



逐年修订  
年年升级  
最新第二版

你与葡萄牙，  
只差一场旅行！



真实再现葡萄牙旅行全过程  
让你轻松逛遍全Portugal

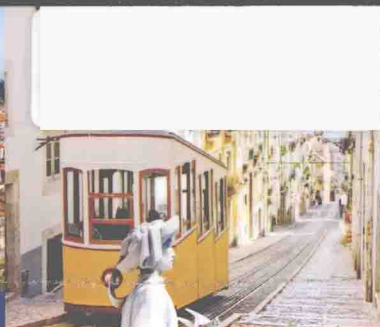
→ 从行前准备到海关出入境 → 从应急攻略到旅行忠告  
→ 从搭地铁、坐公交，到打电话、尝美食、淘名品

玩转葡萄牙只跟我走！

# 葡萄牙旅行

## Let's Go

《亲历者》编辑部 编著  
新  
亲历者旅行指南  
亲历 亲闻 亲拍



109 必游美景 × 47 特色餐厅 ×  
26 购物天堂 × 27 休闲场所 =  
超实用的葡萄牙旅行书

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



● 最新升级版 ●  
逐年修订 年年升级

# 旅行 葡萄牙 Let's Go

亲历 亲闻 亲拍

亲历者旅行指南



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

葡萄牙旅行Let's Go/《亲历者》编辑部编著.--2版.--北京:中国铁道出版社,2015.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-19489-5

I. ①葡… II. ①亲… III. ①旅游指南—葡萄牙 IV. ①K955.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250327号

书 名:葡萄牙旅行Let's Go(第2版)

作 者:《亲历者》编辑部 编著

---

策划编辑:聂浩智

责任编辑:凌遵斌

编辑助理:杨 旭

版式设计:水长流

责任印制:郭向伟

---

出版发行:中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码:100054)

印 刷:北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次:2013年1月第1版 2015年2月第2版 2015年2月第1次印刷

开 本:660mm×980mm 1/16 印张:15 插页:1 字数:280千

书 号:ISBN 978-7-113-19489-5

定 价:48.00元

---

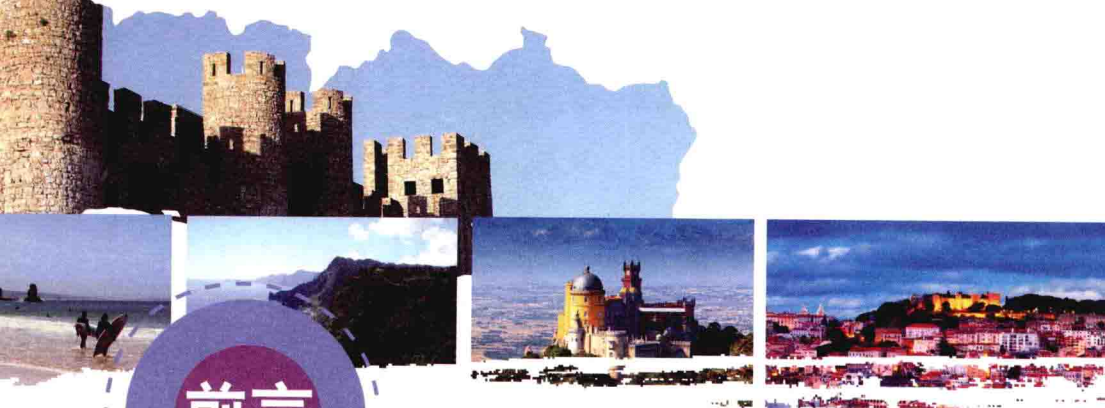
版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话:市电(010)51873170 路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话:市电(010)51873659 路电(021)73659





## 前言

葡萄牙旅行 Let's Go

# 在魅力葡萄牙沉醉

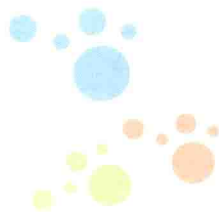
**提**到葡萄牙，你会想到用哪些词语来表达自己的想法呢？昔日的海上霸主、精彩纷呈的葡式斗牛、著名的葡萄酒、美味的食物、淡淡哀伤的法朵、迷人的欧洲“天涯海角”、古老的建筑群、中式的青花瓷、大西洋慵懒的阳光……倾尽所有的词汇恐怕都不足以概括出葡萄牙的美好。

