



笔记本

一册可以反复使用传承一生的

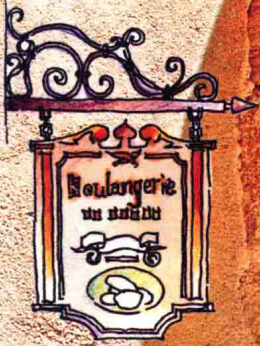
创意图书

一本改变你旅行方式的

雕刻你的旅行时光，从此开始



广东旅游出版社



法国
FRANCE
旅本



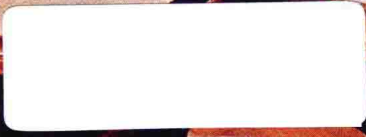
VERITABLE

PAR

L'INTERIEUR

番外旅本编辑部 编著
Mrs Rabbit 文 / 杨和平 图

广东旅游出版社
中国·广州



图书在版编目 (C I P) 数据

法国旅本：雕刻路上时光，不辜负每段旅程 / 番外
旅本编辑部编著. — 广州：广东旅游出版社，2015.6
ISBN 978-7-5570-0096-7

I. ①法… II. ①番… III. ①旅游指南—法国 IV.
①K956.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 071902 号

番外 · 旅本

总策划：刘志松

执行策划：张晶晶

设计统筹：邓传志

摄影：杨和平 比目小鱼 张奋泉 Mrs Rabbit 梁文彦 全景图片网

手绘插画：林闰琪（含法国手绘地图）

地图绘制：蔺辉

责任编辑：张晶晶

装帧设计：何汝清

责任技编：刘振华

责任校对：李瑞苑

* 本书地图仅用于景点示意



扉页前为罗曼·罗兰的名言，意为“在这个世界上只有一种英雄主义，那就是在认清了生活的真相之后依然热爱生活”。

书名：法国旅本（平装版） FaGuo LüBen (PingZhuangBan)

广东旅游出版社发行

（广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼 3 楼）

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

广州汉鼎印务有限公司印刷

（地址：广州市天河区棠下高沙工业区广棠路 21-23 号）

787 毫米 × 1092 毫米 32 开 4 印张 47 千字

2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

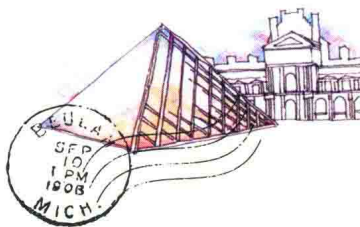
印数：1-3000 册

定价：29.80 元

版权所有 侵权必究

本书如果有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书





番外·小引

——雕刻旅行时光

人生是一部大书，日常生活则是正文。

仅仅沉溺于执著于生活正文的进退兴废，跌宕起伏，生活职业化，算不上丰盛人生。

正文之外，还有番外。

旅行，算是人生番外的一种，生活的他方。

因此，圣·奥古斯丁在其蜚声于世的人生总结《忏悔录》中说：

“世界这本书，不旅行的人只看到其中的一页。”

的确，仰观宇宙之大，俯察品类之盛，乐山乐水，游目骋怀，旅行，穿越人山人海，跨越高山大海，翻阅世界很多面，足以拓宽人生的宽度。

但是，并非理所当然地就能延展生命的长度和提升生命的纯度。

旅行有如读书，虽万卷阅遍然不知“破”，亦囫圇吞下仙人果，不解其味，二师兄是也。

旅行不二，不能走马观花，浮光掠影，换个地方吃饭，换个城市走路，上车睡觉，停车撒尿，下车拍照，回来啥也不知道。

今天，国人已经告别了赶鸭子上架的打卡时代，旅行升级到了 3.0，目的地从省内到国内再到国外；装备从 walkman 到 iPad，从数码相机到单反；方式从跟团游、半自助到全自助……

越来越多的人在追求有价值的旅行。

但生活正文之外，要真正写好旅行番外这篇文章，做好罗杰斯所说的人生最有价值的投资，如卡尔维诺所说“为了回到你的过去或找寻你的未来而旅行”，升级还远远不够，还需要改变更多。

