

闺蜜
游天下

✈ 最女人最享受的瑞士奢华旅行——

☕ 在雪山之巅喝咖啡

🚲 在葡萄园的湖光山色间骑行

🏠 租一个木屋别墅度假

🌌 在山顶酒店看星空



Switzerland 醉美瑞士 自然之旅

金韵蓉 · 徐巍 · 李静 · 陈力 著

漓江出版社

闺密
游天下

Switzerland

醉美瑞士 自然之旅

金韵蓉 · 徐巍 · 李静 · 陈力 著

漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

醉美瑞士自然之旅 / 金韵蓉等著. —桂林: 漓江出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5407-7502-5

I. ①醉… II. ①金… III. ①旅游指南-瑞士 IV. ①K952.29
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第066692号

醉美瑞士自然之旅

作 者: 金韵蓉 徐巍 李静 陈力

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85802186

邮购热线: 0773-2583322

电子邮箱: ljcs@163.com <http://www.lijiangbook.com>

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 965 × 1270 1/16 印 张: 15.5 字 数: 100千字

版 次: 2015年5月第1版 印 次: 2015年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-7502-5

定 价: 58.00 元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印刷质量问题, 可随时与工厂调换

目录

CONTENTS

序

瑞士自然之旅	徐 巍	006
为什么是瑞士?	金韵蓉	012
旅行的意义	李 静	014
完美瑞士之旅, 体验不一样的人生	陈 力	016

01

【冬季篇】 纯净的冰雪世界	019
---------------	-----

旅行, 就是换个地方玩耍 金韵蓉 020

St. Moritz 圣莫里茨

雪上活动最丰富的滑雪胜地 026

Zermatt 采尔马特

传说中的“冰川之城” 046

Crans-Montana 克莱恩 - 蒙塔纳

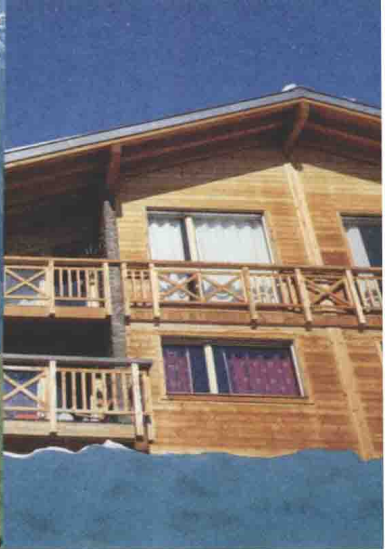
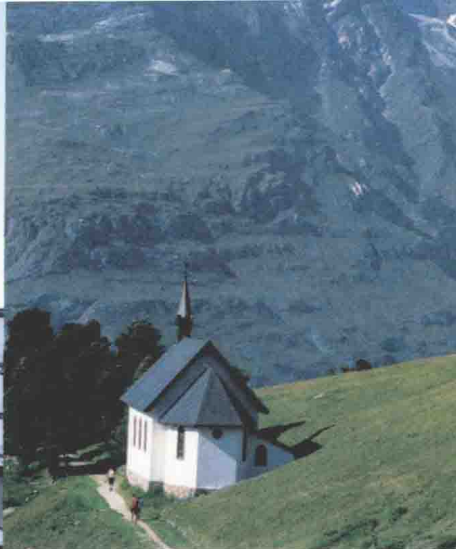
绝对奢华的度假体验 075

