



玩转地球

- ✦ 作客人间天堂 再忙，也要享受懒散的幸福
巴厘岛·蔚蓝海岸·希腊
- ✦ 避居心灵清境，文明秘境 为心田打开一方静谧
京都·印度·吴哥窟·新西兰
- ✦ 漫游梦幻之地 释放感动本能
小樽·布拉格
- ✦ 走进世界之都 迎向国际大都市
纽约·墨尔本·首尔

女人



钟正光
等著

梦想旅游地

中国旅游出版社

责任编辑：高 瑞

责任印刷：冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

女人梦想旅游地/钟正光 等著. —北京：中国旅游出版社，2006.1

(玩转地球)

ISBN 7-5032-2802-4

I. 女… II. 钟… III. 旅游指南—世界 IV. K919

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第149118号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2005-3109

书 名：女人梦想旅游地

作 者：钟正光 等

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

发行部电话：010-85166507 85166517

制 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京翔利印刷有限公司

版 次：2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：15

印 数：1~8000册

字 数：207千

定 价：38.00元

ISBN 7-5032-2802-4/K·991

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

本书由台湾宏硕文化事业股份有限公司授权出版

女

人

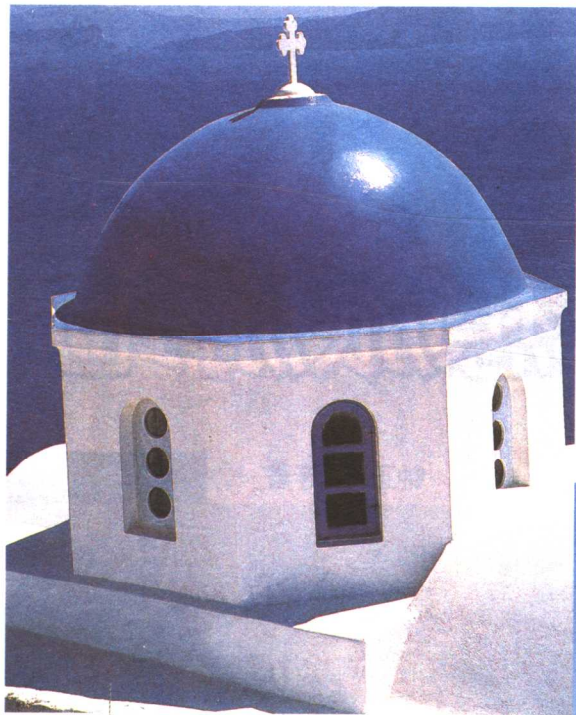
梦想旅游地

钟正光 等著



中国旅游出版社

Contents



做客人间天堂

蔚蓝海岸·希腊·巴厘岛

聪慧女子懂得适可而止，
再忙，也要享受懒散的幸福。