因为，说到底，所有人的旅行，从本质上说，都

是想通过空间的位移来赋予时间新的意思，把时间活成更好的时光，让时间散发出日常生活之外诗意的光芒和别处的智慧。

他不可辜负。

他需要优游，需要深入其里，反复求索和玩味，方得其中三味和味外之旨，从悦目、悦心到悦神。“星河尽涵泳，俯仰迷下上”，真正的旅行者都是涵泳者。

他需要踏着下雪的北京，品尝夜的巴黎，拥抱热情的塔希提，湄公河上有邂逅……

他需要搜集地图上的风和日丽，用心挑选和寄出纪念品，路过纽约地铁里湿漉漉的表情，错过布拉格广场上最后一道班车，见证世界上最危险的厕所和最美丽的天空……

他需要一段午后的时光、雨中的聒声，一次森林的迷失、青草更青处的漫溯……

他需要一本书、一支笔、一页纸、一杯摩卡，他需要揣摩、吟咏、记录、描绘……

没错，他需要路上有谦卑，“keep hungry, keep foolish”。

而这，就是我们所提倡的，所致求的，就是我们的“番外”精神。

番外，是我们致力打造的一个旅行品牌，只为最有价值的旅行而生。今天，当你读到这段话时，事实上，已经进入了我们的番外·旅本。番外·旅本，是一种图书和笔记本融合的跨界产品，既是一种精雕细刻的价值读物，也是一种用以记绘可以反复使用的环保记事本，总之，它是一种可以改变旅行态度和旅行方式的文创产品，提倡从脚下旅行、眼睛旅行、相机旅行到笔下旅行、走心旅行、创新旅行（“试图用能给世界一些新意的眼光来看世界”——凯鲁亚克），打造属于自己旅游传承的博物馆。

