

DUMONT

杜蒙·阅途

全球 **100**[↑] 清肺旅行地

探索之旅编委会 编著

100个清肺旅行胜地，
一场清肺之旅，接受大自然的洗礼

灵动的文字，带你抚触绝佳的风景
精致的大片，带你感受视觉的冲击
温馨的贴士，带你体验完美的旅程

北京出版集团公司
北京出版社

全球 **100**_↑ 清肺旅行地

探索之旅编委会 编著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全球 100 个清肺旅行地 / 探索之旅编委会编著. —
北京: 北京出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-200-13693-7

I. ①全… II. ①探… III. ①旅游指南—世界 IV.
①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 298232 号

全球 100 个清肺旅行地
QUANQIU 100 GE QINGFEI LÜXINGDI

探索之旅编委会 编著

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 18 印张 300 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-13693-7

定价: 49.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393


目录 CONTENTS

第一章

中国，美丽的东方之珠

- 
- 001 **巴马** / 012
世界的长寿之地 / 012
- 002 **腾冲** / 014
边城的异域风情 / 014
- 003 **徽州地区** / 016
看黛瓦白墙在阳光下发亮 / 016
- 004 **海南岛** / 019
享碧海蓝天下的椰影风情 / 019
- 005 **黔东南** / 022
天然生态民族乐园 / 022
- 006 **承德** / 025
集江南水乡与皇家建筑于一体 / 025
- 007 **康定** / 028
美不胜收的人间奇景 / 028
- 008 **香格里拉** / 030
纯净的高山大花园 / 030
- 009 **哈尔滨** / 033
俄罗斯风情的冰雪魅力 / 033
- 010 **拉萨** / 036
虔诚朝圣的宗教气氛 / 036

美国，山姆大叔的森林公园

- 
- 011 **黄石国家公园** / 040
天堂之光倾泻出的宝石 / 040
- 012 **大峡谷国家公园** / 043
感受神秘风情 / 043
- 013 **长滩** / 045
享受美丽海滨的宁静 / 045
- 014 **科罗拉多大峡谷** / 048
印第安人部落 / 048
- 015 **哈德逊山谷** / 050
西方的避暑胜地 / 050
- 016 **夏威夷** / 052
特色岛屿提供不同体验 / 052
- 017 **迈阿密** / 055
万千风情蔓延于砖瓦枝叶间 / 055
- 018 **夏洛特** / 058
隐藏在绿树丛林里的现代都市 / 058
- 019 **洛杉矶** / 060
狂野不羁的西部之旅 / 060
- 020 **塞班岛** / 063
四季常夏的七色海水 / 063

英国，湿润的日不落帝国

- 
- 021 **剑桥** / 068
散发出浓浓艺术气息的大学城 / 068
- 022 **苏格兰高地** / 070
感受英国中世纪风貌 / 070
- 023 **牛津** / 073
自然风光中安卧着最高学府 / 073
- 024 **巴斯** / 075
被田园风光包围的古典小城 / 075
- 025 **科茨沃尔德** / 077
色彩斑斓的乡村风情 / 077
- 026 **诺丁汉** / 079
风光如画的郊外 / 079
- 027 **爱丁堡** / 081
死火山顶上的一座城堡 / 081
- 028 **贝尔法斯特** / 084
巨人之路吸引世人纷至沓来 / 084

029 伦敦 / 086

风景秀丽的泰晤士河绵延曲折 / 086

030 埃克塞特 / 088

拥有世界最美的花园 / 088

第四章

法国，浪漫的西欧之旅

031 奥尔良 / 092

漫步时空隧道 / 092

032 巴黎 / 094

一座无与伦比的城市 / 094

033 泉水城 / 096

法国流量最大的泉水 / 096

034 圣马洛湾 / 098

梦幻中的旅游观光地 / 098

035 夏纳 / 100

繁花盛开的沙滩海湾 / 100

036 图卢兹 / 102

鲜花开满的学术殿堂 / 102

037 普罗旺斯 / 105

清新醉人的薰衣草海洋 / 105

038 夏慕尼 / 107

滑雪胜地勃朗峰所在 / 107

039 法属波利尼西亚 / 109

各具特色的多岛群岛 / 109

040 高雪维尔 / 111

贵族般的奢华享受 / 111

第五章

日本，地震带上的仙境

041 北海道 / 116

最完整最纯粹的自然呈现 / 116

042 东京 / 118

繁华的背后不失古朴 / 118

043 札幌 / 120

在洋槐之都体验欧陆风情 / 120

044 冲绳 / 122

宁静得足以涤荡人心 / 122



- 045 **九州** / 124
各有风情的七色天堂 / 124
- 046 **冈山** / 126
在晴天王国里体验美作三汤 / 126
- 047 **奈良** / 128
可爱的小鹿与你相伴 / 128
- 048 **青森** / 130
森林和瀑布云集的地方 / 130
- 049 **静冈** / 132
温泉众多的半岛 / 132
- 050 **名古屋** / 134
拥有水之宇宙飞船的绿洲 / 134

