

《旅游圣经》编辑部

悠 闲 慢 旅 行

压力社会，有关闲适、优雅和从容这些生活的真意，往往显得那么奢侈——放慢脚步，让更多风景进入视野和生活

资深背包客细谈慢旅行秘笈

旅行新主张 低碳新旅行
心灵深处 品味旅行精髓
脚步 邂逅心灵的天堂



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

悠闲慢旅行

《旅游圣经》编辑部



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

内容简介

现代社会压力巨大，竞争和忙碌压迫着人们的心灵和神经，很多人都希望通过旅行来减压。可是，传统的旅行方式：马不停蹄地跑上几处景点，匆匆忙忙的行程，疲惫不堪的身心经历，带回家的是千篇一律的土特产和留影照片，如何奢望这样的旅行带给我们心灵的抚慰和解脱？本书提出一种全新的旅行理念——悠闲慢旅行：放弃一点执着的理智，任性一点，随意一点，故意浪费一些时间，拖沓一些行程，我行我素地享受某一瞬间的感动，在旅行中，让我们慢下来。慢旅行的宗旨就是一种慢生活的态度。旅行中看到的山水建筑是固化不变的，但不同心境的人会有不同感受的收获。懂得慢生活理念的人可以享受骑行阳朔郊野的洒脱阳光，可以躺在朗木寺山坡上细述白云变幻，可以驻足某个夕阳西下的城市背景，可以听流浪的艺人弹唱一曲家乡的小调。他们会淡化那些所谓景点的存在，而在乎自我心灵放飞的感动。可能每个人喜欢的东西有所不同，但你只要肯慢下来用心去体会去发觉，总会找到令你满意的答案。本书为读者介绍了中国最适合慢旅行的八大旅游地：凤凰、成都、桂林、苏州、开封、拉萨、厦门和西安。全书文笔细腻流畅，意境优美，使人如临其境。悠闲慢旅行，令你体会前所未有的感觉和放松。

图书在版编目（CIP）数据

悠闲慢旅行 / 《旅游圣经》编辑部编著. — 北京：
北京航空航天大学出版社，2011.9

ISBN 978-7-5124-0508-0

I. ① 悠… II. ① 旅… III. ① 旅游指南 - 中国 IV.
① K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 131644 号

版权所有，侵权必究。

悠闲慢旅行

《旅游圣经》编辑部

策划编辑：谭莉

责任编辑：何晓慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号（100191）<http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话：010-82317024 传真：010-82328026

读者信箱：bhpress@263.net 邮购电话：010-82316936

北京尚唐印刷包装有限公司印装 各地书店经销

*

开本：700×1000 1/16 印张：14.25 字数：240千字

2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0508-0 定价：39.80元

前言

悠闲深处的旅行精髓

生活在高速发展的时代节奏中，大城市里每天你争我夺的忙碌氛围压迫着我们心灵的神经。都知道旅行是一种减压的方式，于是，大多数人选择在有限的节假日中参加旅行团，几天时间马不停蹄跑上几处景点，似乎仍然是匆匆忙忙的行程，仍然是疲惫不堪的身心经历，带回来的是千篇一律的土特产和留影照片。有过几次这样的经验，很多人开始觉得旅行并不是件好玩的事，还是不凑热闹留在家里吧。这，哪里是旅行本身的错，这只是你没有理解旅行艺术的真谛，同时也没有真正弄懂自己心灵的需求。

如果你还是以同样的工作节奏来对待旅途的行程，还是以急功近利的心态在意每一处的得失，你都没有改换一副对待生活的面孔，又怎么能奢望旅行带给你心灵的抚慰和解脱呢？我们放弃一点执着的理智吧，我们任性一点，随意一点，故意浪费一些时间，拖沓一些行程，我行我素地享受某一瞬间的感动，在旅行中，让我们慢下来吧。

