



ISSN 2095-3178

¥39 US\$12

2017年 No.2

HOLIDAY

度假 国际标准刊号: ISSN2095-3178 国内统一刊号: CN44-1674/C

不忘初心, 修旅寻真

万水千山走遍, 心中亦住着三毛

一路向北, “清”风徐“菜”



朝圣之旅
The Way

度假

HOLIDAY



搭乘文莱航空 享受优质服务

体验一个充满愉快的旅程, 前往您称心如意假期目的地



如有任何疑问, 欢迎致电文莱皇家航空华南区总代理广州办事处020-83321575 查询
或致电您的旅行社咨询详情

WWW.FLYROYALBRUNEI.COM 文莱皇家航空



HOLIDAY BUSINESS 度假智库

旅游营销案例分享平台

编译、整理、分析旅游品牌营销案例, 专访业界权威人士, 为旅游行业从业者提供立体的策略参考。每月发布一次线上论坛, 拟每季举办一次线下峰会, 为业界精英创造经验交流与思维碰撞的空间。

www.holidaybiz.cn

度假传播
HOLIDAY MEDIA



图: 瑞士



海边的一缕清风

卓美亚Al Naseem酒店

“Al Naseem”在阿拉伯语中意为“海边的一缕清风”，脑海的画面浮想联翩，海风、沙丘、珍珠，无与伦比的地理位置、独具匠心的装潢设计，地道的阿拉伯风情、迪拜很“豪”但不“土”，下榻卓美亚Al Naseem酒店，我们被宠爱着，我们也爱极了这里。

TEXT—Qiuqiu PHOTO—卓美亚Al Naseem酒店

“发现”迪拜之旅 眺望帆船倩影

“Al Bait Baitak！”（把这当作自己家！）

2016年12月1日卓美亚Al Naseem酒店正式开业，它每一处细节都在诉说着故事。步入酒店大堂，柔和光线中风轻拂，阿拉伯式现代设计和阿联酋艺术品令人赏心悦目。正门入口处踏水奔腾的骆驼队雕塑迎接着宾客，这件以抛光不锈钢打造的艺术作品出自阿联酋艺术家Mattar Bin Lahej之手。这位艺术家的其它作品也陈列在酒店四处，包括置于酒店前台后方的同样以不锈钢材料打造的由迪拜总统谢赫穆罕默德·本·拉希德·阿勒马克图姆（H.H. Sheikh Mohammed Bin Rashid Al Maktoum）以阿拉伯语书法写成的诗。

“Don't forget the doorman.”看酒店的服务生就能明白一个品牌文化渗透到无微不至。阿联酋女性服务人员均身着由迪拜品牌Slouchy'z订制的长袍。430间客房的设计，灵感来源于海风、沙丘、珍珠采集业的文化传承以及贝都因族（Bedouin）的风俗传统等迪拜特色元素。住房的细节尤其能窥探酒店“以人为本”的服务：比如开放式浴室宽敞别致，大型滑动门间隔既保留着舒适的沐浴空间又提升了私密度；阳台与延伸露台既可一览壮阔海景、欣赏酒店的园林美景及湛清的泳池，又能够远眺卓美亚帆船酒店的俏丽倩影；设于客房的延伸露台是绝佳的户外休憩之所，甚至在盛夏时节将露台的门关上后更能扩展室内空间。海滨近在咫尺，无论在客房、露台还是户外餐厅都可聆听悦耳的波涛微澜。

每个住客在酒店品尝到由迪拜品牌Mirzam制作的巧克力，在浴室享用由奢华品牌Amouage提供的Omani化妆品。这真是一次“发现”之旅，在这里探索古今迪拜的文化特色，很是惊喜。



“阿拉伯探险家”美食之旅

正如酒店总经理Richard Alexander所解释：“在七世纪，阿拉伯人开始到处游历，散居于地中海地区，并留下了丰厚的建筑、艺术、时尚和美食遗产。”酒店受此启发，打造了“阿拉伯探险家”主题，让宾客在酒店的七间餐厅和酒吧的美食之旅中品味这段传奇历史。

步入酒店大堂，看到中文意为“无与伦比的风景”的Al Mandhar酒廊，这家餐厅以曾从中东游历到北非的陆地探险家为主题，可一览卓美亚帆船酒店和阿拉伯湾的震撼景致。说到此处必须要点赞“酒店太懂游客的心”，在这里竟可品尝到阿联酋本地人最喜欢的饮料：Chai和Karak茶，让味蕾尽情探索融合法国或摩洛哥的风味小吃，尽享Bocadillos、Bisteeya和各种创意薄荷茶。若想观赏日落，你一定会爱上Ambar天台酒吧。巨大的落地式拉窗则提供了一片开阔的户外空间。酒吧菜单包括现代阿拉伯风味小吃和各式鸡尾酒。小酌之后，宾客可经由Ambar酒吧漫步至Rockfish——一间坐落在沙滩之上，充满活力和趣味的海鲜餐厅。不拘一格的室内设计由Bill Bensley打造，在此探索融合阿拉伯半岛风味的地中海经典佳肴——牡蛎、意式寿司crudo以及特色海鲜如石斑鱼、章鱼、多宝鱼、鲑鱼、鱿鱼和大虾等，无可复制的阿拉伯味蕾之旅。



出品机构 PRODUCED BY 度假传播
HOLIDAY MEDIA

出品人 | PRODUCER 赵森 Sam Chiu
联席出品人 | JOINT PUBLISHER 乔悦 Nicole Kiu 黄恺玘 Nina Huang

主编 | CHIEF EDITOR 林萱 Carrot Lin
执行主编 | EXECUTIVE EDITOR 白杨 Bai Yang
编辑总监 | EDITORIAL DIRECTOR 邱力 Youni Qiu

专题总监 | FEATURE DIRECTOR 黄汉英 Helen Wong
时尚主编 | CHIEF FASHION EDITOR 冯秋霞 Qiuqiu Feng
资深编辑 | SENIOR EDITOR 林逸朗 Alex Lin
编辑 | EDITOR 林秋霞 Phoenix Lin 龙松玲 Lingo Long
黄丹霞 Aliza Huang 王叙 Kenny Wang 黄子峰 Huang Zifeng

美术总监 | ART DIRECTOR 陈一夫 Edie Chan
美术编辑 | ART EDITOR 欧向真 Moon Aw

编译顾问 | TRANSLATION CONSULTANT 罗鹰 Rob Orłowski

新媒体总监 | NEW MEDIA DIRECTOR 彭明哲 Eugene Peng
发行总监 | CIRCULATION DIRECTOR 潘耀明 Yaoming Pan
视频总监 | VIDEO DIRECTOR 黎继军 Tommy Li

旅行顾问 | TRAVEL CONSULTANT 陈鸣雁 Carol Chen
特约主笔 | CONTRIBUTING CHIEF WRITER 温庄 Wen Zhuang 汤志斌 Tom Tang

特约摄影师 | CONTRIBUTING PHOTOGRAPHER 唐小平 Tang Xiao Ping

特约编辑 | CONTRIBUTING EDITOR 张若蓝 Karen Chang (Taipei) 何嘉敏 Carmen Ho (Hong Kong)
Helen Hu (London) Kenneth Chan (Los Angeles)

广告总代理 | GENERAL ADVERTISING AGENCY 广州高端度假文化传播有限公司 Guangzhou High-end Holiday Culture Communication Co. Ltd.

编辑部 / 广告部地址 | ADDRESS 中国广州市麓苑路42号2号楼510室 Room 510, 2nd Building, No.42,
Luyuan Rd, Guangzhou, China

Tel +86 20 83578535

E-mail hm@onholiday.cn

Website http://www.onholiday.cn

新浪官方微博 @度假传播

旅行狮官方微信 travelions (www.travelion.cn)

度假智库官方微信 holidaybusiness (www.holidaybiz.cn)

主管 家庭期刊集团有限公司
主办 《赢未来》编辑部
董事长 文建明
总经理 李军
总编辑 陈锐军
主编 范国平
国际标准连续出版物号 ISSN 2095-3178
国内统一连续出版物号 CN 44-1674/C

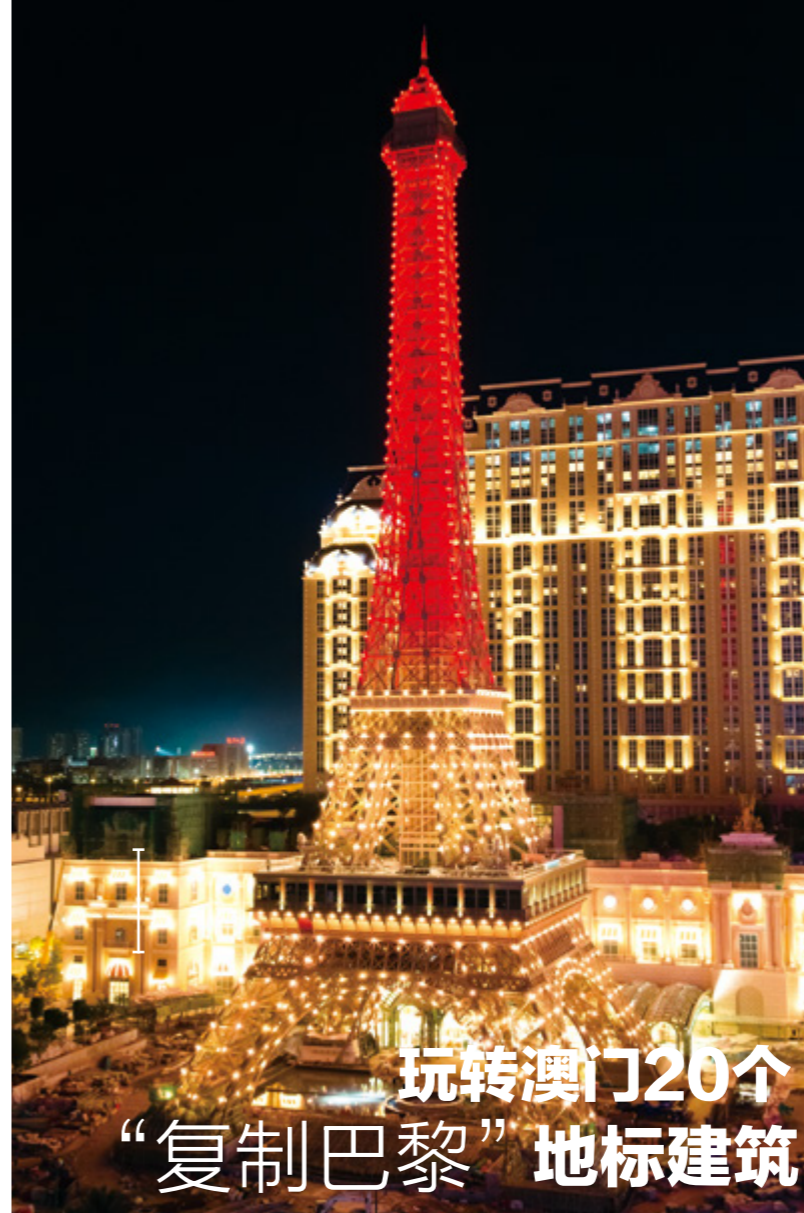
尊敬的读者，您可以在以下渠道购买或阅读本书：

零售：广州广粤会唐宁书店、正佳广场四楼H1百货、1200bookshop、广东美术馆雅昌书店、上海季风书园、南京先锋书店、重庆南山书店、北京、上海、成都；深圳、佛山、东莞、珠海生活方式类书店及网络书店。

存阅：星巴克广州所有门店；广州白云国际机场、深圳机场航站楼；珠三角五星级酒店、高尔夫球会、豪宅会所、豪车4S店、私人银行客户服务部等高端场所；美国、欧洲、东南亚部分五星级酒店。

订阅：请关注旅行狮官方微信“travelions”注册成为会员，会员价19元/期（1年以上）订阅。订阅热线：+86 20 83578535

版权所有 违者必究
ALL RIGHTS RESERVED



玩转澳门20个“复制巴黎”地标建筑

TEXT-Qiuqiu PHOTO-澳门巴黎人综合度假村

澳门巴黎人俨然成为澳门的新地标之一，20个复制巴黎当地著名地标的建筑物当中，巴黎铁塔仿照原建筑二分之一比例兴建；Q立方王国、水世界以及酒店露天池畔带来刺激体验；而以法国为主题的街头艺人带来的精彩表演让人欣喜若狂。

◎ **澳门巴黎人巴黎铁塔**：座落在澳门巴黎人正门的巴黎铁塔是按原建筑物二分之一的比例兴建，登上巴黎铁塔的两个观景台，可俯瞰金光大道景色，巴黎铁塔现成为游澳旅客必到的新地标。

◎ **灯光汇演**：灯光汇演于每晚6时15分至12时每隔15分钟上演，燃亮整个金光大道。上演时间将定期调整。

◎ **爱锁桥**：爱锁桥是连接澳门巴黎人主楼及巴黎铁塔7楼观景台的一座露天桥。访客可于纪念品柜台购买爱锁或自备爱锁。

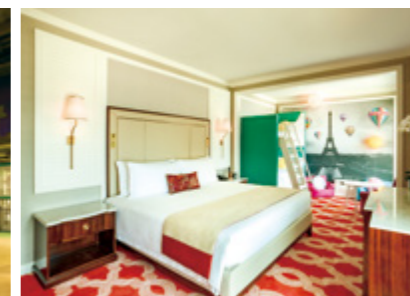
◎ **拍照留念**：澳门巴黎人6楼为宾客提供独特的巴黎铁塔拍照体验。套票平均价格为澳门币250元。

◎ **Q立方王国-儿童地带**：Q立方王国-儿童地带由室内至室外游乐场所占面积约2,000平方米，为1岁至17岁之儿童而设，提供攀爬网、滑梯、来自巴黎卢森堡公园的旋转木马、可以进行雪球大战的球池，及游戏机地带等，供入场的大人及小朋友调剂繁琐的生活。每日开放的Q立方王国-儿童地带，是小朋友最佳的活动场所，同行家长亦可在度假村内尽情探索，千万勿错过专为小童以及同行家长而设的优惠门票。

◎ **水世界**：澳门巴黎人水世界是全新的付费式巨大水上主题乐园，专为幼童而设，无与伦比的水上设施及浅水池；设有水枪的飞船则是最受年青一辈欢迎的设备之一。

◎ **酒店泳池**：酒店户外泳池设有温水游泳池及3个按摩浴池，还会有服务生送上鸡尾酒及热狗等轻食。（酒店住客免费入场）

◎ **街头艺人表演**：酒店访客可欣赏以法国为主题的Streetmosphere街头艺人带来的哑剧表演及法式街头表演。还有法式花园及户外喷泉漫步，或沉醉于旋转木马、法式建筑及餐吧享受美好时光，恍如置身于巴黎街头。





014

旅行家 TRAVELION

苏菲：万水千山走遍，心中亦住着三毛——012
 书影：为世界带来一点改变——022
 小小莎：心有多大，世界就有多精彩——030
 唐小平：风尘苦“旅”，人生修“行”——040
 苏丹卿：不忘初心，修旅寻真——048
 海蓝：心向大海，无以约束——058
 苏安：从旅行中寻找生命的连接点——066

旅行家约 TRAVELION GATHERING

竟忘不掉那时的满嘴芬芳——074

度假专栏 COLUMN

抽抽疯 QIUQIU FONG
 一路向北，“清”风徐“莱”——080

森旅行 SAM'S TRIP

向左入世解烦忧 向右遁世归田园——084

苏安行纪 SUE ANN STORY

取材所在地，酒店才是度假目的地——086
 知君所好，予君所求——088
 时髦接地气，前卫很港式——089

You历世界 TRAVEL WITH YOUNI

闲庭深巷品成都——090

与“君”同游 YOWING'S TRIP

随“歌”看海，“意”犹未尽——092

封面摄影：苏学，摄于缅甸乌本桥



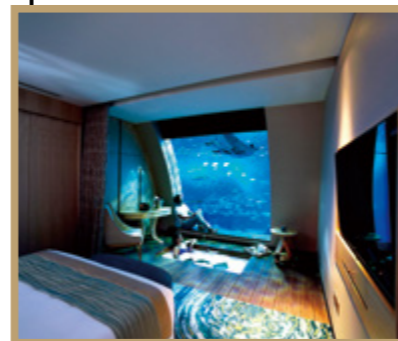
“上树下海”，拥自然入梦

TEXT- Kenny PHOTO-圣淘沙名胜世界

圣淘沙名胜世界作为亚洲顶级综合娱乐城，为宾客们提供真正的奢华栖居与星级服务。您可以选择在清幽雅致的别墅套房中慢度时光，或沉醉在独具匠心的海景套房营造的梦幻里，或置身绿林伞盖之间的“空中木屋”放眼迷人胜景，忘却室外喧嚣。

“下海”，与奇幻生物同眠

圣淘沙名胜世界拥有世界上最大的海洋馆之一——S.E.A. 海洋馆。这里除了拥有令人兴奋的鲨鱼海域和全球最大水族观景窗之一外，特别定制的11间复式“海景套房”绝对值得一住。套房位于海洋馆的深海观景区一侧，透过落地式玻璃幕墙，宾客可欣赏到超过50000只不同种类的海洋生物在海里尽情遨游之奇境。总面积超过90平方米的套房，下层为观赏海底景致的卧室，在上层还设有带有户外阳台的客厅，几层阶梯的距离便能感受到两个世界。



“上树”，于雨林深处入梦

回到“岸上”，海滨别墅与树冠豪阁酒店更能让我们回归到纯粹的自然。位于圣淘沙名胜世界西侧的21幢海滨别墅由热带雨林环绕。别墅可直接通往形状不规则的露天泳池，四周草木扶疏。宾客可在私人无边际泳池欣赏一望无际的海港美景，或尽览热带雨林的迷人风光。



除海滨别墅外，更值得一提的是以“空中小木屋”为灵感来源的树冠豪阁——青木单卧阁楼和香莉单卧阁楼。青木和香莉分别位于7米和12米高的半空，与自然环境天衣无缝的融为一体。附设超过90平方米的室外平台，平台围绕着每间套房建造而成，是举办私人派对的极佳选择。这里具有高度的隐秘性，对于热衷私密的宾客而言，是不二之选。同配有24小时私人管家服务，令宾客能全方位感受到最独有的奢享体验。



立即预定

新加坡圣淘沙名胜世界推出了全新尊享旅游配套，在3天2晚配套的基础上，宾客可自行挑选、升级和续订酒店住宿，同时，还可以根据个人喜好，搭配不同的名厨餐厅、ESPA水疗等项目体验，给自己订制一个专属的难忘幸福之旅。



一言不合就拍照，
赢奥克伍德大奖

爱5所不在

Catch 5 on your lens

手机微拍大赛，征集啦！

方圆奥克伍德5周年系列活动

爱是什么？爱是关心；爱是付出；爱是尊重；爱是孝顺……？

爱，有许多表现方式。走过繁忙的城市，

哪一个爱的画面最能打动你的心？

拿起手机，拍下这个瞬间吧！

2017年，广州方圆奥克伍德豪景酒店公寓5周年纪念。

藉此特别的纪念日，方圆奥克伍德即将举行第四届手机微拍大赛！

想要与您共同寻找对“爱”的诠释，捕捉关于爱的那些时刻。将你身边爱的故事，

爱的瞬间发给我们，即可参加广州方圆奥克伍德2017手机微拍大赛，

并赢取奥克伍德亚太区超过30家酒店公寓的免费房晚。



图 | 2016年微拍大赛部分获奖作品

*主办方对参赛作品拥有有限使用权，活动最终解释权归主办方所有。



参赛日期：2017年6月1日00:00至2017年7月27日24:00

作品要求：

- 1.提交的作品必须为从生活任意角度能反应主题“爱”的物品、风景、人像等；
- 2.提交的作品必须为本人原创作品；
- 3.发送参赛作品并附上标题及能表达作品主题1-2句描述。

比赛流程：

- 初赛（2017年6月1日0:00至2017年7月27日24:00）
- 公众投票（2017年8月1日0:00至2017年8月20日24:00）
- 专家投票（2017年9月）

奖项设置：

- 一等奖1名：**可获得奥克伍德亚洲区物业任意三地分别两晚，即共六晚免费住宿房券。
- 二等奖1名：**可抽取奥克伍德亚洲区物业两地分别两晚，即共四晚免费住宿房券。
- 三等奖1名：**可抽取奥克伍德亚洲区物业一地两晚，即共两晚免费住宿房券（奥克伍德亚洲区物业包含中国北京、成都、杭州、广州、上海及印度、印度尼西亚、日本、韩国、菲律宾、泰国）。

- 最具创意奖1名**
- 最具感染力作品奖2名**
- 优胜奖4名**
- 最走心作品奖4名**

详细信息关注官方微信号
oakwood-guangzhou



摄5所不在



菜尾蝗

资深环球旅行家，十年丰富的旅行经历，足迹遍及全世界。边走边拍边走，深度旅行肯尼亚、俄罗斯、以色列、法国、德国、哈萨克斯坦、意大利、瑞士、日本、阿联酋、韩国、新加坡、马来西亚、柬埔寨、泰国、印度尼西亚、越南及国内等20多个国家及地区。

对话菜尾蝗：关于微拍，你不能不知道的那些事儿

摄影大师艾米丽·佐拉说，“在我看来，某个东西你不把它拍下来就不能说你见过。”这句话用在当下手机微拍成为一种时尚非常合适，资深环球旅行家菜尾蝗也赞同，“手机微拍和专业相机是相互补充的，比如需要广角、微距的专业相机的优势明显，但手机微拍让记录变得更加随时随地，只要有好的角度和视野也能拍摄非常震撼的微拍作品。

看过吴哥的微笑、吃过济州岛的五花肉、摸过泰国东方公主的人妖、在巴厘岛享受阳光海滩、苏梅岛上山上海、登上欧洲巅峰厄尔布鲁士、在狂野肯尼亚奔跑……且听听行摄大咖菜尾蝗的微拍态度和分享更多实用技巧。

① 你手机的相册有多少张图片？

我经常用手机微拍，现手机相册已有大概2万张照片，还有很多在百度云盘。

② 请谈谈手机微拍和专业相机摄影的利弊各是什么？

手机拍照携带方便，实现随时随地拍摄，而且可以及时共享，但不好的方面，肯定在画质、像素方面都没办法达到专业相机的水平，比如广角等。但不可否认的是，现在手机相机的功能也越来越强大和完善，很多情况下，设备、技巧到位，拍出来的效果甚至比单反还要好。

