

lonely planet

L O N E L Y P L A N E T ' S

1000

极致 旅行
体验

ULTIMATE
EXPERIENCES



L O N E L Y P L A N E T ' S

1000

极致 旅行
体验

ULTIMATE
EXPERIENCES

1000极致旅行体验

中文第二版

书名原文: 1000 ULTIMATE EXPERIENCES

(1st edition, October 2009)

© Lonely Planet 2015

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2015

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

1000极致旅行体验 / 澳大利亚LonelyPlanet公司编;

焦晓菊等译. -- 北京: 中国地图出版社, 2015.7

书名原文: 1000 Ultimate Experiences

ISBN 978-7-5031-8634-9

I. ①①… II. ①澳… ②焦… III. ①旅游指南-世界
IV. ①K919

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145815号

出版发行 中国地图出版社
社址 北京市白纸坊西街3号
邮政编码 100054
网址 www.sinomaps.com
印刷 北京华联印刷有限公司
经销 新华书店
成品规格 185mm×240mm
印张 22
字数 803千字
版次 2015年7月第1版
印次 2015年7月北京第1次印刷
定价 99.00元
书号 ISBN 978-7-5031-8634-9/Z·231
图字 01-2015-0949

*如有印装质量问题, 请与我社发行部(010-83543956)联系

lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

Lonely Planet 与其标志系Lonely Planet之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。

不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用Lonely Planet之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和储备过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做出任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

前言

我永远都会有新的旅行计划：那些我确实非做不可的事情，那些我非常愿意去尝试的体验，还有那些我不明白为什么至今还未去过的目的地。比如西伯利亚大铁路，这么多年来，我多次在亚洲和欧洲之间穿梭，但为什么直到这本书的第一版出版，我还从未乘坐过这条铁路上的大型红色火车？很高兴看到它被列入这本书的清单里，这温柔地提醒着我，该去体验一下俄罗斯的铁路了。

我自己的旅游清单一般由两种旅行体验组成：一种是“哇，真想去经历一下呀”，另一种是“到底为什么我至今还没去”。《1000极致旅行体验》不仅满足了我的这两个要求，还将其延展到了方方面面。

如果让我在这本书长长的清单中找到我最感兴趣且不容错过的五项体验——当然是在体验了西伯利亚铁路之后！——我可能会先挑那些跟我自己的清单重合的部分。我一直希望能搭乘一艘货船去法属波利尼西亚的马克萨斯群岛（Marquesas Islands），追随保罗·高更（Paul Gauguin）的足迹。从巴基斯坦乘坐长途公共汽车沿喀喇昆仑公路去中国，也是我长期以来有待实现的梦想。十大“美食与地点的最佳组合”已经体验了九个，因此我当然要直奔新奥尔良，去品尝秋葵菜浓汤。我是狂热的自行车爱好者，多年来已花费了无数时间观看电视转播的环法自行车赛，是时候去法国看真正的比赛了。此外，我在克罗地亚沿海的岛屿上度过了非常美好的时光，因此，请帮我报名参加目的地是亚得里亚海的航海旅行团。

而我记忆中最难忘的五项体验是什么呢？嗯，首先是在冈仁波齐峰的环线徒步，那次在高海拔地区跟队友们一起的艰难跋涉告诉我，藏族人的笑容是最温暖热情的。还有就是参加老爷车极限挑战赛，沿着非洲的西海岸一路向南。那场比赛非常好玩，选手要从伦敦出发，一直开到冈比亚的首都班珠尔（Banjul），并且一到终点，就把那辆已成破烂的老爷车扔掉（比赛规则就是这样规定的，但我仍然买了一辆质量很好、没有故障的旧车）。朝鲜毫无疑问是我极致体验列表中的一项，也是我造访过的最奇特的国家之一。我也同意，在希腊众多海岛之间穿梭旅行是最精彩的乘船体验。我上次去希腊的时候，制定了一个非常简单（但非常成功）的计划：当我们决定造访一座新岛屿的时候，就直接跳上从港口经过的第一艘船，根本不管它的目的地是哪里。在从开罗到开普敦的、长达4个月的非洲自行车大赛中，虽然我只完成了为时两周的一段路程，但我必须承认，全程骑车横穿整个非洲大陆，一定是顶级的旅行体验。

