



意大利

梵蒂冈城国·那不勒斯·庞贝古城
 卡普里岛·比萨·锡耶纳·佛罗伦萨
 圣吉米尼亚诺·拉韦纳

威尼斯
 Venezia

佛罗伦萨
 Firenze

罗马
 Roma

米兰
 Milano

特别附录

Map

- 附录 1
 罗马
 折页大地图
- 附录 2
 佛罗伦萨·
 米兰·
 威尼斯
 散步MAP

文艺复兴时期遗留的各式名画
乌菲齐美术馆

点燃古罗马居民
 狂热情绪的圆形竞技场
古罗马斗兽场

拥有最多 世界的 遗产的 国家

拥有**比萨斜塔**
 罗马风格的奇迹建筑

淹没在火山
 堆里的传奇古都
庞贝古城

米开朗基罗
 遗留的最高杰作
**西斯廷
 礼拜堂**

拥有
 100座高耸塔尖的大
 米兰哥特式建筑
**米兰大
 教堂**

3
5
1
OMOTENASHI
Travel Guide



Italy

意大利



JTB出版株式会社/著

中國旅游出版社



项目策划: 张润生
项目执行: 王欣艳 吴博雅
责任编辑: 林小燕 吴博雅
责任印制: 冯冬青

图书在版编目(CIP)数据

意大利/日本 JTB 出版株式会社著; 赵智悦译. —
北京: 中国旅游出版社, 2016. 7

(走·看·玩系列)

ISBN 978-7-5032-5573-1

I . ①意… II . ①日… ②赵… III . ①旅游指南—意
大利 IV . ① K954.69

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第059188号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2016-0582号
审图号: GS(2016)1205号, 本书插图系原文原图

本书中文简体字版由日本 JTB 出版株式会社独家授权中国旅游出版社出版, 未经原著作物版权所有人书面允许, 本书文字以及图片的任何部分不得以任何方式复制、转载或抄袭。版权所有, 违者必究。

RURUBU ITALY 15

Issuer: MAMORU AKITA

Logo Design: BEAM

Cover Design: Rivers More (Shigejiro Kawaguchi)

Agent: TOHAN CORPORATION

Akira Uchida / Wen Yi

© JTB Publishing, Inc.(2014)

Originally published in Japan in (2014) by JTB Publishing, Inc.
Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

书 名: 意大利

作 者: JTB 出版株式会社

译 者: 赵智悦

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

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

营销中心电话: 010-85166503

版权代理: 日本东贩株式会社

版权经理: 内田 明

版权担当: 闻 怡

排 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7月第1版 2016年7月第1次印刷

开 本: 880毫米×1092毫米 1/16

印 张: 10.75

字 数: 300千

定 价: 58.00元

I S B N 978-7-5032-5573-1

版权所有 翻印必究

指定销售区域: 中华人民共和国内地——不包括香港、澳门、台湾地区

3
3
31
OMOTENASHI
Travel Guide



Italy

意大利



JTB出版株式会社/著

中国旅游出版社

您好, 我是旅行一本通



OMOTENASHI Travel Guide

RURUBU是诞生于日本的旅行指南丛书

RURUBU 这个名字, 是由旅行中重要的三个关键词“miru (看)”“taberu (吃)”“asobu (玩)”的日文尾音拼成的。它介绍的不仅是旅游观光信息, 更是由资深旅行专家选择出的真正值得推荐的景点情报。

RURUBU 创刊于 1984 年。2010 年以“世界最大发行量的旅行指南丛书”(Longest book series travel guides) 被收录进《吉尼斯世界纪录大全》。在全球知名的旅行社区 TripAdvisor(官方中文名: 猫途鹰)的“旅行者真实点评栏目”(TRAVELERS' CHOICE)中, RURUBU 曾获得日本旅游指南书第一名的奖项。



To See



To Play



To Eat



RURUBU用数字说话

1 发行品种4960种!

RURUBU 每月发行品种都在不断增加, 截至2016年3月已经突破4960种!

2 总长度1275米!

将截止目前已发行的 RURUBU 按品种每期竖着连起来, 长度可达 1275 米! 这相当于自由女神像高度的约 13 倍、胡夫金字塔高度的约 9 倍、新加坡金沙娱乐城高度的约 6 倍、埃菲尔铁塔高度的约 4 倍。

3 总发行量4.4亿册!



如果把发行过的 4.4 亿册也竖着连起来, 总长度在 11 万公里以上! 地球的一周长约 4 万公里, RURUBU 马上要环绕地球 3 周了!



RURUBU “OMOTENASHI Travel Guide” 的特征

RURUBU 的特征, 是彻底保证信息的“新鲜度”“乐趣度”“信赖度”。为了方便中国读者的使用, 本系列丛书的表达、设计等均经过精心研究。

新鲜度

每年专赴实地取材, 刊载大量最新信息



乐趣度

这是一本杂志大小的书, 美丽的照片和有趣的版面传递旅行的魅力



信赖度

由资深旅行专家严格筛选最新信息, 多年来在读者中铸就坚实的信赖





附2大特别附录

有了这张图就不会迷路
罗马便携MAP
(折页大地图)

可取下阅读!
佛罗伦萨·米兰·威尼斯
散步MAP



意大利 Contents

Introduction

Italy

“永恒之都”

罗马 13

罗马早知道...P14

最经典行程...P16

彻底解读必去景点!

- 梵蒂冈城国...P22
- 圣彼得大教堂...P23
- 梵蒂冈博物馆...P24
- 古罗马广场...P28
- 古罗马斗兽场...P30

探访巴洛克艺术之美...P31

穿着休闲服饰在罗马街市中散步...P34

- 鲜花广场...P34
- 特拉斯蒂弗列...P35

罗马名店美食...P36

缤纷甜品店 7...P38

美食指南...P39

意大利的高级食材...P40

马上买! Roma新经典...P42

还有好多要买! 购物指南 in Roma...P43

从罗马出发的1日游

从沉睡中苏醒的古罗马旧日古都——

庞贝古城...P44

与湛蓝的梦幻海水相遇

卡普里岛...P48

洋溢着喧嚣与朝气的活力港湾

那不勒斯...P50



“花都”

佛罗伦萨 51

佛罗伦萨早知道...P52

最经典行程...P54

彻底解读必去景点!

- 大教堂和大教堂广场...P58
- 乌菲齐美术馆...P60

游览打造花都的美第奇家族的华丽足迹...P63

佛罗伦萨名店美食...P64

缤纷甜品店 7...P66

美食指南...P67

来看看吧!

物美价廉令人眼前一亮...P68

精品店和当地品牌店

佛罗伦萨的时尚精品...P70

还有好多要买! 购物指南 in Firenze...P71

从佛罗伦萨出发的1日游

因东方贸易而繁荣发展的海洋之国

比萨...P72

锡耶纳/圣吉米尼亚诺...P74



“时尚之都”

米兰 75

米兰早知道...P76

最经典行程...P78

彻底解读必去景点!

