

慢城 乐享私旅行

慢细节推荐、慢生活体验、慢城吃喝玩乐TIPS……

Leisure Travel in Slow Cities

每个人心中都有一座慢城，
每个人必定都向往一座慢城。
慢，是一种闲适淡然的生活态度，
也是一份舒缓惬意的闲情享受。



良卷文化

编著



慢城乐享私旅行

慢细节推荐、慢生活体验、慢城吃喝玩乐TIPS……

Leisure Travel in Slow Cities



龍門書局

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

世界印象：慢城乐享私旅行 / 良卷文化编著. —北京：龙门书局，2013

ISBN 978-7-5088-4056-7

I. ①世… II. ①良… III. ①旅游指南—世界
IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 106901 号

责任编辑：周晓娟 王晓婷 / 责任校对：马晓燕
责任印刷：华程 / 封面设计：张世杰

龍門書局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京天颖印刷有限公司印刷

中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2013 年 8 月第 一 版 开本：720×980 1/16

2013 年 8 月第一次印刷 印张：16.5

字数：280 000

定价：56.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)



慢城乐享私旅行

慢细节推荐、慢生活体验、慢城吃喝玩乐TIPS……

Leisure Travel in Slow Cities



龍門書局

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

世界印象：慢城乐享私旅行 / 良卷文化编著. —北京：龙门书局，2013

ISBN 978-7-5088-4056-7

I. ①世… II. ①良… III. ①旅游指南—世界
IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 106901 号

责任编辑：周晓娟 王晓婷 / 责任校对：马晓燕
责任印刷：华程 / 封面设计：张世杰

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京天颖印刷有限公司印刷

中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2013 年 8 月第 一 版 开本：720×980 1/16

2013 年 8 月第一次印刷 印张：16.5

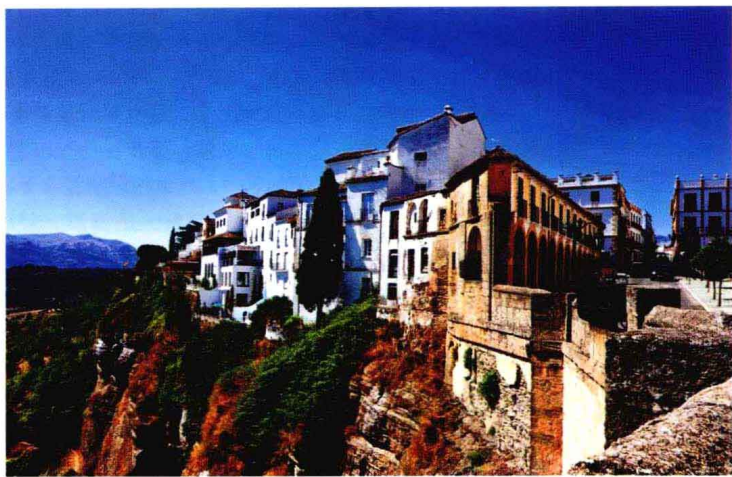
字数：280 000

定价：56.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

让步子慢一点，再慢一点……

Slow down your pace and listen to the world.



你是否发觉，在高楼大厦森林般耸立的今天，生活空间却越来越狭窄？你是否发觉，在信息爆炸，手机互联网覆盖全球的今天，人与人之间的距离却越来越远？你是否发觉，在肯德基、麦当劳、星巴克等快餐快饮行业迅猛发展的今天，却再也挤不出多余的时间好好吃顿饭？你是否发觉，在挥手即来的出租车，出行即乘高铁、飞机的今天，想要放松心情来一次旅行也很难做到？你是否发觉……

自从蒸汽机发明以来，我们的生活就一直在加速，城市化进程不断加快，城市的密度越来越大，无边无际的钢铁森林充塞着大地和天空，工业污染不断挤压着大自然的生存空间，刺耳的噪音充斥着城市的每个角落，人们享受生活的越来越少，人与人之间变得越来越冷漠……我们已经被自己追赶得“穷途末路”，被生活奴役了起来。

当我们还在疲惫地应付匆忙生活的时候，新的城市哲学悄悄在欧洲的一些小城里生根发芽，这套哲学就叫做“慢”。“慢城”是一种新兴的城市模式，它摒弃了以往城市快节奏的生活方式，提倡慢节奏的生活。在这里，你可以享受一顿丰盛的早餐，然后精神饱满地去上班；在这里，你听不到城市所发出的歇斯底里的嘶吼，只有阳光明媚，鸟语花香；在这里，你看不到飞驰而过的汽车，密布城市上空的高压电线和拥挤的人潮，人们微笑着享受每天的生活。从狭义上讲，慢城是由国际慢城协会选定世界范

