

从这里出发，做一个文明智慧的行者……

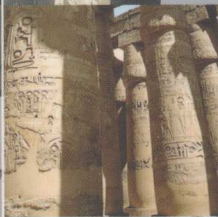
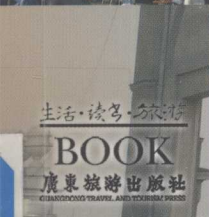
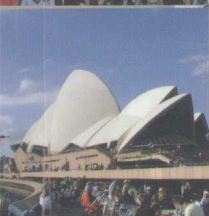
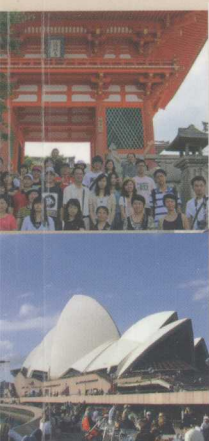
Required Reading for Chinese Outbound Tourism



◆ 徐达山 田微 主编

中国公民 出境游必读本

集57个热点旅游国家的
人文宗教、衣食住行、婚恋习俗、传统节日、
民间习俗、禁忌提醒于一册，
为出国旅游、留学、考察提供全方位指引





1423524

中国公民 出境游必读本

◆ 徐达山 田微 主编



副主编 马晓华 赵权 雷光
编 审 邵春瑾 徐境艺
主 审 王琼 李绍刚

生活·读书·旅行

BOOK

广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

中国公民出境游必读本/徐达山, 田微主编.—广州: 广东旅游出版社,
2011.1

ISBN 978-7-80766-259-4

I. ①中… II. ①徐… ②田… III. ①旅游指南—世界 ②风俗习惯—简介—世界 IV. ①K919 ②K891

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150996 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

邮购电话: 020-87347994

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

东莞新丰印刷有限公司印刷

(东莞市凤岗镇天堂围区)

720 毫米×990 毫米 16 开 20 印张 225 千字

2011 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

**Required Reading
for Chinese
Outbound Tourism**

Required Reading for Chinese Outbound Tourism

集57个热点旅游国家的
人文宗教、衣食住行、婚恋习俗、传统节日、
民间习俗、禁忌提醒于一册，
为出国旅游、留学、考察提供全方位指引

前言

“让我们荡起双桨，小船儿推开波浪……”

“做完了一天的功课，我们来尽情欢乐……”

一首少年时就吟唱的歌，50多年来不停地在脑际中荡漾。当时不知道什么是旅游，只是一有空便找个好玩的地方去“撒野”。长大后，当我真的来到了北海公园，漫步在白塔红墙边，树影婆娑下，望着鱼儿翻腾跳跃，鸟儿自由鸣唱，心中无比愉悦之情伴着徐徐拂面清风，才真正感到了旅游的快乐。此后机缘增多，国内外之游就成了我生命中最美好的一部分。

前些年我编写了一套丛书《世界通览》共15卷，介绍了40余个国家的综合国情。虽然书已出版多年，但想去这些国家看看的愿望，终因条件有限，至今尚未实现。经朋友启迪，萌生了再写一本有关众多国家风情风貌的书，引导广大旅游爱好者有的放矢去参观。恰逢广东旅游出版社选定此题，我便应约而动。

书中重点介绍了近60个国家的风情和民俗。他国之俗即为别国之奇，传之愈广愈令人向往，要去玩赏，学习，横生情趣，怡人心智。

文中地理、气候、风土人情、宗教信仰，衣、食、住、行，娱乐、体育、传统文化与节日，建筑、禁忌和婚嫁等内容包罗万象。衣食住行是与每个人息息相关的事，到他国旅游更不可不了解一二。诱人的地方美食，如法国名菜蜗牛、青蛙腿和鹅肝，红葡萄酒的配餐用法，土耳其烤肉香不离口；让人眼花缭乱的日本和服及意大利时装、西班牙斗牛服、土著人的树衣和兽帽等令人想一睹真容；美轮美奂的奇特建筑是大家极想身居的地方。

