

到瑞士

灯不鲁姑 著

Into Switzerland



北京出版集团公司
北京出版社

到
瑞
士

灯不鲁姑 著

Into Switzerland

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

到瑞士/灯不鲁姑著.—北京:北京出版社,
2010.6

ISBN 978-7-200-08270-8

I. ①到… II. ①灯… III. ①旅游指南—瑞士 IV.
①K952.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第095378号

到 瑞 士

DAO RUI SHI

灯不鲁姑 著

*

北 京 出 版 集 团 公 司
北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北 京 华 联 印 刷 有 限 公 司 印 刷

*

787×1092 16开本 22印张 150千字 775幅图

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-200-08270-8

K·838 定价: 48.00元

质量监督电话: 010-58572393



亲爱的读者朋友：

非常高兴为大家介绍李丹（她有一个很有特色的网名“灯不鲁姑”）的瑞士旅行书，同时对她深入了解我的国家表示敬意。对越来越多将瑞士作为旅游目的地的中国公民来说，这是一本具有极高价值的旅行读物。作为瑞士驻华大使，我非常高兴我们国家的精粹激发了李丹女士的兴趣。

这本新的著作绝不是一本简单的旅游指南，而是以一种愉快而又富有挑战性的方式展示瑞士文化中鲜为人知的珍奇宝藏，相信它的出版会赢得高度赞誉。李丹女士通过瑞士壮美的景观带领读者体验一次绝妙的旅行。她的关注点并不仅仅是瑞士巧克力、葡萄酒和美景，而是瑞士文化的核心，让读者有机会深入窥探瑞士不同的地区以及不同的生活方式。无论是爱蒙塔尔的传统奶酪生产，铁力士山独特的冰雪活动，还是首次品尝典型的瑞士烈酒——苦艾酒，都证明作者是真正的瑞士鉴赏家，一如她对瑞士最真实最纯粹的描写。

我对李丹的贡献表示欢迎的另一个原因是，其作品不仅反映了她对瑞士生活方式的热爱，而其出版又恰逢中华人民共和国与瑞士联邦建立外交关系六十周年。因此，我非常高兴看到这本书进一步加深了两国的友好关系，并成为进行大规模文化交流的平台。

由此意义上说，我热烈欢迎所有中国旅行者来瑞士感受丰富的自然、文化多样性。瑞士驻华使馆赞赏本书中对瑞士的精确观察和感性描述，感谢作者对加深两国关系做出的努力。我们还希望所有的中国游客在瑞士都能获得激动人心的旅行体验，并在瑞士联邦度过一段美好而难忘的时光。

瑞士驻华大使

Blaise Godet

顾博礼



序言

转眼来到中国已经快五个年头了，中国人做事总讲究个“机缘”二字，这次李丹《到瑞士》一书的出版也是如此！

说起缘分，与李丹相识是在2005年。那次的瑞士之行后，她便与瑞士结缘，开始用清新灵动的感性文字描绘一个中国人眼中温馨浪漫、富有品位的瑞士；用饱含故事的绝色图片记录下一个个令人感动的美妙瞬间。多年来，瑞士国家旅游局一直鼓励着李丹尝试用中国人的眼睛诠释瑞士的理想，支持李丹一次又一次走进瑞士。我很高兴地看到，她的文章和图片早已超越对旅游景点简单的描述和浮光掠影的游客游记，而是努力呈现给中国读者一个全新的瑞士，阐述田园诗歌般的瑞士生活的真谛，并最大限度地激发了中国人想要去发现瑞士、认识瑞士和重新理解生活、追求梦想的愿望。

