一座园林

早茶后尽早进瘦西湖，预留半天看湖岸与园林节点，中午充分休息。下午在个园和何园中选择一座认真看，别把两个园子与整片瘦西湖全程步行一次压满；雨天可交换第三天的馆舍。

D3 运河文化与镇江夜色

预约中国大运河博物馆，按兴趣选展厅，不以看完所有内容为目标；午后前往镇江并入住。傍晚走西津渡一带，吃锅盖面或家常菜，让跨城日只承担一个核心参观和一段轻松夜游。

D4 江岸古寺与返程

上午在金山或北固山中选择一处，慢看江岸和历史空间。上海旅客可从镇江直接坐高铁回程；广州旅客按机场位置提早结束参观，若航班较早就取消上午景点，避免跨城赶机。

02 值得停留的地方

01 瘦西湖适合用一段完整上午看湖岸如何转折，桥、亭与植物共同组织视线。春景不只是某一树花，慢走与找一处坐下来观察同样重要，步行不便者先了解景区接驳。

02 中国大运河博物馆能把两座城市放回运河与交通的历史网络。展览量较大，先选一个最感兴趣的主题再扩展，通常比从第一厅一路赶到最后一厅更容易留下印象。

03 扬州早茶与镇江面食提供朴素而具体的城市差异。早茶不必为最热门名店起得过早，挑卫生和评价稳定的店，给包子、烫干丝与茶留时间，餐桌就是路线的一部分。

餐饮与街区 扬州可点三丁包、烫干丝、狮子头与扬州炒饭，多人同行更适合分食；镇江尝锅盖面、肴肉与香醋风味。早茶分量与点心选择要适量，别因早餐吃太多而放弃午间休息。旺季热门老店排队长，准备一两家同片区备选即可。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—扬州泰州机场经济舱往返估算；无合适班次可比较南京机场进出，南京至两城铁路接驳另确认。

扬州—镇江：园林与运河

3 / 4

路线攻略 · 续

往返 ¥1,200 - 2,300；飞行约2.5小时；机场到市区再留约1小时量级，镇江返扬泰机场需更宽裕。 门到门约 6 - 10 小时。

上海出发

上海—扬州、镇江—上海高铁二等座开口合计估算（不是机票）。

往返 ¥250 - 450；上海至扬州约2–3小时，镇江回上海约1.5–2.5小时，按车次核对。 门到门约 4 - 6 小时。

广州按扬泰机场航空到达后进扬州，上海按高铁到扬州东等站估算，首晚均在扬州。若改南京机场或镇江首站，须重算机场与跨江衔接。

当地移动 扬州市内步行与打车，扬州至镇江用铁路加接驳或正规跨江交通，市区到市区按约1–1.5小时量级预留。每日预算含两城接驳、普通门票与机场/车站交通。

扬州泰州机场或扬州东站 → 扬州市区

机场巴士或公交接驳 机场约75–115分钟；东站约40–70分钟；机场约25–50元/人；东站约5–15元/人，预算估算。依落地时间核对运营，末段拖箱到酒店的距离另看。

出租车或预约车 机场约45–75分钟；东站约25–45分钟；机场约120–200元/车；东站约35–70元/车，预算估算。机场与火车站不在同一方向，写清枢纽全名。

建议住宿 扬州老城外围2晚，镇江西津渡或市中心1晚

方便早茶和散步，又不必拖箱进狭窄古巷；清明与春游周末房价高于平日，广州返程者可视航班把最后一晚改住扬州。

中档客房 ¥280 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

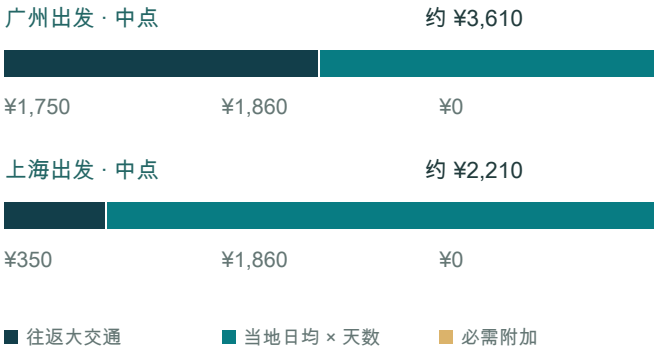
扬州老城外围 早茶、园林与夜间小巷步行方便，短假内容集中。 取舍：深巷拖箱与道路管制要考虑，临商业街房间可能嘈杂。

瘦西湖南门附近 主要想早进园、午间回房休息，适合长辈同行。 取舍：去运河博物馆和铁路站仍有距离，不能只看景区门口位置。

镇江西津渡外围 镇江住一晚时方便黄昏和清晨看老街。 取舍：坡路与老建筑楼梯较多，现代酒店和停车条件要逐一看。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥350 - 580 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 上海出发提前2–4周选住宿与铁路计划，广州出发提前3–8周比较机票和机场接驳。博物馆按官方当期预售或放票窗口预约；园林与早茶不必全部绑成套餐，留空间依据天气换序。

扬州—镇江：园林与运河

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 有效身份证件用于铁路、航班、酒店和博物馆实名预约；优惠票携带对应原始证明。部分古建筑楼梯较陡，同行者如有行动限制，事先核对无障碍入口和可参观范围。

05 天气与灵活安排

按约十一至二十二摄氏度准备，江南春天可能晴暖，也可能连日阴雨。早晚临水有风，带薄外套、伞和适合石板路的鞋；园林花木花期不同，柳絮或花粉敏感者可关注当日情况，并把馆舍作为舒适备选。

春雨影响园林 将大运河博物馆提前，园林只走有亭廊的短段；连续雨天不为船票坚持乘船，瘦西湖完整步行换到天气好的上午。

清明客流超出预期 早茶换同片区备选店，瘦西湖早点入园，下午只看一个园子；镇江接驳保留候车余量，削减拍照点而不是赶路。

行李重点 江边防风薄外套、防滑步行鞋、折叠雨伞、可随时装热饮的小水杯

半日慢走

瘦西湖南门 → 徐园 → 小金山周边 → 五亭桥

半日约3–4小时，步行约3–5公里（估算）

从南门慢慢向北看湖面转折，边走边找亭子休息，五亭桥即可作为半日终点，不要求走完整个景区。回程可按当日正规交通与体力选择，雨天台阶放慢，别把这段与个园何园全程步行一口气连接。

压缩至约3天 三天版只做扬州，保留瘦西湖、一座园林与早茶，博物馆看预约择一，删镇江换房。上海铁路短假更可行，广州若航班首尾时间不好，维持四天更符合休息目的。

多留两天 再多两天可以把镇江住两晚，金山和北固山分日慢看，或另去高邮住一晚。不要三城每天长途往返；广州旅客最终机场的接驳先定，再决定最后一晚住哪座城。

周边延伸 高邮：另加1–2天，适合古城与湖岸主题，春季湖边风大，交通班次与日落后返程提前确认。

周边延伸 南京：另加2–3天，可从镇江铁路接续，以博物馆与城市历史为主；不要把南京全部经典景点塞进原有四天。

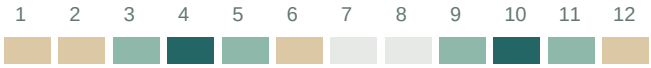
06 取舍与季节判断

01 清明和春季周末园林与早茶店都容易拥挤，上午尽早入园，下午选择小尺度区域；不必把诗句当作准确花期，关注当天的天气与园林实际状态。

02 中国大运河博物馆采用实名预约，开放与放票规则出行前重查官方渠道，不通过不明黄牛购买免费预约名额；带好与预约一致的证件。

03 两城跨江交通要把车站远近与候车算进去，广州机场往返尤其不要只看铁路运行分钟数。雨天石板和台阶易滑，轮椅或推车路线先问景区。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对园林、早茶与运河，四月和秋季适合慢走，夏季高温与冬季临水寒风取舍更明显。所谓烟花三月不是公历某日的花期承诺，实际花木与节庆仍看当年。

参考资料 [025] [117]

04.02 国内 / 中国 / 河南

洛阳：牡丹与石窟古都

把牡丹园、龙门石窟和洛阳博物馆各留一段完整时间，四月赏花以当年花况为准，古都内容不依赖花期。

4天 / 最少约4天 · 10 ~ 23℃ · 中等 · 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥2,720 - 4,130	门到门约 9 - 12 小时
上海出发	基础预算 ¥2,470 - 3,880	门到门约 8 - 11 小时

先读懂这片地方

在伊河两岸读石窟

地理 洛阳的古都文化与龙门的山水格局需要分别观看。龙门石窟沿伊河两侧山壁展开，河道、崖面与窟龛的位置共同影响视野；从远处看整体布局，再近看一组雕刻，能理解造像如何进入地形。牡丹园的季节色彩则为石窟之外补上一段更轻盈的城市体验。

历史 龙门造像反映北魏至唐代等时期的佛教艺术发展，也留下供养、题记和社会文化的丰富信息。人物面部、衣纹、体态与洞窟组织并非始终相同，辨认变化比把所有佛像概括成宏伟更有意思。博物馆与老城可以补充都城背景，但应区分器物年代、石窟年代与今天的城市展示。

现场观察 观察提示：挑两组说明清楚、年代不同的造像，比较衣纹和姿态，再读题记或讲解。牡丹园里也可以比较株型与品种标签，让四月的花与千年的石都从笼统景观变成具体对象。

背景参考 [107]

串线示意

01 **洛阳老城**
先建立古都的城市尺度

02 **牡丹园与馆舍**
按花况兼看季节和历史

03 **龙门石窟**
从伊河山壁到雕刻细节

04 **城市轻量收尾**
补看兴趣主题后从容返程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

洛阳：牡丹与石窟古都

路线攻略 · 续

01 行程与体验

四月是洛阳值得关注的牡丹季，不同园区和早中晚品种延长了选择窗口；冷暖变化仍会移动盛花时间，因此不能把某个固定日期当保证。四天用一座花园、一次石窟与一座馆舍建立主线，老城夜色只作轻量收尾。广州与上海铁路来程都不算很短，首尾不要再塞远郊；如果只为花期来，优先可退住宿与工作日，而不是同时预订多个内容相似的牡丹园。

适合谁 适合花卉、考古与古建筑爱好者；广州只愿意三天来回时交通占比太高，建议至少四至五天。

体力取舍 花园步行与龙门台阶增加总步数，广州铁路来回也较长。按花园、石窟、馆舍分日，不把石窟和白马寺同时当一个轻松上午。

D1 抵达与老城简餐

到洛阳龙门站后入住，傍晚在老城或酒店周边吃水席中的少量菜品、喝热汤。广州来程较长时直接休息，不强行赶夜场；提前检查花况，决定次日用哪座园区作为赏花重点。

D2 一座牡丹园与馆舍

上午选择中国国花园、王城公园或当期花况更好的正式园区，只需一座慢看。午后按预约参观洛阳博物馆，花季人多时留出进出和餐饮时间；不要为拍不同花色全城赶园。

D3 龙门石窟完整半日以上

尽早去龙门石窟，留半天以上看主要开放石窟与伊河景观，使用正规讲解更容易理解造像。台阶量力而行，午后回酒店休息，再按兴趣加一次短夜游，不把白马寺也塞在同一天。

D4 轻量收尾后返程

晚班车可看一处就近展馆或走老城，早班车直接去高铁站。若花况因天气变好，可在时间足够时补一小段花园，但不改变返程缓冲；清明与花会客流下，接驳时间要放宽。

02 值得停留的地方

01 牡丹适合看花型、颜色与品种差异，不只是站进花海合影。选择当期状态较好的一座园，先看官方花况再出门，比连续购买几个园区门票更有效。

02 龙门石窟提供与赏花完全不同的时间尺度，造像、山壁与河流共同构成观看体验。早到、慢看和可靠讲解能显著改善理解，不必把所有台阶都爬完。

03 洛阳博物馆能将古都印象落实到具体物件，也在天气变化时承接半天。把展览、石窟与花园安排在不同时间，四天内容会比连续夜景演出更均衡。

餐饮与街区 可尝牛肉汤、羊肉汤、不翻汤以及洛阳水席的代表菜，水席多人合吃更合适，少人数先问能否单点。牡丹燕菜和锅贴等搭配蔬菜，清晨喝汤也别忘主食；花会期间热门老店备一处替代即可。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—洛阳龙门高铁二等座往返估算，不是机票；若飞洛阳或郑州应另比较全部接驳成本。

往返 ¥1,200 - 1,650；铁路单程约6.5–9小时量级，广州旅客可增至5天更宽松。 门到门约 9 - 12 小时。

洛阳：牡丹与石窟古都

3 / 4

路线攻略 · 续

上海出发

上海—洛阳龙门高铁二等座往返估算，不是机票。

往返 ¥950 - 1,400；铁路单程约5–7小时量级，按具体车次确认。 门到门约 8 - 11 小时。

广州上海均按高铁到洛阳龙门后入住市区估算，含市区出门、候车、可能换乘与最后接驳。若改飞郑州，应重算跨城铁路和机场时间。

当地移动 市内用地铁、公交和短程打车，龙门石窟与花园各自集中游览。日预算含景区票、地面交通与车站接驳，不含古装写真、大型演出和远郊包车。

洛阳龙门高铁站 → 洛龙或老城主要住宿区

地铁 + 短程步行 约30–60分钟；约3–10元/人，预算估算。根据住宿区选换乘，出站后石板拖箱距离也要考虑。

正规出租车或网约车 约20–50分钟；约30–80元/车，预算估算。花会高峰时间放宽，老城管制区需与酒店约可停车路口。

建议住宿 洛龙区地铁沿线、王城公园附近或老城外围

洛龙便于高铁与部分馆舍，老城餐饮夜游方便，花季核心区域房价可能上涨；连续住一处并保留可退条款更灵活。

中档客房 ¥300 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

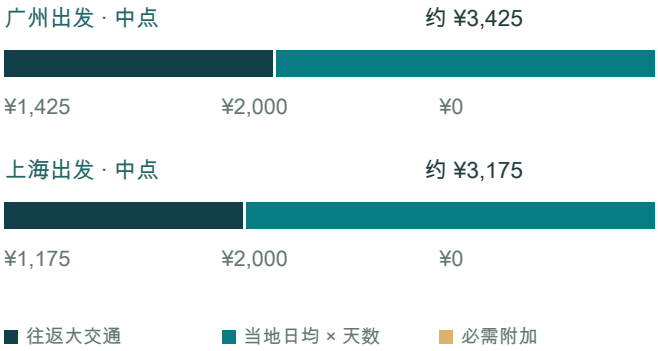
洛龙区地铁沿线 高铁、博物馆和部分花园衔接方便，现代酒店选择多。 取舍：老城夜游需要交通，别把行政区名当具体步行距离。

王城公园附近 重视赏花与城市生活，餐饮和地面交通较方便。 取舍：花会期间人车多，窗外安静和房价可能受影响。

老城外围 喜欢夜间街巷和热汤，早晚步行更直接。 取舍：古城中心拖箱与车辆可达性有限，到龙门需留接驳。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥380 - 620 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3–6周选可退房，按高铁预售期购票，馆舍和石窟预约先落实。接近出发时再依据官方花况选牡丹园，四月中旬常值得关注，但本指南不承诺具体年份的盛花日。

证件准备 携带有效身份证件办理铁路和景区实名购票，馆舍预约与证件一致；优惠票准备对应证明，儿童与行动不便者提前询问石窟动线。

洛阳：牡丹与石窟古都

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

按约十至二十三摄氏度准备，晴天中午可能更热，清晨和伊河岸边有风时加外套。春雨、风和温度变化影响花朵状态，干燥时注意补水和防晒。园路与石窟台阶需要防滑耐走鞋，雨后不在陡阶停留拍摄。

牡丹花期与日期错开 按当期园区花况选早晚品种，若大多数不在状态，改石窟与博物馆文化路线；不付高价追保证盛开的私人套餐。

春雨或伊河岸大风 龙门改到天气较好日，先看已预约馆舍；石窟若只能雨天看，缩短登阶和河岸停留，不进入封闭区域。

行李重点 早晚薄保暖外套、石窟台阶防滑鞋、遮阳帽与水瓶、可折叠雨具

半日慢走

洛邑古城开放区 → 民主街周边 → 鼓楼 → 十字街

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

在古城与旧街之间选择开放公共道路，下午或早晨慢走，吃一顿热汤或家常饭。若旅拍人群密集就减少停留，不把每个布景点当历史遗存；这条线路是石窟日之外的轻量城市半天，不再附加远郊。

压缩至约4天 四天已是两地铁路出发较合理的下限，一座牡丹园足够，馆舍或古城夜游可以删。若广州只有三天，不建议用连续夜间抵达和早走维持原全套内容，可改更近的目的地。

多留两天 再多两天可把白马寺独立一天，另一日留洛阳休息或加深博物馆参观。登封和嵩山若加入，应替换其中两天并重新规划返程，不在四天主线末尾临时追加半日跨城。

周边延伸 白马寺：另加1天，专门看寺院与建筑，不与龙门石窟压成赶场一天。

周边延伸 登封：另加2天，少林与嵩山按体力二选一或分日，山路强度和返程地点重新规划。

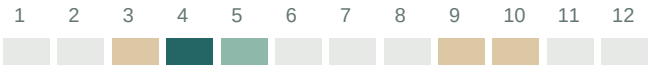
06 取舍与季节判断

01 牡丹园有早晚品种与温控区域差别，过去年度花期只作背景；大风雨可能影响观赏，临行看园区实际花况，不保证四月每天同样盛放。

02 龙门石窟部分窟区和步道可能维护限流，登阶与人群中拍照注意脚下；不触摸造像或进入封闭空间，无障碍需求提前确认。

03 花会与清明可能推高住宿和拥堵，写真、妆造与夜间演出先看总价和退改；只有四天不再同时加多个远郊古寺与山地。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对牡丹加古都，四月是主要关注窗口，三月底和五月初依园区品种与当年气温而变。秋季适合石窟和城市文化，却需换掉赏牡丹目标，不能因古都全年可看就全年标优先。

参考资料 [106] [107]

04.03 国内 / 中国 / 江苏无锡与宜兴

无锡与宜兴：太湖园林和陶都

太湖与园林择重点，宜兴留一晚看陶都生活，花期不合也有文化内容。

5天 / 最少约4天 | 10 ~ 23℃ · 春雨、湖风 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,350 - 5,900	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥2,310 - 3,930	门到门约 2.5 - 4.5 小时

先读懂这片地方

太湖水岸与一把陶壶

地理 无锡与宜兴分别从城市水岸、园林和制陶传统进入太湖地区。古运河、太湖开阔水面与园内池塘拥有不同尺度，不能全部归为相同的江南水景；转到宜兴，山地资源、手工业聚落与城市生活的联系，则可以通过陶瓷馆和街区逐渐看清。

历史 宜兴紫砂让材料、成型、烧制与使用共同成为文化。它不只是一种颜色或昂贵收藏品，壶的形体、流把位置和出水功能都需要工艺判断。无锡园林与惠山文化又呈现建筑、祭祀和地方生活的积累；把园林材料和陶器材料并看，可以为这段短线建立细致而实在的工艺主题。

现场观察 观察提示：看一把壶时先问它怎样被握、怎样注水，再听制作过程；看园林则留意石材、木构与水面怎样组合。只选一个可体验的工序，不用一次旅行完成所有手作项目。

背景参考 [237] [236]

串线示意

01 无锡古运河
认识水路与城市生活关系

02 园林与惠山
近看建筑材料和地方文化

03 太湖一处景区
从园内水面转向开阔湖岸

04 宜兴陶都片区
沿材料与工序理解紫砂

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

四月适合江南园林、太湖岸线与陶都文化组合，春花是加分项而非唯一目的。无锡连住三晚，宜兴一晚，转城安排半天；不把竹海、所有溶洞和多个紫砂体验塞进一天。上海出发铁路方便，广州用往返航空或高铁比较真实假期。湖边风雨时以馆舍、古街和正规手作替换，花期和水上运营依当届公告。

无锡与宜兴：太湖园林和陶都

路线攻略 · 续

适合谁 适合园林、陶艺与短假慢游；纯粹追满开樱花的人应等当年花况再决定。

体力取舍 低负担为主，园林和石路仍需步行，山路可删。

D1 到无锡，古运河短看

入住后看一段相近运河街区，吃饭休息，晚到只保留晚餐。

D2 园林与惠山文化

惠山一组园林和历史内容，下午市区慢看，预约与票种分开确认，不连续爬山。

D3 太湖一处景区

鼋头渚等择一，按天气、花况与管理安排岸线；船未开就走开放陆地，下午留休息。

D4 转宜兴，陶都文化

白天移城，陶瓷馆或古南街择重点，正规手作若有预约再参加，烧制寄送条件先问清。

D5 宜兴短看，返程

附近生活或早餐后接适用车站、机场；不在末日加远山与洞穴。

02 值得停留的地方

01 园林、运河与太湖分别给时间，花落后仍能看建筑和水乡格局。

02 陶都以展陈、古街和日常工艺理解紫砂，购物与手作费用自主选择。

03 两城四晚只换一次酒店，较容易安排广州航班与上海短假。

餐饮与街区 无锡家常菜、小笼与宜兴地方餐饮按个人甜咸偏好选择，湖鲜看明码和正规来源；手作不等于一定带走成品。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返无锡或附近合适门户，接续成本一起比较。

往返 ¥1,200 - 2,300；飞行约2—3小时，异地门户另加地面。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返无锡铁路，宜兴返程可经适用车站。

往返 ¥160 - 330；单程铁路约0.5—1.5小时，车站接续另计。 门到门约 2.5 - 4.5 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 市区轨道、公交和短车，转宜兴用确认班次或正规车；日均含普通地面移动、基础园林与四晚两人分摊酒店，手作升级另选。

无锡实际机场或铁路站 → 市区

轨道或公交 约40—80分钟；约5—20元/人，估算。按实际门户查末班。

正规车 约25—55分钟；约40—90元/车，估算。机场与各站距离不同。

建议住宿 无锡交通方便处三晚，宜兴城区一晚

无锡避免只按湖景选远住处，宜兴陶都内容分散，住城区利于餐饮和次日返程。

中档客房 ¥320 - 600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

无锡与宜兴：太湖园林和陶都

3 / 3

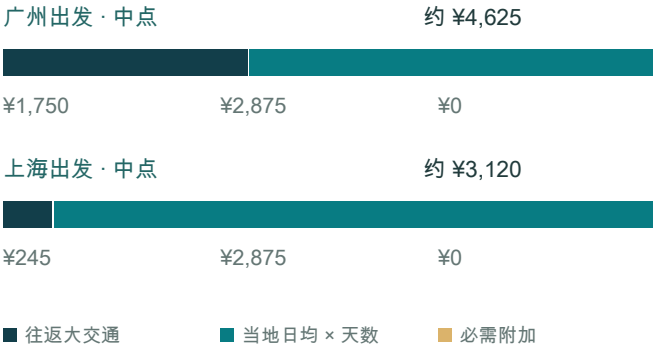
路线攻略 · 续

无锡市区交通附近 三晚城市与湖景分日。 取舍：远湖景酒店增加每日接续。

宜兴城区 陶都餐饮与返程。 取舍：工艺片区可能仍需短车。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥430 - 720 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先落实到无锡与宜兴返程接续、可退住宿，查园林预约和太湖当天运营；手作最后按真实时段订。

证件准备 国内旅行携带有效身份证件，车票与馆舍预约实名一致。

05 天气与灵活安排

早晚和湖边偏凉，阵雨可能影响岸线游览，分层防雨。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

湖风或雨 古街、馆舍和已预约工艺内容。

太湖运营暂停 开放陆地短看，船项不补成未知水上产品。

行李重点 薄外套雨具、防滑鞋、交通预约记录、手作寄送联系方式

半日慢走

惠山一组文化 → 近处午饭 → 园林短线

约2—3小时

石路雨后缩短，山顶不是必须。

压缩至约4天 四天减少一无锡慢日，保留宜兴一晚。

多留两天 多一天给竹海或太湖天气余量。

周边延伸 宜兴竹海：加一天，核对山路、步道与车辆。

周边延伸 苏州：另加两天园林慢住，不在本线每天跨城。

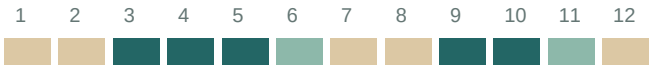
06 取舍与季节判断

01 四月花期、交通管理与船班每年不同，不沿用上一届日期。

02 宜兴文化点分散，跨城与体验留半天，烧制和寄送单独确认。

03 湖边风雨和石路湿滑，岸线开放不等于允许下水。

全年适配 · 针对本路线主题



四月优先考虑园林文化，春花依花况，盛夏户外取舍更多。

参考资料 [236] [237] [002]

04.04 国内 / 中国 / 湖南长沙与岳阳

长沙与岳阳：馆舍、书院和洞庭文化

长沙住三晚，岳阳住一晚，把馆舍、书院与湖城放在温和春季。

5天 / 最少约4天	13 ~ 25℃ · 春雨与湿气	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥2,650 - 4,750	门到门约 4.5 - 7 小时
上海出发	基础预算 ¥2,850 - 4,950	门到门约 6.5 - 9 小时

先读懂这片地方

从湘江书院到洞庭湖城

地理 长沙沿湘江展开，岳阳则把城市视线引向洞庭湖与长江相联的水域。由江岸、山脚到湖城，水面宽度与城市观看方式随之变化；岳麓山脚的书院空间和岳阳楼附近的开阔视野，一收一放，是这条路线最值得感受的地理节奏。

历史 湖南博物院的马王堆汉墓陈列，把古代生活、工艺与身体观念呈现在具体文物中；岳麓书院则提供教育与学术传统的空间。岳阳楼又与文学书写和公共责任的讨论紧密相连。这些内容横跨不同年代，应分别理解，再思考器物、教育与文章怎样成为地方文化记忆。

现场观察 观察提示：馆中挑一件器物读清用途，书院里看讲学与院落空间，岳阳楼则带一段熟悉文字对照湖景。三站分别用“物、空间、文字”来阅读，能减少只记住地名的匆忙感。

背景参考 [349] [239]

串线示意

01 长沙城市片区
从湘江城市日常进入旅程

02 湖南博物院
用文物认识古代生活工艺

03 岳麓书院与山脚
观察教育传统的空间表达

04 岳阳楼与历史街区
将文学书写放回洞庭湖城

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

四月在盛夏热度前看城市文化，湖南博物院、岳麓书院与岳阳楼各用独立半天。两城用铁路串联，洞庭湖以开放岸线和城市生活为主，不默认游船或湿地深处都能进入。长沙夜食可选但不把每天排到凌晨；春雨时馆舍和街区替代，清明及周末预约与房价单独核对。

长沙与岳阳：馆舍、书院和洞庭文化

路线攻略 · 续

适合谁 适合城市历史、馆舍和地方餐饮，接受春雨；希望长时间荒野湿地的人需另设计路线。

体力取舍 低负担城市步行，书院及楼阁有台阶，岳麓登顶可删。

D1 到长沙，附近晚餐

入住和短街区，按到达时间休息，夜食可少量选择。

D2 博物院与城市文化

按预约深入一处馆舍，下午相近街区，不把每个馆都跑完。

D3 书院与山脚

岳麓书院和周边正式开放短线，雨天减少台阶；江岸短看，不强制上山顶。

D4 铁路去岳阳

移城入住后岳阳楼及洞庭南路择重点，晚间近处餐饮，湖风大时室内休息。

D5 湖城生活，返程

早餐与开放岸线短看，留铁路接续，不把湿地远行排在末日。

02 值得停留的地方

01 馆舍与书院分别看，预约和讲解帮助理解湖南历史，避免只在入口拍照。

02 岳阳楼与洞庭南路组成半天文化，水位和天气不影响全部内容。

03 短铁路串两城，夜食、登山和游船均可自主删减。

餐饮与街区 长沙米粉和家常湘菜按辣度点，岳阳正规鱼菜与普通餐饮看价格和来源，湖鲜不是必须。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返长沙或岳阳适用高铁，按双城实际车次。

往返 ¥650 - 1,300；单程高铁约2.5—4.5小时量级。门到门约 4.5 - 7 小时。

上海出发

上海往返长沙，岳阳经确认铁路接回。

往返 ¥850 - 1,500；高铁量级约4.5—6小时，航空比较总时间。 门到门约 6.5 - 9 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 长沙轨道公交、岳阳短车与两城铁路，日均含四晚共享酒店、基础文化参观和普通地面接续；高价演出与专车全天另计。

长沙实际铁路站或机场 → 市区

轨道交通 约35—80分钟；约5—20元/人，估算。查门户与换乘。

正规车 约30—70分钟；约45—110元/车，估算。节日拥堵预留。

建议住宿 长沙轨道方便处三晚，岳阳城区一晚

避免住最热闹夜食街正上方，岳阳住处兼顾岳阳楼和实际铁路站接续。

中档客房 ¥280 - 520 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

长沙与岳阳：馆舍、书院和洞庭文化

3 / 3

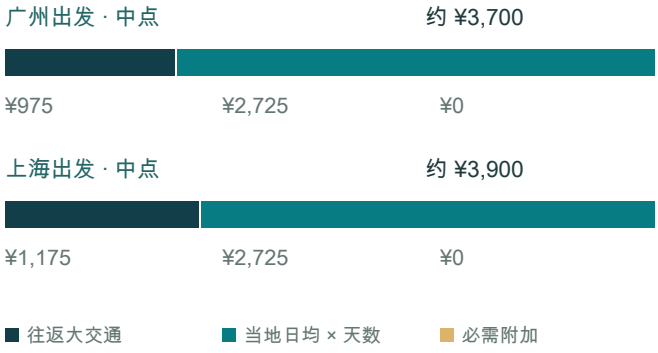
路线攻略 · 续

长沙轨道附近 文化和铁路接续。 取舍：热门夜食区有噪声。

岳阳城区 一晚楼阁与街区。 取舍：车站与老城需另接。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥400 - 690 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先订两城铁路和可退房，落实重点馆舍预约，再选讲解；湖上产品只有当日运营与正规资质确认后考虑。

证件准备 国内旅行携带有效身份证件，文化场馆和车票实名一致。

05 天气与灵活安排

雨天湖风偏凉，馆舍外排队也需防雨，洞庭水位随季节变化。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

春雨 馆舍与附近餐饮承担主内容。

湖风大 删岸线和船，城市文化短看。

行李重点 防雨薄外套、防滑鞋、馆舍实名记录、铁路站酒店信息

半日慢走

岳阳楼文化 → 洞庭南路短街区 → 晚饭

约2—3小时

雨风减少临水，楼阁台阶按能力取舍。

压缩至约4天 四天少一长沙城市日，保留岳阳一晚。

多留两天 多一天给馆舍或君山正规景区。

周边延伸 岳阳君山：加一天，按道路与景区运营决定。

周边延伸 长沙多一馆舍日：增加一天慢住，替换连夜夜食。

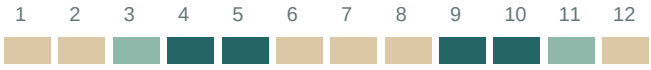
06 取舍与季节判断

01 博物院、书院与节假日预约按新公告，不套旧限额。

02 洞庭开放岸线不等于可以进入保护湿地或任意游船。

03 铁路站接续和长沙夜间噪声需查，雨后台阶慢行。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

四月城市文化优先，盛夏热雨多，湖景按天气水位。

参考资料 [238] [239] [002]

04.05 国内 / 中国 / 广西东北部

桂林—阳朔：漓江与遇龙河

用一晚桂林、三晚阳朔把游船、河岸散步和村路串起来；把水上活动交给天气，把时间留给山水。

5天 / 最少约4天 16 ~ 24℃ · 多雨 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥2,650 - 4,150	门到门约 4 - 7 小时
上海出发	基础预算 ¥3,450 - 5,900	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

把山水画读回喀斯特

地理 桂林与阳朔的峰林、峰丛、河谷和洞穴属于长期形成的喀斯特景观，石灰岩在水的作用下不断被改造。漓江的连续山峰与遇龙河较细密的乡村水岸，提供远景和近景两种尺度；船上看山形，岸上看岩壁、田地和村落，能逐渐把抽象山水落回真实地形。

历史 桂林山水长期进入绘画、诗文与旅游观看，今天的旅行也会不自觉地寻找熟悉画面。但山水之间仍有村落、耕作和日常交通，并非只为构图保留的空景。把古镇、乡村道路与水边生活放进视野，既能欣赏山水传统，也能看见地方如何在真实生产生活中与地貌共处。

现场观察 观察提示：选择一座独立山峰和一片相连峰丛，比较山脚是否连在一起；再看河流如何穿过它们。拍照之外记下一个田、水、村相接的位置，山水的空间关系会比单张名场面更清楚。

背景参考 [339]

串线示意

01 **桂林城市湖岸**
先认识山水进入城市的方式

02 **漓江**
连续观看峰林与河谷关系

03 **遇龙河乡村**
近看田地村落与水边生活

04 **兴坪**
把古镇尺度放回山峰背景

05 **阳朔返程**
保留离开山水地区的接续

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

桂林—阳朔：漓江与遇龙河

路线攻略 · 续

01 行程与体验

四月桂林阳朔的新绿与峰林适合春日旅行，从广州坐高铁也较省力。这个月份的吸引力包含烟雨山水，但雨水同时会影响水色、能见度和筏船运营，不能只看宣传图里晴天的倒影。五天从桂林顺流或陆路进入阳朔，围绕遇龙河与兴坪各安排一天，不再加龙脊长途往返。河上项目和陆地散步相互替换，能让旅程不被一场雨完全打乱；广州出发若只有三天，可直接住阳朔。

适合谁 适合广州短假、情侣与喜欢轻量户外的人；若特别在意连续蓝天和清澈倒影，应接受四月春雨带来的不确定。

体力取舍 河岸活动可轻量选择，但桂林与阳朔、兴坪之间有接驳，筏船等候与雨后路滑增加负担。默认不爬野山，骑行只做安全平缓路段。

D1 桂林抵达与两江湖岸

抵达桂林后入住，下午沿榕杉湖或市区江边散步，吃桂林米粉。第一天以轻松认识城市为主，不为每个夜景购买重复游船；提前核对翌日漓江航线、码头接送和行李如何带到阳朔。

D2 漓江进入阳朔

天气和水位允许时坐正规游船去阳朔，按船型与航线预留大半天，船上带防风层。若封航改陆路接驳，下午在县城周边慢走；入住后只安排西街附近一顿饭，不马上又去远处看演出。

D3 遇龙河乡村的一天

选择开放河段的正规竹筏或河岸步道，上午完成重点活动，午间休息。下午在安全路段骑行或散步看村落与稻田，骑车量力而行；大雨后水流不稳则全部改为陆地行程，不购买非正规筏票。

D4 兴坪山水与古镇

前往兴坪，沿开放步道看峰林和漓江弯曲处，留时间在古镇喝茶或吃午饭。若前一天已坐够水上项目，这天无需再买重复航段；登高只选正式开放、安全且符合体力的路线。

D5 从容离开阳朔

早餐后根据返程方式前往阳朔站或桂林机场，核对高铁站与县城不是同一位置。返程日上午只在附近散步；大雨时提前出发，避免把远郊景点、山路与固定航班集中到最后半天。

02 值得停留的地方

01 漓江适合从连续变化的峰林去理解山水，不只寻找某一个拍照点。正规游船、分段排筏和岸上步行各有不同视角，选择一两种即可，重复购买水上产品未必增加体验。

02 遇龙河周边的价值在慢行，树影、农田、村桥和小路构成完整画面。休息时间与骑行同样重要，不必为了所谓完整十里画廊把每个售票点都走一遍。

03 兴坪兼有古镇与漓江岸线，晴天看轮廓，薄雾看层次。用半天以上而非一个下车拍照点来安排，既能减少追车压力，也能在天气短暂转好时走回喜欢的河段。

餐饮与街区 桂林米粉、油茶、啤酒鱼、酿菜可轮流尝试。米粉点单先看分量与配料，啤酒鱼注意鱼种、斤价、称重和做法，确认总价再下锅。河边热门餐馆未必每天都需要打卡，县城家常菜更容易搭配蔬菜和控制预算。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—桂林/阳朔高铁二等座往返或开口估算（不是机票）；去桂林、回阳朔站可减少折返。

桂林—阳朔：漓江与遇龙河

路线攻略 · 续

往返 ¥400 - 650；铁路单程约2–3.5小时量级；阳朔站位于兴坪附近，到阳朔县城还需接驳。 门到门约 4 - 7 小时。

上海出发

上海—桂林两江经济舱往返，机场进桂林、阳朔返回机场；铁路可另查但耗时较长。

往返 ¥1,200 - 2,400；飞行约2.5–3小时；阳朔至机场接驳按1.5–2小时以上预留。 门到门约 6 - 9 小时。

广州按高铁到桂林并住市区首晚，上海按直飞桂林机场后住市区估算。若第一晚直接阳朔，增加相应接驳，阳朔站也不在县城中心。

当地移动 桂林至阳朔可选正规漓江游船或陆路，阳朔内用正规接驳、骑行与打车；每日预算含一段常规游船/排筏、景区门票、机场或车站接驳。不要把漓江与遇龙河票种混为一张。

桂林站/桂林北站或桂林两江机场 → 桂林市区

公交或机场巴士 + 末段交通 铁路站约30–65分钟；机场约60–100分钟；车站约5–15元/人；机场约30–60元/人，预算估算。先看车票是哪一站，机场巴士下车点未必就在湖边。

出租车或预约接送 铁路站约15–45分钟；机场约40–70分钟；车站约25–65元/车；机场约90–150元/车，预算估算。若去阳朔需另按更长路程报价，不能套用桂林市区价格。

建议住宿 桂林市区1晚，阳朔县城安静外围或遇龙河周边3晚

县城方便吃饭和接车，河边适合安静度假但餐饮与打车选择可能少；确认门口路况、防潮、纱窗以及到主要活动点的真实距离。

中档客房 ¥300 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

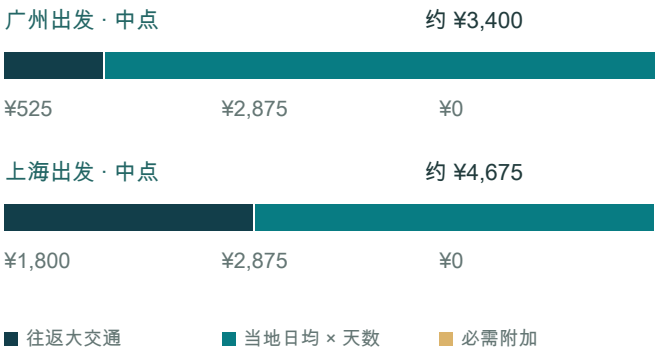
桂林榕杉湖附近 首晚到达、城市散步与次日码头接车方便。 取舍：停留重点在阳朔时不宜连续多晚往返，夜景房也可能吵。

阳朔县城安静外围 餐馆与接驳较多，第一次来不必为吃饭长途打车。 取舍：离西街很近的房间未必安静，查看车能否直达。

遇龙河周边村落 重视田园和酒店休息，适合连续住两三晚。 取舍：夜晚餐饮与叫车有限，雨天更需要提前约接送。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 700 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3–6周比较住宿和交通，优先确认游船码头与接驳是否包含、下船地点是否方便到酒店。水上门票不要过早锁定不可退产品；清明与五一前后即使只住县城，也需重新按日期核算。

桂林—阳朔：漓江与遇龙河

路线攻略 · 续

证件准备 携带有效身份证件，车票与实名预约信息一致；水上项目另核对儿童、老人及身体条件限制。只有指定开放步道和河段适合本路线，私人农田不随意进入。

05 天气与灵活安排

按约十六至二十四摄氏度准备，湿度较高，降雨、低云和短时强对流都可能出现。雨后溪流与江河水位变化较快，烟雨也可能遮住远山。带轻便防水外套、雨伞、防滑鞋及备用衣物，乘船时加一层防风。

漓江封航或竹筏暂停 桂林至阳朔改正规陆路，景点换县城、开放洞穴或陆地步道；不要购买私筏绕过停运，票务按官方渠道退改。

强降雨与低能见度 取消骑行和登高，留酒店休息或去确认开放的室内展馆；雨停后仅走铺装路，不进入涨水河滩和未维护田埂。

行李重点 防滑防水步行鞋、轻便雨衣、船上防风薄外套、备用袜与电子设备防水袋

半日慢走

古南门 → 榕湖开放步道 → 杉湖 → 正阳步行街

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

把桂林市区这一段作为抵达后或坏天气缓和时的轻量半天，从古南门看湖岸，再顺开放步道到杉湖，最后去街区吃饭。无需同时购买夜游船，雨后沿水步道看清护栏与台阶，体力不足可在杉湖结束。

压缩至约4天 四天可删除兴坪独立日，桂林一晚后把两天放阳朔，保留一次正规水上活动与遇龙河陆地慢行。广州若压三天应直接阳朔进出，视作单一区域短假，不再声称完整桂林阳朔路线。

多留两天 再多两天先在遇龙河住一日留白，再考虑龙脊梯田单独住一晚；后者山路与花田水面状态要重查。不要从阳朔早出晚归跑龙脊，同时还期待悠闲骑行和夜场演出。

周边延伸 龙脊梯田：另加2天，山区车程与天气另算；四月的梯田景观取决于当年灌水和农事，不保证已经呈镜面。

周边延伸 兴安灵渠：另加1天至2天，适合继续看历史水利与小城，需回到桂林方向重新接续交通。

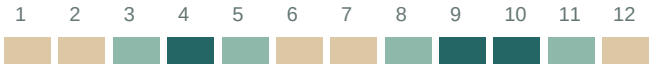
06 取舍与季节判断

01 漓江及排筏项目会受水位与天气影响停运，官方公告比售票平台宣传更有用；出行前一天与当天都核对，遇封航按正规渠道处理退改并走陆路。

02 不同水上项目有年龄、身高和身体条件限制，亲子与老人同行先问清，不能默认所有人都可上竹筏。穿好救生衣，摄影时不探身或站到非乘坐区域。

03 网红山顶、野路与无人管理的河滩不适合雨季盲目进入。骑行先看车况与道路，行李、手机做好防水，雷雨时及时停止河边和空旷田野活动。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分按峰林、河岸与轻量水上活动，春秋风景较匹配，四月同时要接受春雨。四至七月降雨较多，封航和水位变化需单独看；冬天可慢游但绿意和体感不同，不保证典型明媚倒影。

参考资料 [024] [116]

04.06 国内 / 中国 / 山东济南与泰安

济南与泰安：泉城慢游与泰山轻登临

泉城看水与街区，泰山按车辆、缆车和短台阶组合，留天气取舍。

5天 / 最少约4天 | 7 ~ 22℃ · 春季风、阵雨 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,900 - 6,600	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥3,250 - 5,350	门到门约 5.5 - 8 小时

先读懂这片地方

泉水城市与泰山垂直轴

地理 济南的泉、湖、街巷让水以细密尺度进入城市，泰山则把旅程转向山体、高差与层层上升的视野。两地虽然接续方便，观看方式却变化明显：泉城适合循水慢走，山上则要注意坡度、台阶和植被带，不能只把泰山理解为一个能快速抵达的山顶。

历史 在济南，可以把泉池和水道当作观察公共生活的窗口；到泰山，文化线索转向历代祭祀、朝山、碑刻与文学书写。作为自然与文化双重遗产，泰山的石阶、题刻与山势共同构成路径。读一方碑刻的内容及其所处位置，可以把宏大的名山传统变成一次具体的现场理解。

现场观察 观察提示：济南挑一段可辨认水流方向的街区，追问泉与湖怎样相连；泰山只选一两方题刻认真读，比较低处和高处的感受。把可承受的登临过程当作主题，而不只为到顶留证。

背景参考 [340]

串线示意

01 济南街区
循泉水认识老城公共生活

02 泉群与大明湖
比较泉池水道和湖面尺度

03 泰安
转入山城并准备登临

04 泰山开放线路
阅读山势台阶和碑刻关系

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

四月通常比盛夏更适合泉城步行与泰山登临，五天只串两城。济南两晚、泰安两晚，泰山选择天外村交通至中天门、适用缆车与能力范围内的短线；有缆车仍不是全程无台阶。没有日出或山顶能见度承诺，不安排夜爬。天气不合就看岱庙和城市文化，泉水强弱也不由宣传照保证。

济南与泰安：泉城慢游与泰山轻登临

路线攻略 · 续

适合谁 适合泉城文化与能接受短台阶的人；完全无台阶需求改为济南、岱庙城市版。

体力取舍 中等负担，高处和台阶不等于轻松平地，夜爬可完全删。

D1 到济南，附近街区

入住后泉城近处短看，晚到只吃饭。

D2 泉水与湖城

趵突泉等择重点，配相近老街和大明湖一段，泉况依当天，不连续走完整环城。

D3 铁路转泰安

入住后岱庙等正式文化内容，提前确认翌日景区交通和天气。

D4 泰山条件登临

用正规车、适用缆车与短台阶组合，风雨或停运则城市替代；不夜爬、不强求顶峰日出。

D5 早餐，返程

住处至实际站或机场留足时间，前日未成的山项不临时追在返程前。

02 值得停留的地方

01 泉水、湖岸和老街解释城市与水的关系，弱泉或雨天仍有文化主线。

02 泰山的庙宇、登临文化与高处景观可按体力分别取舍，缆车只减少部分上升。

03 泰安两晚给运营与天气余量，山顶住宿和夜爬均非默认。

餐饮与街区 济南家常鲁菜、面食与泰安普通餐饮，山日带饮水和便携补给，景区餐饮价格与城市不同。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返济南航空，济南与泰安用铁路。

往返 ¥1,500 - 2,700；国内飞行量级约2.5—3小时。门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返济南或泰安适用高铁，核对车站。

往返 ¥850 - 1,450；单程铁路约3.5—5小时。门到门约 5.5 - 8 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路和市内交通，泰山正规景区车与适用缆车计入基础日均预留；四晚酒店共享，专属讲解、高价山顶住宿另计。

济南实际门户 → 城市酒店

公共交通 约45—100分钟；约5—35元/人，估算。机场与铁路站分别查。

正规车 约30—70分钟；约50—130元/车，估算。高峰留余量。

建议住宿 济南交通方便处两晚，泰安山脚城区两晚

山脚住两晚可换天气，免去山顶行李负担；泰安与泰山站不同，按票面接续。

中档客房 ¥320 - 600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

济南与泰安：泉城慢游与泰山轻登临

3 / 3

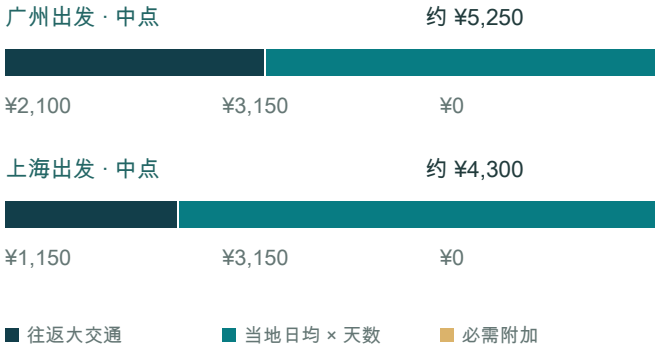
路线攻略 · 续

济南市区交通附近 泉城两日。 取舍：景区中心可能贵且拥堵。

泰安山脚城区 两晚换天气。 取舍：各铁路站到住处距离不同。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥480 - 780 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先确认两城交通与可退房，再查泰山实名购票、交通票和运营；山顶与夜间产品不必购买。

证件准备 携带有效身份证件，铁路、景区实名信息一致。

05 天气与灵活安排

城市暖日与高处低温差明显，泰山高处更冷，防风保暖和防滑。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

大风停运 泰安文化内容替代，保留山脚酒店。

泉城雨 馆舍和短老街，删长湖岸。

行李重点 防风保暖层、防滑鞋、景区交通记录、饮水便携补给

半日慢走

趵突泉一组 → 近处街区午饭 → 湖岸短段

约2—3小时

不走整圈，文化与休息交替。

压缩至约4天 四天少一泉城慢日，泰安天气余量尽量保留。

多留两天 多两天加曲阜，不同一天两山两城。

周边延伸 曲阜：增加两天文化与铁路接续。

周边延伸 济南更多馆舍：加一天作低体力版，不重复追山顶。

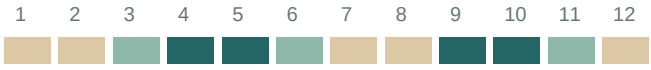
06 取舍与季节判断

01 泰山缆车和景区车可能受大风或检修影响，开放路线也有台阶。

02 高处温度与城市不同，疲劳或天气不合立即缩短。

03 泉况、节假日预约和山票按当天，不能保证满水、云海或日出。

全年适配 · 针对本路线主题



四月优先考虑城市与轻登临，山顶天气始终独立核验。

参考资料 [240] [241] [002]

04.07 境外 / 韩国 / 韩国首都圈

首尔：宫阙春花与街区日常

宫阙、河岸与当代街区各分一天，花况好时追一段樱花，花未到时也能用五天认识首尔的多层生活。

5天 / 最少约4天	7 ~ 18℃ · 中等	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥4,850 - 8,000	门到门约 8 - 12 小时
上海出发	基础预算 ¥4,450 - 7,400	门到门约 6 - 10 小时

先读懂这片地方

宫阙如何顺着山地展开

地理 首尔的山地边缘与汉江共同组织城市方向，宫阙、传统街区与现代商业区各有不同空间尺度。到河边看开阔城市，到宫苑看地形与院落，再回到小街观察日常生活，春花便成为这些空间中的季节线索，而不是把整趟旅行压缩成花点之间的移动。

历史 昌德宫的重要特点是建筑与自然地形相适应，而非把所有空间压在一条严格直线上。宫阙中的礼仪、居住与园林区域各有用途，屋面、院落和门的序列也会改变人的行动方式。将其与现代街区比较，可以感受首尔如何同时保留王朝都城遗产与持续更新的都市生活。

现场观察 观察提示：在宫阙留意一扇门之后视野怎样变化，山坡、树木是否参与空间组织；走到西村等街区再比较民居尺度。汉江日则把视线放远，让同一座城市的三种尺度形成对照。

背景参考 [341] [026]

串线示意

01 首尔住宿街区
从邻里日常认识城市

02 宫阙与西村
比较礼仪空间和生活尺度

03 汉江或石村湖
按花况体验开阔水边空间

04 昌德宫周边
观察宫苑与地形的适应

05 现代街区
对照传统建筑与当代生活

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

首尔：宫阙春花与街区日常

路线攻略 · 续

01 行程与体验

四月首尔回暖，宫阙与街道的春花让城市步行更有季节感；上中旬通常更值得关注樱花进度，但不同年份及地点会前后变化。五天以首尔市内为主，把景福宫和西村、昌德宫周边、汉江或樱花地点、圣水或弘大分区组合，不再加釜山和济州。它的优势是交通与餐饮选择丰富，代价是热门街区排队、酒店面积偏小，以及春季可能遇到空气质量不佳的日子，需有室内备选。

适合谁 适合城市散步、餐饮、设计与轻松赏花的人；若主要期待大自然和低密度旅行，可把时间放在其他月份的郊野线路。

体力取舍 地铁站通道较长，宫阙石路和街区坡道增加步数。一天围绕同一区域，汉江和圣水等远一些的片区不要同日反复横穿。

D1 抵达后熟悉街区

从机场乘铁路或巴士到住宿，晚饭选择汤饭、烤肉或韩式家常菜，熟悉最近地铁站。首晚只在附近短走，不跨城追灯光；检查未来几天天气和花况，再把机动日安排到最合适的一天。

D2 宫阙与西村一带

按开放日安排景福宫或同区域宫阙，上午看建筑与春花，下午走西村街巷和咖啡馆。想穿韩服先确认租衣时长、押金与返还规定；街区仍有居民生活，不把每个院门都当开放拍照布景。

D3 花况日：汉江或石村湖

根据当年实际花况在汝矣岛、石村湖或其他合适地点择一，不为多个相似机位在全城来回。中午回室内休息，下午沿河岸短走；如果花季已过，可改博物馆与公园，保留城市春游的完整性。

D4 昌德宫周边与现代街区

上午选昌德宫或博物馆，后苑参观若需要独立预约便提前确认；下午在圣水或弘大中选一个区域。把咖啡、设计店和餐饮放在同一片区，不同时追南北多个网红店，晚间提早整理行李。

D5 慢早餐与返程

根据机场和航班时间安排早餐与少量购物，税金退还流程如果要使用就提前处理。仁川机场比市区距离更远，预留通关和交通缓冲；不把远郊春花景点放在离开当天。

02 值得停留的地方

01 宫阙是认识首尔春天的稳定入口，建筑、石路、树木和背景山势组成完整景观。樱花只是其中一种植物，即使没赶上盛花，安静看一座宫阙也能获得充分的季节体验。

02 汉江与湖边赏花适合看市民如何使用公共空间，慢走一段、坐下来喝热饮即可。活动期间人多，选择工作日或早晨，同行者约定集合点，别为了拍空景冒险越过围栏。

03 首尔现代街区各有餐饮、咖啡与设计店密度，但高人气店不一定适合每个人。提前选一个片区、两三个兴趣点，剩余时间自由走，比将社交媒体上的全部清单串起来更轻松。

餐饮与街区 汤饭、拌饭、烤肉、参鸡汤和市场小吃可以轮流尝。部分餐馆按人数起点烤肉，单人旅行先问是否可一人用餐；菜单里生食、辣酱和腌制配菜按自己偏好选择。咖啡甜点开销容易累积，给一天留一两次就能兼顾体验与预算。

首尔：宫阙春花与街区日常

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—首尔仁川经济舱往返；比较直飞与行李套餐，勿把金浦、仁川接驳混用。

往返 ¥1,600 - 3,000；飞行约3.5–4小时；仁川至市区再留1–1.5小时以上。 门到门约 8 - 12 小时。

上海出发

上海—首尔经济舱往返，分别比较仁川与金浦、浦东与虹桥组合的门到门时间。

往返 ¥1,200 - 2,400；飞行约2小时量级；接驳因机场组合差别明显。 门到门约 6 - 10 小时。

广州按飞仁川、上海按仁川或金浦常见组合进入首尔市区估算，含正常入境与接驳。机场组合不同影响很大，不能只用飞行两小时估总耗时。

当地移动 以机场铁路、地铁和步行为主，夜间少量打车；每日预算含机场往返、市内交通与普通宫阙门票。韩国比中国快1小时，预约时间按当地时间记录。

仁川机场 → 首尔主要住宿区（默认）

机场铁路 + 地铁或短步行 约80–120分钟；约40–90元/人，预算估算。直达车与普通车价格、换乘不同，先看酒店靠哪个站。

机场巴士到酒店附近 约90–150分钟；约80–130元/人，预算估算。行李较方便但受道路影响，核对站点和末班；金浦到达另算。

建议住宿 钟路、乙支路或弘大地铁步行范围内

钟路与乙支路便于宫阙和老街，弘大更偏餐饮夜生活；确认楼梯、房间大小、隔音与夜间噪声，靠地铁比“网红窗景”更实用。

中档客房 ¥650 - 1,050 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

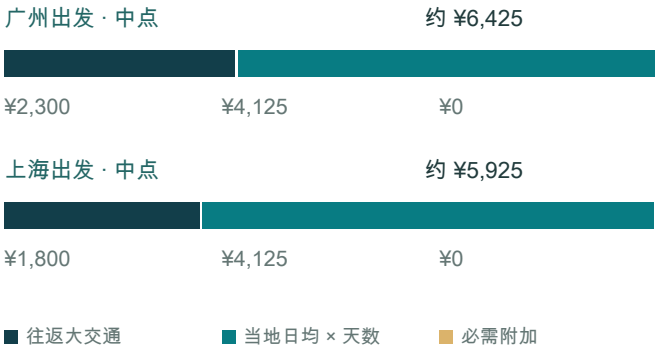
钟路与安国附近 宫阙、老街和文化活动集中，步行内容丰富。 取舍：部分小路有坡和石阶，民宿隔音与行李通行要看清。

乙支路附近 地铁与餐饮便利，适合首次来和雨天灵活转场。 取舍：街道车流较多，房间窗向和晚间施工噪声需留意。

弘大外围 咖啡、餐饮与机场铁路衔接方便，适合年轻旅行者。 取舍：夜生活区可能吵，到宫阙与东侧街区要更长车程。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,000 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1–3个月比较航班与酒店，先落实签证准备；花季酒店优先可退，宫阙后苑、展览和演出按官网独立预约。看机票时把机场铁路、早晚航班打车与行李费用一起计入，别只比较票面低价。

首尔：宫阙春花与街区日常

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照的首尔个人旅游按适用韩国签证路径准备，通过韩国签证门户与对应使领馆核对材料、领区和办理方式。任何临时团队便利措施都不能自动用于个人自由行，最终以本人资格核验。 通过韩国官方 e-Arrival Card 页面核对是否须申报；适用者可在韩国时间抵达前 3 天内免费填报。该入境申报不替代签证或济州特别入境资格。

05 天气与灵活安排

可按约七至十八摄氏度准备，早晚明显偏凉，河边与高处有风时加外套。春雨、升温速度和冷空气会改变花期；带轻薄保暖层和舒适鞋，出门前查看空气质量，状况较差时将馆舍与室内活动放到前面。

空气质量不佳 把汉江长走换国立中央博物馆等室内内容与短段餐饮，待条件改善再去公园；不因衣服薄就安排高强度登高。

雨后樱花较少 查看其他品种和地点花况但不跨城盲追，改看宫阙建筑、设计店和展览；晚上的河岸活动可直接取消。

行李重点 早晚保暖薄外套、适合地铁通道的步行鞋、折叠伞、轻便随身水杯

半日慢走

景福宫开放区域 → 西村街巷 → 通仁市场周边 → 景福宫站附近

半日约4小时，步行约3–5公里（估算）

上午先看宫阙，再走西侧街区和市场用餐，把建筑与普通生活连接起来。宫阙闭馆日可反过来只走街区；不进入居民私院，韩服拍照先确认租期，半日结束回地铁站而非接着徒步去另一座宫。

压缩至约4天 四天删除一个现代街区与远郊候选，保留宫阙、一个赏花或公园日及首尾交通。若花况不好就用馆舍替代，别为了所谓完整首尔把圣水、弘大、汉江、江南全塞进同一天。

多留两天 再多两天可增加水原一日和首尔休息一日，宫阙参观按开放日重新错开；若要去釜山，应另外安排更长时间与跨城交通，不将新增两天变成夜车和拖箱。

周边延伸 水原：另加1天，华城城墙与城市步行适合文化主题，风雨较大时缩短城墙路线。

周边延伸 仁川开港场与松岛：另加1天，在返程动线合适时考虑；不默认它们就在机场旁边，市区接驳仍需时间。

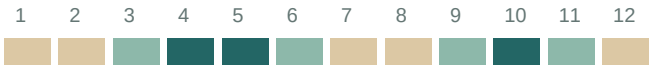
06 取舍与季节判断

01 首尔樱花不能以四月整月保证，临行看当年花况与节庆公告；宫阙闭馆日与后苑预约规则也需逐处核对，避免把所有重点排在同一天休馆。

02 春季可能遇到扬沙或空气质量不佳，关注当天官方监测并减少高强度户外；博物馆、展览和室内市场可以替代，不需硬撑整个河岸步行日。

03 首尔个人自由行不能套用济州或特定团体入境政策，签证类别和条件按自己的护照与居住地确认。购物退税、医美和演唱会等额外消费不在基础预算内。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

本条主线是宫阙与城市慢游，春花及秋色都能加分，因此春秋较优；樱花专属窗口只在当年春季花况合适时成立。夏季热湿冬季寒冷也可换馆舍，但户外停留须缩短。

参考资料 [026] [027] [426]

04.08 境外 / 日本 / 日本广岛与宫岛

广岛与宫岛：城市记忆和濑户内海

广岛连住，把和平纪念与宫岛分日，潮汐、春花和船班各自确认。

6天 / 最少约5天 | 10 ~ 22℃ · 春雨、海风 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥7,700 - 13,100	门到门约 9 - 14 小时
上海出发	基础预算 ¥7,200 - 12,400	门到门约 6 - 11 小时

先读懂这片地方

河口城市与潮汐神社

地理 广岛的城市体验与河道、桥梁紧密相连，沿水步行能够读出街区关系；宫岛则把视线带向濑户内海的岛、山与潮汐。严岛神社的建筑与海面关系会随潮位变化，从同一个位置重复观看，往往比增加一个新景点更能理解其空间特征。

历史 广岛和平纪念遗产要求严肃地面对原子弹轰炸造成的破坏与人的经历，馆舍中的个人物品能帮助理解宏观历史。严岛神社则体现宗教建筑与岛屿自然环境的结合。两种遗产应各有完整观看时间和情绪空间，不宜把沉重的城市记忆与风景建筑简单拼成同一种“打卡”。

现场观察 观察提示：和平纪念内容选择一件具体展品读完背景，再在河边留些安静时间。宫岛看潮位如何改变柱脚、倒影和远山的关系，把“水位变化中的建筑”作为独立观察主题。

背景参考 [342] [343] [243] [242]

串线示意

01 广岛
认识河道桥梁与城市尺度

02 和平纪念内容
从个人物品理解历史记忆

03 宫岛与严岛神社
观察潮位建筑和岛山关系

04 广岛馆舍街区
保留城市文化与情绪余量

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

四月适合城市文化和濑户内海短线，广岛连住五晚，宫岛一天用铁路与渡轮接续，行李不必上岛。和平纪念内容留安静时间，第二天再看海岛景观，不把沉重历史参观和购物拍照挤成半小时。春花、鸟居附近水位和船班都依日期，雨天有馆舍与市区内容；不上弥山也能完成主线。

广岛与宫岛：城市记忆和濑户内海

路线攻略 · 续

适合谁 适合历史、城市文化和短海岛日，愿意接受春雨；想每天海泳的人需另选季节。

体力取舍 低负担主线，纪念馆站立和宫岛石路仍需休息，弥山可删。

D1 到广岛，休息

机场至酒店后附近晚饭，跨门户接续长时只保留入住。

D2 和平纪念内容

馆舍、纪念空间择重点，参观后留休息和短河岸，尊重场所氛围。

D3 宫岛完整一天

铁路至宫岛口并换渡轮，正式开放岸线与文化内容，潮汐改变观看位置，不下滩涂追拍。

D4 城市馆舍与街区

选一组馆舍、园林或日常片区，雨天以室内为主，避免连续远行。

D5 天气余量与慢城

宫岛天气未成可换日，否则市区慢住；山上延伸仅在运营、装备和能力合适时。

D6 机场返程

按真实门户和铁路接续离开，末日不上岛赌末班船。

02 值得停留的地方

01 和平纪念参观留完整半天，历史内容与日常城市分开消化。

02 宫岛用一天看海岸与文化，低潮高潮是不同状态而非某一种才合格。

03 广岛连住五晚，天气余量可调换宫岛日，短假减少搬行李。

餐饮与街区 广岛烧、普通定食与正规海产餐饮，牡蛎等看供应、价格与个人适用性，生食不是必需。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返广岛或合理日本门户，国内接续另核。

往返 ¥2,600 - 4,700；常见含转机约5—9小时或更长。 门到门约 9 - 14 小时。

上海出发

上海往返广岛按实际直飞或转机；不默认每日直达。

往返 ¥2,100 - 4,000；直飞量级约2小时，转机更长。 门到门约 6 - 11 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 市内电车、铁路和正式渡轮，日均含五晚共享酒店、普通地面接续与基础文化参观；私车、山上产品及高价料理另计。

广岛机场 → 城市酒店

机场巴士与短接续 约60—100分钟；约70—110元/人，估算。选实际市区终点及末班。

正规预约车 约50—90分钟；约600—950元/车，估算。距离较远，不按市内短车价。

建议住宿 广岛站或市区交通方便处五晚

站附近利于铁路，中心方便馆舍与餐饮；机场较远，最终到机场时间独立算。

中档客房 ¥650 - 1,150 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

广岛站附近 铁路与行李接续。 取舍：到纪念区需城市交通。

广岛与宫岛：城市记忆和濑户内海

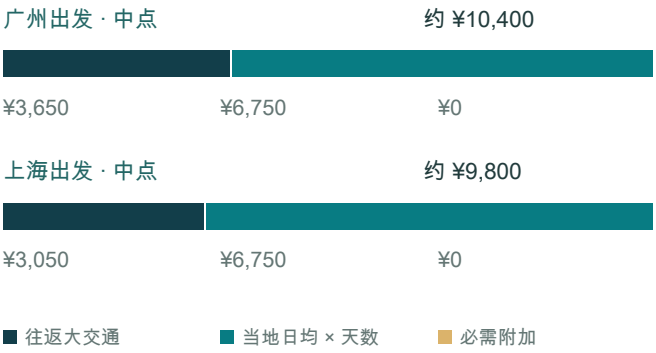
3 / 3

路线攻略 · 续

市区电车附近 馆舍与晚餐。 取舍：房间入口及噪声要核对。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥850 - 1,400 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先办签证与真实国际交通，订可退广岛连住房，再查重点馆舍、渡轮与机场接续；宫岛日按天气可调换。

证件准备 中国大陆普通护照提前落实适用日本旅游签证，按领区和指定办理路径准备真实行程、住宿与回程；国际与境内交通确认后再订限制退改产品。

05 天气与灵活安排

早晚和渡轮甲板偏凉，薄保暖层、防雨鞋；春花可能提早或结束。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

海风或停航 留广岛馆舍，调换宫岛日。

城市春雨 室内参观加短街区，删山上延伸。

行李重点 防雨薄保暖层、防滑鞋、签证馆舍记录、渡轮机场时刻

半日慢走

宫岛正式文化区 → 近处午餐 → 开放岸线

约2—3小时

不登山也可完成，按潮汐与风雨缩短。

压缩至约5天 五天减少一市区慢日，宫岛与返程缓冲保留。

多留两天 加两天尾道，独立算铁路与坡路。

周边延伸 尾道：加两天与铁路接续，按坡路能力选短线。

周边延伸 宫岛过夜：增加或调整一晚，行李和岛内服务另核。

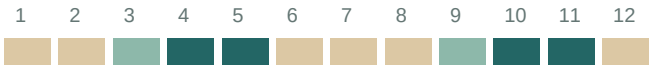
06 取舍与季节判断

01 花期、潮汐与海上运营按日期，不把宣传照片视为日常。

02 机场至市区较远，异地日本门户会增加交通和费用。

03 弥山有体力和运营要求，和平纪念场所尊重摄影及安静规则。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

四月文化海岸优先考虑，春花与潮汐只是条件项。

参考资料 [242] [243] [175]

04.09 境外 / 乌兹别克斯坦 / 塔什干—撒马尔罕—布哈拉

乌兹别克斯坦：丝路三城

九天只看塔什干、撒马尔罕与布哈拉，用铁路串城，春季长步行与蓝色穹顶交替，保留往返在途。

9天 / 最少约8天　8 ~ 24℃ · 中等　中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥10,050 - 16,000	门到门约 12 - 21 小时
上海出发	基础预算 ¥10,350 - 16,500	门到门约 13 - 22 小时

先读懂这片地方

绿洲城市里的交流痕迹

地理 塔什干、撒马尔罕与布哈拉并不是无差别的沙漠古城。它们处在中亚城镇与绿洲网络中，贸易、供水和区域通道共同支持长期聚居；现代铁路把今日行程连接起来，但老城的院落、广场和街道仍需用步行尺度慢慢理解，不能仅在地图上连成直线。

历史 撒马尔罕的文化交流与帖木儿时期建筑，和布哈拉保存的历史城区形态提供不同重点。宗教学校、清真寺、陵墓和商业建筑各有用途，蓝色瓷砖只是外观入口；细看书法、几何纹样、穹顶与院落，就能把色彩转回知识、信仰与城市生活的具体空间。

现场观察 观察提示：每城选一座公共建筑，先分清功能，再比较入口、院落和屋顶。不要把修复后的鲜明色彩直接当成始终未变的古貌；阅读修缮说明与旧照片，会让丝路城市更有历史层次。

背景参考 [344] [345]

串线示意

01 塔什干
从现代首都建立中亚背景

02 撒马尔罕
重点看广场与纪念建筑

03 布哈拉
以步行阅读老城功能关系

04 塔什干
回首都保留文化和返程余量

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

四月通常比中亚盛夏更适合广场与古城步行，白天和早晚的温差仍需认真准备，春雨也可能出现。三座城市提供现代首都、纪念性建筑与紧凑老城三种尺度，铁路可减少跨城驾驶。九天含国际往返，只做这三城并返回塔什干，不把远处希瓦强行加入；若航班需要很长中转，删减一座城市或增加假期，比靠连续夜车补时间更稳妥。

乌兹别克斯坦：丝路三城

路线攻略 · 续

适合谁 适合建筑、丝路历史与铁路旅行爱好者；如果只想海岛休息或不愿长途飞行和跨城换房，其他短假更合适。

体力取舍 长途飞行和三城换房有一定负担，广场与古迹多为石面，午间晒。铁路减少驾驶但仍需车站接驳，建议每城至少留一个完整白天。

D1–2 到达塔什干与城市入门

第一天国际飞行到塔什干，晚到先休息。第二天以乔尔苏市场、地铁与一处正规馆舍为主，理解首都的现代尺度；现金、通信和铁路取票方式先处理，不在落地当晚追长途火车。

D3–4 撒马尔罕两晚

第三天乘铁路到撒马尔罕，下午只看一处重点；第四天再将雷吉斯坦、比比哈努姆与其他感兴趣建筑分段参观。中午避晒，门票与宗教空间规则分开了解，不把整座城市当成全部可进入的布景。

D5–6 布哈拉古城慢走

白天乘铁路去布哈拉，车站到老城另需接驳。两天围绕拉比豪兹、穹顶市场与卡扬建筑群慢慢走，选一段正规讲解；小店与茶歇是路线的一部分，不再追加沙漠长途项目。

D7 返回塔什干留缓冲

搭有预订座位的列车回塔什干，铁路运行时间之外还要算两端车站接驳。下午根据抵达时间休息或轻松购物，住宿尽量回到熟悉片区，为下一段国际交通留出缓冲。

D8–9 首都留白与回国

第八天视航班时段做半日补看或直接前往机场，第九天通常完成回国到家。若选到同日直飞回国，可把多出时间给塔什干；不以临时新增希瓦或跨境山地消耗返程余量。

02 值得停留的地方

01 撒马尔罕的广场、穹顶和装饰适合在早晚不同光线下看，不只是正面拍照。正规讲解帮助区分不同时期的建筑与修复，理解会比同一天拍十处更持久。

02 布哈拉老城相对适合步行串联，水池、市场与宗教建筑的尺度变化值得观察。住两三晚能避开一日团集中时段，也不必拖着行李穿过每条石板巷。

03 塔什干既是交通入口，也能提供与古城不同的现代生活。留一天看市场与地铁，再用最后一天做航班缓冲，铁路串城因此更完整而不赶。

餐饮与街区 抓饭、烤包子、烤肉、拉面类面食与酸奶可轮换，份量偏大时适合分食。点菜主动加蔬菜、汤和水果，饮水选择可靠来源；抓饭店营业与供应时段需关注，宗教节日期间餐馆安排可能变化。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—塔什干经济舱往返估算，优先查直飞班期，无合适班次经乌鲁木齐等地联程。

往返 ¥4,200 - 7,000；直飞若有约7–8小时量级；中转按11–17小时以上预留。 门到门约 12 - 21 小时。

乌兹别克斯坦：丝路三城

3 / 4

路线攻略 · 续

上海出发

上海—塔什干经济舱往返估算，比较直飞班期与乌鲁木齐等地同票中转。

往返 ¥4,500 - 7,500；直飞若有约7–8小时量级；中转通常按11–17小时以上。 门到门约 13 - 22 小时。

以飞塔什干后到市区首晚酒店估算，包含直飞或较短同票中转与入境。若转机需过夜，按真实在途小时增加，不能仅看各段飞行时长。

当地移动 三城间优先正规铁路，按塔什干—撒马尔罕—布哈拉—塔什干安排；日预算含三段普通座席铁路、车站接驳、常规门票和短段讲解分摊，不含升级全程中文包团。

塔什干国际机场 → 塔什干市区首晚酒店

正规出租车或可追踪叫车 约25–55分钟；约40–100元/车，预算估算。出示准确酒店名，拒绝模糊议价，先确认付款与乘车区域。

酒店预订接送 约25–60分钟；约80–170元/车，预算估算。晚到方便，写明航班、行李和延误等候，不与陌生司机临时改目的地。

建议住宿 塔什干地铁附近首尾住，撒马尔罕雷吉斯坦周边2晚，布哈拉老城2–3晚

首都靠地铁，古城靠步行核心；老城庭院酒店确认热水、隔音、楼梯和车能否到门口，跨城先看车票再确定晚数。

中档客房 ¥400 - 700 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

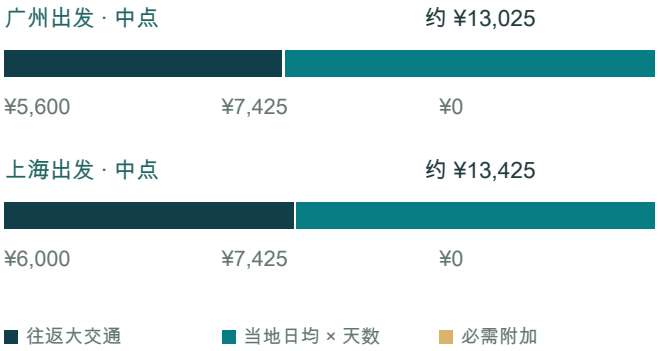
塔什干地铁附近 机场首尾住宿与城市公共交通方便，现代服务较多。 取舍：首都空间大，靠一个站不代表所有文化点都能步行。

撒马尔罕雷吉斯坦周边 想早晚看广场、减少往返，适合住两晚。 取舍：老城巷道车辆可达性和隔音有差异，拖箱路线先确认。

布哈拉拉比豪兹或老城外围 餐馆与步行遗产点集中，庭院住宿有氛围。 取舍：车站不在老城门口，楼梯、热水和机场车接送点须提前问。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,000 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–4个月比机票和住宿，铁路按正式发售窗口购买，查清出发站与行李要求。中乌互免签证协定已有官方依据，但个人适用条件、护照有效期和住宿登记仍须在出发前核对。

证件准备 据中国驻乌使馆公告，中乌互免签证协定自2025年6月1日生效，符合条件的中国普通护照单次不超30日、每180日累计不超90日可免签。此九天旅游线仍需核验本人资格、离境安排与住宿登记，非旅游活动另查。

乌兹别克斯坦：丝路三城

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

三城低海拔区域可按约八至二十四摄氏度准备，晴天广场日晒强，清晨与夜晚偏凉，四月仍可能遇阵雨。布哈拉与塔什干并非完全同温，防风外套、薄保暖层、防晒帽和舒适鞋都比只带夏装实用。

春雨影响广场与老城 把应用艺术馆、阿夫拉西阿卜等确认开放室内展陈调前，雨停后再走广场；不在湿滑高台和修复区追摄影角度。

快车无票或临时改时刻 改正规慢车并删当日一处景点，必要时多住一晚；不凭代理口头保证紧接国际航班，塔什干返程缓冲要保留。

行李重点 昼夜温差用外套与薄中层、古城石面步行鞋、遮阳帽与太阳镜、护照及住宿登记离线备份

半日慢走

布哈拉拉比豪兹 → 穹顶市场开放段 → 乌鲁别克经学院外围 → 卡扬建筑群

半日约4小时，步行约3–4公里（估算）

上午从水池周边开始，穿过正常开放的市场步行区，再看经学院与卡扬建筑群，午间到正规餐馆休息。宗教空间按着装与摄影提示进入，不以购物替代所有参观；每座建筑是否售票、是否开放内部独立确认。

压缩至约8天 八天版减少塔什干一个完整日，仍保留撒马尔罕与布哈拉各两晚及回首都缓冲。若国际航班衔接很长，就删布哈拉只做两城，不能把希瓦加入后再用夜车和凌晨航班硬压。

多留两天 再多两天优先加撒马尔罕工艺体验和布哈拉老城留白，或者让塔什干更完整。希瓦通常需要另加至少三天并重做铁路或内陆机票，不把地图上的第四座古城视作顺路免费延伸。

周边延伸 撒马尔罕周边工艺村：另加1天或用原城内半日替换，正规车辆往返，不新增一座住宿城市。

周边延伸 希瓦：建议另加3天以上并重排铁路或内陆航班预算，不属于本九天路线顺路半日延伸。

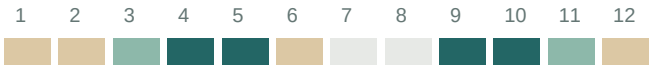
06 取舍与季节判断

01 热门快车座位不保证随到随买，先订城际票再锁不可退酒店；快车无票可改正规慢车并减少当天景点，别接受来历不明的高价票号。

02 宗教建筑和陵墓注意遮肩膝、拍摄提示与开放范围，院落台阶有磨损；无人机、专业设备及特殊药品携带如有需求需单独查入境规定。

03 免签不等于免去全部入境和住宿手续。保存酒店办理的住宿登记凭据，国际航班与铁路姓名按护照一致填写，返程不与长距离陆路紧密相接。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对低海拔丝路三城步行，春秋比盛夏更舒适；四月仍有昼夜温差和春雨。冬季可看建筑但寒冷影响户外，山区和跨境线路不在这组分数内，也不能据此推断道路开放。

参考资料 [108] [109] [110]

04.10 境外 / 荷兰 / 阿姆斯特丹—利瑟—周边小城

荷兰：阿姆斯特丹与春日花田

九天含国际往返，以阿姆斯特丹为据点，把花园、花田和两座小城分开看，避开欧洲多国赶场。

9天 / 最少约8天 | 5 ~ 14℃ · 中等 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥15,400 - 24,800	门到门约 17 - 25 小时
上海出发	基础预算 ¥14,900 - 24,300	门到门约 17 - 25 小时

先读懂这片地方

运河土地与春季花卉

地理 阿姆斯特丹运河环与周边城镇，使这条路线始终围绕水和土地的组织展开。水道既是景观也参与城市功能，狭长地块与街屋则影响建筑尺度；到花田地区，观看转向成片生产土地。花海和运河不是两种无关风景，都可以从人如何规划和利用空间来理解。

历史 阿姆斯特丹运河环体现历史城市扩展与水利工程的结合，运河住宅的立面、仓储和出入口有其商业社会背景。哈勒姆、乌得勒支各有自己的城市历史，不能当作小号阿姆斯特丹。郁金香今日既是园艺展示，也属于花卉生产体系，库肯霍夫的设计花园与田间种植应当区分。

现场观察 观察提示：选一段运河比较桥、街、房屋与水面的关系，到哈勒姆或乌得勒支再找差异。花田日看成行种植与展示花坛各自的布局，理解春色背后的园艺工作，而非只等待一种颜色。

背景参考 [346] [028]

串线示意

01 **阿姆斯特丹**
阅读运河环与城市住宅

02 **主要博物馆**
以一条艺术主题深化观看

03 **库肯霍夫与花田周边**
区分展示园艺和生产田地

04 **哈勒姆**
比较另一座城市街区尺度

05 **乌得勒支**
观察运河与日常生活差异

06 **阿姆斯特丹**
保留花况机动和返程时间

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

荷兰：阿姆斯特丹与春日花田

路线攻略 · 续

01 行程与体验

荷兰旅游官方把春季花卉观赏集中在三月至五月，郁金香花田通常四月中旬更值得关注；不同品种、气温与生产采收会让实际景观变化。库肯霍夫是园艺展园，周围农田是生产空间，两者不应混为同一种体验。九天含往返，除花季外安排运河、博物馆与哈勒姆、乌得勒支，天气不佳也有足够内容。阿姆斯特丹春季住宿昂贵，复活节与国王节周边更紧张，预算需以住宿和门票预约为主。

适合谁 适合喜欢艺术、花园、铁路自由行且接受欧洲住宿成本的人；如果只想低预算看花，国内春季路线更容易控制总支出。

体力取舍 国际往返长，城区步行和馆舍站立较多，但铁路串小城无需驾驶。花田开阔多风，租自行车是可选项目，不给无经验者设为必做。

D1–2 飞抵荷兰，运河慢走

第一天出发并按航班抵达，给时差和长途飞行恢复留时间；第二天在运河区与约旦区短走，搭配一次轻松游船或咖啡休息。不要把落地当天排成必须准点入场的重量级博物馆日。

D3 一座主要博物馆做深

预订国立博物馆或梵高博物馆的时段票，一天以一座为主，留出真正看作品的时间。下午在博物馆区与公园慢走，雨天可延长室内活动；热门展馆之间不按地图距离连续卡点。

D4 库肯霍夫与花田边界

按当年开园与接驳安排前往库肯霍夫，半天到大半天看不同花床和园艺设计。天气好、体力允许再在许可路线看周边花田；不进入生产田踩花，想走进花中则选择明确允许的体验花园。

D5 哈勒姆一日慢游

坐铁路到哈勒姆，围绕老城广场、街巷和一家感兴趣的馆舍安排一天，午饭后可以悠闲喝咖啡。它提供比阿姆斯特丹核心区更小的城市尺度；不在同天再追海牙、鹿特丹两座远城。

D6 乌得勒支运河与小店

铁路往返乌得勒支，沿运河与老城步行，按兴趣选择塔楼、馆舍或书店。河岸餐饮与城市生活是重点，天气不好便缩短户外段；傍晚回住宿，不用为多一个国家或城市不断搬酒店。

D7 花况与预约的机动日

这一天用于补充第二座博物馆、安妮之家等已预约参观，或根据花况调整花园日。想去风车区可替换其中一项，别全部叠加；提前整理退税、行李与机场交通，让长途返程更从容。

D8–9 飞回中国

第八天按航班到史基浦机场，国际长途值机、安检与行李托运留足时间；第九天通常落地中国。若航班组合有长时间中转，以票面重新计算请假天数，不把时差减少的钟表小时当成实际休息。

02 值得停留的地方

01 库肯霍夫是精心设计的春季花园，适合看品种、花床与树木的组合；周围花田则服务农业生产。理解这一区别，才能既获得丰富花景，也不会为拍照破坏作物或踏入私人土地。

02 阿姆斯特丹的运河和博物馆足以构成非花季内容。一天认真看一座馆、另一半天回到街道，对作品与城市都更有印象；预约越早，越容易得到适合自身节奏的时段。

03 哈勒姆与乌得勒支可以铁路当天往返，给九天旅行增加不同城市尺度而无需反复搬行李。小城的价值在普通街巷、运河餐馆与日常店铺，不一定来自更多收费景点。

荷兰：阿姆斯特丹与春日花田

路线攻略 · 续

餐饮与街区 可以尝荷兰煎饼、奶酪、炸肉丸、鲱鱼等传统风味，也容易找到印尼菜和各国餐饮。超市早餐与简单午餐能平衡晚餐支出；热门咖啡馆和运河餐厅先看菜单与附加费用。选择坐下来吃的午餐，不要把每顿都压成边走边买小食。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—阿姆斯特丹经济舱往返；优先比较直飞，如选中转则核对过境要求与同票行李衔接。

往返 ¥5,500 - 9,500；直飞约12–14小时量级；中转按16–22小时以上规划。 门到门约 17 - 25 小时。

上海出发

上海—阿姆斯特丹经济舱往返，比较直飞与欧洲或中东枢纽联程的总时长。

往返 ¥5,000 - 9,000；直飞约12–14小时量级；回国常跨日，保留两天返程窗口。 门到门约 17 - 25 小时。

按抵阿姆斯特丹史基浦后到主城酒店估算，含直飞或较短同票中转、正常入境与行李。回国跨日已在总天数里预留，钟表时差不能视为休息。

当地移动 荷兰境内以铁路、电车和季节性花园接驳为主，无需自驾。每日预算含机场列车、周边小城铁路、一次花园门票与接驳及两座主要博物馆；自行车租赁按需加减，价格随汇率变化。

阿姆斯特丹史基浦机场 → 阿姆斯特丹住宿区

机场铁路 + 电车或短步行 约45–80分钟；约55–110元/人，预算估算。确认列车站点和付款方式，中心站到房间仍可能有石板拖箱段。

正规出租车或预约接送 约30–60分钟；约400–700元/车，预算估算。多人可比较，确认行李数量和道路管制；只在正规候车处上车。

建议住宿 阿姆斯特丹公共交通方便处，或哈勒姆/史基浦铁路连接便利处

市中心运河屋有楼梯陡、房间小等特点，订房确认电梯与行李需求；郊区住宿要把每天铁路费和时间加回，报价还需看城市税是否另收。

中档客房 ¥1,100 - 1,800 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

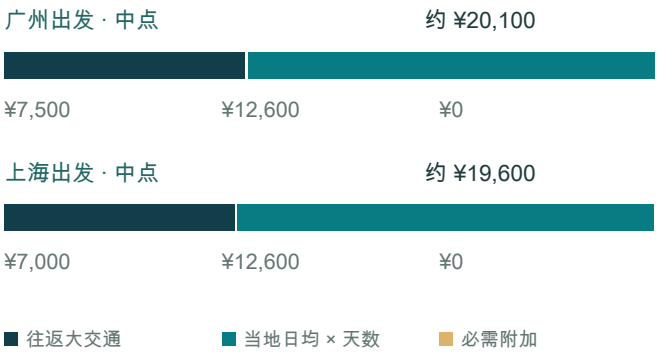
阿姆斯特丹中心外围 早晚运河步行和餐饮方便，去主要馆舍较省时间。 取舍：房价高，旧房楼梯陡、城市税可能另计，需看电梯。

阿姆斯特丹南部轨道站附近 重视现代酒店与交通，房间品质较稳定。 取舍：每天进老城多一段电车或地铁，夜间散步氛围不同。

哈勒姆车站或老城附近 喜欢较小城市与安静夜晚，花季行程可衔接。 取舍：去阿姆斯特丹的铁路费用时间要加回，不能只比每晚房价。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,100 - 1,700 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3–4个月准备申根签证与可退住宿，再锁国际机票；花园和主要博物馆按当季开放窗口购票。荷兰官方在华申根申请页会链接当前受理中心，预约渠道可能变化，从官方页面进入而非沿用旧攻略。

荷兰：阿姆斯特丹与春日花田

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照按申根旅游签证准备；荷兰是主要目的地时从荷兰官方在华申请指引进入，核对材料、保险、预约和指纹要求。若去多个申根国家，先确认应由哪个国家受理，获签后检查有效期与入境次数。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

按约五至十四摄氏度准备，晴天日照舒服，风、阵雨和低温又可能很快出现；花田开阔地区体感明显更冷。带防风防水外套和分层保暖衣，伞在大风中不一定好用。花期取决于整个春季的温度过程，不能只看出发当天晴不晴。

花园日大风冷雨 将已预约馆舍尽量调到这天，花园允许改期时再换日；无法改票就缩短户外并用室内花展，但不要冒风雨骑田间车道。

生产花田已摘花 改看仍开放的展示花园与阿姆斯特丹艺术内容，不进入私人田地寻找剩余花；减少一处花田点并不会破坏整个九天线路。

行李重点 防风防水外套、保暖薄层、耐走防滑鞋、适合阵雨的随身小包

半日慢走

阿姆斯特丹中央车站 → Brouwersgracht → 约旦区 → 西教堂外围 → 九街

半日约4小时，步行约4–5公里（估算）

沿运河向西南慢走，把桥、住宅与小店串成一段，中途坐下来用餐。安妮之家如要入内必须独立预约，不能把走到门口等同于可参观；过路先看自行车道，拍照留在人行空间，雨天减少桥上停留。

压缩至约8天 八天版删除哈勒姆或乌得勒支之一，保留花园、主要馆舍与国际往返，不同时加入多国。若机票需过夜转机，八天的实游可能不足，宁可删小城也不把落地当成完整博物馆日。

多留两天 再多两天可去莱顿与海牙住一晚，按艺术兴趣选一座馆舍；或者把原有两座小城都改成更慢的整日。花车活动和国王节如碰上，重新核对住宿与交通，不能直接套用普通日价格。

周边延伸 莱顿与海牙：另加2天，以大学城、艺术馆和海岸为主题；如只有九天，应替换哈勒姆或乌得勒支，不再无限追加。

周边延伸 鹿特丹与小孩堤防：另加2天，现代建筑与风车景观可结合；交通季节班次、风车参观和船班需单独确认。

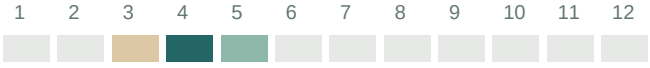
06 取舍与季节判断

01 花田不保证整月满开，生产田会按农事摘花，展园则用不同品种延长观赏。仅在许可区域步行拍照，不跨围栏、不踩作物，不把去年开放日当今年日历。

02 复活节假期、花车活动和国王节周边住宿与交通需求大，活动日期按当年公布核对。基础预算未覆盖重大节庆溢价，市税和单人住一间房会进一步提高总价。

03 自行车道是交通空间，步行不要站在车道上拍照；租车骑行先熟悉规则并避开密集路段。热门馆舍须官网预约，来路不明的转售票不能作为入场保证。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分专指春季花田与库肯霍夫，四月优先，三月底和五月初各有取舍。其他月份荷兰城市艺术仍精彩，却应换掉本条花季主线；园艺展园与生产花田的花期、采收不能相互保证。

参考资料 [028] [029] [428]

04.11 境外 / 土耳其 / 土耳其爱琴海沿岸

伊兹密尔与塞尔丘克：爱琴海城市与古迹

一段国内接续抵爱琴海，伊兹密尔与塞尔丘克各慢住，考古和海滨分日。

9天 / 最少约8天	10 ~ 23℃ · 春雨、风和日晒	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥14,650 - 25,450	门到门约 20 - 30 小时
上海出发	基础预算 ¥14,150 - 24,950	门到门约 18 - 28 小时

先读懂这片地方

古代港城为何离开海岸

地理 伊兹密尔的当代海湾与以弗所的古代港城遗址，构成爱琴海岸的时间对照。以弗所今日并不直接贴着海岸，河流泥沙与海岸演变改变了古城和海的关系；参观时把遗址地图与更大地形一起看，街道尽头的方向就不只是通往下一个建筑景点。

历史 以弗所在希腊、罗马及后续历史时期具有重要地位，今天可见的剧场、公共建筑、街道与住宅遗存提供完整城市生活的线索。它也与早期基督教历史相关，不能只由一座图书馆立面代表。塞尔丘克馆舍中的器物有助于把露天遗址里失去屋顶、陈设的空间重新想象成被使用的城市。

现场观察 观察提示：先找古港方向与主街，再选择公共建筑和居住遗迹各一处，比较谁在使用、怎样进入。伊兹密尔海滨可作对照：同样面向海，古今城市的交通与公共生活怎样变化。

背景参考 [347] [245]

串线示意

01 伊兹密尔海滨
从当代海湾城市建立视角

02 城市馆舍
补充爱琴海区域历史背景

03 塞尔丘克
以城镇和馆舍进入古城

04 以弗所
结合港口方向阅读城市遗址

05 国际航空门户
按原行程保留返程衔接

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

四月比盛夏更适合露天古迹与城市步行，九天只看爱琴海这一片，不再叠加卡帕多奇亚。伊兹密尔三晚、塞尔丘克三晚、回国际门户一晚，长途去程留在途；以弗所石路、日晒与讲解用一整天安排。海岸看景和餐饮为主，不按夏季游泳条件计划。国际门户和国内接续先落地再衔接，分开票时留缓冲。

适合谁 适合考古、城市慢游和接受长航程的人；只想暖海泳或有五天假期时不宜照搬。

伊兹密尔与塞尔丘克：爱琴海城市与古迹

路线攻略 · 续

体力取舍 中等步行，古迹石路和日晒较累，全天专车并不能消除步行。

D1 国际去程在途

按实际航班出发，记录国际门户与国内段是否联程，留真实跨日。

D2 到伊兹密尔

完成入境及适用国内接续，到酒店休息，晚到不加古迹。

D3 城市与滨海

市场、相近街区与开放滨海短线，留咖啡和午休，不整日暴晒。

D4 馆舍与城市余量

一组馆舍或城市文化，天气合适补海边；不新增长途海湾。

D5 转塞尔丘克

白天铁路或正规车移城，入住后附近文化短看，确认古迹门票。

D6 以弗所完整日

正式开放路线、可靠讲解与休息，露天石路按能力缩短，不默认所有附加展区含在一票。

D7 塞尔丘克慢看

馆舍、近处生活和一项适用文化内容，远村只在车与时间落实后选。

D8 回国际门户并住

国内段回实际门户，入住并确认返程，不紧接分开买的国际票。

D9 国际返程与抵华

以可当天抵华时刻为示例，跨日更长则增假期；最后一天只做交通。

02 值得停留的地方

01 以弗所是一整天古迹文化，石路、遮阳和讲解影响体验，不用夏季海边标准评价四月。

02 伊兹密尔的普通市场与滨海日常承担城市内容，避免只追打卡古迹。

03 两处连住加国际门户末晚缓冲，国内航空和地面费用分开看。

餐饮与街区 普通土耳其餐、烤肉、蔬菜和海岸正规餐饮，菜单、服务费用与古迹附近价格先看；酒类与高价海产另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返伊斯坦布尔等适用国际门户，往返伊兹密尔国内段单列。

往返 ¥6,000 - 10,500；国际飞行约11—15小时量级，转机更长。 门到门约 20 - 30 小时。

上海出发

上海往返适用土耳其国际门户，国内接续与机场分别确认。

往返 ¥5,500 - 10,000；国际飞行约11—15小时量级。 门到门约 18 - 28 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 伊兹密尔公共交通、塞尔丘克铁路或正规车，古迹短车；日均含七晚共享酒店、基础古迹门票与普通地面接续。两段国内飞行另列，专属全天讲解、海上升级另计。

伊兹密尔机场 → 城市酒店

铁路或轨道接续 约45—90分钟；约15—45元/人，估算。查票区、换乘与末班。

正规车 约35—70分钟；约160—300元/车，估算。固定总价与行李。

建议住宿 伊兹密尔三晚，塞尔丘克三晚，国际门户一晚

塞尔丘克住中心便于晚饭，古迹仍需接续；最后一晚回实际国际机场可达处，不赌当日分开票。

伊兹密尔与塞尔丘克：爱琴海城市与古迹

路线攻略 · 续

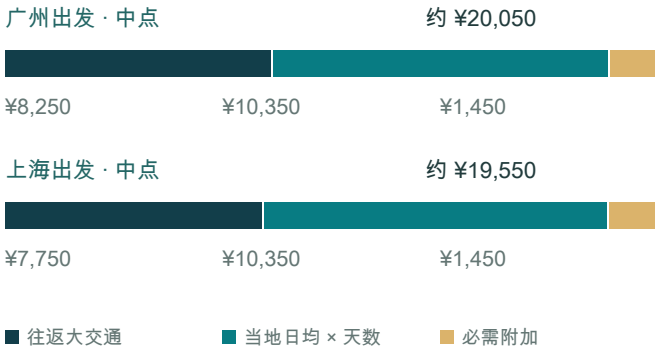
中档客房 ¥550 - 1,000 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

伊兹密尔交通方便处 城市三晚与铁路。 取舍：海滨房不一定近机场。

塞尔丘克中心 晚餐与古迹接续。 取舍：遗址仍需短车或实际线路。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥850 - 1,450 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥1,000 - 1,900 / 人；每人两段国际门户与伊兹密尔之间普通国内飞行预留，未重复计入国际往返和日均；联程报价已含时扣除此项。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核免签和当时官方安全提醒，确认国际与国内接续、可退住宿，再订古迹和可靠讲解；最后一晚保留国际门户。

证件准备 当前官方规则中国普通护照自2026年1月2日起适用90日/180日免签，出行前核对仍有效及护照、入境材料要求；本路线不靠旧电子签攻略，第三国转机条件另核。

05 天气与灵活安排

古迹暴晒时更热，阴雨与海风偏凉，遮阳和防雨并备。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

古迹大雨 馆舍与塞尔丘克城市，古迹日调换。

国内航段变动 保返程缓冲，删远村加点。

行李重点 遮阳与防雨层、防滑鞋、全部航段与酒店记录、古迹票种说明

半日慢走

塞尔丘克一处馆舍 → 城市午饭 → 近处文化

约2—3小时

遗址大区单独一天，雨后湿石路缩短。

压缩至约8天 八天少一城市慢日，三处接续和门户末晚保留。

多留两天 加三天伊斯坦布尔，重新核全部航段。

周边延伸 伊斯坦布尔：至少再加三天，成为独立城市段。

周边延伸 库萨达斯海岸：多一天短线，海上产品依当日运营。

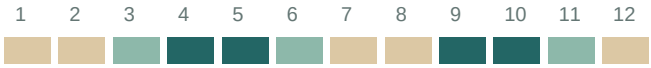
06 取舍与季节判断

01 露天古迹石路不平，四月也需防晒，特殊展区票种独立核对。

02 免签适用性、国内航段和实际机场出行前再确认。

03 不把伊斯坦布尔、爱琴海和卡帕多奇亚压在九天；正规的交通与退款条件先落实。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

四月适合文化露天参观，海泳与海上活动按条件，不作保证。

参考资料 [244] [245] [246] [056]

04.12 境外 / 葡萄牙 / 葡萄牙亚速尔圣米格尔岛

亚速尔圣米格尔：火山湖、地热与海岛慢住

只住一座岛，里斯本前后留缓冲，湖景按天气调换，地热文化与城市也有内容。

12天 / 最少约11天 | 12 ~ 20℃ · 海洋性阵雨、雾与风 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥23,200 - 39,400	门到门约 23 - 34 小时
上海出发	基础预算 ¥22,700 - 38,400	门到门约 21 - 32 小时

先读懂这片地方

火山岛上的水与日常

地理 圣米格尔的火山湖、火山口地形、地热和海岸，来自同一座大西洋火山岛不同的地质过程。七城湖适合先理解湖盆与周围高地，富尔纳斯则让蒸汽、热水和地表活动进入视野；云层变化会遮住全景，近看岩石、植物和水边仍能继续阅读这座岛。

历史 岛上生活不断与火山、水和海洋环境协商：富尔纳斯利用地热的烹饪方式，北岸和东部的农业与城镇景观，都让自然条件进入日常。历史街区、园林和生产活动并非火山湖之间的填空；把它们放进行程，可以理解一座有人长期居住的海岛，而不只是收集多个观景台。

现场观察 观察提示：一天只比较两种水——湖水与热泉，或海湾与溪流，记录它们所在的地形。遇低云时从远眺改为近看，把可见的地热迹象、田地和城市材料作为当天主题，不必追逐每处全景。

背景参考 [247] [248]

串线示意

01 **里斯本**
跨洋与群岛接续的缓冲门户

02 **圣米格尔据点**
先认识火山岛的空间尺度

03 **七城湖**
观察西部火山口湖盆

04 **富尔纳斯**
把地热过程与地方生活联系

05 **北岸与东部**
比较农业城镇和海岸环境

06 **里斯本**
回大陆保留国际返程余量

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

圣米格尔把火山湖、富尔纳斯地热与海岛城市放在一片区域，四月偏凉且天气变化快，适合接受云雾的人。十二天给国际在途、里斯本三晚及岛上六晚，岛内六晚连住蓬塔德尔加达，以正规日团或预约车走分散区域；不是四月稳定海泳方案。七城湖和高处观景可调换，正式步道只走开放且适合能力的短段，船与鲸类观察不作为必需内容。

亚速尔圣米格尔：火山湖、地热与海岛慢住

路线攻略 · 续

适合谁 适合慢看地貌与文化、能接受云雾和十二天假期的人；稳定暖海与短周末需求不适用。

体力取舍 中等地面移动与短步行，正式步道按能力选择，悬崖长徒步可删。

D1 国际在途

按实际联程出发，次日门户落地，不把在途日当完整游览。

D2 里斯本缓冲

入境、接酒店和休息，确认翌日岛上航段，不落地紧接分开票。

D3 飞圣米格尔

飞蓬塔德尔加达并入住，附近城市短看，天气和日团集合确认。

D4 西部火山湖

七城湖正式观景与开放短线，雾大改低处文化，不上关闭步道。

D5 富尔纳斯地热

正规开放地热和文化内容，温泉如选另核设施、资格和费用，不靠近未知热水。

D6 北岸短线

用正规日团或预约车看一组北岸城镇与开放岸线，风浪时缩短临海。

D7 东部文化与自然

一片适用城镇、森林或正式短线，不把东西全岛绕在一天。

D8 岛上天气余量

补先前取消的湖区或慢住城市，船未成不换无资质产品。

D9 回里斯本

岛上返门户飞行并入住，分开票预留末尾缓冲。

D10 里斯本慢日

城市文化与休息，确认国际返程，可吸收岛上航段变化。

D11 国际返程在途

机场、行李与转机，末日不再排跨城景点。

D12 抵达中国

完成跨日和到家接续，实际航程更长则增加假期。

02 值得停留的地方

01 火山湖与地热主题集中在一岛，正规开放路径与地貌理解比保证蓝天湖景更可靠。

02 六晚连住配天气余量，可在东、西、地热日间调换，不连续搬酒店。

03 里斯本前后缓冲和九晚酒店明确，门户飞行与岛内地面成本单列。

餐饮与街区 正规岛上餐饮、鱼菜与家常餐，富尔纳斯地热烹饪如选看预约与价格，温泉餐或特殊体验另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返里斯本适用联程，里斯本—蓬塔德尔加达两段另列。

往返 ¥7,500 - 13,000；国际含转机常见约17—25小时或更长。 门到门约 23 - 34 小时。

上海出发

上海往返里斯本，实际国内或欧洲转机要求独立确认。

往返 ¥7,000 - 12,000；国际含转机约15—23小时量级。 门到门约 21 - 32 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 里斯本公共交通；岛上正规日团或预约车为主，日均含九晚共享酒店、普通岛内地面安排与基础参观。两段岛际门户飞行另列，不默认城市公交能覆盖全部湖区。

里斯本机场 → 首晚缓冲酒店

轨道与短接续 约35—70分钟；约15—35元/人，估算。行李与酒店坡路另算。

正规车 约25—55分钟；约120—230元/车，估算。到酒店入口，夜间费先确认。

亚速尔圣米格尔：火山湖、地热与海岛慢住

路线攻略 · 续

建议住宿 里斯本三晚、圣米格尔蓬塔德尔加达六晚

示例里斯本D2及D9—10三晚，岛上D3—8六晚，两晚国际在途；岛内连住，日团集合与餐饮比孤立湖景住处省接续。

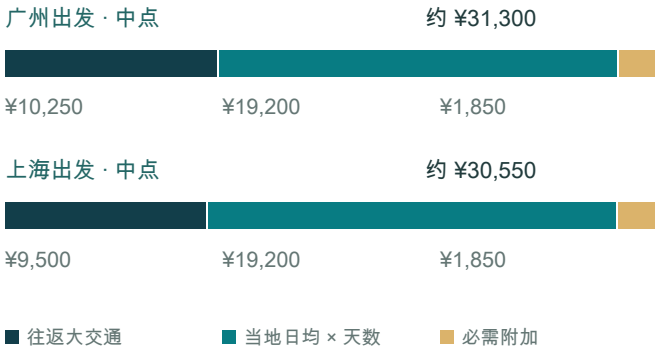
中档客房 ¥800 - 1,500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

蓬塔德尔加达交通与餐饮附近 六晚日团集合。 取舍：湖区需车，不等于步行可达。

里斯本交通方便处 前后门户缓冲。 取舍：坡路和机场线路要看实际。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,200 - 2,000 / 人，按 12 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥1,300 - 2,400 / 人；每人里斯本—蓬塔德尔加达往返普通航段预留，联程若已含扣除；行李与改期按实，不重复计日均。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先办妥适用葡萄牙申根签证，确认国际和岛上航段、可退房，再订可改期的正规地面安排；步道与天气当天查。

证件准备 中国大陆普通护照提前办理适用申根短期签证，按主要目的地及真实住宿申请，准备回程、资金与覆盖行程的保险；多国行程核对获签次数和累计停留。转机地要求单独确认，旅游预约不替代签证。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

湖区高处更冷，短距离也可能天气不同，防雨保暖，不追雾中悬崖。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

湖区大雾 城市与低处文化，换日再看湖。

岛上航段变动 用里斯本末尾缓冲，重新核国际票退改。

行李重点 防风防雨层、防滑鞋、全部航段签证记录、正规车日团联系方式

半日慢走

蓬塔德尔加达城市文化 → 午饭 → 开放港岸

约2—3小时

风雨缩短港岸，湖区徒步另查正式状态。

压缩至约11天 十一天少一岛上慢日，国际在途与门户末尾缓冲保留。

多留两天 多两日留天气或加里斯本，第二岛另加航段。

周边延伸 特塞拉等第二岛：至少加数日与独立航段缓冲。

周边延伸 里斯本多两日：作为城市延伸，辛特拉另查票与接续。

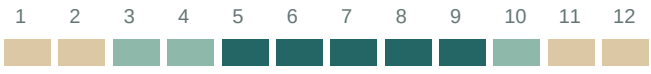
06 取舍与季节判断

01 四月天气多变，湖景、鲸类与出海不保证，已关闭步道不可进入。

02 岛内公共交通覆盖和时刻有限，正规日团或车必须先落实。

03 两段岛上航空与国际票是否联程影响退款和误机处理，里斯本末尾缓冲保留。

全年适配 · 针对本路线主题



四月可考虑但云雾和降雨取舍多，夏季户外更从容，出海全年依当日条件。

参考资料 [247] [248] [249] [428]

05 古建与春末城市，近海慢住

太原大同、汉中留坝和临海天台可组合古建、森林与地方餐饮；雅典、温哥华维多利亚和那不勒斯庞贝适合城市慢游。五一费用另算，长途行程按实际抵达时间、酒店夜数与必要航段安排。

出发时机

五一和热门周末交通房价另核。高山春雪、海况与森林道路不能由城市天气推定。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

05

01 临海与天台：府城、寺院和地方餐饮

196 →

国内 · 5天 · 15 ~ 27℃

广州 ¥3,650 - 6,300　上海 ¥2,500 - 4,250

02 汉中与留坝：汉文化和秦岭森林

199 →

国内 · 5天 · 11 ~ 26℃

广州 ¥4,300 - 7,400　上海 ¥4,100 - 7,200

03 太原与大同：晋祠、馆舍与石窟

202 →

国内 · 6天 · 8 ~ 26℃

广州 ¥4,320 - 7,580　上海 ¥4,020 - 7,080

04 青岛 · 威海

205 →

国内 · 7天 · 13 ~ 23℃

广州 ¥3,960 - 6,950　上海 ¥3,460 - 6,250

05 武夷山 · 岩茶山水

209 →

国内 · 5天 · 18 ~ 28℃

广州 ¥2,850 - 4,600　上海 ¥2,550 - 4,250

06 贵阳 · 荔波

212 →

国内 · 6天 · 17 ~ 27℃

广州 ¥2,930 - 5,000　上海 ¥3,280 - 5,900

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

05月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 济州岛 · 东线海岸 216 →

境外 · 5天 · 14 ~ 23℃

广州 ¥4,550 - 7,800　上海 ¥3,750 - 6,700

08 雅典与纳夫普利奥：古迹和伯罗奔尼撒海城 220 →

境外 · 9天 · 16 ~ 28℃

广州 ¥15,000 - 26,300　上海 ¥14,500 - 25,300

09 伊斯坦布尔 · 卡帕多奇亚 223 →

境外 · 10天 · 8 ~ 24℃

广州 ¥13,300 - 22,800　上海 ¥13,300 - 22,800

10 那不勒斯与庞贝：城市、考古与近海 227 →

境外 · 10天 · 16 ~ 26℃

广州 ¥18,000 - 30,500　上海 ¥17,500 - 29,500

11 温哥华与维多利亚：太平洋城市和花园 230 →

境外 · 11天 · 9 ~ 20℃

广州 ¥22,350 - 37,750　上海 ¥21,350 - 36,250

12 里斯本 · 波尔图 233 →

境外 · 11天 · 12 ~ 24℃

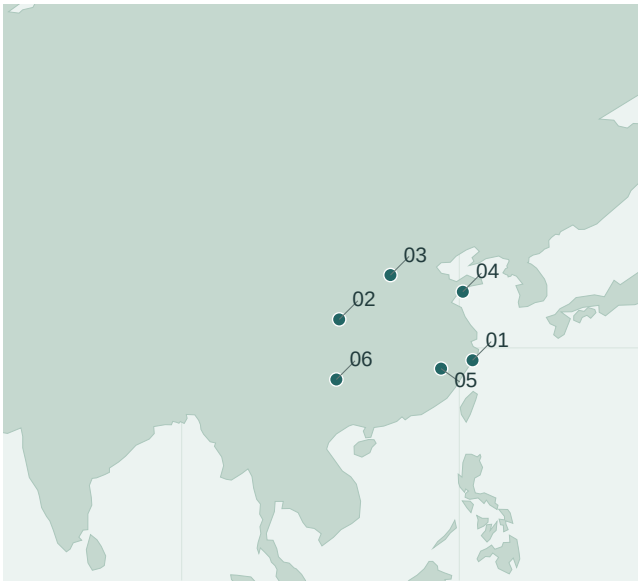
广州 ¥16,400 - 26,950　上海 ¥16,100 - 26,450

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

05月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 临海与天台

5天 · 台州（临海—天台地区）

02 汉中与留坝

5天 · 汉中

03 太原与大同

6天 · 太原

04 青岛 · 威海

7天 · 青岛

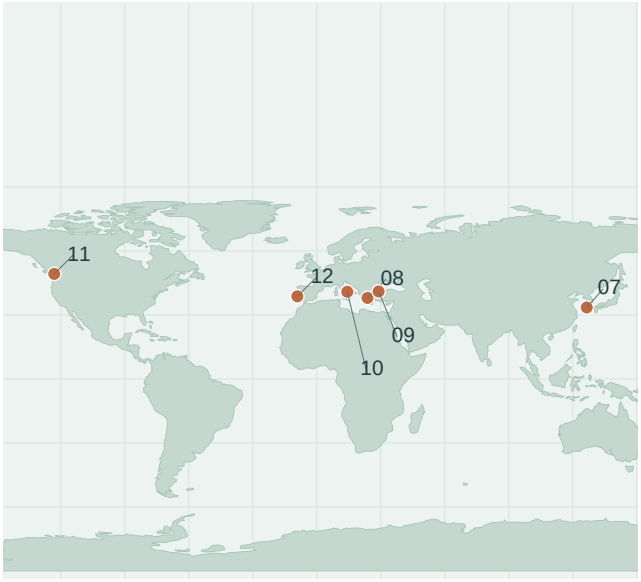
05 武夷山 · 岩茶山水

5天 · 武夷山

06 贵阳 · 荔波

6天 · 贵阳

境外 · 本月目的地分布



07 济州岛 · 东线海岸

5天 · 济州市

08 雅典与纳夫普利奥

9天 · 雅典

09 伊斯坦布尔 · 卡帕多奇亚

10天 · 伊斯坦布尔

10 那不勒斯与庞贝

10天 · 那不勒斯

11 温哥华与维多利亚

11天 · 温哥华

12 里斯本 · 波尔图

11天 · 里斯本

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

05.01 国内 / 中国 / 浙江台州临海与天台

临海与天台：府城、寺院和地方餐饮

临海与天台各住两晚，把府城街巷、古寺与山水步行慢慢串起来。

5天 / 最少约4天 | 15 ~ 27℃ · 春夏转雨、湿气 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,650 - 6,300	门到门约 6.5 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥2,500 - 4,250	门到门约 4 - 6.5 小时

先读懂这片地方

从府城走入山门

地理 这条线把临海府城的街巷尺度，与天台山麓的寺院空间接在一起。到国清寺后，可以注意地势怎样让院落逐层抬升：山门、殿堂与背后的山并非互不相干的背景，而是建筑借山势组织视线与步行节奏的方式。

历史 国清寺是天台宗祖庭，文化影响沿僧人的求学与交流传播到日本和朝鲜半岛。今天所见主要殿宇经历过后世重修，因此“隋代创寺”与“眼前建筑的年代”应分开理解。临海看城市如何容纳日常生活，天台看宗教空间如何延续使用，两者的历史感来自不同层次。

现场观察 在府城先看门、墙、巷之间的关系，入寺再找主轴与侧院。读一块建筑说明牌，辨清创建、重建、修缮三个词，比给所有建筑笼统贴上“千年古迹”更能看懂沿途。

背景参考 [350]

串线示意

01 临海府城
从城墙街巷进入地方生活

02 天台县城
山城之间转换观察尺度

03 国清寺
看院落轴线与山麓关系

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

五月用府城与寺院文化组成短假，临海两晚、天台两晚，城市间半天接续。府城墙按能力择一段，国清寺留安静时间，紫阳街和地方餐饮配慢下午。天台山高处与瀑布延伸不是默认，雨大只保留正式开放文化内容。五一与平日价格、预约分别看。

适合谁 适合文化和地方餐饮，愿意短步行；无台阶需求需删城墙和部分寺院段。

体力取舍 低负担主线，城墙与寺院台阶可减量。

临海与天台：府城、寺院和地方餐饮

路线攻略 · 续

D1 到临海

入住后府城近处短街区，晚到只吃饭。

D2 府城文化

城墙适用短段与紫阳街，午间坐下，不整圈竞走。

D3 转天台

白天接续入住，附近地方生活与休息。

D4 国清寺与文化

正式开放参观，衣着摄影尊重场所，下午短线或休息；不强制山顶瀑布。

D5 天台返程

早餐后接实际铁路站或机场，末日不新增远山。

02 值得停留的地方

01 府城历史与普通餐饮一起看，城墙台阶按能力减量。

02 国清寺以文化与空间慢看，商业升级自主选择。

03 两城两晚各住，上海铁路短假和广州航空均有接续余量。

餐饮与街区 台州地方小吃与家常餐，麦饼、面食等少量尝试，热门街区先看价格，素食场所按规则用餐。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返台州实际门户或附近机场，比较接临海成本。

往返 ¥1,500 - 2,700；飞行约2—3小时，异地门户接续另加。 门到门约 6.5 - 10 小时。

上海出发

上海往返临海或天台山适用铁路，按票面站名。

往返 ¥350 - 650；单程铁路约2—4小时。 门到门约 4 - 6.5 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路或客运、短车，日均含四晚共享酒店、基础文化门票与地面接续，不含全天私车和高价山地产品。

临海实际铁路站 → 城区

公交 约40—75分钟；约3—15元/人。查末班与行李。

正规车 约25—50分钟；约35—75元/车。机场另按实更远。

建议住宿 临海城区两晚，天台城区两晚

餐饮和实际车站接续优先，寺院旁住处仍需看位置、噪声和入口。

中档客房 ¥300 - 540 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

临海城区 府城与两晚餐饮。 取舍：老城入口有步行。

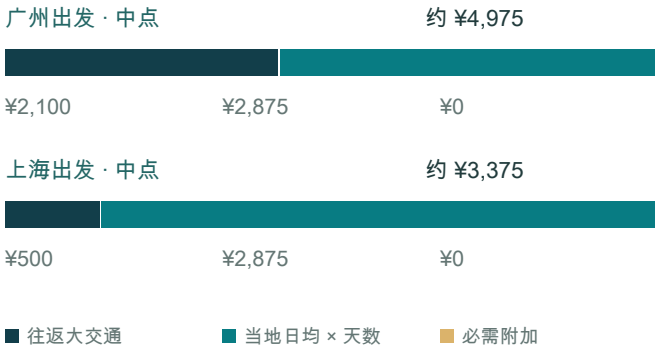
天台城区 寺院与返程。 取舍：车站和寺院仍需接续。

临海与天台：府城、寺院和地方餐饮

路线攻略 · 续

04 花费、预订与证件

每日约 ¥430 - 720 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先落实双城铁路、短车与可退房，核府城及寺院参观规则，山地延伸最后选。

证件准备 国内有效证件，铁路与景区实名一致。

05 天气与灵活安排

阴雨石路滑，高处较凉，防雨和轻薄分层。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

持续雨 府城文化与室内，删高处。

预约或台阶受限 城中生活短线，不进入关闭路径。

行李重点 防雨薄外套、防滑鞋、双城车票、参观规则记录

半日慢走

紫阳街 → 午饭 → 府城墙适用短段

约2—3小时

湿滑或累时只走街区。

压缩至约4天 四天少一个城市慢日，两城不再加远山。

多留两天 多一天给天台正规山地或文化。

周边延伸 天台高处景区：加一天核运营与体力。

周边延伸 仙居：另加两天交通，不作本线顺手半日。

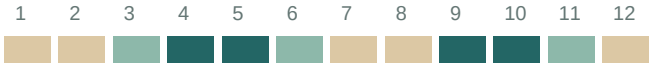
06 取舍与季节判断

01 五一房价与预约单查。

02 城墙寺院仍有台阶，雨后防滑。

03 各高铁站与景区位置不同，远山和瀑布不默认开放。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

五月文化可优先，热雨与假日另看，花与瀑布不保证。

参考资料 [253] [254] [002]

05.02 国内 / 中国 / 陕西汉中与留坝

汉中与留坝：汉文化和秦岭森林

汉中作交通门户，留坝两晚看老街和正式森林短线。

5天 / 最少约4天	11 ~ 26℃ · 阵雨、山地温差	中等 · 包车省心	
广州出发	基础预算 ¥4,300 - 7,400	门到门约 8 - 12 小时	
上海出发	基础预算 ¥4,100 - 7,200	门到门约 7 - 11 小时	

先读懂这片地方

秦岭山路里的交通史

地理 留坝位于秦岭南麓腹地，山谷、森林与溪流把空间切成许多小单元。从汉中进入留坝，景观由城市生活转向连续山地；树林不只是避暑布景，也与水源涵养、林下生产和当地居民的生计相连。

历史 留坝的褒斜、连云等古栈道遗存提示：秦岭既是地形屏障，也是长期被人穿越的通道。张良庙、老城和栈道相关展陈，可以放在“人怎样翻越山岭、传递货物与消息”的问题下理解。地方历史并不只属于某位名人，也属于修路、运送和沿路定居的人。

现场观察 在汉中先读区域地图，进入山谷后再看道路为何沿水、何处转弯。馆舍里的栈道结构图能帮助理解山壁和河谷；现场看到的仿建步道与真正遗址，要以说明牌区分。

背景参考 [351] [352]

串线示意

01 汉中
先读秦岭南北交通背景

02 留坝县城
把老街放回山谷交通中

03 开放森林片区
观察林地溪流及地方生计

04 汉中返程
回到门户整理山地见闻

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

五月把汉中文化与秦岭南麓森林组合，汉中首尾各一晚，留坝两晚。油菜花并非五月保证，重点是地方文化、老街和开放森林步道。汉中至留坝用正规车辆，山路留半天，不由地图直线推时间；不加入未开放穿越与高强度山顶。

汉中与留坝：汉文化和秦岭森林

路线攻略 · 续

适合谁 适合文化与短森林散步，接受一段山路；完全公共交通且不愿预约车时改城市版。

体力取舍 中等山路与短步行，高处长登山可删。

D1 到汉中

门户与酒店接续，附近晚餐，长中转仅入住。

D2 文化后去留坝

汉中一组正式文化内容，白天正规车转县城，不夜赶山路。

D3 森林短线

只用开放景区与适用短步道，雨大换老街文化，不进未知沟谷。

D4 留坝文化，回门户

老街与地方内容半天，下午回汉中住一晚，返程缓冲。

D5 返回

车站或机场接续，不末日追山顶。

02 值得停留的地方

01 汉文化与森林各占时间，花期不合也有内容。

02 留坝县城连住两晚可调天气，短步道不等于野外穿越。

03 最后回汉中，山路与国际以外的国内返程分开处理。

餐饮与街区 汉中面食与地方家常餐，留坝普通餐饮，山日带饮水和补给，不食未知菌类。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返西安，铁路至汉中，比较适用汉中航班。

往返 ¥1,700 - 3,000；至门户飞行约2—3小时，铁路另加。 门到门约 8 - 12 小时。

上海出发

上海至西安或适用汉中门户再接铁路。

往返 ¥1,500 - 2,800；飞行与铁路合计按实际组合。 门到门约 7 - 11 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 汉中市内交通、往返留坝正规车和开放点接续计日均，四晚共享酒店；不含专属越野和高价营地。

汉中实际铁路站 → 市区酒店

公交与短步行 约30—60分钟；约3—15元/人。看行李和末班。

正规车 约20—40分钟；约25—55元/车。机场另计更远。

建议住宿 汉中两晚，留坝县城两晚

县城方便餐饮与天气替代，偏远山景房会增加车程和通信核验。

中档客房 ¥320 - 580 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

汉中与留坝：汉文化和秦岭森林

3 / 3

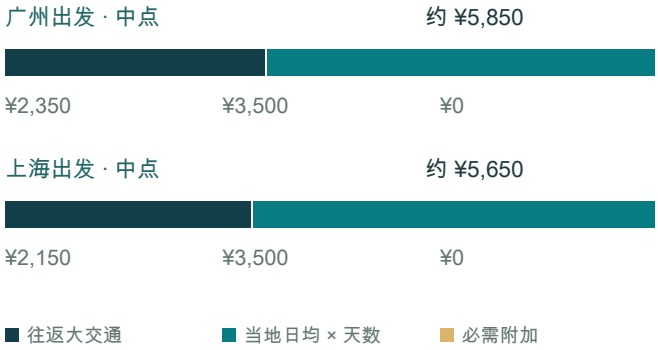
路线攻略 · 续

留坝县城 两晚餐饮与天气替代。 取舍：森林点需车。

汉中交通方便处 首尾接续。 取舍：实际铁路站与机场不同。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥520 - 880 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 确认实际门户铁路、正规车与可退房，再查开放森林短线和馆舍预约。

证件准备 国内实名车票和有效证件，森林区域遵守开放管理。

05 天气与灵活安排

留坝高处比汉中凉，雨后短线泥滑，正规开放路径优先。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

山雨 老街与文化，取消沟谷森林。

道路变化 留安全住处调整，优先返程门户。

行李重点 防雨保暖层、防滑鞋、正规车联系方式、饮水补给

半日慢走

留坝老街 → 近处午饭 → 正式开放短线

约2—3小时

山地遇大雨删自然段。

压缩至约4天 四天少一森林慢日，末晚门户保留。

多留两天 多一天给汉中文化或山地天气。

周边延伸 汉中多一文化日：增加一天减少山路。

周边延伸 紫柏山高处：另加一天，按开放、索道和体力决定。

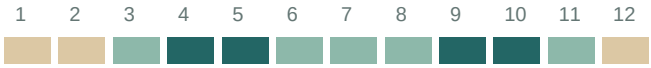
06 取舍与季节判断

01 五月不是油菜花固定盛期。

02 山雨、落石和道路状态出发前查，未知沟谷不进。

03 门户至县城和景区多段接续，不要只计算飞行。

全年适配 · 针对本路线主题



五月自然文化优先，花期不保证，雨季关注道路。

参考资料 [252] [002]

05.03 国内 / 中国 / 山西太原与大同

太原与大同：晋祠、馆舍与石窟

两座城市各住，建筑和石窟各给半天，避免全省古建竞速。

6天 / 最少约5天 | 8 ~ 26°C · 温差、风与阵雨 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥4,320 - 7,580	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥4,020 - 7,080	门到门约 5.5 - 8 小时

先读懂这片地方

从地方文物读石窟

地理 云冈依武州山岩体开凿，洞窟把山的体量变成可以进入的宗教空间。太原到大同的路线适合先看山西文物，再进入石窟：在馆内能近看材质与工艺，到山前则会感受到造像、洞口和岩壁之间更大的尺度关系。

历史 云冈体现了北魏时期的国家营造，也把南亚、中亚的佛教艺术与中国传统重新结合。不同窟中的衣褶、面容、建筑纹样不是一套固定风格。晋祠、山西博物院和云冈连看，重点是辨认不同时代怎样表达信仰与秩序，而非把所有古迹看作同一种“古风”。

现场观察 石窟参观可只抓三个细节：主像与人的比例、衣服怎样贴合身体、壁面是否模仿木构建筑。带着一个细节比较两座开放洞窟，往往比记住窟号和造像总数更有收获。

背景参考 [353]

串线示意

01 太原
晋祠与馆藏建立观察词汇

02 大同古城
从街区过渡到石窟文化

03 云冈石窟
比较造像与岩壁空间

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

五月适合城市与露天古建，太原三晚、大同两晚，铁路串联。晋祠、山西博物院和云冈分日，大同古城补建筑文化；不把悬空寺、应县和五台山一起塞进六天。五一房价和预约可能明显变化，普通五月预算不等于假日实价。

适合谁 适合古建和文博慢看，接受城市转场。

体力取舍 中等城市与古迹步行，长郊区延伸可删。

太原与大同：晋祠、馆舍与石窟

路线攻略 · 续

D1 到太原

入住、附近晚饭与休息。

D2 晋祠文化

正规参观与讲解，配近处内容，不跨半省。

D3 山西博物院

按预约择重点，下午城市街区，留休息。

D4 铁路去大同

入住后古城一组建筑，车站接酒店时间单算。

D5 云冈石窟

正式开放窟与可靠讲解，上午或下午一个完整段；不追当天全部远郊古迹。

D6 大同返程

近处早餐与交通，若须回太原按真实铁路加余量。

02 值得停留的地方

01 晋祠、馆舍与石窟分日，建筑和文物背景有时间理解。

02 大同两晚把云冈与城市文化拆开。

03 铁路双城减少自驾，远郊延伸另加天数。

餐饮与街区 山西面食、家常菜与大同普通餐饮，景区午餐事先安排，热门店不必长排队。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返太原，或比较太原进大同出。

往返 ¥1,500 - 2,900；飞行约2.5—3小时，异地返程另核。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返太原或双城适用航空。

往返 ¥1,200 - 2,400；飞行约2—3小时。 门到门约 5.5 - 8 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路与公交短车，日均含五晚共享酒店、基础文化门票与普通接续，不含多日专车或全省延伸。

太原实际门户 → 市区

公共交通 约40—80分钟；约5—25元/人。末班按实际站。

正规车 约30—60分钟；约40—90元/车。写明终点。

建议住宿 太原交通方便处三晚，大同城区两晚

靠近餐饮和真实铁路接续，大同古城住处注意步行入口与噪声。

中档客房 ¥320 - 580 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

太原交通附近 三晚馆舍与晋祠。 取舍：晋祠仍需独立接续。

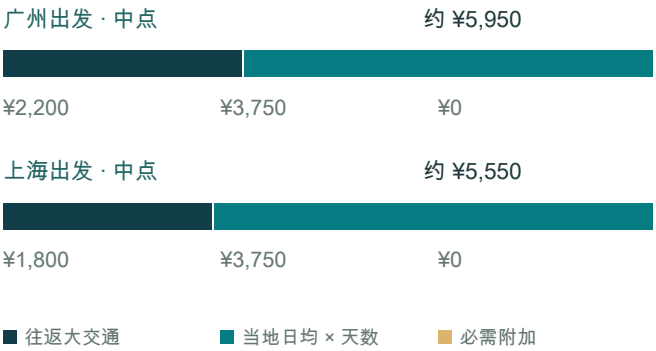
太原与大同：晋祠、馆舍与石窟

路线攻略 · 续

大同城区 古城餐饮与两晚。 取舍：云冈需车，站位置另核。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥470 - 780 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先落实双城进出、可退房和铁路，再核博物院、云冈预约与讲解。

证件准备 国内有效身份证件，车票和参观实名一致。

05 天气与灵活安排

大同早晚更凉，露天日晒与馆舍空调并存，分层穿。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

风雨 馆舍与城市短线。

预约未成 两城内调换文化日，不追未开放窟。

行李重点 薄保暖防雨层、舒适鞋、馆舍车票记录、古迹讲解联系方式

半日慢走

大同一组建筑 → 家常午饭 → 古城短街区

约2—3小时

石路与台阶按能力缩短。

压缩至约5天 五天少一太原慢日，不压缩云冈。

多留两天 加一天应县或多一馆舍日。

周边延伸 应县：加一天落实往返车辆与开放。

周边延伸 五台山：另加数日交通和体力准备。

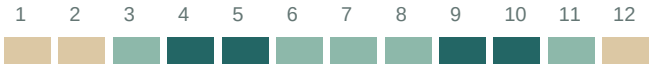
06 取舍与季节判断

01 五一客流、票与房价单独核。

02 云冈预约和开放窟按官方状态。

03 大同风与温差，远郊地名相近不等于都在城区。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

五月文化优先，假日成本另核，全年均有馆舍内容。

参考资料 [250] [251] [002]

05.04 国内 / 中国 / 山东半岛

青岛 · 威海

海风尚凉、城市刚入初夏，先在青岛看红瓦老街，再把两天交给威海的海湾与近代史。

7天 / 最少约5天 13 ~ 23℃ · 中等 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,960 - 6,950	门到门约 7 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥3,460 - 6,250	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

海湾背后的近代史

地理 青岛与威海的海岸由城市、海湾和离岸岛屿组成，海面既是景观，也是城市面向外部的通道。到刘公岛时回望威海湾，岛与岸的相对位置会让码头、军港与防御设施的关系变得具体，海岸散步也因此多了一层空间理解。

历史 青岛的老建筑和啤酒工业可作为近代城市生活的入口；威海的刘公岛则保留北洋海军、甲午战争及后续租占时期的遗存。同样面对海洋，两地展现的主题并不相同：一边可读工业与街区，一边可读海防、战争与城市记忆。

现场观察 在刘公岛先用地图找码头、提督署和炮台的位置，再看展柜中的故事；在青岛留意建筑如今如何使用。把“建筑当年的功能”和“今天的功能”各记一句，能避免只按外观辨认历史。

背景参考 [354] [032]

串线示意

01 青岛老城
读坡路街巷与近代建筑

02 八大关与浮山湾
观察海岸城市不同面貌

03 威海
从海湾理解岛岸关系

04 刘公岛
结合空间阅读海防遗存

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

五月的价值在于海滨步行舒服和暑期前的相对从容，青岛的老城、八大关、海岸公园不需要炎热天气才好看，威海则适合长距离沿海散步。海水往往仍偏冷，不该以每天游泳来设计行程；海雾也可能遮住远景。七天可以容纳两个基地，省去烟台、蓬莱和荣成全串联的赶路。对上海出发者可比较短程飞行与高铁，广州则更适合飞到青岛后沿半岛移动。

青岛 · 威海

路线攻略 · 续

适合谁 适合喜欢散步、建筑、历史和海味的情侣或家庭；不适合把五月海滨等同暖水游泳度假，或只想住一家酒店完全不移动的人。

体力取舍 每日城市与海滨步行约5—9公里，青岛老城坡路较多；转往威海要拖箱上车，船游还需排队，可用地铁与出租车分段。

D1 抵达青岛，轻走老城

入住后从中山路周边慢慢走到栈桥，顺路看里院街区，晚上回酒店附近吃饭。若落地胶东机场，给进城交通留足时间；当天只定一段海岸散步，避免刚到就往崂山赶。

D2 老建筑与博物馆

上午选信号山周边和大学路一带，下午预约啤酒博物馆或其他感兴趣的馆。坡路较多，少量网约车能节省体力；如果起雾，把看海移到后天，城市内容足以支撑完整一天。

D3 八大关到浮山湾

按体力串联八大关、第二海水浴场和太平角，午后休息，再到五四广场或奥帆中心看傍晚。中间用公交地铁分段，别把整条海岸都当必须步行的路，凉风天尤其适合慢走。

D4 动车转往威海

上午动车到威海，入住后沿幸福门及附近海滨散步，了解市区布局。下午留给咖啡馆、海岸公园与海鲜晚餐；两座城市的住宿不要每天更换，威海再住三晚便于调整船游日期。

D5 刘公岛看海与历史

选择海况较稳的一天乘船去刘公岛，以甲午战争相关展陈、历史遗迹和海岛步行为主。看展不要被返程船时间挤压，提前确认末班；若停航，交换为市区博物馆和海滨活动。

D6—7 海湾休息，分段返程

第六天选择国际海水浴场周边或一段环海路慢游，下午留白，不再强行加入远处的成山头。第七天从威海飞回，或早些动车回青岛接航班；跨城接机尽量留半天以上。

02 值得停留的地方

01 青岛的魅力在坡路、老屋与海岸彼此交错，步行一两个街区就能换一个视角。留意建筑细节和居民生活，比在每个热门路口排队拍照更能理解这座城市。

02 刘公岛把海景与近代历史放在同一段旅程里，建议认真看展再散步。天气不佳时不要把船票硬当成既定目标，能顺利、安全往返比日程按原样执行更重要。

03 威海适合放慢：同一片海可以早晚各走一次，日光、潮位和风感都会改变。五月的长处是海岸休闲与清爽空气，想要热闹水上运动则应另选盛夏窗口。

餐饮与街区 青岛可吃鲅鱼水饺、蛤蜊、海菜凉粉与家常鲁菜；威海加一餐韩式简餐或海鲜面。五月海洋渔业管理可能影响鲜货来源，不能把休渔期想象成便宜海鲜任挑。点菜前核对计价单位、重量和加工费，啤酒品饮后不骑车或开车。

青岛 · 威海

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州飞青岛进、威海出；若威海班次差，动车回青岛返程并多留半天

往返 ¥1,300 - 2,400；每段直飞规划约3小时；威海返程中转约6—9小时 门到门约 7 - 10 小时。

上海出发

上海飞青岛进、威海出；也可比较往返高铁二等座约1000—1500元

往返 ¥800 - 1,700；飞行约1.5—2.5小时；高铁单程约5—8小时 门到门约 5 - 8 小时。

按先抵青岛市南区估算，含机场到市区长接驳；上海高铁替代通常约7—10小时，不与航空门到门范围混为一谈。

当地移动 青岛市区地铁+步行；青岛—威海动车约1.5—3小时（以车次为准），威海用公交/网约车。日预算已含两城间铁路及刘公岛常规游览。

青岛胶东国际机场 → 青岛市南区

地铁进城 约75—110分钟含换乘步行；约8—15元/人（估算）。按酒店选换乘站，机场到中心距离较长，晚到先核验末班。

网约车/出租车 约55—90分钟；约150—240元/车（估算）。多人分摊方便，遇道路拥堵未必比地铁快，收费按实际计价。

建议住宿 青岛市南区地铁沿线；威海市中心/幸福门附近

青岛兼顾老城与浮山湾，威海市中心方便刘公岛码头和餐饮；单为海景住远郊会增加每天通勤。

中档客房 ¥280 - 520 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

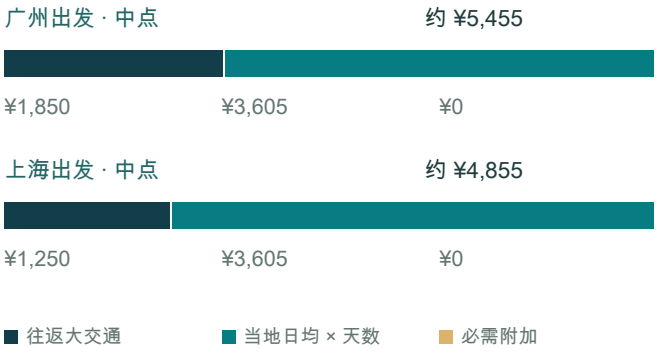
青岛中山路—青岛站 喜欢老建筑、早晚走栈桥、主要靠步行与地铁的人。 取舍：坡路和老房隔音差异大，大箱子尽量选车辆可到门口的住宿。

青岛五四广场 需要新酒店、地铁换乘和餐饮便利，家庭出行更容易控制通勤。 取舍：到老城仍需交通，海景与周末房价可能上浮，不必追求第一排。

威海幸福门—市中心 便于刘公岛码头与城市餐饮，海况变化时可交换活动。 取舍：离北部海水浴场有车程，想纯沙滩度假的人可另选北部住宿。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥380 - 650 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 避开五一后提前3—6周锁定可退酒店，比较开口机票与同城往返的总成本。博物馆按官方渠道预约；刘公岛与海上项目尽量选可改签方案。临行再查海况、休馆日和末班船，不照搬旧营业时间。

青岛 · 威海

路线攻略 · 续

证件准备 身份证用于铁路、酒店和景区实名核验，涉及博物馆优惠携带证件；上岛服从安检与船运规定，不把普通海岸游理解为可任意进入港口设施。

05 天气与灵活安排

海滨典型规划区间约13—23℃，向阳街巷温暖，阴天海风明显偏凉。可能有海雾、阵雨和大风，海景清晰度随日变化；日常穿长裤加可脱薄外套，晴天需防晒。五月游泳不能按盛夏预期，乘船前查看海况和运营通知。

海雾遮挡远景 将崂山或海上游换成啤酒博物馆、老城建筑与室内展览，沿海仅留短散步；第二天风向变化后再决定是否补远景。

刘公岛停航或大风 在威海安排博物馆、韩式餐饮和市区公园，船游换到下一完整白天；若全程无窗口就删去，避免最后半天冒险赶船接飞机。

行李重点 薄防风外套、抓地好的坡路步行鞋、遮阳帽与太阳镜、备用干衣和防水小袋

半日慢走

小鱼山周边 → 大学路 → 鲁迅公园 → 琴屿路

半日约3—4小时，步行约3—5公里（估算）

先走老城坡巷，再下降到海岸，沿途建筑与海景变化自然；小鱼山登高可选，膝盖不适直接从大学路开始。途中留咖啡或午餐时间，海岸大风时把终点提前，不跨护栏爬礁石。

压缩至约5天 最少5天时青岛3晚、威海1晚，威海只留海滨与一个核心项目，并用开口机票；若威海返程差，改为5天全部住青岛、加崂山，会比两城来回压缩更合理，短假不再加荣成。

多留两天 多2天优先在威海增加荣成一晚或在青岛加崂山一整天，两者按兴趣选其一。孩子想沙滩可直接多住两晚，避免把烟台、蓬莱、成山头同时列成“顺路”，实际都是额外交通成本。