当然了，最令人神往的是观看异乡的婚恋习俗。在德国的小镇里，小伙子求婚时必须先与姑娘的父亲下一盘国际象棋，赢后才定终身。在希腊的斯巴达城，当你见到一位裸体青年男子在繁华的街头上唱着动听的情歌漫步时，且莫惊奇，这是真诚的求婚者。约旦国中有婚后妻子不能和丈夫说话，直到第一个孩子生下后才能开口的婚俗。斯里兰卡的传统风俗，订婚后男子要到女方家劳作三年，表现好者方可喜结良缘。真是世界之大，无奇不有。

痛痛快快地玩是人之常情，但也要入乡随俗，注意禁忌。在国外一般不主动过问当地人的年龄、金钱、婚姻和社会地位等。许多地方不要畅评时政、宗教。西方国家13和星期五都是少谈的数字。

山一程，水一程，异国俗情浓。

行一程，寻一程，他乡醉倒卿。

祝畅游天下的朋友们豪情而去，尽兴而归。

因资料搜集有限及翻译时的用词等问题，错误难免，望读者朋友们多多指教，以便勘正。

徐达山

2010年7月1日

目录 Contents

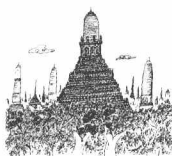
亚洲篇 1

东亚



- 日本——太阳升起的地方 2
韩国——东方礼仪之邦 9
朝鲜——白衣民族 16
蒙古国——马背上的民族 22

东南亚



- 柬埔寨——神秘圣地 28
印度尼西亚——赤道上的翡翠 33
马来西亚——东南亚瑰丽宝石 40
缅甸——佛塔之国 46
菲律宾——东海明珠 51
新加坡——花园都市 57
泰国——微笑之邦 62
越南——美丽和神奇的国度 69

