

最美书系  
ZUIMEI SHUXI

# 世界最美海岛

*shijie zuimei haidao*

良卷文化 编著



重庆大学出版社  
<http://www.cqup.com.cn>

最美书系

ZUIMEI SHUXI

# 世界最美海岛

*shijie zuimei haidao*

良卷文化 编著



重庆大学出版社

## 内容提要

世界拥有众多浩瀚的蓝色海洋，一座座风光迤逦的海岛如繁星般洒落在海面上。它们多姿多彩，有的充满原生态，有的洒满了阳光，有的有着灿烂的人文风情。哪一处才是安放心灵的最美港湾？本书从欧洲、亚洲、非洲、美洲、大洋洲5大洲中精选了37座海岛，将各个海岛最具特点和最奇妙的一面呈现出来，让读者感受海岛之美。

### 图书在版编目（CIP）数据

世界最美海岛/良卷文化编著. —重庆：重庆大学出版社，2015.8

ISBN 978-7-5624-9103-3

I. ①世… II. ①良… III. ①岛—旅游指南—世界

IV. ①K910.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第109233号

## 世界最美海岛

良卷文化 编著

责任编辑：范莹 版式设计：范莹

责任校对：谢芳 责任印制：赵晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人：邓晓益

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编：401331

电话：(023) 88617190 88617185（中小学）

传真：(023) 88617186 88617166

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：[fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn)（营销中心）

