

# 女人岛与 霍尔博克斯岛

最佳游览和活动项目



机器翻译

© [backpackandsnorkel.com](http://backpackandsnorkel.com)

## Table of Contents

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 1. 女人岛和霍尔沃克斯岛简介 .....                                 | 4   |
| 2.1 免责声明 .....                                        | 6   |
| 2.2 版权 .....                                          | 7   |
| 3. 女人岛 .....                                          | 8   |
| 3.1 为什么你应该参观女人岛 .....                                 | 8   |
| 3.2 游览女人岛的最佳时间是什么时候 .....                             | 10  |
| 3.3 如何前往女人岛? .....                                    | 11  |
| 3.4 如何游览女人岛? .....                                    | 14  |
| 3.5 女人岛住宿哪里? .....                                    | 19  |
| 3.5.1 天堂套房酒店 .....                                    | 21  |
| 3.5.2 基因别墅 .....                                      | 23  |
| 3.6 女人岛最好的海滩——白色的沙滩和碧绿的海水 .....                       | 26  |
| 3.6.1 Playa Norte——墨西哥最好的海滩 .....                     | 27  |
| 3.6.2 普拉亚中心 .....                                     | 31  |
| 3.6.3 普拉亚拉梅迪亚卢纳 .....                                 | 32  |
| 3.6.4 卡斯蒂利亚加拉丰 .....                                  | 33  |
| 3.6.5 加拉丰礁石公园 .....                                   | 38  |
| 3.6.6 金哈海滩俱乐部 .....                                   | 39  |
| 3.6.7 墨西哥IceBar .....                                 | 40  |
| 3.7 女人岛最佳浮潜 .....                                     | 43  |
| 3.7.1 女人岛最佳海滩浮潜 .....                                 | 46  |
| 3.7.2 女人岛最佳的离岸浮潜 .....                                | 60  |
| 3.7.2.1 鲸鲨之旅 .....                                    | 61  |
| 3.7.2.2 孔托伊岛游览 .....                                  | 63  |
| 3.7.2.3 MUSA、Manchones Reef、El Farito Reef 浮潜之旅 ..... | 68  |
| 3.8 女人岛 El Centro 自助徒步游 .....                         | 78  |
| 3.9 女人岛南部自驾游 .....                                    | 115 |
| 3.10 关于女人岛的常见问题 (FAQ) .....                           | 167 |
| 4. 霍尔沃克斯 .....                                        | 172 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 4.1 为什么您应该访问 Holbox .....          | 172 |
| 4.2 何时参观霍尔沃克斯 .....                | 173 |
| 4.3 去奥尔沃克斯之前需要了解的事情 .....          | 174 |
| 4.4 如何到达奥尔沃克斯 .....                | 175 |
| 4.5 您到达霍尔沃克斯 - 现在怎么办? .....        | 177 |
| 4.6 奥尔沃克斯的住宿地点 .....               | 178 |
| 4.6.1 奥尔沃克斯港酒店 .....               | 179 |
| 4.7 奥尔沃克斯哪里吃饭 .....                | 180 |
| 4.7.1 Taco Queto 回顾 .....          | 181 |
| 4.8 在奥尔沃克斯可以做什么 .....              | 182 |
| 4.9 奥尔沃克斯海滩 .....                  | 183 |
| 4.9.1 奥尔沃克斯海滩 – Playa Holbox ..... | 184 |
| 4.9.2 托尔图加海滩 .....                 | 186 |
| 4.9.3 蓬塔科科斯 .....                  | 187 |
| 4.9.4 蓬塔蚊子 .....                   | 188 |
| 4.10 壁画/街头艺术 .....                 | 189 |
| 4.11 贝壳 .....                      | 190 |
| 5. 结束语 .....                       | 191 |

## 1. 女人岛和霍尔沃克斯岛简介

墨西哥的金塔纳罗奥州地区是一个旅游胜地，吸引着那些寻找白色沙滩、碧绿海水和墨西哥美食的人们。坎昆的中心是一座繁忙而喧闹的大都市，人口超过 70 万。

一旦离开坎昆，忙碌就会消失。南部的城镇，如普拉亚德尔卡门、图卢姆、阿库马尔、阿文图拉斯港和科苏梅尔岛，曾经是安静的渔村，但如今变得非常受度假者和外籍人士欢迎，因此旅游胜地也越来越多。



想要远离主浴场享受深度放松假期的人们正在转向女人岛和霍尔博克斯岛，享受更正宗的墨西哥假期。

女人岛这几年变得相当流行，但仍然有一些真实性，你只需要寻找它。而且，它还有[北海滩](#)，多次被评为墨西哥最佳海滩。

霍尔沃克斯仍然是一些人渴望的人迹罕至的度假胜地。在 Holbox，你可以用英语交流，但说西班牙语会有所帮助，而且现金仍然是王道。





## **2.1 免责声明**

在本指南中，我们将尽力为您提供最准确的信息。

然而，随着时间的推移，价格、时间甚至景点都会发生变化。

因此，我和backpackandsnorkel.com不能对用户旅行时的体验负责。

我强烈建议您在制定旅行计划时，写信或致电您计划前往的景点进行确认。

另外，请保持警惕，注意周围环境并看管好自己的财物。

即使是最好的假期计划，扒手和其他犯罪分子也很容易毁掉。

## 2.2 版权

本网站及其内容的版权归'Rudy at Backpack and Snorkel'所有。 版权所有。

禁止以任何形式重新分发或复制部分或全部内容。 本网站内容（包括照片）未经'Rudy at Backpack and Snorkel'书面同意，不得出售、转载或用于商业目的。

除非获得我们明确的书面许可，否则您不得分发或商业利用该内容。

您也不得将其传输或存储在任何其他网站或其他形式的电子检索系统上。

### 3. 女人岛

#### 3.1 为什么你应该参观女人岛

墨西哥的女人岛偷走了我们的心，我们认为它是我们个人的天堂！



它拥有白色的沙滩（[北海滩](#)据说是墨西哥最好的海滩）、碧绿的海水和正宗的墨西哥美食。北普拉亚 (Playa Norte) 适合游泳、浮潜（即使是初学者）和日光浴。

该岛距离坎昆只有很短的渡轮路程，但实际上却是另一个世界。坎昆很繁忙，有些忙碌，也是一个旅游陷阱。女人岛 (Isla Mujeres) 轻松且更加真实。普拉亚诺特 (Playa Norte) 拥有墨西哥最好的海滩（他们是这么说的，我完全相信这是真的），它有一个旅游胜地，但也有很多正宗的墨西哥美食，你可以花很少的钱买到。





### 3.2 游览女人岛的最佳时间是什么时候

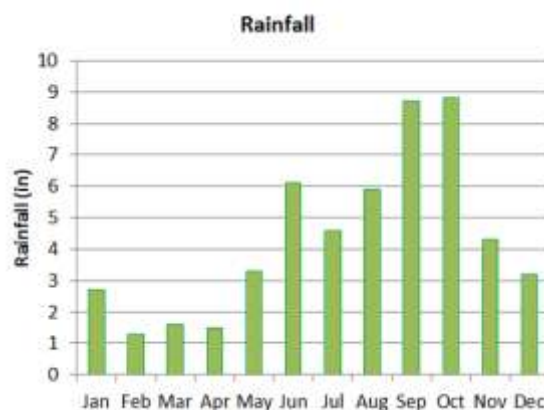
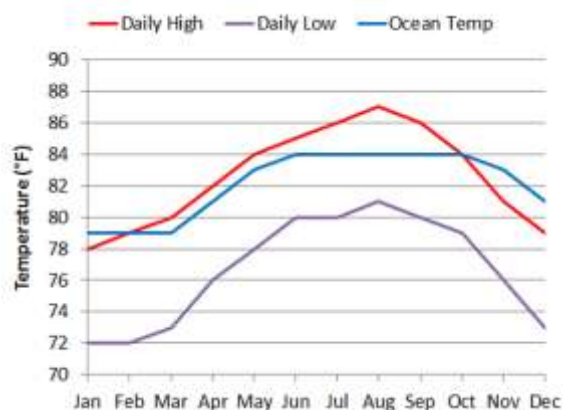
女人岛最宜人的天气是十二月至三月的旱季。 气温温暖，海水温度适宜游泳和浮潜，海水清澈。

在五月至九月中旬的雨季期间，预计会出现频繁且有时强烈的阵雨，有时还会出现飓风。雨季绝不是一个冲刷。 您经常会连续多天晴空万里，没有下雨。 即使下雨，天空通常会在一小时内放晴，您可以享受美好的天气。 然而，雨季湿度较高，海洋更加浑浊，这使得浮潜的吸引力稍差。 这段时间水温最高，而且非常温暖。

雨季也是鲸鲨出没的季节。 鲸鲨是地球上最大的现存鱼类，最大长度为 62 英尺（19m）。 尽管它们是鲨鱼，但行动缓慢，通过过滤水来捕食浮游生物、鱿鱼和小鱼。 从五月底到九月底，当水温高于 70 华氏度（21 摄氏度）时，鲸鲨就会靠近女人岛，并且有许多旅游公司提供与鲸鲨一起游泳和浮潜的服务。 这些旅行受到严格监管，每个人只能在水中停留很短的时间。 事实上，根据法律规定，游船必须协调一致，确保每艘船在鲸鲨出没的水域中的游客数量不得超过 2 人。

不允许与鲸鲨一起潜水。

此处显示了您访问期间女人岛预计的气候：







## THE CHANGING CLIMATE



The changing climate is a global issue that affects everyone. It is caused by the release of greenhouse gases into the atmosphere, which trap heat and lead to a rise in global temperatures. This has led to a variety of effects, including more frequent and severe weather events, rising sea levels, and the melting of glaciers and ice sheets. The impact of climate change is not just on the environment, but also on human health and the economy. It is important that we take action to reduce our carbon footprint and slow down the rate of climate change.



