

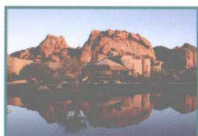
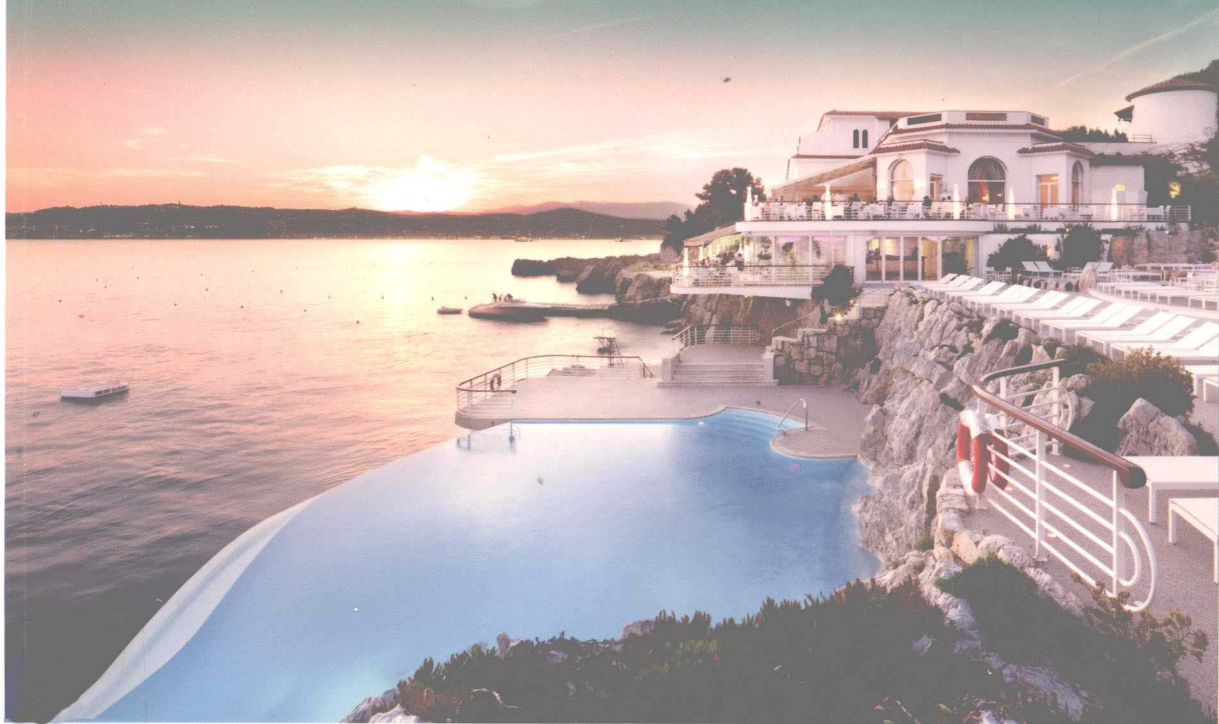
悦读天下

BUKE BUZHI DE
YIBAILINGYI GE DUJIA TIENTANG

李淳朴 等编著

不可不知的101个 度假天堂

大海，沙滩，浪漫岛屿，乐享完美假期！
温泉，SPA，风情小镇，畅游度假天堂！



化学工业出版社

悦读天下

BUKE BUZHI DE
YIBAILINGYI GE DUJIA TIENTANG

李淳朴 等编著

不可不知的101个 度假天堂



化学工业出版社

·北京·

这个世界上，有着一个个让人闻之心动意欲前往的地方。这些地方似乎是梦中的天堂，让人为之期盼。这里等待着疲惫、繁忙的人们去休闲、度假、放松、嬉戏……风光旖旎的巴厘岛、SPA圣地埃维昂小镇、独具魅力的波萨达斯旅馆、失落的天堂马尔代夫、风情万种的夏威夷、避暑胜地承德、风情小镇沃伦丹、山水如画的阿尔卑斯山……这些度假天堂的点点滴滴，无不让人心醉，让人期待！就让我们共同走进这些度假天堂，放松身心，放飞心灵！本书适合旅游爱好者和时尚人士阅读。

（悦读天下）

ISBN 978-7-122-12770-9

I. 不… II. 李… III. 旅游指南—世界 IV. K919

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第229049号

责任编辑：周天闻

装帧设计：尹琳琳 蓝印书坊

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京方嘉彩色印装有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数300千字

