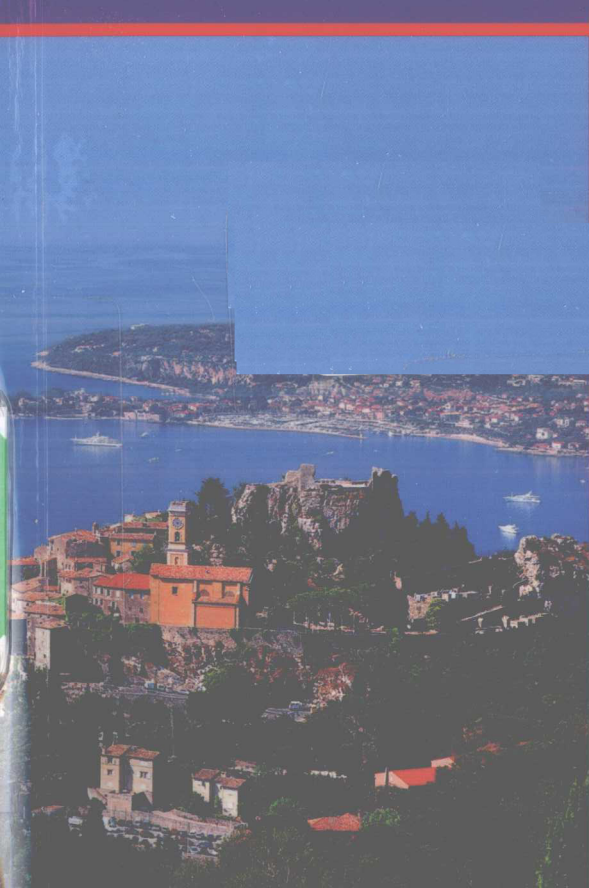


环球旅行家系列

全球销量第一城市旅游攻略

# 蔚蓝海岸和普罗旺斯

Travel Guide Côte D'azur and Provence



■ 必不可少的旅游贴士

■ 吃、住、购物地点指引

■ 著名旅游景点汇集

■ 旅游区域详细介绍

■ 景点交通地图

■ 最佳旅行线路

[英] 卡罗琳·库巴 著  
郑夏茵 娟子 译

英国原版引进

■ 湖南科学技术出版社

# 环球旅行家系列

## 蔚蓝海岸和普罗旺斯

Travel Guide Côte D'azur and Provence



[英] 卡罗琳·库巴 著

郑夏茵 娟子 译

图书在版编目 (C I P) 数据

蔚蓝海岸和普罗旺斯 / [英]卡罗琳·库巴 (Koube, C.)  
著; 郑夏茵, 娟子译. — 长沙: 湖南科学技术出版社,  
2010. 4

(环球旅行家系列)

书名原文: Code D' azur and Provence

ISBN 978-7-5357-6140-8

I. ①蔚… II. ①库… ②郑… ③娟… III. ①乡镇—  
旅游指南—法国 IV. ①K956. 59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 054284 号

Copyright © 2008 New Holland Publishers (UK) Ltd

Copyright © 2008 in text: Caroline Koube

Copyright © 2008 in illustrations: New Holland Publishers (UK) Ltd

All rights reserved

Simplified Chinese Edition Copyright: 2010 Hunan Science & Technology Press

湖南科学技术出版社通过英国 New Holland 公司获得本书中文版独家出版发行权

著作权登记号: 图字 18-2009-158

环球旅行家系列

**蔚蓝海岸和普罗旺斯**

著 者: [英]卡罗琳·库巴

译 者: 郑夏茵 娟 子

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 4

字 数: 350000

书 号: ISBN 978-7-5357-6140-8

定 价: 25.00 元

(版权所有·翻印必究)

# 目录

|                     |    |     |
|---------------------|----|-----|
| <b>1 普罗旺斯</b>       |    |     |
| <b>和蔚蓝海岸简介</b>      | 1  |     |
| 地域                  | 2  |     |
| 历史概况                | 6  |     |
| 政府和经济               | 14 |     |
| 人民                  | 15 |     |
| <b>2 蔚蓝海岸</b>       |    |     |
| <b>和阿尔卑斯滨海省</b>     | 27 |     |
| 尼斯                  | 28 |     |
| 希米耶地区               | 29 |     |
| 漫步天使湾               | 31 |     |
| 盘山路                 | 32 |     |
| 摩纳哥                 | 34 |     |
| 蒙特卡洛罗               | 36 |     |
| 海岸线以外               | 38 |     |
| 戛纳                  | 41 |     |
| 安提布·朱安莱潘            | 43 |     |
| <b>3 瓦尔</b>         | 51 |     |
| 土伦港                 | 52 |     |
| 耶尔                  | 54 |     |
| 圣特罗佩                | 57 |     |
| 弗雷瑞斯                | 62 |     |
| <b>4 罗纳河口省</b>      |    | 69  |
| 马赛                  |    | 70  |
| 埃克斯·昂·普罗旺斯          |    | 75  |
| 周边地区                |    | 78  |
| 阿尔勒                 |    | 80  |
| 阿尔皮山                |    | 82  |
| 卡马格                 |    | 84  |
| 尼姆                  |    | 85  |
| <b>5 沃克吕兹省</b>      |    | 91  |
| 阿维尼翁                |    | 92  |
| 奥朗日                 |    | 94  |
| 罗纳河谷周边的风景           |    | 96  |
| 罗纳河东边的风景            |    | 96  |
| 鲁伯隆                 |    | 100 |
| 更远的地方               |    | 103 |
| <b>6 上普罗旺斯阿尔卑斯省</b> |    | 107 |
| 西部地区                |    | 108 |
| 南部地区                |    | 111 |
| 北部地区                |    | 114 |
| <b>旅游贴士</b>         |    | 118 |