- 大教堂...P82
- 圣玛利亚修道院...P84

米兰名店美食...P86

缤纷甜品店 5...P88

美食指南...P89

最当季的物件

杂货荟萃...P90

从米兰出发的1日游

维罗纳/拉韦纳...P92



“水都”

威尼斯 93

威尼斯早知道...P94

最经典行程...P96

乘坐贡多拉巡游威尼斯运河...P100

彻底解读必去景点!!

- 圣马可广场...P102

威尼斯名物

在酒吧品尝美酒与小菜...P109

威尼斯名店美食...P110

缤纷甜品店 7...P112

美食指南...P113

水都的传统礼品...P114



奥特莱斯的
购物指南...P117

4座城市的酒店介绍

- 罗马的酒店介绍...P118
- 佛罗伦萨的酒店介绍...P119
- 米兰的酒店介绍...P120
- 威尼斯的酒店介绍...P121

意大利编年史

- vol.1 古罗马...P122
- vol.2 文艺复兴时期...P123
- vol.3 宗教绘画...P124
- vol.4 意大利美术...P125

●歌剧鉴赏...P126

旅行情报

- 中国篇...P127
- 目的地篇...P128



本书使用指南

●数据表记 ●本书的内容及数据,可能会出现店铺移动、闭店、餐品改良等与记载内容产生出入的内容,以及临时停业无法前往的情况。虽然可以基本保证本书所记载内容的正确性,但是出门前还是最好打个电话或进行提前预约。费用可能还会包含服务费、税收等外费用。特别说明,因本书内容而产生的额外损失本书不承担任何。

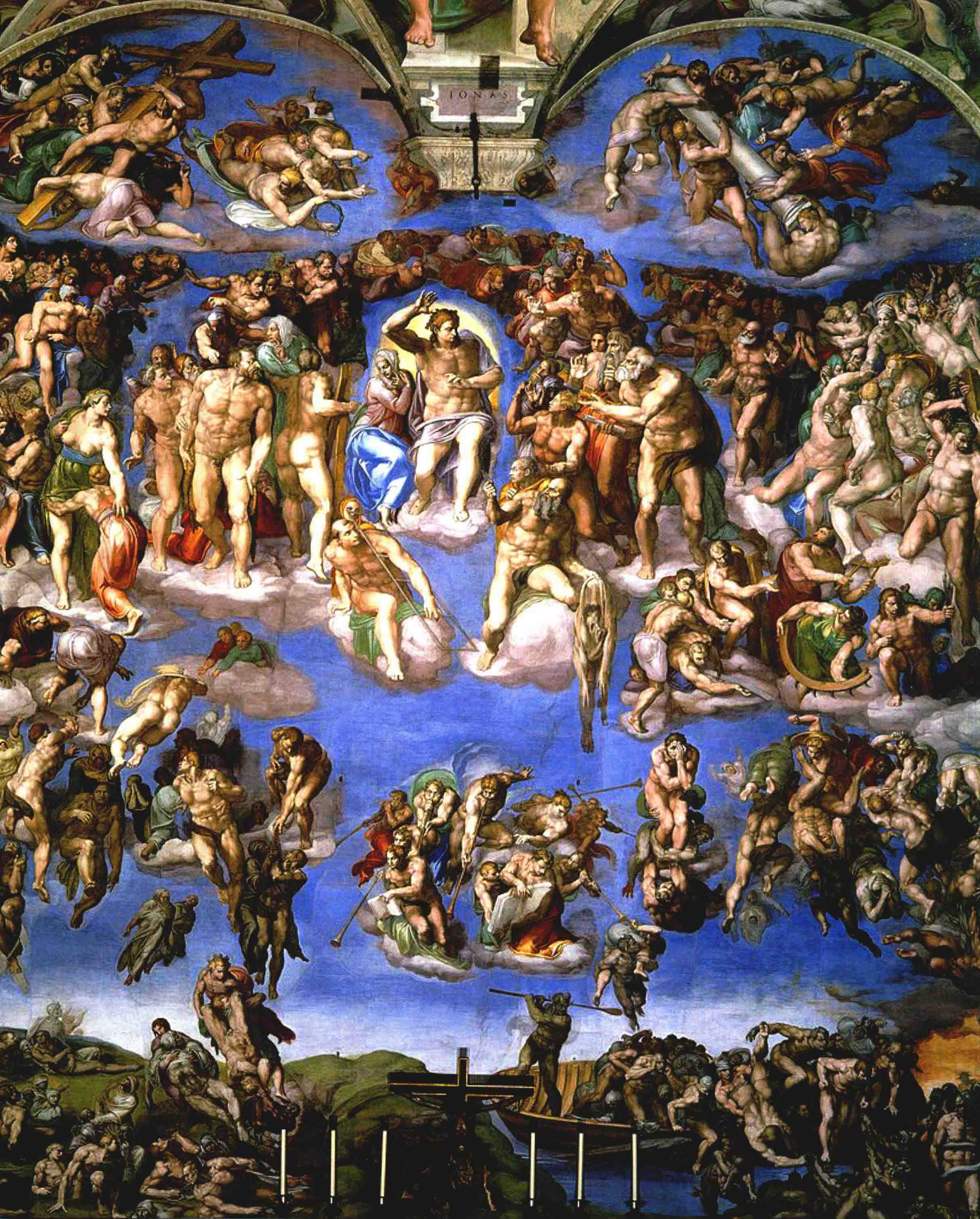
●电话号码 ●本书记载的电话,传真号码除特殊标记以外,均是当地的电话号码,并标示有加拨号码(即使是市内通话也要加拨0)。

●节假日 ●省略了年末年初、农历正月、圣诞节、复活节以及国家庆典等节假日。节假日的详细信息请参照P5的内容。另外参观教堂时可能会遇到举行弥撒无法参观的状况。

符号的识别

- Ⓧ...交通 起点以车站或广场等街上的场所算起,包括交通工具及所用时间
- M...地铁, W...水上巴士
- Ⓧ...地址
- ☎...电话号码 FAX...传真号码 记载着长途电话的电话号码
- Ⓧ...营业时间 闭馆时间 时期不同可能会有变化
- Ⓧ...休息日
- Ⓧ...费用 成年人1人费用 酒店的情况是1间房1晚的价格 (S...单人间, D...双人间, B...大床房) 不同时期及季节,价格可能会有变化

- Ⓧ...房间数 酒店·住宿设施的总房间数
- URL...网址 省略了http://
- Ⓧ...员工中有人会讲英语
- Ⓧ...有英文菜单
- Ⓧ...必须预约,或希望提前预约
- Ⓧ...不可以使用信用卡支付 即使有可以刷卡的标识,也可能有只能使用特定信用卡的情况
- Ⓧ...需要穿着正装,表明食客在餐厅就餐有穿着正装的义务。一般男士需要系领带,女士也需要着装合理。店铺不同要求也不尽相同





米兰

伦巴第区
Milano / Lombardia → P75

米兰是以引领世界流行文化而闻名的时尚之都。相比以政治为中心的罗马，米兰则是引领意大利经济发展的产业之都。城市里更有世界闻名的足球队。周边则有以制作小提琴工艺出名的克雷莫纳市、艺术之都贝尔格蒙等魅力小城。米兰奶产品和农业也很发达，可以说是全国最富裕的地方。

