

CHINA IMPERIAL

**Pekín – Louyang – Xi'an – Guilin – Hangzhou
Suzhou – Shanghái**

Del 1 al 16 septiembre Media Pensión 16 días



Se trata de la civilización viva, más antigua del mundo, que nos ha llegado a nuestros días de forma ininterrumpida. Toda la herencia cultural de los chinos procede directamente de sus más de 4.500 años de historia. El país más poblado del mundo y el tercero en extensión, es un universo en sí mismo, alberga una mezcla fascinante de dialectos diferentes y una variedad paisajística y cultural única.

En este cuidado e intenso recorrido de 16 días volveremos a visitar la mayoría de los lugares que vimos hace 5 años, que constituye lo más fascinante e inspirador de este inmenso país. **PEKÍN**, el centro político de China desde hace más de diez siglos, y por la que han pasado tres mil años de historia turbulenta que han convertido la ciudad en un conglomerado de estilos y culturas, y donde podremos visitar, entre otros, su **Ciudad Prohibida** que fuera residencia durante casi 500 años de los emperadores chinos; el **Templo del Cielo** y el **Palacio de Verano**, dos auténticos prodigios de armonía; o la inmensa **Gran Muralla**.

Las **Grutas de Longmen** en **LUOYANG**, con sus **templos rupestres budistas** tallados en la orilla del río Yi; **XI'AN**, la ciudad más antigua de China, de la que partían las caravanas de la **Ruta de la Seda**, y donde se encontraron los **guerreros de terracota** del emperador Qin Shi Huang que protegían la entrada a su tumba para que nadie perturbara su sueño eterno; la maravilla natural que es **GUILIN**, lugar que ha inspirado desde siempre a sus poetas, y cuyo emplazamiento sobre un relieve calizo de más de 300 millones de años ha hecho de ella una ciudad encantada, que podremos comprobar durante el maravilloso **crucero por el río Li**.

La "Venecia de Oriente", como es conocida la ciudad de **SUZHOU**, donde una mezcla de naturaleza y arquitectura mantiene vivo el encanto de un mundo ya desaparecido; el auténtico paraíso en la tierra que es **HANGZHOU**, con sus bellos paisajes naturales, y que Marco Polo la definió como "la ciudad más elegante y suntuosa del mundo". Y por último el escaparate de la China del futuro como es **SHANGHÁI**, "la puerta de China", ciudad con una actividad incesante, que en los últimos años ha experimentado un importante desarrollo y que posee un gran atractivo arquitectónico y artístico, así como una exquisita gastronomía.

PROGRAMA BASE

Del 1 al 16 de septiembre de 2025

FECHA	Día	CIRCUITO
lunes, 1 de septiembre de 2025	1	MADRID – Dubái – PEKÍN
martes, 2 de septiembre de 2025	2	Llegada a PEKÍN
miércoles, 3 de septiembre de 2025	3	PEKÍN
jueves, 4 de septiembre de 2025	4	PEKÍN
viernes, 5 de septiembre de 2025	5	PEKÍN – <i>Templo de Shaolin</i> – LUOYANG
sábado, 6 de septiembre de 2025	6	LUOYANG – XI'AN –tren alta velocidad
domingo, 7 de septiembre de 2025	7	XI'AN
lunes, 8 de septiembre de 2025	8	XI'AN – GUILIN (vuelo)
martes, 9 de septiembre de 2025	9	GUILIN – <i>Longsheng</i> – GUILIN
miércoles, 10 de septiembre de 2025	10	GUILIN – HANGZHOU (vuelo)
jueves, 11 de septiembre de 2025	11	HANGZHOU
viernes, 12 de septiembre de 2025	12	HANGZHOU – <i>Suzhou</i> – SHANGHÁI
sábado, 13 de septiembre de 2025	13	SHANGHÁI
domingo, 14 de septiembre de 2025	14	SHANGHÁI
lunes, 15 de septiembre de 2025	15	SHANGHÁI
martes, 16 de septiembre de 2025	16	SHANGHÁI – Dubái – MADRID

Día 1 MADRID – Dubái – PEKÍN

Presentación en el aeropuerto de Madrid. Trámites de embarque y salida del vuelo EK142 a las 15.25 hrs de la compañía EMIRATES, dirección DUBÁI.

Día 2 Llegada a PEKÍN

Cena en restaurante local.

Llegada a las 00.35 hrs. local. Enlace y salida del VUELO EK306 de EMIRATES con destino Pekín, a las 03.50 hrs. Llegada a Pekín a las 15.25 hrs. Después de los trámites de entrada, recepción y asistencia en el



aeropuerto a cargo de los representantes de nuestro receptor, nos trasladamos al hotel.

Capital de la República Popular de China y una de las ciudades más pobladas del mundo, **PEKÍN** es una ciudad vibrante, que une a su milenaria historia, un arrollador desarrollo arquitectónico. Desde sus característicos *hutong* hasta los centros comerciales de lujo dirigidos a unos ciudadanos cada vez más orientados al consumo, esta urbe de ambiciones megalómanas, nos ofrece una serie de experiencias que combinan,

historia, cultura, tradición y, en un plano distinto, gastronomía, compras, ocio y vida nocturna. Depositaria de siglos de tradición y su fuerte idiosincrasia, Pekín es, además, el reflejo vivo de una sociedad que cambia y evoluciona a marchas forzadas, al ritmo que van marcando la globalización, la modernidad y el crecimiento

económico que se manifiesta en las grandes urbes chinas. Fruto de ello son las disparidades y contradicciones de una ciudad que vive a dos velocidades, la de las más humildes viviendas tradicionales o *siheyuan*, y la de los altos edificios de oficinas que se abren paso a empujones a costa de las anteriores.



Realizaremos un **breve recorrido panorámico en autobús** por algunos de los lugares más emblemáticos de la capital de China. Podremos ver algunas de las construcciones de los Juegos Olímpicos de Pekín en 2008, como el Estadio Nacional de Beijing, conocido como el "**nido de pájaro**" debido a una malla de columnas de acero cubiertas por una membrana transparente que lo envuelve. Y el Centro Acuático Nacional, conocido como el "**cubo de agua**", cuyo sobrenombre le viene por su estructura rectangular, cubierta por unas membranas plásticas poliédricas, de textura mullida, que permiten el paso de la luz natural. También

podremos ver iluminada la **Plaza de Tiananmen**, enorme extensión de cemento situada en el corazón del Pekín moderno. Esta megalómana obra de Mao, constituye la afirmación de su poder absoluto.

Alojamiento en **MERCURE BEIJING DOWNTOWN** o **HOTEL JINGLUN BEIJING**.

Día 3 PEKÍN: visita de la ciudad

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** restaurante local. **Cena** típica "Pato Laqueado".

Por la mañana visitaremos el **Palacio Imperial** –o Ciudad Prohibida– (**Patrimonio de la UNESCO**), que constituye el complejo arquitectónico más majestuoso de China, cuya planta es una representación del espacio celeste. Si Pekín era el centro del mundo, la morada del Emperador era el ombligo mismo de ese centro, el punto que unía la tierra con el cielo, y en torno al cual giraba el universo. Construida entre 1404 y 1421, fue la sede del poder y recinto sagrado desde la cual gobernaron los sucesivos 24 emperadores (durante casi 500 años) de las dinastías Ming y Qing, hasta la abdicación del último emperador en 1911. Recorreremos



sus extensos **patios** que dan paso a numerosos **pabellones** y estancias públicas y privadas del emperador, así como sus bellos **jardines** y los pequeños pabellones en los que residían las concubinas imperiales.

A continuación, visita del **Templo del Cielo** –o Tian Tan– (**Patrimonio de la UNESCO**), uno de los centros religiosos más grandes y sagrados del país. Se trata de un excepcional conjunto de edificios dedicados al culto, fundado en el siglo XV durante el reinado de la dinastía Ming, desde donde los emperadores de esa dinastía y de la Qing, ejercían de intermediarios espirituales entre el pueblo y los dioses. Entre los edificios más

importantes, destaca el *Templo de las Plegarias por las Buenas Cosechas*, un llamativo edificio circular de color azul que simboliza el Cielo; el *Altar circular*, construido con losas de mármol distribuidas en nueve círculos concéntricos, el lugar en el que el emperador presentaba sus ofrendas de incienso, discos de jade azul y paños



de seda. La *Celeste Bóveda Imperial*, era el edificio donde se guardaban los elementos ceremoniales. Se halla rodeado por el *Muro del Eco*, un panel que produce sorprendentes efectos sonoros. El *Palacio de la Abstinencia*, un conjunto de edificios rodeado de una muralla y foso, en lo que es una pequeña reproducción de la Ciudad Prohibida.

Realizaremos un **paseo en rickshaw por los hutong**, los callejones típicos del casco antiguo donde el pasado medieval de Pekín queda patente en estos encantadores

pasajes, construidos durante las dinastías Yuan, Ming y Qing. Aquí se sigue percibiendo sin cambios, la esencia y la calma de la vida Pekinesa, con viviendas con patios centrales o *siheyuan*, que fueron un día símbolo de la ciudad, y que ahora, poco a poco, están siendo demolidas o remodeladas. Visitaremos una de estas casas ancladas en el tiempo, y donde aún se conserva el espíritu de comunidad y hospitalidad.

Para finalizar el día, disfrutaremos de una típica **cena de "Pato Laqueado"** en la que podremos saborear, entre otras cosas, este típico plato pequinés, antiguamente reservado únicamente para el emperador.

Alojamiento en **MERCURE BEIJING DOWNTOWN** o **HOTEL JINGLUN BEIJING**.

Día 4 PEKÍN: visita de la ciudad

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** restaurante local.

Por la mañana, nos desplazamos hasta **Juyongguan**, que se encuentra a 50 km de Pekín, en lo que es uno de los tres mayores pasos de la **Gran Muralla China (Patrimonio de la UNESCO)**. Situado en un valle rodeado por montañas a ambos lados, mantenía una posición estratégica muy importante en la antigüedad como el punto de acceso directo del norte a Pekín. Qin Shi Huangdi, el Primer Emperador, aprovechó las fortificaciones existentes para crear esta extraordinaria obra defensiva, una de las mayores obras de ingeniería de la Antigüedad, con la que además señalaba los límites conceptuales de su imperio, separándola de los "bárbaros". En total, casi un millón de hombres trabajaron en esta obra faraónica que posee 21.916 km de longitud, y realiza una sinuosa travesía a través de montañas, desiertos y llanuras de la geografía china.



Algunos soberanos, construyeron palacios fuera de la ciudad, donde descansar los meses más sofocantes del año. Visitaremos el más destacado de todos, el **Palacio de Verano (Patrimonio de la UNESCO)**, uno de los conjuntos más representativos del arte paisajístico chino y de la integración de arquitectura y naturaleza en un mismo espacio. El palacio está formado por espléndidos jardines, pabellones, templos, puentes y un extraordinario corredor, pintado con frescos que ilustran la historia de China. Tres

cuartas partes de la superficie del Palacio están cubiertas por el **Lago Kunming**, antiguo pantano excavado artificialmente durante la Dinastía Yuan. Todo el entorno conforma un completo placer para los sentidos.



La medicina tradicional china, con cinco milenios de historia, tiene sus raíces en el taoísmo y sus bases terapéuticas distan en gran medida de la medicina occidental. Visitaremos una **Farmacia China**, donde nos explicarán algunas de las técnicas y productos que utilizan para restablecer el equilibrio en las funciones vitales del cuerpo humano.

Por la tarde presenciaremos un **espectáculo de acrobacia**, que es una de

las manifestaciones artísticas más antiguas de china. La acrobacia china se caracteriza por su belleza, gracia y destreza, y sus acróbatas son mundialmente reputados.

Alojamiento en **MERCURE BEIJING DOWNTOWN** o **HOTEL JINGLUN BEIJING**.

Día 5 PEKÍN – Dengfeng – LUOYANG

Desayuno buffet en el hotel. **Cena** restaurante local.

Por la mañana, traslado a la estación para salir en **tren de alta velocidad** con destino a Luoyang. Llegada y salida en autobús hacia **DENG FENG (Patrimonio de la UNESCO)**, situada a los pies del monte Song, una de las montañas más sagradas de China, y razón por la que la ciudad es uno de los más famosos centros espirituales del país y hogar de diversas instituciones religiosas taoístas, budista y confuciana, a lo largo de nueve dinastías.

Visitaremos el célebre **Templo de Shaolín**, conocido también como el “primer templo del cielo”, cuna del budismo Zen. Fundado en 495 d.C., el templo se construyó para albergar a los indios budistas. Su fama trascendió a Occidente debido a la práctica desde tiempos remotos de un arte marcial, caracterizado por un tipo de ejercicio físico orientado a trabajar el dominio de los movimientos y el control de la fuerza, que dio origen a distintos estilos de lucha y combate en la antigüedad. También presenciaremos una **exhibición de Kung Fu**, donde los monjes del templo nos demostrarán sus habilidades en este arte.

Muy cerca, a los pies del monte Shaosh, se encuentra el **Bosque de Estupas**, compuesto por 246 pequeñas estupas de piedra o ladrillo, de las dinastías Tang, Ming y Qing, que se alzan como pequeñas pagodas de entre 1 y 15 metros. En todas ellas consta el año exacto de su construcción además de muchas tallas e inscripciones, y su interior acoge las cenizas de monjes de la época Tang y Qing. Comprenden gran variedad de estilos y formas, dependiendo de la época en la que fueron construidas.

Finalizada la visita, nos trasladamos a Luoyang.

Alojamiento en **MUDU LEE ROYAL INTERNATIONAL HOTEL**.



Día 6 LUOYANG – XI'AN –tren alta velocidad

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** en restaurante local.

Fundada en el siglo XI a.C., con el nombre de Chengzhou, **LUOYANG** se encuentra situada en la provincia de Henan, la llanura central de China, en la orilla norte del río Luo, un afluente del Río Amarillo. Luoyang fue capital de China a lo largo de 13 dinastías y reconocida como una de las cuatro grandes capitales antiguas del país, así como una de las cunas de la civilización china. Sin embargo, el fin de la dinastía Jin trajo la destrucción a la ciudad.

Por la mañana, pasearemos por su **casco antiguo**, un laberinto de callejuelas estrechas donde encontraremos calles comerciales, viejas casas con patio que sobreviven entre modernos edificios, así como edificios históricos. Tendremos oportunidad de visitar la *plaza Yingtianmen*, un enorme complejo de edificios, con la puerta de entrada a la ciudad de las dinastías Sui y Tang, construida en 605.

Los trajes tradicionales chinos, forman parte del patrimonio del país. Disfrutaremos de un momento divertido **vistiéndonos con trajes tradicionales**, que hará que nos sintamos por un día, emperadores de alguna antigua dinastía china.

