



行程精确 资讯贴心 双语地图

线路百搭让你7天玩转马尔代夫

马尔代夫 一周游 第2版

《亲历者》编辑部 编著

7天游遍马尔代夫的完美计划



11张地图 精准导航

7+1的 弹性安排

点对点的 交通连接

吃住购的 贴心指导

最适合 中国游客使用的 旅行指南

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



行程精确 资讯贴心 双语地图

线路百搭让你7天玩转马尔代夫

马尔代夫 一周游

第2版

《亲历者》编辑部 编著

7天游遍马尔代夫的完美计划



11张地图 精准导航

7+1的弹性安排

点对点的交通连接

吃住购的贴心指导

最适合中国游客使用的旅行指南

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

马尔代夫一周游 / 《亲历者》编辑部编著. —2 版. —北京: 中国铁道出版社, 2016.5

(亲历者)

ISBN 978-7-113-21542-2

I. ①马… II. ①亲… III. ①旅游指南—马尔代夫 IV. ①K935.99

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第042727号

书 名: 马尔代夫一周游 (第2版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 孟智纯

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 尚 岩

责任印制: 赵星辰

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

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次: 2015年5月第1版 2016年5月第2版 2016年5月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 15 字数: 350千

书 号: ISBN 978-7-113-21542-2

定 价: 48.00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联系调换。

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



目录 CONTENTS



导读：畅游马尔代夫，只需一周
010-051

计划 012-020

一周时间能去哪	012
一周需要多少钱	014
一周如何自助游	017
一周如何跟团走	020

准备 021-026

3个月前需要做哪些准备	021
1个月前需要做哪些准备	022
7天前需要做哪些准备	024

出发 027-033

确认行李清单	027
安装实用APP	028
收藏必用网站	029
保存求助电话	029
掌握入境技巧	031

到达 034-048

在马尔代夫吃什么	034
在马尔代夫住哪里	037
在马尔代夫怎样出行	039
在马尔代夫游哪里	041
在马尔代夫买什么	043

在马尔代夫怎样娱乐	045
应急	047

返回 049-051

行李邮寄	049
前往机场	049
离境手续	050



Part1: 马累—卡尼岛一周游
052-107

马累—卡尼岛印象 054

推荐行程 056

最佳旅游季节 057

最佳季节所需衣物 057

线路安排：马累—卡尼岛6天6夜游 058

到达马累 059

通航城市 059

如何到市区 061

马累1日行程 064-068

📍 马尔代夫国家博物馆 065

📍 星期五清真寺 066

📍 独立广场 067

如果多待一天 069

马累住行政略 073

从马累至卡尼岛	075
到达卡尼岛	077
如何到达岛中心	077

卡尼岛5日行程 078-098

尤罗潜水公司	079
沙滩椅	082
学习驾船	085
潜水	086
沙滩足球	088
水上健身操	089
近海垂钓	090
清晨瑜伽/健身	093
蓝色珊瑚礁之旅	094
水上飞机航拍	096
寿司烹饪课/蜡染	098
如果多待一天	099
卡尼岛住行攻略	101
专题：探访马尔代夫有趣的动植物	103
椰子花长什么样	103
那只思考“鸟生”的鸟儿是谁	104
这些常见的动植物叫什么名字	105



Part2:丽莉岛一周游 108-123

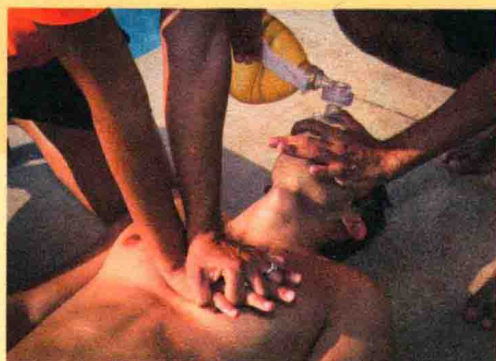
岛屿概况	110
如何上岛	113
岛上的度假村	114
丽莉海滩度假村	114
岛上的美食	115
丽莉餐厅	115
罗望子特色餐馆	115
岛上的住宿	116
岛上的娱乐	117
SPA之塔玛拉·曼达拉水疗中心	117

