

L O N E L Y P L A N E T

10000



极致旅行体验

ULTIMATE EXPERIENCES

来自世界领先的旅行权威

L O N E L Y P L A N E T

1000

极致旅行体验

ULTIMATE EXPERIENCES

来自世界领先的旅行权威

目 录

- 06 极致旅行线路
- 10 享受吊床假期的最佳海滩
- 14 让肾上腺素激升的最佳运动
- 18 最美丽的城市广场
- 22 最酷的假期工作
- 24 探险旅行的最佳创意
- 28 世界上最快乐的地方
- 32 非洲最摩登的大都市
- 34 观看野生动物的最佳地点
- 38 最精彩的公众艺术
- 42 冥思的最佳地点
- 44 终极自驾假期
- 48 最可爱的市场
- 52 极端环境之最
- 56 最不可思议的潜水地点
- 58 最不可思议的冲浪地点
- 62 震撼人心的地质构造
- 66 最怪异的住宿场所
- 68 最惊险的徒步路线
- 72 最佳城市度假地
- 76 最友好的国家和地区
- 78 最佳地标级人造建筑
- 82 阖家出行的最佳目的地
- 86 最美的经典火车之旅
- 90 最伟大的历史之旅
- 92 最佳品茶之地
- 96 最佳的季节和地点组合
- 100 顶级的旅行见闻、神话与传说
- 102 朝觐造物主的最神圣的地方
- 106 安度中年危机的最佳地点
- 110 即将消失的惊人美景
- 112 最梦幻的风景
- 116 十佳公园及保护区
- 120 最惊艳的抵达
- 124 十大偷吻之地
- 126 节省旅费的最佳方式
- 130 最另类的度假方式
- 134 文化集萃之旅
- 136 美食与地点的最佳组合
- 140 冬夏至时节净化灵魂的最佳地点
- 144 最惊险的旅行消遣
- 146 仍然能便宜造访的国家
- 150 最适合挑战当地人的地方
- 154 穿奇装异服的最佳地点
- 158 最佳悠游之旅

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，跨西伯利亚大铁路，这么多年来，我多次在亚洲和欧洲之间穿梭，但为什么我还从来没有坐进这条铁路上的红色火车车厢？很高兴看到这本书里列出的清单，它温柔地提醒我，该去体验俄罗斯的那条大铁路了。

我自己的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，还提供了比这更多的内容。

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自己的清单重合的部分。我一直有个愿望，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。乘坐长途公共汽车沿喀喇昆仑山公路（从巴基斯坦去中国，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”我已经体验了九个，因此我当然要直奔新奥尔良去品尝秋葵浓汤。我是狂热的自行车爱好者，多年来花费了无数时间观看环法自行车赛的电视转播。现在，该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。

你问我记忆中最喜欢的五项体验？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在一起的艰难跋涉告诉我，藏族人的笑容最温暖热情。还有参加老爷车极限挑战赛，沿着非洲的西海岸一路向南。那次比赛非常好玩，选手要从伦敦出发，一直开到冈比亚的首都班珠尔（Banjul），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高，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，那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，制订了一个非常简单（但非常成功）的计划，当我们决定造访一座新岛屿的时候，就直接跳上开到港口的第一艘船，根本不管它的目的地是什么地方。从开罗到开普敦长达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，但我要承认，全程骑车游览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，我在旁边打了勾，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**

