

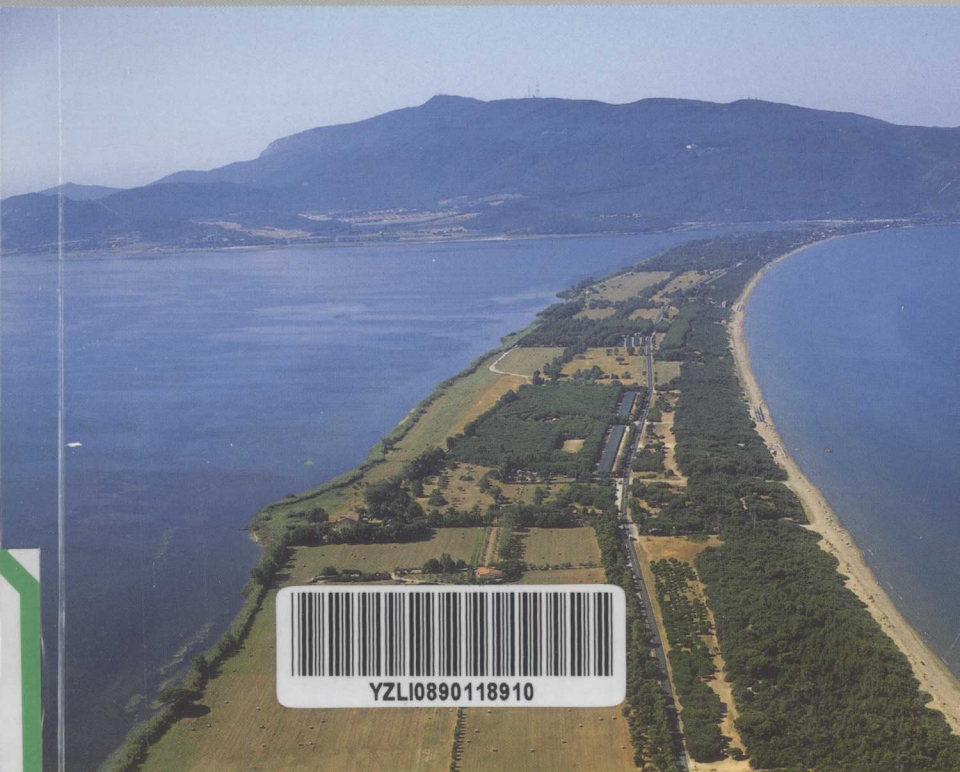


欧洲旅行指南

欧洲老牌地图出版社倾力打造
最地道的欧洲 最多彩的旅途

托斯卡纳

T U S C A N Y



[意]莫妮卡·贝尔诺 (Monica Berno) 等著 金京 译

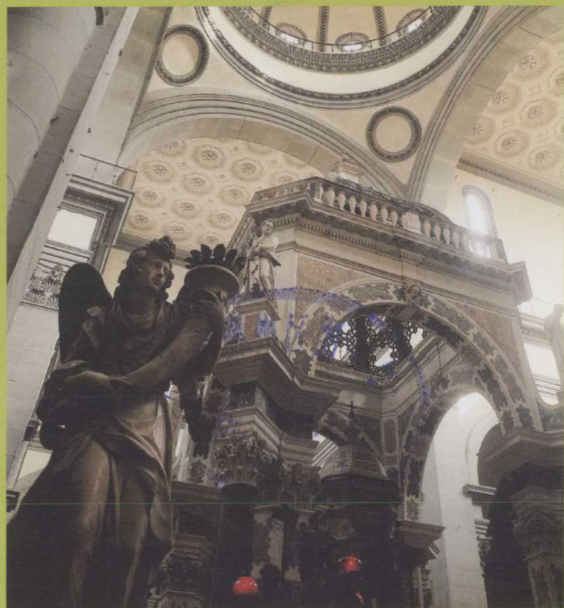
 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



欧洲旅行指南

托斯卡纳

T O S C A N A



YZLI0890118910

[意] 莫妮卡·贝尔诺 (Monica Berno) 等著 金京译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

托斯卡纳 / (意) 贝尔诺 (Berno, M.) 等著 ; 金京译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 1
(欧洲旅行指南)
ISBN 978-7-115-26483-1

I. ①托… II. ①贝… ②金… III. ①旅游指南—托斯卡纳 IV. ①K954.69

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第196371号

© Istituto Geografico De Agostini S.p.A. All rights reserved.
For the Simplified Chinese language edition: 2011, POSTS & TELECOM PRESS
(人民邮电出版社). All rights reserved.

