爱旅行
Love&Travel

一个人的旅行，只为遇见更好的自己

一个人
在路上
用美好
给自己壮行

张丽莹 著

这世上，有的是绝美的风景，
而你与世界的距离，就差一个“出发”，
一个人，行在旅途，
与自己相拥而眠，与世界把酒言欢。

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

爱旅行。
Love & Travel

一个人的旅行，

只为遇见更好的自己

张丽莹◎著

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

一个人的旅行，只为遇见更好的自己 / 张丽莹著. —北京：北京联合出版公司，2016.4

ISBN 978-7-5502-7309-2

Ⅰ. ①一… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①旅游指南－世界 Ⅳ. ① K919

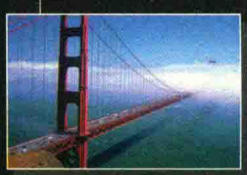
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 059542 号

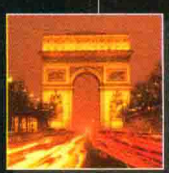
一个人的旅行，
只为遇见更好的自己

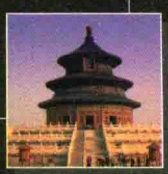
著　　者：张丽莹
选题策划：
责任编辑：管　文
文图编辑：杨　静
封面设计：刘潇然
版式设计：刘晓东　何冬宁
图片提供：视觉中国

北京联合出版公司出版
（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）
北京艺堂印刷有限公司印刷　新华书店经销
字数180千字　787毫米×1092毫米　1／16　12印张
2016年4月第1版　2016年4月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-7309-2
定价：29.90元