周边延伸 崂山：从青岛另加1整天，选仰口或太清一条线即可，山海景观好但进山接驳耗时，别与跨城动车安排同天。

周边延伸 荣成/成山头：从威海另加1—2天，按近郊线路包车或自驾。海风大且点位分散，适合真正想看海岸地形的人。

06 取舍与季节判断

01 海雾和大风会影响远景、船班与海上体验，刘公岛安排在威海停留的中间日，便于调换。拍礁石和赶海先看潮汐，不进入封闭岸段。

02 网红环海公路不适合边骑边拍照；坡道与机动车混行区使用正规交通。五月海水偏冷，带孩子踩水也要准备干衣，勿以气温代替水温判断。

03 青岛胶东机场离主要旅游区有距离，威海机场也需接驳。返程若换城市出发，应先锁定航班和城际车次，低票价未必抵得过多住一晚的费用。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

本线以城市海岸散步为主，5—6月与9—10月更均衡；盛夏可玩水但客流、湿热与价格上涨，冬天海风冷需明显换玩法，五月不是暖海游泳窗口。

参考资料 [032] [139]

05.05 国内 / 中国 / 福建北部

武夷山 · 岩茶山水

在一座度假区连住四晚，把九曲溪、岩骨花香漫游道与一杯岩茶分开享用，五天足以慢下来。

5天 / 最少约4天 | 18 ~ 28℃ · 多雨 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥2,850 - 4,600	门到门约 8 - 11 小时
上海出发	基础预算 ¥2,550 - 4,250	门到门约 5 - 7 小时

先读懂这片地方

岩壁与书院同框

地理 武夷山的九曲溪穿行于陡直的红色砂岩岩壁之间，水面与孤立岩峰形成强烈尺度对比。山水之外，周边森林也是遗产价值的一部分；茶园、溪谷、林地应作为不同土地利用来观察，而不是把所有绿色都看成同一种自然。

历史 武夷山兼具自然与文化遗产价值，书院、寺观和题刻记录了长期的人文活动。这里与理学的发展传播紧密相关，山水既供游赏，也曾是讲学、修习与生活的场所。茶文化可以补充理解地方生产，但不宜用一杯茶的消费体验代替整座山的文化史。

现场观察 从竹筏上先观察河流怎样绕过岩体，再在开放步道上看同一片山水的高低变化。遇到书院或题刻，关注它与溪岸、山路的关系，让文字回到产生它的具体环境。

背景参考 [355]

串线示意

01 三姑或南源岭
以山下基地进入景观

02 九曲溪与武夷宫
从水面理解岩壁尺度

03 岩茶步道
分辨茶园林地及石壁

04 天游峰或山下
换一个高度回看溪谷

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

五月的武夷山新绿充分、茶事活跃，九曲溪与丹霞山体适合从水面和步道两个角度理解。上海铁路可达性尤其好，广州也可选择高铁，免去小机场班次稀少带来的衔接压力。代价是降雨偏多，竹筏、水边步道和陡阶会受水位影响；应把茶文化、展陈和休息纳入主行程，而非把它们当无奈替代。五天只玩传统风景区与近郊，不承诺进入国家公园核心保护区。

适合谁 适合爱山水和茶文化、能接受雨天调整的人；不适合期待全年稳定漂流或完全不想走台阶的人。

武夷山 · 岩茶山水

路线攻略 · 续

体力取舍 溪谷短线可轻松分段，天游峰有较陡连续台阶；日均约4—7公里，雨后石面更耗力，竹筏排队也要留体力。

D1 抵达与入住

高铁到站后往三姑或南源岭入住，傍晚只在附近散步和吃饭。确认竹筏预约时间与次日水位公告，长车程后不要再加夜间远郊活动。

D2 九曲溪与武夷宫

按获准运营的竹筏时段游九曲溪，再慢走武夷宫周边，避免同一天接着爬多座山。遇停漂可交换后两天顺序，不能购买私人绕行的涉水项目。

D3 岩茶步道

天气稳定时选大红袍至水帘洞方向开放步道，结合景交和分段步行看岩壁、溪谷与茶园。鞋底湿滑就缩短，下午安排有价格说明的正规品茶体验。

D4 天游峰或山下慢游

体力与天气合适才选择天游峰，陡阶较多、需要慢走。老人儿童可改宋街、茶文化参观和酒店休息；这一日也能补此前取消的竹筏。

D5 返程

留足到南平市站的交通与进站时间，短假至此不再追加建阳或邵武。早班车优先预约接送，避免有轨电车首班无法衔接。

02 值得停留的地方

01 九曲溪让岩峰从水面展开，竹筏更像缓慢观景而非刺激漂流；水位和天气会改变体验，停漂时山地与茶文化仍可组成完整旅行。

02 岩骨花香漫游道能把岩壁、植被与茶园联系起来，但它有真实步行距离；按体力分段，别把所有岩茶景点当作必须徒步串完。

03 喝茶适合带着问题去：问产地、焙火与冲泡，先明确品鉴是否收费。不以免费试喝换来购买压力，买小份比冲动购大礼盒更稳妥。

餐饮与街区 可尝岚谷熏鹅、笋类、家常溪鱼与本地粉面，熏鹅偏辣可先少量。岩茶空腹浓饮可能不舒服，品茶前吃些食物；景区餐饮与度假区选择不同，步行日提前备水和简单午餐。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州南—南平市站往返高铁二等座预算；无合适直达时选一次铁路换乘

往返 ¥950 - 1,350；单程约6—8小时，另计站到度假区接驳 门到门约 8 - 11 小时。

上海出发

上海虹桥—南平市站往返高铁二等座预算

往返 ¥650 - 1,000；单程约3—4.5小时，另计接驳 门到门约 5 - 7 小时。

两城均按高铁到南平市站再接度假区，含住家到站、候车和末段接驳；广州若需换乘接近宽松端，不把航空时间混入。

当地移动 南平市站转有轨电车与短接驳，度假区到入口用公交或出租车；景区内按景交规则。日预算含常规景区票、景交、一次竹筏及车站接驳。

南平市高铁站 → 南源岭/三姑度假区

有轨电车 + 短途公交/出租车 约50—90分钟；约15—40元/人（估算，末段人数影响分摊）。先核对运营终点与住宿距离，晚车到达可能接不上末班。

预约接送/出租车 约35—55分钟；约80—150元/车（估算）。多行李或晚到更方便，写清南平市站而非武夷山北站。

建议住宿 三姑度假区或南源岭

三姑餐饮完整，南源岭更近南入口；小众茶山民宿可能每次吃饭都需用车，首访优先方便通勤。

中档客房 ¥260 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

三姑度假区 餐饮、购物与出门叫车方便，雨天也能轻松找到活动。 取舍：核心商业街夜间可能吵，离具体景区入口仍要接驳，别只看“武夷山”地址。

南源岭 早进南入口、关注车站衔接和景区通勤的旅客。 取舍：夜生活与餐厅数量相对少，带孩子先确认早餐和接送。

茶山近郊民宿 愿意花更多时间住店、喜欢安静茶园环境的人。 取舍：没有车时通勤成本高，雨天出行和用餐受限，不适合首次短假默认方案。

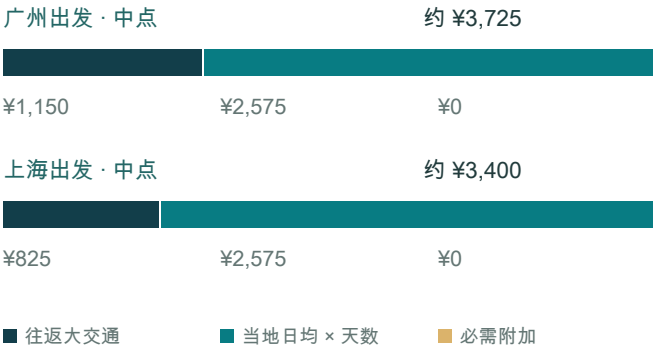
武夷山 · 岩茶山水

3 / 3

路线攻略 · 续

04 花费、预订与证件

每日约 ¥380 - 650 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3—6周安排高铁与连住酒店，竹筏时段和门票组合先看官方渠道；避开五一后工作日更从容。茶体验只约一场即可，出发前两天根据雨势调换爬山、水上与室内日。

证件准备 身份证用于铁路、酒店与实名预约；普通景区游按开放范围进行，国家公园未开放区域不因报了当地团就能进入。

05 天气与灵活安排

按18—28℃准备，白天徒步可能闷热，茶室与雨后山谷更凉。五月有阵雨也可能连续强雨，溪水颜色、水位和竹筏运营都会受影响。穿防滑鞋和速干衣，带雨衣；晴天登高也需遮阳，不能把有水山谷理解为全程凉爽。

竹筏停漂 换成茶文化体验与武夷宫附近非涉水内容，提前联系退款或改期；水位恢复后再看是否有空位，不走私人未经许可的替代竹筏。

陡阶湿滑或雷雨 取消天游峰登高，留在度假区看展、喝茶和休息；小雨若开放可短走低处步道，强雨时山谷也不作为安全兜底。

行李重点 防滑徒步鞋、轻雨衣和速干袜、可装水的小背包、轻便遮阳帽

半日慢走

武夷宫 → 宋街 → 止止庵方向开放步道原路折返

半日约2.5—3.5小时，步行约3—5公里（估算）

以山下文化与短步道为主，不追加大王峰登顶，适合竹筏结束后另一个半天慢走。走到现场允许的终点即可，遇涨水或封闭折返；商铺品茶先问价格，寺观内部是否开放按当日实际安排。

压缩至约4天 最少4天保留三晚三姑/南源岭，第一末日交通，中间一天九曲溪、一天岩茶步道；天游峰可替换步道而不同时加上。广州长铁路行程更建议5天，若首尾车次不好，宁可少爬一个峰。

多留两天 多2天可以在下梅古村和建阳建盏之间选一处连贯安排，并增加一个真正的茶山休息日。对茶文化兴趣不大则把额外时间给分段步道与天气缓冲，不必为看国家公园名字去闯非开放区域。

周边延伸 建阳建盏：另加1天，安排在南平市站往返前后更顺路，制作体验需提前约。

周边延伸 下梅古村：另加半天至1天，可从三姑正规包车往返；不与全天爬山挤在一起。

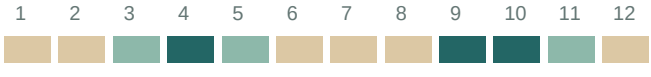
06 取舍与季节判断

01 强降雨会影响溪谷、竹筏和石阶，不以“雨天更有意境”为由忽略停运。行前查景区水上项目公告，住处优先可退。

02 天游峰不属于完全轻松散步，老人和膝踝不适者可选择山下路线；雨后抓地差的鞋不适合爬陡阶。

03 茶叶购物核对规格、等级与单价，不轻信“核心产区限量”口头承诺。旅游风景区与国家公园保护范围不可随意混用。

全年适配 · 针对本路线主题



传统景区与茶文化春秋更均衡，五月新绿好但多雨；盛夏闷热、汛情和客流是取舍，冬季可喝茶看山但水上体感差。评分不代表采茶或竹筏在某日必定成行。

参考资料 [118] [119]

05.06 国内 / 中国 / 贵州黔中—黔南

贵阳 · 荔波

用贵阳的市井开场，在荔波留足两整天看溪流、瀑布与森林，适合不想每天换城的山水假期。

6天 / 最少约5天 17 ~ 27℃ · 多雨 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥2,930 - 5,000	门到门约 6 - 8 小时
上海出发	基础预算 ¥3,280 - 5,900	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

水在山里写出的路

地理 荔波属于中国南方喀斯特的重要组成部分，峰丛、洼地、地下洞穴和消失于地下的水流共同构成岩溶系统。小七孔的瀑布与潭水只是可见的一面；沿路看水从哪里来、在哪一级落差改变形态，比只追求某一种水色更有意思。

历史 贵州省博物馆的基本陈列把江河作为先民与周边地区交流的重要通道，也展示青铜技术和社会变化。先在贵阳建立这样的背景，再到荔波，就不会把山地简单理解成完全隔绝的地方：地形带来限制，河谷与道路也一直连接着不同人群。

现场观察 贵阳的馆舍可先看一张地形图和一组交通相关文物；到荔波再观察桥的位置与两岸高差。把地质形成、人群交流和当下景区设施分开阅读，山水会比照片更立体。

背景参考 [339] [356]

串线示意

01 **贵阳**
用馆藏理解山地与交流

02 **荔波县城**
沿樟江建立水系印象

03 **小七孔**
观察岩溶地表水景变化

04 **大七孔或缓冲**
以峡谷补充空间尺度

05 **贵阳返程**
回城衔接并消化见闻

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

贵阳 · 荔波

路线攻略 · 续

01 行程与体验

五月的贵阳通常比广州凉爽，荔波进入草木浓绿、水景充沛的阶段，城市美食与喀斯特山水组合很完整。这里的吸引力并不依赖阳光沙滩，阴天也能看森林与瀑布，但暴雨会让河水变浑、游道或水上项目暂停。建议把贵阳与荔波做好，六天不再硬塞黄果树和西江；想兼顾苗寨则增加两三天。价格优势主要来自避开五一，不能把五月视作稳定少雨的淡季。

适合谁 适合爱山水、美食、愿意留天气弹性的人；不适合只能接受连续晴天或腿脚不便却想走完所有瀑布步道的人。

体力取舍 小七孔需分段步行约5—8公里，湿石与景交上下车增加负担；贵阳至荔波还有铁路和公路接驳，适合隔一天安排低强度活动。

D1 抵达贵阳，先尝城市味道

抵达后住喷水池或大十字一带，下午轻走甲秀楼周边与南明河，晚上选一两样小吃即可。当天不接着赶往荔波，广州高铁晚到也能从容入住，为后面两天山水行程保留体力。

D2 贵阳慢游与雨天备选

上午在贵州省博物馆了解地理和民族文化，提前核对预约与闭馆日；天气稳时把下午给黔灵山公园。下雨就延长室内参观和茶馆时间，晚餐吃酸汤鱼，让行程在晴雨之间可替换。

D3 动车到荔波，入住两晚

选择上午或中午动车前往荔波，接驳后入住县城或东门。下午只安排樟江边散步与补给，不把大小七孔挤成半天；与酒店确认次日景区开放、入口和行李寄存，早点休息。

D4 小七孔完整游览

把完整白天留给小七孔，根据官方当日线路选择卧龙潭、翠谷瀑布和古桥一线，步行与景交结合。每段水景留出停坐时间，水上森林只走开放步道；遇强雨按现场指引缩短，别追求全打卡。

D5 大七孔或缓冲，回贵阳

水位和开放情况允许时，上午看大七孔峡谷；若关闭或体力不足，改县城慢游。这天也是小七孔天气补位日，安排傍晚动车回贵阳，比游完直接冲远程回程更稳，也方便吃最后一餐。

D6 返程与留白

按航班或高铁时刻安排早餐和返程，不再增加远郊景点。若前几天一路晴朗，可在贵阳补逛小街区；遇动车或道路延误，这半天缓冲能减少改签损失，旅行节奏也更像休假。

02 值得停留的地方

01 小七孔的层层跌水、古桥与林间溪流适合慢看；水色受雨量影响明显，别用经过调色的晴天照片作唯一标准。站在安全观景平台，观察水声和森林层次同样值得。

02 贵阳值得当一座完整城市来走：河岸、市场与小吃店把旅途衔接起来。博物馆可帮助理解贵州的地形与生活方式，雨天也有内容，不只是赶路前后的住宿站。

03 两晚荔波让你避开日游团的峰值时段，也给天气变化留余地。比串联多个相隔很远的景区更容易看见清晨的山雾、晚餐后的县城和水景之间的细节。

餐饮与街区 贵阳试肠旺面、丝娃娃、豆腐圆子与酸汤鱼，荔波可吃豆花烤鱼、时蔬和家常酸汤。折耳根、辣椒和酸味可先少量尝试，主动说明忌口；不要每餐重辣。市场采购水果与饮水，徒步日准备简单主食，山区餐厅用餐时间可能较长。

贵阳 · 荔波

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州南—贵阳北/东，往返高铁二等座预算；若改飞，往返约900—1700元

往返 ¥650 - 1,100；高铁单程约4—6小时，另计市内接驳 门到门约 6 - 8 小时。

上海出发

上海—贵阳往返机票；优先查直飞，无合适班次比较高铁

往返 ¥1,000 - 2,000；直飞规划约3小时，门到门预留6—7小时 门到门约 6 - 9 小时。

广州按高铁到贵阳并进市区估算，上海按正常直飞与机场接驳；含出门、手续、候车与取行李，不只计算车上时间。

当地移动 贵阳靠地铁和网约车；贵阳至荔波用动车，荔波站再转接驳车到县城或小七孔，首尾各留半天。日预算已摊入该段铁路、景区交通和常规门票。

广州高铁：贵阳北/东站；上海飞行：贵阳龙洞堡机场

公共交通进市区 贵阳北约35—60分钟；机场约40—70分钟；约5—15元/人（估算）。北站/机场可查地铁，东站需公交或其他接驳，不能照搬同一条地铁路线。

正规出租车/网约车 约25—60分钟，拥堵另加；约35—90元/车（估算）。输入酒店具体入口，机场/车站按指定上车区集合，多行李时更省力。

建议住宿 贵阳喷水池/大十字；荔波县城或小七孔东门

贵阳选地铁口便于吃饭，荔波县城餐饮更完整；东门附近方便早进园，但晚间选择少，订前确认接站。

中档客房 ¥260 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

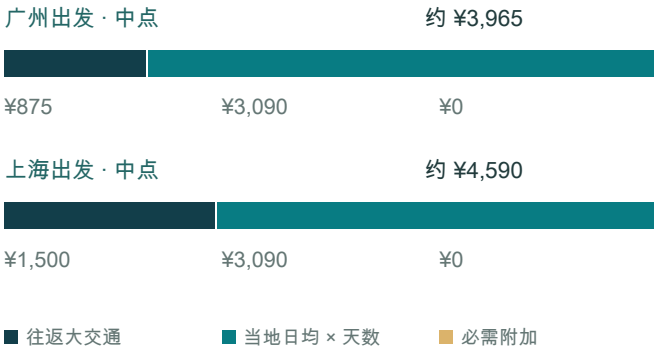
喷水池—大十字 初访、吃饭和地铁通勤，首尾住同一区域便于寄存行李。 取舍：街区可能有夜间车流，订房看隔音；并非步行可到所有馆。

小七孔东门周边 想早进园、少通勤的两晚山水停留，老人孩子出入较方便。 取舍：晚餐与药店选择少，部分房间潮湿，确认独卫、接送和晾晒条件。

荔波县城 重视餐饮、生活便利与雨天调整的人，通常比景区门口选择多。 取舍：每天去景区仍需公路接驳，早班时间和最后返程需确认。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥380 - 650 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 非假期提前3—6周比较贵阳大交通，住宿选可退方案；小七孔按官方渠道预约，注意买的是门票还是含景交组合。出发前7天看雨势，48小时再核验景区开放与贵阳—荔波接驳，不把临时优惠作为预算基础。

贵阳 · 荔波

路线攻略 · 续

证件准备 持身份证原件乘车、入住与入园；优惠票带对应证件。本线路不涉边境，但景区开放、实名规则及博物馆预约以实际公告为准。

05 天气与灵活安排

贵阳及荔波常见体感约17—27℃，低海拔荔波午后可能更热。五月多阵雨，也可能出现持续性强降水；这是规划用宽区间，不是某日预报。带薄外套、雨衣和抓地好的鞋，水边防潮，若发布暴雨预警就将户外日改为贵阳室内参观。

连续强雨或小七孔停开 留在贵阳看已预约的贵州省博物馆，搭配市区小吃和茶馆；若已到荔波，先留在县城等道路信息，不因停园改去另一处涉水野点。

阵雨但景区正常 把长步道拆成两段并使用景交，避开涉水体验；以开放瀑布观景区为主，鞋袜湿透及时回酒店，次日再补未走的段落。

行李重点 抓地好的防水徒步鞋、轻雨衣与行李防水袋、快干袜两双备用、小背包与可补水水瓶

半日慢走

甲秀楼 → 南明河步道 → 文昌阁周边

半日约3小时，步行约3—4公里（估算）

从甲秀楼看河岸，再沿市区街道慢走到文昌阁附近，途中安排一顿面食或茶馆。以城市外观和生活街区为主，不依赖每座建筑都开放；下雨可分段打车，石桥与滨水边缘尤其注意脚下。

压缩至约5天 最少5天：保留贵阳1晚、荔波2晚与返程前贵阳1晚，删去独立贵阳博物馆整日，把大七孔视为可选。不要在小七孔走完后当天再接紧张国际或远程航班，天气缓冲虽缩短仍需保留。

多留两天 多2天可加凯里与西江两晚，铁路到凯里后再接送，风格从水景转为村寨；或直接在荔波多住一晚、贵阳多看一天。黄果树在另一方向，想去则做独立安顺支线，别把三条方向同时叠加。

周边延伸 西江千户苗寨：另加2—3天，从贵阳或凯里组织接驳，适合想看建筑和夜景的人；商业化较明显，别从荔波当天来回。

周边延伸 黄果树：另加2天，以安顺为基地更顺路。它在贵阳西侧，荔波在南侧，两个方向分开安排，雨后水量和开放仍需查公告。

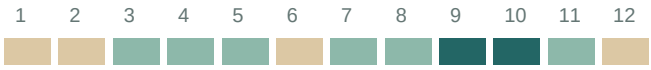
06 取舍与季节判断

01 五月已进入需关注汛情的阶段，小七孔曾因水位调整开放。预订可退住宿，提前一天核对公告；河水浑浊或封闭时接受调整，不从非官方入口绕行。

02 景区湿石、栈道与台阶对鞋底要求高。老人和幼儿不用追求走全程，雨中取消涉水活动；鞋套不能代替防滑鞋，也别为拍照跨越护栏。

03 荔波站、县城和景区并非同一个地点。动车抵达后仍有公路接驳，选择晚班时先确认车辆与住宿接站，回程不要把进站缓冲压到最后一刻。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对贵阳加荔波水景：秋季通常更便于户外，春末到夏季绿色与水量好但需接受汛情；冬季可看城与山，水上体验和温暖体感较弱，评分不是降雨概率。

参考资料 [031] [139]

05.07 境外 / 韩国 / 韩国济州特别自治道

济州岛 · 东线海岸

从济州市到城山只换一次住宿，五天专注东岸与海女文化，少坐车、多看海，不追求环岛打卡。

5天 / 最少约4天 14 ~ 23℃ · 中等 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥4,550 - 7,800	门到门约 7 - 13 小时
上海出发	基础预算 ¥3,750 - 6,700	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

火山海岸与海女生活

地理 济州的火山地貌不只在汉拿山，东岸的城山日出峰就是从海边突起的凝灰岩锥。沿海看到的黑色岩石、火山丘与海湾形状，可以放在同一幅地质图上理解；从城山山脚回看海岸，比只盯着日出更容易辨认岛的轮廓。

历史 海女文化把海洋与家庭、饮食和村落经济连在一起。海女博物馆的展品由海女群体捐赠，并以居所复原、生活用品和半农半渔的劳动背景呈现她们的世界。理解这些背景后，海女便不只是游客镜头中穿潜水服的人，也是有经验与社会联系的劳动者。

现场观察 先在海女博物馆看一件工具怎样使用，再去细花一带观察岸边设施与村路。海边偶遇作业时保留距离，把博物馆叙述与真实生活相互对照，不把居民的工作当作按时开演的节目。

背景参考 [357] [358]

串线示意

01 **济州市**
城市补给与岛屿初识

02 **咸德至月汀里**
分段阅读东岸火山海岸

03 **城山**
看凝灰岩锥与海湾轮廓

04 **细花与海女博物馆**
将劳动工具放回村落生活

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

五月济州通常比盛夏更适合海岸步行，气温较温和，火山地貌和小村落可以配合半日徒步。它不是全年热带海岛，海水仍凉，海风和降雨都可能影响体感；五月更适合看海、咖啡馆与地质景观，而非以游泳为核心。五天选择济州市与城山两处基地，不再横跨中文、涯月和牛岛。上海飞行距离较短，广州则要认真比较直达与中转是否值得。

济州岛 · 东线海岸

路线攻略 · 续

适合谁 适合短假海岸散步、地貌与地方文化爱好者；不适合五天环岛加登顶，或把五月海水当热带泳池的人。

体力取舍 东线点位分散，公交旅行需要等车；城山有连续台阶，海岸日步行约4—7公里，可用一日包车减轻跨区成本。

D1 济州市抵达

抵达后入住济州市，按位置安排东门市场或莲洞用餐，下午轻走一小段海岸。夜航后先休息，确认后两天东线公交或包车，不立刻环岛。

D2 东岸村落与转场

沿咸德、月汀里方向选两处停留，再到城山入住。公交班次决定停留数量，别把每家网红咖啡馆都塞入；大风时选择背风村路和室内休息。

D3 城山与涉地可支

上午视开放与风力登城山日出峰或走山脚，下午涉地可支附近轻走，利用车辆接驳两点。看日出需要天气与早起意愿，不应成为每天必须完成的任务。

D4 海女文化与备用日

选海女博物馆及细花一带，了解劳动和海岸生活，再回城山休息。这天可交换因雨取消的海岸活动；不临时追加往返耗时的西海岸。

D5 回机场返程

从城山到机场需跨较长岛内距离，按航班预留半天。早班机应前晚回济州市，宁可少住一晚东岸，也不要靠早高峰压线赶国际航班。

02 值得停留的地方

01 东岸海景、玄武岩与村落紧密相连，选择一段岸线慢走，能注意到潮位和风的变化；无需为了所谓果冻海追遍全岛不同海滩。

02 城山日出峰适合从山脚和高处比较火山地貌，台阶与迎风位置需量力；阴天也能看地形，不必因日出没出现而否定整天。

03 海女文化提供看海之外的理解入口，博物馆比追逐海女工作镜头更合适。观看实际劳动保持距离，不把潜水作业当成随时有的表演。

餐饮与街区 尝黑猪肉、鲍鱼粥、海鲜锅和荞麦制品，点烤肉先看是否有最低两人份。五月不是柑橘采摘旺季，不为宣传照专门订果园；生海鲜按个人耐受谨慎选择，素食者确认高汤与虾酱。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—济州往返，优先查可用国际直达；若经韩国本土中转须先核验入境资格

往返 ¥1,800 - 3,300；直达规划约3小时；中转约6—10小时 门到门约 7 - 13 小时。

上海出发

上海—济州往返，优先选择国际直达以简化证件与衔接

往返 ¥1,000 - 2,200；飞行约1.5—2小时，另计出入境及接驳 门到门约 5 - 8 小时。

按首晚济州市区估算，广州宽端含合理中转；若在韩国本土入境换乘先核验证件。上海以国际直达规划，城山不作为首晚远转场。

济州岛 · 东线海岸

3 / 4

路线攻略 · 续

当地移动 济州市到城山用长途公交配合出租车，核心东线可包车1天；日预算含上述交通、常规门票与城山住宿，不含牛岛船游和汉拿山专门活动。

济州国际机场 CJU → 济州市莲洞或老城

市区公交 约20—45分钟；约10—20元/人（估算）。按酒店地址查方向，买交通卡并确认能否充值，勿把去西归浦机场巴士当市区线。

正规出租车 约15—30分钟；约45—90元/车（估算）。准备韩文酒店地址，夜间与堵车计价上浮，到城山费用和时长完全不同。

建议住宿 济州市莲洞/老城1晚，城山3晚；早班返程则末晚回城

莲洞方便机场与餐饮，城山能减少东线往返；靠海民宿先确认吃饭距离，不选无车难以到达的孤立住处。

中档客房 ¥400 - 750 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

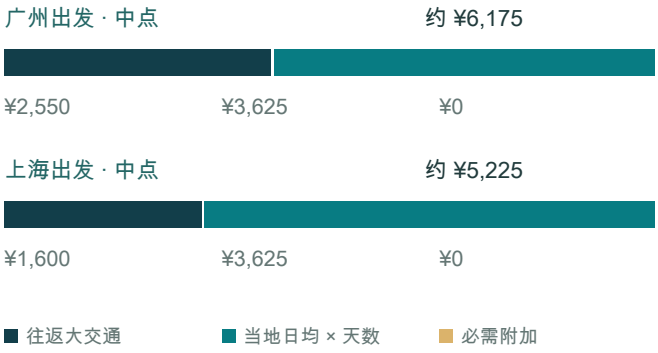
济州市莲洞 机场、餐饮、公交和晚到住宿，首尾交通最省心。 取舍：景观偏城市，需要主动出门去海岸；热闹道路旁注意隔音。

济州市老城/东门市场 喜欢市场、地方饮食和老城短步行，公交能接各方向。 取舍：停车和楼房电梯差异大，部分房源陈旧，别只按距离海边远近选。

城山镇 早看火山地貌、东线连住两晚，避免每天返回济州市。 取舍：晚餐和公交选择较少，返机场需半天；最后一晚遇早班机应回济州市。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥550 - 900 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1—2个月比较直达机票和两地酒店，确认城山返机场的时间。中国五一与韩国儿童节等假期可能叠加，预约海女博物馆开放日及包车，准备离线地址和可用地图，不把所有体验买成不可退。

证件准备 按中国大陆普通护照核验从境外直接抵达济州的特别入境条件、停留限制及电子申报；经韩国本土或前往本土须另核验签证，K-ETA并非所有护照都适用。 通过韩国官方 e-Arrival Card 页面核对是否须申报；适用者可在韩国时间抵达前 3 天内免费填报。该入境申报不替代签证或济州特别入境资格。

济州岛 · 东线海岸

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

沿海规划约14—23℃，晴天温暖、迎风岸边和清晨偏冷。五月可能下雨，海风强时船运与高处步道会调整；带轻防风雨衣、长裤和防滑鞋。山顶温度更低，本线不安排汉拿山登顶，不用海岸温度估算高山。

海岸大风或城山关闭 改海女博物馆、村落午餐与室内咖啡馆，等风减弱再短走背风街道；不把牛岛船游当替代，因为同样受风浪影响。

持续降雨 在济州市安排博物馆和市场，在城山则减少跨区移动，按车次提早回城；若几天都下雨，删一段海岸，别用长时间包车追不确定晴天。

行李重点 抗风轻雨衣、适合石阶的鞋、交通卡与少量韩元、离线韩文酒店地址

半日慢走

城山镇餐饮街 → 城山日出峰山脚 → 城山海岸开放步道

半日约3小时，步行约3—5公里（估算）

先从镇里吃早饭，再走到山脚理解火山外形，天气与体力允许才加登峰。海岸段按围栏内开放路面走，避免贴浪礁石；这是一条镇内半日线，不包含涉地可支和牛岛，两个方向需另用车或船。

压缩至约4天 最少4天仅选济州市作基地，加一日东线正规小团，删城山连住与海女博物馆独立整日。上海合适直达可执行，广州若只能长中转仍建议5天；要减负就少一个区域，不压缩机场返程。

多留两天 多2天可加入西归浦两晚，与东岸形成南北差异；或者保持东线并单独安排牛岛天气日。汉拿山登顶有预约、体力与天气要求，应另占完整一天和恢复时间，不能作为海岸散步的随手延长。

周边延伸 牛岛：另加1天，船班受风浪影响，返岛与国际航班分开安排。

周边延伸 西归浦：另加2天，适合瀑布和南岸步行；这是扩展一处基地，不是从城山每天往返。

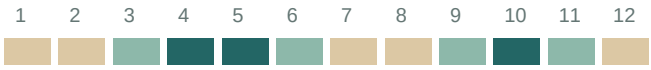
06 取舍与季节判断

01 济州特别入境安排与韩国本土不同，联程经首尔等地可能改变证件要求。买便宜中转票前先查完整路线，不以直达免签经验类推。

02 海岸风大，船停航与山顶关闭可能发生，五天不保证每天晴天。海边礁石湿滑，遵守围栏和浪况提示。

03 中国大陆驾照不能直接等同当地租车资格，需核对韩国认可证件；本路线默认公交加正规车辆，避免临时无证租车。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

东岸步行更适合春秋，五月通常温和但海风存在；梅雨、台风季与盛夏湿热有取舍，冬季风寒明显。评分针对海岸村落，不代表全年都有油菜、樱花或暖水游泳。

参考资料 [120] [121] [122] [426]

05.08 境外 / 希腊 / 希腊雅典与纳夫普利奥

雅典与纳夫普利奥：古迹和伯罗奔尼撒海城

雅典深看一组古迹，海城住三晚，公共交通双城避开多岛奔波。

9天 / 最少约8天	16 ~ 28℃ · 日晒、海风与偶发雨	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥15,000 - 26,300	门到门约 20 - 29 小时
上海出发	基础预算 ¥14,500 - 25,300	门到门约 17 - 26 小时

先读懂这片地方

山丘与海港的权力

地理 雅典适合从高处古迹与低处城市的关系开始看；纳夫普利奥则位于阿尔戈利斯湾湾头，山丘、半岛和近岸小岛共同构成容易辨认的空间。站在旧城岸边，山上的城堡与海中的布尔齐堡彼此呼应，地形本身就是理解海城的线索。

历史 纳夫普利奥曾是现代希腊建国初期的首都，威尼斯、奥斯曼及新古典主义建筑在城中叠置。由雅典来到这里，可以把古典时代的公共空间与近代国家形成后的城市生活并看；一条路线里出现的不同建筑语言，来自不同历史处境。

现场观察 在雅典选一件馆藏或一处古迹看清原来的用途，到纳夫普利奥则留意喷泉、堡垒和广场。试着区分防御、宗教、行政与居住四类空间，海城的美感会有更具体的来由。

背景参考 [255]

串线示意

01 雅典
从古迹馆藏认识古典城市

02 纳夫普利奥旧城
观察多时期建筑相邻

03 海港与城堡视野
用地形读海城防御

04 雅典返程
回门户留出文化消化时间

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

五月适合古迹与滨海城市，示例首日抵雅典、第八日返程、第九日到中国，雅典首段三晚、海城三晚、末尾雅典一晚。纳夫普利奥以旧城与海岸生活为主，城堡高台阶和海泳按能力天气选；不再叠加爱琴海多岛。晚到组合要加在途或删一城市慢日，不能从九天假期中藏掉航程。

适合谁 适合古迹、城市与海岸慢游，接受长航程。

雅典与纳夫普利奥：古迹和伯罗奔尼撒海城

路线攻略 · 续

体力取舍 中等古迹和城市步行，城堡高台阶可删。

D1 抵达雅典

按可当天到的航班示例，入境入住休息，晚到不排古迹。

D2 一组古迹

卫城等正式开放参观择重点，预约票种单查，午间休息。

D3 馆舍与街区

一组博物馆和近处城市生活，不再追第二片远郊。

D4 转纳夫普利奥

白天确认客运或正规车，入住后旧城短线。

D5 海城文化

旧城、馆舍与开放岸线，高台阶城堡可删。

D6 海城慢日

附近生活或正规短线，海泳只在适用管理区域和条件下。

D7 回雅典

交通与入住，留末晚门户缓冲。

D8 国际返程

机场与转机，不再跨城。

D9 抵达中国

按实际跨日到家，航程更长增假期。

02 值得停留的地方

01 古迹与馆舍互相补充，票种和开放区域决定真正能看什么。

02 海城三晚看日常建筑与岸线，不把海泳当唯一内容。

03 雅典末晚缓冲避免从海城末班车赶国际票。

餐饮与街区 希腊家常餐、面包、蔬菜和正规鱼餐，先看价格、份量与服务费，海产和高价观景餐另选。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返雅典适用联程。

往返 ¥6,000 - 11,000；常见含转机约15—22小时。门到门约 20 - 29 小时。

上海出发

上海往返雅典按日期核直飞或转机。

往返 ¥5,500 - 10,000；直飞约11—13小时量级，转机更久。 门到门约 17 - 26 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 雅典公共交通，两城确认客运或正规车；日均含七晚共享酒店、两城基础地面和选定古迹，全天私车与高价海上产品另计。

雅典机场 → 首晚酒店

公共交通 约55—95分钟；约70—110元/人。按线路末班和票种。

正规车 约40—75分钟；约350—550元/车。夜间与等待单查。

建议住宿 雅典首三晚末一晚，纳夫普利奥三晚

海城中心便于步行，车站至旧城另留时间，雅典最后一晚保国际接续。

中档客房 ¥750 - 1,300 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

雅典与纳夫普利奥：古迹和伯罗奔尼撒海城

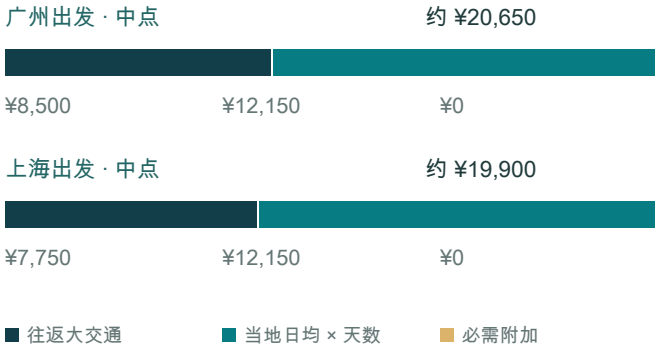
路线攻略 · 续

雅典适用轨道附近 古迹和国际门户。 取舍：热门区噪声、坡路。

纳夫普利奥中心 三晚海城。 取舍：高处酒店有坡与台阶。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,000 - 1,700 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先办签证并确定实际到达日，订可退双城房与末晚雅典，再核古迹预约和客运。

证件准备 中国大陆普通护照提前办理适用申根短期签证，按主要目的地及真实住宿申请，准备回程、资金与覆盖行程的保险；多国行程核对获签次数和累计停留。转机地要求单独确认，旅游预约不替代签证。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

露天遗址午间偏热，海边早晚凉，海水不保证适合每个人。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

古迹热 早看午休，馆舍补充。

海岸风雨 海城文化室内，删海泳。

行李重点 防晒与薄外套、防滑鞋、签证古迹记录、客运酒店接续

半日慢走

纳夫普利奥旧城 → 午餐 → 开放岸线

约2—3小时

风雨删岸线，台阶城堡单独取舍。

压缩至约8天 八天少一海城慢日，末晚雅典保留。

多留两天 多一天选一处远郊古迹。

周边延伸 迈锡尼或埃皮达鲁斯：加一天选一组，正规车和开放先核。

周边延伸 一座希腊岛：另加数日船班缓冲，不能九天再塞多岛。

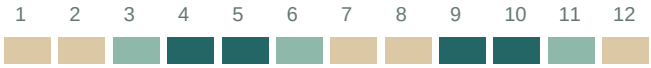
06 取舍与季节判断

01 五月古迹也会热，暴晒和石路留休息。

02 首日能否落地及第八日跨日回程按实。

03 城堡台阶、海泳和远郊短线均非默认。

全年适配 · 针对本路线主题



五月优先看古迹文化，海泳、热度与运营另核。

参考资料 [255] [249] [428]

05.09 境外 / 土耳其 / 土耳其西北部—中部

伊斯坦布尔 · 卡帕多奇亚

用两座基地连接海峡城市与岩石山谷，把热气球留为天气允许的奖励，历史和徒步仍是主菜。

10天 / 最少约8天 8 ~ 24℃ · 中等 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥13,300 - 22,800	门到门约 16 - 25 小时
上海出发	基础预算 ¥13,300 - 22,800	门到门约 16 - 25 小时

先读懂这片地方

海峡都市与岩窟世界

地理 伊斯坦布尔的海峡让跨岸移动成为城市经验的一部分；卡帕多奇亚则是安纳托利亚高原上的火山岩景观。凝灰岩经侵蚀形成山脊、尖柱和谷地，容易开凿的岩体又被人利用，两站分别展示了水道与岩石怎样塑造居住方式。

历史 格雷梅的岩窟教堂与壁画保留拜占庭艺术的重要见证，洞穴聚落和地下城记录了长期的人居实践。与伊斯坦布尔地表上的宗教建筑、宫殿对照看，会发现同样是塑造神圣空间，既可以向上建造穹顶，也可以向内凿出殿室。

现场观察 在卡帕多奇亚先辨认天然侵蚀面与人工凿痕，再看门窗、壁画位于何处。地下城与岩窟教堂各有用途，不把所有洞穴都解释成同一次避难事件，能减少传奇叙事带来的误读。

背景参考 [359]

串线示意

01 伊斯坦布尔
看海峡与历史城市叠层

02 格雷梅
进入火山岩与岩窟聚落

03 山谷或地下城
辨认自然形态和人工开凿

04 伊斯坦布尔返程
回到跨岸城市的尺度

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

五月适合把步行密集的伊斯坦布尔与卡帕多奇亚山谷结合：较盛夏更容易长时间逛古迹，内陆晨晚仍凉，日间适合短途徒步。十天含国际往返，采用城市四晚、山谷三晚左右的节奏即可，不再强行加入安塔利亚海滩和棉花堡。当地热门博物馆、洞穴酒店和热气球价格并不便宜，预算需要按成熟国际旅游地准备。热气球取消并不罕见，多留两个清晨提高调整空间，但不作成行保证。

伊斯坦布尔 · 卡帕多奇亚

路线攻略 · 续

适合谁 适合文化历史、地貌摄影和城市步行爱好者；不适合只想便宜海岛躺平，或无法接受热气球取消的人。

体力取舍 历史区常有坡路与石面，每天约6—10公里步行；卡帕多奇亚清晨活动会早起，山谷有碎石路，内部航段额外消耗半天。

D1—2 长途抵达与历史城初识

第一天用于国际飞行，第二天抵达后办理入住、适应时差，在苏丹艾哈迈德广场周边轻走。大型古迹留给精力完整的日子，晚餐早点结束；落地机场与酒店之间至少留出一段完整接驳时间。

D3 拜占庭与奥斯曼层次

以圣索菲亚相关参观区、蓝色清真寺和地下水宫中两三处为主，提前核对预约及礼拜限制。中午休息后逛小街，避免一天再塞托普卡帕宫；对宗教空间穿着与拍摄规则保持尊重。

D4 宫殿与海峡轮渡

上午给托普卡帕宫或考古博物馆足够时间，下午坐公共轮渡看海峡城市轮廓，到亚洲侧吃饭再返回。轮渡本身就是风景，线路和票种先确认，不必另报长时间观光船才算体验海峡。

D5 飞往卡帕多奇亚

以转场为主要任务，从伊斯坦布尔飞开塞利或内夫谢希尔后乘接驳入住格雷梅。下午仅走附近观景点，和运营商确认次晨天气及热气球退款规则；不在落地当天叠加长距离山谷团。

D6—7 两整天岩石山谷

第六天优先安排热气球候选清晨，之后休息，再看露天博物馆与短山谷。第七天选择一条成熟徒步路线或地下城半日游；不适合狭窄空间的人可换陶艺和乌奇萨观景，保留另一清晨作调整。

D8—10 回城缓冲与返程

第八天飞回伊斯坦布尔，住一晚并补逛卡拉柯伊或市集。第九天按航班返程，第十天抵达国内；把国内段与国际段分开一天，降低小机场天气延误直接影响跨洲航班的风险。

02 值得停留的地方

01 伊斯坦布尔的历史并不只在门票最贵的古迹里，轮渡、清真寺庭院和街头早餐都能看见城市的延续。每天选一个历史主题，能避免在相似大厅之间赶场而记不住任何细节。

02 卡帕多奇亚的岩层与洞窟空间值得地面慢看；步道里的地貌尺度、岩壁色彩和居住痕迹，是从热气球上看不到的内容。摄影者优先把低角度光线留给山谷清晨或傍晚。

03 热气球是可选体验，建议额外预留约1500—3000元/人或按当季报价上调，基础预算未包含。选有合法运营资质及清楚天气退款条款的公司，不能把等待升空变成整趟旅行的唯一目的。

餐饮与街区 伊斯坦布尔可分几餐尝土耳其早餐、烤肉、扁豆汤、芝麻面包与鱼类，卡帕多奇亚试陶罐炖肉和家常豆类。甜点及土耳其茶适合小份分享；景区门口与海峡景观餐厅溢价明显，核对菜单币种、服务费和重量，饮水以密封瓶装为便。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—伊斯坦布尔往返；优先查直飞，合适中转可经多哈/迪拜等枢纽

往返 ¥5,500 - 9,500；直飞规划约11—13小时；一次中转约15—20小时 门到门约 16 - 25 小时。

上海出发

上海—伊斯坦布尔往返；优先查直飞，再比较联程中转

伊斯坦布尔 · 卡帕多奇亚

路线攻略 · 续

往返 ¥5,500 - 9,500；直飞规划约11—13小时；一次中转约15—20小时 门到门约 16 - 25 小时。

按抵伊斯坦布尔酒店估算，短端对应合适直飞，长端对应一次中转；包括出入境、取箱和机场进城，尚未前往卡帕多奇亚。

当地移动 伊斯坦布尔用轨道交通、轮渡与步行；到卡帕多奇亚选择内夫谢希尔或开塞利机场并预订接送。国内往返机票另列extra，日预算含两地地面接驳与常规古迹门票。

伊斯坦布尔机场 IST → 历史区或卡拉柯伊（SAW另查）

机场巴士/轨道再转市内交通 约90—150分钟；约50—120元/人（估算）。公共交通需看酒店方位和行李，首尾一段可能爬坡；夜间查末班与换乘。

预订正规接送 约60—110分钟，拥堵更久；约300—550元/车（估算）。写清IST而非SAW、航班号与等候时长，明确高速费和停车是否包含。

建议住宿 伊斯坦布尔苏丹艾哈迈德/卡拉柯伊；格雷梅或乌奇萨

前者方便历史区或餐饮轮渡，后者适合山谷早起；洞穴房先看通风、台阶、供暖和真实房间采光，别只看露台照片。

中档客房 ¥600 - 1,200 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

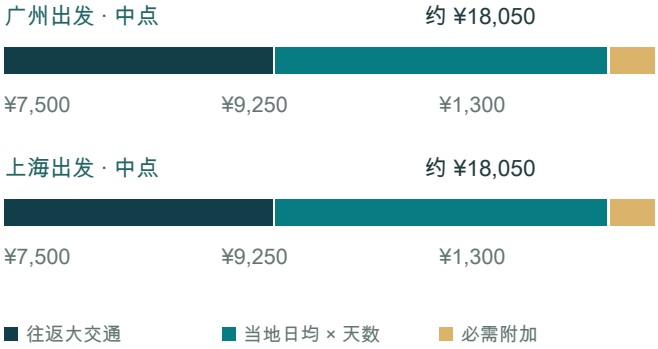
苏丹艾哈迈德 首次看主要历史古迹，早起步行进入广场较方便。 取舍：餐厅溢价和游客密度较高，机场来回仍长，订房注意坡路与电梯。

卡拉柯伊—加拉塔下部 喜欢轮渡、咖啡馆和晚餐，适合多看日常城市。 取舍：加拉塔方向坡陡，夜间热闹，选低处或交通接近的房间可省力。

格雷梅或乌奇萨 格雷梅适合无车与团游集合，乌奇萨更安静、景观开阔。 取舍：乌奇萨出门更依赖接送；洞穴房查看通风、台阶、采暖，露台不等于自家房型。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥700 - 1,150 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥800 - 1,800 / 人；伊斯坦布尔—卡帕多奇亚地区往返国内机票估算，含税概念但行李需核验；未含可选热气球。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2—4个月比较国际联程与土耳其国内段，先订可取消的洞穴酒店和核心古迹。热气球把天气退款条款保存下来；如碰宗教假日或当地长周末提早订票，护照、保险与返程证明都准备电子和离线副本。

证件准备 按2026-10-04土耳其外交部英文官网，中国普通护照自2026-01-02起可在任意180天内免签停留最多90天；本指南不保证未来政策不变，出发前复核护照有效期、目的和停留条件。驻土使馆2026年7月提醒护照有效期至少6个月并留空白页，备好返程与住宿证明；卡帕多奇亚ATV、摩托及骑马活动需审慎选择。

伊斯坦布尔 · 卡帕多奇亚

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

两地典型规划区间约8—24℃；伊斯坦布尔受海风影响，卡帕多奇亚日落后和清晨更冷，可能降雨。带薄羽绒或保暖中层与防风外套，热气球集合常在黎明前。五月适宜步行并不等于晴天稳定，古迹石面雨后较滑。

气球因风取消 保留退款或次日候补，上午休息后看露天博物馆与陶艺空间；风雨很强时不强走暴露山谷，洞穴酒店停留也可以成为当天内容。

伊斯坦布尔持续降雨 优先考古或艺术博物馆、宫殿室内与市场，减少多次跨海移动；宗教建筑按开放与礼拜时间参观，把海峡轮渡换到能见度较好一天。

行李重点 黎明保暖中层、碎石路防滑鞋、宗教场所遮肩衣物、双插头转换器与小水瓶

半日慢走

苏丹艾哈迈德广场 → 古尔哈内公园 → 埃米诺努

半日约3—4小时，步行约3—4公里（估算）

从历史核心沿下坡逐渐走向金角湾，上午看建筑外观，公园休息后到码头吃饭。只选一个需要长时间排队的室内景点，否则半日会超时；清真寺参观遇礼拜就调整顺序，路面雨后较滑。

压缩至约8天 最少8天含往返：伊斯坦布尔3晚、格雷梅2晚并保留回国际机场前的缓冲，可删一个城市自由日。低于8天建议只玩伊斯坦布尔，不能靠夜间大巴把城市、山谷和气球压成四五天。

多留两天 多2天可留给王子群岛与伊斯坦布尔亚洲侧，保持现有两基地；若更爱徒步就在卡帕多奇亚增加一晚。以弗所需要新的国内航段和更长时间，只加两天时宜替换部分城市日而非额外硬塞。

周边延伸 王子群岛：伊斯坦布尔另加1天，船程和排队需占时间，适合好天气散步；不要挤掉城市最基本的古迹日。

周边延伸 爱琴海以弗所/塞尔丘克：另加3天并需国内转场；文化爱好者可延长，全线十天则建议留到下次。

06 取舍与季节判断

01 热气球受风速与能见度影响，连续取消也可能发生。订票前确认退款、改期和接送，清晨不要只穿夏装；怀孕、手术恢复等情况向运营方及医生确认适宜性。

02 伊斯坦布尔有多个机场，IST与SAW不能当作同一机场换乘。分开购买的机票要考虑行李重托和误机风险，卡帕多奇亚回国际枢纽至少预留一晚更稳。

03 古迹票价、币值与参观政策可能调整，部分宗教空间有礼拜限制。进门前确认拍照、服装与覆盖区域，不根据旧攻略推断所有区域免费或免预约。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对伊斯坦布尔与卡帕多奇亚双基地：春秋适合步行，盛夏内陆炎热、冬季清晨寒冷且可有雪；气球全年受风影响，没有任何评分可保证起飞，月份选择以地面体验为基础。

参考资料 [033] [034] [056]

05.10 境外 / 意大利 / 意大利坎帕尼亚

那不勒斯与庞贝：城市、考古与近海

一座城市连住，庞贝给完整一天，海岸只选一项正规短线。

10天 / 最少约9天	16 ~ 26℃ · 日晒、海风与阵雨	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥18,000 - 30,500	门到门约 21 - 31 小时
上海出发	基础预算 ¥17,500 - 29,500	门到门约 20 - 30 小时

先读懂这片地方

火山旁的一座日常城

地理 那不勒斯湾的城市生活与维苏威火山相邻，这种地理关系在庞贝变得可触摸。庞贝主要被火山灰和浮石掩埋，邻近赫库兰尼姆的埋藏过程又不同；因此不能把区域内的所有遗址笼统想成被熔岩整齐封住的城市。

历史 庞贝是一座有商业、住宅与公共生活的罗马城镇，遗址价值不止在灾难瞬间。街道、店铺、院落和壁画让人看见不同阶层如何使用城市。之后回那不勒斯看考古馆，适合把移入馆中的物件与原来建筑空间重新连接起来。

现场观察 在遗址挑一条街追踪“门口—室内—庭院”的变化，想想哪些空间面向顾客，哪些属于家人。馆藏与原址对照时留意出土地和修复说明，比把全部内容压成火山故事更丰富。

背景参考 [360]

串线示意

01 那不勒斯
以海湾城市建立区域背景

02 庞贝
从街道院落读罗马日常

03 考古馆
把馆藏重新对应到原址

04 近海或城市慢日
比较今日海湾生活节奏

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

五月露天古迹通常比盛夏更舒适，那不勒斯连住八晚，示例D1抵达、D9离开、D10抵中国。庞贝与馆舍分日，城市街区与普通餐饮留慢时间，近海选一处短线；不把卡普里、阿马尔菲、维苏威全部加入。石路台阶和日晒用中等体力评估，岛船未成仍有文化内容。国际组合若次日才到，增加在途或删一个慢日。

适合谁 适合考古和城市生活，接受石路与长航程。

那不勒斯与庞贝：城市、考古与近海

路线攻略 · 续

体力取舍 中等古迹步行与站立，台阶高处延伸可删。

D1 抵达那不勒斯

入境与实际门户接续，晚到只入住。

D2 城市文化

一组正式文化与近处街区，步行按坡路缩短。

D3 庞贝完整日

正式门票和开放区，可靠讲解、饮水与午休，不追全部附属遗址。

D4 馆舍深化

考古馆等按预约，理解前日遗址，下午休息。

D5 近海一项

正规开放岸线或确认船路择一，海况不合留城市，不换临时私船。

D6 日常街区与餐饮

相近片区慢看，热门餐店不强制长排。

D7 天气余量

补取消的一项内容，维苏威等高处若另选需核运营和能力。

D8 城市慢日

整理行李与机场接续，最后一晚留城市。

D9 国际返程

真实机场或门户铁路时间，不当日赌海岛末船。

D10 抵达中国

跨日到家，组合更长按实增假期。

02 值得停留的地方

01 庞贝和馆舍互相解释，不把遗址当急速拍照。

02 城市八晚有生活与天气余量，少搬行李。

03 近海只选一项，船、高处与专车升级各自核条件。

餐饮与街区 普通披萨、意面和家常餐，菜单税费与服务规则先看，海产、高价品酒和套餐另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返那不勒斯适用联程，若经罗马接续须写清总价。

往返 ¥7,000 - 12,000；含转机常见约16—24小时。门到门约 21 - 31 小时。

上海出发

上海往返那不勒斯或合理罗马铁路组合。

往返 ¥6,500 - 11,000；含转机约15—23小时量级。门到门约 20 - 30 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 城市公共交通与正规铁路至庞贝，日均含八晚共享酒店、基础古迹和馆舍，普通近海陆地短线；国际报价未含的门户铁路另重算，高价船或私车另计。

那不勒斯机场 → 酒店

机场巴士与短接续 约40—80分钟；约35—70元/人。看实际终点和末班。

正规车 约25—55分钟；约200—350元/车。固定总价与行李。

建议住宿 那不勒斯适用交通与餐饮片区八晚

站附近方便但具体街道体验不同，看入口、噪声和夜间正规接续，不只看直线距离。

中档客房 ¥850 - 1,450 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

那不勒斯与庞贝：城市、考古与近海

3 / 3

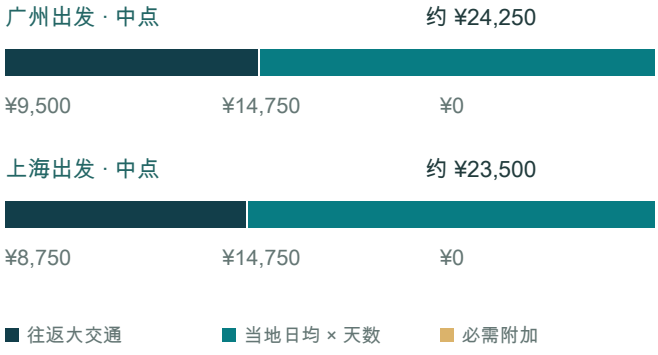
路线攻略 · 续

适用轨道片区 古迹与城市。 取舍：具体入口噪声核实。

中心餐饮可达处 城市连住。 取舍：坡路与机场距离另算。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,100 - 1,850 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先办签证、核实际国际门户与可退房，订庞贝适用票和馆舍，近海产品最后按正规运营与退改选择。

证件准备 中国大陆普通护照提前办理适用申根短期签证，按主要目的地及真实住宿申请，准备回程、资金与覆盖行程的保险；多国行程核对获签次数和累计停留。转机地要求单独确认，旅游预约不替代签证。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

遗址午间偏热，岸线风雨会影响船，防晒与薄防雨层。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

遗址热 早看午休，馆舍调换。

海况不合 城市文化替代，删船。

行李重点 防晒雨层、防滑鞋、签证门票记录、正规交通退改说明

半日慢走

一处城市文化 → 午餐 → 相近街区

约2—3小时

坡路可缩短，庞贝另有完整一天。

压缩至约9天 九天少一个城市慢日，庞贝和门户缓冲保留。

多留两天 多一天给第二遗址，海岛另加两天。

周边延伸 赫库兰尼姆：加一天独立遗址参观。

周边延伸 阿马尔菲或卡普里：加两天择其一，核交通与海况。

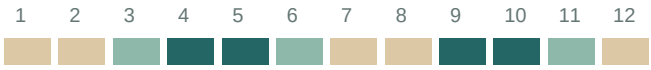
06 取舍与季节判断

01 庞贝票种和开放区域不同，石路日晒不轻松。

02 近海船和高处运营依天气，末晚必须留门户。

03 异地罗马门户会增加铁路、行李和时间，不能只看国际票面价。

全年适配 · 针对本路线主题



五月古迹优先，近海不是天气保证，盛夏日晒取舍更多。

参考资料 [258] [259] [069] [428]

05.11 境外 / 加拿大 / 加拿大不列颠哥伦比亚省

温哥华与维多利亚：太平洋城市和花园

两城慢住，渡轮两端接续完整计算，末晚回温哥华。

11天 / 最少约10天	9 ~ 20°C · 春季雨、海风	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥22,350 - 37,750	门到门约 18 - 28 小时
上海出发	基础预算 ¥21,350 - 36,250	门到门约 16 - 25 小时

先读懂这片地方

山海之间的多重家园

地理 温哥华处在海岸山脉与乔治亚海峡之间，维多利亚位于温哥华岛。两座城市由陆路和渡轮接续，途中不断出现海湾、岛屿与林地；这段移动可以当作认识太平洋沿岸空间的一课，而不只是从一个酒店到另一个酒店。

历史 温哥华所在地区长期是 Musqueam、Squamish 和 Tsleil-Waututh 等原住民族的家园，他们与土地和水域的联系延续至今。花园、港口和近代街区之外，原住民艺术、语言与当代机构也应进入观察视野，避免把地方历史只从殖民时期讲起。

现场观察 看一件原住民艺术品时先读作者与所属社群，再看它的材质和用途；乘船时留意城市与森林如何沿岸分布。把花园的人工设计和岸边生态分开观察，会看到不同的土地使用方式。

背景参考 [361] [256]

串线示意

01 温哥华
山海城市与原住民族背景

02 渡轮水道
观察海湾岛屿之间的关系

03 维多利亚
花园内港与城市文化并看

04 温哥华返程
回到太平洋门户城市

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

五月看城市、花园和开放海岸，温哥华前后共六晚、维多利亚三晚，示例D1当日抵西海岸、D10返程、D11抵中国。维多利亚在温哥华岛，船程之外还有两端道路和候船，转城按半至完整日而非九十分钟。以公共交通或正规连贯巴士船组合为主，不上偏远山地；雨天城市馆舍和普通生活可替换。

适合谁 适合城市、花园与海岸慢住，有十一天假期。

温哥华与维多利亚：太平洋城市和花园

路线攻略 · 续

体力取舍 低负担主线，花园较大，转城日和时差需休息。

D1 抵达温哥华

按西海岸同日落地组合，入住与时差休息。

D2 城市与海岸

近处馆舍和开放海岸短线，不整日暴走。

D3 城市生活慢日

街区、公园或一馆舍，天气适合再增加户外。

D4 船路转维多利亚

按两端道路、候船和正式船班接续，入住后短看内港。

D5 花园文化

选一处花园或城市文化，花况依当年，温差和步行留休息。

D6 维多利亚慢住

馆舍、旧街区和近处岸线；观鲸不是保证也非必需。

D7 回温哥华

正规船路接续与入住，不紧接国际票。

D8 城市与天气余量

补前日雨取消内容，不临时进未开放山地。

D9 慢城与返程准备

确认机场接续，留门户最后一晚。

D10 国际返程

机场及转机，计真实跨日。

D11 抵达中国

到家恢复，组合更长则加假期。

02 值得停留的地方

01 两座太平洋城市有不同生活节奏，三晚岛城减少当天往返舟车。

02 花园和馆舍与开放海岸互换，不靠动物或满花保证。

03 渡轮两端与九晚酒店明确，水上飞机与观鲸不混入基础预算。

餐饮与街区 普通城市餐饮、正规鱼餐与咖啡馆，税费和小费按当地实际看菜单；高价海产与观景套餐另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返温哥华，核实际联程和转机。

往返 ¥7,500 - 13,000；国际飞行约12—19小时量级。 门到门约 18 - 28 小时。

上海出发

上海往返温哥华，比较直飞或联程。

往返 ¥6,500 - 11,500；直飞量级约10—12小时，转机另加。 门到门约 16 - 25 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 城市公共交通、两城正规巴士船接续，日均含九晚共享酒店、基础城市与花园参观、两次地面渡轮；水上飞机、观鲸及专车升级另计。

温哥华机场 → 城市酒店

轨道与短接续 约35—65分钟；约40—75元/人。机场票区与末班查。

正规车 约30—60分钟；约250—420元/车。含税等待先核。

建议住宿 温哥华前后三段共六晚，维多利亚三晚

D1—3温哥华、D4—6维多利亚、D7—9温哥华九晚，转城日不塞完整远郊。

中档客房 ¥1,100 - 1,800 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

温哥华与维多利亚：太平洋城市和花园

3 / 3

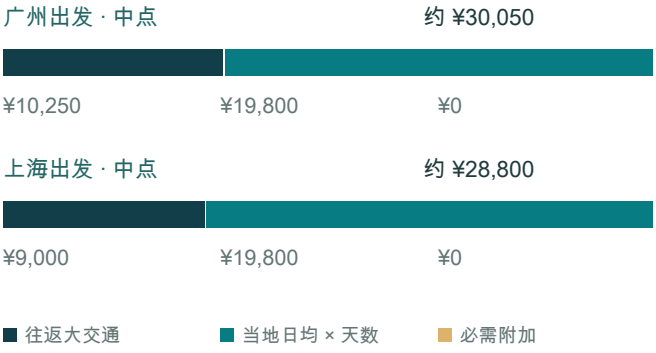
路线攻略 · 续

温哥华交通附近 城市与机场。 取舍：中心较贵，税费另看。

维多利亚内港可达处 三晚文化和餐饮。 取舍：渡轮码头仍远离市中心。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,350 - 2,250 / 人，按 11 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先取得适用签证，确认国际航班与可退房，再落实正规两城船路组合、花园预约，末晚留温哥华。

证件准备 中国大陆普通护照按加拿大官方要求提前取得适用访客签证，落实所需生物信息等程序，不直接套用其他护照的eTA路径；途经美国等第三国需独立满足转机入境条件，机票住宿材料与真实行程一致。

05 天气与灵活安排

海边凉，山区仍可能有雪，本线不默认高海拔徒步已开放。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

春雨 城市馆舍与普通生活，花园日可换。

船班变化 留安全住处调换，不能当天赌国际票。

行李重点 防雨保暖层、舒适鞋、签证与船路记录、税费退改说明

半日慢走

维多利亚馆舍 → 午餐 → 开放内港

约2—3小时

雨风缩短临海，花园另留半天。

压缩至约10天 十天少一温哥华慢日，岛城与门户缓冲保留。

多留两天 多两天给惠斯勒或城市，偏远岛岸另加交通。

周边延伸 惠斯勒：加两天按山地运营和车程。

周边延伸 温哥华岛远岸：另加数日，正规车辆与偏远服务先核。

06 取舍与季节判断

01 渡轮海上约90分钟不等于两市中心全程。

02 五月山区可能仍有雪，开放海岸不代表高山全开。

03 签证与转机资格独立核，税费、小费和汇率影响实价。

全年适配 · 针对本路线主题



五月城市花园可优先，山区与海上产品独立核验。

参考资料 [256] [257]

05.12 境外 / 葡萄牙 / 葡萄牙西岸

里斯本 · 波尔图

以火车串起两座坡城，留一天看辛特拉、一天看杜罗河，让五月的长白昼属于街道与河岸。

11天 / 最少约9天	12 ~ 24℃ · 中等	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥16,400 - 26,950	门到门约 22 - 30 小时
上海出发	基础预算 ¥16,100 - 26,450	门到门约 20 - 29 小时

先读懂这片地方

河口城市与山地宫苑

地理 波尔图沿杜罗河口的山坡展开，高差让桥、河岸与老城形成层叠视野；辛特拉则是靠近大西洋的花岗岩山地。把里斯本、辛特拉与波尔图并看，城市水岸、山中宫苑和葡萄产区不是同一种风景，而是不同地形上的生活选择。

历史 波尔图的成长与海洋贸易紧密相连，教堂、交易建筑与河岸城市格局记录了这些联系。辛特拉的宫苑体现浪漫主义对建筑和自然的重新编排，森林也包含人工恢复与引种。因此眼前看似自然的山林，常与王室审美和园林工程共同形成。

现场观察 在波尔图留意货物如何从河岸进入城市，在辛特拉留意宫殿如何安排远眺、树木与路径。不要只按颜色辨认宫殿，把一个窗景和一段园路看完整，更容易读出设计者的意图。

背景参考 [362] [363]

串线示意

01 **里斯本**
以河口街区理解海洋城市

02 **贝伦**
看建筑与河岸的关系

03 **辛特拉**
读山林中的浪漫主义宫苑

04 **波尔图**
沿杜罗河比较桥与山城

05 **杜罗河方向**
将城市贸易连回产区景观

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

里斯本 · 波尔图

路线攻略 · 续

01 行程与体验

五月的葡萄牙适合把城市、河岸和近郊自然连起来：通常没有盛夏内陆的酷热，白昼较长，博物馆、街区散步与葡萄酒产区可以交替安排。大西洋水温仍凉，海边更适合看浪和步行，不把阿尔加维海滩硬塞进十一天。里斯本与波尔图都有长坡和石板路，所谓轻松城市游也会累；每个基地连住三四晚，并安排中午休息更实用。北部比里斯本更可能遇雨，杜罗河活动保留灵活性。

适合谁 适合第一次欧洲自由行、喜欢城市文化和河谷景观的人；不适合只想暖海游泳、特别抗拒坡路或只有一周总假期的人。

体力取舍 两座老城坡路和石板较多，每天约6—10公里并不轻松；辛特拉需要换乘与排队，住宿附近是否有电梯比地标距离更重要。

D1—2 国际飞行与里斯本慢抵达

第一天出发，第二天抵达里斯本后入住，傍晚在下城区和平缓河岸散步。夜航之后避免立刻登遍观景台，吃一顿简单晚餐，了解酒店附近交通，为之后的石板路和长坡保存体力。

D3 老街区与河口城市

上午慢走阿尔法玛和一处观景点，午后休息，再选博物馆或街区咖啡馆。电车可当交通体验，拥挤时不必排队硬挤；有兴趣的音乐晚餐提前确认节目与最低消费，留出完整晚上。

D4 贝伦文化半径

把贝伦作为一天的中心，修道院或博物馆择重点，河岸散步与蛋挞作间隔。票务、修缮和开放状态提前检查；别在同天跑辛特拉，区域之间看似很近，实际排队与换乘消耗不少时间。

D5 辛特拉一日，克制选择

早出发去辛特拉，只选佩纳宫或雷加莱拉庄园中的一个为主，再逛镇中心。山路与接驳容易延误，门票时段留余地；天气清楚且时间充裕才加海岸，否则回里斯本吃晚餐。

D6—8 波尔图与杜罗河

第六天城际火车到波尔图，入住后只逛附近街区；第七天分段步行河岸、桥与老城，第八天杜罗河一日游。产区葡萄酒品尝后不自驾，暴雨时换成酒窖与室内参观更舒适。

D9—11 留白、返程与时差

第九天留给波尔图未尽的街区、市场或书店，热门空间按预约决定。第十天从波尔图返程，第十一天抵达国内；若机票是里斯本往返，第九天就坐火车回里斯本并住一晚。

02 值得停留的地方

01 里斯本适合从观景台看整体，再走进坡巷看细节。旧电车、瓷砖墙和河口的光线让城市有很强的层次，但别把每一个热门观景台都列成必去，精力留给真正喜欢的街区。

02 辛特拉的宫殿与绿荫山地提供不同于城市的体验。一天选一个主景点较能认真看建筑和花园，多个宫殿加海角会让旅行变成找车、排队与赶预约时段。

03 波尔图与杜罗河的组合让葡萄酒有了地理背景。即使不喝酒，也能欣赏桥梁、梯田和河谷；选择小规模品鉴或铁路观景，把酒窖体验与长距离驾驶分开安排。

餐饮与街区 可尝鳕鱼料理、烤鱼、章鱼饭、蔬菜汤与蛋挞，波尔图的Francesinha份量厚重，适合两人分享再补蔬菜。餐桌预先摆出的面包、橄榄或奶酪未必免费，不想要可说明。自来水通常作为日常饮用来源，但随身瓶及具体住宿提示仍需留意。

里斯本 · 波尔图

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—里斯本进、波尔图出，通常按一次中转联程规划；同城往返需加国内火车回程

往返 ¥6,500 - 11,000；一次中转单程约17—23小时，另计机场进城 门到门约 22 - 30 小时。

上海出发

上海—里斯本进、波尔图出，比较直飞可用性与一次中转；未锁定具体航班

往返 ¥6,200 - 10,500；单程规划约15—22小时，开口票按实际航线比较 门到门约 20 - 29 小时。

按里斯本第一晚酒店估算，广州通常按一次中转；上海短端仅适用于合适航班，含手续与进城，波尔图离境不改变去程估计。

当地移动 两城公共交通+步行，里斯本—波尔图优先城际火车；辛特拉用通勤铁路与当地巴士，杜罗河选择正规一日团或火车。日预算含这些常规交通和景点。

里斯本机场 LIS → Baixa/Chiado或Saldanha

地铁 + 步行 约35—60分钟；约15—35元/人（估算）。目的地可能需要换乘，车厢拥挤时照看行李，深夜先看运营。

正规出租车/网约车 约20—45分钟；约120—230元/车（估算）。先核对上车点和酒店车辆可达位置，老城步行区可能仍需拖箱。

建议住宿 里斯本Baixa/Chiado边缘；波尔图Bolhão/市中心

住近地铁且不在最陡坡道上，拖箱和往返机场都省力；河岸景观房常更贵或隔音不足，优先实际步行可达性。

中档客房 ¥900 - 1,500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

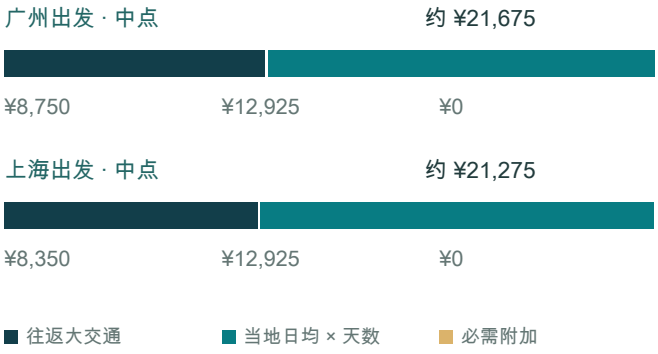
里斯本Baixa/Chiado边缘 第一次到访、公共交通和用餐，避免太深的高坡巷。 取舍：核心区可能嘈杂、价格高；房源先看电梯与拖箱步行最后一段。

里斯本Saldanha 更看重新式酒店、地铁和睡眠，家庭连住常更轻松。 取舍：每天去旧城要乘车，街景氛围不如河岸，晚上别为回酒店反复横跨城市。

波尔图Bolhão—Aliados 铁路地铁和餐饮便利，步行可进入老城。 取舍：到河岸是下坡、回程需爬升；Ribeira景色好但不一定更适合大行李。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥900 - 1,450 / 人，按 11 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2—4个月整理申根材料和可退行程，再比较里斯本进波尔图出的开口机票。辛特拉核心票先约时段，城际火车按实际班表购买；杜罗河行程可等天气更明朗再选，避免让不可退团费绑住雨天。

里斯本 · 波尔图

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照通常需申根签证。以主要停留国葡萄牙的官方领事渠道核验受理机构、材料、保险和预约，按真实住宿天数申请；本条不代替个案入境资格判断。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

沿海城市规划约12—24℃，里斯本往往更暖，波尔图与辛特拉更凉湿；内陆杜罗河午后可能更热。带轻雨衣、抓地好的步行鞋和薄外套，早晚海风明显。晴天紫外线强，大西洋海水不因气温舒适而变暖。

波尔图雨大 把杜罗河长线换为酒窖与博物馆，再留咖啡馆休息；提前联系日游退改，雨势缓和可短走市区，不强行把露天观景台都补齐。

辛特拉有强风或景区关闭 取消山地宫殿日，改里斯本国家瓷砖博物馆或其他已开放馆；保留一天调换窗口，不能为已付门票在交通中断时继续上山。

行李重点 石板路防滑运动鞋、轻雨衣和薄外套、方便爬坡的小背包、葡标适用转换插头

半日慢走

商业广场 → 奥古斯塔街 → 罗西奥 → 希亚多

半日约3—4小时，步行约3—4公里（估算）

从河口平地进入下城区，再逐步走向希亚多，途中看广场和城市街巷。上坡吃力时终点停在罗西奥，用交通接续；不把每座教堂和观景台都加进去，半天留一顿咖啡与简餐才不会变成暴走。

压缩至约9天 最少9天时保留里斯本3晚、波尔图3晚和国际往返，删杜罗河或辛特拉其中一天。若不愿压缩连住，直接只做里斯本及近郊一周更舒服，不能把里斯本、波尔图和阿尔加维都缩成短假。

多留两天 多2天推荐在科英布拉住一晚并增加一个双城自由日，铁路顺路且文化有差异；或波尔图多住两晚看布拉加。阿尔加维在南侧，两天往返交通比例过高，想海滨应另给三四天或替换波尔图。

周边延伸 科英布拉：里斯本—波尔图之间另加1—2天，适合大学城与历史兴趣；带大行李时优先过夜，不建议拖箱赶半天。

周边延伸 阿尔加维：另加3—4天，需向南转场。五月更偏海岸散步与洞穴海景，水上活动仍看海况，别为全国打卡牺牲两座城市。

06 取舍与季节判断

01 两城坡度和石板路对脚踝、膝盖与行李轮都不友好。住处先看坡度、电梯和车辆能否到门口，老人同行增加出租车预算，比追求最老城位置更实用。

02 辛特拉实行分时票务的景点与山区接驳会叠加排队，先确定一个核心门票再安排交通。大西洋悬崖有强风，遵守围栏，照片里的近海位置未必可安全到达。

03 欧洲五月有本地节庆与长周末，价格未必持续低。火车票、博物馆开放与罢工通知临行核验；餐厅账单看清附加项目，热门电车和站点照看随身物。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

此双城与近郊路线春末初夏、初秋更适合长步行；盛夏城市热且热门点拥挤，冬季北部雨多。五月海岸可散步，海水仍冷；年度评分针对漫游而非冲浪或全日海滩。

参考资料 [035] [036] [428]

06 森林海岸，长日照的铁路双城

烟台蓬莱、承德塞罕坝与阿尔山可以在海岸、园林和森林之间选择；哥本哈根欧登塞、维也纳萨尔茨堡与停泊岛适合文化或海岛长假。山地雨、雷雨和海况会影响户外安排，准备同片区的替代活动。

出发时机

端午、暑期前后客流分开看。森林防火、道路、缆车与东岸船班临近出行复核。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 大连 · 城市与海岸 240 →

国内 · 4天 · 16 ~ 25℃

广州 ¥2,800 - 4,800　上海 ¥2,300 - 4,200

02 烟台与蓬莱：海岸城市和楼阁文化 243 →

国内 · 5天 · 16 ~ 26℃

广州 ¥3,850 - 6,550　上海 ¥3,250 - 5,750

03 承德与塞罕坝：皇家园林和森林草原 246 →

国内 · 7天 · 5 ~ 28℃

广州 ¥6,450 - 10,650　上海 ¥6,050 - 10,150

04 阿尔山与乌兰浩特：火山森林和地方文化 249 →

国内 · 7天 · 4 ~ 24℃

广州 ¥7,100 - 11,850　上海 ¥6,800 - 11,450

05 伊宁 · 赛里木湖 · 特克斯 252 →

国内 · 9天 · 8 ~ 29℃

广州 ¥8,250 - 13,650　上海 ¥8,150 - 13,450

06 恩施 · 利川 256 →

国内 · 6天 · 18 ~ 29℃

广州 ¥3,600 - 6,300　上海 ¥3,700 - 6,500

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

06月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 停泊岛与吉隆坡：东岸海岛和城市缓冲 260 →

境外 · 8天 · 25 ~ 33℃

广州 ¥9,550 - 16,500　上海 ¥9,950 - 17,100

08 乌布 · 沙努尔 263 →

境外 · 8天 · 23 ~ 31℃

广州 ¥5,800 - 10,400　上海 ¥6,400 - 11,400

09 哥本哈根与欧登塞：城市设计和文学 267 →

境外 · 9天 · 12 ~ 22℃

广州 ¥19,550 - 32,650　上海 ¥19,050 - 31,650

10 维也纳与萨尔茨堡：音乐、建筑与铁路 270 →

境外 · 10天 · 13 ~ 27℃

广州 ¥19,000 - 32,000　上海 ¥18,500 - 31,000

11 卢塞恩 · 少女峰地区 273 →

境外 · 10天 · 9 ~ 24℃

广州 ¥20,000 - 31,500　上海 ¥19,500 - 30,500

12 内罗毕 · 安博塞利 · 马赛马拉 277 →

境外 · 11天 · 10 ~ 27℃

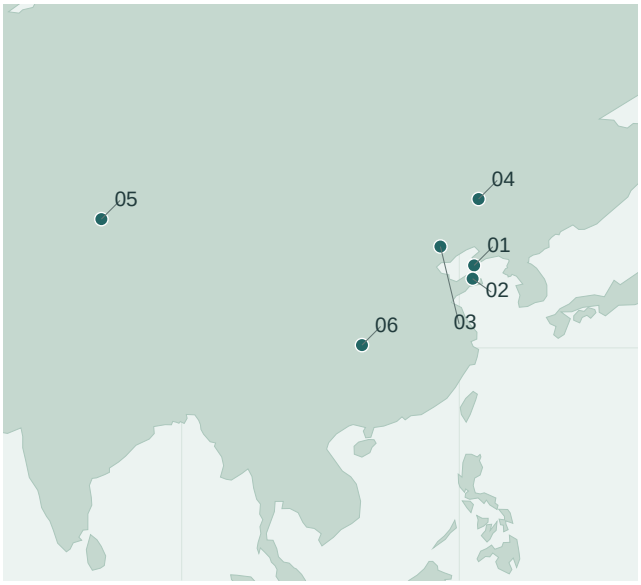
广州 ¥25,800 - 41,900　上海 ¥26,300 - 42,900

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

06月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 大连 · 城市与海岸

4天 · 大连

02 烟台与蓬莱

5天 · 烟台

03 承德与塞罕坝

7天 · 承德

04 阿尔山与乌兰浩特

7天 · 乌兰浩特

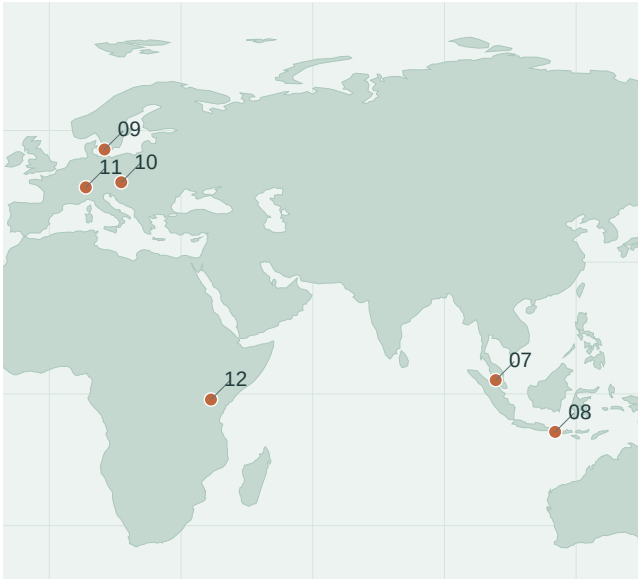
05 伊宁 · 赛里木湖 · 特克斯

9天 · 伊宁

06 恩施 · 利川

6天 · 恩施

境外 · 本月目的地分布



07 停泊岛与吉隆坡

8天 · 吉隆坡

08 乌布 · 沙努尔

8天 · 登巴萨

09 哥本哈根与欧登塞

9天 · 哥本哈根

10 维也纳与萨尔茨堡

10天 · 维也纳

11 卢塞恩 · 少女峰地区

10天 · 卢塞恩

12 内罗毕 · 安博塞利 · 马赛马拉

11天 · 内罗毕

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

06.01 国内 / 中国 / 辽宁辽东半岛

大连 · 城市与海岸

四天以市区为一座基地，从中山广场走到海边，选择一段滨海路，轻松度过暑期高峰前的北方初夏。

4天 / 最少约3天 16 ~ 25℃ · 中等 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥2,800 - 4,800	门到门约 7 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥2,300 - 4,200	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

城市海岸的多重用途

地理 大连位于辽东半岛，城市道路随丘陵和海湾展开，平面地图上相近的两个岸段，实地可能隔着坡地或岬角。中山广场的放射状街道与滨海路的曲线提供了两种看城市的方法：一处显示规划秩序，一处显出地形对道路的约束。

历史 大连海岸也承载着接待、休闲与城市建设的近现代记忆。棒棰岛因近海小岛的形状得名，景区内的宾馆有国宾接待的历史。因此同样是一段海岸，既有自然地形，也有特定用途留下的园林和建筑。把它与市中心广场的公共生活并看，能够读出城市空间的不同角色。

现场观察 先绕广场看一圈道路如何汇入，再挑两栋建筑读用途说明；到了海岸，观察城市在哪些地方贴近海、哪些地方被山坡隔开。老楼的外观相似，不意味着它们拥有相同的建造背景。

背景参考 [123]

串线示意

01 中山广场
从放射街道读近代港城

02 星海湾
观察城市与海湾的接口

03 滨海东段
读丘陵海岸与道路曲线

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

六月大连适合以城市和海岸散步为核心的短假：比南方更容易获得清爽体感，较适合长时间在户外走走，也能避开部分暑期家庭客流。海水尚未必适合久泳，海雾、阴雨和海风会改变观景效果。四天不去遥远海岛，也不同时加入旅顺和金石滩；市区建筑、海湾、博物馆与一顿海鲜已足够。上海飞行方便，广州出发也能把首尾各半天用于交通。

适合谁 适合周末加两天假、喜欢城市与海岸结合的人；不适合要求暖水海泳或四天看遍辽东半岛的人。

体力取舍 四天连住市区、海岸分段走，每天约3—6公里即可；不走完整滨海路，远点用车，适合控制体力的短假。

大连 · 城市与海岸

路线攻略 · 续

D1 落地与广场街区

抵达入住后轻走中山广场周边，观察老建筑和街道格局，晚餐在附近解决。广州长航程当天不再去远处海滩，让第一晚充分休息。

D2 星海湾与博物馆

上午选择自然博物馆或感兴趣的室内参观，下午去星海湾分段走海岸，傍晚看天色。带孩子可减少步行量，海风大就先吃饭休息。

D3 滨海东段一天

以棒棰岛、东港或滨海路一小段为主，按天气选择两个点，用车连接。不要把全长滨海路当作一条轻松步行线，也别在车道停下来拍照。

D4 早餐后返程

根据航班在住处附近吃早餐、短逛市场，再前往机场。四天已是紧凑短假，末日不加旅顺或金石滩，避免长距离返城影响登机。

02 值得停留的地方

01 中山广场附近建筑让海滨假期有了城市历史线索，适合看街道而不只拍海；早晨人流较少，选几个街区就能形成完整半日。

02 星海湾提供开阔城市海岸，黄昏光线和海风值得慢等。广场到附近公园应按距离分段，不把所有同名“星海”点位想成紧挨着。

03 棒棰岛一带的林地与海湾形成对照，适合想看自然海岸但不想坐长途船的人。景区开放、海滨活动范围按当天管理调整。

餐饮与街区 可尝鲅鱼饺子、焖子、海鲜面与家常鲁辽风味，海鲜先问单位、重量和加工费。六月涉及海洋休渔管理，不保证全部鲜货来自当天本地捕捞；少人数点两三样比追“海鲜全家福”划算，熟食和蔬菜也应保留。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—大连往返经济舱，优先查直飞

往返 ¥1,400 - 2,400；飞行约3—3.5小时，门到门另留手续时间 门到门约 7 - 10 小时。

上海出发

上海—大连往返经济舱，优先查直飞

往返 ¥900 - 1,800；飞行约2小时，机场进城另计门到门约 5 - 8 小时。

按飞抵周水子机场再到中心酒店，含家到机场和正常值机安检；广州飞行较长，红眼航班额外疲劳不计入小时范围。

当地移动 市内地铁、公交和网约车组合，海岸点之间按路段用车；日预算含机场接驳和常规博物馆/景区费用，不含海岛船游或大型亲子乐园。

大连周水子机场 DLC → 中山广场/青泥洼桥

地铁2号线及步行 约35—55分钟；约5—10元/人（估算）。先看酒店最近站和出口，深夜到达核对末班，不把线路直达等同酒店门口直达。

正规出租车/网约车 约25—50分钟；约40—75元/车（估算）。星海或其他区域费用不同，堵车时未必明显更快，按指定上车区域乘车。

建议住宿 中山广场/青泥洼桥或星海广场附近

前者交通和餐饮更集中，后者方便海岸但可能更贵；四天连住同一家，避免为看日落反复搬行李。

中档客房 ¥280 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

中山广场附近 历史街区、餐饮和地铁便利，首访四天最均衡。 取舍：城市感强、海景少，老楼房型与隔音要核实，别只按中心位置决定。

青泥洼桥—大连站周边 预算优先、交通换乘与购物，适合晚到早走。 取舍：人流车流大，临主路房间可能吵，夜间散步体验一般。

星海广场附近 喜欢海岸日落、现代酒店和家庭散步。 取舍：去中山广场与东部海岸需要交通，海景房较贵，部分道路对步行不友好。

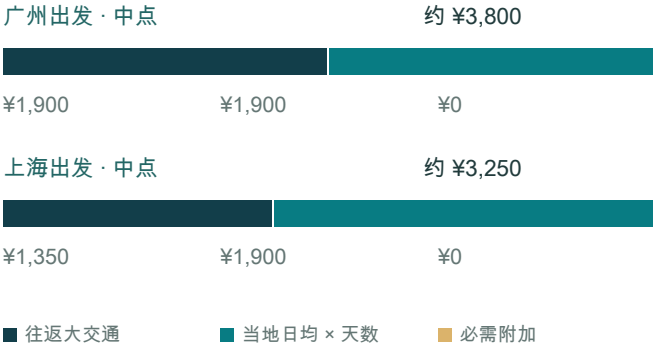
04 花费、预订与证件

每日约 ¥350 - 600 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。

大连 · 城市与海岸

3 / 3

路线攻略 · 续



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3—6周比较机酒，端午按当年日期避开峰值。先选市区住宿和想看的馆，再安排一段海岸；博物馆闭馆日与景区开放提前核验，避免每天只剩看海却碰到持续海雾。

证件准备 身份证用于飞机、酒店与实名景区，预约馆带对应证件；港口和海防相关区域按现场限制进入，不因靠海就任意穿行。

05 天气与灵活安排

海边典型规划约16—25℃，向阳街道可能更热，清晨和海风中薄外套有用。六月可遇海雾与阵雨，远景不保证清晰；日晒仍强，海边步行需要遮阳和水。水温与气温不同，本线默认观景而非海泳。

海雾遮住远景 把海岸长线换成自然博物馆或城市展馆，下午走中山广场短街区；雾不影响看建筑细节，傍晚能见度好转再补附近海湾。

大风强雨 取消海上与礁石活动，选室内展陈、商场餐饮和休息；旅行只有四天时直接放弃远郊点，比反复打车追风景更划算。

行李重点 轻薄防风外套、舒适海岸步行鞋、遮阳帽与水瓶、雾雨天相机防潮袋

半日慢走

中山广场 → 友好广场 → 青泥洼桥

半日约2.5—3.5小时，步行约2—4公里（估算）

顺着中心街区看广场与建筑，再在青泥洼桥吃午饭；可以加入一个顺路室内点，但不要接着声称步行到星海湾。行人按过街设施通行，建筑内部开放各异，重点放在城市空间与街道观察。

压缩至约3天 最少3天保留市区连住2晚，一天城市、一天星海湾或滨海东段，二选一而不同时跑遍。首末航班必须较合适；广州若只能晚到早回，四天更值得，三天不加旅顺、金石滩或海岛。

多留两天 多2天在旅顺或金石滩选一个方向，留一整天参观、一晚从容休息，也可以保持市区多两天看不同海湾。上岛需额外船班与天气空间，不能用这两天同时覆盖长海与旅顺两个方向。

周边延伸 旅顺：另加1整天或1晚，适合近代史主题，去之前确定开放的馆与遗址。

周边延伸 金石滩：另加1—2天，地貌海岸与度假设施各选重点，地铁往返仍需要实际时间。

06 取舍与季节判断

01 大雾不代表机场和船舶一定停运，但应留交通余量；海上活动放在可交换日期，四天短假不加入依赖唯一船班的海岛。

02 岸边部分是礁石与人工护岸，不能任意赶海或下水，查看潮汐与管理标识。平静照片不能显示暗流和湿滑表面。

03 滨海路点位分散，导航距离按公路计算；不乘无资质临时揽客车辆，网红拍照点不值得在公路边冒险停车。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

以海岸散步和城市为主，5—6月及9—10月更均衡；盛夏适合更多水边活动但湿度客流上升，冬季风寒明显。六月的优势是行走体感，不代表海水已适合长时间游泳。

参考资料 [123] [124]

06.02 国内 / 中国 / 山东烟台与蓬莱

烟台与蓬莱：海岸城市和楼阁文化

海城各住，岸线与楼阁分日，不用每天海泳或出岛撑行程。

5天 / 最少约4天 | 16 ~ 26℃ · 海雾、风与阵雨 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,850 - 6,550	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥3,250 - 5,750	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

仙阁想象与真实海岸

地理 烟台和蓬莱面向山东半岛北侧海域，楼阁所在的丹崖山把建筑与海面接在一起。暖湿空气遇到较冷海面时可能形成平流雾，这为“仙阁”的文化想象提供了可见背景；但雾景是偶然气象现象，清楚的山海轮廓同样值得观察。

历史 蓬莱阁始建于北宋，今天的建筑群包含主阁、亭阁、天后宫和古炮台等不同内容。它们提示海岸同时承载游赏、信仰与海防功能。仙山传说属于文化想象，建筑的建造和修缮则有另一套历史证据，分层阅读能同时保留海城的诗意和具体性。

现场观察 看楼阁时留意门窗朝向与借景，再读一段题咏和一块建筑说明。比较诗文中的海、居民信仰中的海与炮台面向的海各自意味着什么，比只等待一次云雾景观更有收获。

背景参考 [260]

串线示意

01 烟台
海岸街区与城市记忆

02 城市馆舍
为海港历史建立背景

03 蓬莱阁与临海街区
辨认楼阁信仰与海防空间

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

六月在盛夏高峰前看海岸城市，烟台三晚、蓬莱一晚。楼阁、近处街区和开放海岸是主线，海水温度、雾和风依当天；长岛不是自动附加，另需船班与过夜。两城移城留半天，末日从实际机场或铁路站离开。

适合谁 适合海城与文化短假，不依赖海泳。

烟台与蓬莱：海岸城市和楼阁文化

路线攻略 · 续

体力取舍 低负担城市步行，楼阁台阶可减量。

D1 到烟台

入住后附近餐饮，海岸短看按到达时间。

D2 海城文化

一组城市文化与开放岸线，雾大只保留近处。

D3 慢城与馆舍

馆舍、普通街区和休息，不强求出海。

D4 转蓬莱

白天移城，楼阁与城市文化择重点，临海风大缩短。

D5 蓬莱返程

近处早餐后接实际门户，末日不上长岛。

02 值得停留的地方

01 海岸与楼阁文化相互补充，雾天不等于行程失败。

02 两城只换一次房，不连续赶远岸。

03 长岛和海泳均为独立条件项，基础预算容易比较。

餐饮与街区 正规海产家常菜与普通餐饮，鲜度、时价和份量先确认，不以生食为必需。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返烟台适用航空。

往返 ¥1,600 - 2,800；飞行约3小时量级。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返烟台，比较实际航空或铁路。

往返 ¥1,000 - 2,000；飞行约1.5—2小时量级。 门到门约 5 - 8 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 城市公交短车、烟台蓬莱客运或正规车，日均含四晚共享酒店和基础参观；不含长岛船住宿与全天私车。

烟台机场 → 首晚酒店

机场巴士与短接续 约60—110分钟；约20—45元/人。核实际终点。

正规车 约45—90分钟；约120—220元/车。两城目的地不同。

建议住宿 烟台三晚、蓬莱城区一晚

机场与两城距离不同，蓬莱住处兼顾楼阁和末日门户。

中档客房 ¥320 - 580 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

烟台城市交通附近 三晚文化餐饮。 取舍：远海景房接续多。

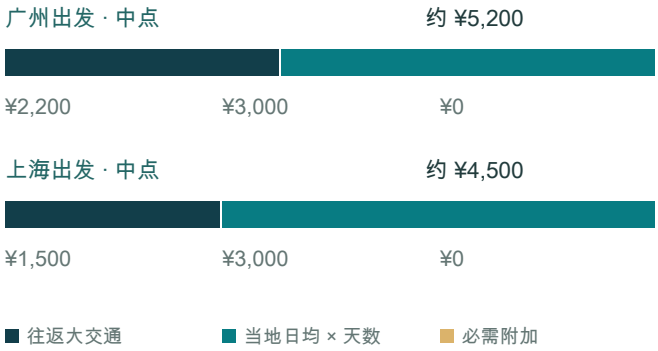
蓬莱城区 楼阁和一晚。 取舍：到实际门户仍需车。

烟台与蓬莱：海岸城市和楼阁文化

路线攻略 · 续

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 750 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先落实两城接续和可退房，再核楼阁开放，船上延伸最后按正规运营选。

证件准备 国内有效身份证件，船或铁路如另选实名一致。

05 天气与灵活安排

早晚岸边凉，雾影响能见度但文化内容仍在。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

海雾风雨 馆舍与楼阁文化。

停船 保陆地内容，删岛。

行李重点 薄保暖雨层、防滑鞋、门户酒店记录、正规船路信息

半日慢走

城市文化 → 午饭 → 开放海岸短段

约2—3小时

大风删临水，不走未知岸线。

压缩至约4天 四天少烟台一慢日。

多留两天 多两天长岛并留船班余量。

周边延伸 长岛：加两天，船班、住宿与返程缓冲单独核。

周边延伸 烟台更多馆舍：加一天低体力慢住。

06 取舍与季节判断

01 海雾、船班与海泳非固定。

02 机场不等于在烟台市中心。

03 旺周末房价及楼阁预约另查。

全年适配 · 针对本路线主题



六月文化海岸优先，海况与暑期客流独立看。

参考资料 [260] [002]

06.03 国内 / 中国 / 河北承德与塞罕坝

承德与塞罕坝：皇家园林和森林草原

先城市文化，再坝上三晚，返程回承德，森林管理与道路先落实。

7天 / 最少约6天 | 5 ~ 28°C · 坝上冷夜、阵雨与雷雨 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥6,450 - 10,650	门到门约 8 - 12 小时
上海出发	基础预算 ¥6,050 - 10,150	门到门约 7 - 11 小时

先读懂这片地方

皇家景观与人工森林

地理 承德的山地河谷与塞罕坝的高原森林草原，提供了两种不同的景观尺度。皇家园林把湖泊、平地与山丘编排进可游览的空间；到了坝上，视线转向林带、草地和地平线，树木的排列与林缘变化也值得仔细观察。

历史 避暑山庄及周围寺庙体现清代宫廷对多种建筑与宗教传统的组织，也承载政治交往功能。塞罕坝今天的森林则与长期人工造林和经营密切相关。前者通过园林与寺庙表达秩序，后者通过持续劳动改变土地面貌，都不宜简单当作未经干预的自然。

现场观察 先看山庄地图如何安排山、水与建筑，进入林区后再看林带边界和树种变化。若有林场展陈，把老照片与窗外景色对照：景观从哪里来，常比它今天有多绿更值得追问。

背景参考 [364] [261]

串线示意

01 承德
读皇家园林与寺庙关系

02 塞罕坝基地
进入高原森林草原尺度

03 开放森林片区
观察林带与造林记忆

04 承德返程
回河谷城市衔接交通

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

六月把承德文化和坝上初夏自然组合，承德前后共三晚、坝上三晚。塞罕坝、御道口及草原地名各有范围，选择实际开放片区，不能一票推定全部通行。正规车串接城市与坝上，路程算完整移动日；草色、花况和星空依年份天气，森林防火规定优先。

承德与塞罕坝：皇家园林和森林草原

路线攻略 · 续

适合谁 适合园林自然结合，接受数小时道路和冷夜。

体力取舍 中等道路与步行，骑马和长徒步可删。

D1 到承德

铁路门户接续，入住休息。

D2 皇家园林文化

避暑山庄等择一完整主题，面积大可缩短，不跑全部外八庙。

D3 正规车去坝上

白天移动与入住，只做附近开放短线。

D4 森林地貌

正规开放森林片区与文化，防火和步道管理优先。

D5 草原慢日

选择近处正式区域，草色依当年，雷雨删开阔地。

D6 回承德

道路留半至完整日，末晚回国内门户城市。

D7 返回

铁路和北京机场接续留足时间，必要时增加北京住宿。

02 值得停留的地方

01 皇家园林与森林草原解释两种地域文化。

02 坝上三晚连住，正规车与天气取舍比跨全坝上更可执行。

03 返程回承德，机场换站仍按真实时刻加余量。

餐饮与街区 承德家常菜、面食与坝上正规餐饮，骑马营地套餐不默认包含，行车日确认午餐。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返北京，适用铁路至承德，全部接续一起算。

往返 ¥1,900 - 3,300；门户飞行约3小时，铁路与换站另加。 门到门约 8 - 12 小时。

上海出发

上海往返北京再接承德铁路。

往返 ¥1,500 - 2,800；门户飞行约2小时量级，铁路另加。 门到门约 7 - 11 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 承德公共交通，往返坝上与分散开放点用正规车，日均含六晚共享酒店、基础文化和地面安排；高价营地、骑马越野不含。

承德实际铁路站 → 酒店

公交 约35—70分钟；约3—15元/人。区分实际站。

正规车 约25—50分钟；约35—75元/车。机场门户另加铁路。

建议住宿 承德首两晚末一晚，坝上三晚

坝上选正规服务与餐饮可达基地，具体片区和车程写清，末晚回承德缓冲。

中档客房 ¥380 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

承德与塞罕坝：皇家园林和森林草原

3 / 3

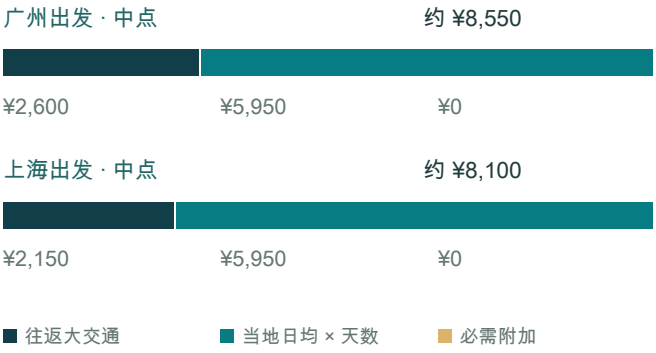
路线攻略 · 续

承德城区 首尾文化交通。 取舍：园林面积大。

坝上正规服务基地 三晚分日车游。 取舍：偏远住处需核供暖通信。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,050 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 确认门户铁路、可退房和正规车详细范围，再查各正式景区开放，非必要越野骑马可不订。

证件准备 国内有效证件，保护地只进正式开放区域。

05 天气与灵活安排

承德暖、坝上夜凉，高处风大，带保暖防雨层。温度为月度规划宽参考，非实时预报。

坝上雷雨 正规住宿休息和文化，删开阔地。

防火封闭 遵管理换正式开放片区。

行李重点 保暖防雨层、防滑鞋、正规车路线、饮水补给

半日慢走

一组园林文化 → 午饭 → 开放短岸线

约2—3小时

不走完整园林，坝上另按天气。

压缩至约6天 六天少一坝上慢日，末晚承德保留。

多留两天 多一天承德或北京缓冲。

周边延伸 承德更多寺庙：加一天择重点。

周边延伸 丰宁：至少加两天与独立道路，别把全坝上当同一景区。

06 取舍与季节判断

01 森林防火、保护地范围和道路状态先核。

02 坝上夜冷，雷雨取消开阔活动。

03 北京机场与铁路换站仍长，末日接续不够时加一晚。

全年适配 · 针对本路线主题



六月初夏可优先但草色与花期不保证，冬季不是同一轻松路线。

参考资料 [261] [002]

06.04 国内 / 中国 / 内蒙古兴安盟

阿尔山与乌兰浩特：火山森林和地方文化

乌兰浩特作首尾门户，阿尔山三晚看正式地质森林片区。

7天 / 最少约6天 | 4 ~ 24℃ · 温差、阵雨与山风 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥7,100 - 11,850	门到门约 9 - 15 小时
上海出发	基础预算 ¥6,800 - 11,450	门到门约 8 - 14 小时

先读懂这片地方

火山冷却后的森林

地理 阿尔山地处大兴安岭区域，火山活动留下熔岩台地、火山口与湖泊，森林又覆盖其上。石塘林的块状岩石、天池的盆状空间和林中湿地，并不是彼此孤立的奇景，而是火山地貌与后续水文、植被过程共同形成的组合。

历史 阿尔山地名源于蒙古语，与温泉的意义相关，提醒人们这里的地方生活一直与水、森林和山地相连。城市又有从建制镇到林区城镇发展的较新历史。把乌兰浩特馆舍作为开场，再到阿尔山看街道和森林，可以把漫长的地质变化与较短的人类定居史放在不同尺度上理解。

现场观察 在正式地质展板前先认清火山口、熔岩与湖盆三个词，再到步道上对应实物。对照裸露岩块与覆有苔藓、树木的区域，想想岩石怎样逐渐成为生境，避免只寻找形状像什么。

背景参考 [381]

串线示意

01 乌兰浩特
先读兴安盟地方文化

02 阿尔山市区
小城与山地环境衔接

03 火山森林片区
辨认熔岩湖盆及植被

04 乌兰浩特返程
回门户整理自然见闻

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

六月偏凉的森林和火山地貌适合避开暑期高峰，乌兰浩特前后共三晚、阿尔山三晚。用正规车去分散正式景区，天池台阶可减量；不假定阿尔山机场每日有适用直达，也不继续环呼伦贝尔。草色、温泉运营和高处天气按实际，温泉不是医疗疗养承诺。

阿尔山与乌兰浩特：火山森林和地方文化

路线攻略 · 续

适合谁 适合地质森林慢看，接受长车和冷夜。

体力取舍 中等道路与短步行，高台阶可换平缓正式区域。

D1 到乌兰浩特

入住与休息，确认道路车。

D2 地方文化

一组正式馆舍与城市生活，不再远行。

D3 去阿尔山

白天数小时道路，入住后短城市文化。

D4 正式火山森林

开放石塘林或适用地质片区，天池台阶按能力取舍。

D5 自然与天气余量

近处正式短线或城市休息，温泉如选另核设施。

D6 回乌兰浩特

正规车回门户并住一晚，不接当日分开票。

D7 航班返程

门户接续与转机，组合更长按实增时。

02 值得停留的地方

01 火山地貌、森林和地方文化分日，不是七天全东北环线。

02 阿尔山三晚能调天气，天池高台阶非默认。

03 门户首尾缓冲，航班少与道路长都进入假期评估。

餐饮与街区 正规地方家常餐与面食，长车日准备饮水和饭点，不采食未知植物菌类。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返乌兰浩特适用联程，阿尔山陆路另算。

往返 ¥2,200 - 3,800；含转机约5—10小时量级。门到门约 9 - 15 小时。

上海出发

上海往返乌兰浩特实际联程。

往返 ¥1,900 - 3,400；含转机约4—9小时量级。 门到门约 8 - 14 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两地往返正规车和正式景区接续，日均含六晚共享酒店与基础地质森林参观；温泉升级、专属越野另计。

乌兰浩特机场 → 酒店

适用机场交通 约35—65分钟；约10—30元/人。班次少，先确认。

正规车 约25—50分钟；约35—75元/车。写清终点。

建议住宿 乌兰浩特首两晚末一晚，阿尔山三晚

选正规餐饮与车辆可达基地，景区内外规则和门票接续分别查。

中档客房 ¥380 - 700 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

阿尔山与乌兰浩特：火山森林和地方文化

3 / 3

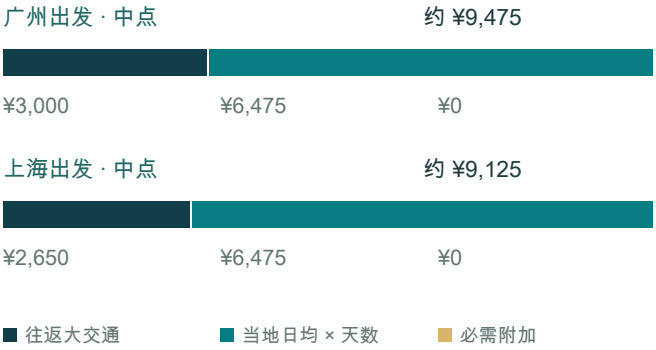
路线攻略 · 续

阿尔山正规服务基地 三晚分日自然。 取舍：景区距离和餐饮另核。

乌兰浩特城区 首尾交通与文化。 取舍：到机场仍需接续。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥700 - 1,150 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先落实国内联程与可退房，正规车写清路线，再核景区交通和开放片区。

证件准备 国内有效证件，边境保护地遵管理，不跨境。

05 天气与灵活安排

阿尔山比门户凉，清晨高处更冷，保暖防雨。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

山雨 城市文化和正规休息。

道路或航班变动 保门户返程，删自然加点。

行李重点 保暖雨层、防滑鞋、全部航段车记录、补给与酒店电话

半日慢走

阿尔山市区文化 → 午饭 → 开放短公园

约2—3小时

长地质景区另有整日，台阶可删。

压缩至约6天 六天少一门户文化日，末晚保留。

多留两天 多一天阿尔山天气余量。

周边延伸 阿尔山多一天：留天气或正规温泉。

周边延伸 呼伦贝尔：另加数日道路和住宿，不顺手环线。

06 取舍与季节判断

01 边境与保护区域不自由进入。

02 机场班次少且实际联程变化，末晚门户保留。

03 山风冷、景区分散，天池台阶不适合所有体力。

全年适配 · 针对本路线主题



六月初夏自然可优先，高处状态按当年，冬季另需方案。

参考资料 [262] [002]

06.05 国内 / 中国 / 新疆伊犁与博州湖区

伊宁 · 赛里木湖 · 特克斯

以伊宁为往返门户，沿赛里木湖、霍城与特克斯走一圈，给花海和草原各一个完整白天。

9天 / 最少约7天 8 ~ 29℃ · 中等 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥8,250 - 13,650	门到门约 10 - 15 小时
上海出发	基础预算 ¥8,150 - 13,450	门到门约 9 - 14 小时

先读懂这片地方

山地与河谷的层次

地理 伊犁线路把城市河谷、高山湖泊和山地草原连接起来。赛里木湖的开阔水面、喀拉峻起伏的坡地与伊宁街区形成不同尺度；阅读景观时，海拔、坡向、河流和土地利用比单一“草原”标签更能解释眼前的变化。

历史 喀赞其的地名保留着早期居民从事铸锅手工业的记忆，六星街和特克斯离街则展示老院落怎样进入今天的旅游生活。霍城的薰衣草也经历了从香料种植到加工、观光的转变。沿途的街区与花田都有生产背景，不能只当作天然形成的拍照布景。

现场观察 看草原先分辨山脊、坡面与谷底，再留意牧道和居民点为何出现在那里。回到城里，可比较一条街的院落、门窗与店铺用途，把自然地形和日常生活连起来阅读。

背景参考 [366] [037]

串线示意

01 **伊宁**
从街区进入伊犁河谷

02 **赛里木湖**
看高山湖与周围山体

03 **霍城与伊宁**
生产景观和城市文化并看

04 **特克斯与喀拉峻**
比较城镇与山地草原

05 **伊宁返程**
回河谷门户衔接交通

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

伊宁 · 赛里木湖 · 特克斯

路线攻略 · 续

01 行程与体验

六月的伊犁有草场返青、山花和薰衣草的层次，远处天山积雪尚能形成对比，是自然风景密度很高的国内长假选择。霍城薰衣草的观赏受开花与收割影响，应把花期作为临行核对事项。这里最大的旅行成本往往是距离和车辆，九天建议只做伊宁—赛里木湖—霍城—特克斯这一圈，舍去喀纳斯和独库公路大环线。晚日落给观景更多时间，也容易让人误判疲劳，晚上仍要按正常作息休息。

适合谁 适合愿意长时间公路移动、喜欢广阔景色的朋友或家庭；不适合每天只能坐车一小时、预算极紧或只想公共交通随到随走的人。

体力取舍 景区步行可控制，但多天有2—5小时公路移动，湖边风冷与晚日落会增加疲劳；九天短环线仍需要合理休息。

D1 抵达伊宁，不夜赶山路

到伊宁后取车或见司机，先检查车况与次日路线，入住城市酒店。傍晚在六星街周边散步和吃饭即可；若航班中转晚到，取消当天所有额外项目，长途飞行后不再开几小时去湖边。

D2—3 赛里木湖，两次光线

第二天往赛里木湖，途中按安全停车点看果子沟，下午进入湖区并住附近。第三天把清晨和半天继续留给湖景，再到霍城方向；按道路与景区规则环游，不擅自开进草地或靠近水鸟。

D4 霍城花田与伊宁街区

根据当季实况选择一处开放花田，清早或傍晚光线更柔和。回伊宁后逛喀赞其或六星街，花田不值得为了同类打卡跑三四处；若已收割，替换成惠远古城或城市文化参观。

D5—6 特克斯与喀拉峻

第五天前往特克斯，下午慢走城镇与离街，第六天选喀拉峻的一条主游览线路。留足景交和步行时间，峡谷与草原不同产品不必全部买齐；适合短步行的人也能通过观景点欣赏层次。

D7 草原天气备用日

这一日可补看喀拉峻或选一个附近成熟村落短游，避免继续向很远的那拉提加码。雨天接受室内休息，乡村骑马仅找正规场地并戴头盔；如果一路晴朗，就把空白当作真正的休假。

D8—9 返回伊宁，留夜缓冲

第八天从特克斯回伊宁，归还车辆、整理行李并补买路餐；第九天返程。首尾住伊宁能降低山路延误影响航班的风险，也让你不需要为看一次日落持续开夜车。

02 值得停留的地方

01 赛里木湖值得用不同光线看两次，风、云与湖面颜色会改变。晴天远山清楚，阴天也有空间感；选正规开放岸段，水鸟和草场应成为观察对象，而不是为了照片不断靠近。

02 霍城花海的吸引力在季节性，先确认当周花况再决定具体园区。种植观光与收割生产共存，不踩入种植畦；香料、农作物和村落背景能让看花不止于一张紫色照片。

03 喀拉峻和特克斯把草原与生活放在一起：一天看山地草甸，一天看街区、饮食和居民日常。与其再加一个几小时外的同类草原，连住两晚更能消化天山南北坡的尺度。

餐饮与街区 伊宁可吃拌面、手抓饭、烤包子、酸奶与手工冰淇淋，特克斯尝家常面食和炖肉。牛羊肉份量常较大，两三人分享再配蔬菜；山路日早餐吃够，准备水果、面包和饮水。奶制品选择卫生可靠商家，购买干果先核对重量与总价。

伊宁 · 赛里木湖 · 特克斯

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—伊宁往返；优先查直飞，无合适班次经乌鲁木齐联程

往返 ¥2,400 - 4,200；单程规划约6—10小时，转机差异大 门到门约 10 - 15 小时。

上海出发

上海—伊宁往返；优先查直飞，再比较乌鲁木齐中转

往返 ¥2,300 - 4,000；单程规划约5.5—10小时，另计进城 门到门约 9 - 14 小时。

按先飞伊宁再入住市区，含一次中转可能及机场进城；首日不直接到赛里木湖，若票经停或跨机场需重新估算。

当地移动 伊宁机场取还车或与正规包车公司签约，4人分摊更划算；湖区与草原按官方景交规则行走。日预算按2—4人同行摊入租车/包车、油费、停车、常规门票及景交。

伊宁机场 YIN → 伊宁市区

正规出租车/网约车 约20—40分钟；约25—55元/车（估算）。首晚住城市便于晚到，按机场指定区域上车。

包车/小团约定接机 约20—45分钟；约0—100元/车增量（若已含接机不重复付）。合同注明航班延误等候、接机地点与司机，勿以“免费”掩盖另一项费用。

建议住宿 伊宁城市酒店；赛里木湖周边一晚；特克斯两晚

湖边条件与价格波动大，选有独卫、供暖和明确位置的住宿；伊宁适合首尾补给，特克斯作喀拉峻基地能减少反复赶路。

中档客房 ¥400 - 850 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

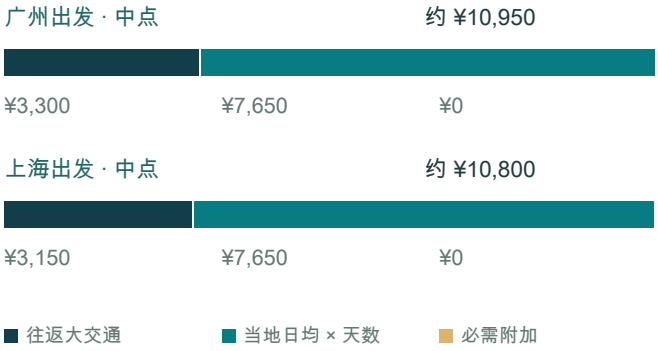
伊宁市区六星街附近 首尾吃饭、补给与散步，晚到不需再走山区公路。 取舍：旅游街核心可能吵，停车与院落房型差异大，查车辆能否到门口。

赛里木湖周边正规住宿 想保留清晨光线并减少当天反复进出的人。 取舍：旺季贵且基础设施不一，湖景不保证热水供暖，风大时户外停留少。

特克斯县城 喀拉峻游览基地，餐饮和药店服务比偏远草原住宿集中。 取舍：去具体景区仍需接驳，夜景与网红街不等于城市全部内容，连住比天天换店省力。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,050 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 建议提前1—3个月比较伊宁航班与车辆，九天至少锁定湖边和特克斯核心住宿。包车合同写明公里数、司机食宿、景区接驳与取消规则；出发前一周复核花况、天气和开放信息，把一个草原日保留为可调整。

伊宁 · 赛里木湖 · 特克斯

路线攻略 · 续

证件准备 随身带身份证原件，租车需驾驶证；常规景区按实名要求进入。涉及边境方向的额外路线、特殊保护地或无人机拍摄，需另向当地核查许可与限制。

05 天气与灵活安排

伊宁市区与高海拔湖边差异很大，规划约8—29℃；湖边、山地清晨可能更冷，市区晴天下午会热。阵雨、雷暴与强风都需预备，带保暖中层、防风雨外套及防晒。花期和草色受春季雨雪影响，此区间仅用于打包参考。

湖区大风降温 缩短湖边露天停留，按允许公路观景后回室内；把更多时间给伊宁博物或街区，等待风势减弱，不冒险靠近水边拍照。

草原雷暴或山区封闭 当天留在特克斯县城或伊宁，参观已开放室内文化场所并休息；取消野骑和高处徒步，宁可舍去同类景点也不临时长途夜绕行。

行李重点 湖边防风保暖层、遮阳帽与高倍防晒、防雨鞋与速干袜、晕车者惯用非处方用品按说明备选

半日慢走

六星街街口 → 街区公共巷道 → 手风琴主题文化空间周边 → 餐饮街

半日约2.5—3.5小时，步行约2—4公里（估算）

在伊宁用半天轻走，观察街区放射状布局、院落与食品店，不进入未开放私人院落。室内文化空间按当日开放选择，炎热时先吃饭再散步；它与喀赞其并不相邻，不应全部视作一个无需交通的半日环线。

压缩至约7天 最少7天删去草原备用日和部分城市停留，仍保留伊宁首尾、湖边1晚与特克斯2晚。若只有5天则改伊宁 + 赛里木湖，省去特克斯，而不是把每个景区都变成路边十分钟。

多留两天 多2天可向昭苏增加两晚，山地天气和实际道路先确认；更省力的做法是各给伊宁和特克斯一晚。那拉提在另一方向，增加它应延长或替换草原核心，独库不应作为临时晚上赶路捷径。

周边延伸 昭苏：另加2—3天，看高原草场与马文化；山区道路、天气和具体开放安排需核对，不建议以九天现有行程硬压加入。

周边延伸 那拉提：另加2—3天，从特克斯方向继续向东才合理；如果更偏爱那拉提，可替换喀拉峻，而不是把两处都缩成路过。

06 取舍与季节判断

01 薰衣草花期与收割随年份、海拔、品种变化，六月不保证处处盛花。预订前向景区索取当周实景，优先可改期住宿，不为追花临时长距离夜间驾驶。

02 湖边大风、草原雷暴和山区低温可能同时出现。停车只用指定地点，遇天气预警缩短线路；不把普通城市车辆开进非铺装草场，轮胎损坏救援可能很慢。

03 这条线路并不依赖独库公路开放。若临时扩展到边境或偏远地区，另查通行与证件要求；无人机、摄影与自驾应服从保护地及边境管理规定。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

此线以绿色草原与湖区为主，6—8月更合适；薰衣草仅是六月的季节加分，收割后不再保证花海。春季草色未齐、深秋冬季需换雪景玩法，九月更偏初秋色彩。

参考资料 [037] [139]

06.06 国内 / 中国 / 湖北西部山地

恩施 · 利川

用峡谷与溶洞交替安排体力和天气，住恩施、利川两个基地，给雨季中的山水留有退路。

6天 / 最少约5天 | 18 ~ 29℃ · 本月有取舍 | 较累 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,600 - 6,300	门到门约 6 - 11 小时
上海出发	基础预算 ¥3,700 - 6,500	门到门约 6 - 11 小时

先读懂这片地方

从峡谷表面读地下水

地理 恩施与利川的岩溶景观把地表峡谷和地下洞穴放在同一条路线上。石灰岩受到水的长期作用，形成断崖、裂隙与洞厅；在大峡谷抬头看岩壁，到腾龙洞进入地下空间，能够感受同一种地区地质背景呈现的不同尺度。

历史 这里的地方文化需要放回山地聚落和族群交往中理解。馆舍里的服饰、织物和建筑模型可以帮助认识土家族等社群的生活方式，但今日演出、复建街区与历史遗存应分别阅读。自然奇观与地方文化相邻，并不意味着每个地貌都有确定可考的传说。

现场观察 在峡谷找连续岩层、竖向裂缝和流水位置，进入洞穴再看洞顶与洞壁的形态。地方文化展陈则挑一件日用品追问材料和用途，让地貌知识与人的生活各有自己的证据。

背景参考 [369]

串线示意

01 恩施
地方馆舍与山城生活

02 恩施大峡谷
从地表阅读岩层与裂隙

03 利川
转换基地进入地下景观

04 腾龙洞
理解大型洞厅空间

05 恩施返程
回城留时间整理观察

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

六月恩施山地绿意充分，峡谷、瀑布和云雾很有层次，利川等较高地区体感通常比低地城市凉爽。代价是进入多雨季，户外峡谷和公路可能因汛情调整；因此推荐大峡谷与腾龙洞组合，加入一日机动，不把屏山、地心谷、鹿院坪全部塞在一起。它适合愿意根据天气交换顺序的旅行者。若出发前连续强降雨，延期或改城市旅行比坚持“最佳月份”更明智。

恩施 · 利川

路线攻略 · 续

适合谁 适合爱峡谷、能接受台阶和雨天调整的人；不适合膝盖负担较重却计划全程爬山，或完全不能更改不可退行程的人。

体力取舍 大峡谷全日台阶和起伏明显，可能步行6—10公里，索道不能免除所有爬升；再叠加往返景区车程，膝踝负担较高。

D1 落地恩施，确认天气

抵达后入住市区，下午轻逛清江沿岸或土司城，晚餐尝本地家常菜。把大峡谷预警、道路与接驳信息核实好，晚到则直接休息；不要将夜间土家商业街逛街替代真正的体力恢复。

D2 恩施大峡谷完整一天

选天气较稳定的一天早出发，七星寨与云龙地缝按开放和体力取舍，索道不代表完全不用爬台阶。一天围绕一个景区，备好午餐和水；老人同行可减少山上步行范围，避免硬跟全程。

D3 缓冲与地方文化

预留这一天交换峡谷的天气窗口，若前一天顺利则安排市区博物馆、土司城或清江城市段。不要为了填满空白再去远处涉水峡谷，连续爬山后休息能让后半程的洞穴游更轻松。

D4 动车到利川，轻走小城

乘动车到利川，入住后逛市场和市区，体验与恩施不同的凉爽山城节奏。下午以低强度活动为主，确认腾龙洞当日开放与接驳；雨大时留在市区用餐休息，不临时往偏远村道开。

D5 腾龙洞与返恩施

腾龙洞留半天至大半天，洞内温差明显、地面湿滑，慢走并尊重封闭区域。下午回恩施住最后一晚，洞穴与演出是否包含在票种中事先确认；不要将洞口拍照、转场和回程航班压在同一时段。

D6 返程，不追补景点

按航班安排去机场，早班就直接返程，晚班可在酒店附近简单用餐。六天已经覆盖峡谷、洞穴和两座山城；若遇汛情取消部分户外，承认天气成本，不在最后一天冒险追回所有景点。

02 值得停留的地方

01 大峡谷的价值是岩壁、峰丛与深谷的整体尺度，慢慢走一条完整线路比拼多个峡谷更清楚。观景台之间有真实体力消耗，看到好景不需要每段都强行登顶。

02 腾龙洞让地表山水与地下空间产生对照，凉意、回声和岩壁尺度与峡谷完全不同。洞穴可作为雨天备选，但强降雨导致道路或景区关闭时依然必须服从公告。

03 恩施与利川的小城餐饮、市场和清江边步行是这趟旅行的缓冲层。它们帮助你在观景之外感受地方生活，也让雨季行程不因一天阴雨就完全失去内容。

餐饮与街区 可尝合渣、土家腊肉、炕土豆、豆皮与时令蔬菜，利川选择家常面食和农家小炒。腊味与重油重辣容易连续吃腻，每餐加清淡主食和蔬菜；野菜和菌类只在可靠餐厅食用，不自行采摘。山区活动日带饮水和少量易保存食物。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—恩施往返机票；优先查直飞，无合适班次经武汉/重庆中转

往返 ¥900 - 1,800；直飞规划约2小时，中转约5—8小时 门到门约 6 - 11 小时。

上海出发

上海—恩施往返机票；亦可比较高铁但总耗时较长

恩施 · 利川

路线攻略 · 续

往返 ¥1,000 - 2,000；直飞规划约2.5小时，中转约5—8小时 门到门约 6 - 11 小时。

按飞抵恩施并入住市区，短端合适直飞、长端一次中转；首晚不进山，航空手续和行李提取已经包含在规划范围。

当地移动 恩施与利川之间优先动车，市区到大峡谷、腾龙洞用景区直通车或正规包车。日预算含该段铁路、常规景区套票与接驳，不含高价演出或额外冒险项目。

恩施许家坪机场 ENH → 恩施市区

正规出租车/网约车 约15—35分钟；约20—45元/车（估算）。按酒店地址选择市中心或火车站，不把景区酒店当作市区距离。

酒店/小团预约接送 约20—45分钟；约40—90元/车（估算；套餐含则不再加）。晚到时事先确认司机与等待，拒绝临时拼入无固定出发时间的揽客车。

建议住宿 恩施市中心/火车站交通方便处；利川市区

先确认大峡谷接驳出发点；利川市区吃饭和去腾龙洞方便，山景民宿若偏远会放大雨天交通成本。

中档客房 ¥260 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

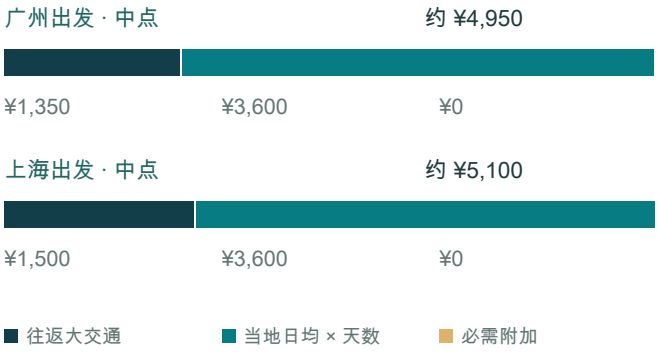
恩施市中心清江附近 餐饮、休息和雨天调整，适合首尾连住。 取舍：去大峡谷集合点需接车，夜市附近看噪音，不必坚持河景房。

恩施站周边 动车转利川、早出发赶交通，商务型住宿相对容易找。 取舍：街区度假感较弱，餐饮与散步主要是功能性，去文化点仍需乘车。

利川市区 腾龙洞前后住一晚，生活服务与晚餐选择集中。 取舍：到洞穴仍有车程，偏远山景民宿在雨天可能增加接送难度。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 750 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3—6周比价大交通，景区票和车辆优先可改方案。先确认大峡谷各片区开放，再决定票种，索道、观光车和扶梯可能分项。出发前7天关注雨势、48小时确认路况，必要时把行程顺序整体倒过来。

证件准备 身份证原件用于动车、入住和景区实名购票；优惠票需相应证明。此线无特殊入境手续，预约和临时封闭均以景区官方及当地交通部门为准。

05 天气与灵活安排

恩施市区与利川山地可按18—29℃准备，晴天市区会闷热，洞内及雨后山地明显凉。六月降雨较多，可能连续下雨；带薄外套、雨衣、防滑鞋与行李防水袋。出发前看具体县市预警，不能只看恩施市一个天气图标。

峡谷因汛情关闭 留在恩施市内博物馆或土司城开放部分，预约时注意休馆；不要改去屏山等另一条同样受上游雨量影响的峡谷，先等道路与水情明确。

恩施 · 利川

路线攻略 · 续

洞穴或山路也受影响 减少跨县转移，在已有酒店休息和用餐，争取改签而不追景点；若官方要求避开某路段，回程提前调整，不用“室内景区”忽略到达道路。

行李重点 防滑抓地徒步鞋、腾出双手的雨衣、洞内薄保暖层、小背包与水食补给

半日慢走

土司城入口 → 景区主要建筑院落 → 开放园路 → 原入口

半日约2—3小时，步行约2—4公里（估算）

把建筑院落和地方历史作为半日内容，沿官方导览走开放道路，台阶不适者不登最高处。参观后回市区吃饭，避免再跨城补一个商业街；雨大时部分户外园路仍需删减，它不是强降雨中绝对安全的露天替代。

压缩至约5天 最少5天保留恩施3晚、利川1晚，压掉一个城市缓冲日；峡谷与腾龙洞仍各有完整活动时段。只有3—4天则只住恩施、选一个景区，雨季不建议两处都买不可退票后再压车程。

多留两天 多2天可在天气稳定时加入坪坝营森林两晚，或干脆延长现有城市休息和峡谷天气窗口。屏山需要按独立两天估算并查汛情，增加时间不意味着山洪风险下降，不能作为默认必去。

周边延伸 屏山峡谷：另加2天并视汛情单独决策，距主线较远，水色与船游高度依赖天气；不建议强雨期追求透明水面。

周边延伸 咸丰坪坝营：另加2天，适合森林步行与避暑，公路接驳较长；可替换腾龙洞而不是一天往返多个县。

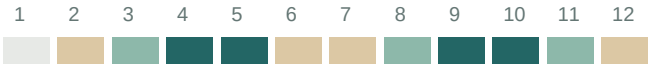
06 取舍与季节判断

01 六月强降雨可能影响峡谷步道与山区公路，查县级预警和景区公告。遇停开就取消，不参加声称能绕过封闭入口的私人带路或涉水路线。

02 大峡谷有大量台阶，乘索道仍需步行。预先评估膝踝和耐力，老人幼儿可只选一个片区；雨衣比边走边撑伞更便于保持平衡。

03 溶洞内潮冷、光照变化大，防滑和保暖都需要。山区民宿选择有清楚进出道路与退改政策的，别住进暴雨时只有狭窄临河便道可达的位置。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

此玩法需要峡谷与山路条件，春秋通常更均衡；六月绿意与水量好但汛情明显，7月同样不是稳定避雨选择。冬季可换城与溶洞体验，常规长台阶户外吸引力和舒适度下降。

参考资料 [038] [139]

06.07 境外 / 马来西亚 / 马来西亚半岛东岸与吉隆坡

停泊岛与吉隆坡：东岸海岛和城市缓冲

岛上四晚连住，吉隆坡首尾三晚，飞行、码头、船班三段分别核。

8天 / 最少约7天 | 25 ~ 33°C · 热湿、阵雨与海况变化 | 轻松 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥9,550 - 16,500	门到门约 7 - 11 小时
上海出发	基础预算 ¥9,950 - 17,100	门到门约 8 - 12 小时

先读懂这片地方

岛屿日常与都会尺度

地理 停泊岛位于马来半岛东岸外海，大停泊岛与小停泊岛的海湾、岸线和热带林地组成紧凑空间，林地也承担集水作用。海上往返让陆地与小岛的依赖变得具体；吉隆坡的高楼、道路和公共绿地则提供另一种尺度，将岛屿与半岛城市连成一条观察线。

历史 Perhentian 的名字有中途停留之意，岛屿曾为往来暹罗与登嘉楼的渔民和商旅提供停靠之地。今天的海岛度假依然离不开船只与补给，过去的通道转成了新的旅行空间。回到吉隆坡，再看历史建筑、馆舍与现代天际线，能够比较两种地方如何延续和改变用途。

现场观察 浮潜前在正规讲解中辨认珊瑚和鱼类的基本关系，回岸上再留意码头与居民区的用途。吉隆坡可选一处城市历史展陈，对比小岛和都会如何解决居住、运输与公共空间问题。

背景参考 [387] [388]

串线示意

01 吉隆坡
以城市门户开始半岛旅程

02 东岸码头
观察陆路与船路的衔接

03 停泊岛
读海湾生态与岛屿生活

04 吉隆坡返程
以都会文化收束海岛旅行

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

六月通常在半岛东岸海岛较适合规划的月份，仍不是每日平浪保证。吉隆坡首一晚末两晚、停泊岛四晚，用哥打巴鲁等适用机场再接瓜拉勿述码头与正规船。岛上服务和住宿差异大，正式餐饮、接送和天气取消规则先写清；浮潜仅在能力、装备和运营合适时选，深潜非默认。

适合谁 适合愿意多段接续的海岛慢住，能接受停船与热湿。

停泊岛与吉隆坡：东岸海岛和城市缓冲

路线攻略 · 续

体力取舍 陆地低负担，多段接续需休息，水上项目独立评估。

D1 到吉隆坡

入住休息，确认国内飞行和码头车。

D2 飞东岸并上岛

国内机场、正规车至码头、适用船三段接续；错过安全班次先住陆地，不夜上未知船。

D3 岛上慢住

开放海岸、休息与普通餐饮，水上按条件。

D4 正规水上可选

能力合适时选正规短浮潜，装备向导与取消明确，不保证动物。

D5 天气余量

补取消内容或休息，不强制天天出海。

D6 下岛回吉隆坡

船车飞行留完整日，国际返程不紧接。

D7 城市缓冲

馆舍、街区和休息，可吸收岛上变化。

D8 国际返程

机场与转机，按实际跨日调整。

02 值得停留的地方

01 海岛四晚有天气余量，不用每天出海填满。

02 码头、机场和城市分开算，吉隆坡末尾两晚缓冲。

03 水上自主选，基础预算包含普通船路而非高价潜水。

餐饮与街区 酒店或正规岛上餐厅，确认餐期、饮水和套餐范围，吉隆坡普通餐饮补充；偏远岸线不默认餐店全天。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返吉隆坡，国内两段另列。

往返 ¥1,700 - 3,300；直飞量级约4小时。 门到门约 7 - 11 小时。

上海出发

上海往返吉隆坡，国内两段另列。

往返 ¥2,100 - 3,900；直飞量级约5—6小时。 门到门约 8 - 12 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 吉隆坡公共交通、国内机场至码头正规车与往返正式船，日均含七晚共享酒店、基础海岛地面船接续；国内飞行另列，深潜、专船和多次浮潜升级另计。

吉隆坡实际机场 → 首晚酒店

机场铁路或客运 约60—100分钟；约25—100元/人。终点与末班分别看。

正规车 约50—95分钟；约100—180元/车。确认等待和实际机场。

建议住宿 吉隆坡三晚，停泊岛四晚

岛上D2—5四晚，确认酒店码头、餐饮与船接；首尾吉隆坡留国内飞行缓冲。

中档客房 ¥650 - 1,150 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

岛上正规餐饮码头可达处 四晚休息与船接。 取舍：服务和医疗核实。

停泊岛与吉隆坡：东岸海岛和城市缓冲

3 / 3

路线攻略 · 续

吉隆坡适用轨道附近 首尾缓冲。 取舍：两类机场及国内出发核对。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥900 - 1,500 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥650 - 1,200 / 人；每人吉隆坡至适用东岸机场往返普通国内航段预留；若国际联程已含扣除，行李单独核。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核免签MDAC与航段，确认正规酒店、码头车船及可退规则，水上项目最后按天气。

证件准备 核对中国普通护照适用的马来西亚短期免签条件、护照有效期与累计停留，并按官方要求提交MDAC；国内航段与船票不是入境许可，第三国转机另核。

05 天气与灵活安排

午间热，雷雨或风浪删水上，陆地休息与防晒。温度为月度规划宽参考，非实时预报。

风浪停船 留安全住处，改航段，不乘无资质船。

岛上阵雨 餐饮休息，水上取消不强补。

行李重点 防晒雨具、适用水上装备、所有车船航段记录、酒店正规电话

半日慢走

正式开放岛岸 → 午餐 → 酒店休息

约1—2小时

不走未知林径，水上另看海况。

压缩至约7天 七天少一岛上慢日，末尾门户缓冲保留。

多留两天 多两晚海岛，船路重算。

周边延伸 岛上多两晚：按船路和住宿实际延长。

周边延伸 吉隆坡多一天：城市文化慢看，不再加第二岛。

06 取舍与季节判断

01 六月仍可能停船，不能保证平浪。

02 岛上医疗通信、餐饮与酒店码头先核。

03 船和国内飞行不紧接国际票，水上依能力装备。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对停泊岛东岸，六月可优先，季风和运营并非马来西亚全境同一状态。

参考资料 [265] [162] [163] [159]

06.08 境外 / 印度尼西亚 / 巴厘岛中南部

乌布 · 沙努尔

乌布看稻田与寺庙，沙努尔留给海边早餐和慢走，只换一次酒店，让拥堵不占满假期。

8天 / 最少约6天 23 ~ 31℃ · 中等 轻松 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥5,800 - 10,400	门到门约 10 - 17 小时
上海出发	基础预算 ¥6,400 - 11,400	门到门约 12 - 19 小时

先读懂这片地方

稻田里的共同用水

地理 乌布内陆的河谷与稻田、沙努尔的沿海平地，呈现巴厘岛两种土地使用方式。层层稻田看似柔和自然，实际需要引水、分水和田埂维护；理解这些工程与劳动，再看田面高差和水流方向，会比只将梯田当作绿色图案更具体。

历史 巴厘岛的苏巴克灌溉体系把农民协作、水庙与稻作联系起来，体现人与人、人与自然及精神生活之间的关系。文化活动与农业并非完全分开的两个景点。乌布的艺术空间和村落生活，可以与稻田背后的共同管理一起理解。

现场观察 在允许参观的田边观察水从哪里进入、怎样分到不同田块，再听讲解说明社群如何协调。寺庙的开放区与农民的生产区各有边界，观看仪式或农作时以主人允许的距离为准。

背景参考 [365] [040]

串线示意

01 南部抵达地
先适应岛内交通与节奏

02 乌布
艺术空间与稻田村落并看

03 沙努尔
从内陆河谷转向海岸生活

04 南部机场门户
回陆地门户结束旅程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

巴厘岛通常在六月处于较干季节，和中国南方及中南半岛部分地区的雨季形成对照，适合把文化参观和海滨休息放在同一趟短假里。但较干并非不下雨，中央高地降水和南岸海浪仍可能影响活动。八天以乌布三晚、沙努尔三晚左右足够丰富，比横跨苍古、乌鲁瓦图、佩尼达和罗威纳更舒适。预算重点放在好位置酒店、可靠车辆与一两次体验，不为每天刷一个网红景点不断堵车。