全国新华书店经销

重庆长虹印务有限公司印刷

\*

开本：787×1092 1/16 印张：16 字数：287千

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9103-3 定价：45.00元

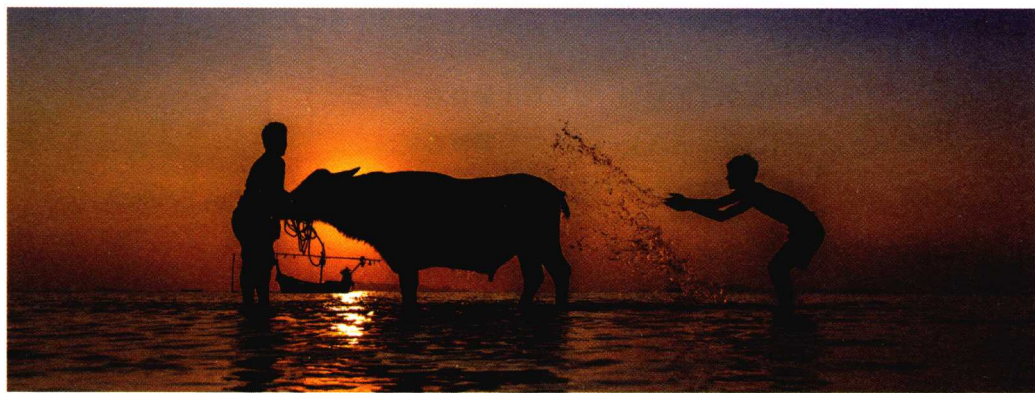
---

本书如有任何印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书，违者必究

# 邂逅最美海岛， 让心情和风景一样美好

*Encounter the most beautiful islands,  
Let the mood and scenery as wonderful*



也许，每个人都会热切地盼望投入大海的怀抱，像一条鱼一样自由自在地徜徉其中，快乐地探寻着缤纷的海底世界。

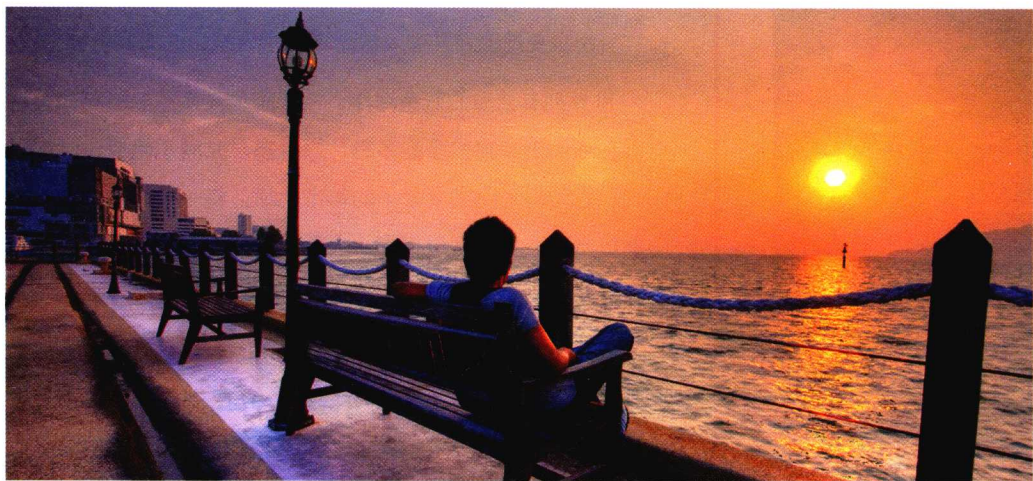
世界拥有浩瀚的蓝色海洋，一座座风光迤邐的海岛如繁星洒落在海面上。它们多姿多彩、原生态，充满了热情、洒满了阳光，它勾起人们逃离繁华的都市生活，将一颗被羁绊已久的心解放出来，与之真情相拥。大千世界，何处才是安放心灵的最美港湾？

于是就有了这册《世界最美海岛》。本书从欧洲、亚洲、非洲、美洲、大洋洲五大洲中精选了37座海岛，将各个海岛最具特点和最奇妙的一面解剖出来，跃然纸上。“最美海岛”，

美的不仅是海岛的一山一水、一草一木，也美在它的一城一村、一人一事。翻开本书，这里有最纯净的碧海蓝天，有细腻如粉的沙滩，有壮丽惊艳的神圣火山，有不染世俗的原村部落，有淳朴无华的民风，也有热闹非凡的节日庆典……每一个海岛都有它的相似之处，也各具美丽与特色。或许，你不需要刻意去感受，随心而去便能收获满眼美的享受，获得终生难忘的人生体验。如果劳烦的工作、琐碎的生活让你有些疲累，那么就拾起本书，让心先行出发吧。

此外，本书秉承美图配美文的原则，以呈现出最直观、生动、立体的海岛。阅读时，不仅能享受一场视觉的饕餮盛宴，也能让心情在一字一句间得到最惬意的舒展。

本书的作者为曹娟、刘睿欣、罗巨浪、王锐、李曦、张琛、肖庆、罗凯旋、沙晓云、殷娅玲、张跃媛、殷勤、廖秀茜、廖秀毅、周梁开、钟为文、周兴会、殷雪尘、杨素英、赵晓红、苏碧水、罗燕、曹晓琴、田词，本书的版式设计为邹胜利，图片由 Sh.k 图库提供。





