



瑞士

Discovery
CHANNEL

上海人民美術出版社



SWITZERLAND

星级系统

推荐路线

详细地图

实用信息



ISBN 978-7-5322-5307-4



9 787532 253074 >

定价: 36.00元

www.tclub.com.cn



瑞士 SWITZERLAND

旅行者 环球精选指南

旅行者环球精选指南——瑞士：如果山有故乡，那一定是瑞士。从郁郁葱葱的河谷、布满果树和奶牛的绿色山峦，到冰雪覆盖的阿尔卑斯山口，幸福宁静的瑞士拥有着美妙的湖光山色、丰富的多元文化、精彩的户外运动。瑞士这个小而富足的国度犹如一颗瑰丽的自然明珠，镶嵌在欧洲中部，吸引着全世界度假者的目光。全书包括近160张彩色图片、8张地区地图以及14条旅行路线，从国家概况、历史、地区景点、文化到佳肴美酒、住宿、交通等实用信息分门别类一一介绍。

作为全套共133册的环球精选指南系列分册，《旅行者环球精选指南——瑞士》分册由全球著名旅行指南出版公司APA出版社与全球著名媒体Discovery Channel独家授权上海人民美术出版社引进出版。中文版在英文原版基础上又加入适合中国旅行者的旅行攻略以及实用信息，是适合读者在旅途阅读和查询的贴心口袋指南。



上海人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑞士 / (德) 赫斯勒, (德) 恩德著; 周婧译. — 上海: 上海人民美术出版社, 2007
(旅行者环球精选指南 / 岳鸿雁主编)

ISBN 978-7-5322-5307-4

I. 瑞… II. ①赫…②恩…③周… III. 旅游指南-瑞士 IV. K952.29

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第087483号

《旅行者环球精选指南——瑞士》中文第一版

Original Title: Insight Compact Guide: Switzerland

www.insightguides.com

本书由APA出版社和Discovery Channel授权, 中文版由上海人民美术出版社和旅行者传媒出版, 版权所有, 未经出版人书面许可, 不得以任何方式复制、节选、传播本书部分甚至全部内容。

我们竭尽全力确保本书中所有信息来源的可靠性, 但对其正确性与完整性持保留态度。若您在阅读时发现任何错误信息, 欢迎您随时通过以下联络方式与我们取得联系, 对于您的支持我们深表感谢! 电邮: book@tclub.com.cn

特别鸣谢瑞士国家旅游局

项目策划: 旅行者传媒

出版: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号 邮编: 200040)