版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。
电话：010-82082775







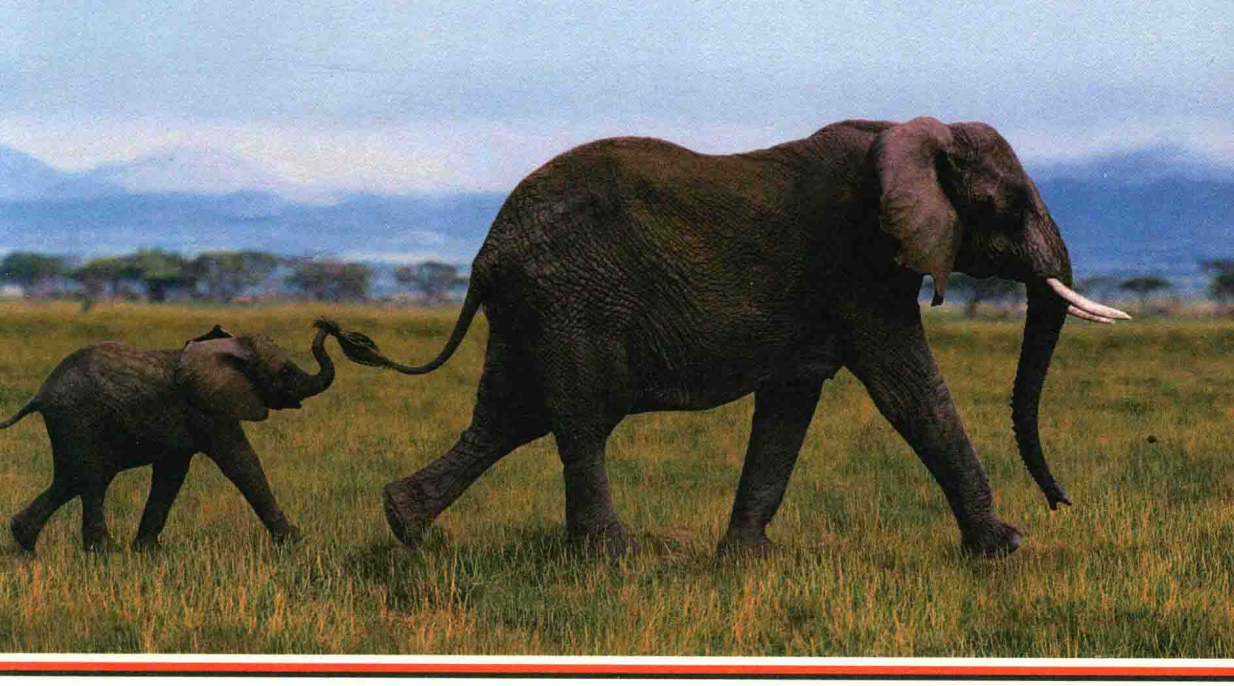
目录 一个人的旅行，只为遇见更好的自己

Part 1 繁华都市，绽放不一样的烟火

恋恋巴黎，邂逅美好慢时光…… 8
伦敦，拨开迷雾就是晴天…… 14
多情旧金山，万米阳光的安慰…… 20
里约热内卢，激情四射的巴西风情…… 24
美好，只因它是巴塞罗那…… 30
有一种奢华，叫迪拜…… 36
行走翡翠岛国爱尔兰…… 40
悉尼，越夜越美丽…… 46
情醉“狮城”新加坡…… 50
有一座城市，就叫北京…… 54
专题 吃在旅途之世界美食TOP8 …… 60

Part 2 趁此心未老，与浪漫和优雅相拥

地中海风情洋溢摩纳哥…… 64
以最浪漫的高度欣赏里斯本…… 68
普罗旺斯，任薰衣草抚慰不安的心…… 72
因水而美的威尼斯…… 76
那不勒斯，浪漫吉他和曼陀林的家…… 82
梦幻巴厘岛，邂逅心灵的天堂…… 86
东京，邂逅一场樱花的美丽…… 90



漫步济州岛，吹一吹魅力海风…… 94
杭州，有诗意的远方…… 100
专题 最适合邂逅爱情的六大旅行地…… 104

Part 3 一个人也可以拥有那些冒险的梦

非洲屋脊：乞力马扎罗山…… 108
在亚马孙丛林里遭遇“食人族”…… 114
在吉萨金字塔，探究古埃及的秘密…… 118
冰岛：半是冰川，半是火焰…… 122
撒哈拉，几多狂野几多柔情…… 126
走出加州旅馆，探索死亡之谷…… 130
每个人心中都有一个西藏…… 134
专题 最受驴友欢迎的六大极限旅游地…… 140

Part 4 有一个地方，让我爱上慢生活

温哥华，宜居宜行的理想生活…… 144
布达佩斯，让你找到安静的自己…… 150
墨尔本，盈盈绿树下领略鸟语花香…… 156
品味阿拉斯加的诗情画意…… 162
沿着古罗马的遗迹穿行…… 168
文艺小城马六甲，听说你很美…… 176
悠游马尔代夫，看椰林树影、水清沙白…… 182
专题 中国最美的十大风情小镇…… 188

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

爱旅行
Love & Travel

一个人的旅行，

只为遇见更好的自己

张丽莹◎著

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

一个人的旅行，只为遇见更好的自己 / 张丽莹著. —北京：北京联合出版公司，2016.4

ISBN 978-7-5502-7309-2

Ⅰ. ①一… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①旅游指南－世界 Ⅳ. ① K919

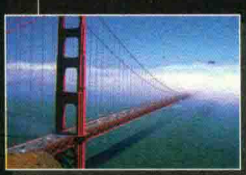
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 059542 号

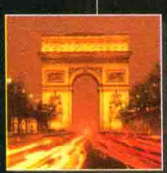
一个人的旅行，
只为遇见更好的自己

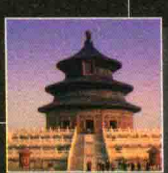
著　　者：张丽莹
选题策划：
责任编辑：管　文
文图编辑：杨　静
封面设计：刘潇然
版式设计：刘晓东　何冬宁
图片提供：视觉中国