没有计划，没有进度表，毫无目标。
只有和阳光、绿意、湛蓝海水一样充沛的时间
多的是时间，一切慢慢来。

- 06 挥霍，蔚蓝海岸的流金岁月
- 28 梦幻希腊，掬一方靛蓝
- 44 徜徉巴厘岛，尊贵自然

避居心灵清静，文明秘境

京都·印度·吴哥窟·新西兰

这一定都是上帝的作品。

17座在京都四季流转中矗立的名寺；

连绵45平方公里的吴哥窟古迹群；

印度对身心合一追求的执着；

新西兰如同桃源仙境的纯净自然；

这是上帝为人们留下的一方心田静土。

- 60 惊艳京都，四季之颜
- 78 揭开印度的绚丽神秘
- 90 探寻吴哥窟，遗落的都城
- 110 纯净新西兰，释放冒险灵魂





走进世界之都

纽约·墨尔本·首尔

每个人都希望置身世界中心，
厌烦了都会节奏的女子，于是又出走世界之都，
冷眼旁观“一定要赢”的繁华和冷酷，
迎向国际大都会的震撼教育。

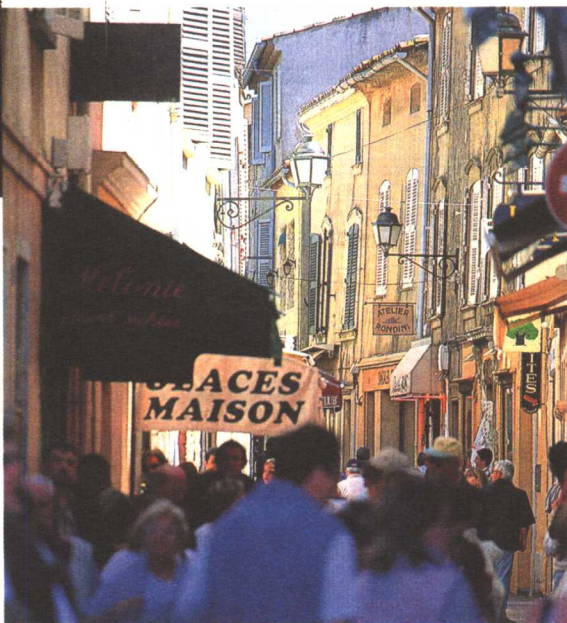
- 180 纽约魅力，明星也痴迷
- 200 今生，与新旧墨尔本相遇
- 220 发现首尔，亚洲新星

漫游梦幻之地

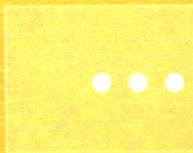
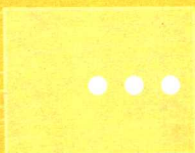
小樽·布拉格

短暂从现实抽身，出走梦幻之地。
布拉格和小樽的灵动梦幻，是伏尔塔瓦河
(VLTAVA) 和小樽运河静静铺陈的；优美
如童话 安静如梦。

- 136 小樽，运河迤迳如梦倒影
- 154 发现布拉格神秘孤傲之美



※本书所提供之机票，食宿价格仅供参考，实际价格以业者公告为准



做客 人间天堂

蔚蓝海岸·希腊·巴厘岛

聪慧女子懂得适可而止，
再忙，也要享受懒散的幸福。

没有计划，没有进度表，毫无目标。
只有和阳光、绿意、湛蓝海水一样丰沛的时间
多的是时间，一切慢慢来。

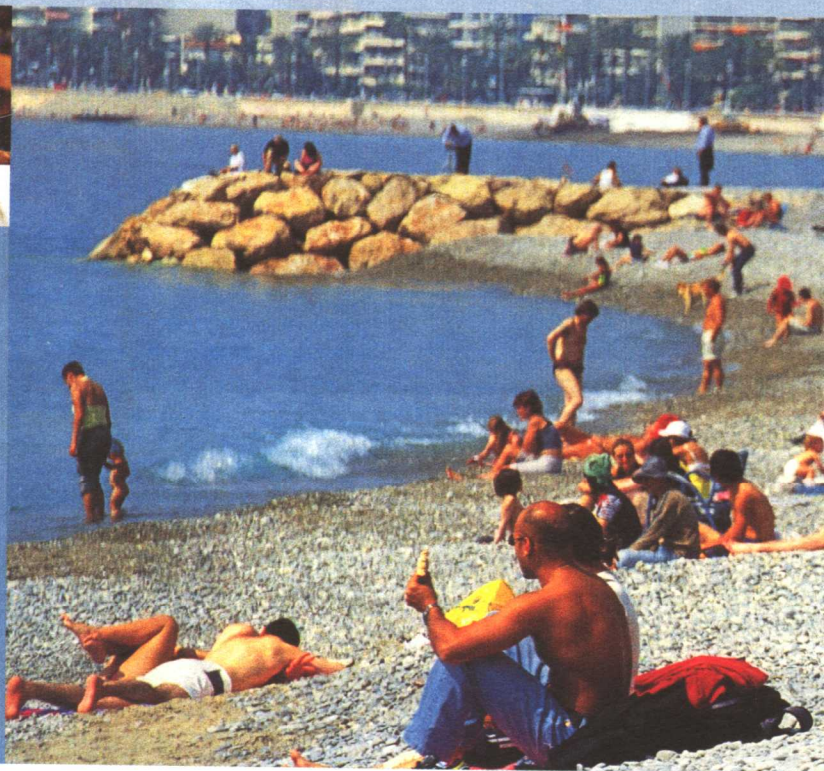


挥霍，蔚蓝海岸的流金岁月



撰文／张雅娟
摄影／苏俊亿

法国南部，从坎城（Cannes）到蒙顿（Menton）之间的地中海沿岸就是『蔚蓝海岸』，这里的天空和海水湛蓝，日照灿烂，连画家毕加索也深受吸引，晚年长期居留蔚蓝海岸作画。



