



目 录

瑞士概况	2
瑞士环游火车之路	6
瑞士环游之路	14
回归自然	20
瑞士公园和自然保护区	21
经典徒步线路	28
徒步路上的瑞士花草	44
阿罗萨	48
琉森湖区-恩特勒布赫地区	56
阿莱奇地区	66
圣莫里茨地区-瑞士国家公园	80
日内瓦	88
伯尔尼	96
少女峰山区	106
提契诺地区	120
苏黎世	130
徒步攻略	134
瑞士夏季赏花索引	144

瑞士概况

瑞士资料

国名：瑞士联邦

首都：伯尔尼

政治形态：联邦制

行政区划：26个州

州名：乌里、施维茨、上瓦尔登、下瓦尔登、琉森(卢塞恩)、苏黎世、格拉鲁斯、楚格、伯尔尼、弗里堡、索洛图恩、巴塞爾城州、巴塞爾乡州、沙夫豪森、外阿彭策尔、内阿彭策尔、圣加仑、格劳宾登、阿尔高、图尔高、提契诺、沃州、瓦莱、纳沙泰尔、日内瓦、汝拉

人口：8,420,000 (约25%外国居民)

宗教：天主教(38.2%)、新教(26.9%)、无宗教信仰(21.4%)、伊斯兰教(4.9%)

伯尔尼地区



国庆日：8月1日(瑞士建国日1291年8月1日)

官方语言：德语、法语、意大利语、罗曼什语

货币：瑞士法郎(CHF)(欧元亦可以在酒店和商店内使用)

语言

瑞士共有4种官方语言，包括：德语、法语、意大利语、罗曼什语。并非每个瑞士人都懂得上述的4种语言，人们会因居住不同地区而使用不同语言。一般来讲，瑞士人通常最少也懂得2至3种语言。瑞士德语和德国的德语有很大不同，而在瑞士境内不同地区的德语也带有各地的方言口音。英语在瑞士境内被广泛使用，因此各地的指示牌或路标会使用3-5种不同的语言标识。

语言分布图

德语64%

法语20%

意大利语7%

罗曼什语1%

其他语言8%



国家名称

由于瑞士使用多种语言，所以对“瑞士”的拼写各不相同，如：Schweiz(德语)、Suisse(法语)、Svizzera(意大利语)和Svizzra(罗曼什语)。拉丁语称瑞士为Confederatio Helvetica(海维第联邦(缩写为CH))，此名源于罗马时代居住在瑞士的Helvetia海维希部族的名称。现在“CH”除了作为瑞士国家名的简称之外，亦代表瑞士的货币以及汽车车牌上国家名的缩写。

瑞士的四季

瑞士四季分明：春天愉快地漫步于绿意盎然的大地上；夏天阿尔卑斯山的高山花草，争奇斗艳地盛开；披上一层层金黄色外衣的秋日，以及白雪皑皑的冬天景致。不同的季节，不同的风貌，可让你充分感受四季之美。

春 (3月~5月)

当很多人还在留恋高山滑雪时，嫩芽已露出绿色，山间村落吹着清爽微风，期盼已久的春天已来临了。

南部及湖畔城镇的春天会较早来临，3月提契诺会举行山茶花节，而4-6月，日内瓦湖区将盛放着郁金香、水仙花、鸢尾花等等。5月伯尔尼市有天竺葵花市，春天让整个瑞士变得活力十足，此时正是瑞士观光好时节。



夏 (6月~8月)

夏日的瑞士是一个充满活力及享受激情运动的季节，除远足健行及骑自行车旅行外，还有多种水上运动，如：湖上泛舟、帆板、独木舟、激流漂流及登山攀岩、空中滑翔伞等……或可静静地躺在草地上观看成群的牛羊，或与三五知己坐在露天花园茶座享受悠闲时光。

秋 (9月~11月)

秋天是最适合郊游的季节，大地呈现出一片金黄色。金色的葡萄园、清澈的湖水无不令人心驰神往。此时也是丰收的季节，各地纷纷举行品尝葡萄酒和奶酪的活动。另外，秋天也是狩猎的季节，各大餐厅都会特别推出狩猎大餐。



冬 (12月~2月)

在和暖的阳光照射下，银装素裹的世界熠熠生辉，此时白雪将高山打扮得景致迷人。滑雪者优雅地沿雪道滑下，健行者漫步于广袤的森林中，雪橇上的孩童笑声此起彼伏，滑雪板迂回穿梭于雪地上。酣畅淋漓的运动后，最适合泡在温泉中，放松身心，疲劳尽消，让您的旅途更添乐趣。

瑞士环游火车之路



阿尔卑斯山麓快车

一张环游瑞士的车票

如果希望周游瑞士但不想自己开车，那么只需一张瑞士旅行通票，便可以借助瑞士环游火车之路分段欣赏瑞士最美丽的线路或欣赏整个环游之路的美景。

一生一次的旅行

瑞士环游火车之路让您一次畅游瑞士最美丽的全景线路。充分利用瑞士的公共交通工具，带您畅游最精彩的旅游景点。

沿着最美丽的线路行进

这是瑞士终极之旅。因瑞士环游火车之路始于苏黎世，途径琉森时，换乘琉森-因特拉肯快车，经过碧绿清澈的湖泊和壮丽瀑布的美景后，抵达因特拉肯。而后换乘金色山口MOB全景观快车，途径茨魏西门进入充满地中海风情的蒙特勒。列车从日内瓦湖驶往马蒂尼、布里格和采尔马特，然后乘坐冰川快车前往库尔和圣莫里茨。在时尚的圣莫里茨可以乘坐伯尔尼纳快车和伯尔尼纳快车巴士前往卢加诺。圣哥达全景观快车将带您前往琉森，再从琉森乘坐阿尔卑斯山麓快车到达圣加仑，最后经沙夫豪森返回苏黎世。

MySwitzerland.com/zh-cn/sts-grand-train-tour-of-switzerland.html

主要线路

苏黎世 - 琉森 - 因特拉肯 Zürich - Luzern - Interlaken

⌚ 2小时51分钟

因特拉肯 - 茨魏西门 - 蒙特勒

Interlaken - Zweisimmen - Montreux ⌚ 3小时5分钟

蒙特勒 - 菲斯普 - 采尔马特 Montreux - Visp - Zermatt

⌚ 2小时31分钟

采尔马特 - 圣莫里茨 Zermatt - St. Moritz

⌚ 7小时46分钟

圣莫里茨 - 蒂拉诺 - 卢加诺

St. Moritz - Tirano - Lugano

⌚ 6小时46分钟

卢加诺 - 弗吕伦 - 琉森

Lugano - Flüelen - Luzern

⌚ 5小时30分钟

琉森 - 圣加仑 Luzern - St. Gallen

⌚ 2小时17分钟

圣加仑 - 沙夫豪森 - 苏黎世

St. Gallen - Schaffhausen - Zürich

⌚ 2小时34分钟

快捷线路

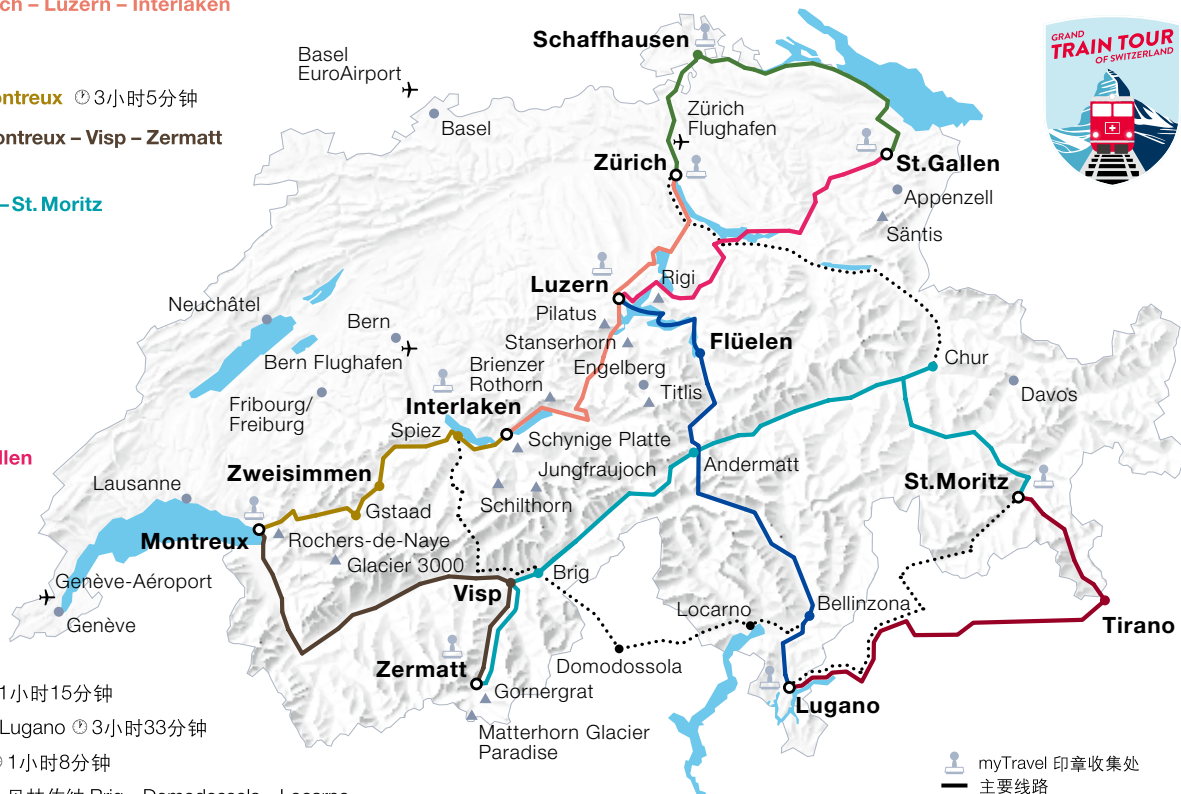
苏黎世 - 库尔 Zürich - Chur ⌚ 1小时15分钟

圣莫里茨 - 卢加诺 St. Moritz - Lugano ⌚ 3小时33分钟

斯皮茨 - 布里格 Spiez - Brig ⌚ 1小时8分钟

布里格 - 多莫多索拉 - 洛迦诺 Brig - Domodossola - Locarno

- Bellinzona ⌚ 3小时8分钟



瑞士交通系统票证

任何到过瑞士的人都会告诉您，那里的公共交通服务绝对世界一流。快速、高效、班次频繁，即使最偏远的地区也纳入了瑞士交通系统的覆盖范围。火车、巴士、游船和城市交通运输系统构成了一个密集的网络，可将游客和当地居民送往他们想去的任何地方。

游览瑞士的最佳方式是购买一张瑞士旅行通票。持有该通票可不受限制地乘坐瑞士旅行交通系统的火车、巴士、游船、市区公共交通工具，还可乘坐冰川快车、伯尔尼纳快车、金色山口快车和圣哥达全景观快车（需提前预定座位），在瑞士风景最迷人的观景线路上旅行。

瑞士旅行通票也可作为瑞士博物馆通票使用，持有该通票可免费参观瑞士500家博物馆，并在乘坐大部分高山缆车或齿轨列车时享受50%的优惠折扣。瑞士旅行通票的有效期为3天、4天、8天和15天，更好地适应了短期度假的趋势。

除瑞士旅行通票外，游客还有其他优惠选择，如供26岁以下的年轻人使用的瑞士旅行通票青年票，在正常价格基础上享受15%的优惠价格。我们还有瑞士半价卡（在一个月时间内可享受50%的优惠折扣）。在至少一名家长的陪同下旅行，未满16岁的儿童可享受免费。

游客可在出发前，前往欧洲铁路公司官方指定代理点购买适合的票证。



琉森火车站

欧洲铁路公司大中华地区官方指定代理

欧洲铁路公司官方网站: www.raileurope.cn

中国大陆总代理

欧铁(北京)国际商务咨询	www.europairail.cn
众信旅游	www.uzai.com
凯撒旅游	www.caissa.com.cn
世界邦旅行网	www.shijiebang.com
穷游网	www.qyer.com
迷旅	www.lostrip.com
妙计旅行	www.mioji.com
上海欧铁商务咨询	www.toeu.cn
携程旅行网	rails.ctrip.com
同程旅游	www.ly.com
途牛旅游网	www.tuniu.com
飞猪	www.fliggy.com
广州中航服(广州一起飞)	tour.yiqifei.com/Europe
广州广之旅	www.gzl.com.cn
客路 KLOOK	www.klook.klktech.com/zh-CN