国内的一百多座城市，但其实慢城却更是一种与快节奏无缘，追求闲适和淡然的生活态度。只要你掌握了这样的生活态度，你所在的城市就是慢城。

是的，每个人心中都有一座慢城，每个人必定都向往一座慢城，所以你在阅读本书的时候，一定会被书中所展现的慢城慢生活所陶醉。

本书以大洲为线索，撷取了5个大洲上最乐于享受生活的慢城，让你畅游在诗歌与田园一般的生活之中。

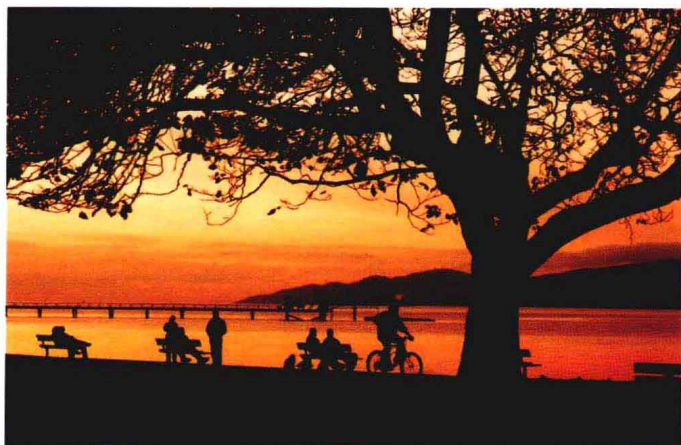
坐在成都的老茶馆中，一盏盖碗茶，一副麻将牌就是一下午的悠闲时光，你也可以就着暖暖的阳光掏个耳朵，在酥酥麻麻的小小愉悦中午睡；走过英国拉德罗小镇古朴的街道，是否能听到两侧带有古老中世纪风情建筑的阳台上慵懒生长着的花花草草的低语，而远方，蒂姆河在静静流淌。

日本箱根的红叶在恣意地燃烧，是谁喝着清酒泡着温泉，又是谁穿着浴衣和木屐，在翩跹的红叶里碎步款款；漫步在捷克布拉格黄昏的广场，在许愿池投下一枚硬币，耳畔温柔的风中，是谁把风琴缓缓奏响。

在希腊米科诺斯岛，有着蓝得醉人的海岸、舒缓惬意的海风、涂成白色的房屋、缀满鲜花的阳台、铺满鹅卵石的小巷、吱呀吱呀的风车，人们坐在海边，静静等待着日落时分；流连在意大利奥维亚托鳞次栉比的杂货店里，寻找一件可心的手工艺品，或躺在一张摇椅上，懒懒地晒着阳光倾听风声……

本书秉承美文美图的理念，除了优美的文字带给你心灵上的愉悦，每一幅精美的图片都会冲击着你的视觉，让你无比向往。阅读本书就如同进行了一场心灵的慢城之旅。此外，本书还设计了贴心小提示，详细地介绍了每座城市的慢细节，让你能够身临其境地感受到慢城的魅力。同时书中的交通、美食、住宿、看点等资讯也会给你的旅行带来便利。

当你在繁杂的城市中身心疲惫的时候，请带上这本书去旅行吧；如果你没有时间去旅行，就请阅读这本书吧，至少它会带着你的心灵远离喧嚣红尘，享受片刻的宁静。

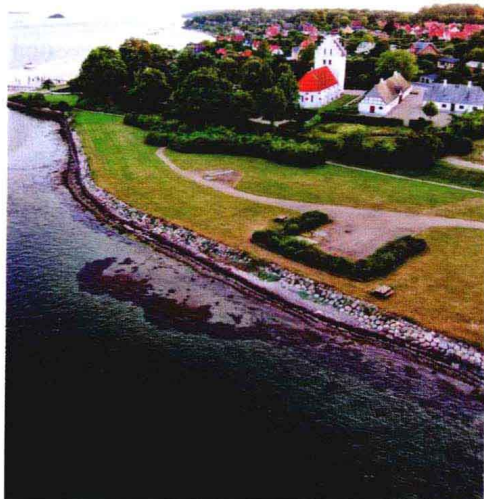




目录

CONTENTS

欧洲 EUROPE



卢塞恩

被时光遗忘的湖光山色 010

塞维利亚

在这里，时间也会悄悄驻足 016

波西塔诺

阳光、沙滩、海浪与白房子的轻柔协奏曲 021

尼斯

恬静小城与蔚蓝大海的浪漫恋曲 028

拉德洛

英伦天空下的慢心情 033

雷克雅未克

纯净的白色世界，任由你迷醉 038

苏黎世

这里的钟表和时间无关 042

托斯卡纳

艳阳下的华丽之都 047

布拉格

在时光与夕阳中低舞徘徊 051



汉堡

历史与文化交融的古老“水之都”