南亚



- 印度——四大文明古国之一 73
尼泊尔——亚洲山国 79
孟加拉国——千河之国 84
斯里兰卡——宝石之国 88
马尔代夫——群岛国家 93

西亚



- 土耳其——世界最大的露天博物馆 97
塞浦路斯——爱神之岛 102



目录 Contents

欧洲篇 107



西欧

比利时——浓情巧克力王国 108

英国——岛国 114

法国——浪漫王国 120

荷兰——风车王国 126



北欧

瑞典——福利国家的楷模 132

芬兰——千湖之国 138

丹麦——童话王国 143



中欧

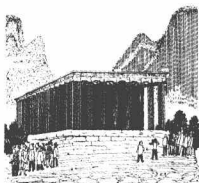
德国——城堡王国 148

瑞士——欧洲屋脊 155

捷克——波西米亚风情 160

奥地利——音乐之邦 164

匈牙利——多瑙河上的明珠 169



南欧

希腊——海员国 174

意大利——足球王国 179

西班牙——地中海陆地 186

罗马尼亚——欧洲粮仓 192



东欧

俄罗斯——世界面积最大的国家 197



目录 Contents

非洲篇 205

北非

埃及——金字塔之国 206

摩洛哥——北非花园 212

突尼斯——橄榄之国 217



东非

埃塞俄比亚——非洲屋脊 222

肯尼亚——中非旅游国 227

赞比亚——野生动物的王国 232

坦桑尼亚——剑麻之乡 236



南非

毛里求斯——印度洋的明珠和钥匙 242

南非——黄金之国 245



目录 Contents

美洲篇 251



北美

美国——民族的大熔炉 252

加拿大——枫叶之国 258

墨西哥——世界银都 263



中美

古巴——加勒比明珠 268

巴拿马——世界桥梁之国 272



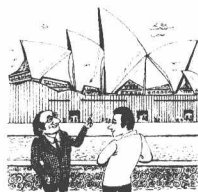
南美

巴西——南美巨人 276

阿根廷——世界粮仓和冷藏库 281

智利——铜的王国 286

秘鲁——玉米之仓 290



大洋洲篇 295

澳大利亚——古生物博物馆 296

新西兰——绿色王国 301

斐济——南太平洋上的明珠 306



亚洲篇



Asia



Japan

日本——太阳升起的地方

日本位于太平洋西岸，是一个由东北向西南延伸的弧形岛国。西隔东海、黄海、朝鲜海峡、日本海与中国、朝鲜、韩国、俄罗斯相望。陆地面积 37.78 万平方公里，包括北海道、本州、四国、九州 4 个大岛和 3900 多个小岛屿。全国有 160 多座火山，其中 50 多座是活火山，为世界上有名的地震区。富士山是全国的最高峰。境内河流流程最长的信浓川长约 367 公里。最大的湖泊是琵琶湖。

终年温和湿润，冬无严寒，夏无酷暑。夏秋两季多台风，6 月份多梅雨。

民族构成比较单一。日本列岛上除了人们熟知的“大和人”以外，还生存和繁衍着别具民族特征的阿依努人（主要生活在北海道的胆振、日高等地）和琉球人（绝大部分生活在冲绳县所在地——琉球群岛）。大和人亦称“和人”，是日本民族的主体，约占总人口的 98% 以上。国语是日语。

海岸线漫长曲折，境内山地崎岖、河谷交错，景色优美壮丽。此外，日本名胜古迹众多，姬路城、法隆寺、白神山地、屋久岛、古京都的历史建筑等已被列入《世界遗产名录》。这些引人入胜的旅游景点常年吸引着大量游客前往观光。



宗教



日本传统上的宗教是佛教和神道教。佛教的寺庙在江户时期最多，现在人们一般只在新年时去寺庙请菩萨保佑，或者在有人过世时请和尚来念经，超度逝者成佛上天。很多佛教寺庙都有坟地，还有一些佛教寺庙办有幼儿园。

现在的神道教将以前的神道教进行了“改装”，把天皇视为上帝一样的神（现在有的政治学学者称神道教为“天皇教”）。每个神社有自己的神，且是日本神话中的神，不同于基督教的神（上帝）。

日本新兴宗教有很多，基督教和天主教是其中最著名的。有很多的日本人结婚时在教堂举行婚礼，但他们并不是信者，也许一生中只有婚礼的那一天才进教堂吧！

日本人常常自嘲：我们出生时到神社（神道教），结婚时到教堂（基督教），死的时候到寺庙（佛教）。可见日本人的宗教心并不坚定。大部分人是见神就拜。

衣食住行



衣 和服是日本民族的传统服装，它是在中国唐代服装的基础上，经过 1000 多年的演变形成的。

日本人将他们对艺术的感觉淋漓尽致地表现在了和服上。和服种类繁多，无论花色、质地和式样，千余年来变化万千。

和服在男女间有明显的差别。男式和服色彩比较单调，偏重黑色，款式较少，腰带细，附属品简单，穿着方便；女式和服色彩缤纷艳丽，腰带很宽，而且种类、款式多样，还有许多附属品。

依据场合与时间的不同，人们也会穿不同的和服出现，以示慎重（女式和服有婚礼和服、成人式和服、晚礼和服、宴礼和服及一般礼服）。

很多人不明白日本妇女怎么总是背着一个包袱，事实上那不是包袱，是日本传统服装的一种装饰。这种服装被称为“和服”，已有1000多年的历史了，至今仍长盛不衰。





和服本身的织染和刺绣以及穿着时的繁冗规矩（穿和服时讲究穿木屐、布袜，还要根据和服的种类梳理不同的发型），使它俨然成为了一种艺术品。设计师不断在花色和质地上推陈出新，将各种大胆的设计运用在花色上，使现代风格巧妙地融入到古典形式之中。

