

# 生活方式



# 温泉及理疗胜地

瑞士境内拥有250个富含阿尔卑斯矿物质的温泉。从罗马时代开始，人们就利用温泉帮士兵们解除疲劳和治疗伤口；中世纪时，作为医疗和社交场所而发展起来。雄伟的风景，清新的空气，清冽的阿尔卑斯山涧泉水，从世界各地而来的游客们来到这里享受只有在瑞士才有的疗养健身。近年来，瑞士建造了具备温泉按摩、喷流按摩、桑拿、全身美容、按摩、健身中心等设施与服务的温泉疗养中心，为众多寻求放松的人们提供了一个好去处。在受大自然影响很多的瑞士，去室外温泉也是不错的享受，一年四季都可以充分领略每个季节特有的美丽与雄伟的景致。

## 瑞士五大温泉胜地

### 洛伊克巴德 Leukerbad

位于塔米纳山脚的洛伊克巴德，历史可以追溯到罗马时代。很多名人都曾到过这里，如：歌德、莫泊桑、马克·吐温、大仲马、毕加索、柯南·道尔等。这里的优质温泉(泉水温度约摄氏51度)，使得这个城市赫赫有名。阿尔卑斯山地区最大的温泉中心：洛伊克巴德温泉中心(Leukerbad Therme)和1993年开业的现代化温泉中心——瓦莱高山温泉中心(Walliser Alpentherme & Spa)，很受欢迎。

#### ■ 洛伊克巴德温泉中心 (Leukerbad Therme)

欧洲最大的高山温泉SPA，温泉富含矿物成分。

设施：

室内池	356m <sup>3</sup>	水底按摩 35°C
室外池	229m <sup>3</sup>	回旋水流按摩，可欣赏周围群山 36°C
儿童池	34m <sup>3</sup>	各种儿童嬉水设施 35°C

另有Kneipp疗法池(41°C)、桑拿、蒸汽浴(44°C)、活力Spa等设施。

详细信息，请查询：[www.leukerbad-therme.ch](http://www.leukerbad-therme.ch)

#### ■ 瓦莱高山温泉中心 (Walliser Alpentherme & Spa)

浴池中的温水来自圣劳伦特(St. Laurent)泉，从地下涌出时温度高达51°C。室内和室外浴池(36°C)拥有各种组合设施，例如颈浴、水下按摩喷头、气泡床以及多排躺椅。面积超300平方米，该综合浴场的各个瓦莱风格小屋为游客提供各种类型的桑拿浴，包括草药浴、浸泡浴、卵石浴等。周围户外风景四季皆宜。按摩室内有抚慰人心的鲜花润肤乳、草药和芳草香油，配上休闲区典型的瓦莱州地区氛围，令人倍感轻松！

详细信息，请查询：[www.alpentherme.ch](http://www.alpentherme.ch)

#### ■ 温泉酒店

Hotel Les Sources des Alpes****
Hotel Mercure Bristol****
Wellnesshotel Grichting-Badnerhof****
Lindner Hotels & Alpentherme****
Regina Therme Spa Hotel****

住宿服务：瓦莱高山温泉中心与Lindner Hotel & Alpentherme Leukerbad连接。有44间客房提供。

详细信息，请查询：[www.leukerbad.ch](http://www.leukerbad.ch)

洛伊克巴德  
高山温泉





放松身心，享受疗假期

## 施库尔 Scuol

位于罗曼什语区的恩嘎丁(Engadin)山谷。从中世纪开始就受到人们青睐的施库尔，发现了大约20种温泉源。很多著名的医生都写过有关施库尔温泉水疗效的文章，所以名声传遍欧洲。1993年被改建成罗马-爱尔兰浴池和蒸气浴、温泉按摩等现代设施齐全的温泉中心。这里的泉水也可用于饮用疗法，村子里随处可见带有两个水龙头的饮水处，人们可以直接从水龙头中饮用天然的矿泉水。