有“七丘之城”之称的里斯本曾是世界上最强大帝国葡萄牙的中心，高大的贝伦塔、航海纪念碑无不透露着大航海时代的霸气；那古老的圣乔治城堡，神秘的热罗尼姆斯修道院，奇特精美的尖石宫，吸引了无数旅游者前来参观，这里美得让人不想离开。

葡萄牙人爱喝葡萄酒，特别是久负盛名的波尔图酒，无论是成年人还是儿童，用餐时都要喝上几杯这种酒，而在“酒市”，波尔图人的庆祝活动也绝对少不了葡萄酒。在葡萄牙，有两大著名葡萄酒产地：葡萄牙上杜罗葡萄酒产地和皮库岛葡萄种植园，它们分别于2001、2004年被列入《世界文化遗产名录》。

葡萄牙还有“欧洲滨海花园”之称，“大西洋明珠”马德拉岛就是一个花





园式的岛屿，三毛曾说过，“马德拉就是马德拉，那份薄薄凉凉的空气，就是葡萄牙式的诗”。这里的农产品市场都是多姿多彩的，这里的生活是宁静悠闲的，你可以在建成的海水泳池畅游，爬上崖谷远眺，饱尝海鲜美食，或枕着海浪声入睡。

来到葡萄牙，一定不要错过它的葡式斗牛。每年斗牛的高峰期，成千上万的葡萄牙人扶老携幼，如潮水般涌向斗牛场。这里不仅可以看到如绅士般的斗牛士，还能看到精彩绝伦的比赛。

葡萄牙的确是一个令人向往的地方，它那色香味俱全的美食，它那令人着迷的古朴青花瓷，它那气势磅礴的欧洲最西端，无不向人们展示着它的魅力，你只有身临其境，才能更好地感受它的美。

《葡萄牙旅行Let's Go》一书，介绍了葡萄牙的8大热门旅游圈，包括里斯本、波尔图、科英布拉等，每个圈中所介绍的景点都提供了地址、电话、交通、门票等资讯信息。同时还有贴心体验与精彩故事与你分享。此外，在每个旅游圈后，还提供这个城市详细的交通、住宿、美食、购物、娱乐的信息，让你在葡萄牙畅行无阻。如果你对葡萄牙旅游还有一些问题，可以去阅读“葡萄牙旅游行前准备”这一章，它将给你提供最贴心的服务信息。喜欢此书就把它带上，相信你的葡萄牙之旅一定无限精彩。







# 目录

葡萄牙旅行 Let's Go

## 导读

001-019

360° 看葡萄牙

葡萄牙人文：快乐读葡萄牙

002

历史

002

文化

004

宗教

005

节日

005

民俗

006

葡萄牙自然：惊艳看葡萄牙

008

地理

008

气候

008

环境

009

时区

009

旅游亮点：葡萄牙TOP榜

010

葡萄牙最值得一游的10大特色

名城

010

葡萄牙不可不看的10大景点

014

在葡萄牙不可不做的8件事

017





021-051

## 开始在葡萄牙自助旅行

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>1. 如何作好行前准备</b>   | <b>022</b> |
| 去哪搜集最有用的资料           | 022        |
| 旅行前需要制订的旅游计划         | 023        |
| 葡萄牙旅游必备的证件           | 025        |
| 兑换货币有窍门              | 028        |
| 准备行李的诀窍              | 028        |
| <b>2. 葡萄牙旅行的必备功课</b> | <b>030</b> |
| 葡萄牙有哪些美食             | 030        |
| 去葡萄牙住哪最好             | 033        |
| 乘哪种交通工具最合适           | 034        |
| 怎样购物最划算              | 037        |
| 葡萄牙有哪些娱乐方式           | 039        |
| <b>3. 葡萄牙旅行应急攻略</b>  | <b>040</b> |
| 在葡萄牙如何通信             | 040        |
| 出行应急有诀窍              | 041        |
| 出现意外情况的处理方法          | 043        |
| 应急语言有哪些              | 044        |
| <b>畅游葡萄牙的2种玩法</b>    | <b>046</b> |
| 葡萄牙国内8天游             | 046        |
| 葡萄牙、西班牙8天深度游         | 048        |



