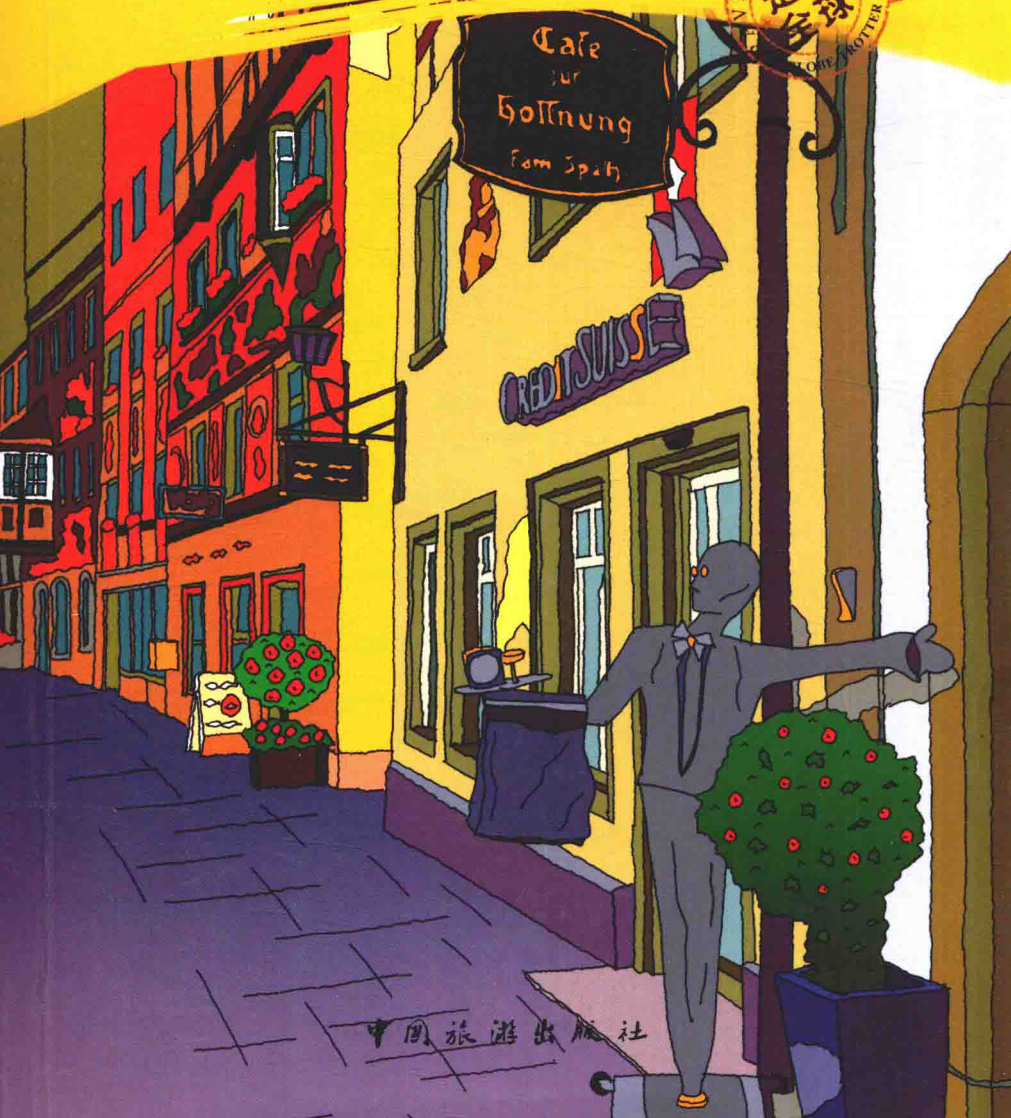


走遍全球
TRAVEL GUIDEBOOK

第4版
www.zbqq.com

瑞士

日本大宝石出版社 编著



中国旅游出版社

TRAVEL GUIDEBOOK

日本大宝石出版社 编著

中国旅游出版社

**Switzerland
and
Switzerland**

策 划: 高 瑞 谷口俊博
统 筹: 北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqq.com>
责任编辑: 王佳慧
封面设计: 董星辰
责任印制: 冯冬青

