

蔚·原生高原
美国黄石公园
大地的调色盘

野·原生山林
加拿大班夫国家公园
醉然山水 出于自然

悠·原生田园
爱尔兰
灵魂放牧之旅

奇·原生冰原
冰岛
世界尽头的冰与火之国

魅·原生海岛
台湾东海岸
宝岛的原生情景

秀·原生水乡
珠海斗门
山清水韵总相宜



总三十四期 | SEPTEMBER 2015 | 原味初行 在地生态之旅



原味初行
在地生态之旅
First Travel for Original Taste.
A Local Ecological Tour

WALK ON THE EARTH
ECOLOGY IN MIND

天地在行，生态在心

几千年来，人类对于自身与自然的关系早已在不断的尝试、探索和改变中有了最为深刻的理解，即，天人合一，与自然共生共荣。

人们在自然中获取生命所需的物质、养分和灵感，森林、沼泽、高山、大海、冰川……一切自然之物深藏着能量，也富含启迪的微光。因此，人类保护自然，其实是在保护自身。而今，当我们停下脚步，我们诗意地栖居在大地上；当我们启程，我们在浪漫的探险中敬畏自然。

自生态旅行的概念诞生以来，越来越多的人参与并提倡生态之旅。从皑皑雪山到幽蓝海底，从无垠草原到毓秀森林，从爬虫游鱼到飞鸟走兽，从一个文明到另一个文明，当我们在欣赏自然美物，我们静观默察，亲近它却不打扰它。同时，生态旅行更被当作一本人生教科书传递给更多人，因为它让人明白旅行不是简单地走向一处未历之地，而是在分享大自然之余，用自身的实际行动，维护生态环境和历史文化，让自然风物和在地文化得以永续，保护世界丰富多彩的美。

这也是生态旅行的意义：寻道自然，敬天惜物，物我如一。

衣食住而后行，行早已成为一种生活方式。在为人们带来生态居住环境之后，格力地产以“健康生活”的初心，致力为人们带来更为自然生态的旅行方式，于是着手开发静云山庄、斗门竹洲水乡等生态旅游地。格力地产不仅保护了当地的自然生态环境，促进了当地经济的发展，更将纯粹海岛之美与岭南水乡之韵还原至人们眼前，在为人们带来原味生态旅行体验的同时，让人们了解到保护生态的重要性。

愿下一场旅行，人们能以生态为心，行走在如梦的大地上……

2015.9.15
李强



封面故事 COVER STORY

绿芜风回，浓荫垂野草青青，时有幽微任娉婷。

好水如蓝，清景无限，一韵曲分明。

逍遥游，善泠然；

倚翠深处，行吟忘返，芳辰逸趣交隐映。

——Photo by: Mario Ayerbe

034期

主办单位: 格力地产

联系地址: 珠海市石花西路213号

总编: 鲁君驷

网址: <http://www.greedc.com>

执行主编: 潘明明

电子邮件: greedc-zz@greedc.com

编辑: 李文君

咨询电话: +86 756 8860600 / 8803737

发行: 侯捷

订阅热线: +86 756 8865822

刊号: 粤内登字C第13259

策划设计: 深圳品果同盟 (0755 83220846)



城市 CITY

008 城市 原味出行 在地生态之旅

如今，生态旅游地越来越多，从黄石公园到爱尔兰，从班夫公园到冰岛，从台湾东海岸到珠海斗门……它们保留了当地最原始的生态自然，无论是高原、山林、海岛、冰川、田园抑或水乡，都让人愈发爱上这颗可爱的星球……



原生
高原

010

走进高原就像走进一条雄浑壮丽、波澜壮阔的风景长廊，峻岭、峡谷、冰川、湖泊、湿地等众多自然元素在此汇聚，穿行其中，人们能领略到大自然造物的神奇与美妙。



原生
山林

024

它以静谧而又悠然的风光，让人看到生活在其中的最本真也最简单的面貌，更让人体验到与天地山川、草木虫鱼鸟兽亲密接触却又互不惊扰的自然生活。



原生
田园

038

随着时代的更迭，人们已不可能完全回归田园生活，但满足人们对田园想象的田园生态之旅却日渐兴盛，它让人得以暂时脱离繁嚣的当下，在自然与诗意的土地上自由呼吸。



原生
冰川

052

其实，走进冰川不止是去满足人类自身的幻想，更是去拥抱这个地球更多的美，它不仅让人了解到造物的多样与神奇，更让人学会尊重这一份时间与自然凝结出的美丽。



原生
海岛

066

在海岛上，好像没有什么事情是非做不可的。而这一切，对于在繁华都市里过着“被时间追逐的生活”的人们来说，就像是梦一般的存在。



原生
水乡

080

珠海斗门，作为岭南之地少见的秀雅之地，完整保存着丰裕的人文风情，有更多的质朴或缤纷的色彩，既安静又生命力勃然，塑造了一处极富韵味又饱和跃动的美域。



生活 LIFE

096 美荐 海岛婚礼：爱就一生一世

天涯海角，海枯石烂。爱情是世上最难得的一种遇见，感觉就像穿越崇山之后遇见海阔天空。对恋人而言，婚礼无疑是升华爱情的最高仪式，应该在一个足够圣洁的地方举行。于是，很多人不约而同地选择了海岛。只因远离尘世的海岛日色够慢，一生只够爱一个人。

108 居品 把世界带回家

在全世界共享出来的“家”里面，有很多是极具特色的，它们与当地城市氛围和品味紧密融合。这种“旅游+家”的形式，打破了网络带给人们的距离，让面对面的交流和人情味再次回归。

118 臻藏 纽约自然历史博物馆：生态造境

126 徜游 玛瑞斯：倾听地球之肺的呼吸

当你真正走进热带丛林的那一刻，会发现很容易陷入“无路可走”的境地，层层叠叠的植物交织在一起，形成一个密不透风的迷阵，连阳光也难以透射进来。随着当地土著导游拿着柴刀和棍子一路挥舞着在前面开道，一场别开生面的探险之旅便也悄然展开了。

134 达人 谷岳：行者无疆

140 蒲点 生态酒店：虽有人作，宛似天开

当“绿色”成为一种生活目标，“生态”被塑造成了时尚代名词，酒店业也不例外地从各方面事无巨细地生态起来，或借山借水，或充分依托当地环境，诠释着一种“虽有人作，宛若天开”的建筑原则。

格知 GREE

152 言论 名家专栏

- 王受之 真正的生态住宅
- 素黑 感情出轨投资错误
- 叶倾城 父母是高看不得的
- 古十九 Mother Game: 肉丸子真好吃
- 欧阳应霁 原味登场
- 梁焯华 控制净值回撤
- 安不靓 谁的荷尔蒙在飞
- 马格 为啥要成为一个妖孽

168 札记 最奢侈的幸福

看倒影在对门房屋和街道之间的日光从温暖到渐暗，我忽然明白不要再考虑什么马斯洛的需求层次原理，回到最初吧，边民方知有生之乐。

我与海岸的情缘

休闲益读书

休闲时光，有书为伴，就有了“躲进小楼成一统”的惬意，书房便成了心灵的驿站，孤独也是一种享受。于是清静独处之时抖落俗尘，那是赖以走向深刻而丰富的内心通道，使人在寂静的自视中去滋养心灵，怡情悦性。

172 空间 阅读 电影 音乐 乐活 时尚 格物 珠城

184 荟荐 珠海高新区三鑫实验学校： 最美海岸线上的优质教育基地

闻达英语：
让每个孩子都能体验成功的喜悦



城市 CITY

城市被誉为文明、繁荣、时尚之地，这是人类所缔造的最伟大的成就。

城市代表了我们的恢宏想象力，我们以最深远而持久的方式重塑自然，将自己的情感倾注在这片土地上。

从此，城市的每一步进程、每一种色彩、每一个故事都变得无比动人。



P10-P23

蔚·原生高原



P24-P37

野·原生山林



P38-P51

悠·原生田园



P52-P65

奇·原生冰川



P66-P79

魅·原生海岛



P80-P93

秀·原生水乡

原味初行

在地生态之旅

First Travel for Original Taste,
A Local Ecological Tour

Text: BECOME 主理人 李文君

“曾经我旅行，穿越天空，这颗可爱的星球……”

人类正是通过旅行，发现了自然的神奇与瑰丽，知晓了生命的丰富多彩，并拥抱了地球的美轮美奂。可以说，这就是旅行的意义。

随着人类脚步的越走越远，人们在逐渐认识这颗星球的过程中也逐渐认识了自己，并体悟到自身与地球的关系。于是，人们对于旅行的意义也有了更深沉的思考，即——在旅行中保护地球，留住它的美。也因此，在人类处于物质财富和精神财富极大丰富的工业文明后期，“生态旅游”的概念诞生并兴起。

生态旅游以可持续发展为理念，以保护生态环境为前提，以统筹人与自然和谐发展为准则，依托良好的自然生态环境和独特的人文生态系统，采取友好方式，开展生态体验、生态教育、生态认知并让人获得身心的愉悦。如今，生态旅游地越来越多，从黄石公园到爱尔兰，从班夫公园到冰岛，从台湾东海岸到珠海斗门……它们保留了当地最原始的生态自然，无论是高原、山林、海岛、冰川、田园抑或水乡，都让人愈发爱上这颗可爱的星球……



原生高原

Luxuriant, Original Plateau

美国黄石国家公园



高原素有“大地的舞台”之称，有的高原表面宽广平坦，有的高原则是山峦起伏，但都十分壮美。有人说，人的一生必须去一次高原，只为去感受那份广阔、宏伟的美。

走进高原就像走进一条雄浑壮丽、波澜壮阔的风景长廊，峻岭、峡谷、冰川、湖泊、湿地等众多自然元素在此汇聚，穿行其中，人们能领略到大自然造物的神奇与美妙。而丰富的生态系统更孕育了多样的野生动植物，在风景之外为人们带来了神秘与惊喜，让人在天地的静美之中捕获灵动。而翻越高山、涉过大河、穿过峡谷，又是从一个地理单元进入另一个地理单元的美妙过渡，就像经由一条特殊的纽带，体验另一种完全不同的在地文化、风俗，达到交流与融合，如同一场穿越之旅。

正如美国黄石国家公园，它位于美国西部北落基山和中部落基山之间的熔岩高原上，地貌丰富、景色优美、物种多样、风情浓郁，保持着最为原始的高原形态，让人领略到未历之地的蔚然之美。



美国黄石公园

大地的调色盘

American Yellowstone Park
Palette of the Earth

黄石公园，是世界上第一座国家公园，被美国人自豪地称为“地球上最独一无二的神奇乐园”。黄石公园的神奇是未经雕琢的，它将自然界亿万年来变化沉淀在这片广袤的土地上，让人置身其中，不禁沉浸在扑面而来的原始景色中，而更为新奇的是，这里有着你从未见过的古老而神秘的动植物，让人得以与鲜活的大自然悄然邂逅。明晓自然之美以及生态重要性的美国政府，一直以来都以最大限度保护黄石公园，让它自在生长，看自然与人类的和谐共处。

世界自然遗产

黄石公园位于黄石河的源头，公园以其历史名字而命名。早在一万多年前，黄石公园是印第安人的狩猎区，还只是一块原始的、为少数人所知的神秘陆地。直到1807年，随着路易斯与克拉克探险队的远征及第一位进入黄石公园的白人约翰·寇特的探勘，黄石公园才得以如一幅缓缓打开的瑰丽画卷，呈现在世人眼前。1872年3月1日，当时的总统尤利塞斯·格兰特在《设立黄石国家公园法案》上签字，至此，世界上第一个“国家公园”诞生了。

黄石公园的第一位负责人是纳撒尼尔·兰福德，他在公园诞生之初就表示“该220万英亩荒野，为了人

民的利益被批准成为公众的公园及娱乐场所”，同时“为了使它所有的树木、矿石的沉积物、自然奇观和风景，以及其他景物都保持现有的自然状态而免于破坏”，被正式命名为“保护野生动物和自然资源的国家公园”。黄石公园于1978年被列入世界自然遗产名录，是世界上最大的国家公园，总面积为898317公顷。

至今，每年约有300万游客到公园旅游，有三分之一的美国人一生中至少去过黄石公园一次，黄石公园已经成为旅游者的天堂。

01



02



时间的风景

在黄石公园近九千平方公里的风光秀丽的版图上，包含着众多的生态系统，有以石灰石台阶为主的热台阶，有大峡谷、瀑布、湖泊、山脉、间歇喷泉与温泉，还有北美最大的活火山。仅仅只是行走在这些风景中，都可以感受到大自然的多变与神奇，随时都能遇到人生的一幕幕惊喜。

园内的景观分为五个区，虽然景色各异，但是地热奇观却是它们的共同特色。其中，西北的马默斯温泉区以石灰石台阶为主，也称热台阶区，被泉水冲刷而成的台阶层层叠叠，非常特别；东北为罗斯福区，仍保留着老西部景观，茂密的森林，一片片的草甸，弯弯的河流，奔腾的溪流瀑布，随手拍下来都能做成明信片；中间为峡谷区，可观赏黄石大峡谷和瀑布；东南为黄石湖区，湖光山色让人倾倒；西及西南为间歇喷泉区，遍布间歇泉、温泉、蒸气、热水潭、泥地和喷气孔，园内还设有历史古迹博物馆，让人看到公园百年间发生的变化。

在一百多年的发展中，黄石公园已经规划出许多特色的景点，如“狮群喷泉”因泉水喷出时发出像狮子吼叫的声音而得名，且类似这样的喷泉有大大小小近三千处，这由火与水冲击形成的神奇壮丽的景观让人们不得不钦佩大自然无穷无尽和创造力。而大棱镜温泉，又称彩虹温泉，温泉湖面颜色会随着季节的变迁而变化，像是童话中才会出现的梦幻湖泊。黄石公园内有还有一道因河流冲刷而形成的大峡谷，称为黄石大峡谷，气势磅礴，险峻雄伟，令人啧啧称叹。但公园中最负盛名的景观是——老忠实间歇泉，每隔90分钟左右喷发一次的老忠实间歇泉，每次历时约4分钟，水温可高达93℃。游客来到黄石公园，必到老忠实喷泉一睹为快，因为它正如自己的名字一般，从不叫人失望。

还有大片的森林，雄伟的山谷，如宝石般灿烂的彩泉等等美丽的风景，如果想要一一阅尽，就需要沉下心来，花上至少三天的时间，但它一定值得。

01. 狮群喷泉总能让游客惊奇不已

02. 神奇的彩虹温泉会随着季节的变迁而变幻出不同的色彩

TIPS

About黄石公园

- 📅 成立时间：1872年3月1日
- 📏 占地面积：898317公顷
- 📍 地理位置：美国怀俄明州、蒙大拿州和爱达荷州的交界处
- 🌤️ 气候类型：高原山地气候
- 💰 门票价格：一辆车25美金，每人12美金，有效期7天
- 🚶 公园入口：5个，分别是北门、东北门、东门、南门和西门



灵栖的乐园

除了感受大自然无与伦比的奇美景色，在黄石公园内更能体验到人与野生动物之间的和谐。黄石公园分布在美国和加拿大境内，原生态的自然环境孕育着丰富的野生动物物种和众多的热带植物。这里的生态系统得到了完美的保护，近乎原始且完好。众多濒危物种在这里栖居，共同和谐地生活在这个乐园里。

作为全美最大的野生动物保护区，黄石公园居住着大量的野生动物，在黄石公园见到最多的是成群的美洲野牛，时常还能看到麋鹿和羚羊。人们甚至有机会看到驯鹿用那坚实的大角争斗，小黑熊在草原上嬉戏，并时不时看见老鹰从天空中展翅飞过。目前，黄石公园内栖息着60种哺乳动物，12种鱼，6种爬行动物，4种两栖类动物，以及100多种蝴蝶和300多种鸟。其中不乏世界珍稀动物北美野牛、灰狼、棕熊、驼鹿、麋鹿、巨角岩羊、羚羊等。

黄石公园的生态系统纷繁多变，大自然化作了一个魔术师，在这里使出浑身解数，变换着花样，展现着自己的创造力，光怪陆离的野生生物世界，令人叹为观止。但如果想要更多、更近、更快速地观看野生动物，则可在游客中心咨询好观察的地点，工作人员会根据你想看什么动物来告诉你改在什么时间到哪儿去看的机会最大。因为园内的野生动物很多，因而只能远距离地观赏野生动物，不可以在公园内喂食或招惹野生动物，吃剩下的食物则一定要丢弃在公园提供的防熊垃圾桶中，最大程度地保护园内动物的生存环境。

生态有态度

如何保护动植物

公园内动植物种类繁多，但是严禁喂食或者挑衅动物，也不可以采摘果实花草。注意给野生动物“让路”，距离熊100英尺(约30米)以内，距离野牛、麋鹿和其他野生动物25英尺(约8米)以内，或在会造成骚扰的任何距离内都属于违法行为。为防止外来物种入侵，也不可以在国家公园内随地丢弃种子果核等有生命的东西。食物要锁在车内，垃圾要丢在专门的防熊垃圾桶中，不要留有气味以免招惹动物。请勿给任何黄石公园的野生动物喂食，包括鸟类。人类食用的食物是不健康的，并且会引发可能需要采取控制措施的争食行为。



01



02



03

01. 公园中的森林是孩子们的野外课堂
02. 倾泻而下的瀑布在山谷中激起阵阵水雾和声响
03. 赤裸双脚感受树干的粗糙纹理

守护生态之美

自黄石公园创立之初，便确立了保持现有的自然状态而免于破坏的规定，并严格遵守“生态环境的维护”这一生态旅游的基本内涵。在经历了上百年的研究和摸索中，黄石公园发展出一套有效可行的管理办法，无论是在旅游项目、管理措施还是资金运作上，无不把环境保护和研究作为核心，在保护了生态环境的同时，也为当地或国家创造经济收入。

在黄石公园，所有的员工都被鼓励参与对游客的教育活动，尤其是教育的内容涉及到资源保护时。现在，“公园的所有工作人员都参与公园资源的保护工作”已成为黄石公园员工的优良传统。当游客们看到在公路上慢悠悠地行走的野生动物时，就成为公园守护者的忠实听众，听他们讲解关于野生动物的生活习性、

种群状况等方面的情况，让游客在了解公园的同时更懂得去守护它。

此外，为了加强经营管理和资源保护方面的联系，黄石公园除了资源方面的专家负责监督公园的自然和文化方面的资源状况，以及确定需要采取什么措施去保护或修复它们之外，还有5个全职的资源运营协调员，另外，通常情况下，还有15名雇员被安排在资源运营和保护部工作。黄石公园维护的参与者中，除了专家、协调员和雇员外，还有来自各个行业的自愿者、合作伙伴、合作协会、基金会以及黄石公园的赞助商们。在所有参与者的努力之下，今天的黄石公园依旧保持着原始的自然风貌，成为大自然的成长乐园。

TIPS

初行黄石公园的路线推荐(黄石公园全景2日游)

线路特色：涵盖黄石公园内的主要景点，推荐住宿在Canyon Village。

线路设计：



D1: 黄石大峡谷——高塔瀑布——猛犸热泉——诺里斯间歇泉盆地——Canyon Village。

早上先去位于黄石公园东侧的黄石大峡谷，如果来得足够早，这里也是不错的看日出地点。之后前往高塔瀑布，非常值得一看。中午可以在高塔瀑布附近的餐厅或超市解决午餐。下午前往猛犸热泉，在途中很可能会遇到黑熊和其他动物，要留心观看。最后一站到达诺里斯间歇泉盆地，世界上最大的间歇泉Steamboat Geyser也位于此区，上次喷发时间为2008年，看看你是否足够幸运能赶上它的再次喷发。

D2: 下喷泉盆地——老忠实间歇泉——西拇指间歇泉盆地——钓鱼桥——Canyon Village。

上午先前往黄石国家公园面积最大的喷泉区——下喷泉盆地，这一区最与众不同的看点是泥沸泉，意思是泉眼会冒出粘稠的泥浆，更多泉池呈现出缤纷的色彩，非常绚丽。之后沿着东面的Firehole Lake Drive游览，到达老忠实间歇泉，那里有很多餐厅和食品店。最后沿着黄石湖边游览，从最北面的钓鱼桥出口回到住地。

游知乐而敬自然

由于黄石公园的生态系统多样，园内的旅游活动可以说是包罗万象、丰富多彩，适合不同品位的形形色色的旅游者。游客可以在步道上健行，观看路途上各种不同的风景以及随时映入眼帘的野生动物；如果喜欢爬山，峻峭的山脉和峡谷是不错的选择；且公园内大部分水域允许划船、钓鱼，驾一艘小船在水上观赏湖光山色也十分惬意；而想要享受刺激一点的活动，就可选择骑马和漂流，园内提供三种不同的骑马、漂流行程，满足游客的不同需求。

不仅如此，为将生态旅游做到极致，公园内提供了几种具有代表性的旅游项目，包括：“初级守护者”。这是黄石公园针对5-12岁的孩子开展的官方项目，孩子们的主要活动包括：参加由公园守护者引领的一些活动，在公园的小道上徒步旅行，完成一系列的关于公园的资源和热点问题的活动，以及了解诸如地热学、生态学的相关概念。然后，在核实了孩子们确实出色地完成上述活动后，参与者将被授予官方的“初级守护者”荣誉称号。向孩子们介绍大自然赋予黄石公园的神奇存在的同时让孩子们明了自己在保护这一人类宝贵财富时所扮演的角色。以及“野生动物教育及探险”，黄石公园的野生动物数量众多，类型多样，是全美观察悠闲漫步的大型野生哺乳动物的最佳地区之一。游客可以在公园协会的一名有经验的生物学家的带领下，探寻园内珍稀的野生动物。在活动中，游客将会了解在何处、何时、怎样观察野生动物，并且从它们的行为、生态学以及保护状况中得到学习到新知识的满足感。

还有最为基本的徒步探险。面积达898317公顷的黄石公园，是全美国最原始的荒原地区。这其中，有1700多公里的小道适合徒步行走，然而，由于荒野带给人们固有的恐惧感、不可预知的野生动物、变幻莫测的天气情况、难以忍受的地热环境、寒冷的湖水、湍急的溪流以及布满松散岩石的崎岖不平的高山，使得徒步探险活动充满了艰险。当然，有一部分探险活动就不那么充满危险和艰辛了，而是在公园守护者的带领下，游客可以花半天时间，参观鲜为人知的地热区，探寻野生动物的栖息地，经历黄石公园的荒蛮地带。

01. 一面清澈见底的湖泊，几棵大树就是孩子们的游乐园
02. 群山环绕，夕阳如火，心情愉悦马蹄轻



旅行者说

主题游玩

根据在公园内旅行所采用的交通方式的不同，可分为：乘坐公园大巴旅行；自驾车游览；骑自行车旅行；骑马；划船；冬季雪上项目；徒步旅行等。根据地质特征和生态景观的不同，可分为：温泉旅游；峡谷瀑布区旅游；黄石湖区旅游；间歇喷泉区（包括间歇喷泉、温泉、热水潭、泥地和喷气孔）旅游等。





宿天地而食野味

去黄石公园可以选择住在公园里和公园外。选择在公园里住宿方便游览，但价格较贵，根据位置的不同，每晚价格在150–300美元不等。且如果想入住公园里的酒店，要提前3–4个月预订，因为黄石公园的游客一直很多，房间会很快被订满。一般，酒店都十分干净整洁、设施齐全，并提供WIFI，游客可以在一天的游玩后将拍摄的精彩照片与朋友们分享，且在酒店的office可以免费借到各种蓝光电影以及公园纪录片。

如果喜爱露营且想完全投入大自然的怀抱，也大可带上帐篷和睡袋来公园露营。公园内有专门为游客准备的露营营地，且营地有不同条件的可供选择，游客可以选择预订适合自己的。在每个营地有专门的营地主，如果需要帮助可随时请他们帮忙。在公园内露营，要非常注意对垃圾的处理，严禁乱丢或遗留垃圾。

借助黄石公园的住宿条件，游客可在这里享受最为美好的两个不同的世界——白天，人们在黄石公园研究会的自然学家的带领下饶有兴趣地探寻黄石的有趣；夜晚，他们返回住处享受美味佳肴和舒适的住宿设施，并且在有历史的公园内体验丰富多彩的夜生活。

专筑：你去过黄石公园几次，第一次去的时候是什么感觉？

赵小面：目前去过两次。2012年的暑假，我第一次跟朋友去了黄石公园。我们是自驾旅游，采用的是自驾+露营这种省钱又有趣的玩法。那一次赶上下雪，所以只玩了两天。2014年的毕业旅行，我又去了一次，这次细细地玩了一整周，将美景和动物看了个遍，见识到了非常多的奇观，非常开心，我觉得很有必要再去几次。

专筑：黄石公园最吸引你的地方是什么？

赵小面：生态性是它最吸引我的地方，我非常喜欢野外和大自然，而正好它是世界生态旅游的胜地。去到黄石公园让我感觉非常好，它的生态系统非常丰富，且保护得非常好，在那里不仅可以看到很多原始的景观以及野生的动植物，更可以进行很多户外活动，如：徒步、划船、爬山、攀岩、露营、骑马等等。而且公园已经形成了一套很完整的生态旅游活动安排，非常棒。

专筑：对于初次去旅行的人，你有没有什么实用性的建议？

赵小面：做好攻略我觉得非常重要，毕竟是野外，提前准备好能够保证自己最大限度欣赏到园内的风景，且能够避免很多潜在的麻烦和危险。而且在生态旅游胜地一定要注意对当地环境的保护，不遗留垃圾，不伤害动植物等。我觉得去游客信息中心对公园有着基础而全面的了解对初次来旅游的人很有必要。

达人体验
专筑×赵小面



赵小面

旅居美国

旅游达人

世界最美高原旅游地推荐



青藏高原

青藏高原，是中国最大、世界海拔最高的高原，被誉为“世界屋脊”。青藏高原，一向以其独特的人文和自然景观闻名于世，是科学探险、考察和生态旅游的胜地。而位于青藏高原地区形形色色的自然保护区，又是世界屋脊上生态环境最奇特、生物资源最丰富的自然资源宝库，具有极高的科学价值。

埃塞俄比亚高原

埃塞俄比亚高原位于非洲东部，是寒武纪基底杂岩组成的非洲古陆的一部分，有“非洲屋脊”之称，众多河流发源于此。在这块雄伟广袤的高原上，不仅孕育了世界最长的河流尼罗河的主要支流青尼罗河的源头——塔纳湖和世界自然奇观东非大裂谷，而且还孕育了有着3000年历史文明的高原大国，是人类最早的起源地之一。



肯尼亚

肯尼亚有“东非十字架”之称，境内多高原，地形丰富，气候多样，从巍峨的山脉到连绵起伏的草原和热带森林，为人们带来多种多样的体验。且肯尼亚是世界公认观赏非洲热带动物和鸟类的最佳国度，拥有大约60个野生动物园，其中有26个是国家级野生动物保护区，而且每年都有动物大迁徙在此发生，吸引着来自世界各地的人们的好奇心。



原生山林 Wild, Original Forest



有山的地方就有林，亿万年里，山与林相惜相伴，成为人类最初的理想居住地。而随着人类文明的不断发展，人们逐渐走出、远离了山林。今时今日，山林之于人而言，生存立命的需要或已渐隐，但追寻内心的意味却日渐浓厚，它们站在城市的另一边，用微风向都市人发出了最原始的呼唤。

走进山林，顿时恢复了人类对自然依恋的原始本性归属感，自然生气激发出生命基因结构系统中最原始的活跃元素。它以静谧而又悠然的风光让人看到生活在其中的最本真也最简单的面貌，更让人体验到与天地山川、草木虫鱼鸟兽亲密接触却又互不惊扰的自然生活。山林是充满了惊奇、发现和心灵呵护的地方，同时也是时间洪流中的古老之地，当我们走进山林，我们其实是在走进身与心的美好记忆中。

加拿大班夫国家公园 醉然山水出于自然 Canadian Banff National Park, be Intoxicated in the Natural Landscape

有人用“人间仙境”来形容班夫国家公园，因为再也找不到更美丽、更深刻的词来形容它。在这个高山时而峻峭时而秀美，湖泊仿佛凝结的宝石，森林如同铺开的绿毯的地方，仿佛有股神秘的魔力，让人瞬间安静下来，全身心拥抱自然的美丽与伟大。作为加拿大历史最悠久的国家公园，班夫国家公园拥有最原始且未经破坏的自然生态环境，是堪称世界一流的生态旅游目的地。

落基山脉上的璀璨明珠

1883年，建筑工人在落基山脉修筑太平洋铁路时，发现了地底的温泉，于是建了班夫上温泉，自此开启了班夫国家公园的传奇历史。班夫国家公园正式创立于1885年，是加拿大第一个，也是世界第三个国家公园，被联合国教科文组织列为世界文化遗产地。

班夫国家公园坐落于落基山脉北段，距加拿大阿尔伯塔省卡尔加里以西约110—180公里处，是落基山脉的门户。整个公园共占地6641平方公里，遍布冰川、冰原、松林和高山，且公园还包括班夫和露易丝湖两座迷人的小镇。作为“加拿大落基山脉自然公园群”的一部分，班夫公园与其他加拿大落基山脉的国家和省

立公园一起被列入世界遗产名录中。2010年，由全球最受欢迎的旅游评论网站Trip Advisor用户评选的加拿大户外探险目的地中，班夫国家公园荣登榜首；同时，在全球户外探险旅游目的地十佳评选中，班夫位列第四。

崇尚自然的人们纷纷来到这里，攀登雄伟的落基山，探索原始纯净的生态山区，享受冬日滑雪的乐趣，陶醉于迷人的湖光山色，并与这里的野生动物们亲密接触。在这里，人们最终寻觅到久违的来自内心的感动。大自然的神奇杰作温柔而有力地冲击着游客们的视野，令人流连忘返。





TIPS

About班夫国家公园

- 🕒 成立时间：1885年
- 📏 占地面积：6641平方公里
- 📍 地理位置：坐落于落基山脉北段，距加拿大阿尔伯塔省卡尔加里以西约110-180公里处
- 🎫 门票价格：成人8.9加元，老人7.65加元，儿童4.45加元，家庭和团体票则更低
- 🌐 官方网站：<http://www.canadianrockies.cn/>

醉美湖光山色

作为落基山脉的门户，班夫公园有着北美最美的风景，园内有冰峰、冰河、冰原、冰川湖和高山草原、温泉等景观，奇峰秀水，颇为醉人。如今，班夫国家公园已经有露易丝湖、弓谷公园大道、梦莲湖、诺奎山、弓河瀑布、哥伦比亚冰原、硫磺山、帕克岭等魅力景点，每年吸引着大量游客前来。

在所有景点中，露易丝湖是最负盛名的。露易丝湖有“翡翠宝石”之称，它之所以被称为翡翠宝石，是因为围绕四周的雪山所融掉下来的雪水是绿色的，以致形成湖面一片如翡翠碧绿的秀丽奇景，后面是终年冰清玉洁的维多利亚山。云天、冰雪，山岩、林木倒映在湖面上，构成了画家和摄影家们梦寐以求的画面。或许出于高贵的名称，露易丝湖也美得如同贵妇，春夏时丰艳绝伦，秋冬时典雅娴静。而每年11月至次年6月，湖面还会结冰，放眼一片雪白，与维多利亚山的冰雪浑然一体，成为一个风景优美的滑冰场。沿落基山脉，有多处这类冰川湖泊，它们犹如一串串珍珠，把静静的群山点缀得生气勃勃。此外，湖边更有小船供游人租赁，泛舟其上俨如置身仙境里。游客亦可沿着湖边小径漫步，细心观赏路易丝湖的山光水色，且每隔一段时间，都会听到以号角吹奏“奇异恩典”的美妙乐曲，令游人不禁生出一份庄严与神圣感。

而在班夫公园的群山中，硫磺山是最受欢迎的，因为它是一个四季皆宜的旅游胜地。过往，已有超过一千万名游客踏足此地，成为游览班夫市必到的首选名胜。硫磺山标高2450米，花上10加币就能搭乘空中缆车。乘客可安坐车厢中，透过玻璃窗，浏览脚下班夫市的景色，约需八分钟，可见层峦叠翠、冰川耸立、雪峰迭宕、乱云飞渡，一览弓河谷地与班夫镇的全景。缆车站旁的温泉，即是促成班夫开发的班夫上温泉，现在开发成为温泉游泳池，游客可在此一边享受泡温泉的舒适，一边观赏大自然的雄伟。

公园内已建有现代化旅馆、汽车旅馆和林中野营地。高山还架设有悬空索道，从山下一直通向山顶。峰顶建有楼阁和观望台，游人可凭栏远眺周围景色。露易丝湖畔的古堡酒店，独占湖光山色之美，更兼古色古香的外形设计和富丽堂皇的内部陈设，吸引游客争相下榻和光临。此外，班夫镇上开辟有艺术中心和博物馆，每年入夏，有众多印第安人在这里搭起帐篷和舞台，穿上民族服装，向游客表演富有特色的民族歌舞。



在碧蓝的露易丝湖上泛舟，心情也轻快起来

永续生态魅力

这里有谷地高山、冰原河流、森林草地，同时它也是受到世界上最严谨的法律所保护的区域。正因如此，班夫以其持久的魅力年复一年地吸引着来自世界各地的游客。

加拿大太平洋铁路是早期通往班夫的方式，太平洋铁路集团在公园内建造了班夫温泉酒店和路易斯湖城堡酒店，吸引了大量游客前往。20世纪初期，在一战和大萧条期间，通往班夫的公路建成。1960年开始公园全年对外开放，1990年游客数量达到了500万人次。上百万的游客通过加拿大横贯公路前往。由于班夫国家公园是全球最受欢迎的公园之一，生态系统也开始受到影响和破坏。1990年代中期，加拿大公园管理局启动了一个为期两年的研究项目，颁布了一系列的措施，试图控制游客数量，保护生态环境。

根据1930年通过的《加拿大国家公园法》，班夫国家公园由加拿大公园管理局负责管理。随着时间的流逝，公园的管理策略的重点从开发转到了环境保护。1988年，修订后的国家公园法将生态环境的保护放在第一优先级。1994年，加拿大公园管理局指定班夫弓河研究所起草新的公园运行政策，目的是为了更好地了解人类对公园的使用和开发，同时维持生态平衡。

至今，班夫公园已经有了很多保护当地生态环境的举措，例如：由于加拿大横贯公路穿过班夫国家公园，给公园内的野生动物的迁徙带来了麻烦，特别是灰熊受公路和班夫其他发展的影响，已经产生栖息地破碎化的问题，因而加拿大横贯公路沿线许多地方建造了野生动物通道，包括一系列地下隧道和两座天桥，以减缓此类问题。班夫公园在具体管理方面更是细致入微，市政当局甚至对城市的灯光亮度也有明确规定：不得影响观赏夜空中的繁星。更制定了“生活垃圾送远距离处理厂处理”原则，班夫公园所有生活垃圾都要送到150公里外的处理厂处理；还有“保持接待能力不足”原则，公园有意保持接待能力不足，让公园能够得到更多的休养，以维持自身的平衡。

班夫国家公园如今在生态保护上非常卓著，也深受户外探险爱好者的喜爱，因此也诞生了以班夫为命名的户外纪录片电影节——班夫山地节，深受国内户外爱好者的喜爱。它鼓励更多的年轻人走近大自然，坚定自己的信念，追求梦想。



野牛在公路上惬意散步毫不担心眼前的汽车



生态有态度

生物通道

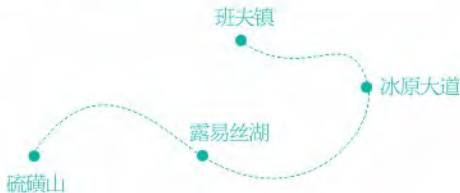
为了增强栖息地的连通，减少动物的道路死亡率，1986年在全加高速路班夫段的45km范围内建设里11座路下式生物通道；1997年在该范围内又增加了11座路下式通道和两座路上式通道，此外，还在高速路沿线两旁树立了24米高的栅栏以防止动物随意穿越。所有这些保护措施非常有效，将动物的死亡率下降了96%。

TIPS

初行班夫公园的路线推荐(班夫公园全景1日精华游)

线路特色：涵盖班夫公园内的主要景点。

线路设计：



D1：硫磺山——露易丝湖——冰原大道——班夫镇
到班夫公园要做的第一件事就是去硫磺山坐空中缆车，一览班夫公园的美景，镌刻无与伦比的班夫全景印象。第二站可以去最为著名的露易丝湖，这里既可以泛舟湖上，也可以在湖边散步，非常惬意。中午在公园内的餐厅吃过饭后就可以去冰原大道，它被视为北美最美丽的公路之一，可以沿路感受落基山脉的美景。最后去到班夫镇，感受加拿大的小镇风情，以及当地人的生活。

生态有态度

班夫弓河山谷研究会

研究发布了超过500项提议，其中包括限制班夫镇的扩张，将镇人口控制在1万人，徒步旅行的人数限制，缩减公园内开发项目等。另一项建议是在镇周围建立隔离带，减少人和麋的冲突情况。建立隔离保护区还可以减少麋遭遇食肉性动物的机会。

