

墨西哥 瓦哈卡

最佳旅遊景點與活動



機器翻譯

© backpackandsnorkel.com

Table of Contents

1. 為什麼你應該去瓦哈卡	4
2.1 免責聲明	6
2.2 版權	7
3. 瓦哈卡州基本訊息	8
3.1 瓦哈卡州的美食亮點	9
3.2 瓦哈卡市交通	13
3.3 瓦哈卡州的住宿	14
3.3.1 特雷波爾飯店（地圖、評論、預訂）	15
3.4 瓦哈卡州氣候	17
3.4.1 瓦哈卡州的最佳遊覽時間	17
3.5 瓦哈卡州的貨幣、ATM 機和信用卡	18
3.6 瓦哈卡州的自來水	18
3.7 瓦哈卡州 時區	18
3.8 電話	18
4. 瓦哈卡5日遊行程安排	19
5. 瓦哈卡五日行程	20
5.1 第一天：瓦哈卡歷史街區自助健行	20
5.1.1 貝尼托華雷斯市場	21
5.1.2 Zócalo（憲法廣場）	22
5.1.3 瓦哈卡大都會大教堂	24
5.1.4 馬其頓阿爾卡拉街	26
5.1.5 古斯曼聖多明哥神廟	28
5.1.5b 瓦哈卡文化博物館	30
5.1.6 Levadura de Olla 餐廳	31
5.2 第 2 天：瓦哈卡州歷史街區阿爾班山自助健行	32
5.2.1 Zona Arqueológica de Monte Albán 自助健行	33
5.2.2 索萊達聖母大教堂	59
5.2.3 洛斯丹桑特斯	61
5.3 第三天：探索米特拉和埃爾圖勒	63

5.3.1 米特拉考古區自助健行	64
5.3.2 旅遊文學“El Tule”	72
5.3.3 El Tuel 樹 / Árbol del Tule	74
5.3.4 亞松森聖瑪麗亞神廟	76
5.3.5 圖勒聖瑪麗亞美食市場	77
5.3.6 11 月 20 日市場	78
5.3.7 Tlayudas La Chinita（晚上 8 點後）	80
5.4 第 4 天：探索 Hierve El Agua 和 Mezcal (Mezcal) 生產商	81
5.4.1 決定自行前往或跟團	81
5.4.2 帕納德里亞阿特薩爾亞茲明	82
5.4.3 希爾維埃爾阿瓜	83
5.4.4 埃爾雷·德·馬塔特蘭	87
5.5 第 5 天：探索瓦哈卡手工藝品	89
5.5.1 Quesos Paty - Quesillo 示範	90
5.5.2 Tapetes Teotitlan – 著色和編織	93
5.5.3 雅各瑪麗亞安吉利斯 - 阿萊布里耶斯	95
5.5.4 Alfareria Doña Rosa – 閃亮的黑色陶器	98
6. 結束語	100

1. 為什麼你應該去瓦哈卡

瓦哈卡以其令人驚嘆的殖民時期建築、豐富的土著文化和遺產而聞名，被認為是墨西哥的美食之都。它是墨西哥人最受歡迎的非海灘度假勝地之一，由於其活力和真實性，近年來越來越受到美國人、加拿大人和歐洲人的歡迎。





在這本瓦哈卡紫色指南中，我們將告訴您在五天內遊覽瓦哈卡所需了解的信息，並為您提供遊覽活動，帶您了解瓦哈卡的歷史、文化和美食亮點。

為了幫助您找到最適合您的，我們添加了大量照片和谷歌地圖位置的連結以及其他評論。與我們一起在九天內探索瓦哈卡州最好的景點和活動。

這不是深入的瓦哈卡指南 -

您需要五天以上的時間才能看到瓦哈卡的所有亮點。您可以從大型旅遊指南公司購買深入的瓦哈卡指南。我們的目標是幫助您在輕鬆的瓦哈卡之旅中留下難忘的時刻，並幫助您制定完美的行程。為此，我們添加了大量照片，以便您了解您將體驗到的內容，並在這些地方是否適合您時做出明智的決定。

請同時在我們的 Backpack and Snorkel[網站](#)上查看其他令人興奮的目的地和旅遊指南。

2.1 免責聲明

在本指南中，我們將盡力為您提供最準確的資訊。然而，隨著時間的推移，價格、時間甚至景點都會改變。因此，我和backpackandsnorkel.com無法為使用者旅行時的體驗負責。我強烈建議您在製定旅行計劃時，寫信或致電您計劃前往的景點進行確認。

另外，請保持警惕，注意周圍環境並看管好自己的財物。即使是最好的假期計劃，扒手和其他犯罪分子也很容易毀掉。

2.2 版權

本網站及其內容的版權歸「Rudy at Backpack and

Snorkel」所有。版權所有。禁止以任何形式重新散佈或複製部分或全部內容。本網站內容（包括照片）未經「Rudy at Backpack and

Snorkel」書面同意，不得出售、轉載或用於商業目的。除非獲得我們明確的書面許可，否則您不得散佈或商業利用該內容。您也不得將其傳輸或儲存在任何其他網站或其他形式的電子檢索系統中。

3. 瓦哈卡州基本訊息

瓦哈卡有兩種相同的發音：oa-hah-ka 或 wah-hah-ka。壓力在HAH。如果您使用 OA 發音，則 OA 中的兩個字母都發音。

瓦哈卡，也稱為瓦哈卡德華雷斯或瓦哈卡市，是墨西哥瓦哈卡州的首都和最大城市。

1987 年，這座城市和附近的阿爾班山考古遺址被聯合國教科文組織列為世界遺產。

如今，當地薩波特克和米斯特克文化和建築的遺產旅遊、迷人的殖民建築和瓦哈卡的美食場景是當地經濟最重要的驅動力，幾乎佔所有就業機會的 80%。

瓦哈卡山谷自大約 1997 年起就有薩波特克人居住。西元前 2,500 年，後來從西元 900 年左右開始被米斯特克人部分繼承。那個時期的重要定居點是阿爾班山和米特拉。從1440年開始，阿茲特克人進入這個山谷，並將其命名為Huaxyacac，意思是：在華吉樹之中。華傑樹是一種生長速度快的小型鄉土樹種。

1521 年，西班牙人征服了該地區，希望找到蒙特祖瑪二世告訴他們來自這裡的阿茲特克人的黃金。

1522 年，第一座大教堂開始興建，該定居點被稱為瓜哈卡 (Guajaca)。Guajaca 這個名字被選為 Huaxyacac 的聽起來更西班牙化的變體。

從一開始，瓦哈卡就是一個相當獨立的地方，這讓西班牙征服者科爾特斯非常不喜歡。科爾特斯多次派遣軍隊將瓦哈卡人民趕出瓦哈卡，並用他的傀儡取代政府。每次，西班牙殖民者都會向西班牙王室求助，奪回他們的城市和獨立。

