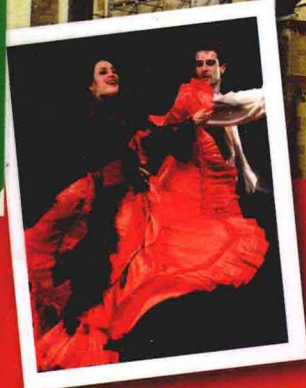
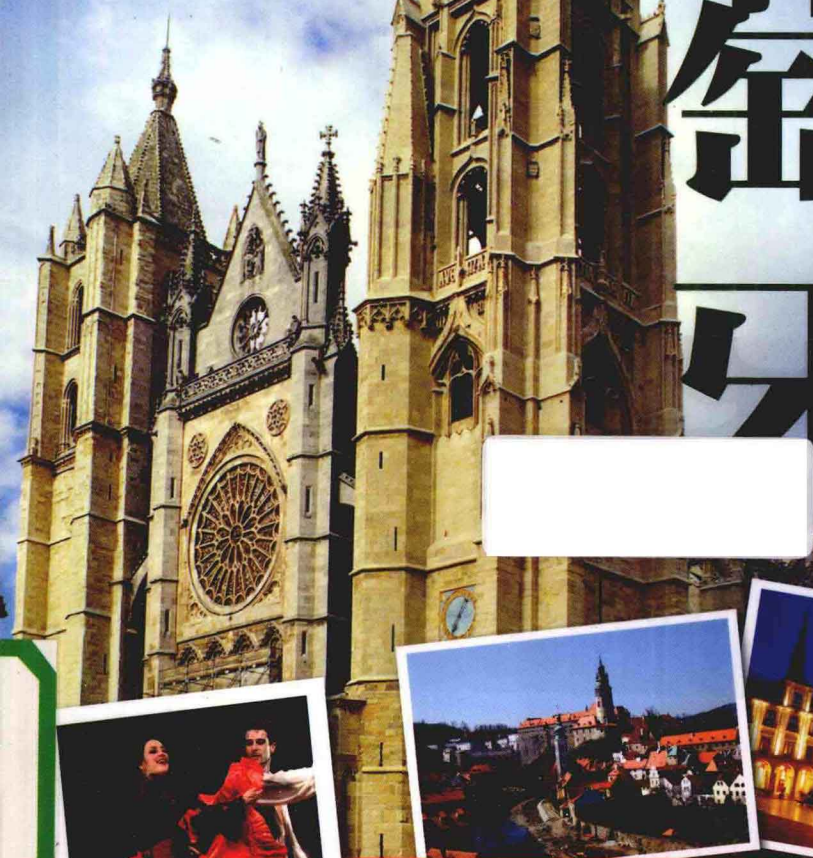
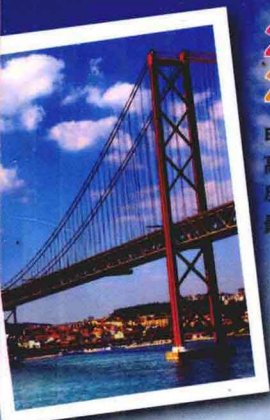


22个大型旅游胜地
200多个热门景点

申根签证 机票
高铁 巴士 游轮……
尽揽最新最实用的旅游资讯
最省钱省时省心的玩法

葡萄牙 西班牙



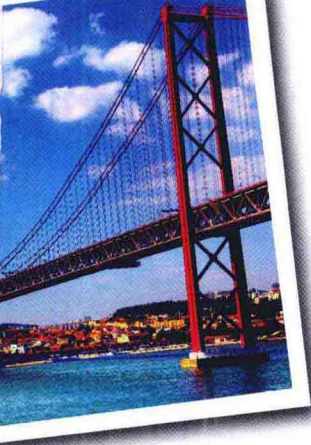
不可不看
不可不去
不可不品
不可错过

米拉之家/圣家族教堂/皇家骑士斗牛场/贝伦宫/圣十字修道院
马德里/巴塞罗那/塞维利亚/里斯本/太阳海岸
高迪建筑/普拉多博物馆/芝麻酒馆/葡式蛋挞
奔牛节/弗拉明戈/西班牙足球/葡葡美酒/聆听“法都”

申根签证hold在手，畅游欧洲无疆界



良巷文化
编著



申根自游行
Schengen

西班牙 葡萄牙



良卷文化
编著

龍門書局
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

西班牙·葡萄牙 / 良卷文化编著. —北京: 龙门书局,
2013. 1

(申根自游行)

ISBN 978-7-5088-4007-9

I. ①西… II. ①良… III. ①旅游指南—西班牙 ②旅游
指南—葡萄牙 IV. ①K955.19 ②K955.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 018396 号

责任编辑: 杨莉华 王晓婷 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 华程 / 封面设计: 张世杰

