



TB006

《马尔代夫自助游》编辑部 编著

# 马尔代夫自助游

- 全新资讯！诚品保证！
- 最地道的旅行指南书！

坚持出版前由作者亲自踩线更新



白金  
旅游指南  
PLATINUM

496 景点包含马累全攻略及最美度假岛  
详细的马尔代夫散步休闲度假旅行攻略

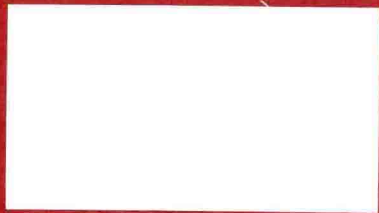


化学工业出版社

# 马尔代夫

自助游

《马尔代夫自助游》编辑部◎编著



化学工业出版社

·北京·

这是一本专门为去马尔代夫自助游的读者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍马累、南北马累环礁度假岛、南北阿里环礁度假岛、其余环礁度假岛等地的热门景点和美食游玩攻略，还有马累大赏、列岛游之旅、潜水梦幻之旅等几大主题行程。此外，还有独家奉送的“马尔代夫迷人度假岛”“马尔代夫年度最佳度假酒店”“马尔代夫年度最佳魅力SPA”“伴手好礼”等实用信息，帮您轻松玩转马尔代夫。

## 图书在版编目(CIP)数据

马尔代夫自助游 / 《马尔代夫自助游》编辑部编著. — 北京 : 化学工业出版社, 2014. 5  
ISBN 978-7-122-20337-3

I. ①马… II. ①马… III. ①旅游指南—马尔代夫 IV.  
①K935.99

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第071598号

---

责任编辑：张曼 龚风光  
责任校对：陈静

装帧设计：旅游圈视觉设计部

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）  
印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司  
850mm×1100mm 1/32 印张 8 $\frac{1}{2}$  字数 300千字 2014年6月北京第1版第1次印刷

---

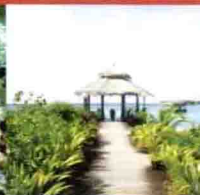
购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899  
网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：49.80元

版权所有 违者必究



## 目录 CONTENTS

### ● 马尔代夫印象 005

美丽马尔代夫 006

马尔代夫历史大事记 012

马尔代夫概况 017

### ● 马尔代夫出发 019

行前准备 020

### ● 年度最佳 033

马尔代夫迷人度假岛 034

马尔代夫年度最佳度假酒店 039

马尔代夫年度最佳魅力SPA 044

伴手好礼 048

### ● 精彩乐游 051

马累大赏 052

列岛游之旅 056

潜水梦幻之旅 058



## 马累

069

马累焦点——必游景点 070

阅读马累 071

### 热门景点

马尔代夫博物馆 072

老礼拜五清真寺 072

苏丹公园 074

马尔代夫总统府 075

## 北马累环礁度假岛 077

北马累环礁度假岛焦点——必游景点 078

阅读北马累环礁度假岛 079

### 热门景点

卡尼岛 080

夏日岛 082

波杜希蒂岛 084

索尼娃娃莉岛 086

泰姬珊瑚岛 089

瑞提娜岛 091

瓦宾法鲁岛 095

伊瑚鲁岛 099

蓝色美人蕉岛 101

美禄岛 104

白金岛 108

库达呼拉岛 110

天堂岛 115

班度士岛 117

椰子岛 120

|       |     |
|-------|-----|
| 巴洛斯岛  | 124 |
| 满月岛   | 128 |
| 梦幻岛   | 133 |
| 芙花芬岛  | 137 |
| 吉娜瓦鲁岛 | 141 |
| 哈林吉利岛 | 142 |

