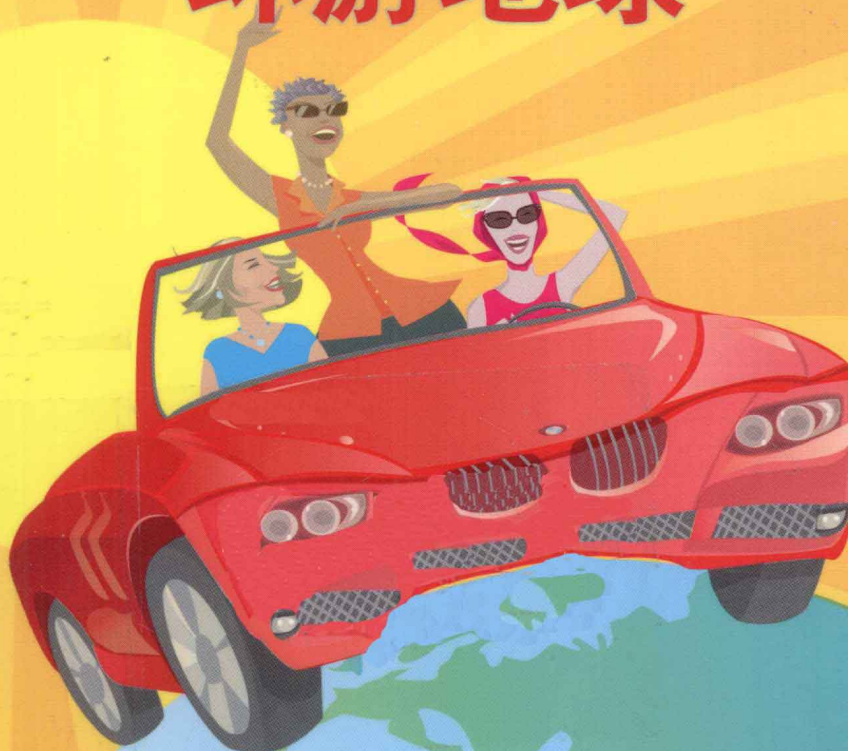




NATIONAL GEOGRAPHIC

· 异域风情 · 烹饪课堂 · 水疗天堂 · 艺术熏陶 ·
· 志愿行善 · 宫殿朝觐 · 迷人步道 · 时尚都会 ·

和 闺蜜 环游地球



(美) 玛丽贝斯·邦德 著
吴艳艳 译



旅游教育出版社



时尚

中华人民共和国国家版权局著作权合同登记章图
字：01-2010-629

责任编辑：安颖侠

图书在版编目（CIP）数据

和闺密环游地球/（美）邦德著，吴艳艳译。—北
京：旅游教育出版社，2012.7

ISBN 978-7-5637-2026-2

I. ①和… II. ①邦… ②吴… III. ①旅游指南—世界
IV. ①K919

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第151152号

Copyright © 2008 Marybeth Bond

和闺密环游地球

（美）玛丽贝斯·邦德 著

吴艳艳 译

项目策划：北京时尚博闻图书有限公司

网 址：www.book.trends.com.cn

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372

65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepdfx@163.com

印刷单位：北京昊天国彩印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：850×1168 1/32

印 张：7.25

字 数：202千字

版 次：2012年7月第1版

印 次：2012年7月第1次印刷

定 价：29.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

和 闺蜜 环游地球

(美) 玛丽贝斯·邦德 著

吴艳艳 译



旅游教育出版社





NATIONAL GEOGRAPHIC

和闺蜜 环游地球



(美) 玛丽贝斯·邦德 著
吴艳艳 译

为阅读



旅游教育出版社

时尚



时尚
TRENDS

er.tongbook.com

玛丽贝斯·邦德的其他著作

同闺蜜出游北美最佳50地

仍是一个女性的世界：环游世界的真实故事

给大胆出游的女性：旅途中的锦囊智慧

一个女人的亚洲之旅：真实的故事

一个女人的欧洲之旅：真实的故事

一个女人的世界之旅：旅途中真实的生命故事

女人对旅行的激情：环游地球的真实故事

(与帕梅拉·迈克尔合作)