食 日本人的饮食丰富多彩，称为日本料理，又称为日餐、和食，以清淡著称。一般可分为主食和副食。米为主食，蔬菜及鱼等为副食。

曾有人把日本料理的主要特色归纳为“五味”、“五色”与“五法”。所谓“五味”是指日本人在不同的季节里，饮食往往有不同的侧重，通常的讲究是春苦，夏酸，秋滋，冬甜，此外还好食涩味。所谓“五色”，是指和食注重外形，讲究色彩搭配而令人赏心悦目，并且在不同的季节也有不同的侧重，一般的要求是：绿春，朱夏，白秋，玄冬，再就是黄色的广泛运用。所谓“五法”，则是指和食的烹饪方法主要有蒸、烧、煮、炸、生五种。

日本人喜欢吃鱼，几乎每顿饭的第一道菜都是生鱼片。他们还爱吃牛肉、鸡蛋、海带、蟹、青菜、酱、酱汤和豆腐。

日本人非常爱喝酒，西洋酒、中国酒和日本清酒统统都是他们的所爱。在日本，斟酒讲究满杯，多喝几杯，哪怕喝得大醉，人们也会见多不怪，不以为耻。

日本人用餐时要摆上一张矮桌，男子盘腿坐于地下，女子则跪坐而食。日本人吃饭和中国人一样用筷子，但是中国人所用的筷子是平头，而日本人用的则是尖头。



在日本高级宾馆或家里作客，主人安排你屈膝进膳，千万别误解为主人无礼。穿上和服及屈膝进膳，是日本最高贵的礼遇！

住 日本人的住房分为两种：一种是钢筋混凝土结构的西式房屋；一种是和式房屋。城市住房以前者居多，农村住房以后者居多。

和式房屋一般是一层或两层木结构房屋，瓦片屋顶，有利于防潮、抗震、防风、防火。住宅的拉门、拉窗、隔扇多用脆而不牢的纸粘糊，也具有防湿的作用。

日式住宅实用、坚固、美观、古朴大方。屋内用可移动的屏板分割房间，装有滑动的拉门、拉窗。厅堂木地板上铺有草席（榻榻米）和棉垫（坐蒲团），用矮脚桌写字、看书、吃饭。日本传统住房一般是独门独户，通风和采光都很好。

行 日本是一个守传统、重礼仪的国家。日本人勤劳、智慧，好胜心较强，性格内向，说话低声细语。他们热爱自然、尊重自然，有赏花、赏月、赏雪的习惯。

日本人重信义、名誉，十分尊重老人，重孝道。日本人非常爱清洁，待人接物态度认真，办事效率高，做事谨慎、委婉、含蓄，一件事情无论是否办成，他们都报之以微笑。

婚恋习俗

日本人对结婚格外重视。

他们的婚礼方式很多，主要有以“和风”为主的神前式、纯西式的基督教式、无宗教的人前式以及佛前式和海外式。其中选择基督教式婚礼的人最多。

一般日本人结婚分很多步骤，首先要进行“结纳”仪式，也就是两家父母见面，同意子女结婚，商谈婚礼日期，并由男方父母给女方一定的聘礼和金钱，以作为结婚典礼费用。女方也要准备一定的回礼。按照传统，结纳品只能是9、7、5等奇数，象征婚姻双方永不可分。一般来说，这种仪式都在女方家中进行，目前在高级饭店或者宾馆进行的方式开始增多。结纳一般都在婚礼的前3个月左右。这一天，双方家庭成员都要穿和服出席。经双方家长商议，这一天基本上把结婚的日程、方式等都选定下来。

日本人在举行完基督教式、神前式等仪式之后，还要举行以招待来宾为主的“披露宴”。客人要给新婚夫妇送贺礼，为此，会场上还要为来客准备好回礼。所以每个参加日本人婚礼的人都会拿回一个样式美观的纸兜子，里面装的是新郎新娘精心挑选的礼物，一般以茶具等生活用品为主。