## 南马累环礁度假岛 145

南马累环礁度假岛焦点——必游景点 146

阅读南马累环礁度假岛 147

### 热门景点

|          |     |
|----------|-----|
| 波莉珊瑚岛    | 148 |
| 泰姬魅力岛    | 149 |
| 可亚岛      | 151 |
| 娜拉杜岛     | 154 |
| 安纳塔拉-薇莉岛 | 155 |
| 安纳塔拉-笛古岛 | 158 |
| 维拉沙露岛    | 160 |
| 白雅湖岛     | 163 |
| 双鱼岛      | 164 |
| 康杜玛岛     | 167 |
| 绚丽岛      | 171 |
| 瓦度岛      | 172 |

## 南北阿里环礁度假岛 175

南北阿里环礁度假岛焦点——必游景点 176

阅读南北阿里环礁度假岛 177

### 热门景点

|        |     |
|--------|-----|
| 哈拉薇莉岛  | 178 |
| 库拉玛蒂岛  | 180 |
| 中央格兰德岛 | 184 |
| 维拉曼豪岛  | 186 |
| 多尼蜜姬莉岛 | 189 |
| 宁静岛    | 191 |
| 艾丽湖岛   | 194 |
| 港丽伦格里岛 | 195 |
| 莉莉岛    | 197 |
| 蜜莉喜岛   | 199 |

|       |     |
|-------|-----|
| 太阳岛   | 200 |
| 假日岛   | 203 |
| 狄娃岛   | 205 |
| 维利甘度岛 | 207 |
| 尼卡岛   | 208 |
| 马迪瓦鲁岛 | 210 |
| 马杜加里岛 | 212 |

## 其余环礁度假岛 215

其余环礁度假岛焦点——必游景点 216

阅读其余环礁度假岛 217

### 热门景点

|         |     |
|---------|-----|
| 薇拉瓦鲁岛   | 218 |
| 美露丽芙岛   | 220 |
| 菲利兹优岛   | 222 |
| 吉塔莉岛    | 225 |
| 微陵姬丽岛   | 228 |
| 克哈瓦岛    | 232 |
| 索尼娃富士岛  | 234 |
| 皇家岛     | 236 |
| 兰达吉拉瓦鲁岛 | 240 |
| 卡曼都岛    | 243 |
| 卡努呼拉岛   | 244 |
| 杜妮可鲁岛   | 246 |
| 哈库拉岛    | 249 |
| 曼德芙仕岛   | 250 |
| 鲁滨逊岛    | 253 |
| 神仙珊瑚岛   | 255 |
| 伊鲁维利岛   | 258 |
| 月桂岛     | 261 |
| 伊露岛     | 263 |
| 蜜都帕茹岛   | 266 |

## 索引

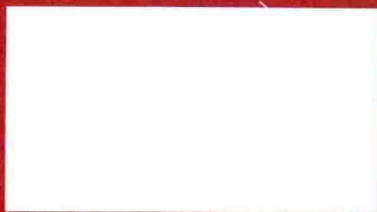
268



# 马尔代夫

自助游

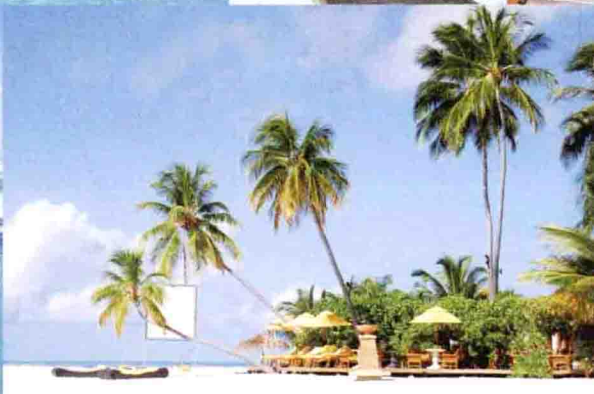
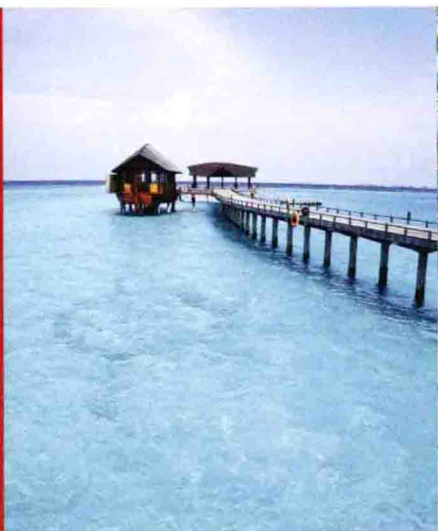
《马尔代夫自助游》编辑部 编著