北京联合出版公司出版
（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）
北京艺堂印刷有限公司印刷　新华书店经销
字数180千字　787毫米×1092毫米　1／16　12印张
2016年4月第1版　2016年4月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-7309-2
定价：29.90元

版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。
电话：010-82082775







在路上，做自己的造梦者

旅行，这样简单的两个字，却蕴含着无尽的情愫与韵味。

喜欢一个人出发，独自完成一场心灵的洗礼，灵魂的飞扬。摆脱了日常的琐碎单调，不再被生活的林林总总所拘囿，跨越时间与地域的局限，在路上，在别处，去见证另一种生活，体验不一样的心境。

大千世界的新鲜和美好，映在眼中，也融入心底。沿途所遇到的一切，都将成为生命行囊里珍贵的记忆——

一座城市独特的韵致，是时间长河的默默积淀；一处或秀丽或峥嵘的风景，是山川地理的神奇变化；一个似曾相识的陌生人，也许是前世千百次回眸的缘分……

无论一花一木，一人一景，都值得细细品味。

或许，每个人都曾有过这样的梦，走遍红尘千山万水，看尽世界各国风土人情，逍遥于天地之间。

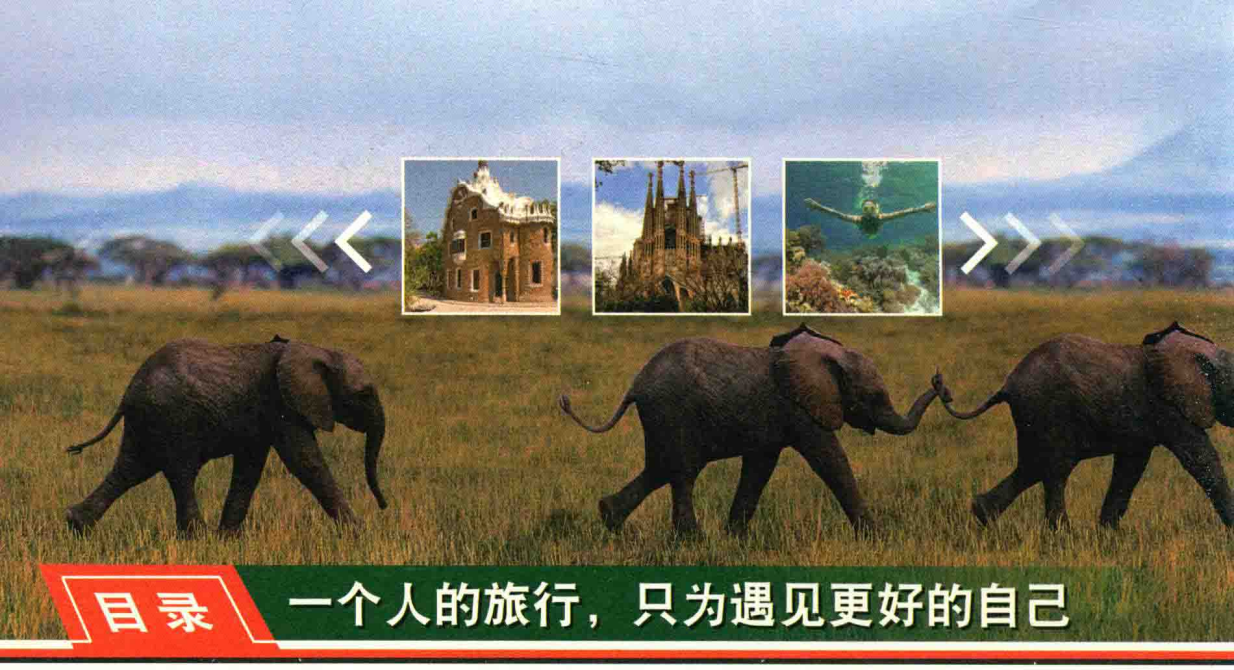
如此恢宏，又如此绮丽的梦，看似遥远，却并非不可企及。

只要我们愿意，我们都是自己的造梦者。

一个人，带着一颗永远追逐的心，遇见绝美的风景，遇见不一样的人，遇见有着厚重积淀的历史名胜，在一次又一次的行走之间，直到遇见了那个久违的、温暖如一的自己。这个时候，阳光明媚，清风正好，你也刚刚好。