③ 你觉得怎样的微拍作品能touch到你？怎样的微拍是好的作品？

没有一个标准的定义，拍摄就是非常随心所欲的事情，我觉得自己喜欢的就是好作品。

④ 分享2-3幅你觉得优秀的微拍作品，并简单说说其拍摄灵感。

纳米比亚拍了半小时的星轨照片，浩瀚且震撼的星空让我立马希望记录这一瞬间。

⑤ 这一届的微拍主题是“爱，5所不在”，请问你怎么理解这个主题？

这个主题已表达得非常清晰，爱，5所不在；摄影，5处不在。

⑥ 请分享3-5个实用微拍tips给读者朋友。

第一，多拍，多找角度，多找构图，按照自己的风格去拍摄；第二，可以选择一些别人没有拍过的题材来拍，这样会比较有个性；第三，多看手机摄影作品，汲取灵感，用大光圈尝试拍摄；第四，可以选用全景摄影。

剪影，纳米比亚，苏丝黎沙漠的落日之旅。

佛山高明，手机微距拍花。

纳米比亚，在沙漠里和阳光玩游戏。

朝

圣

之

旅

朝圣，乃教徒朝拜圣地的宗教活动。而在旅行者身上，这一定义早已超越了传统意义的宗教形式，它也许是对当地宗教信仰的尊重，对文化艺术的崇拜，对自然奇观的敬畏，对时尚潮流的执着，又或者是对人物足迹的追寻……本期7位旅行家，用他们的“朝圣”之旅，告诉大家：有些地方，邂逅过后，留驻在心的除了风景，还有更为刻骨的心灵升华，那足以让你脱掉浮躁，重拾本真。



苏菲留影于澳大利亚盐湖。

苏菲

微博“苏菲的旅行世界”博主，曾在IT行业工作十余年，独爱户外、旅游、美食，同时还是两个孩子的辣妈。中国轻工业出版社《中国亲子游》联合作者，中国登山协会认证户外领队，亲子户外活动平台“壹喜童乐”创始人，旅游体验师，亲子游倡导者。



苏菲：万水千山走遍，心中亦住着三毛 Sophia: Road under Feet, Echo in Mind

TEXT-Qiuqiu PHOTO-苏菲

“你觉得旅行有意义吗？”“没。但我会一直走下去。”苏菲回答地特别简单。三毛在《送你一匹马》说，“读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字里。”苏菲觉得旅行就是行动中的阅读，所见所闻，所感所知都存在你每个笑声、每句话里。

爱上旅行是“被命运推着走”

20岁以前，苏菲的生命中仿佛只有学习和家人的期望。

直到20岁那年，在异国做交换生的苏菲一个人背着大包走遍了欧洲，自驾穿越了北欧诸国、探索了北极圈，乘坐游轮转悠了瑞典、挪威，在西欧过圣诞；用尽经济的方法，睡火车、大巴、住青旅、吃热狗、汉堡、三文治……利用有限的几千块人民币踏足了所有申根签证可以走遍的国家。

从那时起，苏菲爱上了自助旅行，更爱上了这种背包闯天涯的模式。苏菲开始利用周末和假期的时间，踏遍北京、广东附近的各条长短线路，一副誓要用双脚丈量祖国大好河山的架势。不只是为了锻炼身体，也不完全为了沿途的那些风景，仿佛就是一种力量，督促着她不断地上路，在这个过程中，不断地挑战自己审视过去，让自己成为一个不轻言放弃的人，在这个过程中，她也认识了一班志同道合的好朋友，包括了她的丈夫。

结婚以后，她俩从国内玩到国外，从自驾游到海岛游再到徒步、露营；户外、徒步、潜水，怎么刺激怎么来，什么新鲜学什么。走遍天下四海为家，逍遥自在游离四方。

结果再汉子的女生也自带母性光环，结婚以后苏菲一口气生了两个可爱



苏菲一路向西，追寻林芝最美的桃花。（上图）
一家四口在柬埔寨西港海滩。（下图）

的娃娃；自此端起相机成为了家中孩子的小跟班和摄影师。

但是旅行却没有少，只是探险旅程变成了亲子旅行，到哪里都带着娃。虽然现在偶尔也会想起间隔年环游天下的旅人，也会怀念单身时酒吧的夜夜笙歌，但看着娃在旅途中一天天地长大，却是心头另一番的五味杂陈。

苏菲说：“世界辽阔，我要带着我的女儿一起走万水千山，去天涯海角，想想也是蛮美好的。”

作为两个孩子的妈妈，苏菲自然是亲子游的资深玩家。第一次带大女儿出行是在孩子只有4个半月大的时候，去的广西涠洲岛，结果第一次出游就遇到了麻烦。在北海坐船去涠洲岛的那一天苏菲一家遭遇了6级大风，是小船能够出海的最高级别。这风浪，大人也未必能够受得了，苏菲非常害怕孩子会晕船或者哭闹。结果，在一整船游客的呻吟声和呕吐声之中，孩子在自己的童车里面睡得特别安稳。“其实孩子的适应能力比大人想象的都要好。”苏菲说，对于孩子来说，这世界的一切都是新鲜的，大海的辽阔、海浪的拍岸声、海风中特有的腥味、甚至是雨水偶尔打身上的小触觉，无一不在刺激着孩子的各种感官。这是孩子的旅行启蒙，也给苏菲打开了另一种旅行的大门。

若说爱上旅行是“被命运推着”，那三毛让苏菲对旅行有着另外一种情愫。

三毛是我的一棵“橄榄树”

每想你一次，天上飘落一粒沙，从此形成了撒哈拉。

每想你一次，天上就掉下一滴水，于是形成了太平洋。

这两句形容喜爱三毛的读者朋友，再合适不过，苏菲也是其中的一员。那还是她的豆蔻年华，对于三毛一生传奇的经历，忠贞不渝的爱情，还有自由随性的流浪，苏菲都有着由心而生的向往和年少偏执的狂热。《万水千

山走遍》和《撒哈拉沙漠》都苏菲多年翻阅了无数次的枕边书，心心念念希望有朝一日可以重走偶像的故地体会她的感受，为追寻心中的那棵“橄榄树”。

第一次朝着自己内心偶像出发的目的地是墨西哥普埃布拉，当时苏菲作为企业代表成为“全球志愿者”之一，来到墨西哥这个美丽的国家从事一个月的志愿者活动。为此，苏菲还特别学习了西班牙文，这是一次以医疗、教育和安全的咨询为主题的公益之行。在做公益之余，苏菲踏遍了墨西哥中部和东部的山山水水，被当地墨西哥多彩的风土人情吸引，普埃布拉是一个迷人的殖民城市，这里居住的大部分是西班牙后裔。这个城市有着70多座教堂，各种殖民建筑，建筑上的彩色陶瓦，还是一个美食中心——墨西哥最著名的酱料MOLE就起源于此。三毛在《万水千山走遍》之墨西哥纪行中提到，“大部分我所见的墨西哥人，便如上帝捏出来的粗泥娃娃，没有用刀子再细雕，也没有上釉，做好了，只等太阳晒干，便放到世上来了——当然，那是地下车中最平民的样子。”三毛对旅行的打开方式是看人。在三毛看来，墨西哥不是一流的国家，可是有这么气势磅礴的博物馆，就足以让她心生尊敬了。当苏菲踏上了墨西哥的土地，她真正地领略到了三毛所说的这些感受，这是一个欢乐的国家，是一个连死亡都要彩色的民族，那些风土，那些故事，苏菲说墨西哥是她一定会再去的目的地。

到现在，苏菲已经走过了超过30个国家，她去很多地方都会想起三毛，只要是与三毛相关的目的地她都会想方设法去。苏菲也非常欣赏三毛的旅行态度：旅行真正的快乐不在于目的地，而在于它的过程。遇见不同的人，遭遇到奇奇怪怪的事，克服种种的困难，听听不同的语言，于她都是很大的快乐。虽说一沙一世界，一花一天堂。更何况世界不止是一沙一花，世界是多少多少奇妙的现象累积起来的。我看，我听，我的阅历就更丰富了。

【 秘 鲁 】

出发吧，就像与三毛的一次重逢

关键词：三毛、印加文化、马丘比丘、露营徒步
适合人群：户外探险、背包客、人文研究

这一天真正来临了，苏菲踏上了南美洲的土地，好多三毛书里的文字仍然如同过电影一般在她的脑海中闪过，南美的各种历史沧桑、人文风情，还有那语速飞快的西语，每每冲击着她的各样感官，总是在适时地唤醒她梦游一样的思绪。

经过超过 30 个小时的飞行，苏菲落地利马，正好是南美洲太阳升起的时候，拉丁美洲人民崇拜太阳，他们认为每一天的太阳升起都是一种新生，这似乎是苏菲秘鲁之旅的一个好兆头。

纳斯卡：千年谜题地画，生与死的敬畏

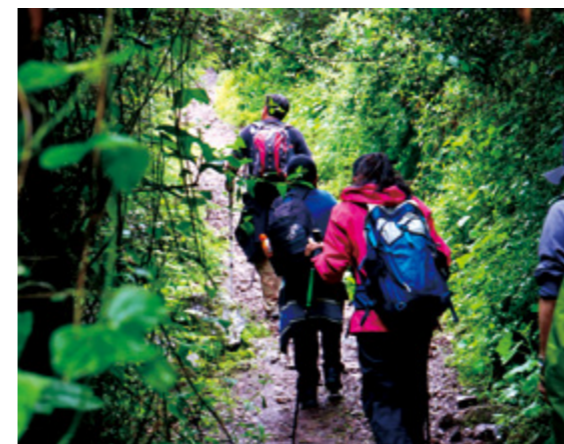
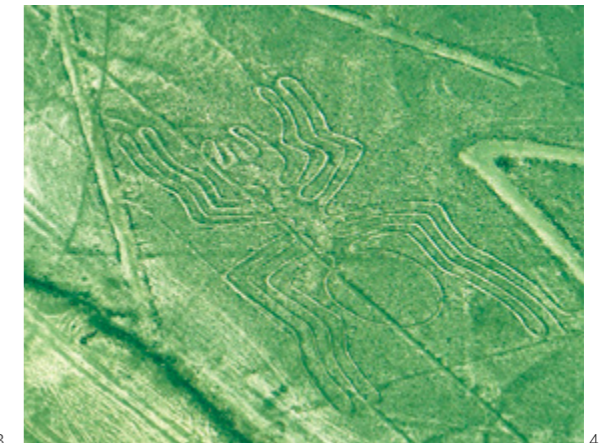
如果不是因为 70 年前的一个美国飞行员在偶然的低空飞行时发现了在荒野上的巨大莫名线条，纳斯卡应该就只是秘鲁南部荒漠中的一个无名小镇而已。现在，全球各地的游客纷至沓来，为了看著名的纳斯卡地画。纳斯卡是一个充满谜题的地方。这里有一条长长的神秘走廊，还有许多需要从高空鸟瞰才得以聚焦的图案。这些鬼斧神工的线条，来历不明的地画，就如同荒漠中的大地天书，至今无人能解。直升飞机在这里是非常常见的交通工具，苏菲及同行搭乘 AeroParacas 小飞机在空中俯瞰纳斯卡地画。刚起飞时能看到一些纳斯卡镇的绿色，然后马上就进入了荒漠，而这些巨大的地画就呈现在眼前。最神秘的是“宇航员”图案。其他的纳斯卡地画是绘在平地上，只有宇航员图案是在一个小山丘上，大眼睛圆脑袋，符合现代宇航员的形象，人们把飞机跑道和宇航员联系在一起，试图说明纳斯卡与外星文明有关。反对外星文明的另一派声音则认为这些地画是两千多年前纳斯卡文明的遗产。证据是这只几百米大的猴子仿佛儿童的简

笔画，一笔勾成，维妙维肖。现代科学家解析图形中的所有弧线如果不经过几何计算或者测量是不可能实现的。从飞机上俯瞰纳斯卡地线，清楚地看到纵贯美洲的泛美公路正好从纳斯卡地线之间穿过，有的图形虽已遭到了破坏。这说明人们在修建公路时还不知道纳斯卡地线的存在。还有研究认为巨大的图形是纳斯卡人用来记录地下水源地位置的标记。正像今天的城市中供水系统图纸一样。尽管纳斯卡线条与水有关的理论被越来越多的学者所接受，但是人们依旧不能回答纳斯卡线条是如何制造的问题，正像那位德国女科学家赖歇在临终前所说，“我们将无法知道所有的答案”。

不管是外星人也好，还是古代纳斯卡人所为，都没有任何关于这个的文字资料记载。到底是谁画的纳斯卡地线？为什么要画这些巨大的地画？还有就是在没有飞行器的古代，是如何从空中看到并且制作这些图案的呢？在这片古老的土地上，有多少秘密等待后人……

而在距离纳斯卡南边约 30 公里以外的一大片土地，约有一平方公里有古人的一个墓葬群。Chauchilla 墓地，这里曾经埋葬着依卡金卡 (Ica-Chinca) 的文明，和其人民千年沉睡的梦。就这样不期然，突然跟那么多千年干尸打了一个照面。超过三百多个墓穴里，大多已被破坏，完整的木乃伊只剩下现在可参观数几个，搭棚底下裸露着骷髅的千年遗梦，大人小孩婴儿的遗骸整齐的按当初下葬的样子排列，破碎的彩陶殉葬品盛着黑色的玉米犹在，日子仿佛如昨，光阴已然悠远。

就在突然之间，天气阴沉下来了，为肃静的环境增添了不少灰色，极目远近荒凉，苏菲坦言，当时的



1 充满神秘色彩的宗教之地。

2 俯瞰城市，开启苏菲的秘鲁之旅。

3 在纳斯卡土地上，排列整整齐齐墓石，肃穆而敬畏。

4 直升飞机往下，神秘的纳斯卡地画展露无遗。

5 印加古道是徒步爱好者向往的目的地。

6 在纳斯卡直升飞机是常用的交通工具。



身着色彩鲜艳服饰的当地孩子，一笑一颦特别迷人，如同这绚烂的南美文明闪亮的光芒。

心情是“连说话声和脚步声都放低了，生怕惊醒了这已沉睡千年的灵魂们。”

不同于大家所熟知的埃及干尸，大部分属于特殊阶级人物，处理中内脏另外保存。这个墓群里掩埋的全是普通人，干燥的气候自然风干了尸体——这里干燥气候，Ica-Chinca 人保留了内脏，简单处理后以棉织品包裹吸收剩余水份。因为崇拜太阳神，所以坐姿永远向阳，有阳光照耀的地方生命就有滋长的机会。这里的人相信永生以后回到像胎儿一样的蜷缩姿势，有助于转世投胎。一千五百年了，永生的灵魂依然保持着最初来到这个世界时的胎儿姿态，被层层裹在棉织布袋里，坐在最简单的编织篮内，怀抱生前对永生的期待，面向东面的太阳等待再次人间的生命轮回。

如果说 Ica-Chinca 的墓地让人心生对亡灵的敬畏的话，那么在纳斯卡以西 25 公里的 Cahuachi 遗址则向展示了 Ica-Chinca 之后好几百年的纳斯卡社会最神秘的宗教仪式。据说纳斯卡文化的衰落源于这里约 300 年一次的大地震，大地震引发了 Cahuachi 一场大火。后人猜测：由于持续的大灾难，包括大旱、地震、大火等，纳斯卡人死伤无数，继而不再相信萨满，所以 Cahuachi 也就逐步被荒废。随后不久，纳斯卡人也就被旁边善战的印加部族给歼灭了。

在纳斯卡荒漠里的一天，苏菲虽然亲眼目睹了很多原来只能在图片上看到的奇观和历史遗迹，但是脑海中的谜题却不减反增。如谜一般的南美大陆古文明，在浩瀚的人类历史长河里闪烁着灿烂的光芒。

印加古道：就像执著爱情一样直到“山鹰飞过”

这次徒步，苏菲特别感恩遇到了特别有经验和有爱的向导 Freddy。Lares trail 是一条非常漂亮而且富有挑战的徒步线路，还经常可以偶遇到秘鲁的国兽（llama）驼马。驼马耳朵上戴着的“耳环”是一个标志，以示这匹驼马属于哪一个家族。《晓说》关于拉丁美洲的文章说过，南美洲没有大型动物，驼马算是最大的可驯服动物。这种动物性格又很温顺，是人类的好朋友，驼马有点类似中国川藏高原上的牦牛，驼马的皮毛是当地人的主要经济来源。

苏菲分享了 Freddy 讲的一个故事，一个体重超过 100KG 的美国女性参加印加古道的徒步线路，因缺乏锻炼却走难度系数为 3 的印加古道，给队友带来各种麻烦。第一天她比大家晚两个多小时到达营地，于是，她每天提前两个小时出发，再比大部队晚 1-2 个小时到达营地，坚持到最后一天。最后，她告诉大家她是在完成丈夫生前的遗愿。她丈夫生前向往徒步印加古道，丈夫去世后，她带着丈夫的骨灰盒走完这条线路，最后她把丈夫的骨灰洒在了印加古道上。

这是悲伤的故事，苏菲听了眼睛湿润，她想起三毛的书，在《万水千山走遍》一书中，三毛曾经提到安静的马丘比丘上的神秘故事，在那一刻，她感受到了荷西的灵魂，穿过了山谷前来回她，爱情，在这样神圣的地方，是真的可以穿越时间与空间的界限的。

高原反应是高海拔徒步的大敌，苏菲也不能幸免。在 4000 米海拔的雪线之上，苏菲已经有些呼吸困难，头痛欲裂，每登高一米都非常艰难，嘴唇发紫脸色苍白。苏菲坦言现在已经无法还原在那一刻的煎熬了，不到 500 米的上升海拔走了 4 个小时，几乎每一步都仿佛脚下如刀割的人鱼公主，全是上升无平地，加之下雨与泥泞，无论风景如何，心情始终灰暗。直到看到已经搭好的帐篷，略感欣慰。立即冲进帐篷躺下。原本高原反应最好的治疗方法就是睡觉，可是头疼却让她一夜无眠。

第二天顶着剧烈的头疼继续攀登，两个小时之后终于登顶。后来才知道，她们翻越的这个垭口叫山鹰之路（Condor pass），是“山很高，只有山鹰才能飞过”的意思。

其实关于徒步，很多人觉得过程总是乏善可陈，苏菲也会问自己：为什么要来？明知高反还是勇往直前的原因是什么？也许每一次的“山鹰飞过”就是苏菲一次又一次徒步出发的意念。

马丘比丘：崇拜太阳神 唏嘘的失落之城

Lares Trek 行程的第三天，告别安第斯山脉中的丛林和村落，苏菲向失落之城马丘比丘进发。从库斯科 Cusco 到马丘比丘 Machu Picchu，有一条世界有



马丘比丘再一次展示了古代建筑美学的高超之处。



不论从天文地理、建筑哲学，马丘比丘都是足以借鉴的文明。（上图）可爱的神兽正在休息。（下图）

名的观景小火车，它穿越丛林山丘，直通这座被印加帝国掩藏起来的神秘古城。这一条火车线路的著名除了因为风景秀美之外，也有其环境危险的因素。在火车通车后有几次被大雨冲毁，包括三毛在《万水千山走遍》中也讲到这趟火车上的惊险经历。

马丘比丘，一座修筑在高山之巅的印加古城，被称为是新世界七大奇迹之一。据说，每天早上8点左右，太阳准时从东边的山间升起，浓雾必将散去。马丘比丘修建于公元十五世纪中叶，坐落在海拔超过2300米的安第斯山脉崇山峻岭间。这里原是印加时代的大学。印加王在南美各地选拔智慧的人，送来这里学习数学、历法、建筑等。西班牙人占领印加帝国之后，摧毁了许多的印加建筑，所以印加人决定把地理位置极佳的马丘比丘隐藏起来，保护他们心目中神圣之所。所以西班牙人在长达三百多年的殖民统治期间对它一无所知，秘鲁独立后一百年里也无人涉足。在四百年的时光中，只有翱翔的山鹰目睹过古城的雄姿。直至1912年耶鲁大学的Hiram Bingham教授将其发现。

准时8点，云雾从山涧逐渐散去，光影交错仿佛就是一瞬间，自然的壮美出现眼前。待雾消云散，马丘比丘的壮丽扑面而来，在那刻强烈地感受到太阳给人的力量。终于从心里体会到印加人对太阳神的崇拜。

马丘比丘分为梯田和城区两大部分。城区由大约140个建筑组成，包括神庙、居住区、公园、监狱和避难所。梯田也是秘鲁建筑的一个大特色，印加梯田高约1至4米。砌好挡土墙后，倒入碎石以利排水，上面放土或鸟粪之类的肥料。印加的引水灌溉技术非常强，现在依然有很多的水渠是印加时代遗留至今的。传说中已经使用500多年的水渠，各种细节让高处流下的水流速度放缓，以灌溉到每一寸的梯田土地。古印加人史处理和运用石料的大师，他们充分利用山上的巨石资源，依托那些重达好几吨的坚硬巨石雕凿、打磨、堆砌，并发展出完美的接缝技术，一些石缝衔接之紧密甚至不到1毫米，连一张纸都塞不进。他们最大的特点是会利用大的小的不规则石头，利用原石、空间、斜坡和弯度来接缝、融合，进行填补式的建筑。几百年来，经过了地震、暴雨、干旱，很多西班牙人的建筑都倒下，但是印加人的建筑却保留至今，不能不佩服印加人在建筑方面的智慧和天分。所有的祭祀用的大殿大多都是三个窗户，或者三个挂环，可以悬挂三个陶罐，分别装乘不同的液体，用以祭祀代表过去、今生和来世的神。听上去跟中国佛教中的前世、现在和未来佛的理论很是相像。全世界的宗教，本是同宗，只要有一颗向善的心都是相通的。

湮没在时光里的马丘比丘，据说是印加最伟大的第九代国王帕查库提所督建。他的城市建设构思充满离奇，库斯科以豹为型，马丘比丘酷似一只展翅的鹰姿，匍匐山脊，睥睨古今，而奔腾的乌鲁班巴河则如同一条盘踞的大蛇，保护着在群山之巅的马丘比丘。在印加信仰里，大蛇代表着过去，美洲豹代表今生，而秃鹫象征着来世，寄寓马丘比丘的精神和型体，正是印加人对今生来世的怀想。马丘比丘既为亲近太阳神而建，自然就有与太阳直接联系的物件，就是这个了——拴日石。马丘比丘山脊的最高处是太阳神庙，印加人在最接近太阳之点祭奠太阳神灵，渴望太阳神（Inti）的眷顾，这里也是众多明信片的拍摄点。

帕查库题和他的子民，一个只有语言没有文字的民族，甚至未曾接受正规的教育，在没有任何现代技术配备下，建造如马丘比丘这样的城市，准确拴日于石，凿石成山，在两山之巅让日神与月神相守，不论从天文地理，建筑哲学，都是足以借鉴的文明。这样的历史，竟然难以抵抗仅仅数百西班牙人的入侵，消逝得如此迅速没有任何记录，让后人唏嘘与叹息。

