



旅行书架



用大片读懂环球极致风景
全视角展示世界唯美避暑地

360°全景旅行

唯美避暑地100佳

《亲历者》编辑部 编著

环球卷

炎炎夏日，丢掉所有的焦躁和不安
寻觅林木葱茏，泉瀑满谷
沁人心扉的清凉之地

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



360°

全景旅行

**唯美
避暑地**

100佳（环球卷）

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

唯美避暑地 100 佳·环球卷 /《亲历者》编辑部编著. — 北京:中国铁道出版社, 2015.2

(亲历者·360°全景旅行)

ISBN 978-7-113-19484-0

I. ①唯… II. ①亲… III. ①旅游指南—世界 IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 250530 号

书 名: 唯美避暑地100佳(环球卷)

作 者:《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 杨新阳

助理编辑: 杨 旭

版式设计:  点点美術設計 | 左小文137 1839 8441

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本: 720mm×1000mm 1/16 印张: 18 字数: 320千

书 号: ISBN 978-7-113-19484-0

定 价: 49.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

序言



“连雨不知春去，一晴方觉夏深”。春暖花开的季节转瞬即逝，烈日炎炎的夏季即将来临。在梦想与现实的交错中，用心来感悟那些散落在地平线上的美景。

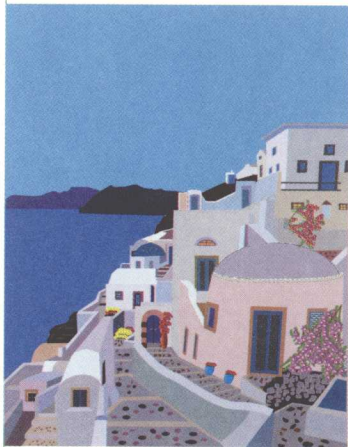
进入6月，夏日翩然而至。在骄阳似火中，你会不会常常大汗淋漓？你几乎无处可逃，于是选择呆在空调房里。然而空调房里的舒适只能让你越来越惧怕骄阳。于是，你很苦恼，加之来自生活和工作的各种压力，让原本焦躁的心更加地骚动不安。此刻，你萌生了一个出走的念头，终于开始了快要被你忘记的“说走就走”的旅行。

其实你早已厌倦了这座城市里的喧嚣繁华，熙攘人群。你只想寻觅心中的那块净土：可以让你真正“清凉”的净土；可以让你放空身心的净土；可以让你蓄积能量继续前行的净土。

这一刻，你终于鼓起勇气。于是，你收拾好行囊，翻开地图，却犯了愁：世界这么大，我究竟要去哪里？我可以去哪里？

其实，你忘了，你想要的只不过是一个能让自己那颗浮躁的心沉淀下来的一个清凉地而已。《唯美避暑地 100 佳（环球卷）》遴选了全球最令您心动的避暑胜地：有浓荫匝地、鸟语花香的避暑山庄；有“日出而作，日落而息”的淳朴田园；有悬崖峭壁处水量丰沛的清凉之地。或是飞到大洋彼岸，静享阳光和沙滩；抑或去往一座陌生的城，静静地想念一个人……。世上的风景这么多，在繁忙的工作中，你不可能一一去饱览大自然的美景，那么翻开本书，你已归于平静，在炎热的夏季带给你一丝丝的清凉。

炎炎夏日，选择避暑地旅游，不仅可以享受大自然赐予的清凉与惬意，还能饱览秀丽的风光。体味夏季的所有美景：深山、峡谷、飞瀑、田园、美湖、海风、沙滩……一切的一切，将会为你抹去夏日的烦躁和不安。



CONTENTS

目 录



触千峰万壑的清凉

PART 1

- 12 庐山 奇秀甲天下
- 16 蓝山 蓝色仙境
- 20 雷尼尔山 西雅图的未眠山
- 26 马特宏峰 是天堂还是疯狂
- 32 勃朗峰 欧洲人心目中的天堂
- 38 蒂罗尔 不可言说的宁静
- 44 苏格兰高地 关于风笛的传说



感柔和的习习海风

PART 2

- 52 大堡礁 珊瑚礁的王国
- 58 塔希提 爱之岛
- 64 夏威夷 浪漫的代名词
- 70 斐济群岛 南太平洋上一串璀璨的明珠
- 76 马尔代夫 印度洋上的一块璞玉
- 82 塞班岛 太平洋上万种风情的佳人
- 88 巴巴多斯 长胡子的小岛
- 94 北戴河 万国人士避暑地
- 98 毛里求斯 伊甸园的原型
- 104 冲绳岛 探寻长寿的秘密
- 110 巴厘岛 南海上的乐园
- 116 诗巴丹 上帝的水族箱