尼斯是“法国最热门的度假胜地”。然而蔚蓝海岸沿线至少还包括摩纳哥、意大利，为什么是尼斯呢？

阳光，“纯净、清澈”

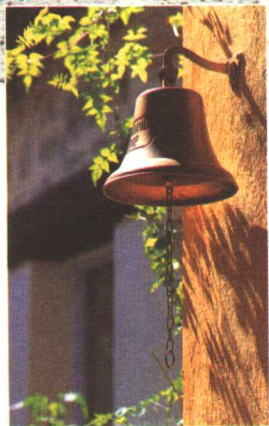
法国人海边度假时一定要阳光，蔚蓝海岸的空气好，阳光直直穿透，呈现天空与海水的湛蓝之美。艺术家如法国的马蒂斯、俄国的夏卡尔、西班牙的米罗等人，都曾用画笔描绘尼斯光线与海水的变化，“纯净、清澈”是马蒂斯对尼斯阳光的印象，他曾住在尼斯的梅迪特拉旅馆4年，并且经常在室内观察百叶窗透射进来的光

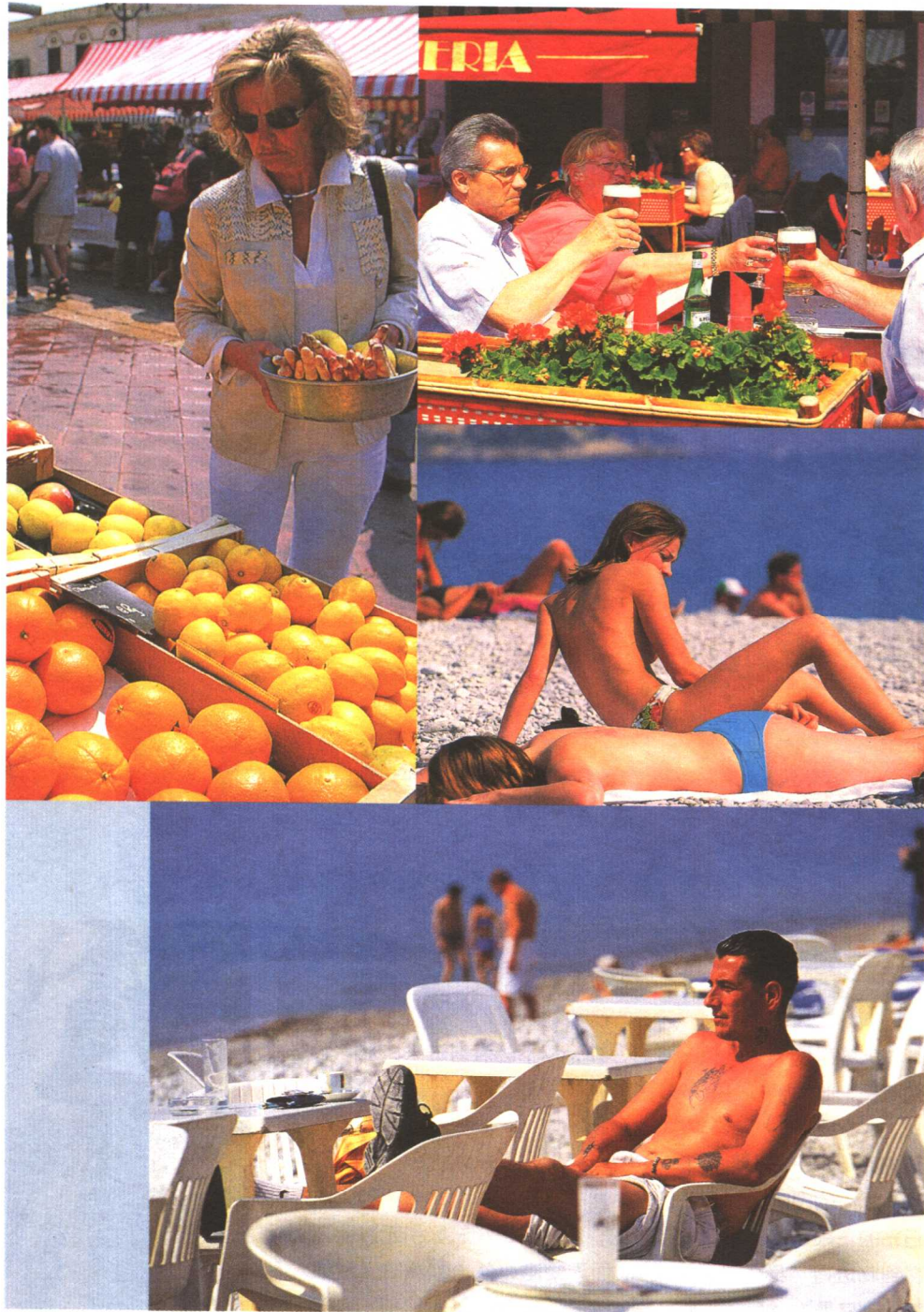


影“就像是剧场里的舞台脚灯一样，从下面照射进来，那完全是一种欺骗，很荒唐，但十分有趣”。

日光浴，卵石海滩为床

尼斯的日照到底有多长？精准的统计是一年2642小时，这充满阳光的气候是欧洲人梦寐以求的，因此，每年总吸引无数欧洲观光客到此进行“身体染色工程”。而天使湾，就是欧洲日光浴的大本营，尤其是7、8月的暑假旺季。





天使湾海滩上布满比拳头稍小的卵石，不如东南亚细白的沙滩与椰影成阴，躺在海滩上也并不舒服。不过，还是得看看连艺术家都流连再三的阳光与海水，究竟有何不同。

天使湾旁有条“英国人散步大道”，17世纪起，居住于此的英国贵族有散步到旧城区的风气，因而得名；而俄国皇室、欧洲贵族与贵妇，也都曾漫步其间。现在则换上身着比基尼的游客。

生活，充满度假风情

从街上随处可见的出租度假公寓，不难看出尼斯的号召力。

走一趟旧城区，体验法国的“吃”。喜好美食的玩家最推荐小巷内的地道普罗旺斯小馆。

至于莎莱雅广场早市，则充满买逛乐趣：像彩色石头的尼斯巧克力、腌渍水果糖、蔬果、干酪、香料，鲜花。许多长住的游客，总带盆鲜花回去装饰阳台，或是采买新鲜时蔬，制作一道尼斯沙拉。

在阳光的感染下，尼斯人的表情要比巴黎人轻松许多，生活步调也缓慢许多，在尼斯，游客和当地人一样，永远一派从容。