澳大利亚，动植物的大宝库

- 051 **墨尔本** / 138
全球最适宜人类居住的地方 / 138
- 052 **堪培拉** / 140
碧波荡漾的格里芬湖极为壮观 / 140
- 053 **珀斯** / 143
别致的天鹅湖吸引你的目光 / 143
- 054 **布里斯班** / 146
从山峦之间飘下布里斯班河 / 146
- 055 **维多利亚** / 148
如水晶般熠熠生辉的花园城市 / 148
- 056 **悉尼** / 150
依山靠海的岛屿城市 / 150
- 057 **昆士兰** / 152
拥有“冲浪者的天堂”美誉 / 152
- 058 **霍巴特** / 154
享受得天独厚的海边风光 / 154
- 059 **达尔文** / 156
椰树摇曳的热带风光 / 156
- 060 **新南威尔士** / 158
感受浪漫的情人港 / 158

泰国，克拉地峡的温柔



- 061 **芭堤雅** / 162
号称“东方夏威夷”的度假天堂 / 162
- 062 **普吉岛** / 164
最大的岛与最小的府 / 164
- 063 **清迈** / 166
有“北国玫瑰”的美称 / 166
- 064 **清莱** / 168
看最有气势的白庙 / 168
- 065 **阁沙梅岛** / 170
最美的岛屿留住你的脚步 / 170
- 066 **曼谷** / 172
包罗万象的“天使之城” / 172
- 067 **甲米** / 174
天堂般的热带半岛 / 174
- 068 **拜县** / 176
丛林密布的乐园 / 176
- 069 **阁披披岛** / 178
独特的岛屿风情 / 178
- 070 **波达岛** / 180
美得无边无际的天堂岛 / 180

瑞士，阿尔卑斯山脉的纯净



- 071 **卢塞恩** / 184
被湖光山色掩映其中 / 184
- 072 **因特拉肯** / 186
因少女峰而闻名遐迩 / 186
- 073 **日内瓦** / 188
清新的市郊风景让你驻足 / 188
- 074 **洛桑** / 190
依山濒湖的一座山城 / 190
- 075 **巴塞尔** / 192
中欧天气最棒的城市 / 192
- 076 **米伦** / 194
充满阿尔卑斯风情的胜地 / 194
- 077 **劳特布伦嫩** / 197
大小瀑布比比皆是 / 197
- 078 **苏黎世** / 199
湖畔的花园城 / 199
- 079 **伯尔尼** / 202
绿树红瓦的中世纪小城 / 202
- 080 **蒙特勒** / 204
有爵士风情的田园小镇 / 204

意大利，奇花异草的家园

- 081 **威尼斯** / 208
一座流淌在水上的城市 / 208
- 082 **布拉诺** / 210
富有诗意的“蕾丝岛” / 210
- 083 **米兰** / 212
集似锦繁华与沉静安详于一体 / 212
- 084 **坎帕尼亚** / 214
绵延百里的绚丽多彩的海岸线 / 214
- 085 **西西里岛** / 216
世界上最优美的海岬 / 216
- 086 **特拉帕尼** / 218
镶嵌在地中海上的一颗宝石 / 218
- 087 **卡特尼亚** / 220
火山脚下的一座城 / 220
- 088 **阿格里真托** / 222
人间最美的城市 / 222
- 089 **威尼托** / 224
无与伦比的文化之旅 / 224
- 090 **都灵** / 226
王者之地的都市风情 / 226

其他国家，寻觅最美的胜地

- 091 **维多利亚瀑布** / 230
寻找迷人的水晶海浪 / 230
- 092 **乞力马扎罗山** / 232
最惬意的清凉 / 232
- 093 **马赛马拉国家保护区** / 235
世界上最好的野生动物保护区 / 235
- 094 **巴厘岛** / 238
邂逅南海乐园 / 238
- 095 **济州岛** / 240
韩国的夏威夷 / 240
- 096 **皇后镇** / 243
指环王的梦幻仙境 / 243
- 097 **爱琴海** / 246
人间仙境月牙海岸 / 246
- 098 **圣托里尼** / 248
安静休闲的美丽岛 / 248
- 099 **马尔代夫** / 250
宁静与奢华的度假岛屿 / 250
- 100 **新加坡** / 253
色彩斑驳的异国风尚 / 253

全球 **100**_↑ 清肺旅行地

探索之旅编委会 编著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全球 100 个清肺旅行地 / 探索之旅编委会编著. —
北京: 北京出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-200-13693-7

