

瑞士是个极美的国家，这里谱写了一曲动听的雪山平湖四重奏。

玩
全
攻
略

瑞士



墨刻编辑部 编著

玩全攻略

第3版



87 个人气景点

+

22 张地图
发现瑞士
静谧之美



- 风光如画的欧洲脊梁阿尔卑斯全年都可体验冰雪运动
- 阿尔卑斯山间徒步难度等级任意选择
- 黄金列车、冰川列车静坐其中便可赏千里冰封、群山盛宴、日内瓦湖风华
- 多语种交汇壮丽德语区、浪漫法语区、热情意大利语区、传统罗曼语区
- 精致高贵的瑞士钟表、功能多样的瑞士军刀和地道美味的瑞士小火锅
- “生活质量最好的城市”苏黎世、“世界上最富有的街”班霍夫大街
- 聚集了最多国际组织的花园城市日内瓦

行前准备、分区导览 带你玩透瑞士

基本信息 · 历史文化 · 民俗风情 · 护照签证怎么办 · 机票住宿全搞定 · 旅游必备常识
交通大破解 · 景点资讯大搜集 · 经典美食与购物 · 必游景点分布图 · 世界遗产分布图



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

玩 全 攻 略

瑞士 玩全攻略

第3版

墨刻编辑部 编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

瑞士玩全攻略 / 墨刻编辑部编著. -- 3版. -- 北京:
人民邮电出版社, 2015. 11
(玩全攻略)
ISBN 978-7-115-40497-8

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(2015)第230630号

版权声明

Copyright©2015 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版本经墨刻出版股份有限公司独家授权, 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。

书中插图系原文插图。

内 容 提 要

护照签证怎么办, 机票住宿如何选择, 抵达后当地交通系统怎么使用, 不可错过的风景, 不可错过的美食, 不可错过的购物地和小特产, 本书通过实地采访、拍照、编写, 将这些必不可少的旅游资讯通通搜集起来。

本书通过 22 张旅行示意图勾勒瑞士各个城市和景区的概貌, 图中标注书中介绍的景点、住宿、餐饮、购物点, 非常直观地呈现景点之间的位置关系, 方便您规划行程。分区导览按照城市和区域介绍当地名胜。特别专题是旅游达人的诚意推荐, 如何才能玩儿得地道, 玩儿出精彩, 都囊括其中。

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 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: 690×870 1/16

印张: 13.75

2015 年 11 月第 3 版

字数: 424 千字

2015 年 11 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4778 号

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录

C CONTENTS

8 雪山平湖四重奏

14 旅行资讯

- 14 随身证件
- 17 交通指南
- 20 酒店预订
- 21 必备常识
- 23 注意事项

24 认识瑞士

- 24 基本信息
- 26 多元民族
- 30 山湖绝景
- 32 世界遗产

34 瑞士5大风情

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

43 8大经典路线游玩阿尔卑斯

- 44 景观列车
- 51 登山铁道

57 分区导览

57 德语区 Swiss German

- 58 苏黎世 Zürich
- 66 卢塞恩 Luzern





- 72 伯尔尼 Bern
- 79 迈恩费尔德 Maienfeld
- 85 库尔 Chur
- 98 少女峰地区 Jungfrau Region
- 108 洛伊克巴德 Leukerbad
- 114 萨斯费 Saas Fee
- 118 采尔马特 Zermatt
- 125 采尔马特周边 Around Zermatt

137 法语区 French

- 139 日内瓦 Genève
- 153 蒙特勒 Montreux
- 158 厄堡 Château-d'Oex

165 罗曼语区 Romansh

- 166 圣莫里茨 St-Moritz
- 172 施库奥尔 Scuol

187 意大利语区 Swiss Italian

- 188 贝林佐纳 Bellinzona
- 195 洛迦诺 Locarno
- 206 阿斯科纳 Ascona
- 210 卢加诺 Lugano

索引

- 219 景点
- 220 美食
- 220 购物
- 220 住宿
- 220 游客服务中心



瑞士地图索引

瑞士必游景点	P.31
瑞士世界遗产分布简图	P.33
苏黎世	P.59
卢塞恩	P.67
伯尔尼	P.72
迈恩费尔德	P.80
库尔	P.86
库尔周边图	P.86
少女峰周边山区图	P.100
洛伊克巴德	P.109
萨斯费	P.115
采尔马特	P.119
采尔马特周边徒步	P.125
日内瓦	P.140
蒙特勒周边	P.153
厄堡周边	P.160
圣莫里茨	P.168
施库奥尔	P.174
贝林佐纳	P.190
洛迦诺	P.196
阿斯科纳	P.207
卢加诺	P.212

