



lonely planet

牙买加

专家的
权威推荐

调研及
全新信息

户外运动
全接触

历史和
文化专题

好用
深入

中国地图出版社

牙买加



本书作者

保罗·克拉默 (Paul Clammer)

布伦丹·塞恩斯伯里 (Brendan Sainsbury)

牙买加

中文第一版

书名原文: *Jamaica* (7th edition, Oct 2014)

© Lonely Planet 2015

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 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

牙买加 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编; 杨彬等译

— 北京: 中国地图出版社, 2015.2

书名原文: *Jamaica*

ISBN 978-7-5031-8592-2

I. ①牙… II. ①澳… ②杨… III. ①旅游指南—牙买加 IV. ①K975.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 024434 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	197mm × 128mm
印 张	7.75
字 数	422 千字
版 次	2015 年 2 月第 1 版
印 次	2015 年 2 月北京第 1 次印刷
定 价	49.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-8592-2/Z·217
审 图 号	GS (2015) 193 号
图 字	01-2015-0405

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

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版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。

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。

计划你的行程

欢迎来到牙买加	4
牙买加地图	6
牙买加Top15	8
行前参考	16
如果你喜欢	18
每月热门	20
旅行线路	22
和当地人吃喝	26
户外活动	30
地区速览	35



安东尼奥港, 见100页



内格里尔, 见147页

在路上

金斯敦、蓝山和东南沿海

金斯敦	39
金斯敦周边	60
卡斯尔顿公园	61
布尔湾	61
罗亚尔港	61
赫尔希尔海滩休闲区	63
波特兰湾保护区	64
西班牙镇	64
梅彭及周边	66
蓝山	67
爱尔兰镇	67
纽卡斯尔	68
霍利韦尔休闲区	71
塞克申和克莱兹代尔	71
戈登镇和瓜维山脉	72
马维斯班	72
哈格利裂谷和培宁城堡	73
蓝山峰	74
东南沿海	75
亚拉斯及周边	75
莫兰特贝	76
休憩地	76
巴斯	76

奥乔里奥斯、安东尼奥港和北部海岸

奥乔里奥斯	79
奥乔里奥斯东部	90
雷鬼海滩到博斯科贝尔海滩	90
奥拉克贝萨	91
加利纳角和小海湾	93
布里默大厅	94

奥乔里奥斯南部

费斯彭	94
奥乔里奥斯西部	95
迈迷湾	95
圣安斯贝	95
普里奥里及周边	96
逍遥海湾	97
迪斯卡弗里贝	98
德拉哈勃山	99
布朗镇	99
九英里	100
安东尼奥港	100

安东尼奥港东部

安东尼奥港到弗里山	105
波士顿湾	109
长湾	109
瑞奇瀑布	110
曼奇奥尼尔	110
格兰德河流域	110
摩尔镇	111
安东尼奥港西部	112
安东尼奥港到巴夫贝	112
查尔斯镇	113
安诺托贝	114
罗宾斯湾	114

蒙特哥贝和西北沿海

蒙特哥贝	117
东海岸到里奥布埃诺	134
艾恩肖尔和玫瑰庄园	134
法尔茅斯	136
玛莎布里河	138
发光潟湖	138
邓肯斯	140
里奥布埃诺	140

目录

了解牙买加

内陆：蒙特哥贝南部.....	141	曼德维尔及周边.....	183	今日牙买加.....	198
忘川.....	141	曼德维尔.....	183	历史.....	200
罗克兰兹鸚鴉站.....	143	射手山.....	186	牙买加文化.....	208
北科克皮特地区.....	143	米莱溪谷及周边.....	187	牙买加风景.....	217
好望庄园.....	144	特雷热海滩及周边.....	187		
温莎.....	144	特雷热海滩.....	188		
		情人跳.....	193		
		阿利盖特庞德.....	194		

内格里尔和西部海岸..... 146

内格里尔..... 147

内格里尔至梅菲尔德瀑布..... 164

绿岛港..... 164

卢西..... 164

梅菲尔德瀑布..... 165

内格里尔至滨海萨凡纳..... 166

小海湾及周边..... 166

弗罗姆..... 167

罗灵河和蓝洞..... 167

滨海萨凡纳..... 168

南部沿海和中央高地..... 169

布卢菲尔兹至黑河..... 172

布卢菲尔兹和贝尔蒙特..... 172

黑河..... 174

南科克皮特地区..... 177

昆特斯中部..... 177

圣克鲁斯..... 178

玛戈蒂..... 178

阿普尔顿朗姆酒庄..... 179

伊苏瀑布..... 179

阿坤鹏村..... 180

特洛伊及周边..... 181

克里斯蒂安娜..... 182

生存指南

出行指南..... 224

交通指南..... 230

索引..... 237

特别呈现

和当地人吃喝..... 26

户外活动..... 30

牙买加文化..... 208

牙买加风景..... 217

牙买加



本书作者

保罗·克拉默 (Paul Clammer)

