



巴厘岛 和龙目岛

**资深
实地
好用
精彩**

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的徒步
地图
潜水点
介绍



中国地图出版社

巴厘岛 和龙目岛



巴厘岛和龙目岛

中文第四版

书名原文: *Bali & Lombok* (15th edition, Apr 2015)

© Lonely Planet 2015

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2015

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

巴厘岛和龙目岛 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编;

郭翔等译. -- 2 版. -- 北京: 中国地图出版社, 2015.9

书名原文: *Bali & Lombok*

ISBN 978-7-5031-8782-7

I. ①巴… II. ①澳… ②郭… III. ①旅游指南 - 印度尼西亚 IV. ①K934.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 203022 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	13.25
字 数	721 千字
版 次	2015 年 9 月第 2 版
印 次	2015 年 9 月北京第 3 次印刷
定 价	69.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-8782-7/Z·255
审 图 号	GS (2015) 2007 号
图 字	01-2013-3104

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

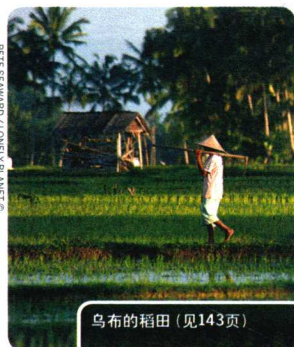
Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许向零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来到巴厘岛和龙目岛...	4
巴厘岛和龙目岛地图	6
巴厘岛和龙目岛Top17	8
行前参考	16
新线报	18
如果你喜欢	19
每月热门	21
旅行线路	24
巴厘岛和龙目岛	
户外活动	29
带孩子旅行	39
地区速览	42



乌布的短尾猴 (见143页)



乌布的稻田 (见143页)

在路上

库塔和水明漾	46
库塔和雷吉安	48
水明漾	72
克罗博坎	85
长谷及周边	91

巴厘岛南部和周边诸岛

布科半岛	99
金巴兰	99
布科半岛中部	102
巴兰甘海滩	102
Pecatu Indah	103
宾艮	103
Impossibles Beach	104
帕当帕当	105
乌鲁瓦图及周边	106
乌干沙及周边	108
杜阿岛	109
伯诺阿海岬	111
萨努尔	114
海龟岛	122
伯诺阿港	122
登巴萨	123
努萨兰彭坎	131
金银岛	138
珀尼达岛	138

乌布及周边地区

乌布	143
贝杜度	177
培金	178
Mas	179
Tegallalang	180
坦帕克西林	180
Taro及周边	182
Blahbatuh及周边	183
Kutri	183
Bona和Belega	183
Batuan	183

苏卡瓦提和Puaya	184
Singapadu	185
Celuk	186
巴杜布兰	186

巴厘岛东部

前往Kusamba	
的沿海公路	189
吉亚尼亚尔	192
Sidan	193
邦利	194
塞马拉普拉(克隆孔)	194
Sidemen Road	197
百沙基母庙	199
阿贡火山	200
Rendang至安拉普拉	201
Kusamba至八丹拜	201
八丹拜	202
赞迪达萨	208
安拉普拉	212
蒂尔塔冈加及周边	213
蒂尔塔冈加至阿曼	215
阿曼和远东海岸	215
Kubu地区	221
图兰奔	221
图兰奔至耶萨尼	223

中部山区

巴都尔火山地区	226
巴都尔火山	227
巴都尔火山口周边	229
布拉坦湖地区	232
百度库	232
康迪库宁	232
Pancasari	234
布延湖和坦布林根湖	235
姆杜克及周边	236
巴都考火山地区	238
The Antosari Road	239

目录

了解巴厘岛和龙目岛

巴厘岛北部 241

耶萨尼.....	243
新加拉惹.....	243
罗威那.....	245
赛里利特及周边.....	252
Pulaki.....	253
佩姆德兰.....	253
班尤温当.....	257
拉布罕拉朗.....	257
西巴厘岛国家公园.....	257

巴厘岛西部 260

海神庙.....	262
Kapal.....	262
塔曼阿尤寺.....	262
Marga.....	262
塔巴南.....	263
Antosari和Bajera.....	264
巴利安海滩.....	264
珍巴拉纳海岸.....	265
内加拉.....	266
Belimbingsari 和Palasari.....	267
色克.....	268
吉利马努.....	268

