

中国互联网 生存指南

2026 版

落地中国前，你需要了解的一切。

目录

01 在中国被屏蔽的服务

02 eSIM 还是 VPN — 你需要哪个

03 如何设置你的网络连接

04 必备中国 App

05 出行前检查清单

中国大陆防火长城通过 DNS 过滤、IP 封锁、流量检测和主动干扰等手段屏蔽或降速许多境外服务。访问情况因城市、运营商、应用版本和政治时机而异，因此本清单应作为实用旅行参考，而非永久屏蔽名单。

已屏蔽

Google Search 已屏蔽	Gmail 已屏蔽	Google Maps 已屏蔽	YouTube 已屏蔽
WhatsApp 已屏蔽	Instagram 已屏蔽	Facebook 已屏蔽	X / Twitter 已屏蔽
ChatGPT 已屏蔽	Gemini 已屏蔽	Claude 已屏蔽	Telegram 已屏蔽
Snapchat 已屏蔽	Pinterest 已屏蔽	Dropbox 已屏蔽	

不可用或受限

Netflix 受限	Spotify 受限	LinkedIn 受限
----------------------	----------------------	-----------------------

部分可用 (有限制)

Zoom 部分可用	iCloud 部分可用	Skype 部分可用	部分境外银行和航空公司应用 部分可用
---------------------	-----------------------	----------------------	------------------------------

无需 VPN 或 eSIM 即可使用

微信 (WeChat) 无需VPN/eSIM	支付宝 (Alipay) 无需VPN/eSIM	抖音 / 中国版 TikTok 无需VPN/eSIM	Apple Maps 无需VPN/eSIM
高德地图 (Amap) 无需VPN/eSIM	滴滴 (DiDi) 无需VPN/eSIM	Trip.com (携程) 无需VPN/eSIM	通义千问 (Qwen) 无需VPN/eSIM
Kimi 无需VPN/eSIM	豆包 (Doubao) 无需VPN/eSIM		

适合大多数游客的推荐方案

中国旅行 eSIM

- + 通常是访问 Google、WhatsApp、Instagram、Gmail、YouTube 及海外工作应用最稳定的方案
- + 无需安装 VPN 应用或配置隧道
- + 出发前安装，落地后开启数据漫游即可使用
- + 支持手机；如套餐允许热点共享，笔记本电脑可通过热点联网
- + 价格因服务商和套餐而异，除非单位明确否则避免引用每日单价

最适合本国运营商提供良好中国套餐的用户

本国运营商中国漫游套餐

- + 保持原手机号码可用，便于短信和银行验证
- + 如当前 SIM 卡已支持中国漫游，无需切换 eSIM
- + 对需要保持原号码的商务旅客更为便捷
- + 费用可能高于旅行 eSIM，且可能有更严格的使用限制

仅作参考

VPN

- 在有效的情况下，适用于笔记本电脑和酒店 Wi-Fi
- 必须在出发前安装并测试
- 途中可能中断，尤其在敏感时间节点或重大政治事件前后
- 在敏感时期（三月初、十月假期前后或重大会议期间），VPN 可能遭受大范围干扰
- 不要将 VPN 作为获取重要旅行信息的唯一途径

对比总览

维度	旅行 eSIM	本国漫游套餐	VPN
最适合	以手机为主的游客	需要保持原号码的旅客	笔记本电脑和 Wi-Fi 备用
所需准备	出发前安装 eSIM	出发前购买/开通漫游套餐	出发前安装并测试
移动数据下被屏蔽应用	通常可用	通常可用	取决于服务商和时机
途中出现问题	联系 eSIM 服务商或换套餐	联系本国运营商	在中国境内通常难以修复
笔记本电脑支持	套餐允许时可通过热点	套餐允许时可通过热点	原生支持
敏感时期风险	较低	较低	较高

01

购买前

确认手机能否添加旅行 eSIM

使用支持境外 eSIM 的手机。许多中国大陆版手机即使型号相同，也无法添加或激活旅行 eSIM；运营商锁定的手机同样可能失败。请在设置中确认可以添加 eSIM，并在购买前核查服务商的设备兼容列表。

02

出发前

在国内安装 eSIM 或开通漫游套餐

在线购买后，收取二维码或应用内安装提示，并在出发前完成 eSIM 安装。不要等到进入中国大陆后再安装。如使用本国运营商，请在出发前购买中国漫游套餐并确认漫游已开通。

03

抵达当天

开启数据漫游并测试核心应用

落地后，开启旅行 eSIM 或本国漫游线路，打开该线路的数据漫游，并在离开机场前测试地图、通讯、支付验证和翻译应用。

04

旅途中

除非客服要求，否则保留已安装的 eSIM

部分 eSIM 二维码仅限单次或有限次使用。请将服务商登录信息、订单号、二维码和客服联系方式保存至离线位置，但不要仅为排障而删除已安装的 eSIM，除非服务商明确指示。