第一次踏上秘鲁的土地，每一步都在与历史对话，每一凝望就有一种恍如隔世的美感。苏菲说还会再次回来，参详这片神秘而富有风情的土地，继续探索三毛前辈所走过的这些道路的。



□ 线路：“追逐三毛足迹”南美秘鲁20天深度游

- D1: 广州--洛杉矶。
- D2: 洛杉矶--墨西哥城--利马。
- D3: 利马--纳斯卡。
- D4: 纳斯卡乘坐小飞机游览；下午Chauchilla墓地及Cahuachi金字塔；晚上8:00乘坐长途车去库斯科Cusco(车程15小时)。
- D5: 到达库斯科。
- D6-D9: Lares线徒步（含马丘比丘）。
- D10: 圣谷一日游:欧雁台--圣谷--库斯科。
- D11: 库斯科闲逛，夜间大巴库斯科--普诺--科帕卡巴纳。
- D12: 科帕卡巴纳--太阳岛。
- D13: 太阳岛--的喀喀湖--科帕卡巴纳（进入玻利维亚境内）。
- D14: 包车从科帕卡巴纳--拉巴斯，下午LaPazi闲逛，晚上拉巴斯--乌尤尼（车程12小时）。
- D15-D17: 乌尤尼盐沼3日之旅：火山--盐城。
- D18: 白天乌尤尼，晚拉巴斯：乌尤尼--拉巴斯。
- D19: 拉巴斯 - 利马。
- D20: 返程。

书影：为世界带来一点改变 Shuying: Bring Some Changes to the World

TEXT- Phoenix PHOTO-书影

“间隔年（Gap Year）”是当下很流行的一个说法，无论是刚毕业或是工作了一段时间，越来越多人选择放下一切，做一次长期的旅行。但对于书影来说，旅行却不止为了“Gap”，而是“现阶段必须做的一件事”，他甚至放弃了20多年的兴趣，毅然“下车”去旅行。

人生是阶段性的，现在放下一切去旅行

“书影”早已是旅游圈中有名的博主、达人，但他过去的笔名“郭铁师”在古董相机收藏界的名气与地位，绝不逊色于今天的“书影”。在2012年前，书影专注于古董相机收藏、研究，长达20年，他谦虚地说“我在相机收藏界还是有点名分”，实则名望甚高，发表过众多关于相机收藏的文章，遍布各大专业网站，也曾在由中国摄影家协会主办的专业性摄影报纸《中国摄影报》开设专栏。

被问及是否因为喜欢摄影所以喜欢上旅行？书影则给予了一个颇有意味的回答：“主要是到了目标的阶段，必须下车了。”原来，书影认为人生是阶段性的，目标明确的他在年轻时早已给自己作好规划，决定在50岁时便放下一切去旅行，“一切”包括了他曾挚爱的古董相机收藏；而到了60岁，他又会去完成另外一个理想。

若你曾有过狂热的兴趣爱好，便知“放下”的不舍与勇气。很多人都有人生规划，但总是会被生活推着走，书影算是少数。当然，他并没有抛弃相机，而是带着“老伙伴们”一起去完成第二个兴趣，拍下了许许多多精彩的旅途风光。

从2012年开始旅行，如今书影已游走国内绝大部分地区和16个国家，其中韩国去过五次、日本三次、越南两次。他认为旅行带给他的是视野的提升和人生阅历的增加，让他看到了原来不清晰、不知道的另外一个世界。与相机收藏的爱好相比，他认为“收藏论心态会越来越狭隘，而旅行则是有了更深的思索。”能在不同层面让人生变得丰满，也是一大乐事。

书影

本名李辉，摄影、旅行、写作、公益。已游走国内绝大部分地区和十六个国家。



书影在拍摄花海。



书影与藏族小朋友合影。

国外不走马观花，国内不同着景区唱赞歌

对于如何旅行，书影也有自己的原则。

作为旅行家，他一直按着自己的想法行走，只想“多看看国内外真实的社会、真实的人文、真实的社会底层”，并总结自己旅行的目的与目标：“多挖掘真实的社会与人文，不围着景区唱赞歌。”

这些年的旅途，让他印象最深刻的是川西藏区。2012年初春天，他第一次到色达，第一次走进那些修行者的家里，看到了他们为了信仰的坚守和快乐，虽然书影不信佛也不信教，但他尊重有信仰的人，并为之震撼。后来，他连续四年与朋友或独自驾车去西藏地区，走了很多地方。

这几年，书影反复探访云南、贵州、四川等地，并且依然希望能够到这些地方进行深度旅游，而今年接下来的旅行计划则是自驾深入南疆地区。除了走走拍拍，看社会人文，书影还会作公益旅行。从开始旅行至今，他已经在全国各地开展公益活动四年，主要是发动大家捐献闲置衣物、文具、书籍，以及帮助孤儿、留守儿童和孤寡老人。截至目前为止，他已经为四川、青海、云南、贵州四省五个地区邮寄了八万件衣物、资助了20名孩子读书，还帮助了一些孤寡老人。他每年都要跑一遍资助地区，具体调查了解当地的公益开展情况，写成报告提供给一同捐助的人，如今已经有几千人跟着他一起做公益，令人大为惊喜。

很多人都说旅行就是“从自己呆腻的地方去到别人呆腻的地方”，公益旅行就是走向美丽而又相对封闭的经济不那么发达的地方，在体验当地自然环境与人文的同时，每个人还可以尽己所能，帮助当地带来一些改变，也往往改变了旅行者自己。书影认为，懂摄影的旅行家不少，但旅途经历不应该仅是一种单纯的“收获”，而应该是将自己的爱心留在那片陌生的土地上，在“给予”的同时，享受旅游的乐趣。

西藏

不得不去，不得不惊叹，不得不再会

关键词：宗教、信仰、朝圣、自驾

适合人群：热衷研究宗教文化、喜欢自驾游

书影认为，西藏就是这么一个目的地，在中国如果没有去过这里，好像不足以跟别人谈“旅游”。“其实西藏的风光与人文都是别处所不具备的，那种发现与惊喜也是没有去过的人无法体会的。加上西藏的特殊地理位置与海拔高度，都是一种刺激和让人不能拒绝的。”他如此总结到。25天朝圣西藏，也是人生的历练与修行。

花海位于诺尔盖县城西北约40公里处，此处是青藏高原最大的高原湿地，花海只是其中一个沼泽湖而已。”花海因每年八月浅水中的水草会在水中开出片片美丽的小花而得名。花海水面辽阔，水看似不深但下面却是深不可测的沼泽地，湖边生长着大片的芦苇丛，夏季翠绿，秋冬金黄。水中还有专为游人搭建的木制栈桥，是摄影胜地，只可惜，“天气不似预期”，总有阴晴圆缺，这就是旅途。

一路奔向诺尔盖草原追寻晴天

四川的红原县隶属阿坝州，是川西草原的核心和标志性地区，也是整个川西草原旅游的目的地。在广阔的草原，最适合拍摄星空，但遗憾的是书影遇上了阴天，乌云滚滚。高原就是这样，天气多变。

一路往北，会遇到规模很大的塔林，有新旧两部分，新塔林在外面，似乎还没有建完，而老塔林在里面，似乎历史很久远，建筑也很讲究。很快，书影被一些粉饰佛塔的村民所吸引，他们都是当地的藏民，自愿来做这些事情的，有老有少，一个胳膊受伤的女子引起了书影的注意，她是用另外一只手来粉刷，认真而专注，衣服上也沾满白色的涂料。

围绕着老的塔林是一圈的转经筒，但都是在封闭的房间里，空间很小，但转经筒很大也很特别。书影随几个老年人转了一圈。虽然不信佛，但他也喜欢转经，“我觉得此时我转动是我心中的一种感觉，不为轮回，只为走过。冥冥之中，我需要一种虔诚和执著。即便是没有信仰，内心也该有种向往。”书影总结到。

继续往北抵达诺尔盖草原，当然不能错过花



“花海”每年八月浅水中的水草会在水中开出片片美丽的小花。(上图) 小女孩在粉刷塔林。(下图)

与亚青的觉姆们一起“修行”

亚青鄂金禅林，也叫做亚青寺，海拔 4000 米，隐藏在川西高原的深处白玉县。这里有最美丽的自然风光，最干净的河流，最纯净的空气和敬天敬地最淳朴的人们。

亚青寺现常住有万余僧尼，其中很多来自内地。亚青寺最不同于其他寺院的地方就是出家的女众非常多。在亚青寺修学，生活条件极为艰苦，交通不便物资匮乏，亚青寺现常住觉姆人数就过万。

觉姆在藏语中的意思是指出家的女众。在藏文化中，通常国王的妈妈、姐妹称呼为觉姆，把女性出家人称呼为觉姆的真正意思是女人里的上等人。世界最高峰藏语叫“珠穆朗玛”。“珠穆”系藏语“觉姆”的不同音译，这里是仙女、神女的意思。亚青寺冬天有半年时间闭关修行，觉姆们只吃土豆。最贫苦的觉姆，每天的生活费只有一元。这是世界上最后一个不受任何诱惑的从容不迫地生活的人群。

每年秋冬季节，觉姆们会举办一年一度的百日闭关修行。所谓的闭关并不是完全封闭或者不与外界接触，觉姆们天未亮就钻入自行搭建的小木屋，每天三次修行，分别为上午、下午、晚上。

这里觉姆的生活给书影带来了震撼。早晨，在等待日出之时，书影已经看到觉姆们开始转经和到阳光可以照耀的地方打坐。觉姆们三三两两来到山坡和草坪念经打坐，这是她们的功课，但在书影的镜头里是，千人的场面庄严肃穆，以至于游人也不好意思靠近拍摄，生怕侵犯这神圣的仪式。

到了九点，要下山，等书影赶到大经堂，里面已经坐满了喇嘛，而外面广场上则都是觉姆，阳光下打着伞，书影用镜头记录下这壮观的场景。静下心来，人生其实也是一场修行，亚青寺的觉姆们让行色匆匆的人们有了更多自我反思。

带着青海湖的美好归去

还没抵达青海湖，书影一行便路遇大雨，只好先找住的地方。这个季节青海湖不仅住宿贵，而且地方也难找，幸好先行的朋友预定了一家靠近黑马河的“藏家乐”，方才安顿下来。恰逢炭火中烤着一只肥羊，边上俩小姑娘全神贯注的守着，让书影一行都看饿了……

猛地回头，阴沉的天空撕开了一道口子，有光线泻下来了。再顾不了别的，书影抓起相机就往外跑。书影深知，这美好会很短暂，天马上就黑了，他那一刻只想抓紧拍摄，处的湖水此时与这晚霞浑然一体了，美得难以言喻，“青海湖你没有辜负我”，书影如此感叹到。

其实，书影来黑马河住主要是想拍摄青海湖的日出，这里正好处在湖的西面，又可以靠近湖面，是最好的拍日出地点。两年前书影便来到这个地方，可惜那是个阴雨的早晨，他失望而去，这次总算圆了心愿。早上起来，天空通透，万里无云，一切都祈求中的模样。书影兴奋地奔向湖边，天逐渐放亮，环青海湖的路上已经有很多人在转经了，沿青海湖走一圈要十天左右，是起早贪晚的步行，很多都是老人和妇女，这就是信仰力量。

天空的红霞逐渐变淡，“在太阳没有出来的前半小时红霞是最好看的，太阳出来了反倒没有那么红了。”书影提醒到。湖边聚集了很多人，那里是最佳的青海湖观日出之地。太阳终于露头了，然后逐渐的变大。最后完全的跃出，瞬间红了湖面。期待了一个早晨的人们欢呼起来，青海湖把它最美的一面展现给在场所有人。人们开始知足的往回走了，那里的游人来自天南地北，但愿望是相同的，疲惫留下来，美好带回家。



亚青千人的修行场面庄严肃穆。(上图)
喇嘛在山上专注地默念经文。(下图)



1/ 2 青海湖绝美落日。
3/ 4 拿到物资的孩子们脸上露出灿烂的笑容。

与祁连结下不解缘

人们常说爱一个人会恋上了一座城，书影却是因为一些孩子恋上了青海的祁连……最初书影到祁连是因为旅行、因为摄影。在别人拍的大美青海照片里他似乎听到召唤，于是自己找来了，那些美景也确实惊艳了他的镜头。后来他发现了那些可爱、需要帮助的孩子，于是一而再、再而三的走进这片土地，自2012年起已经五次到达偏僻的祁连，书影还会带朋友一起去帮助当地的孩子。

祁连的山依然那样高，祁连的风景依然那样美，那些孩子也在渐渐地长大了。每次到当地，除了看风景，还会带上文具等用品，探望当地的孩子，书影与祁连就这样连在一起了。其实祁连并不是特别困难的地区，还有很多更贫困地区有更需要帮助的人，有的书影没到过或没有发现，有的发现了却因种种原因无能为力。贫困地区孩子读不完小学、读不完初中就失学的还有很多。家庭困难只是一个方面，更大的原因，书影认为是观念问题。

现在国家投入很大，小学、初中也花不了多少钱，但很多人不爱学习，看不到学习的好处，学习无用论在一些地区还根深蒂固，上不了高中、上不了大学还不如早点回家干活甚至赚钱。父母没有多少文化，对于孩子的学习也就不重视、不投入，任凭孩子散漫和不刻苦。那些孩子、那些家庭特别需要外界给他们鼓励，提高他们的眼界，帮助他们打开心门，去发现和好奇更广阔的世界，鼓励他们用书影改变自己。于是书影便到达这些地方，希望用微薄力量，给当地带来一些改变。

25天的川藏行还有很多故事，也真只有亲身走过，才足以了解这条线路的魅力。

□ 线路：川藏朝圣之旅（25天）

- D1-D3：陕西到四川，沿着风景优美的白龙湖水库向甘肃进发。
- D4-D5：到达阿坝，拍摄草原。
- D6-D8：朝圣色达佛学院。
- D9-D10：与亚青觉姆一起修行。
- D11：观看白玉独特风俗——树葬。
- D12：拜访德格印经院。
- D13：游览历史古镇昌都。
- D14：拍摄然乌湖。
- D15-D16：在林芝修整。
- D17-D18：拍摄、参观拉萨的布达拉宫。
- D19：游览日喀则的扎什伦布寺。
- D20：拍摄纳木错。
- D21：驶离西藏，进入安多。
- D22：拍摄“天空之镜”茶卡盐湖。
- D23：看青海湖的日出日落美景。
- D24：探访祁连的贫困孩子。
- D25：观赏门源油菜花田。



小小莎：心有多大，世界就有多精彩 Xiaoxiaosha: The Bigger the Heart, the More Wonderful the World

TEXT- Youni PHOTO-小小莎

环游世界大概是每个人心底的原始梦想之一。不同的是，有些人已经在路上，有些人还在等待上路。在小小莎看来，世界之大，每个角落，都有值得被探索和发现的精彩，只要你依然对它充满好奇！

从最美的对外汉语老师到职业旅行家

2016上半年，小小莎还是个老师，朝九晚五，每周十二节课，一上午连上四节。下半年，她就辞职，开始了浪迹天涯。去了很多地方，走了很多路，见了很多人。全年飞行近26万公里，410小时，124次。走了9个国家，数不清的城市和日夜颠倒。

在留尼汪上天下海入地式地探险，爬过火山，钻过火山岩洞，坐过滑翔伞，乘了直升机，看了日环食；行走在塔克拉玛干沙漠上，实现了“一个人，拥有了一整个沙漠”的梦想；在瑞士14天探游10个城市，意外丢东西和天价住院，体验了“不一样的深度游”；感动于日本关西追红叶的秋日；念念不忘大理的最美耶稣光；对三亚的每个酒店如数家珍和一次次走遍了韩国、美国这两个再熟悉不过的“海外故乡”……

看似大半年时间就华丽转身成为了职业旅行家，而这背后积淀的却是小小莎十年时间对旅行梦想的坚持。因为学的是对外汉语，曾幻想可以像外教一样用教语言的方式去深度环游世界。现实总是骨感的，教师安稳的工作似乎让人早早看到自己十年后的样子。但不安分的心总是最好的梦想驱动力。小小莎总会寻找各种看世界的机会。到美国的大学工作学到了多元和包容、在韩国教汉语看到了传统和现代、她到泰国做支教感受到了信仰和爱。她利用每个暑假去一个国家做汉语志愿者教师，用相对比较完整的时间来看世界。这些走出去的经历让她看到了这个世界的多面，懂得了人生不只一种可能性，也更坚定了她可以独立地把旅行打造成一份事业的自信，加之她热爱这份事业并乐此不疲。她笑说以前是

小小莎

高颜值高智商职业旅行家。中山大学硕士，高校对外汉语教师，熟练掌握着五种语言。一年365天有300天在旅行。曾旅居美国、韩国、泰国。热门游记真实浏览量均10-20万，签约旅行体验师。



有颜有才的小小莎。



辗转半个地球，小小莎依然对这个世界充满好奇。

更多地坐在教室里面对五湖四海的外国学生，现在她要用脚步去丈量这个五湖四海。

在小小莎看来，世界之大，世界那么好，又那么坏，但那就是世界该有的样子，它还有很多值得我们去探索和留恋的东西，这样的人生才会变得有意思和值得期待。

认真对待每一次的旅行

每次看到小小莎的旅拍照片或者体验分享，许多人都会惊呼“这个地方真美，我也想马上去！”这些精美旅图和文字背后，其实都是认真对待每一次旅行的结果。

当小小莎发现自己住过的酒店体验可以影响和帮助到更多人时，她发现了分享旅行的乐趣。自此之后，她都会有意识地认真记录下自己去过的每一次旅行和住过的每一间酒店的经历和感受，那既是对生活足迹的保留，也是一种有积极意义的分享。虽然不是摄影专业出身，但每次旅行，她都会用尽全力把照片和自己拍好，因为每张好照片



小小莎对旅行的穿搭都有一套属于自己的心得，上图在日本街头酷拍。

都会带给人不同的美的享受。在她看来：“长的美是运气，但能把旅途和自己持续不断地拍美，靠的是努力和能力。”她用单反捕捉许多打动人心的瞬间，也喜欢尝试各种新鲜拍摄方式。譬如多次带着无人机航拍，独自拍出海的绝美，沙漠的浩渺，城市的喧嚣。在她看来，从航拍角度看蜿蜒的山，潺潺的水，灯火阑珊的城市，人是浩瀚世界中多么渺小的部分，烦恼又是何其不值一提，与其庸人自扰，不如飞出去感受这个世界的美好。

而对每次旅行的穿搭准备，小小莎更是一丝不苟。现在的旅行，对很多爱美的女生来说，已经不是一双球鞋、一条牛仔裤、一件冲锋衣可以满足的。大家更希望能在最美的风景里，有最美，最放松，最自在的自己。所以每次出门旅行前，她都会根据目的地的风格、气候来搭配好衣服，还会在当地适当选择合适自己的民族服饰，做足两手准备……

明明可以靠脸，却偏偏要靠才华去浪迹天涯，小小莎用她的足迹告诉大家，这个世界很精彩，只要你有心，每一次的旅行都是新鲜和冒险！

【 缅甸 】

佛光寻梦，追逐平凡时光

关键词：佛塔、湖泊、人文、宗教

适合人群：佛教徒、修行者、摄影爱好者、自由行、文艺青年

一直为东南亚的宗教气息所着迷的小小莎，去过热闹多元的泰国，看过苍凉凄美的柬埔寨，但最爱的还是笼罩在光影中若隐若现的千塔之国——缅甸。虽贫穷，却信仰丰满，虽简单却快乐宁静，那一份真诚与平凡，让人刚离开就会开始怀念。

曼德勒，立体“天书”中悟“空”

缅甸曼德勒，并不是一座会让人一见钟情的城市，同样破落的墙壁长满了霉菌，潮湿而闷热，同样入夜等于入黑，道路崎岖不平尘土飞扬，就如这个国家的民主之路。这是小小莎对这个缅甸第二大城市曼德勒的第一印象。然而它所拥有的佛教胜迹，映射出缅甸古文化最灿烂过去，又充满着让人难以抗拒的魅力。

最著名的固都陶佛塔群成为朝圣的第一站。这个佛塔群由 729 座功德塔围成一片正方形组成，被誉为“世界上最大的一本书”。每个佛塔内，都有一块石碑，正反面刻满缅文和巴利文佛经，内容是全缅甸和东南亚共计 2400 余名高僧召开第五次世界佛教大会所通过的信条与经文。以塔为书以碑为页，729 卷书，就是 729 座塔。据说如果一个人每天阅读 8 小时，要读完这些“书”，一共需要 450 天。洁白的塔在中午的时候反射着刺眼的太阳光，走在其间有些眩目，更不要说去看那难懂的经文，留下更多的是“白色佛塔群的寺庙”印象。

燥热的环境让小小莎想坐下来静一静，不经意间拍下了一张僧侣和情侣擦肩而过的照片。人来人往本是常态，但一对僧侣走来，一对情侣携手离去又不禁

让人唏嘘。一个超脱，一个尘俗。孰优孰劣？而佛常说的“四大皆空”又旨意何在呢？任由思绪在这神圣的“天书”中蔓延。其实“四大皆空”并不是说对色酒气，而是地水火风等结合物体的四种元素，“四大皆空”就是指宇宙万物均无实体的真理。在小小莎看来，这一佛理目的就是要我们了知物质世界的虚幻不实，从而返观自照，在心灵上开发无尽的财宝，在精神上寻得永恒的幸福。看着身边正在念经祈福的小僧侣，眼神如此温柔，平静而又坚毅，如目空一切，反观自己常常患得患失，喜怒无常。佛理虽如此，但又要做到谈何容易。虽说并不奢望在一次旅行中顿悟，从此得道，但小小莎坦然，希望自己能通过观照旅行的人、事、景、物，让自己能坚强那么一点，乐观那么一点，再勇敢那么一点点。

乌本桥，不是日落也醉人

浪漫的“乌本桥日落”是小小莎满怀期待来到曼德勒的主要原因。这条全长约 1.2 公里，全部由柚木建造，被誉为世界上最长的木桥就坐落在曼德勒阿玛拉布拉古城内。历经 150 余年的风风雨雨，依然坚固的横跨在东塔曼湖上。长长的木桥上人来人往络绎不绝，有当地人，有游客，也有僧侣。这里已不仅是观光景点，更是曼德勒人生活的一部分。

