



玩全攻略



Switzerland

# 瑞士 玩全攻略



墨刻编辑部 编著

苏黎世 精品购物  
日内瓦 联合国风貌

名列全球生活品质最佳城市第一、二名

经典路线游玩阿尔卑斯山

黄金列车、冰川列车、威廉·泰尔快线  
贝尔尼纳列车、少女峰铁道、皮拉图斯山铁道  
布里恩茨-罗德峰铁道、戈尔纳格拉特铁道

登山徒步多种玩法

少女峰漫步  
马特峰登山旅行  
瑞士国家公园寻访生态  
施库奥尔滑板车兜风

四大语区全览

壮丽德语区  
浪漫法语区  
热情意大利语区  
传统罗曼语区

当地特产

巧克力  
瑞士小火锅  
瑞士军刀  
瑞士钟表



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM

## 图书在版编目 (C I P) 数据

瑞士玩全攻略 / 墨刻编辑部编著. -- 2版. -- 北京  
: 人民邮电出版社, 2011. 10  
ISBN 978-7-115-26450-3

I. ①瑞… II. ①墨… III. ①旅游指南—瑞士 IV.  
①K952.29

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第192457号

Copyright©2011 by Mook Publishing Ltd

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

## 瑞士玩全攻略

- 
- ◆ 编 著 墨刻编辑部  
责任编辑 黄金平
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 690×970 1/16  
印张: 12.5 2011年10月第2版  
字数: 300千字 2011年10月北京第1次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2009-4788号

ISBN 978-7-115-26450-3

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号





# Switzerland

# 瑞士

## 玩全攻略

墨刻编辑部 编著



人民邮电出版社  
北京



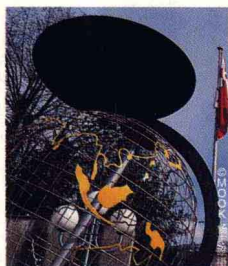






# 瑞士 玩全攻略

## Switzerland



### 入门资讯

- 14 瑞士历史
- 18 瑞士必游景点
- 20 瑞士世界遗产
- 195 瑞士旅游资讯



### 专题报道

## 5大风情

- 6 活力十足的滑雪运动、精致高贵的瑞士钟表、功能多样的瑞士军刀、欣赏阿尔卑斯美景的徒步旅行、地道又美味的瑞士小火锅



© MOOK 庄明雄摄



## 8大经典路线 23 游玩阿尔卑斯

景观列车

冰川列车、威廉·泰尔快线、贝尔尼纳列车、黄金列车

登山铁道

少女峰铁道、戈尔纳格拉特铁道、布里恩茨-罗德峰铁道、皮拉图斯山铁道



### 分区导览

## 36 德语区 Swiss German

### 38 苏黎世 Zürich

班霍夫大街、旧城区、大教堂、苏黎世动物园热带雨林温室、史宾利巧克力店、苏黎世西区

### 46 卢塞恩 Luzern

卡贝尔木桥、旧城广场、狮子纪念碑、冰川公园

### 52 伯尔尼 Bern

旧城区、钟塔、大教堂、熊苑、爱因斯坦故居

### 59 迈恩费尔德 Maienfeld

海蒂之家主题博物馆、大海蒂之路/小海蒂之路、海蒂喷泉、Eggtockel历史酒窖

### 65 库尔 Chur

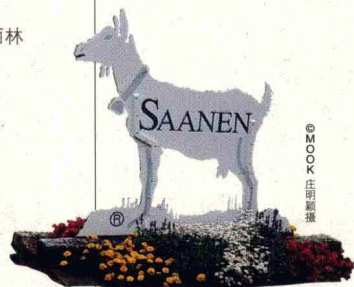
库尔旧城、市政厅、上城门、大教堂、圣马丁教堂、阿卡斯广场、维亚马拉峡谷、多姆莱施格城堡群、卡尔仙纳史前遗迹