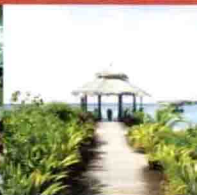


化学工业出版社

· 北京 ·

# MALDIVES





## 目录 CONTENTS

### ● 马尔代夫印象 005

美丽马尔代夫 006

马尔代夫历史大事记 012

马尔代夫概况 017

### ● 马尔代夫出发 019

行前准备 020

### ● 年度最佳 033

马尔代夫迷人度假岛 034

马尔代夫年度最佳度假酒店 039

马尔代夫年度最佳魅力SPA 044

伴手好礼 048

### ● 精彩乐游 051

马累大赏 052

列岛游之旅 056

潜水梦幻之旅 058



## 马累

069

马累焦点——必游景点 070

阅读马累 071

### 热门景点

马尔代夫博物馆 072

老礼拜五清真寺 072

苏丹公园 074

马尔代夫总统府 075

## 北马累环礁度假岛 077

北马累环礁度假岛焦点——必游景点 078

阅读北马累环礁度假岛 079

### 热门景点

卡尼岛 080

夏日岛 082

波杜希蒂岛 084

索尼娃娃莉岛 086

泰姬珊瑚岛 089

瑞提娜岛 091

瓦宾法鲁岛 095

伊瑚鲁岛 099

蓝色美人蕉岛 101

美禄岛 104

白金岛 108

库达呼拉岛 110

天堂岛 115

班度士岛 117

椰子岛 120



|       |     |
|-------|-----|
| 巴洛斯岛  | 124 |
| 满月岛   | 128 |
| 梦幻岛   | 133 |
| 芙花芬岛  | 137 |
| 吉娜瓦鲁岛 | 141 |
| 哈林吉利岛 | 142 |

|       |     |
|-------|-----|
| 太阳岛   | 200 |
| 假日岛   | 203 |
| 狄娃岛   | 205 |
| 维利甘度岛 | 207 |
| 尼卡岛   | 208 |
| 马迪瓦鲁岛 | 210 |
| 马杜加里岛 | 212 |

## 南马累环礁度假岛 145

南马累环礁度假岛焦点——必游景点 146

阅读南马累环礁度假岛 147

### 热门景点

|          |     |
|----------|-----|
| 波莉珊瑚岛    | 148 |
| 泰姬魅力岛    | 149 |
| 可亚岛      | 151 |
| 娜拉杜岛     | 154 |
| 安纳塔拉-薇莉岛 | 155 |
| 安纳塔拉-笛古岛 | 158 |
| 维拉沙露岛    | 160 |
| 白雅湖岛     | 163 |
| 双鱼岛      | 164 |
| 康杜玛岛     | 167 |
| 绚丽岛      | 171 |
| 瓦度岛      | 172 |

## 南北阿里环礁度假岛 175

南北阿里环礁度假岛焦点——必游景点 176

阅读南北阿里环礁度假岛 177

### 热门景点

|        |     |
|--------|-----|
| 哈拉薇莉岛  | 178 |
| 库拉玛蒂岛  | 180 |
| 中央格兰德岛 | 184 |
| 维拉曼豪岛  | 186 |
| 多尼蜜姬莉岛 | 189 |
| 宁静岛    | 191 |
| 艾丽湖岛   | 194 |
| 港丽伦格里岛 | 195 |
| 莉莉岛    | 197 |
| 蜜莉喜岛   | 199 |

