



第

1

篇

自游日本

自游日本：
一分钟准备



- 自游日本：特色大放送
- 自游日本：美景大盘点
- 自游日本：美食大比拼
- 自游日本：线路大规划
- 自游日本：大话日本

1.1

自游日本：
特色大放送

日本是东北亚一个由本州、四国、九州和北海道四个大岛及 3900 多个小岛组成的群岛国家，有“日出之国”之称。日本是众所周知的“樱花国度”，每当春天到来的时候，落英缤纷的樱花，成为了大自然送给日本的第一份礼物。除了樱花，当人们看到神社、茶道、武术、温泉、和服和动漫等字眼时，也会马上联想到日本。

01 樱花



日本以樱花为傲，樱花也是日本的国花之一。在樱花盛开的季节里，日本各地都可以看到樱花的情影，当地人摆出赏花宴，饮酒作乐、载歌载舞，人景合一成为了春季最美的画面。

日本樱花为落叶乔木，树皮呈暗褐色，平滑，树枝幼时有毛。樱花树叶呈卵状椭圆形至倒卵形，长 5 ~ 12 厘米，叶子边缘有细尖重锯齿，叶子的背脉上和叶柄上有柔毛。日本的樱花有几百种之多，主要的品种有八重樱、吉野樱、

大山樱和晚樱等。受气温的影响，春天到来时，樱花会由温暖的日本列岛南端向北方沿着纬度依次开放，因此形成了一条由南向北推进的“樱花前锋”。

樱花绽放最盛时，有一种极其灿烂而凄婉的美丽，因为当它芳华最盛之时也是花瓣飘零之时。日本有句俗语叫“樱花七日”，也就是说一朵樱花从开放到凋谢大约

为 7 天，整棵樱花树从开花到全谢大约半月。

在日本，樱花被视为吉祥之物，在传统的婚礼等喜庆场合，经常要饮用一种在盐浸的樱花瓣里加入开水的樱花汤，便是取樱花的吉利之意。樱花盛开的时候，也正是入学、就职的时节，都代表着人生的重大转折点，因此樱花又代表了未来充满光明与希望。樱花的魅力和影响力渗透到了日本人社会生活的各个领域。因此，日本也有“樱花之国”的称号。

02

神社



神社是崇奉与祭祀神道教中各神灵的神屋，是日本宗教建筑中最古老的类型。日本原生的神道在最早的时候是没有固定称谓的，在佛学传入日本之后，为了将两者区分开来，信众们才创造出了“神道”一词，而神社也成为了信仰的中心。

19世纪末期，随着“废佛毁释”运动的兴起，神道最终战胜了外来的佛教，成为了日本的国教，拥有占全国总人口

约85%的信众群体。由于神道教与日本人民生活有着密切的联系，所以日本神社十分普遍，现今有8万余座遍布全国各个角落的神社，成为了日本最具代表性的建筑之一。

与佛堂和道观不同的是，神社一般都不设香火，人们到神社先在神社前的水池边用一个长柄木勺净手，然后到屋脊两边翘起的神社拜殿前，往带木条格的善款箱里扔点零钱，拍几下手，合十祈祷。有的拜殿前还挂有很粗的麻绳，祈祷者摇动几下，撞得麻绳上的风铃发出响声。与中华传统文化重视财神、灶王爷的风俗相似，神社里供奉着诸多关系日常民生的神祇，所以日本人无论是结婚、生子、就学或是升迁，通常都会前往神社先行祈祷。因此，去神社祈祷的人除了上了年龄的老者外，也有不少情侣会到神社祈祷终身幸福。

03

宗教



日本人不是某种教义、圣书或某个神灵的虔诚信徒，所以日本是个多宗教国家，主要有神道教、佛教、基督教三个大的宗教和许多小宗教。多神论的传统产生了一种在神道教和佛教仪式间非常不稳定、“修修补补”的状态，又掺入

了带有道教和儒教色彩的大众化信仰。据日本内阁下属的文化厅统计，日本共有神道教信徒1亿多人，佛教信徒9000多万人，基督教信徒170多万人，其他宗教的信徒1000多万人。因为日本人可以同时信仰两种或多种宗教，所以各类宗教信徒合计超过了人口总数。考虑到世界历史上的十字军东征和当代世界上一些地区宗教之间互相敌视甚至互相仇杀的血腥现实，人们很可能对日本的这一现象感到诧异，而这却是日本的真实写照，也是日本宗教的显著特征之一。

神道教是日本固有的民族宗教信仰，也是在日本历史上比较长的宗教。神道教大体分为神社神道、教派神道和民俗

神道三大系统。它没有类似于释迦牟尼那样的教主或唯一神灵，而是产生于日本传统文化的土壤之中，受到了外来文化的深刻影响，其信徒分别与设在各地的神社或教会保持着某种联系。

佛教可以说是日本的外来宗教，也有人认为佛教在日本已经实现了民族化，不应将其看做外来宗教，它在日本的历史也是非常悠久的。日本封建社会的发展大体上经历了盛行传统佛教阶段（奈良时代和平安时代）和盛行新佛教的镰仓时代两个阶段，到江户时代和明治维

新以后进入了低潮时期，二战以后又逐渐有所发展并得以扩大。基督教也是日本的外来宗教，它在日本的发展历程可谓一波三折，既受到过残酷的镇压，也受到过有力的扶持。目前，日本国民对这个宗教似乎颇有亲近感，越来越多的青年人愿意在基督教的教堂举行婚礼就是一种证明。所谓其他宗教是指除了神道、佛教、基督教以外的宗教。这些宗教有些已经有比较长的历史，但更多的是近代以后特别是二战以后创立的，也有人将它们称做“新宗教”。

04

茶道



茶道源于中国，最早出现于唐朝。12世纪末，旅居南宋的日本僧人们将茶种首次带回了日本，自此才有了种植茶树的历史。现在的日本茶道分为抹茶道与煎茶道两种。

日本茶道是在“日常茶饭事”的基础上发展起来的，与中国人重精神、实效而轻形式的做法不同。在历经岁月的沉淀之后，日本人将原本简单的放茶叶、倒水演化得愈发精细，它将日常生活行

为与宗教、哲学、伦理和美学熔为一炉，成为一门综合性的文化艺术活动。它不仅仅是物质享受，而且通过茶会学习茶礼，陶冶性情，培养人的审美观和道德观念。

茶道历史可以追溯到13世纪，最初是僧侣用茶来集中自己的思想，从谿禅师曾经以“吃茶去”来接引学人，后来才成为分享茶食的仪式。日本茶道和其他东亚茶仪式一样，都是一种以品茶为主而发展出来的特殊文化，但内容和形式则有区别。现代的茶道，由主人准备茶与点心，还有水果招待客人，而主人与客人都按照固定的规矩与步骤行事。除了饮食之外，茶道的精神还延伸到茶室内外的布置；品鉴茶室的书画布置、庭园的园艺及饮茶的陶器都是茶道的重点。