乌布 · 沙努尔

路线攻略 · 续

适合谁 适合情侣、家庭及想文化体验加休息的人；不适合追求每天天空绝对无云，或八天内要游遍全岛与多个离岛的人。

体力取舍 默认每天轻走约2—5公里，主要代价是跨区堵车和早到晚航班；海船、长阶梯及火山登山均非基础路线。

D1 飞抵巴厘岛，南部住一晚

白天航班可接送至乌布，晚到则先住机场周边或沙努尔，避免疲劳深夜长转场。取行李、入境和道路拥堵都需时间，抵达日只安排入住、吃饭和休息，不购买无法改期的晚间演出。

D2—3 乌布文化与稻田

第二天轻走乌布中心、艺术馆或集市，第三天按一个方向包车看寺庙、村落和稻田。正午回酒店休息，户外留给较凉的时段；活动选少而精，秋千和打卡照是否值得另付费自行取舍。

D4 乌布自由日，再转海边

上午安排简单烹饪课、手工体验或短步道，下午转往沙努尔并连住。若前一天遇雨，这半天可作补位；到海边后就沿步道散步，不在跨区交通之后继续横穿半岛去看日落。

D5 海滨休息与低强度活动

把一天留给海边早餐、游泳池、按摩和散步。若选择水上活动，先看当日海况、救生员和运营资质；退潮时景观与可游泳条件不同，不用用某一张潮位最好的照片定义整段海岸。

D6 可选海上日，天气优先

天气与海况允许才选择正规近海活动或蓝梦岛一日游，晕船者可以继续留岛。不要同时追佩尼达多个悬崖点和浮潜，海路、公路与等待会占大半天；当天提前确认返航及取消规则。

D7—8 收尾与返程

第七天保留一个完整缓冲日，做未完成的小体验、吃好最后一餐。第八天从登巴萨返程，去机场按拥堵预留充足车程；红眼航班要核对日期，不能把夜间零点当成前一晚以外的时间。

02 值得停留的地方

01 乌布更适合在一段村路、一处艺术空间和一餐当地饭里慢慢体会，而不是连续打卡寺庙与秋千。给体验留够时间，也更容易避开集中抵达的大团与午后最热时段。

02 沙努尔的海岸步道适合不需要高强度项目的人，清晨散步、看潮水和在泳池休息就能组成一天。酒店位置直接决定度假感，步行能到饭店和海边通常比远处豪华大房间更重要。

03 巴厘岛可把一次烹饪、木雕或舞蹈观演作为文化入口。选择愿意解释习俗的小规模体验，遵守寺庙穿着和拍摄规则；当地人的日常宗教生活并非随时可布置的摄影背景。

餐饮与街区 可尝印尼炒饭、沙爹、Gado-gado蔬菜花生酱和巴厘风味套餐，若吃猪肉可选可靠店铺的Babi Guling。辣酱分开放更方便，素食者先确认鱼露、虾酱和高汤；饮水选择密封瓶装或可靠净水，街边餐饮优先客流稳定、现做熟食。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—登巴萨往返；优先查直飞，无合适班次经吉隆坡/新加坡联程

往返 ¥1,800 - 3,200；直飞规划约5小时，中转约8—12小时 门到门约 10 - 17 小时。

乌布 · 沙努尔

3 / 4

路线攻略 · 续

上海出发

上海—登巴萨往返；优先查直飞，比较吉隆坡/新加坡联程

往返 ¥2,400 - 4,200；直飞规划约6.5小时，中转约10—14小时 门到门约 12 - 19 小时。

按登巴萨机场到第一晚南部/乌布酒店综合估算，直飞接近短端；乌布接送和中转接近长端，红眼疲劳不由飞行时长完全体现。

当地移动 机场、乌布和沙努尔之间使用正规接送或包车；景点日按区域组团，日预算已摊入两次跨区转场和约两天包车。短途叫车需留意当地上下客规则。

登巴萨伍拉赖机场 DPS → 乌布或南部第一晚酒店

酒店或正规平台预订接送 南部约25—60分钟；乌布约1.5—3小时；南部约80—170元/车；乌布约180—320元/车（估算）。确认车价包含停车与航班延误等待，目的地不同不能用同一口价推断。

机场正规出租车/合规叫车点 时间与公路接送接近；南部约100—220元/车；乌布约200—380元/车（估算）。到达后核对完整报价和上客区域，不接受行李已装车后才告知的新价格。

建议住宿 乌布中心边缘可步行处；沙努尔海滨步道附近

乌布太偏的丛林酒店可能每次吃饭都要叫车；沙努尔更适合步行海岸和家庭休息，先查实际到海边是否有公共通路。

中档客房 ¥450 - 850 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

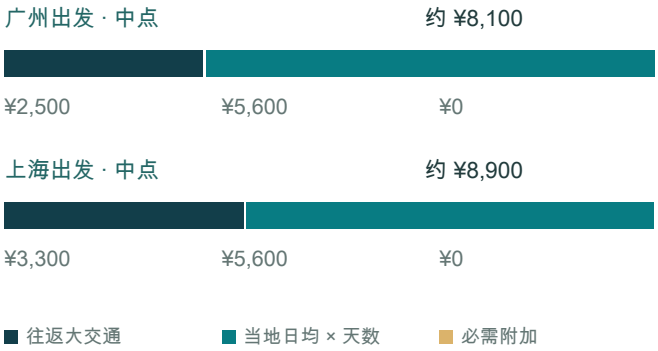
乌布中心边缘 喜欢艺术、餐饮和少量步行，最好能走到常用饭店。 取舍：中心车流和人行道不连续，丛林房可能噪音少却依赖接送，地图距离需看实际路。

沙努尔海滨步道附近 亲子、清晨散步、安静海滨休息，晚餐选择较均衡。 取舍：潮位影响海景与游泳体验，非每家“海边酒店”都有直接公共出口。

机场周边/图班 红眼落地的过渡一晚，减少夜间长转场。 取舍：不适合作乌布文化游的日常基地，选隔音和接送比景色更重要。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥500 - 900 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1—3个月比机票和两处酒店，选可退房型；机场接送与一两天正规包车先安排，其他体验保留天气弹性。出行前复核印尼签证、入境申报和巴厘游客税的官方渠道，避免付给仿冒收费网站。

证件准备 中国大陆普通护照应按印尼移民局官方系统核验旅游签证/电子落地签资格和停留期限，准备护照、返程或续程票与住宿。国际抵达按 All Indonesia 官方系统完成整合入境申报，可从抵达前 3 天填写；它不替代签证。巴厘游客税单独核对当期规定，不把免签作为默认，第三国转机要求另核。

乌布 · 沙努尔

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

低海拔海滨规划约23—31℃，乌布与高地清晨略凉；六月通常较干，仍可能有短时阵雨或异常降雨。防晒、驱蚊和透气衣物必备，寺庙另备遮肩与长裙裤。海况取决于风浪和海岸朝向，晴天也不能保证适合浮潜。

出海风浪较大 取消蓝梦岛/浮潜，留沙努尔步道、泳池或博物馆，按船票条款改期；不要为已经付费而勉强出海，也不当天改去另一艘小船碰碰运气。

乌布连续强雨 把稻田和谷地步道换成有室内空间的艺术馆、烹饪或手工课；住宿附近完成用餐，减少穿越积水和临河山路，雨停再看短距离村路。

行李重点 轻薄速干衣与寺庙遮肩布、驱蚊用品、正规海用防晒与遮阳帽、海船行李防水袋

半日慢走

沙努尔Sindhu海滩 → Karang海滩 → Semawang方向

半日约3小时，步行约3—5公里（估算）

沿连续海滨步道挑选舒适长度，不要求来回走全程，午后炎热可早点结束。途中停早餐或椰子饮水，留意骑行者；遇大风浪和封闭路段折返，沙滩不适游泳时仍可用酒店泳池，而非跨越警示下水。

压缩至约6天 最少6天只留乌布2晚、沙努尔3晚左右，删可选船游与一个自由日；若航班红眼或中转很长则只选一个基地，最好保留抵达休息。五天以下更适合南部酒店度假，不再宣称全岛文化自然都能覆盖。

多留两天 多2天优先在乌布增加完整体验日和沙努尔增加休息日，或者把蓝梦岛改为2晚过夜并提前回主岛。罗威纳与火山日出需要新的早起和长路，不要只因为多两天就把北部、南部全部跨完。

周边延伸 乌鲁瓦图：另加1—2天，适合悬崖与南岸风景；从沙努尔往返也可能堵车，喜欢日落者可替换一天而不再加苍古。

周边延伸 蓝梦岛：另加2—3天过夜更从容；船班、海浪和酒店接送先核对，返回主岛至少提前一天，不直接用海船接国际航班。

06 取舍与季节判断

01 巴厘岛短距离不等于短车程，热门区域拥堵严重。每天以一个片区为主，国际航班前留大交通余量；不凭地图直线距离估算佩尼达或南部半岛一日游。

02 离岸流、浪涌与悬崖是实际风险，遵守红旗和船长决定。别在无救生保障的陌生海滩下水，猴群附近收好眼镜和食物，遭抓咬及时就医。

03 租摩托需满足当地驾照和保险条件，很多游客险不保无证驾驶。文化场所服装与禁拍按现场要求，预订网红酒店确认施工、接驳与照片是否对应实际房型。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对乌布 + 南部海滨，较干季一般更方便户外与跨岛交通，6—9月可优先考虑；雨季仍能住酒店，但阵雨、湿度与山地降雨是取舍，任何月份都不承诺浪小或每日全晴。

参考资料 [039] [040] [041] [424]

06.09 境外 / 丹麦 / 丹麦西兰岛与菲英岛

哥本哈根与欧登塞：城市设计和文学

铁路双城，长日照留给慢街区，馆舍和文学内容不依赖晴天。

9天 / 最少约8天	12 ~ 22℃ · 海风、阵雨	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥19,550 - 32,650	门到门约 20 - 29 小时
上海出发	基础预算 ¥19,050 - 31,650	门到门约 17 - 26 小时

先读懂这片地方

群岛上的设计与童话

地理 哥本哈根与欧登塞位于丹麦不同岛屿，铁路转场跨过水道，也把群岛国家的地理变得可感。港口、运河与较平缓的城市地面影响了公共空间的使用；沿岸步行、骑行设施和跨水连接，可以作为理解两城日常节奏的线索。

历史 欧登塞与安徒生的成长经历相连，文学博物馆把故事、作者生平与城市空间联系起来。哥本哈根的设计与建筑也值得放回日常使用来读：家具、街道和公共设施的价值，往往在于人怎样坐、走、停留，而不只在外形是否新奇。

现场观察 读一篇熟悉的安徒生故事后，再看馆内如何用空间呈现它，留意改编与原文的差别。哥本哈根可观察一处广场怎样同时容纳通行、坐憩与餐饮，用真实使用者理解所谓设计之都。

背景参考 [263]

串线示意

01 哥本哈根
从港口公共空间读设计

02 欧登塞
安徒生文学与城市生活

03 哥本哈根返程
回首都补充馆舍与街区

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

六月日照较长，哥本哈根五晚、欧登塞两晚，示例首日落地、第八日返程、第九日到中国。欧登塞住两晚看文学与城市生活，避免当天来回只在入口拍照。城市交通为主，自行车与船均可选，海风雨天改馆舍；不再加入全丹麦或跨北欧多国。晚到组合按实增在途或删慢日。

适合谁 适合馆舍、文学与城市慢游，接受北欧预算。

哥本哈根与欧登塞：城市设计和文学

路线攻略 · 续

体力取舍 低负担主线，馆舍站立仍需休息。

D1 到哥本哈根

国际接续与入住，晚到只休息。

D2 城市设计文化

一组馆舍、建筑和相近街区，留午饭。

D3 城市生活

正式公园、市场与开放港岸，风雨缩短户外。

D4 铁路去欧登塞

白天接续入住，文学街区短看。

D5 文学与城市

适用馆舍和城市文化，展区预约票种独立确认。

D6 回哥本哈根

铁路与入住，不再跨第三城。

D7 天气余量

补前日取消内容与返程准备，夜晚仍留休息。

D8 国际返程

机场和转机，末日只交通。

D9 抵达中国

按真实跨日到家，更长组合增假期。

02 值得停留的地方

01 文学、设计与普通城市生活结合，雨天也有主内容。

02 欧登塞两晚减少折返，铁路按实际班次。

03 长日照用来放慢节奏，骑行不必默认。

餐饮与街区 普通咖啡馆、面包和家常餐，服务税费看菜单，高价新北欧餐与品酒另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返哥本哈根适用联程。

往返 ¥6,500 - 11,500；含转机约15—22小时量级。门到门约 20 - 29 小时。

上海出发

上海往返哥本哈根，按实际直飞或联程。

往返 ¥6,000 - 10,500；直飞约11—13小时量级。门到门约 17 - 26 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 城市公共交通和两城铁路，日均含七晚共享酒店、基础馆舍与普通接续；连续私车、游船和高价餐另计。

哥本哈根机场 → 酒店

轨道 约30—60分钟；约30—65元/人。票区和换线核对。

正规车 约25—50分钟；约300—500元/车。税费与等待先问。

建议住宿 哥本哈根首三晚末两晚，欧登塞两晚

交通与餐饮方便处，夏季周末税费与房价单独看。

中档客房 ¥1,100 - 1,900 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

哥本哈根适用轨道附近 城市和机场。 取舍：中心夏季价格高。

哥本哈根与欧登塞：城市设计和文学

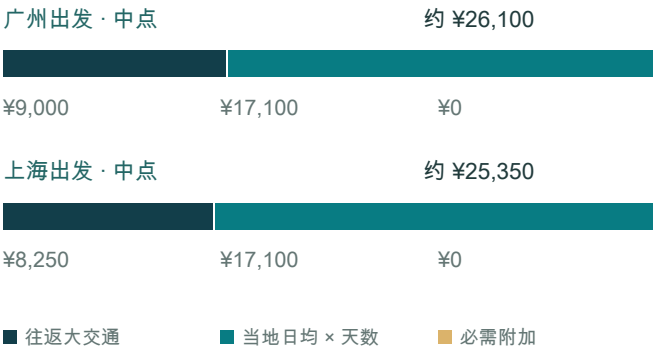
3 / 3

路线攻略 · 续

欧登塞站可达处 文学两晚。 取舍：老街石路与行李。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,450 - 2,350 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先办适用签证，确认首日落地与返程，订可退房、两城铁路及重点馆舍。

证件准备 中国大陆普通护照提前办理适用申根短期签证，按主要目的地及真实住宿申请，准备回程、资金与覆盖行程的保险；多国行程核对获签次数和累计停留。转机地要求单独确认，旅游预约不替代签证。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

长日照不等于暖夜，防雨薄保暖层。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

阵雨 馆舍与咖啡馆。

铁路变化 在已住城市调整，末晚门户保留。

行李重点 防雨保暖层、舒适鞋、签证馆舍记录、铁路票区说明

半日慢走

欧登塞文学内容 → 午饭 → 近处街区

约2—3小时

雨风转室内，不走遍全部城。

压缩至约8天 八天少一哥本哈根慢日。

多留两天 加一天铁路近城文化。

周边延伸 罗斯基勒：加一天铁路文化。

周边延伸 更多丹麦城市：加数日独立交通，九天不环全境。

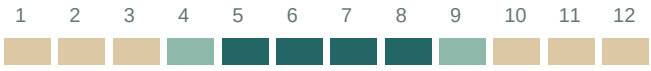
06 取舍与季节判断

01 海风和雨仍常见，不按夏季热带衣着。

02 馆舍票区和自行车规则分别核。

03 北欧房价与汇率变动大，日均非实时报价。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

六月城市户外优先，阵雨海风保留取舍。

参考资料 [263] [249] [428]

06.10 境外 / 奥地利 / 奥地利维也纳与萨尔茨堡

维也纳与萨尔茨堡：音乐、建筑与铁路

两城各有完整文化日，湖山仅作条件短线，不环全阿尔卑斯。

10天 / 最少约9天	13 ~ 27°C · 夏雨、山地雷雨	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥19,000 - 32,000	门到门约 20 - 29 小时
上海出发	基础预算 ¥18,500 - 31,000	门到门约 17 - 26 小时

先读懂这片地方

两种音乐城市的来路

地理 维也纳与萨尔茨堡分别展现多瑙河区域大城市和阿尔卑斯山北侧河谷城市的面貌。到萨尔茨堡后，河流、老城与山体的相对位置容易辨认；铁路把两地连接起来，也让建筑密度、天际线和城市边缘的变化成为旅途内容。

历史 维也纳长期的宫廷与都市文化、萨尔茨堡的巴洛克老城与城堡，使两地形成不同的建筑和音乐面貌。宫殿、教堂、剧院与音乐家的居所各有功能，不能只用作曲家名单概括。今天的演出也是城市文化的一部分，值得连同观众、场所和节目一起理解。

现场观察 先选一个建筑空间理解谁在使用、谁在出资，再决定听哪一类音乐。参观旧居时关注日常工作与城市环境，走出馆舍再看周围街区，比连续打卡人物纪念牌更容易记住这座城。

背景参考 [264]

串线示意

01 维也纳
宫廷馆舍与都市音乐背景

02 萨尔茨堡
河谷老城与主教城市遗产

03 近处自然短线
从城市边缘观察山地

04 维也纳返程
回门户衔接国际行程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

六月把城市音乐与建筑、萨尔茨堡近处自然组合，维也纳前后四晚、萨尔茨堡四晚，D1落地、D9返程、D10到中国。铁路换城只两次，馆舍、城市与近处正式短线交替；高处仍需查开放与天气，不保证所有夏季缆车已开。演出另选真实节目和座位，不把高价音乐套餐混进基础日均。

适合谁 适合音乐建筑与铁路慢游，接受中等步行。

维也纳与萨尔茨堡：音乐、建筑与铁路

路线攻略 · 续

体力取舍 中等城市坡路与站立，高山长徒步可删。

D1 到维也纳

国际接续与入住，晚到只晚饭。

D2 馆舍与建筑

一组正式参观，午间休息，不跑全部宫殿。

D3 城市与音乐文化

相近街区和音乐背景，演出如选另订。

D4 铁路去萨尔茨堡

白天列车入住，近处老城短看。

D5 萨尔茨堡文化

馆舍和一组建筑，坡路按能力缩短。

D6 近处自然短线

适用正式湖岸或低处步道，天气不合换城市，不强上高处。

D7 天气与慢城

补取消内容或休息，不新增长跨城。

D8 回维也纳

铁路与末晚门户，机场线路确认。

D9 国际返程

候机与转机，末日不再去湖区。

D10 抵达中国

按实际跨日到家。

02 值得停留的地方

01 音乐与建筑通过文化内容理解，演出按个人兴趣自主选。

02 铁路双城连住，八晚酒店与返程缓冲清楚。

03 低处自然与城市换日，高山并非默认。

餐饮与街区 普通咖啡馆、面包和家常餐，演出餐与高价套餐另计，税费和服务看菜单。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返维也纳实际联程。

往返 ¥6,500 - 11,500；含转机约15—22小时量级。门到门约 20 - 29 小时。

上海出发

上海往返维也纳直飞或联程。

往返 ¥6,000 - 10,500；直飞约11—13小时量级。门到门约 17 - 26 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路、市内公共交通与一项普通近郊地面，日均含八晚共享酒店和基础文化票；高价演出、山顶套票和全天私车另计。

维也纳机场 → 酒店

铁路与短接续 约35—75分钟；约35—95元/人。不同票种并非同价。

正规车 约30—60分钟；约300—500元/车。先确认含等待。

建议住宿 维也纳首三晚末一晚，萨尔茨堡四晚

轨道与餐饮方便处，高处观景酒店可能增加坡路和搬行李。

维也纳与萨尔茨堡：音乐、建筑与铁路

3 / 3

路线攻略 · 续

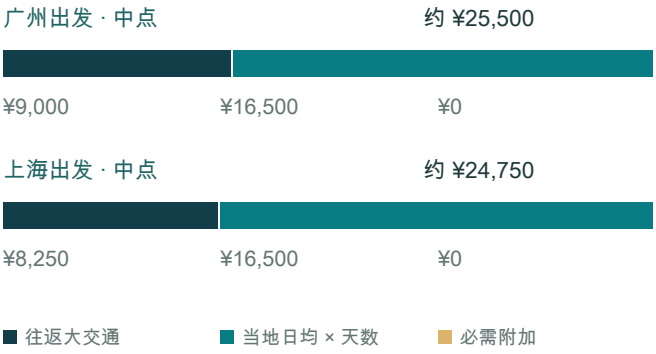
中档客房 ¥900 - 1,600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

维也纳适用轨道附近 首尾文化机场。 取舍：入口和换线查实。

萨尔茨堡交通附近 四晚城市近郊。 取舍：老城部分坡路。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,250 - 2,050 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 签证和国际交通先落实，可退房、铁路和重点馆舍随后，演出与山地产品最后选。

证件准备 中国大陆普通护照提前办理适用申根短期签证，按主要目的地及真实住宿申请，准备回程、资金与覆盖行程的保险；多国行程核对获签次数和累计停留。转机地要求单独确认，旅游预约不替代签证。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

两城暖日与山区温差，午后雷雨时不去高处。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

雷雨 城市馆舍，删高处。

列车变化 保维也纳末晚，删近郊加点。

行李重点 薄保暖雨层、防滑鞋、签证铁路记录、演出票退改说明

半日慢走

萨尔茨堡一组建筑 → 午餐 → 老城短街区

约2—3小时

台阶坡路减量，湖区另算。

压缩至约9天 九天少一萨尔茨堡慢日。

多留两天 多两天给一处湖区，末晚门户不删。

周边延伸 哈尔施塔特：多两天核交通与客流。

周边延伸 更多维也纳馆舍：加一天低体力深看。

06 取舍与季节判断

01 山区雷雨、步道和缆车运营独立查。

02 演出不保证每天同一节目。

03 热门湖区不等于城市旁步行可达，铁路接续留余量。

全年适配 · 针对本路线主题



六月城市自然优先，高处状态与雷雨另核。

参考资料 [264] [249] [428]

06.11 境外 / 瑞士 / 瑞士中部与伯尔尼高地

卢塞恩 · 少女峰地区

六月中下旬用铁路连接湖边小城和山谷，先看开放状态再上山，十天不需要跨遍瑞士所有明信片。

10天 / 最少约8天 9 ~ 24℃ · 中等 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥20,000 - 31,500	门到门约 20 - 28 小时
上海出发	基础预算 ¥19,500 - 30,500	门到门约 18 - 27 小时

先读懂这片地方

冰川谷地与山地生活

地理 卢塞恩的湖岸与少女峰地区的深切山谷，适合连起来理解阿尔卑斯山的冰川地貌。湖盆、陡壁和宽阔谷底记录了冰川与流水的塑形；从铁路窗口到山谷步道，景观会不断改变尺度，不必上到最高点才看得到这些关系。

历史 少女峰一带的壮观景观曾影响欧洲艺术、文学、登山与山地旅游。今天沿线的村镇、山屋和轨道，让这种被欣赏与探索的山地变得容易抵达；同时，草甸与聚落仍包含日常经营和维护。看山景时把自然形成、文化想象和现代交通三层分开，会读出更多内容。

现场观察 在谷底找远处的谷壁形状，再观察村屋、草地和道路选择的位置。选一个山地交通展陈或旧照片，与眼前铁路对照，能看到原本难以抵达的地方如何变成今天的旅行空间。

背景参考 [372]

串线示意

01 卢塞恩
湖岸城市与山地门户

02 少女峰地区基地
铁路进入冰川山谷

03 劳特布龙嫩或邻近谷地
读谷壁村落及农业景观

04 湖边缓冲地
回到低处整理山地观察

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

卢塞恩 · 少女峰地区

路线攻略 · 续

六月中下旬瑞士湖区与山谷日照时间较长，草地返青，成熟公共交通适合不想自驾的人。它处于高山夏季逐渐展开的阶段，并不意味着所有步道已无积雪、缆车和山屋都已恢复运营。十天选卢塞恩与少女峰地区两个基地，以湖船、村镇、低中海拔轻徒步为主，高处只作为天气和开放允许的选项。机酒及山地交通昂贵，先算路线票价，再决定通票是否省钱。

适合谁 适合不自驾、喜欢铁路湖山和轻徒步的人；不适合六月一定要完成高山长线，或希望低预算临时走遍全国的人。

体力取舍 铁路换乘需要自行搬行李，山地每日约4—8公里并有坡度；按轻线设计，六月残雪和索道关闭时必须减少高处活动。

D1—2 飞抵后到卢塞恩

第一天国际出发，第二天抵达苏黎世，乘铁路到卢塞恩入住。行李和转车给足时间，傍晚只走湖边与卡佩尔桥，不立刻上高山。

D3—4 湖区与低强度山景

两天中选一天湖船与老城，另一天天气允许去瑞吉等运营中的山地，选择成熟短步道。若高处关闭，交通博物馆和湖边城镇都可补位。

D5 铁路转少女峰地区

白天乘铁路到因特拉肯，继续到所选山谷基地，途中车窗就是风景。下午熟悉村镇与商店，核对未来两天步道积雪和缆车运营，别把换乘日做成长徒步日。

D6—7 两天山谷与开放步道

安排劳特布龙嫩谷地、温根或米伦方向的轻量活动，按每天运营状态选择。高海拔项目看能见度再买票，索道到站后遇积雪就只看开放观景区，不走未经开放路线。

D8—10 湖边缓冲与回国

第八天用于山地天气补位并回苏黎世或机场周边住一晚，第九天返程，第十天到国内。若不加高价山顶项目，湖船、村镇和铁路仍能形成很完整的瑞士初访。

02 值得停留的地方

01 湖船和铁路提供不需要长徒步的山水视角，十天两基地能看见天气和光线变化。少换酒店，把预算投入一两次真正喜欢的山地交通更值得。

02 少女峰地区有很多层次的步道，谷地散步与高海拔长线不是同一种难度。六月选择已经开放的轻线，能避开“缆车开了就整山可走”的误解。

03 卢塞恩的老城与湖岸适合与山地交替，雨天仍有博物馆和室内文化内容。独立的一天湖区慢游能让全程不只围绕追逐雪山能见度。

餐饮与街区 可尝奶酪火锅、Rösti土豆饼、湖鱼和面包，奶酪餐较厚重，可与清淡蔬菜和普通简餐交替。含早餐的住宿、超市午餐和补水瓶能明显控制支出；山屋是否开放供餐先确认，徒步不要依赖唯一餐厅。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—苏黎世往返，优先查可用直飞，无合适班次经欧洲/中东枢纽联程

卢塞恩 · 少女峰地区

路线攻略 · 续

往返 ¥6,500 - 11,000；单程规划约13—21小时，另计铁路到卢塞恩 门到门约 20 - 28 小时。

上海出发

上海—苏黎世往返，比较直飞与一次中转联程

往返 ¥6,000 - 10,000；单程规划约12—19小时，另计到首晚酒店 门到门约 18 - 27 小时。

按苏黎世机场直接铁路到卢塞恩首晚酒店，包含入境、取箱、购票/候车；广州中转接近宽端，落地夜晚另查铁路衔接。

当地移动 机场铁路到卢塞恩，之后经景观铁路至因特拉肯；山地用火车、巴士与营业索道。日预算含必要铁路和约两次中等价格山地交通，不含少女峰之巅昂贵可选票。

苏黎世机场 ZRH → 卢塞恩首晚酒店

机场铁路到卢塞恩 + 步行/公交 约1.3—2小时；约220—300元/人全价二等座量级（估算，折扣卡另算）。部分时段需苏黎世换乘，通票覆盖后不要再重复买全价票。

预约私人接送 约1—1.5小时；约1600—2600元/车（估算）。多人或特殊行李才更值得，明确接机等待与夜间加价，非基础预算默认选择。

建议住宿 卢塞恩站附近3晚，因特拉肯/劳特布龙嫩3晚，苏黎世过渡1晚

站点附近减少拖箱，山谷小镇更有景观但晚餐和换乘选择少；半食宿、早餐和通票覆盖范围要一起算。

中档客房 ¥1,400 - 2,300 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

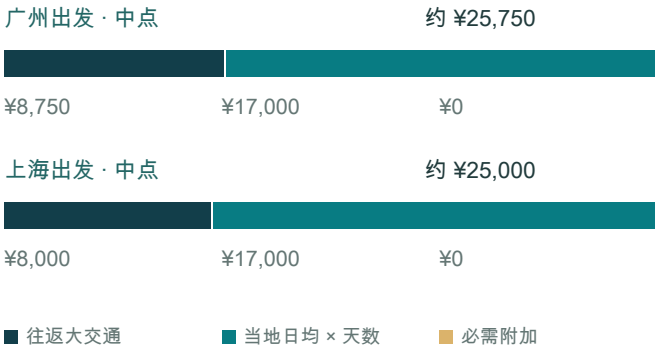
卢塞恩站—湖岸 机场与景观铁路衔接、步行古城，适合不自驾的人。 取舍：核心区房价高，近铁轨或街道注意隔音，旧城房源看电梯。

因特拉肯东站周边 多方向山地交通、超市餐饮和天气替换最方便。 取舍：山村氛围较少，需要乘车才能深入山谷，别把镇中心当作高山景观本体。

劳特布龙嫩/温根 喜欢清晨山谷与连住，减少每天从远处进谷。 取舍：温根依铁路到达，大行李与晚班有负担；餐饮房源少，价格通常高。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,350 - 2,050 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2—4个月安排申根材料、机票和连住酒店，六月份尤其核验计划中的山地夏季开季与检修表。通票等路线确定再买，高价观景票优先可调整；提前下载SBB与区域离线时刻信息。

证件准备 中国大陆普通护照通常需申根签证；经瑞士官方领事渠道核验主目的地申请、保险与材料。跨国中转及多次进出申根区另看签证有效次数。申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

卢塞恩 · 少女峰地区

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

低地湖区与山谷规划约9—24℃，两千米以上明显更冷，少女峰山口等高处可能仍为冬季环境。六月可能阵雨、雷暴与残雪，晴天紫外线强；分层衣物和防滑鞋比厚重单件更实用，天气变化时用湖区和城市替换。

高处残雪或设施未开 改劳特布龙嫩谷地、温根村镇及开放低线，或回湖区乘船；分别查索道与步道，不因为缆车卖票就走入关闭的高山路径。

山地雷暴与低云 留卢塞恩交通博物馆、因特拉肯附近城市文化或安全室内，暂缓高价山顶票；次日天气改善再安排，不连续花钱上山赌能见度。

行李重点 分层防风保暖衣、抓地好的徒步鞋、轻便防雨罩、可离线使用的铁路与地图资料

半日慢走

卢塞恩站 → 卡佩尔桥 → 老城广场 → 斯普洛耶桥 → 罗伊斯河岸

半日约3—4小时，步行约3—4公里（估算）

环绕老城与河流慢走，不需要登山装备，但石面雨后仍滑。途中选一处咖啡馆或小展览休息，狮子纪念碑可另加短段；若已疲倦就直接沿河回车站，不把半日城市线扩成一整天连续步行。

压缩至约8天 最少8天保留卢塞恩2晚、少女峰地区3晚与返程前苏黎世1晚左右，删一座观景山和自由日。更短假期建议只做卢塞恩湖区及一处山地，跨洲交通占比已经很高，不再增加日内瓦或采尔马特。

多留两天 多2天可在伯尔尼住一晚并给山谷天气多一日，铁路路线顺畅；若更爱徒步，直接多住原基地，等设施与天气允许再走成熟中线。采尔马特需要新的长转场，只加两天时应替换别处而非全部叠加。

周边延伸 伯尔尼：另加1—2天，公共交通可接入，适合城市历史和雨天内容。

周边延伸 采尔马特：另加3天更合理，六月同样要看高山运营；十天内不要强行叠加。

06 取舍与季节判断

01 六月高处可能仍有残雪，索道、铁路和徒步道开放状态分别检查。选择有标识的成熟路线，关闭时不跟随他人脚印绕行。

02 瑞士通票不必然最省钱，高价山地线路可能仅打折或另收费。先按实际日程算单票、半价卡和通票，避免重复购买。

03 山区雷暴与浓雾会改变计划，连续住几晚便于调换。少女峰高处海拔与山谷差别大，出现不适不硬撑，长日照也不代表索道晚班无限延长。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

以湖区与开放山地轻徒步为对象，6月是逐步开季而非所有步道高峰；7—9月通常更适合山地。冬季换滑雪玩法才有不同优势，本评分不把滑雪与夏季线路混算。

参考资料 [125] [126] [127] [428]

06.12 境外 / 肯尼亚 / 肯尼亚南部与西南部

内罗毕 · 安博塞利 · 马赛马拉

用多次清晨游猎代替频繁换公园，把两大生态景观分段连接，并为长距离陆路与天气留足时间。

11天 / 最少约9天	10 ~ 27℃ · 中等	中等 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥25,800 - 41,900	门到门约 16 - 27 小时
上海出发	基础预算 ¥26,300 - 42,900	门到门约 20 - 29 小时

先读懂这片地方

草原水源与共同土地

地理 安博塞利的湿地与开阔平原、马赛马拉的草原河流，说明野生动物的活动离不开水、食物与空间联系。地图上的公园边界并不是动物世界的边界；跨区域行程应先理解生境变化，而不是把不同保护区当成同一套动物清单。

历史 马赛社群的牧业生活、保护区管理与旅游经营共同参与当地土地使用。正规向导的讲解可以帮助区分国家公园、保护地和周边社区土地的不同规则。Safari 的背景既是自然史，也是今天人和野生动物如何共处、如何分担成本的问题。

现场观察 每次停留先看环境：动物靠近水、树荫还是草地，群体在移动还是休息，再记录物种。对当地文化感兴趣时选择社群认可的讲解，把居民当作当代生活者，避免用一次表演代表整个社会。

背景参考 [367]

串线示意

01 内罗毕
从城市门户建立区域背景

02 安博塞利
观察湿地与开阔平原关系

03 内罗毕转场
不同生态区之间保留接续

04 马赛马拉
看草原河流与动物行为

05 内罗毕返程
回城市消化自然观察

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

六月可作为肯尼亚游猎旺季前的选择：长雨季通常正在结束，草原仍有绿意，野生动物观察并不需要等待大迁徙才成立。安博塞利的大象与开阔平原、马赛马拉的常驻动物都值得多住两晚以上。但降雨年份差异大，泥泞道路与低温清晨仍需准备，不能承诺六月见到角马过河。推荐十一天含往返，先安博塞利再经内罗毕转向马拉，避免一天从两大公园之间长途硬赶。它的核心成本是车辆向导、公园费和营地。

内罗毕 · 安博塞利 · 马赛马拉

路线攻略 · 续

适合谁 适合预算充足、热爱野生动物且能接受早起和颠簸的人；不适合只想低价自由行、需要随时独立散步或必须保证看到某种动物的人。

体力取舍 每天游猎以坐车为主，但凌晨起床、长距离颠簸和尘土消耗明显；不是低负担城市团，野外不能随时下车活动。

D1—2 国际抵达与内罗毕休息

第一天国际飞行，第二天内罗毕入住和休息，白天可短逛博物馆或在酒店整理装备。与地接确认车辆、园费、每日游猎小时及紧急联系方式；落地后不立刻接五六小时颠簸公路。

D3—4 安博塞利，两次晨昏

第三天白天驱车前往安博塞利，抵达后视时间短游猎，第四天做完整晨昏活动并在中午回营地休息。大象、湿地和远山是重点，动物观察需要等待，不能要求司机追逐动物来凑物种清单。

D5 回内罗毕作转场

从安博塞利返回内罗毕，正常车程外再留休息与路况余量，当晚住城里或方便第二天出发的位置。看似多一晚城市，实际避免在园区之间连续一整天颠簸，也方便补给和处理行李。

D6—8 马赛马拉连住三晚

第六天前往马赛马拉，后两天以清晨和傍晚的游猎为核心，午间按营地安排休息或带野餐。六月以常驻动物、地貌和生态为目标，角马是否到来不确定；可把一段时间留给认真观察鸟类与食草动物。

D9 返回内罗毕，最后缓冲

白天陆路回内罗毕，路况和交通可能使车程拉长，当晚留宿，不直接用刚出保护区的长途车接国际航班。清理防尘装备，核对照片备份和返程文件，适度休息后享受一顿城市晚餐。

D10—11 国际返程

第十天按航班回国，第十一天抵达广州或上海。若改用园区小飞机，需要独立核对软包与行李重量限制、机场位置及接驳；它能减少颠簸，但不应临时以为已包含在陆路团费中。

02 值得停留的地方

01 安博塞利适合看大象与湿地平原的关系，远山只是天气允许时的背景。连续两晚意味着可以在不同时间观察行为，而不是中午到、下午走，拍完一张照片就换公园。

02 马赛马拉值得为常驻野生动物停留，大迁徙只是生态中的一个季节事件。向导的判断、耐心和遵守规则比“承诺看齐五大兽”更重要，所有野生动物目击都不能保证。

03 营地生活也是体验：夜间听声音、清晨看天色、饭前交流当天观察。选择正规营地且听从陪同规则；与社区的交流应通过尊重当地意愿的正规安排，不把居民当作表演或拍照道具。

餐饮与街区 多数游猎营地提供全餐，确认早出发早餐盒、野餐、饮水及素食/过敏需求。内罗毕可尝烤肉、Ugali玉米主食和炖豆菜肴，膳食以可靠熟食为主。园区活动带足饮水但不随意携带被禁止的一次性塑料，详细限制由地接提前确认。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—内罗毕往返；优先核对直飞，无合适班次选多哈/迪拜/亚的斯亚贝巴联程

往返 ¥6,000 - 10,000；直飞规划约11—13小时；一次中转约15—22小时 门到门约 16 - 27 小时。

上海出发

上海—内罗毕往返；通常以一次中转联程比较，具体航班需核验

内罗毕 · 安博塞利 · 马赛马拉

路线攻略 · 续

往返 ¥6,500 - 11,000；单程约15—23小时，跨时区后仍留落地休息 门到门约 20 - 29 小时。

按抵内罗毕首晚酒店估算，广州合适直飞较短，上海通常一次中转；机场到城里车流差异大，不含次日进入保护区的长陆路。

当地移动 采用有资质地接的4—6人小团或私人四驱游猎车，司机兼向导；每日预算按全程平均摊入公园费、游猎车、司机、营地食宿、接送与常规小费预留，不能与营地套餐重复相加。

内罗毕乔莫·肯雅塔机场 NBO → 正规城市/机场酒店

地接合同内接机 约30—90分钟；常已包含；未含约200—400元/车（估算）。写清首晚酒店、夜间落地与等待，司机身份提前核验。

酒店预约车辆/机场正规出租车 约30—100分钟；约230—450元/车（估算）。通过明确柜台或酒店预订完整价格，不自行寻找无标识低价车。

建议住宿 内罗毕可靠城区/机场酒店；安博塞利2晚、马拉3晚营地

营地常按每人含餐套餐而非每间裸房收费，表中为双人房住宿价值估算；实际订团以含园费、车辆与餐的完整报价为准。

中档客房 ¥1,000 - 2,600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

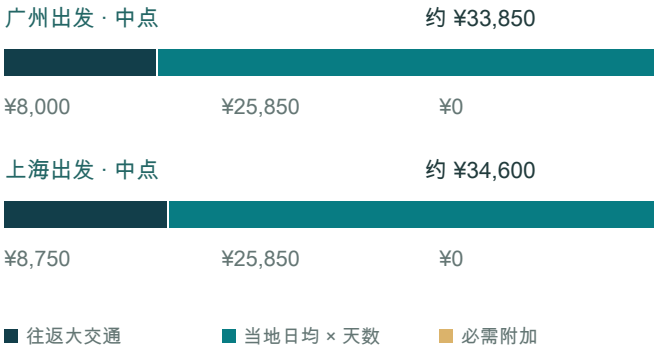
内罗毕机场周边 首晚晚到和返程前夜休息，正规接送较容易安排。 取舍：距城市文化点较远，餐厅常依赖酒店，别把机场房当城市步行基地。

内罗毕Westlands等成熟酒店区 想在城里吃饭、补给与参观，适合正常白天抵达。 取舍：道路拥堵可能增加机场耗时，活动应由酒店或地接协助安排交通。

公园内或入口附近正规营地 减少清晨入园车程，适合连住和观察晨昏动物。 取舍：园内外计费、餐食和游猎服务差异大，不能只比较一晚房价；野外步行受限制。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,800 - 2,900 / 人，按 11 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必须另计 本路线有指定入境保险要求，费用未计入基础区间；请把官方实际结算费用填入“证件 + 保险”，并另核Safari活动和医疗转运保障。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 至少提前2—4个月选正规地接，索取营地名称、房型、车座人数、每天游猎安排和逐项费用。签约前阅读取消、道路调整和应急条款；国际机票优先联程，出发前完成eTA及所需健康文件核验，保留两端内罗毕缓冲夜。 订票前确认指定入境险的办理、实际保费与适用资格，保存有效保单；已有其他旅行险也不能直接视为满足此项要求。

证件准备 中国大陆普通护照先按肯尼亚官方eTA路径取得批准，并准备护照、住宿、回程与行程材料。自2026年10月5日起，适用的短期访客还须取得肯尼亚指定入境旅行健康险；申请eTA时按官方流程办理，已有eTA者经eCitizen保险门户核验补办，保存有效保单，境外自购保单不能直接替代这项要求。黄热疫苗证明按出发地、转机地和完整行程核对；涉及黄热病流行国家（含中转）时向官方及旅行医学门诊确认，入境要求与个人健康建议分别判断。

内罗毕 · 安博塞利 · 马赛马拉

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

内罗毕、马拉高地与安博塞利规划约10—27℃，清晨敞篷游猎很冷，太阳升高后又热且晒。六月通常比长雨季主段更干，但仍会阵雨和泥泞；带抓绒、防风层、帽子和防尘袋。乞力马扎罗山是否露面取决于云层，无法保证。

保护区道路泥泞或暴雨 由向导改走允许、安全的道路和较短游猎，增加营地休息；不要求司机涉水追动物，营地之间转移是否延期由运营方按路况处理。

远山被云遮挡 安博塞利继续观察大象、湿地与鸟类，不为乞力马扎罗露脸长时间空等。以动物行为与生态为主题，日出摄影只是天气合适时的加分。

行李重点 清晨防风抓绒、望远镜、相机和行李防尘袋、遮阳帽与合适驱蚊用品

半日慢走

营地房间 → 餐厅/休息区 → 营地指定安全观景处 → 房间

半日约2—3小时，步行仅营地允许范围约0.3—1公里（估算）

这是午间休息与轻量观察方案，不是草原徒步路线。所有活动先问营地人员，必要时由工作人员陪同，严禁走出围界找动物；望远镜观察鸟类、整理照片和听向导讲解，都可在安全安排下完成。

压缩至约9天 最少9天宜删安博塞利，做内罗毕缓冲 + 马赛马拉连住3—4晚，减少公园间转场。若坚持两大公园，不推荐压缩至9天以下；删景点通常比改廉价夜间长途公路更能保护体力和观赏时间。

多留两天 多2天可在返回内罗毕方向加入奈瓦沙湖2晚，先确认船运、野生动物与当地水情；或者给马拉再加两晚，等待不同动物行为。海岸至少另加国内航段与三四天，不能当作园区旁的短程加餐。

周边延伸 奈瓦沙湖：另加2天，可连接马拉回程，选择正规船运与持证向导；水边河马活动区域不能自由靠近或夜间独行。

周边延伸 迪亚尼海岸：另加3—4天及国内航段，六月海滨天气并非全国统一干季；若想海滩休息，重新比较该海岸降雨与酒店条件。

06 取舍与季节判断

01 六月不保证大迁徙到达或角马过河，所有动物目击均有随机性。识别用“必看过河”吸引订金的销售话术，真正影响体验的是营地位置、停留晚数和向导质量。

02 核对报价是否包含全部公园费、司机车辆、燃油、餐水和税费，马拉园费及规则可能变化。只有住宿的低价与完整Safari套餐不能比较，单人旅行可能另收单房差。

03 行程涉及长途颠簸与野生动物区域，夜间移动依营地指引。出发前向旅行医学门诊确认个人健康、疫苗与防蚊准备，保险核对医疗转运及Safari活动覆盖。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对安博塞利和马拉的常规游猎，干季更便于道路与动物观察；六月是过渡选择，4—5月长雨可能增加泥泞。迁徙随降雨与动物移动而变，7—10月高分也不保证过河或目击全部物种。

参考资料 [042] [043] [057] [430] [432]

07 山地短假，花田与正规自然观察

张家口崇礼、延吉图们与宜昌神农架适合山地和地方文化短线；富良野美瑛、巴伐利亚山脚与坦桑尼亚北部适合长假。步道按开放情况选择，花期和动物观察留有余地；Safari 套餐、独立酒店与国际在途分别安排。

出发时机

暑期旺季预算另查。雷雨、山雨、园区许可和乡间班次比追求所有景点更影响执行。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 张家口与崇礼：冬奥文化和夏季山地 284 →

国内 · 5天 · 12 ~ 28℃

广州 ¥4,200 - 7,150　上海 ¥3,800 - 6,650

02 延吉与图们：地方文化和边城生活 287 →

国内 · 5天 · 17 ~ 29℃

广州 ¥4,700 - 7,900　上海 ¥4,200 - 7,300

03 长白山北坡 · 二道白河 290 →

国内 · 5天 · 10 ~ 25℃

广州 ¥4,750 - 7,750　上海 ¥4,350 - 7,150

04 宜昌与神农架：山地森林和门户文化 293 →

国内 · 7天 · 12 ~ 33℃

广州 ¥6,060 - 10,340　上海 ¥5,860 - 10,140

05 西宁 · 青海湖 · 祁连 296 →

国内 · 8天 · 7 ~ 24℃

广州 ¥7,100 - 11,300　上海 ¥6,900 - 11,000

06 丽江 · 香格里拉 300 →

国内 · 8天 · 10 ~ 24℃

广州 ¥5,100 - 9,300　上海 ¥5,500 - 9,800

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

07月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 富良野、美瑛与旭川：花田和北海道城市 304 →

境外 · 8天 · 15 ~ 28℃

广州 ¥11,300 - 19,000　上海 ¥10,800 - 18,400

08 乌兰巴托 · 特勒吉 · 胡斯台 307 →

境外 · 8天 · 9 ~ 26℃

广州 ¥10,200 - 17,400　上海 ¥10,000 - 17,000

09 慕尼黑与加米施：城市文化和阿尔卑斯山脚 311 →

境外 · 10天 · 12 ~ 27℃

广州 ¥19,500 - 33,000　上海 ¥19,000 - 32,000

10 艾克斯 · 吕贝隆 · 阿维尼翁 314 →

境外 · 10天 · 18 ~ 33℃

广州 ¥17,000 - 28,000　上海 ¥16,500 - 27,500

11 坦桑尼亚北部：正规Safari与门户缓冲 318 →

境外 · 11天 · 6 ~ 27℃

广州 ¥22,900 - 40,700　上海 ¥22,900 - 40,700

12 亚庇 · 昆达山 321 →

境外 · 7天 · 17 ~ 32℃

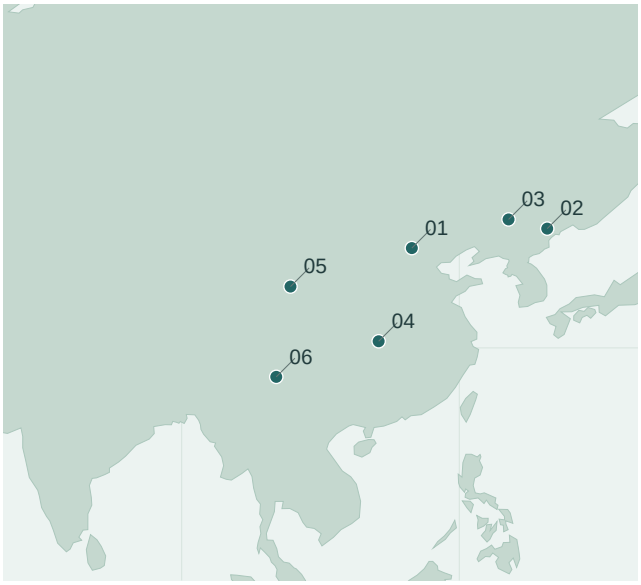
广州 ¥5,250 - 8,900　上海 ¥5,750 - 9,600

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

07月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 张家口与崇礼

5天 · 张家口

02 延吉与图们

5天 · 延吉

03 长白山北坡 · 二道白河

5天 · 长春（长白山门户）

04 宜昌与神农架

7天 · 宜昌

05 西宁 · 青海湖 · 祁连

8天 · 西宁

06 丽江 · 香格里拉

8天 · 丽江

境外 · 本月目的地分布



07 富良野、美瑛与旭川

8天 · 旭川

08 乌兰巴托 · 特勒吉 · 胡斯台

8天 · 乌兰巴托

09 慕尼黑与加米施

10天 · 慕尼黑

10 艾克斯 · 吕贝隆 · 阿维尼翁

10天 · 艾克斯

11 坦桑尼亚北部

11天 · 阿鲁沙

12 亚庇 · 昆达山

7天 · 亚庇

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

07.01 国内 / 中国 / 河北张家口与崇礼

张家口与崇礼：冬奥文化和夏季山地

夏季山地选短线，骑行露营自主选择，铁路门户与酒店接续分别算。

5天 / 最少约4天 | 12 ~ 28℃ · 山风、夏雨与雷雨 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥4,200 - 7,150	门到门约 7 - 11 小时
上海出发	基础预算 ¥3,800 - 6,650	门到门约 6 - 10 小时

先读懂这片地方

冬奥山谷的夏日用途

地理 崇礼的山谷与坡面决定了度假区、道路和户外线路的展开方式。到了夏季，雪道露出山坡的原有起伏，林地、草地与人工设施之间的边界更容易辨认；从张家口进入崇礼，可以把山地高差怎样影响交通和活动作为一路的观察线索。

历史 冬奥场馆的赛后利用，是这条路线最清楚的当代文化主题。冬天服务冰雪比赛的空间，在夏季转向骑行、徒步、观光与研学，展示大型赛事如何继续影响地方生活。看场馆时不只记住某场比赛，也可留意设施如何适应不同季节和使用者。

现场观察 在一张冬季场馆图和眼前夏景之间找对应：起终点、坡面、观众空间分别变成了什么。用同一处地点的季节差异读山地，能理解“避暑目的地”背后也有设计、维护与运营。

背景参考 [266]

串线示意

01 张家口
从城市门户理解区域交通

02 崇礼基地
观察山谷与度假区布局

03 开放山地片区
比较冬季赛场与夏季用途

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

七月可看冬奥场所夏季文化、正式开放山地短线，张家口一晚、崇礼三晚。夏季运营不等于所有滑雪场变成全天徒步公园，查具体项目、天气与车辆。普通步行配城市内容，不默认专业骑行、越野和无人营地；午后雷雨立刻删高处。

张家口与崇礼：冬奥文化和夏季山地

路线攻略 · 续

适合谁 适合山地慢住与冬奥文化，愿意按天气删户外。

体力取舍 中等短步行，专业骑行与越野可删。

D1 到张家口

门户接续与城市短看，入住休息。

D2 去崇礼

铁路或正规车移基地，冬奥文化与近处短线。

D3 正式山地短线

开放低强度路径，雷雨不出高处，骑行非默认。

D4 慢住与文化

天气余量或一组适用场所参观，不全天越野。

D5 返程

实际站与北京机场接续，时间不够增加门户住宿。

02 值得停留的地方

01 冬奥文化与夏季山地分日，真实运营先核。

02 三晚基地能换天气，低强度路径也有自然内容。

03 运动升级与基础假期分开预算。

餐饮与街区 正规酒店和城区普通餐饮，运动产品含餐范围先问，带饮水和便携补给。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返北京，铁路接张家口或崇礼适用站。

往返 ¥1,700 - 3,000；飞行约3小时，铁路和换站另加。 门到门约 7 - 11 小时。

上海出发

上海往返北京，铁路接实际站。

往返 ¥1,300 - 2,500；飞行约2小时，地面另加。 门到门约 6 - 10 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 铁路、市内接续和正规景区短车，日均含四晚共享酒店与基础文化、正式短线；专业运动、露营装备和高价缆车产品另计。

张家口实际站 → 首晚酒店

公交 约30—60分钟；约3—12元/人。末班和行李。

正规车 约20—45分钟；约25—60元/车。崇礼另算更远。

建议住宿 张家口一晚，崇礼正规服务基地三晚

核酒店夏季开放、餐饮和站接车，远山景房不一定有公共交通。

中档客房 ¥380 - 680 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

崇礼正规服务基地 三晚分日短线。 取舍：夏季服务与站接车核实。

张家口与崇礼：冬奥文化和夏季山地

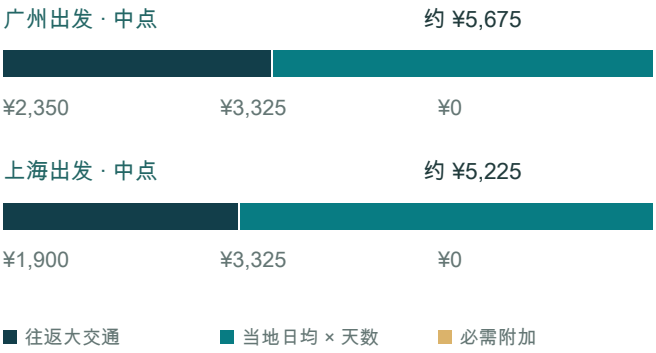
3 / 3

路线攻略 · 续

张家口城区 首晚门户文化。 取舍：实际铁路站位置不同。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥500 - 830 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核夏季正式开放和酒店接续，订铁路与可退房；运动项目按能力装备最后选。

证件准备 国内有效证件，山地只用正式开放区域。

05 天气与灵活安排

高处和夜间凉，开放山地也需防晒防雨。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

雷雨 基地文化与休息，不上高处。

项目停运 换已开放场所，运动不强补。

行李重点 防风雨层、防滑鞋、夏季运营记录、正规接车电话

半日慢走

冬奥文化场所 → 午饭 → 正式低处短线

约2—3小时

雷雨删山地，运动项目独立评估。

压缩至约4天 四天少一基地慢日。

多留两天 加一天城市或山地天气余量。

周边延伸 张家口多一日：城市文化与馆舍。

周边延伸 草原天路：增加两日道路，不当午后顺路小点。

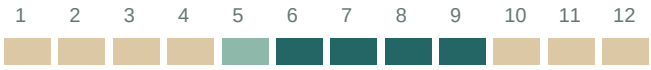
06 取舍与季节判断

01 雷雨、强风与项目关闭当日查。

02 夏季酒店餐饮与站接车先落实。

03 北京机场与铁路换站不由飞行时间代替。

全年适配 · 针对本路线主题



本线是夏季轻户外，雪季评分不代表同一运营方案。

参考资料 [266] [002]

07.02 国内 / 中国 / 吉林延边延吉与图们

延吉与图们：地方文化和边城生活

延吉连住，图们一天短线，馆舍、餐饮与开放边城文化组合。

5天 / 最少约4天	17 ~ 29℃ · 夏雨、湿气	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥4,700 - 7,900	门到门约 8 - 14 小时
上海出发	基础预算 ¥4,200 - 7,300	门到门约 6 - 11 小时

先读懂这片地方

从双语街道读边城

地理 延吉的城市生活与图们江边的边境空间，构成尺度不大的两种观察场景。在延吉看街道、市场和河岸如何组织日常，在图们看河流怎样成为空间边界；同一片东北山地中的聚落，因位置和功能不同，拥有不同的城市节奏。

历史 中国朝鲜族农乐舞与农事、社群节庆和代际传承相连，动作中保留模仿田间劳动的痕迹，唢呐、锣鼓等乐器共同组织节奏。它也经历过乐队和服饰的变化，从乡村生活走向更广泛的城乡社群。这样的背景提醒人们，地方文化有传承，也在持续发展。

现场观察 在馆舍遇到舞蹈影像时，留意哪些动作来自农事，服饰与乐器又如何配合；走到普通街区，再看人们今天怎样使用语言、吃饭和交流。传统表演与当代日常可以互相补充理解。

背景参考 [384]

串线示意

01 延吉
从馆舍与双语街区入门

02 图们
观察江河边界与边城生活

03 延吉慢住
把文化背景连回当代日常

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

七月把延边地方文化、馆舍和日常餐饮组成短假，延吉四晚连住，图们用适用铁路和短车一天。气温相对南方低但仍可能热雨，早看午休；本线不跨国、不追口岸以外未知边境路，也不把长白山再塞进去。馆舍与地方生活比仅拍网红墙更有内容。

适合谁 适合地方文化、美食与短城市假期。

延吉与图们：地方文化和边城生活

路线攻略 · 续

体力取舍 低负担，馆舍站立和图们接续需休息。

D1 到延吉

入住与附近晚餐，晚到不赶市场。

D2 馆舍与地方文化

延边博物馆等择重点，下午普通街区。

D3 图们一日

确认铁路与正式开放文化区域，临江依管理，不跨国；返延吉住。

D4 慢城餐饮

普通市场、家常餐和休息，可吸收雨天取消内容。

D5 返程

机场接续，不末日新增长边境远行。

02 值得停留的地方

01 馆舍与日常餐饮一起理解地方文化。

02 图们短线只进正式区域，不把口岸宣传当跨境许可。

03 延吉四晚连住，雨天有城市替代。

餐饮与街区 正规冷面、家常餐和少量小吃，按个人辣度选择，明码看份量；不以野生鱼或生食作必需。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返延吉实际直飞或联程。

往返 ¥2,300 - 3,900；飞行或转机约4—9小时。 门到门约 8 - 14 小时。

上海出发

上海往返延吉按真实班次。

往返 ¥1,800 - 3,300；直飞量级约3小时，转机更久。 门到门约 6 - 11 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 市内公共交通短车、往返图们铁路，日均含四晚共享酒店和基础文化参观；高价服饰摄影、全天专车另计。

延吉机场 → 酒店

适用公共交通 约30—60分钟；约3—15元/人。查末班。

正规车 约20—40分钟；约25—55元/车。固定总价。

建议住宿 延吉交通与餐饮方便处四晚

避免只按网红街选择噪声房，图们一日无需搬行李。

中档客房 ¥330 - 620 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

延吉交通附近 馆舍与图们铁路。 取舍：站和机场接续不同。

延吉与图们：地方文化和边城生活

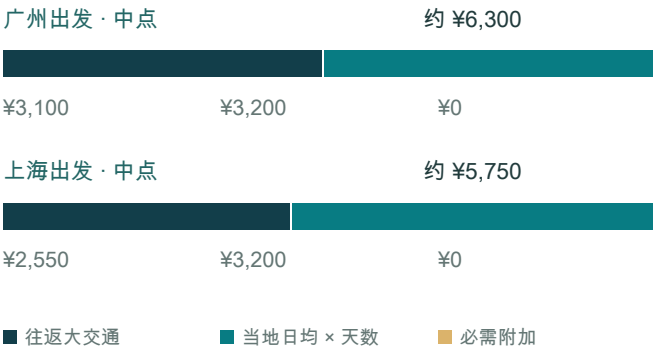
3 / 3

路线攻略 · 续

餐饮可达安静片区 四晚慢住。 取舍：热门街夜间噪声。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥480 - 800 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先订实际航段和可退房，落实馆舍预约、图们往返车次，再选地方体验。

证件准备 国内有效证件，边境正式区域遵管理，不另跨境。

05 天气与灵活安排

暖日仍热，阵雨缩短临江，早晚薄外套。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

夏雨 馆舍餐饮，调图们日。

临江受限 正式城市文化替代。

行李重点 薄保暖雨层、舒适鞋、铁路馆舍记录、酒店正规电话

半日慢走

地方馆舍 → 午餐 → 近处市场

约2—3小时

雨天短线，市场营业实查。

压缩至约4天 四天少一城市慢日。

多留两天 多三天另接长白山，不压本线。

周边延伸 延吉多一馆舍日：低负担慢住。

周边延伸 长白山：另加三天和独立交通运营核验。

06 取舍与季节判断

01 七月也可能热雨，临江管理当日查。

02 边境不随意进入、不跨国。

03 旺季航班房价与馆舍预约单独核。

全年适配 · 针对本路线主题



七月地方文化可优先，热雨和暑期客流另核。

参考资料 [267] [002]

07.03 国内 / 中国 / 吉林长白山池北地区

长白山北坡 · 二道白河

连住二道白河，把一天交给北坡、一天留给天气，森林小镇本身也值得停留，天池不必成为唯一理由。

5天 / 最少约4天	10 ~ 25℃ · 多雨	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥4,750 - 7,750	门到门约 11 - 16 小时
上海出发	基础预算 ¥4,350 - 7,150	门到门约 9 - 14 小时

先读懂这片地方

一座火山的垂直世界

地理 长白山天池所在空间与火山活动有关，山体高度又让植被随海拔改变。北坡从林地向高处移动的过程，本身就是理解山地生态的剖面；瀑布、溪流和火山口湖各有水文与地形背景，不必只把山顶能否看见当作整趟旅行的成绩。

历史 长白山的名字和形象在古代地理记载、地方传说与当代文学中不断被重述。今天进入北坡，二道白河小镇、山中步道和解说设施又构成新的游览层次。可以把山如何形成、故事如何流传、旅游如何组织三个问题分开阅读，避免让单一传奇覆盖真实山地。

现场观察 沿途选同一个观察对象，例如树木高度或叶形，比较低处与高处的变化。遇到湖泊和瀑布先读解释地形的展板，再听地方故事，将科学说明与文化叙述各自保留。

背景参考 [128]

串线示意

01 二道白河
以森林小镇认识山地门户

02 长白山北坡
沿海拔变化观察植被地形

03 二道白河森林空间
回低处理解森林与水系

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

七月的长白山低地森林绿色充足，山上与小镇存在明显温差，适合想离开南方闷热、又不想每天换住处的人。北坡设施较成熟，瀑布、森林和火山景观提供天池之外的内容，但暑期排队、降雨和主峰大风都需接受。五天集中北坡与二道白河即可，不同时跑西坡、南坡和延吉。天池能否看到取决于短时云雾，预留一日提高调整余地，仍不能承诺一定看见。

适合谁 适合森林避暑、愿意给天气留余量的人；不适合必须看到天池才算完成旅行，或五天要走遍三坡的人。

体力取舍 北坡主要靠景交但上下车、排队与台阶仍多，一天可需6—8小时；主峰低温和海拔不同于小镇，不能按城市散步准备。

D1 空铁接续抵达小镇

经长春机场和铁路抵达长白山站，乘车入住二道白河。给飞机延误与跨站换乘留余量，若无法当天顺接就改前一天出发，不把航班到达即视作已经进山。

D2 北坡主要游览日

按预约时段进北坡，以官方景交连接主峰、瀑布与森林点，主峰风大或关闭就先看允许区域。一天足够充实，不再同时赶西坡；水和简单食物提前准备。

长白山北坡 · 二道白河

路线攻略 · 续

D3 小镇与森林慢走

在美人松公园和镇内河岸分段步行，午后休息，可安排正规温泉或博物展陈。湿热天气适当缩短林中路线，不进入非开放林区，不把喂动物作为亲子必做。

D4 天气补位与留白

若此前北坡主峰受天气影响，评估当天公告和额外票务后再决定是否重访；否则在小镇慢游。愿意接受没见到天池的人，往往更能享受森林和安静早餐。

D5 返程

铁路回长春后接航班需留足数小时，优先较晚航班或合理联程方案。若只剩紧张转机，就前晚回长春住宿，删去半天休息，不能以压缩手续时间换取多看一站。

02 值得停留的地方

01 北坡同时拥有森林、温泉地貌和瀑布，即使天池被云遮挡，也有值得观察的自然层次。主峰与其他景点开放可以不同，不把整个景区当作一个单一开关。

02 二道白河适合低强度散步，连住让你有真正的休息时间，也能根据天气调整进山日。对老人孩子而言，少换住处往往比多看一个坡更舒服。

03 火山地貌与森林生态的对照能形成一趟自然学习之旅，提前了解成因比只追求天池合影更有收获。所有野外观察都应限制在允许的步道和观景区域。

餐饮与街区 小镇可吃铁锅炖、朝鲜族风味冷面与米饭套餐，注意大份炖菜适合多人分享。菌类只在可靠餐厅吃熟食，不自行采摘；人参、鹿产品等伴手礼价格跨度大，旅游体验不需要靠购买昂贵滋补品完成。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州飞长春往返后铁路到长白山站；若有适宜长白山机场班次可另比较

往返 ¥2,000 - 3,500；飞行约4小时，长春机场到铁路及山区再预留半天 门到门约 11 - 16 小时。

上海出发

上海飞长春往返后铁路到长白山站；可比价长白山机场直达方案

往返 ¥1,600 - 2,900；飞行约2.5—3小时，铁路与接驳另预留半天 门到门约 9 - 14 小时。

默认飞长春后铁路至长白山站再住二道白河，包含机场转站和候车；若直飞长白山机场，要重新算去北坡较长公路。

当地移动 默认长春机场转站乘铁路到长白山站，再出租车进二道白河；长春—长白山往返铁路、两端接驳、北坡常规门票景交已摊入日预算。

长白山高铁站 → 二道白河镇酒店

正规出租车/网约车 约15—30分钟；约25—50元/车（估算）。先确认酒店确在池北二道白河，西侧度假区距离完全不同。

酒店/正规小团接站 约20—40分钟含等候；约0—70元/车增量（套餐含则不重复）。出站前联系，约定列车晚点等待和是否多人拼车。

建议住宿 二道白河美人松附近或游客集散交通方便处

镇内餐饮和备用活动齐全，去北坡仍需官方接驳；所谓山景酒店不代表在景区内，地图和集合点要核对。

中档客房 ¥350 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

二道白河美人松附近 镇内散步、餐饮与连住，适合把森林体验融入休息日。 取舍：到游客集散点仍需短接送，酒店名字含“长白山”不代表在景区内。

池北游客集散交通方便处 主要目标是北坡、希望早出发减少接驳的人。 取舍：周围可能商业化，旅游旺季车流集中，隔音和早餐时间重要。

长春机场/交通枢纽过渡夜 航班无法当天接上铁路或返程只有早航班时更稳。 取舍：会减少小镇一晚，但比半夜长途赶路更合理，不算额外游览基地。

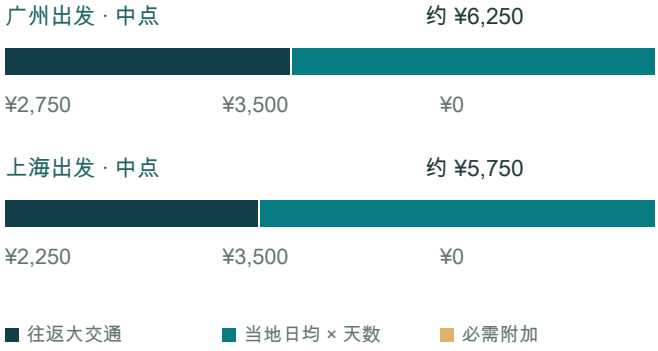
04 花费、预订与证件

每日约 ¥550 - 850 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。

长白山北坡 · 二道白河

3 / 3

路线攻略 · 续



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 暑期提前1—2个月订连住酒店与航班，铁路开售后确认空铁衔接再锁最终计划；北坡预约只走正规渠道，检查是否包含主峰车。提前准备可调行程，不同时买多个不可退坡区门票。

证件准备 身份证用于空铁、酒店和景区实名，保护区内按规定路线活动；额外边境或特殊区域另核验许可，不凭网络轨迹徒步穿越。

05 天气与灵活安排

二道白河与高山观景点可按10—25℃打包，主峰迎风处体感可能更低。七月阵雨较多，云层会迅速遮住天池；带防水外衣、保暖中层与防滑鞋，不只穿短袖。城镇天气晴朗并不等于主峰开放或清晰。

主峰关闭但其他区域开放 按官方允许线路看瀑布、绿渊潭或森林，缩短停留；当天不跨到另一坡“追晴”，各坡天气相关且公路转场很长。

整区风雨停开 留二道白河已开放展馆、正规温泉和休息，等待后一天公告；若最后仍无窗口，就接受森林小镇主题，不走保护区外私带路线路。

行李重点 主峰防风保暖层、防滑徒步鞋、轻雨衣与背包防水罩、简单路餐与保温水瓶

半日慢走

美人松公园入口 → 开放林间步道 → 镇内街区餐厅

半日约2.5—3小时，步行约2—4公里（估算）

选择镇内成熟园路，观察林木和小镇生活，走累了就在餐厅停留；不把森林深处与城市公园混为一谈。雨大时减少林下停留，树木风倒风险听从管理，若希望骑行则使用允许区域并降低速度。

压缩至约4天 最少4天保留二道白河3晚，第一末日空铁交通，中间一日北坡、一日备用。广州车机衔接差时仍建议5天；没有合适车次就改前夜长春，不把延吉、西坡再塞到中间两天。

多留两天 多2天可增加延吉两晚并用铁路顺接，主题转向地方饮食与文化；或西侧基地两晚体验不同坡区，需重新算机场与车程。两种方向选一个，不用更多天数换成每天收行李。

周边延伸 延吉：另加2天，通过铁路衔接，适合饮食和地方文化；不推荐从二道白河当天往返。

周边延伸 西坡：另加2天并换西侧基地，登高台阶负担更大，先核对入口、交通与身体能力。

06 取舍与季节判断

01 天池无保证能见度，主峰可能因风雨关闭，切勿购买“保证看见”的私人路线。备用日能提高灵活性，不能改变自然条件。

02 长白山机场、长白山站和北坡入口相距不同，订错基地会产生数小时车程。必须按真实到达枢纽选择接送。

03 山上凉、镇上暖，排队与景交时间也消耗体力。主峰不适时及时下撤，雨天台阶慢走，野生动物和温泉热水区保持距离。

全年适配 · 针对本路线主题



评分针对夏季北坡、森林与小镇，7—9月更适合此类内容；春末残雪融化、高处风雪仍有取舍，冬季需要另做温泉与雪景线路，天池能见度全年都无法保证。

参考资料 [128] [129]

07.04 国内 / 中国 / 湖北宜昌与神农架

宜昌与神农架：山地森林和门户文化

宜昌首尾缓冲，木鱼三晚正式森林短线，不穿越保护区。

7天 / 最少约6天 | 12 ~ 33℃ · 门户热、山区雨雾 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥6,060 - 10,340	门到门约 5.5 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥5,860 - 10,140	门到门约 5.5 - 9 小时

先读懂这片地方

沿山体读森林的层次

地理 神农架位于中国中部山地，复杂地形与明显高差让不同植被类型在区域内交错。由宜昌进入木鱼，旅行从城市与河流转向森林山谷；在开放短步道上，也可以观察林下湿度、树冠与坡向的差异，不必走到远山深处才算理解森林。

历史 神农架在近代植物学考察史上占有重要位置，山中的植物采集与分类研究，让这片森林逐渐进入更广阔的科学视野。地方传说提供文化想象，标本、物种记录和生态调查则提供另一套认识方法。参观时把两者分开阅读，森林便不只是一处神秘故事的背景。

现场观察 挑一段步道慢看三个高度：脚边的苔藓草本、视线附近的灌木、头顶的树冠。若解说提到某个物种，先确认识别特征；没有遇见稀有动物，也能从生境关系中获得完整体验。

背景参考 [368]

串线示意

01 宜昌
从河流城市建立区域背景

02 木鱼镇
进入神农架山地森林

03 开放森林短线
观察林下树冠与坡向变化

04 宜昌返程
回门户完成山地到城市过渡

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

七月神农架较适合避暑自然，但宜昌仍热，山区雨、雾和道路变化明显。宜昌前后三晚、木鱼三晚，用正规车与正式景区，森林短线按体力和高处状态取舍；不保证神农顶能见度，也不进入封闭核心区。门户末晚吸收山路变化，三峡长游船另设计。

宜昌与神农架：山地森林和门户文化

路线攻略 · 续

适合谁 适合森林与短步道，接受山路和天气取舍。

体力取舍 中等山路与短步行，高处及长徒步可删。

D1 到宜昌

入住与休息，确认山路车。

D2 门户文化

正式馆舍或城市内容，热时室内为主。

D3 去木鱼

白天数小时正规道路，入住后附近短看。

D4 森林正式短线

开放景区择一组，雾雨和高处不适缩短，禁止保护区穿越。

D5 自然与天气余量

另一适用低强度片区或木鱼休息，不赶全部景区。

D6 回宜昌

道路留完整移动日，末晚门户。

D7 返程

机场或铁路接续，不从山区赌当日飞机。

02 值得停留的地方

01 自然与门户文化各有内容，山区云雾不影响全部行程。

02 木鱼三晚可换天气，正式短线优先。

03 末晚回宜昌，长山路真实计入。

餐饮与街区 宜昌与木鱼正规家常餐，行车日备水和午餐，不采食未知菌类和野生食材。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返宜昌航空或适用铁路。

往返 ¥1,300 - 2,500；飞行约2小时，铁路按实。门到门约 5.5 - 9 小时。

上海出发

上海往返宜昌实际航空或铁路。

往返 ¥1,100 - 2,300；飞行约2小时量级。 门到门约 5.5 - 9 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 宜昌市内交通、往返木鱼正规车与正式景区接续计日均，六晚共享酒店；专属越野、露营和长江多日游船不含。

宜昌实际门户 → 酒店

公共交通 约40—90分钟；约5—30元/人。核实际站或机场。

正规车 约30—65分钟；约45—110元/车。山路车另订。

建议住宿 宜昌首两晚末一晚，木鱼正规住宿三晚

木鱼餐饮与景区车方便处，末晚宜昌；高处营地非默认。

中档客房 ¥380 - 680 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

宜昌与神农架：山地森林和门户文化

3 / 3

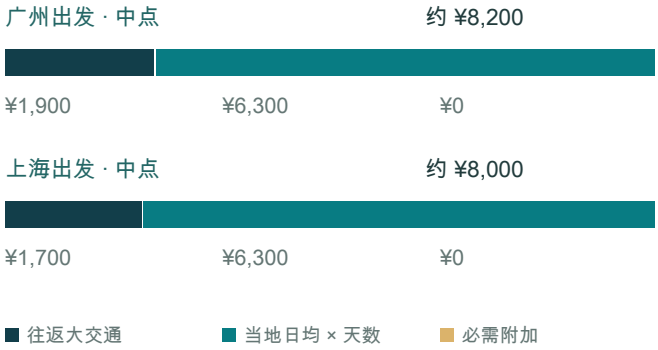
路线攻略 · 续

木鱼正规服务区 三晚景区接续。 取舍：具体景区车程仍长。

宜昌交通附近 首尾门户。 取舍：航空铁路位置不同。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥680 - 1,120 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先确认正规车、门户交通与可退房，再核正式景区和票种，末晚宜昌保留。

证件准备 国内有效证件，只进正式开放区域。

05 天气与灵活安排

木鱼和高处更凉，雨后道路和沟谷需管理核验。温度为月度规划宽参考，非实时预报。

山雨大雾 木鱼休息文化，取消高处。

道路变化 保安全住处与门户返程，删自然加点。

行李重点 保暖防雨层、防滑鞋、正规车景区记录、饮水补给

半日慢走

木鱼正式文化 → 午饭 → 开放低处短线

约2—3小时

雾雨不进未知沟谷，山顶非必需。

压缩至约6天 六天少一门户文化日，末晚保留。

多留两天 多两天给远区，重新核车程。

周边延伸 宜昌多两天：文化与正规短岸线。

周边延伸 大九湖等远区：加两天按道路、票种和体力。

06 取舍与季节判断

01 山雨、雾、落石和景区车状态先查。

02 高处体力不适立即缩短下撤。

03 所有保护区不是开放景区，长船另做行程。

全年适配 · 针对本路线主题



七月避暑自然优先但雨雾取舍多，不代表山顶晴朗。

参考资料 [268] [002] [004]

07.05 国内 / 中国 / 青海东北部

西宁 · 青海湖 · 祁连

八天走青海东北部小环线，把高原适应、湖边停留和祁连山地分开，避免第一次就追逐大环线。

8天 / 最少约6天　7 ~ 24℃ · 中等　中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥7,100 - 11,300	门到门约 8 - 13 小时
上海出发	基础预算 ¥6,900 - 11,000	门到门约 7 - 12 小时

先读懂这片地方

内陆湖与高原通道

地理 青海湖是高原内陆湖，湖面、草地与周围山地构成开阔但并不单调的空间。前往祁连后，地形更强调山谷和坡面；阅读这条路线，可把湖盆、山地与河谷作为三种基本单位，留意水和海拔如何影响聚落、农田与牧场的位置。

历史 青海湖周边的牧业生产、宗教实践与现代环湖旅行并存，同一段湖岸会被不同人以不同方式理解。日月山一带农田与牧场的对照，也提示地理环境怎样参与塑造生活。看见朝拜者或放牧者时，先理解他们自己的目的，湖区就不只是供游客欣赏的辽阔背景。

现场观察 在西宁先看区域地图，再把途中看到的农田、牧场与村镇标到大致位置。不要把所有草地都看作同一种生境；观察有无灌溉、坡度与临水情况，可以把辽阔景色读得更具体。

背景参考 [044]

串线示意

01 西宁
用馆舍理解河湟交流背景

02 青海湖南岸
认识内陆湖盆与岸边地带

03 青海湖北岸
换角度观察湖山关系

04 祁连
山谷牧场与山体层次

05 门源至西宁
比较农业景观并回门户

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

西宁 · 青海湖 · 祁连

路线攻略 · 续

01 行程与体验

七月的青海东北部通常进入草地浓绿与油菜花值得关注的季节，湖泊、丹霞山体和雪山背景在一条线路里呈现多种尺度，避暑吸引力很强。但旅游人数集中，住宿、车辆与机票都不能用淡季价格估计；花期还会因气温与播种节奏变化。第一次去更推荐西宁—青海湖—祁连—门源这条小环线，不在八天里再去水上雅丹、敦煌和可可西里。高原适应与天气缓冲本身就是有效行程。

适合谁 适合喜欢广阔风光且能适应高原的人；不适合需要低海拔环境、无法接受长车程，或希望每天密集爬山的人。

体力取舍 主要负担是多日公路与高海拔适应，湖边和祁连短线约3—6公里；即使步数不多，也不宜落地后立即连续登高。

D1—2 西宁适应与文化背景

第一天抵达后休息，少量城市步行；第二天选青海省博物馆或城市文化点，按开放时间预约。两天的节奏刻意放慢，观察身体对海拔的反应，不把第一晚精神好理解为已经完全适应高原。

D3 向青海湖南岸

早餐后前往青海湖南岸，途经停留按交通与天气选择，到达后在正规景区看湖，下午慢走。不要把塔尔寺、茶卡和湖边日落都塞在同一天，长时间坐车加日晒比地图看起来累。

D4 湖区慢游至北岸

根据花况与天气选择一段开放岸线和一个正规观景点，再前往刚察或北岸住宿。拍油菜花征得土地经营方同意，不踩入田地；湖边冷风大，日出可选，连续早起并非必须。

D5—6 祁连山地连住两晚

第五天从北岸往祁连，白天行车并留午休，第六天以卓尔山或一条成熟草原线为主。天气不稳就把登高改为县城周边，不走未经开放的保护地；一天最多一个主要山地项目更从容。

D7 门源花田后回西宁

从祁连经门源方向回西宁，油菜花是否值得停留先查当周情况。垭口只短暂停车，不做剧烈运动；一路给道路施工与天气留余量，傍晚前回城、还车，避免赶第二天早班时还在山里。

D8 西宁返程

按航班返程，不临时补一处两小时外的寺院或盐湖。若前几天因雨少看一站，把这视为高原旅行的正常不确定性；有明显不适者优先处理身体状态，行程完成度无需靠硬撑获得。

02 值得停留的地方

01 青海湖的颜色来自光线与天气的共同作用，晴天深蓝、阴天灰蓝都是真实面貌。花田与湖面不要靠越界靠近换取构图，使用正规观景点同样能理解湖岸辽阔尺度。

02 祁连的草原、山体与雪线提供比单纯“避暑”更多的层次。连住两晚让天气有机会变化，也减少一天几个垭口的疲劳，对第一次高原旅行者尤其有价值。

03 门源花海具有明确季节性，值得把当季花况纳入路线，而非认定每年同一天盛开。没有赶上盛花仍可看山地农业景观，摄影的重点可以转向田块、云影与远山。

餐饮与街区 西宁可尝酿皮、酸奶、炕锅羊肉和手抓肉，祁连选家常面食与炖菜。高原行车日吃规律、不过量饮酒，配蔬菜和熟食；尊重清真餐厅习惯。特色乳制品少量尝试，备用面包与饮水能在路途餐厅少或等餐久时帮助维持节奏。

西宁 · 青海湖 · 祁连

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—西宁往返；优先查直飞，无合适班次经西安/成都联程

往返 ¥1,900 - 3,300；直飞规划约3.5小时，中转约6—9小时 门到门约 8 - 13 小时。

上海出发

上海—西宁往返；优先查直飞，再比较联程

往返 ¥1,700 - 3,000；直飞规划约3小时，中转约6—9小时 门到门约 7 - 12 小时。

按飞西宁后住市区，含手续和接驳，短端为合适直飞、宽端含中转；第一晚不直接到青海湖，以免增加车程与海拔变化。

当地移动 西宁城市段用公共交通；环线正规包车或2—4人自驾，预算已摊入车辆、油费、常规景区票与接驳。每日避免长距离夜驾，湖岸只走允许的道路与开放区域。

西宁曹家堡机场 XNN → 西宁市区

机场巴士 + 短途出租车 约50—90分钟；约30—55元/人（估算）。按当天终点与酒店距离决定末段，等车时间也要算入。

预约接机/正规出租车 约35—60分钟；约100—160元/车（估算）。包车合同可能已含首日接机，确认后避免另付重复费用。

建议住宿 西宁市区2晚；青海湖二郎剑周边/刚察；祁连县城

优先有可靠热水与供暖的住宿，湖边日出房不必每晚追求；先西宁住两晚再逐步升高，比直接落地高原后赶湖边更稳。

中档客房 ¥400 - 750 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

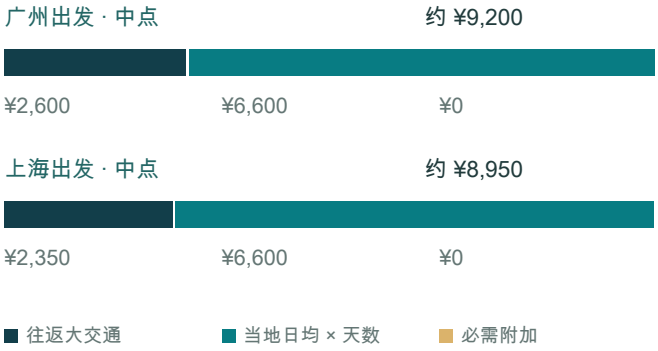
西宁城中/城西成熟城区 首尾休息、餐饮与博物馆，适合用两晚适应。 取舍：早晨出城有城市通勤，老城热门餐饮附近可能嘈杂，选电梯和休息条件。

青海湖二郎剑/刚察正规住宿 分别衔接南岸、北岸，减少整圈一天赶完的压力。 取舍：同样叫“湖畔”实际距离差异大，热水供暖与餐饮比景观宣传更重要。

祁连县城 两晚草原山地基地，补给和晚餐较容易安排。 取舍：去具体山地仍需车辆，不应把周边保护地道路都当普通景区通道。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,000 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1—3个月比较西宁机票、车辆与核心住宿，尽量挑周中进入湖区。先排好逐步升高的住宿顺序，再补门票；出发前7天核对花况、赛事情报与天气，车辆合同写清司机工时、油费和道路调整条款。

西宁 · 青海湖 · 祁连

路线攻略 · 续

证件准备 身份证随身携带，租车需有效驾驶证；常规主线无须特殊边境手续。若自行扩展到保护地腹地，必须另核实开放与许可，不把网络轨迹当作合法通行证明。

05 天气与灵活安排

西宁与湖区、祁连的夜间温差很大，规划约7—24℃，高山垭口可能更冷。七月也是有阵雨和雷暴的季节，晴天紫外线强；防晒、雨衣、抓绒与防风层都带上。不能用西宁市区温度代表湖边日出，更不能把“夏季”当作仅需短袖。

湖边雷暴或大风 结束露天长停留，回到正规室内住宿或城镇休息；将摄影换至后一个晴稳窗口，切勿在无遮蔽湖岸支三脚架等雨过。

祁连高处天气差 保留县城和低海拔公开文化内容，缩短垭口停留，不走未开放山道；如有身体不适，优先减少上升与调整回程，不能用补拍行程压掉休息。

行李重点 湖边防风抓绒、遮阳帽和墨镜、保湿润唇用品、易取用的水与简单路餐

半日慢走

西宁新宁广场 → 青海省博物馆 → 邻近城市街区午餐

半日约3小时，步行约2—3公里（估算）

这是抵达后的低强度城市半日，以预约展陈为核心，步行只覆盖周边；场馆闭馆就改城市公园短走和休息。不要为凑步数在第一天横穿西宁，体验海拔变化与好好吃饭比完成长距离打卡更有价值。

压缩至约6天 最少6天改成西宁 + 青海湖，删祁连和门源的远环线，保留西宁适应与湖边1—2晚。若坚持祁连小环线，原8天更合理，不能把适应日全部取消再以“都是坐车”解释体力负担。

多留两天 多2天可从祁连延伸张掖并改张掖/兰州离境，新增丹霞与河西文化；若不想多搬家就给湖区和祁连各一晚。茶卡是西向支线，添加时重新计算里程，不和张掖同时当作顺路。

周边延伸 茶卡盐湖：另加1—2天或替换湖区一天，需要向西绕行；“天空之镜”取决于天气、水面与开放区域，不能保证。

周边延伸 张掖：从祁连向北另加2—3天并改张掖/兰州返程，适合增加丹霞与河西文化；不要同日往返西宁硬接。

06 取舍与季节判断

01 海拔约两三千米及更高路段可能引发不适。先西宁适应、减轻体力；若出现明显持续头痛、气短等情况停止上升并寻求医疗帮助，不依赖吸氧打卡继续赶路。

02 七月热门湖岸和草原住宿紧张，景观房价格波动大。确认独卫、供暖、取消规则和到湖边实际距离，不能用帐篷营地低价代替中档住宿预算。

03 湖岸与祁连保护地有生态限制，禁止越界驱车、投喂或追逐野生动物。雷暴时不在开阔山顶和湖边久留，遇道路管制按官方路线绕行。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

湖岸绿色、祁连草场与油菜花综合玩法集中夏季，7—8月优先但价格高；9月偏秋色且更冷，冬春应换冰雪或城市文化计划。油菜花逐年波动，评分不是盛花保证。

参考资料 [044] [139]

07.06 国内 / 中国 / 云南滇西北

丽江 · 香格里拉

把雨季的云雾、草甸与文化作为主题，铁路连接两座基地，雪山和峡谷都不设为必达承诺。

8天 / 最少约6天 | 10 ~ 24℃ · 本月有取舍 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥5,100 - 9,300	门到门约 6 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥5,500 - 9,800	门到门约 7 - 12 小时

先读懂这片地方

古城水网与高原湿地

地理 丽江与香格里拉之间不仅是两座城的转换，也是从盆地生活空间进入更高山地与湿地环境。丽江古城的水渠、桥与街巷紧密相连，香格里拉附近则更容易看见开阔草甸、湖泊和林地，地形与水的变化构成一路的主线。

历史 丽江古城的遗产范围包括大研、白沙和束河，水网与院落记录了纳西文化及多种文化交流。历史上的区域贸易连接滇、川、藏，建筑和壁画也吸收不同传统。香格里拉的寺院与藏族聚落提供另一套生活背景，两地连看时，值得辨认各自的历史语境。

现场观察 在丽江沿一小段水渠观察街巷如何转折，再到高原馆舍或寺院看建筑如何布置庭院与视线。对照城市水网和自然湿地，区分人工管理的水与生态系统中的水，各自怎样支持生活。

背景参考 [386] [045]

串线示意

01 丽江
沿古城水网理解生活空间

02 白沙
村落尺度补充纳西文化

03 香格里拉
进入高原城镇与寺院背景

04 普达措
观察湖泊森林与湿地关系

05 丽江返程
回低处门户衔接交通

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

丽江 · 香格里拉

路线攻略 · 续

01 行程与体验

七月的滇西北适合想逃离闷热、又愿意接受雨天的人：丽江能提供古城、村落和文化空间，香格里拉草甸与湿地进入绿色季节，白天体感通常凉爽。它也明确处于雨季，雪山可能长期藏在云中，山路、峡谷和野外徒步存在汛情风险。本路线用丽香铁路连接双基地，舍去雨季高风险的虎跳峡长线徒步与偏远无底湖，不将梅里日照金山当目标。八天重在山地生活与草甸，不是天气最稳定的摄影远征。

适合谁 适合想凉爽、喜欢文化与绿色山景并接受雨天的人；不适合唯一愿望是看晴空雪峰，或对高海拔和连续阴雨非常敏感的人。

体力取舍 丽江与香格里拉老城有石路台阶，普达措可步行4—6公里；主要取舍还包括更高海拔适应，不能单用步数判断负担。

D1—2 丽江缓慢开场

第一天到丽江后休息，第二天分段逛古城、木府或纳西文化空间，雨大就把户外改为室内。避免连续登高；在古城之外找一处安静用餐点，把丽江当生活中的山城而不仅是夜间商业街。

D3 白沙与村落半径

天气允许时去白沙，安排文化参观、村路短走和咖啡休息。雪山露面当然好，云厚也不必不断开车寻找；下午回住处，为次日铁路转场准备，别把玉龙雪山高海拔项目作为必选。

D4 铁路到香格里拉

乘铁路前往香格里拉，到达后入住城市区域，轻走独克宗而不过度爬坡。更高海拔需要重新适应，下午保留休息和观察身体状态的时间；不要抵达当日立刻去远郊长徒步。

D5 寺院与湿地观察

上午按预约参观松赞林寺，注意台阶节奏与宗教礼仪，下午视天气到纳帕海开放区域远观。湿地水位和草场随季节变化，沿正规道路停留，不骑马进入保护区域，也不承诺夏季看冬候鸟。

D6 普达措一天

选天气相对稳定的一天看普达措开放线路，景交结合栈道，重点是湖泊、森林和草甸。不是所有区域都全年开放，票种与当日线路先核验；带简餐、雨衣和保暖层，下午雷雨来临就提前结束。

D7—8 回丽江缓冲返程

第七天铁路回丽江，住最后一晚，第八天返程。若前一天公园遇雨，可提前调换寺院和公园顺序；不在最后半天再加虎跳峡，避免让山区交通不确定性直接影响机票。

02 值得停留的地方

01 丽江和香格里拉提供不同的文化与地理视角：同样是高原边缘，街区空间、宗教建筑与日常食物并不相同。用两座城市的博物与寺院来理解沿途，比只拍民族服装更有内容。

02 普达措的森林、湿地和草甸在夏季有鲜明绿色，阴天也可看生态层次。按开放栈道慢走、观察水面与林缘，感受重点不必全部押在远处雪山是否出现。

03 铁路把雨季公路依赖减少了一部分，双基地连住让调整更简单。天气好就给户外，雨大就给展陈、茶馆和休息，这种节奏更符合七月滇西北的实际条件。

餐饮与街区 丽江可试鸡豆凉粉、纳西烤鱼、家常米线，香格里拉尝青稞制品、牦牛肉汤和酥油茶。野生菌旺季只选正规餐厅充分煮熟，不自行采摘或相信“少量尝鲜”；菜单确认份量与价格，搭配蔬菜和热食，避免一路只有大锅肉与酒。

丽江 · 香格里拉

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—丽江往返；优先查直飞，香格里拉机场返程可另外比较开口票

往返 ¥1,500 - 2,900；直飞规划约2.5—3小时；铁路转场另留半天 门到门约 6 - 10 小时。

上海出发

上海—丽江往返；优先查直飞，无合适班次经昆明联程

往返 ¥1,900 - 3,400；直飞规划约3.5小时；中转约6—9小时 门到门约 7 - 12 小时。

按飞丽江后到古城外围酒店，含取行李与机场车程；香格里拉在后半程由铁路进入，未把它算成落地当晚。

当地移动 丽江—香格里拉优先铁路，市区与公园用正规接送；日预算已含铁路往返、普达措和松赞林寺等常规门票与接驳。包车不走临河险路与未经开放的野线。

丽江三义机场 LJG → 丽江古城外围

机场巴士 + 出租车/步行 约60—100分钟；约30—60元/人（估算）。到达终点不一定等于酒店，古城内最后一段石板路需考虑行李。

酒店预约接送/网约车 约40—70分钟；约80—140元/车（估算）。事先确定可停车入口和客栈接人方式，雨夜避免自己拖箱找深巷。

建议住宿 丽江古城外围/束河；香格里拉独克宗边缘或新城

选车辆能到门口、热水供暖可靠的酒店，古城深巷拖箱不便；香格里拉不为景色选偏远湖边住宿，天气变坏时城市服务更稳。

中档客房 ¥320 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

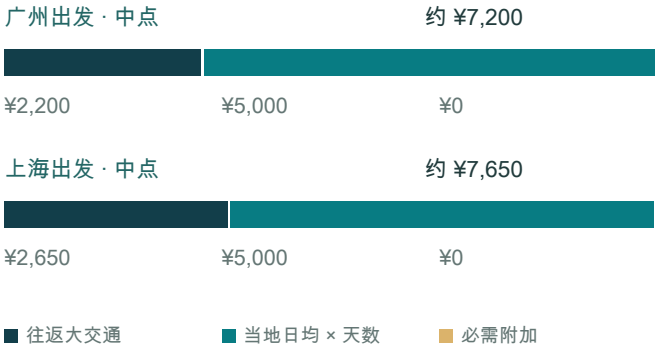
丽江古城外围 首次自由行、能车到门口并步行进入老城，机场与火车站接送较稳。 取舍：酒吧与主街噪音不一，核验电梯、最后一段坡路及行李搬运。

束河/白沙附近 想安静住几晚、减少商业人流，偏好村落生活。 取舍：铁路转场和市区餐饮更依赖车辆，雨天叫车和夜间饭店要先确认。

香格里拉独克宗边缘/新城 海拔适应、热水供暖和公共服务更可靠，便于接送。 取舍：古城高处爬坡增加负担，所谓湖景远郊房会让天气调整更难。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 800 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1—2个月锁定可退酒店与丽江大交通，铁路开售后再完善转场。普达措、寺院及可选雪山按官方渠道预约；出发前持续看降雨和道路通报，把行程重点写成可交换的模块，放弃“每天必须雪山晴天”的预期。

07

丽江 · 香格里拉

路线攻略 · 续

证件准备 身份证用于铁路、入住和景区核验；云南藏区文化场所遵守现场规则。本线不去边境禁限区域，自行增加偏远保护地前需另查开放范围与许可。

05 天气与灵活安排

丽江与香格里拉海拔不同，整体规划约10—24℃；雨后、夜间及公园高处会更冷。七月多雨，云雾遮挡雪山很常见，带防水外套、薄保暖层与防滑鞋。需同时查看两座城市及景区天气，短时强降水的影响可能超过日均温度。

高原连续强降雨 将普达措和湿地换成已开放博物、寺院室内及酒店休息，先查道路和铁路状态；不把虎跳峡或偏远湖区作为“避开下雨”的替代。

雪山全天被云遮挡 保持古城、村落和草甸主题，取消仅为看雪峰而加的高海拔索道，节省门票与体力；一旦云开再考虑近处观景，不全天追车找晴天。

行李重点 轻保暖层与防水外套、防滑石板路鞋、行李和相机防潮袋、遮阳帽与润唇用品

半日慢走

丽江古城南门 → 木府周边 → 忠义市场 → 古城外围

半日约3—4小时，步行约3—4公里（估算）

从生活市场与历史建筑相邻的范围慢走，上午用餐与看展，避免中午拥挤时不断爬坡。木府内部是否参观按预约与体力选择；不将狮子山和束河一起算入这条半日线，雨天石板防滑比走全线重要。

压缩至约6天 最少6天保留丽江2—3晚、香格里拉2晚，用铁路衔接，删白沙独立日和一个备用日；若不愿降低高原适应余量，直接六天只住丽江。短假不加梅里、雨崩和多天峡谷徒步。

多留两天 多2天优先给香格里拉增加天气窗口与城市文化日，或丽江多一晚村落体验。去梅里至少需额外长公路与雨季风险评估，只加两天容易车程过高；想深度雪山旅行应另选季节并重做路线。

周边延伸 玉龙雪山：若身体与天气合适另加1天，需预约对应索道；海拔显著增加，云雾可能影响观景，不作为雨季必去。

周边延伸 德钦/梅里：另加3—4天并评估长途路况；七月看清雪山概率受雨季影响，追求日照金山应考虑另一个季节。

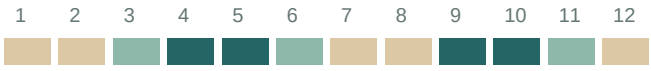
06 取舍与季节判断

01 七月暴雨可能造成山洪、滑坡和游道中断。此路线不安排虎跳峡长线徒步或偏远未成熟湖区；若遇强降雨预警，应取消山地日游，铁路也需查看运营通知。

02 香格里拉海拔明显高于丽江，不应抵达就跑跳登坡。对高原反应保持关注，有持续或加重不适应停止上升并就医；旅行前有相关健康问题先咨询医生。

03 古城写真、骑马与包车项目先谈完整费用，尊重寺院内部拍摄限制。湿地与草甸不随意开车或越界，纳帕海是否有水、是否有候鸟都取决于具体季节。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

双城文化与草甸可以夏季玩，但7—8月雨季对雪山可见度和山路影响明显，因此评分降低；春末与秋季通常更均衡。此表未把冬季雪景、梅里摄影等完全不同玩法混入。

参考资料 [045] [046]

07.07 境外 / 日本 / 日本北海道中部

富良野、美瑛与旭川：花田和北海道城市

两晚富良野慢看花田，旭川与札幌承担门户，农田与班次先核。

8天 / 最少约7天 | 15 ~ 28℃ · 夏雨、温差 | 轻松 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥11,300 - 19,000	门到门约 11 - 17 小时
上海出发	基础预算 ¥10,800 - 18,400	门到门约 8 - 13 小时

先读懂这片地方

花田也是生产的土地

地理 美瑛位于北海道内陆、十胜岳山系山脚，起伏丘陵与富良野田园共同组成农业利用地形形成的景观。不同颜色的田块来自作物与管理差异，花田不是天然无限延伸的野花海；远处山体、田埂和树木共同构成空间层次。

历史 美瑛成为广为人知的观光地，与摄影家前田真三的作品密切相关。被命名的树、广告中的田野与摄影馆，展示影像怎样改变一个地方的知名度。但画面里的土地仍是农场的生产空间：把农业、摄影和旅游放在一起看，才能理解这里如何从田园成为被观看的风景。

现场观察 先辨认眼前是花卉观赏田、粮食作物还是休耕地，再看坡地与道路如何分割田块。摄影尽量把田埂和工作设施也纳入画面，照片会更接近有人耕作的真实乡村。

背景参考 [269] [270]

串线示意

01 札幌
北海道城市门户与转场

02 旭川
城市馆舍和内陆基地

03 美瑛
观察丘陵田块与防风林

04 富良野
花田景观与农业生产并看

05 旭川至札幌
沿原有铁路方向返回

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

七月有北海道花田季节背景，花况、收割和暑期价格每年不同。札幌首尾各一晚、旭川三晚、富良野两晚，铁路与正规日团接美瑛分散点；不假定农村班车频密。不闯私有农田，不叠加道东全岛环线；雨天旭川城市内容可替代，札幌末晚保国际接续。

富良野、美瑛与旭川：花田和北海道城市

路线攻略 · 续

适合谁 适合乡间花田与城市组合，接受旺季成本和天气取舍。

体力取舍 低负担主线，日晒和乡间移动需休息。

D1 到札幌

机场接酒店，晚到只休息。

D2 铁路去旭川

白天移动与入住，城市文化短看。

D3 美瑛正规短线

确认日团或实际班车，开放观景点与乡间生活，不进入农田。

D4 去富良野

铁路接续入住，近处花田依实际花况。

D5 花田与慢住

择一组正式花田，防晒午休，不追所有田块。

D6 回旭川

铁路与城市馆舍或休息，花田日因雨可调整。

D7 回札幌

铁路回门户住一晚，确认翌日机场。

D8 国际返程

机场接续，不从农村末班车赌航班。

02 值得停留的地方

01 两晚富良野留下真实乡间时间，花况非保证。

02 美瑛分散点用确认交通，私有农田边界必须尊重。

03 札幌首尾缓冲，旭川城市内容吸收雨天。

餐饮与街区 正规家常定食与普通城市餐饮，乡间酒店是否供晚餐先问，农村营业不能按大城市推定。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返新千岁实际直飞或联程。

往返 ¥3,300 - 5,800；含转机常见约6—11小时。门到门约 11 - 17 小时。

上海出发

上海往返新千岁按实际直飞或转机。

往返 ¥2,800 - 5,200；直飞约3—4小时量级。 门到门约 8 - 13 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 札幌旭川富良野铁路、正规美瑛日团或短车，日均含七晚共享酒店及基础地面参观；全天专车、高价花田摄影另计。

新千岁机场 → 札幌首晚酒店

铁路与短接续 约50—85分钟；约60—100元/人。查末班和酒店入口。

正规车 约50—90分钟；约700—1100元/车。距离较远，非市内价。

建议住宿 札幌两晚、旭川三晚、富良野两晚

富良野D4—5两晚；乡间住处必须确认餐饮和接送，不只看花景。

中档客房 ¥800 - 1,400 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

旭川交通附近 铁路和美瑛日团。 取舍：花田仍分散。

富良野、美瑛与旭川：花田和北海道城市

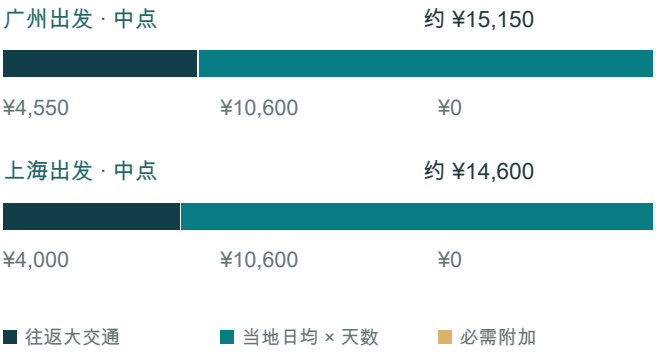
3 / 3

路线攻略 · 续

富良野正规服务处 两晚乡间。 取舍：餐饮与接车必须确认。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,000 - 1,650 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先签证与实际国际票，再落实各城可退房、铁路和正规美瑛短线，花田开放临近核。

证件准备 中国大陆普通护照提前落实适用日本旅游签证，按领区和指定办理路径准备真实行程、住宿与回程；国际与境内交通确认后再订限制退改产品。

05 天气与灵活安排

晴日花田暴晒，早晚凉，阵雨可能影响乡间接续。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

花田雨 旭川城市内容，按房和班次换日。

班车不适用 正规日团或删远点，不临时徒步长路。

行李重点 防晒雨层、舒适鞋、农村接送餐饮记录、签证铁路信息

半日慢走

一处正式花田 → 午饭 → 近处生活短段

约1—2小时

农田边界不越，烈日缩短。

压缩至约7天 七天少旭川一慢日，末晚札幌保留。

多留两天 多一天给花况天气余量。

周边延伸 旭川多一日：馆舍和城市慢看。

周边延伸 道东：另加数日完整道路与住宿，不环全岛八天。

06 取舍与季节判断

01 花期收割和暑期价每年查。

02 美瑛交通稀疏，不入农田。

03 末晚札幌和农村餐饮接送保留。

全年适配 · 针对本路线主题



七月花田主线优先，满开与收割按年；冬季不是同一路线。

参考资料 [269] [270] [175]

07.08 境外 / 蒙古国 / 蒙古国中部

乌兰巴托 · 特勒吉 · 胡斯台

城市博物馆搭配近郊草原，七月可加入那达慕，把短假留给文化与草原生活。

8天 / 最少约6天	9 ~ 26°C · 中等	中等 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥10,200 - 17,400	门到门约 10 - 17 小时
上海出发	基础预算 ¥10,000 - 17,000	门到门约 9 - 15 小时

先读懂这片地方

草原移动与城市生活

地理 乌兰巴托、特勒吉和胡斯台展示蒙古高原不同的地表面貌：城市盆地、岩石山谷与开阔草原互相补充。草原并不意味着完全平坦，河谷、水源与地形起伏会影响植被、道路和营地位置，途中值得留意这些细小变化。

历史 蒙古文化中的牧业移动与季节性土地使用，可以通过博物馆、正规向导和当代居民生活来理解。胡斯台的自然保护也包含人为的研究与管理。把今天的乌兰巴托纳入路线，有助于看到城市、保护区和牧业并存，避免把整个国家想成不变的游牧画面。

现场观察 博物馆里选一件便于搬运的生活器具，追问它怎样适应移动生活；到草原再看水源与营地的位置。自然观察时记录环境与行为，不把某种动物是否出现当作评价保护区的唯一标准。

背景参考 [047]

串线示意

01 乌兰巴托
通过馆舍理解草原社会

02 特勒吉
岩石山谷与营地空间

03 胡斯台
从保护实践读草原生境

04 乌兰巴托返程
把牧业经验连回当代城市

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

蒙古国的七月处于短暂而活跃的草原盛夏，白昼长、营地较多开放，那达慕又增加了摔跤、射箭和赛马等文化内容。这里并非永远干燥，夏季阵雨会影响土路，城市以外住宿与洗浴条件差异很大。八天建议围绕乌兰巴托、特勒吉和胡斯台组织，避免再加遥远的戈壁与库苏古尔湖。若以那达慕为核心，机酒和活动票需提前安排；若只想安静草原，反而可以错开全国节庆最忙的几天。

乌兰巴托 · 特勒吉 · 胡斯台

路线攻略 · 续

适合谁 适合喜欢草原、文化和营地生活，能接受设施简化的人；不适合必须每天稳定热水与高速网络，或完全不能接受颠簸路况的人。

体力取舍 城市步行较轻，草原转场有碎石与土路颠簸；营地设施和洗浴条件可能简化，骑马是可选且应单独判断能力的活动。

D1 抵达乌兰巴托

到达成吉思汗国际机场后正规接送入城，入住并休息，首日不再开往草原深处。机场距城区有距离，拥堵会放大时间；晚上与向导核对路况、营地设施和每一天的实际行车小时。

D2 博物馆理解草原社会

以成吉思汗博物馆或蒙古国家博物馆为主，下午轻走广场与街区，晚间可看一场正规音乐演出。若恰逢那达慕，将此日换成已确认的赛事；开幕式、赛马场并不在同一个动线，留足交通。

D3—4 特勒吉两晚

第三天出城前往特勒吉，可按路线选择成吉思汗骑马像一带后入营地。第四天在成熟区域短徒步、观察岩石与河谷，正规骑马体验保持短时低速；不把一日营地生活压成几十分钟的拍照停留。

D5—6 胡斯台自然观察

第五天经合理道路转往胡斯台方向，车程留出午餐和休息，第六天在向导带领下寻找普氏野马等野生动物。看到与否有随机性，远距离观察、不过度追车，夜间按营地指引活动。

D7 回城补给与留白

白天回乌兰巴托，住最后一晚，可逛市场或补看博物馆，雨天也能消化。现金、通信和返程资料整理好，购物关注材质与价格；不要从远处营地清晨出发直接压线赶飞机。

D8 从容返程

按航班提前前往机场，城市高峰期与活动日堵车不能忽略。若使用北京中转，核对机场与行李是否直挂；八天已能体验城市、草原与营地，不需要为“去过蒙古国”再追加数百公里。

02 值得停留的地方

01 七月那达慕提供进入当地文化的机会，摔跤、射箭和赛马各有场地与规则。先选择最感兴趣的一项，官方当年的票务与日程优先，不把网络上往年开幕式视频当作今年保证。

02 特勒吉的岩石、草地与传统营地适合第一次蒙古国旅行者，距离首都相对可控。留完整一天闲走和吃饭，体验空间与节奏，比连续长途越野更适合有限假期。

03 胡斯台的普氏野马观察适合在向导帮助下耐心等待。人与动物保持距离，远眺与望远镜比追逐更有意义；野生保护地不应被当作随时能摸、骑或喂动物的牧场。

餐饮与街区 可尝Buuz蒸饺、Khuushuur炸肉饼、炖羊肉与奶茶，城市也有国际餐厅和较多蔬菜选择。营地出发前说明素食、奶类不耐受与其他忌口，农村补给有限；发酵马奶不适合所有人，饮用量保守，备瓶装水和易保存小食。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—乌兰巴托往返；优先核对直飞，常可比较北京/其他枢纽联程

往返 ¥2,600 - 4,600；单程规划约6—11小时，取决于联程等待 门到门约 10 - 17 小时。

乌兰巴托 · 特勒吉 · 胡斯台

路线攻略 · 续

上海出发

上海—乌兰巴托往返；优先核对直飞，无合适班次经北京等中转

往返 ¥2,400 - 4,200；单程规划约4.5—9小时，具体航班需另查 门到门约 9 - 15 小时。

按国际联程抵乌兰巴托再进市中心酒店，含机场约一两小时级接驳；节庆拥堵可能超过范围，首晚不继续赶草原。

当地移动 乌兰巴托用正规接送；草原段预订含司机向导的越野车或小团，日预算按2—4人分摊纳入车辆、营地、餐食与常规公园费。那达慕高价开幕式票若选择需另外询价。

成吉思汗国际机场 UBN → 乌兰巴托中心

机场公共巴士 + 末段步行/车 约1.5—2.5小时；约35—80元/人（估算，末段另计）。机场官方柜台查当天路线与班次，不沿用网上早年停运信息。

酒店/地接或机场正规出租车 约1—2小时，活动拥堵可能更长；约180—350元/车（估算）。核对司机和全价，节庆提早出发；旧机场名称不能代替UBN。

建议住宿 乌兰巴托苏赫巴托广场周边；特勒吉与胡斯台正规营地

城市住处方便博物馆与用餐；营地核实独卫/公卫、热水时段、床品、供电和手机信号，别把传统蒙古包照片等同酒店设施。

中档客房 ¥550 - 1,200 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

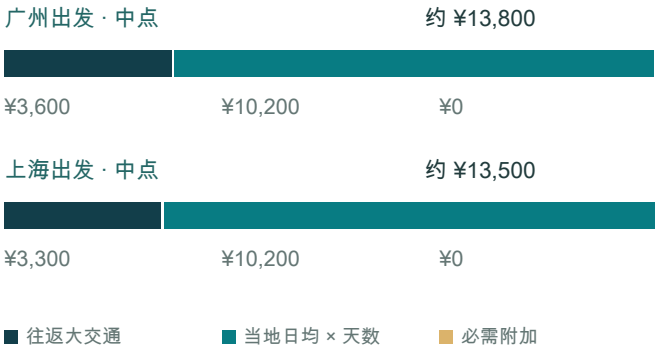
苏赫巴托广场附近 初访城市、博物馆与餐厅集中，白天步行较容易。 取舍：活动期间人车多，机场仍远，不能临时按平时路况计算返程。

特勒吉成熟营地 初次体验蒙古包、想控制离城距离的家庭。 取舍：公卫、热水和供电不一定全天有，照片无法说明夜间保暖。

胡斯台正规营地 重视野马观察和清晨活动，少走一次往返首都路。 取舍：餐饮与网络有限，晚间只在人员允许范围活动，不是自由散步的城市民宿。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥950 - 1,600 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 普通七月行程提前2—3个月安排车辆与营地，那达慕核心期可更早。确认套餐含餐、司机向导、入园和床位配置，旅行险覆盖骑马等拟参加活动。签证材料按官方最新规则准备，机票可退改条件与入境要求一起核对。

证件准备 中国大陆普通护照不要默认免签。出发前向蒙古国驻华使领馆及官方签证系统核验适用旅游签证、电子签资格和入境要求；护照、住宿、往返票与保险材料按官方清单准备。

乌兰巴托 · 特勒吉 · 胡斯台

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

乌兰巴托与中部草原可按9—26℃准备，日照下可能更暖，风大及夜间迅速转凉。七月可能有短时雷雨，土路雨后泥泞；蒙古包内外温差明显，带保暖层、防风雨衣与防晒。此温度不适用于炎热的南部戈壁或更冷的北部林区。

草原雷雨土路难行 由司机留在硬化主路和成熟营地，取消偏远牧户走访与骑马；回城或延住按真实路况决定，不为完成日程涉水试路。

那达慕票未落实或活动改变 保留城市博物馆和正规音乐演出，再用特勒吉两晚体验草原；别为所谓内部票临时付款，乡村赛事也需核验实际地点和日期。

行李重点 夜间抓绒与防风层、头灯和充电宝、营地拖鞋与速干毛巾、望远镜及离线地图

半日慢走

苏赫巴托广场 → 成吉思汗博物馆周边 → 国家博物馆方向 → 市中心餐厅

半日约3—4小时，步行约2—4公里（估算）

只选择一座博物馆深入看，另一座作为外观方向，不把两个大型馆都塞半天。过马路使用正规通道，午后在中心区域吃饭；如果恰逢大型活动，按封路缩短范围，不从广场硬穿人群赶预约。

压缩至约6天 最少6天只做乌兰巴托 + 特勒吉，删胡斯台并保持两端城市夜。若一定要野马观察，则替换一部分特勒吉活动而不是再加南戈壁；仅有四五天且航班中转很长时，旅行回报会明显降低。

多留两天 多2天可给胡斯台和特勒吉各多一晚，或用哈拉和林替换部分近郊草原并预留长车程。鄂尔浑深处与库苏古尔湖不是两天随手可加的周边，路线要按司机工时与营地设施重新计算。

周边延伸 哈拉和林与鄂尔浑河谷：另加3—4天，历史与草原线路更深入，但长途陆路增加；可替换胡斯台而非短假全部叠加。

周边延伸 南戈壁：另加5—6天或重新做一条完整线路，需更专业车辆和更长颠簸时间，七月还要考虑高温，不算首都近郊。

06 取舍与季节判断

01 那达慕期间住宿与车辆紧张，赛事不一定可到场购买。订活动核验正规渠道、座位和接送；只为草原来的人可主动错峰，节庆溢价不要当平日预算。

02 营地设施差异会明显影响体验，独卫、热水、电源和保暖不能靠照片判断。骑马必须有合适头盔和向导，雨后不自己驾车横穿陌生草原土路。

03 城市外移动支付、网络和医疗服务不如大城市密集。与向导确认路线和紧急联系，保留离线地图和适量现金；拍牧户及私人空间先征得同意。

全年适配 · 针对本路线主题



首都近郊绿色草原与营地旅行更适合6—8月，7月有节庆也有价格与客流；春秋风冷、营地运营受限，冬季需完全不同装备和线路。此评分不适用于南戈壁或北部林区。

参考资料 [047] [138]

07.09 境外 / 德国 / 德国巴伐利亚

慕尼黑与加米施：城市文化和阿尔卑斯山脚

城市四晚、山脚四晚，低处正式短线优先，高峰登临自选。

10天 / 最少约9天	12 ~ 27℃ · 山区雷雨、温差	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥19,500 - 33,000	门到门约 20 - 29 小时
上海出发	基础预算 ¥19,000 - 32,000	门到门约 17 - 26 小时

先读懂这片地方

从都会走到山谷边缘

地理 慕尼黑与加米施的组合把城市公共空间和阿尔卑斯山脚放在一起。进入山谷后，村镇、道路与山体的相对位置比单个山峰更能解释当地生活；从谷底向上看植被和岩壁的变化，也能理解为什么同一区域会有不同的活动尺度。

历史 慕尼黑的馆舍与建筑展示巴伐利亚的宫廷、艺术和都市文化，加米施周边则适合观察山地聚落怎样与现代观光结合。铁路、索道和度假设施改变了抵达山地的方式，今天的旅游景观既来自自然，也来自长期建造、维护和经营。

现场观察 在慕尼黑挑一个公共广场看人如何停留，到了山脚则看房屋、街道怎样顺着地形安排。使用山地交通时留意站点位置，思考交通把哪些视野开放给游客，又如何改变地方节奏。

背景参考 [296] [271]

串线示意

01 慕尼黑
艺术馆舍与巴伐利亚城市

02 加米施
山脚聚落与谷地生活

03 开放山地交通片区
观察海拔与景观尺度变化

04 慕尼黑返程
回城市门户收束山地旅行

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

七月城市文化与阿尔卑斯山脚组合，慕尼黑首三晚末一晚、加米施四晚，D1抵达、D9返程、D10抵华。山脚连住可按雷雨调换，正式低处湖岸、村镇和适用短步道为主；楚格峰高处和长峡谷不是默认。铁路与公交减少驾驶，天气与缆车运营单独查，不把山票当全天安全保证。

适合谁 适合文化与山脚轻户外，不要求专业登山。

慕尼黑与加米施：城市文化和阿尔卑斯山脚

路线攻略 · 续

体力取舍 中等短步行，专业高峰长徒步可删。

D1 到慕尼黑

机场酒店接续与休息。

D2 城市馆舍

一组正式展陈与街区，留午饭。

D3 城市生活

公园、建筑与普通餐饮，雨天室内。

D4 铁路去加米施

白天移动入住，村镇短看。

D5 山脚正式短线

低处开放路线与湖岸，雷雨删户外。

D6 适用山地交通

只在运营、天气和能力合适时选正式线路，高峰登临可删。

D7 天气余量

村镇文化与休息，补前日取消内容。

D8 回慕尼黑

铁路及末晚门户，不赌山地末班。

D9 国际返程

机场与转机。

D10 抵达中国

按实际跨日到家。

02 值得停留的地方

01 城市与山脚分段连住，四晚自然能调天气。

02 正式低处短线有内容，不必须上高峰。

03 铁路公交方案减少自驾，运营与票种逐项核。

餐饮与街区 普通德国餐、面包与咖啡馆，山间餐厅营业先查，酒类、高价观景餐和运动套餐另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返慕尼黑适用联程。

往返 ¥6,500 - 11,500；含转机约15—22小时。 门到门约 20 - 29 小时。

上海出发

上海往返慕尼黑直飞或联程。

往返 ¥6,000 - 10,500；直飞约11—13小时量级。门到门约 17 - 26 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路、市内交通与山脚普通接续，日均含八晚共享酒店、基础文化及一项适用普通山地交通预留；高峰套票、私车和专业徒步另计。

慕尼黑机场 → 酒店

铁路 约50—90分钟；约80—130元/人。票区与线路查。

正规车 约40—75分钟；约550—850元/车。含税等待先确认。

建议住宿 慕尼黑四晚，加米施交通可达处四晚

山脚餐饮和铁路接续优先，不住必须自驾的孤立高处。

中档客房 ¥950 - 1,650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

07

慕尼黑与加米施：城市文化和阿尔卑斯山脚

3 / 3

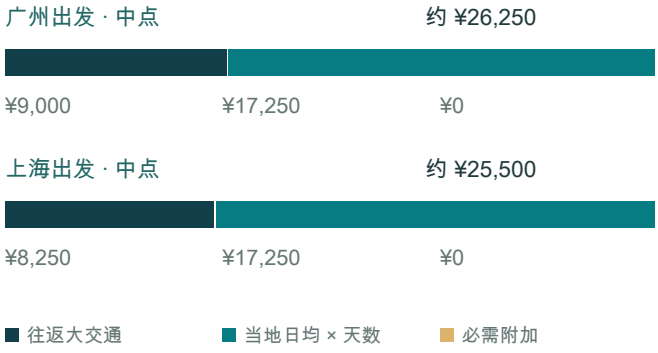
路线攻略 · 续

慕尼黑交通附近 首尾门户文化。 取舍：实际机场较远。

加米施正规服务片区 四晚铁路短线。 取舍：各山地起点仍需接续。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,300 - 2,150 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先签证、国际票与可退房，落实两城铁路，山地票按运营和退改最后选。

证件准备 中国大陆普通护照提前办理适用申根短期签证，按主要目的地及真实住宿申请，准备回程、资金与覆盖行程的保险；多国行程核对获签次数和累计停留。转机地要求单独确认，旅游预约不替代签证。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

高处远低于城市，雷雨强风不去高处，分层防雨。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

雷雨 村镇室内与休息。

山票停运 删高处，正式低处按管理。

行李重点 保暖防雨层、防滑鞋、签证铁路记录、正式山地状态

半日慢走

村镇文化 → 午饭 → 开放低处短线

约2—3小时

雷雨不去山地，峡谷另核。

压缩至约9天 九天少山脚一慢日。

多留两天 多两天另加城镇或天气余量。

周边延伸 更多巴伐利亚城镇：加两天铁路。

周边延伸 长阿尔卑斯徒步：独立增加天数、装备与能力准备。

06 取舍与季节判断

01 雷雨强风和缆车关闭独立查。

02 高处温度、海拔与能力不同，不适时下撤。

03 峡谷、长徒步和高峰票不是主线必需。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

七月山脚城市优先，雷雨取舍与高处状态独立看。

参考资料 [271] [249] [004] [296] [428]

07.10 境外 / 法国 / 法国普罗旺斯

艾克斯 · 吕贝隆 · 阿维尼翁

七月把花田当季节性加分，用古城、市场与艺术作骨架；早晚出门，中午休息，接受收割与热浪的现实。

10天 / 最少约8天　18 ~ 33℃ · 少雨　中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥17,000 - 28,000	门到门约 21 - 30 小时
上海出发	基础预算 ¥16,500 - 27,500	门到门约 20 - 29 小时

先读懂这片地方

花田与石城的两种时间

地理 普罗旺斯的薰衣草田属于农业景观，规则的行列、道路与田块边界都来自种植和维护。艾克斯、吕贝隆村镇与阿维尼翁则展示石材、坡地与河谷上的居住方式；把田野和城镇并看，能理解当地景色如何同时由地形与劳动塑造。

历史 薰衣草与精油、蒸馏和地方产业相连；阿维尼翁的教皇宫则指向另一段政治与宗教历史。艾克斯的艺术文化又提供观察光线与风景的入口。几种主题并置，比把普罗旺斯只缩成一片紫色花海更接近它真实的文化厚度。

现场观察 去花田先分辨作物、行列和收割痕迹，参观蒸馏或相关展陈时再连回生产过程。到石城留意广场的阴影与建筑朝向，用一天中光线的变化理解画家眼中的景观与居民使用的空间。

背景参考 [130] [370]

串线示意

01 **艾克斯**
城市艺术与日常市场

02 **当季花田方向**
把观赏景观连回农业

03 **阿维尼翁**
教皇宫与历史城市空间

04 **吕贝隆村镇**
读坡地石城与乡村景观

05 **马赛门户**
返回国际交通衔接地

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

艾克斯 · 吕贝隆 · 阿维尼翁

路线攻略 · 续

01 行程与体验

七月普罗旺斯的薰衣草与乡野光线具有吸引力，古城、村镇和市场又能让旅行不止于看花。不同海拔、品种与当年气温会改变开花和收割，七月下半月可能已有大片田地收割；想拍花田应先确认近况，不能只按日历预订。十天采用艾克斯和阿维尼翁两个基地，加两次乡野正规小团或短租车。高温、米斯特拉尔风与林火限制可能改变路线，夜生活和午休同样属于南法夏季。

适合谁 适合爱村镇、艺术与季节风景的人；不适合无法忍受高温，或把七月任何一天都视作保证盛花的人。

体力取舍 城市与村镇每天约4—8公里，坡巷和烈日会放大疲劳；花田日还有数小时公路，必须午间休息，不能把晚日落当无限行程。

D1—2 飞抵马赛，入住艾克斯

第一天国际出发，第二天机场巴士到艾克斯，轻走米拉波大道与老城。长途抵达不当天开车追花田，先休息并向运营商确认近日花况与火险。

D3 艾克斯城市艺术

上午看市场、街区或一座美术馆，正午回有空调处休息，傍晚再散步。艺术家相关旧居、画室参观需要核对开放和预约，选择真正感兴趣的一处即可。

D4 花田方向一日

据当周花况选择瓦朗索勒或适合的地区正规一日线路，早出发、避中午久晒。土地是生产用地，遵守停车和不踩田要求；收割后可看蒸馏或改村镇，不让司机盲目追花。

D5—6 阿维尼翁与吕贝隆

第五天转场阿维尼翁，半天了解老城；第六天去吕贝隆选两座村镇即可，古村坡路与停停车都耗时。森林封闭时不走乡间步道，城镇广场与文化馆可替代。

D7—8 留白与返程缓冲

第七天安排教皇宫、市场或已预约演出，第八天回马赛机场方向住一晚。阿维尼翁艺术节按当年节目选择，不因路边售票热闹临时买不理解时长与语言的演出。

D9—10 返程

第九天从马赛国际联程回国，第十天到国内。若航班更适合从巴黎离境，第八天就转场并过夜，国际航班不直接押在早上从普罗旺斯出发的高铁上。

02 值得停留的地方

01 花田最好在清晨或傍晚看光线，但农事决定开放和收割。一次足够认真的观赏比连续跑多片相似田地更好，紫色消退后仍能理解香料种植与当地生活。

02 吕贝隆石头村适合看街巷和山地聚落，短短几公里可能有连续坡路。选两处连贯停留，吃午饭、看展和休息，避免一天拍遍六个村却只记得停车场。

03 艾克斯与阿维尼翁把艺术、城市历史和市场串起来，为花季的不确定性提供支撑。真正想看演出就围绕一场安排晚上，不必把艺术节仅当房价上涨的背景。

餐饮与街区 可尝普罗旺斯炖菜、橄榄、番茄、山羊奶酪和时令水果，市场食物适合简单午餐。葡萄酒品鉴后不驾车，薰衣草食品选择正规店铺小份尝试；正餐服务时段较固定，小村午后未必随时有热食，行程先留用餐窗口。

艾克斯 · 吕贝隆 · 阿维尼翁

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—马赛往返，通常一次中转联程，经巴黎或其他欧洲枢纽

往返 ¥6,500 - 11,000；单程规划约16—23小时，机场至艾克斯另计 门到门约 21 - 30 小时。

上海出发

上海—马赛往返，比较一次中转联程；若从巴黎入境需另算高铁衔接

往返 ¥6,000 - 10,500；单程规划约15—22小时，地面转场另计 门到门约 20 - 29 小时。

按飞马赛再巴士/车辆到艾克斯，通常一次中转；若买巴黎往返后另搭TGV，应把跨站与铁路额外加入，不能套用短端。

当地移动 机场巴士到艾克斯，城际铁路/巴士至阿维尼翁；乡野段参加正规小团或2人以上分摊租车。日预算含必要城际交通、约两次乡野游和常规文化门票，不含高价演出票。

马赛普罗旺斯机场 MRS → 艾克斯汽车站/酒店

机场直达艾克斯巴士 + 短步行 约45—75分钟含等候与末段；约80—140元/人（估算）。按机场巴士当季线路，Aix TGV站与艾克斯市中心是不同地点。

正规出租车/预约接送 约30—55分钟；约500—850元/车（估算）。夜间、周末可能加价，司机需知道酒店能否车到门口。

建议住宿 艾克斯老城边缘3晚；阿维尼翁城墙内3晚；马赛机场附近返程前夜

无车住可步行到餐饮和集合点的位置，有车选能停车的老城外缘；核实空调和楼层电梯，艺术节期间阿维尼翁价格会上浮。

中档客房 ¥1,000 - 1,750 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

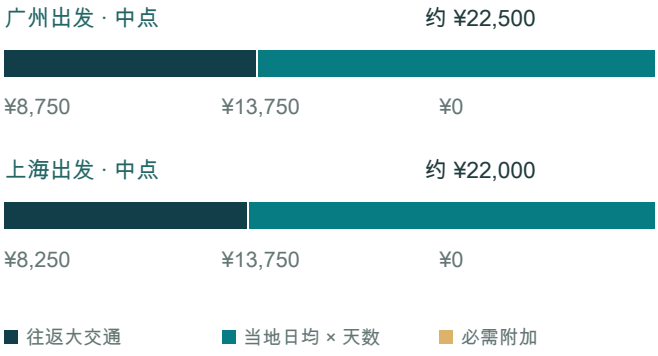
艾克斯老城边缘 市场、餐馆与小团集合，步行游览且不自驾的人。 取舍：石路和旧楼电梯少，确认空调；真正偏郊的庄园往返需要车。

阿维尼翁城墙内 想看演出、教皇宫和夜间街区，回酒店方便。 取舍：艺术节期间贵且热闹，深巷拖箱与夜间声音可能影响睡眠。

阿维尼翁城墙外近交通处 预算与自驾停车优先，愿意步行或短乘进入老城。 取舍：跨大路或停车场环境不如中心，不能只凭与城墙直线距离选择。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,050 - 1,700 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3—5个月比较国际机票与两基地住宿，七月艺术节期间更早找可退房源。花田线路等地点和收割信息更明确再确认，租车或小团各算总价；每日户外出发前检查高温与森林限制。

07

艾克斯 · 吕贝隆 · 阿维尼翁

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照通常需申根签证，通过法国官方领事与签证渠道核验申请、保险及材料；自驾另核验驾照翻译文件和租车公司要求。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

城镇与内陆规划约18—33℃，热浪可能明显超过35℃，花田与石头村中午曝晒强。整体较干仍有雷雨，干热强风会增加火险；轻薄长袖、帽子和水必备。凉爽清晨适合户外，住宿空调比“古宅情调”更影响睡眠。

热浪持续 上午只做短市场与建筑参观，中午回空调房，傍晚恢复街区散步；花田削减成一处短停，饮水与休息比等摄影金光重要。

林火限制或花田已收割 放弃受限制林道，改艾克斯美术馆、阿维尼翁教皇宫或正规蒸馏/薰衣草文化馆；不按网图绕进封闭区，也不把无人收割田当免费停车地。

行李重点 透气防晒长袖、宽檐帽与补水瓶、适合热石路的鞋、离线地图与当地火险公告入口

半日慢走

艾克斯罗通德喷泉 → 米拉波大道 → 老城市场街 → 市政厅广场

半日约3—4小时，步行约2—4公里（估算）

尽量上午完成，喷泉和林荫段休息，市场是否摆摊取决于星期与季节。只选一处室内文化点，热浪时缩成两公里再回酒店；这条步行线不包括郊外画室和圣维克多山，它们需要独立交通。

压缩至约8天 最少8天只留艾克斯与阿维尼翁各两三晚，花田或吕贝隆二选一，删一个自由日并保留返程前接近机场住宿。若花田已收割，八天完全以城市和村镇也合理，不需花更多车费盲追紫色。

多留两天 多2天可增加阿尔勒两晚，看罗马遗迹与艺术主题，铁路衔接相对顺；或者在原基地多看演出和慢逛市场。韦尔东要考虑山路和水情，只加两天且已多次转场时不再硬加。

周边延伸 阿尔勒：另加1—2天，适合罗马遗迹与梵高主题，可用铁路衔接。

周边延伸 韦尔东峡谷：另加2—3天更合理，山路、酷暑和水上活动各有条件，别与花田六七个停点挤一天。

06 取舍与季节判断

01 花期与收割并不按固定旅游日期发生，七月下旬尤其应查近期实景。未经允许不进田、不挡农机、不把无人机飞越私人土地当作默认权利。

02 高温、干风和火险可限制森林及山地步道进入，出发前查相应省的翌日公告；封闭时改城市内容，不用另一条小路绕入。

03 阿维尼翁七月节庆需求大，空调、取消条款和实际步行位置优先。乡野租车核实驾驶文件、停车和保险，窄村道不适合凭直觉随意开入。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

此路线带有花田主题，6月底至7月更值得关注，7月后段已可能收割；8月更热且花田不稳定。春秋城市村镇仍可考虑但玩法转变，评分不保证某一高原、品种或日子的花况。

参考资料 [130] [131] [132] [428]

07.11 境外 / 坦桑尼亚 / 坦桑尼亚阿鲁沙与北部国家公园

坦桑尼亚北部：正规Safari与门户缓冲

六天五晚拼团 Safari，阿鲁沙首尾三晚，沿北部保护区安排自然观察。

11天 / 最少约10天	6 ~ 27°C · 旱季尘土、冷夜与局部雨	中等 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥22,900 - 40,700	门到门约 22 - 33 小时
上海出发	基础预算 ¥22,900 - 40,700	门到门约 23 - 34 小时

先读懂这片地方

火山高地与迁徙草原

地理 坦桑尼亚北部路线穿过不同生境：塔兰吉雷的河流与林地、恩戈罗恩戈罗的火山高地和塞伦盖蒂开阔草原。恩戈罗恩戈罗的巨大盆地与火山塌陷有关，不是陨石撞击坑；地形、水源与植被共同影响动物如何利用空间。

历史 自然保护与当地人群的生活、土地使用和管理历史彼此相连。恩戈罗恩戈罗还承载重要的人类演化研究背景，使这片区域的故事不只属于大型野生动物。理解保护区规则与向导工作，也是在理解今天人如何在这些土地上作出选择。

现场观察 每次观察先从河流、树荫或草高入手，再看动物在其中做什么。请向导解释两个区域的生境差别，比不断询问下一只动物在哪里，更能看懂长距离转场为何值得。

背景参考 [373] [272]

串线示意

01 **阿鲁沙**
北部保护区行程的城市门户

02 **塔兰吉雷方向**
河流林地与野生动物生境

03 **恩戈罗恩戈罗**
火山高地与巨大盆地

04 **塞伦盖蒂**
开阔草原与动物空间利用

05 **阿鲁沙返程**
回门户整理生态观察

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

七月在北部旱季背景下较适合正规野生动物观察，仍有冷夜、尘土和长道路。十一天含国际在途，阿鲁沙三晚独立酒店与六天五晚Safari套餐；路线示例塔兰吉雷、恩戈罗恩戈罗、塞伦盖蒂，实际许可和营地决定每天车程。选择正规共享车辆小团，不以保证渡河、五大动物或近距互动购买。返程前两晚阿鲁沙吸收道路变化，不再叠加桑给巴尔。

适合谁 适合接受长车、冷夜及较高成本的自然观察；不适合保证见动物或只有短假需求。

坦桑尼亚北部：正规Safari与门户缓冲

路线攻略 · 续

体力取舍 中等负担主要来自长车、尘土与冷夜，车辆观察也需恢复时间。

D1 国际去程在途

按正规联程出发，转机入境与行李核对。

D2 到门户，阿鲁沙

接正规酒店休息，不落地直接赶远园。

D3 Safari第1日

正规车往塔兰吉雷等合同区域，按许可观察，首晚套餐住宿。

D4 Safari第2日

转恩戈罗恩戈罗区域，道路留时，高地冷夜准备。

D5 Safari第3日

按合同正式许可内容后转塞伦盖蒂，长车日不强补夜间观察。

D6 Safari第4日

正规向导和园区规则下观察，动物位置不保证。

D7 Safari第5日

按天气与合同区域观察，五大动物、迁徙渡河均不承诺。

D8 Safari第6日

长道路回阿鲁沙，结束套餐，住独立酒店。

D9 门户缓冲

休息与普通城市内容，吸收车辆道路变化。

D10 国际返程

正规机场接送与联程，末日不从园区赌航班。

D11 抵达中国

真实跨日到家，长联程另加假期。

02 值得停留的地方

01 观察以园区管理与正规向导为主，内容不依赖特定动物遭遇。

02 套餐五晚和门户三晚明确分开，避免住宿、餐和车辆双算。

03 返程前门户缓冲，长车与冷夜进入体力评估。

餐饮与街区 Safari合同写明五晚餐食、饮水与饮食需求，门户正规普通餐饮另计，小费和特殊餐饮按实。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返乞力马扎罗等适用门户正规联程。

往返 ¥7,500 - 13,000；含转机常见约16—25小时。门到门约 22 - 33 小时。

上海出发

上海往返同一门户联程，转机要求独立核。

往返 ¥7,500 - 13,000；含转机约17—26小时量级。门到门约 23 - 34 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 套餐外门户接送和普通生活计日均；Safari车辆向导、许可、五晚食宿计必需附加，不重复进入日均。示例共享车小团，不适用于两人专车豪华营地。

乞力马扎罗实际机场 → 阿鲁沙酒店

酒店正规接送 约60—110分钟；约300—550元/车。写明等待和酒店。

合同运营方接送 约60—110分钟；约300—550元/车，未含时。已含合同则不双计。

建议住宿 阿鲁沙三晚独立酒店，Safari五晚套餐住宿

独立酒店D2、D8、D9三晚；D3—7五晚在Safari必需套餐，不重复分摊。营地位置、合法许可和餐食写入合同。

中档客房 ¥550 - 1,000 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

阿鲁沙正规酒店 首尾三晚与接送。 取舍：实际机场和市区仍有道路。

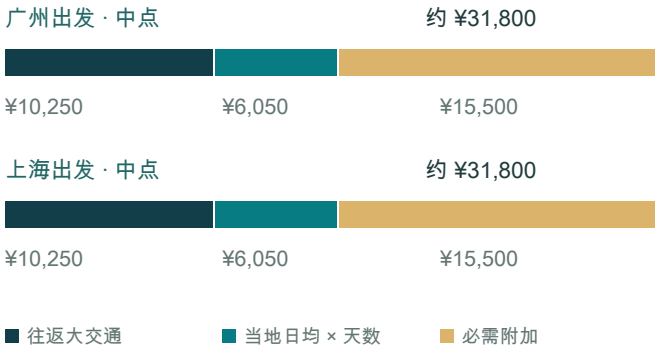
合同内合法Safari营地 五晚食宿车辆套餐。 取舍：位置决定长车，不能只看营地照片。

坦桑尼亚北部：正规Safari与门户缓冲

路线攻略 · 续

04 花费、预订与证件

每日约 ¥400 - 700 / 人，按 11 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必须另计 本路线有指定入境保险要求，费用未计入基础区间；请把官方实际结算费用填入“证件 + 保险”，并另核Safari活动和医疗转运保障。

必需附加 ¥11,000 - 20,000 / 人；每人示例六天五晚正规共享车Safari规划预留，含约定园区许可、车辆向导、五晚食宿；不含国际票、门户三晚、小费、保险和高价热气球。专车、园费调整或旺季营地另报价。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先确认适用签证、官方安全提醒和旅行健康准备，再核正规运营资质、许可、营地、车辆餐食与退款合同；落实联程及门户首尾房，保险和小费单独预算。 订票前确认指定入境险的办理、实际保费与适用资格，保存有效保单；已有其他旅行险也不能直接视为满足此项要求。

证件准备 按坦桑尼亚移民局官方旅游签证路径先取得适用许可，材料与真实门户及Safari合同一致。大陆自2026年10月1日起实施指定入境险，普通中国短期游客应按实际资格经NIC官方入口办理并保存保单；公告基础保费44美元、保障最长92天，豁免与实付额按当时规则核对。首入桑给巴尔适用ZIC安排，持有效适用保单的同一旅程无需因往返大陆与桑岛重复购买。疫苗入境要求随来源和转机核对，第三国转机独立确认。

05 天气与灵活安排

高地营地明显冷，日晒与防尘、防蚊并重，雨和天气仍可能变化。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

