

瓦哈卡

墨西哥

最佳游览和活动项目



机器翻译

© backpackandsnorkel.com

Table of Contents

1. 为什么你应该去瓦哈卡	4
2.1 免责声明	6
2.2 版权	7
3. 瓦哈卡州基本信息	8
3.1 瓦哈卡州的美食亮点	9
3.2 瓦哈卡市交通	13
3.3 瓦哈卡州的住宿	14
3.3.1 特雷波尔酒店（地图、评论、预订）	15
3.4 瓦哈卡州气候	17
3.4.1 瓦哈卡州的最佳游览时间	17
3.5 瓦哈卡州的货币、ATM 机和信用卡	18
3.6 瓦哈卡州的自来水	18
3.7 瓦哈卡州 时区	18
3.8 电话	18
4. 瓦哈卡5日游行程安排	19
5. 瓦哈卡五日行程	20
5.1 第一天：瓦哈卡历史街区自助徒步游	20
5.1.1 贝尼托华雷斯市场	21
5.1.2 Zócalo（宪法广场）	23
5.1.3 瓦哈卡大都会大教堂	25
5.1.4 马其顿阿尔卡拉街	27
5.1.5 古斯曼圣多明各神庙	29
5.1.5b 瓦哈卡文化博物馆	31
5.1.6 Levadura de Olla 餐厅	32
5.2 第 2 天：瓦哈卡州历史街区阿尔班山自助徒步游	34

5.2.1 Zona Arqueológica de Monte Albán 自助徒步游	35
5.2.2 索莱达圣母大教堂	64
5.2.3 洛斯丹桑特斯	66
5.3 第三天：探索米特拉和埃尔图勒	68
5.3.1 米特拉考古区自助徒步游	69
5.3.2 旅游文学“El Tule”	77
5.3.3 El Tuel 树 / Árbol del Tule	79
5.3.4 亚松森圣玛丽亚神庙	81
5.3.5 图勒圣玛丽亚美食市场	82
5.3.6 11 月 20 日市场	83
5.3.7 Tlayudas La Chinita（晚上 8 点后）	85
5.4 第 4 天：探索 Hierve El Agua 和梅斯卡尔 (Mezcal) 生产商	86
5.4.1 决定自行前往还是跟团	86
5.4.2 帕纳德里亚阿特萨尔亚兹明	88
5.4.3 希尔维埃尔阿瓜	89
5.4.4 埃尔雷·德·马塔特兰	93
5.5 第 5 天：探索瓦哈卡手工艺品	96
5.5.1 Quesos Paty - Quesillo 示范	97
5.5.2 Tapetes Teotitlan – 着色和编织	100
5.5.3 雅各布·玛丽亚·安吉利斯 - 阿莱布里耶斯	102
5.5.4 Alfareria Doña Rosa – 闪亮的黑色陶器	106
6. 结束语	108

1. 为什么你应该去瓦哈卡

瓦哈卡以其令人惊叹的殖民时期建筑、丰富的土著文化和遗产而闻名，被认为是墨西哥的美食之都。

它是墨西哥人最受欢迎的非海滩度假胜地之一，由于其活力和真实性，近年来越来越受到美国人、加拿大人和欧洲人的欢迎。





在这本瓦哈卡紫色指南中，我们将告诉您在五天内游览瓦哈卡所需了解的信息，并为您提供游览活动，带您了解瓦哈卡的历史、文化和美食亮点。

为了帮助您找到最适合您的，我们添加了大量照片和谷歌地图位置的链接以及其他评论。与我们一起在九天内探索瓦哈卡州最好的景点和活动。

这不是深入的瓦哈卡指南 - 您需要五天以上的时间才能看到瓦哈卡的所有亮点。

您可以从大型旅游指南公司购买深入的瓦哈卡指南。

我们的目标是帮助您在轻松的瓦哈卡之旅中留下难忘的时刻，并帮助您制定完美的行程。为此，我们添加了大量照片，以便您了解您将体验到的内容，并在这些地方是否适合您时做出明智的决定。

另请在我们的 Backpack and Snorkel[网站](#)上查看其他令人兴奋的目的地和旅行指南。

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中。

3. 瓦哈卡州基本信息

瓦哈卡有两种相同的发音：oa-hah-ka 或 wah-hah-ka。 压力在HAH。 如果您使用 OA 发音，则 OA 中的两个字母都发音。

瓦哈卡，也称为瓦哈卡德华雷斯或瓦哈卡市，是墨西哥瓦哈卡州的首府和最大城市。

1987 年，这座城市和附近的阿尔班山考古遗址被联合国教科文组织列为世界遗产。

如今，当地萨波特克和米斯特克文化和建筑的遗产旅游、迷人的殖民建筑和瓦哈卡的美食场景是当地经济最重要的驱动力，几乎占有所有就业岗位的 80%。

瓦哈卡山谷自大约 1997 年起就有萨波特克人居住。公元前 2,500 年，后来从公元 900 年左右开始被米斯特克人部分继承。 那个时期的重要定居点是阿尔班山和米特拉。

从1440年开始，阿兹特克人进入这个山谷，并将其命名为Huaxyacac，意思是：在华吉树之中。 华杰树是一种生长速度快的小型乡土树种。

1521 年，西班牙人征服了该地区，希望找到蒙特祖玛二世告诉他们来自这里的阿兹特克人的黄金。

1522 年，第一座大教堂开始兴建，该定居点被称为瓜哈卡 (Guajaca)。 Guajaca 这个名字被选为 Huaxyacac 的听起来更西班牙化的变体。

从一开始，瓦哈卡就是一个相当独立的地方，这让西班牙征服者科尔特斯非常不喜欢。

科尔特斯多次派遣军队将瓦哈卡人民赶出瓦哈卡，并用他的傀儡取代政府。 每次，西班牙殖民者都会向西班牙王室求助，夺回他们的城市和独立。

殖民者的最终胜利是在 1532 年，当时西班牙王室授予该定居点城市地位，由国王而非科尔特斯直接控制。 城市名称更改为新安特克拉。

1821年墨西哥独立后，该市更名为瓦哈卡市，并于1872年更名为：瓦哈卡德华雷斯。

这样做是为了纪念来自瓦哈卡州的萨波特克人贝尼托·华雷斯 (Benito Juárez)，他是墨西哥第一位土著总统，从 1858 年担任总统直至 1872 年去世。