内 容 提 要

本书共分自然、传统和文化,托斯卡纳和她的城市,特色景点和更多精彩四个部分,从历史、建筑、宗教方面为您全面解读托斯卡纳大区。自然、传统和文化部分介绍了托斯卡纳的自然环境、历史、民俗风情和美食。托斯卡纳和她的城市部分则详细地介绍了各城市的特色,并为读者规划出了游览线路。特色景点和更多精彩部分则着重介绍了当地的博物馆、温泉、酒庄等特色旅游地点。

欧洲旅行指南

托斯卡纳

◆ 著 [意] 莫妮卡·贝尔诺 (Monica Berno) 等
译 金 京
责任编辑 李 璇
执行编辑 谢元琨

◆ 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>
北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/32
印张: 6.375 2012年1月第1版
字数: 204千字 2012年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2011-1152 号

ISBN 978-7-115-26483-1

定价: 36.00 元

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

反盗版热线: (010)67171154

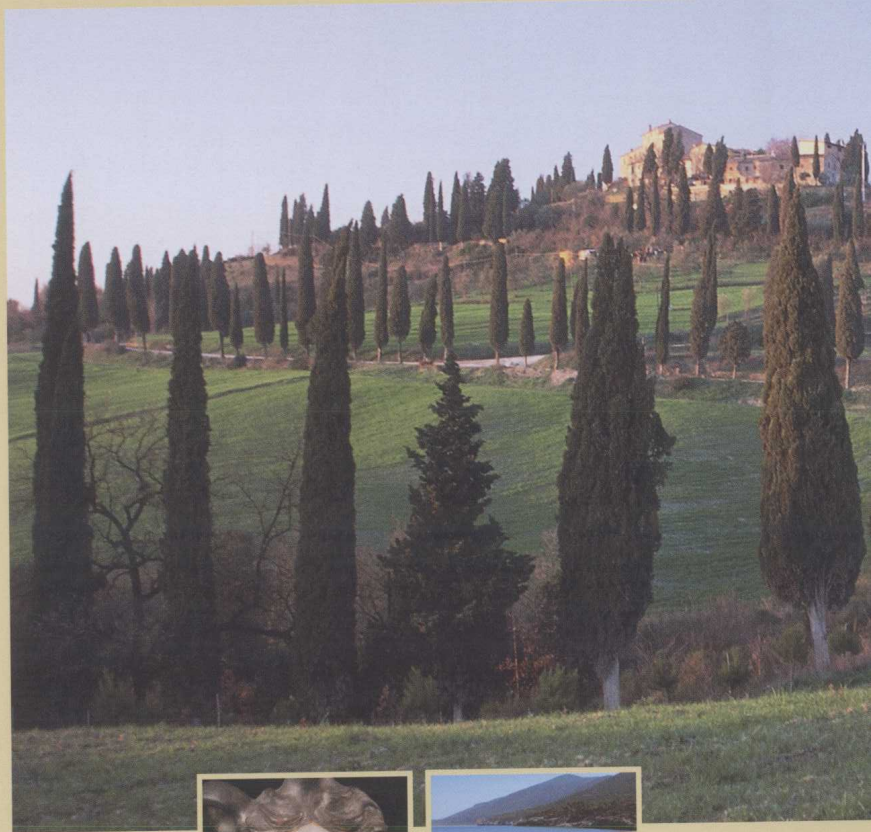
广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

圣·吉米尼亚诺

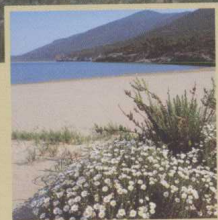
“自远方而来，犹如开启一扇门，城市突然间融入一幅幽静的画之中。就像是无法抵达的彼岸，一旦置身其中，你将陷入她温柔的怀抱而不知其所。”

