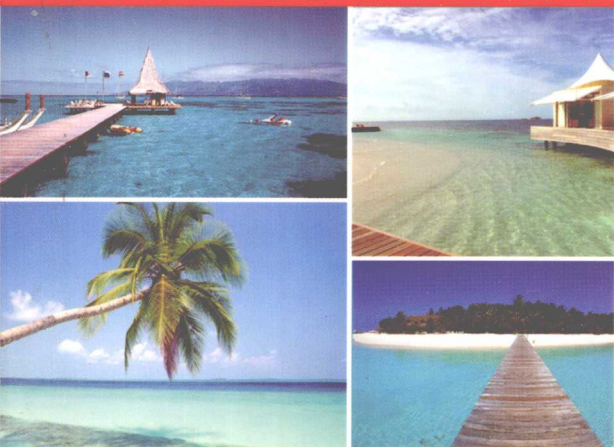


网罗全球99大休闲海岛

NEW
全新推出

提供全方位的游玩须知，
贴心完美的自由旅行，就从这里开始。



畅游 最美的99个 休闲海岛

选择称心如意的美丽海岛

世界最美沙岛、各国第一大岛、爱情发源之岛、
魔幻之岛、花园之岛、海上乐园、蜜月之岛、最
接近天堂的小岛、家庭旅游胜地、幸福之岛、恒
春之岛、印度洋上的珍珠、生态海滩……

海岛美景+海滩美人+海边美食，怎能不是美妙的心情？

38 大 东南亚海岛 + 19 大 太平洋海岛 + 14 大 印度洋海岛 + 14 大 地中海及爱琴海海岛 + 14 大 特色岛屿

夏威夷海岛先了解

明星中意的浪漫胜地夏威夷岛、夏威夷群岛第三
岛、风情万种的海上乐园塞班岛、花园之岛考爱
岛毛伊岛、友好之岛莫洛凯岛、菠萝之岛拉奈岛、
罗塔岛、马里亚纳群岛最大岛关岛

马尔代夫海岛先知道

水中别墅天堂岛、世界最小的首都马累、花园别墅班多士岛、
印度洋上的绿洲花园卡尼岛、东南亚最美的十大海滩之一双鱼
岛、浪漫蜜月不二之选满月岛、100对男女青年集体婚礼的记
录蜜月岛、马尔代夫最大的岛屿狄娃岛

施海燕◎编著



NLIC2970873940

清华大学出版社



畅游 最美的99个 休闲海岛

施海燕◎编著



NLIC2970873940

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书主要介绍到99个海岛旅游的相关知识,包括各地的度假村、特色美食、实用信息以及各地著名的酒店等,图文并茂、内容全面,实用性强。

本书共6章和1个附录,内容包括行前准备篇、东南亚海岛篇、太平洋海岛篇、印度洋海岛篇、地中海及爱琴海海岛篇、特色岛屿篇、中国旅游网站等内容。

本书适合作为广大旅游爱好者出游的指南,也可供普通读者休闲阅读使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

畅游最美的99个休闲海岛/施海燕编著. —北京:清华大学出版社, 2013
ISBN 978-7-302-30175-2

I. ①畅… II. ①施… III. ①岛-旅游指南-世界 IV. ①K918.44

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第223207号

责任编辑:汤涌涛

封面设计:柏拉图

责任校对:王 晖

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×210mm 印 张:10.5

字 数:251千字

版 次:2013年2月第1版

印 次:2013年2月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:42.00元

前言

Preface

您 是否有那么一瞬间，想要关上手机，背上行囊，去一些陌生而美丽的地方。有人说，旅行就是从自己待腻的地方到别人待腻的地方去，尽管如此，我们还是对自己的旅程充满无限期待和憧憬。

生活在21世纪的今天，个性化旅游需求日趋明显，本书贴心地为您准备了全球最美的99个休闲海岛旅游全攻略，并通过实地考察整合大量的“食、住、行、游、购、娱”等方面的第一手旅游资讯素材，力争带您顺畅看遍全球最美海岛的风情、建筑奇迹、海湾岛屿、温泉洞穴、桃源仙境、湖泊瀑布、名山峡谷，准确搜寻全球最地道美食，领略各民族风情，感受多元文化，体验浪漫爱情，真正畅游最美海岛，畅享一个完美的度假旅程！