尼斯旅游指南

❖ 橄榄油店 Alziari

这家橄榄油店在尼斯颇负盛名。除橄榄油外，还有橄榄油瓶、木制砧板、沙拉钵。

· 地址：14 rue St-Francois-de-Paule（莎莱雅广场附近）

❖ 巧克力店 Auer

巴洛克式装潢的手工巧克力店，自1820年开始由家族经营至今，巧克力上有精美彩绘，既是美食又是艺术品。

· 地址：位于橄榄油店斜对面

· 消费：大的彩绘巧克力蛋约47欧元，小的约6~10欧元

❖ 马蒂斯美术馆

电话：04-93-53-87-20

地址：164 Avenue des Arenes de Climeiz

门票：5欧元

营业时间：10月至翌年3月，每日10:00~17:00，7、8月每日10:00~18:00。周二公休。

❖ 夏卡尔美术馆

电话：04-93-53-87-21

地址：16 av Dr. Ménard

门票：5欧元

营业时间：10月至翌年6月，每日10:00~17:00，7~9月每日10:00~18:00。周二公休。

❖ 尼斯火车站旅游服务中心

电话：04-93-87-07-07

开放时间：周一至周五08:00~19:00、假日9:00~18:00

❖ 行程建议：

· **火车之旅**：第一站到达尼斯。到尼斯火车站索取编号3号的火车时刻表。本篇所提到的小镇，有部分可以利用上面的火车抵达。然后到火车站隔壁的游客服务中心索取地图与公交车时刻表。这个服务中心相当忙碌，建议先将要问的事项列张清单。

· **旧城区1日游**：自英国人散步大道与旧城区都可以串联成步行路线，莎莱雅广场的集市只到中午，早上逛完集市后，可在旧城区用餐，下午再逛天使湾。

· **艺术之旅**：马蒂斯美术馆可安排半日游，其他博物馆公交车可达。蔚蓝海岸地区的博物馆数量堪称法国之最，购买不限博物馆数的“博物馆通行证”，1日证10欧元、3日证17欧元、7日证27欧元。参考网址 www.cmca.net。

