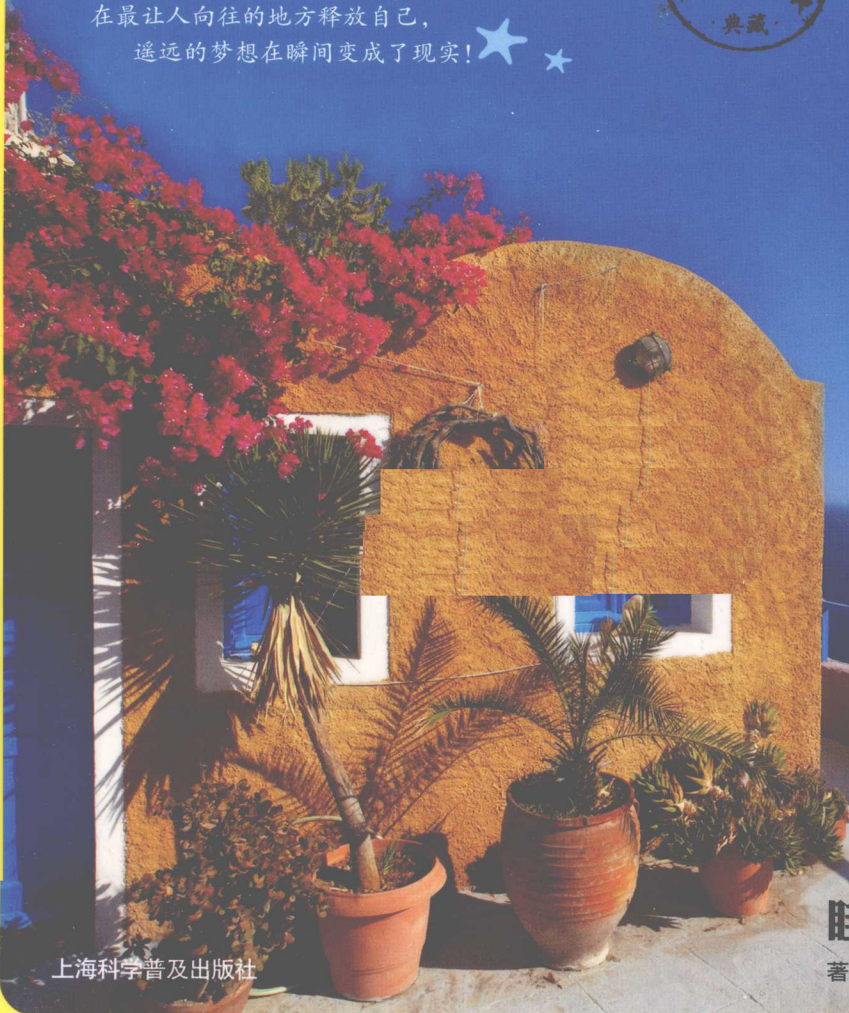
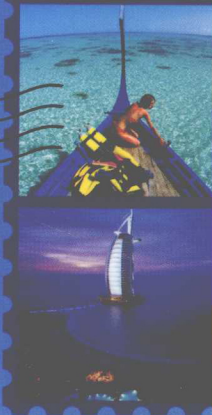


图说生活
畅销升级版

全球最美的 度假天堂

TOP
100

向世界出发，开心玩转黄金假期，
人间仙境、魅力城市、休闲胜地、异国小镇……
在最让人向往的地方释放自己，
遥远的梦想在瞬间变成了现实！



眭澔平 主编

著名职业旅行家

上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

全球最美的

度假天堂TOP100

眭澔平 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全球最美的度假天堂TOP100 / 眭澔平主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4938-3

