



一本就GO!  
快速提升旅游达人指数

# 巴厘岛

BALI

一本就GO!

推荐!

沙滩漫步·美味海鲜·海神庙·巴厘舞蹈·乌布扫街·绝美Villa

精品旅游·钓鱼猫木雕·蜡染纺织·石雕银具·自然秘境·悠闲度假

墨刻编辑部 编著

- ☆ 8张实用地图+交通指南=找路不求人
- ☆ 超聪明编排+实战资讯=情报一网打尽
- ☆ 景点名中外文对照,用手指也能轻松游

40 最热门 景点

乌布/库塔  
登巴萨  
工艺小镇  
自然美景

32 最时尚 购物

杂货  
珠宝  
服饰  
特产

19 最受欢迎 美食

传统美食  
西式情调餐厅  
异国料理

15 最奢华 SPA

优质SPA推荐  
疗程介绍

22 最便利 住宿

度假饭店  
特色Villa

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

## 图书在版编目 (C I P) 数据

巴厘岛一本就GO! / 墨刻编辑部编著. —北京: 人民邮电出版社, 2009. 9  
(一本就GO!)  
ISBN 978-7-115-21245-0

I. 巴… II. 墨… III. 旅游指南—印度尼西亚 IV.  
K934. 29

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第138855号

Copyright ©2009 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

一本就 GO!

## 巴厘岛一本就 GO!

---

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 张 军

执行编辑 郭佳佳

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京地大彩印厂印刷

◆ 开本: 880×1070 1/32

印张: 5.25

2009 年 9 月第 1 版

字数: 150 千字

2009 年 9 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-3132 号

ISBN 978-7-115-21245-0

---

定价: 25.00 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154



巴厘岛示意图

一本就 **GO!**

BALI

# 巴厘岛一本就

**GO!**

黑刻编辑部 编著

人民邮电出版社  
北京

# 编辑说明

## How to Use This Book

本书分为分区导览和旅游资讯两个单元。分区导览部分，将巴厘岛的主要景点分为乌布、库塔、登巴萨、中部、东部、北部等分区加以介绍，各分区除了交通信息、地图等基本资料之外，还包含有五个小单元以介绍当地最热门的景点、最时尚的购物、最值得推荐的SPA\*、最受欢迎的美食、最便利的住宿几方面的内容，方便游客自由规划行程。

旅游资讯部分，除了介绍巴厘岛的签证、交通、旅行注意事项等资讯外，还附有实用旅行会话，以满足游客的多方位需求。

为方便阅读，分区导览中的旅游资讯，包括电话、传真、地址、网址、开放时间、交通方式等，都以蓝色放大字体呈现，并以简单易懂的图例标示，各图例说明如下：

 地图页码&坐标

 交通方式

 地址

 电话

 传真

 开放时间

 休馆时间

 价格

 网址

 E-mail

本书标示的价钱，全以印尼卢比或美金为货币单位，书中所提示的各项变动性资料，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，均以本书出版前所收集的资料为准，其中费用部分特别容易发生变动，仅供读者参考。同时，我们也欢迎读者与我们联系，将变动情况告知我们，我们的联系方式是：shp@ptpress.com.cn。

### 巴厘岛一本就GO!

◎轻盈自在的开本，跟厚重说BYE BYE!