日本传统的茶道在16世纪末达到了鼎盛时期，其核心思想“和、静、清、寂”，依然深深地影响着今天的日本。

05

武术

日本的武术主要有柔道、剑道、空手道、合气道和弓道等。日本武术的历

史与各家族间不断的征战有着密切的关系，过去的武术主要是指在遵循武士道

精神的前提下武士之间的战斗技巧。

日本的象征——相扑，是一种融合了体育的规则武术，也是一种带有仪式意义的格斗和受到公众喜爱的娱乐项目。起初，相扑是某些寺庙进行宗教仪式时的仪式格斗，其结果可以预言神灵的意愿。到了公元8世纪，相扑成为皇室宫廷专属的娱乐项目。后来，这种角斗有了自己的规则体系，参加者根据体重来筛选。因此，相扑具有了大众娱乐活动和生活艺术的形式，一直延续至今。

柔道是中国一种近身徒手格斗形式，在17世纪后才在日本被人熟知，并于1882年由嘉纳治五郎创立了柔道体系。后来柔道成为了一项国际运动，并在1964年东京奥运会时被列入了奥运会比赛项目行列。

剑道最初是一种剑术，只有佩带钢刀的武士使用，后来发展成为了剑道。刀是用木头或竹子制成的，对战双方都佩戴一个面具和许多保护身体各部位的护具。剑道对战要求在对手回刺前就要拔剑攻击，击打躯体的头部、胳膊和躯干；刀尖则用来攻击喉部，当击打到身体的这些部位时就会得分。

空手道是17世纪在日本冲绳蓬勃发展起来的，当地人发明了一种徒手格斗术，这种搏斗技巧加入了中国的拳术后发展成为了空手道，并很快在日本流传开来。空手道由一系列的撞击技巧构成，其主旨在于充分利用身体各个部位（手指、掌、拳、前臂、脚、胫部、肘部、膝盖、头和肩膀等）来组织对对方的袭击或攻击对方。

06

温泉


日本有“温泉王国”之称。远古时期，因为频繁的地壳运动，造就了日本星罗棋布、大大小小的温泉，从海上小岛到山中秘境，处处都有可养颜、健身的泡汤或各式观赏性温泉。历史上有关日本人使用温泉的记录很早就有，尤其是在佛教传入日本之后，各地广兴庙宇，傍山而居的僧人们更是对温泉的开发起到了积极的推动作用。

时至今日，日本全国约有温泉2600座，温泉旅馆7.5万余家，旅客在享受温泉的同时，还可以品尝到当地的美食。一到节假日，携妻带子的家庭游、甜蜜情侣二人世界以及老夫老妻的夕阳红，使大大小小的温泉旅馆人满为患。

日本的温泉不仅数量多、种类多，而



且水的质量很高。例如，根据其水质的不同，有适宜消除病毒的草津温泉，能够改善视力、治疗眼疾的佐渡温泉，号称可以养颜驻容的月冈温泉以及对女性体质有着改善功效的伊香温泉等，几乎各地都有有名的温泉。对日本人来说，泡温泉是一种享受，更是生活中必不可少的一部分，游客也可以根据自身的需要去体验一下。

 泡温泉应注意以下事项。

- 泡温泉之前，应至少休息半个小时至一个小时。
- 入浴前应用水盆盛温泉水先由下往上把身体泼一遍，最后从头上浇一下，使身体习惯了水温后再进入温泉内，可有效防止头晕。
- 进入浴池后等身体暖和过来，做一些缓慢的手足、腰部运动，只要不妨碍他人泡浴，还可以在池中慢慢行走。
- 泡温泉时，毛巾不能扔在水池中，因为温泉池是公共的。

- 泡浴时间不宜过长，泡太久会使皮肤发红、流大汗、心跳过速。
- 洗完不能甩动水滴到处乱走，要稍微擦拭一下，以免弄得到处是水或把水溅到其他人身上。
- 离开温泉后，不要把附在身上的温泉矿物质全部冲洗掉，可以让它慢慢地被吸收。如果是皮肤敏感的人，可以用淋浴将身体冲洗干净。
- 泡完温泉后可以稍作休息，因为泡完温泉后温泉的作用还会持续一段时间。
- 泡完温泉后应喝1~2杯温泉水或饮用水，给体内补充适当的水分。

07

服饰



和服是日本的传统服饰，男性和女性都适合穿着。和服的种类繁多，无论花色、质地还是式样，千余年来变化万千。

和服是由一整块布料做成的贴身长裙，用折痕来调整服饰的大小，将左

摆压在右摆下，然后用一条布制的腰束束紧。女性佩戴的是一条硬质的宽腰带，背部带有一个结；男性通常穿着深色没有纹饰的和服，袖子很短，并从腋窝处张开。最正式的和服会在下面配上一条打褶的裙裤和被称“羽织”的宽大外套。根据场合与时间的不同，人们也会穿不同的和服出现，女式和服有婚礼和服、成人式和服、晚礼和服、宴礼和服以及一般礼服。和服本身有织染和刺绣，穿着时还有繁冗的规矩，穿和服时讲究穿木屐和布袜，还要根据和服的种类梳理不同的发型，使它俨然成了一种艺术品。

在各种“祭”期间、茶道仪式、观看能剧或歌舞伎表演时，或在花朵繁盛的樱花树下野餐时，人们也会穿上和服。穿着和服是具有一定强制性的，尤其是对于女性来说，和服让女性的步伐看上去不那么灵巧，但又不乏魅力和高雅。日常生活中，和服的实用性不强，人们更喜欢穿西服装束。



动漫是动画和漫画的合称。日本是世界第一大动漫强国，动画发展的模式具有鲜明的民族特色。日本动漫在世界占有重要位置，是日本的第一产业链，在全球没有国家可超越，也是日本第三大产

业，世界上 60% 的动漫作品来自于日本。

有不少人都是捧着日本的漫画书成长的，按照读者群的年龄和性别，可分为儿童漫画、少年漫画、少女漫画、唯美漫画、女性漫画以及青年漫画等，漫画以生动有趣的情节、唯美的画面赢得了广大青少年的喜爱。鸟山明、高桥留美子和北条司等这些耳熟能详的名字同样伴随着很多人一起成长，宫崎骏导演的唯美动画片更是成为了不少动画迷的最爱，他的作品有《哈尔的移动城堡》、《千与千寻》、《龙猫》、《天空之城》和《萤火虫之墓》等。日本动漫基本上没有美国动画特效那么炫目，但是凭着剧情的创新和趣味性，在全球都有很重要的地位，拥有广大的收看人群。

自游日本： 美景大盘点

日本是一个混合着各种迷人气质的国度，日本人对于它的美总有诗一般的崇拜，总能将最真与最美的色彩融合在一起。日本海岸线漫长曲折，境内山地崎岖、河谷交错，景色优美壮丽。日本有山中积雪的湖泊、怪石嶙峋的峡谷、湍急的河流、峻峭的山峰、雄伟的瀑布以及大大小小的温泉，还有引人入胜的旅游景点，长年吸引着大量游客前去观光，每一个到过日本的人都会被它的气质深深吸引。

东京塔

东京塔建于 1958 年，高 333 米，曾经是世界上最高的建筑。大名鼎鼎的东京塔正式名称为“日本电波塔”，位于港区芝公园，大展望台离地 150 米，250 米处还设有特别展望台。东京塔是以巴黎

