

# 探秘利马：11大要做体验，解锁沿海大都会的全新魅力

沿着秘鲁首都利马的街头漫步，太平洋的清新海风扑面而来，这座城市宛如一幅生动的拼图：古老金字塔见证着千年历史，美食天堂将秘鲁风味发挥到极致，而壮观的自然景观与现代都市生活完美交融。

无论你是文化探索者、美食爱好者，还是寻求冒险的旅行家，利马总有一种方式让你流连忘返。这份独家清单为你精选了11大最值得体验的活动，带你玩转这座秘鲁的灵魂都市！

## 1. 沿着海滨大道放松身心

海滨大道(Malecón)是一条贯穿利马海岸线的标志性步道，蜿蜒穿过悬崖与公园之间，全程约10公里。租一辆自行车，或者在绿地和雕塑间慢跑，感受利马的闲适氛围。这里最吸引人的是日落时分的美景，金色的余晖洒满海岸，让人不禁沉醉其中。

贴士：走在绿标街道指示牌下更易找到正确方向，避免因街道重名而迷路！

## 2. 拉尔科博物馆与皮斯科酸

酒的美妙结合

在普韦布洛自由镇的拉尔科博物馆(Museo Larco)，邂逅秘鲁最珍贵的30,000件古代陶器文物。这里不仅有丰富的展品，还有美丽的花园供你拍照打卡。参观后别忘了前往附近的Antigua Taberna Queirolo，品尝正宗的皮斯科酸酒，给一天的文化探索画上完美句号。

## 3. 太平洋上空的滑翔伞冒险

在米拉弗洛雷斯区的马雷贡高地，体验10分钟的滑翔伞飞行，鸟瞰利马的城市天际线与太平洋海岸线。由专业教练护航，这场冒险让你在高空俯瞰这座都市的另一面，刺激且难忘。

## 4. 享受全球顶级餐厅的美食盛宴

利马早已跻身美食天堂的行列。从Central到Maido，每一家顶级餐厅都将秘鲁的土豆、谷物与亚马逊风味转化为艺术。别忘了尝试秘鲁-日式融合的日料料理，或者在Astrid y Gastón领略传统秘鲁

美食的创新演绎。

当地特色：街边小店的克里奥尔烹饪也是一绝，便宜又地道，千万别错过。

## 5. 冲浪与桨板运动的乐趣

来到米拉弗洛雷斯的Costa Verde海滩，感受太平洋的波浪拍打脚下的快感。从初学者到专业冲浪者，这里都有适合的浪点。带上冲浪板，加入这座都市的海洋生活吧！

## 6. 在巴兰科艺术区邂逅创意

巴兰科区是利马的“波西米亚”中心，这里画廊与精品店星罗棋布，街头艺术随处可见。免费的Las Pallas和Dédalo画廊等你探索，也可以悠闲地在色彩缤纷的街巷间拍摄创意照片。

## 7. 街头美食天堂的夜晚盛宴

利马的街头美食不容错过！从早上的藜麦热饮到夜晚的pan con chicharrón(炸猪肉三明治)和picarones(南瓜甜甜圈)，味蕾将被

秘鲁风味包围。去肯尼迪公园的夜市走一走吧，美食摊贩让这里活力四射。

## 8. 橄榄树林中的宁静时光

如果想远离都市喧嚣，圣伊西德罗的Bosque El Olivar是一片宁静的绿洲。漫步于橄榄树间，感受几百年的历史沉淀，让自然带你回归平和。

## 9. 地下墓穴的神秘探索

在圣弗朗西斯科修道院的地下墓穴网络中，走进利马的阴暗历史。25,000个墓穴隐藏在地底，让人毛骨悚然但又充满好奇。这是了解利马另一面的奇妙方式。

## 10. 瓦卡普拉纳金字塔的古文明足迹

隐藏在现代米拉弗洛雷斯区中心的，是一座前印加时期的泥砖金字塔，瓦卡普拉纳。这里的历史可以追溯到公元400年，比马丘比丘还要古老。白天参观历史，夜晚享用金字塔景观餐厅的美食，是一