慢旅行的宗旨其实就是一种慢生活的态度。旅行中看到的山水建筑是固化不变的，但不同心境的人会有不同感受的收获。懂得慢生活理念的人可以享受骑行阳朔郊野的洒脱阳光，可以躺在朗木寺山坡上细述白云变幻，可以驻足某个夕阳西下的城市背景，听流浪的艺人弹唱一曲家乡的小调。他们会淡化那些所谓景点的存在，而在于自我心灵放飞的感动。可能每一个人喜欢的东西有所不同，但只要你肯慢下来用心去体会、去发觉，总会找到让你满意的答案。

有时候，我们习惯给自己找各种逃避的理由，没有时间，没有金钱，没有足够的精力去计划旅行，甚至潜意识里把旅行当成一种吃苦受罪的经历。其实，这些都是我们在传统理念上的偏差造成的误解。我们总是太在意功利的目标，似乎旅行只是炫耀给别人看的资本。我们也太跟随大众的流行标，没去过哪个地方、哪个景点就会觉得很没面子。这些观念其实也是社会生活中的一种弊端，我们需要个性化的生活方式，我们也需要更加私人做主的旅行计划。

别人去追赶他们的快游，放慢我们的脚步吧！时间总是可以挤出来的，没有长假也可以有短期的逍遥。少买一件名牌的皮包，少和朋友搓几顿饭，就能轻松拥有一个快乐悠闲的旅行。我们不必给旅行强加太复杂的目的性，也不是指望它来证明某种成果，它就是生活中一种自然的需求，用最平和自然的心态去对待，去享受，因为我们热爱着旅行。所以，当我们想要去哪里的时候，就顺应自己的感觉，背包出门去吧！

《旅游圣经》编辑部

九大慢旅行圣地



1. 厦门鼓浪屿

漫步在那些宁静的街巷，少有行人，阳光随行，墙头探出的三角梅正艳，院门半开，诱惑着你推门而入。接下来，一个个传奇就将呈现在你面前。



2. 苏州平江路

平江路可以让你轻松悠闲地度过一天的光阴。寻觅小店也好，泡茶馆也好，听评弹或者昆曲，抑或就是漫无目的地闲逛，这里总能找到让你钟情的时光印记。



3. 阳朔西街

只有在那里，“泡在西街”才成为一种理直气壮和浑然天成的生活方式，要是谁在西街行色匆匆做奋发图强状，会被当成怪物。这里的时间被拉长又放慢，像一杯深红色葡萄酒荡漾的酒晕一样，缓慢、放松、怀旧而有着不可言传的浓郁。



4. 桂林城

桂林的美，在于意境。江水、山峰、树木、花草，民间的街巷、人间的烟火、清晨的雾、黄昏的斜阳，恰到好处地配合起来，就有一种夺人心魄的力量。“廓外青山山外城，山城如画难评。”桂林，给久居喧嚣闹市的人们圆了一个久违的梦境。



5. 凤凰沱江周边

沱江，她只是她自己。在微曦的阳光里，在氤氲的迷雾中，在困顿的午后，在温暖的夕阳下，在波光灯影的夜色中，在许下的一个个深深浅浅的愿望里……她隽永，她轻逸，她灵性，她清婉，她慵懒，她流动，她忧郁，她悠悠。



6. 拉萨八廓街

一个可以在热闹处尽情发呆想心事的地方，一个可以穿越时空和历史对话的地方，一个有着浓浓的老街风情、浓浓的宗教色彩、浓浓的购物氛围的地方。



7. 成都宽窄巷子

“三五好友，不邀自来；一壶夜酒，无边瞎话，浇透长夜，各自回家”，这就是宽窄巷子的典型成都生活。



8. 成都三圣花乡

湖边农家乐坐满了喝茶打牌的闲人，“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”。在这幸福的梅林，每个人心里都有着小小的幸福。



9. 西安德福巷

属于德福巷的时光总是有点漫不经心，总是有些词不达意，可是这同样也是很难得。生活中厚重的面目太多了，有目的的话题太多了。偶尔我们需要这样的闲暇时刻，不多想，不多说，随意而行，随遇而安，享受自己专属的私密空间。