053-093

## 里斯本旅游圈

|                |            |
|----------------|------------|
| <b>里斯本市内景点</b> | <b>054</b> |
| 商业广场           | 054        |
| 上城             | 055        |
| 国家马车博物馆        | 056        |
| 圣乔治城堡          | 057        |
| 自由大街           | 060        |
| 爱德华七世公园        | 060        |
| 航海纪念碑          | 061        |
| 贝伦文化中心         | 062        |
| 贝伦宫            | 063        |
| 热罗尼姆斯修道院       | 064        |
| 贝伦塔            | 064        |
| 里斯本万国公园        | 066        |

|                |            |
|----------------|------------|
| 圣朱斯塔升降机        | 067        |
| 耶罗米教堂          | 068        |
| 葡萄牙斗牛场         | 068        |
| “四二五”大桥        | 069        |
| 法朵音乐博物馆        | 069        |
| 耶稣像            | 070        |
| 屋顶花园           | 070        |
| 阿玛多拉大教堂        | 071        |
| 古尔班基安博物馆       | 073        |
| 卡尔莫修道院         | 074        |
| 尖石宫            | 075        |
| 专题：精彩绝伦的葡式斗牛   | 076        |
| <b>里斯本周边景点</b> | <b>078</b> |
| 边疆长官宫殿         | 078        |
| 克鲁斯王宫          | 079        |
| 马夫拉宫           | 079        |
| <b>里斯本旅游资讯</b> | <b>081</b> |
| 自助游必须掌握的交通     | 081        |
| 驴友力荐的住宿地       | 085        |
| 饕餮一族新发现        | 087        |
| 淘宝达人爱去的街店      | 090        |
| 消夜族恋恋不舍的地方     | 092        |



095—109

## 吉马良斯旅游圈

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>吉马良斯市内景点</b> | <b>098</b> |
| 布拉甘萨公爵皇宫        | 098        |
| 吉马良斯城堡          | 099        |
| 圣米格尔教堂          | 099        |
| 圣马利尼亚·科斯塔教堂     | 100        |
| 奥利维拉广场          | 100        |
| 奥利维拉圣母教堂        | 101        |
| 阿方索·恩里克体育场      | 102        |
| <b>吉马良斯周边景点</b> | <b>103</b> |
| 法菲山石头屋          | 103        |
| 蒙桑多             | 103        |
| 巴多卡原始公园         | 104        |
| <b>吉马良斯旅游资讯</b> | <b>105</b> |
| 自助游必须掌握的交通      | 105        |
| 驴友力荐的住宿地        | 105        |
| 饕餮一族新发现         | 107        |
| 淘宝达人爱去的街店       | 108        |
| 消夜族恋恋不舍的地方      | 109        |







## PART 4

111—133

### 波尔图旅游圈

#### 波尔图市内景点 112

|              |     |
|--------------|-----|
| 教士教堂         | 113 |
| 波尔图主教座堂      | 113 |
| 战斗广场         | 114 |
| 里贝拉广场        | 115 |
| 波尔图水晶宫       | 116 |
| 波尔图音乐厅       | 116 |
| 塞尔拉维斯公园      | 117 |
| 莱罗书店         | 118 |
| 圣方济各堂        | 119 |
| 证券交易所宫       | 120 |
| 圣弗朗西斯科教堂     | 120 |
| 路易一世大桥       | 121 |
| 罗曼蒂克博物馆      | 121 |
| 自由广场         | 122 |
| 专题：葡萄牙波尔图葡萄酒 | 123 |

#### 波尔图旅游资讯 126

|            |     |
|------------|-----|
| 自助游必须掌握的交通 | 126 |
| 驴友力荐的住宿地   | 129 |
| 饕餮一族新发现    | 131 |
| 淘宝达人爱去的街店  | 132 |
| 消夜族恋恋不舍的地方 | 133 |