香港区总代理

学联旅游	railtravel.hkst.com
香港 RTS	hk.rts.net
飞驰旅游 Europe Rail	europairail.hk
专业旅运 Travel Expert	www.texpert.com
香港 FIT Ruums-WebBeds	www.fitruums.com/zh-hant/
客路 KLOOK	www.klook.klktech.com

2019年瑞士交通系统票证价格表

(价格单位: 瑞士法郎/CHF)

瑞士旅行通票	一等车厢		二等车厢	
	成人	青年	成人	青年
有效期				
连续使用3天	369	315	232	198
连续使用4天	447	381	281	240
连续使用8天	663	566	418	357
连续使用15天	810	692	513	439

瑞士旅行活期通票	一等车厢		二等车厢	
	成人	青年	成人	青年
有效期				
1个月内任意3天	424	362	267	228
1个月内任意4天	514	438	323	276
1个月内任意8天	742	633	467	399
1个月内任意15天	890	760	563	481
瑞士半价优惠卡	120			

26岁(含)以下青年可购买瑞士旅行通票青年票, 仅为成人票面价格的85%, 所含服务与瑞士旅行通票一致。

注: 以上为2019年价格, 仅供参考。

具体价格请查询Myswitzerland.com/zh-cn/tickets.html

瑞士环游之路




Julierpass

“瑞士环游之路”是一条覆盖瑞士全境的游览线路，全长约为1600公里，穿越4个语言区，翻越5座阿尔卑斯山口，前往12个联合国教科文组织世界遗产地和2个生物圈，途经22个湖泊。沿途链接众多观光景点，带领游客穿越瑞士风景最美的地区，充分展示瑞士旅游的精华，使您能够深入了解瑞士，全面领略美丽的景色和文化珍宝。

[MySwitzerland.com/zh/grand-tour-of-switzerland.html](https://www.Myswitzerland.com/zh/grand-tour-of-switzerland.html)



- 瑞士环游之路
- 高速公路
- 国道
- 铁路
-  运车铁路
-  机场



Hallwag **Kümmert+Frey**
www.swisstravelcenter.ch

查询更多的旅游资讯，请登录：
MySwitzerland.com

瑞士环游之路概况

瑞士环游之路通过一条壮观的线路将整个国家的精华连接在一起：从冰川到棕榈树，从传统的高山村庄到热闹的都市，从简朴的乡村旅馆到奢华酒店。瑞士环游之路用一条美丽的风景线将瑞士的精彩亮点联系在一起。环游之路尽量避免走高速公路，有时选择高速公路仅仅是出于交通的需要。

瑞士环游之路的特色

- 惊险弯道：翻越5座海拔2000米以上的阿尔卑斯山口
- 秀水天堂：22个面积超过500平方米的湖泊
- 著名景点：12处联合国科教文组织世界遗产地和2个生物圈保护区
- 文化碰撞：4种官方语言及多种方言
- 完美路标：650个官方环游指示牌

电动车充电站



- 世界首个电车旅程：200个电动车充电站
- 建议的最佳旅游时间段：夏季（4月至10月）
- 长度：
 - 核心线路：1643公里（1021英里）
 - 初始段巴塞尔—纳沙泰尔：165公里
 - 初始段日内瓦—圣乔治：53公里
 - 初始段齐亚索—贝林佐纳：109公里



环游之路
Bruelisau拍照点

建议游览所用时间

每天至少驾驶5小时的情况下，我们建议您至少用7天时间完成新线路的游览。根据入境地点的不同，您可能需要花费更多时间游览。实际的游览时间取决于您是一路急速向前还是悠然地欣赏沿途众多的美景。

建议的旅行方向

环游之路的两个方向均向游客开放，不过瑞士国家旅游局建议您按照顺时针方向游览。在有些设有单行线的城市尤其如此，按照此方向游览还便于发现高速公路的入口。

合适的车辆

瑞士环游之路主要面向轿车和摩托车，其他较大的车辆可能会受到限制。

免责声明

瑞士环游之路是在瑞士现有公路网络基础上的一条推荐线路，在此线路上驾驶汽车风险自负。瑞士国家旅游局和瑞士环游之路联盟不对线路结构改造、改道、标识设立、特殊活动和安全管理规定承担任何责任。

回归自然

除了欣赏自然风光，我们还要参与其中，亲自去体验瑞士。群山取代了办公室，野生动物取代了无线网络，小木屋取代了电脑：听从自己内心的召唤，回归自然！

这个夏季，我们为您提供了丰富的户外体验项目：雄伟的山峰、幽深的峡谷、墨绿色的森林、风景如画的湖泊、奔流的瀑布、神秘的沼泽——瑞士堪称大自然爱好者的天堂。欢迎前来探索纯朴的大自然和丰富多彩的动植物种群，在宁静而充满活力的地方寻找灵感。

超过65,000公里的徒步路线，超过12,000公里标识清晰的骑行线路，还有各种水上、空中的冒险体验，一定会让您爱上瑞士。



瑞士公园和自然保护区

大片森林和水道，沼泽和草原等珍贵的栖息地，丰富的植物和野生动物：瑞士国家公园、自然公园和自然探索公园保护完好的美丽景色充分反映了瑞士令人惊叹的多样性。不过，瑞士公园拥有的不仅仅是美丽。为了获得备受推崇的瑞士联邦环境局（FOEN）公园和产品标志，这些地区需要拥有繁荣的文化、可持续的管理实践以及渴望保留本地珍贵遗产的居民。所有这一切使游览瑞士公园成为令人难忘的美好体验。每座公园都与众不同，独具特色。



瑞士公园应用
(The Swiss parks app)



精彩的公园探索，请访问：
MySwitzerland.com/parks



瑞士公园：概览

- 1 瑞士国家公园
- 2 洛迦诺国家公园项目 (候选)
- 3 恩特勒布赫联合国教科文组织生物圈
- 4 塔尔 (Thal) 自然公园
- 5 米施泰尔山谷生物圈 (Biosfera Val Müstair)
- 6 阿尔高州汝拉公园
- 7 碧茵山谷自然公园
- 8 查榭哈 (Chasseral) 自然公园
- 9 迪姆蒂格谷 (Diemtigtal) 自然公园
- 10 艾拉自然公园 (Parc Ela)
- 11 甘特里施山 (Gantrisch) 自然公园
- 12 格吕耶尔 Pays-d'Enhaut 地区自然公园
- 13 比弗林自然公园
- 14 杜河自然公园
- 15 汝拉沃州自然公园
- 16 翡荫-芬吉斯自然公园
- 17 沙夫豪森自然公园 (候选)
- 18 苏黎世基河森林自然公园 (Wildnispark Zurich Sihlwald)
- 19 Jorat自然探索公园 (候选)



徒步旅行

阿尔卑斯山、湖泊、河流、冰川，自然风光富于变化，徒步旅行路线上设有一目了然的路标，缆车和登山火车等登山交通工具齐备，通行无阻，这些都是徒步旅行的必要条件，瑞士作为理想的徒步旅行目的地广受好评。因为可以根据自己的节奏选择路线，所以每个人都能尽情享受徒步旅行的真正乐趣。

瑞士素有“欧洲的花园”之称。国土的60%都是山岳，不仅山峰挺拔秀丽而且全境湖泊众多，湖光山色相映处处风景如画，尤其是山间空气清新，堪称徒步旅行者的天堂。这里风景宜人，环境保护很受重视，徒步旅行已成为人们直接接触大自然，使身心得以放松的最佳方式。

格林德瓦的徒步者



瑞士境内有超过65,000公里标示清晰的徒步路线，即使在冬季也有大约3,000公里的徒步旅行线路开放，是一个理想的徒步旅行国家。游客可以有不同的选择，或是轻松闲适的线路或是需要良好体力来跋涉的线路，但都不会错过的是天然的壮美景色。5月至10月是最好的徒步旅行季节。

很多酒店都提供徒步旅行线路的安排而很多旅游信息中心也组织定期的郊游旅行。

瑞士徒步线路网络在许多方面都创造了纪录：

- 瑞士拥有世界上密度最高的徒步线路网络 (1.9km/km²)
- 走完瑞士全部的徒步线路相当于绕地球1.5圈。
- 除了这些徒步线路，大约还有5万块指示牌和路标，为徒步者提供线路难度、终点及到达终点大约所需时间等相关信息。

- 根据各州情况不同，标识由来自州徒步协会的志愿者（大约1500人）或市政工作人员设置并维护。每年都会对所有的标识和徒步线路进行仔细检查。
- 每年每公里徒步线路维护的平均费用800瑞士法郎。
- 80%的瑞士人徒步旅行过。
- 瑞士居民平均每年参加徒步的次数为20次。平均每次徒步耗时约3小时。
- 瑞士人每年在徒步线路上花费的时间为1.6亿小时，几乎一半瑞士人经常徒步。
- 瑞士最古老的长距离徒步线路是1905年建成的汝拉山巅5号线路（Jura Crest Trail）
- 瑞士拥有世界上最长的步道悬索桥（位于采尔马特附件的兰达，长度为494米）

瑞士的徒步线路环境优美，风景各异：

- 26%的徒步线路分布在森林
- 10%的徒步线路分布在水畔
- 16%的徒步线路穿越瑞士重要风景名胜区
- 15%的徒步线路位于瑞士国家公园和地区级公园
- 91%的线路能够使徒步者远离附近公路的噪音污染，或者仅受轻微影响
- 约70%的徒步线路没有硬化路面



瑞士。



回归自然
BACK TO NATURE
MySwitzerland.com/summer

Alp Häcki, Engalberg, Lucerne/Lake Lucerne Region, © Bruno Augsburger

经典徒步线路

阿尔卑斯1号线路：“经典之路”

瓦杜兹—蒙特勒

长距离徒步者可以沿这条线路亲身感受瑞士风景如画的群山世界。线路翻越瑞士最美丽的14座阿尔卑斯山口，带领徒步者从瓦杜兹前往蒙特勒，穿越瑞士北部阿尔卑斯山区，途经6个州。独一无二的美景，湖水清凉的高山湖泊，举世闻名的山峰和度假胜地，丰富多彩的餐饮和住宿选择，众多放松和恢复的机会，所有这一切使这条线路成为经典，堪称经验丰富的徒步者的绝佳选择。

长度：390公里
路段：20个
上坡：23600米
下坡：24800米
技术难度*：●●●●●●
体力要求：●●●●●●



汝拉山巅5号线路：“平缓之路”

迪尔斯多夫—尼永

平缓的汝拉山巅5号线路深受经验不太丰富的长距离徒步者喜爱。小径沿途的汝拉美景、文化和美食独具特色，远离尘嚣，远方阿尔卑斯山美景蔚为壮观，部分路段适合家庭，所有这一切使瑞士这条最古老的长距离线路与众不同。

长度：320公里
路段：15个
上坡：13600米
下坡：13700米
技术难度*：●●●●●●
体力要求：●●●●●●



阿尔卑斯山口6号线路：“荒野之路”

库尔-圣金戈尔夫

这条长距离徒步小径适合冒险徒步者，将库尔和日内瓦湖连接在一起，覆盖了格劳宾登和瓦莱阿尔卑斯山区最美丽的部分，全程共分为34个路段。沿着小径穿越高原和米迪山下的湖泊，徒步者一路上将遇到一个接一个的亮点。阿尔卑斯山口小径沿着壮丽的小径和山口延伸，沿途可以欣赏到4000米的雄伟山峰组成的独特而令人难忘的美景。

长度：610公里

路段：34个

上坡：37500米

下坡：37700米

技术难度*：●●●●●●

体力要求：●●●●●●

阿罗萨：魏斯峰雄伟壮丽的景观

Arosa

阿罗萨周围纵横交错的山脉形成了冬季远足旅行的小径网络。所有的小径都能让您观赏到格劳宾登群峰的壮观景色。从魏斯峰下山，经山间车站再到阿罗萨的小径也是如此。此景观从Silvretta断崖的一端一直延伸到另一端格劳宾登高原的雄伟高山。这里有一流的基础设施，而且所有的远足道路都是精心开发好的。这里甚至还有长凳使您能够在路途中伴着和风休息。

技术信息

旅途的起点：魏斯峰(Weisshorn)山间车站

旅途的终点：阿罗萨 Maran 汽车站

到达起点方式：在魏斯峰搭乘缆车即可

到达终点的方式：从Maran搭乘巴士即可

技术要求：简单

身体条件要求：简单

总海拔高度：下坡800米

旅途时间：2小时25分钟

美食地：魏斯峰, Sattelhütte, 阿罗萨

住宿：阿罗萨

特别之处：魏斯峰(Weisshorn)的景观





苏黎世高处全景小径

玉特利山 - Folenweid - Balderen - 费森尼格 (Felsenegg)