2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

前言

很多人都希望周游世界，能够在工作之余享受难得的轻松，在不同的地方体验不同的风土人情，在不同的地方发现新的自己……没有人不想在夏威夷的海滩晒太阳，没有人不想在泰晤士河畔体验伦敦的古老与现代，没有人不愿意在梅尔斯堡小镇徜徉并感受旖旎的田园风光……

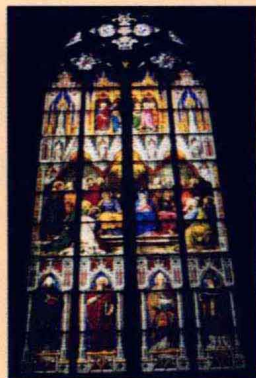
然而，繁忙的工作却令美好的旅行计划一拖再拖，现实的种种羁绊让自己对这些梦想中的度假天堂总是感到遥不可及，无奈之余，我们可以通过阅读来弥补这些缺憾，让这些风景定格在自己的眼中，铭刻在自己的心中，当有一天，我们拥有了时间，拥有了可以享受假期的时候，这些梦想中的度假天堂就会从我们的脑海中奔腾而出，就等着你去欣赏与享受。

那些流动的风景，那些纷飞梦想，那些瞬间潮水般的冲动……将这些细节连缀起来，借着图片的震撼，借着文字的感性，翻开本书，能帮助你向世界出发，让心去远航，让梦走得更长。

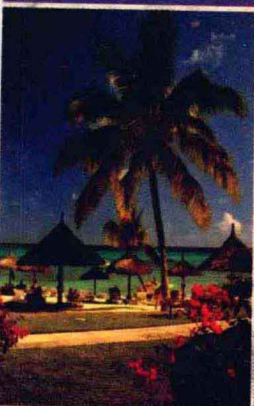
书中由编者精心选出来的地方都是经过旅游爱好者热评并反复求证后才公开向大家强烈推荐的。还犹豫什么，跟着书中的脚步快乐出游，你将会以最低的旅游成本获得最多的享受。假期的快乐在于一份真正属于自己的惬意，找个时间放下的工作，以一颗完全自由的心释放自己吧。

想象一下，在一个会让生命等待的度假天堂，你可以在巴黎的香榭丽舍大道血拼名牌；也可以在南非太阳城享受孤独的午后；也可以追寻传说中加勒比海盗的航海路线，去寻找“黑珍珠”号巨大的骷髅船；或者与恋人偎依在马尔代夫洁白的沙滩上，看着落日余晖将天边染成红彤彤……此时，时间仿佛停滞了，人生如诗，还有什么比置身于这些度假天堂更令人惬意的呢？

本书在写作过程中得到了很多人的支持和参与，参与本书编写的人员有：李淳朴、李洁、张媛、何玉花、齐海英、魏巍、郭红霞、季慧、李良、陈莉、白晶、张晓义、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、陈方莹、薛翠玲、郭希智、潘源、付斌利、武利民、萧盛、徐华定、杨佩薇、文贞姬、张成群等。本书图片由达志影像/全景视觉提供，特此感谢。



目录



第一章 SPA圣地

- 巴厘岛 8
- 马尔代夫 10
- 波利尼西亚 12
- 三亚 14
- 巴登-巴登 16
- 济州岛 18
- 爱琴海 20
- 埃维昂小镇 22
- 黑维斯温泉城 24
- 华欣 26
- 加贺屋 28

第二章 购物天堂

- 香港 32
- 纽约 34
- 洛杉矶 36
- 悉尼 38
- 巴黎 40
- 米兰 42
- 罗马 44
- 伦敦 46
- 东京 48
- 首尔 50

第三章 度假之地

- 博德斯度假村 54
- 沃威内特旅馆 56
- 费尔蒙特班夫泉酒店 58
- 阿曼瓦纳度假村 60
- 南澳大利亚船屋 62
- 圣马丁属地城堡 64
- 波萨达斯旅馆 66
- 希曼度假村 68
- 龟岛度假村 70
- 玛拉玛拉度假营地 72