丛书主编: 岳鸿雁

装帧设计: Rebecca Anne Pfaffhauser

毛妮华

英文翻译: 周婧

责任编辑: 周振德

助理编辑: 杜畅 严晨凤

印刷: 上海丽佳制版印刷有限公司

开本: 787 × 1092 1/36 5印张

版次: 2007年6月第1版

印次: 2007年6月第1次印刷

本书附赠光盘: 《瑞士10大美食故事》

书号: ISBN 978-7-5322-5307-4

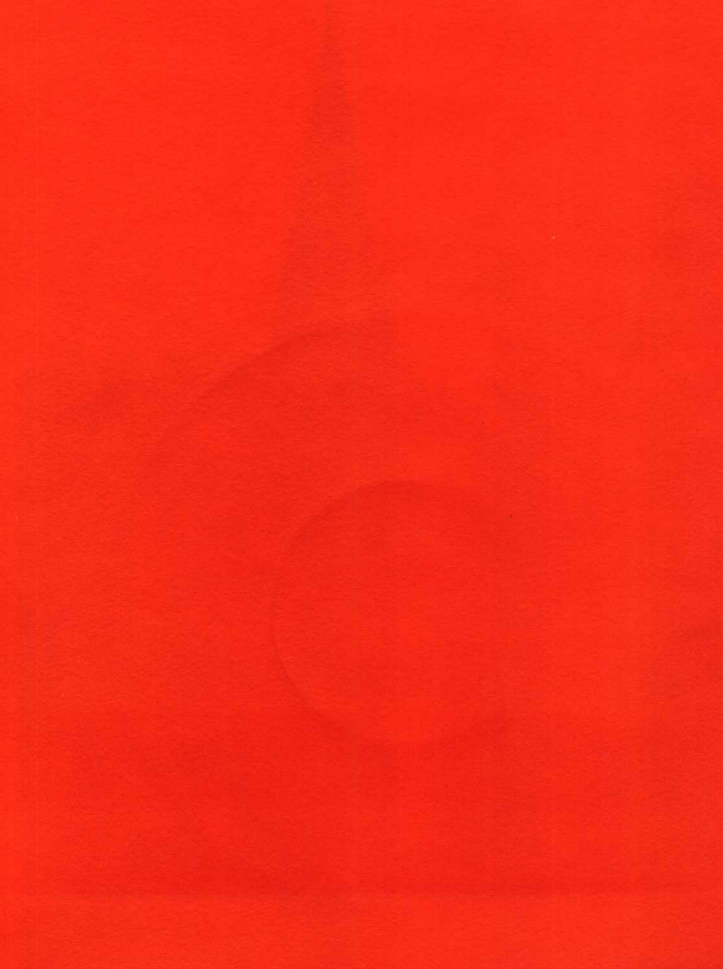
定价: 36.00元

发行电话: 021-64742070/54044520

(图书如有装订差错请与发行部联系)



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



目 录

概 况	8
瑞 士 十 景	8
一 个 非 凡 的 国 度	11

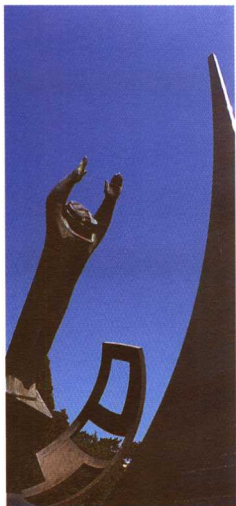
重 要 史 略	20
---------	----

地 区	22
① 巴 塞 尔	22
② 伯 尔 尼	27
③ 日 内 瓦	32
④ 卢 塞 恩	37
⑤ 苏 黎 世	43
⑥ 山 区	48
⑦ 瑞 士 阳 光 南 部	54
⑧ 圣 贝 纳 迪 诺 的 湖 泊 、 冰 川 和 峡 谷	60
⑨ 跨 语 言 区 之 旅	64
⑩ 从 莱 茵 河 到 日 内 瓦 湖	72
⑪ 瑞 士 的 度 假 胜 地	80
⑫ 上 恩 加 丁 和 下 恩 加 丁	86
⑬ 艾 格 尔 峰 、 僧 侣 峰 和 少 女 峰	92
⑭ 葡 萄 园 和 瓦 莱 的 冰 川	97

文 化	103
建 筑 与 艺 术	103
节 日 与 民 俗	110

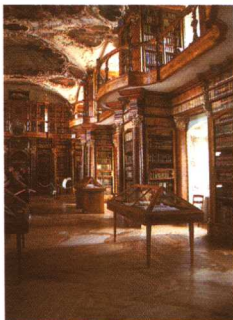
实 用 旅 行	115
美 酒 佳 肴	115
户 外 运 动	129
主 题 路 线	133
住 宿 信 息	145
旅 行 备 忘 录	155

实 用 短 语	175
索 引	177



▼ 圣加仑 [见60页]

它的修道院不仅是欧洲最重要的宗教中心之一，修道院内宏伟的洛可可风格的图书馆更是出名，里面藏有许多珍贵的著作。

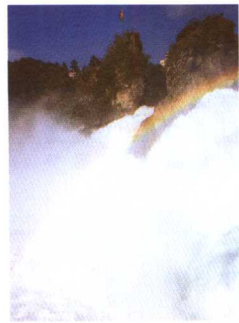


▲ 日内瓦 [见35页]

