



星球大观  
GLOBAL VILLAGE

UNIVERSAL EXPLORATION  
环球地理系列

自由是一个华丽的梦  
旅行是筑梦世界的火门  
我们的心 万水千山走遍  
身未动 心已远

# 绝美度假天堂

## 66地

星球大观·环球地理编委会 编著



中国轻工业出版社

7 大新概念目的地  
· 极致体验

星球大观·环球地理编委会 编著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

7大概念目的地 极致体验 / 星球大观·环球地理编委会

编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009. 1

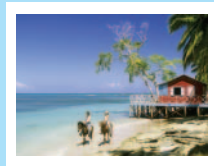
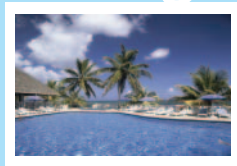
(星球大观·环球地理)

ISBN 978-7-5019-6798-8

I. 绝... .星... .风景区 - 简介 - 世界 . K917

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 201332 号

# Global Village



 星球大观  
GLOBAL VILLAGE

环球地理系列

责任编辑: 王恒中 刘忠波 责任终审: 劳国强 责任监印: 胡兵 张可  
装帧设计: 刘金华 旭晖 文案统筹: 瑞雅 美术编辑: 成馨

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年1月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 12

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-6798-8 定价: 19.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85113293

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81364S5X101ZBF

# 目录

Contents



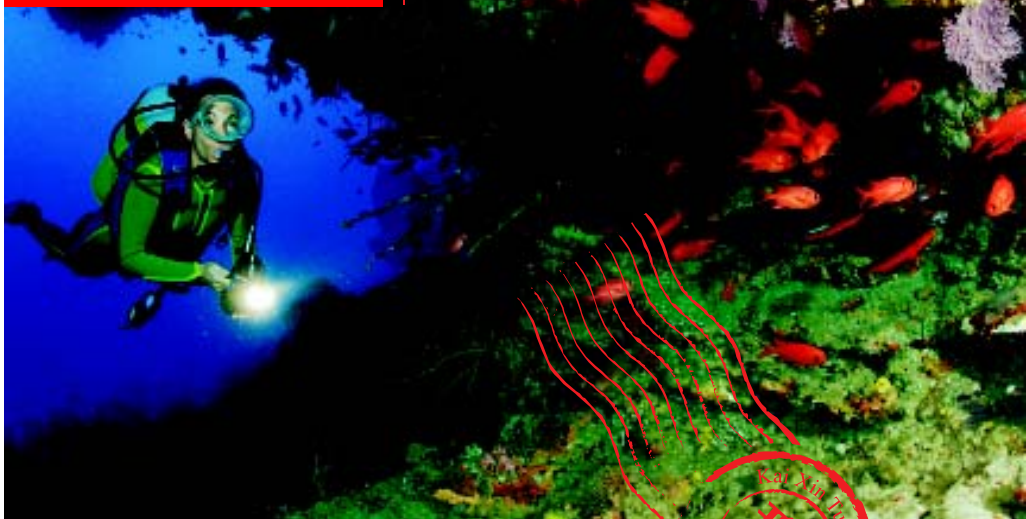
- 1 全球十大潜水圣地  
——探寻海底世界
- 4 世界顶级滑雪名址  
——冰雪世界的极乐之地
- 7 瑜伽朝圣  
——心灵与身体的静休
- 9 SPA天堂  
——在这里宠爱自己
- 14 朋友假期  
——加深爱和友谊
- 17 亲子假期  
——亲情和智慧伴随着假期快乐增长
- 22 原生态旅游  
——置身生态旅游的领地



# 全球十大 潜水圣地

## KUAILEDUJIA

梦想指数



### ——探寻海底世界

- ④ 和谁一起 潜水爱好者
- ④ 出行准备 潜水相关装备/探海底世界的期待
- ④ 关键词 潜水/珊瑚/热带鱼



### 听听行家怎么说

Let's go!

深入蔚蓝的海里，目之所及全是艳丽而可爱的海底精灵：成群的热带鱼穿梭在眼前，五彩的珊瑚礁尽情绽放美丽，慢悠悠的水母若隐若现……海底世界有“大不同”，唯有亲自潜入其中的人才能体会。因此，即便需要经过严格的训练过程，潜水仍受到众人的喜爱，当仁不让地成为海岛游乐场的重头戏。

### 快乐出发

Let's go!