- 160 少男少女十大冒险之旅
- 164 主要的背包客游览路线
- 168 最令人激动的通勤体验
- 170 最适合追踪邦德足迹的城市
- 174 最佳经济型住宿场所
- 178 体验蓝色的十佳地点
- 180 经典的露营车旅行路线
- 184 美如童话的梦幻之地
- 188 即将消失的景观和替代景点
- 192 最怪异的博物馆
- 194 最引人入胜的自然风光
- 198 最热门的圣诞度假地点
- 202 最环保的旅行体验
- 204 最佳生态旅馆
- 208 最棒的不为人知的街区
- 212 精神休养的最佳场所
- 214 最精彩的美国公路旅行路线
- 218 游览欧洲的最好方式
- 222 最令人垂涎的街头小吃
- 226 那一刻，仿佛时光停驻……
- 228 顶级航海之旅
- 232 令人敬畏的古代遗址
- 236 拥挤但值得一看的旅游景点
- 238 世界上最怪异的节日
- 242 欣赏音乐的最佳地点
- 246 最不可思议的热带天堂
- 248 最适合追忆往昔的地方
- 252 最有魅力的名流出胜地
- 256 昂贵英伦：岛上人气最旺的景观
- 260 不可错过的鲜为人知的地方
- 262 十大裸泳胜地
- 266 纽约最出色的美食文化
- 270 最超值旅行地点
- 272 澳大利亚内陆十大体验
- 276 新西兰精选活动
- 280 世界上最有价值的娱乐活动
- 282 艺术爱好者的终极朝圣地
- 286 建筑天才的顶尖杰作
- 290 英国最美的地方风味
- 294 举办婚礼以及分手后去旅行的最佳地点
- 296 观赏埃菲尔铁塔的最佳视角
- 300 北美最好的滑雪地点
- 304 最奇特的用餐体验
- 306 水上运动终极冒险
- 310 最美的英国步道
- 314 无需脚夫的最佳登山地点
- 316 游人稀少的美国十大国家公园
- 320 最稀奇古怪的餐厅和酒吧
- 324 世界最佳竞技运动
- 328 最漂亮的建筑
- 330 最佳传统习俗
- 334 最具象征性的体育项目
- 338 十大巨型标志性建筑
- 340 最佳派对之城
- 344 最佳水上旅行
- 348 世界上最冷和最热的地方



在克罗地亚中世纪风格的Rab，从钟楼上远眺大海。

极致旅行线路

最适合观赏非洲野生动物的路线

狐猴 (lemur) 是马达加斯加最吸引人的动物, 但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) 亲自靠近那些巨大的猫科动物, 来检验你的勇气。见 **162页**



作为克鲁格国家公园 (Kruger National Park) 的七大徒步路线之一, 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 (wildebeest) 和斑马 (zebra) 壮观的迁徙。见 **227页**

开普敦以南的鲨鱼通道 (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**

澳大利亚东海岸那条经典的自驾路线, 沿途经过昆士兰州 (Queensland) 的热带风光、新南威尔士州 (New South Wales) 悠闲的海滩, 以及维多利亚州 (Victoria) 偏远的角落。见 **46页**

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



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

从澳大利亚主大陆的最南端到最东边的城市达尔文 (Darwin) 之间, 是一段辽阔的荒凉地带。见 **55页**

北美洲的户外路线

帆伞运动 (parasailing) 的发明地是墨西哥的阿卡普尔科 (Acapulco)，一点也不奇怪，因为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，以及山峦和诸岛风光。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)，气温最低可以降到零下50摄氏度，而暴风则是家常便饭。在那种极端环境下，天气不好的时候，我们可以欣赏壮观的冰山，并用斯巴姆午餐肉 (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 (Yellowstone) 公园观光的时候，在黄石超级火山一带，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，看3000多座小岛散落水面，海滩和溶洞时不时出现在眼前。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——不丹，因其国民幸福指数 (Gross National Happiness) 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 (muay thai) 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

有一件事你也许做梦都没有想过：在这里，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

黑色的沙滩上和热带雨林里的徒步，让怀塔克雷 (Waitakere) 成为你逃离城市生活的一个完美借口，你可以在那里失陪一天、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桑德 (Milford Sound)，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，打捞起的残骸便被安置在 Matauri Bay 湾。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桑德的入口处。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在等着给你暖身。见44页

跨西伯利亚大铁路（Trans-Siberian）从莫斯科一直行进到符拉迪沃斯托克（Vladivostok；海参崴），长度几乎覆盖地球表面的三分之一。跳上这条铁路上的一趟列车，选择一段路程开始你自己的探险。见88页



15天才能走完的GR20徒步小径（GR20 trek）贯穿整座科西嘉岛（Corsica），一路经过的地形丰富多样，既有茂密的森林，又有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

从法国的滑雪胜地夏蒙尼（Chamonix）到瑞士的小村采尔马特（Zermatt），140公里的旅程风景醉人。根据季节不同，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（Galapagos Islands）玩耍不仅是一次休闲体验，而且，这片水域还是世界上自然环境保护得最完好的独特地点之一。见347页

