

La Vie est Belle en Provence
就在普罗旺斯
停下来

普罗旺斯与蔚蓝海岸幸福旅行手记
区念中、吴林柯著 杨和平摄影

La Calade
Aer à droite en montant
Salon de thé
Pâtisseries "maison"
180 sortes de thés à em-
porter ou à déguster
Boutique
Epices, plantes séchées...
et tout autour du thé
Spécialité de la maison
Le thé glacé au frambois





就在普罗旺斯 停下来

普罗旺斯与蔚蓝海岸幸福旅行手记

La Vie est Belle en Provence

区念中、吴林柯 / 著
杨和平 / 摄影

图书在版编目 (C I P) 数据

就在普罗旺斯停下来 / 区念中, 吴林柯著; 杨和平
摄. -- 广州: 广东旅游出版社, 2013.12
ISBN 978-7-80766-686-8

I. ①就... II. ①区... ②吴... ③杨... III. ①旅游指
南 - 普罗旺斯 IV. ① K956.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 217906 号

策划编辑: 张晶晶

责任编辑: 张晶晶

装帧设计: 何汝清

封底绘画: 谢晓丹

责任技编: 刘振华

责任校对: 李瑞苑

扉页前为梅纳村村长伊夫的题词。

广东旅游出版社发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

787 毫米 X 1092 毫米 16 开 14 印张 120 千字

2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 45.00 元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

Happiness in Provence is like a bottle
of wine ...

the problem is to find the good corkscrew!



Come to open your wine!