——沃尔特·本杰明





历史：菲耶索莱的埃特鲁斯坎人器皿（公元前4世纪）



风景：马莱玛小海湾



传统：维亚雷焦的狂欢节面具



艺术：佛罗伦萨布朗卡奇礼拜堂中玛萨西欧壁画局部

风景中的艺术

参观和认识意大利托斯卡纳，哪些地方是必走的呢？首先，不容错过的是这里的艺术瑰宝，它们来自伟大的莱奥纳多、米开朗基罗，来自乔托、布鲁涅列斯齐，这里是欧洲文化的摇篮。旅行从佛罗伦萨开始，这里也是世界各国游客最钟爱的旅游目的地之一。当然，托斯卡纳大区还拥有富饶而精致的小城如美第奇、锡耶纳、比萨、阿雷佐、卢卡等，各个时期艺术大师的顶级名作在这些地方被精心收藏。除了拥有众多精彩绝伦的艺术小城之外，托斯卡纳还是一个低调而安静的地方，散发着独特的魅力。保存完整的中世纪风格小城在托斯卡纳星罗棋布，斑驳古老的石头、悠久灿烂的历史，不断呈现出惊喜。圣·吉米尼亚诺、费耶索莱、科尔托纳、沃尔特拉、蒙特普尔齐亚诺、切尔塔尔多、皮耶查……这些小城因其特有的风格和厚重的历史而让人们记忆深刻。这里还有山脉、丘陵以及绵延300多公里的海岸线，维尔西利亚、爱尔巴、托斯卡纳群岛、阿尔根塔里奥、风格原始的马莱玛都是喜欢欣赏自然景观、品位历史与传统的游客的最佳选择。在托斯卡纳大区，到处可见自然与人文景观的鲜明对比与融合，人类的印记在这里随处可见：成片的橄榄、漫山的葡萄、通往别墅或农庄的樱桃树。最为经典的托斯卡纳风景就是在绿色中显现出轮廓的房屋、零星散落的乡间农舍、古老而曲折的乡间小路。留在人们记忆中的，始终是简约、和谐以及这里独有的氛围与色彩。



托斯卡纳

自然、传统和文化

- 10 环境与景观
托斯卡纳大区的面貌与环境
- 12 保护区
自然遗迹
- 18 民俗与传统
节日景象
- 20 手工业和手工艺
奇迹之乡
- 22 经典美食与葡萄酒
美味之餐

自然、传统和文化

托斯卡纳和她的城市



符号含义

* 特别推荐景点

** 重要推荐景点



托斯卡纳和她的城市



- 28 阿巴迪亚·圣·萨尔瓦多雷
- 29 安吉亚利
- 30 阿雷佐*
- 36 比彼耶纳
- 37 卡尔齐
- 38 卡马尔多利*
- 39 坎彼里亚·马里迪玛
- 40 卡拉拉
- 43 费奥伦提诺堡*
- 44 卡斯第里奥切罗*
- 45 佩斯卡依亚堡*
- 46 切齐纳
- 47 切尔塔尔多*
- 52 齐乌西*

- 111 蒙塔尔齐诺*
- 112 阿尔根塔里奥山脉*
- 114 奥利维托·马焦雷山脉*
- 118 蒙特普尔齐亚诺**
- 120 蒙特里吉奥尼*
- 121 奥尔贝特罗
- 123 皮恩查**
- 125 皮奥彼诺
- 130 比萨**
- 140 皮斯托伊亚
- 145 皮提里亚诺
- 150 波比*
- 151 波普罗尼亚
- 154 普拉托*

特色景点

- 48 特别的爱尔巴岛
爱尔巴, 伟大的岛屿
- 68 特别的佛罗伦萨
乌菲兹宫
- 86 特别的马莱玛
牧人的土地
- 126 特别的托斯卡纳群岛
第勒尼斯海上的珍珠
- 146 特别的温泉
发现温泉之旅
- 174 特别的锡耶纳
市立博物馆