园内天气变化 依向导许可调整，不能越界追动物。

道路车辆变化 用门户缓冲，联系合同运营方处理。

行李重点 防晒防尘保暖层、闭口舒适鞋、签证健康合同记录、正规运营紧急联系方式

半日慢走

阿鲁沙一组正式文化 → 午饭 → 酒店休息

约1—2小时

自然园内不得自行下车或未知步行，城市也用正规接续。

压缩至约10天 十天少一门户慢日，首晚和末晚仍保留。

多留两天 多一日门户休息，另加园区必须重新报价许可。

周边延伸 阿鲁沙多一日：正规城市文化与休息。

周边延伸 桑给巴尔：独立增加数日航段、当地入境附加要求和预算。

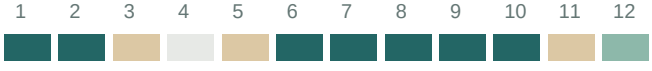
06 取舍与季节判断

01 动物和迁徙位置不保证，不投喂围堵。

02 六天Safari道路长，共享车和专车预算不同。

03 行前到旅行门诊评估防蚊、疟疾预防及按转机来源确认黄热要求，不自行套药或疫苗。

全年适配 · 针对本路线主题



针对北部正规Safari，七月旱季可优先但动物不保证，长雨季取舍更多。

参考资料 [272] [273] [274] [431] [433]

07.12 境外 / 马来西亚 / 马来西亚沙巴西岸

亚庇 · 昆达山

以亚庇为主住处，海岛日和山地两晚互相调剂，七天不跨去遥远的仙本那，减少转机与赶船。

7天 / 最少约5天 17 ~ 32℃ · 中等 轻松 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥5,250 - 8,900	门到门约 7 - 13 小时
上海出发	基础预算 ¥5,750 - 9,600	门到门约 9 - 15 小时

先读懂这片地方

从海岸走进山地植物

地理 亚庇近海与昆达山的山地环境形成鲜明高差，路线由岛屿海岸转入京那巴鲁山周边森林。不同高度、地质和湿度支持多样植物生境；即使只走低强度开放步道，也能从叶形、树干、附生植物与林下光线读到变化。

历史 京那巴鲁公园的价值不只是一个高峰，它也是认识婆罗洲植物多样性的重要窗口。沙巴的地方馆舍则把自然环境与不同社群的生活联系起来。把植物观察和地方文化放在一起，可以追问人怎样辨识、使用与保护身边的材料和生境。

现场观察 上山前在市区馆舍建立区域印象，进入森林后挑三种形态明显不同的植物观察，不必急着叫出名字。再比较海岸与山地建筑使用的材料和空间，让高差转化成可读的生活差异。

背景参考 [049]

串线示意

01 亚庇
海岸城市与地方文化开场

02 近海岛屿
观察海岸及海洋生境

03 昆达山
从海平面转向凉爽山地

04 京那巴鲁公园
以短步道阅读植物多样性

05 亚庇返程
回城市衔接并补看馆舍

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

亚庇 · 昆达山

路线攻略 · 续

01 行程与体验

七月的沙巴西岸可以将城市服务、近海岛屿和京那巴鲁山地放在一条相对紧凑的路线里，特别适合第一次热带自然旅行或带孩子的人。亚庇周边出海与昆达山住宿能形成温差和景观的变化，但沙巴全年湿热，七月也可能阵雨和风浪，并非一个稳定无雨月份。七天只做西岸，不把山打根和仙本那当作随手加的附近景点；对潜水有强需求的人应另做东岸专门行程。

适合谁 适合想海岛与山地结合的家庭、情侣和初次境外自由行者；不适合把七天用来完成神山登顶、仙本那潜水和雨林深游全部目标的人。

体力取舍 亚庇海岸和近海岛屿可轻松玩，昆达山公路弯多、约数小时移动；基础方案不登神山，短步道可按家庭体力缩减。

D1 亚庇抵达与海滨

抵达后入住市区，下午短走海滨和市场，晚餐早吃。机场接送不复杂，但入境与取行李仍要留时间；若搭红眼航班，先补觉，不安排当日浮潜或立刻自驾山路。

D2 近海岛屿一天

根据海况从正规码头参加近海岛屿日游，选一两座岛即可，把时间留给沙滩和有保障的浮潜。确认救生衣、保险、返航时间与取消政策；海况不佳就将这天与市区日互换。

D3 上山到昆达山

白天包车或自驾进入昆达山方向，途中分段休息，下午只安排轻松农场或观景。山区路程需数小时，别把多个吊桥、温泉、牧场一口气全塞进去，入住后留时间适应较凉夜晚。

D4 京那巴鲁公园低强度游

在公园开放步道和植物观察区域慢走，重点是山地植被而非攀登顶峰。按天气选择短步道，带雨衣和防滑鞋；若清晨有山景，先观景再早餐，山峰随后被云遮住也不必追车换点。

D5 回亚庇，留半天休息

上午简单活动后返回亚庇，途中按路况调整，不在傍晚光线下降时赶陌生山路。下午入住同一区域，整理装备并吃一顿城市晚餐；连续山区活动后，泳池或按摩就足够丰富。

D6—7 天气备用与返程

第六天作为出海补位或市区文化日，可看州博物馆、市场和日落海滩。第七天返程，若参与水肺潜水必须遵守潜店及潜水医学建议的飞行前间隔；本基础行程默认仅常规浮潜。

02 值得停留的地方

01 亚庇的优势是生活服务与近海自然距离相对短，住在市区就能兼顾饭店、码头和海岸。选少量岛屿慢玩，比不断换船登岛更适合孩子，也有机会认真观察浅海生态。

02 昆达山让热带旅行拥有凉爽的另一面，农场、山谷和云雾与亚庇海滨形成对比。神山是否露脸取决于天气，选择能接受阴天也舒适的住宿和活动，体验才不会只靠运气。

03 京那巴鲁公园可以通过低强度步道欣赏植被，没登顶也值得。亲子重点可放在观察叶片、昆虫和地形变化；登山是另一个需要许可证、向导、体力和更多预算的计划。

餐饮与街区 亚庇可吃叻沙、海南鸡饭、鱼面、马来风味饭与海鲜，昆达山路途选择干净餐厅和熟食。海鲜按重量计价先问清种类与加工费；榴莲按个人喜好小份尝试，酒店可能禁止带入。穆斯林餐厅尊重饮食规则，素食者确认虾酱与高汤。

亚庇 · 昆达山

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—亚庇往返；优先核对直飞，无合适班次经吉隆坡联程

往返 ¥1,400 - 2,600；直飞规划约3—3.5小时；中转约7—10小时 门到门约 7 - 13 小时。

上海出发

上海—亚庇往返；优先查直飞，再比较吉隆坡转机

往返 ¥1,900 - 3,300；直飞规划约4.5—5小时；中转约8—12小时 门到门约 9 - 15 小时。

按抵亚庇市区首晚酒店，短端为合适直达、宽端含吉隆坡中转；昆达山另日上山，不在刚落地后继续长山路。

当地移动 亚庇用网约车与正规码头船运，昆达山两晚用正规包车或自驾，山区弯道多。日预算含来回山地交通分摊、一次近海跳岛和常规公园活动，不含神山登顶或水肺课程。

亚庇国际机场 BKI → 市中心

正规网约车/出租车 约15—35分钟；约25—60元/车（估算）。按指定上车位置，确认夜间和大行李所需车型。

酒店预约接机 约20—40分钟；约60—120元/车（估算；套餐可能已含）。适合家庭晚到，写明儿童座椅需求和航班延误等候。

建议住宿 亚庇市中心/加雅街周边；昆达山主路可达住宿

亚庇中心方便码头和餐饮；昆达山核实热水、接驳与路况，山景房朝向重要但不保证看到山，不选过度偏远土路住宿。

中档客房 ¥380 - 700 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

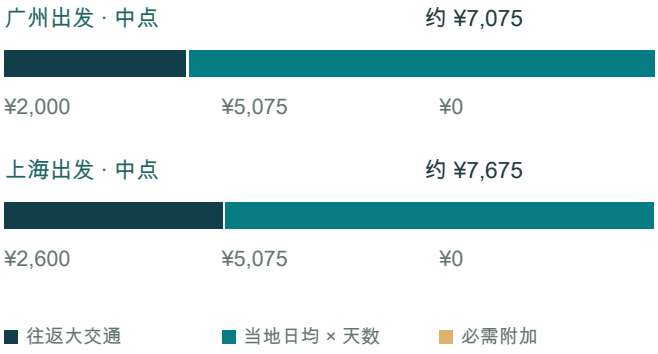
亚庇加雅街—市中心 码头、餐饮与城市服务集中，首次自由行方便。 取舍：商住区夜间较热闹，海景不是每间都有；到丹绒亚路仍需交通。

丹绒亚路度假区 更偏酒店休息、日落和亲子泳池，对步行老城要求不高。 取舍：房价和餐费可能更高，跳岛与市区餐饮每天要叫车。

昆达山主路可达住宿 两晚山地气候和清晨观景，适合与海滨交替。 取舍：山景依天气，热水与夜间用餐要确认，偏远土路房不适合新手雨天自驾。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥550 - 900 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1—3个月订往返机票和亚庇酒店，昆达山周末住宿更早比较。跳岛选择可因天气调整的正规运营商；出发前复核马来西亚入境条件、电子入境卡适用要求及沙巴旅游局提示，确认保险包含计划中的水上活动。

证件准备 中国大陆普通护照按马来西亚移民局最新规定核验免签适用目的、停留期限、护照有效期和电子入境卡要求；携带住宿、往返票与资金证明备查，不将免签理解为无条件入境。

亚庇 · 昆达山

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

亚庇海滨可按24—32℃准备，昆达山夜间可能降至约17℃或更低；同一天会经历湿热与山地凉意。海边要防晒驱蚊，山区带薄保暖外套。阵雨、雷暴和海浪会改变出海安排，山峰清晨也不保证露面。

海上雷雨或风浪 把跳岛换州博物馆、城市市场和酒店休息，海岛留到后一个完整白天；不临时转买另一家承诺一定能开的船。

昆达山浓雾强雨 取消远眺和高处步道，留在可安全到达的室内设施或住宿；下山选白天窗口，严重预警时延住或更改道路，避免傍晚赶雾路。

行李重点 山地夜间薄外套、浮潜合身救生装备由正规商家提供、驱蚊与防晒用品、湿衣防水袋

半日慢走

加雅街 → 沙巴旅游局历史建筑周边 → 市中心海滨

半日约3小时，步行约2—4公里（估算）

从街区早餐开始看城市外观，再分段到海滨，按炎热程度安排室内休息。周日市场与普通工作日不同，不保证每次都有摊市；过街走正规通道，若想去丹绒亚路看日落应另坐车，不纳入这条步行距离。

压缩至约5天 最少5天只住亚庇，保留一次出海与两天城市/酒店弹性，删昆达山两晚。若最想看山地，就减少跳岛改上山一晚，但总车程占比会上升；五天不要再加仙本那或山打根。

多留两天 多2天可以延长昆达山慢住，或给亚庇增加红树林萤火虫一日与休息一日。东部雨林和仙本那需要国内交通及至少四五天，短加两天容易只剩转机，不作为默认扩展。

周边延伸 萤火虫与红树林：从亚庇另加半天至1天，往返车程不短，适合正规小团且遵守不闪光、不抓虫规定。

周边延伸 山打根与京那巴当岸：另加4—5天及国内航段/长途车程，适合野生动物兴趣者；不应与仙本那一起塞进这七天。

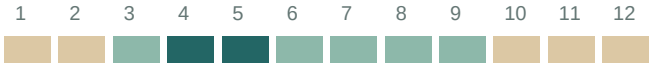
06 取舍与季节判断

01 七月仍可能有风浪和雷雨，海岛日安排在中间而不是唯一最后一天。选正规船运和有救生保障的浮潜，严禁踩珊瑚、追海龟，天气取消就接受改期或退款。

02 昆达山道路弯曲且可能遇雾，驾驶经验不足优先包车。山地住宿先确认上下车点、热水和餐饮距离，暴雨后不要临时探索偏远土路或溪流。

03 沙巴西岸与东岸并非同一旅游半径，额外前往东部海域需再查官方安全提示及许可。神山登顶和诗巴丹潜水均需单独筹备，基础预算没有包含。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

此路线限定沙巴西岸海岛与昆达山，不等同东岸潜水季；春季往往更便于海滨，夏季仍可选但阵雨风浪存在。雨季可住度假酒店却降低出海稳定性，全年不保证神山露面。

参考资料 [048] [049]

08 草原文博与双城海岛，旺季留余量

呼和浩特包头、赤峰草原与通化集安可组合文化和自然；苏格兰城市、赫尔辛基塔林与龙目岛可选铁路或海岸行程。暑期准备防热、防雨，爱丁堡节庆期间提早比较住宿；长途返程前回到国际出发城市。

出发时机

暑期和节庆价格单算。草原雷雨、海况、正式文物开放与跨海接续逐项确认。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 六盘水 · 钟山与近郊 328 →

国内 · 4天 · 16 ~ 26℃

广州 ¥2,650 - 4,050　上海 ¥2,900 - 4,900

02 呼和浩特与包头：召庙、馆舍和城市 331 →

国内 · 5天 · 15 ~ 29℃

广州 ¥4,300 - 7,350　上海 ¥3,900 - 6,950

03 通化与集安：高句丽遗存和江城文化 334 →

国内 · 6天 · 18 ~ 30℃

广州 ¥5,600 - 9,520　上海 ¥5,200 - 8,920

04 赤峰与乌兰布统：城市文博和草原慢住 337 →

国内 · 7天 · 10 ~ 28℃

广州 ¥7,100 - 11,950　上海 ¥6,700 - 11,450

05 海拉尔 · 额尔古纳 · 恩和 340 →

国内 · 8天 · 10 ~ 26℃

广州 ¥8,200 - 13,700　上海 ¥7,900 - 13,200

06 兰州 · 张掖 · 敦煌 344 →

国内 · 9天 · 16 ~ 35℃

广州 ¥6,950 - 11,600　上海 ¥6,850 - 11,500

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

08月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 龙目岛与吉利艾尔：文化海岸和小岛慢住 348 →

境外 · 8天 · 23 ~ 31℃

广州 ¥9,000 - 15,600　上海 ¥9,200 - 16,000

08 赫尔辛基与塔林：波罗的海城市与渡轮 351 →

境外 · 9天 · 12 ~ 23℃

广州 ¥17,750 - 29,950　上海 ¥17,250 - 28,950

09 卢布尔雅那 · 布莱德 · 博希尼 354 →

境外 · 9天 · 13 ~ 29℃

广州 ¥14,600 - 24,050　上海 ¥14,300 - 23,550

10 奥斯陆 · 弗洛姆 · 卑尔根 358 →

境外 · 11天 · 10 ~ 22℃

广州 ¥22,350 - 35,600　上海 ¥21,850 - 35,100

11 多洛米蒂 · 奥蒂塞伊 · 科尔蒂纳 362 →

境外 · 12天 · 8 ~ 24℃

广州 ¥21,400 - 34,200　上海 ¥20,900 - 33,700

12 爱丁堡、斯特灵与格拉斯哥：铁路文化三城 366 →

境外 · 10天 · 11 ~ 21℃

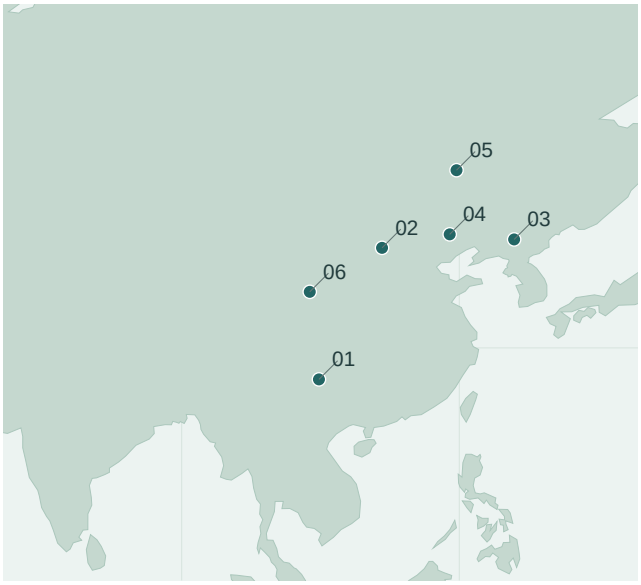
广州 ¥21,500 - 37,000　上海 ¥21,000 - 36,000

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

08月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 六盘水 · 钟山与近郊

4天 · 六盘水

02 呼和浩特与包头

5天 · 呼和浩特

03 通化与集安

6天 · 通化

04 赤峰与乌兰布统

7天 · 赤峰

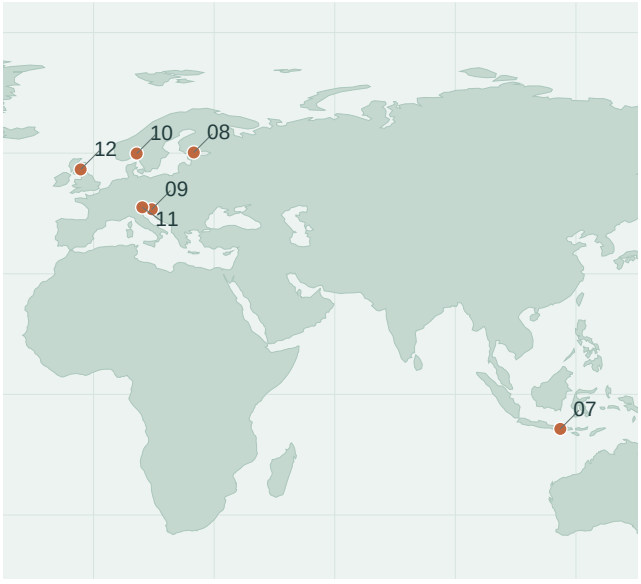
05 海拉尔 · 额尔古纳 · 恩和

8天 · 海拉尔

06 兰州 · 张掖 · 敦煌

9天 · 兰州

境外 · 本月目的地分布



07 龙目岛与吉利艾尔

8天 · 马塔兰

08 赫尔辛基与塔林

9天 · 赫尔辛基

09 卢布尔雅那 · 布莱德 · 博希尼

9天 · 卢布尔雅那

10 奥斯陆 · 弗洛姆 · 卑尔根

11天 · 奥斯陆

11 多洛米蒂 · 奥蒂塞伊 · 科尔蒂纳

12天 · 科尔蒂纳

12 爱丁堡、斯特灵与格拉斯哥

10天 · 爱丁堡

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

08.01 国内 / 中国 / 贵州西部

六盘水 · 钟山与近郊

四天住在六盘水市区，公园、烙锅和一日山地轻游交替，避暑不一定要把时间都花在长途包车上。

4天 / 最少约4天	16 ~ 26℃ · 多雨	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥2,650 - 4,050	门到门约 8 - 11 小时
上海出发	基础预算 ¥2,900 - 4,900	门到门约 10 - 14 小时

先读懂这片地方

山城清凉背后的工业史

地理 六盘水位于贵州西部，是典型的喀斯特地区，山地把城区、湿地与近郊林地放在起伏空间中。明湖的水面与周围坡地、野玉海的林地与山脊，可以连起来观察，理解山地中的道路、居住与开放空间怎样安排，也理解城市为何并非一张平坦的底图。

历史 六盘水的城市发展与三线建设及工业建设紧密相连，今天的地方记忆中保留着矿业、铁路、工厂和建设者的故事。将相关展陈与山城日常并看，能够为“凉都”的休闲印象增加历史厚度：旅行者感受到的清凉之外，还有塑造这座城市的劳动与迁徙。

现场观察 在三线建设展陈里挑一张老照片，找出其中的山、铁路或工厂，再对照今天城市的形态。去湿地与近郊时关注自然环境如何进入现代城市生活，而不只比较气温是否舒适。

背景参考 [134]

串线示意

01 钟山市区
从工业记忆理解现代山城

02 明湖湿地
观察水面坡地与城市空间

03 野玉海方向
读近郊林地与山地聚落

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

八月六盘水的优势是相对凉爽的高原山城生活，适合从广州或上海的闷热中抽出几天换个节奏。这里不是全日恒温空调城市，晴天也会晒，雨季也可能连续潮湿；真正有价值的是早晚散步与近郊山地，而不是承诺每一天都19℃。四天集中钟山区与野玉海方向，不把盘州乌蒙大草原、妥乐和韭菜坪都塞进同一趟。广州高铁可选，上海经贵阳空铁衔接要仔细算总时间。

适合谁 适合想低成本换凉爽生活节奏的短假；不适合追求壮观大景而不愿开长车，或无法接受阴雨潮湿的人。

体力取舍 城区和近郊分段轻走，每天约2—5公里即可；主要成本是到达交通与一日山路，默认不做韭菜坪登高或跨到盘州。

D1 抵达六盘水

铁路到六盘水站后入住，傍晚在住处附近吃烙锅或羊肉粉，简单散步。上海空铁接续后已消耗一整天，不再乘车进山，提前确认近郊接送和天气。

D2 城市公园与地方记忆

上午明湖湿地开放步道，午后看三线建设相关展陈或在市区休息。以短段散步观察山城生活，遇下雨可以把室内安排提前，晚上选清淡家常菜。

六盘水 · 钟山与近郊

路线攻略 · 续

D3 野玉海近郊一天

天气合适时去野玉海方向，选海坪小镇与一段成熟步道，不追求所有付费娱乐项目。雾大或雷雨就不登暴露高处；城郊车程之外仍要给排队和吃饭留时间。

D4 返程

广州按高铁返程，上海经贵阳接飞机需留足跨站和航班手续余量，尽量不买紧贴的独立票。若只有早班飞机，第三晚就回贵阳并删减近郊半天。

02 值得停留的地方

01 六盘水适合把气候当作改善日常节奏的条件：早点散步、吃早餐、午后休息。它的吸引力不靠每天刷新地标，尤其适合只想短暂脱离闷热的人。

02 明湖湿地与城市山地相邻，短段步道足以获得开阔视野。湿地生态与市民生活同时存在，按开放通道行走，不采摘、不涉水，也不需要走完整片区域。

03 三线建设历史提供理解这座工业山城的另一条线，和近郊自然互相补充。参观前检查场馆开放，别让“凉都”宣传把当地历史和普通生活全部遮住。

餐饮与街区 水城烙锅、羊肉粉和洋芋是容易找到的选择，烙锅先问清锅底、蘸料与称重规则。连续重油重辣可穿插米饭、汤和蔬菜，胃口不适就主动要求少辣；野生菌不自行采食，景区农家菜确认价格再下单。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州南—六盘水往返高铁二等座，可能需贵阳方向换乘

往返 ¥850 - 1,250；单程约6—8小时，市内接驳另计 门到门约 8 - 11 小时。

上海出发

上海—贵阳往返机票，再铁路至六盘水；铁路与机场转站费用计入daily

往返 ¥1,100 - 2,100；飞行约3小时，贵阳转站和铁路再约3—5小时 门到门约 10 - 14 小时。

广州按高铁直达或贵阳方向换乘，上海按飞贵阳后转站乘铁路到六盘水；两者均含市区首尾接驳，上海不是落地就到目的地。

当地移动 六盘水站到市区出租车，城区公交/网约车；野玉海一日正规包车或可靠往返接送。日预算按2—4人同行摊入近郊交通，亦预留上海方案贵阳两端空铁接续成本。

六盘水高铁站 → 钟山市区酒店

市区公交 + 步行 约30—60分钟；约3—8元/人（估算）。站点与行李最后一段先看地图，晚到核对运营时间，不将站旁老街直接当中心。

正规出租车/网约车 约15—30分钟；约15—35元/车（估算）。酒店若在明湖较远一侧费用可能上浮，定位具体入口便于雨天上车。

建议住宿 钟山区餐饮成熟区或明湖周边

城市连住便于遇雨调整和用餐，明湖附近散步方便但需查实际商业距离；偏远山地民宿不适合作四天默认基地。

中档客房 ¥220 - 420 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

钟山区餐饮成熟城区 吃饭、叫车、雨天室内与首尾铁路接驳，短假最容易执行。 取舍：街景偏城市，个别主路房间车流较吵，先看睡眠与热水条件。

明湖周边 喜欢晨间散步、想多在公园附近休息的人。 取舍：部分住处到真正湖岸入口和餐厅仍远，不能只看窗外有绿地。

野玉海正规度假住宿 计划至少两晚专注近郊山地，且接送已落实的家庭。 取舍：四天短假住山上可能放大用餐和回车站成本，遇雾雨不一定优于市区。

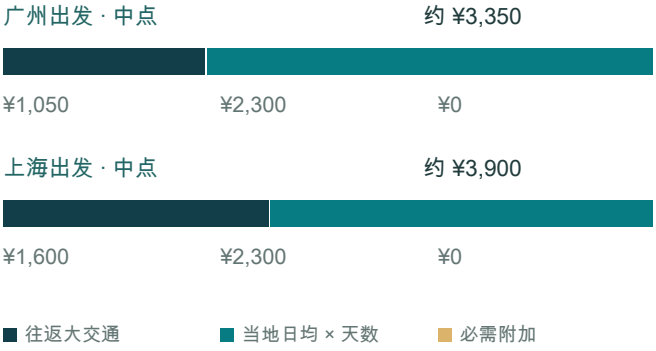
04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 700 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。

六盘水 · 钟山与近郊

3 / 3

路线攻略 · 续



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3—6周比较铁路或贵阳空铁组合，暑期周末住宿仍可能上浮。连住选可退、热水与干燥条件可靠的房型，近郊车辆写清往返及等待时间；出发前根据雷雨与雾况决定山地日是否保留。

证件准备 身份证用于铁路、酒店与景区，上海航空方案另核对贵阳机场航站与铁路车站；开放景区外的山地、矿区和施工区域不自行进入。

05 天气与灵活安排

市区及近郊规划约16—26℃，晴天中午可能更热，山上、阴雨和夜间更凉。八月仍可能多雨、起雾，带轻雨衣、防滑鞋与薄保暖层；避暑不等于少雨，家庭洗衣和干燥条件也应纳入住宿选择。

近郊浓雾或雷雨 取消高处观景，回钟山看已开放的三线历史展陈、市场与本地餐饮，保持轻松节奏；不要临时改开更远盘州来躲同一片雨带。

连日潮湿 把公园步行缩到雨间短段，优先带干燥设施的酒店与室内休息；衣鞋湿透后先晾干，不用连续涉水步道填满四天假期。

行李重点 薄保暖外套、快干防滑鞋袜、轻雨衣、衣物防潮袋与小水瓶

半日慢走

明湖湿地公园开放入口 → 主湖岸栈道短段 → 原路或允许环线返回

半日约2—3小时，步行约2—4公里（估算）

根据入口与当天开放选一小段即可，不要求走完整个湿地区域。清晨或傍晚较舒服，带水并使用防滑鞋；雨后栈道湿、雷暴时结束活动。午餐返回市区，不把公园周边远山都看作同一条轻松半日线。

压缩至约4天 最少合理4天，首末日交通，中间一天城市、一天近郊。广州有特别合适车次可短住两晚，但上海空铁总耗时高，三天往返不推荐；要缩短就保留城市休息、删山地，不用夜间换乘硬凑。

多留两天 多2天可以另住盘州两晚看乌蒙大草原，按盘州方向安排铁路和返程，或去韭菜坪前先核验花期与高处天气。也可继续六盘水慢住，两天不必都用来追远处景点，避暑本身就是合理目标。

周边延伸 韭菜坪：另加1—2天，花期、高处风雾与交通需单独安排，不能保证八月任意日盛花。

周边延伸 盘州乌蒙大草原：另加2天并改盘州住宿或返程，距离市区较远，不视作近郊顺便游。

06 取舍与季节判断

01 避暑宣传中的平均温度不能代表每天最高温，晴天防晒、雨天防滑都需要。近郊有雷雨或浓雾就减少高处活动，不以气温低判断登山安全。

02 贵阳机场到高铁站及六盘水不是一个连续登机式换乘，独立机票与铁路要留余量。返程航空早班不宜当天从六盘水出发。

03 山城周边景点间距离差异大，报价核对目的地是钟山近郊还是盘州远郊。短假优先连住，别因廉价住宿住到没有餐饮和正规交通的位置。

全年适配 · 针对本路线主题



针对市区生活 + 近郊避暑，6—8月价值最明显，9月仍可但夜间更凉；冬春去要换雪景或其他内容。夏季舒适不等于全程无雨，长期平均温度不代表每日最高温。

参考资料 [133] [134]

08.02 国内 / 中国 / 内蒙古呼和浩特与包头

呼和浩特与包头：召庙、馆舍和城市

城市文化短假，召庙和馆舍分日，五当召郊区接续单独留时。

5天 / 最少约4天	15 ~ 29℃ · 日晒、阵雨和温差	轻松 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥4,300 - 7,350	门到门约 6.5 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥3,900 - 6,950	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

阴山脚下的召庙城市

地理 呼和浩特与包头所在地区连接阴山、黄河与平原，城市生活不能简单等同于草原生活。土默川与河套一带的空间关系，为理解两城提供背景；从市区街道转到郊外寺院时，观察地势、道路和建筑怎样相互安排，也能把地图上的山川变成具体经验。

历史 呼和浩特的蒙古语名称意为青色的城，包头的名字与有鹿的地方相关，“青城”和“鹿城”因此保留了地方语言的记忆。两地又是多种人群共同生活的现代城市。将召庙、馆舍、街区招牌和普通餐饮连起来读，比只寻找单一的草原风情更能认识城市的文化层次。

现场观察 进召庙先看建筑如何层层组织空间，再在允许参观的区域留意材料、色彩与图像说明。把寺院原有用途、后世修缮和今天的宗教活动区分开来，也能更理解现场的参观规则。

背景参考 [382] [383]

串线示意

01 **呼和浩特**
大召街区与地方馆舍

02 **包头**
城市生活补充区域历史

03 **五当召**
由城市转入郊外寺院空间

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

八月城市文化比南方酷热户外更容易安排，但暖日仍热。呼和浩特两晚、包头两晚，铁路串联；大召、馆舍和五当召各择重点，五当召有郊区车程，不只看铁路分钟数。城市内容不依赖草色，也不默认草原骑马与沙漠越野，雨天用馆舍替代。

适合谁 适合馆舍、召庙和城市短假，不依赖长草原环线。

呼和浩特与包头：召庙、馆舍和城市

路线攻略 · 续

体力取舍 低负担主线，郊区车日和召庙台阶需休息。

D1 到呼和浩特

入住后附近餐饮，晚到只休息。

D2 召庙与文化

大召及相近街区，馆舍择一或按预约调换，尊重宗教空间。

D3 铁路去包头

白天移城，馆舍或普通街区短看。

D4 五当召一组

正规车往返，正式开放文化与短线，雨风时缩短郊外。

D5 包头返程

早餐后实际门户，如回呼和浩特留铁路余量。

02 值得停留的地方

01 召庙与馆舍解释不同文化，参观礼仪与日常餐饮一起看。

02 铁路双城只换一次房，郊区另留一天。

03 文化主线不靠草色和骑马保证。

餐饮与街区 烧卖、面食和普通家常餐，肉餐按份量点，宗教场所与饮食规则尊重个人习惯。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返呼和浩特，比较包头出适用航空。

往返 ¥1,800 - 3,100；飞行约3小时量级。 门到门约 6.5 - 10 小时。

上海出发

上海往返呼和浩特或双城适用航空。

往返 ¥1,400 - 2,700；飞行约2.5小时量级。 门到门约 6 - 9 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路和市内交通，五当召正规往返车预留计日均，四晚共享酒店与基础文化票；草原沙漠和全天私车不含。

呼和浩特机场 → 酒店

轨道或公交 约40—75分钟；约5—20元/人。核末班票区。

正规车 约30—60分钟；约40—90元/车。酒店入口写清。

建议住宿 呼和浩特两晚、包头城区两晚

餐饮铁路方便处，五当召不在市中心，车辆与回程写清。

中档客房 ¥350 - 620 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

呼和浩特与包头：召庙、馆舍和城市

3 / 3

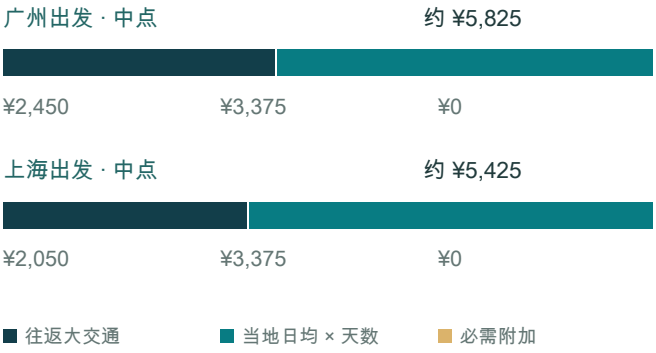
路线攻略 · 续

呼和浩特交通附近 两晚文化。 取舍：到实际站机场不同。

包头城区 两晚与郊区车。 取舍：五当召仍远。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥500 - 850 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核双城进出、铁路与可退房，再落实馆舍和召庙开放、正规郊区车。

证件准备 国内有效证件，铁路参观实名一致。

05 天气与灵活安排

早晚凉，召庙郊区风雨与城市不同，防晒雨层。温度为月度规划宽参考，非实时预报。

阵雨 馆舍与城市。

郊区受限 包头正式文化替代。

行李重点 防晒雨层、舒适鞋、参观铁路记录、正规车电话

半日慢走

大召正式文化 → 午饭 → 相近街区

约2—3小时

烈日雨风缩短，馆舍调换。

压缩至约4天 四天少一城市慢段，五当召车程不压。

多留两天 多两天草原，重新核车辆基地。

周边延伸 呼和浩特多一馆舍日：低体力慢住。

周边延伸 草原：加两天正规车与基地，天气及骑马能力另核。

06 取舍与季节判断

01 五当召有郊区接续。

02 八月仍会热雨，馆舍预约查实。

03 文化参观不等于全部展区可摄影。

全年适配 · 针对本路线主题



八月文化城市优先，热雨与暑期价格另核。

参考资料 [275] [276] [002]

08

08.03 国内 / 中国 / 吉林通化与集安

通化与集安：高句丽遗存和江城文化

集安三晚看遗存，通化首尾两晚，正式文物空间与边境管理优先。

6天 / 最少约5天 | 18 ~ 30℃ · 夏雨、湿气与温差 | 轻松 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥5,600 - 9,520	门到门约 9 - 15 小时
上海出发	基础预算 ¥5,200 - 8,920	门到门约 7 - 13 小时

先读懂这片地方

江谷里的王城与墓葬

地理 通化到集安的路线进入山地与鸭绿江谷地，山城、平地城址和陵墓所在的空间互相补充。高处地形提供防御条件，河谷则支持交通与生活；将遗址放回周围山水中，比只在单个石碑或墓室前停留更容易理解早期城市的选择。

历史 集安的高句丽王城与王陵遗存属于世界文化遗产，城址、碑刻、石构墓和壁画从不同角度记录早期王国的政治与文化生活。建筑受到多种文化交流影响，今天的国界也不能简单投射回古代版图，具体认识应以遗址和馆舍说明为依据。

现场观察 先在博物馆看城址与墓群的关系图，再选一组现场遗存对应。读碑刻、看壁画与看石构墓是三种不同证据；分清它们各能说明什么，比把所有遗存都压进一段传奇更可靠。

背景参考 [371]

串线示意

01 通化
以山地门户进入区域

02 集安
鸭绿江谷地与城市生活

03 王城或陵区
将遗存放回地形和布局

04 通化返程
回门户整理历史线索

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

八月两座城市组成文化短线，通化首尾各一晚、集安三晚。高句丽遗存、馆舍与普通江城生活分日，文物保护空间不都能自由入内，开放区域和摄影依管理。白天正规车移城，不跨国、不过度追口岸拍照，也不加入长白山；热雨时馆舍与休息替代。

通化与集安：高句丽遗存和江城文化

路线攻略 · 续

适合谁 适合遗产与城市文化，接受道路和门户接续。

体力取舍 低负担文化为主，移动日需休息。

D1 到通化

实际门户接续，入住休息。

D2 去集安

白天正规车移城，馆舍与近处生活短看。

D3 正式遗存一组

适用王城、碑或陵区择重点，入内与摄影遵管理。

D4 江城文化慢日

馆舍和正式开放岸线，热雨缩短，禁止跨境。

D5 回通化

文化短段后回门户，末晚休息确认航段。

D6 返程

机场与联程，长地面门户按实增加假期。

02 值得停留的地方

01 遗存与馆舍互相解释，保护边界比打卡数量重要。

02 集安三晚可调雨天，边城生活有普通文化内容。

03 通化首尾缓冲，航空门户真实接续不省略。

餐饮与街区 正规地方家常菜和面食，餐馆先看份量价格，山路日带水，不把野生鱼生食当体验。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州至通化适用航空或合理门户联程，地面接续按实。

往返 ¥2,300 - 4,000；含转机常见约5—10小时。门到门约 9 - 15 小时。

上海出发

上海至通化或合理门户联程，不默认每日直飞。

往返 ¥1,900 - 3,400；飞行或转机约3—9小时。 门到门约 7 - 13 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 通化市内、往返集安正规车与文化点接续计日均，五晚共享酒店和基础门票；高价全天讲解与长山地延伸不含。

通化实际门户 → 酒店

适用公共交通 约40—90分钟；约10—35元/人。较远外地门户不适用。

正规车 约30—70分钟；约50—120元/车。按真实机场站。

建议住宿 通化两晚，集安城区三晚

集安餐饮和正式文物点接续方便处，末晚回通化；航空门户若更远需额外夜。

中档客房 ¥330 - 620 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

通化与集安：高句丽遗存和江城文化

3 / 3

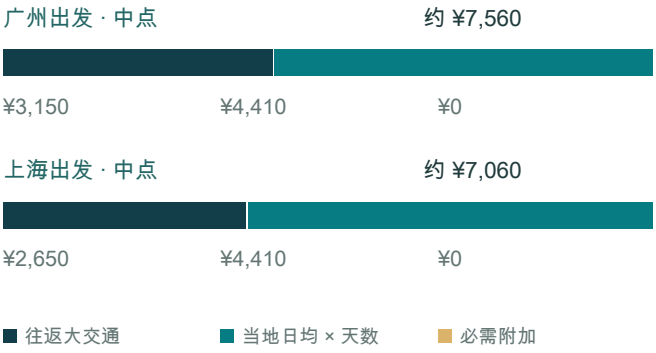
路线攻略 · 续

集安城区 三晚文化餐饮。 取舍：遗存仍分散需车。

通化交通附近 首尾接续。 取舍：机场或外地门户另核。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥550 - 920 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先确定真实门户与正规车辆、可退房，再核文化点开放和预约，末晚门户保留。

证件准备 国内有效证件，边境与文物管理遵正式规则。

05 天气与灵活安排

暖日仍热，临江阵雨风与山路单独查。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

热雨 馆舍和休息。

文物临时关闭 换正式文化内容，禁止擅入。

行李重点 薄雨层、舒适鞋、门户文物记录、正规车酒店电话

半日慢走

集安馆舍 → 午饭 → 正式开放岸线

约2—3小时

热雨删临江，不越边境管理。

压缩至约5天 五天少一集安慢日，末晚保留。

多留两天 多三天独立长白山段。

周边延伸 通化多一馆舍日：城市慢游。

周边延伸 长白山：另加三天交通与运营，不能六天全串。

06 取舍与季节判断

01 文物空间开放和摄影每处不同。

02 边境不自由进入不跨国。

03 热雨、山路和门户班次先核，非每日直达。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

八月文化可优先，热雨和暑期价另核，边境规则全年适用。

参考资料 [279] [002]

08.04 国内 / 中国 / 内蒙古赤峰与乌兰布统

赤峰与乌兰布统：城市文博和草原慢住

赤峰三晚含首尾，草原三晚连住，不五天连跑九个景区。

7天 / 最少约6天	10 ~ 28℃ · 夜凉、阵雨和雷雨	中等 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥7,100 - 11,950	门到门约 9 - 15 小时
上海出发	基础预算 ¥6,700 - 11,450	门到门约 7 - 13 小时

先读懂这片地方

古老文物与当代草原

地理 赤峰与乌兰布统之间，景观从城市进入草原、疏林和山地相接的区域。白桦林缘、起伏草坡和低洼湿地说明草原并非完全均质；观察树木在哪里出现、草坡怎样延伸，可以逐渐理解水分、地形与土地使用的共同作用。

历史 赤峰馆舍中的史前遗存，提供认识红山文化等区域考古的重要入口；乌兰布统的地方历史与草原景观则属于另一层时间。将不同年代的内容并看时，尤其要避免把史前文化直接等同于今天某个民族，或用一场古代事件解释整片草原。

现场观察 在博物馆看一件器物的出土地、材料和用途，再到草原观察当代的道路、牧场与居民活动。让史前考古、历史叙事和今天的生活各有位置，路线会比单纯的草原摄影更完整。

背景参考 [278]

串线示意

01 赤峰
从考古馆藏建立地方时间线

02 乌兰布统基地
进入草原疏林过渡区域

03 开放草原与白桦片区
观察林缘湿地和牧业空间

04 赤峰返程
回城市整理不同历史层次

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

八月看草原、白桦林和赤峰文化，赤峰首两晚末一晚、乌兰布统三晚。城市至草原道路留完整移动日，正规车只走正式开放区域；草色、花和日落依当年，湿地和牧场不能随意进入。骑马、越野和营地都自主选择，雷雨用住宿和文化替代，末晚回赤峰。

赤峰与乌兰布统：城市文博和草原慢住

路线攻略 · 续

适合谁 适合草原文化慢住，接受长车和冷夜。

体力取舍 中等道路和短步行，骑马长徒步可删。

D1 到赤峰

入住休息，确认道路车。

D2 城市文博

一组正式馆舍与地方文化，下午休息。

D3 去乌兰布统

白天完整道路日，基地入住后附近短线。

D4 草原正式片区

开放区域和短观景，雷雨不出开阔地。

D5 白桦与慢住

适用正式自然文化或天气余量，不进入牧场湿地禁区。

D6 回赤峰

正规车回门户，末晚城市。

D7 返程

航班与接续，不从草原当日赌分开票。

02 值得停留的地方

01 文博与草原各有日程，城市不是只有过夜。

02 草原三晚连住，正式边界与天气优先。

03 长道路与末晚门户清楚，运动升级自主选。

餐饮与街区 正规地方家常餐，草原餐饮和行车日饭点写清，套餐是否含餐单独核。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返赤峰适用联程，比较真实门户接续。

往返 ¥2,200 - 3,900；含转机约5—10小时量级。门到门约 9 - 15 小时。

上海出发

上海往返赤峰实际直飞或联程。

往返 ¥1,800 - 3,400；飞行或转机约3—9小时量级。门到门约 7 - 13 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 赤峰市内交通、往返草原正规车及正式景区地面计日均，六晚共享酒店与基础文化；越野骑马、高价营地另计。

赤峰机场 → 酒店

适用机场交通 约40—75分钟；约10—30元/人。实际班次先核。

正规车 约30—60分钟；约45—100元/车。草原长车另订。

建议住宿 赤峰三晚，乌兰布统正规服务基地三晚

住处核餐饮、供暖和接车，不用孤立摄影营地作为默认。

中档客房 ¥400 - 720 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

赤峰与乌兰布统：城市文博和草原慢住

3 / 3

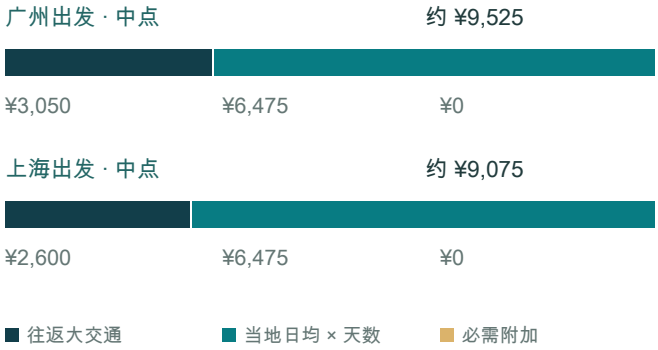
路线攻略 · 续

乌兰布统正规服务基地 三晚分日。 取舍：餐饮供暖接送核实。

赤峰城区 首尾文博交通。 取舍：实际门户距离另查。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥700 - 1,150 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 国内联程、可退房和正规车先落实，各正式片区开放再查，骑马越野不必订。

证件准备 国内有效证件，不进入未开放保护地或私有牧场。

05 天气与灵活安排

草原夜间凉，强风雷雨删开阔地，保暖防雨。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

雷雨 正规住处休息文化。

道路片区受限 换正式开放区域，不越界。

行李重点 保暖雨层、防滑鞋、正规车合同、饮水补给

半日慢走

基地正式文化 → 午饭 → 开放短观景

约1—2小时

不越牧场边界，雷雨删户外。

压缩至约6天 六天少一赤峰文化日，门户末晚保留。

多留两天 多两天给一片远区，车程重算。

周边延伸 赤峰更多文博：加一天低体力。

周边延伸 达里湖或其他远区：另加两天道路，不视为半天顺路。

06 取舍与季节判断

01 雷雨大风和保护地管理优先。

02 草色花期日落不保证。

03 共享车与专车、骑马越野报价不同，合法车辆退款写清。

全年适配 · 针对本路线主题



八月自然优先，景观依当年，冬季另做方案。

参考资料 [277] [278]

08

08.05 国内 / 中国 / 内蒙古呼伦贝尔北部

海拉尔 · 额尔古纳 · 恩和

八天专注北线的草原、湿地与村落，减少长途绕圈，给孩子和自己留整天在草地边发呆。

8天 / 最少约6天 10 ~ 26℃ · 中等 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥8,200 - 13,700	门到门约 10 - 16 小时
上海出发	基础预算 ¥7,900 - 13,200	门到门约 8 - 14 小时

先读懂这片地方

草原林缘与边地生活

地理 从海拉尔经额尔古纳到恩和，视野逐渐由开阔草地转向河流湿地与林缘。莫尔格勒河的弯曲、湿地里分散的水面和树木所在的位置，揭示水如何组织景观；旅行的看点不只是草有多绿，也在于草原与森林如何相接。

历史 恩和等村落的地方文化呈现边地交流与居民生活的多重来源，木屋、面包和饮食可以作为入口，但不能代替完整的历史。地方馆舍与居民认可的体验，更适合解释家庭、迁徙与日常生产；当代边境村落也一直在变化，并非凝固的异国布景。

现场观察 在湿地观景点先追踪水道，再看林地和聚落的位置；在村里选一项有说明的地方手艺或饮食，了解它的制作与家庭用途。把自然过渡和生活交往两条线并读，边地就不只是风光。

背景参考 [050]

串线示意

01 海拉尔
草原门户与城市河岸

02 莫尔格勒河
观察草地中的河流弯曲

03 额尔古纳
湿地水道与林地交界

04 恩和
边地村落与当代生活

05 海拉尔返程
沿成熟道路回到门户

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

08

海拉尔 · 额尔古纳 · 恩和

路线攻略 · 续

01 行程与体验

八月上中旬的呼伦贝尔通常仍有适合草原旅行的绿色景观，白天温暖、夜晚转凉，河曲与林缘村落提供丰富变化。但草色受当年降雨与放牧影响，月底可能开始泛黄，不能承诺整月都是鲜绿。八天建议做海拉尔—莫尔格勒河—额尔古纳—恩和的短北线，视精力加室韦，不再连满洲里、根河和阿尔山。这样车程更均衡、适合家庭，也避免每天只是坐车追一个被社交媒体放大的拍照点。

适合谁 适合家庭、朋友和喜欢辽阔景色的公路旅行者；不适合一人极低预算公共交通旅行，或无法忍受每天数小时坐车的人。

体力取舍 北线仍有每天2—4小时级车程，草地与湿地步道约3—6公里；骑马不是轻松无风险项目，默认只做可选短体验。

D1 抵达海拉尔，准备北线

抵达后取车或与司机会合，入住海拉尔并补充饮水、小食和防晒。傍晚沿城市河岸散步，简单吃饭；广州长距离飞行后不再立即开去额尔古纳，第一夜休息是后面舒适驾驶的前提。

D2 莫尔格勒河与草原

白天去正规开放的莫尔格勒河景区，看河流在草原中的弯曲。选一两个观景点和短步行即可，下午再前往额尔古纳入住；不下公路追车辙，不把私人草场误当无人管理的免费停车场。

D3 湿地与额尔古纳慢游

将额尔古纳湿地和市区放在一个完整白天，走观景步道、看河流与林地的交界，午后休息。长台阶对老人幼儿可按能力缩减；天气突变时回城用餐和看地方展陈，不硬赶下一个县。

D4—5 恩和连住两晚

第四天沿成熟道路到恩和，下午入住后村路散步，第五天安排一段正规草原活动或附近林缘短游。留出做列巴、喝茶或简单骑马体验的时间，骑马要头盔与向导，未成年人不单独策马。

D6 可选室韦或再慢一天

体力和道路情况合适，可往室韦方向看界河与村落，选择正常开放路段；否则继续在恩和慢游更轻松。不在同一天再去莫尔道嘎与根河，长距离边境公路需要真实行车和休息时间。

D7—8 回海拉尔，次日返程

第七天白天回海拉尔，途中只留一个短停点，晚上还车并整理行李；第八天返程。把回城与飞机分开，避免道路施工或大雨导致整条行程失去余量，也让最后一天不用凌晨奔波。

02 值得停留的地方

01 莫尔格勒河的河曲让平坦草原有了方向与层次，选高一点的正规观景点能理解整体。牛羊、草地和天空的关系比越野车冲进草场更有意思，保护草皮本身也是旅行的一部分。

02 额尔古纳湿地展示草原与森林交界的生态结构，沿步道看远近不同颜色，比只拍一个全景更丰富。天气转阴时仍可以欣赏河湾，观景不必完全押在晚霞出现的十分钟。

03 恩和连住的价值是从车窗风景进入村落节奏，慢走、吃饭和与经营者交流都能形成记忆。边境地区具有多种文化历史，不把民宿装饰和旅游演出等同全部当地生活。

餐饮与街区 可尝手把肉、涮羊肉、奶茶、酸奶和俄式列巴、炖菜，城镇餐厅也能补充蔬菜与清淡主食。烤全羊更适合大团体，少人数无需为“草原仪式感”硬点；点菜核对羊肉重量和加工费。自驾准备早餐补给，夜间偏远民宿可能没有便利店。

海拉尔 · 额尔古纳 · 恩和

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—海拉尔往返；优先核对直飞，无合适班次经北京/哈尔滨等联程

往返 ¥2,600 - 4,500；单程规划约5—10小时，中转等待不同 门到门约 10 - 16 小时。

上海出发

上海—海拉尔往返；优先查直飞，再比较联程

往返 ¥2,300 - 4,000；直飞规划约4小时；中转约7—10小时 门到门约 8 - 14 小时。

按飞海拉尔后第一晚城市酒店，直飞接近短端、中转接近宽端；不含继续到额尔古纳或恩和的数小时路程，首晚休息优先。

当地移动 正规包车或2—4人自驾，按铺装公路和景区允许路线行驶；日预算已含车辆、油费、停车和常规门票分摊。骑马、越野体验若另购应先确认保险与资质。

海拉尔东山机场 HLD → 海拉尔市区

正规出租车/网约车 约15—30分钟；约25—55元/车（估算）。查清酒店是否海拉尔城区，不把“呼伦贝尔”行政范围视作市区。

包车/酒店预约接机 约20—40分钟；约0—90元/车增量（合同含则不另付）。提前写明是否含航班延误等待，落地后不接受临时加码的草原购物行程。

建议住宿 海拉尔城市酒店；额尔古纳与恩和正规民宿

旺季优先热水、卫生、隔音与可靠道路；木刻楞和草原蒙古包风格不能代替设施检查，不必为每天换一种主题住宿折腾。

中档客房 ¥450 - 850 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

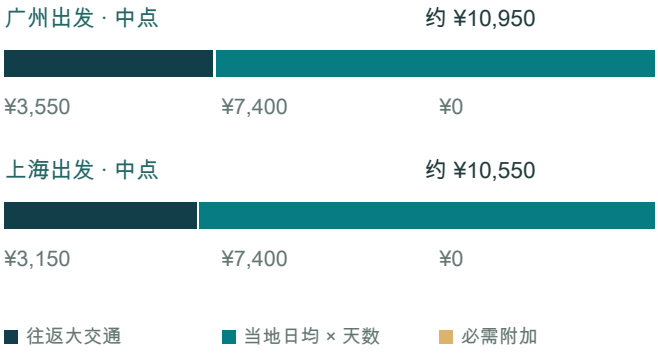
海拉尔成熟城区 首尾补给、餐饮和机场接送，避免晚到立刻开远路。 取舍：不是草原深处，城市夜景不替代草场，但功能性最适合第一晚。

额尔古纳市区 湿地与北线转场基地，饭店、药店和车辆服务更集中。 取舍：景区与民宿分散，住址写“额尔古纳”可能相距很远，需看精确地图。

恩和正规村内民宿 想连住看村落、早晚短散步，家庭体验较从容。 取舍：木屋隔音、热水和防虫条件各异，村边偏远房源会增加吃饭车程。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥700 - 1,150 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 暑期提前1—3个月锁定海拉尔大交通、车辆和关键两晚民宿，优先可取消方案。包车问清车型、座位、司机住宿、油费与每日路线；出发前核查近期草色、天气和边境道路信息，不用一份低价全包承诺替代合同。

证件准备 身份证与驾驶证随身，景区和住宿按实名要求；常规开放线路一般无需额外入境手续，进入特殊边境区域前另查通行规定，无人机不可凭经验放飞。

海拉尔 · 额尔古纳 · 恩和

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

草原与林缘地区规划约10—26℃，晴天下午可能接近或超过30℃，夜间很快变凉。八月仍会阵雨和雷暴，月底冷空气更明显；备防风保暖层、长裤与驱蚊用品。草色与日落观景随天气变化，不能按固定日期保证最绿。

草原雷雨 取消骑马、草坡登高和开阔地停留，回额尔古纳或海拉尔室内展陈与餐饮；一场雨后道路情况不同，不沿车辙盲目开进湿草场。

月底冷空气与草色转黄 减少夜间户外和所谓露营项目，把主题转为河曲、村落和初秋林缘，带保暖层；不为寻找更绿草地临时向远处加几百公里。

行李重点 防风抓绒或薄羽绒、长裤与驱蚊用品、防水运动鞋、可离线地图与充电宝

半日慢走

恩和村主街 → 河边允许通行的公共路段 → 村内餐饮点

半日约2.5—3小时，步行约2—4公里（估算）

以真实公共道路为范围，边走边看木屋外观与村落生活，私人院子先问主人。河边草地是否可入按现场指示，雨后不踩入湿地；选择一处列巴或家常餐点停留，不将商业互动当作全部当地文化。

压缩至约6天 最少6天保留海拉尔首尾、额尔古纳1晚和恩和2晚，删室韦可选日。想更轻松则只做海拉尔 + 额尔古纳，草原不必越开越远才成立；五天以下从广州长航程出发要认真算交通占比。

多留两天 多2天在满洲里西线和根河森林线之间选一个方向，重新安排住宿与返程机场；或恩和再多两晚，真正体验村落。不要两方向都加，因为地图面积很大、两天很容易全部消耗在车上。

周边延伸 满洲里：另加2天并调整为西线，适合口岸城市和夜景；距恩和方向较远，别把它当海拉尔附近一个晚上顺便去。

周边延伸 根河与敖鲁古雅：另加2—3天，主题转向森林与驯鹿文化；动物互动须选择正规场所并遵守不追逐、不强迫接触的规则。

06 取舍与季节判断

01 八月不是每日都绿草蓝天，干旱、降雨与冷空气会改变景观。订前看当年近期实景，月底愿意接受初秋色调的人更合适，不为追绿色反复临时改线。

02 草原骑马和越野有受伤风险，选择正规经营者、头盔与合适保险。车辆不进入私人牧场或湿地，遇牛羊减速让行，拍照停车不能妨碍正常道路通行。

03 边境方向的道路、摄影与无人机有具体限制，遵从现场标识。蚊虫和昼夜温差影响舒适度，木屋住宿核实防虫与供暖，夜晚不独自远离营地。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

绿色草原与北线村落以6—8月为主，八月底可能泛黄，9月更偏秋色、夜晚更冷；冬天另有冰雪玩法但不适用本线装备。草色取决于当年雨量，月份评分不能保证鲜绿。

参考资料 [050] [139]

08.06 国内 / 中国 / 甘肃河西走廊

兰州 · 张掖 · 敦煌

用铁路串起三座基地，把莫高窟作为核心预约，丹霞和沙漠留在早晚，夏季长日照用来避热。

9天 / 最少约7天 | 16 ~ 35℃ · 本月有取舍 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥6,950 - 11,600	门到门约 8 - 13 小时
上海出发	基础预算 ¥6,850 - 11,500	门到门约 7 - 12 小时

先读懂这片地方

绿洲走廊里的图像史

地理 河西走廊夹在祁连山与北侧荒漠区域之间，水源支持绿洲，城市与交通也沿这条带状空间展开。张掖的彩色岩层和敦煌的沙丘属于不同地貌过程；从兰州向西移动时，山、水、绿洲与干旱地表的关系比单一“西北大漠”印象更丰富。

历史 莫高窟长期的营造留下不同时期的佛教艺术，也记录商旅、供养人与跨区域交流。洞窟中的人物、服饰、乐器和建筑图像不仅属于宗教故事，还能提示绘制时代的生活。甘肃省博物馆与莫高窟连看，有助于把单个图像放回更大的交流网络。

现场观察 进窟前先认识本次开放洞窟的大致时代，挑一个图像细节认真听讲解。看张掖岩层时关注层理与侵蚀，看沙丘时关注风与沙的形态，把文化和地质各用合适的证据理解。

背景参考 [385]

串线示意

01 兰州
从黄河与馆藏进入丝路背景

02 张掖
绿洲城市与彩色岩层

03 敦煌
走廊西段的城市与交通

04 莫高窟
读图像时代及文化交流

05 鸣沙山月牙泉
观察风沙景观与绿洲关系

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

兰州 · 张掖 · 敦煌

路线攻略 · 续

01 行程与体验

八月河西走廊的优势在日照长、文化与自然内容丰富，兰州、张掖和敦煌以铁路串联，比动辄跨青甘数千公里的环线更容易执行。它不是避暑目的地，敦煌午后可能酷热，沙地体感更强；正确节奏是早晚户外、中午室内或休息。莫高窟预约与住宿会受到暑期客流影响，先有关键门票再完善日程。九天不塞武威、嘉峪关、玉门关和全部雅丹，给石窟艺术、丹霞地貌与沙漠各留充分时间。

适合谁 适合文化历史、艺术与地貌爱好者；不适合以凉爽避暑为唯一目标，或希望每天只在酒店附近步行的人。

体力取舍 城市间铁路转场较多，景区每日约3—7公里；八月烈日与干燥增加体力消耗，鸣沙山爬沙另算高负担可选活动。

D1—2 兰州与丝路背景

第一天抵达兰州，沿黄河城市段轻走；第二天预约甘肃省博物馆，结合自己的兴趣看丝路与地方历史。午后休息、傍晚看桥和河岸，热天不把整个城市行程都安排在无遮阴的步行路上。

D3 铁路到张掖

坐动车往张掖，入住市区后选大佛寺或街区短游，避免刚转场就追远处所有丹霞观景台。提前确认次日景区入口与车辆，晚餐吃当地面食，保证第二天早起或傍晚观景的体力。

D4 丹霞早晚看光线

以七彩丹霞为主要项目，按开放和天气选择早段或晚段，景交结合少量步行。中午回城或找有遮阴的地方休息，不为了更鲜艳颜色冒险在雷雨后进入封闭路段；色彩受光线影响，不照滤镜预期。

D5 转往敦煌

选择能衔接住宿的列车或正规公路交通前往敦煌，将当天作为转场日。抵达后入住、补充饮水并核验莫高窟次日场次和集合位置；如果列车时刻不合适，就减少其他停点，而不是夜里持续赶路。

D6 莫高窟专注看一天

围绕预约场次安排数字展示、交通与实体窟参观，给讲解和展陈留空间。进窟遵守禁拍和文物保护要求，下午不再塞遥远雅丹；回城看相关展览或安静休息，消化所见的图像与历史。

D7—9 沙漠、缓冲与返程

第七天早晚去鸣沙山月牙泉，中午避热；第八天作为莫高窟或沙漠天气补位，也可选市内博物馆。第九天从敦煌返程，若经兰州转机，选择合理联程，避免另外购买压线接续。

02 值得停留的地方

01 莫高窟是这条线路的文化核心，提前了解佛教图像、敦煌历史与保存问题，比记住参观了多少个洞窟更有帮助。不同票种内容不同，普通讲解已能提供很有价值的第一层理解。

02 张掖丹霞适合从整体地层与起伏看起，早晚光线更能表现结构。天气、日照和角度会改变颜色，接受自然景色本身，不用后期饱和度很高的照片判断“值不值”。

03 鸣沙山与月牙泉在沙丘、绿洲和人工维护之间呈现独特景观。傍晚慢走比正午爬沙更合适，骑骆驼等项目是可选；不参与高风险越野也能享受沙漠的尺度。

餐饮与街区 兰州用一碗牛肉面开启早晨，张掖尝搓鱼子、臊面与卷子鸡，敦煌可选驴肉黄面、羊肉和家常蔬菜。西北面食份量大，少人数点餐宜克制；干热天规律补水，别连续几餐只有烤肉。夜市核对价格，驼奶等特殊食品选择可靠来源。

兰州 · 张掖 · 敦煌

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州飞兰州进、敦煌出；敦煌无合适直飞则经西安/兰州联程

往返 ¥2,000 - 3,500；兰州直飞规划约3小时；敦煌返程约5—9小时含中转 门到门约 8 - 13 小时。

上海出发

上海飞兰州进、敦煌出；优先比较开口机票，回程可联程

往返 ¥1,900 - 3,400；兰州飞行规划约3小时；敦煌返程约4—8小时 门到门约 7 - 12 小时。

按抵兰州中川机场后进城市酒店，机场距离市区较远，含铁路/车辆接驳；若落兰州西站则按铁路重算，不能只套飞行小时。

当地移动 兰州—张掖优先动车，张掖—敦煌按当季列车选择铁路或正规包车；景区用接送/小团。日预算已含路线铁路、常规门票、丹霞与莫高窟接驳，不含特殊窟高价产品。

兰州中川机场 LHW → 兰州城市酒店

机场铁路 + 地铁/出租车 约1.2—2小时；约30—70元/人（估算）。根据酒店选择兰州西等到站，机场取箱后到铁路月台也需时间。

正规出租车/接送 约1—1.5小时；约180—300元/车（估算）。路程长，确认高速费和夜间收费，独行时铁路通常更省。

建议住宿 兰州地铁沿线；张掖市区；敦煌市中心

三座基地各连住，敦煌中心餐饮和机场接送更容易；沙漠露营通常设施简化且另有活动费，不用作默认中档酒店替代。

中档客房 ¥350 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

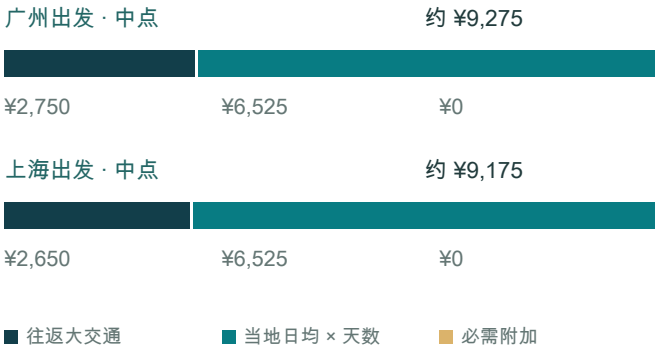
兰州地铁沿线成熟城区 省博物馆、黄河与铁路衔接，便于首两晚了解背景。 取舍：机场远、城市狭长，挑景点一侧住宿比“兰州市中心”泛称更实用。

张掖市区 餐饮与大佛寺、丹霞接送，雨热天容易回城休息。 取舍：去丹霞有车程，景区门口夜晚服务少，住城里无需为一次日落搬家。

敦煌市中心 餐饮、补给和正规日游集合方便，适合连住三四晚。 取舍：到莫高窟与机场仍需车，夜市旁看噪音；沙漠帐篷不等同中档酒店设施。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥550 - 900 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 暑期提前1—3个月比较开口机票与三城住宿，莫高窟官方可订窗口开放后优先确认场次，之后再排铁路和丹霞。预订沙漠项目看清包含内容，出发前核查极端高温、沙尘与景区公告，保留敦煌一日机动。

证件准备 携带身份证原件及预约证件，石窟按实名与分时规则参观。文物区域遵守禁拍、不触摸等要求；额外去边境、无人区或非开放遗址需单独核验许可，不自行闯入。

兰州 · 张掖 · 敦煌

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

河西城市和敦煌规划约16—35℃，热浪日会更高，沙面温度远高于气温。空气偏干、日照强，但仍可能有雷雨和沙尘；白天带遮阳帽、防晒与充足饮水，早晚薄外套。遇强降雨，石窟或沙漠项目也可能临时关闭。

敦煌酷暑 莫高窟按预约进行，其余户外缩至清晨傍晚，正午留酒店或市内博物馆；鸣沙山改成短段观景，不为登最高沙丘持续暴晒。

沙尘或石窟临时关闭 先按研究院通知改退票，留敦煌城市展陈与休息；不改去更远的戈壁雅丹追天气，出城道路也可能受影响。

行李重点 宽檐遮阳帽、薄长袖和早晚外套、保湿润唇用品、防尘袋与充足饮水

半日慢走

敦煌市内博物馆 → 城市街区 → 沙州夜市外围

半日约3—4小时，步行约2—4公里（估算）

按博物馆开放时段先看室内内容，午后最热时不急着走街，傍晚再去餐饮区。步行只走城区，不包含鸣沙山或莫高窟；夜市适合吃饭和看街区，购买纪念品先问价格，票务讲解内容以正规机构为准。

压缩至约7天 最少7天可以删兰州完整文化日及敦煌一个机动日，保留张掖与敦煌重点，但莫高窟日期先锁。若只有5天，做敦煌一地更合理；不能靠一天几百公里包车把三座城仍塞成轻松短途。

多留两天 多2天适合在张掖到敦煌间加嘉峪关一晚，并给敦煌再一日看玉门关或雅丹，按热与风沙选其一。想把青海湖也加入则需要更多时间与海拔适应，不视作河西走廊旁两天顺便。

周边延伸 嘉峪关：张掖到敦煌之间另加1—2天，适合关城和长城主题；交通时间允许时顺路过夜，比同日连续看多个遗址更好。

周边延伸 玉门关与雅丹：敦煌另加1整天，往返公路较长且炎热，正规一日团或包车，先核对当日风沙与景区开放。

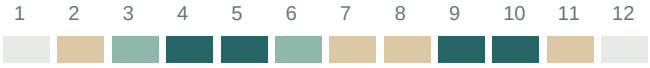
06 取舍与季节判断

01 八月河西走廊炎热，沙面可烫脚，中午减少曝晒活动。带遮阳与饮水，老人儿童适当缩短户外；所谓干燥并不能排除短时暴雨、沙尘和景区关闭。

02 莫高窟不同票种、场次和洞窟数量有差异，按敦煌研究院官方平台选择。不要把应急票当成标准参观等价物，也不要相信黄牛承诺可随时进入所有洞窟。

03 铁路、景区和城市间距离较长，张掖到敦煌别按短途通勤估算。沙漠露营先确认厕所、洗浴、接送、夜间温差与取消条款，野外不脱离正规路线。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

石窟、城市与沙漠景观春秋体感更好；八月可因长假选择但高温与旺季需明显取舍。冬季人少却寒冷、部分活动缩减，本评分针对常规三城文化自然组合，不等同艺术参观全年价值。

参考资料 [051] [139]

08.07 境外 / 印度尼西亚 / 印尼西努沙登加拉

龙目岛与吉利艾尔：文化海岸和小岛慢住

龙目岛首尾四晚，吉利艾尔三晚，正规港口船路独立核对。

8天 / 最少约7天	23 ~ 31℃ · 日晒、风浪与偶发雨	轻松 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥9,000 - 15,600	门到门约 12 - 18 小时
上海出发	基础预算 ¥9,200 - 16,000	门到门约 13 - 19 小时

先读懂这片地方

大岛村落与小岛生活

地理 龙目岛的山地内陆与周围海岸形成明显对照，吉利艾尔则把生活压缩在较小的岛屿尺度中。陆路转船的过程让码头、海岸、居民区与旅游设施之间的依赖变得清楚；从岛外看岸线，再在岛上步行，能得到不同的空间印象。

历史 龙目岛的萨萨克文化可通过村落建筑、织物和日常生活理解，与邻近巴厘岛并非完全相同。吉利艾尔也不只是度假设施的集合，居民和经营者共同维持着岛上的补给与服务。选择有清楚讲解的文化参观，可以让海岛旅行多一层人的背景。

现场观察 参观织物或房屋时先问材料与用途，避免只把它们当纪念品和拍照背景；到小岛再留意淡水、食品与物资从哪里来。一次缓慢的岸边观察，也能读到度假生活背后的运输与劳动。

背景参考 [282] [283]

串线示意

01 龙目岛
从陆地文化与海岸进入

02 萨萨克文化片区
看建筑织物与日常用途

03 吉利艾尔
小岛岸线与居民生活

04 龙目岛返程
回陆地留出文化与交通余量

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

八月处当地通常偏干季节，仍可能风浪停船。龙目岛首两晚末两晚、吉利艾尔三晚，文化和开放海岸与海岛休息组合，机场至港口需道路，不能当同一地点。本例经适用门户飞龙目岛，不默认从巴厘岛坐长快船；不登林贾尼，水上按能力装备选择。

适合谁 适合海岛慢住，接受多段接续和风浪取舍。

龙目岛与吉利艾尔：文化海岸和小岛慢住

路线攻略 · 续

体力取舍 陆地低负担，移动日及水上独立评估。

D1 到龙目岛

国际接续正规车到酒店，晚到休息。

D2 地方文化海岸

萨萨克文化等正规内容择一，开放岸线短看。

D3 正规船上吉利艾尔

道路、码头候船与正式船接，错班留陆地不夜上未知船。

D4 岛上慢住

开放海岸与餐饮，热时休息。

D5 水上可选与天气余量

正规短浮潜按能力海况，动物水色不保证。

D6 下岛回龙目岛

正规船车，回陆地住，不紧接国际票。

D7 文化与缓冲

陆地城市生活、休息与返程准备。

D8 国际返程

实际机场及转机，跨日更长按实加时。

02 值得停留的地方

01 海岛与地方文化组合，三晚岛上无需每天出海。

02 船与陆地两端独立算，末尾两晚陆地缓冲。

03 不登火山也有完整内容，水上升级自主选择。

餐饮与街区 正规酒店和普通餐厅，岛上餐期、饮水和接送先核，酒类水上套餐另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州经适用正规门户往返龙目岛，报价确认全部航段。

往返 ¥2,600 - 4,800；含转机约8—13小时量级。门到门约 12 - 18 小时。

上海出发

上海经适用联程往返龙目岛。

往返 ¥2,800 - 5,200；含转机约9—14小时量级。门到门约 13 - 19 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 龙目岛正规车、吉利艾尔往返正式船及基础地面，日均含七晚共享酒店；深潜、专船、火山长徒步和巴厘岛额外段不含。

龙目岛机场 → 首晚酒店

酒店正规接送 约60—120分钟；约180—320元/车。按实际服务片区。

正规预约车 约60—120分钟；约180—320元/车。固定总价与等待。

建议住宿 龙目岛四晚、吉利艾尔三晚

首尾交通餐饮方便处，岛上酒店确认码头、饮水和餐期，最后两晚回陆地。

中档客房 ¥550 - 1,000 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

龙目岛正规服务片区 首尾文化缓冲。 取舍：机场港口道路长。

龙目岛与吉利艾尔：文化海岸和小岛慢住

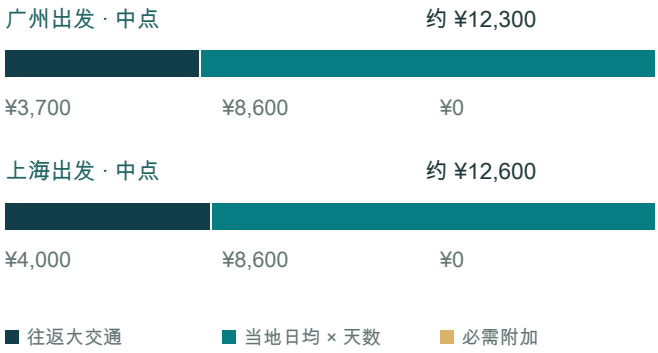
3 / 3

路线攻略 · 续

吉利艾尔正规餐饮码头处 三晚海岛。 取舍：医疗通信与供水核实。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥800 - 1,350 / 人，按 8 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核签证和全部联程，落实可退房、正规车船与酒店接，水上最后按当天。

证件准备 按印尼移民官方门户确认普通中国护照适用旅游签证或落地签及入境材料。国际抵达按 All Indonesia 官方系统完成整合入境申报，可从抵达前 3 天填写；申报不替代签证。只用核实的官方入口，第三国转机另核；本线不把巴厘岛专属收费或流程直接套用其他岛屿。

05 天气与灵活安排

海上运营依风浪，旱季并非无雨，防晒饮水。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

停船 安全住处调整票，不乘无资质船。

日晒风浪 岛上休息，取消水上不强补。

行李重点 防晒雨具、适用水上装备、签证车船记录、正规酒店电话

半日慢走

正式岛岸 → 午餐 → 酒店休息

约1—2小时

不走未知林径，水上另评估。

压缩至约7天 七天少一岛上慢日，陆地末尾缓冲保留。

多留两天 多两晚龙目岛，火山另做完整方案。

周边延伸 龙目岛多两晚：文化与正规岸线。

周边延伸 林贾尼：独立增加数日许可、向导装备与体力准备。

06 取舍与季节判断

01 海况、正规船资质和取消先核。

02 机场港口距离长，午夜不乘未知船。

03 岛上服务有限，深潜与火山非默认。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对龙目岛海岸，八月可优先，海况仍需每天核。

参考资料 [282] [283] [039] [041] [297] [424]

08.08 境外 / 芬兰与爱沙尼亚 / 芬兰赫尔辛基与爱沙尼亚塔林

赫尔辛基与塔林：波罗的海城市与渡轮

两座城市各慢住，渡轮白天转城，返程前回赫尔辛基。

9天 / 最少约8天	12 ~ 23℃ · 海风、阵雨与夜凉	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥17,750 - 29,950	门到门约 20 - 29 小时
上海出发	基础预算 ¥17,250 - 28,950	门到门约 17 - 26 小时

先读懂这片地方

一片海上的两种城市

地理 赫尔辛基与塔林分处芬兰湾两岸，海港是两城连接外部世界的共同界面。渡轮把海面尺度加入旅行，抵达后又从港口走进不同的城市结构：赫尔辛基适合读开阔公共空间与近现代建筑，塔林旧城则更强调坡地、城墙和紧凑街巷。

历史 塔林的历史中心保留汉萨贸易城市的空间与建筑层次，教堂、商人住宅和公共建筑共同构成旧城生活。赫尔辛基的设计文化则可以从日常使用的馆舍、图书馆与街道进入。两城并看，重点不在比较新旧优劣，而在理解不同年代的空间怎样继续被使用。

现场观察 在塔林选一条从低城通往高处的街道，观察门、墙和广场怎样改变视线；在赫尔辛基选一座公共建筑看人们实际怎样使用。把港口、街道和室内连起来，能读出城市生活的连续性。

背景参考 [374]

串线示意

01 **赫尔辛基**
设计馆舍与海港公共空间

02 **芬兰湾渡轮**
从水面理解两岸连接

03 **塔林旧城**
坡地城墙与贸易城市遗产

04 **赫尔辛基返程**
回港口城市衔接国际航班

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

八月看城市设计、塔林旧城和开放海岸，赫尔辛基首三晚末一晚、塔林三晚，D1落地、D8返程、D9抵华。两三小时海上船程之外还有候船和两端港口接续，移城留半天。城市以馆舍、建筑与普通生活为主，不加第三国，也不保证每天晴暖海泳；两国都按适用申根行程办理。

适合谁 适合城市建筑与白天渡轮，接受风雨。

赫尔辛基与塔林：波罗的海城市与渡轮

路线攻略 · 续

体力取舍 低负担主线，旧城坡路仍需休息。

D1 到赫尔辛基

入住与休息。

D2 城市设计文化

一组馆舍建筑，近处生活与午饭。

D3 海城慢日

公园或正式开放岸线，风雨缩短。

D4 渡轮去塔林

港口候船与实际船班，入住后旧城短看。

D5 塔林文化

正式开放建筑与馆舍，坡路分段休息。

D6 城市慢住

普通街区与餐饮，雨天补馆舍。

D7 回赫尔辛基

正规船与末晚门户，不紧接飞机。

D8 国际返程

机场与转机。

D9 抵达中国

按实际跨日到家。

02 值得停留的地方

01 设计城市与旧城建筑互补，三晚塔林减少当天折返。

02 渡轮候船和港口接续进入日程。

03 末晚国际门户，两国签证与真实夜数一致。

餐饮与街区 普通城市家常餐、咖啡馆与面包，船餐与高价套餐另计，税费服务先看。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返赫尔辛基适用联程。

往返 ¥6,500 - 11,500；含转机约15—22小时。 门到门约 20 - 29 小时。

上海出发

上海往返赫尔辛基直飞或联程。

往返 ¥6,000 - 10,500；直飞约11—13小时量级。 门到门约 17 - 26 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 城市公共交通、两次正规渡轮和港口接续，日均含七晚共享酒店与基础文化票；高价船舱、私车及多国延伸另计。

赫尔辛基机场 → 酒店

铁路与短接续 约40—75分钟；约30—65元/人。票区与末班。

正规车 约30—60分钟；约300—500元/车。含等待先核。

建议住宿 赫尔辛基四晚，塔林三晚

塔林旧城石路和行李入口查实，港口并非酒店旁，末晚回赫尔辛基。

中档客房 ¥900 - 1,550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

赫尔辛基轨道附近 首尾机场馆舍。 取舍：港口需另接。

赫尔辛基与塔林：波罗的海城市与渡轮

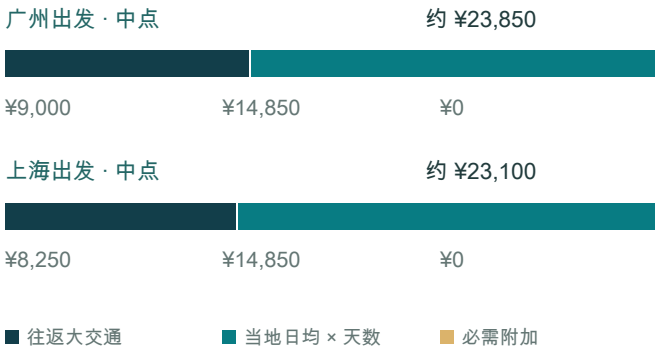
3 / 3

路线攻略 · 续

塔林交通可达处 三晚文化。 取舍：石路坡度与行李。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,250 - 2,050 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先办适用主要目的地签证，订国际票与可退房，再定正规往返船及馆舍，末晚赫尔辛基保留。

证件准备 中国大陆普通护照提前办理适用申根短期签证，按主要目的地及真实住宿申请，准备回程、资金与覆盖行程的保险；多国行程核对获签次数和累计停留。转机地要求单独确认，旅游预约不替代签证。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

海上风更冷，旧城石路雨后滑，薄保暖防雨。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

风雨 馆舍和城市生活。

船班变化 留安全住处调换，末晚缓冲优先。

行李重点 防风雨层、防滑鞋、签证船票记录、港口酒店地址

半日慢走

塔林一组文化 → 午饭 → 相近旧城街区

约2—3小时

湿石路和坡道缩短。

压缩至约8天 八天少塔林一慢日，末晚门户保留。

多留两天 多一天城市，第三国另加交通。

周边延伸 赫尔辛基更多馆舍：加一天。

周边延伸 第三国或偏远海岛：另加数日交通，不自动扩多国。

06 取舍与季节判断

01 海风停船和港口位置实查。

02 旧城坡路石板并非零体力。

03 两国申根主要目的地按真实夜数，船票不是入境许可。

全年适配 · 针对本路线主题



八月文化海城优先，海况与气温依当天。

参考资料 [281] [212] [428]

08

08.09 境外 / 斯洛文尼亚 / 斯洛文尼亚中部与阿尔卑斯湖区

卢布尔雅那 · 布莱德 · 博希尼

在小首都与两座湖之间度过九天，不追跨国连游，湖岸散步、村落午餐和开放山地线路已经足够充实。

9天 / 最少约8天	13 ~ 29℃ · 中等	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥14,600 - 24,050	门到门约 22 - 31 小时
上海出发	基础预算 ¥14,300 - 23,550	门到门约 21 - 30 小时

先读懂这片地方

湖谷与城市的水线

地理 卢布尔雅那的河岸城市空间、布莱德的湖盆与博希尼的山地谷地，形成由人工岸线向更大自然尺度展开的路线。湖边看似平静，周围山体、谷口和河流仍提示地貌形成与水的流动，走一段岸边比不断更换观景点更容易察觉这些关系。

历史 首都的桥梁、市场与公共空间体现城市设计对日常生活的组织；湖区的村落和传统农业则呈现山地居民如何利用草地与季节。布莱德的岛与城堡、博希尼的乡村景观各有文化背景，不能只按两座“漂亮湖泊”互相替代。

现场观察 在卢布尔雅那观察桥如何连接市场与街区，到湖区再观察村落、田地和岸线的位置。比较人工塑造的城市河岸与持续使用的山地文化景观，水就成为理解三站的共同线索。

背景参考 [135] [136]

串线示意

01 **卢布尔雅那**
沿河读桥梁市场与公共空间

02 **布莱德**
湖盆岛屿与历史建筑

03 **博希尼**
山地湖谷与村落生活

04 **卢布尔雅那返程**
回首都收束水线观察

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

八月斯洛文尼亚湖区适合把小城、湖边休息与轻徒步组合起来，空间相对紧凑，既可公共交通，也可用短期租车增加灵活性。但欧洲暑期房价、停车与公交拥挤仍明显，山地雷雨不能忽视。九天含往返，采用卢布尔雅那与博希尼或布莱德两个基地即可，不再加入整个索查河谷和亚得里亚海岸。这里的长处是节奏与自然距离，不是以最少天数完成最多国家。

卢布尔雅那 · 布莱德 · 博希尼

路线攻略 · 续

适合谁 适合喜欢小城、湖景和轻徒步的人；不适合九天跨多个国家，或想无准备直接攀登高山的人。

体力取舍 首都步行轻松，湖区每日约4—8公里，瀑布和山地有台阶；公交夏季拥挤或等车会消耗时间，默认不登特里格拉夫主峰。

D1—2 飞抵卢布尔雅那

第一天国际出发，第二天到首都入住，沿河短走三重桥和老城，晚上早休息。机场巴士末班与住宿步行位置先核对，晚到可预约接送，不当天进山区。

D3 小城文化一天

上午市场与城堡择重点，午后选国家美术馆或城市博物内容，傍晚再走河岸。步行半径较友好，一天不必赶到另一个国家，真正休息后再出发去湖区。

D4 到布莱德与湖区入住

白天前往布莱德，绕一段湖岸、吃午餐，再入住布莱德或继续至博希尼。行李寄存和公交班次提前确认，带大箱时避免反复换乘，湖边停留比频繁上船下船更从容。

D5—6 博希尼与成熟短线

两天内安排湖边步行、村落以及天气允许的沃格尔观景或一处瀑布。山路的爬升、台阶与末班缆车逐项检查，雷暴预警就留在湖谷，不为远景冒险上高处。

D7—9 返回首都并返程

第七天回卢布尔雅那，作为天气延误与补逛缓冲；第八天国际返程，第九天到国内。若只有九天，不再临时加洞穴与海岸，保持两基地能减少夏季堵车和搬行李。

02 值得停留的地方

01 卢布尔雅那河岸把市场、桥梁与老城自然连起来，适合步行而不需要每个角落都乘车。先看日常街道，再决定是否上城堡，短时间也能理解城市尺度。

02 布莱德偏明信片景观与成熟服务，博希尼更强调湖谷和山地背景。选择一个湖区连住，让另一处成为顺路半日，比每天从首都来回更接近度假。

03 山地缆车与低强度步道能看到阿尔卑斯层次，但特里格拉夫登顶完全是另一个难度级别。湖区假期无需攀登最高峰，也能留下丰富自然体验。

餐饮与街区 可尝Štruklji卷制面点、荞麦、炖菜、奶酪和布莱德奶油蛋糕，山区餐厅份量常较大。住宿早餐与超市午餐能控制费用；湖区晚餐选择较少，旺季提前订位，徒步带足水与食物，不靠山屋临时开门解决补给。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—卢布尔雅那往返，通常经欧洲或伊斯坦布尔一次中转联程

往返 ¥6,500 - 11,000；单程规划约17—24小时，机场到市区另计 门到门约 22 - 31 小时。

上海出发

上海—卢布尔雅那往返，比较一次中转联程

往返 ¥6,200 - 10,500；单程规划约16—23小时；不默认有直飞 门到门约 21 - 30 小时。

按飞卢布尔雅那一次中转后到首都市区，含边检行李和接驳；若从威尼斯等邻国机场入境，要另加跨境公路时间和票务。

卢布尔雅那 · 布莱德 · 博希尼

3 / 4

路线攻略 · 续

当地移动 机场巴士或预约接送进首都，湖区用城际巴士加本地交通，或2人以上短租车。日预算含城际与机场交通、常规景点及一次山地缆车，不含专业攀登或高价漂流。

卢布尔雅那机场 LJU → 首都市中心

机场公共巴士 + 步行 约50—90分钟含等候；约35—70元/人（估算）。机场官网列有巴士服务，具体当天班次须查询；到总站后可能还需步行进老城。

正规预约接驳/出租车 约25—45分钟；共享约100—180元/人；专车约300—500元/车（估算）。确认共享车是否等其他航班、酒店是否在步行区，晚到提前预订更稳。

建议住宿 卢布尔雅那中心2晚；博希尼/布莱德3晚；返程前首都1晚

首都方便步行和餐饮，博希尼更贴近自然但夜间服务少，布莱德选择多却更拥挤；夏季湖景房明显溢价。

中档客房 ¥850 - 1,500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

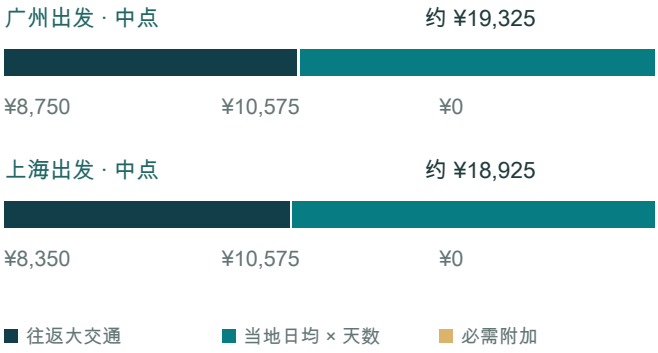
卢布尔雅那老城边缘 步行河岸、市场、餐饮，首访不用车。 取舍：步行区拖箱和停车受限，部分公寓需自助取钥匙，晚到要确认。

布莱德镇中心 巴士、餐厅和成熟旅游服务，适合公共交通家庭。 取舍：八月人多价高，湖岸景观房不一定安静，实际距离需看坡度。

博希尼Ribčev Laz/附近村落 重视湖谷和清晨自然，想减少每日来回路程。 取舍：餐厅与晚班少，乡间住宿若离巴士站远会依赖车，先确认补给。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥900 - 1,450 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2—4个月比较联程机票与湖区连住酒店，公交或租车先选一种主方案，再补门票。山地项目保留天气弹性，签证、保险与接送确认完整；首都返程前夜留宿能降低长路和天气风险。

证件准备 中国大陆普通护照通常需申根签证，按主要停留国斯洛文尼亚官方领事渠道核验受理与材料；如经非申根枢纽中转，另看过境条件和行李接续。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

首都与湖区规划约13—29℃，城市热浪时可能超过30℃，山地与雨夜偏凉。八月会有雷阵雨，湖边晴朗也不能推出高处安全；带轻雨衣、薄保暖层与结实鞋，水上活动看风浪，泳池体感不能直接套到天然湖泊。

08

卢布尔雅那 · 布莱德 · 博希尼

路线攻略 · 续

湖区雷暴 暂停船、游泳和山上线路，留村镇餐厅、室内地方展陈与酒店；雷声出现不在湖岸树下久等，第二天再安排开放成熟步道。

山地缆车或瀑布步道关闭 改布莱德短湖岸、卢布尔雅那城市文化或博希尼安全谷地内容；不要升级成未标记野线，也不为已租车就继续走受影响山口。

行李重点 薄保暖层与轻雨衣、成熟步道防滑鞋、泳后速干毛巾与干衣、可离线交通资料和水瓶

半日慢走

普雷舍伦广场 → 三重桥 → 中央市场 → 龙桥 → 河岸

半日约3—4小时，步行约2—4公里（估算）

首都老城河岸可自然串联，市场开摊与餐饮时间按当天安排。城堡若想参观另留一两小时或用缆车，不硬塞全部馆；午后热时在有遮阴的咖啡馆休息，步行范围不包含远郊公园和洞穴。

压缩至约8天 最少8天删首都一个自由日，保留抵达休息、湖区3晚和返程前首都一晚；首尾航班若中转过长仍用9天更合理。六七天建议只做首都 + 布莱德，不继续博希尼山区或索查河谷。

多留两天 多2天可加入波斯托伊纳洞穴方向一晚并多一个首都文化日，或让博希尼多住两晚等天气。索查河谷涉及较长山路和专门活动，若一定要去，应替换湖区部分日子或再增加第三天。

周边延伸 波斯托伊纳洞穴：另加1—2天，从首都另组织往返，洞内凉且要按场次进入。

周边延伸 索查河谷：另加3天或替换部分湖区，需要更长山路交通，漂流应选择合规运营商并看水情。

06 取舍与季节判断

01 八月湖区旺季，公交满座和停车拥挤都可能发生；高价湖景房不代表安静。把车辆留在合法停车处，使用当地接驳比路边违停稳妥。

02 山区雷雨可能突然发展，缆车开放与步道安全并非同一件事，选有标识路线。天然湖泊只在允许区域活动，不跨越护栏拍瀑布。

03 徒步、游泳和专业登山难度差异很大，基础线路不包含特里格拉夫登顶。自驾核对驾照文件、租车跨境限制及高速路通行规定。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

以首都与阿尔卑斯湖区轻徒步为对象，晚春至初秋内容完整，八月旺季需付更高住宿和交通时间。雷暴可出现在高分月份，冬天应换城市或滑雪玩法，不能默认湖边夏季设施仍开。

参考资料 [135] [136] [137] [428]

08.10 境外 / 挪威 / 挪威南部与西部峡湾

奥斯陆 · 弗洛姆 · 卑尔根

沿铁路和峡湾船行走三段，留在弗洛姆两晚看天气变化，不用自驾也能把挪威夏天慢慢展开。

11天 / 最少约9天	10 ~ 22℃ · 多雨	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥22,350 - 35,600	门到门约 22 - 31 小时
上海出发	基础预算 ¥21,850 - 35,100	门到门约 21 - 30 小时

先读懂这片地方

冰川峡湾与海港贸易

地理 挪威峡湾是冰川长期侵蚀的山谷被海水进入后形成的地貌，陡壁与深水共同制造巨大的尺度感。奥斯陆到弗洛姆的铁路把高地、山谷与海岸串在一起，船上再回看谷壁，能理解陆路与水路展示的是同一地形的不同剖面。

历史 卑尔根的布吕根与汉萨贸易历史相连，木构建筑、码头和狭长通道记录了海港商业的组织方式。将它与弗洛姆周围的小镇并看，可以理解海岸水道既支持远距离贸易，也连接分散聚落；今天的观光交通仍借用这些山海关系。

现场观察 坐船时观察支谷与主峡湾的相对高度，进布吕根则看临水立面背后的通道和建筑纵深。风景照片常只留下外表，进入空间后才更容易看懂地形和货物流动怎样塑造地方。

背景参考 [053] [377]

串线示意

01 **奥斯陆**
从港区馆舍进入挪威背景

02 **米达尔至弗洛姆**
铁路阅读高地到谷底变化

03 **峡湾水道**
从海面理解冰川侵蚀地形

04 **沃斯至卑尔根**
车船铁路连接海岸城市

05 **卑尔根**
读布吕根木构与贸易空间

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

八月挪威峡湾仍处于夏季运营较完整的阶段，铁路、游船与步道提供成熟组合，长白昼让一天不必从天未亮赶到深夜。推荐奥斯陆进、卑尔根出的公共交通线，在弗洛姆或艾于兰住两晚，避免一日不停换车船的赶场体验。西海岸多雨，夏天也会有雾和冷风，雨天峡湾仍壮观，但高山徒步要调整。挪威花费高，真正节省预算的方法是少转场、提早订票和超市餐食，而不是假定北欧旺季酒店很便宜。

奥斯陆 · 弗洛姆 · 卑尔根

路线攻略 · 续

适合谁 适合愿意花钱买舒适交通、喜欢自然与城市结合的人；不适合极低预算、必须天天晴天，或想十一天从南部峡湾跑到罗弗敦和北角的人。

体力取舍 铁路、船和巴士需数次自行换乘搬行李，城市与近山约4—8公里步行；天气湿冷会增加负担，基础线不含长距离险峻徒步。

D1—2 飞抵奥斯陆，低强度开始

第一天国际飞行，第二天到奥斯陆后入住中央站附近，下午沿港区轻走，适应时差。歌剧院周边和水岸适合初识城市，博物馆留到完整白天；夜色来得晚仍要按正常时间休息。

D3 奥斯陆文化一天

选择国家博物馆或感兴趣的主题馆，搭配一个公园和市场，不追求一天跨越全部城区。若下雨，把主要时间给室内；用公共交通和超市简餐能控制成本，傍晚整理后面铁路段的轻便行李。

D4 景观铁路到弗洛姆

乘铁路往米达尔，再转弗洛姆铁路，沿途高地与山谷变化是当天的主要内容。车次衔接以当季官方时刻为准，留够转车时间，抵达后入住峡湾小镇，不继续连坐船和巴士赶到卑尔根。

D5 峡湾一整天

按天气安排纳柔依峡湾船行、艾于兰观景或成熟短步道，选一两个项目即可。船甲板防风保暖，雨天云雾也有尺度感；体力和能见度不佳时不安排暴露山脊长徒步，保留小镇停坐时间。

D6 车船衔接往卑尔根

通过船、巴士和沃斯铁路前往卑尔根，先将各段时刻串好，确认最后一班与误点处理。旅程本身已占大半天，入住后只在港口周边吃饭散步；若选择单纯铁路返回米达尔，也按票务可行性调整。

D7—9 卑尔根与天气弹性

第七天看布吕根历史街区和城市博物馆，第八天选晴稳窗口上山或参加周边正规短游，第九天留白。三天允许雨天与晴天交换，避免为“恶魔之舌”再连开数小时车；城市与近山已足够丰富。

D10—11 卑尔根离境返程

第十天从卑尔根联程返程，第十一天抵达国内，核对中转国家和行李安排。若选择奥斯陆往返票，应第九天就回奥斯陆住一晚，不能把长途铁路误点风险压到国际航班前。

02 值得停留的地方

01 景观铁路让城市、荒凉高地、瀑布与峡谷连续出现，慢看车窗就是旅行内容。分段住宿可以把著名联程从“换乘挑战”变成可停留的路线，尤其适合第一次到挪威的人。

02 纳柔依峡湾的价值在陡峭山体与水面之间的比例，晴天、雨天和低云各有面貌。选择有室内座位的船并带防风层，天气变化时仍能舒服欣赏，而不必整程在甲板硬撑。

03 卑尔根既是峡湾门户，也有自己的港口历史、街区和近山。多住一两晚能把室内参观安排在雨天、把登高留给好天气，得到的体验往往比再跑远处一个网红石头更完整。

餐饮与街区 可尝鱼汤、三文鱼或鳟鱼料理、虾与莓果，餐厅一餐费用较高，早餐选包含在房费内的住宿更省心。超市买面包、水果与冷食可作午餐，热饭留一餐；自来水通常可饮用。餐厅是否需要预约与服务方式先确认，别把小镇周日晚餐寄托于临时找店。

03 到达、移动与住宿

奥斯陆 · 弗洛姆 · 卑尔根

路线攻略 · 续

广州出发

广州—奥斯陆进、卑尔根出，通常经欧洲或中东枢纽一次中转联程

往返 ¥7,500 - 12,500；单程规划约17—24小时，开口票核对行李衔接 门到门约 22 - 31 小时。

上海出发

上海—奥斯陆进、卑尔根出，按可用航线比较一次中转联程

往返 ¥7,000 - 12,000；单程规划约15—22小时，另计机场进城 门到门约 21 - 30 小时。

按抵奥斯陆机场再进入中央站附近酒店，通常一次中转；宽端含合理等待与入境，尚未计算后续横跨山区到峡湾的铁路。

当地移动 奥斯陆—米达尔—弗洛姆铁路，峡湾船与巴士接至沃斯再铁路到卑尔根；按实际时刻衔接，日预算含这些经典交通、常规博物馆与缆车，不含高价私人向导。

奥斯陆机场 OSL → 中央站及附近酒店

普通铁路或机场快线 约35—60分钟含候车与步行；约95—180元/人（估算，产品不同）。普通铁路和快线不是同一票价，购票前比较覆盖车次和是否需要重复市内票。

预约出租车/私人接送 约40—70分钟；约750—1250元/车（估算）。多人行李特殊时再比较，城市高消费地不以普通国内接机价预期。

建议住宿 奥斯陆中央站附近；弗洛姆/艾于兰；卑尔根中心

火车站和码头附近减少行李转运；峡湾小镇房源少且旺季贵，若住艾于兰先确认来回弗洛姆巴士或接送，不只看地图距离。

中档客房 ¥1,300 - 2,200 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

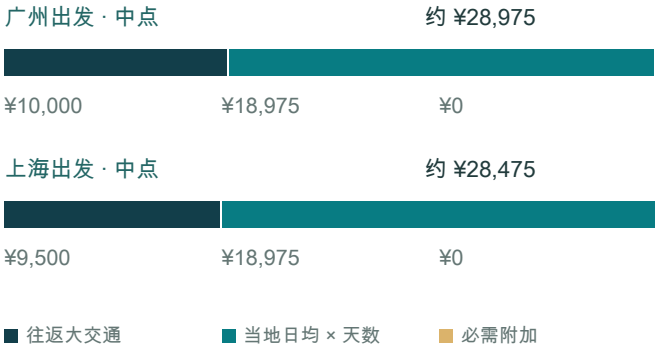
奥斯陆中央站附近 国际抵达和次日铁路，行李与城市交通最方便。 取舍：中心房价高，需看噪音与夜间街道环境，不必只追港口景观。

弗洛姆/艾于兰 至少两晚等峡湾天气，早晚小镇比一日换车船更从容。 取舍：房源少且贵，艾于兰往返码头需再查接驳，餐厅旺季要预留。

卑尔根中心火车站—港口间 城市雨天与晴天活动互换，公共交通和餐饮较全面。 取舍：鹅卵石和坡路搬箱费力，古建筑住宿查电梯、隔音与干衣条件。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,350 - 2,100 / 人，按 11 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 建议提前3—5个月研究峡湾小镇房源和跨洲机票，先确定弗洛姆住宿，再锁定铁路、船与巴士衔接。申根签证按实际主要停留国办理，所有票务记录离线保存；出发前一周按天气重排卑尔根户外日。

奥斯陆 · 弗洛姆 · 卑尔根

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照通常需申根签证，挪威虽不属欧盟但属申根区。通过挪威官方移民/领事渠道核验申请地、材料、保险与预约，转机若离开申根区还需检查签证入境次数。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

南部城市与峡湾规划约10—22℃，内陆晴天可能更暖，船甲板和山顶更冷。卑尔根及沿海雨多，需完整防水外套、防水鞋与保暖中层。八月日照仍长但逐渐缩短；本路线在南部，不能保证极昼，更不是追极光的季节安排。

峡湾下雨低云 选择带室内座位的常规船，缩短甲板停留，再在小镇或博物馆休息；雨本身不一定取消航行，风和运营公告比单一雨图标更关键。

山地强风或步道条件差 在卑尔根安排港口历史与室内博物馆，把登高换到后一天；不要从短近山改去更远高山“找晴天”，转场会增加风险与车费。

行李重点 真正防水的外套、防水步行鞋与备用袜、薄羊毛或抓绒层、可自行搬动的轻便行李

半日慢走

卑尔根火车站 → 城市湖畔 → 鱼市外围 → 布吕根历史街区

半日约3—4小时，步行约3—4公里（估算）

先经过相对平缓城市段，再到港区与老木屋街巷，雨大时选择一处室内展陈停留。只看外观和一处馆即可，不把弗洛伊恩山长步道一起算入半日；石面湿滑，拖箱当天更适合缩短到湖畔与酒店。

压缩至约9天 最少9天删奥斯陆完整一天和卑尔根一个自由日，仍保留峡湾两晚及国际返程缓冲。若低于9天则只做卑尔根与邻近峡湾一条线，奥斯陆—弗洛姆—卑尔根全串会让换乘占满假期。

多留两天 多2天可给哈当厄尔方向两晚并确认公共交通，不必租车；或者在卑尔根增加天气等待与慢行。布道石、罗弗敦和北角涉及新的长距离转场，两个额外日不够把南北挪威都做好。

周边延伸 哈当厄尔峡湾：从卑尔根另加2—3天，适合果园、瀑布和公路景观，公共交通班次需先串联，不能当作市区随手半日游。

周边延伸 斯塔万格与布道石：另加3天及跨城交通，登山受天气与体力影响；若一定要去，削减奥斯陆或卑尔根天数而非不断追加。

06 取舍与季节判断

01 夏季西海岸仍可能连续阴雨，船甲板冷风强。带真正防水外层并留替换衣物，山地徒步按当日天气决定；雨衣不是在雷暴、浓雾中继续登高的通行证。

02 铁路、船和巴士班次并非城市地铁频率，联票与分段自购的误点责任不同。确认各段日期、码头、行李及末班，弗洛姆住宿紧张时别先买不可退交通再找房。

03 挪威住宿餐饮与交通成本高，日预算已含经典峡湾联程摊销；私人包车、豪华邮轮和高价餐厅会明显上浮。南部八月不应以极光或午夜太阳作主要卖点。

全年适配 · 针对本路线主题



经典铁路与峡湾联程在6—8月夏季运营较完整，9月仍可但班次可能减少；冬季需另查开放与改玩法。西海岸全年可多雨，八月南部不保证极昼，更不能按北极光旅行评分。

参考资料 [052] [053] [428]

08.11 境外 / 意大利 / 意大利北部阿尔卑斯山区

多洛米蒂 · 奥蒂塞伊 · 科尔蒂纳

把十二天交给东西两个山地基地，轻步道与完整休息日交替，用晴天上山、雨天留在山谷。

12天 / 最少约10天 8 ~ 24℃ · 中等 中等 · 自驾优先

广州出发	基础预算 ¥21,400 - 34,200	门到门约 22 - 31 小时
上海出发	基础预算 ¥20,900 - 33,700	门到门约 19 - 29 小时

先读懂这片地方

海底岩层升成的山峰

地理 多洛米蒂的岩峰与陡壁记录古老海洋沉积及后续抬升、侵蚀的过程，今天看见的高山并非一直处在高处。奥蒂塞伊与科尔蒂纳分属不同山谷，草甸、森林与裸岩随高度和地形变化，谷底与山上各自提供理解山地的视角。

历史 奥蒂塞伊所在的加尔代纳山谷保有拉定（Ladin）语言文化与木雕传统，为壮观岩峰补充人的历史。村镇里的作坊和地方语言、山上的草甸与山屋、现代索道和道路，属于不同层次的山地生活。把这些内容放在同一条路线上观察，能看见地质景观怎样成为有人居住、工作的家园。

现场观察 先辨认裸岩、树林与草甸的分界，再在村镇展陈中了解地名和地方语言。山上只选一处视野细看岩层与峰形，回谷底再看木作与屋舍，地质时间与人的时间就能相互映照。

背景参考 [375] [376]

串线示意

01 威尼斯门户
抵达后进入北部山谷

02 奥蒂塞伊
西部基地与高山草甸

03 科尔蒂纳
东部山谷与地方文化

04 开放岩峰湖泊片区
观察裸岩森林和湖盆

05 威尼斯返程
回低地门户结束山地线

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

多洛米蒂 · 奥蒂塞伊 · 科尔蒂纳

路线攻略 · 续

01 行程与体验

八月多洛米蒂多数夏季设施与山屋处于活跃运营期，高山草甸、岩峰和成熟步道适合徒步假期，索道也让非专业登山者接近高海拔景观。它同样是欧洲度假高峰，住宿昂贵、停车拥挤，午后雷暴需要认真面对。十二天含国际往返，选择奥蒂塞伊与科尔蒂纳两个基地已足够，不再加罗马、佛罗伦萨和米兰全套。路线以轻到中等步行为主，铁索攀登、险峻长线和山屋穿越应另做专业计划。

适合谁 适合爱轻中度徒步、愿意早起并有山地天气意识的人；不适合仅穿日常休闲鞋随意上山，或希望低预算在八月临时订核心山谷酒店的人。

体力取舍 轻中等步道日约5—10公里，仍可能有数百米爬升；两基地转场与山路驾驶增加疲劳，暴露山脊和铁索攀登不在默认计划。

D1—2 飞抵意大利，进入山谷

第一天国际出发，第二天到威尼斯后按到达时间决定机场附近住一晚或白天接驳到奥蒂塞伊。夜航后不勉强驾驶山路，采购简单补给，确认未来两天索道与山区天气预报。

D3—4 奥蒂塞伊与高山草甸

用两天分别安排休斯高原的轻松草甸步行和塞切达方向的观景，索道仅在开放与天气允许时使用。每次只选一段能力范围内路线，午后提早下山；缆车站的观景并不意味着周边所有山脊都适合新手。

D5 山谷休息与天气备用

这一日用于补前两天的晴天窗口，或在奥蒂塞伊周边做低强度散步。餐厅、文化小馆和村镇生活都值得看，连续两天高处活动后休息不是浪费；如遇雷暴预警，干脆留在山谷。

D6 转场科尔蒂纳

白天从西部基地转往科尔蒂纳，行程按道路与公共交通实际衔接安排。沿途只停一两个正规观景点，不在同日再走三峰长线；下午入住后查看未来天气，准备东部的两三个候选步道。

D7—9 东部岩峰与湖泊

三天内按天气选择五塔附近成熟步道、三峰区域适合自身能力的线路及一处湖泊，至少留一天低强度。停车或接驳按当年预约政策操作，山路开放不等于所有步道安全，清晨出发并把雷暴前撤回作为原则。

D10—12 回威尼斯缓冲，返程

第十天回威尼斯或梅斯特雷并归还车辆，第十一天国际返程，第十二天抵达国内。若有闲暇只做短段城市散步；山地与国际航班之间留一夜，能消化封路、堵车和交通调整风险。

02 值得停留的地方

01 多洛米蒂的独特之处是岩峰与草甸紧邻：山脚柔和、山上峻峭。用索道加短步道即可看见这种对照，但要先明确长度、爬升和暴露程度，漂亮照片不能替代路线难度说明。

02 两座基地的地貌气质不同，奥蒂塞伊偏草甸与山谷生活，科尔蒂纳周围更突出岩峰与湖泊。分别连住让你有机会等到晴朗清晨，避免天天收箱、开山路和重新找停车。

03 山屋午餐是体验山地文化的一部分，简单面食、汤和甜点与徒步节奏很合拍。选择能在能力范围内安全往返的路线，不为了某家网红山屋把普通日游变成长距离高山冒险。

餐饮与街区 山区可尝Canederli面包团子、Speck风干火腿、荞麦或其他面食、苹果卷，拉丁文化区也有地方家常菜。半食宿酒店能减少旺季晚餐找位压力；徒步带能量食物和水，山屋营业与供餐时段提前确认，素食或过敏需求在订房时说明。

多洛米蒂 · 奥蒂塞伊 · 科尔蒂纳

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州—威尼斯往返；通常一次中转，或改米兰后用铁路转场但增加时间

往返 ¥7,000 - 12,000；飞行规划约16—23小时；威尼斯至山地再预留半天 门到门约 22 - 31 小时。

上海出发

上海—威尼斯往返；优先核验直飞可用性，再比较一次中转

往返 ¥6,500 - 11,500；单程规划约13—21小时；山地接驳另计 门到门约 19 - 29 小时。

按晚到威尼斯先住梅斯特雷/机场附近的稳妥方案，含转机手续与接驳；若当日继续到奥蒂塞伊，应在此基础再加约3—5小时。

当地移动 威尼斯入出，正规租车或铁路至博尔扎诺再公交到奥蒂塞伊；跨两基地需核验山区巴士，缺班可用预约接送。日预算按2人分摊租车、油费、停车/公共交通及常规索道，非全程专车。

威尼斯马可波罗机场 VCE → 梅斯特雷/机场过渡酒店

机场巴士 + 短步行 约30—60分钟；约70—120元/人（估算）。确认去梅斯特雷还是威尼斯本岛，山地出发前住本岛会增加搬运行李。

酒店接送/正规出租车 约15—35分钟；约220—400元/车（估算）。机场酒店不一定有全天免费接送，晚到写明等候与收费，再次日精神好时取车。

建议住宿 奥蒂塞伊4晚；科尔蒂纳4晚；威尼斯机场/梅斯特雷首尾

两基地均选交通可达的山谷酒店，确认早餐、停车及区域公交卡；半食宿可能划算。不要为了便宜住跨山口远处，每天往返增加驾驶疲劳。

中档客房 ¥1,300 - 2,300 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

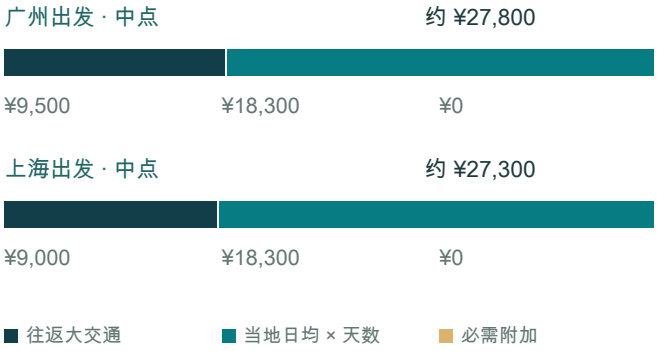
奥蒂塞伊镇中心/公交附近 无车或想少开车，餐饮和索道集合相对集中。 取舍：核心区贵，酒店离索道直线近不代表没有坡路，停车是否含费要查。

加尔代纳谷其他村镇 租车者可能找到更合适房型，喜欢山谷连住。 取舍：去不同索道仍需车或巴士，早晚班次减少，不能只看“同一山谷”。

科尔蒂纳中心与成熟近郊 东部徒步基地、晚餐和补给，连续住能等天气。 取舍：旺季停车与餐厅紧张，太远的便宜房会增加每天山口往返，核实车位和早餐时间。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,200 - 1,850 / 人，按 12 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 暑期山地酒店建议提前3—6个月比较，先定两基地住宿，再选航班和租车/公交方案。每个基地准备晴天与雨天两套活动，步道资料看距离、爬升、开放和末班索道；不要提前把所有好天气项目买成不可退票。

多洛米蒂 · 奥蒂塞伊 · 科尔蒂纳

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照通常需申根签证，按意大利官方领事渠道准备真实行程、保险、资金与住宿材料。若租车，同时核验驾照与翻译文件的法律要求；签证获批不替代驾车资格。 申根边检的EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

山谷小镇规划约8—24℃，缆车上方和两千米以上步道会更冷，冷空气时即使八月也可能有低温。晴天紫外线强，午后雷暴可能发展很快；保暖层、防水衣、结实鞋与日用包必备。城市机场附近高温不能代表山上环境。

午后雷暴概率高 一早只走短成熟线，午前撤回山谷，下午看文化小馆、休息或备餐；不能把雨衣作为继续暴露山脊的理由，末班索道更不可压线。

索道或步道关闭 换奥蒂塞伊或科尔蒂纳谷地短走与开放湖岸，查询另一处并不意味着一定更安全；若连续恶劣天气，留原基地比翻多个山口更合适。

行李重点 防滑徒步鞋和速干袜、轻保暖层与防水外套、带离线轨迹的小背包、遮阳帽及符合活动要求的旅行保险资料

半日慢走

科尔蒂纳Corso Italia → 镇中心教堂外观 → Museo delle Regole周边 → 镇内咖啡馆

半日约2.5—3.5小时，步行约2—4公里（估算）

这是山间休息日的谷地串线，沿公共街道观察建筑与地方文化，博物馆按开放情况选择一处。行走不需要上山索道，雨大可大幅缩短；若当天正从西部转场抵达，只保留街区晚餐就足够，不追加湖泊夜驾。

压缩至约10天 最少10天只做一个山地基地更从容：选奥蒂塞伊或科尔蒂纳连住5—6晚，保留威尼斯首尾与跨洲飞行。两基地仍能压到10天但天气弹性下降，不能再加威尼斯完整游或其他意大利大城。

多留两天 多2天可在原基地各增加一天，按天气补步道并给身体恢复；也可在回程加威尼斯两晚，主题转向城市。加尔达湖是另一方向，若只有两天且已经双基地，不值得为地图打卡再加长驾驶。

周边延伸 加尔达湖：另加3天，需转向西南且八月可能炎热拥挤；适合徒步后休息，不能作为科尔蒂纳附近半日顺路点。

周边延伸 威尼斯：另加2—3天更完整，八月热且客流多。若假期不增加，可以减少一个山地基地，别把城市游压缩成回程前夜暴走。

06 取舍与季节判断

01 八月午后雷暴可迅速发展，出发前查山区而非城市天气，提前下山。铁索攀登需专门装备、训练与向导判断；基础线路不包含任何需攀登技术的项目。

02 8月15日前后意大利度假高峰可能抬升住宿与道路拥堵，索道、停车和热门湖泊接驳按当年政策预约。避免同一天追三个跨山谷网红点，实际车程远超直线距离。

03 中国驾照在意大利租车与驾驶需核对合法翻译/公证等适用文件，不能仅凭租车柜台肯给钥匙判断合法。城市有限行区，保险核对山地活动、车辆免赔与救援范围。

全年适配 · 针对本路线主题

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
浅灰											

浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

此线针对夏季成熟步道与索道，7—9月较适合但八月拥挤；6月逐步开季、10月日照缩短与设施停运需取舍。冬季是滑雪计划，不能用同一轻徒步评分或装备套用。

参考资料 [054] [055] [428]

08.12 境外 / 英国 / 英国苏格兰中部

爱丁堡、斯特灵与格拉斯哥：铁路文化三城

节庆城市慢看，斯特灵和格拉斯哥各住，八月房价先决定范围。

10天 / 最少约9天	11 ~ 21℃ · 海风、阵雨	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥21,500 - 37,000	门到门约 21 - 31 小时
上海出发	基础预算 ¥21,000 - 36,000	门到门约 20 - 30 小时

先读懂这片地方

城堡高地与城市艺术

地理 爱丁堡的高低地形、斯特灵的城堡高地和格拉斯哥的河流城市空间，让铁路文化线也有清楚的地理变化。地势影响防御、街道与视野，河流则影响运输与城市扩张；每到一城先读一张简单地形图，会比只按景点名单移动更有方向。

历史 爱丁堡的新旧城展示不同阶段的城市规划，斯特灵城堡曾是斯图亚特王室偏爱的居所，格拉斯哥则以馆舍、建筑和活跃的艺术生活呈现另一种城市文化。三城不是同一类古城的重复，建筑尺度、街道组织与公共空间的差别，可以结合各自的城市角色来读。

现场观察 在爱丁堡比较旧街与规划街区，在斯特灵从城堡位置想想它如何控制周边，在格拉斯哥留意大型公共建筑的用途。每城保留一个具体问题，三段铁路就能连成有主题的观察。

背景参考 [378] [379] [380]

串线示意

01 爱丁堡
比较旧城地形与新城规划

02 斯特灵
从城堡高地读王权防御

03 格拉斯哥
以馆舍建筑理解艺术城市

04 爱丁堡返程
回门户收束三城比较

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

八月苏格兰城市节庆活跃，也意味着爱丁堡房价与预约压力。爱丁堡首三晚末一晚、斯特灵两晚、格拉斯哥两晚，示例D1落地、D9返程、D10到中国。铁路城市文化主线，不默认高地自驾或全部演出票。若住宿超过上限可改九月或缩爱丁堡夜数重算；春夏宣传不代表每日晴暖。

爱丁堡、斯特灵与格拉斯哥：铁路文化三城

路线攻略 · 续

适合谁 适合城市文化、愿意承担八月预算的人，避峰者可改月份。

体力取舍 中等城市坡路与站立，高地长徒步可删。

D1 到爱丁堡

国际接续与入住，晚到只休息。

D2 城市文化

城堡或馆舍一组，坡路按能力缩短。

D3 城市与节庆可选

普通街区和馆舍，演出另按真实票与节目选。

D4 去斯特灵

铁路入住，城市短看。

D5 斯特灵文化

正式建筑文化与近处生活，不再追远高地。

D6 去格拉斯哥

铁路入住后馆舍或短街区。

D7 格拉斯哥完整日

一组馆舍、城市建筑和普通餐饮。

D8 回爱丁堡

末晚门户，机场接续确认。

D9 国际返程

机场与转机。

D10 抵达中国

按实际跨日到家。

02 值得停留的地方

01 三城各住，城市文化有完整日。

02 节庆可以自主选，也能不买高价票完成主线。

03 铁路与末晚门户，不需自驾高地。

餐饮与街区 普通咖啡馆、酒馆正餐与家常城市餐，节庆餐和品酒另计，菜单服务费先看。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返爱丁堡适用联程。

往返 ¥7,000 - 12,500；含转机约16—24小时。 门到门约 21 - 31 小时。

上海出发

上海往返爱丁堡，实际联程与机场核对。

往返 ¥6,500 - 11,500；含转机约15—23小时。 门到门约 20 - 30 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 城市公共交通和三城铁路，日均含八晚共享酒店、基础文化票；节庆高价演出、专车与高地延伸另计，爱丁堡旺周房价可高于范围。

爱丁堡机场 → 酒店

轨道或机场巴士 约45—85分钟；约50—90元/人。实际终点和末班。

正规车 约30—60分钟；约300—500元/车。节庆堵车留时。

建议住宿 爱丁堡四晚，斯特灵与格拉斯哥各两晚

站可达处，爱丁堡坡路与节庆噪声查实，可退规则比只看景观重要。

中档客房 ¥1,000 - 1,900 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

爱丁堡、斯特灵与格拉斯哥：铁路文化三城

3 / 3

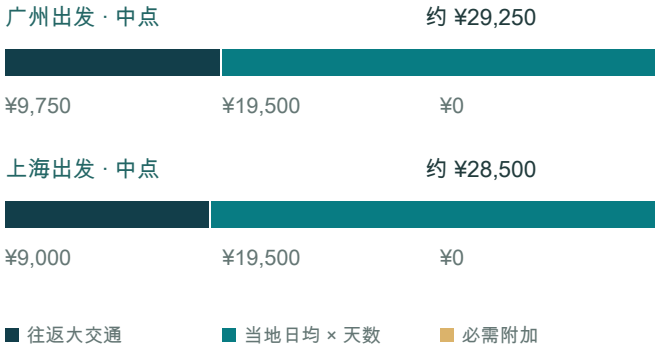
路线攻略 · 续

爱丁堡适用铁路附近 首尾门户文化。 取舍：坡路、噪声与旺价。

两城站可达处 各两晚慢看。 取舍：馆舍距离仍另算。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,450 - 2,450 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先取得签证，比较可退房与实际节庆成本，再订国际票、铁路和馆舍，演出最后选。

证件准备 中国大陆普通护照提前按英国官方路径办妥适用Standard Visitor Visa，准备真实住宿、回程与资金证明；不能把其他护照适用的ETA直接套用，第三国转机另核。

05 天气与灵活安排

风雨与夜凉仍明显，城市坡路湿滑，分层防雨。温度为月度规划宽参考，非实时预报。

风雨 馆舍与咖啡馆。

节庆预约未成 普通文化内容，不换高价无退改套餐。

行李重点 防雨保暖层、防滑鞋、签证节庆记录、铁路酒店退改

半日慢走

斯特灵一组文化 → 午饭 → 城市短段

约2—3小时

坡路风雨可缩短。

压缩至约9天 九天少一爱丁堡慢日，末晚门户保留。

多留两天 多三天高地独立段，或改九月降客流。

周边延伸 高地：另加三天正规交通，不十天全苏格兰。

周边延伸 城市多一馆舍日：增加一天或改九月。

06 取舍与季节判断

01 八月节庆价可能远高于平日。

02 风雨、坡路和铁路变化留余量。

03 演出当届日期票种核对，英国签证不能套ETA。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

八月内容丰富但价与客流使取舍较多，评分不代表节庆必订。

参考资料 [280] [231]

09 初秋城市，海岸和古迹慢看

郑州开封、日照曲阜与银川中卫适合国内文化短线；华沙克拉科夫、萨格勒布斯普利特与日惹适合境外古城和遗产行程。初秋部分地区仍较热，馆舍与户外分日安排，飞行、渡轮和长途车程单独留足时间。

出发时机

中秋和周末价格另看。秋叶、海泳、沙区风与寺庙票权限按日期和正式公告核验。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 西安城墙与秦唐历史

372 →

国内 · 4天 · 17 ~ 27℃

广州 ¥2,500 - 4,800　上海 ¥2,400 - 4,700

02 郑州与开封：中原馆舍和宋都文化

375 →

国内 · 5天 · 18 ~ 30℃

广州 ¥3,400 - 5,900　上海 ¥2,950 - 5,100

03 日照与曲阜：海岸慢游和儒家文化

378 →

国内 · 5天 · 17 ~ 28℃

广州 ¥4,050 - 6,900　上海 ¥3,050 - 5,150

04 银川与中卫：西夏文化、黄河和正式沙漠区

381 →

国内 · 6天 · 10 ~ 26℃

广州 ¥5,280 - 8,860　上海 ¥4,880 - 8,460

05 甘南寺院与扎尕那

384 →

国内 · 7天 · 3 ~ 19℃

广州 ¥4,760 - 8,200　上海 ¥4,560 - 8,000

06 喀纳斯与禾木

388 →

国内 · 7天 · 0 ~ 17℃

广州 ¥7,350 - 12,700　上海 ¥7,150 - 12,500

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

09月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 日惹与婆罗浮屠：寺庙、工艺和城市 392 →

境外 · 7天 · 23 ~ 32℃

广州 ¥6,850 - 12,000　上海 ¥7,350 - 12,500

08 第比利斯与卡赫季 395 →

境外 · 9天 · 13 ~ 26℃

广州 ¥10,050 - 16,200　上海 ¥10,650 - 17,000

09 克拉科夫与华沙：历史街区和城市文博 399 →

境外 · 10天 · 9 ~ 22℃

广州 ¥15,000 - 26,000　上海 ¥14,500 - 25,500

10 萨格勒布与斯普利特：内陆城市和达尔马提亚 402 →

境外 · 10天 · 13 ~ 28℃

广州 ¥18,350 - 31,700　上海 ¥17,850 - 30,700

11 冰岛南岸与黄金圈 405 →

境外 · 10天 · 5 ~ 12℃

广州 ¥19,500 - 30,500　上海 ¥19,000 - 30,000

12 秘鲁圣谷与马丘比丘 409 →

境外 · 14天 · 3 ~ 21℃

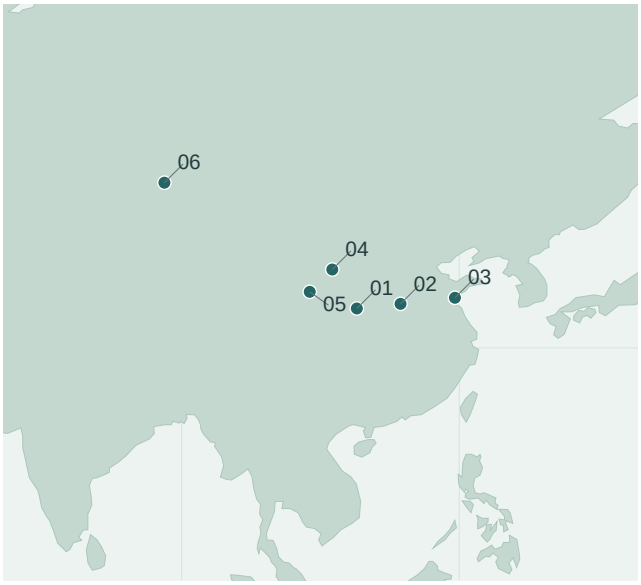
广州 ¥22,400 - 36,000　上海 ¥21,900 - 35,500

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

09月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 西安城墙与秦唐历史

4天 · 西安

02 郑州与开封

5天 · 郑州

03 日照与曲阜

5天 · 日照

04 银川与中卫

6天 · 银川

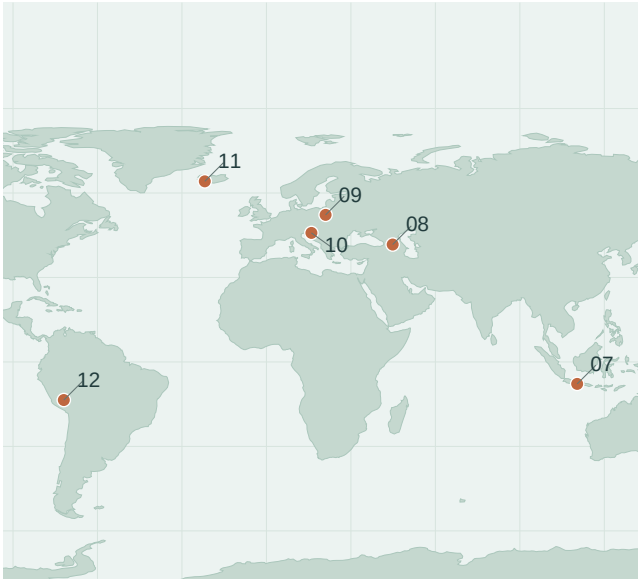
05 甘南寺院与扎尕那

7天 · 兰州

06 喀纳斯与禾木

7天 · 阿勒泰

境外 · 本月目的地分布



07 日惹与婆罗浮屠

7天 · 日惹

08 第比利斯与卡赫季

9天 · 第比利斯

09 克拉科夫与华沙

10天 · 华沙

10 萨格勒布与斯普利特

10天 · 萨格勒布

11 冰岛南岸与黄金圈

10天 · 雷克雅未克

12 秘鲁圣谷与马丘比丘

14天 · 库斯科

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

09.01 国内 / 中国 / 陕西·西安

西安城墙与秦唐历史

四天只抓城墙、博物馆与兵马俑三条主线，夜晚留给街巷和面食，避开一天跨越数个远郊景点的疲劳。

4天 / 最少约3天	17 ~ 27℃ · 中等	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥2,500 - 4,800	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥2,400 - 4,700	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

读懂都城的多重年代

地理 西安的历史空间要分层来看：城墙围合的是今天可步行辨认的老城，城南塔寺与馆舍展开另一组文化坐标，秦陵及兵马俑则位于城外骊山北麓。先在地图上把三组位置分开，就能理解古代都城、陵园和现代城市并不共用一张边界。

历史 秦始皇陵以都城格局组织地下世界，陶俑、战马、兵器和陪葬坑共同呈现帝国的军事与工艺体系。兵马俑的价值不止在于面孔各异，也在队列、服饰和制作痕迹。再回城看馆藏与塔寺，可以把秦的国家组织同后来的长安文化放在不同年代里阅读。

现场观察 进俑坑先看队列方向和坑体结构，再找一件衣甲、发式或兵器细节；到城墙上则看城门、护城河与街道如何相接。不要把沿途所有古建筑都自动归入秦唐，年代差异正是西安耐看的地方。

背景参考 [389]

串线示意

01 西安城墙
从城门与护城河认识老城

02 城南馆舍与塔寺
用馆藏辨认都城的不同时代

03 秦始皇帝陵博物院
看军阵组织与陶俑工艺细节

04 西安老城
以碑刻或街巷补足城市阅读

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

九月西安通常比盛夏更适合城市步行，暑假客流开始回落，博物馆与考古遗址在雨天也能提供扎实内容。不过初秋仍可能闷热或连雨，不能把九月直接等同晴爽深秋。四天以西安城区连住、兵马俑单独一日为主，秦代考古与唐明城市格局可以形成有意义的对照；华山需要额外时间，不在看完兵马俑后再连夜登山。

适合谁 适合历史、美食与博物馆爱好者；想看自然山水者可延长后单独加入华山。

体力取舍 城区地铁方便，但城墙、博物馆和兵马俑都有较多步行与站立；兵马俑日另有往返车程，四天每日留一段坐下休息较合适。

西安城墙与秦唐历史

路线攻略 · 续

D1 到达与城墙傍晚

入住后去永宁门周边，用一段城墙步行认识城门、护城河和城区尺度。无需走完整圈，天热或下雨就缩短；晚饭找普通面馆，留足休息，不把夜景街区全部塞在第一晚。

D2 一座大馆与城南

上午按抢到的预约参观陕西历史博物馆或西安博物院，选择一座深入看，午后休息，再在小雁塔或大雁塔片区择一散步。两馆不是互相替代的同一馆，预约规则也分别核对。

D3 兵马俑专门一天

早晨去秦始皇帝陵博物院，请合规讲解帮助理解俑坑、军阵与考古发现。园区较大，按体力走重点，回城后只安排晚餐；不默认景区附近所有“兵马俑体验馆”都属于官方博物院。

D4 老城半日与返程

早餐后选碑林或城内街巷半日，按预约和兴趣二选一。机场较远，预留取行李、地铁换乘与安检时间；若返程很早就直接送机，把未看的馆留到下次，不用赶场弥补。

02 值得停留的地方

01 城墙把城市尺度变得可见，选一段从城门走向角楼，观察墙内外道路与生活，比追求骑完全圈更轻松。不同登城口和出口的距离要先看清。

02 兵马俑适合用考古过程理解，俑坑保存状态、修复与陈列各有意义。正规讲解能把大量相似形体变成可辨识的历史信息，不只停留于宏大场面。

03 西安的博物馆选择很多，集中看一座大馆再配一片相关街区，会比四天连续看多个大馆更容易记住。留时间阅读展签，也为午后休息保留空间。

餐饮与街区 肉夹馍、凉皮、羊肉泡馍和各种面食可以分几顿尝，份量较大时两人分享。回民街只是餐饮选择之一，洒金桥和普通社区也可比较；清真餐厅遵守饮食习俗，辣油、蒜与汤底按自己接受程度调整。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返西安咸阳机场，优先查直飞。

往返 ¥1,100 - 2,200；飞行约2.5–3小时，进城另约1–1.5小时 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返西安咸阳机场，优先查直飞。

往返 ¥1,000 - 2,100；飞行约2.5小时，进城另约1–1.5小时 门到门约 6 - 9 小时。

按直飞咸阳机场、常规行李手续及进城至钟楼或永宁门附近估算；住小寨或遇高峰会偏长，不包含第一天再去临潼的时间。

当地移动 城区以地铁加步行为主，兵马俑选择正规交通或有明确接送的合规小团，单程常需1–2小时。daily已摊入一次临潼往返与常规门票，不含大型演出或华山。

西安咸阳国际机场 → 钟楼或永宁门住宿区

地铁换乘到城内 约1–1.5小时；约20–35元/人（预算）。按抵达航站楼和酒店出口规划，晚航班查末班时刻。

正规出租车或预约接送 约50–90分钟；约120–200元/车（预算）。高峰与夜间可能增加费用，行李多时比较整车分摊成本。

建议住宿 钟楼外围、永宁门或小寨地铁沿线

钟楼兼顾老城，小寨方便博物馆及南部片区；优先地铁与隔音，演出街区核心房源夜间可能较吵。

中档客房 ¥320 - 600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

钟楼与南门外围 适合首次来访，老城步行、地铁换乘与餐饮比较集中。 取舍：核心街夜间可能吵，车行到门口的距离和隔音比景观更重要。

小寨地铁沿线 方便城南博物馆与大雁塔方向，生活餐饮选择较多。 取舍：去城墙与老城需要地铁，热门馆附近不代表可免预约。

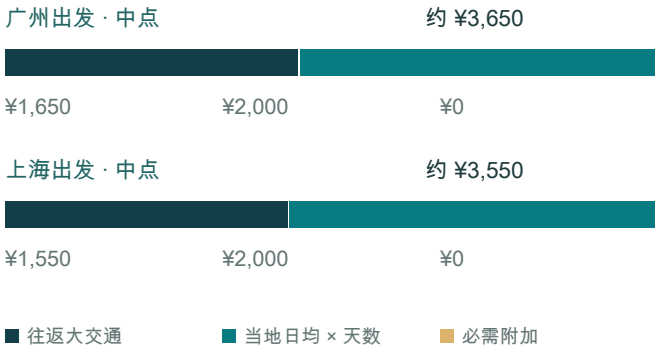
西安北站附近 适合早班高铁或只留最后一晚，取行李与进站省事。 取舍：远离主要古城玩法，不建议四天全住这里来换低房价。

西安城墙与秦唐历史

路线攻略 · 续

04 花费、预订与证件

每日约 ¥350 - 650 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3–6周订交通住宿，关注关键博物馆与帝陵博物院官方预约；先确定有票的一天，再放入城墙和街巷。演出非必需，想看时核对剧目、场次、退改与返城方式。

证件准备 携有效身份证，馆票、机票与住宿姓名证件保持一致；儿童和优惠票按场馆所需证件准备。

05 天气与灵活安排

这是城区初秋的典型规划范围，月初午后仍可能偏热，月末早晚渐凉；阴雨时城墙迎风处体感更低。带薄外套、雨伞和适合石板路的鞋，晴天把长步行移到上午或傍晚，博物馆作为雨天安排。

持续降雨 把已预约的博物馆放到雨最强的一天，取消城墙骑行；改在馆藏与附近街巷间短走，馆票不能临时换到时就安排室内展馆或茶歇。

午后高温暴晒 城墙移到清晨或傍晚，下午留室内参观与休息；兵马俑日减少外围步行，把接送落点和回程时间先约好，避免站在广场等车。

行李重点 防滑且适合久站的鞋、轻薄外套与折伞、遮阳帽和可补水水瓶、证件及预约二维码离线备份

半日慢走

永宁门外广场 → 书院门 → 碑林周边街巷

半日约3小时，步行约2–3公里（估算）

沿城门与书院街区理解老城尺度，买好预约票时再进入碑林，未预约也可仅做街巷散步。文房店铺与院落不要堵门拍照，午间找普通面馆休息；若想登城墙，可用其中一段替换街巷，不把全部项目连续叠加。

压缩至约3天 压到三天时保留一座大馆、城墙一段与兵马俑完整一天，取消碑林及重复夜景。抵达和返程时刻要留出两个可用半天；若航班很差，宁可不去兵马俑、把三天留在城区，也不要连夜往返临潼。

多留两天 多两天可加入华山并住一晚，重新按天气、索道和体力安排；若偏好历史，则留在西安补看汉阳陵或另一座大馆，把秦、汉、唐线索展开。两种延长方式择一，不让新增时间又变成每天跨远郊。

周边延伸 华山：另加2天，提前核对山路、索道和体力，不接在兵马俑当日晚间。

周边延伸 咸阳汉阳陵方向：加1天，使用正规交通，适合希望补充汉代考古脉络的人。

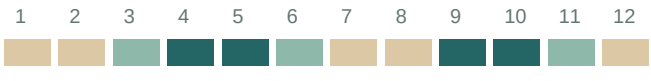
06 取舍与季节判断

01 博物馆热门时段需实名预约，多个馆的账户、证件与放票时间不同，抢不到关键票先替换当天内容，不买“保证进入”的黄牛产品。

02 城墙暴晒、坡道和台阶会累积体力负担；雨天骑行需遵守现场限制，带老人可只走永宁门附近，不能按平地速度估算全圈时间。

03 临潼景点分散，核对官方全名和入口，正规接送写清集合点及是否包含购物，不把低价接车视为最终全包价格。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

本线以考古与城市文化为主，春秋较适合城墙和街巷，九月月初仍可能闷热或连雨。夏天有博物馆可调节但户外暴晒明显；冬季能看馆，城墙与夜游较冷，各月分数也未消除节假日客流影响。

参考资料 [140] [141]

09

09.02 国内 / 中国 / 河南郑州与开封

郑州与开封：中原馆舍和宋都文化

馆舍深看，开封两晚住下来，演出与夜市均自主选择。

5天 / 最少约4天 | 18 ~ 30℃ · 初秋热度、阵雨 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,400 - 5,900	门到门约 5.5 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥2,950 - 5,100	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

从器物读到宋都生活

地理 这条线把郑州的区域性博物馆与开封的城市历史放在同一次旅行中。两城同属中原平原，却承担不同的阅读任务：郑州适合拉开时间尺度，看文明如何演变；开封适合收近视野，观察街区、馆舍与城市记忆如何组织宋都叙事。

历史 河南博物院的骨笛、青铜礼器、陶楼和瓷器，让音乐、礼制、居住与审美成为可以对照的线索。开封的宋都文化则把注意力带向城市生活与商业。两者连读时，既看王朝和权力，也看器物的实际用途；当代演出与主题园是解释历史的方式，本身并非宋代遗存。

现场观察 在河南博物院选一种用途追踪，例如盛食、奏乐或居住，比较材料和造型怎样改变。到开封后再分清原址文物、博物馆解释与现代复原，留意哪些城市生活细节有文物或文献作证。

背景参考 [294]

串线示意

01 郑州
先以城市生活进入中原语境

02 河南博物院
沿器物用途阅读文明变化

03 开封
从馆舍与街区辨认宋都记忆

04 郑州门户
回到实际返程交通所在城市

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

09

郑州与开封：中原馆舍和宋都文化

路线攻略 · 续

九月在盛夏热度后看中原文博，郑州两晚、开封两晚，铁路与短车串接。河南博物院、开封馆舍和宋都街区分日，不把少林寺与洛阳再塞进来。九月上旬仍可能热雨，中秋和周末价格另核；夜市与演出不是文化内容的唯一入口。