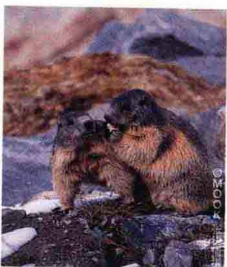
### 瑞士导引

阿尔卑斯瑰丽的风光是瑞士最著名的旅游景点，本书向你详细介绍游玩阿尔卑斯最热门的方式：搭景观列车及登山铁道。书中介绍瑞士的5大风情：滑雪、徒步旅行、小火锅、瑞士军刀及钟表，让你很快对瑞士有了一个初步的印象。

本书将瑞士分成德语区、法语区、意大利语区及罗曼语区分别介绍，挑选各区内的著名旅游城市与特色山城小镇让你细细品味，并为旅客提供详细的交通及行程资讯。这些资讯是游客在行程中不可或缺的讯息。书中所提供的各项变动性资讯，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，均以本书出版前收集的为准，而正确内容仍以当地即时标示的资讯为主。如果你在旅行中发现资讯已变动，或是有任何内文或地图需要修改的地方，欢迎随时和我们联系。我们的联系方式是shp@ptpress.com.cn。



© MOOK 庄明雄摄



## 分区导览

### 78 少女峰地区 Jungfrau Region

格林德尔瓦尔德、因特拉肯、少女峰铁道、少女峰车站、少女峰徒步

### 88 洛伊克巴德 Leukerbad

伯格巴德水疗中心、林德纳阿尔卑斯水疗中心、盖米缆车

### 94 萨斯费 Saas Fee

阿拉林峰、喂食土拨鼠之旅

### 98 采尔马特 Zermatt

班霍夫街、新特朵夫老屋区、天主教堂

### 105 采尔马特周边 Around Zermatt

戈尔纳格拉特登山铁道、马特峰、戈尔纳格拉特铁道周边徒步、桑纳格

### 115 法语区 French

#### 117 日内瓦 Genève

Bourg-de-Four广场、市政厅暨旧军械厅、圣皮埃尔大教堂、特雷耶林荫大道、英国花园、卢梭纪念馆、国际红十字会博物馆、大喷泉、联合国欧洲总部、泽勒巧克力店

#### 131 蒙特勒 Montreux

冰川3000、汐雍城堡

#### 136 厄堡 Château-d'Oex

雷第瓦乳酪工厂、国际热气球周

### 141 罗曼语区 Romansh

#### 142 圣莫里茨 St-Moritz

塞冈第尼博物馆、海蒂小屋、圣莫里茨徒步

#### 148 施库奥尔 Scuol

施库奥尔下城、市区喷泉、施库奥尔温泉水疗中心、施库奥尔滑板车之旅、塔拉斯普城堡、纳兰斯山、瑞士国家公园

### 162 意大利语区 Swiss Italian

#### 164 贝林佐纳 Bellinzona

大城堡、旧城、蒙特贝洛城堡、萨索科尔瓦罗城堡

#### 171 洛迦诺 Locarno

旧城、大广场、新教堂、岩石圣母教堂、威斯康提城堡、鲁斯卡美术馆、韦尔扎斯卡河谷、圣法兰西斯教堂、圣安东尼奥教堂

#### 182 阿斯科纳 Ascona

教皇学院、现代美术馆、塞罗蒂纳之屋、莫塔广场

#### 186 卢加诺 Lugano

旧城、圣玛利亚教堂、现代美术馆、市民公园、布雷山与圣萨尔瓦拖雷山、甘德里亚、瑞士小人国



## 瑞士地图索引

|            |      |
|------------|------|
| 瑞士必游景点     | P19  |
| 瑞士世界遗产分布简图 | P21  |
| 苏黎世        | P39  |
| 卢塞恩        | P47  |
| 伯尔尼        | P52  |
| 迈恩费尔德      | P60  |
| 库尔         | P66  |
| 库尔周边       | P66  |
| 少女峰地区      | P80  |
| 洛伊克巴德      | P89  |
| 萨斯费        | P95  |
| 采尔马特       | P99  |
| 采尔马特周边徒步   | P105 |
| 日内瓦        | P118 |
| 蒙特勒周边      | P131 |
| 厄堡周边       | P138 |
| 圣莫里茨       | P144 |
| 施库奥尔       | P150 |
| 贝林佐纳       | P166 |
| 洛迦诺        | P172 |
| 阿斯科纳       | P183 |
| 卢加诺        | P188 |