### 3.4 如何游览女人岛？

Ultramar 渡轮和 Xcaret Xailing 双体船停靠在岛北部的 El Centro 地区，距离[普拉亚中心](#)仅数英尺，距离[北海滩](#)步行 5-10 分钟。

如果您住在埃尔森特罗或北海滩，那么您可以轻松步行到酒店。岛的北部交通便利，从一端步行到另一端大约需要20分钟。

如果您需要交通，女人岛的主要出租车站就位于渡轮码头旁边，有很多出租车。截至撰写本文时，埃尔森特罗 (El Centro) 地区的乘车费用约为 100 比索，到岛中部的费用约为 150 比索，到最南端的蓬塔苏尔 (Punta Sur) 的费用约为 200 比索。您可能需要协商才能获得这些费率。

如果您需要前往女人岛的交通，可以选择以下方式：

- 1) 女人岛的自行车租赁公司您可以将自行车带到女人岛，也可以在岛上租一辆自行车。如果您想骑自行车前往女人岛，则需要乘坐从蓬塔萨姆出发的 UltraCarga 渡轮。有关更多信息，请参阅本指南中的'[女人岛上的汽车和租车](#)'部分。女人岛上有几家自行车租赁处。女人岛的埃尔森特罗北部完全平坦。岛的南部靠近海岸地势平坦，但有一些相当陡峭的山丘通向岛内。由于高温和潮湿，骑自行车可能会让人筋疲力尽。检查您的自行车非常重要，如果它不能正常工作，或者有大片生锈点，则应拒绝它——由于恶劣的气候，大多数租赁自行车都会有一些生锈的现象。自行车在骑行过程中生锈的地方坏掉的情况并非闻所未闻。我们知道但从未使用过的较受欢迎的自行车租赁公司是：- 科洛尼亚斯（岛中部）的 BiCi Express ([地图](#))，周一至周六上午 9:30 至晚上 8:00 营业 - 埃尔森特罗（市中心区）的 Rentadora Rasta ([地图](#))，每天营业上午 9 点至下午 5 点，在撰写本文时，费率约为每 24 小时 250 比索（14 美元）。







。在撰写本文时，El Centro 的票价约为 100 比索，到中部的票价为 150 比索，到 Punta Sur（南角）的票价为 200 比索。

### 3.5 女人岛住哪里？

女人岛有很多酒店可供选择。 其中许多酒店，尤其是[北海滩](#)上的海滨酒店，在旺季期间收费很高。

女人岛北侧的北海滩通常被正确地称为墨西哥最好的海滩，也是地球上最好的海滩之一。 这就是为什么大多数游客要么住在北海滩的酒店，要么步行不远即可到达。

您可以花更少的钱住在岛的南部。 可供游泳的公共海滩很少，因此最好住在[公共汽车](#)附近，或租用[高尔夫球车](#)，或乘坐[出租车](#)前往 Playa Norte。

以下是您访问时可以使用的酒店和度假出租屋的地图：



如果您正在寻找全包式度假村，请注意，您在女人岛找不到任何坎昆风格的全包式大型度假村。 女人岛上全包或提供全包选择的度假村和酒店很少，而且餐饮选择也少得多。

以下是女人岛豪华住宿的最佳选择：

- MIA Reef 女人岛 ([地图](#)、[评论](#)、[书](#)) 是一家适合家庭入住的五星级全包式度假村，位于女人岛最北端，靠近北普拉亚。 有人喜欢，有人讨厌





人员中与我们打交道的人 - 除了管家 - 英语也说得很好。长话短说：这家酒店是一家令人难以置信的酒店交易和业主大卫非常注重细节并渴望让他的顾客满意，所以我全心全意地推荐这家酒店。我肯定会再呆在那里！





THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES  
DEPARTMENT OF CHEMISTRY  
5301 SOUTH DICKENS STREET  
CHICAGO, ILLINOIS 60637  
TEL: 773-936-5500  
FAX: 773-936-5501  
WWW.CHEM.UCHICAGO.EDU

PROFESSOR OF CHEMISTRY  
AND  
DIRECTOR OF THE  
INSTITUTE FOR MATERIALS AND CHEMICAL PROCESSING  
JAMES M. HANCOCK  
JAMES.HANCOCK@UCHICAGO.EDU















### 3.6.2 普拉亚中心

([地图](#))

Playa Centro 曾经被称为 Playa Sol，因这里有一家同名餐厅而得名。餐厅倒闭后，海滩更名为 Playa Centro。一些当地人仍将从 Ultramar 到 MIA Reef 酒店的整个海滨称为 'Playa Norte'。因此，如果您听到不同的名称，请不要感到困惑。

Playa Centro 从[北海滩](#)的南端到[奥特拉玛渡轮码头](#)。它具有与 Playa Norte 相同的压实贝壳粉，上面覆盖着白色的理智。

沙滩比 Playa Norte 宽，但用绳子围起来的游泳区要小得多。Playa Norte 的水很浅，而 Playa Centro 的水一开始很浅，然后逐渐下降，深至水下几英尺。

如果您在城里观看新年烟花，那么 Playa Centro 是个好地方，因为您可以观看女人岛和坎昆烟花。



### 3.6.3 普拉亚拉梅迪亚卢纳

([地图](#))

如果您正在寻找宁静，您可以前往美丽的 **Playa La Media Luna**，距离繁忙的 **Playa Norte** 仅几步之遥。 海滩以位于此处的同名酒店命名。

从 **Playa Norte** 和 **Malecon** 均可到达海滩。

由于这是一个禁止游泳的海滩，没有任何服务，所以你会发现那里的人很少。 事实上，有时在繁忙的圣诞节期间我们是海滩上唯一的人。

请遵守禁止游泳的指令，因为危险的暗流使这里游泳极其危险。



### 3.6.4 卡斯蒂利亚加拉丰

([地图](#)、[评论](#))

加拉丰德卡斯蒂利亚 (Garrafon de Castilla) 是附近全包式加拉丰珊瑚礁公园 (Garrafon Reef Park) 的姐妹。 这是一家只收现金的海滩俱乐部，入场费为每位成人 150 比索，儿童可享受折扣价。

乘坐公交车（3、4号线联动约35-40分钟，4号线约30-35分钟）或汽车即可轻松抵达。

可以以 100 比索的价格租用储物柜，另加 100 比索的可退还押金。

有免费的卫生间和淋浴。

食物和饮料需额外收费——价格合理。

浮潜装备和救生衣可以付费租用。

| menú                                                        |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Los Arrecifes de Garrafón                                   |     |
| <b>PARA COMPARTIR - TO SHARE</b>                            |     |
| Guacamole                                                   | 180 |
| Pico de Gallo                                               | 80  |
| Papas fritas - French Fries                                 | 180 |
| Hamburguesa - Burger                                        | 250 |
| Dedos de pescado - Fish Fingers                             | 260 |
| <b>NACHOS</b>                                               |     |
| Tortilla chips, beans, cheese, pico de gallo and guacamole. |     |
| Tostitos con frijol, queso, pico de gallo y guacamole.      |     |
| Natural                                                     | 200 |
| Pollo - Chicken                                             | 240 |
| Pastor - Pork                                               | 260 |
| Camarones - Shrimp                                          | 280 |
| <b>QUESADILLAS</b>                                          |     |
| Flour tortilla with melted cheese and pico de gallo.        |     |
| Tortilla de harina con queso y pico de gallo.               |     |
| Queso - Cheese                                              | 200 |
| Pollo - Chicken                                             | 210 |
| Pastor - Pork                                               | 220 |
| Camarones - Shrimp                                          | 250 |
| Champiñones - Mushrooms                                     | 220 |
| <b>TACOS</b>                                                |     |
| Flour tortilla, roasted onion, and peppers.                 |     |
| Tortilla de harina, cebolla y pimientos rostizados.         |     |
| Pollo - Chicken                                             | 220 |
| Pastor - Pork                                               | 240 |
| Camarones - Shrimp                                          | 270 |
| Pescado - Fish                                              | 260 |
| Champiñones - Mushrooms                                     | 220 |
| <b>BURRITOS</b>                                             |     |
| With rice, beans, onions, peppers, cheese, and guacamole.   |     |
| Con arroz, frijol, cebolla, pimientos, queso y guacamole    |     |
| Pollo - Chicken                                             | 240 |
| Pastor - Pork                                               | 260 |
| Camarones - Shrimp                                          | 280 |
| Champiñones - Mushrooms                                     | 220 |
| <b>CEVICHE OR COCKTAIL</b>                                  |     |
| Camarones - Shrimps                                         | 350 |
| Pescado - Fish                                              | 300 |
| Mixto - Mixed                                               | 380 |
| <b>PLATILLOS - MEALS</b>                                    |     |
| <b>FAJITAS</b>                                              |     |
| With rice, beans, and flour tortillas.                      |     |
| Con arroz, frijoles y tortillas de harina.                  |     |
| Pollo - Chicken                                             | 260 |
| Pastor - Pork                                               | 280 |
| Camarones - Shrimp                                          | 290 |
| Pescado - Fish                                              | 280 |
| Champiñones - Mushrooms                                     | 220 |
| <b>CAMARONES - SHRIMP</b>                                   |     |
| With rice and french fries.                                 |     |
| Con arroz y papas fritas                                    |     |
| Tempura                                                     | 320 |
| Mojo de Ajo - Garlic                                        | 320 |
| Diabla                                                      | 320 |
| Al coco - Coconut                                           | 350 |
| <b>PESCADO - FISH</b>                                       |     |
| With rice and french fries.                                 |     |
| Con arroz y papas fritas                                    |     |
| Mojo de Ajo - Garlic                                        | 280 |
| Diabla                                                      | 280 |
| <b>EXTRAS</b>                                               |     |
| Tortillas (3)                                               | 15  |
| Tostitos - Chips                                            | 25  |
| Arroz - Rice                                                | 50  |
| <b>PRECIOS EN PESOS MEXICANOS</b>                           |     |
| <b>PAGO EN EFECTIVO, NO TARJETA</b>                         |     |
| <b>PRICES IN MEXICAN PESOS</b>                              |     |
| <b>CASH ONLY PAYMENT, NO CARDS</b>                          |     |