Después del almuerzo, visitaremos las impresionantes **Grutas de Longmen (Patrimonio de la UNESCO)**, que se encuentran repartidas a lo largo de 1 kilómetro sobre la costa del río Yi. Se trata de un



complejo de cerca de 1.350 cuevas y 40 pagodas, talladas en las laderas de las montañas Xiang Shan al este y Longmen Shan, con más de 100.000 estatuas de Buda, que representan uno de los momentos culminantes del budismo en China. La construcción de las grutas se inició con la dinastía Wei del Norte en el 494 a.C., y continuó durante las dinastías Sui y Tang. Cada estatua es una obra de arte, y presenta un estilo distinto.

Posteriormente, traslado a la estación para tomar el **tren de alta velocidad** que nos llevará hasta Xi'an.

Alojamiento en **XIAN GRAND DYNASTY CULTURE HOTEL** o **GRAND NOBLE HOTEL XI'AN**.

Día 7 XI'AN: visita de la ciudad

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** en restaurante local.

Con aspecto de ciudad-fortaleza por su antigua y sólida muralla defensiva, la legendaria **XI'AN** fue capital de China durante 2.000 años, a lo largo de doce dinastías. La ciudad alcanzó su apogeo durante la dinastía Tang (siglos VII-IX), cuando su emplazamiento en el extremo oriental de la Ruta de la Seda la transformó en una metrópoli que congregaba a mercaderes extranjeros y diversas religiones.

La mañana la dedicaremos a la visita del **Museo de Guerreros y Caballos de Terracota del Mausoleo de Qin Shi Huang (Patrimonio de la UNESCO)**. En 1974 (se acaban de cumplir 50 años), un campesino que

estaba cavando un pozo, desenterró fragmentos de terracota esculpida que aparentemente pertenecían a estatuas de talla humana. Las excavaciones posteriores revelaron una serie de fosos de 56 km², repletos de



miles de figuras de acróbatas, funcionarios y animales, así como un gigantesco ejército en formación de combate: más de 7.000 soldados, arqueros y caballos de terracota de tamaño natural. La misión de esta formidable tropa de terracota era proteger el mausoleo de Qin Shi Huang, el hombre que unificó China en el año 221 a.C. y gobernó con mano de hierro hasta su fallecimiento, en el 210 a.C. Separados en tres fosas, en la *fosa 1* se hallan soldados, jinetes y carros en orden de combate; la *fosa 2*, en forma de escuadra,

posee en su gran mayoría ballesteros y jinetes; y la *fosa 3*, la más pequeña, parece ser el centro de mando, con 70 oficiales. Cada guerrero muestra rasgos faciales diferentes.

También tendremos la oportunidad de visitar el **taller de artesanía**, donde nos mostrarán las técnicas de fabricación de los soldados de terracota, y podremos adquirir algún recuerdo.

Ya por la tarde, visita de la **Gran Mezquita**, una de las mayores de toda China. Fue construida en el 742 durante la dinastía Tang para atender a los cada vez más numerosos creyentes musulmanes que habitaban la ciudad, adoptando en 1374 su forma actual. Su arquitectura es parecida a la de los templos budistas: los jardines, con sus rocas, pagodas y arcos tienen una innegable estética china. Pasearemos por el **Barrio Musulmán**, donde desde hace siglos se ha concentrado la comunidad Hui que, descendientes de inmigrantes de origen musulmán, profesan el islamismo manteniendo las costumbres de esta fe.



Finalizamos el día visitando la **Pequeña Pagoda de la Oca Salvaje** (subida no incluida) una de las reliquias Tang de la ciudad, que se construyó en el año 707 d.C. para almacenar *sutras* (escrituras) traídos desde la India. Construida en ladrillo y piedra, y forma piramidal, posee una altura de 45 metros.

Alojamiento en **XIAN GRAND DYNASTY CULTURE HOTEL** o **GRAND NOBLE HOTEL XI'AN**.

Día 8 XI'AN – GUILIN (vuelo)

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** en restaurante local.

Por la mañana, **paseo por la ciudad**, durante el que recorreremos una parte de la **Muralla Antigua**, que se conserva prácticamente en su totalidad. Se trata de una de las pocas murallas urbanas chinas que han resistido el paso del tiempo. Hongwu, el primer emperador Ming ordenó su construcción en 1370, sobre los cimientos del palacio imperial Tang. Mide 12 m de altura y posee una anchura de entre 15-18 m en la base y

12-14 m en la parte superior, alcanzando un perímetro rectangular de 14 km. Desde sus bastiones, se pueden divisar buenas vistas de la ciudad y los alrededores.

La historia de la escritura china se remonta a más de tres mil años. La **caligrafía china** es la forma artística de escribir los caracteres utilizando pinceles y tinta sobre papel. Se trata de un arte visual muy singular,



pero que no impide que las personas que no conocen los caracteres chinos la aprecien. Para que podamos profundizar en este arte, hemos organizado un **curso de caligrafía china** en el centro Dayi que seguro nos ayudará a entender un poco mejor la cultura del país.

A la hora indicada, nos trasladamos al aeropuerto de Xi'an para tomar el vuelo MU2307 (19.45-21.50), con destino Guilin.

Alternada por montañas de otro mundo cubiertas de árboles, y en medio de la

atemporalidad del campo rural chino, **GUILIN**, es uno de los rincones con más encanto, no solo de China, sino del mundo. Situada en la orilla oeste del río Lijiang, sobre un relieve calizo originado hace 300 millones de años ha sido inspiración de grandes pintores y poetas, provocando en quien la visita, sensaciones inolvidables.

Alojamiento en **LIJIANG WATERFALL HOTEL**.

Día 9 GUILIN – Longsheng – GUILIN

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** en restaurante local.

Por la mañana marcharemos hacia el municipio de **LONGSHENG**, situado a 100 km de Guilin, entre los altos riscos del valle del río Rongshui. Al sureste se extiende una cadena montañosa denominadas *Longji Titian* ("terrazas de la Espina del Dragón").

Tendremos oportunidad de admirar estas **Terrazas de arroz de Longji** que se remontan a hace más de 700 años. Durante la dinastía Yuan, la población que habitaba esta zona, en su mayoría pertenecientes a las



minorías Zhusnh y Yao, modelaron las montañas en forma de terraza y desarrollaron un sistema de irrigación de agua para poder cultivar arroz. Situado en un enclave idílico de montaña, a más de 1.500 metros de la altura, la visita a Longji permite descubrir una parte de China más alternativa y mucho más étnica. Llegaremos hasta las zonas altas de las terrazas desde donde, si el tiempo no lo impide, disfrutaremos de unas espectaculares vistas de los alrededores. De junio a mediados de septiembre, los campos de

arroz se quedan verdes. De finales de septiembre a principios de octubre, los campos de arroz se ponen amarillos y listos para la cosecha, lo que proporciona una visión verdaderamente deslumbrante.

Alojamiento en **LIJIANG WATERFALL HOTEL**.

Día 10 GUILIN – Yangsuo – HANGZHOU (vuelo)

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** en restaurante local.

La **acupuntura** es una técnica medicinal tradicional originaria de la medicina china que implica la inserción de agujas delgadas en puntos específicos del cuerpo. Los puntos se sitúan a lo largo de los canales de energía llamados meridianos, según la creencia de la medicina china. Al estimular estos puntos con las agujas, se puede regular el flujo de energía en el cuerpo y así restaurar el equilibrio y la salud. A primera hora, nos dirigiremos a un centro acreditado donde recibiremos una **clase de acupuntura**, donde un doctor nos explicará en qué consiste esta técnica, cómo se realiza y cuáles son sus aplicaciones.



Después del almuerzo, nos dirigiremos a Yangsuo, para tomar las **barcas de bambú**, e iniciar nuestro fascinante **crucero por el río Li**, durante

una hora y media, atravesando un paisaje que parece salido de una típica acuarela china. Estas barcas de bambú son una tradición local, hechas a mano. El curso, de aguas poco profundas, avanza entre imponentes colinas kársticas de extrañas formas, que se alzan sobre pintorescas aldeas y bosques de bambú típicos de la



China meridional rural. Las aguas del río están sembradas de embarcaciones en las que se practica la tradicional pesca con cormorán: los pescadores atan un hilo al cuello del ave y se sirven de él para capturar los peces.

A la hora indicada, nos trasladamos al aeropuerto de Guilin para tomar el vuelo MF8929 (19.35-21.30), con destino Hangzhou. Situada en las orillas del río Qiantang, con su ensoñador Lago Oeste, rodeada de colinas y cubierta de parques y jardines, la ciudad de **HANGZHOU** está considerada como una de las más bellas de toda China. Conocida en el Medioevo como el "Paraíso Terrenal", sus paisajes han sido tema recurrente de poetas y pintores. Su preciosas pagodas, sus templos, la típica bruma china, sus colinas, los sauces llorones a las orillas del lago y las innumerables bicicletas hacen de este destino uno de los puntos de visita obligada del gigante asiático. Un verso de Yang Chaoying, poeta de la dinastía Yuan, da origen al proverbio que dice: *"En el cielo está el paraíso; en la Tierra, Hangzhou y Suzhou"*.



Alojamiento en **ZHONGWEI SUNNY HOTEL HANGZHOU**.

Día 11 HANGZHOU: visita de la ciudad

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** en restaurante local.

Iniciaremos la jornada con un **paseo en barco por el Lago Oeste (Patrimonio de la UNESCO)**, sin duda, una de las grandes maravillas paisajísticas chinas. El lago tiene una profundidad máxima de 1,8 m y una



superficie de 5,6 km². De sus tranquilas aguas emergen algunos islotes y dos diques que lo dividen en tres lagos menores. Con las suaves montañas al fondo, y la típica neblina que habita en estas tierras, se convierte en un paisaje absolutamente arrebatador.

Posteriormente, visitamos el **Templo del Alma Escondida** (Lingying Si), santuario construido en el 326 d.C., integrado por 18 pabellones y 75 templos, diseminados a lo largo de una colina. En sus pendientes se hallan más de 400 tallas budistas que concentran toda la

imagería religiosa de los siglos X al XIV. Dentro del recinto, destaca el *Pabellón de los Reyes Celestiales*, con un espléndido altar en forma de pagoda presidido por el gran Buda Maitreya, dorado y sonriente; y el *Pabellón del Gran Héroe*, situado sobre una terraza y dedicado a Buda, vencedor de los demonios.

Continuamos con la visita de **Pagoda de las Seis Armonías**, fundada en el 960 d.C. formaba parte de un monasterio, y servía de faro a los barcos. También advertía a la ciudad de la llegada del "macareo", una ola gigante de efecto catastrófico que remontaba el curso del río cuando las mareas alcanzaban su plenitud. Se trata de una torre de 60 m de altura, con 7 pisos interiores y 13 exteriores, construida en ladrillo y madera. Su nombre proviene de los principios que predica el budismo: armonía del cuerpo, la mente, las palabras, las opiniones, la pobreza y la abstinencia.



Llegaremos a la **aldea Mei Jiawu**, donde, además de disfrutar de las vistas de las plantaciones de té en las laderas de las montañas, podremos conocer su elaboración tradicional y disfrutar **degustando una taza del mejor té verde** de China, conocido como Xi Hui Longjing o Pozo del Dragón.

OPCIONAL: "IMPRESSION WESTLAKE", un sobrecogedor espectáculo de luz y sonido, creado y dirigido

por Zhang Yimou, el aclamado director chino, creador asimismo de las ceremonias de inauguración y clausura de los Juegos Olímpicos de 2008. Realizado cada noche en el lago Oeste, representa una historia basada en una leyenda de la ciudad. La obra dura algo menos de una hora y se compone de cinco partes: el encuentro, enamoramiento, despedida, y los recuerdos e impresiones. La combinación de luces, música, efectos especiales y coreografía, la fusión de elementos de la cultura tradicional china, y el escenario sobre el que se realiza –las aguas del bello lago Oeste–, lo convierten en un espectáculo realmente excepcional.



Alojamiento en **ZHONGWEI SUNNY HOTEL HANGZHOU**.

Día 12 HANGZHOU – Suzhou – SHANGHÁI

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** en restaurante local.

Partimos hacia **SUZHOU**, ciudad fundada en el 618 d.C., cuya buena situación, dentro de las rutas comerciales, la convirtió en una metrópolis industrial y comercial de gran importancia. Conocida como la



"Venecia del Este", Suzhou es un lugar tranquilo y agradable, con una larga historia que se remonta al siglo VI a.C. En el siglo XIV era la principal productora de seda del país. Famosa por sus jardines clásicos, son auténticas obras maestras del paisajismo, donde su meticuloso diseño refleja la trascendencia metafísica que tiene la belleza de la naturaleza en la cultura china.

Los jardines de Suzhou son la máxima expresión del arte botánico chino. Su fin es poner en contacto al hombre con la naturaleza, la contemplación y la meditación.

Visitaremos el **Jardín del Maestro de las Redes** o del Pescador (**Patrimonio de la UNESCO**), uno de los jardines más pequeños, pero quizás el que posee un mayor encanto: la quintaesencia del jardín chino, su arquetipo, con elegantes edificios y un estanque rodeado de senderos, miradores, pabellones y templetes.

A continuación, visitaremos la **Colina del Tigre**, donde se encuentra la **pagoda Inclinada** o pagoda de Roca, construida en ladrillo en el siglo X. De planta octogonal, consta de siete pisos, y una altura de 47 metros. La pagoda se ha ido inclinando gradualmente debido a que una parte de la base es tierra, mientras que la otra es piedra. En 1957, se llevó a cabo un plan para estabilizar el edificio y prevenir un posible



derrumbamiento, mediante el cual se introdujo hormigón en la tierra para hacer una base más sólida. Actualmente se encuentra inclinada más de dos metros de la línea perpendicular en su punto más elevado.

A los pies de la colina se encuentra **Shangtang Jie**, una antigua calle peatonal de la época Tang, que serpentea en la orilla norte del río Shantang a lo largo de 3,5 km. **Pasearemos por esta calle** que se encuentra junto al canal y que, con casi 1.200 años, tiene el honor de ser considerada la calle más antigua que queda de la ciudad, aunque los edificios de esta zona fueron renovados hace tiempo.

Finalizada la visita, seguimos ruta en autobús hasta Shanghái.

Alojamiento en **HOLIDAY INN EXPRESS SHANGHAI JING'AN** o **SSAW BOUTIQUE HOTEL SHANGHAI HONGKOU**.

Día 13 SHANGHÁI: visita de la ciudad

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** en restaurante local.