游客乘坐玉特利山列车可以登上苏黎世本地山峰的顶点(海拔871米)。火车之旅之后的高山远足也适合家庭游客，参观Felsenegg的餐厅露台之后，厢式缆车将把游客送往山下的阿德利斯维尔(Adliswil)，在那里乘坐S-Bahn列车可返回苏黎世。

技术信息

起点：玉特利山

目的地：Felsenegg

前往起点：乘火车从苏黎世总站前往玉特利山

从目的地返回：Felsenegg - 阿德利斯维尔厢式缆车，然后乘坐Sihltal线路列车返回苏黎世

技术要求：简单

身体健康状况要求：低

海拔高差：向上225米，向下250米

远足时长：1小时45分钟

季节：3月至11月

卢加诺：通往莫尔格特的高海拔小径

San Salvatore - Morcote

宏伟的高山全景是卢加诺标志之一。圣萨尔瓦托尔山不仅提供全方位的灿烂景色，还有多条远足线路。从山顶途经板栗林沿着湖泊到达莫尔格特之旅堪称经典。齿轨列车仅需12分钟就能把您带到圣萨尔瓦托山，开启徒步并非难事。

技术信息

起点：San Salvatore

目的地：Morcote

通往到达起点的路线：乘坐齿轨列车从卢加诺-Paradiso到达San Salvatore

到达目的地的路线：从莫尔格特乘公共汽车或船

技术要求：中等

体能要求：中等

长度：9公里

徒步旅行时间：3小时

旺季：3月至11月



日内瓦：罗纳河小径

Geneva

此徒步从日内瓦市中心前往罗纳河和附近的村庄，途经迷人的城市一角。大多时候沿着河岸步行，岸边有超过70种动物栖息于此，是瑞士保护最完好的地方之一。

技术信息

始发点：日内瓦

目的地：La Plaine

前往始发点：搭乘火车到日内瓦

前往目的地：在La Plaine车站搭乘火车

技术要求：容易

身体条件要求：中等

长度：20公里

徒步时间：5小时

季节：1月至12月



英格堡地区：瓦伦小径

Bannalp - Engelberg

这是一个独特的高山探险和高山铁路体验的机会——瓦伦小径会让您欣赏到壮观的全景，拥有一种难忘的愉悦。

技术信息

起点：Bannalp Chrützhütte

终点：英格堡

抵达起点：乘坐通往Wolfenschlüssen的火车，通往Oberriickenbach的邮政巴士，通往Bannalp的空中索道 (Chrützhütte)

抵达终点：从Ristis中部车站乘坐空中索道 (或者从Brunni乘坐升降椅)，从英格堡乘坐火车

技术难度：中等

体能要求：有挑战

坡度：上行560米、下行670米

徒步旅行时长：4小时

出行时节：6月至10月



阿莱奇冰川地区：瑞士冰川小径

贝特默峰 – Grosses Gufel – Märjelen湖 – 费尔施阿尔卑

从贝特默峰高山站出发，仅需几分钟就能欣赏到32座海拔4000以上的雄伟山峰怀抱中的壮丽美景：阿莱奇冰川。这条线路沿着高山小径向下，经Rote Chumma进入Märjelen湖盆。沿Tälli山脊可以前往费尔施阿尔卑，如果穿过人行隧道，距离更短。

技术信息

起点：贝特默峰，缆车高山站

目的地：费尔施阿尔卑(费尔施 – 埃基斯峰缆车中间站)

前往起点：从Betten山谷站出发，乘坐缆车前往贝特默阿尔卑，然后步行前往贝特默阿尔卑，再乘缆车前往贝特默峰

从目的地返回：步行前往贝特默阿尔卑，或者乘缆车前往费尔施

技术难度：一般

体能要求：一般

海拔差：向上609米，向下730米

远足时长：4小时30分钟

季节：7月至10月

注：走Märjelen的输水隧道(可步行通过)可以使游览时间缩短45分钟。



圣莫里茨地区：科尔瓦奇峰经典徒步之旅

Surlej

位于上恩嘎丁湖区的远足区域一定是瑞士最壮丽迷人并且最受欢迎的远足区域之一。尽管在这里，大自然毫不吝啬地创造了各种美丽的景色，但是仍然有一些远足小径比其他小径更加迷人。

技术信息

旅途的起点：Murtèl缆车站(科尔瓦奇峰缆车的中途站)

旅途的终点：科尔瓦奇峰缆车的山脚站，苏尔勒

前往起点：从圣莫里茨乘坐巴士到达苏尔勒，再转乘缆车到达科尔瓦奇

前往终点：乘坐巴士到达圣莫里茨

技术要求：一般

体力要求：较低

总海拔高度：海拔下降约850米

徒步所需时间：3小时10分钟

旅游旺季：7月至10月

用餐：Murtèl, Hahnensee, 苏尔勒

夜间住宿：苏尔勒, 席尔瓦普拉纳

其他方面：恩嘎丁湖区的景色, Hahnensee

达沃斯－克洛斯特斯：Sertig山谷线路

Davos - Clavadel

呼吸着山间清新的空气，享受远足的乐趣，并不会气喘吁吁。简单的徒步旅行就会让您美梦成真，此远足从Sertig山谷入口处阳光普照的梯田Clavadel，到田园诗般的Sertig山谷和庄严的Ducan瀑布。

技术信息

开始游览：Clavadel

目的地：Sertig-Dörfli

往到达起点的路线：从达沃斯乘坐公共汽车

到达目的地的路线：乘坐公共汽车到达达沃斯

体能要求：低

技术要求：平均水平

总高度：320米

徒步旅行时间：4小时

长度：9.2公里

旺季：5月至10月

全景：Mittagshorn, Plattenfluh, Hoch Ducan, Ducan Glacier的景色

美食：Clavadel, Sertig

过夜：达沃斯

其他：Sertig-Dörfli瀑布



莱克斯：瑞士莱茵河峡谷探险之旅

Laax

顶级的美味和壮丽的风景——通往瑞士大峡谷的沿途风景所有角度都会令人感到赏心悦目。

技术信息

起点：Laax GR, Staderas

终点：Laax GR, Staderas

如何抵达出发地：乘坐库尔到Laax GR, Staderas的邮政巴士

如何抵达终点：乘坐Laax GR, Staderas到库尔的邮政巴士

技术难度：容易

身体素质要求：容易

徒步旅行时间：3小时

里程：9公里

徒步旅行季节：5月至11月



克莱恩·蒙塔纳：灌溉渠畔的远足旅行

Crans-Montana

“Bisses”是一种古老的灌溉设备。当地人在数个世纪之前便开始修建，从而将珍贵的冰山融雪运送到克莱恩·蒙塔纳附近的耕地上。

沿着水渠健行难度不高，乐趣无穷。水渠附近的信息板可为您讲述关于这些灌溉渠道的建造及维修，以及如何调度、分配水资源的趣事。适合家庭出游和自由徒步者。主要是因为高架渠修建在几乎同一水平高度，因此没有特别大的爬坡或者下行。

- Tsioret水渠线 - 适合家庭
- Miriougues水渠线 - 适合家庭，可推童车
- Ro水渠线
- Lens水渠线

采尔马特：高山湖泊小径

布劳赫尔德 - 施德利湖 - Fluhalp - Grünen湖 - 利菲阿尔卑

远足者沿高山铁路从采尔马特前往布劳赫尔德，该地区最迷人的游览起点之一。这条经典的线路途经Stelli湖、Grindji湖和Grünen湖，穿越Findel冰川冰碛抵达利菲阿尔卑，全程耗时不到3小时。一路上始终可以欣赏到全球最上镜的山峰马特宏峰。

技术信息

起点：Blauherd

终点：Riffelalp

抵达起点的方式：乘火车从(布里格/菲斯普)兰达(Randa)前往采尔马特，乘缆索铁路列车前往Sunegga，乘厢式缆椅前往布劳赫尔德

抵达终点的方式：乘坐齿轨列车从利菲阿尔卑前往采尔马特

难度系数：中等

身体条件要求：一般

海拔差：往上240米，往下600米

行程时间：2小时35分钟

季节：6月至10月

注：布劳赫尔德、Fuhalp、Grüensee湖和利菲阿尔卑餐厅





圣加仑－博登湖区：三座池塘漫步

Notkersegg－三座池塘－圣加仑修道院区

这条1小时的漫步线路就在圣加仑城上方100米处，将带领游客途经Notkersegg修道院、3座以前的储水塘，穿过具有重要历史意义的Mühleneren峡谷，返回圣加仑修道院区并直接返回市中心。

技术信息

起点：Notkersegg 站 (圣加仑)

目的地：圣加仑修道院区 / 老城

前往起点：阿彭策尔铁路，可前往特罗根 (Trogen)，最远可到 Notkersegg (第5个站)

从目的地返回：从圣加仑出发，各个方向

技术难度：易 (最后路段有磨坊的楼梯)

体能要求：易

海拔差：向上20米，向下130米

时长：1小时 (悠然漫步)

季节：全年

日内瓦湖区：瑞士美酒线路

St. Saphorin - Lutry

从St. Saphorin出发，沿着各种各样的线路上山、下山，穿过葡萄园前往Lutry。的确，拉沃葡萄园梯田上的出产一流的美酒。

技术信息

起点：St-Saphorin

目的地：Lutry

前往起点：乘火车

前往目的地：乘火车

技术难度：轻松

身体条件要求：中等

长度：11公里

远足时间：3小时15分钟

季节：3月至11月



徒步路上的瑞士花草



瑞士拥有2800多种植物，从高山到林间，从平原到湿地，甚至村镇或城市中，都能看到惹人喜爱的野花。趁着花季，开启一段寻花的旅途，去看那些骄傲绽放的花朵，去了解它们与人类之间的故事，行走在植物环绕的奇境中，这个夏季，注定与众不同。

作者介绍

吴昌宇

植物学硕士，曾任北京市级重点中学生物教师，拥有多年青少年教育教学经验，并为科普杂志、网站等撰写多篇稿件。作为带队讲师，全程参与2018年“博物瑞士之旅”活动。

王辰

植物学硕士，自然摄影师，中国科普作家协会会员。出版《华北野花》等十余部科普著作，并在多家媒体发表图文作品。组织策划2018年“博物瑞士之旅”并作为带队讲师参与全程活动。

瑞士地图

- A 巴塞爾地区
- B 伯尔尼地区
- C 伯尔尼高地
- D 弗里堡地区
- E 日内瓦
- F 日内瓦湖区
- G 格劳宾登地区
- H 汝拉和三湖泊区
- I 琉森湖区
- J 瑞士东部地区 / 列支敦士登
- K 提契诺州
- L 瓦莱州
- M 苏黎世地区

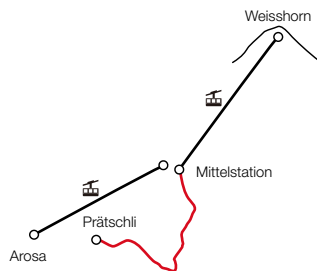


查询更多的旅游资讯，请登录：
MySwitzerland.com

阿罗萨 Arosa



两个湖泊依偎在众山怀抱中，阿罗萨是大自然中孕育出来的一个朴素的旅游胜地。在这里您可以经常见到鹿和野牛等野生动物，还可以欣赏到弥漫着的朦胧的雾气。由于地处宽阔的盆地底部，阿罗萨阳光充足，不受狂风吹袭，是平静的避风湾。没有过境交通，这里空气清新，正因为如此，阿罗萨自1877年以来一直是阿尔卑斯地区著名的疗养胜地。仅阿罗萨就拥有200多公里各具特色的远足和漫步小径。