本书分为6章，主要内容如下。

- 行前准备篇：介绍了海岛旅游必要的注意事项与常规知识，以及必须随身携带的旅途物品，以便帮助您做好旅游前的一切准备，避免慌乱或遗漏，给旅途造成不必要的困扰。

Preface

- 东南亚海岛篇：带您领略东南亚迷人的风景，感受马来西亚、泰国以及菲律宾等东南亚国家海岛的旖旎风光，让您更爱旅行！
- 太平洋海岛篇：带您感受清风习习、景色宜人的海岛风光，领略夏威夷和斐济海岛无限美好的风光。
- 印度洋海岛篇：带您畅游马尔代夫和塞舌尔的美丽海岛，让您感受这些度假胜地的舒适惬意。
- 地中海及爱琴海海岛篇：带您跳脱城市生活，开拓视野，领略地中海和爱琴海海岛的无限魅力，保证让您流连忘返。
- 特色岛屿篇：带您畅游世界各地的特色岛屿，让您发现它们的与众不同，感受它们所不为人知的美丽秘密。

如果您还没有制定您的度假计划，那么可以阅读此书，我们将带您先认识它们、了解它们；如果您即将执行您的度假计划，那么请阅读此书，我们将成为您最忠实的导游；如果您已经开始了您的度假计划，那么您依然可以阅读此书，美好的“天堂”之旅，您执手可握！

衷心祝愿您旅途愉快！

目录 Contents

01

行前准备篇

海岛度假两大出行方式

- 随团旅游 || 省钱省心的大众选择 4
- 自助旅行 || 自己做主自由自在 5

海岛国家气候

- 马来西亚 || 热带雨林海洋性气候 8
- 泰国 || 热带季风气候 8
- 菲律宾 || 热带海洋性季风气候 9
- 印度尼西亚 || 热带雨林气候 10
- 新加坡 || 热带雨林气候 11
- 日本 || 温带海洋性季风气候 11
- 韩国 || 温带季风气候 12
- 夏威夷 || 热带海洋性气候 12
- 斐济 || 热带海洋性气候 12
- 马尔代夫 || 热带雨林气候 13
- 塞舌尔 || 热带雨林气候 13
- 毛里求斯 || 亚热带海洋性气候 14
- 希腊 || 地中海气候 14
- 西班牙 || 温带地中海气候 15
- 意大利 || 亚热带地中海气候 16
- 马耳他 || 地中海气候 17

度假前的准备

- 预订机票 || 了解专用名词 20
- 通过旅行社预订酒店 || 提防额外收费 21
- 海岛度假装备 || 为行程做好准备 23

度假必备须知

- 必备物品 || 缺一不可 28
- 药品 || 为完美行程做好准备 29
- 行李 || 简便为主 29
- 必备常识 || 健康归家 30

度假注意事项

- 食物 || 营养为主 36
- 住宿 || 量力而行 36
- 冷暖变化需调整 || 衣护健康体 37
- 四个禁止 || 特殊环境需注意 38
- 四个务必 || 亲人朋友需照顾 38
- 三个注意 || 陌生环境需警惕 39

02

东南亚海岛篇

马来西亚

- 兰卡威 || 岛屿中最美的传说 44
- 海龟岛 || 海龟的产卵及孵化地 45
- 棉花岛 || 绿洲的海洋 47
- 停泊岛 || 美丽的海底世界 48
- 平安岛 || 潜水客的天堂 50
- 热浪岛 || 夏日诱惑 51
- 绿中海 || 世界十大蜜月胜地 52
- 邦咯岛 || 世界上最美丽的岛屿之一 53
- 槟榔岛 || 印度洋上的绿宝石 55
- 诗巴丹 || 世界首屈一指的潜水天堂 56

泰国

- 芭提雅 || 东方夏威夷 60
- 沙美岛 || 全泰国最美的沙滩 61
- 珊瑚岛 || 海底生物世界 62
- 格兰岛 || 保存完整的处女地 63
- 普吉岛 || 泰国的珍珠 64
- 皇帝岛 || 受人青睐的新面孔 66
- 华欣七岩 || 泰国皇室贵族避暑胜地 67
- 苏梅岛 || 椰子岛 68
- 涛岛 || 龟岛 70

菲律宾

爱妮岛 鸟巢	74
长滩岛 世界七大美丽沙滩之一的岛屿	75
宿务岛 度假伊甸园	76
麦克坦岛 麦哲伦殉难之地	78
薄荷岛 菲律宾第十大岛	81
处女岛 如诗如画	82
巴拉望岛 海边乌托邦	83