适合谁 适合文博与短城市文化假期。

体力取舍 低负担，馆舍站立与老城步行需休息。

D1 到郑州

入住和附近生活短看。

D2 河南博物院

按官方预约深看一组展陈，下午休息街区。

D3 去开封

铁路或确认交通移城，开封馆舍与附近文化。

D4 宋都街区

相近文化建筑与普通餐饮，演出若选另订，不跑所有主题园。

D5 返程

近处早餐后接郑州实际门户，留铁路和车程。

02 值得停留的地方

01 中原馆舍和开封城市互相解释，展陈有时间深入。

02 开封两晚减少当天折返，夜市可少量选择。

03 主题演出与基础文化预算分开。

餐饮与街区 河南面食、家常菜与开封小吃，夜市少量明码，热门店不强制排队。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返郑州航空或适用高铁。

往返 ¥1,300 - 2,400；飞行约2—3小时量级。 门到门约 5.5 - 9 小时。

上海出发

上海往返郑州适用铁路或航空。

往返 ¥850 - 1,600；铁路约4—6小时，航空看总时长。 门到门约 6 - 9 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路、公共交通短车，日均含四晚共享酒店及基础文化票；高价演出、主题套餐和全天私车另计。

郑州实际门户 → 酒店

轨道或公交 约40—85分钟；约5—25元/人。核实际机场站。

正规车 约30—70分钟；约45—110元/车。夜间等待先问。

建议住宿 郑州两晚、开封城区两晚

馆舍与餐饮方便处，开封北站等至城区需接续。

中档客房 ¥280 - 520 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

郑州与开封：中原馆舍和宋都文化

3 / 3

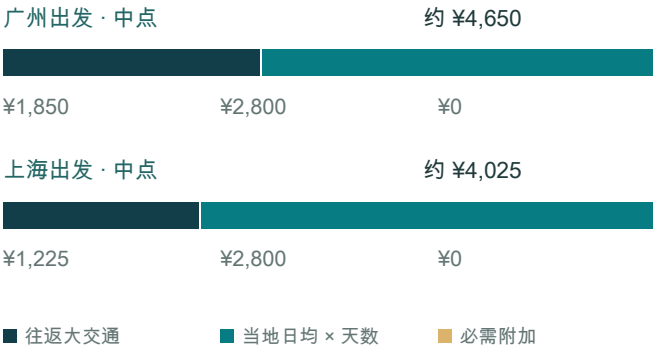
路线攻略 · 续

郑州交通附近 馆舍和门户。 取舍：机场及各站不同。

开封城区 两晚文化餐饮。 取舍：高铁站需另接。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥420 - 700 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核进出和可退房，落实博物院、开封馆舍预约与双城交通，演出最后选。

证件准备 国内有效证件，馆舍铁路实名一致。

05 天气与灵活安排

上旬可能仍热，馆舍与休息交替，雨天石路慢走。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

热雨 馆舍与休息，短街区。

馆舍未约成 同城调换，不能只看票贩渠道。

行李重点 防晒雨层、舒适鞋、馆舍实名记录、铁路酒店信息

半日慢走

开封一组文化 → 午饭 → 近处街区

约2—3小时

热雨缩短，不连跑主题园。

压缩至约4天 四天少郑州一慢段。

多留两天 多两天给洛阳，不同天折返。

周边延伸 洛阳：再加两天独立铁路与文化。

周边延伸 少林寺：加一天核远郊交通和体力。

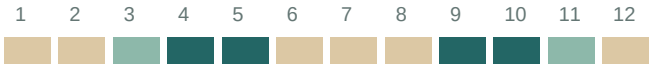
06 取舍与季节判断

01 九月上旬仍可能热雨。

02 馆舍预约与闭馆日官方查。

03 开封车站不等于老城中心，中秋价格单算。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

九月文化可优先，上旬余热与节假日另看。

参考资料 [284] [002] [294]

09

09.03 国内 / 中国 / 山东日照与曲阜

日照与曲阜：海岸慢游和儒家文化

两晚海城、两晚曲阜，海泳和研学仪式不作为必需内容。

5天 / 最少约4天 | 17 ~ 28℃ · 初秋风雨与温差 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥4,050 - 6,900	门到门约 7 - 11 小时
上海出发	基础预算 ¥3,050 - 5,150	门到门约 5.5 - 9 小时

先读懂这片地方

从黄海岸线走入礼制

地理 日照的空间由海岸展开，沙滩、松林、港口遗存与城市绿道相互连接；曲阜则把视线转向鲁西南的历史城区。两地组合的趣味是尺度转换：前半段顺着海岸读城市与自然的接面，后半段进入院落与林地，读秩序如何落实在建筑中。

历史 三孔分别指孔庙、孔府和孔林，承担祭祀、家族居住与墓地等不同功能。它们经过历代扩建与修缮，记录的是孔子身后长期形成的尊崇制度，而不只是一个人的生平。孔子博物馆中的文物与说明，可帮助把思想、家族和国家礼制之间的联系讲得更具体。

现场观察 在日照留意旧港口与开放岸线的转换；到曲阜后先辨三孔的功能，再看门、院、殿的先后关系。读孔子时也读后世如何纪念孔子，别把现存所有建筑都当作他生活时代的原物。

背景参考 [390] [391]

串线示意

01 日照海岸
观察港口与公共岸线的联系

02 万平口
从沙滩与绿道看海城空间

03 曲阜
由海岸转入鲁地历史城区

04 三孔与孔子博物馆
分别理解祭祀家族与思想

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

九月用海岸城市与儒家文化组成铁路短线，日照两晚、曲阜两晚。海城看开放岸线与普通生活，三孔和孔子博物馆分日择重点；不是每天海泳，也不把全海岸绿道走完。两城铁路查真实车站与班次，节庆和研学课程依当届，普通文化参观足以完成主线。

日照与曲阜：海岸慢游和儒家文化

路线攻略 · 续

适合谁 适合海城文化组合，不依赖水上活动。

体力取舍 低负担主线，三孔面积与站接续仍需休息。

D1 到日照

入住后近处开放海岸，晚到休息。

D2 海城完整日

万平口等择一段开放岸线与城市文化，风雨缩短。

D3 铁路去曲阜

白天移城，馆舍或近处文化短看，行李接续另计。

D4 儒家文化

三孔适用内容与可靠讲解择重点，孔子博物馆按预约分段，不全部长走。

D5 曲阜返程

早餐后实际门户，远郊演出不排末日。

02 值得停留的地方

01 海岸与儒家文化互补，天气不合仍有城市内容。

02 曲阜两晚给讲解与馆舍时间。

03 研学仪式、海泳和演出可自主删减。

餐饮与街区 日照正规海产与普通家常餐，曲阜面食和地方菜，菜单明码，生食与高价礼仪餐不必选。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州到日照适用航空或合理山东门户，曲阜返程按实。

往返 ¥1,700 - 3,000；飞行约3小时量级，异地接续另加。 门到门约 7 - 11 小时。

上海出发

上海至日照、曲阜返程适用铁路组合。

往返 ¥700 - 1,250；单程铁路约3.5—6小时量级。门到门约 5.5 - 9 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路、市内短车和普通参观，日均含四晚共享酒店、基础三孔和馆舍预算；高价研学演出、船和全天私车另计。

日照实际门户 → 酒店

公共交通 约40—90分钟；约5—30元/人。机场与站分别查。

正规车 约30—70分钟；约50—120元/车。异地山东门户另计。

建议住宿 日照城区两晚，曲阜两晚

海景住处与站距查实，曲阜南北各门户与文化点不等同。

中档客房 ¥320 - 580 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

日照与曲阜：海岸慢游和儒家文化

3 / 3

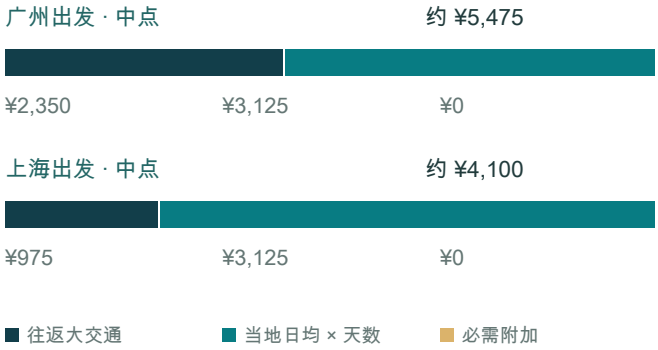
路线攻略 · 续

日照城区交通附近 两晚岸线生活。 取舍：海景远房接续多。

曲阜文化可达处 两晚馆舍讲解。 取舍：实际高铁站需车。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥470 - 780 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 落实双城进出、可退房与真实铁路，查三孔票和馆舍预约，海上与演出最后选。

证件准备 国内有效证件，参观与车票实名一致。

05 天气与灵活安排

海城早晚风凉，曲阜暖日仍热，海况不由月份保证。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

海风雨 城市馆舍和餐饮。

热雨 曲阜馆舍调换，庭院短看。

行李重点 薄保暖雨层、防滑鞋、三孔馆舍记录、双城车票

半日慢走

一组三孔文化 → 午饭 → 近处街区

约2—3小时

庭院与台阶按能力缩短。

压缩至约4天 四天少海城一慢段。

多留两天 多一天曲阜，或另加两天泰安。

周边延伸 曲阜多一文化日：低体力深看。

周边延伸 泰安：另加两天，山票和体力单独评估。

06 取舍与季节判断

01 岸线开放不等于保护湿地自由通行。

02 海泳、节庆和研学课程不保证。

03 曲阜各车站与三孔距离不同，馆舍预约查实。

全年适配 · 针对本路线主题



九月文化海岸优先，海温风雨与节日单独看。

参考资料 [285] [286] [002]

09

09.04 国内 / 中国 / 宁夏银川与中卫

银川与中卫：西夏文化、黄河和正式沙漠区

城市文博与沙坡头分日，普通沙漠参观够完整，高刺激项目自选。

6天 / 最少约5天 | 10 ~ 26℃ · 温差、风沙与偶发雨 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥5,280 - 8,860	门到门约 6.5 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥4,880 - 8,460	门到门约 6 - 9.5 小时

先读懂这片地方

山河沙漠之间的王朝

地理 银川至中卫把贺兰山麓、黄河与沙漠放进同一张区域图。西夏陵依山展开，沙坡头则让人直观看到河流与沙地相接的边界。不要只把宁夏想成连续荒漠：沿途城市、农田和水系，提示这里也是人们长期经营的生活与生产空间。

历史 西夏由党项人建立，其陵园呈现来自中原制度、佛教信仰与党项传统的多重影响。现存遗址除陵墓外还包括建筑和防洪设施，能够把视线从孤立的土冢引向完整的营建系统。理解王朝时，文字、宗教与工程同样重要，不能只用神秘或消失来概括。

现场观察 看陵区先看它与山势的关系，再借平面图辨认地面建筑曾经占据的位置；到黄河边，比较水流、沙坡与植被的边界。把土色相近的景物拆成不同成因，会比只追逐沙漠照片更有收获。

背景参考 [392]

串线示意

01 银川
建立黄河与贺兰山的方位感

02 西夏陵
把陵墓放回完整营建系统

03 银川馆舍
补充文字宗教与地方历史

04 中卫沙坡头
观察黄河与沙地相接的边界

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

九月通常比盛夏更适合露天文化与沙漠区域，银川三晚、中卫两晚。西夏陵、馆舍和沙坡头各给一天，正式区域、景区车与能力范围内短走为主；不自行进入腾格里，不以无人越野、露营或高刺激项目填满。铁路移城留半天，风沙与黄河水上运营按当天。

银川与中卫：西夏文化、黄河和正式沙漠区

路线攻略 · 续

适合谁 适合文化自然组合，接受日晒与短沙地步行。

体力取舍 中等道路与沙地步行，刺激项目可删。

D1 到银川

入住与城市短看。

D2 西夏文化

正式陵区与可靠讲解，开放范围和交通核实。

D3 馆舍与城市

选一组文博与普通餐饮，下午休息。

D4 铁路去中卫

白天移城，附近生活短看。

D5 沙坡头正式区域

基础正式线路与景区交通，风沙或停运缩短，刺激项目可删。

D6 中卫返程

实际航段或铁路回门户留足时间，不末日新进荒漠。

02 值得停留的地方

01 西夏文化与黄河沙漠分日，不把沙地只当运动场。

02 正式管理区和基础参观有完整内容。

03 五晚城市住宿，营地和刺激项目独立预算。

餐饮与街区 宁夏正规家常餐、面食与地方风味，宗教饮食习惯尊重，沙日带饮水和补给。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州至银川，比较中卫出或铁路回银川的实际票。

往返 ¥1,800 - 3,100；飞行约3小时量级。 门到门约 6.5 - 10 小时。

上海出发

上海至银川，双城返程按实际铁路航空。

往返 ¥1,400 - 2,700；飞行约2.5—3小时。 门到门约 6 - 9.5 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路、市内交通和西夏陵正规车、沙坡头基础景区接续计日均，五晚共享酒店；越野、热气球、豪华营地和高刺激套票另计。

银川机场 → 酒店

机场交通与短接续 约45—85分钟；约20—45元/人。查实际终点。

正规车 约35—65分钟；约70—130元/车。中卫另算。

建议住宿 银川三晚、中卫城区两晚

餐饮与铁路方便处，不默认沙漠孤立营地；异地返程必须真实核班。

中档客房 ¥350 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

银川城区 三晚文博交通。 取舍：陵区仍需车。

银川与中卫：西夏文化、黄河和正式沙漠区

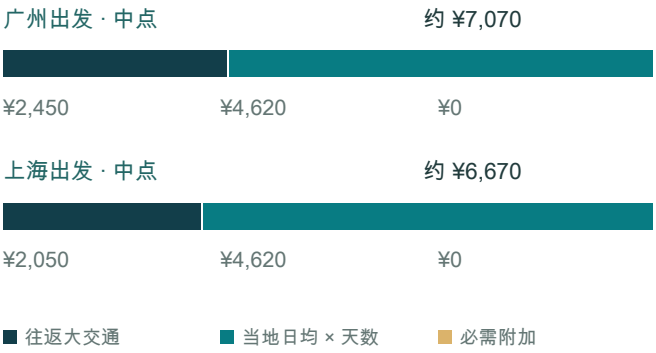
3 / 3

路线攻略 · 续

中卫城区 两晚沙坡头接续。 取舍：沙区与实际门户另算。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥580 - 960 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先落实双城进出、可退房和正规文化车，再核沙坡头基础票、管理和退改，刺激产品最后选。

证件准备 国内有效证件，沙漠和保护地只进正式开放区域。

05 天气与灵活安排

早晚凉，沙地日晒仍强，风大删开阔活动。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

风沙 馆舍城市，沙日调换。

水上停运 基础陆地内容，不换无资质产品。

行李重点 防晒防风保暖层、适用鞋、正规车门票记录、饮水补给

半日慢走

中卫城市文化 → 午饭 → 正式短段

约2—3小时

沙地整日独立安排，日晒缩短。

压缩至约5天 五天少银川一慢日。

多留两天 加一天正式贺兰山文化，不深入未知荒漠。

周边延伸 贺兰山正式文化区域：加一天正规车。

周边延伸 沙漠营地：另加两天资质装备与天气核验。

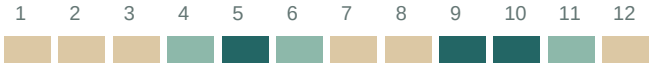
06 取舍与季节判断

01 风沙、日晒与黄河水上运营当日查。

02 保护地和荒漠不自行穿越。

03 套票并非所有项目适合个人，异地航班不默认每日。

全年适配 · 针对本路线主题



九月文化沙漠优先，风沙与运营独立看。

参考资料 [287] [288] [002]

09

09.05 国内 / 中国 / 甘肃·夏河—迭部

甘南寺院与扎尕那

从兰州渐进甘南，用拉卜楞寺、郎木寺和扎尕那串起寺院、草原与石山村落，避开走马观花的大环线。

7天 / 最少约7天 | 3 ~ 19℃ · 多雨 | 较累 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥4,760 - 8,200	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥4,560 - 8,000	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

寺院草原与石山村落

地理 从兰州进入甘南，视野由河谷城市逐渐变成高地草原，再转入扎尕那的石山与村落。这里处在甘青川相接的区域，草甸、森林、河谷和聚落并列出现。看风景时也观察房屋、田地与牧地分布，就能读出山地生活怎样适应不同地形。

历史 拉卜楞寺兼具宗教与文化教育意义，藏书和建筑说明寺院不只是供人拍摄的殿宇。郎木寺同时是地域名称，川甘两侧寺院各有历史与空间。扎尕那则把目光带回村庄：围绕生产、居住与信仰形成的生活关系，比一个观景台所框出的山峰更完整。

现场观察 在寺院先听建筑用途，再看人们实际如何行走、学习和礼拜；到扎尕那看村子为何落在这片坡地。把宗教空间与日常生活连着读，同时让正在使用这些空间的人保持自己的节奏。

背景参考 [393]

串线示意

01 兰州
以黄河城市作为区域入口

02 夏河与拉卜楞寺
认识寺院教育与地方生活

03 桑科草原
观察草甸与牧地的空间关系

04 郎木寺
分辨川甘两侧寺院与小镇

05 扎尕那
看村落嵌入石山的地形关系

06 合作至兰州
分段返回并回看高地变化

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

09

甘南寺院与扎尕那

路线攻略 · 续

01 行程与体验

九月上中旬仍能看到草原从绿色转向金黄的过渡，暑期人流回落后，寺院与村落更适合安静步行。甘南的核心体验同时来自宗教空间和高原地貌，晴天能看层叠山脊，阴天也可以把时间给寺院讲解与小镇生活。代价是夜间明显变冷，海拔约三千米的住宿仍需适应，不能因为道路好走便忽略身体反应。七天以兰州往返走夏河、郎木寺、扎尕那，已经有较多移动；不再硬塞青海湖与九寨沟。

适合谁 适合希望兼顾藏地文化与风景、能接受公路移动的人；对海拔敏感或需要稳定无障碍条件者应缩减为兰州—夏河短线。

体力取舍 多个住宿点海拔较高，城际每日可能乘车三至六小时；寺院与村落看似慢游，台阶、低温和高原适应仍会增加负担。

D1 到兰州，沿黄河散步

落地后住兰州市区，吃一碗牛肉面，再用一段黄河步道消化旅途疲劳。当天不要直冲高原景点，补充现金、饮水与防晒物品；若计划参观博物馆，另核对预约与闭馆日。

D2 兰州到夏河

白天前往夏河，途中用餐与休息，抵达后先慢走县城和寺院外部转经道。不要刚到便爬山追日落，把晚餐和睡眠安排得从容些；如出现明显不适，及时减少活动并求助。

D3 拉卜楞寺与桑科

上午参加正规寺院讲解，理解建筑用途与参观礼仪，再留时间在允许区域自由步行。下午短程去桑科看草原，是否骑马按经营资质、天气和自身经验决定，不把娱乐项目作为必做任务。

D4 前往郎木寺

慢慢向南行驶，沿途只停安全正规观景点。下午在郎木寺镇散步，可选择一侧寺院参观，另一侧留待次晨；两座寺院分属不同管理区域，门票与开放范围分别核对。

D5 郎木寺到扎尕那

上午补充寺院或镇边短途步行，随后去扎尕那并住一晚。下午选择开放栈道或村落观景点，观察村子嵌在石山间的空间关系，不在同一天同时挑战长距离高山穿越。

D6–7 经合作回兰州返程

第六天在扎尕那看清晨光线后出发，住合作把返程车程拆开。第七天再回兰州，尽量订晚航班；公路有施工或天气隐患时改为兰州加住一晚，再接次日航班更稳妥。

02 值得停留的地方

01 拉卜楞寺值得安排正式讲解，寺院教育、院落分工与日常修行，比只拍宏大外观更能帮助理解甘南。遇仪式保持距离，开放房间以现场管理为准。

02 郎木寺的魅力在小镇尺度：红色山壁、白河、山坡寺院和日常街市都在较近距离内。给步行留半天比连续坐车更轻松，也能在晨昏时段避开一部分团客。

03 扎尕那的石灰岩山峰与村落田地形成鲜明层次。住一晚可选择早晚光线，体力一般者在村落和正规短线也能获得完整印象，无需用高强度徒步证明来过。

甘南寺院与扎尕那

路线攻略 · 续

餐饮与街区 从兰州牛肉面开始，进入甘南后可选牦牛肉汤、藏式包子、酸奶和家常蔬菜。酥油茶先少量尝味，肉食和乳制品选择卫生条件稳定的店。高原行车日别把午餐吃得过饱，备水和简单干粮，比临时寻找网红餐馆实用。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返兰州，优先查直飞；无合适班次经西安或成都中转。

往返 ¥1,400 - 2,600；飞行约3–3.5小时；兰州机场至市区另留约1小时 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返兰州，优先查直飞；也可比较不同上海机场的总通勤成本。

往返 ¥1,200 - 2,400；飞行约3–3.5小时；机场进城另留约1小时 门到门约 6 - 9 小时。

以直飞兰州、机场接驳到兰州市区首晚酒店计算；并非到夏河或扎尕那的时间，中转和晚点需要另加，第一晚先在兰州休息。

当地移动 兰州起止正规包车或4–6人小团最顺；预算按2–4人分摊用车。城际每天约3–6小时，扎尕那回兰州应拆成两段；公共班车可达县城但景点接驳零散，单人用车预算要明显上调。

兰州中川机场 → 兰州市区首晚酒店

机场铁路加市内短程车 约1.5–2小时；约35–70元/人（预算）。按列车到达站选酒店，机场铁路不等于把行李直接送到住宿。

正规接送车 约1–1.5小时；约180–300元/车（预算）。明确市区范围和航班等待，夜间抵达首选直接休息。

建议住宿 夏河县城、郎木寺镇、扎尕那村或迭部，回程住合作

寺院附近方便步行，扎尕那住山景房要同时确认停车与台阶。房价较低不代表稳定供暖，九月优先看热水、保暖与安静程度。

中档客房 ¥250 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

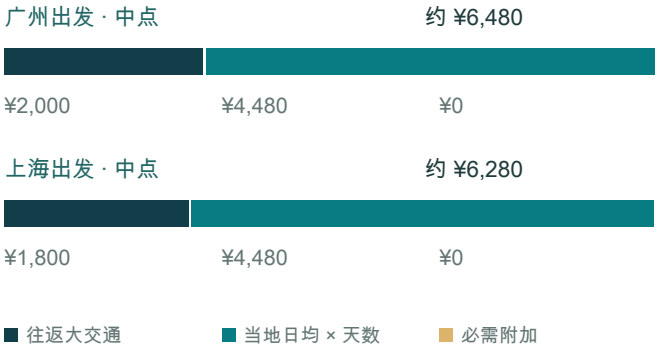
兰州市区地铁沿线 首晚和末段适合补给休息，火车站或机场接驳容易安排。 取舍：到甘南仍有长公路，避免为黄河景房牺牲车辆下客便利。

夏河县城寺院外围 连住方便拉卜楞寺与县城步行，也能较缓和地进入高原。 取舍：清晨与夜间冷，确认热水、供暖和客房噪声。

郎木寺镇或扎尕那村内 靠近次日参观区，可分开看早晚光线。 取舍：住宿标准波动，村道搬行李费力，应先问停车与房间距离。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥480 - 800 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

09

甘南寺院与扎尕那

4 / 4

路线攻略 · 续

预订顺序 提前3–6周安排机票与正规用车，约定每日里程、司机住宿、停车费及临时改线费用。九月中旬后优先确认住宿保暖，临出发复核拉卜楞寺讲解、扎尕那开放范围和道路通行信息。

证件准备 中国大陆居民携身份证实名住宿与购票；本线不出境。少数区域活动、宗教节庆或道路管理可能调整可进入范围，服从当地最新通知。

05 天气与灵活安排

范围用于夏河、郎木寺和扎尕那住宿地，兰州通常更暖，高处观景台更冷。当地官方提示八九月仍是雨季，需备雨衣和防水鞋，不能把初秋等同稳定晴天；晴后紫外线强、早晚温差大，行李按高原准备。

连续大雨或山路受阻 停留夏河或合作，改为县城开放场馆及短距离参观；由司机核实道路管理通知，取消扎尕那支线，不走导航建议的陌生山路。

明显不适或极冷大风 取消上坡和草原久留，先休息并视情况及时就医；身体状态允许时仅作住宿附近轻走，不以吸氧后继续赶路维持全表行程。

行李重点 可叠穿保暖衣与防风层、防滑防水步行鞋、防晒帽与润唇用品、少量随身行李的双肩包

半日慢走

夏河县城 → 拉卜楞寺开放外围 → 夏河县城

半日约3小时，步行约2–3公里（估算）

按寺院规定的参观区域与方向慢走，进入殿堂依现场要求，不随意拍摄宗教活动。第一次到高原可只走平缓外围，安排茶歇，寺院台阶和高处观景不是必须内容；步速比在平原更慢，出现不适即结束。

压缩至约7天 七天是兰州往返并保留渐进适应的合理下限。更短假期应改成兰州—夏河往返，删去郎木寺和扎尕那，不能把两段返兰州公路并成一次深夜长途，也不靠到达当天直奔高原来省下一晚。

多留两天 多两天可给夏河和扎尕那各加一晚，把寺院、村落与草原分开，不增加更高、更远的景点。多出来的时间也用来等待雨停或调整身体状态；如改走若尔盖等新区域，需要重新核算距离及异地还车。

周边延伸 甘加草原与八角城：从夏河加1天，是否能进入核心区域与村落按当前开放情况确认。

周边延伸 卓尼：加2天更合理，可改回程经卓尼，不宜与现有七天路线叠加后仍保留原返程航班。

06 取舍与季节判断

01 住宿海拔与白天到访海拔要分别看。初到放慢脚步；出现持续头痛、呕吐、胸闷或呼吸困难时停止上行并就医，不把吸氧当作继续赶路的保证。

02 寺院内是否拍照由具体殿堂决定；转经、服装与参观路线遵从现场说明，不追拍僧人，不触摸法器，也不把天葬等私人仪式作为观光项目。

03 牧区道路可能遇牛羊、落石或临时施工，秋雨后能见度下降。要求司机白天行车并留休息，不能用导航预计时间逼迫赶夜路。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分对应寺院、草原与扎尕那公路线，夏季草色更饱满，九月开始出现秋意但早晚更冷。八九月仍可能多雨，秋景优势不等于干燥；冬季草原与道路条件变化大，不宜照搬本线。

参考资料 [060] [061]

09

09.06 国内 / 中国 / 新疆·阿勒泰

喀纳斯与禾木

把两晚留给喀纳斯、两晚留给禾木，清晨看雾、白天沿河走，让北疆秋色有足够的等待时间。

7天 / 最少约7天	0 ~ 17°C · 中等	中等 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥7,350 - 12,700	门到门约 11 - 18 小时
上海出发	基础预算 ¥7,150 - 12,500	门到门约 10 - 17 小时

先读懂这片地方

冰川河谷与森林聚落

地理 喀纳斯是一处读古冰川与流水地貌的现场：长湖、河湾、流滩、山谷和森林并非彼此无关的景物，而是地形、水与植被共同作用的结果。进入禾木后，视野从湖谷转向河岸聚落；高处看整体，低处走河桥和林缘，读到的是两种尺度。

历史 当地人文景观与草原、森林环境相互依存，村落也在旅游发展中不断变化。木屋、围栏与沿河道路值得观察，但不能仅凭外观判断年代或把所有住宿都当作传统民居。把自然保护、居民生活与当代旅游放在一起看，才不会把一个仍在生活的地方读成静止布景。

现场观察 三湾可关注弯道内外侧的水流与滩地，湖岸则看山谷怎样收束水面。秋色受地形、树种和当年天气影响，不必要求整片山林同时变黄；村落里的新旧材料变化也值得留一眼。

背景参考 [059]

串线示意

01 阿勒泰与布尔津
由城市河谷进入阿尔泰山区

02 喀纳斯湖与三湾
连看冰川长湖与流水弯道

03 禾木
从河桥林缘认识山村空间

04 布尔津至阿勒泰
沿原有门户收束山区行程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

九月的价值在于河谷林木、雪峰和湖水同时出现明显的颜色层次，适合慢速看风景与摄影。地方官方资料将九、十月列为喀纳斯秋景窗口，但实际黄叶会随海拔、低温和风雨前后移动；九月中下旬可作为选期起点，不应承诺某一天最黄。这里的交通距离远，旺季木屋价格常比城市酒店高，短短三四天很容易都花在转场上。用阿勒泰或喀纳斯机场进出、只走布尔津—喀纳斯—禾木，更能把有限假期留在景区。

喀纳斯与禾木

路线攻略 · 续

适合谁 适合愿意早起、接受长距离公路与高旺季住宿成本的自然爱好者；不适合只想低预算周末游或对频繁换乘非常敏感的人。

体力取舍 景区观光车加山路转场较多，木栈道可自行缩短；禾木观景台有台阶，早起低温与频繁装卸行李比步行里程更耗体力。

D1 抵达阿勒泰，住布尔津

把这一天作为纯抵达日。航班较早可驱车到布尔津，沿河散步、购买早餐与保暖补给；晚到便住阿勒泰，次晨再走。不要在疲劳和陌生山路条件下坚持夜间赶往禾木。

D2–3 喀纳斯住两晚

第二天进入景区，先走湖边与村落，熟悉区间车和返程点。第三天把清晨留给三湾，日间按体力选择河畔栈道或观鱼台；观鱼台台阶较多，可与平缓湖岸路线二选一，晚间仍在同一住处休息。

D4–5 转场禾木，完整留一天

第四天上午离开喀纳斯，经过换乘和山路抵达禾木后仅安排村内步行。第五天在开放观景点看日出，之后走白桦林、河桥与村落外围；下雨可在木屋喝茶，不用强行重复追逐同一个热门机位。

D6 离开山区，住阿勒泰

睡足后返回布尔津，天气和时间合适再选五彩滩停留，傍晚前抵达阿勒泰。把最后一晚放回机场所在城市，能降低景区临时降雪、堵车或区间车排队影响次日航班的风险。

D7 返程与缓冲

按航班时间返程。若前几天遇到道路管制，这一天的宽松安排可吸收一部分延误；选可改签机票比把最后半天塞进远处景点更实用，返程中转也尽量选同一张联程票。

02 值得停留的地方

01 三湾适合把观景与轻徒步结合：月亮湾看河道曲线，神仙湾等待水面雾气，卧龙湾看河心洲。光线不同便有不同层次，清晨不出雾也不影响白天沿栈道的体验。

02 喀纳斯湖的吸引力是湖水、森林与远山形成的整体景观，观鱼台适合看尺度，湖岸适合看细节。选择其中一项认真停留，比赶完所有收费体验更容易留下印象。

03 禾木的节奏来自村落、河流与山坡间的步行联系，黄叶季住两晚更容易遇到合适光线。拍摄居民与院落先征得同意，把仍有人生活的村子作为生活空间来尊重。

餐饮与街区 布尔津可尝烤鱼、拌面和抓饭，禾木适合热汤面、炖菜与馕搭配。山区餐食贵且出餐较慢，摄影早起前一天准备热饮与能量补给。点冷水鱼、羊肉先确认按份还是按重量收费；口味偏重时明确提出少盐少油。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返阿勒泰；优先查直飞，无合适班次经乌鲁木齐中转，也可比较喀纳斯季节航班。

往返 ¥2,800 - 5,000；直飞约5.5–6.5小时；中转全程约8–13小时，抵达后另计公路 门到门约 11 - 18 小时。

上海出发

上海往返阿勒泰；优先查直飞，无合适班次经乌鲁木齐中转，航段库存按日期核实。

喀纳斯与禾木

路线攻略 · 续

往返 ¥2,600 - 4,800；直飞约5–6小时；中转全程约8–12小时，抵达后另计公路 门到门约 10 - 17 小时。

按飞抵阿勒泰后接车到第一晚布尔津估算，较短端需要合适直飞；乌鲁木齐中转、夜间落地或道路限制会进一步延长。

当地移动 阿勒泰至布尔津约1.5–2.5小时，布尔津至贾登峪通常约3–4小时，山路限速与排队另留余量。优先正规包车或小团，预算按2–4人分摊车辆；景区内按规定换乘区间车，不能把租车当作景区通行证。

阿勒泰雪都机场 → 布尔津首晚酒店

预订正规接送车 约1.5–2.5小时；约400–650元/车（预算）。写清航班等待、夜间费用和是否直达酒店，勿临时赶夜间山路。

正规小团包含机场接送 约2–3.5小时，含集合；分摊约120–250元/人（预算）。确认先送布尔津及集合最晚时间，别默认价格含全部景区交通。

建议住宿 喀纳斯景区或贾登峪两晚、禾木两晚，其余布尔津/阿勒泰

住景区更方便清晨步行，但同价位硬件可能逊于城市；确认供暖、独立卫生间、行李接送及住宿位置是否在门票范围内。

中档客房 ¥550 - 1,200 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

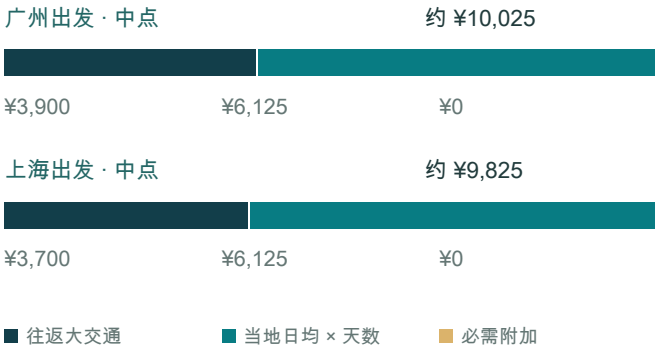
布尔津县城 适合到达首晚休整，餐饮、补给和常规酒店选择较多。 取舍：距喀纳斯核心仍有山路，不能把这里作为每日进景区的基地。

喀纳斯景区内住宿区 适合清晨与傍晚观湖，两晚连住减少出入换乘。 取舍：价格和供暖条件差异大，确认门票、区间车与行李接驳细节。

禾木村合规住宿区 住两晚方便分开看晨景与村落，天气变化时还有机会。 取舍：木屋可能隔音弱，村内车辆限制与提行李距离须提前确认。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,100 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 建议提前6–10周订可取消的景区住宿，临出发两周结合叶色情报微调；先确认机票，再按落地机场倒推用车。景区门票、区间车、观鱼台等项目分开核对，尤其确认跨日进入与二次入园规则。

证件准备 中国大陆居民携有效身份证；基础路线不含边境村，若加白哈巴需向景区与当地管理部门核验边境证件规则。港澳台及外籍旅客另核实景区接待和住宿要求。

喀纳斯与禾木

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

这是喀纳斯、禾木山地的典型冷暖规划范围，布尔津午后可能更暖，清晨偶有霜甚至降雪。穿抓绒或薄羽绒配防风雨外层，拍晨雾要有帽子手套；秋雨、大风可能令叶片迅速脱落，温度与叶色都须临行复核。

降雪、结冰或道路管制 留在布尔津或阿勒泰休整，减少进入山区的夜间车程；把县城步行和当地餐饮作为替代，已订景区住宿及时按退改条款处理。

景区细雨但正常开放 改走游客中心附近短栈道，缩短高处观景和清晨等待；利用景区内两晚连住等天气，湿滑台阶不强行攀登。

行李重点 防风防雨外层、轻羽绒及可叠穿保暖层、抓地可靠的防水步行鞋、薄手套与保温水瓶

半日慢走

喀纳斯游客中心 → 湖畔开放栈道 → 就近折返

半日约3小时，步行约2–4公里（估算）

先看当日开放区和景区车停靠点，沿有护栏的正式步道走到体力舒适的位置再返。坐下看湖色和林间光线就是主要内容，雨后降低速度，不跨护栏接近湖岸，也不为了拍同一张照片追赶全部观景台。

压缩至约7天 七天已包含进出山区及最后一晚回阿勒泰的缓冲，不建议再压缩。若只有五天，应改为喀纳斯单一区域，取消禾木两晚，保留首晚与末晚的交通安排，不能简单删掉道路缓冲后照走双景区。

多留两天 多两天优先各加一晚喀纳斯与禾木，把大雨或叶色观察的弹性留在原地。若想加入白哈巴，先核对当期进入要求、道路和边境管理，单独重排用车与住宿，不把它当无手续的顺路半天。

周边延伸 白哈巴：至少加1天，涉及边境管理与额外接驳，先核对当期证件及开放要求。

周边延伸 可可托海：建议另加2–3天，与喀纳斯并不近，不宜作为返程顺路两小时打卡。

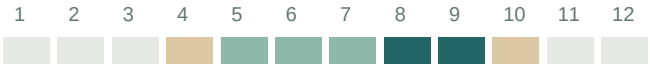
06 取舍与季节判断

01 秋色旺季最难控的是车程和排队。不要把景区之间地图上的短距离直接换算成行车时间，区间车、行李转运和换乘可能再占去数小时。

02 初雪与夜间结冰并非只发生在冬季；遇预警调整行程，不自驾抢时间。山地看日出需走开放步道，不进入无围护河岸和封闭林地。

03 民宿以“禾木”“喀纳斯”命名不代表就在景区内。下单前核实地址、接送方式、供暖时间和退订条款，景区门票与住宿通常也不是一回事。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对喀纳斯与禾木秋色公路线，八月底至九月更优，金黄出现时间仍随当年冷暖改变。夏季可看绿色山林却不等于秋景；冬季涉及另一套雪路、车辆和装备，不能照用此行程。

参考资料 [058] [059]

09.07 境外 / 印度尼西亚 / 印尼爪哇日惹与中爪哇

日惹与婆罗浮屠：寺庙、工艺和城市

日惹连住六晚，两大寺庙分日，庭院票与登塔票明确区分。

7天 / 最少约6天	23 ~ 32℃ · 日晒、热湿与偶发雨	中等 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥6,850 - 12,000	门到门约 10 - 16 小时
上海出发	基础预算 ¥7,350 - 12,500	门到门约 11 - 17 小时

先读懂这片地方

在石刻里读爪哇世界

地理 以日惹为基地，可以把城市文化与中爪哇两组大型寺庙联系起来。婆罗浮屠依层层平台展开，普兰巴南则以高耸的塔庙组织视线；两者对地面空间和垂直高度的处理很不一样。先看总体轮廓，再走近石刻，比只在远处收一张全景更容易理解。

历史 婆罗浮屠以佛教叙事和宇宙观组织方形、圆形平台与佛塔；普兰巴南的印度教主庙与《罗摩衍那》浮雕展现另一套神祇及故事系统。相近地区留下不同信仰的宏大建筑，说明爪哇文化的历史层次。回到城市看工艺时，也可追问图案、故事和手艺如何延续与改变。

现场观察 两处各挑一段浮雕，先听清人物关系，再看服饰、姿态和场景如何讲故事。不要把佛塔与印度教塔庙混成同一种宗教符号；即便只在允许的地面区域参观，也能读懂总体构图。

背景参考 [394] [395]

串线示意

01 日惹
以城市馆舍与街区建立语境

02 婆罗浮屠
看层层平台与佛教叙事浮雕

03 普兰巴南
比较高塔群与印度教石刻

04 日惹工艺空间
追踪图案故事与当代手艺

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

九月处通常偏干季节，日惹城市、工艺与两大寺庙组成一周文化线，六晚连住。婆罗浮屠、普兰巴南方向不同，分别完整日，不把庭院门票当可登塔。机场与城区接续较远，国际门户和国内或第三国联程报价查完整；不爬火山、不保证日出，雨热时用馆舍工艺替代。

日惹与婆罗浮屠：寺庙、工艺和城市

路线攻略 · 续

适合谁 适合寺庙与工艺文化，接受热度和中等步行。

体力取舍 中等寺庙台阶与日晒，登塔可删成庭院版。

D1 到日惹

机场接续酒店，晚到只休息。

D2 城市文化

正式馆舍、建筑与普通街区择一组。

D3 婆罗浮屠完整日

按已获正式票参观，庭院与登塔权限不同，台阶按能力选，日出非默认。

D4 普兰巴南文化

另一方向正规车与正式寺庙内容，演出如选另核日期。

D5 工艺与生活

正规工艺展陈或已预约体验，购物自主，午后休息。

D6 天气余量

补前日取消内容，确认机场和全部联程，不新增长火山。

D7 返程

机场与转机，真实跨日更长增假期。

02 值得停留的地方

01 两大寺庙分日，讲解与休息有时间。

02 庭院票和登塔票不混淆，爬台阶自主选择。

03 六晚城市连住，工艺与馆舍补充天气取舍。

餐饮与街区 正规家常印尼餐、熟食和适合个人的普通餐饮，寺庙车日确认午饭饮水，套餐含餐逐项看。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州经适用门户往返日惹，核报价包含全部航段。

往返 ¥2,300 - 4,300；含转机约6—11小时量级。门到门约 10 - 16 小时。

上海出发

上海经适用联程往返日惹。

往返 ¥2,800 - 4,800；含转机约7—12小时量级。门到门约 11 - 17 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 城市交通、寺庙正规往返车与基础适用票计日均，六晚共享酒店；登塔特殊票按选择重算，高价日出、火山越野和私家工艺套餐不含。

日惹实际机场 → 酒店

机场铁路与短接续 约60—110分钟；约30—65元/人。实际机场和末班查。

正规车 约60—120分钟；约180—320元/车。老机场与新门户不同。

建议住宿 日惹正规餐饮与交通方便处六晚

核实际机场、酒店入口和寺庙接车，连住免每日搬行李。

中档客房 ¥400 - 750 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

日惹正规服务片区 六晚车接餐饮。 取舍：机场较远。

日惹与婆罗浮屠：寺庙、工艺和城市

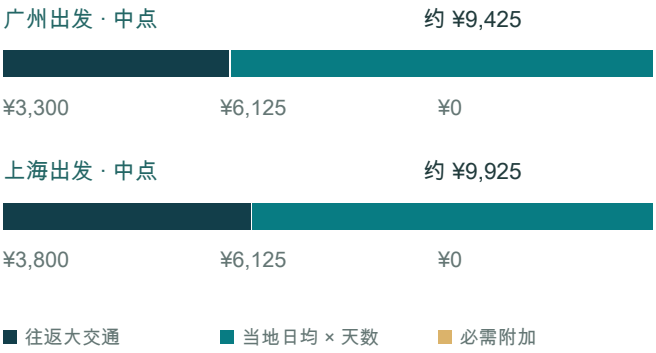
3 / 3

路线攻略 · 续

适用文化交通片区 馆舍和街区。 取舍：寺庙分散仍需车。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,100 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 核签证和所有航段，订可退连住房及正规车辆，再订适用寺庙票，工艺演出最后按真实时段。

证件准备 按印尼移民官方门户确认普通中国护照适用旅游签证或落地签及入境材料。国际抵达按 All Indonesia 官方系统完成整合入境申报，可从抵达前 3 天填写；申报不替代签证。只用核实的官方入口，第三国转机另核；本线不把巴厘岛专属收费或流程直接套用其他岛屿。

05 天气与灵活安排

寺庙石路与台阶午间热，早看午休和防雨。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

热雨 馆舍与工艺，寺庙日调换。

登塔未订成 适用庭院文化或改日，不越权限。

行李重点 防晒雨层、防滑鞋、签证寺庙票权限、正规车电话

半日慢走

城市文化 → 午饭 → 正规工艺内容

约2—3小时

寺庙另给整日，烈日缩短。

压缩至约6天 六天少一工艺慢日，两大寺庙分日保留。

多留两天 多一天文化，不加火山长夜车。

周边延伸 日惹多一文化日：低体力工艺与馆舍。

周边延伸 爪哇火山：另加数日许可、向导装备和交通方案。

06 取舍与季节判断

01 登塔票时段与权限单核，不能庭院票追上塔。

02 机场距离和全部联程实际算。

03 热度石路台阶，火山与日出非默认。

全年适配 · 针对本路线主题



九月文化可优先，热度与票种始终独立核验。

参考资料 [292] [293] [297] [039] [424]

09

09.08 境外 / 格鲁吉亚 / 格鲁吉亚·首都—葡萄酒乡

第比利斯与卡赫季

以第比利斯、姆茨赫塔和卡赫季构成九天文化旅行，城镇与酒乡住稳，避开争议地区和高风险跨山赶路。

9天 / 最少约8天 13 ~ 26℃ · 中等 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥10,050 - 16,200	门到门约 14 - 26 小时
上海出发	基础预算 ¥10,650 - 17,000	门到门约 18 - 28 小时

先读懂这片地方

河谷街巷与葡萄生活

地理 第比利斯沿河谷展开，坡地、崖壁与层叠街区让同一段步行不断改变观看高度。离开首都去卡赫季，城市阳台和密集街巷逐渐让位给村镇、葡萄园与开阔视野。把首都与乡村放在一起，能看到地形如何影响建筑，也能看到食物如何连接不同地区。

历史 老第比利斯的阳台、楼梯、门饰与不同时期建筑，显示城市长期叠加形成的面貌。卡赫季的葡萄酒文化则同时发生在生产与餐桌上：品种、容器、酿造方式和家庭饮食相互联系。秋季收获是理解这些关系的入口，具体采收活动却须看酒庄当年的生产安排。

现场观察 在老城比较同一条街上阳台与楼梯的做法；到酒庄把问题从好不好喝延伸到葡萄在哪里种、怎样发酵、如何储藏。若没有采收体验，工艺讲解与一顿地方餐仍能提供扎实的文化线索。

背景参考 [142]

串线示意

01 第比利斯
从河谷坡地读老城建筑

02 姆茨赫塔
认识宗教建筑与城市历史

03 西格纳吉
由小城视野进入葡萄酒乡

04 泰拉维周边
在酒庄与村镇理解酿造生活

05 第比利斯
回首都补看馆舍与现代街区

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

09

第比利斯与卡赫季

路线攻略 · 续

01 行程与体验

九月把较温和的城市步行天气和卡赫季葡萄收获季连在一起，适合对高加索建筑、饮食及葡萄酒传统好奇的人。收获活动必须由正规酒庄预约，具体日期取决于品种和当年成熟度，不保证抵达便能采摘。九天只走首都附近与东部成熟旅游区，不跨去黑海，也不把偏远高山村落塞进来。当地驾驶与山路存在门槛，本方案采用正规包车，给城市慢走和两晚乡村停留留下余量。

适合谁 适合文化、美食和乡村慢旅行者；不愿处理境外保险或打算随意自驾闯山路者不宜照搬。

体力取舍 老城坡巷与修道院台阶明显，卡赫季有数小时公路转场；默认由司机开车且不进高山，连住能降低搬行李和品酒后的疲劳。

D1–2 抵达第比利斯

第一天出发、第二天按航班抵达，先休息再慢走老城与河岸，了解街区坡度和交通。转机疲劳时不安排当天下乡，不进入私人院落拍照，温泉浴室如有兴趣提前询问卫生与预约。

D3 姆茨赫塔一日

用正规车辆往返姆茨赫塔，选生命之柱主教座堂及季瓦里修道院等开放地点，按宗教场所着装。下午回首都休息，不继续向北赶高山与边境道路；遇大雨减少室外台阶。

D4–6 卡赫季住稳三天

第四天到西格纳吉慢走小城，第五天转泰拉维周边或预约一家酒庄，第六天安排收获体验、村镇与午餐。不同村镇距离需司机提前核算，采摘不成可看酿酒工艺，避免每天换一次住宿。

D7 回首都留缓冲

返回第比利斯，参观一处博物馆或设计店街区，补看此前遗漏内容。返程前在首都住一晚，保留道路和天气弹性；办理购物和行李整理，不把酒庄长宴放在赶机场前。

D8–9 返程回中国

第八天启程、第九天按中转抵达中国。直飞时间较好可多出半日，但不自动再加远郊目的地；核对葡萄酒托运、海关与行李限制，转机签证需求逐段确认。

02 值得停留的地方

01 第比利斯适合观察阳台、坡巷、教堂和不同年代建筑并置的城市纹理，沿河半日能看到尺度变化。近距离进入院落须征得同意，居民生活不属于开放展览。

02 卡赫季的重点是葡萄、陶罐酿酒和餐桌传统之间的关系。选一家具备清晰接待内容的酒庄，认真听讲解与吃午餐，胜过在多家酒庄间只为喝酒快速移动。

03 姆茨赫塔把城市之外的宗教建筑和山河关系带入旅行，半日到一日足够形成文化补充；不必为了“看雪山”把全程改成长距离山路奔波。

餐饮与街区 可尝小笼形饺子khinkali、奶酪面包khachapuri、核桃茄子、豆子炖菜和烤肉，盐与奶酪较丰富，可搭配沙拉。葡萄酒或恰恰酒按自身酒量尝试，驾驶交给不饮酒司机；餐厅先核对服务费。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返第比利斯，优先查可售直飞；无合适班次经乌鲁木齐或中东枢纽联程。

第比利斯与卡赫季

路线攻略 · 续

往返 ¥4,200 - 7,200；直飞规划约9小时；中转约13–20小时 门到门约 14 - 26 小时。

上海出发

上海往返第比利斯，经国内或中东枢纽联程，具体中转按可售日期比较。

往返 ¥4,800 - 8,000；单程规划约13–21小时，不默认有直飞 门到门约 18 - 28 小时。

首晚按第比利斯老城外围计算，广州较短端需合适直飞，上海按联程中转；含常规手续和机场接送，过夜中转另加住宿与时间。

当地移动 第比利斯城区地铁加正规叫车，姆茨赫塔及卡赫季段用有合同的司机车辆，daily按2人分摊。首都至西格纳吉约2–3小时，酒庄之间用车，品酒后不驾驶。

第比利斯国际机场 → 自由广场外围首晚酒店

337路市区巴士加短程步行 约50–90分钟；约5–15元/人（预算）。核对车站、支付卡和末班；房源在陡坡上时另加短程车。

正规预约接送车 约25–50分钟；约90–160元/车（预算）。核对接人标识与最终价格，晚间不临时议价跟随揽客者。

建议住宿 第比利斯自由广场外围与卡赫季西格纳吉/泰拉维

首都选可乘车到门口的安静房源，老城坡路多；乡村住两晚减少酒庄往返，确认晚餐和接送。

中档客房 ¥500 - 900 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

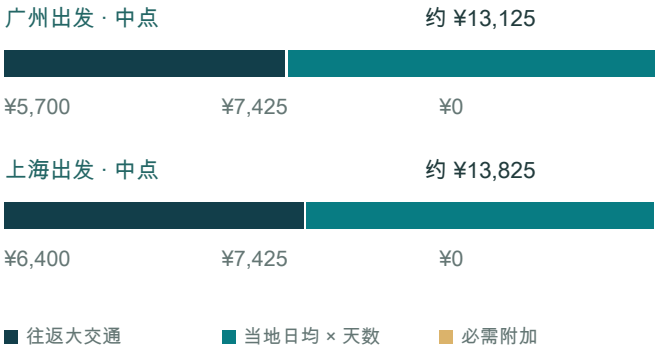
第比利斯自由广场外围 交通与餐饮方便，适合作为抵达和离境前的稳定基地。 取舍：热门街区有噪声，老房楼梯多，需确认车辆能否到门口。

阿夫拉巴里或老城边缘 便于河岸与老城参观，部分位置能减少核心街拥挤。 取舍：并非整片都平坦，预先查看步行坡度和夜间照明。

西格纳吉或泰拉维附近 适合卡赫季连住、酒庄午餐与村镇慢看。 取舍：乡间晚餐和接送选择有限，住宿应与已订司机路线相配。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,000 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–3个月订联程机票和可取消酒店，酒庄写清日期、活动、交通与餐食。包车合同核验司机资质、保险和等候费；入境保险文件与住宿返程凭证准备英文电子及纸质副本。

证件准备 中格普通护照互免签协定规定单次不超30日、每180日累计不超90日，特殊活动另需许可。2026起新增旅游医疗/意外保险要求；本九天旅游仍须带符合规定的保单及入境证明材料。

第比利斯与卡赫季

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

此范围面向第比利斯与卡赫季城镇，晴天午后仍暖，乡间清晨和雨后明显转凉。若扩展高山，温度会不同；本路线无需按雪山远征准备，但薄保暖层、防雨衣和防滑鞋都应携带。

持续大雨导致乡间不便 取消葡萄园徒步，改为有预约的室内酿酒工艺讲解和午餐；如道路状态不佳则在第比利斯增加馆藏日，不为采摘硬赶卡赫季。

城市午后炎热或山风较强 把老城步行移到早晚，午后安排博物馆或餐厅；姆茨赫塔当天减少高处台阶，按司机确认的安全路线返回首都。

行李重点 防滑步行鞋与薄雨衣、教堂参观可遮肩膝衣物、英文或格文全程保险凭证、酒类托运保护套与行李额度备忘

半日慢走

自由广场 → 老城街巷 → 和平桥 → 里克公园

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

沿主街进入老城，在有经营活动的街巷停留，再过桥到公园观察两岸建筑。可在河边安排咖啡休息，老城院落须先征询住户；这条线不爬要塞陡坡，也不要求坐缆车，雨后沿石路慢走即可完成主要城市印象。

压缩至约8天 压到八天时少住一晚首都或取消一处卡赫季村镇，仍保留乡间两晚与回首都的离境缓冲。只有七天且含转机时更适合第比利斯与姆茨赫塔，不应照走三城镇酒庄线，再把返程前夜变成长途赶路。

多留两天 多两天可在卡赫季延长一个基地，增加陶罐酿酒、地方餐桌或独立散步时间；想去博尔若米则另住一晚并重排车辆。高山与敏感区域不是自动追加项，必须重新看安全提醒、道路和保险适用范围。

周边延伸 博尔若米：另加2天，留一晚再返回首都，适合公园与小城步行。

周边延伸 卡兹别克：只有安全、天气与道路允许时另加2–3天，重新核对山地保险；不延伸争议边境区域。

06 取舍与季节判断

01 使馆提醒谨慎自驾并选择正规旅游机构。本线不进入阿布哈兹、南奥塞梯及其周边敏感区域，不靠近示威或争议行政分界线。

02 2026年起游客须有覆盖全程的医疗与意外保险，保额至少30000拉里并携英文或格文材料；投保时确认全部行程和拟参加活动均受保。

03 老城陡坡、乡间路况和晚间照明会影响行动，避免夜间长途驾驶。品酒不驾车，教堂服装和拍摄按现场要求，不把地图捷径作为可靠通路。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对第比利斯、姆茨赫塔与卡赫季文化线，春末与秋季步行较舒服。九十月可能衔接收获季，但具体酒庄采摘日并不固定；盛夏城市较热，冬季更偏博物馆与餐饮，高山季节不在此评分内。

参考资料 [142] [143] [144] [145] [146]

09.09 境外 / 波兰 / 波兰华沙与克拉科夫

克拉科夫与华沙：历史街区和城市文博

铁路双城各慢住，初秋文化为主，末晚回华沙门户。

10天 / 最少约9天	9 ~ 22°C · 初秋温差、阵雨	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥15,000 - 26,000	门到门约 20 - 30 小时
上海出发	基础预算 ¥14,500 - 25,500	门到门约 17 - 27 小时

先读懂这片地方

延续与重建的两座城

地理 华沙与克拉科夫都适合用广场、街道和公共建筑来认识城市。前者的旧城需要结合战后重建理解，后者则可从瓦维尔城堡、市场广场与周围街区读出历史核心的层次。沿步行路线比较街道怎样汇入广场，比单独罗列漂亮建筑更能辨出两城性格。

历史 华沙历史中心在战争中遭严重破坏，今日面貌包含居民参与的大规模重建；其遗产意义也在重建行动本身。克拉科夫留下王城、商贸城市、大学与犹太历史街区等多重线索。两城对照能帮助理解：城市真实性既涉及保存下来的物质，也涉及记忆如何被恢复和传递。

现场观察 在华沙主动寻找重建说明或旧照片，在克拉科夫看王权、市场和学术空间的位置关系。涉及战争与受害者的展陈留出安静阅读时间，不把严肃历史压成与广场咖啡同样快的一站。

背景参考 [396] [397]

串线示意

01 华沙
带着战后重建线索阅读旧城

02 克拉科夫旧城
比较王城市场与大学的关系

03 克拉科夫馆舍
细读城市与不同社群的记忆

04 华沙
回到国际门户收束双城比较

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

九月把历史街区、建筑与馆舍放在初秋较舒适时段，华沙首三晚末一晚、克拉科夫四晚，D1抵达、D9返程、D10抵华。两城铁路接续实际票种单查，城市步行配室内文化，秋叶非固定日期承诺。严肃历史场所留安静时间，不当急速拍照背景；十天不扩成全中东欧多国。

适合谁 适合城市历史和馆舍，接受长航程。

克拉科夫与华沙：历史街区和城市文博

路线攻略 · 续

体力取舍 低负担城市主线，馆舍站立需休息。

D1 到华沙

国际接续与入住，晚到休息。

D2 城市历史

馆舍与建筑一组，严肃内容留安静时间。

D3 城市日常

街区、公园和普通餐饮，雨天室内。

D4 铁路去克拉科夫

白天列车入住，旧城短看。

D5 旧城文化

正式建筑与可靠讲解，不全天暴走。

D6 馆舍完整日

一组适用展陈与城市生活。

D7 慢城与余量

补取消文化或休息，不再跨邻国。

D8 回华沙

铁路与末晚门户。

D9 国际返程

机场与转机。

D10 抵达中国

按真实跨日到家。

02 值得停留的地方

01 两城历史与普通生活互补，严肃场所尊重氛围。

02 四晚克拉科夫不必每天远郊。

03 铁路双城和门户末晚，签证夜数一致。

餐饮与街区 普通波兰家常菜、面食与咖啡馆，服务费与票区价先看，品酒及高价套餐另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返华沙适用联程。

往返 ¥6,000 - 10,500；含转机约15—23小时。 门到门约 20 - 30 小时。

上海出发

上海往返华沙直飞或联程。

往返 ¥5,500 - 10,000；飞行约11—14小时量级，转机更久。 门到门约 17 - 27 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路、公共交通与基础文化票，日均含八晚共享酒店；高价专属讲解、私车与邻国段另计。

华沙实际机场 → 酒店

铁路或公共交通 约35—75分钟；约20—50元/人。核实际机场票区。

正规车 约25—60分钟；约120—240元/车。远机场可能更高。

建议住宿 华沙四晚、克拉科夫四晚

站可达处与安静餐饮片区，旧城行李石路看入口。

中档客房 ¥650 - 1,150 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

华沙交通附近 首尾机场文化。 取舍：机场与站不相同。

克拉科夫与华沙：历史街区和城市文博

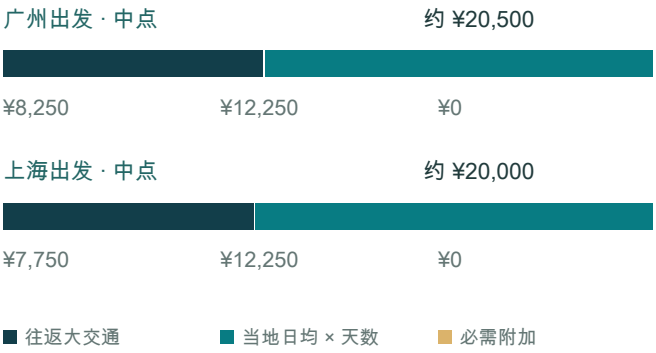
3 / 3

路线攻略 · 续

克拉科夫站或旧城可达处 四晚慢看。 取舍：石路行李入口。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥900 - 1,550 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先签证、真实国际时刻与可退房，落实铁路和重点馆舍，周边产品最后选。

证件准备 中国大陆普通护照提前办理适用申根短期签证，按主要目的地及真实住宿申请，准备回程、资金与覆盖行程的保险；多国行程核对获签次数和累计停留。转机地要求单独确认，旅游预约不替代签证。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

早晚凉，后半月可能更冷，雨天石路缩短。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

初秋雨 馆舍和普通生活。

铁路变化 保华沙末晚，删远郊。

行李重点 保暖雨层、防滑鞋、签证馆舍记录、铁路退改说明

半日慢走

旧城一组文化 → 午饭 → 相近街区

约2—3小时

雨后石路缩短，馆舍另留半天。

压缩至约9天 九天少一克拉科夫慢日。

多留两天 多三天一座远城，铁路重算。

周边延伸 克拉科夫多一文博日：低体力深入。

周边延伸 格但斯克：另加三天铁路，不十天全境环线。

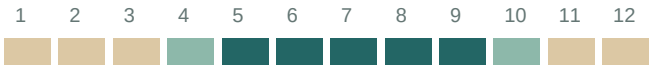
06 取舍与季节判断

01 秋叶日期和晴天不保证。

02 历史馆舍预约、摄影和展区规则不同。

03 铁路工程和国际到达日按实，末晚门户保留。

全年适配 · 针对本路线主题



九月城市文化优先，叶色与温差依年份。

参考资料 [295] [289] [249] [428]

09

09.10 境外 / 克罗地亚 / 克罗地亚萨格勒布与斯普利特

萨格勒布与斯普利特：内陆城市和达尔马提亚

两城之间用适用国内航段，海城五晚慢看，末晚回国际门户。

10天 / 最少约9天 | 13 ~ 28℃ · 内陆温差、海岸风雨 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥18,350 - 31,700	门到门约 21 - 31 小时
上海出发	基础预算 ¥17,850 - 30,700	门到门约 20 - 30 小时

先读懂这片地方

从上城到仍在生活的宫殿

地理 萨格勒布的上城街区与斯普利特的滨海宫区提供鲜明的空间对照：前者沿广场和坡路认识内陆城市，后者在海岸与古代围墙之间展开。抵达斯普利特后，先找到宫区边界与海滨的相对位置，就会发现它不是孤立的一栋宫殿，而是城市的一部分。

历史 戴克里先宫结合了皇帝居所与罗马军营的组织方式，主要街道把内部划成不同部分。后来的居民持续改建、使用宫内建筑，古代轮廓仍留在今天的街巷中；皇帝陵寝又转为主教座堂。建筑用途的转换，让这片地区能同时读到罗马、中世纪与日常生活。

现场观察 在宫区挑一处门、一段墙和一条巷子，观察它们怎样被后来的房屋接续使用。把注意力从单个古迹转向新旧结构的连接，普通晾衣、店铺和居民出入，也构成理解活态遗产的背景。

背景参考 [290] [291]

串线示意

01 萨格勒布上城
从广场坡路认识内陆城市

02 斯普利特宫区
辨认古代围墙与后世街巷

03 斯普利特海岸
看滨海生活与历史核心相接

04 萨格勒布
回到国际门户整理双城印象

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

九月比盛夏峰期更适合城市古迹与海岸，萨格勒布首两晚末一晚、斯普利特五晚，D1抵达、D9返程、D10抵华。两城距离长，示例两段适用国内飞行单列；若改长客运须增移动时间。斯普利特古迹也是生活街区，岛船和海泳按当日条件，不能十天再环全克罗地亚。

适合谁 适合城市古迹和海城慢住，接受国内航空接续。

萨格勒布与斯普利特：内陆城市和达尔马提亚

路线攻略 · 续

体力取舍 低负担主线，石路站立和转城日需休息。

D1 到萨格勒布

国际入境与入住休息。

D2 上城与馆舍

正式开放建筑、馆舍与普通街区择重点。

D3 飞斯普利特

国内机场接续入住，海城短看。

D4 宫区文化

戴克里先宫区正式内容和可靠讲解，活态街区礼仪尊重。

D5 海城慢日

开放岸线与普通餐饮，风雨转室内。

D6 一项近处短线

正式陆地或确认岛船择一，海况不合留城市。

D7 天气与文化余量

补取消内容或休息，不新增长城际环线。

D8 回萨格勒布

国内航段和末晚门户，不紧接国际票。

D9 国际返程

机场与转机。

D10 抵达中国

真实跨日到家。

02 值得停留的地方

01 上城文化与海城古迹有不同城市生活，馆舍不只雨天凑数。

02 斯普利特五晚可调海况，岛船非必需。

03 国内航空单列，长城市距离不藏在日均里。

餐饮与街区 普通城市家常餐和正规鱼餐，海岸菜单时价、服务费先看，高价海产和品酒另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返萨格勒布适用联程，国内两段另列。

往返 ¥6,500 - 11,500；含转机约16—24小时。 门到门约 21 - 31 小时。

上海出发

上海往返萨格勒布正规联程。

往返 ¥6,000 - 10,500；含转机约15—23小时。 门到门约 20 - 30 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 城市公共交通、普通近郊地面与基础文化计日均，八晚共享酒店；国内飞行另列，岛船升级、私车和多地长客运另计。

萨格勒布机场 → 酒店

机场客运与短接续 约45—85分钟；约40—70元/人。核终点末班。

正规车 约30—60分钟；约220—380元/车。等待总价先问。

建议住宿 萨格勒布三晚、斯普利特五晚

斯普利特交通餐饮方便片区，宫区石路与游客噪声查实，最后回实际国际门户。

中档客房 ¥800 - 1,400 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

萨格勒布与斯普利特：内陆城市和达尔马提亚

3 / 3

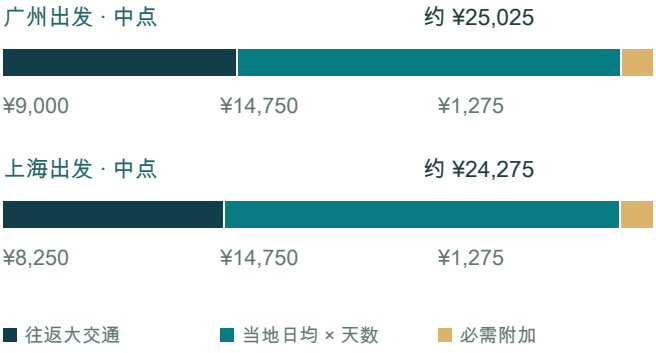
路线攻略 · 续

萨格勒布交通附近 首尾门户。 取舍：上城坡路和机场接续。

斯普利特服务片区 五晚海城。 取舍：港口与实际酒店仍需接续。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,100 - 1,850 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥850 - 1,700 / 人；每人萨格勒布—斯普利特两段普通国内航段预留；国际联程已含时扣除，班次与行李独立核。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 签证、国际与两段国内交通先落实，可退房、文化预约随后，岛船最后按正规运营退改选。

证件准备 中国大陆普通护照提前办理适用申根短期签证，按主要目的地及真实住宿申请，准备回程、资金与覆盖行程的保险；多国行程核对获签次数和累计停留。转机地要求单独确认，旅游预约不替代签证。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

海城可能暖，萨格勒布早晚凉，海况与热度单独看。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

海风停船 城市文化，删岛。

国内航段变动 用末晚门户，删海城加点。

行李重点 薄保暖雨层、防滑鞋、签证全部航段、正规船退改记录

半日慢走

宫区一组文化 → 午饭 → 相近开放岸线

约2—3小时

石路风雨缩短，不包全城。

压缩至约9天 九天少一海城慢日，门户末晚保留。

多留两天 多三天另一海城，交通住宿重算。

周边延伸 特罗吉尔：加一天正规地面文化。

周边延伸 杜布罗夫尼克：另加三天交通住宿，不十天全海岸。

06 取舍与季节判断

01 城市间距离长，国内班次不默认每日适用。

02 海况与岛船、海泳按当天。

03 古迹票区与生活街区不同，末晚国际门户保留。

全年适配 · 针对本路线主题



九月文化海岸优先，水上与国内班次另核。

参考资料 [290] [291] [249] [428]

09

09.11 境外 / 冰岛 / 雷克雅未克—维克—冰河湖

冰岛南岸与黄金圈

以南岸往返换取可执行的节奏：瀑布、黑沙滩、冰河湖逐段停留，极光作为天气允许时的额外惊喜。

10天 / 最少约8天	5 ~ 12℃ · 多雨	较累 · 自驾优先
广州出发	基础预算 ¥19,500 - 30,500	门到门约 24 - 35 小时
上海出发	基础预算 ¥19,000 - 30,000	门到门约 23 - 33 小时

先读懂这片地方

看见火与冰共同造地

地理 冰岛南岸的瀑布、黑色砂地、冰舌与冰河湖，可以作为同一套地表过程来读。火山提供岩石，冰川塑造山谷，融水搬运碎屑并重组平原。沿公路不断变化的宽阔地面并非空白；沙原、河道与山体的相对位置，正记录着水和冰的力量。

历史 瓦特纳冰川国家公园的价值包括冰盖、火山和裂谷之间持续发生的相互作用。冰川消退又不断改变水体与前缘地貌，使这里既是地质课堂，也是观察气候变化影响的场所。旅行中看到的景观并非凝固不动的名胜，其形态和可进入范围都可能随自然过程改变。

现场观察 每次停车选一个问题：瀑布从哪层岩壁落下，河道为何分叉，冰河湖里的冰从哪里来。用前后几站互相印证，便能把视觉震撼连成因果；单日天气或一次见闻不能代表长期气候趋势。

背景参考 [398]

串线示意

01 雷克雅未克
从海港城市建立岛屿方位

02 黄金圈
观察裂谷热泉与河流地形

03 维克与南岸
看瀑布黑沙与山海相接

04 斯卡夫塔山
在正式步道认识冰川山谷

05 杰古沙龙冰河湖
理解冰舌融水与湖泊的联系

06 南岸至雷克雅未克
回程对照已经见过的地貌

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

冰岛南岸与黄金圈

路线攻略 · 续

01 行程与体验

九月同时拥有仍可用的日间游览时长与逐渐加深的夜色，适合第一次到冰岛的人把瀑布、冰川与海岸一次串起。相较冬季，公路旅行的选择通常更宽，但秋季强风已经需要认真对待；高地F路可能从九月中旬起关闭，普通租车路线不应依赖它们。推荐把十天用于南岸与黄金圈，给天气留一天，不追求全岛环线。极光需要黑夜、晴空和活动配合，不能因为九月有观测窗口就把看到极光写成旅行交付。

适合谁 适合重视自然、预算较高并愿意按天气改计划的人；不熟悉海外驾驶者可改正规小团，追求每天晴天和确定极光者不适合。

体力取舍 跨洲转机占用明显，南岸数日开车且风雨多变；虽不含冰川技术徒步，频繁上下车、湿冷与驾驶注意力仍有较高消耗。

D1–2 国际旅途与雷克雅未克

第一天从中国出发，第二天抵达后先休息再逛港口、教堂外围和市区街道。疲劳时不要落地立刻长距离自驾；提车检查车门、轮胎和车身照片，熟悉保险与道路救援联系方式。

D3 黄金圈，住南岸入口

从雷市出发访问辛格维利尔、间歇泉区和黄金瀑布，只走开放步道。下午住塞尔福斯或海拉，为南岸缩短次日车程；温泉与其他小景点按时间二选一，避免为了“环线完整”赶到天黑。

D4 瀑布与维克海岸

沿一号公路安排塞里雅兰瀑布、斯科加瀑布，到维克住一晚。黑沙滩只在开放、安全条件下远离浪线观景；浪大就改看高处与镇内，不因为天气暂时晴朗便靠近水边拍照。

D5–6 冰川国家公园与冰河湖

第五天前往斯卡夫塔山一带，选正规短徒步或持证向导冰川项目，住冰河湖周边。第六天看杰古沙龙冰河湖及附近海滩，按天气决定船游；这两天不加入另一端遥远的半岛。

D7–8 分段返回与天气缓冲

第七天沿南岸回海拉或塞尔福斯，补看此前因雨取消的点。第八天回雷市作为机动日，选城市博物馆或正常开放的温泉；若火山区域有警报，按官方划定区域调整，不靠近封锁路段。

D9–10 回程留足中转

第九天前往机场返程，第十天抵达中国。远离机场的最后一晚不要安排在冰河湖，航班单独出票时要特别留意改签与行李衔接，恶劣天气增加一晚费用应另设应急储备。

02 值得停留的地方

01 南岸的瀑布各有不同：水雾、黑色岩壁与周围绿褐色地表构成层次。慢走一两条正式步道，比在停车场快速拍照更有参与感；衣物防水也会直接改善体验。

02 冰河湖让冰川退缩、冰山漂移和海岸沉积同时可见。岸边静静观察已经很值得，船游属于可选增项；想上冰川必须参加合规向导活动，不能把湖岸散步当成冰川徒步。

03 九月逐渐变长的夜晚带来极光机会，可以在住宿附近安全开阔处等候。把重点放在白天景观，夜里条件不合适便休息，避免为追逐预报疲劳驾车或停在主路肩上。

冰岛南岸与黄金圈

路线攻略 · 续

餐饮与街区 可尝鱼汤、烤鳕鱼、羊肉汤与Skyr酸奶，日常结合超市熟食、面包和住宿厨房控制开支。偏远区域晚餐选择少，出发前看营业时间。餐饮单价高，预算按普通餐厅与简单自炊混合安排，特色套餐及酒精另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返凯夫拉维克，经欧洲主要枢纽联程中转；不默认有直飞。

往返 ¥6,500 - 10,500；常见规划为单程约18–27小时，随中转衔接明显变化 门到门约 24 - 35 小时。

上海出发

上海往返凯夫拉维克，经赫尔辛基、哥本哈根等可售欧洲枢纽联程中转。

往返 ¥6,000 - 10,000；单程约17–25小时；跨日到达及回程均占用旅途日 门到门约 23 - 33 小时。

按欧洲枢纽联程到凯夫拉维克，再到雷克雅未克首晚酒店估算；含常规候机与入境，长过夜中转及分开出票需额外留时。

当地移动 机场进雷克雅未克约45–60分钟，南岸按2人分摊租车、油费和常规停车测算。主要公路自驾也需适应侧风；不自驾可用雷市日团加2–3日南岸团，房型和行李限制先确认，成本可能高于表内。

凯夫拉维克国际机场 → 雷克雅未克首晚酒店

机场巴士加指定站点接驳 约1–1.5小时；约250–380元/人（预算）。核对是否包含市区小巴换乘，核心街道不一定可送到门口。

机场租车后自驾 约50–80分钟，取车另留；当日车辆成本约700–1200元/车（预算）。这是租车日成本规划，另计油费停车；疲劳或大风时先用巴士。

建议住宿 雷克雅未克、塞尔福斯/海拉、维克、冰河湖周边分段住宿

郊外供应少，优先选带早餐或可简单做饭的住宿。冰河湖附近住两晚减少疲劳折返，确认晚餐营业时间，不能默认随时能找到餐厅。

中档客房 ¥1,100 - 1,800 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

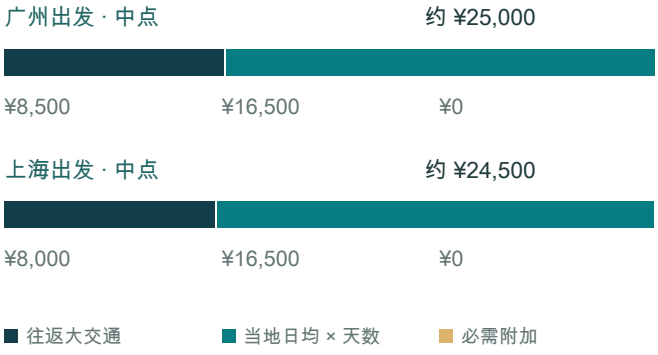
雷克雅未克市中心外围 适合初到调整和返程缓冲，餐厅、场馆与接驳集中。 取舍：核心街停车可能收费且吵，租车入住先查实际停车方案。

维克或南岸沿线小镇 适合拆分瀑布到冰河湖的距离，避免连续长驾。 取舍：晚餐和商店关门较早，不能假定随时有热食与燃油。

霍芬或冰河湖附近 方便按天气安排冰河湖，也能减少当天往返。 取舍：住宿数量少、价格波动大，孤立住所更依赖驾驶和补给。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,300 - 2,000 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

09

冰岛南岸与黄金圈

路线攻略 · 续

预订顺序 建议提前2–4个月处理申根签证并预订南岸住宿，机票和租车至少比较两组日期。确认驾驶证及译件是否被租车公司接受；出发前一周再看路况，安排可取消户外活动，保留天气机动日。

证件准备 中国大陆普通护照通常需申根短期签证；按主要停留国向冰岛对应受理渠道申请，准备行程、住宿、资金和保险。欧洲转机还需核对是否首次进入申根区及换机场条件，最终以使领馆要求为准。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

这是南部低地与雷克雅未克的典型规划范围，冰川附近和强风中体感可接近冰点。降雨和阵风比数字更影响行程，准备防水上下装、保暖中层和防水鞋。每天查气象警报与路况；户外项目允许临时取消。

强风预警或道路关闭 留在已抵达的城镇，雷市可安排博物馆、泳池或咖啡馆；南岸就地休整并与住宿方沟通，取消远端冰河湖比顶风追行程更合理。

持续小雨但无危险预警 缩短户外为有维护的短步道，城市与访客中心穿插；不因阴雨转去未经确认的高地或碎石岔路，黑沙滩仍保持远离浪线。

行李重点 防风防水外套与雨裤、保暖中层和薄手套、防水抓地步行鞋、车载充电与离线地图

半日慢走

哈尔格林姆教堂外围 → 托宁湖 → 哈帕音乐厅外侧

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

这是抵达恢复日的城市平缓串线，可在湖边或市中心安排室内休息，再走到港口建筑。雨大时只保留一半并乘车返回，海边强风要缩短停留；它不代替南岸景观，却能让跨洲飞行后的第一天无需立即长途驾驶。

压缩至约8天 压到八天时删除冰河湖远段，以雷克雅未克、黄金圈和维克附近为范围，仍保留返程前回西部的缓冲。不要维持全部景点再把每天驾驶时间翻倍；跨洲往返占去的日历日也不能算作完整游览日。

多留两天 多两天应先增加南岸天气备用日与雷市休息，而非马上环岛。想看斯奈山半岛可在西部增加两晚并删减重复内容，先核对道路、住宿与总车程；高地线路需要车辆许可和另外的季节判断。

周边延伸 斯奈山半岛：另加2天，从雷市出发往返，不塞进南岸返程日。

周边延伸 全岛一号公路环线：建议总假期延至14–16天，需重新安排住宿与天气缓冲。

06 取舍与季节判断

01 高地F路并非普通公路；九月可能关闭，租到四驱也不等于允许过河。此路线不进入高地，出发前每天核对官方道路与气象信息。

02 雷尼斯黑沙滩有突发大浪风险，不背对海浪、不走入浪湿区域。遵守警示灯与围栏，即使旁人靠近水边也不能据此判断安全。

03 冰川活动、温泉与极光团会受风雨和地质活动影响。预订前看取消政策，租车保险重点核对砂石、风损、免赔额和救援条款。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对十天南岸公路与轻步行，六月至九月总体更便于移动；九月日照变短、天气转快，但相对兼顾秋色与游览。极光从不保证，冬季雪路和有限日照要求重做路线，不能沿用夏秋车程。

参考资料 [062] [063] [428]

09.12 境外 / 秘鲁 / 利马—库斯科—圣谷

秘鲁圣谷与马丘比丘

两周加长假期的进阶选择：把往返中国的跨洋飞行、高原适应与遗址预约都算进去，先在圣谷住稳，再进入印加历史。

14天 / 最少约14天	3 ~ 21℃ · 少雨	较累 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥22,400 - 36,000	门到门约 31 - 46 小时
上海出发	基础预算 ¥21,900 - 35,500	门到门约 30 - 45 小时

先读懂这片地方

山地工程与印加城市

地理 这条路线从利马的太平洋海岸进入安第斯，再沿圣谷与铁路抵达马丘比丘。后者处在安第斯东坡、山地森林与亚马孙流域相接的环境中，不能只用高原概括。山脊、谷地、梯田和水路共同决定聚落空间，垂直起伏本身就是理解行程的一条线索。

历史 马丘比丘的台地、城墙、坡道和供水设施，把建筑嵌入陡峭地形，也区分出农业与居住等不同区域。遗址展示印加时期的营建能力，但部分功能和象征意义仍有研究争议。回到库斯科时，可把印加遗存与后来的城市建筑并置，观察征服与延续如何留在空间中。

现场观察 先看遗址总平面，再挑一处排水、石墙接缝或梯田观察工程细节。不要让一张全景遮住脚下的技术；向导讲到神秘天文用途时，留意哪些有考古依据，哪些仍属于解释或推测。

背景参考 [399]

串线示意

01 **利马**
从太平洋海岸认识秘鲁城市

02 **圣谷**
看谷地聚落与农业台地

03 **奥扬泰坦博**
由山地遗址接续前往铁路

04 **热水镇与马丘比丘**
细读山脊上的城市工程

05 **库斯科**
辨认印加与后续城市层次

06 **利马**
回到海岸门户完成旅行

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

09

秘鲁圣谷与马丘比丘

路线攻略 · 续

01 行程与体验

九月是安第斯山地通常较干燥的旅行窗口，适合遗址参观与适度徒步，又比盛夏欧美假期稍容易避开部分人流。秘鲁并不只有马丘比丘一张照片：圣谷农业景观、库斯科的印加石墙和利马海岸饮食可以构成完整旅行。主要门槛是国际航程很长、海拔适应和遗址预约，十四天已经要精简目标。建议只做利马与库斯科区域，纳斯卡、亚马孙与的的喀喀湖都留作扩展，避免高原连续转场把体力和预算耗尽。

适合谁 适合愿意为历史文化投入至少十四天的进阶长假旅行者；常用七至十二天假期不建议硬压缩，首次高原也别叠加彩虹山与长线徒步。

体力取舍 国际旅程很长，之后还需国内航班、铁路与高海拔适应；遗址台阶和不平石路累积疲劳，本线虽不走印加古道也应留恢复日。

D1–3 飞往利马并恢复体力

第一、二天用于国际航程，落地当晚只休息。第三天在米拉弗洛雷斯海岸和巴兰科慢走，选择一处博物馆或市场，确认后续航班与接送；不把抵达日当成可完整参观的一天。

D4–5 进入圣谷，缓慢适应

第四天飞库斯科后直接由正规车辆送到圣谷住宿，轻松散步、早点休息。第五天按身体状态看皮萨克或附近村镇，只安排一个主要遗址；有不适则取消爬坡，不能靠紧凑行程逼自己适应。

D6–7 圣谷遗址与铁路

第六天选马拉斯盐田、莫雷等组合，下午回酒店休息。第七天看奥扬泰坦博后坐已预订列车到热水镇，核对第二天入场时间、线路和巴士安排，晚餐后早点睡，不当晚再返回库斯科。

D8 马丘比丘专门留一天

按门票的具体线路和时段入园，提前与合规讲解或向导确认集合。不同线路看到的全景和城市区域不同，购票时先选体验，再排火车；参观后返回热水镇，当晚继续住此地以免赶车。

D9–10 回到库斯科读城市

第九天铁路返回圣谷再到库斯科，途中控制停留。第十天用武器广场、太阳神殿周边与旧城街巷串起印加和殖民历史，体力允许再选近郊遗址，不加入高海拔彩虹山长途日游。

D11–12 利马缓冲与饮食

第十一天飞回利马，第十二天完整留在城市，补看博物馆、品尝秘鲁菜，或作为内陆航班延误缓冲。跨洋返程前至少留这一晚，不用当天从库斯科飞来衔接不可退国际机票。

D13–14 跨洋返程

第十三天启程回中国，第十四天抵达；实际落地日期按航班组合调整。若经美国、加拿大或英国换机场，提前确认过境条件与行李处理，不因机票便宜而遗漏证件或长时间中转住宿费用。

02 值得停留的地方

01 马丘比丘以精密石作、台地与群山环境共同构成震撼。选择线路时看清能否同时进入城市区域与全景平台，门票名称不同代表真实的体验差异，不能随便买到一张便视为等价。

02 圣谷让印加历史落到可感知的土地：梯田、山谷河流、村镇市场都能帮助理解遗址的用途。安排连续住宿后，每天只走少数点，风景和身体适应都比赶路更从容。

03 库斯科适合用步行读出多层历史，石墙、广场、宗教建筑与当代生活交错；利马则提供海岸城市与饮食的另一面，两地放在一起比扩张到更多远方城市更有对照。

秘鲁圣谷与马丘比丘

3 / 4

路线攻略 · 续

餐饮与街区 利马可选酸橘汁腌鱼、秘鲁炒牛肉和土豆料理，生食只在卫生可靠、冷链稳定的餐厅尝试。高原阶段选择熟食、汤与温热饮水，藜麦汤、炖肉都比连续重口宴席轻松。知名餐厅须提前订位，套餐、酒水不在基础预算内。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返利马，经欧洲或北美枢纽中转；按联程票比较，北美过境证件须独立核验。

往返 ¥10,500 - 16,500；国际单程通常约26–38小时，去回均可能占2个日历日 门到门约 31 - 46 小时。

上海出发

上海往返利马，经欧洲或北美枢纽中转；优先选择衔接较少且无需复杂过境的联程。

往返 ¥10,000 - 16,000；国际单程约25–37小时，单独出票应加大衔接余量 门到门约 30 - 45 小时。

按经欧洲或北美联程到利马、完成入境并接送首晚酒店估算；仅到利马，未含库斯科内陆段，长中转和过境手续可能继续增加时间。

当地移动 利马市内用正规预约车；库斯科地区以正规包车或小团连接圣谷。马丘比丘安排奥扬泰坦博铁路至热水镇，再乘官方接驳上山；必须内陆机票、铁路与核心遗址费用另列extra，日预算含其余常规接驳和参观。

利马豪尔赫·查韦斯国际机场 → 米拉弗洛雷斯首晚酒店

正规预约机场接送 约50–100分钟；约150–240元/车（预算）。按新航站楼接车说明确认司机，写清等待和目的地，不跟陌生揽客者走。

机场巴士加市内短程车 约1.5–2.5小时；约50–100元/人（预算）。先确认到米拉弗洛雷斯的运营站点与到达时间；深夜不宜拖行李换多段。

建议住宿 利马米拉弗洛雷斯、圣谷乌鲁班巴、热水镇及库斯科旧城外围

先住圣谷有助降低初到即在库斯科过夜的海拔负担；库斯科避免行李需拖上长陡坡的房源，热水镇选择距车站方便且安静的位置。

中档客房 ¥550 - 1,000 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

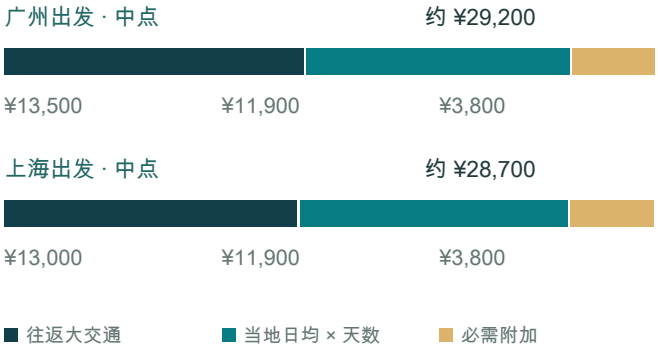
利马米拉弗洛雷斯 适合跨洋到达后休息，餐饮与正规接送选择较多。 取舍：海岸雾与风常见，距离历史中心仍需乘车且可能拥堵。

圣谷乌鲁班巴或奥扬泰坦博 便于先适应较库斯科低的海拔，并接后续铁路。 取舍：村镇之间距离大，要核对车站接送与用餐，勿只比较房价。

库斯科历史中心外围 适合后段读城市、看馆与较短街巷步行。 取舍：海拔更高且石路坡道多，选择车辆可到、行李无需长拖的位置。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,050 / 人，按 14 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥2,800 - 4,800 / 人；另计利马—库斯科往返内陆机票、圣谷—热水镇铁路往返、马丘比丘门票与上山巴士等必需大额；与daily不重复。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

09

秘鲁圣谷与马丘比丘

路线攻略 · 续

预订顺序 建议提前3–5个月处理证件、马丘比丘门票和铁路，国际机票以合理衔接优先。护照免签条件与转机要求要逐段核验，核心产品尽量可改签；出发前再次检查铁路运行与当地旅行提醒。

证件准备 中国大陆普通护照须核对秘鲁旅游签证或持特定第三国有效签证/永居的豁免条件；条件有细节，不将“有美签”直接等同自动可入境。以秘鲁驻华使领馆书面规则为准，过境国证件另算。

05 天气与灵活安排

这是库斯科与圣谷的规划范围，夜间冷、午间日晒强；马丘比丘海拔较低且更湿，仍有雨雾，利马海岸可能阴凉。以分层保暖、防晒和薄雨衣应对，不把安第斯“旱季”理解为每天无雨或遗址全景必现。

圣谷降雨或遗址步道湿滑 保留官方开放的短线路，减少陡阶和高处观景；改看地方博物馆或镇内工艺，若铁路受影响及时与承运方协调，不自行沿轨道步行。

高原适应不佳 暂停上坡和密集参观，留在较低海拔住宿休息并根据症状就医；行程先删附加遗址，不能用提前到库斯科或强行登高来换取所谓适应。

行李重点 保暖与防雨可分层衣物、适合石阶的抓地步行鞋、防晒帽与高原强光防护、护照票据纸质备份与小背包

半日慢走

米拉弗洛雷斯肯尼迪公园 → 沿主街至海岸 → 爱情公园附近

半日约3小时，步行约3–4公里（估算）

作为利马恢复日的低强度安排，白天沿繁忙、正常开放的主街走向海岸，在咖啡馆停歇。海边雾大时无需等日落，也不沿偏僻崖边小径探索；物品收好，累了使用正规叫车返回，把体力留给之后的高原路段。

压缩至约14天 这条跨洋加高原路线建议把十四天视为下限。只有十二天或更短时应另选目的地，或完全重做为利马周边低地行程；不能同时删掉到达恢复、圣谷适应与返程缓冲，还保留马丘比丘和库斯科全部内容。

多留两天 多两天优先增加圣谷一晚和利马一晚，让马丘比丘票期、铁路与天气更有调整空间。若想去的的喀喀湖或亚马孙，应视作新的多日段重新安排交通和适应，两个空闲日不足以安全塞入远距离支线。

周边延伸 的的喀喀湖：至少加3–4天且海拔更高，需重新评估适应与跨城交通，不是库斯科近郊。

周边延伸 亚马孙雨林：另加4天左右并配置内陆航班、合规向导及健康准备，可作为下一次旅行。

06 取舍与季节判断

01 圣谷、库斯科与近郊高山的海拔不同，初到避免高强度运动。持续或加重的不适应停止上行、及时求助；保险需覆盖计划活动和相应海拔。

02 马丘比丘门票按线路与时段管理，热门组合提前售罄。先确认门票再买对应铁路，实名护照信息一致，勿认为到场可自由改线路或补买。

03 道路、铁路及航班可能因天气、罢工或当地事件调整，出发前查看官方旅行提示。利马选择正规预约车，贵重物品不外露，夜间避免步行进入陌生街区。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分围绕圣谷、库斯科与马丘比丘的遗址旅行，五月至九月通常较适合户外，夜间冷且仍可能下雨。雨季能参观但湿滑与交通变化较多；利马沿海另有气候，不应把安第斯季节套在全程每一站。

参考资料 [064] [065]

10 湖山与秋季双城，南半球春日

肇庆、赣州瑞金与温州楠溪江适合国内短假；蒙特利尔魁北克城、萨拉热窝莫斯塔尔与悉尼蓝山适合较长行程。按当年叶色和冷暖调整户外活动，蓝山出发前查步道开放与山火信息；国内国庆费用另算。

出发时机

国庆前后预算交通分开看。秋色、高处天气、山地管理与第三国转机按实际行程确认。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 苏州园林与水巷

416 →

国内 · 4天 · 14 ~ 24℃

广州 ¥2,600 - 4,800　上海 ¥1,470 - 2,580

02 肇庆：七星岩、鼎湖山和岭南慢城

420 →

国内 · 4天 · 20 ~ 30℃

广州 ¥1,840 - 3,140　上海 ¥3,020 - 5,280

03 赣州与瑞金：宋城、历史馆舍和客家生活

423 →

国内 · 5天 · 16 ~ 28℃

广州 ¥2,500 - 4,350　上海 ¥3,000 - 5,600

04 温州与楠溪江：古村、耕读文化和江岸

426 →

国内 · 5天 · 16 ~ 27℃

广州 ¥4,050 - 7,000　上海 ¥3,000 - 5,100

05 北京中轴线与西山秋色

429 →

国内 · 5天 · 8 ~ 20℃

广州 ¥3,650 - 6,350　上海 ¥3,250 - 5,950

06 川西稻城亚丁

433 →

国内 · 9天 · -3 ~ 15℃

广州 ¥7,050 - 11,400　上海 ¥7,150 - 11,500

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

10月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 萨拉热窝与莫斯塔尔：历史街区和山谷双城

437 →

境外 · 9天 · 7 ~ 22℃

广州 ¥13,250 - 22,700　上海 ¥12,750 - 22,200

08 加德满都与博卡拉

440 →

境外 · 10天 · 12 ~ 27℃

广州 ¥8,000 - 13,800　上海 ¥8,700 - 14,500

09 悉尼与蓝山：春季城市、山镇和正式短线

444 →

境外 · 10天 · 9 ~ 24℃

广州 ¥17,500 - 29,500　上海 ¥17,000 - 29,000

10 罗马与托斯卡纳

447 →

境外 · 12天 · 11 ~ 23℃

广州 ¥17,000 - 27,100　上海 ¥16,800 - 26,600

11 马德里与安达卢西亚

451 →

境外 · 12天 · 10 ~ 26℃

广州 ¥17,500 - 27,000　上海 ¥17,200 - 26,800

12 蒙特利尔与魁北克城：秋色、街区和馆舍

455 →

境外 · 11天 · 3 ~ 16℃

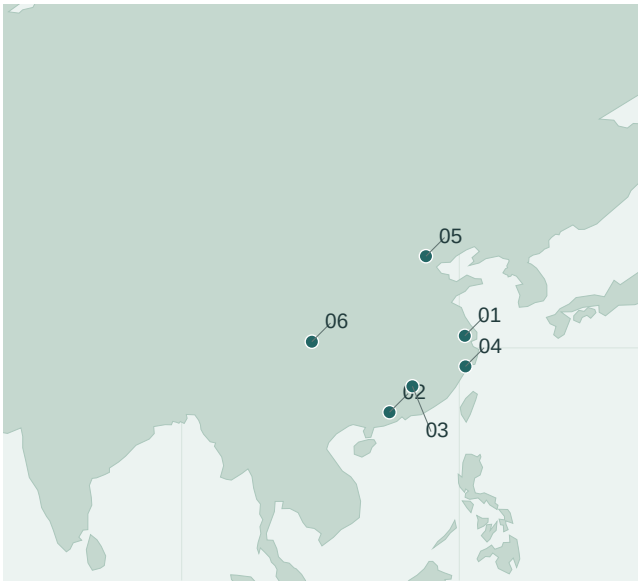
广州 ¥23,350 - 39,250　上海 ¥22,350 - 38,250

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

10月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 苏州园林与水巷

4天 · 苏州

02 肇庆

4天 · 肇庆

03 赣州与瑞金

5天 · 赣州

04 温州与楠溪江

5天 · 温州

05 北京中轴线与西山秋色

5天 · 北京

06 川西稻城亚丁

9天 · 成都

境外 · 本月目的地分布



07 萨拉热窝与莫斯塔尔

9天 · 萨拉热窝

08 加德满都与博卡拉

10天 · 加德满都

09 悉尼与蓝山

10天 · 悉尼

10 罗马与托斯卡纳

12天 · 罗马

11 马德里与安达卢西亚

12天 · 马德里

12 蒙特利尔与魁北克城

11天 · 蒙特利尔

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

10.01 国内 / 中国 / 江苏·苏州古城

苏州园林与水巷

用四天看两座性格不同的园林，沿水巷走一段，在评弹与苏式面之间留白，上海出发尤其适合临时短假。

4天 / 最少约3天 | 14 ~ 24℃ · 中等 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥2,600 - 4,800	门到门约 7 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥1,470 - 2,580	门到门约 2 - 4 小时

先读懂这片地方

把山水缩进一座院落

地理 苏州古城的河道、桥与街巷先提供一层水城骨架，园林再把山石、水面和建筑收进院墙。园外是交通与生活的水，园内的水还承担构图作用。沿平江路观察河与房屋的关系，再进入拙政园或留园，便能看见公共城市与私家园居如何相接。

历史 古典园林把居住、会客、读书与观景安排在有限空间里，体现了文人对山水意境的经营。廊、窗、门洞与植物共同控制视线，同一水面从不同位置看会形成不同画面。园林也经历修缮与用途变化，今日参观既在读历史设计，也在读持续进行的保护。

现场观察 选一个窗洞，先站定看被框住的景，再沿廊移动几步，观察构图如何改变。比较两座园林时关注建筑占比、池岸曲折与山石位置，不必用面积或名气判断高下；园名与匾额也可作为阅读线索。

背景参考 [148]

串线示意

01 **平江路**
先看河桥与临水民居的关系

02 **拙政园与苏州博物馆**
对照园林空间与馆藏解释

03 **留园**
比较山石院落与廊道组织

04 **山塘街**
回到河道与街市的生活尺度

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

10

苏州园林与水巷

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十月苏州的优势在于适合步行的体感、桂香与园林的秋日光线，但国庆人潮会改变体验，最好选择节后工作日。红枫和银杏通常并非十月上旬全面到位，来此应以园林建筑、水巷与地方生活为主。拙政园、留园各留半天，再组合一个博物馆和街区，足以让四天有内容；不用把所有名园挨个打卡，也不同时包下周庄、同里与太湖。

适合谁 适合园林、建筑、美食和轻量城市散步；纯户外运动需求可另选太湖区域。

体力取舍 园林和水巷以平缓步行为主，但石桥、门槛与湿滑石径仍要慢走；一天只深看一座园林，下午坐下来听评弹或喝茶会更轻松。

D1 抵达与平江路

到酒店后沿平江路及支巷散步，看河桥、临水民居与沿街小店，晚饭吃苏式面或家常苏帮菜。国庆或周末主街人多时向正式开放支巷分流，不进入居民院落。

D2 拙政园与博物馆

上午按预约进入拙政园，慢看水面、廊窗和借景，午间休息。苏州博物馆本馆若预约成功可放下午，若希望仔细阅读则单独留半天，不把两个大点压缩成拍照一小时。

D3 留园与山塘街

上午到留园，比较它与拙政园在建筑、院落和山石上的差异，下午回酒店或茶馆休息。傍晚去山塘街看河道与街市，评弹选正规场所，先确认时长、曲目与消费形式。

D4 小园或市场半日

按返程时间选择怡园、网师园或住所附近早餐市场，三者择一。上海返程可更从容，广州出发者要给去机场留足余量，不能把到苏州站和到上海机场看作同样短。

02 值得停留的地方

01 园林的吸引点是逐步展开的视线：廊、窗、水与假山会改变你看同一景物的角度。停下来比较几处框景，比迅速走完所有院落更容易体会设计。

02 水巷连着真实的居民生活，桥梁、河埠和小店适合慢速观察；清晨与晚间的光线不同，住在交通方便的古城外围便能反复走同一片区域。

03 评弹与苏式饮食可以填在两次园林参观之间，缓解连续步行。初次听不懂吴语也可先了解表演形式，选短场比把整晚压在不熟悉长篇上更容易进入。

餐饮与街区 苏式汤面、蟹粉类点心、松鼠鳜鱼和各类时令糕团各选几样，甜口与清鲜风味并存。蟹粉、鱼类菜先看份量和时价，秋季蟹宴不是必需；早餐吃面、午后喝茶与小份点心，能让正餐安排更从容。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返无锡硕放或上海机场，接地面交通到苏州；报价为机票，接驳已摊入daily。

往返 ¥1,200 - 2,400；飞行约2–2.5小时，机场到苏州另约1–2.5小时 门到门约 7 - 10 小时。

苏州园林与水巷

3 / 4

路线攻略 · 续

上海出发

上海往返苏州站/苏州北站高铁二等座预算，不是机票。

往返 ¥70 - 180；车上约25–60分钟，另计市区至车站与落地接驳 门到门约 2 - 4 小时。

广州按飞无锡或上海再接地面交通到古城估算；上海按高铁到苏州站、再进古城计算，两段均含出发市区通勤，不把车上时间当门到门。

当地移动 古城主要用轨道交通、步行及短程打车，优先苏州站进出便于旧城；苏州北站距离较远。daily含机场接驳均摊和主要园林门票，临水街区不适合自驾找停车。

苏州站 → 古城住宿区（广州飞抵后先完成机场至苏州段）

轨道交通加短步行 约20–45分钟；约3–8元/人（预算）。按酒店位置换乘，园林附近出口到入口仍可能走一段。

正规出租车或网约车 约15–35分钟；约20–45元/车（预算）。古城窄巷可能只能外围下车，先问酒店适合停车的位置。

建议住宿 观前街外围、临顿路或石路地铁沿线

前两区方便东部园林与平江路，石路适合留园、山塘街；不要只看“古城民宿”标签，楼梯、隔音和行李可达性很重要。

中档客房 ¥320 - 600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

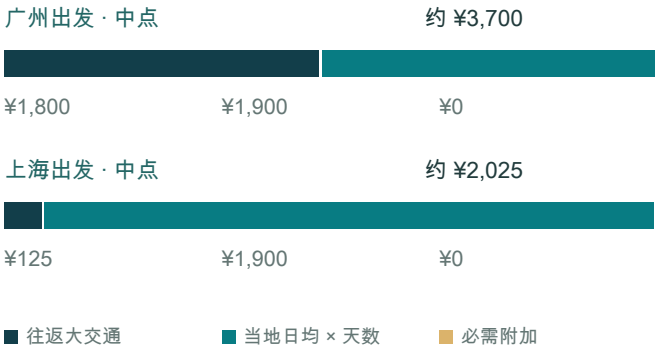
观前街外围—临顿路附近 便于苏州博物馆、拙政园与平江路片区，餐饮和地铁较方便。 取舍：核心商业街夜晚噪声较大，选外围正常酒店更易休息。

石路或山塘街外围 适合留园和西部古城，价格与餐饮可有更多选择。 取舍：临水民宿常有楼梯，确认行李到门口的路径与隔音。

苏州站南侧地铁沿线 适合上海高铁短假，第一天与最后一天取箱进站省事。 取舍：到水巷仍需接驳，苏州北站属于另一位置，不要混淆。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥350 - 600 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 上海短途提前1–3周、广州出发提前3–6周比价，国庆更早。先预约博物馆和主要园林，再把水巷与评弹安排进空档；预订住宿时索取准确位置与停车/下客点。

证件准备 携身份证实名购票与住宿；博物馆预约证件须与本人一致，儿童随行资料按馆方规则准备。

10

苏州园林与水巷

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

这是苏州城区十月的典型规划范围，冷空气、秋雨可让早晚变凉，白天日晒仍会偏暖。园林石径湿滑，带轻外套和折伞；想看深秋彩叶应关注十月底至十一月，不把早十月预约押在满树红叶上。

秋雨持续 优先使用已经预约的苏州博物馆时段，园林只走有维护的短线与廊下空间；加入正规评弹演出或茶馆，不冒雨连走三个园林。

国庆人流或午后仍热 改在开放初段进入园林，热门水巷移到早晚；中午回酒店休息，取消临时加上的远郊古镇，保持一日一个主片区。

行李重点 防滑平底步行鞋、轻外套和折伞、便于高铁与石巷搬运的小行李、园林博物馆预约记录

半日慢走

苏州博物馆外围 → 拙政园周边 → 平江路北段 → 悬桥巷附近

半日约3–4小时，步行约3公里（估算）

若已有园林或博物馆预约，先完成其中一项再向南进入水巷；没有预约可仅看街区，不能保证临时入馆。沿河分段走、跨一两座桥即可，茶馆或小面店安排休息，未获允许不进入居民院落，也不追求走完所有支巷。

压缩至约3天 三天可保留拙政园与留园各半天，再用平江路和山塘街二选一组合；最后半天根据高铁安排。广州出发若晚到早走实际可用天数不足，就只看一座园林和一个街区，不把交通损失转化为每日赶场。

多留两天 多两天可以同里住一晚或去太湖一处村镇，重新安排接驳后放慢看水边生活。也可留在古城补一座小园和工艺馆；周庄、同里、太湖分处不同方向，不因有两天空闲就全部加入跨区往返。

周边延伸 同里：另加1天，园林与水镇步行，别同时再串周庄。

周边延伸 太湖东山或西山：加2天更好，选择一个区域住一晚，地面接驳和季节活动另安排。

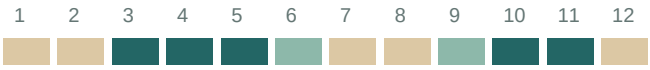
06 取舍与季节判断

01 园林和博物馆分别预约，免费不代表无需预约；名称相近的本馆、西馆不能混淆，按实际地址排路线。

02 十月上旬国庆可能拥挤，园林小径和热门窗景需要耐心。不为拍照占道，不攀爬假山或翻入不开放院落。

03 老城住宿有楼梯、临街噪声和车辆不能到门口的情况，带长辈提前问清；雨天石板路湿滑，穿防滑鞋并减少夜间长步行。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分对应园林与水巷慢游，春季和十月至十一月更适合长步行。十月可看秋光与桂香，红叶银杏通常更晚，不能预订国庆就保证满园彩叶；梅雨和酷暑时仍能旅行，但要减少户外连续活动。

参考资料 [147] [148]

10.02 国内 / 中国 / 广东肇庆

肇庆：七星岩、鼎湖山和岭南慢城

广州铁路短假，湖与山各一天，正式开放路径和短步行为主。

4天 / 最少约3天	20 ~ 30℃ · 余热、阵雨和温差	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥1,840 - 3,140	门到门约 2.5 - 4.5 小时
上海出发	基础预算 ¥3,020 - 5,280	门到门约 7 - 11 小时

先读懂这片地方

同城两种湖山成因

地理 七星岩与鼎湖山虽然都被称作湖山风景，观察重点却不同：前者突出石峰、水面及其开合关系，后者更适合看山地森林、水流与植被层次。把岩石轮廓与森林内部环境分开读，能避免把两天行程看成重复的爬山，也更容易理解岭南自然景观的多样性。

历史 鼎湖山既是自然保护与长期生态研究的重要场所，也有佛教文化背景，山林与寺院需要放在一起理解。保存较久的森林，为观察植被和环境关系提供了条件，保护区又通过科研与教育延续这一价值。游览湖山时，因此可以同时读地形、信仰空间和现代自然保护。

现场观察 七星岩先看石峰如何把水面切成不同景框；鼎湖山则留意林下光线、叶层和水声的变化，再读保护与寺院介绍。两地各抓一条观察线，把湖面的开阔同森林内部的层次比较，会比连续赶观景点更有收获。

背景参考 [419] [298]

串线示意

01 **肇庆城区**
认识山水与城市相邻的格局

02 **七星岩**
观察石峰水面与题刻文化

03 **鼎湖山**
在正式短线辨认森林层次

04 **肇庆城区**
以城市生活收束湖山体验

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

肇庆：七星岩、鼎湖山和岭南慢城

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十月通常较适合岭南湖山短游，肇庆三晚连住，七星岩与鼎湖山分日，城市文化与餐饮配慢下午。鼎湖山自然保护区域只进正式开放线路，不因山名推定可任意穿越。十一价格和交通不同，普通十月预算建议与节假日分开；上海出发比较飞广州接铁路后的总时间。

适合谁 适合广州短假与岭南湖山，接受短步行。

体力取舍 低负担主线，山地台阶按能力缩短。

D1 到肇庆

入住、附近文化与晚饭，晚到休息。

D2 七星岩一组

正式景区短线与湖景，船班如选另核，不走所有岸线。

D3 鼎湖山正式短线

开放区域与能力范围内步行，雨后缩短，不穿越保护核心区。

D4 早餐返程

实际铁路站与门户接续，末日不上远山。

02 值得停留的地方

01 湖山分日，文化与自然不急赶。

02 三晚城市连住，广州短假容易执行。

03 短线和正式开放范围优先，长登山可删。

餐饮与街区 正规岭南家常餐与地方小吃，景区附近明码，海鲜和高价体验另选。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返肇庆实际铁路站，车站至市区另接。

往返 ¥120 - 260；单程铁路约0.5—1.5小时量级。门到门约 2.5 - 4.5 小时。

上海出发

上海往返广州或合理门户再接肇庆铁路。

往返 ¥1,300 - 2,400；飞行约2—3小时，铁路和换站另加。 门到门约 7 - 11 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 市区公共交通短车、正式景区接续，日均含三晚共享酒店与基础湖山票；专船、全天私车和高价营地不含。

肇庆实际铁路站 → 酒店

公交 约35—75分钟；约3—15元/人。区分具体站。

正规车 约25—55分钟；约35—80元/车。肇庆东等距不同。

建议住宿 肇庆市区交通餐饮方便处三晚

连住少搬行李，铁路站和两景区分别接续，不只按湖景选远房。

中档客房 ¥320 - 580 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

肇庆：七星岩、鼎湖山和岭南慢城

3 / 3

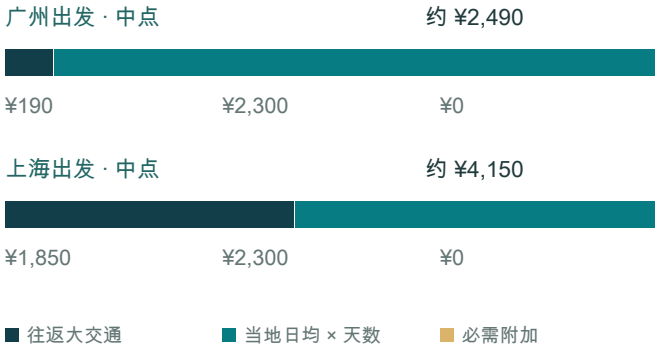
路线攻略 · 续

肇庆市区 三晚餐饮交通。 取舍：到景区和站仍需车。

湖城正规服务片区 城市慢住。 取舍：偏远湖景房接续多。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥430 - 720 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先订实际铁路与可退房，查湖山开放、票种与接续，船项最后按正规运营。

证件准备 国内有效证件，铁路景区实名一致。

05 天气与灵活安排

白天仍可能热，林间与湖边阴雨滑，防晒防雨。温度为月度规划宽参考，非实时预报。

热雨 城市文化与休息。

山地受限 删山，保正式城市湖岸。

行李重点 防晒雨层、防滑鞋、景区铁路记录、饮水补给

半日慢走

七星岩正式短段 → 午饭 → 城市文化

约2—3小时

热雨缩短，山地另日安排。

压缩至约3天 三天少城市慢段，两景区按能力择一也可。

多留两天 多一天低体力文化，不加未知保护地。

周边延伸 肇庆多一文化日：低体力慢住。

周边延伸 广州：加两天独立城市文化，上海门户可顺接。

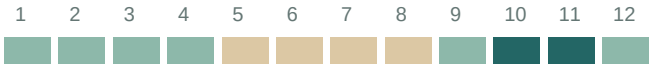
06 取舍与季节判断

01 国庆客流价格单独核。

02 鼎湖保护地只走正式路径。

03 热雨石路滑，铁路站至酒店需接续。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

十月湖山优先，余热和节假日成本另看。

参考资料 [298] [002]

10.03 国内 / 中国 / 江西赣州与瑞金

赣州与瑞金：宋城、历史馆舍和客家生活

铁路双城各住两晚，历史参观与普通地方生活一起看。

5天 / 最少约4天		16 ~ 28℃ · 初秋余热、阵雨	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥2,500 - 4,350		门到门约 4 - 6.5 小时
上海出发	基础预算 ¥3,000 - 5,600		门到门约 5.5 - 9 小时

先读懂这片地方

从治水宋城到近代现场

地理 赣州旧城的理解离不开江河，临江城墙、街巷与排水设施共同回应城市和水的关系。转往瑞金后，空间尺度从江城转成分布在城乡间的历史地点。这条路线适合先读一座城市如何长期运转，再读特定历史阶段如何使用乡村与城镇空间。

历史 福寿沟把宋城历史落实到排水工程，提醒人们古城不仅有楼阁，也有维持日常生活的基础设施。瑞金的历史馆舍则把焦点转到近代政治实践与具体人物。两种叙事应分别理解：前者看长期技术与城市治理，后者依照原址、文物和文献认识特定时代。

现场观察 在福寿沟展陈里追踪水从哪里进入、怎样排出；在瑞金选择一处旧址，弄清当年的实际用途。分辨原有构件、后期修复和展陈复制品，能让宏大的历史名词变成可以看见的具体关系。

背景参考 [299] [300]

串线示意

01 **赣州宋城**
从临江街区建立古城方位

02 **福寿沟文化片区**
把治水技术与城市生活连读

03 **瑞金**
转入近代历史馆舍与旧址

04 **瑞金日常街区**
在普通生活中理解地方延续

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

赣州与瑞金：宋城、历史馆舍和客家生活

路线攻略 · 续

十月较适合古街与历史文化，赣州两晚、瑞金两晚。宋城街区、福寿沟馆舍与瑞金正式历史区域分日择重点，地方餐饮补生活内容；不把所有旧址和演出压在一日。国庆票房价另核，浮桥与临江按水位和管理，不假定新机场每天有合适直飞。

适合谁 适合历史、古街和地方餐饮短假。

体力取舍 低负担主线，旧址接续和站立需休息。

D1 到赣州

入住后宋城近处街区，晚到休息。

D2 宋城文化

福寿沟等馆舍与一组古街，临江浮桥只按正式开放。

D3 转瑞金

白天铁路或正规交通，馆舍与城区短看。

D4 历史与生活

正式历史区域择一组，留讲解和休息，配象湖里等普通文化餐饮。

D5 返程

瑞金至真实航空铁路门户接续，不靠未确认新航线。

02 值得停留的地方

01 宋城空间和历史馆舍不只看门头，可靠讲解帮助理解。

02 瑞金两晚配普通生活，演出非默认。

03 双城铁路减少驾驶，浮桥和机场运营实查。

餐饮与街区 赣南家常菜、客家风味与少量小吃，明码按份量，主题餐演出套餐另选。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返赣州适用高铁，瑞金境内段计地面。

往返 ¥500 - 950；单程高铁约2—3.5小时量级。门到门约 4 - 6.5 小时。

上海出发

上海至赣州适用航空或铁路，瑞金返程先核。

往返 ¥1,000 - 2,200；航空约2小时量级，铁路按实更长。 门到门约 5.5 - 9 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城铁路或正规客运、市内短车，日均含四晚共享酒店及基础文化；全天专属讲解、高价演出与远郊延伸另计。

赣州实际铁路站 → 酒店

公交 约35—75分钟；约3—15元/人。区分站和末班。

正规车 约25—55分钟；约35—80元/车。机场另算。

建议住宿 赣州两晚、瑞金城区两晚

各城餐饮和正式文化点可达处，旧址分散需车，末日回真实门户留时。

中档客房 ¥280 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

赣州与瑞金：宋城、历史馆舍和客家生活

3 / 3

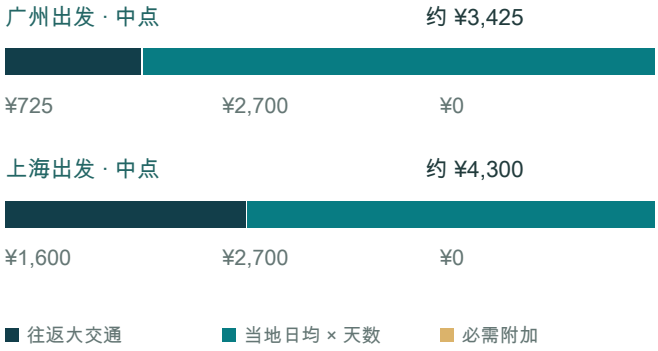
路线攻略 · 续

赣州城区 两晚宋城餐饮。 取舍：实际站接续。

瑞金城区 两晚历史文化。 取舍：旧址分散需短车。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥400 - 680 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核真实双城交通与可退房，落实馆舍历史区域开放和可靠讲解，演出最后选。

证件准备 国内有效证件，文化与铁路实名一致。

05 天气与灵活安排

古街和临江雨后滑，昼夜温差逐渐明显。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

雨与水位变化 馆舍古街，删浮桥。

文化区域受限 换正式馆舍，演出不强补。

行李重点 薄保暖雨层、防滑鞋、文化车票记录、酒店讲解电话

半日慢走

宋城一馆舍 → 午饭 → 近处古街

约2—3小时

临江受限就删浮桥。

压缩至约4天 四天少一慢段，不跑全部旧址。

多留两天 多一天城市或正规近郊。

周边延伸 赣州多一馆舍日：城市深入。

周边延伸 远郊客家村落：加一天正规车，不作半日顺路。

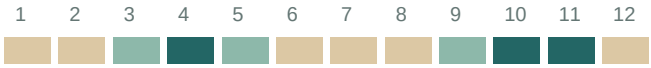
06 取舍与季节判断

01 十一价与预约另核。

02 临江浮桥随水位管理。

03 瑞金新航线不代表每日适用，旧址分散车程单算。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

十月文化优先，国庆成本单算，不保证每项演艺。

参考资料 [299] [300] [002]

10.04 国内 / 中国 / 浙江温州与永嘉

温州与楠溪江：古村、耕读文化和江岸

温州一晚，楠溪江正规基地三晚，古村和开放岸线为主。

5天 / 最少约4天 | 16 ~ 27℃ · 初秋温差、阵雨 | 轻松 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥4,050 - 7,000	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥3,000 - 5,100	门到门约 4.5 - 7 小时

先读懂这片地方

沿水路阅读耕读村落

地理 从温州进入楠溪江，视线由城市转向江岸、田地与山间村落。村子通常不能只从一张正面照片理解：水从哪里来，街巷如何接到田地，公共空间落在哪里，都与地形有关。沿江看整体、入村看细部，可以把浙南山水与人的使用方式连起来。

历史 耕读文化把农业生活与教育理想放在同一套价值中，古村里的住宅、祠堂和公共建筑因此值得一起读。楠溪江区域留存的村落格局与乡土建筑，反映家族、邻里和水系之间的组织关系。今日的书店、展馆与民宿又是新一层使用，不宜把所有整修外观都理解成原貌。

现场观察 进村先看平面示意，再找一个水口、一条主街和一处公共空间，观察它们如何相连。读耕读文化时也看真实的田地、工坊与居民活动，让生活用途为建筑提供解释，不只寻找古色古香的立面。

背景参考 [301]

串线示意

01 温州
从瓯地城市生活进入区域

02 楠溪江基地
建立河岸山地与村落方位

03 古村文化空间
观察住宅公共建筑与水系

04 楠溪江江岸
由村内细节回看山水整体

05 温州门户
沿既定门户结束山村慢游

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

温州与楠溪江：古村、耕读文化和江岸

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十月把温州文化与永嘉古村生活组合，温州一晚、楠溪江三晚。苍坡、芙蓉等选择实际开放一两组，不一天串完全部古村；居民房屋与耕地不是随意摄影场。正规车接分散文化点，水上和高处石桅岩延伸自主选，国庆与普通日预算分开。

适合谁 适合古村与地方文化，愿意正规车接续。

体力取舍 低负担短步行，分散车程和石路需休息。

D1 到温州

城市文化短看与休息。

D2 去楠溪江

白天正规车移基地，一组正式古村文化。

D3 古村慢看

择另一适用村落，讲解与居民空间礼仪，午间休息。

D4 江岸与余量

正式开放岸线或文化内容，水上按管理与能力，不强求漂流。

D5 返程

正规车至实际站机场，末日不再去高处远景。

02 值得停留的地方

01 古村耕读与日常生活一起理解，尊重居民边界。

02 三晚基地把分散点分日，不竞跑全部村落。

03 江岸、漂流与高处独立取舍，基础预算清楚。

餐饮与街区 正规温州家常餐、面食与基地普通餐饮，民宿晚餐和行车日午饭先问，野生食材不必选。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返温州实际航空，楠溪江陆路另接。

往返 ¥1,400 - 2,600；飞行约2小时量级。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返温州或永嘉适用铁路。

往返 ¥350 - 700；单程铁路约3—5小时量级。 门到门约 4.5 - 7 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 温州市内、往返楠溪江正规车和分散古村接续计日均，四晚共享酒店与基础文化；漂流、专船、高处长线和全天摄影另计。

温州实际门户 → 酒店

轨道或公交 约45—90分钟；约5—25元/人。具体站机场核对。

正规车 约30—70分钟；约50—120元/车。楠溪江长车另订。

建议住宿 温州一晚，楠溪江正规服务基地三晚

餐饮和接车方便处，古村民宿确认入口、卫生与晚餐，末日机场车程留足。

中档客房 ¥350 - 620 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

温州与楠溪江：古村、耕读文化和江岸

3 / 3

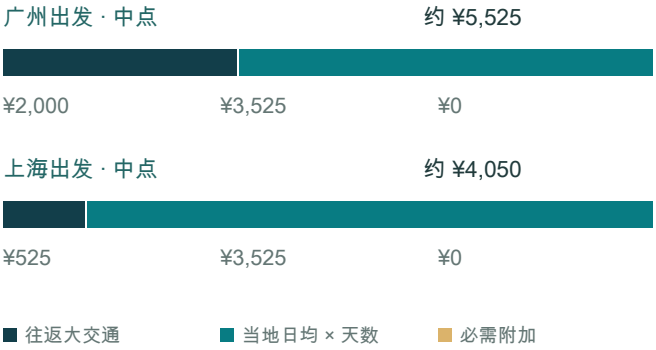
路线攻略 · 续

楠溪江正规服务基地 三晚古村接续。 取舍：分散文化点需车。

温州交通片区 首晚城市。 取舍：机场和铁路站不同。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥530 - 880 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先落实真实门户、正规车与可退房，查古村开放和讲解，漂流水上最后按条件。

证件准备 国内有效证件，古村和保护区遵正式管理与居民边界。

05 天气与灵活安排

村中石路和岸线雨后滑，水位与风按当天。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

雨水位变 古村文化，取消水上。

远路受限 基地附近正式内容，保返程。

行李重点 薄雨层、防滑鞋、正规车古村记录、住宿餐饮电话

半日慢走

一组正式古村 → 午饭 → 开放短岸线

约2—3小时

居民空间不越，雨后缩短。

压缩至约4天 四天少一古村慢日。

多留两天 多一天温州，或正规高处另核。

周边延伸 温州多一城市日：低负担馆舍。

周边延伸 石桅岩等高处：加一天核道路开放和体力。

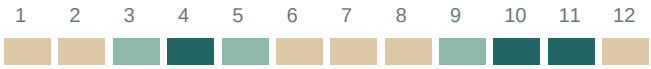
06 取舍与季节判断

01 村民屋舍耕地不随意进入摄影。

02 水位和水上运营当日查。

03 古村分散，十一房价和返程长车先核。

全年适配 · 针对本路线主题



十月文化江岸优先，余热和水上运营另核。

参考资料 [301] [002]

10.05 国内 / 中国 / 北京·城区—西山

北京中轴线与西山秋色

把故宫与胡同留给平日，把西山留给晴天，五天里同时看见皇家建筑的尺度和北京秋日生活的细节。

5天 / 最少约4天		8 ~ 20℃ · 少雨	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥3,650 - 6,350		门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥3,250 - 5,950		门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

沿轴线读城与礼制

地理 北京中轴线提供一条理解老城的纵向参照，宫城、山体、广场与城门并非随意散落。登景山回看故宫，再走入胡同，会经历从整体秩序到日常肌理的尺度变化。西山与颐和园又把视线带向城外山水，帮助区分宫廷中心、居民街区和园林环境。

历史 故宫与天坛分别关联宫廷生活、国家礼制等不同功能，不能只按屋顶颜色或建筑大小比较。轴线上的对称与层层院落，表达了空间秩序；胡同的院墙、门和街道则记录普通城市生活。把两者并读，才能在宏伟建筑之外，看见这座城市如何被不同人群使用。

现场观察 故宫先辨中轴主线和两侧空间的用途，天坛则看建筑与周围空地的关系；在胡同放慢看门面和街道转折。秋叶提供颜色变化，城市的结构却更值得作为主线，不必让追叶色盖过阅读建筑。

背景参考 [400]

串线示意

01 **胡同街区**
从院墙门面认识日常城市

02 **故宫与景山**
在高处辨认中轴与宫城

03 **天坛**
理解礼仪建筑与开阔场地

04 **西山或颐和园**
转向城外山水与园林空间

05 **老城半日**
用一处街区补足城市细节

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

10

北京中轴线与西山秋色

路线攻略 · 续

01 行程与体验

北京十月的优势是大部分日间气温适合长时间在户外走动，建筑与秋色互相衬托，第一次去也容易安排丰富内容。若重点是红叶，应更关注中下旬与实时变色情况，国庆时市区银杏未必进入最好状态。故宫、天坛、颐和园各需要足够时间，五天选择两三处深看，加一个西山赏秋日，比每天横穿全城更舒服。代价是热门场馆预约竞争、早晚温差，以及彩叶周末拥堵；避开长假和周末山地高峰，体验会明显改善。

适合谁 适合文化、建筑与城市散步爱好者，也适合首次北方秋游；不适合希望所有大景点五天全覆盖且不愿提前预约的人。

体力取舍 故宫、天坛和颐和园占地都大，连续两天容易走累；西山赏叶有坡道，交通再便利也不能按地图直线距离估计体力。

D1 抵达，胡同先慢走

落地后入住，傍晚在东四或什刹海周边选一小片街区步行，吃家常京味菜。不要把抵达日绑定稀缺博物馆时段，也不必一口气从南锣鼓巷走遍所有胡同，让旅途先慢下来。

D2 故宫与景山

按成功预约时段进入故宫，把中轴建筑与一两个专题馆作为重点，中午留用餐休息。下午从北侧离开后去景山看城市轴线，体力不足便结束，不再跨城加一个大型博物馆。

D3 天坛与老城生活

上午在天坛看建筑与公园生活，下午择前门外围、杨梅竹斜街等街区散步或参观一处小展。饮食安排可以分散，午间简餐、晚间烤鸭，避免一整天都在网红餐馆排队。

D4 西山或颐和园

晴天且彩叶进度合适时选香山，早出发，按体力走山脚或登高路线；若遇降雨、风大或身体疲劳，改颐和园与室内展馆。两处都想深看，应额外加一天，不把整天消耗在转车。

D5 半日补遗与返程

上午可去北海、雍和宫或住所附近街区，选择一项即可。按返程机场留足时间，尤其大兴机场与市区距离较远；高铁返程同样要把车站安检、步行和晚高峰计入总用时。

02 值得停留的地方

01 中轴线的价值在连续观看：从宫城布局到景山俯瞰，尺度和方位变得具体。先了解建筑功能，参观时会比只搜拍照角度更有收获，故宫也值得接受一次只看部分的选择。

02 十月山地彩叶与城内古树并不同步，可以按当天叶色把赏秋日放在最合适位置。香山并非只有登顶一条玩法，山脚建筑和林间步道也能让体力一般者参与。

03 胡同的吸引点是院门、树影、小店与街坊生活共同形成的尺度。选择一片慢走，不进入未开放院落、不站在居民门前长时间拍摄，街区散步可以比景点列表更丰富。

餐饮与街区 烤鸭适合两人以上分食，另可尝涮羊肉、炸酱面、卤煮和豆汁等有性格的京味。对内脏或发酵味不习惯可先小份尝试；普通面馆和家常菜也能吃得好，不必把每餐都安排为昂贵品牌店。预约烤鸭看最低消费与包间要求。

北京中轴线与西山秋色

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返北京首都或大兴，比较航班价格时一并计算机场进城时间；优先查直飞。

往返 ¥1,400 - 2,600；飞行约3–3.5小时，机场至住宿约1–2小时 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返北京机票预算；另可比高铁二等座往返约1100–1500元，最终按车次。

往返 ¥1,000 - 2,200；飞行约2–2.5小时；高铁通常约4.5–6小时 门到门约 5 - 8 小时。

按飞机抵京到地铁沿线城区酒店估算；上海若选高铁通常门到门约6–8小时，也在宽范围内，两机场及不同车站不共用接驳时间。

当地移动 城区以地铁和步行为主，西山选择地铁加公交或打车；住地铁换乘方便的位置比只追求靠近单一景区更实用。故宫南进北出后可衔接景山，颐和园与西山可按天气交换日期。

北京首都机场 → 东四或灯市口住宿区（大兴到达需另算）

首都机场线加地铁 约1–1.5小时；约30–40元/人（预算）。按东直门或北新桥换乘，机场快线与城区地铁票分别核对。

正规出租车或预约接送 约50–100分钟；约120–220元/车（预算）。该范围只针对首都机场到所选城区，大兴更远且收费不同。

建议住宿 东四、灯市口、崇文门等地铁沿线

优先交通与安静，不必住进拥挤商业街。小型胡同酒店留意楼梯、房间采光与隔音，带行李或长辈时选电梯与出租车可到门口的房源。

中档客房 ¥450 - 850 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

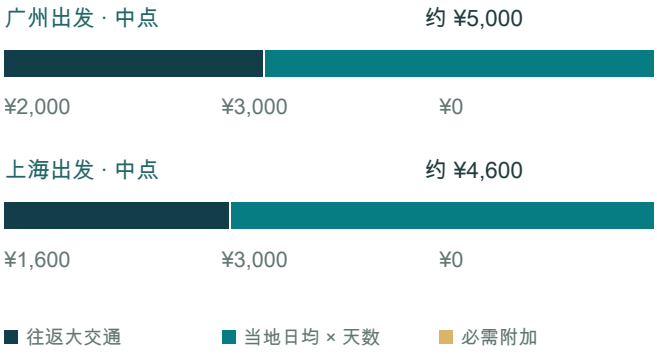
东四—灯市口一带 靠近老城街区，地铁与餐饮便利，适合每天从同一基地出发。 取舍：胡同房源可能无电梯、隔音弱，要核对车辆下客位置。

前门外围或珠市口附近 方便天坛、前门与南城生活，早餐选择较多。 取舍：核心步行区搬行李费时，热门住宿不一定安静或便宜。

西直门地铁沿线 多线换乘便于去颐和园等西北方向，常规酒店选择多。 取舍：到故宫与南城仍需换乘，不能把靠近地铁理解为各景点均步行可达。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 750 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3–6周订交通和可取消住宿，按各场馆官方售票窗口设提醒；先拿到故宫等关键预约，再排相邻行程。北京秋色进度每年不同，出发前一周看官方彩叶信息，郊外日保持可调整。

北京中轴线与西山秋色

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 携有效身份证，景区、场馆与交通实名信息一致。参观天安门广场等区域另核验预约与安检要求，不把已有故宫门票等同覆盖所有周边区域。

05 天气与灵活安排

范围用于城区十月常见低高温规划，月底清晨可能更冷，香山与长城等郊外迎风区域需再加保暖层。大多数时候偏干燥，偶遇冷空气和降雨会迅速降温；带润唇膏、水杯与轻便外套，进山前看风力预警。

降雨或西山步道湿滑 取消西山登高，把颐和园缩成平缓湖岸或改看预约到的室内馆藏；不要拿未预约的热门大馆当随时可入的备用。

大风、降温或空气质量不佳 减少故宫广场与湖岸久站，胡同散步缩成餐饮附近短线；先安排室内展陈和休息，必要时删掉远郊赏叶日。

行李重点 适合长时间石路步行的鞋、秋季防风外套、可补水水瓶与润唇用品、身份证和各馆预约记录

半日慢走

故宫北门外 → 景山公园 → 景山东街附近

半日约3小时，步行约2–3公里（估算）

适合参观故宫后的轻量衔接，只在仍有体力时登景山，想休息可以只走园内平路。北门出园后先找厕所和水再进入下一景点，避开连续爬台阶；若故宫已走了大半天，景山改为另日而不是坚持完成两园。

压缩至约4天 缩为四天时在天坛与颐和园中选一处，取消西山支线，故宫与景山仍放同片区。确保至少三个可用白天，深夜抵达不算完整一天；红叶尚未出现时将赏秋位置让给胡同和馆藏，不跨城追叶色。

多留两天 多两天可以加入长城一整天及一天市内休息，把前往正规开放段的交通、缆车和步行分别安排。也可保留城市主题补看国家博物馆等预约场馆；长城和西山不必连着两天爬，给膝脚恢复时间。

周边延伸 慕田峪或八达岭长城：另加1天，选一处，早出晚回，别与西山拼成一天。

周边延伸 天津：另加1–2天，高铁便捷但需重新安排城市住宿与返程站，不视作北京半日近郊。

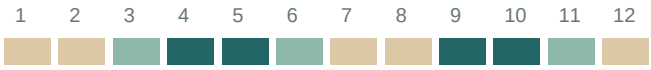
06 取舍与季节判断

01 故宫等热门场馆须以官方实名渠道预约，常见闭馆日与节假日例外要逐一核实。抢不到票时用其他场馆替换，不向非官方渠道购买所谓保进票。

02 赏红叶周末公路和停车拥堵可能明显，地铁并不能解决最后一段的全部排队。选工作日、早到，遇大风或山地关闭及时改城市线路。

03 市区景点看似集中，实际步行里程很高。给长辈安排座椅休息和半日节奏，舒服鞋比多换造型实用，晚餐不要每晚都跨城。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

本条兼顾古都文化与秋日园林，九十月通常更适合长步行，但红叶常要到十月中下旬以后并随海拔、树种与冷暖变化。十月上旬主要是城市文化线；盛夏与冬季可以看馆，户外体感取舍更明显。

参考资料 [066] [164]

10.06 国内 / 中国 / 四川·康定—香格里拉镇

川西稻城亚丁

用九天从成都渐进高原，在亚丁安排两次可调整的入园机会；短线本身已完整，长线只在身体和天气允许时选择。

9天 / 最少约9天 -3 ~ 15℃ · 雪季 较累 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥7,050 - 11,400	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥7,150 - 11,500	门到门约 7 - 10 小时

先读懂这片地方

从河谷走向高山世界

地理 川西行程的主要变化发生在垂直方向：河谷、山口、高地聚落与亚丁山谷依次出现，植被和地表也随之转换。雪峰、草甸、溪流与湖泊共同组成山地景观。看亚丁不必只盯最远的湖，低处正式步道已经能呈现山谷如何围绕高峰展开。

历史 亚丁的雪山与藏地信仰紧密相关，冲古寺等文化空间提示这里同时是生活、宗教与自然环境。现代旅游把部分路径转为景区线路，却没有取消地方文化本身。理解山的意义时，应区分宗教叙事、地理解释和旅游宣传，各自提供视角，而不互相替代。

现场观察 沿途记录河谷开阔度、树木与草甸的变化；入园后选同一座峰，比较它从林间、溪边和空旷处出现的方式。看宗教场所先读用途与礼仪，不把转山文化简化成每位游客都必须完成的线路。

背景参考 [067] [088]

串线示意

01 **成都**
从盆地城市出发进入川西

02 **康定与新都桥**
比较河谷聚落与高地景观

03 **理塘至香格里拉镇**
沿山地通道进入亚丁门户

04 **亚丁山谷**
看寺院草甸溪流与雪峰关系

05 **洛绒牛场方向**
按状态观察更开阔的高山景观

06 **新都桥至成都**
分段返回并回看地形变化

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

川西稻城亚丁

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十月的吸引力是高原林木转黄后，与雪峰、草甸和湖泊形成清楚的季节对照。亚丁海拔高、景区接驳长，即使只走短线也不是普通城市散步；秋季晴日看山机会与初雪风险同时存在。建议以成都起止，经过康定、新都桥渐进，夜宿相对低一些的香格里拉镇。九天把进退车程和一日机动都算在内，不用五天强行往返。若只有短假或不能接受高海拔，更适合选低海拔山地，不应将直飞高海拔机场当作省时无代价方案。

适合谁 适合愿意慢速适应高原、能接受长车程且有取消高处徒步心理预期的人；高原反应风险较高、时间紧或行动不便者不宜照搬。

体力取舍 多日高海拔公路、较长乘车和景区台阶叠加，即使只走短线也较累；本路线不把五色海、牛奶海等长线当默认必达项目。

D1 到成都，完整休息

从广州或上海抵达成都，住方便次日集合的位置，准备分层衣物、防晒和路上补给。下午有时间可吃川菜、走公园，但晚上早点休息，不把第一夜变成通宵赶往高原的车程。

D2–3 经康定到新都桥

第二天到康定过夜，只作轻度活动；第三天按身体状态与道路条件前往新都桥，沿正规观景点停留。不要临时追求更高山口或夜间星空，最初两天的重点是观察自己的适应情况。

D4 经理塘前往香格里拉镇

这一天车程较长，经过理塘只短暂停留，不额外加入高海拔徒步。到香格里拉镇后办理入住、早吃晚餐，并核对次日景区交通时间；如出现明显不适，取消入园而不是继续加码。

D5 亚丁短线与山谷

从游客中心换乘进入景区，选择冲古寺、草甸与珍珠海方向的正式开放路线，慢走多停。短线也有爬坡和海拔负担，走到舒服的位置便可折返；当天不再追加长线作为“补票”。

D6 按状态选洛绒牛场

身体与天气良好时再入园，选择洛绒牛场附近景观；更高的牛奶海、五色海仅在开放、体能与适应都允许时考虑。若不满足条件，就在镇上或低强度地点休整，保留旅行的完整感。

D7–8 拆分返程到成都

第七天原路分段回新都桥附近，第八天经康定回成都，雨雪时按交通管理及时改线或延后。两天都以安全行车为主，沿途轻停即可，不为赶晚餐或机票要求司机疲劳驾驶。

D9 成都缓冲后返程

在成都用一个宽松上午吸收此前道路延误，再按航班回广州或上海。若想继续城市游可自行加住；把返程航班放在回成都之后一日，通常比下山当天直接去机场更稳妥。

02 值得停留的地方

01 亚丁最容易被低估的是雪山脚下的草甸与林地。即便不去高处湖泊，冲古寺、林间步道和远望雪山也能构成完整一天，适合把观看与体力支出放在同一张计划表里。

02 洛绒牛场一带的山体尺度更开阔，秋色、溪流与雪峰会随着云影改变。这里值得慢下来观察，不必把所有时间用于冲刺下一处湖泊，再匆忙赶末班接驳。

川西稻城亚丁

路线攻略 · 续

03 新都桥与沿线村落适合路途中轻停，看牧场、河谷、树木和藏式民居。照片依赖天气与光线，不应为了某个机位离开正规道路、驶入私人田地或占道停车。

餐饮与街区 成都阶段吃川菜可以适量，进高原后以热汤面、米饭、炖肉和蔬菜为主，牦牛肉、青稞制品、酥油茶按喜好少量体验。长车程提前备水和简单食物，别空腹走景区；身体不适时饮酒和大吃并不能帮助适应。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返成都，优先查直飞，再接正规包车/小团；基础路线不使用稻城高海拔机场。