每一地的分区观光索引，用色带区隔，放在右页边上。

## 符号说明

- 📍 营业项目
- 🌟 特色
- ⚠️ 注意事项
- 📍 地址
- ☎️ 电话
- 📠 传真电话
- 🌐 网址
- 📧 电子信箱
- 🕒 营业时间
- 🕒 休馆时间
- 💰 最低消费
- 💳 可用信用卡
- 🚊 火车、地铁
- 🚌 巴士
- 🚗 交通方式
- 🚗 首/末班车
- 📍 所经路线
- 📏 距离
- 🕒 所需时间
- 🚆 国际列车
- 🔥 兴奋程度
- 🌸 花期
- 🍁 红叶

© MOOK 庄明新摄

© MOOK 庄明新摄



© MOOK 杨志雄摄



# 5大风情

A full-page photograph of a picturesque winter scene in a mountain village. In the foreground, a large wooden building with a snow-laden roof and balcony is partially visible. The middle ground shows a cluster of similar wooden houses with steep, snow-covered roofs and balconies, nestled in a snowy landscape. In the background, a steep hillside covered in dense evergreen trees rises against a clear blue sky. The overall atmosphere is serene and cold, typical of a high-altitude winter resort.



活力十足的

# 滑雪运动



© MOORE 杂志摄影

1  