### ■ 施库尔恩嘎丁温泉中心 (Engadine Bad Scuol)

**设施：**温泉浴场的设施有室内、外温泉游泳池。此外另有蒸汽室、罗马-爱尔兰浴和按摩等其他服务。

**住宿服务：**Chasa Belvair\*\*\*与Engadin Bad Bogn Scuol温泉中心连接。共有33间客房提供。

**详细信息，请查询：**www.scuol.ch

## 拉格斯 Bad Ragaz

尽管拉格斯位于塔米纳溪谷(Tamina Gorge)陡峭险峻的山崖深处，但由于温泉疗效显著，人们纷至沓来。泉水被直接引入镇内，温泉中心与Grand Hotel Quellenhof\*\*\*\*和Grand Hotel Hof Rogaz\*\*\*\*两家高级宾馆相连，它们以豪华及香薰浴见称。另外，Dorfbad温泉中心建于19世纪，是一所公共浴场，现在仍保存当年气氛。镇内还有一所古老的Altes Bad Pfäfers温泉，其泉水同样来自塔米纳溪谷。

### ■ 塔米纳温泉中心 (Tamina Therme)

**设施：**温泉浴场的设施有两个室内池、一个室外温泉游泳池(水温约36.5°C)。此外另有蒸汽室、芳香精油浴和按摩等其他服务。

**住宿服务：**Grand Hotel Quellenhof、Grand Hotel Hof Rogaz与Tamina Therme温泉中心连接。有239间客房。

**详细信息，请查询：**www.taminatherme.ch

## 巴登 Baden

自罗马时代已是相当知名的温泉之乡，现在仍有摄氏47度的泉水，可饮用也可入浴。由于泉水具有各种疗效，自古以来吸引许多人前往巴登一试当地的泉水，也是瑞士全国最富矿物的温泉，最宜治疗风湿关节痛。

### ■ 巴登温泉中心 (Thermal Baden)

**设施：**温泉水从地下超过1000米深的泉脉流出，其泉水在地下温度约摄氏47度。温泉浴场的设施有室内外温泉游泳池(450平方米)，水温约摄氏35~36度。

**详细信息，请查询：**www.thermalbaden.ch

## 拉维 Lavey-les-Bains

位于日内瓦湖区：拉维的泉水于1831年的2月28日被一位渔夫发现。当他在此处罗纳河寻找他的渔网时，意外发现这里的水竟然是温热的。于是在当他回到他的故乡时，就把这一发现告诉了全村的人。拉维的温泉水位于地下200至600米深处，属于超高温的水温，其地底下的泉脉温度约摄氏62~70度，有瑞士最高温、纯天然无污染的疗效温泉之称。