玩 全 攻 略

瑞士 玩全攻略

第3版

墨刻编辑部 编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

瑞士玩全攻略 / 墨刻编辑部编著. — 3版. — 北京:
人民邮电出版社, 2015. 11
(玩全攻略)
ISBN 978-7-115-40497-8

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(2015)第230630号

版权声明

Copyright©2015 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版本经墨刻出版股份有限公司独家授权, 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。

书中插图系原文插图。

内 容 提 要

护照签证怎么办, 机票住宿如何选择, 抵达后当地交通系统怎么使用, 不可错过的风景, 不可错过的美食, 不可错过的购物地和小特产, 本书通过实地采访、拍照、编写, 将这些必不可少的旅游资讯通通搜集起来。

本书通过 22 张旅行示意图勾勒瑞士各个城市和景区的概貌, 图中标注书中介绍的景点、住宿、餐饮、购物点, 非常直观地呈现景点之间的位置关系, 方便您规划行程。分区导览按照城市和区域介绍当地名胜。特别专题是旅游达人的诚意推荐, 如何才能玩儿得地道, 玩儿出精彩, 都囊括其中。

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 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: 690×870 1/16

印张: 13.75

2015 年 11 月第 3 版

字数: 424 千字

2015 年 11 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4778 号

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



导引

瑰丽的阿尔卑斯山是瑞士最著名的旅游景点，本书将为你详细介绍游玩阿尔卑斯山最热门的方式——搭景观列车及登山铁道。书中介绍的瑞士5大风情——滑雪、徒步旅行、小火锅、瑞士军刀及钟表，会让你很快对瑞士有一个初步的印象。

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进行介绍，并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，同时为游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，均为本书出版前收集的，而正确内容需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，或是有内文或地图需要修改，欢迎随时和我们联系。我们的联系方式是shp@ptpress.com.cn。

如何使用本书

玩全攻略

每一地的分区旅游攻略索引，以色带分隔，置于左页边上。

景点简介

分区名称中英文对照

景点名称中英文对照

德语区 Swiss Italian 少女峰地区

少女峰车站 Jungfrauoch

少女峰车站位于少女峰登山铁道的终点站，它本身就是一个丰富多彩的高山娱乐中心。车站有餐厅、瞭望台、冰宫、邮局等设施。游客可以走出车站，体验各种登山活动，活动相当有趣。

海拔 3454 米的少女峰车站，是欧洲海拔最高的火车站，这座车站被少女峰、门希峰及艾

P100B1



格尔山包围，壮丽的山川景色是吸引全球游客不远千里而来的主要原因。尤其是站在这里可以远眺阿莱奇冰川，这更令人兴奋不已。

如果你想留下纪念，车站里还附设有邮局，不妨买一张当地的明信片，盖上有欧洲屋脊印记的邮戳，在这个欧洲海拔最高的邮局寄给自己或朋友，其意义可不一般哦！



清楚列出景点相关实用信息

斯芬克斯观景台 Sphinx Terrace

来到少女峰车站后，只要搭上高速电梯，只需短短 25 秒钟，游客们就可以来到海拔 3571 米的斯芬克斯观景台。从室内走出，迎面而来的就是阿尔卑斯山令人屏住呼吸的全景图，其中包括总长达到 22.5 千米的阿莱奇冰川及阿尔卑斯山周边的山脉。天气好的时候，最远甚至可眺望到德国的黑森林地区。

由于斯芬克斯观景台海拔高且位于户外，温度大部分时间都在零摄氏度上下，所以计划来这里体验高山魅力的旅客，一定要记得携带保暖防风外套，以免受寒。



搭私铁铁路至少女峰价格表

搭乘地点	因特拉肯 Interlaken	劳伦伦 Lauterbrunnen
二等车厢 / 头等车厢往返票价 (CHF)	普通票 176.6 / 187.8 早安票 152.6 / 163.8	普通票 152.6 / 163.8 早安票 137.6 / 148.6