殖民者的最終勝利是在 1532 年，當時西班牙王室授予該定居點城市地位，由國王而非科爾特斯直接控制。城市名稱更改為新安特克拉。

1821年墨西哥獨立後，該市更名為瓦哈卡市，並於1872年更名為：瓦哈卡德華雷斯。這樣做是為了紀念來自瓦哈卡州的薩波特克人貝尼托·華雷斯 (Benito Juárez)，他是墨西哥第一位土著總統，從 1858 年擔任總統直至 1872 年去世。

3.1 瓦哈卡州的美食亮點

瓦哈卡被認為是墨西哥的烹飪之都。一些最受歡迎的菜餚是：



瓦哈卡州

的主食之一是鼯鼠，事實上，瓦哈卡被稱為七鼯鼠之鄉。鼯鼠由多種成分製成，例如辣椒、堅果、香料和巧克力，有時需要三十種成分。瓦哈卡州的任何一家餐廳都可以找到鼯鼠，但大多數餐廳只提供黑色和紅色鼯鼠。我們的建議是嘗試[洛斯丹桑特斯](#)的摩爾採樣器，它有五個不同的摩爾。



瓦哈卡美食的另一種主食是 Tlayudas。

Tlayudas 是一種大而脆的玉米餅，上面覆蓋著炸豆泥、玉米粉餅和各種配料，有時也稱為瓦哈卡披薩或墨西哥披薩。獲得它們的好地方是[特萊尤達斯·拉奇尼塔](#)（晚上8點之後）和[11月20日市場](#)。

- 每個市場都可以買到油炸 chapulines（蚱蜢），許多餐廳都提供它們作為配菜。



- 可可在瓦哈卡州很受歡迎。人們通常將其稱為 **Tejate**，它是通過將烤玉米、發酵可可豆、烤瑪米核和可可花與水手工混合製成的糊狀物。



- **梅斯卡爾**：梅斯卡爾由與龍舌蘭酒相似的成分製成，但採用不同的工藝，並且僅由手工勞動生產，而龍舌蘭酒的工藝通常是完全自動化的。與龍舌蘭酒一樣，梅斯卡爾酒要么未陳釀，要么經過不同時間的陳釀，使其質地更光滑，顏色更深。在瓦哈卡州，每家餐廳似乎都有梅斯卡爾酒，如果您在瓦哈卡州開車兜風，每隔幾英里您就會看到工匠梅斯卡爾酒生產商。嘗試一下，看看你是否喜歡它。如果您不喜歡梅斯卡爾酒，可以嘗試多種克麗瑪口味中的一種。我們特別喜歡綠色的開心果油脂。一些梅斯卡爾酒製造商提供白色的龍舌蘭或紅色的龍舌蘭蠕蟲來吃。這些是生活在龍舌蘭植物內的毛毛蟲。有時也會將它們添加到梅斯卡爾酒中以增加風味。





- Quesillo : Quesillo 是一種半軟的絲狀乳酪，僅手工製作。瓦哈卡幾乎所有含起司的菜餚中都含有墨西哥玉米餅。quesillo 製造中心位於 Villa de Etila，我們建議您參觀為數不多的[玉米粉餅生產商](#)之一，在導遊的帶領下觀看他們的製作過程。

3.3 瓦哈卡州住宿

瓦哈卡州的歷史中心非常適合步行，由於所有單行道、道路封閉、交通堵塞和停車位有限，開車可能會很累。因此，我們建議您住在瓦哈卡歷史中心的 **Zocalo** 附近。

下面的地圖顯示了哪些飯店和 Airbnb 可供選擇：





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



5.1.2 Zócalo (憲法廣場)

([地圖](#)、[評論](#))

索卡洛 (Zócalo) 距離貝尼托華雷斯市場 (Mercado Benito Juárez)

僅一街區，其正式名稱為憲法廣場 (Plaza de la Constitución)。

這是觀看人群的好地方，我們鼓勵您不僅在白天來這裡，而且在晚上也來這裡，當地人會在這裡聽音樂、跳舞和放鬆。

索卡洛建於 1529 年，經過多次重新設計。它於 1967

年採用了現在的設計，當時安裝了一個新的演奏台和帶有藝術人物的綠色石頭噴泉。

索卡洛周圍有幾座拱廊建築，裡面有咖啡館和餐館，索卡洛的許多樹木在炎熱的天氣中提供陰涼。

位於索卡洛南側的瓦哈卡州政府宮 (Palacio de Gobierno del Estado de Oaxaca)

在夜晚被燈光照亮，呈現出不同的色彩。





THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON

BY
JOHN H. COLEMAN, M.D.





THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON





5.1.5 古茲曼聖多明哥神殿

([地圖](#)、[評論](#))

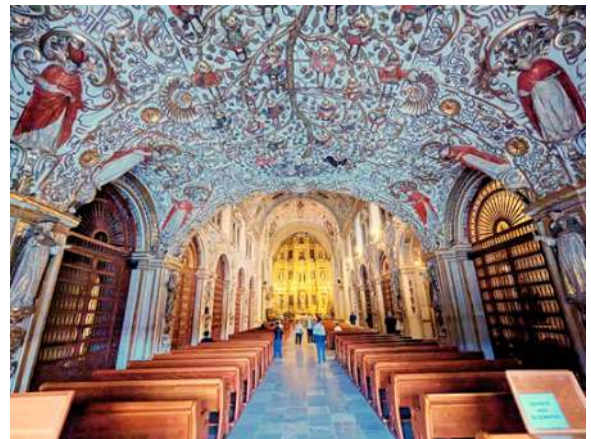
1551年，市議會授予當地多明尼加訂單土地，並在20年內建造一座修道院。

20年後，由於多明尼加人缺乏建造修道院的資金，幾乎沒有採取任何行動。該市將期限再延長30年，以換取多明尼加對該市飲用水供應建設的財政支持。

教堂於 1572 年正式破土動工，但由於修道院在 1603 年和 1604 年的地震中被毀，而且建造教堂的資金很少，所以直到 1724 年才竣工。

從1812年開始，教堂被不同的軍隊吞併和佔領，天主教於1866年暫停。直到 1902 年，這些建築物才歸還給教堂。

教堂內部華麗的藝術裝飾是瓦哈卡的必遊之地。





如果您有時間，可以參觀毗鄰的瓦哈卡文化博物館，該博物館位於舊修道院內。

1. **Introduction**

The purpose of this study is to investigate the effects of the proposed intervention on the learning outcomes of the students. The study is designed to evaluate the effectiveness of the intervention in improving the students' understanding of the subject matter and their ability to apply the knowledge in practical situations.