布伦丹·塞恩斯伯里 (Brendan Sainsbury)

计划你的行程

欢迎来牙买加	4
牙买加地图	6
牙买加Top15	8
行前参考	16
如果你喜欢	18
每月热门	20
旅行线路	22
和当地人吃喝	26
户外活动	30
地区速览	35

在路上

金斯敦、蓝山和东南沿海	38
金斯敦	39
金斯敦周边	60
卡斯尔顿公园	61
布尔湾	61
罗亚尔港	61
赫尔希尔海滩休闲区	63
波特兰湾保护区	64
西班牙镇	64
梅彭及周边	66
蓝山	67
爱尔兰镇	67
纽卡斯尔	68
霍利韦尔休闲区	71
塞克申和克莱兹代尔	71
戈登镇和瓜维山脉	72
马维斯班	72
哈格利裂谷和培宁城堡	73
蓝山峰	74
东南沿海	75
亚拉斯及周边	75
莫兰特贝	76
休憩地	76
巴斯	76

奥乔里奥斯南部	94
费斯彭	94
奥乔里奥斯西部	95
迈迷湾	95
圣安斯贝	95
普里奥里及周边	96
逍遥海湾	97
迪斯卡弗里贝	98
德拉哈勒山	99
布朗镇	99
九英里	100
安东尼奥港	100
安东尼奥港东部	105
安东尼奥港到弗里山	105
波士顿湾	109
长湾	109
瑞奇瀑布	110
曼奇奥尼尔	110
格兰德河流域	110
摩尔镇	111
安东尼奥港西部	112
安东尼奥港到巴夫贝	112
查尔斯镇	113
安诺托贝	114
罗宾斯湾	114

蒙特哥贝和西北沿海 115

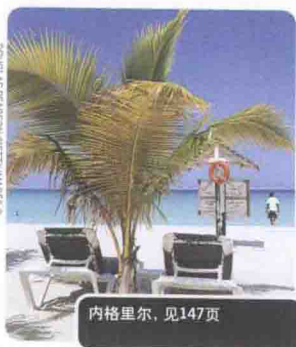
蒙特哥贝	117
东海岸到里奥布埃诺	134
艾恩肖尔和玫瑰庄园	134
法尔茅斯	136
玛莎布里河	138
发光潟湖	138
邓肯斯	140
里奥布埃诺	140

奥乔里奥斯、安东尼奥港和北部海岸 78

奥乔里奥斯	79
奥乔里奥斯东部	90
雷鬼海滩到博斯科贝尔海滩	90
奥拉卡贝萨	91
加利纳角和小海湾	93
布里默大厅	94



安东尼奥港, 见100页



内格里尔, 见147页

目录

了解牙买加

今日牙买加.....	198
历史.....	200
牙买加文化.....	208
牙买加风景.....	217

生存指南

出行指南.....	224
交通指南.....	230
索引.....	237

内陆：蒙特哥贝南部... 141
忘川..... 141
罗兰兹兹饲鸟站..... 143
北科克皮特地区..... 143
好望庄园..... 144
温莎..... 144

内格里尔和西部海岸..... 146

内格里尔.....	147
-----------	-----

内格里尔至梅菲尔德瀑布..... 164

绿岛港.....	164
卢西.....	164
梅菲尔德瀑布.....	165

内格里尔至滨海萨凡纳..... 166

小海湾及周边.....	166
弗罗姆.....	167
罗灵河和蓝洞.....	167
滨海萨凡纳.....	168

南部沿海和中央高地..... 169

布卢菲尔兹至黑河..... 172

布卢菲尔兹和贝尔蒙特.....	172
黑河.....	174

南科克皮特地区..... 177

昆特斯中部	177
圣克鲁斯	178
玛戈蒂	178
阿普尔顿朗姆酒庄园 ...	179
伊苏瀑布	179
阿坤鹏村	180
特洛伊及周边	181
克里斯蒂安娜	182