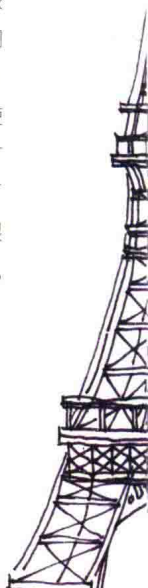
番外·旅本，雕刻旅行时光，不辜负每段旅程。

时间因雕刻而精致，岁月因记录而传承。

番外·旅本，欲承载人生更多的热爱和梦想。

这，真需要你我一同来完成。

刘志松



CONTENTS

法国° 博物馆 *Bonjour! France* 1

* 法国光荣简史 *l'Histoire de France Glorieux* 2

* 这里是法国 *Bienvenues en France* 6

高傲的高卢雄鸡 6

秋天，上帝住在法国 7

法兰西例外 9

法国之吻和法国情人 10

丑，是不道德的——法国女人的优雅经

旧制度与大革命 12

人人都是文艺艺术中毒者 15

只有一个巴黎 16

南法的乡村生活 18

南法最美乡村 TOP10

* 法国旅行 TOP19 *Bon Voyage!* 20

——顶级目的地 & 体验

NO.1 卢浮宫的艺术课 20

NO.2 巴黎圣母院的心灵访问 21

NO.3 云中漫步埃菲尔铁塔 22

NO.4 香榭丽舍大道是一场流动的盛宴 23

NO.5 去左岸花神咖啡馆喝一杯 24

NO.6 最好的手信在圣·图安跳蚤市场 25

NO.7 凡尔赛宫，贵族集中营 26

NO.8 卢瓦尔河谷，与最美的城堡相遇 27

NO.9 海的奇迹圣米歇尔山 28

NO.10 莫奈花园，睡莲绽放 29

NO.11 宫崎骏爱上科尔马 30

NO.12 兰斯圣母大教堂，25位法国国王的集体追忆 31

NO.13 自驾穿越圣·埃米利永葡萄园 32

NO.14 里昂古城的秘密通道 33

NO.15 安纳西，欧洲最美的小镇 34



CONTENTS

NO.16 到沙莫尼！夏天登山，冬天滑雪 36

NO.17 就在普罗旺斯停下来 37

NO.18 众神狂欢的戛纳电影节 38

NO.19 在尼斯乘坐松果小火车 39

旅游线路推荐 40

经典线路：环法游 西线 东线

主题线路：巴黎及周边深度旅行 卢瓦尔河

谷城堡旅行 大西洋海岸和地中海旅行 登

山、滑雪和城市徒步之旅 葡萄酒之旅 普

罗旺斯和蓝色海岸旅行

资讯·微焦镜 *Les Petites Informations* 43

* 巴黎购物攻略 44

达人购物清单 TOP10 44

手信清单 TOP6 46

药妆店必败 TOP10 47

手袋清单 TOP10 47

打折情报站 48



折扣季

退税基本法则

番外 TIPS 别让最后的退税搅
了你的好心情！

退税条件



巴黎购物必选地 50

三大高品保百货 50

NO.1 老佛爷 *Lafayette*

NO.2 巴黎春天 *Printemps Paris*

NO.3 市政厅百货商场 *Bazar de
l'Hôtel de Ville*

三大奢侈品聚集地 52

NO.1 波马舍百货 *Le Bon marché*

NO.2 *Rue Saint-Honore*

NO.3 *Rue Montaigne*

两大折扣店 *Outlet* 53

NO.1 河谷购物村 *La Vallée Village*

NO.2 特鲁瓦打折村 *Mc Arthurglen Troyes*

* 法国美食时光 54

葡萄酒指南 55

法国菜单 56

法国传统菜肴 TOP9 56

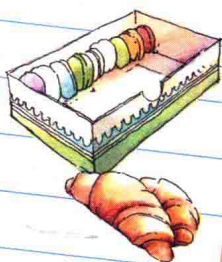
训练耐性的法餐规则 57

巴黎美食地图 58

法国餐厅推荐 58

巴黎甜点推荐 60

自炊 & 厨旅 62



* 实用信息 64

通用必备 TOP5 64

生活必备 TOP9 64

行中提示 65

在路上 66

精选书籍

路上音乐 (经典香颂 / 个性音乐)

推荐电影

城市丈量指南 *Rendez-vous en France* 69

巴黎 Paris 72

法兰西岛 Île-de-France 78

中央卢瓦尔河谷 Val de Loire 81

诺曼底 Normandie 85

布列塔尼 Bretagne 88

香槟大区 Champagne-Ardenne 90

阿尔萨斯和洛林 Alsace-Lorraine 92

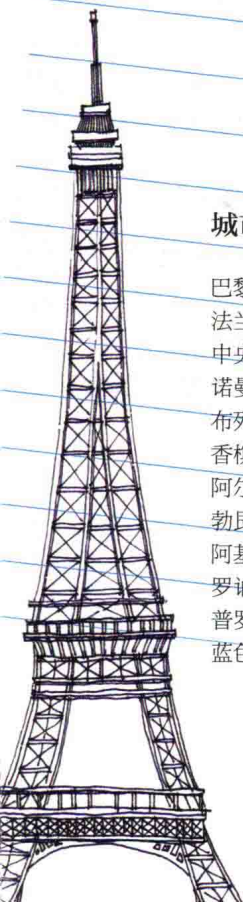
勃艮第 Bourgogne 95

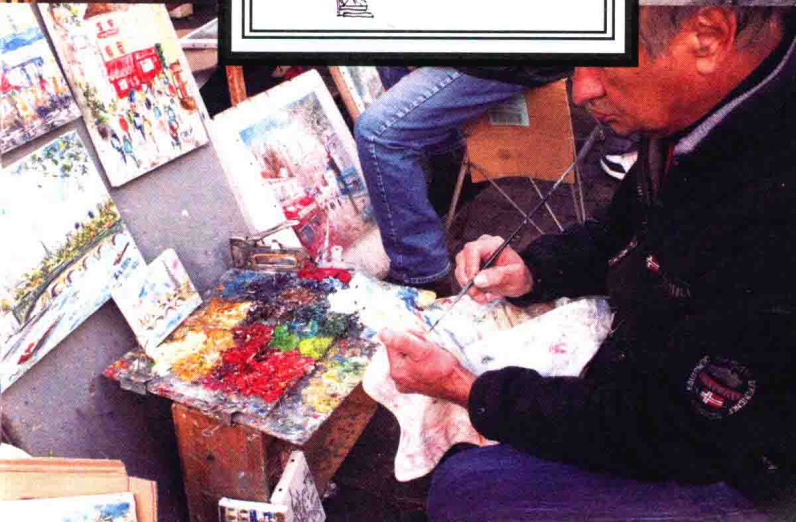
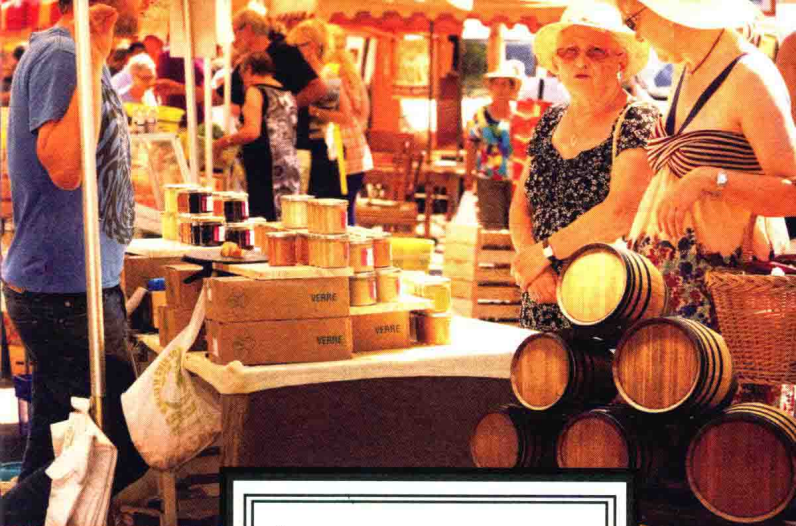
阿基坦大区 Aquitaine 98