水上活动	119
健身&出海探索	119
酒吧消夜	119
专题：在马尔代夫如何选岛	121



Part3:满月岛一周游 124-137

岛屿概况	126
如何上岛	128
岛上的度假村	128
满月岛喜来登度假酒店	128
岛上的美食	129
Baan 泰国餐厅	129
海盐餐厅	129
沙岸咖啡厅	130
锚杆酒吧	130
盛宴餐厅	130
岛上的住宿	131
岛上的娱乐	132
专题：潜水全攻略	133
潜水的相关介绍	133
潜水必备——水下相机	133
相机防水套或者防水壳	134
浮潜准备及注意事项	134
潜水时身体不适的应对方法	135





Part4:W宁静岛一周游 138-153

岛屿概况	140
如何上岛	142
岛上的度假村	144
W宁静岛度假酒店	144
岛上的美食	145
渔餐厅	145
厨餐厅	145
火焰餐厅	146
岛上的住宿	147
岛上的娱乐	149
酒吧消夜	149
参加婚礼	149
专题：女性独自去马尔代夫应该注意什么	152



Part5:太阳岛一周游 154-167

岛屿概况	156
如何上岛	158
岛上的度假村	158
太阳岛度假村	158
岛上的美食	159
马尼亚餐厅	159
古拉姆利岛烧烤	159
码头餐厅	160
太阳星餐厅	160

岛上的住宿	161
岛上的娱乐	162
水上活动	162
SPA	163
购物	163
喂鱼	163
专题：乘坐水上飞机航拍的技巧	164
有哪些航拍飞行器	164
航拍器材	165
航拍角度和线条	165
航拍时间	165
航拍小技巧	165



Part6:蜜月岛一周游 168-179

岛屿概况	170
如何上岛	171
岛上的度假村	171
米鲁岛度假村	171
岛上的美食	172
岛上的住宿	174
花园客房	175
海滩别墅	175
按摩浴缸沙滩别墅	175
水上别墅	175
蜜月套房	176
岛上的娱乐	177
多尼酒吧	178





Part7:天堂島一周游

180-189

岛屿概况	182
如何上岛	183
岛上的度假村	183
天堂岛度假村	183
岛上的美食	184
水上餐厅	184
Farumathi餐厅	184
Main Dining 主餐厅	184
Ristorante Al Tramonto	184
Fukuya Teppanyaki	185
岛上的住宿	185
高级房/高级沙滩屋	186
水上屋	186
天堂别墅	186
天堂套房	187
海洋套房	187
岛上的娱乐	188
潜水	189
Bars & Nightlife	189