# 普罗旺斯和蔚蓝海岸简介

## Introducing the Cote d'Azur and Provence

两千多年以前，当北欧的原始部落还在和他们的邻里间征战不休的时候，同时期的南方部落已经将他们的脚步停留在阳光明媚的地中海高卢（Gaul）地区，并在那里安营扎寨，修建了大量精美绝伦的城镇来安顿他们带着胜利之环的军队和一心想要归隐的人民。渐渐安顿下来的人们，在那里修建了笔直的街道、桥梁、豪华别墅、剧院、竞技场和舒适的浴场。这一切都模仿罗马的风格建造，目的就是为了让这些新居民们，尽可能得感觉到宾至如归，就像他们仍旧还在罗马的家中一般。而令人惊奇的是，这些罗马人建造的大量建筑，至今仍旧留存。

作为一个已经形成自己独特文化风格与底蕴的沿海地区，放松愉悦而今成为了蔚蓝海岸的主旋律。它已然成为了全法国首选度假胜地，吸引了众多富豪名人，挤满了豪华游艇，甚至可以称之为整个欧洲沿海旅游景点的楷模，然而，这些都无法从真正意义上代表蔚蓝海岸。在里维埃拉（Riviera）喧嚣繁华的狂欢背后，蜿蜒的山脉顺着地势跌宕起伏，天地间萦绕着的温婉舒畅的生活旋律永远像温柔的山风一般，沐浴着人们的灵魂，慰藉着人们的思想，这才是蔚蓝海岸的王牌！

海岸边上的普罗旺斯，则是该地区最为声名卓越的旅游胜地，也是开启了蔚蓝海岸旅游盛名的第一扇门。悠久的历史文化，浓郁的人文风情，时而温婉美丽，时而粗犷不羁的乡村美景，这些都是让普罗旺斯魅力十足的主要原因。而最令人心旷神怡的，是普罗旺斯的空气中永远弥漫



### 最佳旅游景点

- ★★★滨海路（Les Corniches）：沿着滨海路驾车，可以一路欣赏里维埃拉令人叹为观止的风景。
- ★★★艾克斯·普罗旺斯（Aix en Provence）：在有节庆的季节里，这里是每个必到之地。
- ★★★（Les Calanques）：可以在这里美妙的海湾附近游玩一圈。
- ★★阿尔（Arles）：一个罗马城市，梵高在此居住，并和相关作品。
- ★★戈尔德斯（Gordes）：在鲁伯隆（Luberon），一个建在山岩上的美丽小村庄。
- ★浓味鱼肉汤（Bouillabaisse dinner）：可以在马赛市的老港口（Vieux Port）享用到。
- ★骑马（horseriding）：清晨可以骑马穿过卡玛格（Camargue）。
- ★圣特罗佩（Saint Tropez）：是一个用来观察形形色色人等的绝佳好去处。

对页图：普罗旺斯丰维耶（Fontvieille）的一处花园。



## 数字概要

★**面积**: 大约30,000平方千米(大约18,600平方英里)。

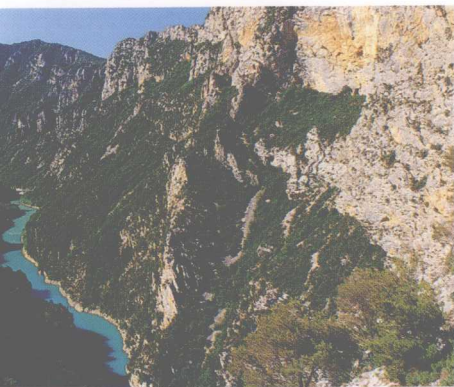
★**5个省份**: 上普罗旺斯阿尔卑斯省(Alpes de Haute-Provence), 阿尔卑斯滨海省(Alpes Maritimes), 罗纳河口省(Bouches-du-Rhone), 瓦尔省(Var)和沃克吕兹省(Vaucluse)。

★**主要河流**: 罗纳河(Rhone)和多昂思河(Durance)。

★**城市**: 马赛(Marseille), 人口1,230,000; 阿维尼翁(Avignon), 人口181,000; 艾克斯·普罗旺斯(Aix-en-Provence), 人口123,000; 戛纳(Cannes), 人口68,000。

★**经济**: 旅游, 酒业, 农业和陶器。

下图: 气势磅礴, 雄伟壮丽的上普罗旺斯阿尔卑斯风景。



着的薰衣草与花香交织而成的气息。在那里天空蔚蓝, 人们沐浴着明媚舒朗的阳光, 在夏天的时光里, 还可以随处听到音乐, 看到欢乐的舞姿, 这一切都让人陶醉不已! 就这样, 蔚蓝海岸和普罗旺斯, 组成了人们最不可抗拒的蔚蓝海岸!