阿优达度假村 73

南非太阳城 74

芽庄 76

金莎度假村 78

关岛太平洋度假村 79

第四章 温泉之乡

罗托鲁阿火山温泉 82

台东知本温泉 84

南京汤山温泉 86

韩国釜谷温泉 87

神户有马温泉 88

美国大稜镜温泉 90

赛切尼温泉浴场 92

冰岛蓝湖 94

日本别府温泉 96

美国猛犸温泉 98

第五章 避暑胜地

巴巴多斯 102

苏黎世 104

尼加拉瓜 106

天目山 108

鸡公山 110

承德 111

北戴河 112

夏威夷群岛 114

塞班岛 116

普吉岛 118

第六章 风情小镇

巴里洛切 122

梅尔斯堡 124

苏士达 125

埃格尔 126

克久拉霍 127



平遥 128
阿育他亚 130
皇后镇 132
沃伦丹 134
沙芙豪森 136
凤凰古城 138
纳克索斯 140
潘尼斯科拉 142
西迪布塞 144
因斯布鲁克 146
因特拉肯 148
九寨沟 150
丽江古城 152
阳朔 154
同里 156

渭公河 192
恒河 194
阿尔卑斯山 196
泰晤士河 198
英格兰湖区 200
塞纳河 202
莱茵河 204
乌镇 206

■ 第七章 浪漫岛屿

冰岛 160
科西嘉岛 162
米科诺斯岛 164
塔希提 166
塞浦路斯 168
塞舌尔 170
毛里求斯 172
英属维京群岛 174
冲绳岛 175
斐济 176
西西里岛 178

■ 第八章 如画山水

喜马拉雅山脉 182
金刚山 183
乞力马扎罗山 184
富士山 186
伊瓜苏瀑布 188
落基山脉 190



第一章 SPA圣地



巴厘岛 Bali

——人间天堂

如果说，巴黎是迷人的少妇，那么巴厘岛则是纯真无邪的孩童。巴厘岛有“艺术之岛”、“千庙之岛”、“天堂之岛”、“世界之晨”的美称。“巴厘”在印尼语的意思是“再回来”。相信每个人来了都会有种流连忘返的感觉。

巴厘岛是印度尼西亚13600多个岛屿中最耀眼的一个，是著名的旅游区。岛上的海滨浴场沙细滩阔，海水湛蓝清澈，每年来此游览的各国游客络绎不绝。

圣泉庙是巴厘岛最美丽的地方，因寺庙环绕一处圣泉而得名。圣泉庙建筑模宏大、辉煌，在这里可以看到当地所有寺庙的特色。1000多年来，岛上居民认为这间庙宇以及此地两处可供洗澡的地方可供祈福和求取财富。据称，这里的泉水具有一些治病疗效。

乌鲁瓦图断崖位于巴厘岛最南端。

它的背后有一段凄美的爱情悲剧。传说当地有对门不当户不对的青年男女相恋，女方的父亲是村长，因此两人的爱情得不到任何祝福，在绝望之下二人双双投海殉情。这个凄惨的故事为此地平添了传奇的色彩。

海神庙是一座建于海岸礁石上的小型寺庙，每当涨潮后，海水淹没寺庙与岸边连接的礁石，庙宇便孤零零地立于湛蓝的海水中，礁石中的一个洞穴还藏着几条堪称守护神的小蛇，使这里愈发显得庄严。这里海浪极大，岸边都是褐色的礁石，最适合游客体会“惊涛拍岸”的感觉。

乌布是巴厘岛的文化发源地，有“巴厘岛文化心脏”的美誉，整个地区不但自然景观宜人，充满绿意，艺术气息浓厚。乌布是巴厘岛绘画和艺术重镇，是蜚声世界的艺术村。这里安详美丽的田园风光和无处不在的艺术气息令西方游客感到新奇，遍布大街小巷的工艺品商



■ 巴厘岛是全世界旅游爱好者的度假胜地。



■享受着蔚蓝色的大海，轻拂的海风，巴厘岛绝对不会让游客失望。

店和多个著名的博物馆，通过绘画、雕刻、音乐、舞蹈、纺织、摄影等多种形式，向世人显示着巴厘岛数百年来文化传承和艺术底蕴。

早在20世纪30年代，乌布的名字就在西方艺术界广为流传，直到今天仍经常有艺术家从世界各地来到乌布寻找创作灵感，由此产生了不同风格的绘画作品，形成了新的风格和流派。对游客来说，乌布也是选购巴厘岛手工艺品的最佳地点，选择更多，价格也比南部便宜不少。