少女峰私铁

登顶少女峰是许多人一生中最大的梦想，这里的铁路票价却昂贵得令人咋舌，难怪省问大着呢。

想在少女峰地区当天往返的游客，可以买早安车票 (Good Morning Ticket)，即可当天搭乘一班火车前往少女峰车站，并在中午之前从山顶车站下山。前往少女峰车站的火车站，都提供早安车票。

重要看点

★符号说明

- 📍 营业项目
- 🌟 特色
- ⚠️ 注意事项
- 📍 地址
- ☎️ 电话
- 📠 传真
- 🌐 网址
- 📧 电子信箱

- 🕒 营业时间
- 🏠 旅馆时间
- 💰 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

❶ 冰宫 Ice Palace

位于少女峰车站内的冰宫，是在冰川下30米处开凿出的冰封天地。建造这样的冰宫，要耗费大量的人力与财力。除了开凿本身极具难度之外，冰川每年都会向下滑动，因此每隔数年就得重新修冰宫，以维持冰宫内的景观。

在冰宫内，你可以体验到身在“冰川”之中的神奇感受。除了可以观察冰宫墙面上一层层由不同年份的冰雪堆积挤压出的痕迹，冰宫里还有各种动物冰雕作品。不过由于地面较滑，在冰宫隧道内行走需要多加小心，不要因为只顾欣赏美景而摔倒在地上。



劳特伦德 Lauterbrunnen	格林德尔 瓦尔德 Grindelwald	文根 Wengen	小沙伊德格 Kleine Scheidegg
普通票57 早安票33	普通票158 早安票134	普通票145 早安票121	普通票107 早安票83

售票票价小帮手

游客购票时，
若去，则省钱。

游客，以考虑
(1) 游可以乘
站，并每午12
女峰车的各个



105

德语区 Swiss Italian

采尔马特周边

Restaurant Blatten

☎️ (027) 967-2096
💰 CHF8 - CHF20
🌐 www.rhone.ch/rest-blatten

这家内部环境布置得很温馨的餐厅位于徒步

路线 (Findelbach - Zermatt) 上，如果你是在上午坐戈尔纳格拉特列车上山，下山时可以在 Findelbach 站提前下车，沿着徒步小道便会来到这个可爱的山中餐厅。餐厅里提供



美味的传统瑞士菜肴，有煎马铃薯丝 (Rösti)、乳酪焗通心粉 (Aelpermakkaroni)、青菜汤 (Hausgemachte Gemüsesuppe) 等，这些都是地道的美食！



重要看点

目录

C O N T E N T S

8 雪山平湖四重奏

14 旅行资讯

- 14 随身证件
- 17 交通指南
- 20 酒店预订
- 21 必备常识
- 23 注意事项

24 认识瑞士

- 24 基本信息
- 26 多元民族
- 30 山湖绝景
- 32 世界遗产

34 瑞士5大风情

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

43 8大经典路线游玩阿尔卑斯

- 44 景观列车
- 51 登山铁道

57 分区导览

57 德语区 Swiss German

- 58 苏黎世 Zürich
- 66 卢塞恩 Luzern





- 72 伯尔尼 Bern
- 79 迈恩费尔德 Maienfeld
- 85 库尔 Chur
- 98 少女峰地区 Jungfrau Region
- 108 洛伊克巴德 Leukerbad
- 114 萨斯费 Saas Fee
- 118 采尔马特 Zermatt
- 125 采尔马特周边 Around Zermatt