七大慢旅行美食

1. 川菜

生在成都，实在是饕餮之徒的福气啊！这里的满街美食，那些麻辣鲜香的浓烈味道，让人想起就忍不住流口水。“人生得意须尽欢”，不要说游玩，仅仅在成都吃上几天几夜也是完全值得的。



2. 阳朔美食

在西街饕餮的日子是值得怀念的。如果说家乡菜的味道是思乡病的解药，那么西街的美味在拴住了游人们的胃的同时，也拴住了他们的心。



3. 西安泡馍

用一点一点手工掰馍的时间闲聊或遐想，美食加工的过程延伸到食客身上，这不得不说是将悠闲的生活方式发挥到了极致。



4. 厦门小吃

春天，路边的洋紫荆花都开了，一边唏嘘着芥末的辣味，一边看着洒落一地的花瓣，别提有多美。



5. 苏州面

当你坐在同德兴敞亮的店堂内，细品面条的爽滑细腻，回味汤头的醇厚浓香，时光悠悠流淌中空间交错，仿佛还能听到旧时伙计的一声吆喝：“来哉，清炒虾仁一碗，要宽汤、重青、重浇要过桥，硬点！”



6. 拉萨甜茶

就这样，我们克服了种种艰难，穿过千山万水终于到达拉萨，去赴和刚吉餐厅的约会。当我又一次坐在刚吉餐厅喝着甜茶，一些有关于旅途的艰辛与欢乐的记忆开始涌现。



7. 开封包子

到底哪家的包子最好吃，别人的榜单都不可信，只有你自己亲身劳作，遍尝开封城内的各家包子店，你才知道这包子江湖的水有多深。到底谁家能排第一，当然还是你自己说了算。



五大慢旅行住宿地



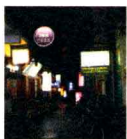
1. 苏州青年旅舍

“浮生若梦，为欢几何”，闹中取静的小巷，平常的苏州民宅，藤萝架、翠竹、红灯笼、碎石板小路，充满温馨而淡泊的氛围。



2. 厦门家庭旅馆

或怀旧，或小资，或浪漫，或典雅，有小家碧玉型，也有个性张扬型，而喜林阁、李家庄、船屋等相继在历史风貌建筑里开张，将这小岛上家庭旅馆的传奇演绎到了极致。



3. 阳朔西街客栈

据说当年店主梦想着能够经营一间像家一样的酒店，如今他的理想已经实现，每一个投宿的客人就好像是远道而来的故人，大家聚在一起分享着不同的故事。晚上，你可以枕着漓江的涛声入眠。



4. 凤凰江边客栈

在清冷寂寥的冬日，手捧香茶和主人一起烤火聊天，听着凤凰的过往历史和家常人事，望着窗外摇曳的灯火，更是让心温暖到极点。



5. 西安青年旅舍

西安的青年旅舍没有那么多矫情的小资调调，而是像古城的气质一般，大气安详，给你一个从容悠闲的旅行落脚地，也为你的旅行经历增添几许难忘的时光点滴。

目录



开篇

细说慢旅行·····	12
慢旅行之时间篇——旅行所感受到的快乐，与行进的速度成反比·····	13
慢旅行之交通篇——旅途中放弃一点交通的便利和舒适，得到的是来自心灵的充溢和满足·····	14
慢旅行之储备篇——做足功课再上路·····	16
慢旅行之景点篇——那些不是景点的景点·····	17
慢旅行之美食篇——寻找当地最正宗的民间美食·····	18
慢旅行之住宿篇——住进当地人开的客栈·····	20

壹 凤凰



邂逅慢调时光·····	22
遇见，边城路上的女孩子·····	24
追寻一条河流般的忧郁·····	26
星与心愿·····	28
寻找泡在甜酒里的百年爱情·····	30
今晚，有了落脚的温暖·····	32
小吧心情录·····	34
痴人说戏，梦一场·····	36
诗意地栖居在一个苗寨·····	38
搭着农车去赶场·····	40
小艺术里的大乾坤·····	42
拾回我童年记忆里的小学与森林·····	44
社饭与酸萝卜的搭配秘笈·····	46
飨宴，你俘获了谁的舌头·····	48
越酸越辣越过瘾·····	50
“乡下人”爱的姜糖与酒坊·····	52