人们常说“机会总是留给有准备的人”，如今在北京的媒体圈里一谈起约稿瑞士文章，很多人不约而同会想到一个远在珠海、未曾谋面的灯不鲁姑，这又不得不归功于李丹——灯不鲁姑的博客了。多年来亲力亲为的行摄活动，细致入微的观察、深入瑞士生活和文化的体验感悟，提炼出瑞士旅游、生活、文化、美食等“瑞士式生活”的精彩，展示了瑞士与众不同且与中国联系密切的方方面面……通过网络与网友分享，难怪拥有高达近千万的点击量，并有那么多人喜欢她的文章了。目前国内写瑞士拍瑞士的作者也有一些，然而这次出版社独具慧眼选中李丹，我想是希望通过她的书倡导一种新的生活方式，唤醒人们对自然与爱的回归、对旅行和生活的重新理解。

就在我准备这篇序言的时候，征集图书书名和博客评论的活动也正在李丹的博客上火热地进行着，我看到每天都有这么多热心网友在积极地为这本书的出版贡献着自己的智慧，我想我们离这本书出版的目的又近了一步：也许你曾身临这个美丽的国度，也许你正在计划不久出发前往，也许你还需要好一段时间才能完成前往瑞士的梦想，重要的是，我们在这里快乐地分享！

最后，我衷心希望借着此次北京出版集团公司出版李丹《到瑞士》一书的机会，让更多的中国读者了解瑞士，与瑞士结缘！

瑞士国家旅游局中国区主任

Simon Bosshart

包西蒙

从行游，到文化身份的确认

人生如旅。

认识文化最有趣最生动的方法是透过旅行。不同方式的旅行，休闲的、商务的，都可以给予旅行者深刻的感受。欧洲国家的历史渊源纵横交错，平添了不少神秘感。体验这份神秘感，莫如背上行装，踏上探索的旅程。这其中，文化感觉的探索，是旅行最令人向往和难忘的经验。

只是，很多时候，人们是把旅行当做一件赏心悦目的衣服，急不可待地穿上，心满意足地脱下，一些人是用以处理情绪空间的压迫，更多则是满足自身的种种欲望。乃至，我们会遇到越来越孤独的旅行者，以及他们身上越来越狭隘的心境。

所以，当你决定启程旅行的时候，一系列哲学问题实际上随之而来——你为什么去旅行？你想得到什么？你能不能得到？

我在香港中文大学教授的“旅行与文化”课程中，把旅行分成三个部分：旅游、行游和神游。“旅游”之上是有目的之“行游”，“行游”之上是更重要、更深、更高层次的、具有中国传统概念的“神游”。

旅行若到了著书立说，应该站在“行游”以上的高处。

人总是离开家才觉得家的重要，离开母体文化才体察到自身文化身份的价值。行游的过程，必然是一次次从不自觉到自觉的文化身份的确认。这期间，要经历文化背景的沟壑、文化差异的疏离和文化认知的落差；这期间，要寻找

认知感、亲切感、安全感以及快乐感；这期间，要吸纳养分，克服无知，心神会而融会贯通。

这几年，我在珠海认识了一位出色的旅游作家李丹（她在博客里使用的名字是“灯不鲁姑”），她的行游经历颇为与众不同。作为一名地方报纸编辑，却连续数年得到瑞士国家旅游局的特别支持：瑞士国家旅游局每年根据她拟定的采访项目，专为安排行程。据我所知，这在中国大陆媒体人中是唯一的。

五年里她七次去瑞士旅行访问。从她的文章和摄影作品中可以发现，她善于抓住旅行中一个个不起眼的“点”，透过一种很细的心理、情感、思想以及文化比较的结合，以一种客观的态度，去认识、去接纳一种新的文化，然后，呈现这种文化中最精粹愉悦的内核。读她的作品，令人在惊奇之中而有宁静欢愉。

我在她博客里看到网友这样评价：“她不是用一名访客的眼睛观察记录着周遭，而是以居民的身体漫不经心、忘却了时间一般地去触摸、品尝、呼吸、丈量着这熟悉却又不断出现惊喜的地方……”