YATIRIM MENKUL DEĞERLER A.Ş.

YATIRIM MENKUL DEĞERLER A.Ş. YATIRIM MENKUL DEĞERLER A.Ş.

YATIRIM MENKUL DEĞERLER A.Ş. YATIRIM MENKUL DEĞERLER A.Ş.



5.2 第 2 天：瓦哈卡州歷史街區阿爾班山自助健行之旅

今天是在瓦哈卡的第一天。從瓦哈卡州最重要的歷史遺址：阿爾班山開始。之後，您有時間查看昨天沒有時間訪問的站點，並且可以訪問其他站點。

您可以在瓦哈卡州最好的餐廳享用傳統的瓦哈卡美食來結束一天的生活，然後在佐卡洛 (Zocalo) 觀看人來人往，結束您的夜晚。



1 = [阿爾班山](#)

2 = [索萊達聖母大教堂](#)

3 = [洛斯丹桑特斯](#)

西元前 500 年左右，阿爾班山建立在無人區的一個易守難攻的山脊上，到公元前 300 年，其人口迅速增加到約 5,200 人，這很可能是由於一些較小城市的移民造成的，這些城市似乎也失去了類似數量的人口。有跡象表明，阿爾班山是有意建造為薩波特克首都的。較小的城市之一蒂爾卡耶特 (Tilcajete) 似乎也曾積極反對併入日益強大的阿爾班山 (Monte Alban)。

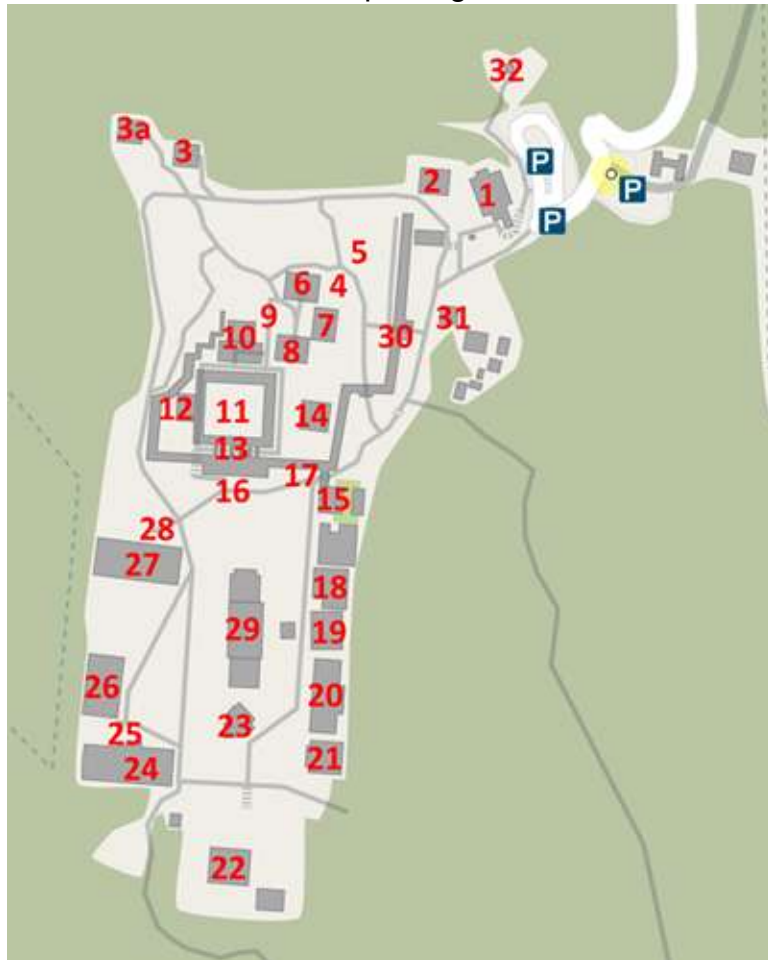
西元 150 年左右，阿爾班山的人口約為 17,200 人，是當時最大的中美洲城市之一。隨著影響力的上升，人們對更多權力的渴望也隨之而來，有跡象表明，這座城市透過戰爭和殖民化擴大了其影響力。

在蒙特阿爾班 IIIA 階段（公元前 200 年 - 公元前 500 年），蒙特阿爾班是一個主要區域政治勢力的首都，該勢力統治著瓦哈卡山谷和瓦哈卡高地的大部分地區，並與特奧蒂瓦坎有聯繫。

在阿爾班山 IIIB/IV 階段，城市的實力下降，阿爾班山在公元 800 年左右被大部分廢棄。此後僅發現了城市某些部分的小規模重新佔領和對早期建築的機會性再利用。

阿爾班山自助徒步之旅

以下地圖顯示了 Zona Arqueológica de Monte Albán 自助徒步之旅的目的地：



1 = 遊客中心

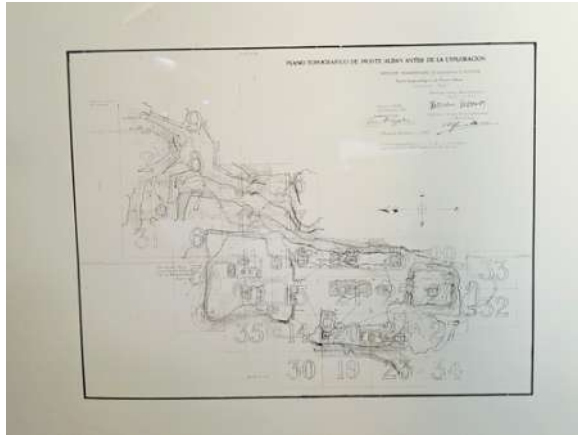
2 = X棟

1) 遊客中心

在參觀網站之前，請花幾分鐘時間參觀遊客中心的展品。展出的是在金字塔和墳墓內發現的寶藏，以及被帶到這裡以免受天氣影響的雕刻石頭。

遊客中心還設有衛浴、餐廳和陰涼處。





現在退出遊客中心，穿過入口大門，然後沿著右側的小路走。

2) X棟

這個圍牆是中美洲常見建築結構疊加的完美例子。部分平台與這座寺廟的遺跡一起被拆除，從而發現了更早的建築。土坯和

除了灰泥地板的品質之外，石頭填充物也防止了其破壞。為了保護它，使用了用同樣的泥土製成的新土坯。

這樣，這古老的建築體系就得以維持保存。下層建築可追溯至第二時期（西元前 100 年 - 西元 350 年），上層建築可追溯至 IIIB-IV 時期（西元 500 年 - 西元 800 年）。