Estamos ya en **SHANGHÁI**, último destino de nuestras andanzas por tierras chinas. Con casi 27 millones de habitantes, se trata de la ciudad más poblada del país, y una de las más pobladas del planeta. Convertida hoy en el escaparate de la China de los negocios, es el centro financiero y comercial del país. Pero



sus nuevos edificios y los neones, no han sido suficientes para eliminar el aire nostálgico del Shanghai de la era colonial.

Comenzaremos con la visita del **Templo del Buda de Jade**, el más emblemático de la ciudad, alberga dos estatuas de buda llegadas desde Birmania: un *buda recostado* de 96 cm y, en la primera planta, el *Gran Buda de Jade Sentado*, que mide 1,95 m de altura, pesa tres toneladas y fue tallado a partir de una única pieza de jade.

Llegaremos al **Barrio Antiguo**, vestigio de la antigua ciudad condenado a desaparecer. Conocido por los locales como *Nán Shi* (ciudad del sur), es una zona fascinante llena de texturas antiguas, encanto de época y templos vetustos, y es una de las paradas favoritas de la ciudad. La disposición circular todavía refleja la huella de la vieja ciudad amurallada, levantada en el siglo XVI para defenderse del saqueo de los piratas japoneses. Pasearemos por sus sinuosos callejones, de casas bajas alejados del ritmo frenético del resto de la ciudad.

Allí se encuentra el **Cheng Huang Miao** ("templo del Dios de la Ciudad"), uno de los principales santuarios taoístas de Shanghai.

Con más de 600 años de antigüedad (época Ming), fue construido para custodiar las estatuas de las divinidades protectoras de la ciudad. Durante la Revolución Cultural, fue cerrado y en 1951 se convirtió en centro taoísta. Reconstruido en 1994, destaca su arquitectura típica china, con tejados recargados, farolillos con tonos rojos y la paz que se respira dentro del lugar.



En el corazón del barrio se encuentra el **Jardín Yuyuan**, construido en el siglo XVI en

estilo clásico del sur del país, recrea los motivos de las pinturas tradicionales. Posee 30 pabellones, galerías, montañas artificiales, rocas de todos los tamaños, salones, un estanque y un caprichoso riachuelo.

Alojamiento en **HOLIDAY INN EXPRESS SHANGHAI JING'AN** o **SSAW BOUTIQUE HOTEL SHANGHAI HONGKOU**.

Día 14 SHANGHÁI: visita de la ciudad

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** en restaurante local.

Por la mañana, visita del **Museo de Shanghai** (*), creado en 1952, está considerado como el mejor museo del país. El edificio, diseñado por un arquitecto local, posee forma circular sobre una base cuadrada,

simbolizando así la antigua percepción china del mundo: un cielo redondo sobre una tierra cuadrada. Alberga una colección de más de 120.000 piezas chinas entre el neolítico y la dinastía Qing, un período que abarca más



de 8 milenios. En el interior, diferentes salas ordenadas de forma temática divididas en diez categorías diferentes: bronce, escultura, cerámica, jade, pintura, caligrafía, sellos, monedas, muebles de las dinastías Ming y Qing y artes de las minorías chinas.

A continuación, pasearemos por la zona más emblemática de la ciudad, el **Bund**, el malecón, que los británicos transformaron en un majestuoso entorno, con los bancos y empresas más poderosas de Shanghái, símbolo del dominio extranjero sobre una ciudad dividida

en concesiones. Sus 1.500 metros peatonales que recorren la parte oeste del río Huangpu, componen un conjunto armónico de 52 edificios de estilo neoclásico, construidos entre finales del siglo XIX y principios del XX, herencia de una de las épocas más cosmopolitas y brillantes de la ciudad.

Desde aquí, tendremos una vista inmejorable de la zona de **Pudong**, un distrito de grandes y brillantes rascacielos, creado con el objetivo de convertir Shanghái en la imagen del nuevo "capitalismo de Estado chino", y donde destacan la *Torre Jin Mao* y la torre de televisión, *Perla de Oriente*, una enorme aguja de hormigón gris, construido en 1995, símbolo de Shanghái y el edificio más fotografiado de la ciudad; el *Shanghai World Financial Center*, de 492 m y 101 pisos, o la *Shanghai Tower*, construido en 2015, que con sus 632 metros sobre el suelo y 128 pisos, es el rascacielos más alto de China y el tercero del mundo, tras el Burj Khalifa, de Dubái (2010) y el Merdeka 118 de Kuala Lumpur (2023).



Seguidamente subiremos a la **Torre Jin Mao** ("Edificio Dorado de la Prosperidad") rascacielos inspirado en la arquitectura china tradicional, como una pagoda escalonada, con una estructura metálica ondulante, construido en 1999. Tiene 420 metros de altura y 88 plantas (todas las proporciones del edificio giran en torno al número 8, asociado con la prosperidad en la cultura china).

Para finalizar el día, disfrutaremos de un **crucero nocturno por el río Huangpu**, un fascinante paseo en barco durante aproximadamente 50 minutos en un recorrido en forma de U, que parte del muelle de Shiliupu en el extremo sur del Bund y llega hasta el puente colgante de Yangpu. Todo ello con las luces de neón iluminando los rascacielos más impresionantes de Pudong, incluyendo la Torre de Shanghái, el Centro Financiero Mundial y la Perla de Oriente, así como los famosos edificios del Bund.



Alojamiento en **HOLIDAY INN EXPRESS SHANGHAI JING'AN** o **SSAW BOUTIQUE HOTEL SHANGHAI HONGKOU**.

(*) Desde hace unos meses el Museo de Shanghái tiene abierta una exposición temporal que ocupa gran parte del edificio; por ello, algunas de sus salas pueden estar cerradas al público durante nuestra visita.

Día 15 SHANGHÁI – Dubái – MADRID

Desayuno buffet en el hotel. **Almuerzo** en restaurante local.

El **barrio de Tian Zi Fang**, es una antigua zona residencial ubicada en el área de la Concesión Francesa, presente en la ciudad desde el año 1849, cuando China tuvo que ceder una parte de la ciudad a Francia. El lugar fue renovado en 1930, permaneciendo intacto hasta el año 2006, cuando se decidió su demolición para la reurbanización de la zona. Los residentes y propietarios de los negocios se opusieron al derribo, y finalmente lograron convencer al gobierno de que preservara el área y su arquitectura tradicional. Caminaremos por sus



estrechas y laberínticas callejuelas tradicionales, llenas de tiendas de artesanía, restaurantes, galerías de arte y cafeterías, donde el tiempo parece haberse detenido.

Después del almuerzo, nos dirigimos al **Mercado de Imitaciones**, que está ubicado cerca del Museo de Ciencia y Tecnología para hacer las últimas compras. Aquí puedes encontrar imitaciones de todo tipo de productos, entre los que destacan bolsos, relojes, ropa o camisetas de equipos de fútbol. La calidad de los productos es desigual, ya que podemos encontrar desde

imitaciones ramplonas hasta productos que pueden pasar por originales. En todos los casos, hay que regatear.

A la hora indicada, traslado al Aeropuerto Internacional de Shanghái-Pudong. Trámites de aduanas, facturación y embarque en el VUELO EK303 de la compañía EMIRATES, salida prevista a las 00.05 hrs. Noche a bordo.

Día 16 Llegada a España

Llegada a Dubái las 05.35 hrs. local. Enlace y salida del VUELO EK141 de la compañía EMIRATES con destino MADRID, a las 07.40 hrs. Llegada a MADRID a las 13.25 hrs.

FIN DE NUESTRO VIAJE

PRECIO POR PERSONA en hab. doble (incluye tasas aéreas)	3.875,00 €
Suplemento habitación individual	775,00 €



HOTELES PREVISTOS

Ciudad	Noches	Hoteles
PEKÍN	3	Mercure Beijing Downtown **** SUP https://all.accor.com/hotel/7565/index.es.shtml Hotel Jinglun Beijing **** https://www.jinglunhotel.com/en_US/
LUOYANG	1	Mudu Lee Royal International Hotel **** http://leeroyalmudu.hotelluoyang.cn/en
XI'AN	2	Xian Grand Dynasty Culture Hotel **** http://granddynastyculture.hotel00.com/ Grand Noble Hotel Xi'an **** SUP http://www.grandnoblehotel.com/
GUILIN	2	Lijiang Waterfall Hotel ***** https://www.waterfallguilin.com/en/index_main.html
HANGZHOU	2	Zhongwei Sunny Hotel Hangzhou **** http://zhongwei-sunny.hangzhouhotelsweb.com/en/
SHANGHÁI	3	Holiday Inn Express Shanghai Jing'an Temple, an IHG Hotel **** https://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/us/en/shanghai/shajt/hoteldetail SSAW Boutique Hotel Shanghai Hongkou **** http://hongkou.ssawhotel.com/

CUADRO DE VUELOS



FECHA	VUELO	SALIDA	HORARIO	LLEGADA	HORARIO
01-sep-25	EK142	MADRID	15.25	DUBÁI	00,35+1
02-sep-25	EK306	DUBÁI	03.50	PEKÍN	15.25
08-sep-25	MU2307	XI'AN	19.45	GUILIN	21.50
10-sep-25	MF8929	GUILIN	19.35	HANGZHOU	21.30
16-sep-25	EK303	SHANGHÁI	00.05	DUBÁI	05.35
16-sep-25	EK141	DUBÁI	07.40	MADRID	13.25

Equipaje de mano:

- Vuelos domésticos: no debe superar los 5 kg, y el volumen no debe exceder de 23 x 40 x 55 cm, como maletines, bolsos de viaje o mochilas.
- Vuelos internacionales: Con unas medidas de 23 x 40 x 55 cm, el peso máximo es de 8 kg.

Equipaje facturado:

- Vuelos domésticos: 20 kg.
- Vuelos internacionales: 30 kg.

Exceso de equipaje: en China la aplicación de la normativa sobre el exceso de equipaje suele ser muy estricta y las tarifas son altas. En ningún caso tienen efecto las reclamaciones.

El precio incluye:

- Billete de avión de los **vuelos internacionales** con la compañía EMIRATES, desde Madrid. Tasas aéreas al 01-12-2024.
- Alojamiento en habitación doble en los hoteles mencionados o similares.
- Régimen de comidas: **media pensión** (almuerzos). En ningún caso incluyen bebidas. El horario habitual de las comidas en China es entre 12.00 y 12.30 horas.
- Cena típica de "**pato laqueado**".
- Billetes de los **vuelos internos**, Xi'an-Guilin y Guilin-Hangzhou.
- Billetes de **tren de alta velocidad** Pekín-Luoyang, y Luoyang-Xi'an.
- Todos los **traslados, visitas y entradas** que se especifican en el programa. Pudiéndose alterar el orden de las mismas según las condiciones de cada día.
- **Crucero nocturno** por el río Huangpu en Shanghái.
- **Crucero por el río Li** en barcas de bambú tradicionales en Guilin.
- **Curso de acupuntura** impartido por un doctor chino.
- **Acompañante de Nuestro Pequeño Mundo Viajes desde Madrid** durante todo el recorrido.
- **Guía de habla castellana durante todo el circuito.**
- **Guías locales** de habla hispana donde se requiera.
- Traslados en **bus privado** con aire acondicionado.
- **Libro de viaje** con todos los detalles del programa, información del país, consejos prácticos y recomendaciones, además de las informaciones necesarias para el viaje.
- Visita de los siguientes Patrimonios de la Humanidad de la **UNESCO**:
 - **Mausoleo del Primer Emperador** Qin, 1987.
 - La **Gran Muralla**, 1887.
 - **Palacios Imperiales** de las dinastías Ming y Qing en Pekín, 1987.
 - **Jardines clásicos** de Suzhou, 1997.
 - **Palacio de Verano**, jardín imperial en Pekín, 1998.
 - **Templo del Cielo**, el altar imperial de sacrificio en Pekín, 1998.
 - **Grutas de Longmen**, 2000.
 - **Karst** de China meridional (Guilin), 2014.
 - Monumentos históricos de **Dengfeng** en el "centro del cielo y la tierra", 2010.
 - Paisaje cultural del **Lago del Oeste en Hangzhou**, 2011.
- Seguro de viaje con **coberturas de asistencia médica y sanitaria hasta 5.000.000 euros**, y con **cobertura de gastos de cancelación** por motivos graves de enfermedad, justificados, **de hasta 15.000 euros**.

No se incluye:

- Bebidas en las comidas.
- Espectáculo opcional **IMPRESSION WESTLAKE (coste aproximado, 70,00 USD)**
- Cualquier otro servicio no especificado en el itinerario del viaje.

Condiciones generales del viaje:

- **Viaje afecto y conforme a los artículos 155 del Real Decreto-Ley de Viajes Combinados 23/2018 de 21 de diciembre**, salvo en lo que se refiere a los gastos de anulación del viaje, ya que se trata de un viaje organizado con condiciones especiales de contratación.
- Condiciones de gastos de cancelación:
 - **Antes del 26 de mayo NO se generarán gastos de cancelación.** Es decir, que si antes de esa fecha, tenéis que anular, se os devolverá lo entregado hasta el momento.

- Entre 98 y 61 días antes de la salida: 10% del importe del viaje.
- Entre 60 y 46 días antes de la salida: 25% del importe del viaje.
- Entre 45 y 31 días antes de la salida: 60% del importe del viaje.
- Entre 30 y 01 días antes de la salida o la no presentación, 100 % gastos.
- Calendario de pagos:
 - A la reserva, entrega en concepto de depósito y confirmación, 1.000 euros por persona.
 - Del 26 al 30 de mayo: 1.500 euros por persona.
 - Del 28 de julio al 1 de agosto: resto pendiente.
- Precios calculados para un mínimo de 20 personas.
- Precios susceptibles de variación en caso de posibles aumentos de tasas y carburante, así como si se produjera una variación importante en la cotización del dólar. Cambio tomado de referencia: **1 EUR = 1,08 USD** al día 01-12-2024.

Documentación necesaria para este viaje:

Pasaporte en vigor con una caducidad mínima de seis meses desde la fecha de finalización del viaje. En estos momentos, y hasta el 31 de diciembre de 2025, los titulares de pasaportes ordinarios de Francia, Alemania, Italia, Holanda, España, Malasia, Suiza, Irlanda, Hungría, Austria, Bélgica, así como Luxemburgo, pueden entrar en China sin visado.

En el caso de que antes de la salida esta exención del visado fuera revocada, los viajeros deberán abonar el importe que corresponda para la emisión del citado visado.

Nota importante:

Todos los detalles del programa, así como las informaciones contenidas en el libro de viaje, se elaboran con mucha antelación con objeto de ayudar al cliente a conocer los principales detalles del destino. Por ello, debe tomarse únicamente a título informativo como una base a lo programado.