种时光交错的奇妙体验。

## 11. Surquillo 市场里的秘鲁风味

想亲手挑选秘鲁食材？Surquillo市场是你不能错过的地方。新鲜的番荔枝、百香果和秘鲁传统食材让人眼花缭乱。

不妨在市场里尝一份最新鲜的酸橘汁腌鱼，这才是品味秘鲁的正确方式！

从悬崖上的海滨大道到古老金字塔的历史遗迹，利马的魅力在于它的多样性。每一步都在讲述秘鲁的故事，每一口都在定义秘鲁的味道。准备好走进这座充满活力的城市了吗？它正在等待你的到来！

# 玩转吉隆坡 | 现代都市与传统文化的完美交织

吉隆坡，这座充满活力与多元文化的城市，已经成为全球旅行者的热土。无论你是文化爱好者、艺术追寻者，还是美食爱好者，吉隆坡都能给你带来惊喜。以下是完美旅行指南，让你尽情享受这座城市的每一面！

## 第一天：

上午 9:00 - 11:00：启程至吉隆坡塔，俯瞰城市全景

来吉隆坡的第一站怎能错过吉隆坡塔(Menara KL)。早晨的光线柔和，乘坐电梯直达塔顶，在这里你能360度全方位俯瞰这座城市的壮丽景色。吉隆坡塔周围是绿意盎然的吉隆坡城市公园，适合在塔下漫步，感受自然与现代建筑的完美融合。

上午 11:30 - 13:00：探访国家博物馆，品味马来西亚文化

从吉隆坡塔出发，乘车前往国家博物馆(Muzium Negara)。这座博物馆不仅建筑宏伟，内里的展品更是让人沉浸在马来西亚深厚的历史文化中。从古老的皇宫遗物到现代艺术作品，带你穿越过去与未来。

中午 13:30 - 15:00：在 Jalan Alor 体验马来西亚街头美食

吉隆坡的街头美食文化可不容错过！Jalan Alor是这座城市最具人气的美食街之一。无论是炒粿条、海南鸡饭，还是新鲜的海鲜，都是当地居民和游客的最爱。边走边吃，绝对是一场味觉的盛宴！

下午 15:30 - 17:00：打卡巴特

拉艺术中心，感受吉隆坡的现代艺术脉动

吉隆坡的艺术氛围近几年迅速崛起，巴特拉艺术中心(The Batik Art Museum)便是其中的亮点之一。这里不仅展示传统的马来手工艺，还汇聚了众多现代艺术作品，是艺术爱好者的天堂。

晚上 18:30 - 20:00：在 Pavilion Kuala Lumpur 购物中心晚餐购物

Pavilion是吉隆坡最顶级的购物中心之一，兼具奢华与时尚感。在这里，你不仅能找到世界顶级品牌，还能在美食广场享受地道的马来、泰国、日式等多国美食。如果你喜欢高端品牌，Pavilion绝对是不可错过的地方。

佛置身梦幻之中。

## 第二天：

上午 9:00 - 10:30：游览中央市场，领略吉隆坡的传统与手工艺

第二天的旅程从中央市场(Central Market)开始，这里是吉隆坡历史悠久的文化地标之一。除了购买手工艺品、土特产外，中央市场还定期举办艺术展览、音乐会等文化活动，是感受本地传统与艺术气息的好去处。

上午 11:00 - 12:30：参观伊斯兰艺术博物馆

接着，步行前往伊斯兰艺术博物馆，这座博物馆展览了来自世界各地的伊斯兰艺术瑰宝。博物馆本身也因其独特的建筑风格而闻名，藏品丰富多样，包括精美的地毯、书法、陶瓷和珠宝等。