繼續沿路前往 104 號墓。

3) 104號墳墓

104

號墓是阿爾班山一位著名公民的優雅住宅。房子周圍的牆壁圍繞著一個中央庭院，裡面的墳墓被色彩繽紛地畫著，牧師們帶著禮物。墓中出土了大量泥製品。墳墓的入口被封住了。

。

該墓的複製品可以在墨西哥城的[國立人類學博物館](#)中找到。



3a) 103號宅邸

與這座城市的其他住宅內部只有單一墳墓不同，該建築至少包含四個墳墓（110、112、103

號墳墓和一個未編號的墳墓），賦予該結構家庭墓穴的特徵。主墓有彩畫，墓門朝西。住宅的入口面向四個基點，有些房間組有自己的露台。

附近有許多較小的住宅和簡單的墓葬，形成了公元 500 年至公元 800 年（IIIB-IV 時期）幾個世紀的真實墓地。



現在回溯你的腳步。在您到達[2\) X棟](#)之前不久，您會看到右側有一條上山的小路。順著它上坡，就會看到[4\) VG複合體](#)的建築就在你的面前。

4) VG複合體

測地線頂點（Vértice Geodésico 或

VG）是一個現代地形測量點，以青銅基準標記，供政府機構用於測繪。

四個寺廟平台界定了 IIIB-IV 時期（公元 500 年 – 800

年）的儀式建築群。北、東、南三面分別是D、VG、E座高台，以土磚牆支撐寺廟。東邊

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



© 2000





8) 結構 E-Sur 和 Stela VGE-2

在IIIB-

IV時期，E樓向南擴建，並從北平台表面建造了一條樓梯至E樓頂部，並在那裡建造了一座朝南的寺廟。

樓梯平台上豎立著一塊大石板，或稱為石碑，上面刻有蒙特奧爾本斯統治階級的人物肖像。這五個人中有四個是女性，每個人都顯示了他的日曆和個人名字。主要人物是一位年長的婦女和一位被描繪成美洲虎的年輕男子，他們正在進行一項可能與代際權力轉移有關的儀式。

另外三名女性可能是親戚。

IIIB-IV 晚期：西元 800 年

您可以爬上去欣賞 VG 綜合大樓和阿爾班山其他地區的美景。



稍後您將回到這座建築南端的基地，以便更好地欣賞石碑。

9) 兩柱神廟

1. The first image shows a landscape with a blue sky and a body of water.



2. The second image shows a landscape with a blue sky and a body of water.



3. The third image shows a landscape with a blue sky and a body of water.

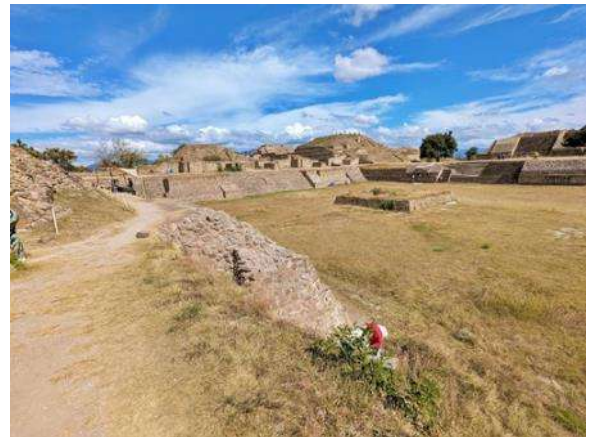


4. The fourth image shows a landscape with a blue sky and a body of water.



11) Patio Hundido / 下沉式庭院

下沉式庭院面積為 164 ft x 164 ft (50 m x 50 m)，是一個封閉的區域，中心有一個祭壇，供大祭司舉行儀式和典禮。



12) B棟

這座寺廟至少展示了三個建造階段，其中最古老的是一座牆壁由垂直的紅色灰泥石頭建造的寺廟。它對應於 IIIA 時期（公元 350 年 – 公元 500 年）或 IIIB-IV 早期（公元 500 年 – 650 年）。

後來，立面（樓梯、欄桿、牆壁）加寬；後部不變，頂部建有一座寺廟，僅存地基。在第五時期（西元800年至1521年），建築物的南側和西側部分被牆壁覆蓋，石頭之間的空間被水平石板填充。



13) 北月台

這座類似衛城的建築群是這座城市最複雜、最古老的系統之一，因為它的規模和建築物和庭院的數量以及相互連接的通道都錯綜複雜。

它經過幾個世紀的建造和改造，以滿足使用者的需求。因此，令人印象深刻的門廊由十二根柱子支撐，提供通往下沉式庭院的通道，提供了一種為城市統治精英保留的活動類型的想法。

時期 IIIB-IV（西元 500 年 – 西元 800 年）。



14) A棟

與阿爾班山的大多數建築相比，這棟建築沒有顯示出第三時期之前階段的證據。僅改造了樓梯。和其他建築一樣，它也是一座寺廟的平台。飾有「雙肩胛」型飛簷的石板完全包圍了結構的底部。它對應於 IIIB-IV 時期（公元 500 年 – 公元 800 年）。

由於外牆已遺失，上部部分的重建是基於內部擋土牆。東南角有階梯牆，構成了結構的核心。



Figure 1. A series of three photographs showing a landscape with a large, dark, rounded mound in the foreground and a blue sky above. The first photograph shows the mound from a distance. The second photograph shows the mound from a closer perspective. The third photograph shows the mound from a different angle.



THESE ARE THE RESULTS OF THE
RESEARCH CONDUCTED BY THE
INSTITUTE OF AGRICULTURE
AND FORESTRY, UNIVERSITY OF
GLASGOW, DURING THE
PAST FEW YEARS. THE
RESULTS ARE OF GREAT
INTEREST TO THE
PUBLIC AND TO THE
AGRICULTURAL
INDUSTRY.



Figure 1. A close-up photograph of a light-colored, textured surface, possibly a wall or ceiling, with a dark, circular hole or opening in the center.

Figure 2. A close-up photograph of a light-colored, textured surface, possibly a wall or ceiling, with a dark, circular hole or opening in the center.



Figure 3. A photograph of a landscape featuring a large, dark, conical hill or volcano in the foreground, with a blue sky and some clouds in the background.