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京天颖印刷有限公司印刷

中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2013 年 5 月第一版

2013 年 5 月第一次印刷

开本: 16 开

印张: 17.75

字数: 500 000

定价: 49.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

目 录



品读西班牙	1
快读西班牙	2
完美体验	4
22条邦规	8
斗牛：世间最华丽的死亡之舞	10
弗拉明戈舞：身体与灵魂的对话	13
堂吉珂德之路：像勇敢的骑士那样漫游	16

西班牙中部 19

马德里 21

皇宫、阿卡拉门、丽池公园、阿尔穆德纳大教堂、索菲娅王妃艺术中心、提森—博内米萨博物馆、普拉多博物馆、皇家植物园、凡塔斯斗牛场、索罗拉博物馆、西班牙广场、主广场、太阳门广场、皇家赤足女修道院、埃斯科利亚宫

吃在马德里	34
住在马德里	36
购在马德里	38

托莱多 41

托莱多大教堂、格列柯之家、圣托梅教堂、圣十字博物馆、圣胡安教堂

吃在托莱多	46
住在托莱多	47
购在托莱多	47

萨拉曼卡 48

新旧大教堂、主广场、圣埃斯特班修道院、贝壳之家、萨拉曼卡大学

吃在萨拉曼卡	53
住在萨拉曼卡	54
购在萨拉曼卡	54

塞哥维亚 55

大教堂、主广场、罗马水道桥、阿尔卡萨尔城堡	
吃在塞哥维亚	60
住在塞哥维亚	61

购在塞哥维亚	61
--------	----

莱昂 62

主广场、大教堂、伯提内之家、圣伊西德罗皇家教堂、圣玛科斯修道院

吃在莱昂	67
住在莱昂	67

梅里达 68

罗马竞技场、罗马剧院、戴安娜神殿、国家古罗马艺术博物馆、水道桥、罗马桥、阿尔卡萨瓦

吃在梅里达	73
住在梅里达	73

卡塞雷斯 74

主广场、圣马利亚广场、圣马代欧广场、旧城

吃在卡塞雷斯	78
住在卡塞雷斯	78

东部及离岛 79

巴塞罗那 81

圣家族教堂、巴特略之家、米拉之家、奎尔公园、米罗基金会展览馆、加泰罗尼亚音乐宫、毕加索博物馆、圣十字及圣保罗医院、哥特区、奎尔宫、比森斯之家、卡尔韦特之家、奎尔别墅、西班牙村、米罗公园、加泰罗尼亚国家艺术博物馆、加泰罗尼亚广场、哥伦布纪念柱、奥林匹克体育场、西班牙工业公园、达利剧院美术馆、奎尔纺织村及教堂、蒙塞拉特修道院、波夫莱特修道院

吃在巴塞罗那	104
住在巴塞罗那	106
购在巴塞罗那	108

巴伦西亚 113

大教堂、艺术科学城、孤苦圣母教堂、火节博物馆、塞拉诺城楼、交易中心

吃在巴伦西亚	119
住在巴伦西亚	120
购在巴伦西亚	121

马略卡岛 123

帕尔玛、瓦伊德莫萨、索列尔、波连萨	
吃在马略卡岛	130
住在马略卡岛	131
购在马略卡岛	131

西班牙南部

塞维利亚

王宫、大教堂与希拉尔达塔、皇家骑士斗牛场、皮拉托之屋、玛利亚·路易莎公园、西班牙广场

吃在塞维利亚

住在塞维利亚

购在塞维利亚

科尔多瓦

清真寺、基督教国王城堡、维亚纳宫、犹太区、波特罗广场、罗马桥

吃在科尔多瓦

住在科尔多瓦

购在科尔多瓦

格拉纳达

阿兰布拉宫、大教堂、王室陵寝、萨克罗蒙特山丘、

阿尔拜辛区

吃在格拉纳达

住在格拉纳达

购在格拉纳达

太阳海岸

马拉加、马尔韦利亚、米哈斯、丰希罗拉、托雷莫利诺斯

吃在太阳海岸

住在太阳海岸

西班牙北部

圣地亚哥—德孔波斯特拉

大教堂

吃在圣地亚哥—德孔波斯特拉

住在圣地亚哥—德孔波斯特拉

毕尔巴鄂

古根海姆博物馆、毕尔巴鄂美术馆、老城区

吃在毕尔巴鄂

住在毕尔巴鄂



品读葡萄酒

快读葡萄酒

完美体验

22条邦规

航海大发现之旅：重现海上帝国辉煌

133

135

143

144

145

147

154

155

155

156

163

164

164

165

170

171

172

173

176

176

177

181

181

教堂：葡萄牙的信仰之花

194

里斯本及周边

里斯本

贝伦塔、发现者纪念碑、热罗尼姆斯大教堂、阿尔法玛、里斯本万国公园、总统府、圣罗克教堂、爱德华七世公园、马车博物馆、古本江博物馆、里斯本斗牛场、“四二五”大桥、达·伽马大桥