#### No.1 洪都拉斯

洪都拉斯得名于哥伦布的一段历险经历。在第四次航海的过程中，哥伦布途经洪都拉斯海城，突然狂风大作，巨浪时而把船举向浪尖，时而又把它抛向深渊。于是，哥伦布就把这里命名为“洪都拉斯”，意思是“无底深渊”。



洪都拉斯位于中美洲地区北部，La Ceiba是其比邻加勒比海的海岸城市之一，同时，也是通往海湾群岛的通道。海湾群岛由瓜纳哈岛、罗丹岛及乌提拉岛三大岛及60多个小岛组成。这里汇集了大量珊瑚礁，还有海马、鲸鲨等野生动物以及水下洞穴、海底火山和沉船残骸，成为全世界潜水爱好者的天堂。

④ 左页图：海底是一个神秘的世界，各种各样的海洋生地以无法抗拒的魅力引诱着人们一探究竟。

## No. 2 红海

对于大多数潜水爱好者来说，地处亚非两大洲交界处的红海是毕生一定要潜进去瞧一瞧的“圣地”。由于没有任何一条河流主流流入红海，红海海水保有了自身的清澈，也为珊瑚生长营造了绝佳的环境。珊瑚所生的斜坡大多都很陡峭，成为深洞和海底悬崖。另外，海草丛生处是礁石鱼类的繁殖地，可以欣赏到种类繁多的热带鱼。红海全年日照充足、海水能见度高，又有绵延的金黄沙滩，是欧洲人相当钟爱的潜水度假天堂。

## No. 3 大堡礁

绵长2000多公里的大堡礁是目前世界上最大的活珊瑚群。大堡礁的活珊瑚种类繁多，有400多种，色彩丰富，有蓝色、棕色、粉红及紫色，整个珊瑚海岸呈现一片绚丽的色彩。在大堡礁还生活着超过1500种的鱼类，其鲜艳、亮丽的颜色足与珊瑚相媲美。

## No. 4 楚克

由环礁构成的楚克位于太平洋上，是世界最大的环礁之一。楚克的珊瑚礁盘生长茂密，最大特色在于众多的沉船集中于环礁内。楚克的沉船区绝不会让你失望，这里集中了世界上数量最多的沉船，这些沉船被海生物及珊瑚所附着包围，有些必需由远处观察，不然几乎认不出是艘沉船。

如果到楚克潜水，即使不夜潜也不要忘了带水中照明灯，这会让你在沉船区中的潜水更富乐趣。

## No. 5 关岛

关岛潜水的特点为兼具潜水与观光的乐趣，岛上的自然景观、文化与现代化的设施融合，成为国际知名的度假胜地。它犹如西太平洋上一颗耀眼的明珠。对于一家之主的潜水爱好者，要关照到一家大小的不同兴趣，选择具有不同特点的关岛绝对是最佳的选择。

## No. 6 帛琉

帛琉位于菲律宾以东、关岛西南方，是一个群岛，由太平洋上约340个小岛组成，被世界知名的海洋学者、潜水家、水中摄影家所组成的委员会共同推举为世界七大水底奇观之最。岛上拥有全球独一无二的无毒水母湖，水母多如繁星，它们大部分呈淡橘色，自由自在地在浅水爱好者身边游来游去。此外，群岛上还有一处因长期受到海水和雨水等天然力侵蚀而成的蓝洞，是鲨鱼、大鲑鱼等海底生物的最佳藏身处，潜身其间，定会令你眼界大开。



④ 潜水蛙鞋。

⑤ 潜水装备。





④ 潜水时随身携带的氧气罐。

## No. 7 斯米兰群岛

位于泰国普吉岛西北方约85公里的安达曼海上。处于此水域的群岛早已被泰国政府列为国家海洋保护公园，不准任意下锚，以免伤害珊瑚等生物。斯米兰群岛的海底景观是由巨大的花岗岩和丰富多彩的珊瑚组成，海底山丘连绵。另外，这里还是世界上观看鲸鲨的最佳景点，从10月到次年5月几乎都可以看到鲸鲨出没。