hwh

目录 Contents

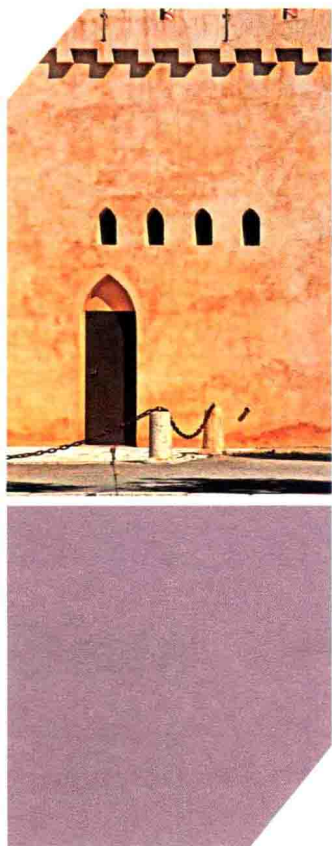
卷首语：就在普罗旺斯停下来 6

一、普罗旺斯与蔚蓝海岸的历史 & 地理 9

Provence-Alpes-Côte d'Azur

大普罗旺斯简史 10

大普罗旺斯地理 12



二、中西部：最经典的普罗旺斯 19

Vaucluse 沃克吕兹省 20

1. Ville neuve-lez-Avignon 维勒讷夫·雷·阿维尼翁 20
“红衣主教之城” 20

普罗旺斯的第一次晚餐 22

2. Avignon 阿维尼翁 24

教皇宫，艺术塑造的宗教圣殿 24

民谣里的断桥 25

众神狂欢的戏剧节 26

老城的夜晚，猜不透的谜 29

3. Chateau neuf-du-Pape 教皇新堡 32

教皇新堡的“教皇之酒” 32

史诗之酒，爱情之酒 34

大吕贝隆 Grand Luberon 37

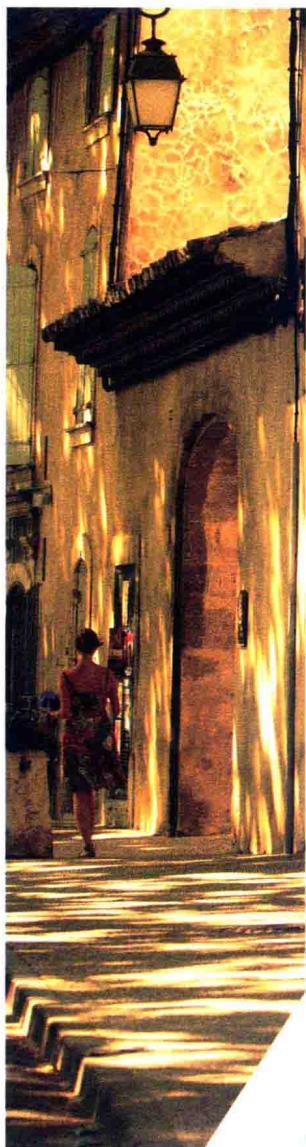
4. Gordes 戈尔德村 38

从天而降的空中之城 38

寒风中的戈尔德城堡 38

迷人的中世纪小巷 40

不动声色的 Creperie-Saladerie 41



逃离巴黎的文森特 43

5. *Abbaye de Senanque* 塞南克修道院 47

山谷里的修道院 47

薰衣草环抱的隐修之地 47

静默带来的愉悦 48

6. *Roussillon* 鲁西庸 49

沃克吕兹高原上的红 49

红色的山·红色的村 50

心灵栖息之地 51

色彩与激情的艺术之城 52

7. *Fontaine de Vaucluse* 枫丹村 54

索尔格河的神秘源头 54

写在水面上的十四行诗 55

老磨坊的难忘岁月 57

8. *L'Isle-sur-la-Sorgue* 索格岛 61

在安吉圣母教堂倾听内心的声音 61

普罗旺斯的“威尼斯” 62

水车隐藏的秘密 62

勒内·夏尔和布列松心中的小岛 63

在老物件上寻找过去的时光 65

9. *Ap+ 阿普特* 67

Café du Louvre 咖啡馆 67

周末集市的“慢生活” 67

将鲜花和好心情带回家 72

10. *Ansois* 昂苏伊村 74

安静而美丽的村庄 74

小街咖啡香 74

Sabran 家族和昂苏伊城堡 76

泥塑家丹尼尔·加利的下午 77

小吕贝隆 *Petit Luberon* 79

11. *Mènerbes* 梅纳村 79

彼得·梅尔笔下的小山村 79

风从钟楼上呼啸而过 80

彼得·梅尔的老房子 81

村长伊夫和他的城堡 82

在梅纳村品尝松露 83

朵拉大宅和艺术中心 86

12. *Bonnieux* 博尼约村 91

生动而忧郁的山村 91



最俏不过粉红酒 35

普罗旺斯的“鸟巢村” 45

情圣彼特拉克 60

在普罗旺斯赶集 73

推“普”大使彼得·梅尔 88



- 山村里的巴洛克 91
 米其林餐馆的美好记忆 93
 旧货店里的慵懒时光 94
13. Lacoste 拉科斯特村 98
 和皮尔·卡丹喝下午茶 98
 绕不开的“Pierre Cardin” 99
 拉科斯特城堡的新时尚 100
14. Lourmarin 卢尔马兰村 103
 在“法国最美丽的乡村”喝咖啡 103
 画家艾尔斯第的咖啡海报 105
 加缪的卢尔马兰 105
 卢尔马兰城堡 107
15. Gout 古德村 109
 时光静好的小村子 109
 伊迪斯和她和刺绣工作坊 109

- Bouches du Rhône 罗讷河口省 112**
16. Marseille 马赛 112
 “千面马赛 - 普罗旺斯” 112
 山顶的圣母院 113
 今夜，马赛没有鱼汤 115
17. Arles 阿尔勒 116
 艳阳高照“小罗马” 116
 夜间，梵高咖啡馆 118
 激情燃烧的“梵高之城” 119
 时光交错的国际摄影节 120
 在小街与布列松相遇 121
18. St. Remy de Provence 圣雷米 126
 鸢尾花开满庭芳 126
 拐角处的诺查丹玛斯 128
19. Les Baux de Provence 雷博·德·普罗旺斯 131
 但丁苍凉的“地狱河谷” 131
 让·雷诺的乡村婚礼 131
 亦幻亦真的“影像教堂” 133
20. Fontvieille 枫维耶 134
 都德磨坊 Moulin de Daudet 134
21. Abbaye de Montmajour 蒙玛筑修道院 135
22. Aix-en-Provence 艾克斯 - 普罗旺斯 137
 米拉博大道，伟大的街道 137