气候 因为位于意大利北部，冬天非常寒冷，要做好御寒准备。初夏气候十分宜人，但进入7月以后气温就会上升，会出现不少桑拿天。

想去看这个！
经典景点

- 杜托里奥·埃马努埃莱二世长廊 → P78
- 大教堂 → P82
- 布雷拉美术馆 → P80
- 《最后的晚餐》 → P64

想吃这个！
知名美食

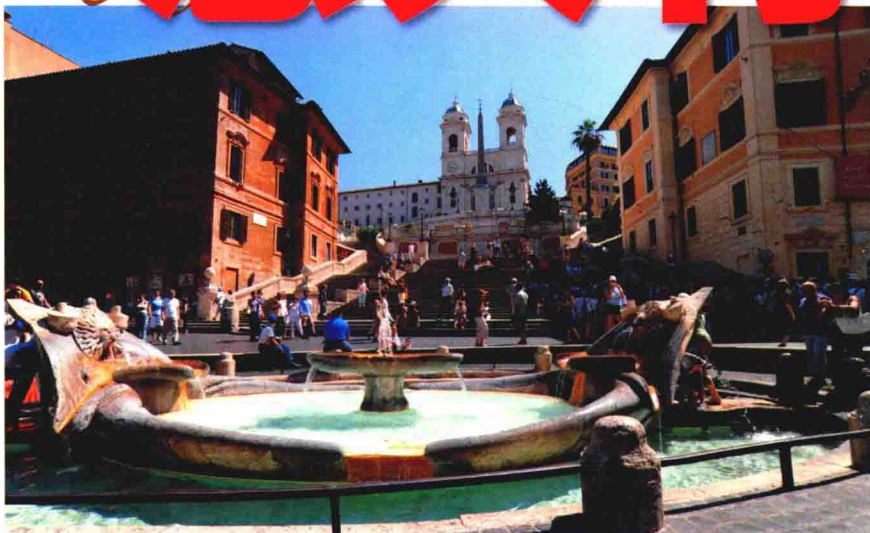
- 米兰特色炖牛肉 → P79
- 米兰炸肉排 → P86
- 米兰特色烩饭 → P86

Italy Profile

正式名……意大利共和国 Repubblica Italiana
首都……罗马
人口……大约5940万人（截至2014年6月）
面积……约301302平方公里
通用语言……意大利语

意大利

洋溢着多彩魅力的长靴之国



罗马

拉齐奥区
Roma/Lazio → P13

罗马帝国建于公元前27年，十几个世纪之后，意大利王国于1861年诞生，1871年罗马成为意大利首都。现在大街小巷之中仍然遗留着古罗马帝国的踪影，这里也汇集了三分之一的世界艺术遗产。周边还有世界遗产城市蒂沃利，留有伊特鲁里亚时代公墓的塔尔奎尼亚和塞尔维托里（Cerveteri）。

气候 随着7、8月气温上升，炎热的日子将会持续一段时间。10月后雨量增多，虽然地理位置不在北部但冬天依然很冷。

想去看这个！
经典景点

- 古罗马广场·古罗马斗兽场 → P28·30
- 西班牙广场 → P16
- 真理之口 → P21
- 许愿池 → P17
- 万神殿 → P17
- 梵蒂冈城国 → P22
- 纳沃纳广场 → P18

想吃这个！
知名美食

- 酸辣肉肉意面 → P18
- 罗马风比萨 → P37
- 胡椒奶酪意面 → P18
- 炭烧意面 → P36

从罗马出发！意大利南部旅游记

庞贝古城 Pompei Scavi → P44

从沉睡中苏醒的繁华古城
庞贝因公元前79年，维苏威火山爆发而埋在火山灰之中。在当时被称为未来都市的庞贝，随着近年来挖掘调查的不断进行，其街景原貌再一次重现人间。这个必去景点是能体会到古罗马的原汁原味的。



卡普里岛 Isola di Capri → P48

岛上风光明媚，海水蔚蓝如洗
从古罗马时代开始就被历代皇帝当作疗养地的度假景点。世界景点“蓝洞”透过阳光反射将洞穴照成蓝色，美不胜收，一定要去拜访一次这个美妙光景。在卡普里地区高台之上设有购物区，单是沿街散步也极富乐趣。



那不勒斯 Napoli → P50

洋溢着喧嚣与热情的活力港口
海港在公元前470年由希腊人建立起来，作为地中海贸易的站点之一而进一步走向繁荣。这里也是闻名世界的那不勒斯比萨的发源地。经典的玛格丽特比萨一定要去尝尝。从这里眺望的美景也曾被诗人歌德描绘为“乐园”之景，值得一见。





威尼斯

威尼托区
Venezia/Veneto → P93

水都威尼斯建立在浅水滩之上，市内流淌着大大小小的各式运河。威尼斯至今依然留存着在13世纪起因东方贸易开始逐渐繁荣、14~15世纪走向兴盛的海洋国家——威尼斯共和国的文化遗产和各种文化财富。搭乘火车约1小时就可以到达因“罗密欧与朱丽叶”而闻名的维罗纳。

气候 夏季炎热干燥，冬季温和多雨，冬天因为会有零摄氏度以下的情况，要做好防寒准备。全年降水量都偏多。

想看这个！经典景点

- 圣马可广场 → P102
- 里亚尔托桥 → P96
- 安康圣母教堂 → P99
- 学院美术馆 → P98

想吃这个！知名美食

- 螃蟹意面 → P111
- 阿莱·赛格莱意面馆 → P97
- 下酒菜 → P109

早知道

连意大利人自己也将意大利半岛称为“长靴子”。意大利南北狭长，自然景观变化也丰富。早在1870年意大利统一之前，各地鲜明独特的文化便已形成，很多意大利人都以家乡为傲。各地街景都不尽相同，丰富多样的变化是这个国家的魅力。



佛罗伦萨

托斯卡纳区
Firenze / Toscana → P51

位于被柏树和橄榄树等多样树种覆盖的托斯卡纳丘陵地区。但丁和米开朗基罗都曾活跃在核心城市佛罗伦萨，14~15世纪，文艺复兴也是在这里开花结果。散步其中领略其庞大的文化·艺术遗产是佛罗伦萨的最大魅力。

气候 位于内陆的佛罗伦萨夏天闷热，会有很多炎热的日子。10月到11月开始降温，冬天比较寒冷。春天开始将会是持续比较宜人的气候。



想看这个！经典景点

- 新圣母教堂 → P57
- 韦奇奥宫 → P56
- 韦奇奥桥 → P56
- 学院美术馆 → P54
- 佛罗伦萨大教堂 → P58
- 乌菲齐美术馆 → P60

想吃这个！知名美食

- 佛罗伦萨卤煮 → P57
- 烤牛排 → P64
- 基安蒂红酒 → P64

比萨 Pisa → P72
乘车约1小时

遗存有罗马风格建筑杰作的中世纪海洋王国
世界闻名的比萨斜塔位于市中心，竣工已有600年的比萨斜塔终于停止了它倾斜的脚步。参观身为世界遗产的比萨斜塔，历史的思绪不禁就会在脑海中浮现起来。从佛罗伦萨出发非常便利，是一定要来拜访的城市之一。