更多精彩



特色景点



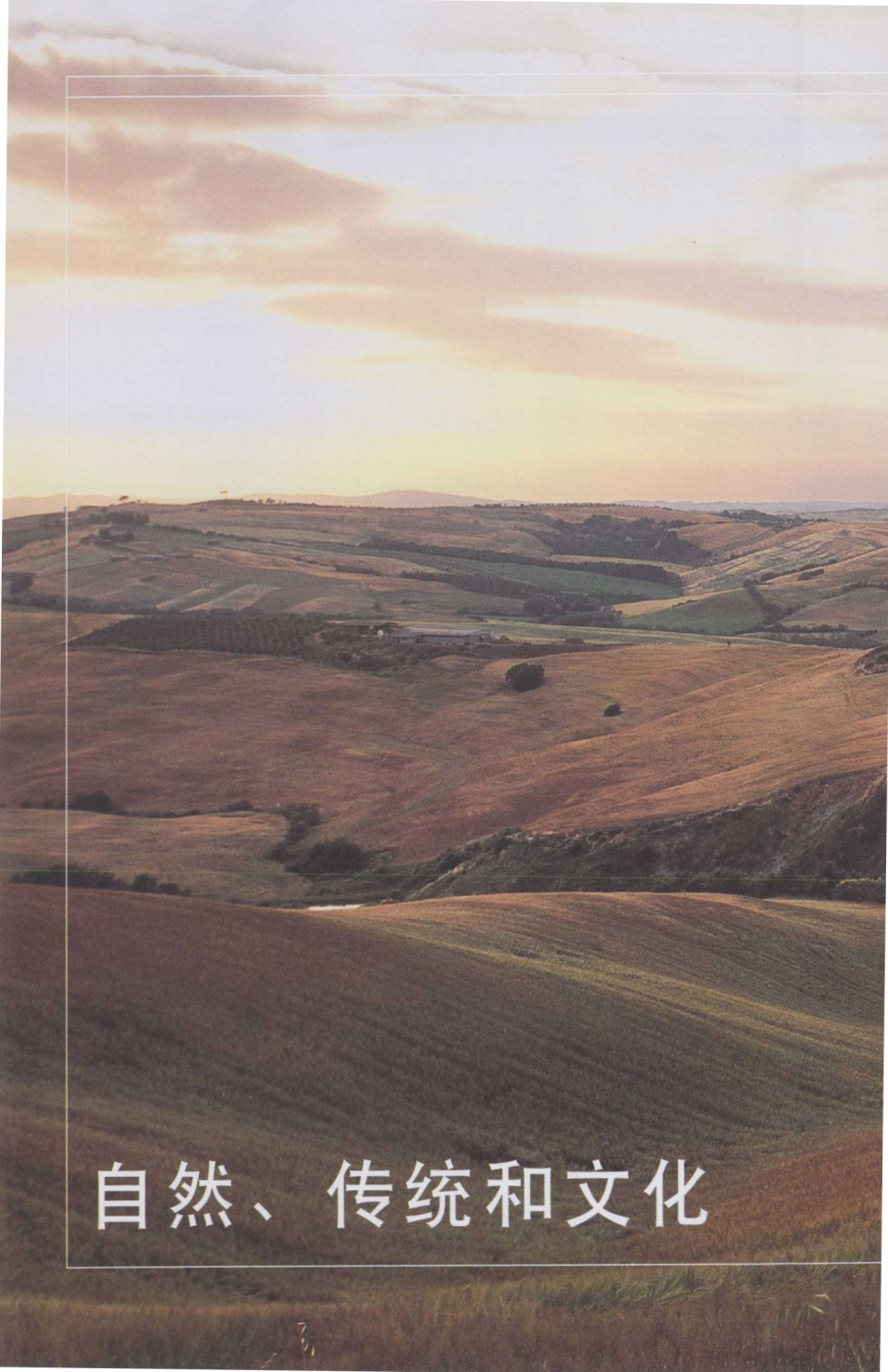
- 53 瓦尔德尔萨山谷*
- 54 卡尔托纳*
- 56 恩波利*
- 57 费耶索莱*
- 58 佛罗伦萨**
- 84 格罗塞托
- 92 因普路内塔*
- 93 维尔纳*
- 94 里窝那
- 98 卢卡**
- 106 马萨
- 109 海上马萨*

- 158 圣·格尔戈诺*
- 159 圣·吉米尼亚诺**
- 162 圣·米尼亚托*
- 163 圣·奎里克·道尔齐亚*
- 164 桑塞波尔科洛*
- 166 锡耶纳**
- 184 索瓦纳*
- 186 塔拉莫内*
- 187 维图罗尼亚*
- 188 维亚莱吉奥
- 194 沃尔特拉*