俱乐部拥有一个小型白色沙滩，可通过木楼梯进入。 海滩设有免费躺椅，部分躺椅配有海滩遮阳伞，按照先到先得的原则提供。









### 3.6.5 加拉丰珊瑚礁公园

([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

Garrafon Reef Park 是一个全包式冒险公园。截至撰写本文时，有不同的门票套餐，每位成人 69 美元至 99 美元不等，儿童可享受折扣。入场费似乎很高，但它涵盖了食物、饮料、躺椅、浮潜装备、卫生间、淋浴、高空滑索、皮划艇以及更昂贵的套餐的游泳池和按摩浴缸。基础套餐仅允许使用一次滑索；更昂贵的套餐允许无限制的访问。

从公园可以轻松到达Garrafon Reef进行浮潜，但公园内没有海滩。

该公园很受坎昆一日游游客的欢迎，他们来这里待上几个小时，您会看到游船停靠在码头上。

### 3.6.6 金哈海滩俱乐部

([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

Kin Ha Beach Club 是一家餐厅兼酒店，可通往美丽的海滩。

使用他们的躺椅、设施、皮划艇和桨板需要最低限度的食物和饮料消耗。

很多人来这里浮潜。尽管加拉芬礁距离太远，无法到达，但这还是相当不错的。

截至撰写本文时，不收取入场费，但使用躺椅、皮划艇和桨板的最低消费预计为 500 比索。

然而，这并不总是得到执行。

### 3.6.7 墨西哥 IceBar

([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

IceBar Mexico 确实是女人岛最酷的地方。它的主要景点是可爱的棕榈树成荫的白色沙滩和冰吧，这是一个小酒吧，温度降至 18 华氏度（-8 摄氏度），里面的一切都是冰做的。不仅仅是雕塑和酒吧，还有水杯。

如果你担心自己会感冒：他们提供了保暖的冬季夹克，可以帮助你保暖，但当你浑身出汗时，你仍然不应该进去。

您可以购买不同的门票：

- IceBar 体验：每位成人 21 美元。包含 2 份饮料和 IceBar 内的一杯饮品
- 全日通票体验：每位成人 45 美元，每位未成年人 38 美元：包括自助餐、冰吧体验和全国饮品开放式酒吧
- 客人可以免费进入海滩及其日光浴床、躺椅和桌子。您可以从菜单上购买食物和饮料，也可以购买一日通行证或 IceBar 体验，以获得更独特的体验。水很浑浊，没有浮潜。

















A = [加拉丰·德·卡斯蒂利亚](#)

B = [加拉丰礁公园](#)

C = [金哈海滩俱乐部](#)（不可浮潜）

由于海浪和暗流危险，女人岛加勒比海（东）一侧不提供海滩浮潜。





THE  
GREAT  
WALL

THE  
GREAT  
WALL





### 区域 3 – 在 MIA 礁南部的孤独岩石浮潜 ([地图](#))

2024年7月16日，政府将孤石附近区域围了起来。这很可能是永久性的，但在墨西哥你永远不会知道。

关闭的原因似乎是人们爬上岩石并跳下，在此过程中伤害了自己或他人。这也可能与人们在水下的岩石上行走有关，伤害了自己和当地的植物。

如果您进入禁区，救生员可能会叫您回来，他们也可能给您拍一些照片。

如果这个区域将来再次开放，那么可以在孤独的岩石周围浮潜。有很多鱼，尤其是朝西的一侧。

我认为这是女人岛海滩浮潜的最佳地点之一。





#### 区域 4 – MIA 礁石以西浮潜 ([地图](#))

如果您喜欢自己浮潜并且游泳技术很好，那么这个地方可能适合您。 请注意，如果您遇到困难，您可能会独自一人，周围没有人。 因此，请呆在靠近岩石的地方，在那里您可以站立，只有当你是游泳高手时才去那里，并有第二个人陪伴你。

要到达区域 4，请沿着连接 MIA Reef Resort 和展馆的走道下的 Playa Norte 的橙色球行驶。 如果你留在左边（远离岩石），那么你会游得相对愉快。 如果你留在右边（靠近岩石），那么你会游过很多海藻——这不是一个很好的游泳方式。

当带有橙色球的绳索连接到MIA Reef Resort度假村所在的岛屿后不久，您会发现一个礁石，里面有很多鱼。

您还将看到水下的堡礁。 不要越过它（不要向北走），因为您将受到加勒比海强劲海浪和可能危险的暗流的影响。





### 第五区 – MIA 礁桥下浮潜 ([地图](#))

靠近 MIA 礁的 MIA 礁桥下可以找到数量最多的鱼。 这里生活着数百条鱼。 水有点浑浊，但还是适合浮潜。 有时你会看到人们喂鱼，这导致它们被数百条鱼包围。 因为这里的水不是很深，所以这里是初学者最好的浮潜地点。





THE  
THE  
THE





### 3.7.2 女人岛最好的离岸浮潜

有各种离岸浮潜之旅，可带您前往女人岛附近的良好浮潜地点。

- [鲸鲨浮潜之旅](#)
- [康托伊岛游览](#)
- [MUSA、曼乔内斯礁、埃尔法里托礁浮潜之旅](#)

### 3.7.2.1 鲸鲨之旅

鲸鲨浮潜之旅通常在六月初至九月中旬提供。

提供旅游服务的运营商有很多，但一些更便宜的公司却有不好的评价。我们认为，选择一家拥有经验丰富的员工的信誉良好的公司是值得的。

一些拥有良好[评论](#)的知名旅行社有： - Sea Hawk Divers ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)) - Isla Fun Tours ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)) - DC Explorer ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)) - 墨西哥潜水员 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

我们特别喜欢海鹰潜水员。与许多只前往看到鲸鲨的地点的廉价旅行社不同，海鹰潜水员会探索附近地区以寻找自己的鲸鲨。

前往鲸鲨出没的公海通常需要 60 至 80 分钟。

海鹰潜水员为顾客提供晕船药，以防万一，因为有时人们会晕船。一旦发现鲸鲨，船长就会向所有其他旅游公司宣布其位置。这确保了每次巡演都取得成功。

如果不止一艘船，那么两名顾客加上导游就会被扔到鲸鲨面前。当他们 1-3 分钟的游泳结束后，下一艘船也会做同样的事情，依此类推。一旦轮到您的船，接下来的两位顾客就有机会了。总的来说，您可以参加一到两次浮潜。

采取这一程序的原因是政府规定了一次可以与鲸鲨一起在水中的人数。

当然，触摸鲸鲨甚至离它们太近都是严格禁止的。





### 3.7.2.2 孔托伊岛之旅

这些旅行通常在康托伊岛以南的伊克斯拉奇礁 (Ixslache Reef) 停留。我们认为，这个珊瑚礁拥有该地区最好的离岸浮潜地点，有很多色彩缤纷的鱼。不幸的是，这里的浮潜停留时间往往只有10分钟。





康托伊岛是一个受到严格保护的国家公园，只有极少数的运营商获得了在岛上登陆的许可。 请注意，您预订旅游的公司很可能不会运营该旅游，而是为您预订一艘获得许可的旅游运营商的船只。 因此，当您在女人岛登船后，该船很可能在坎昆接载更多乘客。

**Isla Contoy** 是一个受到严格保护的自然栖息地。 游客不得使用任何防晒霜或防蚊喷雾，并且仅限于 1,000 英尺（300 m）长的美丽海滩和没有明显浮潜的用绳子围起来的游泳区。 北端有一些木柱，经常可以看到鸬鹚坐在上面。 当仔细接近时，您可以相当接近它们。