当然，有些我很想体验的极致旅行项目，我在旁边打了钩，提早规划意味着我再也不用像上次那样在日本的胶囊旅馆里度过一夜了。

托尼·惠勒（Tony Wheeler），
Lonely Planet公司创始人

目录

前言	04	最怪异的住宿场所	66	节省旅费的最佳方式	126
极致旅行线路	06	最惊险的徒步路线	68	最另类的度假方式	130
享受吊床假期的最佳海滩	10	最佳城市度假地	72	文化集萃之旅	134
让肾上腺素激增的最佳运动	14	最友好的目的地	76	美食与地点的最佳组合	136
最美丽的城市广场	18	最佳地标级人造建筑	78	冬夏至时节净化灵魂的最佳地点	140
最酷的假期工作	22	阖家出行的最佳目的地	82	最惊险的旅行消遣	144
探险旅行的最佳创意	24	最美的经典火车之旅	86	仍然能便宜造访的国家	146
世界上最快乐的地方	28	最伟大的历史之旅	90	最适合挑战当地人的地方	150
非洲最摩登的大都市	32	最佳品茶之地	92	穿奇装异服的最佳地点	154
观看野生动物的最佳地点	34	季节和目的地的最佳组合	96	最佳悠游之旅	158
最精彩的公共艺术	38	顶级的旅行见闻、神话与传说	100	少男少女的十大冒险之旅	160
冥思的最佳地点	42	朝觐造物主的最神圣的地方	102	精选背包客游览路线	164
终极自驾假期	44	安度中年危机的最佳地点	106	最令人激动的通勤体验	168
最棒的市场	48	即将消失的惊人美景	110	最适合追踪邦德足迹的城市	170
极端环境之最	52	最梦幻的风景	112	最佳经济型住宿场所	174
最不可思议的潜水地点	56	十佳公园及保护区	116	体验蓝色的十佳地点	178
最不可思议的冲浪地点	58	最惊艳的抵达	120	经典的露营房车旅行路线	180
最震撼人心的地质构造	62	十大偷吻之地	124		

美如童话的梦幻之地	184	欣赏音乐的最佳地点	242	观赏埃菲尔铁塔的最佳视角	296
即将消失的景观及其 最佳替代景点	188	最不可思议的热带天堂	246	北美最好的滑雪地点	300
最怪异的博物馆	192	最适合追忆往昔的地方	248	最古怪的用餐体验	304
最引人入胜的自然风光	194	最有魅力的名流出没胜地	252	水上运动的终极冒险	306
最热门的圣诞度假地点	198	昂贵英伦： 岛上人气最旺的景观	256	英国最美的步道	310
最环保的旅行体验	202	不可错过的鲜为人知的地方	260	无须脚夫的最佳登山地点	314
最佳生态旅馆	204	十大裸泳胜地	262	人迹罕至的 美国十大国家公园	316
最棒的不为人知的街区	208	纽约最出色的美食文化	266	最稀奇古怪的餐厅和酒吧	320
信仰隐休的最佳场所	212	最超值的旅行地点	270	全球最佳竞技运动	324
最精彩的美国公路旅行路线	214	澳大利亚内陆十大体验	272	最漂亮的建筑	328
游览欧洲的最佳方式	218	新西兰精选活动	276	最佳传统习俗	330
最令人垂涎的街头小吃	222	世界上最有价值的娱乐活动	280	最具象征性的体育项目	334
那一刻，仿佛时光驻足	226	艺术爱好者的终极朝圣地	282	十大巨型标志性建筑	338
顶级航海之旅	228	建筑天才的顶尖杰作	286	最佳派对之城	340
令人敬畏的古代遗址	232	英国最棒的地方风味	290	最佳水上旅行	344
拥挤但值得一看的旅游景点	236	举办婚礼以及 失恋后去旅行的最佳地点	294	世界上最冷和最热的地方	348