22) 南站台

主廣場以南的這個平台雄偉的人造體量反映了這個基點的重要性。

131 英尺 (40

m) 寬的樓梯通往一個庭院和兩個金字塔平台，其中一個是城市南北軸線上的主要結構，另一個較小的平台位於東南方向。

在 IIIB-IV 時期 (公元 500 年 - 公元 800

年) 建造的南平台的角落裡，舊的雕刻石頭被重新使用。

西元 800

年之後，在平台頂部建造了防禦牆，其值得注意的是它限制了從北部進入平台的通道。

您可以爬到南平台的頂部，欣賞阿爾班山和瓦哈卡山谷的美麗景色。





24) 系統M

這座寺廟以土磚牆的石頭地基為代表，土磚牆可能支撐著由木樑和泥土製成的平屋頂。門開向

方形露台和牆壁可提供隱私並防止從外向內觀看。從主廣場可透過兩側都有樓梯的平台進入。

中央的祭壇可能是用來祭祀或供奉的。



25) 丹桑特畫廊

在這裡，我們發現了許多石刻，這些石刻的人物形象動態鮮明。他們有幾個共同特徵：都是裸體男性，大多數肥胖，鼻子寬，嘴唇厚。這些特徵顯示受到奧爾梅克的影响。

最近對這裡發現的淺浮雕的解釋將這些人物視為阿爾班山周圍鄰近城鎮的統治者或領導人，他們被俘虜並作為祭品。人物的閹割和血液的收集具有明顯的象徵意義，也許是為了獻給神靈，或者也許是用於生育儀式。

裝飾有這些垂直雕塑（舞者）和水平雕塑（游泳者）的牆壁可能是一種可供建築物參觀者閱讀的連續文本。不同石頭上的符號和數字說明了

那個時代發生的歷史事件。幾個世紀後，薩巴特克人拆除了長城，不同的淺浮雕散佈在整個遺址中，以用於未來的建築。城牆的屋頂部分僅保留下來，沒有進行任何後續變更。

作為保護策略，我們製作了獨立雕塑的複製品，並將原件移至蒙特阿爾班現場博物館。



這堵牆上的浮雕是該市最早的雕塑實例，其歷史可以追溯到阿爾巴一世（公元前 500 年 - 公元前 200 年）。該區域展示了以各種動態姿勢雕刻的人物雕像，這就是為什麼它們在 19 世紀末被稱為舞者，將它們與原住民社區的舞蹈聯繫在一起。

它們有一些共同的特徵：它們展示了裸體的男性人物，其中大多數肥胖，鼻子寬闊，下垂厚實，這歸因於奧爾梅克文化的影響。

對這些浮雕的最新解釋是，它們代表了阿爾班山附近城鎮的統治者或領導人，他們在戰鬥中被俘虜並犧牲。明顯強調對人物的閹割和流血，也許是為了將其獻給神靈或用於生育崇拜。

裝飾有這些垂直（舞者）和水平（游泳者）雕塑的牆壁相當於建築物參觀者閱讀的句子中的文字。石頭上的字形和數字指的是當時發生的歷史事件。幾個世紀後，薩波特克人自己拆除了部分城牆，不同的浮雕散佈在整個遺址上，並在其他建築中重新使用。

城牆的屋頂部分是唯一一處在隨後的時期中沒有發生任何變化而保留下來的部分。



26) L 樓 / 舞者大樓

大廣場內的宮殿可能有兩種不同的功能：作為居住空間或作為行政和儀式空間；也許這個後者的功能是位於 L 樓上方的住宅的特徵。

建築群建於西元 300 年至 800

年之間，由一個中央四邊形庭院組成，庭院內排列著住宅。在其佔領期間，一些房間進行了修改——有些房間擴大了，有些則分開了——也許是為了滿足居民的要求。

兩座墳墓（60 和

69）位於建築物的兩側，靠近宮殿。由於在阿爾班山在房屋外發現墳墓的情況並不常見，這可能表明該建築屬於較舊的建築時期。



The image is a blurry screenshot of a document or webpage. It appears to contain text, but the content is illegible due to the low resolution and blurriness. There is a faint, light blue rectangular shape visible in the upper right area of the text block.



The image is a blurry screenshot of a document or webpage. It appears to contain text, but the content is illegible due to the low resolution and blurriness. There is a faint, light blue rectangular shape visible in the upper right area of the text block.



29) G、H 和 I 樓

組成該群的三座寺廟的平台建於第二時期（公元前 100 年 - 公元 350 年）的天然岩石露頭上。中間的 H 樓是最大的，在 II 或 IIIA 時期（公元 350 年 – 500 年），其入口位於西側。在第三至第四時期（公元 500 年 - 公元 800 年），西入口關閉，因此樓梯和寺廟仍然面向東方，面向廣場上的祭壇。側廟 G 和 I 分別朝北和朝南，建於 II、III 和 IIB-IV 時期，並進行了改造。這些建築物無法攀爬，因為科學家正在積極挖掘它們。



現在走回到[15\) 球場](#)，爬上去並向北走到出口。

30) 寶石平台

該平台因其裝飾性垂直面板（tableros）而得名。這些桌子上裝飾著石盤，石盤上覆蓋著灰泥並漆成紅色。

這種類型的裝飾僅在阿爾班山的另外兩座建築上發現。

這個帶有寺廟的平台與其他平台的不同之處在於它直接通往北方大平台。該場地的其他建築位置更加獨立。

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
COUNTRY IS IN SUCH A STATE OF
CONFUSION AND ANARCHY.



THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
COUNTRY IS IN SUCH A STATE OF
CONFUSION AND ANARCHY.