罗纳 - 阿尔卑斯区 Rhône-Alpes 102

普罗旺斯 Provence 106

蓝色海岸 Côte d'Azur 112







这个世界无字碑不多，夸耀不世之功的凯旋门却不少，罗马有，德国有，连处于基本温饱水平的朝鲜都有。即使在巴黎，也有三座，毫无疑问，最著名和最雄伟的当属位于巴黎市中心星形广场上的这座了。这座始建于 1806 年花了近 30 年时间修建起的看起来简单的庞然大物是法国人心目中真正的一座凯旋门和丰碑，它见证着法国一个时代的骄傲和荣耀。

所有人都知道，这座丰碑是用来纪念拿破仑的。他全名拿破仑·波拿巴（Napoléon Bonaparte），法兰西第一帝国的缔造者，被称为“法国人的皇帝”而不是“国王”。在欧洲，称帝是一件了不起的大事。自西罗马帝国灭亡后，欧洲的君主凭实力称帝的就那么数得出的几位。他统治的法兰西拥有非常广阔的疆域，他是欧洲历史上最有权势的君主之一。对于法国人来说，这位来自异族小岛的（科西嘉岛，当时属于意大利）矮个子男人简直就是他们心目中的神，代表着法国最高荣耀和骄傲。自然，对于欧洲其他国家来说，拿破仑就意味着撒旦和噩梦，焦虑的英国母亲在威胁孩子赶快入睡时说：

“再不听话，专拿小孩当早餐的波拿巴就要来捉你们了！”

拿破仑是那种典型的一夜成名、直挂云帆的天才。24 岁时，作为炮兵连一个指挥官，他在土伦战役中成功击败进攻法国援助波旁王朝的英国舰队，在其后不到 20 年的军事生涯中，他攻克米兰，踏平意大利，挥师埃及，占领亚历山大港（坑杀 3000 多雅法俘虏），征服慕尼黑，使普鲁士军队全军覆没，彻底灭亡了奥地利承袭的神圣罗马帝国。在波兰，俄军战败，不可一世的沙俄成为其不平等的盟国。英国首相皮特听闻俄奥惨败后，一病不起，在撒手人寰之前命人取下墙上的欧洲地图，哀叹：“卷起来吧！今后 10 年不需要它了。”善于批评人的房龙这样评价拿破仑：“不仅将欧洲大地搅得天翻地覆，也大大超越了历史上的任何人，连伟大的亚历山大帝和成吉思汗也不能与他比肩。”胜利与征服总伴随着膨胀。然而，此时的拿破仑并没有遗忘，那段被反法联盟围剿的日夜，作为小小炮兵指挥官的他是因何种意志站出来握紧命运的齿轮。他亲口宣布“法国大革命结束了”，但亲自参与讨论、颁布的《民法典》处处闪耀着启蒙思想的光辉。这部《民法典》确实如拿破仑所说的那样永垂不朽了——它在 200 多年后依然是法国的现行法律（其间经历了 100 多次修订），是人类历史上第一部真正意义上的资产阶级民法典，是世界法制史上的里程碑。此外，他还制定了保留至今的国民教育制度，以及荣誉军团制度。他的故事一直在传颂：他热爱读书，打仗时还带着学者和成百箱的书籍，并下达著名的指令：“让驴子和学者走在队伍中间。”他的崇拜者遍布世界，最有名的当数希特勒和墨索里尼。

