

图说  
天下

国家地理 系列

# 今生的100个 完美假期

出发，让脚步追上理想

用你的眼，或者心，阅读美丽的地球



崔晓军 著

今生有多少个愿望可以与旅行有关？倘若有那么一段属于自己的假期，也许你能让这个问题得到完美诠释。不去看一看世界，你永远不知道自己能走多远。

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

图说天下·国家地理系列

今生的100个  
完美假期

崔晓军 著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

今生的100个完美假期 / 崔晓军著. --北京:北京联合出版公司, 2017.6

(图说天下·国家地理)

ISBN 978-7-5596-0415-6


I. ①今… II. ①崔… III. ①旅游指南—世界  
IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 108392 号

JINSHENG DE 100GE WANMEIJIQAQI

# 今生的100个完美假期

著 者: 崔晓军

选题策划: 

责任编辑: 牛炜征

文图编辑: 陆泽铭 张 姿

美术编辑: 筱 筱

封面设计: 段 瑶

版式设计: 罗筱玲

图片提供: 视觉中国

北京全景视觉图片有限公司

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

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

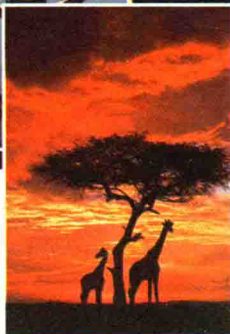
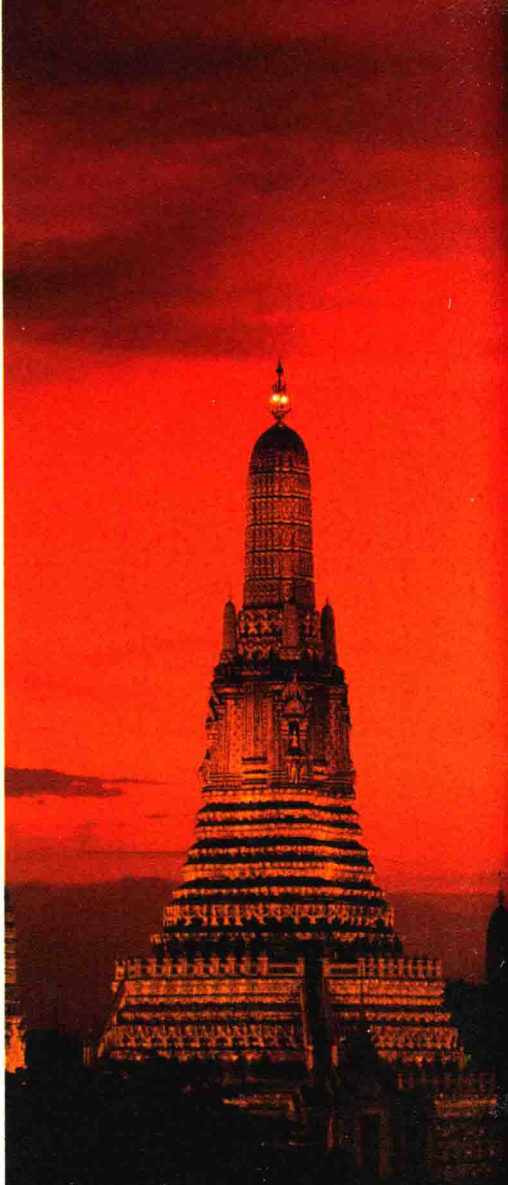
ISBN 978-7-5596-0415-6

定价: 19.90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





每一天，从晨光熹微到夜色阑珊，我们需要面对太多诱惑和考验。对物质不可抗拒的沉溺，让你我难以看到生活的本来面目。因为这是最好的时代，也是最坏的时代。这是一个灵魂和自我都变得更加自由却更加平庸的时代。

当代女诗人翟永明有一首诗叫作《在古代》：“在古代/青山严格地存在/当绿水醉倒在他的脚下/我们只不过抱一抱拳/彼此/就知道后会有期。”这样悠然见南山的心境着实羡煞了奔忙在琐事之中的现代人。