## PART 5

135—151

### 辛特拉旅游圈

#### 辛特拉市内景点 136

|        |     |
|--------|-----|
| 辛特拉王宫  | 136 |
| 市政大楼   | 137 |
| 玩具博物馆  | 140 |
| 蒙塞拉特庄园 | 140 |
| 摩尔城遗迹  | 141 |
| 佩纳宫    | 141 |
| 高十字架峰  | 142 |
| 瑟特阿斯宫  | 143 |
| 雷加雷拉庄园 | 143 |

#### 辛特拉周边景点 145

|        |     |
|--------|-----|
| 罗卡角    | 145 |
| 卡斯凯什海滩 | 146 |

#### 辛特拉旅游资讯 147

|            |     |
|------------|-----|
| 自助游必须掌握的交通 | 147 |
| 驴友力荐的住宿地   | 148 |
| 饕餮一族新发现    | 149 |
| 淘宝达人爱去的街店  | 150 |
| 消夜族恋恋不舍的地方 | 151 |

## PART 6

153—171

### 科英布拉旅游圈

#### 科英布拉市内景点 154

|          |     |
|----------|-----|
| 科英布拉大学   | 154 |
| 旧大教堂     | 155 |
| 圣克拉拉新修道院 | 158 |
| 圣弗朗西斯科教堂 | 158 |
| 微型葡萄牙博物馆 | 159 |
| 植物园      | 160 |

|                 |            |
|-----------------|------------|
| 圣十字修道院          | 161        |
| 皇室医院            | 162        |
| <b>科英布拉周边景点</b> | <b>163</b> |
| 科尼布里克古罗马遗址      | 163        |
| 康塔贝尔宫           | 164        |
| 王室狩猎场           | 164        |
| <b>科英布拉旅游资讯</b> | <b>166</b> |
| 自助游必须掌握的交通      | 166        |
| 驴友力荐的住宿地        | 167        |
| 饕餮一族新发现         | 168        |
| 淘宝达人爱去的街店       | 169        |
| 消夜族恋恋不舍的地方      | 171        |



173—187

## 埃武拉旅游圈

|                |            |
|----------------|------------|
| <b>埃武拉市内景点</b> | <b>174</b> |
| 人骨教堂           | 174        |
| 希拉尔多广场         | 175        |
| 埃武拉大教堂         | 178        |



|                |            |
|----------------|------------|
| 狄安娜罗马神庙        | 179        |
| 引水道拱桥          | 180        |
| 埃武拉大学          | 180        |
| 圣约翰教堂          | 181        |
| 慈悲圣母大教堂        | 181        |
| 卡达瓦尔公爵宫        | 182        |
| 埃武拉博物馆         | 183        |
| <b>埃武拉周边景点</b> | <b>184</b> |
| 埃武拉阿蒙特雷斯环形石阵   | 184        |
| <b>武拉旅游资讯</b>  | <b>185</b> |
| 自助游必须掌握的交通     | 185        |
| 驴友力荐的住宿地       | 186        |
| 饕餮一族新发现        | 186        |
| 淘宝达人爱去的街店      | 187        |
| 消夜族恋恋不舍的地方     | 187        |



189—203

## 马德拉岛旅游圈

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>马德拉岛市内景点</b> | <b>190</b> |
| 雷德宫酒店           | 190        |
| 蒙特帕里斯热带花园       | 191        |
| 蒙特村             | 192        |
| 神圣艺术博物馆         | 193        |
| 总督府官邸           | 193        |
| <b>马德拉岛周边景点</b> | <b>194</b> |
| 马德拉月桂树公园        | 194        |
| 亚利耶罗峰           | 194        |
| 修女庵             | 195        |
| 桑塔纳村            | 195        |
| 伽博吉饶悬崖          | 196        |
| 卡马拉-德洛布什        | 197        |
| <b>马德拉岛旅游资讯</b> | <b>198</b> |
| 自助游必须掌握的交通      | 198        |

|            |     |
|------------|-----|
| 驴友力荐的住宿地   | 200 |
| 饕餮一族新发现    | 201 |
| 淘宝达人爱去的街店  | 202 |
| 消夜族恋恋不舍的地方 | 203 |