Gstaad 格施塔德

让浪漫爱情升温 086

Bern 伯尔尼

以古老历史为傲 098



02

【夏季篇】沉醉在湖光山色

109

谁说瑞士夏天只有湖光山色？ 徐巍 110

Zurich 苏黎世

住在郊区酒店，给旅行一个奢华的开始 112

Lucerne 琉森

把生命浪费在美好的事物上 114

Emmental 爱蒙塔尔

独特的就是奢侈的 129

Interlaken 因特拉肯

享受在少女身边的日子 139

Gstaad 格施塔德

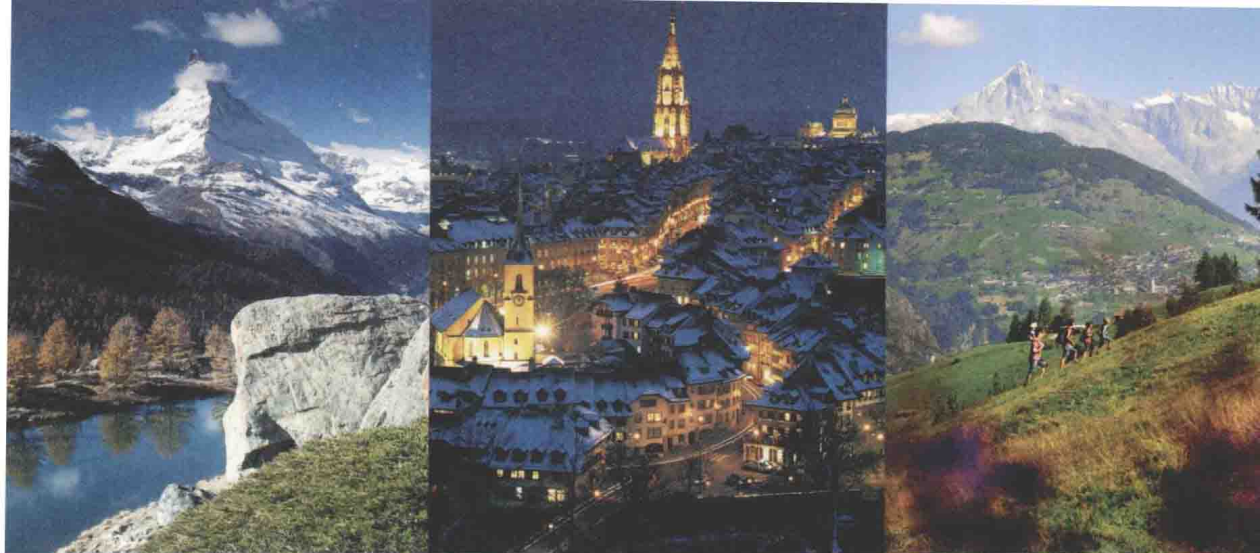
音乐与田园同在 148

Lavaux Vineyard Terraces 拉沃

葡萄园梯田骑行，穿行醉美山色 160

Lausanne 洛桑牛仔派对

帅气是另一种性感 173



Ticino 提契诺州
瑞士人的秘密后花园 179

03

【分享篇】旅行，就是要这样停停走走

195

且行且惊艳的瑞士大众交通系统 196

听听老鸟怎么说
——女孩们的出行攻略 211

爱一个人，就和她去旅行 222

爱大自然就像爱男人，需要肌肤之亲鱼水之欢
——漫谈“自然” 226

旅行是一场艳遇，诱惑人们不忠于自己的故里
——我们为什么旅行？ 230

闺密游趣事 234

冬季行程 242

夏季行程 244

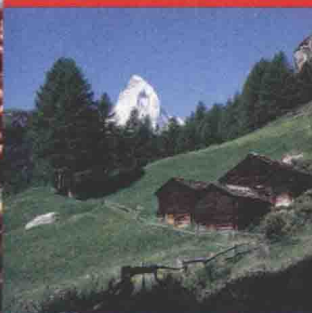
闺密
游天下

Switzerland

醉美瑞士 自然之旅

金韵蓉 · 徐巍 · 李静 · 陈力 著

漓江出版社



目录

CONTENTS

序

瑞士自然之旅	徐 巍	006
为什么是瑞士?	金韵蓉	012
旅行的意义	李 静	014
完美瑞士之旅, 体验不一样的人生	陈 力	016

01

【冬季篇】 纯净的冰雪世界	019
---------------	-----

旅行, 就是换个地方玩耍 金韵蓉 020

St. Moritz 圣莫里茨

雪上活动最丰富的滑雪胜地 026

Zermatt 采尔马特

传说中的“冰川之城” 046

Crans-Montana 克莱恩 - 蒙塔纳

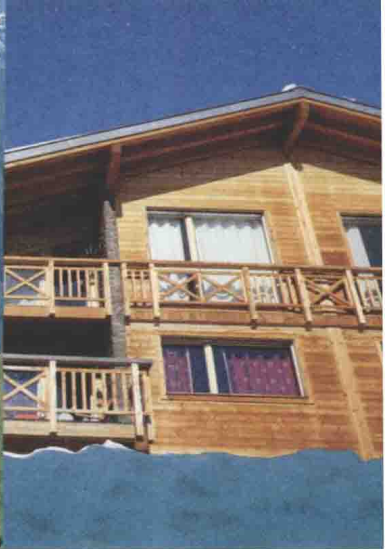
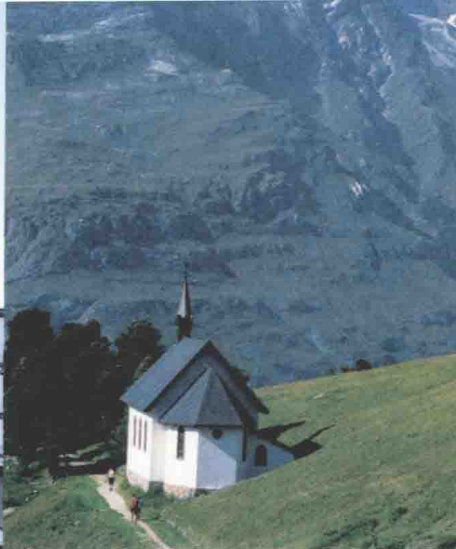
绝对奢华的度假体验 075