拿破仑曾暗示过法国历史有三位伟人——他自己、查理曼和路易十四，现在看起来他还有谦虚的美德。他提到的查理曼（Charlemagne，国际上最流行的法式扑克牌红桃K上的人物），是法兰克王国加洛林王朝国王。他的王国所统治的区域之大，完全可以与当年的罗马帝国媲美。自从西罗马帝国衰亡以来，欧洲还没有这么广阔的疆土被一个国家控制过。公元800年（多么吉利的数字），当查理在罗马的圣彼得大教堂做祈祷时，教皇利奥三世将古代罗马皇帝的金冠戴在查理头上，高呼：“查理奥古斯都，这位伟大的带来和平的罗马人皇帝，万寿无疆、永远胜利！”当天的欢呼差点掀翻教堂的天灵盖。从此“查理国王”变成了“查理曼”，“曼”正是大帝的意思。西班牙国王甘愿称臣，苏格兰王和爱尔兰诸部落的首长竭力表示友好，巴格达哈里发极尽能是讨好查理曼，自诩为罗马帝国唯一继承者的拜占庭皇帝迈克尔一世也不得不承认这个皇帝的称号。

接下来是那位发明高跟鞋、喜欢跳芭蕾舞并亲自参演的太阳王路易十四（Louis XIV）。路易十四的出生在当时被视为一个奇迹，因为他的父母结婚23年一直都未生育子女；他的在位时间之长更是一个奇迹，他执政长达72年，算是欧洲历史上在位最久的独立主权君主（比咱们的康熙帝在位还长），以至于他死时，儿子、孙子甚至两位曾孙都已去世，只能让唯一幸存的曾孙继位。

相比远古的查理曼，路易十四的记录可谓详尽。他5岁继位，像中国的幼主一样，权力旁落在首相马扎林手上。马扎林的临终遗言很带点黑色幽默，他密嘱路易十四不要再任命首相，那年路易十四24岁。他接过沉重的担子，像中国“劳模”雍正皇帝一样，每天工作8小时以上，很快将自己打造成全欧洲最优秀的君王，创立了有史以来无与伦比的绝对君主制。他斥巨资建凡尔赛宫，建立起严格的礼仪制度，用奢侈的生活和优厚的俸禄笼络贵族，争取国王宠幸成了贵族们朝思暮想的政治目标和生活追求。他在位期间，法国军力始终保持全欧第一，通过西班牙遗产战争、法荷战争、大同盟战争、西班牙王位继承战，三胜一和的战果树立了法国在欧洲的霸权，同时树立了法国作为欧洲政治和文化中心的地位。

然而，旭日终有日暮时，战争的胜利和政治意义的辉煌都如昙花一现。查理曼、路易十四和拿破仑大帝倾尽一生建立的帝国没有得以延续，以勤劳、抱负和政治天赋创立的帝国，随着个人的离去分崩离析。“人治”能够创造多么惊人的辉煌，就能制造多么迅速的崩塌，这就是等待伟人的历史宿命。

一切的希望、光荣与永恒都幻灭了，
一切都结束了。

但，真的结束了吗？
还没有。

“1885年5月22日，伟大的维克多·雨果去世了，灵枢台被安置在拿破仑建的凯旋门之下。7天后，成千上万的民众来向伟人的遗体告别。30日，送葬队伍从星形广场出发沿香榭丽舍大道而下，经协和桥到达圣日耳曼大街。”“在苏弗洛街的尽头，先贤祠披着黑纱，以迎接这位伟人的骨灰，因为祖国有充分的理由要感激他。先贤祠地上铺满了数以千计的桂冠、花束、旗帜和国旗，表达了法国人的全部感情。”

从法国大革命和拿破仑帝国而始的困顿和迷茫笼罩在全世界的天空下，终于近100年后由同样是法国人的雨果给出了圆满的交代，从《巴黎圣母院》到《悲惨世界》，再到《九三年》，他的那句“在绝对正确的革命之上，有个绝对正确的人道主义”，振聋发聩（如果把句中的“革命”换成任何词都同样适用）。雨果之所以伟大不在于他提出了人性的光辉，而在于他把人道主义看成衡量历史进步与否的标志，在伟大历史和建筑遗迹的铁一般的骨骼中镶入了人的血肉。再一个100年，那位拒领诺贝尔奖的大神萨特，以书名表明心迹——“存在主义是一种人道主义”。