意大利有52个世界遗产(包含梵蒂冈城国和圣马力诺共和国), 这可是地球上拥有世界遗产最多的国家。

本页内容

米兰及意大利西北部

- 1 萨沃王宫** ← 中文名
Residences of the Royal House of Savoy ← 英文名
1997 A B C D E 都灵
↑ 登录年份 登录标准 所在地

米兰及意大利西北部

- 1 萨沃王宫** Residences of the Royal House of Savoy
1997 A B C D E 都灵

2 保存达·芬奇名作《最后的晚餐》的圣玛利亚修道院



Church and Dominican Convent of Santa Maria delle Grazie with "The Last Supper" by Leonardo da Vinci



1980 A B C 米兰

世人都想亲自看一眼的达·芬奇名作《最后的晚餐》，就存放在米兰的这座教堂里。通过长达20多年的复原工作，壁画已十分接近达·芬奇作画时的状态。要是没有预约就无观赏这世界首屈一指的艺术名作。

- 3 阿达的克雷斯基** Crespi d'Adda
1995 D 伦巴第区北部

19-20世纪初, 由产业资本家为劳动者修建的工人社区。

- 4 瓦尔卡莫尼卡的岩画** Rock Drawings in Valcamonica
1979 C D 伦巴第区北部

位于卡莫尼卡谷地中的14万幅岩画, 大约在公元前19-前3世纪创作。

- 5 韦内雷港、五村镇以及沿海群岛**
Portovenere, Cinque Terre, and the Islands (Palmaria, Tino and Tinetto)

1997 B D E 利古里亚区

位于悬崖峭壁的五村镇和建筑风格各异的波多菲诺。

- 6 皮埃蒙特和伦巴第的圣山**
Sacri Monti of Piedmont and Lombardy

2003 C D 意大利北部

基督教徒为了避免巡礼而在山上圣域建造的宗教建筑群。

- 7 皮埃蒙特的葡萄园景观: 朗格罗埃洛和蒙菲拉托**
I paesaggi vitivinicoli del Piemonte: Langhe-Roero e Monferrato

2014 A A A 皮埃蒙特区

- 8 意大利热那亚“新街和罗利宫殿体系”**
Genoa: Le Strade Nuove and the system of the Palazzi dei Rolli

2006 B D 热那亚

16-17世纪, 罗利家族沿新街所建造的宫殿和迎宾馆。

- 9 曼托瓦和萨比奥内塔**
Mantova and Sabbioneta

2008 B C 伦巴第区

建设在波河溪谷的两条古街, 在城市建设上充斥着文艺复兴时期的艺术文化。

- 10 阿尔布拉/伯尔尼纳文化景观中的雷塔恩铁路**
Rhaetian Railway in the Albula / Bernina Landscapes

2008 B D 伦巴第区北部

连接意大利蒂拉诺和瑞士圣莫里茨的山区铁路。

- 11 圣乔治山 Monte San Giorgio**
2003 · 2010 B C D E 伦巴第区北部

卢加诺南面海拔1096米的高山。保有鱼类化石。该世界遗产和瑞士共享。

- 12 阿尔卑斯山周围的史前湖岸木桩建筑**
Prehistoric Pile dwellings around the Alps

2011 D E 伦巴第区北部

能够显现当时伦巴第王国(长胡子王国)重要权势的7个地区, 包括要塞、教堂、修道院等建筑。

威尼斯和意大利东北部

- 13 意大利的伦巴底——权力之地(公元568-774年)**
Longobards in Italy. Places of the Power (568-774 A.D.)

2011 B C D 齐比达雷·德鲁·弗留利等地

公元前5000-500年建造的建筑遗迹, 与周围国家一同成为世界遗产。

- 14 维罗纳 City of Verona** → 092
2000 B D 维罗纳

因莎士比亚的作品《罗密欧与朱丽叶》而被世人所知。市内遗留的圆形竞技场也十分有名。



- 15 维琴察城和威尼托的帕拉第奥风格别墅**
City of Vicenza and the Palladian Villas of the Veneto

1994 · 1996 A B 维琴察城

由文艺复兴时代末期的杰出建筑家帕拉第奥设计建造的宏伟建筑群。

- 16 帕多瓦植物园(奥托植物园)**
Botanical Garden (Orto Botanico), Padua

1997 B C 帕多瓦

1545年建造的意大利最古老植物园。位于大学城之中, 出于学术目的建造而成。

- 17 威尼斯及其潟湖** → 093
Venice and its Lagoon

1987 A B D E F 威尼斯

中世纪作为威尼斯共和国的首都而繁荣起来的水上城市。城市漂浮于亚得里亚海面的“水都”之中, 大小运河穿城而过, 由于不能使用汽车, 水上出行仍是人们的交通方式。近年来由于涨潮和海平面不断升高, 威尼斯面临被水淹没的危机, 保护措施也更加全面。



- 18 阿奎拉考古区和主教大教堂**
Archaeological Area and the Patriarchal Basilica of Aquileia

1998 C D E 阿奎拉

古罗马时代的大都市。法院、广场、市集等建筑依然以几乎完好无损的面容呈现在世人面前。

- 19 多洛米蒂山脉 The Dolomites**
2009 B C D E 多洛米蒂

绵延在意大利北部的山岳地带, 陡峭的悬崖和深邃的峡谷构成了其壮观的景色。

佛罗伦萨及意大利中部

- 20 摩德纳的大教堂、市民塔和大广场**
Cathedral, Torre Civica and Piazza Grande, Modena

1997 A B C D 摩德纳

广场上的罗马风格大教堂和基尔兰蒂娜塔是该世界遗产的象征。

- 21 费拉拉, 文艺复兴时期的城市**
Ferrara, City of the Renaissance, and its Po Delta

1995 · 1999 B D E 费拉拉

13-16世纪深受统治者埃斯特家族影响的意大利城镇。是欧洲最早的有城市规划的现代化都市。

- 22 拉韦纳的早期基督教古迹** → 092
Early Christian Monuments of Ravenna

1996 A B C D 拉韦纳

将5-6世纪深大多数的建筑原样保存。参观时外部自不用说, 内部的细工装饰也要去看看。



- 23 比萨大教堂广场** → 072
Piazza del Duomo, Pisa

1987 A B D F 比萨

大教堂广场紧邻知名度很高的比萨斜塔, 也被称为“奇迹的广场”。从佛罗伦萨出发, 很方便去参观。



- 24 佛罗伦萨历史中心** → 051
Historic Centre of Florence

1982 A B C D E F 佛罗伦萨

佛罗伦萨在14世纪时就作为拥有12万人口的大都市而繁荣鼎盛。当时手握政权的美第奇家族大力振兴艺术, 使得佛罗伦萨在文艺复兴时期一直处于最前线。遗留下来的建筑物也被妥善保存, 丰富的艺术资源使得佛罗伦萨被世人称为没有屋顶的美术馆。