印度尼西亚

巴厘岛 东方的希腊	86
民丹岛 新加坡人的后花园	89
巴淡岛 享有“小巴厘岛”之称	92
吉丽岛 静谧的海岛	93

新加坡

圣淘沙岛 璀璨明珠	96
龟屿岛 新加坡第二大度假胜地	99

日本

屋久岛 原生态森林	104
竹富岛 红瓦屋顶	105
冲绳岛 东方夏威夷	106

韩国

济州岛 韩国第一大岛	112
南怡岛 《冬季恋歌》外景地	113
牛岛 《人鱼公主》外景地	114

塞班岛 风情万种的海上乐园	122
军舰岛 塞班岛的明珠	124
天宁岛 北马里亚纳群岛的第二大岛	125
考爱岛 花园岛	126
毛伊岛 山谷之岛	129
莫洛凯岛 友好之岛	130
拉奈岛 菠萝岛	131
北马里亚纳群岛 莱德隆群岛	133
罗塔岛 乐园岛	134
关岛 马里亚纳群岛中最大的岛屿	135

斐济

美地来雾岛 斐济第一大岛	140
万努来雾岛 斐济第二大岛	141
塔妙妮岛 花园之岛	142
法属波利尼西亚群岛 120个岛屿组成的大岛	143
大溪地 最接近天堂的地方	146
茉莉亚岛 魔幻之岛	148
波拉波拉岛 社会群岛最美的岛屿之一	149

03

太平洋海岛篇

夏威夷

夏威夷岛 明星中意的浪漫胜地	120
瓦胡岛 夏威夷群岛中的第三大岛	121

04

印度洋海岛篇

马尔代夫

天堂岛 水中别墅	156
马累 世界最小的首都	157
班多士岛 花园别墅	158
卡尼岛 印度洋上的绿洲花园	160
椰子岛 马尔代夫首屈一指的度假岛	161
双鱼岛 东南亚最美的十大海滩之一	163
满月岛 浪漫蜜月不二之选	164
蜜月岛 100对男女青年集体婚礼的记录	165

泰姬魅力岛 马尔代夫最大的岛屿之一	168
拉古娜岛 蔚蓝沙岛	170
狄娃岛 马尔代夫最大的岛屿之一	171

塞舌尔

拉迪格岛 生态海滩	174
马埃岛 塞舌尔第一大岛屿	175
普兰岛 塞舌尔第二大岛屿	176

05

地中海及爱琴海海岛篇

希腊

克里特岛 海上花园	182
圣托里尼岛 爱琴海最璀璨的一颗明珠	184
米克诺斯岛 最接近天堂的小岛	188
罗德岛 佐泽卡尼索斯群岛最大岛屿	189
纳克索斯岛 家庭旅游胜地	191

西班牙

马略卡岛 地中海的乐园	196
梅诺卡岛 巴利阿里群岛第二大岛	197
伊维萨岛 肖邦故居	199
加那利群岛 幸福岛	201
特内里费岛 恒春之岛	203

意大利

西西里岛 地中海的心脏	208
撒丁岛 地中海第二大岛	210

马耳他

马耳他岛 马耳他最大的岛屿	214
戈佐岛 马耳他花园	215

06

特色岛屿篇

北半球特色岛屿

刁曼岛 天堂般的小岛	220
巨济岛 韩国第二大岛屿	222
长岛 世界上最与世隔绝的岛屿之一	223
卡碧岛 蓝洞	225
海豚湾 海豚聚集地	226
波纳佩岛 天堂之岛	227
斯里兰卡岛 印度洋上的珍珠	228
科西嘉岛 拿破仑的故乡	230

南半球特色岛屿

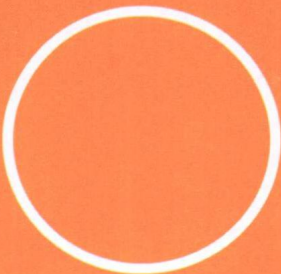
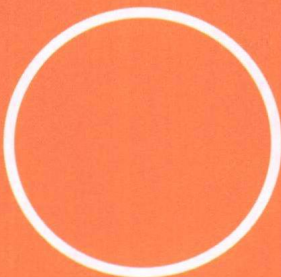
海曼岛 大堡礁中最著名的游览地	234
塔斯马尼亚岛 世界的尽头	235
哈密尔顿岛 大堡礁之星	236
马达加斯加岛 世界第四大岛	238
桑给巴尔岛 世界上最美的岛屿	239
毛里求斯岛 毛里求斯的主岛	240