帚石南

拉丁学名: *Calluna vulgaris*

英文名: heather; ling

形态: 低矮灌木, 多分枝, 叶片细小而密集, 花朵小、钟形, 淡粉红色, 聚集在枝条上半部分, 夏秋季节开花, 花朵凋谢后往往也不脱落。

特色: 紫红色的帚石南是挪威的国花, 在苏格兰, 白色帚石南被认为是幸运的象征。古代苏格兰人会用帚石南替代啤酒花做啤酒。可在花园中栽培观赏。



亮叶蓝盆花

拉丁学名: *Scabiosa lucida*

英文名: scabious



高山百脉根

拉丁学名: *Lotus alpinus*

英文名: alpine bird's-foot trefoil

黄杨远志

拉丁学名: *Polygala chamaebuxus*

英文名: shrubby milkwort



贯叶连翘

拉丁学名: *Hypericum perforatum*

英文名: St. John's wort

特色: 北欧的重要节日“仲夏节”, 也叫圣约翰日, 时间是夏至前后。贯叶连翘的英文名St. John's wort, 源于它的花果期与仲夏节时间重合。



高山百里香

拉丁学名: *Thymus alpestris*

英文名: large thyme

形态: 低矮的小灌木, 匍匐生长, 茎一般略带红色, 叶片卵圆形、小而硬, 揉碎有类似柠檬的香味, 花朵小、淡紫红色, 聚集在枝条顶端。

特色: 百里香在欧洲是常用的烹饪香料。



英国委陵菜

拉丁学名: *Potentilla anglica*

英文名: English cinquefoil



鸡冠状鼻花

拉丁学名: *Rhinanthus alectorolophus*

英文名: european yellow-rattle



阿尔卑斯绒毛花

拉丁学名:

Anthyllis vulneraria subsp. *alpestris*

英文名: kidney vetch



欧洲云杉

拉丁学名: *Picea abies*

英文名: Norway spruce

形态: 高大的乔木, 叶子针状、短粗, 在小枝上螺旋排列, 松塔幼嫩时紫红色、向上直立, 成熟后颜色变暗, 下垂。

特色: 在阿尔卑斯山区, 欧洲云杉是一种上等的乐器材料, 嫩叶中维生素C含量很高, 可以泡茶喝。欧洲云杉也经常用于制作圣诞树。



杂交羽衣草

拉丁学名: *Alchemilla hybrida*

英文名: lady's mantle

形态: 低矮的草本植物, 全株都有细毛, 与荷叶一样, 都有防水效应, 叶片多裂、边缘有小锯齿、沿叶脉起伏, 花朵很小, 黄绿色, 聚集成球状。

特色: 英文名lady's mantle来源于它的叶片, 因为形状有点像古代的女式斗篷。古代欧洲人认为它泡茶能缓解一些妇科疾病的症状。可在花园中栽培观赏。



缘毛扁蕾

拉丁学名: *Gentianopsis ciliata*

英文名: fringed gentian

白花拉拉藤

拉丁学名: *Galium album*

英文名: white bedstraw;

hedge bedstraw



丛林小米草

拉丁学名: *Euphrasia nemorosa*

英文名: eyebright

特色: 古代欧洲人用丛林小米草敷眼睛, 以求治疗眼病, 也会把它和啤酒花一起加到啤酒里。山区也会用小米草的叶子或植株制作药草茶。



山地长生草

拉丁学名: *Sempervivum montanum*

英文名: fringed gentian

形态: 矮小的多肉植物, 茎非常短, 叶片肥厚、聚集成莲座状, 一般是绿色, 也会发红, 在叶丛中抽出花序梗, 花淡紫红色、花瓣很多。

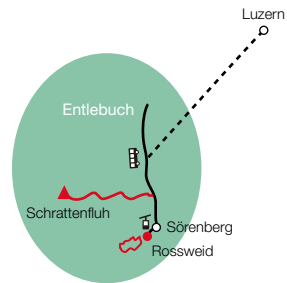
特色: 常生长在屋顶缝隙里, 欧洲传说它可以避雷, 于是欧洲人喜欢在庭院和屋顶种植它, 相传查理曼大帝曾经下令在自己所有宫殿的顶部上都种满长生草。是一种野生的多肉植物, 可在花园中栽培观赏。



琉森湖区-恩特勒布赫地区 Lake Lucerne Region- Entlebuch



琉森湖区有益健康的生态环境是您恢复活力的理想之地：联合国教科文组织的生物圈恩特勒布赫 (Entlebuch) 是瑞士最令人神往、最迷人的地区之一，这里独特的自然环境可以使您的身心得到彻底的放松。瑞士再没有其他地方像Entlebuch一样，小小的面积里就有如此众多的国家级保护地：44处山麓荒野、61处沼泽和4处荒野景观。



恩特勒布赫施拉滕崖 Schratzenfluh



田野假龙胆

拉丁学名: *Gentianella campestris*

英文名: field gentian

形态: 低矮的草本植物, 茎直立, 叶对生、顶端尖、没有叶柄, 花开在茎的顶端, 淡紫色, 四个花瓣, 被阳光照射时开放, 遮阴时闭合。

马利筋龙胆

拉丁学名: *Gentiana asclepiadea*

英文名: willow gentian

形态: 比较高大的草本植物, 叶对生、形状窄长、顶端尖、没有叶柄。花开在茎顶, 花朵蓝色、五个花瓣愈合到一起、相邻花瓣之间有一个小突起, 被阳光照射时开放, 遮阴时闭合。

特色: 瑞士的阿尔卑斯山区有三大代表野花, 花色分别是红、白、蓝, 其中蓝色的就是龙胆花。可在花园中栽培观赏。



草甸山罗花

拉丁学名: *Melampyrum pratense*

英文名: cow-wheat



葱芥欧蟹甲

拉丁学名: *Adenostyles alliariae*

英文名: hedge-leaved adenostyle



匙叶风铃草

拉丁学名: *Campanula cochleariifolia*

英文名: earleaf bellflower;

fairy's-thimble



卵状千里光

拉丁学名: *Senecio ovatus*

英文名: wood ragwort



二裂山柳菊

拉丁学名: *Hieracium bifidum*

英文名: hawkweed

火烧兰

拉丁学名: *Epipactis helleborine*

英文名: broad-leaved helleborine

形态: 草本植物, 茎直立, 叶互生、没有叶柄, 叶脉起伏明显, 花朵略微下垂、排成一串、外圈的萼片暗绿色、内圈的花瓣淡紫红色。

特色: 火烧兰是欧洲的常见兰花, 花蜜含有微量麻醉成分, 对蜜蜂吸引力很强。古人认为它生长的地方能找到松露, 但其实并非如此。



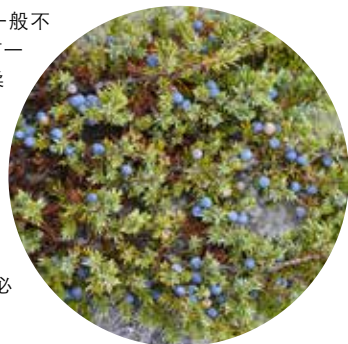
高山欧刺柏

拉丁学名: *Juniperus communis* subsp. *alpina*

英文名: common juniper

形态: 匍匐生长的小乔木, 高度一般不超过1米, 叶全都是短刺状, 上面有一条白色的气孔带。球果小而圆、柔软多汁、幼嫩时绿色, 成熟后紫黑色, 表面有一层蓝色蜡质。球果要一年多才能发育成熟, 所以在一株上能同时看到幼嫩和成熟的球果。

特色: 高山欧刺柏的肉质球果有浓烈的松柏香气, 是酿造杜松子酒的必要原料, 也可以用在啤酒里。



驴蹄草

拉丁学名: *Caltha palustris*

英文名: marsh-marigold; kingcup

形态: 草本植物, 一般生活在水边或潮湿处, 茎中空, 叶片近似心形、边缘有钝锯齿、厚而有光泽, 花黄色、一般看上去是五瓣, 有塑料光泽。

特色: 驴蹄草英文名marsh-marigold的来源是, 在中世纪的欧洲, 它经常被用来供奉圣母玛利亚。

恩特勒布赫高山沼泽地 Rossweid

梅花草

拉丁学名: *Parnassia palustris*

英文名: grass of parnassus;
bog-star

形态: 矮小的草本植物，叶片近似心形、没有叶柄、抱在茎上生长，花白色、五瓣、平展，花瓣上有明显的绿色筋脉，雄蕊基部有许多丝状结构，看上去像是一丛小雄蕊。

特色: 梅花草是英国坎伯兰地区的区花。



拳参

拉丁学名: *Polygonum bistorta*

英文名: bistort; meadow bistort



直委陵菜

拉丁学名: *Potentilla erecta*

英文名: tormentil; septfoil; erect cinquefoil



圆叶茅膏菜

拉丁学名: *Drosera rotundifolia*

英文名: common sundew; round-leaved sundew

形态: 非常矮小的草本植物，生活在沼泽湿地，茎十分短小，叶子排列成莲座状，叶柄长，叶片圆形，表面和边缘布满红色毛，每根毛的顶端都带有黏液，可以粘住小型昆虫消化分解，利用其中的无机盐，花淡粉红色、五瓣，排成一串，螺旋状开展。

特色: 茅膏菜是食虫植物，靠叶片上的黏液捕捉和消化，人们认为这些黏液像露珠，与太阳照射有关，并在日照强烈的夏季更易见到，因此得名 sundew。也被称为 red rot，是因为茅膏菜叶片红色，上面常有看似腐烂的昆虫尸体。

魔噬花

拉丁学名: *Succisa pratensis*

英文名: devil's-bit; devil's-bit scabious

形态: 草本植物，基部的叶子排列成莲座状，上部叶子对生，花朵蓝紫色，许多小花聚在一起形成球状。

特色: 魔噬花曾作为草药治病救人，传说恶魔对此表示不满，于是啃咬了它的根。它在地下的根黑而短，像被咬过，因此得名devil's-bit。也有说法称，是恶魔发泄对圣母玛利亚的愤恨才咬的。



东方羊胡子草

拉丁学名:

Eriophorum angustifolium

英文名: common cottongrass



北温带獐牙菜

拉丁学名: *Swertia perennis*

英文名: felwort; star swertia



暗红火烧兰

拉丁学名: *Epipactis atrorubens*

英文名: dark-red helleborine;
royal helleborine

形态: 草本植物，根部肥厚，茎直立，叶互生，叶片暗绿色、叶脉明显，花暗红色，略微下垂，在茎顶端排列成一串，有香草香味。

特色: 暗红火烧兰在欧洲是常见的野生兰花，也是苏格兰班夫郡的郡花。



欧洲对叶兰

拉丁学名: *Neottia ovata*

英文名: common twayblade;
eggleaf twayblade



卷心菜蓟

拉丁学名: *Cirsium oleraceum*

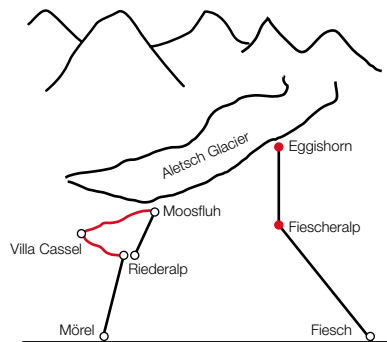
英文名: cabbage thistle;
siberian thistle

特色: 在幼嫩时，基部的叶子聚拢，像卷心菜，可以采摘食用。

阿莱奇地区 Aletsch Arena



23公里长的阿莱奇冰川，是欧洲最长的冰川。景致非常壮美，冰川蜿蜒流泻的性格线条，是游览瑞士绝对不该错过的重量级景点，而欣赏此绝美景致的最佳所在地，便是马特宏峰区的阿莱奇冰川地区。阿莱奇冰川地区由Fiescheralp、Bettmeralp以及Riederalp这三个小山城所组合而成，他们的位置都在半山腰上，而且是禁行车辆的环保山城，所以无论是旅人或当地居民，都得搭乘缆车前往。