## No. 8 诗巴丹

位于马来西亚婆罗洲的诗巴丹岛，是海底陆块隆起与火山运动所形成的岛屿，状似蘑菇的柱状小岛矗立水中，深度可达几公里。这里远离尘嚣，海水又清又透，无论深海浅海，都可以清楚观察海底世界，荣登世界5大峭壁潜水胜地之首。1978年还被世界野生保护基金会确认为世界最美的珊瑚聚居区之一。

几乎所有潜水爱好者都向往诗巴丹岛这个世界级潜水胜地，这里丰富的海洋生物物种居马来西亚之冠，各种软、硬珊瑚比比皆是，大型的海洋生物鲸鲨、海豚、魔鬼鱼不时出没，而铁头鱼、海狼、白鳍鲨、龙、灰鲨、鲛鱼、细鳞等等更是这里的长期“居民”。不过最负盛名还要数海龟，每次下潜都可以看到不下二三十只。另外，这里的海底还保存着世界上唯一一座被人类发现的龟冢。

## No. 9 印尼蓝壁海峡

宽只有1.2公里的蓝壁海峡位于印尼北苏拉威斯和蓝壁之间，属火山岩地形，海底多为火山泥的沙地，但也因此培养出丰富的生物种类，被全球5家最权威的潜水组织认为是全球最佳潜水点，同时也是地球上生物种类最多的地方。

## No. 10 菲律宾巴拉望

巴拉望是菲律宾西南端的大岛，在南海和苏禄海之间，呈狭长形，由东北斜向西南，面积11785平方公里。巴拉望是世界有名的海洋生物保护区，拥有多样化的生态系统，如红树林、热带雨林、珊瑚礁、白沙滩及距今2.5亿年

⑤ 各种各样美丽的鱼是海洋中的一大景观。



的石灰岩等。在此潜水能看到数百种罕见的海底生物，如蝠鲼及世界上最稀少的海洋哺乳动物海牛。海牛又称儒艮，外形呈纺锤形，它有乳腺、光滑的棕色皮肤及鱼一般的长尾，体长2.5~4米，重达400公斤，如同童话中的美人鱼。岛上的高档度假村Miniloc以隐蔽的礁湖、棕榈林、兰花及近海巡游点而闻名，在那里可体验海钓、潜水和探险的乐趣。

# 世界顶级 滑雪名址

## KUAILEDUJIA

梦想指数



### ——冰雪世界的极乐之地

- ④ 和谁一起 滑雪爱好者
- ④ 出行准备 滑雪装备
- ④ 关键词 滑雪/世界级滑雪胜地/最新滑雪资讯

### 听听行家怎么说

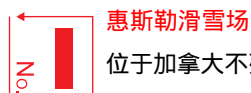
Let's go!

冰天雪地的世界并不因色彩的单调而失色，每年冬季，它们都是世界上快乐最多的地方。所有的滑雪爱好者都不会对它们的名字漠然，它们是一部分人心中的“麦加”。

④ 滑雪是冬季运动的主要项目，在世界著名的滑雪胜地，满是快乐地滑雪爱好者。

### 快乐出发

Let's go!



#### 惠斯勒滑雪场

位于加拿大不列颠哥伦比亚省的惠斯勒滑雪场以优良的雪质、良好的硬件设施闻名，从1992年至1995年连续四年被滑雪杂志 Snow Country 评为“北美第一滑雪胜地”，并获得“最佳度假胜地设计”的称誉。

惠斯勒滑雪场占地3657英亩，于1966年启用，标高1530米，因有超过100条滑



④ 滑雪镜。



④ 滑雪鞋。

雪道而成为加拿大滑雪道最多的滑雪场。在众多滑雪道中,有25%属专业滑雪道、55%属中级滑雪道,剩下的20%则是为初学者设计的初级滑雪道,滑雪者可以根据自身情况,自由选择。1988年,惠斯勒山启用了10人高速缆车,运载逐年增加的滑雪人潮;发展至1996年度,惠斯勒山又加设了一条能供6人乘坐的高速缆车,以缓解不断加重的运输压力。