1. Introduction

2. Background

3. Methodology

4. Results

5. Discussion

6. Conclusion

7. References

8. Appendix

9. Acknowledgements

10. Contact Information





5.2.3 洛斯丹桑特斯

([地圖](#)、[評論](#)、[網站](#))

Los Danzantes

是瓦哈卡州供應傳統瓦哈卡美食的最佳餐廳之一。您必須提前幾天進行預訂。

我們絕對推薦嘗試摩爾取樣器開胃菜。它有五種不同的痣：黃痣、曼查曼特萊斯痣、紅痣、魯托痣和黑痣。

長話短說：食物很美味，氣氛很好，服務也很出色。我們認為這家餐廳值得我們在那裡花的每一比索。







- 1 = [北方集團](#)
- 2 = [聖巴勃羅米特拉別墅天主教堂](#)
- 3 = [列納斯集團](#)
- 4 = [土坯集團](#)
- 5 = [阿羅約集團](#)
- 6 = [南方集團](#)

這些組中的所有建築物都與基本方向對齊。

Grupo Del Sur 和 Grupo Del Adobe 是儀式中心。它們的特徵是中央廣場被土丘結構包圍。

Grupo Del Sur、Grupo de las Columnas 和 Grupo del Norte 都是宮殿，其特色房間環繞著方形庭院。

您可以參觀所有五個團體和寺廟。

如果您時間有限，我們建議至少參觀：Grupo del Norte、Templo Católico de San Pablo Villa de Mitla 和 Grupo de las Columnas——所有這些都可以從同一個停車場到達（[地圖](#)）。

1) Grupo del Norte (北方集團) ([地圖](#))

北方集團也被稱為教會集團。該團體可以免費參觀。您可以通過停車場的大門 ([地圖](#)) 進入，或者如果大門已鎖，則可以沿著 **Cam** 繞一小段路進入。 **Nacional** 並在此進入 **Reforma** (步行街，兩邊都是紀念品商店) ([地圖](#))。

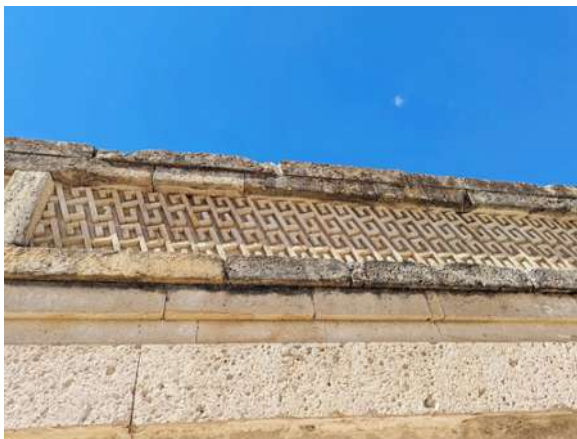
Grupo del Norte 已完全挖掘和修復。該群由主要的薩波特克神廟和教堂2) [聖巴勃羅米特拉別墅天主教堂](#)組成。

薩波特克主神廟被命名為 **yohopàe** (生命力之屋)。

它有一個很大的庭院，寺廟的入口兩側各有一根大柱子。入口通往一個入口房間 (前廳)，該房間有一個由六根柱子支撐的屋頂。門房通正房，是祭司祭祀、行禮、燒香的地方。主室後方是祭司的居住區，這部分不對外開放。

這座建築的牆壁上覆蓋著複雜的馬賽克浮雕和色彩繽紛的壁畫，用於展示神話場景和人物。

一些建築物下面是帶有更多馬賽克的墳墓，但禁止公眾進入。



2) 聖巴勃羅米特拉別墅天主教堂 ([地圖](#))

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LEXINGTON AVENUE
NEW YORK, N.Y. 10017
1-800-638-2762
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU





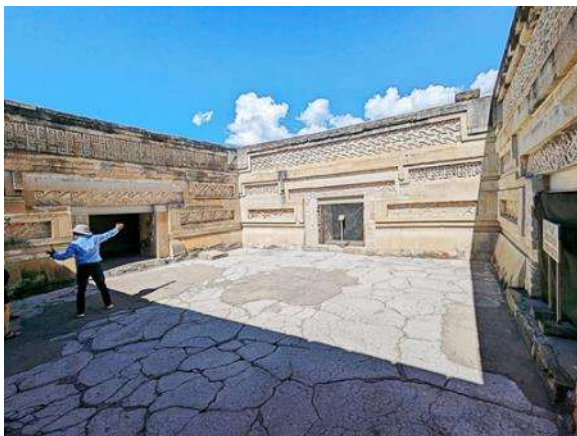
THEY WERE THE FIRST TO BE SEEN BY THE AMERICANS.

THEY WERE THE FIRST TO BE SEEN BY THE AMERICANS.





從宮殿出發，一條小走廊通往一個庭院，庭院內裝飾著精美的馬賽克浮雕和幾何圖案。有些房間可以進入——它們包含更多的馬賽克浮雕和幾何設計。它們很可能被用來安置薩巴特克統治者和大祭司。



柱群的另一個庭院位於宮殿的西南側。這個庭院的北部和東部建築有精緻的墳墓，埋葬著薩巴特克統治者和大祭司。

東側建築的特點是支撐屋頂的整體石柱。



4) Grupo Del Adobe (Adobe集團) ([地圖](#))

Adobe Group 也稱為 Calvary Group。它位於[2\) 聖巴勃羅米特拉別墅天主教堂](#)入口以西約 0.25 英里 (400 m) 處。

這個群體所剩無幾。您今天看到的是一座原始的小金字塔，建於公元 250 年至 750 年之間，使用土坯磚建造。它可能是米特拉最古老的建築之一。金字塔頂部的小教堂是西班牙人於1674年建造的。

您可以爬山或開車前往那裡欣賞米特拉的美麗景色。教堂本身不對遊客開放。金字塔不需要門票。

5) 阿羅約集團 ([地圖](#))

阿羅約群位於[4\) 土坯集團](#)以南約 0.22 英里 (350 m) 處。該團體無需入場費。

阿羅約群可參觀的部分看起來與[3\) 柱石集團](#)中的庭院相似，但要小一些，並且沒有留下任何完整的馬賽克或飾帶。

6) 南方集團 ([地圖](#))

南方集團是最不發達的集團。它基本上是一座未開發的山丘（比[4\) 土坯集團](#)高），從那裡你可以看到米特拉的美景。

您的米特拉自助徒步之旅到此結束。走回您的汽車並開車返回瓦哈卡，但在聖瑪麗亞德爾圖勒鎮停留。

THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON





5.3.3 El Tuel 樹 / Árbol del Tule

([地圖](#))

人們參觀埃爾圖勒的主要原因是埃爾圖勒樹：Árbol del Tule。

這棵樹是鎮上生長的幾棵古老的蒙特祖瑪柏樹之一，是曾經覆蓋該地區的湖周圍沼澤地的殘餘物。

El Tule Tree 位於鎮中心，毗鄰索卡洛教堂和亞松森聖瑪麗亞教堂。

El Tule 樹是世界上最古老、最大的樹之一，對該地區的土著人民來說它是神聖的。

它的年齡可能至少有 2000 年，阿茲特克人和後來的西班牙人都提到它的存在。

記錄的測量結果為：

- 高度：40 m (131 英尺)
- 體積：700 – 800 立方公尺 (915 – 1050 立方碼)
- 估計重量：630噸 (1.4 mio lbs)
- 週長：40 m (131 ft) = 地球上所有樹木的週長最寬

根據傳說，一位名叫康迪的國王將他的手杖插在地上，放在上面休息，最後死去。他死後，這根棍子開始生長並發展成埃爾圖勒樹。

樹幹的一部分和一些樹枝看起來像動物，它們是當地傳說的來源。如果你和當地導遊一起參觀，他們會向你指出大象、鹿、鳳梨、魚、獅子等。

支付20比索門票就可以近距離接觸這棵樹，同時還可以參觀附近的教堂：[亞松森聖瑪麗亞神廟](#)。





Blurred text block, possibly a headline or introductory paragraph, with illegible characters.