贰 成都



今夜请把烦恼遗忘·····	54
宽窄巷子，渐行渐远的老城记忆·····	56
寻梦浣花故里·····	58
春天，桃花树下打场小麻将·····	60
寻访他 / 她的足迹，让旅行变得诗情画意·····	62
三圣花乡的诗意栖居·····	64
幽幽锦官城，遗迹处处寻·····	66
在博物院感慨岁月长河的无声流逝·····	68
去武侯祠赶一场热闹的庙会·····	70
初夏五月，枇杷果园的酸甜诱惑·····	72
麻辣鲜香，舌尖上的狂欢舞蹈·····	74
小酒馆，慵懒夜生活·····	76

叁 桂林



缓慢的惊艳·····	78
悠游桂林小城·····	80
迷失在美丽阳朔·····	82
走一段最华丽的漓江·····	84
看一段皇帝与格格的爱情注脚·····	86
放舟桂林水之夜色·····	88
品尝充满“人间烟火”气的美食·····	90
体验“泡在西街”的生活方式·····	92
遇龙河，拥有中国最美的漂流·····	94
《印象·刘三姐》，品味音乐与视觉的盛宴·····	96
寻找阳朔流落的往事·····	98
找一家最美的客栈·····	100
带走一份想念·····	102
龙胜梯田，智者乐水仁者乐山·····	104
寻访千年灵渠·····	106



肆 苏州

昆曲与评弹的悠闲时光·····	108
平江路上的优雅小调·····	110
昆曲与评弹的下午茶·····	112
走山塘·····	114
跟随美食家的脚步·····	116
住青年旅舍，挥洒诗意一片·····	118
隐居的小园林·····	120
行走于山水画间的博物馆·····	124
回首相看灯火阑珊处·····	126
探秘桃花坞·····	128



伍 开封

悠悠汴京梦·····	130
你来了，为了这场北宋余韵·····	132
爱上半城清波的北方水城·····	134
探访老城的秘密花园·····	136
穿过千年时光长廊，与两座古塔流连相望·····	138
秋后九月八，赴一场菊花的约会·····	140
翻阅开封旅行的精美书签——年画门神上的朱仙镇·····	142
到山陕甘会馆看“三绝”·····	146
品味包子的江湖·····	148
夜市饕餮，与开封小吃亲密接触·····	150
相逢又一新，百年豫菜第一家·····	152
听一段豫剧靠山吼·····	154
凝望针尖上的艺术生命·····	156

陆 拉萨



雪域高原慢节拍·····	158
行走在天上宫阙·····	160
在桑烟袅袅中走近大昭寺与小昭寺·····	164
野蔷薇花盛开的地方·····	166
风情八廓街·····	168
在拉萨的冰天雪地里懒懒地过个暖年·····	170
最爱刚吉餐厅的甜茶·····	172
迷失在玛吉阿米·····	174
快乐的达夏旅馆·····	178

柒 厦门



慢城的幸福生活·····	180
迷情鼓浪屿·····	182
拜访中国最美丽的大学·····	184
南普陀，在红尘之外·····	186
骑行在中国最美丽的环岛公路·····	188
漫步老城区·····	190
珍稀坡，怀着梦想的艺术村·····	192
远离尘嚣的集美学村·····	194
海鲜大排档与小吃·····	196
浪漫咖啡馆·····	198
说说厦门的茶文化·····	200
家庭旅馆好休息·····	202



捌 西安

泡馍滋味.....	204
忆一曲唐风潋滟.....	206
晨钟暮鼓的约会.....	208
古城墙下的意外邂逅.....	210
一天时间游走万年.....	212
夜市小吃的华彩乐章.....	214
生活慢节拍之泡馍间奏.....	216
德福巷的闲暇时光.....	218
青年旅舍的气质.....	220
书院门内翰墨飘香.....	222
听秦腔——八百里秦川交响乐.....	224
淘宝化觉巷.....	226