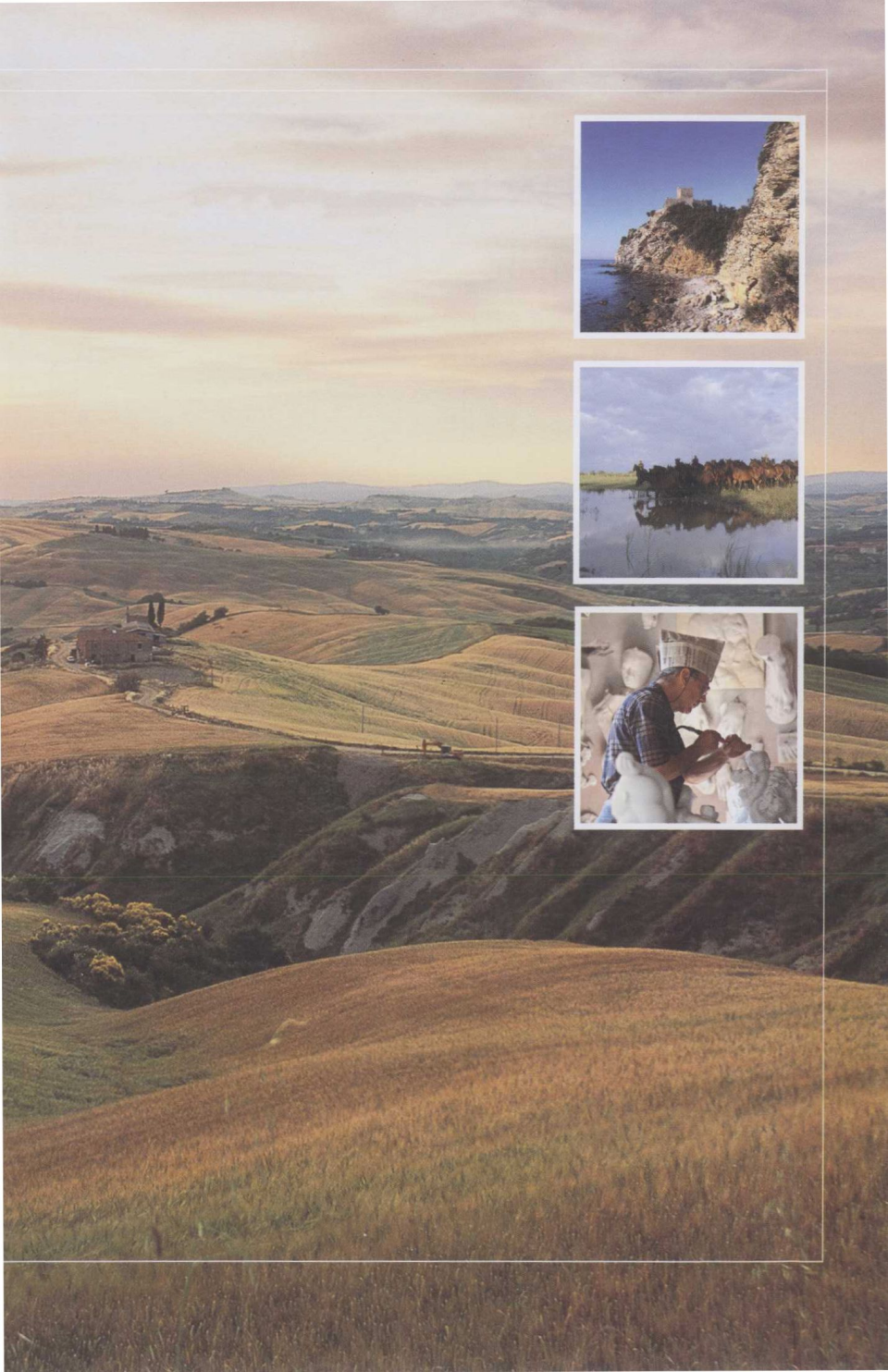
- 180 特别的基安蒂
葡萄酒之丘
- 190 特别的维尔西里亚
永不衰落的神话
- 198 特别的沃尔特拉
埃特鲁斯坎人的财富

更多精彩

- 105 加尔法尼亚纳
- 108 卢尼吉亚纳
- 144 皮斯托伊亚的亚平宁山
和阿贝托内峰



自然、传统和文化



环境与景观

托斯卡纳大区 的面貌与环境

绵长、迷人的海岸与犬牙交错的广袤礁石交相辉映，美丽的托斯卡纳群岛（Arcipelago Toscano）凸显其中。在它旁边，原始风貌与现代人文景观奇特而和谐地共存。

海岸

广袤的海岸长330多公里，包括维尔西里亚（Versilia）一望无垠的沙滩、塞尔齐奥（Serchio）和阿尔诺（Arno）之间的平原。此起彼伏的岩石随处可见，在皮奥彼诺（Piombino），在翼之角（Punta Ala），在乌切里纳山（Uccellina, monti）脚下，在阿尔根塔里奥山脉（Monte Argentario）间。海岸独特的景观就是浓密而广阔

数字托斯卡纳

面积（含岛屿）	22 992 平方公里
山脉	25.2%
丘陵	66.3%
平原	8.5%
人口（2004年统计）	3 598 269人
省	10个
市	287个