旅游区划分

班夫公园被划分为5个不同区域：珍贵自然地貌和濒危生物资源的绝对保护区严禁游客进入；荒野区多为陡峭的山坡、冰川和湖泊，要原封不动地予以保护；自然风景区允许修建一些简易旅馆及相关设施，但只允许行人和非机动车辆进入等。



旅行者说

乐动享不停

班夫国家公园众多的旅游服务商还可以为游客提供多种活动项目，诸如冰上攀岩（Ice Climbing）、雪地摩托（Snowmobiling）、攀岩（Rock Climbing）、沙滩车（ATV）等等。来到班夫公园，游客们会发现这里有太多的户外探险活动可以选择。每一项活动都以不同的面貌吸引着游客们一次次回到这里。

享受美景的秘密

在班夫公园能够尽情享受雄伟自然风光的活动就是骑马了，在班夫泉城堡饭店所设的骑马俱乐部，有指导员负责指导，能让观光客轻松体验驰骋山野的乐趣。

野生动物的天堂

班夫国家公园有三个生态区域，包括山区、亚高山带和高山。亚高山带生态区由很多茂密的森林组成，占班夫面积的53%。园内植被主要有山地针叶林、亚高山针叶林和花旗松、白云杉、云杉等，另外还有500多种显花植物。

由于班夫公园属于山区，因而有众多野生动物生活在这里，且多年来受到人类活动的影响。根据统计，班夫国家公园共有56种哺乳动物。灰熊和美洲黑熊栖息于森林地区。美洲狮、猞猁、貂熊、鼬、北美水獭和狼是主要的肉食性动物，因而如果在园内看到它们要保持足够远的安全距离。而园内最常见的是麋、长耳鹿和白尾鹿，甚至在班夫镇也可以见到。当人们在沼泽地和溪流附近行走，则有可能看到驼鹿。其他哺乳动物，如河狸、豪猪、松鼠和花栗鼠是常见的小型动物，它们随处可见，且喜欢亲近人，是非常好的玩耍小伙伴。

班夫国家公园至少有280种鸟，包括白头海雕、金雕、红尾鵟、鸮和隼，这些都是食肉性鸟类。另外，在低海拔地区常见的物种还包括灰噪鸦、美洲三趾啄木鸟、山蓝鸲、北美星鸦、北美白眉山雀和云雀。白尾雷鸟则生活在高山生态区。河流和湖泊附近生活着超过100种不同的动物，包括潜鸟、鹭鸶和野鸭，它们在公园里度过夏天。夏天去班夫公园，不仅可以领略到美丽的风景，更可以邂逅各种野生动物，与它们一起留下美好的回忆，而小朋友们也可以在愉快玩耍的同时获得很多关于野生动植物的知识。

游戏者的秘境

逶迤千里的嶙峋山峰，森林密布的高山峡谷，银装素裹的巍峨雪山，琉璃千顷的绝美湖泊，都让班夫公园成为探险者的天堂，每年吸引着大量游客来此探索未知的大自然。无论游客在任何一个季节光临班夫国家公园，必定会找到许多有趣且适于在当季体验的活动。

冬季的班夫国家公园尽显冰雪天地的魅力。这里是滑雪者的天堂：高山滑雪、越野滑雪、雪鞋健行、直升机滑雪、狗拉雪橇……缤纷的活动让人们尽情挥洒雪上乐趣。加拿大得天独厚的地理环境使其拥有完美的粉雪雪质，质地松软得即使摔进雪里也不会有丝毫损伤。冬季的湖面结成厚厚的冰层，滑冰、冰上垂钓等等也吸引了很多游客。

夏季来临，班夫国家公园的天然美景以更加亲和的姿态与游人亲近。在高山草地上信步穿行于野花之间，

或爬上落基山顶测试自己的极限。背着背包徒步穿过4500万年前由洋底形成的石脊，或在五星级高尔夫球场打球。在湖里钓鱼，在冰川上散步，去洞穴探险，或在露易丝湖碧绿的水中泛舟。在导游带领下到公园外进行直升机远足、激流漂和寻求ATV乐趣，自登上往返班车的那一刻起，这些探险即已开始。

除了多种多样的户外探险项目，公园丰富的室内娱乐活动也同样是旅客行程中的重要部分。班夫镇是班夫公园内的主要商业中心，这里为游客提供各种风味不同档次的美食餐厅、酒吧、咖啡厅；街道两旁林立的礼品商店让游客将旅行记忆放入行囊，永久留念；令人心驰神往的温泉水疗舒缓旅途的劳累；博物馆带领游客回顾国家公园的历史往事；令人向往的音乐会让您体验当地的丰厚文化。

狗拉雪橇是游客们最喜欢的班夫公园冬季活动之一



体味最道地的加拿大生活

班夫国家公园是一处发展非常成熟的旅游目的地，它为游客提供的住宿设施也是相当完善，充满了多样性。这里有百年历史神秘优雅的豪华城堡、经济实惠服务周全的品牌连锁酒店、温馨舒适的家庭旅馆、徒步旅行者最爱的山林木屋……无论选择任何一家住宿设施，从窗外望出去，都是同样绝美的自然景致。在伟岸的落基山的拥抱中温暖入睡，迎着透明的朝阳和无比清新的空气晨起，令人难忘的旅行就在这样的一天开始和结束。

班夫国家公园每年接待上百万来自世界各地的游客，因而，在这里您可以找到各种异国风味美食，诸如法餐、意餐、日餐、泰餐等等，中餐厅当然也是必不可少的去处。品尝美食的同时，还可以为窗外壮丽的雪山或碧绿的湖泊奇景所感叹。到班夫公园旅游的人们必尝的美食当然是声名远扬的艾伯塔大草原的特级牛肉，这里的牛肉因鲜嫩、富肉味及无污染而成为当地美饌。除此之外，还可以品尝一下当地最新鲜的食品，有干酪、鲜鱼等。结束一天的观光游览后，可以来到镇上的酒吧体验当地风情，幸运时会碰上知名DJ表演。

节日庆典最能让人感受到当地的风俗特色，在班夫公园是最能感受到传统加拿大生活的地方，因为，在这里几乎每个月都会举办特色庆典，从班夫冬季艺术节到落基山脉美食美酒节，从加拿大国庆节到班夫自行车节，从班夫山区电影节到冰之魔法国际冰雕节……让游人感受到最道地的加拿大生活。

01. 在木屋外放几张桌椅就可以聊天、看书或是晒太阳了。

02. 屋前碧湖，屋后青松。剩下的是时光静好



01



02

专筑：去过很多很美的地方，为什么要把拍婚纱照和度蜜月的地方选在班夫公园？

Eleinormou：其实一开始我跟老公是计划在自驾旅行中拍婚纱照的，因为我们都是很喜欢旅行的人。加拿大的自驾路线数不胜数，而且各个都美哭了，所以我们就选了其中最成熟的路线，从贾斯伯国家公园开往班夫国家公园。结果等到了班夫公园，发现它真的非常美，于是就在那里住了两天，好好玩了一下。而且很开心的是，我们在这里拍到了很美的婚纱照。

专筑：来到班夫公园后让你印象最深的是什么？

Eleinormou：印象最深的应该是在玩的过程中，碰到的咆哮的大黑熊吧，真的被狠狠地吓了一跳。其实班夫真的非常美，而且原生态，很适合进行户外活动。当地人都特别热情，会邀请我们参观他们的房屋或是狩猎的工具和战利品，他们也喜欢做一些当地的美食来跟你分享，感觉体验到了很原始的加拿大生活。

专筑：对于初次去班夫公园的人，你有没有什么实用性的建议？

Eleinormou：去加拿大的机票平时还蛮贵的，决定去的话最好提前预订比较便宜的航班，个人觉得加航比国航便宜，但是服务一般。另外班夫公园是徒步的好地方，但是最好不要在晚上徒步，很容易迷路而且不太安全。



Eleinormou

旅游爱好者

乐队成员

达人体验
专筑 x Eleinormou

世界最美山林旅游地推荐



依云镇

依云镇位于法国Haute-Savoie地区，坐落在日内瓦南岸，这个美丽的小镇依山傍水而建，在小镇的背后，阿尔卑斯山高耸入云。雄伟的青山、碧绿的湖水、鲜艳的花儿、精致的住宅，这一切把这个法国南方小镇点缀得美丽而又温情。Cachat花园，这个依云天然矿泉水最著名的源头之一，已经成为依云镇一个著名的旅游景点。小镇的人们生活安宁、祥和，心灵手巧的花匠用鲜花把小镇装扮得漂漂亮亮。



皇后镇

新西兰的皇后镇是一个被南阿尔卑斯山包围的美丽小镇，也是一个依山傍水的美丽城市。皇后镇全都是完美的观光地点，四季分明，各有着截然不同的面貌。市区附近的瓦卡蒂普湖是座深而蓝的高山湖，壮丽的山脉上几座覆着白雪的绿棕色山点缀于背景中。此外，各种户外冒险活动让皇后镇成为世界著名的探险之都。



因特拉肯

因特拉肯是瑞士的一个因“欧洲脊梁”少女峰而闻名遐迩的旅游小镇，这里夏天既能泛舟湖上观光，乘高空缆车登上阿尔卑斯山的高峰，一览少女峰天然奇观的风采，冬天也能一览雪山风采，雪朗峰与少女峰牵手相望，有世界上最长的雪山索道，是欧洲著名的度假胜地。这里整年气候温和，湖光山色，环境优美，也是瑞士人心目中的避暑山庄。这里还是运动爱好者的天堂，可以伴着美丽的景色，进行登山、徒步、滑雪、骑行、高崖跳伞、河谷漂流等运动。



原生田园

Leisure, Original Countryside

爱尔兰



“归去来兮，田园将芜胡不归？”从陶渊明到梭罗，从古至今，人们对于田园的向往是持久而热烈的，大抵在城市中生活久了的人，心中都有一个田园梦想，那是一种对悠然自在又亲近自然的生活的美好期待。

在田园，人们可以看到这样一种生活方式——有一个足够大的房子，有院子，有草坪；院子里种了花草树木，秋天落叶，冬天落雪；人们每天日出而作，日落而归，在土地上收获食物和心情，闲暇时养狗浇花，喝茶观星；孩子有舒适、自然的成长空间，大人在散漫的田园生活节奏中可进可退。田园更因远离尘嚣、回归自然而成为人们期待的诗意生活的载体，也成为人们返璞归真的所在。

随着时代的更迭，人们已不可能完全回归田园生活，但满足人们对田园想象的田园生态之旅却日渐兴盛，它让人得以暂时脱离繁嚣的当下，在自然与诗意的土地上自由呼吸。



爱尔兰

灵魂放牧之旅

Ireland, Idyllic
Journey of Soul

不论是优美的自然风光还是悠久的历史文​​化，爱尔兰这个国家有着很多让人着迷的元素。或许很多人对爱尔兰还不熟悉，但也许有些人听过恩雅的歌，读过叶芝的诗，陶醉于过空灵的凯尔特音乐，也被气势恢宏的大河之舞震撼过。但只有当人们真正走入爱尔兰，才会发现这个国家的更多魅力，翠绿的乡村、迷人的古堡，无垠的草坪，动人的民谣……都构成了淳朴清新的爱尔兰。

拥抱精彩爱尔兰

爱尔兰是一个让人一见钟情的地方，乡村与古堡构成了这个国度最深刻的印象。爱尔兰不大，却富饶美丽。只要去一次爱尔兰，人们便能够深刻感受到这片海洋中的神奇土地浸透了自然、生命、美酒、音乐与文学的气息。

爱尔兰位于北大西洋，隔着爱尔兰海与英国的东部相望，它的自然环境保持得相当好，素有“翡翠岛国”之称，全国绿树成荫，河流纵横，且因全国草地遍布，所以又有“绿岛”和“绿宝石”“翡翠岛国”之称。在爱尔兰，有一个山峦环抱的中原地区，其风光旖旎，海滩流沙，崎岖陡峭的山崖绵延在5600公里的海岸线上，在欧洲都是绝好的胜景。暖流滋润着亚温

带的海湾，因而爱尔兰气候温和，是非常适合居住的地方。

爱尔兰中部为平原，多湖泊和沼泽，平均海拔100米左右，北部、西北部和南部为高原和山地，风景如画的爱​​尔​​兰让人神往。而丰富的地形造就了爱尔兰多元的国家文化，不仅在不同地区有着不同的文化，而且城市和乡村的居民生活在有些方面是很不同的。然而不管他们住在哪里，爱尔兰人都保持着充满朝气的、活泼的民族文​​化。这里的人们天性热情好客，并且乐于与人交谈。而所有这些，正是爱尔兰作为绝佳度假胜地的精华所在。



旅行者说

牛羊的天堂

来过这里的人一定会发现，你看到的牛羊比人还要多。这里的绵羊，种类多不说，外形也各不相同。有的全身都是纯白色的，有的则是黑脚黑嘴黑耳朵，俗称“黑脸羊”。草场养活了牛羊，牛羊养活了爱尔兰人。此外，由于羊多，爱尔兰的羊毛、羊绒制品也非常非常多，且价格适中，值得推荐。来这里旅游，一定要买上几件带回家，送礼、自用均适宜。

01. 一望无际的牧场成为奶牛的天堂

02. 抬头蓝天，低头绿地，马儿们也不禁沉醉其中

03. 得到悉心照料的爱尔兰奶牛产出的有机牛奶享誉全球

天然绿色大牧场

据说在爱尔兰能够找到40多种绿色，说它是“欧洲田园”一点不为过，除了能看到大片植物的绿色，爱尔兰人本身也很喜爱绿色，并将绿色融入服饰、家具等生活的方方面面。

在这个与英国隔海相望的岛国上，四分之三的土地是牧场。温暖平稳的气候使爱尔兰成为一个天然绿色大牧场，它就像撒落在大西洋中的一块翡翠，安宁明媚。如果行走在乡间小道上，会发现道路两旁是望不到边的草坪，疏落的树木远远近近地立在草场中，随处可见牛群或羊群，却很少看到种植的庄稼。

多数爱尔兰人延续着长达百年的农牧传统，他们在广阔的农场上养育肥硕的牛、猪、羊和马。如今，爱尔兰的畜牧产品约占全部输出的半数，以牛肉和乳品为主，活牛出口居世界前列，主要运往英国，且爱尔兰的纯种良马在世界上享有盛誉。

走进这个天然牧场，时不时可以看到生活在其中的黑白花的奶牛、棕色的肉牛，以及毛线团一样的小羊。它们每天惬意地在草地上吃草、漫步，累了就卧躺在草地上。如果你愿意，你可以踏上这柔软的草地，走入牛群或羊群中，与它们一起悠闲地漫步。爱尔兰牧场十分重视草地环境卫生和可持续发展，很多农场中的沼泽、自然林场和野生牧草区域是受到爱尔兰及欧盟法律保护，人们在农场中还能发现许多品种特别的动植物。在爱尔兰，小牛一出生就有身份证，奶农会给每头奶牛编号，随时记录它们的健康状况，让它们健康成长。

生态有态度

有机牛奶的诞生过程

爱尔兰农场的草场被分割成若干块，奶牛每天都会在不同的草场中吃草，使草场轮流休养。每天早晨和晚上，奶牛被带到挤奶室，在这里，奶牛边吃饲料边听着优美的音乐，牛奶顺着管道流进很大的冷冻储奶罐，然后被送到工厂。

保证马的安全

海滨小镇丁格尔(Dingle)与乡间小镇基拉尼(Killamey)是最能感受到当地牛杂风情的乡村小镇。在这些小镇上，你还会看到戴着牛仔帽，赶着简易马车在街上经过的牧民。爱尔兰规定汽车遇到马车不能按喇叭、不许超车，以防马匹受惊。



本味爱尔兰在乡村

现在，爱尔兰的旅游业收入仅次于农牧业，每年，以乡村田园生活体验为主题的旅游吸引着大概170万游客前往体验。而体味真实的爱尔兰，就在乡村。

其实，在爱尔兰，只要离开稍微大一些的城市，基本上都属于乡村。在爱尔兰的乡村，一路行来，房舍稀稀落落，大片大片的绿地，到处是牛羊马匹，天朗气清，蓝天绿地，一派生机勃勃恬静自由的欧式风光。

爱尔兰的乡间有很多无名的美景，特别是香依河岸一带。香依河是全爱尔兰最长的河流，全长约四百公里，几乎贯穿了整个爱尔兰岛。如果顺着香依河一路游荡，就能看到河岸后多种多样的乡村风貌。爱尔兰的乡村并没有什么华丽的古代建筑奇观，有的只是一些古老而朴素的城堡和故事。大部分村民的房子掩映在浓密的绿色中，几乎家家都有绿色的篱笆，且篱笆

About爱尔兰

- 📅 独立时间：1922年
- 📏 国土面积：70273平方公里
- 📍 地理位置：位于欧洲西部爱尔兰岛的中南部
- 🌤️ 气候类型：温带海洋性气候
- 🕒 最佳旅游时间：5~6月

TIPS

高尔夫的发源地

即使初到爱尔兰的人，最容易被感动的就是碧绿的草场和草地上零星散落的牛羊。于爱尔兰而言，重要的不是97%的绿化率居世界第一，重要的是其97%的绿化率里面超过90%都是草场。这里也是它成为高尔夫的发源地的原因，连世界高尔夫冠军“老虎”伍兹都慕名而来。

上挂着标有自家家族名称的标牌。而且，有的屋子后面是巨大的果园，丰收的季节就会看到果实挂满枝头，有些熟透的落在草丛里成为了鸟儿的美食。

平时，爱尔兰人外出都是开车或骑自行车，也有些骑术爱好者骑着自家的马出来遛达。小镇上的教堂是大家聚会的地方，星期天去做弥撒时就是最好的聚会时光。

爱尔兰已经形成了非常完善的田园旅游系统，在农场，人们可以跟着当地的农夫一起割草、做烹饪或是喂养农场中的动物；在农场外，游客则可以去湖边钓鱼、观鸟或是去海边看海豚，更可以去山间或森林里散步，高尔夫爱好者还可以去风景优美的地方挥两杆，非常惬意；此外，游客还可以参与一些当地特有的活动，如参观保健农场和历史遗迹，学习爱尔兰语以及凯尔特民族的艺术或工艺。

- 01. 如童话般的阿黛尔小镇
- 02. 古堡、牧场、青山、小屋……田园气息扑面而来
- 03. 爱尔兰的孩子如同这片土地一般洒脱自然



古堡中的百年历史回响

在爱尔兰的乡村，散落着很多有着上百年历史的古老城堡，向人们讲述着古老的历史和故事。和著名的首都都柏林古堡相比，许多人更喜欢散落在爱尔兰乡间的那些沉默的甚至有些破败的古堡。

那些巨大的古堡，有狭窄的楼梯、功能齐全的房屋和造型奇异的室内装饰，仿佛在向游客讲述着它曾有过的辉煌和血腥。很多古堡会提供中世纪的家宴，每到傍晚，宴会就开始了，一般宴会都有古典音乐会，轻声的吟唱和着优雅的竖琴伴奏，让人听得屏息凝神，仿佛坐上了时光机器，回到了从前。而游客可以一边欣赏小型的古典音乐会，一边用手抓取美味，启动味蕾。更让人惊喜的是，那些端盘子的姑娘，同时也是表演者，一边为游客上牛排，一边配合舞台上亮两嗓子，时不时就让游客发出“WOW”的惊叹声。

此外，爱尔兰的城堡附近有非常齐全的娱乐场所和设施，从酒吧到高尔夫球场，从餐厅到剧场，让人能够体味到爱尔兰的风俗和文化。

- 01. 晨光中的古老城堡经历了爱尔兰千百年的变迁
- 02. 热闹的古堡酒吧，十足的爱尔兰风味
- 03. 对于爱打高尔夫的人来说，爱尔兰是挥杆的人间仙境



旅行者说

提前预订古堡晚宴

现在，古堡晚宴越来越火爆，每晚座位都会全部订出，想要体验的话需要早早提前预订。

风情家庭旅馆

在爱尔兰，自助游风情小镇，爱尔兰留学生建议大家住家庭旅馆。不仅价格便宜，而且还能体验当地人的日常生活。爱尔兰人的热情，会令人有一种宾至如归的感受。

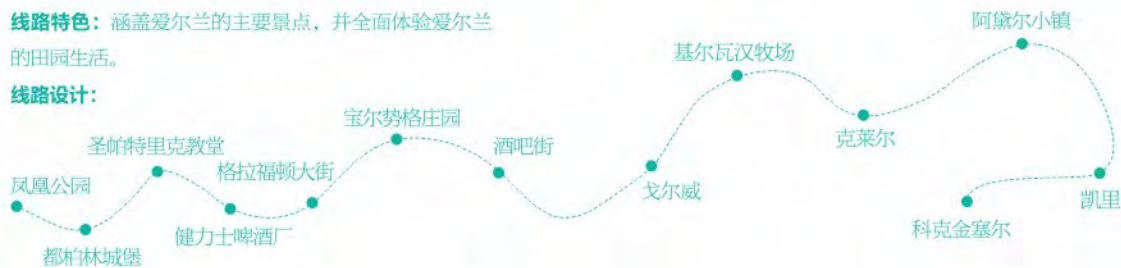


TIPS

初行爱尔兰的路线推荐(爱尔兰深度5日游)

线路特色：涵盖爱尔兰的主要景点，并全面体验爱尔兰的田园生活。

线路设计:



D1: 凤凰公园——都柏林城堡——圣帕特里克教堂——健力士啤酒厂——格拉福顿大街

上午游览都柏林市的凤凰公园，凤凰公园是欧洲最大的城市公园，公园外侧的边缘地带，是覆盖着茂密林木的峡谷。途中参观都柏林城堡和圣帕特里克教堂，然后前往健力士啤酒厂看看全世界销量第一的黑啤酒的制造过程，在酒厂最高层的蓝天酒吧亲自品尝一杯正宗的健力士。傍晚的时候返回都柏林，在格拉福顿大街购物。

D2: 宝尔势格庄园——酒吧街

第2天前往位于威克洛郡的宝尔势格庄园，这座庄园建造于18世纪20年代，以其开阔怡人的风景，精心设计的雕塑、梯田和水池而闻名于世。在水池的周围，工艺精湛的铁器随处可见，意大利的雕塑和意大利式的坡道错落有致，令人终身难忘。晚餐后可自行前往都柏林热闹非凡的酒吧街，感受载歌载舞的爱尔兰酒吧氛围。

D3: 戈尔威——基尔瓦汉牧场

第三天驱车前往爱尔兰的第二大郡，位于西海岸的爱尔兰文化之都——戈尔威。这里每年都会举行各种艺术节、赛马节，还有独特的牡蛎节。林立的商店、剧院、餐厅和酒吧为

来自世界各地的人们提供了多样化的活动场所。途中游玩基尔瓦汉牧场，坐大篷马车兜风，在风景如画的中古小镇穿梭，享受远离都市喧嚣的宁静，也可在牧场中体验一下当地牧民的生活。

D4: 克莱尔——阿黛尔小镇

早晨驱车前往克莱尔郡，游览莫赫悬崖。莫赫悬崖高214米，下面是奔腾的大西洋。高耸的悬崖、汹涌的浪花和数以千计的海鸟组成了一幅壮丽的画卷。在晴朗的日子里，从这里可以眺望到阿伦群岛和康纳马拉山。中午前往爱尔兰最美乡镇——阿黛尔小镇，感受爱尔兰特有的茅草屋、神秘的城堡、年代悠久的商店、常春藤点缀的修道院。

D5: 凯里——科克金塞尔

凯里郡因为它那环状的风景区而闻名。首先要游览的是这片景区中的摩尔峡谷(Molls Gap)，左边是美丽的湖泊，右边是克洛峡谷。然后前往金塞尔，金塞尔位于科克郡，是爱尔兰著名的渔港小镇，干净狭窄的街道蜿蜒而上，色彩缤纷的房子错落有致地分布在山坡上，景致十分动人。那里也是众多餐厅聚集之地，从牡蛎、龙虾到牛排，爱尔兰典型的美食，通常能在金塞尔的各个餐厅中一享美味。

乡村酒吧中的古典爱尔兰

要想彻底融入爱尔兰人的生活，酒吧是不得不去的地方，那里是爱尔兰人休闲娱乐必去的地方，上演着爱尔兰人传统艺术——民谣和舞蹈。

旋律优美、具有浓厚生活气息和浪漫主义色彩的爱尔兰民歌、民谣蜚声世界。风笛和竖琴，是爱尔兰的国民至宝；这里培养的歌手更成为世界乐坛不可忽略的主流，如Enya、Meav、Sinned O'conner、U2、小红莓、西城男孩等都是世界知名歌手和乐队。

对于爱尔兰的村庄来说，一个热闹的乡村酒吧是标配。村中的男人们都很喜欢在工作过后聚在酒吧里喝一杯，顺便看看从酒吧前经过的漂亮姑娘。而当充满磁性的爱尔兰民谣在酒吧里回荡，面前的美食已变得不再重要。人们沉浸在歌声中，任凭音乐细胞渐渐复苏、活跃，身体禁不住地配合着节拍摇晃起来。当堪称“阿姨级别”的女招待微笑着近身收盘子时，会发现她也在跟着哼唱。爱尔兰的音乐已化作她们生命的一部分，时刻伴随着她们的生活。

运气好的时候，会在民谣表演后看到大河之舞的表演，热情奔放、气势磅礴的舞蹈带给人全身心的震撼，让人藏在桌子底下的脚都变得痒痒的，想站起身来一阵踢踢踏踢踏。

值得一提的是有些古堡的附近也有酒吧，有些酒吧甚至已经有400年以上的历史，许多游客在此盘桓数日就是因为迷恋这些古老的酒吧。它们保留着浓郁的乡村风情，爱尔兰传统音乐、爱尔兰啤酒和人人如老友般的热情——与旁边矗立着的高大古堡一起，构成了和谐别致的风景。

旅行者说

爱上音乐节

出于对音乐的绝对热爱，因而世界上没有任何一个国家像爱尔兰那样，每年举行那么多盛况空前的音乐节。这些国际性、民族性的音乐节简直成了爱尔兰人民生活中的大事。





01. 传统的爱尔兰美食让人胃口大开
02. 美味的炸薯条也是爱尔兰的特色食品
03. 爱尔兰的有机牛肉是游客必尝美食

美食传统世代相袭

历史悠久的爱尔兰除了通过保存完好的风景、历史遗迹、音乐和艺术来表达它独特的文化，它还通过其丰富的天然食品原料以及在农业与烹饪方面的天分向人们展示着爱尔兰的特色。

来到爱尔兰，传统饮食是一定要品尝一下的。爱尔兰传统美食是欧洲美食家们最为钟爱的品类之一。公元前3000多年，爱尔兰人从原始的狩猎生活状态进入农业社会，牛、羊肉成为爱尔兰人的主食。直到今日，这一特征还保留在爱尔兰菜系中。土豆对于爱尔兰人，就像米饭和中国人的关系一样亲密。1588年，爱尔兰厨师Eliza Bethans率先将土豆放进菜里，不久，土豆便成为爱尔兰人饮食的重要部分。到近年，由于异国居住者的增多，爱尔兰在饮食上发生了很大的变化。在传统饮食的基础上引进了法国、意大利等其他国家的饮食方式，口味更加大众化。

爱尔兰的气候温暖湿润，有着世代相袭的分散耕种传统。几乎终年生长的辽阔草地使得当地的牛羊能在户外丰饶的草场被自由放牧。因此他们能烹制出卫生、鲜嫩、可口而又原汁原味的食物，也就不足为奇了。爱尔兰从生鲜牛肉、羊肉、奶酪、香肠、培根到酒类都举世闻名，由威士忌或是健力士啤酒当做配料制作的特色传统菜肴，诸如爱尔兰健力士酒炖牛肉，是不可不尝的菜式，爱尔兰浓厚香醇的黑啤和优良的爱尔兰牛肉是堪称完美的组合。爱尔兰四面环海，因此海鲜在饮食结构中占了很大的比重。相比起伦敦满街的炸鱼薯条，以肥美的牡蛎、新鲜的龙虾和美味的三文鱼所烹调的海鲜菜，再配上一杯健力士黑啤，很容易让人忘记时间，在餐厅消磨上半天。

达人体验 专筑 x Suki



Suki
曾留学爱尔兰
现为外企高层

专筑：最开始去爱尔兰的契机是什么，对爱尔兰的第一印象如何？

Suki：第一次去爱尔兰是在十几年前，当时只身一人前往那边留学。对爱尔兰的第一印象是神奇，到达爱尔兰的那天是半夜，然后就看到了来到爱尔兰的第一个奇迹：夜晚凤凰公园的野生鹿群在路灯下与出租车为伴，当时真是惊呆了。后来在爱尔兰生活久了，就慢慢适应了这种人与自然极其亲近的生活。

专筑：在爱尔兰居住的那几年，你最大的感受是什么？

赵小面：惬意是我最大的感受吧。爱尔兰的天气好，风景漂亮，当地人也非常热情，是非常宜居的国家。我很喜欢当地的乡镇生活，特别舒服，可以在农场里跟小动物们接触，也可以去果园里摘果子什么的。我也特别喜欢爱尔兰的传统食物，像是啤酒炖牛肉之类的，后来也有学着做。

专筑：对于想要来爱尔兰旅游或是留学的人，你有没有什么实用性的建议？

赵小面：学会英语很重要，爱尔兰人一般都会说英语，能够跟当地人沟通很重要。其次就是要尊重当地的风俗和文化，这样能够比较快速地融入进去。

世界最美田园旅游地推荐



新西兰

“蓝天、白云、绿草”是这个国家最吸引人的地方，满眼的绿色，触手可及的朵朵白云，仿佛置身在童话的国度。新西兰历史较短，缺少具有历史意义的风光与古迹，但自然风光随处可见，是喜爱田园风味、热爱大自然人士的观光首选之地。



台湾南投

位于台湾地理正中心的南投，是全台唯一没有海岸线的县。这里四季气候宜人，春夏秋冬，美景如画，景色变幻无穷。这里有着得天独厚的自然资源，除了美丽得不可言喻的日月潭和有“小瑞士”之称的清境农场，还有台湾最高峰玉山、最长河流浊水溪。怀旧的集集铁路线，雾社抗日纪念碑，古怪又可愛的妖怪村，热情简朴的民俗等，赋予了南投另一番人文气息。



芬兰

在芬兰这个国家，一到夏天，人们就大批涌向乡村度假，那里的森林覆盖率为75%，呈现欣欣向荣之势。古老的农场纷纷向来自世界各地的游客们敞开大门，人们可以一边品尝着有机食品，一边观赏在旁边绿色草地上嚼食的羊儿。在芬兰旅行，人们还可以体验骑马、划船、园艺，或者在农场厨房里用有机食材焙烤面包，完全回归田园生活。



原生冰川 Amazing, Original Glacier



人们对于极地的想象总是冰冷、神秘而又梦幻的，那想象中包含着对冰川、极光、星辰、冒险、极地动物以及人的好奇。回顾人类过往的足迹，不难发现，人类是充满探索精神的，总有人达到极地，走入心目中的梦幻之地，然后将那一片梦幻幻化成故事，在旅行者的篝火中被一遍遍地提起。

现在，已经有越来越多的人走进冰川，冰川旅游也逐渐兴盛起来，人们有了更多的机会去揭开冰川的神秘面纱，也更能够感受到极地的奇美与瑰丽。其实，走进冰川不止是去满足人类自身的幻想，更是去拥抱这个地球更多的美，它不仅让人了解到造物的多样与神奇，更让人学会尊重这一份时间与自然凝结出的美丽。



冰岛

世界尽头的冰与火之国

Iceland, Country of Ice and Fire
at the End of the World

“蓝色底色衬托着白色勾勒的红十字”，从冰岛的国旗就能看出这个极地之国的特色：红色代表火山的焰火，白色代表积雪和冰川，蓝色代表天空。蓝天下的冰与火，让冰岛呈现出强烈的反差，但同时也让它碰撞出无数的精彩与惊喜。

时光驻留的极地仙境

冰岛，是北大西洋中的一个岛国，位于北大西洋和北冰洋的交汇处，是北欧五国之一，也是欧洲人口密度最小的国家。冰岛是一个多火山、地质活动频繁的国家，除了神奇的生物和壮观的火山、瀑布、冰盖，冰岛更让人铭记于心的是大自然隐藏的能量和改变世界陆地形状的巨大力量。

这里有世界上最纯净的空气和水，以及最好的温泉，还有翻滚的泥浆、喷薄的间歇泉、壮美的冰川和瀑布，是摄影师和探险者的天堂。夏季，这里凉风习习，满目绿茵，太阳永不落幕；冬日则银装素裹，冰

封万里，夜空中极光波动起伏、瞬息万变，光带把夜空装扮得宛如仙境，令人目不暇接、陶醉其中。此外，如果仔细探寻，会发现冰岛各个区域风格迥异，有充满魅力的首都雷克雅未克市，汇聚冰岛奇景之精华的黄金圈，还有荒蛮的中部高地以及寂寥的西部峡湾，都让人惊叹自然界的鬼斧神工。

如今，冰岛已经吸引了无数来自世界各地的游客前来解开它神秘的面纱。在这里，人们能够贴近原始的自然，感受极地的魅力。



TIPS

About冰岛

- 📅 国庆日：1944年6月17日
- 📏 国土面积：10.3万平方公里
- 📍 地理位置：位于北大西洋和北冰洋的交汇处，北边紧贴北极圈
- 🌤️ 气候类型：温带海洋性气候（南部），苔原气候（北部）
- 🕒 时差：比北京时间晚8小时
- 📅 最佳旅行时间：6—8月，11—3月

冻结不住的美

或许提到冰岛，人们就会联想到或是听过一些熟悉的名字：魅力之都——雷克雅未克、美丽的地热疗养温泉——蓝湖、冰岛音乐家比约克或胜利玫瑰乐队……然而，最让人神往的是从未触及的、一望无垠的冰川。

在冰岛10.3万平方公里的土地上，约有百分之八的面积被冰川所覆盖。成立于2008年的瓦特纳冰川国家公园由原来的斯卡夫塔国家公园和Jökulstígjardalur国家公园及周边地区组成，占据了整个国家11%的面积，是欧洲最大的国家公园。世界上，很少有地区有如此混合多样的动态冰隙和冰川活动、地热能源、频繁的冰下火山活动，以及洪水溃决的壮观景象。那里最令人瞩目的景色便是世界上除极地之外最大的冰盖——瓦特纳冰川。在这里，欧白芷、海湾豆等植物密布，北极狐自由地漫步，冰舌、峡湾等地貌交错纵横，远古火山活动遗迹随处可见。Jökulsárlón冰湖电影般蓝色的星球奇景，轰响而阴郁的黑色玄武岩瀑布都是不得不看的景点。

因而，冰岛展现出的是广阔而壮美的冰的世界。冰岛的冰川是天然的白色，但是在有些降落了火山灰的地区或者是被风吹到了火山灰，冰川的颜色就会变成黑色。在很多地方，你可以看到冰川中有黑色与白色的冰层。因为在冬天，任何被火山灰或沙所覆盖的冰川都会被新下的雪覆盖。冰川向前移动，推动着前面的土地、沙滩和石头，但是有的时候它们也会倒退，于是形成了冰山漂浮在湖面上如画般的景色。

旅行者说

与大地之灵共舞

与自然界的生物共同分享冰岛的大自然也是一种不虚此行的体验。无论是登上冰岛的某艘赏鲸船，还是融入鸟类的生活或是骑着冰岛马巡游，崎岖地貌所具有的引人入胜的美景永远都会带给人惊喜。

跟着时间运动

6—8月是冰岛的最佳旅游时节，此时天气凉爽宜人，日照时间长，适宜进行各种户外活动，游客更有机会观赏到著名的“午夜太阳”奇观。11—3月是观测极光的最佳季节，但此时为冬季，天气较为恶劣，出行不便，最好根据自身情况进行户外活动的规划。



01



02

01. 积雪下的冰块像一块块巨大的蓝水晶

02. 幽蓝的冰洞仿佛冻住了时间



01



02



03



04

在冰岛探索未知

冰岛为极端体验而存在。众多山脉、火山、冰川、河流、湖泊、洞穴和各种莽原等待着人们的探索，冰岛是户外爱好者真正的天堂。冰岛的每一个角落都值得探索，有人说：“向任何方向开车前进20分钟，即可置身于冰岛壮丽的景色中，而这些风景也不仅仅是供人欣赏。”

徒步旅行一直是冰岛的热门活动，冰岛风景优美的山径四处可见，可进行一日短途和多日长途徒步。例如举世闻名的洛加维格徒步路线，全程53公里，穿越埃亚菲亚德拉火山并深入冰岛内陆，是世界上最壮观的徒步路线之一。

而每年的晚秋到次年春天，冰岛的山区为滑雪和滑板滑雪爱好者提供了绝佳的场地，全国各地都有优质的滑雪场，特别是在西部峡湾地区、冰岛北部、冰岛东部以及雷克雅未克附近。此外，因为在不断地融化和漂移，冰川时刻都在发生变化。但是，人们总能找到一面垂直的冰面来进行攀冰运动，冰岛全年向游客提供各种级别的攀冰服务。

