



黑龙江省社会科学学术著作出版资助项目  
HEILONGJIANGSHENG SHEHUI  
KEXUE XUESHU ZHUZUO CHUBAN  
ZIZHU XIANGMU

# 俄罗斯旅游概论

ELUOSI LUYOU GAILUN

ELUOSI LUYOU GAILUN

孙晓谦 李莹◎著

黑龙江人民出版社



黑龙江省社会科学学术著作出版资助项目  
HEILONGJIANGSHENG SHEHUI  
KEXUE XUESHU ZHUZUO CHUBAN  
ZIZHU XIANGMU

# 俄罗斯旅游概论

孙晓谦 李莹◎著

ELUOSI LUYOU GAILUN

ELUOSI LUYOU GAILUN

黑龙江人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

俄罗斯旅游概论 / 孙晓谦, 李莹著. —哈尔滨 :  
黑龙江人民出版社, 2015.9  
ISBN 978 - 7 - 207 - 10457 - 1

I. ①俄… II. ①孙… ②李… III. ①旅游指南—俄  
罗斯 IV. ①K951.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 224689 号

责任编辑:梁玉梅

封面设计:王凯宏

## 俄罗斯旅游概论

孙晓谦 李莹 著

出版发行 黑龙江人民出版社

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼

邮 编 150008

网 址 www.longpress.com

电子邮箱 hljrmcbs@yeah.net

印 刷 黑龙江艺德印刷有限责任公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 24

字 数 410 千字

版 次 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 207 - 10457 - 1

定 价 58.00 元

版权所有 侵权必究

举报电话:(0451)82308054

法律顾问:北京市大成律师事务所哈尔滨分所律师赵学利、赵景波

# 前 言

斯拉夫人有句谚语：多学会一种语言可以多品尝一种生活；多游历一个国家可以多了解一个世界。如今，利用旅游去品味生活、去了解世界的理念已经被越来越多的人所接受。由于世界各地自然环境的千差万别，地域和人文环境的多样而独特，尤其是至今尚有许多地方还保留着上溯几千年的传统文化和习俗。所以，旅游就成为人们了解世界、品味生活的一种不可或缺的生活方式。

俄罗斯地跨欧亚两大洲，是一个旅游环境非常神奇的地方。它东西方文化交融，有着悠久的民族历史、浓郁的民俗文化、绚丽的自然风光、独特的地域风情和别具一格的建筑风貌。在其广袤的国土上，无论是秀丽的自然风光，还是独特的古典建筑；无论是辽阔的草原森林，还是浩瀚的江河湖泊；无论是国际大都市，还是宁静的小山村，到处都充满了玄妙与神奇。

辽阔的东欧平原、西西伯利亚平原是俄罗斯田园风光的旅游佳地，尤其是东欧平原（俄罗斯民族的发祥地）优美的自然风光与现代的城市建设构成了引人入胜的旅游景区；南部的土兰平原则是具有神秘色彩的沙漠旅游区。而风景秀丽、气候宜人的高加索山脉是世界著名的休闲旅游和避暑消夏的胜地，既可登山、滑雪，又可呼吸到新鲜的高山森林空气；乌拉尔山以东的西伯利亚地区则以气候寒冷、森林茂密、雪海浩瀚和民族风情迥异吸引着越来越多的旅游者。除此之外，俄罗斯举世闻名的古都，不可胜数的古迹，富甲天下的皇家文物，各式建筑风格的宫殿、教堂、广场和博物馆以及独具特色的“金环旅游线”都是其独到的人文风貌与景致，就连那些偏远的山城小镇也有着独特的魅力。

中俄两国旅游合作由来已久，特别是边境地区的旅游合作发展空间很大。一方面是双方有着地缘、资源和市场的优势，另一方面是双方的各级政府对开展区域旅游合作又都很重视，都在积极探索拓宽旅游合作渠道，共同开发旅游资源和市场

的模式等问题。最近几年,中俄两国互为“国家年”“语言年”和“旅游年”活动的进行,尤其是2014年“中俄博览会”与“中俄高层智库论坛”的举办,为增进两国民众的相互了解提供了契机,也为双方旅游业的发展带来了千载难逢的机遇。