亚洲

Asia

## 巴厘岛

在人间天堂，品味“巴厘岛式”生活 003

## 龙目岛

在海滩与火山中，享受淳朴风情 009

## 长滩岛

充满冒险的浪漫之旅 017

## 巴拉望岛

海上的伊甸园，纯净的处女地 023

## 薄荷岛

山与海的邂逅，自然与人文的相逢 029





## 杜马盖地

可以与鲸鲨共舞，也可以体验科学之秘 037

## 苏梅岛

热情多姿的海岛，古朴浪漫的享受 043

## 甲米岛

在佛文化下惬意生活，在峭壁间挑战勇气 051

## 象岛

探秘丛林深处，在大海中与象嬉戏 059



## 普吉岛

一洗身心疲惫，感受泰式慢生活 065

## 热浪岛

在宁静的海岛，演绎红尘俗世 071

## 兰卡威

在鹰的国度，体味海岛的多彩风情 077

## 沙巴岛

在上天的水族馆，聆听母系族群的故事 085

## 邦咯岛

自然与人文交织的世外桃源 090

## 冲绳岛

享受清新海岛美景，感受多彩礼仪之地 095

## 马尔代夫

瑰丽的海岛，浪漫的水上屋 101

## 济州岛

变身韩剧主角 寻觅岛中浪漫 107

## 斯里兰卡

虔诚的佛教净土，古老而安宁的国度 113

## 欧洲

Europe

### 克里特岛

爱琴海上的神话王国 121

### 法罗群岛

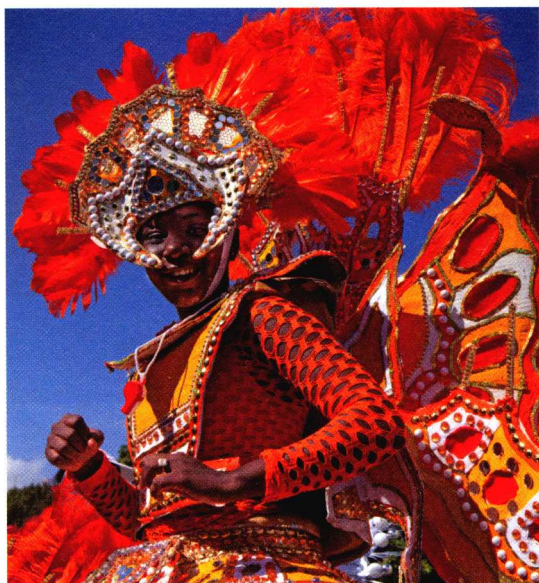
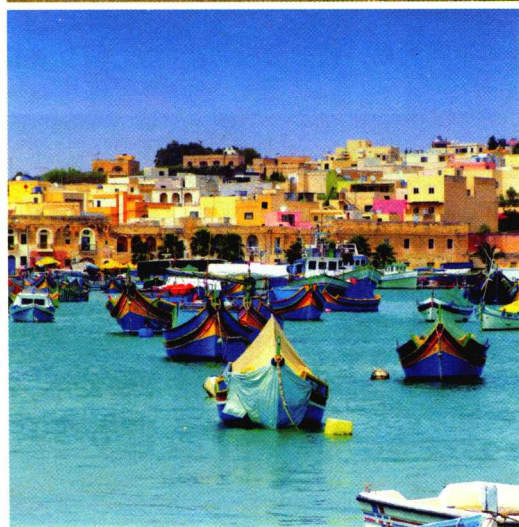
灵魂栖居的驿站，最宁静的北欧港湾 127