人口最多的城市包括佛罗伦萨（352 940人）、比萨（98 928人）、阿雷佐（91 626人）。人口最少的城市是卡普拉伊亚岛上的同名城市（356人），陆地上人口最少的则是卢卡省的维尔杰莫利（463人）。面积最大的城市是格罗塞托，为474.33平方公里。海拔最高的城市是阿贝托内（1 388米）。

的松林（为改良海岸沼泽地而于公元700年种植）。而绵长的沙滩，特别是位于切齐纳（Cecina）与皮奥彼诺之间的沙滩，则因动辄高



达20米的沙丘而有了生命力，其中大部分已被灌木丛所覆盖（所谓的连岛沙洲）。

山脉

托斯卡纳-艾米里亚地区亚平宁山脉最高峰位于齐莫内山（2 165米）。亚平宁山的支脉——普拉托马尼奥山，将卡森蒂诺与瓦尔德尔诺分割开来，而卡特纳伊亚高山则将卡森蒂诺与高耸的瓦尔第贝里纳分开。当地最奇特的自然景观当数阿普亚内山脉，不论是从其石灰岩及白云石山的地理特性来说，还是从其多个世纪以来的文化历史以及山坡上的大理石开采工业来说，都很奇特。在托斯卡纳地区的西南部

则屹立着反亚平宁山脉，山脉从瓦尔德尔诺下方出发，一直到达起源于维苏威火山的金属山（Colline Metallifere）和阿米亚塔山脉（1 738米），海拔超过1 000米。

丘陵

众多形态各异的丘陵，在托斯卡纳的土地上绵延起伏、连续不断。它们因土地的特性、岩石的结构和形态的不同而各异，特别是受到几个世纪以来人类活动影响，诸如耕种、建城镇、建住宅和别墅等。

河流和山谷

托斯卡纳大区被众多河流所穿越，但其中“真正”的一

条河流是流经卡森蒂诺、瓦尔德尔诺、佛罗伦萨盆地和下瓦尔德尔诺的阿尔诺河（Arno）。

在西北部，卢尼吉亚纳（Lunigiana）和加尔法尼亚纳（Garfagnana）的绝大部分土地尚属原始，马格拉河和塞尔齐奥河流经此地，锡耶维河则从穆杰罗流过。梅尔赛、阿尔比亚和奥尔齐亚河汇集在翁布罗内境内，滋润着格罗塞托的马莱玛（Maremma）。

切齐纳河自金属丘陵流下，形成了切齐纳谷。阿尔贝尼亚河发源于阿米亚塔山脉（Monte Amiata），并在奥尔贝特罗（Orbetello）注入大海。台伯河的上游也流经托斯卡纳大区。



保护区

自然遗迹

从自然保护角度出发，托斯卡纳是一个重点保护地区。该保护区是多样动植物的家园，包括岛屿及沿海环境、河流与湖泊环境、丘陵和山脉环境。



如今，托斯卡纳大区拥有三个国家公园（托斯卡纳群岛；卡森蒂诺森林，法尔特罗内山和坎彼尼亚；托斯卡纳-艾米里亚地区亚平宁山脉），三个大区公园（阿普亚内山脉；迪·米里亚里诺，圣·罗索莱，马萨初科利；马莱玛），35处国家自然保留地，42处大区自然保留地，36处地方保护区和4处湿地〔迪亚齐亚·波特罗纳沼泽、波尔格利沼泽、奥尔贝特罗环礁湖和布拉诺湖（laghi di Burano）〕。

托斯卡纳群岛国家公园 (PARCO NAZIONALE DELL'ARCIPELAGO TOSCANO)

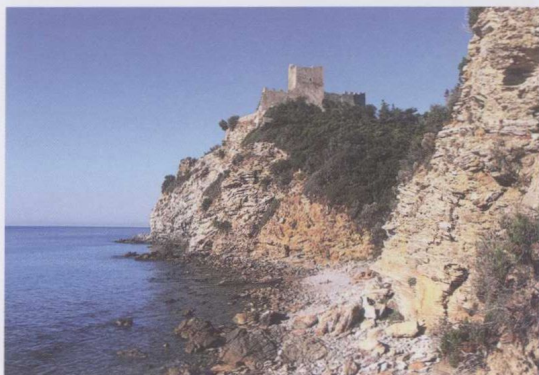
面积：陆上，17 694平方米；海上，61 474平方米。

大区：里窝那和格罗塞托。

设立：公园机构，1996年。

保护区： 爱尔巴、吉里奥 (Giglio)、卡普拉伊亚 (Capraia)、基督山 (Montecristo)、皮亚诺萨 (Pianosa)、贾努特里 (Giannutri)、哥尔戈纳及小岛周边的海。