吃在里斯本

住在里斯本

购在里斯本

里斯本周边

辛特拉、卡斯凯什、埃斯托里尔、塞图巴尔、罗卡角

吃在里斯本周边

住在里斯本周边

波尔图

大教堂、路易一世大桥、加亚新城、克雷里戈斯塔楼、雷伊斯国家博物馆

吃在波尔图

住在波尔图

葡萄牙中部

埃武拉

戴安娜神殿、大教堂、人骨教堂

科英布拉

科英布拉大学、旧大教堂、新大教堂、马查多·德·卡斯特罗博物馆、圣十字修道院、科宁布里加

吃在葡萄牙中部

住在葡萄牙中部

阿尔加夫

法鲁、萨格里什、拉古什、塔维拉

吃在阿尔加夫

住在阿尔加夫

葡萄牙岛屿

马德拉群岛、亚速尔群岛

西班牙·资讯

葡萄牙·资讯

197

199

214

225

233

234

237

243

249

253

275



看点



传真



备注



注意事项



住宿



地址



交通



所需时间



网址



电话



特色



营业项目



时间



美食



休息日



旅游资讯



距离



价格



优惠券



电子信箱



购物



信用卡



如何前往



沉醉在西班牙的酣畅中……

Indulge in Spain's incredibleness ...

提起西班牙，映入脑海中的是什么呢？是古老的斗牛，是奔放的弗拉明戈舞，还是激情的足球？没错，这就是众人印象中的西班牙——热情、张扬、畅快淋漓。

受上天的恩宠，西班牙气候宜人，景色旖旎。这里有着蜿蜒绵长的海岸线，其中位于安达卢西亚的“太阳海岸”风景优美，那蔚蓝的海水、金色的沙滩，明媚的阳光交织迷离，组合成一幅耀眼的图画，让人兴奋不已。仰望高处，西班牙众多的山峰闪耀着夺目的光华。北部的比利牛斯山脉巍峨挺拔，南部的内华达山白雪皑皑，还有翠绿色的欧洲之尖及一些不出名的山脉，总能带给徒步者无尽的惊喜。

来到西班牙，你绝对会对安东尼·高迪这个伟大建筑师的名字记忆深刻。因为他的建筑作品实在是太奇特了，不论是空间流动感十足的米拉之家，还是富有童话趣味的奎尔公园，抑或是尚在建造的圣家族教堂，无不令人眼睛发亮，进而感叹人类想象力的高深莫测。作为举世闻名的旅游王国，西班牙不仅景点众多，



而且颇具特色。这里的世界遗产多达41项，除了光怪陆离的高迪建筑，那异常庞大的埃斯科瑞亚修道院，那建于2000多年前的水道桥，以及阿兰布拉宫、布尔戈斯大教堂、巴伦西亚丝绸交易中心，都吸引着四面八方的游客。

再来感受下绚丽多彩的西班牙节日吧。3月的法雅节，放火迎接春天的来临；4月的塞维利亚春会，可欣赏当地人的精美传统服饰；在7月的奔牛节，惊叹于人群和公牛在街头狂奔的疯狂……热闹非凡的场面，让每个到访的游客也情不自禁地融入其中，随之尽情狂欢。



潘亮 （诗人、旅行达人、本书特约作者）

平日里的西班牙，同样富有情趣。这里是美食家的天堂，其美食的美味秘诀在于主要采用橄榄油烹饪，且选用新鲜的当地食材。每个地区，甚至每个村庄都有自己的特色菜。海鲜饭、番茄冷汤、炸鱼、火腿，是你千万不可错过的美好滋味。对于西班牙人来说，日落之后，生活似乎才刚刚开始。马德里、巴塞罗那和塞维利亚已成为人们尽情享受生活的代名词。或漫步于繁华的大街，或穿梭在各大商店，或流连于各式的小酒馆，没有匆匆的脚步，亦没有疲惫的心灵，有的只是一种快乐而缓慢的节奏。

快读西班牙

Fast Reading of Spain

【正式国名】

西班牙王国 (The Kingdom of Spain)

【地理位置】位于欧洲西南部的伊比利亚半岛，西邻葡萄牙，东北与法国、安道尔接壤，南隔直布罗陀海峡与非洲的摩洛哥相望，东和东南临地中海，北濒比斯开湾。

【国土面积】505 925平方公里

【气候】中部高原属大陆性气候，北部和西北部沿海属海洋性温带气候，南部和东南部属地中海型亚热带气候。

【人口】截至2010年10月31日，总人口约为4823.04万。

【首都】马德里 (Madrid)