## 地域

普罗旺斯和蔚蓝海岸涵盖了法国5个省份, 自其西部罗纳河绵延240多千米直至意大利边际, 北起上阿尔卑斯省, 南至耶尔(Hyeres)南部的保尔克莱勒岛(Ile de Porquerolles)。

## 山脉

除了罗纳河入口处地区外, 普罗旺斯的大部分地区都覆盖着石灰山丘和山脉。上普罗旺斯阿尔卑斯的部分区域拥有高山地貌, 其中在西姆杜热拉(Cime du Gelas)的最高峰达到了3143米。在上普罗旺斯阿尔卑斯的中部地区, 即普罗旺斯的核心地带, 最高点冯杜山(Mont Ventoux)达到1909米。里维埃拉海岸边上的蒙特卡罗(Monte Carlo)和尼斯(Nice)的后方, 雄伟的阿尔卑斯山脉耸立在海岸线上, 即使他们的最高峰没有超过1200米的高度, 景象也十分令人印象深刻。而在艾克斯·普罗旺斯(Aix en Provence), 画家塞尚曾多次描绘的圣维克山(Mont Sainte Victoire)宏伟壮丽, 其山峰高度为1011米, 即使不是非常高耸, 景象却令人折服!

普罗旺斯中部分布着许多东西纵横的山脉。鲁伯隆(Luberon)地区被划分为小鲁伯隆(Petit Luberon)和大鲁伯隆(Grand Luberon)。前者有着平顶的山峰, 而后者则地势更高, 景象更加粗犷, 其最高峰穆尔黑山峰(Mourre Negre)高达1125

米。而在南部的拉圣博姆山地 (Massif de la Sainte Baume, 土伦Toulon南部), 以及更广阔的莫尔山地 (Massif des Maures, 在拉旺多Le Lavandou和圣特佩罗的后面)和伊斯特洛山地 (Le Massif de l' Esterel, 在圣拉斐尔Saint Raphael的后面) 都有着险峻的山势, 而后两者更是构成了沿海线上如诗如画般美丽的风景。

## 河流

罗纳河 (Rhone) 自北向南流入地中海, 带来了宽广肥沃的山谷, 自博莱纳 (Bollene) 北部开始绵延, 一直到达阿维尼翁南部的冲积平原。自东向西横贯普罗旺斯的多昂思河 (Durance), 也同样带来了广阔肥沃的冲积山谷, 但是如今河流周围建起了大坝, 用于水力发电。弗登河 (Verdon) 起源于阿尔卑斯北部, 流经雄伟壮观的弗登峡谷 (Gorges du Verdon)。

## 湖泊与泻湖

在普罗旺斯的山部地区有大量的小湖泊。其中面积最大的是有着土耳其蓝玉般美丽色彩的圣克鲁瓦湖 (Lac de Sainte Croix) 以及圣·安德烈·阿尔卑斯 (Saint Andre Alpes) 南部最为狭长的卡斯体伦湖 (Lac de Castillon)。而最大的泻湖地区在卡玛格, 这里是罗纳河宽广的平原三角洲, 面积覆盖540平方英里, 在这里罗纳河分流成无数的支流和人工运河。与此同时, 它也是整个欧洲最主要的生态湿地。

## 海岸线

海岸线蜿蜒迤邐, 圣特罗佩附近的瓦尔海滩还不为很多人所熟知, 需要一些小小的介绍, 而卡西斯 (Cassis) 西部的峡湾口则会完全令你折服和惊叹。安提布 (Antibes) 东部美丽的沙滩景观成就了耀眼的里维埃拉。而属于莱卡群岛 (Iles de Lerins) 中一部分的耶尔小群岛, 则为许多观光客所熟悉并光顾。

## 卡玛格的公牛

卡玛格的泻湖都是公牛的领地。在这里公牛享有最高的地位, 其次是马, 再次才是人。这里的牛群都集中在一起蓄养, 由守卫看守 (也称为牛仔)。而这些牛仔们的御马术, 不能说一定比他们在北美的兄弟们更出色, 但也一定不会逊色。人们饲养牛群, 主要用于斗牛, 使用牛血和牛肉。在卡玛格有许多与公牛有关系的传统, 如the bivade, 即骑着公牛进入到竞技场; the bandade就是将牛赶回牧场里去; ferrade, 就是在初生牛犊的身上刻上烙印。这些传统项目都被规则化, 同时这些活动开展的时候也是卡玛格优秀的牛仔们尽情欢庆的好时光。不同于西班牙传统斗牛的是, 在卡玛格斗牛士们不准杀死公牛。杀死公牛, 那是完全追随另外一种规则的西班牙的斗牛士们才做的事。



## 气候

正如其跌宕起伏的地势一般，该地区的气候也同样多变。在海岸一带是十分典型的地中海气候，虽然偶尔会有短暂的雷雨降至，但是整个夏季炎热干燥，日平均气温达到 $25^{\circ}\text{C}$  ( $77^{\circ}\text{F}$ )左右；冬季由于受到南下的大陆性冷空气的影响，天气十分凉爽，平均气温在 $12^{\circ}\text{C}$  ( $54^{\circ}\text{F}$ )左右，时有降雨，主要降雨集中在10月到次年的4月，而降雨高峰则在10月和11月。在离开海岸线以外的地区，气候则变得有些极端。