· **购物**：尼斯火车站附近的麦德逊大道（Boulevard Mē）是主要购物街道，休果大道（Boulevard Victor Hugo）精品店聚集，大部分商店17:00~18:00点就打烩。

· **小镇之旅**：要去尼斯附近的艾兹、格拉斯、安提贝等小镇可以在哲尔斯大道（Boulevard Jaures）公交车总站（Gare Routiere）搭车。公交车站距离火车站约20分钟步行时间。

圣托培 上流社会的黄金度假港

沿着港湾，上百艘高级游艇一字排开，绵延海岸的别墅群，价值动辄上亿元，圣托培（St Tropez）果然是“黄金度假港”。

富商巨贾 众星云集

圣托培只有5000多人口，夏季，挤进超过人口10倍的游客，据说，如果开车来，在停车场塞车一个小时也不稀奇。整个夏天，圣托培热闹得像是嘉年华会。因为名流云集，所以圣托培有“三多”：游艇多、豪宅多、拜金女多。

私人游艇 大亨至宝

尽管蔚蓝海岸沿线游艇港湾不少，但圣托培绝对是最耀眼的一个，港湾里停满来自意大利、伦敦、美国的豪华游艇，蔚为壮观。

男人爱游艇，在圣托培到处都是多金又年轻的绅士亲自打理游艇的画面。

圣托培的大海属于有钱人。能够把海上摩托车、小船、风帆放在游艇上出海的，绝大多数非富即贵；一般游客，多半只能在沙滩上欣赏。想要骑海上摩托车或玩风帆，就要转往附近的几个海滩。



天价别墅 名流最爱

豪宅是圣托培的另一多，为了满足买不起豪宅的游客的好奇心，此地“出海看名流豪宅”的行程相当受欢迎。

法国女星碧姬芭杜是圣托培最出名的名人，即使已经69岁、当上祖母，但她仍是老一辈法国人口中的“性感小野猫”。她长居圣托培，在山丘上有两座可以俯瞰海湾的豪宅。

此外，全法国最富有的名女人，同时也是知名化妆品牌负责人的L'Oreal，是另一位住在圣托培半岛的名人。已故法国知名指挥家卡拉扬，生前每年固定会在圣托培住上几个月。

除了法国名人，国际名流也很





爱圣托培，好莱坞演员席维斯史泰龙、尚克劳德范达美、歌手洛史都华、大卫鲍伊，以及美国大使，在此购置度假别墅。英国戴安娜王妃也曾来度假。

想在此拥有一栋度假别墅，起码要300万欧元，相当于人民币3000万元。而就算只是在这个山丘上的豪华别墅如Messardiere Castle住上一晚，也得花上人民币12000~20000元，而且还没有早餐供应喔！

不过在玩家眼中，圣托培实在非常美，无论到港边去看街头画家作画，或逛逛小巷中特色独具的精致小店，都不需要花大钱，是每个人都能享受的乐趣。



圣托培旅游指南

La Ponche饭店

画家毕加索和影星碧姬芭杜都曾暂居。饭店为地中海式的建筑，供应普罗旺斯料理，夏季常客满，最好先预约。

- 电话：04-94-97-02-53
- 地址：Port des Pecheurs, 3 rue des Rempart
- 网址：www.nova.fr/ponche
- 消费：午餐约20欧元
- 营业时间：1月初至3月不营业

Le Brigantin游船公司

这一家游船公司的仿古造型游船颇为讨喜，船上有英、法语解说。要注意帆船型设计不适合怕晒的旅客。

- 地址：港湾区近旅游服务中心处，在人行步道上有售票亭
- 发船时间：11:00、14:00、15:15、16:00、16:30、17:30，游程1小时
- 票价：8欧元。开船前到现场购票即可

交通：

从尼斯搭火车前往圣拉斐尔 (St. Raphael)，出火车站后站转搭公交车100et104线，最早班车为06:30，上午08:30、10:05、12:15各有一班，最快车程约1小时。圣托培回圣拉斐尔下午班次有14:10、15:50、17:25、19:20。假日时公交车收班较早，请于回程前与司机或游客中心确认。公交车票价：8.4欧元