青睐驱车冒险的人可以选择参加雪上摩托车旅行团去环游冰岛的冰川，或是驾驶吉普车横跨冰岛鲜有人踏足的内陆高地。在冰岛的地下，遍布着熔岩通道和其他洞穴，地面上一个小洞口经常会带领人们进入一个意想不到的地下广阔世界。遍布地质构造的世界，包括在其他地方从未见到过的石笋和钟乳石。

虽然冰岛不会立刻让人想到水上运动，但在这个北大西洋的岛屿上，水上运动也正在如火如荼地进行，在天然温泉中游泳，加入当地海泳协会去冰冷的海水里畅游一番，去海湾感受风帆冲浪，在赫维塔河中漂流以及潜入大西洋最奇美、干净的水域。

- 01. 只有在极地才能看到稀有的绝美极光
- 02. 冻结的湖面是天然的滑冰场
- 03. 火山喷发出的熔岩，汇成一条明亮的河流
- 04. 攀冰冰川是冒险者的游戏

TIPS

冰岛的野生生物

冰岛的野生动物反映了冰岛的年轻。冰岛只有相对较少的昆虫物种和少数的野生哺乳动物。当第一批定居者在公元9世纪抵达冰岛的时候，当地仅有的哺乳动物只有北极狐，但随后其他物种也被引入。鸟类还在不断地飞向冰岛，所以经常可以观赏到新品种的鸟类。但在冰岛没有爬行动物和两栖动物，也根本没有危险的动物！



循环再生的生态温泉

除了刺激的户外活动，天然温泉也是游客一定会去体验的。冰岛下面的地壳厚度远比欧洲或者是美洲下面的要薄，因此，熔岩离地面的距离更近，加热了很深层的地下水，形成了无数的温泉。冰岛是世界温泉最多的国家，所以被称为“冰火之国”。在很多地方，这种天然的热水被用于供暖和温水游泳池。当然沸腾、不断冒泡的温泉也是一种独特的景观，尤其是在间歇泉地区，斯特罗格间歇泉每隔15分钟左右就会向空中喷涌出沸腾的泉水。

在众多的地热温泉中，蓝湖是最为著名的，在冰岛最典型的宣传照片终都能看到它。这里原本是一处由黑色火山岩围绕形成的泻湖，因附近一家地热发电厂将用于发电后的天然地热水排放至此，湖水慢慢变成了富含丰富矿物质的乳蓝色地热温泉水，于是便被政府开辟为商业性质的沐浴温泉区。现在，蓝湖度假区有露天温泉区、桑拿间、蒸汽浴室以及SPA房，最受欢迎的就是水温约37 - 39℃的露天温泉区，泡在透着乳白色的蓝色湖水中，不仅可以欣赏周围壮观的火山岩，还可以免费自取这里的天然矿物泥做面膜，其护肤美容的疗效深受女性游客的喜爱。

今天，地热为冰岛全国90%的建筑物供暖，并贡献了25%的发电量，而零排放水力发电可以满足国内的其他能源需求，冰岛是全世界最环保的国家之一。

生态有态度

循环再生之美

冰岛作为热门生态游国家可以说是长盛不衰，其中一个很大的原因归功于其对资源重复利用的热衷。据称，冰岛有将近一半的景点都是循环再生而成，这其中不乏公园、温泉、湖泊等。

敬畏自然

数千万年来，冰川、火山爆发和地壳运动形成了冰岛的地形地貌，形成巨大的河流，其中有着无数大小形态各异的瀑布。河流是清洁能源的源泉，冰岛人心怀感激利用着河流。

- 01. 蓝湖是冰岛最为著名的地热温泉
- 02. 这里的天然矿物泥面膜是女性游客的最爱
- 03. 蓝湖温泉宾馆每年都吸引着大量游客前来





01. 冰岛臭鳕鱼，发酵过后更美味
02. 冰岛餐厅拥有最纯净的原材料
03. 面包是冰岛人的主食
04. 冰岛鱼类以其品质闻名世界

世界上最纯净的美食

得益于独特的地理位置，冰岛坐享数个世界上最优良的渔场和洁净的自然环境，冰岛餐厅拥有最纯净的原材料。

冰岛的食品加工注重食材的品质和新鲜，无论是新捕的鱼、自由放牧的冰岛羊、有机种植的蔬菜还是以古老方式萃取出的海燕。而几个世纪以来，冰岛食品的生产、存储和烹制一直都依赖革新和创造。创造性的精神促使冰岛生产出各种新式的生鲜产品和令人兴奋的美食。冰岛鱼类以其品质而知名。冰岛负责的捕捞方式和最高的行业生产标准，使冰岛鱼类成为梦寐以求的食材。而冰岛羊肉质鲜嫩，也是冰岛人的一大骄傲。

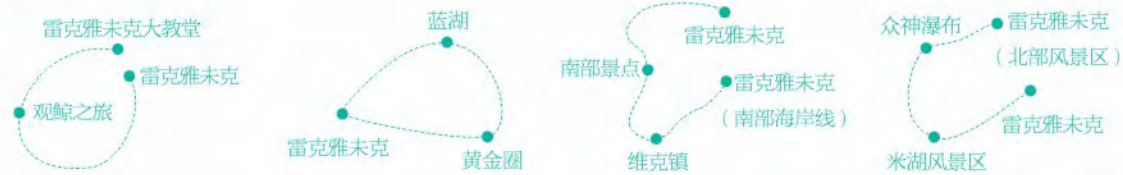
自然、民俗和文化都影响着冰岛的食品生产和烹饪风格，因而，冰岛有许多“新奇”的传统维京美食，如鲸鱼肉、各种海鸟等。此外，冰岛厨师热衷于尝试北欧新美食。这是一种推崇本地食材并强调纯净、朴素和道德生产的理念。因此，当地的菜单会根据应季食材随时进行调整，而游客也可以在不同季节吃到不同的新鲜食物。

TIPS

初行冰岛的路线推荐(冰岛4日精华游)

线路特色：为时间有限的游客提供最便捷的旅行线路，完全以雷克雅未克市为中心，并参观游玩主要景点。

线路设计：



D1: 雷克雅未克大教堂——观鲸之旅——雷克雅未克。首先参观雷克雅未克大教堂，一览全市风光，再参观冰岛国家博物馆，最后来到旧港附近，品尝“世界上最美味的热狗”。午饭后从港口出发，开启下午的观鲸之旅，晚上回到雷克雅未克市内用餐购物。

D2: 雷克雅未克——蓝湖——黄金圈——雷克雅未克。早上乘车到达蓝湖，享受舒适的温泉浴，下午到达黄金圈，观赏新德韦德利国家公园、间歇泉和黄金瀑布，晚上回到雷克雅未克市内。

D3: 雷克雅未克——南部景点——维克镇——雷克雅未克（南部海岸线）。早上沿1号环岛公路向南进发，途中经过杰古沙冰湖等景点，最后到达维克镇，前往维克黑沙滩，晚上回到雷克雅未克市内。

D4: 雷克雅未克——米湖风景区——众神瀑布——雷克雅未克（北部风景区）。从雷克雅未克市前往米湖天然浴池，观赏众神瀑布，最后回到雷克雅未克，结束所有行程。





独特的庆祝活动

不论游客在一年中的什么时候来冰岛，这里都会在进行着一些有趣的活动。也许会是一个熟悉却又带有冰岛独特氛围的节日，或者一个当地迷人的习俗会吸引人的注意。这里定期会在室内或室外举办文化休闲活动，让人们在冰岛旅游的同时，享受一个充实愉快的旅行。

冰岛的节庆可以分为两种，一种是传统节日，另外一种则是特色节日。传统节日包括：复活节、冰岛独立日和夏季的第一天。冰岛是世界上唯一庆祝夏天来的国家，每年4月21日，冰岛全国都会举行游行、娱乐项目、体育赛事等各项娱乐活动来迎接漫长冬季后的温暖和阳光。而特色活动则有：海盗“维京食品月”，冰岛食品与娱乐节、冰岛电波音乐节等。其中最受游客欢迎的是“维京食品月”，它在每年的1月20日—2月21日期间举办，届时各地餐厅会准备比如像煮羊头肉、海豹鳍、羊血肠、腐鲨鱼肉、腌制的公羊睾丸等食物，在那里也可以体验“维京人”的用餐方式，非常有趣。

在参加冰岛的庆祝活动时，也可以买一些当地的特色产品作为来自极地的礼物送给亲朋好友。冰岛最有特色的就是火山泥面膜，特色工艺品如鱼皮制成的各类钱包、特色木雕和火山岩石饰品，冰岛传统的手工织物如针织帽、羊毛衣和袜子都是值得购买的特产。

专筑：可以说说当初去冰岛旅行的契机么？

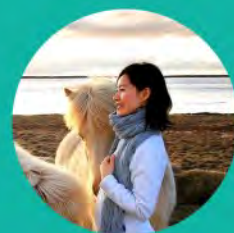
Btoxin：原因还挺偶然的，2014年初的时候看到一则“太阳黑子的活动性将进入一个为期11年的低谷区，地球上看到极光的机会越来越少”的新闻，所以才决定去冰岛看极光的。后来去了之后看到了非常美的极光，觉得像是圆了一个梦。

专筑：去到冰岛，让你印象最深刻的是什么，你最喜欢冰岛的什么地方？

Btoxin：第一次去离北极这么近的地方，对那里的一切都觉得印象深刻，冰川、地热温泉、火山、极光、熔岩洞等等都是之前没有见过的，感觉很神奇。除了气候有点冷，对冰岛的一切都很喜欢，包括它的生态美食，有机护肤品等等，但最喜欢的就是温泉了，真的很舒服。

专筑：对于初次去冰岛的人，你有没有什么实用性的建议？

Btoxin：冰岛的天气无常，无论什么时候去那里都要带防雨的衣服。此外冰岛的旅行主要集中在夏季和冬季，要根据不同的时间段做不同的攻略。最后就是记得带上相机，冰岛是世界上最棒的outdoor天堂，自然风景绝对没话说，张张拍下来都可以做明信片。



Btoxin

旅行者

摄影发烧友

达人体验
专筑 × Btoxin

世界最美冰川旅游地推荐

达古冰川

走进远古、探古溯源，“达古冰山”因此得名。达古冰山风景名胜区位于中国四川阿坝藏族羌族自治州黑水县境内，是罕见的现代山地冰川。达古冰山洋溢着历史的沉淀，展现出一幅幅精美的民俗画卷。冰川、雪山、彩林、藏寨、湖泊相映成趣；咷酒文化、铠甲舞、多声部民歌与红军文化源远流长。



阿莱奇冰川

阿莱奇冰川，阿尔卑斯山脉上最大和最长的冰川，位于瑞士中南部伯尔尼兹山(Bernese Alps)中。马萨(Massa)河发源于大阿莱奇冰川。阿莱奇自然保护中心(Aletsch Conservation Centre, 1976)位于冰川附近。滑雪、登山和游览冰川等运动在这个地区很盛行。

南极洲

这是一片古老的土地，也是一篇崭新的处女地，它不属于任何国家，但任何人都可以前往。被白雪和冰原所覆盖的南极大陆，被海洋所环绕着的南极洲，成为无数人心中最向往的目的地。这里是动物的天堂，也是人类知识得以挑战与飞跃的圣殿，这就是世界的尽头——南极。





原生海岛 Glamorous, Original Island

台湾东海岸 ●



海洋是地球最古老的存在，它孕育生命和文明，并以自身的广袤和深邃催生出无数令人惊叹的美妙体验。当人们想去拥抱海洋，感受它最为原始的魅力时，海岛无疑是最好的地方，因为它是人们走出海洋后的休憩之所。如果说世界上真的有接近乌托邦的完美国度，那么，这个地方最有可能是在一座遗世独立的海岛上。古往今来，海岛在人们的印象中总是蒙着一层神秘的轻纱。因为与大陆隔绝，海岛成了独立存在的小世界，但海岛上的阳光、沙滩、海浪、贝壳、海鸟、海风，却始终牵引着人们无尽的浪漫遐思。

久居大陆的人，若能到海岛上生活一段日子，连同呼吸和脚步也会缓慢下来，仿佛整个人都被大自然吸纳，彻底忘了“时间”的存在。在海岛上，好像没有什么事情是非做不可的。而这一切，对于在繁华都市里过着“被时间追逐的生活”的人们来说，就像是梦一般的存在。

台湾东海岸 宝岛的原生情景

East Seashore of Taiwan,
Original Scenery of This Island

东部海岸国家风景区位于花莲、台东县的滨海部分，绵亘于海岸山脉东侧以及太平洋之间，北起花莲溪口，南迄小野柳风景特定区，拥有长达170余公里的海岸线，是台湾面积最大的国家风景区。

沿着东海岸，可以尽情欣赏太平洋最美的一面，由北向南进发，数百公里的海岸线，或逶迤或磅礴，独特海岸地形及生态与丰富的原住民文化，交织出东部海岸的迷人风华。这种种令人叹服的原生景致，正是台东水乡生长、蔚然的所在，也是东海岸最弥足珍贵的宝岛原生情景。

惊喜部落之美

部落，一直是台湾最珍贵的人文资源，各个部落具有不同的建筑、服饰、音乐、美食等多元又精彩的文化特色，深深吸引国内外旅人亟欲前去探秘。

在台湾东海岸分布有大大小小共8个部落，为了让游客除饱览自然风光外，更能深入体验部落之美，东部海岸国家风景区管理处与经济部中小企业处于2014年展开合作，结合台东东河、都历、白守莲、南竹湖及花莲奇美、静浦、新社、水琏等8个部落各自的特色及游程，成立了部落联盟，共同整合部落导览、住宿、餐饮、工艺及展演等5个观光产业，呈现8条部落特色游程。

每一个部落都有着自己独特的骄傲与荣光。新社部落，保存有全台最多噶玛兰语言及文化，如巫师祭仪pakelabi、风味美食及香蕉丝编织工艺，是体验噶玛兰族群文化不二之

地；都历部落，拥有可欣赏瀑布及美丽溪谷景色的生命之溪，擅长以在地食材就地料理并拥有精巧的月桃编织手艺；南竹湖部落，静美的部落风光，展现出悠然的生活步调，观光资源丰富的加走湾地区，囊括历史人文与自然风光，即盛产玉石又有美丽的海岸景色；东河部落，可在马武窟溪操着原住民传统竹筏，穿梭在白色帝王石间悠游，晚上则在部落屋中品尝族人准备的美食料理，一同歌舞到夜半。

奇美部落，阿美族最古老的部落之一，可在传统家屋中听著充满神秘色彩的古老部落故事，或来个部落生活体验，从放虾笼、撒网捕鱼、生火煮饭、削竹做碗筷、烹煮美味的石头火锅，到最后与族人们一同把酒言欢；白守莲部落，又名比西里岸，意为“牧羊之地”，以渔网浮筒作成的宝抱鼓，强烈节奏总让人听后不禁心中澎湃，还有朴拙有趣的漂流木手作羊，运用在地随手可得的材料，展现渔港小镇强韧的生命力与生活风格。

近年来，东海岸几个热门景点总是车水马龙，游览车带来一批又一批的观光客，但想真正享受东海岸的静谧，半月弯造型的水琏，是一定要造访的海滨。水琏，一个阿美族过半的海滨聚落，聚集不同年代来此屯垦的移民，村内许多荒废的木屋，有早年的辗米厂，木造的官舍与民房，这些老屋子记录了水琏屯垦的历史，同时这里也是阿美文化的遗址。在水琏部落，你可以跟着猎人学习上山下海，深度探索大自然与部落生存之智能，并接触与生活息息相关的原住民工艺；而在八喻喻部落，保留有原始风貌的古道，沿线仍可见过去部落遗迹与抗日活动遗留之痕迹，更可见丰富的山林资源与美丽风光及其部落的农村风情。

与自然相处的能力在东海岸世代相传，在淳朴、可爱的山海之间，保留完整的传统渔猎生活方式，北纬23.5度的北回归线，出海口的丰富生态，绝美的水稻田，季节限定的海滩……它们以独树一帜的原始情景，在东海岸，暖暖透光。

01. 东海岸是景区，但也有着浓厚的生活氛围

02. 东海岸至今完整地保留了8个原始部落



旅行者说

8条部落特色线，你可以挑着玩

东海岸现在一共有8条分部落特色游线路，要想游遍，时间上可能不太好控制，所以建议还是根据自己的喜好挑着玩。在选定了路线后，会有不同的体验活动，透过身体力行，才能对各个部落有更深入的了解，而只有深刻的了解才能有由衷的体会，并珍惜那得来不易的美好。



生态有态度

自然生态完整且丰富

秀姑峦溪是台湾目前少有的未受污染危害的河川，溪里孕育了30多种淡水鱼；其中秀姑峦溪两岸的热带雨林因保存相当完整，是台湾目前除乌来、恒春及兰屿外，所仅存的热带雨林区。而下流溪谷两岸的奚卜兰岛的荆棘林，以及石梯坪、三仙台和小野柳的珊瑚礁植群，皆是台湾珍贵的生态景观。此外，秀姑峦溪区域的自然生态资源也相当丰富，曾发现的鸟类约达100多种。



01



02



03

恋溪泛舟 速度与激情的碰撞

秀姑峦溪，发源于中央山脉，沿花东纵谷北流，于瑞穗乡东折，横切海岸山脉，而于大港口注入太平洋，全长约104公里，为台湾东部最大的河川，也是唯一贯穿海岸山脉的河川。秀姑峦溪下游，瑞穗到大港口段之秀姑峦溪峡谷，穿越20多处激流、险滩，沿途峡谷雄伟、奇石林立，已成为台湾橡皮艇泛舟的热门去处。

秀姑峦溪的泛舟活动通常从瑞穗大桥出发，行约三四个小时，陆续经过几处激流后，穿过奇美吊桥，来到最惊险的激流，通过这一关的考验，即可来到奇美休息区。其中，瑞穗至奇美路段，河道切过层状沉积岩，形成弓形的崖岸，缓陡分明，景观独特；奇美至大港口段，河道切穿硬质的火成岩，发育成曲流深谷，岩壁陡峻，河水湍急；长虹桥段的河道则巨石散布，经多年的溪水冲蚀，造成各种洁白如玉的奇岩怪石，故名“秀姑漱玉”。奇美过后，呈现出不一样的峡谷秀丽风光。此段水域潭深水阔，伴随一连串漩涡与险滩，才是真正的泛舟高潮。

秀姑峦溪下游河口建有台湾第一座拱式单孔长桥，犹如长虹横卧，汹涌的溪水奔流而过，取名“长虹桥”。这里也是东海岸的招牌胜景，溪床一侧是如小狮蜷伏的奚卜兰岛，北岸聚落称为大港口村，南岸是静浦，都是阿美族聚落，不管南北，映入眼帘都是苍翠的奚卜兰岛、幽幽的溪水和远方的蓝天与碧海。待长虹桥展现后，河床豁然开朗，秀姑峦溪的水域转为开阔平缓，泛舟之旅就在长虹桥与“秀姑漱玉”交织成的美景中划下句点。

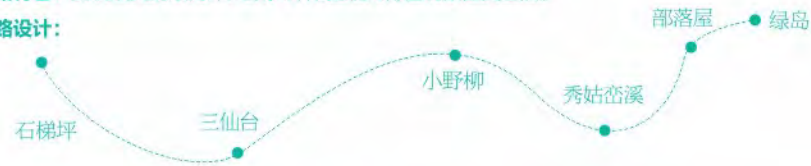
- 01. 泛舟峦溪，绝美的湖光山色尽收眼底
- 02. 曲曲折折的溪流像是山间飘动的缎带
- 03. 奇美路段的溪流最为湍急，适合漂流

TIPS

初行台湾东海岸的路线推荐(东海岸惊奇2日游)

线路特色：赏玩最美的东海岸风景，并体验最具特色的原住民生活。

线路设计：



D1：石梯坪——三仙台——小野柳——秀姑峦溪

第一天可以先去看看东海岸的美丽风景，感受东海岸蓬勃、迷人的自然景观，对东海岸进行初步的了解，为第二天的丰富活动积攒能量。

D2：部落屋——绿岛

第二天可以先花半天时间畅游部落屋，体验当地原住民的日常生活；下午去绿岛，可以泡温泉、赏鲸或是浮潜，在美丽的大海上结束这段美丽的旅途。

快意单车之旅

台湾的骑行文化由来已久，基础的硬件设施也很完善，几乎每个城市、街道、观光场所都设有专属的骑行单车道，这为骑行提供了极大的便利，也保障了安全性。来到依山傍海的东海岸，除了赏景，骑行自然也必不可少。骑单车绕行山海，远眺太平洋，如此才算不虚此行。

东海岸坐拥台湾最美的海岸线，从花莲到台东的连绵海景，云朵、沙滩、礁石、断崖，交替叠换，风情百变，让人怎么也看不腻。沿着东海岸，可以尽情欣赏太平洋最美的一面，由北向南进发，400余公里的海岸线，或逶迤或磅礴，大自然不可思议的形塑才华在此间被发挥得淋漓尽致，令所有形容词都穷其极用。不过想要骑行享受这风光无限的海岸线，也是有代价的，沿途你将遇到几段颇具难度的爬坡路段，其中有一段15公里的陡坡，很多人都只能推着上去，而在到达坡点的那一刻，美丽的太鲁阁将豁然耸立眼前。从太鲁阁下来，是一路顺坡，一种飞翔的感觉让很多人在此会兴奋地呐喊。随后沿着太平洋，骑过七星潭、鲤鱼潭，慢行在长长的太平洋海岸线上，悠然且宁静。

从太平洋的海“穿越”到大片绿油油、金灿灿的田间，青草的味道充斥着鼻端，满眼的绿色中间一条柏油路，看不清远方，这就是被称为“天堂之路”的伯朗大道。骑行在这条大道上，“绿色的海”同样让人心旷神怡。从池上到关山，再经过25公里的挑战，花东纵谷美景就是你的奖赏。

01. 连接两山，秀水奔流而过，蔚为壮观

02. 东海岸骑行近年来越来越受年轻人青睐

TIPS

About 骑行资讯

📍 路线：石门休憩区→石梯坪露营区→长虹桥→北回归线标碑→八仙洞游客中心

📏 总长：27公里

🚻 公厕：石梯坪、长虹桥、北回归线、八仙洞、长滨加油站

🕒 游玩时间：3-4小时（单程）

📍 铁马驿站：石梯坪服务区、樟原派出所、三间派出所、竹湖派出所、7-11长滨门市

旅行者说

“两铁”环岛骑行

所谓两铁，是指火车铁路和铁马（单车）。每天的行程包括骑行和搭乘火车，每日搭乘一段专属的特列火车（台湾的火车可以搭载自行车），在专业骑行领队的带领下，单日骑行公里数约50-60公里，全程7天左右时间，完成其近300公里的路程。两铁环岛骑行的强度适中，即使是平时很少锻炼的人，只要稍稍坚持便可以完成全程。对于想要体验环台湾骑行，可又担心体力不强的人，是一个不可多得的选择。



绿岛游踪 天然寻趣

绿岛旧名“火烧岛”，位于台东市东方约33公里的海面上，全岛丘陵纵横，岛的四周有隆起的珊瑚礁沿海岸堆积分布，这些地形因为长年受风化及海潮两种力量的侵蚀，而呈现出幻化多变的海岸景观，海域之珊瑚群及热带鱼类五彩缤纷，生态植被条件丰盛优渥，更有举世罕见的海底温泉，充满了质朴而美丽的热带风貌，使得绿岛这个遗世独立的小岛，摇身一变成为东部的海上乐园。

朝日温泉不但是东海岸唯一的温泉，也是世界级的咸水温泉，全世界仅日本九州、意大利西西里和绿岛已开发难得的咸水温泉。出露在绿岛东南边潮间带上的朝日温泉，日治时代称为“旭温泉”。泉质澄澈透明，温度约在60—70℃，属略呈酸性的硫酸盐氯化物，但无浓烈硫磺味，泡后皮肤光滑不黏涩。目前设有三个圆形露天浴池，以及一个温泉SPA池。由于周边设施完善，在泡汤之余还可观星、听涛、看日出，惬意享受另类的温泉之旅。

台湾四面环海，海洋资源丰富，十分适合发展海洋生态观光。虽然赏鲸豚活动在台湾才刚开始发展，但是每年都能吸引上万游人前往。台湾东海岸在鲸豚资源、气候与海岸景观等方面具备优良的条件，因此成为台湾赏鲸发展最具潜力的区域。绿岛附近的门户港——富冈伽蓝渔港，是台湾东海岸赏鲸豚的重要据点之一，近几年赏鲸豚活动也开始在这里兴起，游客还可以从海上观赏整个台东的风情。此外，富冈伽蓝渔港每年4—6月还是飞鱼季，晚上游客可抓飞鱼，并享受飞鱼大餐。

01. 与台东33公里之隔的绿岛是一个原始的海上乐园

02. 绿岛上有世界级的咸水温泉——朝日温泉

03. 绿岛海水清澈，是浮潜的理想地



01



02

旅行者说

浮潜心得分享

1. 无论何时，你一定要镇静，即使呛水也不要慌张，一旦慌张那你已经踏进鬼门关半步了。

2. 不会游泳的人最好在胸部以下的水深内浮潜，极力不建议在深水区浮潜，如潜一定要在人和船的旁边，这样你有事情发生，挣扎或者叫救命的时候大家来得及救你。

3. 在大海里不要喂鱼，不要去踩1年只会长几厘米的珊瑚，不要去摸海龟、海星等，这不仅会打扰它们，也会让自己受伤。



03

浮潜海世界

绿岛地处热带，且位于黑潮北流之通道上，加上附近有涌升流存在，因此四周的海洋生物无论在种类或是数量上，都非常丰富。根据调查纪录，绿岛海域之鱼类约有50余科、300余种，以珊瑚礁鱼类为主。珊瑚礁鱼类大多色彩鲜明，体色构图复杂，这些美丽游鱼悠游于珊瑚礁群之间，与五花八门的珊瑚争奇斗艳，构成一幅五彩缤纷的海底景观。

美丽的海底世界是潜水爱好者的天堂，石朗、中寮、柴口、柚子湖、大白沙以及龟湾等地，都是理想的潜水地点。绿岛的潜水活动大致分为三种，一是近海浮潜，不需执照，人人都可参与；更进一步还可背负氧气装置，以船只接驳至较深的海域进行深潜，但须得有潜水执照才行；船拖浮潜则是利用船只将人拖至较深的海域，再进行一般的浮潜，可看到更多的惊奇。

想亲近海底风光，还可利用潜水艇及玻璃底船。绿岛目前有3艘玻璃游艇，三艘游艇皆无固定班次，除接受团体预约，散客达6个以上即可开船。海底世界固然精彩，海上风光也是异彩纷呈，珊纳赛、东尼号、海鹰号等游艇公司皆推出海上环岛、看日出、欣赏楼门岩等活动，配合潜水、海钓等，让绿岛的水上世界更多彩多姿。



舌尖上的东海岸

台湾东海岸属太平洋黑潮主流范围，海域广阔，各种洄游性及底栖鱼类资源丰富。黑潮所带来的渔源，主掌着东部渔业的命脉，也为游客带来了饱尝美食的机会。在东海岸风味美食中，以花东美食和原住民美食最具代表性，穿行于花东的街头巷尾或原住民聚集的部落，可以品尝到许多与文化、习俗息息相关的在地美食。因此，来到东海岸，除了尽享美味外，也别忘了感受那浓浓的台式人情味。

海岸线绵长的花莲、台东，加上黑潮洋流流经外海，带来丰富的鱼产资源，使得海鲜在花东美食中扮演极重要的角色。从花莲的七星潭、盐寮一路沿海岸公路南下石梯港、成功渔港、富冈渔港等，都有略具规模的海鲜街，各家招牌菜，如旗鱼生鱼片、旗鱼丸、曼波鱼肠和

红鲷冬粉等，新鲜、美味又新奇，令人一吃难忘。而海外的绿岛，除了一般人所熟知的海鲜鱼海草冰外，更有许多深具地方特色的传统食材于料理，如绿岛人称为臭屁梭的大叶山榄、地瓜丝炸海菜、鱼粽、花生豆腐等，都是难得一见的传统风味。

原住民传统以小米为主食，辅以蕃薯、芋头等。近代因受汉人影响改种水稻后，多改以稻米为主食，传统的小米则是在节庆时才会当作主食。配菜一般以蔬菜为主，再辅以肉类和鱼类。在烹调技巧上，多以简单的水煮、火烤为主，其中以源自阿美族人野炊的石煮法最有趣，将鱼、虾、螃蟹、野菜等食材放入以棕榈叶做成的船形碗，再将一旁烧烤红热的石头丢入碗中，以盐调味后即可食用，别有一番原始风味。

专筑：第一次去台湾是什么时候？第一印象如何？

阿庄：第一次去台湾应该是在2011年，那一次是毕业旅行，和几个朋友一起过去的，玩了十来天，转了很多地方，觉得台湾在自然生态保护这一块做得很好，山很青，海很蓝，天空很干净，从台北——花莲——垦丁的东海岸自然风光很美丽，也就是从那时起，我就想以后有机会一定要面朝太平洋好好骑一回。

专筑：台湾东海岸，无论是景观资源还是娱乐方式都非常丰富，最吸引你的是什么？

阿庄：骑车游部落。“走路太慢，开车太快，骑单车刚刚好”，台湾电影《练习曲》导演陈怀恩曾这么说。在台湾，单车不仅是种交通工具，更是一种旅行方式。骑着单车漫游在原住民部落，一种原始生态的气息扑面而来。在这里，你可以跟着原住民学习打猎、生活、编织、射箭，并尝着原住民老阿妈准备的风味餐，这种简直原始的生活，会让人有一种被时光眷顾的感觉。

专筑：对于想台湾自由行的旅行爱好者，你有没有什么心得分享？

阿庄：台湾自由行，因为没有语言沟通上的障碍，会省去很多麻烦，不懂就开口问。但有些还是要注意的，尤其在台湾东海岸这一带出行，一定要随时关注天气变化。比如，很多初次来东海岸的人都会去苏花线，因为那是所有旅行游记里都必荐的——台湾最美公路，但许多大陆人不知道的是，那也是台湾有名的“死亡公路”，逢阴雨必有塌方，台湾本地人对它爱恨交织。另外，可以关注一下“@台湾自由行”微博，各种攻略和信息在上面都可以了解到。

达人体验
专筑×阿庄



阿庄
骑行达人
旅游达人

世界最美海岛旅游目的地推荐



泰国甲米

泰国南部的甲米是一个犹如天堂的热带半岛，周围零星散落着30多个离岛，如珍珠般点缀着这片海域。洁白柔软的细沙，温暖清澈的海水，棕榈树随风摇曳，瀑布潺流不绝，野生动物随处穿梭，这里到处诗情画意，美不胜收。喜欢攀岩的更可以在这里一展身手。甲米拥有许多风光旖旎的岛屿和浓厚的本土文化，它丰富的植被和动物种群也闻名遐迩。



印尼巴厘岛

巴厘岛，是印度尼西亚33个一级行政区之一，也是著名的旅游胜地。巴厘岛上大部分为山地，全岛山脉纵横，地势东高西低。沙努尔、努沙-杜尔和库达等地的海滩，是岛上景色最美的海滨浴场，这里沙细滩阔、海水湛蓝清澈。由于巴厘岛万种风情，景物甚为绮丽，因此，它还享有多种别称，如“神明之岛”“天堂之岛”“魔幻之岛”等。

日本冲绳

冲绳县处于日本九州岛和中国台湾省之间，是受美国非法托管行政权的日本的海岛县，以冲绳诸岛为中心，由宫古诸岛、八重山诸岛等岛屿组成，众多小的岛屿沿中国大陆围成一个弧线，土地面积占日本总面积的0.6%左右，在47个都道府县中位于第44位。富有独特的自然环境，除了具有东南亚、中国、日本的民俗风情建筑外，较日本本土更具有独特的美式风情，有“日本的夏威夷”之称，是空手道的故乡。





原生水乡

Beautiful, Original Water Village

斗门区



水乡，倚水而存，因水而秀，傍水而生。从古至今，便是许多人心中向往的凡世天堂。在这方由水结成的世界里，或潺静或奔腾的水声，如同一支幻变的曲子，变换着悠然的节奏，让人在不经意间就联想到关于美好生活的种种可能。作为一个在流水间畅漾的所在，水乡恰到好处地包裹着自然所有的美与馈赠，从潇洒缠绵的水墨江南到多彩缤纷的珠江平原，每一个水乡都恣意且绝伦，但都共同担有“秀”的神韵。

珠海斗门，作为岭南之地少见的秀雅之地，完整保存着丰裕的人文风情，有更多的质朴或缤纷的色彩，既安静又生命力勃然，塑造了一处极富韵味又饱和跃动的美域。在时间的铺陈下，逶迤起伏的海湾、曲流、河涌等在此淤积出大片的肥泥沃土，构成磅礴动人的地景，为文明的发迹奠定了坚实的基础，更孕育了“原生水乡”的美名。



珠海斗门 山情水韵总相宜 Dounmen in Zhuhai, Matching Arroma of Mountains and Rivers

悠远流长的历史，山水相拥的风光，郁郁葱葱的田园，独一无二的舌尖美味……一直以来，珠海·斗门都完好保存着这一令人心生向往的生态宝地，在不断的发展中造就了自身独特且厚重的历史人文。有人说，一颗水珠蕴含着大海的风味，但一颗水珠就是一颗水珠，不一定要有大海的风味，但要有自己的个性与气味，那是一种在时间、空间与人间交织中酝酿出的真实风情。斗门集山、水、田、寺、文、史、迹于一身，恰似一颗饱满的水珠，有着自己的轨迹、故事和味道。

TIPS

About斗门

- 占地面积：674.8平方公里
- 地理位置：珠江口西南部
- 气候类型：亚热带季风湿润气候
- 最佳旅游时间：四季皆宜

岭南水乡 河海千年生美境

斗门，位于珠江三角洲西南部，珠海市西部，东连中山市，北倚江门市，与澳门水域相连。滔滔珠江，奔腾入海，一路途经峡谷、海湾，淤积出阡陌葱茏的大片沙田。正因河海千百年的自然变迁，使斗门拥有了得天独厚的沙田水乡自然生态景观。与小家碧玉般的水墨江南相比，斗门江海相连，河网纵横，沙田绿野的南粤水乡，似乎更为硬朗、更为原生态，区内黄杨河、螺洲河等众多的河涌将斗门分割成一个个小岛，人们世代在这片土地上繁衍生息，逐水土肥美之处耕种劳动，随着脚步的移动和停留，形成了大大小小的村庄，并诞生了独具特色的水乡文化，使斗门区成为岭南之地屈指可数的著名水乡。



01

斗门瑰宝 探奇世界最大连片水松林

在斗门众多的自然瑰宝中，最令人叹为观止的莫过于竹洲岛水松林，它占地约360亩，有7万多棵水松，是目前中国乃至世界范围内最大的连片水松林。竹洲岛内，水松葳蕤成林，隔水登高远眺，只看见绿葱葱的一片，犹如海上碧舟。上岛后，在右手方向有一条石块铺行的栈道，蜿蜒地伸向水松深处，在遮天蔽日的幽静中，透出一抹神秘的意味，仿佛侏罗纪时代重临。沿着栈道往前，整个人犹如行走清风之中，松香夹杂着泥土的原生态气息迎面拂来。放眼望去，满目青翠，如海之宽阔，偶有微风吹过，松涛波浪般奔向天际，不时地泛起层层涟漪，透过松叶间穿泄而来的光线，令人心里渐生出一种前所未有的舒坦与熨帖。

在镜头的酝酿下，树木的种子，似乎都散发着松子的清香，阔叶的魔芋在恣然生长，翠意盎然，每一片枝叶都逢绣着精细、碧油油的情感。在这种不经意的徜

徉间，整个人已自然而然地钟情了这片水松林，满眼满心所见，尽是充满希望与美感的绿，让人每一步行止皆神清气爽。

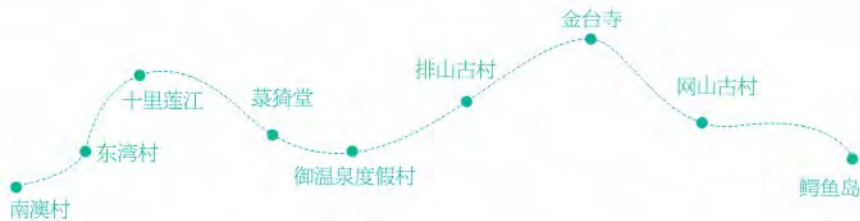
这片水松林之所以能够保存得如此完好，跟竹洲水乡得天独厚的生态环境密不可分。竹洲水乡，位于西江分流处，江水步履姗姗，向东直出磨刀门。水质洁净，没有工业污染。从这里流出不远，就是西区大型供水工程，整个西部地区斗门、金湾两区的人口，都吃这里抽上来的水。在2014年，竹洲水乡水利风景区更成功加冕了“国字号”，成为广东省内唯一获评的水利风景区。对于旅游业来说，这片水松林仍旧是一方未开垦的处女地，自带清美动人的韵致；而在茂林秀木、青田黄草间，这片水松林又展示出一种田园诗歌般的美质，不可多得而令人神往。

TIPS

初行斗门的路线推荐(斗门特色2日游)