《俄罗斯旅游概论》一书从俄罗斯的旅游区域分布、旅游资源开发、旅游市场结构、旅游发展规划及对华旅游合作五个方面阐述俄罗斯旅游产品高度发达地区、中等发达地区和欠发达地区旅游市场的开发与旅游基础设施建设的情况;分析旅游产品高度发达地区旅游市场的特点;研究中等发达地区旅游经济的布局;探讨欠发达但拥有巨大开发潜力地区旅游资源的开发等问题。本书以俄罗斯旅游地理和旅游资源为内容表述俄罗斯的异域风貌和文化内涵,以旅游设施、旅游市场和旅游规划为内容研究俄罗斯旅游业发展的历史与现状,以中俄旅游合作为内容探讨共谋发展中的问题及开发的潜力。其主旨:促进中俄两国关系不断向纵深发展和两国人民世代友好,深化友谊、密切合作,把旅游合作培育成中俄战略合作的新亮点。

作者

2015年10月于哈尔滨

# 目 录

第一章 俄罗斯旅游区域分布 .....	( 1 )
第一节 西南旅游带 .....	( 4 )
一、亚速海—黑海沿岸旅游区 .....	( 5 )
二、高加索旅游区 .....	( 8 )
三、西部旅游区 .....	( 10 )
四、南部旅游区 .....	( 11 )
第二节 中央旅游带 .....	( 16 )
一、中央旅游区 .....	( 16 )
二、西北旅游区 .....	( 23 )
三、伏尔加河沿岸旅游区 .....	( 26 )
四、乌拉尔旅游区 .....	( 31 )
第三节 南部旅游带 .....	( 33 )
一、叶尼塞旅游区 .....	( 33 )
二、鄂毕—阿尔泰旅游区 .....	( 35 )
三、贝加尔湖沿岸旅游区 .....	( 39 )
四、远东旅游区 .....	( 44 )
第四节 北部旅游带 .....	( 50 )
一、极地旅游区 .....	( 50 )
二、狩猎旅游区 .....	( 55 )
三、火山旅游区 .....	( 58 )
四、民族宗教区 .....	( 60 )

<b>第二章 俄罗斯旅游资源开发</b> .....	(68)
<b>第一节 地域特色资源</b> .....	(69)
一、独具特色的地文景观 .....	(69)
二、景色秀丽的水域风光 .....	(72)
三、形态各异的国家公园 .....	(75)
四、种类繁多的生物保护区 .....	(82)
五、各具特色的动植物园 .....	(84)
<b>第二节 人文特色资源</b> .....	(87)
一、灿烂辉煌的经典建筑 .....	(87)
二、古老珍奇的博物馆 .....	(94)
三、享有盛誉的名人故居 .....	(98)
四、历史悠久的古迹遗址 .....	(101)
<b>第三节 医疗保健资源</b> .....	(103)
一、海滨浴场疗养地 .....	(104)
二、矿泉疗养地 .....	(105)
三、山地疗养地 .....	(107)
<b>第四节 世界遗产</b> .....	(108)
一、文化遗产 .....	(109)
二、自然遗产 .....	(132)
<b>第三章 俄罗斯旅游市场结构</b> .....	(141)
<b>第一节 旅游与经济结构</b> .....	(142)
一、旅游产品高度发达地区 .....	(143)
二、旅游产品中等发达地区 .....	(149)
三、旅游产品欠发达地区 .....	(160)
<b>第二节 国内外旅游市场</b> .....	(168)
一、入境旅游市场 .....	(169)
二、出境旅游市场 .....	(180)
<b>第三节 基础设施建设</b> .....	(190)
一、旅游服务机构 .....	(190)