附录

中国旅游网站一览表	242
-----------	-----

Chapter 01

行前准备篇



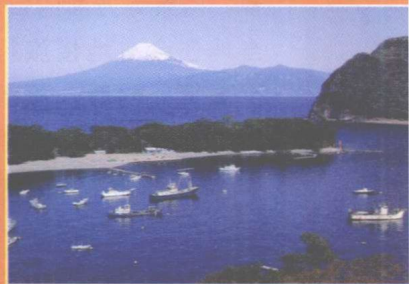
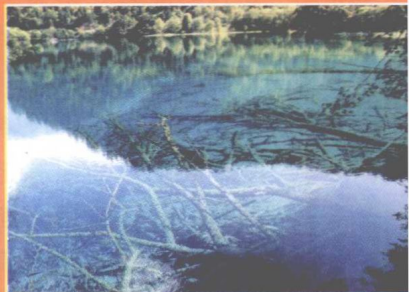
- 
- ➡ A ➡ 海岛度假两大出行方式
 - ➡ B ➡ 海岛国家气候
 - ➡ C ➡ 度假前的准备
 - ➡ D ➡ 度假必备须知
 - ➡ E ➡ 度假注意事项



专栏追踪



海岛度假两大出行方式



01 随团旅游

02 自助旅行

随团旅游 || 省钱省心的大众选择

世界各地有数不胜数的海岛，都有其独特的魅力，游客去旅游，想要既省心又省钱，那么随团旅游无疑是最好的选择。如果旅游时间较长，还可以选择全包团，这样旅途中的大小事情几乎都不用自己操心，我们只需要养足精神一路吃喝玩乐就可以了。在费用方面，由于随团旅游属于集体消费，因此在机票、酒店、用车及用餐、门票等方面的费用均相对较省，而且在当地还会有地接旅行社接待，费用可以降至更低。同时，旅行社会合理地安排旅游行程，在景点的选择上通常以精华部分为



[游玩攻略]

游玩备注：游客选择随团旅游，需注意以下事项。

(1) 选择正规的旅行社。看其有没有工商管理部门颁发的《法人执照》和省旅游局颁发的《旅游经营许可证》。

(2) 在报名参团时，对于报价要货比三家，尽量减少开支。

(3) 选择服务、信誉好的旅行社。

(4) 认真了解旅游合同，特别是关于食、宿、游、交通方面的内容，若遇违约行为，可以凭《旅游合同》投诉该旅行社。

(5) 关注旅游保险。旅游保险分为旅行社责任保险和个人保险。

(6) 注意旅游购物问题。如：选择没有安排购物的线路并在合同中注明，一旦在旅游行程中发生购物的情况，可凭合同投诉该旅行社。

主，还会适当安排游客自行游览，既满足了大众需求，又不会忽视个人的喜好。

关于随团旅游，我们在旅游前务必要选择好最佳的旅游线路以及选择一家价格合理、态度良好、有信誉的旅行社，这样才可以畅游各大海岛！

自助旅行 || 自己做主自由自在

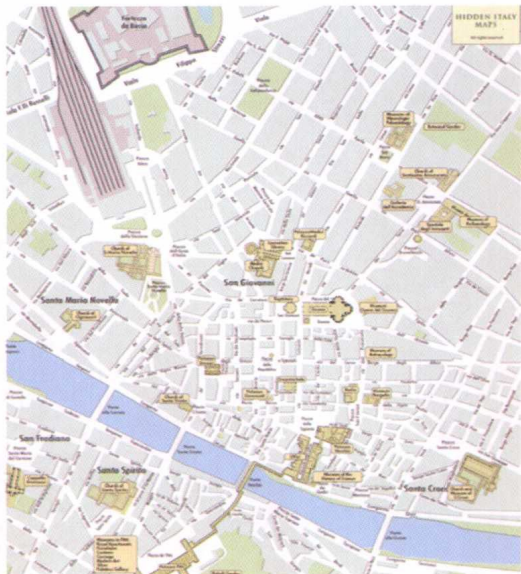
自助旅行的特点是：吃、住、行、游、购、娱，所有事情全由游客自己做主。这种旅行方式尽管相对来说更加自由自在，但是也存在一定的缺陷和麻烦。