【语言】西班牙语是全国通用语言。

【国旗】

【国歌】《皇家进行曲》

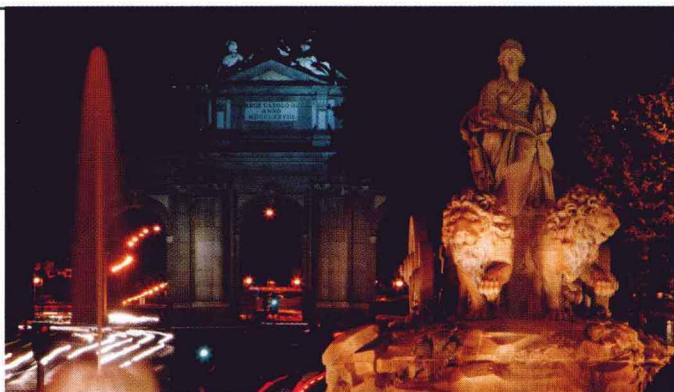
【国庆节】10月12日

【国花】石榴花

【货币】欧元

【宗教】96%的居民信奉天主教。

【民族】主要是卡斯蒂利亚人 (即



西班牙人)，少数民族有加泰罗尼亚人、加里西亚人和巴斯克人。

【政体】君主立宪制，国王为国家元首。

【历史】公元前8世纪起，伊比利亚半岛长期受罗马人、西哥特人和摩尔人的统治。在为反对外族侵略进行了长期斗争后，西班牙人于1492年取得“光复运动”的胜利，建立起欧洲最早的统一中央王权的联邦国家。此后，西班牙逐渐发展成为海上强国，在欧、美、亚、非各洲均有殖民

地。1588年，伴随着“无敌舰队”被英国击溃，西班牙开始衰落。1873年2月建立第一共和国，1874年年底被颠覆。1931年4月建立第二共和国，一直持续到1939年，于此期间的1936年西班牙爆发内战。1947年7月佛朗哥夺得西班牙政权，自任终身国家元首。1975年11月佛朗哥病逝，胡安·洛斯一世登基。1976年7月，开始向民主政治过渡，实行君主立宪制。



【西班牙全图】

全国划分为17个自治区，50个省，8 000多个市镇。
17个自治区为：安达卢西亚、穆尔西亚、巴伦西亚、埃斯特雷马杜拉、马德里、卡斯蒂利亚-拉曼查、卡斯蒂利亚-莱昂、阿拉贡、加泰罗尼亚、巴斯克、纳瓦拉、拉里奥哈、坎塔布里亚、阿斯图里亚斯、加利西亚、巴利阿里群岛和加那利群岛。



完美体验

Great Experience

非玩不可TOP10

Top 1 观赏斗牛

观赏时间：斗牛季在3月19日~10月12日，比赛通常在下午举行。

斗牛是西班牙的国粹，代表着西班牙人粗犷勇猛的民族性格，早已成为西班牙的名片。斗牛场面壮观，格斗惊心动魄，充满了血腥与刺激。

关于斗牛，究竟是艺术还是残忍？时至今日，这样的争论仍在继续。但毋庸置疑的是，这一古老传统已经深入人心。

斗牛会经历几个阶段：首先是对狂野的牛进行挑衅，接着用长矛刺扎牛背颈部，然后将花镖插入牛背，最后是用利剑直刺公牛心脏。通常来说，斗一头牛的时间是15分钟，若在此时间段内不能将牛刺死，则算斗牛士失败。在每场斗牛比赛中，会斗6头牛。



Top 2 欣赏弗拉明戈舞

尽管西班牙有着各式的舞蹈，但弗拉明戈舞绝对占有代表性地位。这种极富感染力的舞种，是吉卜赛文化与西班牙安达卢西亚民间文化的结合，它不仅是一种艺术，同样也代表着一种慷慨、狂热、豪放的生活态度。从酒吧、剧院到餐馆，弗拉明戈无处不在！

舞蹈、歌唱、吉他和拍掌，是构成弗拉明戈舞表达情感的四大元素。弗拉明戈舞以大量的手动动作来突出女性肢体的柔美，而男性舞者则以脚步动作为主。“姜还是老的辣！”这句话用在弗拉明戈舞者身上是再恰当不过的了。那些资深的舞者或许年华老去，却魅力无穷，舞蹈过程中更能做到四肢摆动而身体几乎不动的境界，举手投足间，令每一个在场的人皆如痴如醉。

Top 3 品读圣家族教堂

观赏地点：巴塞罗那

举世无双的圣家族教堂堪称上帝的建筑。它坐落于巴塞罗那的市中心，以其独有的梦幻浪漫与怪诞脱离，震撼着每一个人。

圣家族教堂是西班牙建筑大师安东尼奥·高迪的毕生代表作。他自1883年开始主持该工程，此后的43年，高迪倾注心血在圣家族大教堂上，直至去世。而今，这传奇般的教堂仍在建造中。尽管是一座未完工的建筑物，但丝毫无损于它成为世界上最著名的景点之一。



高迪曾说：“直线属于人类，而曲线归于上帝。”因此，教堂的设计完全没有直线和平面，同时，还巧妙取材于大自然，充分融合了自然景观。根据蓝图，圣家族教堂完成后共拥有3座立面——诞生立面、复活立面、荣耀立面以及18座尖塔。而这座修建耗时将超过一个世纪的教堂，到底何时才能完工，就让我们一起拭目以待吧。