这个评价不错。这意味着什么？意味着思想的开放。思想的开放一定需要心灵的开放。心灵的开放就需要真情、诚恳、生命与生命的接触。

这正是李丹的特点。我最初认识她也是缘于一次采访。本来只是预约半小时的简短访谈，但我却不知不觉谈了整个下午，而且意犹未尽，接着约她在第二天我进行一个大型文化讲座前再聊两个小时。因为和她聊天，能打开我的思路，让我梳理出当年开始做“微观历史”研究时的所思所感，让我回忆起生命中最深刻感动，包括十年前我陪着临终的母亲走在生死交界的经验。

她好像有一种天然的亲和力，实际上那源于她对人性的真切关注和关怀。无论在地球上什么地方，人性都是相通的，她的关注和关怀使得被采访者往往有一种“被唤醒”的感觉，乐于对她敞开心扉。

她的成功来自敏锐、关怀、自信、接纳，还有勤奋。她有些提问，曾让我以为她是学历史专业出身，但后来才了解，她只是在来访前两天找来我这些年

所著书籍，做了大量功课。

在她这本书里，看不到文化冲突和挣扎，而充满心灵的安详、认同的喜悦。她跟我说，在瑞士她觉得亲切，是因为瑞士人的生活图景，经常让她想起庄子，想起陶渊明——行游中，少时神交的先哲时时浮现，令她觉得瑞士有中国古代家园的亲切。很多行游者，因为空间转移而产生文化的不适应，喜欢用“浮萍”来形容这种无根感觉；她却没有，她是时时在“他乡遇故知”。