Si por cualquier circunstancia ajena a nuestra voluntad, alguna de las visitas indicadas no pudiera llevarse a cabo, el coordinador del viaje decidirá en consecuencia cuál es la mejor solución.

Observaciones generales:

- Como suele ser habitual en nuestros viajes, el programa es muy completo e intenso, por lo que será necesaria una rigurosa puntualidad para cumplir con todas las visitas previstas. Si puntualmente, por causas ajenas a nuestra voluntad, tuviésemos que prescindir de alguna visita, siempre sería la menos importante.
- Los asientos en el autobús serán rotativos, y asignados por la propia agencia antes de iniciar el circuito. Obviamente, una vez ubicados todos en vuestros asientos, os podréis mover libremente y ocupar los asientos que queden libres.
- En muchos destinos la categoría de hoteles en estrellas no corresponde con los estándares acostumbrados. Puede consultar los hoteles seleccionados para este viaje haciendo clic en el enlace del hotel. El tipo de habitación ofertada es la estándar.
- Las condiciones y precios indicados están sujetos a confirmación en el momento de la reserva.
- Los vuelos incluidos en el cuadro de vuelo están CONFIRMADOS. No obstante, los horarios pueden sufrir alguna variación, por lo que los horarios definitivos serán comunicados directamente a los viajeros cuando sean definitivo.

Si estás interesado en este viaje, contacta con:

EUGENIO DEL RÍO 654 486 050

También puedes escribirnos a: viajes@vagamundos.travel
o consultar nuestra web: www.vagamundos.travel



El responsable de la organización técnica, y donde también te pueden informar es:

NUESTRO PEQUEÑO MUNDO VIAJES

CV-Mm-288-A – CIF: B-53056636

- Ofic. BENALÚA
José Andrés Salmerón
Inés Quesada
Marina Morales
C/ Pérez Medina, 16 (Alicante)
TEL. 965 921 939

NUESTRO PEQUEÑO MUNDO
viajes



Recuerda:

**Hacer que tu viaje sea inolvidable
depende, en gran parte, de ti.**

CHINA – Datos prácticos

Documentación necesaria para este viaje:

Entre el 1 de diciembre de 2023 y el 31 de diciembre de 2025, los titulares de pasaportes ordinarios de España, Francia, Alemania, Italia, Bélgica, Holanda, Luxemburgo, Suiza, Irlanda, Hungría, Austria, y Malasia, pueden entrar a China sin visado durante no más de 15 días para negocios, turismo, visitas de familiares y amigos, así mismo de tránsito. Por tanto, para este viaje, **solo será necesario el pasaporte en vigor** con una caducidad mínima de seis meses desde la fecha de finalización del viaje.

En el caso de que antes de la salida esta exención del visado fuera revocada, los viajeros deberán abonar el importe que corresponda para la emisión del citado visado.

DINERO

La moneda china es oficialmente el **renminbí** (RMB) o “moneda del pueblo”. Su unidad monetaria es el **yuan** (元; CNY), que se divide en 10 **jiǎo** (角) y este, en 10 **fēn** (分). El **yuan** se llama coloquialmente *kuài* y el *jiǎo*, *máo* (毛). El *fēn* tiene tan poco valor hoy día, que casi no se usa.

El Bank of China emite billetes por valor de 1, 2, 5, 10, 20, 50 y 100 CNY, y monedas de 1 CNY, 5 jiǎo, 1 jiǎo y 5 fēn. Todavía circulan versiones de las monedas en papel.



Los billetes de yuanes son de mayor tamaño que los de jiǎos.

El cambio al 29-02-24: **1 euro = 7,80 yuanes.**

La exportación e importación de esta moneda se permite, siempre que la cantidad no supere los 6.000 yuanes. Los cambios se pueden realizar, al tipo oficial, en aeropuertos, el Banco de China y en los hoteles.

Como el cambio es regulado, el lugar donde se cambia la moneda es menos importante que en otros países. El cambio de divisas en los aeropuertos de China en general es bueno, y puede ser más favorable que en un banco o agencia en el extranjero.

Cajeros chinos

El Bank of China y el Industrial & Commercial Bank of China (ICBC), poseen numerosos cajeros automáticos 24 h, en los que se puede retirar dinero con Visa, MasterCard, Maestro Plus y American Express. Todos los cajeros que aceptan tarjetas internacionales son bilingües (inglés y chino). La red está muy extendida por ciudades y pueblos importantes.

La tasa de cambio que se aplica en los cajeros automáticos es similar a la de las tarjetas de crédito, pero hay una cantidad máxima diaria. Los bancos pueden cobrar comisión para retirar efectivo en una red ajena; conviene informarse antes del viaje.

Distintas formas de pago en China

Las tarjetas de crédito (Visa, American Express, MasterCard, etc.) son aceptadas en general en grandes almacenes, hoteles y tiendas estatales y privadas de cierto nivel. Con ellas se puede sacar dinero en efectivo en las sucursales del Banco de China (Bank of China) aunque nos cobrarán comisiones por cada operación.

Pero los **monederos digitales**, a través del móvil son, con diferencia, el método de pago más utilizado en China, por más del 90% de su población.

1. **Alipay**: es una herramienta de pago móvil muy popular, desarrollada por Alibaba Group. Permite a los usuarios realizar pagos y cobros a través de una cuenta bancaria o tarjeta de crédito/débito. Una vez que te has bajado la aplicación y te has registrado, puedes pagar escaneando el código QR del comerciante o pidiendo que el comerciante escanee el tuyo.
2. **WeChat Pay**: es otra plataforma de pago popular, esta vez desarrollada por Tencent. Asimismo, tienes que bajarte la aplicación y funciona de manera similar a Alipay.

Obviamente, hay que tener en cuenta que, para realizar este tipo de pagos con móvil, **hay que disponer de conexión a internet**.

Para las pequeñas compras también podéis llevar **dinero en efectivo**, aunque en China este tipo de pagos cada vez son más infrecuentes, ya que todo va orientado al uso de las citadas aplicaciones móviles.

Puedes consultar la guía de pagos en China:

<https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202405/P020240525442747654541.pdf>

Horario comercial

Bancos: de 9.00 am a 17.00 hrs.

Mercados: de 9.00 a 18.00 hrs.

Restaurantes: normalmente el almuerzo se sirve a partir de las 12:00 a 14.00 hrs. La cena se sirve de 18.00 a 21.00 hrs.

Centros Comerciales: de 9.00 a 21.00 hrs.

Tiendas: de 9.00 a 19.00 hrs.

Diferencia horaria

China tiene 6 horas más que España durante el verano peninsular, y en invierno, 7 horas más.

Climatología y ropa

Climatología

China es un país muy extenso y por lo tanto los climas son muy variados. En general, el país experimenta una temporada seca entre septiembre y marzo, mientras que la época de lluvias es entre marzo y agosto. Especialmente en el sur del país. Los veranos (de julio y agosto) son húmedos, calurosos y ventosos.

En verano, las temperaturas superan habitualmente de los 35°C. Los inviernos (de diciembre a marzo) son muy fríos y secos. En enero, el mes más frío del invierno, la temperatura baja con frecuencia de los 0 °C.

En general, la mejor época para visitar el gigante asiático es abril, mayo, septiembre y noviembre. El mes de octubre también es bueno, si se evita la primera semana (Día Nacional y Semana Dorada) ya que hay multitudes en todos lados y los precios son mucho más altos.

Las temperaturas estarán en torno:

Pekín	: Máx 26°C – Mín 16°C.
Xi'an	: Máx 26°C – Mín 17°C.
Guilin	: Máx 27°C – Mín 22°C.
Hangzhou	: Máx 26°C – Mín 19°C.
Shanghái	: Máx 25°C – Mín 20°C.

Ropa

Para la época en la que visitamos China, te recomendamos que lleves ropa fresca y ligera de fibras naturales como el lino o algodón. Quizás alguna rebeca por si refresca alguna noche, sobre todo en Pekín. Procura evitar los pantalones muy cortos, pues en los templos se impone vestir con decoro, cubriendo los brazos y las rodillas.

Un paraguas o un chubasquero, siempre debes meterlo en la maleta, aunque es poco probable que llueva, ya que no vamos en período de lluvias.

Tampoco debes olvidar las gafas de sol.

Y recuerda, es mejor llevar poco que mucho, pues en China hay tiendas y mercados donde podrás comprar casi todo lo que necesites a buen precio.

Calzado

Como siempre calzado cómodo. En este circuito, tenemos alguna caminata media, como la subida a los campos de arroz de Longsheng, por lo que lo más recomendable es un buen par de cómodas zapatillas deportivas (si es posible que lleve goretex).

Electricidad/Enchufes/Internet

Internet

El tema de la conectividad con Wifi ha mejorado mucho, y tanto hoteles como restaurantes, atracciones turísticas o espacios públicos, ofrecen Wifi gratuito como parte de sus servicios, permitiendo a los turistas conectarse de forma rápida y segura.

Otra cosa muy diferente es la conexión a ciertas redes sociales como Whatsapp, Facebook o Instagram, que son plataformas prohibidas en China y no pueden ser descargadas ni instaladas de manera legal.

Existe la posibilidad de contratar un plan de datos prepago de Internet a través de **una tarjeta eSIM digital**, que te permitirá tener conexión permanente en China y acceder a las redes sociales antes citadas sin problema. Para ello, deberás verificar que tu móvil sea compatible con tecnología eSIM, porque de lo contrario, solo podrás utilizar una tarjeta SIM convencional.

En cuanto a adquirir una tarjeta SIM de prepago en China, esta posibilidad ya no es factible, ya que solo se puede adquirir en determinadas tiendas estatales, y únicamente se puede utilizar en la ciudad donde ha sido adquirida.

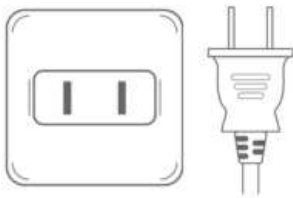
Electricidad

La tensión de red de China es de 220 V a una frecuencia de 50 Hz.

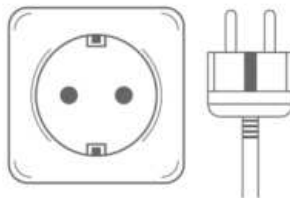
Enchufes

En China, utilizan enchufes del tipo **A** (dos clavijas planas), **C** (utilizadas en España) e **I** (3 clavijas planas diagonales). En España, utilizamos clavijas **C**, por lo que en las tomas de este tipo no tendrás problema. Pero esta toma puede que no siempre esté disponible. Por ello te recomendamos que lleves contigo un adaptador para tomas tipo **A** e **I** para no tener problemas a la hora de conectar tus aparatos electrónicos.

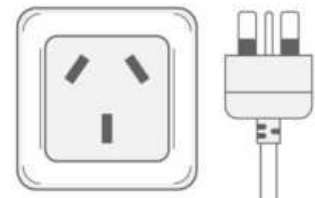
Clavija tipo A



Clavija tipo C



Clavija tipo I



Gastronomía

La gastronomía tiene un papel muy relevante en la cultura china, pues está ligada a cualquier acontecimiento o evento social. Ya antiguamente, en la dinastía Zhou (1045 – 221 a.C), se preparaban numerosas salsas, caldos, vinos y dulces. Es, por tanto, una de las más antiguas del mundo y como tal está llena de experiencias con un arte culinario basado en la forma creativa de preparar los alimentos.



Es equilibrada y saludable, y cuenta con una gran variedad de ingredientes, procedentes de las diferentes partes del país, lo que aporta una gran riqueza a sus platos, tratando, en muchos casos de encontrar una armonía con respecto a los sabores contrapuestos: salado, dulce, ácido, picante, amargo, agrio, astringente o metálico. Algunos de sus platos cuentan con propiedades terapéuticas, por lo que en ocasiones la cocina china también se utiliza para paliar algunas

dolencias y enfermedades.

Aunque uno de sus platos más populares es el arroz, en su menú no pueden faltar los fideos, las sopas, una extensa variedad de carnes y de verduras. En cuanto a sus dulces, los más conocidos son sus galletas de la fortuna, con las que los comensales se entretienen leyendo los diferentes mensajes.

Platos típicos de China

Zongzi: es uno de los platos más tradicionales de China compuesto de un rollito de hoja de bambú cuyo interior está relleno de arroz glutinoso, pequeños trozos de carne y judías dulces. Se suelen cocinar al vapor o hervirse. Su aspecto, pueden ser cilíndricos o con forma de tetraedro.



Dim sum: es uno de los platos más populares, por lo que se puede ver en numerosos puestos callejeros, tiendas y restaurantes. Se trata de pequeños bollos de textura esponjosa, que pueden ser dulces (relleno de frutas), o salados (reellenos de verdura, carne o marisco).



Jiaozi: una especie de empanadillas de masa fina rellenas de carne picada o verduras. Se pueden elaborar fritas o hervidas. Y para acompañar: salsa de soja y vinagre o salsa picante. Para los chinos, este plato con forma de cuerno simboliza la buena fortuna del nuevo año. Es habitual encontrarlos con rellenos dulces.



Chow Mein: son los típicos fideos largos chinos, que se caracterizan por ser más gruesos que los *noodles* y por estar elaborados con trigo. Se suelen servir en un cuenco y pueden ir acompañados de carne de pollo o ternera y verduras, y condimentados con salsa de soja. También los hay de marisco o pescado. Los encontraremos

tanto en los puestos de comida callejera como en los restaurantes.

Arroz congee: conocido como *jook*, se consume en toda Asia. Se trata de una mezcla de arroz hervido con otros cereales para potenciar su sabor, su consistencia es similar a una papilla. Se suele acompañar de diferentes tipos de verduras, brotes de bambú, carne y huevo.



Pato a la Pekinesa: el famoso “pato laqueado” es consumido en toda China y está considerado como alimento nacional. La forma de prepararlo es muy curiosa: se vacía el pato de vísceras. Se le tapan todas las aberturas y se le infla como un globo para que la carne se separe de la piel. A continuación, se fríe y



se cubre con melaza, lo que le da un color oscuro. Luego se hornea durante al menos una hora, colgado en un pincho, lo que hace que su piel crujía en nuestra boca. Para servirlo se corta en finas rodajas.

Sopa de Won Ton: son trozos de masa blanca de harina de trigo que suelen ir rellenos de carne picada, cebolla, gambas, jengibre, aceite de sésamo y soja. Su nombre, significa “tragarse las nubes”, y hace referencia a su forma, unas empanadillas redondas con una textura arrugada similar a las nubes. Suele servirse en una sopa de fideos muy finos con gambas y cebolleta.