二、文化娱乐场所 .....	(203)
三、旅游纪念品 .....	(212)
第四节 旅游交通 .....	(218)
一、铁路 .....	(219)
二、公路 .....	(223)
三、水运 .....	(225)
四、航空 .....	(227)
<b>第四章 俄罗斯对华旅游合作</b> .....	(230)
第一节 对华合作模式 .....	(233)
一、喷涌而发的俄罗斯旅华市场 .....	(235)
二、模式独特的俄罗斯旅华市场 .....	(239)
第二节 边境旅游合作 .....	(241)
一、跨境游搅热了中国东北的口岸城市 .....	(242)
二、边境游带动了俄罗斯东部旅游市场 .....	(247)
第三节 中俄旅游合作中的制约因素 .....	(252)
一、俄罗斯旅游业发展中的薄弱环节 .....	(252)
二、中国对俄旅游合作中的主要问题 .....	(257)
第四节 加强合作的对策与建议 .....	(262)
一、联合开发“中俄区域性旅游基地” .....	(263)
二、联合开发“中俄界江休闲旅游项目” .....	(267)
三、联合开发旅游纪念品市场 .....	(272)
四、联合开发旅游相关产业的合作 .....	(274)
<b>第五章 俄罗斯旅游发展规划</b> .....	(279)
第一节 俄罗斯旅游业发展规划 .....	(280)
一、全俄性旅游业发展规划 .....	(280)
二、区域性旅游业发展规划 .....	(284)
三、旅游业专项发展规划 .....	(288)
第二节 休闲旅游型经济特区发展规划 .....	(290)
一、高加索的休闲旅游型经济特区 .....	(292)



二、亚速海—黑海沿岸的休闲旅游型经济特区 .....	(294)
三、鄂毕—阿尔泰的休闲旅游型经济特区 .....	(295)
四、贝加尔湖沿岸的休闲旅游型经济特区 .....	(296)
五、西部旅游区的休闲旅游型经济特区 .....	(296)
六、俄罗斯岛休闲旅游型经济特区 .....	(297)
七、大乌苏里岛的休闲旅游型经济特区 .....	(298)
第三节 俄中旅游合作规划 .....	(299)
一、《中国东北地区与俄罗斯联邦远东及东西伯利亚地区合作规划纲要》 .....	(299)
二、俄中互办“国家旅游年”专项规划 .....	(300)
三、2025年前俄联邦主体与中国东北和蒙古的边境合作及与东北亚国 家的经济合作规划 .....	(302)
四、俄中界江流域旅游合作规划 .....	(302)
第四节 旅游业未来的发展方向 .....	(306)
一、有效地开发和利用东部地区的旅游资源 .....	(306)
二、大力开发入境旅游市场 .....	(310)
三、加强对华旅游合作 .....	(316)
附 录 .....	(322)
一、俄罗斯各旅游区部分景区(点)简介 .....	(322)
二、俄罗斯人的节假日 .....	(349)
三、俄罗斯人的饮食 .....	(355)
四、俄罗斯人的服饰 .....	(358)
五、俄罗斯人的姓名 .....	(359)
六、俄罗斯人的礼俗 .....	(363)
七、留学俄罗斯一二三 .....	(367)
八、俄罗斯的高等院校 .....	(371)
九、赴俄罗斯旅游须知 .....	(373)
十、中国驻俄罗斯大使馆发布赴俄旅游六大注意事项 .....	(375)
后 记 .....	(377)

# 第一章 俄罗斯旅游区域分布

俄罗斯联邦(简称俄罗斯)地跨欧亚两大洲(欧洲的东部和亚洲的北部),是世界上领土面积最大的国家(1707.54 万平方公里),占全球面积的 11.4%。它的东部和北部是海界,濒临太平洋、北冰洋和大西洋的波罗的海、黑海、亚速海、巴伦支海、东西伯利亚海、喀拉海、拉普帖夫海、楚科奇海、白令海、日本海和鄂霍次克海;西部和南部为陆界,与挪威、芬兰、爱沙尼亚、拉脱维亚、立陶宛、波兰、白俄罗斯、乌克兰、格鲁吉亚、阿塞拜疆、哈萨克斯坦、蒙古、中国和朝鲜相邻。此外,在东部还同日本以及美国的阿拉斯加隔海相望。从最东部白令海峡的杰日尼奥夫角到最西部加里宁格勒州的波罗的海海岸线长上万公里,自北向南为北极荒漠(北部领土中 36% 在北极圈内)、冻土地带、草原地带、森林冻土地带、森林地带、森林草原地带和半荒漠地带。横跨 11 个时区。乌拉尔山和乌拉尔河是其欧亚大陆的分界线。