手机兼容性参考

iPhone: 请使用支持境外 eSIM 的型号。不要假设中国大陆版 iPhone 能添加旅行 eSIM。

Samsung: 近期 Galaxy S 系列通常支持 eSIM，但具体取决于地区、型号变体和运营商锁定状态。

Google Pixel: 支持 eSIM 的 Pixel 型号通常可用，但在购买前确认地区和运营商锁定状态。

其他品牌: 在设置中检查“添加 eSIM”或“添加移动套餐”，购买前与 eSIM 服务商确认兼容性。

支付

支付宝优先，现金备用

支付宝 (Alipay) — 外国游客的首选。支持境外手机号和 Visa、Mastercard 等主流国际信用卡。

微信支付 (WeChat Pay) — 如已有微信，或需要联系当地朋友、酒店、导游或使用小程序时非常实用。

较大金额的外卡支付可能有服务费，通常在 200 元以上约 3%，具体取决于当前政策和刷卡路由。人民币现金仍是法定货币，可作备用。

打车

滴滴是 Uber 的实用替代品

滴滴 (DiDi) — 使用滴滴 App 或支付宝/微信内的滴滴小程序。如可能，请在出发前添加国际信用卡。

路边出租车 — 将目的地 (含电话号码) 准备为中文字符，直接展示给司机。

不要依赖司机阅读英文地址或 Google Maps 坐标。

翻译

提前准备离线工具

Google 翻译 — 出发前下载中文离线包。拍照和文字翻译对菜单和标牌很有用。

微软翻译 / 有道翻译 — 语音、拍照和离线翻译的优质备选。

登机前测试离线模式。

离线备份

截图关键时刻能救急

截图 — 酒店中文名称、中文地址、电话号码、护照页、预订确认、eSIM 订单和紧急联系方式。

纸质备份 — 在包里放一张打印好的酒店地址和紧急联系方式。

110 = 报警 · 120 = 急救 · 119 = 消防

地图与交通

不要依赖 Google Maps

Apple Maps — 在 iPhone 上，Apple Maps 是中国最适合外国人的选项之一，在中国大陆使用高德地图数据。

高德地图 (Amap) — 步行、地铁出口、公交、路况、商场和兴趣点的本地导航最为详尽。如可用，请开启英文模式。

Google Maps 可能可以通过 eSIM 或漫游打开，但中国的位置数据通常过时或不准确。

票务与酒店

使用对外国人友好的预订流程

Trip.com (携程) — 订高铁、机票、酒店和景点的最全面选项，支持护照信息和英文界面。

12306 — 中国铁路官方应用。适合改签和退票，但对短期游客而言流程可能不够友好。

填写姓名时请与护照完全一致。

通讯

微信有用，但不一定必需

微信 (WeChat) — 如需联系中国朋友、导游、酒店、餐厅、房东或当地服务，则必不可少。

WhatsApp — 可通过许多旅行 eSIM 或漫游套餐使用，但在普通大陆 Wi-Fi 或本地 SIM 数据下通常无法使用。

新注册的微信账号经常触发安全验证。请提前数周开始注册，并做好接受好友辅助验证、银行卡验证或护照验证的准备。

其中几项在落地后处理会非常困难或费力。请在仍可正常使用本地网络、应用商店、邮件、短信和银行验证的情况下提前完成。

网络连接

- 购买并安装中国旅行 eSIM 或开通本国运营商中国漫游**
出发前安装并测试，落地后开启数据漫游
- 确认手机 eSIM 兼容性及地区支持**
旅行 eSIM 请避免使用中国大陆版手机
- 将服务商登录信息和订单详情保存至离线位置**
除非客服指示，否则不要删除已安装的 eSIM
- 如使用 VPN：出发前安装并测试**
仅作备用；敏感时期可能遭遇大范围干扰

导航

- 在 Apple Maps 和高德地图中保存酒店位置**
Apple Maps 在中国大陆使用高德 / AutoNavi 数据
- 安装高德地图**
开启英文模式，保存机场、酒店和主要车站位置
- 安装滴滴**
添加支付方式并测试英文打车流程
- 保存目的地中文名称**
出租车司机可能看不懂英文地址或地图坐标

通讯

- 提前 2-4 周尝试注册微信**
新账号可能需要辅助验证
- 保留 WhatsApp 用于联系海外联系人**
可通过许多旅行 eSIM 或漫游套餐使用，但普通大陆网络不行
- 保存酒店电话号码**
便于出租车司机和紧急沟通

支付

- 设置支付宝**
在中国境外完成 Visa 或 Mastercard 绑卡及实名认证
- 可选：设置微信支付**
如已有微信或有当地联系人则很实用
- 携带一些人民币现金备用**
偏远地区、老式商家、网络故障或刷卡问题时有用
- 大额支付前确认外卡手续费**
较大金额交易可能有服务费，具体取决于当前政策

AI 与翻译

- 出发前测试通义千问或 Kimi**
使用中国可访问的 AI，而非依赖 ChatGPT、Gemini 或 Claude
- 下载中文离线翻译包**
在无网络情况下测试拍照和语音翻译
- 保存常用中文短语**
酒店地址、过敏信息、饮食需求和紧急用语

离线备份

- 截图保存酒店中文名称、地址和电话**
直接展示给出租车司机或车站工作人员
- 离线保存护照、签证、预订单和保险信息**
同时保存手机截图和一份云端副本
- 离线保存 eSIM 二维码/订单/客服信息**
保存好二维码和账户信息，但避免随意删除已安装的 eSIM
- 保存紧急联系号码**
110 报警 · 120 急救 · 119 消防