I. ①全… II. ①眭… III. ①旅游指南—世界
IV. ①K919

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056561号



全球最美的 度假天堂TOP100

眭澔平 主编

责任编辑: 李重民

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

字 数: 190千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4938-3

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目录

上帝的伊甸园 · 世界魅力之城
 顶级休闲胜地 · 异国风情小镇

达人支招让你出国旅行更轻松 / 8

Part 01
 ...13

零距离接触人间仙境
 上帝的伊甸园

欧洲俄罗斯 贝加尔湖 / 14
 西伯利亚的明眸

欧洲丹麦 哥本哈根 / 16
 走近童话世界

欧洲德国 根根堡 / 17
 黑森林深处的中世纪童话

欧洲德国 新天鹅堡 / 18
 白雪公主的城堡

欧洲法国 阿纳西 / 20
 阿尔卑斯的阳台

欧洲瑞士 阿斯科纳 / 21
 乐而忘忧的悠闲之地

欧洲瑞士 铁力士雪山 / 22
 到雪地去撒欢

欧洲意大利 道罗麦特山 / 23
 秋天的童话

欧洲意大利 科莫湖 / 24
 永恒的淡定和空灵

欧洲西班牙 巴斯克 / 26
 大师勾勒的仙境

欧洲英国 英格兰湖区 / 28
 梦幻般的湖泊

非洲肯尼亚 拉穆 / 30
 斯瓦希里文化的净土

非洲马达加斯加 马达加斯加 / 32
 最后一艘诺亚方舟

非洲坦桑尼亚 乞力马扎罗山 / 34
 那最后的一抹洁白

美洲阿根廷 巴里洛切 / 36
 南美小瑞士

美洲美国 佛罗里达湿地 / 38
 流进心田的草原河

美洲美国 佛蒙特 / 40
 油画般美丽的秋天

美洲美国 黄石国家公园 / 42
 让人敬畏的蛮荒天堂

美洲美国 落基山脉 / 44
 野生动物的绿色家园

美洲加拿大 班夫国家公园 / 46
 镜头中的桃花源

美洲加拿大 盐泉岛 / 48
 充满创意的艺术之岛

亚洲尼泊尔 加德满都谷地 / 49
 在神佛的光环下微笑

亚洲日本 白川乡 / 50
 合掌屋的祈祷

亚洲日本 奈良古城 / 52
 未曾暗淡的繁华

亚洲土耳其 棉花堡 / 54
 一样会融化的“雪山”