悠闲慢旅行

开篇

细说慢旅行

■ 翠竹掩映下的茶座



慢旅行

之时间篇——

旅行所感受到的快乐，与行进的速度成反比

很长时间以来，我们习惯性地设计几天几夜的紧密行程，我们总想把尽可能多的景点塞进尽可能短的时间范畴内，总想一次将某个地方的风景人情一网打尽。我们热衷于将行程安排得满满当当，让时间的先后衔接几乎不留一丝空隙，然后我们就可以骄傲地炫耀，你看在短短几天内我们去了哪里哪里哪里，多么经济合算。可是，就在这样马不停蹄的赶路中，在走马观花的流水账节奏中，我们真的享受到了旅行的乐趣吗？

“旅行所感受到的快乐，与行进的速度成反比”。当我们回想一次匆忙的旅行记忆时，往往会叹息，当时在那里为什么不多停留一会儿呢？还想再去那里一次啊。在越来越多这样的遗憾和反省中，我们开始改变旅行的时间思路了。法国人可以花几个小时享受一顿美食，英国人有悠闲的下午茶，希腊人习惯在爱琴海的小岛上晒上一天日光浴，而中国古老的传统文化其实也在宣扬一种缓慢节奏的生活哲学，太极功夫的以柔克刚，书法挥毫的铁钩银划，中医养生的自然之道，老祖宗们早就提示了我们慢生活中蕴含的巨大能量，我们却为什么总是走得如此匆忙，舍不得时间在这一刻为自己停留呢？有人觉得这是在浪费时间，须知当你节约了所谓的时间的时候，其实你浪费了你整个旅行的意义。

时间的安排是具有弹性的，有人总在抱怨自己没有时间，或者没有足够长的时间。时间的长短可能是固定的，可你对于时间的安排却可以是灵活计划的。时间长短并不是最重要的，重要的是你对于旅行的精心策划，而这种策划是建立在有个性主题的、不贪多求全的基础上，只要你放下模式化的惯性思维，开启自由畅想的空間，那么无论你的假期是短暂还是漫长，你都可以轻松拥有一次悠游的时光之旅。



■ 时间在小镇仿佛停止了

慢旅行

之交通篇——



■ 小火车

旅途中放弃一点交通的便利和舒适，得到的是来自心灵的充溢和满足

越来越密集的飞机航班，更便宜的机票，更快捷的动车组，城际快车道豪华大巴，方便的交通条件让旅行花在路途上的时间大大缩减了，也减少了很多奔波的艰苦。我们似乎习惯了乘飞机飞往某地，然后全程包车舒服服地享受这个旅程。

我们并不是矫情地一定要放弃更快捷便宜的直达航班，而非要去乘坐几十个小时的火车慢车，这只不过是流于表面的交通现象。但是，在某些特定的地区，特定的环境，特定的心情下，你也许应该考虑换一种更缓慢、更原始的交通手段，这样，你会意外地发现旅行因此而增色。

比如，当你乘坐一列老旧的绿皮火车咣当咣当地穿越大兴安岭森林的时候，用奢侈漫长的时间与窗外的大自然亲密接触，这样的记忆肯定远胜于卧铺快车的一夜昏睡。又如，花几天时间徒步楠溪江源头，一路上所看到的人迹罕至的原始风景以及步行所感受到的自由和随意，肯定不是乘坐汽车远远路过一瞥的心情所能比拟的。更有那些骑行青藏高原山谷绝地、徒步穿越沙漠峡谷的勇敢者，他们更是在艰苦劳累的漫长旅途中挑战身体极限，领悟生命超越的释然，而大自然同样也回报他们更加完美丰厚的馈赠。