I. ①全… II. ①探… III. ①旅游指南—世界 IV.
①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 298232 号

全球 100 个清肺旅行地
QUANQIU 100 GE QINGFEI LUXINGDI

探索之旅编委会 编著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 18 印张 300 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-13693-7

定价: 49.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

当你为终日繁重的工作感到心力交瘁，当你被复杂的人际关系搞得焦头烂额，当你夜阑人静的时候还难以入眠，你是否考虑过要去度个假？当你置身于大都市中，面对着满眼的雾霾，面对着车水马龙的街道，面对着地铁上熙熙攘攘的人群、人声鼎沸的喧闹，你是否想过逃离城市，给自己的心灵减减压，让肺部的污浊宣泄出来，来一场轻松愉快的清肺之旅呢？

本书将为你的清肺之旅指点出行的线路，带着你一起周游世界的高山峻岭。虽然这些高山峻岭崎岖难行，在手脚并用向上攀爬的过程中，你也许会腰背酸胀、呼吸沉重、双腿乱颤，体验到攀登高山的艰辛；但当站在山顶上，登高望远，你不但能领略到迷人的秀丽景色，更能够呼吸到空旷山林中的清新空气，这是身居闹市的人难以感受到的、大自然赐予的最高级的礼物！

本书将带你走进一片绿色的森林公园，在那山峦叠翠、峡谷幽深、溪流潺潺的森林公园中，感受古朴原始、四季常绿。春季山花烂漫、生机勃勃；夏日林涛滚滚、烟云缭绕；深秋色彩斑斓、野果飘香；隆冬琼枝玉树、白雪皑皑。这里的天然植物园和森林氧吧，足以让你的肺部呼吸到最清新的空气，让你的生活更绿色、更健康。

当远离城市，进入到山谷、海湾和雨林，面对蔚蓝的大海和秀美的山川，站在峰顶，看脚下起伏的云海，你会感到眼前的风景犹如一幅充满诗意的画卷，美得动人心魄。置身于春日盛放的繁花、冰雪消融的湖水、普照万物的朝阳中，看波浪拍打着海岸，你会感觉身体的每一个毛孔都自由且畅快，美丽的风景像是上帝描绘的油画。你还会怀疑吗？这不就是梦想中的世外桃源吗！

来吧，就请随我遨游世界上 100 个清肺的旅游胜地吧……

目录 CONTENTS

第一章

中国，美丽的东方之珠

- 
- 001 **巴马** / 012
世界的长寿之地 / 012
- 002 **腾冲** / 014
边城的异域风情 / 014
- 003 **徽州地区** / 016
看黛瓦白墙在阳光下发亮 / 016
- 004 **海南岛** / 019
享碧海蓝天下的椰影风情 / 019
- 005 **黔东南** / 022
天然生态民族乐园 / 022
- 006 **承德** / 025
集江南水乡与皇家建筑于一体 / 025
- 007 **康定** / 028
美不胜收的人间奇景 / 028
- 008 **香格里拉** / 030
纯净的高山大花园 / 030
- 009 **哈尔滨** / 033
俄罗斯风情的冰雪魅力 / 033
- 010 **拉萨** / 036
虔诚朝圣的宗教气氛 / 036



美国，山姆大叔的森林公园

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 011 | 黄石国家公园 / 040
天堂之光倾泻出的宝石 / 040 | 016 | 夏威夷 / 052
特色岛屿提供不同体验 / 052 |
| 012 | 大峡谷国家公园 / 043
感受神秘风情 / 043 | 017 | 迈阿密 / 055
万千风情蔓延于砖瓦枝叶间 / 055 |
| 013 | 长滩 / 045
享受美丽海滨的宁静 / 045 | 018 | 夏洛特 / 058
隐藏在绿树丛林里的现代都市 / 058 |
| 014 | 科罗拉多大峡谷 / 048
印第安人部落 / 048 | 019 | 洛杉矶 / 060
狂野不羁的西部之旅 / 060 |
| 015 | 哈德逊山谷 / 050
西方的避暑胜地 / 050 | 020 | 塞班岛 / 063
四季常夏的七色海水 / 063 |



英国，湿润的日不落帝国

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 021 | 剑桥 / 068
散发出浓浓艺术气息的大学城 / 068 | 025 | 科茨沃尔德 / 077
色彩斑斓的乡村风情 / 077 |
| 022 | 苏格兰高地 / 070
感受英国中世纪风貌 / 070 | 026 | 诺丁汉 / 079
风光如画的郊外 / 079 |
| 023 | 牛津 / 073
自然风光中安卧着最高学府 / 073 | 027 | 爱丁堡 / 081
死火山顶上的一座城堡 / 081 |
| 024 | 巴斯 / 075
被田园风光包围的古典小城 / 075 | 028 | 贝尔法斯特 / 084
巨人之路吸引世人纷至沓来 / 084 |