修建这座桥的敏东王对佛教的虔诚度与其他国王相比有过之而无不及，所以即使是修建这样的一座桥，他也要在上面再加上六座供人遮风避雨的休息亭来体现佛教的“六和精神”。乌本桥，当地人也称之为“情



固都陶佛塔中，一对僧侣与一对情侣擦肩而过。

人桥”。相传，天上的一位仙女在乌本桥头邂逅了英俊的曼德勒王子，两人一见钟情，后来，他们的幽会地点就在乌本桥。如今，情人们一起牵手走过乌本桥，爱情就会像千年不腐的柚木一样天长地久。原本是僧团生活准则的“六和精神”，六和亭所传承的和睦互敬精神，其实也正是恋人们最浪漫的爱情宣言。

小船荡漾在东塔曼湖上，静静地欣赏着这座古朴素木桥等待日落，着实叫小小莎万分陶醉。尽管当时正值缅甸亚热带雨季，瞬间明媚又转阴郁，没有太灿烂的落日余晖，但一座古朴的木桥倒映在悠悠江水中，桥上来来往往的人擦肩而过，又迅速流逝于身后，加上暗红光影的衬托下，透着一种“前世五百次的相遇，换来今世的一次相识”的奇妙禅意，无以言表，让人沉醉。不远处遇见一对新人穿着婚纱礼服泛舟湖上，想必是相约来到这里，以情人桥为证虔诚地祈祷，希望双方能和睦互敬，爱情能够天长地久。乌本桥醉人的不只是日落，更是那份对美好爱情的期许。

蒲甘，手指之处必有浮屠

想去缅甸，小小莎说很大原因是因为蒲甘，因为这里的日出日落。记得在还没到过缅甸前，她曾经看过一张蒲甘的日落照片，那种古典的华丽光泽让她永远记住了，就此播下了旅行的种子。

缅甸有千塔之国之称，而缅甸中部的蒲甘则是千塔之城，这里的佛塔最密集。据史书记载，最多时，蒲甘曾拥有上万座佛塔。站在几座高一些的佛塔上，遥望四方，佛塔大大小小、层层叠叠、形态各异，在绿树和黄色的原野上，拔地而起，焦黄、

棕红色或白色的塔尖就像盛开的野花，漫无边际。果然是随手一指，必有一座佛塔在面前。这浮屠不仅指佛塔，更指佛心。

瑞喜宫塔是最佳的看日出之地，登上塔顶，等夜色悄然退去，东方渐渐泛红，原野中朦胧的佛塔也慢慢清晰起来。细细观察到塔尖，几乎每一块砖上都有雕塑，精巧细致，历尽风雨，依旧雍容华贵，气质高雅。东方红霞满天，一时间把群塔也染成红色，天际出现了大片大片的火烧云，一群群鸟儿飞过。从一座白色佛塔的塔尖后，跃出一个红红的火球，直到高高升起，放射出万丈光芒。难怪这会被马可波罗赞誉为“东南亚最壮丽的景观”。

看过日出，也不能错过日落，第二天，小小莎和同行的伙伴们又爬上另外一座佛塔等待日落，然而缅甸的天气很是多变，午时是烈日高照，午后就是倾盆大雨。在塔顶的小小莎和伙伴们狼狈地找了个塔檐一边躲雨一边拍照，本以为看不到日落，可没想到雨过天晴，彩虹挂天，又是另一番景象。广阔平原上的佛塔，在粉红色的天际线的映衬下，神秘而沧桑。就如英国作家毛姆曾描写过蒲甘的那样“晨雾中，它们隐约浮现，硕大，遥远而神秘，就像幻梦的模糊记忆”。小小莎每每回忆起这次梦幻的日落盛景，还是觉得格外有滋有味。可惜听说去年缅甸经历了7.2级的大地震后，蒲甘很多知名佛塔都受损了，不禁让她惋惜和更懂得珍惜当下。

荡漾在茵莱湖上的简单快乐

去茵莱湖是临时起意，但受回程时间所限，只有短短一个傍晚的游玩时间，而且还承受了9小时的汽车颠簸，但在小小莎后来的回忆中，这一切又特别值得回味。



1



2



3

- 1 蒲甘的日落让小小莎终生难忘。
- 2 在斑驳沧桑的佛塔前感悟。
- 3 固都陶白色佛塔。



这个缅甸南部掸邦高原上第二大的天然高山湖泊，就像缅甸人，平静温柔，世界的纷纷扰扰仿佛与她无关。这里，水托浮着一切，主宰着一切，人们居住在水上，行走在水上，一代代人的生活就如同这光影，岁岁年年地在水上缓缓流淌。200多个水上村落，彼此间都有大大小小的水道相通，各式各样的船只只是这儿最重要的交通工具，生活在这里的男女老少，个个都是撑船的好手，单腿划船更是当地男人的绝活。这儿的渔夫个个都用单腿划船，并能腾出双手来撒网、抛叉，一个人在船上作业时，单腿划船可以做到行船捕鱼两不误，这种独特的传统划船方式已成为茵莱湖上的一道靓丽风景。还有那万亩浮田更让人惊叹，在水面上种植成片成片的蔬菜，所有的农田都漂浮在水面上，一道一道非常整齐。施肥劳作收割都靠划船，浮田结出的西红柿、青椒、茄子、苦瓜等等，又大又新鲜，触手可及。

水上菜园中耕作的农妇、单腿划船的渔夫，往来穿梭的船只、嬉戏打闹去上学的孩子们……茵莱湖上日复一日地上演着古朴安详的恬静时光。他们的生活很艰难，但却特别简单而快乐。

想起在来时的路上，天真的孩子们骑着单车，农妇们坐着简陋的小汽车赶着目的地，路两旁的向日葵田里，皮包骨的白牛在犁着地……一个质朴而纯粹的国家，他们用最原始的交通工具过着最简单而幸福的小日子。小小莎不禁轻轻哼唱起了那首《平凡之路》“我曾经跨过山和大海，也穿过人山人海，我曾经拥有着的一切，转眼都飘散如烟，我曾经失落失望失掉所有方向，直到看见平凡才是唯一的答案……”



□ 线路：缅甸佛光寻梦之旅7天

- D1：曼德勒 - 寺庙 - 看曼德勒山日落与夜市。
- D2：寺庙 - 千人饭僧佛学院 - 因瓦古城 - 乌本桥日落。
- D3：曼德勒皇宫 - 眉谬 - 曼德勒火车站坐火车前往蒲甘。
- D4：瑞西官塔日出 - 蒲甘博物馆 - 参观佛塔。
- D5：蒲甘寺庙 - 参观各种佛塔 - 看日落。
- D6：乘坐大巴前往茵莱湖 - 看茵莱湖日落，浮游村庄。
- D7：茵莱湖小镇 - 搭乘飞机前往曼德勒 - 回国。

茵莱湖上单腿划船，用手捕鱼的渔夫。（上图）
淳朴的缅甸人用最原始的交通工具过着最简单而幸福的小日子。（下图）

唐小平：风尘苦“旅”，人生修“行”

Tang Xiaoping: Spiritual Cultivation on the Way

TEXT- Qiuqiu PHOTO-唐小平 特别鸣谢-图丁摄影

一次旅行能洗去我心底很多泥沙，每次出发之前我都没法预期得了。但也因为这样，我会有更多奔赴更多地方，拍摄更多，作为对自己内心的修行，灵魂的救赎。

哪怕你是坐头等舱，下榻五星级酒店，品味米其林餐厅，比起舒服地在家葛优瘫地躺着舟车劳顿的旅行始终还是劳苦的，但除了身体承受的劳累与辛苦，唐小平所认为这个“苦”是不辞劳苦地一次次出发，与自己内心对话，身与心都在行。

《国家地理》麦克山下说的很对：“摄影本身就是我的兴趣和热衷的事情，所以其实并不需要甚么特别的动力去推动我继续摄影。那当摄影和旅行结合在一起，还有什么比这个更令人得意呢？”唐小平总是不吝发表他对摄影和旅行的喜爱。

要么不爱 爱到极致

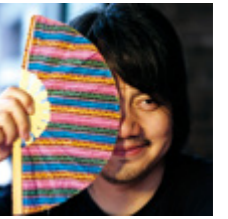
十几年前，2001年的时候，唐小平获得广州4A年轻人创意竞赛的双料冠军，这是我成为摄影发烧友的契机。为了纪念这件事，唐小平花光了所有积蓄买了我的第一台高级相机。在初级阶段，唐小平刚刚有了相机，就是各种拍，所有感兴趣的题材都拍。那时候，基本上周末都是各种拍摄占满了。有时候，我

会随便搭上一辆公交车，去到陌生的终点站，各种扫街。唐小平回忆那段时间大概就是自己的视觉经验的孕育期。这之后，唐小平执行了“一天一照片”的计划。每天必须在网上发一张照片，并写下拍摄心得。不论你是外出，还是宅在家，有视觉上的新鲜感，容易找到拍摄的点，生活的周边，刚开始拍摄，可能还觉得不错，越拍到后面，会越是一个考验：每天都要经过的熟悉的小路，如何拍出新鲜感和形式感。在这种情况下，就逼迫自己去探寻拍摄的主题，努力让照片呈现出统一的面貌。我有许多尝试，比如：绿色的主题，线条的主题之类吧。有趣的尝试是我从美术史中探寻各艺术流派的特点和代表作，然后用摄影的方式，再做一次表现。这个时期，可以算是唐小平的主题性创作阶段吧，正好也是唐小平开始成为广告摄影师的转折时期。

现在的唐小平，在专业领域滚打了十余年，对待摄影发烧的态度又有些转变。他不再随身携带着相机，也许和手机成为了日常拍摄的主要工具有关吧。“生活、工作、旅行经常也是融合在一起

唐小平

人文旅行摄影师、平面设计、书法爱好者、吉他手等，行业跨界的典型代表。从事的工作跨越广告、艺术、摄影、设计、音乐等行业。曾在创意、广告摄影、平面设计获得过众多奖项。爱旅行特别是原始村落、高原山地，特别擅长人文摄影，走过“回族之乡”银川、“六朝古都”西安、“英雄辈出”长沙等地方。



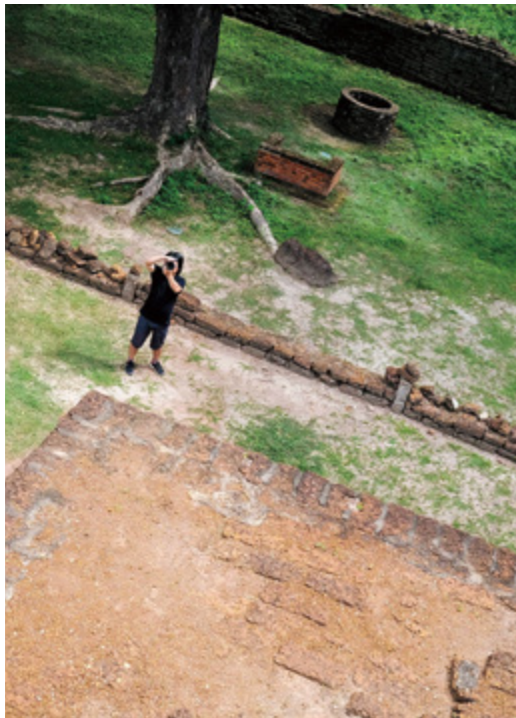
生活中是唐小平爱艺术，是怪咖，也是顽童。

了。”因为工作的关系能经常到处走走拍拍。他喜欢拍摄旅途中的人文，街道、房屋、市场、超市等等，比如银川古城，当地人生活的状态也很吸引，尽量不打扰拍摄者，呈现他们的市井状态，这是常态也是细微真实动人的东西。之前，他到了素可泰古城，这个古城很多层，在不知情的时候唐小平跑到了高台上，而和尚也正好在里面磕完头从很高的门里走出来，就在那瞬间，他下意识按了快门，后来晚上回去看，发现是一张非常好看的照片，就是有个和尚正好在那低头往下走，全团只有他拍到。“能够拍到别人看不到的照片，我就不拍别人都有的，我也希望拍出超越大家想象的照片。”这也是因为自己本身是摄影师，看法和触觉不一样。

怪咖？不懂艺术的摄影师不是好的旅行者

有人说唐小平是怪咖，除了书法发烧友，唐小平还是木吉他摇滚爱好者。大学时期，曾组建摇滚乐队，并在酒吧驻唱。如今不管日常的工作多忙，依然会以吉他手和主唱的身份去参加摇滚音乐节的演出。他觉得艺术是相通的。“灵感来源于生活。灵感可能在上厕所、睡梦中、吃饭、陪孩子玩，等等的时候，突然闪现。“我会一直去旅行，摄影非常看着第一感觉，旅行必定能让心灵洗涤，这样不断刷新自己的认知，才能保持最初的新鲜，人生只若如初见就是一种美好。”

摄影定格在动人的一瞬间，真正打动人的还是走心的作品，而“走”这个字其实就是它表面“行走”的意思，你真正去付诸实践，才能用真正“交心”。



旅行看得更多，唐小平愈觉得自己在浩瀚宇宙中自己很渺小。



唐小平喜欢旅行途中的一些细节。

贵州黔南

这可能是他们一生唯一的全家福

关键词：宗教节日、交通工具、跳蚤市场、恒河祭祀

适合人群：摄影师、徒步爱好者、公益

“真正的摄影师不是拍了多少个模特，拍多少名山，不是拥有多少器材，不是拍照价格超过6位数，而是真的希望别人通过照片看看自己看到的東西。这个世界如此美好，值得为之奋斗。世界只会也只能被这一小群坚定的人改变。”作为一名摄影，他非常赞同这个说法。他希望运用自己擅长的摄影语言，去拍些真正有价值有意义的照片，纵面横面，无论是对自己，还是整个社会，或者是艺术，所有的方面都是真正意义上有点影响或有点价值的东西，于是“荔波平塘助学”说走就走。

2017年春节，定点贵州黔南，唐小平召集一共25位摄影师，摄影机、衣物、干粮、睡袋就这一趟“荔波平塘助学”摄影之旅启程。

黔南布依族苗族自治州位于贵州省中南部，东与黔东南州相连，南与广西壮族自治区毗邻，西与安顺市、黔西南州接壤，北靠省会贵阳市。黔南布依族苗族自治州自古以来就是少数民族先民居住的区域，黔南州地处云贵高原东南部向广西丘陵过度的斜坡地带，地势西北高，东南低，平均海拔997米。这里以山地高原为主，苗岭横贯。红水河、都柳江流经，多峰林、溶洞及伏流。这里拥有世界同纬度仅有的保存完好的喀斯特森林地貌，唐小平12个字“崎岖险峻、极度缺水、毫无信号”道出了当地的复杂和原始实况。

“为什么选择春节？”只有这个时候外出的年轻人才会回来一家团聚，我们的初衷就是给贵州黔南的家家户户拍摄一张全家福。”

唐小平一行人分成好几个队伍逐个寨挨家挨户行走，当地物质贫穷的程度让唐小平感到匪夷所思，若不是触其目前完全不敢相信。能遮雨的便是屋顶、能坐下的地方就是凳子、能身子躺下的地方就是床，残旧的鞋子、没有电脑，大部分没有电视，过去曾有一间小学一间撤到至少要走3小时山路的地方。拍摄的家庭，很多都只是一个孩子，其中一些是孤儿，跟着爷爷奶奶是叔叔伯父舅舅。但孩童是天真的，唐小平觉得这些孩子大部分是快乐的，有得嘻戏变快乐，看到摄影师到访，摄影机、打印机、航拍飞机等等对他们来说充满了好奇。

第二天拍摄的家庭是唐小平自己主动找到的，辗转问路几次之后，找到了这个一年前刚失去父亲的家庭。妈妈依然沉浸在痛苦之中，门口的白色挽联晃眼而刺目。妹妹还没有读书，这个初二的孩子很沉默，面对镜头，有些不知所措，唐小平说“这些东西是无法用语言表达的，甚至镜头都将这种悲恸的氛围淡化了。但不想太过于悲伤，毕竟，也不能一直沉浸在悲伤的氛围。”合影的那一张，姑姑和伯父伯母落力演出，妈妈和女儿表情神同步。对于唐小平三人小组而言，当天的午饭，却是他们吃过最特别的。刚到达时，她们正在屋后的山上给父亲上坟，当地的风俗，是要在坟头陪先人吃饭的，孩子的长辈热情地邀请唐小平加入，入乡随俗，一起陪逝者吃了一顿午饭，并喊了九遍“好”。“好”意寓逝去的先人会保佑活着的人、孩子们，健康快乐地生活。这真是一顿百感交集的饭。

环境漆黑到第一次必须用灯

曾何几时，一辆火车上爬满了印度人的照片在网除了一些触动内心的故事，也有很多无法预计的状况。

唐小平访问了小花（化名）同学家。她们家在车不能达的半山腰上，木板房子，进门的右边是牛栏，左边是厨房，中间一般人理解是堂屋的区域，是放各种杂物的工具房。整个屋子没有窗，墙壁木板缝隙透过来的光线即是照明。唐小平说到，当时他们的5d3 iso 去到 12800，依然无法获得正常曝光的照片，甚至根本无法对焦。他赶紧跑下半山，在车上取回一个便携的LED小灯，总算能拍摄了。这是唐小平三天来第一次不得不用到灯光，环境光已无法拍摄了。阴雨绵绵，屋里愈加的黑，唐小平笑言，“终于深刻地体会到，高感和低照度对焦真是王道啊。”小花同学读七年级，妹妹读幼儿园，她对唐小平的到来有些不知所措，害羞，但拍照片总是配合的。他们都是布依族，父母不懂得普通话，热情而无法沟通，她十分有礼貌的有问必答，读幼儿园的妹妹活泼得让大家心情愉悦。

在另一个孩子家里，父母都是智障，母亲比较严重，唐小平一开始没意识到这个问题，当时摄影师、一个纪录片导演和助理，一行人突然进了他们家，她母亲就被吓到地跑出去了。他们家在半山坡上，下面一片田野，抬头望去连绵起伏的山脉，母亲跑到田野对面的公路上大嚷。孩子已经读高中了，唐小平略有哽咽，“我们就去看她和她父母的房间，那张床不能叫床，窗是空透的，冬季刮风，房间里应该会呼呼刮风，被子也是破烂不堪。其它家庭会有生火，他们家的火塘没有火。”也许这么长久的时间，都没什么人

前来问津，不过庆幸的是孩子挺机灵，与外人都能对答如流，在亲人支助下正在完成上中学。

直到第一阶段的拍摄结束，唐小平团队除了5位未能回到县城，其余15位都已回到县城，终于可以洗热水澡、暖气空调入睡。晚饭大家喝了少许酒，竟醉倒了7位，酒确实是不至于醉的，是心情所致吧。做公益需要强大的内心，做公益的摄影师尤甚，镜头里能看到的，可以选择性调整改变，现实世界里，又能改变几何？唐小平鼓励大家，“这一次的旅途是自我修行，然而，这样一种修行，对于敏感的心灵，是何其的残酷。酒精或许不过暂时麻醉心里的失落。”当与团友灌满了一碗鸡汤，唐小平躺下，看着这些天拍摄的图片，仿佛“总关不上心里的放映机”，真是男人有泪不轻弹、只是未到伤心处，一直无眠。

一天吃三顿午饭，好满足

当呆上了十天，唐小平与同行对这里不再陌生，也与当地人相处得越来越有意思。

第十一天，唐小平小组居然连续吃了三顿午饭。两个受访的孩子是邻居，唐小平小组先在其中一家拜访，然后进入隔壁的另一家。村寨里民风淳朴，见摄影师千里来访，赶忙张罗着吃饭，因为这是唐小平小组计划中的重点访问学生，不能托词急忙离开。拍了一会照片，家长的午饭已经备好。虽然自己也刚刚吃过，但推迟万分，还是推脱不得，不好推却对方的盛情唐小平小组觉得哪怕只吃两口，也要吃啊。于是围着火塘坐下开吃。隔壁家那个之前访问过的学生家长，



寨里的孩子没有放弃读书。（上图）

航拍中一个个绿色的“圈”是当地的水源之处。（下图）



穿上民族服饰的当地人，认真地对待拍照这件事。



当地孩子折叠给唐小平等随行的爱心折纸。（左图）
拍得错落有致的一张全家福。（右图）



见唐小平小组迟迟未走，也赶紧张罗了一顿酒菜，并早早过来候着，等着过去那边吃。这可如何是好？推是推不掉的。村支书和唐小平解释，贵州水族的风俗，有朋自远方来，必整治酒菜侍候，哪有不吃之理。于是乎，为了表示敬意，唐小平一行只好又进了隔壁家继续吃，饭和酒都要吃喝的一样多，主人家才感到高兴。“在外旅行，吃饭是最崇高的敬意。”唐小平也忽然明白这句话的含义。中午吃了三顿饭，晚上自然不能再吃了，我们访问完旁晚的最后一家，人家一说吃饭，摄影师简直是“落荒而逃”了。讲到淳朴又热情的当地村民，唐小平一直都会心地笑着。

唐小平告诉我，每一位参加本次“春风送暖，公益摄影贵州行”的摄影师，都在用他们的方式在推动和影响。一到目的就兵分多路，这样的长途跋涉，舟车劳顿对每个摄影师来说十分不易，他们的作品都很走心，他作为这个摄影之旅的召集人内心也充满了敬重和感恩。

唐小平分享了同行的摄影师之一纪元老师的一段感受：

“来时已经想好，除了照片什么也不带走，除了脚印什么也不留下，我要做一个文明的行者。可是此时，就要离开了，我却不由自主地有点儿不文明。是的，我的背包比来时重了，经过那么多消耗，为什么无减反增，我一定是带走了什么不该带的东西。

我不断回头，想看看那些孩子，我有没有背在背上。火塘映亮的那些灼人的眼眸，紧紧拉住你的那些滚烫的小手，拽着你衣角留你吃饭的呢喃，还有还有那些无助又纤瘦的背影，所有这些怎么能挥去？我的相机里，装满了需要帮助的学生们的状况，我的心里同样充满了不可承受的痛。

不可承受他们也承受了，可我为什么承受不了。一次活动洗去我心底很多泥沙，这是我事前没有想到的，也许从此我会有更多奔赴，作为对自己灵魂的救赎。”



□ 线路：贵州平塘公益摄影之行13天

- D1：从广州到平塘，高铁以及大巴。
- D2-D3：进入卡蒲毛南族乡，拍摄了4个家庭。
- D4：进入掌布镇，拍摄了2个家庭。
- D5：从平塘移师荔波，高速公路驾车。
- D6：进入玉屏街道，拍摄了5个家庭。
- D7：进入朝阳镇，拍摄了3个家庭。
- D8：进入瑶山乡，拍摄了5个家庭。瑶山就是著名的两片瑶生息之处。
- D9-D11：进入黎明关乡，拍摄了12个家庭。
- D12：进入茂兰镇，拍摄了2个家庭。
- D13：从荔波返回广州，大巴以及高铁。