的埃菲尔铁塔为范本建造的红白色铁塔，比埃菲尔铁塔高 13 米，是全世界最高的自力式铁塔。

东京塔最初是源于各电视台和广播电台电波发射塔一体化构想而建造的综

合性发射塔。游客可以登上东京塔的特别展望台一览东京的风景，并远眺富士山、筑波山等风景，其红色的外观和夜晚塔身上的靓丽灯饰，使东京塔成为了东京的标志性建筑。灯光照明由世界著名照明设计师设计，照明时间为日落到午夜零点之间。灯光的颜色会随着季节的变化而变化，夏季为白色，春、秋以及冬季为橙色，每一个季节都有其独特的魅力，是到东京不可错过的景点之一。



02

浅草寺



浅草寺是东京的发源地，创建于公元628年，是东京最古老的寺院。江户时代将军德川家康把浅草寺指定为幕府的祈愿所，是平安文化的中心地。

相传，在推古天皇三十六年（公元628年），有两个渔民在宫户川捕鱼，捞起了一座高5.5厘米的金观音像，附近的人家就集资修建了一座庙宇供奉这尊佛像，就是现在浅草寺的前身。后来，浅草寺屡遭火灾，曾多次被毁，直到江户初期德川家康重建浅草寺，使它变成了一座大群寺院，并成为附近江户市民的游乐之地，浅草也成为了江户时期最繁华的地区。除浅草寺内堂外，浅草寺院内的五重塔等著名建筑物、史迹和观赏景点数不胜数，每年元旦前后，前来浅草寺朝拜的香客，人山人海、络绎不绝。

03

新宿御苑



新宿御苑的前身曾是江户时代信州高远藩主内藤家的宅邸，在明治维新后成为皇家庭园，“二战”后成为了国民公园。新宿御苑是东京最大的日式庭园和法式庭园相结合的公园，位于市中心，横跨了新宿和涩谷两区，平日里大都是附近居民清闲散步的场所，不过到了樱花盛开的季节，每到周末就会变得热闹起来。

新宿御苑内共有75个樱花品种、1500多株樱花树，是东京都有名的赏樱胜地。此外，新宿御苑内还有栽种了法国梧桐的法式整形庭园、以大面积草坪和大

百合树为特色的英国风景式庭园，与传统日式庭园融为一体，有“东京都中心绿洲”的美誉。樱花盛开时，当地人常常会带上野餐垫和便当，一边赏樱花，一边午餐。

04 歌舞伎町



歌舞伎町一番街位于东京都新宿区，是一条饮食店、游乐设施和电影院聚集的娱乐街，是一条世界闻名的夜生活闹市，也是日本少数的大型红灯区之一。

在歌舞伎町内有新宿 KOMA 剧场、多家影院、漫画茶室、酒吧和酒馆等。

每当夜幕降临时，歌舞伎町内人声鼎沸，是霓虹灯闪烁的繁华区域，有时还可以看到来自世界各地的旅游团来这里参观拍照，成为了东京一道靓丽的风景线。

歌舞伎町有1丁目和2丁目之分，在东至明治通、南接靖国通、西至西武新宿线、北至职安通范围内，花园通以南是歌舞伎町1丁目，以北就是歌舞伎町2丁目。1丁目的内街中，餐饮店、性风俗店和成人商店等密集；2丁目的街道情人旅馆林立，区役所街则设有俱乐部和夜总会等娱乐场所，那里是日本的犯罪高发区，游客到歌舞伎町一番街游玩时，如果是夜晚一定要注意自身安全。

05 东京迪士尼乐园



1982年，在日本东京都以东的千叶县浦安市舞滨，建成了引起全球性话题和注目的世界性主题公园——东京迪士尼乐园，那时是亚洲最大的迪士尼乐园。乐园分为世界市集、探险乐园、西部乐园、动物天地、梦幻乐园、明日乐园和卡通城七大整体区域。其中心是高耸的主建筑“灰姑娘城”。在迪士尼正门的中心，可以看到高耸的“灰姑娘城”，它的周围还建造了多种主题的游乐场和游乐馆，有冒险宫、世界著名故事、传说宫、风景宫、闲游宫、宇宙宫和幻想宫等。每一个游乐宫都配有详细的情节解说和音乐，使人仿佛身临其境。

东京迪士尼乐园一年四季都会设计多姿多彩的大型巡游表演和庆祝活动，让前来游玩的游客随时保持新鲜感。东京迪士尼乐园保持了美国迪士尼乐园的正宗风格，游客可以体会到它“非日常性的”演出特色，大型的游行表演，让游客流连忘返。游客在迪士尼乐园内可以与白雪公

主、米老鼠和唐老鸭等迪士尼的经典角色一同畅游，各种华丽的花车和耳熟能详的卡通人物纷纷在身畔出现，走进乐园宛若走进了梦幻般的童话世界。当夜幕降临后，迪士尼乐园还有游行或烟火表演，在璀璨绚丽的夜空中，带给游人如梦如幻的美好回忆。

06 大阪城



大阪城是大阪的著名地标，是著名的历史古城、大阪最著名的旅游观光景点。大阪城以天守阁为中心，位于大阪市的中央区，是游客们在大阪旅游的必到之地。

公元1583年，丰臣秀吉花费了两年零七个月的时间和4万民夫建造了最初的大阪城。现在的大阪城是20世纪重建的，它外观5层，内部8层，高54.8米，设有观望台和资料馆，城墙四周建有护城河。大阪城附近有景色宜人的庭园和亭台楼阁，徜徉其中令人心旷神怡。

大阪城内由巨石砌成的樱花门是目前仅存的遗址。城内主体建筑是金碧辉煌的天守阁，其巍峨、雄伟和壮观的气势，吸引着国内外游客前往。

07 北海道



位于日本北端的北海道是一个冰雪之国，是日本的第二大岛，也是日本一

级行政区。北海道的面积占全日本总面积的五分之一，而人口只有东京的一半，人口密度极低，而且大多集中于以札幌为中心的小樽与旭川之间，所以游客到了北海道，往往会有种广大、安逸的感觉，与日本其他城市的拥挤繁荣相比，显得更加独特。北海道拥有广阔的森林、山川和湿原等多彩的大自然生态，现在仍被完整地保存在几个国家公园之中。北海道还有一条日本第二大的河流，最终注入石狩湾。

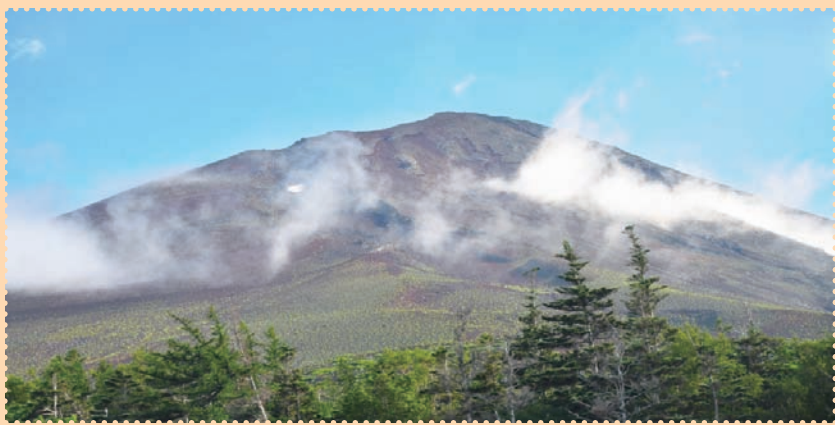
北海道的首府札幌，街道整齐而具有北欧风情。北海道是因其迷人的雪景闻名于世的，所以冬天是游览北海道的最佳季节，一年一度的北海道雪祭盛会约于每年2月上旬展开，会场分别设于大通公园及真驹内自卫队广场两处，游客可在此参观各国高手云集、尽展身手而雕砌成的冰雕艺术杰作。