特点： 这里广泛分布着地中海丛林。这里的植物有卡普拉伊亚的柳穿鱼和海葵。动物则有黄翅鹞、高寒鸮、第勒尼安海雨蛙、撒丁岛欧洲盘舌蟾和第勒尼安海壁虎，此外还有



松貂和野兔。30多年前被引进的中欧野猪在爱尔巴岛上过度繁衍，成为今天岛上的一大棘手问题。群岛是很多候鸟休憩和筑窝的地方。这里生存着海鸥，其中包括稀有的地中海鸥。这里还零星分布着摩纳哥海豹，还有鲸目类动物。

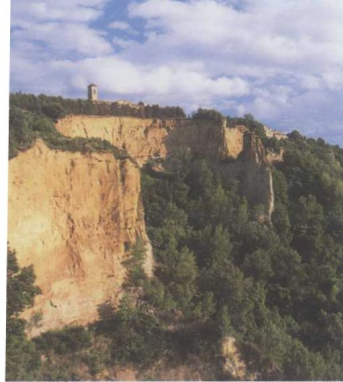
卡森蒂诺森林，法尔特罗内山和坎彼尼亚国家公园 (PARCO NAZIONALE DELLE FORESTE CASENTINESI, MONTE FALTERONA E CAMPIGNA)
面积：36 400平方米（托斯卡纳山坡上，18 200平方米；罗马尼河区山坡上，18 200平方米）。

前图：吉里奥岛的一处海岸

上图：塔拉莫内的锡耶纳岩石，在马尔玛大区公园中

下图：圣·罗索雷森林中的家松与海松





大区：福尔利/切塞诺，阿雷佐，佛罗伦萨。

设立：1993年。

保护区：除穆杰罗的一小部分外，公园在托斯卡纳的部分包含卡森蒂诺（即阿尔诺河上游）以及卡森蒂诺国家森林，这里因动植物种类丰富而具有较高的价值。公园还包括了萨索弗拉蒂诺和别耶特拉自然保护区。

特点：在海拔1 200米以上的地方，植被主要是欧洲山毛榉和枫木，而欧洲山毛榉、白枫木、椴木、欧洲白蜡树和榆树则覆盖了低海拔地带。这里有很多珍稀的植物，如水仙状银莲花、玛丝姬虎耳草和拉丁虎耳草。这里最重要的动物是数量不断增加的狼，广泛分布的动物还有狐狸、獾、银鼠、鸡貂、鹿、狍和野猪。这里有很多地区性鸟类，既有筑巢鸟，也有过境鸟，其中有众多食肉鸟，如雀鹰、苍鹰和隼，游隼与金鹰最为珍贵。

托斯卡纳-艾米里亚地区亚平宁山脉国家公园 (PARCO NAZIONALE DELL'APPENNINO TOSCO-EMILIANO)

面积：22 792平方米（艾米里亚山坡上，16 424平方米；托斯卡纳山坡上7 189平方米）。

大区：马萨·卡拉拉和卢卡，托斯卡纳；雷吉奥·艾米里亚和帕尔玛，艾米里亚。

设立：2001年。

保护区：环绕托斯卡纳-艾米里亚地区分水岭上的亚平宁一带。

特点：园区中包含丘陵与山脉地带（最高峰超过2 000米）。山毛榉林、栗树林和杉林覆盖了900米到1 800米高度的山坡。这里还有泥炭沼和冰湖。植物主要包括食虫植物（茅膏菜）；动物则主要有高海拔生态系统下生活的动物（狼、松貂、食肉鸟、鹫和一些被定义为“冰川残留”的稀有品种，如雪田鼠、高山蝾螈和欧洲林蛙）。

米里亚里诺 (Migliarino)-圣·罗索莱 (San Rossore)-马萨初科利 (Massaciuccoli) 自然公园

面积：23 000平方米。

大区：比萨，卢卡。

设立：1979年。

保护区：该公园是意大利最重要的湿地之一，包括维亚莱吉奥 (Viareggio) 和里窝那之间的沿海地带，并向内陆延伸至奎萨山丘陵。公园有多样性的生态环境，有湖泊和沼泽、松林。在公园中心，可以寻到圣·罗索雷总统地产，该地产自1995年起向托斯卡纳大区出借10年。