### 马耳他

地中海的心脏，落满沧桑的古老城池 133

### 斯瓦尔巴德群岛

北冰洋上散发着生命余温 141



## 美洲

America

### 复活节岛

神秘的石像之乡，奇异的“鸟人”遗俗 149

### 巴哈马群岛

去海盗的故乡，寻找海明威的记忆 155

## 大洋洲

Oceania

### 斐济

扶桑盛开的岛屿，“风情万种”的戴花男子 163

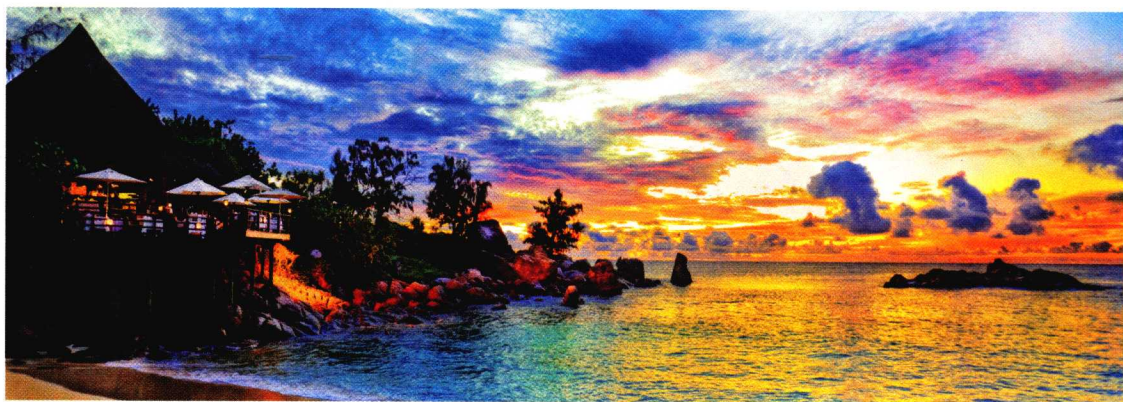
### 大溪地

在栀子的馨香中，寻找高更的足迹 169

### 瓦努阿图

勇气，在于攀登火山，在于跳台蹦极 177





**非洲** Africa

**塔斯马尼亚岛**  
世界尽头，“魔鬼”之乡 183

**塞班岛**  
可以畅快潜水，也可以听鸟观潮 191

**夏威夷**  
太平洋上的珍珠，壮美的火山之城 197

**关岛**  
浪漫美地，流传着“梁祝”式的传说 203

**帕劳群岛**  
星子般洒落的岛群，飘悠着万千水母 209

**大堡礁**  
掬一捧珊瑚礁间的浪漫，装点甜蜜爱情 215

**毛里求斯**  
跳一支塞卡舞，捧回一杯七彩土 221

**桑给巴尔**  
丁香盛开的伊甸园，在一千零一夜的神话中 229

**塞舌尔**  
鲜为人知的伊甸园，生长着圣果海椰子 235

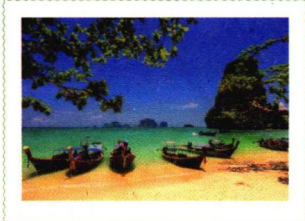
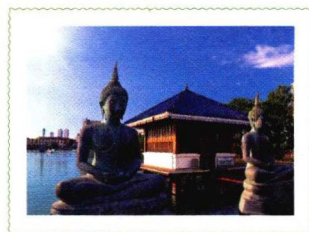
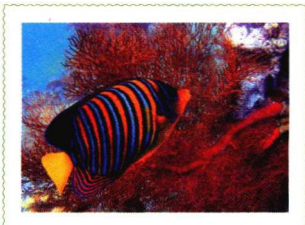
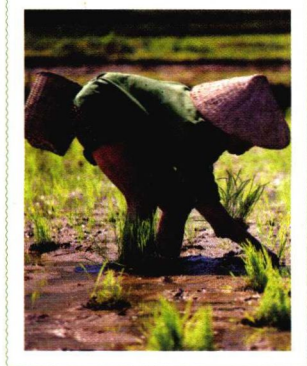
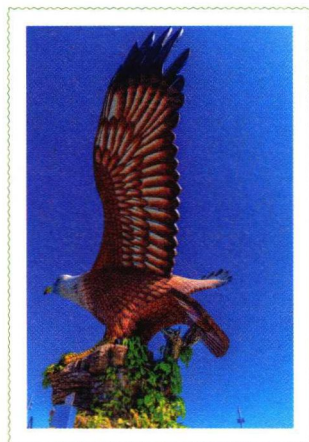
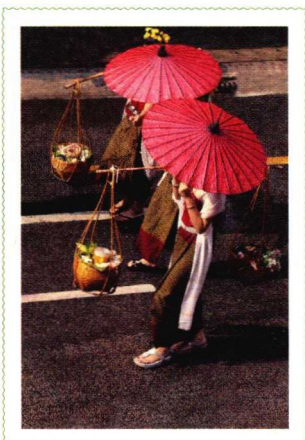
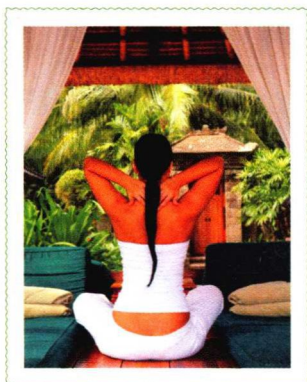
**马达加斯加**  
世界第四大岛，狐猴最后的避难所 243



# 亚洲

## Asia

某一天，  
不由自主地  
向洒满阳光的地方  
一路狂奔，  
只为尽早与它温情相拥。





# 巴厘岛

## 在人间天堂，品味“巴厘岛式”生活

若每座海岛都是上苍倾力打造的人间天堂，那么拥有着广阔沙滩、迷人落日、丰茂稻田和热情洋溢的原住民的巴厘岛，一定是天堂中的世外桃源。巴厘岛坐落于印度洋上的爪哇岛东端，温和的雨季让这里芬芳似锦、繁花艳丽；独特的芳香 Spa 被这里的原住民们拿捏得游刃有余。

冲浪者乐于在这里乘风破浪，娴静者爱好在田间迎风想象，热情的岛民用独创的舞姿感恩生活，教徒虔诚地跪拜迎接圣水的泼洒……如果说上帝为自己创造了悠闲的花园之城，那么巴厘岛便一定是其中之一。