艾克斯·普罗旺斯的夏天更加炎热，而冬季则相对更加寒冷，而阿尔卑斯山附近的地区则有着舒适温暖的夏季和寒冷的冬季，此外达到1500米（5000英尺）的丰裕的降雪量，也使得这里成为得天独厚的冬季运动场。

普罗旺斯的气候还以干冷的强风而出名。从罗纳河的山谷地带急转南下的干冷强风，以时速100米（60英里/小时）的气势袭来，可以让微风徐徐的天气骤变，温度骤降 $11^{\circ}\text{C}$  ( $20^{\circ}\text{F}$ )。干冷强风的形成，主要是由于阿尔卑斯与比利牛斯上方的高压气团碰到西北方向的地中海低压气团而造成的，一般情况下强干冷风的天气每次都会持续好几天的时间。

## 野生动植物

蔚蓝海岸和普罗旺斯的植物，通过改变自己的叶子的大小及厚度来适应这里多变的气候。这里大部分的植被都有着厚厚的皮层和小小的叶子，有些植被的叶子甚至小过荆棘的刺尖。植物学家们可以在这起伏的山岭与山脉间找到不少的乐趣，诸如：兰花类、杜鹃类、龙胆属类植物以及头巾百合等。在中等海拔地区，生长着香柏和

## 公共假日

元旦 (Jour de l'An)，新年，1月1日。

复活节 (Paques)，星期日复活节。

复活节 (Lundi de Paques)，周一复活节。

耶稣升天节 (Ascension)，周四洗足礼结束六个星期后。

圣灵降临节 (Pentecote)，复活节后七个星期。

劳动节 (Fete du Travail)，5月1日。

胜利日 (Victoire'45, VE day)，5月8日。

巴黎节，巴士底日 (Quatorze juillet Bastille Day)，7月14日。

圣母升天日 (L'Assumption Assumption of the Virgin)，8月15日。

万圣节 (Toussaint, All Saints' Day)，11月1日。

休战日 (Armistice 1918, Remembrance Day)，11月11日。

圣诞节 (Noel)，12月25日。



栗树，而海岸地带则沿岸长满了松树，含羞草和桉树。除此之外，普罗旺斯最为世人所熟知的便是覆盖面积极广的绿色灌木、矮灌木、以及大量耕作的薰衣草田、葡萄园、清香扑溢的香草，丰富充足的水果和蔬菜。

这里的鸟类十分丰富，而高山掠食禽类在此更是常见，如：鹭、白腹山雕、鸢和秃鹰等，这些鸟类都可以在梅康图尔国家公园中找到踪迹。梅康图尔（Mercantour）是普罗旺斯的两大国家公园之一，另外一个大型国家公园叫做卡玛格国家公园（Camargue）。后者大部分的物种都在国家珍稀动物的保护范围内，例如在卡玛格的空中及泻湖中都可以见到的耀眼美丽的红鹤。除此外，卡玛格国家公园还因为大量的迁徙候鸟类在此栖息而受到许多鸟类学家的青睐，例如珍奇的戴胜鸟，食蜂鸟和翠鸟，这些鸟类在春天时朝北迁徙，秋则往南。除了以上这些，鸟类学家们也为卡玛格公园里大量的野鸭群、白鹭、鹭鹤和其他的沼泽禽类以及鸕等鸟类所吸引。当地同样出名的还有白马及黑公牛，此外在卡玛格最典型的生物便是水獭和海狸鼠了。

而在普罗旺斯的高山地区仍旧生活着珍奇的麋鹿，虽然已经踪迹难寻。此外还有土拨鼠，野羊和野猪及狐狸等，而后两者的数量较以前已经大大下降，出现在人们视野中的几率也不高。

深水潜水员们十分喜爱普罗旺斯的边海一带，尤其是神游岛(Ile de port Cros)，潜水员们可以在这的国家公园中发现各种奇妙的水生动植物。

## 圣巴布的播种节

每年的12月14日，普罗旺斯的居民们都会在陶罐里种上青草种子，并在周围绕上一圈拉斐亚树的叶子，因为拉斐亚树象征着向上生长。人们会通过罐子里小草的长势来判断接下来的一年是否有丰富的丰收。

**对页图：**自然爱好者们绝对会因为这个地区多种多样的蝴蝶品种而着迷，例如图片上这种生活在梅康图尔国家公园里面被称作普罗旺斯蓝色粉笔（Provence Chalk-hill Blue）品种。

**下图：**在夏日，大片的朦胧的紫色薰衣草田是北普罗旺斯最美丽的风景。



## 科斯凯山洞

潜水员亨利·科斯凯在1985年时发现了这个山洞，遂以其名字命名，但人们是直到1991年才发现山洞中隐藏的图画。科斯凯山洞在马赛东南部12千米（7.5英里）的摩琴岬（Cape Morgiou）。山洞里有许多图画，指印，手掌和雕刻，这些都是在几千年时有人用炭笔和赭石画下的。这是迄今世上发现的最古老的岩石艺术，大约创作于公元前28,000年至14,000年期间。