往返 ¥1,200 - 2,400；飞行约2.5小时；成都至亚丁分3天公路渐进 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返成都，优先查直飞，再接正规包车/小团；比较天府、双流的接送位置。

往返 ¥1,300 - 2,500；飞行约3–3.5小时；抵达后不当夜赶高原 门到门约 7 - 10 小时。

这里只计算到成都首晚酒店，之后按原路线分日经康定、新都桥进入高原；不能把机场到达时间误读为已到亚丁，也不安排落地当夜赶山路。

当地移动 预算按成都起止2–4人分摊正规车辆及司机服务；成都—康定约4–6小时，新都桥—香格里拉镇可能需7–9小时含停留。景区另换观光车，区间车与电瓶车等按当期规则核对，日预算已预留常规接驳。

成都天府机场 → 成都市区首晚酒店（双流到达另查路线）

地铁换乘至市区 约1.5–2小时；约12–25元/人（预算）。按实际集合区选择换乘，携大行李预留出站步行。

正规接送或小团接机 约1–1.5小时；约180–300元/车（预算）。确认团费是否包含接机及夜间等待，次日出车而非到达即上山。

建议住宿 成都、康定、新都桥，亚丁阶段住香格里拉镇

尽量减少高海拔连续过夜，亚丁阶段保持同一酒店。优先保暖、热水、停车和正规服务，所谓供氧房也不能代替身体适应与必要下撤。

中档客房 ¥350 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

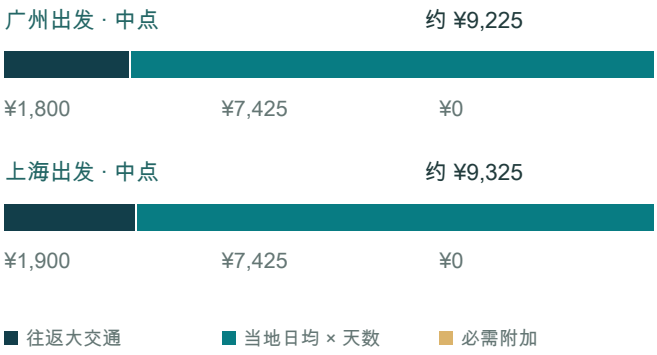
成都城区或集合点附近 首晚完整休息，补给与司机集合便于衔接。 取舍：不要只为低价住在偏远机场酒店，次日接车可能增加折返。

康定—新都桥段城镇 用于分段进入高原和拆开长公路，正规酒店更便于休息。 取舍：两地海拔不同，房源供暖与热水需确认，不能把供氧当健康保证。

香格里拉镇正规住宿区 接近亚丁景区入口，适合连续住宿后分两天参观。 取舍：到核心景观仍需观光车与步行，距离售票口近不等于不用接驳。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,000 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



川西稻城亚丁

路线攻略 · 续

按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 国庆之后仍是热门秋季，建议提前6–10周锁定正规车辆与可取消酒店。合同写清行车天数、司机食宿和恶劣天气改线费用；出发前复核景区线路开放、区间车安排及公路管制。

证件准备 中国大陆居民携身份证，本线不进入西藏自治区。若自行延伸其他边境或特殊管理区域，要重新核验证件与许可；景区实名门票、保险活动范围和车辆资质分别确认。

05 天气与灵活安排

范围用于稻城、亚丁与高原转场的规划，香格里拉镇通常更温和，洛绒牛场及更高步道会显著更冷。十月可遇雪、霜和强紫外线，备防风保暖层、防水鞋与手套；数字不是对任何单一天气的保证。

大雪或高原道路受管制 停止继续向亚丁推进，留在安全城镇或按官方开放道路返回；成都和康定的短途内容可替代部分天数，不走非正规绕行小路。

进入景区后天气恶化或不适 取消高处和长距离步行，按正式交通返回住宿；短线也非必须完成，及时休息与求助，不能因车费门票已付而继续硬撑。

行李重点 保暖中层与防风防水外套、抓地可靠的步行鞋、遮阳帽与强光防护用品、轻量日用背包及保温水瓶

半日慢走

成都人民公园 → 祠堂街 → 成都博物馆外围

半日约3小时，步行约2–3公里（估算）

将出发前半天留在低海拔城市，公园喝茶后沿街到博物馆，已预约才入馆。不要把抵达恢复日拿去赶川西首段；这条平缓路线可随航班删减，重点是休息、核对车上保暖物品和次日集合，不追求步数。

压缩至约9天 九天已包含渐进进入、景区弹性和拆分返回，不能合理压成七天而保留原路线。若只有短假，改为成都与康定较近区域并减少高原范围；不改飞稻城机场来“省掉适应”，也不合并成长达整夜的车程。

多留两天 多两天最值得给新都桥或香格里拉镇多住一晚，再给返程道路留一天弹性。身体状态和天气都允许才增加轻量观景，不自动升级景区长线；如需要休整，多出来的日子应优先用于恢复而非完成清单。

周边延伸 丹巴：至少另加2–3天，公路方向不同，应重做路线而不是当作顺路一小时。

周边延伸 香格里拉市与丽江：如走滇川连接线至少加3–4天，并确认当期路况和异地还车费用。

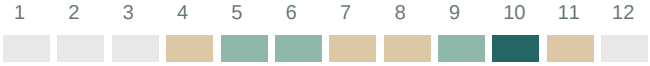
06 取舍与季节判断

01 亚丁部分游览区超过四千米，更高湖泊路线负担更大。持续头痛、呕吐、明显乏力或呼吸困难时停止上行并求医，下撤比勉强完成景点更重要。

02 十月可能因冰雪、生态或安全原因调整步道，不能依据旧攻略承诺牛奶海、五色海开放。入园前再次查官方公告，按景区规定的关闭时间折返。

03 长线不适合把骑马、电瓶车或供氧作为保证体力的工具。马匹供应、路面结冰、海拔和末班车都会影响实际安排，体能较弱者选择短线即可。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对渐进公路加亚丁秋景，十月通常更匹配彩叶和雪山，但冷暖、降雪及道路状态会改变开放。夏季绿意好却多雨，冬春积雪与严寒会改变玩法；评分不表示任何月份都能走景区长线。

参考资料 [067] [088]

10.07 境外 / 波黑 / 波黑萨拉热窝与莫斯塔尔

萨拉热窝与莫斯塔尔：历史街区和山谷双城

成熟城市路线，旧街与古桥慢看，正规客运或车接两城。

9天 / 最少约8天 | 7 ~ 22℃ · 秋雨、温差与冷夜 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥13,250 - 22,700	门到门约 21 - 31 小时
上海出发	基础预算 ¥12,750 - 22,200	门到门约 20 - 30 小时

先读懂这片地方

在街巷与桥上读交汇

地理 萨拉热窝的街区嵌在山谷中，市集、小巷与较宽的城市街道呈现不同空间节奏；莫斯塔尔则把视线集中到河流、两岸坡地与古桥。两城相接时，可以观察山地通道与水系如何塑造聚落，也能理解一座桥为什么会成为超过交通用途的城市象征。

历史 萨拉热窝的奥斯曼与奥匈时期城市层次，可以在建筑、宗教场所和街道组织中对读。莫斯塔尔古桥及周边区域经历战争破坏和重建，其遗产意义也关乎修复联系与共同记忆。宗教、帝国与战争都留下痕迹，但今日居民生活同样属于城市故事。

现场观察 在萨拉热窝留意街面尺度与立面风格改变的位置；到莫斯塔尔先看桥怎样连接两岸，再读重建说明。面对战争记忆以具体地点和证据为线索，避免把复杂社群压成简单的对立标签。

背景参考 [304] [305]

串线示意

01 **萨拉热窝老城**
比较市集巷道与后期街区

02 **萨拉热窝馆舍**
阅读宗教共处与战争记忆

03 **莫斯塔尔**
从山谷进入河流双岸城市

04 **古桥与旧城**
理解桥梁重建与地方生活

05 **萨拉热窝**
回首都补看并收束双城线

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十月看城市文化与山谷秋季，萨拉热窝首三晚末一晚、莫斯塔尔三晚，D1抵达、D8返程、D9抵华。旧街区与古桥历史分日，严肃战争记忆内容尊重场所，不把跳桥当必要体验。两城用已确认正规客运或车，不默认每日景观列车；只走成熟开放路线，不进未知郊野，末晚回国际门户。

萨拉热窝与莫斯塔尔：历史街区和山谷双城

路线攻略 · 续

适合谁 适合成熟双城历史文化，愿意尊重场所与交通取舍。

体力取舍 中等石路坡道与道路移动，未知山野可完全删。

D1 到萨拉热窝

国际接续与入住，晚到休息。

D2 城市文化

巴什察尔希亚及正式文化内容，尊重宗教场所。

D3 馆舍与历史

一组适用馆舍，严肃内容留时间，下午普通生活。

D4 去莫斯塔尔

已确认正规交通，山谷道路留半至完整日。

D5 古桥与旧城

正式文化区域与可靠讲解，湿石路慢行，不跳桥。

D6 城市慢住

馆舍、近处街区和天气余量，不进未知郊野。

D7 回萨拉热窝

正规交通与末晚门户，机场接续确认。

D8 国际返程

机场及转机。

D9 抵达中国

真实跨日到家。

02 值得停留的地方

01 城市历史与日常街区一起理解，宗教和战争记忆尊重场所。

02 莫斯塔尔三晚，古桥文化不靠高风险互动。

03 成熟双城路线与门户缓冲，交通按真实运营。

餐饮与街区 普通地方烤肉、面包和家常餐，咖啡馆可慢坐，宗教饮食习惯尊重个人，服务费用先看。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返萨拉热窝适用联程。

往返 ¥6,500 - 11,000；含转机约16—24小时量级。门到门约 21 - 31 小时。

上海出发

上海往返萨拉热窝正规联程。

往返 ¥6,000 - 10,500；含转机约15—23小时量级。门到门约 20 - 30 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城正规客运或共享车、市内接续和基础文化计日均，七晚共享酒店；两人全天专车、高价游船和高风险互动另计。

萨拉热窝机场 → 酒店

适用机场客运 约40—75分钟；约20—45元/人。班次末班先核。

正规车 约25—55分钟；约100—190元/车。固定总价和等待。

建议住宿 萨拉热窝四晚、莫斯塔尔三晚

旧街可达安静处，石路坡度、行李入口与正规站接车查实。

中档客房 ¥500 - 900 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

萨拉热窝成熟交通片区 首尾文化机场。 取舍：坡路与噪声看具体。

萨拉热窝与莫斯塔尔：历史街区和山谷双城

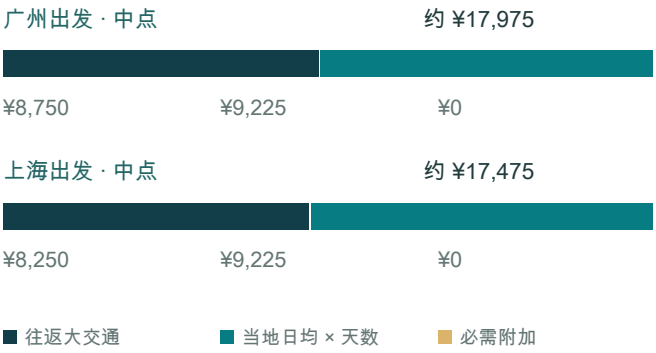
3 / 3

路线攻略 · 续

莫斯塔尔旧城可达处 三晚文化。 取舍：湿石路行李入口。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥750 - 1,300 / 人，按 9 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核免签、当时使馆提醒和真实联程，订可退房及正规两城接续，馆舍讲解最后落实。

证件准备 当前中波黑普通护照互免签适用每180日内最长90日，出行前复核官方更新、护照和真实住宿回程材料；波黑不是申根，第三国转机或延伸需另满足要求。

05 天气与灵活安排

萨拉热窝更凉，莫斯塔尔暖日仍有风雨，旧城石路湿滑。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

秋雨 馆舍城市生活，旧城短看。

道路班次变化 在安全住处调整，末晚门户优先。

行李重点 保暖雨层、防滑鞋、免签回程住宿记录、正规交通电话

半日慢走

莫斯塔尔正式文化 → 午饭 → 相近旧城

约2—3小时

雨后石路缩短，不做跳桥互动。

压缩至约8天 八天少一莫斯塔尔慢日，末晚门户保留。

多留两天 多一天馆舍或正规成熟近郊。

周边延伸 萨拉热窝多一馆舍日：低体力慢住。

周边延伸 莫斯塔尔近郊：加一天正规运营成熟短线，不进未知山野。

06 取舍与季节判断

01 成熟开放路线与正规服务优先，未知郊野不进入。

02 山谷道路和景观列车时刻不得默认。

03 古桥石路湿滑，不跳桥；免签和第三国转机独立核。

全年适配 · 针对本路线主题



十月城市文化优先，秋雨温差和道路运营另核。

参考资料 [304] [305] [306] [309]

10.08 境外 / 尼泊尔 / 加德满都谷地—博卡拉

加德满都与博卡拉

用谷地古城和博卡拉湖岸进入尼泊尔，清晨看山、白天慢走；首次到访不必立刻加入高海拔长线徒步。

10天 / 最少约9天　12 ~ 27℃ · 少雨　中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥8,000 - 13,800	门到门约 9 - 16 小时
上海出发	基础预算 ¥8,700 - 14,500	门到门约 12 - 20 小时

先读懂这片地方

谷地古城与雪山前景

地理 加德满都谷地与博卡拉呈现两种观看尼泊尔的方式：前者进入密集广场、院落与街道，后者通过湖岸、丘陵和远山拉开视野。费瓦湖是近景，雪山属于远处的高山世界；分清前后景和天气能见度，便不会把湖滨旅行误读成已经深入高山腹地。

历史 谷地古城的宫殿广场、寺庙与佛塔体现长期发展的建筑和艺术传统，印度教与佛教文化在城市生活中相互交织。帕坦、博达哈与巴德岗各有不同空间组织：广场、绕行的塔和院落不能用同一套看法扫过。博卡拉的山岳展陈则补上人与山地探索的近现代关系。

现场观察 在谷地各选一处木雕、金属工艺或砖砌细节，先看制作再读象征；到博卡拉先辨湖岸与山脊的层次。寺庙广场仍是使用中的公共与宗教空间，观察日常节奏往往比只等没有人的照片更有内容。

背景参考 [401] [413]

串线示意

01 加德满都谷地
认识广场佛塔与院落类型

02 帕坦与博达哈
比较工艺细节与宗教空间

03 博卡拉湖岸
用湖山前后景建立方位

04 萨朗科特与城市
结合山岳展陈理解远山

05 巴德岗
回谷地补读砖木建筑细节

06 加德满都
以谷地门户完成返程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

加德满都与博卡拉

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十月通常进入季风之后较适合看山的时段，博卡拉清晨有机会看到安纳普尔纳和鱼尾峰，城市与村镇步行的体感也更舒服。此路线刻意以文化、湖岸和短途观景为主，不把高海拔营地作为必选。十天覆盖国际旅途、两地移动和返程缓冲，适合第一次认识尼泊尔。要接受道路耗时、航班受天气影响和城市基础设施差异；十月也是节庆与徒步旺季，看到雪山虽更有机会，仍受云量与局部天气左右。

适合谁 适合初次看喜马拉雅远景、喜欢宗教建筑与慢旅行的人；对公路、卫生和航班稳定性要求很高者需提高住宿与接送标准。

体力取舍 本线以谷地文化和博卡拉轻活动为主，但街道路面、寺庙台阶与航班等待会累积疲劳；清晨观山常要早起，避免每天追日出。

D1–2 加德满都谷地入门

第一天抵达休息，次日在正规车辆衔接下选择帕坦广场与博达哈等两片区域，给每处足够步行时间。博物馆、寺庙和广场各自售票或管理，不把“古城一日”理解成所有谷地遗产都能逛完。

D3 飞博卡拉，湖岸放慢

上午按航班飞往博卡拉，抵达后先在湖滨区散步、看费瓦湖与远山天气。即使航程较短，也留出机场等待和延误余量；当天不预订不可退的滑翔伞或长距离山地活动。

D4 清晨观山与城市休息

天气合适时清晨去萨朗科特看日出，回酒店早餐休息，下午选择国际山岳博物馆或湖边咖啡馆。观山清晰度通常随时段变化，日出未见山可以之后再试，不为一张照片熬夜等候。

D5–6 短步行和湖上活动

选一段经当地确认开放的村镇步行或和平塔方向路线，安排车辆返程，另一日留给费瓦湖划船及休息。所有水上活动穿救生衣；若想滑翔伞，单独核验执照、保险、天气和取消条款。

D7–8 回谷地，巴德岗慢看

第七天返回加德满都，为国际返程留下缓冲。第八天用半天到一天看巴德岗广场、砖红街巷与陶艺区，晚间回住处整理；遇航班取消，优先保留回程缓冲，取消这一天观光。

D9–10 国际返程

第九天开始返程，第十天按中转组合抵达中国；若直飞当天可达，多出的时间作为安全余量。节庆期间机场、公路与餐饮营业可能变化，出发前由酒店再次确认送机与集合时间。

02 值得停留的地方

01 博卡拉把雪山远景与低海拔湖岸生活放在一起，不必到高处营地也能感受山体尺度。清晨认真看一次山、下午恢复体力，比连续报名高刺激项目更适合初访。

02 加德满都谷地的广场、寺庙与木雕门窗有可步行阅读的细节，选择帕坦或巴德岗深看，能看到遗产如何和市集、手艺及日常生活连接。导览最好来自正规渠道。

03 费瓦湖的价值在节奏与视野，短时划船、岸边散步和远望群山可以组成轻松半天。天气不好时室内博物馆提供补充，不需要把每一日都押在山峰完全露出的条件上。

餐饮与街区 可尝达尔巴特扁豆饭套餐、momo饺子、尼瓦尔风味小食和热奶茶。选择现做熟食、瓶装或可靠处理的饮水，生蔬果与冰块来源不明时谨慎。徒步扩展时带可补充的水和简单能量食物，口味较辣可提前要求调整。

加德满都与博卡拉

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返加德满都，优先查直飞；无合适班次经昆明或成都等可售枢纽中转。

往返 ¥2,800 - 4,800；直飞约4.5–5小时；中转约7–12小时 门到门约 9 - 16 小时。

上海出发

上海往返加德满都，优先比较可售直飞或经成都、昆明等枢纽联程。

往返 ¥3,500 - 5,500；规划单程约7–12小时，若需过夜中转另加住宿 门到门约 12 - 20 小时。

按抵达加德满都后到泰米尔外围首晚酒店估算，广州短端以直飞为前提；上海按联程规划，国内转博卡拉不算进首次到店时间。

当地移动 城内用正规预约车与步行，两城之间本方案使用内陆航班且单列extra；山地航班受天气影响，不与国际返程当天紧接。若改公路，单程可能8–12小时甚至更长，须增加日程，不能把地图距离当车程。

加德满都特里布万国际机场 → 泰米尔外围酒店

机场正规预付费出租车 约30–70分钟；约60–100元/车（预算）。按柜台规则确认价格、车辆与凭证，堵车会明显改变时间。

酒店预订接送车 约30–70分钟；约90–160元/车（预算）。明确等候和夜间费用，约定可读的接人标识，不需要市内自行驾驶。

建议住宿 加德满都泰米尔区边缘或博达哈，博卡拉湖滨区安静一侧

泰米尔餐饮与换汇方便，外围更容易安静；湖滨区留意距酒吧的距离。优先可靠热水、接送与清晰退订政策，带长辈选择楼梯少的房型。

中档客房 ¥300 - 600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

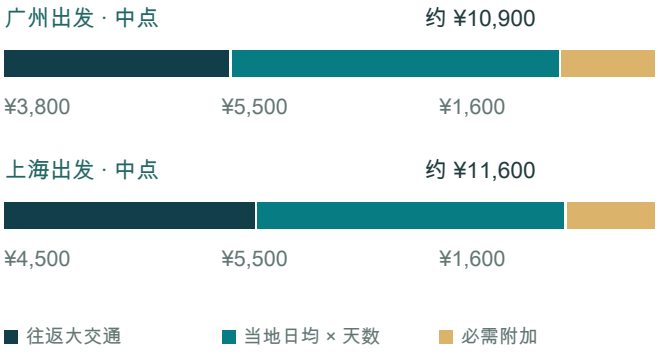
加德满都泰米尔外围 餐饮、接送与旅行服务集中，适合落地休整和离境缓冲。 取舍：核心小巷夜间可能嘈杂，车不能到门口的房源会增加搬箱。

博卡拉湖滨中段或稍北侧 方便湖岸散步、用餐和正规活动集合，连住能等天气。 取舍：热闹区与安静区差异大，选房先确认夜间酒吧和机场接送。

巴德岗古城外围 适合想慢看传统建筑、早晚街景的人加住。 取舍：离国际机场和主城另有车程，返程当天不宜再临时回去取行李。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥400 - 700 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥1,200 - 2,000 / 人；另计加德满都—博卡拉往返内陆机票预算；daily已含城市交通与短途接送，不再重复计此航段。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 建议提前1–3个月落实国际航班与可取消酒店，两城内陆航班预留改签余地。确认机场名称、行李额、酒店接送与观山活动的天气条款；如果增加徒步，先选合规机构再买相应保险和装备。

加德满都与博卡拉

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照需办尼泊尔旅游签证；官方旅游局列有落地签与事先办理路径，并将中国公民列入免签证费类别。免费签证不是免办手续，出行前按移民局确认有效护照、表格与实际入境要求。

05 天气与灵活安排

范围用于加德满都谷地和博卡拉低海拔住宿地，清晨山顶观景更冷，博卡拉午后更暖。雨季通常减弱但不代表零暴雨，带轻雨衣、防晒与薄保暖层；若加真正山地徒步，需要另做海拔和低温装备规划。

博卡拉内陆航班取消 先联系承运方改签并调整湖区天数，保留国际离境前回谷地的缓冲；不为赶飞机临时连夜包车过山，公路需要另加完整旅途时间。

观山日云雾或降雨 改湖滨咖啡、博物馆与短街巷，等次日再决定清晨出发；船游有风雨时取消，泥泞坡路和未经确认的山道不作为雨天替代。

行李重点 轻外套和清晨保暖层、防滑封闭步行鞋、防晒帽与轻雨具、护照保险与内陆机票备份

半日慢走

博卡拉湖滨主街 → 正式湖岸步道 → 湖滨餐饮区

半日约3小时，步行约2–4公里（估算）

选酒店附近一段平缓湖岸往返，观察船只与城市生活，在正规餐馆休息。视野不佳时不必继续走远寻找雪山机位；只有无大风且正规经营方确认可行时才另加短船游，不进入私地，也不把岸边短行走扩成山地徒步。

压缩至约9天 压到九天时减少一个谷地场馆或博卡拉自由日，仍在国际返程前至少留回到加德满都后的缓冲。更短则集中谷地文化，不把国内航班当天与国际离境紧接，也不要用通宵公路取代被取消的航班。

多留两天 多两天可给博卡拉增加天气等待与休息，或在巴德岗住一晚看早晚街景。若想改为真正山地徒步，应重新确认路线、向导许可、装备与保险，两天空余不等于能直接加入高海拔多日徒步。

周边延伸 甘德鲁克等山村：另加3–4天，经当地旅行社核对路况、保护区许可与向导规则。

周边延伸 布恩山徒步：通常需在本线外再加5–6天，并单独安排体能、装备、保险及TIMS/保护区许可。

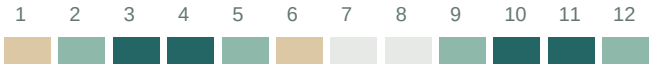
06 取舍与季节判断

01 十月虽通常是较清晰季节，异常降雨仍可能造成公路塌方和航班延误。及时看当地旅游局及气象通告，两城交通不得紧接当天国际返程。

02 真正进入受管理山地线路时，按旅游局列出的路线核对持证向导、TIMS和保护区许可。城市步行与多日徒步不能使用同一套风险和预算假设。

03 历史广场与宗教场所须尊重仪式和拍摄限制，不围拍私人火葬或信众。野生动物与流浪动物保持距离，不以食物诱拍，随身保管证件与小额现金。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对加德满都谷地与博卡拉城市、观山和轻步行，十月至十一月以及春季较适合。雨季云雾、山路和航班变化更明显；冬季晴日可观山但早晚冷，任何月份都不能保证完整雪山视野。

参考资料 [070] [071] [072]

10.09 境外 / 澳大利亚 / 澳大利亚新南威尔士州

悉尼与蓝山：春季城市、山镇和正式短线

悉尼五晚，蓝山两晚，往返铁路，步道以当前开放状态为准。

10天 / 最少约9天	9 ~ 24°C · 春季风雨、山地温差	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥17,500 - 29,500	门到门约 15 - 23 小时
上海出发	基础预算 ¥17,000 - 29,000	门到门约 16 - 24 小时

先读懂这片地方

从海港看向砂岩高地

地理 悉尼海港与蓝山相连，提供从海岸城市到切割高地的地形对照。蓝山的重点并非一座孤峰，而是台地、峡谷、崖壁与森林的组合；远望看起伏，走进正式短步道则看岩层与林下环境。同样一片山地，从山镇、观景台和谷缘看到的尺度完全不同。

历史 蓝山的桉树森林具有重要生态价值，也是认识澳大利亚自然环境的一条入口。山地同时承载原住民长期延续的文化联系，以及后来交通、山镇和旅游的发展。解读三姐妹峰等地点时，宜采用当地原住民机构认可的说明，让地质故事与文化意义各有清楚来源。

现场观察 在悉尼留意岸线如何组织码头与公共空间；到蓝山选择一个谷地，从远景追踪崖壁到林冠。看完地貌再读地方文化解释，避免把复杂的原住民故事简化成一则供游客猎奇的传说。

背景参考 [307] [402]

串线示意

01 悉尼市区
从馆舍与街区进入城市语境

02 悉尼海港
观察岸线码头与公共空间

03 蓝山山镇
由海岸城市转入砂岩高地

04 蓝山正式短线
看崖壁森林与峡谷层次

05 悉尼
回港口城市完成自然对照

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十月是当地春季，城市与蓝山山镇组合，示例D1国际在途、D2抵达、D9返程、D10抵华，悉尼五晚、蓝山两晚。铁路和短地面接续，不默认自驾；蓝山正式观景、山镇和能力范围短线为主，修缮、山火天气和雨后损坏可能封闭步道，不保证全部峡谷开放。两晚山镇可看条件调换，末两晚悉尼保国际缓冲。

悉尼与蓝山：春季城市、山镇和正式短线

路线攻略 · 续

适合谁 适合城市与山镇短线，接受春季温差与封闭取舍。

体力取舍 中等短步行与山镇坡路，高强度峡谷可删。

D1 国际去程在途

按跨日航班出发，记录实际抵达日。

D2 到悉尼

机场酒店接续与休息，不落地赶蓝山。

D3 城市文化

一组馆舍、建筑与近处街区。

D4 海港与生活

正式开放岸线、公共交通和普通餐饮，船项按天气。

D5 铁路去蓝山

白天列车和山镇入住，正式短观景，不下未知峡谷。

D6 蓝山适用短线

查当前开放及山火天气，正式低强度路径与山镇文化，封闭就删。

D7 回悉尼

铁路与入住，天气余量可调整。

D8 城市与返程准备

馆舍或慢生活，末晚门户。

D9 国际返程

机场与转机，末日不从山镇赌票。

D10 抵达中国

实际跨日到家。

02 值得停留的地方

01 城市与蓝山各住，山镇文化与正式短线都值得时间。

02 铁路方案减少驾驶，高价观光设施自主选。

03 七晚酒店与国际在途清楚，当前封闭步道绝不进入。

餐饮与街区 普通城市餐、咖啡馆与山镇家常餐，山镇餐期先查，酒类观景餐和高价套餐另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返悉尼实际直飞或联程。

往返 ¥5,000 - 9,000；直飞量级约9—11小时，转机更久。 门到门约 15 - 23 小时。

上海出发

上海往返悉尼直飞或联程。

往返 ¥4,500 - 8,500；直飞约10—12小时量级。 门到门约 16 - 24 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 城市公共交通、往返蓝山铁路和普通短接续，日均含七晚共享酒店、基础文化与正式自然短线；高价观光设施套票、私车和长徒步另计。

悉尼机场 → 酒店

铁路与短接续 约35—70分钟；约90—130元/人。机场票费与末班核。

正规车 约30—65分钟；约250—450元/车。等待和道路费先问。

建议住宿 悉尼D2—4及D7—8五晚，蓝山D5—6两晚

蓝山车站与餐饮可达正规山镇，偏远观景房可能需车；末两晚回悉尼。

中档客房 ¥900 - 1,550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

悉尼与蓝山：春季城市、山镇和正式短线

3 / 3

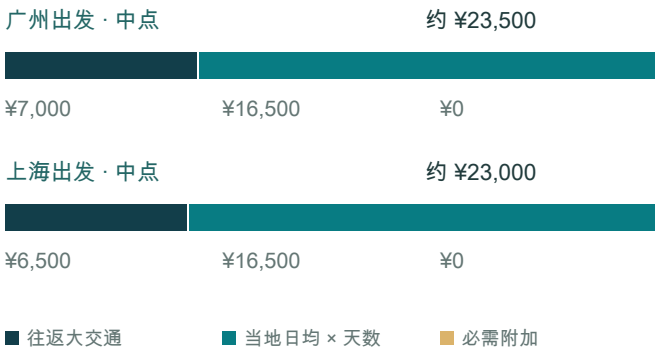
路线攻略 · 续

悉尼适用轨道附近 五晚城市机场。 取舍：实际入口与换线。

蓝山正规山镇站可达处 两晚餐饮短线。 取舍：观景点仍需接续。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,250 - 2,050 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先取得适用签证，确认真实航段和可退房，再落实铁路与当前正式开放短线，设施套票最后选。

证件准备 中国大陆普通护照提前按澳大利亚官方要求取得适用Visitor 600旅游签证，申请材料与真实住宿、回程和资金一致；自驾资格、运营产品和第三国转机条件分别核对。

05 天气与灵活安排

蓝山明显比悉尼凉，高处风和雨独立查，防风防雨层。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

步道封闭或山火天气 山镇文化或返回城市，绝不越封闭。

春雨 悉尼馆舍，蓝山正式短线可删。

行李重点 防风防雨保暖层、防滑鞋、签证铁路记录、官方步道状态

半日慢走

山镇文化 → 午餐 → 正式短观景

约2—3小时

不走封闭峡谷，风雨缩短。

压缩至约9天 九天少一悉尼慢日，末晚门户保留。

多留两天 多两天城市，长徒步需独立方案。

周边延伸 悉尼多两天：馆舍和城市深入。

周边延伸 更长蓝山徒步：另加装备、能力和开放核验，不自动延伸峡谷。

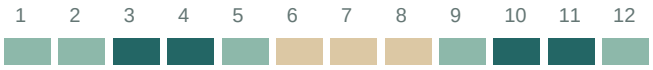
06 取舍与季节判断

01 蓝山步道修缮、雨损与山火状态当天核。

02 春季不保证每天晴暖，高处比城市冷。

03 铁路站至酒店仍有行李坡路，末两晚门户保留。

全年适配 · 针对本路线主题



十月春季可优先，步道和山火天气始终独立查。

参考资料 [307] [308] [181]

10.10 境外 / 意大利 / 罗马—佛罗伦萨—锡耶纳

罗马与托斯卡纳

以罗马和佛罗伦萨为文化支点，给锡耶纳与托斯卡纳丘陵三天，城市用铁路，乡村用短途接送或合规小团。

12天 / 最少约10天　11 ~ 23℃ · 中等　中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥17,000 - 27,100	门到门约 18 - 29 小时
上海出发	基础预算 ¥16,800 - 26,600	门到门约 18 - 29 小时

先读懂这片地方

城市艺术与托斯卡纳土地

地理 罗马与托斯卡纳之间不只是换一座城市。罗马适合在密集街区里读历史层叠，佛罗伦萨把河岸、广场和重要馆舍联系起来，锡耶纳与乡村则展开丘陵和聚落之间的关系。由城市走向土地，可以把艺术作品重新放回产生它们的社会与生活环境。

历史 罗马的古代遗迹与教会艺术显示权力如何使用建筑；佛罗伦萨的艺术收藏可连到城市财富、工坊与赞助，锡耶纳则提供另一种城市公共空间。托斯卡纳乡村也不是天然静止的风景，农田、道路、庄园与村镇共同构成人工经营的景观，值得与画作对照着看。

现场观察 进美术馆选一件作品，留意赞助者、原来用途与描绘的环境；到乡村再观察田块和道路如何排列。罗马、佛罗伦萨和锡耶纳各抓一个主题，比较它们怎样把公共生活放进广场与建筑。

背景参考 [068] [403]

串线示意

01 罗马
分别阅读古代遗迹与教会艺术

02 佛罗伦萨
把河岸广场馆藏放在一起看

03 锡耶纳
比较另一种城市公共空间

04 托斯卡纳乡村
观察农业土地与聚落关系

05 罗马
回国际门户收束艺术线索

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

罗马与托斯卡纳

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十月适合把意大利城市旅行拉长到街巷、广场和咖啡馆，通常比盛夏更便于长时间步行，托斯卡纳乡村也开始呈现收获季氛围。但这不是稳定无雨的淡季，罗马与佛罗伦萨的热门博物馆仍可能拥挤，乡村夜间温度下降。十二天只连罗马、佛罗伦萨与锡耶纳，兼顾古罗马、文艺复兴和乡村景观；不再加威尼斯、五渔村和阿马尔菲。没有自驾经验也能完成主体行程，乡村一天用小团解决，比全程租车进老城更轻松。

适合谁 适合喜欢艺术、历史、美食和步行的人；对博物馆兴趣低且只想海滨度假者可另选线路，带长辈应减少石板路和台阶日。

体力取舍 博物馆久站、石板路和铁路搬行李是主要消耗，锡耶纳有明显坡道；十二天住三个基地，提前轻装能减少频繁转场的疲劳。

D1–2 飞往罗马并调整时差

第一天出发，第二天抵达后入住，仅安排万神殿周边、纳沃纳广场等一片区域散步。若实际航班当天到达，多出的时间用于休息；抵达日下午不要绑定无法退改的博物馆入场。

D3–4 古罗马与梵蒂冈分开看

一天给斗兽场、古罗马广场及周边，一天给梵蒂冈博物馆或圣彼得大教堂，再留半天自由走街巷。每个大型馆看重点即可，预约、安检与宗教活动会影响时间，不把两大区域挤进同一天。

D5–6 铁路到佛罗伦萨

第五天乘车到佛罗伦萨，下午看主教座堂外观与阿诺河，晚上散步老桥附近。第六天按预约参观乌菲齐或学院美术馆，再选一个街区慢走；两个大馆都想深看，增加半天比走马观花更值。

D7–9 锡耶纳与乡村三日

第七天转往锡耶纳，住下后看田野广场与老城。第八天选择奥尔恰谷方向正规小团或包车，安排皮恩扎等少数点；第九天留给城内、酒庄预约或天气调整，不每天跨半个托斯卡纳。

D10 返回罗马，留出余量

按铁路或巴士组合返回罗马，住机场交通方便的城区或机场附近。下午只安排轻松补遗和打包，若前段列车有调整仍有一晚余量；不要从偏远庄园当天赶跨洲返程航班。

D11–12 返程回中国

第十一天起飞返国，第十二天抵达，具体随航班调整。购物退税需预留机场时间，住宿城市税、餐厅附加费与行李费用检查账单；旅行结束前也保留一份电子证件备份。

02 值得停留的地方

01 罗马的兴趣在于古代遗址与当代城市共同存在，花时间看街道如何穿过遗迹、广场如何被使用，会比单纯记住建筑年代更鲜活。遗址参观配一段预先阅读或合规讲解尤其值得。

02 佛罗伦萨把艺术放在较紧凑的城区中，博物馆、教堂、桥梁和手工店可以步行串联。每天只设一个必须预约的大点，再让沿途细节填满剩余时间，节奏更容易保持。

03 托斯卡纳丘陵并非全年都像春季绿色明信片，十月田地与葡萄园色彩更杂，收获和生活气息也更明显。小镇广场、地方餐桌与一段缓慢乡村路，才是这一站的组合价值。

餐饮与街区 罗马可尝番茄猪颊肉面、碳烤风味意面等传统做法，托斯卡纳试炖豆、蔬菜面包汤、手工面和烤肉。佛罗伦萨牛排常按重量计价，先确认份量与熟度。点咖啡、坐下用餐的收费习惯不同，酒庄品鉴需预约且饮酒后不驾车。

罗马与托斯卡纳

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返罗马；优先查直飞，班期或价格不合适时经中东或欧洲枢纽中转。

往返 ¥5,000 - 8,500；直飞规划约12–13.5小时；中转约16–23小时 门到门约 18 - 29 小时。

上海出发

上海往返罗马；优先查直飞，也可比较罗马进、佛罗伦萨经枢纽返程的开口票。

往返 ¥4,800 - 8,000；直飞约12–13.5小时；中转约16–23小时 门到门约 18 - 29 小时。

按罗马国际航班到达后进城至首晚酒店估算，短端需合适直飞；经中东或欧洲中转通常靠近长端，入境排队及深夜接驳另留余量。

当地移动 本方案罗马往返，罗马—佛罗伦萨用高速铁路，佛罗伦萨—锡耶纳用巴士/铁路，乡村单日参加正规团。daily已摊入这些城际交通与一日乡村活动；若改自驾，须另核验驾照翻译、保险、停车与ZTL限行。

罗马菲乌米奇诺机场 → 罗马城区首晚酒店

机场铁路加地铁或短程车 约1–1.5小时；约120–190元/人（预算）。车票按实际列车和有效规则购买，到总站后还需计算酒店距离。

正规出租车或预约接送 约45–90分钟；约400–600元/车（预算）。确认酒店是否在适用计价范围，受限街道可能需在外围下车。

建议住宿 罗马Prati或地铁沿线、佛罗伦萨SMN车站步行圈、锡耶纳城墙附近

优先电梯、安静与交通便利；古城房源可能没有电梯，城市税也可能现场另收。乡村庄园有风景却依赖车辆，公共交通旅行别只按照片订房。

中档客房 ¥850 - 1,500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

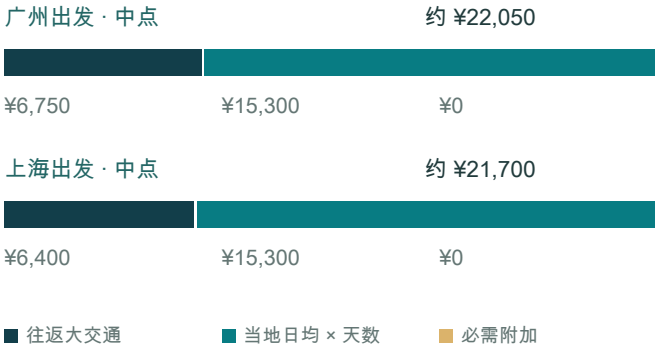
罗马蒙蒂或特米尼周边安静街道 便于古城参观与铁路转场，常规酒店和餐饮选择多。 取舍：车站周边差异大，核对夜间街道、隔音及电梯，不仅看直线距离。

佛罗伦萨圣母百花教堂外围或车站附近 适合步行看城、搭火车并减少拖箱距离。 取舍：历史建筑可能楼梯窄且禁车，必须问清接送与客房楼层。

锡耶纳老城边缘 方便广场与坡巷慢走，也便于接乡村一日活动。 取舍：核心古城限行，选靠巴士站或可停车下客的入口更省力。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,000 - 1,550 / 人，按 12 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–4个月准备申根签证与住宿，提前4–8周关注大馆和铁路；先确定入场日期再订跨城票。乡村酒庄、包车与小团核对取消政策，十月雨天方案可以用城市馆藏与室内工坊替换。

罗马与托斯卡纳

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照通常需申根短期签证；以主要停留国意大利对应领区及指定受理渠道为准，准备行程、资金、住宿与保险。跨国中转、护照有效期和签证入境次数在出票前再核验。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

这是罗马及托斯卡纳城市的典型规划范围，丘陵住宿清晨更冷，十月底雨天增多。带可叠穿针织层、防雨外套和适合石板路的鞋；博物馆日与乡村日可以按天气交换，葡萄收成进度也不等同每处仍可参加采摘。

连续秋雨 将已预约的馆藏日放到雨天，乡村团如取消则留在锡耶纳看室内文化场所；湿滑石路慢走，别临时租车追赶多个村镇。

反常高温或景点排队过长 遗址和广场安排早晨，午后看馆与休息；按预约时间进入重点，取消重复教堂参观，让晚餐和铁路移动不被挤到深夜。

行李重点 石板路适用步行鞋、轻外套与折叠雨具、可过安检的小型日用包、护照原件和实名门票备份

半日慢走

佛罗伦萨新圣母广场 → 共和广场 → 领主广场 → 阿诺河岸

半日约3–4小时，步行约3公里（估算）

这条线以室外城市空间为主，不要求同时买两座大馆门票。沿街观察立面与广场关系，在河岸前找咖啡馆坐下；热门桥面拥挤时从岸边看即可。若当天已有乌菲兹或学院美术馆，只保留路线的一半来控制久站。

压缩至约10天 缩为十天时取消锡耶纳两晚，将乡村活动缩成佛罗伦萨出发的一日往返；保留罗马与佛罗伦萨两个基地及回罗马的离境缓冲。不要同一天早上看完大馆、午后跨城、夜晚再赶另一座城市的预约。

多留两天 多两天可在托斯卡纳增加一个乡村基地或延长佛罗伦萨馆藏时间，慢看工艺与地方餐桌。若想加威尼斯，应调整为合适开口航班并重算铁路，别从罗马往返硬绕大圈；米兰等更远点不作为顺路半天。

周边延伸 奥尔维耶托：罗马与托斯卡纳之间可加1晚，需重新核对行李寄存和城际交通。

周边延伸 卢卡与比萨：从佛罗伦萨加1–2天，想慢看两城最好住一晚，不影响原有乡村三天。

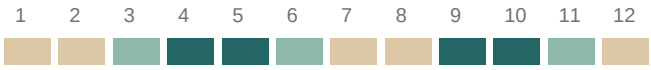
06 取舍与季节判断

01 热门博物馆、斗兽场与宗教区域有分时预约、休馆和安检，官方渠道确认再付款。第三方“免排队”通常不意味着免安检或可任意时段进入。

02 古城ZTL限行、停车和狭窄街道对自驾不友好，住宿方能否办理通行登记要明确。中国驾照的使用文件按意大利官方要求准备，不能只靠租车柜台口头答复。

03 车站与热门景点注意随身物品，列车罢工与班次调整可能影响行程。乡村公共交通少、周末更稀疏，末班车和回城接送需要提前落实。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对罗马、佛罗伦萨与托斯卡纳文化线，春季和九十月更利于城市步行与乡村停留。盛夏炎热、热门场馆拥挤，冬季看馆仍可但乡村日照和营业选择减少；十月雨天也需室内备选。

参考资料 [068] [069] [428]

10.11 境外 / 西班牙 / 西班牙·马德里—塞维利亚—格拉纳达

马德里与安达卢西亚

三座住宿基地串起普拉多、王宫与阿尔罕布拉，用铁路衔接，科尔多瓦做一日支线，保留城市慢走的时间。

12天 / 最少约10天　10 ~ 26℃ · 中等　中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥17,500 - 27,000	门到门约 19 - 30 小时
上海出发	基础预算 ¥17,200 - 26,800	门到门约 19 - 30 小时

先读懂这片地方

从王室馆藏到庭院水声

地理 这条线从马德里的大城市馆藏进入安达卢西亚的街巷、庭院和丘陵城堡。塞维利亚、科尔多瓦与格拉纳达各自有完整城市结构，不是三个相同的南方古城。步行时看广场怎样过渡到小巷，再看院落与水如何改变建筑内部感受，空间本身就是线索。

历史 安达卢西亚的历史包含伊斯兰时期、基督教王国以及不同社群留下的层次，建筑常经历改建与用途转换。阿尔罕布拉宫的庭院、水景、铭文与装饰，须放回宫廷生活理解；马德里的馆藏又展示后来的收藏与王室赞助。相互比较能看见艺术如何随权力与时代变化。

现场观察 不要只辨装饰是否精美：先问建筑原来服务谁，后来如何被使用。看阿尔罕布拉时留意水面、柱廊与视线关系；在科尔多瓦阅读不同阶段的建筑接缝，比用单一文化标签概括整座城更准确。

背景参考 [149] [404]

串线示意

01 马德里
以馆藏认识艺术与收藏背景

02 塞维利亚
从公共广场走入庭院街巷

03 科尔多瓦
观察不同建筑阶段相互叠加

04 格拉纳达
细读宫廷水景与城市地形

05 马德里
回首都整理南北艺术对照

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

马德里与安达卢西亚

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十月通常比盛夏更适合游览安达卢西亚的露天广场、宫殿和丘陵街区，马德里的博物馆也能补充雨天内容。南北温差和昼夜温差都需要考虑，十月并不保证全程无雨。十二天集中在马德里、塞维利亚和格拉纳达，不再加巴塞罗那或海滨群岛；科尔多瓦从塞维利亚择日往返。核心预约是阿尔罕布拉纳斯里德宫殿的入场时间，先拿到关键票再确定城市顺序，会比只按便宜机票推行程稳妥。

适合谁 适合历史、建筑与艺术爱好者；不爱博物馆或只能留七天者建议缩为两座城市。

体力取舍 三座住宿城市加列车转场，格拉纳达有坡道和长距离园区步行；中午休息、预约分日能缓解疲劳，不能一天连看多个大宫殿。

D1–3 飞抵马德里与馆藏

前两天用于国际航程及调整时差，第三天在普拉多博物馆和丽池公园之间合理分配时间。王宫可替换其中半天，不在抵达日下午绑定不可退时段，晚饭接受当地较晚的营业节奏。

D4–6 塞维利亚与科尔多瓦

第四天乘铁路到塞维利亚，余下时间走老城。第五天留王宫、大教堂等主要点，第六天根据票务选择科尔多瓦往返或继续塞维利亚；两地深看优先，不追加白色小镇长途团。

D7–9 格拉纳达三天

第七天转格拉纳达，下午先走中心城区。第八天按预约深入阿尔罕布拉，第九天慢看阿尔拜辛与博物馆，坡道按体力取舍；宫殿入口和预约区并不相邻，提前查园区地图。

D10 回马德里缓冲

铁路返回马德里后住一晚，整理购物与行李，补看尚未去的小馆或广场。把跨城交通和国际返程拆开，遇罢工、铁路调整或天气时更容易处置，不从格拉纳达当天直接赶国际航班。

D11–12 跨洲返程

第十一天从马德里返国，第十二天抵达中国。航班更顺时多出的时间给马德里，不临时添加远城；机场退税、安检和可能的航站楼接驳都要计算在送机时间内。

02 值得停留的地方

01 阿尔罕布拉的庭院、水与装饰需要慢看，纳斯里德宫殿有指定时段，其他区域也各有入口距离。选择完整合适票种后，给步行与观看预留足够时间。

02 塞维利亚和科尔多瓦提供不同的城市空间与历史层次，宫殿、宗教建筑和院落一起看更有意义。科尔多瓦可独立一日，不在换酒店当天带着行李抢看。

03 马德里的博物馆让旅行从建筑延伸到艺术，选一个重点馆和少量作品认真看。公园与咖啡馆放在馆后，不把所有国际名馆变成同一天的签到任务。

餐饮与街区 小食tapas、炖菜、烤鱼、橄榄和火腿按口味搭配，南部可尝冷汤与海鲜饭但不必每顿寻找同一道“国菜”。餐馆开餐常较晚，先吃午餐再逛午后；菜单区分小份、半份、整份，海鲜和火腿价格先确认。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返马德里，优先查直飞，无合适班次经中东或欧洲枢纽联程。

马德里与安达卢西亚

3 / 4

路线攻略 · 续

往返 ¥5,500 - 9,000；直飞规划约13–14小时；中转约17–24小时 门到门约 19 - 30 小时。

上海出发

上海往返马德里，优先查直飞或衔接合理的欧洲/中东联程。

往返 ¥5,200 - 8,800；直飞约13–14.5小时；中转约17–24小时 门到门约 19 - 30 小时。

以马德里往返的首晚市区酒店计算，直飞衔接较好时接近短端，中转常靠近长端；转乘塞维利亚不安排在国际到达当天硬接。

当地移动 马德里—塞维利亚、塞维利亚—格拉纳达及回马德里优先铁路，部分班次可能换乘；daily已摊入提前购买的城际票及科尔多瓦往返。城市内地铁、公交和步行，不需要全程自驾。

马德里巴拉哈斯机场 → 市中心首晚酒店

机场快线203加短程步行或车 约45–90分钟；约40–65元/人（预算）。按时段确认市区终点，夜间不默认仍到阿托查；到酒店最后一段另算。

正规出租车或预约接送 约25–60分钟；约240–350元/车（预算）。核对适用城区范围及车资规则，不能把全省目的地套入市区价格。

建议住宿 马德里Atocha/文学区、塞维利亚老城外围、格拉纳达中心区

临近车站利于跨城，老城中心方便夜晚散步但可能吵；格拉纳达不熟悉坡路者住山脚，去宫殿使用公交或正规车辆。

中档客房 ¥850 - 1,450 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

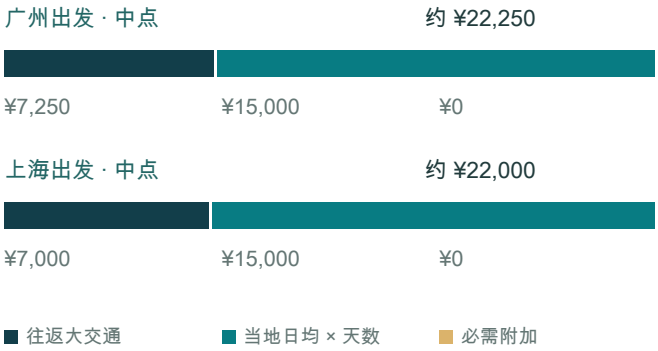
马德里文学区或阿托查外围 方便主要馆藏与铁路出行，可步行连接部分市中心。 取舍：热门广场夜间较热闹，选择安静侧街并核对行李到站距离。

塞维利亚圣十字区外围 适合老城文化线，餐饮与主要建筑较集中。 取舍：深巷拖箱费力、夏秋仍热，确认空调和车辆可达入口。

格拉纳达市中心平缓区域 便于巴士和餐饮，去阿尔罕布拉可预约车或公共交通。 取舍：阿尔拜辛景观房可能陡坡多，首次到访宜避免每天扛箱爬坡。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,000 - 1,500 / 人，按 12 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–4个月处理申根签证、关键门票和住宿；阿尔罕布拉优先级高于普通餐厅。城市顺序随预约微调，铁路开售后再比价，保留马德里返程缓冲晚。

证件准备 中国大陆普通护照通常需申根短期签证，按主要停留国西班牙对应受理渠道申请，准备行程、住宿、资金和保险；中转国要求与护照有效期同时核对。 申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

10

马德里与安达卢西亚

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

范围综合马德里和安达卢西亚城区，塞维利亚午后可能更热，格拉纳达早晚较冷。十月渐有降雨，带薄保暖和防雨层，鞋需适应石板坡道；上午走户外，午后可进博物馆或回酒店休息。

格拉纳达下雨 保留已约宫殿时段，按开放指引降低花园与坡巷步行量；雨最大时改市中心室内文化场所，不错过实名票固定入场时间。

南部午后高温 广场、庭园和老城散步前移，午间回酒店或进馆；科尔多瓦当日往返只抓一两项，不因日照长就排满暴晒路段。

行李重点 适合石板与坡路的步行鞋、遮阳帽与补水水瓶、轻外套和小雨伞、阿尔罕布拉实名证件与预约时段记录

半日慢走

塞维利亚大教堂外围 → 圣十字区 → 穆里略花园 → 河岸方向择段

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

以老城街巷和花园为主，需入大教堂或王宫则用预约替换一段步行，不要全部叠加。窄巷容易绕路，可随时在有树荫的广场休息；河岸段按体力选择，日晒强时返回住宿，晚间再出来用餐与短走。

压缩至约10天 缩为十天时取消科尔多瓦往返，并减少马德里或塞维利亚一晚，三基地仍需合理列车连接。若关键阿尔罕布拉票期不匹配，宁可缩成马德里与塞维利亚两地，不把格拉纳达变成行李未落地的打卡中转。

多留两天 多两天可加托莱多一日和马德里休息，或给龙达一晚并重排南部交通。延长路线应围绕现有铁路方向，巴塞罗那属于另一条远距离文化线，需要重新考虑国际开口票和城市取舍，不当作顺路补充。

周边延伸 托莱多：马德里另加1天，石板路和坡道较多，雨天降低步行量。

周边延伸 龙达或白色小镇：另加2天，汽车接驳较多，别压缩格拉纳达预约时间。

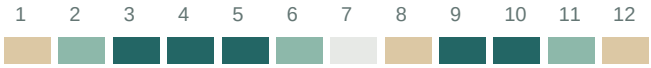
06 取舍与季节判断

01 阿尔罕布拉票实名且纳斯里德宫殿固定时段，原件护照随身携带；一般园区开放不等于宫殿可随时进入，错过时段可能无法补入。

02 十月西班牙国庆等日期可能影响客流和营业，南部日晒仍强。老城台阶、坡道与行李通行共同增加体力负担，尽量选择车可到门口的住宿。

03 车站与热门广场保管随身物品，列车班次、罢工和票种退改分别核对。铁路低价票可能限大件行李或改签，不能只比较裸票价。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对马德里与安达卢西亚文化铁路线，春秋户外步行更舒服，十月南部仍可能日晒强。盛夏南部高温会大幅改变作息；冬季看馆宫殿仍可，但格拉纳达早晚冷，不能按沿海度假温度准备。

参考资料 [149] [150] [151] [428]

10.12 境外 / 加拿大 / 加拿大魁北克省

蒙特利尔与魁北克城：秋色、街区和馆舍

铁路或正规客运双城，秋叶只是加分，城市文化可完成主线。

11天 / 最少约10天	3 ~ 16°C · 秋寒、风雨与温差	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥23,350 - 39,250	门到门约 25 - 36 小时
上海出发	基础预算 ¥22,350 - 38,250	门到门约 23 - 34 小时

先读懂这片地方

沿圣劳伦斯河读双城

地理 蒙特利尔与魁北克城都应放回圣劳伦斯河的区域图中理解。河岸、港口和城市高低差影响交通，也影响观看方式：在一城先读街区与公共空间，在另一城沿旧城与河岸辨认层次。秋色是当年的季节背景，河流与城市关系才是全年都能观察的骨架。

历史 两城的法语文化、建筑与地方饮食，体现北美殖民历史及后续城市发展的复杂过程。旧城石建筑与现代街区并置，使历史不是独立在城外的一片布景。阅读法国、英国及现代加拿大阶段时，也应留意馆舍如何呈现原住民历史，避免把地区故事从欧洲人抵达时才算起。

现场观察 在馆舍先看一张历史地图，再到河边对照码头、坡地与街道。比较两城的普通招牌、市场和建筑材料，也能读到生活差别；叶色依树种、地区与年份变化，可欣赏而不必用固定日期衡量成败。

背景参考 [302] [405]

串线示意

01 蒙特利尔
从街区馆舍认识法语城市

02 蒙特利尔公园
把公共空间与季节景观连读

03 魁北克城
观察旧城高低差与河流关系

04 魁北克城近处
以馆舍和河岸补足城市阅读

05 蒙特利尔
回门户完成双城文化对照

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十月看法语城市文化与初秋至晚秋变化，蒙特利尔前后共五晚、魁北克城四晚，D1同日抵达、D10返程、D11抵华。早中旬和月底温度叶色差异大，树种和年份也不同，不承诺满红。两城用确认铁路或正规客运，旧城坡路与石板分段走，雨冷时馆舍和普通餐饮替代，不加荒野多日自驾。

蒙特利尔与魁北克城：秋色、街区和馆舍

路线攻略 · 续

适合谁 适合城市文化与秋季变化，接受冷雨和十一天假期。

体力取舍 中等城市坡路和时差，远郊长徒步可删。

D1 到蒙特利尔

按同日到达组合，入住与时差休息。

D2 城市文化

一组馆舍建筑与近处街区。

D3 公园与生活

开放城市自然短线，叶色依当年，雨冷转室内。

D4 去魁北克城

确认铁路或客运留半至完整日，入住后短看。

D5 旧城文化

建筑、馆舍与可靠讲解，坡路分段休息。

D6 城市与近处自然

开放公园或正式岸线，风冷缩短。

D7 慢住与天气余量

文化餐饮或补取消内容，不远郊追叶。

D8 回蒙特利尔

交通与入住，保门户缓冲。

D9 城市返程准备

普通生活与休息，末晚门户。

D10 国际返程

机场及转机。

D11 抵达中国

真实跨日到家，长组合增假期。

02 值得停留的地方

01 城市文化不依赖满红叶，秋色只是条件项。

02 四晚魁北克城可慢看坡路与馆舍。

03 九晚酒店、时差和双城接续明确，末尾门户缓冲。

餐饮与街区 普通法语城市餐、面包与咖啡馆，税费、小费和份量看实际，品酒和高价秋季套餐另计。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返蒙特利尔正规联程，第三国转机另核。

往返 ¥8,500 - 14,500；含转机约19—28小时量级。门到门约 25 - 36 小时。

上海出发

上海往返蒙特利尔实际联程。

往返 ¥7,500 - 13,500；含转机约17—26小时量级。门到门约 23 - 34 小时。

到首晚酒店，含常规候机或候车、抵达与最后接续；长中转、拥堵与天气变化可能超出范围。

当地移动 两城确认铁路或客运、市内公共交通和基础文化票，日均含九晚共享酒店；专车、远郊叶色摄影和高价餐另计。

蒙特利尔机场 → 酒店

机场客运与短接续 约50—100分钟；约50—85元/人。实际票区和末班。

正规车 约35—75分钟；约280—450元/车。税费等待先核。

建议住宿 蒙特利尔五晚、魁北克城四晚

蒙特利尔D1—3及D8—9五晚，魁北克城D4—7四晚；旧城高处住处查行李入口。

中档客房 ¥1,050 - 1,800 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

蒙特利尔与魁北克城：秋色、街区和馆舍

3 / 3

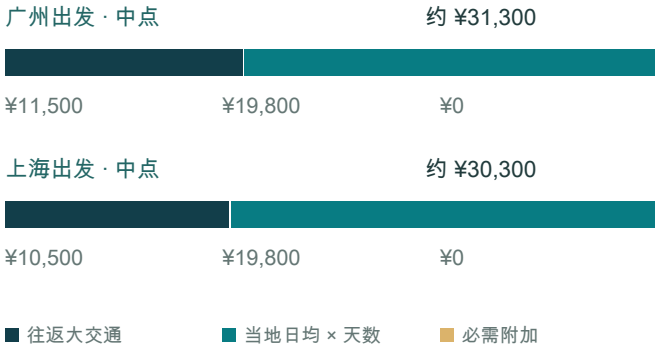
路线攻略 · 续

蒙特利尔轨道可达处 首尾机场文化。 取舍：换线和入口查实。

魁北克城交通方便处 四晚旧城馆舍。 取舍：高处坡路和行李。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,350 - 2,250 / 人，按 11 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先签证和真实联程，比较可退房及秋季价，落实双城铁路或客运、馆舍预约，远郊最后选。

证件准备 中国大陆普通护照按加拿大官方要求提前取得适用访客签证，落实所需生物信息等程序，不直接套用其他护照的eTA路径；途经美国等第三国需独立满足转机入境条件，机票住宿材料与真实行程一致。

05 天气与灵活安排

后半月可能更冷，霜和湿滑可能出现，保暖防雨而非只带薄秋装。 温度为月度规划宽参考，非实时预报。

冷雨 馆舍和咖啡馆。

叶色未成 城市文化深入，不长途追未经核实花叶。

行李重点 保暖防雨层、防滑鞋、签证双城票、税费退改说明

半日慢走

魁北克城一组文化 → 午饭 → 相近旧城

约2—3小时

雨冷坡路缩短，远郊叶色另算。

压缩至约10天 十天少一魁北克城慢日，门户缓冲保留。

多留两天 多两天远郊，叶况天气与车重核。

周边延伸 蒙特利尔多一馆舍日：低体力深入。

周边延伸 远郊秋色：另加两天正规车与住宿，先查叶况和天气。

06 取舍与季节判断

01 十月前后半月叶色与冷度不同。

02 旧城石路坡道雨冷湿滑。

03 签证、第三国转机、税费小费和票价分别核。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

十月有秋色主题但温差和叶期取舍较多，城市主线全年可重设计。

参考资料 [302] [303] [257]

11 深秋叶色与更舒适的步行

国内可在腾冲、大理、潮汕、景德镇、武陵源和南宁—明仕—德天之间选择，侧重叶色、饮食、陶瓷、峰林或田园；境外可选日本九州、京都、越南低地、埃及、摩洛哥或西澳。红叶和瀑布水量随当年条件变化，西澳以海岸与森林为主。先选旅行重点，再比较假期和交通。

出发时机

腾冲银杏与京都红叶关注临近实况，不把固定日期当保证；福冈山区与由布院留意夜冷。国内尽量选工作日，武陵源为雾雨留室内备选，德天接受水量变化。跨洲给首尾长航程和缓冲完整天数；摩洛哥本示例十二天包括跨日返程。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 潮州与汕头慢食之旅

461 →

国内 · 4天 · 16 ~ 25℃

广州 ¥1,670 - 2,850　上海 ¥2,320 - 4,200

02 景德镇：御窑、陶溪川与手作

465 →

国内 · 4天 · 8 ~ 20℃

广州 ¥2,200 - 4,000　上海 ¥1,900 - 3,300

03 腾冲古镇、银杏与温泉

469 →

国内 · 5天 · 7 ~ 22℃

广州 ¥3,900 - 6,800　上海 ¥4,200 - 7,200

04 大理古城与洱海西岸

473 →

国内 · 5天 · 7 ~ 20℃

广州 ¥3,300 - 6,000　上海 ¥3,800 - 6,500

05 南宁、明仕与德天边关山水

477 →

国内 · 5天 · 14 ~ 25℃

广州 ¥2,850 - 4,900　上海 ¥3,250 - 6,000

06 张家界：武陵源峰林与溪谷

481 →

国内 · 5天 · 6 ~ 18℃

广州 ¥3,300 - 5,400　上海 ¥3,400 - 5,800

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

11月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 福冈与由布院：街区、秋色与温泉

485 →

境外 · 6天 · 7 ~ 19℃

广州 ¥7,500 - 13,200　上海 ¥7,300 - 12,800

08 京都红叶与古寺庭园

489 →

境外 · 7天 · 7 ~ 17℃

广州 ¥7,900 - 13,050　上海 ¥7,400 - 12,350

09 河内与宁平山水

493 →

境外 · 7天 · 18 ~ 26℃

广州 ¥3,750 - 6,600　上海 ¥4,350 - 7,500

10 西澳珀斯与玛格丽特河

497 →

境外 · 10天 · 11 ~ 27℃

广州 ¥16,000 - 27,000　上海 ¥16,500 - 28,000

11 摩洛哥：马拉喀什与非斯古城

501 →

境外 · 12天 · 8 ~ 24℃

广州 ¥16,000 - 27,000　上海 ¥15,500 - 26,500

12 开罗与卢克索古文明

505 →

境外 · 10天 · 13 ~ 27℃

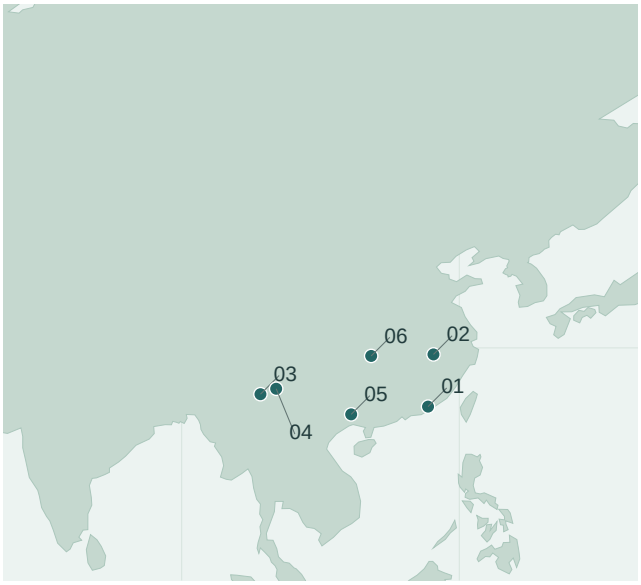
广州 ¥13,800 - 22,600　上海 ¥13,600 - 22,300

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

11月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 潮州与汕头慢食之旅

4天 · 潮州

02 景德镇

4天 · 景德镇

03 腾冲古镇、银杏与温泉

5天 · 腾冲

04 大理古城与洱海西岸

5天 · 大理

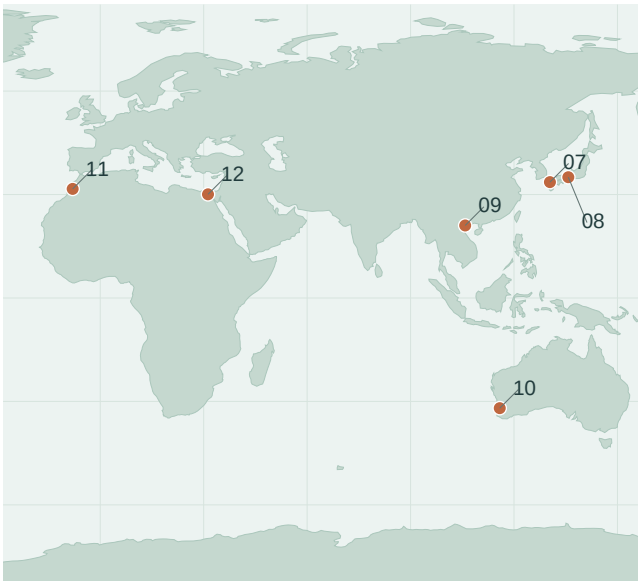
05 南宁、明仕与德天边关山水

5天 · 南宁

06 张家界

5天 · 张家界

境外 · 本月目的地分布



07 福冈与由布院

6天 · 福冈

08 京都红叶与古寺庭园

7天 · 京都

09 河内与宁平山水

7天 · 河内

10 西澳珀斯与玛格丽特河

10天 · 珀斯

11 摩洛哥

12天 · 马拉喀什

12 开罗与卢克索古文明

10天 · 开罗

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

11.01 国内 / 中国 / 广东·潮州—汕头

潮州与汕头慢食之旅

潮州两晚、汕头一晚，把餐食分散到散步之间，桥、寺庙、骑楼与工夫茶都能进入一段轻量短假。

4天 / 最少约3天 16 ~ 25℃ · 少雨 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥1,670 - 2,850	门到门约 4 - 6 小时
上海出发	基础预算 ¥2,320 - 4,200	门到门约 6 - 8 小时

先读懂这片地方

从江城手艺读到海港

地理 潮州与汕头适合分别放在江与海的关系里看：潮州古城沿韩江展开，城门、桥与街巷彼此关联；汕头则把视野转向近代海港与商贸城市。短距离移城带来空间性格的变化，也提醒人们潮汕并不是一个处处相同的古城或统一口味标签。

历史 潮州工夫茶与地方菜肴，连接原料、制作和分享的具体场景。海产、茶与多样调味构成理解地方饮食的入口，食物也随人们的往来传播到更远处。走向汕头的旧商业街区时，可继续观察餐馆与市场如何进入城市生活，把餐桌放回劳动和流通的关系里阅读。

现场观察 在潮州选一件工艺，看材料如何被处理、细部怎样进入建筑或生活；到汕头比较店铺与街道的关系。一顿饭可留意食材、蘸料和上菜方式，询问具体做法，比用正宗二字给所有差异下结论更有趣。

背景参考 [074]

串线示意

01 潮州韩江
从桥城门与江岸认识古城

02 潮州工艺街区
细看手艺与日常器物的联系

03 汕头
由江城转入海港商业街区

04 汕头早餐市场
以市场和餐桌阅读地方生活

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十一月的潮汕通常比盛夏更适合连续步行，暑热减弱，台风主季已过但仍需看天气。对广州出发者，高铁让四天短假真正可用；上海出发可借揭阳潮汕机场减少车程。推荐潮州、汕头各有完整停留，用美食串起古城、韩江与骑楼街区，而不是在一天里吃十家名店。这里的价值是地方生活与细致饮食，若专为海岛下水而来，十一月并非最稳定选择；南澳岛可以另加，不强塞在四天里。

潮州与汕头慢食之旅

路线攻略 · 续

适合谁 适合美食、工艺与城市散步爱好者，广州出发尤其省时；追求山野大景、海岛水上项目或豪华度假设施者宜另选。

体力取舍 四天主要走古城和骑楼街，坡度小且餐饮休息方便；潮州到汕头有一次搬行李，暴晒与连续站着排队仍会累，适合小份多尝。

D1 到潮州，韩江与夜色

抵达后入住，下午在牌坊街外围巷子慢走，傍晚去韩江边看广济楼与桥的整体位置。桥体进入、浮桥启闭及灯光活动按当日公告，晚餐选择一顿潮州菜，别把抵达日塞成赶场美食赛。

D2 古城与工艺细节

上午安排开元寺、许驸马府或己略黄公祠中的两处，按开放情况选择，下午喝工夫茶、看木雕或刺绣小店。吃粿条、牛肉与甜汤时小份分享，给正式正餐留胃口，也给步行留休息。

D3 潮州到汕头

早餐后转汕头，先放行李，再用小公园骑楼区、海滨与老街组成半天散步。若对侨乡历史有兴趣，可选一个正规展馆；晚餐试牛肉火锅或砂锅粥，不必为了两家相似名店反复打车。

D4 汕头早餐后返程

用一顿粿条或肠粉早餐开始，上午在酒店附近市场和街道补逛，随后前往高铁站或机场。返程接驳要看清汕头站、汕头南站和潮汕站区别，不把错站造成的长距离转车留到最后。

02 值得停留的地方

01 广济桥值得看的不仅是古桥外观，也包括桥墩、梁桥与浮桥共同适应韩江通行的结构。白天看细节，傍晚从岸边看整体，不必完全依赖某场灯光秀的开演时间。

02 潮州古城仍有持续的生活，寺庙、宗祠、早市和工夫茶把文化连接起来。深看一处木雕建筑，再进入普通巷子慢走，比只在牌坊街来回排队更能体验城市。

03 汕头骑楼与开埠历史提供和潮州不同的城市尺度。小公园适合看街道形态和建筑外立面，搭配侨乡展览或海滨散步，会让美食之外的时间也有内容。

餐饮与街区 牛肉火锅、粿条、蚝烙、卤鹅、鱼饭、砂锅粥、鸭母捻各选几样即可，工夫茶穿插其间。海鲜与卤鹅先确认计价单位，鱼饭通常是鱼类熟食而非米饭。生腌存在生食风险，可选择熟海鲜替代；不必为打卡一次混吃大量冷食。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返潮汕/汕头高铁二等座预算，不是机票；可按潮州进、汕头返组合车站。

往返 ¥350 - 650；高铁单程约2.5–4小时，潮汕站至潮州古城另约40–60分钟 门到门约 4 - 6 小时。

上海出发

上海往返揭阳潮汕机场，优先查直飞；机场往潮州、汕头分别安排接送。

往返 ¥1,000 - 2,000；飞行约2小时，机场至两市中心通常再约40–70分钟 门到门约 6 - 8 小时。

潮州与汕头慢食之旅

3 / 4

路线攻略 · 续

广州按高铁到潮汕站后接送潮州古城估算；上海按飞揭阳潮汕机场再进潮州计算，去汕头首住需改接驳，不把机场名称误当市中心。

当地移动 潮州古城主要步行，汕头骑楼片区步行加打车；两城之间正规预约车约1–1.5小时，铁路也可比较但要计算两端接驳。daily已含一次跨城移动，行李较多可先送酒店再步行。

潮汕站（广州高铁）或揭阳潮汕机场（上海航班）→ 潮州古城

潮汕站正规车接送 约40–60分钟；约80–130元/车（预算）。广州出发默认用此项，确认古城允许下客点与行李距离。

揭阳潮汕机场巴士或正规接送 约50–80分钟；巴士约25–40元/人，接送约100–160元/车（预算）。上海到达用此项，先查巴士时段，晚到直接安排接送更稳。

建议住宿 潮州古城外围两晚，汕头小公园外围或龙眼南路附近一晚

古城内夜间热闹且停车受限，外围通常更便于接送；汕头按想逛骑楼还是吃夜宵选位置。优先看隔音、卫生和电梯，避免靠主街只看装潢。

中档客房 ¥300 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

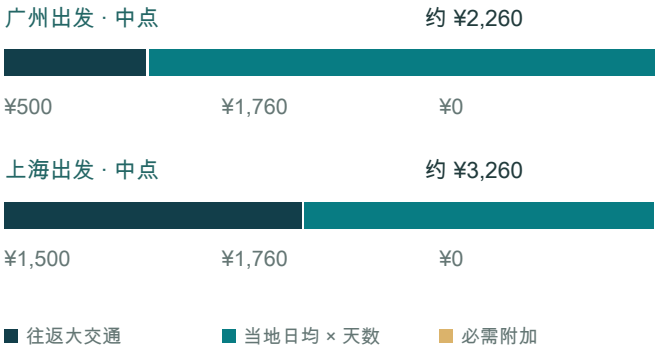
潮州牌坊街外围或西湖附近 方便古城步行与韩江夜色，餐饮集中，住两晚省折返。 取舍：步行街内房源车难到门口，夜间人流和商户噪声需确认。

汕头小公园外围 适合骑楼街区、传统小吃与半日慢走，拍照不用长途赶来。 取舍：老建筑房型差异较大，电梯、隔音和卫浴比“复古”标签重要。

汕头龙湖区交通便利处 常规酒店与餐厅较多，更适合重视房间舒适和打车的人。 取舍：到小公园要另外接驳，短假不能完全依赖步行完成。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥330 - 550 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–4周订交通与酒店，普通工作日不必把所有餐馆预订满。提前收藏几家同类备选，热门店排队过长就换；潮州文化建筑与展馆先查开放，广济桥和跨城车站安排单独确认。

证件准备 中国大陆居民携身份证实名乘坐高铁/飞机与入住。小城民宿房源如无正规登记或入住要求不清，应选择更可靠的住宿；租车须携有效驾驶证。

11

潮州与汕头慢食之旅

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

范围用于潮州与汕头市区常见规划，白天可能仍偏暖，冷空气到来时早晚明显转凉。总体较适合户外走街，但海风和偶发降雨需要轻外套与雨具；如加南澳岛，风力常比市区体感更强。

持续降雨 古城户外改成短段，穿插地方展馆、工艺空间和茶馆；用餐在同一片区安排，取消韩江边久留，广济桥是否开放按现场信息。

反常炎热或小吃长队 早上走骑楼、午后回酒店休息，把热门店换成附近评价稳定的正常餐馆；少排队、小份分享，避免把四天变成每餐赶名单。

行李重点 透气步行鞋与轻外套、折伞和遮阳帽、方便街巷移动的小背包、冷藏食品运输袋按购买计划选带

半日慢走

潮州开元寺周边 → 牌坊街一段 → 广济楼 → 韩江岸边

半日约3小时，步行约2–3公里（估算）

按宗教场所规定决定是否入寺，再沿牌坊街向江边走，途中用茶歇或小吃替代连续赶路。广济桥登桥可作为另购票活动，遇关闭仍能从岸边理解古城与江的关系；夜景不必久等到太晚，返程留意街巷照明。

压缩至约3天 三天时建议只住潮州，把汕头留到下次；若坚持两城，需要第一天较早到、最后一天较晚走，并以一次转场完成。广州高铁可按不同车站组合，上海航班则注意机场接驳，不能用夜间跨城弥补白天吃饭排队。

多留两天 多两天可把汕头加住一晚，再安排南澳岛至少一整天或一晚，按风况与大桥交通核算。海岛活动与古城饮食节奏不同，风大时取消海边支线，继续看潮汕工艺和普通街区，不需要把每一餐都换到另一座城。

周边延伸 南澳岛：至少加1–2天，跨桥交通、环岛距离与海风都要计入，适合另住一晚。

周边延伸 揭阳古城：加1天，可考虑与揭阳机场进出衔接；不要把三座城市都压进原来的四天。

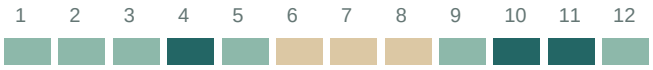
06 取舍与季节判断

01 潮汕车站名称容易混淆，订高铁先确认实际进出站和酒店接驳。航空到达的是揭阳潮汕机场，不在潮州古城或汕头市中心，预留公路时间。

02 广济桥浮桥启闭、夜景灯光与个别文物建筑开放可能调整。历史攻略里的固定时刻不保证沿用，出门前看景区当天告示，不为错过一场活动打乱全程。

03 美食密集不等于必须每顿满桌，潮汕饮食中海鲜、内脏、生食与茶各有适应问题。按个人饮食习惯点菜，明确价格，繁忙街区看护随身财物。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对潮州与汕头街巷美食线，秋冬体感通常比盛夏适合步行，十一月相对轻松。春季可能潮湿多雨，夏季炎热并有强降雨与台风影响；冬天也会降温，不能按全年短袖规划。

参考资料 [074] [166]

11.02 国内 / 中国 / 江西东北部

景德镇：御窑、陶溪川与手作

用四天看懂一座城市怎样围着陶瓷生长，把展览、工厂旧址和一次手作分开安排。

4天 / 最少约3天 | 8 ~ 20℃ · 转凉，可能阴雨 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥2,200 - 4,000	门到门约 5 - 8 小时
上海出发	基础预算 ¥1,900 - 3,300	门到门约 5 - 7 小时

先读懂这片地方

从一团泥读懂一座城

地理 景德镇的旅行地图可以围绕生产空间展开：御窑片区看历史核心，陶瓷博物馆拉开年代，陶溪川等创作街区则呈现旧工业空间的新用途。几处地方共同说明瓷器并非只诞生在展柜里，还依赖原料、燃料、窑炉、工坊和连接市场的城市网络。

历史 景德镇瓷器曾沿陆海贸易线路远行，成为东西方文化与商业交流的媒介；器物的造型和用途也因此值得放到更广的世界里读。陶溪川则以原宇宙瓷厂为核心，保留厂房、烟囱与老窑炉，将工业遗产转为陶瓷艺术和创作空间，让生产史与当代创作并置。

现场观察 参观时沿原料、成形、施釉、烧成的顺序追踪一件器物，也看看残片和失败痕迹。手作体验后再回想馆藏的薄厚与造型，会更容易理解技术难度；一次短课只是入口，并不等于掌握完整工艺。

背景参考 [168] [414]

串线示意

01 **御窑片区**
把窑业历史放回城市原址

02 **陶瓷博物馆**
沿器形釉色理解工艺演变

03 **陶溪川**
观察旧厂房与当代创作相接

04 **陶艺工坊**
用一次手作感受制作过程

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

景德镇：御窑、陶溪川与手作

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十一月避开酷暑后，馆舍与街区之间的步行更舒服，也不需要追某一天的花期。景德镇值得看的不是只有一件网红瓷器：博物馆里能看到器物风格的变化，御窑一带能理解生产和城市的关系，陶溪川则提供从工业空间走向今天创作生活的另一面。四天只做城区，不同时塞进婺源、三清山和一串远郊窑址；阴雨时把馆舍放在完整白天，室外建筑留给雨势较小的时段。

适合谁 适合喜欢器物、展览与旧工业街区的人，也适合不想每天长途换城的四天短假；只想看大片自然风光的人可选其他路线。

体力取舍 馆舍和街区主要是平地步行，仍需连续站立看展；每天安排坐下休息，旧建筑可能有门槛和楼梯。

D1 抵达与认识御窑片区

入住后先在珠山附近短走，熟悉街巷和晚饭位置。御窑建筑夜景只作一段轻松散步，进馆参观留给预约已确认的白天；晚班到达便直接休息，不为了首夜照片赶最后一场入馆。

D2 陶瓷博物馆与御窑故事

上午按预约去中国陶瓷博物馆，选器型、釉色或民间日用瓷一个主题慢看，午饭后回城区参观御窑遗址与馆舍。两个馆的放号和闭馆规则分别核对，遇周一或特展调整就与第三天交换。

D3 创作街区与一次陶艺

上午走雕塑瓷厂周边开放街区，选正规工作室做基础拉坯或手捏，先确认成品烧制、邮费和交付时间。下午去陶溪川看旧厂房与展览，傍晚遇市集可顺路逛；没有市集也不影响工业遗产和店铺体验。

D4 早餐、打包与返程

在住宿附近吃早餐，按时间选一段小街复看。购买瓷器请店家做防震包装并问清破损处理，贵重或大件优先正规寄送；当天不再安排远郊村落，给去机场或景德镇北站的接驳留余量。

02 值得停留的地方

01 器物的变化比单个展柜更有意思。把餐桌上的碗盘与展览里的材料、工艺和装饰联系起来，能用自己的生活经验读陶瓷史；不需要只围着热门表情瓷排队。

02 御窑区域适合对照遗址、当代馆舍与周边老街。先看它如何嵌在城市里，再选愿意听的讲解，建筑照片就有了器物生产之外的背景。

03 陶溪川的旧厂房和当下创作并置，是认识现代景德镇的一条入口。手作体验留出完整时段，作品不必一次成形漂亮，理解泥、釉与烧制之间的关系更值得。

餐饮与街区 冷粉、饺子粑、碱水粑与家常赣菜分几餐尝试，辣度先问店家。早餐和午饭放在当天馆舍或街区附近，避免为名店跨城等位；市场零食不能替代完整午饭，陶艺课前也别空腹。

景德镇：御窑、陶溪川与手作

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返景德镇，优先核对直飞；无合适航班再比较南昌转铁路的总耗时。

往返 ¥800 - 1,600；直飞约2小时；南昌接续另留半天。 门到门约 5 - 8 小时。

上海出发

上海往返景德镇北二等座高铁/动车，按具体车次查虹桥或其他出发站。

往返 ¥500 - 900；铁路单程约4—5小时，具体以班次为准。 门到门约 5 - 7 小时。

广州按直飞、上海按铁路接续城区酒店估算；经南昌或赶市集高峰时需增加换乘和堵车缓冲。

当地移动 城区公交与打车搭配，陶瓷博物馆、御窑和陶溪川分片区安排。每日费用含常规馆舍、城区接驳及一次基础陶艺体验的预留；大型作品烧制、邮寄与购物另计。

景德镇机场 / 景德镇北站 → 城区

公交 + 末段步行 约40—75分钟；约3—12元/人，估算。按实际到达点核对线路和末班；拎瓷器时减少换乘。

正规网约车 约20—40分钟；约25—60元/车，估算。上车前核对酒店入口，周末和雨天预留等车时间。

建议住宿 人民广场或御窑外围安静街道

城区全程同一住处更省打包；订房先确认步行到主路的距离、空调制热和窗向，不把离夜市近自动当作安静。

中档客房 ¥250 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

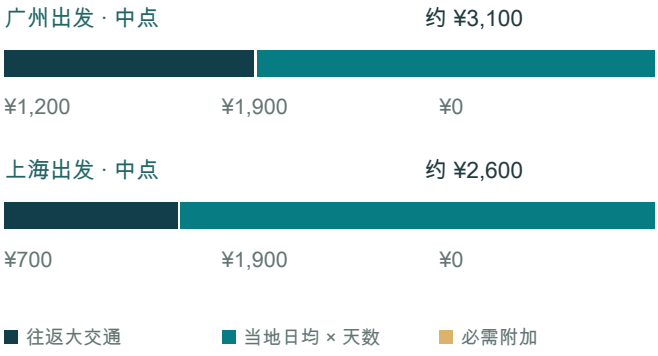
人民广场附近 公交、餐馆和打车方便，适合首次到访。 取舍：主干道房间可能有噪声，别只看离广场的直线距离。

御窑外围 想分几次走老城和看建筑夜景，回房休息容易。 取舍：老街房源的隔音、电梯与行李搬运需要逐项确认。

陶溪川外围 以陶艺课、展览和工作室为重点。 取舍：去两个主要博物馆仍需跨片区，夜间市集附近可能热闹。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥350 - 600 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2—4周比较交通和可退城区酒店，按馆方规则预约两个主要馆舍；陶艺课确认时长及后续烧制。若恰逢陶瓷行业活动或周末集市，住宿重新询价，优先保留完整白天。

景德镇：御窑、陶溪川与手作

路线攻略 · 续

证件准备 带购票与实名预约使用的身份证件；优惠票、学生票准备相应证明。陶艺作品邮寄留正规地址和售后凭据，入馆与工作室要求以各自通知为准。

05 天气与灵活安排

按约8—20℃准备，晴日下午能慢走，清晨与雨天明显偏凉。不是稳定的北方干秋，连续阴雨和湿冷都有可能；薄羽绒或抓绒搭防风外套更方便进出馆舍。旧厂区路面、石巷和台阶潮湿时要防滑，陶艺衣物也别选难清洗的面料。

持续阴雨 把两个馆舍与陶艺课排入雨天；街区只走已开放且路面平整的一段，不硬凑全部旧厂房。

遇闭馆或预约满额 先查其他馆舍或固定展览的开放信息，陶溪川店铺与正规课程作为备选，不以临时黄牛预约撑行程。

行李重点 防滑步行鞋、可脱穿保暖层、折叠雨具、瓷器防震袋或正规邮寄包装

半日慢走

御窑遗址外围 → 珠山街巷 → 老城餐馆与器物小店

半日约3小时，步行约2—3公里（估算）

先看馆舍外部与老城尺度，再进入开放的小街，给午饭和喝茶留一小时。不要把商户的仿古作品直接当作文物；雨势大就缩短巷道，把剩余时间留给馆内主题。

压缩至约3天 三天保留两个馆舍、御窑街区和陶溪川，删除远郊与复杂手作；如果课程需要三小时以上，替换半天街区而不是继续加量。

多留两天 增加一天浮梁或瑶里，再留一天慢做陶艺、看展或回访工作室；先确定交通和作品交付安排。

周边延伸 浮梁：多加一天看县城文化或茶乡，按实际开放选择一个片区；不同茶园的体验和季节不能混为一谈。

周边延伸 瑶里：至少再留一天并落实来回车辆，冬季村落与山路更凉；只有四天时不作为城区随手追加项目。

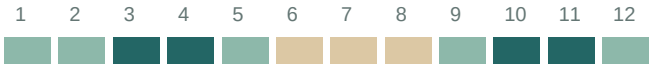
06 取舍与季节判断

01 中国陶瓷博物馆与御窑馆舍是不同预约对象，先确认官方放号和闭馆规则；不要购买陌生人声称保证入馆的代约。

02 瓷器、课程与烧制分开计价，写清成品尺寸、交付周期、邮费和破损处理；小件伴手礼也要留出包装空间。

03 周末市集与节庆日程并不每天发生，行程以馆舍和固定街区为底，不把某次活动照片当作全年固定体验。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评价针对馆舍与城区手作，春秋更适合室外步行，冬季转向室内；夏季仍能看展，但炎热潮湿影响旧厂区长走。

参考资料 [167] [168]

11.03 国内 / 中国 / 云南·腾冲

腾冲古镇、银杏与温泉

在和顺连住，把银杏村留给叶色合适的一天，热海与历史纪念空间各占半日，五天也能走得宽松。

5天 / 最少约4天	7 ~ 22℃ · 少雨	轻松 · 包车省心
广州出发	基础预算 ¥3,900 - 6,800	门到门约 6 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥4,200 - 7,200	门到门约 7 - 12 小时

先读懂这片地方

地热山谷与古镇公共生活

地理 腾冲的山地环境、蒸汽景观和地热现象，为古镇旅行提供了不同于一般江南水乡的自然底色。热海适合观察热水、蒸汽与地表矿物痕迹，和顺则将视线收回田野、村路与住宅。自然景观与人居空间相邻，可以让同一趟旅行兼读地球过程和地方生活。

历史 和顺的石板路、牌坊、宗祠与洗衣亭，把宗族关系和公共生活留在可见的空间里；图书馆又为古镇增加读书与地方文化的一条线索。当地介绍把中原文化与马帮往来相连，提醒人们山间聚落也与外部世界联系。银杏村里的院落、树木与日常活动，则适合放在一起阅读。

现场观察 在和顺留意一处公共建筑如何服务村庄，再看洗衣亭、宗祠与住宅的位置关系；热海则看蒸汽与热水的不同形态。历史纪念空间先读人物与事件的证据，给它独立时间，不让严肃内容被古镇拍照匆匆带过。

背景参考 [073]

串线示意

01 和顺
由田野住宅与公共建筑读侨乡

02 银杏村
观察树木与村居共同构成景观

03 热海
认识蒸汽热水与地热地表

04 历史纪念空间
用文物与人物理解近代经历

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

腾冲十一月的季节组合很完整：天气逐渐干爽，白天适合古镇步行，早晚凉意让温泉更有吸引力，银杏村通常在中旬至十二月初进入重点关注期。它的优势是不用长距离连续转场，古镇、地热景观、银杏和近代历史可以从一个基地往返。需接受银杏叶色不按日期保证、热门周末村内拥挤，以及中档民宿保暖水平差异。五天主要留在腾冲，不与大理、芒市、瑞丽一起强拼，风景和休息才能兼得。

腾冲古镇、银杏与温泉

路线攻略 · 续

适合谁 适合希望五天兼顾风景、人文与休息的人，长辈也可通过减少台阶调整；只追求刺激户外项目者可能觉得节奏较慢。

体力取舍 古镇和银杏村以慢走为主，热海有坡道台阶；不同景点分散，五天每天选一个方向，温泉与山路不连续堆在同一天。

D1 抵达后住和顺

到达后先入住，傍晚走古镇周边、洗衣亭和水岸，找一家餐厅吃腾冲家常菜。航班晚到就直接休息，不安排跨镇夜游；提前让民宿明确车辆能到哪里、是否需要帮忙搬运行李。

D2 和顺古镇细看

上午看图书馆、宗祠和老街建筑，结合讲解理解侨乡与马帮历史。中午回房休息，下午选咖啡馆、野鸭湖边或小巷散步，把古镇看成有人居住的地方，不必购买每个附加体验。

D3 银杏村随叶色调整

若当年叶色合适，安排完整白天去固东银杏村，早到后慢走院落与村道，中午在正规农家餐厅用餐。若叶色未到，把这天和温泉日交换；不过度纠结某棵热门树，村内远近院落各有景致。

D4 热海与温泉分开体验

先看热海地热景观，沿正式步道观察蒸汽与热泉，随后选合规温泉场所休息。观光门票不一定包含泡汤，提前核对；泡池也不是越多越好，按自身身体状况控制时长和水温。

D5 历史纪念空间与返程

航班时间允许可参观滇西抗战相关纪念场馆，保持安静并预留至少半日；若航班较早便直接返程。这一站需要认真阅读和情绪空间，不与赶飞机前的最后一顿打卡餐争抢时间。

02 值得停留的地方

01 银杏村吸引人的不只是整片金黄，也包括树冠、屋顶与院落之间的光线。早到、慢走和坐下来吃午饭，会比围着主街抢拍更容易理解季节如何进入当地生活。

02 和顺的阅读体验来自图书馆、宗祠、侨居故事与水岸日常的联系。选择一段有内容的讲解后再自由走小巷，既有历史脉络，也保留安静停留的余地。

03 热海让地热从概念变成可见的蒸汽、热泉和矿物痕迹，正式步道本身就值得游览。泡汤可作为之后独立的放松活动，不把景观热泉误认为可以随意接近或浸泡。

餐饮与街区 腾冲可尝大救驾炒饵块、土锅子、稀豆粉、饵丝和家常炖菜，和顺小店适合早餐慢吃。银杏村点菜先看价格和份量，银杏果类食物少量品尝、避免给儿童随意多吃。温泉日用清淡餐食搭配水分，不把酒宴和长时间泡池排在一起。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返腾冲，优先查直飞；班期不合适经昆明中转。

往返 ¥1,500 - 2,800；直飞约2.5–3小时；中转全程约5–8小时 门到门约 6 - 10 小时。

腾冲古镇、银杏与温泉

路线攻略 · 续

上海出发

上海往返腾冲，优先查直飞；无合适班次经昆明中转。

往返 ¥1,800 - 3,200；直飞规划约4小时；中转约6–9小时 门到门约 7 - 12 小时。

按飞抵腾冲、接送和顺首晚酒店估算，较短端需要合适直飞；经昆明中转靠近长端，最后进入古镇的步行提箱另留余量。

当地移动 机场至城区或和顺约30–50分钟，银杏村、热海等分布在不同方向。五天以打车加1–2天正规包车最省心，daily已摊入此类接送；一天不要来回跨越多个方向，租车也要核对停车位置。

腾冲驼峰机场 → 和顺或市区首晚酒店

正规出租车或预约接送 约30–50分钟；约60–110元/车（预算）。核对和顺具体下客口，车费不一定含景区票和行李转运。

酒店接机服务 约30–60分钟；约80–150元/车（预算）。确认收费或含在房价、航班等待及夜间服务，保留联系人。

建议住宿 和顺古镇外围可通车处，或腾冲城区

古镇方便晨昏散步，城区更便利实惠。确认房间保暖、热水、搬运行李和停车；温泉酒店可以只加住一晚，私汤和公共泡池往往有不同收费。

中档客房 ¥450 - 800 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

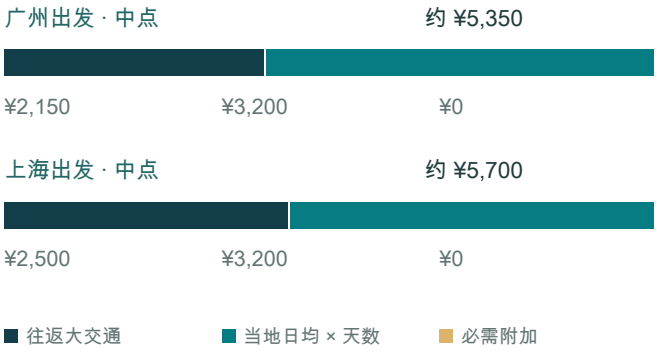
和顺古镇外围可通车区域 连住适合早晚看古镇，也方便包车接送和搬运行李。 取舍：核心巷道民宿可能需拖箱爬坡，先确认车到门口的距离。

腾冲市区 餐饮、商店和正规酒店较集中，去机场与各方向较好调度。 取舍：缺少古镇清晨氛围，进入和顺或银杏村都要安排车程。

热海或温泉度假区 适合明确想多泡温泉、少换活动的加住日。 取舍：到古镇与餐饮区更依赖车辆，温泉权益与住宿并不必然全包。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥480 - 800 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 建议提前4–8周订机票与和顺可取消民宿，银杏旺季周末更早。先核对景区观光与泡池是否为不同票种，包车约定等候和返程时间；历史纪念场馆另查预约、开放日及参观规定。

证件准备 携身份证实名乘机与住宿。腾冲属边境地区，但本线不跨境；任何临时加访边境村或口岸行程均需重新核对当地管理要求，不跟随陌生人进入非开放区域。

腾冲古镇、银杏与温泉

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

这是腾冲城区与和顺的典型规划区间，晴日午后可能暖，早晚及郊外更冷。降雨通常减少，干燥和紫外线仍明显；薄羽绒或抓绒配日间轻衣合适，泡温泉后及时保暖，银杏遇大风可能迅速落叶。

银杏叶色未到或已落 把银杏村缩为村落半日，增加和顺院落、地方历史场馆与普通餐饮；不追逐网图承诺，也不临时绕远赶其他未经确认的银杏点。

下雨或热海步道湿滑 减少热海坡路，改看开放室内场馆或在住宿休息；温泉按场所提示控制停留，雷雨与身体不适时暂停，不用泡汤替代休息。

行李重点 薄羽绒或保暖外套、防滑石路步行鞋、泳衣与温泉换洗袋、遮阳帽和保湿用品

半日慢走

和顺古镇入口 → 河岸与洗衣亭附近 → 和顺图书馆周边 → 原路返

半日约3小时，步行约2–3公里（估算）

以水边和古镇生活为主，图书馆与院落按开放和购票要求选择，不把所有小馆都连着看。石巷遇雨易滑，停下喝茶、看看建筑细节即可；住处若在高坡，应把返程上坡算进体力，不在日落后再摸黑找巷道。

压缩至约4天 缩为四天时取消一处纪念空间或把温泉与热海择一，保留和顺完整一天及银杏村弹性。若航班需长中转，优先维持五天；银杏观赏不理想时改慢游，不靠包车加速把北部村庄和南部热海同日跑完。

多留两天 多两天可以给和顺和温泉各加一晚，或安排火山地质景观的一整天，再按开放情况决定项目。瑞丽、芒市方向需要额外公路与住宿调整，应作为新的段落核算，不把腾冲多住两天变成连续跨城赶车。

周边延伸 北海湿地：加半天至1天，按季节选择正规游览项目，可替换本线一个休闲半日。

周边延伸 芒市：建议另加2天并考虑腾冲进、芒市出的开口交通，不安排成当天往返匆忙打卡。

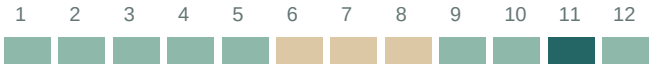
06 取舍与季节判断

01 银杏受天气影响明显，攻略中的“最佳一周”只能参考。订可取消住宿，在出发前看当年叶色情况；大风过后即使日期合适也可能已落叶。

02 古镇石板路和台阶多，房源照片无法说明行李是否容易搬运。带长辈选能通车、楼梯少的住宿，雨后石板湿滑时放慢行走。

03 热海景观区高温泉口严禁触摸或跨越护栏。泡温泉遵守场所提示，身体不适、饮酒后或对温泉有禁忌者先暂停，勿把泡汤视为治疗手段。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分对应和顺、银杏与温泉组合，十一月更有机会衔接银杏，但叶色与落叶时间取决于当年天气。其他较干爽月份可做古镇温泉线，银杏树不会全年金黄；雨季古镇石路与郊外交通取舍更明显。

参考资料 [073] [165]

11.04 国内 / 中国 / 云南·大理

大理古城与洱海西岸

古城连住、洱海西岸分段走，喜洲留一天；把大理当作可以坐下来生活的地方，不为环湖一圈每天搬行李。

5天 / 最少约4天	7 ~ 20℃ · 少雨	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥3,300 - 6,000	门到门约 6 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥3,800 - 6,500	门到门约 7 - 12 小时

先读懂这片地方

苍山洱海间的生活带

地理 大理古城与洱海西岸应放在苍山、湖泊与中间平地的关系里看。山地、水系、农田和村镇形成连续的生活带，湖边步行看到的不只有水色，还有人们如何使用山与湖之间的土地。去喜洲时回望山势，再看田块与道路，就能把景观从一张湖景照片展开。

历史 大理的历史包含不同政权、商贸往来与白族地方文化，古城和村镇保留了各自的空间线索。民居、公共建筑与市场既有历史形式，也经历当代修缮和新用途。理解白族文化时，建筑、饮食与手艺可以互相补充，不能让一套服装或一次表演代表所有人的生活。

现场观察 古城看街巷与山的方向关系，喜洲看院落与街道如何相接，湖岸则看村庄如何连到田地。把正在使用的空间与展示性空间分清，也留意新旧材料，便能读到地方传统如何继续变化。

背景参考 [152] [153]

串线示意

01 **大理古城**
先辨苍山湖泊与古城方向

02 **地方文化馆舍**
给建筑与白族生活补充语境

03 **洱海西岸**
观察湖岸田地与村落联系

04 **喜洲**
细读民居街巷与地方手艺

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

11

大理古城与洱海西岸

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十一月大理通常进入较干爽的时段，适合古城、村镇和湖岸步行，午后晒太阳、早晚添衣的节奏很适合五天短假。它的优势是可以自由调节活动强度：不登苍山高处也能完整看到苍洱格局。取舍是风可能很大，海景房不一定通勤方便，季节花田与候鸟状态也不应保证。推荐住古城或西岸一个基地，喜洲一日往返，不把大理、丽江、香格里拉全部压缩成五天。

适合谁 适合需要低强度自然与地方生活的短假；期待五天完成滇西北大环线者应增加时间。

体力取舍 古城与洱海西岸可自由缩短步行，喜洲用车减少疲劳；湖边风大时骑行明显吃力，本线不把环湖骑行或苍山登高作为任务。

D1 抵达古城

抵达后入住，沿复兴路或人民路选择一段散步，傍晚吃家常白族菜。海景民宿若在村道深处提前安排接送，第一天不急着租车环湖，先了解天气、风力与邻近餐饮。

D2 古城与地方文化

上午看大理市博物馆或蒋公祠等开放场馆，下午在街巷、书店和茶馆慢走。对宗教建筑有兴趣可另选崇圣寺三塔半日，和两个场馆择重点，不把每一处都挤成短暂停留。

D3 洱海西岸轻走

到龙龛或才村选择一段开放湖岸，散步或租合规自行车，按体力原路返回。不要把导航中的环湖里程当作休闲骑行任务；风大时改村内散步，下午回古城休息。

D4 喜洲与村镇

正规车辆前往喜洲，看老街、白族院落及地方手艺，午间吃喜洲粑粑和家常菜。田野的颜色随季节和种植不同，不承诺稻田或花田；私人民居和农田未经允许不进入。

D5 轻松早餐与返程

根据航班时间在住所附近再走一小段，随后去机场。若选择昆明动车衔接，留足大理站接驳与列车时间；最后半天不安排苍山高处，避免索道停运影响返程。

02 值得停留的地方

01 苍山和洱海的空间关系在西岸短步行中已经清楚可见，选择一小段反复看晨昏光线，比一天不停上车下车环湖更容易放松。

02 喜洲适合从院落、街市与食物理解白族地方生活，选择一家有内容的手艺体验，避免将整个村镇简化为稻田边拍照。

03 古城里有可阅读的历史场馆和仍在使用的街巷，一上午看文化、一下午喝茶散步能形成稳定节奏；未去苍山并不意味着少完成必需项目。

餐饮与街区 饵丝、饵块、乳扇、喜洲粑粑、酸辣鱼和白族家常菜可分顿尝。野生菌一定选正规餐馆、遵守烹饪提示，不自行采食；乳制品和辣口按身体接受程度选择，湖边海景餐厅点菜先看菜单与份量。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返大理，优先查直飞；可比较飞昆明再乘动车，但需增加衔接时间。

大理古城与洱海西岸

路线攻略 · 续

往返 ¥1,300 - 2,500；直飞约2.5小时；昆明转动车的全程通常明显更长 门到门约 6 - 10 小时。

上海出发

上海往返大理，优先查直飞，无合适班次经昆明中转。

往返 ¥1,800 - 3,000；直飞约3.5–4小时；中转约6–9小时 门到门约 7 - 12 小时。

按飞抵大理机场、接送古城首晚酒店估算，短端需直飞；经昆明转动车或中转会偏长，住深入湖岸村巷还要增加末段搬行李时间。

当地移动 古城步行，西岸生态廊道按开放规定使用步行、自行车和指定服务；喜洲用正规接送或公交组合。daily含机场接驳、一次喜洲往返及常规参观，不以环湖自驾为默认。

大理凤仪机场 → 大理古城住宿区

机场巴士到古城方向加短接驳 约1–1.5小时；约30–50元/人（预算）。先核对当日终点和发车，湖岸村民宿可能另需叫车。

正规预约接送车 约45–75分钟；约90–150元/车（预算）。问清能到哪一处城门或村口，景观房不一定车辆直达。

建议住宿 古城东门/南门外围，或才村、龙龛附近

古城餐饮与叫车便利，湖岸清晨景观好但餐饮和夜间交通较弱；住湖景房要查制热、风噪与车辆下客距离。

中档客房 ¥350 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

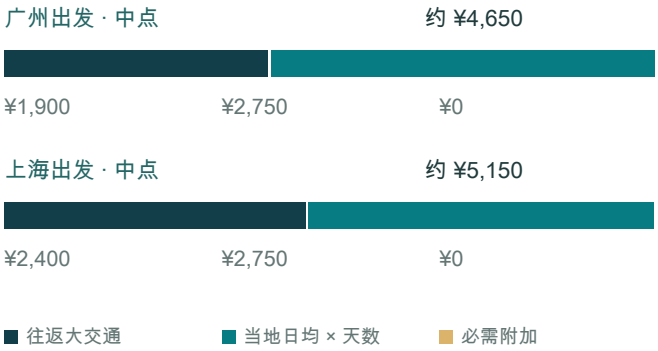
古城南门或东门外围 餐饮、叫车和参观便利，适合五天住一个基地。 取舍：核心步行街可能嘈杂，选可下客、制热可靠的正常房源。

才村或龙龛附近 方便湖岸晨昏散步，适合重视水边景观的人。 取舍：去古城需车辆，村巷搬箱与夜间餐饮范围应先确认。

喜洲古镇外围 适合延长后单住一晚，清晨能慢看院落与街市。 取舍：距机场和大理古城更远，不宜为一晚网红住宿频繁搬行李。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥400 - 700 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3–6周比较直飞和昆明接驳总成本，优先可取消的连住酒店。喜洲包车确认往返和等候，苍山只作天气良好时增项，花田和候鸟按当年实况决定是否前往。

证件准备 携有效身份证，酒店、门票与交通实名一致；本线为常规国内区域，不涉及出境，户外保险按实际活动范围选择。

大理古城与洱海西岸

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

典型范围用于古城与湖岸，晴天日晒暖、早晚冷，洱海边风大时明显更凉。苍山高处气温和风险不同，需另看索道、风力与开放信息；薄羽绒、防风层、防晒和润唇用品比只带春装更稳妥。

湖岸大风或降雨 取消骑行，改古城博物馆、院落和茶馆，喜洲也以街巷与室内手艺为主；不为看洱海擅自进入封闭生态岸线。

苍山云雾或索道停运 保留原来的西岸轻游，不临时走野山；将下午用于喜洲老街或古城慢看，苍山只是增项，不会让这趟旅行缺少必需内容。

行李重点 薄羽绒与防风外套、舒适防滑步行鞋、遮阳帽与润唇防晒用品、骑行时合规头盔与固定水瓶

半日慢走

大理古城南门 → 复兴路 → 五华楼附近 → 人民路一段

半日约3小时，步行约2–3公里（估算）

从城市轴线进入街巷，途中选一处开放院落或地方展馆，坐下喝茶和吃饵丝。五华楼是否可上按现场安排，不必登高完成路线；午后晒时走阴影侧，累了从附近城门叫车，避免为了逛全古城绕大圈。

压缩至约4天 四天可把古城文化与西岸短步行合成一天，喜洲仍留完整半天到一天，取消三塔或苍山增项。若昆明转机让首尾只剩赶路，应只选古城和湖岸两片区；别以一天环湖打卡代替原本放松的节奏。

多留两天 多两天可去巍山住一晚，或在喜洲多住两晚看村镇与地方手艺。沙溪车程更长，想去需重新设计进出交通；丽江、香格里拉属于另一段旅行，不因为地图同在云南就顺手塞入两个空闲日。

周边延伸 巍山：加1–2天，古城慢看并尝小吃，建议加住而非返程前半日硬去。

周边延伸 沙溪：加2天住一晚，长公路接驳需计入，不当作喜洲附近的顺路景点。

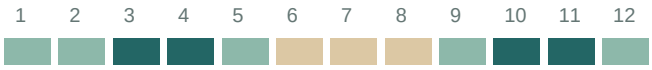
06 取舍与季节判断

01 十一月湖岸风大时骑行会明显吃力，不进入封闭生态区域，不擅自下水；租车和自行车都要确认还车点及故障处理。

02 苍山高处与古城不是同样海拔和气温，索道可能因大风停运；只在开放正式路线行走，不跟随社交媒体进入野山线路。

03 所谓海景房可能离古城较远、需走村巷，确认制热、洗浴、停车和餐饮。冬季夜间较冷，漂亮露台不一定适合久坐。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对古城、喜洲与洱海西岸轻游，春秋通常更便于步行，十一月偏干爽但早晚冷、湖风明显。雨季苍山远景可能受云雾影响；冬季仍可慢游，却不应按白天日晒的温度准备早晚衣物。

参考资料 [152] [153]

11.05 国内 / 中国 / 广西西南部

南宁、明仕与德天边关山水

先看田园和界河的空间，再看瀑布；用五天留出边关车程与城市休息，接受十一月水量可能转小。

5天 / 最少约4天 | 14 ~ 25℃ · 秋末较干，水量有取舍 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥2,850 - 4,900	门到门约 5 - 7 小时
上海出发	基础预算 ¥3,250 - 6,000	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

喀斯特山水与边地生活

地理 从南宁去大新，景观由城市转向峰林、河流与田地。明仕的趣味在于石山并非远离生活，而是与村庄、耕地和水面相间；德天则呈现河水沿地形落差展开的瀑布景观。两处可以用水和岩石的关系连读，也能观察平地如何被人们使用。

历史 在明仕，稻田、农舍、村路和水岸连成生活空间，旅游业又加入住宿、餐饮与文化表演。这种并置值得作为观察主题：哪些地方仍在生产，哪些主要为游客展示，如何共享同一片山水。到德天再读河流与边境关系，可把田园小尺度同更大的区域地理联系起来。

现场观察 明仕先看石山之间哪些地方成为田地和聚落，再看河岸；德天注意水流分段与岩壁形态。把瀑布水量作为当时条件来观察，不用宣传图作固定标准；文化介绍则优先追问来源与具体用途。

背景参考 [171] [172]

串线示意

01 南宁
从城市馆舍与生活进入广西

02 德天中国一侧
观察边境河流与瀑布地形

03 明仕田园
看峰林水系与村落田地

04 南宁
回城市补读区域文化背景

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十一月的价值在于相对没那么闷热的步行和田园慢住，而不是保证德天瀑布处于最壮观丰水期。明仕与德天都在南宁以外，单日往返会让多数时间花在车上；因此中间两晚住大新或明仕，首尾回南宁衔接交通。山峰、村庄与河流的比例值得慢看，雨天也有近景；不要为了“顺路”同时加入北海、桂林或越南跨境体验，把这次旅行的尺度控制在五天能承受的范围。

南宁、明仕与德天边关山水

路线攻略 · 续

适合谁 适合想看峰林、田园与边关景观、能接受数小时车程的人；追求盛夏丰水瀑布景象或不愿换两地住宿的人，需要调整预期。

体力取舍 主要负担是南宁与大新之间的车程，田园能按体力缩短。每天只安排一个主要山水片区，晕车或带老人时少走边坡路。

D1 抵达南宁与城市晚饭

入住城区酒店，下午在民族大道附近或老城餐饮街短走。第一天把交通与第二天司机沟通好，再吃一餐家常桂菜；晚班抵达就不加夜游，保留第二天长车程需要的休息。

D2 往大新，德天只看中国一侧

上午从南宁出发去大新，按到达时间和园区运营安排德天瀑布。选择中国一侧的正式开放观景和普通游览项目，水量偏小时多看界河与近处岩壁，不因为“没到最佳水势”临时追加跨境；傍晚住明仕或大新。

D3 明仕田园留一个完整白天

上午沿开放田园道路和村庄外围慢走，想骑车或竹筏便选择正规项目并确认费用。午后休息，傍晚挑一段不用翻越护栏的山水视角；不把摄影点、村落和全部收费体验机械串成一日清单。

D4 慢早餐后回南宁

上午在住处附近复看田园，随后按约定时间回南宁。下午视精力选已确认开放的广西民族博物馆等室内内容，或只吃饭休息；把城市一晚当作返程缓冲，避免从边境景区直接追国际或早班交通。

D5 市区收尾与返程

航班或列车较晚时在地铁沿线吃早午饭，按时间选一段公园散步。去吴圩机场和南宁东站是不同方向，留足接驳；不要返程日再订大新包车或长距离郊游。

02 值得停留的地方

01 明仕的看点在田园与峰林的比例，不仅是单个照片机位。多留一晚，能在村庄有人生活的时段观察农田和水面，也能等雨势或光线变化。

02 德天值得理解为一片边关河流景观。接近丰枯水转换时，瀑布的体量与颜色会随降雨改变，接受近景和界河比“必须复制丰水视频”更能保住旅行体验。

03 南宁首尾两晚既是交通缓冲，也是认识广西城市饮食的机会。用一餐米粉、一餐家常菜和一段馆舍时间，把山水路线与当地生活连起来。

餐饮与街区 老友粉、卷筒粉、柠檬鸭和普通壮乡家常菜轮换，辣酸口味先按自己耐受点。明仕夜间餐馆选择可能比城市少，住店前问清晚餐和早餐；包车午餐地点可先约定，不默认司机推荐店就是最低价。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州南往返南宁东二等座高铁/动车；到南宁后独立安排大新接驳。

往返 ¥600 - 900；铁路单程约3.5—4.5小时。 门到门约 5 - 7 小时。

南宁、明仕与德天边关山水

3 / 4

路线攻略 · 续

上海出发

上海往返南宁吴圩机场，优先合适时刻的直飞；返程前一晚回南宁。

往返 ¥1,000 - 2,000；直飞约3小时，机场进城另计。 门到门约 6 - 9 小时。

门到门只估到南宁第一晚酒店；南宁往明仕/德天的数小时车程属于后续行程，另在每日安排中留足。

当地移动 南宁城区用轨道交通与打车；南宁—明仕—德天采用正规小团或两人分摊车辆，写清司机工时和等待。日均预算含这段必要接驳及普通景区体验，越南跨境项目和特殊拍摄升级另计。

南宁东站 / 吴圩机场 → 南宁市区

轨道交通接续 东站约25—50分钟；机场约70—100分钟；约5—15元/人，估算。查看末班和酒店附近车站；机场段换乘与行李步行另留时间。

正规网约车 东站约20—45分钟；机场约40—70分钟；东站约30—70元/车；机场约90—150元/车，估算。实际费用随时段、堵车和车型变化，直接去大新须另报价。

建议住宿 南宁市区地铁沿线首末夜；明仕或大新中间两夜

两地分住减少大新一带的重复车程。田园住宿先问空调制热、晚餐和交通是否单独收费；南宁末夜选能顺利去车站/机场的区域。

中档客房 ¥250 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

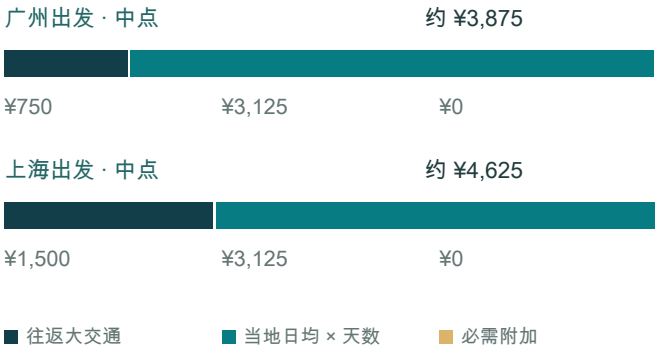
南宁地铁沿线 首末夜接交通、餐馆和室内场馆方便。 取舍：确认机场与南宁东站的不同方向，市中心不等于两边都近。

明仕周边 想完整看清晨与傍晚田园，减少一天折返。 取舍：餐馆、路灯和叫车较少，制热与餐饮需提前问。

大新县城 偏重实用住宿与补给、对田园窗景要求不高。 取舍：去瀑布和明仕仍需车辆，不能只按县城房价算成本。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 800 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先比较广州铁路或上海直飞的首尾时间，再订可退南宁酒店及中间两夜田园住宿；包车/小团明确线路、用车日期和费用。临行核对瀑布、竹筏和景区公告，把低水量与天气取消条款问清。

证件准备 随身带有效身份证件，住宿、交通与景区实名信息一致；只走中国一侧无需把本行程当作越南旅行。若另选跨境项目，按官方口岸和合作区要求单独办理，先确认再付款。

11

南宁、明仕与德天边关山水

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

南宁及大新低处按约14—25℃准备，早晚和阴雨日偏凉，瀑布周围也有水雾。十一月逐步进入较低水量时段，遇持续干旱与上游变化时景象会不同。轻外套、速干衣和防滑鞋比纯夏装实用，靠边境的山路及田园活动按天气留机动。

连雨或路况不佳 取消不可靠的山路和田埂活动，先按管理通知改车线；明仕住处休息与南宁馆舍替代，不强行追加更远景区。

水量明显偏小 把瀑布压成一段普通观景，增加田园与村落停留；若丰水是唯一目的，考虑改期而非继续购升级项目。

行李重点 防滑轻便鞋、早晚薄保暖外套、防晒与便携雨具、晕车者自备熟悉用品

半日慢走

明仕住宿区 → 开放田园道路 → 河岸正式观景处 → 村旁午饭

半日约3—4小时，步行约2—4公里（估算）

从住处附近出发，只选当地允许进入的田园路和河岸，绕开正在耕作的土地。走累便回住处休息，骑车和竹筏均可替换步行而不是再加量；没有开放指示的登山口不纳入线路。

压缩至约4天 四天保留南宁首末交通、德天一天与明仕半天，中间仅住一晚；不额外增加靖西，夜间长途驾驶不作为压缩手段。

多留两天 留一天完整崇左或另一个田园村落，再留一天南宁文化与饮食；若转靖西则重新设计车线及住宿，不认为原包车含无限绕行。

周边延伸 崇左左江花山岩画：另加1—2天并重新组织车线、船班与住宿，不能从明仕顺手跨到所有岩画点。

周边延伸 靖西：建议再留2—3天看另一个山水片区，边境道路与天气都要重估，不在原五天内继续堆景点。

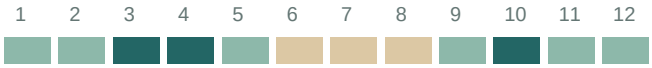
06 取舍与季节判断

01 十一月可能进入枯水或较低水量阶段，瀑布强弱还受近期天气影响；如果唯一目标是丰水瀑布，应改查更合适的季节。

02 本线只含中国侧游览。跨境合作区、边境通行与越南入境有独立要求，未确认前不现场被推销成“免手续顺便出国”。

03 山路车程较长，明确司机等待、景区停车和车辆保险；雨天田埂、竹筏码头及石阶湿滑，带长辈时缩短徒步与涉水项目。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对田园慢住与中国侧瀑布观景：春秋步行较舒服，夏季可能水量更大但热、雨和道路取舍明显；冬季并非不能去，只需接受水量与温差。

参考资料 [171] [172]

11.06 国内 / 中国 / 湖南西北部

张家界：武陵源峰林与溪谷

五天慢游武陵源，从山顶峰林走到溪谷与洞穴，在一个景区群里留足停留时间。

5天 / 最少约4天 | 6 ~ 18℃ · 秋末，雾雨与温差 | 较累 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,300 - 5,400	门到门约 8 - 11 小时
上海出发	基础预算 ¥3,400 - 5,800	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

辨认峰林的岩石语言

地理 武陵源的峰柱与谷地适合从高低两个方向观察：袁家界、天子山看峰林整体，金鞭溪则从下方看岩壁、溪水与森林。高处轮廓与谷底细节指向同一套侵蚀过程。黄龙洞属于另一类地下景观，把洞穴和地表峰林比较，比统称奇山异石更能读懂差别。

历史 这里的核心自然遗产价值在石英砂岩峰林与多样地形，不能把所有中国峰林都当作石灰岩喀斯特。地质时间远长于地方故事，景点名称与传说可帮助记忆，却不是岩石形成原因。现代栈道、索道与观景设施改变了观看位置，也应同自然本体区分。

现场观察 在高处找峰柱的水平层理与垂直裂隙，到溪谷再看水如何沿岩壁流过；洞内则留意溶蚀与沉积形态。每一站用一个地质问题观察，能让看起来相似的峰群逐渐显出各自结构。

背景参考 [406]

串线示意

01 武陵源
从山镇建立峰林区域方位

02 袁家界与天子山
在高处看峰柱与谷地的整体

03 金鞭溪
从谷底观察岩壁溪流与森林

04 黄龙洞
比较洞穴与地表峰林成因

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十一月避开暑期热潮，长时间走景区通常比盛夏舒服；但山上转冷、雾与阴雨会改变能见度，不能用一张晴天航拍保证当天景色。这条路线只围绕武陵源，连续住靠近入口的酒店，把袁家界、天子山和溪谷分日安排。五天不再默认加天门山、凤凰与大峡谷玻璃桥，减少进出城区和重复买票；有天气余量，才更容易把真正想看的峰林留给合适窗口。

张家界：武陵源峰林与溪谷

路线攻略 · 续

适合谁 适合希望认真看峰林、能接受连续景区步行的人；对膝踝负担敏感或必须每张照片都有蓝天的人，需要进一步减量。

体力取舍 连续景区步行、台阶和排队较多，坐索道不等于免步行。山顶与溪谷分日，避免连续两天追日出或末班景交。

D1 到武陵源，先确认入园方案

到站或落地后直接去武陵源酒店，按官方购票方案核对入口、景交、索道与有效期。下午只熟悉附近餐馆与回房路线，早到可短走索溪河边；不为了第一晚再返张家界城区。

D2 袁家界与天子山山景

挑能见度较好的日子，利用已购买的正规景交上山，选袁家界和天子山的主要开放步道与观景台。索道、电梯和山顶环保车等候都要计时，避免在下午很晚才进入最后一个片区；到点便返回酒店。

D3 金鞭溪与较轻松的谷地

沿金鞭溪选择适合体力的一段往返或接续，不把全程长度当作必须完成的目标。午饭与休息放在有正规服务的位置，下午按精力选十里画廊附近开放路段；若前一天走累，缩成半日更合适。

D4 黄龙洞与一个天气缓冲日

安排黄龙洞的正规游览，洞内湿滑台阶同样需要慢走，不能当成完全无体力负担的室内馆舍。若第二天山上雾大，可把本日调换给峰林；想加宝峰湖，须替换当天其他内容并核对票价与运营。

D5 离开景区，不再跨城加项目

早餐后按铁路或航班去枢纽，留出从武陵源回市区的车程。提前核对下雨、拥堵及客运班次，不把返程当天作为天门山补票日；想看天门山，应另加一整天和独立交通安排。

02 值得停留的地方

01 峰林的看法可以从“找某一根柱子”转向山体之间的层次。选少量视野不同的观景台，给云雾移动留时间，比在拥挤平台上匆匆经过更容易记住地貌。

02 溪谷与山顶不是同一种体验：金鞭溪的林木、流水和仰视岩壁适合缓慢观察，也能在连续登高后换一个节奏。用半程往返控制体力，仍能得到完整的谷地感受。

03 洞穴提供天气转换的可能，但游程有台阶与湿地面。正规讲解能帮助理解岩溶形态；灯光和船程以现场为准，不用它替代峰林的地质背景。

餐饮与街区 土家三下锅、腊味、炖菜和普通家常饭按人数点，先问价格、分量与辣度。景区午饭选择能明确标价、便于休息的餐点，带适量水与便携食品；高价野味、来历不明菌类和路边“免费带路”都不必尝试。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州南往返张家界西二等座铁路；比较直达与长沙接续，优先总耗时清楚的班次。

往返 ¥800 - 1,400；铁路单程约5.5—7.5小时，换乘可能更久。 门到门约 8 - 11 小时。

张家界：武陵源峰林与溪谷

3 / 4

路线攻略 · 续

上海出发

上海往返张家界荷花机场，先核对直飞；航班不合适再比较铁路整日方案。

往返 ¥900 - 1,800；直飞约2—3小时，机场到武陵源还需接驳。 门到门约 6 - 9 小时。

广州默认铁路到张家界西，上海默认飞抵荷花机场，均含转车去武陵源；更换入口或选中转后要重新估算。

当地移动 张家界西或机场到武陵源用正规客运/预约车辆，景区内按环保车、索道或电梯的实际套餐安排。每日费用摊入核心景区与选定一处洞穴的普通门票和必要景交，不含演艺升级及额外景区。

张家界西站 / 荷花机场 → 武陵源

客运或公交接续 约60—100分钟；约15—35元/人，估算。到站后再核实当前线路、班次和末班，不照搬旧交通图。

正规预约车辆 约45—75分钟；约100—180元/车，估算。带行李或晚到更省心，写清入口及酒店，不接受机场陌生揽客。

建议住宿 武陵源标志门外围或溪布街安静侧街

连续住同一入口附近，能减少每天从市区往返；订房问清入口步行、供暖和早早餐，夜间演艺商业街正上方未必安静。

中档客房 ¥250 - 500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

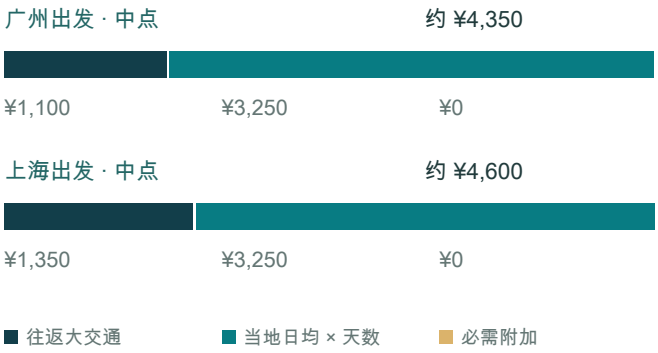
标志门外围 山顶、溪谷多日入园，早出发较容易。 取舍：热门入口早餐与人流较早，看酒店隔音和到门口的真实步行。

溪布街侧街 想有较多餐馆并兼顾晚间短走。 取舍：到标志门需再走或打车，夜演周边声音要确认。

张家界西站 / 城区 首晚晚到或返程较早，衔接交通方便。 取舍：不适合把全部夜晚都放这里再每天往返武陵源。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥500 - 800 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前3—6周选可退武陵源酒店，按具体铁路/航班确认首尾时间，再核对官方景区票和交通套餐。十一月后段山顶更冷，入园前重新看运营和天气，不提前承诺每一处远景都能看到。

证件准备 使用与交通和门票一致的身份证件，优惠资格带原件。若增加独立景区，分别完成预约，不把武陵源多日票当作全市景点通票。

11

张家界：武陵源峰林与溪谷

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

城区和低处可按约6—18℃准备，山顶、缆车站和迎风观景台更冷。雨后可能有云雾，也可能整日看不清远山；别把云海视作必有奖励。带防水防滑鞋、薄羽绒与雨衣，景区长台阶不适合撑伞抢拍照，早晚交通和索道开放需再查。

山顶低云或索道调整 先去低处溪谷或已确认开放的洞穴，把峰林挪到后续窗口；必要时接受本次只见到近景。

降温、冻雨或步道结冰 取消受影响高处路段，遵守景区关闭信息；退改与交通变化先处理，再安排城区馆舍或休息。

行李重点 防水防滑鞋、轻便雨衣、薄羽绒与保暖中层、便携水与可密封食品袋

半日慢走

武陵源标志门入园 → 金鞭溪可达的一段 → 原路或正规景交返回

半日约3—4小时，步行约3—5公里（估算）

以园方当日开放交通为起点，先选一段低处步道，走到体力和时间允许的位置便回头。全程以溪谷观察为主，别同时追加多个上山入口；雨天穿防滑鞋，遇水位变化按管理要求离开。

压缩至约4天 四天保留山顶一天、溪谷半天和首尾交通，洞穴设为天气替换；广州铁路时间长，返程前不要继续增加城区景点。

多留两天 一日补天门山、一日继续在武陵源慢走或温泉恢复，两者交通和门票重新单列。

周边延伸 天门山：至少另加一天，单独住或进出城区，预约及索道方案与武陵源分开核查。

周边延伸 慈利温泉：再加1—2天当恢复行程，先确认往返车辆与实际开放泡池，不从景区预算里默认已经包含。

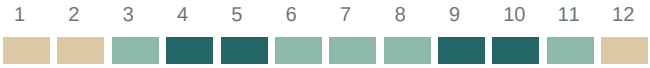
06 取舍与季节判断

01 武陵源五个入口与张家界城区是不同位置，酒店选错会每天增加车程；买票按具体入口和景交组合检查，不照抄旧年的优惠。

02 阴雨、强风或结冰可能影响山顶步道与索道。只有五天也要接受删减，不越过关闭标志走野路。

03 猴群与台阶周围收好食品和相机，不喂食、不追逐；观景台人多时先站稳，避免为了取景倒退到边缘。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对山顶峰林与溪谷步行，春秋相对好安排，十一月转冷仍有雾雨取舍；冬季部分道路和景交受冰雪影响，夏季需避午间热和暴雨。

参考资料 [169] [170]

11.07 境外 / 日本 / 日本北九州

福冈与由布院：街区、秋色与温泉

用福冈的餐饮和交通作据点，再去由布院住一晚，六天感受城市与山间不同的秋天。

6天 / 最少约5天 | 7 ~ 19°C · 秋末转凉，山地更冷 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥7,500 - 13,200	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥7,300 - 12,800	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

港口都市与盆地温泉

地理 福冈与由布院构成从海港城市到山间盆地的转换。福冈适合通过公园、街区和馆舍理解日常城市，由布院则可以从小镇街道回望由布岳，观察山、农地与旅馆的相对位置。温泉只是体验的一部分，聚落如何落在地形中，同样能解释小镇的节奏。

历史 太宰府天满宫与学者、诗人菅原道真有关，其生平、流放与后世纪念，构成理解信仰空间的线索。由布院的旅馆、艺术空间和商店，则呈现温泉地持续发展出的地方面貌。两地相连时，可以比较纪念场所与休闲城镇如何组织人的停留，不把整段九州压成同一种传统。

现场观察 在福冈选一个馆舍主题，再到街区找与之呼应的细节；太宰府先理解地点的历史角色。到由布院留意商业主街之外的山田关系，泡汤与看镇可以互相补充，而不必只追一处湖面雾气。

背景参考 [173] [174] [415]

串线示意

01 福冈
由公园馆舍进入港口城市

02 太宰府
认识九州的历史文化联系

03 由布院
观察山间盆地与温泉聚落

04 福冈
回城市对照两种生活节奏

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十一月的北九州适合把城市步行与温泉搭在一起，福冈也能承接短航程、地铁和饮食的便利。但红叶进程随地点和年份改变，福冈市区、山地与由布院并不同时到顶峰，本线不靠“某周必满红”成立。六天选福冈加一晚由布院，省去一次行李大搬家和多城市铁路奔波；温泉日住下来，比当天往返后再追夜市更像休息。需要接受秋季周末热门旅馆较贵，特急和巴士也要提前核对座位。

福冈与由布院：街区、秋色与温泉

路线攻略 · 续

适合谁 适合喜欢热食、街区与泡汤，希望六天不用不断搬行李的人；若目标是登山或日本最盛红叶大片，本线需要更细的地点和日期判断。

体力取舍 城市主要平地但太宰府、小镇和车站换乘仍有步行；不用自驾也要带轻行李，温泉日少放购物与赶车。

D1 抵达福冈，先吃一餐热饭

入住博多或天神附近，下午熟悉地铁与住宿周边，选一段商店街散步。晚上吃拉面或家常菜，想看屋台先观察菜单和座位；国际航班晚到就不跨城追摊，第一晚以睡好为主。

D2 大濠公园与市区文化

上午在大濠公园及已确认开放的馆舍慢看，午后回天神附近吃饭和休息。晴天把公园留长一些，雨天换室内艺术或商店街；秋色随树种和天气变化，不把每处公园都写成同一天必见红叶。

D3 太宰府半日，下午自由

用公共交通去太宰府，选择神社与周边街区的正式开放区域，给转车和参观留时间。下午回福冈喝咖啡或看一处展览；不再同日追加糸岛海岸与远处山地，保留第二天去小镇的精力。

D4 去由布院，住下再慢走

乘预约铁路或巴士去由布院，先寄存行李，再沿主街与金鳞湖周边开放道路散步。热门店无需一家家排队，下午回旅馆泡汤、晚饭和休息；如果订了含晚餐住宿，严格确认入住及开餐截止时间。

D5 小镇清晨后回福冈

早餐前后视天气选一段湖边短走，晨雾或秋色有则欣赏，没有也不临时增加翻山追景。午后返回福冈，买便于携带的伴手礼，把最后一晚放回城市；不依赖当天山地交通直接接国际航班。

D6 市区早餐与离开

根据航班在住宿附近早餐，核对机场国际航站楼的实际交通。福冈机场国际航站楼与地铁直达的国内航站楼衔接要算时间，不能只看“机场离市区近”；行李、液体和食品规则再次确认。

02 值得停留的地方

01 福冈的城市尺度适合用步行加地铁：公园、馆舍、商店街与一餐热食可以放在同一半天。比起连赶北九州多城，把一个下午留空更容易感到日常生活。

02 由布院住一晚能把温泉、饭与清晨分开体验。街区并不总是安静，回旅馆的时间也值得保护；选一晚舒服住宿，通常比多跑几个温泉镇更有把握。

03 太宰府提供城市餐饮以外的历史空间。按礼仪参观、看庭院和屋檐，再在小街吃一份点心；红叶与节庆只作季节加分，不作为固定承诺。

餐饮与街区 博多拉面、牛杂锅、明太子与普通定食轮换，屋台按明码菜单消费，不默认每摊都能刷卡。温泉旅馆若含晚餐，提前说明饮食限制；海鲜、生食和锅物按个人习惯选择，名店排队不要吞掉半天交通余量。

福冈与由布院：街区、秋色与温泉

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返福冈经济舱，先核对直飞可用性；中转方案比较完整衔接和总价。

往返 ¥1,800 - 3,600；直飞约3小时量级，中转按6—10小时以上。 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返福冈经济舱，核对浦东/虹桥出发机场、行李与班期。

往返 ¥1,600 - 3,200；直飞约2小时量级，中转另加等候。 门到门约 5 - 8 小时。

按合适直飞和公共交通到福冈市区酒店估算；国际航站楼接驳、入境排队和中转都需额外留量。

当地移动 福冈以地铁、公交和步行为主；福冈—由布院铁路或高速巴士按实际班次预约。日均包含往返小镇接驳与一晚普通温泉住宿的摊分，特色观光列车、高级一泊二食套餐和额外私汤升级另询价。

福冈机场国际航站楼 → 博多 / 天神

机场接驳 + 地铁或城市巴士 约35—65分钟；约20—45元/人，估算。确认国际与国内航站楼转接，别直接套用地铁到国内航站楼的时间。

正规出租车 约20—40分钟；约130—260元/车，估算。视酒店位置和堵车变化，行李多时可更省换乘。

建议住宿 福冈博多或天神外围4晚；由布院温泉区1晚

福冈选地铁步行可达、避开深夜酒吧的房源；由布院核对是否含餐、私汤/公共浴场使用及接站。这里的房价是混合住宿规划范围，热门旅馆可显著超过上沿。

中档客房 ¥650 - 1,400 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

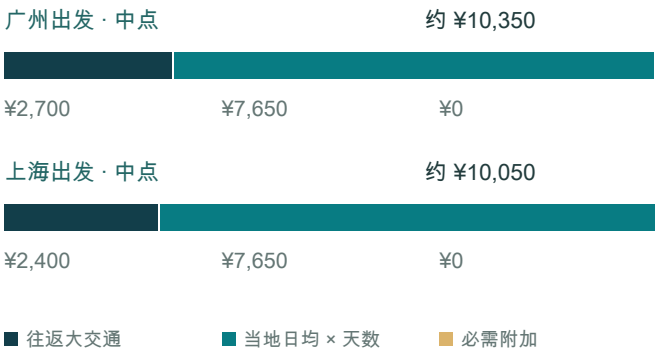
博多站外围 去由布院、机场和铁路接续比较直接。 取舍：车站周边繁忙，房间面积与隔音看实际。

天神安静侧街 购物、餐饮和公园之间较均衡。 取舍：去铁路站或小镇巴士站仍要核对具体出发位置。

由布院车站与温泉旅馆一带 只住一晚，方便寄行李及清晨散步。 取舍：有的旅馆离主街有坡路，含餐与接送条件要问清。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥950 - 1,600 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前6—10周先比可退温泉住宿和跨城座位，再按签证进度订机票与福冈酒店。确认由布院一晚是否含餐、入浴与接站，返程前一晚回福冈，红叶热点周末单独重新询价。

福冈与由布院：街区、秋色与温泉

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照短期赴日须提前办理适用日本签证，按居住地领区与使领馆材料要求申请；入境登记、住宿订单和回程材料按当时官方要求准备，免税购物规则另查。

05 天气与灵活安排

福冈城区按约7—19℃准备，由布院清晨和温泉旅馆周边可能更低。秋天仍有雨，湿冷日与晴天午后差别明显；穿可脱的保暖中层与外套，别只为市区温度带衣物。温泉后去户外及时穿暖，步行鞋适合商店街也要能应对湿石路。

持续秋雨 福冈用馆舍、商店街和餐饮替换长公园步行，由布院以正规旅馆入浴为主，不承诺雨中湖景。

小镇交通延误 先联系旅馆确认晚到与晚餐，再调整车次；必要时删去太宰府，保住返程前回福冈的缓冲夜。

行李重点 城市步行鞋、保暖中层、便携雨具、旅馆入浴所需个人用品

半日慢走

由布院站 → 汤之坪街道 → 金鳞湖开放步道 → 温泉旅馆

半日约3小时，步行约2—4公里（估算）

先在车站或旅馆寄行李，沿主街慢走到湖边，午饭与咖啡选一处即可。雨天缩成主街与旅馆泡汤，不进入湿滑的野外小径；山景和湖边光线随天气变化，留意含餐住宿的返店时间。

压缩至约5天 五天删去太宰府或公园半日，保留福冈与由布院一晚；更短时只做福冈，不把夜间长途与国际返程压在一起。

多留两天 增加柳川一天，再留一日在福冈看馆舍或另住由布院一晚；想加别府须重组铁路和酒店，不直接沿用两地预算。

周边延伸 柳川：多加一天做运河与街区，核对季节船程和末班；与太宰府组合时仍要留充分铁路衔接。

周边延伸 别府：另加1—2晚形成第二个温泉基地，重新核对交通；六天版不同时把由布院、别府和长崎都加入。

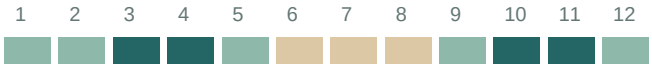
06 取舍与季节判断

01 由布院旅馆、观光列车和高速巴士都有独立库存；没买到热门车不等于目的地不能去，先比较常规交通。

02 十一月红叶分地区和海拔推进，具体见色程度临行再查。温泉住宿可以完成主线，不必为了某处红叶远途追赶。

03 部分浴场有纹身、入浴礼仪、儿童年龄或私汤预约规则，订房前问清；含餐旅馆迟到可能影响晚饭。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对福冈城市与由布院温泉组合。春秋步行舒适，十一月是优先参考；冬季可泡汤但山地更冷，夏季潮热与雨需增加室内时间。