3.1 瓦哈卡州的美食亮点

瓦哈卡被认为是墨西哥的烹饪之都。 一些最受欢迎的菜肴是：



瓦哈卡州

的主食之一是鼯鼠，事实上，瓦哈卡州被称为七鼯鼠之乡。 鼯鼠由多种成分制成，例如辣椒、坚果、香料和巧克力，有时需要三十种成分。 瓦哈卡州的任何一家餐厅都可以找到鼯鼠，但大多数餐厅只提供黑色和红色鼯鼠。 我们的建议是尝试[洛斯丹桑特斯](#)的摩尔采样器，它有五个不同的摩尔。



瓦哈卡美食的另一种主食是 Tlayudas。

Tlayudas 是一种大而脆的玉米饼，上面覆盖着炸豆泥、玉米粉饼和各种配料，有时也称为瓦哈卡披萨或墨西哥披萨。 获得它们的好地方是[特莱尤达斯·拉奇尼塔](#)（晚上8点之后）和[11月20日市场](#)。

- 每个市场都可以买到油炸 chapulines（蚱蜢），许多餐馆都提供它们作为配菜。



- 可可在瓦哈卡州很受欢迎。人们通常将其称为 Tejate，它是通过将烤玉米、发酵可可豆、烤玛米核和可可花与水手工混合制成的糊状物。



- 梅斯卡尔：梅斯卡尔由与龙舌兰酒相似的成分制成，但采用不同的工艺，并且仅由手工劳动生产，而龙舌兰酒的工艺通常是完全自动化的。与龙舌兰酒一样，梅斯卡尔酒要么未陈酿，要么经过不同时间的陈酿，使其质地更光滑，颜色更深。在瓦哈卡州，每家餐厅似乎都有梅斯卡尔酒，如果您在瓦哈卡州开车兜风，每隔几英里您就会看到工匠梅斯卡尔酒生产商。尝试一下，看看你是否喜欢它。如果您不喜欢梅斯卡尔酒，可以尝试多种克丽玛口味中的一种。我们特别喜欢绿色的开心果油脂。一些梅斯卡尔酒制造商提供白色的龙舌兰或红色的龙舌兰蠕虫来吃。这些是生活在龙舌兰植物内的毛毛虫。有时也会将它们添加到梅斯卡尔酒中以增加风味。





- **Quesillo :** Quesillo 是一种半软的丝状奶酪，仅手工制作。瓦哈卡州几乎所有含奶酪的菜肴中都含有墨西哥玉米饼。quesillo 制造中心位于 Villa de Etla，我们建议您参观为数不多的[玉米粉饼生产商](#)之一，在导游的带领下观看他们的制作过程。

3.2 瓦哈卡市交通

瓦哈卡州的大部分景点都位于历史悠久的市中心一个易于步行的小区域内。

其他景点，如阿尔班山 (Monte Alban)、米特拉 (Mitla)、希尔韦埃尔阿瓜 (Herve el Agua) 和埃尔图勒 (El Tule) 以及工匠城镇，您可以乘坐出租车前往，也可以租车或跟随导游前往。

瓦哈卡市中心是一座迷宫般的单向街道（并不总是很明显）、减速带以及大量的行人和机动车交通。 仅可在价格低廉的付费停车场停车。 通常，道路会因施工或活动而封闭，并且不会张贴绕行路线，因此我们的建议是靠近历史中心。

如果您从机场前来，请乘坐出租车或接送服务前往酒店。

3.3 瓦哈卡州住宿

瓦哈卡州的历史中心非常适合步行，由于所有单行道、道路封闭、交通堵塞和停车位有限，开车可能会很累。因此，我们建议您住在瓦哈卡历史中心的 **Zocalo** 附近。

下面的地图显示了哪些酒店和 Airbnb 可供选择：



3.3.1 特雷波尔酒店

([地图](#)、[评论](#)、[预订](#))

这家酒店位于瓦哈卡历史悠久的市中心，与 Mercado Benito Juárez 步行街隔街相望，距离 Zócalo（宪法广场）仅一个街区，是您在瓦哈卡住宿的最佳地点之一。主入口位于城市街区的拐角处，其中一条路是汽车和摩托车交通繁忙的道路，另一条路是步行街。由于这是一家位于市中心的酒店，因此总是交通拥挤，人很多，还有一些噪音。然而，一旦你进入大楼，事情就会明显平静下来。

酒店在几个街区外的停车库内设有免费停车场。当您第一次到达酒店时，您需要在入口附近的小空间停下来，前往酒店接待处，请前台服务生上车并引导您前往车库。在车库，服务员会打开大门并让您进去。拿到您的物品后，他/她会送您返回酒店 - 步行 0.2 英里（350 m）。每次您需要进入车库时都是相同的程序，因为酒店不会向客人提供车库门开启器。请不要忘记给服务员小费！

酒店本身是一座建造精美的三层庄园风格酒店。提供早餐，您可以选择三道菜之一。

我们的房间面向内部庭院，没有听到任何交通噪音。

我们的房间有一个安静高效的空调壁柜、一台我们没有使用的电视以及快速可靠的无线网络。每天提供两瓶免费水和洗漱用品。

如果没有一个问题的话，这家酒店将获得五星级，许多旅客似乎抱怨这一问题：淋浴似乎只有太热或太冷的水。酒店官方表示，他们通过太阳能加热水，并提供一个桶来收集第一分钟左右从管道中流出的冷水。不幸的是，当您打开热水时，无论您的设置如何，它很快就会变得太热，如果水变得太冷，则将热水调低。在从太热到太冷的过渡期间，我们可以使用水淋浴，反之亦然。有一次几分钟没有冷水，另一次几分钟没有热水。

考虑到酒店位于市中心且价格具有竞争力，而且其他一切都接近完美，我们认为这只是一个小小的不便。



4. 瓦哈卡5日游行程安排

这个 5 天的行程涵盖了瓦哈卡的许多主要景点。

如果您有更多时间，那么您可以在瓦哈卡州附近添加更多工匠村庄。

如果您时间较少，请仔细阅读这份紫色旅游指南，并剔除您不感兴趣的内容。

以下是建议行程：

天	活动
1	抵达瓦哈卡州； 梅尔卡多·贝尼托·华雷斯 ； 索卡洛 ； 瓦哈卡大都会大教堂 ； 马塞多尼奥阿尔卡拉街 ； 古兹曼圣多明各神庙 ； 瓦哈卡文化博物馆 ；晚餐于 Levadura de Olla 餐厅
2	阿尔班山 ； 索莱达圣母大教堂 ；晚餐于 洛斯丹桑特斯
3	米特拉考古区 ； 图勒圣玛丽亚 (旅游快报“El Tule”)； 图勒阿尔博尔 ； 亚松森圣玛丽亚神庙 ； 图勒圣玛丽亚美食市场)；晚餐于 11 月 20 日市场 或 特莱尤达斯·拉奇尼塔 （晚上8点后）
4	导览： 希尔韦埃尔阿瓜 与 梅斯卡尔酒厂
5	导览： 雷耶斯埃特拉的瓦哈卡奶酪体验 ； Teotitlán del Valle 的面料生产和染色； 圣马丁蒂尔卡耶特的 Alebrijes 之旅 ； 圣巴托洛·科约特佩克 闪亮的黑色陶器
6	离开瓦哈卡