## 其余环礁度假岛 215

其余环礁度假岛焦点——必游景点 216

阅读其余环礁度假岛 217

### 热门景点

|         |     |
|---------|-----|
| 薇拉瓦鲁岛   | 218 |
| 美露丽芙岛   | 220 |
| 菲利兹优岛   | 222 |
| 吉塔莉岛    | 225 |
| 微陵姬丽岛   | 228 |
| 克哈瓦岛    | 232 |
| 索尼娃富士岛  | 234 |
| 皇家岛     | 236 |
| 兰达吉拉瓦鲁岛 | 240 |
| 卡曼都岛    | 243 |
| 卡努呼拉岛   | 244 |
| 杜妮可鲁岛   | 246 |
| 哈库拉岛    | 249 |
| 曼德芙仕岛   | 250 |
| 鲁滨逊岛    | 253 |
| 神仙珊瑚岛   | 255 |
| 伊鲁维利岛   | 258 |
| 月桂岛     | 261 |
| 伊露岛     | 263 |
| 蜜都帕茹岛   | 266 |

## 索引

268



# 马尔代夫印象



# 美丽马尔代夫



## 1 迷人环礁

马尔代夫是一个很小的群岛国家，总共由26组点缀于大海上的环礁组成，这些环礁被分成20个行政区。从南到北，这些环礁的风景、文化、民俗甚至语言都各不相同，十分独特。每一处环礁都拥有好几座岛屿，这些岛屿风景优美，每一座岛都被白色的沙滩、蔚蓝的海水和茂密的树林包围，就像人间天堂。在这里，你可以伴随着日出起床，听着涛声入眠，感觉自己仿佛与大自然融为一体，分外惬意。大部分岛上都建有度假村，度假村中的客房都是一幢幢别墅，有的建



造在沙滩上，有的建造在海面上，各具特色，且视野都很好，可以看到不同的风景。出别墅后，仅需走几步便可以跳入海中嬉戏，和碧蓝的大海亲密接触。此外，这些别墅内部的设施和用品十分完备，基本上可以满足你的要求。

## 2 潜水胜地

马尔代夫每一座小岛周围都是变化多端的珊瑚环礁，这些珊瑚环礁五彩缤纷，内部结构十分复杂，中间还生活着多种鱼儿，因此这里是得天独厚的潜水胜地。马尔代夫的各个岛基本上都修建了PADI潜水中心，有专业的教练为游客提供培训和指导。你只需要花上几小时，就可以掌握潜水的基本技术，享受潜水的乐趣。岛上的潜水通常可分为两种方式：一种是前往离岛比较近的珊瑚礁潜水，这里水比较浅，适合初学者；一种是乘坐专门



的游船，前往距离深海比较近的地方潜水，那里空间广阔，水下环境复杂，海洋生物众多，可以更透彻地体会到潜水的乐趣。除此之外，有些海域还有古代的沉船，在这些地方潜水更具神秘感，一定能为你留下深刻的印象。



### 3 环球美食之旅



来马尔代夫寻找美食可以说是来对地方了，



马尔代夫的每一处度假岛屿上都有好几家餐厅，这些餐厅大多风景优美，环境幽雅，你在享受美食的同时还可以看到美丽的海景，感觉非常棒。在这些餐厅里可以吃到来自世界各地的美味，一道道各国的经典菜式摆放在你面前，你可以按照自己的喜好选择你爱吃的食物，那感觉棒极了。如果不喜欢自助餐也不要紧，在马尔代夫有很多餐厅提供点餐服务，你可以在各种套餐中选择最适合自己的口味。如果你住在高级客房，还可以享受送餐上门的服务，你可以在属于自己的私人阳台上悠闲地用餐，一边大快朵颐，一边欣赏无敌海景。此外，马尔代夫很多餐厅里都提供烧烤服务，你可以在海边、树林等多种地方烧烤，感受自然风情。



