

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
💰 3000-5000元 · 🗓 3-5月、9-11月

3. 新疆自驾30天 | 穿越天山南北的壮美

📍 新疆 · ⏳ 30天
💰 15000-20000元 · 🗓 6-10月

2. 日本京都深度游 | 千年古都的静美时光

📍 日本京都 · ⏳ 5天
💰 8000-12000元 · 🗓 3-4月樱花季、11月红叶季

4. 四川成都深度游 | 熊猫火锅慢生活

📍 四川成都 · ⏳ 4天
💰 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
💰 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

3000-5000元

飞机直达大理/丽江，高铁3小时可达昆明...

GMT+8

15-25°C

汉语

行程安排

D1-2 - 大理 | 风花雪月

洱海 · 双廊古镇 · 喜洲古镇 · 崇圣寺三塔 · 小普陀

2天

租电瓶车环湖全程130公里，建议早上出发。洱海骑行最美路段是龙龛码头到双廊。喜洲粑粑必尝外酥内嫩！

D3-4 - 丽江 | 古城韵味

丽江古城 · 束河古镇 · 玉龙雪山 · 蓝月谷 · 白沙古镇

2天

玉龙雪山需提前订票，建议住古城方便逛街。蓝月谷拍照最佳时间上午10-11点。束河古镇比丽江更安静

D5-7 - 香格里拉 | 高原秘境

普达措公园 · 松赞林寺 · 纳帕海 · 独克宗古城 · 白水台

3天

海拔3300米，注意高反，提前准备氧气瓶。松赞林寺是小布达拉宫。普达措最美季节6-8月

住宿推荐

大理古城民宿 (4.2★) 180-300元/晚

方便逛吃逛喝，推荐三月街周边

双廊海景房 (4.6★) 400-800元/晚

推窗即是洱海，推窗见海

丽江古城客栈 (4.3★) 200-400元/晚

纳西风情，古城中心位置

束河古镇客栈 (4.4★) 150-280元/晚

安静舒适，比古城更安静

香格里拉酒店 (4.1★) 300-500元/晚

藏式特色，有供氧设备

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

酥油茶 ✓ 15元

青稞酒 ✓ 20元

拍照机位

龙龛码头日出

6:30-7:00 | 最佳日出点，拍倒影美

广角镜头

双廊古镇下午

16:00-18:00 | 下午光线柔和

标准镜头

喜洲稻田黄昏

18:30-19:30 | 黄昏金色光线

广角镜头

玉龙雪山

上午 | 避开下午云层

长焦镜头

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

8000-12000元

JR Pass 7日券29370日元，从...

GMT+9

10-20°C

日语、英语

行程安排

D1 - 伏见稻荷+清水寺

📍 伏见稻荷大社 · 清水寺 · 二年坂三年坂 · 八坂神社

⌚ 1天

💡 伏见稻荷7点前去避开人流，清水寺可体验和服。千本鸟居最美在半山腰。二年坂三年坂逛吃逛喝，很多特色小店

D2 - 岚山+金阁寺

📍 岚山竹林 · 金阁寺 · 天龙寺 · 渡月桥

⌚ 1天

💡 岚山竹林早晨最美，金阁寺晴天拍照效果佳。岚山小火车推荐坐到龟山公园。天龙寺枯山水值得看

D3 - 奈良+大阪

📍 奈良公园 · 东大寺 · 春日大社 · 道顿堀 · 黑门市场

⌚ 1天

💡 鹿仙贝150日元，小心小鹿很贪吃！东大寺世界最大木造建筑。大阪道顿堀是美食天堂，章鱼烧、大阪烧必尝

D4 - 祇园+二条城

📍 祇园 · 八坂神社 · 二条城 · 锦市场

⌚ 1天

💡 傍晚可能有艺伎出没，但请勿拍照。二条城是德川家康的居城。锦市场被称为'京都的厨房'

