

湖光“人”色

4 站横跨危地马拉亚蒂特兰湖

By the Lake

雄浑的火山，绵延的湖水，玛雅后人艳丽的身影，让我们洗心游胜景，从此去尘蒙。
Flanked by volcanoes and colorful Maya villages, Guatemala's Atitlan is one of the most striking lakes in the world.



危地马拉位于中美洲，马德雷山脉横跨东西，境内高地面积占70%，有34座火山。茂密苍翠的热带丛林中点缀着河流湖泊，山水的精粹全都浓缩在了亚蒂特兰湖区(Lake Atitlan)。

第1站

如诗般的亚蒂特兰湖

我们从危地马拉城驱车100多公里，盘山穿行3个半小时后，眼前豁然开朗，山下的湖水倒映着火山，以优美的身姿展现在眼前，不禁发出一声赞叹：旅途劳顿值了。

住宿

湖畔有一家高档花园旅馆，和两家3到4星级的酒店，是最佳赏湖位置。建议选择庭院式的旅馆，双人房带客厅约30美元一天，走5分钟就到湖边，价廉物美。湖畔山上有更便宜的旅店，适合年轻的背包族。

交通

有三轮摩托车，单程1到2美元。湖边有渡船和快艇，游人少，随时可雇到船去想去的地方，价格面议。个别渡船有固定路线。当地人较老实，还没学会漫天要价。

购物

印第安人编织或刺绣的挂毯、壁画、玲珑的布包和各种工艺品相当精美。

安全：境内仍有游击队活动，抢劫时有发生。凌晨和夜晚，荷枪实弹的士兵和警察一起在湖区站岗，安全没有问题。我们遇到的老百姓都很善良友好。

湖畔的小镇帕拉哈奇里(Panajachel)是进入亚蒂特兰湖的门户，也是观赏湖光山色的最佳地点。湖畔环绕着三座俊秀的火山：海拔3153米的Tolimán火山、3525米的Atitlán火山和3024米的San Pedro火山。

亚蒂特兰湖是8万4千年前火山爆发形成的内陆湖，湖面高度1562米，面积130平方公里，最深处340米。湖区被苍翠的山峦环绕，美得摄人心魄。湖水澄澈静谧，在艳阳下深邃不见底，翠绿到不真实，宛如一块晶莹的翡翠镶嵌在火山之中。巍峨壮丽的火山无法抗拒湖水柔情的魅力，恋人般不离不弃，几万年厮守，合奏着湖与山的恋曲。

湖区总是和诗情画意联系在一起。黎明，我们来到湖边，看着如黛的火山层层落地地掩映在飘渺的云雾里，小艇浸润在湖水的宁静中。突然，朝阳刺破天穹，冲散云雾，绚丽瞬间浸染蓝天。随着朝阳洒落，山与湖有了生命。傍晚，我们又坐在湖边，看着太阳缓缓西斜沉入山谷。天边被撕开一道裂缝，夕阳把最后的光芒倾泻下来，在湖面与火山间架起一条彩练，凝固了天底下最斑斓的色彩。渐渐地，落日吐纳的最后一缕光辉消逝，高耸的火山留下雄伟的剪影。

湖畔的日出日落景致美得醉人。我们漫步宁静的湖边小路，心中只有一种感觉：喜悦。亚蒂特兰湖不愧为世界上最美的湖区之一。

第2站

圣地亚哥村服饰缤纷

搭乘快艇穿越亚蒂特兰湖，走访印第安村，是今生难得的经历。

亚蒂特兰湖很大，穿越千年的岁月，养育着湖岸的村落。玛雅人占领之前，湖畔居住着 Nahuatl 民族，他们的语言“阿蒂特兰”意味着“水的地方”。

16 世纪，西班牙人带来枪炮，同时也带来十字架和天主教堂。侵略者将每一座环绕着阿蒂特兰湖的印第安人村落都以一位天主教圣徒的名字命名。西班牙人觉得印第安人长得都一个模样，强迫不同民族的衣服带着不同的条纹以便控制。印第安人就在囚服般的条纹中加上自己神秘的图案、幻想的花鸟，世代相传成为习俗。大多数民族都拥有代表本民族的特定图案，并将它们绣在织物和服饰上，代表自己对神的信仰和审美观，也反映了土洋文化从相互对立到碰撞融合的历史进程。

圣地亚哥·阿蒂特兰 (Santiago Atitlon) 村背靠 Toliman 火山，是湖畔十几个印第安村中最大的，曾是玛雅王国 Tzutujil 民族的首府。圣地亚哥村民缤纷