此外，北海道还有很多值得游览的地方。登别温泉为北海道最大的温泉，四周群山环绕，在狭窄的峡谷里涌出十几种温泉，可治疗多种疾病，也可在此

游览著名的地狱谷、药师如来像、火山口褚色的绝崖和琉璃喷泉口等奇景。支笏湖为北海道第一大湖，湖畔耸立着之樽前山及惠前岳，均为活火山，曾于1978年爆发，目前仍有喷烟，与波平浪静的湖面相映成趣。

滑雪往往是游客前往北海道旅游的最主要目的，那里有不少滑雪场地，其中以真驹内滑雪场的设备较为齐全，还有滑雪教练教导滑雪技巧。无论游客是否懂得滑雪，在那里都能享受到滑雪带来的乐趣。

08 富士山



富士山是日本第一高峰，是横跨静冈县和山梨县的休眠火山，也是世界上最大的活火山之一，目前处于休眠状态，但地质学家仍然把它列入活火山之类。富士山在全球享有盛誉，也经常被称为“芙蓉峰”、“富岳”或“不二的高岭”。自古以来，这座山的名字就经常在日本的传统诗歌“和歌”中出现。

富士山海拔3776米，面积为90.76平方公里，屹立于本州中南部，跨静冈、山梨两县，东距东京80公里。这座被日

本人奉为“圣岳”的山峰，自公元781年有文字记载以来，共喷发了18次，最后一次喷发是在1707年，此后一直休眠至今。山顶上的两个火山口形成了两个美丽的火山湖，山麓处还有火山喷发后留下来的千姿百态的山洞，有些仍在不断喷气。富岳风穴内的洞壁上则结满了钟乳石似的冰柱，被称为“万年雪”。

富士山体高耸入云，山巅白雪皑皑，放眼望去，好似一把悬空倒挂的扇子，因此也有“玉扇”之称。富士山四

周有剑峰、白山岳、久须志岳、大日岳、伊豆岳、成就岳、驹岳和三岳，统称“富士八峰”。北麓有富士五湖，从东向西分别为山中湖、河口湖、西湖、精进湖和本栖湖，湖光山色十分宜人。河口湖中所映的富士山倒影，被称为“富士山奇

景之一”。湖东南的忍野村，有涌池、镜池等8个池塘，总称“忍野八海”，与山中湖相通。南麓是一片辽阔的高原牧场，绿草如茵，牛羊成群。据说，在富士山山顶的火山湖中沐浴一下，能消灾免祸。

1.3

自游日本： 美食大比拼

在日本，大米和海产品是日常饮食的组成要素，每户人家都有煮米饭用的锅，鱼和贝壳类的消费量也很乐观，各地大超市可为顾客提供300多种不同的海产品。

日本菜不以繁多取胜，每份的分量不大，一系列的小盘菜肴就像是一场味觉探寻的游戏，在探寻的同时满足了所有的感官享受。日本拥有许多美食，其中家庭料理既丰富多样又富于创造性。除日本料理外，日本各地的其他美食还有寿司、生鱼片、天妇罗、文字烧、日式拉面、幕内盒饭、日式烤饼以及日式牛肉火锅等。

01 日本料理



日本料理的独特性很大程度上源于其独特的地理环境和传统饮食文化。日本饮食以大米为主食，蔬菜、鱼类和其

他肉类为副食。

日本料理非常讲究保持食物的原汁原味，不提倡加入过多的调料，所以菜品以清淡为主。日本人对于料理的色相要求是很高的，不但使用各式各样的精致器皿装食物，对食物的形状、排列和颜色搭配也是很细腻、很讲究的。

日本料理主要分为三类，分别为本膳料理、怀石料理和会席料理。在日本料理的制作上，要求材料新鲜，切割讲究，摆放艺术化，注重“色、香、味、器”四者的和谐统一。另外，材料和调理法重视季节感。

02 寿司

寿司是日本人最喜爱的传统食物之一。寿司的种类很多，而且在原料的选

择上范围也很广，常用的主要原料为寿司米和日本粳米，其特点是色泽白净，

颗粒圆润，用它煮出的饭不仅弹性好、有嚼头，而且具有较大的黏性，再加上鱼肉、海鲜、蔬菜或鸡蛋等作配料，其鲜美的味道，很受日本民众的喜爱。包卷寿司的外皮所用的原料，以优质的海苔、紫菜、海带、蛋皮、豆腐皮、春卷皮、大白菜等最为常见。寿司的馅料丰富多彩，也最能体现寿司的特色，馅料所用的原料有海鱼、蟹肉、贝类、淡水鱼、煎蛋和时令鲜蔬，如香菇、黄瓜、生菜等。

寿司，大约是在公元3世纪由中国沿海地方传至日本，原先只是以盐腌制的咸鱼，后来改为以米饭腌鱼，制成后将鱼与米饭一起食用，这即是现今寿司

料理的前身。虽然寿司最早来自中国，但在千余年之后，却成为日本文化的代表之一。



03

生鱼片



日本人自称是“彻底的食鱼民族”，生鱼片堪称是“日本菜的代表作”。日本的捕鱼量居世界第一位，每年还要从国外大量进口鱼虾，平均每人每年吃鱼100多斤，已经超过了大米消耗量。

生鱼片在日语中写“刺身”，而“生鱼片”是中国人对它的称呼。鱼片又称“鱼生”，是以新鲜的鱼贝类生切成片，蘸上调味料食用。生鱼片最初起源于中国，有着悠久的历史，后来传至日本、朝鲜半岛等地，在日本是很受欢迎

的食物。

生鱼片制作简单、食用可口、营养丰富，只要掌握了生鱼片的选料、刀工、装盘以及佐味等基本工序，做好生鱼片并不难。制作生鱼片的原料以深海产的鱼类和其他海产品为主，如三文鱼、旗鱼、鲈鱼以及鲭鱼等。日本人吃鱼有生、熟、干和腌等吃法，而以生鱼片最为名贵，国宴或平民请客招待时，生鱼片为最高礼节。生鱼片从营养与卫生的角度来权衡，还是有利有弊的。从营养学角度说，生鱼片没有经过传统的炒、炸、蒸等烹饪方法，食材的营养物质完全没有流失，是一道极富营养的菜肴；从卫生角度考虑，如果生鱼片没有经过很好的处理，会成为人们患传染病的根源。生鱼片虽然味道鲜美，但防疫专家提醒，生鱼片寄生有华支睾吸虫等多种鱼源性寄生虫，感染华支睾吸虫会导致肝细胞坏死，诱发肝硬化和肝癌，所以为了防止食入寄生虫或其他病毒，最好不要生吃鱼类、肉类。