Blurred text block, likely a caption or short paragraph, with illegible characters.

Blurred text block, likely a caption or short paragraph, with illegible characters.

THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE
OF GREAT BRITAIN AND IRELAND
VOLUME 100, PART 1, 2000
PUBLISHED BY THE
BRITISH ANTHROPOLOGICAL SOCIETY





THE FUTURE OF THE FUTURE

The future is a place of great uncertainty and potential. It is a place where we can shape our destiny and create a better world for ourselves and for future generations. The future is not a fixed destination, but a path that we can choose to follow. It is a place where we can make a difference and leave a lasting legacy.





Profile name and header text, which is mostly illegible due to blurring.



THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
COUNTRY IS IN SUCH A STATE OF
DECLINE AND DESTRUCTION.







5.4.4 埃爾雷·德·馬塔特蘭

([地圖](#)、[評論](#)、[網站](#))

龍舌蘭酒是由龍舌蘭製成的，並且經常批量生產，而梅斯卡爾酒也是由龍舌蘭製成的，但其複雜的生產過程限制了它只能在小型家族擁有的梅斯卡爾工廠中手工生產。

El Rey de Matatlan

是最著名、歷史最悠久、規模更大的梅斯卡爾生產商之一。該公司為家族企業，現已傳至第三代。當前所有者的祖父母在 20 世紀 50 年代開始生產梅斯卡爾酒，而家族則在 1980 年開始更大規模的經營。

如果您是跟隨導遊來到這裡，那麼導遊會向您展示用於梅斯卡爾酒生產的不同龍舌蘭植物，然後在展出的設備上向您解釋生產過程。您將無法進入生產設施。

演示結束後，將有兩次梅斯卡爾品酒會。

首先，您將能夠品嚐五種不同的純梅斯卡爾酒：

- Joven：未陳年的梅斯卡爾酒
- Abocado Con Gusano：富含龍舌蘭蠕蟲
- 阿內霍：1歲
- Gran Preserva：8年陳釀
- Coyote Verde：8 年陳釀並過濾

之後，您將能夠品嚐不同的

Crema、風味梅斯卡爾酒。口味可能包括：芒果、橘子、椰子、焦糖、開心果（我個人最喜歡）、咖啡、牙買加、櫻桃等。

如果你幸運的話，你的導遊可能還會提供一些油炸的查布林和龍舌蘭蟲供你嘗試。





5.5 第 5 天：探索瓦哈卡手工藝品

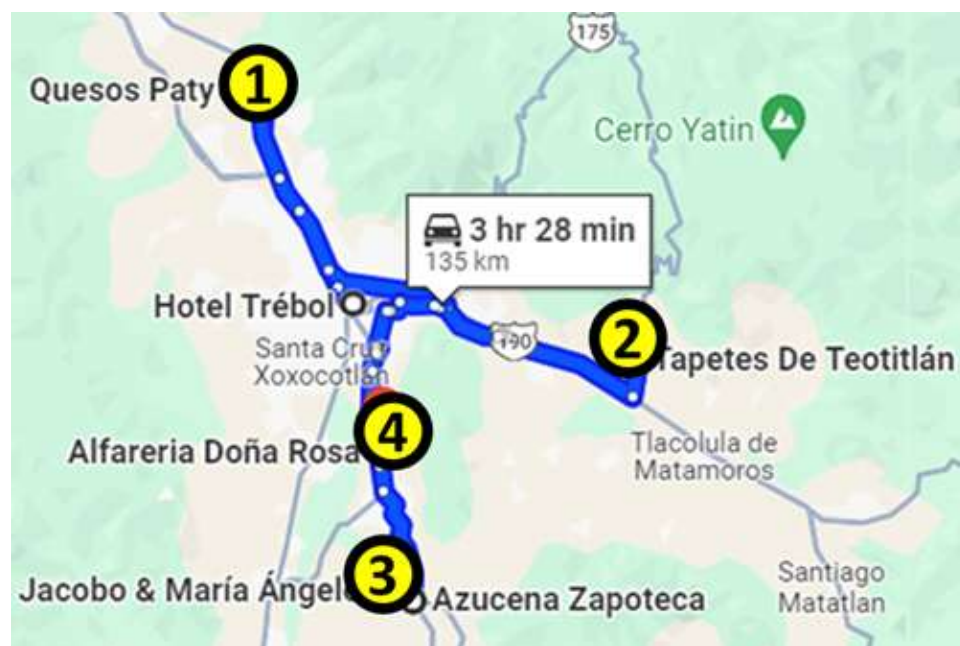
今天我們將探索各種瓦哈卡手工藝品。

除非您會說西班牙語，否則您將需要聘請導遊，因為幾乎沒有工匠會說英語。

我們選擇了 **Orange Tours**，這是一家小型行政旅遊公司，非常好，他們不做廣告，因為他們的所有客戶都是透過以前客戶的推薦來獲得的。截至撰寫本文時，它們僅出現在 [Instagram](#) 和 WhatsApp (Instagram) 上。

店主塞爾吉奧只會說西班牙語，但他的同事卡洛斯在美國生活了幾年，英語說得很好。我們和卡洛斯一起旅行，我能說的是，這是完美的！卡洛斯非常友善，他盡力滿足您的每一個要求，他知識淵博，善於溝通，而且他的車狀況良好。他在演示期間的翻譯非常有幫助。

你可以告訴他們你想看什麼，他們會為你訂定行程。我有一個特殊的要求，想看看玉米餅是如何製造的，他們立即將其添加到行程中，儘管他們通常不會去那裡。



- 1 = [Quesos Paty - Quesillo 示范](#)
- 2 = [Tapetes Teotitlan – 著色與編織](#)
- 3 = [雅各瑪麗亞安吉利斯 - 阿萊布里耶斯](#)
- 4 = [Alfareria Doña Rosa – 閃亮的黑色陶器](#)