Top 4 酒馆里消磨时光



在西班牙，几乎每条街上都能看到林立的酒馆，数量之多，不能不让人惊讶。酒馆里不仅提供酒类，还有咖啡、果汁、点心等，而最值得一提的就是下酒小菜了，其种类繁多且美味有特色。通常酒馆都会把这些小菜一小碟一小碟地放在吧台的玻璃柜中，让顾客随意挑选。

走进酒馆，你就能感受到其中热烈的气氛。西班牙人爱聊善谈是很有名的，别看那些聊得津津有味的人们，也许他们彼此连姓名都不

知道。西班牙人，尤其是男人，一天上酒馆四五回都是很正常的事情。由此可见，酒馆里的时光，已成为西班牙人生活中不可或缺的一部分。

去酒馆啜饮一杯吧，一边喝着葡萄酒，一边吃着下酒菜，然后与或认识或不认识的人天南地北地闲聊，优哉地消磨着时光，这样的体验，绝对令人难忘。

Top 5 参观普拉多博物馆

观赏地点：马德里

普拉多博物馆、巴黎卢浮宫和伦敦大英博物馆并列为世界三大博物馆。因此，来到西班牙，普拉多博物馆是一定要去的。

馆内珍藏有12~19世纪的绘画作品多达8000件以上，尤其以绘画大师委拉斯开兹和戈雅的大作为最完整。除了西班牙大师的作品，这里也陈列有许多14~19世纪欧洲名家的画作和雕塑品。其中，作为镇馆之宝的《宫娥》（*Las Meninas*），非常值得一看。



Top 6 漫步兰布拉大道



游玩地点：巴塞罗那

享誉盛名的兰布拉大道是一条长达1公里的步行街，大道两旁密植梧桐树，还有许多小摊、露天餐厅和咖啡座。这里是巴塞罗那最热闹街道，也是全西班牙最受欢迎的街道，还被意大利作家称做“世界上最美的大道”。兰布拉大道由好几段街区组成，其中以花卉街和乌市所在的街段最为有名。大道又被称做“流浪者大街”，因为这里汇集着来自世界各地的流浪艺人。

沐浴着阳光，悠然漫步于长长的兰布拉大道上，感受着愉悦的气氛，让人不由放松到忘乎所以。

Top 1 徜徉在白色山城的巷弄间



观赏地点：安达卢西亚的米哈斯、龙达、奥苏纳、卡莫纳、奥尔韦拉等白色小镇

安达卢西亚地处西班牙南端，拥有近900公里的海岸线。而除了海滩，白色山城也是这里的特色景观。纯白色的墙、曲折的巷弄、种满鲜艳花卉的各式陶盆，就这样组成一个美丽梦幻的世界。

米哈斯，一幢幢犹如方糖般的白色建筑坐落于山丘间，一只只装饰着彩球的驴子，平添了几分希腊风情。龙达是

西班牙最古老的城镇之一，入夜后，昏暗的街灯和寂静的石板路让人仿佛回到了中古时代。卡莫纳、奥尔韦拉、阿尔科斯……这一座座白色小镇各有风景，以其独有的魅力打动着每个到访的游客。

Top 8 品尝海鲜饭

品尝地点：巴伦西亚的餐馆

作为西班牙的国菜，海鲜饭绝对是不可错过的好滋味。而海鲜饭的故乡——巴伦西亚，自然是你品尝地道海鲜饭的首选之地。

在巴伦西亚，正宗的海鲜饭由慢火熬制，用橄榄油将大米炒至金黄，再加入干白葡萄酒和藏红花。大厨还会根据米饭的成熟时间，分次加入鸡汤，使米粒变得金黄饱满。当一锅海鲜饭出炉，被服务员端上餐桌时，一股奇异鲜浓的香气也四散开来，面对如此的美味，让人不动心也难！



Top 9 感受西班牙三大节庆的热烈氛围



观赏时间：3月13~19日（火节）、4月（春会）、7月6~14日（奔牛节）

观赏地点：巴伦西亚（火节）、塞维利亚（春会）、潘普洛纳（奔牛节）

在欧洲各国中，数西班牙的节庆最具特色，也最疯狂。其中，火节、春会、奔牛节因为大受欢迎而成为西班牙的三大节庆。

巴伦西亚的火节依次有燃爆竹、放烟火、游行、向圣母献花等活动，最后以午夜焚烧人偶达到高潮。届时，全城笼罩在一片璀璨的烟火之中，令人热血沸腾。

西班牙的春会活动以安达卢西亚为最盛，其中又以塞维利亚的规模最大。春会期间，身着传统服饰的塞维利亚人几乎全天候唱歌、玩乐，尽情狂欢。

在奔牛节中，节庆的高潮是人牛一起往斗牛场狂奔，过程惊险而疯狂。另外，奔牛节中也有游行仪式，狂欢的气氛非常热烈。

Top 10 观看西甲，与球星零距离

观赏地点：伯纳乌球场、诺坎普球场

在众多的体育项目中，足球向来是西班牙人的最爱。在西班牙，最令人津津乐道的足球赛事非西班牙足球联赛莫属。联赛分为甲级联赛和乙级联赛。西班牙足球甲级联赛是西班牙最高等级的职业足球联赛，同时也是欧洲及世界最高水平的赛事之一。