岛上的度假村 193

梦幻岛度假村	193
--------	-----

岛上的美食 194

花园餐厅	194
Rehendhi餐厅	194
Maakana餐厅	195

岛上的住宿 195

海景精致套房	195
海滩豪华别墅	195
豪华水上屋	196
海洋豪华别墅	196
豪华观景套房	196

岛上的娱乐 196

落日酒吧	197
Raalhu	197
梦幻岛水疗SPA	197
潜水	197

专题: 乘飞机回国前24小时内不能潜水 199

为什么潜水后不能马上乘飞机	199
---------------	-----



Part9:白金島一周游

200-207

岛屿概况 202

如何上岛 203

岛上的度假村 203

阿兰达“精选”度假村	203
------------	-----

岛上的美食 204

Rannalhi主餐厅	204
水屋餐厅	204
落日餐厅	204

岛上的住宿 205

沙滩别墅	205
水上别墅	205



Part8:梦幻島一周游

190-199

岛屿概况	192
如何上岛	193

岛上的娱乐	205
🍹 冲浪	206
🍹 潜水	206
🍹 SPA	206
🍹 Nika'Lounge酒吧	206
🍹 Hiyala酒吧	206



Part10:芙花芬岛一周游 208-219

岛屿概况	210
如何上岛	212

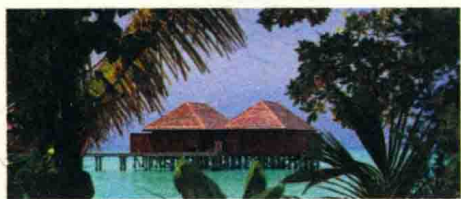
岛上的度假村	212
🍹 芙花芬岛度假村	212
岛上的美食	213
🍹 塞希尔餐厅	213
🍹 天然餐厅	214
🍹 海鲜馆 (SALT)	214

岛上的住宿	214
🍹 海景豪华按摩池别墅	214
🍹 海景豪华泳池别墅	214
🍹 帕美浓海景豪华泳池别墅	215
🍹 海洋豪华泳池水上别墅	215
🍹 帕美浓海洋豪华泳池水上别墅	215

岛上的娱乐	216
🍹 SPA	216
🍹 潜水者天堂	216
🍹 图书视听馆	216
🍹 梦幻岛屿旅程	217
🍹 水上运动	217
🍹 水下酒吧	217
🍹 海滨酒吧	217

专题: 需要自备饮用水吗	218
---------------------	------------





Part11:瓦宾法鲁岛一周游 220-229

岛屿概况	222
如何上岛	223
岛上的度假村	223
📍 马尔代夫悦榕庄度假村	223
岛上的美食	224
📍 Lilaafathi餐厅	224
📍 私密餐厅	224
📍 沙滩用餐	224
岛上的住宿	224
📍 观海别墅	225
📍 白沙海滩别墅	225
📍 豪华观海别墅	225
📍 豪华白沙海滩别墅	225
📍 瓦宾法鲁别墅	225
岛上的娱乐	226
📍 瓦宾法鲁岛酒吧	226
📍 潜水	226
📍 观海豚	227
📍 瓦宾法鲁岛SPA	227
📍 瓦宾法鲁岛婚礼	227
专题：马尔代夫面临的困境	228
📍 造成困境的原因	228
📍 普通游客能做什么	228



Part12:美露丽芙岛一周游 230-239

岛屿概况	232
如何上岛	234
岛上的度假村	234
📍 美露丽芙岛岛屿酒店	234
岛上的美食	235
📍 多尼船自助	235
📍 落日餐厅	235
📍 鹦鹉螺餐厅	235
岛上的住宿	235
📍 花园别墅	236
📍 沙滩别墅	236
📍 水上按摩池别墅	236
📍 水上蜜月别墅	236
📍 泳池水上别墅	236
📍 水上总统别墅	237
岛上的娱乐	237
📍 美露丽芙岛阳光水疗中心	237
📍 泳池酒吧	237
📍 Nautilus 酒吧	237
📍 陆上运动	237
📍 水上运动	237
专题：如何120%使用度假岛上的设施	238





行程精确 资讯贴心 双语地图

线路百搭让你7天玩转马尔代夫

马尔代夫 一周游 第2版

《亲历者》编辑部 编著

7天游遍马尔代夫的完美计划



11张地图 精准导航

7+1的弹性安排

点对点的交通连接

吃住购的贴心指导

最适合中国游客使用的旅行指南

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

马尔代夫一周游 / 《亲历者》编辑部编著. —2 版. —北京: 中国铁道出版社, 2016.5

(亲历者)

ISBN 978-7-113-21542-2

I. ①马… II. ①亲… III. ①旅游指南—马尔代夫 IV. ①K935.99

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第042727号

书 名: 马尔代夫一周游 (第2版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 孟智纯

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 尚 岩

责任印制: 赵星辰

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

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次: 2015年5月第1版 2016年5月第2版 2016年5月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 15 字数: 350千