旅途中骑行的苏丹卿洋溢着青春、快乐。

苏丹卿

环球旅行家、旅行作家，著有《最美的遇见在路上》、《倾城青衣》。曾一人、一只背包、一台单反，走遍青藏高原、江南水乡、古韵徽州。有走遍全世界的志向，也对粗茶淡饭、修篱种菊的简单生活充满向往。



苏丹卿：不忘初心，修旅寻真 Danae: Always Travel with Original Intentions

TEXT-Youni PHOTO-苏丹卿

苏丹卿小时候有两个梦想，一个画家，一个作家，然而长大后发现以旅行的方式实现作家的梦想比较容易一点，于是就这么坚持下去。但结果会是什么样，苏丹卿自己也不清楚，不过她也不再去思考结果，走了很多地方，见过很多事情，明白了一些东西：其实人活着只要没有太多遗憾和后悔就好了，旅行也是一样。

善待你所不了解的

虽然每年旅行的天数是没有固定概念的，但苏丹卿每个月都会在旅行，不论是国内还是国外。她曾只身踏过青藏高原的皑皑雪山，西藏成为她每年必去的朝圣地；她踏遍了烟雨江南的青石小巷，熟悉每一个小镇的脉搏气息；她信佛，去印度行走了一个月，推翻偏见，真真实实地感受当地生活的点滴；她爱远航，46天的南太平洋航海之旅与每个美丽岛屿都谈了场恋爱；她每到一处目的地都会做一个高难度的劈腿动作留影纪念，一来不是所有人都可以做到，二来这样做很酷，慢慢也就形成了她“劈腿全世界”个人旅行标志……从苏丹卿的旅行中，你总能感觉着勇气、青春、梦想和真实的力量，就像她此前出过的一本书《最美的遇见，在路上》那样，用温暖动人的文字，告诉那些迷茫的年轻人：出去走走吧，这世界很大很美，带上梦想和坚持，不负青春，你想要的，岁月都会给你！

对于旅行的意义，苏丹卿也曾问过自己很多次，每一次都有点不一样。但自从一个月的印度之旅回来后，这种意义才算有了一个真正的总结。借用梁文道的一段话就是“如果旅行只是吃到更多的食物，看到更多的风景，买到更多的纪念品，但不能转化你观看世界的方式，改变你立身的态度的话，那么你就只不过占有了更多，那么你在行程中的所有体验也就都全部付诸流水了。”

这段话对苏丹卿来说十分深刻，意思其实就是“回到初心”。一开始旅行的时候，苏丹卿就告诉自己，这个世界有她所不能看到的一面，可能不会改变她的一生，但一定会使她变的不一样，怎么不一样，除了成长见识，就是学会善待。善待每一个自己所不了解的人、地、事。世界很美好，也很残酷，立场和角度决定了看世界的眼光。所以，在苏丹卿看来，旅行的意义就是让人回到初心，眼睛才不会迷失。

把自己变成当地人

对于旅行的规划，苏丹卿坦然，除了订往返机票和酒店之外，其他详细的日程攻略她很少去规划，但有一点她一定会做，那便是提前了解自己要去的地方。作为一名旅行家，苏丹卿希望自己是全面的，不仅是从摄影还是文字记录，更重要的是人文历史的解读，有了这个作为基础，旅行才不会那么困难。苏丹卿从不允许自己只知道看，只知道记录，但什么都不懂。在她看来“这是很可怕的事。如果是这样的话，通过旅行转化观看世界的方式，却依然不了解这个世界，多么羞愧！难道要等到老，用经验去告诉下一代人？不，人首先需要做的是提升自己。”这是苏丹卿时刻提醒自己的话。因此，每次旅行前，她都会对目的地做大量功课去了解它的历史、人文和地理等，然后在旅行中带着疑问和好奇去寻找答案和探索未知。而且她喜欢到一个地方就变成当地人，融入到当地人的生活中，那才能看到游人所不能看到的真实独特的风景。



“劈腿全世界”是苏丹卿到每一个目的地旅行中的必拍 pose。西藏（左图）。



右图法属波利尼西亚塔希提岛（右图）。

印度

不可思议，却比想象美好

关键词：宗教节日、交通工具、跳蚤市场、恒河祭祀

适合人群：佛教徒、修行者、摄影爱好者、自由行、文艺青年

想去印度的梦想在苏丹卿的心里滋生了很多年，这跟她信佛，喜欢佛学有关。当终于实现它的时候，站在印度街头，这个国家这里的人们以及这里的生活，与她最初的向往有着很大的出入，但这不是一件坏事。从某种程度上，一个月的印度旅行，让苏丹卿对这里的向往变成了一种重新的认识。“这里没有你认为的那么糟糕，有时候还比你想象中的美好”。

亲历洒红节，如丧尸攻城般狂欢

苏丹卿的这次印度之旅，很大一部分原因是奔着一年一度最为热闹的新年节日——洒红节而来的。每年的二三月，印度便会迎来许许多多的外国人，艺术家、流浪旅行者、乐团小队等，他们个个身怀绝技，选择不同的城市去欢度洒红节。像旅游小镇普什卡，就因为外国人众多，结果把洒红节变成了一种音乐狂欢节。所以要真正体验印度人闹腾的洒红节，苏丹卿还是选择了去马图拉。

洒红节庆祝时间长短不一，在正日那天，整个马图拉几乎所有的商铺都不会开张，所有人都会带上红粉水球水枪聚集在街头巷尾，看见人就泼洒，十分闹腾，还有点儿任性。任性的程度是一看到你就一堆人围上来“袭击”你，即便你是坐在嘟嘟车内，他们也会完全将你泼得面目全非，浑身都是各种红粉，这寓意着幸福和喜气。虽说这些红粉是自然的花朵，但要是被弄湿再粘在皮肤上就不好洗掉了，但印度人可不管这些，他们只管狂欢，尽情享受其中。因此到了最后，苏丹卿唯一的保护对象就是手里的相机，至于整个人就完全放飞自我了，任其泼洒，与这闹腾的氛围

完全融合在一起。

在马图拉过洒红节，苏丹卿印象最深刻还是在 Banke Bihari Temple。这是一个古老的印度教寺庙，很小，但在洒红节这几天，即便是很小的寺庙都挤满了人，场面壮观可谓爆炸一般。前来寺院的印度人不仅要在这里挥洒红粉，还会争相贡献鲜花，向神明讨到一本书才会满足而归。但整个过程却是十分艰难，站在寺院的二楼看着整个院落的时候，不禁会被闹腾疯狂的场面所惊吓到。他们会突然伸手鼓掌呐喊，会突然向神明伸手仿佛是要索取什么，混乱不堪的场面就像是一场“暴动”，更有甚者在兴奋之余将红粉抛洒至神像上，以及寺院的工作人员。尽管当地警察会不时拿着喇叭斥责一些过分的人，但这并没有什么用，警察的嗓子喊破了也丝毫影响不到人们的高涨心情。在这里，你会感觉到这不像是过一个节日，而是一场战争。

在苏丹卿看来，虽然印度人肆无忌惮的狂欢可能会让人感到有些不适应，但当放开融入其中的时候，跟他们一样，买一袋子红粉，看见人就使劲泼洒，闹腾和呐喊会使这一场旅行特别有意思。

坐一回不开挂的印度火车

曾何时，一辆火车上爬满了印度人的照片在网络上疯传，几乎所有人都为印度人的开挂感到惊讶，忍不住吐槽，甚至以此为乐，这也包括还没去印度前的苏丹卿。但经过此次旅程，苏丹卿用亲身体验来推翻了从一开始的偏见。

一开始，苏丹卿选择坐火车纯粹是一种好奇。为



Banke Bihari Temple 的洒红节疯狂得像一场“暴动”。(上图)
洒红节街道上的印度人被泼得面目全非仍十分兴奋快乐。(下图)

了体验，就买了一张空调卧铺前往瓦拉纳西，14个小时的车程，不但没有想象中那么糟糕，相反却有着意想不到的惊喜和魅力。这也让她在后面的行程选择的交通依旧是火车。

印度的火车站跟欧洲有些相似，没有安检，一般在上车之后才会有检票员检票，进入站内就是月台，每个月台有不同的数字表明，这代表着不同班次的火车，且在当天的火车车身上还会贴着今天的班次座位姓名告示。但唯一有一点要注意的便是印度火车向来不把时间当一回事的，有时会准点有时候会晚点，更有时会意想不到地提前半天。

站台上，人来人往，顶着行李赶路的人，不分男人女人，脑袋上有时候是行李箱，有时候是箩筐，有时候又是超大的布团，然而他们身形笔挺，走得十分稳健。整个站台显得闹腾又匆匆，但却不会混乱。更重要的是火车根本就没有爬车顶、外挂的现象，一点都不拥挤，而且车厢比想象中干净多了，一点异味都没有，并不杂乱，印度人坐的坐，躺的躺，也不会觉得有什么奇怪，除了肤色的差异，并没有什么区别。更令人惊讶的是车上的厕所，推开门的一刹那，苏丹卿愣住了，十分干净，长时间使用之后它依旧不会脏乱差，她顿时觉得偏见与傲慢多么恐怖，因为不了解就把自己所不知道的东西冠上了可怕的标签。因为表象的浅知就自以为这就是印度，多么可笑！苏丹卿觉得虽然他们发展得不如我们，但这并不是我们嘲笑的根本，因为他们也在努力中。当然依旧会有很多人抗拒印度，不管它有多美好，只是在没有独立思考的人眼里，他是看不见印度的美好。

在火车上和印度人短暂的相处，让苏丹卿觉得十分轻松有趣。他们面对镜头，有的嘻嘻哈哈，有的腼腆害羞，也有的不明情况地被吓了一跳，但交流之后，突然发现与其开口说话，还不如一台相机拉近距离。所以，抛开偏见，发现他们的美，旅行会更加精彩。

恒河朝圣，感知信仰的虔诚

当苏丹卿从加尔各答坐了一夜火车来到瓦拉纳西

的时候，这里已经聚集了不少中国摄影师，大家都奔着恒河祭祀而来。这样虔诚的祭祀在瓦拉纳西几乎每天都可以看到的，夜祭一般都在傍晚时分开始，整个过程大概两个小时。较为有规模的祭祀除了是印度人对恒河和湿婆神的虔诚仪式以外，如今更像是一场免费的观看仪式，却显得十分庄重，没有半点儿懈怠。早起去恒河岸散步的时候，还可以看到日祭。印度教徒会在天未亮的时候就站在恒河边静静地开始属于自己一个人的祭祀，当太阳升起，光芒洒满整个恒河的时候，仪式刚好就结束，这仿佛掐着时间点为迎太阳而进行的恒河祭祀。

也许我们不能理解，恒河在印度人心目中到底有着怎样的崇高地位，以至于印度人甚至认为在瓦拉纳西恒河畔火化尸体并将骨灰撒入恒河就能超脱生前的痛苦。所以络绎不绝的印度教徒来此火化，包括沐浴。哪怕恒河因此发现了严重污染，甚至是传染病问题，但他们依旧乐此不疲，恒河的圣洁在他们的心里有着不可推翻的崇高地位。他们无视一切，无视所有外国人的目光，幸福而快乐的去享受这一切。我们不理解，但又十分理解。不理解的是恒河的水受污染那么严重，为什么他们会视而不见？理解的是信仰的力量和精神超越了一切。

早起走在恒河岸边，等待日出的时候，平静无息的河水缓缓流淌着，晨曦的光芒一点儿一点儿变色且渐渐洒满整个恒河，苏丹卿坦然，有那么刹那她也会忘记了这条河里充满了无数人的骨灰和超脱生前痛苦的灵魂，忘记了它的深受污染和肮脏，就像印度人那般开心幸福地笑着。所以心态决定了眼睛所看到的一切。

到旧德里跳蚤市场淘“神奇”

在印度旅行一个月，各个城市的旧市场成了苏丹卿最想去的地方。神一样的国度，她始终觉得这个国家的旧市场里藏着许多神奇且不可思议的小玩意儿。被誉为“背包客的天堂”旧德里的跳蚤市场（Parharganj Area）只一眼就深深吸引住苏丹卿，琳琅满目的铺子，异域风情的商品，印度最流行和最古



现在印度的火车，根本没有爬车顶、外挂等现象，虽然闹腾又匆匆，但却不混乱，车厢比想象干净多了。

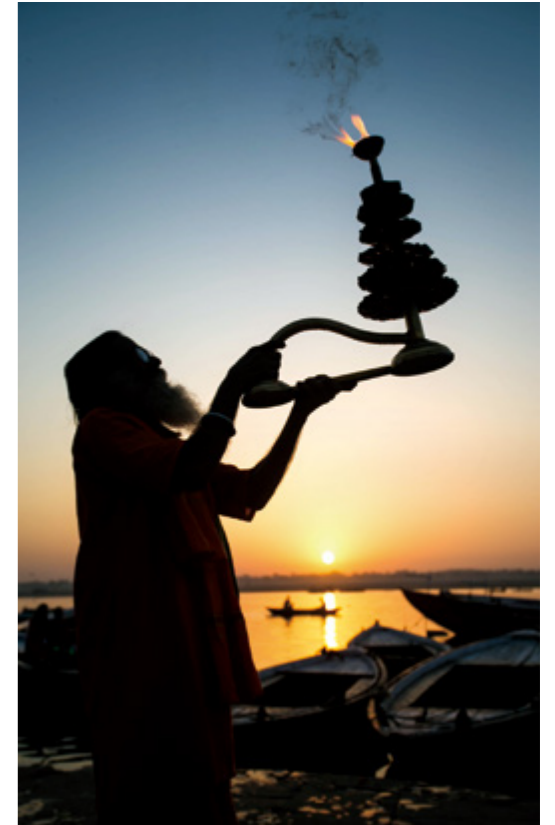


恒河在印度人心中有着最崇高的地位。(上图)
许多印度人不远千里来到圣城瓦拉纳西, 只为了一早沐浴恒河水。(下图)

老的都在这里。手工艺品、羊毛围巾、挂毯、印度香、精油、背包挎包、鞋子、衣服、珠宝、民族乐器、茶叶以及各种其他的小玩意儿，阳光下的色彩艳丽看着眼花缭乱。这里的東西大多便宜，尽管质量堪忧，但依旧吸引世界各地的背包客，还有些玩意儿只有这里才能买到，比如一种铜制的器皿。

苏丹卿尝试了一回印度最流行的街头“汉娜”(Henna)纹身，用一种特殊的植物颜料画在皮肤上，这种一次性的纹身一般可持续七天，惊艳，美丽，又富有特色。手臂上画着汉娜，再穿着当地服饰，背着当地挎包，行走在街头，苏丹卿感觉更接近印度了。走进一间间工艺品店，发现许多奇特有意思的小玩意。譬如性庙里的一些人物造型装饰在这里都能看到，就连印度版的“金瓶梅”都有出售贩卖。还有传说中的印度神油、女性春药，丰胸药这些奇药在保健品店里几乎都能买到。而古老的书店也是跳蚤市场的一大特色，店内大多是英文原版图书，还包括印度音乐和电影的CD、VCD、DVD等。有些餐厅里也会放有一些很古旧的书，看或卖都可以。旧市场也会有着不错的餐厅，街头的一家烧烤最受欢迎。虽然只有鸡肉和羊肉，但足以令人流口水。配上一种蔬菜榨出来的汁酱，然后里面放许多碎小的洋葱，就这么生吃，沾着烤肉，令人回味无穷。

跳蚤市场固然脏乱，吵闹嘈杂，交通堵塞，但这里的百姓怎么过日子，吃什么，喝什么样的水，卖什么赚钱，拜什么神，常规而简单的生活形式却正是旧德里印度人的文化精髓所在。



印度教徒天未亮的时候就站在恒河边上静静地开始属于自己一个人的祭祀。



□ 线路：印度不可思议之旅30天

- D1-D5: 昆明-加尔各答, 每天感受不同的交通工具, 看寺庙教堂、尝试街头各种小吃。
- D6-D10: 加尔各答坐火车到瓦纳拉西, 晚上的夜祭、金庙一定要看。
- D11-D13: 瓦纳拉西坐火车至粉城斋普尔, 游逛风之宫殿、跳骚市场。
- D14-D16: 普什卡体验具有老外风情的洒红节, 逛淘特色风物。
- D17-D19: 普什卡坐火车至阿格拉, 游览泰姬陵、红堡。
- D20-D24: 阿格拉坐火车至马图拉, 亲身体验2月下旬最地道的洒红节。
- D25-D29: 马图拉坐火车至德里, 游逛月光市场、背包客市场。
- D30: 德里返回中国。



海蓝

本名陈学君，环球旅行者，资深背包客，自由撰稿人，旅行美食摄影达人，曾在加拿大、日本、巴拿马学习、生活，已走访近60个国家。最熟悉欧洲、北美、日本等目的地。



海蓝：心向大海，无以约束 Navyblue: Travel as Free as Sea

TEXT- Phoenix PHOTO-海蓝

认识海蓝正是在蓝色大海的一搜邮轮上，颇有意思。他说，自己的故乡在海边，童年的记忆是许许多多快乐碎片组成的七彩拼图，其中最蓝最开心的部分是大海。大海使他向往自由，向往“外面的世界”，于是，他以“海蓝”之名，扬帆起航，踏浪前行。

故乡的海与世界的浪

听到海蓝的名字，便想起电影《双城故事》里的一句话：“我这一生最失败的就是喜欢上了大海，它令我不可以脚踏实地。”海蓝笑称，那是因为喜欢大海的人都热爱自由，他就是一个很好的例子。

家乡在广东阳江，海蓝从小就住在大海边，回忆童年，他说：“小时候，无论晴天雨天，放学后，经常和同学们哄的一声就往海里跑，到了海边，衣服裤子一脱往岸边一扔，然后往水里一跳，我们的天空马上变得阳光灿烂。常常能抓到的小鱼小虾，那是老天额外的恩赐，这是童年最开心的记忆。”大海无边无际，爱上它的人或许总好奇它的尽头在何方，孕育自由的海洋也推使着长大的孩子去探索。

从大学一年级开始，海蓝开始了真正的背包旅游。二十岁的他，就被几十个不懂英语的同胞推举成领队，与英国、美国、墨西哥移民局谈判沟通，抗议转机候机收到不人道待遇；二十岁的他，去巴拿马探亲，却正好遇上美军侵略巴拿马，处身在美国大兵和巴拿马国民卫队对决的枪炮声中间，恐惧而终身难忘；二十岁的他，还在巴拿马运河工作，每周坐船来回太平洋大西洋两次的经历……这些都是二十岁出头的海蓝的故事，每一个听着都颇具奇幻色彩。这些经历也让海蓝愈发喜欢浪迹天涯的生活。

年少时想要走万里路，从对世界的好奇，经历“集邮”阶段、虚荣阶段，到如今希望深入了解各个目的地的风俗、人文、当地人最日常的生活，海蓝已经走过大半个地球，旅途依然充满诱惑，只是世界总是风大浪急，即便看过外面精彩的世界，偶尔回到故乡，还是会觉得老家前那片平静的海才是最有亲切感、最美的。“小孩在海边玩，海边的渔民没事也会从船里探头出来叮嘱一句：那边水很急，别过去啊。看似平淡，但那种人与人之间默默的关怀，足以令人怀念一辈子。”海蓝回忆到。

用行动去热爱生活

行走多年，被问及是否曾对这种旅行生活感到疲倦时，海蓝回答：“偶尔还会有点迷失，会困惑自己在寻找什么。有句歌词说得好：The more I learn, the less I understand。是的，看得越多，才知道自己真正了解的很少。但有什么关系呢？我只知道，就算走在暴风骤雨的路上，我的内心依然有一股忘我的平静。旅行，带走了的时光，却丰满了我的岁月。”岁月流转，海蓝依然在旅途路上。

他说，旅行丰满了他的岁月，对此，小编确信。在邮轮上，他给我们讲述了许多有趣的旅途故事，从日本最鲜美的刺身到巴拿马的船员经历，仿佛被带入奇幻的旅途时光，也正应了海蓝那段话：“昨天的事故，成了今日的故事，一段段喜怒哀乐，造

就了今日的海蓝。”除了亲身了解到他是一名真正的环球旅行家外，还得知了他的多重身份——书法家、球迷、球王梅西粉丝。

成长于书香世家，幼承家学研习书法，少时习颜真卿、赵孟頫碑帖，学油画，而后专学启功字体多年，海蓝近年多研习草书及日本书法，不断学习求变。擅长行书、草书。他的书法作品和摄影作品曾多次在国内以及日本加拿大香港等地展出并获奖；作为球迷、球王梅西粉丝，除了观看每一场巴塞罗那队的比赛外，他更是“追到”西班牙巴塞罗那，来了一段说走就走的“朝圣”之旅。

旅行、书法、足球……对于每一个兴趣爱好，对于旅途中的每一项体验，他都全身心地投入，让生活丰盈有趣。人生难得尽兴走一回，不是吗？



海蓝与巴萨球迷一同合影留念。

西班牙

见证红蓝传奇，圆梦坎普诺

关键词：宗教、信仰、朝圣、建筑
适合人群：足球、建筑爱好者

“Tot el camp, es un clam, som la gent Blau Grana... (体育场内，情绪激昂，我们是巴萨球迷……)”西班牙巴塞罗那队的球迷一定很熟悉这首队歌《HIMNE DEL BARCELONA》。每次比赛前，球场上上万球迷总会一同激情高歌，为巴萨队打气，而后又一起为球队灵魂梅西精彩的球技欢呼……相信这些都是每一位巴萨球迷梦中的情形。海蓝作为资深球迷，心血来潮之际在网上定了一张巴萨的球票，完成了这次“朝圣”之旅。

游走高迪的建筑世界

“当时梅西的正在星途冉冉上升，某天晚上熬夜看了梅西的比赛，看着梅西斩瓜切菜般连进四球，作为资深巴萨球迷的我非常不淡定地在网上定了一张巴萨的球票，然后围绕这张球票展开了一段……”回忆起这段“朝圣”之旅的起因，海蓝依然兴奋不已。

从香港飞抵巴塞罗那，海蓝首先坐着观光巴士游览了巴塞罗那的老城，遇见喜欢的景点，便可随心下车漫步。

哥特区是旧市区中最古老的地区，区内13-14世纪的哥特式建筑多不胜数，以安东尼奥高迪设计的巴塞罗那大教堂为中心，向各个方向延伸，“那一栋栋古老的建筑物，那一条条九曲十八弯的小巷子，经过数百年的沉淀，几乎每一步都是故事。”海蓝描述到。有代表性的巴塞罗那大教堂，是高迪自己很满意的作品之：教堂内外的每一寸外



