

我绕地球一圈



My Journey Around the World

——360° 航海环球游记



气象出版社

China Meteorological Press

我绕地球一圈



——360°航海环球游记

范京广◎著

My Journey Around the World



气象出版社
China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

我绕了地球一圈: 360° 航海环球游记 / 范京广著.
—北京: 气象出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5029-5012-5

I. 我… II. ①范… III. ①游记—作品集—中国
—当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130929 号

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京海淀区中关村南大街 46 号

邮 编: 100081

总 编 室: 010-68407112

发 行 部: 010-68409198

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 吴晓鹏 刘 畅

终 审: 赵同进

封面设计: 李勤学

版式设计: 阳光图文工作室

责任技编: 吴庭芳

印 刷: 北京朝阳印刷厂有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

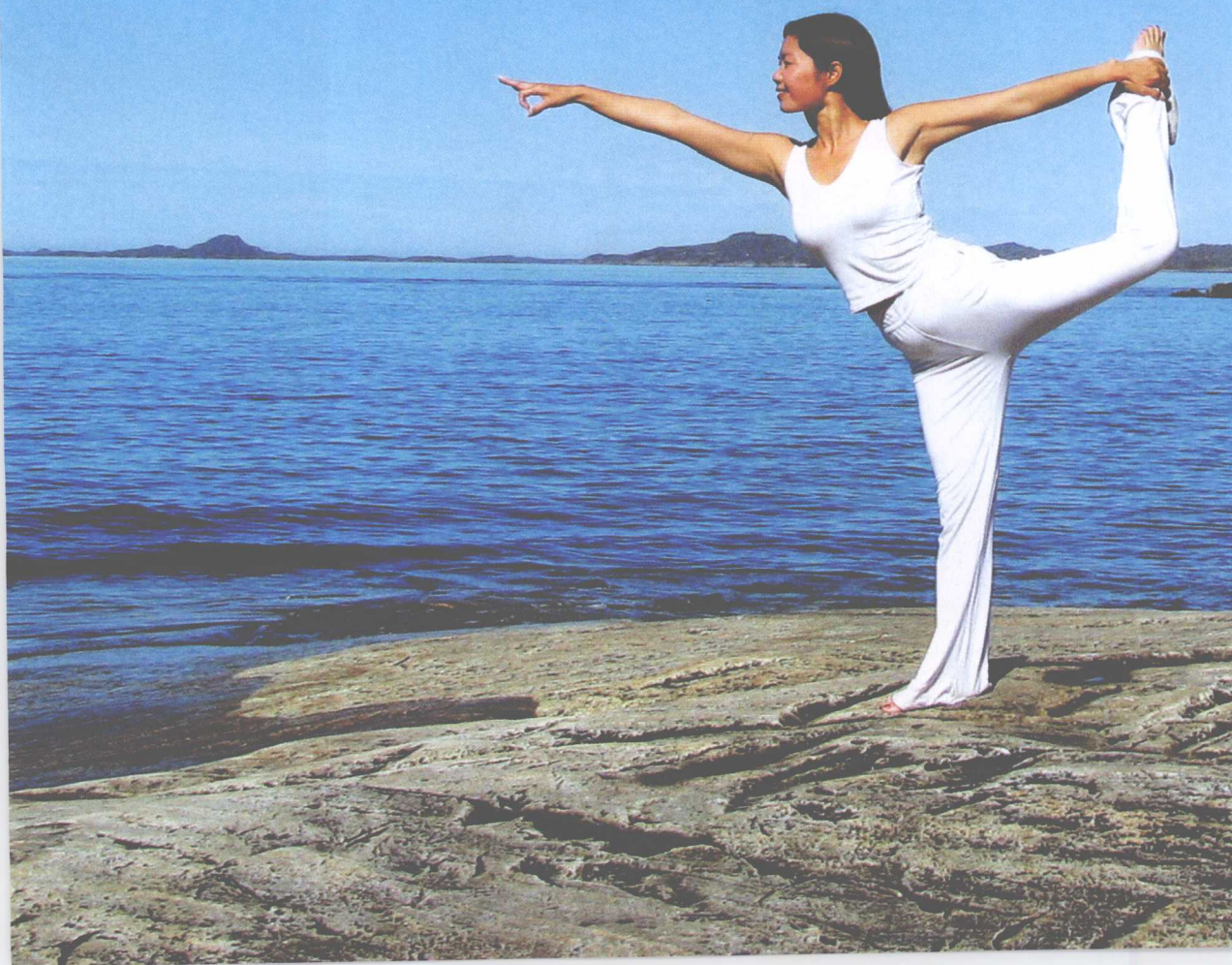
印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