D5 - 锦市场+返程

📍 锦市场 · 京都站

⌚ 半天

💡 锦市场可品尝各种小吃，章鱼烧、玉子烧必尝。京都站购物方便，很多伴手礼

住宿推荐

京都站周边酒店 (4.3★)

500-800元/晚

交通便利，购物方便

祇园日式旅馆 (4.7★)

800-1500元/晚

传统体验，有温泉

嵐山温泉酒店 (4.5★)

1000-2000元/晚

含温泉，环境清幽

Airbnb民宿 (4.2★)

400-600元/晚

性价比高，有厨房

锦市场周边 (4.4★)

600-900元/晚

美食环绕，夜市方便

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

玉子烧 ✓

15元

关东煮 ✓

35元

拍照机位

伏见稻荷

🕒 清晨 | 千本鸟居半山腰，光线最美

📷 广角镜头

岚山竹林

🕒 早晨/傍晚 | 光线最美，绿色治愈

📷 标准镜头

金阁寺

🕒 晴天上午 | 湖面倒影最佳

📷 标准镜头

清水寺

🕒 下午 | 悬空舞台壮丽

📷 广角镜头

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

15000-20000元

自驾SUV，乌鲁木齐机场取还车，独库公路...

GMT+8

5-25°C

汉语、维吾尔语

行程安排

D1-12 - 北疆环线

📍 乌鲁木齐 · 布尔津 · 喀纳斯 · 禾木 · 魔鬼城 · 克拉玛依

⌚ 12天

💡 喀纳斯三湾必看（神仙湾、月亮湾、卧龙湾），禾木看日出日落。布尔津是进入喀纳斯的门户，可在此休整。魔鬼城风蚀地貌，日落时分最美

D13-20 - 独库公路

📍 克拉玛依 · 赛里木湖 · 那拉提 · 巴音布鲁克 · 库车

⌚ 8天

💡 一日四季，最高点哈希勒根达坂海拔3400米，注意高反。赛里木湖大西洋最后一滴眼泪，湖边露营看星空。那拉提草原6月最美

D21-30 - 南疆人文

📍 库车 · 喀什 · 帕米尔高原 · 塔县 · 返回乌鲁木齐

⌚ 10天

💡 喀什老城活着的千年古城，帕米尔高原世界屋脊。白沙湖湖面如镜，卡拉库里湖慕士塔格峰倒影。塔县石头城遗址值得一看

住宿推荐

喀纳斯湖边木屋 (4.2★) 400-800元/晚

湖景房，早起看日出

禾木图瓦人家 (4.4★) 200-400元/晚

特色小木屋，图瓦人体验

赛里木湖房车营地 (4.3★) 300元/晚

湖边露营，看星空

那拉提草原毡房 (4.1★) 250-450元/晚

草原毡房，草原体验

喀什老城民宿 (4.5★) 150-300元/晚

民俗体验，老城中心

帕米尔高原民宿 (4.2★) 200-350元/晚

高原民宿，含供氧

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

油塔子 ✓ 18元

烤羊肉串 ✓ 12元/串

拍照机位

喀纳斯

⌚ 全天 | 三湾必拍，神仙湾晨雾

📷 广角+长焦

禾木

⌚ 日出日落 | 观景台全景，童话小屋

📷 广角镜头

赛里木湖

⌚ 日出日落 | 湖面如镜，雪山倒影

📷 广角镜头

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

2000-3000元

地铁方便，机场大巴30分钟到市区...