### ■ Grand Hotel des Bains\*\*\*

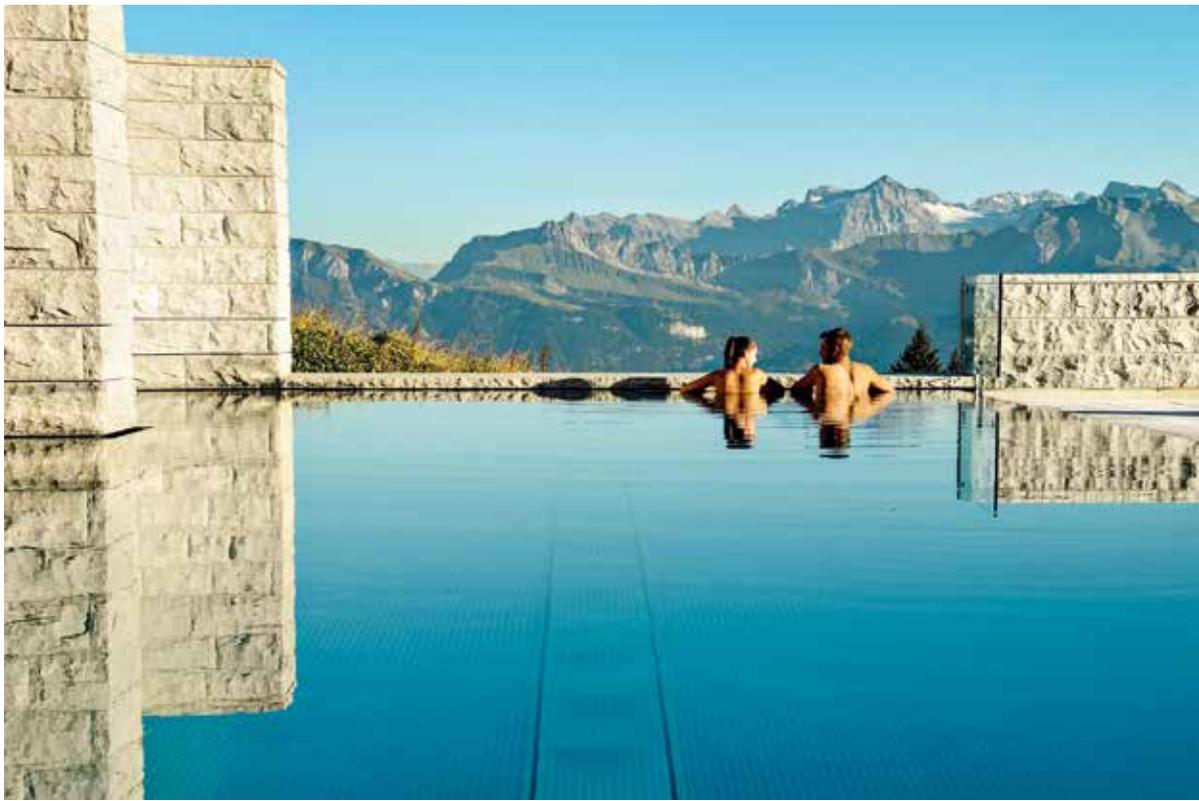
**设施：**温泉浴场的设施有一个室内池、两个室外温泉游泳池(1000平方米)，水温在夏季约摄氏28度；冬季约36度。游泳池设备有水底按摩、小瀑布、颈部淋浴区、回旋水池以及水底水压喷口等。此外另有各种蒸气浴设备、土耳其浴、美容按摩疗程。

**住宿服务：**Grand Hotel des Bains有74间客房提供。

**详细信息，请查询：**www.lavey-les-bains.ch

位于韦吉斯的温泉理疗酒店





瑞吉·卡尔特巴德温泉的室外泳池

## 其它温泉胜地

### 伊韦尔东 Yverdon-les-Bains

位于纳沙泰尔湖畔，在法语圈中也是历史悠久的温泉所在地。处在罗马军队北上路线上，在镇子里发现了大量罗马和凯尔特遗迹。由于当地特殊的土壤条件，伊韦尔东的温泉富含对人体有益的多种微量元素。以室内外的温泉浴池以及理疗中心等完善的设施而著称的温泉疗养中心和高雅的四星级酒店——温泉大酒店(Grand Hotel des Bains)直接连接在一起。也可以单独只去温泉。

详细信息，请查询：[www.thermes-yverdon.ch](http://www.thermes-yverdon.ch)

### 沃尔斯 Vals

虽然这是个人口只有990人的小村子，但是世界各地的建筑学家和爱好者都不远万里，前来观摩世界建筑大师彼得·祖索尔(Peter Zumthor)设计的现代化温泉中心。完全采用重达几吨当地的青绿色石头建成的温泉中心，简洁明快，和散发着古老传统气息的山谷有着惊人的和谐感。星月交相辉映的夜晚和照射进灿烂阳光的白天，各具魅力。

详细信息，请查询：[www.therme-vals.ch](http://www.therme-vals.ch)

### 瑞吉·卡尔特巴德 Rigi Kaltbad

瑞吉·卡尔特巴德有着600多年的温泉历史。从韦吉斯(Weggis)换乘一小段缆车即可到达海拔1500米处的瑞吉·卡尔特巴德村。著名的瑞士籍设计师马里奥·博塔(Mario Botta)设计了瑞吉·卡尔特巴德温泉水疗馆和温泉花园。在室内和室外的温泉区都能够欣赏到雪山和琉森湖交织的美景。