### 勇者的海滩 夕阳下的艺术家

这里的海宽广而汹涌，它能带来惊涛骇浪的冒险，也能让人感受到勇气的挑战。库塔海滩，这座闻名于巴厘岛的冲浪圣地似乎总能将人们的运动神经发掘而出，即便是不会冲浪也会忍不住冲向那阵阵扑面而来的海浪中。夏季是库塔海滩最好的冲浪季，这个时候的海滩，一改其他季节小家碧玉般的羞羞答答，变得越发热情如火，激昂的浪花甚至让想要晒日光浴的貌美女孩一刻也坐不住。在这里，最活跃的便是携带着冲浪板、在海面乘风破浪的勇士们，一个个挥动着手臂保持水上的平衡，扭动着灵活的腰间来避让袭来的浪花，矫健的身姿驰骋在波涛汹涌的海平面，他们用意志征服着澎湃的风浪，用勇敢的信念描绘出了一道库塔海面上最值得尊敬的风景线。

与库塔海滩相反，努沙杜瓦海滩则是巴厘岛上最幽静的海滩。努沙杜瓦位于市区南部，



宽广而汹涌的大海，是踏浪勇者的战场，正准备去征服追逐而来的惊涛骇浪。

这里没有嘈杂的人群，没有高声的吆喝，柔软的细沙与平静的海洋仿佛就属于自己。你可以端一杯现磨咖啡，在躺椅上静静品尝，也可以在棕榈的浓荫下静启书页，享受微醺海风中的私密时光……若觉得长时间的躺卧让人犯困，那么透亮的海水便是吸引人们下水享受的最佳理由，畅游在海里用手轻轻感受浅滩小鱼群的活力，躺在海面静静吸收阳光赐予的能量……

位于巴厘岛机场南面的金巴兰海滩，则以令人惊叹的落日奇观闻名于世。每到落日时分，这里便会上演一场从金黄到橙红的天色变换秀，余晖下的人们成为了一个个生动的剪影，清晰的轮廓与流畅的线条勾勒出了一幅幅动人画卷。此外，你还在这里看到金巴兰人的古老习俗——在木头制成的传统渔船上出海打渔。每天清晨，金巴兰的岛民们便会撑起木排，在朝霞中出海，直到夕阳西下才会回归，而堆在木排上的海产，则是上天赐予他们的最好礼物。

## 寺庙与圣泉，巴厘岛的古老神圣

早在爪哇岛的夏连特拉王朝时期，佛教与印度教便开始传入巴厘岛，而巴厘岛的居民则以信奉印度教居多，并均在家里设有家庙，社区内也修建了社庙，甚至村子里也拥有村庙，“万庙之岛”的美称也因此得来。然而在这其中，最著名的当属布撒基寺，它位于阿拉贡火山的西南端，被称为巴厘岛最神圣的寺庙，门前的阴阳门永远充当着驱散恶魔的作用，人们认为这堵墙能够将魔鬼挡在门外。神庙内层层叠叠的石雕让人眼花缭乱，它们将人物与故事讲

述得绘声绘色，每一个动作与眼神都令人对历史中的巴厘岛浮想翩翩。60 座殿堂分别供奉着太阳神、海神与树神，这里是巴厘岛人心中的信仰，作为祭品的鲜花也让整个布撒基寺充满着浓浓的爱意。

除了布撒基寺，岛上的另一个神圣之地圣泉庙也拥有着数千年的历史，庙内布满黑色细沙的泉池中不断地涌出清亮的泉水，犹如黑色的花朵在这片池塘里尽情地绽放。流出泉池的水从 24 只雕刻成龙头形状的石口中流向下方的水池，而这里就正是朝圣者接水与沐浴的神圣池塘，传说圣泉庙的泉水包治百病，因此池塘口也总是排着长长的队伍，朝拜与净身便成为了圣泉庙的代名词。

## 秘境中的风俗享受

自古以来，花是巴厘人的最爱，他们不仅用花来装点这座岛屿，也能利用花创造出惊人的医疗效果。早在 13 世纪，聪明的巴厘人就开始使用天然的芳草来排除体内的毒素，已达到促进血液循环及美容的目的。如今，这种被称为“水疗”的方法已成为巴厘岛上独有的享受，

融入湖光山色中的寺庙，在明镜般的水上映出清晰的影子，庄严之中有一种自然的诗意美。





穿着鲜艳的民族服装的女子，正随着愉悦的旋律跳迎宾舞。

甚至有人说“若是没在巴厘岛上做过水疗Spa，那就不算真正到过巴厘岛”。安静的屋子里，在悠然的音乐声中静静睡去，独特的花香进入鼻腔刺激着每一根神经，在按摩师温柔的拿捏下，每一寸肌肤似乎都正在苏醒。