龙目岛 270

龙目岛西部.....	271
马塔兰.....	271
伦巴港.....	275
半岛西南部.....	276
圣吉吉.....	277
圣吉吉至邦萨尔.....	282
龙目岛北部和中部地区.....	282
邦萨尔至巴延.....	282
森纳儒.....	283
森巴伦山谷.....	284
林查尼火山.....	285
特特巴图.....	288
龙目岛南部.....	288
普拉亚.....	289

库塔.....	289
龙目岛东部.....	296
拉布汉龙目.....	296
吉利群岛.....	297
德拉娜安岛.....	299
米诺岛.....	310
艾尔岛.....	314

今日巴厘岛和龙目岛...	320
历史.....	322
当地生活和宗教信仰...	331
饮食.....	346
艺术.....	353
建筑.....	364
环境.....	372

生存指南

出行指南.....	380
交通指南.....	392
健康指南.....	401
语言.....	406
索引.....	416
地图图例.....	422

特别呈现

巴厘岛和龙目岛的最佳海滩.....	55
五大当地邂逅.....	341
五大巴厘岛风味.....	343
五大艺术体验.....	345

巴厘岛 和龙目岛

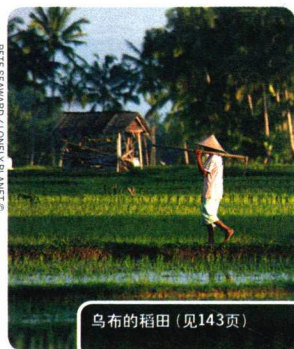


计划你的行程

欢迎来到巴厘岛和龙目岛...	4
巴厘岛和龙目岛地图	6
巴厘岛和龙目岛Top17	8
行前参考	16
新线报	18
如果你喜欢	19
每月热门	21
旅行线路	24
巴厘岛和龙目岛	
户外活动	29
带孩子旅行	39
地区速览	42



乌布的短尾猴 (见143页)



乌布的稻田 (见143页)

在路上

库塔和水明漾	46
库塔和雷吉安	48
水明漾	72
克罗博坎	85
长谷及周边	91

巴厘岛南部和周边诸岛

布科半岛	99
金巴兰	99
布科半岛中部	102
巴兰甘海滩	102
Pecatu Indah	103
宾艮	103
Impossibles Beach	104
帕当帕当	105
乌鲁瓦图及周边	106
乌干涉及周边	108
杜阿岛	109
伯诺阿海岬	111
萨努尔	114
海龟岛	122
伯诺阿港	122
登巴萨	123
努萨兰彭坎	131
金银岛	138
珀尼达岛	138

乌布及周边地区

乌布	143
贝杜度	177
培金	178
Mas	179
Tegallalang	180
坦帕克西林	180
Taro及周边	182
Blahbatuh及周边	183
Kutri	183
Bona和Belega	183
Batuan	183

苏卡瓦提和Puaya	184
Singapadu	185
Celuk	186
巴杜布兰	186

巴厘岛东部

前往Kusamba	
的沿海公路	189
吉亚尼亚尔	192
Sidan	193
邦利	194
塞马拉普拉(克隆孔)	194
Sidemen Road	197
百沙基母庙	199
阿贡火山	200
Rendang至安拉普拉	201
Kusamba至八丹拜	201
八丹拜	202
赞迪达萨	208
安拉普拉	212
蒂尔塔冈加及周边	213
蒂尔塔冈加至阿曼	215
阿曼和远东海岸	215
Kubu地区	221
图兰奔	221
图兰奔至耶萨尼	223

中部山区

巴都尔火山地区	226
巴都尔火山	227
巴都尔火山口周边	229
布拉坦湖地区	232
百度库	232
康迪库宁	232
Pancasari	234
布延湖和坦布林根湖	235
姆杜克及周边	236
巴都考火山地区	238
The Antosari Road	239

目录

了解巴厘岛和龙目岛

巴厘岛北部 241

耶萨尼	243
新加拉惹	243
罗威那	245
赛里利特及周边	252
Pulaki	253
佩姆德兰	253
班尤温当	257
拉布罕拉朗	257
西巴厘岛国家公园	257