联合国欧洲总部和红十字会等许多国际组织的总部所在地。同时日内瓦也是著名哲学家卢梭的出生地。

► 茨利斯 [见63页]

这儿的圣马丁教堂大约建于1160年，有著名的木质天花板，由153块木版画组成。



▲ 莱茵瀑布 [见49页]

这个位于莱茵河上隆隆作响的瀑布绝对是让人惊叹的美景。

◀ 卢加诺湖 [见58页]

在这个有着地中海气候的湖上能欣赏到阿尔卑斯山脉的风景。





▲ 艾格尔峰、僧侣峰和少女峰 [见94页]

瑞士最著名的三座山峰，艾格尔峰不太有名，但少女峰的风景实在是令人叹为观止。



▲ 巴塞尔 [见22页]

巴塞尔有着悠久的历史 and 灿烂的文化。

◀ 恩加丁 [见85页]

这一地区有瑞士最美丽和最迥异的风景。



▲ 苏黎世 [见44页]

瑞士最大的城市和金融中心。这儿有一流的银行和购物天堂——班霍夫大街。

▼ 马特宏峰 [见99页]

这座雄伟险峻的山峰记录了许多登山人的悲喜故事。





一个非凡的国度

瑞士总是被视为一个特例：虽然国土面积不大，但却是世界领先的经济强国；虽然除了水能资源之外，其自然资源匮乏，但瑞士依然富有得令人难以置信；虽然国内通行4种不同的语言，但却很少有民族矛盾。它地处欧洲心脏地带，时有王国、帝国以及独裁政权对其虎视眈眈，但它顽强地保持了自身独立，并且维系民主政体长达700年之久。瑞士是联合国的欧洲总部所在地，但是直到2002年3月才经由全民公决成为联合国成员。

矛盾与巧合

初看上去，这些也许显得有点矛盾，但实际并非如此。正因为资源的缺乏迫使瑞士探索创新之路，也正因为来自强大邻国的威胁，让说着4种不同语言的瑞士人亲密无间地团结在一起。瑞士著名作家弗里德里希·迪伦马特曾说过，从历史的角度看，瑞士或多或少是一个巧合。他的说法或许是对的。

外国游客很早便发现瑞士最值得珍惜的财富便是它的国土。这也启发了瑞士人将绵延的山岳和广阔的水雪覆盖地区变成他们重要的经济来源之一。100年前瑞士还是一个小国家，虽然贫穷但享有值得推崇的民主政权。但今天，它已经成为全世界最受欢迎的度假胜地之一。在瑞士旅游确实不便宜，但物有所值，因为它提供的是品质而非仅仅是数量。瑞士拥有出色的基础设施，瑞士联邦铁路列车[SBB]始发到达时刻精准异常，甚至一时成为一个神话。这就是瑞士，一个财富比天高的国家，在这里游客们能听到4种不同语言的问候：Grüezi, Bonjour, Buon Giorno, Allegra [分别是瑞士德语、法语、意大利语和罗曼语的“您好”]。

11
概
况

【左页】穿行在瑞士美景中的SBB火车

【本页】苏黎世班霍夫大道上的瑞士国旗



[右页] 布里恩茨湖

[本页] 日内瓦植物园内的
阿尔卑斯山植物



位置 和 面积

瑞士全称瑞士联邦。它位于欧洲大陆正中心，占地面积41923平方千米。其领土位于东经10° 30'-5° 57'，北纬45° 49'-47° 49'之间，与奥地利、列支敦士登、意大利、法国和德国毗邻，边境线长约1900千米。自西南向东北延展的山脉占瑞士国土面积近三分之二。在阿尔卑斯山脉的西北是占瑞士面积六分之一的汝拉山，海拔比阿尔卑斯山脉低很多。两条山脉之间是人口密集的中部高原，它从东北部的博登湖[Bodensee, 又称康斯坦茨湖]延伸至西南的莱芒湖[又称日内瓦湖]。