5. 瓦哈卡五日行程

5.1 第一天：瓦哈卡历史街区自助徒步游

今天是您在瓦哈卡的第一天，您可能会在早上或下午早些时候抵达。

我们希望您享受这座城市，而不是从一个景点匆忙前往下一个景点。

因此，我们今天的清单上只有一些亮点。

如果您今天无法查看所有站点，那么您可以明天访问它们。



- 1 = [梅尔卡多·贝尼托·华雷斯](#) 2 = [Zócalo（宪法广场）](#) 3 = [瓦哈卡大都会大教堂](#) 4 = [马塞多尼奥阿尔卡拉街](#) 5 = [古兹曼圣多明各神庙](#) 且 [瓦哈卡文化博物馆](#) 6 = [Levadura de Olla 餐厅](#)
- 1 = [梅尔卡多·贝尼托·华雷斯](#) 2 = [Zócalo（宪法广场）](#) 3 = [瓦哈卡大都会大教堂](#) 4 = [马塞多尼奥阿尔卡拉街](#) 5 = [古兹曼圣多明各神庙](#) 和 [瓦哈卡文化博物馆](#) 6 = [Levadura de Olla 餐厅](#)
- 5 = [古兹曼圣多明各神庙](#) and [瓦哈卡文化博物馆](#)
- 6 = [Levadura de Olla 餐厅](#)

1. The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and activities. It emphasizes the need for transparency and accountability in financial reporting.

2. The second part of the document outlines the various methods and techniques used to collect and analyze data. It includes a detailed description of the experimental procedures and the statistical analysis performed.

3. The third part of the document presents the results of the study. It includes a series of tables and graphs that illustrate the findings of the research. The data shows a clear trend of increasing activity over time.

4. The fourth part of the document discusses the implications of the findings and provides recommendations for future research. It suggests that further studies should be conducted to explore the underlying causes of the observed trends.



1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

2. Next, it is important to gather relevant information and data. This can be done through research, consultation with experts, or by analyzing existing data sets.

3. Once the information is gathered, the next step is to develop a plan or strategy to address the problem. This may involve breaking the problem down into smaller, more manageable parts.

4. The fourth step is to implement the plan. This involves putting the strategy into action and monitoring progress along the way.

5. Finally, it is important to evaluate the results and determine whether the problem has been solved or if further action is needed. This may involve revising the plan or strategy if necessary.

By following these steps, you can effectively solve a wide range of problems and questions.





5.1.3 瓦哈卡大都会大教堂

([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

瓦哈卡大都会大教堂位于索卡洛北侧。

工程于 1535 年动工，但在竣工前就被地震摧毁了。

同样的情况也发生在它的继任者身上。

第三座建筑于 1702 年开始建造，大教堂于 1733 年举行祝圣仪式。1931

年的一场强烈地震摧毁了塔楼，不得不重建。

大教堂的外墙由绿色坎特拉石制成，这是瓦哈卡州建筑中常用的一种火山岩。内部设计采用新古典主义风格。





THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON





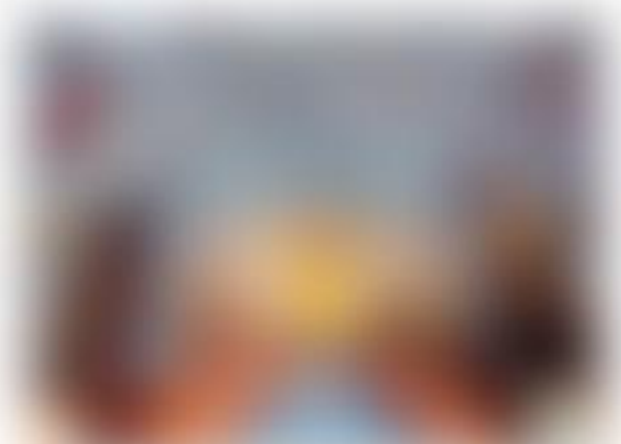




Figure 1. A series of six small, square, sepia-toned photographs arranged in a 3x2 grid, showing a person in various poses and outfits.

5.1.5b 瓦哈卡文化博物馆

([地图](#)、[评论](#))

该博物馆专注于瓦哈卡从古代至今的历史。 它位于[古兹曼圣多明各神庙](#)的老修道院内，建筑本身以其美丽的建筑风格值得参观。

博物馆的一大亮点是'7号墓的宝藏'，这是[阿尔班山](#)出土的黄金首饰、宝石和雕刻的骨头。



1. The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and the role of the accounting department in ensuring the integrity of the financial statements.



2. The second part of the document outlines the procedures for handling discrepancies and the responsibilities of the accounting staff in identifying and resolving any errors.



3. The third part of the document provides a summary of the findings and recommendations for improving the accounting process and ensuring compliance with relevant regulations.

更多的挖掘工作发生在 1960 年代和 1970 年代，更多的挖掘工作将于 2020 年代进行。

发掘表明，阿尔班山遗址在公元前 500 年之前无人居住。

它位于附近几个小城市之间的无人区，这些城市之间经常发生战争。

公元前 500 年左右，阿尔班山建立在无人区的一个易守难攻的山脊上，到公元前 300 年，其人口迅速增加到约 5,200

人，这很可能是由于一些较小城市的移民造成的，这些城市似乎也失去了类似数量的人口。有迹象表明，阿尔班山是有意建造为萨波特克首都的。较小的城市之一蒂尔卡耶特 (Tilcajete) 似乎也曾积极反对并入日益强大的阿尔班山 (Monte Alban)。

公元 150 年左右，阿尔班山的人口约为 17,200 人，是当时最大的中美洲城市之一。

随着影响力的上升，人们对更多权力的渴望也随之而来，有迹象表明，这座城市通过战争和殖民化扩大了其影响力。

在蒙特阿尔班 IIIA 阶段（公元前 200 年 - 公元前 500 年），蒙特阿尔班是一个主要区域政治势力的首都，该势力统治着瓦哈卡山谷和瓦哈卡高地的大部分地区，并与[特奥蒂瓦坎](#)有联系。

在阿尔班山 IIIB/IV 阶段，城市的实力下降，阿尔班山在公元 800 年左右被大部分废弃。此后仅发现了城市某些部分的小规模重新占领和对早期建筑的机会性再利用。

阿尔班山自助徒步之旅

以下地图显示了 Zona Arqueológica de Monte Albán 自助徒步之旅的目的地：

1) 游客中心

在参观该网站之前，请花几分钟时间参观游客中心的展品。

展出的是在金字塔和坟墓内发现的宝藏，以及被带到这里以免受天气影响的雕刻石头。

游客中心还设有卫生间、餐厅和阴凉处。





Figure 1. The study area.