L O N E L Y P L A N E T ' S

1000

极致旅行
体验

ULTIMATE
EXPERIENCES

目录

前言	04	最怪异的住宿场所	66	节省旅费的最佳方式	126
极致旅行线路	06	最惊险的徒步路线	68	最另类的度假方式	130
享受吊床假期的最佳海滩	10	最佳城市度假地	72	文化集萃之旅	134
让肾上腺素飙升的最佳运动	14	最友好的目的地	76	美食与地点的最佳组合	136
最美丽的城市广场	18	最佳地标级人造建筑	78	冬夏至时节净化灵魂的最佳地点	140
最酷的假期工作	22	阖家出行的最佳目的地	82	最惊险的旅行消遣	144
探险旅行的最佳创意	24	最美的经典火车之旅	86	仍然能便宜造访的国家	146
世界上最快乐的地方	28	最伟大的历史之旅	90	最适合挑战当地人的地方	150
非洲最摩登的大都市	32	最佳品茶之地	92	穿奇装异服的最佳地点	154
观看野生动物的最佳地点	34	季节和目的地的最佳组合	96	最佳悠游之旅	158
最精彩的公共艺术	38	顶级的旅行见闻、神话与传说	100	少男少女的十大冒险之旅	160
冥思的最佳地点	42	朝觐造物主的最神圣的地方	102	精选背包客游览路线	164
终极自驾假期	44	安度中年危机的最佳地点	106	最令人激动的通勤体验	168
最棒的市场	48	即将消失的惊人美景	110	最适合追踪邦德足迹的城市	170
极端环境之最	52	最梦幻的风景	112	最佳经济型住宿场所	174
最不可思议的潜水地点	56	十佳公园及保护区	116	体验蓝色的十佳地点	178
最不可思议的冲浪地点	58	最惊艳的抵达	120	经典的露营房车旅行路线	180
最震撼人心的地质构造	62	十大偷吻之地	124		

美如童话的梦幻之地	184	欣赏音乐的最佳地点	242	观赏埃菲尔铁塔的最佳视角	296
即将消失的景观及其 最佳替代景点	188	最不可思议的热带天堂	246	北美最好的滑雪地点	300
最怪异的博物馆	192	最适合追忆往昔的地方	248	最古怪的用餐体验	304
最引人入胜的自然风光	194	最有魅力的名流出没胜地	252	水上运动的终极冒险	306
最热门的圣诞度假地点	198	昂贵英伦： 岛上人气最旺的景观	256	英国最美的步道	310
最环保的旅行体验	202	不可错过的鲜为人知的地方	260	无须脚夫的最佳登山地点	314
最佳生态旅馆	204	十大裸泳胜地	262	人迹罕至的 美国十大国家公园	316
最棒的不为人知的街区	208	纽约最出色的美食文化	266	最稀奇古怪的餐厅和酒吧	320
信仰隐休的最佳场所	212	最超值的旅行地点	270	全球最佳竞技运动	324
最精彩的美国公路旅行路线	214	澳大利亚内陆十大体验	272	最漂亮的建筑	328
游览欧洲的最佳方式	218	新西兰精选活动	276	最佳传统习俗	330
最令人垂涎的街头小吃	222	世界上最有价值的娱乐活动	280	最具象征性的体育项目	334
那一刻，仿佛时光停驻	226	艺术爱好者的终极朝圣地	282	十大巨型标志性建筑	338
顶级航海之旅	228	建筑天才的顶尖杰作	286	最佳派对之城	340
令人敬畏的古代遗址	232	英国最棒的地方风味	290	最佳水上旅行	344
拥挤但值得一看的旅游景点	236	举办婚礼以及 失恋后去旅行的最佳地点	294	世界上最冷和最热的地方	348