披露宴结束后新郎新娘就踏上海外旅行的蜜月之旅。

传统节日

樱花节 樱花被尊为日本的国花。每年的3月15日至4月15日定为“樱花节”。日本的樱花多达300多种，赏樱花已成为日本人在春季里最重要的休闲活动。

在这个赏花季节，人们带上亲属，邀上友人，携酒带着在樱花树下席地而坐，一边赏樱一边畅饮，享受人生乐趣。

男孩节和女孩节 在日本，每年的3月3日是女孩子们最高兴的日子，因为这一天是日本传统的“女孩节”，也叫“桃花节”。

女孩节这天，凡是有女孩子的家庭都会在客厅里设置一个阶梯状的偶人架，在上面摆放各种穿着日本和服的小偶人（玩具娃娃）。

这一天一家人团聚，共同庆祝女孩健康成长，然后把偶人收拾起来，等待第二年3月份再拿出来。日本人相信，如果过了3月3日还没有把偶人装到箱子里，女孩长大后就会嫁得晚。

5月5日是日本的男孩节。这一天人们会制作一些大鲤鱼，高悬于立在屋前的长竿上，迎风飘扬，意在保佑男孩们健康成长。又因鲤鱼逆水而上，高悬鲤鱼还象征着勇



猛顽强，激励男孩子们在人生的征途上不畏艰难，勇往直前。在房间的壁龛内，家长还为男孩子们准备了盔甲、精致的小军旗、弓箭和装饰讲究的军刀之类的东西。传统的家庭还会在这一天吃年糕和粽子，全家用菖蒲水洗澡，祛灾除病。

盂兰盆节 8月15日左右是日本最著名的盂兰盆节。由于各地风俗不同，日本盂兰盆节的日期没有一个统一的说法。

比较公认的是8月15日，有的地方认为是7月15日，于是多数日本人便将8月12日至8月15日定为盂兰盆节。它是日本民间最大的传统节日，又称“魂祭”、“灯笼节”、“佛教万灵会”等，原是追祭祖先、祈祷冥福的日子，现已是家庭团圆、合村欢乐的节日。每到盂兰盆节时，日本各企业均放假3~6天，人们纷纷赶回故乡团聚。这一天，几乎家家户户都不例外到墓地祭祖。远离家乡的人若不能返回的也往往委托别人代自己祭奠。

民间习俗

裸体仪式 每年2月第三个星期六，日本中部冈山的西大寺会举行“裸体仪式”，届时可观赏成千上万名半裸男子在冬天夜里涌进寺庙里争夺宝木。

据记载，500年前盛传由冈山西大寺僧人念过经并赐给百姓祈福的宝木（由6寸长、直径3寸的杉木挖刻成）特别灵验，能够带去财运，使买卖昌盛。由于前去求宝木的人越来越多，寺庙只好规定日期和时间，举行丢宝木典礼，让老百姓去抢。寺庙规定，抢宝木的只能是男性信徒，且抢宝木时都系着传统的兜裆布，几近全裸。抢宝木的传统仪式盛行至今，还被列为日本三大奇异传统仪式之一。由于抢宝木场面盛大有趣，吸引了日本全国甚至外国旅客前往争抢和观看。

在丢宝木的瞬间，庙宇关闭广场上的照明灯，以显示公平。每年只有两根宝木。抢到宝木的男子称为“福男”，据说和他握手便会增添福分，于是大家都会争抢着一握“福男”之手，沾点福气。

国技相扑 相扑又称“角力”，是深受日本人喜爱的体育运动。相扑运动员被称为“力士”，身高体胖，膀阔腰圆，体重在100公斤以上。



相扑是日本人最喜爱的体育运动之一，日本将之称为“国技”。相扑在日本有1500多年的历史了，每年相扑节，全国各地都举行相扑比赛。