

走/遍/全/球/
GIO GLOBE TROTTER



'11 ~ '12

北欧

Scandinavia



YZLI 0890093036



走/遍/全/球/

GIO GLOBE TROTTER



'11~'12

北欧

Scandinavia



YZLI 0890093036

策 划：北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqq.com>

统 筹：翟 铭

责任编辑：王欣艳

装帧设计：肖 辉

责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

北欧/日本大宝石出版社编著；包立志，张晓芳，
毛成真译.--北京：中国旅游出版社，2011.1

(走遍全球)

ISBN 978-7-5032-3751-5

I. ①北… II. ①日…②包…③张…④毛… III.

①旅游指南-北欧 IV. ①K953.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 229821 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2009-7265

图审字 [2010] 第 1675 号 本书地图系原文插图

书 名：北欧

原 著：大宝石出版社 (日本)

译 者：包立志 张晓芳 毛成真

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

发行部电话：010-85166504/06/07

制 版：北京中文天地文化艺术有限公司

销：全国各地新华书店

刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

版 次：2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本：889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张：20.5

印 数：1-10000 册

字 数：650 千

定 价：80.00 元

I S B N 978-7-5032-3751-5

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换



CONTENTS

阅读本书前的注意事项 6

特 辑

带您畅游令人憧憬的魅力之都
——芬兰首都赫尔辛基

赫尔辛基 8

大自然神奇伟力创造的旷世奇境

挪威峡湾 14

基律纳、阿比斯科、耶利瓦勒 瑞典北部

北欧冬季的户外活动 23

北欧地区三大人气

豪华游轮之旅 28

北欧各国美食概览 32

畅饮北欧美酒，品味北欧酒文化 34

时尚设计酒店（哥本哈根） 102

博物馆咖啡厅巡礼（哥本哈根） 113

超市扫货秘籍（丹麦） 124

乐高乐园 142

博物馆咖啡厅巡礼（奥斯陆） 254

超市扫货秘籍（挪威） 260

布吕根 265

卑尔根快线 274

游览峡湾地区 276

北 角 327

旧城漫步 378

斯德哥尔摩特色旅馆 404

博物馆咖啡厅巡礼（斯德哥尔摩） 412

超市扫货秘籍（瑞典） 420

玻璃王国 447

在阿比斯科踏上国王散步道 473

如何洗桑拿 532

赫尔辛基的个性设计酒店 541

博物馆咖啡厅巡礼（赫尔辛基） 550

超市扫货秘籍（芬兰） 558

北卡累利阿地区 588

在圣诞老人村见圣诞老人 595

丹麦、瑞典、芬兰设计百科辞典 610

极 光 613



Denmark

丹 麦 35

丹麦简介 36

基本信息 39

国内交通 47

哥本哈根 50

抵达哥本哈根 51

哥本哈根的市内交通 58

漫步哥本哈根 62

主要景点 65

哥本哈根分区信息 66

哥本哈根一日游精选线路 68

短途旅行 88

腓特烈堡宫 /

路易斯安那现代艺术博物馆 /

弗雷曾斯堡宫 / 德拉厄 / 巴肯乐园

哥本哈根住宿指南 92





哥本哈根的餐厅	103
哥本哈根的购物场所	114
哥本哈根的夜店	125
赫尔辛格	127
罗斯基勒	130
欧登塞	133
奥胡斯	144
里 伯	154
埃伯尔措夫特	158
奥尔堡	161
腓特烈港	169
斯卡恩	172
博恩霍尔姆岛	176
丹麦简史	179
学说丹麦话	182
读者来信	184

Norway

挪 威 185

挪威简介	186
基本信息	189
国内交通	197
奥斯陆	200
抵达奥斯陆	201
奥斯陆的市内交通	208
漫步奥斯陆	212
主要景点	215
奥斯陆分区信息	216
奥斯陆一日游精选线路	218
短途旅行	234
哈马尔/利勒哈默尔	
奥斯陆住宿指南	236
奥斯陆的餐厅	247
奥斯陆的购物场所	255