瑞士风情



© 大众传播网



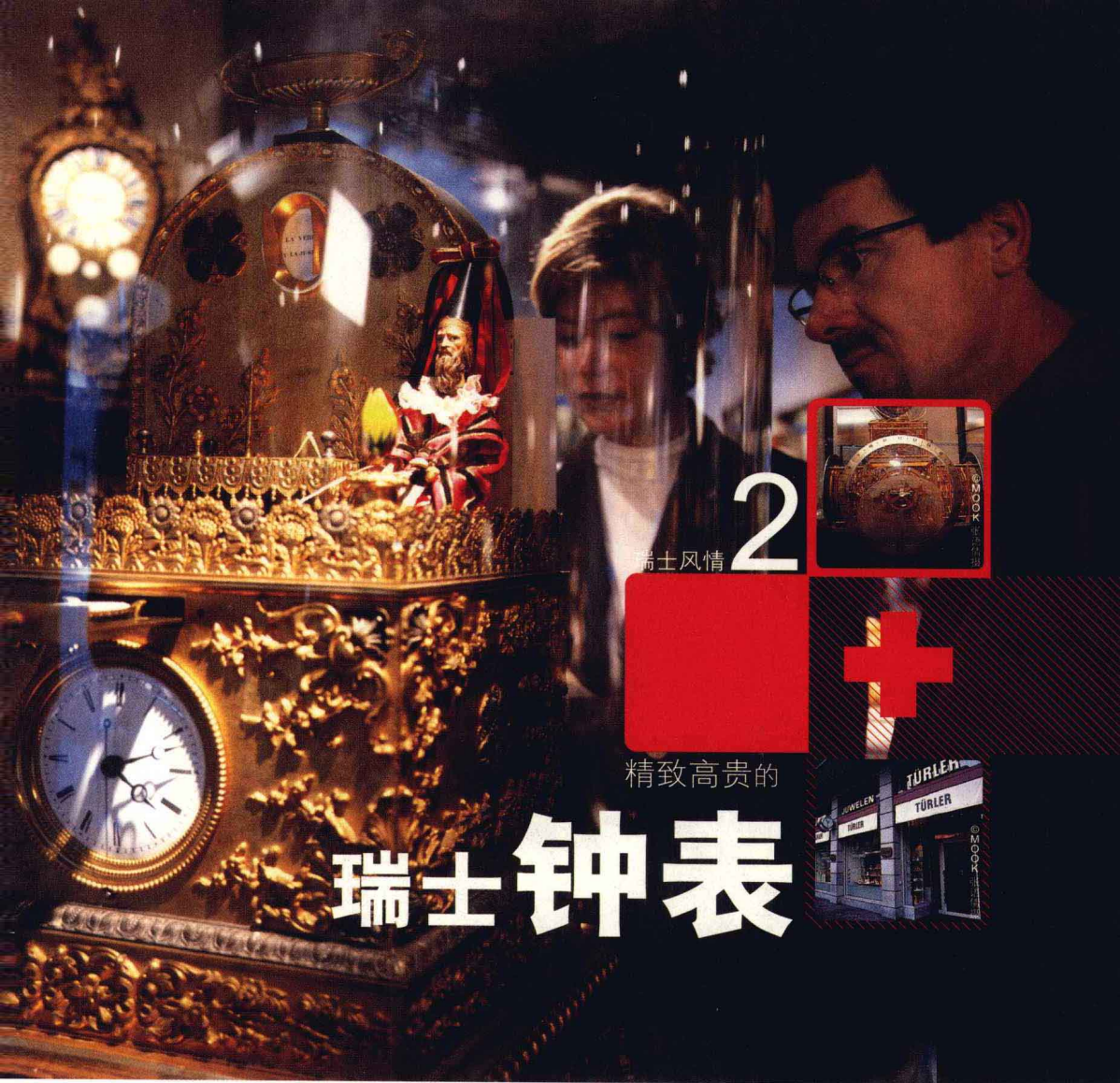
瑞士的冬天，  
比夏天热闹。

银色的雪国，  
是瑞士给人的最初  
印象。一到夜晚，  
倚靠在由厚厚的白  
雪覆盖着的大山旁  
的山城灯火闪亮，  
非常迷人。点点雪  
花从黑暗的天空中  
缓缓飘下，撞击在  
屋檐边，落在人行  
道上，而逐渐融  
化。这样迷人的夜  
景，只有在阿尔卑  
斯山中的传统城镇  
里才能看到。

白天，在那如  
白色松饼般的山坡  
上，各种不同的流  
线在不停地飞舞。  
他们也许是英姿焕  
发的滑雪爱好者，  
也许是成群结队的  
游客。当游客们来  
到高山上的旋转餐  
厅或望景台，看到  
美丽的雪景时，不  
由得惊叹连连。

如果想要滑  
雪、横越冰川，在  
瑞士全年度都可以  
找到体验冰上世界  
的地方！





瑞士风情

2

精致高贵的

# 瑞士钟表

瑞士是地处中欧的内陆国，国土面积虽小，却是国际上备受尊崇的永久中立国，还是世界上人均国民收入最高的国家之一。瑞士是一个资本主义发达国家，它生产的生化制药、乳制品与钟表在全球销售，赚取了大量外汇，由此而积累了非常多的财富。而其中的钟表产品从20世纪初便雄霸全球高级机械表市场，成为机械表玩家与收藏家的首选。去瑞士旅游，多数游客都会想要买一只瑞士机械表，用于自己佩戴或作为馈赠礼物送给亲友，既实用又有面子。

瑞士钟表一直以可信赖的高品质而得到高度评价。著名的瑞士手表主要有劳力士 (Rolex)、欧米茄 (Omega)、浪琴 (Longines)、伯爵 (Piaget)、梅花 (Titoni)、天梭 (Tissot)、百达斐丽 (Patek Philippe)、弗兰克·穆勒 (Frank Muller)、宝奇莱 (Bucherer)、斯沃琪 (Swatch) 等品牌。