幸好，我们还有旅行。行走在繁华的红尘，与岁月低吟浅笑，与时光陌路相逢，与命运谈笑风生。生活不只是苟且，还有诗和远方。

在这个大众传媒无孔不入的年代里，我们的生活被碾压成一个平面，只有尝试着偶尔断开日常生活的锁链，才能在庸庸碌碌中寻回灵魂的本真。把自己置身于一个陌生的时空，在新鲜的空气和阳光里，素未谋面的风景里，那覆盖在心上的尘埃不经意间就被温柔的南风吹散了。在这样的时刻，一切都回归纯真质朴。晨昏昼夜不再颠倒，相爱的人不该分离，人间烟火简单温暖……是旅行，让我们发现生活本该如此。

孔子说：“信而好古。”流浪的达摩把弟子扔进泥潭。圣贤对于宇宙人生的通达，并非杜撰或聆听谁的说教，他们只是谦卑地感受自然规律，并且相信这些比自己更加古老的天赐的哲学。

尼采说：“无论一个人的思想多么的伟大，那一定只是他自己经历的诠释。”从繁忙的学习、工作和生活中腾出一点儿时间，到处走一走，看不同的风景，遇上不同的过客，本身就是一种修行。目极美好，已是福音；让心释然，已是欣慰。旅行是放松，每一程山水，都是一种领悟。

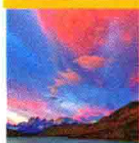
今生有多少个机会可以到达世界的高度？今生有多少个愿望可以与旅行有关？倘若有那么一段属于自己的假期，也许你能让这两个问题都得到完美的诠释。

不去看一看世界，你永远不知道自己能走得多远。

本书精选100个国内外景点，有极光眷顾的漠河，风花雪月的苍山洱海，苍翠多彩的九寨沟，柔美氤氲的江南水乡，遥远神秘的西藏，繁华摩登的香港；半城水色的曼谷，色彩瑰丽的巴塞罗那，蓝白掩映的希腊小岛，阳光与海水已纠缠千年的土耳其……酒席已备好，只待君远行。

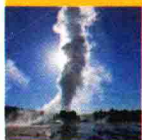


Chapter 1 在这里，总能与浪漫不期而遇



九寨沟Jiuzhaigou 五彩仙境 .....	2
江南水乡的小镇Jiangnan Water towns 水的遐思 .....	6
苍山洱海Cangshan and Erhai 风花雪月 .....	10
桂林 Guilin 如歌的行板 .....	14
海南岛Hainan Island 南国明珠 .....	18
维多利亚港Victoria Harbour 你是我流浪过的一个地方 .....	23
台湾Taiwan 人间烟火 .....	26
兰卡威岛Langkawi Island 海洋之上，雄鹰之下 .....	30
希腊小岛Greek Islands 神缀在蓝绒布上的钻石 .....	32
荷兰乡村Holland Villages 用风车与郁金香点缀大地 .....	36
巴黎Paris 在城市繁华中寻找对应之美 .....	38
爱丁堡Edinburgh 传奇与魔幻之城 .....	42
塞班岛Saipan Island 情愿化作一条鱼 .....	46
斐济Fiji 太平洋上的彩色角落 .....	48
汤加Tonga 偷点阳光，偷点懒散 .....	52

Chapter 2 此时此刻，俗世离我们很远，很远



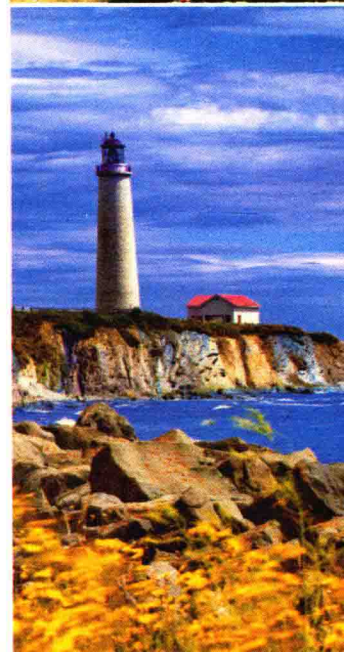
漠河Mohe Arctic Village 极光之城 .....	56
长白山Changbai Mountain 梦境之旅 .....	58