## 历史概况

依傍地中海和罗纳河而立，如此重要的战略地理位置，导致这个地域经历了漫长的动荡不安，征战不休的历史。随着持续不断的爵位争夺，一波又一波的外族入侵，历史上这里的地域范围变化很大。凯尔特人、希腊人、罗马人、撒拉逊人、加泰罗尼亚人、野蛮人、罗马教皇和新教徒，都曾经以其不同的方式对普罗旺斯巨大惊人的文化遗产做出过贡献，先后对这个地域独特的文化风俗的形成产生了不同的影响。

## 早期居民

普罗旺斯的古代历史要远远早于现代人到来之前——早在一百万年前，阿尔卑斯滨海省和罗纳河口省的山洞就已经开始庇护石器时代的人们了。大约公元前3500年遗留至今的被人们称之为Bories石头屋，是最早在此居住的人类留下的痕迹。

一个被称作为利古里亚人(Ligurians)的民族从公元前800年开始，便在此定居，他们在山顶上修建了矮小而坚固的村庄。同此时期，凯尔特人(Celts)（由于凯尔特人一直扩张直到小亚细亚的巴尔干岛，所以他们也被希腊和罗马人称为高卢人）则从朗格多克(Languedoc)一直向东扩张。公元前600年左右，从福塞(Phoceea)来的古希腊人在此建立了马赛殖民地，并与此同时引进了先进的葡萄藤，橄榄树种植以及陶器制作。至

此后，大大小小的殖民地先后在此建立起来，而最为重要和出名的便是Olbia(耶尔)和Nikaia(尼斯)，以及马赛港口，它成为了贯穿整个法国和地中海东部地区贸易往来的中心。

下图：这种鸡蛋形状的被称为borie的建筑物是一种古老的石头房子，经常可以在被普罗旺斯一望无际的薰衣草田里看到。



## 罗马统治时期

在罗马对抗迦太基人的入侵时，马赛人曾给过罗马人支持和帮助，于是作为一种回报，罗马人也帮助马赛人对抗一些不怀好意的邻国的侵扰。公元前125年，罗马军队在将马赛从凯尔特人的又一次入侵下解救出来后，便也自此在马赛定居下来，并成立了一个罗马省份Provincia，也就是后来的普罗旺斯，然后又建立了高卢拿波尼斯（Gallia Narbonensis），从图卢兹一直到日内瓦，这为后来罗马高卢的建立又直接提供了跳板。在罗马内战期间，马赛人很明显在支持哪一方的问题上，做了错误的抉择，导致其后来在公元前49年时，被取得了胜利同时报复心极强的朱利尤斯·恺撒大帝取缔了其作为独立殖民地的权力。而在此期间，凯尔特-利古里亚人，一直不间断地坚持他们的反抗，知道公元前14年被彻底击败。

罗马帝王的信条便是征服，平定和利用，尽管如此，在罗马帝国统治下的和平时期，持续了很长一段时间的内部和平还是促进了普罗旺斯的政治，行政文化及经济形态的转变。罗马人建造了大量的四通八达的道路，而像尼姆（Nîmes）和阿尔（Arles）这样的城镇则经历了大量的建筑工程，出现了圆形剧场，寺庙，大浴场，高架渠等等。罗马殖民者们在这片土地上定居了下来，并在此建立了掌控主要的农业生产的庄园。

除了关于耶稣基督的弟子抹大拉马利亚（Mary Magdalene），萨洛米玛利亚（Mary Salome）及雅各比玛利亚（Jacobea Mary）于公元40年到达普罗旺斯的传说外，目前并没有足够的证据能够证实基督教早在君斯坦丁皇帝于公元314年在阿尔建立教堂理事会之前就已经传到了普罗旺斯。但是天主教一到达这个地区，便以极快的速度传播开去。与此同时，罗马帝国分裂为东西罗马，经历了极长的一段无政府混乱状态，导致文化和经济在很长一段时期内停滞不前。这种状态一直持续到公元476年，直至西罗马在哥德人手里沦陷。



上图：阿尔古城中，最主要的建筑就是罗马竞技场，这里现在仍旧被频繁用于举办各种十分吸引公众眼球的活动。

## 马赛的建立

传说公元前600年，当佛喜（Phocaeen）的商人们到达这里时，受邀参加了一个以当地首领女儿Gyptis的名义举办的晚宴。根据习俗，这个女孩可以在晚宴结束时向自己中意的丈夫人选举杯。最后她选中了Protis，而据说她的嫁妆就是如今建起了马赛市的这片土地。



右图：在梵斯（Vence），由马蒂斯设计的玫瑰教堂（Chapel du Rosaire），简洁而足以令人倾倒。



## 纷争

在普罗旺斯，宗教纷争可以说是老生常谈了。11世纪至12世纪时，有一支被称作阿比尔派教徒（Albigensian），起源于朗格多克省（Languedoc）的阿尔比，在当时的法国南部和意大利都十分活跃。他们沉迷于研究善良与邪恶，对圣经中的许多教义抱着怀疑的态度，因此他们被天主教会宣告为“异教徒”。在1208年，发生了罗马教皇的使者被暗杀的事件后，罗马天主教会与法国王室便组成联盟，成立了阿尔比十字军（Albigensian Crusade），残酷剿灭了所有的异教徒。这个地区最后的宗教战争，发生于1702~1704年，即反政府迫害的法新教暴动（Camisard Insurrection），在此期间下朗格多克（Bas-Languedoc）和塞文山脉（Cevennes）的起义者们甚至摧毁了教堂，杀死牧师和僧人。而政府也用最为古老的方式及时作出了回应，执行了大量的死刑和烧毁村庄。