Figure 2. The study area.

Figure 3. The study area.

104 号墓是阿尔班山一位著名公民的优雅住宅。

房子周围的墙壁围绕着一个中央庭院，里面的坟墓被色彩缤纷地画着，牧师们带着礼物。墓中出土了大量泥制品。坟墓的入口被封住了。

该墓的复制品可以在墨西哥城的[国家人类学博物馆](#)中找到。



3a) 103号宅邸

与这座城市的其他住宅内部只有单个坟墓不同，该建筑至少包含四个坟墓（110、112、103 号坟墓和一个未编号的坟墓），赋予该结构家庭墓穴的特征。

主墓有彩画，墓门朝西。该住宅的入口面向四个基点，一些房间组带有自己的露台。

附近有许多较小的住宅和简单的墓葬，形成了公元 500 年至公元 800 年（IIIB-IV 时期）数百年的真实墓地。



现在回溯你的脚步。在您到达[2\) X栋](#)之前不久，您会看到右侧有一条上山的小路。顺着它上坡，你就会看到[4\) VG复合体](#)的建筑就在你的面前。

4) VG 复合体

测地线顶点 (Vértice Geodésico 或 VG) 是一个现代地形测量点，以青铜基准标记，供政府机构用于测绘。

四个寺庙平台界定了 IIIB-IV 时期 (公元 500 年 – 800 年) 的仪式建筑群。

北、东、南三面分别是D、VG、E座高台，以土坯墙支撑着寺庙。

东边是两柱神庙；这些柱子是用阿尔班山当地没有的石头制成的，上面有'宽喙鸟之神"的浅浮雕，并支撑着屋顶。

几分钟后我们将开始探索 VG Complex。



不过，首先要左转。

5) 奥科特宫

该建筑群是北部平台最独特的住宅区的一部分。

宫殿由一个中央庭院组成，周围环绕着大小各异的房间组。

它的规模和大量的住宅表明，宫殿里住着一大群高社会地位的人。

没有坟墓，而是祭坛；这种异常现象表明该建筑群具有仪式性。

其建筑遗迹可追溯至公元 300 至 600 年。

如今，仅存宫殿城墙的地基。

这座住宅曾经铺有石灰石和沙子的地板，后来被漆成了红色。天花板可能是用横梁和其他材料制成的，随着时间的推移已经消失了。



现在转身走上山到达[4\) VG复合体](#)，两座金字塔在你的左边。 您现在将进入 VG 综合大楼。

6) D栋

D 楼是 VG 建筑群最北端的建筑，建于 IIIB-IV 时期（公元 500 年 – 800 年）。



您可以爬上去欣赏 VG 大楼的美丽景色。



Figure 1. A landscape photograph showing a wide, flat, brownish field under a blue sky with some clouds. The horizon is low, and the overall scene is somewhat desolate.



Figure 2. A landscape photograph showing a wide, flat, brownish field under a blue sky with some clouds. The horizon is low, and the overall scene is somewhat desolate.

1000000

1000000



1000000

1000000



1000000







12) B栋

这座寺庙至少展示了三个建造阶段，其中最古老的是一座墙壁由垂直的红色灰泥石头砌成的寺庙。它对应于 IIIA 时期（公元 350 年 – 公元 500 年）或 IIIB-IV 早期（公元 500 年 – 650 年）。

后来，立面（楼梯、栏杆、墙壁）加宽；后部保持不变，顶部建有一座寺庙，仅存地基。在第五时期（公元800年至1521年），建筑物的南侧和西侧部分被墙壁覆盖，石头之间的空间被水平石板填充。



13) 北站台

这座类似卫城的建筑群是这座城市最复杂、最古老的系统之一，因为它的规模和建筑物和庭院的数量以及相互连接的通道都错综复杂。

THESE ARE THE RESULTS OF THE
ANALYSIS OF THE DATA



THESE ARE THE RESULTS OF THE
ANALYSIS OF THE DATA



THESE ARE THE RESULTS OF THE
ANALYSIS OF THE DATA



Figure 1.1



The first step in the process of creating a map is to choose a location. This can be done by looking at a map of the world or by using a globe. Once a location has been chosen, the next step is to gather information about that location. This can be done by looking at a map of the location or by using a globe. The third step is to create a map of the location. This can be done by drawing a map or by using a computer program. The fourth step is to label the map. This can be done by writing the name of the location or by using a computer program. The fifth step is to print the map. This can be done by using a printer or by using a computer program. The sixth step is to use the map. This can be done by looking at the map or by using a computer program.