世界著名球场的伯纳乌球场和诺坎普球场，分别为皇家马德里队和巴塞罗那队的主场。若你是个足球迷，来到西班牙可不要错过参观这两大足球场，此外，西班牙大大小小的足球赛也一定会让你大饱眼福！



22条邦规

22TPB

一路畅行西班牙



① 西班牙人有个习惯，就是喜欢写小字。拿西班牙人的名片来说，你会发现他们的名片相当简洁，地址写在名片上方，名字写在名片下方，字很小，有的字甚至小到要让人拿放大镜来看的地步。究其原因，是西班牙人认为写小字代表了一种认真的态度，并且是有学问、思维严谨的表现。

② 在中国，冬天晒被子、床垫子是人们的习惯。但西班牙人从来不晒被子、床垫子之类的用品。一旦这些床上用品产生异味，西班牙人就会将其扔掉。因此，当你到了西班牙，最好还是入乡随俗，别劝人“节俭”，否则将遭到西班牙人的指责。

③ 西班牙的加泰罗尼亚人对大便情有独钟，因为他们认为大便能带来好运。每逢过年过节，加泰罗尼亚人都会吃一种形状酷似大便的“大便面包”。此外，加泰罗尼亚人会将许多名人制作成正在拉大便的玩偶，而名人们也会因此感谢设计师。

④ 在西班牙，人们下午3点吃午饭，晚上9点吃晚饭。这种不同寻常的就餐时间令很多初到西班牙的游客颇为“受害”——因为不了解当地的吃饭时间，常常是走到餐馆只能吃闭门羹，不得不又忍饥挨饿地再等上几个小时。

⑤ 西班牙女子善于用扇子表达她们的感情。如果扇子在女子手中时开时合，代表她说：“我非常想念你。”如果打开扇子支着下巴，意思是：“我希望下次和你早点见面。”如果把扇子在手中翻来翻去，那表明：“你太讨厌了。”如果把扇子往桌面上一掷，那是在说：“我不喜欢你，我爱的是别人。”

⑥ 西班牙法律中，有一条非常有意思的规定，那就是不允许公民使用“可能引起嘲笑”或“明显指明性别”的名字注册登记。比如，曾有一位名叫“达令”的女士被告知不能成为西班牙公民，而原因就是其名字不庄重。

⑦ 从西班牙首都马德里到南方城市塞维利亚的高速火车舒适快捷，服务周到，且正点率极高。而这一切，都源于管理这条铁路的公司所下达的“不晚点5分钟许诺”，就是说，如果晚点的时间超过5分钟，将全额退票，让这趟车的旅客免费乘坐。

⑧ 在西班牙，加泰罗尼亚人把驴视作遵纪守法的象征，不少人还以“驴的传人”自居。因此，当你来到加泰罗尼亚，会发现许多人都会在自己的车上贴上一个驴子的标志，其目的就是想向别人显示自己是个负责的人，同时也是为了告诫其他司机，希望他们在开车时遵守交通规则。

⑨ 据说，在去西班牙之前，有一个单词是不可不学的，那就是SIESTA——午睡。西班牙人向来以享受生活作为人生要义，午睡这种有益身心的生活方式，当然非常重要。在夏季，西班牙政府会规定全国统一的午睡时间。想想吧，全国人民集体午睡的情形，何等壮观，又是何等的令人羡慕！



10 只要是节假日，西班牙人就会关上店门，尽情地去玩要。他们并不重视过多的物质生活，认为钱只要够花就行，故而即使老板加薪，他们也不会加班加点。因此，当你在节假日看到依然开张的店铺，通常都不是西班牙本地人开的。

11 在西班牙，人们在葬礼上用鼓掌来表达哀思。在西班牙的风俗中，鼓掌有两层意思：一是表示祝贺、鼓励，二是表示“永远爱你、想你”。第二层意思的鼓掌只在葬礼时使用，以此表示对逝者的爱戴，且掌声越热烈表示对逝者的感情越深厚。在葬礼上，不鼓掌反而意味着幸灾乐祸，会遭到人们的责骂。

12 西班牙人生性热情，这一点从他们的吻颊礼上就不难看出。在西班牙，人们行吻颊礼最讲究的就是声音响亮，亲吻时发出的声音越响亮表示感情越真挚。因此，当你走在街上看到相互亲吻的人如此之多时，请不要惊讶，那不过是朋友间问候的方式罢了。

13 在西班牙，有专门活跃在医院里的职业搞笑人，其工作就是用笑来减轻病人的痛苦。这些“医院搞笑人”除了要有专业的演艺基础外，还必须对临床医学和心理学有所涉猎。“微笑是对抗疾病最好的抗生素”，当你见过他们，会对这一观点更确信不疑。