惠斯勒滑雪场除了是全球最佳的“滑雪乐园”,也是世界闻名的理想度假胜地,其受欢迎的程度完全不受季节限制,春季滑雪一般开放到五月底左右,由于黑梳山山顶终年积雪,想要享受滑雪乐趣,不见得一定要等到冬季,就是夏季也可以在黑梳山顶享受冰河滑行的乐趣。

## 2 斑夫国家公园路易斯湖滑雪场

位于加拿大艾伯特省斑夫镇斑夫国家公园内的路易斯湖滑雪场是维多利亚冰川的产物,拥有众多服务配套设施,属休闲滑雪胜地。路易斯湖滑雪场被认为是北美最美的滑雪场,而冬天的路易斯湖也被认为是北美最美的地方之一。这里有超过40平方公里的雪道、众多跳包区及有挑战性的险坡,雪质更是绝对上乘。总的来说,滑雪场由5个区域(Front Side, South Face, Larch Area, Ptarmigan-Paradise 和 Back Bowls)组成,相关设施包括三条高速厢式缆车,一条普通厢式缆车,两条三人座缆车,三条两人座缆车和一个T-bar。这里雪道的划分与欧洲雪场大致相似,

④ 人们摆出各种造型,更增添了滑雪的乐趣。



初级道、中级道和高级道的比重分别为25%、45%和30%。如果是在Larch和Ptarmigan滑,则更能感受变化多端的地形带来的乐趣,同时还可以把太阳当作引路灯,一路追随滑行。另外,在路易斯湖的cross-country滑雪也是十分常见的,在那里,无论是沿着玛瑞娜湖边还是Skoki峡谷滑都可以。

## 3 艾斯本的滑雪场

艾斯本早已是声名在外的滑雪天堂。著名的英国王妃戴安娜在世时,每年都到这里滑一次雪。日本政府为了方便其国民前来滑雪,更是在科罗拉多州首府丹佛专门设立了一个领事馆。

艾斯本的滑雪场由Aspen Highland、Aspen Mountain、Snowmass和Buttermilk4个区域构成,各区域都有自身的鲜明特点,游客可根据自己的滑雪经验和行程安排来选择。不过对于大多数人来说都不会有行程上的困扰,因为他们会在艾斯本呆上整整一个雪季,滑遍每个角落。

## 4 圣莫里兹滑雪场

位于瑞士境内的圣莫里兹滑雪场被誉为冬季运动的发源地，这里雪山相连，景色绝美，不仅已经成为高级的度假区，而且还曾是两届冬季奥运会的举办地，拥有绝对超水准的滑雪设施。

圣莫里兹滑雪场也是由4个区域组成，包括黑岩山(Piz Nair)、高滑舒山、Piz Muragl和Diavolezza。在圣莫里兹滑雪场滑雪，可以体验到在高度超过3000米、长达350公里的坡道上“滑翔”的乐趣。

## 5 圣安东滑雪场

素以难度著称的圣安东滑雪场位于蒂罗尔西部的阿尔贝格山，是奥地利著名的滑雪圣地，也是蒂罗尔州众多滑雪场中难度较高的世界知名滑雪场之一。据说经过圣安东滑雪场训练出来的滑雪者，可以独步于全世界的其他任何滑雪场，可见其不是浪得虚名。如今，圣安东滑雪场更是与周围的雪场以缆车相连，形成一个有84条缆车线、260公里山地雪道的滑雪场。

## 6 查默尼克斯滑雪场

查默尼克斯滑雪场以高山滑雪和登山出名，位于欧洲最高峰勃朗峰靠近法国的一侧。作为世界最著名的滑雪场之一，它拥有世界上最长的滑道和最大的缆车服务系统。1924年，第一届奥林匹克冬季运动会就是在这里举行的。

## 7 桑谷与科特查姆滑雪场

桑谷与科特查姆滑雪场都位于美国爱达荷州，相距不过几公里，雪场结构复杂，对滑雪者技术要求严格。

## 8 特勒里德滑雪场

隐藏在盒状峡谷中的特勒里德滑雪场位于美国科罗拉多州，其周围是海拔3965米的高山，具有采矿城镇的风光特色。

## 9 范尔滑雪场

范尔滑雪场拥有各种豪华设施，被称为美国旅游胜地设计最成功的范例。它位于美国科罗拉多州。是美国最大的、也是最受欢迎的滑雪场，有超过120个指定滑道，虽有少数为初级和中级滑雪者设计的雪道，但以高级滑雪道为主，如果自认是滑雪高手，不妨来此一试身手。