摄 影: c(コピーライトです) iStock
摄影协助: Matterhorn Group

图书在版编目(CIP)数据

瑞士 / 日本大宝石出版社编著; 徐华, 王探文译.
-- 2 版. -- 北京: 中国旅游出版社, 2016.9
(走遍全球)
ISBN 978-7-5032-5662-2

I. ①瑞… II. ①日… ②徐… ③王… III. ①旅游指南—瑞士 IV. ①K952.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 189652 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2015-7512
审图号: GS (2016) 1636 号 本书插图系原文原图

本书中文简体字版由北京走遍全球文化传播有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK

Switzerland 2015 ~ 2016 EDITION by Diamond-Big Co., Ltd.

Copyright © 2015 ~ 2016 by Diamond-Big Co., Ltd.

Original Japanese edition published by with Diamond-Big Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Diamond-Big Co., Ltd.

Through BEIJING TROTTER CULTURE AND MEDIA CO., LTD.

书 名: 瑞士

原 著: 大宝石出版社(日本)

译 者: 徐 华 王探文

出版发行: 中国旅游出版社

(北京市建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

制 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次: 2016 年 9 月第 2 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张: 17.25

印 数: 8000 册

字 数: 712 千

定 价: 108.00 元

I S B N 978-7-5032-5662-2

版权所有 翻印必究
如发现质量问题, 请直接与营销中心联系调换

策 划: 高 瑞 谷口俊博
统 筹: 北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqg.com>
责任编辑: 王佳慧
封面设计: 董星辰
责任印制: 冯冬青

摄 影: c(コピーライトです) iStock
摄影协助: Matterhorn Group

图书在版编目(CIP)数据

瑞士/日本大宝石出版社编著;徐华,王探文译.
—2版.—北京:中国旅游出版社,2016.9
(走遍全球)
ISBN 978-7-5032-5662-2

I. ①瑞… II. ①日… ②徐… ③王… III. ①旅游指
南—瑞士 IV. ①K952.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第189652号

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2015-7512
审图号:GS(2016)1636号 本书插图系原文原图

本书中文简体字版由北京走遍全球文化传播有限公司独家授权,全
书文、图局部或全部,未经同意不得转载或翻印。

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK

Switzerland 2015 ~ 2016 EDITION by Diamond-Big Co., Ltd.

Copyright © 2015 ~ 2016 by Diamond-Big Co., Ltd.

Original Japanese edition published by with Diamond-Big Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Diamond-Big Co., Ltd.

Through BEIJING TROTTER CULTURE AND MEDIA CO., LTD.

书 名: 瑞士

原 著: 大宝石出版社(日本)

译 者: 徐 华 王探文

出版发行: 中国旅游出版社

(北京市建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

制 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次: 2016年9月第2版 2016年9月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 17.25

印 数: 8000册

字 数: 712千

定 价: 108.00元

I S B N 978-7-5032-5662-2

版权所有 翻印必究
如发现质量问题,请直接与营销中心联系调换

徒步地图的图示

- START** 起点
- GOAL** 终点
-  餐馆
-  酒店
-  避难小屋等
-  卫生间

※ 关于地图

本书登载的地图是根据瑞士正式的地图制作而成。线路图为大概的俯瞰图。

交通 前往城市的方法

选读 漫步

漫步

徒步游览城市的指南。

选读 主要景点

主要景点

该城市的主要观光景点。

选读 徒步线路

徒步线路

花几小时就能完成的轻松线路。

选读 近郊的景点

近郊的主要景点

离市中心稍远的观光之处。

✉ 读者来信

- ① 多人间
- ② 单人间
- ③ 双人间、套间
- ④ 三人间
- ⑤ 带淋浴的房间
- ⑥ 带浴缸的房间
- ⑦ 含早餐
- ⑧ 含午餐
- ⑨ 含晚餐
- ⑩ 房间数
- ⑪ Wi-Fi 可用
- ⑫ 可以使用的信用卡
 - ⑬ 美国运通
 - ⑭ 大莱
 - ⑮ JCB
 - ⑯ 万事达
 - ⑰ 维萨
- ⑱ 停止营业时间