还有两条短途步行道，可在持证导游的带领下进入。

由于每日游客数量限制为 200 人，因此您几乎可以独享大部分海滩。









### 3.7.2.3 前往 MUSA、Manchones Reef、El Farito Reef 的浮潜之旅

大多数浮潜旅行团都会去[穆萨](#)、[曼乔内斯礁](#)和[埃尔法里托礁](#)，或者去其中两个。许多旅行团都是针对浮潜者和潜水者的，这意味着船上将配备浮潜者和潜水者的导游。由于珊瑚礁是国家公园的一部分，信誉良好的公司提供的旅游服务将包括公园门票和双语导游。当您在水中时，您需要始终与导游在一起。许多旅游团允许每个地点浮潜 30 分钟或更长时间。

我们认为，选择一家拥有经验丰富的员工的信誉良好的公司是值得的。

一些拥有良好[评论](#)的知名旅行社有： - Sea Hawk Divers ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)) - Isla Fun Tours ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)) - DC Explorer ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)) - 墨西哥潜水员 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

MUSA ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)、[旅游](#)) MUSA 是 Museo Subacuatico de Arte 或水下艺术博物馆的缩写。

用珊瑚建造混凝土珊瑚礁的想法最初是在 2005 年提出的，目的是为了将潜水员和浮潜者从[曼乔内斯礁](#)转移出去，而[曼乔内斯礁](#)因不受监管的过度旅游而受到破坏。

直到 2008 年，这个想法才形成了 MUSA 并获得批准。

2009 年至 2010 年间，几位艺术家（主要是杰森·德凯雷斯·泰勒）在蓬塔苏尔以西的一个地点创作了 500 多个混凝土雕塑，这些雕塑与一些珊瑚一起沉没。必须建造特殊设备以确保安全操作，不会损坏雕塑。

随着时间的推移，珊瑚会覆盖混凝土雕塑并形成珊瑚礁。

深度约为 26 英尺（8 m），由于水大部分时间都很清澈，您可以在浮潜时看到雕像。 请注意，您将看不到许多细节，因为您距离酒店 30 英尺。 潜水员可以近距离接触这些雕塑，但不允许触摸它们。

浮潜者在浮潜之旅中可能会看到的雕塑有：

- 《沉默的进化 II》，您将看到 45 个六边形模块，每个模块都有人物。 他们都是不同的，他们都像杰森·德凯雷斯·泰勒居住的当地渔村的成员。 他们与周围的环境进行积极和消极的互动









1870

1871

1872

1873

1874

1875

1876

THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
DEPARTMENT OF BIOLOGY  
BIOLOGY 101  
LECTURE 10: THE CELL CYCLE







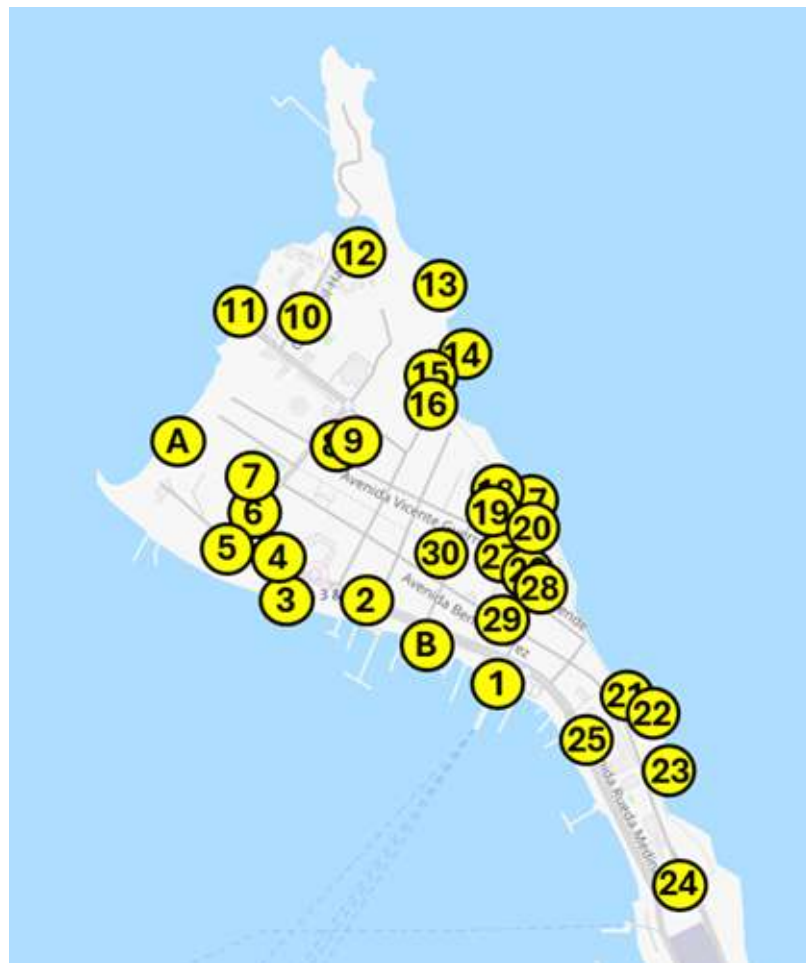


### 3.8 女人岛 El Centro 自助徒步游

以下是女人岛 El Centro 地区的自助徒步游，只需 2-3 小时即可完成，但我们的建议是不要着急。慢慢来，参观一些您感兴趣的商店、餐馆或其他景点。

徒步旅行将带您看到几个女人岛的标志。如果这些标志还不够，还有两个额外的标志（A 和 B），旅行团不会给您带来，但您也可以参观。

这是有 30 个站点的路线 - 如果您愿意，您可以跳过 21 - 25 站：



1 = [轮渡码头](#)

2 = [女人岛标志](#)

3 = [中心海滩 \(Playa Centro\), 拥有梭鱼和马林阿祖尔纪念碑](#)

4 = [灯塔](#)

5 = [渔民雕像](#)

6 = [女人岛标志和骷髅长凳](#)



## 1. 轮渡码头 ([地图](#))

我们从渡轮码头开始女人岛埃尔森特罗地区的自助徒步之旅，您很可能是在这里第一次踏上这座美丽的岛屿。

该码头为[奥特拉玛渡轮](#)和[伊施卡瑞特双体船](#)提供服务，位于女人岛最繁忙的街道：**Av Rueda Medina** 上。

**Av Rueda Medina** 是女人岛白天的主要购物街和美食街。您会在这里找到许多商店和餐馆。

如果您从街上看渡轮大楼，您会看到右侧的出租车站 ([地图](#)) ——这是女人岛的主要出租车站。

向左几英尺处，您可能会看到人们在蓝色的公交车站牌处等候。这是[伊斯莱诺 巴士](#)的第二个指定站点 ([地图](#))，这是探索岛屿的一种既好又便宜的方式。



从这里向右步行（从街上看轮渡码头时）到下一站。

## 2. 女人岛标志 ([地图](#))

在购物中心前面，您会看到第一个女人岛的标志。



继续沿着繁忙的 Av Rueda Medina 大道步行，直到到达下一站。

### 3. Playa Centro, 有梭子鱼和马林阿祖尔纪念碑 ([地图](#)、[评论](#))

您左侧出现的海滩是[普拉亚中心](#)。它是女人岛第二好的海滩，仅次于北海滩，而且不那么繁忙。

暂时不要在海滩上行走，继续沿着 **Av Rueda Medina** 行走，注意人行道上的交通标志。你会看到一个矩形标志的背面，另一面是蓝色的，上面有一辆白色的巴士。这是女人岛[伊斯莱诺 巴士](#)的主要巴士站 ([地图](#))。

经过巴士站标志后约 240 英尺 (75 m)，您将到达 **Barracuda & Marlin Azul** 纪念碑，该纪念碑形成一个拱门，您可以通过它步行到美丽的[普拉亚中心](#)。



继续沿着 **Av Rueda Medina** 步行，直到到达下一站。

#### 4.灯塔 ([地图](#))

您会看到街道另一边的灯塔。

灯塔的正式名称是：**Faro de Punta Norte**，意思是北角灯塔。

灯塔不向公众开放。



继续沿着 **Av Rueda Medina** 步行，直到到达下一站。



1. **Introduction**



2. **Methodology**

3. **Results and Discussion**



4. **Conclusion**





墓地里有海盗费明·安东尼奥·蒙达卡·马雷切加 (Fermin Antonio Mundaca y Marecheaga) 的空墓。

进入墓地并走右侧分支的第一条走道即可找到坟墓。 尽可能地走远，然后在挡住去路的坟墓处右转。 环顾四周，你会看到这座坟墓：



**海盗蒙达卡是谁？他为何出名？**

Fermin Anonio Mundaca y Marecheaga 1825 年出生于西班牙圣玛丽亚的贝尔梅奥。 他通过捕获玛雅奴隶并将其出售到种植园等方式在新世界发了财。 古巴，可能也是一名海盗——他吹嘘自己是一名海盗，但直到今天还没有任何证据能够幸存。 1858年，他在女人