人生没有来不及的开始，去尽享一个人的旅途吧，去感受纽约的繁华时尚、迪拜的奢华高调、普罗旺斯的浪漫风情；去巴黎的塞纳河畔漫步。走累了，便在左岸的咖啡馆里小坐，挑一个靠窗的位置，静看明亮的玻璃窗外人来人往、车水马龙……

唯愿你我笑看花开花落，云卷云舒，悠然在旅途。



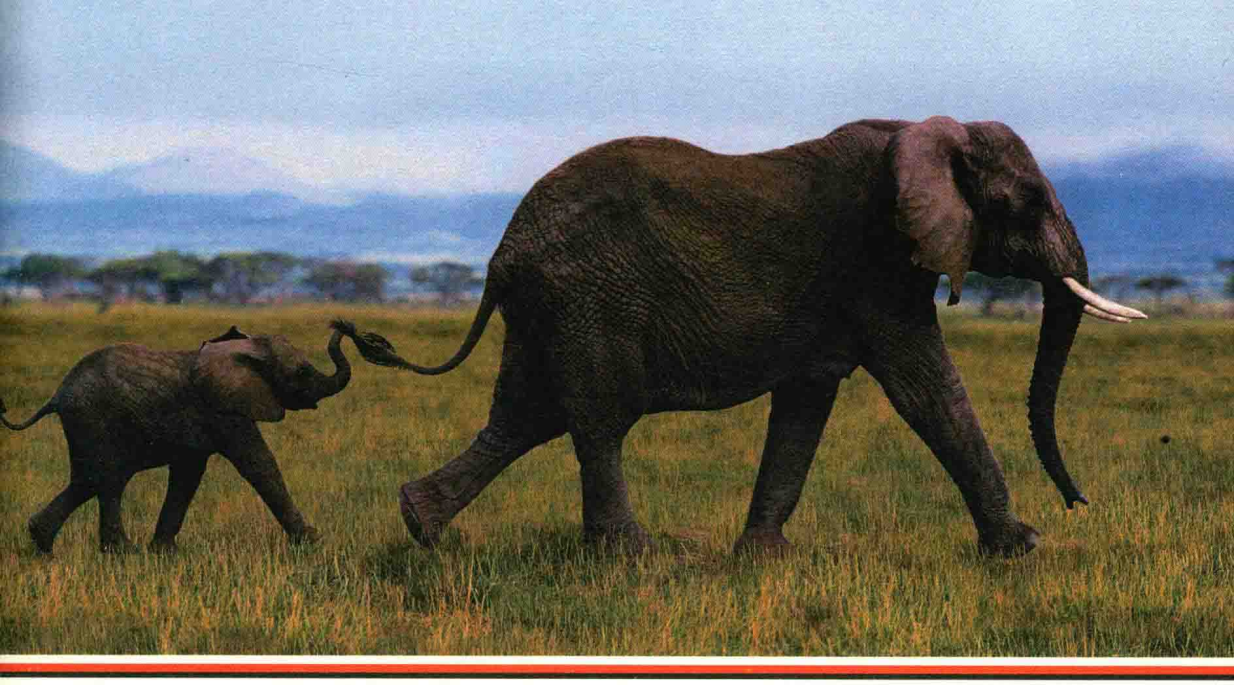
目录 一个人的旅行，只为遇见更好的自己

Part 1 繁华都市，绽放不一样的烟火

恋恋巴黎，邂逅美好慢时光…… 8
伦敦，拨开迷雾就是晴天…… 14
多情旧金山，万米阳光的安慰…… 20
里约热内卢，激情四射的巴西风情…… 24
美好，只因它是巴塞罗那…… 30
有一种奢华，叫迪拜…… 36
行走翡翠岛国爱尔兰…… 40
悉尼，越夜越美丽…… 46
情醉“狮城”新加坡…… 50
有一座城市，就叫北京…… 54
专题 吃在旅途之世界美食TOP8 …… 60