巴塞罗那圣家族大教堂，由西班牙建筑师安东尼奥·高迪设计。(上图)在巴塞罗那市场购买火腿。(下图)



球迷们向往的坎普诺球场。

表，都经过精心思考设计和施工（高迪的设计要求很精细的工匠来执行和实施），仔细看那一砖一木一石一瓦，那种完美的力量，源源不绝。还有国王广场、弗雷德里克·马雷斯博物馆、加泰罗尼亚音乐宫等等。海蓝认为，在老城区走街串巷，看老房子，发掘老故事，品尝新鲜美食，这是海蓝喜欢的浪“慢”节奏，百试不厌。而在巴塞罗那到处寻找高迪的痕迹，欣赏高迪的作品，也是一场艺术和视觉的大餐。

在诺坎普球场为主队呐喊

诺坎普球场位于西班牙巴塞罗那，自1957年投入使用以来，一直是西甲豪门巴塞罗那队的主场，现能容纳99354名观众，是目前欧洲最大的体育场。

坎普诺球场之于球迷，就如同麦加之于朝圣者，无数巴塞罗那队粉丝都渴望亲临坎普诺球场，见证红蓝队的传奇。巴塞罗那足球俱乐部，是西甲冠军、西班牙国王杯冠军、欧冠冠军、西班牙超级杯冠军、欧洲超级杯冠军、世俱杯冠军，史无前例的六冠王，被称为“宇宙队”。

海蓝终于亲临巴塞罗那队的主场诺坎普球场，看看这家世界第一豪门的博物馆，全方位参观诺坎普球场。由于已早早地在网上购买了球赛门票，到了晚上，还能观看一场巴塞罗那的比赛，亲身感受一下巴塞罗那魔鬼主场的气氛，海蓝形容当时的情境：“你会为



梅西的背影。

那种种十万人一起高呼‘巴萨！巴萨！……’的气氛浑身起鸡皮疙瘩；你会自然而然的被那股巴萨的激情感染，你更会体会到，巴萨之所以成为‘宇宙队’不是偶然。如果你不喜欢足球，没有关系，也可以来感受一下足球历史和文化，在这里，足球已经超越了简单的体育范畴，成为巴塞罗那人生活的一部分，想了解这个地方的人和事，绕不开足球，这些足球的故事也许会让你对足球有新的看法。”

因为一支球队，因为一个人，爱上这座城。

看惊涛骇浪，品百加得名酒

锡切斯城（Sitges）于西班牙巴塞罗那南部 37 公里处。夏天，这里的海滩成为巴塞罗那南部海岸线上最亮的风景线——上面布满了阳伞和折叠躺椅，无数的疗养者和游客把这里当成他（她）们的度假胜地和乐园。6 月的圣体节，大街小巷铺满了鲜花，小城成为五彩缤纷、香气扑鼻的大花园。

同时它也是世界十大名酒之百加得朗姆酒创始人的家乡。Bacardi 先生数度创业数度破产，最后在运用家乡的技术在古巴酿制出大名鼎鼎的百加得朗姆酒，一扫颓势，百家得朗姆酒也从此流芳百世。在 Casa Barcadi 这里可以看到百加得家族的起起落落和百加得“蝙蝠”Logo 的来源。看完展馆后便可以去到酒廊，Bacardi 帅哥酒保手把手教你调制出四款大名鼎鼎的百加得朗姆酒鸡尾酒，饱眼福、饱口福。

海蓝认为，一个精彩的旅程，除了人文，自然风光不能少。距离巴塞罗那不远的号称汹涌海岸的 Costa Brava，有着气势磅礴的海岸景观，喜欢大海的海蓝当然要去看看。他说：“S’ Agaro 的海和我们平时看惯的温柔的地中海风光有很大区别，那里大海巨浪滔天，海边或巨石嶙峋，或悬崖陡峭，让人深深感受和领略到大海汹涌澎湃的一面。那句‘惊涛拍岸，卷起千堆雪’，在这里，实在是最好不过的描述。”他感叹到。

多姿多彩的赫罗纳小城生活

联系法国意大利西班牙的交通要道，抵抗法国和罗马人进攻的战略要塞，西班牙和法国、古罗马的贸易重地……赫罗纳（Girona）虽然只是静静地卧在翁亚尔河边的一座小城，却有着太多的历史和变迁，古城见证着历史，顶着战火，或建或修或改，于是让这座城市成为了活生生的古建筑博物馆，小街上随便相邻的两座建筑，可能有数百年的距离；而同一座教堂，从地基到屋顶，也可以有着相隔数百年的建筑技术和艺术风格。“无论是内行人看门道，还是外行人看热闹，赫罗纳都有无数看点。”海蓝介绍到。

而历史狂人们来到赫罗纳，就绝不能错过城内的考古学博物馆了。馆内展出了在加泰罗尼亚出土的希腊、罗马时代文物，如镶嵌艺术品等。而除了馆内展品外，博物馆的外观也十分值得一看——该馆由一座修道院改建而成，其中的回廊和以及玫瑰花窗都格外美丽。此外，西班牙著名画家萨尔瓦多·达利（Salvador Dali）也被葬于馆内。

帕尔斯小镇每个角落皆风景

帕尔斯（Pals）是西班牙中世纪时期的一座小镇，位于赫罗纳省布拉瓦海岸，距离地中海只有几公里的距离，海蓝生动地用中国古时的“屯”来形容这座小镇：平时屯民四散在周边平原地区种庄稼种葡萄，敌人来了大家龟缩到屯堡里，大门一关，躲城墙小碉楼往下射箭扔石头拍砖，扔完跑隔壁小教堂忏悔一下，再回自己家种花吃饭洗澡睡觉。他认为，Pals 小镇经过和平年代的经营，慢慢的营造出一种独特的加泰罗尼亚古镇的韵味，当地人也很自豪地告诉他：“Every Corner is a picture.（每个角落都是风景。）”半天走下来，海蓝感叹地认为，他们确实有一万个理由可以如此自豪。历史悠久的建筑，城堡，罗马式塔楼，城墙，甚至西哥特坟墓……唯有置身于鹅卵石铺成的街道中，方才了解这个小镇的魅力。



1 必须品尝锡切斯著名的朗姆酒鸡尾酒。
2 漫步于“汹涌海岸”的街头。
3 锡切斯的朗姆酒博物馆。
4 气势磅礴的“汹涌海岸”。
5 赫罗纳到处可以看见历史悠久的建筑。



□ 线路：西班牙巴塞罗那球队朝圣之旅（5天）

- D1: 抵达巴塞罗那，游览巴塞罗那老城区。
- D2: 在诺坎普足球场观看巴塞罗那队主场作战，为梅西呐喊。
- D3: 从巴塞罗那驾车到锡切斯，品尝朗姆酒；后到汹涌海岸观海。
- D4: 从巴塞罗那驾车到赫罗纳，鉴赏建筑艺术。
- D5: 从赫罗纳到Pals小镇，看小镇风情。



瑞士阿尔卑斯山是苏安最喜爱的目的地之一。

苏安

十三年媒体主编经历，现《度假》杂志书联合出版人、旅行狮联合创始人、全球高端酒店体验师，已行走30个国家超百个旅游目的地。热爱历史地理人文探索与美食。



苏安：从旅行中找寻生命的连接点 Sue Ann: Find Life Connection on the Way

TEXT- 小狮妹 PHOTO-苏安、度假图库

苏安从小就喜欢神秘事物。小时候，她常常跟奶奶去各个庙里去拜神，每逢听见奶奶和她的“神友”聊起神迹，她都竖起耳朵倾听，并一直保持着这份好奇心。目不识丁的奶奶临终前说：“好好学习，将来周游四国。”二十年后，竟一语成谶。

旅行是很个人的事，找到属于自己的意义

苏安认为，旅行是非常个人化的事。旅行的意义是什么？旅行是没有固定的意义的。对于她来说，年轻时候的旅行带着一些为增长见识而行动的焦虑。“当我身边的人都积累了很多游历，我发现彼此的话题会不一样了。不知道自己不知道是最可怕的，我的见识会不会已经落后了一大截？”带着这样的疑惑，在刚毕业的那三年，苏安有过三个不同时期的“间隔月”——裸辞后独自去旅行。从周庄到同里的小船上，她担心遇到坏人却最终连船票都免了；从怀化到凤凰，她轻信三个骗子上了出租车，入局之时中途下车脱险；去黔东南台江县小镇过三月三姊妹节，街道上认识了邻居多年却不相识的旅友……苏安的独行经历，在当时并没有留下多少印象，倒是时间越久远，回忆越清晰。

“独自旅行的那些经历让我学会了应对各种不可预期的意外。”苏安说，“但更大的收获是我发现了‘所有的相遇都是久别重逢’这个真谛。”也许是对神秘事物的接触早，苏安从小便不止于倾听，而是持续保持着思考和探索的习惯，从小学开始看《奥秘》杂志，每周必到图书馆借读历史书籍，尤其是人物传记；看历史地理类纪录片，还特别喜欢看掘墓之类的考古节目。这些曾经在书本上了解到的事物，变成了苏安旅行途中的关注点。人文目的地，是她的最爱。“我渐渐发现，我对某一些地方有特别的心灵感应，总觉得似曾来过。”苏安说，这引发了她的极大好奇心。那些触及灵魂的目的地，大多有着久远的历史，而对于某一些秀美的自然风光，苏安常常“无感”，即使视觉上也很享受，有些甚至很奇特，很震撼，“但就是触不到内心，也没有想再来一次。”相反，对于那些唤醒灵魂记忆的地方，她总想一去再去。



在塞多纳体验粉吉普越野。

坚持变与不变，在旅行这个行当自如发展

在媒体主编这个岗位上工作了十几年的苏安，最后选择了旅游 + 媒体，却并非是早有预谋的一盘计划。用她的话来说，纯属巧合，甚至已经忘记了当初是什么原因走进这个行业。时至今日，旅行已经是苏安无悔的选择，并且只会继续在这个行业做下去，只会不断创新，提升，但不想再离开。“如果五年前问我的理想是什么，可能我依然无法确定，但现在可以百分之百确定的是，我的职业与旅行永不分离，旅行与我的生活也永不分离。”苏安说，从前会考虑行业的前景问题，旅行这么生活化的事，何不让它回归生活？一份高薪的工作便可以养活旅行这件事了。“没有夕阳的行业，只有夕阳的思维。”苏安认为，创新，在任何时代、任何行业的任何阶段，都是没有止境的。将自己的爱好与职业结合起来，即使遇到艰难险阻，也更有解决问题的动力。

从《度假》杂志书到旅行狮 App，苏安一直坚持着个人与创始团队的信念，一直持续不断地学习与行动。定位为休闲美学体验报告的《度假》杂志书，从今年开始将衍生出更多书籍化的文化产品；旅行狮 App 也快速向“全球旅行家与旅友互动的平台”迈进。而个人专栏《苏安行纪》，则是她封笔多年以后，尝试将这些年来的行迹记录下来、分享出去的一个出口。

“与灵魂记忆相遇的旅程，需要认真准备、认真实施，这与放松身心的度假有所不同。”苏安说，她希望通过分享个人旅行故事，在旅行狮 App 上遇到有相似“旅行意义”的旅友。这次苏安推荐的难忘的“神秘”目的地，来自大自然圣境美国亚利桑那州的塞多纳，它是苏安眼里的“一生必去”之一。

塞多纳

朝拜大自然造就的圣境

关键词：自然奇观 灵修 艺术 美食

适合人群：需要寻找灵感的、喜欢探索神秘事物的、摄影师、美食爱好者、艺术爱好者

亚利桑那州绝对是户外探险者的天堂。从大峡谷国家公园到凤凰城，处处皆是西部的壮美。而塞多纳，这个大自然造就的圣境，即使是位处如此丰富的美景中央，仍然出类拔萃，可见这个“美国最美小镇”是多么名不虚传。

感受奇观——灵感能量漩涡真的存在吗？

“上帝创造了大峡谷，但是却住在塞多纳。”苏安亲历塞多纳之后，对这个感叹深表认同。

Sedona，连名字读起来都有一种空灵感。据说名字来自于一位美丽的女士名 Sedona，她是本地第一位邮政局长的妻子。为了纪念其妻子的勤劳好客，人们把当时的这个小村镇，命名为 Sedona。塞多纳位于亚利桑那州首府凤凰城和大峡谷之间，独特的“红岩石”风景极其壮美，曾被多次列为全美最漂亮的十个地方第一名。

与传统的宗教灵修圣地不丹、印度不同，塞多纳的“灵气”是有着那么一些物理上的“科学原理”。据相关研究人士的说法，塞多纳是整个地球的灵气能量中心，这里具有超强能量的 Vortex 场。Vortex 即为灵感能量漩涡，那里有很多肉眼看不到的来自地球深层的剧烈漩涡状能量，据说走入这种灵感能量漩涡的附近，每个人的感应不同，有人非常敏感，闭上眼睛即感受到身心像轻微过电似的震颤舒适，令人放松与积极，当然也有的人没

任何反应。此外，这股强大的能量使得当地很多树像拧着麻花一样的生长，这种奇怪现象最早时候被印第安人注意到，接着还发现居住在这里的人很健康。于是，当地人相信这种来自地下超强力量的 Vortex，可以补充人体能量，还能帮助头脑开窍和提升心灵悟性水平，这是天然的冥想圣殿，振奋身心，还可能由此改变人生道路。

苏安向美国一位塞多纳的常客求证，他的确认为塞多纳是这样一块神奇的土地，至少，他和老伙计们每年必去一次，以“除旧迎新”。

朝拜艺术家们的杰作

小镇最著名的地标性建筑当属圣十字教堂 (Chapel of the Holy Cross)。这座教堂完成于 1956 年，巨大的十字架依山而筑，镶嵌在红岩中。教堂也源自一段奇缘。1932 年，设计纽约古根汉博物馆 (Guggenheim Museum) 的著名建筑设计师 Frank Lloyd Wright 的一位女弟子 Marguerite Brunswig Staude 绕着当时纽约新落成的帝国大厦观看，仿佛看到这座摩天大楼被一个巨大的十字架支撑着。那时候，笃信天主教的 Marguerite Brunswig Staude 就决定要建一座真正以十字架为骨架的教堂，来彰显上帝的荣耀。心怀这样的信念，她走遍千山万水，要去找一个适合的地方。最后，她在塞多纳找到了梦想的落脚



塞多纳宛若仙境。

地。于是塞多纳就有了这座独具风格的圣十字教堂 (Chapel of the Holy Cross)。

苏安在黄昏之时步入小教堂，夕阳余晖透过“十字窗”洒落殿内，柔和温暖光线落在身上，搭配舒缓的音乐，微微摇曳的烛光，那一刻身心真的感受到了一股无法言喻的巨大能量，愉悦而感动。

不仅建筑师，艺术家们也爱上了这个圣地。空灵的世外之地，太适合艺术家聚居，因此塞多纳又是著名“艺术小镇”。艺术家们在这里创作、展卖自己的作品，以个性化的创意作品来装扮这个小镇。镇上遍布各式各样的艺术画廊，街道也都可见艺术家们的杰作。小镇每年举办不同的艺术节，三月份还有电影艺术节。



塞多纳的街头处处可见艺术品。



从红岩里“长出来”的圣十字教堂。



圣十字教堂里面宁静神圣。

逛吃逛吃独一无二的餐厅

然而最令苏安震撼的是却是名曰 Meriposa 的餐厅。在塞多纳，随地可找到世界各地美食，但这家巨额投资的餐厅，堪称就地取景的和谐大作。餐厅位于红岩石峡谷的中央位置，270 度无障碍摄入大自然美景，用餐区甚至连玻璃窗都没有。不仅如此，面向峡谷的内墙亦采用了能反射峡谷美景的玻璃墙体。除了极致引入大自然，餐厅的装饰品全部来自意大利，风格典雅时尚，个性十足。当然，餐厅的出品也是没得说的，获奖无数的主厨就是老板，也是一位感情丰富的美食艺术家。

塞多纳还有一个世界独一无二的“景点”——全球唯一一个蓝标麦当劳。据说当初麦当劳来塞多纳开店的时候，因为当地政府对自然景观和谐性有着极其严苛的规定，而黄橙橙的大 M 标与当地风土人情太格格不入，因此，麦当劳只好将 M 标改成蓝色。而由于当地不允许建高楼因而广告牌也无从高悬，这个蓝色的大 M 只能躬躬屈膝放在自家门口。但这样的“屈就”却变成了独具一格，让这家麦当劳名声大噪，许多游客都特别到此拍照留念。

苏安说，去到塞多纳，一定要尝试一下坐上可爱的粉红吉普直闯红岩腹地，在这么一个空灵绝美之地，这样的体验又野又美丽。苏安决定下次到这里来露营一回。



最大限度纳入大自然美色的 Meriposa 餐厅。（上图）世界上唯一一个蓝标麦当劳。（下图）



□ 线路：塞多纳两天一夜灵感之旅

D1：凤凰城出发，沿1-17公路向北，2个小时到达塞多纳（Sedona）小镇（距离是180km），坐粉红吉普越野，逛教堂、艺术店。黄昏时到Meriposa吃饭，感受日落美景。夜晚露营观星，或入住当地酒店。

D2：早起看日出。乘坐直升机欣赏塞多纳地区红石地貌。飞经圣十字教堂，高空欣赏修女岩、史努比岩、轮船岩、及斯克尼比里山路等等独特山石风景。约110美金/人。蓝标麦当劳午餐。可继续在亚利桑那州的行程。



竟忘不掉那时的满嘴芬芳

TRAVELION GATHERING 旅行家约03期·活动回顾

TEXT-Phoenix PHOTO-度假图库

【旅行家约】是资深旅游在线俱乐部【旅行狮】品牌栏目，由明星、名人、五星级旅行家发起的主题旅行或分享会，在线召集参与者，由旅行狮APP平台组织【旅行家约】活动。

目前，旅行家约已经举办了3期活动，得到了狮友们的大力支持。来到【旅行家约03期 | 那些途遇的美味】，小狮父邀来四位旅行狮星级旅行家——忽然一眼、唐小平、王冲寒和David，在“最讲艺术的精品咖啡”CHERRY PICK丽丰店与超过30位狮友分享精彩的旅途和路遇美食的美好经历。

华伦福（Wallensford）咖啡园的蓝山咖啡，南澳大利亚奔富酒庄的红酒，北海道的鱼生……尽是美景美食。一方水土养一方物，途遇美味，总是旅途中最为难忘的回忆之一，四位旅行家又有什么精彩的途遇美味故事？



关注官方微信
查看活动回顾



忽然一眼： 旅途美食，就要让舌尖变得挑剔



十月是欧洲葡萄成熟的季节。(左图) 酒庄的木桶里正发酵着美酒。(右图)

忽然一眼已经走过“半个地球”，谈及途遇美食，他认为，美食在每个地方、不同的季节都会不一样，比如由于南疆的草原生态比北疆差很多，南疆的羊每天要在草原上走十多公里才能吃饱，也叫运动羊。因此，南疆的羊肉肉质细腻，脂肪层薄而分布均匀，从品质来说是全疆乃至全国最优质的羊肉。由于肉质好，因此南疆烤羊肉串讲究要大块的肉码，让尽量多的肉汁都锁在肉块里，达到外焦里嫩、肉厚多汁的效果。

而在忽然一眼走过的众多目的地之中，他认为“美食之城”当数法国波尔多。去年秋天，热爱葡萄酒的忽然一眼到法国酒乡波尔多“朝圣”、会友。当地的友人给忽然一眼找到了当地当季最肥美的法国青口，一年只有半个月左右是最佳食用期，恰恰呼应了忽然一眼对美食的总结：不时不食。“法国青口颜色靛黑靛黑的，虽然只有拇指大小，但壳薄肉厚，带着爆满的黄羔。青口有奶油、洋葱等各式做法，一律都是入口甘香、肥嫩无渣。”忽然一眼形容到。与法国人做朋友是很有福气的事情。他们对生活品质的美的追求，从红酒开始，延伸到生活的每一个细节。友人为配餐挑选的是两款波尔多本地干白葡萄酒，忽然一眼印象深刻的是2015年份的Chateau Les Tuileries，浓浓的复合果香，带着法国酒特有的矿物味道，微微的咸味与恰到好处的酸非常爽口，与当季肥美的青口非常搭。

波尔多有一千多个酒庄，忽然一眼提到，在国内，波尔多的葡萄酒价格不菲，但在波尔多，10-20欧元就能喝上美酒，配上当地的美食，如名声在外的鹅肝，或是多汁无渣的超厚果木烤牛T骨，都是最精彩的旅途舌尖回忆，忽然一眼笑说：“当时用词从赞美变得开始有点挑剔，也是醉了。”

本次活动在精品咖啡店CHERRY PICK举行，忽然一眼也分享道，让他最为难忘的咖啡是在瑞士少女峰(Jungfrau)上喝到的温热的拿铁。少女峰是瑞士的著名山峰，号称欧洲之巅(Top of Europe)。忽然一眼乘坐Strub齿轨铁路火车抵达欧洲之巅，在云端品尝了一杯温热的拿铁咖啡，尽管处在寒风之中，手中咖啡的热度温暖了他，也陪伴了他在峰顶看云起云落，“咖啡的余香，直至在我踏上下山的列车仍在我的嘴边萦绕，如仿似真，如梦似幻。”



忽然一眼
环球旅行家，网易摄影名博主，走过50多个国家，擅长设计人文以及应季行旅路线，热爱咖啡、红酒、潜水。

唐小平： 真正的美味只在“那时那刻”



唐小平一行人受到村里人热情的招待。(上图)
村里人奉上最美的酒，让人一喝难忘。(下图)

唐小平是一名摄影师，闲时，他也喜欢用镜头记录旅途点滴。谈及旅途中吃过的最好吃的美食，他便想起去年应邀在银川拍摄酒庄，酒庄老板带他们参观设在发酵车间里面的地下酒窖时喝到的“独一无二”的陈年XO。“酒窖里面有一个大的橡木桶，是藏了十几年前的白兰地，应该属于是XO了。这个酒庄以产红酒为主，就这么一桶XO，也没有起名字。试酒师斟出几杯这佚名的XO，请我们品尝，还没有喝到，只是闻到酒香，就觉得是不同一般的了，一喝，果

然极品。要知道那几天，我们试了好多种不同的酒，口感已经是有点要求的了，然而这酒彻底征服了我，可以说余音绕梁，三日不绝。”相比在市面能买得到的各种XO，以及曾在各地喝过的种种好酒，唐小平称，都无法与那时那刻喝到的无名XO相比较。