一个母亲的世界环游：心灵之旅

给大胆出游的妈妈：旅途中的锦囊智慧

献给

格温·科维特，始终如一的支持，追求极致的投入。

目录

引言	9
绽放生命，尽享生活	
第一章 异域风情	13
印度 / 15	
土耳其 / 23	
越南 / 26	
厄瓜多尔 / 29	
摩洛哥 / 33	
第二章 时尚都会	37
巴黎 / 39	
伦敦 / 50	
悉尼 / 58	
开普敦 / 63	
布宜诺斯艾利斯 / 67	
第三章 绝妙漫步	73
秘鲁印加古道 / 75	
英格兰科茨沃尔德 / 78	
新西兰路特本 / 81	
瑞士采尔马特 / 84	
尼泊尔喜马拉雅 / 87	
第四章 味觉盛宴	91
西班牙巴斯克 / 93	
墨西哥瓦哈卡 / 97	
意大利托斯卡纳 / 100	
泰国曼谷 / 104	
法国普罗旺斯 / 108	
第五章 水疗天堂	111
巴厘岛乌布 / 113	
捷克卡尔斯巴德 / 116	
新西兰罗托鲁瓦 / 119	
哥斯达黎加阿雷纳尔 / 123	
泰国苏梅岛 / 125	

第六章 古堡探秘	129
爱尔兰 / 132	
法国 / 137	
苏格兰 / 140	
意大利 / 145	
印度 / 148	
第七章 游学之旅	153
英格兰剑桥暑期学校 / 155	
波罗的海国家 / 158	
捷克布拉格艺术课程 / 162	
加拿大多伦多电影节 / 165	
丹麦国际学院 / 168	
第八章 漂流胜地	171
法国水路 / 173	
中国长江 / 176	
荷兰运河 / 179	
埃及尼罗河 / 182	
东欧多瑙河 / 184	
第九章 绚烂花园	187
英格兰肯特郡 / 189	
加拿大维多利亚 / 193	
日本城市绿地 / 196	
葡萄牙马德拉花园 / 201	
意大利科莫湖花园 / 205	
第十章 义工之行	209
牙买加西部 / 214	
肯尼亚蒙巴萨 / 217	
柬埔寨暹粒 / 220	
危地马拉科特萨尔特南戈 / 224	
罗马尼亚喀尔巴阡山脉 / 226	
旅游机构	229

绽放生命，尽享生活

谈及旅行，女性与男性大相径庭。在旅途中，我们女人总是抓紧机会约见其他女性，在花园里漫步消遣，全身心享受温泉和水疗，去当地厨房观摩学艺，在商场里尽情购物而不用顾及店外有人等候。为自己或为深爱的人买了此书，你就能深切感受到，与女性一起出游，体验如此丰富，魅力无与伦比。出游是一种重塑关系的最简易的方式——能和我们最深切的女性心灵伴侣——闺蜜重建联系。无论我们是单身还是已婚，是职业女性还是家庭主妇，和密友结伴出游，乐趣无穷。在旅途中，我们开怀大笑，我们傻里傻气，我们满心欢喜：不用为他人负责，我们只为自己。而旅行归来，我们焕然一新，精力充沛地重新投入家庭和事业。最棒的是，我们彼此鼓励，走出了自己的小天地。

当然，所谓的闺蜜不仅仅指的是同辈友人，母亲、女儿还有姐妹都是一起旅游的好伴侣。闺蜜结伴旅游或许是为了庆祝生命的里程碑，或许是为

了纪念生活的重大变化，从学校毕业、职场退休到战胜癌症等等，不一而足。有时候，我们只是想逃离那一成不变的日常生活吧。

当女人们结伴出游，她们想获得什么呢？那就浏览本书来寻找答案吧。想知道意大利托斯卡纳的烹饪课效果如何？想了解在德国采尔马特徒步旅行，品尝奶酪火锅的经历怎样？想感受巴黎的文化、艺术、美食和购物？想体验伦敦博物馆的导游和泰国的精油按摩？

这本书囊括了我们想去的地方和我们想做的事情。我分门别类归纳了不同主题：如异域风情、绝妙漫步、烹饪课堂、义工之行、游学之旅以及时尚都会。通过本书，你可以了解某种独特的旅行方式和某个具体的出游地。你是想通过旅行来做志愿者、享受水疗、探访花园还是驻足古堡？本书都会娓娓道来，根据你的兴趣建议最佳旅行地。