Feature

- 情殇：朵拉 89
松露七宗“最” 90
食在普罗旺斯 96
米其林：食客的“指南针” 97
另类传奇：萨德侯爵 102
逆旋的画魂：梵高 123



老城，把晚上留给艺术和哲学 138

乡间雕塑家和塞尚 139

23. Cassis 卡西斯 142

优雅的小渔港 142

马蒂斯的度假胜地 142

24. La Camargue 卡玛格地区 144

在卡玛格湿地上远足 144

25. Aigues-Mortes 艾格·摩特 146

普罗旺斯最西面的堡垒 146



人类路线图的泄密者：诺查丹玛斯 129

浪漫地标——薰衣草 159

常青的橄榄文明 182

香水有毒 186

普罗旺斯和当代艺术 197

二、东北部：最山野的普罗旺斯 149

Alpes-de-Haute-Provence 上普罗旺斯阿尔卑斯省 150

26. Valensole 瓦朗索勒 150

紫色的瓦朗索勒高原 150

弥漫着薰衣草香味的小街 152

里耶兹 Riez，与香草为伴的古罗马土地 155

在索村 Sayt “等待爱情” 155

27. Manosque 马诺斯克 160

香飘四季的神奇土地 160

奥利维尔·博桑 Olivier Bousson 紫色的梦 160

忍冬花“咏叹调” 161

让普罗旺斯泥土的芬芳漫向世界 163

28. Gueux les Bains 格黑乌·雷·邦 164

森林里的拉瓦尔城堡 164

小街面包香 164

29. Gorges du Verdon & Lac de Sainte-Croix du Verdon 威禾东峡谷和圣十字湖 166

法国最壮丽的自然奇观 166

野渡无人的圣十字湖 167

30. Mustiers Sainte-Marie 穆斯提耶·圣马希 169

纯静夜空下的山村 169

陶瓷小镇穆斯提耶 171

悬崖上的波伏瓦圣母礼拜堂 172

三、东南沿海：最享乐的普罗旺斯 175

Alpes-Maritimes (Côte d'Azur) 阿尔卑斯滨海省(蔚蓝海岸) 176



31. Cannes 戛纳 176

不断更换布景的大舞台 176

在佛维勒市场的拐角处 177

橄榄树庄园的情缘 178

让激情在世界最美丽的角落燃烧 179

橄榄树庄园的夜宴 181

32. Grasse 格拉斯 183

世界“香水之都”，爱情和美丽的象征 183

在弗拉戈纳 Parfumerie Fragonard 香水坊闻香 183

艺术之神眷恋的小弗拉戈纳 183

在芳香广场 Place aux Aires 184

花田，上帝的小营地 185

33. Nice 尼斯 187

彩色的尼斯老城 187

Samugheo Anthony 画廊里的“瞬间快感” 189

马克思：“在暴风雨中，我来到尼斯。” 190

在土地上重拾生活的乐趣 191

34. St.-Paul-de-Vence 圣保罗 193

中世纪小山村的艺术世界 193

牧歌式的精神幻想之地 195

La Colombe d'Or，老农舍里的艺术收藏 196

35. Eze 艾斯 198

在艾斯看海 198

《查拉图斯如是说》和“尼采小路” 199

36. Monaco 摩纳哥公国 201