## 10 阿斯蓬滑雪场

阿斯蓬滑雪场属于典型美式滑雪场，它位于美国科罗拉多州，与4座各具特色的滑雪山地相连，它们是阿斯蓬山、巴特米尔克、阿斯蓬高地和斯诺马斯，每座雪山都各具特色。

同时它也是美国滑雪的文化之都。在这里除了享受滑雪的乐趣，还可以在动人的音乐声中欣赏到众多艺术佳品。



④ 滑雪服。

# 瑜伽朝圣

## KUAILEDUJIA

梦想指数



### ——心灵与身体的静休

- ④ 和谁一起 瑜伽爱好者/闺蜜
- ④ 出行准备 瑜伽服/训练专门的鞋/《薄伽梵歌》/素食
- ④ 关键词 瑜伽圣地/静休

④ 在大自然的怀抱中，尽感瑜伽的天地灵气，或许这就是瑜伽的至高境界。

### 听听行家怎么说

Let's go!

心灵与身体的双重舒展是瑜伽惠及人类的最大福荫。随着“瑜伽”概念的世界性蔓延，小城瑞诗凯诗和一批后起之秀的修炼地，都成为众人争相追逐的静修之地。

### 快乐出发

Let's go!



#### 瑞诗凯诗朝圣

瑞诗凯诗位于喜马拉雅山脚下，圣河恒河岸边，是著名的瑜伽圣地。在印度人的心目中，喜马拉雅山是湿婆修炼和居住的地方，几千年来人们都聚集在这里，期望通过修炼而摆脱生死的轮回，冥想生存哲理、反思处事态度，瑜伽文化由此诞生，而瑞诗凯诗也从此披上了神圣与神秘的面纱。一年四季，人们从四面八方举家来到这里，为的就是完成一段心灵修行。仅5万人口的圣镇上，居住着上万的朝圣

者。无论是出租车司机还是导游或餐厅服务员,都能滔滔不绝地向你讲述和瑜伽有关的故事。常常看到身着印度民族服装、随身背着瑜伽垫的西方人,他们像苦行僧一样神色坚定地穿梭于街头。

恒河穿越小镇,将其一分为二,走过60多米长的桥面,便是总长约1公里的“瑜伽一条街”。它沿河而建,两旁是密密麻麻排列着的瑜伽学校。在这里,每所瑜伽学校的规模都不相同,并且各有各的特点。有的和普通青年旅馆没什么两样,只要通风、宽敞就可以,有的则与印度教庙宇融为一体。除了恒河两岸,山上也有不少静修中心,大大小小的有100多座。不过无论何种教派都有一条共同的规定,就是晚10点必须返回住处。

在瑞诗凯诗练瑜伽,直觉和感官都要比来之前清晰、敏感。瑜伽教室是一个空荡荡的大屋子,与国内瑜伽馆不同的地方有两点:一是教室中所有的窗户都会打开,喜马拉雅山上飘来的微风穿堂而过,直觉自己与天地合为一体;二是没有任何背景音乐,学员们只能听到山的呼吸、河的流淌。至于老师教授的内容,并没有什么特别的难度动作,但是会把一招一式进行拆解,以保证学员能切实体会其中要领,绝对有板有眼,平淡中见神奇。

其实,身处瑞诗凯诗这样的瑜伽圣镇,即使只是在某一块山石、某一段河岸或某一棵参天大树下都可以盘腿而坐,静养心颐。关于瑜伽,在这里等同于直觉,有了直觉,就仿佛融入了滔滔流动的恒河之水,随心所欲,无拘无束。



④ 海边静修瑜伽。

## 2 “圣泉”体验

Como Shdmbhala Estate度假酒店位于巴厘岛心脏地带的一处幽深山谷中,森林、河谷、飞瀑、流泉、银蕨……清澈的流水和丰富的植被成就了这里举世无双的瑜伽静修环境。令人印象深刻的就是这里的天然涌泉,这眼泉水一直被当地人视为“圣泉”,相传泉水拥有显著的保健功效。