127×210mm的尺寸、250g的重量，轻巧无负担，放口袋、放包包都OK。

◎超大资讯量，一书在手，情报全有。

集结墨刻采访精华，一网打尽必访景点、必尝美食、必购之物。资讯为主，摘要说明，快速上手。

◎超便利超友善的编排，一册在手，去哪里自己搞定。

以各区域作为章节，搭配地图与交通资讯，一次搞定吃喝玩乐麻烦事。

◎景点+美食+购物+住宿，快速提升旅游达人指数。

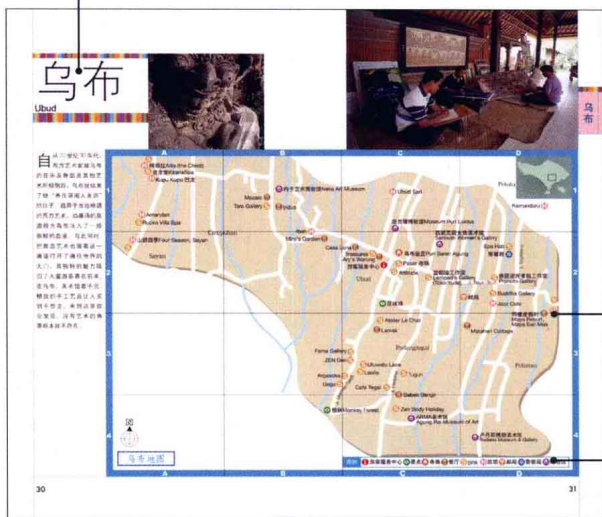
超完美旅游计划自己打造，3天2夜、5天4夜，随您高兴，随性搭配。

◎瞩目度No.1的包装，旅游必备的风格行头。

超强设计感、明亮色彩印刷，容易翻阅的装订，独领旅游指南图书的时尚。

\*SPA是人们借助水疗、按摩和香熏等手段促进新陈代谢，达到身心放松的一种保健方式，也指能提供相关设施及服务的场所。SPA一词源于拉丁文的“Solus Por Aqua”，Solus意为“健康”，Por意为“精油”，Aqua意为“水”。

分区导览地区名称



地图图例

景点中文外名称

地图页码&坐标 景点资讯

### 景点简介

## 分区索引&amp;单元(分景点、购物、美食、SPA、住宿)



## 12 神圣舞蹈曼妙轻随 Dance

## 28 乌布 Ubud

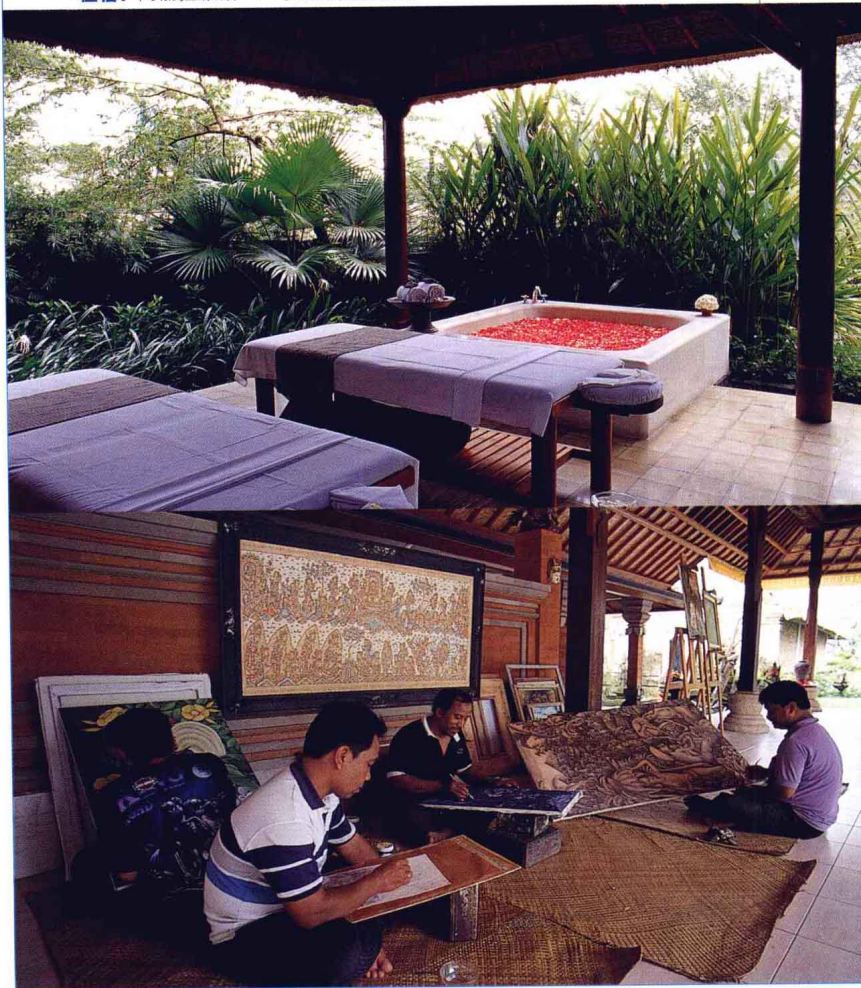
**景点:** 猴林 · 乌布皇宫 · 卢丹那博物美术馆 · ARMA美术馆 · 西妮瓦提女性美术馆 · 路克珊博物馆 · 蓝帕德工作室 · 普朗诺托素描工作室 · 内卡艺术博物馆