Gstaad 格施塔德

让浪漫爱情升温 086

Bern 伯尔尼

以古老历史为傲 098



02

【夏季篇】沉醉在湖光山色

109

谁说瑞士夏天只有湖光山色？ 徐巍 110

Zurich 苏黎世

住在郊区酒店，给旅行一个奢华的开始 112

Lucerne 琉森

把生命浪费在美好的事物上 114

Emmental 爱蒙塔尔

独特的就是奢侈的 129

Interlaken 因特拉肯

享受在少女身边的日子 139

Gstaad 格施塔德

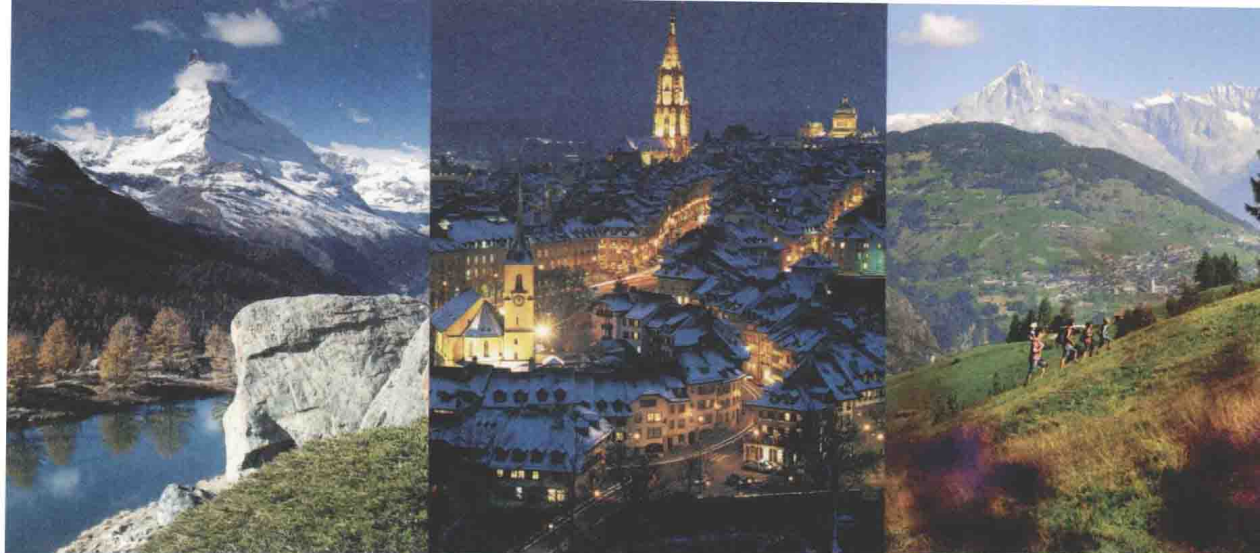
音乐与田园同在 148

Lavaux Vineyard Terraces 拉沃

葡萄园梯田骑行，穿行醉美山色 160

Lausanne 洛桑牛仔派对

帅气是另一种性感 173



Ticino 提契诺州
瑞士人的秘密后花园 179

03

【分享篇】旅行，就是要这样停停走走

195

且行且惊艳的瑞士大众交通系统 196

听听老鸟怎么说
——女孩们的出行攻略 211

爱一个人，就和她去旅行 222

爱大自然就像爱男人，需要肌肤之亲鱼水之欢
——漫谈“自然” 226

旅行是一场艳遇，诱惑人们不忠于自己的故里
——我们为什么旅行？ 230

闺密游趣事 234

冬季行程 242

夏季行程 244



瑞士自然之旅

徐 巍

如果说上帝创造万物时有所偏爱，瑞士一定是其中之一。

一个旅居欧洲多年在很多欧洲国家生活过的朋友更是曾经夸张地对我说：瑞士是欧洲乃至世界风景最美的国家，没有之一。

2013年，当春寒料峭，我们四个女人在一个美好的下午碰撞出“闺密游天下”的想法时，我们第一个偏爱的国家居然也是——瑞士！

Thk God! 居然成行了！

为什么是“闺密游天下”？

不知道你有没有这个感觉，女人越来越是全球旅游热的引爆者。也许因为全球范围内女性收入和社会地位的提高；也许因为相比男性追求事业金钱的成功，女性更注重心灵感受的丰富，而旅游无疑是最好的出口；也许因为越来越多单身女性的出现，没有男人，那就结伴出游走天下吧……反正我看到的是，女人常常是闺密游、家庭游、亲子游等各种旅游线路的设计者、执行者。而与此相反的是，针对女性独特旅游诉求的书籍并不多，为什么不能策划一个呢？