帕岸岛（Koh Pha-ngan）当然知道如何举办一场狂欢，而且，如果次日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，无论你是潜水新手还是多年的老将，都会在那里乐不思归。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，保证了你在那里的航行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：它们结合了西非本土文化和葡萄牙的殖民文化，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（orca）每年都要花3个月的时间去挪威的蒂斯菲尤尔（Tysfjord）捕食青鱼。在那段时间里，人类旅行者可以乘坐皮划艇在鲸群中穿行。如果你胆子很大，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，探索水晶般清澈的亚得里亚海以及海中的1185座岛屿，在轻狂的赫瓦尔岛（island of Hvar）稍作停留，探访那些隐秘的海湾或者悠然世外的小渔村。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。到那儿一定要练好划船技巧，不然你一整天都会手忙脚乱，狼狽不堪。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 (Jazz Fest) 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、芬克、柴迪科 (zydeco)、摇滚、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, 同时尽享你一个月都吃不完的烤乳猪以及萨尔萨歌舞。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

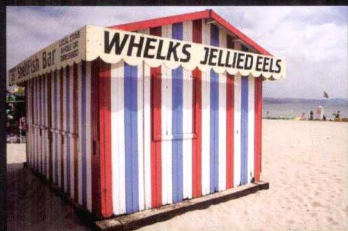


乔装打扮, 加入纽约市的乡村万圣节游行 (Village Halloween Parade)。这个活动每年都会有5万化妆的参加者, 吸引200多万名观众。见154页

在日本的裸体男人节 (Hadaka Matsuri) 期间, 会有几万名男性脱光衣服, 勇敢跳入冰冷的水里, 然后四处游逛, 据说碰到他们身体的人在新的一年里都会拥有好运。见240页

五大不容错过的美食体验

作为英伦美食的顶级代表作, 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捣碎的鳗鱼冻 (jellied eels)。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

几乎世界上每座城市里的中国城 (唐人街), 都有各种口味的美食令人垂涎三尺。但上海的小笼包, 可算其中数一数二的美味。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 (pita) 内填满各种不可思议的东西: 沙拉、蔬菜和各种酱料。见223页

听起来也许有点嘲讽, 但在印加古道 (Inca Trail) 上喝一杯新鲜酿制的古柯茶 (coca tea), 配着马丘比丘 (Machu Picchu) 的风光, 可以治疗你旅途中的所有沉疴。见94页

ULTIMATE
ITINERARIES

享受吊床假期的最佳海滩

啊，阳光下属于你自己的地盘。
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”——这个地区得名的原因就是那金色的沙滩。达哈巴位于西奈沙漠的边缘，位置独特，目前还处于未开发的淳朴状态。那些廉价的旅馆几乎紧挨着海滩，意味着你从睡袋里钻出来，就可以立刻下海。达哈巴当地贝都因人（Bedouin）的定居地Assalah，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，则是很受欢迎的著名潜水点。

高档的度假村式酒店在公共汽车经常停靠的El Kura一带。Mashraba海滩的Assalah村，则要可爱得多。

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（有些甚至高达200米）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世俗的感觉。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沙丘下，使得沙嘴变成了波罗的海沿岸的撒哈拉沙漠。

高耸52米的大沙丘（Great Dune）位于Nida。要去那里，可先在克莱佩达（Klaipeda）乘船到Neringa（价格大约10欧元），再开车或骑车50公里即可到达。

FELIX HUG / LPI



03 坦桑尼亚 JAMBIANI海滩

典型的被时间遗忘的海滩，男人们在黄昏时扬帆出海去打鱼，女人们每天都去捞海草，而像你这样的旅行者，则经常被阳光烤得像炸薯条。除了懒洋洋地躺着，不时敲开椰子吃之外，这里没多少事情可做（当然不能游泳，海浪很凶险）。记住：你现在是在神秘非洲的桑巴尔岛（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，去探索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。



在印度的喀拉拉邦乘船游览，在隐秘的水域里，探索世界上少有人知的最佳海滩。

04 印度喀拉拉邦的海滩

喜欢海滩的人听到印度的时候，一般不会狂喜得手舞足蹈，但真正的内行则会悄悄露出喜悦的笑容。沉醉于印度喀拉拉邦（Kerala）600公里长的海岸线，也就意味着长满椰树的沙滩、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人的海湾风光，还有那些辽阔到让你怀疑是海市蜃楼的大片沙滩。更令人狂喜的是，海滩人迹罕至，不会有人忽然过来拧着你的胳膊，告诉你一切都是梦。