■ 关于数据

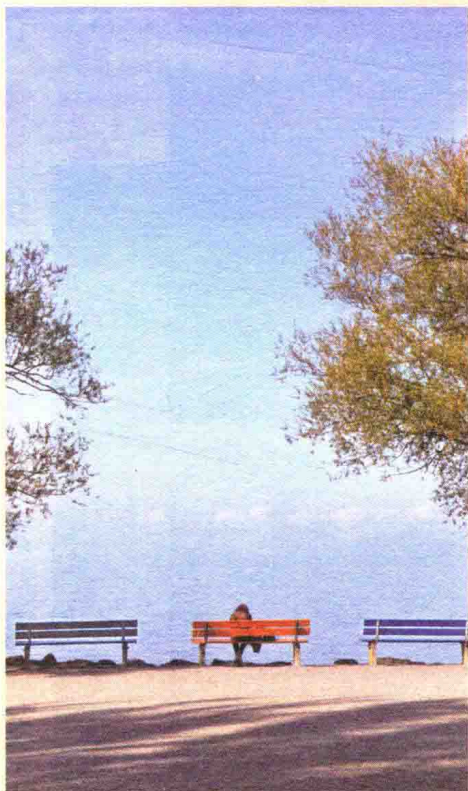
本书的数据主要是以 2015 年间到瑞士旅行过的旅行者的信息反馈,以及《走遍全球》编辑部搜集的材料为基础编辑而成的。虽然编辑部的宗旨是“提供具体、有效的信息”,力求记述详细,然而随着时间的推移,内容多少会有些偏差。而且,当地的规则和手续办理等可能有变化,因此会产生与本书的解释不一致的情况。基于上述原因,在本社没有重大过失的情况下,对于使用本书造成的损失和不便,本社不承担责任,敬请读者谅解。另外,使用本书登载的信息和建议时,请根据您自身的情况进行判断。

■ 关于酒店住宿费

住宿费原则上登载的是夏季的费用,以 7 月上旬到 9 月上旬为标准,但是不同的城市和酒店对季节的划分也有所不同。而且根据时期的不同,住宿费也会有变化。除了明示的费用外,还有征收住宿费等情况发生。①(双人间)、②(三人间)是指整个房间的费用。

■ 关于读者来信

所有的读者来信都用“✉”表示。读者来信多少都带有些主观色彩,但为了让读者更真切地了解其他旅行者的感受,编辑部还是尽量忠实地刊载原文,请读者根据自身的情况进行借鉴。





瑞士

Switzerland



瑞士

Contents



6

特辑

拥有瑞士顶级奢华教堂的城镇
漫步圣加仑

14

特辑

瑞士最美景色

眺望台10强

14

市镇徒步游10景

16

观光列车

18

世界遗产

20

美术馆·博物馆10家

22

23

特辑

瑞士的美食

25

特辑

瑞士特产指南

85

特辑

访问山口的巴士之旅

136

特辑

想住一住的采尔马特山
岳酒店

138

特辑

远眺马特洪峰的
绝景餐厅

167

特辑

冰川快车

212

特辑

贝尔尼纳快车

298

特辑

游览世界遗产葡萄园

300

特辑

品尝瑞士葡萄酒

311

特辑

金色山口全景快车

538

特辑

瑞士历史

基本信息

瑞士概况	1
瑞士旅游新闻	12

伯尔尼高地 BERNER OBERLAND

27

因特拉肯	31
格林德尔瓦尔德	42
小沙伊德克	56
瞭望台指南 ▶ 少女峰瞭望台	58
文根	64
劳特布龙嫩	67
米伦	70
布里恩茨	75
迈林根	81
图恩	88
施皮茨	92
格施塔德	92
坎德施泰格	92