Part 2 趁此心未老，与浪漫和优雅相拥

地中海风情洋溢摩纳哥…… 64
以最浪漫的高度欣赏里斯本…… 68
普罗旺斯，任薰衣草抚慰不安的心…… 72
因水而美的威尼斯…… 76
那不勒斯，浪漫吉他和曼陀林的家…… 82
梦幻巴厘岛，邂逅心灵的天堂…… 86
东京，邂逅一场樱花的美丽…… 90



漫步济州岛，吹一吹魅力海风…… 94
杭州，有诗意的远方…… 100
专题 最适合邂逅爱情的六大旅行地 …… 104

Part 3 一个人也可以拥有那些冒险的梦

非洲屋脊：乞力马扎罗山…… 108
在亚马孙丛林里遭遇“食人族” …… 114
在吉萨金字塔，探究古埃及的秘密…… 118
冰岛：半是冰川，半是火焰…… 122
撒哈拉，几多狂野几多柔情…… 126
走出加州旅馆，探索死亡之谷…… 130
每个人心中都有一个西藏…… 134
专题 最受驴友欢迎的六大极限旅游地 …… 140

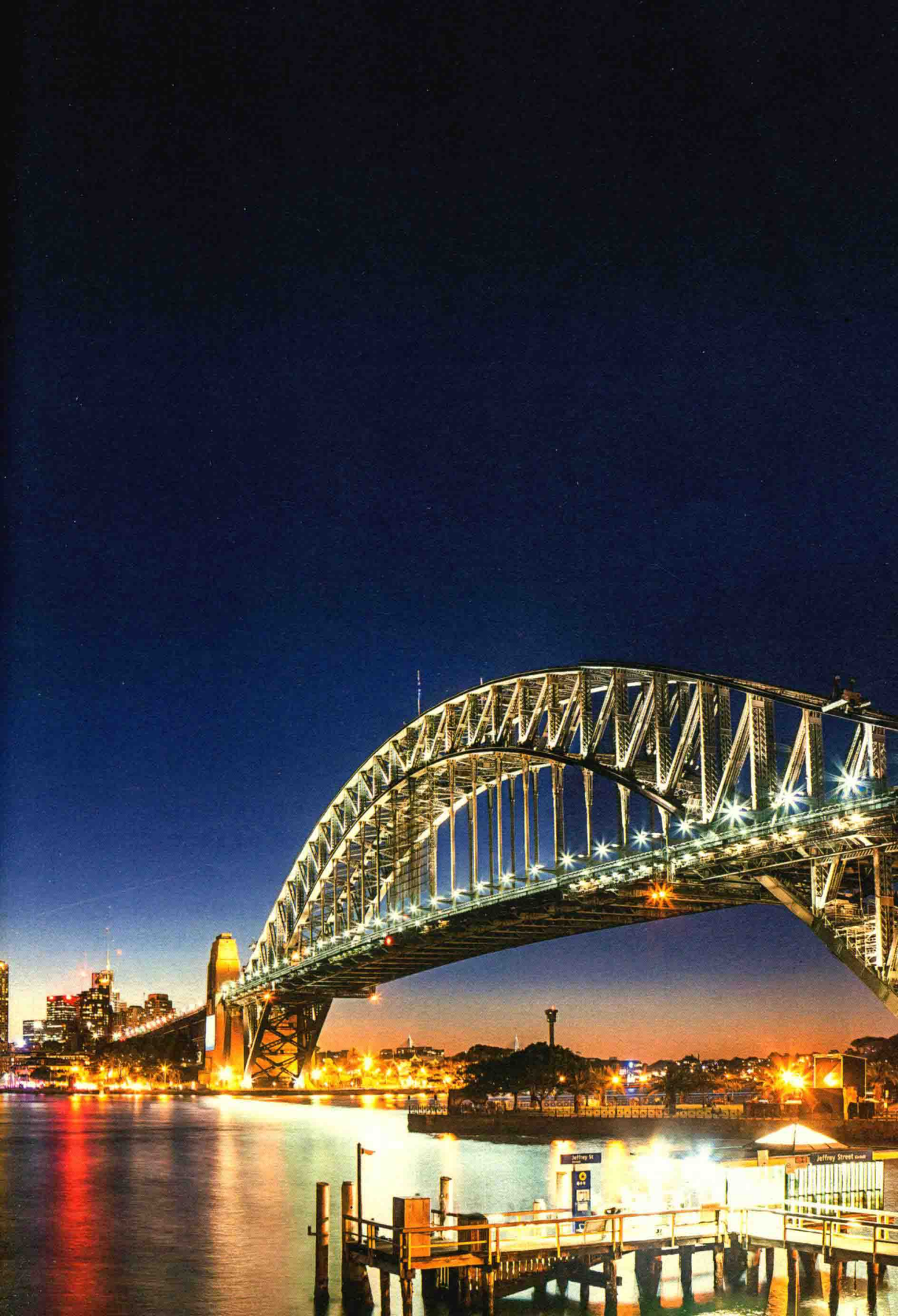
Part 4 有一个地方，让我爱上慢生活

温哥华，宜居宜行的理想生活…… 144
布达佩斯，让你找到安静的自己…… 150
墨尔本，盈盈绿树下领略鸟语花香…… 156
品味阿拉斯加的诗情画意…… 162
沿着古罗马的遗迹穿行…… 168
文艺小城马六甲，听说你很美…… 176
悠游马尔代夫，看椰林树影、水清沙白…… 182
专题 中国最美的十大风情小镇 …… 188

Part 1

繁华都市，绽放不一样的烟火

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com