## 无政府时期

随着罗马帝国的解体，社会安全，财富等被重新迅速整合。来自北欧的野蛮人势力：哥德人与弗兰克斯人，自此后统治了普罗旺斯长达几百年的历史。对于大面积不同地区和城市的统治及控制权，在一代又一代的掌势人手中传递。而在8世纪时，撒拉逊人（即阿拉伯人）则持续不断地侵扰着沿海城镇，并占领了Massif des Maures和圣特佩罗，直到公元974年，撒拉逊人被来自阿尔的贵族威廉击败驱逐，该地区才获得了解放。

## 中世纪的普罗旺斯

西南一角地区，即我们现在称之为法国的地方，在公元1032年时一度是神圣罗马帝国的一部分，但即使在此期间也一直是间歇性地处于无政府和当地联盟不断更迭的混乱状态。个别城市，如阿尔、阿维尼昂、马赛、格拉斯和尼斯纷纷宣布自己独立，并在彼此间形成了战略联盟。后来阿尔贵族被巴塞罗那贵族取而代之，而后者又接连面对来自图卢兹贵族，萨沃（Savoy）贵族，罗马教皇等对于领土分割的要求。面对如此纷扰，后来人们纷纷选择撤离到了山顶城镇中，并用堡垒武装和保护自己的家园，在边疆一带建立了许多城堡来时刻警惕外敌的入侵。

普罗旺斯成为了基督教战士们，即十字军东进（1248年，法国国王路易斯9世率领第七代十字军在艾格莫尔特Aigues Mortes的新建港口出发）的重要基础，并由此带来了进一步的贸易复苏。这段时期，大量罗马式的修道院以及教堂在此



被建造，而行游诗人们则用古普罗旺斯语(奥克语)边走边歌咏环游整个欧洲，传唱着关于贵族之间的爱情轶事和纷纭的历史政治事件。13世纪时，加泰罗贵族雷蒙·贝伦格五世统一了该地区。1246年，他的女儿兼女继承人碧儿翠丝与法国国王的兄弟，来自昂如(Anjou)的查尔斯共结连理，由此建立了包含意大利南部及希腊部分地区在内的王国。1308年来自热那亚的格里马尔迪(Grimaldi)家族买下了摩洛哥地区。

## 罗马教皇的权利

1309年，在罗马教皇放弃了饱受战争摧残的意大利后，阿维尼翁(Avignon)便成了罗马天主教的活动核心。他们在这里建立了一个大学，由此阿维尼翁成为了学问和艺术研究的中心，并不断向外扩大着它的影响力。克莱蒙六世在1348年时全权买下了阿维尼翁，直至1791年这里都属于罗马教皇的势力范畴。1377年时，格雷戈里11世决定将教廷再迁回罗马，但法国对此强烈反对的情况下，红衣主教们又在法国选出了自己的教皇，由此导致了历史上著名的“大分裂”，并一直持续到1417年。

## 黄金时期和被法国的吞并

公元1434~1480年期间，在好国王雷内的统治下，普罗旺斯迎来了一个和平时期，也迎来了经济复苏。雷内还在艾克斯建立了一个辉煌一时的法院，这个时期在艾克斯艺术和文化复兴达到了鼎盛时期。继1480年雷内国王去世后，普罗旺斯丧失了它的独立地位，成为了法国的一部分。尽管如此，在艾克斯的最高法院仍旧在某种程度上保留其自治权利。而从这一时期开始，普罗旺斯的历史便与法国密不可分。在16世纪20~30年代期间，作为国王查尔斯五世针对法国战役中的一部分，普罗旺斯屡次遭受了来自神圣罗马帝国的侵略。至1539年，法语最终成为普罗旺斯的官方语言。

## 建在山岩上的古老村庄

中世纪法国的生活是十分动荡和混乱的，谦卑的市民们纷纷逃到村庄里寻求庇护，并建立起防御系统，用于抵御进攻。于是山岩上的村庄(鸟巢村)便由此诞生了。这些小巧的住宅都建立在近乎不可能的高度上，通常都是建在之前用于战事的瞭望台之上，并被重重的壁垒和城墙所保护，同时又可观望到整个村子的全景。大约有150个村庄都被定义为“鸟巢村”。其中最出名的包括：是博尼约(Bonnieux)，埃兹(Eze)，哥比奥(Gorbio)、戈尔德斯(Gordes)、拉科斯特(Lacoste)、卢瑟朗姆(Luceram)、梅纳(Menerbes)，圣·保罗·梵斯(Saint-Paul-de-Vence)，Tourettes-sur-Loup 和犹泰勒(Utelle)。