就此，“闺密游天下”横空出世！

为什么是我们四个？

首先，我们四个是闺密。其次，我们都爱玩。最后，边玩边写，听上去是一个 good idea！为什么不试试看呢？

我们甚至给我们的书想了无数个主题：瑞士自然之旅、法国葡萄酒之旅、英国乡村之旅、南非狂野之旅……我们想以女人的视角，深入一个国家进行主题旅游，以深度体验、文化视角、时尚品位的切入点来分享女人眼中的世界！

为什么是瑞士？

以哪个国家开始我们“闺密游天下”的第一站呢？我们为此纠结讨论了很久。大家的第一大目标是一致的——欧洲国家，因为欧洲是很多中国人出境目的地的首选，也因为欧洲自然、历史、人文的丰富性。而瑞士无疑是我们欧洲首选国家之

一。至于最终能够成行，我们在这里必须感谢瑞士旅游局中国代表处包西蒙先生、冯晖女士对新事物接纳的勇气。与很多旅游局出版的各种官方宣传书籍不同，瑞旅局此前就曾经与网络旅游博主、自由摄影师合作过，《左右瑞士》《到瑞士》都引起不错的反响。以“人”的角度写瑞士是他们所看重的。

而当我们真正深入瑞士之后，我们庆幸自己的选择太对了——为什么不是瑞士呢？

出发之前，我们几个都曾经因为出差去过几次瑞士，对瑞士有一些固有的印象，而瑞士冬夏两次深度之旅完全颠覆了我们的印象——

我们以前觉得瑞士“小”——回来后才发现瑞士是“小而丰富”。

相信大多数中国出境游团都是经停瑞士，去的地方多以著名旅游城市为主，在少女峰拍拍照，在奥委会总部所在地洛桑留个影，在伯尔尼买买手表、巧克力就离开了。其实瑞士旅游资源非常丰富，很多度假胜地在欧洲已闻名遐迩，而在中国还鲜少人知，可以享受的度假方式多种多样，我们会在本书全面推荐给你：采尔马特滑雪之旅、格施塔德乡村之旅、爱蒙塔尔奶酪之旅、拉沃葡萄酒之旅……瑞士的很多节日更是让全世界游客趋之若鹜：洛伽诺露天电影节、梅纽因音乐节、沃韦葡萄酒节、伯尔尼爵士音乐节……