- 25 美第奇家族的别墅和花园** Medici Villas and Gardens in Tuscany

2013 C D E 佛罗伦萨

位于佛罗伦萨周边田野地带的美第奇家族建筑, 包括12座别墅和2个花园。(关于美第奇家族的信息请参照PG3)

- 26 圣吉米尼亚诺历史中心** → 074
Historic Centre of San Gimignano

1990 A C D 圣吉米尼亚诺

将12-14世纪建造于山丘上的市镇妥善保存下来。更是留有14座钟塔的珍贵街区。



- 27 锡耶纳历史中心** → 074
Historic Centre of Siena

1995 A B D 锡耶纳



- 28 皮恩扎城历史中心**
Historic Centre of the City of Pienza

1996 A B D 皮恩扎

15世纪, 按文艺复兴时期建筑构造的规划城市。市中心留有皮乌斯广场。

世界遗产 52



虽不全是交通便利很快就能到达的景点，但囊括了一生值得见一次的美丽景色。在这里把被誉为瑰宝的世界遗产一网打尽！

- 29 乌尔比诺历史中心** Historic Centre of Urbino
1998 **B D** 乌尔比诺
将众多艺术家云集在一起，有着15世纪艺术文化中心之称的山丘城市。
- 30 阿西西的圣方济各大教堂和其他方济各会遗迹** Assisi, the Basilica of San Francesco and Other Franciscan Sites
2000 **A B C D E F** 阿西西
基督教圣徒圣方济各的出生地。一定要去看看13-14世纪的大教堂杰作。
- 31 奥尔恰谷** Val d'Orcia
2004 **D F** 托斯卡纳区
蔓延到锡耶纳东南部，奥尔恰谷旁的中世纪街市被葡萄和橄榄装饰得格外美丽多彩。
- 32 圣马力诺历史地区和提塔诺山** San Marino Historic Centre and Mount Titano
2008 **C** 圣马力诺共和国
从中世纪开始就存在的自由共和国。提塔诺山上的市镇值得一看。

罗马及其周边

- 33 哈德良别墅 (蒂沃利)** Villa Adriana (Tivoli)
1999 **A B C** 蒂沃利
公元2世纪由哈德良大帝以埃及和雅典建筑风格建造的别墅。
- 34 蒂沃利的伊斯特别墅** Villa d'Este, Tivoli
2001 **A B C D E F** 蒂沃利
别墅由伊波利托维斯特红衣主教在16世纪将旧修道院改建而成，因为是一座豪华的喷泉庭院也被世人称作“美泉宫”。
- 35 梵蒂冈城国** Vatican City → **E 22**
1984 **A B C D E F** 梵蒂冈
有世界最小国家之称的梵蒂冈，作为天主教的中心很有看点。比如教皇生活起居的梵蒂冈宫殿，看点无数的圣彼得大教堂、梵蒂冈博物馆等都值得一去。还可以俯视连接罗马和梵蒂冈的著名街道。参考本书的资料挑一个时间就去瞧瞧吧。



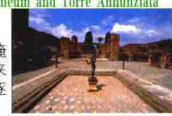
- 36 罗马历史中心、城中享有治外法权的罗马教廷教筑和城外的圣保罗大教堂** → **E 13**
Historic Centre of Rome, the Properties of the Holy See in that City Enjoying Extraterritorial Rights and San Paolo Fuori le Mura
1980 · 1990 **A B C D E F** 罗马
整条街镇都被划为世界遗产的旅游胜地。包括著名的古罗马斗兽场、古罗马广场及凯旋门等构成要素。想要在这么广泛的区域将景点全看全，出发前要仔细做好行程安排。



- 37 塞尔维托里和塔尔奎尼亚的伊特鲁里亚人公墓** Etruscan Necropolises of Cerveteri and Tarquinia
2004 **A C D** 拉齐奥区
公元前9-2世纪时期，在意大利中部定居的大规模伊特鲁里亚人建筑群。

那不勒斯及意大利南部

- 38 卡塞塔的18世纪皇宫及其园林，万维泰利水道和圣莱乌乔建筑群** 18th-Century Royal Palace at Caserta with the Park, the Aqueduct of Vanvitelli, and the San Leucio Complex
1997 **A B C D** 卡塞塔
波旁王朝的查理三世在18世纪建造的皇宫都市。高度38米，共有6层的正方形王宫。曾是那不勒斯政治转移的谋划之处。
- 39 那不勒斯历史中心** → **E 50**
Historic Centre of Naples
1995 **B D** 那不勒斯
从古至今便凭借着出色的地理优势作为海港繁荣起来。有着与意大利其他城市不同的气氛与景色，比萨的魅力也是众人皆知的。
- 40 庞贝、赫库兰尼姆和托雷安农齐亚考古区** → **E 44**
Archaeological Areas of Pompei, Herculaneum and Torre Annunziata
1997 **C D E F** 庞贝
公元79年因维苏威火山喷发而被淹没在火山灰中的城市。随着近年来不断的挖掘调查，其历史面貌也逐渐重现在世人面前。
- 41 包括帕埃斯图姆和韦利亚考古遗址的奇伦托和迪亚诺河谷国家公园，以及帕杜拉的笃西会修道院** Cilento and Vallo di Diano National Park with the Archeological Sites of Paestum and Velia, and the Certosa di Padula
1998 **C D** 奇伦托
公元前600年，由希腊人建造的古代城市。帕杜拉的笃西会修道院以几乎无损的状态保存下来。



- 42 阿马尔菲海岸** Costiera Amalfitana
1997 **B D E F** 阿马尔菲
沿海的悬崖峭壁连绵不断，位于有世界最美海湾之称的萨莱诺湾一带。
- 43 蒙特城堡** Castel del Monte
1996 **A B C** 安德里亚
初期哥特风格建筑中加入古罗马和伊斯兰建筑元素，在13世纪建造而成。
- 44 阿尔贝罗洛的圆顶石屋** The Trulli of Alberobello
1996 **C D E** 阿尔贝罗洛
街景遍布由石头搭建、石灰墙壁构造带有圆锥屋顶的特色民居。
- 45 马泰拉的石窟民居** The Sassi and the Park of the Rupestran Churches of Matera
1993 **C D E F** 马泰拉
建设在喀斯特岩落地貌上的石窟民居。现在仍有人生活在洞窟里。

撒丁岛

- 46 巴鲁米尼的努拉西** Su Nuraxi di Barumini
1997 **A C D** 巴鲁米尼
位于撒丁岛中央的要塞遗迹，岛上林立着石砌截顶、高约10米的圆锥形石堡——努拉西。

西西里岛

- 47 卡萨尔的古罗马别墅** Villa Romana del Casale
1997 **A B C** 皮亚扎-阿尔梅里纳
古罗马时代皇帝及贵族的别墅地区。因保存有众多古罗马时期的马赛克壁画而闻名。
- 48 伊索莱·约里 (伊奥利亚群岛)** Isole Eolie (Aeolian Islands)
2000 **C D E F** 伊奥利亚群岛
也被称为帕拉岛，由因火山爆发而形成的7个小岛组成，景观变化多端是其魅力。
- 49 阿格里真托考古区** Archaeological Area of Agrigento
1997 **A B C D** 阿格里真托
被称为神殿之谷的古代都市。至今20多处神殿前依旧摆放着巨大石柱。