山脉

由罗纳河[Rhône]和前莱茵河形成的纵向河谷将山脉分为两条主要山脉。北部山脉又被分成一些主要山群。罗纳河以西是萨伏伊山脉，主峰是正午峰[Dents du Midi, 海拔3257米]。紧挨着是狭长的伯尔尼山脉，其西侧的山体以石灰岩为主，主峰是蒂亚布勒雷山[Les Diablerets, 海拔3210米]，东侧的山体则由花岗岩和片麻岩构成。冰川覆盖的阿勒山是北部山脉海拔最高的地区，主要山峰包括芬斯特拉峰[Finsteraarhorn, 海拔4272米]、阿莱奇峰[Aletschhorn, 海拔4195米]和少女峰[Jungfrau, 海拔4158米]。位于哈斯利河谷[Hasli Valley]东面的是卢塞恩山脉，主峰是达马施托克峰[Dammastock, 海拔3630米]它与格拉鲁斯山脉[主峰特迪峰Tödi, 海拔3614米]相连。

南部山区的最西端是地势更高的瓦莱山脉，最高的山峰包括杜富尔峰[Dufour Spitze, 海拔4634米]、罗莎峰[Monte Rosa, 海拔4634米]、多姆峰[Dom, 海拔4545米]、马特宏峰[Matterhorn, 海拔4478米]和布朗什峰[Dent Blanche, 海拔4357米]。安提戈理山谷[Val Antigorio]将瓦莱山和提契诺山脉[最高峰巴索蒂诺[Basòdino, 海拔3273米]隔开。提契



诺山脉的东端与阿杜拉山区[Adula Group,最高峰莱茵瓦尔德峰Rheinwaldhorn,海拔3402米]相连。最后是雷蒂亚山脉[Rhaetian Alps],它的最高峰出现在贝尔尼娜山[最高峰贝尔尼娜峰Piz Bernina,海拔4049米]。

山区海拔2500米以上的区域尽管在最近的几百年中已经出现冰川融化,但大多都还是被冰川覆盖。最壮观的冰川出现在伯尔尼和瓦莱,阿勒奇冰川[Aletsch Glacier]是欧洲最大的冰川。

瑞士中部高地[The Swiss Mittelland]往阿尔卑斯山方向地势逐渐抬高,在西北面与汝拉州相邻。这些低缓山峰从罗讷河向东北方向延伸,是一个200千米长的山区的一部分。这个山区的海拔向莱茵河方向逐渐降低。这里海拔最高处出现在唐德尔山[Mont Tendre,海拔1679米]、多勒峰[Dôle,海拔1677米]、沙斯拉勒峰[Chasseral,海拔1607米]和查西龙峰[Chasseron,海拔1606米]。

河流与湖泊

所有瑞士境内的主要河流都发源于圣哥达[Gotthard Massif]山区,只有因河[Inn]发源于上恩加丁地区。阿勒河,罗伊斯河以及莱茵河在布鲁格[Brugg]和瓦尔茨湖特[Waldshut]汇合并流向北海。

植物和动物

提到瑞士的植物首先让人联想到的就是登山时一路伴随着登山者们的丰富多彩的植物。但我们每个人必须牢记在心:欣赏它们,但绝不要采摘,因为它们中很多都是受到严格保护的,包括雪绒花、好几种龙胆属的植物、黑兰花、橙百合、高山楼斗菜和高山刺芹。