书 号: ISBN 978-7-113-21542-2

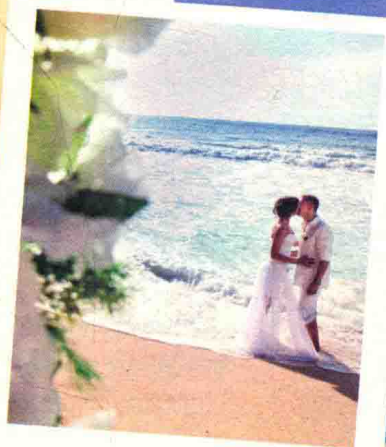
定 价: 48.00元

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联系调换。

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



前言

印度洋上有一片花环幻影般的群岛，椰林树影、水清沙动、碧海蓝天形成美丽的画卷，着实是个人间仙境，是许多人梦中的国度，它就是马尔代夫。似乎没有什么地方比这里更浪漫，也没有什么地方比这里更让人眷恋，这片“人间最后一块净土”，或许在不久的将来便会“消失”得无影无踪。

究竟马尔代夫的美还能延续多少年？也许是因为这样的“遗憾”，人们更加怜惜它，想要在马尔代夫的“有生之年”感受它的美。当飞机冲出云层，绿宝石般的礁湖、星星点点的岛屿瞬间呈现在你眼前时，你会感到十分惊讶，这里是否就是世界的另一边？飞机停落，走出机舱，如诗如画般的美景将触动你的眼眸，蓝到不真实的天空、白到无法想象的沙滩、茂密的热带植物、彩色的海底世界构成了一个美丽的天堂。

无论在马尔代夫的任何一个岛上，你唯一要做的事就是“浪费时间”。早上睡到自然醒，不用担心工作，更不会有烦恼。悠闲自在享用一顿早餐，然后来到沙滩上，漫步看海。中午躺在超大露台的甲板上看书打盹，眼前浩渺无边的印度洋美景与你相伴。阳光不强时，带上潜水装备潜入水里，感受海洋世界的奇幻色彩。黄昏来临，坐在海滩欣赏日落，看太阳落到地平线的另一边。晚上，枕着海浪声，躺在星空下，瞭望那遥远的午夜星河……

本书介绍了马尔代夫诸多的度假岛屿，包括满月岛、卡尼岛、白金岛、宁静岛、天堂岛等，全方位地描述了各个度假岛屿的特色，翻开本书，你会找到渴望已久的旅游目的地；打开目录，你会发现本书贴心准备的蜜月旅行、潜水地等最佳旅游地。在本书的导读部分和选择岛屿的专题，我们为你解决了如何出入境、如何快而准地选择心目中的岛屿等问题，使你的马尔代夫之旅有备无患。

此外，本书还提供了在马尔代夫潜水、航拍、超值使用度假岛等专题，相信这些对你的旅行会有所帮助。如果你有任何疑问，翻开本书就可以寻找到需要的答案。愿本书能为你带来最贴心的帮助，让你的马尔代夫之旅畅通无阻！