奥斯陆的夜店	261
卑尔根	263
沃 斯	286
盖朗厄尔	288
克里斯蒂安桑	290
斯塔万格	293
奥勒松	297
特隆赫姆	301
博 德	305
纳尔维克	307
罗弗敦群岛	309
斯沃鲁瓦	310
卡贝尔沃克	311
海宁谷斯沃	312
博鲁格	312
莱克奈斯	313
努斯峡湾	314
莱伊奈	314
奥	314
特罗姆瑟	316
阿尔塔	322
卡拉绍克	325
洪宁斯沃格	331
希尔克内斯	333
挪威简史	336
学说挪威话	338
读者来信	340

Sweden

瑞 典 341

瑞典简介	342
------------	-----

基本信息	345
国内交通	353
斯德哥尔摩	355
抵达斯德哥尔摩	362
斯德哥尔摩的市内交通	366
漫步斯德哥尔摩	368
主要景点	371
斯德哥尔摩分区信息	372
斯德哥尔摩一日游精选线路	374
短途旅行	390

Gustavsbergs 陶瓷博物馆 /

瓦克斯岛 / 锡格蒂纳 /

斯库修道院 /

玛丽弗雷德和格里普斯霍尔姆城堡 /

特鲁萨

斯德哥尔摩住宿指南	394
-----------------	-----

斯德哥尔摩的餐厅	405
----------------	-----

斯德哥尔摩的购物场所	413
------------------	-----

斯德哥尔摩的夜店	421
----------------	-----

乌普萨拉	423
-------------------	-----

达拉纳地区	428
--------------------	-----

穆 拉	428
-----------	-----

赖特维克	431
------------	-----

法 伦	432
-----------	-----

莱克桑德	433
------------	-----

泰尔贝里	433
------------	-----



哥德堡	435
韦克舍	443
卡尔马	445
马尔默	450
隆 德	455
赫尔辛堡	459
厄兰岛	461
哥得兰岛	463
基律纳	468
耶利瓦勒	471

瑞典简史	476
------------	-----

学说瑞典话	478
-------------	-----

读者来信	480
------------	-----



Finland

芬 兰 481

芬兰简介	482
------------	-----

基本信息	485
------------	-----



国内交通	493
------------	-----

赫尔辛基	496
-------------------	-----

抵达赫尔辛基	497
--------------	-----

赫尔辛基的市内交通	504
-----------------	-----

漫步赫尔辛基	508
--------------	-----

赫尔辛基分区信息	510
----------------	-----

赫尔辛基一日游精选线路	512
-------------------	-----

主要景点	514
------------	-----

短途旅行	527
------------	-----

 努克西奥国家公园 / 奥塔涅米 /

 阿依诺拉 / 波尔沃 / 费斯卡

赫尔辛基住宿指南	534
赫尔辛基的餐厅	542
赫尔辛基的购物场所	551
赫尔辛基的夜店	559
坦佩雷	561
海门林纳	569
图尔库	572
楠塔利	577
于韦斯屈莱	580
奥兰群岛	582
萨翁林纳	584
约恩苏	586
罗瓦涅米	590
萨里塞爾凱	598
芬兰简史	602
学说芬兰话	604
读者来信	606



旅行的准备和技巧...617

旅游季节和气候	618
北欧旅行热门线路	620
前往北欧的方法	622
北欧四国间的交通	626
旅行准备	635
出境与入境	639
关于酒店	641

关于国际电话	643
北欧的上网情况	644
旅行预算和货币兑换	645
旅行必备品	647
旅行的信息收集	649
旅行安全和问题解决	650

COLUMN

丹麦的圣诞节	46
畅游与安徒生缘定三生的哥本哈根	82
关于“绿钥匙”标志	96
在跳蚤市场扫货	123
世界童话大王安徒生	141
伟大的作曲家格里格	194
充满神秘色彩的海盗	211
了解艺术巨匠蒙克的一生	232
何谓峡湾?	264
住在渔村小木屋里面吧	313
乘坐沿岸客轮的冬季北极之旅	330
瑞典的圣诞节	352
地铁站的环境艺术	384
斯德哥尔摩群岛之旅	390
斯德哥尔摩的古董街	418
瑞典的符号——达拉海斯特	430
约塔运河的优雅船旅	437
跨越国境的桥	453
铁矿山之城——基律纳	469
北欧最北的铁路	472
芬兰的圣诞节	491
姆米的生身父母	507
不了解《卡勒瓦拉》，芬兰文化就无从说起	516
诺基亚工厂旧址	520
代表芬兰的建筑家阿尔瓦·阿尔托	526
乘坐湖泊游船体验森林和湖泊之国	564
芬兰最大的图尔库音乐节	574
罗瓦涅米的活动	597
参加充实的旅行	601
北欧的世界遗产	607