俄罗斯地貌是以平原为主。平原、低地和丘陵占国土总面积 60%,高原和山地各占 20%。东欧平原(面积 400 万平方公里)和西西伯利亚平原(面积 300 万平方公里)是俄罗斯两大著名平原。叶尼塞河与勒拿河之间的中西伯利亚高原、图尔盖高原、帕米尔高原是俄罗斯三大著名高原。在俄罗斯众多山脉中,高加索山脉的厄尔布鲁士山峰为最高峰(海拔 5642 米),是欧亚两洲分界线的一部分,东部山带的克留赤夫火山是欧亚大陆最高的火山(海拔 4750 米)。俄罗斯整个地势的特点为“东高西低”。

俄罗斯水资源极其丰富,全境有大小河流 300 多万条,湖泊 280 多万个。其中百公里以上的河流有 4000 多条,超过五百公里的大河有 200 余条,上千公里的有 50 余条(40 条在亚洲地带)。欧洲部分的主要河流有伏尔加河、顿河、北德维纳河、乌拉尔河。伏尔加河是欧洲最长的河流,流域面积达 136 万平方公里,占俄罗斯平原面积的 30% 强。主要的湖泊有里海、贝加尔湖、拉多加湖、兴凯湖等等。其中,

里海是世界上最大的湖泊(面积为 37.1 万平方公里),拉多加湖是欧洲最大的湖泊,贝加尔湖是世界淡水湖中蓄水量(2.3 万立方公里)最多、最深(最深处达 1620 米)和湖龄最长(有 2000 万年的历史)的淡水湖,兴凯湖是中俄界湖。

俄罗斯国土跨寒带、亚寒带和温带三个气候带,以叶尼塞河为界分为西部温带和大陆性气候(西伯利亚属强烈的大陆性气候),西北部沿海地区具有海洋性气候,而远东太平洋沿岸则是季风性气候。俄罗斯大部分地区冬季漫长、寒冷,夏季短促、温暖,春秋两季很短。4~10 月为温暖季节,11~3 月为寒冷季节。

俄罗斯按行政区划分为中央、西北、南方、北高加索、伏尔加沿岸、乌拉尔、西伯利亚和远东 8 个联邦区(前 6 个联邦区在欧洲,后 2 个联邦区位于亚洲),包括 83 个联邦主体:21 个共和国、9 个边疆区、46 个州、1 个自治州、4 个自治区和 2 个联邦直辖市。2014 年 3 月 21 日,俄罗斯总统普京签署命令成立了克里米亚联邦区,联邦区中心为辛菲罗波尔,塞瓦斯托波尔被设为联邦直辖市。由此,俄罗斯的联邦主体增加至 85 个。随着克里米亚共和国与塞瓦斯托波尔市的加入,俄罗斯版图新增面积 2.55 万平方公里<sup>①</sup>。截止到 2014 年 1 月 1 日,俄罗斯人口为 1.4366 亿,城市人口 1.0655 亿,占人口总数的 74.17%。

世界旅游组织将全球划分为欧洲、美洲、非洲、东亚与太平洋、南亚和中东六大旅游区。俄罗斯因其政治、经济、文化中心以及全国四分之三的工业和人口都集中在欧洲地区,属欧洲旅游区。俄罗斯按旅游地理将原 8 个联邦区划分为西南、中央、南部和北部 4 大旅游地带,囊括 13 个旅游区<sup>②</sup>。以乌拉尔山为界西南和中央旅游带地处俄罗斯的欧洲部分,南部和北部旅游带大部分位于俄罗斯的亚洲地区,也就是俄罗斯东部的西伯利亚与远东地区。黑海南部和北部的波罗的海是海滩娱乐、医疗保健的海上度假胜地;遥远的北方则是观赏北极光、体验北方民族文化和狩猎的理想宝地,黑山可徒步,白水可漂流。俄罗斯中部的原始森林质朴与野生的生态环境,高加索山脉、西伯利亚的针叶林和远东动植物及鸟类的珍稀资源为开发自然生态之旅奠定了良好的基础。

在 13 个旅游区中面积最大的是俄罗斯北部旅游区,人口最多的是中央旅游区

<sup>①</sup> 克里米亚共和国与塞瓦斯托波尔市加入俄罗斯,目前尚属俄乌之争。

<sup>②</sup> А. А. Александрова, Е. С. Бурденкова, И. В. Введенский, А. Р. Ильин, Н. Н. Крапивянская, С. Р. Левит, З. А. Рыжикова, П. Б. Самко. Туризм и туристские ресурсы в России. 2004: Стат. сб. / Росстат. - М. 2004.