Sopa de aleta de tiburón: para los chinos es una verdadera delicia que reservan para momentos especiales como festividades nacionales o bodas y símbolo de salud y prestigio. Para prepararla, se suele quitar la piel a la aleta de tiburón y secarla. En sí misma, la aleta es insípida y su contenido nutritivo es casi nulo. Lo que más valoran los chinos es su textura. La sopa se suele

acompañar de setas, cerdo y caldo de pollo para hacerla más sabrosa.

Rou Jia Mo: su traducción sería “carne en un bollo” y consiste en panceta –aunque también cuenta con su versión de carne de ternera o cordero–, cocinada durante varias horas en un caldo sazonado con más de 20 ingredientes para luego servirse dentro de un pan que se hornea en un wok o sartén. Podría considerarse la hamburguesa más antigua del mundo, ya que la historia cuenta



que este pan se originó en la dinastía Qin (221 a.C. hasta el 206 a.C.), mientras que la carne surgió durante la dinastía Zhou (1045 a.C. y 221 a.C.).

Pollo gong bao: es uno de los platos más picantes de la cocina china. Está compuesto de pequeños trozos de pollo que se sirven acompañados de un sofrito de verduras, cacahuets o anacardos, guindillas y pimienta de Sichuan. Su versión más fuerte lleva también varios tipos de chiles chinos.



Galletas de la fortuna: introducidas por la cultura occidental son conocidas ya como un dulce típico del país. Son galletas crujientes que se caracteriza porque en el interior de su masa incluyen un papel con un mensaje que suele ser un proverbio o una profecía.



Pastel de luna: estas pastas adquieren su nombre debido a la festividad de Medio Otoño



que se rige según los ciclos de la luna. De forma redonda o rectangular, se suelen consumir por la tarde, como merienda y acompañadas de té verde. Pueden tener sabores dulces o salados según la región en la que se preparan, aunque el relleno más común es el de pasta de frijol rojo, así como el de pasta de semillas de loto. Los hay igualmente de frutas, chocolate, flores comestibles y té verde, así como pato o jamón.

Bebidas

La cerveza (píjiç) es muy común en China y se bebe en todos los sitios. La marca más conocida es la **Tsingtao**, fundada en 1903 por colonos alemanes. Posee una graduación de 4,7 grados de alcohol y un sabor agradablemente amargo que permanece bien en la boca.

En general, las cervezas chinas son ligeras, con un porcentaje en general, entre 3 y 4 grados de alcohol. Su precio es de 2,5 a 4 CNY en las tiendas, de 6 CNY a 20 CNY en restaurantes, unos 20 CNY en un bar normal y de 30 CNY a 60 CNY en los bares más de moda.



El vino tinto es común y tiene un precio razonable, 15 CNY en las tiendas y entre 100-150 CNY en los bares de moda. **Great Wall**, **Chang Yu** y **Dinasty** son las marcas más importantes, y tienen vinos a precios diversos.

Báijiú: los chinos suelen traducir, incorrectamente, "bajiu" (literalmente "alcohol blanco") por "vino blanco", pero se trata de una bebida de 40 a 60 grados de alcohol.

COMPRAS

China es un auténtico paraíso de las compras. El país cuenta con grandes avenidas, centros comerciales y un sinfín de mercadillos donde encontrar ropa, electrónica, artesanía y otros productos, bien sea originales o de imitación. Los precios pueden llegar a ser bastante bajos si te manejas bien en el arte del regateo.



Uno de los artículos más solicitados es la ropa, pues además de que el país cuenta con fábricas de marcas internacionales, es conocido por contar con algunas de las mejores réplicas. También ocurre con los relojes o la electrónica, aunque en esta última es importante pedir la garantía y asegurarse de que el aparato va a funcionar en nuestro país.

Pero en realidad, los productos de más valor tienen que ver con su artesanía, pues China es mundialmente conocida por su cerámica, en especial la porcelana. También por

sus bordados, los palillos que nos servirán de cubiertos durante el viaje y por su gran variedad de tés. Todos estos productos los podrás encontrar en cualquiera de las ciudades que visitamos.

¿Qué comprar en China?

Artesanía: cuenta con una larga tradición, y podemos encontrar una gran cantidad de productos: objetos de bambú, papel, esmaltes o bordados, entre otros. Un recuerdo típico son los **sellos de piedra** con incrustaciones de marfil en los que se puede grabar el nombre. Obviamente, también hay que comprar la tinta roja para los sellos. Pero lo más destacado, sin duda es su cerámica, en especial la **porcelana**, que se viene fabricando desde la dinastía Shang. Creada para la clase acomodada, rápidamente se extendió entre las clases bajas por su resistencia y durabilidad, siendo uno de los primeros



productos de la Ruta de la Seda en llegar a Occidente. Algunos de los objetos de porcelana más comunes son: vasijas, juegos de té, cajitas o instrumentos. El **cloisonné** o esmalte alveolado, es una antigua técnica en la que una mezcla formada por sílice, feldespato y óxidos metálicos, se aplica sobre una superficie metálica dividida mediante tabiques (cloisons en francés). Cada tabique está formado por un alambre muy fino que se suelda a la

superficie metálica. Los tabiques dan lugar a espacios donde se introduce el esmalte e impiden que el color de un alveolo se mezcle con el de otro. Podemos encontrar vasijas, jarrones, fuentes y ornamentos varios de cloisonné en China. Otros productos artesanales que se pueden adquirir son los **bordados elaborados a mano**, las **cometas**, las **alfombras** (de lana o seda) así como una reproducción de las **figuras de terracota de Xi'an**.

Seda: los chinos comenzaron a trabajar este preciado producto durante la Dinastía Han y de esa etapa data la famosa Ruta de la Seda, que llegaba hasta Europa. A la hora de comprar seda china, busca la más suave que encuentres. Para distinguir la real de la falsa, básicamente debes fijarte en que los hilos sean delgados y largos, de resistencia moderada, con brillo, pero no demasiado. Los mejores lugares para comprar son Pekín,



Shanghái, Suzhou y Hangzhou.



Linternas: Se originaron entre los siglos I y III, como simples lámparas. Las linternas chinas pueden estar hechas de papel, bambú, madera o seda. Aunque históricamente su uso ha sido religioso, con el tiempo se empezaron a utilizar para destacar distintos momentos, además de para iluminar. Con el desarrollo de otras tecnologías modernas de iluminación las linternas se tornaron como objetos decorativos.

Cometas:

Conocidas en China como *zhiyuan*, su aparición se remonta al siglo VIII a.C. Las cometas tuvieron varios usos, entre ellos militares, pero se popularizaron entre todas las clases sociales. Inicialmente se elaboraban con bambú y papel, y con formas de dragón, mariposa o insecto. Las modernas tienen formas más variadas y se hacen o con estos elementos o con plástico y fibras sintéticas.

Jade: El jade es un mineral duro fruto de la conjunción de magnesio y silicato de calcio. Está relacionado con lo espiritual, la moral, la ética, el mérito y la dignidad. Por ello era común en los ritos funerarios o religiosos. Para los chinos



el jade tiene alma. El jade verde se denomina "jadeíta" y es la gema de más valor, y suele ofrecer una tonalidad verdosa; la "nephrita", por su parte, es más económica y se puede encontrar en diferentes colores. A la hora de comprar cualquier artículo de jade debes considerar el brillo de la piedra, su lustre, el color y lo compacta que sea. Si hay burbujas de aire no es real y si tiene grietas vale menos.



real y si tiene grietas vale menos.

Electrónica: el país cuenta con marcas locales con buena reputación y a buen precio. En Pekín se ubica Zhongguancun, un centro tecnológico que es comparado con el Silicon Valley americano. Aquí es donde se ubican muchas de las tiendas de informática, electrónica y móviles del país, por lo que es posible comprar algunos de los últimos dispositivos del mercado. Si adquieres algún artículo electrónico, es importante que te asegures de que funcionará correctamente en España.



Juguetes: los chinos siempre han fabricado juguetes a lo largo de su historia. Los hay de piedra, de madera, de porcelana, de cera o de cerámica. Están los clásicos nudos rojos, las cajas de música, los títeres, y también, juguetes de peluche de todas formas y colores.

Palillos chinos: durante la dinastía Shang comenzaron a popularizarse, por lo que



esta costumbre se extendió a los países vecinos como Japón y todo el Sudeste Asiático. Además de encontrarlos en todos los restaurantes, los palillos chinos pueden ser un bonito souvenir, que puedes adquirir en muchas tiendas. Los hay con decoración típica del país.

Té: es la bebida nacional desde hace más 1.500 años. Hay tiendas especializadas donde



se puede encontrar cualquier variedad a los más diversos precios, ya sea a granel o exquisitamente preparado. Existen siete tipos de té chino: el **té verde**, que lo utilizan para prevenir algunas enfermedades cardiovasculares, la obesidad o la diabetes; el **té negro**, es el que más cafeína contiene; el **té blanco**, posee propiedades antioxidantes; el **té amarillo**, cuyas propiedades son similares al verde; el **té oolong** o azul se sitúa entre el verde y el negro, es antioxidante y ayuda a fortalecer las defensas, a combatir el colesterol y a quemar grasa abdominal; **té en flor** o perfumado, que puede ser de jazmín, crisantemos y amaranto, entre otros; y por último el **té post-fermentado**. Se puede adquirir por todo el país, pero en Pekín, la calle Maliandao cuenta con más de mil tiendas que venden todas las variedades. Algunos de los más famosos son el *Long Jing* (muy suave y cultivado en Hangzhou), *Wu Long* (semifermentado, muy aromático y procedentes de Fujian), *Mao Feng*, *Bi Luo Chun* y el *Yin Zhen*.

Medicina: China es también el país de la medicina tradicional. Aunque muchos productos como el *ginseng* u otros reconstituyentes ya se pueden comprar en los países occidentales, existe toda una lista de sustancias (raíces vegetales, polvos, hierbas u órganos de animales) que la farmacopea ha ido consignando para poner a disposición de la medicina.



Imitaciones

Mención aparte merece el tema de las imitaciones. En China hay dos tipos de imitaciones: las que copian el



original hasta en el último detalle, y los productos *shanzhai*, como se conoce a lo que parece una copia, pero no lo es. Por ejemplo, camisetas de Cailun Kailan, escrita esta marca con la misma tipografía de Calvin Klein. También están Baelngiaca por Balenciaga, Gncci por Gucci, y un sinfín de marcas que siguen la estela del mítico reloj 'Troxel'.

China es el origen de entre el 60% y el 86% de todos los productos falsificados del mundo, por lo que, en sus grandes ciudades como Pekín o Shanghái, están repletas de calles con

centros comerciales donde encontrar todo tipo de prendas, bolsos, relojes y otros complementos. Las calidades, así como los precios pueden ser muy desiguales.

Uno de los lugares más concurridos por aquellos que buscan ropa de marcas internacionales es el **mercado de la seda de Xuishui**, en la capital, donde se ubican más de 1.700 puestos con camisetas, vestidos, pantalones y zapatos de firmas reconocidas a buen precio. En **Shanghái** no hay que perderse la **avenida de Nanjing**, una de las más largas de toda China, así como el **Mercado de Imitaciones**.

Regateo

En China el regateo es habitual. Es más, forma parte de su cultura. Entre los propios chinos, durante la compra-venta, se les puede ver discutir de forma muy acalorada. Si quieres un consejo: sé paciente, mantente firme en tu oferta y aléjate si ves que no lo consigues; lo normal es que vayan tras de ti.

Seguridad

China es un país muy seguro. No obstante, hay que mantener las habituales precauciones para evitar robos en sitios turísticos, en medios de transporte como el metro de Pekín, en mercados y en cualquier otra zona muy concurrida.

Otra de las cosas que puede ayudarte en caso de necesidad es llevar una copia en la nube de tu documentación personal como pasaporte, DNI, carnet de conducir o la póliza de seguro de tu viaje. En caso de robo o pérdida, tener una copia te permitirá hacer los trámites de una manera mucho más fácil y ágil.

Temas sanitarios

Vacunas

El país no tiene problemas de epidemias o enfermedades, por lo que no hay vacunas obligatorias para ingresar en el país. Tan solo es obligatoria la vacuna contra la fiebre amarilla en caso de haber estado anteriormente en una zona endémica.

Como siempre aconsejamos, para más información, contacta con el Centro de Vacunación Internacional de tu provincia.

Botiquín

Además de las medicinas específicas de cada viajero, el botiquín deberá incluir: antiséptico, antidiarreico y antiinflamatorios (ibuprofeno).

Si tomas alguna medicación específica, no olvides traerla de casa.

Transporte público

Metro

De las ciudades visitadas, solo Pekín y Shanghái poseen metro. El servicio está disponible desde las 5.30 hasta las 23.30 hrs.

Taxis

Es el medio de transporte más cómodo y rápido. Se encuentran a la puerta de todos los hoteles, y en general, en los lugares frecuentados por turistas. Se pueden parar por la calle. Existen diferentes tarifas según el tipo de vehículo y si lleva o no aire acondicionado. Sus tarifas no son altas. Llevan taxímetro y al terminar el recorrido el taxista extiende una factura. Los taxistas no suelen hablar inglés, por ello siempre es recomendable llevar la tarjeta del hotel con el nombre escrito en caracteres chinos.

Propinas

Restaurantes: no se dan propinas en los restaurantes económicos ni en muchos de precio medio. En general, no es necesario dejar propina si la cuenta ya incorpora una tasa por el servicio (hay que comprobarlo primero).

Hoteles: los porteros suelen esperar una propina.

Taxis: no se suele dar propina a los taxistas.

Costumbres y peculiaridades chinas

- Salvo en los hoteles, **en China no se habla inglés**. Para comunicarse, rápidamente usarán sus móviles para entablar conversación, o bien saldrán despavoridos agitando rápidamente las manos.
- Además, no utilizan el mismo **lenguaje no verbal**, por lo que la comunicación con gestos también será difícil.
- Para que no te pille de sorpresa los chinos son **los reyes de colarse** en cualquier fila. O bien lo hacen sin mirarte y con picardía o empujándote mientras se ríen de la situación, además, no les importa que les llames la atención. Lo hacen siempre. Ponte serio o simplemente déjalos pasar.
- Eso sí, aunque las calles están limpias, **escupir está a la orden del día**, a pesar de la existencia de carteles instando a lo contrario. También se eructa o se bosteza de forma exagerada en cualquier lugar, ya sea un ascensor o un restaurante, por lo que cuanto antes te acostumbres, mejor.
- No te asustes si levantan la voz y parece que están discutiendo acaloradamente. Simplemente están hablando, ya que realmente **los chinos hablan a voces**. Lo harán en el metro, en la calle, en los baños públicos, en cualquier lugar y nadie le prestará atención.
- Es un país con un marcado **carácter paternalista y machista**. Las mujeres tienen un papel muy definido: casarse y ocuparse de la casa. Aunque desde las autoridades se intenta romper con esta tendencia, la realidad es que, si una mujer no está casada antes de cumplir los 30 años, se considera una deshonra o una desgracia para ella y su familia.
- Conducir por las ciudades chinas es una auténtica locura. De hecho, existe la figura del “sustituto de embotellamiento”, persona que se queda en el interior del vehículo durante la retención mientras que otro empleado lleva al cliente hasta su destino en moto.