## 3 马尔代夫

如果你是一个瑜伽爱好者,就不会不知道Cocoa Island, Cocoa Island是个恬静的隐世乐园。在这个美丽的小岛上,沐浴在微风中,听着清脆的鸟鸣,嗅着淡淡的花香,一眼望去就是碧蓝的大海,这些都会令人的精神和身体无比放松,在修炼的同时达到自我修复,恢复健康状态。

⑤ 披头士乐队让这个恒河边上的小城成为全世界瑜伽修行者心中的圣地。

## 4 特克斯和凯科斯群岛修炼

Parrot cay度假酒店位于特克斯和凯科斯群岛中一个面积达1000公顷的私人岛屿上。这里被称为加勒比最后一个未被污染的岛屿。蔚蓝的海水、细白的沙粒,加上美丽的珊瑚礁,以及多达175种的鸟类,使这个遗世独立的岛屿成为瑜伽入静的圣地。



# SPA 天堂

## KUAILEDUJIA

梦想指数



### ——在这里宠爱自己

- ④ 和谁一起 闺蜜/小资女友/操劳的妈妈
- ④ 出行准备 SPA 相关用品 / 小背包 / 换洗的衣服
- ④ 关键词 SPA 体验 / 度假

④ SPA 是人们宠爱自己的极致方式。

### 听听行家怎么说

Let's go!

在流水温柔的爱抚中涤去身心的疲惫,这种源自于古罗马时期的享乐方式在今天被我们用SPA来诠释,对于都市生活家及爱己主义者而言,享受一次顶级SPA就是宠爱自己的极致方式。

### 快乐出发

Let's go!



#### 寻找小镇

这里是堪称胜地型的SPA小镇,水带给它们财富和灵性,带给它们独一无二的、引以为豪的文化和历史。

/SPA 达人的斯帕小镇 /

比利时的斯帕小镇是SPA达人的天堂,因为这里是SPA的发源地。SPA一词源于

拉丁文(SolusPar Aaua), Solus是健康, Par为精油, Aaua是水的意思,所以SPA本意就是“健康之水”。比利时烈日市的斯帕小镇原本名不见经传,在2000多年前的古罗马时期,当地的居民发现这里涌出许多色泽纯净、盐分低的泉水,无论是用来饮用或是沐浴,都对身体大为有益,而且还具备治疗疾病的功效。

到了18世纪,斯帕小镇已经家喻户晓,当时有大量的欧洲贵族不远万里慕名而来,只为了洗一个解乏、滋养又能治疗疾病的澡。几百年来,这里没有聘请任何明星担任形象代言人,因为再大牌的明星也无法超越鼎鼎大名的彼得大帝。沙俄时期,彼得大帝曾专程来到这里,只为领略传说中的斯帕水疗。至今在斯帕地区,还有一眼喷泉就叫“彼得大帝泉”。

### / 空气中弥漫硫磺味的硫磺小镇 /

Rotorua是一座弥漫着浓重硫磺味道和地热蒸汽的小城,它位于新西兰北岛中部,人们亲切地将它称为“硫磺小镇”。每年来这里游客数以万计,他们疯狂地涌入这里只为一“泽”芳容。众所周知,新西兰因地处环太平洋火山带而温泉遍布,而Rotorua则被称为“新西兰温泉城”,可见其王中之王的地位。

尽管Rotorua很出名,但始终保持了幽静的环境,道路也并不拥堵,甚至鲜见在街上闲逛的游人。若是问起原因,当地人一定会幽默地给你这样一个解释:因为我们的客人都直接从飞机跳到水里去了,理由是他们不舍得浪费任何一分钟的时间。小镇处处都有带有天然SPA的酒店或旅馆,不时可以窥到热气腾腾的水雾从围墙角落里飘散开来,随心所欲、怡然自得。

Rotorua的发现者是Mahonev神父,1878年, Mahonev神父跋山涉水步行80公里来到Rotorua,他发现了一处被植物环绕的热气升腾的小水坑,跳进去洗了一个澡,瞬