亚洲中国 若尔盖湿地 / 56

川西北高原最美的绿洲

大洋洲所罗门群岛 所罗门群岛 / 57

南太平洋的千岛之国

大洋洲澳大利亚 大堡礁 / 58

蓝色世界里的视觉盛宴



Part 02

...60

世界魅力之城
——点燃激情的时尚之旅

欧洲梵蒂冈城国 梵蒂冈 / 62

神圣之都

欧洲卢森堡大公国 卢森堡 / 64

欧洲最美的露台

欧洲奥地利 维也纳 / 66

风靡世界的音乐之都

欧洲奥地利 因斯布鲁克 / 67

茜茜公主的皇家小城

欧洲德国 慕尼黑 / 68

活力四射的啤酒之都

欧洲法国 巴黎 / 70

最让人向往的浪漫之都

欧洲希腊 雅典 / 72

西方文明的摇篮

欧洲意大利 罗马 / 74

永恒之城

欧洲意大利 威尼斯 / 76

风姿卓越的水城

欧洲英国 伦敦 / 78

古朴的不列颠风情

非洲南非 太阳城 / 80

重建传说中的奢靡之城

美洲美国 纽约 / 81

最繁华的都市

美洲美国 拉斯维加斯 / 82

纸醉金迷的娱乐之都

美洲美国 西雅图 / 84

来自灵魂深处的浪漫

美洲加拿大 温哥华 / 86

充满“湿”意的休闲城市

亚洲新加坡 新加坡 / 88

热带阳光下的花园城市

亚洲阿拉伯联合酋长国 迪拜 / 90

奢华的沙漠之城

亚洲菲律宾 马尼拉 / 92

亚洲的纽约

亚洲泰国 曼谷 / 93

天使之城

亚洲文莱 斯里巴加湾市 / 94

金碧辉煌的建筑

亚洲中国 香港 / 96

购物天堂，动感之都

大洋洲澳大利亚 墨尔本 / 98

小资女人的天堂

大洋洲澳大利亚 悉尼 / 100

光芒四射的海港城市

欧洲冰岛共和国 **冰岛** / 104
透彻尘世的冰火王国

欧洲德国 **巴登巴登** / 106
欧洲的SPA休闲宫

欧洲法国 **尼斯** / 108
一片蔚蓝的纯净世界

欧洲捷克 **玛丽亚温泉市** / 110
森林环抱的矿泉疗养地

欧洲希腊 **克里特岛** / 112
爱琴海上希腊神话的摇篮

欧洲意大利 **西西里岛** / 114
地中海的心脏

欧洲爱尔兰共和国 **爱尔兰** / 116
幸福像三叶草一样

非洲毛里求斯共和国 **毛里求斯** / 118
上帝按照它造出了伊甸园

非洲塞舌尔共和国 **马埃岛** / 120
天上人间

非洲坦桑尼亚 **桑给巴尔岛** / 121
世界上最香的岛

美洲巴哈马联邦 **巴哈马群岛** / 122
梦幻天堂

美洲美国 **长岛** / 124
全球富豪的梦想地

美洲美国 **夏威夷** / 126
鲜花盛放的热带天堂

美洲墨西哥 **坎昆** / 128
连接美好假期的幸福彩虹

亚洲韩国 **济州岛** / 130
神的休息处

亚洲日本 **北海道** / 132
东方普罗旺斯

亚洲日本 **冲绳岛** / 134
追寻长寿的奥秘

亚洲日本 **箱根** / 136
醉倒温柔乡

亚洲马尔代夫 **瓦宾法鲁岛** / 138
沧海中的琉璃世界

亚洲印度尼西亚 **巴厘岛** / 140
千岛之国中的南海乐园

亚洲马来西亚 **诗巴丹** / 142
沉醉在蓝色爱意中

大洋州汤加 **汤加** / 143
最早迎接日出的城市

大洋洲斐济 **斐济** / 144
现代鲁宾逊的奢享天堂

大洋洲澳大利亚 **海曼岛** / 146
隐秘的终极度假天堂

大洋洲澳大利亚 **昆士兰黄金海岸** / 148
感受金色的梦幻之旅

大洋洲法属波里尼西亚 **塔西提岛** / 150
上帝的天堂之岛

大洋洲新西兰 **新西兰** / 152
世界边缘的国家





Part 04

...155

异国风情小镇
——最适合邂逅的迷人之地

欧洲爱尔兰共和国 丁格尔 / 156

树木掩映的翡翠谷

欧洲奥地利 哈尔施塔特 / 158

盐水浸泡的木头镇

欧洲德国 梅尔斯堡 / 160

浸泡在美酒中的湖堡

欧洲法国 芒通 / 162

柠檬飘香的海岸

欧洲法国 普罗旺斯 / 164

薰衣草的蔚蓝海岸

欧洲法国 夏布利 / 166

酒香弥漫的避世之地

欧洲挪威 弗拉姆 / 167

雪山背后的笑靥

欧洲葡萄牙 奥比多斯 / 168

热情浪漫的婚礼之城

欧洲瑞士 因特拉肯 / 170

邂逅少女峰

欧洲西班牙 库狄莱洛 / 172

随兴的神采

欧洲西班牙 锡切斯 / 173

令人憧憬的艺术之城

欧洲希腊 纳乌萨 / 174

爱琴海中心的蜃楼

欧洲希腊 伊亚 / 175

暮光之城

欧洲意大利 比勒基奥 / 176

意大利的鹿港小镇

欧洲意大利 托斯卡纳 / 178

沉醉在迷人的乡野中

欧洲意大利 布拉诺 / 180

蕾丝飘动的缤纷

欧洲英国 康威 / 182

雄鹰守护下的阳光沙滩

美洲美国 戴维斯镇 / 183

黑水绕迦南

亚洲塞浦路斯共和国 塞浦路斯 / 184

爱神眷顾的岛镇

亚洲日本 美瑛 / 186

四季七彩挂图

亚洲老挝 琅勃拉邦 / 188

湄公河畔的佛邦

大洋洲新西兰 皇后镇 / 190

被施了魔法的奇幻界仙境



向世界出发，天堂近在咫尺

随着散落在世界各地的美丽仙境陆续被发现，爱琴海、夏威夷、冲绳岛、巴厘岛、马尔代夫等地总能触动人们内心深处最隐秘的度假欲望。巴黎、纽约、悉尼等个性鲜明的世界名城总散发出一种独特的氛围，强烈地吸引着各国旅游者的目光。还有洋溢异国情调的小镇，总让漫步其中的人惊艳不已、难以忘怀。

足不出户尽赏全球美景

很多人都非常希望周游世界，能够在不同的国家体验丰富多彩的生活，在不同的地方发现新的自己。然而，繁忙的工作却令美好的旅行计划一拖再拖。那些流动的风景，那些纷飞的意象，那些瞬间如潮水般的冲动……将这些片段连缀起来，借着摄影的震撼，借着文字的热情，翻开本书能帮助你向世界出发，让心去远航，让梦走得更长。