Varkala Papanasam海滩的spa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

在沙滩环绕的停泊岛（Pulau Perhentian）上，到处生长着茂盛的热带雨林，一切都非常原生态：安静、没有压力，而且没有任何商业化的痕迹。除了潜水（包括浮潜和深潜）、游泳、嬉笑打闹、日光浴，抑或假装自己是电影《蓝色潟湖》（*The Blue Lagoon*，1980年）里的波姬·小丝（Brooke Shields）或者克里斯托弗·阿特金斯（Christopher Atkins）以外，没有任何事情可做。

可以从Tok Bali或者Kuala Besut的码头出发，普通渡船需要1.5~2小时，快船比普通渡船大约省时一半。

06 印度尼西亚 凯伊群岛

越来越多的声音开始说，偏远的印度尼西亚凯伊群岛（Kai Islands）的白沙滩是世界上最美丽的。这里的经济发展极其缓慢，因此沙滩都没有经过人为的开发，一切都保留着大自然的原貌。如果你对原始状态的沙滩、碧蓝澄澈的海水、多彩的珍稀鸟类、夺目的鱼群和壮观的珊瑚礁不感兴趣，就离这座群岛远点儿。其他人呢，请尽情享受这一切吧。

到达Pasir Panjang海滩或者Kei Kecil海滩以后，你会发现，很多当地人向你推销他们的海滩木屋旅馆，如果你想在那里住宿，请一定事先跟他们说清楚，住宿费应该包括一日三餐和纯净水。

07 墨西哥 穆赫雷斯岛

朴实无华的小岛穆赫雷斯岛（Isla Mujeres）位于坎昆（Cancún）附近，7公里长，不到1公里宽。虽然跟大陆距离很近，但和纸醉金迷的城市氛围相比，仿佛是在几万光年以外。这里的热带海滩让它成为很多人的最爱，岛南端的海水还因其绿宝石般的颜色而远近闻名。如果想体验加勒比海的乐趣，就去备受追捧的Playa Norte海滩，那里的餐馆和酒吧可以把酒水直接送到你在沙滩上晒太阳的地方。如果你喜欢清净，可选择的地方有Playa Paraiso海滩和Playa Indios海滩。

一些渔业公司组织渔船旅行团，登船地点在Rueda Medina一带。上岛之后，你可以租赁自行车、机动脚踏两用车（moped）、高尔夫球车（golf cart）等，玩法多种多样。更多信息，见www.isla-mujeres.com.mx。

08 澳大利亚北斯特 拉德布罗克岛

斯特拉迪岛（Straddie）——北斯特拉德布罗克岛（North Stradbroke Island）的昵称——是世界上最大的沙岛之一。“沙”的意思就是“海滩”，对吧？昆士兰州的这座岛上拥有长达30公里的白色主沙滩，上面辽阔无垠的沙丘让这里成为玩沙滩越野车的好地方。此外，岛上的瞭望点（Point Lookout）一带还有更加偏远而幽静的地方。在这里，你能做的只是冲浪、晒太阳，也许还可以到礁石围成的池子里划船，欣赏丰富的海洋生物，或在岸边观赏鲸和本地特有的动物。

从大陆乘坐大红猫号（Big Red Cat）渡船可以到达海岛。渡船每天16班，每周7天都运营。更多信息，见www.seastradbroke.com。



在帕岸岛的Thong Nai Pan海滩的度假村，住在一所棕榈环绕的茅草房内，日子过得像一个君王。

09 泰国帕岸岛

帕岸岛 (Ko Pha-Ngan) 是一座漂亮的小岛, 沿海的沙滩几乎全部处于尚未被开发的状态, 尤其适合那些喜欢孤独的人士和渴望私密体验的情侣……但是Hat Rin海滩除外, 那个地方以每月都要举行的圆月聚会而著称, 参加那些聚会的人大都是享乐主义者和寻求刺激的人们。Thong Nai Pan一带有两个可爱的海滩, 它们背倚群山, 到处都是茂盛的椰子树, 是泰国岛屿爱好者的最爱。这也许可以解释为什么此地的海滩一直没有被商业开发。在这里度假能得到巨大的幸福感, 大到几乎无法承受的程度。

Tha Laem Nai是一个潟湖, 亚历克斯·加兰 (Alex Garland) 的小说《海滩》(The Beach) 提到过它。关于帕岸岛海洋公园的详细资讯, 见 www.phangan.info。