14 若你足够细心，会发现西班牙女性上街必定要戴耳环。按照当地的风俗，如果没戴耳环，简直就和没穿衣服一样，会被人笑话。

15 在西班牙，元旦这天是最忌讳孩子哭闹的，因为人们都认为这是不祥之兆。所以，大人在这一天为了换得孩子的笑颜，几乎会满足他们所提出的一切要求。

16 西班牙男人喜欢被人叫“儿子”，尤其是那些上了年纪的男性，听到这样的称呼非但不会生气，反

而还会显得很开心。在西班牙，女性管男性叫“儿子”是一种普遍的现象，这其中绝对没有轻慢的意思。当然，这样的称呼不能在正式的场合中使用。

17 在西班牙，人们称一楼为底楼，而底楼的上面一层叫夹层或阁楼，再往上一层叫“首层”，而后，才是一楼、二楼……如此算来，你要上到中国人所称呼的四楼，才是西班牙人的一楼。

18 在西班牙，当女孩年满15岁，通常就会由父母出面为她举行成人典礼，将其介绍给前来道贺的亲朋好友，从此女孩进入社交界。如今，这种成人仪式在欧洲其他国家已经很少见，但西班牙仍保留着。

19 西班牙人非常健谈，即使是初次见面，也能和你聊得热火朝天。而关于聊天的内容，无论是斗牛、政治、体育还是生活琐事，都是他们的好话题。其中，西班牙人最喜欢谈论的是斗牛，为了观看斗牛比赛，他们舍得花钱和时间。

20 去西班牙人家里做客，不事先约定是一种失礼的行为。若被邀请去西班牙人家里吃饭，一般应准备点小礼物。若是西班牙人做客，通常不会准时到达，一般会晚10~15分钟，对此你应该要有心理准备。

21 在西班牙的公园和街头，总能看见牵着宠物散步的人。由于子女结婚后就不和父母住在一起，因此老人们常常都会感到孤独，于是选择养宠物作伴。据说，在首都马德里，狗和猫已经接近居民的数量。

22 西班牙人忌讳“13”和“星期五”，认为它们是很不吉利的。另外，他们忌讳送大丽花和菊花，只有在葬礼上才送菊花。每月的13日通常都不送花，送花时也不送13支。



Bullfight 斗牛 世间最华丽的死亡之舞

斗牛是西班牙的国粹，风靡全国，享誉世界，并俨然成为西班牙的名片。美国著名作家海明威如此迷恋西班牙的斗牛，他曾说：“斗牛是唯一一种使艺术家处于死亡威胁之中的艺术。”的确，在热情奔放的西班牙人眼中，斗牛这项竞技运动已被赋予以艺术的美感，惊心动魄的格斗正是其独有的魅力，斗牛士和公牛之间的纠缠，如同一场华丽的死亡之舞。千百年来，这种人牛之战吸引着世界各地的人们。

而今，伴随着加泰罗尼亚自治区通过法律禁止斗牛一事，让人不禁感叹：斗牛，会成为绝响吗？

源于祭神的表演

西班牙的斗牛历史悠久，它最早起源于西班牙古代宗教活动，即杀牛供神祭品。在13世纪，这种祭神活动演变为斗牛表演。此后，这一活动在西班牙的贵族中颇为流行，被认为是勇敢善战的象征。18世纪中叶时，这一传统贵族专利从皇宫传到了民间。到了18世纪后期，斗牛的形式、技法和服装渐成体系。

如今，西班牙的斗牛场共有三四百处。坐落于首都马德里城市东部的凡塔斯斗牛场颇具规模，古罗马剧场式的圆形建筑壮



观堂皇，可容纳3.2万名观众。作为西班牙水平最高的斗牛表演场所，全国乃至全世界的斗牛士们都以在这里表演为荣。

西班牙斗牛季在每年的3月19日~10月12日，比赛通常在周日举行，这段时期内的各种节庆，也都少不了精彩的斗牛赛。比赛都安排在下午举行，整个过程大约持续两个小时。

刀光剑影的生死大战

整个比赛以斗牛士入场拉开序幕。在雄壮的乐曲声中，两位身着16世纪装束的前导，骑着马走在前面，后面跟着英姿飒爽

的斗牛士及旗手、刺牛手、花镖手等。他们摆着特有的姿势绕场一周，由先导向裁判官领取牛栏的钥匙，随即退去。这时，主席台开始介绍牛的名字、年龄和体重。西班牙斗牛选用的牛是一种血统纯正的野性动物，一般为生性暴烈的北非公牛，它们都是经过严格挑选和特殊训练的，体重往往在500公斤以上。

引逗。当牛栏大门敞开，一头公牛气势汹汹地飞奔而出。由于从漆黑的牛栏里猝然跑到阳光灿烂的斗牛场，公牛对耀眼的光线很不习惯，只见它盲目地横冲直撞。片刻后，公牛慢慢适应了外界的环境，便径直向场上的旗