巴厘岛是一个绝佳的SPA圣地，其优雅的环境不只为游客提供一个健身的场所，还可以减轻工作、环境所造成的压力。海水的水疗，热疗与药草理疗所产生的效果十分奇妙。这些方法都可以减轻心理压力，也可治疗疾病，对皮肤的解毒和代谢也有帮助。巴厘岛有多种按摩方式，包括脚底按摩、瑞典式按摩，

传统巴厘岛式按摩和芳香疗法。

库塔海滩是巴厘岛最美丽的海滩。这里的海滩平坦、沙粒洁白、细腻，是个玩冲浪、滑板的乐园。游客可以踩着细软的沙滩，独享一个岛屿的静谧和细致。不管是海滩还是森林公园，都给了生命另一种诠释。



旅行家手记：

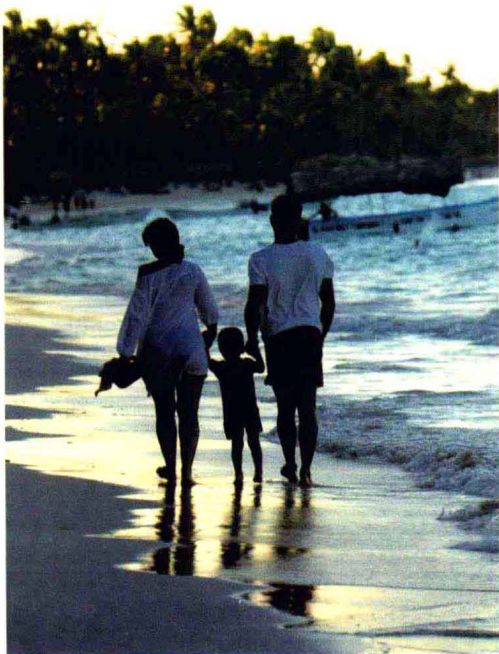
巴厘岛紫外线甚强，游客需备妥帽子、太阳镜、防晒乳液，且多饮水。巴厘岛上的自来水不可直接饮用，可买矿泉水代替之。不要生食海鲜。巴厘岛地处热带，蚊蝇甚多，请备妥防蚊液、花露水。

出入巴厘岛的寺庙，不得穿着短裤或短裙，需在寺外租件沙龙及腰带（免费）；在祭祀庆典中拍照，不得站在跪拜祈祷的人群前，也不得以闪光灯拍摄祭司；当地旅游点都会安排去参观木雕村、银器、蜡染中心、土产店。

马尔代夫 Maldives

——将来有可能消失的天堂

浩瀚的印度洋上镶嵌着一个个如宝石般璀璨的小岛，小岛中央是绿色的树木，四周布满洁白的沙子如白玉般，而沙子旁就是无边无际的蓝色海洋。这蓝色的海洋就是数千种鱼的故乡——马尔代夫。许多旅游行家的心中的天堂都是马尔代夫，因为它拥有世界上最美岛屿之一。马尔代夫也是潜水爱好者和海钓爱好者的休闲度假的天堂。



■ 在天堂岛，常常可见一家人在这里享受假期。

马尔代夫是印度洋上一个岛国，由1200余个小珊瑚岛屿组成。它是亚洲第二个小国，也是世界最大的珊瑚岛国。马尔代夫南北延伸650公里，地形狭长低平，平均海拔1.2米，而目前，当地海平

面正以约每年2厘米的速度不断上升，有专家预计，马尔代夫在约50年后将可能消失。

太阳岛有马尔代夫最大的休闲度假村，此地距马尔代夫首都马累需行船4小时。这个岛据称有上百年的历史。岛上热带植物居多，游客可以随兴躺在椰树下，感受大海的声音。站在太阳岛的海上木屋前，木头搭建的小桥颇具特色，坐在桥头上，游客可以清晰地看见海里的白沙与鱼儿，脚轻轻触碰舒适的海水，那是一种多么美好的享受啊。当然也可以买根渔竿，开始海钓。要知道这浅蓝色的大海，是许多海钓爱好者的钟情之地。当坐在海边惬意地钓着鱼时，会感到海风拂过面颊时是那样的美好。如果，手上再拿本心爱的小说做伴，那就更加惬意而完美了。不一会儿，一条大鱼就被钓上来了。晚上，当坐在沙滩上品尝着自己的战利品的时候，会发现这简单的晚餐竟是如此的美味。