## 追寻拿破仑的路线

1814年时，拿破仑被迫辞职，并被流放到厄尔巴岛上。但是在次年的3月1日，他便率领了仅1000名士兵，在戛纳附近的高弗·朱安（Golfe-Juan）登陆，上演了一出王者归来，并从这里开始了他向巴黎进军的史诗般的进程，并一路赢得拥护者，也就是现在众所周知的“拿破仑路线”。如今可搭乘N85沿海岸线直上至格勒诺布尔（Grenoble）。

## 宗教战争

16世纪时，新教徒们席卷了整个普罗旺斯地区，大量的修道院及教堂都被洗劫一空。1545年，法国国王弗朗勃瓦一世派遣大批军队进入吕贝隆山区，将矛头直指韦尔多教徒，并对这些早在普罗旺斯归属法国之前就已经在此定居的异教徒们展开了围剿。在这次的围剿中，三千多的异教徒被屠杀，剩余的六百多人被送去做了苦役。

整个16世纪期间，宗教冲突使得这个区域征战不休，虽然有间歇性的停战，但是往往休而又起，战争中的任何一方都遭受过屠杀和暴行。艾克斯和马赛是天主教联盟的中心，而尼姆（Nimes）和奥伦格（Orange，又称桔城）则成了新教即改革派的要塞。1598年，通过承认新教（胡戈洛教）对部分地区的控制权，南特（Nantes）公告终于给这里带来了和平。尽管如此，让新教徒们拥有一些牢固的城市，并让外族掌握控制权，这样的结局还是给法国的王室造成了十分严重的威胁。

## 国王与红衣教主们

17世纪的法国曾由两名国王统治——路易十三和路易十四。路易十四即“太阳王”。太阳王受到一些得力大臣的唆使，如红衣教主黎

下图：在博尼约（Bonneaux）的一处教堂。



塞留 (Richelieu)，马萨林 (Mazarin) 和科尔贝尔 (Colbert)，致力于王室的绝对集权。为了进一步增强中央集权制，一些重要的贵族行政官员和监督官员等被指派到各个省份和地区协助统治，而地方法令则被一律废除。地方联盟逐渐演变为国民统一的概念。

土伦和马赛港口在此期间得到了迅速的发展，纺织行业，尤其是丝绸产业尤其繁荣昌盛。但是1685年，南特公告的废除导致了成千上万的胡戈洛教徒——也是这个地方最具有生产力的居民们，需要离开南部，这对各种产业的进一步发展，产生了不小的影响。

## 经典时代

在普罗旺斯有大量质量上乘的粘土，这使得这里成为拥有大量陶艺制作的中心。在17世纪末期和18世纪，一种在陶器上镀上彩釉的彩陶技艺盛极一时。好战的路易十四，历年来的征战不休使得国库亏空，甚至为了能制造更多的兵器而禁止人民使用金银制造的器皿。这些因素都极大地促进了彩陶工业的新兴发展，尤其是穆斯捷·圣玛丽 (Moustiers Sainte Marie) 和马赛地区。这个时期，农业和经济都繁荣发展，盛极一时，艾克斯和玛赛的许多豪宅楼宇也都是在这个时期纷纷建起来的。

## 大革命和灾后时期

在18世纪末期，历年来的灾难性的农业歉收加剧了正在上演的经济危机，同时由于大量的社会矛盾，于是引发了法国大革命，并导致君主政体的完结。1789年巴士底狱沦陷，同时暴乱行动席卷了整个法国。普罗旺斯的农民们也先后进攻了当地的城堡和修道院，不久以后整个法国便与其他欧洲国家一起卷入了革命的洪流。1793年，年轻的拿破仑·波拿巴因为击溃土伦的围攻而一举成名，1799年，他控制了全法国，并通过一场政变后，在1804年自封为王。

## 大瘟疫

黑死病一直持续困扰着普罗旺斯的人们，而在1720年时，在马赛爆发的一场病疫尤其严重。一支来自叙利亚的名叫大圣安托万 (Grand-Saint-Antoine) 的轮船，载着几个瘟疫患者在到达马赛。船只在加利岛被隔离接受检查，但是病毒还是不可控制地传播开来。所有与马赛城的接触通通被中断，一个长达28千米 (17英里) 的城墙被修筑起来用以隔离病源，但是传染病还是不可控制地蔓延到艾克斯、阿尔和土伦。在短短两年的时间里100,000人因此病而丧生，占据了马赛总人口的一半以上。





上图：这是阿尔圣特罗菲姆教堂（Church of Saint Trophime）的外景，它以中世纪时遗留下来的大量精美的雕刻而闻名。

## 漂亮冤家

作家斯柯特·菲茨杰拉德（F. Scott Fitzgerald）和他的妻子塞尔达（Zelda）大概算得上是20世纪20年代时结伴移民前往法南的人当中最为引人注目的一对。1925年，居住在里维埃拉的菲茨杰拉德在此完成了他的大作《了不起的盖茨比》（The Great Gatsby）。当时在享乐主义和自我为中心的意识形态横行的爵士时代（the Jazz Age），最终塞尔达沦落为疯子，而菲茨杰拉德则沦为酒鬼。