## 9. 梅尔卡多市政 (地图)

梅尔卡多市政大楼内有一些蔬菜和水果摊贩。 停车场旁的餐厅很受当地人欢迎，供应早餐和午餐。



掉头走向 **Adolfo Lopez Mateos** 处，右转，在下一个路口左转驶入 **Carlos Lazo**。 继续步行，您将经过女人岛会议中心和 **Zazil Ha** 儿童水上乐园。



在您到达 **Playa Norte** 海滩之前不久，您会看到一条路，也称为 **Zazil-ha**，在右侧分支。 进入这条路约 120 英尺（40 m），您就会看到下一站。

## 10. 壁画 ([地图](#))

这是一幅美丽的壁画。



在你回头之前，先看看前面的路。 在尽头，您将看到 **Playa Norte** 和一座通向[米亚珊瑚礁度假村](#)的木桥。 桥前不久，右侧是经济型酒店[基因别墅](#)。 我们现在不去那里，但几分钟后就会到那里。

转身走回**Adolfo Lopez Mateos**，右转，您很快就会到达美丽的**Playa Norte** 海滩，墨西哥最好的海滩。

### 11. 北普拉亚海滩 ([地图](#), [评论](#))

Playa Norte 是墨西哥最好的海滩。虽然北海滩有几个入口点，但这是我最喜欢的入口之一 - 看看入口处的心形图案。



指导说明：如果您在 **Playa Norte** 左转，您会看到许多酒店、度假村和海滩酒吧。如果右转，您将到达北海滩最宽阔的地方，这里通常不那么繁忙，因为这里没有大型度假村。



我们的建议是环顾四周，完成后右转至沙子向右转 90 度的地方。

在您的面前，您将看到**MIA Reef Resort**度假村所在的岛屿以及粉红色的原始酒店建筑，您将看到几分钟前在[壁画](#)上看到的木桥。

沿着海滩，经过木桥，就到达了下一个目的地。

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered.



Figure 1: A landscape photograph showing a body of water, possibly a lake or river, with a forested shoreline and a small building visible in the distance.



Figure 2: A landscape photograph showing a body of water, possibly a lake or river, with a forested shoreline and a small building visible in the distance.

2. The second step is to gather relevant information and data to address the problem or question.

3. The third step is to analyze the information and data to identify patterns, trends, and relationships.

4. The fourth step is to develop a solution or answer based on the analysis.

5. The fifth step is to evaluate the solution or answer to ensure it is effective and efficient.

6. The sixth step is to communicate the results of the analysis and solution.



#### 14.马雷贡 ([地图](#))

女人岛的马雷贡 (Malecon) 长约 1 公里 (0.6 英里)。 它的起点是 Playa PocNa 的台阶， 终点是[超卡加](#)汽车渡轮停靠的一般区域。

在这个女人岛自助徒步之旅中，我们将步行走完全程马雷贡，但您也可以缩短行程，在[拉托尔图加纪念碑](#) (#20) 之后离开马雷贡。



继续沿 Malecon 行驶约 100 英尺 (30 m) 即可到达下一个目的地。

## 15. 女人岛标志 ([地图](#))

您现在正站在最大的女人岛标志前。

这个女人岛的标志，和其他一些标志一样，几年前已经被完全重做了。彩色字母和花朵都消失了——现在的标志颜色不那么鲜艳了，但有各种墨西哥风格的马赛克，这使它真正独一无二。

而且，与其他女人岛标志不同的是，在这里您可以以美丽的海洋为背景拍照。



转身，直视南方。 这是你的下一个目的地。



Small, illegible text or labels located below the square image.

Small, illegible text or labels located to the right of the square image.



### 17. 拉特里格纳雕像 ([地图](#))

La Triguena 雕像代表艺术家对 Martiniana (Prisca) Gomez Pantoja 的演绎，绰号 La Triguena（黑发），她在[海盗蒙达卡](#)的生活中扮演了重要的悲剧角色。

照片中，她从海螺壳中出现，双手握着海星，朝着星空。

铭文翻译过来的意思是：

黑发女郎

与她无与伦比的本土女人

美丽充满了

海风与空气

向着星星



转向西边，看到前面有两尊雕像的建筑。下一站是离你很近的雕像。

### 18. 弗朗西斯科·埃尔南德斯·德·科尔多瓦雕像 ([地图](#))

雕像描绘的是弗朗西斯科·埃尔南德斯·德·科尔多瓦 (Francisco Hernandez de Cordoba), 他于 1517 年 3 月发现并命名了女人岛。



科尔多瓦因其对尤卡坦半岛的不幸探险而闻名。 人们对他的前世知之甚少——他很富有，拥有一块地产，包括一个家乡，他资助了尤卡坦半岛的探险，而且很可能参与了对古巴的征服。

1517 年 2 月 8 日，科尔多瓦指挥的三艘船和 116 名船员离开古巴的圣地亚哥，前往探索南部未开发的地区，即我们现在称为墨西哥尤卡坦半岛的地区，这里很可能也是为了奴隶。

1517 年 3 月 1 日，他们在一座土著寺庙中看到妇女雕塑后，发现了一座无人岛，并将其命名为'女人岛'。

1517 年 3 月 4 日，科尔多瓦和他的船员与卡波卡托什的当地人进行了友好接触。

有一个故事，西班牙人问印第安人如何称呼他们的土地，当地人显然回答说：'我不明白你在说什么'，这在他们的语言中听起来像'尤卡坦半岛'。 他们还说'Cotoch'，意思是：我们的房子，我们的祖国。 对于西班牙人来说，它听起来像卡托什（Catoche），他们将定居点命名为卡托什（Catoche）和尤卡坦地区（Yucatan）。

第二天，当地人提出再次将西班牙人从船上运送到他们的城市，但陆地上有更多的当地人，这向西班牙人发出了警报。 出于谨慎，他们随身携带了一些武器。

当西班牙人遭到伏击时，他们的恐惧在陆地上成真了。 由于拥有先进的武器，西班牙人能够坚守阵地，迫使当地人撤退。

西班牙士兵和他们有效的武器，以及大量的好奇心和勇气甚至使远征队的牧师冈萨雷斯能够从当地的神社和金字塔中探索和掠夺玛雅神像，然后他们带着两名被俘的当地人撤退到船上。至少有两名西班牙人死亡，尚不清楚有多少当地人死亡。

玛雅神像引起了西班牙人的兴趣，因为它们部分是由黄金制成的！

西班牙人随后离开该地区，仅在白天缓慢航行，确信尤卡坦半岛是一座岛屿。在接下来的 15 天里，他们的供水量逐渐减少，因为他们看不到任何河流。

第15天，他们发现了玛雅村庄坎佩切。同样，当地人一开始很友好，允许西班牙人重新装满水容器。

在与第一批玛雅祭司见面后，西班牙人意识到土著人正准备攻击他们，因此他们撤退到船上并离开了。

又经过十天的航行，其中包括四天的猛烈风暴，他们的水源再次耗尽，他们不得不在一个现在称为尚波特的小镇附近停下来。

他们重新装满了水容器，但很快就被大量当地人包围了。在陆地上过夜后，土著人发起进攻，人数与西班牙人的比例为300：1。战斗开始后不久，除了一名士兵受伤外，战斗基本结束，倒下的土著人被新的战士取代。

战斗中，科尔多瓦身中十二支箭。

还活着的西班牙人组成了一个紧密的方阵，突破了当地战士的防线，到达了他们的船上。当地人掀翻了一些船只，但大多数西班牙人被其他船只救起，并撤回了自己的船上。

55 名西班牙人被杀，未来几天将有 5 人死亡，两人被当地人带走（并可能被牺牲），没有带回口粮，探险队中只有 1 人没有受伤。科尔多瓦受重伤，但幸存。

西班牙人将这个地方命名为'**La Costa de Mala Pelea**'，意思是：邪恶战争的海岸。

剩下的船员无法操作三艘船，因此其中一艘被剥夺了任何有价值的东西，然后被烧毁。

船员们已经好几天没有水了，被迫在一个有大型鳄鱼的地方喝咸水——因此，他们被称为'**El Estero de los Lagartos**'。

人们认为，先航行到佛罗里达州更安全，而不是返回古巴。

在佛罗里达州的淡水站，他们再次遭到当地人的袭击，但这一次他们赢得了战斗，并为前往古巴之行储备了淡水。

回到哈瓦那，科尔多瓦和三名士兵受伤后几天内死亡。

几英尺外是另一座雕像，这是您的下一站。









Small, illegible text or a caption located directly beneath the blurry image.