当我们到达了旅行的第一个起始点，我们不赞成以包车的方式完成后面的全部行程。包车虽然方便舒适快捷了，可是空间被局限了，视野被遮挡了，你能接触的人只限于同车的伙伴和司机，你失去了更多与外界本土交流的机会，同时也丧失了可能有意外惊喜的收获。当你乘坐一辆普通的乡镇中巴班车的时候，你和身边某位当地人的随意交谈，可能会得到附近某些民俗活动的信息，甚至可能你会跟随他到他所在的村寨，感受一下原生态乡村生活的恬淡纯朴，这里也许就有你探访许久找寻不到的心灵安逸。当你在换车的车站遇到一些来自天南地北的旅行者，陌生人之间由于有旅行的共同话题而很容易相处融洽，你可能会从别人的想法中得到新的启发，你可能会认识新的朋友，从而开始一段新的旅

程。由于有了这些不确定因素的存在，旅行不再是一成不变的按部就班，而是充满波折但随时带来惊喜，知道了开始，却猜不到结局，这才是一次成功旅行的魅力所在吧。

当你身处一座陌生城市的时候，不妨先用双脚丈量一下每块区域的地标。很多城市都有新城和老城，商业区和居民区，美食一条街和历史文化保护街区等，通过步行，你可以更真实地贴近这座城市的风貌，了解城市的内涵。你也可以租一辆自行车走街串巷，深入市井巷陌之中，某间小吃店，某处小作坊，某家民居大院，这些不是景点的景点，却能让你更深刻体验当地的风土人情和城市气质。所以，当别人只是坐着出租车走访了几处著名景点拍了几张留影之后轻易将其遗忘，你却可以侃侃而谈一座远方城市的点点滴滴，并且辅之以自己的情感好恶，这时你的确可以骄傲地说，我真的来过这座城市！

旅途中放弃一点交通的便利和舒适，得到的是来自心灵的充溢和满足。

■ 小火车



慢旅行

之储备篇——

做足功课再上路



储备

有人说，每次旅行就是去完成一个心愿。因为某个契机的触动，因为某种情绪的安装，因为某些诱惑的冲击，让我们对每次计划出行的目的地寄予了深厚的期望。有了期望，便应该做相应的准备。试想如果没有强烈向前的动力和丰富储备的积累，你在旅行中又如何能感受因为发现新的突破或者证实自己的想法所带来的充盈全身心的喜悦呢？有些人总在抱怨这次旅行很失败很没意思，须知，你所不愿意花心思去了解的东西同样也不会给予你丰厚的回报。

当你的目的地是一座古城古镇或某些古老的遗址，你应该准确地了解它的历史背景，那些深厚的文化渊源是风景背后深藏不露的内涵。当你走入民族的村寨，你应该知晓他们源自于祖先的古老民风习俗，这样你才可以轻易地入乡随俗，同时得到他人的尊重和理解。当你拜访石窟古塔，你应该学习相关的建筑常识，这样才能看懂那些细枝末节的精彩。当你探寻民俗民艺，你应该清楚某一种民间艺术的流传渊源，它们的美区别于传统视角的品评标准。

你的旅行应该是有很强的主观目的性，你的旅行不应该是一场匆忙的心血来潮。你可能有七天的假期，但却可能花三个月时间做足准备的功课。从这个意义上讲，你旅行的时间拉长了，你旅行的脚步也就放慢了。

很多人热衷于出行前搜集攻略，关于交通、住宿、餐饮等，每天每时身处何地都落实到了很精准的细节上，这样的功课当然也是一种储备，但仅仅专注于此可能反而会把每天的行程安排得过于拥挤疲惫，这样不是又自己制造了一种和旅行团并无二致的赶鸭子模式了吗？我们的旅行首先是一次心灵之旅，无论是自然山水的大美无言，还是人文风情的深邃领悟，生命中的每一次旅行都不应该只是匆匆而过的几天流水假期。可能是学海无涯的知识积累，也可能是人生体验的深层感悟，当你做足了心灵准备而上路的时候，你会发现从旅行中得到的收获是如此丰富充盈，而你未来的回忆也不会是仅仅几张合影照片那样苍白无力了。