观唯美田园风光

PART 3

- 122 英格兰湖区 一片安宁的绿洲
- 128 花园大道 地上天宫
- 132 黄石国家公园 修复心灵的天堂
- 138 承德避暑山庄 皇家园林
- 142 皇后镇 梦中的乐土
- 148 因特拉肯 邂逅少女峰的美丽
- 154 沃特顿冰川公园 落基山的皇冠
- 158 北海道 东方的普罗旺斯
- 164 班夫国家公园 镜头前的桃花源
- 170 沃伦丹 古雅的宁静
- 174 依云镇 在水一方



听
或澎湃
或轻柔的水声

PART 4

- 180 维多利亚瀑布 上帝遗落的白练
- 184 日内瓦湖 爱情的同义词
- 188 挪威峡湾 通往北方的清冽
- 194 安赫尔瀑布 平顶山上的奇迹
- 198 帕劳 大洋中的水母湖
- 202 卡罗维发利温泉镇 有故事的温泉小镇
- 208 千岛湖 镜面上的繁星点点
- 212 伊瓜苏瀑布 失足的马蹄
- 218 科莫 米兰的后花园
- 224 莱茵河谷 上帝赐福之地



享
明净都市的舒爽

PART 5

- 232 安道尔 袖珍王国
- 236 圣彼得堡 不食人间烟火
- 240 卢塞恩 如水般的柔情
- 246 巴黎 一场浮动的盛宴
- 252 列支敦士登 世外桃源的标本
- 258 布鲁日 比利时最浪漫的城市
- 264 巴斯 浴室般的小城
- 268 哥本哈根 一个充满童话的世界
- 274 卢森堡 千堡之国
- 280 冰岛 远离尘世的冰火王国



360°

全景旅行

唯美 避暑地

100佳（环球卷）

《亲历者》编辑部 编著



NLIC2971113223

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

序言



“连雨不知春去，一晴方觉夏深”。春暖花开的季节转瞬即逝，烈日炎炎的夏季即将来临。在梦想与现实的交错中，用心来感悟那些散落在地平线上的美景。

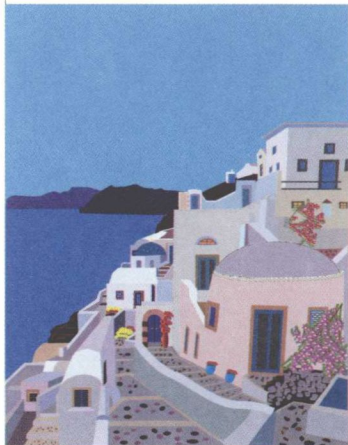
进入6月，夏日翩然而至。在骄阳似火中，你会不会常常大汗淋漓？你几乎无处可逃，于是选择呆在空调房里。然而空调房里的舒适只能让你越来越惧怕骄阳。于是，你很苦恼，加之来自生活和工作的各种压力，让原本焦躁的心更加地骚动不安。此刻，你萌生了一个出走的念头，终于开始了快要被你忘记的“说走就走”的旅行。

其实你早已厌倦了这座城市里的喧嚣繁华，熙攘人群。你只想寻觅心中的那块净土：可以让你真正“清凉”的净土；可以让你放空身心的净土；可以让你蓄积能量继续前行的净土。

这一刻，你终于鼓起勇气。于是，你收拾好行囊，翻开地图，却犯了愁：世界这么大，我究竟要去哪里？我可以去哪里？

其实，你忘了，你想要的只不过是能让自己的那颗浮躁的心沉淀下来的一个清凉地而已。《唯美避暑地100佳（环球卷）》遴选了全球最令您心动的避暑胜地：有浓荫匝地、鸟语花香的避暑山庄；有“日出而作，日落而息”的淳朴田园；有悬崖峭壁处水量丰沛的清凉之地。或是飞到大洋彼岸，静享阳光和沙滩；抑或去往一座陌生的城，静静地想念一个人……。世上的风景这么多，在繁忙的工作中，你不可能一一去饱览大自然的美景，那么翻开本书，你已归于平静，在炎热的夏季带给你一丝丝的清凉。

炎炎夏日，选择避暑地旅游，不仅可以享受大自然赐予的清凉与惬意，还能饱览秀丽的风光。体味夏季的所有美景：深山、峡谷、飞瀑、田园、美湖、海风、沙滩……一切的一切，将会为你抹去夏日的烦躁和不安。