如果想买一些限量生产、款式特殊的钟表，游客可以在瑞士的大型钟表连锁店如宝奇莱 (Bucherer)、贝耶 (Beyer)、古柏林 (Gübelin) 和大使 (Les Ambassadeurs) 等地方碰碰运气。除此之外，去各钟表品牌专卖店转转，也会大有收获。日内瓦可以说是各钟表品牌设置专卖店的首选城市，如果想要饱览各大品牌的年度新款，准备一天的时间到日内瓦市区逛逛，保证让你眼界大开。

除了现代表、新表之外，还有一些爱表人士喜欢收藏古董表、怀表或二手表，这些非主流的品种，在瑞士有多种款式选择。在日内瓦市区也有专卖这类商品的小店铺，如果能抱着寻宝的心情，事先锁定目标，做好准备功课，再加上一点好运气，在寻找的过程中不但已经饱览日内瓦市区街景，又可以找到心目中的梦幻表款，那么就两全其美了！





功能多样的

# 瑞士军刀



3

瑞士风



提到瑞士特产，很容易让人联想到瑞士军刀。在瑞士的许多纪念品店里，摆满了各种各样的瑞士军刀供旅客购买。瑞士军刀集开罐器、剪刀及刀子等各种功能于一身，是旅游时最便利的小帮手。

瑞士军刀原先是为瑞士军人设计并配备使用的，到第二次世界大战时瑞士军刀在美国军队得到广泛的使用，并因此传到了其他国家，如今更成为家喻户晓的工具刀。强调功能性与便利性的瑞士军刀，有好几个品牌，功能及外形也大同小异。小小的一把刀具有四种到数十种功能，价格也因功能多寡而有不同。由于携带方便，再加上瑞士制造的品质保证，瑞士军刀便成了最受欢迎的纪念品之一。

Victorinox 绿色



瑞士风情

4



欣赏阿尔卑斯山美景的

# 徒步旅行

要欣赏阿尔卑斯群山之美，那么就一定不能错过在山中恣意徜徉的徒步旅行。在瑞士，登山和徒步旅行是非常普遍的休闲活动，各个大小城镇周边，都规划了极为完整、安全的徒步旅行路线，满足不同等级登山爱好者的需求，绝对值得你前往探访。

徒步旅行时要先选择好适合的路线，瑞士的徒步旅行路线十分健全，而且都按照路线的难度与所花时间进行分类，相当有系统。标志为黄色(■)，即指一般的徒步旅行路线，路况不复杂，老少咸宜，穿着舒适服装即可。白、红、白(■)代表山间步道，需穿着具有防水功能的衣服，以及适合行走，具有防滑鞋底 of 登山鞋。白、蓝、白标志(■)则是登山路线，难度较高，需要掌握一定的登山技巧，并配备完整的登山装备。

在出发前别忘了要向旅游服务中心或旅馆查询天气状况，以及末班车的发车时间，这样才能尽情徜徉在阿尔卑斯的山色中。

2004-11-18







瑞士风情

5



地道又美味的

# 瑞士小火锅

想要尝一尝地道的瑞士美食，那么非瑞士小火锅莫属！芝士是瑞士常见的食材，芝士小火锅在瑞士各地都能品尝得到。小火锅的吃法很简单，要先在锅中放一大块芝士，然后加热使其融化，最后放入一杯白酒。品尝时用长叉叉着小块面包，蘸着锅内的芝士一块吃，香浓的芝士伴着微微的酒香，给旅途劳累的游客带来温暖与饱足的幸福感。