一个爱好花草的民族也就必定对生活充满了热爱，在巴厘岛，人们喜欢通过舞蹈来与人沟通。每当成群的游客

来到岛上的村落，热情的岛民便会迎着满脸的微笑列队而出，他们穿着五彩的民族服装手舞足蹈地出现在人们面前，脚步规律地进退着，手掌的摇摆烘托着这片欢乐的氛围，时不时地还会将手中的小礼物发放到游客的手中，这便是巴厘岛人著名的“迎宾舞”，愉悦的旋律被一种叫作“甘美兰”的独特乐器流畅地演奏而出，他们用整齐欢腾的舞姿将心中对世间的感激娓娓道来，也很快将人的内心拉进了多彩的巴厘世界。除了著名的“迎宾舞”之外，这里还有展现人间善恶之争的“巴龙舞”，以及通过古印度史诗《罗摩衍那》故事改编的“凯卡克舞”也都被巴厘岛人演绎得有声有色，灵活的步伐与令人过目不忘的微笑在让这座岛屿散发着无限活力的同时，也温暖着每一位来访者的心。

如果说世界上真的存在天堂，那么海岛与密林交织的深处便一定是天堂的首都，若广阔的海景令人沉醉，那么乌布繁茂的树林则使这里再度升华。热带雨林般的密林让这里绿树成荫，甚至有着漫步森林的感觉，仿佛置身于一座绿色的天堂，伴随着清脆的鸟叫声，沿着林中小路朝那片刺眼的阳光缓缓前行，走出密林映入眼帘的则是一片广阔的梯状稻田，静谧的田园风光好像从未被打扰过，炊烟袅袅的木屋仿佛将人带入了一座世外桃源。



住宿

· Ossotel Legian Bali (巴厘岛奥索特尔酒店)

地址: Jalan Padma Utara, Bali。

酒店距离雷吉安海滩仅有数分钟的步行路程, 设有一个 88 米的泻湖游泳池和一间餐厅。酒店各处都覆盖了免费无线网络连接。空调客房均设有一个私人露台和俯瞰着游泳池的阳台, 配备了冰箱、室内保险箱和带 DVD 播放机的平面有线电视。

· Westin Resort Bali (巴厘岛威斯汀酒店)

地址: Kompleks, Btdc Lot 2, Po Box 36, Nusa Dua 80363, Bali。

酒店坐落于巴厘岛南部海岸的努沙杜瓦海滩, 距离机场仅 10 公里。这里有优质的白色私人沙滩、清澈的海水和碧蓝的天空, 是一处美丽的热带天堂。从饭店富丽堂皇的迎客大厅到充满民族特色的娱乐表演和特色菜肴, 无一不体现出巴厘岛人热情友好的待客风格。

· Mulia Resort Nusa Dua Bali (巴厘岛穆丽雅度假村)

地址: Jalan Raya Nusa Dua Selatan, Kawasan Sawangan, Nusa Dua, Bali。

这是一家配备一应俱全的住宿设施的高档酒店, 驱车可至库塔中心, 距离努莱拉国际机场也不算太远。可欣赏酒店郁郁葱葱的热带花园景色的客房, 具有典雅的设计感同时也不失高档时尚之感。



从北京、上海、广州乘坐航班前往印度尼西亚首都雅加达，到达雅加达后再从当地转机前往巴厘岛。



交通



1. 7、8月是巴厘岛一年中最好的时候。这两个月湿度比较低，太阳也不会过度炽热，海风吹起微微的凉意让人的身心都十分爽快。

2. 外出购物时尽量少刷卡，东南亚信用卡盗刷现象很严重。

旅游  
TIPS

3. 在巴厘岛刷卡购物的话需要至少买 5 000 印尼盾的东西，再少一般不给刷。另外刷卡都会收 3% 左右的刷卡费。

4. 不要穿着短裤短裙进入寺庙。寺庙门口有供免费借用的沙龙和腰带，但应适当布施。

5. 最好随身携带防蚊液、清凉油、正红花油以及真空包装的酒精棉球等简易清创包扎物品。印度尼西亚的整体医疗条件比较差，如需要日常服药的话，最好将各种药品在国内一次性买齐带去。