

帶我走到远方

她旅行全攻略

WOMAN TRAVEL GUIDEBOOK

HICAFE 旅行网 著

嶺南美術出版社

GETAWAYS WITH ME



GETAWAYS WITH ME

帶我走到远方
她旅行全攻略

WOMAN TRAVEL GUIDEBOOK

Hicafe旅行网 编著

东南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

带我走,到远方:她旅行全攻略 / HiCafe旅行网著.
—广州:岭南美术出版社,2010.5
ISBN 978-7-5362-4264-7

I. ①带… II. ①H… III. ①旅游—基本知识 IV.
①F590.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第025297号

责任编辑:张红婴
责任技编:钟智燕
策 划:杨 益
文 字:陈美谊 刘慧斯
版式设计:黄小原
封面设计:张红婴
插 画:阿Lay
HiCafe网址: www.hicafe.cn

带我走,到远方:她旅行全攻略

出版、总发行:岭南美术出版社(网址: www.lnaph.com)

(广州市文德北路170号3楼 邮编: 510045)

经 销: 全国新华书店
印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司
版 次: 2010年5月第1版
2010年5月第1次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/32
印 张: 15
印 数: 1-10000册

ISBN 978-7-5362-4264-7

定 价: 39.00元

女性为什么要自助旅行？

- 我不再满足于旅行团走马观花式的快餐旅游，想了解纪念品购物店外的精彩世界。
 - 工作太忙了，身体累了，我需要休息放松一下。
 - 突然单身了，我想出去清静一下，充分享受独处的时光。
 - 熟悉的城市生活太平淡，我想出去行走，也许会冒险一下。
 - 心累了，我想逃离现实一段时间，让心灵放飞。
 - 挑战一下自己，证明我也可以独自旅行。
 - 我的人生需要一个全新的开始。
 - 我想来一次心灵的洗礼。
 - 我想在旅行中认识更多志同道合的人。
- 无论你是哪个理由，你都需要到远方去独自旅行了。

女性怎样才能实现自助旅行呢？

本书由资深女性旅行家编写，她们以亲身经验告诉你答案！

此书献给我的妈妈，她一生的旅行梦想就是能到北京一游！

也献给所有热爱生活的女性朋友，带着梦想去周游世界吧！

HICAFE旅行生活社区创始人 Young



带我走 到远方



序

Preface



带我走，到远方。“我”是谁？谁要带我走？
谁能带我走？是一个人？一群人？是男人？女人？
还是一本书？我为何要走呢？要去哪里？
又能去哪里？远方又是哪里？远方到底有多远？
是一个旅行的目的地？终点？还是就是家门外的几公里？

你从家门走出，去往未知的世界，疏离了熟悉的环境，获得了放松。你对“远方”有着莫名的想象，既是对日常琐碎重复的厌倦，也是对规律生活出轨的渴望。于是带上背包、扛起行囊，奔赴远方，去旅行流浪。旅行通常有个行程的尽头与目的地；流浪更有漂泊不羁与浪迹天涯的想象，不知何所来，不知何所往。因此，有人更向往流浪的浪漫。





不管是旅行还是流浪，反正是一连串的躲避与逃离。你逃离都市与喧嚣、摆脱束缚；逃到一个没有“日常”也没有熟人的异域。行走在他乡，找寻陌生感，展开未知的旅程。

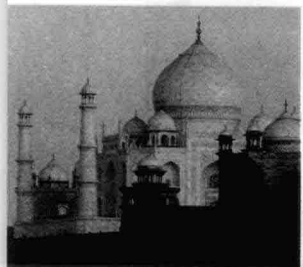
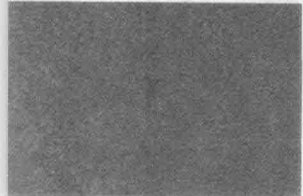
未知意味着探索与冒险，你不知道下一刻会看到什么？会遇到谁？旅行中，我们到底找什么？找美景？找艳遇？找新奇？还是找自己？其实最重要的是你的心。旅途不需要获取太多知识，只要有耳目心灵的感悟；当感官变得细腻、随意，美的感觉就来了。每一步的行走观看，都带来新的体会和激动。如果心没放对，即使良辰美景在前，也会如盲人一般，视而不见。借着旅行，我们探索生活，寻找灵魂与自我的位置。

跟谁一起旅行比去哪儿旅行更重要。如果有个相爱或是投契的同行者，相伴携手同游，不管去天涯还是海角都是无比美好的。





带我走，到远方！
Travel With Me



旅行该是一种幸福的体验。

安静的独自旅行，也不一定孤独，可以倾听内心的声音，与自己对话。在斑驳的灰墙下，在昏黄街灯旁的树影里，旅行的诗意无处不在。旅途中我们要思考感受，并期待下一段相遇。人群中每个偶然回眸都是人生的一种机遇；很多即将发生的故事，在前方等待着我们。

“带我走，到远方……”跟着这本书，你会到一个陌生的地方，没有人知道你的名字，手上沉重的行李会变成一种自由。旅行结束，你回到家，然后感觉到生活的力量。

赵孝萱

台湾美女 / 台北辅仁大学文学博士

北京中央美术学院艺术研究生

著有多本艺术文学专著

酷爱旅行，周游过列国

C 目录 ontents

序：带我走，到远方



出发前

Before Leave

我为什么去旅行？ Why to travel?

为什么女人要旅行? 004

旅行，是一个重生的机会 006

为了自己的心可以自由自在地飞翔 007

旅行于我，就是一见钟情似的永恒 008

去自己想去的，很自由 010

旅行是我选择的一种生活方式 011

书中的世界，是关于旅行的梦想的起源 012

旅行成了结交朋友的好方式 013

去哪里旅行？ Where to travel?