曼德维尔及周边..... 183

曼德维尔.....	183
射手山.....	186
米莱溪谷及周边.....	187
特雷热海滩及周边.....	187
特雷热海滩.....	188
情人跳.....	193
阿利盖特庞德.....	194

特别呈现

和当地人吃喝.....	26
户外活动.....	30
牙买加文化.....	208
牙买加风景.....	217

欢迎来 牙买加

一直以来，牙买加都是加勒比地区旅游业王冠上的一颗明珠。其实，这里除了海滩和一站式度假村外，还有更多东西值得你去探索。

上帝的花园

如果问问定居海外的牙买加人最怀念祖国的哪一点？答案一定是那里的风光。牙买加宛如一座巨大的绿色花园，是加勒比地区最美丽的岛屿之一。晶莹的海水冲刷过片片珊瑚礁，冲上柔软的沙滩。沿着地势继续向上是红色的土壤和茂密的香蕉林，其后则是陡峭的山区。这个美丽怡人的国家能够给人视觉和灵魂的双重盛宴。对外国人来说，牙买加文化也许不易理解，但你要知道他们的文化最终关乎的是赞美自己的土地，而这种自然韵律也在方方面面影响着岛屿生活。

探险者乐园

牙买加是探险者的天堂：你可以尝试水下活动、徒步旅行、河上乘木筏，也可以带上头灯去地下探索，或者在公路上自驾或骑行。除了那些广为人知的迷人海滩，还可以去看看这座岛屿上游客罕至的地方。不过，这里要说明一点：牙买加的户外运动绝对不会强求人人都健壮如博尔特。乘坐木筏旅行（有专人划船）不需要耗费体力，而且，即使是身体状况一般的人也能完成牙买加最有名的徒步路线，即从茂密的山区登上蓝山峰。

听岛上韵律

鲍勃·马利是从牙买加走出的第一个来自发展中国家的全球巨星。他的出现并非毫无原因——这座小岛有着深厚的音乐渊源。这种渊源向上可追溯至西非民谣，向后则到现代舞厅的电子音乐。简而言之，牙买加是音乐的源泉。这不仅体现在各种音响系统中的低音乐器，还体现在其帕托阿语的抒情性以及岛上许多教堂中传出的福音音乐当中。在牙买加，音乐就是生活，你也会伴着音乐摇摆起来。

加勒比风味

正如牙买加文化一样，这里的食物也是克里奥尔式的大杂烩，兼具旧世界与新世界的特色。非洲的辣椒面演变为美味的烟熏香料，山药、大米和大蕉是各种各样炖菜的食材，也常与当地水域中丰富的鱼类相搭配。多得出奇的热带水果缀满枝头，置身其中，再喝上一杯朗姆酒，你就能明白并感受到牙买加文化如何能在融入加勒比大环境的同时，仍然保留那份本色。



我为什么爱牙买加

本书作者 保罗·克拉默

在游历牙买加之前，我对这里的印象还停留在20世纪70年代的危机和鲍勃·马利的最后一张黑胶唱片中。彼时，我并没有意识到自己这种先入为主的想法早已过时。置身其中之后，我才恍然大悟。在我去过的所有国家中，牙买加无疑是最生机勃勃又美妙绝伦的，你一定要亲身体验过金斯敦的舞厅街头狂欢派对才能相信这一点。想想看，这个国家的雨林中究竟藏着多少个瀑布？牙买加醇香如朗姆酒，热情如辣烤肉，一下便捕获了我的心。媒体可能会说这里不太安全，但你在哪里可能遭遇的最严重的“犯罪”就是：一不留神，你的心就被偷去啦。

作者详细信息见247页

上图：拉斯特法里派的雷鬼音乐家

牙买加

78°W

CARIBBEAN SEA
加勒比海

科克皮特地区

在牙买加最荒野的地带徒步(143页)

蒙特哥贝

在盛大的雷鬼音乐节尽情狂欢
(117页)

内格里尔

与玳瑁海龟共舞(147页)

Montego Bay

蒙特哥贝

Donald Sangster
International
Airport
唐纳德桑格斯特
国际机场

Falmouth

法尔茅斯

Runaway Bay

Discovery Bay
迪斯卡弗里湾

Brown's Town
布朗镇

Long Bay
长湾

Negril
内格里尔

Southwest Point

Savanna-la-Mar
滨海萨凡纳

ST JAMES
圣詹姆斯

Queen of Spain's Valley

Cockpit Country
科克皮特地区

Albert Town

Dry Harbour Mountains
德拉哈勃山

Christiania

MANCHESTER
曼彻斯特

Mandeville
曼德维尔

Malvern

Treasure Beach
特雷热海滩

Alligator Pond
阿利盖特庞德

Long Bay
长湾

Macarry Bay

阿普尔顿朗姆酒庄园

这里酒香迷人,小心别饮酒过量
(179页)