走遍全球
2011~2012 年版

北 欧

Scandinavia

丹 麦

Denmark

挪 威

Norway

瑞 典

Sweden

芬 兰

Finland



波罗的海的女儿铜像（赫尔辛基）

阅读本书前的注意事项

使用本书的信息时

本书以'06~'07的版本为基础,根据2009年年底在当地收集的最新数据,进行了更新。在更新过程中,编辑部的同事们秉承向游客提供最及时、最准确信息的理念,力求保证数据的及时性和准确性。但是,由于当地的规章和手续经常发生变化,同时,对部分条文的理解会有偏差,所以,难免会出现一些疏漏之处。基于上述原因,在本社没有出现重大过失的情况下,对使用本书带来的损失和不便,本社一概不负责任,希望读者们谅解。此外,在使用本书时,希望读者能够从自身的立场出发,结合自己的实际情况,判断手册中的信息等是否符合自身的利益。如果想查询最新的可靠信息,最好到当地的旅游服务中心等机构现场咨询。

关于酒店的价格

关于本书刊登的价格,均是各酒店的门市价格。由于酒店会根据季节等因素随时调整价格,因此,书内的价格仅做参考之用。此外,本书关于酒店的记录中()内的数字是周末或夏季的价格。

关于博物馆等的闭馆时间

本书刊登的闭馆时间不包括该国规定的节日、年末年初以及圣诞节等特殊节日。

关于投稿

《走遍全球》编辑部欢迎广大读者积极投稿,对于优秀稿件将积极登出。您的关心和支持就是我们最大的动力。

正文及地图中使用的图标

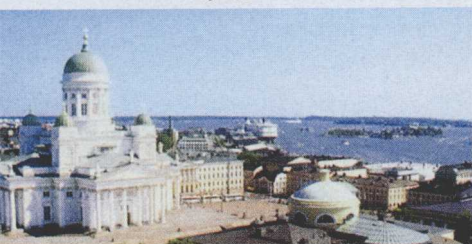
- | | |
|-------------------------------|--------|
| 观光导游处 | 飞机 |
| 火车 | 长途巴士 |
| 轮渡 | 电话号码 |
| 传真号码 | 免费咨询号码 |
| 地址 | 开馆时间 |
| 营业时间 | 运营时间 |
| 旅游团等的组团时间 | |
| 费用、门票 | |
| 休息日、闭馆日 | |
| 举办时间 | |
| MAP 地图上的页码、区域 | |
| URL 网址(省略http://) | |
| E-mail 电子邮件地址 | |
| 交通 通往景点的交通线路 | |
| ⑤ 单人间(一个人住一个单间时房间的费用) | |
| ④ 双人间或三人间(两个人或三个人住一个房间时房间的费用) | |
| 酒店的房间数量 | |
| 餐厅的预算(一个人) | |
| 可以使用的信用卡种类 | |
| A 美国运通 | |
| D 大来信用卡 | |
| J JCB 信用卡 | |
| M 万事达信用卡 | |
| V VISA 信用卡 | |

正文

地图

- | | |
|---------|-------|
| 观光导游处 | 地铁站 |
| 酒店、青年旅舍 | 银行 |
| 餐厅 | 外币兑换处 |
| 商店 | 邮局 |
| 夜店 | 图书馆 |
| 博物馆、美术馆 | 医院 |
| 教堂 | |
| 汽车总站 | |
| 机场 | |
| 轮渡乘船点 | |

亲切



仪式丰富多彩



舒适



流行元素



东西方文化的融合



绿



海

Finland

HELSINKI



City of Helsinki

赫尔辛基市旅游局

Pohjoisesplanadi 19, P.O. Box 28

FI-00099 Helsinki

Tel. +358(0)9 3101 3300, Fax +358(0)9 3101 3301

tourist.info@hel.fi

www.visithelsinki.fi (英语)