前言

我永远都会有新的旅行计划：那些我确实非做不可的事情，那些我非常愿意去尝试的体验，还有那些我不明白为什么至今还未去过的目的地。比如西伯利亚大铁路，这么多年来，我多次在亚洲和欧洲之间穿梭，但为什么直到这本书的第一版出版，我还从未乘坐过这条铁路上的大型红色火车？很高兴看到它被列入这本书的清单里，这温柔地提醒着我，该去体验一下俄罗斯的铁路了。

我自己的旅游清单一般由两种旅行体验组成：一种是“哇，真想去经历一下呀”，另一种是“到底为什么我至今还没去”。《1000极致旅行体验》不仅满足了我的这两个要求，还将其延展到了方方面面。

如果让我在这本书长长的清单中找到我最感兴趣且不容错过的五项体验——当然是在体验了西伯利亚铁路之后！——我可能会先挑那些跟我自己的清单重合的部分。我一直希望能搭乘一艘货船去法属波利尼西亚的马克萨斯群岛（Marquesas Islands），追随保罗·高更（Paul Gauguin）的足迹。从巴基斯坦乘坐长途公共汽车沿喀喇昆仑公路去中国，也是我长期以来有待实现的梦想。十大“美食与地点的最佳组合”已经体验了九个，因此我当然要直奔新奥尔良，去品尝秋葵菜浓汤。我是狂热的自行车爱好者，多年来已花费了无数时间观看电视转播的环法自行车赛，是时候去法国看真正的比赛了。此外，我在克罗地亚沿海的岛屿上度过了非常美好的时光，因此，请帮我报名参加目的地是亚得里亚海的航海旅行团。

而我记忆中最难忘的五项体验是什么呢？嗯，首先是在冈仁波齐峰的环线徒步，那次在高海拔地区跟队友们一起的艰难跋涉告诉我，藏族人的笑容是最温暖热情的。还有就是参加老爷车极限挑战赛，沿着非洲的西海岸一路向南。那场比赛非常好玩，选手要从伦敦出发，一直开到冈比亚的首都班珠尔（Banjul），并且一到终点，就把那辆已成破烂的老爷车扔掉（比赛规则就是这样规定的，但我仍然买了一辆质量很好、没有故障的旧车）。朝鲜毫无疑问是我极致体验列表中的一项，也是我造访过的最奇特的国家之一。我也同意，在希腊众多海岛之间穿梭旅行是最精彩的乘船体验。我上次去希腊的时候，制定了一个非常简单（但非常成功）的计划：当我们决定造访一座新岛屿的时候，就直接跳上从港口经过的第一艘船，根本不管它的目的地是哪里。在从开罗到开普敦的、长达4个月的非洲自行车大赛中，虽然我只完成了为时两周的一段路程，但我必须承认，全程骑车横穿整个非洲大陆，一定是顶级的旅行体验。

当然，有些我很想体验的极致旅行项目，我在旁边打了钩，提早规划意味着我再也不用像上次那样在日本的胶囊旅馆里度过一夜了。

托尼·惠勒（Tony Wheeler），
Lonely Planet公司创始人



极致旅行线路

最适合观赏非洲 野生动物的路线

狐猴 (lemur) 是马达加斯加最大的吸引力, 但你也不要错过其他丰富多样的动物, 无论是群鸟还是变色龙。见37页

在塞伦盖蒂国家公园 (Serengeti National Park) 亲身靠近那些巨大的猫科动物, 检验你的勇气。见162页



作为克鲁格国家公园 (Kruger National Park) 的七大徒步小径之一, 纳皮小径 (Napi Trail) 最适合观赏犀牛、水牛、大象、美洲豹和狮子。见25页