在马尔代夫北马列北礁群上，有一个如天堂般的小岛，岛上宁静、美丽，无数的人为了它不远万里而来，它就是天堂岛。来到天堂岛的人一般都被它的

美所震撼，葱郁的树木，白色的沙滩，浅蓝色的大海，五彩的花朵，无一不是它的美丽之处。

拉古娜岛是电影《蓝色珊瑚礁》的拍摄地。拉古娜岛和别的岛的不一样之处是，它具有很浓的童话色彩。它的海水是深蓝色到浅蓝色再到浅绿色，四周围绕着白色的沙子。岛上还有一种很刺激的捕鱼方式，就是可以用一种特别的深海发射装置来捕鱼。在海面下，游客可以看见许多漂亮的礁石与各种海鱼，同时可以在晚餐的时候享受自己捕到的鱼的美味。当然游客不会一整天都在捕鱼，所以当累了的时候，可以卸下捕鱼的装置，搬个椅子来到浅海边，让身体浸在海中，坐在椅子上感受海风习习，潮起潮落的奇妙感觉。

康杜玛岛是位于马尔代夫南环礁。康杜马海峡边有许多洞穴和海底山石，

是潜水爱好者的钟情之地。从远处眺望，会发现椰树和岛上的花草树木像是漂浮在海上的小森林。在岛上可以把自己钓到的鱼拿去餐厅烧烤，再带上喜爱的饮料。边吃边欣赏窗外的海景，这种滋味可谓是奇妙无比。不过康杜玛岛的条件没有别的岛那么好，它是属于时尚简洁型的，这样的岛屿也是许多年轻人的最爱。如果经费不够，那么康杜玛岛是最合适不过的选择了。



旅行家手记：／

马尔代夫靠近赤道，全年炎热潮湿，适宜旅游，最佳旅游季节为每年的10月到次年4月，不过游客最好避开圣诞节高峰期，这时游人如织，订房困难且房价贵。马尔代夫大多数居民信仰伊斯兰教，前往首都马累时女士不宜穿吊带露肩服饰；参观清真寺时，不论男女均不宜穿着短裤、短裙；严禁私自在岛上钓鱼、采摘或践踏珊瑚，违者罚款。



■ 马尔代夫的海水号称是世界上最纯净的海水，蔚蓝得令人不敢相信。

波利尼西亚 Polynesia

——众多岛屿的集合

广阔无边的太平洋上，星罗棋布地分散着许多岛屿，其中有三大岛群，即密克罗尼西亚、美拉尼西亚和波利尼西亚。波利尼西亚群岛范围最大，北起夏威夷群岛，南到新西兰，东至复活节岛，占着太平洋中部的广阔海域，像一颗耀眼的明珠镶嵌在太平洋上。

被美国《国家地理》杂志评为“世界十大度假胜地”之一的法属玻利尼西亚是一个稀世、至美的岛屿群落。在那无比蔚蓝澄澈的海洋中，炫目的白色沙滩，青翠的小岛华丽地切割着天际线，一座座隐秘、高档的度假村安静地伏在峡湾之间。