快乐出国游的实用指南

本书精心选出来的地方都是经过旅游爱好者热评并反复求证后才公开向大家强烈推荐的。跟着书中的脚步快乐出游，你将会以最低的旅游成本获得最多的享受。假期的快乐在于一份真正属于自己的惬意，找个时间放下终日忙碌的工作，以一颗完全自由的心释放自己吧。



这里有全球最美的度假天堂，你可以零距离接触上帝的伊甸园，感受世界之城的无边魅力，欢乐尽享顶级休闲胜地，畅游充满异国风情的美丽小镇，让你不得不感叹：原来天堂就近在咫尺！

台湾著名职业旅行家



Travelling

达人支招让你出国旅行更轻松

世界各地的人们的习惯都有所不同，因此在出发前必须做好充足的准备，必须要了解清楚这个国家最基本的礼仪和习俗，避免产生一些不必要的误会，如印度的小孩抱不得，泰国小孩的头不能摸，新加坡随地吐痰或乱扔垃圾会受到高额的罚款……



Point 01 出国游必办三种证件

NO.1 护照

护照是出国后的“身份证”，它可以证明你是中国公民，如果在国外遇到意外情况，中国驻外使馆会出面保护你并为你解决困难。在国外，它是极为重要的东西。

一般来说，出国旅行前应向公安部门申请护照。如果跟随旅行团旅行出国，旅行社会发给你一张“申请表”，填好“申请表”后，再把本人的工作证、户口本、身份证的复印件和5张两寸半身相片交给旅行社，旅行社帮你申请护照。

NO.2 签证

如果说护照是出国的“通行证”，那么签证就是你所要去的国家和地区发给你的“入境许可证”。这个许可证便是盖在你护照本上印有“VISA”字样的页码上一个印章。你如果参加旅行社旅游，旅行社会拿你的护照向有关国家、地区的大使馆或领事馆申请签证。



NO.3 国际预防接种证明书和国际旅行健康证

除了护照和签证外，你应向地方检疫部门申请健康证，并接受有关的疫苗接种。各地市都有专门的地方卫生检疫局。你最好在出国前两周去检疫局申请检查身体。一般情况下，申请时要交2张两寸半身相片，填写“申请表”，注明是要半年有效还是一年有效的证件等，手续办妥之后，便可接受健康检查，同时申请预防接种。出国时，安检部门会要你提供这两种证件。如果你在国内忘了这道手续，那么在机场的安检部门会安排你做健康检查，同时发给你代用证。为自己的身体着想，还是应该尽早办好以上证件，尽管有些麻烦。



Point 02 出国游之前的准备

准备好行装，出门在外，尤其是到国外旅游，应尽量早些拟出一个单子，写出要带的东西，然后按图索引，可以避免出发前临时忙乱。

出境自由行必备装备“检查表”

- | | |
|----------|---------------------------------|
| 1 行程表 | 留一份在家，让家人知道你在何处 |
| 2 旅游资料 | 收集得越详细，玩得越开心 |
| 3 紧急联络电话 | 中国驻当地大使馆、商务办事处电话 |
| 4 地图 | 前往国家或城市的地图，它是无声的向导 |
| 5 笔记簿 | 沿途记录有价值的信息 |
| 6 国际信用卡 | visa, american express, 都可在国内申请 |
| 7 自助旅行背包 | 大背包可寄在车站，小背包背上街 |
| 8 腰包 | 放一些随时要用的小东西 |
| 9 隐藏式贴身袋 | 保护支票、护照、机票等重要文件 |
| 10 单层睡袋 | 住青年旅馆必备 |
| 11 保暖包 | 冬季到大雪纷飞的国家，可抵挡寒意 |
| 12 季节衣物 | 注意前往国家当时的气候、温度 |
| 13 换洗内衣裤 | 3套，如果去不方便的地区，不洗也可以 |
| 14 泳衣 | 旅途中有些漂亮的海滩，值得下水 |
| 15 帽子 | 夏季防晒，冬季挡寒 |
| 16 袜子 | 3双，最好使用吸汗棉袜 |
| 17 针线包 | 简单缝补衣服 |
| 18 一双好鞋 | 善待你的双脚，要靠它带你去看世界 |
| 19 药品 | 旅行当中带些必备的药品，一旦身体不适，身边的小药就能救大急 |