线路特色：给人一种生态、闲慢、舒适、亲近原生态乡村的生活体验，让人远离尘嚣，不知不觉地沉醉在这片美丽的水乡之间。

线路设计：



D1：南澳村——东湾村——十里莲江——慕猗堂——御温泉度假村

第一站是南澳村，这里具有“一山一河两涌三田”的自然格局，每年都会定期举办白蕉海鲈节、水乡文化巡游、农趣运动会、乡村彩跑嘉年华等系列活动，极富趣味；随后要参观的东湾村素有都市人“伊甸园”之称，一年四季繁花似锦；下午去莲江，一个拥有岭南特色与水乡风貌的田园村庄，每年都会吸引众多游客慕名而来；傍晚返回御温泉度假村，可以尽情泡温泉，洗去一身疲惫，传说御温泉蕴藏了七百年前南宋皇帝沐浴的温泉，水兴泉熙，人文厚重。

D2：排山古村——金台寺——网山古村——鳄鱼岛

上午要去的排山古村是岭南典型的侨乡，也是珠海幸福村居建设的示范村，村里还有著名的宗教圣地——金台寺，这里常年香火鼎盛，蕴藉着浓郁的佛教文化色彩；随后要去的网山古村，因村后来隆山山丘形状如网而得名。下午可以出发前往鳄鱼岛，它是珠海独具特色的旅游经典，岛内设有多个表演场和各类赛事，保证让你尽兴而归。

01. 水松或从土地上拔岨而出，或在水面上静静成长
02. 葱葱郁郁的水松林犹如一片海上碧舟



02



01



02



03

01. 一叶轻舟徐徐前行，浮萍随着波纹晃动了起来
02. 南门村中的百年祠堂保持完好
03. 走进古色古香的接霞庄入口，就来到了原味岭南水乡

旅行者说

斗门十景

去到斗门，当地人一定会推荐你去看“斗门十景”，它们包括：御温泉度假村、黄杨山、瀾朗假日休闲俱乐部、金台寺、蓼莪堂、十里莲江、斗门古街、尖峰山森林公园、灯笼沙水乡和排山古村。这“十景”可谓个个来头不小，是经过严格的筛选程序产生的，最富特色的斗门风情都凝聚其间。如果你的行程比较赶，没有时间细看那些微观的风景，那把“十景”多作体味，这一程也可算完满。

南门遗迹 回眸历史的卓然魅力

人们常说，斗门是人杰地灵的好地方，处处都是大观园，这里的风物徜徉在厚重的历史人文中，和谐相映，熠熠生辉，展示着全新的卓然魅力。

六百余年来，南门村历经世事却生生不息，一砖一瓦皆镌刻着岁月的痕迹。这里有着400座60年历史以上的老屋，也有560年前建成的近百米蚝壳墙。赵氏族人在此繁衍，不少老屋世代传承，人丁兴旺，白发翁媪和黄头稚子同聚一堂，其乐融融。作为南门古迹的重要代表——蓼莪堂，是宋皇族遗脉的所在，在建筑上集宋、明之大成，其中最引人注目的是蚝壳墙，三堵总长度近百米、厚度达65厘米的墙体上，由无数蚝壳按规律排列砌建，颇为壮观。正所谓“千年砖，万年蚝”，始建于明代的蚝壳墙，建成至今已有560年历史，被称为我国现存规模最大、完整度最高、时代最为久远的蚝壳墙之一，十分珍贵。

接霞庄始建于清嘉庆初年，距今已有200余年的历史。庄内长逾190米的花岗岩道路修于清道光年间，已有100余年历史，仍清亮如昔。接霞庄绿竹成片，阡陌交错，邻里间鸡犬相闻，和谐融洽，要不是常有外来游人走动，仿佛就是一个岭南的世外桃源。接霞庄房屋既蕴含中国传统特色又融合西洋风格，十分气派，房屋在用料上也相当讲究，敦厚的墙身底部是采用1米高的大理石砌成，正门框由2.5米高的大理石制成，墙身厚达50厘米，房屋顶部光横架就耗费了近百条坤甸木条。室内所有门框均为樟木门框，室外所有窗口均有中西艺术结合的灰雕，能窥当年家户鼎盛景象，是广东独树一帜的古建群。《再见艳阳天》《容闳》等剧组曾在庄内取景拍摄。

令人不见古时月，今月曾经照古人。元天皓月，澄澈的月亮透过褐红木质棱窗洒进南门村的每一个角落，光影流动，檐瓦深深，令人仿佛回溯到过往历史中。600多年的时光光景，南门人才辈出，曾经的豪门望族使这个古村落彰显气派。行走其中，你仍能透过残存的古建筑、大块花岗石基墙、青苔斑驳的雕梁画柱，感受到它当年的辉煌盛景。进退间，甚至会情不自禁地用手触碰墙壁，试图体会它骨子里的沧桑及余韵。

生态旅游 幸福乡村的另一种可能

青山绿水，不墨如画；推窗见绿，开门见花……一直以来，珠海斗门都完好地保存着如此一块令人心生向往的地方。这块面积674.8平方公里的区域，包含莲洲镇全镇、白蕉镇和斗门镇的北部地区，涵盖起斗门的“半壁江山”。

上世纪90年代开始，斗门成为珠海的水源保护区，即保障着珠澳两地的饮用供水，也最大程度维护了当地的生态平衡。如今，这里有着一个响当当的名字——斗门生态农业园，也是国家农业科技园区。而近年来，斗门生态农业园更是逐渐往更为贴合经济需求的现代生态旅游的方向发展，并坚持以“高端产业、休闲旅游”为目标，以“环境宜居上能够与欧美先进国家相媲美”为要求。如今，斗门已成为现代特色农业、生态休闲旅游和农产品交易加工物流基地，人们既可以在这里享受到原生态的岭南旅游体验，也可以

享受到斗门的在地美食。

现在，斗门的生态旅游已经十分成熟，更是在去年，斗门首届乡村生态旅游节大获成功。今年，斗门将继续推进幸福村居，并推出“升级版”乡村旅游节，春、夏、秋、冬、五一、精品永恒等六大系列活动，串起令人期待的“乡村旅游年”。

未来，人们可以在斗门享受到更为多样化且规范化的生态旅游活动，如：在绿色小院中种植当地的特色植物，在粤式乡村客栈中感受古朴的岭南水乡居住文化，在青年旅馆中与来自五湖四海的年轻人打成一片，在民宿旅馆中感受最道地的斗门居民生活……当然，更可在以农家特色菜为主题的特色乡村餐厅享受整个斗门乃至珠海的特色美食，进而将全部感官投入到斗门的自然景观和风土人情中。

生态有态度

斗门生态旅游项目扫描

1. 格力地产投资的“竹洲水乡水利风景区”将建设集养生度假、科普教育、乡村休闲、生态农业、文化体验、旅游观光于一体的国家水利风景区。
2. 南澳村目前已建设完成“一河两岸”的多个旅游观光及体验项目，未来南澳村将围绕“高端水产养殖+品牌水稻种植+山水旅游开发”三位一体模式，推动南澳村经济可持续发展。
3. 十里莲江休闲度假庄园，是一个集生态农业观光、农耕体验、休闲度假、科普教育和养生居住等为一体的大型综合性旅游项目。
4. 石龙岭南大地度假区项目，拟打造“宜农、宜游、宜乐、宜文、宜居”的休闲养生度假区，建成珠三角乡村旅游示范区。
5. 广东逸丰生态园项目，以康养养生为主题，建设高端休闲旅游、养生度假目的地。
6. 东湾铁汉生态项目以生态科研为载体，将东湾村打造成一流的景观式科技生态园，打造珠海首个“桃花村”。

格力携手斗门大力发展生态旅游

目前，格力地产已与斗门签下框架协议，将对景区进行整体开发建设，形成以生态旅游为核心，融合水松林湿地生态游览园、水岸景观带、现代农业园、休闲度假、健康养生为一体的乡村生态休闲示范区。



山海相逢 礼赞时光里的古韵民俗

在这方山与海相聚之地，陆地的宽厚，海洋的广袤，孕育出了许多颇富情趣的乡规民俗，如白蕉镇“水上婚嫁”、乾务镇五山传统习俗“装泥鱼”，已经入选国家级非物质文化遗产名录。因着斗门的沙田水乡文化，水上婚嫁已有数百年历史。据记载，广东当时有“陆上人家”“山上人家”和“水上人家”。以船为家的“水上人家”深受陆地人歧视，一直不得上岸。直至雍正七年，官府才允许他们上岸务农，与陆人混居，于是便形成了独特的水上婚嫁习俗。

水上婚嫁形式繁复多样，讲究礼仪，共有“夹年生”“拿茶叶”“择日”“使日”“起厨”“坐高堂”“上头”“嫁仪”“花船迎亲”“渡水饭”“拜堂”“闹洞房”“回门”13项固定程序。程序虽不乏繁复，但每一项仪式都饱含吉祥美好的寓意，颂扬感恩孝顺的传统美德，人们通过咸水歌、高堂歌抒发情感和心声。其中“花船迎亲”“祭龙王”等程序与水环境不可分离，整个婚嫁的过程都贯穿沙田民歌（咸水歌）的演唱，独具水乡风情。

而在水乡人生活的熏染之下，独特的水乡文化也渐渐形成。每一次婚礼的举行，都是老百姓在仁爱礼仪、衣着服饰、家居陈设、民歌演唱等方面的大集会，其文化魅力影响并传播到了中山、江门、佛山等珠江三角洲的其他大沙田地区。至民国初年，斗门水上婚嫁已是大沙田水乡家喻户晓的习俗，沙田民歌的创作和演唱活动也多姿多彩，甚至风靡了整个珠江三角洲。至今日，斗门水上婚嫁习俗进入了兴旺鼎盛的时期，作为群众喜闻乐见的一种乡土文化，在岭南文化的发展史上留下了灿烂的一页。



荔枝熟透，惹人禁不住伸手摘下来，品尝果实的清甜



旅行者说

斗门水上婚嫁

斗门水上婚嫁作为民间婚俗，被列入第二批国家级非物质文化遗产名录，这也使珠海市实现了国家级非物质文化遗产零的突破。根据斗门区出台的政策，只要是水上人家的新人采用“水上婚嫁”的形式成亲，政府将给予一定的资金扶持和奖励，有需要的朋友可以赶紧行动。

舌尖美味 传统记忆的崭新盛宴

因着大自然的恩赐，斗门土地肥沃，水果种类繁多、香甜可口，更被美誉为“水果之乡”。目前，斗门的果园种植总面积达5万余亩，水果品种有荔枝、龙眼、香蕉、西瓜、番石榴、柑、橘、黄皮和莲雾等。每年盛夏，果肉的清甜和丰满吸引着一批又一批的游人前往采摘。除此以外，因地处南海之滨，斗门也被称为“海鲜之乡”，斗门沙虾、五山青蟹、白蕉海鲈等生鲜产品畅销海外。

斗门这片富饶之地，滋养着各种丰富的农业产物，也培育出了斗门独特的“吃文化”。当你走在斗门的大街小巷，更会发现各种地道的传统美食，色、香、味俱全，绝对能给你的味蕾来一场惊喜的盛宴。近年来，斗门美食节作为珠海地区一年一度的美食盛会，已经连续举办数届，影响力日渐扩大，珠海美食节越来越受到珠海市民的关注。



达人体验 专筑×小影



小影
美食爱好者

专筑：对斗门的第一印象是什么？

小影：美食。因为我第一次去斗门就是去找吃的，当时由我表姐导游，我表姐夫开道，去海鲜批发市场扫荡了很多家老字号，各种各样的海鲜贝类，将我的胃完全征服。从此，吃海鲜我基本就认准了斗门，一年里总会邀上几个哥们儿往斗门跑几趟。跑多了后，就发现，斗门除了吃的好外，这山山水水的也是挺好的，看风景也很不错。

专筑：斗门水乡，无论是景观资源还是娱乐方式都非常丰富，最吸引你的是什么？

小影：斗门渔家的一些传统风俗是比较有意思的，与陆地人家相比有很大的不同，比如他们祝大寿时，不是整生日，而是男五十一、六十一、七十一，女五十七、六十七、七十七，在他们的俗话里是说：“男第一，女第七，唔发达，唔话值”。反正各种讲究挺多的，在如今这人心浮躁的当下，去体验一下那种传统的氛围和仪式，还是很有意义的。

专筑：对于初次去斗门旅行的人，你有没有什么心得分享？

小影：斗门现在的乡村旅游搞得非常不错，一年四季都有花可以赏，还有农耕体验、农业观光、休闲度假、美食节等活动，品类相当齐全。从旅游方面来说，斗门没什么时间或季节限制，你大可以随便挑个心情好的时候，来一场说走就走的旅行，相信斗门是不会让你失望的。另外，可以关注一下“@斗门微博”账号，各种攻略和信息在上面都可以了解到。

旅行者说

斗门传统美食

在珠海，一直流传着“特色小食尽在斗门”的说法，珠海斗门古村落多，保留下来的乡规民俗和传统小吃也相对较多。一些传统小吃流传了几百年，承载着斗门的民俗、历史与文化。虾堆、糍仔、叶仔糍、角仔……单是这些美食名称的罗列，从河鲜、海鲜到五谷、野蔬，已经标识出斗门美食地理坐标的经脉。

糍仔：糍仔由糯米粉做外皮，芝麻花生粒椰丝或豆沙莲蓉作内陷，用绿豆、眉豆等馅料做成咸的味道。整个糍仔成瓜状，待蒸或油炸熟后即可食用，咸甜皆宜，观之即觉香气扑鼻。

叶仔糍：叶仔糍是乾务的传统地道小吃，用糯米粉和佐料馅料制成，用粽叶或一种专用树叶裹成后蒸熟，形成有特别味道的叶仔糍。馅料甜咸各宜，黑色的叶仔糍是因为加入了艾草汁，具有特殊风味，深受群众欢迎。

角仔：用澄粉或生粉压成饺子皮大小的圆形粉皮，用瘦肉、鲜虾仁、马蹄粒、胡萝卜和玉米粒等做内馅，然后把粉皮对折包住内馅，锁边成牙状即成“角仔”。蒸熟后角仔呈半透明状，皮薄爽口，色香味美。



世界最水乡林旅游地推荐

威尼斯

威尼斯别名“亚得里亚海的女王”“水都”“桥之城”，堪称世界最浪漫的城市之一。威尼斯的风情总离不开“水”，蜿蜒的水巷，流动的清波，宛若脉脉含情的少女，眼底倾泻着温柔。其建筑、绘画、雕塑、歌剧等在世界有着极其重要的地位和影响。威尼斯因此有“因水而生，因水而美，因水而兴”的美誉。



纳尔登村

纳尔登村建于1300年，在阿姆斯特丹以东15千米的位置，17世纪时曾作为一个防御阵地，所以这里有城墙和护城河。坐在飞机上看，纳尔登村有着星形的棱角，像一朵彩花，又像一枚精致的勋章，而郁郁葱葱的绿树与河水勾勒出一片水乡的韵味。



周庄

周庄，建于明代，是江南六大古镇之一。周庄河道密布，桥梁纵横交接，形态各异。这里有丰富的文化内涵，人杰地灵。独特的人文景观，灵秀的水乡风貌，真是“小桥流水人家”的如实写照。



生活 LIFE

游走、体验、追寻、品味，

此刻，我们心怀万千，将一切绚烂之物收归囊中，徜徉于雅致的品味，感受时尚潮流的先锋，

将时光雕刻成美丽的梦想，用细心去酿造生活的甘醇。

/

P96-P107

海岛婚礼：爱就一生一世

/

P107-P117

把世界带回家

/

P118-P125

纽约自然历史博物馆：生态造镜

/

P134-P139

谷岳：行者无疆

/

P140-P149

生态酒店：虽有人作 宛似天开



Islande Wedding, Love is Forever 海岛婚礼：爱就一生一世

Text_苏晓叶 Photo_各餐厅提供

对于海岛，世人总能说出各种溢美之辞，毫不吝嗇。没有流光溢彩的霓虹，只有交织闪烁的渔火；没有汽车鸣笛的惊扰，只有海浪轻柔的呢喃；没有尘世喧嚣扰清梦，只有静谧山海听风语……海岛的一切都透着一种纯粹的美，它也因此总会被人们寄予各种美好愿望，而最让人心动的还是那些关于爱情的誓言。天涯海角，海枯石烂。爱情是世上最难得的一种遇见，感觉就像穿越崇山之后遇见海阔天空。对恋人而言，婚礼无疑是升华爱情的最高仪式，应该在一个足够圣洁的地方举行。于是，很多人不约而同地选择了海岛。只因远离尘世的海岛日色够慢，一生只够爱一个人。



01

木板岛 爱的岛屿

这里没有曼谷的繁华时尚，也没有芭堤雅的热情喧嚣，即使和苏梅岛相比，也显得如此宁静。这里是泰国的另一端——董里，一座直面安达曼海的宁静小城。在泰国的众多旅行目的地中，董里的这份宁静显得格外美好。

其实，说起泰国的董里，人们脑海中首先闪现的一定是那里的水下婚礼——每年2月14日情人节，在木板岛（又称克雷登岛）附近水下12米举行的婚礼，以其特有的浪漫成为世界上最大、最知名的水下婚礼，在2000年被列入吉尼斯世界纪录。远离尘世喧嚣的木板岛也因此一举成名，被世人誉为“爱的岛屿”。

从1997年情人节开始，每年都有来自全世界的30多对新人在木板岛经历一场传统的泰国婚礼，新人们将在水下互致爱情誓言。至今，木板岛海底婚礼已经连续举办了19届。据说，传统的泰国婚礼仪式能使新人们白头偕老，生活美满。不过，恋人们要在这里举行婚礼，



02



03



04

01. 木板岛空中鸟瞰

02. 新人们将在水下12米的地方进行水下婚礼注册

03. 用长尾船把嫁妆送到葛丹岛，也是水下婚礼的重要仪式之一

04. 面朝大海，向幸福出发

必须满足一个前提——拥有潜水证。新人们从抵达董里机场的那一刻起，就会受到当地组织方的热情欢迎。在董里镇举行盛大的游行仪式后，披上盛装的长尾船会将新人们带到木板岛。此后，新郎和新娘将分别潜入碧蓝的大海，他们最终会在一处白色的海底沙滩会合。在那里，董里府的地方长官将会作为证婚人，向他们颁发一张由特殊材质制成的海底婚礼纪念证书。

◆ TIPS: 世界最大水下婚礼

没有华丽隆重的礼服，只有黑色紧身潜水装；没有摇曳多姿的头纱，只有粉红色的精致花环。一对对新人在专业潜水教练的指引下背起彩色氧气瓶走向大海，完成他们爱的宣言。在证婚人的见证下，新人们将在海底打出“我愿意”的手势，如果身体条件允许，还可以摘掉氧气罩，来一个甜蜜亲吻。按照泰式婚礼的习俗，新人还必须双手合十，接受来自证婚人的圣水祈福；而在海底，圣水则被粉红色的细沙所代替。



马尔代夫 天堂很近

看过《麦兜故事》的人很难不爱上这个岛国的“椰林树影，水清沙幼”。从高空俯瞰，马尔代夫的1200余个小岛就镶嵌在9万平方千米的蔚蓝海面上，如同珍珠一样闪耀夺目，其中被开发成为旅游度假村的岛屿大概有100多个。各岛屿还按照不同的地理环境及开发程度分为不同等级，主要有四星岛、五星岛、六星岛。一般而言，大型岛屿因为娱乐设施较为丰富，级别会高一点；而小岛屿通常是特色鲜明，开发程度较低，相对更加静谧简单。

与很多群岛国家不同的是，马尔代夫实行“一岛一酒店”模式，而且每家酒店风格各异，房间面朝大海。美丽的沙滩，宝石蓝的海水，五彩斑斓的珊瑚礁，还有浪漫的沙滩别墅和梦幻的水上木屋，让马尔代夫成为了目前世界上最流行的异国婚礼举行地。黎明、汤姆·克鲁斯、小S、金喜善、林熙蕾、佟丽娅……把婚礼和蜜月献给马尔代夫的大牌明星着实难计其数。

据说，每天都有上百对新人在马尔代夫举行异国婚礼。电影《日落之后》的拍摄地天堂岛，就是马尔代夫的“婚礼胜地”之一。在这里，你可以恣意地享受灿烂的日光浴，欣赏神奇罕见、千姿百态的海底生物及珊瑚群，还可以尽情体验各种异国美食以及丰富有趣的水上活动。沙滩婚礼、礼堂婚礼、水下婚礼、游艇婚礼，其他各种特色婚礼，更是应有尽有，没有好与不好之分，只有适或不适合。



◆ TIPS: 人间天堂的爱之仪式

在马尔代夫举办婚礼，既隆重又新奇。婚礼现场通常会被装饰上椰叶、气球、五彩缤纷的缎带和花束；新人从房间走到婚礼现场时，还会有随行乐队表演当地传统的BODU-BERU舞蹈。他们会一直表演到新人们在沙滩上种下代表永恒爱情的椰子树；新人在牧师面前许下婚礼誓言以后，还将饮下代表爱情结晶的椰子水。此后两人便可以切蛋糕，为这场浪漫唯美的婚礼画下圆满句号。



01



02



03

01. 马尔代夫基本“一岛一酒店”，每家酒店都面朝大海，但风格各异
02. 随着海水的节奏舒展身体，与心灵对话
03. 梦幻的水上木屋，将让整个海上婚礼变得唯美浪漫

塞舌尔 遗落在非洲的伊甸园

坐落在东部非洲印度洋上的塞舌尔，一年只有热季和凉季两个季节，没有冬天。这里像一座巨大的天然植物园，有80多种植物在世界上还是独一无二的。因此，塞舌尔全境50%以上的陆地都被辟为了自然保护区，与马尔代夫、毛里求斯一起被列为印度洋上的三大明珠。塞舌尔还是电影《侏罗纪公园》《007》的外景拍摄地，这里的沙滩还曾被各大旅游杂志评选为世界十大最美海滩之首。

如果不是威廉王子和凯特王妃在举世瞩目的“童话婚礼”后到塞舌尔度过了浪漫的蜜月之旅，恐怕这个拥有热带群岛国家，仍然不为国人所知。其实在此之前，贝克汉姆和维多利亚、布拉德皮特和安吉丽娜朱莉等顶级明星也选择了塞舌尔作为蜜月旅行地。有人曾评价，如果说马尔代夫是人间天堂，塞舌尔就是世外仙境，她拥有着世界一流的天然浴场、保护完好的热带雨林和精彩纷呈的水下世界。而且，这里更加恬淡静谧、游客更少、私密性高，可以更尽情地享受二人世界。

◆ TIPS: 国宝“爱情树”

如果要为塞舌尔寻找一个独一无二的标志，那绝对是“国宝”海椰子。这是一种富有神秘色彩的树种，高达二三十米，被誉为“椰子树中的大象”，雌雄异株，一高一低相对而立，合抱或并排生长。有趣的是，如果雌雄中的一株被砍，另一株便会“殉情”枯死，因而被塞舌尔人称为“爱情树”。坐落在普拉斯岛的五月谷，因生长着4000多棵珍贵的海椰子树而成为了全球最小的世界自然遗产。



置身塞舌尔群岛之中，你会发现每个小岛都有自己的特点，例如，普拉斯兰岛是世界上唯一保存有4000多棵海椰树林的地方；弗雷加特岛上繁衍着难以计数的奇异昆虫；孔森岛是“鸟雀天堂”；伊格小岛则盛产各种色彩的贝壳；阿尔达布拉岛上随处可见憨态可掬的海龟，十分有趣。所以，无论选择哪一座岛作为婚礼圣地，都不会令人失望。

01. 海岛度假酒店，将海上婚礼带入一个更奢华浪漫的世界

02. 从沙滩牵手归来的幸福恋人

03. 简朴精致的水上木屋

04. 清澈蔚蓝的海岸，使得塞舌尔成为名流们趋之若鹜的蜜月圣地





01. 私享游艇内设局部一隅



02. 万山岛游艇码头俯瞰图

万山岛 静谧山海入梦来

风光旖旎的万山岛是《舌尖上的中国2》的拍摄地，岛上海水澄净，礁石、山峰、植被与民居、渔船相映成趣，热带森林植被原始而茂盛，各种虫鸣和鸟叫不绝于耳。以现代中国风建筑理念构建的静云山庄，就隐逸在这样一片苍翠的山林树影之中。这是一座仿若自然生长出来的建筑。一边是浩瀚无垠的大海，一边是重峦叠嶂的奇美山景，让你不得不赞叹大自然的造物之妙。

静云山庄称每一位下榻静云的客人为“Dream Catcher追梦人”，因为来到这里的每一个人都带着一个梦境般的向往与期待，以自己的方式在这里沉静与洗涤。驻足万山岛，凭海临风，望云卷云舒，看潮汐涨落，静静等候这一切与静云山庄一同归入山海，便已经心满意足。如若还能在此邂逅或者举办一场海岛婚礼，那一定会是这座海岛上最浪漫的事。

私享曼妙时光，定制专属礼仪。万山岛静云山庄联合格力·船务推出的高端海岛婚礼定制服务，旨在为恋人们打造最私密、最浪漫的二人世界。静云山庄拥有三十间独具风格的顶级海景婚房，同时浸染了高山的厚重与海洋的灵动，足够盛装至美爱情。在这呆上几天，仿佛遗忘了世界，也被世界遗忘，唯有眼中的彼此。此外，还有格力·船务倾力打造的“私享游艇浪漫巡海”，将带你们畅游海天，镌刻永恒爱情。朝阳初起，蓝天碧水，海风阵阵，你们的爱，也将从这里起航。

◆ TIPS: “爱就一生一世” 海岛婚礼

澄澈海水、葱翠高山、私享游艇、滨海公园、高端广场、豪华会所、美酒佳肴，一切浪漫元素，这里应有尽有。还有经过五星级酒店服务培训的员工，随时随地为你献上细致入微的服务盛宴，尊崇备至。唯美如此的驻仙之境，必将成就一场别出心裁、终生难忘的浪漫婚礼。据了解，近期由静云山庄和格力船务主办的海岛婚礼主题活动之一“醉美海岛婚礼”，已面向全国募齐4对新人，并于9月19日-20日在静云山庄同享海誓山盟。更多海岛婚礼系列主题活动，还将持续推出。

1. 高端惠制，专属订制
2. 婚宴美食佳肴，感受舌尖中国
3. 一价省心，一手全包，细致到位
4. 山盟海誓之地，优美私密
5. 浪漫元素，自由选择，随心搭配
6. 专业跟拍，甜蜜印记
7. 定制礼包，贴心采购

定制热线：4008366333转3



03. 恋人在浪漫的蓝色纱幔下见证婚姻的美好承诺





01.在游艇上迎着大海和阳光甜蜜相拥

02.愿做一心人，执手其余生



山盟海誓致最爱

从日出天际到月映海天，燕尾服与水晶鞋在海岛的各个角落翩然起舞，接受来自至亲至爱之人与大自然的真挚祝福。在这里，爱情的每一刻精彩瞬间，都将被定格、被铭记。与众不同的专属爱情，水天一色的无垠海景，恰好与“浪漫之城”遥相辉映，一场如梦似幻的奢华海岛婚礼，将为你矢志不渝的完美爱情添上点睛之笔。

爱的风帆从心启程

当爱情的风帆跟随游艇起航，在广阔无边的海面激起一层层洁白的浪花，这一刻是如此美妙而神圣。以天为幕，以海为证，以花为媒，在整艘游艇上，所有的细节都臻至臻完善。蓝天碧海在聆听爱情的誓言，海鸟也吟唱着动人的颂曲，海枯石烂的信念在心里回响，永恒成为一种触手可及的幸福，如此浪漫，如此真实。

让爱逐浪花海

眼前，林荫夹道，繁花摇曳，阳光下风拂动树林；远处，沙滩绵延，海鸟纵跃，海面上泛起波澜阵阵。已然融为一体的山海在同一刻安静下来，以最庄重的姿态，等待着见证一个关于爱的约定。最好的爱情本应有山石的坚韧，海洋的灵动，人心的柔情。经历一场温馨浪漫的滨海公园婚礼，定会让您们的爱情不断升华，愈加永恒。

◆ TIPS: 最奢华·海岛婚礼

线路：D1：拍摄海岛/游艇元素的婚纱照→游艇party→静云山庄婚礼→自主选择形式婚宴→主宾舒享spa→甜蜜入梦

D2：万山岛日出→静云早餐→万山岛海边拍照留念

场地：游艇→万山岛→静云山庄

价格：总价291314元（按30人规模），包含海岸会所早餐，全天游艇出海及游艇上宴会费用，静云山庄住宿，酒席，现场包装及Spa费用，2人专业摄影费用，回礼礼包费用。

◆ TIPS: 最时尚·游艇蓝色婚礼

线路：游艇迎亲→游艇婚礼→游艇party婚宴→海上看珠海/看日落

场地：游艇

价格：总价251314元（按30人规模），包含海岸会所早餐，全天游艇出海费用，游艇酒席、现场包装费用，2人专业摄影费用，回礼礼包费用。

◆ TIPS: 最浪漫·海岸浪漫婚礼

线路：迎亲→滨海公园婚礼→滨海公园游会式婚宴

场地：格力滨海公园

价格：总价251314元（按30人规模），包含海岸会所早餐，滨海公园酒席、现场包装费用，2人专业摄影费用，回礼礼包费用。

左手繁华右手宁静

北望板障山，南倚将军山，拥享城市中央两大森林公园，与大海仅一山之隔，繁华始于足下，山海触手可及，现代都市生活美学在这里被演绎得妙趣横生。如果你既不想婚礼太过避世，又希望能最大限度地亲近自然，那么，尽可以在珠海格力广场定制一场“城市中的自然婚礼”，现代都市风情与自然美景将在此达到完美平衡。

◆ TIPS: 最小资·广场户外婚礼

线路：迎亲→广场户外婚礼→自助式婚宴

场地：格力广场

价格：总价165200元（按30人规模），包含格力广场会所早餐，格力广场酒席、现场包装费用，2人专业摄影费用，回礼礼包费用。

享受婚宴专注爱

一场婚礼是否完美，婚宴非常关键。当下，相比传统中式宴席与西式时尚婚宴，新颖的自助餐婚宴似乎更受年轻恋人青睐。精致的烛台摆放在撒满玫瑰花瓣的洁白桌布上，悠扬的婚礼乐曲徜徉在每一个角落，大屏幕播放着记录爱情旅程的照片和短片……办一场开放灵活的酒会式自助婚宴，你只要负责轻松享受幸福时刻，收获无限感动。

◆ TIPS: 最新颖·千叶/维罗纳婚礼

线路：迎亲→千叶/维罗纳婚礼→酒会式自助婚宴

场地：千叶日本料理餐厅/维罗纳西餐厅

价格：总价106520元（按30人规模），包含格力广场会所早餐，维罗纳/千叶酒席、现场包装费用，2人专业摄影费用，回礼礼包费用。

03.静云山庄的无边界泳池是新人们最爱的嬉戏地





Take World to Home 把世界带回家

Text_Summer Photo_各服装设计师提供

在一个熟悉的城市呆得久了，人多少会变得有些麻木和疲惫，这个时候我们也许需要一段向外走的旅行。对于设计师来说，旅行是之于灵感的一种供养，不同人文的碰撞还可能带来更多创作上的启发。最近，中国的服装设计师品牌集合店“栋梁”与当下国际正流行的“Airbnb”合作，邀请几位服装设计师游走全世界不同的国家，将各自旅程的记忆带回上海，然后基于上海，创造一个带有旅游国家特色和味道的“家”。

“Airbnb”倡导共享家的概念，让旅行中的住宿变得环保和可持续，人们不再需要重建新的房子和酒店。在全世界共享出来的“家”里面，有很多是极具特色的，它们与当地城市氛围和品味紧密融合。这种“旅游+家”的形式，打破了网络带给人们的距离，让面对面的交流和人情味再次回归。本期，“居品”打破传统的内容呈递形式，而从旅游、共享家、创造家等更广泛的视角出发，与大家分享几位当红服装设计师以旅行途中所见所闻为灵感来源，跨界打造的家之一角，一起感受他们独家的旅行记忆。

阳光家

心安的城堡

旅行地：冰岛

灵感来源：友谊、记忆

设计表现：阳光玻璃房

设计师：王天墨

王天墨这次将旅游冰岛的记忆带回了上海的家，在家中的“阳光玻璃房”里搭建了一个意向的家：一个她口中的“天鹅的家”。在王天墨的心中，家是一个心里面的东西，如同一个堡垒，心安的地方即可为家。在冰岛的时候，哪怕在朋友家里吃一顿朋友做的饭，对于她来说就是家。她的旅行哲学是“不同”，从不同中去享受变化，再从变化的碰撞中获取创作的灵感。

在设计师的印象里，冰岛很寒冷，有无尽的海岸线，道路上是长长的堆积着冰雪的雪山，虽然如此，却有朋友的陪伴，和与朋友在海边玩耍的温暖。这些冰岛旅游的记忆都展现在了一个意向的家中：即在阳光房里漂浮的天鹅之家。它基于在冰岛的一段记忆，名为ICELAND SAGA，SAGA是冰岛语，意思为：故事。即冰岛的故事。蓝色的地胶象征着海洋，其上漂浮了一个用蓝色救生圈扎出的有拱顶的天鹅之家，天鹅在其中安然地漂浮。拱顶上是白色的气球，象征着家的轻盈。

01. 这只安然浮于冰湖的天鹅，是设计师创意灵感的来源

02. 设计师与她的天鹅之家

03. 蓝色地胶，象征着海洋；蓝色救生圈，象征着家的拱顶

04. 白色气球，象征着家的轻盈



01



◎ 王天墨

王天墨，当今中国服装设计界具有才华的新起之秀。毕业于伦敦中央圣马丁艺术与设计学院，在伦敦建立了自己的工作室MOMO WANG，专注手工创作，会自己打板做样衣。成立有自己的品牌MOF，即：Museum of Friendship（友谊博物馆），每一段旅行的故事都可能会成为它的创作。她热爱旅行，崇尚自然，不乏想象力，更不缺少行动力。安静地感受和表达。喜欢和朋友分享，作品的模特多是她的朋友们。



02



03



04



01



02

01. 洛杉矶的阳光，让设计师对色彩、温度有了更具象的体悟
02. 从烛光到彩绒，从地毯到睡衣，整个浴室完美诠释了阳光的特质

色彩家

身心放松的舒服地儿

旅行地：洛杉矶

灵感来源：阳光、色彩、温度

设计表现：浴室

设计师：陈安琪

陈安琪说自己非常喜欢旅行，是一个可以在旅行中找到灵感的人。她还说理想的职业是可以一直在旅游的状态。在一个城市呆久了，难免会感到有些无聊。出去看看，会让自己更清楚地看到自己回顾这段时间做了什么，自己想要什么，接下来还要做些什么。对于安琪来说，旅行也是一个从周围都是朋友的环境抽离出来独处的好机会。在旅行中，要安住在一个地方，那个地方对于它来说是“家”，但是又不是真正意义上的一个确切的家，按照她的话来说，只要是“很舒服的地方，身心可以放松的”就是家。

此次，安琪去了美国的洛杉矶，那里的阳光好到让她觉得即使一个人不认识，也是亲切的。因为安琪出生成长的地方也是充满阳光的。她将加州的舒适和阳光带回来上海，用鲜艳的色彩和收集来的太阳神图案打造了一个浴室。浴室也在阳光房中，到访那天天下着小雨，但看到安琪的色彩鲜艳的浴室和温馨的烛光，瞬间就回到了一种身心放松的舒适中去。浴室里的陈列有一些安琪自己的概念设计于其中，用了彩色的泡沫碎，将一件浴袍式样的衣服埋没，象征一种生命和生活的无常。温馨的烛光，鲜艳色彩绒毛堆出的花瓶摆设，太阳神标志图案的地毯，舒适的皮质沙发和睡衣，明黄色的花朵，这一切让浴室里充满了阳光般的色彩和温度，无不让你放松防备，卸下疲劳，好好于此独处一番。



◎ 陈安琪

陈安琪，成长于深圳，2014年于毕业于伦敦中央圣马丁艺术与设计学院毕业，同年回国于上海创立了自己的品牌Angel Chen。她钟情于图案、色彩和手工，作品带有浪漫和叛逆的精神。曾在纽约Vera Wang和Marchesa的工作经历让她对纺织材料，女性高级成衣定制设计有了更深的了解和实践。



01. 京都安静、专注的手艺人

02. 匠人之心，寄乎于手

03. “想想”是一个让人慢下来，能够思考的空间

04. 客厅和书房是连通的大空间，可独处读书或创作

05. 设计师从日本各地淘回的小物件

纯朴家

可以静心“想想”的地方

旅行地：京都

灵感来源：和式生活及古老手艺

设计表现：客厅和书房

设计师：南朗

南朗这次行走的是京都，他说住在和式的木屋里，睡在榻榻米上让他感觉踏实。京都是一个保留传统比较完整的安静城市，寺庙、巷弄、小店等等，也许都给予了他启发和灵感。南朗喜欢干净，总是把自己的家打扫得很干净，在一个整洁舒适的环境里去进行思考和创作，以及生活，同时他又钟情于木头。因此带有理性温度的空间对于他来说是再合适不过的。