采尔马特和瓦莱 ZERMATT & WALLIS

113

采尔马特	117
萨斯费	140
洛伊克巴德	148
锡永	152
克朗·蒙大拿	158
马蒂尼	161
韦尔比耶	162
阿莱奇地区	163

圣莫里茨周边和格劳宾登 市镇、邻国 列支敦士登 ST. MORITZ & GRAUBÜNDEN, LIECHTENSTEIN

201

圣莫里茨	205
上恩加丁	217
瓜达	226
施库奥尔	228
米施泰尔	230
达沃斯	232
库尔	236
特伦	241
迈恩费尔德	242

邻国 列支敦士登(瓦杜兹)	247
---------------------	-----

日内瓦和莱芒湖周边 GENÈVE & LAC LÉMAN

269

日内瓦	273
尼翁	288
洛桑	290
蒙特勒	304
格吕耶尔	308
邻国城市 沙莫尼蒙勃朗	314

卢塞恩周边和瑞士中心区 LUZERN & ZENTRALSCHWEIZ

331

卢塞恩	335
瞭望台指南 ▶ 瑞吉山	352
瞭望台指南 ▶ 皮拉图斯山	355
瞭望台指南 ▶ 铁力士峰	358
安德马特	360



伯尔尼、巴塞尔和汝拉地区 369

BERN, BASEL & JURA

伯尔尼	372
弗里堡	390
伊韦尔东莱班	394
纳沙泰尔	397
拉绍德封	401
巴塞尔	403
穆尔滕 / 莫拉	412
比尔 / 比安	412
索洛图恩	412

苏黎世及其近郊 415

ZÜRICH & REGION ZÜRICH

苏黎世	418
温特图尔	438
巴登	438

博登湖周边 439

BODENSEE

沙夫豪森	442
施泰因·阿姆·莱茵	446
圣加仑	450
阿彭策尔	456



提契诺地区 459

TICINO

卢加诺	462
洛迦诺	468
贝林佐纳	472

旅行的准备与信息 491

PREPARATION & INFORMATION

旅行必需品	492
旅行季节	493
经典旅行线路	497
收集旅行信息	500
旅行的预算和花销	501
前往瑞士的方法	502
从邻国前往瑞士	503
国内交通	
①铁路	504
②巴士	514
③湖船之旅	516
④租车	518
⑤都市交通	520
酒店信息	522
餐厅信息	525
餐厅实用单词表	527
购物信息	529
通信·邮政	530
旅途中的问题和安全对策	531
瑞士的语言	532
5 国语言的日常用语	534
瑞士历史	538

伯尔尼高地 徒步旅行指南	93
大沙伊德克~布斯阿尔卑	96
艾格峰冰川~艾尔皮格勒恩	98
门利兴~小沙伊德克	100
少女峰瞭望台~门希山间小屋	101
小沙伊德克~文根	102
劳特布龙嫩~施特勒贝尔格	104
比尔格~阿尔明德胡伯尔	105
布里恩茨罗特角峰~施恩布尔	106
森布尔~洛伊克巴德	108
坎德施泰格~厄希嫩湖	110
伯尔尼高地其他的徒步旅行线路	111
冬季的徒步旅行线路	112
瓦莱 徒步旅行指南	175
戈尔内格拉特~采尔马特	178
施瓦尔茨湖~采尔马特	182
施瓦尔茨湖~赫恩利小屋	184
罗特角峰~上罗特角峰	185
罗特角峰~苏内加	186
苏内加~采尔马特	188
里弗尔阿尔卑~苏内加	190
马特洪峰冰川天堂~布莱特角峰	192
兰弗卢~萨斯费	194
汉尼格~萨斯费	195
克罗伊茨博登~萨斯·阿尔玛格尔	196
埃基斯角峰~贝特默阿尔卑	198
莫斯夫鲁~里德阿尔卑	200
恩加丁地区 徒步旅行指南	251
穆尔特尔~蓬特雷西纳	254
穆奥塔斯穆拉格~阿尔卑兰瓜德	256
迪亚沃莱扎~莫尔特拉奇	258
莫尔特拉奇车站~莫尔特拉奇冰川的往返线路	259
贝尔尼纳招待所~阿尔卑格吕姆	260
锡尔斯·玛利亚~费克斯谷(柯蒂斯)	262
普雷达~贝尔京	264
维克索普朗诺~索利奥	266
格劳宾登州其他徒步线路	268
沙莫尼蒙勃朗 徒步旅行指南	319
针峰高地~蒙唐韦	322
朗德克斯~拉夫雷吉埃尔	324
巴尔姆山口~雷图尔	326
布雷旺~拉夫雷吉埃尔	328
环勃朗峰徒步旅行	330
瑞士中心区 徒步旅行指南	361
皮拉图斯~汤姆里斯角峰	363
瑞吉·库尔姆~菲茨瑙	364
特吕布湖~梅吉斯阿尔普	366
瑞士中心区其他徒步线路	368
享受徒步旅行的基础知识	475