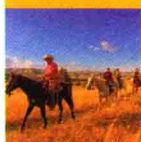


贺兰山麓Helan foothills铁骨铮铮 .....	62
西藏Tibet旅行的意义 .....	64
长江三峡Three Gorges of Yang tze River浸泡在诗里的地方 .....	68
柬埔寨Cambodia隐藏在丛林中的传世笑容 .....	70
箱根Hakone温泉水滑洗凝脂 .....	74
波希米亚Bohemia古城、古镇与古泉 .....	78
土耳其海岸The Coast of Turkey阳光与海水已纠缠千年 .....	82
圣彼得堡St. Petersburg北方威尼斯 .....	84
北欧诸国The Nordic Countries游走在真实与梦幻之间 .....	86
尼泊尔Nepal到山那边去探险 .....	90
牙买加Jamaica令海盗也倾心的碧水金沙 .....	92
安第斯山脉The Andes南美的脊梁 .....	94
塔斯马尼亚Tasmania大洋洲的蓬莱仙境 .....	98

## Chapter 3 阳光正好，心情正好，吃喝玩乐不醉不归

北京Beijing万千宠爱于一身 .....	102
西安Xi'an前无古人，后无来者 .....	106
上海外滩The Bund of Shanghai早安上海 .....	108
昆明Kunming花香弥漫的天堂 .....	110
曼谷Bangkok半城水色一城佛 .....	114
新加坡Singapore建在花园里的热带狮城 .....	118
阿联酋United Arab Emirates沙漠中的一朵莲花 .....	122
罗马Rome罗马不是一天建成的 .....	127
巴塞罗那Barcelona被建筑与舞蹈占领的城市 .....	130
都柏林Dublin从黑水池塘到田园都市 .....	134
伦敦London难以掩藏的贵族风范 .....	138
美国四大城市Four Cities in America在水一方，蓬勃绽放 .....	142





