

畅游世界

● 第2版 ●

《畅游世界》编辑部 编著



游遍**北欧**,说走就走

畅游**北欧**

NORTHERN EUROPE TRAVEL GUIDE

跟团族 + 背包客 争相携带的旅行指南

附赠超值
• 北欧地图 •



化学工业出版社

畅游世界



畅游北欧

第二版

《畅游世界》编辑部 编著

NORTHERN EUROPE TRAVEL GUIDE



化学工业出版社

北京·

《畅游北欧》介绍了北欧最为热门的旅游地，包括挪威的奥斯陆、卑尔根、特隆赫姆，瑞典的斯德哥尔摩、哥德堡、马尔默，芬兰的赫尔辛基、图尔库，丹麦的哥本哈根、欧登塞，冰岛的雷克雅未克，多方位地展示了北欧的魅力与文化，可帮助旅行者更深入地感受北欧。翻开本书，你会找到渴望已久的旅游目的地；打开目录，你会发现本书贴心地为你准备了亲子游、情侣游等最佳的旅游地。在本书的畅游北欧全制霸板块，我们为你解决了签证、出入境、行程计划等问题，为你的北欧之旅做好准备。此外，本书中还提供了亲历者的游记，让你更深入了解北欧著名景点在众人眼中的风采。

本书适合赴北欧国家旅游的驴友和旅游爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

畅游北欧/《畅游世界》编辑部编著. —2版. —北京:
化学工业出版社, 2016. 6
(畅游世界)
ISBN 978-7-122-26955-3

I. ①畅… II. ①畅… III. ①旅游指南-北欧 IV.
①K953. 09

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第090214号

审图号: GS(2015)197号

责任编辑: 周天闻
责任校对: 陈 静

装帧设计: 东至亿美

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
635 mm×965 mm 1/16 印张20¹/₂ 插页 2 字数433千字
2016年7月北京第2版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 58.00元

版权所有 违者必究

《畅游世界》编辑部

贾鑫彤	梁倩	刘宇环	申晨	万达
杨雪	张琰	朱育莹	丁中亚	陈泰佑
周利娟	冯洋洋	佟晶璞	赵国华	薛林
张秋艳	黄卓	魏蕊	陈龙	顾传营
陶胜杰	张琰	边凯祺	常美玲	陈蕊
陈玉兰	胡琴	黄嫚	江豪	靳颖
蓝红玉	李浩浩	李莉莉	刘春洁	刘琼
刘晓娥	刘星辰	鲁翠翠	吕广海	马飞
马永波	缪利军	任利红	史秀英	宋秋林
孙敏	汪婷婷	王龙彪	魏亚男	吴芳
沧海	浅儿	祝老弟	匆匆	大卫
韩媛	蓝冰	枫の蓝	朱迪	小姜



特别声明

我们努力保证本书中所有的信息都是准确的，经过核实并及时更新的。但随着各地的情况的变化，有些信息会发生改变，本书使用者应以实际情况为准。出版者化学工业出版社在法律允许的免责范围内，不就因此引起的任何直接、间接或结果性的损失承担任何责任。

北 欧 Northern Europe





北欧概述

北欧一般指挪威、瑞典、芬兰、丹麦和冰岛5个国家，并且包括各自的海外自治领地，如法罗群岛等。北欧东连东欧，西临大西洋，北抵北冰洋，南望中欧，地域总面积约130多万平方千米。

冰岛的广大内陆地区主要为亚寒带针叶林气候，冬季漫长严寒，夏季短促温暖，气温年较差大。只有深受北大西洋暖流影响地区，为温带海洋性气候，例如丹麦、挪威首都等地，其气候特点是冬季温和，夏季凉爽，气温年差较小，年降水量适中。



