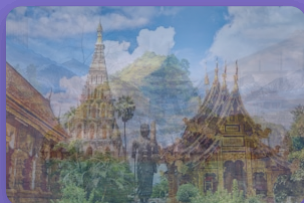


# 旅行攻略精选

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

## 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

## 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

## 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龕码头到双廊。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

## 📷 龙龕码头日出

🕒 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

岚山温泉酒店 (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

## 帕米尔高原

## 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

11-2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