京都的古老里孕育了许多做了一辈子的手艺人，那些精细的手工作品，不再只是一件单纯的功能物，而蕴含了专注和倾注心血的时间，对于设计师来说，这也是具有极大魅力和吸引他的地方，因此设计师本身也收藏了从京都或日本各地淘回来的，具有设计感的居家物品，可能是一把壶，可能是一套餐具，或者一只玻璃杯子，一匹老布，更有意思的是，金属或者铜制的晾衣架，在设计师的悉心收藏下得到了一整面墙的展示，你才发现，原来生活中日常的细节里还有这么多让人不经意的差异和变化。

这次南朗把京都行走观光的记忆带回，打造了一个名为“想想”的客厅和书房。他在淘回的古布上慎重地写下“想想”二字，就是希望家可以成为人们能够慢下来，能够思考的地方。两个



南朗

南朗，平面设计师，家具设计师，钟情木头，喜欢走路，善于从日常的小细节中和古老的带有历史感的物体中，发现灵感和启发。“栋梁”设计师品牌店创始人之一。

大展柜，一张大长桌，都是木制，陈列了各种手工器具，关于居家常用的器具。展柜是老式的推拉抽屉，大木桌的裂缝上精细地做了铜丁来补。书桌在靠墙一面，稍显孤立以换取冷静。手工台面上是淘来的各色布匹，以及工具。墙面展示的晾衣架也让人的思维打开了。远处墙壁上还挂着一个老式手工织布机，充分证明了主人对于旧物的怀恋之情。南朗说自己“喜新但不厌旧”，看惯了花花绿绿后，依然选择回归纯朴。

客厅和书房是连通的大空间，在这里可以发生很多，或者独处的读书和创作时光，或者会客见朋友的相聚时光，老家具，旧物，木头，铜等等，都散发着温情和从容。铭刻的“想想”则无不提醒着你放慢脚步，去创造和享受一个淡定、从容、踏实、温情的家。



03



04



05

自在家

自在简单的地方

旅行地：苏格兰

灵感来源：土地、自然

设计表现：卧室

设计师：苏仁莉

时装设计师苏仁莉说自己对时装并不是很着迷，相比时装，她更爱生活。她是一个纯净的人，作品也如其人。她擅长运用天然有机的棉麻布料，就着这点，她将此次旅行苏格兰高山地区的经验，用自己设计的棉麻布料布置了一个温馨的卧室。

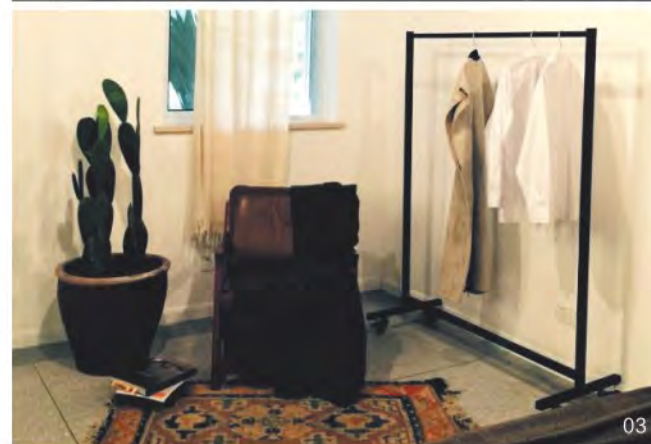
苏仁莉布置的卧室是素净的，特别简单，如同她回忆的高山地区的人们，生活朴实安静，远离高科技带来的各种便捷，日子过得特别简单。卧室的色彩都是土地色系的，如同高山地区自给自足，对于土地和自然的依赖和热爱。无论是床上的布艺，床头的帘子，或者窗帘，以及衣架上的古董衣物和衬衫，都是偏向有质感的素雅棉麻材质。厚厚的垫子，深棕色的帘子，深棕到浅棕的床单被单，都会营造出一种回归的舒适感，自在，放松，让人想要躺下。就如同设计师回忆居住在苏格兰的“家”时那种自在感，她说“就好像住进了某个亲戚家”，可以和主人聊聊天，吃主人自己养的鸡下的蛋，味道也自是不同美味。

对于旅行，苏仁莉是一个喜欢结伴而行的人，她更中意在过程中与人分享。不常旅行的她也坦言，在一个熟悉的地方呆久，难免会有一定的麻木和疲劳，适时地外出走走看看，无疑是一个充电休息的好机会。



◎ 苏仁莉

目前定居伦敦的独立服装设计师苏仁莉来自福建，从小学画。在中央美术学院和伦敦时装学院攻读完本科后，今年拿到了伦敦时装学院女装设计硕士学位，并正式创建了自己的品牌：Renli Su。



01. 苏格兰的大地和自然，是设计师创意灵感的来源

02. 卧室选择的是土地色系，象征着对土地、自然的依赖与热爱

03. 素净、简单，是卧室的基本调性

04. 衣架上的古董衣物，偏向于素雅的棉麻材质



New York Natural Historic Museum: Ecology Makes Environment 纽约自然历史博物馆：生态造境

Text_Helen Photo_纽约自然历史博物馆提供

如果你看过《博物馆奇妙夜》，那你一定也对夜班守卫赖瑞·戴利和“老古董们”的疯狂“夜游之家”印象深刻。这个地方挂着“Museum of Natural History”的标语，一进门就有超大的恐龙模型，正门还有座戎马一生的西奥多·罗斯福的塑像……它就是纽约自然历史博物馆，“生态还原”下的标本化石和立体化人类学馆藏是该馆最大的特色，这也为《博物馆奇妙夜》中那些天马行空的想象力创造了实现的可能。



01



02

辉煌的大数据

恩格斯说，博物馆是城市的眼睛，每一座博物馆都是一卷物化的历史。纽约自然历史博物馆自1869年创建以来，至今已逾百年，其涵盖范围广而博，纵深亿万年，涉及学科千百种。毫不夸张地说，游客即使在此逗留三天三夜，也不过能观其冰山一角。这座由22座建筑物组成的大型花岗石建筑群，综合了古罗马与文艺复兴时期的建筑风格，外观雄伟大气，是纽约中央公园的万众焦点所在。

作为世界上规模最大的自然历史博物馆，纽约自然历史博物馆有许多足以傲视全球的数据，馆藏总数超过1.34亿件，500–1500平方米大小陈列厅有38个。从一粒针眼大的矿石到多达150万种的蚊虫资料，简直令人眼花缭乱、淡定不能。据悉，库存里还有“金光闪闪”的3000万件昆虫标本、4.5万件植物标本、700万件鱼标本以及200万份人类学档案。总之，这里藏品多得只能用密集来形容。而与传统意义上的博物馆相比，纽约自然历史博物馆在高科技上的运用也达到了炉火纯青的地步。耗时三年研制开发的博物馆移动导航系统，可以免费下载到手机和多种无线终端接收设备上，可让游客在每次移动换位时都能自动并及时地获取图文并茂的馆藏信息与藏品介绍，随时随地与老古董们保持亲密对接，重新定义了在21世纪逛博物馆的理念。

在博物馆里，常常能见到这样的一批小孩，他们被称作“小小探险家”。这些孩子通常在3–4岁左右，在家长的带领下来到博物馆了解宇宙的奥秘，通过讲解员的介绍以及自己的亲手实验来学习和充实自己的自然科学知识。除此之外，博物馆每年还会选出35名中学生与博物馆的科学家们一起着手进行长期的科研项目，这些项目大大增进了公众对科学与人类息息相关的话题的了解。美国自然历史博物馆最近一次在教育方面的大手笔是成立了自己的研究生院，并已获准为学生颁发比较生物学的博士学位，这在美国博物馆历史上尚属首次。

藏品推荐：西奥多·罗斯福塑像

在博物馆正门，有座戎马一生的西奥多·罗斯福塑像，它是为纪念老罗斯福对于保护自然的贡献而塑。在美国历史上，罗斯福被誉为现代美国之父和保护自然资源之父，因为他完整地提出了有关保护、利用和开发自然资源的主张，并在他总统任期开辟了大量自然资源保护区。



01. 夜色下的博物馆正门

02. 生物百态展览区，陈列有4.5万件植物标本，令人眼花缭乱

妙趣与异宝

看过《博物馆奇妙夜》的人，对于纽约自然历史博物馆会心存一个神秘而广博的印象，神秘自是不必说，广博也确是名不虚传。博物馆在空间上分地面四层和地下一层，这和电影中赖瑞最初发现博物馆“复活”而逃进电梯时呈现的细节是吻合的。一层的海洋馆虽在电影中不怎么露脸，但光是鱼类厅就有400多种鱼类，还是来自世界各地的稀有种类。一条高悬在空中的长约28米、重约9.5吨的巨大蓝鲸模型也经常出现游客的照片中，这是海洋馆的标志性陈列。据悉，为了不让这头巨型蓝鲸在游客面前黯然失色，博物馆每年都会给这个大个头“洗澡”，不过要伺候这么个大家伙可不是容易事，届时升降台、大型吸尘器都要派上用场，时间上也得耗上两三天。

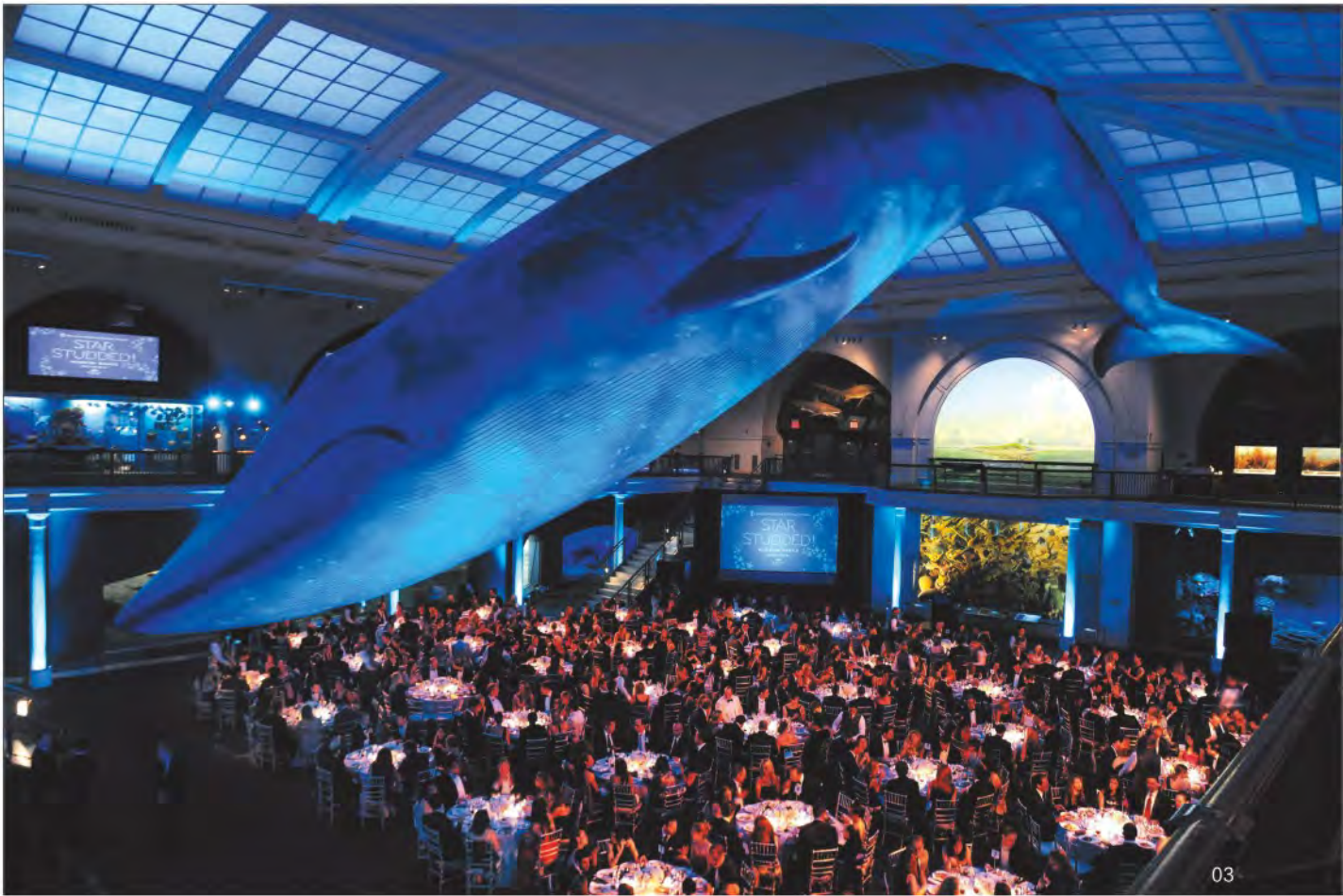
在海洋馆边上的人类学展厅是很多影迷都熟悉的，这里展示了印第安人、爱斯基摩人以及中美洲、非洲和大洋洲等地居民的立体模型，他们的风俗习惯、用具、服饰和人体都一目了然。另外，一层大礼堂还有历时45分钟的生态全景电影，屏幕有二三层楼之高，立体声响，画面奇瑰，唯一的缺点就是总有二三百人站在那里排队。从南门拾级走进一层，可以目睹到一个“世界之最”：一只原重8吨，高约4米，1955年在非洲被捕猎的巨型大象的标本，这庞然大物可是迄今为止世人所见到的最大野象。接着，距今35亿年的古老化石、长达27.6米的“世界最大”白长须鲸模型等宝贝也能一站式尽收眼底。



01. 美洲人文馆内生动逼真的立体人物场景模型

02. 在哺乳类动物展览橱窗，实物大小的动物标本与真实场景连接得天衣无缝

03. 这条高悬空中、长达28米的蓝鲸模型是海洋馆的标志陈列



03

在矿物馆，收藏有3000多种质地不同的矿石，既有天上掉下来的陨石，也有深藏地下的宝石和埋在砂里的黄金。在以摩根命名的宝石馆内陈列着五光十色的红宝石、蓝宝石、翡翠、绿松石和孔雀石。“印度之星”是世界上最大的一颗蓝宝石，重536克，相传几个世纪以前发现于锡兰，美国收藏家约瑟夫·摩根于1901年将其赠送给自然历史博物馆。在陨石馆内，有不少来自外层空间的“客人”。1894年探险家罗伯特·皮尔利在格陵兰岛上的约克角发现了世界上最大的一颗陨石——重达31吨的铁镍集合体。当时他把这颗陨石用船运到纽约后，为了走完从东河到博物馆这段路程，动用了30匹高头大马。此外，在陨石馆内还展出有3颗月球石，据说是1972年由阿波罗号从月球带回来的。

藏品推荐: 世界最大野象标本

从南门拾级走进一层看到的野象标本，原重8吨，高约4米，1955年在非洲被捕猎，这庞然大物是迄今为止所见到的最大野象。



生态建境 立体震撼

第二层、三层是《博物馆奇妙夜》的主要取景地，这里每一部分的构思和布置都十分奇丽壮观，其中最大亮点是各种哺乳动物馆和人种展览馆。有心的影迷或许还记得，僧帽猴和男主搞笑的相遇正是在一片丛林之中，这里就不得不提这家博物馆的“生态造境”。要知道，自然历史博物馆通常将动植物标本置于玻璃柜内，再配以简单的文字说明，因此不少时候会被形容为“无聊”，但纽约自然历史博物馆是展示自然栖地及动植物实景模型的开路先锋。他们很注重生活和周边环境的关系呈现，意在还原当时的历史和地理脉络，同时增加观众的兴趣和互动感。所以，观众会在栩栩如生的大型动物标本和立体布景中有特别震撼的感觉。

毗邻二层哺乳动物馆的是大爆炸天文馆，也就是世界上最大的天文馆之一——海登天文馆也是该博物馆一部分。天文馆内部有一个直径87英尺的实心球体被安放在一个几乎全由玻璃组装的立方体里，感觉像漂浮在空中的地球，完美再现出浩瀚宇宙的气势。球体周围是一个个展厅，里面有一条宇宙步道，走在这条路上，一英尺距离就代表4500万年的历史，一米则是1.47亿年的历史。恰好诠释了“我的一小步，就是历史的一大步”。这里还有模仿在月球、火星以及太阳表面重量的秤，平日纠结自己体重的人可以称称自己在月球、火星以及太阳上的重量。

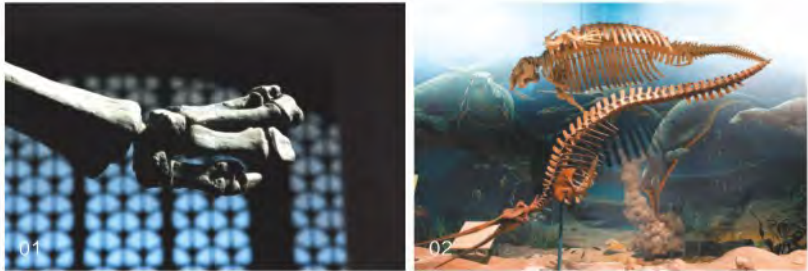
位于四层的恐龙馆也是游客必去之地。虽然电影中只呈现了一具模型，但在这里却可以真切地看到高达20多米的雷龙以及食草性的恐龙，还有刚从蛋壳中孵化出来的极为罕见的小原角龙标本。在博物馆参观的过程中，那种扑面而来的震撼感会高频率地显现。寻本溯源，这一切与博物馆自身强大的科考队伍密不可分，据悉，该馆一个很重要的科学资料来源就是组织科学考察队。自1887年以来，该馆已经组织过成千上万的科学考察队，足迹遍布各大洲。至今日，博物馆每年仍会组织大约100支考察队，到不同的地方就不同的领域进行科学探索。目前，纽约自然历史博物馆正在与上海科技馆洽谈相关合作，如果进展顺利，未来上海将会有有一个全新的自然历史博物馆出现。

01. 恐龙骨架局部图

02. 一架相对完整的恐龙化石

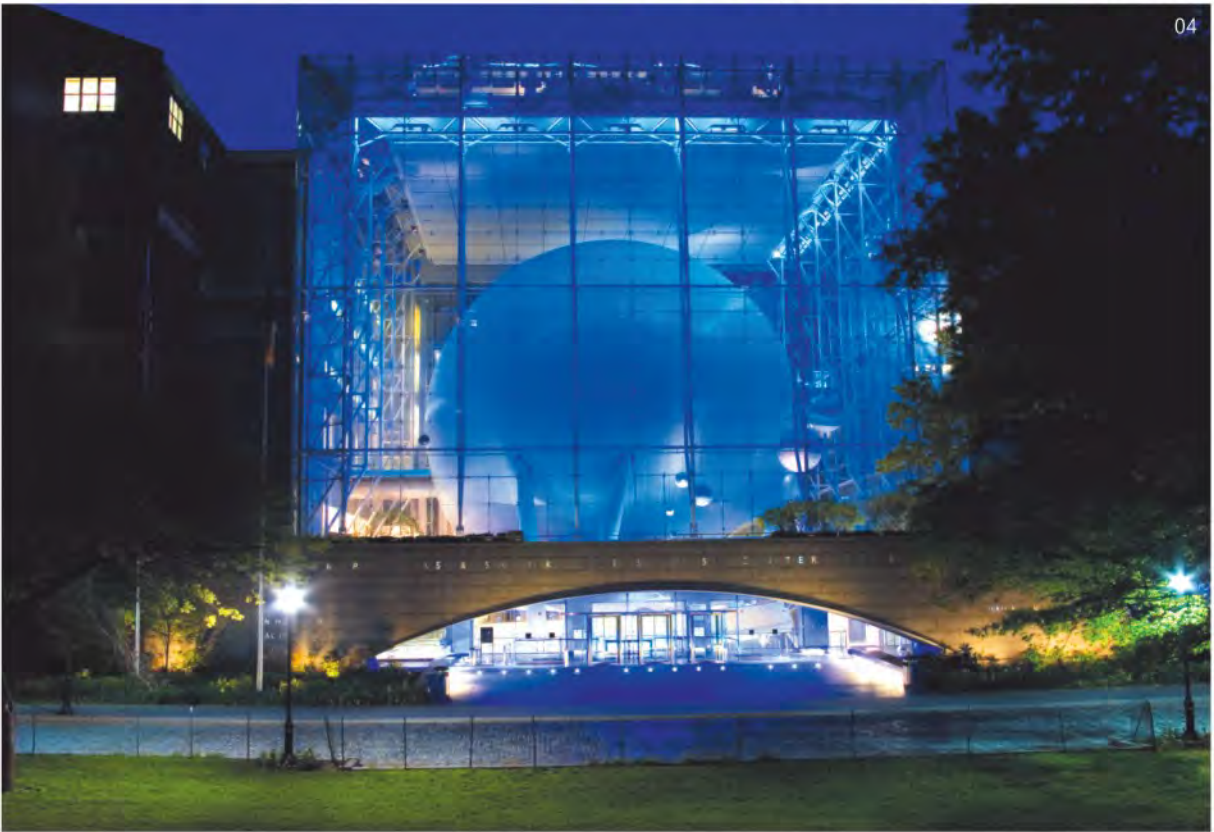
03. 海登天文馆的太空剧场，会固定上演360度全景电影，描述宇宙的形成与演变

04. 海登天文馆除了是自然博物馆的组成部分外，其本身也是世界上最大的天文馆



藏品推荐: 印度之星

“印度之星”是世界上最大的一颗蓝宝石，重536克，相传几个世纪以前发现于锡兰，美国收藏家约瑟夫·摩根于1901年将其赠送给自然历史博物馆。



Manaus: Listen to the Breath of Earth's Lungs

玛瑙斯：倾听“地球之肺”的呼吸

Text_苏晓叶 Photo_Carl

在南美洲北部辽阔的土地上，盘踞着世界上流量最大、流域最广、支流最多、长度居世界第二位的河流——亚马逊河。而似乎也只有这样一条同时拥有多个“世界之最”头衔的河流，才能孕育出另一个世界级的传奇——亚马逊热带雨林，一片占据了世界雨林面积的50%、森林面积的20%，同时也是全球最大及物种最丰富的热带雨林。因此，她也被人们形象地誉为“地球之肺”“世界动植物王国”。





雨林城市在生长

关于亚马逊热带雨林，《美国国家地理》曾引述一位探险家的描写：“People come because this is the last destination on earth(人们到来是因为这是地球上最后的圣土)”，雨林之旅的强大魅力由此可见一斑。对于旅行爱好者而言，这里简直堪称压轴之行。然而，面对这片足足跨越了8个国家的超级大雨林，好像无论选择怎样的切入点，都免不了错过一些美好的事物。人们唯一能做的，也就是尽量选择一条比较接近完美的路线，以把遗憾压缩到最小值。其中，享有“森林城市”美名的玛瑙斯MANAUS，会是一个不错的触点。

玛瑙斯是巴西亚马逊州的首府，但不同于里约热内卢和圣保罗，玛瑙斯的整个城区的街道看起来要老旧许多，嗅不到太浓烈的现代化城市气息。玛瑙斯的城市中心有一座淡粉色墙面、乳白色镶边的欧式歌剧院，这座建于1896年的建筑见证了玛瑙斯历史上最辉煌的时期——19世纪中后期，玛瑙斯因“野生橡胶”获得飞速发展，它也因此成为巴西第一个通电、第一个建立大学的城市。时至今日，人们依旧能从玛瑙斯歌剧院前面的广场和雕塑上看到这段历史的痕迹：广场中心雕塑四面有突起的代表各大洲的船头，地面也用黑白石子铺成象征亚马逊河流的波浪拼图……如果你还想更深入地了解这座城市的历史和故事，可以绕到歌剧院

◆ TIPS: 玛瑙斯鱼宴，大自然的筵席

亚马逊河有2000种淡水鱼类，是美国、加拿大和墨西哥淡水鱼种类总和的两倍，是世界上淡水鱼种类最多的水域，其中很多种鱼只有在亚马逊河能见到。因此，玛瑙斯人的饭桌上，菜都是以鱼为主。在玛瑙斯吃一顿“鱼宴”很平常，比吃蔬菜吃肉都便宜。玛瑙斯的鱼市据说是亚马逊河畔最著名的鱼市，这里鱼类品种繁多。清早是鱼市最热闹的时候，小快艇将新鲜的鱼拉到码头后，各个排挡就开始忙碌起来。

01. 亚马逊雨林的原住民

02. 在雨林区，雨过天晴后，经常可见横卧的壮丽彩虹

03. 亚马逊河滩上生机勃勃的帝王莲

04. 玛瑙斯的野生橡胶，已经发展成当地一种重要的经济形式

后面的一座玛瑙斯旧时法院去看看，这里的讲解员会很乐意跟你聊聊他们所知道的一切事情。

不难发现，无论是玛瑙斯的野生橡胶经济，还是航运业、农业、林牧业，都离不开一个“亚马逊”的烙印，甚至可以说是亚马逊河、亚马逊雨林成就了这座城市。

“亚马逊是我们的”，好像巴西人都这么认为，巴西前总统卢拉甚至说过“发展第一、环保第二”的言辞，并将亚马逊视作世界粮仓。但也许正是这种想法，才造成了亚马逊森林面积的不断缩减。直到2009年的哥本哈根全球气候峰会，巴西政府的态度才有所转变，正式承认“提高森林吸收温室气体的能力是非常必要的”。总觉得我们都该感到庆幸，因为有了这样的转变，现在和将来，我们才有机会看到绿色的“地球之肺”，也才有机会走进她，发现她的美。



生命王国探胜寻幽

由于地处亚马逊热带森林腹地，玛瑙斯也被誉为“热带雨林中的空中花园”，而以玛瑙斯为中心的亚马逊雨林地区，更是被无数旅行者当成“人生必去的地方”。由于在玛瑙斯修建公路、铁路的成本很高，所以整个亚马逊全州没有公路网，更没有铁路，交通主要靠水运。客轮在这里就是水上巴士，长途旅行的乘客都会自带吊床。从玛瑙斯乘坐轮船出发，沿着迂曲蜿蜒的内格罗河（黑河）一直深入，亚马逊雨林的神秘面纱也将在眼前徐徐展开。

远离人类工业文明和都市喧嚣，使得亚马逊热带丛林成为一座返璞归真的孤岛绿洲，她覆盖了700万平方公里的土地，拥有世界上最多样的生物物种，据说每平方公里就有1000多种树，还有上万吨野生动物，3000多种鱼类，发现新物种或亚物种这类事情亦时有发生。对于冒险家们而言，亚马逊雨林无疑就是天赐的乐土；而对动植物学家来说，亚马逊雨林又变成了天然博物馆……她那令人叹为观止的壮美和永恒实在难以用语言来准确形容，只有身临其境才能真切感受到。

当你真正走进热带丛林的那一刻，会发现很容易陷入“无路可走”的境地，层层叠叠的植物交织在一起，形成一个密不透风的迷阵，连阳光也难以透射进来。随着当地土著导游拿着柴刀和棍子一路挥舞着在前面开道，一场别开生面的探险之旅便也悄然展开了。踩着被落叶和青苔覆盖的并不明显的山路前行，满眼尽是奇花、异草、神木、树獭、猿猴、鹦鹉、大嘴鸟，随时随地都有惊喜。自然之秀美、造化之神奇，在这里被诠释得淋漓尽致，让人不禁感慨自然生命力之强，心生敬畏。原始

01. 对于冒险家而言，亚马逊雨林无疑就是天赐的乐土

02. 迂曲蜿蜒的内格罗河，沿途的壮美令人叹为观止



◆ TIPS: 世界一大奇观——“水的婚礼”

世界第二长河亚马逊河的上游由黑河与索利芒斯河组成，黑河河水为浓咖啡色，索利芒斯河河水为黄色，这两条河在玛瑙斯交汇，但因为比重、流速、酸碱度等不同，两条河在交汇后并行流淌却黑黄分明、互不相犯，一条无比清晰的界线保持着数十公里，成为世界一大奇观，本地人称之为“水的婚礼”。



01



02



01



02



03

- 01. 返璞归真的孤岛绿洲
- 02. 亚马逊河畔的水上木屋
- 03. 朴实的印第安人把亚马逊当作唯一的天堂

森林中人烟稀少，通常行船许久才会看到一个小木屋，在参天大树之间若隐若现。如果有可能，在热带雨林“借宿”会是一段令人永生难忘的经历，你会发现被黑夜吞噬的雨林更显神秘，不可预知，当然这真的需要有一定的勇气。或者，还可以到原住民建在河边的高脚木屋借宿一晚，顺便体验一下捕捉鳄鱼、垂钓食人鱼的乐趣；碰上好天气的话，第二天还有幸欣赏美得令人窒息的亚马逊河日出景观。

除了植物王国、动物世界的头衔，亚马逊热带雨林还曾经是印第安人世代栖居的土地，他们与世隔绝，森林是他们唯一赖以生存的家园，那儿甚至还有一些至今不为世人所知的赤身裸体的印第安部落。《巴黎竞赛画报》特派记者尼古拉·于洛就曾深入到亚马逊热带雨林深处，探访了一个只有200多人的部落，尼古拉惊异地发现：“天堂是存在的，我们找到了这个天堂。”这个叫Zo' é（意思是“我们”）的部落可以说是一个“和谐王国”，人们与自然和谐共存，在需求和索取之间做到准确的平衡。虽然只是出于生存的目的，但他们每砍断一棵树或者捕获一只野猪，几乎都用手臂做一种调解的礼仪，请求自然原谅。朴实的印第安人把森林当成唯一的财富，虽然现代文明程度不高，但他们的无意识行为却完整诠释了一个很多人穷尽一生都看不清的真谛：幸福是一种善良，存在于人的灵魂中，与物质无关。

◆ TIPS: 守护“地球绿肺”

由于亚马逊河对于全球生态环境的作用非常重要，联合国要求巴西不要开发亚马逊河。现在亚马逊河上没有一座水电站，没有一座桥梁，沿岸也没有什么城市和工厂，就是农业生产，巴西政府也不支持，以免破坏亚马逊的自然环境。巴西因此造成的损失，联合国和世界发达国家每年都要给予一定的补偿。



Gu Yue: a Traveler Has no Boundary

谷岳：行者无疆

Text_杨云 Photo_谷岳提供

他只遵从直觉——只要呆着不动就难受。对于世俗生活的威力也相当不服气：“我相信世俗生活打不过我。”

遇见，另一种生活

认识谷岳的人都说，这个美籍华裔男人有点“on the road spirit”。24岁那年，他辞了工作，卖了家当，从西雅图出发，带着一只背包、三台相机，和一张单程机票，花掉两年零一星期，走了18个国家，最终回到出生地——北京。这两年零一周中，他随处而游，随处而栖；每天早上醒来，都不知道将有何种经历正等待着自己；他不断遇到来自世界各个角落的人，他通过从未想象过的方式探究自己；他由衷地享受每一秒钟，并发现生命的快乐原来十分简单。

这之后，谷岳对“旅行”上了瘾。2009年，谷岳从中国出发搭便车一路到柏林，用招手搭车的方式前进，共搭车88次（包括维族大爷的三轮车1次，伊拉克老农的拖拉机1次，吉普赛人的马车1次），途经13个亚洲与欧洲国家，耗时3个半月，行进1万6000多公里。就像所有合家欢的大电影都会有一个略悲惨的结局一样，搭车去柏林刚开始的一段旅程可谓是诸事不顺，糟糕的天气，不太友善的人，掉进水洼里的背包，怎么都拉不上链子的雨衣，拒绝信任陌生人的脸……这些低潮场景，用张牙舞爪的方式提醒着这位执著的前行者，妄图背叛现实总要付出代价。“我不止一次想大喊‘咱回家吧！’”回想那时情景，谷岳仍是一脸唏嘘，后来一个酷爱旅行的年轻单身男士搭载了他，前往太原。随后捷报频传，17天出了国境，接着几个“斯坦”国家，格鲁吉亚、土耳其、伊拉克、保加利亚、罗马尼亚、匈牙利……

关于“搭车去柏林”的目的地柏林，有个官方说法：看望谷岳的女友伊卡，他们甚至把这个理由用俄语印在卡片上，以应对和打动几个“斯坦”国家的司机。但显然，爱情并不是旅行的全部目的。“旅行最华彩的部分在于，可以摆脱琐碎生活与熟悉面孔的束缚，让你可以与新的世界、陌生的面孔相逢，当然这其中会不乏辛劳、窘迫乃至难以突围的困境，但这可以让你站在一种新的高度省查自己的生活，并收获重新感知生命的能力。”

TIPS：谷岳旅行搭车小窍门

中国货车司机一般不搭女人，他们觉得不吉利。在欧洲搭车，按照由易到难顺序排列：一个女孩（有可能被骚扰）、两个女孩、一男一女、一个男孩、两个男孩、三个男孩（做梦也别想搭上）。



梦想，一直在路上

搭车去柏林，让谷岳成了名，其同名书籍及纪录片《搭车去柏林》，让更多的人认识了谷岳。然而，这并没有让谷岳的脚步丝毫停顿。2010年，谷岳又开始了新的挑战，计划用一年多的时间从北极圈出发，以阿根廷最南端为目的，完成世界上最长的陆地穿越，并拍成纪录片《一路向南》。这次旅行并不是那么顺利，他面临超长的旅行周期、更换旅伴、经费短缺和工作压力等诸多挑战，某种程度上打破了人们对职业旅行不切实际的幻想。最终他分两次走完全程，在后半程，他和旅伴德子以摩托车为主要交通工具，历时4个半月行遍中南美洲，完成了他的“摩托日记”。

2012年9月19日，北京京郊周口店猿人遗址，两个年轻人一早在此采树叶编织，一架专业的摄像机始终将镜头对准他们。两个小时后，其中一位身形高大扎小辫的男人率先脱掉了所有衣服，将树叶做的草裙穿在身上，以近乎裸体的原始姿态向山下走去。他就是33岁的谷岳。2012年岁末，谷岳在微博上发起了一场名为“不带一分钱，跟我去旅行”的穷游去野之旅，告别没感觉的冬天。从北京出发，谷岳和不同的旅伴先后搭车上百辆，经过河北、山西、陕西、宁夏、甘肃、四川，到达重庆。

一路上，谷岳和旅伴们什么车都坐过。曾经坐过一辆奥迪车，司机告诉他们，自己曾在路上遇到困难，就是路人帮助了自己，所以他也愿意在路上帮助别人。还有一次在甘南，他和旅伴坐过一辆拖拉机，“拖拉机后面拉着一头牦牛，我们只能坐在牦牛的粪便上，脸离牦牛屁股只有几十厘米，老担心它撒尿。”在都江堰，谷岳坐上了这趟旅途最好的车——一辆路虎，车主得知他们的故事后，还非常爽快地让他们在他的别墅里住了一晚。

这次不带钱的旅行让谷岳收获最大的是与陌生人建立的友情，他把与陌生人打交道的经历，通过镜头、微博和更多的陌生人分享，试图传达给大众一个信息：要拥有正能量的价值观，在这个世界上，陌生人之间只要真诚相待，就能得到帮助和温暖。

01. 谷岳和同伴在码头欢快飞奔
02. 沿着佛罗里达的海上公路前往基韦斯特途中，遇到一棵葱郁的大树
03. 孩子纯真的笑容，也是旅途中一道美丽的风景线
04. 古巴街头随处可见的COCO的士



出发，跟我去旅行

如今，旅行已经成为谷岳的一种生活方式。“如果说刚开始的旅行是为了逃避，那现在我已经完全清楚了，旅行就是我想要的生活，所以我积极地选择了它。”谷岳现在有一个自己的小型俱乐部，每年会领着三四波儿人去世界各地体验生活。“我不仅要自己脱离舒适区，还要带着一些从未长途旅行过的人，一起不舒服，去感受别样的旅途生活。”这大概就是他一直在繁复提及的“跟我去旅行”的精神：身随心动，永不止步！

最近，谷岳的旅行计划是用六个星期的时间走遍美国，他的旅伴也就是他的客人，一个39岁的家庭主妇和一个在美国长大的华人。“有些人，即使在一个城市生活了很久，对这个城市却还是陌生的，因为他们从来没有真正去探索过这个城市。”这一次，谷岳的任务就是带着他的两位客人，在美国深度了解当地有趣的人文和趣事，包括机关枪节、最大的监狱、抓响尾蛇人、撞车比赛、美国小镇生活、核导弹发射井、落基山徒步、淘垃圾人等等一系列体验活动，而关于这段行走的相关纪录片预计八月末将在旅游卫视的行者栏目播出。

旅程的第二站是加勒比海阶段，谷岳的同伴将变成蒙族男孩吉雅呼和一个上海女白领。吉雅呼过去在家里除了在牧区帮家里牛羊，还会在夏天去蒙古的一些景区给游客拉马头琴，这次来加勒比海小伙子也带上了马头琴，不是为挣钱而是为了在海上解闷。“在加勒比海的生活是不轻松的，我们会突然遇到暴风雨，雨水被风吹得横飞，帆也会被吹破，四面八方都在打雷，有时我们躲在船舱底下，心里会特别没底，害怕船被雷劈开，马达和电讯会完蛋。”谷岳说惊心动魄的那一次，他躲在船舱下感觉漫长得一辈子都过去了，之后才知道这暴风雨把科隆的集装箱都吹翻了，几座房顶都刮没了，整个城市断电，原来是龙卷风。旅途是惊喜的开始，谷岳说接下来还有巴拿马、古巴、牙买加，而就在我们此次采访即将结束的时候，他们正计划去哈瓦那街头拦老爷车，而后再来一场穿越古巴的road trip。

