

POLAND



外交官帶你看世界

白鷹美人魚之國

波兰

何承伟

丛书总策划

刘彦顺 著



波兰旅游指南

带你

波兰旅游指南

POLAND

白鹰美人鱼之国



外交官带你看世界

波兰

何承伟

丛书总策划

刘彦顺 著

上海故事会文化传媒有限公司
上海锦绣文章出版社

名誉顾问

王 殊 外交部外交笔会会长、外交部前副部长

吉佩定 中国前外交官联谊会会长、外交部前副部长

总策划

何承伟 上海文艺出版集团总编辑

主 编

张 兵 外交部外交笔会副会长

外事顾问

刘一斌 外交部外交笔会副会长

汤铭新 中国前外交官联谊会副会长

马恩汉 中国前外交官联谊会副会长

刘振堂 中国前外交官联谊会副会长

英语顾问

施燕华 外交部外语专家、中国翻译协会常务副会长

文稿审定

外交部外交笔会图书审核小组：

黄桂芳 尹承德 陈久长 朱祥忠 潘正秀 陆苗耕

编辑与营销

冯 杰 李 欣 夏青根 李 平 谢奕青 冯维恩

杨 婷 汪冬梅 赵卓琳 高淑芳 程 俊

流程管理

韩 洁 王玉楠

设计总监

周艳梅

装帧设计

王 伟 孙 嫒 费红莲 杨超琼

广告与宣传

吴珏伟

特约审读

王瑞祥

部分图片提供

刘彦顺 Ray Zhang



目录



出版说明 4

序言 6

波兰概况 2

时空中漫游

天时和地利 6

传说和史实 8

洗礼、峰会和加冕 10

十字骑士团和鞑靼入侵 11

女王和波兰—立陶宛联姻 12

瓜分, 反抗, 再瓜分 14

坎坷崎岖的复兴之路 15

国歌, 战斗的号角 17

首都华沙

华沙, 华沙 22

美人鱼——民族性格的缩影
26

华沙古城, 再生的凤凰 27

王宫, 了解波兰的“捷径” 29

“他的光辉, 比金子更明
亮”——齐格蒙特三世纪念
柱 32



圣约翰大教堂和“千年大主教” 33

今人不见古时市, 今市犹在思古人 35

“镭, 不归我所有”——居里夫人博
物馆 38

拉齐维沃宫——今天的总统府 40

国王之侄的风采——约·波尼亚托夫
斯基青铜骑士像 42

密茨凯维支: 不朽的诗人丰碑 43

“因无名而伟大”——无名战士墓的
今昔 45

瓦金基公园——华沙的绿色心脏 47

水上宫殿和贝尔维德尔宫 48

瓦金基公园和中美大使级会谈 51

维拉诺夫和国王索别斯基 53

科学文化宫的来龙去脉 56

热拉佐瓦沃拉——天才肖邦诞生的地
方 57

全民抗敌, 千古流芳——迟建的华沙
起义纪念碑 59

碑前一跪泯千仇——犹太人起义纪念
碑的见证 62

古都克拉科夫

“欧洲就在这里” 66

瓦维尔王宫——波兰首屈一指的博物
馆 67

“睡梦之中, 也要警惕!”——国王
陵寝中的故事 70

中断片刻的号角曲——玛利亚大教
堂中的奇迹 74

从纺织会馆说起——古城市场和
民族英雄科希秋什科 76

“智慧高于力量”——雅盖隆大
学的光辉 78



《妇人和貂》——看达·芬奇的名画 80
 维利奇卡盐矿——“地下水晶城” 82
 扎科帕内——波兰第一风景区 84
 盖翁特和海眼——群山之王和大海的
 明眸 86



名城名景

三联盟: 格但斯克、索波特、格丁尼亚
 从金门到绿门——格但斯克的国王之
 路 90
 市政厅和海神喷泉——格但斯克的两
 大景观 93
 运河、大磨坊、起重机——格但斯克的
 古代工程 95
 维斯特普拉特——打响二战第一枪
 的地方 98
 造船工人纪念碑——格但斯克的新景
 观 100
 “琴仙”和天使乐团——奥利瓦大教