第二种让唐小平念念不忘的旅途美食，是今年春节他组织的公益摄影贵州行期间，在当地人家里品尝到的美酒，唐小平甚至用“琼浆玉液”来形容。“山区的人们本来就淳朴而热情，更何况我们远道而来，自然被当成贵客。记得有一天拍摄完后，已经天晚，村支书留下我们晚饭。他们准备了许多当地特色美食，在寒冷的冬夜，在火塘边围坐而食。主人家已先用一铜壶装酒，摆在火塘边将酒温好，待至上酒时，从铜壶倒出琥珀色液体，双手敬上，敬酒歌也即刻唱起。他们的酒歌都是民族方言，我们听不懂，然而歌声美妙。每当歌声结束时，最后一句总是大合唱，这氛围已经是令人沉醉了。更何况，所喝的酒是用山上采来的草药做发酵引子的糯米酒，陈于山洞数年，再加蜂蜜，温热来喝。入口芬芳，甘甜温热，酒味悠长。”

那几天在山中穿行，访问贫困家庭，唐小平听到了不少不幸的故事，深感唏嘘，加上山中寒冷，雨雾交加，心情抑郁。然而那美酒、那歌声，将唐小平心中的不快一扫而光，也让他直觉得“前面受的小小苦楚不值一提”。



唐小平
商业摄影师、平面设计师，行业跨界的典型代表，曾在创意、广告摄影、平面设计方面获得过众多奖项。工作闲时喜欢去旅游，走过“回族之乡”银川、“六朝古都”西安、“英雄辈出”的长沙等众多地方，拍摄各地的人文风光，目前正在参与贵州公益项目。

王冲寒： 与纯净相约一顿家常菜

从媒体人到旅行家，这位潮汕美女已经走过大半个地球，而近年，让她最为惦念的目的地是不丹，当然也忘不了当地的美食。“我觉得健康的食材对于旅途美食非常重要。”王冲寒如是说到。去年两赴不丹，王冲寒与当地人在农家里烧饭做菜，品尝了不丹红米饭、国菜辣椒芝士等，都让王冲寒回味无穷，以至于回来后，购买相同的材料也无法做出同样的美味，“怎么也还是觉得所做的菜已远不及在不丹当地人家里品尝的那般鲜甜美味。”

不丹是佛教国家，以素食为主，米饭是不丹人的主食，一般的选择为白米和红米，而淡褐色的红米其实是糙米的一种，特别合适在贫瘠的高原土壤生长，米粒分明淡红色泽，混上咖喱还算可口；虽然不比白米香，但营养成分比较高。王冲寒介绍到，普纳卡宗盛产高山红米，味道特别香，能让人一碗接一碗吃得停不下嘴。“难得的是，吃饭的地方就在田间地头，窗外正对着层层梯田，可以看到鸟儿像五线谱上的音符在电线杆上跳跃，还有穿着帽的农夫和他的牛在田间劳作。”旅途，美食与美景皆不可辜负。

在帕罗时，王冲寒一行更是到了当地集市，自己买菜做饭，“当地的苦瓜十分特别，我们还买了菜及其它材料自己熬汤，广东人喜欢喝汤啊！那锅汤确实特别美味。”此外，不丹国菜辣椒芝士，将辣椒和芝士一起炖煮，黏糊糊软绵绵的，颜色猩红，虽说卖相不佳，但可以同时尝到很纯的鲜奶味道和辣椒的香辣味，王冲寒也是强烈推荐给朋友。



王冲寒
环球旅行家，已走过大半个地球。微信公众号《寒书》主理人，最熟悉西班牙和不丹。



虎穴寺扶摇凌驾于高出帕罗峡谷悬崖上。（上图）
辣椒芝士是不丹国菜。（下图）

David： 最熟悉的游历鲜味

David 在南澳大利亚生活了十几年，对南澳的美食美酒美景均如数家珍，让他最难忘的美食当然也在“美食天堂”阿德莱德。

深谙美食的人都清楚，城市越靠近食材的产地，食物越是新鲜，这样也能越吃越健康。阿德莱德之所以成为美食之都，根本原因在于它拥有一个直送新鲜食材的“中央市场”，这是南澳大利亚最大的市场，市中心 20 分钟车程的海滨和牧场，每天为阿德莱德送来源源不断的新鲜食材。最不能错过的当然是阿德莱德的生蚝，柔软多汁，丰富肥美，David 还特别提到，国内很多地方吃生蚝会先用清水冲洗，然而这种做法其实会破坏生蚝的鲜味。“生蚝吃的其实是来自大海的味道，在阿德莱德吃生蚝，是即捞即吃，生蚝本身丰富的汁水混合着南太平洋的海水，味道新鲜而丰满，在别的地方难以品尝得到。”David 形容到。

阿德莱德的美酒同样享誉全球。距离阿德莱德市区仅两小时车程的芭萝莎是澳大利亚葡萄酒最大的酿酒区，那里坐拥一望无际的葡萄园，有全世界销量最高的杰卡斯酒庄以及全球最佳百大酒庄之一的奔富酒庄。芭萝莎全区共有五十几家酿酒厂，种类不同，口味各异的葡萄酒为各地游客提供了品酒的好机会。David 更特别推荐



当地生蚝丰富肥美。



南澳盛产葡萄酒。

莎普庄园——世界上唯一一个自 1978 年开始坚持每年推出一款百年特供葡萄酒的酒庄，真正做到了在原始橡木桶中窖藏成熟整整 100 年后发行的波特酒。这个酒庄更特别的地方在于，游客可以从酒窖中购买与自己同岁的葡萄酒，前提是该葡萄酒必须是储存够 30 年以上，那就意味着年满 30 岁可以在该酒庄购买一支属于自己的年份酒。



David
定居澳洲十多年，是南澳大利亚定制游资深旅行专家，热爱红酒。

一路向北，“清”风徐“莱” All the Way North to Chiang Rai

TEXT- Qiuqiu PHOTO-Qiuqiu、度假图库

再没去泰国之前，它给我的形象是：海岛蜜月、清新文艺、咖啡屋、寺庙……这次泰北之行，它与我所听闻的泰国认知完全不一样：长颈村，残酷的美淳朴的心让人又爱又恨；清莱皇家茶园细味阿萨姆和乌龙奶茶，真如歌里“如浓茶里渗着快乐渗着爱”；而站在跌落凡间的艺术品白龙寺面前，让我似懂非懂地明白了“信仰真的是一种力量”。



日落时分的清莱白庙。



QiuQiu 《度假》编辑
The journey is life itself.

饮茶年轻化 渗着快乐渗着爱

耳边萦绕着这首《茶是故乡浓》：“如浓茶里渗着爱，渗着快乐渗着爱，让我可偷偷细味……”

当车驰向清莱皇家茶园 Choui Fong Tea，连绵起伏的茶树让人心动。扑鼻而来的茶香，让人感觉做一个日出而作、日落而息的采茶者也是特别快乐。

翠峰茶园（Choui Fong Tea）的故事起源于另一个茶园，是由 Tawee Wanaspitaksakul 先生在 Doi Payaprai 创立，位于清莱的 Mae Fah Luang 区域。早在 1977 年，这里 600 rai（1 rai = 1600 平方米）的田地上，种植咖啡和各种水果蔬菜。但因水果和蔬菜不能被长久保存，很容易腐烂。因此，Tawee 开始鼓励村民种植茶叶。起初，阿萨姆是这里种植的唯一树种，随后又加入了乌龙，随后乌龙茶的需求在 7-8 年间都有显著的增长，因此一个专属的乌龙茶园在 Maechan 创立了，这也标志着著名的 Choui Fong 茶园的诞生。

从一颗茶树幼苗到成品，茶叶大致经过“规划田地——施有机肥——种植幼苗——2 年成长——5 年成熟——采集茶叶”这样一个过程，阿萨姆茶树成熟之后 15 天采摘一次，乌龙每两次采摘大概需要间隔 45 天。在翠峰茶园全是手工采摘，每一棵茶树都由机器进行剪顶，保证茶树生长在同一个适合采摘的高度。茶叶采摘之后，就被送到加工厂，由加工团队进行处理。“机器剪顶——茶叶采摘——萎凋茶叶——炒制提升风味香气——揉捻茶球——脱水”大致完成，翠峰茶园现在能以壮丽的景观和完善的管理系统著称。卓越的田地规划造就了 Maechan 延绵不断的茶树景象。

一直以来，Choui Fong Tea 都专注于生产和出口，不同的茶树中会带来不同的风味。阿萨姆的叶子略大，口感更加浓烈，然而略输香气，适合制作绿茶或红茶，配牛

奶和糖一起饮用。而乌龙因为香气特别，适合原汤直接品尝。

感到很欣慰的是，“品茶不再是老年人的事”，除了品茶越来越年轻，翠峰茶园的下一代的管理人员已经参与到茶园的经营，据闻 Tawee 的孙女 Chanya Wanaspitaksakul 的加入，让茶园开始向下一个阶段进化，比如有了纪念品商店，有茶屋小憩一番，难怪有人形容 Choui Fong Tea——泰国茶行业的自豪。

残酷的美VS淳朴的心

有人说这是“残酷的美”。

泰北——长颈村，来自缅甸，一个叫“克伦族”的族民为躲避战争翻山越岭到泰北落脚。男人在外作战，女士把贵重如金银等戴在脖子、脚上，久而久之。当这些长颈村的姑娘就在你眼前的时候，你发现她们的脖子并不长，只是长期带着项圈压垮了整个肩部，因而“显得”脖子长。村民讲到，她们大约项圈 5 岁开始戴，结婚、生子、死去大约会脱下三次，平时洗澡也只擦拭。但其实戴着项圈并不好受，尤其盛夏太阳极高温犹如火烫着皮肤。



在皇室翠峰茶园，清新茶香扑面而来。

和当地人聊一番，“长颈女子”存在至今三个最大可能性原因：第一个说法是，母系社会身份象征：以前的女人觉得这金灿灿的项圈很美，戴一圈不够美，再多一圈。这可简单理解为现在首饰，如钻石、珠宝、金戒指等，于是她们就一圈复一圈戴上，久而久之就形成了这样的习俗传承下来；其次有说法说是男权社会遗留的历史问题，男权社会里女人不单是男士的附属品，还可任意被买卖甚至杀害，所以主人用一个铁项圈圈住女人，任由男士处置。而当下更多的一种说法就是，颈上的项圈已成为一种旅游“产品”，人类都有猎奇心，看平时见不到的东西，已吸引很多游客尤其欧美慕名而来。因为没有其他产业支持这个偏远小村发展，脖子上的项圈是当地人吸引游客的“谋生”保障。但当你身处这里，与这里的村民相处，你会发觉比起很多商业气息很浓的地方，长颈村的人依靠旅游业并非“收门票”或“合照收钱”，而是卖手工编织品，见到游客也没有“如饥似渴”，略带腼腆且非常友好。

虽然不忍打扰这淳朴的地方，简单的心灵，但内心依然祈求这些偏远地区有更好的发展方式，

这些长得可爱的女孩，有一天能接受更多教育，看到世界更多的美好。



长长的项圈在这里就是美丽的饰品。（左图）
长颈村民的手工艺品。（右图）

落入凡间的艺术品 平和的心

“你可以一辈子不登山，但心中要有一座山。”这是信仰的力量……在这个超过 95% 的人信奉佛教的国度，你了解什么是“信仰”吗？不只是化缘、不只是戒条……关于佛教要谈的东西太多了，在这就抛砖引玉一下，也许以下这段和当地人龙哥的对话也许能找到答案。

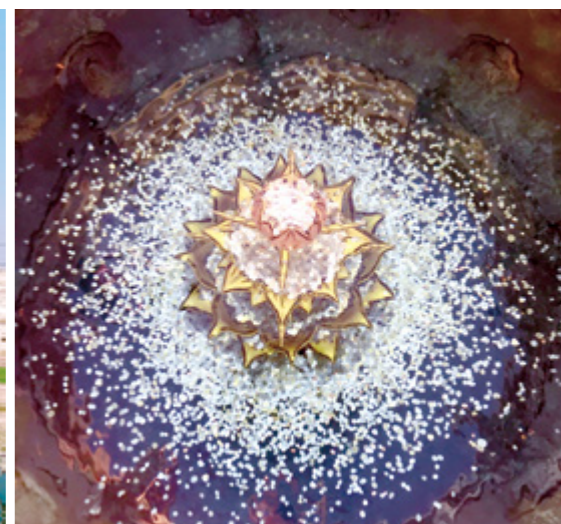
我：“你最大的烦恼是什么？”当地人（抿笑）：“我吗？没有哦。”

这样回答，只能是因为这个：信仰。今天赚 3 块就计划花 5 块、有一万月薪就会考虑买部车、曼谷的夜市晚晚笙歌、今朝有酒今朝醉，生不带走死不带来……及时行乐，也许你会说“这太消极！”珍惜当下不代表毫不进取，用当地人说的就是“我竭尽全力但不强求并非毫无作为两手摊”。尽力了，内心顺应命运的安排，这也是一种淡然。

位于清莱隆坤村的白龙寺登场，说它是“落入凡间的艺术品”并不为过。白龙寺是由泰国的知名艺术家 Charlermchai Kositpipat 出钱出力、设计建设的。这栋充满现代化风格的佛寺殿堂外部装饰着镜子的碎片，山形窗边则装饰着 Nagas（多头蛇和幽冥世界之神祇）以及大象和伞等形状。内部有 Khositphiphat 手绘的巨幅佛像壁画。



现代化风格的佛寺殿堂外部装饰着镜子的碎片，象征佛教的智慧。（左图）
祈愿井，这里很多人都会投下一枚硬币。（右图）



白龙寺的创始人许龙才(Charlermchai Kositpipat) 大师，创作的初衷希望用自己所学的泰国国家艺术通过建筑、雕塑诠释佛教的智慧。美景如画的泰北清莱，这里滋养了他对于生活的热爱和深厚的艺术修养。现在他的每幅画售价高达几十万泰铢到几百万泰铢，人们都尊称他为 chalerchai 教授。毕业于曼谷国家艺术大学的他，一直对于佛教文化如痴如醉，时常流连于泰国大小寺庙及宫殿，醉心于佛教壁画的艺术魅力，神游在如真亦幻的佛国世界中。相传有一天佛祖降临在他的梦境中，并指给他一片洁白如雪、银光闪闪、晶莹剔透的白色寺庙群。他为此美景所折服，而佛祖对他说：你的责任就是要建一座洁白的寺庙。当 Chalerchai 从梦中惊醒后，立刻执笔将那圣洁的美景绘出一座“万佛之都”，一座人们从来没有见过的寺庙。白庙从此开始便在施工建设，到现在仍然还在施工之中。“我想要成为一个将所创作的世界级伟大艺术作品献于世人的最佳榜样，直到我呼吸在白龙寺停止的那一刻。”他曾说。

当你走过奈何桥，两旁有着“千百只手”在挥动挣扎，这是地狱里堕落的灵魂在等待被救赎，告诫世间人们要行善、积德，来世才不会入恐怖的地狱。外部装饰镜片的现代化风格，山形窗边装饰多头蛇和幽冥世界之神祇等等这些建筑、用雕塑诠释了佛教的含义、佛教的精华、佛教的智慧。除了佛教，还看到了其他宗教的影子和人物，表现

出佛教的包容与博大。

泰国佛教的最大特点：以自我修行为主。离开之时恰好是黄昏时分，触动很深的一个小听闻也深深留在脑海里：戒条中，有一条是“午时之后天亮之前，不能吃东西”，（可谓天亮是以伸手见五指为判断标准；这里的吃东西是指用牙齿咬动食物，即若在这期间饿了，子弟可喝液体）。试问，你独自一人，你偷吃食品并不会被发现，你吃吗？能瞒天过海，但我们瞒不了自己内心，只有自己内心真正的坦然，才能得到真正的平和。

□ 线路：“优品优质”的泰国北部清莱-人文自然（5天）

D1: 广州-曼谷-清莱，入住艾美度假村。

D2: 参观泰国最富盛名的茶场种植，品尝奶茶。参观黑庙，参观长颈村。

D3: 考察金三角，参观考察白庙和 Huay Pa Gang พระบาท Temple。

D4: 清莱-曼谷，湄南河夜市，游船晚餐Supanniga Cruise。

D5: 曼谷自由行，返程-广州。

向左入世解烦忧 向右遁世归田园 清迈梵丽酒店兰悦度假村 Fanli Resort Chiangmai

TEXT- Sam PHOTO- 酒店提供

忙了累了，总想去清迈。因为那里既入世又出世。既能慰藉灵魂，又能消解胃欲。此行清迈的目标又加码了：身心放空，归隐田园。

在清迈梵丽酒店蘭悦度假村住了六天之后，目标终于实现了，差点懒到无法再启程回国。那些躺在水岸和稻田边虚度的光阴，时常在百般忙碌时温柔来袭。度假村傍着涓林素贴山及梦境山两大绿肺，群山绵延，溪涧流转，山坡上的水稻梯田生机勃勃，本以为这些大自然的原始气息已经足够奢侈，不料只为大自然作点缀的那一群水屋，却收纳了更多样化的田园牧歌。即使是人工建造的道路，也蜿蜒自如，穿行于花树之中，河道之上。进入度假村，就像是从一个开放的大自然，走进了一个更丰富多彩的小自然。因为是晚上到达，嗅觉便先行，阵阵花香宛如绅士般的门童欢迎客人的到来。晚上燃亮的煤油火把、树上悬挂的天灯，将这片植物园中的“村落”烘托得温暖而柔软。而对于“有水万事足”的我来说，“清迈唯一有内河道”的酒店绝非一个噱头，而是一个足以让我不舍离开酒店的要素。进到屋内，处处可见酒店对植物的尊重，从花园中掉落的鲜花被收集起来以清水盛装可见一斑。

度假村的文艺气息则从“梵丽”这个空灵清新的名字的观感开始，进入酒店之后“梵丽”变成了无处不在的细节触感。度假村里的房子全都按照兰纳风格建造。尖塔式的大堂、仿古的兰纳庙宇和造型瑰丽的凉亭，看似无序却自然而然地散落在园林当中，像是草地间长出的13世纪兰纳王城雅居。从大堂至酒店的每个空间，以各种艺术小玩意作点缀，橡木凳、布艺座垫、小木马、彩瓷盆……不刻意的装饰，更有回家的舒适感。这种舒适感更延伸至房间。次日卧于软硬恰到好处的床上被阳光叫醒，看清风撩起轻纱幔帐，落地窗外的河道上荷叶连连，世间安静得只剩光阴的无声流淌。躺在木栈露台上的摇椅上放空，竟遇一船夫撑着载满了新鲜水果的小船过来，泰国水上市集风情就这样不着痕迹地嵌进了宁静的度假村。

说起归隐田园，兰纳（lanna）泰语正是“百万稻田的王国”之意，因而在清迈，没有一方水稻是不够地道的。与度假村连成一体稻田，四季都有不一样的风景吧。若是秋收之时，风吹金色麦浪，我一定会醉倒在浓郁的稻香。

从酒店驱车到古城大约35分钟，我中午到古城觅食、礼佛，傍晚回来做个SPA，便漫步、静坐、不思考人生。六天一晃而过，清迈自此更添度假的意义。



Sam
《度假》执行主编
热衷“有水万事足”的
旅行方式，热爱游泳、
探险、放空。



1 清迈唯一有内河的酒店，实现依水而居的度假梦。
2 躺在露台上发呆的时候，有可能遇到划船卖鲜果的帅哥。
3 室内的装饰风格，让人感到时光的柔软。

取材所在地，酒店才是度假目的地 阳朔悦榕庄 Banyan Tree Yangshuo Destination

TEXT- 苏安 PHOTO-酒店提供

虽说酒店就是目的地，但酒店若脱离了所在地的特色，“去远方”便失去了它的意义。阳朔悦榕庄在这点上可谓处理得恰到好处。



入夜时分，微微灯火下的悦榕庄俨然是景观池倒映中的一幅画。



苏安
十三年媒体主编经历，现《度假》杂志书联合出版人、旅行狮联合创始人、全球高端酒店体验师，已行走30个国家超百个旅游目的地。热爱历史地理人文探索与美食。

甲天下的桂林山水，四季各具特色，譬如这个烟雨三月，沿着烟雾缭绕的梦幻漓江顺流而下，一直以为人水墨画中游。穿过福利镇乡间小道，一大片小青瓦、坡屋面、白粉墙、木格窗、吊阳台、青石墙裙构成的清雅桂北民居忽现眼前，仿若世外桃源。这片奢华民居被当地典型的喀斯特地貌群山环绕，山体远近错落有致，因此没有高山的压迫感，随便打开一扇窗，一道门，都能引山入室。而度假村由一至二层的建筑围成庭院，园林与水体穿插其中，漓江更是沿着度假村而过。庭院对植物的选种也很用心，紫竹是其中一个亮点，与灰白质朴的建筑相宜得章。而室内的装修装饰，也取材天然，黑木、竹子、大理石，主题色应用了大地色系。即使是普通的客房，大阳台上也可容纳躺椅，继而是用格子窗间隔的小型起居室，再至卧室、洗漱间，水墨画、手工艺品、中式经典家居布置得体。总的说来，度假村可谓是民居其外，奢华其中，自然无所不在。

说到接地气，除了大面积保留天然美景，攫取当地建筑风格，还不得不提的是餐食上的小心机，例如房间里备了当地特产罗汉果，泡上一壶罗汉果茶，坐在阳台上凝望近山近水，仲春的寒意也慢慢消退了。明月餐厅的早餐，也可以吃到当地的艾糍和粗粮。

根据在地自然及文化设计的体验活动更是度假的必须。福利镇所在的漓江水域，游船少、江面开阔，参加度假村的漓江漂流和皮划艇体验，沿岸而下，在喀斯特群山与清澈的江水间了解当地生活；还可以参加精心打造的古镇体验、阳朔探索体验和阳朔乡村体验，深入探索福利镇各个景点，包括妈祖庙、岩溶洞穴、渡头村、三色池等。或者在享有“中国画扇第一镇”美誉的福利镇，参加当地画扇体验课程。再简单一点，免费租用酒店提供的单车，村里

村外骑行，随心所欲更轻松。

在这里，大自然被尊重的程度有多高？傍晚六时，酒店大堂举行“日落仪式”，光是看这名字，便美好到不行。如期而至的我们，虽然在烟雨中未见日落，但全景落地玻璃窗外，便是诗画众山，想必日落时要美爆了。音乐，茶点，露天茶座，温暖的灯光——有些目的地只来一回是不够的，譬如此地，有了烟雨迷蒙，便少了日落黄昏。再来吗？答案是肯定的，择一个明媚的夏天。