VIKING LINE

-Finnish, fun and friendly-

享受赫尔辛基至波罗的海豪华游



透过游轮的窗口向外眺望，是波罗的海上漂浮的群岛。乘坐游船泛舟海上，沐浴着和煦的阳光，尽情享受悠闲假期，堪称北欧旅游的首选。

从赫尔辛基乘坐海盜专线前往斯德哥尔摩的游轮之旅内容丰富多样，精彩不容错过。在整个旅程中，既可以享受到美味的特色菜肴，又可以在免税店内畅快地购物，还可以参加各种娱乐活动，绝对会让您感到不虚此行。当然，光是在船舱内度过闲适时光，或者在甲板上吹吹海风，也别具一番风情。

让我们放飞心情，乘坐精彩的专线，在美丽的波罗的海上书写属于自己的故事。

www.vikingline.fi

international.sales@vikingline.fi



带您畅游令人憧憬的魅力之都——芬兰首都赫尔辛基

主题之旅

赫尔辛基

在充满静谧安逸气息的赫尔辛基，到处充满和谐之美。我想在这座城市中生活的人们一定会感到非常幸福。在游览赫尔辛基时，我们可以从4个主题出发感受这座城市的魅力，而不必仅仅拘泥于各种观光景点。

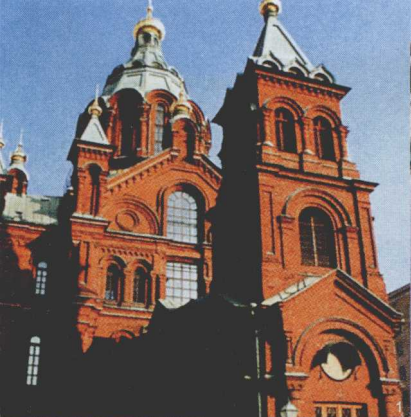
主题1

漫步赫尔辛基街头， 感受当地的生活氛围

首先，我们可以在赫尔辛基的街头漫步。领略大教堂等宗教建筑的风采，然后，融入当地居民中，前往郊外市场或公园闲逛。在游览的过程中，最好能静下心来漫步，尽量避免急躁，否则将影响自己的出行心境。

俯瞰议会广场（Senate Square）的亚白色的赫尔辛基大教堂

此为试读，需要完整PDF请访问：www.terrongbook.com



1 乌斯彭斯基教堂是拜占庭风格的俄罗斯东正教教堂，整体为红砖结构 2 夏季的市场广场，经常可以看见卖浆果的小摊 3 滨海大道（Esplanade）是市民休闲娱乐的场所，经常举行爵士音乐会 4 赫尔辛基街道上行驶的有轨电车



和爸爸、妈妈一起，
心情真好！



仅限夏季。
工作信息



大叔，便宜点！

赫尔辛基街头撷趣



阿曼达雕像（波罗的
海的女儿）真性感！



托韦·扬松的父亲
创作的雕像



芬兰的野鸭有点胖哦，
非常大



主题 2

在恬静的氛围中领略芬兰森林和绿色公园的神韵

在旅游观光时，最忌讳的就是只在美术馆或者博物馆里面兜圈。其实，大家完全可以放飞自己的心情，在绿树成荫的公园里，享受难得的闲适时光。下面，我们将为大家介绍赫尔辛基市内最具个性的 3 座公园。



A 芬兰堡岛 (Suomenlinna)

在历史上，芬兰堡曾经是重要的军事要塞，它通过渡口与市场广场连接在一起，位置非常重要。现在，这里已经发展成为公园兼居住区，被联合国教科文组织列为世界文化遗产 (→ p.521)。

B 西贝柳斯公园 (Sibeliusen puisto)

西贝柳斯公园是以芬兰著名作曲家简·西贝柳斯的名字命名的。这座公园临海而建，园内道路宽阔，鲜花怒放，碧草如茵。到了这里，游客们可以沿着海岸线漫步，尽情享受闲适的假日时光 (→ p.520)。



C 赛乌拉岛露天博物馆 (Seurasaaren ulkomuseo)

赛乌拉岛位于木造渡桥的尽头，是一座充满绿色气息的小岛。这是一座将位于芬兰的建筑移动至此而成的露天博物馆。游客们可以从其木质结构窥探芬兰古建筑的独特魅力。旅游间隙，还可以前往古住宅和教会参观 (→ p.523)。

A1			B1		
A2	A3	A4	B2	C	
A1 至今保存完好的古城墙 A2 一面眺望蔚蓝的大海，一面享受闲适时光 A3 岛内零星分布着咖啡馆和餐厅 A4 岛内各地都设有面海而立的大炮 B1 当地人在碧绿的草地上野餐 B2 公园中央矗立着西贝柳斯纪念碑 C 森林中建有 86 栋古建筑					



