

17 畅游 多彩秘鲁

总有一面适合你

© Fernando López / Pion Perú

不容错过的17种体验



目录



1. 鲜活现代文化
2. 沿袭神秘千年
3. 亲近纯净自然
4. 走进五感美学
5. 体验刺激历险



不容错过的

17

种体验

一趟旅程可不够体验秘鲁的所有美妙之处。自然景观、考古遗迹、探险旅程、休闲娱乐、休息放松，无论目的为何，每一位前来秘鲁的游客都能够找到合适自己的路线，选择自己喜欢的活动方式。

为了帮助你计划旅行，我们选出了你在秘鲁一定不能错过的部分目的地与神奇经历，跟着我们17尽情体验吧！



鲜活现代文化

色彩与传统

在秘鲁，许多从前哥伦布时代起就沿袭下来的节日、仪式和生活方式一直传承至今。从服装服饰到流行艺术的展现形式，从信仰体系，工作方式到烹饪技艺，数千年来秘鲁文化不断积累，如今仍然继续传承。



© Christian Jara / PROMPERÚ

2

1

农家落部游。秘鲁各处都散落着仍未被现代化浪潮触及的角落，那里仍保留着他们的古老传统，例如居住在普诺 (Puno) 的的喀喀湖中塔基乐 (Taquile) 岛上的裁缝部落。

亚马逊地区传统村落

秘鲁的热带雨林不仅是生物多样性的庇护所，这里也居住多个着具有独特起源、语言、风俗的部落，例如洛雷托 (Loreto) 地区的亚瓜 (Yagua) 部落。

3 ▶

芦苇筏(Caballitos de totora)

这些筏子由芦苇制成，莫切(Moche)及奇穆(Chimú)文化时代的居民乘坐这些筏子出海捕鱼。

如今，其已成为万查克(拉伯利塔德大区)、皮门特(Pimentel)、圣罗莎(兰巴耶克大区)等地沿岸的渔民捕鱼和度假者逐浪的工具。



© Alex Bryce / PROMPERÚ

◀ 4

传统节日

秘鲁各地都庆祝各个传统节日。在库斯科市的Carmen in Paucartambo圣母节期间，圣母像全副盛装，在舞者及其他宗教及传说人物陪伴下在市内游行。



© Walter Hupiu / PROMPERÚ



沿袭神秘千年

神圣城池与遗迹

从美洲最古老的文明到南美最庞大威武的帝国，秘鲁保存了他们流传至今的考古和文化艺术遗迹。探秘古今，展开一段难忘之旅。



© Eduardo Cayo / PROMPERÚ

5

马丘比丘，库斯科及周边地区。作为世界新七大奇迹之一，马丘比丘（在当地克丘亚语中意为“古老的山峰”）这一印加古城依同名的马丘比丘山山势而建，矗立于马丘比丘山旁边的瓦伊纳皮丘山（在克丘亚语中意为“年轻的山峰”）。马丘比丘距离库斯科市乘坐火车约有112公里。

6▶

冒险运动派：印加之路，库斯科。重回印加人为了联系帝国各地建立的道路是一种无与伦比的体验，尤其终点是宏伟壮观的马丘比丘城，让旅途变得更加难忘。



© Mylene D'Auriol

7▼ 纳斯卡线条及地画，伊卡。这些壮观的线条、几何、人类与动物图形，部分长达275米，是由纳斯卡文化时代的居民以30厘米深的沟渠挖成，历经1500年仍然保持着当初的原貌。



© Heinz Plenge / PROMPERÚ



© Gihan Tubbeh / PROMPERÚ



© Gihan Tubbeh / PROMPERÚ

8

奢华体验派：乘坐景观火车(一等与二等舱)，全景式的玻璃大窗将户外安第斯山圣谷美景一览无遗。 偶尔可见古代印加帝国使用的梯田，废弃建筑与小村落。这将是一段通往千年神秘文化的奇幻旅程。