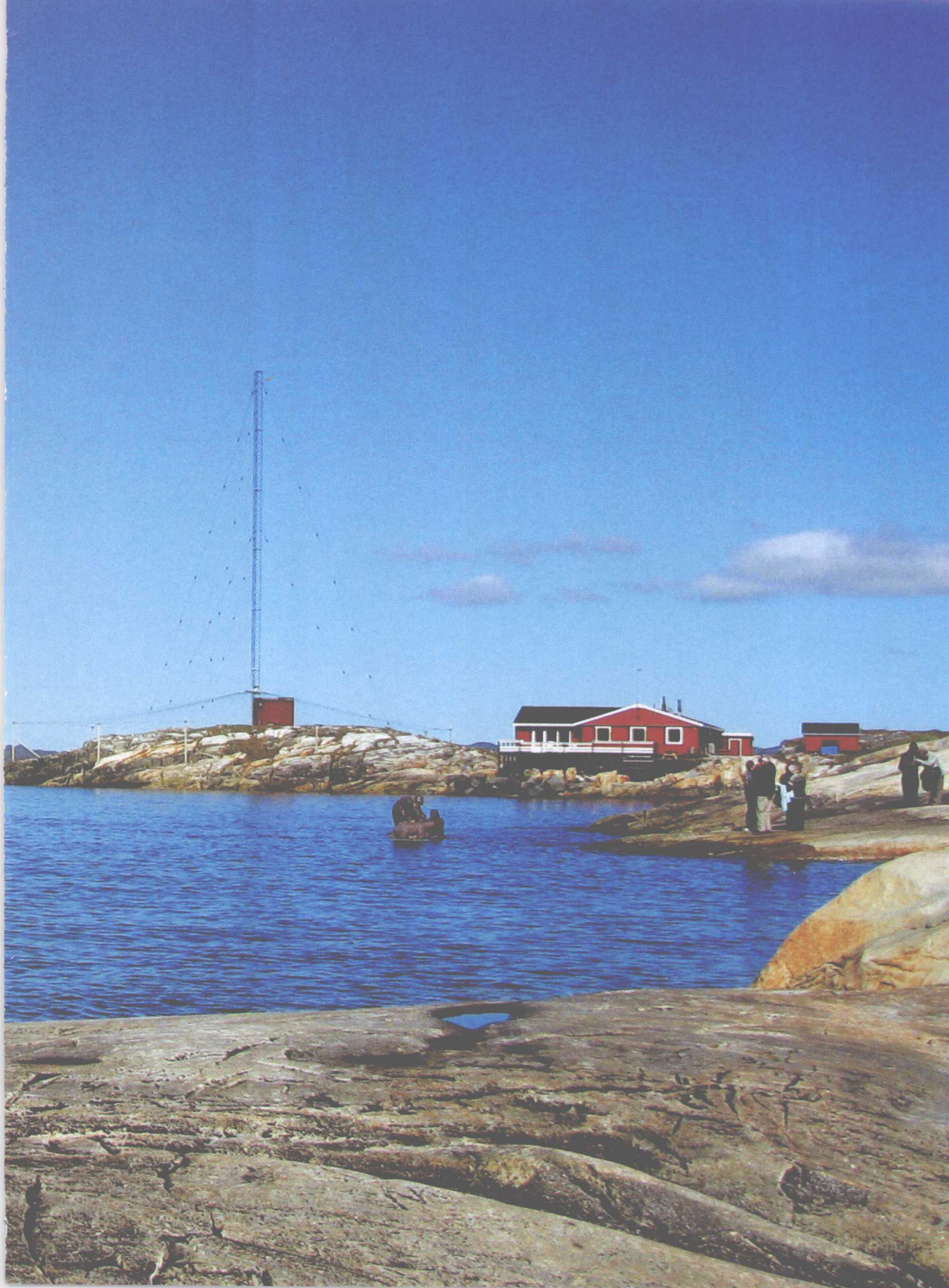
印 张: 16

字 数: 235 千字

定 价: 38.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换





我的心路（前言）

“京广，谁在死海练过瑜伽？谁在金字塔前练过瑜伽呀？”那段时间，希望我同行的朋友每天这样劝我。

坐豪华游轮环球游，我——想都没有想过！问身边的好朋友，回答仿佛统一了口径似的。

“环球游——多好呀！去吧！”

“是啊！环球游——多好呀！去吧！”心里逐渐有了一点点朦胧的影子，仅仅一点点而已。

“京广：想想啊！你这次去环球游，就是中国的首批乘客哟！冠军总只有一个呀！下次去，对你而言，就没有太大意义了！”大约隔了两天，希望我同行的朋友又来电话了。

本来，那个朦胧的影子都快没了，朋友一个电话，影子又串出来。

悄悄买本《世界地图册》回到家里慢慢看，一个国家、一个国家慢慢找，花了几天时间，终于将环球游途中将经历的二十几个国家从不同的页面找着了——只怪自己，中学时，地理没学好！

“怎么样？有意思吧？快决定吧！”朋友有点不依不饶我了。

旅行中有一个好的旅伴是相当重要的，这我知道。

“你到船上去教瑜伽呀，在船上写作呀，拍片呀，多好呀！我来与日方商量吧，别想那么多了！”朋友远比我兴奋。

我说不清自己的心情，也没有想得太多。朋友到我家拿着我的几本瑜伽著作及几张瑜伽光盘走了。

过了几天，电话来了：“京广，好消息呀！日方认真看了你的资料，因为中国人是首次登船作环球之旅，你又是这么好的老师，邀请你上船教授瑜伽！这你就没有任何顾虑了吧？”