Jeffrey St
Jeffrey Street

恋恋巴黎，邂逅美好慢时光

法国是一个慵懒迷人的国家，巴黎，则是这个国家柔软的心脏。有人说她时尚，有人说她古老，有人说她浪漫，有人说她昂贵……但其实，糅合了这所有的气质才是巴黎最完美的写照。

品味巴黎的魅力，是走在那19世纪的碎石路上，于一处处名胜古迹间，感受那积淀了千年的文化艺术氛围；是流连于璀璨灯光下、明亮橱窗间，追寻时尚的脚步；也是静坐在咖啡馆里，听着悠漫缠绵的法国“香颂”，渐渐浸入一种迷醉的感觉。巴黎，既传承了历史的古韵与厚重，又充满了前卫与波西米亚气息，恰如里尔克曾说过的，“她是一座无与伦比的城市”。

在艺术的殿堂徜徉

法国的首都巴黎建都已有1400多年，它是法国最大的城市，也是其政治、文化和经济的中心。作为世界性的历史名城，整座城市里，闻名遐迩的历史遗迹比比皆是，行走其中，简直让人觉得连扑面的风都像是千年前吹过来的，带着厚重的人文气息。

如果想要了解巴黎的沧桑历史，卢浮宫自然是不二之选。这座建于1204年的城堡，经历了多次扩建后，目前已是世界三大博物馆之一，与伦敦大英博物馆和纽约大都会博物馆齐名。

在这呈“U”形的巨大建筑群里，有近两百个展厅分布在错综复杂的楼层中，每走进一间，都像是走进一座富丽堂皇的殿堂，那一件件艺术家呕心沥血的作品，以及散布在四壁和顶部的精美壁画与浮雕，实在令人屏息惊叹。

来自世界各国的艺术珍宝都收藏在这里，有四十多万件，涵括了绘画、雕塑、书画刻印等多个艺术领域。而我们能欣赏到的，不仅有如《蒙娜丽莎》般闻名于世的画作，还有许多声名不