阿莱奇冰川艾基斯峰 Eggishorn



单花卷耳

拉丁学名: *Cerastium uniflorum*
英文名: mouse-ear chickweed

形态: 低矮的草本植物，多生长在高山岩缝中，全株有毛，叶片卵圆形、对生，花白色，有五个花瓣、每个花瓣边缘都有个小缺口。



毛点地梅

拉丁学名: *Androsace pubescens*
英文名: downy rock jasmine

形态: 低矮草本，生长在高山岩缝，茎叶小而密，聚成垫状，起到给内部保暖的效果，花白色、五瓣，从垫状的茎叶丛中伸出开放。

拟景天米努草

拉丁学名: *Minuartia sedoides*
英文名: mossy cyphel;
dwarf cherleria

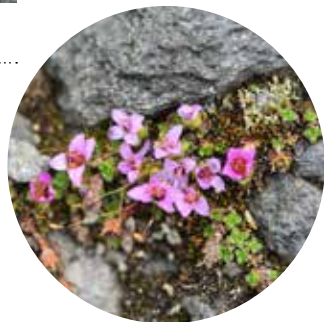


具沟虎耳草

拉丁学名: *Saxifraga exarata*
英文名: white musky saxifrage

挪威虎耳草

拉丁学名: *Saxifraga oppositifolia*
英文名: purple saxifrage





侏儒小米草

拉丁学名: *Euphrasia minima*
英文名: Dwarf eyebright



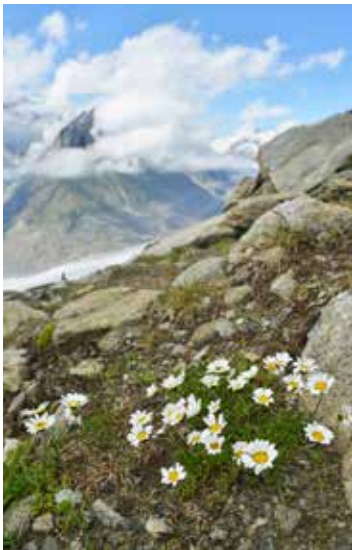
凯尔纳马先蒿

拉丁学名: *Pedicularis kernerii*
英文名: Kerner's lousewort

高山类滨菊

拉丁学名: *Leucanthemopsis alpina*
英文名: alpine moon daisy

形态: 低矮草本，茎短，叶片肥厚，边缘具有深裂，许多朵小花聚成一朵花的样子，外轮的花白色，中央的花黄色。



山地羊菊

拉丁学名: *Arnica montana*
英文名: wolf's bane; leopard's bane; mountain tobacco

特色: 具有毒性，因此英文名看起来有些“凶狠”；古代欧洲人用它做止痛药，止痛效果类似于烟草，但现在发现古代的操作方法并不安全。



短茎巴伐利亚龙胆

拉丁学名: *Gentiana bavarica*
subsp. *subacaulis*

英文名: Bavarian gentians

形态: 低矮草本，生长在高山岩缝，茎叶短小、密集，花蓝色、五瓣，遇阳光会开放，遮阴后闭合。

费尔施阿尔卑 Fiescheralp

蓍草

拉丁学名: *Achillea millefolium*

英文名: yarrow

形态: 草本植物，茎直立，叶长条形，边缘有非常细碎的深锯齿，花白色或粉红色，有香味。

特色: 在古希腊神话中，半人马英雄喀戎曾经教导阿喀琉斯使用蓍草止血，因此蓍草的拉丁学名就是“阿喀琉斯”。



山矢车菊

拉丁学名:

Centaurea montanus

英文名:

perennial cornflower;
mountain cornflower;
mountain bluet



栗色车轴草

拉丁学名: *Trifolium badium*

英文名: brown clover



小莴苣状山柳菊

拉丁学名: *Hieracium lactucella*

英文名: european hawkweed

余赫泽风铃草

拉丁学名: *Campanula scheuchzeri*

英文名: Scheuchzer's bellflower

形态: 草本植物，植株纤细，叶片细长，花大、蓝紫色、钟形，一般是下垂的，形状像风铃。

特色: 为纪念瑞士植物学家余赫泽 (Johann Jakob Scheuchzer)，而以他的名字来命名。



刺薊

拉丁学名: *Cirsium spinosissimum*

英文名: spiniest thistle

形态: 草本植物，全身有硬刺，叶片边缘多裂，花浅黄色，许多朵聚集呈球状。

特色: 刺薊多刺的叶片形状，从中世纪开始就经常被用作织锦刺绣和哥特式装饰的图案。虽然看起来很可怕，但嫩叶是可以吃的。



高紫龙胆

拉丁学名: *Gentiana purpurea*

英文名: purple gentian



广布蝇子草

拉丁学名: *Silene vulgaris*

英文名: bladder campion;
maidenstears

柳兰

拉丁学名: *Epilobium angustifolium*

英文名: willowherbs; fireweeds

形态: 草本植物，叶片在茎上螺旋生长，花成串开在茎的顶端，紫红色、四瓣，下部的花先开，上部的花后开。

特色: 柳兰有个英文名叫fireweeds，是因为它们生命力很强，经常可以从野火烧过的草地中迅速恢复。



半球状裂檐花

拉丁学名:

Phyteuma hemisphaericum

英文名:

globe-headed rampion

利德阿尔卑 Riederalp



线叶黑三棱

拉丁学名: *Sparganium angustifolium*

英文名: floating bur-reed;
narrowleaf bur-reed

形态: 水生植物，在水底扎根，茎叶细长、漂浮在水面，花白色，聚成球状开在水面上。



黑果越橘

拉丁学名: *Vaccinium myrtillus*

英文名: bilberry; wimberry; whortleberry;
blue whortleberry; european blueberry

形态: 低矮的小灌木，叶互生，花朵红色，形状像下垂的灯笼，果实蓝黑色，顶端有一圈残存的萼片，表面有白霜。

特色: 黑果越橘也叫欧洲蓝莓，和市面上常见的美国蓝莓品种是近亲，不是同一物种，但是味道差不多，都是酸甜的水果，因此有时也被当作可食的野果。

笃斯越橘

拉丁学名: *Vaccinium uliginosum*

英文名: bog bilberry; bog blueberry

特色: 形似蓝莓，虽然也可食，但味道比蓝莓、黑果越橘都要淡，英文名说明它不如蓝莓。



山地岩高兰

拉丁学名: *Empetrum nigrum*
subsp. *hermaphroditum*

英文名:
crowberry; black crowberry



田野拟漆姑

拉丁学名: *Spergularia rubra*

英文名: red sandspurry



越橘

拉丁学名: *Vaccinium vitis-idaea*

英文名: lingonberry; partridgeberry; mountain cranberry; cowberry



西欧绿绒蒿

拉丁学名: *Meconopsis cambrica*

英文名: Welsh poppy

形态: 草本植物，叶片边缘深裂，花黄色，四瓣，雄蕊很多，排成一个圈。

特色: 西欧绿绒蒿是威尔士政党 Plaid Cymru 的党徽，因与罂粟亲缘关系较近，所以也被称为“威尔士罂粟”。



高山车轴草

拉丁学名: *Tritolium alpinum*

英文名: alpine clover



木茎婆婆纳

拉丁学名: *Veronica fruticans*

英文名: alpine speedwell



多叶马蹄豆

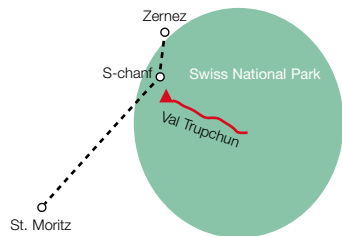
拉丁学名: *Hippocrepis comosa*

英文名: horseshoe vetch

圣莫里茨地区-瑞士国家公园 Engadin St.Moritz, Swiss National Park



圣莫里茨地区位于瑞士东南部的格劳宾登州，是著名阿尔卑斯度假胜地。恩嘎丁在罗曼什语里意为“因河的花园”，阿尔卑斯山脉的伯尔尼纳群山怀抱的广阔山谷中，美丽的湖泊和群山交织成绝美的景致，全年气候宜人，洁净的空气中弥漫着晶莹的闪光感，造就了著名的“香槟天气”。这里四季都可以享受多姿多彩的户外活动。瑞士国家公园位于圣莫里茨附近，这座1914年建成的公园是为了让瑞士土地上保有一片不会被打扰的净土。多年来，园区内的动植物生态从未被破坏。



银蓟

拉丁学名: *Carlina acaulis*

英文名: stemless carline thistle;
dwarf carline thistle; silver thistle

形态: 低矮的草本植物，全身有硬刺，茎很短，叶片多裂，小花聚在一起，看上去像是一朵花，外轮的花白色，空气湿度大会向内闭合，干燥后展开。

特色: 银蓟是阿尔卑斯山的代表性植物，因为花会随空气湿度开闭，干燥时张开，潮湿时闭合，即使变成了干花也有这一特性，所以可以挂在房门上，用来判断天气变化。在欧洲很多地方，它是好运的象征。



裂檐花状风铃草

拉丁学名: *Campanula rapunculoides*

英文名: creeping bellflower;
rampion bellflower



圆叶风铃草

拉丁学名: *Campanula rotundifolia*

英文名: harebell



欧洲落叶松

拉丁学名: *Larix decidua*

英文名: european larch

形态: 高大的乔木，叶片针状，成簇生长，秋季枯黄凋落，球果小，幼嫩的时候玫瑰红色，成熟后变成棕褐色。

特色: 欧洲落叶松的木材具有很好的防潮防腐特性，瑞士山间的传统小木屋，就是用欧洲落叶松的木材建造的。



多穗石松

拉丁学名:

Lycopodium annotinum

英文名: stiff clubmoss;
interrupted clubmoss

特色: 植株采下晒干后，很容易被点燃，因此在民间被用来当作引火用的火绒。

秋水仙

拉丁学名: *Colchicum autumnale*

英文名: autumn crocus;
meadow saffron; naked ladies

形态: 小草本植物，地下有鳞茎，叶片宽条形，夏天凋落，秋天从鳞茎上直接开出粉红色的花，花瓣和萼片各三枚，外观基本一致，花谢后长叶。

特色: 秋水仙全株含有剧毒的秋水仙碱，误食可致命，秋水仙碱被提取后可以用来治疗痛风的症状。因开花和叶片生长分别在不同季节，开花时看上去就是孤零零一朵花钻出土面，故而得名naked ladies。



无茎薊

拉丁学名: *Cirsium acaule*

英文名: dwarf thistle;
stemless thistle



苞片矢车菊

拉丁学名: *Centaurea bracteata*

英文名: thistle



沼泽勿忘草

拉丁学名: *Myosotis scorpioides*

英文名: true forget-me-not;
water forget-me-not

形态: 草本植物，一般生活在沼泽等潮湿地区，叶片小，花朵排列成螺旋形的两串，花瓣天蓝色，基部黄色。

欧乌头

拉丁学名: *Aconitum napellus*

英文名: monk's-hood;
aconite; wolfsbane

形态: 草本植物，叶片掌状深裂，花成串开在茎的顶端，蓝紫色，每朵花都有一个头盔状的巨大萼片。

特色: 欧乌头全株有剧毒，尤其地下根茎的毒性最强，传说它是看守地狱的三头犬流出的污秽口水，落在地面所化而成。古人经常把它的汁液涂在兵刃和箭头上用来杀伤敌人，《罗密欧与朱丽叶》中，罗密欧就是服用了乌头而死。



林奈木

拉丁学名: *Linnaea borealis*

英文名: twinflower

形态: 匍匐生长的低矮灌木，叶子椭圆形，花粉红色、钟形，成对生长。

特色: 林奈木是最矮小的木本植物。分类学奠基人林奈，用自己的名字为这种植物命名，他用这种低矮、微不足道、花期短暂的植物形容自己。



具包被蓝盆花

拉丁学名: *Scabiosa vestina*

英文名: tyrolean scabious

繁缕叶状柳叶菜

拉丁学名: *Epilobium alsinifolium*

英文名: chickweed willowherb



欧洲山松

拉丁学名: *Pinus mugo*

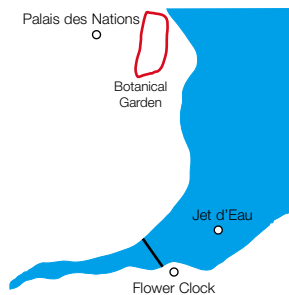
英文名: creeping pine; dwarf mountainpine; mugo pine; Swiss mountain pine



日内瓦 Geneva



美丽的日内瓦位于日内瓦湖畔，虽然是个只有18万人口的让人倍感亲切的小城市，但却是众多国际组织的所在地，被称为世界最小的大都市。罗马时代的重要场所、宗教改革的中心地、钟表产业的圣地、红十字国际委员会的发源地等，是个历史悠久且地位举足轻重的城市。这里文化水准极高，拥有很多极具个性的美术馆和博物馆、历史遗迹和众多名胜，是一个集购物、艺术、历史、文化、活动、美食等于一体的充满魅力的旅游城市。周边有广阔的田园风光，还可方便地前往法国和瑞士的各个观光胜地，享受多彩旅程。



日内瓦植物园 Geneva Botanical Garden

海滨瓣鳞花

拉丁学名: *Frankenia laevis*

英文名: sea heath



矮小百里香

拉丁学名: *Thymus doerfleri*

英文名: Döerfler's thyme

形态: 矮小的灌木，匍匐生长，全株具有柠檬香味，叶椭圆形、对生，花紫红色，密集开在茎顶端。

特色: 百里香属植物是常用的烹饪香料，尤其适合炖肉。本物种以奥地利植物学家Ignaz Döerfler命名。



颠茄

拉丁学名: *Atropa bella-donna*

英文名: belladonna;

deadly nightshade

形态: 草本植物，叶片椭圆形、顶端尖，花钟形、暗紫色，果实成熟后黑色、圆形，下方有残存的五星状萼片。

特色: 颠茄全株有毒，有麻醉和止痛的效果，《罗密欧与朱丽叶》中，朱丽叶就是服用颠茄假死。belladonna一名源于意大利语，意思是“美丽的的女人”，文艺复兴时期，很多女性用颠茄来扩张瞳孔，显得眼睛大。