选择自助旅行游祖国山川是具有一定挑战性的。首先，机票、车票、门票的购买，住宿问题以及旅行线路和旅游景点的选择都需要自己解决，特别是在旅游旺季，这些问题就显得更加繁琐；其次，有些自然景点线路比较复杂，如

[游玩攻略]

游玩备注：选择自助出行的游客需要注意以下几点。

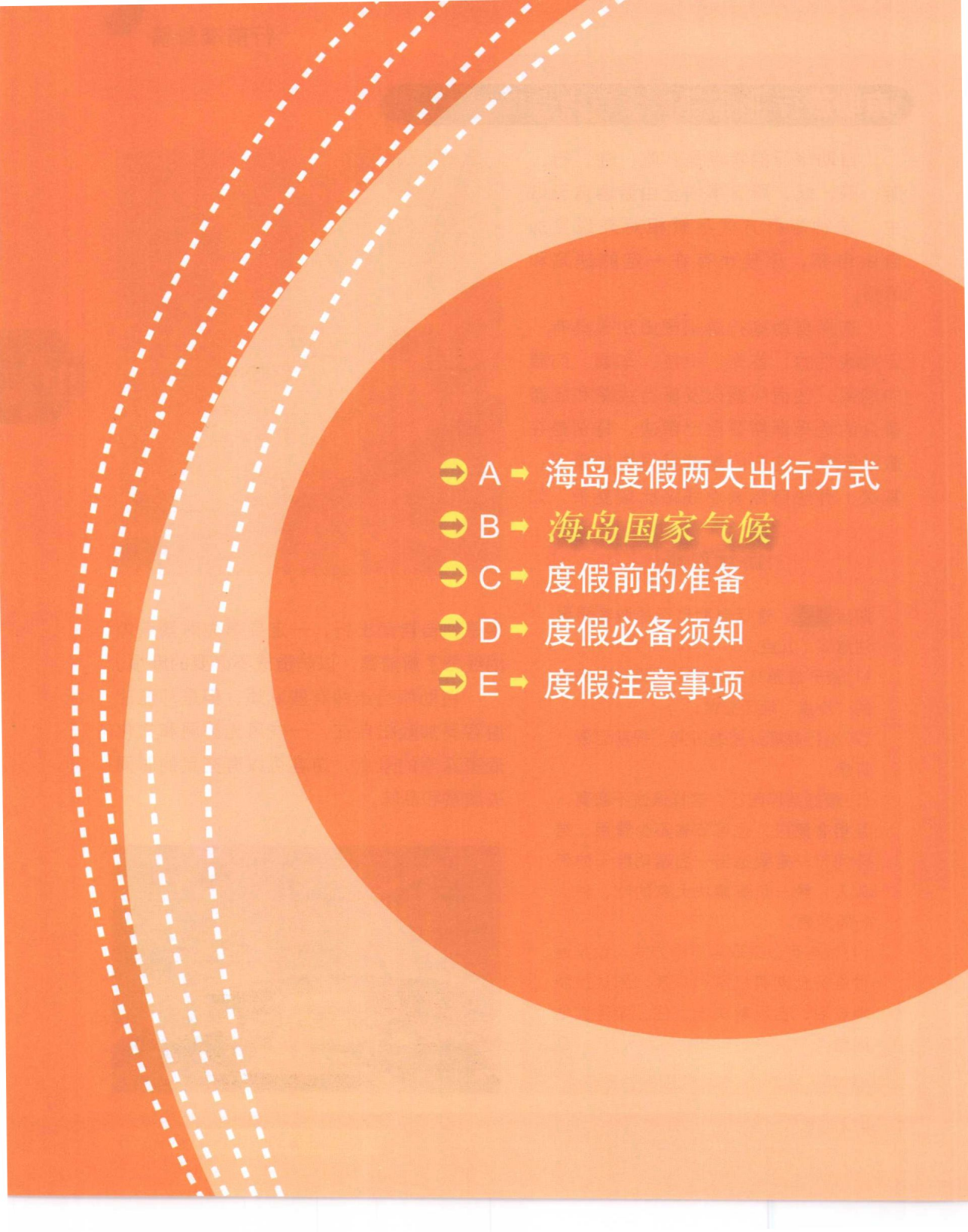
- (1) 避开旅游热点地区，选择风光秀美的“冷点”地区旅游。
- (2) 出行前算好旅途时间，提前订票、订房。
- (3) 最好结伴同行，这样旅途不寂寞，互相有照应，也可节省不少费用。结伴同行一定要选出一名精明能干的带头人，统一负责解决大家的吃、住、行等问题。
- (4) 游客可以采取半自助方式，就是通过旅行社购买机票和车票，到达旅游地点后，自己解决吃、住、游等其他问题。