Escobilla”（肥皂植物）的萨满则化身为一只鸟，与一名囚犯一起献上。

另一个人坐在左边，鼻子上有一个名为'6 Earthquake”的装饰品。 似乎建立了家谱
'5芦苇'勋爵。

这座纪念碑有可能是为了纪念他的权力崛起，使他的血统合法化，并通过球赛和囚犯的牺牲来庆祝军事胜利。



18) 二号楼

在公元 11 时期（公元前 100 年 - 公元 350

年），这是一个高平台，顶部有一座带有矩形柱的寺庙。

一条楼梯通向南面的平台，还有一条隧道的入口与主广场的祭坛相连。

建筑的立面在 IIIB-IV 时期（公元 500 年 - 公元 800

年）进行了扩建，并对楼梯和'双肩胛”飞檐进行了改造。



19) P 楼



21) 丘Q

这个金字塔平台是城市主广场上最简单的结构之一。其上部唯一的遗迹是一个小房间，可能是一座寺庙。

它尚未被探索过，目前对该结构一无所知。

Q 土丘建于公元 500 年至公元 800 年（IIIB-IV 时期）。



22) 南站台

主广场以南的这个平台雄伟的人造体量反映了这个基点的重要性。

131 英尺（40

m）宽的楼梯通向一个庭院和两个金字塔平台，其中一个城市南北轴线上的主要结构，另一个较小的平台位于东南方向。

在 IIIB-IV 时期（公元 500 年 - 公元 800

年）建造的南平台的角落里，旧的雕刻石头被重新使用。

公元 800

年之后，在平台顶部修建了防御墙，其值得注意的是它限制了从北部进入平台的通道。

您可以爬到南平台的顶部，欣赏阿尔班山和瓦哈卡山谷的美丽景色。



23) J 楼 / 天文台

J

楼的特点是其不规则的形状（暗示着一个箭头），它偏离了主广场其余建筑和阿爾班山周边建筑群中现有的所有线条和轴线。

根据最近的调查，该建筑与阿尔班山及其周边地区的其他观察点有关。

在前西班牙裔萨波特克人团体中，天文学是一项日常活动，在城市规划中具有极其重要的功能。

这座建筑的进入显然仅限于少数科学家牧师以及具有高级政治和社会权力的人。它建于公元前 100 年左右。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
PRESS
CHICAGO, ILLINOIS
1994



这座寺庙以土坯墙的石头地基为代表，土坯墙可能支撑着由木梁和泥土制成的平屋顶。

门开向

方形露台和墙壁可提供隐私并防止从外向内观看。从主广场可通过两侧都有楼梯的平台进入。

中央的祭坛可能是用来祭祀或供奉的。



25) 丹桑特画廊

在这里，我们发现了许多石刻，这些石刻的人物形象动态鲜明。他们有几个共同特征：都是裸体男性，大多数肥胖，鼻子宽，嘴唇厚。这些特征表明受到奥尔梅克的影响。

最近对这里发现的浅浮雕的解释将这些人物视为阿尔班山周围邻近城镇的统治者或领导人，他们被俘虏并作为祭品。

人物的阉割和血液的收集具有明显的象征意义，也许是为了献给神灵，或者也许是用于生育仪式。

装饰有这些垂直雕塑（舞者）和水平雕塑（游泳者）的墙壁可能是一种可供建筑物参观者阅读的连续文本。不同石头上的符号和数字说明了

那个时代发生的历史事件。

几个世纪后，萨巴特克人拆除了长城，不同的浅浮雕散布在整个遗址中，以用于未来的建筑。城墙的屋顶部分仅保留下来，没有进行任何后续改动。

作为保护策略，我们制作了独立雕塑的复制品，并将原件移至蒙特阿尔班现场博物馆。



THE POLICE OFFICER WHO WAS
SEEN IN THE STREET ON THE
MORNING OF THE MURDER
WAS IDENTIFIED BY THE
WITNESS AS BEING THE
SAME PERSON WHO WAS
SEEN IN THE STREET ON THE
MORNING OF THE MURDER



Figure 1

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



THE UNIVERSITY OF CHICAGO



THE UNIVERSITY OF CHICAGO



THESE ARE THE RESULTS OF THE

ANALYSIS OF THE

DATA FROM THE

EXPERIMENT

AND THE

CONCLUSIONS

ARE AS FOLLOWS

THE

RESULTS

现在您可以退出站点并步行回停车场。

最后看到的景色其实不在保护区内。

它就在停车场附近，即使没有付费门票，每个人都可以去。

32) 坟墓 7

7 号墓可能是阿尔班山最著名的墓。这是一座古典时期的萨巴特克坟墓，在后古典时期被重新用于埋葬米斯特克精英人士。考古学家在这座坟墓中发现了美洲最壮观的墓葬祭品。现在可以在瓦哈卡市的[文化博物馆](#)中找到这些内容。



您的阿尔班山之旅到此结束。 现在驱车返回瓦哈卡市，您的下一个目的地正在等待您。

5.2.2 索莱达圣母大教堂

([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

该大教堂建于1682年至1690年，为巴洛克风格，呈拉丁十字形。

为了更好地抵御地震，特意建造了低矮的尖塔和塔楼。

目前的立面建于 1717 年和 1718

年。与瓦哈卡州的许多其他建筑一样，使用了绿色的坎特拉石。

这架巴洛克式管风琴的历史可以追溯到 1686 年，并于 2000 年进行了修复。

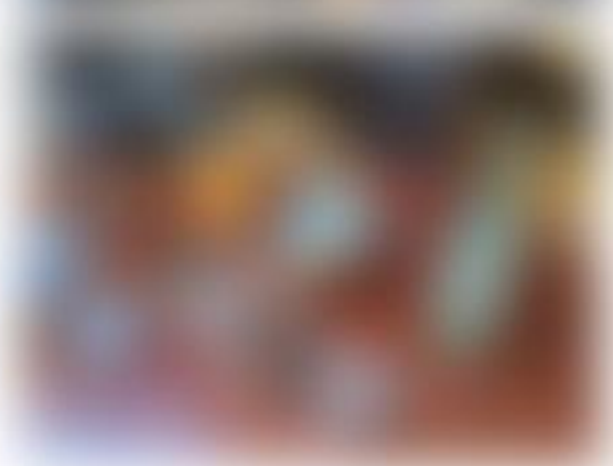




1. The first image shows a person in a white shirt and a person in a blue shirt standing in front of a building. The person in the white shirt is pointing towards the building.

2. The second image shows a person in a white shirt and a person in a blue shirt standing in front of a building. The person in the white shirt is pointing towards the building.