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PH.D. THESIS
SUBMITTED TO THE FACULTY OF THE DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES
IN CANDIDACY FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY
DEPARTMENT OF CHEMISTRY

BY
[Name]

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
PH.D. THESIS
SUBMITTED TO THE FACULTY OF THE DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES
IN CANDIDACY FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY
DEPARTMENT OF CHEMISTRY

BY
[Name]





5.5.2 Tapetes Teotitlan – 著色與編織

([地圖](#)、[評論](#))

特奧蒂特蘭德瓦萊 (Teotitlan de Valle)

是一個專門從事紡織品編織，尤其是地毯編織的小鎮。編織是在手工織布機上完成的，使用的是當地飼養的綿羊的羊毛。幾乎所有羊毛都是用來自當地的天然染料染色的。有很多陳列室，店主會示範他們如何編織，其中一些甚至有英語導遊。

當我和導遊一起制定目的地清單時，我提到我對染料和染色過程非常感興趣。

Carlos聽完後帶我們去了Tapetes de

Teotitlan，那裡的店主只會說西班牙語，Carlos負責翻譯，向我們詳細解釋了染料和染色過程，然後他解釋並演示了編織過程。

我發現染料是由哪些天然來源製成的，以及有時添加一點酸橙汁如何完全改變顏色，這很有趣。





根據薩波特克人的信仰，每個人都有兩種托納斯，它們塑造我們的個性並陪伴我們一生，這取決於我們出生的日期。

許多遊客詢問工作人員他們的 Tonas 是什麼，然後購買代表他們的 Tonas 的 Alebrijes。

兩個托納之一是保護者，另一個是嚮導。保護者由我們出生的日期和月份決定，指導靈由我們出生的年份決定。

不幸的是，日、月和年是根據薩波特克聖曆計算的，該曆有 13 個月，每個月有 20 天。沒有方便使用的轉換器，但大多數 Alebrije 商店的工作人員都會有一本書，幫助您將生日翻譯成正確的 Alebrije。

托納斯有 20 種，所有動物都可以在薩波特克人曾經居住的地區找到。這 20 個托納是：

1. 郊狼：特色是：狡猾、聰明、適應能力強。
2. 鬘蜥：特點是：耐心、靈活、有克服挑戰的能力。
3. 犰狳：特徵是：保護、力量、面對困難的能力。
4. 龜：特徵是：長壽、智慧、穩定。
5. 蛇：特點是：轉化、更新、隱藏知識。
6. 兔：特點是：生育力、創造力、新的開始。
7. 鹿：特色是：溫柔、直覺、優雅。
8. 青蛙：特點是：適應力強、足智多謀、運氣好。
9. 狗：特徵是：忠誠、陪伴、保護。
10. 猴：特點是：貪玩、好奇、聰明。
11. 貓頭鷹：特點是：智慧、直覺、有看穿黑暗的能力。
12. 鷹：特質是：權力、領導力、遠見。
13. 美洲虎：特質是：力量、勇氣、保護。
14. 蝴蝶：特點是：蛻變、美麗、新的開始。
15. 魚：特點是：豐富、繁榮、感情深厚。
16. 蝸牛：特點是：有耐心、有恆心、有自己的家。
17. 蜂鳥：特點是：快樂、甜蜜、帶給別人快樂。
18. 負鼠：特徵是：適應力強、足智多謀、裝死躲避危險。
19. 知更鳥：特點是：模仿、溝通、適應。
20. 蝙蝠：特點是：變形、夜視、社群、更新。



5.5.4 Alfareria Doña Rosa – 閃亮的黑色陶器

([地圖](#)、[評論](#)、[網站](#))

瓦哈卡地區生產 Barro negro（黑陶土）陶器已有數百年歷史。在1950年代，Doña Rosa發現，在燒製前先用石英石拋光，然後在比正常溫度稍低的溫度下燒製，可以使啞光深灰色陶器看起來呈現閃亮的黑色。

她的發明使閃亮的黑色陶器成為收藏家的物品，並很快鼓勵郊狼地區的其他人效仿這種技術。

Doña Rosa 於 1980

年去世，但她的工作室仍然歸她的家族所有，他們仍然生產閃亮的黑陶器並演示其製作方法。

該過程生產出閃亮的黑陶，比普通黑陶更脆，因此最適合用於裝飾目的。此外，當陶器經常與水接觸時，光澤也會消失。您可以在這裡購買的一些產品已經過塗層，因此可以與水接觸。





瓦哈卡之旅的第五天到此結束。



6. 結束語

關於《背包與通氣管》中的魯迪

我出生在德國，2003 年移居美國。我和我的妻子是一對真正的跨國夫妻：我有德國背景，她有中國血統。我們倆都住在美國。

可悲的是，與其他國家（例如美國）相比，在美國工作意味著我們的假期要少得多。德國，因此我們不能經常旅行。

透過大量的嘗試和錯誤，我們找到了理想的旅行和度假方式。我們的首要任務是專注於重要目的地、規劃與當地人會面以及放鬆的時間，從而創造難忘的時刻。

我們還學會了欣賞當地美食，並嘗試盡可能多地吃當地菜餚。只是為了好玩，我們嘗試在每個訪問的國家都去一家中餐館吃飯。世界各地的中國食物是如此不同，這絕對是令人驚奇的。



創造難忘的時刻

您可能在假期期間拍攝了 10,000 張照片，從一個景點奔向另一個景點，但您會記住的是您如何拍攝難忘的時刻。

對我來說，那就是例如謝伊峽谷的蜘蛛岩（聽過這個美國國家公園嗎？）。當我第一次看到它時，我就被這座雄偉的天然方尖碑和它所在的美麗峽谷所震撼。我已經去過那裡兩次了，感覺還是一樣。

或者想想女人島，墨西哥坎昆郊外的一個小島。從表面上看，北普拉亞海灘被認為是墨西哥最美麗的海灘，但這裡總是很擁擠，停泊在那裡的船隻播放著響亮的音樂。在表面之下，女人島非常輕鬆，非常適合步行，當地人友善，提供正宗的墨西哥美食和國際美食，而且價格通常非常實惠。

女人島是我們個人的天堂！



收拾好背包和呼吸管，出發吧

多年來，我們的旅行方式不斷演變。如今，我們旅行時輕裝上陣，通常每人只需要一個小背包 - 請參閱我的[輕裝上陣指導](#)。

透過本指南，我希望為您提供價值，並幫助您計劃自己的輕鬆假期，以創造難忘的時刻！

如果您有任何問題或意見，請與我聯絡。