特雷热海滩

与各国诗人、艺术家同游(188页)

阿利盖特庞德

在沙滩边享用牙买加的海鲜盛宴
(194页)

海拔



0
050 km
30 miles**蓝山峰**

感受牙买加最棒的日出(74页)

蓝色潟湖

在著名的蓝洞潜水(106页)

瑞奇瀑布

从绝美的小瀑布上纵情一跃(110页)

Firefly

重新定义历史的丰富与典雅(93页)

罗亚尔港

追随海盗亨利·摩根的足迹(61页)

金斯敦

在街头派对中忘情热舞,直到天明(39页)

格兰德河

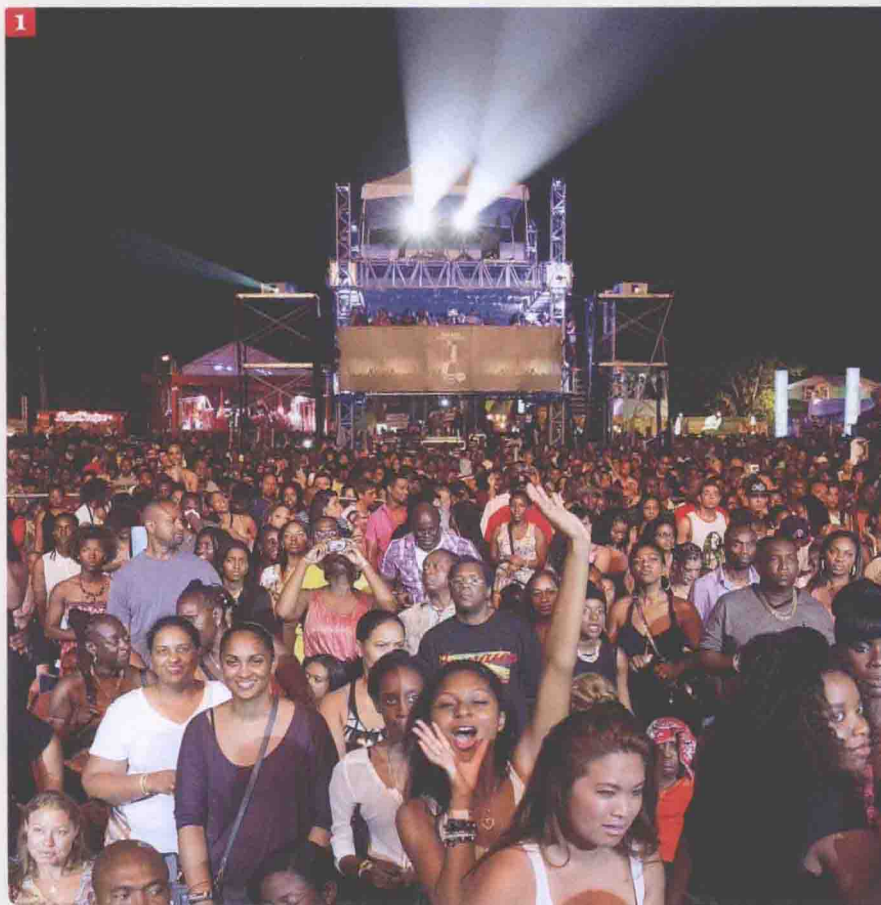
穿越树木丛生的河流,体验漂流的乐趣(113页)