说真的，世界这么大，该去哪儿总是选择不定，难以割舍。不用愁，由我来帮你做功课：列出了“一生一定要去一次”的异域国度，从加拉帕戈斯群岛到土耳其；推荐了我们甘愿膜拜的古老的地方，比如爱尔兰或印度；同时，我也精心选择了全世界最好的徒步山径，从采尔马特到马丘比丘¹；描绘了托斯卡纳、普罗旺斯和泰国的烹饪手艺；介绍了能够伸出援手做义工的地方，为危地马拉、柬埔寨、肯尼亚等国家带去一些改变。

和很多老道的旅行者一样，我变得很挑剔了。对于旅行，我已能够在有限预算下极尽“奢侈”。因为经历过简陋的食宿、糟糕的导游和失败的线路，还有些倒霉的旅游经验，所以我就想写这本书帮你省时间也省点钱，这样你就不会重蹈覆辙了。是的，这本书正是为了这样的你：见多识广、思想开明、乐于冒险的女性，急于探究世界上最神奇的地方，开始一段惊奇的旅程。招呼三两好姐妹，就此上路吧。那些平庸的地方、平淡的食宿和贫乏的

¹ 译者注：马丘比丘位于秘鲁，在奇楚亚语Quechua中是“古老的山”之义，也被称作“失落的印加城市”，是保存完好的前哥伦布时期的印加遗迹，也是南美洲最重要的考古发掘中心。

经历都不入我眼，呈现给你的，都是我仔细甄选过的、真正值得花时间和金钱去感受的地方。

每个旅行地都通过女性的视角来进行谨慎地考察。女性在悉尼、布宜诺斯艾利斯和开普敦游走时希望享受什么？在荷兰的游船观光时希望感受什么？我在介绍每个旅行地时，都列出了女性特别中意的活动和地点，比如最受欢迎的农贸集市、风景绝妙的露天咖啡馆、最佳的下午茶聚集地、最好的烹饪班、一等一的购物高手（巴黎导购），还有最棒的音乐节和艺术节。

“你自己都去过这些地方吗？”这是我被读者问得最多的问题。是的，我基本上都去过！书中所推荐的地方，98%我都造访过，在那里骑过单车、尝过美食，并曾住宿和购物。我本质上就是一个四处流浪的吉普赛人，是一个狂热的旅人，将自己的整个生活都投入到这种对世界的探索中，能够忍受一年中无数的长途飞行。在过去的40年里，我在欧洲生活了6年，在南太平洋待了1年，并独自周游世界2年。

在第一章的引言中，你可以了解到，在过去25年里，我去了7次印度，最近一次是在去年夏天。我描绘了印度的变迁，解释它为什么是每个旅者的“必去之地”。在尼泊尔，我徒步旅行了9次，穿坏了厚实的登山鞋，这些我都写在第三章“绝妙漫步”里了。对于第二章，我得承认，没人是真正的“巴黎行家”。尽管我在法国的第六大区雅各布生活了4年，也常去巴黎；但我意识到，自己没法及时掌握巴黎的最新情况。为了此书，我还特意请教了住在巴黎的外籍人士，分享他们关于巴黎的秘密。还有，尽管我去过悉尼、开普敦和伦敦，但我并没有去那些热门的地方品尝过美食，也没有在公园里听过免费演唱会，更没有在街区集市上买过古玩。所以呢，我求助了我忠实的闺蜜。比如，我的好朋友苏姬，她25年前被调往悉尼。她打破了职场中的玻璃天花板，成为一家投资银行的高管。她是一个见多识广的成熟女人，也乐于享受生活。所以我向她咨询了适合女性游玩的建议，如悉尼最好

的海滩、商场，能自在闲逛、感受文化、欣赏日落、海岸游弋和品尝美食的最佳场所。苏姬就邀请了一众志趣相投的密友们进行商讨。在她的会议室里，伴随美酒与奶酪，经过无数讨论，她们列出了悉尼的“胜地”。两周后，她给我写了封长达5页的邮件，列出自己的想法。对于无数像苏姬这样，经历丰富、热爱旅游的女友们，我真是感激不尽。我完全信任她们的建议，因为她们自己也去过所说的地方，做过所说的事情。