秋牡丹

拉丁学名: *Anemone hupehensis*
var. *japonica*

英文名: Japanese anemone;
thimbleweed; windflower

特色: 原本是生于中国的野花，日本作为花卉引入栽培后，逃逸到野外，成为了日本野花。西方园艺学家将它从日本引入欧洲，如今成为欧洲常见栽培的花卉。





顶花欧石南

拉丁学名: *Erica terminalis*

英文名: Corsican heath;
upright heath

形态: 灌木，多分枝，叶片小而细、在茎上密集生长，花粉红色、钟状、下垂，成簇开在茎的上半部，花期过后也不脱落。

间型银香茶

拉丁学名: *Eucryphia × intermedia*

英文名: border eucryphia



硬尖神香草

拉丁学名:

Hyssopus seravschanicus

英文名: Zeravshan hyssop



白睡莲

拉丁学名: *Nymphaea alba*

英文名: european white water lily;
white water rose; white nenuphar

形态: 水生植物，地下茎块状，叶片圆形、有光泽、浮在水面上，花白色，白天开放，傍晚闭合。

特色: 白睡莲含有一些生物碱，有镇静的效果，古时候的宗教人员用它和葡萄酒混合，制作镇静药物。

翡翠葛

拉丁学名: *Strongylodon macrobotrys*

英文名: jade vine; emerald vine;
turquoise jade vine

形态: 大型藤本植物，叶片是三个小叶长在一起，花形状像钩子，蓝绿色，成串下垂。

特色: 原产于菲律宾，颜色特殊，这样的颜色是为了吸引鸟类和蝙蝠来为它传粉。



罗比石豆兰

拉丁学名: *Bulbophyllum lobbii*

英文名: Thailand bulbophyllum;
Sumatran bulbophyllum

特色: 原产于热带亚洲。



小花岩生石竹

拉丁学名:

Dianthus petraeus subsp. *noeanus*

英文名:

fragrant snowflake garden pink

卡瓦胡椒

拉丁学名: *Piper methysticum*

英文名: kava; kava kava

形态: 灌木状草本植物, 叶圆形,
花聚集成肉质穗状。

特色: 卡瓦胡椒含有镇静成分, 夏威夷、瓦努阿图、萨摩亚等太平洋海岛上把它作为麻醉药品来使用, 也用于制作当地特色饮品。



管花秦艽

拉丁学名: *Gentiana siphonantha*

英文名: tube-flowered gentian

特色: 原产于中国西北部。



尼泊尔委陵菜

拉丁学名: *Potentilla nepalensis*

英文名: Nepal cinquefoil

特色: 原产于尼泊尔、印度、巴基斯坦, 西方常见栽培, 但有可能逃逸至野外。

克里特星首花

拉丁学名: *Lomelosia cretica*

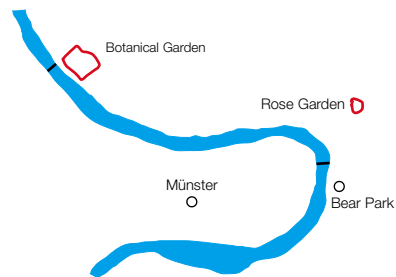
英文名: pincushion flower



伯尔尼 Bern



1191年，柴林根家族利用阿勒河形成的半岛状地带，创建了伯尔尼城。这个美丽的旧城区于1983年被联合国教科文组织指定为世界文化遗产。伯尔尼这个名字来源于该城的象征一熊（柴林根公爵在该地区狩猎到的第一个猎物，因而命名该城为bern，意为熊）。伯尔尼作为瑞士联邦的首都，同时具备了便利的现代化大都市的功能体系，观光胜地处不胜数。这里有欧洲最早的长达6公里的拱型长廊商品购物中心，另外，由于伯尔尼是瑞士的首都，因此还可以顺便去位于老城区市中心的国会大楼看看。





新疆水八角

拉丁学名: *Gratiola officinalis*

英文名: gratiole;

common hedgehyssop;
herb of grace

形态: 湿生草本植物，地下有匍匐的根状茎，叶细长、对生，花白色略带粉红。

特色: 古代欧洲人认为新疆水八角可以治疗腹水和痛风，在德语中它的名字叫Gottes-Gnadenkraut，意思是“上帝的恩典”。但其实它全株都具有很强的毒性，现在不再用于医学。

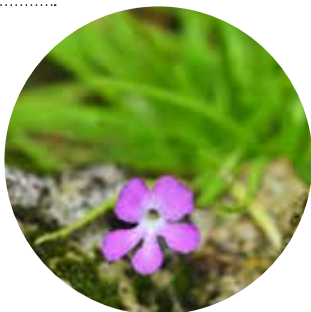
巴西捕虫堇

拉丁学名: *Pinguicula moctezumae*

英文名: Mexican pinguicula

形态: 矮小的草本植物，茎很短，叶片细长、表面布满黏液，花紫红色。

特色: 巴西捕虫堇是一种食虫植物，可以依靠叶片上的黏液粘住小昆虫并且消化，利用其中的无机盐。



香荚兰

拉丁学名: *Vanilla planifolia*

英文名: flat-leaved vanilla;

Tahitian vanilla; west Indian vanilla

形态: 藤本植物，茎叶肉质，花淡黄绿色，果实细长、形状像豆荚。

特色: 香荚兰的成熟果实含有香兰素，是香草味香精的来源。



细叶水团花

拉丁学名: *Adina rubella*

英文名: Chinese buttonbush

非洲霸王树

拉丁学名: *Pachypodium lamerei*

英文名: Madagascar palm

形态: 小乔木，茎粗大多浆，树皮银灰色、布满尖刺，叶片长在茎的顶端，花大、白色、有香味。



药水苏

拉丁学名: *Betonica officinalis*
英文名: common hedgenettle;
betony; purple betony;
wood betony; bishopwort;
bishop's wort.

特色: 在欧洲中部, 药水苏被认为可以驱赶噩梦和巫术诅咒。



刺芒柄花

拉丁学名: *Ononis spinosa*
英文名: spiny restharrow;
restharrow

形态: 草本植物, 枝条顶端呈刺状, 叶片小, 椭圆形, 花粉红色, 开在叶腋处。

特色: 俄罗斯在中世纪时用刺芒柄花加工武器, 把钢铁刀剑浸入刺芒柄花的提取液中, 然后取出, 骑在马上挥舞, 以便风干。



圆头大花葱

拉丁学名: *Allium sphaerocephalon*
英文名: round-headed leek;
round-headed garlic; ball-head onion

木本马兜铃

拉丁学名: *Aristolochia arborea*
英文名: aristolochia tree



玫红岩蔷薇

拉丁学名: *Cistus creticus*
英文名: pink rock-rose;
hoary rock-rose

伯尔尼玫瑰园 Bern Rose Garden



月季‘伯尔尼’

拉丁学名: *Rosa* 'Bernensis'

特色: 灌木月季, 花红色, 以城市“伯尔尼”来命名。

月季‘奈拉·马提内利’

拉丁学名: *Rosa* 'Nella Martinetti'

特色: 杂交茶香月季, 粉红色, 具有浓郁的香气, 以瑞士著名歌手兼作曲家Nella Martinetti来命名。



月季‘瑞士月季之友’

拉丁学名:

Rosa 'Schweizer Rosenfreunde'

特色: 杂交茶香月季, 珊瑚红色, 以“瑞士月季之友”社团 (或称瑞士玫瑰社团) 来命名。



月季‘文多尼萨’

拉丁学名: *Rosa* 'Vindonissa'

特色: 丰花月季, 花瓣正面樱桃红色, 背面黄色, 以位于瑞士温迪施 (Windisch) 的罗马军团营地来命名。



月季‘克尼马戏团’

拉丁学名: *Rosa* 'Circus Knie'

特色: 杂交茶香月季, 花瓣黄色而边缘粉红色, 具有温和的香味, 以瑞士最大的马戏团Knie来命名。



月季‘查理·卓别林’

拉丁学名: *Rosa* 'Charlie Chaplin'

特色: 杂交茶香月季, 杏黄色, 具有温和的香味, 以著名喜剧演员查理·卓别林来命名。



月季‘阿芙洛狄忒’

拉丁学名: *Rosa* 'Aphrodite'

特色: 杂交茶香月季或接近灌木月季，淡粉色或琥珀色，具有温和的香料香味，以希腊神话中的爱神阿芙洛狄忒来命名。



月季‘卡里比亚’

拉丁学名: *Rosa* 'Caribia'

特色: 杂交茶香月季，具有红色和黄色相间的条纹，具有温和的香味。



月季‘公爵夫人路易丝’

拉丁学名: *Rosa* 'Grossherzogin Luise'

特色: 杂交茶香月季，杏黄色花，花瓣外略带粉色，具有多种果香、香料、茶香的混合香味，以路易丝公爵夫人（德国皇帝威廉一世的女儿、巴登大公的妻子）来命名。



月季‘米开朗基罗’

拉丁学名: *Rosa* 'Michelangelo'

特色: 杂交茶香月季，黄色至浅黄色，具有温和的柠檬香味，以文艺复兴时期意大利著名艺术家米开朗基罗来命名。

月季‘美因茨狂欢节’

拉丁学名: *Rosa* 'Mainzer Fastnacht'

特色: 杂交茶香月季，蓝紫色，具有浓烈的香味，以德国的著名庆典“美因茨狂欢节”来命名。



月季‘亨利·杜南’

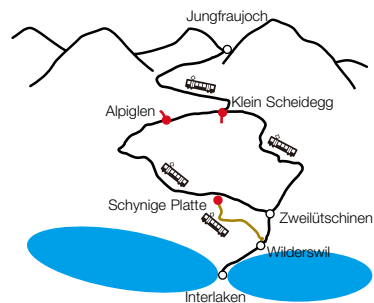
拉丁学名: *Rosa* 'Henry Dunant'

特色: 杂交茶香月季，花红色，具有浓郁的玫瑰香味，以“红十字会之父”瑞士人亨利·杜南来命名。

少女峰山区 Jungfrau Region



伯尔尼高地位于伯尔尼州的南面，环抱在少女峰 (Jungfrau)、艾格峰 (Eiger) 和僧侣峰 (Mönch) 这三座阿尔卑斯山脉著名山峰的怀中。山脚的图恩、布里恩茨、因特拉肯自古以来就是风光明媚的度假胜地。由冰川融化后的纯水汇集而成的湖泊水面宁静，呈现出宝石般的色彩和光泽。阿尔卑斯群山被登山铁路和缆车连接起来，游客可以尽情欣赏险峻的山壁、吃草的牛群、冰川、闪闪发光的瀑布和河流，享受美丽的大自然。春天的花海、夏天的高山植物、秋天的黄叶、冬天的皑皑白雪，这里可以欣赏到四季高山的不同景色。



徐尼格高山植物园 Schynige Platte Alpine Garden



高山柳穿鱼

拉丁学名: *Linaria alpina*

英文名: alpine toadflax

鹰爪豆

拉丁学名: *Spartium junceum*

英文名: Spanish broom; weaver's broom



高山耧斗菜

拉丁学名: *Aquilegia alpina*

英文名: alpine columbine



高山罂粟

拉丁学名: *Papaver alpinum*

英文名: alpine poppy; dwarf poppy

形态: 草本植物, 叶片边缘深裂, 花四瓣, 白色、黄色或者红色。

山野火绒草

拉丁学名: *Leontopodium alpinum*

英文名: edelweiss

形态: 草本植物, 全株有白色绒毛, 许多朵小花聚成球状, 下方有多毛的苞片。

特色: 瑞士和阿尔卑斯山的标志性植物, 也是瑞士和奥地利的国花, 寓意纯洁、坚韧。因为生长在高山, 所以能见到山野火绒草, 曾经是很多早期登山者的追求目标。中文翻译中通常将edelweiss翻译为“雪绒花”。