04 天妇罗



天妇罗是日式料理中的油炸食品，不是某个具体菜肴的名称，而是对油炸食品的总称，主要分为海鲜类天妇罗、蔬菜类天妇罗和禽类天妇罗等。天妇罗

的做法很简单，用面粉、鸡蛋与水成浆，将新鲜的鱼虾或时令蔬菜裹上浆，放入油锅炸成金黄色即可。吃时蘸酱油和萝卜泥调成的汁，鲜嫩美味，香而不腻。天妇罗的炸法多种多样，最常见的是鸡蛋面糊炸。另外，还有春雨炸、金妇炸、精进炸、矶边炸和博多炸等。天妇罗的制作有一个总的三点标准，挂糊要薄、沥油要净、要又脆又香。

天妇罗的名字来自葡萄牙，大约已有150年的历史。天妇罗的烹制方法中最为关键的是面糊的制作，以鸡蛋面糊为最多，调好的面糊叫天妇罗衣，做面衣用的面粉，日语叫“薄力粉”，做出来的天妇罗挂面薄而脆。

05 幕内盒饭



幕内盒饭是在日本江户时代剧场幕间休息时间吃的盒饭。幕内盒饭是将四季的食物材料做成量小而丰富多样的菜，然后拼在饭盒里，看起来赏心悦目，吃

起来味道鲜美，也是日本特有的盒饭，在日本料理店、盒饭屋都是最受欢迎的。

幕内盒饭主要是由饭团和菜两部分组成，其特点是在每一个小饭团上都撒上点黑芝麻，个数不等的小饭团排成两排，在饭团的中央，摆着一颗红红的酸梅，白、黑、红三种颜色搭配在一起，给人视觉的享受。菜的种类主要由鸡蛋卷、烤鱼以及鱼糕等食物组成。

日本人特别喜欢吃盒饭，既方便又美味。日本全国从南到北的盒饭不计其数，风味也不尽相同，尤其是日本的车站盒饭，代表了当地的饮食文化，备受旅客青睐。

06 文字烧

文字烧是日本关东地区的特色食品，也是关西地区鼎鼎有名的御好烧的祖先。

文字烧最早是东京寻常百姓家小孩的零食小吃，而现在文字烧已经作为东京的

名产而广为人知。关于文字烧的发祥地，有的说是东京的浅草一带，也有的说是群马县，众说不一。据说文字烧在江户时期就已经存在，因为当时是将调好的材料在铁板上浇成字样来烤的，所以得名“文字烧”。

文字烧最独特的是它的吃法。首先将圆白菜等辅料放在烧热的铁板上翻炒，然后将其围成一个圈，再把搅拌均匀的面糊倒入其中，最后用小铲按压周围半熟的部分，吃的时候要用专门的小勺子铲一点点，然后再在铁板上压一下，烧出酥脆感后食用。



07 日式拉面



拉面、荞麦面和乌冬面是日本面食类的主流，拉面更是日本人生活中不可缺少的饮食，在日本几乎没人能抵挡拉

面的诱惑。在日本的新横滨设有一个“拉面博物馆”，馆内将日本拉面分为横滨拉面、博多拉面、札幌拉面和喜多方拉面四种。其中，横滨拉面最为出名，起源于横滨中华街，最接近中国拉面的风味；博多又名“福冈”，是北九州的大城市，其拉面以用猪骨熬成的浓白高汤佐味而出名；札幌是北海道的第一大城市，该城市的拉面汤浓郁，以面条粗韧劲道而见长；喜多方拉面比较前面三类略为逊色。

拉面馆在日本极为普遍，面馆内常常挤满了各种各样的上班族，他们吃面的时候，会发出嘶嘶的响声，那是对厨师“好吃、美味”的认同。

08 铜锣烧

铜锣烧又叫“黄金饼”，因为是由两块像铜锣一样的饼合起来的，所以得名“铜锣烧”，是日本卡通人物哆啦A梦和哆啦七小子的最爱食品。

铜锣烧是一种烤制面皮、内置红豆

沙夹心的甜点，也是日本的传统糕点。铜锣烧是用两片圆盘状，类似蜂蜜蛋糕的饼皮包裹豆沙馅，形状类似两个合在一起的铜锣。铜锣烧饼皮散发浓郁的蜂蜜香气，口感松软，细致的外皮与香滑

的内馅，交融出绝妙的好滋味。无论是原味红豆风味，还是浓情奶油风味或是自然草莓果味都很好吃，搭配珍珠奶茶或咖啡也是非常好的享受。



1.4

自驾游日本： 线路大规划

日本是个岛国，领土面积不是很大，但是每个地方都有自己的特色，想要一次看遍所有的景观是不太现实的。所以游客在出发前，最好根据自己的喜好和实际情况以自己最想去的地点为中心，按照规划好的路线在地图上圈定合理的区域范围，把自己最想去的地点一一列出，让自己的行程尽量少一些遗憾。

01 一日游线路

1. 东京塔⇒新宿御苑⇒上野公园
2. 富士山⇒山中湖温泉
3. 大板城⇒心高桥商业街⇒平安神宫

02 两日游线路

1. 东京⇒大阪城
DAY1: 东京⇒梅田摩天大厦⇒西梅田
DAY2: 西梅田⇒大阪城⇒神户市政厅大楼
⇒神户港湾
2. 东京⇒横滨
DAY1: 东京⇒浅草寺⇒横滨⇒富士国立公园
⇒芦之湖⇒平和公园
DAY2: 富士山⇒大涌谷火山
3. 大阪⇒京都
DAY1: 大阪⇒京都
DAY2: 京都⇒名古屋⇒箱根
4. 东京⇒箱根神社
DAY1: 富士箱根伊豆国立公园⇒大涌谷自然
研究路
DAY2: 箱根关所遗址⇒恩赐箱根公园⇒箱根
神社
5. 东京⇒新宿
DAY1: 东京塔⇒国会议事堂⇒新宿
DAY2: 官崎骏动漫馆⇒港台场彩虹城⇒银座
⇒浅草寺