▶ 交通

到达徒步旅行线路起点的交通方式等

▶ 起点海拔

瞭望台和缆车站的海拔

▶ 终点海拔

缆车站的海拔、地图上标记的海拔

▶ 最高到达地点海拔

线路上的最高海拔处

▶ 海拔差

线路上的最高点与最低点的海拔差

▶ 总长度

起点到终点的大概距离

▶ 所需时间

步行所需的大概时间

▶ 正式地图编号

瑞士、法国发行的正式地图编号

▶ 难易度

各线路体力、技术的标准

线路指南和徒步旅行指南是有关人员根据自己现场实地行走的体验写成的。但是，由于徒步旅行是以自然为背景，所以现场实地的体验也可能有和本指南介绍的情况不一致的地方。另外，考虑到天气变化、交通线路的时间表变更等因素，实地行走的时候请留意收集当地最新的信息。关于“海拔差”，阿尔卑斯山的徒步旅行经常是利用登山列车和缆车到达瞭望台，然后从那里徒步下山，但是本书也介绍了上山线路。“所需时间”是到行走结束大致的时间，如果路上拍照、较长时间休息的话，实际使用时间自然会比“所需时间”更长。请在行程中安排好充裕的时间。“难易度”是为了把握线路的水平而提供的信息，用以下标准进行分类。

▶ 技术1 修整过的线路

▶ 技术2 线路途中有陡坡和未修整过的地段

▶ 技术3 途中有积雪峡谷和锁链路等危险地段

▶ 体力1 上行海拔差0米，下行海拔差200米，行动时间2小时

▶ 体力2 上行海拔差400米，下行海拔差600米，行动时间4小时

▶ 体力3 上行海拔差600米，下行海拔差800米，行动时间6小时

▶ 体力4 上行海拔差1000米，下行海拔差1000米，行动时间8小时

上述标准是为了方便分类制定的，由于身处自然环境中，所以没有绝对的标准。例如，即使是修整过的线路，如果遇到雨、雪、雾等天气，难度也会加大。难走的锁链路需要富有经验的导游引领才能安全通过。另外，由于体力因人而异，所以即使是同样的2小时线路，每个人的疲劳程度也会有所不同。本书的线路指南虽可以帮助读者把握线路的概况，但详细情况必须以现场确认为准。

国旗



红底白十字，通称Federal Cross。采用了13世纪与哈布斯堡家族爆发独立战争时使用的红色旗，在上面再加白十字图案，即形成现在的瑞士国旗，这也是红十字协会会旗的原型。1815年开始作为国旗正式使用。

正式国名

瑞士联邦 Schweizerische Eidgenossenschaft (德语)、Confédération Suisse (法语)、Confederazione Svizzera (意大利语)。为方便，统一使用的国名为 Confederatio Helvetica (拉丁语)。

国歌

《瑞士颂》Schweizerpsalm (德语)、Cantique Suisse (法语)、Salmo Svizzero (意大利语)

面积

约 4.1277 万平方公里

人口

约 813 万 (2014 年)

首都

伯尔尼 Bern

国家元首

联邦委员会全体成员集体作为国家元首。联邦主席由联邦委员会七名委员轮任，对外代表瑞士，任期一年。2015 年 12 月施奈德—阿曼当选瑞士联邦新一任主席。

政体

联邦共和制。联邦由 26 个州组织，行政区划细分为 2780 个自治城市。是永久中立国。

民族构成

德语系 65%、法语系 22%、意大利语系 8%、罗曼什语系 1%、其他 4%

宗教

罗马天主教 (38.2%)、基督教新教 (26.9%)、其他 (34.9%)