如果想切身体验森林和湖泊之国的绮丽风景，请光临努克西奥国家公园（Nuuksio National Park）

努克西奥国家公园位于赫尔辛基近郊的埃斯普市（Espoo），是距离赫尔辛基市区最近的国立公园。公园的面积为45平方公里，园内草木繁茂，湖泊点缀，景色秀美。在公园内观光时，一般可以选择3条线路，无论哪条线路都非常平坦，几乎没有起伏，很适合心情闲散地散步。此外，每逢夏季，游客们还可以亲手采摘浆果和蘑菇等野果，是融娱乐与健身为一体的健康活动（→ p.527）。



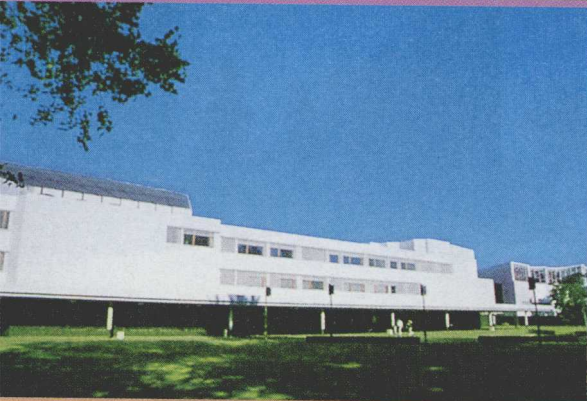
踏上赫尔辛基建筑设计文化之旅

芬兰是举世闻名的设计之都，来到芬兰绝不能错过绚丽多姿的建筑设计。从复古建筑到摩登大厦，城市街道上流光溢彩的华美建筑鳞次栉比。在这里游客们可以欣赏到建筑大师阿尔瓦·阿尔托的代表作。



国家当代艺术博物馆——奇亚斯马

博物馆是由美国建筑家斯蒂文·霍尔主持设计的，堪称当代建筑的杰作。直线和曲线相搭配的完美外观给人一种美的享受。（→p.515）



芬兰颂剧场

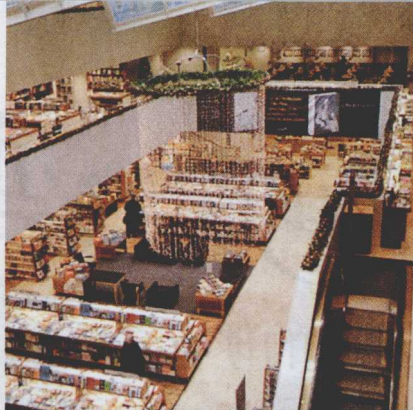
芬兰颂剧场是阿尔瓦·阿尔托晚年的作品。非对称的白色外观，可以说是阿尔托式建筑的集大成之作。（→p.560）



赫尔辛基中央火车站

外观朴实厚重的赫尔辛基火车站是芬兰天才设计师埃利尔·沙里宁的作品。车站内的各种精美装饰也是一大看点。





学院书店 (→p.557)

书店中的书架和家具等都出自设计大师阿尔瓦·阿尔托之手



阿尔托咖啡屋 (→p.547)

是阿尔瓦·阿尔托在芬兰国内设计的唯一一家咖啡厅



拉宾特拉·萨伏依 (→p.543)

举世闻名的萨伏依白兰地就是为这家餐厅设计的



阿尔托工作室 (→p.523)

工作室充分体现了阿尔瓦·阿尔托的设计哲学

GOOD DESIGN

在赫尔辛基市内发现的精美设计



有轨电车内的“老弱病残孕坐席”标志，图案简洁易懂，设计非常巧妙



随处可见的便利店，蓝绿相间的色调搭配给人以强烈的视觉冲击



有轨电车通卡的读卡器造型非常时尚



地铁是由天才设计师安蒂·努尔梅斯涅精心打造的，充满时尚元素



地铁内的杂物袋统一采用橙色系，非常抢眼



从 Alko 酒类专卖店领取的宣传册，插图非常有趣

挪威峡湾

大自然神奇伟力创造的旷世奇境



游船沿被列为世界自然遗产的纳如峡湾（Nærøyfjord）而上