03 三天两夜游线路

1. 东京⇌大阪

DAY1: 东京⇌梅田摩天大厦⇌西梅田

DAY2: 大阪城⇌神户⇌神户市政厅大楼⇌
南京町⇌旧居留地⇌神户港湾⇌海
洋博物馆⇌维纳斯桥

DAY3: 风见鸡馆⇌北野作坊街⇌立布引香草
园⇌心斋桥

2. 东京⇌富士山

DAY1: 相扑博物馆⇌江户东京博物馆⇌东
京塔

DAY2: 皇居⇌浅草寺⇌池袋⇌涩谷⇌新
宿⇌歌舞伎町

DAY3: 箱根⇌芦之湖⇌富士山⇌忍野八
海⇌平和公园

3. 东京⇌台场

DAY1: 皇居⇌银座⇌新宿

DAY2: 新宿⇌东京迪士尼乐园

DAY3: 浅草寺⇌台场⇌大江户温泉物语

4. 东京⇌银座

DAY1: 二重桥⇌银座⇌迪士尼度假区

DAY2: 仲见世商店街⇌HelloKitty乐园⇌富
士山

DAY3: 名古屋城堡⇌货币博物馆⇌名古屋电
视塔⇌跨海大桥

04 四天三夜游线路

1. 大阪⇌京都

DAY1: 大阪⇌神户市厅展望台

DAY2: 京都⇌二条城⇌高台寺茶道⇌祇园艺
伎街⇌京都艺术车站

DAY3: 心斋桥⇌大阪环球影城⇌大阪
Outlet⇌梅田商业街

DAY4: 大阪城公园⇌光伸免税店

2. 大阪⇌东京

DAY1: 大阪⇌京都

DAY2: 京都⇌名古屋⇌箱根

DAY3: 箱根⇌横滨⇌东京

DAY4: 东京塔⇌新宿御苑⇌上野公园

05 五天四夜游线路

1. 东京⇌大阪

DAY1: 东京塔⇌新宿御苑⇌上野公园

DAY2: 东京迪士尼乐园

DAY3: 皇居⇌二重桥⇌浅草寺

DAY4: 富士山⇌忍野八海⇌平和公园

DAY5: 大阪⇌神户市厅展望台⇌神户港湾

DAY2: 大阪城公园⇌平安神宫⇌西阵织会馆
⇌神鹿公园

DAY3: 田县神社⇌富士山五合目⇌忍野八海
⇌平和公园

DAY4: 皇居⇌浅草寺⇌秋叶原电器店⇌新
宿都厅银座

DAY5: 东京⇌东京塔⇌新宿御苑

2. 大阪⇌东京

DAY1: 大阪⇌心斋桥⇌道顿堀

06

六天五夜游线路

1. 东京→新宿→大阪

- DAY1: 东京塔→新宿御苑→皇居二重桥→
丰田汽车馆
- DAY2: 银座→新宿歌舞伎町→新宿都厅展望
大厅→浅草寺→东京迪士尼乐园
- DAY3: 山下公园→21世纪未来港→大涌谷
地狱→芦之湖→平和公园
- DAY4: 京都→金阁寺→西阵织和服馆→大
阪
- DAY5: 大阪公园→心斋桥→道顿堀美食街
→名古屋
- DAY6: 名古屋→热田神宫→荣街

2. 东京→台场→大阪

- DAY1: 东京→东京塔→台场
- DAY2: 皇居二重桥→浅草寺→仲见世商店街
→新宿都厅展望大厅→新宿歌舞伎町
- DAY3: 富士山→大涌谷火山→忍野八海→
平和公园→日式茶道园→名古屋免税
店→21世纪绿洲城市
- DAY4: 名古屋热田神宫→西阵织和服会馆→
岚山渡月桥→箕面温泉
- DAY5: 大阪城→心斋桥→东京→秋叶原免
税店
- DAY6: 银座→成田

07

七天六夜游线路

1. 东京→大阪→箱根→新宿

- DAY1: 东京→大阪
- DAY2: 大阪城→大阪历史博物馆→道顿堀
→四天王寺→日本桥电器街
- DAY3: 京都二条城→京都御所→平安神宫
→四条河原町→祇园
- DAY4: 箱根平和公园→箱根芦之湖→忍野
八海
- DAY5: 新宿御苑歌舞伎町→皇居二重桥→千
鸟之渊
- DAY6: 浅草寺→仲见世商店街→上野公园
- DAY7: 东京迪士尼度假区→东京塔

2. 东京→富士山→大阪城

- DAY1: 东京塔→新宿御苑→丰田汽车馆
- DAY2: 皇居二重桥→银座→东京迪士尼度
假区
- DAY3: 仲见世商店街→HelloKitty乐园→富
士山
- DAY4: 名古屋→丰田工业技术纪念馆→货币
博物馆→名古屋电视塔→跨海大桥
- DAY5: 京都金阁寺→龙安寺→妙心寺→仁
和寺→卡东映大秦电影村
- DAY6: 大阪城→大阪历史博物馆→道顿堀
→四天王寺
- DAY7: 日本桥电器街→大阪

08

局部地区旅游线路

1. 北海道

- DAY1: 长英薰衣草花卉公园→十胜温泉
- DAY2: 钏路湿原国立公园→丹顶鹤自然保护
区→阿寒湖
- DAY3: 层云峡瀑布→能取岬

DAY4: 流星瀑布→银河瀑布→大雪云层云峡
索道

DAY5: 札幌钟楼→旧道厅厅舍→大街公园
→北海道大学

DAY6: 等别地狱谷→有珠火山→洞爷湖→

登别温泉→札幌

2. 冲绳

DAY1: 冲绳文化王国村→玉泉洞→那霸国际通名人街

DAY2: 明景万座毛→名护菠萝园→冲绳海洋

博纪念公园→珊瑚七色海→日本唯一美国文化购物村→日落海滩

DAY3: 冲绳美之海水族馆→东南植物乐园→万座毛

DAY4: 首里城→国际街



自游日本： 大话日本

日本自 20 世纪 60 年代末期起，一直是世界公认的第二号资本主义经济强国。日本属于发达国家，是全球最富裕、经济最发达和生活水平最高的国家之一。认识日本可以从它的历史、地理、气候、行政区域、语言以及节庆等方面去了解。日本的古都，和它一年四季展现出的不同美态，只有自己亲身体会才能真正感受到。



01

历史

日本人的起源一直是个谜，由于海平面的下降，西伯利亚到日本北部、朝鲜到日本西部是连通的，最初的居民可能是尾随大批猎物而到那里的狩猎者；

也或许是移民从南太平洋北上，在九州与冲绳扎根繁衍下来的。

日本本身没有朝代的概念，无论是哪个将军当政，都是和天皇并存的。虽

然将军不理睬天皇的意思，但都得承认自己是由天皇册封的，所以在日本的历史上只有时代，但是每个时代都可以认为是换了一个统治集团。在古代日本的精神理念中，存在着两种对立的倾向，一是对外来知识的渴望，二是对异域民族的蔑视。为了寻求石油资源和原材料，日本不仅入侵中国，还相继对亚洲其他国家 and 地区（印度支那、泰国、缅甸、印度尼西亚、马来西亚、菲律宾和新加坡等）发动了进攻。1941年12月，日本空袭美国的珍珠港。1942年6月，日本海军的前进态势因中途岛战役不再继续。1944年底，日本受到第一波空中打击。1945年8月6日和9日，美国在广

岛和长崎各投放了一枚原子弹。8月15日，日军投降。

1945—1952年，在麦克阿瑟将军的主持下，美国对日本社会进行了消除军事化的改造，净化公共职能机构，并拆散了曾致力于战争经济的大财阀。1946年，新宪法经投票通过，收回了天皇的政治权利和神圣地位，明确规定日本将不再建立军队。但冷战的开始、中华人民共和国的建立以及1950年朝鲜战争的开始，使美国改变了主意，最终日本成为了美国亚洲防御政策中一张重要的战略牌。1955—1973年间，日本经历了无与伦比的经济大发展，迅速从废墟中站立了起来。

02

地理



日本位于亚细亚大陆边缘亚洲东北部，是西太平洋中的岛国。日本形成了长达3000公里的多山岛屿群，西北隔着日本海，同俄罗斯、朝鲜和韩国隔海相望，西南隔东海与中国相望。日本与中国大陆最近处仅相隔400余海里，被称做和中国“一衣带水”的邻国。