语言

瑞士有德语、法语、意大利语和罗曼什语 4 种语言。其中，德语、法语、意大利语是官方语言。罗曼什语是格劳宾登州的官方语言。瑞士全境也通用英语。

→ 瑞士的语言 p.532

货币和汇率

货币单位是瑞士法郎 (CHF/SFr)。辅助货币单位为生丁 (Ct) 或分 (Rp)。CHF1 = Ct100 = 约 6.80 元人民币 (2016 年 8 月中间价)。纸币面值: CHF10、CHF20、CHF50、CHF100、CHF200、CHF1000。硬币面值: Ct5、Ct10、Ct20、CHF1/2、CHF1、CHF2、CHF5。另外，瑞士虽然是非欧盟国家，但是在瑞士国营铁路、主要百货商店、高级酒店等多种场合都可以使用欧元。



CHF1000



CHF200



CHF100



CHF50



CHF20



CHF10



CHF5



CHF2



CHF1



CHF1/2



Ct20



Ct10

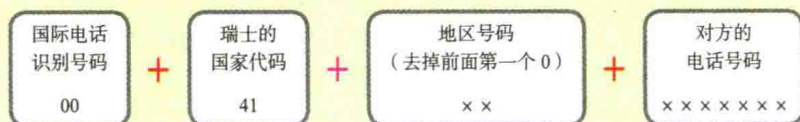


Ct5

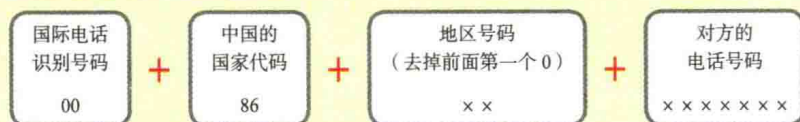
电话的拨打方法

- 铁路车站、巴士总站周边及大酒店内都有公用电话。
- 瑞士国内通话：即使是市内通话，也需

从中国往瑞士拨打电话的方法



从瑞士往中国拨打电话的方法



要拨区号(外市区号), 请留意。

→ 国际长途的拨打方法 p.525

→ 手机 p.530

出入境

签证

中国内地居民赴瑞士需要申请签证。赴瑞士签证分为申根签证、瑞士本国签证。

瑞士于2008年12月12日加入《申根协定》。凭申根签证可直接进入瑞士或经由其他申根国家进入瑞士。停留期最长一般不超过三个月。

瑞士本国签证发给拟在瑞士停留超过90天或有特殊要求的人员。

瑞士在北京设有大使馆, 在上海、广州、香港设有总领事馆。不同地区申请人应向相应使领馆申办签证。

申请签证需提前预约。

进一步信息请咨询瑞士驻华使领馆。

特别提示: 瑞士不是欧盟成员国, 《申根协定》只适用于人员往来, 进入或经过瑞士的货物在边界仍须接受检查。

护照

需从瑞士等《申根协定》加入国离境后有效期还有3个月以上。

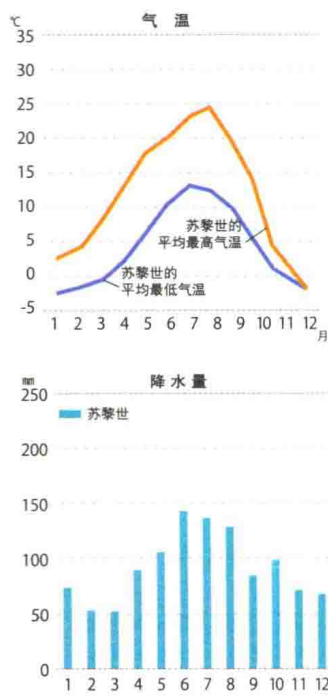
从中国前往瑞士

中国国际航空公司有往返北京—日内瓦的航班。瑞士航空公司有往返北京—苏黎世、上海—苏黎世、中国香港—苏黎世的航班。

气候

由于地形起伏较大, 不同的地区和海拔气候差异较大。一般来说, 北部的平原地区气候

苏黎世的气温和降水量



较稳定, 湖畔地区比较适宜生活。南部地区受地中海影响较温暖。

→ 旅行季节 p.493

时差与夏令时

比北京时间晚7小时, 北京时间后拨7小时即可。夏令时的实施期间为3月最后一个周日2:00至10月最后一个周日3:00。

营业时间

根据季节和场所不同而有所不同，但是大体情况如下：

银行

周一~周五 8:30~16:30。周六、周日、节假日休息。

商店

周一~周五 8:30~18:30。周六 9:00~16:00。周日、节假日休息。周一上午有时也休息。在城市，每周有一次延长营业时间的日子。

政府机关

周一~周五 8:00~12:00、14:00~17:00。周六、周日、节假日休息。

主要节日

※ 为日期不固定节日。除下面的法定节日外，各州还有自己规定的节日。

1月	1/1	新年
3~4月	3月底或4月初	※ 圣周五
	3月底或4月初	※ 复活节