富甲一方的超级小国 201

美好年代的醉生梦死 203

37. Menton 蒙顿 204

Les Deux Frères 的夜晚 204

最具意大利风情的法国村庄 206

附录 207

一、普罗旺斯旅游略史 208

二、普罗旺斯游走指南 208

三、普罗旺斯的节日庆典简表 210

四、普罗旺斯的米其林餐馆简表 213

五、普罗旺斯主题景点选粹 214

六、普罗旺斯旅行的相关网站 216

目录 Contents

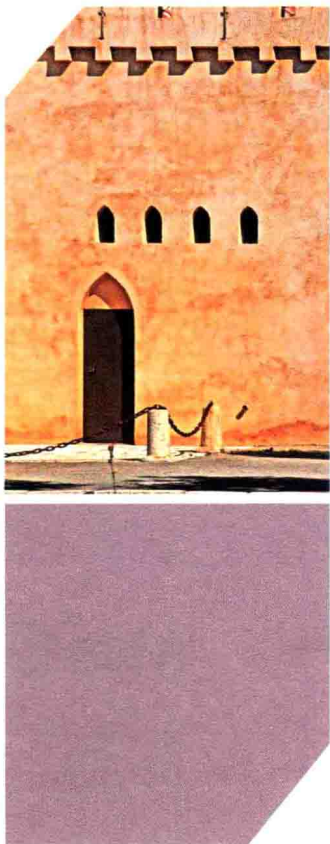
卷首语：就在普罗旺斯停下来 6

一、普罗旺斯与蔚蓝海岸的历史 & 地理 9

Provence-Alpes-Côte d'Azur

大普罗旺斯简史 10

大普罗旺斯地理 12



二、中西部：最经典的普罗旺斯 19

Vaucluse 沃克吕兹省 20

1. Ville neuve-lez-Avignon 维勒讷夫·雷·阿维尼翁 20
“红衣主教之城” 20

普罗旺斯的第一次晚餐 22

2. Avignon 阿维尼翁 24

教皇宫，艺术塑造的宗教圣殿 24

民谣里的断桥 25

众神狂欢的戏剧节 26

老城的夜晚，猜不透的谜 29

3. Chateau neuf-du-Pape 教皇新堡 32

教皇新堡的“教皇之酒” 32

史诗之酒，爱情之酒 34

大吕贝隆 Grand Luberon 37

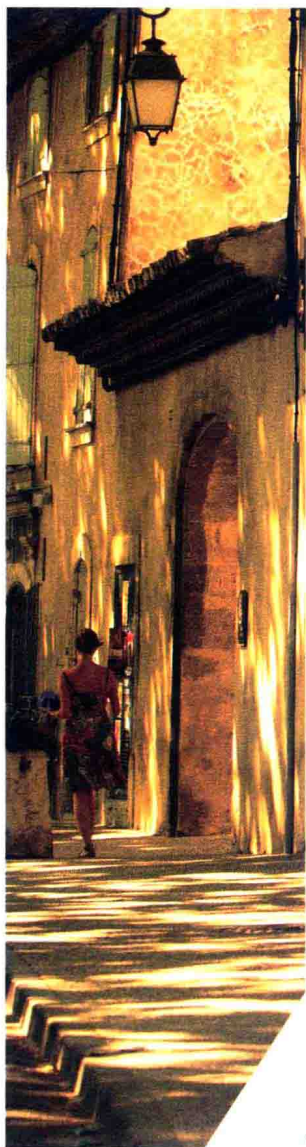
4. Gordes 戈尔德村 38

从天而降的空中之城 38

寒风中的戈尔德城堡 38

迷人的中世纪小巷 40

不动声色的 Creperie-Saladerie 41



- 逃离巴黎的文森特 43
5. *Abbaye de Senanque* 塞南克修道院 47
山谷里的修道院 47
薰衣草环抱的隐修之地 47
静默带来的愉悦 48
6. *Roussillon* 鲁西庸 49
沃克吕兹高原上的红 49
红色的山·红色的村 50
心灵栖息之地 51
色彩与激情的艺术之城 52
7. *Fontaine de Vaucluse* 枫丹村 54
索尔格河的神秘源头 54
写在水面上的十四行诗 55
老磨坊的难忘岁月 57
8. *L'Isle-sur-la-Sorgue* 索格岛 61
在安吉圣母教堂倾听内心的声音 61
普罗旺斯的“威尼斯” 62
水车隐藏的秘密 62
勒内·夏尔和布列松心中的小岛 63
在老物件上寻找过去的时光 65
9. *Arp* 阿普特 67
Café du Louvre 咖啡馆 67
周末集市的“慢生活” 67
将鲜花和好心情带回家 72
10. *Ansois* 昂苏伊村 74
安静而美丽的村庄 74
小街咖啡香 74
Sabran 家族和昂苏伊城堡 76
泥塑家丹尼尔·加利的下午 77
- 小吕贝隆 *Petit Luberon* 79
11. *Mènerbes* 梅纳村 79
彼得·梅尔笔下的小山村 79
风从钟楼上呼啸而过 80
彼得·梅尔的老房子 81
村长伊夫和他的城堡 82
在梅纳村品尝松露 83
朵拉大宅和艺术中心 86
12. *Bonnieux* 博尼约村 91
生动而忧郁的山村 91