CONTENTS

目 录



触千峰万壑的清凉

PART 1

- 12 庐山 奇秀甲天下
- 16 蓝山 蓝色仙境
- 20 雷尼尔山 西雅图的未眠山
- 26 马特宏峰 是天堂还是疯狂
- 32 勃朗峰 欧洲人心目中的天堂
- 38 蒂罗尔 不可言说的宁静
- 44 苏格兰高地 关于风笛的传说



PART 2 感柔和的习习海风

- 52 大堡礁 珊瑚礁的王国
- 58 塔希提 爱之岛
- 64 夏威夷 浪漫的代名词
- 70 斐济群岛 南太平洋上一串璀璨的明珠
- 76 马尔代夫 印度洋上的一块璞玉
- 82 塞班岛 太平洋上万种风情的佳人
- 88 巴巴多斯 长胡子的小岛
- 94 北戴河 万国人士避暑地
- 98 毛里求斯 伊甸园的原型
- 104 冲绳岛 探寻长寿的秘密
- 110 巴厘岛 南海上的乐园
- 116 诗巴丹 上帝的水族箱



PART 3 观唯美田园风光

- 122 英格兰湖区 一片安宁的绿洲
- 128 花园大道 地上天宫
- 132 黄石国家公园 修复心灵的天堂
- 138 承德避暑山庄 皇家园林
- 142 皇后镇 梦中的乐土
- 148 因特拉肯 邂逅少女峰的美丽
- 154 沃特顿冰川公园 落基山的皇冠
- 158 北海道 东方的普罗旺斯
- 164 班夫国家公园 镜头前的桃花源
- 170 沃伦丹 古雅的宁静
- 174 依云镇 在水一方



听或澎湃或轻柔的水声

PART 4



享明净都市的舒爽

PART 5

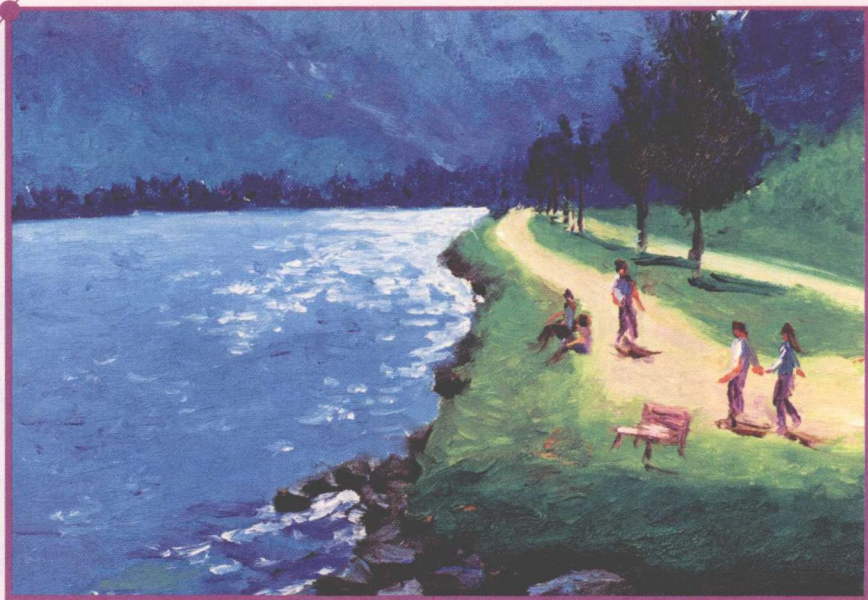
- 180 维多利亚瀑布 上帝遗落的白练
- 184 日内瓦湖 爱情的同义词
- 188 挪威峡湾 通往北方的清冽
- 194 安赫尔瀑布 平顶山上的奇迹
- 198 帕劳 大洋中的水母湖
- 202 卡罗维发利温泉镇 有故事的温泉小镇
- 208 千岛湖 镜面上的繁星点点
- 212 伊瓜苏瀑布 失足的马蹄
- 218 科莫 米兰的后花园
- 224 莱茵河谷 上帝赐福之地

- 232 安道尔 袖珍王国
- 236 圣彼得堡 不食人间烟火
- 240 卢塞恩 如水般的柔情
- 246 巴黎 一场浮动的盛宴
- 252 列支敦士登 世外桃源的标本
- 258 布鲁日 比利时最浪漫的城市
- 264 巴斯 浴室般的小城
- 268 哥本哈根 一个充满童话的世界
- 274 卢森堡 千堡之国
- 280 冰岛 远离尘世的冰火王国