Pekín, la capital, tiene el récord de haber tenido uno de los peores **atascos** de la historia. En concreto duró 12 días y se extendía a lo largo de 62 kilómetros por una autopista.

- Originalmente los **palillos** se empezaron a emplear aquí hace unos 5.000 años. En la actualidad, cada año se utilizan alrededor de 80 millones de palillos desechables, lo que supone talar unos 20 millones

de árboles. Por cierto, cuando comas arroz con palillos, nunca los claves en el bol, ya que es un símbolo de mal augurio porque les recordará el incienso de los altares de los difuntos.

- El **rojo** es el color tradicional del pueblo. En su cultura representa el éxito, la lealtad, el honor, la prosperidad y el amor, por lo que se usa en celebraciones y decoraciones de todo tipo. De hecho, el vestido de novia suele ser de ese color.
- En china hay una **gran diferencia en número de mujeres y de hombres**, lo que ha creado un problema importante. Es la consecuencia de la política de planificación familiar que comenzó a aplicarse a finales de los años 70, basada en tener un solo hijo por matrimonio. Como la preferencia ha sido siempre el hombre, décadas atrás no era extraño deshacerse de los bebés que nacían niña, para volver a probar suerte y tener un varón.
- Las **tasas de natalidad** han disminuido significativamente: en 2016, hubo 17,86 millones de nacimientos. En 2023, apenas fueron 9,02 millones, la cifra más baja desde que hay registros.
- Antes de que termine 2014, en las ciudades de China habrá **más mascotas que niños** de cuatro años o menos. A este ritmo, en apenas cinco años, el número de mascotas en las zonas urbanas habrá duplicado al número de niños pequeños en todo el país.
- Propiciado por el **envejecimiento de la población**, a partir de 2016 se permitió que las parejas pudieran tener dos hijos; en mayo de 2021 se aumentó el número a tres. Se calcula que para 2050 solo la mitad de la población estará en activo, mientras que la otra mitad estará jubilada.
- Para abordar la pérdida de fuerza laboral activa, el máximo órgano legislativo aprobó recientemente una ley **para aumentar gradualmente, hasta 2040, la edad legal de jubilación**: tres años más para los hombres, hasta los 63 años, cinco más para las mujeres que trabajan en fábricas, de 50 a 55, y tres años para las que lo hacen en empleos administrativos, de 55 a 58.
- El China hay un **máximo respeto hacia los mayores**. En el año 2013 se aprobó una ley que obliga a los hijos a visitar a sus padres y mayores con asiduidad. De hecho, las residencias tienen derecho a regañar a aquellos familiares que no les visiten lo suficiente.
- El gobierno chino ejerce un **control absoluto sobre la población**. La densidad de cámaras en los lugares públicos de las ciudades, para controlar cada movimiento de sus ciudadanos, es enorme. Además, existe un sistema por puntos de crédito social para premiar o castigar un determinado comportamiento. Sumas puntos si, por ejemplo, donas dinero a una buena causa, y te los resta conducir a más velocidad de la debida. Quedarte sin puntos supone perder derechos como llevar a los niños a un colegio público o no poder comprar propiedades.
- Normalmente, los países muy extensos tienen diferentes **zonas horarias**. Hasta el año 1949, en China había cinco distintas, pero los líderes del partido comunista tomaron la decisión de unificarlas. Desde entonces, todo el país tiene la misma, lo que supone que en el oeste del país el sol salga mucho más tarde que en el este.
- China tiene el dominio mundial en las **tierras raras**, un grupo de 17 elementos químicos, cruciales para la reconversión energética. El país asiático se ha hecho con el control del 70% de la extracción de los materiales y el 90% del procesamiento global. Estos materiales son necesarios para el funcionamiento de muchos equipos que generan energías limpias, para coches eléctricos, para mil artículos domésticos, catalizadores, óptica, vidrio o para la industria militar.
- China está pasando de ser la fábrica del resto del mundo a entrar en una nueva fase de conquista global. Sus **compañías tecnológicas vinculadas a la transición verde** han empezado a sembrar semillas por infinidad de territorios. Cada poco se anuncia la creación de una planta de producción de vehículos eléctricos, de baterías, de electrolizadores para la producción de hidrógeno verde o de paneles solares. En España, en Brasil, en Alemania, en Vietnam, en México, en Turquía, en Hungría, en Uzbekistán, en Tailandia, en Argentina, etc. La nueva tendencia habla de la vocación internacional de Pekín, que busca capitanear un sector en el que se ve un paso por delante de sus competidores.
- Esta **deslocalización** de las empresas chinas, también se ha convertido en la respuesta del gigante asiático **para sortear el creciente muro de restricciones comerciales y aranceles** frente a las exportaciones masivas que ya levantan la Unión Europea, Estados Unidos y otro puñado de países alertados por la sobrecapacidad china en estos sectores.

Puntualidad

Para el buen desarrollo del programa y por respeto hacia el resto de viajeros, debemos ser siempre **superpuntuales** y respetar en todo momento los horarios establecidos por el guía. Debéis tener siempre presente que nuestros programas son bastante intensos, con muchas actividades y visitas, y que cualquier retraso pueden incidir negativamente en el desarrollo del circuito.

Compartir habitación

Los precios están basados en alojamientos en habitación doble. Si viajas solo y quieres compartir habitación, se utilizaría una doble con otra persona que se encuentre en tu misma situación. **En caso de que sólo desees realizar el viaje si compartes habitación, deberás indicarlo al hacer la reserva.**

En algunas ocasiones se pueden utilizar habitaciones triples, aunque no es recomendable, ya que suelen ser en la mayoría de los casos, 2 camas, una de ellas normalmente de matrimonio, a la que se añade una cama mueble, bastante incómoda, y que reduce considerablemente el espacio en la habitación.

Un último consejo

Este es un consejo “comodín”, que engloba varios y que nos vale para todos los países que podamos visitar: olvídate de los prejuicios, abre tu mente, mézclate con la gente, documéntate sobre el país, lee mucho para comprender su historia antigua y reciente, pero también estate alerta para que el mundo te sorprenda; improvisa, atrévete, pierde el miedo, déjate llevar por tu instinto y descubre por tu cuenta. El contacto con otras gentes y culturas te hará más rico, y te ayudará a conocerte mejor a ti mismo. Hacer el viaje inolvidable depende, en gran parte, de ti.

PERO, SOBRE TODO, RECUERDA, TENEMOS UNA SOLA VIDA, ¡APROVECHA EL MOMENTO Y DIFRUTA!



DATOS RELEVANTES DE CHINA



Nombre del Estado: República Popular (de) China.

Nombre oficial: Zhonghua Renmin Gongheguo.

Superficie: Con unos 9.596.900 km², es el cuarto país del mundo en extensión tras Rusia, Canadá y EEUU. Ocupa el 6,5% de la superficie mundial.

Límites: En total, 22.117 km. de fronteras. China tiene frontera con los siguientes países: Vietnam, Laos, Myanmar, Bután, Nepal, India, Pakistán (Cachemira), Afganistán, Tayikistán, Kirguistán, Kazajistán, Rusia, Mongolia, Corea del Norte. Los países más

cercanos que tienen frontera marítima con China son: Corea del Norte, Corea del Sur, Japón, Filipinas, Brunei, Malasia, Singapur, Indonesia y Vietnam.

Población: 1.412.360.000 (2021).

Población española residente en China: 5.154 (2022, INE)

Capital: Pekín (20.463.000 habitantes).

Otras ciudades: Shanghái, Guangzhou, Shenzhen, Hong Kong, Foshan, Tianjin, Chongqing, Wuhan, Harbin, Shenyang, Chengdu, Zhengzhou.

Idioma: La Constitución china establece en su artículo 19 que el Estado promueve el uso nacional del Putonghua (conocido como chino mandarín). Por otro lado, el artículo 4 de la Constitución garantiza la libertad de todos los grupos étnicos de usar sus propias lenguas; hay seis lenguas principales en China, además del mandarín.

Moneda: La moneda oficial de la República Popular China es el Renminbi (RMB), que se traduce como "moneda del pueblo, o Yuan (CNY). El cambio al 29-02-24: 1 euro = 7,80 yuanes.

Religión: Las religiones tradicionales de China son el taoísmo y el budismo; el confucianismo es un sistema de conducta con enorme influencia en la historia del país. Es difícil realizar un cálculo de los practicantes de las distintas creencias, aunque una estimación aproximada sería: taoísmo (aprox. 20 millones); budismo (aprox. 100 millones); cristianismo: católicos (aprox. 5 millones), protestantes, (aprox. 15 millones); musulmanes: (aprox. 20 millones).

División administrativa: 23 Provincias, 5 Regiones autónomas (Tíbet, Xinjiang, Guaxi, Ningxia y Mongolia Interior) y 4 Municipalidades directamente bajo el Gobierno Central (Beijing, Shanghái, Chongqing, Tianjin), además de 2 Regiones Administrativas Especiales (Hong Kong, Macao).

GEOGRAFÍA

En términos topográficos, China se divide claramente en una parte oriental y otra occidental. La parte occidental comprende elevadas mesetas (con una altura media de 3.000 m. en Tíbet y 1.000 m. en Xinjiang) y altas montañas (por encima de los 3.000 metros).

Por el contrario, la parte oriental del país está formada por llanuras y largas cuencas fluviales.

INDICADORES SOCIALES

Densidad de población (hab. por km²) (2021): 147

Esperanza de vida (2020): 78

Tasa crecimiento anual de la población: (2020): 0,49%

Tasa de natalidad: (2020): 8,50/1.000 hab.

INDICADORES ECONÓMICOS

Estructura del PIB: Agricultura, silvicultura y pesca: 7,1%; Industria: 39,0%; Servicios: 53,9%.

Coyuntura económica (2020): PIB per capita (US \$): 10.434,8. PIB absoluto (miles de millones de US \$): 14.722,00; IPC: 2,5%; Desempleo (%): 5,0.

Total exportaciones: 2.590.608 millones USD.

Total importaciones: 2.055.591 millones USD.

Superávit comercial: 535.017 millones USD.

Deuda externa: 2.400.800 millones USD (16.3% PIB).

Distribución del comercio por economías:

- Principales clientes 2020: Estados Unidos: 17.5%; UE 27:15.1%; Japón: 5.5%; Vietnam: 4.4%; Corea del Sur: 4.3%; Alemania: 3.4%; Países Bajos: 3.0%.
- Principales proveedores 2020: UE 27: 12.6%; Taiwán: 9.8%; Japón: 8.5%; Corea del Sur: 8.4%; Estados Unidos: 6.6%; Australia: 5,6%; Alemania: 5.1%; Brasil 4.1%.

Distribución del comercio por productos en 2020 (millones USD):

- Principales exportaciones: Maquinaria eléctrica y equipos: 710.124; Reactores nucleares, caldera y maquinaria aplicada: 440.252; Muebles y ropa de cama: 109.394; Materias plásticas y sus manufacturas: 96.411; Instrumentos y aparatos de óptica: 80.225.
- Principales importaciones: Aparatos y material eléctrico: 548.743; Combustibles, aceites minerales: 267.556; Reactores nucleares, caldera y maquinaria aplicada: 191.964; Minerales, escorias y cenizas: 180.016; Maquinaria médica y óptica: 99.097.

Inversiones por países en 2020 (millones de USD):

- Inversión extranjera directa: Singapur: 7.680; Islas Vírgenes: 5.199; República de Corea: 3.613; Japón: 3.374; Islas Caimán: 2.773; Países Bajos: 2.554; Estados Unidos: 2.304, Alemania:1.354.
- Inversión directa en el exterior: Islas Caimán: 8.562; Islas Vírgenes: 6.975; Singapur: 5.923; Estados Unidos: 3.086; Indonesia: 2.198, Tailandia: 1.882, Vietnam: 1.875; Alemania: 1.375.

SITUACIÓN POLÍTICA

1. Política interior

Desde un punto de vista político, la República Popular de China se articula a través de un sistema dirigido por el Partido Comunista Chino (PCCh), cuyo órgano supremo es el Congreso Nacional, que se reúne cada cinco años y elige un Comité Central, el órgano de mayor poder entre Congresos (celebra dos plenos al año). Entre sesiones, sus funciones son asumidas por el Politburó, compuesto por 25 miembros, cuyo Comité Permanente, compuesto por 7 miembros, es el núcleo de poder dentro del PCCh y, por tanto, del país.

Por su parte, la estructura del Estado viene articulada en torno a la Asamblea Nacional Popular (ANP), la Presidencia del Estado, el Consejo de Estado, la Comisión Militar Central, y el Tribunal Popular Supremo.

El órgano supremo dentro de las instituciones del Estado es la Asamblea Nacional Popular, cuyos miembros se eligen por sufragio indirecto, de entre los miembros de las Asambleas provinciales, eligiéndose los de estas últimas también por sufragio indirecto de entre las Asambleas de nivel inferior; y en las Asambleas de nivel más bajo (municipal, de condado o de distrito) los diputados se eligen por sufragio directo. Desde el XIII Congreso (1987) el número de candidatos en las elecciones a la ANP es superior al de puestos, y al legislar, los miembros de las Asambleas siguen el procedimiento de voto secreto.

En 1978, en el Tercer Pleno del XI Congreso del Partido Comunista Chino, **Deng Xiaoping** lanzó la “política de reforma económica y apertura al exterior”, que supuso el inicio de un proceso gradual de introducción de elementos de la economía de mercado en China. El proceso de reformas iniciado por Deng Xiaoping en 1979 ha dado lugar a un sistema político caracterizado como “socialismo con características chinas”, que se basa, desde el punto de vista económico, en una economía mixta -economía de mercado, pero con predominio de la propiedad pública-; y, desde el punto de vista político, en el liderazgo del Partido Comunista, que ostenta el control de las diversas estructuras políticas.