参考资料 [173] [174] [175]

11.08 境外 / 日本 / 日本·京都—关西

京都红叶与古寺庭园

在京都连续住六晚，以东山、岚山和东福寺分区慢走，红叶进度决定顺序，不用每天追着网红寺院横穿全城。

7天 / 最少约6天	7 ~ 17℃ · 中等	中等 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥7,900 - 13,050	门到门约 9 - 12 小时
上海出发	基础预算 ¥7,400 - 12,350	门到门约 7 - 10 小时

先读懂这片地方

用庭园读山水与时间

地理 京都旅行可以把东山、岚山和城内水系作为方位参照。寺院庭园借山势、植被和建筑共同组织视线，红叶只是其中随季节变化的一层。由鸭川的开放河岸走进院落，再去山脚寺院，会看到自然被不同尺度的城市与园林空间重新安排。

历史 寺院并不共享完全相同的历史与宗教背景，庭园也有池泉、山石和不同观赏方式。廊下坐看、沿路游看与远借山景，各自改变人与景的关系。京都的建筑及庭园经历修缮与延续使用，阅读时既看设计，也看宗教场所和城市生活如何继续共存。

现场观察 每处庭园挑一个固定位置，留意前景、空白、树冠与远山如何叠合，再移动比较。把寺院名称、宗派与设计说明各记一条，能防止记忆里只剩相似的红叶照片；叶色不同也可以比较枝形与空间。

背景参考 [075] [333]

串线示意

01 **鸭川与京都街区**
由河岸建立城市与山地关系

02 **南禅寺与东山北段**
看建筑庭园如何接入山势

03 **岚山**
比较河流山脚与庭园景观

04 **东福寺与伏见**
认识不同宗教场所的空间

05 **清水寺片区**
从坡地街巷回看京都城景

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

京都红叶与古寺庭园

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十一月京都的季节价值来自枫叶与庭园、寺院建筑和山脚街巷的相互映衬，雨天也可能有湿润石阶与落叶的细致景象。通常中下旬值得重点关注，但暖秋可能把见顷推后，市区和高雄、大原等山地也并不同步。七天建议以京都为唯一住宿基地，减少拖箱和跨城。代价是酒店涨价、热门寺院排队和公交拥挤；提前订可取消住宿，以铁路加步行为主，每天只锁定两三个核心点，更容易保留赏秋的安静感。

适合谁 适合庭园、建筑和摄影爱好者，愿意每天步行并接受旺季房价；不适合追求完全无人环境或到场再安排全部票务的人。

体力取舍 寺院台阶、铁路换乘和热门赏叶排队会令日行走量很大；每天按一个片区组合，夜间开放与清晨抢景不要连续叠加。

D1 抵达京都，鸭川散步

从关西机场到京都后入住，傍晚在鸭川或酒店周边轻走，确认次日交通与天气。晚到航班不要硬赶夜间寺院，行李先寄放酒店，避免拖箱进入拥挤的小巷和公交车。

D2 南禅寺与东山北段

选择南禅寺、永观堂一带作为整日片区，早晨进入一个核心庭园，中午休息，下午沿哲学之道择段步行。若叶色尚早，可补文化展览；当天不再横跨去岚山追另一组人潮。

D3 岚山分散行走

乘铁路早到岚山，渡月桥附近看河景后选天龙寺或其他开放寺院，再向较安静街巷走。竹林不是红叶主角，可顺路停留；小火车与游船属于可选项目，要看实际开放和票务。

D4 东福寺与伏见

上午在东福寺看庭园与山谷叶色，下午可去伏见稻荷选择一段鸟居路线，按体力折返。两处都可能拥挤，把观景与休息分开安排；日落后不进入不熟悉的偏僻山道。

D5 清水寺片区与夜间开放

清晨走清水寺、二年坂三年坂周边，午后休息。若当年有适合的夜间开放，可选择一处预约或购票夜访；夜间票与白天票规则分别核对，不假定所有寺院整个十一月都有点灯。

D6–7 按叶色补遗后返程

第六天作为红叶和天气机动日，可选大原一日或留在市区，不必两者都去。第七天直接赴关西机场返程，清晨航班可前一晚改住机场附近；大原路程与公交等待另留足余量。

02 值得停留的地方

01 京都庭园善于把树木、石、水与建筑视线组织在一起，坐在允许停留的廊下看一会儿，比连续跑十座寺院更能体会设计。带着相机也给自己几分钟不拍照的时间。

02 东山与岚山提供两种尺度：前者街巷寺院密集，后者河流、山坡和庭园更开阔。按片区住稳与行走，可以从清晨、午后到夜色观察同一环境的变化。

03 红叶季夜间开放让庭园的观看方式发生变化，但并非每一处都值得加入。挑一座与白天体验不同的寺院即可，留出夜间保暖与返程交通余量，避免整周都早起晚睡。

餐饮与街区 可尝汤豆腐、荞麦面、京野菜料理、鲭鱼寿司和抹茶甜点，普通定食店更适合日常补充体力。怀石和精进料理需提前预约并说明忌口，临时取消可能收费；红叶季午餐错峰，把甜品和咖啡当休息点，别用零食替代所有正餐。

京都红叶与古寺庭园

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返关西机场，优先查直飞；再乘机场铁路/巴士到京都。

往返 ¥2,300 - 4,300；飞行约3.5–4小时，机场至京都约1.5–2小时另加入境 门到门约 9 - 12 小时。

上海出发

上海往返关西机场，优先查直飞；低价票核对行李、晚到后的末班交通。

往返 ¥1,800 - 3,600；飞行约2–2.5小时，机场至京都约1.5–2小时另加入境 门到门约 7 - 10 小时。

以直飞关西机场、入境后铁路或巴士到京都首晚酒店估算；低价夜航可能错过末班，届时需关西机场附近加住而不能按短端衔接。

当地移动 市内优先地铁、JR、阪急、京阪加步行，公交仅补最后一段；daily含机场往返与主要市内交通分摊。按每天片区组合购票，不默认全国JR Pass划算；日行走可能上万步，带长辈多设休息。

关西国际机场 → 京都市住宿区

机场铁路至京都站再接市内交通 约1.5–2小时；约170–250元/人（预算）。按护照与可用票种核价，专用车票不默认覆盖后续地铁。

机场巴士至京都站等官方站点 约1.5–2.5小时；约150–210元/人（预算）。道路拥堵影响到达，末班与酒店之间最后一段提前安排。

建议住宿 京都站、四条乌丸或三条附近连住

京都站接机场和郊外方便，四条乌丸餐饮与地铁均衡，三条适合东山散步。红叶核心周末房价可超出区间，需另留住宿税与早餐费用的核对空间。

中档客房 ¥800 - 1,600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

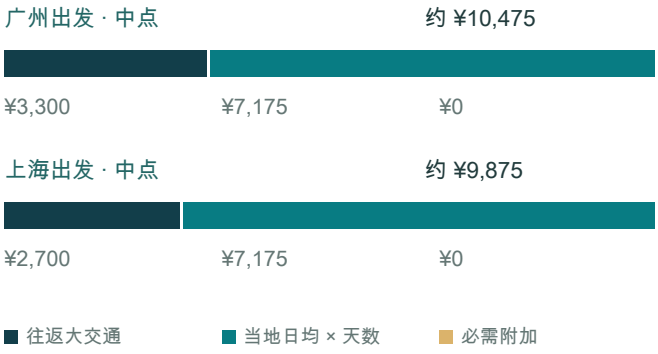
京都站周边 到达、离开和城际列车方便，拖箱与行李寄存较好处理。 取舍：到东山、岚山仍需交通，车站便利不能省掉市内步行。

四条乌丸—五条一带 铁路地铁与餐饮均衡，适合多日住同一酒店。 取舍：大路旁可能有车声，选距站适中且隔音好的房源。

三条或祇园外围 方便鸭川与东山早晚散步，夜间餐饮选择多。 取舍：秋季热门、价格高，石巷民宿可能楼梯多且计程车难直达。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥800 - 1,250 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 核心红叶季建议提前3–5个月订可取消住宿，机票、签证与特殊夜访提前落实。各寺院开放窗口每年不同，临近再查官方红叶日历与点灯列表；预约餐馆认真阅读迟到和取消规则。

11

京都红叶与古寺庭园

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照赴日旅游通常需提前办签证，按居住地对应使领馆及指定渠道申请。电子签、单次或多次的适用条件分别核验，别把其他国籍免签规则套用；出发前完成所需入境与海关申报。 如持 eVISA，须联网展示 Visa issuance notice，截图、PDF 或打印件不能替代；在中国居住的中国籍申请人应经认可代办机构申请。

05 天气与灵活安排

范围用于京都市区十一月常见规划，北部山地清晨和夜间点灯时更冷。白天步行发热、日落后降温快，薄羽绒或羊毛层搭配防风外套很实用；雨后石阶湿滑，红叶早晚进度需看当年官方追踪。

红叶未到或已过 沿原片区看庭园、建筑与馆藏，缩减专门追叶色的远郊；用当年实况决定换哪座寺院，不按一张往年照片跨城赶景。

连续降雨或寒风 选择室内馆藏与有维护的庭院视点，台阶寺院缩短；夜间开放如果湿冷且人多就取消，第二天保留轻松早餐和休息。

行李重点 可走石阶的舒适步行鞋、防风外套与可叠穿保暖层、薄袜与易穿脱鞋方便入室、小折伞及轻量日用包

半日慢走

蹴上地铁站 → 南禅寺 → 冈崎公园附近 → 平安神宫外围

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

先看南禅寺一处重点再向冈崎方向走，付费庭园按兴趣选一，非每处都买票。水路阁台阶和湿滑石路需慢走，途中安排坐下用餐；若再去永观堂应替换后半段，避免一条轻走路线被拉成长距离赏叶竞赛。

压缩至约6天 六天时取消岚山或伏见一整片区，保留东山两天与一天按叶色机动。五天以内更适合选两个片区，不把机场进出占用的两天视为完整游览日；叶色不理想时看文化，减少当天跨铁路追红叶。

多留两天 多两天可给京都本身加休息与馆藏，或单独安排宇治一日和一晚留白。奈良也可作为完整一日往返，但不与宇治同日赶完；大阪购物若想增加，先按国际返程机场和行李移动重排最后住宿。

周边延伸 奈良：加1天或替换京都机动日，以东大寺与公园为主，不喂未经允许的食物。

周边延伸 大阪：加1–2天并最后从关西机场返程，若只有七天就保留京都完整节奏。

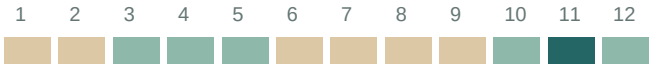
06 取舍与季节判断

01 官方红叶日历有历史年份资料，不能直接当成未来预测。根据当年更新决定先去市区还是山地，不让不可退的每天行程把自己锁在未变色的片区。

02 祇园和寺院附近存在私人道路、拍摄与行走限制，遵守现场标识，不追拍艺伎、舞伎或居民。三脚架、商业拍摄与无人机规则单独核验。

03 十一月末常有日本节假日和大量赏枫客流，公交拥堵尤其明显。优先铁路加步行，热门夜访结束后也要确认末班车，带长辈减少上下台阶。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分专指红叶文化线，十一月通常最匹配，十二月上旬部分低处仍有机会但不保证。春季寺院游与樱花另有看点，不能当红叶替代；每年转色受气温影响，官方往年日历仅作范围参考。

参考资料 [075] [076] [425]

11.09 境外 / 越南 / 越南·河内—长安—三谷

河内与宁平山水

河内看老城与湖岸，宁平住两晚体验舟行山水，七天只走越南北部这一小段，不南北横跨。

7天 / 最少约6天 18 ~ 26℃ · 中等 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,750 - 6,600	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥4,350 - 7,500	门到门约 8 - 13 小时

先读懂这片地方

湖城街巷与峰丛水路

地理 河内以湖泊、街巷和城市生活组织步行，宁平则把观看方式变成沿水路穿行石山之间。长安的峰丛、河道与洞穴共同构成山水系统，船行时明暗与开阔度会不断变化。把两地并读，是从高密度城市转入自然地形对交通和聚落的直接影响。

历史 河内的历史街区留下商业、居住与不同年代建筑叠加的面貌。宁平不仅是自然风景，古都与宗教遗迹为山水增加了人类长期活动的线索。喀斯特环境中的水路、洞穴和可耕土地，也提示人们如何在特定地形中选择生活空间；不能把田园理解成没有历史的背景。

现场观察 在河内观察一条街上的店面、住宅与巷道如何共处；长安舟行则留意洞口、山脚与开阔水面的转换。若听到地方传说，可同时问遗址或文献依据，让故事与自然解释各自保留清楚的边界。

背景参考 [154] [155]

串线示意

01 河内湖岸与老城
观察湖泊商业与住宅街巷

02 宁平
从城市转入峰丛田园区域

03 长安水路
看洞穴石山与水面开合

04 宁平乡间
把耕地聚落放回山水环境

05 河内
回城补读街区与历史馆舍

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

河内与宁平山水

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十一月越南北部通常比盛夏凉爽，宁平官方旅游资料将九至十一月列为较合适的温度窗口。河内的博物馆、街边饮食与湖岸散步，和宁平的石灰岩山水形成清楚对照。七天选择两地连住，避免从河内每日往返宁平，也不同时加入沙巴和下龙湾。需要接受灰天、偶发降雨以及摩托车密集的城市交通；宁平此时并非稻田金黄季，主看山体、河流和乡间空间。

适合谁 适合第一次越南旅行、喜欢城市加山水且预算适中的人；追求热带海滩度假者宜另选南部海岛。

体力取舍 河内人行道与过街需要留神，宁平坐船久坐且部分寺庙有台阶；本线不要求爬杭舞山，两地连住能减少来回乘车的疲劳。

D1–2 抵达河内与湖岸老城

第一天到达后休息、走还剑湖附近，第二天在文庙、博物馆和老城街巷中选两项。每次步行控制在一个片区，雨天增加馆内时间，不以穿越繁忙车流作为旅行刺激。

D3 前往宁平住下

上午正规车辆到宁平，先入住三谷或长安附近，下午短走村道与田野。不要到达当天同时爬山和坐长时间游船，先了解天气、码头、返程与住宿晚餐安排。

D4 长安舟行山水

选择正式运营的长安游船线路，按体力和洞穴数量比较，穿救生衣并遵从船工提示。下午休息或看一处寺庙，石阶雨后湿滑，观景山峰不是必须完成的附加挑战。

D5 乡间半日后回河内

上午天气好可在三谷、碧洞寺附近轻走，想上杭舞山须评估长台阶和湿滑；中午后回河内，留一晚以上缓冲。田野颜色季节不同，不为等待网图同款稻田打乱行程。

D6–7 河内补遗与返程

第六天选一处历史馆、越南美术馆或西湖片区，下午喝咖啡看街景。第七天去内排机场返程，按早晚高峰留足路程；临行确认电子签上的姓名、入境日期及口岸信息。

02 值得停留的地方

01 长安游船以河道穿过岩壁与洞穴的连续体验见长，坐船是主角，不必在同一天集齐所有山顶机位；阴天仍能看地貌，但暴雨涨水时服从停航。

02 河内的湖岸、树荫街道与咖啡馆提供城市生活切面，早餐和黄昏尤其适合慢看。用一座博物馆补上历史脉络，比只追逐铁路边拍照更完整。

03 宁平住两晚能看到早晚村落节奏，也能在天气变化时交换游船与寺庙日。选择一两处核心点即可，不必把乡间住宿变成每日清晨集合的赶团基地。

餐饮与街区 河粉、烤肉米线、法棍、蛋咖啡和宁平山羊肉可分餐体验。选择现做熟食与可靠饮水，蛋咖啡和甜饮份量小些便于连续尝试；点小吃先确认价格，海鲜不是这条北部文化线必需内容。

河内与宁平山水

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返河内内排机场，优先查直飞。

往返 ¥1,300 - 2,400；飞行约2小时，入境与进城另留约1.5–2.5小时 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返河内，优先查直飞，无合适班次经广州等枢纽中转。

往返 ¥1,900 - 3,300；直飞约3–3.5小时；中转全程约6–10小时 门到门约 8 - 13 小时。

按河内内排机场到还剑湖外围首晚酒店估算，广州和上海短端以直飞为前提；中转、入境排队及城区晚高峰会明显增加时间。

当地移动 河内步行加正规网约车，往返宁平使用正规接驳车或铁路加当地接送，单程约2–3小时并留堵车余量。daily包含两城往返及一次常规游船，乡间不默认无证骑摩托。

河内内排国际机场 → 还剑湖外围酒店

正规机场巴士加短接驳 约1–1.5小时；约15–35元/人（预算）。核对当日线路与终点，末段不拖箱穿越拥挤车流。

正规网约车或酒店接送 约40–75分钟；约90–160元/车（预算）。确认国际到达接车位置、行李与高速费，晚高峰留余量。

建议住宿 河内还剑湖外围，宁平三谷或长安景区周边

河内老城餐饮便利但噪声较多，宁平住乡间更安静却依赖接送；确认空调制热、蚊虫防护和晚餐是否方便。

中档客房 ¥300 - 550 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

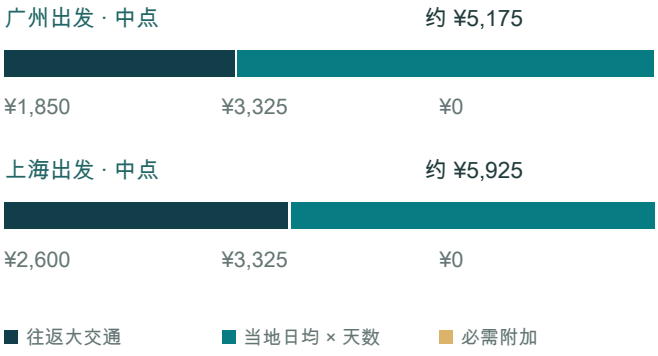
河内还剑湖外围 湖岸、老城与餐饮步行方便，适合抵达和返程前缓冲。 取舍：核心街噪声与摩托车多，房间隔音和安全出入口应优先。

河内法国街区或老城边缘 部分街道较宽，适合希望晚间安静与车辆方便的人。 取舍：便宜房源不一定近湖，核对实际步行距离与周边晚餐选择。

宁平三谷或长安附近 方便舟行山水与村镇早晚观察，两晚连住不用来回河内。 取舍：乡间晚上依赖住宿用餐和接送，别只看泳池照片选偏远房源。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥350 - 600 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1–2个月完成机票、可取消酒店与电子签，预留材料补正时间。宁平车船落实正规经营方与取消条件，返程前回河内住宿；不买承诺任何天气照常发船的产品。

河内与宁平山水

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 通过越南移民局公布的evisa.gov.vn或thithucdientu.gov.vn核对电子签申请，获批后检查姓名、护照号、有效期及允许口岸。准备返程和住宿证明，机场填写事项按出发时官方要求。

05 天气与灵活安排

范围适用于河内与宁平低地，冷空气南下时会偏凉，阴雨中乘船尤其需要轻外套。总体较盛夏舒适，但雾、空气质量和降雨仍会影响远景；带薄雨衣、防滑鞋和驱蚊用品，别只准备海岛短袖。

宁平暴雨或游船停航 服从码头停航，改看正式开放的室内或近距离文化场所，留在住宿休息；不找私船绕过管理，必要时提前回河内看馆。

河内阴冷或空气质量不佳 缩短湖岸与街巷步行，选择文庙、博物馆等已确认开放内容并穿插咖啡休息；空气差时优先室内场馆，不再加清晨长走。

行李重点 薄保暖外套与轻雨衣、防滑步行鞋、驱蚊用品与速干长裤、电子签和护照资料离线备份

半日慢走

还剑湖北岸 → 湖东岸 → 湖南侧 → 圣约瑟夫大教堂周边

半日约3小时，步行约2–3公里（估算）

沿正规湖岸人行区域慢走，再通过有信号或管理的路口前往教堂附近，宗教建筑按开放规定进入。午间坐咖啡馆休息，拥挤时绕开占道摊位；不以铁路街为必到项，也不为拍照踏入受限制的轨道区域。

压缩至约6天 六天时减少河内一整天，仍保留宁平两晚及回河内后的离境缓冲。若只有四五天，建议只住河内并选一次正规宁平日游，明确长车程代价；不要把沙巴或下龙湾再塞进相同短假。

多留两天 多两天可延长宁平一晚等天气，再给河内加一个馆藏或西湖半日。若想加入下龙湾船宿，先核对航次和天气取消条款，至少按两三天另排；沙巴山地更冷且路程长，需要更完整的新增段落。

周边延伸 下龙湾：另加2–3天，正规船宿与天气取消条款都要重新核验。

周边延伸 沙巴：至少另加3–4天，山地更冷且车程长，十一月不保证梯田金色。

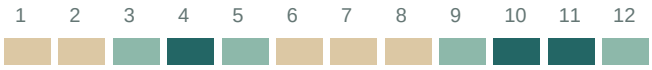
06 取舍与季节判断

01 中国大陆普通护照赴越一般需签证，电子签仅用移民局公布的官方域名，逐字检查护照资料与口岸；不要把第三方代办站误当政府网站。

02 河内人行道可能被摩托车或摊位占用，过街从有管理设施的位置缓慢观察；不进入受限铁路区域，为拍照贴近运行列车不值得。

03 宁平游船及台阶受雨水影响，穿救生衣、不站船头，行动不便者可只选船游；无驾驶资格不租摩托，乡村夜路优先预约车。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分对应河内与宁平低地山水线，春季及十月至十一月更利于街巷和船游。盛夏闷热多雨，冬季冷空气、灰天与雾较明显；十一月不是三谷稻田金黄期，主看山体河流和地方生活。

参考资料 [154] [155] [156]

11.10 境外 / 澳大利亚 / 澳大利亚西南部

西澳珀斯与玛格丽特河

用十天从珀斯走到西南海岸，在春末的森林、葡萄园与海边慢住，控制驾驶距离。

10天 / 最少约8天	11 ~ 27℃ · 春末，风与昼夜温差	中等 · 自驾优先
广州出发	基础预算 ¥16,000 - 27,000	门到门约 13 - 20 小时
上海出发	基础预算 ¥16,500 - 28,000	门到门约 14 - 22 小时

先读懂这片地方

印度洋岸与西南土地

地理 珀斯到玛格丽特河的路线沿西澳西南部展开，城市河岸、港口、海湾、森林与农业土地依次出现。海岸不只是一条看日落的边缘：岬角、沙滩与内陆植被共同影响地方景观。进入葡萄园之后再回海边，可以把食物产地与区域环境联系起来。

历史 弗里曼特尔的港口街区与历史建筑呈现海运和城市发展的联系，玛格丽特河则让人看到葡萄种植、酿酒与旅游如何共用一片土地。更长的地方历史还包括原住民与海岸、河流及森林的持续联系。理解区域时，港口与酒庄各是一层，不能代替整片土地的全部故事。

现场观察 在弗里曼特尔看仓储、街道与港口的位置关系；到酒庄问葡萄园所在位置及土壤、风的影响。森林与海岸各留一段短线观察，让同一地区的自然条件与人类经营相互解释，而不是只串品酒点。

背景参考 [179] [180]

串线示意

01 珀斯
从城市河岸与公园认识西澳

02 弗里曼特尔
观察港口街区与历史建筑

03 西南海湾与森林
比较岸线与内陆植被环境

04 玛格丽特河
把葡萄园酿造与土地连读

05 珀斯
分段返回并整理区域线索

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

西澳珀斯与玛格丽特河

路线攻略 · 续

十一月是西澳南部的春末，比盛夏更适合步行与户外，也能赶在圣诞暑期最拥挤的阶段之前安排一段公路旅行。玛格丽特河的主要价值是海岸、树林和葡萄园的组合，野花是否仍盛开要看地点和当年条件，不把十一月包装成所有花区的顶峰。十天只做珀斯、弗里曼特尔与玛格丽特河周边，删除远至埃斯佩兰斯的长距离追海滩；不会靠左驾驶的旅客可以选正规的多日小团，把旅行节奏放在可承受范围内。

适合谁 适合喜欢海岸、森林与慢住，愿意自驾或支付正规小团费用的人；不想处理驾驶、接送和长航程的短假，可选更近路线。

体力取舍 核心驾驶分散在数天，城市和短步道不算重装徒步；驾驶注意力与长航程是主要负担，每段公路都安排休息。

D1 出发与抵达珀斯

按国际航班抵达后入住，长联程只安排附近晚饭和补给。租车不用从落地第一分钟开始，先完成休息、通信和后续车辆核对；晚到时不接着夜驾去西南海岸。

D2 珀斯公园与城市生活

上午走国王公园开放步道和城市观景，午后回城区看馆舍或咖啡店。沿天鹅河选择一段短走，不为了当天海边日落横穿整座城市；日晒强便把户外提前到上午。

D3 弗里曼特尔一日

用铁路或已熟悉的交通去弗里曼特尔，围绕海事、街区与一餐饭安排。市场的营业日与历史建筑参观另查，没开市也有固定街区可走；傍晚回珀斯，次日取车前再睡一个完整夜晚。

D4 往西南，车程分段

取车后熟悉靠左行驶和车辆操作，沿正式道路向巴瑟尔顿/邓斯伯勒方向走，中间安排休息。到达后只做短海岸步行与入住，第一天不把所有灯塔、海滩和酒庄塞满。

D5 海湾与森林短路段

选择管理开放的海湾、森林或短步道，用半天看近处景观。想去洞穴便选有正规导览的一处，把交通和导览时段一起算；下午留给补给、看海与休息，不安排野路穿越。

D6 玛格丽特河与葡萄园

到玛格丽特河镇或周边葡萄园，选一家预约明确的酒庄/餐馆了解当地农产。驾驶者不饮酒，品酒改参加正规接送团或由不饮酒同行者驾驶；不把一天变成连续多个酒庄的赶场。

D7 海岸轻走与慢住

依据风和火险选一段公开海岸或林地步道，天气不配合就做镇上展览、咖啡与餐饮。春末野花还有则慢看，但不要离开主路追花，也不把冬春花期照片外推到当天。

D8 慢返珀斯

上午收拾后返回珀斯，途中只选一个合理停靠点，留足休息、加油和还车时间。国际返程前一晚回城市，不从西南部清晨长驾直接追航班；若还车在机场，也先核对行李寄存与市区交通。

D9 珀斯机动日

本日用作车辆、天气与长途延误的缓冲，可按体力看一处馆舍或城市海岸。想去罗特尼斯岛必须确认船票和海况并替换当天其他内容；不要将其列成主线无条件必到。

D10 离境返程

按航班到机场，清楚申报适用食品与物品，不带来历不明的自然标本。若航班跨日抵达中国，请在假期之外再留实际在途时间；十天不是保证所有航班当天到家。

02 值得停留的地方

01 珀斯与弗里曼特尔适合先用公共交通认识城市尺度，进入公路段后再慢看森林和海岸。两种节奏放在一趟里，不用每个夜晚都换房。

西澳珀斯与玛格丽特河

3 / 4

路线攻略 · 续

02 玛格丽特河的葡萄园与农产值得通过一场认真介绍或午饭理解。驾驶安排先解决，品酒才不会变成一天里必须牺牲安全的活动。

03 西南海岸的吸引点是地形、风与树林之间的变化。选短步道看同一片海，不必开到地图最远端才能得到海岸体验，野花与海洋动物均作为不确定的季节加分。

餐饮与街区 珀斯和弗里曼特尔可轮换市场简餐、普通餐馆、海鲜与多元移民饮食；西南部用一两餐当地农产，其余靠超市和简餐控制预算。酒庄套餐、饮酒和昂贵海鲜按实际选择另留，偏远餐馆预约及闭店日期先查。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返珀斯经济舱，核验可用直飞或经新加坡等地的联程；不默认某航线每天运行。

往返 ¥5,000 - 9,000；直飞约8小时量级，联程含等候约11—17小时。 门到门约 13 - 20 小时。

上海出发

上海往返珀斯经济舱，比较直飞可用性与联程，行李及澳洲入境转机顺序分别核对。

往返 ¥5,500 - 10,000；按空中与中转约11—18小时规划。 门到门约 14 - 22 小时。

按实际可用联程到珀斯首晚酒店估算，包含等候与入境；南下玛格丽特河的数小时驾驶在后续日期另留。

当地移动 珀斯城区公共交通，去西南部采用合法租车或正规多日团。两人日均含普通租车、油路和停车分摊、主要标准体验；自驾押金不作为消费但需占用额度，异地还车、高自付额保险和特殊酒庄套餐另查。

珀斯机场 → 珀斯城区

机场铁路 + 末段步行 约40—70分钟；约25—50元/人，估算。核对航站楼与车站连接，抵达太晚时先看末班。

正规出租 / 预约车辆 约25—50分钟；约180—320元/车，估算。按车型、上车费和高峰变化，确认行李数量。

建议住宿 珀斯交通方便的城区与玛格丽特河镇周边分住

城市段减少驾驶，西南段住餐馆和补给可达的地方；不要为了房价住到每天多开一小时的偏远房源。核对停车、厨房、取消规则与到店时限。

中档客房 ¥850 - 1,500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

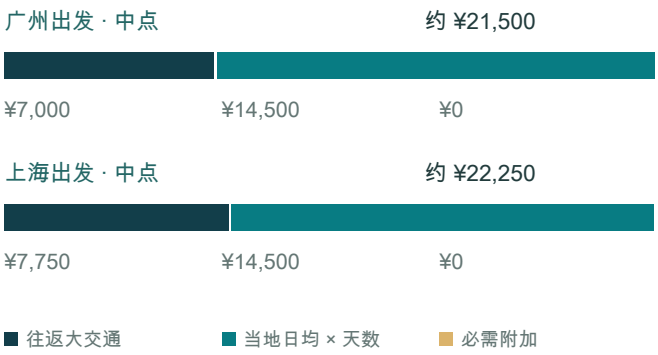
珀斯城区公共交通沿线 城市段少开车，餐馆与铁路方便。 取舍：停车可能收费，城市住宿与租车取车时段分开算。

弗里曼特尔 偏好港口街区与慢生活，适合加住一晚。 取舍：去机场和部分珀斯活动较远，需要比较整体通勤。

玛格丽特河镇 / 邓斯伯勒 公路段补给和餐饮较稳定，便于分日游览。 取舍：两个镇不是同一位置，按想看的海岸与餐馆选基地，勿天天折返。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,100 - 1,800 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

西澳珀斯与玛格丽特河

路线攻略 · 续

预订顺序 提前8—12周核对澳洲签证、联程、可退住宿和车辆/小团，再预约真正想去的一处洞穴或餐馆。司机安排、靠左驾驶与保险先落实，给返程前回珀斯留一整晚。

证件准备 中国大陆普通护照按自身情况提前申请适用澳大利亚旅游访客签证，常见路径为600类别；不得直接套用其他护照的ETA资格。核对转机国条件、食品与动植物申报，以及正式驾照材料。

05 天气与灵活安排

珀斯及西南海岸按约11—27℃的宽范围准备，海风和森林里较凉，个别热天可能明显超过上沿。十一月并不保证海水温暖或每天无雨，午后日晒也很强。薄保暖层配防风衣、防晒与步行鞋，海岸看起来平静也只在管理允许区域活动；林地行程留意火险与关闭信息。

西南风雨较强 把海岸日换成开放洞穴导览、农产餐馆和小镇，缩短长步道；驾驶按雨势和道路关闭调整。

高温或林地火险 按官方火险和封闭信息撤掉林地段，早间短走与城区馆舍替代；不为了野花进入禁行路。

行李重点 防风外套、高防护日晒用品、防滑步行鞋、合规驾照与租车材料

半日慢走

弗里曼特尔车站 → 港口历史街区 → 一处已开放馆舍 → 咖啡街

半日约3—4小时，步行约3—4公里（估算）

从车站进入街区，先看建筑与港口，再选一个真正想看的馆舍或市场时段。午饭后留短海岸走，不因为地图上看起来相邻而绕完整个港区；强风或热天改室内展览与咖啡。

压缩至约8天 八天删去珀斯机动日与一个西南停留日，控制两个住宿基地；不同时追加罗特尼斯岛与奥尔巴尼。

多留两天 西南再慢住两晚，给森林、海岸和农产各留更完整时间；若转向更远东岸，另做至少数天的车线。

周边延伸 罗特尼斯岛：加一日或一晚独立安排船票、行李和骑行，海风大时取消；不承诺野生动物一定出现在拍照点。

周边延伸 奥尔巴尼：至少再加3天并重算车程，埃斯佩兰斯距离更远；原十天版不继续向东海岸拉长。

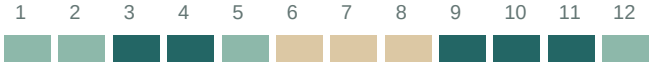
06 取舍与季节判断

01 澳大利亚靠左行驶，驾照、译本/认证、押金信用卡与保险自付额按租车公司及当地规则核对；不熟悉时优先正规多日团。

02 海岸强浪、离岸流、林地火险与动物穿路都可能影响安排，遵守封闭信息，不夜驾赶景点，也不进无人管理水域。

03 十一月晚春不代表全部野花仍盛开，住宿与餐馆周末可紧张；把主线放在海岸和森林，花期只作附加。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对西南森林、海岸与葡萄园，春秋优先；十一月温和但并非所有野花顶峰。夏季热与假期价格增加，冬季风雨影响海岸长走。

参考资料 [179] [180] [181]

11.11 境外 / 摩洛哥 / 摩洛哥内陆与大西洋门户

摩洛哥：马拉喀什与非斯古城

用十二天认识两座古城，以卡萨布兰卡作交通门户，把时间留给街区、庭院和一段长铁路。

12天 / 最少约9天 | 8 ~ 24°C · 秋末转凉，可能降雨 | 中等 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥16,000 - 27,000	门到门约 21 - 30 小时
上海出发	基础预算 ¥15,500 - 26,500	门到门约 20 - 29 小时

先读懂这片地方

穿过麦地那的公共与私密

地理 非斯与马拉喀什的麦地那适合从空间层次认识：外部街巷紧凑，内部庭院却可能安静开阔，公共市集与私人居住相互嵌套。两城都需要用门、主街和公共建筑建立方位，但各自地形和城市结构不同，不能把一城的经验直接当作另一城的地图。

历史 老城里的宗教教育、手工业、交易与居住长期交织，工坊、喷泉、店铺与院落共同维持城市生活。庭院住宅的光线、水与装饰，不只是表面风格，也回应私密性与气候环境。今天的旅馆、商店和修缮加入了新的使用方式，参观时值得分清历史功能与旅游呈现。

现场观察 在非斯选一种工艺追踪材料与工序，在马拉喀什比较市集、广场和庭院的声光变化。问清空间原来用途，比只辨认复杂花纹更能理解建筑；遇到生活中的宗教与居民空间，保持合适观看距离。

背景参考 [416] [417]

串线示意

01 卡萨布兰卡
以门户城市进入摩洛哥

02 非斯
沿工艺与公共建筑认识老城

03 马拉喀什
比较庭院宫殿与广场生活

04 马拉喀什街区
在慢走中辨认城市新旧用途

05 卡萨布兰卡
回门户完成双古城旅行

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十一月内陆的暑热减轻，更适合在马拉喀什与非斯的巷道里慢看，但夜间转凉、雨和长途交通都需要安排。这条路线刻意不同时加入撒哈拉过夜、舍夫沙万和一圈阿特拉斯山路；十二天含长航程，两个主要古城已经足够。庭院旅馆、手工艺街和一段可靠讲解能形成完整体验，不需要把市场每一个摊位都拍下来。选择这一月要接受白天缩短和不同城市温差，沙漠和高山若是首要目标，应另选更长的车线。

摩洛哥：马拉喀什与非斯古城

路线攻略 · 续

适合谁 适合愿意慢看古城与庭院、能接受长航程及一段长铁路的人；第一次出境却希望语言、支付与换乘都极简的人需更多准备。

体力取舍 古城多石路、台阶与连续步行，语言和路线辨认也消耗精力；每天一段导览加半天自由，比全天跟团逛店更轻松。

D1 国际出发与在途

按联程要求到机场，核对转机是否需过境签、是否跨机场及托运行李标签。长航程不安排落地当天紧接古城团，携带次日需要的衣物和订单；飞行跨日时按当地时间重新看入住日期。

D2 卡萨布兰卡缓冲

抵达后入住，按体力短走海岸或城市街区。想参观哈桑二世清真寺仅选官方允许的导览并核对开放，晚到便删除；第一天主要把现金、通信和后续铁路搞清，不继续长途转非斯。

D3 铁路到非斯

上午乘预订铁路去非斯，到站后用正规车辆到古城入口住宿。寄好行李再在熟悉路段吃晚饭，提前确认第二天向导身份与讲解范围；不让陌生带路人临时改变酒店或购物安排。

D4 非斯麦地那主题日

跟可靠城市向导看开放街巷、手工艺和适用参观的历史建筑，把导览控制在自己想看的主题。午间安排坐下休息，清真寺、学校和庭院能否进入以现场规则为准，不将所有宗教建筑视作游客景点。

D5 非斯慢看与自由时间

选择一处博物馆或手工艺空间复看，下午留给咖啡与庭院休息。购物先问材质、工艺、邮寄和退换，拒绝不想买的店铺停留；不把长距离梅克内斯或遗址日游自动加入已经拥挤的古城日。

D6 非斯到马拉喀什的交通日

把本日留给较长铁路接续，按实时车次安排餐食和行李。抵达后只入住与吃饭，不追加广场夜游团；如果线路需换乘或延误，也不挤掉睡眠，翌日再开始另一座城。

D7 马拉喀什庭院与宫殿

早上看已预约的宫殿、花园或博物馆中一两个，下午避开最累时段回庭院休息。傍晚到杰马夫纳广场周边观察城市节奏，吃饭看清菜单和计价，不参与来历不明的动物拍照与强迫收费项目。

D8 花园、街区与手工艺

预约困难的花园放在已确认时段，其他半天留给不同街区和普通市集。热门景点若无票就换合适馆舍，不买陌生人声称保证入场的门票；旅馆、市场和一餐饭也能完成古城观察。

D9 马拉喀什留白日

用一段可步行的片区慢走，想做烹饪或正规手工体验便替换半天逛店。天气不佳时在馆舍和庭院之间活动；如果仍想看周边山区，先另查路况与车程，本版不临时塞进高山往返。

D10 回卡萨布兰卡，留一晚

按预订铁路返回卡萨布兰卡，住方便机场接续的城市酒店。检查行李、食品和伴手礼规定，休整后准备国际航班；不从马拉喀什当天铁路直接追远程航班。

D11 国际返程

按实际航班提前到机场，铁路或预约送机写清出发站点和航站楼。把返程与跨日抵达计入总假期，不在最后一天继续加古城。

D12 抵达中国与休整

按已购时刻完成跨日返程，留休息与到家的接续。若实际航班比此示例更长，须再增加在途天数，不能靠减少酒店夜数消失。

摩洛哥：马拉喀什与非斯古城

路线攻略 · 续

02 值得停留的地方

01 非斯与马拉喀什的麦地那适合以少量主题串联：门楼、巷道、庭院和手工艺让城市的组织方式变得具体。请可靠讲解把一半精力花在理解空间上，而不只找照片背景。

02 庭院旅馆本身可以是一段体验。天气转凉时留一小时坐下喝茶，观察材料、光线与声响，往往比继续穿越三条购物街更像旅行。

03 两座古城之间保留一段完整交通日，能降低赶路造成的疲劳。城市节奏与长铁路放在一起，也比在十二天里快速绕完整个国家更真实可行。

餐饮与街区 塔吉锅、库斯库斯、汤、薄饼与普通烤肉轮换，菜单和价格先确认。古城热门景点附近不一定最划算，选干净、能坐下且口味清楚的店；饮食习惯不同的人留普通主食选择，长铁路当天提前备水与简餐。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返卡萨布兰卡经济舱，通常比较经中东或欧洲的联程；核验转机规则及行李直挂。

往返 ¥7,000 - 12,000；含中转的飞行与等待约17—25小时，跨日常见。 门到门约 21 - 30 小时。

上海出发

上海往返卡萨布兰卡经济舱，比较可用直飞/联程的总时长与价格，不默认每天都有直飞。

往返 ¥6,500 - 11,500；按约16—24小时空中及中转时长规划。 门到门约 20 - 29 小时。

估到卡萨布兰卡首晚酒店，包含国际中转和入境；不把未来去非斯、马拉喀什的车程算进首次门到门。

当地移动 卡萨布兰卡—非斯—马拉喀什以铁路为主，古城步行加正规车辆；非斯到马拉喀什需为较长车程留一个独立白天。日均包含普通跨城票、主要馆舍及一次正规城市讲解分摊，不含沙漠包车或热气球。

卡萨布兰卡穆罕默德五世机场 → 市区酒店

机场铁路 + 城市末段车辆 约70—120分钟；约60—130元/人，估算。查到达航站楼与车次，末段到旅馆按正规出租或接送安排。

酒店预约接送 / 正规出租 约45—90分钟；约220—420元/车，估算。提前确认费用、等待与乘车人数，晚到更应走明确渠道。

建议住宿 非斯古城入口附近3晚，马拉喀什古城边缘3晚；卡萨布兰卡首尾各1晚

古城内庭院有氛围，但拖箱进巷、楼梯与夜间定位要问清；首次到访选能接车的入口附近更实用。长航程在途夜与实际酒店夜数分开计算。

中档客房 ¥550 - 1,100 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

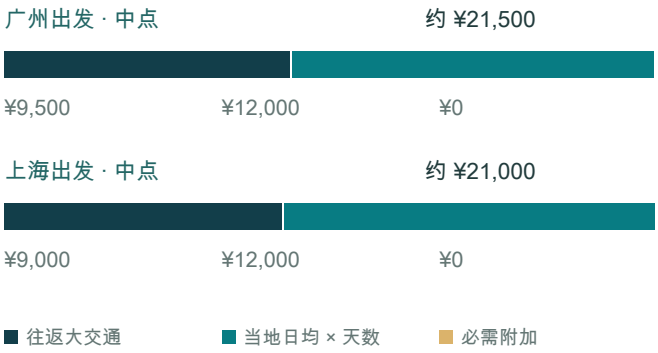
非斯古城可接车入口附近 第一次到访或行李较多，容易联系车辆与向导。 取舍：巷道内仍可能有楼梯，核对具体接车和拖箱距离。

马拉喀什古城边缘庭院 想在城市步行中随时回房休息。 取舍：广场、夜市和清晨声响会影响睡眠，先看房间朝向。

卡萨布兰卡市区交通点附近 首末夜铁路和机场接续更省时间。 取舍：不必追豪华海景，确认实际机场车站接驳。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥750 - 1,250 / 人，按 12 天预留；加往返大交通及必需附加项。



摩洛哥：马拉喀什与非斯古城

路线攻略 · 续

按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前8—12周比较联程和可退庭院住宿，先核对入境及转机条件，再落实两城铁路和正规向导。卡萨布兰卡首尾各留缓冲夜，写清旅馆接车入口、制热与早餐，长途跨日假期单列。 离摩经申根转机的联程票，先按本人签证情况核对使馆提醒与承运人要求。

证件准备 中国公民持护照可免签入境摩洛哥，最长停留不超过90天，仍须满足边检及承运人材料要求，准备回程、酒店与旅费证明。驻摩使馆特别提醒：未持申根签证者离摩时，尽量避免经申根区转机回国或赴第三国，相关线路可能受严格审查甚至被拒绝登机；先核实际转机与承运人条件再出票。护照及政策按实际出行日期复核。

05 天气与灵活安排

马拉喀什白天可按约18—24℃、夜间约8—13℃准备，非斯与沿海天气各有差异，雨后更凉。此范围覆盖主要城市的宽估算，不适用于高山或沙漠夜宿。带薄保暖层、雨具与防滑鞋，庭院住宿先确认热水及制热；白天看起来温暖也不意味着夜晚只穿短袖。

古城连续下雨 使用已确认开放的博物馆、手工空间与庭院，缩短窄巷步行；铁路日留余量，不改走更远山路。

联程或铁路延误 优先守住首末缓冲夜，联系住宿与向导调整；删去一场购物或园林，不压缩国际返程衔接。

行李重点 防滑城市鞋、夜间保暖外套、轻便雨具、可离线显示酒店地址的手机资料

半日慢走

马拉喀什古城入口 → 一处开放宫殿或庭院 → 市集边街 → 杰马夫纳广场外围

半日约3—4小时，步行约2—4公里（估算）

从酒店附近可识别的城门出发，先参观一个有明确开放规则的建筑，再沿熟悉街道走到广场外围吃午饭。小巷不必每条走完，导航失效时回到主路；拍照和进入店铺前把许可、价格问清。

压缩至约9天 九天压成卡萨布兰卡衔接加一个主要古城，或两城各少一天但保留铁路交通日；不以夜间长途车代替休息来增加第三座城。

多留两天 非斯加一日周边文化，马拉喀什加一日烹饪或庭院休息；若去海岸住两晚，应延长总天数并重新核对铁路和巴士。

周边延伸 梅克内斯与沃吕比利斯：在非斯再加1—2天，重新核对遗址开放、接驳与回程，不压缩主城导览来换长车程。

周边延伸 索维拉：至少另加2晚看海岸和古城，从马拉喀什出入更合理；撒哈拉与舍夫沙万分别需要更多天数，不能都顺便加入。

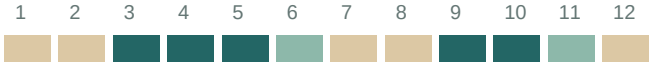
06 取舍与季节判断

01 十二天已经含长航程，两城间铁路也长；沙漠团常有连续山路与极早起床，不宜在这个基础版本里临时叠加。

02 古城迷路、购物带路和强迫收费都可能影响体验，使用正规向导、明确费用，保存酒店定位，不接陌生人保管财物的建议。

03 尊重宗教参观限制；未经许可的无人机不要携带和使用。摄影先征求商户和居民同意，动物表演与高风险项目不作为主线。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评价针对内陆古城步行，不含沙漠与阿特拉斯山。春季和较早秋季更温和，十一月可走但夜冷与降雨增多；暑期午间炎热需缩短街巷长走。

参考资料 [176] [177] [178]

11.12 境外 / 埃及 / 埃及·开罗—卢克索

开罗与卢克索古文明

以开罗四晚、卢克索三晚串起金字塔、博物馆与尼罗河两岸，减少转场，把时间留给遗址本身。

10天 / 最少约9天 13 ~ 27℃ · 少雨 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥13,800 - 22,600	门到门约 16 - 28 小时
上海出发	基础预算 ¥13,600 - 22,300	门到门约 17 - 29 小时

先核前提 先核地区形势、航线与保险适用条件。

先读懂这片地方

沿尼罗河读生与来世

地理 开罗与卢克索需要放在尼罗河走廊中理解，河流、可耕土地与荒漠构成鲜明关系。吉萨高原的陵墓群与城市馆舍提供不同观看尺度，到了卢克索再按东西岸分辨神庙与墓地。先建立河流方位，宏大的古代遗址就不再只是互不相干的石头建筑。

历史 金字塔、王陵与神庙分别关联王权、祭祀和来世观念，图像与空间的用途并不相同。卢克索神庙、卡纳克和西岸陵墓能帮助比较不同仪式场所，而博物馆把可移动文物补回整体历史。浮雕常有政治与宗教表达目的，不能把每幅图像都当成日常生活的直接写照。

现场观察 进遗址先辨入口、轴线和核心空间，再选一组浮雕听人物及动作含义。馆中则看物件的出处和原用途。对比东西岸时保持具体，不把整段埃及文明压成几句神秘传说或所有建筑都一样的印象。

背景参考 [077] [407]

串线示意

01 开罗
通过城市与馆舍建立年代线

02 吉萨高原
把金字塔放回陵墓群空间

03 开罗重点博物馆
借出处与用途理解古代器物

04 卢克索东西岸
比较神庙与陵墓的不同功能

05 卡纳克与尼罗河岸
细读柱廊浮雕与河流方位

06 开罗
回首都完成遗址与馆藏对照

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

11

开罗与卢克索古文明

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十一月通常比盛夏更适合长时间在露天遗址停留，卢克索的柱廊、陵墓和神庙可以安排成早出午休的节奏。开罗与卢克索足以构成一次内容扎实的初访：先看金字塔及馆藏，再理解尼罗河沿岸王朝空间。十天不必同时纳入阿斯旺、红海、白沙漠和多晚邮轮，否则交通会压缩每处实际参观时间。需要接受开罗道路拥堵、热门景点推销较多、门票体系复杂；选择合规导览与清楚报价的交通，比单纯追求最低价更实用。

适合谁 适合古代文明爱好者与愿意使用正规导览的人；对炎热、推销、城市噪声或复杂收费非常敏感者应提高酒店与用车标准。

体力取舍 日晒、干燥与遗址不平路面是主要负担，开罗拥堵和两段内陆航班也占精力；按东西岸分日用车，比连续清晨出发更易恢复。

D1–2 国际航程与开罗调整

第一天出发、第二天抵达并休息，下午按体力在正规导览下走一片城市区域。机场至酒店可能受拥堵影响，抵达日不买时间紧的景区票，也不要直接接通宵陆路转场。

D3 吉萨高原留足半天

早晨出发看金字塔群和狮身人面像，选择合规向导帮助理解空间与历史。是否进入某座金字塔内部按当期开放、另购票和自身对狭窄空间的接受度决定，下午留休息。

D4 博物馆与城市层次

选大埃及博物馆或埃及博物馆等一处重点馆，按当前开放与展陈安排预约，认真看馆藏而非同时扫完所有馆。下午可加入伊斯兰开罗一片区域，宗教场所遵循服装与进入要求。

D5–6 飞卢克索，分东西岸

第五天飞卢克索，下午轻看河岸或卢克索神庙。第六天早起去西岸帝王谷和哈特谢普苏特神庙，先看清基础票与额外陵墓票的区别；参观数量按体力选择，不以买票多少衡量收获。

D7 卡纳克与河岸休息

清晨安排卡纳克神庙，柱廊、浮雕与空间组织值得留讲解时间。午后休息，傍晚可选正规帆船短游或博物馆；热气球属于天气敏感的自费项目，合规资质和保险需独立核验。

D8–10 开罗缓冲与返程

第八天飞回开罗，住一晚给国内航班延误留余量；第九天跨洲返程，第十天回中国。若国际航班组合减少旅途日，可加给开罗馆藏，仍保留内陆飞回与国际起飞之间的缓冲。

02 值得停留的地方

01 吉萨的金字塔群值得从整体位置开始理解：高原、墓葬群与现代城市的距离关系，比近距离摆拍更能带出尺度。正规讲解能帮助区分不同时代与建筑功能。

02 卢克索东西岸的布局让古埃及历史有清晰的空间线索，神庙、陵墓与尼罗河彼此联系。分两天看能减少酷晒，也更容易把壁画与祭祀、王权观念联系起来。

03 博物馆提供理解遗址所需的器物与细节，遗址则让馆藏回到真实环境。先馆后遗址或反过来都可，但每馆预留几小时，少量深看会比追逐所有知名展品更有收获。

餐饮与街区 可以尝库沙里、烤肉、豆泥、鹰嘴豆制品、炖菜和埃及饼，酒店早餐也能作为稳定补给。水与生冷食物选择可靠来源，天气干燥时注意补水。餐馆和包车先确认税费、服务费与小费边界，避免账单结算时才讨论是否包含。

开罗与卢克索古文明

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返开罗，优先查直飞；无合适班次经中东枢纽中转。

往返 ¥5,200 - 8,800；直飞规划约10–11.5小时；中转约14–21小时 门到门约 16 - 28 小时。

上海出发

上海往返开罗，优先查直飞；可比较经中东枢纽的联程和到达时段。

往返 ¥5,000 - 8,500；直飞约11–12.5小时；中转约15–22小时 门到门约 17 - 29 小时。

按到开罗后正规接送城区首晚酒店估算，短端需直飞，中转通常靠近长端；尚未包括卢克索内陆航班，夜间落地先休息不赶遗址。

当地移动 开罗用正规预约车与合规导游，卢克索按东西岸分日包车，daily已含常规交通与门票分摊。开罗—卢克索往返内陆机票另列extra；不把长途夜火车的省房费视为一定更轻松，需单独比较可靠性与睡眠。

开罗国际机场 → 开罗城区首晚酒店

正规平台预约车或持牌出租车 约45–100分钟；约80–160元/车（预算）。先确认接车区域、费用与现金安排，勿跟临时揽客随意更换车辆。

酒店或合规旅行社接送 约45–100分钟；约140–260元/车（预算）。写清航班等待和接人方式，深夜到达可选明确接待的方案。

建议住宿 开罗扎马雷克或Garden City一带，卢克索东岸河畔

开罗优先正规酒店与方便接送的位置；卢克索东岸餐饮、火车站和机场接驳较便利。尼罗河景与金字塔景不是同一区，先按日程选择，再决定是否升级景观房。

中档客房 ¥600 - 1,050 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

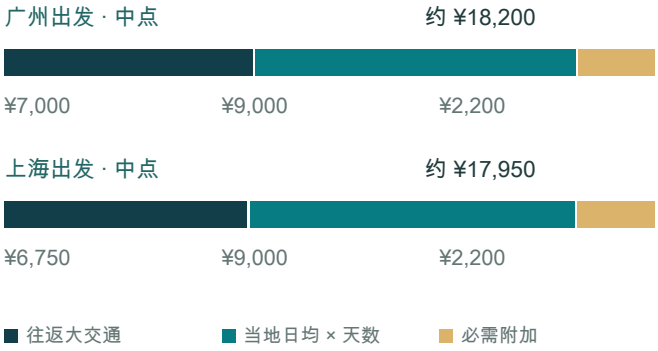
开罗扎马雷克或城区正规酒店 适合抵达休息、餐饮与安排导游接送，可减少首次旅行的不确定。取舍：吉萨及大型馆藏仍需车程，河景不能消除高峰拥堵。

吉萨景区附近正规酒店 适合重点看金字塔、希望早到的人短住一两晚。 取舍：进城其他场馆较远，核对周边道路、晚餐与接送实际入口。

卢克索东岸河畔或城内 便于寺庙、博物馆和机场接送，东西岸活动可分别包车。 取舍：景观酒店与码头位置差异大，确认餐饮和步行环境再选房。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥700 - 1,100 / 人，按 10 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥1,600 - 2,800 / 人；另计开罗—卢克索往返内陆经济舱及行李预算；基础daily已含常规遗址门票，不含热气球及高价特别墓室。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–3个月处理证件、国际机票与合规导览，内陆航班给国际返程留一晚缓冲。博物馆开放和热门墓室状态临行重查，包车合同写明车型、空调、讲解语言、门票与小费是否包含。

开罗与卢克索古文明

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照先向埃及驻华使领馆核验旅游签证路径与办理资格。中国驻埃及使馆2026年8月提醒：开罗机场所有入境航站楼试行数字落地签新规，应按要求提前完成手续；不承诺无条件落地办理，也不照搬旧柜台攻略。严禁携带无人机、航拍设备及对讲机等公告所列物品，出发前复核最新规则。

05 天气与灵活安排

这是开罗、卢克索之间的典型规划范围，卢克索白天可能更暖，沙漠和清晨明显偏凉。降雨通常少，但强日照仍会令露天参观疲劳；宽檐帽、防晒、饮水和薄外套同时需要，神庙参观尽量避开最热时段。

高温或扬沙天气 把遗址放清晨，减少无遮挡区域停留，午后回酒店或看开放馆藏；能见度差时取消远郊活动，不为热气球等附加项目更换不明运营方。

交通、航班或安全情况变化 保留开罗缓冲日并联系正规服务方调整，避开使馆提醒的高风险区域与聚集活动；内陆航班改变时先保证国际返程衔接，不临时跨区赶路。

行李重点 遮阳帽与透气长袖长裤、封闭式防尘步行鞋、随身补水与保湿用品、护照保险及预约接送记录

半日慢走

卢克索博物馆 → 尼罗河岸开放人行区 → 卢克索神庙附近

半日约3小时，步行约2–3公里（估算）

先确认博物馆开放时段，再沿有正常人流的河岸走到神庙附近，日晒强时用车替代中间一段。入神庙需要另外门票与参观时间，可分另日；不独自进入偏僻小巷或无管理河岸，保留随时返回酒店休息的选择。

压缩至约9天 九天时减少一个开罗附加场馆或卢克索自由日，仍保留回开罗后的缓冲晚。若只有七天，集中开罗与吉萨更合适；不要把卢克索返回开罗与国际出发安排成分开出票的紧接转机，也不靠夜火车省掉休息。

多留两天 多两天可延长卢克索馆藏与东西岸观察，或增加开罗一处文化街区和一天休息。阿斯旺、阿布辛贝属于另一段较长交通，应至少重新设计数日行程；红海海滨也需另核对当期安全和航班安排。

周边延伸 阿斯旺与阿布辛贝：至少加3–4天，需要重新安排内陆交通，清晨长车程不宜连着赶返程。

周边延伸 红海度假：仅在最新安全提示、海况与保险均允许时另加3–4天；当前不作为无条件推荐的顺路延伸。

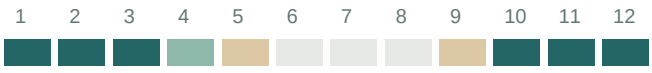
06 取舍与季节判断

01 2026年9月使馆提醒中东与红海形势复杂，避开除沙姆沙伊赫、塞得东港外的西奈地区。本线限开罗—卢克索，出票前再核验提示与保险，局势变化时调整或延期。

02 遗址门票、内部墓室、摄影及特别展区可能分别收费，按官方售票信息选购。导游、车辆和骑乘服务事先约定总价，不把对方口头“免费带路”默认成无偿。

03 使馆不建议自驾，包车选有资质公司、签合同并全程系安全带。墓室与金字塔通道可能陡窄闷热，行动不便者可只看外部；热气球及涉水项目需审慎评估。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对开罗与卢克索遗址文化线，晚秋至早春较适合户外，卢克索通常比开罗更热。夏季高温使长时间遗址步行代价很大；冬季早晚和航班机舱会冷，不能只带炎热沙漠印象下的短袖。

参考资料 [077] [078] [089] [090]

12 海岸、城市与南半球初夏

厦门、万宁与深圳—大鹏适合城市海岸，成都和松阳偏文博、饮食与村落，黄山—徽州需按冬季开放安排。境外可选甲米、槟城—兰卡威、新加坡、富国岛、墨尔本—塔斯马尼亚或特内里费。留意海况、湿季与山海温差，圣诞、跨年和学校假期的费用单独比较。

出发时机

优先上中旬，月底跨年与境外假期更早落实可退住宿。黄山先查当季维护区域与索道，松阳确认制热和道路；新加坡备完整室内日，富国岛看风浪，特内里费高海拔运营与许可单独确认。澳洲暑期和节庆不使用普通预算下沿。

国内路线速查

基础预算 / 人民币每人

01 万宁海湾与兴隆

512 →

国内 · 5天 · 19 ~ 26℃

广州 ¥3,150 - 5,550　上海 ¥3,800 - 6,750

02 深圳城市文化与大鹏海岸

516 →

国内 · 4天 · 12 ~ 23℃

广州 ¥1,950 - 3,520　上海 ¥2,600 - 5,000

03 厦门与鼓浪屿

520 →

国内 · 4天 · 12 ~ 20℃

广州 ¥1,850 - 3,250　上海 ¥2,150 - 3,900

04 成都茶馆与博物馆

524 →

国内 · 4天 · 4 ~ 11℃

广州 ¥2,400 - 4,400　上海 ¥2,500 - 4,600

05 松阳老街与浙南古村慢住

528 →

国内 · 4天 · 2 ~ 14℃

广州 ¥2,600 - 4,900　上海 ¥2,050 - 3,600

06 黄山与徽州：冬山、老街与村落

532 →

国内 · 5天 · -6 ~ 12℃

广州 ¥3,550 - 6,150　上海 ¥3,150 - 5,450

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

12月 · 境外路线速查

续上页；按天数、基础预算与交通负担选择。每条路线的入境、船程与天气取舍须单独阅读。

境外路线速查

基础预算 / 人民币每人

07 富国岛：西岸日落与南部海湾 536 →

境外 · 6天 · 23 ~ 30℃

广州 ¥5,700 - 10,400　上海 ¥6,100 - 11,100

08 甲米奥南与莱利 540 →

境外 · 6天 · 24 ~ 31℃

广州 ¥5,400 - 8,900　上海 ¥5,800 - 9,500

09 槟城与兰卡威 544 →

境外 · 7天 · 24 ~ 31℃

广州 ¥5,550 - 9,750　上海 ¥6,250 - 10,950

10 墨尔本与塔斯马尼亚 548 →

境外 · 12天 · 11 ~ 25℃

广州 ¥21,300 - 33,300　上海 ¥21,000 - 32,800

11 特内里费：南岸冬阳与火山地景 552 →

境外 · 12天 · 14 ~ 23℃

广州 ¥20,100 - 35,100　上海 ¥19,600 - 34,600

12 新加坡：馆舍、街区与雨季城市假期 556 →

境外 · 5天 · 24 ~ 31℃

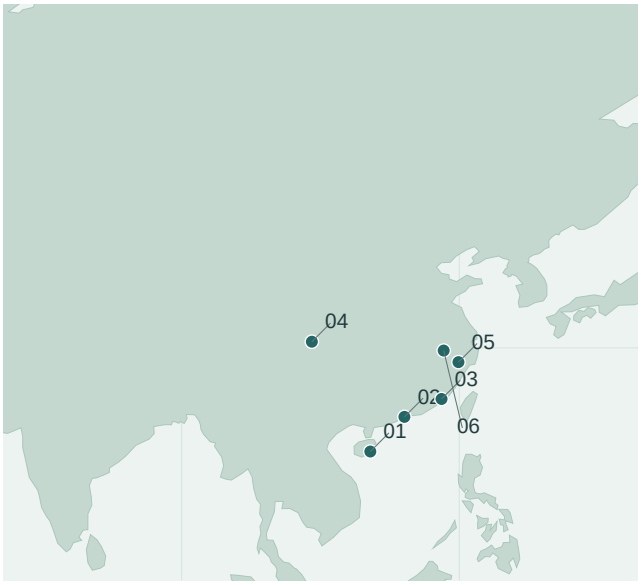
广州 ¥6,100 - 11,200　上海 ¥6,300 - 11,600

预算为季节规划参考；证件、保险与可选升级另计。先看路线取舍，再确定日期与可退方案。

12月 · 在地图上读路线

编号与本月路线速查对应。点位为代表城市或门户；跨城路线的位置与顺序请结合路线中的串线图阅读。

国内 · 中国及周边



01 万宁海湾与兴隆

5天 · 万宁

02 深圳城市文化与大鹏海岸

4天 · 深圳

03 厦门与鼓浪屿

4天 · 厦门

04 成都茶馆与博物馆

4天 · 成都

05 松阳老街与浙南古村慢住

4天 · 丽水（松阳门户）

06 黄山与徽州

5天 · 屯溪（黄山市）

境外 · 本月目的地分布



07 富国岛

6天 · 阳东（富国岛）

08 甲米奥南与莱利

6天 · 甲米

09 槟城与兰卡威

7天 · 乔治市

10 墨尔本与塔斯马尼亚

12天 · 墨尔本

11 特内里费

12天 · 圣克鲁斯-德特内里费

12 新加坡

5天 · 新加坡

底图：Natural Earth（公版，简化陆地轮廓）；城市坐标：GeoNames（CC BY 4.0）。境外地图视野随当月目的地调整，编号引线仅指示点位。地图不绘制国界，不表示交通距离。完整来源见参考资料。

12.01 国内 / 中国 / 海南·石梅湾—日月湾

万宁海湾与兴隆

选一个海湾住稳，留一天给兴隆，冲浪用正规课程循序体验；不沿海南全岛每天换酒店。

5天 / 最少约4天 | 19 ~ 26℃ · 中等 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,150 - 5,550	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥3,800 - 6,750	门到门约 8 - 11 小时

先读懂这片地方

海湾运动与热带农产

地理 万宁的体验不只发生在一片沙滩。不同海湾的岸线方向与地形，使浪、风和海面观感有所差异；从海边转入兴隆，又会遇到植物、农产与聚落生活。把海湾和内陆放在同一张小地图上，能理解这段海南海岸为何同时承载休闲、运动与生产。

历史 万宁的海岸近年把专业训练、赛事和大众冲浪连接起来，带动俱乐部、装备租赁与餐饮等业态，这些变化也是地方历史正在发生的一部分。进入兴隆后，可把咖啡、植物与餐桌当作认识农产的入口，追踪原料、加工与销售怎样相连，让海湾之外的生产生活也进入视野。

现场观察 在海湾留意岸线朝向、浪的形态和人们使用海滩的方式；到兴隆问一杯咖啡的原料与制作，再看一餐中用了哪些地方食材。从具体店家故事入手，可以把食物与生产连起来，也为单纯看海增添另一条线索。

背景参考 [082] [420]

串线示意

01 万宁海湾
先观察岸线与海滩使用方式

02 正规冲浪课堂
把海况观察与运动体验连读

03 兴隆
从咖啡植物与餐桌认识农产

04 石梅湾或神州半岛
在另一段海岸比较地形差异

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十二月万宁适合把海边停留和一项有学习感的活动结合起来。日月湾冬季通常有较活跃浪况，对冲浪人群很有吸引力；石梅湾和神州半岛则更适合散步、度假酒店和较安静的休息。要区分冲浪季与游泳季：风浪增大时，海看起来漂亮也未必适合自由下水，东北季风还可能带来阴天和风冷。五天以一个海湾为基地，穿插兴隆咖啡与南洋味，比把万宁、三亚、海口都串起来更有效地获得休息。

万宁海湾与兴隆

路线攻略 · 续

适合谁 适合希望学一点冲浪、住稳休息和喜欢热带饮食的人；只想每天无风晴天游泳，或不愿接受海况取消活动者应降低预期。

体力取舍 住宿在单一海湾可以很轻松，湾区之间与兴隆需乘车；冲浪课会明显增加体力消耗，应与休息日分开，不把海边度假排成训练营。

D1 到达海湾并住稳

经机场、动车和最后一段接送到达酒店，下午只在住处附近海滩散步，了解救生区域与天气。把第一天留给转换节奏，不在落地当天安排不可退的出海项目或连续跨湾拍照。

D2 正规冲浪入门

提前联系正规俱乐部，由教练按经验、体力和浪况安排基础课，先学安全规则、落水和上板。课后休息，下午可在湾边喝咖啡；第一次不追求站立次数，也不要脱离教练独自去外海。

D3 兴隆咖啡与南洋味

用半天到一天去兴隆，在正常开放的咖啡、植物或侨乡文化体验中选两项，午餐尝南洋风味。午后回海湾，避免沿路临时加入大量购物点；这一天也可作为风大无法下水时的替换安排。

D4 海湾自由日

如果喜欢冲浪可再上一节复习课，或者在石梅湾、神州半岛选择一个片区散步、看海。不要把无救生员的沙滩当游泳场；出海、浮潜、桨板等是否成行由正规机构结合海况决定。

D5 早餐与返程

睡足后吃早餐，根据动车和航班时间离开海湾。最后一段网约车在偏僻湾区可能等待较久，提前约好；如果计划潜水，需按专业机构要求安排与飞行的时间间隔，并重新调整行程。

02 值得停留的地方

01 冲浪的乐趣是通过练习理解海浪、站姿和节奏，连续两天基础课往往比一次匆忙体验更有价值。项目价格要看师生比例、时长、装备和保险，不能只比一张低价宣传图。

02 石梅湾和神州半岛适合给休息留真正的空间：沙滩步行、酒店泳池、看云与日落都可以是完整安排。某天阴天也不必跨城追太阳，减少转场本身就是度假质量的一部分。

03 兴隆让海岛旅行出现另一层内容，咖啡、南洋点心与归侨文化可以用一顿午餐和半天访问连起来。选择有清楚内容的开放场所，避免把“文化游”变成固定购物路线。

餐饮与街区 可以尝后安粉、海南粉、清补凉、糟粕醋火锅、东山羊及兴隆咖啡和南洋点心。海鲜明确重量、做法与加工费，普通镇上餐馆通常比海景餐厅更利于控制预算。热带水果好吃也别完全代替正餐，水上活动前后饮食安排清淡。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返海口或三亚机票预算，两机场比较后接动车至万宁/神州站。

往返 ¥650 - 1,300；飞行约1.5小时；机场接动车与湾区转车通常再需1.5–3小时 门到门约 6 - 9 小时。

万宁海湾与兴隆

路线攻略 · 续

上海出发

上海往返海口或三亚机票预算，按航班与高铁衔接选择同机场往返或开口。

往返 ¥1,300 - 2,500；飞行约3–3.5小时；机场至湾区另留约1.5–3小时 门到门约 8 - 11 小时。

按飞海口或三亚、接动车至万宁或神州站，再到第一晚海湾酒店估算；含常规换乘，若航班与铁路衔接不佳应增加半天或机场附近一晚。

当地移动 海口美兰或三亚凤凰机场可衔接海南环岛动车，再从万宁/神州站到湾区；具体班次以12306为准。湾区分散，正规打车或租车较实用，daily含机场铁路接驳及两人分摊当地交通，单独包车需上调。

万宁站或神州站 → 对应海湾首晚酒店（机场段先乘动车）

正规出租车或网约车 约20–50分钟；约35–100元/车（预算）。按实际海湾选择车站，较近不一定有合适班次。

酒店预约接站 约20–50分钟；约50–120元/车（预算）。确认是否含在房价及等候期限，晚到先落实接车再买车票。

建议住宿 石梅湾/神州半岛适合度假，日月湾或田新村适合冲浪

海湾之间并非步行范围，按主要目的选择连住。海景度假酒店常明显更贵，先确认早餐、海滩通达、泳池是否加热及夜间噪声，不只看滤镜照片。

中档客房 ¥450 - 900 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

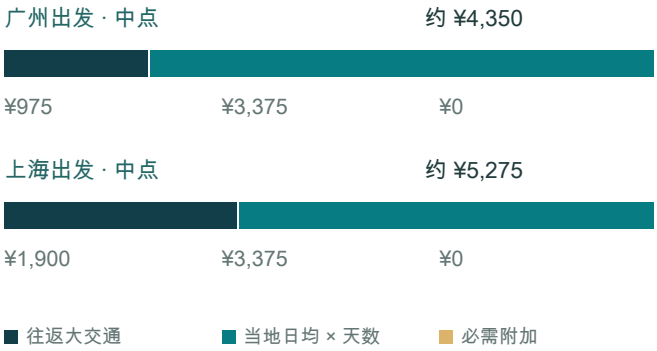
日月湾合规住宿区 适合以正规冲浪课程和海边餐饮为重点的人，活动集中。 取舍：周末和夜间可能热闹，噪声、沙滩距离与接送入口需确认。

石梅湾酒店区 适合重视安静、酒店设施与休息的人，容易住稳不搬。 取舍：餐饮和外出可能更依赖车辆，不是所有海岸都适合自由下水。

神州半岛附近 适合散步与酒店度假，部分位置接神州站较方便。 取舍：不同楼盘与沙滩入口差别大，宣传中的海景不等于步行直达安全沙滩。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥500 - 850 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 十二月上中旬提前3–6周比价，跨年与寒假更早。先决定主住海湾，再比较海口、三亚总交通成本；冲浪课选有天气取消机制的正规机构，别把所有水上项目预付为不可退。

证件准备 中国大陆居民用身份证乘机、动车和住宿，本线属于国内旅行。离岛免税购物额度、提货与携带要求另按当期官方规则核验，不把购物优惠作为必须完成的行程。

万宁海湾与兴隆

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

范围用于万宁海岸的常见规划，日照下温暖，阴雨和北风时会明显偏凉。冬季可能连续阴天，水上活动体感取决于风浪和装备；准备轻外套、快干衣及防晒，学习冲浪由教练决定是否需要适合的保暖装备。

风浪大或海滩禁止下水 取消冲浪和游泳，改兴隆咖啡、南洋餐饮与酒店休息；遵守旗帜和救生管理，不因已付课程费用要求教练冒险开课。

连续阴雨或海风阴冷 把海边拍照缩成短段，增加咖啡馆和室内活动，晚餐放在住处附近；不要每天跨海湾寻找所谓必晴天气，保留睡眠与缓冲。

行李重点 速干衣物与防晒泳衣、薄防风外套、防水袋与沙滩拖鞋、正规课程提供的合适浮力装备需先确认

半日慢走

石梅湾合规沙滩入口 → 开放海岸短段 → 原入口附近休息区

半日约2–3小时，步行约2–3公里（估算）

在酒店或管理方确认的开放沙滩范围内往返，选择涨落潮均有安全退路的位置，早晚看海而不追求走远。浪大时改走岸上正常步道，不跨礁石，不沿封闭海岸绕行；咖啡与坐着看海本身就是半日内容。

压缩至约4天 四天保留一个海湾连住和一节正规冲浪课，删去兴隆或其他湾区往返，抵达后的半天以休息为主。若航班加动车占用太多，就把水上活动作为可选，不为完成课程压缩返程接驳和取行李时间。

多留两天 多两天可增加兴隆一整天和海湾休息日，或换到另一片海湾住两晚体验不同节奏。三亚、海口并非日常往返的周边小点，若想加城市游，应改开口交通与住宿分配，减少来回经过同一段铁路。

周边延伸 博鳌与潭门：加1–2天，可在海口进出时顺序安排，不占用每天的冲浪练习时间。

周边延伸 三亚：另加2–3天再更换酒店，若只有五天就选择万宁或三亚其中一地深住。

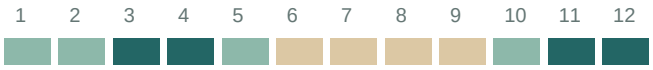
06 取舍与季节判断

01 冬季浪好是对冲浪者而言，不等于适合自由游泳。遵守救生区、红旗与教练判断，不在陌生水域独自下水；遇大风与离岸流风险应取消活动。

02 海景房与“近海”公寓的实际位置差别很大，步行到沙滩可能需绕行。确认道路、早餐、餐厅营业和网约车可达性，想安静要问清周边夜间音乐。

03 冲浪、浮潜与摩托艇的经营资质、保险覆盖和责任范围分别核验。低价课可能有较高师生比或额外收费，按自身经验选择合适海域与装备。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对湾区休息与正规冲浪入门，晚秋冬春可避开部分盛夏闷热，但冬季风浪和阴天仍会影响下水。冲浪有浪不等于游泳安全，夏秋需关注强降雨和台风，所有月份都由现场海况决定水上活动。

参考资料 [081] [082]

12.02 国内 / 中国 / 广东东部海岸

深圳城市文化与大鹏海岸

在深圳看一天城市文化，再在大鹏住一晚，把冬日海岸当作散步与休息。

4天 / 最少约3天 | 12 ~ 23℃ · 相对少雨，冷空气与海风 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥1,950 - 3,520	门到门约 2 - 4 小时
上海出发	基础预算 ¥2,600 - 5,000	门到门约 6 - 9 小时

先读懂这片地方

从当代城市回看海防

地理 深圳市区与大鹏半岛之间，是高密度城市和海岸山地的尺度转换。市区适合在馆舍、公共空间与街区中读城市发展，大鹏则把海湾、山体和历史聚落放到近处。进入半岛后回看地图，会发现海岸并非连续笔直的沙滩，而是被山地切分的不同湾区。

历史 大鹏所城的背景与海防有关，城门、街巷及相关建筑提示这里曾承担不同于度假海岸的功能。把它与深圳当代城市文化连起来，可以避免只用新兴都市解释整座城市。今日所城里的居住、餐饮和旅游用途又叠加一层，应与历史防御结构区分着看。

现场观察 在所城先找城门和主要街巷，理解围合空间如何运作，再看今天的生活怎样进入其中。到海岸观察山体、湾口与聚落的位置关系；回市区读博物馆时，可追问城市发展叙事如何容纳更早的地方历史。

背景参考 [184]

串线示意

01 深圳市区
从馆舍与公共空间读城市

02 大鹏所城
辨认海防聚落的街巷骨架

03 较场尾或近处海岸
看古城与海湾山地相邻

04 深圳市区
以当代文化空间完成对照

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

深圳城市文化与大鹏海岸

路线攻略 · 续

十二月华南通常较适合平地步行，深圳可以把馆舍、城市餐饮与大鹏古城海岸连成短假；海风和冷空气仍需接受。广州出发不必飞行，上海则能在四天里留完整两天，主线不用依赖上岛船班。本线选择大鹏所城与较轻松的海岸区域，不安排东西涌穿越或复杂礁石徒步；四天只住城里和海边两处，地铁看起来很多并不意味着已通到全部半岛海滩。

适合谁 适合广州近程短假、上海想看南方城市与海岸的旅客，也适合同行者更重视休息和馆舍；追求热带游泳或重装海岸穿越的人应另选。

体力取舍 主要是城市与平缓海岸步行，路线刻意不含穿越；半岛车程仍会累，午后休息与最后回城夜是降低负担的关键。

D1 抵达深圳与城市短走

根据枢纽入住福田或罗湖，下午选一处已确认开放的博物馆/美术馆与附近街区。晚上普通餐馆吃饭，不跨全城追多个商圈；从上海晚到就把馆舍放到第四天。

D2 去大鹏，古城与海边分半天

上午用正规交通去大鹏，放行李后走大鹏所城开放街巷，午饭休息。下午在较场尾或住宿附近正式海岸短走，海风大便提前回房；不把当天再向南拉到最远海滩。

D3 半岛慢住后回城市

按风和管理开放选择一段平缓海岸或正规地质展示，吃午饭后返城，留足堵车余量。若同行者想完全休息，海岸半日可以只在住处附近，不以完成登山或穿越为目标；最后一晚回深圳交通方便处。

D4 一处文化空间与返程

航班或铁路较晚时看首日没完成的一处馆舍或公园，范围按机场/车站方向控制。上海旅客提前回机场，广州旅客也别因车程短临时加半岛往返；确认周一闭馆和交通时段。

02 值得停留的地方

01 大鹏所城可以把海岸旅行接到城防、街巷和当地生活上。进开放区域慢看，居民院门与商业店面分别对待，少一点穿着拍照，多一点观察空间。

02 冬日海岸的主要用途是散步、光线和呼吸海风，未必需要水上项目。留一晚能减少城市到半岛的重复往返，也让同行者按风和体力决定散步长度。

03 深圳的馆舍与城市公共空间可承担天气备选。选一个真正想看的主题，比四天里分别跑多个区的打卡点更容易留下内容。

餐饮与街区 城市段选粤菜、客家家常菜、普通面饭和自己喜欢的多元餐馆，半岛吃海鲜先问清斤两与做法费用。大鹏夜间餐饮选择和价格与城区不同，少量点菜并搭配蔬菜，不把“海边”自动当作海鲜便宜的保证。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州南或广州东往返深圳的二等座城际/高铁，按酒店片区选深圳北或深圳站等枢纽。

往返 ¥150 - 320；铁路约0.5—1.5小时，市内接驳决定总时间。 门到门约 2 - 4 小时。

深圳城市文化与大鹏海岸

3 / 4

路线攻略 · 续

上海出发

上海往返深圳宝安机场经济舱，核对直飞时刻和行李。

往返 ¥800 - 1,800；直飞约2—3小时量级。 门到门约 6 - 9 小时。

估到城市第一晚酒店；深圳城区到大鹏的较长接驳放在第二天，上海晚班到达和广州不同车站也会改变总耗时。

当地移动 城市段地铁加步行，大鹏段用正规客运或预约车辆；车程与堵车需另算，不能把地铁站到海滩看成零换乘。每日费用含城市与半岛正常接驳，船、冲浪教练和高端度假体验另计。

深圳北 / 深圳站 / 宝安机场 → 城市酒店

地铁与末段步行 车站约25—55分钟；机场约50—90分钟；约4—15元/人，估算。按酒店片区查换乘，末班与长通道都要计时。

正规网约车 车站约20—45分钟；机场约35—75分钟；约30—150元/车，估算。机场路程较长，高峰时比较铁路而非只看导航。

建议住宿 福田或罗湖交通沿线城市夜；大鹏所城/较场尾安静外围海岸夜

城市酒店按主要馆舍位置选，半岛住宿问清停车、热水和夜间餐饮。较场尾主街临海房可能嘈杂，山海窗景不能替代窗户隔音和真实步行。

中档客房 ¥350 - 750 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

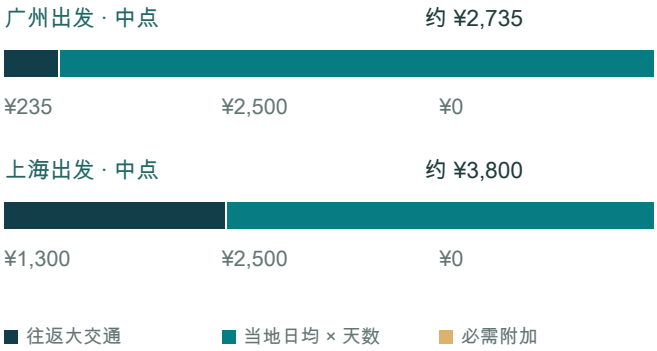
福田轨道交通沿线 馆舍、铁路与市内转乘均衡。取舍：到大鹏仍需一段接驳，确认实际地铁步行。

罗湖或东部城市片区 接大鹏方向相对顺，餐饮较多。 取舍：去宝安机场更远，要按返程时刻选末夜酒店。

大鹏所城 / 较场尾外围 想减少海岸折返，早晚短走方便。 取舍：夜间商业区可能热闹，问房间窗向与正规上车点。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥450 - 800 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先按枢纽和城市馆舍选可退酒店，再订一晚大鹏住宿与正规接驳；临行核对半岛车辆预约、馆舍开放和海况。四天只选一处主要文化空间，不靠不可退水上活动撑满行程。

深圳城市文化与大鹏海岸

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 使用有效身份证件完成铁路、航班和住宿实名；本线不含港澳边境。若临时想跨境，证件与签注、通关和活动要求需独立准备，不能用深圳行程替代。

05 天气与灵活安排

按约12—23℃准备，晴天城市中午温暖，海岸清晨和傍晚偏冷。冷空气可带来明显降温和大风，冬天不以海水温度适合久游作承诺。带轻保暖与防风层，半岛活动先看海况；不要把无雨视作可以走野海岸或下水。

冷空气与大风 取消水上和暴露海岸活动，大鹏只走古城，城区用馆舍与餐饮替代；重新核对返城车辆。

节假日半岛堵车 减少半岛远端点，提前返回城市；不为订好的晚间表演延误机场衔接。

行李重点 轻便防滑鞋、防风保暖外套、日晒防护、电子订单与地铁离线资料

半日慢走

大鹏所城主街 → 开放历史街巷 → 较场尾正式海岸 → 午饭

半日约3—4小时，步行约2—4公里（估算）

先在古城看空间与历史，随后沿管理开放的道路去海岸，午饭按口味选一家明码店。大风时海边只停一小段，下午可以回住处；不把居民住宅、礁石和远岸徒步加进这条轻松线路。

压缩至约3天 三天保留城市一夜、大鹏一夜与首尾交通，删去一个馆舍；若航班时间差则只做城市和一天半岛，返程不从最远海滩直接赶机场。

多留两天 增加盐田平缓步道或一个馆舍日，再留半岛慢住一晚；惠州段必须重选车辆和房间，避免额外折返。

周边延伸 盐田海滨：多加一天看一段正式步道与港口景观，避开道路关闭路段；不追求步道全线贯通。

周边延伸 惠州海岸：建议再加2天并重新选住宿基地，跨城海岸车程和周末拥堵单独计算。

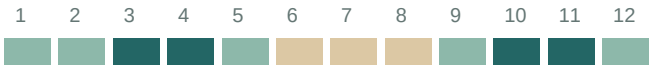
06 取舍与季节判断

01 大鹏道路可能在特定假期、时段实施车辆预约，临行查交警当期通告；不把某次夏季通知机械外推到全年。

02 东西涌、礁石和未开发海岸有不同风险与管理要求，本线只走开放轻松区域；海岸退潮照片不意味着道路随时可走。

03 半岛到宝安机场车程较长且拥堵不稳定，返程前一晚回城市；订海岸住宿先核对噪声、夜晚补给和接送位置。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对城市文化加海岸散步，春秋更舒适，十二月可走但需防海风；夏季暴晒、强降雨和台风影响半岛，海水项目另作季节判断。

参考资料 [184] [185]

12.03 国内 / 中国 / 福建·厦门

厦门与鼓浪屿

鼓浪屿一天、老城一天、海岸半天，组成冬季四日短假；白天慢走，晚上认真吃闽南味。

4天 / 最少约3天	12 ~ 20℃ · 少雨	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥1,850 - 3,250	门到门约 5 - 8 小时
上海出发	基础预算 ¥2,150 - 3,900	门到门约 5 - 7 小时

先读懂这片地方

港口小岛上的建筑交汇

地理 厦门本岛、鼓浪屿与集美适合从港湾关系理解，而不是当成互不相干的拍照片区。海岸、码头和坡地影响街道走向，也影响建筑如何面向海。鼓浪屿步行时不断遇到高低变化，说明这座小岛的城市肌理不能只用平面上的直线距离来想象。

历史 鼓浪屿的遗产价值包括国际往来背景下形成的历史聚落，以及不同建筑风格与地方传统相互结合的面貌。住宅、公共建筑、宗教与文化空间共同构成岛屿生活。回本岛看老城街巷，再到集美理解教育与侨乡线索，可以把建筑之美放回港口社会及跨海联系中。

现场观察 上岛各选一栋住宅和一处公共建筑，比较立面、院子和坡地处理；也看看道路如何绕过它们。避免把所有西式外观都归为同一种风格，读到建筑原有用途与使用者时，城市关系才真正展开。

背景参考 [080]

串线示意

01 **厦门老城**
从市场街巷认识港口生活

02 **鼓浪屿**
比较历史建筑与坡地街道

03 **沙坡尾与本岛海岸**
看港湾空间的当代转换

04 **集美或本岛街区**
补读教育侨乡或城市日常

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

厦门与鼓浪屿

路线攻略 · 续

01 行程与体验

厦门十二月适合希望换个城市走走、又不想承担长途交通的人。湿热减弱后，老城、鼓浪屿和环岛路更适合连续步行，但冷空气与海风会降低体感，主要卖点应是海岸和城市文化，而不是保证下海。广州可选高铁减少机场流程，上海飞行时间也短。四天集中在本岛与鼓浪屿已足够丰富，若再加土楼和泉州，就应延长假期。这个月通常不用把每天订死，适合在晴天上岛，在风雨日逛室内展馆和老街餐馆。

适合谁 适合城市步行、带长辈的轻量短假和第一次独自旅行；希望稳定热带沙滩游泳或无人海岛体验的人应选其他目的地。

体力取舍 本岛交通方便，但鼓浪屿需要步行、石阶与过夜行李搬运；四天可只作上岛一日，海边有风时缩短长距离步行更舒服。

D1 抵达与老城晚餐

抵达后先入住，傍晚走中山路周边或八市外围街巷，挑一家正常营业、价格清楚的餐馆用餐。厦门北站和机场都要计算到酒店的时间，第一天不要用紧张的船票时段限制自己。

D2 鼓浪屿整日步行

按游客船票从指定码头上岛，围绕历史街区、建筑与海岸选一条步行线，按兴趣选一两处室内展馆。岛上坡路和台阶多，午间坐下休息；返程码头与时段以船票规则和当日公告确认。

D3 植物园或海岸慢行

天气合适时在园林植物园和环岛路之间选择一项作为上午重点，下午去沙坡尾及附近街区散步。植物园景观区之间并非零距离，想深看就减少另一处停留；大风时改室内展览与咖啡馆。

D4 集美或附近半日后返程

返程较晚可选集美学村及海边步行，或在本岛补逛一片街区，二者择一。下午按实际车站或机场返程，避免最后半天远赴土楼；动车站选错会显著增加跨城接驳。

02 值得停留的地方

01 鼓浪屿的内容来自历史国际社区、多样建筑与街巷地形共同构成的生活空间。绕开最拥挤的商业主街，观察门窗、院落与海岸联系，会比只追求一个制高点更有层次。

02 厦门老城适合用市场、骑楼和早餐观察地方生活，八市只是入口，附近普通巷子也值得慢走。拍摊贩先征求同意，购买食品看清价格和新鲜度，不把热闹等同品质保证。

03 冬季环岛路的价值在海风、光线与步行节奏，晴天可以择一小段骑行，阴天也可短走。厦门的城市海岸不需要环完才算完成，留时间在海边坐一会儿更符合短假目的。

餐饮与街区 沙茶面、土笋冻、海蛎煎、花生汤、面线糊和姜母鸭可以分散到几顿，按口味选择即可。海鲜先问计价单位和加工费，沙茶汤底常含花生等过敏原。早餐去普通小店也有乐趣，避免所有餐食都挤在热门夜市和网红甜品上。

厦门与鼓浪屿

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返厦门高铁二等座预算，不是机票；可另比直飞机票约700–1400元。

往返 ¥450 - 850；高铁约3.5–5小时；厦门北站到岛内另约40–70分钟 门到门约 5 - 8 小时。

上海出发

上海往返厦门机票预算，优先查直飞；若偏好铁路可比较高铁二等座往返约650–1100元。

往返 ¥750 - 1,500；飞行约1.5–2小时；铁路通常约5.5–8小时 门到门约 5 - 7 小时。

广州按高铁到厦门或厦门北后进岛内酒店估算；上海按直飞高崎再进城计算，上海改高铁会更长，不把表内下限用于铁路方案。

当地移动 厦门本岛用地铁、公交加步行，鼓浪屿搭实名轮渡。根据游客航线和出发码头订船，不把市民码头规则套用；daily含常规船票和主要交通，住岛上时少带行李、预留走石板路的体力。

厦门/厦门北站（广州高铁）或高崎机场（上海航班）→ 岛内酒店

车站地铁或正规接送 约25–75分钟；地铁约3–10元/人，接送约25–100元/车（预算）。厦门站与厦门北站距离不同，按具体车票选路。

高崎机场正规车辆或公共交通 约30–60分钟；公交换乘约3–10元/人，接送约40–80元/车（预算）。上海航班默认用此项，写清航站楼与住宿地址。

建议住宿 中山路外围、厦门站地铁沿线，或鼓浪屿加住一晚

住本岛方便餐饮与交通，鼓浪屿住一晚更适合晨昏散步但行李与台阶成本更高。海景房未必靠地铁，十二月优先隔音、空调制热和交通。

中档客房 ¥350 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

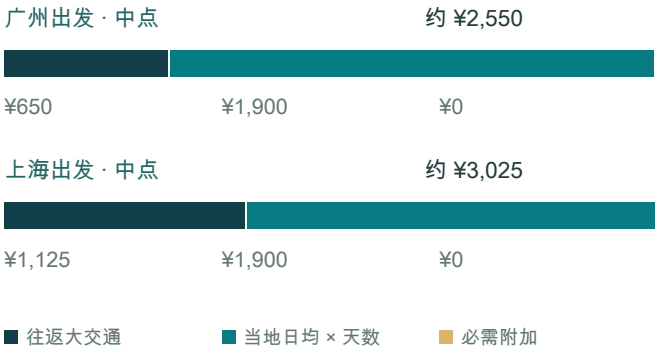
中山路外围或镇海路附近 餐饮与老城生活集中，去轮渡游客码头可安排车辆。 取舍：不同码头不是一回事，不能因为靠近某码头就默认可直接上船。

湖滨或文灶地铁沿线 交通与常规酒店均衡，适合重视安静和城市接驳的人。 取舍：到海边需乘车，选择时看地铁出口和实际步行环境。

鼓浪屿岛内 适合想看早晚安静街巷、愿意轻装加住一晚的人。 取舍：主要靠步行，搬箱、坡路和船班限制较明显，不必四天全住岛上。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥350 - 600 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–4周订交通和酒店即可开始规划，跨年另提早。鼓浪屿船票按官方当前预售期购买，姓名证件一致，核对日航夜航与返程规则；把上岛日安排为可与室内活动交换的一天。

厦门与鼓浪屿

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆居民携身份证，鼓浪屿船票、交通与住宿实名信息保持一致。特殊证件、儿童和港澳台旅客按轮渡官方可使用证件清单办理。

05 天气与灵活安排

范围用于厦门市区常见低高温规划，冷空气来时会低于区间，海边风冷感更明显。通常雨不算多，但阴天也可能持续；带轻保暖和防风层，沿海骑行别只穿短袖，是否适合水上活动看当日海况。

大风导致轮渡调整 把鼓浪屿与本岛日程互换，选择中山路街区、博物馆或咖啡馆；以承运方通知处理船票，不换非正规船只强行上岛。

阴冷小雨 减少环岛路长走，转去室内展陈与近距离老城小吃，植物园只选平缓开放部分；海岸看景不必久站等晴天，及时回屋暖身。

行李重点 防风薄外套、石板路防滑步行鞋、上岛用小背包与轻行李、身份证和实名轮渡订单

半日慢走

中山路西段 → 八市周边 → 老街巷 → 海边开放步行区

半日约3小时，步行约2–3公里（估算）

以市场与街巷生活为主，海鲜摊不随意触碰商品，想吃先问价格与加工方式。市场过道拥挤时错峰，轻装慢走，最后到海边短停即可；船票另日安排，不把这条街区路线误当成可从任意沿岸码头直接去鼓浪屿。

压缩至约3天 三天保留鼓浪屿完整一天、本岛老城半天和抵离安排，植物园与集美择一或都不排。广州高铁首尾车次若偏晚偏早，实际可用时间更少，应删远端半日，不把每一处海岸都压成车窗打卡。

多留两天 多两天可在鼓浪屿加住一晚，再给集美学村或一处海岸留完整半天与休息。泉州适合另住一两晚，需要重排车票与行李，不从厦门每天长途往返；土楼方向也要单独核算公路和住宿，不能顺手塞一上午。

周边延伸 泉州：加2天更从容，铁路方便但城市寺庙、博物馆与街巷需要完整时间。

周边延伸 南靖或永定土楼：加1–2天，公路接驳长，想深看建议住一晚，不与鼓浪屿同天拼。

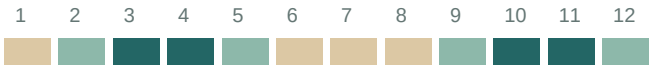
06 取舍与季节判断

01 鼓浪屿游客航线与本地居民航线存在区别，必须确认码头、日期、航次与证件。船票预约入口和预售期以厦门轮渡当期公告为准，别把网上旧截图当规定。

02 厦门大学等校园并非随时开放的普通景区，预约与入校政策需临行核实。进不去时用周边正式开放街区替代，不购买黄牛“带入”服务。

03 海风、湿冷和石板路会增加行走疲劳，鼓浪屿带长辈时优先短线与轻行李。十二月主打看海散步，游泳和出海不能仅凭午后气温判断。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对鼓浪屿、老城与海岸步行，春秋一般较合适，十二月相对少雨但海风和冷空气会影响体感。夏季湿热并需留意强对流、台风和轮渡调整；这是城市海岸线，并不以冬季下水为目的。

参考资料 [079] [080]

12.04 国内 / 中国 / 四川·成都市区

成都茶馆与博物馆

熊猫基地独立半天，草堂、茶馆和博物馆按片区串联，四天住稳市区，把成都冬天过成一段低压力短假。

4天 / 最少约3天 | 4 ~ 11℃ · 中等 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥2,400 - 4,400	门到门约 6 - 9 小时
上海出发	基础预算 ¥2,500 - 4,600	门到门约 7 - 10 小时

先读懂这片地方

在茶馆与馆藏间读城

地理 成都的城市体验可以通过公园、水边步道、茶馆和馆舍连接起来。草堂与浣花溪让文学空间贴近日常绿地，人民公园周边则呈现公共生活的另一面。与远郊大山不同，这条线的观看尺度是街道、院落与树荫，慢坐也能成为认识城市的方法。

历史 成都博物馆的古代史、近现代史、民俗与皮影展陈，提供几条不同的城市阅读线索：一条看城如何形成，一条看普通人的器物与表演传统。杜甫草堂可以延伸为诗歌与居住的文学线索，茶馆则提供当下社交的观察窗口；熊猫基地另有保护研究与科普教育的现代语境。

现场观察 在草堂选一首与居住或日常有关的诗，对照馆中背景再看环境；在茶馆观察空间怎样让人停留和交谈。博物馆挑一个生活主题深入，熊猫参观则多看保育说明，不把是否见到某个个体当作唯一收获。

背景参考 [158] [418]

串线示意

01 成都街区
从普通餐馆与街道进入城市

02 熊猫基地
结合展陈理解现代保育语境

03 杜甫草堂与浣花溪
把诗文纪念与城市绿地连读

04 成都博物馆与人民公园
比较馆藏历史与当下公共生活

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

成都茶馆与博物馆

路线攻略 · 续

十二月成都并非晒太阳的暖冬城市，阴冷与空气质量变化都要纳入预期。它适合的是茶馆、饮食、馆藏和低强度城市步行：户外半天后可以回到室内，短假也不需长距离转场。熊猫基地有较大园区和季节营业时间，动物活动由自身状态与园方安排决定，不能保证见到某一只或某种行为。四天专注成都城区，不把川西雪山、峨眉山、九寨沟一起塞进所谓周边线。

适合谁 适合美食、文学和博物馆爱好者，也适合不想频繁换酒店的短假；想要稳定阳光或雪山徒步者应另排目的地。

体力取舍 城区地铁与茶馆便于随时休息，整体强度低；熊猫基地有坡路和较大园区，单独放半天，不把看动物与远郊赶车连续安排。

D1 抵达与一顿川菜

到成都先入住，下午或晚间只选酒店附近街区，吃一顿适量川菜。天府机场距市区较远，不把落地后一小时就开演的票订死，第一晚少排夜宵，给次晨活动留睡眠。

D2 熊猫基地半日

按冬季开放与预约安排较早到基地，依据园区开放情况选一片区参观，中午后返回城市休息。园区有坡路、等候和接驳，不保证看到指定个体；下午喝茶比再赶远郊轻松。

D3 草堂与浣花溪

上午参观杜甫草堂，借展陈和诗文理解居住环境，下午沿浣花溪一段步行或进四川博物院。两处大馆不需同日看全，天气湿冷时缩短公园停留，晚餐安排普通家常菜。

D4 成都博物馆与返程

航班较晚可预约成都博物馆，重点看城市历史或民俗展，再在人民公园附近吃午餐。早航班则直接返程，馆藏调到前日；离开前确认实际机场，双流与天府不能混用接驳时间。

02 值得停留的地方

01 茶馆让休息成为内容：坐下看人喝茶、聊天、读报，半天不换景点也不空虚。选择正常经营的茶馆，先问茶位、续水和是否有额外表演收费。

02 熊猫基地是观看动物及了解保护工作的机会，耐心观察比追明星个体更可靠。园区会按动物健康与天气调整展示，尊重距离，不投喂、不敲玻璃。

03 草堂和博物馆把成都从美食城市延伸到文学与地方历史，一段诗文、一组生活器物都能提供不同入口。按个人兴趣看重点，比把名馆全部扫一遍更轻松。

餐饮与街区 担担面、抄手、钟水饺、家常川菜和火锅穿插着吃，辣与油都可提前沟通。连着几顿重口可能影响旅途，给蔬菜、清汤和普通早餐留位置；茶馆、夜宵与火锅不必全部在同一天完成。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返成都，比较双流与天府机场的总交通成本，优先直飞。

往返 ¥1,000 - 2,000；飞行约2.5小时，机场进城约40–100分钟 门到门约 6 - 9 小时。

上海出发

上海往返成都，比较虹桥/浦东及双流/天府的组合。

成都茶馆与博物馆

3 / 4

路线攻略 · 续

往返 ¥1,100 - 2,200；飞行约3–3.5小时，落地接驳另留时间 门到门约 7 - 10 小时。

按直飞成都后至天府广场或春熙路外围酒店估算；双流通常更近，天府机场进城偏长，首晚住宿都在城区，不含川西高原转场。

当地移动 城区地铁、公交与正规叫车足够，熊猫基地按所选入口安排接驳。daily含机场公共交通均摊和常规馆园票，不含三星堆远郊、演出和火锅高价套餐。

成都天府或双流机场 → 市区首晚酒店

地铁到城区并短步行 约45–110分钟；约6–25元/人（预算）。按真实机场看线路与末班，天府与双流不能共用预计时长。

正规出租车或预约接送 约35–100分钟；双流约70–120元/车，天府约180–280元/车（预算）。雨天高峰留余量，订车时写清机场全名与航站楼。

建议住宿 天府广场/人民公园外围，或春熙路外围

前者方便馆藏和茶馆，后者餐饮购物选择多但核心街区噪声更大；冬季重点核对空调制热、热水与地铁步行距离。

中档客房 ¥320 - 650 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

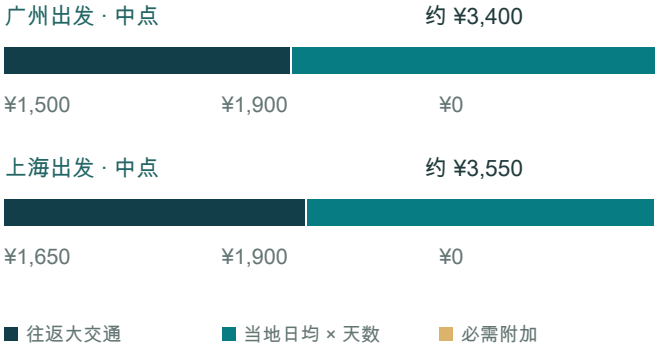
天府广场—人民公园外围 方便博物馆、茶馆和部分地铁换乘，适合四天住一个基地。 取舍：核心大路有车声，酒店制热与隔音比夜景更有实用价值。

春熙路外围—市二医院附近 餐饮选择多、出行方便，晚上可短走后回酒店。 取舍：商业区深夜可能热闹，避免只为热门标签选难下客的巷内房。

杜甫草堂或浣花溪附近 适合喜欢文学、公园和较安静环境的人。 取舍：去熊猫基地与机场更依赖换乘或车，提前计算当天路程。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥350 - 600 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前2–4周订机票酒店，熊猫与博物馆按官方预约窗口准备。馆园日期确定后再穿插茶馆，节假日和演出会推高局部房价，酒店制热与夜间安静程度优先于网红装修。

证件准备 携身份证实名乘机、预约与住宿；儿童、学生或优惠身份所需证件分别准备，冬季户外项目按实际活动选择保险。

05 天气与灵活安排

范围用于成都市区十二月常见规划，湿冷、阴天较多，日照不足时体感比数字更冷。穿保暖内层、外套和防滑鞋，室内外转换灵活；不要按四川高山的雪景图准备市区行程，川西属于另一套装备与交通。

成都茶馆与博物馆

4 / 4

路线攻略 · 续

阴冷小雨或空气质量较差 缩短公园与室外久站，改成都博物馆、四川博物院或茶馆，具体馆别按已确认的开放预约选择，餐饮安排在同一片区。

熊猫基地天气或展示调整 按园方开放区域参观，不追指定个体；若户外条件差则改馆藏与草堂附近文化内容，保留动物观察为可选而非整趟旅行的成败标准。

行李重点 保暖内层与防风外套、防滑舒适步行鞋、轻便折伞与暖手用品、身份证及馆园预约二维码

半日慢走

杜甫草堂 → 浣花溪公园开放步道 → 四川博物院附近

半日约3–4小时，步行约3公里（估算）

草堂作为半天主角，之后在公园走一段就足够，四川博物院若想深入看可另日安排。馆园分别核对预约与开放，午后湿冷时就近喝茶，不为把整张地图连成线而持续户外久走；沿诗文与环境理解草堂比拍完即走更有趣。

压缩至约3天 三天时保留熊猫基地半天、草堂或一座博物馆，再配人民公园茶馆，取消其他馆园。航班早晚不理想时优先城市文化，把基地换下也可以；不以凌晨去远郊、深夜回城的方法拼出四天全部内容。

多留两天 多两天可给三星堆完整一天、成都休息一天，或改为都江堰住一晚。青城山有台阶与冬季湿滑，要另评估体力；川西雪山和九寨沟需要新的多日交通方案，不属于茶馆短假的顺路半天。

周边延伸 三星堆：加1天，提前预约并安排广汉往返，给馆内完整时间。

周边延伸 都江堰：加1–2天，交通便利但仍需步行；若再爬青城山建议延长而非一日全包。

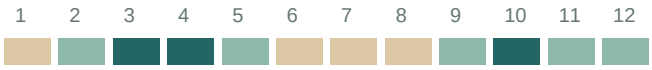
06 取舍与季节判断

01 熊猫基地冬季时段与入口安排会变化，确认预约后再定送车时间。动物在室内、休息或暂不展示均属正常，不购买承诺近距离接触的非官方产品。

02 冬季湿冷时户外久站容易疲劳，关注空气质量、减少连续大公园步行；高海拔雪山不属于这条市区路线的半日替代。

03 成都两座机场距离市区不同，地图里同叫“成都机场接送”的商品要核对准确机场。早航班须先看首班地铁，避免临时高价叫车。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对茶馆、馆藏与熊猫基地的市区线，春秋更利于公园步行，十二月靠室内外穿插仍可舒适完成。冬天湿冷且可能有空气质量问题，夏季闷热，动物活动受个体状态与园方安排影响而非月份保证。

参考资料 [157] [158]

12.05 国内 / 中国 / 浙江丽水

松阳老街与浙南古村慢住

在松阳看老街、两三个古村与一处乡村空间，四天留给房子、山路与冬日的安静。

4天 / 最少约3天 | 2 ~ 14℃ · 湿冷，山地更凉 | 中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥2,600 - 4,900	门到门约 9 - 14 小时
上海出发	基础预算 ¥2,050 - 3,600	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

沿山坡读村庄的结构

地理 松阳老街与山地古村提供平地和坡地两种聚落尺度。进入陈家铺、杨家堂或松庄时，先看房屋怎样顺着山势排列，再看小路、台阶和田地相互连接。远景里层叠的屋墙，走近后会变成有高差、有转折的生活路径，地形正是理解村庄的钥匙。

历史 传统村落的住宅与工坊关联家族、农业和手艺，老街则把交易与日常服务集中起来。近年的书店、展馆和乡村空间为旧建筑加入新用途，值得同时观察原有结构与改造部分。所谓古村并不意味着时间停止；新旧材料和不同使用者，正记录它继续变化的过程。

现场观察 每个村只追踪一条从入口到公共空间的路线，观察坡度如何影响门、屋顶和邻里关系。进工坊问正在制作什么、原料从哪里来；看当代改造时也看它如何与仍在生活的居民共享空间。

背景参考 [186] [187]

串线示意

01 **松阳老街**
从交易工坊与日常服务入门

02 **陈家铺**
观察坡地住宅与新文化空间

03 **杨家堂或松庄**
比较另一种山村路径与结构

04 **松阳县城**
回老街收束村落与城镇对照

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

松阳老街与浙南古村慢住

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十二月不是茶园嫩绿和水田景观的旺盛季节，却可以把注意力放在夯土屋、巷道、工坊和一间暖房里。松阳的村落散在不同山路上，照片看起来近，实际车程和上坡并不少；因此以县城和一个村落基地为主，陈家铺、杨家堂与松庄按天气择两三个。上海铁路接浙南较适合短假，广州需要接受更长交通，优先时刻清楚的组合。不要同时加入缙云、云和梯田和景宁，否则四天慢住会退化成上车下车。

适合谁 适合愿意看建筑、喝茶读书和冬日慢住的人；如果目标是温暖海滩、翠绿梯田或不想处理村落接驳，宜换路线。

体力取舍 古村有坡道、台阶和山路，轻松慢住仍不是无障碍保证。每天只选一条村落线，行李越轻越能保留休息。

D1 到松阳，先走老街

到站后用已确认车辆进县城，入住再走明清老街及附近开放工坊。吃一顿热饭，熟悉次日上山接车；广州晚到可删除老街，把它放返程前，不夜里追村落入住。

D2 陈家铺与一个完整下午

去陈家铺寄行李或入住，围绕村落、正式开放的书店/乡村空间慢看。坡路与楼梯比照片里多，午饭后留足坐下休息；下午不继续跨山赶另外两个村，住店前把晚餐与暖气确认。

D3 杨家堂或松庄择线慢走

按天气和车辆选杨家堂及附近一条短村路，或改松庄，不强迫三个村当天全到。晴天看屋墙光线，雨天转工坊或县城，傍晚回交通方便处；想再追远处茶园，就删掉其他点而非延后回房。

D4 县城早餐与离开

在老街附近吃早饭，视铁路/航班补看首日没完成的一个空间。离开前核对到车站/机场的全程衔接，转机旅客更需留缓冲；本日不再安排未经确认的远村包车。

02 值得停留的地方

01 古村建筑可以从墙面、屋顶、台地和邻里关系看，不必每次都站在同一个摄影点。用半天认识一个村，往往比连串五个名字更有内容。

02 乡村书店、工坊和改造空间让传统材料进入今天的生活。先看空间如何使用，再决定是否消费；它们有实际营业时间，不是永远开着的摄影背景。

03 县城老街提供更稳定的早餐、补给与公共生活，也让山村慢住不至于依赖一家民宿。冬季把一晚放到山上、其余留在县城，是兼顾氛围与实用的折中。

餐饮与街区 水牵面、米面小食、当地家常菜和热汤按餐馆当日供应选择。村里晚餐可能需要提前预约，冬天不要到天黑才寻找餐馆；山村咖啡和甜点可作休息，仍给完整正餐留时间。

松阳老街与浙南古村慢住

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返杭州/温州等可用机场，接铁路与正规车辆到松阳；按总耗时选枢纽，不只比机票。

往返 ¥1,000 - 2,100；飞行约2小时量级，后续铁路及公路另需数小时。 门到门约 9 - 14 小时。

上海出发

上海往返松阳或丽水方向二等座铁路，按实际车次选到站，再安排县城/古村接驳。

往返 ¥450 - 800；铁路约3—4.5小时，具体取决于直达与换乘。 门到门约 5 - 8 小时。

上海默认铁路到浙南枢纽后进松阳县城；广州默认航班再接铁路或公路。首晚不放远村，以免门到门再增加一段夜间山路。

当地移动 县城可步行，山村段用正规包车或预约接送，写清上山点、等待和末段步行。日均包含选定村落之间必要接驳与普通馆舍/工坊体验，不含高价设计民宿升级及跨县大环线。

松阳 / 丽水等实际到站枢纽 → 松阳县城

正规客运 + 末段接续 约30—100分钟，按到站地不同；约10—45元/人，估算。松阳站与丽水站接驳不同，购票后按当期班次核对。

正规预约车辆 约20—80分钟，按到站地不同；约35—200元/车，估算。明确到县城还是古村，报价要写上山与等待。

建议住宿 松阳县城两晚、已确认制热和接车条件的古村一晚

县城负责补给和交通，古村一晚负责慢看；房源楼梯、车能到哪里、餐饮和冬季制热比照片更关键。热门设计住宿可能显著超过区间。

中档客房 ¥280 - 600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

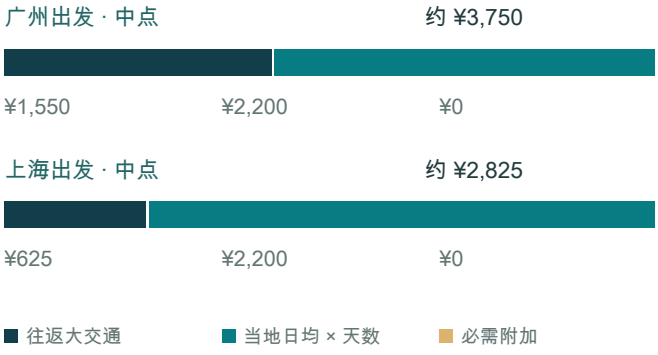
松阳县城老街外围 补给、吃饭与车辆接续方便，适合首末夜。 取舍：不一定有山景，重点看安静与制热。

陈家铺及可接车村落 想完整看早晚村落和书店空间。 取舍：坡路、楼梯与晚餐限制较多，问行李接送。

丽水铁路枢纽附近 接晚班或次日早班交通，适合临时缓冲。 取舍：离松阳主线还有车程，不适合每天往返山村。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥400 - 700 / 人，按 4 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

松阳老街与浙南古村慢住

路线攻略 · 续

预订顺序 提前2—4周按可用铁路/航班选县城房，再比较一晚古村住处；让店方确认冬季制热、晚餐、停车和接送。车辆线路写清两三个村名、用车时段和等候，不以照片距离估算全天车程。

证件准备 带有效身份证完成住宿和交通实名；工坊课程等提前留正规预约凭据。村落里尊重居民住宅与生产区域，行程只包括合法开放空间。

05 天气与灵活安排

县城和村落可按约2—14℃准备，山路高处和寒潮夜晚可能更低。南方冬天的湿冷与室内制热差异容易被低估，精品民宿也要逐项问暖气、热水和窗户密闭。雨后石路、古桥和坡道可能滑，不为了夕阳照片踩田地或走没有照明的野路。

持续阴雨 把远村改县城老街与开放工坊，民宿保暖和正常道路优先；不为一张黄墙照片冒雨走陡坡。

寒潮、结冰或山路受限 取消受影响上山接驳，回县城住；按交通部门和店方信息办理改期，不自行尝试野路。

行李重点 防滑保暖鞋、雨具与防风层、村落夜间小照明、轻便行李

半日慢走

松阳老街 → 一处已开放工坊/展示空间 → 县城侧巷 → 热饭

半日约3小时，步行约2—3公里（估算）

上午从老街进入，听一点工艺或看一个小展，再在附近吃面和家常菜。围绕县城步行，不把一段山村包车塞进这个半日；下雨时在有明确营业的空间休息，居民门口不作拍照布景。

压缩至约3天 三天只做县城加一个山村基地，上海可更直接，广州需航班衔接合理；删除远村串线，保留一个完整白天。

多留两天 另加缙云或古堰画乡一个基地，再留一日在松阳回访书店/工坊；不要把跨县山区都塞进一天。

周边延伸 缙云仙都：再加1—2天并另选交通与住宿，景区步行和冬季能见度独立判断。

周边延伸 丽水古堰画乡：再加一天作为文化与河岸延伸；云和梯田等更远山区不在原四天版里默认包含。

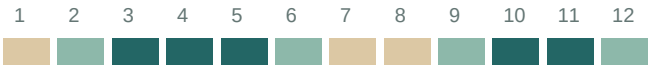
06 取舍与季节判断

01 本线看建筑和慢住，不承诺冬日金黄稻田、采茶或全年盛景；村落的季节照片须对照实际月份。

02 山村道路、停车和楼梯使“只走一点”也可能有负担，夜间接车与行李搬运先问；雨雪天不靠野路抄近道。

03 书店、工坊与民宿都有独立营业和消费条件，预约前分清参观、体验与住店，不默认到每处都能进入所有房间。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评价针对建筑与慢住，春秋室外更舒服；冬季可看古村但湿冷，夏季炎热和山路暴雨有取舍。茶事和梯田季节需按另一条主题判断。

参考资料 [186] [187]

12.06 国内 / 中国 / 安徽南部

黄山与徽州：冬山、老街与村落

山上只走开放主线，山下留给徽州老街与村落；冬雪有则欣赏，五天不依赖大环线成立。

5天 / 最少约4天 -6 ~ 12°C · 本月有取舍 较累 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥3,550 - 6,150	门到门约 9 - 13 小时
上海出发	基础预算 ¥3,150 - 5,450	门到门约 5 - 8 小时

先读懂这片地方

从花岗岩山峰读到村居

地理 黄山与徽州是山地和人居景观的连读：山上看岩峰、松树与云雾如何共同构图，下山则看水系、田地和村落。冬季减去部分繁茂色彩后，岩石与建筑轮廓更容易被注意，但雪、雾和可见景象始终随天气变化，不是固定布置好的背景。

历史 黄山长期影响中国山水艺术与观看山岳的方式，题名和绘画帮助人们组织对峰石的想象。徽州村居则把目光转向家族、商贸与地方营建，院落、巷道和水的安排各有生活用途。将两者相连，可以从被欣赏的自然转向被长期经营的聚落，而不是只收集奇松和白墙。

现场观察 山上挑一组岩峰，比较远景轮廓与近处石面；进徽州片区先看村口、水路和主巷，再读住宅细节。山水画式的构图可帮助欣赏，具体的地质与建筑用途则提供另一层理解，两者不必混为一谈。

背景参考 [408] [409]

串线示意

01 **汤口**
从山麓建立进山区域方位

02 **黄山开放主线**
观察岩峰松树与天气层次

03 **屯溪**
由山岳转向徽州城市街巷

04 **徽州村落或古城**
阅读水系院落与聚落结构

05 **屯溪**
以老街生活结束山居对照

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

黄山与徽州：冬山、老街与村落

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十二月的黄山能提供冬山与徽州建筑两种不同节奏，但低温、结冰、索道检修和区域关闭都是实质取舍，不宜只按秋季攻略换一件外套。五天安排一晚山上，前提是交通、酒店和开放主线均确认；若天气不合适，就把山上部分改为山下古村与馆舍。宏村、西递或徽州古城择其一，保留理解村落的时间，不把全部徽州景点塞进离山的当天。雪、云海与日出均是遇到才有的加分项。

适合谁 适合能接受低温、删减和天气变化，希望把冬山与徽州文化连起来的人；不适合一定要登高峰大环线或把雪景当成确定结果的短假。

体力取舍 索道之间仍有台阶与较长步行，冬天还需防滑与保暖。按同行者最弱体力定主线，山下安排负责恢复而不是继续赶场。

D1 到汤口，核对第二天开放

到黄山北后按已确认车辆去汤口，入住并查当日天气、索道和主线通行。准备次日食品与保暖，晚饭后早休息；广州铁路晚到者可先住屯溪，再调整上山日，不夜间硬赶山路。

D2 索道上山，只走开放主线

按购票时段和景区指引进山，使用已确认运行的索道，围绕能安全到达的核心景观走一条短主线。到山上酒店放下行李，午后按气温和地面情况决定是否继续，不把西海大峡谷或高峰大环线写成冬季必走。

D3 视天气短看后下山

清晨天气允许才在酒店附近正式开放区域短看，不为日出越过关闭路段。早餐后按可用索道和步道下山，留充足下午时间去屯溪；索道停运时先接受景区安排，不临时沿陌生步道抢下山。

D4 一个徽州片区慢看

按兴趣选宏村、西递或徽州古城中的一个，与正规讲解、午饭和短街巷相配。冬日更能看建筑肌理，但店铺、馆舍和活动未必都开；雨雪天优先地面平稳的路线，不把三个村落同时拼成打卡车线。

D5 屯溪早餐与返程

在住宿附近吃早饭，航班/高铁较晚时短走老街或一处已确认开放馆舍。去黄山北站另留车辆时间；返程日不重新上山，也不临时买跨县一日包车。

02 值得停留的地方

01 冬山的观看尺度应跟开放条件一起缩小。松、岩壁和一段近景就能成立，不一定要走到每个最高点；留足取暖和回酒店的时间，比追所有光线更实用。

02 徽州村落适合看宅院、巷道和水系如何组织生活。择一处听可靠讲解，再慢走外围，能减少反复下车与买票，也更容易区分村落原貌和商业展示。

03 汤口、山上、屯溪各有不同任务：上山衔接、冬山体验、返程缓冲。按这三个任务住，住宿比“最著名酒店是哪家”更容易选对。

餐饮与街区 徽州家常菜、烧饼、毛豆腐和臭鳜鱼按口味少量尝试。山上食物价格和供应与山下不同，提前确认套餐及用餐时段，带适量便携食物；高价山珍不作为体力补给的必要项目。

黄山与徽州：冬山、老街与村落

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州南往返黄山北二等座高铁，按具体车次比较直达与换乘。

往返 ¥800 - 1,400；铁路单程约6—8.5小时量级。门到门约 9 - 13 小时。

上海出发

上海虹桥往返黄山北二等座高铁，确认班次与实际到站时间。

往返 ¥400 - 700；铁路单程约2.5—4小时。 门到门约 5 - 8 小时。

到汤口第一晚酒店估算，包含黄山北接驳；冬季道路和晚班换乘可能继续增加，山上行程耗时另计。

当地移动 黄山北、屯溪、汤口和古村是不同地点；用正规客运或预约车辆接续，山上按开放索道与主步道。日均含常规山门票、选定索道、必要接驳及一晚基础山上住宿摊分，不含旺日高价房或额外峰顶线路。

黄山北站 → 汤口或屯溪

正规旅游客运 汤口约60—100分钟；屯溪约35—60分钟；约20—45元/人，估算。末班与发车点先核验，晚到不默认还有山脚直达。

正规预约车辆 汤口约55—85分钟；屯溪约30—50分钟；约80—180元/车，估算。明确住处入口，冰雪道路不按导航最低时长约活动。

建议住宿 汤口、已确认开放的山上住宿点和屯溪分住

先按上山口和下山口落实住宿，一晚山上价格可能显著高于山下。写清热水、保暖与晚餐条件，最后一晚回屯溪或交通枢纽附近，避免山上延误直接接返程。

中档客房 ¥350 - 900 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

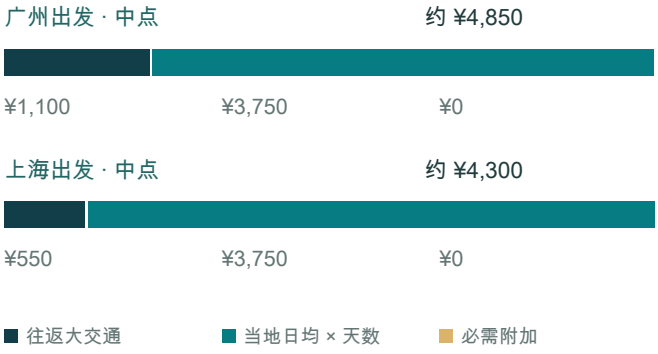
汤口换乘附近 次日上山省接驳，适合提前核对物资。 取舍：山脚也会湿冷，问制热与早餐，不以窗景为唯一标准。

开放主线上的山上酒店 主要想看早晚近景、能留一晚。 取舍：价格高且位置影响步行，不能只看山上酒店名相似。

屯溪交通方便处 下山后吃饭休整、去村落与返程枢纽。 取舍：到黄山北站仍有距离，早点查询车辆。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥550 - 950 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

12

黄山与徽州：冬山、老街与村落

路线攻略 · 续

预订顺序 先查冬季运营与索道检修，再订可退汤口、山上和屯溪酒店；临行与上山当天各复核一次。山上主线无法可靠执行时，启用徽州村落版，不在预期不明时锁大量不可退产品。

证件准备 身份证与景区、索道和酒店实名信息一致；优惠证明和预约记录离线保存。进入山上区域按当日装备及通行规定，同行者行动受限时先向景区核对适用线路。

05 天气与灵活安排

此区间合并山顶和山下的宽规划范围：屯溪可能约4—12℃，山顶可低于零下6℃，迎风体感更低。天气异常时会超出范围。防滑鞋、足够保暖和手套是基础，冰雪条件下是否需要进一步装备及哪些路可走，按景区当日指引；不凭晴天山下温度判断山上安全。

冻雨、强风或索道停运 按官方信息取消上山，改屯溪和已开放徽州村落；先办理退改与交通，不寻找封闭路线的替代上山口。

山上能见度差 缩短步行到酒店附近，等待或直接下山；不为了日出和云海继续走更远高处。

行李重点 保暖防滑鞋、足够厚的外套与中层、帽子和手套、轻量食品与保温水壶

半日慢走

屯溪老街 → 开放街巷 → 河岸平地段 → 家常餐馆

半日约3小时，步行约2—3公里（估算）

从住宿方便的街口进入老街，看建筑、店铺与一处确实开放的馆舍。河边只走平地管理路段，午饭留在附近；它是冬山天气不合适时也能执行的半日，不需跨县赶村落。

压缩至约4天 四天以徽州文化为底，只在上山条件明确时留一晚山上，删除一个村落；天气不稳时改汤口/屯溪与古村，避免四天里硬追冬山。

多留两天 增加完整徽州古城或另一个村落一天，再用一日在山下恢复；想加齐云山须重做冬季风险判断。

周边延伸 呈坎或歙县其他村落：再加一天与原徽州主题衔接，核对交通和馆舍，不用全景点联票强迫跑满。

周边延伸 齐云山：另加1—2天并单独复核冬季步道和气象；黄山关闭不代表另一座山自动适合替换。

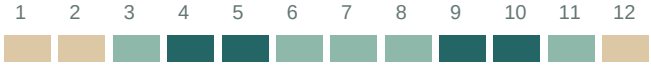
06 取舍与季节判断

01 本月有明显季节取舍：冬季维护区域、峰顶轮休和索道年检随年度改变，不能把往年开放公告当作本季保证。

02 冰雪不是额外免费的摄影福利，路面、风和冻雨会改变风险；遵守景区管理，不走封闭步道、不独自追雪和日出。

03 山上客房及餐饮费用要按日期确认，普通混合日均的上沿不是酒店报价封顶；当天必须赶返程的旅客应删去山上住宿。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对一晚冬山加徽州文化。十二月至二月有低温和开放取舍，春秋更容易执行常规山线；雪、云海和日出从来不是评分保证。

参考资料 [182] [183]

12.07 境外 / 越南 / 越南南部海岛

富国岛：西岸日落与南部海湾

用一个海岸基地住六天，海上活动挑天气做，留下不需要买票的沙滩与小城时段。

6天 / 最少约5天 | 23 ~ 30℃ · 干季参考，仍有风雨 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥5,700 - 10,400	门到门约 8 - 13 小时
上海出发	基础预算 ¥6,100 - 11,100	门到门约 9 - 15 小时

先读懂这片地方

度假海岸之外的岛屿生活

地理 富国岛的西岸、南部海湾与阳东生活区，各提供不同的岛屿切面。海岸方向影响观看日落的方位，但并不决定每天海况；市镇、渔业与内陆土地又提醒人们这并非只由酒店组成的岛。用一趟市镇慢走对照海湾，能把度假视野放宽到真实生活。

历史 鱼露、胡椒等地方产品可以帮助理解富国岛的生产传统与海洋联系：食物不只是餐馆菜单，也连接原料、加工和市场。岛上的大型现代旅游设施属于较新的发展层次，适合与原有聚落分别阅读。了解具体生产者与工艺，比把所有商业街统一想象成传统海岛文化更可靠。

现场观察 到阳东留意市场销售什么、如何计价，以及海产怎样进入日常餐桌；若参观生产空间，问清原料与制作过程。在海岸把目光从一张日落照片延伸到湾口、渔船与岸边使用方式，岛屿会更立体。

背景参考 [192]

串线示意

01 **西岸基地**
观察海岸方向与聚落分布

02 **阳东**
从市场和日常饮食读岛屿

03 **南部海湾**
比较另一段海湾地形

04 **正式近海活动或岸上**
结合当日条件理解海洋环境

05 **西岸基地**
留时间整理海岛生活印象

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

富国岛：西岸日落与南部海湾

路线攻略 · 续

01 行程与体验

越南南部富国岛与十二月常阴雨的中部海岸不是同一季节节奏，官方旅游资料将冬季列为相对干爽参考窗口。六天以中西岸住宿为据点，一天看南部、一段正规海上活动，其余留给海岸慢住；不把北部主题乐园、全部商业小镇和远海潜水都列成必须。干季仍会有雨和强风，最重要的是住宿海岸、交通和取消条件是否匹配，而不是海岛照片是否够蓝。

适合谁 适合想住一处、以休息和海岸为主的人；若期待每日大量文化馆舍或只想零准备短途，海岛联程和证件路径需要先衡量。

体力取舍 主要是海岸平地和短车辆接驳，出海会增加晕船与日晒负担；不想参加海上活动也可完整执行，避免连续两天满团。

D1 抵达与确认海岸

落地后按正规车辆去住处，放行李后看看海岸开放和游泳管理信息，晚上在附近吃饭。中转较久便只休息，第一晚不跨岛赶大型演出；把出海日期先留为可调换。

D2 中西岸与阳东生活

上午在住宿附近海岸慢走，午后休息，傍晚去阳东周边市场或街区吃饭。购买海鲜先看价格和计重，日落当天有则看，阴雨时换普通餐饮和室内空间，不因照片目标反复跨岛。

D3 南部海湾择一

用清楚线路的车辆去南部正式开放海湾，选一片沙滩或一项正规景区活动。缆车、商业小镇和全部收费项目不需要都参加，午后按体力回住处；下雨或风大就把本日与第四天交换。

D4 正规海上活动的天气窗口

只有运营方与天气条件明确时才参加小岛或浮潜活动，核对救生设备、人数、餐食和退改。若海况不合适，就在岸上休息、看当地介绍或喝咖啡，不找无资质小船继续出海。

D5 一段自由日

给海岸、游泳管理允许的区域、普通餐馆和休息一个无预约白天。想补北部文化/自然点应替换其他内容，不把整岛商业设施都加入；出发前整理行李，保存次日车接信息。

D6 早餐后离开海岛

按航班到富国岛机场，联程再次确认国内/国际段、行李和入境记录。返程当天不再出海，给天气、车辆和中转留缓冲；跨日抵达时按航班实际补假期。

02 值得停留的地方

01 一个好用的海岸基地比每天去新的沙滩更重要。附近有餐馆、步行可达沙滩和靠谱车辆，才能让不参加活动的半天也舒服。

02 阳东与普通餐饮能补充岛屿的居民生活层次。市场和小街慢看一段，比把每一天都交给大型商业设施更有变化。

03 南部海湾与一段出海是可替换的体验，先看天气再挑一项。沙滩、海风和休息本身已经是主线，不需要靠保证见到鱼群或海龟才算值回费用。

餐饮与街区 海鲜、米粉、越南家常饭和普通咖啡轮换，菜单、斤两与加工费分开问。热门夜市适合少量尝味，不因为摊位靠海就忽略价格；海上团餐食和酒店早餐是否含在报价里明确写清。

富国岛：西岸日落与南部海湾

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返富国岛经济舱，核对当期直飞是否可用；无合适班次时比较经胡志明市等地的联程。

往返 ¥1,800 - 3,800；联程含衔接约5—9小时，具体以日期核对。 门到门约 8 - 13 小时。

上海出发

上海往返富国岛经济舱，优先完整联程，核验是否需在越南本土入境再转国内段。

往返 ¥2,200 - 4,500；含中转约6—10小时量级。 门到门约 9 - 15 小时。

按实际可用联程到中西岸酒店估算，含可能在越南本土入境与再次安检；直飞若存在则可缩短，但不作为所有日期前提。

当地移动 岛上以酒店接送、正规打车或清楚线路的小团为主；不把摩托车租赁作为默认方案。日均含常规岛内接驳、一项基础海上/海岸体验与普通餐饮，不含高级潜水、主题乐园全套和度假村套餐。

富国岛机场 → 中西岸酒店

酒店确认接送 约20—45分钟；含在房价或另约60—150元/车，估算。书面确认是否含接送、落地晚点如何处理及等候位置。

正规出租 / 网约车辆 约20—45分钟；约60—150元/车，估算。核对官方上车点与目的地，偏远酒店另报价。

建议住宿 阳东以南中西岸交通较方便的沙滩酒店

全程一个基地减少打包与折返；先确认沙滩是否可步行、机场车程、周边餐馆和早餐。低价远端房源可能增加每日车辆成本，海景宣传也不等于安全游泳条件。

中档客房 ¥450 - 900 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

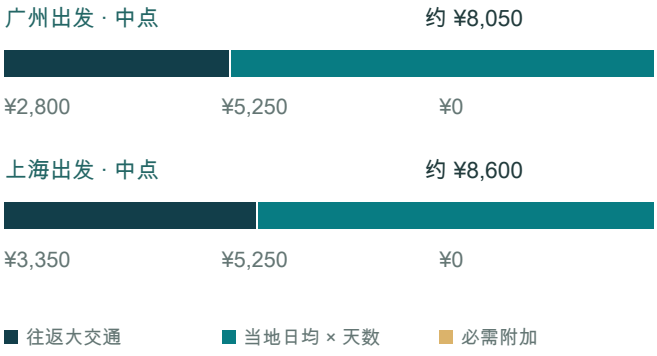
阳东以南中西岸 机场、海岸与餐饮较均衡，适合首次六天。 取舍：确认酒店到沙滩之间是否隔主路，夜市附近未必安静。

南部较集中的海湾酒店 重点看南部海景与正规度假设施。 取舍：去阳东或北部较远，车辆和晚饭选择要先算。

安静远端度假酒店 主要想不出门休息，重视房间与设施。 取舍：不适合每天跨岛跑点，餐饮和接送可能需要单独计价。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥650 - 1,100 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先核对证件与联程的入境路径，再订可退海岸酒店。十二月尤其圣诞跨年重新询价，海上项目选可按天气改期的正规产品；不在航班落地当天锁不可退出海。

富国岛：西岸日落与南部海湾

4 / 4

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照按实际航线准备适用越南签证，官方电子签是可核验路径；经本土入境转机或加游其他城市时，不能直接套用富国岛专门免签。申请从官方移民入口进入，核对护照、姓名和口岸。

05 天气与灵活安排

按约23—30℃准备，日晒与湿热明显，海上风和阵雨仍会改变体感。西岸、南部和小岛当天海况可能不同，出海与游泳只按运营和管理允许的条件。轻便衣物、防晒与防滑水陆鞋实用，冷气房留薄层，活动前确认天气取消与退款。

风浪不适合出海 直接改岸上休息与岛内正规活动，跟运营方办理改期或取消；不寻找更小的船继续冒险。

短时或持续阵雨 调换南部与自由日，在酒店、餐馆和已确认开放场所活动，户外只取雨停窗口。

行李重点 日晒防护衣帽、防滑水陆鞋、轻便雨具与冷气薄层、正规证件与电子签离线副本

半日慢走

酒店所在开放海岸 → 一段沙滩步道 → 附近咖啡/午饭 → 返回

半日约3小时，步行约2—3公里（估算）

避开午间最晒时段，沿管理开放海岸短走，午饭就近解决。遇到无路、私有区域或警戒线便原路返回，游泳由现场管理和个人能力决定；这半日不需要借摩托车或包船才能完成。

压缩至约5天 五天只保留中西岸、南部一个海湾和一次有条件出海，删除北部商业大环线；不使用首尾当天出海来压缩日数。

多留两天 多住两晚放慢海岸和午休，或把一段胡志明市放在衔接端；后者重新核对签证、机票和当地预算。

周边延伸 胡志明市：至少再加2—3天并使用适用越南签证，别把它当成海岛免签范围内的随手中转游览。

周边延伸 北部其他片区：多一两天时选一个重点，按基地距离重算车程；不同主题乐园与自然点不是同一张票。

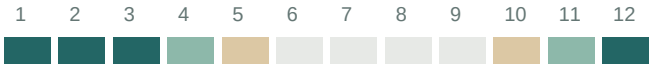
06 取舍与季节判断

01 是否直飞、是否需要本土入境、是否能用富国岛专门免签安排，取决于具体航线和条件；本版建议先核验适用签证，不用海岛宣传替代移民要求。

02 干季不保证每天能出海，风浪、航路与运营变化时直接启用岸上日；拒绝无救生设备或来源不明的低价船。

03 岛内点位跨度较大，酒店、南部和北部商业区域不能只按地图直线估车程；摩托车驾照、保险和道路风险不在基础方案里默认解决。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对海岸与可取消的海上活动，冬季相对优先；雨季不等于不能入住，但出海和长户外明显取舍。具体海况始终按当天判断。

参考资料 [192] [193] [194]

12.08 境外 / 泰国 / 泰国·安达曼海岸

甲米奥南与莱利

以奥南为基地，用莱利、洪岛与两天自由时间组成海边假期，少换酒店，把出海日交给天气决定。

6天 / 最少约5天 | 24 ~ 31℃ · 中等 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥5,400 - 8,900	门到门约 7 - 14 小时
上海出发	基础预算 ¥5,800 - 9,500	门到门约 9 - 16 小时

先读懂这片地方

石灰岩与潮水塑造海湾

地理 甲米的辨识度来自石灰岩峭壁、海湾与岛屿的组合。奥南提供面向海面的城市基地，莱利让崖壁与沙滩几乎贴在一起，近海小岛又把同样的岩石语言拆成不同轮廓。海岸、红树林与潮汐环境各有结构，不能把所有水边活动理解成同一种海岛体验。

历史 这些景观首先需要地质时间来解释：岩石形成后经历抬升、溶蚀与海岸作用，才逐渐成为今日轮廓。沿海社区的渔业与船运则提供人类使用海洋的一层背景，现代旅游又改变了部分岸线和服务。船只是进入景观的方式，停下来理解地形同样值得。

现场观察 在莱利观察崖壁的裂隙、凹洞与植被附着位置，坐船时比较岛屿轮廓怎样随角度变化。若看红树林，留意树根与潮水关系；不同环境各选一个问题，比用上了多少个岛衡量这趟旅行更有内容。

背景参考 [083]

串线示意

01 奥南
以海岸基地认识湾区方向

02 莱利
近看峭壁与沙滩相接的地形

03 洪岛或四岛方向
从海上比较石灰岩岛屿轮廓

04 甲米镇或奥南
用市场与日常生活补足海景

05 奥南海岸
再看潮水与岸线的当日变化

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

甲米奥南与莱利

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十二月甲米通常比雨季更适合安排海上活动，石灰岩峭壁、长尾船、细沙海滩与岛屿构成鲜明的安达曼海岸景观。奥南的价值是餐饮、住宿和出海集合方便，莱利则更有被山体隔开的海湾感。六天可以让出海、陆上休息和天气机动各有位置，不必再跨去普吉或每天参加一日团。需接受旺季房价、短时降雨及海况取消；尤其圣诞到新年价格可能显著高于表内普通十二月预算，早订和可退改比追最低价更关键。