在塞伦盖蒂国家公园乘坐热气球, 俯瞰牛羚和斑马壮观的迁徙过程。见227页

开普敦以南的鲨巷 (Shark Alley) 是一片广大的水域, 地形复杂, 有多种海洋生物。那里也是顶级的潜水体验地之一。见160页

澳大利亚 最酷的户外路线

塔斯马尼亚跨陆小径 (Overland Track) 从摇篮山 (Cradle Mountain) 一直延伸到澳大利亚最深的天然淡水湖——圣克莱尔湖 (Lake St Clair)。见68页

澳大利亚东海岸的那条经典自驾路线, 沿途经过昆士兰州 (Queensland) 的热带风光、新南威尔士州 (New South Wales) 的悠闲海滩, 以及维多利亚州 (Victoria) 的一个偏远角落。见46页

在乌比尔 (Ubirr) 以绯红的晚霞为幕布, 欣赏当地土著古老的岩画艺术。见234页



乘坐漂亮的“甘号” (Ghan) 观光列车, 咔嚓咔嚓地经过澳大利亚辽远的红色中心 (Red Centre)。见87页

在澳大利亚主大陆的最南端和最北边的城市达尔文 (Darwin) 之间, 是一段辽阔的荒凉地带。见55页

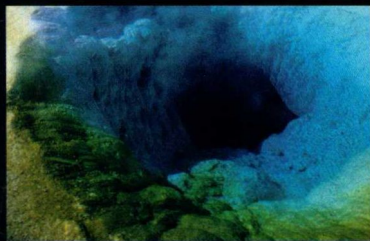
北美洲的 户外路线

帆船运动的发明地是墨西哥的阿卡普尔科 (Acapulco)，这一点也不奇怪。这个地方是在空中飞翔的最佳地点，而且还可以在海湾的上空俯瞰整个城市、山峦和诸岛风光。 **见15页**

卡伯特小径 (Cabot Trail) 之旅会带给你丰富多样的体验，包括国家公园、观鲸体验、路途长短不等但一样让人疲劳流汗的徒步线路，以及闲适的乡村生活。 **见46页**

在阿拉斯加山脉 (Alaska Range)，气温最低可以降低到-50℃，而暴风更是家常便饭。在这种极端的环境下，我们可以欣赏到壮观的冰山，并在天气变坏的时候用斯帕姆午餐肉 (SPAM) 来抗寒充饥。 **见55页**

当你在世界上最古老的国家公园——黄石公园观光的时候，在超级火山一带，你肯定不愿听到“她发火了”这种事。 **见65页**



在阿拉斯加的冰河湾 (Glacier Bay)，划艇者可以在十条冰川之下和大大小小的无数冰山之间尽情地划桨。 **见25页**

亚洲 五大探险路线

在下龙湾 (Halong Bay) 坐船游览，缓缓划过碧绿的海水，3000多座奇特的小岛散落在水面，海滩和溶洞时不时地出现在眼前。这样的旅行，一辈子一次就满足了。 **见345页**

世界上最后的佛教王国——令人难忘的尼泊尔，因其国民幸福指数位列全球第一而著称。目前，这个国家70%的土地都被茂盛的森林覆盖。 **见202页**



印度境内的拉达克 (Ladakh) 地区位于海拔最高的高原上，那里除了有许多佛教寺院以外，还有壮观的峡谷和雪山。 **见53页**

你想买什么？一辆自行车，还是一匹马？在中国西部喀什的市场上，人们出售的东西包罗万象，有的朴素务实，有的滑稽可笑。 **见49页**

扔下你的赌注，然后在体育馆坐定，专心欣赏一场泰拳比赛。也可以参加当地的一个培训班，亲自学习泰拳。 **见336页**

美丽的 新西兰

在这里，有一件事你也许连做梦都没有想过：你可以唱猫王的歌来吸引海豚。波浪上的激烈反应说明，那些海豚都是猫王的资深粉丝。 **见17页**

在黑色的沙滩上和热带雨林里的徒步，让怀塔凯里 (Waitakere) 成为你逃离城市生活的一个完美借口，你可以在那里失踪一天、两天，或者三天。 **见209页**



