

# 旅行攻略精选

TRAVEL GUIDES COLLECTION

精选 5 篇深度旅行攻略  
从国内到国际，从城市到自然  
探索世界，发现美好

生成时间：2026年02月19日

# 目录 CONTENTS

## 1. 云南7天6晚完美攻略 | 大理丽江香格里拉

📍 云南 • ⏰ 7天  
💰 人均 3000-5000元  
📅 3-5月、9-11月



## 2. 日本京都深度游 | 千年古都的静美时光

📍 日本京都 • ⏰ 5天  
💰 人均 8000-12000元  
📅 3-4月樱花季、11月红叶季

## 3. 新疆自驾30天 | 穿越天山南北的壮美

📍 新疆 • ⏰ 30天  
💰 人均 15000-20000元  
📅 6-10月



## 4. 四川成都深度游 | 熊猫火锅慢生活

📍 四川成都 • ⏰ 4天  
💰 人均 2000-3000元  
📅 3-4月、9-10月

## 5. 泰国清迈慢生活 | 古城寺庙与夜市美食

📍 泰国清迈 • ⏰ 5天  
💰 人均 3000-5000元  
📅 11-2月（雨季后）



# 云南7天6晚完美攻略 | 大理丽江香格里拉

旅行博主小A

7天

3-5月、9-11月

人均 3000-5000元

飞机直达大理/丽江，高铁3小时可达昆明...

## 行程安排

### Day 1-2 - 大理 | 风花雪月

洱海 双廊古镇 喜洲古镇

💡 租电瓶车环湖，全程130公里，建议早上出发

### Day 3-4 - 丽江 | 古城韵味

丽江古城 束河古镇 玉龙雪山

💡 玉龙雪山需提前订票，建议住古城方便逛街

### Day 5-7 - 香格里拉 | 高原秘境

普达措公园 松赞林寺 纳帕海

💡 海拔较高，注意高反，提前准备氧气瓶

## 住宿推荐

大理古城民宿 180-300元/晚

双廊海景房 400-800元/晚

丽江客栈 200-400元/晚

香格里拉酒店 300-500元/晚

## 美食清单

喜洲粑粑 10元

酸辣鱼 68元

铜锅洋芋饭 25元

白族三道茶 38元

丽江粑粑 8元

牦牛火锅 88元

## 拍照机位

### 龙龛码头

⌚ 6:30-7:00 | 日出最佳

### 双廊古镇

⌚ 16:00-18:00 | 下午光线柔

### 喜洲稻田

## 玉龙雪山

上午 | 避开下午云层

## 必备物品

防晒霜

墨镜

帽子

氧气瓶 (香格里拉)

保暖外套

充电宝

相机

## 旅行贴士

大理紫外线强，一定涂防晒！香格里拉海拔3300米，注意高反。丽江古城商业化较重，推荐住束河古镇。带学生证部分景点有优惠。

# 日本京都深度游 | 千年古都的静美时光

日本旅行达人

5天

3-4月樱花季、11月红叶季

人均 8000-12000元

JR Pass 7日券29370日元，从东京新干线2.5小时...

## 行程安排

### Day 1 - 伏见稻荷 + 清水寺

伏见稻荷大社 清水寺 二年坂三年坂

💡 伏见稻荷7点前去避开人流，清水寺可体验和服

### Day 2 - 岚山 + 金阁寺

岚山竹林 金阁寺 天龙寺

💡 岚山竹林早晨最美，金阁寺晴天拍照效果佳

### Day 3 - 奈良 + 大阪

奈良公园 东大寺 道顿堀

💡 鹿仙贝150日元，小心小鹿很贪吃！

### Day 4 - 祇园 + 二条城

祇园 八坂神社 二条城

💡 傍晚可能有艺伎出没，但请勿拍照

### Day 5 - 锦市场 + 返程

锦市场 京都站

💡 锦市场被称为'京都的厨房'，可品尝各种小吃

## 住宿推荐

京都站周边酒店 500-800元/晚

祇园日式旅馆 800-1500元/晚

岚山温泉酒店 1000-2000元/晚

Airbnb民宿 400-600元/晚

## 美食清单

怀石料理 300-800元

抹茶甜点 30-60元

章鱼烧 25元

一兰拉面 45元

寿司 80-200元

天妇罗 60-120元

## 拍照机位

### 伏见稻荷

⌚ 清晨 | 千本鸟居半山腰

## 岚山竹林

 早晨/傍晚 | 光线最美

## 金阁寺

 晴天上午 | 湖面倒影

## 清水寺

 下午 | 悬空舞台

## 必备物品

JR Pass

Suica卡

转换插头

护照

现金（很多地方不支持刷卡）

舒适步行鞋

便携Wi-Fi

### 旅行贴士

建议购买JR Pass，7日券非常划算。日本酒店需提前1个月预订。进入寺庙需脱鞋，衣着得体。日本电车很准时，但末班车很早。

# 新疆自驾30天 | 穿越天山南北的壮美

户外探险家

30天

6-10月

人均 15000-20000元

自驾SUV，乌鲁木齐机场取还车，独库公路仅6-10月开放...