果是独自自助出行，一定要事先对景点内的线路了解清楚，以防造成不必要的麻烦。

自助旅行虽然有些麻烦，但是却能让游客更加轻松自在，一些风光秀丽和文化底蕴深厚的景点，游客可以有充足的时间去欣赏和品味。



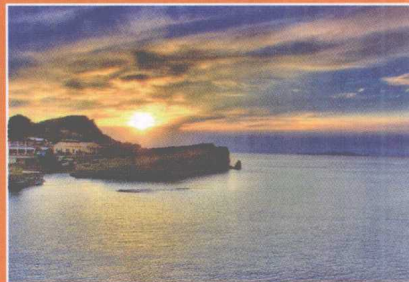
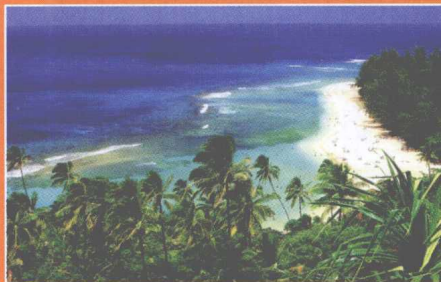
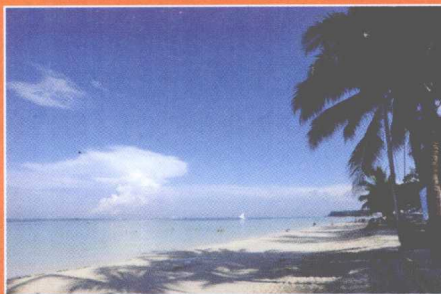
- 
- ➡ A ➡ 海岛度假两大出行方式
 - ➡ B ➡ 海岛国家气候
 - ➡ C ➡ 度假前的准备
 - ➡ D ➡ 度假必备须知
 - ➡ E ➡ 度假注意事项



专栏追踪

B>>

海岛国家气候



01 马来西亚

02 泰国

03 菲律宾

04 印度尼西亚

05 新加坡

06 日本

07 韩国

08 夏威夷

09 斐济

10 马尔代夫

11 塞舌尔

12 毛里求斯

13 希腊

14 西班牙

15 意大利

16 马耳他

马来西亚 || 热带雨林海洋性气候

马来西亚位于赤道附近，受太阳直射影响，日照充足，又靠近海洋，几乎全年都会下雨，因此属热带雨林海洋性气候。虽然马来西亚属于热带，但并不是那种极度炎热的气候，年平均温度在 $26\sim 29^{\circ}\text{C}$ 之间，也是非常舒适的。特别是午后的骤雨之后，更加舒适、凉爽。因受季风的影响，马来西亚的东部和西部的雨季不同，东部的雨季为每年11月至次年2月，西部的雨季为每年的4月、5月和10月，如果要去旅游，最好避开这两个时间段。

01



泰国 || 热带季风气候

泰国属于热带季风气候，终年炎热，年降水量大，分为热季、雨季和凉季。热季是在每年的2月中旬至5月中旬，天气非常炎热，而且很干燥；雨季是在每年的5月下旬至10月中旬，雨水非常多，全年有85%的雨量集中在这段时间里；凉季是在每年的11月至次年2月中旬，因受东北季风的影响，到了晚上会有些凉意，很舒适。因此，去泰国旅游的最佳时间就是凉季。



菲律宾 || 热带海洋性季风气候

菲律宾属热带海洋性季风气候，全年阳光充足，高温多雨。菲律宾的雨季是在每年的5~9月，几乎天天下雨，出太阳也下雨。每年的12月至次年2月是菲律宾的凉季，这时候气温适宜，比较凉爽，是旅游的最佳季节。菲律



宾以东是台风的发源地，而且它还位于太平洋边缘的火山地震带上，时有地震发生。