## PART 9

205—217

### 布拉加旅游圈

|                |            |
|----------------|------------|
| <b>布拉加市内景点</b> | <b>206</b> |
| 布拉加市政球场        | 206        |
| 耶稣圣殿           | 207        |
| 布拉加大教堂         | 210        |
| 比斯尼奥斯宫         | 211        |
| <b>布拉加旅游资讯</b> | <b>212</b> |
| 自助游必须掌握的交通     | 212        |
| 驴友力荐的住宿地       | 213        |
| 饕餮一族新发现        | 214        |
| 淘宝达人爱去的街店      | 215        |
| 消夜族恋恋不舍的地方     | 216        |

## PART 10

219—227

### 圣米格尔旅游圈

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>圣米格尔市内景点</b> | <b>220</b> |
| 双子湖             | 220        |
| 维拉弗兰卡湖小岛尾       | 220        |
| 诺德什蒂自然风景区       | 221        |
| 温泉小镇富纳斯         | 221        |
| 诺斯特拉公园          | 222        |
| 里贝拉热河渔村         | 222        |
| 拉戈阿弗格           | 223        |
| <b>圣米格尔周边景点</b> | <b>224</b> |
| 英雄港             | 224        |
| 皮库岛酒庄文化景观       | 225        |
| <b>圣米格尔旅游资讯</b> | <b>226</b> |
| 自助游必须掌握的交通      | 226        |
| 驴友力荐的住宿地        | 226        |
| 饕餮一族新发现         | 227        |







## 导读 INTRODUCTION

# 360° 看葡萄牙

1 葡萄牙人文：快乐读葡萄牙 / 002

2 葡萄牙自然：惊艳看葡萄牙 / 008

3 旅游亮点：葡萄牙TOP榜 / 010



## 历史 History

史载，伊比利亚人和凯尔特人长久以来居住在伊比利亚半岛上。他们聚集居住在该岛的西海岸附近，因此被历史学家们称为“卢济塔尼亚人”，这个传统的名称在文学和艺术文献中一般用来称呼葡萄牙人。

葡萄牙有着漫长的海岸线，从很早以前，它就受到其他航海民族的影响。公元

前3世纪罗马人初次入侵伊比利亚半岛，并且控制整个地区约100年之久，一直统治到5世纪，整个地区处在稳定和发展的状态下。此时的葡萄牙语，明显地出现了罗马化。在罗马人统治时期，引入了天主教，它成了人们生命、生活及文化的关键因素，直至今日。随着西哥特人的入侵，罗马帝国瓦解，伊比利亚半岛有近3个世纪处于西哥特王国的统治下。

| 公元前3~5世纪                       | 711年                           |  |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 罗马人初次入侵伊比利亚半岛，并且控制整个地区约100年之久。 | 阿拉伯人穿越北非几乎征服了整个伊比利亚半岛          |                                                                                      |
| 1581~1640年                     | 1640年                          |                                                                                      |
| 葡萄牙由3个西班牙国王统治，但一直保留着其独立的理论     | 一场里斯本的起义使葡萄牙国王拥有了王位，全国进入大繁荣新时期 |                                                                                      |

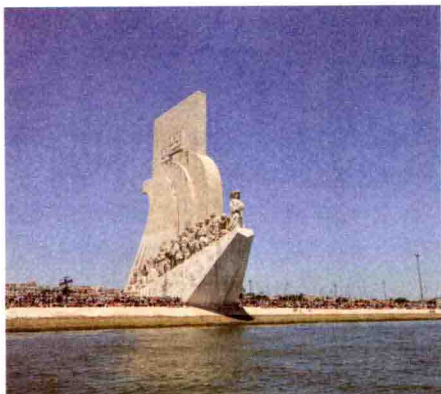


711年，阿拉伯人穿越北非几乎征服了整个伊比利亚半岛。在反对外来侵略、被称为“收复失地运动”的过程中，这里诞生了日后组成葡萄牙王国的各个公国。

1143年，堂·阿丰索·恩里克国王之子脱离了邻国卡斯蒂利亚-莱昂王国而取得了独立，与此同时，葡萄牙继续向南扩展自己的势力范围。

1267年，随着征服阿尔加维最终确定了边界的葡萄牙有了轻微的变化。这种变化至今仍然存在。阿拉伯人在占领期间曾留下众多的建筑和文化痕迹。当地人使用的语言中也出现了很多非罗马语源的阿拉伯语源专业词汇。