056

斯文堡

古韵悠然建筑里的诗情画意

062

赫尔辛基

与海的女儿一起轻歌曼舞

067

米兰

游走在中世纪的风韵之中

072

雅典

在诸神眷顾的城市里安静沉睡

078

米科诺斯岛

最接近天堂的小岛

083

奥维亚托

迷路，也是一种慢体验

088

非洲 AFRICA

阿斯旺

碧水与黄沙创造的城市奇迹

093

开普敦

桌山脚下的“海上客栈”

097

卡萨布兰卡

蓝与白装点的温柔小镇

102

亚的斯亚贝巴

享受一年13个月的阳光

107

拉各斯

亦真亦幻的拉各斯之梦

113

内罗毕

与匆忙绝缘的花园

118

槟城

怀旧在时光里的南洋美味 124

成都

老巷子，戏园子，麻将茶香慢调子 128

丽江

在悠然古意里静静发呆 132

清迈

袅袅梵音里的小城事 137

河内

生活，始于一串路边摊的烧烤 141

籍根

在翩跹的红叶里碎步款款 147

仰光

简简单单做一回“蝴蝶民族” 152

普吉岛

悠然自若的海上慢生活 156

万象

感受月亮城的清闲与懒散 161

加德满都

慢就是尼泊尔的代名词 166



迪拜

有一种生活叫做“迪拜” 170

沙巴

享受天蓝海蓝的休闲生活 175

番红花城

常春藤与细碎阳光编织的微醺往事 180

安塔利亚

停下脚步静享海滩与阳光 185

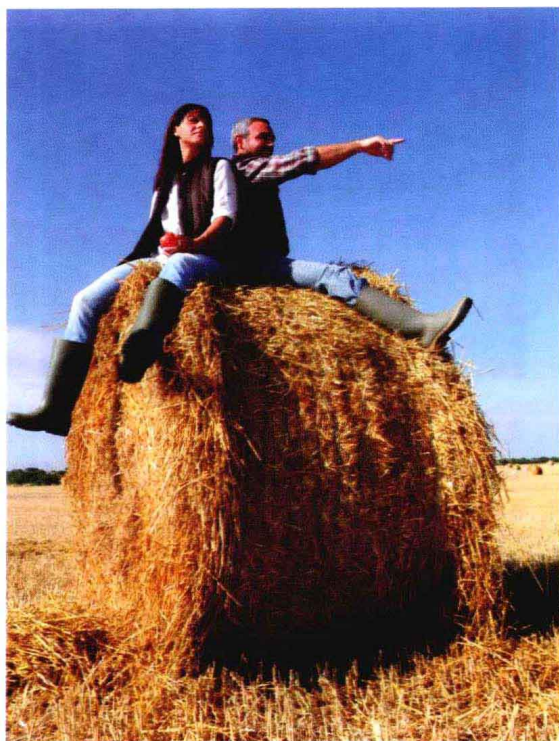
全罗南道

乡土气息弥漫的处女地 190

恒溪

扬子江畔，刚刚苏醒的江南小城 194





大洋洲 OCEANIA

珀斯

大陆尽头，遗世独立的净土 200

墨尔本

在古董电车里的雕刻时光 205

奥克兰

遗失在南太平洋的粉红珠串 211

惠灵顿

心灵的栖息之地 217

温哥华

在这里，时光被无限拉长 229

布宜诺斯艾利斯

在这里，匆忙紧促的唯有探戈的舞步 235

哈瓦那

陶醉在雪茄懒散的烟圈里 240

渥太华

如枫叶飘落般舒缓的北美风情 245

奥兰多

世界上最快乐的地方 250

瓜纳华托

凡·高笔下绚烂的艺术之城 255

墨西哥城

散漫在龙舌兰酒的甘醇和牛仔舞的舞步里 260

美洲 AMERICA

丹佛

忘却心灵燥热的浮尘 224

EUROPE

欧洲



Luzern

卢塞恩

被时光遗忘的湖光山色

↑ 慢城美地 卢塞恩

卢塞恩是卢塞恩州的首府，位于瑞士的中部，故而又“瑞士的心脏”之称。卢塞恩面积只有24平方公里，非常小，人口大约有7万。城外的数座雪峰明艳异常，而城内历史悠久的老城区、美丽的卢塞恩湖以及卢塞恩人悠闲的生活，无不吸引着世人前往。托尔斯泰、雨果、大仲马等多位文豪都曾在卢塞恩留下了脍炙人口的篇章，加上新城区的众多文艺复兴时期的古建筑，处处洋溢着浓厚的人文气息。