亚洲：太阳升起的地方 016

欧洲漫游 029

走进非洲 038

南美洲：秘境之旅 046

北美洲：一半冷酷一半热情 052

大洋洲：自然之美 055

坐火车去流浪 059

单车旅行，像风一样自由 063



徒步旅行，就一直地走	067
探险旅行：一次勇气的挑战	075
找寻你心中的圣地	081
从大海到大海	097
温泉 SPA：养生之旅	101
跟着电影去旅行	109
和谁去旅行？Whom to travel with?	
一个女人的旅行	124
只爱陌生人	133
约伴旅行	137
和闺蜜去旅行	142
和爱人一起旅行	148
带父母远行	154
带孩子去旅行	158
我何时去旅行？When to travel?	
踩着“最佳旅游季节”的点儿去旅行	172
节庆日	173
纪念日	178
根据身体状况选择	180
如何安排节假日	184
辞职去旅行	184
我可以找谁咨询？Whom to enquiry?	
问人(朋友/同事……)	188
找组织(旅游局/旅行社/酒店客栈……)	188
网络有你想要的一切	189

我怎么规划行程? How to plan?	
确定目的地	194
依自己的假期与旅费决定行程安排	197
自己动手做初步行程规划	198
如何做旅行预算?	201
我必须准备哪些? What to prepare for?	
预订机票	204
护照和签证	206
黄皮书是什么? 一定要办吗?	209
如何携带旅行资金?	210
如何选择适合自己的背包?	213
旅行服装如何搭配?	217
如何挑选适合自己的鞋子?	219
爱美 MM 出行的必备武器	222
不同地区的特殊装备	226
装包技巧	227
通信联络	232



在途中

En Route

旅途中, 我怎么保护自己? How to be safe?	
出发前的准备	240
交通安全	242
女性住宿安全	249
如何面对男人的威胁?	251
遭遇小偷/诈骗/抢劫怎么办?	262
如何面对乞丐?	268



遇到自然灾害时如何应对？	270
迷路了怎么办？	273
海岛峡谷旅游安全	275
如何面对旅行中的恐惧？	278
 旅途中的健康问题 How to stay healthy?	
飞行健康小常识	280
晕车晕船怎么办？	282
常见的疾病	283
自己动手 DIY 急救箱	287
如何预防因环境引发的不适？	289
不小心受伤了怎么办？	294
旅途中的饮食安全	295
旅途中的皮肤护理	296
旅途中的生理问题	301
旅途中的性生活安全	303
 我怎么省钱？ How to spare money?	
交通省钱妙招	308
住宿省钱妙招	311
吃饭省钱妙招	318
旅游景点省钱妙招	320
当地娱乐也可以省钱	321
购物如何省钱？	322
是否接受陌生男人的馈赠？	327
 边旅行边工作 How to work?	
教外语	330
在旅途中的兼职	331

在旅途中如何拍出好照片? How to photography?	
MM 如何选择相机?	338
如何构图让照片更吸引人?	341
如何拍出好照片?	342
把握一天中的最佳拍摄时间	344
如何捕捉途中的精彩画面?	345
如何留下倩影?	346
来玩自拍吧!	349
MM 拍靓照的 POSE 技巧	354
拍靓照穿衣技巧	355
 我怎么让自己开心? How to make happy?	
如何调整心情?	358
如何让自己在旅途中始终保持自在和安逸	359
旅游途中如何恢复体力	362
旅途中的娱乐	363
 如何与人相处? How to meet people?	
如何成为一个受欢迎的 MM?	372
如何做一个负责任的旅行者?	374
如何与当地人建立友谊?	376
女人旅行艳遇攻守指南	379
 如何让旅行更有意义? How to be more interesting?	
在路上如何传播中国文化?	384
在旅行中学习	387
公益旅游	392



回来后
After Back

我怎么记录保存旅行经历？ How to keep record?

旅行日记	408
用相机记录途中故事	410
冲印照片制作相册	412
爱上电子杂志	414
刻录光盘	414
把记忆挂在墙上	416
制作成台历	416
带上绘画本	418
旅行拼贴本	418

我如何分享旅行？ How to share experience?

个人展览	422
看片会	424
建立你的旅游 BLOG	425
网络相册	426
网络问答	428
给报纸杂志投稿	429

我怎么回到现实？ How to be back mentally?

如何调整心情？	432
如何调整身体？	433

旅途结束了, 艳遇怎么办?	434
.....	
附表 1: 旅行预算表	442
附表 2: 行李清单	444
附表 3: 常用的急救药箱清单	446
附表 4: 常用航空公司网站地址	447
附表 5: 世界各地旅游网站	451
附表 6: 世界各地重大节日	453
附表 7: 去哪里旅行之四季最佳出游目的地	457



出发前

Before Leave



W 我为什么要去旅行？ hy to travel?

很多女人都有一个梦想，一个人背上比自己还大的背包，去环游世界。她说，我去看一看世界就回来。

于是，在壮阔雄伟的喜马拉雅高原，浪漫的欧洲小镇，万种风情的东南亚，原始激情的非洲……出现了她们的身影。她们结伴，或者独行。她们享受孤独也享受浪漫，用女性特有的细腻心思感知所遇见的一切。她们在旅途中观察和思索，重新认识这个世界，旅行是她们自我成长的一部分。因此，女人比男人更能懂得旅行的意义。

她们暂时抛开工作和家庭的双重压力，开始一段新的旅途。她们的旅游计划书在男人看来也许不够合理，但是女人自然有女人的选择和方式，这与别人无关。