巴厘岛西部 260

海神庙	262
Kapal	262
塔曼阿尤寺	262
Marga	262
塔巴南	263
Antosari和Bajera	264
巴利安海滩	264
珍巴拉纳海岸	265
内加拉	266
Belimbingsari 和Palasari	267
色克	268
吉利马努	268

龙目岛 270

龙目岛西部	271
马塔兰	271
伦巴港	275
半岛西南部	276
圣吉吉	277
圣吉吉至邦萨尔	282
龙目岛北部和中部地区	282
邦萨尔至巴延	282
森纳儒	283
森巴伦山谷	284
林查尼火山	285
特特巴图	288
龙目岛南部	288
普拉亚	289

库塔	289
龙目岛东部	296
拉布汉龙目	296
吉利群岛	297
德拉娜安岛	299
米诺岛	310
艾尔岛	314

今日巴厘岛和龙目岛	320
历史	322
当地生活和宗教信仰	331
饮食	346
艺术	353
建筑	364
环境	372

生存指南

出行指南	380
交通指南	392
健康指南	401
语言	406
索引	416
地图图例	422

特别呈现

巴厘岛和龙目岛的 最佳海滩	55
五大当地邂逅	341
五大巴厘岛风味	343
五大艺术体验	345

欢迎来 巴厘岛和龙目岛

提到巴厘岛就会让人不禁联想到天堂。它不止是一个地方，而是一种心情、一段期盼，以及一颗热情似火的心。

上帝的岛屿

巴厘岛丰富多样的文化在生活的各个层面都得到了展示：从无处不在的精致的花瓣供品，到把道路挤爆的盛装游行前往庙宇参加各种仪式的当地人，再到全岛各地上演的独特的传统音乐和舞蹈。

异彩纷呈的岛屿

在巴厘岛上，你可以让自己迷失在混乱不堪的库塔（Kuta），或水明漾（Seminyak）及克罗博坎（Kerobokan）骄奢逸乐的快乐中。在南部狂野的海滩边冲浪，或只是在努萨兰彭坎（Nusa Lembongan）上消磨时光。你可以去适合举家前往的萨努尔，或是在布科半岛上奢华的度假村里快活一番。乌布（Ubud）是巴厘岛的心脏，在这里最容易体验到巴厘岛的精神和文化。这里与巴厘岛东部共享着岛上最美丽的稻田风光和古老遗迹。巴厘岛中部地区则耸立着险峻的火山，山坡上点缀着巴都考寺（Pura Luhur Batukau，岛上10,000座神庙之一）等庙宇。巴厘岛北部和西部人口稀少，但是这里的潜水和冲浪场所一定会让你不虚此行。

巴厘岛的精华

的确，巴厘岛拥有大大小小的海滩、冲浪

点、潜水区以及度假村。但是，巴厘岛的精髓和巴厘岛人让人感到这里绝不仅仅是一处阳光度假胜地。微笑的巴厘岛人的形象可能已经有了太多的渲染。不过，这座小岛的居民的确是一群慷慨、真诚而热情的人。在他们的微笑背后，还有一种风趣、狡黠的幽默感。比如，碰到一位秃顶游客，很多本地人会叫喊着“bung ujan”（今天的雨消失了），他们的意思是光秃秃的头顶像晴朗的天空一样亮。

毫不逊色的龙目岛和吉利群岛

与巴厘岛面积大致相同的龙目岛，近在咫尺且大多数地方都保存了原始面貌。从龙目岛中部的火山到Mawun等人迹罕至的优美海滩，喜欢探索的旅行者会在这里获得丰厚的回报。很多人都会被印尼第二高火山——高大的林查尼山（Gunung Rinjani）所吸引。河流和瀑布沿着布满裂缝的山坡奔涌而下。而在顶峰，还有温泉和一座耀眼的火山湖，这里是对坚持到底的徒步者的终极回报。传说中的吉利群岛由三座点缀着椰树的精致的白沙岛组成，四周环绕着满是海洋生物的珊瑚礁。这里多了一点类似巴厘岛南部地区的繁忙，而在德拉娜安岛（Gili Trawangan）可以体验富有传奇色彩的夜生活。