- 50 诺托谷地的晚期巴洛克城镇 (西西里岛东南部)** Late Baroque Towns of the Val di Noto (South-Eastern Sicily)
2002 **A B D E F** 西西里岛东南部
虽然在1693年的大地震中遭受毁灭性打击，但在18世纪以巴洛克风格得到重建。
- 51 锡拉库扎城和潘塔拉岩石墓群** Syracuse and the Rocky Necropolis of Pantalica
2005 **B C D E F** 锡拉库扎
公元前8世纪在这里建立了希腊殖民地，公元前5-前4世纪是西西里岛最大的街镇。
- 52 埃特纳山** Mount Etna
2013 **自然遗产** 西西里岛东部
被称为世界上拥有火山活动最早的火山之一，是海拔3323米的活火山。

世界遗产的登录标准 (文化遗产)

- A** 可以体现人类创造才能的独特艺术成就或杰作。
- B** 能在一定时期或世界某一文化区域内，对建筑、技术、纪念碑、城镇规划或景观设计发展产生巨大影响。
- C** 将现存或已经毁灭的文化传统或文明展示其独特或特殊的一面。
- D** 在人类历史发展中谱写重要篇章的建筑样式，或者是建筑或技术的集合体，或者是能够优化景观的杰出范例。
- E** 具有某些文化特征的人类传统聚集地或使用地，特别是在不可逆转的情况下濒临损坏的场地。
- F** 与具有特殊普遍意义的事件或现行传统、思想、信仰、文学艺术作品有直接或实质的联系。(只有在特殊例外的情况下，可以使用其他的标准)

1 不会生气的人?! 意大利人是什么样的人?

既乐观开朗又很起劲儿，不会闷闷不乐或总是后悔。喜欢开玩笑，擅长用分不清是胡说八道还是实话的话语将周围的人逗得前仰后合。但对待工作比较消极，有时会不遵守约定或将答应的事往后拖。比起工作，优先私人生活的意大利人不在少数。虽然有时候等事情快要烧到眉毛了也会有点着急，但最终还是用“算了吧，没啥大事”表现出意大利人特有的心宽。也许这就是意大利人的魅力所在?!



5 在世界上引以为傲的意大利音乐

伴随着布鲁克音乐的蓬勃发展，与其一同登场的是 1600 年，在佛罗伦萨诞生的歌剧。在玛丽·德·美第奇和亨利四世婚礼上表演的雅各布·佩里作品《优丽狄窈》可谓是最初将音乐与戏剧相融合的歌剧雏形。这之后威尔第、普契尼、罗西尼等知名作曲家不断创作出作品佳作，让寻常百姓也能欣赏到歌剧这种过去只有贵族才能享受到的娱乐形式。

2 当地的英雄? 街市中的“守护圣人”指的是?

基督教中的一个信仰，指的是在灾难发生时保护街市和人民的圣人。从古至今，意大利的各个城市里都存在守护圣人，他们时而治愈人们的疾病，时而驯服凶猛的猛兽，可谓是超人一般的存在。当代也有以“守护圣人之日”为名的节日，这一天，整个街市都被节日的气氛紧紧包围。顺便一提，保护罗马的圣人是圣彼得和圣保罗，保护佛罗伦萨的圣人是圣约翰，米兰是圣安布罗约，威尼斯是圣马可。



6 从古至今意大利的大理石都出自这座街镇?!

位于托斯卡纳区的卡拉拉以盛产大理石而闻名于世，被称为“白色的卡拉拉”。矗立的阿布阿乃山脉将街镇团团包围，山很白，乍一看以为是雪山，其实全部是大理石! 作为采石场的这座山历史悠久，很早以前就开始了大理石的切割与采集。纯白美丽的大理石从米开朗基罗制作的《大卫》雕像开始，被用来制作各种艺术作品。可以说这个城镇出产的大理石打起了意大利艺术发展的半壁江山。



3 伟人众多! 意大利的古今名人?



●恺撒大帝：在政治军事方面拥有杰出能力的古罗马英雄。●马可·波罗：著有《东方见闻录》的著名冒险家。●伽利略：论证《日心说》的知名科学家。●洛伦佐·第奇：为文艺复兴做出杰出贡献的美第奇家族当家。●墨索里尼：意大利王国时代的独裁者。●萨瓦托·菲拉格慕：世界知名鞋子品牌的创造者。●贝卢斯科尼：丑闻不断的意大利前总统。



7 现在仍然使用古代下水道? 罗马独特的下水道结构

罗马最初的下水道修建于公元前 300 年左右。当时为了市民饮水及浴场用水，将山间流水引入城镇而修建了大量下水道。至今大街小巷中仍有一部分当时的下水道依然被人们使用着。水质清冽可口，罗马也被称为“隐藏中的水都”，但是欧洲水质是硬水，不知道您能不能习惯喝呢?

8 挖掘的话就会遇到遗迹?! 罗马地铁杂谈



现在罗马地铁也只有 A 线和 B 线两条线路。作为意大利的第一大都市，不禁让人感觉有些单薄。这是因为地铁的挖掘工程受到沉眠在地下古代遗迹影响。在地下进行地铁线路施工作业时，不经意间就挖到了古代珍贵遗迹。为了保护遗迹不得不停止了施工。建设中的 C 线从施工开始已经经历了

20 年以上的时间，工程却迟迟没有进展。缓解罗马交通拥堵的那一天还能到来吗?

4 把葡萄酒当水喝?! 意大利餐桌上的红酒

虽然意大利红酒在世界名品红酒中占据绝大多数，但旅途中也可以品尝物美价廉的餐桌红酒。意大利人吃饭时一直有喝红酒的习惯(但是喝醉就有失礼节!)，在小卖部里€1 就能买到 1 升的红酒。比起 500 毫升其售价也要高于€1 的矿泉水，红酒显得更加物美价廉。餐厅红酒可以点，有基安蒂、蒙特普西亚诺、特雷比奥罗等酒品。



旅行的乐趣不仅是欣赏美景和品尝美食，到了当地领略文化的差异与特色也是旅行的妙趣之一。这里，就介绍一些旅行途中更能增加乐趣的小知识。



9 意大利的必去景点，大教堂到底是什么？

佛罗伦萨、米兰、那不勒斯、比萨、拉韦纳……所到之处都有“大教堂”。虽然都被叫作同一个名字，但外形却各不相同，这类建筑究竟是什么？原来它们便是位于每座城市中心的基督教教堂。大教堂矗立在市中心也成为城市的标志，中世纪的市镇建设也都是以它们为中心而展开的。当时的建筑水平已经十分成熟，它们都是各个时代杰出建筑家的心血之作。



12 有点羡慕？午睡时间

午饭之后想去逛逛街，却发现“噢？这家店上午还开着，现在怎么关了……”这样的事情在意大利可谓是司空见惯。餐厅、商店甚至是公司，从14:00到16:00进行午休都是很自然的事情。原来是因为夏季后气温急速升高而安排的午休活动，现在冬天进行午休的情况也已不在少数。吃完饭正好变困了，这时候能够午休是不是很令人羡慕呢？