10 美国普鲁纳乌沙滩

位于夏威夷, 那里奇特的黑色沙滩近年来多次赢得“最好沙滩”的奖项, 而且看起来也确实名不虚传: 普鲁纳乌 (Punalu'u) 蓝得惊人的海水冲击着墨黑色的海滩, 远处成排的椰子树翻涌着浓绿的波浪。那是一个最适合吊床的地方, 那么美的风景, 让你必须以脊背平躺的放松状态去充分享受。你甚至可能会看到一只玳瑁, 慢慢地走向沙滩去产卵。但是, 不能碰它们——那是一种濒危生物, 非常脆弱, 对很多细菌没有抵抗力。天知道你的脏手刚摸过什么东西。

玳瑁 (当地人叫它Honu'ea) 从5月至9月在这里的沙滩上筑巢产卵; 严禁触摸——人类携带的细菌杀伤力很强。



SIME / STADLER OTTO / 4 CORNERS IMAGES

**BEST BEACHES
TO SWING A
HAMMOCK**

让肾上腺素激增的最佳运动

做个深呼吸，系紧安全带，准备好经历心跳体验吧。
我们推荐的全是刺激追寻者最喜欢的好东西。

11 美国，“直冲云霄”高空弹跳

这种娱乐设施位于拉斯维加斯（Las Vegas）110层的云霄塔酒店（stratosphere）高达280米的楼顶观景台上，视野极好。但你根本没时间去欣赏风景，因为你要忙着战栗和呕吐。“直冲云霄”（Big Shot Ride）使用压缩空气发动，动力强劲，可以在两秒多钟内将坐在安全椅中的你发射到49米的高度。楼高和弹跳的高度加起来要超过300米，当你在安全椅中像一个破碎的洋娃娃那样剧烈发抖时，你会因今天没穿白色内衣而感谢你的幸运星。

设施位于云霄塔酒店的楼顶，酒店紧临大街。对旅行者开放的时间是周日至周四上午10点至凌晨1点，周五和周六至凌晨2点。

12 在泰国乘坐摩托车出租车

乘坐摩托车出租车（Motorcycle-Taxi）是世界上最危险的交通方式之一：在泰国，每小时就会有三人在交通事故中丧生。摩托出租车的司机以疯狂的速度在一排排的汽车间穿行，而且经常会开上