和伏尔加河沿岸旅游区,最具地域特色的是西部旅游区、北部旅游区、高加索旅游区和乌拉尔旅游区[见表 1.1],最著名的是中央旅游区的莫斯科和西北旅游区的圣彼得堡,而开发得最早的则是亚速海—黑海旅游区的索契。

### 俄罗斯旅游区一览表

表 1.1 (2014 年 1 月 1 日)

旅游区名称	地域分布	面积 (万平方公里)	人口 (万人)	特色旅游资源
西部旅游区	加里宁格勒州(休闲旅游型经济特区)	1.51	96.31	俄罗斯的“飞地”与“孤岛”;盛产琥珀
西北旅游区	卡累利阿共和国、列宁格勒州、诺夫哥罗德州、普斯科夫州、沃洛格达州和圣彼得堡	52.02	1000.26	历史名城、古典建筑
中央旅游区	弗拉基米尔州、卡卢加州、莫斯科州、梁赞州、斯摩棱斯克州、特维尔州、图拉州、雅罗斯拉夫州和莫斯科市	35.12	2636.15	建筑景观、自然风光和闻名全俄的“金环旅游线”
南部旅游区	别尔哥罗德州、布良斯克州、沃罗涅日州、库尔斯克州、利佩茨克州、奥廖尔州、坦波夫州、奔萨州和莫尔多瓦共和国	29.69	1140.61	二战决定性战役的发生地和文化旅游胜地
伏尔加河沿岸旅游区	卡尔梅克共和国、马里埃尔共和国、鞑靼斯坦共和国、乌德穆尔特共和国、楚瓦什共和国、阿斯特拉罕州、伏尔加格勒州、伊万诺沃州、基洛夫州、科斯特罗马州、下诺夫哥罗德州、萨马拉州、萨拉托夫州和乌里扬诺夫斯克州	85.88	2441.89	自然风光、古式建筑、战争遗迹和名人故里
乌拉尔旅游区	巴什科尔托斯坦共和国、彼尔姆边疆区、奥伦堡州、车里雅宾斯克州和斯维尔德洛夫斯克州	70.96	1652.53	自然保护区和天然矿物博物馆;欧亚分界线
亚速海—黑海沿岸旅游区	克拉斯诺达尔边疆区(休闲旅游型经济特区)和罗斯托夫州	17.65	964.98	海滨疗养胜地

续表

旅游区名称	地域分布	面积 (万平方公里)	人口 (万人)	特色旅游资源
高加索旅游区	阿迪格、塔吉斯坦、印古什、车臣、卡巴尔达-巴尔卡尔、卡拉恰伊-切尔克斯和北奥塞梯-阿兰共和国及斯塔夫罗波尔边疆区(休闲旅游型经济特区)	17.83	1003.38	矿泉、温泉、徒步、登山、滑雪度假疗养地
鄂毕—阿尔泰旅游区	阿尔泰共和国(休闲旅游型经济特区)、阿尔泰边疆区(休闲旅游型经济特区)、克麦罗沃州、新西伯利亚州、鄂木斯克州、托木斯克州、库尔干州和秋明州	122.15	1340.04	生态旅游:生物圈保护区、自然保护区
叶尼塞旅游区	特瓦共和国、哈卡斯共和国和克拉斯诺亚尔斯克边疆区	259.7	369.87	山水名城和考古
贝加尔湖沿岸旅游区	伊尔库茨克州(休闲旅游型经济特区)、布里亚特共和国(休闲旅游型经济特区)、外贝加尔边疆区	155.08	448.25	水域风光与宗教文化
远东旅游区	滨海边疆区、哈巴罗夫斯克边疆区、阿穆尔州、萨哈林州和犹太自治州	143.76	475.11	生态资源、民族历史与文化
俄罗斯北部旅游区	科米共和国、萨哈共和国、阿尔汉格尔斯克州、涅涅茨自治区、堪察加边疆区、马加丹州、摩尔曼斯克州、汉特-曼西自治区、亚马尔-涅涅茨自治区、楚科奇自治区等	718.75	644.75	火山、矿泉、狩猎、垂钓和极地探险