北欧档案

中文名称：北欧

英文：Northern Europe

国家代码：挪威NOR、瑞典SWE、芬兰FIN、丹麦DEN、冰岛ISL

国际电话区号：挪威47、瑞典46、芬兰358、丹麦45、冰岛354

国际域名缩写：挪威no、瑞典se、芬兰fi、丹麦dk、冰岛is

国庆日：挪威5月17日、瑞典6月6日、芬兰12月6日、丹麦4月16日、冰岛6月17日

首都：奥斯陆（挪威）、斯德哥尔摩（瑞典）、赫尔辛基（芬兰）、哥本哈根（丹麦）、雷克雅未克（冰岛）

时区：挪威UTC+1、瑞典UTC+1（夏时制UTC+2）、芬兰UTC+2（夏时制UTC+3）、丹麦UTC+1（夏时制UTC+2）、冰岛UTC+0

道路通行方向：挪威、瑞典、芬兰、冰岛靠右行驶，丹麦靠左行驶

主要宗教：信奉基督教路德宗

国家象征：帚石楠、河鸟（挪威），铃兰、水晶（瑞典），天鹅、花岗岩（芬兰），红花三叶草、云雀（丹麦），仙女木（冰岛）

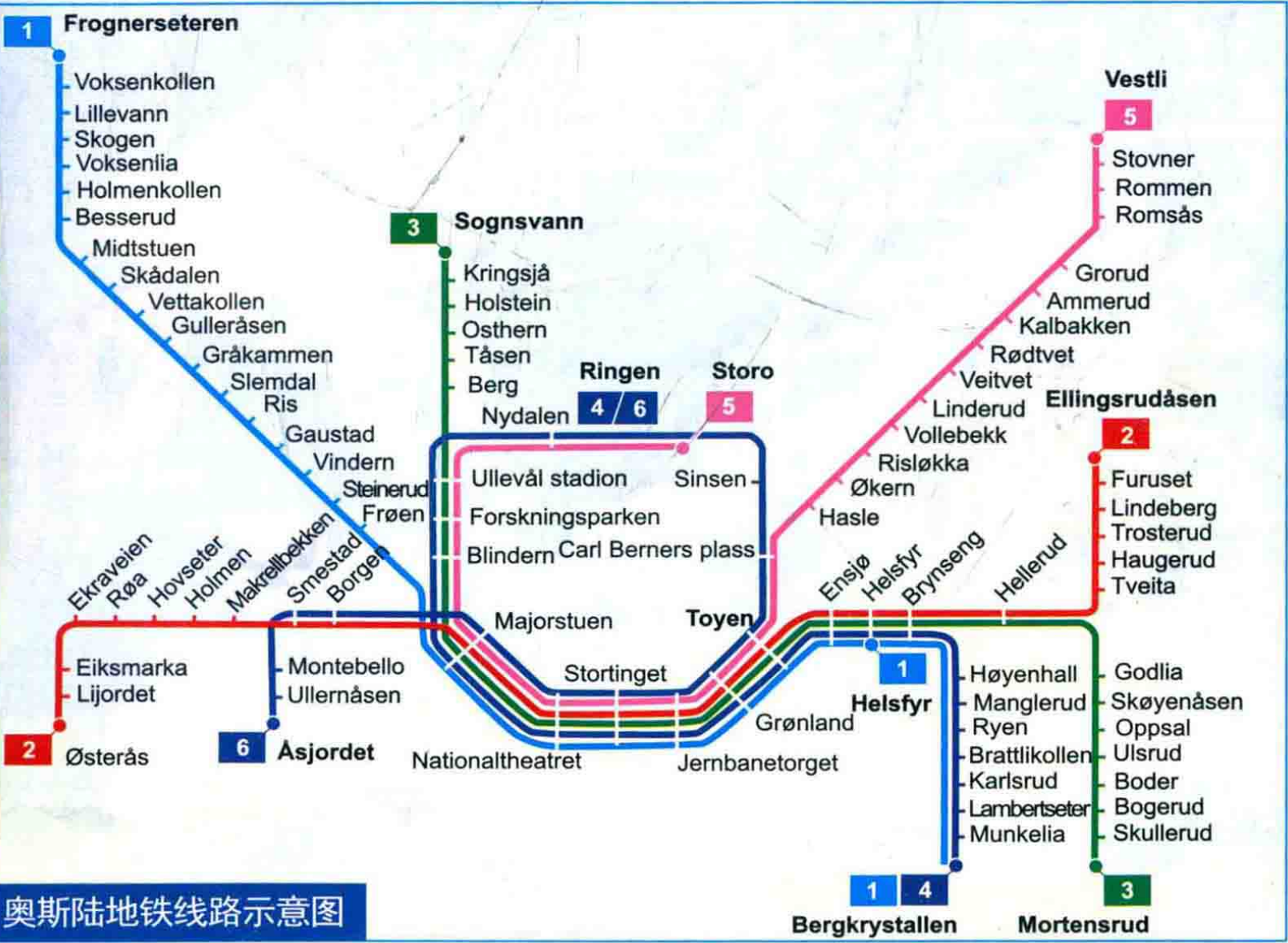
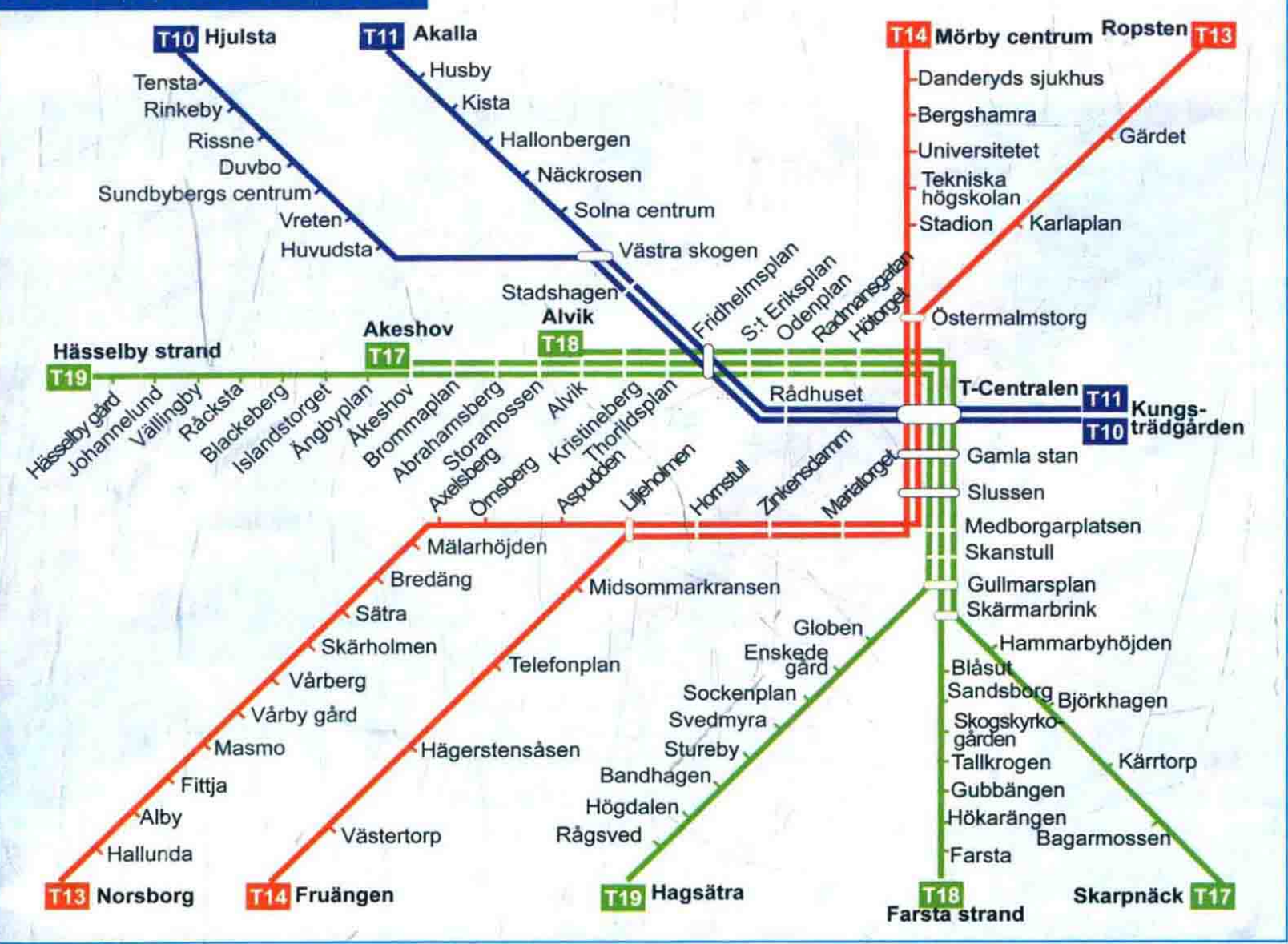
北欧各国行政区划解读