根据当地毛利人的传说，在被列入联合国教科文组织《世界遗产名录》的米尔福德峡湾 (Milford Sound) 周围，那些陡峭的峡谷是半人半神的图特·拉基法诺阿 (Tute Rakiwhanoa) 用斧头劈成的，因此那里的风景有一种别具特色的美，仿佛来自另一个世界。 **见195页**

绿色和平组织的船“彩虹勇士号”被炸沉后，其打捞起的残骸便被安置在马陶里湾 (Matauri Bay)。这里是珊瑚、海鱼、鳗鱼和多彩海藻们的和平家园。 **见57页**

4天才能走完的米尔福德步道 (Milford Track) 是徒步爱好者一生必走的路线之一，沿途会经过热带雨林，然后沿着遍布野生动植物的河流，最终到达风光绝美的米尔福德峡湾的入口处。 **见159页**

欧洲旅行的 五条顶级路线

苏格兰的西海岸有海湾、峡谷、山峦、古堡以及秀丽的村庄，当你感觉又累又冷的时候，村里还有现成的威士忌等着给你暖身。 [见44页](#)

西伯利亚大铁路(Trans Siberian)从莫斯科一直行进到符拉迪沃斯托克(海参崴)，长度几乎跨越地球表面的1/3。跳上这条铁路上的列车，选择一段路程开始你自己的探险吧。 [见88页](#)



耗时15天的G20徒步小径贯穿整座科西嘉岛(Corsica)，一路上经过的地形丰富多样，既有茂密的森林，又有如月球表面般的荒凉地带。请留意那些晃晃悠悠的吊桥和诡谲的岩石表面。 [见68页](#)

从法国的滑雪胜地霞慕尼(Chamonix)到瑞士的小村庄采尔马特(Zermatt)，这段140公里的旅程风景醉人。根据季节的不同，你可以徒步走完这段路，也可以坐着雪橇游览。 [见24页](#)

乘坐游船在勃艮第运河(Canal de Bourgogne)上顺流而下，同时不忘享受手里的一杯葡萄酒。 [见159页](#)

最好的 海岛度假天堂

乘坐游艇在加拉帕戈斯群岛(Galápagos Islands)玩耍不仅仅是一次休闲体验，而且，这片水域还是世界上最独特、自然环境保护得最完好的地点之一。 [见347页](#)

帕岸岛(Koh Pha-ngan)当然知道如何举办一场狂欢，而且，在狂欢之后你为宿醉而苦恼的时候，那里还有无数人烟稀少的沙滩和椰子树，来安抚你的痛苦。 [见13页](#)



巴布亚新几内亚的萨马赖岛(Samarai Island)清浅的水域，是潜水爱好者的梦想之地，无论是潜水新手还是潜水多年的老将，都会在那里乐不思蜀。 [见56页](#)

在英属维尔京群岛(British Virgin Islands)，温柔的海风、平静的浪涛以及那些被列为保护区的海湾都在告诉你，这是一次难忘的芳香之旅。 [见228页](#)

佛得角(Cape Verde)的那些岛屿实在是太美丽了；在结合了西非的本土文化和葡萄牙的殖民文化的同时，也完好无缺地保存了自己的特色，没有受到任何损害。 [见247页](#)

体验欧洲的 水上路线

在格陵兰岛(Greenland)的迪斯科湾(Disko Bay)乘船游览，看着大大小小的冰山在身旁上下浮动。 [见345页](#)

逆戟鲸每年都要花3个月的时间去挪威的图斯峡湾(Tysfjord)捕食青鱼。在那段时间里，人类可以乘坐皮划艇在鲸群中穿行。你也可以穿上潜水设备，跳进海水跟它们近距离嬉戏。 [见26页](#)

沿着克罗地亚的海岸线航行，探索水晶般的亚得里亚海以及1185座岛屿，在轻狂的赫瓦尔岛(Hvar)稍作停留，或者探访那些隐秘的海湾和悠然世外的小渔村。 [见229页](#)