详细信息，请查询：[www.mineralbad-rigikaltbad.ch](http://www.mineralbad-rigikaltbad.ch)

### 苏黎世 Zürich

旧啤酒车间改造的温泉中心：头顶壮观的桶形拱顶天花板拥有100多年的历史。一系列按摩装置和休闲区域，包括冥想池、蒸汽浴和Kneipp水疗区。位于以前酿酒车间屋顶的露天泳池，全年开放，游客在这里可以尽情欣赏整个苏黎世城的壮丽全景并远眺远方的山峰。

详细信息，请查询：[www.thermalbad-zuerich.ch](http://www.thermalbad-zuerich.ch)

温泉理疗酒店	城市	电话	传真	网站
<b>少女峰山区和因特拉肯双子湖区</b>				
Victoria-Jungfrau Grand Hotel & Spa****	因特拉肯	+41 33 828 28 28	+41 33 828 28 80	www.victoria-jungfrau.ch
<b>琉森湖区</b>				
Park Hotel Weggis*****S	韦吉斯	+41 41 392 05 05	+41 41 392 05 28	www.parkweggis.ch
Hotel Waldegg****	英格堡	+41 41 637 18 22	+41 41 637 43 21	www.waldegg-engelberg.ch
Hotel Rigi Kaltbad****S	瑞吉·卡尔特巴德	+41 41 399 81 81		www.hotelrigikaltbad.ch
<b>马特宏峰地区</b>				
Les Sources des Alpes*****S	洛伊克巴德	+41 27 472 20 00		www.sourcesdesalpes.ch
Lindner Hotel****	洛伊克巴德	+41 27 472 10 00	+41 27 472 10 01	www.lindnerhotels.ch
Alpenhof Zermatt****	采尔马特	+41 27 966 55 55	+41 27 966 55 56	www.alpenhofhotel.ch
<b>日内瓦湖区</b>				
Lausanne Palace & Spa*****S	洛桑	+41 21 331 31 31	+41 21 323 25 71	www.lausanne-palace.com/ch
Beau-Rivage Palace*****S	洛桑	+41 21 613 33 33	+41 21 613 33 34	www.brp.ch/cn
Grand Hotel des Bains*****S	伊韦尔东	+41 24 424 64 64	+41 24 424 64 65	www.grandhotelyverdon.ch
<b>格劳宾登地区及瑞士东部地区</b>				
Hotel Belvédère*****S	施库尔	+41 81 861 06 06	+41 81 861 06 00	www.belvedere-scuol.ch
Kempinski Grand Hotel des Bains*****S	圣莫里茨	+41 81 838 38 38	+41 81 838 30 00	www.kempinski-stmoritz.com
Sunstar Parkhotel*****S	达沃斯	+41 81 413 14 14	+41 81 413 15 79	www.sunstar.ch/davos
<b>提契诺地区</b>				
Villa Sassa Hotel & Residence Wellness & Spas*****S	卢加诺	+41 91 911 41 11		www.villasassa.com
Esplanade Hotel & Spa*****S	洛迦诺	+41 91 735 85 85	+41 91 735 85 86	www.esplanade.ch
Hotel Eden Roc*****S	阿斯科纳	+41 91 785 71 71		www.edenroc.ch
<b>苏黎世地区</b>				
The Dolder Grand*****S	苏黎世	+41 44 456 60 00	+41 44 456 60 01	www.thedoldergrand.com
<b>日内瓦</b>				
La Réserve Hotel & Spa*****S	日内瓦	+41 22 959 59 59	+41 22 959 59 60	www.lareserve.ch
<b>格施塔德</b>				
Gstaad Palace*****S	格施塔德	+41 33 748 50 00		www.palace.ch
The Alpina Gstaad*****S	格施塔德	+41 33 888 98 88		www.thealpinagstaad.ch
<b>伯尔尼</b>				
Hotel Schweizerhof*****S	伯尔尼	+41 31 326 80 80		www.schweizerhof-bern.ch