游客服务中心：

公交车总站下车后走向港湾，面海往右走约1公里的餐厅集中区，即可看到游客服务中心。

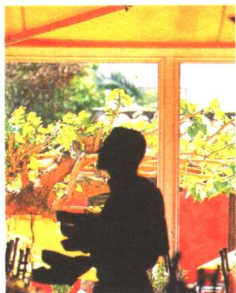
- 电话：04-94-97-45-21
- 网址：www.nova.fr/saint-tropez
- 开放时间：夏季每日09:30~13:00、15:00~22:30，冬季每日09:00~12:00、15:00~19:00

游程建议：

夏季期间，前往圣托培一定塞车，愈早出门愈好。上午可以海港为活动范围，午餐在海港区解决，不需携带干粮。午后可安排出海行程，如果还有时间，可逛逛商业区小巷内的精品店、特色小店。

安提贝 毕加索最钟爱的艺术小镇

毕加索晚年曾经停留安提贝（Antibe）创作，世人现在可以看到大师以小镇生活为主题的画作。镇上还保留他当时的工作室，并设立毕加索美术馆。



逛旧城，捕捉艺术氛围

爱上安提贝的艺术家，不只毕加索一人，百年来，Max Ernst、Prévert、Sidney Bechet、Nicolas de Staël等人，先后来此寻找灵感。

1920年，南法的阳光吸引了才华横溢的毕加索，因而蔚蓝海岸也成为他晚年时期的最佳创作工坊。1946年秋天，毕加索来到安提贝附近的小镇度假，并且获得当地美术馆（现更名为“毕加索美术馆”）邀约创作。当他从古堡式的美术馆向外望去，看见那层次分明的橘黄色斜屋顶，以及远方波光粼粼的景致时，便决定留下来创作。

就算不是毕加索的艺术迷，光是毕加索美术馆的建筑设计，就值得一看。尤其一定要站上阳台区看看，这样才能明白，究竟何种景观留下了毕加索。

而美术馆之外，顺着视线所及的橘红色屋顶方向走去，就可以到达毕加索最爱的旧城区，这里有热闹的传统市场、适合采买的商店以及多样餐厅。

毕加索在安提贝短暂停留的三个月，共完成60多件作品。在美术馆里观赏这些画作，会发现画面上的柔和光线和橘红色屋顶，都和现在一样，不过，他笔下的渔夫和水手不见了，安提贝已从昔日单纯的海港渔村，转变为如今富商业色彩的观光重镇。