度假村就像从桂林山水里长出来的那么自然天成。（上图）连在室内泡浴也是感觉身处自然中。（下图）

知君所好，予君所求 香港君悦酒店 Grand Hyatt Hong Kong

TEXT- 小狮父 PHOTO-酒店提供

如果说酒店就是度假目的地，整修一新的香港君悦酒店不愧为最佳度假目的地之一。



全新裝修大使海景套房坐擁維港景致。(左圖)
外交官套房呈現東方韻味。(右上圖) 總統套房的豪華從浴室可見一斑。(右下圖)

开业 27 年来，香港君悦酒店接待了众多来访的皇室成员、国家元首、社会名流和商界巨子，深知 VIP 贵宾对酒店套房有着怎样的要求。因此，在整修酒店的尊尚套房时，得以利用多年积累的宝贵资料进行创意和构思，力图将不同功能的空间融于一体。

澳大利亚设计公司 BAR Studio 担纲了酒店套房的重整设计。BAR Studio 的负责人 Stewart Robertson 说，“所有的新套房都必须让住客从感性和理性上体会到香港乃至这座海滨酒店的独特氛围。客房要展现出这座国际化大都市

的精神气质，但必须不着痕迹、不落窠臼。”于是，丰富的亚洲元素自然而巧妙地呈现在了套房的各个角落，例如玄关桌的卷轴设计、边桌的炕式桌腿和储物箱的漆面。

BAR Studio 设计出了五种风格各异、独具个性的特色套房。例如酒店的五间 110 平方米的大使套房运用了两种设计风格，一种是“波西米亚风”，以大量纺织品和民族艺术元素展现自由奔放的个性；另一种是“雅士旅者”风格，套房内摆放着巨大的展示柜，内有各地的艺术品、书籍和古玩，吻合客人游历

广阔、见识不凡的内在需求。80 平方米的外交官套房则以“东方韵”为设计理念，展现了丰富的亚洲艺术元素。

酒店的大宴会厅、宴会和会议场地、嘉宾轩以及君悦咖啡厅也已经完成大面积整修，如今的君悦酒店，外揽一线海湾全景，内里精致舒适，不正符合“酒店就是度假目的地”的标准？

地址：湾仔港湾道 1 号香港君悦酒店阁楼
查询电话：+852 2584 7722

时髦接地气，前卫很港式 香港九龙贝尔特酒店 Penta Hotel Hong Kong Kowloon

TEXT- 小狮父 PHOTO-酒店提供

香港九龙贝尔特酒店有一种文化“Neighborhood Lifestyle”，邻里接地气、时髦又前卫，在就是港式的“贝尔特乐趣”。



酒店设计酷炫级筒。(上左图) 艺人莫文蔚也大赞香港九龙贝尔特酒店的地道“叉烧饭”。(上右图)
红砖墙面的餐厅。(下左图) 房间设计元素内有许多香港特色的街景文化。(下右图)

忘不了那一碗“黯然销魂叉烧饭”

香港九龙贝尔特酒店共有 695 间实用而富有纽约阁楼风格的客房，设置开放式衣柜，房内部分墙壁印有“展现香港繁荣街道的相片”，深红色砖墙、橡木和富有特色“涂鸦”墙壁，浴室则以深

色瓷砖为主，配置了头顶花洒。为了凸显香港文化特色，客房内放置了本地著名设计品牌“住好啲”为酒店独家设计的热感图案变色水杯，设置了阁楼的“便利吧”自动售卖机出售一系列该品牌的香港特色配饰。酒店的工作制服是与葛

文辉的品牌、德国品牌 Diesel 合作，旨在传播一种“潮流时尚”的港式文化。

香港是美食天堂，香港九龙贝尔特酒店拥有可以提供 230 个座位的餐厅“潮食街”，全日为旅客提纲地道港味寄寰宇美食，这里菜单都很“local”且很受欢迎。煎酿三宝，纯手工制作的豆豉鲮鱼再加 2% 果皮，里面的料全是好货；酒店特意请“金茶王”教同事如何做最好的奶茶，红豆冰、云吞面、黯然销魂“食神饭”等等。地下“薄饼吧”亦成为酒店一大亮点，该餐厅设有巨型烤炉和高身椅，大厨玩味跨界推出豆豉鲮鱼比萨，改良了 15 次，厨师把豆豉碾磨，原来豆豉与意大利的水牛芝士很搭，最终呈现创意十足的成品。

将地理位置转为优势，性价比高

酒店地处九龙启德地段，这个地区相对尖沙咀、湾仔、旺角，不是游客区也不是商业区，因此酒店在配套及人性服务等方面更加突出，现在在猫途鹰、携程等都收到四星五星的好评，这足以说明酒店的性价比很高。

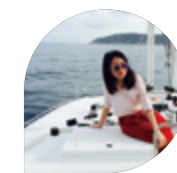
现香港政府重新发展东九龙，酒店充当“先头部队”一角来活化这里。虽然这不是传统的酒店地区，但离酒店最近的大型商场是在钻石山地铁上盖，步行距离 8 分钟。越来越多邮轮停泊在启德港口，启德邮轮的游客或者工作人员也常到贝尔特住一晚，这也是地理位置带来的优势。

闲庭深巷品成都

成都钓鱼台精品酒店 Diaoyutai Boutique Hotel Chengdu

TEXT- Youni PHOTO- Youni、成都钓鱼台精品酒店

最爱古城老街，在那总能找到城市最地道的文化缩影。逛过北京胡同，探过上海里弄，更爱住在成都的巷子。4月成都钓鱼台精品酒店体验之旅，虽短暂，却照样能品出这里的成都味、中国范。



Youni
《度假》编辑，走走停停，来来去去。最好的时光在路上，旅行只为遇见更好的自己。



1 “窄苑”复古的木大门。 2 御苑餐厅正门。 3 钓鱼台菜酸辣乌鱼蛋汤。 4 钓鱼台行政套房。 5 钓鱼台套房。

午后抵达宽窄巷子已是游人如织。成都钓鱼台精品酒店就藏身在这 300 多年历史的古巷之中。酒店外围以层层竹子环绕，与门外的喧闹隔离，大隐于市。瑞兽石狮、吉祥缸、说唱瓷俑，浓浓的中国风扑面而来。穿过门廊，步入前厅，沿着青砖粉墙，来到被层层叠叠的绿簇拥的院落，古色古香的飞檐翘角让我忍不住多看几眼。最具特色的鸟笼形态中庭以及屋檐边挂着的小鸟笼，把成都人喜欢遛鸟的那种舒适、安逸、慢节奏表现得一览无遗。没想到如此典雅幽静的东方庭院设计竟出自法国知名奢侈品牌卡地亚御用设计师 Bruno Moinard 之手，他将宽窄巷子数百年的人文气息与钓鱼台品牌八百载风华内蕴完美结合，可谓精致华美，又不失摩登风范。

相对“宽庭”，我更钟情于这次入住的“窄苑”。当我叩动着有着斑驳质感的木门门环时，出来一位穿着中式礼服的小伙子，轻步将我迎入。跨过高高的门槛，有一种回到古代的即视感。古朴宫灯、清雅水竹、攀爬植物、闲鱼悠游的水池，一步一景，都是最成都的院落文化。推开房门更是时光穿越一般。墙纸是 18 世纪风行欧洲的清朝名画，展现了清朝满大人出行的盛况；窗户是红色通花木栅格，古典而雅致；连浴室的洗手台都是京味十足的冰糖葫芦造型。夕阳余晖透进房间更增几份古韵。我用酒店精心准备的欢迎茶具“柏采窑”，泡了一壶宫廷普洱品啖，看着窗外苍老凝重的砖墙、石板路、粗拙老旧的竹椅、梧桐树下挖耳朵闲话的长者、围坐院里嬉笑看戏的茶客、都似是从老电影胶片里向我走来，特别的慢悠悠。能想象那些曾生活于此的八旗子弟对那份安逸的沉醉和留恋，而那也正是成都休闲文化的精髓所在。

“偷得浮生半日闲”的旅程，难忘的除了成都味，还有成都钓鱼台精品酒店那份中国礼遇。从贴心的专属接机，到每天晚上客房内珍贵的夜床礼物；从赏蜀锦、品美食、与国宝熊猫亲密互动，到看一出正宗的巴蜀戏，配上一杯功夫盖碗茶，领略天府文化的博大精深，均将体验发挥到淋漓尽致。还有被我列为“人生必试”的钓鱼台菜，在这也能品尝得到，它用“四美”让你惊叹于什么才是真正代表中华料理的殿堂级美食。酸辣乌鱼蛋汤的珍贵鲜香，青芥焗牛扒的香嫩软滑，“龙须面”反复抻拉 14 遍成细如发丝的精湛技艺，用难得的收藏珍品景泰蓝万寿无疆碗盛放的四品小菜，还有尊贵高雅的服务和环境，一切让人尽享高规格的中国礼遇款客之道。

成都的慢时光，因宽窄巷子而有滋有味，也因成都钓鱼台精品酒店而值得追溯和留恋。



品一杯盖碗茶，看一出正宗巴蜀戏，这很巴适。

成都钓鱼台精品酒店
地址：中国成都青羊区宽巷子 38-39 号 电话：86-28-66259999

随“歌”看海，“意”犹未尽 See the Sea with Costa

TEXT- 文君 EDITOR- Youni PHOTO- 黄子铭、张诗晨 ACKNOWLEDGEMENT - 歌诗达邮轮

意大利男高音在甲板上一曲高歌《我的太阳》，如号角声般传到了驾驶室，船长指令一下，维多利亚号就缓缓启航了，不过我估计，没什么人感觉到船已经在离开广州南沙港口，大家早已沉醉在意大利式启航派对的欢乐中。海上的风挑逗着女人们的丝巾，明媚的春日里，从花城出发，我的歌诗达广州—那霸/冲绳—八重山诸岛—广州6天5夜的海上之旅由此展开。

从小圆舷窗透视一片海

维多利亚号属于歌诗达船队中的“90后”，非常年轻，在南沙港口第一次见到这艘客轮，就会被他简约明朗的外形吸引到。整齐罗列在船身的小圆舷窗，像欧洲绅士西装上的纽扣，精致且优雅，在如此经典的意式舷窗设计中欣赏一片大海，可是非常有意思的洞察视角，思绪也会控制不住地随着波浪万千起伏。维多利亚号上有311间海景房和娱乐大厅均设置了圆舷窗，擅长在旅途中挖掘新鲜元素

的旅游人士，细心体会这艘意大利邮轮的经典设计，一定能开启邮轮之旅的另一扇大门。

邮轮度假，观海是最自然最常见的观光行为，并且，邮轮本身就是一间巨大的“海景房”，目光所及之处，很容易就找到大海的踪影，欣赏海景极其方便。除了小圆舷窗的“以小见大”，登上维多利亚号顶层甲板，环绕一圈，享受被大海包围的感觉，也是不错的选择。天气晴朗时，追逐灿烂的落日，遇到阴雨天气，打伞漫步甲板，也颇具浪

漫色彩。甲板上的按摩浴池、泳池还能满足一边松弛身体，一边远眺海洋的沉浸式体验需求。让身心都来一场“马杀鸡”吧，我会祈祷时间就此暂停。

海上寻食有惊喜

从行程的第一天，“吃货们”就开启了饕餮之旅，每一餐都毫不马虎，我恨不得把168道美食全部试一遍。纯正的Mamma Trattoria“妈妈”意大利餐厅，虽然餐厅名字容易让人联想起意大利家常餐，但实际上里面供应了头盘、主菜、甜品一系列地道、星级的意大利美食，浓郁的意大利肉酱、风味香料烤羊排、佐以意大利空运而来的起泡酒和葡萄酒，并以经典意式甜品作完美收尾，简直就是舌尖上的意大利。另一个最大特色就是，专为中国人口味而制造的“海上捞”火锅体验，看着海景涮火锅，最懂得叹生活的莫过如是。

幻想曲餐厅举行着正装晚宴轻松愉悦，觥筹交错间，开怀畅聊。另一边11楼的自助餐厅和12楼的匹萨屋，还贴心地供应备受乘客喜爱的中式汤面。4个免费自助餐厅全天候24小时供应着粤菜、川菜、日韩料理、东南亚菜品、意大利美食……而且让人惊喜的是这趟广州航程，特意增加了粤菜的比例，而且更注重南方粤菜的口味跟北方的口味区别，怎么能叫挑剔的老广们不爱呢。

深夜有美味汤面、意大利披萨、热饮等各色宵夜照顾我饥饿的胃，填上一份免费的客房早餐送餐清单，第二天早上坐在床上又能享用一餐营养均衡的早餐，元气满满，简直胜过千言万语。

聆听“船伴”们的故事

船上的狂欢似乎永不会间断，穿着意大利宫廷服装的工作人员一边分发特制的威尼斯面具，一边带领着大家享受狂欢的乐趣。走进节庆表演剧场里，入座错落有致的双层观众台，半圆形的舞台、专业的舞美灯光音响搭配完美，只待意大利风情秀、迈杰克逊模仿秀、古典音乐会、喜剧杂技表演精彩上演，而每一场，都是无与伦比的视听盛宴。中央大厅、协和广场景观酒吧、奥菲斯中央酒吧等也备好



歌诗达邮轮上的经典小圆舷窗是一大特色，由此观海十分有“意”境。 摄影：黄子铭



不二君
《度假》编辑，旅行改变不了平庸，却为此生制造了诗意的可能。



邮轮上的鸡尾酒派对。



1/2 川平湾乘坐着玻璃船，荡漾于碧蓝的海面上。

3 石垣牛肉一次就足以叫我永生难忘。

4 世界文化遗产首里城。

摄影：张诗晨

了音乐、拉丁舞和鸡尾酒，一旦走出剧院，就有一场新的派对在欢迎你的加入，然后身体里那些兴奋的神经再次被调动起来。

船长鸡尾酒会是最吸引我的节目之一，这趟航行有幸两次与维多利亚号的掌舵人 Alfredo Remeo 船长面对面。这名帅气的意大利绅士，航海经历十分丰富，曾历经两三个月，驾驶邮轮乘风破浪，进行一趟环球旅行，当之无愧为歌诗达的“航海王”。他还学会了一句中文：“世界那么大，一起旅游吧，”自带外国口音，萌感十足。在“航海王”看来，邮轮是一种最全面的体验。既可以体验到美食，又可以住宿，也可以到一些目的地去旅行。在短的时间内，可以充分享受各种体验。这是其他的交通工具所无法比拟的。

还有一班很有故事的“船伴”让我颇有感触。年轻的外国侍者会用不太流利的中文和超级阳光的笑容逗乐了老人和小孩，洗衣房的员工常年在 40℃ 下洗净数以万计的衣物，这些邮轮工作者流露着不同的光芒，有些人还身怀技艺，等着在员工表演秀上一展风采。来自于全世界 28 个不同的国家以及地区，最远的有来自地球的另一端，例如多美尼加、哥伦比亚、秘鲁、洪都拉斯等等，这些服务人员们一年之中几乎有八个月在邮轮上工作，都是远离家乡，漂泊在大海上，在服务的第一线投入最大的热诚，还有部分员工因为岗位属性，不能被客人认识，只有默默在工作岗位上辛勤付出，他们都以各自的方式给予了宾至如归的服务，让整个邮轮就像一个融合的世界村，了解他人的生活，才能更好地品味自己的人生。

上岸，找另一种“东方元素”

也许你搭乘过新干线穿梭于白雪皑皑的北海道；也可能体验过从关东飞到关西，在古色古香的大阪和时尚摩登

的东京间切换。但乘坐邮轮探访日本南部的岛屿，对于我来说还是头一回，何况还是在春日最美的季节。

航行的第三日，我们抵达了冲绳那霸市，樱花小径旁的稠密松树点缀于蓝天碧海之间，欢迎着人们的到来。这里是古琉球王国首都首里城遗址所在之地，昔日的琉球国与中国长期维持深度的政治文化交往，因此其建筑融合了中国与日本筑城文化。正殿一层内部国王御座上方的牌匾为清朝康熙帝所赐，上书“中山世土”四字。游历其中，可以体味一番来自琉球的东方风情。当地居民视狮子为守护神，可以纳福辟邪，因此狮子可在路边、屋顶、门前随处可见，形象神圣威严，如今在现代人的设计下，还有很多卖萌的石狮子，变成了可爱的吉祥物，守护冲绳人民，深入人心。而最南端八重山诸岛，亚热带的气候湿润着整个海岛，温暖宜人，难怪被称为“日本夏威夷”。在川平湾乘坐着玻璃船，荡漾于碧蓝的海面上，时而远眺欣赏海天一色的梦幻景致，时而俯瞰玻璃船下色彩斑斓的珊瑚和热带鱼。不禁感叹这颗“海上明珠”带来的震撼与美丽，摄人心扉。

当然，冲绳美食也是重点推荐，只要在冲绳领略过日式烤肉的精髓，一次就足以永生难忘！厚切的冲绳牛肉淋上日式烧汁，铺在碳炉架上被烤得滋滋作响，那是何等的幸福！另一餐，传统的琉球美食让你品尝了一个“鲜”，鸡蛋、豆腐和鲜虾的搭配不仅带来味蕾上的丰富感受，还饱含蛋白质，食得我心满意足。

维多利亚号广州 - 冲绳航行上的日日夜夜可能会超乎你想象的活跃、轻松，区区文字也难充分表达其中奥妙，唯有亲身登船才可体会。还记得电影《海上钢琴师》尾声的一幕吗？主角 1900 说：“原谅我，朋友，我不会下船的。”这句话，也许在维多利亚号海上意大利之旅后，你会学着说出口。



龙苑中菜厅高贵而富现代感



摄影：林逸朗



香港假日，只因留恋

香港金域假日酒店 Holiday Inn Golden Mile Hong Kong

近年来去香港旅游多是为了电影、美食和购物，而是否会在港停留，则多半取决于酒店的选择。位于尖沙咀与弥敦道交界处、地理位置十分优越的香港金域假日酒店，把我的胃、身、心都留住了。

TEXT- Phoenix PHOTO-香港金域假日酒店



Osteria 意大利餐厅 主打传统 pizza。

始于位置，陷于颜值，忠于服务

坐巴士抵达香港尖沙咀，刚下车便被酒店的黄金地理位置征服了。位于巴士站旁，iSquare、K11、The One、海港城等均信步可至，附近更有多家电影院及兰芳园等著名美食，轻松满足三个愿望。

适逢酒店全面翻新，步入大堂，即被“颜值”倾倒。大堂整体设计时尚典雅，采用中性主题的天然物料、抛光铜及木材，家具色彩鲜艳，具雕塑感的座椅则令宾客宾至如归。高耸的天花板悬吊了扭曲盘绕的灯饰，造型源于代表香港的传奇飞龙，与位于阁楼的夏利吧形成视觉上的连系，并为随着不同时段而变化的LED灯补光。

大堂除了充满现代感，设施也极为先进，如快速办理登记入住及退房手续的柜台及专用礼宾处。“颜值”在外，留住顾客最终还得看服务。更惊喜的莫过于房间内的 handy 旅游手机，不仅可免费拨打国内外电话，还可在 Wi-Fi 热点下享用

3G 上网服务、互动地图以及香港旅游指南。走进刚粉饰一新的行政会所，高雅堂皇，气氛轻松闲逸。为客人提供美食、独立会议室及电脑和商务打印服务，十分贴心。

留住你，从留住你的胃开始

香港金域假日酒店不仅为我提供了舒



全面翻新的大堂时尚典雅。



酒店特设三床房，为家庭游带来便利

适的住宿体验，更是对我的胃相当负责。酒店共有四间餐厅，此番品尝了龙苑中菜厅及 Osteria 意大利餐厅。

如果你想吃到获奖的名菜，那就不能错过龙苑中菜厅。餐厅依照传统中国四合院的建筑风格而设，高贵而富现代感。餐厅以地道广东美点及巧手粤式佳肴见着，传统与创新结合的粤菜令人吃得津津有味，但让我念念不忘的是雀巢小鸟凤梨酥，用心制作的可爱外型及新鲜热辣的口感，小小一道甜品也足见厨师的用心。

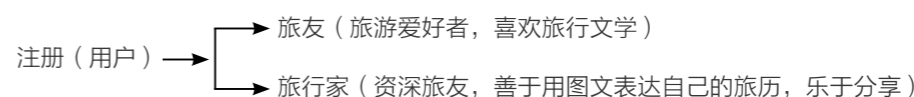
Osteria 意大利餐厅主打的是传统的南部 pizza，让人惊喜的还是这里有其他意大利餐厅少见的 Lombardy 传统菜式——自家制肠馅云吞配豚腩肉黑松露，味道香浓。

在香港金域假日酒店的假期，实在让人留恋。

爱旅行，就来这里相会旅行家

Love Traveling, Let's Meet Travelers on Travelion

旅行家的自媒体平台 X 资深旅友俱乐部



平台设有5大主要板块：

- 【1】旅行家：通过平台认证的旅行家具有丰富的旅行经验、非常熟悉某一主题旅行或某一目的地，并善于创作旅行文学，或者通过图文分享旅行经历。旅行家有机会参加平台组织的活动以及商业计划。
- 【2】旅友圈：旅友互动社区，自由分享旅行、生活点滴，在线互动。
- 【3】活动：旅友活动空间，由五星级旅行家发起，在线召集活动，旅行家自行组织或平台参与组织。
- 【4】专栏：经平台认证的作家发表的旅行文学。专栏作家必须具备优秀的写作能力或摄影技术，且有丰富的旅行经验，或是某生活领域的行家。
- 【5】线路：经平台认证的旅行家发表旅行线路设计，都是个人亲自走过的熟悉线路，而且是有区别于旅行社的个性化线路。



【旅行家约】是资深旅游在线俱乐部【旅行狮】品牌栏目，由明星、名人、五星级旅行家发起的主题旅行或分享会，在线召集参与者，由旅行狮APP平台组织【旅行家约】活动。



关注官方微信
可直达app下载通道
或在手机市场搜索“旅行狮”下载

资 深 旅 友 在 线 俱 乐 部



TRAVELION
旅行狮



爱旅行，就来这里相会旅行家



马上下载app注册



扫描关注微信



扫描下载App

扫描关注旅行狮微信公众平台，下载安装旅行狮App，成功注册即送5000积分，快乐加旅友建立个人旅友圈。用完积分还可以在旅行狮和小狮父交流旅行心得，表现出色可获得更多积分，小狮父从不手软！

App Store

Android

下载App注册成为设计师，登陆官方网站设有设计师专享编辑入口，管理个人主页得心应手！旅行狮官网：www.travelion.cn

设计师编辑入口