如今，在政治、经济和军事上看起来表现平平的现代法国，总能赢得全世界的注目和掌声。在这里，光荣不再是聚光灯，而衍生成一种每个人都能感知的温度，浸润到社会的每一个角落。社会发展、文艺繁荣和个人自由是法兰西进化出的新“三位一体”。“二战”后法国人主动伸出橄榄枝，与德国建立了欧洲钢铁联盟，奠定了欧盟的第一块基石；从1992年开始，法国接待的外国游客就比本国居民还要多，没来过的人在后面排着长队、跃跃欲试；而时装、红酒、戏剧、电影……从文化到生活方式，法国精神领域的开放演绎出苍穹下最绚烂的烟花。

真的光荣，才刚刚开始。

A Toutes les Gloires de la France



- 1 《拿破仑一世加冕大典》：拿破仑一世给约瑟芬皇后加冕
- 2 藏于德国历史博物馆的拿破仑一世像
- 3 藏于德国历史博物馆的路易十四像
- 4 路易十四酷爱跳舞，曾在 26 部大型芭蕾中担任过主角。他因演出希腊神话中的太阳神阿波罗；而被后世尊称为“太阳王”



这里是法国



les Gaulois 高傲的高卢雄鸡

许多男人深入了解法国，是从 1998 年世界杯开始的，知道了齐达内、德尚甚至普拉蒂尼，知道了“高卢雄鸡”是法国代名词。法国队的队服上，绣的就是只雄赳赳气昂昂的大公鸡，同时大公鸡还是凡尔赛宫的象征之一（路易十四就特别着迷于雄鸡形象），是 20 法郎钱币上的装饰，是法国人一年一度圣诞大餐里的主角之一——肚子里镶有珍贵松露（*la truffe*）及上等猪绞肉、美味可口的烤阉公鸡（*le chapon*，不是火鸡）。

基于大家对法国唯美浪漫的固定印象，这公鸡的代言真让人难以接受。拿破仑就不以为然，当他人主巴黎时就以老鹰取代了公鸡的地位，“公鸡完全没有力量，何以能成为法兰西帝国的象征”。但在此之前甚至在此之后很长时间里，法国人还是和高卢公鸡画上等号。罗马帝国时期，罗马人就将其统治下的今日法国叫做高卢（*Gallia*），把高卢人叫做 *Gallus*，而 *Gallus* 在拉丁语里的另一个意思是“雄鸡”。尽管现在公鸡还未正式成为法国政府明令的法国象征，却早已深植法国人心，当法国男人企图以他自傲的外表来吸引女人时，女人笑称他是只“如假包换的公鸡”。

Dieu habite à la France En automne 秋天，上帝住在法国

到了10月，一场细雨让法国进入深秋。在巴黎，红黄相间色彩斑斓的树叶，雨后湿滑的石子路，小酒馆中昏黄温暖的灯光，穿着各种风衣的男男女女，这景象诠释了法国的唯美浪漫，包含了人们对秋天所有的美好想象。这景象，滋生了理查德·克莱德曼的《秋日私语》（保罗·塞内维尔作曲，相信没几个人没听过），更滋生了世界绘画史上划时代意义的法国印象派（代表作，莫奈的《日出·印象》、马奈的《草地上的午餐》），这景象，连上帝都想移民。

法国的确是上帝的恩赐之地，位于欧洲大陆的最西部，是欧洲的第三大国，欧洲第二大经济体，最富有的欧洲国家（从家庭总体财富看），国土面积约55万平方公里，相当于中国四川省和重庆市之和。法国国土呈六角形状，三边临海，三边靠岸，东西、南北之间距离都在1000公里左右，一个白天的车程。它所表现出的大陆性气候是最少大陆性的；同样，它的地中海式气候也是最乏地中海型的。用一句陈词形容就是“夏无酷暑，冬无严寒”，结果就是，法兰西土地上流淌着葡萄酒、XO、美女和浪漫。

关于这点，英国人又嫉妒又嘲讽，“上帝把最好的一块土地给了法兰西，后来觉得对其他国家不公平，便又在这片土地上创造了法国人”。





- 1 塞纳河畔的鲜花店
- 2 拉丁区某花店前绽放的鲜花
- 3 莎士比亚书店门口
- 4 巴黎卢森堡公园秋叶