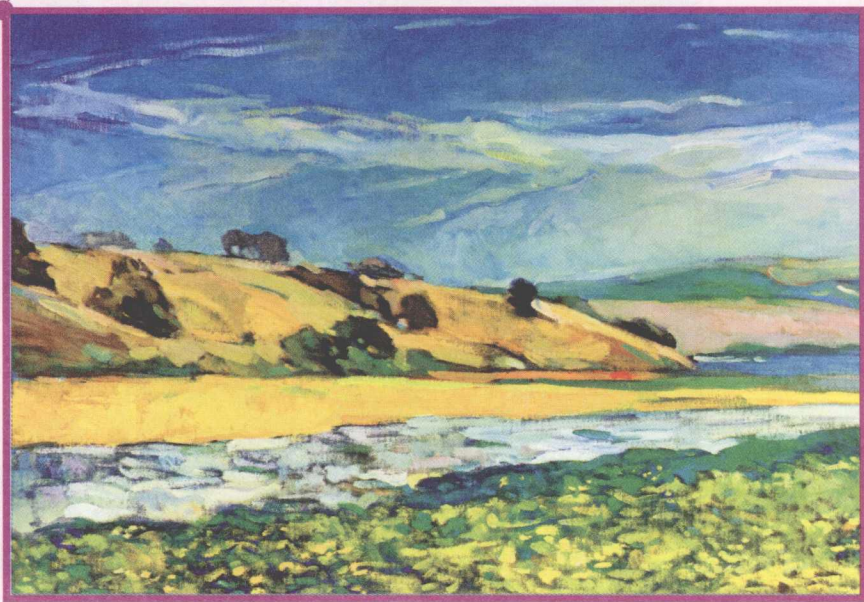
松风涧水杂清音，空山如弄琴

世界偌大，想象无边。有什么样的心灵感悟，你的眼前便会出现什么样的世界。心灵总是被炎热困扰，又怎能拥有一片淡泊的心境。也许你需要放松，去雄伟的高山上，看被造物主雕琢的雄伟山峦，内心总会充盈着不一样的感动。手抚苍穹中的浮云，呼吸来自天堂的气息，聆听泉水的叮咚，俯瞰天下的渺小，触碰天宫中的神灵。此时，你与山巅同在，蓝天亦是如此的接近。张开双臂，给清新的风一个温情的拥抱，陶醉在“有仙则灵”的风景里。



海上生明月，天涯共此时

蓝盈盈的海水，笼罩在阳光下，在海上尽情玩耍的人儿，像是在海水中舞动的精灵。大海是温和的，轻柔的海风夹着海水在海岸上一层一层地荡漾，眷恋地亲吻着大地，亲吻着海滩；大海是粗犷的，海浪哗哗地跑个不停，每次都使出浑身解数，像是要把岩石击碎一般。无论哪种形式，到了夜晚，它总会归于平静。明月渐渐地从东方升起，看着海天相接，自己的心不自觉地变得宽广起来。伴着清凉的海风，哪里还有酷暑的烦闷呢？



采菊东篱下，悠然见南山

久居都市，多少人会迷失在车水马龙、灯红酒绿里？多少人因走得太远而遗忘当初为什么而出发？炎炎夏日，又会让多少人在重压之下崩溃和坍塌？也许这时，你需要的只是出去走走。无力爬山，那便不去登山；无心观海，那就远离大海；想要寻得内心的世外桃源，那就去感受真正的田园生活，“暖暖远人村，依依墟里烟”“户庭无尘杂，虚室有余闲”，你无须像陶渊明那般去归隐田园，而是在你内心疲惫不堪之时，去感受那“悠然见南山”“复得返自然”的怡然自得。



人海茫茫, 心如止水

水是世间最百变的事物。它可以飞流直下,也可以奔腾咆哮,亦可以波澜不惊。不管它是以什么样的方式呈现在你眼前,它的本质是宁静的。它的朴实、自然,总会让你沉思和品味。清冽的水,在阳光的蒸腾下,散发出茫茫的雾气。你可以泛舟于江河之上,任微风拂过水面、拂过脸颊;你也可以跳入温泉里,借助泉水来安抚你躁动的心灵;你还可以站在倾泻的瀑布之下,感受刚柔的水带给你心灵的震撼。酷暑之日,你可以尽情地跟水嬉戏,最终,你会寻回内心的宁静,找回最初的自己。



PART 1