每一段旅程都会有一个值得怀恋的结局，但关于谷岳行走的故事在未来还将继续延续，也许对于这位热衷上路的行者而言，码头、港口、轮船、火车站以及旅馆房间，这些不断变化的场所会让他觉得比家更自在吧！

01. 在哈瓦那街头拦下的1967福特Fairlane，将载着谷岳开始一场穿越古巴的road trip
02. 蒙古男孩吉雅呼，将成为谷岳接下来旅程的同伴
03. 亚利桑那州大峡谷的跳跃



Q&A / 采访说明



谷岳

环球旅行者、旅游卫视《搭车去柏林》、
《一路向南》发起人

Q：走得越久，走得越远，对于旅行、对于世界、对于人生的看法也会不同。一路走来，你觉得旅行给你生活带来的最大变化是什么？让你收获最多的是什么？

A：首先我建议每个人都要出去走一下。比如在欧洲，主要是英国，他们有个叫间隔年的旅行传统。旅行就是生活的一部

分，跟你去理发，去健身一样，去旅行也是生活的一部分。很多人可能每过段时间就需要走出自己熟悉的生活范围内，出去看一看，再重新评估一下自己，评估一下自己的生活。

在中国的传统教育里，总在宣讲要注意安全、有责任心、为别人付出，但我觉得想想自己想要的东西，这很重要，人如果活到九十九，一辈子没敢去尝试自己想过的生活，也是一种浪费。

Q：很多人把你所说的那个“敢”寄托于未来，现在努力只为未来实现某个目标，对此你怎么看？

A：对，中国大多数人90%的时间都是为了未来而活，为了未来，他们会从事自己不喜欢的职业，他们可能五六十岁时在物质上会比我过得舒服。但生活就是这样的嘛，你总得有一些牺牲才能有收获，他们的牺牲就是把他们的青春或者最好的光景牺牲了，然后为了退休时生活好。

但我觉得生活是，起码敢去尝试你自己想要做的事情，然后尽量把它做下去，而不是为了要买房或买车而牺牲自己。我不喜欢这样的交换，我想做自己喜欢的事情，哪怕我没有房子，或者挣钱比别人会少一点，但是起码我会过得特别充实。



Ecological Hotel: Like Natural More than Artificial 生态酒店：虽有人作 宛似天开

Text_杨云 Photo_各酒店提供

当“绿色”成为一种生活目标，“生态”被塑造成了时尚代名词，酒店业也不无例外地从各方面事无巨细地生态起来，或借山借水，或充分依托当地环境，诠释着一种“虽有人作，宛若天开”的建筑原则，极其诚恳地对酒店功能作出进一步的明确及细化，满足人们对于大自然的向往以及对于各种历史人文的探究心理。而在这背后，蕴含着的是一种可贵的生活态度，一种精致的生活哲学，它们物化到具象的生态空间里，展现着一种别样生活的优美回旋。

台北 馥兰朵乌来 临湖悠生逸

台湾新北市乌来四面群山环绕，有优丽溪谷，同时也有新北市内唯一原住民区——泰雅原住民，加上其温泉乡的称号，长久以来都是许多人首选的生态旅游地之一。坐落于此的馥兰朵乌来度假酒店，前身名为春秋乌来，2011年改名为馥兰朵乌来。在这样一个地方，时间仿佛静止，眼神与微笑取代多余的赘语问候，天、人、山、水形成绝佳的空中比例。

初至馥兰朵，在推开门的刹那，迎面而来的绿水青山总是会给人留下深刻的印象。而在途径湖畔泳池时，人们的目光又不无例外地会被一艘对坐着两位表演者的竹筏吸引，那是正在进行的“棋不语表演”。这个表演是由“观棋不语真君子”的意象而来，下棋的人不语，观棋的人也不语，意味着所有的人都存在“当下的宁静中”，静观生命的所有变化。在生命的流荡中，总会遇到一个知音，你可以跟一个朋友下棋，也可和陌生的人下棋，用聲音的对话，下着没有棋子的棋子，但总会遇到共鸣的人，与你共谱美妙的音乐。

作为一家酒店，馥兰朵的客房数量并不多，一共只有23间充满自然生态风格的主题客房，大面积的落地窗将湖光水色引至床沿，或沿窗舞光影，可让人独揽山

TIPS：汤泉，享受悠闲宁静时光

众所周知，乌来是台湾著名的温泉休闲乡、泡汤圣地，而占据乌来黄金地段的馥兰朵更是其中的佼佼者。这里的汤泉紧临湖岸，可让人尽情享受纯净活氧与缤纷绿意，感受自然分子彻底清静身心的舒畅。10间质朴悠静的独立汤屋，百余坪的浴场风吕，富含碳酸轻钠的山水汤泉，另备有水疗池、蒸气室与烤箱，放松紧绷身心、感受毛孔细胞收放的自在。

台北馥兰朵乌来度假酒店

地址：台北新北市乌来区堰堤3号

电话：886-2-2661-6555



01. 视野开阔的临湖餐厅

02. 夜下馥兰朵

03. 竹筏上正在进行“棋不语”表演



01



02



03

林瑰丽之美，甩开尘嚣喧扰，享受光影变幻的魅力，随自然同步呼吸。在每间客房里，都有一只身负亲善职责的大使——馥兰朵小熊，它将伴随你度过在这里的每一个时辰，待你离开馥兰朵后，还能随时与你一起重温那段美好。午后时分，鹭鸶飞过河面，轻轻划下优美的弧线。远远望南势溪波光粼粼中，只见白色身影泛起丝丝涟漪，三两只怡然自得的野鸭傍溪而居，原来是馥兰朵的好邻居。这种意外的发现，也让放空的时光增添了不少惊喜。

相遇是一切故事的开始，除了人之外，美食亦是如此。伴着湖边悠逸的景致用餐，朝食配着落在杯盘的晨曦，晚膳品尝湖水边悠悠的烛光，咀嚼四季蔬果在土壤里充分吸收阳光的味道，品尝乌来最佳的舌尖美味。在依山傍水、三面落地窗幕的馥兰朵湖畔餐厅，不但能享受乌来环山翠绿、波光潋滟的自然，更能让人尝到令人惊艳的“创艺”料理。出身香港，从台北饭店到迪拜餐厅，再回台北，绕了世界一圈，练就一身好功夫的世界级知名主厨——布秋荣师傅，不受拘束的跨界搭配，独到严选的极究食材，艺术美学的创艺呈现，让人沉醉足以媲美米其林星级料理的味蕾飨宴。

在馥兰朵，没有时间度量衡，人类的语言在这会是一种打扰。与自然生态的亲近、人们之间相互的微笑亲近、心灵的悸动是馥兰朵给予人们最大的回报。



01



02



03

动着榆木色泽，彰显着安缦所特有的质感。在每一处门帘处都标有匾额：乐陶、清泉、芳兰、逍遥、吟香阁、法云舍等，它们或是客房、餐厅或者茶室，分布在600米长的法云径两侧。法云径沿溪水蜿蜒，连接永福寺与灵隐寺，朝香客人可以通过该小径来往于永福寺与灵隐寺庙，房客可以让酒店安排参与佛寺早课。值得一提的是，安缦酒店里没有特别明显的标牌和指引，这除了契合安缦一贯坚持的“低调”理念外，也是希望客人偶尔迷路时获得探索的乐趣。

安缦对中国传统文化的尊重几乎做到了极致，连服务员的制服都是使用与村落极为合拍的土黄色，而款式则是根据僧袍的样式改进的。法云村早在明朝时期就是隐士文人偏爱的避世之所，因而在设计时，安缦特意突出了明清文人隐士的文化概念。在这座古色古香的千年古村里，法云安缦打造的是一场不动声色的奢华。

杭州

法云安缦

清音梵唱响朝夕

在杭城的浓荫掩映、翠竹环绕中，法云安缦就宛若一座沉睡了数百年的古老村落，“曲径通幽处，禅房花木深”是形容它最贴切的诗句。行走其中，偶尔可闻见僧侣的梵唱，恍然间，似是回到了数百年前的时光，不知今夕何夕，唯有心意空净安宁。

暮鼓晨钟，漫步在佛香古村，清雅的自然与浓重的人文交相辉映，一千年的江南之梦，令人乐不思归。酒店设计师Jaya Pratomo Ibrahim说：“这个村子已经很美了，所以我要做的，只是尽量保持它原来的样子。”这个印尼外交官的儿子，在伦敦接受教育，虽然学的是经济学，但是后来发现他对于室内设计更感兴趣。他把中式风格做到一种泛东方的意境，在地道和游离的观望之间，形成了一种特别的趣味。设计师深入乡下，走访了杭州周边村落、茶园和寺院，设计时力求大小细节都能高度一致，所以连房间里洗漱的杯子，也是使用很轻的泥陶制成，为的只是让杯子和周围环境融合。也因此，法云安缦从外型上，只是七座寺院庇护下的一个村落的自然呈现，完整保留了周边原始的生态韵味。

改造后的法云安缦有47栋独立的院落，每个院落的建筑结构都独一无二，每个房间都各不相同，但装修风格都是纯中式的，家具几乎都是木头的，在宁静中跳

TIPS：安缦集团

安缦集团总部位于新加坡，是一家专门建造、管理及经营金字塔尖端小型的精品度假酒店集团，旗下安缦品牌酒店分布在全球12个国家及地区，目前共开设有24家，拥有14万顶级的固定消费客源，是全世界知名的酒店代表之一。所有的安缦酒店都具有环境优美，设施豪华，服务独特，小规模客房以保证隐私和不受打扰等特点。

法云安缦

地址：杭州西湖风景名胜区西湖街道法云弄22号
电话：0571- 87329999



- 01. 宁静中跳动的榆木光泽，彰显着法云安缦特有的质感
- 02. 每个院落的建筑设计都做到了泛东方意境
- 03. 茶禅一味，是法云安缦独一无二的调性

珠海

静云山庄

山海涤心之

自古以来，依山或傍海，在建筑中隶属上乘，这也就是说，在建筑的环境选择中，山与海据其一，便是佳作，可引发人心的向往和景仰。而位于珠海正南方40公里处的大万山岛中的静云山庄，则是一处兼得山海之葩华的所在，从香洲港启程至万山岛码头，途经美丽的桂山岛和东澳岛，总航程约2小时，每段航程都如同一场精致的海上旅行。万山岛风光旖旎，绚丽斑斓，以现代中国风建筑理念构建的万山静云山庄正隐落于苍翠的半山之间，她依山势而建，面大海而坐，错落有致，与水色山光融为一体。

云来山更佳，云去山如画，山因云晦明，云共山高下。静云山庄顺山势而建，在设计之初，秉承“建筑追随自然”的开发理念，在全力保护海岛植被、水源、植物的前提下，优化开发利用方式，使岛、湾、村、山有机生态糅合为一体，改善海岛人居环境，彰显建筑与环境的融合至善至美。客人们入住其间，不仅可以近距离感受到群山环绕的氛围，还可以方便地出海钓鱼，欣赏碧海蓝天得盛景，体会远离尘嚣得宁静。

TIPS: “融合人性化智能化”服务

融合人性化智能化，是静云山庄根据客户功能需求自主开发出专属的“客房智能控制系统”，主要包括电视模式、叫醒模式、SPA模式、欢迎模式等，将客房专用电器开关经智能化想象后与计算机组网运行，使酒店管理真正由经验管理进入到科学管理。

格力·静云山庄精品酒店

地址：广东省珠海市万山区万山镇大万山岛

电话：0756-8855666



01



02



03

整个山庄拥有9栋多功能综合型别墅，客房30套。客房内以现代中国风装潢而成，目光所及，肌之所触，无不透露着古典与时尚的交融和国际大师的顶级制造。在设计布置上，山庄充分利用西面的直跑台阶，在第一进和第二进台地院落中形成一个相对的对称关系以强调场所空间，而在东侧和往山上发展的方向上顺应山势，互为补充，融成一体，客人们如同居住在绿树环抱的山林中。酒店的客房设计为步行到达，在到达过程中通过一系列的秩序空间营造步行的情趣。

客房的进入体验也别具一格，先通过一个小院进户，进入室内；在室内的阳台上可以尽赏海天一色。当然，你也可以沏一壶清茶在露台花园款坐看云，或微云掠空，或朱霞半天，或云团聚叠翻涌，将让你体验到别样的愉悦、宁静、恬淡与畅怀……此外，酒店还拥有智能化、配备先进的多功能会议厅等设施，可随时满足住客的不同需求。在这里，“静云式服务”不止步于体贴入微与尽善尽美，它更是一种心照不宣的默契，是心意合一的跟随与陪伴。

01. 静云山庄面海而坐，错落有致，与水色山光融为一体
02. 一系列秩序空间的设计，营造出了步行的一种情趣
03. 绿树环绕的生态美景，将为你身心带来彻底的舒适



01



月亮湖

沙翻大漠舞狂歌

月亮湖是腾格里沙漠腹地的纯天然湖泊，也是一个完全处于原始状态的沙漠绿洲。月亮湖沙漠度假酒店位于内蒙古腾格里沙漠腹地，坐拥神山、大漠、圣湖多重美景，成为一片心灵禅修的生态净土。

与传统意义上的酒店不同，要去腾格里月亮湖酒店，意味着你得经受烈日高照、黄沙飞舞，然后穿越茫茫大漠，进入最终的沙漠腹地。为了让客人能够充分感受沙漠的气息和风情，月亮湖酒店为住客准备了一种极具特色的接待方式，此举将直接挑战住客极限运动的最值，很多住客都表示这是他们迄今为止经历过的最刺激的运动。如果你还没有去过那里，大可以尽情想象一下：马力强劲的越野车，令人血压升高的迪斯科音乐，司机狂野的驾驶风格，地势诡异复杂的路线，你的嘴里将因为一路的高声呼救而灌满沙粒。这就是月亮湖酒店为住客准备的“见面礼”，而在这之后，一段如海市蜃楼般的奇幻旅程即将开启。

月亮湖是腾格里沙漠腹地的纯天然湖泊，也是一个完全处于原始状态的沙漠绿洲。据这里的工作人员介绍，月亮湖有三奇：一奇是形状酷似中国地图，

二是湖水天然药浴配方，三是有泥疗作用的黑泥沙滩。坐拥如此的天时地利，月亮湖沙漠度假酒店推崇“人与自然和谐共处”的生态理念，如果你足够狂放不羁，沙漠裸奔、湖中天浴都不是问题。当然，这也意味着在住宿的舒适度上需要做一些牺牲，比如洗澡只有晚上才有热水，并且不提供洗浴套装；房间里没有网络，电视机的频道约十个左右；客房设计以简约、质朴的风格为主，硬件设施也只是点到为止。

整个月亮湖酒店由俄罗斯风格别墅、生态宾馆、会所三部分组成，在设计上巧妙地融入大量当地原生态素材，使现代文明与生态环境完美结合。酒店内最著名的两面墙叫作“文化墙”和“忏悔墙”，分别取沙漠中的兽骨、鸟毛、碎石、断木等制成，意在强调保护沙漠生态环境的重要性，使人们在旅游之余反思大自然的变化。所以，在月亮湖度假，更多的是寻求一种心灵上的修行。关掉手机，一切的美好只属于你自己。

TIPS：不可不试的酷玩Must Try

沙海冲浪：从月亮湖景区入口到酒店有15公里纯沙漠路段，客人只能乘坐沙漠专用越野车，以“沙海冲浪”的方式进入酒店，非常刺激。

骑骆驼：晚上七八点钟是观日落的最佳时间，客人可以骑着骆驼到沙漠里看夕阳，甚至还能要求酒店把餐盒准备好，踏着驼铃到沙丘之巅享用晚餐。

月亮湖沙漠度假酒店

地址：内蒙古阿拉善月亮湖度假区

电话：0951—76957671

- 01. 分布在月亮湖畔的度假小屋
- 02. 大漠黄沙中骆驼队伍在前行
- 03. 供游客休息、观光而设置的生态凉亭
- 04. 游艇出湖的驿站



02



03



04



格力地产以格物致知之态度，执著于“建筑城市，健康生活”的理念，
致力于提高城市气质与生活品质，以深邃的智慧心耿，开拓辽阔的视野，发现生活的真谛，
用思想品阅人生，铸就隽永的城市篇章。

/

P168-P169

最奢侈的幸福

/

P170-P171

我与海岸的情缘



THE REAL ECOLOGICAL HOUSE 真正的生态住宅

近年来，建筑界都在谈环保，绿色建筑，也都面临环保。绿色化的挑战，他们事务所是把这个项目作为一个挑战来做的，全体员工都投入了很大的精力，使得这个作品达到目前国际环保、节能、绿化方面最高的水平。

新加坡在生态建筑上是很先进的一个国家，很多设计师都在新加坡、马来西亚进行可持续性、生态性建筑的设计和探索，有很多成功的业绩。新加坡建筑事务所（SAA Architects）设计的“詹姆生活方式建筑群”就是一个很好的例子。这个建筑于2013年完成，位于新加坡岛乡村俱乐部内的聚龙湖区。这栋建筑交织着层层植物、建筑结构通透，和自然融为一体，很受称赞，在建筑界引起很大反响。

詹姆生活方式建筑的构思来自建筑师兰德·里斯（Lend Lease），他设想设计和建造一个完全能够依靠通风、植物调节而存在的现代建筑，把能量的消耗降低到最低的水平。他和SAA建筑事务所的设计师合作，设计出了这个在环保、生态方面很有突破性的好作品。建筑位于新加坡的郊外，附近有一个大型的购物中心，开发用地不大，为19124平方米，这个建筑因为周边有收入比较高的居民，又有大型商业中心，并且在风景优美的乡村俱乐部内，因此新加坡政府也希望做好这个作品，作为一个环保宣言和标志物。

这个建筑设计的第一步，是减少占有原来计划的绿地的122%，把绿化放到楼层中去，这个规划从一开始起就以减少占用土地、占用绿地为先导，颇受好评。严格来说，这个建筑是一个用支柱支撑着的绿色塔楼群，第一次地面全部保持了绿地。之所以绿化大的122%，是因为在建设这个建筑的时候，把一些原来荒废、没有绿地的部分也增加为绿地，因而扩大了建筑占用土地的绿化率。整个建筑成为一个多层绿化的摩天大楼框架。

这种做法，以前也有不少设计师尝试过，比如马来西亚的杨经文，但是做到这么宏大规模的环保高层建筑，这个作品还是第一栋。建筑分成四个绿化部分：绿色巷道、空中花园、空中台阶、空中隐所。整个建筑完成之后，整个建筑好像一棵绿葱葱的大树，在绿色的植物中看到建筑物，而不是建筑物上悬挂了少数的点缀植物。这种手法称之为“垂直绿化都市主义”，是环保建筑中比较常见的手法，不过这个项目做到了极致。该建筑物20%的绿化是放在“绿色巷道”中的，也称为“詹姆街”，集中在第一层和第四层，精细选择植物种类，特别采用了许多容易存活的本地植物，种类相当多，在这些绿

道中推动了多元化、多种化的植被，形成小气候和特殊的本土植被通道。

“控制花园”也叫做“詹姆花园”，安排在第5层、6层、7层，是一个真正的多层花园，也是整个环保、绿化的核心。这里包括了儿童游乐场、会所、休闲中心、静休中心、咖啡馆，通过广泛的、多样化的绿化空间营造一个社区中心、教育中心，社区的主要活动大部分在这几个楼层举办。空中台阶建立在这个综合建筑的写字楼，主要是在办公楼外檐部分建造遮阳的绿化层，而在写字楼外部大规模的绿化，又可以给建筑物提供一个环保的外貌，增加城市的环保色彩。一举两得。控制退隐所建造在办公楼建筑的顶部，给写字楼的白领提供一个360度全景看聚龙区城市的绿色平台。

SAA建筑事务所的管理总监Yeo Siew Haip在谈到这个建筑物时说：近年来，建筑界都在谈环保、绿色建筑，我们事务所是把这个项目作为一个挑战来做的，全体员工都投入了很大的精力，使得这个作品达到目前国际环保、节能、绿化方面最高的水平。这个建筑因为采用了新的设计方法，减少的能耗可以供新加坡2400个住宅单位的一年能耗，而通过节水设计而节约下来的水每年达到25万立方米。完全达到新加坡政府建筑委员会“绿色”标准，因而获得绿色白金奖。



王震之

建筑设计理论家和建筑设计史学家，洛杉矶艺术中心设计学院理论终身教授，现任汕头大学长江艺术与设计学院高等艺术设计院校院长，著有《世界现代设计史》《世界平面设计史》等。

素黑
专栏UNFAITHFUL IN MARRIAGE
MISTAKE OF INVESTMENT
感情出轨投资错误

婚姻有问题不去处理，却搭上不负责任占便宜的上司，还幻想着对方会对她好，真的爱上她，这不是幼稚是什么？与其埋怨丈夫对自己不好有外遇，不如也检讨一下自己为何也跟丈夫一样不清不白地搞上男女关系，对婚姻和爱不负责任。不想生孩子的话千万别勉强自己，因为需要向孩子负责任。

婚姻不如意，发生外遇，已不是男人的专利了。不少失意人妻也按不住诱惑出轨，只是处理的手法也不比男人高明而已。

她已婚十年，跟丈夫关系一直不太好，关键在婚前共识了不生孩子，但婚后不久他说他家人要生。她说：“我感觉自己好像被当成是生仔机器，不受尊重，为此关系一直僵住。五年前他爱上了一个已婚有小孩的女人，但最后那女人也没有为他抛夫弃子，他很不高兴只好回到我身边，但我内心有一条刺。他回来后也没有对我特别好，他说因我不好才会爱其他女人。我们的关系是没有内容的，像同屋伴侣多一点。

“两年前我开始和上司接触多了，他经常叫我外出happy hour。他有才华有样貌有口才，公司很多女生也盛赞他钻石王老五。之后不久他向我表白说已喜欢我很久，我们每天下班后也一起吃饭，他出差回来又想见我。他知道我已婚，他也有一位拍拖很久的女友。后来我们去了一次小旅行，但未下飞机他就说有朋友来找他要先离开，应是他女友去接他吧。从此回到公司对我很冷，下班后也没找我，我主动发短信，他也是一句起两句止，我当时不停地想是否小旅行时我做错什么，我每晚等他讯息也没有，我的心酸到不得了。

“过了三星期他又突然开始找我吃饭，但已不送我回家，我又控制不到自己跟他一起。我们的关系只有他做主动，他不叫我吃饭我不会烦他，亦不会主动找他。他跟女友关系不错，时常去旅行，我的心当然痛。之前我亦有认真幻想他会跟我一起，后来我们每次出来也只剩下性关系。我问他为什么要这样，他说爱我。每当我去旅行他亦会问我和谁去，又问我有没有挂住他，好像试探我是否跟我先生去，像情人一样。现在他对我好冷漠只跟我说公事，下班后也很早走。之前会跟我说一声或有一个goodbye kiss。我跟他一起这么久也不知他是什么人，不知他在想什么。我想问他又害怕，他有财有势又年轻，我只是一个中年女人，有时我心想他或许只觉得我就手才上我的。但他令我跟我先生关系更疏离，我的心全在他那处。我曾问他当我是什么，他说是秘密情人，我现在已不冀盼跟他有什么

结果，曾想过不如跟先生生小孩，过平凡的生活，但想到在上司面前大肚不知我会怎样。”

婚姻有问题不去处理，却搭上不负责任占便宜的上司，还幻想着对方会对她好，真的爱上她，这不是幼稚是什么？

与其埋怨丈夫对自己不好有外遇，不如也检讨一下自己为何也跟丈夫一样不清不白地搞上男女关系，对婚姻和爱不负责任。不想生孩子的话千万别勉强自己，因为需要向孩子负责任。和丈夫已失去相爱的意愿和共识，便应理性地处理变烂的关系，而不是费神为被玩弄的外遇关系而心酸。上司是摆明占便宜的花花公子，对他依恋放不下的话不过是中毒一样地伤害自己。尽快断了关系，斩断情欲还能保持一份工作，持续幻想不放手的话却只会陷入复杂的四角关系中，这不是一个自卑的中年女人应该投资的游戏。

问自己为何要委屈自己跟着两个不爱你的男人呢？买错感情的股票只会令感情破产，应该趁早止损离场。



素黑

香港及内地著名心性治疗师、作家，著有《爱在136.1》《一个人不要怕》《好好爱自己》等。

微博：<http://weibo.com/suheisuhai>

公众微信：素黑工作室

一笑
倾城
专栏



DO NOT OVERESTIMATE PARENTS

父母是高看不得的

真爱难寻，而除了爱之外，有时候我们要的东西很切实实际。爸妈不是圣人，会犯道德上的错；他们不够聪明，看到火坑会往里跳；他们会瞻前顾后，处处想求全却人人都伤害——是不是，就和你一样？

她大二，暑假回家从父亲手机里发现了蛛丝马迹。她前思后想，准备跟父亲摊牌，质问他为何这么做，逼他悔改。

我冷冷地说：“婚外情无非两种情况，一种是找乐子的，一种动真的。前者当然皆大欢喜，万一是后者呢？万一他说：因为我不爱你妈了。你怎么办？”她被这当头一棒打晕，呼啦啦哭起来：“他凭什么不爱我妈，我妈这么好，对他这么好……”我说：“无论你妈多好，都不是别人必须爱她的理由呀。”其实我想说：你觉得她好，只因为你是她的小孩，你们有二十年的朝夕相处、血脉相连，但别人，哪怕是配偶，都不一定这么觉得。

十二岁那年，她丧父，母亲含辛茹苦把她带大。她大学毕业后，母亲开始考虑“向前走”的问题，但来的人，她全不中意。过六十的——是让我妈给人当免费陪床保姆吗？自己也有小孩的——何必要伺候完亲生的伺候后养的；收入不高，职业不稳定——还需要另外找反对理由吗？妈，咱们不是垃圾回收站。

这一次的男人，妈妈很满意，她却一见那桃花眼就烦。妈妈和新欢闹别扭，她跳出来：恋爱就是为了让男人疼的，必须分！

我说：“你光看到妈妈不开心的时候，但一定也有开心的时候，才让她能坚持和这个人在一起。”她对我数了男人的一百多条缺点，我打断她：“可是妈妈也不是完美的呀。”她很有信心地说：“我准备把妈妈接到北京来，给她报各种班，只有提升自己，才能得到最好的男人爱。”我啼笑皆非地说：“鸡汤是给你们喝的，妈妈到了这个年纪，要吃清淡食物，虚不受补了。这话，她不会信了。”

中国的家庭结构，就像一个分子式模型，每个人都支撑着其他人，也被其他人支撑着；每个人都约束着其他人，也被其他人约束着。当孩子们还小，父母们对他们的一起一居、恋爱婚姻责无旁贷，各种耳提面命：爱情是两个人的事，婚姻是两个家庭的事；一定要门当户对呀……这些孩子们听烦的婆婆经，潜移默化久了，最终当孩子们成年后，也变成他们血液的一部分。他们也同样地要求父母希望父母：必须对婚姻忠贞，不管相不相爱；若要再婚，

至少不能给我们添麻烦；你不懂得如何挑男人/女人，我来。

就像父母们会否定儿女们有感情要求性需求一样，儿女们也毫不犹豫地否定掉父母。女儿爱上穷小子，可能因为他器大活好——但这话她永远不会对家长讲，他们会疯掉，会觉得自己的孩子堕落了；反之，如果母亲以这样的理由爱上某人，对孩子只怕更加是晴天霹雳。双方都忘了：大家都是成年人。成年人，知道自己做什么，会付出什么，会得到什么。

前段时间我陪我妈看《空巢姥爷》：一个老先生爱上保姆，并为保姆的女儿出钱出力的故事。看得我极之反感。但电视剧渐渐到了尾声，我也气平下来：是的，儿女觉得父亲应该找一个贤惠、会照顾自己的大妈，但父亲是男人，男人就想找身材好、颜值正的——这有错吗？真爱难寻，而除了爱之外，有时候我们要的东西很切实实际。爸妈不是圣人，会犯道德上的错；他们不够聪明，看到火坑会往里跳；他们会瞻前顾后、处处想求全却人人都伤害——是不是，就和你一样？

而无论如何，这是他们的人生，他们会选择合适的伴侣——无论是床伴还是灵魂伴侣。如果你不理解，也许只说明你高看了他们，或者，低看了人生。



叶倾城

作家，
著有《优雅地低于爱情》等散文集、
《原配》等长篇小说。

札札 弄机杼 专栏



MOTHER GAME DELICIOUS MEATBALLS

Mother Game:肉丸子真好吃

关于未来，她早有各种精情的规划：要辞去现在的工作，发展在香草研究方面的兴趣，因此要在气候宜人、芳茂宁静的田野里起一幢房子（正好他有地嘛），甚至连她希望去另一个半球（西半球或南半球）生孩子的梦想，都在凌晨的呓语中倾吐给了罗曙，后者一一应承。

曼曼明明说自己加了两天班很累，小荣还是强邀她出来吃饭，说有重要的事情商谈。曼曼懒得动，但她和小荣是日剧里说的那种“妈妈友”——两人的孩子上的是同一个国际育儿机构，她不能表现得这么不合作。

穿过大半个城市，曼曼在小荣家附近的餐馆和她会师，没想到她说的要事是——小渠（小荣的儿子）今天和邻居的孩子互掐然后各自放声痛哭，之后不到五分钟，居然用一只皮球主动与对方缓和了关系。她从这一事件中认知到：儿童人际交往具有“自适应”法则，或者称之为“自愈”法则。她腼腆地告诉曼曼，上述这两个法则是她的自创词汇。

小荣当年向公司申请“间隔年”，跑到德国去学习哲学。回来后适逢行业不景气，公司撤走，她赋闲在家，忽然发现被婆婆不辞辛劳呵育到3岁的儿子是她的新事业。她从小学习能力强，立即涉足心理学、儿童教育学等新领域。曾经受到全家诟病的德国游学之旅顿时有了意义，她在儿子这个唯一样本上取得了丰富的思想者的哲学成果。每有心得，她都像阿基米德跳出浴缸时一样兴奋，这回，是曼曼充当了这道思想闪电的首位见证人。

小荣搜遍全城，去寻找一所能贯彻德式教育理念的幼儿园。这样自我标榜的机构不在少数，但小荣要求陪同儿子试学一个月，以检验幼儿园的实际操作是否与理念相吻合，但没人能够接受这样一位“学监”。最后勉强上了这家育儿机构，认识了另一位母亲曼曼。

和小荣高屋建瓴的哲学思考不同，曼曼的Mother Game从生活入手。自女儿降生起，她就对女儿进食的每一滴水、每一粒米仔细考量，非有机之物绝不入口。非有机织物也绝不触碰女儿的肌肤。她敦促丈夫努力工作，以便尽早让女儿有机会离开这雾霾之国，呼吸到有机空气。

关注微博微信上的育儿达人越久，曼曼越对自己的父母怨念丛生。她怪他们过去给她吃了太多抗生素，怪他们很少带她出游增广见闻，怪他们没有激发她的学习兴趣以致于没有考上理想的大学以致于她如今泯然众人矣。

她不教每一个周末与假期虚度，为女儿策划各种主题游。她曾携女随小荣回扬州老家，这期的主题是“古城巡礼”。这一对母女如同最热心的导游和最天真的游客，根本不需要小荣这个土著发挥作用。曼曼用IPAD为女儿介绍正在经行的路段，路段所涉及的一切景点和背后的典故。女儿昏昏欲睡时，私家授课也没有停止，曼曼所有的言谈只有一个目的：让女儿获得一个知识含量极高的旅程。

曼曼常称女儿有公主病，但她又很高兴女儿能够染上此疾。一直在乡间务农的婆婆是女儿有机鸡蛋与蔬菜的主要供应者，加上深海鱼与虾类以及海淘的安全辅食，曼曼构建着女儿的健康食谱——“我女儿口味清淡，不吃红肉。”她的培养，使女儿拥有高洁的舌头，抵挡住了人类进化过程中对荤腥的天然嗜好。

现在办个育儿机构真不容易，要一直开着视频供家长监控，于是小荣就不必现场坐镇了。老师还精心拍摄孩子们快乐一天的照片向家长邀宠。今天，曼曼发现女儿捧着一大盆菠菜汤吃得真欢，肉丸子在汤中起伏。照片上，老师还用涂鸦体如实记录了小姑娘当时的欢叫：“妈妈，肉丸子怎么这么好吃呀！”



古十九

杂志主编、作家，出版的《不裁》一书被评为“世界最美的书”之一。



ORIGINAL TASTE IS SERVED

原味登场

贵人同行，一路探索当今纪录片在移动手机平台上播放和观影的各种可能性，配合不同形式的宣传推广，以至连接食材同步销售的机制……这一下子就像携手闯入大众食堂了。

作为old school大叔，还是相信“在家靠父母，出外靠朋友”这句老话。尤其一路外出觅食，都十分幸运地认识到热心的当地老饕朋友沿途指点，省却许多错摸失误，直奔原味源头——无论是千锤百炼的精致讲究的宴席，破落门面隐藏的民间美味，还有更贴心更实在的登堂入室的家里日常饭菜，以至食材作物原产地现场采摘的收割的制作的百分百原生态原来味道，都在这路上逐一品尝体验，急不及待的交流分享——独乐乐不如众乐乐，深知独食易肥。

就像今回拍摄北京郊区原生态食材微纪录片《原味》，有幸合作的导演任长箴不仅是行内资深知名的大姐大，在执行筹划和拍摄《舌尖上的中国》第一季之后被赞赏不绝声名大噪，而她更笑言自己另一个身份就是一个农民，在北京通县的一个蔬菜大棚里亲手栽种采摘四季蔬菜，我有幸亲口吃过的小黄瓜、西红柿、玉米和秋葵都甜美无比，更期待入冬时节去吃大白菜——一个为纪录片观众呈献真味原味的专业导演，衷心喜欢并研究实践这原味养成的来龙去脉，更在摄制其他食材原生态的过程中一路开阔探索累积。我有缘有幸遇上这位厉害的合作伙伴，简直就是出门遇贵人了。

贵人同行，一路探索当今纪录片在移动手机平台上播放和观影的各种可能性，配合不同形式的宣传推广，以至连接食材同步销售的机制……这一下子就像携手闯入大众食堂了。

已过午夜，在北京近郊一种植蔬菜的大棚改建的平房里，《原味》微纪录片拍摄制作组在临时搭建的厨房工作台边继续努力，在拍摄我用有机农场蔬菜制作的红葱头咸肉菜饭。

这道百吃不厌的菜饭，也算是我家其中一道家传食谱吧。当年外公外婆加上管家瑞婆把传统上海菜饭改良，加入了闽菜里必不可少的葱酥和葱油作“拌”，叫我们兄弟妹三人从懂事开始在厨房里在餐桌上兴奋若狂地捧着饭碗吃完了添，添了再吃一碗一碗不停。这个甜，这个香，这个家乡原味，超越时空，一路感染到当下三更半夜终于杀青最后一个镜头的工作小

伙们，这边叫cut叫收工，那边那锅菜饭也在一分钟内被大伙马上扫清光。

半夜室外蚊虫飞舞，我还得利用这乡郊背景补几段插在纪录片内的画外独白。当被问到这半夜时分还在拍摄现场有何感受——一下子就触到我的“软点”了。这基本上在去年秋天入冬前拍竣的关于北京近郊食材原生态的纪录短片，在经验丰富主见十足的导演的导引下作为主持第一身体验，我这个对农耕农活和田野生态可算是一无所知的家伙，还算称职地把好奇心发挥得淋漓尽致。连同制作团队众多优秀的80后90后的同心协力下，完成了这一辑从内容到呈现都有原汁原味的共同作品，马上要排期在优酷土豆频道上重点推广播放了。回归食材原产地，尝得真心原味，这不就是这一辈子努力的探寻追求吗？



欧阳应霁

身兼漫画家和文学创作者，近年活跃于两岸三地艺文圈，香港理工大学设计荣誉学士及哲学硕士。



CONTROL THE RETRACEMENT OF EQUITY

控制净值回撤

随着投资意识的增强，投资者对基金品种的选择水平不断提高，越来越多人在挑选基金的时候，开始知道有“历史净值最大回撤”这么一个指标。实际上，控制净值回撤，不仅对挑选基金而言重要，对于自己直接投资的股民而言，同样关键。

“控制净值回撤”一般指公募或者私募基金，在资产管理过程中保持基金净值的稳步增长，避免大起大落。这本身是一个相对专业的术语，也是衡量一只基金是否优秀的重要指标。不懂行的投资者买基金，一般只会看一段时间的绝对收益率，比如最近3个月收益率、近半年收益率、最近一年收益率等排名，哪个收益率高选哪个，很少考虑基金净值的最大回撤幅度。

这显然有很大的误区，尤其50%不利于获得中长线的可观收益。举个例子，比如1000万资产，第一年收益率100%，第二年收益率负50%，则第一年1000万变2000万，第二年2000万变1000万，等于持有两年原地踏步收益率为0，还不如存定期。但同是1000万资产，第一年收益率30%，第二年收益率30%，则第一年1000万变1300万，第二年1300万变1690万，等于两年收益接近70%，非常可观。试想如果只看第一年收益率高低，忽略了净值回撤大小，买基金的长期投资收益可能非常糟糕。

所幸随着投资意识的增强，投资者对基金品种的选择水平不断提高，越来越多人在挑选基金的时候，开始知道有“历史净值最大回撤”这么一个指标。

实际上，控制净值回撤，不仅对挑选基金而言重要，对于自己直接投资的股民而言，同样关键。A股自2000点飙升至5000点高位后，出现一波罕见的阶段性暴跌，力度之大出乎各方预期。不少股民慨叹几天就将前几个月的盈利全部回吐，一个多星期就将过去一年的利润抹掉。出现这种情况，就是典型的净值回撤幅度过大。可能还有旁观者想不通为何利润消失如此之快，这里再举一个例子就比较清楚了。假如投资者本金50万，3个月时间翻倍变成100万，那是相当高的利润了，可是别高兴太早，100万遭遇3天跌停，就亏掉大约30万了，意味3天时间将3个月的利润抹掉60%。更有甚者，假如在100万时头脑发热，采取时下流行的融资炒股，按1比1放大，100万变200万地炒，遭遇3天跌停，大约亏掉60万，剩140万左右，还

掉负债100万后，剩下40万，也就是3天时间，就可以将三个月翻倍的50万利润抹去，还要倒亏大约10万！

通过上面这个例子，应该很清楚个人炒股，避免大幅回撤同样重要。否则一个阶段的收益率再高也是白搭，总有那么一次市场的剧烈波动，可以使人一下子被打回唐朝。尤其股市本身就是一个高收益同时高风险的投资项目。投资者必须理性地看到，股市自身不产生经营性利润，故每一轮级别较大的行情，无论是否牛市，最后还是要人买单的。尤其当行情已演化为全民参与的态势，这种牛市格局对中小投资者的伤害有时比熊市更深。原因很简单，熊市中跌跌不休，一般股民可能就拿十万八万来玩玩，亏光了也有限度（也很难完全亏光），不会落得个没饭吃没房住的结局。但牛市不同，越赚钱越加码投入，透支炒股、卖房炒股并不罕见，一旦亏损将严重影响正常生活。做股票，没到最后，手中的利润都是虚的，投资者一定要把握好分寸。



梁煜华

持牌证券分析师，现任中国银河证券珠海营业部理财总监，《珠海特区报》证券版特约评论员。



WHOSE HORMONES IS FLYING?