## 22. 马赛克之家 ([地图](#))

这座房子的马雷贡入口处覆盖着美丽的马赛克。



继续沿 **Malecon** 行驶 620 英尺（190 m）到达下一站。



10/10/2020 10:10 AM  
10/10/2020 10:10 AM

10/10/2020 10:10 AM  
10/10/2020 10:10 AM



## 25.彩色楼梯([地图](#))

当您沿着 **Av Rueda Medina** 大道向北行走时，请在建筑物之间向右看。 在某一时刻，您会看到这些色彩缤纷的楼梯。

免责声明：这些不是人们可能告诉过您的[彩虹楼梯](#)。



继续沿 **Av Rueda Medina** 步行 520 英尺（160 m），直至您看到左侧起点的[渡轮码头](#)入口。 您的右边是布拉沃街 (**Calle Bravo**)。 拿起它，步行两个街区，直到您看到左边有一个篮球场。 穿过篮球场，你就到达了下一个目的地。

## 26. 女人岛校长公园及其雕像 ([地图](#))

晚上，**Parque Primary** 公园很热闹，有很多当地人、游客和小吃摊。当一切都被圣诞节装饰得特别漂亮时。

公园每年都会举办盛大的除夕晚会。

白天，你可以看到年轻人在篮球场上打球。

公园里还有另一个人的身影，我们不知道他的身份。



朝 **Parque Primary** 西侧看去，就是您的下一个目的地。

## 27. 超级安琪超市([地图](#))

**Parque Primary** 西侧是**Super Aki**超市，是女人岛市中心区**El Centro**最大的超市。

然而，它的面积只是女人岛最大的 **Chedraui** 超市的一小部分，**Chedraui** 超市位于这里以南约两英里处。

您的下一个目的地位于 **Parque Primary** 的对面（东侧）。



## 29. 灯塔（埃尔法罗）药房 ([地图](#))

这家药房有一个美丽的灯塔外观。



现在往回走，朝校长公园方向走，但在抵达广场之前，在米格尔伊达尔戈 (Miguel Hidalgo) 处左转。



...



## B. 女人岛标志 ([地图](#))

这个女人岛标志位于 Muelle 3 / Dock 3 附近的[普拉亚中心](#)海滩。



### 3.9 女人岛南部自驾游

我们的建议是租一辆高尔夫球车，或者如果您觉得舒服的话：租一辆踏板车，亲自探索女人岛。

前面我们已经介绍过最好的[高尔夫球车租赁](#)和[踏板车租赁](#)。

如果您喜欢导游陪同游览，有很多岛屿之旅可供您选择。

尽管我们从未参加过导游团，但我们只听到了对 Isla Driver Robby ([网站](#)) 和 El Camino Tours ([网站](#)) 非常积极的评价。

以下女人岛自驾游省略了埃尔森特罗/市中心区域，因为我们有单独的[女人岛 El Centro 自助徒步游](#)。

女人岛南部的自驾游可以在 4-5 小时内完成，但我们的建议是不要着急。慢慢来，参观一些您感兴趣的商店、餐馆或其他景点。

以下是有 33 个站点的路线：





...the ...  
...the ...  
...the ...  
...the ...  
...the ...



...the ...  
...the ...  
...the ...  
...the ...  
...the ...





© 2011 Pearson Education, Inc. All rights reserved. This publication is protected by copyright. Any unauthorized reproduction or distribution, in any form or by any means, is prohibited. This publication may contain trademarks or registered trademarks of the publisher, its licensors, or other owners. All rights reserved.



## 2.壁画 (地图)

Av Perimetral Ote 有一些漂亮的壁画。



继续沿 Av Perimetral Ote 行驶至下一站。

### 3. 芒果咖啡厅 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

如果您问当地人和游客，女人岛哪里的早餐最好吃，绝大多数人都会告诉您芒果咖啡馆。是的，这是真的，他们的早餐非常棒。他们每天早上 9 点营业到下午 3 点，所以您也可以去那里吃午餐。

我们的建议是在这里停下来吃一顿晚早餐或早午餐——由您决定。

请注意，芒果咖啡馆非常受欢迎，这是可以理解的，您可能需要将高尔夫球车或摩托车停在一两个街区之外。



您的下一个目的地是街对面并上楼梯。



NAME: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_



LOCATION: \_\_\_\_\_

TIME: \_\_\_\_\_





## 6. 绘儿乐之家 ([地图](#))

Crayola House 毗邻蓝色之家，是女人岛最色彩缤纷的房屋之一。



向南，然后在下一个路口左转，然后在 **Payo Obispo** 右转即可到达下一个目的地。

## 7. 海龟和鲨鱼纪念碑 ([地图](#))

在 Payo Obispo 的左侧，您会看到一条悬崖边的走道，上面有一些维护良好的灌木和树木。您不仅可以欣赏到美丽的碧绿海洋和崎岖悬崖的美景，而且这个悬崖边公园还拥有几座纪念碑。

前两个是海龟和鲨鱼纪念碑。海龟纪念碑纪念绿海龟，鲨鱼纪念碑纪念加勒比礁鲨。



沿着人行道向南走几英尺就有两座纪念碑。

# THE HISTORY OF THE COUNTY OF MIDDLESEX



THE HISTORY OF THE COUNTY OF MIDDLESEX



## 10. 彩虹楼梯、火龙果屋、壁画（[地图](#)）

彩虹楼梯是女人岛上最值得拍到 Instagram 的地方之一，任何岛屿之旅都离不开它。



当您到达那里时，不要忘记前往 Calle P. de las Aves 的对面，惊叹于该地区的壁画。



沿着 Calle P. de las Aves 继续向南行驶，仔细观察分隔两个方向车道的绿色岛屿。



...the ...  
...the ...  
...the ...



...the ...  
...the ...  
...the ...

## 12.壁画 (地图1、地图2)

在 Calle P. de las Aves 尽头以及左转时，您会在 Calle P. de los Peces 上发现更多壁画。



在 Perimetral Ote 上右转，几英尺后您将看到下一个目的地。

### 13.贝壳卖家 ([地图](#))

在您的旅行中，您可能会看到一些出售装饰性贝壳的街头小贩。 周边大手似乎拥有最多数量的装饰性贝壳街头小贩。



沿 Perimetral Ote 继续向南前往下一个目的地。





...the ... of ...



...the ... of ...

## 16. 蓬塔苏尔 ([地图](#),[评论](#))

蓬塔苏尔（南角）是女人岛的主要景点之一，不仅有女人岛旅游团，而且还有来自坎昆的旅游团。

当您到达那里时，请注意，**Perimetral Ote** 的第一个出口（在那里进行 180 度大转弯）实际上就是出口。您必须继续前行几英尺，然后走左边的第二条路，这会带您到达一个相对较大的停车场。

蓬塔苏尔意义重大，因为：

- 这是一个重要的玛雅宗教场所，供奉生育、医学和幸福女神伊克切尔
- 蓬塔苏尔（**Punta Sur**）是墨西哥的最东端，这里会举办庆祝新年的派对，因为新年的第一缕阳光将在这里看到
- 这是女人岛的最南端
- 它拥有女人岛一些最美丽的悬崖

尤卡坦半岛是玛雅人居住的主要地区之一。第一批城市于六世纪在这里建立。女人岛是玛雅省埃卡布的一部分。

该岛供奉着生育、医学和幸福女神伊克切尔。

即将成年的玛雅女孩会前往女人岛的伊克切尔神庙，作为她们从童年到成年的成人仪式，并寻求伊克切尔对身体和精神成熟的指导。

今天您在蓬塔苏尔看到的废墟被称为寺庙，但其用途尚不清楚。它可能被用作寺庙和/或灯塔。

在[蒙达卡庄园](#)发现了更多可能类似于伊克切尔神庙的结构，以及 100 多件文物和骨骼遗骸。

1517 年，弗朗西斯科·费尔南德斯·德·科尔多瓦 (Francisco Fernandez de Cordoba) 为西班牙人发现了该岛。他发现了一座荒岛，岛上至少有一座寺庙，里面有很多妇女雕像，因此将该岛命名为：女人岛（**Isla Mujeres**）。目前尚不清楚这座寺庙位于岛上的哪个位置。

今天，蓬塔苏尔由两部分组成：

1) 免费部分：这是**Punta Sur**的北部地区，有：

- 蓬塔苏尔字母



- 鬣蜥雕像



- 伊克切尔雕像





Two people on a beach with a blue sky and ocean.

A person on a beach with a blue sky and ocean.





© 2019 The Author(s). All rights reserved. This article is published with the understanding that the author(s) and the publisher, the American Psychological Association, are not responsible for any consequences arising from the use of the information contained in this article.



- 玛雅祭司？



- Yaaxche (玛雅神 - 生命之树，在玛雅人民的创造中发挥了重要作用)



- 玛雅贸易：雕塑家和商人？



- 贡萨洛·格雷罗 (Gonzalo Guerrero) 家族——第一个混血儿：一位遭遇海难的西班牙人，在尤卡坦半岛被玛雅人奴役，但赢得了自由，成为一名受人尊敬的战士。



- 伊克切尔



- 两座前西班牙玛雅献礼者雕像



- 玛雅播音员与声音蜗牛



还有伊克切尔神庙和/或灯塔。





## 18. 壁画 ([地图](#))

沿着 **Perimetral Pte**，您会发现一些漂亮的壁画。



继续沿 **Perimetral Pte** 向北行驶，让谷歌地图引导您前往下一个目的地，该目的地位于一条小路上，是一条压实的土路，但导航起来很方便。

## 19. 壁画 (地图)

这是路右侧 (东侧) 的一栋私人住宅，有美丽的壁画。 这条压实的土路值得绕道而行。



返回 Perimetral Pte, 继续向北行驶约 1.5 公里 (0.9 英里), 到达下一个目的地的环岛

。

## 20. 拉蒙·布拉沃·普列托纪念碑 ([地图](#))

拉蒙·布拉沃 (Ramon Bravo) 1925 年出生于墨西哥北部，成为一名受欢迎的游泳运动员，并参加了 1948 年夏季奥运会。20 世纪 50 年代，他一生致力于潜水和水下摄影，并对鲨鱼特别感兴趣。