目录

CONTENTS



导读：畅游马尔代夫，只需一周
010-051

计划

012-020

一周时间能去哪	012
一周需要多少钱	014
一周如何自助游	017
一周如何跟团走	020

准备

021-026

3个月前需要做哪些准备	021
1个月前需要做哪些准备	022
7天前需要做哪些准备	024

出发

027-033

确认行李清单	027
安装实用APP	028
收藏必用网站	029
保存求助电话	029
掌握入境技巧	031

到达

034-048

在马尔代夫吃什么	034
在马尔代夫住哪里	037
在马尔代夫怎样出行	039
在马尔代夫游哪里	041
在马尔代夫买什么	043

在马尔代夫怎样娱乐	045
应急	047

返回

049-051

行李邮寄	049
前往机场	049
离境手续	050



Part1:马累—卡尼岛一周游
052-107

马累—卡尼岛印象 054

推荐行程 056

最佳旅游季节 057

最佳季节所需衣物 057

线路安排：马累—卡尼岛6天6夜游 058

到达马累 059

通航城市 059

如何到市区 061

马累1日行程 064-068

📍 马尔代夫国家博物馆 065

📍 星期五清真寺 066

📍 独立广场 067

如果多待一天 069

马累住行攻略 073

从马累至卡尼岛	075
到达卡尼岛	077
如何到达岛中心	077

卡尼岛5日行程 078-098

尤罗潜水公司	079
沙滩椅	082
学习驾船	085
潜水	086
沙滩足球	088
水上健身操	089
近海垂钓	090
清晨瑜伽/健身	093
蓝色珊瑚礁之旅	094
水上飞机航拍	096
寿司烹饪课/蜡染	098
如果多待一天	099
卡尼岛住行攻略	101
专题：探访马尔代夫有趣的动植物	103
椰子花长什么样	103
那只思考“鸟生”的鸟儿是谁	104
这些常见的动植物叫什么名字	105



Part2:丽莉岛一周游 108-123

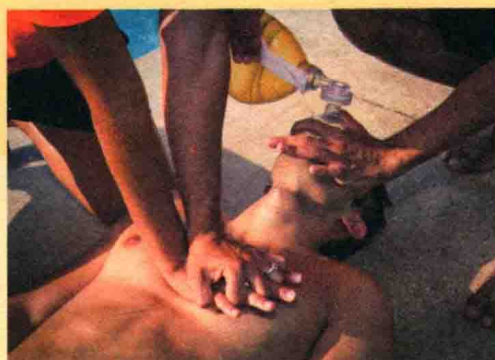
岛屿概况	110
如何上岛	113
岛上的度假村	114
丽莉海滩度假村	114
岛上的美食	115
丽莉餐厅	115
罗望子特色餐馆	115
岛上的住宿	116
岛上的娱乐	117
SPA之塔玛拉·曼达拉水疗中心	117

水上活动	119
健身&出海探索	119
酒吧消夜	119
专题：在马尔代夫如何选岛	121



Part3:满月岛一周游 124-137

岛屿概况	126
如何上岛	128
岛上的度假村	128
满月岛喜来登度假酒店	128
岛上的美食	129
Baan 泰国餐厅	129
海盐餐厅	129
沙岸咖啡厅	130
锚杆酒吧	130
盛宴餐厅	130
岛上的住宿	131
岛上的娱乐	132
专题：潜水全攻略	133
潜水的相关介绍	133
潜水必备——水下相机	133
相机防水套或者防水壳	134
浮潜准备及注意事项	134
潜水时身体不适的应对方法	135





Part4:W宁静岛一周游 138-153

岛屿概况	140
如何上岛	142
岛上的度假村	144
W宁静岛度假酒店	144
岛上的美食	145
渔餐厅	145
厨餐厅	145
火焰餐厅	146
岛上的住宿	147
岛上的娱乐	149
酒吧消夜	149
参加婚礼	149
专题：女性独自去马尔代夫应该注意什么	152



Part5:太阳岛一周游 154-167

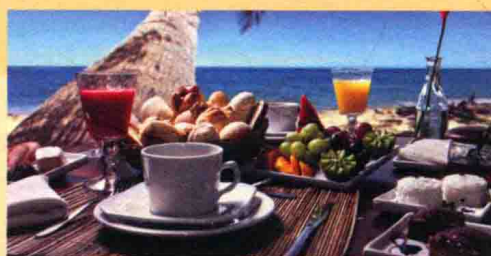
岛屿概况	156
如何上岛	158
岛上的度假村	158
太阳岛度假村	158
岛上的美食	159
马尼亚餐厅	159
古拉姆利岛烧烤	159
码头餐厅	160
太阳星餐厅	160