中午 13:00 - 14:30：在 Feeka Coffee Roasters 享受悠闲午餐

对于喜欢咖啡的朋友来说，Feeka Coffee Roasters是必去的网红咖啡馆。这里的咖啡豆选材讲究，烘焙手法独特，香气扑鼻。无论是一杯浓缩还是拿铁，都能让你重新定义“咖啡时光”。别忘了尝一尝他们的健康沙拉和简餐，清新又美味。

下午 15:00 - 16:30：前往吉隆

坡双子塔，登上天空桥感受标志性建筑

吉隆坡的双子塔(Petronas Twin Towers)是这座城市最具标志性的建筑之一。登上天桥，站在横跨两栋大楼之间的玻璃桥上，俯瞰吉隆坡的城市风光，尤其是傍晚时分，夕阳余晖洒在塔楼上，景色令人陶醉。

晚上 18:30 - 20:00：在 Pisco Bar 享受活力夜晚

结束了白天的游览，来Pisco Bar放松一下吧！这家酒吧以拉丁风情和活力四射的氛围著称。每晚都有现场DJ打碟演出，时常举办主题派对，是年轻人聚集的热门地之一。

晚上 20:30 - 22:00：夜游 Bukit Bintang 的街头文化与夜市

在吉隆坡的夜晚，Bukit Bintang绝对是一个不能错过的地方。这里有着琳琅满目的商店、街头小吃和娱乐场所，热闹非凡。如果你在这里迷失了方向，反而会感受这座城市的无限魅力深深吸引。

吉隆坡，这座融合现代与传统、艺术与美食的城市，无论你是想要悠闲的下午时光，还是渴望活力四溢的夜晚，这里总能满足你的所有愿望。在36小时的短暂停留中，你已经深刻感受到了吉隆坡的无限魅力。还有什么能比立刻飞往这座城市，去亲身体验它的美好呢？

**极地梦**  
极地美景 别样人生

Phone: 571-645-5886  
www.polar-dream-travel.com  
reservation@polar-dream-travel.com

7-186

**吉帝旅游**  
Lucky Emperor Travel

5750 Bou Ave Unit #1404  
Rockville MD 20852  
Tel: 301-770-2080/240-475-8259  
Fax: 301-770-2081  
E-mail: luckyemperorus@yahoo.com

暑假特卖亲子同乐

吉帝优质新行程

大特价名额有限

- \*1. 华盛顿特区、华盛顿故居一天团
- \*2. 维州钟乳石洞、西维州赛马场一天团
- \*3. 巴尔地摩、费城、大西洋城、纽约二天团
- \*4. 五指湖瓦金峡谷、大瀑布、康宁二天团
- \*5. 五指湖瓦金峡谷、千岛湖、大瀑布、康宁、赫氏巧克力王国三天团
- \*6. 纽约、五指湖瓦金峡谷、大瀑布、康宁三天团
- \*7. 巴尔地摩、费城、大西洋城、纽约、Woodbury、长木公园三天团
- \*8. 巴尔地摩、费城、大西洋城、纽约、五指湖瓦金峡谷、大瀑布、康宁四天团
- \*9. 美东纽约、波士顿、大瀑布、费城五天团+加拿大多伦多、渥太华七天团

飞机旅游团系列

优胜美地，黄石公园，总统巨石，洛杉矶，旧金山，大峡谷，拉斯维加斯，佛州迪士尼4~7日游

7-105

敬告新旧雨新知: Kevin黄, Annie陈, 在吉帝旅游, 将一如既往地为您提供最优质的服务

**洛城基督福音教会**  
Rockville Evangelical Mission Church

4-020

牧师: 王建国, Andrew Williams  
聚会时间: 周日上午 10:00

教会地址: 110 Central Ave,  
Gaithersburg, MD 20877  
Phone: 301-987-7009  
Web: http://www.remchurch.org  
Email: contact@remchurch.org