🌸 最佳旅游季节 春、夏两季

🔑 关键词 慵懒、明丽





▲ 蓝天白云下，湖泊、长桥、古堡相依相伴着，无论从哪个角度看过去，都是一幅美丽的画面。

游人们漫不经心地钻进一家小店，又空着手出来，继续朝着下一家晃悠过去。也有三三两两的游人坐在露天的咖啡椅上晒着太阳，有的品着咖啡看着报纸，有的则直接在靠垫上小憩，星星点点的阳光穿过春藤洒落下来，空气也变得懒洋洋的了。

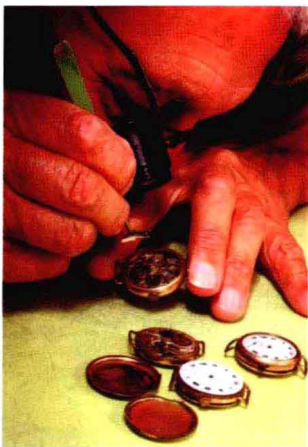
东方第一缕阳光缓缓地拔出地平线，给皮拉图斯山的皑皑白雪涂上了朦胧的淡金色，它是那样的漫不经心，以至于遗漏了山脚下那座名为卢塞恩的小城。小城还没有苏醒，宁静祥和的睡颜里听不到一丝喧嚣。卢塞恩位于瑞士中心，所以被戏称为“瑞士的心脏”。不过这却是一颗最安静的心脏，它将慵懒而闲适的律动，静静地扩散到远方。列夫·托尔斯泰曾驻足这里，用小说《卢塞恩》记录了它的旖旎风光；大仲马曾盛赞：“卢塞恩是世界最美蚌壳中的珍珠。”雨果、司汤达、尼采、歌德……一位位文豪在卢塞恩来了又去，在它平静的旋律里激起一丝涟漪。正午时分，卢塞恩的湖泊、长桥、古堡已彻底苏醒过来，它们相依相伴着，让每个镜头都流淌着摄人心魄的美景。于是在这样一个无所事事的春日午后，我们和卢塞恩慵懒地邂逅了。

卢塞恩没有高大的钢筋水泥森林，没有拥堵嘈杂的车水马龙。古老幽静的老城区，微澜不惊的湖水，以及踩着春光慢慢前行的路人它是它全部的生命，这里仿佛是一个被时光遗忘的角落，永远不会老去。和欧洲的大多数城市一样，卢塞恩还保留着古老的石子路面，这些石子路蜿蜒在整个老城区内，穿过狭窄的小巷，穿过无处不在的僻静角落。老城区有着浓

浓的生活味，它保留着卢塞恩所有的旧日记忆。石子路两旁到处都是装修得雅致的老店铺，尖顶的、平顶的、花哨的、朴素的、巴洛克式的、罗马式的、应有尽有。瑞士钟表扬名世界，而卢塞恩则是瑞士钟表的故乡，商业区的钟表店非常多，有欧米茄、劳力士、爱俊达等品牌，比国内还要便宜。一个不经意的转身，或许就能发现藏在某个幽僻角落的老店。这里的钟表有新鲜出炉的，也有在橱窗里一躺就是几百年的，在它们身上闻不到奢侈品的味道，只是静静地安宁的日子里细数着时光，争分夺秒地享受着生活。老城区的外围有很多风格各异的童话式建筑，它们大多是家庭旅馆、咖啡馆或者手工艺商品店，既是商店又是住宅，雪白小巧的铁艺花架从欧式建筑的小窗户里伸出来，一丛丛茂盛的植被扯着腰肢，有叫得出名儿的，也有叫不出名儿的，它们就那样纷乱而紧致地慵懒在那里，点缀着那些洒满阳光的圆拱形窗台。有的建筑甚至整堵墙都覆满了藤蔓植物，在幽深与寂静里安度流年。游人们漫不经心地钻进一家小店，又空着手出来，继续朝着下一家晃悠过去。也有三三两两的游人坐在露天的咖啡椅上晒着太阳，有的品着咖啡看着报纸，有的则直接在靠垫上小憩，星星点点的阳光透过春藤洒落下来，空气