	3月底或4月初	※ 复活节次日的周一
5月	5月中下旬	※ 耶稣升天节
	5月中下旬	※ 圣灵降临节
	5月中下旬	※ 圣灵降临节次日的周一
5~6月	5月底或6月初	※ 圣体节
8月	8/1	国庆节
12月	12/25	圣诞节
	12/26	节礼日

→ 瑞士的节日 p.496

电器和录像制式

电压和插头

电压为 220~230V，频率为 50Hz，插头一般是两脚的。

DVD 制式

瑞士的电视录像制式为 PAL，与中国相同。

蓝光模式

欧洲地区的蓝光碟为 A 区，与中国内地的 C 区不同，因此中国的普通蓝光碟在瑞士不能播放。



货币兑换

在国际机场和主要的车站内都有货币兑换处，在旅游景点也设有自动兑换机。但是考虑到国际信用卡几乎在所有的商店和餐厅都可以使用，所以出于安全方面的考虑，旅行中请以信用卡支付为主，尽量减少货币兑换。

小费

除了一部分出租车外，餐厅和酒店的费用中已经包含服务费，通常不用另外支付小费。但是，在接受了优质的服务之后及在酒店或坐出租车请人搬运行李时，还是付 CHF2~3 的小费为宜。

饮用水

自来水可以直接饮用，但是有些人喝不同的水可能会影响身体健康，因此敏感体质的人饮用矿泉水比较放心。

矿泉水在报摊和商店都可以买到。在报摊 500mL 的矿泉水售价约 CHF1.6。矿泉水中含有的



在苏黎世城镇街道行驶的有轨电车



从苏黎世开始徒步旅行



加了碳酸，有的没加，加碳酸的居多，购买的时候注意区分。

另外，瑞士的城市街道上经常可以看到涌泉（泉水），大多数都可以饮用，因此不妨备个水瓶装点泉水尝尝吧。但是，如果遇到泉水上漂浮着垃圾或泉水旁有“此泉不可饮用”的标志时，请勿饮用。

邮政

邮局写作 Die Post 或 La Poste，营业时间为周一~周五 8:00~12:00、14:00~17:00（各个地区有所不同），周六、周日、节假日休息。但是在城市，周六上午营业的邮局也在增加，大城市的中央邮局 24 小时营业。

到中国的航空信 20g 以内约 CHF1.90。廉价航空的邮件速度慢，但是比较便宜，有的价格为 CHF1.60~。邮票除了在邮局可以买到，在报摊也可以买到。邮筒是黄色的。

税金

在同一家商店购买超过 CHF300 的商品时，

可以退还包含在商品价格内的 8% VAT（附加消费税），但必须在购物后 30 天内办理手续。附带说一下，能退还的只是购物支付的税金，住宿的消费不能免税。

安全与纠纷

瑞士虽然是治安比较好的国家，但是在大城市也要有安全意识，不要进入人烟稀少的偏僻地区。在人群拥挤的地方也要防范小偷。

警察署 117

急救 144

消防 118

中国驻瑞士大使馆（伯尔尼）

📍 KALCHEGGWEG 10, 3006 BERN

☎ 0041-31-3527333 0041-31-3514593（领事部）

📠 0041-31-3514537

🌐 www.china-embassy.ch

ch.chineseembassy.org

ch.china-embassy.org

✉ china-embassy@bluewin.ch

年龄限制

蒸馏酒（白酒）限 18 岁以上者饮用，酿造酒（啤酒、葡萄酒等）限 16 岁以上者（各州规定也有不同）饮用。吸烟年龄没有特别的限制。

度量衡

和中国相同，距离用米，重量用克，液体用升表示。

其他

禁烟

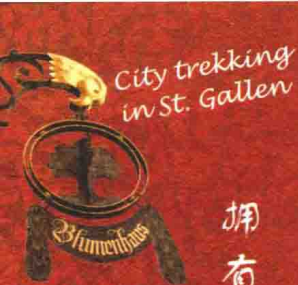
瑞士从 2010 年 5 月 1 日起，规定包括餐饮等公共场所在内的室内空间禁止吸烟。