特点：森林植物包括两类：常青植物和落叶植物。常青植物主要有圣栎、鼠李、乳香黄连木和爱神木；落叶植物主要有黑欧洲椴木、欧洲白蜡树、杠柳（公园内一种常见的藤本植物，但在意大利属稀有）、银白杨、榆树、欧洲鹅耳枥。其他植物还包括离海岸近的海松，以及靠近内陆的家松。在距离海滨几米的地方则可见肾叶打碗花和带刺沙滩草。在阿尔诺河与塞尔齐奥河的入海口处，开满了灰色矢车菊和沙滩毛蕊花。

马莱玛大区公园 (PARCO REGIONALE DELLA MAREMMA)

面积：10 000平方米。

大区：格罗塞托。

设立：1975年。

保护区：从普林其比纳到塔拉莫内 (Talamone) 之间的

托斯卡纳马莱玛沿海地带，东至奥莱里亚大街。这里包括乌切利纳山脉 (Uccellina, monti)、阿尔贝莱塞海岸 (Marina di Alberese) 松林、翁布罗内入海口和特拉波拉沼泽。

特点：这里的主要植物为地中海丛林，其中包括家松与海松林以及栓皮栎林。其他植物还包括海葵和木本大戟。公园中的动物包括多种哺乳动物，如豪猪、獾、貂和银鼠。有蹄动物则包括马莱玛野猪（本地区典型动物，也是公园的象征之一）、鹿、狍。这里有丰富的地区性鸟类，主要包括短趾雕、游隼、燕隼、海松鸦和黑翅长脚鹬。春季鸟类迁徙时，还可见到鱼鹰。

阿普亚内山脉大区公园 (PARCO REGIONALE DELLE ALPI APUANE)

面积：54 327平方米。

大区：卢卡，马萨-卡拉拉。

设立：1985年。

保护区：包含阿普亚内群山，北部以马格拉河为界，东部和南部以塞尔齐奥河为界，西边的界限是第勒尼安海岸。阿普亚内山脉相当陡峭，拥有很深的山谷和陡峭的山坡，在海拔2 000米的地方与比萨尼诺山（高1 947米）相连。这

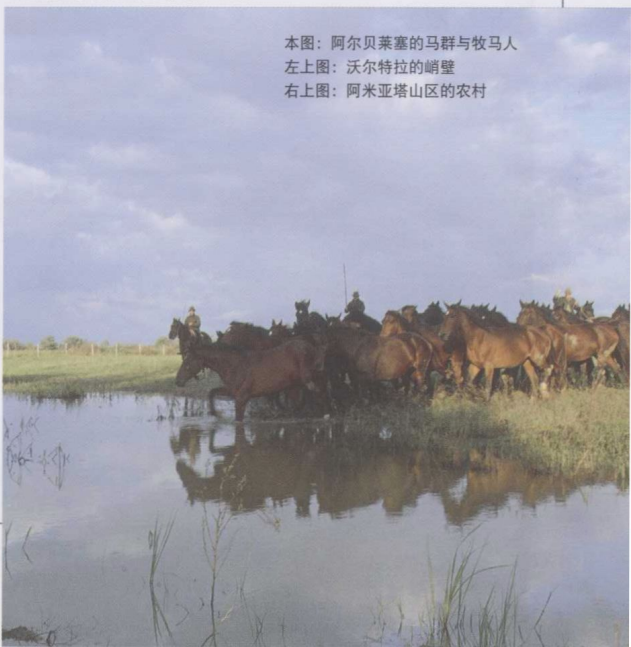


里最突出的环境问题是大理石矿开采活动与自然保护区的维护工作之间的关系问题。

特点：第勒尼安山坡的植物和北部的植物有所不同，它们主要分布在卢尼吉亚纳 (Lunigiana) 和加尔法尼亚纳 (Garfagnana)。最先映入眼帘的是圣栎树丛、丘陵上的海松林、石灰质山坡上的栎树和欧洲鹅耳枥、次生的栗树。再往前，可以看到欧洲山毛榉林，还有

浆果紫杉、欧洲白桦、银枞示范林。除引进不久的野山羊和欧洲盘羊外，这里没有其他大型哺乳动物。这里的本地鸟类非常有趣，包括作为公园象征的红嘴山鸦、金鹰、红鹳、山燕和高寒鹑。这里的两栖及爬行动物需要紧急救助，如眼镜蛇、意大利洞蝶（山洞环境属种）和阿普亚内山脉北蝮。

本图：阿尔贝莱塞的马群与牧马人
左上图：沃尔特拉的峭壁
右上图：阿米亚塔山区的农村





沃尔特拉峭壁附近典型的农村风光