029 伦敦 / 086

风景秀丽的泰晤士河绵延曲折 / 086

030 埃克塞特 / 088

拥有世界最美的花园 / 088

第四章



法国，浪漫的西欧之旅

031 奥尔良 / 092

漫步时空隧道 / 092

032 巴黎 / 094

一座无与伦比的城市 / 094

033 泉水城 / 096

法国流量最大的泉水 / 096

034 圣马洛湾 / 098

梦幻中的旅游观光地 / 098

035 戛纳 / 100

繁花盛开的沙滩海湾 / 100

036 图卢兹 / 102

鲜花开满的学术殿堂 / 102

037 普罗旺斯 / 105

清新醉人的薰衣草海洋 / 105

038 夏慕尼 / 107

滑雪胜地勃朗峰所在 / 107

039 法属波利尼西亚 / 109

各具特色的多岛群岛 / 109

040 高雪维尔 / 111

贵族般的奢华享受 / 111

第五章



日本，地震带上的仙境

041 北海道 / 116

最完整最纯粹的自然呈现 / 116

042 东京 / 118

繁华的背后不失古朴 / 118

043 札幌 / 120

在洋槐之都体验欧陆风情 / 120

044 冲绳 / 122

宁静得足以涤荡人心 / 122



- 045 **九州** / 124
各有风情的七色天堂 / 124
- 046 **冈山** / 126
在晴天王国里体验美作三汤 / 126
- 047 **奈良** / 128
可爱的小鹿与你相伴 / 128
- 048 **青森** / 130
森林和瀑布云集的地方 / 130
- 049 **静冈** / 132
温泉众多的半岛 / 132
- 050 **名古屋** / 134
拥有水之宇宙飞船的绿洲 / 134

澳大利亚，动植物的大宝库

- 051 **墨尔本** / 138
全球最适宜人类居住的地方 / 138
- 052 **堪培拉** / 140
碧波荡漾的格里芬湖极为壮观 / 140
- 053 **珀斯** / 143
别致的天鹅湖吸引你的目光 / 143
- 054 **布里斯班** / 146
从山峦之间飘下布里斯班河 / 146
- 055 **维多利亚** / 148
如水晶般熠熠生辉的花园城市 / 148
- 056 **悉尼** / 150
依山靠海的岛屿城市 / 150
- 057 **昆士兰** / 152
拥有“冲浪者的天堂”美誉 / 152
- 058 **霍巴特** / 154
享受得天独厚的海边风光 / 154
- 059 **达尔文** / 156
椰树摇曳的热带风光 / 156
- 060 **新南威尔士** / 158
感受浪漫的情人港 / 158



泰国，克拉地峡的温柔

- | | | | |
|-----|--|-----|--------------------------------------|
| 061 | 芭堤雅 / 162
号称“东方夏威夷”的度假天堂 / 162 | 066 | 曼谷 / 172
包罗万象的“天使之城” / 172 |
| 062 | 普吉岛 / 164
最大的岛与最小的府 / 164 | 067 | 甲米 / 174
天堂般的热带半岛 / 174 |
| 063 | 清迈 / 166
有“北国玫瑰”的美称 / 166 | 068 | 拜县 / 176
丛林密布的乐园 / 176 |
| 064 | 清莱 / 168
看最有气势的白庙 / 168 | 069 | 阁披披岛 / 178
独特的岛屿风情 / 178 |
| 065 | 阁沙梅岛 / 170
最美的岛屿留住你的脚步 / 170 | 070 | 波达岛 / 180
美得无边无际的天堂岛 / 180 |



瑞士，阿尔卑斯山脉的纯净

- | | | | |
|-----|---------------------------------------|-----|--------------------------------------|
| 071 | 卢塞恩 / 184
被湖光山色掩映其中 / 184 | 076 | 米伦 / 194
充满阿尔卑斯风情的胜地 / 194 |
| 072 | 因特拉肯 / 186
因少女峰而闻名遐迩 / 186 | 077 | 劳特布伦嫩 / 197
大小瀑布比比皆是 / 197 |
| 073 | 日内瓦 / 188
清新的市郊风景让你驻足 / 188 | 078 | 苏黎世 / 199
湖畔的花园城 / 199 |
| 074 | 洛桑 / 190
依山濒湖的一座山城 / 190 | 079 | 伯尔尼 / 202
绿树红瓦的中世纪小城 / 202 |
| 075 | 巴塞尔 / 192
中欧天气最棒的城市 / 192 | 080 | 蒙特勒 / 204
有爵士风情的田园小镇 / 204 |