清澈的湖水中，三三两两的天鹅缓缓地游弋着，所过之处，涟漪层层……



◀ 在卢塞恩，没有匆忙的脚步，人们都惬意地享受着这里的静美光阴。或慢悠悠地骑着单车，或与恋人细细享用可口的冰激凌，或专心致志地研究着钟表，即使是在车站等车，也看不到半点焦虑的神情……

也变得懒洋洋的了。

走出老城区，一眼就能望见那片出现在众多文豪笔下的卢塞恩湖，在这里，卢塞恩的惬意被演绎到了极致。午后的阳光映得湖水如梦似幻，氤氲着自然闲适的气息。近湖的路面非常宽阔，不时有一些汽车缓缓驶过，然而更多的则是骑着单车，碾着细碎阳光环湖的人们，他们悠闲而又心不在焉地享受着这得天独厚的静美光阴。若想要细细领略湖畔美景，那么马车无疑是最好的选择，古典的木质车厢，健壮的骏马以及微薰的湖风总会让人产生怀旧的感觉。而当马车缓缓行驶时，微凉的空气袭来，一瞬间记忆中早已褪色的中世纪仿佛鲜明了起来。卢塞恩湖的两岸摆满了

桌椅和遮阳伞，大部分游人都在这里消磨时光，有的三五成群地玩扑克，有的靠在一起窃窃私语，有的甚至戴着墨镜横躺在紧靠湖水的宽大石阶上，动也懒得动。湖面上最吸引人的就是一座长约200米的木质长桥——卡贝尔桥。桥外两侧摆满了色彩艳丽的天竺葵，而桥中间则有一座八角形的石砌塔楼，因此人们更愿意用“水塔花桥”这个洋溢着浪漫诗意的名字来称呼它。水塔花桥是一座盖有木屋顶的河上走廊，建于1333年，同时也是欧洲最古老的有顶木桥。黄色瓦片覆盖的斜顶上长满了青苔，木顶内部放有110余幅历史悠久的油画。桥上人不少，有叼着烟斗驻足观赏油画的老绅士，有把半边身子探出桥栏外发呆的中年

人，也有在桥上一角静静拉着小提琴募集零花钱的年轻人，他们静静地融入了春日午后的画卷中。湖上的游船星星点点，雪白的天鹅犹如羽毛一般在湖上轻轻浮荡，如果向着它们挥手，它们就会展现出公主般的气质，划开水波优雅地朝你慢慢游来。湖岸以北是著名的豪夫教堂，这座有着两个美丽尖顶的罗马式建筑恐怕是卢塞恩最庄严肃穆的地方，教堂内极静，前来做礼拜的教众都在默默地祈祷。然后神父分发圣餐，低沉舒缓的管风琴声让人心底一片虔诚。末了，教众们不管是否相识都会互相握手道别。上帝在哪里？上帝在温暖的手心里。

新城区和老城区仅仅一湖之隔，比起老城区，这里现代化建筑多了，汽车多了，但嘈杂的喇叭声在这里是绝迹的，也很难看到西装革履脚步匆匆的上班族。在卢塞恩，任何能导致生活速度加快的元素都是犯规的。新城区文艺复兴时期的建筑很多，它们并没有在历史中湮灭，反而同时光抗争着，将它拉得悠远绵长。在巴洛克式的旧市政厅和大雅清秀的李特尔宫里，不少游人流连其间，他们手抚着凸起的浮雕和泛黄的大理石廊柱，在西沉的斜阳中感叹着过去。加乐广场的喷水池边，一位坐在长椅上的老妇人面容安

慢细节推荐：

1. 卢塞恩湖畔可以乘坐马车：由两匹马拉着慢慢前行，很有一种重回中世纪的感觉。乘坐马车游湖，可以悠闲地享受一大段时间。
2. 乘坐蒸汽游船游湖：船慢悠悠地开，慢悠悠地看风景。
3. 乘坐小火车上铁力士山：小火车开得比较慢，可以细细品味窗外景色。

▼ 夜幕降临，华灯初上，沿着临水的石板路漫步，静静感受此刻的静谧与祥和……