紫斑掌裂兰

拉丁学名: *Dactylorhiza fuchsii*

英文名: common spotted orchid

形态: 草本植物, 叶片布满褐色斑点, 花紫红色、带深紫色斑纹。



凹舌兰

拉丁学名: *Dactylorhiza viridis*

英文名: frog orchid;

long bracted green orchid

高山勿忘草

拉丁学名: *Myosotis alpestris*

英文名: alpine forget-me-not



朱比特花

拉丁学名: *Silene flos-jovis*

英文名: flower-of-Jove



深黄花龙胆

拉丁学名: *Gentiana lutea*

英文名: great yellow gentian

垂枝蔷薇

拉丁学名: *Rosa pendulina*

英文名: alpine rose





药用芍药

拉丁学名: *Paeonia officinalis*

英文名: common peony;
garden peony

形态: 大型草本植物，叶片边缘深裂，花大，一般是粉红色或紫红色，雄蕊和雌蕊数量很多。

特色: 药用芍药是被天主教本笃会带到阿尔卑斯山区的，所以也叫“本笃会玫瑰”，在天主教文化中，象征财富与健康。

瓦莱紫罗兰

拉丁学名: *Matthiola valesiaca*

英文名: Wallis's violet

形态: 草本植物，生活在岩石山地，叶片细长、布满灰白色绒毛，花紫红色，四瓣。

特色: 以瑞士瓦莱州命名。



白藜芦

拉丁学名: *Veratrum album*

英文名: false hellebore;
white hellebore;
european white hellebore;
white veratrum

形态: 草本植物，叶片宽大、卵圆形，叶脉起伏明显，花淡绿色。

特色: 白藜芦具有很强的毒性，有历史考证认为，亚历山大大帝就是死于白藜芦中毒。



球状葱序兰

拉丁学名: *Traunsteinera globosa*

英文名: globe orchid

形态: 草本植物，叶片细长、数量很少，花淡紫色或白色，聚成球状开放。

客来雪德 / 阿尔卑格伦 Klein Scheidegg / Alpiglen

药水苏叶裂檐花

拉丁学名: *Phyteuma betonicifolium*

英文名: betony-leaved rampion

形态: 草本植物, 叶片细长, 花蓝紫色, 聚集成穗, 下部的花先开, 上边的花后开, 雌蕊和雄蕊向外伸出很长。

特色: 裂檐花属的植物, 花的形态像动物的爪子, 在德语中它的名字就叫“恶魔的爪子”。



流苏风铃草

拉丁学名: *Campanula barbata*

英文名: bearded bellflower



橙黄山柳菊

拉丁学名:

Hieracium aurantiacum

英文名:

fox-and-cubs; orange hawk bit;
devil's paintbrush; grim-the-collier



林地老鹳草

拉丁学名: *Geranium sylvaticum*

英文名: wood cranesbill;
woodland geranium



滨菊

拉丁学名: *Leucanthemum vulgare*

英文名: ox-eye daisy; oxeye daisy;
dog daisy





锈色杜鹃

拉丁学名:

Rhododendron ferrugineum

英文名: alpenrose; snow-rose;
rusty-leaved alpenrose

形态: 小灌木，叶片背面有铁锈色的斑点，花开在枝条顶端、粉红色、钟形。

特色: 锈色杜鹃被称作“阿尔卑斯玫瑰”，也是瑞士高山上有代表性的红色野花。因在民间传说中，有位擅长攀岩的青年男子，为心上人摘花而不幸坠落身死，所摘的花就是锈色杜鹃，故而这种花被用来歌颂爱情，并为攀岩者所看重。



锥花虎耳草

拉丁学名: *Saxifraga paniculata*

英文名: alpine saxifrage;
lifelong saxifrage;
lime-encrusted saxifrage;
silver saxifrage

形态: 低矮草本植物，生活在山地岩缝中，茎叶短小而密集，叶边缘有钝锯齿，花高出植株，白色、五瓣。

密花乌头

拉丁学名: *Aconitum compactum*

英文名: monkshood; wolf's bane;
leopard's bane; mousebane;
devil's helmet; blue rocket



高山一枝黄花

拉丁学名:

Solidago virgaurea subsp. *alpestris*

英文名:
european goldenrod; woundwort

小叶鹿蹄草

拉丁学名: *Pyrola media*

英文名: intermediate wintergreen





高山百蕊草

拉丁学名: *Thesium alpinum*

英文名: alpine bastard-toadflax

形态: 纤细的小草本植物，叶片细长、互生，花白色、四瓣、开在叶腋处。

特色: 高山百蕊草是一种半寄生植物，根会扎在其他植物的根上，吸取养分，但同时也可以进行光合作用。

四叶重楼

拉丁学名: *Paris quadrifolia*

英文名: herb-paris;
true lover's knot

形态: 草本植物，叶片卵圆形、四枚长在一个平面上，萼片、花瓣、雄蕊都是十字形排列，果实长在植株顶端、蓝黑色、球形。

特色: 四叶重楼有毒，叶和花的各部分结构都是对称生长，所以得到了 true lover's knot 一名，这是一种对称的渔夫绳结。



手参

拉丁学名: *Gymnadenia conopsea*

英文名: fragrant orchid;
marsh fragrant orchid

形态: 草本植物，地下根茎肉质，形状像人手，叶片窄长，花成串开放、紫红色、一般没有斑纹。



黄山虎耳草

拉丁学名: *Saxifraga aizoides*

英文名: yellow mountain saxifrage;
yellow saxifrage



弗氏高毛茛

拉丁学名: *Ranunculus acris* subsp.
friesianus

英文名: meadow buttercup;
tall buttercup; common buttercup;
giant buttercup.



提契诺地区 Ticino



马雷焦湖畔的阿斯科纳

提契诺地区生活着讲意大利语的热情的的人们。它位于阿尔卑斯山的南面，有充足的日照，气候温暖。在这里您能够看到多彩的风景，湖畔生长着棕榈树等亚热带植物。山顶却覆盖着白雪，山谷中纯朴的山村、华丽的高级度假村，集中了意大利和瑞士的所有优点。圣乔治山和贝林佐纳的三座城堡分别被列为世界自然遗产和世界文化遗产，从这里也可以看出提契诺地区是自然风光和历史文化相融合，充满魅力的地区。邻近米兰的地方有许多时尚的街道，是购物不可错过的地方。传统建筑和现代的杰出建筑有着惊人的和谐感。



布里萨戈岛植物园 Brissago Island



龙舌兰

拉丁学名: *Agave americana*

英文名: sentry plant;

century plant; maguey

特色: 原产于美国、墨西哥，在欧洲部分地区逸生至野外。在它的花茎中，具有带甜味的汁液，可用于制作龙舌兰酒。

袋鼠爪

拉丁学名: *Anigozanthos flavidus*

英文名: tall kangaroo paw;

yellow kangaroo paw;

evergreen kangaroo paw

形态: 草本植物，叶片扁平，看起来像是排列在一个平面上。花形状像手指，外侧布满橙色或红色绒毛。

特色: 原产于澳大利亚，欧洲、北美等花园中常见栽种。



云南羊蹄甲

拉丁学名: *Bauhinia yunnanensis*

英文名: Yunnan bauhinia

形态: 藤本植物，叶片圆形、中央有一道缝、形似羊蹄，花五瓣、粉红色，雄蕊长、向上弯曲。

特色: 原产于中国西南部，及缅甸、泰国等地。

西南木荷

拉丁学名: *Schima wallichii*

英文名: Wallich's gugertree

特色: 原产于亚洲热带、亚热带地区。



兰星蔓草

拉丁学名: *Isotoma fluviatilis*

英文名: swamp isotome;

blue star creeper

特色: 原产于澳大利亚。

紫纹六出花

拉丁学名: *Alstroemeria ligtu*

英文名: Peruvian lily

形态: 草本植物，茎高大、往往倒伏下来生长，叶互生，花开在茎顶端，颜色种类很多，内轮的三枚花瓣上有深色条纹。

特色: 原产于南美洲。



桃金娘叶远志

拉丁学名: *Polygala myrtifolia*

英文名: myrtle-leaf milkwort

特色: 原产于非洲南部，在大洋洲及北美已成为野生杂草。



帝王花

拉丁学名: *Protea cynaroides*

英文名: king protea; giant protea; honeypot; king sugar bush

特色: 原产于非洲南部及西南部，是南非国花，在世界各地通常被用作鲜切花或干花。



北美红杉

拉丁学名: *Sequoia sempervirens*

英文名: coast redwood; coastal redwood; California redwood; sequoia; redwood

形态: 高大的乔木，树皮红褐色，叶片扭转排在一个平面上，球果黄色、椭圆形。

特色: 原产于北美，被认为是世界上最高的活体树木。

圆叶地榆

拉丁学名: *Sanguisorba obtusa*

英文名: Japanese burnet

特色: 原产于日本、俄罗斯。



智利椰子

拉丁学名: *Jubaea chilensis*

英文名: jubaea

特色: 原产于南美洲，果实中的汁液可用于制作棕榈酒或甜糖浆，是全世界第二高大的棕榈类植物。

圣乔治山小镇 Monte San Giorgio



欧洲仙客来

拉丁学名: *Cyclamen purpurascens*

英文名: alpine cyclamen;

european cyclamen;

purple cyclamen

形态: 小草本植物，地下部分是扁圆的块茎，叶片心形、有白色花纹，花紫红色、五瓣，花瓣反折向上。

特色: 仙客来的块茎肉质，野猪经常吃，所以别名叫“猪面包”。



大姬星美人

拉丁学名: *Sedum dasyphyllum*

英文名: Corsican stonecrop;

thick-leaved stonecrop

小花凤仙花

拉丁学名: *Impatiens parviflora*

英文名: small balsam;

small-flowered touch-me-not



白景天

拉丁学名: *Sedum album*

英文名: white stonecrop

形态: 草本植物，茎叶肉质，叶在光照强的地方会变成红色，花白色、五瓣。

特色: 常见于墙头、屋顶，或古建筑的墙壁缝隙中。白景天的体内含水量较多，被当作一种防火植物。



欧锦葵

拉丁学名: *Malva sylvestris*

英文名: common mallow;
cheeses; high mallow;
tall mallow

形态: 草本植物，叶片五裂，
花五瓣、粉红色带紫色条纹。

特色: 欧锦葵在欧洲是一种野菜，也可以制作黄色染料，它的花经常被用来作为五朔节的装饰。



百脉根

拉丁学名:

Lotus corniculatus

英文名:

common bird's-foot trefoil;
eggs and bacon;
birdsfoot deervetch;
bird's-foot trefoil

特色: 百脉根被当作一种牧草，也可作为地被植物栽种。



黑莓

拉丁学名: *Rubus fruticosus*

英文名: european blackberry

特色: 有不同的几个物种，果实都可以叫做“黑莓”，可以食用，它们都属于蔷薇科悬钩子属。本物种又被成为“欧洲黑莓”，在瑞士并没有野生，但人为栽种的植株会逃逸到野外，并在野外繁衍。

淡黄假野芝麻

拉丁学名: *Lamium galeobdolon*
subsp. *flavidum*

英文名: yellow archangel;
artillery plant; aluminium plant;
yellow weasel-snout



苏黎世 Zürich



苏黎世在一片狭小的空间将富有活力的城市生活与如诗如画的美景融合在一起。艺术鉴赏家和文化爱好者在这里可以找到50多家博物馆和100多家美术馆，好奇的城市探索者可以感受风景如画的老城与日新月异的现代化城区之间的鲜明对比。渴望新鲜空气和绿色户外空间的自然爱好者可以在位于湖畔的城市、苏黎世大片的森林和公园绿地以及玉特利山尽享欢乐。



苏黎世老植物园 Zurich Old Botanical Garden

鼠蒜

拉丁学名: *Allium angulosum*

英文名: mouse garlic

特色: 原产于中美洲，欧洲常见栽种，鳞茎和叶子可食，但不宜大量食用。



距缬草

拉丁学名: *Centranthus ruber*

英文名: red valerian; spur valerian; kiss-me-quick; fox's brush; devil's beard; Jupiter's beard

特色: 新鲜的叶子可用于制作沙拉，根部可煮汤，但有人认为味道难以接受。

春黄菊

拉丁学名: *Anthemis tinctoria*

英文名: golden marguerite; yellow chamomile; oxeye chamomile

形态: 草本植物，茎木质化，叶片多裂、羽毛状，小花聚成一朵花状，黄色。

特色: 古时曾被当作黄色染料。如今在花园中常见栽种，可作为吸引昆虫的蜜源。



留兰香

拉丁学名: *Mentha spicata*

英文名: garden mint; common mint; lamb mint; mackerel mint

形态: 草本植物，叶对生，边缘有锯齿，花聚成穗状开在茎顶端，淡紫色。

特色: 留兰香全株含有清凉的挥发性物质，可以用在食物、饮料和牙膏里。



牛至

拉丁学名: *Origanum vulgare*

英文名: wild marjoram; sweet marjoram

形态: 草本植物，叶片卵圆形、对生，花淡紫红色，成团开在茎顶端。

特色: 牛至全株含有芳香油，可以食用，意大利菜中经常使用



徒步攻略

瑞士堪称徒步天堂：瑞士拥有最长、最密集、最多姿多彩、标识最清晰的徒步网络，遍布全国的徒步线路的总长度达6.5万公里，覆盖各种难度水平，既有平坦的直路也有阿尔卑斯高山线路。在瑞士徒步要先知道哪些攻略和常见问题？阅读完就开始享受你的瑞士自然假期吧！

1. 如何选择适合自己的徒步路线？需要参考哪些数据和信息？

瑞士徒步线路网络的海拔高度差从200米至3400米：其中36%的线路海拔差介于500米至1000米之间，55%的线路海拔差低于1000米，只有8%的线路海拔差高于2000米。

瑞士徒步线路网络正式划分为三类：

约63%



普通徒步线路

普通徒步线路对使用者没有特殊需求，仅需常规的注意和小心。

指示牌：黄色指示牌，菱形标志和箭头



约36%

山地徒步线路

山地徒步线路要求使用者脚步稳健，身体健康，不恐高，对山区的危险有清醒的认识。

指示牌：带白-红-白色箭头和白-红-白色路标的黄色指示牌。



不到1%

高山徒步线路

高山徒步线路仅供经验丰富的徒步者尝试，可能需要指南针、绳索、冰镐和冰爪。

指示牌：带白-蓝-白色箭头和白-蓝-白色路标的蓝色指示牌。

2. 如何从机场或者所在城市中心开始徒步之旅？

瑞士拥有出色的交通网络，无论一个地方多偏僻，总有巴士、邮政巴士或者缆车可以将您送到那里。您可以乘坐瑞士的高山铁路或缆车前往徒步的起点，任何观景点或者直接到达山顶。Sbb.ch



3. 怎么看懂指示牌和路标?