- 最俏不过粉红酒 35
普罗旺斯的“鸟巢村” 45
情圣彼特拉克 60
在普罗旺斯赶集 73
推“普”大使彼得·梅尔 88



- 山村里的巴洛克 91
 米其林餐馆的美好记忆 93
 旧货店里的慵懒时光 94
13. Lacoste 拉科斯特村 98
 和皮尔·卡丹喝下午茶 98
 绕不开的“Pierre Cardin” 99
 拉科斯特城堡的新时尚 100
14. Lourmarin 卢尔马兰村 103
 在“法国最美丽的乡村”喝咖啡 103
 画家艾尔斯第的咖啡海报 105
 加缪的卢尔马兰 105
 卢尔马兰城堡 107
15. Gout 古德村 109
 时光静好的小村子 109
 伊迪斯和她和刺绣工作坊 109

- Bouches du Rhône 罗讷河口省 112**
16. Marseille 马赛 112
 “千面马赛 - 普罗旺斯” 112
 山顶的圣母院 113
 今夜，马赛没有鱼汤 115
17. Arles 阿尔勒 116
 艳阳高照“小罗马” 116
 夜间，梵高咖啡馆 118
 激情燃烧的“梵高之城” 119
 时光交错的国际摄影节 120
 在小街与布列松相遇 121
18. St. Remy de Provence 圣雷米 126
 鸢尾花开满庭芳 126
 拐角处的诺查丹玛斯 128
19. Les Baux de Provence 雷博·德·普罗旺斯 131
 但丁苍凉的“地狱河谷” 131
 让·雷诺的乡村婚礼 131
 亦幻亦真的“影像教堂” 133
20. Fontvieille 枫维耶 134
 都德磨坊 Moulin de Daudet 134
21. Abbaye de Montmajour 蒙玛筑修道院 135
22. Aix-en-Provence 艾克斯 - 普罗旺斯 137
 米拉博大道，伟大的街道 137