谁的荷尔蒙在飞

青春期教育课需要教孩子们通过自己动脑子思考并且说出男女的区别以及孩子与成人的区别，让孩子们意识到这些区别的发生与变化过程，意识到发育这件事与自己的密切关系，学习到要尊重别人以及自己的身体，同时减轻青春期的孩子对身体发育产生的困惑以及害羞心理。

那几日，孩子回家后表情怪怪的，又兴奋又有点小愤怒，问她，连声音都压低了说：班里有人看黄色书刊，黄色哦。说完表情继续有几分兴奋。

稍晚，家长的微信群里有人先是谨慎地问：谁知道班里发生什么情况了，然后有家长又谨慎地回答：好像是一本书……谜底揭开后家长们坐不住了，隔着手机屏幕都能感觉到他们的焦虑，这还了得，要是个坏孩子影响了自己的孩子，要是一本黄书影响了自己孩子一生……

第二天，接了一个朋友的电话，她是隔壁班另外一个孩子的妈妈，她问的也是一件事，她孩子的班级也有人带黄书到学校了。她的电话是求助的，他们班主任希望找一位校外人士能对班级同学进行性教育的，她推荐了我。

前前后后与他们班、我们班老师沟通了几次，两位老师与校方沟通了几次，失败了。失败在我的身份上，我不是妇幼医院的医生，我不是国家计划生育相关部门的工作人员，我不是……我只是一个出版了几本中国著名性学专家关于性内容书籍的编辑，我只是一个在性教育方面有些心得的家长，我的专业身份不够。学校那里失败后，他们说，我们找个地方自己讲吧。于是，就有了一个18个孩子、30个家长的一个座谈。

“大家下午好，我是一个看黄书长大的孩子，所以我的语文成绩特别好，我看的黄书有《红楼梦》《查泰莱夫人的情人》《十万个为什么》，这些书在我当时的老师和妈妈眼里就是黄书，我偷偷地看这些书，到了大学一年级中文系老师在要求我们必须看的书里就有《红楼梦》。我想知道你们认为的黄书是什么……”

性在我们家是不忌讳的一个词汇，三岁前女儿一直与爸爸一起洗澡，与其说是洗澡，不如说是父女间的一个游戏玩耍时间。三岁后，让孩子自己洗澡，我们负责站在边上看护，洗澡间里外的话题遍布很多领域，包括去幼儿园看到其他男生也有小JJ等。女儿一直知道乳房是小朋友的饭碗，子宫是小朋友最初的家，爸爸妈妈相爱才会有小朋友，自己很多地方只有亲人可以摸。

大概就是三岁多的时候，小姨来我们家，抱起孩子的时候摸了她的胸附近，她大叫：妈妈，小姨摸我。小

姨十分奇怪：我是女的！“女的也不行，除了爸爸妈妈别人不可以摸这些地方。”说着她还跑去拿来当时给她做示范的娃娃，我赶紧给她的豁免名单里加了姥姥和小姨。一晃，她都14岁了，我们俩分享过我从小孩到女人的所有经历，一个学霸姐姐还推荐她看波伏娃的《第二性》，她好像有一搭没一搭地也看完了。

看过国外的一些性教育视频，深有感触，青春期教育课需要教孩子们通过自己动脑子思考并且说出男女的区别以及孩子与成人的区别，让孩子们意识到这些区别的发生与变化过程，意识到发育这件事与自己的密切关系，学习到要尊重别人以及自己的身体，同时减轻青春期的孩子对身体发育产生的困惑以及害羞心理。

从少年到成人，这个变化好像就是地底有雷声传来，或者雪花在绽放，自己也许根本不知道缘由，其实，是人生的齿轮开始转动了。

那一堂课，本来说好一个半小时，最后讲了三个小时，孩子们在逐渐放开心扉，抢着回答问题，家长们放松警惕不怕我那些大尺度的话题和解释，而我在那些放松的笑脸里得到了最大的欣喜。世界那么大那么美，每个孩子都是另一种抵达，安放青春，安放青春期，安放对未来的笃定，与他们有了这样的接触，纵使未必亲至，世界依然气象万千。



安不靓

天蝎座，满族，编辑，
妈，身上有肉。



THE REASON WHY BECOME A DEVIL

为啥要成为一个妖孽

一个妖孽的修炼史就是一个容貌过人的女屌丝辛苦工作打怪修炼提防各种怪蜀黍努力赚钱买房买车买花戴的艰辛奋斗历程。如此性价比不高的生存模式，为啥还要苦苦修炼？世间众人，往往只见贼偷吃，不见贼挨打。

S小姐最近正在修炼，教程是一本书《如何成为一个妖孽》。作者名叫胡紫薇。

没错，就是那个改了名字改了作风改了做派，一身凛然正气大闹2007年京奥发布会现场的张斌的老婆。一个举国皆知的骂街泼妇居然摇身一变成了一名文艺公知，这世界还真是令人费解。

书的名字倒是起得挺抓人——如何成为一个妖孽？要知道妖精有三好：颜娇、体柔、易仆倒。而且食甘风玉露，不用做饭洗衣服且不会老——柴米油盐浸泡下的女子，多半都拥有烟视媚行的理想。

不过，S小姐也拥有这个理想着实让本宫意外。她呢，是个粗服布衣素面朝天天专程赶赴菜市场也会被人误以为是天寒躲雨恰巧路过的那一个……虽然她做得一手好菜，但S小姐总是与她所存在的空间有浓郁的违和感。简言之，她是个不怎么接地气的人。

但是，她足够漂亮，已经拥有成为妖孽的必要条件。这个看脸的邪恶世界，总有一些明明凭借颜值就可以天下太平的女子行走在博闻广记的路上。就好像，胡紫薇这个满脸计较当众撕逼的女子写的都是云淡风轻的文艺评论和宜室宜家的婆媳关系。

然，妖孽是那么好成为的么？

就说妖孽当中最具有民间基础的狐狸精，用《说文解字》里的话来解释就是：“狐，其色中和，小前大后，死则首丘，谓之三德。”也就是说，成为一个妖孽，基本条件有三：颜值正，前凸后翘，有修炼的洞府并且宅；《战国策》当中也说过这么一段：虎求百兽而食之，得狐。狐曰：“子无敢食我也！天帝使我长百兽，今子食我，是逆天帝之命也！”看，狐狸本身会被老虎当做食物，而且其本职工作居然是掌管百兽；唐代的风流才子元稹在《莺莺传》里写道：“予之德不足以胜妖孽，是用忍情。”翻译成现代文就是，当哥哥我的德行不足以碾压一只妖孽时，才会忍；到了清代蒲松龄大叔收集民间各种狐仙妖怪的故事，里头的女妖精大致分三类：致力寻找痴情郎君嫁人型，吸取精元延寿型，修炼成仙洒向人间都是爱型。

自寻洞府，要神乎其技方可夜行百里，要甘于孤单寂寞山中修炼岁岁年年，还要随时提防被人类扒皮。是真的扒了皮哦，《礼记·玉藻》记载：“君衣狐白裘，君子之右虎裘，厥左狼裘”——说白了，一个妖孽的修炼史就是一个容貌过人的女屌丝辛苦工作打怪修炼提防各种怪蜀黍努力赚钱买房买车买花戴的艰辛奋斗历程。

如此性价比不高的生存模式，为啥还要苦苦修炼？

世间众人，往往只见贼偷吃，不见贼挨打。人家妖孽随意放电，烟视媚行本身是保命的副产品。所谓爱之者欲其永生，恨之者欲其万死，不过是人间凡俗离合的放大效应。

综上所述，妖孽和普通女屌之间，只有“容貌过人”四个字的距离。容貌这事儿，归于投胎，是另一个技术工种不在今天的讨论范畴。

况且漂亮不是幸福的必备基础，从来就不是。

所以啊，奉劝各位致力于成为妖孽的良家妇女，珍惜手边安稳的人间烟火，那已然是众妖孽终其一生修炼的标的。



马格

北方大姐，广播人，业余爱好看星星，研究星座。
面对生活的无奈，我喜欢躲在文字里，
面对世界的未知，我永远充满好奇。
我的梦想就是随遇而安地快乐生活。

最奢侈的幸福

Text_微糖小囍

在这趟旅程的伊始，你可能已经预料到了，亲人相见的欢乐和亲切是有的，然而无忧无虑的童年快乐，我没能再找到。

夏天，淅淅沥沥的雨，没个停歇。上海，没完没了的工作，压力满满。我花了三年时间，找到了最喜欢的职业方向，用了两年历程，遇到一个理念与我契合的公司，按理说，应该一切不能更美妙……然而，这种甜蜜却只维持了一年多的时间。

也许我们都会遇到这样的瓶颈期，职责范围提升，发现自己面临了更大的挑战；事务项目变多，被一件又一件日程催赶拖拽着走，而不是气定神闲、一切尽在掌握；又或者，环境氛围变换，不管是不习惯、不喜欢还是未知、恐惧，反正有种发自内心的抵抗和失望。

以前我可能会不知不觉，任由自己被这种挫折和沮丧压垮，而这一次，我选择逃离。正逢外公九十大寿，难得整个家族都会回乡欢聚的好时机。我安置好工作，抛下一切烦恼和不情愿，奔上高速行驶的列车，想寻回童年里那种无忧无虑的快乐。

我的家乡在湖南，山清水秀人杰地灵的好地方。然而交通实在是不发达，限制了各方面的发展速度，以至于父母那一代，很多已经早早离乡，开拓更大的世界。这二十年来我们也回去得很少，大概因为在目前中国人的思维惯性里，家庭、和亲人相聚的时光，还是比不上学业、事业来得重要罢。当然，我不这么想。

曾经，我是那样一个留着爆炸头的假小子，晒得黝黑发亮，却笑得无比开怀，在哥哥姐姐弟弟妹妹的包围下，游山玩水，不亦乐乎。如今回来，却已经是那样一个浮躁疲惫、满腹心事，闷闷不乐的典型大人。

从城市到城市，感触最明显的，是不一样的生活速度。在我工作的地方，似乎一切都更新换代



很快，不管是新鲜事物、层出不穷的项目、创意，还是买买买，买个不停的生活用品，旧的还没被完全消化吸收，新的浪潮就已经一拨接一拨汹涌袭来。而在我父母生活的沿海城市，生活无疑是悠闲舒适的，我去年买给妈妈的护肤品和香水，她还没有用完；至于外公外婆爷爷奶奶所生活的家乡，时光简直可以用缓慢来形容，几十年前修好的房子，十几年前购置的物件，还好好地使用着，只增添了一些时光的暗黑痕迹。这种节奏的渐次递减，竟制造出了一种层次感，让人感觉像是活在不同的时空。

在这趟旅程的伊始，你可能已经预料到了，亲人相见的欢乐和亲切是有的，然而无忧无虑的童年快乐，我没能再找到。有时候我不得不怀疑这是一个唯心的世界，因为虽然一切事情都以正常的方式在运转，我们看到什么、听到什么，进而考虑什么、想到什么，却决定了人与人之间、时空与时空之间，整个感受的截然不同。

外婆说，走吧，你想吃什么零食，外婆带你去买。这个喜不喜欢？那个喜不喜欢？在外婆看来，你现在的日子真是最好过的了，自己收入不错，爸爸妈妈也不

需要你负担，这样的日子最好过了。找个朋友（男盆友）吧，有朋友会开心很多。

我当然很想跟外婆说，不同需求被满足的时候我们会不同的新烦恼，可是看着我从小最爱的外婆，还是那样开心慈祥，我知道她是真心这样想的，并不是在故意安慰。我甚至忽然很感激外婆提醒了我关于一些最简单的快乐，吃一种好吃的零食，而不是想着健康、减肥，限制自己只能吃水果、喝矿泉水。如果我真的能让自己高兴一点，像小时候一样吃点小零食又能坏到哪儿去呢？

高高的房梁上，棕黑色的吊扇呼呼地在转，外公搬了一把椅子，看着街道，坐了一个下午。外婆和街坊邻居闲话家常。我坐在后面，看着时光就这样流逝。忽然明白了这于我而言，是怎样的一种宁静和奢侈。老人拥有时间，孩童拥有欢喜。而这恰恰是我遗忘了太久的幸福。

看倒影在对门房屋和街道之间的日光从温暖到渐暗，我忽然明白不要再考虑什么马斯洛的需求层次原理，回到最初吧，边民方知有生之乐。

我与海岸的情缘

Text_陈琪

格力海岸，一生之海，半生之洋！我要好好爱你！享受你！证明：你，值得拥有！

我叫Angel，他叫Coast。我在，已不能再恋爱的美丽年华里，与风度翩翩的海岸偶然相遇。本没有什么期待，只是像追星一般看看，但，奇迹发生了！因为国家政策的放开，我居然可以与他谈一场轰轰烈烈的恋爱！可以拿有限的风韵去拥有他！

开车在情侣路上，从聚龙溪门口，就可以看见他的身影了，我顿时面红耳赤，心花怒放！他犹如一位文质彬彬的白马王子，在不远处的海岸线上闲庭信步，慢慢等我靠近；而我，见到心仪的恋人，一路开车狂奔：海岸，那是我的海岸！看到了吗？好一个高大挺拔的花美男！好壮观！好帅气！好伟岸啊！他伫立在聚龙湾（唐家湾的美名）美丽的半岛上，坐正北朝正南，面朝大海，接受日月星辰天地之光，让旁边的兄弟黯然失色。他拥有得天独厚的私家花园，海边绿道，所谓风景这边独好！他拥抱海洋，又像海洋般拥有宽容的胸怀，是个了不起的男人！



休闲益读书

Text_陈麓伊

开卷有益，书伴人生路。读书应是我们生命画廊里不可缺的风景，它装饰我们每一个休闲的日子。

休闲时光，宁静又轻松的，便是读书。休闲的日子里，有了书，便有了读不尽的阳光和月色。一张桌、一把椅、一盏灯、一杯茶、一本书，便足以氤氲成满室温馨。“闲心品茗读雅书，方为至上境界”，当你进入读书境界，用心品读，让心静静地在书中沐浴、熏染，陶醉在书的天地里，不知不觉，舒缓自如的阅读与醇酹的清茗一起注入心田，书的融融馨香便会驱散身心的疲惫与烦恼，尘世的喧嚣从你眼前悄然遁去，在日常生活中奔波忙碌的身心渐渐安宁透脱起来，进入一种诗化的情境，获得一种精神淋浴后的清爽、舒展与畅快。

休闲时光，有书为伴，就有了“躲进小楼成一统”的惬意，书房便成了心灵的驿站，孤独也是一种享受。于是清静独处之时抖落俗尘，那是赖以走向深刻而丰富的内心通道，使人在寂静的自视中去滋养心灵，怡情悦性。读书，是一种美好的意境，更是一种宝贵的契机、人生的旅游和社会的认知。通过阅读，我们能遐想冥思，心驰神游，悄然进入不同时空、不同国界的诸多他人的世界。杨绛女士把读书称之为隐身“串门儿”参见名人、学者、大人先生，不必事先打招呼，翻开书页便能闯进大门，登堂入室，走入真境，遇见真人，亲切逼近地观赏一番。在这种交流中，一本本看似无生命的书籍，因读书人心灵的激发，有了声色，有了律动，有了韵味，焕发出鲜活夺目的生命光彩。

休闲时光读书，能读出万般思绪、千种情结。融融平和的日子，有了书籍，苦也悠悠，乐也陶陶。读书是苦中有乐，苦中得乐，乐从苦来。读书之乐是属于读

书人的，乐，永远是读书的主旋律。读书之乐，不是匆忙中可以感觉的，亦不是心气浮躁的人可以感觉的，而是需要忘却俗务、搁置烦杂、远离浮躁，全身心地投入与放松，在字里行间寻找恬淡宁静的心情，寻找自身的真正存在，方能渐入书中妙境，在书籍的海洋中得到一种特殊的精神愉悦。这份心境，自有一般人想象不到的陶醉与欢欣。读书的时辰会在不知不觉中悄悄远去，一番恬淡的韵致从心里流泻出来，渗透出来，释卷、释怀、释心后，韵味悠长，沁人心脾，令人泰然怡悦，心满意足。

休闲时光，以书为友，便能与智者相通相知，与善相融相伴。读书于我们的不仅是知识的广博，而且还在于精神的感化，性情的陶冶，灵魂的升华。人以学而立，清代文人萧抡有言：“人心如良苗，保养乃滋长，苗以水灌溉，心以理文养。一日不读书，胸臆无佳想；一月不读书，耳目失清爽”。清代著名戏曲家李渔也说：“生无他癖，性好读书，忧藉以消，怒藉以释，牢骚不平之气藉以铲除。”坚持读书，善自珍摄，深得书中三昧：增知、获趣、致雅，我们的内心就会变得丰赡与适意、宁静与淡泊，心空一片晴朗亮丽。含英咀华地读书、品书，精鹜八极，心游万仞，让灵魂皈依真、善、美，我们的生活就能得浸润、得天趣、得境界、得平常心。由雅其情趣、志行、观念、追求进而雅其生涯，应是读书人的终极旨趣。

书读多了，你往往会乐此不疲地买书、藏书、读书。休闲之日、闲暇之时，也会变得充实而舒畅。开卷有益，书伴人生路。读书应是我们生命画廊里不可缺的风景，它装饰我们每一个休闲的日子。

BOOK

阅读

未完成的寓言

Text_BECOME



罗伯特·穆齐尔是一位主要创作于第一次世界大战前后的奥地利作家，与卡夫卡、普鲁斯特、乔伊斯齐名。1999年，他未完成的鸿篇巨著《没有个性的人》经票选名列二十世纪最重要的德语长篇小说首位。小说第一卷出版后，著名文学评论家比尔即赞赏道：“书中写了什么？今日的整个世界。”看似玄虚，实则一语道破了小说的天机。

这部蕴含厚重基本主题的“精神长篇小说”，以1914年前的奥地利首都维也纳为背景。人们成立了一个委员会，筹备1918年庆祝奥皇弗兰茨·约瑟夫在位70周年的活动，而同一年，德国将庆祝德皇威廉二世在位30周年；所以，人们称奥地利的这个行动为“平行行动”。



《没有个性的人》

作者：罗伯特·穆齐尔
出版社：上海译文出版社
出版时间：2015年5月

《没有个性的人》是奥地利伟大作家罗伯特·穆齐尔未完成的遗作，一部“精神长篇小说”，在二十世纪现代派文学中具有重要地位。1999年，应德国贝塔斯曼文学家出版社和慕尼黑文学之家的要求，由作家、评论家和德语语言文学专家各三十三名组成的评委会评出了一份二十世纪最重要的德语长篇小说名单，《没有个性的人》位居榜首。



《我们这个时代的怕和爱》

作者：陈丹青、野夫 等
出版社：中国文联出版社
出版时间：2015年5月

时代高歌猛进，却不全然美好。面对这个浮躁而迷茫的世界，我们质疑，我们妥协，但总有那么一群人挣扎出来，他们用自己的方式“克服”时代，又回应时代。他们的人生选择如此不同，但又彼此互为参照。与他们对话的记者、编辑，也都是80后和90后，在彼此“陌生化”的碰撞中，或许可以一窥时代的真实样貌。

BOOK

阅读

故事的中心人物，32岁的平行行动委员会秘书乌尔里希，认识到对他而言，可能性比中庸的、死板的现实性更重要。由于他在一个极其技术化的时代再也找不到“整体的秩序”，他便决定“休一年生活假”，以便弄明白这个已经分解为各个部分的现实的“因由和秘密运行体制”。他觉得自己是个没有个性的人，因为他不再把人，而是把物质看作现代现实的中心。他发现自己被迫面对时代的种种问题，面对理性和心灵、科学信仰和文化悲观主义之间的种种矛盾。跟古典主义教育小说里的主人公相反，乌尔里希成为一个集中反映了这一时代哲学思想史思辨的人物。在他的思考中常会闪现尼采、马赫等哲学家的观点。

“一个国家的一个居民至少有九种性格……他集这些性格于一身，但它们溶解他，他实际上无非就是一块小小的、受到这么多涓涓细流冲蚀的洼地，它们渗进这块洼地，又从那儿溢出……所以，地球上的每一个居民都有一个第十性格，这个性格不是别的，正是消极幻想未曾充满的空间；这个性格允许人做一切事，唯独不允许下面这一件：认真看待他的至少九个别的性格所做的事和它们所作的处置；换句话说，恰恰不允许做这件事将他充满的事。”这位现代文学拓荒者，洞察并剖析了后工业文明时代的精神困境，一个“个性消失、经历空白、物质反射”的世界随之展露无遗。



《听客溪的朝圣》

作者：安妮·迪拉德
出版社：广西师范大学出版社
出版时间：2015年6月

记录了迪拉德山中一年的生活，每一页都是一个美丽的谜：鸟、植株、星星，笔笔皆随意，却处处充满精细的美。评论家认为这部普利策文学奖获奖作品更胜于梭罗的《瓦尔登湖》，也有人称它足以媲美《昆虫记》。而对迪拉德来说，这是她以二十六岁的年轻而奔放的心灵，自由且大胆地与世界上最伟大的生与死的主题的交锋。



《摆渡人》

作者：克莱儿·麦克福尔
出版社：百花洲文艺出版社
出版时间：2015年6月

克莱儿·麦克福尔是英国文坛备受瞩目的作家，她的作品往往在出其不意的情节架构中饱含感人至深的真情，贯穿着人生思索和人性独白。《摆渡人》是她最著名的作品，一举获得了五项世界文学大奖，版权销售33个国家，是令千万读者灵魂震颤的心灵治愈小说。故事发生在神话背景下，以穿越荒原为主线，展现了人物灵魂成长的踪迹。

MOVIE

电影

你在深秋，给我春光

Text_BECOME

香港学院派导演的代表人物张婉婷，作品多以感情为主题，在刻画人物内心上有着中国传统作品的笔触，喜欢用细节刻画爱情的迷离。她的作品向来有强烈的时代背景，而新与旧、贫与富、传统与潮流、东方与西方文化等，都是她电影中不会缺乏的元素。在轰轰烈烈的“新浪潮”中，她的电影以女性特有的敏感，以及如油画般色彩的镜头，描写着爱情的种种无奈。其执导的《非法移民》《秋天的童话》《八两金》《玻璃之城》《龙的深处：失落的拼图》等多部影片，为她赢得了行业和大众的盛赞。

继《岁月神偷》之后，张婉婷与其金牌搭档罗启锐瞄准爱情题材，十年前便创作剧本，历经三年时间筹备，由美术大师叶锦添设计场景及造型，精心雕琢三十多个场景，用十倍于《岁月神偷》的宏大投资和精

良制作，打造了旷世恋传奇——《三城记》。电影取材自真实的故事，由张婉婷和罗启锐两位共同创作剧本，讲述了在上世纪三四十年代战火纷飞的背景之下，几位主人公辗转于安徽、上海和香港三个城市之间，用生命追逐爱情，上演一段浪漫的乱世爱情故事，成为一段传奇。监制兼编剧罗启锐称自己亦投入到故事当中，他直言主人公在乱世当中迎难而上的奋斗和等待，是非常难得的。

除了幕后的金牌导演和宏大投资，强大的演员阵容也为《三城记》增色不少。影片中，影帝刘青云和影后汤唯首度携手，汤唯饰演的月荣是一个有传奇色彩的女子，刘青云饰演的道龙是一个身份复杂的警察，两人将倾情演绎男女主人公之间富有传奇色彩的爱情故事。同时，由黄觉饰演的裁缝周师傅还上演了一段痴



情单恋，为月荣痴痴守候。此外，由金马奖影后秦海璐和井柏然饰演的另一对恋人，则演绎了一场反差极大的姐弟恋。备受观众期待。影片坐拥两大影后和三大男神，说到演员阵容的选择，导演张婉婷表示当时没考虑颜值，“其实我觉得他们蛮配的，他们都是演技派，演出来非常真实，我自己看到现场都觉得火花，被感动到他们哭我在旁边一起哭。我觉得自己太幸福了。”

正如《三城记》的宣传语“你在深秋，给我春光”，也正如华谊总裁王中磊所言，“深秋有这样一个温暖的电影，让你怀念，虽然会掉眼泪，但看完出去的时候会觉得生活非常美好。”希望我们都能在这个秋季感受到爱情的春光。



《三城记》

上映时间：2015年8月28日
导演：张婉婷
演员：刘青云 汤唯 井柏然 秦海璐



《华丽上班族》

上映时间：2015年9月18日
导演：杜琪峰
演员：周润发 张艾嘉 陈奕迅 汤唯 王紫逸



《解救吾先生》

上映时间：2015年9月30日
导演：丁晟
演员：刘德华 刘烨 王千源 吴若甫



《玩命速递4》

上映时间：2015年8月
导演：卡米勒·德拉马雷
演员：艾德·斯克林 Loan Chabanol

故事是发生在三四十年代战火浮生岁月的一段至死不渝的爱恋，取材自成龙父母的真实经历，导演张婉婷称，影片讲的是小人物的爱情故事，“那是一个动荡时代，能活下来的人都是很强的。我不敢说它是《乱世佳人》，因为它是太好的电影，但是我希望它能往这个方向走。”

清晨的香港，空气中都弥漫着紧张忙碌的气息。就在这样的清晨，李想，一个刚步入社会的年轻人，略显青涩地加入到步履匆忙的上班族的行列。李想怀揣着满腔抱负，踏入最知名集团众信贸易，希冀能一展拳脚，开拓出自己的一片天地。殊不知，一场关乎利益的博弈正在等待着他。

丁晟曾执导《硬汉》系列、《大兵小将》等，凭借硬派美学风格，不仅奠定了在华语警匪类型片的领衔地位，也不断丰富其电影的形态和内涵。本片纪实性地展现主人公针锋相对的生死冒险，犯罪者的凶残狂妄、受害者的冷静求存、刑警团队的英勇无畏，都将在警匪对决中精彩呈现。

在《权利的游戏》中惊艳亮相的艾德·斯克林将在片中饰演弗兰克·马丁，且依旧“麻烦缠身”，此次的漩涡中心是四位美女和俄罗斯黑帮间的生死迷局。凭借高超车技和劲爆身手，弗兰克在枪林弹雨和围追堵截中杀出重围，与特工老爸一起演绎“上阵父子兵，同抱美人归”的桥段。

MUSIC

音乐

动与静的美妙和声

Text_BECOME



六年前，Florence +The Machine推出首张专辑《Lungs》旋即登上英国专辑榜冠军宝座，独特的音乐风格及嗓音让她获得了全英音乐奖、MTV音乐奖、BBC年度新声、Q杂志等媒体乐评的肯定。2011年的续航之作——《Ceremonials》，除了拿下首张美国冠军专辑，更荣获葛莱美奖最佳流行专辑提名，使乐团正式成为乐坛不可忽视的一股全新势力。

Florence +The Machine的音乐调色盘上有巴洛克流行乐、艺术摇滚、独立摇滚、独立流行

MUSIC

音乐

乐与灵魂乐，Florence兼具情境塑造与情绪表达的歌声，将摇滚乐的戏剧张力发挥到了全新境界。此次，乐团时隔四年推出全新大碟《How Big, How Blue, How Beautiful》，作为灵魂支柱的主唱Florence Welch表示：“一直以来，我写歌总是围绕在幻想与隐喻事物中，而这次写的歌比较接近我的真实世界。”其实Florence会有这样的改变是因为好友、流行天后泰勒丝特别建议她在这张专辑中唱出自己现实生活中的真实感受。

以吉他为主导、富有流行蓝调风格的单曲“What Kind of Man”成功开启了专辑序幕，勇夺全美成人另类歌曲榜冠军；最新主打单曲“Ship To Wreck”是一首充满力量、愤怒的歌曲，讲述了一个醉酒的夜晚慢慢失控、最后以泰坦尼克号式灾难收场 的故事，贯穿全曲的吉他声赋予这首歌曲不同以往的风格。静谧的《Long & Lost》是Florence此次最精

致的作品，如同舞台上的长袍一般飘逸，她还为伴唱歌手编织了花哨而又细小的低吟浅唱。同样宁静的还有《St Jude》，通过键盘轻柔的低音，她向“the patron saint of the lost causes”献上一曲醇厚的颂歌。钢琴伴奏融入些许迪斯科元素的“Delilah”也惊艳十足；饶富乐团经典风格的专辑同名单曲“How Big, How Blue, How Beautiful”，洋溢着高贵创作和诗意技巧，造就了拘谨却又欣喜的复出。

“这张专辑可能比较像是一个试着了解自己的过程”，Florence这次选择回归真实人生，试着分享如何学习去生活、去爱的心情，歌曲与歌声依然保有大气势与大格局，而这些都是歌曲本身的温暖与热情的根基下逐步建构，专辑在传统与电子乐器的铺排下营造出亲临演唱会现场的感染力，散发着无与伦比的神奇与魔幻力量。



How Big, How Blue, How Beautiful

发行时间：2015年6月 / 歌手：Florence + The Machine

乐队的灵魂主唱Florence Welch表示“一直以来，我写歌总是围绕在幻想与隐喻事物中，而这次写的歌比较接近我的真实世界”。豪华加值盘还独家收录“Hiding”、“Make Up Your Mind”两首新曲及三首Demo原创版。全新专辑发行前预购就已进驻iTunes英国专辑榜亚军、更强势攻占iTunes美国专辑榜TOP5。



In Colour

发行时间：2015年6月 / 歌手：Jamie xx

英伦第一天团The xx乐队成员兼制作人Jamie xx推出的首张个人专辑即展现了他渊博的舞曲知识与无懈可击的品味。他的音乐兼具后摇滚的空间感、吹泡乐的氛围感及英式音乐流畅的小调。结构极简，但每个音色都恰到好处，运用音色本身的延伸和泛音效果，不断跌宕出空间层次感。Jamie xx正以一种典型且有品味的方式更新音乐。



TIMEQUAKE

发行时间：2015年6月 / 歌手：杨乃文

对音乐作品求精不求量的杨乃文，最近才发行个人第一张演唱会现场专辑。TIMEQUAKE演唱会不以华服取胜，少了特效烟硝味，以音乐为本，精心布局的编曲与乐器编制，层次有致高潮迭起的音乐呈现，既糅合了我们熟悉的杨乃文，也有我们惊艳的杨乃文，游移在独立与主流的混沌时代，让人在灯光亮起时，回到记忆中的美好舞台。



《一念之间》

发行时间：2015年6月 / 歌手：张杰、莫文蔚

今夏，张杰、莫文蔚为陈凯歌的年度电影力作《道士下山》所唱起的《一念之间》，绝对会成为很多人留在2015年的深刻记忆。除了歌中透过字句所串联出来的那份禅意会令人反复咀嚼与推敲之外，张杰那极具磁性与空灵安谧的唱腔，换了一个方式来继续感染等待自己发声的听众，将成为他在华语流行乐坛里最具标志性的个人印记。

LOHAS

乐活

绚丽多彩的纱丽家具

沙发的材质有多种多样的，在南亚那边，纱丽这种材质特别的受欢迎，它是巴基斯坦最有特色的国服。因此，很多服饰都会用到这种材质。纱丽色彩绚丽，代表着高贵和华丽。设计师Avni Sejpal也尤其偏爱这种材质，因此她利用废弃的纱丽设计了这些各种各样的沙发，每一款产品都各有特色。无论是造型设计方面，还是颜色搭配方面都十分的精致，美不胜收。



桌子也能零耗能

Raphaël Ménard 和 Jean-Sébastien Lagrange 设计的零能耗桌子，节约了大约60%的办公室供热要求和30%的空调需求，奥秘就藏在桌子实木表面和下部阳极氧化铝之间的相变材料。这个研究，旨在提供能够为用户理解的轻型灵活物件和设备，以最大化温度调控和家用能源的效能。这是设计和工程互动的成果，既保持了室内舒适的温度，又兼具优雅的艺术感染力。

奇妙的任意窗

这款窗户是一扇数字窗户，用户可以把它挂在卧室、客厅、办公室等任意场合，通过它可以看到世界各地著名景点的视频，并且可以真切地感受到声音。此外，它还可以作为一款时尚的闹钟使用，让你在大自然的鸟叫声中醒来；内置近距离传感器，用户可以通过手机或者Apple Watch 对它进行操控；开启智能调度功能，还能自动根据一天中不同的时间变换风景。



LOHAS

乐活

Zaha Hadid: 大理石花盆

建筑师 Zaha Hadid 为意大利石器家具品牌 Citco 设计的一系列大理石花盆命名为“Tau vases”，该作品在外形上延续了设计师夸张怪异的设计风格。“Tau vases”花盆采用了四个不同种类的大理石制作而成，呈现出不同的色彩和花纹。花盆表面不规则的褶皱表现了自然生长系统的复杂性，如花瓣一样脆弱而优雅的形体，掩盖了大理石坚硬的本质。



被编织的玻璃

这是德国著名设计师Elisa Strozyk的新作品——采用传统的编织技术处理玻璃材质而成就的五彩剔透的吊灯。编织通常需要的是一种灵活的材料，比如易于弯曲的纺线。为了获得同样的效果，彩色玻璃条纹需要在窑炉中制成，以实现编织不同层次的玻璃的工序。透明色的变化曲线重叠混合，在光线影响效果下，形成了一种有织纹的玻璃表面，光影效果着实美轮美奂。



手工玻璃锥榨汁器

来自英国皇家艺术学院的学生Elinor手工雕刻的这些晶莹剔透、美妙绝伦的水果榨汁器，简直就是色泽斑斓的艺术雕塑，在阳光下会反射出无数多彩光束；它们锥顶的颜色对应着不同种类的水果，如青色与青橙、黄色与柠檬，方便你记忆与操作。只需要将锥顶对准水果挤压，汁水就会榨出，使用起来非常方便。如若不使用，放起来也是一件美丽的艺术品。



FASHION

时尚

Louis Vuitton 2016春夏男装系列

150多年来，LV始终将精致、舒适的“旅行哲学”作为不变灵感，这一次他们游荡到了东南亚，糅合了中国、缅甸、泰国、老挝、柬埔寨的想法和技术，让泰国拉祜族部落的传统裙子看起来像当下的运动衫，让飞鸟走兽花枝蔓藤攀附在衣服裤子上。难以驾驭的面料在Kim Jones手上发挥得淋漓尽致，完美的剪裁与比例，无可挑剔的配饰，这一季又是一场新鲜。



迪奥Rose des Vents高级珠宝系列

迪奥高级珠宝部艺术总监维多利亚·德卡斯特兰设计的全新高级珠宝Rose des Vents（罗盘玫瑰）系列，由黄金和珍珠母贝、青金石或绿松石、玫瑰金和粉色蛋白石精心打造，这些美轮美奂的珠宝仿佛在轻诉品牌的传奇故事。圆形徽章图案周围饰有一圈金色稻穗，旨在向帆缆和大海致敬；吊坠一面为宝石，一面为罗盘玫瑰图案，正反面随着佩戴者的举手投足交替显现。