巴黎档案

所属地区：法国北部
外文名称：Paris
著名景点：卢浮宫、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔、凯旋门、圣母院、歌剧院、红磨坊
印象关键词：浪漫、时尚、左岸咖啡、法式鹅肝、巴黎香榭

夜幕下的凯旋门

甚远播但依然魅力非凡的经典作品。尽管平时展出的藏品仅仅是其总量的十分之一，却已是足够让人大饱眼福了。

走出卢浮宫，来到市中心西堤岛的东端，便可参观到世界上最伟大的哥特式教堂——巴黎圣母院。毫无疑问，这一巴黎的第一座哥特式建筑，不仅仅是基督教堂或哥特式建筑的最高成就，也当之无愧地代表了巴黎乃至整个法国。而在文学艺术史上，巴黎圣母院同样占据了重要的一席之地，许多电影、小说、音乐剧等都曾经以它命名。

这座金字塔式的建筑就是卢浮宫博物馆，是无数艺术珍品的贮藏地。

著名作家维克多·雨果在同名小说中将圣母院比喻为“石头的交响乐”，因其全部由石材建造，所

有的柱子均挺拔修长，整个建筑显得既庄严和谐又辉煌壮丽。教堂内的祭坛、回廊、门窗等处都有精美的雕刻与绘画，琳琅满目，美轮美奂。若登上圣母院的顶端，可以眺望到巴黎全城，塞纳河畔的绝美景致也一览无遗。

如果说圣母院总让人联想到古老的巴黎，那么战神广场上的埃菲尔铁塔则是现代巴黎的象征。铁塔于1889年3月31日建成，并于同年5月15日作为世界博览会开幕式上的献礼而正式开放，它的高度为324米，是巴黎最高的建筑物，不仅如此，在美国纽约的克莱斯勒大厦出现以前，它曾保持了长达45年的世界最高建筑的纪录。

精巧美观又新颖独特的镂空结构，使得埃菲尔铁塔本身便极具观

战神广场上的埃菲尔铁塔呈镂空结构，精致美观，是巴黎最高的建筑物。

巴黎圣母院内部

赏性，成为让世人叹赏的建筑经典。作为“首都的瞭望台”，登临铁塔之巅去眺望巴黎城的迷人景色，也是游客们不容错过的活动之一。铁塔分为三层，一二层设有餐厅、酒吧，第三层建有观景台，沿1711级阶梯而上，在塔顶的三处观景台可以领略到不同的风景。据说在天气晴朗、视野清晰的时候，视野可达70千米开外。那时，喧嚣热闹的巴黎城似乎忽然间静默成了一幅巨大的彩色地图，大街小巷如同线条般纵横蜿蜒，而如蚁的人群也变成了细小的黑点……

巴黎城内名声赫赫的去处实在太多，位于戴高乐广场中心、世界上最大的圆拱门凯旋门，风格奇特、雪白晶莹的圣心大教堂，还有奢华富丽的凡尔赛宫……这些为人们所耳熟能详的名字，不仅仅是值得游览的著名景点，更是值得细细品味的艺术瑰宝，凝聚了无数建筑师和法国人民的智慧与心血。

时尚之都，购物天堂

巴黎既是举世闻名的时尚之都，也是无数人梦寐以求的购物天堂。这里云集了世界各地和本土的各大品牌，从衣服、首饰、鞋包到香水、化妆品，可谓应有尽有。

然而，同样是疯狂地购物，在巴黎与在纽约，感觉完全不同。法国独有的浪漫气息与文化格调，让花钱血拼这件似乎有些世俗的事情也变得格外优雅起来，在那些散发着浓烈艺术氛围的街道、建筑与商铺前，即使是最不屑于浪费时间去闲逛的人，也会不由自主忘记了直奔目的地的匆忙，放慢脚步去细细品味鉴赏。