亲近纯净自然

令人惊叹的生物多样性

秘鲁是世界上生物种类最为多样的十大国家之一：这里拥有地球上117种生态地形中的84种，以及所有32种气候类型中的28种。除此以外，秘鲁还是世界上鱼类、蝴蝶及兰花品种最丰富的国家，鸟类品种第二大丰富国家和哺乳动物及两栖动物品种第三大丰富的国家。这些生物都栖息于遥远而神秘的自然环境中，充满勃勃生机。



© Carlos Ibarra / PROMPERÚ

9

亚马逊河及帕卡雅萨米拉(Pacaya-Samiria)国家保护区, 洛雷托(Loreto)大区。亚马逊河发源于秘鲁。游客可以从伊基多(Iquitos)市启程开始亚马逊河之旅, 直至到达这一自然保护区, 这一热带雨林中生活着多种动植物, 包括粉红河豚等独有物种。



10

奢华体验派：乘坐豪华邮轮巡游亚马逊。这是拜访当地原始部落，探寻各种独特的动植物的不二良机；旅行五星级舒适，全程有专业向导和美食相伴。



11

帕拉卡斯 (Paracas) 国家保护区及伊卡沙漠, 伊卡大区。这一保护区及邻近的巴耶斯塔 (Ballestas) 群岛是海狮、汉波德企鹅海豚、火烈鸟及其他多种鸟类的栖息地。再向南前行，便可观赏壮观起伏的沙丘，以及瓦卡其那 (Huacachina) 绿洲。



走进五感美学

唤醒多重感官的奇妙旅程

拉丁美食文化在秘鲁首都利马，秘鲁菜历史追溯到印加帝国时期，随着后来西班牙殖民者、非洲、中国、意大利、日本与阿拉伯移民的到来，秘鲁烹饪就像是融合各地饮食而诞生属于自己的饮食微生态。



© Yayo López / PROMPERÚ



© Yayo López / PROMPERÚ

◀12

秘鲁国菜Ceviche与特调鸡尾酒Pisco。柠檬腌制的生鱼或是海鲜配上洋葱与当地香料，沿海名菜好吃的首要原因是使用的鱼无比新鲜，配上比平常酸的秘鲁青柠，再来点秘鲁红椒的独特风味。秘鲁国酒也是使用秘鲁当地的柠檬或是青檬，特制葡萄酿制与朗姆酒基底，蛋白，砂糖与碎冰所调制的鸡尾酒，来到秘鲁绝对不能错过。



© Alex Bryce / PROMPERÚ



© Gihan Tubbeh / PROMPERÚ

13

精品酒店。下榻于殖民时期的豪宅、古修道院和创意酒店中，同时品味美食，享受100%个性化服务。



购物之都。在利马，你可以买到秘鲁各地生产的手工艺品和其他商品：棉织品和羊驼毛制品、金银饰品、阿亚库乔 (Ayacucho) 生产的刺绣靠垫和祭坛装饰画、皮乌拉 (Piura) 市楚卢卡纳斯 (Chulucanas) 产的陶瓷器皿和库斯科产的毛毯与地毯等。



© Renzo Tasso / PROMPERÚ



© Gihan Tubbeh / PROMPERÚ

15 ▶

美食饕客派:拥有三家排名在世界前50的顶级美食餐厅 Central / 秘鲁利马 (南美洲最佳餐厅), Maido / 秘鲁利马 Astrid y Gastón / 秘鲁利马 新式秘鲁菜:将食物变成色彩斑斓的秘鲁景致风光。当下的潮流是,我们回溯印地安文化,从古人智慧当中寻找新的风景。“秘鲁美食之家”的博物馆位于利马市中心武器广场附近,占地2000平方米,在永久展厅,制作美食的模型、特色美食的仿制品以及烹饪用具等向人们讲述秘鲁美食的发展历程;一幅巨大的美食图展现出秘鲁沿海、高原以及亚马孙热带丛林地区不同的美食风格。艺术家以秘鲁动植物资源和美食为题材的绘画作品,而音像厅则以美食为指引将参观者带进秘鲁各地的旅游胜地。皮斯科展厅向参观者详细介绍了从葡萄到“国酒”皮斯科的整个酿制过程,以及秘鲁“国饮”紫玉米汁的制作过程。



