

旅行政略精选

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

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）

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

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...

行程安排

D1-2 - 大理

- 洱海 · 双廊 · 喜洲
- 租电瓶车环湖

D3-4 - 丽江

- 古城 · 束河 · 玉龙雪山
- 住古城方便逛街

D5-7 - 香格里拉

- 普达措 · 松赞林 · 纳帕海
- 注意高反

住宿推荐

大理古城180-300 | 双廊海景400-800 | 丽江客栈200-400

美食清单

喜洲粑粑10元 | 酸辣鱼68元 | 铜锅洋芋饭25元

拍照机位

龙龛码头日出 | 双廊下午 | 喜洲稻田黄昏

必备物品

防晒霜 · 墨镜 · 帽子 · 氧气瓶 · 保暖外套

旅行贴士

大理紫外线强！香格里拉海拔3300米
注意高反。丽江古城商业较重，推荐
束河。

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...

行程安排

D1 - 伏见稻荷+清水寺

- 伏见稻荷大社 · 清水寺 · 二年坂
- 7点前去避开人流

D2 - 岚山+金阁寺

- 岚山竹林 · 金阁寺 · 天龙寺
- 岚山清晨最美

D3 - 奈良+大阪

- 奈良公园 · 东大寺 · 道顿堀
- 鹿仙贝150日元

D4 - 祇园+二条城

- 祇园 · 八坂神社 · 二条城
- 傍晚可能有艺伎

D5 - 锦市场+返程

- 锦市场 · 京都站
- 被称为'京都的厨房'

住宿推荐

京都站500-800 | 祇园日式800-1500 | 岚山温泉1000-2000

美食清单

怀石料理300-800 | 抹茶甜点30-60 | 章鱼烧25元

拍照机位

伏见稻荷清晨 | 岚山竹林 | 金阁寺晴天

必备物品

JR Pass · Suica卡 · 转换插头 · 护照 · 现金

旅行贴士

建议购买JR Pass！日本酒店提前1个月预订。进入寺庙需脱鞋，衣着得体。

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，独库公路6-10月开放...

行程安排

D1-12 - 北疆环线

- 📍 乌鲁木齐 · 布尔津 · 喀纳斯 · 禾木
- 💡 喀纳斯三湾必看

D13-20 - 独库公路

- 📍 克拉玛依 · 赛里木湖 · 那拉提 · 库车
- 💡 一日四季，海拔3400米

D21-30 - 南疆人文

- 📍 库车 · 喀什 · 帕米尔高原
- 💡 喀什老城活着的千年古城

住宿推荐

喀纳斯400-800 | 禾木200-400 | 赛里木湖300 | 喀什150-300

美食清单

大盘鸡88元 | 手抓饭45元 | 烤包子8元 | 饼3元

拍照机位

喀纳斯全天 | 禾木日出日落 | 赛里木湖镜面

必备物品

SUV租车 · 厚外套 · 防晒 · 氧气瓶 · 应急工具

旅行贴士

昼夜温差大带厚外套！独库公路弯道多小心驾驶。安检较多预留时间。

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...

行程安排

D1 - 熊猫基地+春熙路

- 📍 熊猫基地 · 春熙路 · IFS太古里
- 💡 8-10点熊猫最活跃

D2 - 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

D3 - 青城山+都江堰

- 📍 青城山 · 都江堰
- 💡 都江堰16:00看夕阳

D4 - 杜甫草堂+人民公园

- 📍 杜甫草堂 · 人民公园
- 💡 鹤鸣茶社百年老茶馆

住宿推荐

春熙路200-400 | 太古里400-800 | 宽窄巷子300-600

美食清单

火锅80-120 | 兔头15元 | 冒菜35元 | 冰粉8元

拍照机位

熊猫基地8-10点 | IFS爬墙熊猫 | 锦里夜景

必备物品

防晒霜 · 雨伞 · 步行鞋 · 充电宝 · 相机

旅行贴士

慢节奏每天只安排2-3个景点。火锅中午吃避开排队。人民公园喝茶必体验！

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，红色双条车20-40泰铢...

行程安排

D1 - 古城寺庙巡礼

- 📍 契迪龙寺 · 帕辛寺 · 周日夜市
- 💡 周日夜市17-22点

D2 - 双龙寺+宁曼路

- 📍 双龙寺 · 宁曼路 · 咖啡馆
- 💡 双龙寺16点看日落

D3 - 大象营+SPA

- 📍 Patara大象营 · 泰式SPA
- 💡 大象营6000泰铢，保护式体验

D4 - 湄平河+瓦洛洛

- 📍 湄平河 · 瓦洛洛市场
- 💡 瓦洛洛本地人市场

D5 - 古城悠闲+返程

- 📍 塔佩门 · 古城墙
- 💡 塔佩门喂鸽子

住宿推荐

古城300-500 | 宁曼路400-600 |
Rimping300-500

美食清单

泰北咖喱面25元 | 芒果糯米饭12元 | 泰式奶茶8元

拍照机位

契迪龙寺清晨 | 双龙寺日落 | 周日夜市

必备物品

防晒霜 · 驱蚊水 · 清凉油 · 夏装 · 现金泰铢

旅行贴士

11-12月最佳季节！尊重佛教文化，进入寺庙脱鞋，衣着得体。很多小店不支持刷卡。