我为什么喜欢巴厘岛和龙目岛

本书作者：莱恩·冯·博克摩斯 (Ryan Ver Berkmoes)

1993年，我初次到访巴厘岛和龙目岛。当我通过海关时，移民局官员扫了一眼我的护照，然后用最甜美的声音说：“祝你在巴厘岛度过一个美好的生日。”谁能不对这里一见钟情呢？那趟旅程让我见识了众多魂牵梦绕的奇观。我还记得在乌布那些穿过稻田表演精彩节目的舞者和乐师；我还记得在德拉娜安岛上孤零零的几座夯土茅草房和无与伦比的浮潜。从那之后，这些地方发生了许多变化（我亦如此），但是这里的精髓依然让人心驰神往。

了解我们的作者，见423页。

上图：妇女走过乌布的水稻梯田（见143页）

巴厘岛和龙目岛



贾蒂卢维稻田

环绕绿丝带(237页)

乌布

巴厘岛的中心(143页)

海拔高度



水明漾

巴厘岛的浮华之都(72页)

库塔

彻夜泡吧与欢聚(46页)

库塔海滩

12公里的沙滩与冲浪(48页)

布科半岛海滩

一条沙制的珍珠链(99页)

INDIAN OCEAN
印度洋

巴厘岛和龙目岛 Top 17



缤纷节日

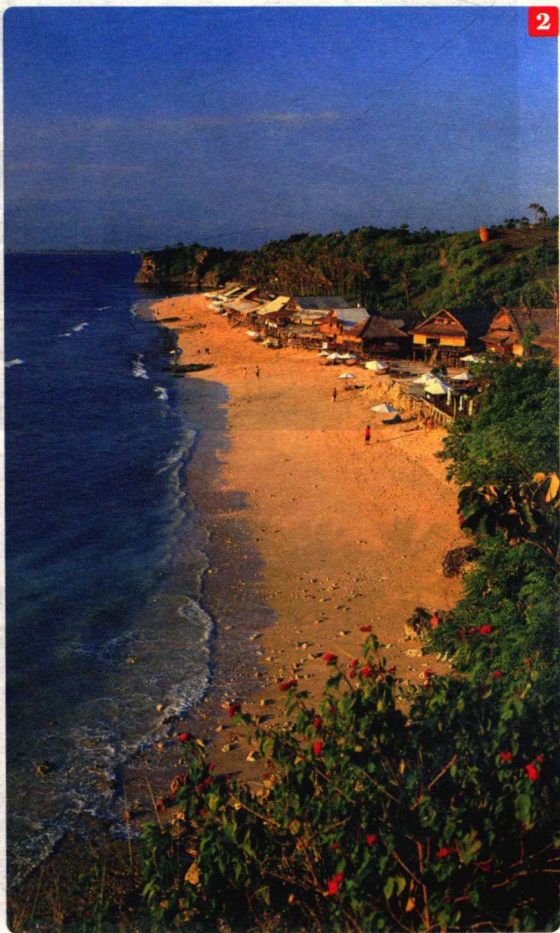
1 有时候，你正在水明漾 (Seminyak) 或者乌布 (Ubud) 的某家咖啡馆里轻抿一口咖啡时，会突然响起加麦兰 (gamelan, 巴厘岛传统乐器) 的声音。车辆尖锐的嘈杂声戛然而止，一群衣着优雅的人托着垒成金字塔状的水果、带流苏的遮阳伞和毛茸茸的戴着面具的巴龙 (Barong, 传说中的神秘生物，像狮子，又有点像狗) 步履轻盈地走过。这种寺庙的游行队伍来无影去无踪，过后只留下闪现的金光、白色的丝绸和木槿花瓣。这种游行巴厘岛每天会发生数十次。左下：乌布，普拉桑万提加寺 (Pura Samuan Tiga, 见177页) 的节庆

布科半岛海滩

2 一小片白沙滩浮在湛蓝的印度洋上，填充了石灰岩悬崖下的小海湾，悬崖上覆盖着深绿的热带美景。这听起来诗情画意，事实上也是如此。巴厘岛南部布科半岛 (Bukit Peninsula, 见99页) 的西部海岸线上，散布着许多这样的海滩，比如巴兰甘海滩 (Balangan Beach)、宾艮和帕当帕当 (Padang Padang)。许多家庭经营的冲浪酒吧就建在竹桩上，这些酒吧的下方就是潮水，唯一的景观就是几米外的海浪。找一张日光浴躺椅吧，在海浪声中放松一下。右下：巴兰甘海滩 (见102页)