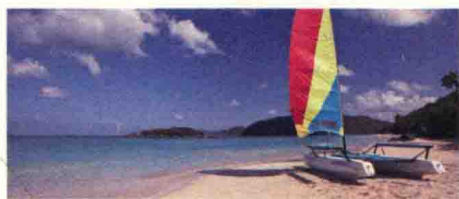
岛上的住宿	161
岛上的娱乐	162
水上活动	162
SPA	163
购物	163
喂鱼	163
专题：乘坐水上飞机航拍的技巧	164
有哪些航拍飞行器	164
航拍器材	165
航拍角度和线条	165
航拍时间	165
航拍小技巧	165



Part6:蜜月岛一周游 168-179

岛屿概况	170
如何上岛	171
岛上的度假村	171
米鲁岛度假村	171
岛上的美食	172
岛上的住宿	174
花园客房	175
海滩别墅	175
按摩浴缸沙滩别墅	175
水上别墅	175
蜜月套房	176
岛上的娱乐	177
多尼酒吧	178





Part7:天堂岛一周游

180-189

岛屿概况	182
如何上岛	183
岛上的度假村	183
☞ 天堂岛度假村	183
岛上的美食	184
☞ 水上餐厅	184
☞ Farumathi餐厅	184
☞ Main Dining 主餐厅	184
☞ Ristorante Al Tramonto	184
☞ Fukuya Teppanyaki	185
岛上的住宿	185
☞ 高级房/高级沙滩屋	186
☞ 水上屋	186
☞ 天堂别墅	186
☞ 天堂套房	187
☞ 海洋套房	187
岛上的娱乐	188
☞ 潜水	189
☞ Bars & Nightlife	189



Part8:梦幻岛一周游

190-199

岛屿概况	192
如何上岛	193

岛上的度假村 193

☞ 梦幻岛度假村	193
----------	-----

岛上的美食 194

☞ 花园餐厅	194
☞ Rehendhi餐厅	194
☞ Maakana餐厅	195

岛上的住宿 195

☞ 海景精致套房	195
☞ 海滩豪华别墅	195
☞ 豪华水上屋	196
☞ 海洋豪华别墅	196
☞ 豪华观景套房	196

岛上的娱乐 196

☞ 落日酒吧	197
☞ Raalhu	197
☞ 梦幻岛水疗SPA	197
☞ 潜水	197

专题: 乘飞机回国前24小时内不能潜水 199

为什么潜水后不能马上乘飞机	199
---------------	-----



Part9:白金岛一周游

200-207

岛屿概况 202

如何上岛 203

岛上的度假村 203

☞ 阿兰达“精选”度假村	203
--------------	-----

岛上的美食 204

☞ Rannalhi主餐厅	204
☞ 水屋餐厅	204
☞ 落日餐厅	204

岛上的住宿 205

☞ 沙滩别墅	205
☞ 水上别墅	205

岛上的娱乐

冲浪	206
潜水	206
SPA	206
Nika'Lounge酒吧	206
Hiyala酒吧	206

205

岛上的度假村

芙花芬岛度假村	212
---------	-----

岛上的美食

塞希尔餐厅	213
天然餐厅	214
海鲜馆 (SALT)	214

岛上的住宿

海景豪华按摩池别墅	214
海景豪华泳池别墅	214
帕美浓海景豪华泳池别墅	215
海洋豪华泳池水上别墅	215
帕美浓海洋豪华泳池水上别墅	215

岛上的娱乐

SPA	216
潜水者天堂	216
图书视听馆	216
梦幻岛屿旅程	217
水上运动	217
水下酒吧	217
海滨酒吧	217

专题：需要自备饮用水吗

218



Part10: 芙花芬岛一周游

208-219

岛屿概况

210

如何上岛

212