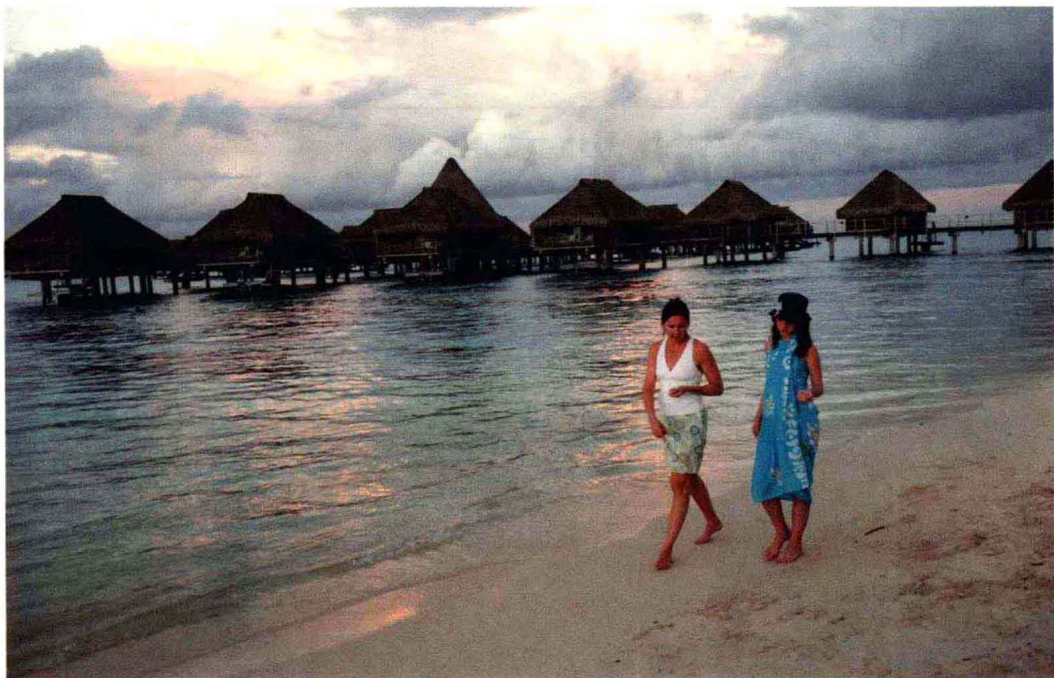
塔希提岛是波利尼西亚群岛118个岛中的最大的，是法属波利尼西亚国际机场

和首府帕皮提所在地，总面积约1000平方公里，形状从空中鸟瞰似尾鱼，鱼头鱼身被称为“大塔西提”（Tahiti Nui），鱼尾叫“小塔西提”（Tahiti Iti），因其秀美的热带风光、环绕四周的七彩海水，而被称为“最接近天堂的地方”。

在这里，所有的时间里，带一本好书就足够了，晒太阳、发呆、读书、看



■波利尼西亚原始恬静的海岛风情吸引了世界各地的人们前来度假。



■两位女士惬意地在沙滩边散步，原来度假是如此的美妙。

天，不远处就是小鱼悠游的清澈湛蓝大海——这一定是很多人有生以来见过的最清澈的海水，只有在远处，才能映出那天天空的蓝色。当然，一次林木花丛中的SPA也是非常难得的体验。在暑气稍消的傍晚，在鲜花绽放的芳香与草木的清新里，在鸟鸣声中，接受一次全身心的放松。

在法属波利尼西亚，当地的人们依海洋为生计，园艺业和树木种植之类并未受忽视。除了鱼类以外，软体类和甲壳类动物也是食物的主要来源。这里的捕鱼活动通常是一种群体活动，一队人一起将鱼群驱向岸边或一起撒网与拉网。当地人其他的主食与副食一般有甜马铃薯、芋头、面包果、香蕉、甘蔗和椰子等。当地有一种以胡椒属作物根部制成的卡瓦酒(kava)不含酒精，是一种成年人喜爱和在典礼中饮用的饮料。

朗吉罗雅是世界上第二大珊瑚环礁之地。大多数人来这里是为了潜水或只是在海滩附近散散步，喝杯鸡尾酒。这里的泻湖就像一个巨大的内陆湖，会让人的思维开阔。连朗吉罗雅这个名字的意思都是广阔的天空。在每年2月15日茉莉亚岛艺术节来到这里，可以欣赏到优美的歌曲、舞蹈和夏威夷的四弦琴。



旅行家手记：／

法属波利尼西亚主要为热带海洋性气候，白天的气温通常为28~33℃。塔希提岛（又称大溪地）的最佳旅游季节是4~10月，此时气温稍微凉爽和干爽一些。大多数降雨发生在11月至次年4月，不过由于有清新的季候风吹拂，这些天中仍然有不少晴天。目前，塔希提已成为一个重要旅游中心，旅客可经跨越太平洋航线上的港口帕皮提以及帕皮提附近的法阿(Faaa)机场来此。

三亚 Sanya

——永远的热带天堂

一个被大自然宠坏的孩子！大自然把最宜人的气候、最清新的空气、最和煦的阳光、最蔚蓝的海水、柔和的沙滩、美味的海鲜……都赋予了这座中国最南端的滨海旅游城市。



■被棕榈树围绕着的南山寺庙，这是海南的重要游览地。

三亚市位于海南省最南端，是中国最南部的滨海旅游城市。其因三亚河（古名临川水）有三亚东西二河至此会合，成“丫”字形，故取名“三亚”。

亚龙湾是个枕在青山怀抱中的半月形海湾。在当地，素有“三亚归来不看海，除却亚龙不是湾”的口碑。它是以热带海洋风光、中国传统文化、南民族风情为特点的国际休闲度假胜地。蝴蝶谷在此烂漫飘香，贝壳馆为游客呈现“天然去雕饰”的景观，图腾文化广场带给人古今交融的视觉盛宴，然而很多