挪威包括奥斯陆郡、霍达兰郡、南特伦德拉格郡、北特伦德拉格郡、东福尔郡、诺尔兰郡、特罗姆斯郡等19

个郡，每个郡由若干个区组成，全国共有430个区。瑞典包括斯德哥尔摩省、斯科讷省、西约塔兰省、东约特兰省、哥特兰省、耶夫勒堡省、韦姆兰省、北博滕省等21个省，省下设市，全国共有290个市。芬兰包括新地区、西南芬兰区、屈米区、拉布兰区、北博滕区、中博滕区、南博滕区、博滕区、凯努区等19个行政区，共下辖342个市。丹麦分为首都区、西兰区、南丹麦区、中日德兰区、北日德兰区5个区，共下辖98个市。冰岛划分为首都区、西南区、西部区、西峡湾区、西北区、东北区、东部区、南部区8个区，共下辖23个县和25个镇。



斯德哥尔摩地铁线路示意图



奥斯陆地铁线路示意图

CONTENTS

目录



导读

A 北欧印象

一说就知的北欧符号

- 014 印象1 北极光
- 014 印象2 圣诞老人
- 014 印象3 安徒生
- 015 印象4 桑拿浴
- 015 印象5 峡湾
- 015 印象6 温泉

B 北欧攻略

畅游北欧全制霸

- 016 北欧概况
- 016 进出北欧
- 020 旅行预算
- 021 旅行路线
- 024 货币准备
- 024 时区差别
- 025 电话使用
- 025 礼仪习俗
- 028 节庆活动
- 029 吃在北欧
- 031 北欧购物
- 033 住在北欧
- 034 行在北欧
- 036 意外应对

C 北欧旅游TOP榜

顶级畅游抢鲜看

- 038 蜜月旅行最值得去的10个地方
- 041 亲子旅行最值得去的10个地方
- 044 带爸妈旅行最值得去的10个地方

Part1 挪威旅游城市

奥斯陆

- 052 行程计划
- 053 出入奥斯陆
- 055 市内交通
- 058 玩在奥斯陆
 - 058 挪威王宫
 - 059 奥斯陆市政厅
 - 060 奥斯陆大教堂
 - 061 诺贝尔和平中心
 - 062 维格朗雕塑公园
 - 063 海盗船博物馆
 - 064 挪威民俗博物馆
 - 064 奥斯陆歌剧院
 - 065 奥斯陆国家美术馆
 - 066 阿克什胡斯城堡
 - 066 易卜生博物馆
 - 067 蒙克博物馆
 - 068 挪威议会大楼
 - 068 奥斯陆大学
 - 069 弗拉姆博物馆
- 070 吃在奥斯陆
- 073 住在奥斯陆



PLAY



- 074 奥斯陆购物
- 077 奥斯陆娱乐
- 080 妙！玩转奥斯陆的三大锦囊

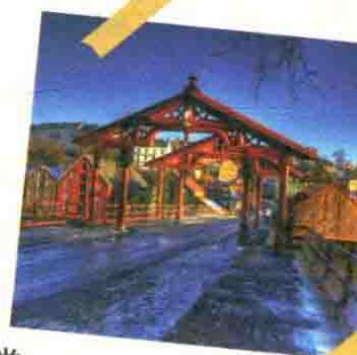
卑尔根

- 082 行程计划
- 083 出入卑尔根
- 084 市内交通
- 086 玩在卑尔根
 - 086 汉萨同盟博物馆
 - 087 圣玛利亚教堂
 - 087 凡托特木板教堂
 - 088 卑尔根水族馆
 - 088 麻风病博物馆
 - 089 布吕根博物馆
 - 089 弗罗伊恩山索道
 - 090 卑尔根美术馆
 - 091 卑尔根鱼市
 - 091 西挪威装饰艺术博物馆
 - 092 卑尔根大教堂
 - 092 爱德华·格里格博物馆
- 093 卑尔根周边
 - 093 松恩峡湾
 - 094 盖朗厄尔峡湾
 - 096 吕瑟峡湾
 - 097 哈当厄尔峡湾
- 099 吃在卑尔根
- 101 住在卑尔根
- 102 卑尔根购物
- 104 卑尔根娱乐