很多人以为境外的宾馆一定比国内的配备要完善得多，其实不然。许多国家的宾馆不配牙具和拖鞋，所以必须带盥洗用具和塑料拖鞋。还有药品，国外医药费昂贵，而且一旦发病时人生地不熟，要找医院并非易事，所以不仅要带足自己常用的药品，还应带些胃药、感冒灵、晕车宁、息斯敏、去痛片、腹泻药、消炎药以及创可贴、伤药、绷带、软膏等。其他必需的物品可带小闹钟、小电熨斗、吹风机、小型手电筒、洗衣用品、旅游指南、地图、常用护肤品、卫生纸、照相机，证件用相片、防晒油、太阳眼镜。最好备一把小伞，既可防太阳晒，又可下雨天用。

Point 03 境外刷卡常规技巧和货币准备

NO.1 针对性选择双币卡

这样可节约一笔汇兑费用，消费者可根据自身需求办理，如日元信用卡对于经常去日本的客户来说可节约汇兑成本。

NO.2 购汇还款要适当多存款

由于人民币汇率随时波动，假如你在计算购汇额时算得过于精准，可能出现打入账户的人民币不足以偿还外币的现象，导致有几分钱的外币欠款余额没还清的情况，也会影响信用记录，所以在购汇还款时有必要多存入一些零头。

NO.3 信用卡退税必须是国际信用卡

境外购物一般分三种退税方法，第一种是退现金（在境外或回国），第二种是退支票（邮寄回国），第三种是退到信用卡里。如果选择信用卡退税，你提交的信用卡必须是国际信用卡，比如visa和mastercard。如果经常出国，又具有一定的经济实力，可向银行申请办理信用卡。不常出国的人可以向银行申请办理借记卡，存多少花多少，一旦卡片丢失，因为不具备透支功能，可以相对降低损失。

NO.4 现钞

携带一部分小面额现钞也是非常必要的。在币种的选择上，应以美元为主。美元作为世界第一大货币，在各个国家都有较强的流通性。去欧洲旅行可以携带欧元，如果在亚洲则以美元为好，毕竟欧元作为新兴货币，在认可程度上还不如美元。

NO.5 旅游国货币

当然也应该随身携带一些旅游国的货币。小额面值应多带一些。出国之前，可大概了解旅游国货币与人民币的比价（可参见中国银行当日外汇牌价）。最好在國內銀行換取前往國的小額現鈔，這樣，你就能有基本的交通費。去銀行換匯，別忘了帶上你的護照。在國內未取得該國貨幣的遊客也不必着急，國外的銀行、機場、酒店、大型商店都設有兌換點，且價格基本與國內銀行持平或更優惠。要注意的是，國外銀行一般周末是休息的，且國外商店除24小時店外，關門時間一般比國內早。



出境游住宿重要须知

出境游目的地国家的宾馆、旅馆大部分分为单间一床、一室二床、套间二室一床、二室二床。出游前选择旅行社时，一定要知道境外安排住宿处的条件，因为承诺说星级宾馆，但自一星级至五星级，条件差异很大。

外出自由活动之前，旅游者应告知领队，并问清回来集中的时间和地点，了解清楚自己团队集体所住的酒店名称、电话和地址，最好出门时从酒店总台取一张该酒店名片带上，万一迷路，可问路或让出租车送自己回酒店。外出时应带好护照或有关证件，不要把所有钱集中放在一起。如因故无法按时返回，须及时通知领队或导游，留下联系电话。







Paradise

Focus!

上帝的伊甸园

Part 01

——零距离接触人间仙境

“地上撒满金子、珍珠、红玛瑙，各种树木从地里长出来，
开满各种奇花异卉，河水在园中淙淙流淌，滋润大地……”
这就是圣经上记载的伊甸园，是上帝为人类创造的天堂花园。

那么，人间真正的伊甸园到底在哪里？

两千多年来，人们一直在孜孜不倦地追寻着这个答案。



Focus >>

贝加尔湖

西 / 伯 / 利 / 亚 / 的 / 明 / 眸

或许，我们在尘世中总有无法克服的无奈，但贝加尔的湖水会抹去我们心里的沟壑和阡陌，让我们的心像平原那样辽阔，像湖水那样澄澈。

现代社会是一个经济社会，一切都试图用数字、排名来表示。地理课本告诉我们，俄罗斯是个欧洲国家，其主要部分及政治中心在欧洲。但贝加尔湖却是在亚洲。贝加尔湖深1620米，蓄水量23600立方千米，是全世界最深、蓄水量最大的淡水湖泊。可是相对于真实的所在，这些数字、这些排名，到底能够代表什么呢？