适合谁 适合想兼顾海景、少量出海和自由时间的情侣或朋友；不适合必须每天固定出海、容易严重晕船且仍想多岛连跳的人。

体力取舍 奥南连住本身轻松，但跳岛乘船、上下岸和日晒会增加消耗；不把攀岩、长楼梯登山当默认活动，出海后留一日陆上恢复。

D1 抵达奥南，先看海况

到达甲米后前往奥南入住，傍晚在沙滩与主街散步，落实后两天船行方案及取消条款。晚到不赶船换去离岛，先把住宿、现金、饮水和联系方式安排稳妥，再讨论具体出海时间。

D2 莱利海湾一日

当天海况合适时乘正规船到莱利，看石灰岩峭壁与沙滩，安排平缓步行和海边休息。攀岩若有兴趣另找合规教练，不自行模仿；回程提前确认船班，不等到天黑后才考虑如何离开。

D3 洪岛或四岛选一

根据浪况和自身耐受，选洪岛或四岛方向一个正规行程，看清是否含接送、午餐、公园费和救生衣。行程不是岛越多越好，给浮潜与休息留足时间，晕船者可改近岸短船程。

D4 陆上休息与雨天备选

睡足后可选择奥南休息、甲米镇市场或正规温泉/自然景区半日，不安排第二次长船程强行补景点。出海若前一天取消，这一天也可交换；按摩等消费先询问完整价格与服务时长。

D5 自由日与第二次海边机会

把这天留作天气机动，喜欢莱利可再去，或者只在住处附近看日落和享受餐食。若想尝试皮划艇，选择有向导、合适潮位和天气的正规活动，不把红树林复杂水道当作随意自由划行。

D6 从容返程

早餐后去机场，按中转时长核对行李是否直挂；联程与分开购票的风险不同。出海、浮潜或潜水安排与飞行间隔按活动性质和专业要求确认，最后一天不把上午远海活动紧接下午航班。

02 值得停留的地方

01 莱利的辨识度来自峭壁把海湾围出的空间，船靠岸后的步行、海滩和山体共同形成体验。它不需要再加一串远岛才值得，留几小时坐在海边观察光线更容易记住。

02 洪岛与四岛路线提供不同的海水、沙洲与岩岛景观，选择一条即可。潮汐、能见度和天气改变当天体验，浮潜有无丰富海洋生物不应被旅行社当作保证承诺。

03 甲米的度假感来自可以自由调整一天：下雨去镇上吃饭，晴天出海，疲劳就留在酒店。六天中保留两天未锁死的活动，让它比“每天一日团”更像休假。

甲米奥南与莱利

3 / 4

路线攻略 · 续

餐饮与街区 可尝冬阴功、泰式炒河粉、黄咖喱、青木瓜沙拉、烤鱼和芒果糯米饭，南部口味可能偏辣，点单时明确辣度。海鲜按重量计价，展示价是否含烹饪费需先问；普通街边熟食选择翻台快、现做且卫生可靠的店。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返甲米，优先查可售直飞；无合适班次经曼谷或吉隆坡联程中转。

往返 ¥1,800 - 3,200；直飞规划约3小时；中转全程约6–10小时 门到门约 7 - 14 小时。

上海出发

上海往返甲米，优先查直飞季节班次；无合适班次经曼谷或吉隆坡中转。

往返 ¥2,200 - 3,800；直飞约4.5–5小时；中转约7–12小时 门到门约 9 - 16 小时。

按抵达甲米机场、办理入境并接送奥南酒店估算；短端需当期有合适直飞，曼谷或吉隆坡中转靠近长端，跨机场中转需单独增加时间。

当地移动 甲米机场到奥南约40–60分钟，酒店接送或正规车辆较方便。奥南至莱利主要靠船，海况决定开行；daily已摊入机场接送、一次常规跳岛和莱利往返船费，国家公园费是否另收需看产品细项。

甲米国际机场 → 奥南首晚酒店

机场共享小巴或正规班车 约1–1.5小时；约30–50元/人（预算）。包含等候和逐店送客的时间，确认末班与酒店所在区域。

酒店或正规预约包车 约40–60分钟；约100–180元/车（预算）。写清夜间和航班等待费用，家庭或行李较多可比较整车分摊。

建议住宿 奥南主街外围或Noppharat Thara较安静区域连住

靠近出海集合点但避开酒吧正上方，确认空调与步行到海边的真实距离。莱利住一晚也可以，但行李需上船，清晨或恶劣海况返机场较不灵活。

中档客房 ¥450 - 850 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

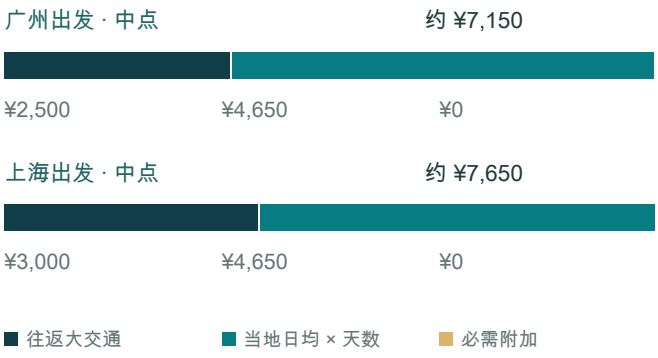
奥南主街外围 餐饮、机场接送和正规船游集合方便，适合首次来访连住。 取舍：靠主街较吵，近海不等于沙滩最安静，留意上坡与步行距离。

诺帕拉塔拉海滩附近 相对适合较安静海边散步，部分船游出发方便。 取舍：餐饮密度与热闹程度因位置不同，夜间回酒店先规划。

莱利半岛 适合特别想看早晚海湾、愿意加住一晚的人。 取舍：主要靠船进出，风浪与行李搬运限制明显，不宜离境前晚才首次住入。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥600 - 950 / 人，按 6 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 普通十二月提前1–3个月预订，圣诞跨年尽量更早且认真看附加费。先落实航班和可取消酒店，再在临近日期按海况选择船游；不同船型、人数上限、保险和公园费要逐项比较。

12

甲米奥南与莱利

路线攻略 · 续

证件准备 按中国驻泰使馆 2026 年 9 月提醒，中国普通护照符合协定事由可免签单次最多 30 日、每 180 日累计最多 90 日，不能套旧的 60 天单方免签攻略。核对护照有效期并准备回程和住宿资料；赴泰前通过泰国移民局官方入口在入境前 3 天内完成适用 TDAC 免费申报，入境卡不替代签证或入境资格。具体要求在实际出行前再核对，不在仿冒收费页提交护照资料。

05 天气与灵活安排

这是甲米海岸的典型规划范围，湿度仍高，午后日晒强，进入较适合海游时段也并非完全无雨。轻薄速干衣、遮阳和防雨袋实用，船上风冷与晒伤可以同时出现；是否出海看海况而不是只看气温图标。

大风浪导致船游取消 留在奥南或到甲米镇看街区、市场和咖啡馆，改做酒店休息；不让小船司机绕过停航，也不把莱利酒店当作随时可到的陆路替代。

阵雨但陆上可活动 安排近距离用餐、正规按摩或城市半日，海岸只作短走；取消湿滑长阶登山，等下一晴窗再进行已确认可改期的船游。

行李重点 速干衣与遮阳帽、防晒泳衣和替换干衣、上下船防滑鞋与防水袋、轻雨具和船游订单保险记录

半日慢走

奥南海滩开放步道 → 主街餐饮区 → 海滩公共入口折返

半日约2–3小时，步行约2–3公里（估算）

在有正常人流的海岸与主街间慢走，先确认船游集合点和生活补给，再找阴凉处用餐。涨潮或暴雨时不从礁石与封闭小路抄近道，想去莱利必须另外安排正规船班；这条线适合落地当日或出海后的休息半天。

压缩至约5天 五天时只保留一次跳岛和莱利一日，删掉另一次海上机会，天气不好时仍有一日可交换。三四天短假建议只住奥南轻游，不承诺完成全部岛屿；晚到早返的日期还应继续减少项目而不是压缩海况余量。

多留两天 多两天可在莱利加住一晚再回奥南，或给原基地增加两天休息和第二个天气窗口。皮皮岛属于另一个船班与住宿段，应重新看海况、行李和返程安排，不用两天空闲临时横跨多个海岛。

周边延伸 兰塔岛：加3天以上更适合慢住，要计算公路、车渡或船班，不能作为奥南下午顺路点。

周边延伸 皮皮岛：想避开匆忙船游可加1–2晚，船班受海况影响，返程前回大陆住宿更稳。

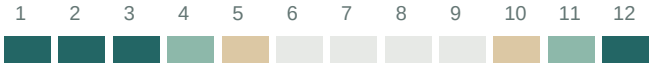
06 取舍与季节判断

01 安达曼海进入较佳季节也可能有强风浪，按海事与运营方通知取消，不因已付钱坚持出海。上船全程穿救生衣，儿童尺寸和快艇安全配置先确认。

02 国家公园开放、生态保护与玛雅湾等限制会调整，不能依照旧攻略保证可登陆或下水。买船游看具体岛屿与活动内容，留意公园费是否另付。

03 不无证骑摩托或把护照交给陌生租赁商作押金，出行用正规交通。圣诞跨年住宿可能含强制晚宴或最低入住晚数，下单前核对附加费用。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对安达曼海奥南、莱利与常规跳岛，十二月至三月通常更合适，仍有阵雨与海况变化。五月至十月季风影响较明显，停航与浑水需要接受；相对较干并不等于每天能出海或所有海湾都安全。

参考资料 [083] [084] [085] [234]

12.09 境外 / 马来西亚 / 马来西亚·西北海岸

槟城与兰卡威

先在乔治市走街吃饭，再飞兰卡威住海边，把文化与度假分成两个基地，七天不沿全马来回折返。

7天 / 最少约6天	24 ~ 31℃ · 中等	轻松 · 无需自驾
广州出发	基础预算 ¥5,550 - 9,750	门到门约 8 - 14 小时
上海出发	基础预算 ¥6,250 - 10,950	门到门约 10 - 17 小时

先读懂这片地方

商港街巷与地质海岛

地理 槟城与兰卡威虽然都是岛屿，阅读方式却很不同。乔治市先看街道、店屋和港口关系，兰卡威则转向山体、海湾、红树林与地质景观。由密集城市到自然海岸的转换，是这条线的主要节奏；两岛不必都被安排成连续的沙滩假期。

历史 乔治市的历史与海上贸易、多元社群和文化交往相连，宗教建筑、会馆与店屋记录不同人群如何共同使用城市。兰卡威世界地质公园则让岩石、洞穴和生态环境成为主角。壁画与旅游商店只是乔治市的一部分，地质导览也不应被简化成追逐或喂食动物的活动。

现场观察 在乔治市选一条街比较不同建筑的入口、功能与使用者；到兰卡威看岩石说明，再观察红树林与潮水。让城里的社群关系和岛上的地形关系各自成一条清楚线索，两段体验会彼此补充。

背景参考 [160] [161]

串线示意

01 **乔治市**
从店屋宗教建筑读商港社会

02 **槟城文化或山景**
补充城市与岛屿环境关系

03 **兰卡威海岸**
由密集街区转向海湾山体

04 **地质公园与红树林**
把岩石潮汐与生态连起来看

05 **兰卡威**
以海岸慢住收束双岛旅行

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

槟城与兰卡威

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十二月选择槟城与兰卡威，需要看清马来半岛两岸差异：东北季风的重雨影响更集中在东海岸，西北海岸通常正走向相对较干的时段，但热带阵雨依然可能发生。槟城主打街区、多元文化与食物，兰卡威主打海岸、红树林和休息，不要求每天出海。七天用内陆飞行连接两地，旧资料中的槟城—兰卡威轮渡不能当当前运营保证；圣诞跨年房价和班次需早看，普通月初预算不可直接套在月底。

适合谁 适合喜欢南洋美食、历史街区又希望住海边的旅行者；只能三四天时建议只选槟城或兰卡威一地。

体力取舍 乔治市街区平缓但湿热，兰卡威主要接送加海边休息；中间内陆航班占半天，红树林船游与日晒有消耗，两天水上活动不连排。

D1–2 到槟城，乔治市慢走

第一天到达后在住处附近用餐休息，第二天用老城宗教建筑、店屋和街巷组成一日，上午走户外，午后进宅邸或博物馆。壁画只是沿途一部分，不用为每幅作品绕遍全城。

D3 槟城文化或山景

可选升旗山半日或继续乔治市深看，按云量、缆车排队和兴趣决定。下午留美食与休息，次日要转岛，不再安排远郊多个景区；市区短假也无需租车找停车位。

D4 飞兰卡威住海边

按已购买的国内航段飞兰卡威，抵达后接送至海边酒店，下午只散步和熟悉周边。短航班仍需机场手续，托运行李和两端车费不能忽略，不订紧接落地的船游。

D5–6 红树林与海边留白

选一日参加正规地质公园或红树林导览，保护距离、不喂野生动物；另一日按天气选缆车或海滩休息。大风雷雨取消海上项目，行程留出交换余地，船游之外也能完成度假。

D7 从兰卡威返程

从兰卡威经合适联程返回广州或上海，预留国内转国际的衔接与行李办理。若只能分开出票且需吉隆坡过夜，延长一天并增加预算，不以几小时理论中转压缩安全余量。

02 值得停留的地方

01 乔治市的街区价值来自长期贸易和多种文化共同留下的店屋、宗教建筑与饮食，分片区慢走才能看见生活联系，壁画不必成为唯一目的。

02 兰卡威除了海滩，还有红树林与地质景观，选择负责任的导览观察生态和岩层，比追逐投喂鹰类等不当表演更值得。

03 两地的节奏不同：槟城适合步行与小份多尝，兰卡威适合住稳休息。把中间一天视为转场日，后半程才不容易变成继续赶景点。

餐饮与街区 槟城可尝亚参叻沙、炒粿条、椰浆饭、煎蕊和娘惹菜，兰卡威可选烤鱼、咖喱与本地家常餐。清真与非清真餐厅区分明确，尊重店内规定；海鲜先问重量和做法，酒水、海景餐厅及节日套餐另留预算。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州进槟城、兰卡威出，优先查可售直飞；回程无合适直飞可经吉隆坡联程。

往返 ¥1,700 - 3,000；去程直飞规划约4小时；回程中转通常约6–10小时 门到门约 8 - 14 小时。

槟城与兰卡威

3 / 4

路线攻略 · 续

上海出发

上海进槟城、兰卡威出，比较直飞去程及经吉隆坡等枢纽联程。

往返 ¥2,400 - 4,200；直飞去程约5–6小时；中转单程约8–13小时 门到门约 10 - 17 小时。

按首晚槟城乔治市酒店估算，短端需有合适直飞，联程中转靠近长端；槟城到兰卡威是后续国内段，分开出票需额外余量。

当地移动 乔治市步行加正规网约车，兰卡威用预约接送或半日包车，不要求自己驾驶。槟城—兰卡威内陆机票另列extra，daily含机场接驳及一次常规红树林/地质公园活动分摊。

槟城国际机场 → 乔治市首晚酒店

正规网约车或预约接送 约30–60分钟；约50–90元/车（预算）。高峰与雨天增加时间，确认机场指定上车点。

机场公共巴士加短接驳 约1–1.5小时；约8–20元/人（预算）。先核对到乔治市的实际线路、行李空间和末班，深夜改预约车。

建议住宿 乔治市老城外围三晚、兰卡威珍南海滩附近三晚

乔治市方便步行觅食，老建筑留意隔音与楼梯；珍南餐饮方便、海滩热闹，想更安静的海湾需接受更多车费。

中档客房 ¥450 - 850 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

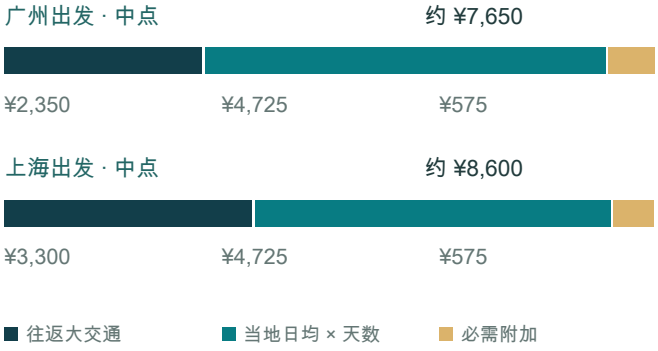
乔治市老城外围 方便宗教建筑、店屋和街边餐饮，步行串联内容丰富。 取舍：老建筑隔音、电梯与楼梯差异大，确认空调和车辆接送位置。

槟城乔治市现代酒店区 适合重视房间稳定、电梯与打车便利的家庭或行李较多人。 取舍：可能离传统街巷稍远，别仅看酒店海景就忽略每日通勤。

兰卡威珍南海滩外围 餐饮与正规接送选择多，适合首次海岛度假住稳。 取舍：核心沙滩较热闹，安静海湾更依赖包车，夜间步行条件要核对。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥500 - 850 / 人，按 7 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥350 - 800 / 人；另计槟城—兰卡威单程内陆机票及常规托运行李，不含临时改为吉隆坡过夜的新增费用。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前1–3个月订开口国际票、内陆段和可取消住宿，圣诞跨年更早。先保证两地航段可接续，再订船游；酒店确认税费、最低入住及可能的节日晚宴，MDAC仅用官方入口。

证件准备 中马互免签协定已生效，符合条件的中国普通护照旅游单次不超过30日、每180日累计不超过90日，护照有效期不少于6个月。仍需按马移民局要求提交MDAC并备妥返程及住宿资料，特殊目的另核对签证。

槟城与兰卡威

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

用于槟城与兰卡威西北海岸的常见规划范围，全年温热湿润，十二月仍会有阵雨和雷暴。它不同于东北季风直接影响的东海岸岛屿，但也不保证每天晴海；带轻雨具和速干衣，出海看官方风浪信息。

兰卡威雷雨或海况不佳 取消船游，改岛内正常道路可达的文化场所、餐饮和酒店休息；红树林也受天气影响，不因在内湾就保证照常开船。

槟城午后阵雨与湿热 早晚走乔治市街巷，中午看开放宅邸或博物馆并休息；升旗山云厚时不必排队上山，把城市饮食和建筑内容慢慢展开。

行李重点 速干长短衣与轻雨具、遮阳帽及防晒泳衣、船游防水袋和防滑鞋、护照与MDAC提交记录

半日慢走

乔治市小印度 → 椰脚街周边 → 亚美尼亚街 → 周边店屋街巷

半日约3–4小时，步行约2–3公里（估算）

沿多元宗教建筑与店屋街区走，进入寺庙、清真寺等遵守开放和服装要求，先征询再拍人像。壁画只看顺路的几处，午后进有空调或通风良好的场所休息；街道混行时从正式路口过街，不为拍照长时间站在车道。

压缩至约6天 六天可把槟城减少一晚，仍给兰卡威至少两个完整活动日，并确认内陆及国际航段可合理衔接。若只有四五天，直接选槟城或兰卡威单地；分开出票需吉隆坡过夜时应延长，不能为了满足天数硬接。

多留两天 多两天优先给两地各添一晚，让槟城文化和兰卡威海况都有弹性。若返程经吉隆坡，可购买明确的停留安排再加两晚市区游，不能拿几小时中转当城市一日；东海岸海岛不是十二月同等条件的替代地。

周边延伸 怡保：另加2天并重排槟城前后地面交通，适合旧城与饮食，不从兰卡威当天返回。

周边延伸 吉隆坡：若中转安排允许，另加2天，单独预订城市停留与国际返程，别误把短中转当半日市区游。

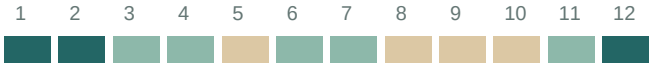
06 取舍与季节判断

01 东北季风不能用一句“全马雨季”概括；西北海岸也可能雷雨与强风，遵守停航，别因雨较少就忽略海况，东海岸海岛不作为本线临时替代。

02 本方案不依赖旧攻略所列槟城—兰卡威轮渡。内陆航班和行李先确认，分开出票的误机责任与联程不同，紧张转机要改为加住一晚。

03 宗教场所着装和拍摄需尊重规则，野生动物不投喂。兰卡威陌生海滩不独自游远，水上活动核对救生、经营资质和天气取消政策。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分只对应槟城与兰卡威的西北海岸组合，十二月至二月相对较干，仍有热带阵雨与雷暴。东北季风重雨更集中影响东海岸，不能套成全马同样雨季；相对少雨也不承诺海水颜色或每日船游。

参考资料 [159] [160] [161] [162] [163]

12.10 境外 / 澳大利亚 / 墨尔本—霍巴特—东海岸

墨尔本与塔斯马尼亚

墨尔本看城市，塔斯马尼亚沿东海岸分段自驾，十二天走半座岛，把长白昼留给散步与停留。

12天 / 最少约10天　11 ~ 25℃ · 中等　较累 · 自驾优先

广州出发	基础预算 ¥21,300 - 33,300	门到门约 15 - 24 小时
上海出发	基础预算 ¥21,000 - 32,800	门到门约 16 - 25 小时

先读懂这片地方

海峡两侧的城市与山海

地理 墨尔本与塔斯马尼亚之间隔着海峡，旅行从大城市转向尺度更分散的岛屿山海。霍巴特、塔斯曼半岛、东海岸和朗塞斯顿各承担不同观看方向：港口、海崖、海湾与内陆河谷。顺序连起来之后，才能看到塔州并不只有一张荒野照片中的面貌。

历史 墨尔本的街巷、市场和美术馆提供城市文化入口，霍巴特及亚瑟港则让殖民与流放历史成为重要线索。亚瑟港应结合遗址、档案和具体人物理解，不能把惩罚体系美化成怀旧建筑。塔斯马尼亚还有更长的原住民历史，相关馆舍与当地解释有助于补足这层背景。

现场观察 城市里看公共建筑怎样进入日常生活，海岸看岩壁与湾形；到亚瑟港先读每栋建筑的用途，再听人的经历。自然与历史各留完整注意力，避免让明信片式海景消解了遗址中的严肃记忆。

背景参考 [086] [410]

串线示意

01 墨尔本
从市场街巷与美术馆入门

02 霍巴特
认识岛屿港口与城市历史

03 塔斯曼半岛与亚瑟港
连读海岸地形与流放遗址

04 东海岸与菲欣纳
观察湾形岩峰与正式步道

05 朗塞斯顿
从河谷与乡村补全岛屿面貌

06 墨尔本
跨回海峡门户完成对照

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

墨尔本与塔斯马尼亚

路线攻略 · 续

01 行程与体验

十二月进入澳大利亚初夏，墨尔本适合城市文化与公园散步，塔斯马尼亚拥有更长的白昼、相对温和的气温和适合短途自然步行的条件。此路线用墨尔本作为国际门户，再从霍巴特沿东海岸走到朗塞斯顿，避免八字形绕岛。十二天含国际往返与内陆航段，可以看城市、历史遗址和国家公园，仍有天气机动。代价是澳洲服务与交通成本较高、左侧驾驶需要适应，圣诞跨年学校假期会同时抬高房价、租车和餐饮预订难度。

适合谁 适合愿意自驾、喜欢城市与自然结合、预算较充足的人；只有一周假期或不愿开车又不想参加正规团者建议只选一个地区。

体力取舍 跨洲航班、两段澳国内飞行与塔州多日驾驶占精力；右舵左行、野生动物和乡间道路需要集中注意，步道则可选短线避免过度消耗。

D1–3 飞墨尔本，城市两日

第一天国际出发，第二天抵达后以咖啡街巷、河岸和公园轻走，第三天选维多利亚国家美术馆、市场或街区文化。先恢复睡眠再开始驾驶，本方案不把大洋路一日长车程塞进城市停留。

D4–5 飞霍巴特与塔斯曼半岛

第四天飞霍巴特、提车和港口散步。第五天去塔斯曼半岛，选择亚瑟港历史遗址与一个正规海岸观景点，晚间回霍巴特；长徒步与游船二选一，别把每个海崖停车点都排入同一天。

D6–7 东海岸与菲欣纳

第六天沿东海岸北上，分段休息后住科尔斯湾或比切诺。第七天按天气与体力选择酒杯湾观景台或其他正式短步道，留时间看海岸；下到沙滩再返回需要更多体力，不能当作观景台顺手延伸。

D8–9 朗塞斯顿周边慢游

第八天前往朗塞斯顿，下午走卡德奈特峡谷或市区。第九天选择塔马谷、附近乡村或城市休息作为机动，不从这里当天来回追赶偏远国家公园；遇恶劣天气就缩短户外活动。

D10 还车并飞回墨尔本

在朗塞斯顿还车，按预约记录油量和车况，飞墨尔本住一晚，为国际返程留缓冲。托运行李额度与廉航附加收费提前核实，别把内陆航段当成无需安检与等待的城市交通。

D11–12 国际返程回中国

第十一天从墨尔本返程，第十二天按航班回到中国。若直飞当天到达，多出的半天可作为余量；节假日机场和道路更忙，送机、退税与行李整理提前安排，不把购物留到最后一分钟。

02 值得停留的地方

01 塔斯马尼亚的东海岸适合把短步道与慢速公路结合：每一段海湾、岩石与植被都不同，连续住两晚可以根据光线和风向选择步行时间，而不是每天被下一家酒店推动。

02 霍巴特及亚瑟港提供自然风景之外的历史维度，港口城市、殖民遗址与当地社会记忆值得认真阅读。选择正规讲解或展陈，把参观从建筑照片延伸到人的经历。

03 墨尔本可以通过咖啡馆、画廊、市场和社区街道认识，比只拍市中心地标更有内容。它与塔州安静的海岸节奏相互补充，让十二天里既有自然，也有城市文化与日常生活。

餐饮与街区 墨尔本可尝咖啡、早午餐、多元亚洲餐食与市场熟食；塔州选择本地海鲜、奶酪、莓果和家常餐馆。外食成本较高，住宿有厨房可安排部分简餐。生蚝等生食按个人情况选择，驾车日不饮酒，酒庄品鉴需要指定不饮酒司机或接送。

墨尔本与塔斯马尼亚

路线攻略 · 续

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返墨尔本，优先查直飞；无合适班次经亚洲枢纽联程，塔州内陆段另计。

往返 ¥5,800 - 9,500；直飞约9–10小时；中转约13–19小时 门到门约 15 - 24 小时。

上海出发

上海往返墨尔本，优先查直飞；内陆采用墨尔本—霍巴特、朗塞斯顿—墨尔本。

往返 ¥5,500 - 9,000；直飞约10–11小时；中转约14–20小时 门到门约 16 - 25 小时。

首晚是墨尔本市区酒店，短端按合适直飞计算；塔斯马尼亚内陆航段在后面另一天，联程长中转、行李检查和旺季排队需要加余量。

当地移动 墨尔本市区用电车与步行，塔州租车霍巴特取、朗塞斯顿还；daily按2人分摊租车、油费、异地还车、常规国家公园和参观费用。内陆机票另列extra，无自驾能力者可改正规多日团并重新核算费用。

墨尔本国际机场 → 墨尔本市区首晚酒店

机场巴士到南十字星站再接市内交通 约45–90分钟；约120–170元/人（预算）。巴士终点不是每家酒店门口，算上电车或步行的最后一段。

正规出租车或预约接送 约30–70分钟；约300–450元/车（预算）。高峰、收费路和车型影响价格，刚抵达不需要立刻取塔州租车。

建议住宿 墨尔本CBD、霍巴特港口周边、科尔斯湾/比切诺、朗塞斯顿

塔州公路停留点住宿少，优先停车方便和清楚餐饮条件；小镇晚餐可能较早结束。圣诞前后区间可能不适用，公寓厨房有助减少餐饮成本但不等于餐馆始终关闭。

中档客房 ¥1,000 - 1,700 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

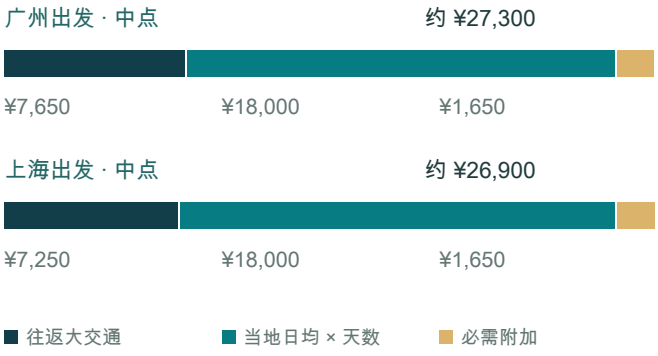
墨尔本市中心或南岸外围 方便电车、步行与机场接驳，适合抵达恢复和离境缓冲。 取舍：部分街区晚间热闹，先确认电车噪声和行李寄存。

霍巴特码头—市中心附近 方便初到塔州补给、用餐和短城市步行。 取舍：自驾住处要确认停车，历史房屋可能楼梯多且房间小。

比舍诺或科尔斯湾附近 适合东海岸分段住下，较早进入菲欣纳正式步道。 取舍：晚餐与商店选择少，节假日不能依赖临时到店找房找饭。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,200 - 1,800 / 人，按 12 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

必需附加 ¥1,100 - 2,200 / 人；另计墨尔本—霍巴特与朗塞斯顿—墨尔本两个内陆单程航段及常规托运行李，daily不重复计入。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 建议提前3–5个月申请签证并锁定可取消住宿、租车，尤其塔州小镇和圣诞档。内陆机票核对托运行李，异地还车费写入订单；出发前查国家公园通行证、短步道状态与节日餐厅营业。

墨尔本与塔斯马尼亚

路线攻略 · 续

证件准备 中国大陆普通护照通常需提前申请澳大利亚访客签证，旅游常见路径为600类别境外申请，按官方ImmiAccount要求提交。以获签通知核对入境、停留和有效期；食品、动植物及户外装备按澳洲生物安全规定申报。

05 天气与灵活安排

范围综合塔斯马尼亚主要城镇与墨尔本常见规划，塔州官方给出十二月城镇约11–23°C；墨尔本可能遇更热天气，山区和强风海岸则明显更冷。即使夏季也带防水保暖层，并查询山火、步道和强风通知。

塔州大风、降雨或步道关闭 留在最近的正规城镇，选择博物馆、市场或访客中心，取消暴露海岸与高处观景；不为追回进度夜间长驾，住宿按安全路线调整。

野火或道路警报 依官方应急与道路信息改变方向，远离受影响区域和烟雾；景点关闭就取消，不靠导航小路绕过封控，给返回机场留安全余量。

行李重点 防风防雨外层与保暖中层、适合正式步道的抓地鞋、高倍防晒用品与遮阳帽、合规驾照文件和离线驾驶地图

半日慢走

霍巴特宪法码头 → 萨拉曼卡广场 → 炮台角外围 → 返回码头

半日约3–4小时，步行约3–4公里（估算）

先沿平缓港湾走，再按体力进入有坡度的历史街区，萨拉曼卡市集仅在实际开放日可加入，不能每天照搬。途中找咖啡馆休息，第一天取车前用这段城市步行调整精神；天冷风大时删掉炮台角上坡即可。

压缩至约10天 十天时缩减墨尔本城市一日与塔州一个自由日，仍保留东海岸分段住宿和回墨尔本的国际离境缓冲。若驾驶经验不足则改正规多日团并重算价格，不能用每天多开数小时把十二天景点原样塞入。

多留两天 多两天可以在菲欣纳或东海岸加住一晚，再给霍巴特文化与休息一天。摇篮山等西北山地需要重新核算环线、车程和天气，别视为东海岸旁边的一日小绕路；袋熊等野生动物也不承诺必见或可近距离接触。

周边延伸 摇篮山：另加2–3天并重排塔州路线，山区天气与住宿都要留弹性，不建议朗塞斯顿匆忙往返。

周边延伸 大洋路：从墨尔本另加2–3天，体验会比超长一日往返更好，左侧驾驶与海岸风雨需要适应。

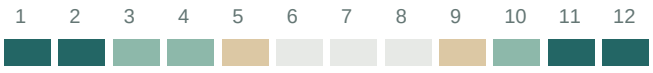
06 取舍与季节判断

01 左侧驾驶、乡间弯路和野生动物使实际车速低于地图想象，尽量白天行车，避免黄昏夜间赶路。中国驾照与翻译文件是否合规须按当地州法规及租车合同双重确认。

02 夏季仍可能遇强风、低温、山火或步道关闭，出发前查询公园管理部门与气象提醒。短徒步也带水、防晒和保暖，离线保存地图但不进入未开放路线。

03 圣诞跨年、学校假期和霍巴特活动会造成住宿、租车和餐厅紧张；部分日期有附加费或营业调整。高峰预算应另做，不能套用十二月上旬的估算。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评分针对墨尔本加塔州自驾、海岸与轻步行，南半球夏季和春末更合适，十二月白昼长但山地天气仍可快速变冷。冬季日照短且可能结冰，应重做驾驶和步道方案；圣诞旺季供给另有取舍。

参考资料 [086] [087]

12.11 境外 / 西班牙 / 西班牙加那利群岛

特内里费：南岸冬阳与火山地景

用十二天跨过长航程，在南岸住下，再用两三天看古城与火山低处，接受海岛南北气候不同。

12天 / 最少约10天　14 ~ 23℃ · 沿海温和，南北与山地差异大　中等 · 包车省心

广州出发	基础预算 ¥20,100 - 35,100	门到门约 22 - 33 小时
上海出发	基础预算 ¥19,600 - 34,600	门到门约 21 - 32 小时

先读懂这片地方

火山高度改写海岛气候

地理 特内里费不能只用海边温暖概括。火山山体带来的高度差，以及岛屿南北位置，使海岸、云层和高地出现不同环境；南岸基地与泰德火山地景属于明显不同的空间。把海拔和朝向一起放进地图，便能理解同一天为什么可能见到截然不同的天空与地表。

历史 泰德的火山地景记录岛屿形成与持续变化的地质过程，古城与农业地区则记录人们如何在海岛上建立聚落和生产。拉拉古纳等文化片区提供与度假海岸不同的城市层次。现代酒店区、历史街道和火山景观应各按自己的形成过程来读，不宜都概括成热带风情。

现场观察 从南岸出发时观察植被、云量与岩石颜色怎样随方向和高度变化；进古城则读街道组织与建筑用途。火山景观的意义不取决于登顶，在开放的低处路线也能辨认熔岩地表与远处山体的关系。

背景参考 [195] [411] [412]

串线示意

01 南岸基地
从滨海步道建立岛屿方向

02 拉拉古纳
阅读历史街区与城市格局

03 泰德开放低处
观察火山岩石与高度变化

04 南岸
对照高地与海岸不同环境

05 西部海岸
从湾岸轮廓补读岛屿地形

06 文化或农产空间
把海岛聚落与生产关系连读

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

01 行程与体验

十二月想避开中国冬季，却不想只去热带海滩时，加那利群岛提供温和海岸与火山地貌的组合。特内里费南部相对干燥，北部更容易云雨，泰德山地又可能很冷，因此路线不能用一个温度或一间北岸酒店覆盖全岛。十二天含去回长航程，主要住南岸，古城和国家公园各用一日选择正规车辆；默认不登顶、不把缆车和高山步道列为必需。圣诞跨年属于高需求阶段，预算与普通冬季不能混用。

特内里费：南岸冬阳与火山地景

路线攻略 · 续

适合谁 适合能留出十二天、预算较充足，喜欢温和海岸与火山文化对照的人；只有五六天或以稳定热带游泳为唯一目标时性价比不高。

体力取舍 海岸可走平缓段，跨岛车程、长航程和火山温差是主要负担；本版不要求高山登顶，短步道也按现场开放选择。

D1 国际出发

按完整联程办理，核验转机是否需要入境、再次托运或过境文件。长航程不压缩机场余量，准备衣物与订单在随身包；岛内航班与中国航班日期跨日时逐段核对。

D2 抵达南岸基地

到岛后按机场和酒店安排接送，入住后短走附近正式海岸。若到北机场，还需较长陆路到南岸，第一天只休息与吃饭，不接着上火山；熟悉南北两个机场再看后续返程。

D3 南岸海边慢走

沿正式滨海步道选一段往返，午间休息，傍晚看海与普通餐馆。海水、风和警戒旗决定能否游泳，不为十二月阳光照强行下水；把这个无门票日作为整段旅行的节奏底。

D4 古城与北部文化一日

乘正规车辆或清楚的公共交通去拉拉古纳等主要文化片区，围绕建筑、街巷和午饭安排。北部云雨较多时缩短户外，回南岸不要太晚；不把古城、阿纳加全部山路和北岸海滩同日塞满。

D5 泰德国家公园低处景观

只有道路和天气适合时才选正规的火山地景一日，走当日管理开放、适合普通游客的短路段。默认不乘缆车登顶，也不做高山长徒步；留足风冷装备与回程，山路受限便与下一天交换。

D6 自由海岸与恢复

回到基地用一个慢早餐和一段海岸恢复，雨天选城市馆舍或餐饮。不要把“昨天少看了一点”变成今日增加所有收费活动；已有预约的海洋产品也先查运营与取消规则。

D7 西部海岸择一

按当天交通选一个西部海岸片区，重点看地形与海景，正规车辆分段停靠。没有合适班次就留在南岸；悬崖、峡谷与海滩小路各有管理条件，本日不默认走Masca峡谷等需要独立准备的线路。

D8 文化或农产半日

选一处已开放文化空间、小城或当地食物体验，剩下时间留给海岸和午休。租车者不饮酒，参加接送体验把价格写清；商业演出和所有主题公园不是这条冬阳路线的必需品。

D9 天气机动日

补做先前因天气取消的一项普通活动，或完全休息。火山道路仍不适合就接受不去，不能因为这是最后窗口而擅闯关闭路段；反复租车跨岛会让慢住失去意义。

D10 收尾与机场方向核对

整理行李、订单和国际转机资料，确认次日岛内航段从哪个机场出发。若联程衔接要求提前到西班牙本土过夜，就按已订方案转过去；把最后的酒店夜数与在途夜区分开。

D11 离岛与长程返航

按实际联程离岛，留足机场、行李和可能重新入境的时间，跨机场衔接更要提前。当天不再参加出海或远端山路活动；转机地住宿按具体票程执行。

D12 抵达中国与休息

按照实际航班抵达广州或上海，预留回家接驳与恢复。十二天已包含长程去回的一般跨日结构，若买到等待更长的航班则继续延长假期，不以删除睡眠来维持标称天数。

02 值得停留的地方

01 冬天在海岸感受温和阳光，同时向岛内看见更冷的火山地形，是这条路线的对比。把海岸当主线、山地作有条件一天，能避免一次道路关闭打乱整个假期。

特内里费：南岸冬阳与火山地景

路线攻略 · 续

02 拉拉古纳等文化片区让海岛旅行不止沙滩。用半日看建筑与街区，再吃一顿当地饭，不需要把每座城都排进十二天。

03 南北气候差异直接影响住宿和每天车程。选对基地后，多留无预约日比每晚换酒店更能获得冬季慢住体验，海洋动物与极致日落都不作保证。

餐饮与街区 当地炖菜、海鲜、土豆与普通餐馆搭配，公寓可用超市早餐降低日常花费。旅游区套餐、酒水和全包酒店含项分别核对；驾驶者不饮酒，圣诞跨年的预约晚餐另列预算。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返特内里费经济舱，通常先经中东/欧洲枢纽到西班牙，再接岛内航段；核对是否跨机场。

往返 ¥7,500 - 13,500；完整联程与等待约18—28小时，跨日常见。 门到门约 22 - 33 小时。

上海出发

上海往返特内里费经济舱，比较经马德里/其他欧洲枢纽的联程，明确最终是南机场还是北机场。

往返 ¥7,000 - 13,000；含衔接约17—27小时，实际按班次。 门到门约 21 - 32 小时。

估到南岸首晚酒店，含欧洲联程和最终机场陆路；飞北机场到南岸比飞南机场更久，跨机场或过夜联程可能超出上沿。

当地移动 海岸基地可步行与公共巴士，远端古城和火山选正规一日团或合法租车；日均按两人分摊的普通车辆与主要标准体验预留。登顶、缆车、高价海洋项目与节假日豪华房另计。

特内里费南机场 / 北机场 → 南岸酒店

正规巴士接续 南机场约35—75分钟；北机场约90—160分钟；约25—100元/人，估算。按实际机场查班次和换乘，深夜到达不默认有合适末班。

酒店接送或正规出租 南机场约20—40分钟；北机场约60—100分钟；约180—600元/车，估算。两个机场价格不同，预订写清机场代码、行李与等待。

建议住宿 南岸Costa Adeje或Los Cristianos交通可达区为主

以温和海岸休息为主要目标时，南岸通常更匹配；同时核对真正步行到海岸、餐馆和公交的位置。海景、全包与圣诞旺日房价可能大幅超区间。

中档客房 ¥800 - 1,600 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

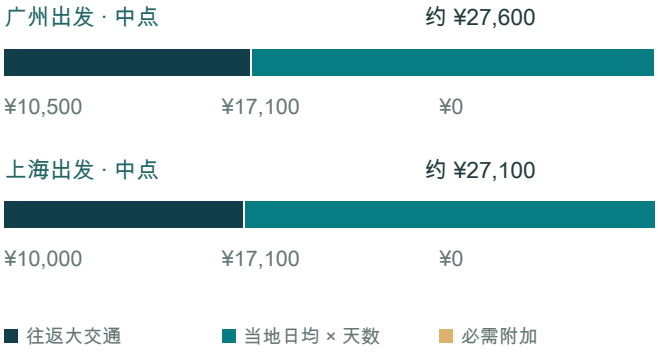
Costa Adeje正式海岸周边 以海边散步与休息为主，餐馆设施较集中。 取舍：旺日高价，确认离海岸步道的真实上下坡距离。

Los Cristianos交通可达区 重视巴士、补给与正常城市服务。 取舍：港口与夜间街区热闹，选安静房间朝向。

北部/拉拉古纳一晚文化基地 特别重视古城和北部内容，愿意分住。 取舍：更云雨且回南岸会增加车程，不能只为低房价长期折返。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥1,050 - 1,800 / 人，按 12 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 提前10—16周比较适用申根签证、完整联程和可退南岸住宿；长航程的跨机场、行李和航段保护先查。火山日保持可取消，圣诞跨年重新按日期询价，不把普通冬季规划价当旺日封顶。

特内里费：南岸冬阳与火山地景

路线攻略 · 续

证件准备 特内里费属西班牙，普通中国护照通常须提前办理适用申根旅游签证，按主要目的地和居住领区申请。核对护照、住宿、回程、保险及第三国转机要求；具体入境以实际日期和边检为准。申根边检的 EES 与 ETIAS 区分另见行前准备。

05 天气与灵活安排

低海拔海岸按约14—23℃准备，北岸可能更凉湿，山地远低于这个范围且可能有雪冰。冬日阳光适合海边散步，不代表海水始终适合久游或高山能穿同一套衣服。薄保暖、防风层与防晒都要带，去国家公园当日按具体路线气象准备，山路和道路关闭先核验。

冬季山路关闭 取消火山日，改低海拔海岸与已开放文化空间，按运营方规则退改；不寻找未经允许的登山路线。

北岸持续云雨或海上风大 回南岸或留馆舍、餐饮与短走，取消不合适船程；保持最后机场衔接余量。

行李重点 海岸防晒用品、山地用厚一点保暖层、防风防滑步行装备、联程与签证离线材料

半日慢走

南岸酒店 → 正式滨海步道 → 开放观景处 → 普通午饭 → 返回

半日约3小时，步行约2—4公里（估算）

沿住宿附近有管理的步道走一段，选一个可坐下的地方看海，午饭不用跨岛。根据风和日晒缩短路程，警戒旗或关闭信息优先；这是没有火山、船或动物保证也能执行的冬阳半日。

压缩至约10天 十天删两个自由日并减少北部片区，保留长程首尾与南岸基地；若联程过夜多，就延长总天数，不靠连续夜行压缩。

多留两天 再留一日在北部文化或短步道，一日南岸恢复；若加其他岛屿，需要更多时间与独立交通预算。

周边延伸 阿纳加：多加1—2天单独判断山路、短徒步与风雨，不在古城半日后临时上山。

周边延伸 另一座加那利岛：至少再加3天并重算船/机票和住宿，冬季海况也会影响衔接；不把岛际交通当作免费城市接驳。

06 取舍与季节判断

01 南机场与北机场、南岸与北岸是不同点位，酒店和返程交通须逐项对应；只看“特内里费”一个机场名称会低估陆路时间。

02 泰德冬季山路、缆车与步道可能受风雪影响，登顶许可和装备有独立要求；默认路线只选安全开放的低处景观，不以缆车票代替登顶资格。

03 圣诞跨年为旺日，住宿、机票和餐馆可能超过普通区间。海岸温和不代表每次下海都适合，听从旗号与管理人员。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

针对低海拔海岸慢住与有条件火山日。冬季温和但风雨和山地关闭需要机动，春秋更容易组合步行；评分不代表海水温度或登顶适宜。

参考资料 [195] [196] [197] [428]

12.12 境外 / 新加坡 / 东南亚赤道城市

新加坡：馆舍、街区与雨季城市假期

把十二月的雨当作行程前提，用馆舍与有遮蔽的城市生活承接短假，晴空时再走花园和河岸。

5天 / 最少约4天 | 24 ~ 31℃ · 本月有取舍 | 轻松 · 无需自驾

广州出发	基础预算 ¥6,100 - 11,200	门到门约 7 - 10 小时
上海出发	基础预算 ¥6,300 - 11,600	门到门约 8 - 11 小时

先读懂这片地方

在热带港口读多元城市

地理 新加坡的城市阅读可以从海港、河岸和紧密连接的街区展开。市政区、甘榜格南、牛车水与小印度各有空间层次，植物园和城市花园又把热带环境带到近处。雨季并不只意味着行程中断，也提示这里的公共空间、连廊与室内场所怎样适应湿热气候。

历史 国家美术馆利用原市政厅与最高法院等历史建筑，把治理空间转换成观看东南亚艺术的场所。不同街区的宗教建筑、店屋与熟食文化则关联移民、贸易和日常生活。理解多元文化时，应看具体建筑与人群怎样使用城市，而不把每个社群压缩成一条购物街或一道菜。

现场观察 在美术馆既看作品也看旧建筑如何被连接；到街区比较店屋、宗教场所与普通餐饮的相邻关系。一顿熟食可观察共享座位与摊位分工，植物园则把城市文化阅读延伸到植物与热带环境。

背景参考 [189] [188]

串线示意

01 酒店附近街区
从熟食与日常街道进入城市

02 国家美术馆与市政区
连读历史建筑与东南亚艺术

03 多元文化街区
观察宗教店屋与餐饮空间

04 植物园或滨海湾花园
认识热带环境与城市营建

05 新加坡市区
以一顿慢早餐收束城市线索

行程顺序示意，具体安排见逐日行程。

新加坡：馆舍、街区与雨季城市假期

路线攻略 · 续

01 行程与体验

新加坡适合首次城市出境、公共交通和多元饮食，但十二月并不是这里最干爽的月份。气象署将十一月至一月列为相对湿润时段，季风也可能带来持续降雨，所以主线应围绕国家美术馆、历史街区和熟食中心，户外花园按当天窗口调整。五天不用换酒店，也不为了“全都来过”把圣淘沙、动物园和全部收费花园硬塞满；选一项最想做的付费活动，其余时间保留给城市散步与休息。

适合谁 适合重视馆舍、多元饮食、公共交通和较省心城市出境的人；只想每天海边晒太阳或大部分时间徒步花园的人需接受本月雨季。

体力取舍 主要是平地公共交通和城市步行，热湿与冷气温差仍会累；安排午间坐下休息，少跨城比追全部景点更轻松。

D1 抵达与住处周边熟悉

按实际航站楼去酒店，寄存行李后只走附近街区，第一餐选熟食中心或普通餐馆。熟悉支付、地铁和回房路径，晚航班不再去远处花园；机场商业设施可以留给返程适当时段，不占用首日休息。

D2 国家美术馆与市政区

上午留给国家美术馆，选择一个东南亚艺术或建筑主题，午饭在附近解决。雨停时短走市政区与河岸，持续降雨则增加馆舍停留；不要把大型馆舍只压成拍建筑外观的十分钟。

D3 多元街区与一顿熟食

围绕甘榜格南、牛车水或小印度择两处，每处给用餐和慢走时间。寺院、清真寺与店铺按各自规则参观，雷雨时转室内；不在最热最湿的时段跨城把三个街区全部走满。

D4 花园窗口与一项付费体验

根据天气选择滨海湾花园、植物园或自己最想去的一项城市活动。收费展馆与室外部分分清，如果强雨就使用已确认开放的室内选择；圣淘沙或动物园想去便替换当天主线，而不是额外叠加。

D5 慢早餐与离境

在酒店附近早餐和收拾，按航班与航站楼去樟宜。机场很大，商业区、值机、出境和登机不能视作同一处；留足行李与安检时间，别因购物错过登机。

02 值得停留的地方

01 国家美术馆把历史建筑与东南亚艺术放在同一空间，是雨季很稳的一段主线。先选一个感兴趣的展览问题，再看采光和建筑组织，能让城市假期有文化内容。

02 熟食中心适合慢看城市日常。少量分餐尝试不同风味、归还餐盘并按现场支付方式购买，比跨城排一串名店更容易融进旅行节奏。

03 花园、河岸与街区应跟天气互相调换。把户外安排留成可移动半天，不因为地图上的照片很蓝就锁定一整天无遮挡步行。

餐饮与街区 海南鸡饭、叻沙、肉骨茶、咖椰吐司和印度/马来风味分几餐尝试，饮料甜度可主动问。熟食中心、咖啡店和普通餐馆价格口径不同，先看标价；高档餐饮、酒类与服务费/税费另核，不从基础日均默认全包。

03 到达、移动与住宿

广州出发

广州往返新加坡樟宜经济舱，优先合适时刻的直飞，核对托运行李和航站楼。

新加坡：馆舍、街区与雨季城市假期

路线攻略 · 续

往返 ¥1,600 - 3,200；直飞约4小时量级。 门到门约 7 - 10 小时。

上海出发

上海往返新加坡樟宜经济舱，比较直飞时刻、机场及行李的最终含税总价。

往返 ¥1,800 - 3,600；直飞约5—6小时量级。 门到门约 8 - 11 小时。

按直飞樟宜后公共交通到市区首晚酒店估算；入境队伍、行李和酒店位置会改变结果，晚班另查末班。

当地移动 地铁、公共巴士与短距离步行构成主线，降雨大或晚间按需正规打车。日均含普通餐饮、主要城市门票与交通，不含豪华酒店、主题乐园大套餐、昂贵酒吧或高档餐饮。

樟宜机场 → 市政区 / 武吉士附近

地铁或公共巴士接续 约60—90分钟；约15—30元/人，估算。航站楼及换乘路径先查，晚班不默认地铁仍开。

正规出租或叫车 约25—50分钟；约180—350元/车，估算。机场、夜间和高峰可能有附加费，车型与行李先确认。

建议住宿 武吉士、市政区外围或其他交通方便的中档酒店

主要比较地铁出口、遮雨通道、房间面积和噪声。新加坡房价较高，廉价小房间和无窗房应看清实际条件；全年同一酒店减少雨中搬行李。

中档客房 ¥800 - 1,500 / 间夜；住宿计入日均或另列套餐，详见费用说明。

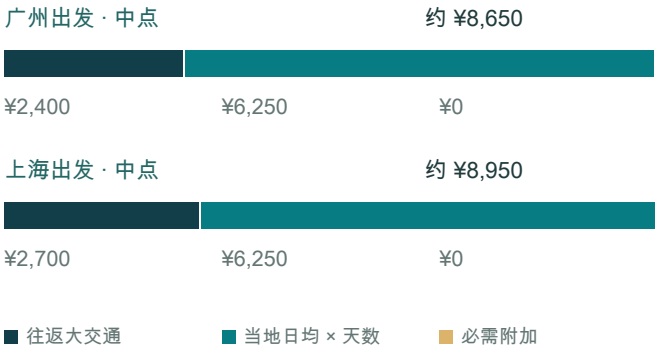
武吉士 / 明古连一带 地铁、餐饮和文化街区衔接较方便。 取舍：小房间较多，确认窗户、床位和隔音。

市政区外围 重点看艺术、历史建筑与河岸，雨天通勤短。 取舍：中档房源也可能贵，核对税费与活动旺日。

其他地铁交通沿线 想把住宿预算压低并保持公共交通。 取舍：必须算到主要活动片区的时间，无窗或远站房不一定省心。

04 花费、预订与证件

每日约 ¥900 - 1,600 / 人，按 5 天预留；加往返大交通及必需附加项。



按区间中点拆分往返大交通、当地费用与必需附加项目。

住宿按路线说明计入每日费用或必需套餐，避免重复计入。签证、保险、购物与升级体验另计；节假日可能超过参考区间。

预订顺序 先按直飞时刻选可退交通沿线酒店，明确十二月雨季和圣诞跨年价格；国家美术馆及一项重点活动按官网规则购买，室外日期保留调换空间。入境前再按ICA要求完成申报。

证件准备 本次核查时，中国普通护照短期可适用不超过30天的新加坡免签安排；护照和其他入境条件仍须满足。按官方要求在含抵达日在内的三天内提交SG Arrival Card，准备酒店与回程资料，实际日期再复核。

新加坡：馆舍、街区与雨季城市假期

路线攻略 · 续

05 天气与灵活安排

按约24—31℃准备，全年高湿、日晒和冷气房温差并存。十二月除了短时雷阵雨，也可能连续较长时间下雨，不能只靠“等十分钟就停”安排室外。轻便雨具、防滑鞋和冷气房薄层实用；雷雨时停止暴露区域活动，转馆舍和有遮蔽的公共空间。

持续季风雨 用美术馆、已开放展馆和熟食中心串联，花园只取雨停窗口；允许取消一项户外体验而不继续补满。

雷雨与高湿闷热 暂停暴露海湾、公园长走，转有遮蔽交通和室内活动；恢复后按体力短走，不把热天当作暴走训练。

行李重点 轻便雨具、防滑凉爽步行鞋、冷气房薄外套、离线订单与充电用品

半日慢走

市政区地铁站 → 国家美术馆 → 河岸开放路段 → 附近午饭

半日约3—4小时，步行约2—3公里（估算）

把大部分时间留给馆内一个主题，天气允许再走一段河岸，午饭就近解决。雷雨时留在馆舍和遮蔽通道，不从海湾暴露地带抄近路；这是雨季仍能成立的一段文化半日。

压缩至约4天 四天保留馆舍、两处街区和一次户外窗口，删去远端收费项目；晚进早出航班时只做市区，别用零休息塞满清单。

多留两天 留一日圣淘沙或动物园，再留一日看另一处馆舍与熟食；跨境新山须单独复核通关和马来西亚条件。

周边延伸 圣淘沙：另加一天或替换原第四天，把交通、收费项目和天气规则单独比较，不默认全部活动都免费。

周边延伸 新山或其他跨境延伸：至少另留一天以上并独立核验证件、过境与堵车，本线不包含马来西亚入境。

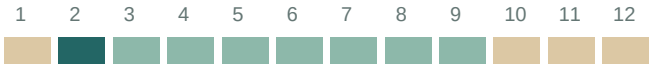
06 取舍与季节判断

01 本月有明显雨季取舍，持续降雨可能让户外花园缩短；如果唯一目标是稳定晴天户外，优先比较更干爽窗口。

02 酒店税费、房间面积和免费取消截止时间影响实际预算，圣诞跨年期间可能超过区间；购物不能从普通餐饮预算里自动扣除。

03 SG Arrival Card是入境申报，不等于签证或入境许可；只从ICA官方渠道填写，谨防付费代填页面。

全年适配 · 针对本路线主题



浅灰 换玩法 / 米色 有取舍 / 浅绿 可考虑 / 深绿 优先

评价针对馆舍与城市步行的组合。十二月并非最佳干爽窗口，室内主线能执行但户外需要显著取舍；二月相对干爽也不是不下雨保证。

参考资料 [188] [189] [190] [191]

行前准备

01 / 两个出发城市，怎么选更省心

门到门时间 = 家到出发机场/车站 + 提前到场余量 + 飞行/列车 + 转机等待 + 落地到酒店。例如，假设飞行 2 小时、出发接驳 1 小时、提前到场 2 小时、落地接驳 1 小时，实际单程要按约 6 小时规划。路线表中仅写“飞行”的数字，不能直接当作门到门时间。

广州出发

先看白云机场；到桂林、潮汕等地把高铁一起比较。别只比票价，算上家到机场/车站、候车和值机、落地接驳。

若考虑深圳或香港出发，把跨城车费、边检、行李搬运和迟到风险都算进去。只有节省金额足以覆盖这些成本、时段也合适时再换机场。

华南短途适合 3–5 天，长途国际航班不要安排落地当天长距离自驾。能把首晚住在第一段路线附近，通常比住机场旁再折返更实用。

上海出发

同时检查浦东与虹桥，确认每一程机场；同城两个机场的转场不等于同机场转机，预留地面交通和重新值机的时间。

江浙沪与江西短途优先比较虹桥站等车站出发的高铁。目的地车站到住宿区域的距离，常常比省十几分钟列车时间更重要。

杭州、无锡等备选出发地只有在总耗时与总价确实占优时才值得加入；四天以内假期一般不值得为了小额差价多转一次。

02 / 先算总成本，再盯机票

比较相同出行日期、相同机场、相同舱位以及相同行李和退改规则。特价红眼航班若需要增加一晚住宿、机场打车或失去半天睡眠，未必划算。预算页面采用区间，适合筛掉负担过重的路线；真正下单时需重新组合机票、酒店与交通的同日价格。

建议比价节奏（规划经验）

国内非节假日可提前 3–8 周开始比价，境外可提前 1–4 个月关注。

先锁可取消的关键住宿，确认签证和行程可行，再选择合适的机票退改规则；樱花、雪季、暑假和跨年应更早准备。

火车在12306 官方起售窗口再查车次和席位。不要把尚未开售理解为售罄，也不要把第三方显示理解为已出票。

最容易漏掉的费用

托运行李、选座、机场转场、签证/电子许可、旅行保险、城市住宿税、租车停车和异地还车。

海岛出海、热气球、直升机、深潜、观鲸等活动通常不是普通日均预算中的可选体验。

独行住单间，可先追加酒店每间价格的一半×住宿夜数，再核对包车/向导分摊；包车和 Safari 的独行附加费可能更高。

03 / 季节选对，也要留一条退路

天气变化如何改行程

樱花、红叶、雪景、极光与动物迁徙都存在年份波动。先选一个即使“没等到”也值得玩的城市或路线，再把自然现象当加分项。

雨季不一定整天不能玩，但山路、峡谷、溪流、出海的后果不同。优先用城市、博物馆和低风险地面活动替换，听从当地关闭通知。

高海拔路线用缓慢上升、轻活动和可下撤的住宿安排控制风险；已有相关疾病或不适时，应向专业人士确认旅行是否适合。高海拔参考。

节假日与年假分配

按出行年份确认春节、调休与当地节日，再安排年假。

只剩 3–4 天时，选择一个住宿基地和一个近郊；5–7 天可组合相邻两地；跨洲路线给在途、时差和回程缓冲足够位置。

长途路线最后一天尽量回到国际出发城市。分开买的两张机票通常不能按受保护联程处理，需独立核查行李和误机责任。

04 / 出行前的最后检查

境外部分以中国大陆普通护照持有人为默认情境。免签、电子签、电子入境登记、过境许可是不同事项，先确认目的地、转机地和承运航司要求。中国领事服务网 ↗

确认出行年份、假期天数与全程预算，保留至少一项可替换活动。

核对护照、签证/许可与入境登记；检查转机地是否需过境手续。

核对去回程机场、车站、行李额度、退改规则和姓名拼写。

行前准备

酒店确认具体区域、含税总价、入住时间与取消截止时刻。

把必须预约的景点、门票、接驳、包车或船班单独确认。

临行 7 天查看预报，临行 48 小时再查预警与景区运营通知。

下载离线地图、订单和保险信息，准备目的地可用的网络与支付方式。

保险范围覆盖计划的活动；保存当地应急电话与领事联系入口。

05 / 订票到出门，一条不容易漏项的时间线

确认年份、假期长度、证件与旅行重点。看门到门时间是否值得，剔除必须一直赶路的组合；山地、海岛、动物和花期路线先留天气替补。

确认签证/许可路径、难订景点、稀缺住宿或公园产品。核对取消条件后决定机票与酒店的下单顺序；把不同产品的退改截止日记在同一处。

复核交通班次、景区营业、天气预警和领事提醒。向住宿确认晚到、接送与行李寄存，保存订单原文及官方客服渠道。

检查机场、航站楼、托运行李和在线登记，下载离线资料，给同行人一份清单。遇强天气或关闭通知，直接启用预设替代安排。

06 / 旅行方式不同，准备也不同

独行、两人和家庭

独行：酒店单房差与包车分摊往往比机票更影响预算。到达太晚时预订正规接送，并让可信的人知道行程。

两人：提前对齐作息、步行强度和“必须做的一件事”。如果两人的核心偏好冲突，允许半天分开活动。

带长辈或孩子：把电梯、厕所、午休、医院可达性和车辆座椅需求加入筛选；“路线轻松”不代表每个景点都无障碍。

公共交通、包车与自驾

公共交通：核对最后一班、行李规则及站点到酒店的距离，避免把“有公共交通”等同于每天都有合适班次。

包车：书面确认司机工时、跨城范围、油路停车费、司机食宿和天气改线规则；超时与临时绕路费用先说明。

自驾：先确认驾照适用条件、翻译/公证、押金卡、保险自付额和异地还车。边境、山路与靠左行驶须按当地要求准备。

07 / 网络、支付和保险怎么核对

手机与日常支付

先检查自己的手机与运营商是否支持目的地SIM/eSIM及漫游，别凭别人的机型经验直接购买。需要短信验证码时确认原号码可用。

留一套离线资料：酒店地址、订单、地图、证件副本和应急联系方法。电子票与照片要能在无网时打开。

准备可在当地使用的银行卡和适量现金，确认手续费与取现限制；小店、偏远地区与网络中断时的支付方式另作安排。

用条款核对实际活动

检查保障地区、保障日期、医疗和转运范围，以及高海拔、潜水、滑雪、自驾等活动是否承保；只看“旅行险”三个字不够。

天气取消、个人取消、航班延误与旅行社取消的赔付条件不同。把不可退费用和自己的风险放在一起比较。

免签、目的地强制保险、登机要求与医疗保障是不同事项；有其中一项不代表其他项也已满足。

08 / 把攻略变成可以下单的旅行

先确定最想实现的体验，再落实季节、交通、住宿和预约。

第一步：保住核心体验

从路线里选一个不可替代的重点。花期、雾凇、极光、出海和动物活动都不能保证发生；同时写下“没有它，这趟还值得吗”以及坏天气替代方案。

第二步：先排移动，再排景点

填入去程到达时间、第一晚住宿、换城日、最后一晚住宿和回程起飞时间。逐日示例中的 D1 从出发当天算；跨日航班、夜车和船程不等于完整游览日。不要用飞行时长替代门到门耗时。

行前准备

第三步：把包含项逐项勾清

酒店按每间每夜，包车可能按每车，门票与签证通常按人。套餐若已含食宿、向导或接送，就从其他栏目扣除；早餐、行李、税费与司机食宿不能凭产品名称推定已含。

第四步：记录最后可以改变主意的时间

把航班、住宿、车辆和活动的免费取消截止时间、当地时区及取消渠道放在同一份表里。天气预报有明显变化时，在最早截止日前决定是否调整；保留订单条款与客服记录。

出发前需要有答案的六件事

本人证件、过境条件、申报、许可和实际旅行日期是否匹配？

落地晚到时怎样到酒店，班次结束后有什么已确认的替代？

每天住在哪里，换酒店时行李放在哪里，谁负责接续？

核心活动没开放或天气不好时，哪一项保留，哪一项删去？

不可退费用有多少，保险条款对这次实际活动是否适用？

订单、地址和联系渠道能否离线打开，同行人是否拿到同一版本？

预订台账：按行程逐项填写

大交通 日期、当地时间、出发与到达枢纽、订单号；含税价格、行李、经停/转机、跨日、改签与取消

住宿 地址、入住/退房日期、房型、房间数；实际夜数、晚到入住、税费、取消截止与时区

车辆或船程 上车/登船地点、时间、联系渠道；按人或按车、行李、等待、停航/迟到、备用接续

景点与活动 预约入口、时段、参加人数、确认凭证；开放、许可、装备、天气取消、包含项与退款

证件与保障 适用对象、生效与失效时间、官方查询记录；中转地、入境口岸、活动范围与保单除外责任

导出攻略附有空白核对表，可记录订单与预约。

09 / 申根签证、EES 与 ETIAS 分开理解

按本指南的中国大陆普通护照、短期旅游情形，先取得适用申根签证。EES 是申根外部边境的出入境登记程序，按适用流程登记护照、生物信息与出入境记录，无需在出发前另行申请EES；初次登记给后续转机或火车留余量。

ETIAS 面向符合免签条件的旅客，不能代替中国普通护照所需的申根签证；持本指南所述申根签证出行不需再办ETIAS。本段于2026-10-15定向核查，个人身份与后续规则仍按官方要求确认。

欧盟委员会：EES与ETIAS的区别 ↗

把旅行放进日历

每月最多列一条，也可以只安排两三次。总行程天数不等于请假天数；节假日与调休按实际年份核对。

月份	计划目的地	天数	人均预算	待确认事项
1月				
2月				
3月				
4月				
5月				
6月				
7月				
8月				
9月				
10月				
11月				
12月				

下单前的最后核验

证件与转机要求 → 含税交通与行李 → 酒店位置、夜数与取消截止时间 → 门票、向导及天气取消规则 → 临行预警与备选安排。

给自己留白：至少留一段没有预约的时间，也为天气、晚到和休息保留余量。

单次旅行预算表

人数 ____ 房间数 ____ 行程 ____ 天 实际住宿 ____ 夜

用查到的含税报价填写。此表将住宿拆开单算，填写“当地综合费用”时须剔除住宿，避免与攻略里的含住宿每日估算重复。

往返大交通

¥ _____

每人含税票价 × 人数

住宿

¥ _____

每间每夜 × 房间数 × 实际夜数

当地综合费用

¥ _____

餐饮、普通门票与地面交通，剔除已另列项

必需附加交通与套餐

¥ _____

按线路单列；包车、Safari按实际报价口径

证件与保险

¥ _____

按个人要求与活动风险匹配

可选体验与购物

¥ _____

按实际参加人数及活动填写

机动预留

¥ _____

依据天气、延误与不可退成本留存

合计与人均

¥ _____

全体总额 ÷ 同行人数

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

001 中国领事服务网 | 出国旅行常见问答

出入境与安全 · 支持出行前查目的地官方入境要求、当地安全提醒和匹配活动的保险；不代表所有目的地当前均适宜前往。

002 中国铁路 12306 | 官方车票查询

交通 · 高铁/动车的出发站、到达站、车次、起售时间和最终票价核验入口。本文未锁定具体出行日或余票。

003 泰国航空 | 广州—曼谷经济舱往返展示价

机票样本 · 2026-10-04读取：页面列2026-10-06至10-20往返1,723元起，含税费；为网站历史搜索展示，不是支付页确认，也不能外推其他航线或全年价格。

004 CDC Travelers' Health | 高海拔旅行

旅行健康 · 支持循序上升、初到避免高强度活动和有基础病时先咨询医生；不能凭本指南判断个人高原适应能力。

005 中国天气网 | 哈尔滨气候背景

气象 · 支持一月严寒、干燥和最低温规划的季节判断；为气候背景页，不能当作某次出行的天气预报。

006 黑龙江省文旅厅 | 冰雪大世界因升温调整运营公告

景区 · 以2026年实际临时闭园公告说明冰雪项目受温度影响；历史票价和恢复时间不用于未来报价。

007 中国科学院西双版纳热带植物园 | 游客服务与游览建议

景区 · 支持东、西区差异、实名检票、夜游预约及王莲较佳观赏月份；票价班次仍需按出行日复核。

008 泰国国家旅游局 | Thailand: January

官方旅游 · 支持一月泰北凉爽及山地活动的季节逻辑；文中具体花开与云海不能视为每年每次均可遇到。

009 泰国移民局 | 数字入境卡官方指南

签证 · 支持数字入境卡的官方办理入口及准备信息；数字入境卡不是签证，免签资格仍需单独核对。

010 新西兰旅游局 | 夏季天气与旅行准备

气象 · 支持十二月至二月为夏季、皇后镇温度量级及夏季仍有雨和温差；山地条件需看当地预报。

011 新西兰旅游局 | 南岛行程与公路路线

官方旅游 · 提供南岛旅游区域和线路设计参考；本指南十二天开口路线为原创建议，并非照搬官方团期。

012 新西兰移民局 | Visitor Visa

签证 · 支持访客签证准备、资金与离境证明及先获签后支付不可退费用；个别资格例外须本人核验。

013 三亚市旅游发展局 | 最佳旅行季节

官方旅游 · 支持三亚冬季避寒、城市海岸与日落活动的季节框架；营销性季节描述不代表每日晴天或可游泳。

014 联合国教科文组织 | 泉州：宋元中国的世界海洋商贸中心

官方旅游 · 支持泉州海洋商贸、多元宗教及桥梁码头等组合遗产价值；参观路线与用餐安排为本指南建议。

015 札幌观光协会 | Winter in Sapporo

官方旅游 · 支持道央冬季积雪、分层穿衣、防滑鞋及雪季活动；页面活动日期每年变化，本指南不固定场次。

016 日本外务省 | 签证申请总览

签证 · 支持中国国籍短期访日签证准备与按领区核对流程；不同居住地、签证类别和电子办理资格需另查。

017 斯里兰卡旅游局 | 季风与天气指南

气象 · 支持冬季以西南与南岸为重点的季风判断；晴海描述是季节概括，海况与阵雨仍需当日确认。

018 斯里兰卡移民与出境管理局 | 官方入口

签证 · 核验移民部门的官方身份与政策查询入口；本次未据此承诺具体免费天数，申请条件出行前重查。

019 红河州文旅局 | 元阳梯田观赏季

官方旅游 · 2020年官方季节资料支持十一月至次年四月的灌水观赏窗口；具体水面、农事和云雾依当年情况。

020 中国天气网 | 婺源油菜花花期与地形说明

气象 · 2018年历史花期报告用于理解江岭、篁岭春季窗口及差异；文中预测日期不当作未来年度花期。

021 京都市官方旅游指南 | 樱花花况日历

官方旅游 · 支持樱花因品种与海拔不同而错峰、需查询当年花况；当前页面历史记录不保证来年满开日期。

022 越南国家旅游局 | 岘港旅行与天气

官方旅游 · 支持三月至五月的岘港季节选择与中部交通枢纽定位；八天跨城路线和价格为规划估算。

023 越南国家旅游局 | 签证要求与移民部门链接

签证 · 支持电签准备及岘港机场口岸核验方向；页面含2023年政策背景，当前细则仍须移民部门复核。

024 漓江风景名胜区 | 水上线路与运营公告

景区 · 官方页面区分精华游、分段游与排筏，并列出水位相关停复航公告；未来运营和票价逐日核查。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

025 中国大运河博物馆 | 实名预约指南

景区 · 2023年官方指南支持实名免费预约和携带对应证件；本指南不沿用其旧放票时间与临时闭馆信息。

026 首尔官方旅游指南 | 春日宫阙与城市花景

官方旅游 · 支持四月宫阙与城市春花的季节主题；历史花况描述只作参考，樱花峰值与节庆以当年信息为准。

027 韩国签证门户 | 签证查询与申请入口

签证 · 核验韩国官方签证门户，供按护照、目的与领区查询；个人首尔自由行不可自动套用团队政策。

028 荷兰国家旅游局 | 郁金香季节与花田

官方旅游 · 支持四月花田窗口及库肯霍夫与生产花田的区别；花期受天气与农事影响，尊重花田边界。

029 荷兰政府 | 在中国申请申根签证

签证 · 支持在华申根申请步骤、材料与当前受理渠道查询；多国旅行需先确认主要目的地和受理国家。

030 中国驻斯里兰卡使馆 | 赴斯旅游领事提醒（2026-06）

领事提醒 · 已读取结伴出游、涉水与交通安全、防蚊建议；文中的季节和疫情数据对应发布时点，未来行程须再查最新提醒。

031 荔波樟江管理处恢复开园通告（贵州广播电视台刊载）

景区 · 已读2026年5月景区管理处公告，支持汛期可能关闭和水上项目动态调整；这是历史案例，不代表未来开放状态。

032 青岛啤酒博物馆参观须知

景区 · 官网列明按季节调整开放时间、实名购票和证件核验；仅用作预约路径，具体票价与开放安排须临行复核。

033 Go Türkiye：卡帕多奇亚

官方旅游 · 支持仙人烟囱地貌、洞穴住宿与当地文化体验；建议路线和费用为本指南规划，热气球天气不能保证。

034 土耳其外交部：外国人签证信息

签证 · 2026-10-04已读英文官网中国条目，列2026-01-02起普通护照180天内免签90天；未来出行须重新核验。

035 葡萄牙旅游局：春季旅行

官方旅游 · 支持春季城市漫游、自然及文化活动，提及里斯本与波尔图；本文路线为独立编排，不把宣传语当天气保证。

036 葡萄牙旅游局：地区气候

气象 · 支持沿海与内陆、南北气候差异；网站即时天气不作为五月预报，条目温度是宽范围的行装规划估计。

037 新疆政府：伊犁旅游与六月薰衣草

官方旅游 · 支持六月霍城薰衣草及伊宁、特克斯等旅游资源；历史文章不能保证某年花期或道路开放，路线另行规划。

038 恩施大峡谷：景区票务信息

景区 · 景区官网用于确认核心峡谷产品及官方票务入口；门票、索道和景交组合需按实际出行日核对。

039 印度尼西亚旅游局：天气与季节

气象 · 官方说明巴厘岛通常4—10月为较干季节，同时提醒气候变化令季节更不稳定；不代表每日晴朗或海面平静。

040 印度尼西亚旅游局：巴厘岛指南

官方旅游 · 支持巴厘岛海滨、文化和高地气候差异等基础信息；各地区住宿位置、交通时间和预算为规划建议。

041 伍拉赖移民局：外国旅客服务

签证 · 已读官方外国旅客服务与签证申请指引；签证类别与停留期需在官方申请系统按国籍及目的选择。

042 肯尼亚旅游局：出行与打包指南

官方旅游 · 旧版官方页支持高地温差、强日照、尘土和小飞机行李限制；不用于当前签证、价格或公园费判断。

043 肯尼亚官方电子旅行授权说明

签证 · 已读官方eTA办理路径和获批后方可出行要求；按国籍核验最新豁免，申请并不等于获批。

044 中国天气网青海：七月青海湖

气象 · 气象系统历史专题支持七月湖区、油菜花与生态观察的季节背景；不使用旧湖泊统计推断未来天气或开放范围。

045 香格里拉市政府：旅游资源

官方旅游 · 官方列明普达措、纳帕海及5—9月山花草甸等资源；不据此保证雪山能见度或逐月花期。

046 云南应急管理厅：山洪泥石流出游提示

景区 · 已读2026年旅游安全提示，支持雨季峡谷道路临时阻断风险；据此不把虎跳峡徒步设为七月必走环节。

047 Go MonGOlia：文化与自然体验

官方旅游 · 国家推广站列特勒吉、城市博物馆与7月11—13日那达慕；本文只引用这些稳定信息，具体活动须再核对。

048 沙巴旅游局：旅行实用提示

官方旅游 · 用于当地气候、着装和出游准备背景；不同海岸雨量和海况有差异，不能保证七月每日适合出海。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

049 沙巴旅游局：京那巴鲁公园

官方旅游 · 支持山地公园自然资源和游览方向；本路线只安排公园低海拔步道，登顶须另办名额与向导。

050 文旅部：莫尔格勒河景区资料

景区 · 官方资料支持莫尔格勒河的草甸草原及河曲景观；不支持未来草色、开放时间或私人牧场通行承诺。

051 敦煌研究院：莫高窟参观服务

景区 · 已读预约入口、不同参观产品及强降雨沙尘可能关闭说明；洞窟数量、票制和费用以出行日公告为准。

052 挪威旅游局：夏季天气与活动

气象 · 支持夏季长日照、峡湾沿海多雨与山地穿衣需求；不把南部峡湾等同北极圈极昼，也不承诺夏季极光。

053 挪威旅游局：峡湾旅行事实

官方旅游 · 支持6—8月峡湾旺季、提前订船住和公共交通可达性；公路弯曲导致实际驾驶时间长，班次需查当季。

054 Cortina官方旅游站：夏季体验

官方旅游 · 支持科尔蒂纳夏季徒步、索道、湖泊与不同难度的活动；未来年度索道开放、停车预约另行核对。

055 南蒂罗尔旅游局：山区安全出游

官方旅游 · 支持查询山区天气、雷暴避开暴露山脊、按体力选路等要求；不把普通观景步道与铁索攀登混为一谈。

056 中国驻土耳其使馆 | 旅行提醒（2026-07）

领事提醒 · 支持护照有效期和资料准备、卡帕多奇亚高风险娱乐项目与正规交通提醒，不将免签等同无条件入境。

057 中国驻肯尼亚使馆 | 赴肯旅行注意事项（2026-04）

出入境与健康 · 支持eTA、涉及黄热病流行国家时的接种证明要求和禁塑等入境提示；是否适用取决于实际完整行程。

058 新疆文旅厅：季节与喀纳斯秋景

官方旅游 · 支持喀纳斯秋色和早晚温差判断；为较早发布的季节资料，仅用作常年参考，不用其中旧交通信息。

059 新疆自然资源厅：喀纳斯国家地质公园

景区 · 支持喀纳斯湖、三湾、观鱼台与村落地貌特征；景观解说较稳定，票价和运营规则仍需临行查询。

060 甘肃政务服务：游甘南

官方旅游 · 提供甘南景区及寺院礼仪、拍摄等实用问题入口；具体车程和建议七日路线为本指南原创规划。

061 甘南官方提示：雨季与雨具

官方旅游 · 明确甘南八九月仍需考虑降雨，支持携雨具与机动安排；不能因暑期结束而将九月当成稳定旱季。

062 北冰岛旅游局：九月季节信息

官方旅游 · 支持九月秋色、极光机会及风雨多变判断；其北部温度不直接套用于南岸，本指南南岸数字为规划范围。

063 冰岛搜救协会：高地驾驶

交通 · 说明高地F路常在九月中旬起关闭、过河风险与禁止越野驾驶；南岸方案因此不依赖高地道路。

064 秘鲁旅游局：马丘比丘参观线路

景区 · 支持按线路与时段购票、不同线路覆盖不同区域的安排；年度容量数字不作为跨年度承诺。

065 秘鲁旅游局：马丘比丘地区季节

官方旅游 · 官方文章区分四月至十月较干季与十一月至三月雨季，支持九月选期；不保证遗址无雨或无云。

066 北京市政府：北京赏红叶线路

官方旅游 · 提供西山、长城等彩叶地点及常年时段；属于历史季节指南，实际见顷以当年官方变色信息为准。

067 稻城县政府：亚丁游览与服务保障

景区 · 支持高海拔游览、实名预约及短中长线差异；其中临时优惠仅适用公告期，未计作全年免费承诺。

068 意大利国家旅游官网：托斯卡纳

官方旅游 · 支持佛罗伦萨、锡耶纳和托斯卡纳乡村文化的组合；十二天路线与交通预算为独立规划。

069 意大利驻华大使馆：签证入口

签证 · 提供申根签证、材料与受理渠道官方路径；具体领区、预约和审核时间需申请时再查。

070 尼泊尔旅游局：气候

气象 · 支持季风主要在六月至九月、十十一月通常视野较清晰的判断；地方差异大，不能替代出发前预报。

071 尼泊尔旅游局：TIMS与向导规定

景区 · 列示受管理徒步区域的向导与TIMS要求；只用于加线徒步准备，不将城市散步等同保护区徒步。

072 尼泊尔旅游局：旅游签证

签证 · 支持落地签、事先办理及中国公民免签证费类别；免签证费仍需办理手续，入境材料临行复核。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

073 保山市文旅局：腾冲银杏与温泉

官方旅游 · 支持银杏村中旬至十二月初的关注窗口及和顺、热海组合；叶色与开放状态需逐年核对。

074 联合国教科文组织：潮州美食之都

官方旅游 · 支持潮州饮食、工夫茶与地方文化背景；不为具体餐馆、机票或十一月每日天气作背书。

075 京都市官方：红叶日历

官方旅游 · 核查时页面展示2025年历史叶色记录与片区；只作过去季节参考，不能当作未来年份红叶预测。

076 日本外务省：签证

签证 · 明确中国公民签证及按居住地使领馆确认申请方式的路径；未将其他国籍的免签规则套用。

077 埃及旅游局：卢克索

官方旅游 · 支持卢克索东西岸神庙、陵墓与尼罗河组合；具体墓室、开放时间和票价以出行时官方售票为准。

078 埃及旅游局：旅行实用信息

官方旅游 · 支持冬季气候、衣着、正规导游和签证核验入口；落地签依国籍与条件区分，未承诺无条件适用。

079 厦门轮渡：游客网络购票

交通 · 支持鼓浪屿船票实名、去程日期航次及官方购票路径；预售期和返程政策可能更新，付款前复核。

080 联合国教科文组织：鼓浪屿世界遗产

景区 · 支持鼓浪屿历史国际社区与建筑融合价值；只用作文化背景，不表示所有历史建筑对游客开放。

081 国家体育总局：日月湾冲浪

官方旅游 · 支持日月湾冲浪场地与活动基础；赛事报道不代表每一天适合新手下海，仍由当日浪况决定。

082 国务院侨办转载中新社：万宁冲浪旅游

官方旅游 · 官方站转载的原创媒体报道，支持日月湾、田新村配套与运动旅游背景；不把报道中的均值当安全阈值。

083 泰国旅游局：甲米

官方旅游 · 支持奥南作为跳岛基地、莱利及石灰岩海岸特色，并提示十二月底至一月初住宿旺季。

084 泰国旅游局：安达曼海凉季旅行

官方旅游 · 支持入冬后安达曼海岸旅行季节判断；文中概括不等于无季风或无风浪保证，本指南保留天气机动。

085 泰国使馆：TDAC电子入境卡

签证 · 说明TDAC免费、入境前三天可提交且不是签证；持中国护照的免签具体条件另按驻华使领馆核实。

086 塔斯马尼亚旅游局：夏季指南

官方旅游 · 提供十二月主要城镇温度、长白昼、短步道及假日旺季信息；山地与单日极端温度另行查询。

087 澳大利亚使馆：600访客签证申请方式

签证 · 官方使馆页核实600类别及ImmiAccount线上申请路径；中国申请人的具体材料以澳内政部与驻华信息为准。

088 稻城县政府：旅游季节

官方旅游 · 支持九十月彩林与秋末雨雪的季节取舍；历史文本中的固定封山月份不当作当前开放公告。

089 中国驻埃及使馆：2026年9月旅游安全提醒

官方旅游 · 支持当前中东及红海形势、西奈限制、涉水与交通风险提醒；安全状况会变化，出发前必须重新查看。

090 中国驻埃及使馆：2026年8月入境与旅游提醒

签证 · 说明开罗入境航站楼自2026年8月试行数字落地签新规，并列禁带物品；办理资格和最新流程另查官方。

091 中国天气网 | 南京气候背景

气象 · 支持南京冬冷夏热、梅雨与春秋步行取舍；本指南温度、强度和月评分为规划判断，不是某次天气预报。

092 联合国教科文组织 | 明清皇家陵寝

官方旅游 · 支持明孝陵的遗产身份与陵寝空间价值；并不用于证明南京各馆舍当前营业或某条步道当天开放。

093 老挝官方旅游 | 琅勃拉邦省与古城

官方旅游 · 支持古城寺院、光西瀑布、普西山台阶与布施礼仪；路线为原创建议，不将旧营业时刻和价格当现值。

094 老挝官方电子签证 | 常见问题

签证 · 支持琅勃拉邦机场电子签证口岸与批准信打印要求；个人资格、申请窗口和费用须在正式提交前核验。

095 福州市政府 | 三坊七巷文化

官方旅游 · 2011年官方历史资料支持坊巷布局与文化背景；仅用于稳定历史信息，不沿用旧游客量或运营描述。

096 福州市政府 | 温泉资源开发与文化规划

官方旅游 · 2017年文件支持福州温泉资源与文化主题；规划中的项目不能据此视为已营业，具体场馆需独立确认。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

097 福州市政府 | 三坊七巷与上下杭历史街区

官方旅游 · 支持两片街区的人文与商贸差异，作为分区慢游依据；未来节庆场次和餐饮营业不由此页保证。

098 中国驻柬使馆 | 2025年12月16日边境安全提醒

签证 · 提醒涉及暹粒省斯雷斯南县及柬泰边境，不能外推全省或未来安全；本指南仅设航空与吴哥核心条件路线。

099 英国外交部 | 柬埔寨旅行提醒

签证 · 2026-10-05查阅，页面标示4日仍有效、3月19日更新；支持边境20公里风险及陆路口岸暂停，不保证未来形势。

100 Angkor Enterprise | 吴哥官方票务问答

景区 · 支持核心寺庙分区、票种与参观规范；票务和开放范围在使用日期复核，未把网站列举路线当成必须一天走完。

101 暹粒吴哥国际机场 | 机场巴士接驳

交通 · 支持SAI机场巴士及市区站点、酒店接送不包含的边界；人民币费用和门到门耗时为本指南预算估算。

102 武汉市政府 | 2025年东湖樱花季信息

官方旅游 · 支持早中晚樱错峰和东湖春季主题；2025年具体开花日不当作新年度日期，路线保持花况调整空间。

103 武汉市政府 | 2026年东湖樱花园开放信息

景区 · 以2026年官方记录补充三月中旬至四月初窗口；不沿用票价、夜场时间和具体开园日作为未来承诺。

104 冲绳官方旅游 | 三月天气与玩法

气象 · 支持三月约14至22摄氏度、文化户外玩法及部分海滩月底开放；明确不把三月视作稳定海泳旺季。

105 冲绳都市单轨 | Yui Rail官方线路与票务入口

交通 · 支持那霸机场连接旭桥、县厅前、美荣桥、牧志与首里等站；接驳人民币费用和完整耗时为估算。

106 中国天气网 | 气温改变洛阳牡丹花期的历史案例

气象 · 2010年案例说明低温可推迟牡丹盛花与常见四月窗口；只用于季节机制，不使用文中旧天气预报。

107 联合国教科文组织 | 龙门石窟

官方旅游 · 支持石窟与伊河两岸的空间、北魏唐代造像价值；具体开放窟区、登阶与票务需按出行日检查。

108 乌兹别克斯坦官方旅游 | 塔什干布哈拉撒马尔罕线路

官方旅游 · 官方页展示旅行社三城产品，支持城市组合与铁路连接；本指南另制九天路线，不使用产品时刻或报价。

109 乌兹别克斯坦官方旅游 | 布哈拉

官方旅游 · 支持布哈拉主要古迹、老城与夏季炎热干燥特征；春秋评分和住宿区比较为编辑规划判断。

110 中国驻乌使馆 | 中乌互免签证协定

签证 · 支持2025年6月1日生效的普通护照30日及180日内90日条件；不适用于须预先批准的特殊活动。

111 中国天气网 | 景洪气候背景

气象 · 支持热带季风与干湿季差异，供版纳玩法月评分参考；不使用页面陈旧人口和经济统计，非当前预报。

112 中国天气网 | 三亚气候背景

气象 · 支持三亚暖冬与热带海岸季节背景；宣传式舒适描述不当作每日海况保证，评分不是天气概率。

113 中国天气网 | 泉州气候背景

气象 · 支持春季湿润、夏季炎热和沿海风等取舍；使用季节框架而非旧行政人口信息，接驳价格另为估算。

114 中国天气网 | 昆明干湿季与温差

气象 · 支持昆明首尾停留的干湿季与日温差准备；元阳梯田观赏窗口仍引用红河州原来源，不以昆明替代山地天气。

115 中国天气网 | 婺源地形与花期差异观察

气象 · 2011年实地记录解释地形、品种和冷暖造成花期变化；用于花况弹性设计，不作当前盛花或交通预测。

116 中国天气网 | 桂林气候背景

气象 · 支持桂林春夏降水与冬夏温差的季节背景；历史平均不能代替实时水位、游船开放或极端天气预警。

117 中国天气网 | 扬州气候背景

气象 · 支持扬州冬冷夏热与季节风的步行取舍；不使用旧行政和人口资料，园林月评分是编辑判断。

118 福建交通：武夷有轨电车开通说明

交通 · 2026-10-05读取，支持南平市站到景区方向有轨电车接驳；文章为开通资料，未来时刻及票价另查运营公告。

119 福建省政府：武夷山生态与文化风景道

官方旅游 · 支持武夷山自然生态、茶文化与周边人文资源；本文五日线路集中传统游览区，不将国家公园全域当作开放景区。

120 济州旅游公社：公共交通指南

交通 · 已读机场巴士、干线与支线的差异和换乘方式；来源早于本次核查，线路可行性可参考，实时班次与价格须另查。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

121 济州旅游公社：气候与四季活动

气象 · 支持春秋温和、夏季湿热多雨及海岸强风等季节判断；不使用旧节庆日期，温度与适游评分是规划估计。

122 韩国旅游发展局：济州与K-ETA区别

签证 · 支持济州特别法免签群体与一般K-ETA适用范围不同；本指南要求按护照及直达路线重新核验，不推导韩国本土免签。

123 辽宁文旅厅：棒棰岛景区

官方旅游 · 官方资料支持棒棰岛在滨海路东段及海滨林地特色；原页面积数字疑似笔误未采用，四日线路为独立编排。

124 大连公共交通集团运营服务

交通 · 已读公交地铁运营机构与公告入口；具体乘车区间、门到门及费用为编辑规划，出行日再核对运营调整。

125 瑞士旅游局：气候与季节

气象 · 支持瑞士气候受海拔影响、季节转变可能反复；六月线路以城市湖区及开放山地为主，不能保证所有高山步道无雪。

126 瑞士联邦铁路：苏黎世机场至卢塞恩

交通 · 确认机场至卢塞恩的铁路连接及部分时段需在苏黎世换乘；不把页面班次分钟用于未来出发日，票价另算。

127 少女峰地区官方：徒步线路与运营状态入口

景区 · 支持不同难度步道、登山铁路和运营状态检查；六月高处积雪、季节检修需独立核验，索道开放不等于步道开放。

128 长白山管委会：北西南坡区别

景区 · 官方旧攻略支持北坡多种景观、二道白河基地及西坡台阶差异；不使用旧票价、班次和当年三坡开放结论。

129 长白山管委会：长白山站启用

交通 · 确认长白山站位于二道白河及铁路接入事实；多年后线路已有变化，本文不沿用当年车次数字或固定运行时间。

130 法国旅游局：薰衣草与收割季节

官方旅游 · 支持普罗旺斯不同海拔和品种花期不同、七月下半月通常开始收割；本路线不保证某块花田在某日盛开。

131 法国南部大区：夏季山林进入限制

官方旅游 · 已读2026年更新说明，森林火险可能限制进入，翌日规则需查地方公告；据此为乡野步道准备城市替代活动。

132 马赛机场：往艾克斯与市区巴士

交通 · 确认马赛机场连接艾克斯汽车站和马赛圣夏尔车站；网页当前时刻不作未来保证，人民币接驳费用为估算。

133 中国天气网贵州：六盘水凉爽气候背景

气象 · 支持六盘水夏季舒适与避暑气候背景，资料为长期历史研究介绍；不将城市品牌温度当作未来每日最高气温。

134 中国天气网：六盘水城市地理

气象 · 支持喀斯特山地、避暑和多民族地域背景；旧行政区、人口与铁路列表未采用，路线集中钟山和邻近区域。

135 斯洛文尼亚旅游局：博希尼湖区

官方旅游 · 支持湖泊、朱利安阿尔卑斯、国家公园与沃格尔等地理组合；不使用营销词推导人人适合登山或全天候开放。

136 布莱德旅游官方：布莱德湖

官方旅游 · 支持湖区散步及季节活动背景；湖岸半日路线和步行距离为编辑估算，是否可游泳须看开放区域及当日水况。

137 卢布尔雅那机场：交通服务入口

交通 · 机场官网列明巴士、接驳、出租车与租车渠道；内页读取不完整，本文不写固定班号时刻，报价使用宽预算区间。

138 成吉思汗机场：公共交通服务

交通 · 已读机场至乌兰巴托公交及柜台售票说明，支持机场巴士作为出租车之外选项；班次与人民币费用临行复核。

139 中国民航局：乘机手续与时间提醒

交通 · 支持不同机场值机截止时间不同且需留正常手续余量；只支持门到门估算方法，不作为某航线、接驳或票价证据。

140 西安曲江新区：西安城墙

景区 · 支持城墙历史、城市空间与环城景观；步行距离、强度和接驳费用属于本指南规划估算。

141 西安市文旅局：博物馆名录

景区 · 提供西安主要博物馆位置和参观信息入口；热门馆预约与临时开放安排需单独核验。

142 格鲁吉亚国家旅游局：秋季旅行

官方旅游 · 支持第比利斯秋季步行与卡赫季葡萄收获玩法；采摘日依品种和当年成熟进度，不保证固定日期。

143 中国驻格使馆：游客保险要求

签证 · 核实2026年起旅游医疗和意外保险、保额及英文/格文材料要求；投保范围须覆盖实际停留与活动。

144 中国驻格使馆：普通护照互免签协定

签证 · 支持普通护照短期免签停留上限及特殊活动另办许可；不取代边境查验或新增保险要求。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

145 中国驻格使馆：自驾旅行安全提醒

交通 · 支持谨慎自驾、中国驾照格文翻译公证以及事故保险注意事项，因此默认方案采用正规包车。

146 第比利斯机场：市区巴士

交通 · 核实337路连接机场与市区、支付方式等；人民币费用及到酒店总时间为估算，夜间须另查末班。

147 苏州园林局：园林资料

景区 · 提供拙政园、留园等园林的官方介绍入口；本攻略作对照式游览，未承诺十月满树红叶。

148 联合国教科文组织：苏州古典园林

景区 · 支持苏州园林以缩景与精细设计表现自然的遗产价值；不支持具体票价或未来预约库存。

149 西班牙国家旅游局：安达卢西亚

官方旅游 · 支持塞维利亚、科尔多瓦与格拉纳达的文化景点组合；十二日铁路路线和预算为编辑规划。

150 阿尔罕布拉管理局：参观准备

景区 · 核实实名门票、原件证件与纳斯里德宫殿固定时段要求；按票种区分可进入区域。

151 Aena：马德里机场巴士

交通 · 支持机场快线203与城区连接；人民币接驳费用和门到门时间是换算规划，夜间终点需单查。

152 大理州政府：洱海

官方旅游 · 支持春秋选期与苍洱景观；页面含历史船班，不作为当前运营保证，也未用于固定每日天气。

153 大理州政府：大理古城

官方旅游 · 支持古城街道、文化场馆与机场巴士等交通类型；信息较早，班次票价采用出行前确认与估算。

154 越南国家旅游局：宁平

官方旅游 · 支持宁平山水、三谷住宿、河内接驳和九至十一月季节窗口；稻田颜色不能跨季节保证。

155 越南国家旅游局：河内秋季

官方旅游 · 支持河内秋冬过渡期城市玩法与饮食背景；保留冷空气、雾和空气质量的实际取舍。

156 越南移民局：电子签门户迁移与规则

签证 · 核实新官方申请域名、电子签与口岸要求；未承诺固定获批时长，信息须与护照逐项匹配。

157 成都熊猫基地：冬季开闭园公告

景区 · 证明基地存在季节开放安排；这是2025公告，仅用于提醒核查当年冬季时间，不照搬为永久规则。

158 成都博物馆：导览与展陈

景区 · 提供城市历史、民俗及皮影木偶等导览入口，支持雨天馆藏替代；具体展览预约另查当期信息。

159 马来西亚气象局：区域气候

气象 · 区分东海岸东北季风重雨与西北海岸雨量季节性；不将相对较干解释为无雨或一定可出海。

160 联合国教科文组织：乔治市历史城镇

景区 · 支持乔治市多元文化、店屋与贸易历史；只使用乔治市部分，不把马六甲加入七日路线。

161 兰卡威世界地质公园

景区 · 支持岛屿地质、红树林与生态保护内容；导览选合规机构，活动开行依当日风浪和经营安排。

162 中国驻马使馆：互免签常见问答

签证 · 核实2025年7月生效的互免签适用护照、停留及有效期条件；入境卡与免签是不同事项。

163 马来西亚移民局：MDAC

签证 · 提供马来西亚电子入境卡官方入口与填报说明，避免误入收费仿冒站；按实际抵达日期提交。

164 北京市政府：首都机场线

交通 · 支持首都机场线及北新桥—东直门连接；不将正在建设的望京南站当成已运营站点。

165 腾冲市政府：航空交通网络

交通 · 支持腾冲机场与经昆明衔接的交通思路；2023具体航线班次不用作当前库存或未来直飞保证。

166 南方航空：揭阳潮汕机场交通

交通 · 支持机场位于揭阳以及巴士通往潮州、汕头等地；接驳人民币价格为预算估算，站点班次临行复核。

167 景德镇市政府：中国陶瓷博物馆预约须知

景区 · 2026-10-09核查。支持实名预约及馆舍安排；当日开放以馆方通知为准。

168 景德镇市政府：陶溪川文创街区

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持陶瓷工业遗产、文创街区与陶艺体验介绍。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

169 湖南省文旅厅：武陵源景区交通指南

交通 · 2026-10-09核查。支持五个入口及景区交通结构；不能当作当前班次或票价。

170 湖南省政府：武陵源文旅体验

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持袁家界、天子山、黄龙洞等游览内容；串线与体力安排为编辑建议。

171 明仕旅游度假区官方介绍

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持田园、河流及度假游览方式；运营和活动按日期核对。

172 广西官方新闻发布：德天瀑布丰枯水期

天气 · 2026-10-09核查。说明瀑布水量有季节和上游天气差异；十一月不承诺丰水景象。

173 JNTO：福冈目的地指南

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持福冈城市、饮食及秋季体验；本路线不依赖具体节庆日期。

174 JNTO：由布院温泉

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持温泉小镇与铁路、公路交通；入住及特急座位另行核对。

175 日本驻华使馆：赴日签证咨询

签证 · 2026-10-09核查。中国大陆普通护照短期赴日须提前办理适用签证；领区和材料依使领馆。

176 摩洛哥国家旅游局：气候与季节

天气 · 2026-10-09核查。支持内陆夜间转凉与季节差异；城市温度区间为规划估算。

177 摩洛哥国家旅游局：古城与文化遗产

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持马拉喀什、非斯等麦地那主题；十二天串线为编辑建议。

178 中国驻摩洛哥使馆：出入境领事提醒

签证 · 2026-10-09核查。支持中国公民护照免签最长90天及入出境提醒；须按实际出行日期复核。 补充复核：2026-10-15直接核查。支持中国护照免签最长90天，并特别提醒未持申根签证者离摩尽量避免经申根区转机；是针对订票的风险提醒，不等同普遍签证法规改写。

179 西澳旅游局：珀斯与玛格丽特河路线

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持珀斯、弗里曼特尔与西南海岸串联；不照搬官方路线天数或节庆年份。

180 澳大利亚旅游局：玛格丽特河旅行指南

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持春季旅行窗口及公共交通有限；十一月不保证盛花或海洋动物出现。

181 澳大利亚内政部：访客签证600旅游类别

签证 · 2026-10-09核查。支持境外申请旅游访客签证及核验适用条件；费用和审批时间另核。

182 黄山市政府：冬游运营调整

景区 · 2026-10-09核查。历史冬季运营公告说明开放时段可能调整；不套用其中年份的时间。

183 黄山管委会：冬季维护区域恢复开放公告

景区 · 2026-10-09核查。2025年公告证明西海大峡谷等有冬季维护；当前区域和索道需再查。

184 深圳文旅局：大鹏冬春旅游线路

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持大鹏所城、地质与海岸旅游主题；本路线采用开放的轻松路段。

185 深圳市政府：东部景区车辆预约提示

交通 · 2026-10-09核查。说明节假日可能实施道路预约；不推定十二月所有日期都受同一管制。

186 文旅部：浙南田园与松阳古村线路

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持杨家堂、陈家铺及老村建筑等目的地内容。

187 松阳县文旅局：村落与乡村工坊

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持传统村落、生产工坊和老街文化；具体营业由店方确认。

188 新加坡气象署：气候与东北季风

天气 · 2026-10-09核查。十一月至一月为较湿时段；十二月城市路线应保留室内安排。

189 新加坡旅游局：国家美术馆

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持市政区历史建筑与东南亚艺术展览；活动票价按出行日核验。

190 新加坡ICA：中普通护照30天免签

签证 · 2026-10-09核查。支持中国普通护照短期30天免签适用安排，不替代其他入境要求。

191 新加坡ICA：入境要求与SG Arrival Card

签证 · 2026-10-09核查。支持护照要求及含抵达日在内三天内提交SG Arrival Card；表格不是签证。

192 越南国家旅游官网：富国岛

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持海岛玩法及相对干爽季节；不保证每天晴朗或海况稳定。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

193 越南国家旅游官网：富国岛干季

天气 · 2026-10-09核查。支持十一月至四月干季参考窗口；作为海岸主题的季节依据。

194 越南国家旅游官网：电子签申请指引

签证 · 2026-10-09核查。支持官方电子签路径；经越南本土中转或加游时不能直接套用海岛免签。

195 特内里费官方旅游局：南北气候差异

天气 · 2026-10-09核查。支持南岸相对干燥、冬季海岸温和与山地寒冷；不是热带海水保证。

196 加那利群岛政府：泰德国家公园预约

景区 · 2026-10-09核查。支持步道与登顶许可核查；乘缆车不代表有登顶资格。

197 西班牙驻华领事机构：申根签证

签证 · 2026-10-09核查。支持赴西班牙适用申根签证及申请时间路径；特内里费属西班牙。

198 吉林省地方志：吉林雾凇

天气 · 2026-10-09核查。支持松花江水汽与低温形成雾凇；不能保证任意清晨出现。

199 吉林省政府：北大湖雪季运营

景区 · 2026-10-09核查。2025—2026雪季运营回顾支持雪场目的地事实；新雪季开板日和套餐另查。

200 珠海博物馆：官方开放与交通

景区 · 2026-10-09核查。支持情侣路附近的馆舍内容、常规闭馆安排与位置。

201 开平市赤坎镇政府：侨乡旅游指南

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持赤坎、侨乡村落及碉楼文化；具体付费景区边界需另查。

202 云南林草局：越冬红嘴鸥监测与保护

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持昆明及抚仙湖等湿地越冬鸟类分布；不保证每处都能见到。

203 澄江市政府：抚仙湖生态保护核心区经营范围

景区 · 2026-10-09核查。支持湖滨保护与开放范围核对；只采用合法开放的步道和公共区域。

204 马尔代夫旅游局：马富施居民岛住宿

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持马富施居民岛客栈形态；与马富士瓦鲁度假岛不同，不引用历史酒店宣传价。

205 马尔代夫灾害管理部门：季风气候

天气 · 2026-10-09核查。支持一月至三月东北季风相对干季；所有船程仍须看海况。

206 马尔代夫移民局：落地旅游签证与IMUGA

签证 · 2026-10-09核查。支持抵达签证、确认住宿与回程、抵达前96小时内免费申报等当前要求。 补充复核：2026-10-15 定向读取，页面标示更新 10/09/2026；支持 MRZ、1 个月最低有效期、注册预付住宿、96 小时及儿童个人申报。

207 薄荷省旅游局：地质公园与岛屿介绍

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持巧克力山、海岸与薄荷岛自然文化主题。

208 薄荷省旅游局：邦劳岛

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持邦劳旅游位置与住宿海岸；海上项目由正规运营商与天气决定。

209 中国驻菲使馆：暂行14天免签条件

签证 · 2026-10-09核查。2026-01-16起免签暂为一年，仅限马尼拉和宿务机场入境。2027年一月须特别复核是否续期。 补充复核：2026-10-15 定向复核 2026-01-22 公告；支持起始日期、一年窗口、14 天、NAIA/MCIA、过境及材料限制，未核得续期文件。

210 罗瓦涅米官方旅游局：冬季旅行

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持一月寒冷、短日照及冬季活动主题；极光和动物体验均不保证。

211 芬兰铁路VR：夜间卧铺列车

交通 · 2026-10-09核查。支持赫尔辛基与罗瓦涅米夜车及整间包厢计价；票价和班次需另查。

212 芬兰驻华机构：签证申请路径

签证 · 2026-10-09核查。支持芬兰主目的地的申根签证办理、预约与材料准备。

213 文旅部：顺德非遗与美食线路

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持清晖园周边、金榜街及顺德餐饮文化；不把推广产品价格当常态。

214 广东省外事办：清晖园 Qinghui Garden

文化遗产 · 2026-10-13核查。旧HTTPS入口存在证书名称异常，改用同一官方文章的可读HTTP入口。正文支持清晖园以小见大与不对称布局、岭南水乡及水景特色、亭榭廊舫等建筑形式，以及灰塑、木刻、蚀刻玻璃装饰；不据此保证实时开放与评级。

215 湛江市政府：雷州古城游览线

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持雷州博物馆与古城文化；不沿用旧活动日程。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

216 湛江市政府：湖光岩地质公园

景区 · 2026-10-09核查。支持玛珥湖、地质与正式景区游览内容；不作实时水色或营业承诺。

217 自贡市盐业历史博物馆：博物馆概况

博物馆 · 2026-10-13核查。旧四川省政府文章返回404，替换为馆方的博物馆概况专页。正文支持经营盐业的陕西商人合资修建西秦会馆、会馆与神庙结合的建筑形式，以及盐业历史博物馆在此设馆的文化脉络；仅支持盐业与城市建筑文化，灯会仍使用单独的当届官方来源。

218 文旅部：2026年自贡灯会

节庆 · 2026-10-09核查。只支持灯会季节主题和举办背景；2027及以后日期、票种须查当届公告。

219 文旅部：宜宾与李庄古韵线路

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持李庄与川南文化内容；城市间时间、预算是另作的规划估算。

220 泰国旅游局：大城目的地

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持大城与曼谷附近历史游览主题；不保证历史文章中的每日船班。

221 新西兰旅游局：奥克兰

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持港湾、城市与周边开放步道；二月为当地夏季，不承诺每日晴朗。

222 新西兰旅游局：罗托鲁瓦

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持地热、毛利文化及森林主题；活动和步道依运营方。

223 尤卡坦官方旅游局：目的地地图与文化指南

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持梅里达、乌斯马尔与巴利亚多利德空间和文化；旧宣传活动、套餐价不沿用。

224 墨西哥驻上海总领馆：访客签证

签证 · 2026-10-09核查。支持按领区办理访客签证及证明路径；免签资格与第三国转机需独立核验。

225 杭州政协：2026年西湖春季交通安排

交通 · 2026-10-09核查。支持春季游览与季节性交通管理的必要性；不照搬2026日期到下一年。

226 文旅部：绍兴城市与水乡文化

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持绍兴水乡和文化内容；原文夏季游乐和活动并非本路线三月承诺。

227 文旅部：漳州古城与云水谣

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持漳州古城、云水谣与土楼主题；旧春节市集不当作三月固定活动。

228 重庆市政府：大足石刻

景区 · 2026-10-09核查。支持宝顶山、北山及石刻艺术背景；开放与票种按出行日期确认。

229 马来西亚旅游局：吉隆坡至马六甲

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持两城组合与历史城主题；接驳时间是量级参考，非班次保证。

230 英国旅游局：巴斯

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持建筑、罗马浴场主题及与伦敦铁路接续；班次与票价另核。

231 英国政府：Standard Visitor

签证 · 2026-10-09核查。支持旅游访客申请路径及材料条件；不把ETA套用于需要签证的护照。

232 尼泊尔旅游局：蓝毗尼

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持遗址、寺院园区及低地文化；三月气温、串线与费用为规划估算。

233 尼泊尔旅游局：低地气候与交通问答

天气 · 2026-10-09核查。支持蓝毗尼、奇特旺春季转热及主要旅游交通方式；动物不作保证。

234 中国驻泰使馆：2026年免签调整提醒

签证 · 2026-10-09核查。支持中国普通护照协定免签30日及累计停留限制，不照搬60日旧攻略。 补充复核：2026-10-15 定向复核 2026-09-02 提醒：9 月 15 日起旧 60 天安排取消，双边 30 日及 90/180 继续；TDAC 另由既有移民局官方来源支持。

235 尼泊尔旅游局：奇特旺国家公园

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持十月至三月相对适合野生动物与低地游览；动物出现和活动安全不作保证。

236 宜兴市政府：陶都文化线路

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持陶瓷馆、古南街及紫砂文化，手作是否开放、成品寄送须向运营者核对。

237 无锡市政府：春季园林与太湖文化

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持鼋头渚、惠山等春季主题；2026花况与活动不是下一年日期保证。

238 湖南省文旅厅：长沙文化参观

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持湖南博物院与岳麓书院内容；旧预约窗口、票价与开放时间不直接沿用。

239 湖南省文旅厅：岳阳历史街区

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持岳阳楼、洞庭南路与城市文化；宣传活动不作日常演出保证。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

240 济南市政府：泉水文化游览

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持泉、湖、历史街区组合；四月泉水状态不由夏季节庆材料推定。

241 泰安市文旅局：泰山登临线路

景区 · 2026-10-09核查。支持天外村、中天门与缆车路径；缆车有运营条件，不能推定全程无台阶。

242 日本国家旅游局：宫岛

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持广岛至宫岛接续与潮汐景观；船班、潮汐及花期按日期核对。

243 日本国家旅游局：广岛城市文化

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持和平纪念与城市文化参观，不作樱花或特展保证。

244 土耳其官方旅游：以弗所

景区 · 2026-10-09核查。支持考古与古城主题；夜间产品、票种、开放与天气另核。

245 土耳其官方旅游：伊兹密尔

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持市区与塞尔丘克区域组合，不照搬推广行程的压缩节奏。

246 土耳其外交部：外国人签证信息

签证 · 2026-10-09核查。支持中国普通护照自2026年1月2日起90日/180日免签规则，出行前核对是否仍适用。

247 亚速尔官方旅游：圣米格尔地图

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持七城湖、富尔纳斯及岛内区域，旧宣传产品和班期不沿用。

248 亚速尔官方：圣米格尔步道与气候

景区 · 2026-10-09核查。支持海洋性气候及正式步道状态查询；关闭步道不进入，四月湖景、出海不保证。

249 欧盟官方：申根签证申请

签证 · 2026-10-09核查。支持主要目的地申请、短期签证、保险及材料原则；各国领区和预约向适用领馆核对。

250 山西省政府：晋阳文化路线

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持晋祠、山西博物院及太原城市文化；不照搬多地促销路线的每日节奏。

251 大同市政府：云冈实名预约公告

景区 · 2026-10-09核查。支持云冈实名预约与官方核验；预约窗口、开放窟与票价出行前再查。

252 汉中市政府：留坝森林与文化

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持秦岭森林、四季与留坝文化背景，不把规划研学产品当每日运营。

253 临海市政府：府城文化与区域规划

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持府城文化背景；规划项目不当作全部已建成开放。

254 浙江地方志：国清寺

景区 · 2026-10-09核查。支持国清寺历史与天台位置，开放和参观规则另核。

255 希腊旅游局：纳夫普利奥

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持旧城、滨海文化及雅典公共交通组合；海泳、票价与班次另核。

256 温哥华官方旅游：维多利亚接续

交通 · 2026-10-09核查。支持两城及渡轮组合，约90分钟海上不等于市中心全程90分钟；船班按新公告。

257 加拿大政府：按国籍确定入境要求

签证 · 2026-10-09核查。支持普通中国护照访客签证路径，不套其他国家eTA例外；特殊身份按个人资格。

258 庞贝考古公园：参观票种与运营

景区 · 2026-10-09核查。支持正式预约、票种和开放查询；附属区及现场运营不由宣传价保证。

259 意大利国家旅游：庞贝考古区域

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持那不勒斯周边古迹组合，不把所有遗址压在一日。

260 烟台市政府：蓬莱阁与海岸文化

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持蓬莱古建筑与海岸背景，平流雾并非每天可见。

261 承德市文旅局：坝上生态文化线路

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持承德、塞罕坝森林及草原区域，不把生态线路视为全区域可自由进入。

262 阿尔山市政府：地质与森林文化

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持天池、石塘林及城市文化；宣传中的疗养功效不作医学依据，进入范围按管理。

263 丹麦旅游局：欧登塞

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持文学、城市与铁路组合；当前列车与馆舍票种另核。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

264 奥地利旅游局：城市铁路组合

交通 · 2026-10-09核查。支持维也纳与萨尔茨堡铁路接续，不照搬多城七日宣传节奏。

265 马来西亚旅游局：半岛东岸海岛季节

天气 · 2026-10-09核查。支持停泊岛通常三月至十月较适合规划；不承诺每日海况，不沿用套餐价。

266 河北文旅厅：崇礼夏季运营

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持冬奥场所夏季文化与正式户外主题，2026开放日不保证次年同日；项目按能力。

267 吉林文旅厅：延吉文化与区域线路

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持延边博物馆、地方文化与图们区域；不复制跨多地赶路及食用野生鱼宣传。

268 湖北文旅厅：神农架生态文化

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持正式景区、木鱼基地与自然文化；旧营地等产品需另核，保护区域不可自由穿越。

269 日本国家旅游局：美瑛

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持旭川、富良野与美瑛接续，实际班次、私有农田边界另核。

270 日本国家旅游局：富良野花田

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持七月花田季节背景；峰期、花况、临时交通依年份，不能保证满开。

271 楚格峰地区运营方：Garmisch-Classic

景区 · 2026-10-09核查。支持正式山地交通及运营查询；2026票价不作为未来固定价，高处天气独立查。

272 坦桑尼亚国家公园管理局：塞伦盖蒂

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持六月至十月旱季背景与正规园区内容，迁徙位置与动物遭遇不保证。

273 坦桑尼亚移民局：签证指南

签证 · 2026-10-09核查。官方公开指南支持旅游签证路径；个人资格、审批与有效入境口岸在申请门户再确认。

274 CDC：坦桑尼亚旅行健康

健康 · 2026-10-09核查。支持行前旅行健康、防蚊与按航线确认入境疫苗条件；不代替个人处方和接种评估。

275 内蒙古政府：大召历史文化区

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持寺院、建筑与城区餐饮文化；演出与开放另核。

276 包头市政府：五当召区域

景区 · 2026-10-09核查。支持召庙与自然区域背景，郊区接续及票种另核。

277 赤峰文旅局：乌兰布统

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持草原、白桦林与正式区域文化；不作花、草色和每日民俗表演保证。

278 赤峰文旅局：城市与夏季线路

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持赤峰馆舍与草原组合；不照搬五日九景区促销节奏。

279 吉林文旅厅：集安文化区域

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持高句丽遗存、集安馆舍与正式区域，部分文物空间能否入内按管理。

280 苏格兰旅游局：夏季规划

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持城市夏季与节庆背景，演出日期票种按当届核对；不保证每日晴暖。

281 塔林官方旅游：到达与渡轮

交通 · 2026-10-09核查。支持赫尔辛基至塔林海上约2—3小时量级，港口接续候船另加，班次按新公告。

282 印尼旅游局：龙目岛

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持萨萨克文化与龙目岛、吉利群岛位置，林贾尼登山另需方案。

283 印尼旅游局：吉利艾尔

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持海岛休息主题，海况与水上运营不保证，不使用宣传照推定每日水色。

284 河南省文旅厅：开封博物馆

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持城市历史与宋文化展陈；特展、预约和演出依当前馆舍。

285 文旅部：日照海岸生态与城市

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持开放海岸与万平口主题，绿道不等于保护湿地可任意进入。

286 文旅部：曲阜三孔与馆舍

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持儒家文化与孔子博物馆；研学仪式和课程不当作每日必有节目。

287 银川市政府：西夏陵遗存

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持陵区与文化背景，实际正式开放范围、交通和票种另核。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

288 宁夏文旅厅：沙坡头

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持黄河沙漠区域，公开旧票价不作当季报价；高刺激产品按能力正规运营。

289 波兰旅游局：城市铁路接续

交通 · 2026-10-09核查。支持华沙克拉科夫铁路组合，实际班次票价与工程变化另查。

290 萨格勒布旅游局：上城文化

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持上城建筑与城市空间，建筑是否能入内按当前管理。

291 斯普利特旅游局：戴克里先宫

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持古迹与活态城市文化，海岛及各票区运营另核。

292 印尼旅游局：普兰巴南

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持日惹周边寺庙文化，两大寺庙不同方向分日安排。

293 婆罗浮屠运营方：正式票种

景区 · 2026-10-09核查。支持庭院票与登塔票分开，购买庭院不等于登塔；可订时段、引导要求另核。

294 河南博物院：正式参观入口

景区 · 2026-10-09核查。支持真实馆址、实名预约与馆舍内容；出行前重查开放、特展与预约窗口。

295 波兰旅游局：克拉科夫城市文化

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持旧城与文博主题，开放票种和周边时间另核。

296 德国旅游局：慕尼黑

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持城市馆舍与文化主题，特展、修缮和实际入馆以各馆为准。

297 印尼移民局雅加达分局：签证问答

签证 · 2026-10-09核查。支持旅游签证类型与官方电子签门户核验；中国普通护照个人资格在适用门户再查，不沿用搜索中的第三方代办价。

298 肇庆市政府：名城肇庆与山水文化

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持星湖、鼎湖山、七星岩及城市文化空间的区域关系；规划项目未写成已开放景点。 原引用页已失效，本次替换为可读官方资料。

299 赣州市政府：江南宋城文化区

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持古街、福寿沟馆舍与城市文化，临江与浮桥运营按当日。

300 赣州市政府：瑞金文化与地方生活

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持正式历史区域与象湖里文化，不把演艺与新航线当每日适用。

301 温州官方：永嘉古村文化

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持耕读、古村与楠溪江区域文化，住民空间尊重，水上和村内票区另核。

302 魁北克政府官方旅游：季节规划

天气 · 2026-10-09核查。支持秋季文化与季节差异，叶色高峰依地域年份，不把暖秋视为固定。

303 魁北克官方旅游：地域交通

交通 · 2026-10-09核查。支持蒙特利尔、魁北克城公共交通与地域尺度，铁路和客运班次另核。

304 萨拉热窝旅游局：城市文化与主要遗址

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持巴什察尔希亚市集、宗教建筑和多元城市历史；替代原已失效的旧PDF。 原引用页已失效，本次替换为可读官方资料。

305 联合国教科文组织：莫斯塔尔古桥区域

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持古桥与历史城区背景，跳桥或其他高风险互动不是文化参观必需。

306 中国驻波黑使馆：普通护照互免签证

签证 · 2026-10-09核查。支持普通护照90日/180日免签，出行前按官方更新及实际入境条件复核。

307 澳大利亚旅游局：蓝山

官方旅游 · 2026-10-09核查。支持悉尼蓝山组合与春季背景，正式步道开放和山火天气独立核验。

308 新南威尔士国家公园：蓝山当前管理提醒

景区 · 2026-10-09核查。支持查步道、道路、修缮与山火天气状态；列出的当前关闭不是永久关闭，也不能推定次年已开。

309 中国驻波黑使馆：领事保护提醒

旅行提醒 · 2026-10-09核查。支持正规服务、成熟路线和行前核验，提醒更新按出行日期查询。

310 UNESCO：开平碉楼与村落

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持侨民回乡、中西建筑融合及碉楼与农田村落的空间关系。

311 澄江市政府公开环评：抚仙湖地理环境

地理 · 2026-10-13核查。定向实读报告地质地貌章节，支持抚仙湖断陷盆地与周围山地；不沿用历史项目预测或行政统计。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

312 黑龙江省文旅厅：中央大街历史记忆

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持中东铁路建设、商业发展与中央大街多种建筑风格；不沿用荣誉宣传措辞。

313 中科院版纳植物园：民族森林文化园

博物馆 · 2026-10-13核查。支持食用植物、宗教植物与文字载体之间的文化关系；历史园区数据不当作当前名录。

314 泰国旅游局：清迈

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持兰纳文化、素贴山、因他暖山及古城与现代街区的组合。

315 UNESCO：琅勃拉邦古城

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持湄公河与南康河半岛、传统老挝建筑和殖民时期城市形态。

316 马尔代夫旅游局：地理与位置

地理 · 2026-10-13核查。支持环礁、潟湖、礁体及岛链背景；不引用海况和水色宣传保证。

317 罗瓦涅米旅游局：城市地理与历史

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持两河汇合、木材运输与贸易、战争破坏及阿尔瓦·阿尔托战后城市规划。

318 UNESCO：新西兰西南部世界遗产

地理 · 2026-10-13核查。支持南阿尔卑斯山地区冰川塑造的山谷、湖泊与地形；不将全部路线都称为遗产范围。

319 新西兰保护部：奥拉基 / 库克山的历史

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持纳塔胡部族与奥拉基的祖先叙事、山岳文化及登山历史。

320 UNESCO：薄荷岛世界地质公园

地理 · 2026-10-13核查。支持岛屿抬升、石灰岩喀斯特和巧克力山，以及农业、渔业和社区生活。

321 UNESCO：黎族传统纺染织绣技艺

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持黎族纺染织绣的天然纤维、纹样、口传与代际知识；引用现行官方项目页，不将旧00302链接视为仍有效。

322 UNESCO：大城历史城

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持河流环绕的古都位置、国际贸易及城市遗址背景。

323 日本国立阿伊努民族博物馆：阿伊努文化

博物馆 · 2026-10-13核查。支持原住民族身份、语言、自然观、工艺、交流与延续至今的文化；仅作背景，不增加原行程外节点。

324 UNESCO：加勒古城与城堡

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持欧洲防御建筑与南亚传统的结合，以及滨海城市格局。

325 UNESCO：乌斯马尔古城

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持普克风格、石刻与玛雅城市建筑背景。

326 UNESCO：奇琴伊察古城

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持玛雅建筑及不同文化传统的交流；不推定当日开放状态。

327 UNESCO：吴哥

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持高棉城市、寺院、水利体系及保护背景；不作安全或运营依据。

328 UNESCO：杭州西湖文化景观

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持湖山堤岛和园林的文化塑造，以及诗画传统的影响。

329 UNESCO：大足石刻

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持佛教、道教、儒家观念相关雕刻及生活场景叙事。

330 UNESCO：福建土楼

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持共同居住、防御、夯土与木构以及建筑和环境关系。

331 UNESCO：红河哈尼梯田文化景观

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持森林、村寨、梯田、水系及持续耕作和水管理系统。

332 UNESCO：琉球王国的城堡及相关遗产群

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持琉球文化的地区交流、城址与信仰遗产；修复工程另查当期官方公告。

333 UNESCO：古京都历史遗迹

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持古都建筑、木构、庭园艺术及长期文化影响。

334 UNESCO：顺化古迹建筑群

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持阮朝都城、香江与宫城礼仪空间。

335 UNESCO：会安古城

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持商港城市格局、商业住宅与地区文化交流。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

336 UNESCO：蓝毗尼佛陀诞生地

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持圣地传统、考古遗址和阿育王石柱；不把后建寺院与古代遗址混同。

337 UNESCO：巴斯城

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持天然温泉、罗马浴场与乔治王时代城市规划的历史层次。

338 UNESCO：中国大运河

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持水道工程、粮食物资运输与沿线城市联系；地方园林细节需结合馆舍来源。

339 UNESCO：中国南方喀斯特

地理 · 2026-10-13核查。支持桂林喀斯特峰林峰丛、河谷与石灰岩地貌。

340 UNESCO：泰山

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持自然与文化双重遗产、祭祀传统、山道与碑刻。

341 UNESCO：昌德宫建筑群

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持宫阙建筑顺应自然地形和礼仪、居住、园林空间。

342 UNESCO：广岛和平纪念碑

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持原子弹轰炸历史与和平纪念遗产；个体展品以馆内说明为准。

343 UNESCO：严岛神社

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持宗教建筑、岛山与海面共同构成的文化景观。

344 UNESCO：撒马尔罕文化交汇之地

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持中亚文化交流、帖木儿时期建筑与城市历史。

345 UNESCO：布哈拉历史中心

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持历史城区和宗教、商业建筑等城市功能。

346 UNESCO：阿姆斯特丹十七世纪运河环

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持城市扩展、水利工程、街屋与运河的空间关系。

347 UNESCO：以弗所

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持古港、海岸线演变、希腊罗马城市与早期基督教历史。

348 湖北省博物馆：曾侯乙常设展览

博物馆 · 2026-10-13核查。支持曾侯乙出土文物的礼乐文明、青铜铸造与音乐艺术；不沿用固定展厅数量或预约规则。

349 湖南博物院：基本陈列介绍

博物馆 · 2026-10-13核查。支持马王堆汉墓器物类型、工艺与三湘历史文化的展览框架；开放与临展不作未来保证。

350 台州地方志 | 天台景区

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持国清寺山麓位置、院落轴线、天台宗及其东亚传播。

351 汉中文旅局 | 留坝古栈道文化游径

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持褒斜、连云等古栈道与留坝交通史。

352 汉中林业局 | 留坝森林旅游与地方产业

地理 · 2026-10-13核查。支持秦岭南麓森林、水源地及林下产业背景。

353 UNESCO | 云冈石窟

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持武州山石窟及南亚、中亚佛教艺术与中国传统融合。

354 威海地方史志 | 刘公岛

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持海湾岛屿位置、北洋海军和近代海防遗存。

355 UNESCO | 武夷山

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持九曲溪红色砂岩、森林保护与书院理学背景。

356 贵州省博物馆 | 基本陈列

博物馆 · 2026-10-13核查。支持贵州先民沿江河交流、青铜文化与历史发展。

357 UNESCO | 济州火山岛与熔岩洞

地理 · 2026-10-13核查。支持城山日出峰凝灰岩锥与济州火山地貌。

358 韩国旅游发展局 | 济州海女博物馆

博物馆 · 2026-10-13核查。支持海女捐赠展品、居所、饮食及半农半渔生活背景。

359 UNESCO | 格雷梅与卡帕多奇亚岩石遗址

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持火山凝灰岩侵蚀、岩窟居住和拜占庭壁画。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

360 UNESCO | 庞贝、赫库兰尼姆及托雷安农齐亚塔

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持维苏威喷发埋藏机制、罗马商业城镇及考古空间。

361 温哥华旅游局 | 历史、地理与文化

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持山海城市位置及 Musqueam、Squamish、Tsleil-Waututh 原住民族背景。

362 UNESCO | 波尔图历史中心

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持杜罗河口丘陵城市及海洋贸易联系。

363 UNESCO | 辛特拉文化景观

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持花岗岩山地、浪漫主义宫苑及人工营造的森林。

364 UNESCO | 承德避暑山庄及周围寺庙

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持皇家园林依地形布局、寺庙建筑与清代政治文化交流。

365 UNESCO | 巴厘岛苏巴克文化景观

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持火山地形、河水引灌、水庙与合作灌溉制度。

366 UNESCO | 新疆天山

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持天山垂直植被、南北坡差异与山地草原生态。

367 肯尼亚野生动物管理局 | 安博塞利国家公园

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持草原林地湿地生境及马赛社群的牧业文化。

368 UNESCO | 湖北神农架

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持气候地形过渡、垂直植被与近代植物学考察史。

369 恩施大峡谷官方 | 景区介绍

地理 · 2026-10-13核查。支持灰岩岩溶、暗河洞穴、现代演出及地方文化展示。

370 法国旅游局 | 阿维尼翁

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持教皇宫、城墙、罗讷河桥与城市文化空间。

371 UNESCO | 高句丽王城、王陵及贵族墓葬

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持集安平地城、山城、石构墓与壁画及其文化交流背景。

372 UNESCO | 瑞士阿尔卑斯少女峰—阿雷奇

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持高山冰川形成、生态演替以及对文学艺术和山地旅游的影响。

373 UNESCO | 恩戈罗恩戈罗保护区

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持火山塌陷盆地、生境差异、牧业共存及人类演化研究背景。

374 UNESCO | 塔林历史中心

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持石灰岩高地上的上城、下城街巷与汉萨贸易历史。

375 UNESCO | 多洛米蒂

地理 · 2026-10-13核查。支持碳酸盐台地、海洋化石、岩峰陡壁及冰川地貌。

376 加尔代纳山谷旅游局 | 山谷与地方文化

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持奥蒂塞伊所在山谷的拉丁文化、木雕传统与山地村镇。

377 UNESCO | 卑尔根布吕根

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持汉萨贸易、临港木构及纵深通道和仓储空间。

378 UNESCO | 爱丁堡新城与旧城

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持旧城山脊街巷与新城规划形成的城市对照。

379 苏格兰旅游局 | 格拉斯哥

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持克莱德河位置、城市建筑、博物馆与当代艺术文化。

380 苏格兰旅游局 | 斯特灵

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持斯特灵城堡的斯图亚特王室居所背景及城市文化。

381 中国天气网 | 阿尔山城市背景

地理 · 2026-10-13核查。支持大兴安岭西南山麓位置、温泉地名与林区城镇背景。

382 中国天气网 | 呼和浩特城市背景

地理 · 2026-10-13核查。支持阴山、黄河、土默川位置及青城地名和多民族城市文化。

383 中国天气网 | 包头城市背景

地理 · 2026-10-13核查。支持阴山黄河平原关系及包头、鹿城的地名背景。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

384 UNESCO 非遗 | 中国朝鲜族农乐舞

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持吉林等东北地区朝鲜族农乐舞的农事起源、社群传承和演变。

385 UNESCO | 莫高窟

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持洞窟图像中的生活、佛教艺术及跨区域交流。

386 UNESCO | 丽江古城

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持古城水网、白沙等聚落、贸易交流与多种建筑文化的结合。

387 马来西亚旅游局 | 登嘉楼海岛与停泊岛

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持停泊岛地名、历史停靠角色、东岸海岛与森林集水背景。

388 马来西亚旅游局 | 吉隆坡城市文化与馆舍

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持历史建筑、现代城市天际线、馆舍及公共绿地并存的城市背景。

389 联合国教科文组织：秦始皇陵及兵马俑坑

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持陵园位置、都城格局、军阵及陶俑工艺价值。

390 文化和旅游部：日照海岸绿道与城市更新

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持黄海岸线、松林、旧港口及绿道之间的空间联系。

391 联合国教科文组织：曲阜孔庙、孔林与孔府

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持三孔不同功能及历代营建、纪念制度的历史背景。

392 联合国教科文组织：西夏陵

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持贺兰山麓位置、党项与多元文化影响及防洪工程遗址；未采用页面不同语种中不一致的建国年份。

393 甘肃天地图：甘南州景区简介

地理 · 2026-10-13核查。支持拉卜楞寺文化教育、桑科草原、郎木寺地域与扎尕那地形背景；未采用旧运营与功效宣传。

394 联合国教科文组织：婆罗浮屠寺庙群

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持方形和圆形平台、佛塔、浮雕与佛教建筑背景。

395 联合国教科文组织：普兰巴南寺庙群

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持印度教主庙、神祇和罗摩衍那石刻等历史背景。

396 联合国教科文组织：华沙历史中心

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持战争破坏、居民参与重建及其遗产意义。

397 联合国教科文组织：克拉科夫历史中心

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持王城、市场广场、大学与犹太历史街区。

398 联合国教科文组织：瓦特纳冰川国家公园

地理 · 2026-10-13核查。支持火山、冰川、融水和沙原相互作用及冰川退缩背景。

399 联合国教科文组织：马丘比丘历史保护区

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持安第斯东坡山地森林、印加城市工程及部分遗址功能仍有研究争议。

400 联合国教科文组织：北京中轴线

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持中轴线的礼制、城市规划、宫廷与公共建筑关系。

401 联合国教科文组织：加德满都谷地

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持广场、寺庙、佛塔、纽瓦尔工艺及佛教与印度教交融。

402 联合国教科文组织：大蓝山地区

地理 · 2026-10-13核查。支持砂岩台地、峡谷、桉树生态与原住民文化价值。

403 联合国教科文组织：罗马历史中心

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持古代城市、基督教建筑的叠加及空间材料再利用。

404 联合国教科文组织：阿尔罕布拉宫、赫内拉利费与阿尔拜辛

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持宫廷城市、住宅街区、庭院及灌溉工程。

405 联合国教科文组织：魁北克老城

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持法国与英国殖民阶段、上下城、港口与防御结构。

406 联合国教科文组织：武陵源风景名胜区

地理 · 2026-10-13核查。支持石英砂岩峰柱、谷地溪流、洞穴与方解石沉积的区别。

407 联合国教科文组织：古底比斯及墓地

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持尼罗河两岸神庙、王陵与宗教政治功能。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

408 联合国教科文组织：黄山

地理 · 2026-10-13核查。支持花岗岩山峰、植被以及山岳对中国山水艺术的影响。

409 联合国教科文组织：皖南古村落西递与宏村

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持宗族、商贸、村落水系、传统民居与空间布局。

410 联合国教科文组织：澳大利亚监狱遗址

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持流放、强迫劳动与殖民体系，以及对原住民的影响。

411 联合国教科文组织：泰德国家公园

地理 · 2026-10-13核查。支持层状火山、海洋岛屿地质演化与高地景观。

412 联合国教科文组织：拉拉古纳历史城

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持高地古城、不同时期街道格局与延续使用的建筑。

413 尼泊尔旅游局：博卡拉

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持费瓦湖、安纳普尔纳山景、谷地与旧贸易通道背景。

414 联合国教科文组织：景德镇创意城市

文化遗产 · 2026-10-13核查。支持陶瓷生产传统、陆海贸易及东西方文化交流。

415 日本国家旅游局：太宰府天满宫

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持菅原道真生平、流放及后世纪念的关系；传说未当成史实。

416 摩洛哥旅游局：非斯

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持非斯老城、城门与历史文化背景。

417 摩洛哥旅游局：马拉喀什

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持市集、庭院住宅、广场与现代城区之间的对照。

418 成都大熊猫繁育研究基地：科研与科普入口

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持基地的研究、保护与生物多样性科普教育语境；不承诺指定动物个体的可见性。

419 联合国教科文组织：鼎湖山生物圈保护区

地理 · 2026-10-13核查。支持低山森林、自然保护、长期科研与佛教文化背景；不采用疗养功效或野生动物遭遇保证。

420 海南官方旅游：东部海岸与热带农产

官方旅游 · 2026-10-13核查。支持万宁在海南东部海岸的位置、滨海运动、植物园与热带农产主题；未将宣传天气当作保证。

421 Natural Earth：1:110m 陆地数据与使用条款

地理 · 2026-10-13 核查。陆地轮廓为公版数据；本图简化坐标、裁切视野，不绘制国界。Made with Natural Earth。

422 GeoNames：城市坐标数据与 CC BY 4.0 许可

地理 · 2026-10-13 读取 cities5000 数据。地图使用 144 条路线的代表城市或交通门户坐标，按名称、地区匹配并复核歧义；坐标原始提供者 GeoNames，CC BY 4.0，地图呈现经编辑整理。

423 斯里兰卡移民局 | 短期访客免费 ETA 新公告

签证 · 2026-10-15 直接读取专题正文；公告生效日为 2026-05-25，中国在名单内，免费 30 天但须抵达前取得 ETA；未推定未来永久有效。

424 印尼移民部门 | All Indonesia 统一到达申报说明

签证 · 2026-10-15 定向读取官方正文；支持外国旅客使用 All Indonesia，以及抵达前 3 天可填；本轮未重新验证所有签证类型。

425 日本外务省 | JAPAN eVISA 适用对象与出示方式

签证 · 2026-10-15 定向复核该页 2026-05-15 规则；支持中国居住申请人的代办要求与联网显示限制，未改变签证类别。

426 韩国法务部 | 电子入境申报官方指南

签证 · 2026-10-15 定向读取指南及申报对象页；支持免费和抵达前 3 天窗口，官网仍有电子/纸质表述，故不写全面强制电子化。

427 中国驻柬使馆 | 2026 年国庆中秋假期领事提醒

签证 · 2026-10-15 定向核对使馆 2026-09-24 提醒：临时免签为 2026-06-15 至 10-15、e-arrival 可提前 7 天填报；未取得以后续期证据。

428 欧盟委员会 | EES与ETIAS的区别

签证与边检 · 2026-10-15核查。EES自2026-04-10全面运行、无需提前申请；需申根签证的旅客不以ETIAS替代签证，持签证无需另办ETIAS。启动状态另以ETIAS官网为准。

429 新西兰移民局 | 从澳洲出发的中国等护照旅客NZeTA试点

签证 · 2026-10-15核查。须已入境澳洲、持合资格澳签、从澳洲直飞并有有效NZeTA；仅过境澳洲不适用。官网说明初始12个月结束后评估期间可继续适用，后续决策另告。

参考资料

点击标题查看来源，路线末尾的编号可跳到此处。

430 肯尼亚民航局 | AIC 11/26强制入境旅行健康险通告（航司托管原文）

官方航空通告 · 2026-10-15核查2026-10-09签发原文。指定入境险自2026-10-05抵达起适用，非豁免旅客含未成年人需个人保单，境外保单不替代；eTA联动、90日有效期及登机验证详见通告。原文由Malawian Airlines官网托管。

431 坦桑尼亚财政部 | 大陆入境保险实施公告（驻意使馆发布）

出入境与保险 · 2026-10-15核查。公告确认2026-10-01起大陆指定入境险实施、NIC与ZIC按首入地点分工、基础44美元与最长92天。具体购买、适用豁免及保障条款另查官方NIC/ZIC门户。

432 肯尼亚 eCitizen | 指定入境旅行健康险入口

官方办理入口 · 2026-10-15 读取公开服务入口，提供 Inbound Travel Health Insurance；实际报价、适用资格与保单责任按本人申请核对，未提交个人资料或交易。

433 坦桑尼亚 NIC | 大陆指定入境险常见问题与办理入口

官方办理入口 · 2026-10-15 读取。说明适用豁免、按44美元折合坦桑尼亚先令的保费、最长92天、入境前准备及证明；最终承保、结算与退款按实际条款。