1) 徒步旅行标志

瑞士的徒步旅行路线上都设有全国通用的黄色标识牌，旅行线路标识明确，步行小道引领游客前往可供小憩的中间站。黄色的指路牌很是引人注目，通常每个路牌上还标注着到达下一个目的地所需的时间。在海拔较高的地区，山间徒步旅行的线路标识牌还将有标有红色和白色的细条以表示不同等级的难度，没有路标的地方，就在岩石、树干等地涂上油漆做标记。因此路线很容易识别。在岔路口方向标识很清晰。只要按照路牌地的名字所指方向前进就行了。即使是同一个目的地，也有不同路线，各路线所需时间和难易程度都会不同，因此可以根据自己的时间和水平选择合适路线。

2) 目前的位置及海拔高度



3) 徒步目的地

如果一条线路通往多个目的地，最近的目的地将出现在指示牌的最上面。

4) 徒步时间 (不包括休息时间)

在所有徒步线路的起点和终点以及途中的部分中间点都可以看到标明的时间。路标 (没有目的地信息的指示牌) 用于帮助徒步者在岔路口保持正确的行进路线，上面没有估算的时间。

5) 线路种类

指示牌清晰地标明了徒步线路的难度：

普通徒步线路 (黄色)。

山地徒步线路 (白色-红色-白色)

高山徒步小径 (白-蓝-白)。

线路根据步道的路况以及难度和可能需要的装备进行分类。

6) 分界线

如果线路后来分叉，分别通往不同的地方，各个目的地之间就会由一条分界线标识。

7) 符号

指示牌和路标上的符号表示通往公共交通、观景点、烧烤区和餐厅的道路。

8) 路标

没有目的地及时间信息的指示牌可能会带有图示 (例如：徒步) 或符号 (例如：火车站)，这些路标放置在前方线路可能不太清晰的地方。额外的路标为徒步者提供帮助，确保他们能够沿着正确的线路前行至下一个指示牌。

9) 带有数字和线路名称的绿色标志

这些标志可以在一些特别美景的线路看到，也用来表示瑞士轻松“慢”游系统中的瑞士徒步线路，还用来区分当地、地区和国家级线路。

4. 如何计算徒步时间?

在所有徒步线路的起点和终点以及途中的部分中间点都可以在指示牌上找到参考的徒步时间。这里的徒步时间是借助地理信息系统技术，利用一个标准化的公式由计算机自动计算的时间，并且不包含休息、拍照等停留时间。

由于欧洲人步速相对较快，建议您将参考的徒步线路时间适当考虑乘以1.5倍。

5. 去徒步之前需要提前做好哪些准备?

- 规划您的线路和时间，预留出充足的机动时间，准备好备选方案。充分考虑线路要求、线路状况和天气情况。
- 将您的旅行计划通知别人，特别是自己独自出行时。
- 提前了解规划适合的徒步线路，下载更新地图，熟悉徒步标示。

随身携带

探索瑞士的每个人都一定要安装SwitzerlandMobility应用(app)。它特别实用的特色在于：可使用GPS的全国徒步小径网络地图，包括描述、照片和高程剖面图。该应用还显示公共交通，并且与SBB时刻表相链接。switzerlandmobility.ch

徒步旅行路线图

因为有标识牌，即使没有地图也可以进行。但是边看地图边走也不失为徒步旅行的一种乐趣。每个地区都会有详细的徒步旅行地图，在当地的旅游局或书店、车站的报亭，都能够买到。

1. 瑞士国土地理局发行的地图。主要是针对登山爱好者的，比较详细，但也有将徒步旅行路线用红线标出的版本，购买时请确认。



2. 瑞士的地图制作社(Kümmerly & Frey)发行的地图。徒步旅行路线已用红线标出，很容易识别。

出发前应先了解当地的气候以作相应的准备。单独旅行者最好带上手机以便在碰到意外时得到及时的援助。去山区的旅行者务必事先查询下山的最后一班交通工具的时间。

详细信息，请查询：MySwitzerland.com/zh-cn/hiking.html

6. 需要携带那些徒步装备?

- 山地徒步可能会遇到湿滑路面，请穿着鞋底有花纹的专业徒步鞋。
- 山区天气多变，请带好防晒、防雨用品及保暖衣物
- 请考虑携带急救包、急救毯和应急移动电话
- 建议携带登山杖

7. 如何整理背包?

为徒步之旅打背包是一件棘手的事情。请务必只携带您真正需要的东西，没有人能够携带超过自身体重25%的物品走得很远。

背包顶部

放置需要迅速取出的物品。例如，雨衣或徒步地图放在背包顶部，可以方便快捷地取出。

靠近背部

水瓶和相机等重物应该放在靠近背部的地方。



背包中部

放置中等重量物品的最佳位置。例如，可以将洗漱品和午餐包放在背包中部。

背包底部

将重量轻的物品放置在背包底部，因此应该总是先装睡袋或羽绒夹克。

© Anton Hallmann / Sepia

8. 注意事项及建议

- 请实事求是地评估自己的实际能力，根据实际情况相应地调整徒步规划。
- 请勿自行选择难度较大的线路。
- 疲劳会影响平衡感和步伐，请注意按时饮水、进食和休息，补充体力，保持精神充沛和注意力集中。
- 跟随徒步标识前行，不要偏离规定线路。
- 如有必要，请及时返回。
- 途中如果遇到当地的动物，如牛羊等，请适当保持安全距离。
- 徒步行程中，请将垃圾随身打包，不要乱丢。
- 途中若有如厕需求，可以留意山间酒店，或者野外安全隐秘处。
- 徒步网络中所列的线路可能会因恶劣天气状况或其他环境因素，导致难度增加或无法通行的状况。
- 部分海拔较高的徒步线路直到夏季可能依然会因雪封闭。
- 建议通过当地旅游机构或铁路/缆车运营商了解相关信息。

9. 是否需要额外购买保险？

请直接向您的保险公司咨询了解您所购买的旅行保险是否包含相关费用。为了您自身的利益，强烈建议您在出行前仔细阅读保险的具体条款和紧急情况下的联系方式及理赔流程。

10. 如遇紧急情况或发生意外怎么办？

徒步途中如遇到意外状况，请务必保持冷静、镇定，可以拨打以下紧急电话：

- 112 国际急救电话
- 1414 瑞嘉 (REGA) 直升机救援电话
- 144 急诊救护车电话



SWISS
瑞士国际航空公司

如今的航空公司大同小异，
然而正是细节成就卓越。

更多资讯请浏览
swiss.com

A STAR ALLIANCE MEMBER

Made of Switzerland.

瑞士夏季赏花索引



1. 索引将前文涉及到的全部种类，以小图的方式列出。
2. 小图将相同颜色的花归为同组，各组按照黑色、褐色、红色、橙色、黄色、绿色、蓝色、紫色、紫红色、粉色、白色的渐变顺序排列。
3. 同种颜色 (即同组之中) 的花，按照实际一朵花的大小，遵循由大到小的顺序排列。
4. 部分种类以展示果实或枝叶为主，则小图也选取了果实或枝叶图。
5. 索引不专门区分野花或栽培植物，不区分物种或园艺品种。
6. 对于颜色、大小的判断，不同人可能存在认知上的差别，索引仅作参考。



P77 _____



P129 _____



P53 _____



P87 _____



P83 _____



P82 _____



P100 _____



P74 _____



P91 _____



P78 _____



P105 _____



P103 _____



P102 _____



P95 _____



P122 _____



P115 _____



P104 _____



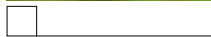
P103 _____



P105 _____



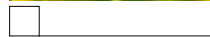
P71 _____



P79 _____



P78 _____



P108 _____



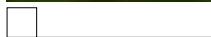
P52 _____



P61 _____



P60 _____



P73 _____



P73 _____



P119 _____



P60 _____



P132 _____



P53 _____



P128 _____



P129 _____



P50 _____



P51 _____



P51 _____



P52 _____



P62 _____



P117 _____



P111 _____



P59 _____



P94 _____



P127 _____



P119 _____



P94 _____



P122 _____



P60 _____



P110 _____



P65 _____



P52 _____



P125 _____



P63 _____



P125 _____



P118 _____



P99 _____



P113 _____



P83 _____



P69 _____



P93 _____



P61 _____



P85 _____



P110 _____



P95 _____



P71 _____



P77 _____



P77 _____



P115 _____



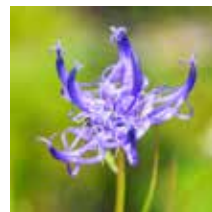
P82 _____



P73 _____



P58 _____



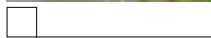
P75 _____



P114 _____



P59 _____



P92 _____



P58 _____



P50 _____



P95 _____



P123 _____



P105 _____



P132 _____



P64 _____



P114 _____



P82 _____



P72 _____



P108 _____



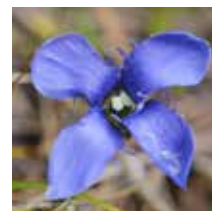
P86 _____



P85 _____



P117 _____



P54 _____



P112 _____



P64 _____



P79 _____



P108 _____



P124 _____



P112 _____



P102 _____



P84 _____



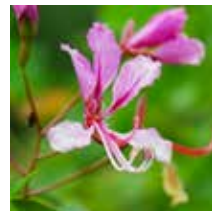
P101 _____



P128 _____



P84 _____



P123 _____



P84 _____



P101 _____



P125 _____



P75 _____



P111 _____



P79 _____



P98 _____



P70 _____



P126 _____



P124 _____



P65 _____



P116 _____



P101 _____



P87 _____



P110 _____



P100 _____



P132 _____



P113 _____



P86 _____



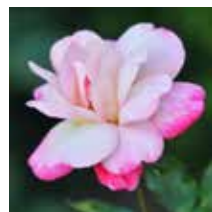
P69 _____



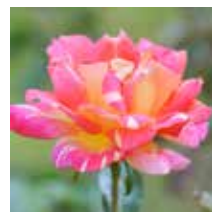
P102 _____



P104 _____



P103 _____



P104 _____



P111 _____



P100 _____



P91 _____



P124 _____



P59 _____



P55 _____



P62 _____



P119 _____



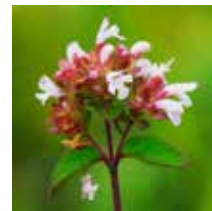
P92 _____



P50 _____



P51 _____



P133 _____



P90 _____



P90 _____



P70 _____



P78 _____



P93 _____



P92 _____



P123 _____



P99 _____



P109 _____



P64 _____



P72 _____



P76 _____



P74 _____



P65 _____



P109 _____



P99 _____



P74 _____



P117 _____



P115 _____



P70 _____



P62 _____



P94 _____



P54 _____



P68 _____



P133 _____



P116 _____



P68 _____



P98 _____



P127 _____



P126 _____



P118 _____



P69 _____



P54 _____