内蒙古草原Inner Mongolia Steppe 青草醉人 ..... 148

宁夏沙湖Ningxia Sand Lake 美丽的误会 ..... 152



波西塔诺Positano 在这里诗意地栖居 ..... 154

埃及尼罗河沿岸Along the Nile in Egypt 众神庇护的地方 ..... 157

摩洛哥和突尼斯Morocco and Tunisia 跟着阳光寻找旧时光 ..... 160

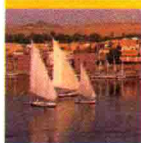


肯尼亚Kenya 钟情这片土地 ..... 164

南非South Africa 向着非洲大陆袒露原始情怀 ..... 168

安奎拉岛Anguilla Island 波浪与岛屿的天堂 ..... 170

## 附录



敦煌 ..... 172

喀纳斯 ..... 173

青岛 ..... 172

重庆 ..... 173

天津 ..... 172

丽江 ..... 174

南京 ..... 172

汕头 ..... 174

大连 ..... 172

贵阳 ..... 174

杭州 ..... 172

广州 ..... 174

济南 ..... 173

厦门 ..... 174

武汉 ..... 173

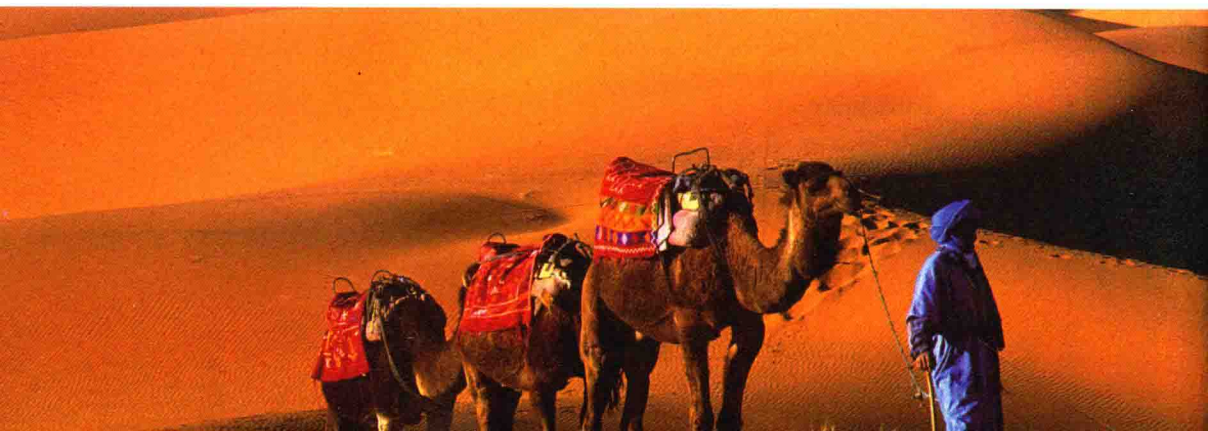
澳门 ..... 174

可可西里 ..... 173

东京 ..... 175

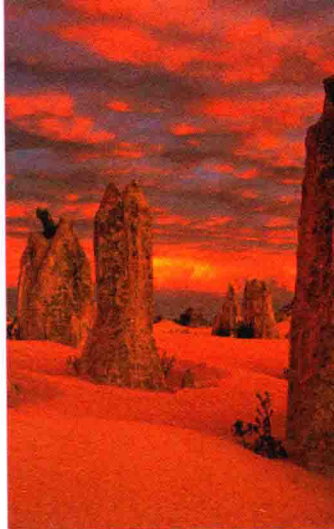
长沙 ..... 173

河内 ..... 175



北海道····· 175  
内比都····· 175  
莫斯科····· 175  
孟买····· 175  
吉隆坡····· 176  
马尔代夫····· 176  
斯里兰卡····· 176  
巴厘岛····· 176  
普吉岛····· 176  
约旦····· 176  
布达佩斯····· 177  
那不勒斯····· 177  
苏黎世····· 177  
维也纳····· 177  
威尼斯····· 177  
梵蒂冈····· 177  
马德里····· 178  
爱尔兰····· 178  
巴伐利亚····· 178  
夏威夷····· 178

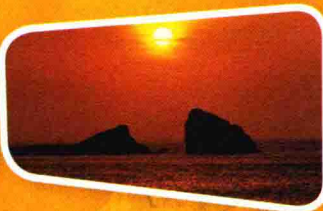
普罗旺斯····· 178  
撒哈拉沙漠····· 178  
马达加斯加····· 179  
阿拉斯加····· 179  
悉尼····· 179  
里约热内卢····· 179  
温哥华····· 179  
玻利维亚····· 179  
拉斯维加斯····· 179  
古巴····· 179



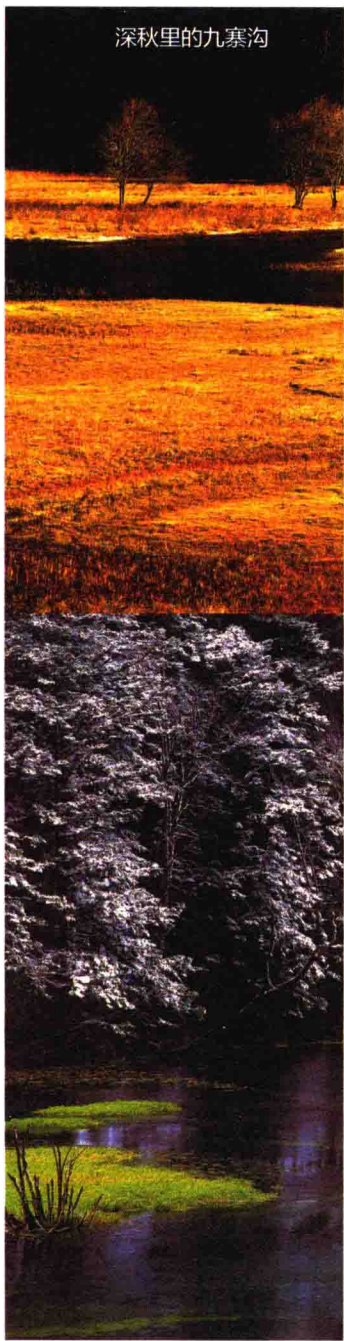


Chapter

在这里，总能与**浪漫**不期而遇



深秋里的九寨沟



# Jiuzhaigou 九寨沟 五彩仙境

走进九寨沟，林海的苍翠与湖水的多彩，都像是大自然为了某个盛大的节日而盛装打扮，妩媚、亮丽，令人如痴如醉。水映衬着山，山因水而生动。那空蒙的青山绿水，延绵数千千米，唤起人们无尽的想象。

来到九寨沟，与其说是在玩赏湖光山色，倒不如说是进入了一座神奇的大自然艺术殿堂。崇山峻岭是九寨沟的风骨，湖泊与瀑布是它的柔情。流水沿着陡峭的山坡哗然泻下，飞舞的水花溅起雪白的波浪，而山川之下，是那碧蓝的“海”，清澈见底，连“海底”的一草一木和穿梭自如的鱼儿都看得一清二楚。九寨沟把刚强与柔美、传奇与现实，完美地融入奇峰异水之中、蓝天白云之间。那在风中飘扬的经幡，在草地上摇着尾巴的悠闲的牦牛，那古老而斑驳的水磨房……像是一个个音符，谱写成一曲关于大自然的赞歌。