日本总面积37万多平方公里，境内山地呈脊状，分布于日本的中央，山地

和丘陵超过了总面积的70%以上，海拔3776米的富士山，是日本的最高峰。虽然日本群岛的土地面积并不大，却拥有着相当可观的海域面积，专属捕鱼区域高达45万平方公里以上，与印度次大陆的面积相当。日本群岛是环太平洋地震带的一部分，日本中部海岸与大陆海岸的距离为900公里，九州岛与朝鲜半岛的距离仅有180公里，北海道与西伯利亚的距离为300公里，6800多座岛屿形成了名副其实的岛屿星系。

日本位于太平洋火山的地震带上，为世界上有名的地震区，火山活动频繁，全国一共有200多座火山，其中有50多座是活火山，处于活跃状态，释放着火山气体、火山灰以及蒸汽，例如，鹿儿岛附近令人难忘的樱岛火山。火山也是日本自然景观中最引人注目的要素，主要位于北海道、本州的北部以及九州境内。大多数火山呈锥形，形象最为完美的莫过于富士山，它最后一次喷发的时间是1707年。

日本南北气温差异明显，大部分岛屿位于温带，气候属于温带海洋性季风型，其主要特征是终年温和湿润，冬无严寒、夏无酷暑。北海道与本州的高原地带属于亚寒带，而冲绳等南方主岛则属于亚热带。

受季风和洋流交汇影响的日本四季分明，每年的6、7月间都会遇到连绵不断的梅雨，强烈的梅雨伴随着台风

侵袭南部诸岛。与欧亚大陆东岸同纬度各国相比，日本的气候有较强的海洋性，雨量丰富，年平均降水量在1800毫米左右，大大高于欧亚大陆东岸和西岸国家，是世界上降雨量较多的地区之一。

日本气象灾害频发，冬季强降雪会使日本海的海岸陷入瘫痪；秋天热带风暴则会顺太平洋沿岸向北一路进发。



日本全国分为1都——东京都、1道——北海道、2府——大阪府和京都府、43县共47个一级行政区，各都道府县下的行政区划分为市、町、村。此外，还有郡、支厅、区、特别区等行政单位。以首都东京都为中心，包括神奈川县、埼玉县和千叶县的首都圈是世界上最大的都市

圈之一。日本人口共1亿多，大约98%是大和族，另外有琉球人200万人左右、阿伊努族3万人左右、日籍朝鲜族30多万人、日籍汉族10万人左右等。

除了日本人以外，还有200万外国人合法居住在日本，包括60万朝鲜人、韩国人和50万中国人等。

05 语言

き	きゃ	きゅ	きょ	キ	ヨ
ぎ	ぎゃ	ぎゅ	ぎょ	ギ	ヨ
し	しゃ	しゅ	しょ	シ	ヨ
じ	じゃ	じゅ	じょ	ジ	ヨ
ち	ちゃ	ちゅ	ちょ	チ	ヨ
に	にゃ	にゅ	にょ	ニ	ヨ
ひ	ひゃ	ひゅ	ひょ	ヒ	ヨ
び	びゃ	びゅ	びょ	ビ	ヨ
ぴ	ぴゃ	ぴゅ	ぴょ	ピ	ヨ

日本语言，简称日语、日文，是日本群岛大和民族所使用的主要语言，也是日本的官方语言。由于和中国源远流长的历史关系，日语书写体系中，存在很多借用的汉字。

日本和很多国家一样，也有许多当地方言，京都和大阪人所讲的方言在当地都十分盛行，但标准日语在全国范围内通用，不会遇到任何障碍。

日语极富变化，不单有口语和书面语的区别，还有简体和敬体、普通和郑重、男与女、老与少的区别。不同行业和职务的人说话也不同，即使土生土长的日本人也不能完全熟练掌握。

06 货币



日本流通货币为日元，货币的发行银行是日本的中央银行——日本银行，符号是¥，目前与人民币兑换汇率大约为15.90日元。日元分纸币和硬币两种，纸币面额有10000、5000、2000和1000日元等面额，硬币包括1、5、10、50、100和500日元等面额，另有500、100、50、10、5、1日元铸币。1日元等于100钱，其中面额为2000日元的纸币在市场上流通的数量较少，在绝大多数自动贩卖机

中不被识别。

1日元硬币背面的图案是一棵小树，5日元的是麦穗，10日元的是日本皇宫，50日元的是菊花，100日元的是樱花，500日元的则是葡萄叶；日元的纸币做工很薄但很结实，并且有很多防伪加工，如2000日元纸币除画面上的图案外，正面还可看到隐画建筑物，左下角有隐形字2000，右上角有隐形字“日本”等。

为方便使用，最好在中国境内兑换好一定数额的日元或一定数额的美元。日本各国际机场、大银行和饭店等都设有外汇兑换点，银行窗口的兑换业务营业时间为9:00~15:00。美元、英镑、欧元和港币等外汇在日本均可以兑换，人民币目前只在东京成田国际机场的京叶银行，大阪关西国际机场的泉州银行处可以兑换，还可以到银行的自动兑换机进行现金提取，自动兑换机一般营


业时间到 21:00。花旗银行、住友银行和新生银行可以使用国外银行卡，其他银行则不接受。在日本兑换外汇时要付一定的手续费，相比中国大陆和香港以及台湾地区都要高一些。因此，建议最好在出发前确认所在地银行与日本银行的手续费差价，选择手续费便宜的地点兑换。

国际信用卡在日本非常实用，Visa（信用卡品牌）最易接受，Master Card（万事达国际组织）其次，通过信用卡支付货款这种方式以前在日本很罕见，如今在大城市中有了飞速的发展，大多数酒店、餐厅和百货公司都可以使用信用卡，但是小店和乡村地区仍然很少使用，所以身上务必带上足够的现金。日本拥有 2.4 万个配备有自动提款机的邮局。因此，在日本的国际银行各个地区都能提款。

旅行支票在日本的使用范围很小，除了大型的酒店外，只有极少的商店接受旅行支票，可以在银行、兑换处、主要邮局和大酒店等地顺利兑换旅行支票（最好换算成美元书写金额），但最方便实惠的还是携带足够的现金，因为在日本现金就是“国王”，而且日本是世界上

最安全的国度之一，不必担忧现金被劫。通常一周内提取现金的最大值为 45000 日元，但事实上这是一笔很小的数目，游客可以向持卡银行确认提款总额，并且要求提高在日期间可提取的金额总数，即可避免限额取现问题。



：日本有些银行的提款机不接受国外银行卡，即使上面张贴了 Visa 的标志，如果卡被退回千万不要坚持尝试，因为 3 次以后卡将被吞，如果自己的卡在日本丢失或被盗，可拨打服务电话，Visa：00531111555，Mastercard：00531113886。

07 手工艺



日本有很多的手工艺品，日本的艺术和手工艺历史渊源相同，也被等同视之，因此两者之间并没有清晰的界限。民间手工艺在日本蓬勃发展，并且得到

了大力推广，最负盛名的陶器制造者、能乐面具雕刻家、铸刀人、织布工人或漆器工匠都被认为是“活着的国宝”。日本人对陶瓷器，尤其是粗陶器有着强烈的偏爱，饭碗、花瓶、茶碗、茶壶、盆、坛和香炉等都是漫长历史的结晶，其色彩、形状和质地都有着无穷的变化。