《和闺蜜环游地球》并不是那种千篇一律的旅游指南，就像我的第一本书《同闺蜜出游北美最佳50地》一样，它列出了女人给女人的贴心建议，详细介绍了从如何整理行李到该留心注意的事宜，还有如何避免冒犯当地人。这些短小亲切的故事和对话，展现了和一位亲密女友或家人一起探索世界时所经历的内心旅程。所有这些，都是想让你跳出刻板的日常生活，打消可能的疑虑，马上去订航班吧！我知道，在大多数情况下，它其实就如此简单：拿上机票，所有的一切就此接踵而至（当然，还要在仔细阅读我的建议后）。

和我一样，你也有可能是从书的最后开始乱翻，四处浏览，随意阅读。但请花些时间细读每章开头的谈话，这些将让你大致了解到，这些勇敢的女性是如何尽情享受生活的。让想法逐渐成形，落实到真正的旅行计划吧。

感谢所有充满勇气的女性朋友们，分享她们的故事，也因此传递了她们们的力量。我们互为榜样。我希望这本书能够给予每一位女性朋友示范和建议，更带去鼓励，放下书，去真正探索世界吧。还等什么？叫上密友、女儿、姐妹或母亲，就此出发吧！

路上见！

——玛丽贝斯·邦德



异域风情

克里斯和佩吉的故事

克里斯和佩吉是30多年的老朋友了，两位都是鸟类爱好者。她们结伴已久，常常手拿望远镜，带着观鸟指南，穿行于湿地和草甸，寻找世间稀有鸟类。多年来，二人共享观鸟的乐趣，去过阿拉斯加、肯尼亚和坦桑尼亚。现在，佩吉退休了，她们决定再冒冒险，去世界遥远但最著名的野生动物栖息地：南美的亚马孙雨林和厄瓜多尔的加拉帕戈斯群岛。¹

“厄瓜多尔的生态如此多样，真是太迷人了！”克里斯说道，“那儿有热带雨林，有热情的土著人，还有原生态文化。当然，少不了岛上稀有的奇特物种。”但显然，闷热、潮湿又艰苦的南美之旅并不符合所有

¹ 译者注：加拉帕戈斯群岛（Galapagos Islands）位于太平洋东部的赤道上，正式名称是哥伦布群岛（Archipiélago de Colon）。最初发现这个岛时，称它为“斯坎塔达斯岛”（西班牙语意为“魔鬼岛”）。因为岛上有许多很大的乌龟，所以后来称它为“加拉帕戈斯群岛”（意为“巨龟之岛”）。现在它是厄瓜多尔共和国的一个省，又改名为“科隆群岛”，离厄瓜多尔本土1000公里。

女性的度假计划。而她们很确定，雪莉和安，这两位偶尔跟随她们一起出游的朋友，也是她们在加州北部小镇的邻居，绝不会错过这“一生必去一次”的旅程。没错，这4位都有着极大的热情去探索世界：克里斯是鸟类爱好者，安是猿猴的狂热粉丝，佩吉则是水生动物的发烧友，而雪莉是一名摄影师。勿需多言，她们知道，这样的旅程将充分享受彼此的激动，就像这些女人们想要实现的，回到家就剩心满意足的回味。她们称自己为“加拉帕戈斯四姐妹”。

她们从厄瓜多尔的首都出发，飞往亚马孙纳波河（南美洲河流）沿岸的迷你小镇。然后登上一艘小型摩托艇，准备顺流而下到纳波的野生动物中心，那儿有一处隐匿在丛林中的生态旅馆。等她们费了些时间坐进船里，当地不太会说英语的阿南古向导就给了她们雨衣。而像事先约好了似的，天接着就下雨了，并且在整个三小时的旅途中都一直下个不停。