可见，对不同文化的接纳，源于一种牢固的根系，一种对自身文化的了解和自信。

行游之际的文化身份确认，正是和外部环境互相接纳、互动的过程，而我们需要唯一，只是开放的心灵。

北京师范大学—香港浸会大学联合国际学院常务副校长

香港浸会大学讲席教授 前香港中文大学文学院院长

郭少棠

目 录



- 003 一张车票游瑞士
011 图说小故事：一只黄色大爬虫和一千七百个乡村
013 图说小故事：湖上邂逅

- 017 火车旅行的极致之美
024 图说小故事：猜火车

- 029 树屋城市
043 图说小故事：水仙盛宴



- 045 赫本最爱的低调家园
052 图说小故事：瑞士有几个天鹅湖？

- 055 瑞士最美的地方在哪里

- 063 种出来的世界遗产
073 图说小故事：天堂若有酒馆，是否这个模样？
077 图说小故事：在瑞士与葡萄酒约会



- 081 月亮从意大利升起
088 图说小故事：卢加诺的火腿铺子

- 091 在圣加伦触摸中世纪
098 图说小故事：在湿壁画中盛放

- 103 阿尔卑斯的漂流瓶
110 图说小故事：瑞士人的另类浪漫



- 115 到瑞士最不能错过的事情
122 图说小故事：山道滑板车——懒人的赏花恩物
125 图说小故事：轻松慢游两万公里

Contents



127

亲亲雪山

133

图说小故事：王者之峰

138

图说小故事：那人那山那狗

141

掂起脚尖等秋天

150

图说小故事：灿若繁星的阿尔卑斯服饰

153

巧克力老店，我的瑞士路标

168

图说小故事：超市巧克力



171

谁的馈赠落在了山坳

177

图说小故事：咕嘟咕嘟的阳光

182

图说小故事：遇见奶酪成熟商

185

图说小故事：在瑞士，奶酪这么个卖法儿

187

图说小故事：牛奶做的汽水

189

认养葡萄，订一瓶限量版葡萄酒

194

图说小故事：年轻的传奇

198

图说小故事：瓦莱州人在地下藏着啥

203

山林仙踪

213

图说小故事：在瑞士邂逅苦艾酒

219

和毕加索共进午餐

221

图说小故事：当甜品遇上侍酒师

222

图说小故事：餐馆里的世界人民大联欢

224

图说小故事：欧洲第一素菜馆

226

图说小故事：美食意味着星期天的家



233

带一只锅去瑞士

241

图说小故事：面包物语

目录



245 写在钻石上的情书

251 一只特立独行的包

255 在魔法药房买化妆品

258 图说小故事：主妇瑞士淘宝记

263 一觉睡到瑞士

275 在乡下定一门亲戚

282 图说小故事：我在欧洲最爱的一张床



285 瑞士好爸怎样给孩子过生日

287 图说小故事：瑞士街头好爸多

289 图说小故事：每天都是儿童节

293 图说小故事：遇仙记

297 爱情果酱

305 图说小故事：杨过和小龙女的瑞士版大结局

311 瑞士农民的乐活日子

317 就这样爱上中国

323 岁月静好：一个台湾女子的瑞士家园

327 图说小故事：照片救场



328 灯姑带你游瑞士：瑞士十日梦幻之旅

338 后记



那位仁兄是位经验丰富的“瑞士通”，瞟一眼我手上的行程，气定神闲：
“没事，这是瑞士哦，转车，你就当是换部电梯坐。”





一张车票游瑞士

我对瑞士的认识，是从一张小小的车票开始的。

第一次去欧洲的时候，我是一个独自旅行的菜鸟，凡事要计划好才敢出门。行前跟瑞士国家旅游局中国华南区和香港的首席代表凯西请教：怎么买火车票比较划算，是欧洲几国通票、还是点对点买票呢？

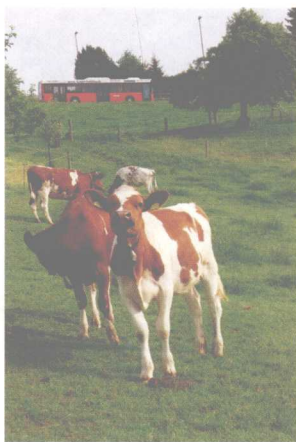
凯西笑说：“其他先不谈，既然你的行程里有瑞士，一定要体验一下我们的 Swiss Pass！在欧洲，只有瑞士有这种覆盖全国公共交通的通票，拿着它，瑞士境内的交通你就完全不用操心了！”

她话中的含义，我在去瑞士数次后，才完全了然。

Swiss Pass——瑞士通票，在有效期内可无限次乘坐瑞士境内的一切公共交通工具，包括国营火车、游船、长途汽车、市内公交，还可免费参观全国四百多家博物馆。

“一票通”？是，可还不止如此。

与这张小小车票对接的，是世界上最完善的交通系统：精准、高效、舒适、密集。城村之间的火车，每十五分钟到一小时一班，



火车、汽车、轮船，轻松接驳，公共交通覆盖到每个小山村。于是，一票在手，旅行忽然充满无穷的可能性，同时又饱含安全感——

可以去瑞士国土上任何地方，无需买票，也不用担心车船转换；

不必匆忙赶车，错过这趟，很快会有下一趟；

不会留下遗憾：如果被途中一个村庄吸引，下车就是了……

在瑞士的第一个假期，我每天都对着地图着迷。一张地图、一份车船时刻表、一张瑞士通票，这三样东西搭建出“大地任我行”的舞台，让我尽情体会了旅行最本质的快乐。

去过瑞士几次之后，我变成了一个非常高效的人。

这种高效，最初出现在瑞士国家旅游局给我们的一份行程表里。那时我已是瑞旅支持的写作者，有时会被邀请去瑞士参加采访活动。有次在一份活动行程表中看到，某天要转三次火车、乘两趟长途汽车，我不禁大惊，跟同行的一位香港摄影家嘀咕：“老天，怕要累出人命咧……”

那位仁兄是位经验丰富的“瑞士通”，瞟一眼我手上的行程，气定神闲：“没事，这是瑞士哦，转车，你就当是换部电梯坐。”

果真如此。那天早晨我们到火车站先托运行李，然后一身轻松开始乘车换车运动，每趟转车的站台号、车次、时刻，早已打印出来，我们只需按时下车，换站台上车就是。瑞士的火车非常准时，停车时间很短，转车时间好像是特别掐算过，往往是我们上车刚坐下，火车就开了。