CARIBBEAN SEA
加勒比海

牙买加

Top 15

1



雷鬼律动

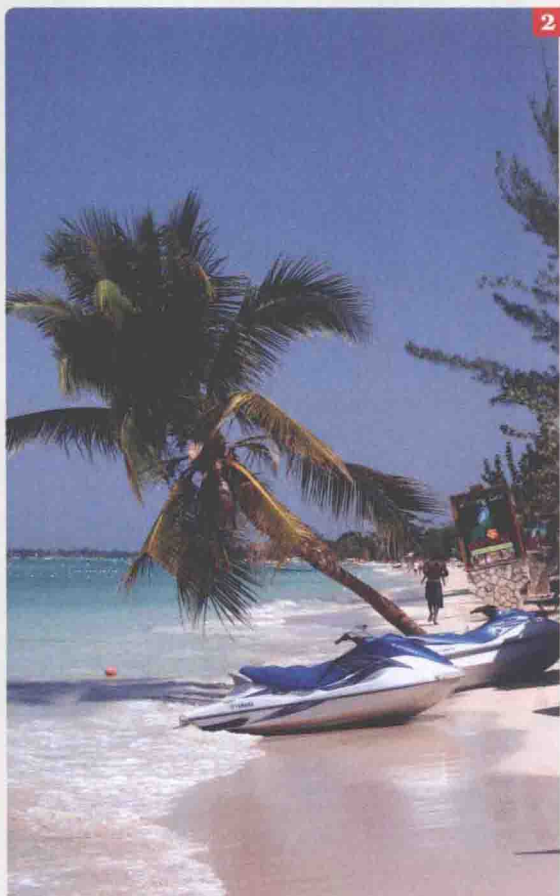
1 如果存在一种文化潮流可以将牙买加和世界其他地方区别开来，那一定是雷鬼音乐——它几乎和这座岛融为一体了。牙买加一年里与雷鬼音乐相关的盛大活动有两项，整个国家都释放着对节奏的热爱。两个活动都值得你专程前往——每年1月在圣安区举行的Rebel Salute音乐节（见96页）和炙热仲夏在蒙特哥贝举办的雷鬼音乐节。在律动的人群和无休止的舞蹈中尽情挥洒汗水吧！图为雷鬼音乐节。



SHERI SCHUCH/GETTY IMAGES ©

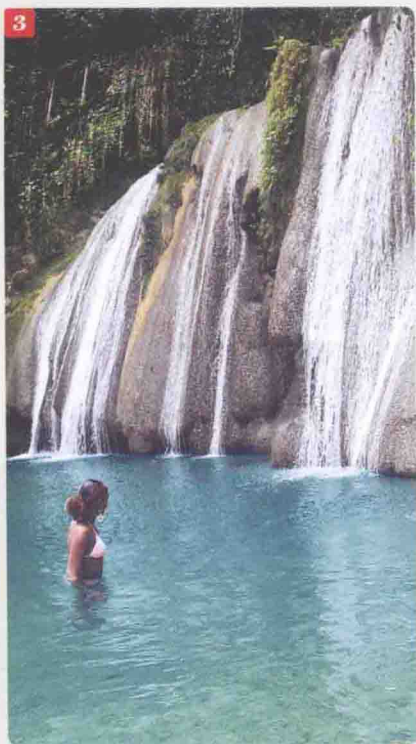
最佳海滩

2 根据岛屿地形的不同，牙买加的海滩给人以不同的体验。从罗亚尔港出发，只有乘船才能到达精巧美丽的珊瑚岛（见64页），这里是浮潜和野餐的理想之所。赫尔希尔海滩（见63页）的潮水随着金斯敦人的来去起起伏伏，伴着喧闹的音乐声。那里的小木屋炸鱼生意火爆。在北部岸边的温尼弗里德海滩（见106页），蔚蓝色的海水和周末举行的派对吸引着当地人。水上摩托纵横穿梭在内格里尔的七英里海滩（见147页）上，人们则躺在白色的月牙形沙滩上享受日光浴。图为内格里尔七英里海滩。

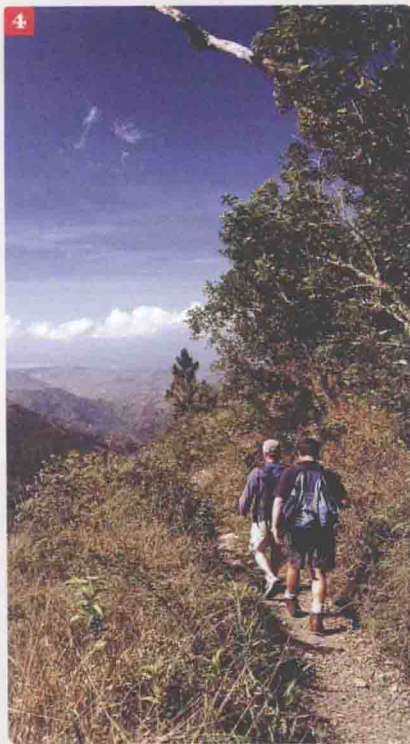


2

MARK BASSETT/ALAMY ©



RICK ELKINS/GETTY IMAGES ©



瑞奇瀑布

3 在牙买加的东海岸，绕过绵延的丛林和海滩，你会到达一个游客罕至的地方。在那里你会发现，群山之上有牙买加最美丽的瀑布之一（见110页）。除此之外，这座岛还拥有很多其他美丽壮观的瀑布。雇一位导游（相信我们，你肯定用得上），攀上易滑的岩石，踩着绿油油的苔藓，跳进山间清凉的泉水池塘里。在有些地方，你甚至可以穿过连续泻落的雪白泡沫，潜到水下的隧道中。