- 105 妙！玩转卑尔根的四大锦囊

特隆赫姆

- 106 行程计划
- 107 出入特隆赫姆
- 108 市内交通
- 109 玩在特隆赫姆
 - 109 尼达洛斯主教座堂
 - 110 大主教宫博物馆
 - 111 Trondelag民俗博物馆
 - 111 音乐史博物馆
 - 112 克里斯蒂安斯滕堡垒
 - 112 特隆赫姆装饰艺术博物馆
 - 113 特隆赫姆植物园
 - 114 前皇家官邸
 - 114 比马尔卡
 - 114 老城桥
- 116 吃在特隆赫姆
- 118 住在特隆赫姆
- 119 特隆赫姆购物
- 120 特隆赫姆娱乐
- 121 妙！玩转特隆赫姆的三大锦囊

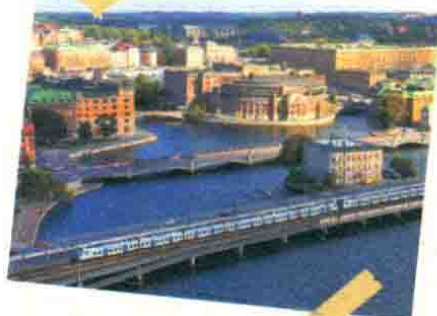


Part2 瑞典旅游城市

斯德哥尔摩

- 126 行程计划
- 127 出入斯德哥尔摩

CONTENTS



- 129 市内交通
- 131 玩在斯德哥尔摩
 - 131 斯德哥尔摩老城
 - 131 瑞典皇宫
 - 132 斯德哥尔摩市政厅
 - 133 瓦萨沉船博物馆
 - 134 斯堪森露天博物馆
 - 135 斯德哥尔摩大教堂
 - 136 斯德哥尔摩国家博物馆
 - 136 斯德哥尔摩大学
 - 137 皇后岛
 - 138 西格图纳
 - 139 斯德哥尔摩群岛
 - 140 赛格尔广场
 - 140 格利普霍姆堡
- 141 功在千秋的发明家诺贝尔
- 143 吃在斯德哥尔摩
- 146 住在斯德哥尔摩
- 147 斯德哥尔摩购物
- 150 斯德哥尔摩娱乐
- 152 妙！玩转斯德哥尔摩的三大锦囊

哥德堡

- 153 行程计划
- 154 出入哥德堡
- 155 市内交通
- 157 玩在哥德堡
 - 157 里瑟本游乐园
 - 158 哥德堡歌剧院
 - 158 哥德堡大教堂

- 159 哥德堡艺术博物馆
- 160 哥德堡市立博物馆
- 160 哥德堡海洋中心
- 161 哥德堡植物园
- 161 哥德堡鱼教堂
- 162 小博门码头
- 162 沃尔沃汽车博物馆

163 哥德堡周边

- 163 维纳恩湖
- 165 阿尔弗斯城堡

166 吃在哥德堡

168 住在哥德堡

169 哥德堡购物

171 哥德堡娱乐

173 妙！玩转哥德堡的三大锦囊

马尔默

- 174 行程计划
- 175 出入马尔默
- 176 市内交通
- 177 玩在马尔默
 - 177 厄勒海峡大桥
 - 178 圣彼得大教堂
 - 178 HSB旋转中心
 - 179 马尔默胡斯
 - 180 马尔默大广场
 - 180 里伯斯堡海滩
 - 181 北欧现代设计中心
 - 181 柳塘公园



- 182 马尔默市图书馆
- 182 马尔默小广场
- 183 打结的手枪雕塑
- 183 厄勒海峡
- 184 马尔默周边
- 184 乌普萨拉城堡
- 185 乌普萨拉古城
- 185 林雪平大教堂
- 186 吃在马尔默
- 188 住在马尔默
- 189 马尔默购物
- 190 马尔默娱乐
- 191 妙！玩转马尔默的四大锦囊