消息确实令人振奋！朋友这么热心，日方没几天就发来隆重邀请函，我的心里去的决心基本上定了！路过地图出版社时，买回两个带灯地球仪，小的留给自己，大的送给我的朋友。

晚上开着地球仪上的灯，又一遍一遍在地球仪上寻找这二十几个国家，渐渐地脑子里、心里有了更深的印象！

眼前的地球仪逐渐变大，越来越大，越来越大，大如地球了——这时在我的心里，已经绕了地球一圈了！

我们的航线

站数	国家	抵达港口	航行天数	停留天数	所属洲	途经的海、洋
第一站	越南	岘港	7	1	亚洲	
第二站	新加坡	新加坡	2	1	亚洲	穿过马六甲海峡 穿越印度洋
第三站	阿曼	萨拉拉	8	1	亚洲	途经红海
第四站	约旦	亚喀吧	5	1	亚洲	
第五站	埃及	塞得港	1	1	非洲	通过苏伊士运河
第六站	土耳其	库萨达瑟	1	2	亚洲	途径地中海
第七站	希腊	比雷埃弗斯	相连	1	欧洲	
第八站	意大利	那不勒斯	2	1	欧洲	
第九站	西班牙	巴塞罗那	1	1	欧洲	
第十站	法国	勒阿弗尔	4	1	欧洲	途经直布罗陀海峡
第十一站	荷兰	阿姆斯特丹	1	1	欧洲	途经英吉利海峡
第十二站	挪威	卑尔根	1	1	欧洲	途经松恩峡湾
第十三站	冰岛	雷克雅未克	3	1	欧洲	穿越大西洋
第十四站	格陵兰	努克	3	1	北美洲	
第十五站	美国	纽约	6	3	北美洲	
第十六站	美国	佛罗里达	6	8	北美洲	途经加勒比海
第十七站	巴拿马	拉瓜伊拉	2	2	北美洲	通过巴拿马运河
第十八站	危地马拉	库特扎尔	2	2	北美洲	
第十九站	墨西哥	阿卡普尔科	1	2	北美洲	
第二十站	墨西哥	瓦利亚塔	1	1	北美洲	
第二十一站	加拿大	温哥华	8	1	北美洲	途经阿拉斯加冰川
第二十二站	美国	施沃德	3	2	北美洲	横渡太平洋