手冲去。旗手凭着自己的勇敢和机智，对凶猛的公牛进行挑衅，使它怒不可遏。

长矛穿刺。两名骑着高头大马，手执长矛的刺牛手出场。所骑之马都用护甲裹住，双眼蒙上以防胆怯。当愤怒的公牛向刺牛手猛冲过去时，身手敏捷的刺牛手便用长矛刺扎牛背颈部。此招并非容易，稍不留神，人仰马翻是常有的事。而受刺后的牛，性情会越发凶暴，因此需要有一位助手上前引开公牛，以利刺牛手退场。

上花镖。接着，花镖手徒步上场，手执包裹着彩色丝绸的亮

闪闪的花镖，站立于场中，并引逗公牛向自己发起攻击。待怒不可遏的公牛奔驰而来，花镖手一个闪身，迅速将花镖插在鲜血淋漓的牛背上。由于必须在裁判员制定的时间、地点投镖，因此对花镖手的判断力、动作速度及心理承受力都是极大的考验。若有失误，则会招来满场的嘘声，甚至受到来于公牛致命的威胁。

正式斗杀。身着华丽斗牛服的斗牛士手拿红布，持剑翩翩登场，真正的决斗开始了。只见斗牛士在挑逗公牛左冲右撞的同时，亦尽情展示着非凡的英武。一面是狂野的公牛，一面是镇定

的斗牛士，耀眼的红布摆动着，公牛不断发起攻击，斗牛士灵活地旋转着身姿，动作敏捷而优雅……过程充满惊险与刺激。在最后阶段，当裁判员发出刺死公牛的号令后，斗牛士瞄准牛身，当牛向其冲来之时，自己也迎面而上，银光闪过，利剑已直刺公牛心脏。霎时间，凶猛的庞然大物几步踉跄，应声倒地。

落幕。凯歌声响起，人们的掌声、欢呼声不绝于耳，整个斗牛场一片沸腾。躺在地上的牛流淌着鲜血，随后被马车拖出场外。一场人与牛的搏斗落下帷幕。

海明威与斗牛

在西班牙，斗牛士的地位高出一般的社会名流和演艺界人士，他们被视为英勇无畏的男子汉，备受国人的敬仰与崇拜。其实斗牛并非男子的专利，20世纪30年代前就一直有女性参与，只是后来女斗牛士遭到了禁止。到了20世纪70年代，女斗牛士又重现赛场。直到1996年，女斗牛士才逐渐得到社会的认可。

作为一个职业斗牛士，除具备强健的体魄，高超的技术，勇敢的灵魂外，还必须熟悉和掌握牛的习性。在斗牛场上，斗牛士若在三次机会中不能将牛刺死，便会名誉扫地。斗牛士中，有的人一生中曾成功刺死公牛达3000头以上，而斗牛场亦如战场，稍微的疏忽都可能招来杀身之祸。

在斗牛活动中，西班牙的边陲小镇——潘普洛纳举办的奔牛节是一个高潮。从每年7月6日开始的9天时间里，每天都有6头凶悍的公牛追逐着一大群小伙子，



沿着“奔牛之路”穿城而过，直奔斗牛场，场面极其惊心动魄。1923年，海明威来到潘普洛纳观看奔牛并写成了著名小说《太阳照常升起》，在其作品中将奔牛活动描绘得极为传神，奔牛节也因而声名远播。

此外，在悠久的斗牛活动中，还诞生了许多优秀的斗牛曲，其中，著名的《西班牙斗牛曲》深受人们喜爱。乐曲欢快、热烈，充满着昂扬的激情，已成为经久不衰的世界名曲。

斗牛会成为绝响吗

近年来，在西班牙以及世界其他一些地区，动物保护主义组织开始掀起反对斗牛的运动，并且愈演愈烈。他们认为，斗牛活动充满着血腥与残忍，剥夺了动物的生存权，让动物受到虐待，是不人道的行为，应该禁止。但同时，也有不少人主张保护斗牛，认为这是西班牙的古老传统，代表着西班牙人粗犷豪爽的民族性格，理应受到保护。目前，斗牛是“禁”还是“保”的争论仍在继续，成为众人谈论的焦点。

2010年7月，西班牙的加泰罗尼亚地区议会通过了禁止斗牛的决议。根据规定，该决议于2012年1月1日生效，在该地区永久禁止举行斗牛赛。而早在1991年，加那利群岛已宣布斗牛赛为非法，成为西班牙首个明令禁止斗牛的地区。



Tips

西班牙斗牛季在每年的3月19日~10月12日，比赛通常在周日下午举行。

凡塔斯斗牛场

📍 Calle de Alcalá 237

🚉 2号线Ventas站（终点站）

💰 不同场次、不同位置的票价都不同，从4欧元至数十欧元不等。可提前通过电话购票，也可直接去现场售票处购买。

🕒 3~10月，周一~周五10:00~14:00、17:00~20:00。

📞 902 15 00 25