在日本，木器常常被用做漆器装饰品的承载物，日本的手工艺家可以说是精于此道。箱、架、餐具和梳子都会被涂上一层黑色或红色的漆，最珍贵的物件上还会镶嵌珍珠层，并用金粉和银粉上色。竹子常被用来制作玩具、雨伞、

灯笼、风筝和日常生活中十分常见的筐篋。日本最古老的服装是用麻和桑树树皮纤维织成的，羊毛和棉织物在日本很晚才出现，但日本人很早就开始利用丝来织布，也正是通过丝织品，日本人展现了他们的才华，织物的染色技术也多种多样。

日本的插花和盆栽很出名。插花旨在向自然、和谐与转瞬即逝的美致敬，

它追求的是不对称的线条和简单朴素的美，有着一定的规则。日本约有3000所插花学校，在任何一家都可以学习相关课程，最后还可获得一张文凭。日本的盆栽艺术是来自中国的一门盆景文化技术，由于枝干被绳子捆住，而且土壤不深，植物生长得很缓慢。这也是一种追求不对称美感艺术形式的体现。

08

节庆

节庆：日本的节庆很多，既有全国性节日，又有地方性节日。在全国性节日当中，既有国家法定节日，也有民间风俗性节日。

- 1月6日——东京：消防演习会。
- 1月9日至11日——大阪：福神节。
- 1月中旬——东京：相扑巡回赛第一场，为期15天。
- 1月15日——奈良：若草山烧祭，夜间在若草山用烟火烧掉郊外的野草。
- 2月初——札幌：冰雪节，为期5天。
- 2月3日——全日本：节分，在寺庙里扔豆子。
- 2月3日——奈良：在春日大社举办灯笼节，8月14日和15日也会举办。
- 3月1日至14日——奈良：在东大寺举行取水仪式。
- 3月3日——全日本：女孩节，赠送偶人给女孩子。
- 3月中旬——大阪：相扑巡回赛第二场，为期15天。
- 4月1日至30日——京都：鸾舞伎表演节。
- 4月8日——全日本：寺庙鲜花节。
- 4月16日至17日——日光：在二荒山神社举办弥生祭。
- 5月5日——全日本：男孩节，

悬挂纸做的彩色鲤鱼。

- 5月15日——京都：葵祭，将有身着平安时期服装的盛大队伍。
- 5月中旬——东京：相扑巡回赛第三场，为期15天。
- 5月17日至18日——日光：东照宫节有壮观的行进队伍。
- 5月的第三个周末——东京：浅草三社祭。
- 6月1日至2日——京都：夜间在平安神社举办能剧演出。
- 7月1日至15日——福冈：博多山笠节。
- 7月中旬——名古屋：相扑巡回赛第四场，为期15天。
- 7月14日——那智：在那智神社举行火祭。
- 7月16日至17日——京都：祇园祭，八坂神社有彩车队列。
- 8月6日至8日——仙台：庆祝夏天到来的七夕节，是青竹装饰的和纸与微风所编织成的夏季风景诗。
- 8月中旬——全日本：盂兰盆会，又称魂祭，7月中旬也会举行。
- 9月16日——镰仓：在八幡宫举行骑马射箭巡回赛。
- 9月中旬——东京：相扑巡回赛第五场，为期15天。

- 10月中旬——名古屋：名古屋节，将有身着封建时代服装的仪式队列。
 - 10月17日——日光：在东照宫举行秋天节。
 - 10月22日——京都：时代祭，将有身着不同时代服装的仪式队列。
 - 11月中旬——福冈：相扑巡回赛第六场，为期共15天。
- 假日：如果假日刚好是周日，那么次日也是假日。
- 1月1日：元旦节。
 - 1月底第二个周一：成人节。
 - 2月11日：建国纪念日。
 - 3月21日左右：春分。
 - 4月29日：绿色节。
 - 5月3日：宪法纪念日。
 - 5月4日：宪法纪念日连续假日。
 - 5月5日：男孩节。
 - 7月的第三个周一：海之日。
 - 9月的第三个周一：敬老节。
 - 9月23日左右：秋分。
 - 10月的第二个周一：体育节。
 - 11月3日：文化节。
 - 11月23日：勤劳感谢节。
 - 12月23日：天皇誕生日。

09

日常礼仪

日本人无论在正式场合还是非正式场合，都很注重自己的衣着。在正式场合，男子和大多数中青年妇女都着西服，男子穿西服通常都系领带。日本妇女喜欢描眉，普遍爱画略有弯度的细眉，认为这种最具现代女性的气质。日本人常常是满脸笑容，不仅高兴时微笑，在处于窘迫发怒时，也会发笑，以掩饰自己的真实情感。

日本人见面大多以鞠躬为礼，一般人们相互之间是行30度或45度的鞠躬礼，鞠躬礼弯腰的深浅不同，表示的含义也各不相同。

日本人对坐姿很有讲究，在公司里日本人都坐椅子，但在家里仍保持坐“榻榻米”的传统习惯。

日本人待人、接物态度认真，办事效率高，并且有很强的纪律性和自制力，约会总是按时，一般会提前3~5分钟。

在日常生活中，日本人谦虚礼让，同事、行人间极少发生口角。在与日本人交谈时，不要边说边指手画脚，别人

讲话时切勿插话打断。3人以上交谈时，注意不要冷落大部分人。在交谈中不要打听日本人的年龄、婚姻状况或工资收入等私事。

日本人不喜欢针锋相对的言行与急躁的风格，把善于控制自己的举动看做一种美德，他们主张低姿态待人，说话时避免凝视对方，弯腰鞠躬以示谦虚有教养。在社会交际活动中，日本人喜欢用自谦语言，如请多多关照、照顾不周等，谈话时也常使用谦语。



10 常用电话

日本常用的电话联系方式如下：

- 警察局 110。
- 火警、救护车 119（在紧急情况下，可以直接使用公用电话，无须投入 10 日元的硬币，只要先按下红色按钮就可以打电话）。
- 医疗问询电话 03-52858181（英语、汉语、韩语、泰语和西班牙语）。
- 遗失物品报警 03-38144151。
- 警察局一般问询 03-35010110、03-35038484。
- 日本求助热线 0120-461997。
- 中国驻日本大使馆 03-3403-3380。

- 大阪总领事馆 06-445-9481。
- 札幌总领事馆 011-563-5563。
- 长崎总领事馆 0958-49-3311。
- 福冈总领事馆 092-713-1121。

日本各旅游服务中心的电话联系方式：

- 东京 03-3201-3331。
- 京都 075-371-5649。
- 成田（第二旅客候机大楼）0476-34-6251。
- 成田（第一旅客候机大楼）0476-30-3383。
- 关西 0724-56-6025。

11 时差

北京所在时区为东八区，日本东京所在时区为东九区，所以北京与东京的时差为 1 小时。即北京时间 + 1 小时 = 东京时间。

北京时间 9:00；东京时间 10:00。
北京时间 12:00；东京时间 13:00。
北京时间 19:00；东京时间 20:00。