瑞士的动物是典型的欧洲中部的种群。羚羊和哺乳动物广泛分布于山区。近些年来野生山羊的数量迅速增加,但如今却很难再见到金雕。

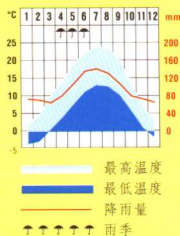


[上] 特洛根地区地势起伏
的乡村

[下] 瑞士气候图



气候图 瑞士



气候与前往的最佳时间

阿尔卑斯山脉作为欧洲的分水岭对瑞士的气候起了决定性作用。山脉以北的地区，包括汝拉山脉和中部高原，以大西洋气候为主；而山脉以南的地区则位于更温和更阳光的地中海气候带。阿尔卑斯山区内各地的气候反差也很大。外围地区多雨，中部的大片低洼地带，例如瓦莱和恩加丁地区，则晴朗干旱，而海拔3500米以上的地区就只有降雪了。高低两种气流在阿尔卑斯山山脊形成一种热而干燥的风，叫“焚风”。受它的影响，温度会突然上升好几度。在春天，焚风不但能融化大量的冰雪，还能影响人们的心情，有些人会感到情绪低落甚至头疼，但也有人会因此变得愉快和极度活跃。

瑞士适合您在一年中的任何时间游玩，但如果能恰巧避开它的旅游旺季那就再理想不过了，那时游玩也更便宜。春天，当绿树葱茏，就去莱芒湖、瓦莱和提契

瑞士大约有600个湖泊，它们是瑞士的魅力之一。莱芒湖[Lac Léman, 面积581平方千米]是其中面积最大的一个，但要说更有名那还要数卢塞恩湖[Lake Luzern, 德语中叫做四森林州湖, Vierwaldstättersee, 面积114平方千米]，它实际是由7个小湖组成的。布里恩茨湖[Brienzersee, 面积29平方千米]和图恩湖[Thunersee, 面积48平方千米]之间仅隔着卢特希尼河[Lütschine river]三角洲。一部分博登湖[Bodensee, 面积537平方千米]位于瑞士的东北角，而部分的马焦里湖[Lago di maggiore, 面积212平方千米]和卢加诺湖[Lago di Lugano, 面积48平方千米]位于瑞士的南方。中部高原上的重要湖泊包括纳沙泰尔湖[Lac De Neuchâtel, 面积216平方千米]、苏黎世湖[Zürichsee, 面积89平方千米]、比尔湖[Bielersee, 面积39平方千米]和楚格湖[Zugersee, 面积38平方千米]。

诺。对登山和远足爱好者来说，7-9月是他们去瑞士的最佳时间，但那期间要找到住宿的地方会比较困难。而从12月到来年的4月，瑞士都能为冬季运动爱好者提供理想的滑雪场地。

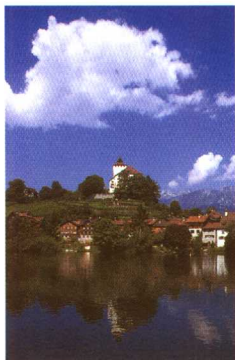
[上] 质朴宜人的布克斯

[下] 乌那什牛群节

瑞士人和他们的语言

瑞士的人口总共730万，人口密度约为每平方千米169人。但这个数字却远不能反映出瑞士极不平均的人口分布。举个例子，全国只有10%的人口住在占国土面积40%的山区，其中包括乌里、格里松、提契诺和瓦莱。而瑞士其他地区的人口密度从每平方千米213至543人不等。在瑞士，外籍人士占16%，而在日内瓦这一比例竟高达40%。

在过去几个世纪中，4个语言区以及各民族特有的文化成功地共存于瑞士这片土地上。其中65%的瑞士人



说德语，18%说法语，10%使用意大利语，还有近1%的人使用罗曼语。罗曼语有点像拉丁语，但和意大利语毫无关联。1938年，罗曼语被正式宣布为瑞士的第四种语言。至今只有在格里松的5万瑞士人还在使用它。在瑞士东部、中部和北部，人们说的是瑞士德语 [Schwyzerdütsch]，这是一种阿勒曼尼方言，而且这种德语在瑞士的不同地区还略有不同。瑞士国家和各州的政府都把保护地区语言和方言，同时促进相互间的理解看作是他们的责任。瑞士联邦委员会中的代表来自所有不同语言区，但德语和法语是委员会使用的官方语言。