## 不一样的诱惑

18世纪末，建立了尼斯冬季度假胜地的英国贵族们，最先使得里维埃拉地区变得时尚，而且充满度假气息。到了19世纪中叶，铁路开通，公路运输更加完善，横跨罗纳河和杜伦斯的桥梁，以及逐渐发展起来的轮船运输等，愈发先进的交通使得许多艺术家被这里的冷光景致所吸引，更有成群的外国贵族们为这里温暖的冬日而慕名前来。伴随大量富丽堂皇的别墅和高级酒店的出现，一些精致而小巧的渔村，诸如蒙顿（Menton），朱安莱潘（Juan les Pins），圣尚喀费拉（Saint Jean Cap Ferrat），都很快成为了美不胜收闻名遐迩的度假胜地。1865年，随着在蒙特卡罗（Monte Carlo）的第一个娱乐场的建成，摩纳哥也很快声名鹊起。这里的农业却因为葡萄虫对葡萄园的大面积洗劫而遭受了毁灭性的灾害。

## 二十世纪

在20世纪30年代时，美国艺术家和作家们的到来，使得这里变成了人们一年四季均趋之若鹜的度假胜地。而1936年法国带薪休假的推行，以及人们对于游泳和日光浴等休闲娱乐活动的狂热追崇，也导致了法国大量中产阶级向南部迁移，以及大量游客的产生。

## 二战期间的普罗旺斯

继1940年法国沦陷以后，普罗旺斯曾一度属于通敌卖国的维希政府的版图内，接着紧随着美国在北非登陆，1942年11月又被德国军队所占领。从此后普罗旺斯不再是一个度假天堂，许多村庄和城镇都遭受了严重的破坏。反纳粹组织在普罗旺斯一带十分活跃，尤其是在瓦克伦斯和马赛地区（当地的反纳粹组织被称作马基团，低灌木丛林是他们作战时最好的掩护）。继盟军攻击西欧日两个月以后，开锋骑兵登陆普罗旺斯。1944年8月15日，盟军在圣特佩罗半岛的沙滩边登陆，并在当地反纳粹游击队的协助下，在接下来



## 历史年历

|                                                                               |                                         |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| 公元前1,000,000年 最早出现洞穴人。                                                        | 公元1032年 普罗旺斯成为罗马帝国的一部分。                 | 成千上万的清教徒逃离了法国南部。                       |
| 公元前 30,000年 科斯凯山洞壁画。                                                          | 1096~1099年 第一次十字军东侵。                    | 1720年 马赛,大瘟疫。                          |
| 公元前800年 里古利亚人和凯尔特人到达这里。                                                       | 1246年 普罗旺斯的继承人碧儿翠丝与来自昂如(Anjou)的查尔斯共结连理。 | 1789年 法国大革命。                           |
| 公元前600年 希腊人发现了马赛,并在这里种植了一批葡萄园。                                                | 1248年 法国路易九世从艾格莫尔特出发,开始第七次十字军东进。        | 1795年 《马赛曲》成为法国国歌。                     |
| 公元前125年 罗马军队协助抵御马赛的进攻。                                                        | 1308年 格里马尔迪家族购买了整个摩纳哥。                  | 1815年 拿破仑在高弗·朱安登陆。                     |
| 公元前118年 罗马省建立。                                                                | 1309年 克莱蒙教皇五世在阿维尼翁成立了法庭。                | 1854年 费利布里热协会以及普罗旺斯文化学校的成立。            |
| 公元40年 据说抹大拉·马利亚(Mary Magdalene),玛丽·撒罗米(Mary Salome)和玛丽·杰克比(Mary Jacobea)来到这里。 | 1377~1417年 教皇回到了罗马,进入大分裂时期。             | 1905年 米斯特拉尔(Frederic Mistral)获得诺贝尔文学奖。 |
| 公元314年 阿尔的教堂理事会成立。                                                            | 1481年 普罗旺斯成为法国的一部分。                     | 1944年 马赛解放。                            |
| 公元476年 西罗马帝国衰败。                                                               | 1545年 吕贝隆村庄里的沃德异教徒们收到围剿。                | 1946年 第一届戛纳电影节。                        |
| 公元800年 撒拉逊人的第一次侵略。                                                            | 1598年 南特公约宣布了宗教纷争的结束。                   | 1956年 格蕾丝·凯丽(Grace Kelly)结婚。           |
|                                                                               | 1685年 南特公约被废除:                          | 1990年 尼斯的市场逃遁至乌拉圭,以躲避受贿诉讼和欠税。          |
|                                                                               |                                         | 2001年 TGV——铁路从巴黎直通尼斯和圣拉斐尔。             |

的两周内击溃法西斯,解放了普罗旺斯的大部分地区。

### 战后时期

战争的终结给那些成群结队来到法南的民众们带来了希望和转机。与此同时,上层人士们又重新回到了这里,而戛纳电影节又再度成为这里富人和名流们一年一度的盛事。

包含罗纳河以东的五个省份的普罗旺斯·阿特祖尔地区建立于1981年。区政府常年以来被腐败丑闻所困扰,而愈发远去的正义在不断爆发的种族冲突和暴力事件马赛更是几乎走到了头。

近几年,尽管有成批的巴黎人和英国人都已经选择了在郊区安居,但是蔚蓝海岸对他们而言仍旧充满了吸引力。由于过渡开发、污染、洪水和火灾,影响和破坏了环境,所以如今不到10%的人会留在内陆工作。

下图:法国国旗。