## 4 享受SPA



马尔代夫每一座小岛上都开设了SPA护理中心。有的开在海边，可以欣赏到一望无际的海景；有的开在无人岛上，能确保完美的私人空间；有的开设在水面上，地面上铺着玻璃地板，让人在享受按摩的同时看到脚下的水景；还有的直接修建在水下，透过玻璃墙壁可以看到鱼儿在身边游来游去，给人以十分特别的感受。在这些SPA中心里，种类繁多的护理疗法也会让人心动不已。在这里可以享受来自世界各地的经典按摩护理，除了有普通的按摩和水疗外，还有十分特殊的药石理疗等极具各地特色的理疗方法，能让人从头到脚获得贴心的呵护，身心得到彻底放松。



## 5 水上运动胜地

马尔代夫的各个小岛都被浩瀚无边的大洋围绕，放眼望去满目海水，因此水上运动也就成了这里的主流活动。马尔代夫的水上运动种类数不胜数，每一座岛都有不同的玩法，适合不同兴趣爱好的人。冲浪无疑是游客最喜欢的项目之一，特别是有的岛屿周围海况复杂，海浪翻涌，是最佳的冲浪胜地。每到冲浪季节，都会有来自世界各地的冲浪发烧友抱着冲浪板跳进大海，与海浪搏

击，只见他们在海浪直接穿梭来回，惊险刺激。如果感兴趣，你也可以在专业人士的陪伴下尝试一下。除了冲浪，钓鱼、航海、风帆等活动也吸引了不少游客。在马尔代夫，沙滩和海上总是人们的玩乐胜地。



## ⑥ 水上屋

马尔代夫众多群岛上都建有度假别墅，别墅又分为沙滩屋和水上屋两种，其中水上屋最受人们的喜爱。这些水上屋都建造在水面之上，下面借助木制的柱子支撑起来，因此不用担心屋子里会进水。屋子本身也是用



木头建造的，有的屋子还有茅草屋顶，颇具马尔代夫传统风格。水上屋最大的特色就是可以让人们和大海亲密接触，蔚蓝的海水就在脚下。如果是条件比较好的水上屋，地面上还会铺设玻璃地板，可以直接看到脚下游来游去的鱼儿。这种水上屋通常都会设置可以通往大海的栈道和日光露台。你可以在日光露台上晒日光浴，也可以慵懒地躺着欣赏海景。





# 马尔代夫历史大事记



马尔代夫是一个历史十分悠久的国家。虽然目前官方记载的马尔代夫历史起源于12世纪，但是通过多种文学作品和考古发现，马尔代夫的历史可以追溯到古伊斯兰教时代。马尔代夫第一次被史书记载，是在公元2世纪的地理学家托勒密的著作中，他提到在斯里兰卡西面有一个由1378个小岛组成的地方，这里

指的就是马尔代夫。公元12世纪，在马尔代夫成立了以伊斯兰教为国教的苏丹王国，先后统治了400多年。到了大航海时代时期，很多前往印度的航海家都记述了自己在马尔代夫的所见所闻。包括来自底比斯、波斯等国的商人和冒险家都曾经来到这里，对马尔代夫的风土人情印象深刻。1433年，郑和下西洋时也曾于马尔代夫停留，和当地人做了一些交易，后来还详细记载了这片岛屿的气候、地理和風土人情。16世纪，马尔代夫被葡萄牙殖民者占领，在民族英雄塔库鲁法努的领导下，马尔代夫人民起义，于1573年光复祖国。不过，马尔代夫在之后又先后遭受荷兰和英国殖民者的侵略，最终于1887年沦为英国的保护国。1965年，马尔代夫终获独立，成了南亚地区一处重要的旅游胜地。

## 马尔代夫历史大事记一览

### 1 公元前2000年

马尔代夫群岛曾居住着一个名叫雷丁的神秘民族，他们非常崇拜太阳，曾兴建了许多庙宇。同一时期来自南印度的达罗毗荼人和僧伽罗人控制了马尔代夫大部分的岛屿。

### 2 2世纪

著名地理学家托勒密在其著作中提到了马尔代夫群岛，证明人们当时就已经对这里有所了解。

### 3 11世纪以前

统治马尔代夫的是一个名为“太阳王朝”的王国。来自羯陵伽国的王子苏鲁达