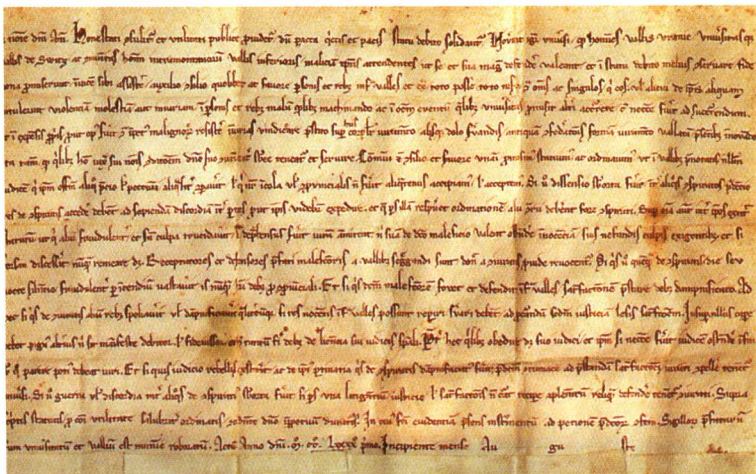


全民公决

由于瑞士实行直接民主，这个国家举行了许多公民投票，让每个人都对重大事件有发言权 [有些不太重要的事情也要全民公决]。修订宪法要公决，任何法律条款上的修改，都要全国至少5万选民或8个州的支持。一个立法提案至少需要1万选民提出请求。

政治与行政机关

瑞士分为23个州，其中20个是完整的州，剩下3个州又各分为2个“半州”，分别是苏黎世、伯尔尼、卢塞恩、乌里、施维茨、下瓦尔登 [分为上瓦尔登半州和下瓦尔登半州]、格拉鲁斯、楚格、弗里堡、索洛图恩、巴塞尔 [分为巴塞尔城市和巴塞尔乡村]、沙夫豪



森、阿彭策尔[分为内阿彭策尔半州和外阿彭策尔半州]、圣加仑、格里松[格劳宾登]、阿尔高、图尔高、提契诺、沃、瓦莱、纳沙泰尔、日内瓦和汝拉。

瑞士宪法规定瑞士联邦和各个州实行民主共和制，形式为直接民主或代议民主。权力下放到全国大约3000个县、乡镇[community]，每个县、乡镇都有自己的地方性委员会或政权。

一个瑞士公民隶属于他所在的县、乡镇[在护照上都有写明]，而他所在地区也将最终负责他的福利。

权利和义务

瑞士的每个县、乡镇实行完全自治，而非由联邦政府或是州政府来管理。几个县、乡镇组成一个区。接下来一级便是州，每个州都有自己的宪法，事实上它们就是受联邦法律管理的独立的州。每个州负责管理自己的行政事务、公民、教会事务、教育、经济与税收、消防、劳动、土地、法律、水和电的供应。

瑞士由联邦政府直接管理军队、金融、海关和税务以及捕鱼业、森林业和捕猎业、水利发电、货币控制、养老金、邮政和铁路并制定对外政策，颁布民事法、刑法和工业法。

立法权

瑞士联邦议会拥有立法权，实行两院制体制。议会成员从年满18岁的瑞士公民中产生。下院为国民院，按人口比例选出组成人员，共计200名众议员，平均每名众议员代表3.4万人口；上院为联邦院，由各州平等选出的2名成员组成[半州选1名代表]，共计46名参议员。两院的议员都不是职业政客，而联邦院通常被认为是国家政权的中心。

[左页] 1291年，由3个州签署的“同盟协议”

[本页上] 在著名的茵梦湖附近的威廉·泰尔礼拜堂内

[下] 日内瓦宗教改革纪念碑