④ 新西兰硫磺小镇。



④ 比利时时帕小镇,“SPA”这个名词就是因它而起。



④ 享誉世界的依云矿泉水。

间便感到神清气爽,周身酸痛消失无踪。时间过得很快,100多年之后,昔日小水坑的所在地成为当地最专业的SPA中心——Roforu SPA,2004年起,权威杂志 *Conde Nost Travelle* 连续3年把 Roforu SPA 评为“全球十大 SPA”之一。这里的温泉全部露天,因此可以边泡温泉边眺望附近的湖光山色。相比很多大城市或者度假村的温泉 SPA,Roforu SPA 的外观和内设看起来要简单、亲切很多,甚至可以用朴实来形容。Roforu SPA 大大小小的 26 个温泉池为游客提供了最佳的 SPA 享受。

对于绝大多数人而言,温泉 SPA 是一种偶尔为之的奢侈享受,但在这个处处升腾着雾、飘散着硫磺味道的幽雅小镇,SPA 就和吃饭睡觉一样自然,完全成为普通人们生活的一部分。Polynesian SPA 分为四类泡汤区:豪华湖景池、成人池、私密池和家庭池。同时,水质分为“弱酸性”和“弱碱性”两种。弱酸性水对于肌肉酸痛有极好的治疗作用,而弱碱性水则含有小苏打和氯化钠,可以促进皮肤健康,舒缓肌肉劳损。

/ 享有治病声誉的依云小镇 /

⑤ SPA 的流程复杂而讲究。



依云小镇的传说源自一个相当古老的故事:1789 年夏,一位名叫 Marquils de Lessert 的法国贵族患上了顽固的肾结石病,他四处求医,病却无法根治。后来,他无意中用了一段时间 Cachat 绅士花园的泉水,没过多久病竟然奇迹般地痊愈了。消息传开,举世关注。专家们分析后证明了依云水的疗效。此后,大量的人们涌到了依云小镇,只为亲自感受依云水的神奇,医生们更是将它列入药方,就连拿破仑三世及其皇后也对依云镇的矿泉水情有独钟,于 1864 年正式为其取名依云镇(Evlan来源于拉丁文,本意就是水)。

依云小镇从此声名远播,而依云的泉水也成为世界上最昂贵的水。长年累月,Evia 矿泉水不停地流淌,从清晨到黄昏,人们总是排着队在 cachat 绅士的花园接水。世界上最昂贵的水在这里并不是奢侈品,因为它是完全免费的,由此,人们不得不妒忌当地人得天独厚的优质生活。

而依云最令人迷恋的莫过于温泉和 SPA。在 1824 年,依云镇建立了第一家温泉疗养院;1902 年,专业的依云水治疗中队成立,并于 1984 年改建为 SPA,即依云水平衡中心。众多明星都



是依云小镇的常客,网球女王小威廉姆斯就曾经坦言,自己最迷恋的事情之一就是去依云泡温泉、作SPA。从2002年开始,几乎在每次比赛前,她都要先到依云作一次SPA,每次消费高达3万美金,真可谓“一水千金”,可是小威廉却坚持认为“价”有所值,2003年澳网冠军后她坚称是依云水帮助她赢得了比赛。依云的SPA并不只是女人的专享,商界和政界的很多要人也经常会坐专机到那里忙里偷闲地放松自己。在这里,甚至还可以见到只有几个月大的小婴儿在水里手舞足蹈地畅游。

④ SPA,也就是水疗,是当今都市人很流行的解压方式。

## 2 享乐天堂

澳大利亚的维多利亚州是闻名遐迩的度假圣地,这里的幽林深谷中隐匿着源源不断的矿泉资源,以至于有“纵情享乐的SPA天堂”的美名。在这里,很多乡村小镇都具备品质极优的天然矿泉、地热喷泉以及奢华的康疗度假村,人们在此可尽情放松身心,抛开生活中的种种压力。

距离墨尔本以北仅2小时车程的戴尔斯福德镇拥有澳大利亚最集中也是最丰富的矿泉资源,这里的矿泉水因位置的不同具有不同的味道,极具特点,且富含有益健康的矿物质。无论是地下自由流动的矿泉,还是经由古老的手压泵抽入井中的矿泉都很少因天然碳酸化的作用而起泡沫。人们于20世纪发现了这里,于是世界各地的游客纷纷前来,在SPA中忘情忘我地体验水疗的魔力。