瑞士各地的小火锅使用的芝士、白酒及面包种类不同，组合起来有各种不同的风味，食用时适合搭配白酒或红茶。

除了芝士小火锅外，瑞士还有肉类小火锅及中式小火锅。吃肉类火锅时，要用长叉叉着切好的肉块，放入锅中油炸，再蘸着自己搭配好的调味料一块吃，口味独特。

中式小火锅的吃法和北京的涮羊肉火锅很相似，都是将食材放入锅内煮熟后食用，吃时夹出烫熟的肉块蘸着酱汁一块吃。无论是哪种小火锅，吃时都要注意用餐礼仪及卫生哦。

©MOOK 张瑞侠摄







# 多元民族

Switzerland History

**德**语、法语、意大利语、罗曼语，四种语言、四种文化，创造了瑞士人文的多元印象。瑞土地处欧洲内陆的交通要冲，在瑞士建国前，罗马帝国、法兰克王国、神圣罗马帝国都曾统治过这片地区。政治的递嬗，为瑞士注入了来自四方的文化精神。无论是语言、建筑，还是历史、习俗，瑞士兼容并蓄地让各种元素在国界里深耕、发扬。走在瑞士的大小城镇里，可仔细品味不同历史背景造就出来的多变风貌。



## 罗马时期

在公元前5世纪，在今瑞土地域上住着凯尔特人（Celt）的一支海尔维第人（Helvetia）和雷托人（Rhaetians）。在罗马帝国时期，因瑞土地处阿尔卑斯山交通要道，战略地位非常重要，罗马军队便驻扎在这里，当地居民也因此受到罗马思想和文化的影响。401年，罗马军队撤出了阿尔卑斯山以北地区。从此，日耳曼人统治瑞士的时代开始了。日耳曼人统治的瑞士大体可以分为东西两个部分，西部由勃艮第部落联盟（Burgundians）统治，中部和东部由阿勒曼尼部落联盟（Alemanni）统治，这种东西分治也是如今瑞士法语区和德语区的雏形。







## 瑞士联盟

1291年

13世纪地方领主哈布斯堡（Habsburg）的鲁道夫（Rudolf）力图在瑞士确立王权。为了对抗哈布斯堡，1291年8月1日，施维茨（Schwyz）、下瓦尔登（Unterwalden）、乌里（Uri）三个州结成永久同盟，是为瑞士建国的开始。

1315年

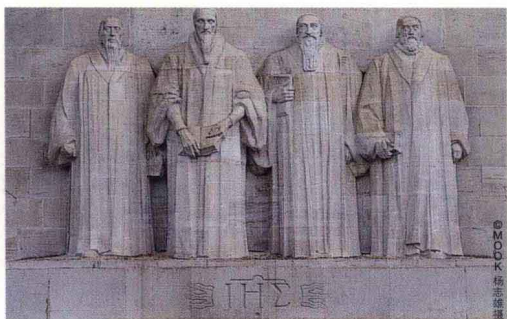
三州同盟在莫尔加滕（Morgarten）战役中击败哈布斯堡军队。之后的40年中，卢塞恩（Luzern）、苏黎世（Zürich）、格拉鲁斯（Glarus）、楚格（Zug）、伯尔尼（Bern）也相继加入同盟，成为8个州的瑞士同盟。

1499年

15世纪是瑞士同盟诸州巩固并向外扩张的时期。1499年瑞士同盟在施瓦本（Schwaben）战役中战胜奥地利，获得了神圣罗马帝国对其独立的认可，瑞士终于争取到了实质上的独立。

1515年

瑞士建国以来，不断扩张领土。在马里格纳诺（Marignano）战役中，它被法国和威尼斯人的联盟战败后，开始实施中立主义政策。



## 宗教改革时期

1523年

16世纪的宗教改革运动（Protestant Reformation）对瑞士产生不可磨灭的影响，茨温利（Ulrich Zwingli）以苏黎世为中心，开始宣传宗教改革，反对传统的教义、反对出售赎罪券、反对教士的素食和独身。经过三次公开辩论，1523年终于在苏黎世确立了基督教新教的统治地位。

1531~1532年

之后是加尔文（John Calvin）在日内瓦进行宗教改革，当时的日内瓦虽未加入瑞士同盟，但与瑞士的关系十分密切。由于宗教的分裂和经济利益的不同，有些州欢迎改革有些则反对。1531年在卡贝尔（Kappel）的新教与天主教的武力冲突中，天主教战胜，茨温利则战亡。1532年，宗教改革运动扩展至瑞士各州及西欧。