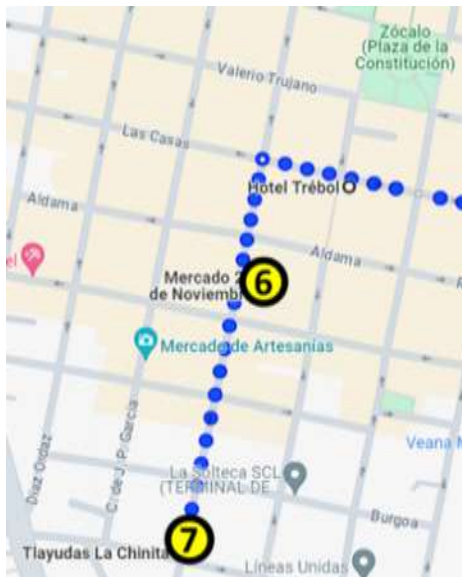
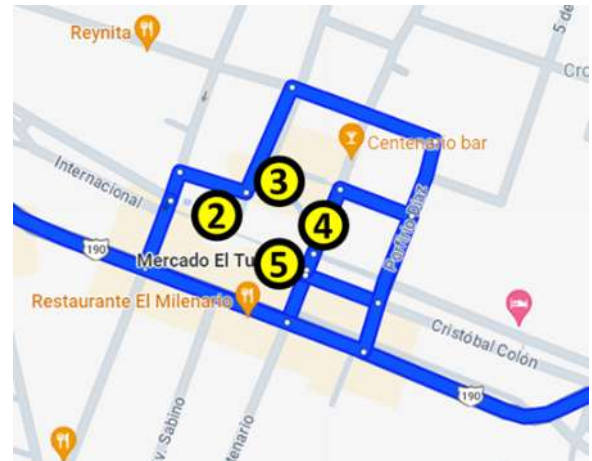
3. The third image shows a person in a white shirt and a person in a blue shirt standing in front of a building. The person in the white shirt is pointing towards the building.





5.3 第 3 天：探索 Mitla 和 El Tule

今天我们将探索瓦哈卡州第二重要的考古区，埃尔图勒镇，并在瓦哈卡市享用晚餐来结束这一天。



- 1 = [米特拉考古区](#)
- 2 = [“El Tule”字母](#)
- 3 = [图勒之树 \(Arbol del Tule\)](#)
- 4 = [亚松森圣玛丽亚神庙](#)
- 5 = [图勒圣玛丽亚美食市场](#)
- 6 = [11 月 20 日市场](#)
- 7 = [特莱尤达斯·拉奇尼塔](#)

如果您时间有限，我们建议至少参观：**Grupo del Norte**、**Templo Católico de San Pablo Villa de Mitla** 和 **Grupo de las Columnas**——所有这些都可以从同一个停车场到达（[地图](#)）。

1) Grupo del Norte（北方集团）（[地图](#)）

北方集团也被称为教会集团。该团体可以免费参观。您可以通过停车场的大门（[地图](#)）进入，或者如果大门已锁，则可以沿着 **Cam** 绕一小段路进入 **Nacional** 并在此进入 **Reforma**（步行街，两边都是纪念品商店）（[地图](#)）。

Grupo del Norte 已被完全挖掘和修复。该群由主要的萨波特克神庙和教堂2) [圣巴勃罗米特拉别墅天主教堂](#)组成。

萨波特克主神庙被命名为 **yohopàe**（生命力之屋）。

它有一个很大的庭院，寺庙的入口两侧各有一根大柱子。入口通向一个入口房间（前厅），该房间有一个由六根柱子支撑的屋顶。门房通正房，是祭司祭祀、行礼、烧香的地方。

主室后面是祭司的居住区，这部分不对公众开放。

这座建筑的墙壁上覆盖着复杂的马赛克浮雕和色彩缤纷的壁画，用于展示神话场景和人物。

一些建筑物下面是带有更多马赛克的坟墓，但禁止公众进入。





THE UNIVERSITY OF THE SOUTH ALABAMA

THE UNIVERSITY OF THE SOUTH ALABAMA





THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS





Figure 1: Aerial view of the structure.



Figure 2: Close-up view of the structure.



4) Grupo Del Adobe (Adobe集团) ([地图](#))

Adobe Group 也称为 Calvary Group。它位于[2\) 圣巴勃罗米特拉别墅天主教堂](#)入口以西约 0.25 英里 (400 m) 处。

这个群体所剩无几。您今天看到的是一座原始的小金字塔，建于公元 250 年至 750 年之间，使用土坯砖建造。它可能是米特拉最古老的建筑之一。金字塔顶部的小教堂是西班牙人于1674年建造的。

您可以爬山或开车前往那里欣赏米特拉的美丽景色。教堂本身不对游客开放。金字塔不需要门票。

5) 阿罗约集团 ([地图](#))

阿罗约群位于[4\) 土坯集团](#)以南约 0.22 英里 (350 m) 处。该团体无需入场费。

阿罗约群可参观的部分看起来与[3\) 柱石集团](#)中的庭院相似，但要小一些，并且没有留下任何完整的马赛克或饰带。

6) 南方集团 ([地图](#))

南方集团是最不发达的集团。它基本上是一座未开发的山丘（比[4\) 土坯集团](#)高），从那里你可以看到米特拉的美景。

您的米特拉自助徒步之旅到此结束。走回您的汽车并开车返回瓦哈卡，但在圣玛丽亚德尔图勒镇停留。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637
U.S.A.





5.3.3 El Tuel 树 / Árbol del Tule

([地图](#))

人们参观埃尔图勒的主要原因是埃尔图勒树：Árbol del Tule。

这棵树是镇上生长的几棵古老的蒙特祖玛柏树之一，是曾经覆盖该地区的湖周围沼泽地的残余物。

El Tule Tree 位于镇中心，毗邻索卡洛教堂和亚松森圣玛丽亚教堂。

El Tule 树是世界上最古老、最大的树之一，对该地区的土著人民来说它是神圣的。

它的年龄可能至少有 2000 年，阿兹特克人和后来的西班牙人都提到过它的存在。

记录的测量结果为：

- 高度：40 m (131 英尺)
- 体积：700 – 800 立方米 (915 – 1050 立方码)
- 估计重量：630吨 (1.4 mio lbs)
- 周长：40 m (131 ft) = 地球上所有树木的周长最宽

据传说，一位名叫康迪的国王将他的手杖插在地上，放在上面休息，最终死去。他死后，这根棍子开始生长并发展成埃尔图勒树。

树干的一部分和一些树枝看起来像动物，它们是当地传说的来源。如果你和当地导游一起参观，他们会向你指出大象、鹿、菠萝、鱼、狮子等。

支付20比索门票就可以近距离接触这棵树，同时还可以参观附近的教堂：[亚松森圣玛丽亚神庙](#)。





5.3.5 图勒圣玛丽亚美食市场

([地图](#))

这是一个典型的墨西哥餐厅，大约有 20 个小吃摊，供应各种典型的墨西哥食物（例如油炸玉米粉饼和玉米卷饼），也提供当地食物，例如烤肉和摩尔菜肴。由于价格非常合理，市场在早餐、午餐和晚餐时段会很热闹。