A lo largo de los años se han ido introduciendo otras reformas políticas de importancia, aunque siempre dentro de la “democracia socialista con características chinas”, que presupone el liderazgo del PCCh. Así, en 1998 se enmendó la Constitución para incluir el concepto de “Estado socialista de derecho”. En el XVI Congreso, en 2002, se adoptó la llamada “teoría de las tres representaciones” (Jiang Zemin), según la cual “el PCCh representa a las fuerzas avanzadas de la producción, las fuerzas avanzadas de la cultura, y las amplias

masas populares”, admitiendo por primera vez a los empresarios privados en el PCCh, con lo que éste pasó a ser un partido interclasista.

En octubre de 2012 se celebró el XVIII Congreso del PCCh, en el que se renovó la composición del Comité Permanente del Politburó del PCCh (actualmente, 7 miembros), la instancia decisoria suprema dentro del Partido y, por tanto, de todo el país. Esta renovación supuso la llegada al poder de la llamada “quinta generación”, la formada por aquellos dirigentes nacidos en los años cincuenta. **Xi Jinping** fue elegido Presidente de la República Popular China a partir del 14 de marzo de 2013.

En octubre de 2017, se celebró el XIX Congreso del PCCh, cuyo principal resultado fue la confirmación de la primacía política del Secretario General del PCCh y Presidente del país, Xi Jinping. China entró en una “nueva era de socialismo con características chinas”. El Congreso del Pueblo eliminó el límite presidencial de dos mandatos. En julio de 2021, se celebró el centenario de la creación Partido Comunista chino. En noviembre de 2021, tuvo lugar la reunión plenaria (VI Pleno) del Comité Central del PCCh, que tuvo como uno de sus resultados fundamentales la adopción de una resolución sobre los “grandes logros y experiencia histórica de la centenaria lucha del Partido”. Tan sólo otros dos presidentes adoptaron durante su mandato resoluciones similares: el propio Mao, fundador de la República Popular, y Deng Xiaoping en 1981, artífice de la “apertura y reforma” de China.

En octubre de 2022, tuvo lugar el 20º Congreso Nacional del Partido Comunista de China, que concluyó con la elección de los miembros del 20º Comité Central, y de la 20ª Comisión Central de Disciplina e Inspección. Posteriormente, el Primer Pleno del Comité Central confirmó la reelección (para un tercer mandato) de Xi Jinping como Secretario General del Partido Comunista de China, así como Presidente de la Comisión Militar Central. Asimismo, el Pleno decidió la composición del nuevo Politburó y de la Comisión Militar Central.

En marzo de 2023, se celebró la reunión del pleno de la Asamblea Nacional Popular, y del Comité Nacional de la Conferencia Consultiva Política del Pueblo Chino (“Doble Sesión”), siendo reelegido Xi Jinping como Presidente de la República Popular China para un tercer mandato.

2. Xi Jinping, presidente de la República Popular China

Cargos: Secretario General del Partido Comunista Chino (desde 15 de Noviembre de 2012); Presidente de la República o Jefe de Estado (desde 14 de Marzo de 2013); y Presidente de la Comisión Militar Central (desde 15 de Noviembre de 2012).

Nació el 15 de junio de 1953 en Pekín. Su familia es originaria de la provincia central de Shaanxi. Proviene de una familia muy ligada al Partido, pues su padre era Xi Zhongxun, veterano del Ejército Rojo que formó parte de la primera generación de líderes de la República Popular, aunque padeció las purgas de la época y fue encarcelado. Xi Jinping tuvo una juventud difícil, como consecuencia de la purga de su padre y durante la Revolución Cultural fue enviado, como muchos otros jóvenes, a trabajar al campo durante años.

Fue admitido en la Liga Comunista de la Juventud en 1971, y en el partido, en 1974. En 1975 pudo regresar a Pekín y comenzó sus estudios de Ingeniería Química en la Universidad de Tsinghua. Desde 1979 a 1982 fue el secretario de Geng Biao (antiguo subordinado y amigo de su padre), que entonces ocupaba el cargo de viceprimer Secretario General de la Comisión Militar Central, dotándole de cierta formación militar. En 1982, fue enviado al condado de Zhengding (en la provincia de Hebei) como Delegado del Comité Condal del Partido Comunista de Zhengding, siendo ascendido a Secretario del mismo comité en 1983. Desde entonces y hasta su elección como Vicepresidente de la República en 2008, Xi ocupó cargos políticos en varias provincias (Shaanxi, Hebei, Fujian –Gobernador en 1999- y Zhejiang –Secretario del Partido en 2002), siendo finalmente transferido a Shanghái como Secretario del Partido en 2007 (donde sustituyó a Chen Liangyu, acusado de corrupción). Fue nombrado miembro del Comité Permanente del Buró Político del Comité Central del Partido Comunista de China en octubre de ese mismo año.

Fue elegido Vicepresidente de la República el 15 de marzo de 2008, involucrándose desde entonces en un gran número de materias, como la preparación de los Juegos Olímpicos de 2008 o la representación del Gobierno en los asuntos con Hong Kong y Macao. También asumió el cargo de Presidente de la Escuela Central del Partido.

En noviembre de 2012, fue elegido Secretario General del Partido y Presidente de la Comisión Militar Central. Desde entonces, su discurso político ha estado marcado por la referencia a un “Sueño Chino”, un sueño de una “nación fuerte”. Fue elegido Presidente de la República el 14 de marzo de 2013, reuniendo los cargos de Presidente de la República, Secretario General del Partido Comunista y Presidente de la Comisión Central Militar.

En octubre de 2017, fue reelegido en sus responsabilidades al frente del Partido Comunista y del país.

El día 11 de marzo de 2018 el Comité Central del Partido Comunista de China votó a favor de la reforma de la Constitución que permitirá a Xi Jinping presentarse indefinidamente a la reelección, acabando con el límite de dos mandatos que se encontraba en vigor. Asimismo, en el Congreso Nacional del Partido en octubre de 2022, fue reelegido para un tercer mandato como Secretario General del Partido y Presidente de la Comisión Militar Central.

En marzo de 2023, fue reelegido como Presidente de la República para un nuevo mandato de 5 años.

A lo largo de su presidencia ha emprendido una amplia campaña anticorrupción la cual ha sido considerada como la mayor “purga” de oponentes desde los tiempos de Mao. Las sanciones han afectado a más de un millón de personas. Esta política anticorrupción lo ha hecho muy popular en China.

Los **principales desafíos para el Presidente Xi** continúan siendo la rivalidad con Estados Unidos, la transformación económica del país, la cuestión de Taiwán, y la gestión de salida de la epidemia del Covid-19. Precisamente, durante 2022, la lucha contra la pandemia fue un elemento central, lo que llevó a la continuación de las estrictas medidas de control interno y del cierre del país al exterior durante prácticamente todo el año. No obstante, a finales de 2022, se anunció la apertura de las fronteras exteriores a partir de enero de 2023, y la relajación de las medidas contra la epidemia.

3. Política exterior

La Constitución de la R.P. China establece en su Preámbulo 5 principios básicos que rigen su política exterior: respeto mutuo a la soberanía e integridad territorial; no agresión; no injerencia en asuntos internos de otros Estados, igualdad y beneficio mutuo y coexistencia pacífica en el desarrollo de las relaciones diplomáticas e intercambios económicos y culturales con otros países.

China es miembro de todos los organismos institucionales de Naciones Unidas y miembro permanente del Consejo de Seguridad. China es desde 2001 miembro de la Organización Mundial del Comercio (OMC). En el Fondo Monetario Internacional (FMI) figura, junto con EE.UU., Alemania y Japón, como uno de los países con mayor peso, y ha obtenido la inclusión del Renminbi en la cesta de divisas de referencia para los derechos especiales de giro (DEG), junto al dólar de EE. UU., el euro, el yen japonés y la libra esterlina.

Es también miembro del G-20; es miembro originario e impulsor del grupo de los BRICS (nuevas economías emergentes), así como de organizaciones de carácter regional orientadas al diálogo en el ámbito de la seguridad y de la cooperación política, como es la Organización de Cooperación de Shanghai (SCO), y la Conferencia Asiática para la Creación de Instrumentos de Confianza (CICA).

En el curso de los últimos años, China ha llevado a cabo importantes iniciativas, como la creación del Banco Asiático de Infraestructuras e Inversiones, de las Rutas (marítima y terrestre) de la Seda, o el Banco de los BRICS, y ha acogido importantes citas internacionales, como la Cumbre de APEC de 2014, la Cumbre del G-20 en 2016, la COP15 sobre Biodiversidad en 2021, y los Juegos Olímpicos de Invierno en febrero de 2022. Durante 2021 y 2022, China ha propuesto la Iniciativa Global para el Desarrollo y la Iniciativa Global de Seguridad.

China reclama para sí la soberanía de buena parte del Mar del Sur de China, lo que ha ocasionado importantes diferencias con Vietnam, Filipinas, Malasia, Brunei, Taiwán o Indonesia. Del mismo modo, mantiene un fuerte contencioso con Japón en relación a las islas Daiyou/Senkaku, en el llamado Mar del Este, y diferencias con la República de Corea respecto de otros accidentes geográficos.

En el **conflicto entre las dos Coreas**, China juega un papel de gran relevancia por su relación especial con Corea del Norte. Su apoyo económico es esencial para el régimen de Pyongyang.

La relación con **Rusia** ha mejorado en gran medida en el curso de los últimos años, como se manifiesta en el seno del CSNU y en distintos contextos regionales, así como a través de la sintonía entre sus actuales

presidentes. La invasión de Ucrania por Rusia en febrero de 2022 no ha supuesto, por el momento, una modificación sustantiva de las relaciones bilaterales entre Pekín y Moscú.

Con la **India**, otro potente vecino, la relación ha ido ampliándose y creciendo en intensidad, si bien existe una cierta desconfianza entre ambos países, que se ha materializado en algunos choques fronterizos en Doklam.

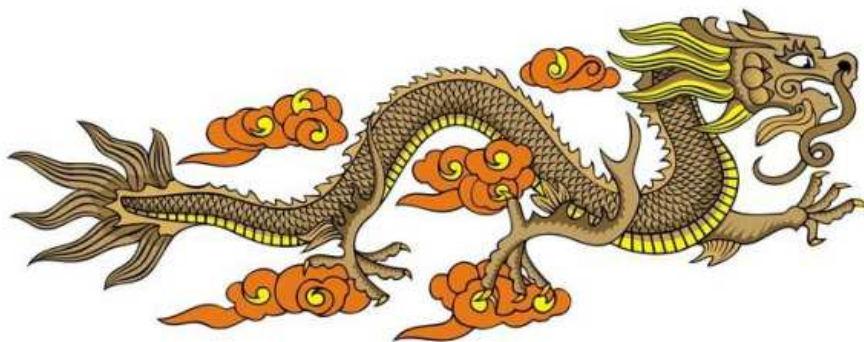
Las relaciones de China con la **Unión Europea** están enmarcadas en una voluntad de diálogo y asociación cada vez más estrecha y diversificada. El año 2015 marcó el 40º aniversario del establecimiento de relaciones diplomáticas entre ambas partes. Se celebran Cumbres anuales y numerosos encuentros entre Comisarios y miembros del Ejecutivo chino, y la tendencia es una mayor institucionalización de estos encuentros como, por ejemplo, los cerca de 70 diálogos establecidos entre la UE y China. En noviembre de 2013, se adoptó la Agenda 2020 como documento marco que regiría la relación a lo largo de los próximos 10 años. Contemplaba la conclusión de un Convenio para la Liberalización de las Inversiones entre China y la UE y la introducción de nuevos mecanismos de diálogo junto a los ya existentes: Comercio, Industria, Educación, Cooperación al Desarrollo, entre los que destaca el Diálogo de Alto Nivel en Tecnología, en Seguridad y Defensa, en Urbanismo y Medio Ambiente, Migraciones y Movilidad y Justicia, Estado de Derecho, y Derechos Humanos. En 2019, la UE adoptó una nueva estrategia con respecto de China, en la que desarrolla los conceptos de “socio, competidor y rival sistémico”.

SITUACIÓN ECONÓMICA

En 2022, la economía china creció un 3% (el objetivo fijado por las autoridades a principios de año fue el 5.5%), el menor en las últimas décadas. Esta ralentización económica se debió a una serie de factores, entre los que se encuentran la situación provocada por la pandemia del Covid-19, los problemas del mercado inmobiliario y el aumento del desempleo, en un contexto de débil demanda interna, y a una mayor debilidad de las exportaciones.

El objetivo de crecimiento fijado por el Gobierno para 2023 es de un 5% del PIB, con un déficit del 3% en las cuentas públicas. Asimismo, el Gobierno ha fijado como prioridad para este año la recuperación post-covid y la expansión del consumo, la atracción de capital privado, junto con la creación de 12 millones de puestos de trabajo en las ciudades (siendo el objetivo que el desempleo urbano no sobrepase el 5.5%).

Como antecedente, la economía china creció un 8,1% interanual en 2021, la cifra más alta en una década, por encima del objetivo del 6% de objetivo marcado por las autoridades. Este crecimiento se debió principalmente al aumento del comercio exterior, donde China registró un superávit de 676.400 millones de USD (un incremento superior al 30% respecto al año anterior). El XIV Plan Quinquenal (2021-2025) incluye la llamada “Circulación Dual”, que implica la realización de reformas estructurales con objeto de incentivar la producción y el consumo interno, reduciendo la dependencia del sector exterior.



La acupuntura, ciencia milenaria



La acupuntura es una técnica milenaria de la medicina tradicional china, que ha ganado reconocimiento en todo el mundo por su capacidad para aliviar diversos síntomas y promover el bienestar general.

¿Qué es la Acupuntura?

La acupuntura consiste en la inserción de agujas extremadamente finas en puntos específicos del cuerpo, conocidos como puntos de acupuntura. Esta técnica se basa en la medicina tradicional china y se utiliza para tratar una variedad de problemas de salud, desde el dolor crónico hasta el estrés. La medicina china tradicional explica la acupuntura como un método para equilibrar el flujo de energía vital, conocido como «Chi» o «Qi», a través de canales llamados meridianos. Al insertar las agujas en estos puntos estratégicos, se busca restaurar el equilibrio energético del cuerpo. Múltiples investigaciones muestran que la acupuntura desencadena una respuesta neuroendocrina que activa cascadas de opioides endógenos.

En contraste, muchos acupunturistas occidentales interpretan los puntos de acupuntura como lugares para estimular nervios, músculos y tejidos conectivos, lo que puede ayudar a liberar analgésicos naturales del cuerpo y promover la curación. La comunidad médica se está abriendo a la utilización de la acupuntura como una terapéutica no farmacológica complementaria a la práctica médica habitual.