1143~1383年第一王朝，一场严重的危机导致堂·若昂一世的权力上升，开始了阿维斯王朝。此后，从1385~1580年，葡萄牙进入了航海大发现时期，成为海上强国。航海大发现不仅改变了世界格局，也改变了人类对这个世界的看法。在这个辉煌的时期，葡萄牙到达了大西洋的岛屿（1417年）、巴西（1500年）、



好望角（1488年）、印度（1498年）、斯里兰卡（1503年）、泰国（1511年）、中国沿海（1513年）、东帝汶（1512~1514年）和日本（1543年）等地。1580年，由于在Alcacer Quibir与摩洛哥战斗中发生混乱，年轻的葡萄牙国王被杀，导致航海大发现活动突然终止。

1581~1640年，葡萄牙由3个西班牙国王统治，但一直保留着其独立的理论。

1640年，一场里斯本的起义使葡萄牙国王拥有了王位，Braganza第四王

|                                                                                    | 1143年                            | 1385~1580年                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|
|  | 堂·阿丰索·恩里克国王脱离了邻国卡斯蒂利亚-莱昂王国而取得了独立 | 葡萄牙进入了航海大发现时期，成为海上强国                                   |
|                                                                                    | 1910年                            | 近现代                                                    |
|                                                                                    | 葡萄牙资产阶级爆发的革命推翻了君主制，成立了第一共和国      | 1979年2月8日葡萄牙与中国建交；1986年葡萄牙加入欧共体；1999年葡萄牙成为首批加入欧元区的国家之一 |



朝一直延续到1910年，全国进入大繁荣的新时期，但也遇到了可怕的天灾，如1755年发生的里斯本大地震。19世纪初期拿破仑入侵以及之后的30年经历了毁灭性的内战。

1910年的葡萄牙资产阶级革命推翻了君主制，成立了第一共和国。随后的政治动荡和金融危机导致了军事政变并建立了一个专制国家。1974年4月由中下级军官发动的武装部队运动，推翻了法西斯专制政权，葡萄牙开始了民主化的进程。

1986年葡萄牙加入欧盟，从此葡萄牙进入了一个经济快速增长和人们生活条件改善的新时期。

## 文化 Culture

葡萄牙拥有十分悠久的历史，造就了其特别的文化，这种文化是长期定居在这块土地上多民族人民与大发现时代旅居于此的民族相融合的结果。此外，葡萄牙也洋溢着浓郁的艺术特色，比较独到的艺术形式包括曼奴埃尔艺术、瓷砖和法朵(fado)艺术形式，这是葡萄牙的象征，对世界历史文化遗产有很大贡献。

### 拉丁文化

由于葡萄牙位于地中海，十五世纪又强盛一时的原因，因而文字、艺术和建筑均具有浓郁的拉丁味道，并深受天主教文化的影响。这从葡萄牙人的姓名中就可以看出，名字中所包含的词汇，主要是参考拉丁语拼凑而成。此外，葡萄牙最受欢迎的运动——足球，也具有浓郁的拉丁风情。

### 饮食文化

葡萄牙的饮食文化也很出名，他们的

主要食物包括米饭、马铃薯、面包、肉类、海鲜和鱼类等。葡萄牙人尤其钟爱鳕鱼，据说他们一年中每天都有不同烹饪鳕鱼的方法。此外，葡萄牙自罗马时期就已经开始出口葡萄酒，历史十分悠久。如今葡萄牙仍以味道颇佳的葡萄酒而著名，它的葡萄酒曾多次荣获国际大奖。



### 体育文化

足球是葡萄牙最受欢迎的运动，葡萄牙最令人称道的是拥有三大足球体育会：里斯本竞技、波尔图、本菲卡。这三大体育会培养出来的著名球员包括克里斯蒂亚诺·罗纳尔多、路易斯·菲戈和教练穆里尼奥、博阿斯等。