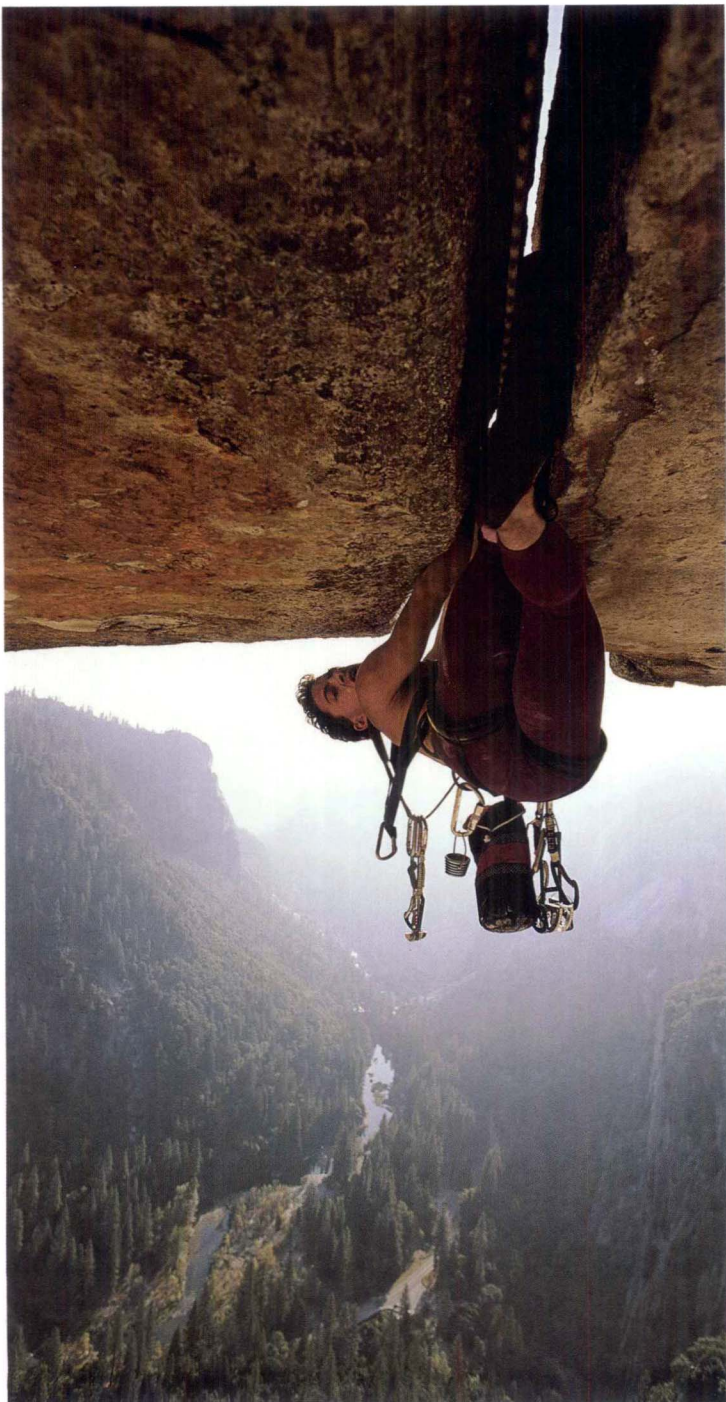
13 美国，攀岩

人们都说，约塞米蒂峡谷（Yosemite Valley）是攀岩爱好者心中的麦加，那里的岩壁又高又宽，而且攀登难度极高，对攀爬技术的创新是这里攀岩的必要条件。在攀岩技术越来越高的今天，攀岩爱好者们仍然认为，约塞米蒂峡谷里那块高达915米的花岗岩石壁“酋长岩”（El Capitan）是全球最好的攀岩胜地。虽然已经有人成功登顶，但这并不意味着难度因此降低，最近，几名经验丰富的攀岩高手在攀登酋长岩的时候，因天气忽然变化而不幸丧命。如果你最终真的登上顶峰，就挺起胸膛好好炫耀一番吧，因为你是最好的，至少比其他没登顶的人都好！

做好自救的准备，目前，在岩壁脚下任何地方露营都是非法行为。请登录www.nps.gov/yose网站，阅读攀岩须知。

人行道，翻车事故多得让人震惊。司机或乘客受伤以后通常会被抬下车，换到路过的三轮机动车 Tuk Tuk（对于伤病人员来说，这可不是一种舒服的交通工具）上送往医院。在摩托车上一定要坐好、坐稳，双腿合拢，以防你的膝盖被旁边飞驰而过的汽车刮蹭，同时向圣母玛丽亚祈祷，让她给你带来好运吧。

注意，一定要寻找那些穿着橙色背心的司机，他们是持证经营的正规出租车司机。按照法规要求，司机必须向乘客提供头盔。摩托出租车常常离开主路，在小巷中穿行。



攀岩中途休息一下，但无论你做什么，都不要往下看。攀登约塞米蒂国家公园里的酋长岩可不是件容易的事。

14 在墨西哥玩帆伞运动

帆伞运动（parasailing）的发源地是墨西哥的阿卡普尔科（Acapulco），因此，那里成为帆伞运动的中心一点也不奇怪。在阿卡普尔科湾（Acapulco Bay）上空的云端翱翔，并俯瞰城市和山川的壮丽风光。起飞和降落的地点都是在海滩上，有时候你会感觉危险和惊悚，但其实这项运动相当安全，唯一的危险，也许就是在你降落时追着你狂吠的恶狗。

Contesa Beach 海滩上有大量开展帆伞运动的旅行社，飞行的费用大约是20美元。除了春假旺季以外，其他时间都很容易预订。

15 赞比亚和津巴布韦，赞比西河漂流

英国独木舟协会（British Canoe Union）将赞比西河（Zambezi River）上的白水漂流评为级别最高的V级：那里有汹涌的激流、陡峭的坡度和巨大的落差。其中有一处河段被称为“淹没”（Oblivion），据说在此打翻的船只比世界其他任何地方都多。也许你可以征服这段激流，但紧接着，你必须跟“魔鬼的马桶”（Devil's Toilet Bowl）和“死神紧咬的利齿”（Gnashing Jaws of Death）以及“贸易自杀”（Commercial Suicide）展开激烈的搏斗。只有那些身手不凡的漂流高手才会挑战赞比亚河，因为在漂流过程中，你会感觉自己像一颗弹球，不断地被猛击、被吸入、被抛出。

Safari Par Excellence 旅行社（www.whitewater.safpar.com）等商业机构在两个国家的河段均提供收费漂流项目；每年7月至次年1月是激流漂流的最佳时机；全天的漂流旅行团大约收费110~145美元。