等到了旅馆，她们惊喜地看见，茅草覆顶的小木屋安静地坐落在热带雨林中小山的山腰上。这就是她们在此五天的大本营啦，她们将在附近漫步、观鸟和漂流。“早晨五点，我们就被巨大的吼叫给惊醒了，就像是飞机的轰鸣声，”雪莉说道，“后来知道那是野生猿猴在相互道早安，也是觅食的信号。”黎明和黄昏时分，女士们乘坐独木舟，顺着窄窄的河道漂流，观察各种鸟类及其他物种。在漂流的间歇，克里斯必定要坐在旅馆的露台上，品着杜松子酒，听着音乐，用望远镜观察更多奇特的鸟类。“五天里我们就看到了135种不同的鸟，”她夸耀着，“要这么算的话，我现在所看过的鸟类就有985种了，这是10年观察的累累硕果啊”。

而安，这个猿猴的狂热粉丝，感觉就更棒了。某天，当她们坐着独木舟漂流时，听见丛林树冠中落叶萧萧之声。向导指向了一群蜘蛛猿（中南美洲特有的），它们正在距离她们100英尺的头顶远处成群前行呢。随着小船绕入小溪，她们撞见了树冠中更大的骚动：哈，僧帽猴正悄悄地跟在蜘蛛猿的后面。随后，向导又指引着她们看到了小型的松鼠猴和红面吼猴。接下来的几天，她们还看到了体型最小的侏儒狨猴，还有金绢毛猴，纳波野生动物中心就是它代言的啦。尽管在旅馆时，她们并没有真的看到红面吼猴从旅馆渡过潟湖¹，但每个清晨和日暮，她们都听到它们标志性的巨大吼叫回响在湖面上。

加拉帕戈斯四姐妹的下一站是群岛。佩吉自称水女，每天都套上紧

1 译者注：潟湖指的是海岸带被沙嘴、沙坝或珊瑚分割而与外海相分离的局部海水水域。

身潜水衣，跃入水中，与企鹅、海龟、海狮还有海鬣蜥嬉戏。“我见过10英尺（约合3米）长的大白鳍鲨。”她说道。和海狮嬉戏时，她们被警告千万要小心，这可是有前车之鉴的。有一个穿着紧身潜水衣的白胖女人曾被海狮咬了臀部，因为海狮误以为她是自己的同类，要示爱呢。

“我们看到她的同伴把她的潜水衣下半部分弄开，屁股上有一条长长的伤口，流了很多血。”安忍不住笑着说。

雪莉是姐妹组中的摄影师。在加拉帕戈斯群岛，这算是个很好的户外摄影的练习机会。她拍摄了很多精彩的照片，几乎是神作啊。感觉就像是《美国国家地理》的摄影记者，她捕捉到了因达尔文的发现而出名的雀类——蓝色脚掌的鲣鸟，难得见到的巨型陆龟，还有美丽的日出和日落、仙人掌覆盖的小岛与海滩，以及最重要的——她最亲爱的朋友们。

“我们逐渐成为了一个特殊的小团体，因为我们一起经历了那么多奇特的冒险。”克里斯说道。一起旅行很重要的一点是，每个个体能够集中关注各自的兴趣点，而在其中，她们又互相享受着彼此的乐趣。她们相互鼓励去发现世界，也一起分享，比如那看到橙颊鹦哥时的激动，感受着日落完美呈现于胶片时的震动。“我想，我们会是一辈子的朋友。”

印度

从你下飞机的那一刻起，印度的无尽魅力便伴随着你。空气里弥漫着檀香木和调料的味道，大街上涌动着人流、车流还有牛群。和密友一起感受印度，你可以让自己充分陶醉于印度的风俗、历史、宗教精神的灵性与庄严。一次旅行就是一次朝圣。这是一次沉思的旅程。而我觉得印度西北部的拉贾斯坦邦，是这类私人旅行的最佳行地。这是印度最富异域气息、最多姿多彩的地区之一，也是我最喜爱的地方之一。在英国统治前（始于1800年代早期），拉贾斯坦邦是各自为政的领地群，每一个领地都有自己的国王和武士氏族部落。而旅行的一开始，你千万不能错过去拜访印度的另一个精华之地：德里城，那里鲜活生动、充满生机，有着美轮美奂的博物馆和很棒的购物中心，还有阿格拉的标志——泰姬玛哈陵。在那之后你继续前行，到达拉贾斯坦邦的首府斋浦尔，