九寨沟位于中国四川省阿坝藏族羌族自治州，因为分布着九个藏族村落而得名“九寨”。1992年，这个神奇的地方就被列入了联合国《世界遗产名录》。许多游览过无数美景的游客来到九寨沟，依然会被它独特的美而打动。九寨沟平均海拔2000~3000米，是典型的高山深谷碳酸盐堰塞地貌。九寨沟最引人入胜的，要数它的高山湖泊了。九寨沟现存许多冰川遗迹，由于地下水的

## ▲ 初春的九寨沟

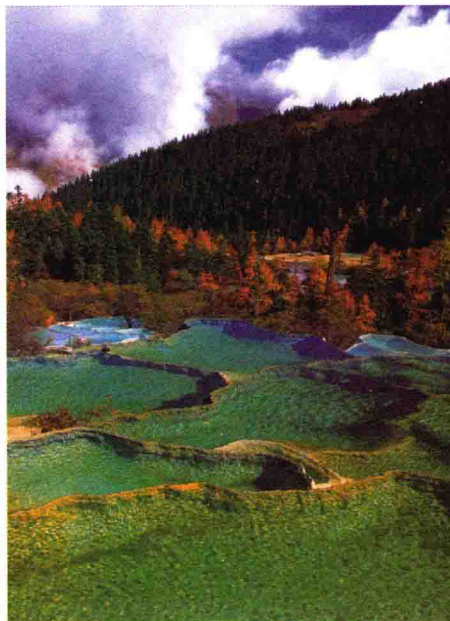
树枝上的积雪还未消融，银装素裹，树下却焕发出绿色生机。



◀水底生物将湖水渲染成温暖的蓝色，映衬着五彩斑斓的美景，游人驻足亭内观赏拍照。

### ▼九寨沟翠海

高山湖泊形状不一，清澈见底。



矿物质含量丰富，而且泉水源头异常洁净，再加上水流沿着梯形的河床层层过滤，因此湖水由于不同的矿物质而呈现不同的颜色，清澈见底，如同一块块色彩各异的翡翠镶嵌于地表，将亿万年的时光结晶包裹其中。九寨沟的主景区呈“Y”字形，将一百多个瀑布、山泉、湖泊、溪流连接在一起，映衬着碧海蓝天，多姿多彩，变幻莫测。

日则沟是九寨沟原始森



## 爱心小贴士

- 1.在九寨沟旅游最好参加专业的旅行团，才能保证住房和人身安全。
- 2.此处海拔较高，不宜剧烈运动，多吃蔬菜，少饮酒，带些常用药品，最好能配备小型氧气瓶，这些措施都能有效地防止高原反应。另外，有高血压和冠心病的患者不宜前往。

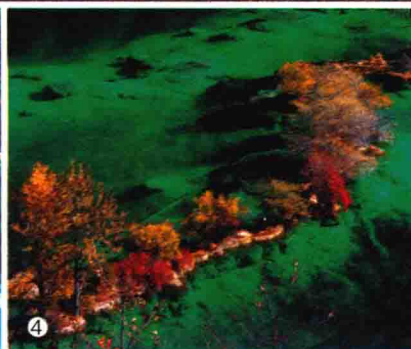
林的主要部分。日则沟有五花海、箭竹海、孔雀河等众多景点，其中以五花海最为著名。由于丰富的矿物质和湖底沉木的严重钙化，五花海湖底仿佛有一簇簇色彩斑斓的珊瑚丛，在阳光的照射下无比动人。鱼儿在水底穿梭，看似触手可及，事实上却在深不可测的湖底。

五花海的制高点被称为老虎石，站在老虎石上就能俯瞰五花海的全景。金秋时节，山坡上五颜六色的落花与秋叶纷纷坠落，将整个五花海打扮成一个穿着五彩锦衣的仙女。湖水、日光、落

叶，这完美的结合将人间最绚烂的色彩融进了五花海中。五花海的铺张与繁复甚至让人误以为闯进了阿拉丁的神灯世界中。

犀牛海如同一头沉睡的犀牛，在睡梦中轻轻地呼吸，水草随着它的“呼吸”轻轻摇摆，幻化出耐人寻味的美景。九寨沟海拔最高的长海在冰封之中显得肃穆而神秘。珍珠滩瀑布悬挂在日则沟的峭壁上，激流破冰而下，俯冲向湖面，溅起白色的水花，犹如大珠小珠落玉盘。