堂的管风琴 102

海滨的第一名胜——索波特海上栈桥
 及“怪楼” 104

格丁尼亚——移山填海建成的新港口
 108

辉煌军史的第一篇——格隆瓦尔德古
 战场巡礼 110

马尔堡——世界最大的哥特式城堡
 111

移动沙丘——波罗的海南岸的奇景
 113

罗兹和波兹南

罗兹——非同凡响的“小船” 116

文明的碰撞与融合——充满魅力的波
 兹南 118

历史发展的坐标点——关于波兹南的
 传说和现实 120

弗罗茨瓦夫和什切青

弗罗茨瓦夫——“北方的威尼斯”

124





历史的光辉,国家的瑰宝——拉茨瓦维
采全景画的幕前幕后 127
什切青——“波兰的小巴黎” 129

托伦和弗龙堡

托伦——哥白尼的故乡 133
奥尔斯丁和弗龙堡——哥白尼工作过的
地方 135
野牛的天堂——比亚沃维耶扎国家公
园 137

明山修道院

“洪水”中的孤岛 140
圣母,明山的灵魂 141

二战遗留的丑陋疤痕

奥斯威辛集中营——纳粹德国的杀人
工厂 144
暴君的“狼穴”——希特勒的大本营 146

甜蜜的尾声

喜欢过节的波兰人 152
多姿多彩的传统节日 153

甜蜜的传统——采蜜节见闻 156
令人垂涎的特色美食 158

附录一 波兰签证 160

附录二 波兰气候及主要旅行特点 161

附录三 波兰境内交通 162

附录四 波兰主要机场到市中心交通 指南 163

中欧波兰从容游 166

后记 168



旅游贴士

波兰旅行住宿8

波兰的电压11

波兰货币19

华沙旅游资讯中心24

华沙的市徽27

华沙城市旅游大巴28

《五三宪法》31

观光在古城市场37

居里夫人博物馆开放时间39

维拉诺夫(夏宫)开放时间55

科学文化宫57

克拉科夫67

盐矿游览83

冬天去扎科帕内85

琥珀加工地93

波兰的美食153

购物157







波兰概况

General Description of The Republic of Poland

国名	波兰共和国 (The Republic of Poland)
国旗	
国徽	
首都	华沙 (Warsaw)
地理位置	位于欧洲中部，西与德国为邻，南与捷克、斯洛伐克接壤，东邻俄罗斯、立陶宛、白俄罗斯、乌克兰，北濒波罗的海。
面积	312685平方公里
人口	3813万 (2009年)
语言	官方语言为波兰语
民族	波兰族约占98%，此外还有德意志、白俄罗斯、乌克兰、俄罗斯、立陶宛、犹太等少数民族
宗教	全国约90%的居民信奉罗马天主教





气候

属海洋性向大陆性气候过渡的温带阔叶林气候。1月份平均气温 -5°C — -1°C ，7月份 17°C — 19°C

国歌

《波兰没有灭亡》

国花

三色堇

国鸟

雄鹰

货币

兹罗提

时区

UTC+1 (夏令时 UTC+2)

时差

比北京时间晚6小时 (夏季)，7小时 (冬季)

国际电话号码 +48

电压

230V, 50赫

旅游景点：华沙，克拉科夫，格但斯克，托伦，马尔堡，比亚沃维耶扎森林区，还有维利奇卡盐矿、奥斯威辛集中营等



跟着外交官到地球别处去看看

一年前,我在上海遇到一对老人,他们俩一退休,就去欧洲旅游了85天。

出于好奇,我问他们:“难道你们在中国都游遍了?”

他们说:“没有。我们是先游远的,后游近的。”

我又问:“你们俩不懂英语,没有出过国,又不靠旅行社,是什么力量支撑你们去周游世界的呢?”

老人意味深长地说:“人都怕死,但更怕没有目标。年轻时有年轻时的目标,今天有今天的目标。”

“那你们今天的目标是什么?”