Feature

- 情殇：朵拉 89
松露七宗“最” 90
食在普罗旺斯 96
米其林：食客的“指南针” 97
另类传奇：萨德侯爵 102
逆旋的画魂：梵高 123



老城，把晚上留给艺术和哲学 138

乡间雕塑家和塞尚 139

23. Cassis 卡西斯 142

优雅的小渔港 142

马蒂斯的度假胜地 142

24. La Camargue 卡玛格地区 144

在卡玛格湿地上远足 144

25. Aigues-Mortes 艾格·摩特 146

普罗旺斯最西面的堡垒 146



人类路线图的泄密者：诺查丹玛斯 129

浪漫地标——薰衣草 159

常青的橄榄文明 182

香水有毒 186

普罗旺斯和当代艺术 197

二、东北部：最山野的普罗旺斯 149

Alpes-de-Haute-Provence 上普罗旺斯阿尔卑斯省 150

26. Valensole 瓦朗索勒 150

紫色的瓦朗索勒高原 150

弥漫着薰衣草香味的小街 152

里耶兹 Riez，与香草为伴的古罗马土地 155

在索村 Saylt “等待爱情” 155

27. Manosque 马诺斯克 160

香飘四季的神奇土地 160

奥利维尔·博桑 Olivier Bousson 紫色的梦 160

忍冬花“咏叹调” 161

让普罗旺斯泥土的芬芳漫向世界 163

28. Gneux les Bains 格黑乌·雷·邦 164

森林里的拉瓦尔城堡 164

小街面包香 164

29. Gorges du Verdon & Lac de Sainte-Croix du Verdon 威禾东峡谷和圣十字湖 166

法国最壮丽的自然奇观 166

野渡无人的圣十字湖 167

30. Mustiers Sainte-Marie 穆斯提耶·圣马希 169

纯静夜空下的山村 169

陶瓷小镇穆斯提耶 171

悬崖上的波伏瓦圣母礼拜堂 172

三、东南沿海：最享乐的普罗旺斯 175

Alpes-Maritimes (Côte d'Azur) 阿尔卑斯滨海省（蔚蓝海岸） 176



31. Cannes 戛纳 176

不断更换布景的大舞台 176

在佛维勒市场的拐角处 177

橄榄树庄园的情缘 178

让激情在世界最美丽的角落燃烧 179

橄榄树庄园的夜宴 181

32. Grasse 格拉斯 183

世界“香水之都”，爱情和美丽的象征 183

在弗拉戈纳 Parfumerie Fragonard 香水坊闻香 183

艺术之神眷恋的小弗拉戈纳 183

在芳香广场 Place aux Aires 184

花田，上帝的小营地 185

33. Nice 尼斯 187

彩色的尼斯老城 187

Samugheo Anthony 画廊里的“瞬间快感” 189

马克思：“在暴风雨中，我来到尼斯。” 190

在土地上重拾生活的乐趣 191

34. St.-Paul-de-Vence 圣保罗 193

中世纪小山村的艺术世界 193

牧歌式的精神幻想之地 195

La Colombe d'Or，老农舍里的艺术收藏 196

35. Eze 艾斯 198

在艾斯看海 198

《查拉图斯如是说》和“尼采小路” 199

36. Monaco 摩纳哥公国 201

富甲一方的超级小国 201

美好年代的醉生梦死 203

37. Menton 蒙顿 204

Les Deux Frères 的夜晚 204

最具意大利风情的法国村庄 206

附录 207

一、普罗旺斯旅游略史 208

二、普罗旺斯游走指南 208

三、普罗旺斯的节日庆典简表 210

四、普罗旺斯的米其林餐馆简表 213

五、普罗旺斯主题景点选粹 214

六、普罗旺斯旅行的相关网站 216

就在普罗旺斯停下来

此刻，我停了下来，就站在英国作家彼得·梅尔曾经住过的那幢老房子前面。房子孤独地隐匿在土路的尽头，四野一片宁静，只有风吹过橄榄树梢发出的轻轻的声音。

这是普罗旺斯的梅纳村，法国南部吕贝隆山区的一座小山村。在普罗旺斯人看来，这不过是山区中最普通不过的一幢老房子。土黄色的石墙，红色的瓦顶，绿色的藤萝攀上墙头。

梅纳村的村长伊夫对我说，不过，梅尔先生已经搬到另外一个村子去了，现在房子已归另一个人所有。

尽管如此，也许因为好奇，我还是很高兴能够看到梅尔先生住过、描写过的这幢房子。因为似乎所有关于普罗旺斯的故事，都是从这幢两百年的老房子开始的。

20世纪80年代，英国人彼得·梅尔买下了这幢老农舍，开始了他和他的妻子在普罗旺斯的“山居岁月”。若干年后，他根据他在这里的生活体验，写下了《普罗旺斯的一年》（*A Year in Provence*）一书。这本书一出版，立即成为包括中国在内的全球畅销书。此后，他的一系列关于普罗旺斯的旅游散文集如《永远的普罗旺斯》（*Toujours Provence*）等陆续出版，普罗旺斯一再进入全世界关注的目光之中。而普罗旺斯地区，则几乎成为全球最受欢迎的旅游地点之一。

我在上世纪90年代末开始阅读彼得·梅尔的书，并深受他幽默诙谐、生动有趣的叙述，以及他笔下的恬淡、慵懒的普罗旺斯的生活方式所吸引。尤其在紧张的工作之余，阅读梅尔先生的书，如一缕澄明的阳光洒落心田，是一种很好的心灵抚慰。