树正群海由40多个大小不同的海子集结而成，密林环绕其间，连绵数千米，与日则沟相邻，主要的景点有火花海、芦苇海、盆景滩等。盆景滩是一个地势低平的浅滩，整个景点犹如一座巨大的盆景。火花海呈深红色，清晨风吹



起时，浪花如同朵朵火花。诺日朗瀑布是九寨沟内的第一个瀑布群，其中落差最小的仅一两米。

九寨沟的自然景色随着时间的变换而呈现出不同的风貌。春日里的九寨沟，雪水渐渐融化，嫩芽从土里伸出腰肢。溪流与河水渐渐苏醒，在和煦而慵懒的春日阳光里流过山崖与丛林。远远望去，河流的那边是依然没有融化的雪山，那白雪皑皑的山峰在阳光下，宛如童话故事里的城堡。夏季的九寨沟像一朵盛开的杜鹃，将大自然所有的热情和所有浓重的色彩都凝聚在此。苍翠欲滴的丛林化作浓阴，守卫着五彩的湖水，守卫着连绵的青山。秋日里的九寨沟灿烂而斑斓，彩色的树林倒映在湖中，与缤纷的湖光融为一体。

- ① 倒映树影的湖面
- ② 宝石样的湖水和斑斓的树林
- ③ 层林叠翠
- ④ 生机盎然的九寨沟
- ⑤ 泛黄的树叶后一汪清澈湖水

冬日里，九寨沟尤为宁静，山川与河流都被裹上了一层银装，瀑布与山涧仿佛凝结在半空，彩色的湖面在日光的照耀下变换着冰纹。冬季的九寨沟还会举行国际冰瀑旅游节，盛大的庆典从年底一直持续到来年2月，人们从五湖四海来到这祥瑞之地，只为一睹冬季九寨沟的风采。

九寨沟的四季无不令人叫绝，带给我们难以名状的感动。不知是不是因为这多情的山水，九寨沟的一切都显得悠然自得，诗意无限，就连树干上的裂纹也像大自然刻意为之的艺术精品。

Jiangnan Water towns

# 江南水乡的小镇

水的遐思

说起江南水乡，你会想到什么呢？是白居易的《忆江南》？是林俊杰那红遍大街小巷的《江南》？是江珊那首脍炙人口的《梦里水乡》？还是黄磊在乌镇拍摄的那部《似水年华》？江南水乡给了我们太多太多的灵感和遐思。似乎在每个人心里，都有着一种莫名的“江南情结”。

水是江南的灵魂，这里河流众多，水系庞杂，雨季绵长而多情。这至善至柔的水将整个长江以南氤氲成一片梦幻，与苍翠的中原、遒劲的北疆形成了鲜明的对比。

江南古镇有着浓郁的东方文化气息，这一座座玲珑小城，宛如活着的博物馆。宋代初年，江南水乡的雏形便渐渐显现。如今那些迂回曲折的小河、结构巧妙的石板桥，曲径通幽的青石巷，张灯结彩的骑楼木屋都是在宋朝古老建

## ▼小桥人家

用作交通工具的船只排列在水面上，等待船夫撑桨。





## 水乡一景

石狮之后，游船并排在水面。

筑的基础上兴建起来的。在这活着的历史中，听听戏，喝喝茶，看着风吹过檐铃，淅淅沥沥的雨水敲打着青石板，你才会发现原来东方文化有这么多美可以实践。这渐渐远去的悠然古韵，如同一杯醇厚的酒，令人回味无穷。春季的花红柳绿，夏季的曲院荷风，秋日的累累硕果，深冬的雪泥鸿爪，无论在哪个季节，江南都像是一幅单薄而宁静的丹青画卷，将只属于东方的含蓄而内敛的爱恋缓缓吟唱。

西塘恐怕是江南水乡最负盛名的古城了。这里水流纵横，处处波光粼粼。一家家别具风情的水乡客栈林立在河边，清幽而古朴。在古河道旁，还有着保存完好的明清建筑，那古色古香的建筑群鳞次栉比，绵延1000多米。黛色