资料来源:根据 A. A. Александрова. . Туризм и туристские ресурсы в России. 2004: Стат. сб. / Росстат. - М. 2004 及俄罗斯联邦统计年鉴等相关资料整理。

## 第一节 西南旅游带

西南旅游带包括亚速海—黑海沿岸、高加索、西部和南部 4 个旅游区。主要分布在南方和北高加索联邦区的阿迪格、车臣、塔吉斯坦、印古什、卡巴尔达-巴尔卡

尔、卡尔梅克、卡拉恰耶夫-切尔克斯、北奥塞梯-阿兰和莫尔多瓦 9 个共和国；罗斯托夫、加里宁格勒、别尔哥罗德、布良斯克、沃罗涅日、库尔斯克、利佩茨克、奥廖尔、奔萨和坦波夫 10 个州以及克拉斯诺达尔边疆区。该旅游带是俄罗斯重要的医疗保健、体育观光旅游区。特别是位于俄罗斯南部的亚速海—黑海沿岸旅游区，由于气候温暖湿润，四季如春（夏季日平均温度为 21.3℃，年平均温度为 13.3℃），是地球最北端唯一一块属于亚热带气候的地区，旅游业极为兴盛。

## 一、亚速海—黑海沿岸旅游区

亚速海—黑海沿岸旅游区主要分布在南方联邦区的克拉斯诺达尔边疆区和罗斯托夫州。面积 17.65 万平方公里，人口约 964.98 万（2014 年）。克拉斯诺达尔是俄罗斯最南端的边疆区，位于大高加索山和库班-布利阿卓夫斯克平原的西部（最高点 3256 米），亚速海—黑海东岸，与乌克兰隔刻赤海峡相望。北部是格连吉克湾、捷姆留克湾和阿波拉乌半岛。边疆区北邻罗斯托夫州，东邻斯塔夫罗波尔边疆区，东南毗邻卡拉恰伊-切尔克斯共和国，南邻阿迪格共和国。主要城市有克拉斯诺达尔（边疆区首府）、索契、新罗西斯克和阿尔马维尔，还有著名的疗养小镇——阿德列尔；罗斯托夫州位于东欧平原南部的北高加索地区，毗邻亚速海的塔甘罗格湾（有海上边界），与斯塔夫罗波尔、克拉斯诺达尔边疆区、沃罗涅日州、伏尔加格勒州和卡尔梅克共和国为邻，与乌克兰有陆地（660 公里）和海上边界。主要城市有顿河畔罗斯托夫（州首府）、塔甘罗格、新切尔卡斯克、沙赫特、卡缅斯克-沙赫京斯基市、新沙赫京斯克、伏尔加顿斯克等。

这个旅游区的主要旅游地有阿德列尔、阿尔马维尔、土阿普谢、迈科普。这里是哥萨克和许多俄罗斯文学巨匠的故里，契诃夫、肖洛霍夫、卡里宁和索尔仁尼琴等人都在这里生活过，索契建有原俄罗斯著名作家尼古拉·奥斯特洛夫斯基故居博物馆（现称历史博物馆）。如今，在罗斯托夫州仍保留着哥萨克古城和独特的狩猎区；在克拉斯诺达尔有为纪念库班哥萨克人定居 200 年修建的方尖石塔。

### （一）俄罗斯的“夏威夷”——索契

索契坐落在俄罗斯黑海沿岸，作为疗养度假胜地至今已有上百年的历史了（1909 年就建成了第一座疗养院——高加索“利维耶拉”疗养院），是俄罗斯最大的海滨温泉疗养地，也是俄罗斯最主要的旅游中心之一，更是俄罗斯最负盛名的旅游者的天堂。面积 0.73 万平方公里，人口 34.19 万（2010 年）。

索契最为丰富的旅游资源就是天然的海水浴场和沿海疗养区。大阿洪山、阿古拉第一瀑布、红波利亚纳、“波察诺夫溪流”、索契历史博物馆、里维耶拉公园和马采斯塔矿泉[见第二章第三节]都是这里最著名的旅游和疗养区。因此,疗养和旅游业是这里的主要经济部门,每年疗养和旅游业的收入占地方经济总产值的80%强。