“今天,我们就盼望着到地球的别处去看看。”

听了这对老人的话,我才感悟到:“富起来的中国人,盼望着到地球的别处去看看。”——这就是世界旅游业普遍感到“寒气逼人”时,中国出境游市场仍处于上升通道,保持两位数增幅的原因。

这对我一个出版工作者来说,不仅是服务的机会,更是一个发展事业的机会。

所幸的是,在一个偶然的的机会,我遇到了一大批前外交官。他们不仅熟悉如今中国人的需求,同时也了解曾经工作过的国家的情况。他们在岗位上时,是中国人民与所在国人民的友谊使者,今天,他们是否可以把自己多年的



We all live on the same planet

时空中漫游

天时和地利



群山素裹

波兰，一个人杰地灵的国度，一个熟悉而又陌生、已知而又未知的国度。

波兰，我们向往已久的波兰。今天终于有了机会，一道走进她敞开的怀抱，接触和亲近她秀丽的山川和淳朴的人民，了解和理解她历史的辉煌和苦难，感知和领悟她连绵千年的国脉和生生不息的青春与活力。

欧洲大陆的中央

今日的波兰，位于欧洲大陆的中央，是连接东欧和西欧，南欧和北欧的重要的交通枢纽。她北濒波罗的海，同瑞典隔海相望，陆地则同俄罗斯（加里宁格勒地区）为邻；南有喀尔巴阡山和苏台德山，与斯洛伐克、捷克接壤；东有布格河，同立陶宛、白俄罗斯、乌克兰毗连；西以奥德—尼斯河为界，与联邦德国为邻。面积31万多平方公里，位居

欧洲第9，世界第66；人口3813万（2009年），位居欧洲第7，世界第25，而在中东欧地区，她的面积和人口均名列榜首。



维斯瓦河

得天独厚的自然地理环境

波兰大地基本上是一个

南高北低的大平原。她的

自然景观，多姿多彩，

引人入胜。波兰的

母亲河——维斯瓦

河，全长1068公里，

由南向北浩浩荡荡

流经中原大地，流入

波罗的海。南部的苏台

德山和喀尔巴阡山，峻岭纵

横，群峰竞秀，一年四季，景

色宜人。在北部，可以看到冰川时期留

下的遗作，瓦尔米亚-马祖里地区，大

小湖泊，星罗棋布，素有“千湖之省”的

美名。528公里长的海岸线上，半岛和海

湾，流动的沙丘和连绵不断的沙滩，构成一幅幅美丽的风景画。而沿海一带盛

产琥珀，欧洲著名的“琥珀之

路”，即始于此。从空中

鸟瞰波兰大地，“草

色入帘青”。1/4以

上的国土为森林所

覆盖，植被多姿，

一片青翠，波兰是

绿色的。

波兰气候温和，

属于由海洋性向大陆性气

候过渡的温带阔叶林气候。

1月份平均温度为摄氏零下5度到零下1

度，7月份为摄氏17度-19度。风调雨顺，

冬少严寒，夏无酷暑。但天有不测风云，

近年来也时时出现反常的气象。



“千湖之省”

山区春色



野生动植物保护的天堂



鹤鸟之家

波兰有许多得天独厚的地方。在波兰,可以寻找到早已消失了的、几千年来覆盖欧洲低地的原始森林;可以欣赏到在拯救濒危动物欧洲野牛,在保护鹤鸟和蝙蝠等方面,人类和自然和谐相处的丰硕成果。据统计,现在波兰拥有700余头欧洲野牛,比亚沃维耶扎等大森林是

欧洲野牛的天堂;世界上现有的16万对鹤鸟中有4万多对每年都飞临波兰,一些村庄中鹤巢多于农舍,被誉为鹤村;二战时纳粹德国建造的河间防御工事及地下巷道,早已成为3万多只飞翔的哺乳动物蝙蝠的越冬洞穴,这些废弃了的工事及其附近地区,现在是蝙蝠保护区。

Tips

波兰旅行住宿

可参考以下订房网站:

<http://www.travelpoland.com/index.php>;

<http://www.hotelspoland.com>;

<http://www.orbis.pl>;

<http://www.hostelling.com.pl>;

<http://www.tradchinese.hostelworld.com/country.php/Hostels/Poland>;