宝格丽Le Gemme珠宝世家奢华香氛

该系列六款香氛作品代表六种珍贵的稀有宝石：紫晶、粉红碧玺、绿松石、橄榄石、黄晶与月光石。仿佛地中海的波涛尚在身侧，海风的清新恣意依旧眷恋于唇边，东方的神韵便已扑面而来。四溢的芳香，恰似宝石的光芒，无瑕的质地带来细腻的光泽，多样的色彩仿佛情感在流淌。每一瓶香氛都以奢华和雅致的香味来表达对色彩、光线以及宝石情感的极致赞美。



FASHION

时尚

香奈儿全新2015秋季彩妆系列

婚纱品牌Jasmine自1985年创立以来，一直把创新和设计视为品牌的灵魂，设计师们将游历全世界的灵感融入婚纱设计中，手工缝制的每一件婚纱都是品牌和设计师的骄傲。Jasmine Couture是Jasmine的高级定制系列，其2015年春夏系列婚纱，仍保留了最经典的抹胸与蕾丝元素，并辅以匠心独运的精工细作，最终呈现的是优雅的奢华和性感。



格拉苏蒂原创 Senator Cosmopolit腕表

迪奥全新 Be Dior 手袋系列广告大片中，好莱坞女星詹妮弗·劳伦斯再度出镜代言，时尚摄影大师 Paolo Roversi 执镜。Jennifer Lawrence以一身素雅大方的造型亮相，把她内在的女性美也一并散发出来，发挥Dior优雅精神。伴随她拍摄的是品牌最新皮革手袋“Be Dior”，拥有不同配色和质地的手袋线条利落干净，谁也抢不起谁的风头。

Christian Louboutin 推出全新圣甲虫系列

法籍鞋履大师 Christian Louboutin（克里斯提·鲁布托）推出全新圣甲虫系列，以古埃及神话背景为灵感，将那时兼具护神符、书筒封印及珠宝饰品作用的圣甲虫作为主要缪斯，鞋身一如甲虫一身绚丽虹彩，栩栩如生的绿色甲虫与金字塔形状的铆钉点缀其中，尽显女性神秘又奢华的另一面。系列中还包括相配的手拿包和三款金属指甲油，现在已正式发售。



ZHUHAI

格物



爱心奉献 鲁君骝董事长再次捐助珠海特殊教育学校

7月2日，格力地产董事长鲁君骝一行到珠海市特殊教育学校看望学校师生，并以个人名义再次为学校捐赠了10万元爱心善款。这是鲁君骝董事长连续五年关爱特殊儿童教育和成长的又一善举。“这群可爱的‘折翼天使’更需要大家的关注和温暖来照亮他们前进的道路。”作为格力地产的掌舵人，鲁君骝董事长连续多年为珠海特殊儿童提供援助和关心，不断传播爱的种子，传递爱的力量。其爱心之举以及对慈善事业的坚持，为社会树立了榜样，同时也为热衷慈善事业的爱心人士起到了积极的表率作用。



格力地产60亿再融资提速“大转型”

4月27日晚，格力地产发布《2015年度非公开发行股票预案》。预案显示，格力地产拟通过发行非公开发行股票，募集资金总额不超过60亿元，用资项目涉及海洋、旅游、金融等，以加大对其海洋经济板块以及现代服务业板块的布局。通过本次再融资，格力地产的规模化发展脚步将进一步加速，战略转型将进一步深化，也标志着格力地产“大转型”时代的到来。同时，格力地产还提出了新的企业理念——“建筑城市，健康生活”，并在四大板块产业格局的基础上提出了“大健康”“大金融”“大海洋”的发展思路。

格力地产国有股权划转完成

5月15日，格力地产发布公告称，当日收到珠海投资控股有限公司（以下简称“海投公司”）转来的《中国证券登记结算有限责任公司过户登记确认书》，确认书显示，格力地产3亿国有股权无偿划转过户至海投公司手续已经全部办理完毕。划转后，海投公司持有格力地产3亿股股份，以占公司总股本的51.94%，正式成为格力地产控股股东。这标志着珠海第三轮国企改革取得了重要成果，也预示着格力地产脱离格力集团，纳入新国资平台——海投公司尘埃落定。



ZHUHAI

珠城

国内首个城市网民性格报告发布
珠海网民登“最生活”榜单

近日，国内首个城市网民性格报告“中山指数”发布，全国67个城市中，温州网民“最严肃”，而广东网民“最爱财”！珠海荣登“最生活”网民榜单，位列第17位，显示珠海的网民对于社会热点的关注能力在全国城市当中名列前茅。该网民性格研究报告是由中山大学大数据传播实验室、中山市网络文化协会联合发布，其所发布的中国网民性格“中山指数”以全国67个城市的2014年微博数据为基础，筛选45个热点事件，运用大数据和数理统计方法，勾勒中国网民的性格概貌。

一卡拥有社保+金融功能
珠海社保项目获国家2015年度金蚂蚁奖

近日，珠海市社会保障卡应用环境安全管理项目荣获“国家金卡工程2015年度金蚂蚁奖的创新应用奖”。国家金蚂蚁奖是表彰和鼓励在金卡工程建设中，勇于探索、不断创新，在相关标准制定、核心技术产品研发及产业化、软件开发与系统集成、应用开拓与工程示范、信息安全与公共服务平台建设等方面取得实际成效的优秀成果和先进单位。目前珠海市累计发行社会保障卡175万张，数量超过珠海市常住人口159万人数，一卡拥有社保和金融的强大功能，应用延伸到人社、医院、低保、救助和公共自行车租赁等领域。

2015珠海国际沙滩音乐节
将设“南珠海，北威海”双平台

2015珠海国际沙滩音乐节，将于2015年10月2-3日在珠海海滨泳场举行。据悉，2015年沙滩音乐节不但首设双舞台，还设“南珠海，北威海”双平台，让珠海沙滩音乐节乃至珠海城市品牌走出去。创办于2003年的珠海国际沙滩音乐节，是广东省十大旅游品牌之一，世界一年一度的粤港澳音乐盛宴，曾荣获年度华语金曲最佳音乐节提名，目前已全方位不断提升。每年的珠海国际沙滩音乐节，让众人趋之若鹜，在国庆黄金假期举办，也为假期在珠海游玩增加了一处必要的好去处。





珠海高新区三鑫实验学校 最美海岸线上的优质教育基地

Text_汤雅杰

“我有一所房子，面朝大海，春暖花开……”海子曾在诗中说过，这大概也是所有人的向往，若还能在这样一个面朝大海，春暖花开的环境中学习，充实自己，为未来的人生打下坚实基础，也是人生一段美妙的历程和体验。



三鑫永成教育简介

三鑫永成教育机构成立于2001年，是从事基础教育领域投资及管理的专业机构，已在珠海、中山、北京、石家庄等地投资兴建了多所各类硬件设施均按欧美发达国家标准配置的基础教育基地。在校学生三万余名，教职工三千多人（其中外教超过八百人）；未来将陆续在重庆、江苏、广州等地投资筹办学校。2013年，机构总部迁至珠海，依托在华南地区的教育影响力及十六年的教育基础和投资管理经验，公司与珠海高新区政府、格力地产等建立了长期合作关系。公司目前已全面启动上市计划，预计明年上市。

最美海岸线上的优质教育基地

海滨之城珠海有着蜿蜒秀美的海岸线，其中最具代表性的当属情侣路，被誉为珠海的“万里长城”，在情侣北路上，坐落着珠海海岸线上唯一的基础教育基地——珠海高新区三鑫实验学校，其踞珠三角臻罕南向半岛之上，依托与近现代文明伴生的南中国海第一湾——珠海唐家湾，被誉为“最美海岸线上的优质教育基地”。

资源共享 绿色教育

三鑫永成教育机构执行董事符锦先生表示：“待高新区学校建成招生后，我们将在前环地区设立前环基础教育论坛，邀请多方专家、知名机构加入，共同讨论珠海基础教育未来的发展前景，其影响力将会遍及珠三角地区。另外，我们将把教育云平台引进珠海高新区三鑫实验学校，推动基础教育网络建设，倡导绿色教育环境。无论是硬件还是软件，我们都希望给孩子们营造最好的学习环境，让他们在最美的校园，筑建最美好的未来！”

珠海高新区三鑫实验学校，坐落在依托唐家湾延伸的最美海岸线上，拥有十六年的办学管理经验和优质办学理念、强大师资阵容，这所最美海岸线上的基础教育基地，将为珠海的基础教育事业书写打开新的篇章。让我们的孩子在这所最美的校园，筑最好的未来。

珠海最大规模的基础教育基地

公助民办的珠海高新区三鑫实验小学、实验中学被列为珠海高新区2015年十项重点民生工程之一，2015年6月19日进行学校工程建设奠基仪式，目前正在积极筹建之中，由美国艺蓁建筑工程设计有限公司为学校进行建筑规划设计，运用先进的理念和崭新的艺术，创造更多具有中西方文化内涵和时代精神的建筑与空间环境，打造一个新时代的崭新校园环境。学校位于珠海唐家湾情侣北路前环，占地面积分别为43592.11平方米（小学）、52308.43平方米（中学），预设小学66个教学班，中学54个教学班，学校预计2016年9月开学，将成为珠海最大规模的基础教育基地。





闻达英语 让每个孩子都能体验成功的喜悦

2005年，多年的英语教育生涯和强烈的使命感，让一群有着共同追求的人走到了一起，成立珠海闻达英语培训中心。为了孩子们、为了苦苦学习英语的人们，闻达教育把提高学习效率、增强学习效果、激发学习兴趣作为责任，在珠海首家引进星之升拼音英语，把孩子们的学习效率一下子提高了近20倍，以前要用6年学习的单词量，闻达可以帮助孩子用近60个小时学完，显

著的学习效果大大激发了孩子的自信和学习热情，闻达英语迅速成为英语培训行业的领头羊。

经过10年的发展，闻达教育所开设的课程覆盖小学、初中、高中各年级语文、数学、英语等多学科，并涉足留学考试咨询和辅导等，在珠海早已是家喻户晓的知名英语教育品牌，已在珠海拥有八大校区（覆盖香洲、新香洲、拱北、吉大、柠溪等片区），并每年被珠海香洲区教育局评为民办教育机构，学员满意度高达98.69%。

联盟商家

格力地产会联盟商家
——闻达英语

闻达教育创建于2005年，所开设的课程覆盖小学、初中、高中各年级语文、数学、英语等多学科，并涉足留学考试咨询和辅导，以及其他综合素质教育。同时提供针对培训学校的管理与咨询、教师招聘与培训等。闻达教育致力于提高培训行业的教学效果和学习效率，致力于打造最新的教学体系，为广大学员提供高效、轻松的课堂。

电话：0756-3939800

地址：香洲区教育路21号人和大厦首层（香洲校区）

网址：<http://www.windowenglish.com>



闻达英语四大特质

高兴——以学生为学习的主体，注意激发学生的学习兴趣，让学员高高兴兴来闻达学习；

高质——以数字化的概念制定教学目标，规范教学流程，倡导因材施教，使学员个人进步最大化；

高效——以更少的时间学习更多的内容，以更好的方法换取珍贵的时间，倡导效率是闻达的核心价值；

高远——以“授人以渔”的指导思想，在教学设计和实施当中，注重学生学习方法和习惯的培养，帮助学员建立自我学习的能力，实现放飞梦想。

闻达英语的使命

是让孩子高效、轻松、自信地学习！

学习是一个循序渐进的过程，但是学得勤，不如学的方法对，学得对不如有兴趣学，我们的使命就是让每个孩子在闻达不仅有效提高学习成绩和综合素质，同时能够在快乐、轻松的学习氛围下体验成功的喜悦！

格力地产会联盟商家名录

格力地产会

餐饮类	
 千登世 享受9折优惠（烟酒水除外） 地址：珠海市南屏发发世纪城顺时酒吧街B栋B2/B6商铺 电话：8937139	 水源居素食馆 金卡8.5折，银卡8.8折，普卡9折 地址：珠海市吉大九洲大道东绿茵豪庭 电话：3224888
 老川坊 享受8.8折优惠（海河鲜、烟酒水、杂项及大型节假日除外） 拱北店 地址：珠海市拱北迎宾南路2039号（七天酒店首层） 电话：8877769 香洲店 地址：珠海香洲区凤凰南路1166号（香洲百货对面） 电话：2138806 夏湾店 地址：珠海市拱北夏湾昌平路251号（春晖名园正门对面） 电话：8892168 吉大店 地址：珠海市吉大海滨南路45号（君悦来酒店内） 电话：3332598 前山店 地址：前山明珠南路恒隆大厦一楼（翠林巴士站旁） 电话：8995266	 旧时光酒吧 享受9折优惠 地址：珠海香洲区海城路牛津街F2/G2
	 金象苑泰国餐厅 享受9折优惠（切拼、烟、酒水除外） 地址：珠海市拱北粤华路国苑新村225号地下 电话：8158685 地址：珠海市拱北水湾路74号地铺 电话：8158890
 川坊楼 享受8.8折优惠 （海河鲜、烟酒水、杂项和大型节假日除外） 地址：珠海市唐家湾镇唐人街1栋二楼 电话：3311878	 磨磨香 享会员价优惠 拱北店 地址：珠海市吉大国贸游行前线光大正门 电话：8116699 吉大店 地址：珠海市拱北迎宾南路1099号 电话：3370949
 云岭茴香 享受菜金8.8折（特价除外） 地址：珠海拱北昌盛路378号华发世纪城新世纪广场4区2楼 电话：8806633	 哈根达斯雪糕专卖 享受正价商品9折优惠（月保冰淇淋除外）本店优惠不能与店内其他优惠同时使用 地址：珠海市吉大叠山路222百货广场一楼 电话：3362829
 坤思特 享受9折优惠（8寸、6寸芝士蛋糕、8寸、6寸冰淇淋蛋糕及各类生日蛋糕） 半价购买原价18元的冰淇淋单球+茉莉冰茶组合 会员卡会员可享受提前2小时预留包间服务。 香洲店 地址：珠海市香洲区兴业路233-7号首层商铺 电话：2628300 前山店 地址：珠海市前山明珠南路二横商业广场（必胜客旁） 电话：8615558	 鸿轩四季炖汤饭店 燕窝、鲍鱼9.5折（特价商品除外） 菜市8.8折优惠（特价商品除外） 鸿轩商家会员专卖店享会员优惠 总店 地址：珠海市香洲柠溪路173-177号 电话：2294448 拱北店 地址：珠海市拱北情侣南路275号 电话：8134448 唐家虫草专卖店 地址：珠海市香洲柠溪路175号 电话：2295685
	 蛙声一片麻辣田鸡店 享受8.5折优惠 （不能与店内其他优惠同时使用，酒水除外） 地址：珠海市夏湾（汇花园8号商铺） 电话：8879298
 大石浦渔村 享受8.8折优惠 （海鲜、野味、烟酒水、鲍翅燕、特价菜除外） 地址：珠海高新区唐家湾镇唐家湾渔村富民加油站以西侧 电话：0756-3312288	 五月花皇朝大酒店 小炒享受9折优惠 （鲍参翅肚、燕窝、汤、海鲜、酒水、特价菜除外） 地址：珠海市吉大情侣路49号日东商业广场二楼 电话：3330000

格力地产会联盟商家名录

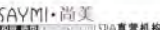
格力地产会

餐饮类	
 1946咖啡馆 餐品88折，酒水9折，不参与其他优惠 地址：珠海市格力香樟1640铺位 电话：0756-8134999	 D/E蛋糕 享受成交价9.5折（曲奇、饮品除外） 地址：珠海南九州大道中2123号格力广场9栋1-207商铺 电话：0756-8188527
 棒约翰 正价消费满30元送1杯15元特饮，满100送1份20元小吃，满188元赠送1个9寸披萨（传统口味） 地址：珠海市吉大海滨南路50号g时代广场首层 电话：3220789	

酒店旅游类	
 迈豪国际酒店 享受商务协议价 地址：珠海市情侣中路91号 电话：3288888	 银座艺术酒店 享受商务协议价 地址：珠海市吉大海滨南路68号 电话：3836192
 城市中心酒店 特惠商务价格 电话：3298833 地址：珠海市吉大香洲区吉大海洲路53号	 星城大酒店 住房享受商务协议价，餐饮享受9折优惠 地址：珠海市吉大景山路88号 电话：3220888
 聚龙酒店（会所） 享受商务协议价 地址：珠海市唐家湾镇山房路唐家商业广场D栋 电话：3317888	 梅溪牌坊 门票7折优惠 地址：珠海市南山梅溪村 电话：8659577
 中邦艺术酒店 享受商务协议价 地址：珠海市吉大情侣中路33号 电话：3220333	 拱北中旅麒麟商务旅行社 每次购票赠送40万航空保险（限三张，可使用信用卡支付） 地址：珠海市拱北华侨宾馆行政三楼 电话：96908
 来魅力假日酒店 享受商务协议价 地址：珠海市拱北围基路32号 电话：8338888	 一行草堂客栈 对外房价的85折 地址：云南省丽江市古城区义正街古路垭下段47号 电话：0888-8131322

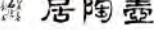
格力地产会联盟商家名录

格力地产会

休闲生活类	
 Nautica诺帝卡 正价享9.5折优惠 地址：珠海市免税商场3楼Nautica专柜 电话：3291039	 侨外出国服务 游学夏令营报客（等于大于16人）享受九折优惠 地址：珠海市香洲红山路288号珠海国际科技大厦301室 电话：2663666
 金冠体育 服装类、球拍类、运动器械及各种球类享受会员折扣 地址：珠海市香洲红山路体育中心网球中心6号 电话：2618696	 尚美国际 美发项目5折，美容项目7折
 现代经典婚纱摄影 婚纱摄影套餐8折 地址：珠海市吉大景山路92号1-2层 电话：3338008	（华发店：8698282）香洲区华发新城商业街寿丰路64号-66号 （米兰店：8988328）拱北侨光路米兰百货大厦168号 （华康店：3367020）吉大石华东路华康西苑28栋5号 （柠溪店：2276803）香洲柠溪香溪路130号 （国会店：3320959）吉大路君怡花园敬海居52号 （联安店：8880002）拱北联安路237号（拱北中学斜对面） （北师大店：6128108）北师大高苑5栋1楼
 swatch Swatch手表享受9.8折 地址：珠海市吉大百货广场二楼 电话：3371266 地址：珠海市免税商场一楼 电话：3371268	 西博教育 留学服务优惠1000元/人 量：冬令营优惠800元/人 培训课程优惠200元/人 地址：珠海市香洲区景山路82号水湾大厦10B2 电话：3828198
 嘉旅高尔夫 高尔夫套票地产特惠价，果岭低至访客6折 地址：珠海吉大信海商业大厦1026室 电话：3374505	 平和英语村 报名减200元 地址：珠海市柠溪路香洲区文化广场8区2楼 电话：2319686
 四季花田 享受9折优惠 总铺店：珠海市兰埔路格力香樟小区北门19-115 柠溪店：珠海香洲太和商务中心一楼临街商铺（凯歌楼下） 电话：8716366	 心宝婴童 享受8折优惠 地址：珠海吉大信海商业大厦1026室 电话：3374505
 金宝贝早教中心 享受9.5折 地址：（吉大中心）珠海市吉大海滨南路50号金碧时代广场2层204A 电话：3213361 地址：（华发商都中心）珠海市香洲珠海大道8号华发商都3号楼3层C3001a 电话：3333869	 大班汽车用品 享受7.5折优惠（特价商品除外） 地址：珠海市吉大建业一路汇业大厦一楼4-5号 电话：3808622
 方通英语培训学校 报读课程享受学费9.3折优惠	 美国TPR英语专修学校 报读TPR课程享受9.5折优惠
（吉大总校：3331122）吉大九洲大道东1091号（S楼边） （五洲分校：2266458）香洲五洲花城世源街二楼 （华发分校：8818299）华发新城商业街二楼	

格力地产会联盟商家名录

格力地产会

休闲生活类	
 三星专卖 主机9.8折，配件8折 地址：珠海市吉大百货广场二楼 电话：3378026	 居陶壶 享受9.5折优惠 地址：珠海香洲沿河东路197号之二 电话：2229129
 苹果专卖 苹果主机9.8折，配件8折 （2155875）湾仔沙书城一楼16号 （3378090）珠海市吉大百货广场二楼 （2218199）湾仔沙新华书店一楼10 （2218075）香港电脑城31号	 开门七件事 享受会员价 电话：400-8873-733 旗舰店：广东省珠海市吉大石花东路45号铺 华发店：珠海市寿丰路华发新城4号铺 仁恒店：珠海市新香洲人民西路仁恒星画商业街477号 世纪城店：珠海市华发世纪城广场商铺 格力广场店：九州大道2123号格力city生活汇
 新海贝琴行 1. 买YAMAHA钢琴9.2折，购买KAWAI钢琴8.5折，购买其他乐器8折起； 2. 新版读谱马哈音乐课程小朋友，可享受赠送两节课优惠； 3. 新版读谱新海贝传统音乐课小朋友，一次报满12节可享受赠送1节课优惠。 地址：珠海市香洲柠溪路101号鸿泰源楼一楼商铺20-21号 电话：2292368 地址：珠海市拱北迎宾南路中珠商业广场一楼新海贝琴行 电话：8874393	 天福茗茶 9.5折（铁观音、茶食品、APEC纪念茶及特价产品除外）门市可提供免费送货，免费茶艺教学 （文化店：8872825）珠海市拱北水湾路87-97号 （国会店：3253019）珠海市吉大道37号 （家乐福海天城店：3858633）吉大景山路国贸海天城二楼家乐福超市出口处 （夏湾店：8284992）华平路103号、105号商铺 （丹田店：2656213）珠海市香洲兴业路丹田城市广场家乐福超市一楼收银处旁 （旺角百货店：6133012）珠海市新香洲敬业路88号旺角百货3楼一层171号铺 中山市、江门市各天福茗茶店同时享受会员折扣
 UTC行家 享受9.5折 地址：珠海市吉大百货广场二楼 电话：3371265	 韵之梦 享受九折优惠 地址：珠海市吉大九州大道中2112-2114号 电话：6897506
 凯歌王朝KTV 享受房费、酒水9折（会员生日当日送蛋糕或香槟） 地址：珠海市拱北桂花路122号 电话：8898798	 夏利豪皮具 皮具9.5折，精品9.9折 地址：珠海市吉大免税商场三楼 电话：3253298
 林宝坚尼皮具 皮具9折 地址：珠海市吉大免税商场三楼 电话：3255218	 Pinclub 洗浴9.5折，桑拿9折 地址：珠海市香洲区九州大道中2123号10层2-203号商铺 电话：8306916
 汪之洋 冰泉9折（15元/瓶）冰矿9折，18元/瓶）珍贵9折（30元/瓶） 联盟专线：13823009890 珠海市香洲旅游大道292号	 梦嫁期 享受9折优惠 电话：2631992 地址：珠海市香洲区五洲花城二期C区书香路34号商铺
 慢时光茶坊 享受8.5折优惠 预约专线：15916242666 地址：珠海市香洲区九州大道西1608号商铺	 LARA'S STUDIO 享受8.5折优惠 电话：8710222 地址：珠海市香洲区九州大道西1666-1110号商铺
 闻达英语 1. 闻达英语常规课程，学费优惠100元/期。 2. 教学课程，学费优惠200元/期； 3. 语文课程，学费优惠300元/期； 4. N1对1课程，学费可享9.5折优惠； 5. 游学世界，优惠300元/人。 所有优惠不与商家其他优惠同时使用	电话：3939110 地址：香洲校区：香洲区教育路21号人和大厦首层（邮政大厦对面） 电话：8589120 地址：新香洲校区：香洲人民西路633号鸿馨园1幢2楼商铺（安居巴士站后） 电话：3916266地址：拱北校区：拱北迎宾路1081号中珠大厦3楼（拱北屈臣氏旁） 电话：3939800地址：马可波罗校区：香洲凤凰南路1130号马可波罗大厦4楼（烈士陵园对面） 电话：6902600地址：中珠上城校区：新香洲上华路1号中珠上城活动中心西侧3楼 电话：6902611地址：吉大新天地校区：吉大景山路107号新天地二层（吉大巴士站后） 电话：3900011地址：柠溪校区：香洲区柠溪路282号柠发湾大厦4楼（柠溪麦当劳楼上） 电话：6880303地址：晴朗新地园校区：新香洲翠前北路234号二楼（晴朗市场斜对面）

格力地产会联盟商家名录

格力地产会

gree club

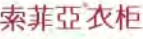
休闲生活类	
 益健源茶业 享受9折 地址：格力广场生活汇商业街15号商铺 电话：8716096	 梦匙婚礼 享受9.5折优惠 地址：格力广场生活汇商业街7号铺 电话：13392537379
 文发复兴 文发复兴会员卡5折；地产会会员卡8折 地址：格力广场生活汇商业街2-104号商铺 电话：8716109	 爱贝 会员统一9.3折 地址：格力广场商业街3楼1-301、1-303 电话：8186977
 美克美家 Marker Furnishings 每户可领取一张500元装饰礼品置家礼券，不可与其他优惠同享 地址：珠海市香洲区珠海大道17、19、21号公园道一层商场 电话：8300337	

美容保健类			
	美丽星辰 享受首次体验护理5折，产品8折，开疗程送500元现金券 地址：珠海市湖屏华发世纪城1002-2001号新世纪广场3101+3201铺 电话：8938008		梵梓瑜伽馆 首次、单次上课消费5折，开卡额外赠送价值400元私教课一节 地址：珠海市吉大景和街71号金色假日酒店4楼 电话：3321277 地址：珠海市新香洲敬业路88号旺角百货四楼 电话：6665257
	美颜坊 享受美颜坊会员同等优惠 4003-333-29全国客户热线		丝域·养发馆连锁机构（格力广场店） 储值卡和疗程卡类享受9.5折优惠（特价套餐卡除外） 地址：珠海市吉大石花西路格力广场88号商铺 电话：8719561
珠海美颜坊（电话） 珠影店：2134500 粤华路店：8280396 国贸店：3368011 重庆美颜坊（电话） 杨家坪店：023-68657867 重庆市九龙坡区杨家坪商业步行街家乐福外租区18号（沙坪坝店：023-65411626）重庆市沙坪坝华宇广场3号负二楼家乐福外租区131号（解放碑店：023-63788759）重庆市渝中区民族路2号家乐福外租区	新香洲店：2651281 茂业店：2127989 新夏湾店：8309253 迎宾馆：8868183		驻颜美容 护理项目7折优惠，入会即送500元护理券 （吉大店：3226677）珠海市吉大石花东路171号（拱北店：8110900）珠海市拱北华平路47号（香洲店：2265959）珠海市香洲香华路148号（格力广场店：2685566）珠海市格力广场B区商舖1-1201
	纯真香薰 1.SPA享受单次价6折优惠；美容客户开卡3000元赠500元赠金，6000元赠1000元赠金以此类推；瑜伽享受办卡8.8折优惠（赠金不可购买产品）2.金卡会员SPA享受单次价5折优惠；美容客户开卡3000元赠700元赠金，6000元赠1500元赠金以此类推；瑜伽享受办卡8折优惠（赠金不可购买产品）		莱卡美容 1.享受正价项目护理八折优惠 2.金卡会员每年可免费体验“瑞士莱歌高效面部护理”或“Aquima纯天然精华油身体护理”一次。 地址：珠海市吉大水湾路329号（南浦酒店斜对面） 电话：8888968
《尚都店：8877769》香洲凤凰南路1168号尚都商业广场5楼二楼 《拱北店：2138806》珠海拱北迎宾广场三楼（肯德基楼上） 《吉大店：8892168》珠海吉大免税六楼 《柠溪店：3332598》珠海香洲柠溪文化广场C区一楼（火星湖影城旁） 《仁恒店：2319110》珠海人民西路仁恒星园商业街二楼231-239 《华发店：8818880》珠海市华发新城商业街4号（八角楼） 《华发世纪城店：8937098》华发世纪城三期商业中心三区			

格力地产会联盟商家名录

格力地产会

gree club

家具家装类			
	亚丹衣柜 享受7.5折优惠 地址：珠海市三台石路世邦家居世界3楼3047铺 电话：8988992		喜来登床品 床上用品0折 地址：珠海市吉大免税商场二楼 电话：3255283
	驰道 金卡会员享门市折扣价后9折优惠；普卡会员享门市折扣价后9.2折优惠 地址：3360448 地址：珠海市吉大景山路免税商场4楼		TOTO洁具 享受6.5折优惠 地址：珠海市前山世邦家居世界1060铺 电话：8988778
	欧派橱柜 门市折扣价后再优惠2% 地址：珠海市香洲柠溪路110-112号 电话：2294767		吉事多 吉事多卫浴6.5折 地址：珠海市香洲三台石路（世邦家居世界）31号负一层B122、B123、B125号 电话：3893896
	花样汇家纺 享受会员价优惠 地址：珠海市吉大景园路15号 电话：0756-2115837		瑞宝壁纸 瑞宝壁纸7.5折 地址：珠海市香洲三台石路（世邦家居世界）31号负一层B122、B123、B125号 电话：3893896
	大成家居布艺 享受6.5折优惠（除特价商品） 地址：珠海市前山世邦家居世界2036号 电话：8988636		索菲亚衣柜 享受8.8折优惠 地址：珠海市前山世邦家居世界2045号 电话：8988838
	摩力克家居布艺 享受9折优惠 地址：珠海市前山三台石路31号世邦家居世界2001-2002 电话：8988788		杰亮光文化艺术中心 欧普照明产品6.8折优惠，水晶灯及其他产品8折优惠 地址：珠海市香洲龙安苑首层 电话：2297780
	慕思寝室用品有限公司 在原有折扣上再享9.8折优惠；成交额满10000元以上即减500元 地址：珠海市香洲三台石路31号世邦家居广场三楼 电话：8988730 地址：珠海市吉大免税商场五楼好百年慕思专卖店 电话：3223196		STOSTO整理生活 珠滨店：3293185 万科珠滨广场20号楼商业商舖117-16、17号
	泰锋电器 金卡会员享受9.8折 前山总店：前山明珠南路2021号泰锋大厦首层 香洲旗舰店：香洲人民东路307一、二层 拱北店：拱北粤华路152号首层 吉大店：吉大国贸购物广场二、三楼 斗门店：井岸中兴中路步行街路口得滨商业广场 南屏店：南屏镇环屏路18号金马大厦 上冲店：上冲关口坦洲路口 电话：400-100-3666		罗格朗智能家居 享受8.8折优惠 地址：珠海市香洲区三台石路31号世邦家居世界1楼1006商舖 电话：8988662
	三弘典艺 享设计、软装搭配9.8折 地址：珠海吉大格力广场二期商舖生活汇2楼 电话：8306066		福门水匠 享受8折优惠 地址：珠海市香洲区九州大道中2123号格力广场生活汇商业街2楼206铺 电话：8888169

格力地产会联盟商家名录

格力地产会

休闲生活类



圣象家居生活馆

家私类6.8折, 衣柜7.5折,
地板强化系列7.8折, 实木系列8.5折
地址: 珠海市香洲三台石路(世邦家居世界131号)
负一层B122, B123, B124号
电话: 9803896



奥普厨卫

正品9.5折优惠
地址: 珠海前山翠前南路175-177号
电话: 8525066

其他类



芝辰商务服务

实时价格9折优惠

「工商大厦店: 3818118」珠海市香洲区人民东路127号工商大厦西附楼七楼
「德光大厦店: 3813999」珠海市吉大景园路10号德光大厦一楼(春兴酒家后面)



慧生活

享会员折扣优惠
地址: 珠海市香洲区吉大情侣中路68号4栋102商铺
城市慧生活(永利二手车行旁边)
电话: 3329178

■ 扫一扫, 即可获取最新优惠资讯 ■



格力地产会

会员所享受之商家优惠项目以最新《专筑》发布为准。
诚意邀请您加入格力地产会优惠商家联盟, 并于结账前出示格力地产会会员卡。
TEL: +86+756+8861111 www.greedc-club.com

订阅邀请函 SUBSCRIBE INVITATION

尊敬的读者:

感谢您对格力地产品牌杂志《专筑》的支持与厚爱。通过这本刊物, 我们期望和您一起探索魅力城居, 分享美好生活。我们主张做一本独具人文关怀的思享读本, 致力于搭建格力地产品牌文化交流平台的同时, 诚挚邀请您一起关注城市、生活、家居话题及普罗万象的地理人文, 将雅致、品位、温情的关乎生命与生活经历诉之笔端, 和您一起品味醇美生活。2015, 我们将以更深刻的城市探索及人文思考, 呈现精彩的《专筑》杂志, 并期待与您一同感悟城市里每一缕多彩壮丽的律动。

订阅方式

- ☞ 拨打订阅热线: 0756-8865822
- ☞ 搜索新浪微博@格力地产会
- ☞ 发送短信到106575555733 (移动用户)
13924050222 (电信和联通用户)
- ☞ 邮件联系greedc-zz@greedc.com
- ☞ 邮寄订阅卡至《专筑》编辑部:
珠海市香洲区吉大石花西路213号格力地产

读者信息

姓名: _____ 性别: ☐ 先生 ☐ 女士
是否格力地产会会员: ☐ 是 ☐ 否
年龄: ☐ 20岁以下 ☐ 20~30岁 ☐ 30~40岁
☐ 40~50岁 ☐ 50~60岁 ☐ 60岁以上
单位: ☐ 党政机关 ☐ 国有企业 ☐ 事业单位
☐ 外资企业 ☐ 社会团体
☐ 军队武警系统 ☐ 教学科研机构
☐ 新闻媒体 ☐ 学生 ☐ 其他

联系电话: _____

E-mail: _____

邮寄地址: _____

问卷调查

您是通过什么途径知道《专筑》的?

- ☐ 格力地产相关活动 ☐ 现场取阅
☐ 邮件赠阅 ☐ 商家呈放 ☐ 亲友推荐
☐ 网站信息 ☐ 其他

《专筑》中的最吸引您的有哪些栏目(可多选):

- ☞ 城市: ☐ 城影 ☐ 城论 ☐ 城仕 ☐ 城史
☐ 城筑 ☐ 城际
☞ 生活: ☐ 尚享 ☐ 臻藏 ☐ 居品 ☐ 徜徉
☐ 饕餮 ☐ 蒲点 ☐ 达人
☞ 格知: ☐ 言论 ☐ 札记 ☐ 全景 ☐ 社区
☐ 空间 ☐ 荟荐

除此之外, 您还希望看到哪方面的内容: _____

您对《专筑》的建议和意见: _____

温馨提示:

- 通过以上方式可免费订阅格力地产《专筑》杂志, 我们将24个小时内与您联系;
- 关于《专筑》的意见和建议, 欢迎通过以上方式告诉我们;
- 如需更改邮寄地址, 请第一时间告诉我们。



和您一起阅读本期杂志的有



光临以下商家可畅享本期杂志

■ 星级酒店:

石景山旅游大酒店 / 来魅力假日酒店 / 海湾大酒店 / 怡景湾大酒店 / 德翰大酒店 / 度假村酒店 / 嘉丽万豪酒店 / 庆华国际酒店 / 银都酒店 / 星城酒店 / 粤财假日酒店 / 国泰酒店 / 中邦艺术酒店……

■ 美食荟荐:

金悦轩 / 得月舫 / 五月花皇朝大酒楼 / 月季轩 / 唯灵食府 / 鸿轩燕翅鲍 / 常胜鲍鱼 / 潮香半岛 / 宝号鲍鱼 / 龙宝轩 / 潮香酒家 / 海湾一品 / 毋米粥 / 益健鲍翅海鲜城 / 横琴蚝生态庄园 / 得月楼 / 盖记 / 食神海鲜酒家 / 名磨生态园 / 云岭菌香 / 阳江鱼港 / 千世登日本料理 / 哈布斯扒房 / 山盛日本料理 / 超级果木牛扒 / 厨房PARTY / 上岛咖啡 / 大西洋超级牛扒 / 老佛爷西饼屋……

■ 生活尊享:

珠海机场贵宾厅 / 金湾高尔夫 / 火星湖电影院 / 翠湖高尔夫 / 竹仙洞高尔夫 / 国际高尔夫 / 优仕会 / 美丽田园 / 纯真香薰 / 美丽星辰 / 梵桦瑜伽馆 / 丝域养发馆 / 富隆酒窖 / 亚洲航空服务中心 / 平和英语……

■ 家居家品:

博洛尼厨柜 / 魔力克家居 / 威法西门子体验馆 / 日东国际品牌家居中心 / 好百年家居 / TOTO洁具 / 欧派橱柜 / 宝源家具 / 慕斯寝室用品 / 大成家居布艺 / 美克美家……

■ 汽车品牌店:

捷豹 / 路虎 / 奔驰 / 奥迪 / 雷克萨斯 / 宝马 / 大众 / 斯巴鲁 / 别克 / 丰田 / 本田 / 道奇 / 吉普 / 雪佛兰 / 马自达……

* 加入发行联盟, 免费索取杂志, 敬请联系: 86-756-8865822

格力地产 强势进军互联网金融

海控金融 理财先锋

安心理财	一带一路重点项目	上市国企	成员企业
快乐理财	年化收益最高9.5%	本息保障	每月还息
轻松理财	1-12个月金融产品	1000元起投	随意选择



下载手机APP



海控金融
投资步骤



www.haikongjinrong.com
财富热线 4008-366-333