JONES/SHIMLOCK-SECRET SEA VISIONS / GETTY IMAGES ©



2

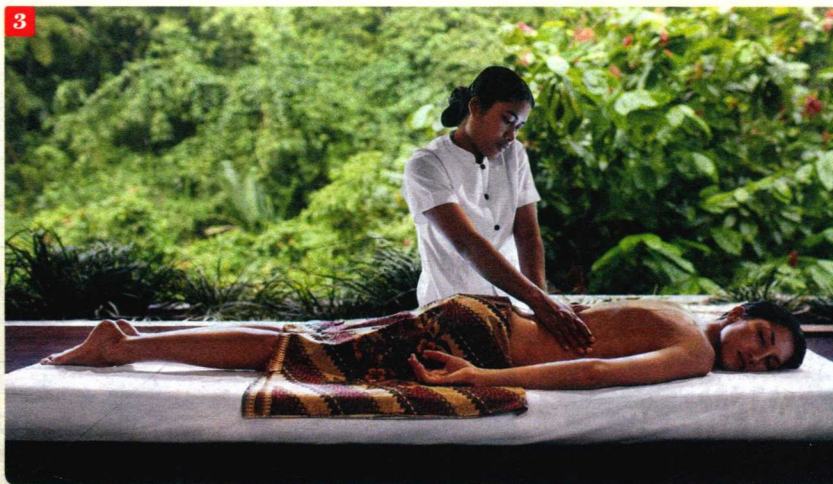
MICHELE PALZONE / GETTY IMAGES ©

啊, 水疗

3 不管是一次彻底的思想、身体和精神上的休整, 还是只是单纯的对于片刻宁静的渴望, 到巴厘岛的游客都会花上好几个小时(有时好几天)来享受按摩、擦洗、香薰、护理、沐浴和欢乐。有时候这些康体护理就在海滩上进行, 有时候在很有格调、甚至奢华的环境中进行。巴厘岛人的按摩手法包括拉伸、拍打、推油、掌压和指压, 能让你感受到整个身心的安宁, 这真是完美的休闲方法。下图: 乌布的水疗(见153页)

奢华住所

4 在一个崇尚艺术和宁静的岛屿上, 找到世界上最精美的酒店和度假村, 会让你感到奇怪吗? 从巴厘岛南部克罗博坎(见86页)或者水明漾(见75页)的那些美丽沙滩上的隐秘居所, 到散落在布科半岛(见99页)炫目白沙滩上方悬崖上的栖息处, 这些时尚的酒店外观可爱, 室内奢华。更远处, 你可以在乌布的河谷和田园风情的偏远海岸上, 看到几家由前卫的建筑师设计的度假村。下图: 金巴兰的度假村(见99页)





5

TIBOR BOGNAR/GETTY IMAGES ©



6



7

PAUL KENNEDY/GETTY IMAGES ©

潜水

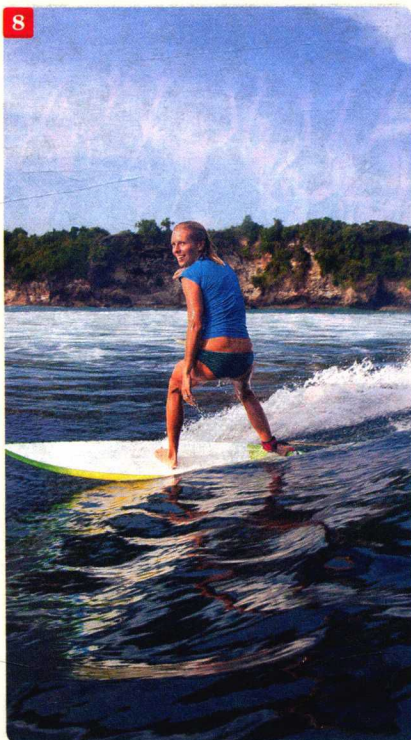
5 富有传奇色彩的门姜岸岛（见255页）激动人心、惊喜连连。在这座以珊瑚礁闻名的保护岛屿上，你可开展多种形式的潜水活动。而这仅仅是巴厘岛众多优质潜水地点之一。在珀尼达岛（见138页）的海浪下，一只鳐鱼挡住头顶上闪耀的阳光，轻盈地滑过水面，动作十分流畅，水面几乎没有激起一丝涟漪，这时你会感觉到自己的渺小。就在你觉得你的潜水之旅已然不能再精彩的时候，你发现一条2.5米长的翻车鱼正呆呆地在你身边徘徊，好奇地打量着你。上图：潜水者正在探索“自由”号残骸（见221页），图兰奔（Tulamben）