10



中国旅行社总社

范老师：您好！

非常感谢您的帮助！

感谢您为发展旅游业所做的努力，以及为
试飞的志愿者们提供62次培训和一
周的邮轮（100元）并赠送精彩的
讲解行程。

祝您工作顺利，万事如意！

环球一周各国护照签证

PASSENGER TICKET

PEACE BOAT LTD.
30 APR 2008
0800 0082
DATE OF SALE
30 APR 2008
FAN/JINGGUANG
YOKOHAMA
14 MAY 2008
PEARL OWNER LTD. / CLIPPER PACIFIC
25 AUG 2008
SINGAPORE/OUTSIDE
5078
NON REFUNDABLE
YOKOHAMA TO YOKOHAMA
09875300 Yen



目录 Contents

亚洲篇 Asia

日本 Japan

从横滨我们出港了，360度环海航行开始了，这是一个未知，这将是无数个未知在等待着
我们……

出港	2	融入船上生活	8
第一次晨练	4	邮轮上的瑜伽课	10
逃生演习	5	学会分享	10
久井法子	6	与海鸥共舞	11
速画家	7	靠港地说明会	12

第一站 越南 Viet Nam

淳朴的越南，恬静的岬港，你还会想到这里曾是战火纷飞硝烟战场吗……

淳朴越南情	16	梦想	21
为汶川地震募捐	20		

第二站 新加坡 Singapore

干净中，透着浓浓现代气息的岛国。几天几夜的航程中，邮轮上举行了千人运动会；有
了一个不能说的秘密……

新加坡——花园之国	23	瑜伽论坛	30
不一样的海风	27	小纸船	30
万水千山总是情	28	习惯慢慢改变	32



洋上运动会.....32

我进了驾驶舱.....34

卡哇伊.....38

坦然.....39

第三站 阿曼 Oman

没有想到，萨拉拉，这个城市美得竟让人掉泪.....

印象阿曼.....42

我的阿拉伯王子.....45

银色沙滩.....45

海上瑜伽课.....46

女人为舞而生.....48

白石和子.....49

99岁，你在做什么.....50

红海.....51

第四站 约旦 Jordan

有谁会在死海练过瑜伽？有谁会在金字塔前练过瑜伽？我的朋友来前跟我说。于是，我终于来了.....

无限风光在两岸.....53

石山、石海、石城.....54

圆梦——死海练瑜伽.....56

穿越苏伊士运河.....59

非洲篇 Africa

第五站 埃及 Egypt

看完木乃伊出来，路边伸出两条直直的腿，一动不动.....