GMT+8

15-25°C

汉语、四川话

行程安排

D1 - 熊猫基地+春熙路

大熊猫基地 · 春熙路 · IFS太古里

1天

熊猫8:00-10:00最活跃，春熙路网红小酒馆打卡。IFS爬墙熊猫必打卡，太古里逛吃逛喝

D2 - 宽窄巷子+武侯祠

宽窄巷子 · 武侯祠 · 锦里

1天

锦里18:30后灯笼亮起最美，小吃一条街。武侯祠三国文化，必看。宽窄巷子老成都体验，窄巷文艺小店多

D3 - 青城山+都江堰

青城山 · 都江堰

1天

青城山索道上山步行下山，都江堰16:00看夕阳。青城山道教名山，前山景点多。都江堰古代水利工程奇迹

D4 - 杜甫草堂+人民公园

杜甫草堂 · 人民公园

半天

人民公园鹤鸣茶社百年老茶馆，体验慢生活。杜甫草堂幽静雅致，适合慢游

住宿推荐

春熙路商圈酒店 (4.3★)

200-400元/晚

交通方便，购物方便

太古里周边 (4.5★)

400-800元/晚

潮流商圈，品牌云集

宽窄巷子附近 (4.4★)

300-600元/晚

文化氛围，方便逛吃

天府广场 (4.2★)

250-450元/晚

中心位置，交通枢纽

文殊院周边 (4.1★)

180-350元/晚

安静舒适，性价比高

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

担担面✓

15元

麻婆豆腐✓

28元

拍照机位

熊猫基地

8:00-10:00 | 太阳月亮产房，小熊猫最可爱

长焦镜头

IFS爬墙熊猫

全天 | 经典打卡点，必拍

标准镜头

锦里夜景

18:30后 | 灯笼夜景，氛围感

广角镜头

宽窄巷子

下午 | 人文建筑，老成都

标准镜头

泰国清迈慢生活 | 古城寺庙与夜市美食

东南亚旅行家

5天

11-12月（雨季后）

3000-5000元

落地签2000泰铢，Grab打车方便，红...

GMT+7

25-35°C

泰语、英语

行程安排

D1 - 古城寺庙巡礼

📍 契迪龙寺 · 帕辛寺 · 周日夜市

⌚ 1天

💡 周日夜市17:00-22:00，必买手工工艺品。契迪龙寺宏大的古寺遗址，拍照出片。帕辛寺兰纳风格建筑，金碧辉煌

D2 - 双龙寺+宁曼路

📍 双龙寺 · 宁曼路 · 咖啡馆

⌚ 1天

💡 双龙寺16:00看日落，俯瞰清迈全景。宁曼路文艺街区，咖啡馆和设计店聚集。Ristr8to世界级拉花咖啡

D3 - 大象营+SPA

📍 Patara大象营 · 泰式SPA

⌚ 1天

💡 大象营6000泰铢/人，保护式体验不骑大象。泰式SPA推荐Lila Thai Massage，由前囚犯提供培训就业

D4 - 湄平河+瓦洛洛

📍 湄平河 · 瓦洛洛市场

⌚ 1天

💡 瓦洛洛市场本地人市场，物价便宜。湄平河The Good View河边晚餐，人均300-500泰铢

D5 - 古城悠闲+返程

📍 塔佩门 · 古城墙 · 咖啡馆

⌚ 半天

💡 塔佩门喂鸽子，古城墙骑行一周。古城咖啡馆发呆，体验慢生活

住宿推荐

Rimping Village (4.5★) 300-500元/晚

精品酒店，设计感

Buri Tara (4.3★) 200-350元/晚

传统风格，性价比

Suriwongse Hotel (4.1★) 150-250元/晚

位置极佳，方便

Akyra Manor (4.7★) 800-1200元/晚

设计感酒店，高端

宁曼路酒店 (4.4★) 400-600元/晚

文艺街区，环境好

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

泰式炒饭 ✓ 15元

春卷 ✓ 5元

拍照机位

契迪龙寺

🕒 清晨/黄昏 | 古寺遗址，拍照出片

📷 广角镜头

双龙寺

🕒 16:00 | 日落俯瞰，全景

📷 标准镜头

周日夜市

🕒 17:00后 | 夜市氛围，热闹

📷 标准镜头

宁曼路

🕒 下午 | 文艺街区，咖啡馆

📷 标准镜头