对于游客来说，他们不会在意什么数字和排名，更愿意记住那些美丽的风景和人，而非数字。所以，人们也许更喜欢贝加尔湖狭长弯曲的形状，因此才将它叫做月亮湖。人们会欣赏像王冠上珍贵的钻石



LOOK 贝加尔湖边的民居大多是木质结构，温馨又舒适，远离令人讨厌的钢筋和水泥。



一样绚丽夺目的奇维尔奎湾，像马掌一样钉在深灰色岩群之间的佩先纳亚港湾。人们会记住夏季时贝加尔湖畔山花烂漫，石头闪闪发光与山花竞艳，萨彦岭落满白雪的远峰在艳阳下光彩夺目；会记住冬季时湖水表面在凄厉呼号的寒风中凝结成晶莹透明的冰，鱼儿在冰层下面自由地游动，纷飞的雪花无声地飘落在静止的水面上；会记住春季时破冰发出的巨大轰鸣和爆裂声，似乎贝加尔湖在倾吐着冬天积聚的郁闷和压抑。人们会惊叹像空气一样清澈的湖水、水中身子透明的鲑鱼和色彩美丽的海豹；会惊叹挡在湖水出口处那颗传说中无法阻挡爱情的圣石，以及岸边那顽强与坚决地生长着的高跷树。

在岸边的居民的眼里，那些数字和排名更加不重要。他们世代生长在这片神奇的土地上，萨甘扎巴悬崖壁上的壁画和路边的祭台，奥利洪岛上依然流传着的萨满仪式和法术，都在讲述着远古居民的传奇。虽然中国古代的文献中将贝加尔湖称做北海，认为是极远的苦寒之地，怀想起北海牧羊的苏武总是不禁歔歔，但是对于湖畔的居民来说，贝加尔湖是无尽的宝藏。在布里亚特人的语言中，贝加尔湖是“天然之海”，在突厥人的语言中，贝加尔湖则意味着“富饶的湖泊”，蒙古族将它称做“圣海”，俄罗斯人认为它是西伯利亚的明眸，是一只深邃不见底的眼睛。湖畔的居民永远敬畏着贝加尔湖这片神秘的湖水，即便是在今天，他们每次喝酒时，也会滴几滴到湖水中，献给水中的神灵，祈求它的赐福与保佑。他们的民族就是在贝加尔湖的孕育与庇佑下，从美丽的大自然中渐渐兴起，走向富饶，走向幸福。

LOOK 湖域没有公路，现代工业文明在这里了无痕迹，这让贝加尔湖的生态环境异常完美。



Focus >>

哥本哈根

走 / 近 / 童 / 话 / 世 / 界

丹麦的哥本哈根，安徒生在这里创作了《海的女儿》、《卖火柴的女孩》等凄美的童话故事，这里是童话的故乡。

在这座安静的城市里，处处弥漫着浓郁的童话气息。整洁的大街小巷，植满花草绿树的街头公园，低楼层的、有着尖尖屋顶的房子，二十多个可供参观的博物馆，随处可见的艺术雕塑，以及那些中世纪留存至今的充满沧桑感的古堡，还有静谧的乡村，金黄的麦田，忙碌的庄园，古老的乡村教堂，独具风情的小酒

馆……无不将你从现实的尘嚣中拉离，带你进入悠远的意境和迷人的梦幻。

在哥本哈根，最美丽的风景当属海滨公园。园内的美人鱼铜像是童话王国最具标志性的雕塑。位于市中心的克里斯蒂安堡是年代最久远的古堡，虽曾历经火烧，但透过它依旧能感受到昔日王宫的神圣与恢弘。阿美琳堡是丹麦皇室的冬宫，里面住着现任丹麦国王，因而成为最受游人青睐的建筑。几乎每一位来到哥本哈根的游客，都不忘去拜访位于新港的安徒生故居。公寓的卧室至今还保留着昔日安徒生在这里生活的模样，不足10平方米的狭小空间里，只简简单单地摆放了一张床、一方桌子和一把椅子，桌子上还放着一些手稿。

静静地伫立在古堡前，或悠闲地去庄园漫步，或随意停留在一家独具风情的小酒馆，美丽童话的氛围就这样轻轻飘散。

LOOK 童话的诞生地哥本哈根，整座城市都弥漫着一股浪漫的气息。

