东京三日：一份靠走、不靠坐的行程

一份具体的东京三日行程，以相邻街区两两配对为基础，上午、下午和傍晚都以步行相连。

Tokyopin 编辑部 · 更新于 2026年10月5日

阅读约3分钟

传统　美食与居酒屋　时尚与街头潮流　夜生活

▶ 目录

选择落脚点

第一次来

新宿

所有线路汇集，有机场巴士，随时能吃饭。

夜生活

涩谷

和新宿一样方便，但更

▼ 一览：8个地点

地点	最近车站	价格
仲见世通 浅草	浅草站 步行3分钟	¥ 平价
浅草寺 浅草	浅草站 步行6分钟	免费
浅草神社 浅草	浅草站 步行6分钟	免费

地点	最近车站	价格
东京国立博物馆 上野	鸢谷站 步行6分钟	¥¥ 中档
不忍池 上野	京成上野站 步行5分钟	免费
明治神宫 原宿	参宫桥站 步行9分钟	免费
竹下通 原宿	原宿站 步行3分钟	免费入场
表参道 原宿	表参道站 步行5分钟	免费入场

在地图上查看这8个地点 →

三天足以理解东京，前提是你拒绝一天两次横穿整座城市。这份行程把相邻的街区配成对，把电车留给回家的路。

这几天是怎么安排的

每一天都只待在山手线环线的一侧，并配对两个相接的街区。上午留给开得早、安静得晚的地方（寺庙、公园、市场）；下午给商店和博物馆；傍晚给美食和小巷。住在新宿或涩谷附近，每个夜晚都能在离床不远的地方结束。餐饮、门票和电车的预算约为每人每天 **8,000～12,000 日元**，购物另算。

第一天：浅草与上野，古老的东侧

上午。乘银座线到浅草，从 1 号出口出站，雷门就在几步之外。趁九点或十点卷帘门拉起之前走一遍**仲见世通**：寺庙境内全天开放，**浅草寺**正殿六点开门。绕到寺庙后面的**浅草神社**，再穿到隅田川畔的步道看东京晴空塔。早餐去国际通旁的老式咖啡馆：吐司、鸡蛋和咖啡，大约 **700 日元**。

东京国立博物馆 · 图片： Wiiii, CC BY-SA 3.0

下午。沿合羽桥向西走，这是一条厨具用品街（刀具、陶器、食物模型；许多店周日休息），继续走二十分钟到上野公园。选一家博物馆：**东京国立博物馆**（**1,000 日元**，周一闭馆）是显而易见的选择，光是本馆就要花上两小时。如果天气好，就留在户外，绕**不忍池**走一圈。

傍晚。扎进阿美横丁，这条市场街位于上野和御徒町之间的山手线高架之下。立饮酒吧和敞开店面的居酒屋五点开始坐满。点烤串和一杯高球，两轮之后换一家，如此重复。开往新宿的末班山手线在午夜过后不久发车。

免费三日行程（PDF）

逐日行程，可打印或离线保存。

下载 →

第二天：原宿与涩谷，年轻的西侧

上午。8 点半前抵达原宿站，径直走进**明治神宫**的森林，它日出即开门。进去四十分钟，出来四十分钟，几乎一片寂静。然后过桥到**竹下通**，可丽饼摊和袜子店十点开门，再继续走到**表参道**的榉树大道看建筑。

明治神宫 · 图片： Akonnchiroll, CC BY-SA 4.0

下午。钻进里原宿的小街看街头服饰和古着，然后沿**猫街**向南。到涩谷是 20 分钟的闲逛，沿途全是咖啡吧台和球鞋店。在涩谷，把十字路口从街面走一次，再从上方看一次（星巴克的窗边免费；Shibuya Sky 约 **2,500 日元**，需要定时门票）。然后消失在宇田川町的唱片店和中央街的游戏厅里。

傍晚。吞兵卫横丁是你的开胃酒，这两条短短的小巷挤在车站北侧的铁轨旁，满是迷你酒吧：预计座位费约 **500 日元**，六张凳子。晚餐在步行不远的道玄坂或樱丘，那里的居酒屋和拉面吧台营业到很晚。涩谷的末班车选择是全城最好的，所以可以放松。

第三天：新宿与下北泽，先宏大，再亲密

上午。从平静开始。**新宿御苑**（**500 日元**，周一闭园，九点开门）是东京市中心维护得最好的大型庭园，新宿门距车站南口十分钟。之后，去西侧的**东京都厅**观景台看免费的景色。

回忆横丁 · 图片： MaedaAkihiko, CC BY-SA 4.0

下午。从新宿乘小田急线两个快车站到下北泽，七分钟的车程。这个小镇是车站两侧交织的小巷：南侧是二手服装，北侧是咖喱屋和咖啡，小剧场和 live house 到处都是。买一件旧夹克，吃一份汤咖喱，逛逛书店。没有什么需要打卡，这正是重点。

傍晚。回到新宿。在西口旁的**回忆横丁**吃烤鸡串，每串约 **200〜400 日元**，烟雾就是招牌。然后穿到东侧去**黄金街**的两百家酒吧，想省钱就选挂着“无座位费”牌子的，想体验真正的黄金街就选没挂的。

如果你有第四天

把银座和筑地放在一起：九点前在场外市场吃早餐寿司，中午去银座的百货公司地下食品街，下午在**歌舞伎座**买一张单幕票。或者再向西坐中央线去**中野百老汇**和高圆寺。无论哪种，守住规则：两个相邻街区，环线的一侧，步行。

中野百老汇 · 图片： Dick Thomas Johnson from Tokyo, Japan, CC BY 2.0

本文提到的地点

街道 · ¥ 平价

仲见世通

日文 仲見世通り

浅草站 步行3分钟

摊位营业时间约为9:00–19:00

神社与寺庙 · 免费

浅草寺

浅草站 步行6分钟

本堂6:00–17:00（10月至3月6:30起），境内全天开放

神社与寺庙 · 免费

浅草神社

浅草站 步行6分钟

博物馆 · ¥¥ 中档

东京国立博物馆

鸢谷站 步行6分钟

9:30–17:00，周五和周六至20:00，周一闭馆

公园与庭园 · 免费

不忍池

京成上野站 步行5分钟

全天开放

神社与寺庙 · 免费

明治神宫

参宫桥站 步行9分钟

日出至日落（夏季约5:00–18:30，冬季约6:40–16:20）

街道 免费入场

竹下通

日文 竹下通り

原宿站 步行3分钟

店铺10:00–20:00

街道 免费入场

表参道

表参道站 步行5分钟

店铺11:00–20:00

相关内容

2026年

10月16日

· 阅读约4

分钟

东京七日：第一周，逐区走透

2026年

10月10日

· 阅读约4

分钟

东京的夜：横丁、黄金街与末班车