的服装最具特色，就像是联系历史和现代的纽带。纺织、编织和刺绣是妇女最值得骄傲的手艺。她们用五彩缤纷、滚着花边的裙子捆住臀部，腰间再扎一条长长的绣花腰带，流苏垂在腰边，走路来一摇一晃，别有韵味。上衣前胸几乎都绣满花鸟，图案丰富但不杂乱，有大富大贵的气派。一边肩膀上搭一条结实的格子布披肩，叫作 Tzutes，用来背孩子或装东西。头发梳成一条辫子或盘起，戴着一圈盘子似的头饰，叫做 Cinta，用棉布、化纤或丝绸绕成。妇女们不懂美学家关于色彩搭配的原则，把喜欢的颜色一古脑儿都绣在衣服上，色彩艳丽却不俗气。湖光山色养育的女孩水灵灵，穿着五彩缤纷的民族服装，个个都充满青春活力。

男人头戴 Tzutes 帽，下穿 Traje 短裤，带着殖民时代的标记条纹，长过膝，裤脚绣着几圈花鸟或图案。

Tzutujil 人这一身独特的行头价格不菲。街上卖的 Huipiles，头套进去，扎上腰带就是一件衣连裙，标价 3000 格查尔，相当于 375 美元。店主说，一个人要 3 个月才能绣完一件。短裤 Traje 也要几十美元。



第3站

圣彼得罗村泛舟登山

圣彼得罗村 (San Pedro la Laguna) 位于 San Pedro 火山脚下，居住着 1.3 万玛雅 Tzutujil 人。因为有所西班牙语学院，一些外国人在这里学习，相应也带来不少户外活动，是个休闲度假的好地方。游客可以跳进湖里游泳，在火山下的小湖里泡热水放松，或租一条独木舟或小皮划艇，划进阿蒂特兰湖深处。想攀登 San Pedro 火山也行，路途 3 公里，需 3 到 4 小时，前一段可以骑马。最好找个当地人作向导，避免迷路。信步在村里逛逛，肥沃的火山土造就了种植咖啡的绝佳环境，覆盖着翡翠般植被的咖啡园孕育出被誉为最完美的咖啡豆。

随着与外界交往的增加，年轻人的衣着也在改变。妇女裙子虽然不变，但改穿较舒适的上衣，披着飘逸亮丽的丝巾，当然只为美，不能背孩子。小伙子更爱穿汗衫牛仔裤。

1. 乘坐窄窄的独木舟可以到达船屋不能到达的狭小水域。
2. 身着盛装的女孩是从附近庙里朝拜完后到 Kovalam 海边等日出的。
3. 留点时间去特里凡得琅的大小农贸市场逛逛，那里有本地好吃的水果、新鲜廉价的香料。
4. 特里凡得琅港口附近忙碌的渔民。

第4站

圣安东尼奥村厮守传统

圣安东尼奥村 (San Antonio Palopo) 建在阿蒂特兰湖东岸峭陡的山坡上。上一层房子比下一层高出几米，出门就是山。这里居住着 2000 多玛雅 Kaqchikel 人。由于交通不便，进村要爬山，出村要坐船，来此猎奇的游人稀少。这里能看到原生态的湖区传统生活，有些生于斯、长于斯的老人，一辈子都没有离开过湖区。

妇女们用简单的织布机，手脚并用编织土布。衣裙喜欢兰紫色，带杂色条纹，绣着较小的图案花纹。长发用和上衣颜色匹配的带子盘起来，很清新淡雅，讨人喜欢。遇见的年轻妇女都很漂亮，甚至生育几个孩子了，也不怎么见老，真是一方水土养一方人。男人们还穿着白色带深色细条纹的殖民地时代短裤。

雄浑的火山，绵延的湖水，玛雅后人艳丽的身影，让我们洗心游胜景，从此去尘蒙，留下一段美好的回忆。



更多详细行程路线请访问

<http://v.uutuu.com/>

免费咨询热线：400-600-6001

由上海出发：
印度黄金三角奇迹探秘 6 日游

由北京出发：
印度金三角经典之旅 6 日游



1. 乘坐窄窄的独木舟可以到达船屋不能到达的狭小水域。
2. 身着盛装的女孩是从附近庙里朝拜完后到 Kovalam 海边等日出的。



其他好去处

齐齐卡斯德南格村
每四周日有马雅原住民市集，附近的马雅原住民会到此处进行交易。他们还是穿着传统服装，忠于原来的生活方式。随着观光客的不断涌入，马雅原住民小贩贩售的纪念品也越来越多。

安提瓜市
这座城的格局灵感来自意大利文艺复兴时期，在至少三个世纪之内汇集了大批气势庄严而风格华丽的建筑作品，提供了 18 世纪建筑的整体典范。1979 年被列入《世界遗产目录》。

危地马拉

1. 乘坐窄窄的独木舟可以到达船屋不能到达的狭小水域。
2. 身着盛装的女孩是从附近庙里朝拜完后到 Kovalam 海边等日出的。
3. 留点时间去特里凡得琅的大小农贸市场逛逛，那有本地好吃的水果、新鲜廉价的香料。
4. 特里凡得琅港口附近忙碌的渔民。



亚蒂特兰湖
世界上最美的湖区之一。湖水澄澈静谧，在艳阳下深邃不见底，翠绿到不真实，宛如一块晶莹的翡翠镶嵌在火山之中。