### 法朵

法朵是一种音乐类型，是葡萄牙著名的传统民谣，也是葡萄牙的国粹。法朵的历史可追溯至1820年或更早。人们普遍认为法朵最大的特色是有着悲恸的曲调与歌词，通常阐述与海或贫困的人生有关的情节。事实上，法朵不仅仅是一种歌曲形式，它还可以与任何事物有关，不过都会遵循一定的结构。

## 宗教 Religion

葡萄牙为天主教国家，84.5%的人信奉罗马天主教。在葡萄牙境内有很多天主教堂，绝大多数具有浓厚的罗马天主教味道。

## 节日 Holiday

### 圣周节

圣周节（Holy Week Festival）为布拉加的复活节，以五彩斑斓的游行队伍为最大特色。游行队伍中有人举着戴荆冠的耶稣画像（Ecce Homo），也有一群赤脚忏悔者举着火炬。

### 十字架节

十字架节（Festas das Cruzes）于每年5月在巴塞卢什（Barcelos）举行，以游行队伍、民间歌舞和当地手工艺品而著名。

### 圣安东尼奥节

圣安东尼奥节（Festa do Santa Antonio）举办时间为6月13日，每到这天，节日的气氛就充满了里斯本的大街小巷。

### 圣约翰节

在圣约翰节（Festas de Sao Joao）期间，波尔图会举行盛大的街头狂欢，从每年的6月16日一直持续到6月24日。

### 安难女节

安难女节（Festas da Nossa Senhora da Agonia Viana do Castelo）

是维亚纳堡的受难女节，为期3天，以民间艺术、焰火而闻名。

### 祖父母日

这个节日始于2003年7月26日，强调祖父母是联系家庭和社会的根本性因素，他们在传播智慧与经验以及稳定世代人的关系方面起着不可替代的有益作用。人们在这一天要尽量与祖父母在一起，发扬敬老爱老之优良风气，根除在家庭内歧视和虐待老人的恶劣现象，抨击一些人节假日出游而把老人送往养老院的做法。节日期间，在街头和商场随处可见一家三代人一起散步或购物的祥和情景。

### 托篮节

托篮节（Tabuadelo）的历史可以追溯到公元伊始，是葡萄牙的传统节日之一，也被视为当地女子的成人礼，每4年举办一次。节日当天，身穿白衣的年轻女子把巨大的托篮顶在头上参加游行。每个托篮的高度都和头顶托篮的女子的身高一样。托篮上除了装饰有各种纸花，还有式样不同的面包。头顶托篮的女子以此向世人证明，自己的身体已经发育成熟，足以来生养下一代。盛大的头顶托篮的游行活动吸引了世界各地的观光者。



## 马节

葡萄牙中部小镇戈莱冈是闻名遐迩的马都，葡萄牙“国马”卢西塔诺纯种马就产于此地。葡萄牙一年一度的马节也在这里举行，在11月里为期一周的马节中，有马术表演、优良马匹展示、民间歌舞表演、马市交易等活动。

## 阿戈尼亚节

阿戈尼亚节起源于早期渔民祈求平安并感谢他们在海难中得到保佑的活动，是葡萄牙北方米尼奥地区的重要节日，也是葡萄牙重要节日之一，在每年8月中下旬在维亚纳堡举行。



## 民俗 Folk

### 葡萄牙主要的民俗

|        |    |                                                                                                                     |
|--------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 礼<br>仪 | 称呼 | 葡萄牙人习惯在人名前加上某种称呼，以表示礼貌与尊重。对男子普遍称先生，对妇女称夫人或女士，对未婚女子称小姐或女士                                                            |
|        | 服饰 | 葡萄牙人在正式社交场合十分注意着装整洁，男子身穿深色西服，打领带或系蝴蝶结；女子多穿华丽套服或连衣裙。在日常生活中，葡萄牙人在穿着上有着明显的职业和性别特点，男性青年职员喜欢穿宽松式西服，男大学生多穿运动衫、牛仔裤，女教师多穿套服 |