索契位于克拉斯诺达尔边疆区与格鲁吉亚交界处,两边是海,地形狭长,其道路与楼房均依山势而建,市区长达10公里的主要街道与大海平行,蔚蓝的海水映照着绵长的海岸线,也映照着美丽的城市。索契是一个有着鲜明地域特色的旅游城市(与多伦多、尼斯、戈壁沙滩处在同一纬度上),特别是地形和气候。由于大高加索山脉阻断了来自北方和东北方的冷空气,使这里一年中大部分时间都是风和日丽的好天气:夏季平均气温不超过30℃,冬天在8℃左右,6~8月份是一年中的黄金季节。因此,在这里棕榈、木兰、山茶花和竹子等各种热带植物随处可见,绿色的植被、花园、花坛遍布各街区。山上终年积雪,山下春意盎然是这里气候的特色:在一天的时间里既能登山滑雪,又能畅游大海就是到这里旅游的绝妙之处。

索契不仅气候宜人,且融高山和大海的美景于一体:索契的最高点——大阿洪山(海拔1120米)上建有罗马式瞭望塔(1936年)。登上瞭望塔,可以欣赏到高加索山的全景和风景如画的海岸。位于大阿洪山斜坡上的阿古拉第一瀑布,春夏暴雨过后,高达27米的瀑布湍流而下,汇成小湖,漂珠溅玉,也十分壮观。大高加索山脚下的红波利亚纳[见第二章第三节]也有着传奇般的山地景致。索契的森林覆盖率达82%,植物种类3000种,其中约1500种属终年常绿植物。这里的“登德拉里”公园是亚热带植物的宝库,几乎世界上所有的亚热带植物在这里都可以看到。1983年,这里还建起了“索契国家公园”,在其森林中发现许多历史遗迹。

1937年,苏联政府在索契曾为斯大林修建过“翠林”别墅。那时,斯大林经常携家眷到这里疗养、办公;赫鲁晓夫也曾在这里为自己和其他高级官员修筑了个人度假疗养别墅,勃列日涅夫等苏联国家领导人均在此招待过宾客。苏联解体后,由于失去了位于乌克兰的雅尔塔,索契更是俄罗斯屈指可数的海滨疗养地。俄罗斯前任总统叶利钦曾多次来索契的“波察诺夫溪流”别墅度假,俄罗斯现任总统普京也经常在这里会见外宾和举行会议,并到距“波察诺夫溪流”不远处的红波梁纳滑雪。

“波察诺夫溪流”别墅归属于俄罗斯总统事务管理局,是专供国家领导人度假

用的。它始建于1955年。别墅区内建有花园、温室和果园。春天来临,温室内会种植西红柿和黄瓜等蔬菜;在果园里则栽有无花果和梨等果树。此外,这里还有专门的花房。当地的园艺姑娘们发明了一种营养液,使送给总统的花很久都不会枯萎。每年的春季俄罗斯总统通常都会来这里疗养、办公,尤其是普京历任总统时,通常在海边或者小花园里工作,早晨还会游游泳。据俄罗斯《共青团真理报》报道,每当普京总统需要仔细考虑什么问题时,他都会飞往索契,多次出人意料的重大人事任免都是在这里决定的。为了保护国家领导人的安全,俄联邦警卫局专门在这里设置了高加索分局。因此,在西方人眼里,它就像美国的戴维营。

2014年7月8日,第22届冬季奥林匹克运动会在这里的卡拉斯拉雅波利亚纳举行。

## (二) 建筑风格奇特的城市——顿河畔罗斯托夫

顿河畔罗斯托夫是罗斯托夫州首府,也是一个至今仍保留着中世纪建筑风貌的俄罗斯最古老的城市,始建于862年。12世纪时,这里曾是独立的小公国的首府和东正教主教所在地,13世纪成为俄西北部的一个中心,14~16世纪成为俄罗斯与白海之间的商埠及俄罗斯最大和最富有的大都市。