- 205 芬兰建筑博物馆
- 206 伴侣岛露天博物馆
- 206 曼纳海姆博物馆
- 207 赫尔辛基市场
- 208 奥运塔
- 208 赫尔辛基音乐中心
- 208 赫尔辛基儿童博物馆
- 209 赫尔辛基周边
- 209 波尔沃
- 211 赫尔辛基动物园
- 212 芬兰堡
- 212 阿依诺拉
- 213 努克西奥国家公园
- 213 艾斯堡
- 214 吃在赫尔辛基
- 216 住在赫尔辛基
- 217 赫尔辛基购物
- 219 赫尔辛基娱乐
- 221 妙！玩转赫尔辛基的四大锦囊

Part3 芬兰旅游城市

赫尔辛基

- 196 行程计划
- 197 出入赫尔辛基
- 199 市内交通
- 201 玩在赫尔辛基
- 201 赫尔辛基大教堂
- 202 岩石教堂
- 202 芬兰国家博物馆
- 203 芬兰国家美术馆
- 203 西贝柳斯公园
- 204 赫尔辛基议会广场
- 204 芬兰议会大厦
- 205 乌斯别斯基教堂

图尔库

- 222 行程计划
- 223 出入图尔库
- 224 市内交通
- 225 玩在图尔库
- 225 图尔库城堡
- 226 图尔库大教堂
- 226 图尔库手工艺博物馆
- 227 集市广场
- 228 姆明世界



CONTENTS



- 228 海事博物馆
- 229 西贝柳斯博物馆
- 229 图尔库大学
- 230 图尔库周边
 - 230 拉普兰森林博物馆
 - 231 “桑普号”破冰船
- 232 亲切可爱的圣诞老人
- 233 吃在图尔库
- 235 住在图尔库
- 236 图尔库购物
- 237 图尔库娱乐
- 239 妙! 玩转图尔库的两大锦囊

- 254 盖菲昂喷泉
- 255 腓特烈堡
- 255 腓特烈教堂
- 256 丹麦设计中心
- 256 兰多圆塔
- 257 城堡岛
- 258 哥本哈根步行街
- 258 旧海滩
- 259 哥本哈根动物园
- 259 哥本哈根大学

- 260 哥本哈根周边
 - 260 克伦堡宫
 - 260 鹿园

- 261 不得不说的格陵兰岛
- 263 吃在哥本哈根
- 265 住在哥本哈根
- 266 哥本哈根购物
- 268 哥本哈根娱乐
- 270 妙! 玩转哥本哈根的六大锦囊

欧登塞

- 272 行程计划
- 273 出入欧登塞
- 273 市内交通
- 274 玩在欧登塞
 - 274 安徒生故居博物馆
 - 275 欧登塞中央广场
 - 275 伊埃斯科城堡
 - 276 Sankt Knuds教堂
 - 276 欧登塞动物园

Part4 丹麦旅游城市



哥本哈根

- 244 行程计划
- 246 出入哥本哈根
- 247 市内交通
- 248 玩在哥本哈根
 - 248 阿美琳堡王宫
 - 249 小美人鱼像
 - 250 新港
 - 250 玫瑰堡
 - 251 丹麦国家博物馆
 - 252 哥本哈根歌剧院
 - 252 哥本哈根市政厅广场
 - 253 国王新广场
 - 254 趣伏里公园