的瓦顶和白色的石墙临河而建，古韵犹存。而更加可贵的是，这瑰宝般的古建筑并不是什么庙堂中的艺术品，而是充满了人间烟火的西塘人真实的生活。

西塘的夜晚十分醉人，夕阳斜照，渔舟唱晚，酒吧街上的霓虹渐渐亮起，将倒映在水中的小桥亭榭，房檐巷弄染上暧昧的颜色。夜色中，沿岸的骑楼上挂满了红灯笼，风从房檐下穿梭而过。在古河道里放一盏莲花般的河灯，许下“执子之手，与子偕老”的誓言，一

## 爱心小贴士

1. 水乡的道路繁杂，但只要顺着河的方向走一定不会迷路。
2. 来到水乡可选择住在临河而建的客栈中，听着桨声、水声，比一般的酒店更能体会江南风韵。

#### ◀ 青瓦房

江南多雨，屋顶设计出斜度，像一本倒扣的书，方便排水。



#### ▲ 安渡坊

江南一带多保持古典风貌，安渡坊位于乌镇，该渡口在古时具有护镇功能。



切如此简单而完美。又或者静静地坐在乌篷船尾，俯身谛听潺潺水声。沿岸是迷人的夜色，举头是疏朗的星空，清风拂面而来，河水温柔地亲吻着双脚。此情此景只愿长醉不醒，就连那暖暖的南风也诉说着绵绵的爱意。闪烁的繁星与轻柔的河水交融在一起，吞没了尘世的喧嚣，只留下一个仙境般的世界，你甚至渴望乘风归去，与永生永世栖身在天上宫阙中。夜晚的西塘像浓浓的糖浆，甜得让人目眩神迷。河边的小酒馆有能吹到晚风的露台，在露台上点一壶清茶，品味着龙井虾仁、清炒花蟹、野菌山珍……这样的夜晚仿佛美好得没有边际。

西塘的夜色温暖而静谧，好似深闺中的美人，风情万种却又毫不张扬。而西塘的早晨却是另外一番风情，如同邻家女孩那般灵动而活泼。第一缕阳光斜射进窗口，古城与你一同苏醒。浅浅的雾气笼罩着古老的小巷，春日的阳光也因此更加柔美。静静地坐在桥头，水中随风泛起一波又一波涟漪，在阳光下闪烁着粼粼波光。两岸的人家渐渐热络起来，叫卖声和寒暄声此起彼伏，到处都充满烟火人间的温暖。船家摇着木桨，唱着划桨的号子一路前行。充满生机的一天就这样开始了。

乌镇自古以来便是个繁华的水乡城市，有着“东方威尼斯”的美誉。小城中，至今仍保存着依水而建的古朴民宅，小桥、流水、人家，星罗棋布地点缀在城中。在这样的夜晚枕水而眠，

听着流水的浅吟低唱，只盼自己长醉不醒。“视而不见别的美，生命的画面停在你的脸”，或许这样的眷恋只属于乌镇吧。它有一种魔法，让每个来过这里的人，都将生命中的某个部分永远地留在了水乡之中。

与西塘的娇媚、乌镇的风情不同，周庄的引人入胜之处，在于它沧桑的时代感。几乎所有的周庄建筑都来自明清时期。时间的质感在这座小城里显得尤为醇厚。随着旅游业的逐渐开展，盛名之下的周庄已然成为“中国第一水乡”，白天这里人流如织，到了晚上却冷冷清清。在日夜轮转的黄昏，周庄展现出它最美的一面，黄昏将小桥流水染成金黄色，熙攘的人流不再，清寂的夜色未至，小城宁静而温暖。

与周庄相似，时光在同里走得很慢。同里的清晨是从河流开始的。同里人家依水而居。清晨，他们在小河边洗洗涮涮，穿着棉睡衣，趿着木拖鞋，伸一个舒展的懒腰迎接新的一天。同里也随着幽幽的水声慵懒地醒来。在晨雾中，早起的老人提着鸟笼慢慢踱步，太阳升得老高时，才见年轻人懒懒的坐进小酒馆里要一壶黄酒、一碟花生。

在古老而宁静的江南古镇上漫步，时光因为慵懒和惬意而变得更加漫长了。不知不觉中自己便与这梦境融为一体。一切都那么圆融完满又似曾相识，仿佛自己已经在这里生活了生生世世，只是偶尔睡去，醒来时仍置身于这个熟悉的水乡。