本系列已出版丛书:

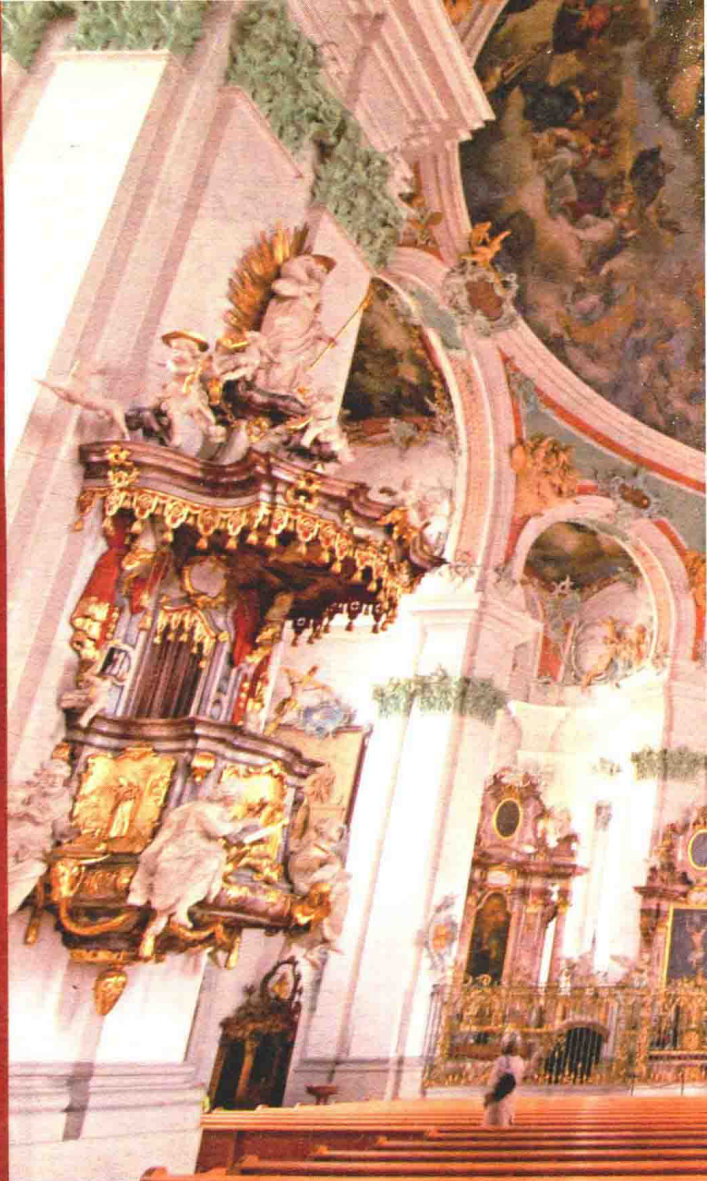
涵盖世界70个国家和地区





漫步圣加仑

拥有瑞士顶级奢华教堂的城镇



丘陵地带拥有一望无际的平静牧场。奔驰其间的列车徐徐地驶往圣加仑车站。初次造访该地的游客大概会为眼前如同巨大仓库的车站而震撼，以为来到了大都会。圣加仑是瑞士第七大城市，是瑞士东部的核心城市。然而，这里的人口只有 7.5 万。事实上，当你走进城区，你会发现，除了车站周边和繁华的老城区外，周围是成片的住宅区，是个安静的地方城市。这里的观光景点集中在繁华老城区的中心部，因此适合步行观光。如果不选择步行，那么这座城市的魅力会大打折扣。

上 / 以圣加仑的缔造者加路斯和熊为主题的壁画
下 / 具有巴洛克风格的大教堂的豪华雕刻装饰