当您进入时，请做好准备，会有几个摊贩接近您，他们会试图引导您前往他们的食品摊位。



您对圣玛丽亚德尔图勒的访问到此结束。返回您的汽车并开车前往瓦哈卡市。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF BIOLOGY
BIOLOGY 101
LECTURE 10: THE CELL
CELLS AND TISSUES





5.3.7 Tlayudas La Chinita（晚上 8 点后）

（[地图](#)、[评论](#)）

Tlayudas La Chinita 可能是瓦哈卡州最受欢迎的 Tlayudas 街头小贩。 每天晚上 8 点开始，他们就会开始手工制作 Tlayudas 并出售。

由于这是一个街头小贩，没有地方可以坐，所以你需要就地吃掉你点的菜，或者带着它去其他地方吃。

晚上 8 点前不久就开始排起长队，这证明了他们的 Tlayudas 的高品质。



您在瓦哈卡的第三天就这样结束了。

5.4 第 4 天：探索 Hierve El Agua 和梅斯卡尔 (Mezcal) 生产商

今天，我们将探索 Hierve El Agua 的冰冻瀑布，并参观梅斯卡尔酒生产商。

5.4.1 决定是自行前往还是参加导游团

您完全可以自己进行这次旅行，或者像我们一样，参加有导游的旅行。如果您自己做这件事，那么如果您想了解梅斯卡尔酒的制作方法，则需要会说西班牙语，因为梅斯卡尔酒生产商是小型家族企业，整个家族都为业务做出贡献，而且很可能没有人会说大量英语。如果您参加导游，那么我们会向您解释整个过程，并且您在品尝了一些梅斯卡尔酒后无需开车。由于这些原因，我们决定参加导游。

有许多公司提供前往 Hierve El Agua 的旅游服务。其中一些只给您 90 分钟的时间。如果您打算徒步走下瀑布，这还不够。

有些旅行团会将 Hierve El Agua 与我们已经参观过或明天将参观的目的地结合起来，例如米特拉 (Mitla)、埃尔图勒 (El Tule) 或特奥蒂特兰德瓦莱 (Teotitlan de Valle)。

我们选择的旅行团是由'Oaxaca by Locals" ([办公室地图](#)、[评论](#)、[网站](#)) 运营的，我们很喜欢它。旅游团于上午 9 点从他们的办公室出发，距离[古兹曼圣多明各神庙](#)只有几分钟的步行路程，在撰写本文时，每人费用为 45 美元。

目的地是：



- 1) Oaxaca by Locals 办公室（上午 9 点出发）
- 2)[帕纳德里亚·阿特萨尔·亚兹明](#)（停止约15 - 30分钟）
- 3) [希尔维埃尔阿瓜](#)（停止约3小时）

4)[埃尔雷·德·马塔特兰](#)(停止1h – 1.5h)

1. Introduction

The purpose of this study is to investigate the effects of the proposed system on the performance of the participants. The study was conducted in a controlled environment and the results are presented in the following sections.

2. Methodology



3. Results



5.4.3 希尔维·埃尔·阿瓜

([地图](#)、[评论](#))

您可以自行驾车前往 Hiervé El Agua，也可以像我们一样参加导游团。

一些网站称，开车前往 Hiervé El Agua 既困难又危险，您需要一大早就出发。 这些都不是真的。

前往 Hiervé El Agua 的车程主要是在优质的铺砌道路上。距目的地约 2.5 英里（4 公里）时，道路变成了一条带有一些坑洼的压实土路。在撰写本文时，当地城镇要求您支付 20 比索的通行费（仅限现金）才能在他们的道路上行驶。

如果您自行前往，则需要前往 Hiervé El Agua 入口处的蓝色房子购买门票——在撰写本文时，每人 50 比索，只收现金。 停车要额外收费——80或100比索。

如果你想成为第一个在没有人的情况下拍摄 Hiervé El Agua 的人，那么你必须早上第一件事就是离开。为了成为第一名真的值得早起吗？我们不这么认为，但请根据我们在上午 11 点到下午 1 点之间拍摄的照片来判断。

Hiervé El Agua 是现有悬崖上的石灰岩沉积物（石灰华）。

石灰岩是由温暖的淡水泉水沉积了数千年的。

水中的碳酸钙等矿物质过度饱和，当水流下山、冷却并开始蒸发时，矿物质开始结晶。这与洞穴中石笋的形成过程基本相同。

尽管人们可能将 Hiervé El Agua 称为“冰冻瀑布”，但这个名字的意思是“水沸腾”。

之所以得名，是因为有些泉水的水似乎在冒泡，好像沸腾了一样。

您可以进入天然泳池并在其中游泳，但请记住：

- 这些池中的水可能很冷。它并不像某些网站声称的那样温暖或炎热。
太阳将水加热几个小时后，下午水会变暖。
- 水没有经过处理，天然泉水每天只提供一点新水，这意味着水可能不太卫生。
- 有更衣室。
- 边缘可能很滑，岩石很硬，矿物晶体会形成一些锋利的边缘，所以要小心。
- 山上有洗手间，每次需要支付10比索。

要前往泳池，可以留在蓝色房子后面，穿过有洗手间、纪念品和食品摊贩的区域，然后下坡，或者留在右侧，朝通往山脚的小路走。在你下山之前，这条路会分开。只需在 Y 路口靠左行驶即可到达泳池。第二种方式更长。

有些人喜欢徒步到瀑布底部。要到达步道，请留在蓝色房子处并继续步行。尘土飞扬的道路将通向小路，然后将您带到 Y（分岔路）。在 Y 处，您可以向左走到达天然水池，也可以向右走下山脚。请注意：

- 您可以为您的旅行聘请一位西班牙语导游，他将为您提供大量背景信息。然而，没有一个导游会说英语。
- 您不需要向导；路径有明确标记。
- 很多人只是下山然后再回来。不过，如果您在 Herve El Agua 有 3 小时或更长时间，则可以徒步走完整个环线。
- Herve El Agua 海拔 5,725 英尺（1745 米），有许多上下台阶。由于天气炎热且阳光几乎持续，戴帽子并携带大量水非常重要。