埃及探访.....65

触摸金字塔.....67

狮身人面像.....70

亚洲篇（续） Asia

第六站 土耳其 Turkey

如果说前一站阿曼，是我在求约阿拉伯王子，而在这里，我经历了土耳其的浪漫之夜。

这里风景如画.....75

浪漫之夜.....76

舞娘.....78

土耳其地毯.....78

大姑娘要出嫁.....79





欧洲篇 Europe

第七站 希腊 Greece

这里是第一届奥运会诞生的地方，赋予了橄榄枝美丽的传说……

奥林匹克……………83

橄榄林……………84

接近意大利……………86



第八站 意大利 Italy

聆听过无数次的帕瓦罗蒂的“我的太阳”，今天终于在这块本土上亲耳听到了……

梅……………89

大剧院遗址……………91

远去的庞贝……………91

我的太阳……………94

第九站 西班牙 Spain

从十九世纪跨度到二十世纪，又从二十世纪跨度到二十一世纪，历经三个世纪的建筑将会以何种方式向世人展示。

巴塞罗那……………97

闲适……………102

海滩浪漫曲……………100

快乐的 Eduardo……………103

西班牙美食……………100

冲破云层的霞光……………104

街头艺术家……………101

第十站 法国 France

幻想了一生的浪漫，就要在这里出现了……

圣米歇尔山……………107

特殊旅者……………109



第十一站 荷兰 Holland

郁金香盛开，运河交织，我们置身于一幅美丽的卷轴中……

运河交织……………111

梵高纪念馆……………112

第十二站 挪威 Norway

这里——没有黑夜！

卑尔根街头——“百万英镑”……………116

梦游松恩峡湾……………117

感受幸福……………120

抵冰岛前夜……………121

第十三站 冰岛 Iceland

当你慢慢走进一间冰屋……慢慢坐在冰椅上……慢慢喝着冰水……你最想做的是什
么……

盖锡尔间歇泉……………124

恬静之都……………126

午夜高尔夫……………126

黄金瀑布……………126

地表断裂带……………127

享受冰吧……………128

北美洲篇 North America

冰山一角……………132

冰原……………133

第十四站 格陵兰 Greenland

没有见过有人这样锻炼孩子！没有见过这么大的邮筒！没有经历过这么白的夜！却原
来，这里已近极地……

向往北极圈……………136

世界上最大的邮筒……………137

大风浪中见成长……………138

无限风光在凌晨……………140

不能说的秘密……………142

天有不测风云……………143

关于发表会……………145

Have a nice day……………146





第十五站 美国 U.S.A.

那天是你的生日，我们在地铁中偶遇，你领着我投币，你故意错过站，你将我送至唐人街……而今，你在那里？你还好吗？

北京人在纽约·····	149	纽约健身房·····	156
闲逛纽约街·····	150	沙滩椅上练瑜伽·····	159
中医理疗瑜伽馆·····	153	放飞的心·····	161
揭开那个不能说的秘密·····	153	鹊桥相会·····	162

第十六站 美国 U.S.A.

如果邮轮不出故障，我们就不会停留在佛罗里达；如果不停留在佛罗里达，我就不会去瑜伽馆；如果不去瑜伽馆，我就不会……塞翁失马，焉知非福。

绿岛仙踪——坦帕·····	165	雨棒·····	173
风景这边独好·····	166	用心享受孤独·····	175
悠扬的琴声·····	166	重归“和平之船”·····	177
未谋面的王医生·····	168	加勒比海鸥·····	178
儿童瑜伽·····	170	加勒比的阳光·····	179
PAUL带我游坦帕·····	171		

第十七站 巴拿马 Panama

“你真的好漂亮！好美！”面对裸露上体的女子，凝视着她的双峰，我如是说……

坦坦荡荡土著人·····	182	再见——大西洋·····	185
通过巴拿马运河·····	184	亲吻太平洋·····	187



第十八站 危地马拉 Guatemala

这是我十多年前真正梦想过要来的地方，而今，我脚踏实地踩在了这块土地上，心中深深的痛，说不清为什么……

库特扎尔·····	189
帅哥、靓妹、小飞机·····	190
人间伊甸园·····	192

第十九站 墨西哥 Mexico

纵身一跃·····那灿烂的瞬间！

喜迎中国奥运·····	197
要塞之地·····	198

第二十站 墨西哥 Mexico

断崖跳水·····	199
银色沙滩练瑜伽·····	201
瓦利亚塔港·····	202

第二十一站 加拿大 Canada

去温哥华吧，我们一起做瑜伽……

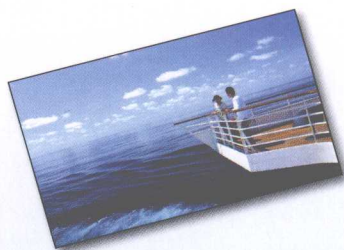
提着胆子过吊桥·····	208
演出前的最后准备·····	209
日中文化交流会·····	210

第二十二站 美国 U.S.A.