137 法语区 French

- 139 日内瓦 Genève
- 153 蒙特勒 Montreux
- 158 厄堡 Château-d'Oex

165 罗曼语区 Romansh

- 166 圣莫里茨 St-Moritz
- 172 施库奥尔 Scuol

187 意大利语区 Swiss Italian

- 188 贝林佐纳 Bellinzona
- 195 洛迦诺 Locarno
- 206 阿斯科纳 Ascona
- 210 卢加诺 Lugano

索引

- 219 景点
- 220 美食
- 220 购物
- 220 住宿
- 220 游客服务中心



瑞士地图索引

瑞士必游景点	P.31
瑞士世界遗产分布简图	P.33
苏黎世	P.59
卢塞恩	P.67
伯尔尼	P.72
迈恩费尔德	P.80
库尔	P.86
库尔周边图	P.86
少女峰周边山区图	P.100
洛伊克巴德	P.109
萨斯费	P.115
采尔马特	P.119
采尔马特周边徒步	P.125
日内瓦	P.140
蒙特勒周边	P.153
厄堡周边	P.160
圣莫里茨	P.168
施库奥尔	P.174
贝林佐纳	P.190
洛迦诺	P.196
阿斯科纳	P.207
卢加诺	P.212

雪山平湖四重奏



艾尔文

蹬上滑雪板，从冰峰伫立的阿尔卑斯山上飞速滑下；荡起双桨，在镜面般平静的日内瓦湖上游弋。齿轮小火车穿过冰川峡谷，钟表的滴答声奏起现代的节奏；香甜的巧克力、浓郁的奶酪火锅引得你驻足品尝。这些都是你在瑞士所体验到的。瑞士这个极美的国家，仿佛初涉世事的少年，又仿佛看淡世事的老者。苏黎世的教堂见证过宗教改革的纷争，卢塞恩的沙龙里留下了卢梭、拜伦和雨果的睿智。当钟声在伯尔尼冬天的童话古镇上敲响，山与湖畔的针叶林便在一夜间染得皓白。

阿尔卑斯

坐上通往少女峰的登山铁道，让列车利用齿轮的带动攀上高峰，那一道道咬合精确的轮齿，犹如弹唱山川奏鸣曲的黑色琴键。你将翻越棱角锋利的冰蚀崖，滑向宽阔的U形谷，来到欧洲之巅。阿莱奇冰

川从少女峰的南面一直绵延到罗纳山，如镜的冰湖与缓缓的河流点缀其中。

这里是风光如画的欧洲脊梁，通往少女峰、戈尔纳格拉特、罗德峰的铁道带你看千里冰封。黄金列车连起阿尔卑斯山和日内瓦湖的风华，贝尔尼那列车劈开山峰，越过千万条深壑，在高高的桥梁上阅尽险峻群山。还有一条行程全长300公里的冰川列车，火红的列车穿过隧道，跨过铁桥，爬过雪山，行驶在苍翠的针叶林、皓白的雪原、秋色尽染的层林之中。群山的盛宴从提坦巨人的时代已经开始，你只需安坐在车厢里，静看美景宛自天开。

德语区

穿过商业繁华的班霍夫大街，沿着水流轻缓的利马特河走到苏黎世的旧城，一座双塔插天的罗马式教堂在岁月过后等待未来。它建于查理曼大帝时期，灰黑色的外墙历经了千百年，待到扬名时，已经是

宗教改革的时代。茨温利在这里为人们解开罗马教廷的桎梏，高耸的双塔见证过这一切，而时间又过了500年，它至今仍是苏黎世的重要地标。

来到阅兵广场，不要忘了史宾利的巧克力，当你第一次品尝它时，或许会以为时间都停下了脚步。如果想在雪山之国看到热带植物，请马上移步动物园内的热带雨林温室。而在苏黎世西区，年轻的艺术家云集在新设计过的旧厂房里，天才与激情碰撞，最新锐的创意在这里擦出火花。

如果想在—个地方遍览瑞士的所有景致，请到卢塞恩来，它与皮拉图斯山分享同一片澄净的天空，秀小的街道通往宁静的生活。走上文艺复兴时期的卡贝尔大桥，你会发现它的无数轶事，旧城墙守卫它过往的繁华，沉睡的雄狮纪念碑铭记着那些无名战士。但卢塞恩远不只这样简单。

19世纪的一个清晨，李斯特的女儿科西玛来到这里。这位大胆的姑娘是来投奔爱情的，她在卢塞恩的湖畔寻找瓦格纳的身影，最终得偿所愿。瓦格纳也迎来他一生中最好的时光，他的歌剧名篇《齐格弗里德》创作于此，音乐里有瑞士雨后的清新。