© Janine Costa / PROMPERÚ



© Juan Aragón / PROMPERÚ



体验刺激历险

独特地貌极限体验

秘鲁广阔的国土,各种不同的地理环境使得进行各种极限运动成为可能。从炎热的海岸沙漠地带到广袤的热带雨林,再到地势起伏的高原地带都是体验极限运动的好去处。

© Julio Maguiña

16 ▶

攀登白色山脉(Cordillera Blanca),安卡什(Áncash)大区。在这一仅次于喜马拉雅的世界第二高山脉中,最为吸引人的是白雪覆盖,高达6768米的瓦斯卡兰(Huascarán)峰,也是秘鲁第一高峰。瓦斯卡兰国家公园保护了这一带独特的动植物与美丽风景,非常适合登山远足。

© Walter Wust

◀ 17

伊卡帕拉卡斯国家保护区。这里是开展各种户外运动的理想场所。可以在海上开启一天的旅程,恣意追逐海浪或海风。这里非常适合练习风筝冲浪和滑翔伞等运动。帕拉卡斯国家保护区的海滩非常适合冲浪,潜水和其他水上运动。

资讯



签证与海关

- 持有效的中国护照及美国、加拿大、英国与北爱尔兰、澳大利亚或申根至少六个月以上有效期签证的中国籍游客可以免签进入秘鲁。
- 有以上国家长期居留权的持中国护照亦可免签进入秘鲁。
- 在秘鲁停留期限：一次停留最多180天，或在6个月内总共停留不超过180天。



航空交通

- 国际航班降落于利马豪尔赫查韦斯国际机场 (LIM)，之后可以转乘国内航班前往各主要旅游目的地。
- 亦有经其他城市中转的国际航班，如自阿雷基帕 (Arequipa) 及库斯科 (Cusco) 中转前往玻利维亚和自伊基多斯 (Iquitos) 中转前往巴拿马的航班。



住宿

秘鲁拥有多家国际4-5星级连锁酒店 (万豪, 希尔顿, 洲际等)、小型奢华酒店集团Small Luxury Hotel, 城堡酒店Relais & Chateaux, Belmond 供您 的贵宾选择。



货币与支付方式

- 秘鲁的法定国币为新索尔 (S/)。部分商户、餐馆与加油站也以当日汇率接受美元支付。
- 在持证兑换所、酒店和银行可以兑换欧元、美元及其他外币。不建议在路边随意兑换货币。
- 在各大主要城市均有自动取款机 (ATM)。接受美国运通、Visa、万事达及大莱卡等主要信用卡。
- 旅行支票的使用范围有限,因此在商户消费前请先确认是否可用。



健康

- 如果需要前往高原地区旅行,为避免高原反应,建议在到达的第一天多加休息,清淡饮食并多喝水,准备一些柠檬糖也有帮助。
- 在前往雨林地区之前,记得准备驱蚊液以避免蚊虫叮咬,同时在出发十天前接种黄热病疫苗。
- 为避免肠胃疾病,请勿食用未加工生食,只饮用瓶装水或煮沸过的水,亦不要食用街边摊贩出售的食品。
- 如患有心血管疾病,建议在前往高原地区前咨询医生。



安全

前来秘鲁旅游和前往世界任何其他地方一样都需注意安全,在公共场合需小心保管随身物品,晚上不要前往过于偏僻的地区。



时差与气候

秘鲁首都利马,位于秘鲁中部靠近太平洋一侧,比北京时间晚13小时,没有夏令时间。年平均气温18.7度,终年少雨,被称为“世界不雨城”。





秘鲁



www.perutruvel.cn

Idioma: Chino



Una publicación de la Comisión de Promoción del Perú para la Exportación
y el Turismo - PROMPERÚ.

Calle Uno Oeste N° 50, piso 14, urb. Córpac, San Isidro, Lima-Perú

Teléfono: (51-1) 616-7300

www.promperu.gob.pe

© PROMPERÚ. Todos los derechos reservados.

Distribución gratuita. Prohibida su venta.

秘鲁出口暨观光推广局 版权所有

免费发行 非卖品