## 3 度假村体验

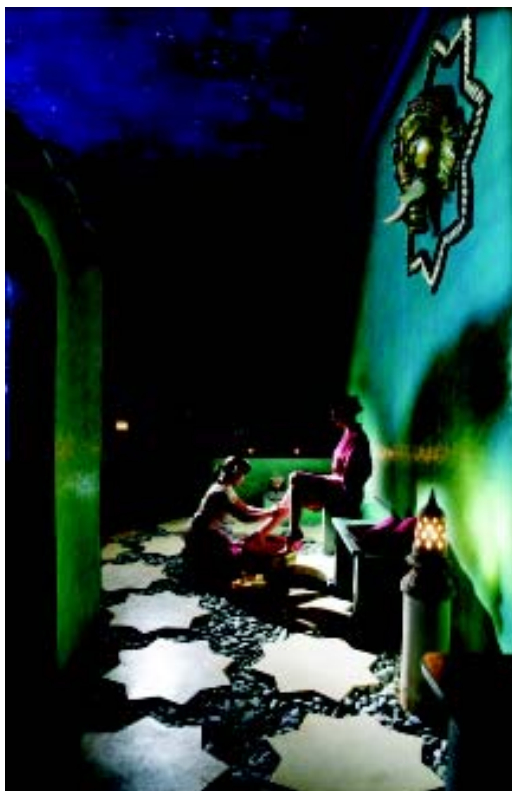
对于顶级度假村而言,SPA一度只是作为度假的延伸产品,但随着SPA的日渐盛行,品质优良的,具备出色服务和专业水准的优质SPA已渐渐成为度假

村的休闲度假方案中最充满吸引力的焦点。

#### ／ 四季酒店 ／

说起巴厘岛的四季酒店,总是能令人联想到一连串如雷贯耳的名字。巴厘岛是众多大牌明星所向往的度假胜地,而四季酒店则是他们最想偷闲的世外桃源。四季酒店的一切就像是私家定制,独门独院的小平院套间、精致豪华的家具、传统的马来式布局,还有房间里偷偷弥漫开的淡淡香气。这里是一方完全私密的天地,虽然一旁的房屋近在咫尺,但却看不见也听不到对方的世界,那些花花草草更似有灵性的屏障,不动声色而又聪明无比地将不同人的世界隔开来。

四季酒店内的SPA中心博得全球一致赞誉,无论是浴池还是独立按摩室,都巧妙设计成半户外露天形式。但最贴心的,还是一个电话就能搞定的SPA“外卖”服务。通过预约,确定时间和要求。时间一到,专业的SPA服务员就会抱着全套的SPA设施叩响你的房门。没有摇曳的烛火,没有悠远飘渺的轻音乐,没有柠檬草或薰衣草的清香,四季酒店内的SPA“外卖”让人回归质朴,仿若置身于自家的小院。



④ 巴厘岛四季酒店是众多明星的度假胜地,其中的SPA服务更是得到人们的青睐。

#### ／ 悦榕庄 ／

和很多历史悠久的SPA相比,普吉岛悦榕庄SPA的历史并不算长,但仅仅十多年,它已发展为深入人心的品牌,其知名度甚至已能和普吉岛的旖旎风光相提并论,这点,恐怕就连它的创办者都始料未及。

悦榕庄是一个能让你彻底宠爱自己的地方,宠爱的过程精致而神圣,一切都容不得半点折扣,可谓把泉浴文化发挥到了极致。疗程往往从瑜伽按摩开始,主要起到促进血液循环的作用,之后是用草药袋敷身以安抚酸痛紧张的肌肉,最后是以传统泰式疗法的Plai全身膜来滋润并恢复肌肤天然光泽与平衡。整个过程长达1小时,听起来可谓漫长,但在按摩师不急不缓地服务下,享受其中的你会发现时间其实过得很快。



④ 普吉岛悦榕庄的SPA在短短十多年间,已发展为深入人心的品牌。