Historia y Orígenes de la Acupuntura

Descubierta hace más de 7.000 años, pasó de forma oral de una generación a otra. La primera referencia escrita de la acupuntura es de un texto del año 100 a.C. En él aparece un diálogo entre el gran emperador amarillo y un sirviente que le cura de una extraña afección que no había podido ser tratada por los médicos de su corte. Con este hecho comenzó el interés por la acupuntura, y se decidió recogerlo de forma escrita.

Textos inéditos, recuperados en 1975 en una tumba de la dinastía Han Occidental sellada en el 165 d.C., contienen la primera imagen detallada del sistema vascular de la literatura china. Los canales, vasos o meridianos energéticos eran vistos como estructuras orgánicas llenas de sangre y Qi (energía, movimiento). Las enfermedades se identificaban determinando los canales energéticos corporales, cuya trayectoria o curso coincidía con la presentación de dolor o molestia. Se pensaba que con la extracción de sangre desde el canal y del tejido adyacente también se eliminaba el patógeno, el factor o la sustancia causante de la enfermedad. Algún tiempo después, se descubrió que el Qi podía verse afectado aun cuando un punto en el cuerpo se perforaba sin sangrar. A partir de aquí, la acupuntura se desarrolla como una rama de la medicina china.

Esta técnica no sería introducida en Europa hasta el siglo XVI. El 16 de noviembre de 2010, la **UNESCO** declaró la **acupuntura y la moxibustión chinas** como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

La **manopuntura** fue descubierta en 1971 por el Doctor Yu Tae U cuando, casi por casualidad, encontró un punto sensible en el dedo medio de la mano que al puncionarlo ayudaba a reducir el dolor de cabeza. En

1975, se empieza a difundir por Corea, aplicándose con bases de la acupuntura china. Es un tratamiento muy efectivo ya que, no sólo se va a buscar el síntoma de la enfermedad sino también su causa.

Principios Fundamentales de la Acupuntura

La acupuntura se basa en varios principios clave de la medicina tradicional china:

Teoría del Yin y el Yang: equilibrio entre dos fuerzas opuestas pero complementarias.

Concepto de Qi (energía vital): energía que fluye a través de meridianos en el cuerpo.

Sistema de Meridianos y Puntos de Acupuntura: más de 360 puntos a lo largo de 14 meridianos principales.

Cinco Elementos: Madera, Fuego, Tierra, Metal, Agua, que influyen en la salud y el equilibrio.

Técnicas de Aplicación

La acupuntura incluye varias técnicas:

Inserción de Aguja: utilización de agujas finas insertadas en puntos específicos.

Moxibustión: aplicación de calor sobre los puntos de acupuntura.

Electroacupuntura: estimulación eléctrica de las agujas.

Acupresión: Aplicación de presión manual en puntos específicos.

Ventosas: uso de ventosas para mejorar la circulación.

Beneficios de la Acupuntura

La acupuntura ofrece una amplia gama de beneficios, entre ellos:

Alivio del Dolor: eficaz para tratar dolor crónico como dolor de espalda, cuello, migrañas y artritis.

Reducción del Estrés y Ansiedad: ayuda a aliviar los síntomas de ansiedad y depresión.

Mejora de Problemas Digestivos: alivia náuseas, vómitos y otros problemas gastrointestinales.

Aumento de la Fertilidad: beneficiosa para mejorar la fertilidad en hombres y mujeres.

Alivio de Síntomas Menstruales: reduce los calambres y molestias asociadas con la menstruación.

Mejora del Sueño: beneficiosa para tratar el insomnio y otros trastornos del sueño.

Tratamiento de Alergias y Problemas Respiratorios: alivia los síntomas de alergias y rinitis alérgica.

Riesgos y Precauciones

Como la acupuntura se basa en la inserción de agujas que penetran la piel, la seguridad depende de las condiciones de esterilidad y la asepsia de la técnica. Se trata de una técnica segura en manos entrenadas, sujeta a efectos adversos menores, aunque hay que considerar lo siguiente:

Efectos Secundarios Comunes: dolor leve en el sitio de inserción, sangrado menor, moretones, y mareos.

Contraindicaciones: informa a tu acupunturista si tienes un trastorno de sangrado, un marcapasos o estás embarazada.

Preparación: no se necesita preparación especial, pero siempre consulta a un profesional de la salud antes de comenzar el tratamiento.

Proceso de Tratamiento

Durante una sesión de acupuntura:

1. **Inserción de Aguja:** las agujas se insertan en puntos específicos del cuerpo. La sensación suele ser mínima.
2. **Manipulación de Aguja:** el acupunturista puede mover las agujas o aplicar calor/impulsos eléctricos.

BREVE HISTORIA DE CHINA

El hombre de Pekín (*Homo erectus pekinensis*), un fósil de cráneo descubierto en 1927 d.C. cerca de Pekín, vivió en el área entre 700.000 a 200.000 años atrás y el hombre de Yuanmou (*Homo erectus yuanmouensis*), cuyos restos fueron encontrados en Yuanmou en 1965 d.C., habitó la Tierra hace 1.7 millones de años. La evidencia descubierta con estos hallazgos muestra que estos primeros habitantes sabían cómo hacer herramientas de piedra y usar fuego.

Orígenes de la Civilización China

China es una de las cuatro civilizaciones antiguas del mundo. En general, se ha aceptado que la “Cuna de la civilización” china es el Valle del río Amarillo, que dio albergue a muchos pueblos y comunidades agrícolas tempranas alrededor del 5000 a.C. Su historia escrita se remonta a la Dinastía Shang (1600-1046 a.C.), hace más de 3.000 años. Previamente, lo que sabemos se debe a leyendas y evidencia prehistórica. La **antigua era** de China fue alrededor de 1600-221 a.C. La **era imperial** fue entre 221 a.C. – 1912 d.C., desde la unificación de China bajo el dominio de Qin hasta el final de la Dinastía Qing, la **era de la República** de China desde 1912 y la **era moderna** de China desde 1949.

I. China prehistórica – hasta alrededor de 1600 a.C.

La cronología de la China prehistórica se divide en la Edad Paleolítica, la Edad Neolítica y la Edad del Bronce. Al no contar con algún registro histórico confiable, la mayoría de lo que se ha reconstruido sobre la vida prehistórica en China proviene de la especulación en base a los hallazgos en los sitios arqueológicos y las reliquias desenterradas.

La Dinastía Xia (hacia 2070 – 1600 a.C.): principios de la Edad de Bronce China

La primera dinastía en la antigua China. Se cree que la Dinastía Xia consistía en varios clanes, que vivían a lo largo del Río Amarillo. La mayor parte de la evidencia sobre la Dinastía Xia, incluido su nombre, es quizás sólo una leyenda.

II. China Antigua (hacia 1600 – 221 a.C.)

La civilización china tuvo sus inicios a lo largo del Río Amarillo en la era Shang, y se extendió desde allí cuando la cultura de la edad de bronce alcanzó su apogeo. Entonces, las filosofías tradicionales chinas, como el confucianismo y el taoísmo, se desarrollaron en la época feudal de Zhou, a medida que China se expandía en territorio y población.

La antigua China finalmente se fracturó en reinos combatientes durante 200 años, y su reunificación marcó el comienzo de la era de la China Imperial.

La Dinastía Shang (hacia 1600 – 1046 a.C.)

La Dinastía Shang fue la primera en contar con restos de registros históricos: inscripciones en huesos y objetos de bronce. Su capital era Yin y su territorio se encontraba entre los tramos inferiores de los Ríos Amarillo y Yangtze.

La Dinastía Zhou (1045 – 221 a.C.)

Surgieron las principales filosofías y religiones que fueron la base de la creencia china en épocas posteriores, como el confucianismo y el taoísmo. Esta era se dividió en tres periodos: la Dinastía Zhou Occidental (1045 – 771 a.C.); el Período de las Primaveras y Otoños (770 – 476 a.C.) y el Período de los Reinos Combatientes (475 – 221 a.C.). Marcó la transición de la sociedad tribal a la sociedad feudal.

III. China Imperial (221 a.C. – 1912 d.C.)

Este período constituye la mayor parte de la historia china. Con el ascenso y la caída cíclica de las dinastías, la civilización china se nutrió y prosperó en tiempos de paz, y se reformó después de las rebeliones y conquistas.

1) Inicios (221 a.C. – 581 d.C.)

Se asientan las bases de lo que será la historia china, creándose ya un estado chino fuerte, centralizado y unificado. El primer emperador toma para sí el nombre de *huángdì*, que aunque es traducido como emperador, tiene connotaciones religiosas, y que todos los monarcas chinos posteriores utilizarán.

La Dinastía Qin (221 – 206 a.C.)

La breve Dinastía Qin fue la primera en unir a China como un país bajo el mando de un emperador, en lugar de clanes gobernantes. Qin Shi Huang unió China al conquistar los otros reinos en guerra, gobernando con mano de hierro. Fue la primera y más corta dinastía imperial en China, unificó la moneda, los pesos y medidas, el lenguaje escrito y fue famosa por sus grandes proyectos de construcción como la Gran Muralla y el Ejército de Terracota. A la muerte del primer emperador, Liu Bang, un líder campesino, derrocó al régimen de Qin y estableció la Dinastía Han.

La Dinastía Han (206 a.C. – 220 d.C.)

Supone la continuación de la dinastía Qin, aunque menos extremista. La dinastía imperial más larga, conocida por iniciar el comercio de la Ruta de la Seda, conectando a China con Asia Central y Europa. Durante la era Han, la agricultura, la artesanía y el comercio tuvieron un desarrollo apreciable. Durante el reinado del Emperador Wudi (140-87 a.C.), el régimen de Han experimentó su mayor prosperidad. El país multiétnico se hizo más unido durante el régimen de Han.

La Edad Media de China: Oscurantismo (220 – 581)

La decadencia de la Dinastía Han ocasionó que se generara el Período de los Tres Reinos (220 – 265). La Dinastía Jin luego conquistó la mayor parte de China (265 – 420), pero su poder fue tenue y China nuevamente se fracturó en las Dinastías del Sur y del Norte (420 – 589).

2) Edad Media (581 – 1368)

La edad media de China experimentó un crecimiento constante a lo largo de una serie de cambios de régimen. China pasó de ser cuatro Reinos Combatientes a ser la nación más sofisticada culturalmente y desarrollada tecnológicamente. Finalmente, fue consumida por el ascenso y la caída del Imperio Mongol, que se extendió a Europa.

La Dinastía Sui (581 – 618)

Se necesitó una dinastía que recordara el poder y la visión de la dinastía Qin para reunir a China: la Dinastía Sui sentó las bases de la era medieval más estable de China.

En 581, Yang Jian usurpó el trono en el norte y, como el Emperador Qin Shi Huang, unió el resto de China bajo la Dinastía Sui. Su reinado fue corto e intenso, con grandes conquistas y logros, como el Gran Canal y la reconstrucción de la Gran Muralla. Se considera junto con la siguiente Dinastía Tang (618 – 907) como una gran era china.

La Dinastía Tang (618 – 907)

Con la Dinastía Tang llega la edad de oro para la poesía, la pintura, la cerámica vidriada tricolor y la impresión con prensa de madera. Su máximo esplendor lo alcanzó con Li Shimín (598-649) el segundo emperador de la dinastía.

Período de las Cinco Dinastías y los Diez Reinos (907 – 960)

A continuación, llegaría este período inestable y de división, antes de que uno de los reinos del norte derrotara a sus vecinos y estableciera el control de una China más pequeña.

La Dinastía Song (960 – 1297)

Durante la Dinastía Song, la industria de la artesanía y el comercio interno y externo se dispararon. Muchos comerciantes y viajeros llegaban del extranjero. Los “cuatro grandes inventos” del pueblo chino de la antigüedad (el papel, la impresión, la brújula y la pólvora) se desarrollaron aún más durante la Dinastía Song.

La Dinastía Song coexistió con la **Dinastía Liao (907 – 1125)** en el noreste y la **Dinastía Xia Occidental (1038-1227)** en el noroeste. La era Song fue un período de avances tecnológicos y de prosperidad.

La Dinastía Yuan (1279 – 1368) – Dominación mongola

En 1206, Genghis Khan unificó todas las tribus de Mongolia, fundó el Imperio mongol y conquistó una franja sin precedentes de Asia. Desde 1271 hasta 1279, su nieto, Kublai Khan, finalmente conquistó la China de Song y fundó la Dinastía Yuan. Hizo que Dadu (la actual Pekín) fuera la capital de la primera dinastía dirigida por extranjeros en China.

El comercio, el desarrollo tecnológico y la introducción de países extranjeros continuaron bajo el dominio mongol. Marco Polo de Venecia viajó por China y a su vuelta describió la cultura y las maravillas de China.

3) Las Dinastías finales (1368 – 1912)

En las Dinastías Ming y Qing, la estructura social imperial (la clase real/ rica, la clase académica, la clase obrera y los esclavos) y los exámenes imperiales continuaron. Sin embargo, se volvieron cada vez más inadecuados en los períodos de exploración, colonización e industrialización.

La Dinastía Ming (1368 – 1644)

En 1368, Zhu Yuanzhang reemplazó el decadente imperio mongol en China con la Dinastía Ming. Fue la última dinastía étnica china, intercalada entre dos extranjeras. Cuando su hijo y sucesor, Zhu Di, ascendió al trono, comenzó a construir la Ciudad Prohibida en Pekín. En 1421, oficialmente convirtió a Pekín en su capital.

Fue un período de fuerza y gran prosperidad, que desfalleció debido a los desastres naturales y el liderazgo codicioso, como lo habían hecho tantas dinastías antes.

La Dinastía Qing (1644 – 1911)

A finales de la Dinastía Ming, los manchúes en el noreste de China crecieron en fuerza. Los manchúes atacaron China durante tres generaciones seguidas y finalmente fundaron la Dinastía Qing. Los dos emperadores más famosos de la Dinastía Qing fueron el Emperador Kangxi (1661 – 1772) y el Emperador Qianlong (1735 – 1796). Sus reinados fueron “una edad de oro de prosperidad”. Sin embargo, la última dinastía china se redujo a ser un condado semi-colonial, desde la primera Guerra del Opio en 1840. El territorio moderno de China fue establecido durante esta era.

IV. La era de la República de China (1912 – 1949)

La Revolución Republicana de 1911, liderada por Sun Yat-sen, puso fin al gobierno de la Dinastía Qing. Sin embargo, la República de China no pudo establecerse firmemente en toda China, ocasionando una guerra civil que siguió durante décadas.

V. China Moderna (1949 – Presente)

Desde la fundación de la República Popular de China en 1949, China entró en una era comunista de estabilidad, con la política de Reforma y Apertura de 1978 que trajo consigo el fenomenal crecimiento económico de China.