277 卡尔·尼尔森博物馆

277 菲英村

278 菲英岛博物馆

278 布兰蒂克雷德文化中心

279 丹麦铁路博物馆

279 打火匣童话体验馆

280 吃在欧登塞

282 住在欧登塞

283 欧登塞购物

284 欧登塞娱乐

286 妙！玩转欧登塞的三大锦囊

287 奥胡斯景点

287 奥胡斯大教堂

288 奥胡斯剧院

288 莫斯格史前博物馆

289 奥胡斯艺术博物馆

289 奥胡斯老城

304 太阳航海者

304 亚柏亚露天民族博物馆

305 雷克雅未克周边

305 米湖

306 韦斯特曼纳群岛

306 德尔达图赫菲温泉

307 黄金瀑布

307 蓝湖

308 辛格韦德利国家公园

308 间歇喷泉

309 欧洲最大的国家公园

311 吃在雷克雅未克

313 住在雷克雅未克

314 雷克雅未克购物

316 雷克雅未克娱乐

318 妙！玩转雷克雅未克的四大锦囊

320 冰岛其他景点

320 阿克雷里大教堂

321 阿克雷里植物园

321 阿克雷里博物馆

Part5 冰岛旅游城市

雷克雅未克

296 行程计划

297 出入雷克雅未克

298 市内交通

300 玩在雷克雅未克

300 雷克雅未克大教堂

301 特约宁湖

302 珍珠楼

303 冰岛国家博物馆

索引 322



畅游世界



畅游北欧

第二版

《畅游世界》编辑部 编著

NORTHERN EUROPE TRAVEL GUIDE



化学工业出版社

北京

《畅游北欧》介绍了北欧最为热门的旅游地，包括挪威的奥斯陆、卑尔根、特隆赫姆，瑞典的斯德哥尔摩、哥德堡、马尔默，芬兰的赫尔辛基、图尔库，丹麦的哥本哈根、欧登塞，冰岛的雷克雅未克，多方位地展示了北欧的魅力与文化，可帮助旅行者更深入地感受北欧。翻开本书，你会找到渴望已久的旅游目的地；打开目录，你会发现本书贴心地为你准备了亲子游、情侣游等最佳的旅游地。在本书的畅游北欧全制霸板块，我们为你解决了签证、出入境、行程计划等问题，为你的北欧之旅做好准备。此外，本书中还提供了亲历者的游记，让你更深入了解北欧著名景点在众人眼中的风采。

本书适合赴北欧国家旅游的驴友和旅游爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

畅游北欧/《畅游世界》编辑部编著. —2版. —北京:
化学工业出版社, 2016. 6
(畅游世界)
ISBN 978-7-122-26955-3

I. ①畅… II. ①畅… III. ①旅游指南-北欧 IV.
①K953. 09

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第090214号

审图号: GS(2015)197号

责任编辑: 周天闻
责任校对: 陈 静

装帧设计: 东至亿美

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
635 mm×965 mm 1/16 印张20¹/₂ 插页 2 字数433千字
2016年7月北京第2版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 58.00元

版权所有 违者必究

● 哥本哈根一景





前言 FOREWORD



畅游北欧

提及北欧，人们往往会想到美丽的峡湾风景、创造童话王国的安徒生、五颜六色的北极光。北欧拥有的不仅仅是这些，更是让人浮想联翩而又心生向往的神圣之地，干净、纯粹、没有太多世俗的污染，让人魂牵梦萦。

北欧包括挪威、瑞典、芬兰、丹麦和冰岛这5个国家，不仅有古老的历史建筑，同时还有很多新建的现代建筑，历史与现代完美地交融。

有“万岛之国”之称的挪威，拥有奥斯陆、卑尔根等历史文化名城，行走其中，可以看到展示海盗船的海盗博物馆、诺贝尔奖的颁发地、高大的奥斯陆大教堂等著名建筑。乘坐游船游览美丽的峡湾风景，山清水秀，两岸都是险峻秀美的高山，宛如走进了一幅优美的山水画中。

瑞典首都斯德哥尔摩有“北方威尼斯”之称，在这里可以看到众多清澈的河流、古色古香的建筑、繁华而热闹的大街、别具特色的小店等，让人领略这座水上城市秀丽的自然风光。

来到芬兰，你可以去西贝柳斯公园里悠闲散步，也可以去圣诞老人村体验驯鹿拉雪橇的刺激，还可以去伴侣岛重温芬兰古代的民间风俗与传统；又或者到北极圈欣赏那神秘绚丽的极光，还可以享受芬兰的桑拿浴，一定会给你留下记忆深刻的印象。

有“童话王国”之称的丹麦，具有浓厚的人文气息，高大典雅的城堡、清新自然的田园风光、典雅安静的小美人鱼像以及安徒生童话都为这里增添了浪漫的童话色彩。

冰岛被称为“冰火之国”，有壮观的火山、磅礴的瀑布，还有大片的荒漠冰原，你可以泡在温暖的温泉里，感受雪花扑面而来的清凉。这里的景色绝