首都伯尔尼安宁秀小，沉浸在中世纪

的时空中。在旧城区蜿蜒的小路两旁，斜屋顶的房子鳞次栉比，当冬季夜晚的街灯亮起，小镇恍如在童话里。老城中心曾有一位著名物理学家居住在此，他就是爱因斯坦。

现在请背上行囊，我们将暂别城市，前往瑞士西部。到迈恩费尔德寻访海蒂的家，在历史酒窖里品一杯香醇的葡萄酒，到库尔搭乘冰川列车，横穿阿尔卑斯山脉。雾气缭绕的维尼亚拉大峡谷曾让人望而却步，多姆莱施格的城堡流传着中世纪的浪漫故事。但我们将从这里折返因特拉肯，如果你还不知道那片点缀着木头小屋的茂绿原野有多醉人，请先向着少女峰进发。

为了抵达这座深藏在群山之中的山峰，你将乘坐登山列车，攀上雄奇的山崖，看见峭壁上的残雪、深色的树林，再越过高高的桥下那些挂满雾凇的荆棘，来到无限风光的欧洲之巅。在这里睥睨山上的千年白雪、裂谷中耀眼的冰湖，你会明白这一路的所得已经让你心怀富有。

现在请前往洛伊克巴尔德，那里漂亮的木屋和设备精良的水疗馆，在第一天就能安抚你的心灵。但更多的美景在萨斯费，这座伫立在冰川之上的小镇是那么骄傲，要怎样不畏艰难才能在穿越冰川后博得她



芳心一笑？

而采尔马特，她的密友，就温和多了。这座富饶的小城留在了树木葱翠的谷地，游人来到这里，无不为她点缀在木头房子上碎小的鲜花所陶醉。现在你可以轻装简从，在湖边漫步，也可以继续向前，去往滑雪者的天堂。马特峰的缆车将把你直接带到滑雪道上，呼啸的风从你耳边吹过，长长的滑雪板激起漫天雪花，此刻雪峰之上的壮美已为你所有。

法语区

“从前有一个湖。蓝湖上，蓝天上，高耸着一场梦，绿的颜色，黄的颜色。那边，天空静静地在拱形的山上休憩。”这是赫尔曼·黑塞的《湖、树、山》里的句子。



不知黑塞所爱的这片湖水遗踪在何处，但他描绘的这份安宁同样能在瑞士最著名的湖上找到。它位于瑞士和法国的交界处，无论你用法语唤它作莱蒙湖，或是跟随其所属城市称其为日内瓦湖，甚或按照拉丁语称其为洛山尼特湖，都无法回避它天然的蔚蓝色。几个世纪以来，日内瓦湖游人如织。拜伦在这里寻找“沉思所需要的空气”，夏多布里昂在这里寻找旧王朝的故人，更多的无名者，无一不迷醉于它的秀丽清澈。

与它携行的日内瓦城是欧洲的腹心。100多年来，旧军械厅里迎来过各国政要，圣皮埃尔大教堂留下了加尔文新教的声音。在老城深处，启蒙运动者卢梭诞生在一户钟表匠之家，而这座城市今日的风姿，看一看联合国日内瓦办事处外飘扬的旗帜就知道了。

这里最震撼人心的景致是湖中的喷泉。当晴空万里时，会有一道水光从镜面般的湖上喷薄而出，耸立出140米高的银色水柱。而更多的轶事，隐藏在树荫浓密的蒙特勒。一座座独栋小楼构成了它的音符，玛丽和她的情人雪莱曾在此久住。那年他



们泛舟湖上，骑马到深山，《弗兰肯斯坦》便成书于此。那时玛丽年方十八，热烈大胆地追求爱情，宛如日内瓦湖畔的夏天。

他们的挚友拜伦更眷恋石头砌成的古代堡垒。夕阳下沧桑的汐庸城堡建于中古时代，城堡内银质的剑器和雕刻精美的木饰犹有骑士遗风。它是古代商路的要冲，而在古堡斑驳沧桑的壁画、坑洼不平的石阶以外，还有烫金的不朽名篇《汐庸的囚徒》。