戴上圆顶硬礼帽，穿上运动夹克，乘坐平底船沿着康河(River Cam)顺流而下。不过，一定要练好划船技巧，不然你一整天都会手忙脚乱、原地打转。 [见307页](#)



定制你独具特色的希腊群岛(Greek Islands)之旅，像游泳健将那样，从一个海滩游到另一个海滩，并在碧蓝而宁静的海水中，发现那些隐匿的小海湾。 [见309页](#)

最好玩的 节庆活动

爵士音乐节是新奥尔良的灵魂。在这场顶级的盛事中，你会欣赏到最好的福音音乐、放克音乐、柴迪科舞曲、摇滚乐、加勒比音乐和爵士乐。 [见243页](#)

在波多黎各的阳光下欢度圣诞节，与此同时，尽享一个月都吃不完的烤乳猪以及跳不完的萨尔萨舞。 [见201页](#)

最适合造访英国史前巨石阵 (Stonehenge) 的时间是夏至日，那时候，德鲁伊教徒和刻在草地上的同心圆都会出现在这座神秘的古代雕塑群里。 [见141页](#)

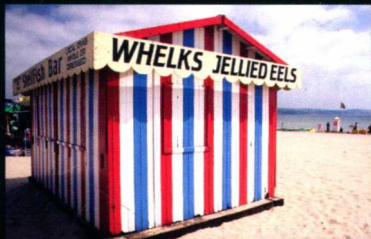


乔装打扮，加入纽约市的乡村万圣节游行 (Village Halloween Parade)。这个活动每年都会有5万名精心装扮的游行参与者参与其中，吸引着200多万名观众。 [见154页](#)

在日本的裸体男人节 (Hadaka Matsuri) 期间，会有几万名男性脱光衣服，勇敢地跳入冰冷的水里，然后四处游逛。据说，碰到他们身体的人会在新的一年中拥有好运。 [见240页](#)

五大不容错过的 美食体验

作为英伦美食的代表作，里士满 (Richmond) 的鳗鱼派任何人都不可错过，这种饼的一面还涂抹着鳗鱼酱。如果不是鳗鱼酱的话，就一定有捣碎的鳗鱼冻。 [见291页](#)



加了犹太硬面包块的汤、熏牛肉配黑麦和腌制的泡菜——这些东西最早也许是来自东欧，但现在，毋庸置疑，它们是纽约市美食的经典口味。 [见266页](#)

筑地的寿司早餐是东京之游的经典项目。每天新鲜打捞的海鲜在场外市场的小寿司馆里切片呈上餐桌，酱油、芥末，以及几片生姜，是必不可少的。 [见138页](#)

在特拉维夫 (Tel Aviv) 饥肠辘辘，迫切需要街头美食？伊拉克美食茄子鸡蛋皮塔饼 (sabich) 恰能投你所好。这种皮塔饼内填满了各种不可思议的东西：沙拉、蔬菜和各种酱料。 [见223页](#)

喝起来可能有点儿苦，但在印加古道 (Inca Trail) 上喝一杯新鲜酿制的古柯茶，再搭配上马丘比丘 (Machu Picchu) 的风光，可以治疗你旅途中的所有沉疴。 [见94页](#)

极致旅行线路

享受吊床假期的最佳海滩

啊，在阳光下找一片属于你自己的地盘，打扮得像个海滨仔一样，直奔这些被阳光亲吻的田园诗般的隐居地吧。

01 埃及 达哈巴

“达哈巴”(Dahab)在阿拉伯语里的意思是“黄金”。这个地区之所以得名，就是因为那金色的沙滩。达哈巴位于西奈沙漠的边缘，位置独特，也相对比较淳朴和原始。廉价的旅馆几乎紧挨着海滩，你从睡袋里钻出来，就可以立刻下海。Assalah是当地贝都因人(Bedouin)的定居地，也是海滨仔们爱去的地方。那里以远山为背景，有一种尚未被旅游业破坏的天然美，还有一些很酷的咖啡馆。沿着海滩往北走，则是很受欢迎的潜水点。