乌布

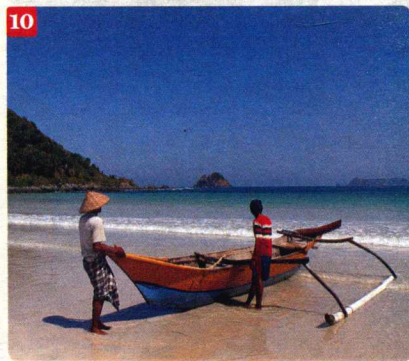
6 乌布在书籍和电影中大名鼎鼎，这个巴厘岛的艺术中心洋溢着让人无法抗拒的美丽。街上画廊林立，著名或无名的艺术家都在这里进行创作。优美动人的表演展现着岛上丰富多彩的文化，让许多夜夜笙歌的舞台充满魅力。博物馆陈列着多年以来从当地获得创作灵感的艺术品。同时也有人漫步在稻田之间，寻找完美地点，打起莲花坐，思索着人生无尽的可能。乌布（见143页）是一种精神境界，也是一种真实的存在。右上：乌布的凯卡克舞表演（见172页）

不夜城库塔

7 从水明漾（见81页）的时尚餐馆和酒吧开始，这里的一切事物在日落的余晖、户外摇曳的烛光和迷幻乐的节奏中都显得更为美丽。之后，库塔（Kuta）世界级的夜店（见68页）会让你流连忘返，国际DJ大显身手，给舞池带来无限活力。黎明来临前，更加原始热烈的俱乐部会像黑洞一样把你吸进去，几个小时后又将你吐回到明媚的阳光中。你筋疲力尽，却快乐无比。右上：库塔的酒吧（见68页）



ANDREY ARTYKOV / GETTY IMAGES ©



巴厘岛冲浪

8 在英文名里含有“r”的月份，到东边去，其他月份去西边。就是这么简单。在巴厘岛，你在每一个方向上都能找到许多很棒的冲浪点。巴厘岛是冲浪运动在亚洲兴起的的地方。作为完美的冲浪点，这里没有显示出任何衰落的迹象。冲浪手们骑着嗡嗡作响的摩托车，带着冲浪板，在岛上四处转悠，寻找下一个冲浪点。如果海浪减弱了，5分钟路程之外有另一个地点。不要错过冲浪手们最爱出没的经典去处——巴利安海滩（Balian Beach，见264页）。

吉利群岛的水下世界

9 想深深潜入水底？几乎没有能比吉利群岛（Gilis，见303页）更好的地方了。这里被聚集着各种海洋生物的珊瑚礁包围着，还常常有远洋的生物到访，如到处漫游的鳐鱼。水肺潜水很吸引人，这里有多间专业学校和各种课程（适合从完全初学者到专业人士）。因为从海滩到珊瑚礁很容易，所以也非常适合浮潜。如果想将自己的浮潜水平提升一个档次，可以尝试在吉利岛上十分流行的自由潜水（见306页）。右上：吉利群岛德拉娜安岛的小丑鱼（见299页）

Selong Blanak

10 龙目岛南部的海岸线有着原始而野性的美景，且游客罕至，引起了许多关于这片地区旅游发展潜力的讨论。当你看到纯净无瑕的Selong Blanak（见295页）海滩，你就会理解原始的意义。从村子出发，经过一条不怎么牢靠的桥，来到一片完美的沙地。在这片清澈碧蓝的海水中畅泳，是一种绝佳的体验。在海湾背后是一片月牙形的白沙滩，这片沙滩大部分时候都空旷无人，是每个人梦中都渴望拥有的风景。