这里还有海明威度过长夏的旧宅，卓别林晚年皈依的花园。世界上众多的城市告诉我们世界的广大，但如果想知道世界有多小，请到蒙特勒来。

厄堡出产上等的奶酪。相传雷第瓦奶酪工厂的牛吃的是阿尔卑斯山上无污染的牧草，连奶酪里都带着特有的香气。将冬季的冰雪锁在门外，在炉边支起一个陶制的小锅，让奶酪顺着滚烫的锅边慢慢滑落、融化，再用小面包蘸取品尝。浓郁的暖意齿颊流转，这样的幸福，曾伴随瑞士人度过千百个寒冬。

不要错过这里每年1月的热气球周，几十只色彩艳丽的热气球升上天空，其造

型甚至还有城堡形、卡通人物形的。它们在喷薄的火焰带动下飞过白雪皑皑的山峰、黑色的树林。来厄堡吧，冬季的户外不只有冰雪。

罗曼语区

在瑞士的西部边陲，罗曼语区保留着古罗马的旧俗。这里仍然可见公元前后的古代城市，步入这片深藏在山中的土地，恍如时光倒流。

翻越一座座高耸入云的山峰，到圣莫里茨体验顶尖的高山休闲旅游。“阿尔卑斯山精华区”有100年的滑雪历史，冬奥会曾在这里举行。在这里徒步于阿尔卑斯山的最美地段吧，难度不同的12条线路，让初学者和老手各自阅尽阿尔卑斯山的茂盛森林、点缀山间的村落，以及蜿蜒曲折的溪流。

深深的山谷里，施库奥尔的雪季长达9个月，水质上乘的温泉和丰富的冰雪项目，使这里成为冬季运动爱好者的天堂。踏上滑板车，在平缓的山坡上沿着沙石路一路前行，造访原野上孤独的塔拉斯普城堡；或前往纳兰斯山，这里的大地裸露在



原始的草木之间，更显得淳朴天然。但感受还没结束，这里的一湾温泉将熨平人们跋涉四方的豪情，万千的访客会为它陶醉。

意大利语区

到了阿尔卑斯山的南麓，仿佛能依稀闻到地中海的风。提契诺区使用意大利语，这里的风情也带着拉丁式的热情奔放。

在剑与火的时代，贝林佐纳是南北欧的锁钥之地，经历了无数的战争。这里伫立着3座名列世界文化遗产的城堡，其中大城堡兴建于古罗马征服者之手，在此后的1000年里，蒙特贝洛城堡崛起在文艺复兴的曙光中，萨索科尔瓦罗城堡在15世纪的繁华商路上走进了这个国家激昂的近代史。但历史的脚步有时却也蹒跚，这3座堡垒的年龄相差千百岁，如今却共同戍守着业已走过冷兵器时代的贝林佐纳城。

在洛迦诺这片堆叠着太多历史的土地上，时间一下子乱了阵脚。在意大利伦巴第风格的旧城区里，静静矗立着历经400年岁月的新教堂。威斯康提城堡

传说是达·芬奇设计的，欧洲列国在这里签署《洛迦诺公约》之前，曾有洛迦诺的名门公子生老于斯。今天的洛迦诺比任何时代都更年轻，连这里的电影节都只爱先锋前卫之作。请带着年轻的心到来吧，走过鲁斯卡美术馆，去到城镇中心广场。那里已经变成巨型的露天影院，人们乘着夜晚的风声，在新晋的影片里谈论最新锐的话题。

“我们曾如是欢乐，仿佛世事无忧。一切如梦，转眼已白头。”在这片天堂般的湖山之间，曾有过多少风流年少客。穿过韦尔扎斯卡河谷，请放慢脚步，卡奇波小镇的退隐生活已经延续千年，不要惊扰它。它身旁的阿斯科纳却是属于未来的。年轻的艺术家用叩访壁画精美的教皇学院，把嶙峋古怪的画作贴在现代美术馆。每年两周的音乐节上回荡着爵士乐，在这些荒落于尘世之外的激情里，这座小城的心魄才能为你所知。

100年前，一位孤独的作家从德国来到卢加诺。他用笔尖描摹群山之外的大山、不知名的树木、浩瀚而平静的湖泊。在半生的流离之后，他终于定居在这里。他就