**购物:** Gego · Leolle · Fama Gallery · Buddha Gallery · Zen Den · Treasures · Argasoka · Atelier Le Chat · Attitude · Taro Gallery · Pasar传统市场 · Toko Yude · Uluwatu Lace

**美食:** Maya Sari Mas · Mattahari Cottage · Lamak · Miro's Garden · Ary's Warung · Mozaic

**SPA:** 资生堂Kirana Spa · 乌布阿丽拉度假旅馆Mandara Spa · 四季山妍度假旅馆 · 玛雅度假村 · Spa Hati · Zen Body Holiday · Rucira Villa Spa

**住宿:** 阿丽拉旅馆 · 四季山妍度假饭店





68

## 库塔 Kuta

**景点:** 库塔·沙努·金巴兰·努沙杜瓦·乌鲁瓦图庙

**购物:** 库塔购物商业街艺廊·Mario Silver·Serene·Daya·ADA·Charisma·Cik Cak·Asia Line·ADIS Silver·Pupavida·Katak Vertigo·Baliku·Dijaya·Mafira·Ryan·Ebano

**美食:** Kori·TJ's·Kafe Warisan·Gateway of India·Hana·Papa's·Caf'e Fabio·The Balcony·Spago Restaurant and Bar·Koki·Jimbaran Bay Seafood Restaurants·Bumbu Bali

**SPA:** Natalie Spa·金巴兰四季度假旅馆·金巴兰丽池卡登度假旅馆·努沙杜瓦日航饭店·Jamu Spa at Alam Kul Kul·Well Being Spa

**住宿:** 金巴兰四季度假旅馆·丽池卡登度假旅馆·Bali Impian Pool Suite & Jacuzzi Suite·Villa Bali Impian·Villa Bukit Hideaway·Uluwatu Surf Villa·Villa Sanur Valia·Rumah Bali Villa



114

## 登巴萨

Denpasar

**景点：**市场·普普坦广场·雅加托纳坦寺·波莫纠丹皇宫·史帝加里指画博物馆·巴厘博物馆·海神庙

**购物：**沙崔利亚艺术之家

**美食：**鸡肉稀饭皇室餐厅

**SPA：**美丽殿度假旅馆

**住宿：**Golf Villa Nirvana

128

## 中部艺术之旅

Central Art Tour

**景点：**巴土布兰·哲鲁·基阿量·马斯

**SPA：**Jamu—Jamu Spa at Bagus Jati Resort

**住宿：**Ayung River Villa

140

## 东部历史之旅

Eastern History Tour

**景点：**象窟·昆纳沙博物馆·克隆孔·顿甘纳·高阿拉瓦寺·凯亨寺

**住宿：**Kubu Bali Hotel·Candi Beach Cottage·Alila Manggis·Puri Bagus Candidasa·Sacred Mountain Sanctuary

150

## 北部自然之旅

Northern Nature Tour

**景点：**圣泉寺·布沙基寺·巴杜山&巴杜湖·特鲁扬村·贝都古·水神庙·班嘉温泉·双子湖·罗威那

**住宿：**Bali Handara Kosaido Country Club·Mimpi Resort Tulamben·Hotel Indra Udhyaana·Damai Lovina Hotel·Aneka Bagus



162

## 巴厘岛旅游资讯 Information



### 地图索引

- 10** 巴厘岛全图
- 30** 乌布地图
- 44** 乌布扫街图
- 70** 沙努
- 71** 库塔 & 周边
- 75** 金巴兰 & 努沙杜瓦
- 79** 塞米亚克扫街图
- 116** 登巴萨