“我们来自中国……”老人泪流满面，紧紧握住我们的双手……

基奈峡湾游历·····	215
二伯的中餐馆·····	217
祝你生日快乐·····	219
独步施沃德·····	220
卡奈基峡湾·····	221

浪漫夜色·····	193
探寻玛雅文明·····	194



晨练瑜伽十分钟·····	203
旅途练习·····	204
演出排练·····	205

累倒了·····	212
邮轮大聚会·····	214





茶室·····	223
Get先生大集合·····	224
会是一辈子吗·····	224
再见了——5078·····	225
别带着疲惫入睡·····	227
国际日期变更线·····	227
告别晚宴·····	228
再见，我的爱人·····	229
Don't say good-bye·····	231
没有结束的航程·····	232
呈谢·····	234
后记·····	235
等待下一次起航·····	238



曼、约旦及土耳其这 5 个亚洲国家。世界各国还习惯上将越南称之为东南亚的“陆地国家”或“半岛国家”；而将新加坡称之为东南亚的“海洋国家”或“海岛国家”。

亚洲多半岛、岛屿，是世界上半岛面积最大的一个洲，其中阿拉伯半岛是世界上最大的半岛。我们第三站将游览参观的阿曼就位于阿拉伯半岛的东南沿海；第四站的约旦则位于阿拉伯半岛的西北部。

亚洲在海陆位置方面，位于亚欧大陆东部，北冰洋、太平洋、印度洋和它们的边缘海，从北、东、南三面围绕着亚洲大陆。我们此次航行将穿越世界上最大的洋——太平洋，还将穿越印度洋和大西洋。

亚洲的湖泊不多，但独具特色。

亚洲历史悠久、文化灿烂，世界四大文明古国中，有三个就在亚洲境内。亚洲还是佛教、伊斯兰教和基督教三大宗教的发祥地。

亚洲文物古迹众多，有规模宏大的古陵墓，有壮观庞大的古建筑群，还有保存完好的历史古城。亚洲自然景观也非常迷人，有景观独特的国家公园，有以保护野生动植物为目的的野生动植物保护区，还有文化、自然兼而有之的综合型遗产等。



日本横滨：从横滨我们出港了，360度环海航行开始了，这是一个未知，这将是无数个未知在等待着我们……



第1天（5月14日）

出港

日本时间，2008年5月14日中午12点，日本横滨港口，一声汽笛长鸣，“和平号”邮轮载着一千三百余人于细雨中徐徐离开港口，驶向茫茫的太平洋。欢送的人群队伍中，歌唱声、呐喊声、恋人抱头不舍，亲人挥泪告别……这是“和平号”邮轮自1983年以来第62次从横滨出港了。

都是喜乐的泪水，都是欢笑的泪水，都是祝福的泪水，因为这将是人生难得的一次长途旅行……

以前从这里出发过的61次我们都没有见过，但是看到眼前的光景，远可以想象到以前在这里曾经出现的不舍场面。人是情感动物，这样的一次久别，一百多天时光，足以打开多少人感情的闸门，催出多少情感的泪水啊！



港口密集的送行人群

欢送的队伍中，虽然没有我们几位中国乘客的亲人，也没有我们的朋友，但是，此刻，我们真的好感激港口这些送别的人群，是他们的欢呼声，是他们热闹的送别场面让我们一行虽身处异乡，但并未觉寂寞，这种热烈深深感染着我们，滋润着我们的心田，催涌着我们的泪腺。

此次首次登上“和平号”的六位中国公民，此刻站在环球的邮轮上，一个个心潮澎湃，感慨万分，我们饱含热泪，向离我们越来越远的送别人群挥手告别，我们将远行，完成这次“超越生命的壮举”！