10 万能调味料——橄榄油

作为意大利料理中不可或缺的橄榄油，不仅被用于炒菜和油炸料理，菜出锅后还能被用来提味，可谓是万能调味料。代替色拉油使用时能将菜品的味道展现得更加淋漓尽致。餐桌上也被当作普通调味料摆在上面，有的意大利人吃牛排和意大利面时也会淋上一些。

13 文艺复兴真了不起！改变世界的三大发明

文艺复兴不单针对的是艺术领域，而且是在科学、政治等方面都给予影响的文化运动。被称为三大发明的火药、指南针和活字印刷术，也是在这个期间从中国传到欧洲并得到改良发展的。火药带来了新的战争方式，指南针开启了大航海时代，而活字印刷术则使路德在进行宗教改革时对大众思想产生了巨大的影响。这些伟大的时刻如果没有三大发明真的还会发生吗？



11 爱情世界一样？爱之国的恋爱情况

在恋爱观开放的意大利，男士向女士搭讪可以说是家常便饭，很自然地就会说“今天晚上一起吃个饭吗”来邀请对方，表达都很直接。但是恋爱积极的意大利人，对待婚姻却十分谨慎。因为几乎一半的意大利人都信仰天主教，而离婚自古以来都是不被认可的。即使是现代社会，夫妻双方没有分居三年以上也是不可以申请离婚的，所以在这里会有一种选择伴侣绝不能失败的感觉。



14 我爱我妈！意大利人大多是妈宝男？

现在把喜欢黏着母亲的男人叫作“妈宝男”。据说意大利人中也有很多离不开自己妈妈的男人。他们之中可能还会有人振振有词地说着：“任劳任怨，能够从始至终贴心照顾我的人，世上可只有我妈啊！”重视父母虽然是很重要的事情，但这样无法独立的意大利男人真的要考虑一下！

推荐的旅游线路

意大利各地的景观、文化变化丰富，是一个充满魅力的国家。无论旅行时打算走哪条路线，都需要有效地将时间长度和预算结合起来，制订高效率的旅游计划。

线路1

8天行程 仔细游览 3座人气城市



首都罗马、文艺复兴发祥地的佛罗伦萨、水都威尼斯、时尚之都米兰。第一次前往意大利游玩肯定想把这4座城市都一次性玩够，但算上旅途的往返时间，真正游览的大概只有5个整天。把城市间的移动所花费的时间算进去的话，推荐最好只去3座城市。

POINT 考虑到新到一座城市的第一天就能转完整座城市的景点，第二天便可以去附近转转。比如从佛罗伦萨到比萨、圣吉米尼亚诺，从威尼斯前往维罗纳等。



线路2

12天行程 极致网罗 4大城市



可以比较放松地游览罗马、佛罗伦萨、米兰和威尼斯这4座各具魅力且特色鲜明的城市。旅途中利用闲暇时间前往附近小镇也为旅行增添了很多乐趣。充分利用时间，10天游览4座城市也是可以实现的。

POINT 起点可以选择罗马或米兰，如果想在米兰购物的话就把米兰安排在最后，这样不会给旅途增加多余的行李负担。



想去看一次! 意甲比赛

人气十足的意大利足球，特别是人们对当地球队抱有强烈热情，在赛季中用狂热来形容球迷一点也不为过。和他们一起在现场看一场比赛吧!

意甲指的是?

意大利足球的职业联赛，分为意甲、意乙和意丙三级，顶级联赛便是意甲。每年从8月下旬开始到第二年5月中旬的赛季中，20支队伍为争夺意甲冠军而奋力拼搏。最终排名垫底的3支队伍将与意乙排名前三的球队互换位置。比赛的开始时间和日期根据季节和星期几会有不同，分别从12:30、15:00或18:00开赛。具体比赛详情请关注官网确认。

URL www.legaseriea.it/

门票购买,先下手为强!

门票的出售基本上都是从即将举行比赛的周一开始，除了决胜场和同城德比外，当日去窗口购买也比较靠谱。购买门票的手段有下面几种，但为了能真正买到，还是最好提前预约。

当地购买

根据比赛不同会有差异，但可以在官方商店、银行以及体育馆窗口购买。

当日在体育馆购买

根据座位的种类，窗口也会有所不同，提前确认好后再去购买。比赛前窗口可能会出现拥挤，最好提前去排队。

观赛注意事项

入场前要接受安检，如果发现酒精或玻璃瓶等违禁物品将会没收。在主场穿着客场球队队服可能会遭到主场狂热球迷的恶意攻击，最好避免。尽量不要靠近入场前就已饮酒的球迷身边。观赛中也要注意随身物品的安全。



会有很多狂热的粉丝，要多加注意!

拜访两大比赛圣地 意甲球队球场

罗马奥林匹克球场
Stadio Olimpico
MAP大地图正B2

AS罗马和拉齐奥的主场。可以容纳72698人，场地大小为105米×68米，设有体育场观光团。

从A、B线Termini站出来后乘坐910号巴士约30分钟，或地铁A线Flaminio站附近的弗拉米尼奥广场乘坐2号电车前往特拉姆站(约10分钟)，随后徒步前往终点的马切尼广场(Piazza Mancini)，约10分钟

朱塞佩·梅阿查球场
Stadio Giuseppe Meazza
MAP附录P12C1

AC米兰和国际米兰的主场，名称取自在AC米兰和国际米兰活跃过的著名球员——朱塞佩·梅阿查，俗称圣西罗球场。

从1号线Lotto站步行15分钟，从3号线Duomo站下车，从马切尼大街乘坐16号公交前往终点梅阿查球场

旅行的大概预算

住宿费

平均一天的费用
€60-400以上

有一星酒店到五星酒店的区别及淡旺季之分，价格大不相同。淡季情况下二星酒店要€60以上，五星酒店则要€400以上。选择二星酒店的话，虽然能够压缩成本但住宿条件可能会不理想。

交通费

包含城市间交通移动的情况 €5-100以上
市内交通 €5-30以上

城市间交通移动(电车或轮船)的情况根据等级和距离，价格会有差异。旅行途中如果要去很多城市的话，购买打折巴士券可能会更加划算。电车一等座从罗马-米兰约为€116、罗马-威尼斯€109、罗马-佛罗伦萨€63。市内交通的话购买1日游车票比较实惠，罗马€4、米兰€3。出租车的起步价在€2.8-3(夜间会有适量提高)。在治安不好的地区或夜晚就打车吧。

餐费

平均一天的费用
€10-80以上

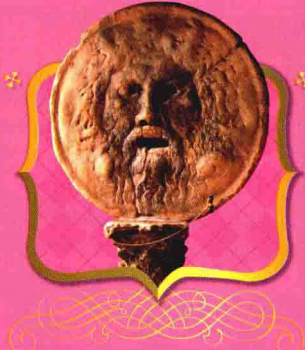
高级餐厅€30起，普通餐厅€25起，小餐馆€20起，比萨店€10起，酒吧€5起。酒吧中站座要比雅座便宜，高级餐厅就餐则要加收服务费，可根据自己情况适当调整安排。