20 世纪 70 年代，一位来自女人岛的当地渔民告诉他，有一个鲨鱼在里面睡觉的洞穴。当时，人们认为没有鱼鳔的鲨鱼无法睡觉，而是需要不断地保持运动，将富含氧气的水推入鳃中。

布拉沃证实这确实是真的——他发现虎鲨、灰鯖鲨、白鳍鲨或牛鲨在这个洞穴的沙滩上休息、睡觉。

当科学家证实了睡鲨的存在时，Bravo 公开了这一发现并引发了一场小革命，Bravo 因发现和公开睡鲨而获得了全世界的认可。

随后，布拉沃担任雅克-伊夫·库斯托和他的 Calypso 团队拍摄纪录片《尤卡坦半岛的沉睡鲨鱼》的向导和摄影师。

从 20 世纪 60 年代到 80 年代，他创作并出版了许多小说和科学著作。其中之一是 1977 年的小说《Tintorera》被拍成电影，Bravo 提供了水下摄影。

布拉沃还拍摄并导演了詹姆斯·邦德电影《杀人许可证》（1989）的水下场景。

1998 年，布拉沃在女人岛的家中意外触电身亡。

一周后，在位于女人岛和康托伊岛之间的睡鲨水下洞穴的入口处，布拉沃的妻子玛丽亚和一名牧师在墨西哥总统让-米歇尔·库斯托以及许多地方和州议员的见证下，安放了他的骨灰和一块青铜牌匾。

青铜牌匾上用西班牙语写着：

拉蒙·布拉沃 (Ramón Bravo) 是海洋的保护者，在这个洞穴里，他的鲨鱼旁边永远长眠着。女人岛 02-28-98。



在环岛处，从第二个出口驶入 Carr. **Sac Bajo** 前往您的下一个目的地。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
DEPARTMENT OF BIOLOGY  
BIOLOGY 101  
LECTURE 10: THE CELL







现在沿着卡尔向南行驶。 **Sac Bajo** 至环岛，并从第二个出口驶出，您的下一个目的地就在前方不到 300 英尺 (90 m) 的地方。

### 23. 蒙达卡庄园 ([地图](#))

不幸的是，Hacienda Mundaca 已经关闭整修一段时间了，重新开放的日期未知，但可能需要几年时间。

大门已锁，但您仍然可以快速查看后面的情况。



#### **Hacienda Mundaca 为何如此出名？它的主人 Pirate Mundaca 是谁？**

Fermin Anonio Mundaca y Marecheaga 1825 年出生于西班牙圣玛丽亚的贝尔梅奥。他通过捕获玛雅奴隶并将其出售到种植园等方式在新世界发了财。古巴，可能也是一名海盗——他吹嘘自己是一名海盗，但直到今天还没有任何证据能够幸存。1858年，他在女人岛定居，并建造了Vista Alegre（幸福景观）这一大型庄园，后来覆盖了女人岛40%以上的面积。

庄园里饲养着牲畜、蔬菜和水果园以及外来植物。它还包含一个被称为'风之玫瑰'的日晷花园。

后来，他爱上了在女人岛出生和长大的马蒂尼亚娜·戈麦斯·潘托哈（Martiniana Gomez Pantoja），绰号'拉特里格纳'（黑发）。据报道，她是'一位身材苗条的女人，有着绿色的眼睛、被加勒比阳光晒成古铜色的白色皮肤和长长的直发'，比他小 37 岁。

为了赢得她的支持，蒙达卡将他庞大的庄园的拱门命名为'特里格纳入口'，并将道路命名为'特里格纳通道'。

马蒂尼亚最终嫁给了别人，而孤独的蒙达卡慢慢变得疯狂，在孤独中度过了余生，后来死在了梅里达。

在他去世前的某个时间，他在[市中心公墓](#)的坟墓上雕刻了头骨和交叉骨。

几年前，蒙达卡庄园的考古发掘发现了一些可能类似于伊克切尔神庙的建筑，以及一百多件文物和骨骼遗骸。如果这是真的，那么您之前在[蓬塔苏尔](#)看到的结构将是一座灯塔，而不是一座寺庙。

从环岛前往 **Hacienda Mundaca**，在路口左转驶入 **Av Rueda Medina**，沿路行驶 6 个街区，然后右转驶入 **Flamenco**。过了两个街区，您会在右侧看到一个小停车场。这就是您的下一站。

## 24. 科洛尼亚岛梅尔卡多 ([地图](#))

科洛尼亚岛市场 (Mercado Isla Colonia) 是一个典型的市場，設有农产品攤販和餐館。

其特別之處在於，建築內外隨處可見壁畫，共有12幅。

將您的高爾夫球車或踏板車停放在停車場，然後走進大樓。







继续行驶至弗拉明戈街尽头，然后左转进入 **Calle 7**，然后立即左转进入 **Calle Espatula**，然后立即右转进入 **Calle Pato**。 这就是您的下一个目的地。

## 25.壁画 ([地图](#))

Calle Pato 有一些漂亮的壁画。



在 Calle Pato 尽头，右转，然后立即左转进入 Calle 7。在 Calle 7 尽头，左转，然后立即右转进入 Alcatraz 岛。您的下一个目的地是恶魔岛的尽头附近。



Figure 1: A photograph of a large, modern building with a glass facade, likely a government or institutional building, under a clear blue sky.



Figure 2: A photograph of a large, modern building with a glass facade, likely a government or institutional building, under a clear blue sky.

## 27. 壁画 ([地图](#))

Av Rueda Medina 有一些漂亮的壁画，但它们很分散。



沿着 Av Rueda Medina 继续向北行驶，到达下一个目的地。



Document Title: [Illegible]

29.切德鲁伊 ([地图](#)、[评论](#)、[网站1](#)、[网站2](#))

Chedraui 是一家墨西哥杂货连锁店，也在美国一些州以 El Super 和 Fiesta Mart 名义开展业务。

Chedraui 是迄今为止女人岛最大的商店，可与沃尔玛媲美。

您甚至可以在这里购买踏板车和一些纪念品。

我们喜欢杂货店和糕点区。



从 Chedraui 出口向左行驶，沿 Av Rueda Medina 继续向北行驶，到达下一个目的地。

### 30.壁画 ([地图](#))

Av Rueda Medina 有更多漂亮的壁画。



继续沿 **Av Rueda Medina** 大道向北行驶，再行驶 1 公里（0.6 英里）即可到达下一个目的地。



© 2014 Pearson Education, Inc. All rights reserved. This publication is protected by copyright. Any unauthorized use or distribution of this work is prohibited.

### 32. 海豚纪念碑 ([地图](#))

海豚纪念碑位于您的右侧，浅粉色墙壁前，很容易被错过。



您的女人岛自驾游的观光部分到此结束。











## 4.霍尔沃克斯

### 4.1 为什么您应该参观 Holbox

([地图](#))

您是否想在人迹罕至的白色沙滩和碧绿的海水中放松身心并远离这一切？别再犹豫了，墨西哥的霍尔博克斯岛可能适合您。

霍尔博克斯是墨西哥尤卡坦半岛北部的一个小镇。它远离人迹罕至的地方，您可以在美丽的海滩上放松身心，而不会被许多其他喧闹的人包围。它离文明社会足够近，你可以享受空调和24小时供电，但又足够远，在压缩的土路上只有高尔夫球车、自行车和行人，可悲的是，互联网非常不可靠且缓慢。

任何海滩都没有像样的浮潜场所，但有很多旅游团可以带您观赏鲸鱼（六月至九月），并在荒岛上发现大量的鸟类和植物。

我们已经环游世界，我可以诚实地说，我们在奥尔沃克斯的海滩上发现了最美丽、最多样化的贝壳。

## 4.2 何时参观霍尔沃克斯

霍尔沃克斯是一个人们全年都可以游览的目的地，原因有很多。

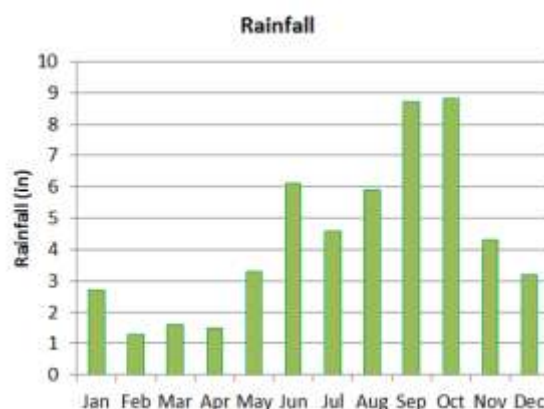
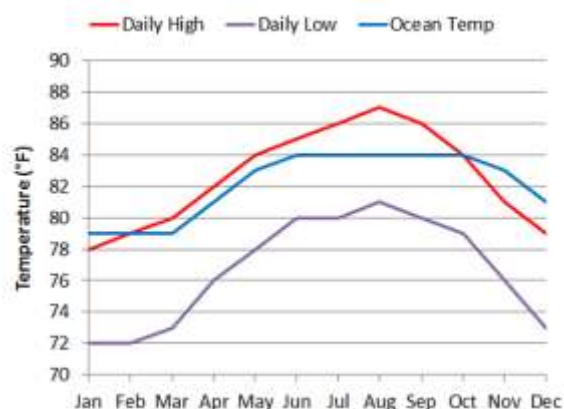
如果您正在寻找野生动物：