高档的度假村式酒店坐落于公共汽车经常停靠的El Kura一带。Mashraba海滩的Assalah村，则要酷得多。

02 立陶宛 库尔斯沙嘴

98公里长的库尔斯沙嘴(Curonian Spit)，奇妙地融合了沙丘和森林景观——当你躺在吊床上时，松林的清香会让你产生一种超脱尘世的感觉。德国语言学家威廉·冯·洪堡(Wilhelm von Humboldt)认为，到库尔斯沙嘴旅行，是对灵魂的重要滋养。而作家托马斯·曼(Thomas Mann)也被这块永恒的仙境深深吸引。据说，大约14座村庄被埋在无穷无尽且不断流动的的沙丘下，使沙嘴变成了波罗的海沿岸的“撒哈拉沙漠”。

52米高的大沙丘位于Nida。要去那里，可先在克莱佩达(Klaipeda)乘船到Neringa(每车价格大约10欧元)，再开车或骑车50公里即到。



03 坦桑尼亚 JAMBIANI海滩

这里是典型的所谓被时间遗忘的海滩：男人们在黄昏时扬帆出海打鱼，女人们每天都去捞海草。像你这样的旅行者，则经常被阳光烤成一根根炸薯条。除了懒洋洋地躺着，不时敲开几个椰子吃吃之外，这里没多少事情可做(当然，也不能游泳，潮水太浅了)。记住：你正身处非洲神秘的桑给巴尔岛(Zanzibar)，所以就心安理得地躺下来，继续饮酒(或者椰奶)作乐吧。

租一辆自行车，从你所在的小渔村出发，去看看这片海滩到底有多长。也可以在黄昏时分，让当地渔民带你出海一游，欣赏整个海滩在夕阳照耀下的辉煌美景。



在印度喀拉拉邦乘坐皮划艇或者轮船，在神秘的水域里，探索世界上少有人知的最佳海滩。

04 印度喀拉拉邦 海滩

喜欢海滩的人听到印度的时候，一般不会狂喜得手舞足蹈，但真正的内行却会悄悄露出喜悦的笑容。一旦你沉醉于印度喀拉拉邦（Kerala）600公里长的海岸线，就会感受到长满椰树的沙滩和偶尔跃上浪头的兴奋，以及比蓝色更蓝的海水。这里有不少大型的度假村（如Kovalam度假村），但更有尚未开发的淳朴之地，可以让你长久地躺在吊床上、凝神欣赏四周优美夺目的海湾风光，还有那些辽阔到让人怀疑是海市蜃楼的大片沙滩。更令人狂喜的是，这儿的海滩人迹罕至，不会有人忽然过来拧着你的胳膊，告诉你这一切都是梦。

Varkala Papanasam海滩的水疗馆是欣赏日落的最佳地点。从Thiruvananthapuram出发，沿朝圣之路走42公里就可到达。

05 马来西亚 停泊岛

停泊岛(Pulau Perhentian)的沙滩上点缀着棕榈树，岛上覆盖着茂盛的热带雨林，蓝绿色的海水清澈无比。晚上，篝火和灯光交相辉映、水波粼粼，正是夜色温柔时，星星高挂在你的头顶上，美景如虚拟幻。许多人来到此地，或浮潜或潜水，或者只是待着什么也不做。停泊岛居民长期处于泰国风格派对的氛围之中，旅游发展给本地人带来的影响之一是交通问题。如果想避开人流，可以去徒步——这里有条长而陡峭的小路，从停泊岛度假村附近一直到Fauna Beach Chalet的皇家海湾(Teluk Dalam)。

在你享受宁静或者狂欢的时候，请不要随意丢下垃圾——停泊岛人一直为此头痛不已。