（左图）瑞士火车站不设检票员，直接上车即可。在车上会有一次查票，出示给列车员的瑞士通票，应该提前填好当天的日期。

（右图）瑞士长途汽车的特点是上山下乡，体贴入微。你想去的地方，如果火车不带你去，找它们准成。

中途我们要去拜访一个不通火车的村子，需转乘长途车。瑞士的长途车站比市内汽车站还简单，就一个站牌，竖在火车站门口，与我们的列车相距十几米。火车到时，长途汽车已在等了，接驳得像是这趟火车乘客的专车。

那天，我们不知不觉就转了五次车，参加了三个活动，晚宴后回到酒店，早晨托运的行李已经在大堂等我们。呵呵，香港仁兄说得对，在瑞士，车票不是问题，距离不是问题，转车也不是问题。

受此启发，后来我每年做自己的瑞士采访计划时，行程也安排得非常紧凑。一天转几次火车汽车，做四五个采访是常事，而且并不觉得紧张辛苦。采访之外，每天还看资料、做笔记、整理图片，这些大半在旅途中完成——瑞士火车的车厢，其实是可以当写字间用的，舒适的靠椅、可打开桌板变写字台的茶几、电脑电源插座、宁静的环境，加上平时车厢里人很少，工作起来完全没有干扰。

于是，在瑞士两个星期，我可以采访到三十多篇素材——有朋友笑：居然跑到瑞士去当“劳模”！嘿嘿，近朱者赤嘛，每天和如此高效的交通系统打交道，工作效率不知不觉就高了。

有次在琉森和一位年轻的酒店经理聊天，他说起未婚妻在苏黎世工作，我随口问，那你们结婚后还“两地”吗？他诧异：我们每天都在一起啊，她住在琉森，每天去苏黎世上班而已。

这才想起，两城之间不过一小时车程，沿途风景悦目怡神，火车上环境舒适，观景、上网、小憩皆宜。对瑞士上班族来说，办公室在一个城市、家在另一个城市或乡村，每天乘火车上下班，是很普遍的情况。



我忽然开了窍：我有瑞士通票，度假时也可以照搬这个模式嘛！

从此，在瑞士的私人假期，我不再住昂贵的市区酒店，而是投宿在城市附近的小镇或村庄，和瑞士人一起拿火车当通勤车，白天进城，晚上下乡。虽说住在农村，但坐火车进城只需十几分钟——比我们在国内乘公共汽车还方便，住宿费用却只有城市的30%~60%，还能享受丰富的乡村乐趣。



买了通票的人，在瑞士旅行很需要定力……车窗外的每一个小站、每一个村庄，都有诱人下车的理由，如果都下车尽兴，半天路程怕是一个月也走不完。

开始写这本书时，我再次来到瑞士。

这是一个秋天的早晨。宽敞的火车车厢里，乘客未坐满座位的四分之一，每人都有相对独立的空间。一位中年男人在用手提电脑上网，一位姑娘在专心看书，两位女士在轻声聊天，一个戴耳机听音乐的小伙子在享受牛角包加咖啡的早餐。新上车的一对老夫妇，老太太打开一只只有盖的小篮子，一样一样慢慢往外拿，也是早餐：装咖啡的保温瓶、格子布餐巾、粗麦面包、奶酪、苹果，还有一把核桃，老爷子则从衣兜里掏出瑞士军刀，帮老伴切开奶酪。

我恍如走进瑞士人的起居室，那种安详和睦的气氛，每每让我放松得忘记自己是在旅行，十几个小时飞行的疲劳就此卸下，调整好座椅的角度，我舒舒服服坠入梦乡，再睁眼，已经坐过了站。

哦，下车吧，幸好在瑞士。

有用的网址

瑞士国家旅游局：www.myswitzerland.com.cn

欧洲铁路公司中国官方网站（有购票指引）：<http://www.europairail.cn>

瑞士交通系统官方网站（资讯丰富细致）：<http://www.swisstravelsystem.com>

瑞士国铁官方网站（方便查询车次转接）：<http://www.sbb.ch>

持瑞士通票可免费参观的四百多家博物馆名单：<http://www.museumspass.ch>