5.4.4 埃尔雷·德·马塔特兰

([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

龙舌兰酒是由龙舌兰制成的，并且经常批量生产，而梅斯卡尔酒也是由龙舌兰制成的，但其复杂的生产过程限制了它只能在小型家族拥有的梅斯卡尔工厂中手工生产。

El Rey de Matatlan 是最著名、历史最悠久、规模更大的梅斯卡尔生产商之一。

该公司为家族企业，现已传至第三代。当前所有者的祖父母在 20 世纪 50

年代开始生产梅斯卡尔酒，而家族则在 1980 年开始更大规模的经营。

如果您是跟随导游来到这里，那么导游会向您展示用于梅斯卡尔酒生产的不同龙舌兰植物，然后会在展出的设备上向您解释生产过程。您将无法进入生产设施。

演示结束后，将有两次梅斯卡尔品酒会。

首先，您将能够品尝五种不同的纯梅斯卡尔酒：

- Joven：未陈年的梅斯卡尔酒
- Abocado Con Gusano：富含龙舌兰蠕虫
- 阿内霍：1岁
- Gran Preserva：8年陈酿
- Coyote Verde：8 年陈酿并过滤

之后，您将能够品尝不同的 Cremas、风味梅斯卡尔酒。

口味可能包括：芒果、橘子、椰子、焦糖、开心果（我个人最喜欢）、咖啡、牙买加、樱桃等。

如果你幸运的话，你的导游可能还会提供一些油炸的查布林和龙舌兰虫供你尝试。





Figure 1. The study area.

THESE RESULTS ARE IN ACCORDANCE WITH THE
FINDINGS OF OTHER STUDIES WHICH HAVE
SHOWN THAT THE USE OF A
SPECIALIZED TRAINING PROGRAM
CAN SIGNIFICANTLY IMPROVE
THE PERFORMANCE OF
INDIVIDUALS IN
THEIR WORK.



1. Introduction

The purpose of this study is to investigate the effects of a new educational program on the learning outcomes of students. The program is designed to enhance the understanding of complex concepts through interactive learning methods. The study aims to determine whether the program is effective in improving student performance compared to traditional teaching methods. The research is conducted in a controlled environment to ensure the validity of the results. The data collected will be analyzed using statistical methods to draw conclusions about the program's impact.

The study is organized into several sections. The first section provides an overview of the research background and objectives. The second section describes the methodology used, including the selection of participants and the experimental design. The third section presents the results of the study, and the final section discusses the implications and conclusions.





5.5.2 Tapetes Teotitlan – 着色和编织

([地图](#)、[评论](#))

特奥蒂特兰德瓦莱 (Teotitlan de Valle)

是一个专门从事纺织品编织，尤其是地毯编织的小镇。

编织是在手工织机上完成的，使用的是当地饲养的绵羊的羊毛。

几乎所有羊毛都是用来当地的天然染料染色的。

有很多陈列室，店主会演示他们如何编织，其中一些甚至有英语导游。

当我和导游一起制定目的地清单时，我提到我对染料和染色过程非常感兴趣。

Carlos听完后带我们去了Tapetes de

Teotitlan，那里的店主只会说西班牙语，Carlos负责翻译，向我们详细解释了染料和染色过程，然后他解释并演示了编织过程。

我发现染料是由哪些天然来源制成的，以及有时添加一点酸橙汁如何完全改变颜色，这很有趣。





5.5.3 雅各布·玛丽亚·安吉利斯 - 阿莱布里耶斯

([地图](#)、[评论](#))

Alebrijes 是一种色彩缤纷的奇幻动物形象，瓦哈卡州几乎每家纪念品商店都有出售。

Alebrijes 最初是由艺术家 Pedro Linares 于 1936

年提出的，当时他因严重疾病（腹膜炎）而出现发烧幻觉。康复后，他用传统的 cartonería（纸浆的一种）创作了他的第一座奇幻雕塑，并命名为 Alebrijes。

他的作品最终引起了墨西哥两位最著名的艺术家迭戈·里维拉 (Diego Rivera)

和弗里达·卡罗 (Frida Kahlo) 的注意，1975 年的一部英国纪录片帮助阿莱布里耶斯 (Alebrijes) 普及。

他的后代继承了他的工作，并仍在墨西哥城用纸盒制作 Alebrijes。

瓦哈卡州的工匠们开始着手制作 Alebrijes 艺术，并进一步发展它。

事实上，瓦哈卡的工匠比墨西哥城的工匠卖得更好，而阿莱布里耶斯如今与瓦哈卡而不是墨西哥城联系在一起。

在瓦哈卡州，大多数 Alebrijes 都是用柯巴脂制成的。柯巴脂是一种名为 Bursera Glabrifolia 的树的木材，这种树原产于墨西哥中部。Alebrijes

的巨大受欢迎导致瓦哈卡州多个地区的光叶伞树大幅减少。

瓦哈卡州有三个城镇以阿莱布里耶制造业为主要收入来源：圣安东尼诺·阿拉佐拉 (San Antonino Arrazola)、圣马丁·蒂尔卡耶特 (San Martin Tilcajete) 和拉尤尼恩·特贾拉帕姆

(La Union Tejalapam)。在这三个城镇中，San Martin Tilcajete

是最成功的，成功的原因之一是最著名的 Alebrije 工匠之一的 Jacobo Angeles 在那里设有自己的工作室。

所有 Alebrijes 都是手工切割，然后手工雕刻。

雕刻是在仍然潮湿的木材上完成的，对于较大的 Alebrijes

来说，干燥可能需要长达十个月的时间。

然后用小柯巴木片和锯末树脂混合物填充出现的裂缝，然后打磨并进行两步涂漆过程。

高品质的 Alebrijes

将其较大的四肢（如尾巴、耳朵）单独雕刻而成，非常精确，以便它们无缝地贴合身体而不会脱落。这样做主要是为了尽可能多地使用珍贵的柯巴木。

许多 Alebrijes 都是使用天然原材料的颜色绘制的。

有些使用更现代的丙烯酸涂料，具有卓越的防褪色性。





5.5.4 Alfareria Doña Rosa – 闪亮的黑色陶器

([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

瓦哈卡地区生产 Barro negro（黑粘土）陶器已有数百年历史。20世纪50年代，Doña Rosa发现，在烧制前先用石英石抛光，然后在比正常温度稍低的温度下烧制，可以使哑光深灰色陶器看起来呈闪亮的黑色。

她的发明使闪亮的黑色陶器成为收藏家的物品，并很快鼓励郊狼地区的其他人效仿这种技术。

Doña Rosa 于 1980

年去世，但她的工作室仍然归她的家族所有，他们仍然生产闪亮的黑陶器并演示其制作方法。

该过程生产出闪亮的黑陶，比普通黑陶更脆，因此最适合用于装饰目的。

此外，当陶器经常与水接触时，光泽也会消失。

您可以在这里购买的一些产品已经过涂层，因此可以与水接触。





瓦哈卡之旅的第五天到此结束。



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。