罗斯托夫建筑风格奇特,灰色的教堂顶和白色的墙体是市区建筑的主色调,最具代表性的建筑就是面对涅罗湖的克里姆林宫,白色的城墙围绕着整个宫殿、寺院和教堂,使整个城市充满着俄罗斯古文化的气息,就连每家每户的木窗花饰都透着精美和别致。

据悉,罗斯托夫是俄罗斯最早的主教区之一,1589年这里就建立了都主教区,建在涅罗湖对面的都主教府由教堂广场、大主教花园、圣母升天教堂、格里戈里耶夫斯基修道院和主教宅邸组成。罗斯托夫的克里姆林宫是座最具历史价值的建筑<sup>①</sup>,据说比莫斯科的克里姆林宫更为自然,更富水景之美。五个顶的耶稣复活教堂和神学家圣徒约翰教堂是都主教府中建筑格局最为精致典雅的教堂之一,神学家圣徒约翰教堂被称之为白色宫殿。1880年起辟为博物馆,如今为建筑艺术博物馆。这里是著名小说家安东契科夫、诺贝尔奖获得者肖洛霍和亚历山大·索尔仁尼琴的故乡。

<sup>①</sup> [俄]尼佐夫斯基编著,吴琪译.俄罗斯最著名的教堂和修道院[M].中国财政经济出版社.北京,2001(189).



罗斯托夫有着独一无二的亚速海海岸线和美丽的顿河三角洲,有人认为,在顿河三角洲居住着神奇的亚马逊人。罗斯托夫州内至今仍保留着古城、哥萨克民居和独特的狩猎区。发达的社会基础设施、适宜的气候和美丽的自然环境使这里成为俄罗斯重要的旅游地。

### (三) 黑海沿岸的疗养小镇——阿德列尔

阿德列尔是克拉斯诺达尔边疆区最南部的疗养小镇,阿布哈兹王朝时称阿尔特拉尔。它位于黑海沿岸(距索契21公里),地处姆兹姆塔河口处。这里泉清、洞奇、山青、水秀,是西部高加索最佳疗养和游览地之一。据悉,在距阿德列尔不远的阿赫楚峡谷斜坡上,有一个沃龙佐夫山洞。邻近的普谢溪边有8个洞窟,张着怪兀大口,酷似阿布哈兹神话中传说的8个妖怪。洞口蒸气缭绕,洞内冬暖夏凉,沿阿赫峡谷悬崖盘旋而上,可达红波利亚纳矿磁泉。附近有高加索国家禁伐区,茂密的森林绵延数百里,高加索的松鸡、岩羚羊、原牛、雪鼠等栖息其中。这里矗立着大高加索山脉的群峰,菲什特峰、丘古什峰、阿格普斯塔峰等一峰高似一峰,峰峰直插碧空,气势磅礴,雄伟壮丽。在距红波利亚纳不远处的“南方作物国营农场”公园里种着800多种植物,其中有许多珍贵植物,如郁金香、玉簪、银杏、龙涎香树等。园中四季花长开,香气扑鼻,南国气息浓烈。

这里有一处为纪念十二月党人、作家马尔林斯基而建的马尔林斯基军事塔楼遗址。据说他在西伯利亚流放后,曾被押送到高加索当兵。

## 二、高加索旅游区

高加索旅游区主要是2010年1月19日成立的北高加索联邦区的各联邦主体:阿迪格、塔吉斯坦、印古什、车臣、卡巴尔达-巴尔卡尔、卡拉恰伊-切尔克斯和北奥塞梯-阿兰7个共和国及斯塔夫罗波尔边疆区。区域面积17.83万平方公里,人口约1003.38万(2014年)。

高加索旅游区西濒黑海和亚速海,东临里海。由于高加索山脉阻挡了冷空气的侵扰,气候温和,这里聚集着众多旅游度假疗养地,不同种类的矿泉和不同温度的温泉是这里得天独厚的旅游资源,著名的高加索矿泉区、栋巴伊滑雪疗养地、西高加索山保护区和厄尔布鲁士山均在这个旅游区。这是一个以登山、滑雪和山地运动为主的旅游基地。坐落在高加索山脉北坡的阿迪格自治共和国是一个气候和自然景观均多样化的综合性旅游区。苏联解体前旅游区还包括格鲁吉亚。格鲁吉