我们以前觉得瑞士是“户外运动的天堂”，那对不爱运动的菜鸟就不适合了——回来后才发现，运动菜鸟去瑞士绝对

也能体会到非一般的快乐！

不会滑雪？那你可以在瑞士雪山之巅置身在白色天堂间沐浴在金色阳光下喝一杯“雪山咖啡”，可以在雪山顶的酒店看星星，更可以在海拔不高的瑞士雪山间徒步，白茫茫天地真干净！不会攀岩？那就骑自行车吧，高低难度都有，骑着自行车穿行在湖光山色、美丽的葡萄园之间绝对是一种享受。连自行车也不会骑？那就徒步吧，瑞士有非常多的山间徒步路线，很多适合菜鸟和家庭，过一个非常健康的运动假期也是不错的选择吧，更何况一冲动试试初级滑雪、雪橇、攀岩、高空飞索，从此爱上运动也说不定。

我们以前觉得瑞士“贵”——去过后才发现瑞士的度假方式多种多样，丰俭由人。

比如瑞士人最喜爱（也是我们本书强烈推荐给闺蜜们）的度假方式就是几个闺蜜或几个家庭在风景如画的美丽山村包一个 Chalet（度假木屋别墅），从超豪华五星到三星都有，以此为原点在周边徒步、滑雪、观景、听音乐会、购物，瑞士的小而美以及超级便利的交通系统让这种度假方式成为可能。再比如瑞士有很多乡村小酒店以及雪山之巅以 KULM 命名的山顶精品酒店，很多不过三星级，更有大量 B&B。想想看，在雪山顶上喝香槟、看星星，在乡村小酒馆围着壁炉吃奶酪火锅，难道不是值得投资的回忆吗？而这次我们更是体验到了瑞士独特的农家乐“稻草床”，真心是在牛棚旁边，在稻草铺的大通铺上睡觉啊，实在太有趣了！

为什么瑞士的主题是“自然”？

瑞士自然之美自不必说了！当我们亲历瑞士，全身心穿行在瑞士冬季白色童话世界、夏季湖光山色之中时，才深深体会到对瑞士来说，“自然”二字真不是溢美之词。瑞士的自然风光浑然天成、干净、纯粹，无雕琢之感，无造作之境。在瑞士行走，常常有“人在画中游”，浑不知身在何处的梦幻感。世界之大，瑞士是不是“最美”不敢妄下结论，但“醉美瑞士”绝对是每一个到过瑞士的人最真实的感受！

除此之外，更重要的是，以“贵”闻名的瑞士其奢华风格也是低调内敛：不炫耀、不做作，贴近自然、贴近人性。瑞士民族是山地民族，具有山地人民特有的质朴、厚重。在瑞士旅行，尤其最让忙（心+亡）碌奔命的中国人身心舒适的是瑞士高度发达经济下的文明与大自然的完美统一。不要小瞧那些在街头遇到的穿白色T恤、背双肩包的出游者，也许他是个亿万富翁也说不定。到了周末，拎着行囊带个汉堡坐个火车就踏上了旅途，简单生活、舒服自在是瑞士人所崇尚的。

瑞士归来，你会对“自然”二字有新的体会和发现。

好吧，以上四点不足以道出我们闺蜜瑞士归来最大的感触：上帝真的真的真的是太偏心了！

自认为走过很多国家、见过不少世面的我们也心生妒忌：在全世界很多国家包括很多欧美发达国家都能不同程度见到的脏乱差在瑞士几乎绝迹，目之所及，无处不美。瑞士被称

为“上帝的后花园”看来是不负盛名。上帝老人家估计在其他国家都是忙忙碌碌地工作无暇精心设计，而对于这个后花园却倾尽了心思，巧夺天工精雕细琢。

为什么我们没有生在瑞士?!

哈哈，好在上帝没有给后花园设立“私家领地，外人勿入”的门禁，这也是旅行最大的意义所在吧，这也是越来越多人热爱旅行的原因。每一次上路都是人发现世界，发现自我的独特体验。

瑞士之旅，我们最大的收获是发现了自然，发现了自己，发现了原来自然从来不在外面，而是在心里。身心自在才是最大的自然!

Thx God!

不枉偏心一场!