# 巴厘岛, Let's GO!

## 最热门六大玩法

### 玩法1 纵情享受优质SPA

快来体验巴厘岛无可抵挡的SPA魅力!用古老而又神秘的方法细心呵护身体,这种从头到脚的宠爱令人身心愉悦、充满活力。

### 玩法2 万国美食一网打尽

许多在巴厘岛定居下来的异乡人,因为怀念家乡的美味而开始在这个小岛上经营意大利、法国、日本、墨西哥、中国、印度等口味的餐馆,让旅客大饱口福。

### 玩法3 享受购物血拼的乐趣

巴厘岛充满淳朴生命力的艺术品及手工艺品,令全球游客为之痴迷。来到这里,你能买到最独特的丝巾、蜡染布、手工珠宝、家具和木雕,让人大呼过瘾。

### 玩法4 品味特色Villa假期

入住Villa是前往巴厘岛的旅客们最美好的梦境之一,这里一流的风光和设施能让你度过一个足以媲美王公贵族的豪华假期。

### 玩法5 夕照海滩悠闲漫步

巴厘岛的夕阳和海滩是绝美的风景,你可以在这里冲浪、戏水,也可以静静地坐在海边欣赏夕阳,或是和另一半手牵手在沙滩上漫步。

### 玩法6 自然秘境出发探险

巴厘岛的东部和北部是探险的绝好去处,不论是探访深山中的神秘庙宇,还是搭船出海欣赏海豚的优美舞姿,都是令人难忘的独特体验。

## 旅游达人建议玩法

### 巴厘岛3天2夜

- DAY 1**: 乌鲁瓦图寺欣赏日落美景 ▶ 金巴兰吃海鲜 ▶ 库塔享受热闹夜生活
- DAY 2**: 体验SPA ▶ 到雷吉安和塞米亚客享受时尚购物乐趣 ▶ 欣赏夕阳美景
- DAY 3**: 到巴土布兰欣赏巴龙舞、逛手工艺品店 ▶ 乌布享用美食



### 巴厘岛浪漫之旅3天2夜

- DAY 1**: 专车前往码头搭乘豪华游艇展开海上夕阳之旅 ▶ 享用晚餐 ▶ 饭店休息
- DAY 2**: 乌布艺术之旅 ▶ 乌布皇宫欣赏巴厘岛传统舞蹈 ▶ SPA放松身心  
▶ 库塔享用美食、酒吧体验夜生活
- DAY 3**: 体验Villa ▶ 库塔购物





A



B



A

B



C



D

## 巴厘岛全图



# 神圣舞蹈



# 曼妙轻随

16 全览13种必看舞蹈

25 到哪儿看表演

26 到巴厘岛学舞蹈



# 神圣舞蹈曼妙轻随

巴厘岛的舞蹈与宗教有着密不可分的关系。巴厘岛人想要保持灵性的进化，不受轮回之苦，不想因疏忽而停止修行，因此，他们会在大小庙会的仪式上（如寺庙典礼、婚礼、火葬仪式、家庙典礼）献上舞蹈和音乐以取悦神明。

巴厘岛的舞蹈的情节多源自宗教传说。女性舞者以金色锦缎紧裹上身显露曲线，将自己视同“贡品”奉献给神祇的情景，更直接地说明了舞蹈对于巴厘岛人而言，并非只是单纯的娱乐，而是升华成了与神沟通的方式。



耐人寻味的是，这“神”涵盖了正、邪两道。对于善恶并存的事实，巴厘岛人看得很透彻，并且坦然接受，他们甚至在许多以邪魔为主角的舞蹈中，刻意夸大邪魔的法力，希望能借此安抚恶魔，使其不降灾作恶。游客们经常能够欣赏到的巴龙舞（Barong）中善恶永续对峙的结局，就是一个例子。

旋转的手腕和流动的眼神是巴厘舞蹈的精髓，这些舞蹈中几乎没有大幅的动作，只有贯穿全场的、象征性的姿势。舞者的一个侧步可

能代表跳跃，手指挥动则可能代表飞鸟，你得有些想象力才能更好地理解其中意味。巴厘岛人擅长在自己的脑海中改编舞蹈，因而即便上演的是大家熟悉的舞蹈，人们依旧是百看不厌。

能登台亮相的舞者和乐师，都是自幼便追随父兄或老师苦练技艺的，功夫扎实自不在话下。巴厘岛的儿童几乎个个都拥有充满音乐与舞蹈的童年，而且这种习乐练舞丝毫没有来自家长的期许与压力，真是令人羡慕。