位于巴黎最繁华的奥斯曼商业大道，紧邻巴黎歌剧院的老佛爷百货商店，是每个希望到巴黎扫货的人值得一去的地方。来到商场外，首先就被那张巨幅的“老佛爷女郎”招贴画吸引了视线，走进去浏览后更是被那高达7万多平方米的总面积和3000多种令人眼花缭乱的商品品牌所震撼，难怪它曾经凭借着如宫殿一般奢华的装修名动一时。在这里，观光的游客们可以找到巴黎最大的旅游

纪念品专柜，“鞋控”们可以在3000平方米的女鞋专卖场尽情狂购，而商场内还特别为女性顾客提供了服饰搭配方面的咨询服务，让女人们找到独属于自己的那份美丽。站在商场顶层的平台，可以眺望埃菲尔铁塔，充分感受巴黎的浪漫氛围。

与“老佛爷”分庭抗礼的巴黎春天百货，其历史更为悠久。它创立于1865年，至今已有150多年的历史，其意义早已超过了一般的购物场所，而成了法国历史和文化不可或缺的一部分。一边欣赏琳琅满目的商品，一边领略法国的历史文化，不知不觉竟能消磨掉一整天的时间，而人们完全不用担心这里的商品会与老佛爷百货的重复，因为无论是采购人员还是供应商都会遵守避免重复的规则。最特别的是，春天百货的穹顶是用3185块彩画玻璃组合而成的，当夜色降临、华灯初上时，这华丽宏伟的穹顶便让霓虹闪烁的巴黎夜空显得愈加的迷人妖娆。

而香榭丽舍大道除了是巴黎最大、最美丽的街道之外，也是法国时尚的中心，是世界闻名的高级购物区。这条长约2.5千米的街道，集浪漫与流行于一身，汇集了如香奈儿、迪奥、LV、卡迪尔等奢侈品一线品牌，是很多明星、名媛都喜欢来的地方。

当然了，如果不想跟随时尚潮流，而想要别出心裁，在一些街区也有许多小众的设计师精品店和风格独特的饰品店可供选购。总之，在巴黎这个购物圣地，绝对不用担心填不满手中的购物清单，无论你钟情于哪种风格，在这里都能找到你最爱的那一款。

品味优雅精致的巴黎生活

巴黎予人的印象，不仅是艺术的、时尚的，也是浪漫的、优雅的。这种充满小资情调、充满贵族化气息的感觉，弥漫在巴黎的大街小巷，也体现在巴黎人的衣食住行上。

众所周知，塞纳河左岸是巴黎最小资的地方，是一个充满异国风情，容易让人浮想联翩的地方。提起“左岸”，便容易联想到这样一些背景或氛围：诗歌，哲学、艺术、贵族化……还有，咖啡馆。

去左岸的咖啡馆细细品一杯咖啡，跟随大师先贤的脚步，感受“左岸”独特的情怀，是每个来到巴黎的人都不容错过的体验。

花神咖啡馆是众多左岸咖啡馆里最有名的，海明威、杜拉斯、毕加索、徐志摩、周恩来都曾是这里的座上客，在波伏娃的回忆录里，常常会提到她与萨特在这里相处的情景。咖啡馆外的庭院布置得随意却又不失漂亮，在那儿闲坐，沐浴着正午的暖暖阳光，优哉游哉地品一杯咖啡，法国情调里的慵懒与雅致尽在其中。咖啡馆的室内装潢洋溢着浓浓的复古味，那红色的座位、桃花心木、镜子和端咖啡的锡制圆盘，以及印着早年黑白老照片的桌垫，据说都是从二战时期延续至今的风格，它们似乎瞬间将人带回到了多年前的旧时光。

而“花神”左邻、圣日耳曼教堂正对面的双叟咖啡馆，则是左岸出了名的作家咖啡馆，许多作家、艺术家常常来这里约会朋友、高谈阔论、读书和写作，巴黎文学圈还在这里设立了一个同名文学奖。咖啡馆以大厅中央方柱上的两个木雕人像命

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com