

成都重庆双城规划 - 行程安排

第1天 (7月11日)

时间段	活动安排	详情说明
07:31-13:44	高铁行程	广州南→重庆西，备好充电宝/颈枕
14:00-14:40	前往酒店	重庆西站打车至南岸希尔顿惠庭（建议使用滴滴出行）
14:45-15:30	酒店入住	办理入住手续，整理行李
15:45-18:00	市区游览	解放碑步行街（车程15分钟） + 八一好吃街（推荐玫瑰糍粑冰粉、酸辣粉） + 重庆美术馆（免费）
18:00-19:00	火锅体验	周师兄火锅（解放碑店）或珮姐老火锅
19:00-20:30	山城夜景	洪崖洞（800米步行）观夜景 - 建议游览路线：嘉陵江滨江路入口往下游览 - 重点体验：千与千寻魔幻夜景/崖壁栈道（最佳拍摄点：千厮门大桥）
21:00	返回酒店	建议步行消食（经东水门长江大桥约30分钟）或打车

第 2 天 (7月12日)

时间段	活动安排	详情说明
08:00-09:00	活力早餐	酒店早餐体验重庆小面/豌杂面
09:30-10:30	轻轨穿楼	李子坝站观景平台（轨道交通2号线直达）
11:00-12:00	山城步道	第三步道健行（自备防晒/平底鞋）
12:30-13:30	地道午餐	老字号"饭江湖"（南滨路店：长浜路18号）
14:00-16:00	历史之旅	白公馆→渣滓洞（需【红岩联线】公众号预约）
16:30-18:30	古镇时光	磁器口古镇（陈麻花/毛血旺/鸡杂）
19:30-21:00	两江夜游	朝天门9号码头登船（提前携程预订VIP舱位）
21:30	返回酒店	建议乘坐T040观光巴士（解放碑方向）

第 3 天 (7月13日)

时间段	活动安排	详情说明
08:00-09:00	酒店早餐 & 退房	在南岸希尔顿惠庭享用早餐，并办理退房手续
09:30-10:30	酒店迁移	前往JW万豪（民生路），打车约30-40分钟
10:30-11:30	办理入住/行李寄存	在JW万豪办理入住手续，或先寄存行李
12:00-13:30	午餐	解放碑/JW万豪附近品尝特色小吃或家常菜（如：重庆小面、酸辣粉）
14:00-16:00	鹅岭贰厂文创公园	参观文创园区，拍照打卡，感受艺术氛围，俯瞰渝中半岛
16:30-18:00	白象居探秘	体验老重庆居民楼，独特角度拍摄长江索道和江景
18:30-20:00	晚餐	洪崖洞附近品尝山城特色菜或火锅（推荐：佩姐老火锅）

时间段	活动安排	详情说明
20:30-22:00	魁星楼广场/WFC观景台	俯瞰重庆夜景，感受魔幻山城魅力，WFC观景台需购票
22:00	返回酒店	结束一天行程，JW万豪（地理位置优越，方便步行回酒店）

第 4 天 (7月14日)

时间段	活动安排	详情说明
08:00-09:00	酒店早餐 & 整理行李	在JW万豪酒店享用早餐，并整理行李，办理退房准备
09:30-11:30	文化之旅	重庆市人民大礼堂 & 三峡博物馆 (两者相邻，步行可达，深入了解重庆历史文化)
11:30-12:30	午餐	在解放碑/大礼堂附近寻找特色午餐（如：豆花饭、抄手）或回酒店附近用简餐
12:30-13:30	前往重庆西站	打车前往重庆西站，预留充足时间避免交通堵塞（约40分钟车程）
14:00-15:16	高铁行程	重庆西 → 成都东 (请提前1小时到达车站候车)
15:16-16:30	抵达成都 & 入住酒店	抵达成都东站，前往预订的成都酒店办理入住手续，安顿行李
17:00之后	成都自由活动	可以在酒店周边稍作休息，或前往附近街区体验成都的悠闲氛围，享用晚餐。可以前往前往春熙路/太古里商圈。

第 5 天 (7月15日)

时间段	活动安排	详情说明
07:30-08:00	酒店早餐	在成都酒店享用早餐，准备出门。
08:00-08:30	前往大熊猫基地	打车或乘坐地铁前往 成都大熊猫繁育研究基地 （建议早到，避开人流高峰，熊猫上午比较活跃）。
08:30-12:00	大熊猫基地游览	近距离观看国宝大熊猫，了解它们的习性与生活。
12:30-13:30	午餐	在大熊猫基地附近或返回市区途中解决午餐（可尝试特色小吃）。
14:00-16:00	文化探索	武侯祠 （感受三国文化，了解诸葛亮与刘备的故事）。
16:00-17:30	锦里古街	紧邻武侯祠，漫步 锦里古街 ，体验老成都的市井风情，品尝小吃，购买纪念品。
18:00-19:30	晚餐	在锦里或宽窄巷子附近选择一家特色餐厅，享用成都地道美食（如：串串香、麻婆豆腐）。
20:00-21:30	休闲漫步	宽窄巷子 （体验成都的慢生活，欣赏古建筑与现代融合的韵味，或找个茶馆小憩）。
22:00	返回酒店	结束一天的行程，返回酒店休息。

第 6 天 (7月16日)

时间段	活动安排	详情说明
08:30-09:30	酒店早餐	在成都酒店享用早餐，品尝当地特色。
10:00-12:00	文殊院	参观 文殊院 ，感受佛教文化，寺庙内有清静的园林和茶馆，可以品尝素斋。
12:30-13:30	午餐	在文殊院周边品尝地道小吃或素斋。
14:00-16:00	人民公园 & 鹤鸣茶馆	漫步 人民公园 ，感受成都老百姓的日常生活，去 鹤鸣茶馆 体验盖碗茶、掏耳朵等成都特色休闲活动。
16:30-18:00	春熙路 & 太古里	前往 春熙路 和 太古里 商圈，感受成都的时尚与现代气息，可以逛街购物或拍照打卡。

时间段	活动安排	详情说明
18:30-20:00	晚餐	在春熙路/太古里附近选择一家餐厅，享用川菜正餐，或者尝试特色小吃如龙抄手、钟水饺。
20:30-22:00	夜间活动	可选择前往 九眼桥酒吧街 感受成都的夜生活，或在酒店附近休闲。
22:00	返回酒店	结束一天行程，返回酒店休息。

第 7 天 (7月17日)

时间段	活动安排	详情说明
07:00-08:00	酒店早餐 & 退房	在酒店享用早餐，整理好所有行李，并办理退房手续。请确保没有遗漏物品。
08:00-08:40	前往成都东站	从酒店出发，打车或乘坐地铁前往 成都东站 。考虑到早上可能堵车，请预留充足的交通时间。
08:40-09:20	车站候车 & 检票	抵达成都东站，找到您的候车厅和检票口。建议提前至少30-40分钟到达，以便安检和检票。
09:41-18:06	高铁行程	成都东 → 广州南 。在高铁上休息，回顾旅途中的美好回忆。
18:06	抵达广州南站	抵达广州南站，结束愉快的成都重庆双城之旅。