然而，安提贝的魅力依旧，毕加索博物馆周边的小巷子里，仍保有部分昔日风貌，当夏季过去、观光人潮消退，安提贝洋溢着一种特殊的宁静。老街、石板路、



油灯，这些特有的古意风情，让许多人甘愿花掉大把大把的银子在此租屋，以享受此地美景。

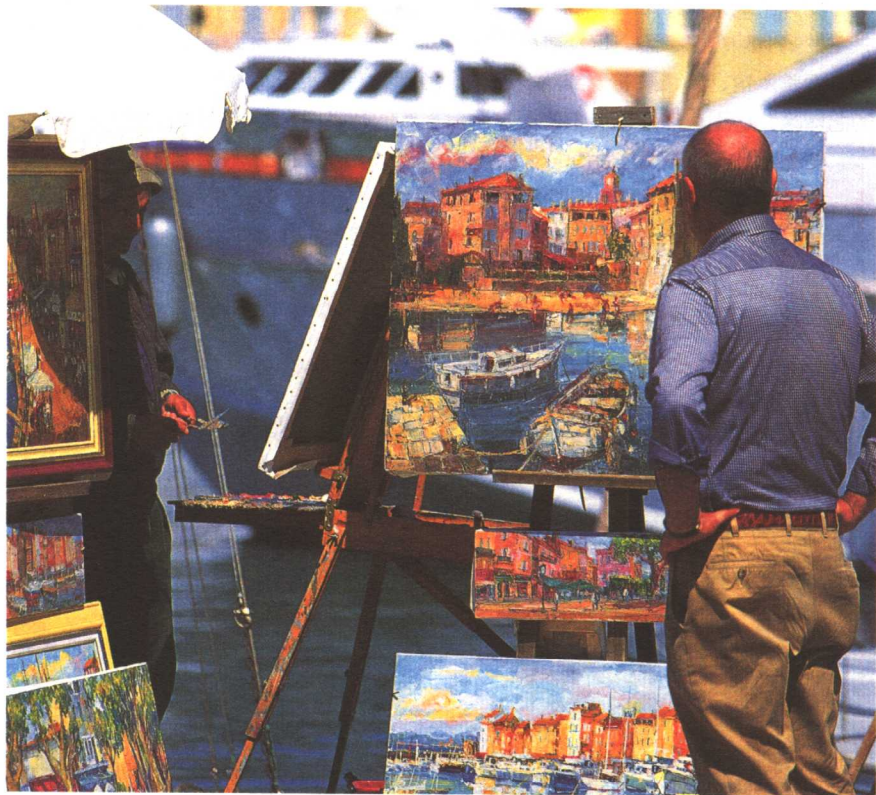
登碉堡，凭吊过往岁月

沿着滨海大道走，与海有关的景象取而代之。码头边，游艇一字排开，气势不输圣托培，只是游客少了。

延伸到游艇港远远的另一端，孤立的碉堡Fort Championnet与城墙，是护卫安提贝免受海盗或敌国攻击的屏障。

不过，想一探这座16世纪遗迹，得步行近一个小时。但来到这里，能从与毕加索相反的角度欣赏旧城，远眺安提贝延伸至尼斯的海岸线。

另外，从海岬底端往上走，是条旅行的好路线，沿途可欣赏野花、巨型仙人掌、灌木，而且还有不时出没的小蜥蜴相伴。而愈往上行，碉堡锐利的线条也愈明显，主城延伸出来的四道城墙，像四把巨大的石刀嵌在城上，小径风光与碉堡的粗犷、安提贝的优雅相较，具有同样令人不舍告别的韵味。



安提贝旅游指南

毕加索博物馆

馆内除了珍藏毕加索画作外，还有 Léger、Hartung、Ernst、Miró、Calder、Magnelli、Nicolas de Staël 等大师的作品。阳台区陈列的 Germaine Richier、Miró、Arman、Patrick and Anne Poirier 等多位艺术家的铸铜及石雕作品也为户外区增添更多的艺术气质。



- 电话：04-92-90-54-20
- 地址：Château Grimaldi
- 门票：6欧元。英语随身导游录音带每人租金3欧元
- 开放时间：6月1日至9月30日，周二至周日10:00~18:00，周一公休。7、8月每周三、五延长开馆时间至20:00。其他月份周二至周日10:00~12:00，14:00~18:00，周一公休。年度公休日为1月1日、5月1日、11月1日、12月25日

传统市场

位于 Masséna 广场的传统市场与毕加索博物馆相距不到500米。传统市场每天06:00开始至中午休市。可以买到所有普罗旺斯美食的新鲜食材，从乳酪、火腿、橄榄、各式香料、青菜、花卉、鱼货应有尽有，即使无心采买也可以试吃。

- 交通：坐火车到安提贝站下车，距离滨海大道较近。搭公交车在市中心下车距离旧城区较近。从尼斯搭200线，尼斯往坎城的公交车，至此约1小时车程，最早一班公交车为06:10，每一小时的10、30、50分均有班次。回程班次由坎城发车，经安提贝约每20分钟有一班车，最后一班车为20:52。

旅游咨询服务：

- 游客服务中心（市区公交车总站广场内）

电话：04-92-90-53-00 地址：11 place du Général-de-Gaulle

- 游客服务中心（安提贝火车站内）

网址：www.antibesjuanlespins.com

开放时间：1~6月与9~12月，周一至周五09:00~12:30、13:30~18:00，周六09:00~12:00、14:00~18:00，周日公休。7、8月每日09:00~19:00

碉堡Fort Championnet

位置：位于滨海大道与旧城区反方向路尽头 门票：3欧元。每30分钟有导览，导游费1.5欧元

开放时间：10月1日至翌年5月31日，10:15~16:00。6月1日至9月30日，10:10~17:30

游程建议：

- 旧城+碉堡之旅：由于旧城区与碉堡分处两个不同方向，建议可早上搭火车前往，上午只看碉堡，近午到旧城区用餐，整条路线沿着海滨走。14:00点以后可以参观博物馆，剩下的时间可以随性逛街。
- 旧城区之旅：搭公交车前往较为方便。集中时间逛旧城区，一日也不嫌多。上午可逛逛市场、看毕加索博物馆、附近的老住宅区，下午到附近小街挖宝，自在惬意。