鲸鲨季节是六月至九月。在此期间，您可以预订浮潜之旅，观赏已知最大的鱼类。

火烈鸟季节是四月到十月。在其他月份，您可能只能在 **Punta Cocos** 和 **Punta Mosquito** 看到几只火烈鸟，但从 4 月到 10 月，**Holbox** 的火烈鸟数量呈指数级增长。

生物发光之旅可以在夏季和秋季新月出现时观察这种现象，因为需要完全黑暗。你可以在新月期间去**Punta Cocos**亲自体验一下。

如果您正在寻找优质的海滩时间：下图显示了一年中不同月份的平均气温和降雨量。二月至四月通常是最干燥的月份。



### 4.3 去奥尔沃克斯之前需要了解的事情

您需要携带比索——现金为王！酒店接受信用卡，一些杂货店也接受信用卡，但仅此而已。餐馆和纪念品商店通常只接受现金。接受美元的供应商通常不会提供优惠的汇率。

霍尔博克斯显然有两台自动取款机，但我们都没有使用过，而且我读到它们很可能坏了或没现金了。奇基拉没有 ATM 机。所以要带充足的现金。

带上驱蚊剂。霍尔博克斯有蚊子和沙蝇——沙蝇叮咬很讨厌，会疼很多天。所以，除非你不介意被蚊子或沙蝇叮咬而浑身发痒，否则你应该带上驱蚊剂。如果没有，请在抵达霍尔沃克斯后立即前往商店购买一些。

霍尔沃克斯的自来水不可安全饮用。

奥尔沃克斯的网络不稳定，您不应该指望酒店的 Wi-Fi 可靠.....甚至不能工作。您也许每天可以发送几张照片，但流媒体电影却很痛苦。





#### **4.5 您抵达霍尔沃克斯 - 现在怎么办？**

渡轮抵达城镇南部。 我建议您做的第一件事就是使用驱蚊喷雾或乳液。 我们没有这样做，结果被白蛉咬了好几口。

从渡轮码头出发，您可以乘坐出租车 - 码头附近有很多出租车（黄色高尔夫球车）在等候，您也可以步行前往酒店。 由于奥尔沃克斯很小，您应该可以在 **10-15** 分钟内步行到镇上的任何酒店（或稍远的镇外，如我们的酒店）。 如果您步行，请记住霍尔沃克斯没有柏油路，只有压实的土路。 我的带滚轮的手提箱在土路上行驶得很好。 如果最近下过雨，那么您可能会看到一些小巷的地势较低的区域可能积满了水，导致行走困难。 这里有很多街道，您始终可以避开被洪水淹没的道路。

当您穿过城镇时，您会立即意识到霍尔沃克斯不再是只有少数人知道的秘密偏僻地点。 霍尔沃克斯不像坎昆、科苏梅尔或女人岛那么繁忙，但它已发展成为一个受欢迎的旅游目的地。 除了随处可见的餐馆和纪念品商店外，您还会看到不少小杂货店和药店。 **Holbox**没有超市，只有很多小杂货店。



## Introduction

The purpose of this study is to investigate the effects of a new educational program on student performance. The program is designed to improve students' understanding of the subject matter and their ability to apply the knowledge in practical situations.

The study is divided into two main parts: a pre-test and a post-test. The pre-test is conducted before the program is implemented, and the post-test is conducted after the program has been completed. The results of the pre-test and post-test are compared to determine the effectiveness of the program.

The data collected from the pre-test and post-test are analyzed using statistical methods. The results show that the program has a significant positive effect on student performance. The students who participated in the program showed a significant improvement in their scores compared to the students who did not participate.

The findings of this study suggest that the program is effective in improving student performance. The program should be implemented on a larger scale to reach more students. Further research is needed to determine the long-term effects of the program and to identify the factors that contribute to its success.

The study is limited by the sample size and the duration of the program. The results may not be generalizable to all students, and the long-term effects of the program are not known.

The study is a preliminary investigation and should be followed by a larger, more comprehensive study to confirm the findings and to explore the program's impact in more detail.



#### 4.7 奥尔沃克斯哪里吃饭

镇上大约有 100 多家餐厅，从墨西哥菜到汉堡包和意大利菜，从素食到海鲜，您可以吃到各种美食。我们问接待员他最喜欢的墨西哥餐厅是哪家，他告诉我们 Taco Queto ([地图](#)、[评论](#))。请参阅下面我们的评论。

我们没有尝试，但我们听说 Roots ([地图](#)、[评论](#)) 显然提供 Holbox 最好的龙虾披萨。如果您尝试一下，请告诉我您的想法。

#### 4.7.1 Taco Queto 评论

([地图](#)、[评论](#))

Taco Queto 是一个繁忙的地方，我猜测超过一半的客人是墨西哥人。这家餐厅是一家朴实无华的BYOB（自带酒水）餐厅，提供相当便宜的炸玉米饼和油炸玉米粉饼餐馆。我们第一次去的时候花了 248 比索（12.50 美元），吃了一份 Nacho de Pastor 开胃菜（非常好吃）、四种不同的炸玉米饼、一份香肠玉米饼、一瓶水和一瓶欧洽塔和一份牙买加。

我们非常喜欢这家餐厅，所以我们去了很多次，我们绝对推荐它。









我非常喜欢的一件事是海滩上看不到任何高层酒店。 你只能看到一层或两层茅草屋顶的小屋，它们与棕榈树成荫的海滩融为一体，给奥尔沃克斯带来了天堂般的魅力。 与其他墨西哥岛屿不同，整个海滩上没有喧闹的音乐，也看不到地平线上的游艇和游船。 而且，由于空间充足，人们不会像沙丁鱼罐头那样拥挤在海滩上。



#### 4.9.2 托尔图加海滩

([地图](#))

托尔图加海滩 (Playa Tortuga) 覆盖霍尔沃克斯 (Holbox) 的西北边缘。奥尔沃克斯海滩左转（南）后不久就开始了。该海滩因每年都有海龟在这里埋蛋而得名。当海龟孵化并奔向大海时，严禁触摸它们。



### 4.9.3 蓬塔科科斯

([地图](#)、[评论](#))

托尔图加海滩正南面是蓬塔科科斯 (Punta Cocos)。是的，您仍然可以在泻湖中看到一些粉红色的火烈鸟（我们在一月初看到了 4 只 - 火烈鸟季节是四月到十月）。蓬塔科科斯曾经是一片荒芜的海滩，现在过去的孤独已经不复存在，因为现在可以通过一条通往它的道路直接到达，并且在该地区建造了酒店，确保度假者永久存在。



#### 4.9.4 蓬塔蚊子

([地图](#)、[评论](#))

有一些旅游团可以带您前往蓬塔莫斯基托 (Punta Mosquito)。理论上您可以自己步行前往，但这涉及到侵入 Yum Balam 公园的鸟类筑巢保护区，因此不应该这样做。

如果你沿着沙洲向东北方向走，你会看到沙洲上有一个标志和一个标记，上面写着这条线后面的整个沙洲禁止人类进入，因为它是鸟类筑巢的保护地。步行到这一点绝对是华丽的，我只能推荐它。另外，你还会看到很多人在排队前的沙洲上晒日光浴。



从边境到蓬塔莫斯基托 (Punta Mosquito) 并返回的旅程只能在退潮时进行，并且需要穿越一条据说藏有鳄鱼的河流。

为了确保您及时从沙洲返回，您可以找到潮汐图[这里](#)。

#### 4.10 壁画/街头艺术

霍尔沃克斯拥有美妙的街头艺术场景。许多建筑物都有壁画，许多房屋都漆成鲜艳的颜色。沿着街道漫步，你会发现许多壁画。这是一个小集合：









### 创造难忘的时刻

您可能会在假期期间拍摄 10,000 张照片，从一个景点赶到下一个景点，但您会记住的是您如何拍摄难忘的时刻。

对我来说，那就是例如谢伊峡谷的蜘蛛岩（听说过这个美国国家公园吗？）。当我第一次看到它时，我被这座雄伟的天然方尖碑和它所在的美丽峡谷所震撼。我已经去过那里两次了，但仍然有同样的感觉。

或者想想女人岛，墨西哥坎昆郊外的一个小岛。从表面上看，北普拉亚海滩被认为是墨西哥最美丽的海滩，但这里总是很拥挤，停泊在那里的船只播放着响亮的音乐。

在表面之下，女人岛非常轻松，非常适合步行，当地人友善，提供正宗的墨西哥美食和国际美食，而且价格通常非常实惠。

女人岛是我们个人的天堂！



收拾好背包和呼吸管，出发吧

多年来，我们的旅行方式不断演变。如今，我们旅行时都轻装上阵，通常每人只需要一个小背包 - 请参阅我的[轻装上阵指导](#)。

通过本指南，我希望为您提供价值，并帮助您计划自己的轻松假期，以创造难忘的时刻！

如果您有任何问题或意见，请与我联系。