人最喜爱的还是躺在白沙滩上的那份悠哉游哉。

亚龙湾的海水能见度为6~9米，被誉为“天下第一湾”。该湾已被确定为国家旅游度假区，有着优越的热带海洋气候与典型的热带风光景观，气候、海水、阳光、动物、沙口、奇石、怪滩、悬崖、风情、绝壁、田园以及怪石嶙峋，激浪拍崖，景观变化万千，是探险攀崖活动的极佳地点。海底世界变幻万千，珊瑚礁的色彩斑斓、长相独特的热带鱼、美味可口的海底鲜珍，养育珍

珠的野生贝类，构成了极富梦幻色彩的海底风景线。亚龙湾还有生长良好、覆盖面全的热带植物。在亚龙湾，绿油油的热带田野，黎族村寨错落有致，形成了少见的世外桃源景色。这里还有品类繁多的热带水果，有芒果、杨桃、椰子、菠萝、榴莲等。

分界洲岛位于海南省陵水县东北部的海面上，处于海南岛最重要的分水岭——牛岭之上。在这个岛上游客可以看到很多奇观，可以感受到忽冷忽热、忽明忽暗的故事。在这里，夏季时，岭北大雨滂沱，岭南却是阳光灿烂；冬季时，岭北经常阴郁一片，岭南却是阳光明媚，站在高处，倘若静下心来感受，不难发现左边吹热风，右边吹凉风。在分界洲岛东面悬崖峭壁，浪花如云；西面波澜不惊，湾内沙滩细白如雪。

蜈支洲岛是亚龙湾美景旁静静绽放光彩的岛屿，迷人的传说和奇异的故事

让它有了“神奇洲岛”、“古崎洲岛”和“情人岛”等名字。在各种旅游攻略中，对其海水透明度、热带生物品种繁多程度以及岛上热带雨林的评价都非常的高。走近蜈支洲岛，站在甲板之上，看到脚下一群群的热带鱼，怎能够不激动。

蜈支洲的水很清，阳光底下闪烁着的光彩也确实很美妙。此时，潜水的效果也还是不错的，不过价格稍贵，在几百元到上千元不等。



旅行家手记：

三亚四季如春，冬季更是旅游的最佳季节，所以三亚是全年消暑、避寒、旅游、度假的好地方。三亚旅游旺季旺是从10月份到来年春节，这个时候人多，房间不好订，所以建议最好避开高峰期间。亚龙湾国家旅游度假区有国际最先进水准的高档级酒店，是高消费区域，平常海景双标客房价格在600~1300元之间，其他消费完全要在酒店内。



■ 三亚是国内度假的首选之地之一，让人们不出国门就可享受高品质的浪漫海滩。

巴登-巴登 Baden-Baden

——欧洲的夏都

依山傍水，群山起伏，修道院、潺潺的溪流瀑布与古老的城堡浑然天成；说它“遍地泉水满城花”一点也不为过，汩汩喷涌的温泉与满眼的绿地和花园，让这里充满了优雅浪漫的味道。这就是巴登-巴登。

巴登-巴登位于德国西北部黑森林的边缘，是一座以温泉而著名的小镇。这里背靠青山沿着奥斯河谷蜿蜒伸展，面临秀水，景色妖娆多姿。德语里的巴登是洗澡和沐浴的意思，德国地名含有巴登的，往往是温泉疗养胜地。而巴登-巴登用了两个“巴登”做地名，意味着这里自然非同一般，这里的温泉不仅数量多，而且非常好，被公认为是世界上最好的温泉之一。

巴登-巴登是天然矿泉结合的度假区，是欧洲最典型的SPA圣地。它的温

泉不但可以透过浸泡的方式达到舒筋爽骨和祛除风湿、肠胃不适等疾病，据说喝下去后还可以有病治病、没病强身健体。巴登-巴登的历史可追溯到2世纪，如今这里的浴场约有10多个，其中以Friedrichsbad和Caracalla Therme最享盛名。不过要提醒大家的是，巴镇的浸浴方式是男女同池，在Caracalla Therme内游客尚可穿泳衣免尴尬，但来到Friedrichsbad则不准穿衣，因此能否在此浸浴，则要看游客的胆量与勇气了！

走在巴登-巴登小镇的街道上，给人



■ 世界闻名的巴登-巴登到处都是田园风光，即使游客众多，小镇依然保持宁静。