从2002年到2012年这十年间，我们先后多次到普罗旺斯地区旅行。先是在蔚蓝海岸，再逐渐深入到吕贝隆山区。每次都有不同的体验。并且，我们在这里认识了不少法国朋友，如时尚巨头皮尔·卡丹、曾是法国电影制片人协会主席的现任梅纳村村长伊夫、法国资深电视制作人米歇尔，以及住在戛纳郊外一个橄榄庄园里的英国女作家卡萝尔等。

在和他们的交往中，我常常在想，为什么这些名噪一时的人物，虽然曾经甚至现在仍然以不同的方式活跃在巴黎及国际的舞台上，但最后都选择隐居在普罗旺斯的乡野？比如梅纳村现在的村长伊夫，他在法国电影界功成名就之后，退出热闹的舞台，来到南部的乡间，过着侍弄他的葡萄园和酒庄的生活；又比如皮尔·卡丹，我们在巴黎的卡丹文化中心刚刚看过他的女性内衣时装展览，却又在南部的这个小山村见到如农夫一般打扮的曾经在时尚世界叱咤风云的时尚巨头。

在这本小书里，笔者不但带你一起在普罗旺斯的山村和原野上漫游，并且会带你和这些生活在“隐逸的山村”（诗圣彼特拉克语）的名士们一起“喝下午茶”，感受他们生活的另一个世界。

其实，当游走在普罗旺斯的那些小镇小村的时候，我们发现，在彼得·梅尔来到这里之前，阿尔卑斯山南面的普罗旺斯和蔚蓝海岸，早已经是那些曾经享誉世界的许多法国文化艺术界人士逃离巴黎烦嚣、寻求一方宁静的首选之地。对他们来说，巴黎不过是一个演出的舞台，谢幕之后，停下来，回到南部属于自己的那个世界，才是他们内心的选择，才能让他们的身心完全放松。如今在普罗旺斯，到处都可以发现他们的踪迹。

普罗旺斯美丽优雅的小山村，阳光普照的温暖气候，悠远馥郁的历史和文化氛围，以及简朴散淡的“慢生活”方式等等，是普罗旺斯令世人向往的重要因素。游走在普罗旺斯，有时你会觉得，就好像游走在你自己编织的一个梦中，亦幻亦真，法国南部的“乡巴佬”纯朴乡风，小山村里石头老宅的历史积淀，原野上拂过的薰衣草醉人的暖风，现实加上想象，构成了我们今天心中的那个普罗旺斯。

在普罗旺斯旅行，你不必设定一个必须匆匆赶往的目的地，因为你经过的每一个小村小镇，你走过的每一条小街，你驻足的每一个小广场，你停下的每一个小咖啡馆，你住下的那座乡村小店，都积淀着历史、文化和生活的品味与艺术，每一个细节都值得玩味。你需要做的，就是如“慢食”运动发起人意大利的卡尔洛·佩特里尼（Carlo Petrini）所说的那样，我们必须“学会做每件事情的时候，都留足够的闲暇”。普罗旺斯的风景，其实是在路上。

在21世纪的今天，普罗旺斯不再是一个简单的地理名词，它的一再被提起，并为世人向往，很大程度上显示了人们在都市现代化与未来数字化带来的兴奋与紧张、憧憬与焦虑之后，对当代城市生活所带来的道德和身体双重危险的厌弃，对重归自然和本源生活的一种田园梦幻式的渴望。

也许普罗旺斯的迷人之处，正在于为世人提供一个重要的样本和契机，让我们得以慢慢地体验、观察和思考，在已经失去控制的飞速疾驶的、疯狂的人类列车上，我们是否应该慢下来，稍事歇息，就如那句民间谚语所说：

“停下来，等等我们的灵魂。”

本书是作者在普罗旺斯旅行所记下的笔记。每到一地，我们都停下来，很多时候，我们就坐在村口咖啡馆的树荫下，呷一口咖啡，打开笔记本，记下我们那一刻的所见所闻，以及当时的一点感受。当然，我们也很高兴能够有机会和大家分享在普罗旺斯纯净的光线下，我们相机里留下的那许多个早晨和黄昏的动人瞬间以及那些精彩的生活细节。