攀登蓝山峰

4 夜间爬上牙买加最高点（见74页）观赏日出，一路上无数萤火虫会为你点亮前进的道路，让你体验不一样的旅行。当你慢慢向上攀登的时候，热带植被逐渐减少，最后你会发现周围都是覆盖着地衣的矮树以及高大的蕨类植物。在山顶黎明前的寒意中，你要全神贯注，静待太阳的第一缕光芒洒向身边的茂密山林，然后依次照亮远方的咖啡种植园和遥远的古巴。

金斯敦夜生活

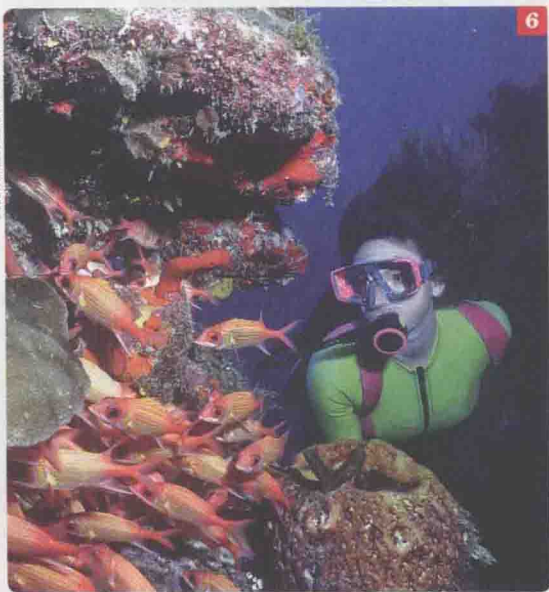
5 无论去夜店还是参加街头派对（见56页），都是一场可以让你摆脱拘束、尽情挥洒汗水的盛事。只要打扮得时髦漂亮点儿，然后跟着当地人做就可以了。街头舞蹈中，两个巨大的扩音器相对放置，整条街道都随着低音音乐震动。若是去室内的夜店也会有类似的感受。但你要做好心理准备，因为当地人想要看到你到底跳得如何，所以很可能一下子把你拉进舞动的人群中。尽情地扭动摇摆吧，这里的舞蹈一定是你所见过最直率、最奔放的。



内格里尔

6 在内格里尔，你可以漫步于七英里海滩的白色沙滩，淡然地经过一丝不挂、享受日光浴的人们；欣赏沐浴在夕阳中的悬崖；或者投入大海去涤荡你的心灵，这些都能让你远离尘世喧嚣（见147页）。你还可以穿好潜水装备，获得潜水执照，然后在这个牙买加最西端的旅游胜地蔚蓝色的海水中观看海龟的“慢速芭蕾”。如果你不喜欢水肺潜水，干脆拿根管子去浮潜，与五颜六色的鱼群共舞吧。

MICHAEL LAWRENCE/GETTY IMAGES ©



鲍勃·马利博物馆

7 马利故居（见49页）中到处都是纪念品，但最受游客欢迎的还是那间保持原样的卧室，里面的装饰品对这位艺术家具有精神层面的意义。在那间小厨房里，他曾经烹饪素食；他曾经躺在那张吊床上面，望着远处的群山寻找灵感。你一定会被那间布满弹孔的房间所吸引，马利夫妻二人差点在此被刺杀。这里亲切融洽的环境和朴实无华的私人物品充分展现了马利坎坷的一生。



完美海滩酒店

8 牙买加南部海岸的特雷热海滩（见188页）提供本国最优质、最多样化的住宿。这里虽然没有大型全包式度假村，却拥有安静友好的客栈、由剧院设计师所创造的极富艺术气息的环境、颇受预算不多背包客欢迎的拉斯特法里派静修地，以及不少私人别墅。其中有些还是牙买加最经典、最优雅奢华的住所。除了床位和浴室，一些地方还会提供其他有趣的服务，如烹饪课程、屋顶瑜伽，还有农产品采摘烹制宴会和观影之夜。



访问：www.pearson.com