## 行程安排

### Day 1-12 - 北疆环线

乌鲁木齐 布尔津 喀纳斯 禾木 魔鬼城

克拉玛依

💡 喀纳斯三湾必看（神仙湾、月亮湾、卧龙湾），禾木看日出日落

### Day 13-20 - 独库公路

克拉玛依 赛里木湖 那拉提 巴音布鲁克 库车

💡 一日四季，最高点哈希勒根达坂海拔3400米，注意高反

### Day 21-30 - 南疆人文

库车 喀什 帕米尔高原 塔县 返回乌鲁木齐

💡 喀什老城活着的千年古城，帕米尔高原世界屋脊

## 住宿推荐

喀纳斯湖边木屋 400-800元/晚

禾木图瓦人家 200-400元/晚

赛里木湖房车营地 300元/晚

喀什老城民宿 150-300元/晚

## 美食清单

大盘鸡 88元

手抓饭 45元

烤包子 8元

烤全羊 388元

酸奶疙瘩 15元

馕 3元

## 拍照机位

### 喀纳斯

⌚ 全天 | 三湾必拍

### 禾木

⌚ 日出日落 | 观景台全景

### 赛里木湖

 帕米尔高原 上午 | 雪山倒影 必备物品

SUV租车

自驾保险

厚外套

防晒用品

氧气瓶

高原药物

备用轮胎

应急工具箱

 旅行贴士

新疆昼夜温差大，带厚外套！高原地区注意防晒补水。独库公路弯道多需小心驾驶。新疆安检较多，预留充足时间。部分地区信号不好，提前下载离线地图。

# 四川成都深度游 | 熊猫火锅慢生活

川渝吃货

4天

3-4月、9-10月

人均 2000-3000元

地铁方便，机场大巴30分钟到市区...

## 行程安排

### Day 1 - 熊猫基地 + 春熙路

大熊猫基地 春熙路 IFS太古里

熊猫8:00-10:00最活跃，春熙路网红小酒馆打卡

### Day 2 - 宽窄巷子 + 武侯祠

宽窄巷子 武侯祠 锦里

锦里18:30后灯笼亮起最美，小吃一条街

### Day 3 - 青城山 + 都江堰

青城山 都江堰

青城山索道上山步行下山，都江堰16:00看夕阳

### Day 4 - 杜甫草堂 + 人民公园

杜甫草堂 人民公园

人民公园鹤鸣茶社百年老茶馆，体验慢生活

## 住宿推荐

春熙路商圈酒店 200-400元/晚

太古里周边 400-800元/晚

宽窄巷子附近 300-600元/晚

天府广场 250-450元/晚

## 美食清单

火锅（蜀九香） 80-120元/人

兔头 15元/个

冒菜 35元

冰粉 8元

钟水饺 18元

甜水面 12元

## 拍照机位

### 熊猫基地

8:00-10:00 | 太阳月亮产房

### IFS爬墙熊猫

全天 | 经典打卡点

### 锦里夜景

## 宽窄巷子

下午 | 人文建筑

## 必备物品

防晒霜

雨伞

舒适步行鞋

充电宝

相机

### 旅行贴士

成都慢节奏，建议每天只安排2-3个景点。火锅建议中午吃避开排队高峰。人民公园喝茶是必体验，鹤鸣茶社15-30元/杯。3-4月和9-10月是最佳季节。

# 泰国清迈慢生活 | 古城寺庙与夜市美食

东南亚旅行家

5天

11-2月（雨季后）

人均 3000-5000元

落地签2000泰铢，Grab打车方便，红色双条车20-40泰...

## 行程安排

### Day 1 - 古城寺庙巡礼

契迪龙寺 帕辛寺 周日夜市

💡 周日夜市17:00-22:00，必买手工工艺品

### Day 2 - 双龙寺 + 宁曼路

双龙寺 宁曼路 咖啡馆

💡 双龙寺16:00看日落，宁曼路文艺街区

### Day 3 - 大象营 + SPA

Patara大象营 泰式SPA

💡 大象营6000泰铢/人，保护式体验不骑象

### Day 4 - 湄平河 + 瓦洛洛市场

湄平河 瓦洛洛市场

💡 瓦洛洛市场本地人市场，物价便宜

### Day 5 - 古城悠闲 + 返程

塔佩门 古城墙 咖啡馆

💡 塔佩门喂鸽子，古城墙骑行

## 住宿推荐

Rimping Village 300-500元/晚

Buri Tara 200-350元/晚

Suriwongse Hotel 150-250元/晚

Akyra Manor 800-1200元/晚

## 美食清单

Khao Soi泰北咖喱面 25元

芒果糯米饭 12元

泰式炒河粉 12元

椰子冰淇淋 10元

泰式奶茶 8元

烤肉串 3元/串

## 拍照机位

### 契迪龙寺

⌚ 清晨/黄昏 | 古寺遗址



## 双龙寺

⌚ 16:00 | 日落俯瞰



⌚ 17:00后 | 夜市氛围



⌚ 下午 | 文艺街区

## 🎒 必备物品

防晒霜

驱蚊水

清凉油

轻便夏装

人字拖

充电宝

护照复印件

现金泰铢

### 💡 旅行贴士

11-2月是最佳季节，6-10月是雨季。尊重佛教文化，进入寺庙脱鞋，衣着得体。建议提前电子签证300泰铢。Grab打车方便，下载APP。很多小店不支持刷卡，带现金。1元人民币≈5泰铢。