<http://www.eholiday.pl>;

<http://www.booking.com/>;

<http://www.staypoland.com/> (此站亦可找便宜的租车)。

传说和史实

在那遥远的过去,在维斯瓦河和奥得河两河流域,也就是今日波兰的广袤土地上,生活在冰河时期的原始人尼安德人,曾在这里留下了自己的身影。



生活在“天堂”溶洞里的古人类



“天堂”溶洞一景

2000多年前波兰人的祖先

大约在公元前1世纪,西方斯拉夫人即已开始在这片土地上繁衍生息,成为这片土地的主人。奥得河和维斯瓦河下游的波莫瑞人,维斯瓦河中游的玛佐夫舍人,以克拉科夫为中心的维斯瓦人,维斯瓦河上游的莱赫人,他们居住在这片共同的地域,创造了共同的经济和文化,使用着共同的语言,只是在政治上还没有实现统一。西方的古书称他们为“凡涅特人”,东方邻国罗斯称他们为“莱赫人”,他们就是波兰人的祖先。



比斯库平遗址城门

莱赫人的传说

说起莱赫人,不能不讲一个故事。传说在深山老林中有一个古斯拉夫人的家庭。有一天老父亲把三个儿子叫到身边,嘱托他们去寻找各自成家立业的乐土。兄弟三人依依不舍地分手了。他们遵照父命,罗斯向东,捷赫向南,莱赫向北走去。只说那莱赫,不知走了多久,也不知走了多远,在夕阳和彩霞的映照



白鹰图

下,他看到了一片绿色的平原。他感到有些劳累,便躺在一株古橡树下休息。

仰望那奇异变

幻的落霞,遐想未来,只见一只白鹰飞舞,落在橡树枝头,耳边又传来了急切而欢乐的雏鸟的叫声。原来在橡树的枝叶中隐藏着一座鸟巢。他下意识地感到,“巢,是鸟儿的家。而这里,不正是我要寻找的家吗!”他兴奋地跳了起来,环顾四周,指点江山,下决心在这片土地上建设自己的家国。他修建了自己的首府,命名为格涅兹诺,也就是“巢”的意思吧。他称自己的国家是波兰,意为“广袤的土地,美好的田园”。他绘制了一只舒展双翼的白鹰,作为自己国家的标志。

10世纪末,统一国家的创立

传说和史实,异曲同工。据史书记载,在波兰这片土地上,在公元9世纪和10世纪之交,即已出现了以部落联盟为基础的国家组织。10世纪末建立起统一的波兰国家。国家统一的丰功伟绩,是由皮亚斯特家族的第四代统治者、波兰国家君主梅什科一世大公开创,并由其子包莱斯瓦夫一世于公元999年以收复克拉科夫为标志而完成的。统一后的波兰,以格涅兹诺为都城,拥有25万平

方公里的国土，110万人口。国土之广和人口之众，当时仅次于东邻罗斯，在斯拉

夫国家中位居第二。

洗礼、峰会和加冕

波兰皈依基督教



梅什科一世，选自扬·马代伊科《波兰的国王和公爵》系列

在建立统一的波兰国家的过程中，有两件值得记忆的大事。一是波兰皈依基督教。梅什科一世为抵制西邻奥托一世利用基督教向东扩张，他决定娶捷克公主道布拉娃为妻，并从捷克引进基督教。公元966年，他和他的宫廷人员接受了基督教的洗礼，并向全国推行基督教。与此同时，也接受了拉丁文。梅什科一世采取这一重大的行动，对内有利于加强其统治地位，对外有利于消除西邻萨克森诸侯进行反波战争的借口。这

件事，对波兰国家和民族，历史和文化的发展产生了深远的影响。波兰开始走进了基督教文明世界，跻身于欧洲文明古国的行列。公元966年被视为波兰国家历史的开端。

勇敢的波兰首位国王

二是格涅兹诺大会。即公元1000年波德两国国家元首在格涅兹诺举行的历史上的第一次峰会。当时，德意志皇帝奥托三世前来波兰首都格涅兹诺，与包莱斯瓦夫一世晤谈。奥托三世同意



包莱斯瓦夫一世