门票

平均一天的费用
€5-10以上

观光胜地(如美术馆、遗址)的门票大约为53元人民币。推荐仔细安排行程前往想去的景点。有的景点有免费参观日(多在周日)，游览之前最好确认一下。

*预算终究要节省，不过会因为每个人旅游方式的不同而有很大的出入



将悠久的历史 and 现代生活
完美调和的“永恒之都”

罗马



罗马 Roma ★
MAP 附录P2C2

将古代繁荣之景保存至今的历史遗产宝库，罗马街巷中突如其来的巨大建筑，以及梵蒂冈引以为傲的数件宗教美术作品，还有石板道上鳞次栉比的餐厅与时装店，永恒之都以其多彩的面貌迎接着到访的人们。

Contents

- 观光·散步**
- 最经典行程 P 16
 - 梵蒂冈城国 P 22
 - 古罗马广场 P 28
 - 古罗马斗兽场 P 30
 - 探访巴洛克艺术之美 P 31
 - 穿着休闲服饰在罗马街市中散步 P 34
- 美食**
- 罗马名店美食 P 36
 - 缤纷甜品店 7 P 38
- 购物**
- 精品荟萃 in Roma
 - 意大利的高级食材 P 40
 - 马上买! Roma新经典 P 42
- 1日游**
- 庞贝古城 P 44
 - 卡普里岛 P 48
 - 那不勒斯 P 50



Memo

- ❖ 意大利首都
- ❖ 拉齐奥区首府
- ❖ 长途区号...06

旅游咨询处

📍 罗马市观光局特米尼站旅游咨询处 (MAP 大地图正副H4)

DATA... 特米尼站内 (24号站台)

☎ (06) 0608 🕒 9:00-19:30 🆓 无

市内交通

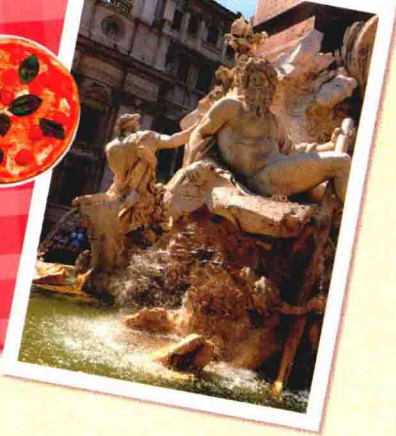
以步行为主，搭乘地铁和出租车会更有效率。具体请参照大地图



发现永恒之都的无穷魅力!

罗马早知道

罗马是充满着历史与艺术元素, 饱含文化气息, 无论在哪个时代都一直闪耀的永恒之都。参观从古至今遗留下来的光辉印记, 品尝绝不能错过的美味料理, 接下来便向您介绍罗马的多彩和美丽。



主要景点概览



梵蒂冈城国

Stato della Città del Vaticano

MAP 大地图正面A3

→P22

天主教教皇所在地, 位于罗马西北部的世界上最小的城市。汇集了圣彼得大教堂、梵蒂冈博物馆以及各式珍品。



纳沃纳广场

Piazza Navona

MAP 大地图正面D4

→P18

古罗马时代的斗兽场遗址。在包围着贝尼尼所雕塑喷泉的广场上, 开了许多气氛很好的咖啡馆, 街上的艺人都汇聚于此热闹非凡。周边有很多小巷, 中世纪氛围浓厚。



万神殿

Pantheon

MAP 大地图正面E4

→P17

留有古罗马建筑特征的现存建筑, 穹顶中央有一个圆洞, 光线透过洞口射向建筑内部, 给人一种别样的神秘气氛。旁边散落着很多咖啡馆, 是一个落脚休息的好地方。



瞩目地区&大街

鲜花广场 Campo de' Fiori

MAP 大地图正面D5 →P34

每天早上开放的市集都会被当地人的热烈气氛所包围, 广场周边也有很多随意的咖啡馆和时尚小店。享受着当地特有的市井气氛度过一个悠闲午后吧。

特拉斯特弗列 Trastevere

MAP 大地图正面E6 →P35

坐落在特韦雷河西南位置的市区, 洋溢着十足的生活气氛, 以特拉斯特弗列圣母教堂为中心, 周围遍布着许多咖啡馆及罗马风味的比萨店。

蒙提 Monti

MAP 大地图正面F5 →P35

罗马大学工学院就坐落在这里, 汇聚了很多年轻人喜爱的替代品时尚店。附近也有很多味道不错的小餐馆, 是一个能够接触罗马年轻人文化的好地方。

西班牙广场

Piazza di Spagna

MAP 大地图正面F3

→P16

作为罗马观光起点的西班牙广场, 广场正对面的孔多蒂大街上遍布着各式品牌名店, 绝对算得上是购物首选。这里也不分昼夜地被游客的热情所包围。



许愿池

Fontana di Trevi

MAP 大地图正面F4

→P17

喷泉里雕有包括海神波塞冬塑像的巴洛克雕像群, 电影《罗马假日》和《甜蜜的生活》也让这里更加出名。想再来罗马的话, 就向喷泉池里投枚硬币吧。



古罗马斗兽场

Colosseo

MAP 大地图正面G6

→P30

以帕拉蒂诺山为中心的地区聚集了很多古罗马遗址, 许多人气美食、购物点以及蒙提也都分布在代表罗马象征的古罗马斗兽场南侧。



游览攻略 POINT

街道都在一起紧密相连

简明扼要来说的话, 步行游览也可以充分享受到旅行的乐趣。从梵蒂冈出发, 经过天使城堡, 最终到达纳沃纳广场, 走路的话也不用花费1小时。以西班牙广场为起点也是同样的效果。另外, 从纳沃纳广场出发很快就能到达罗马的市区、鲜花广场, 前往特拉斯特弗列也只要花费20分钟左右的时间。以步行为主, 灵活搭配地铁和出租车会让旅行变得更有效率。

活用实惠的罗马一票通

两天以上罗马观光的话购买€36的罗马一票通(两天范围的是€28)是非常实惠的。附带3天可以免费乘坐地铁、公交和市内电车的一票通, 还有罗马市内两个相关美术馆或博物馆的免费入场券, 参观第三个时则会享受打折优惠。另外还附带罗马地图和活动信息的小册子。



可以使用的主要设施

古罗马斗兽场、帕拉蒂诺山、博盖塞美术馆、巴尔贝里尼宫、罗马和平祭坛博物馆、斯巴达绘画馆和卡皮托利尼美术馆等

购票地点

特米尼站24号站台侧的旅游咨询处(→P13)、菲乌米奇诺机场指南站, 以及能够使用罗马一票通的美术馆或博物馆。

参观名胜景点前提前预约

旅游旺季时的名胜景点会被来自世界各地的游客挤得水泄不通, 为了不排长队入场, 更加有效地进行游览参观, 除了错峰前往梵蒂冈博物馆(→P24)和古罗马斗兽场(→P30)等景点外, 提前购买门票也是一个不错的办法。

