



MOUNTAIN
is my playground

瑞士 转身即自然

撰文/陆小核 | 摄影/仲春之会 | 插画/杨敏

在瑞士的山川湖泊之间呼吸雀跃的这几天，击中我内心的那些瞬间，是刚学会走路的宝宝穿戴齐全努力跟在家人身后徒步；是在山间草坡上旁若无人地打个滚；是好奇的小牛没有防备地走来细嗅我的衣袖。这些动人的瞬间，让人想要留在闪着光芒的夏天，想要抛弃杂念，像瑞士人一样用力拥抱自然。



1



2



3



4

阿尔卑斯山的馈赠

从苏黎世机场下一道自动扶梯就是火车站台，跳上我们要坐的火车，几番无缝换乘之后到达了瑞士海拔最高的小镇之一达沃斯(Davos)。在这里的几天，我们抓紧夏天的小尾巴，在山林深处寻找湖水的源头，饱尝本地不同味道的奶酪和自酿葡萄酒，零星山花散落在大片满铺的草甸上，满眼尽是阿尔卑斯绵延不绝的山色。走在达沃斯不长的主街上，户外用品店比比皆是。“群山就是我的游乐场”，醒目的标语印在橱窗上——生活在瑞士山区有一种“便捷”，那便是一个转身就彻底投入自然的怀抱。

阿尔卑斯山脉从西南到东北斜贯整个国度，几乎占了瑞士国土面积的三分之二，山多，雪多，湖也多，我们在各处遇到的当地人都骄傲地说“我们这儿的阿尔卑斯”。瑞士阿尔卑斯山为这里的任何活动提供了完美背景，高山、湖泊、森林和冰川成为生活的常态，仿佛每一天的日常都具有野性的吸引力和盎然生机。瑞士人热衷于户外运动，大自然为人们提供了与之亲密接触的万般可能。饱览山川并不意味着一定要爬山，也不只是乘坐观光火车穿行山间。除了徒步和山地自行车，夏天的瑞士阿尔卑斯是冒险者的乐园，滑轮车、滑橇、吊索、漂流，你可以用各种隐藏在山间的活动方式体验山的快乐。等到了冬天，无尽的山川就变成了天然的滑雪场和冰雪乐园。

瑞士人对这片山川有着格外深厚的情感，仿佛是他们生命的一部分。我朋友的朋友Nina来自离达沃斯不远的阿罗萨(Arosa)，她在苏黎世工作。几乎每两周她都会回到阿罗萨，她说，“我真的很想念那些山。”即使从繁华的苏黎世，到群山深处的小镇阿罗萨，乘火车也不过两个多小时。“我们这里的小朋友刚会走路就踩上雪板开始学滑雪了。”65岁的向导Martin出生在达沃斯旁边10分钟车程的山村克洛斯特(Klosters)——这里向来被视为“达沃斯的珍宝”，英国皇室冬季最喜欢的滑雪胜地，他的职业生涯基本就是在向人们展示这里的美好，至今没有厌倦。

达沃斯并非大部分人开始瑞士行程的第一站，这座海拔1500多米的山间小城，因为世界经济论坛而出名，甚至无法想象论坛主会场就位于山谷所夹着的狭长主街尽头的一角。因为论坛创始人施瓦布酷爱到此度假，便从1987年开始把论坛设在这里。为了接纳更多游客，达沃斯的房屋结构不同于瑞士其他地方典型的尖顶构造，而是看起来更现代的平顶房屋。

实际上，在19世纪达沃斯就因为空气好而闻名欧洲，那时肺结核是不治之症，达沃斯因为海拔高，四面环山，空气干爽清新，还有温泉，被人们相信小气候不同于别处，是肺病患者的最佳疗养地，人们一时蜂拥而至。透过沙茨阿尔卑(Shaltzalp)酒店巨大的落地窗，



5

阿尔卑斯近在咫尺，身后是古旧的电梯、打字机和钥匙盒，这些把我们带回了20世纪初，托马斯·曼在他获诺贝尔文学奖的长篇小说《魔山》里，描绘了一战前的沙茨阿尔卑酒店，他在这里陪妻子疗养期间获得了对疗养院生活和各色人物的素材。这里也是电影《年轻气盛》(Youth)的取景地，迷人的雪山、草坪和大片针叶林的场景都可以拿来当瑞士风光片来看。

Martin带我们坐上通往海拔2840米的白崖脊(Weissfluhjoch)的缆车——这里也是著名的滑雪山坡之一，经过三段设计精准的平稳滑行，不到四十分钟就从山脚到达了山顶，哪怕是坐着轮椅的残障人士也可以拥有一览众山的体验。当然你也可以从任意一段的终点下车，开始徒步或骑行。在达沃斯入住的客人都会获得一张期限内任意乘坐任何公共交通工具的卡片。山顶的全景极其壮观，不过上山过程的美景变化才是真正让人目不暇接。

我正站在山顶的气象台旁边，想象白雪覆盖之际一路滑雪下山的磅礴与刺激，Martin拉住我，“看到那只岩羊了吗？”多年的经验让他练就了一双捕捉大自然瞬间的眼睛。下山途中他又指给我一对在阳光下探头探脑的土拨鼠，庆幸这一次我没有错过。下山之后，Martin提议去克洛斯特湖边的餐厅吃饭，作为达沃斯的后花园，只有3000居民的克洛斯特完整地拥有一方湖光山色。村子坐落在田园风光之中，为克洛斯特设计了新教堂的设计师

1.在格施塔德，乘坐马车穿梭山间游览，两个小时只需要每人30瑞郎。2.格施塔德边上精致的小山村萨嫩(Sannen)。3.山间偶遇的一场复古大众的聚会，上千辆T1和甲壳虫每两年一次聚集在这里，共享夏天的尾声。4.瓦莱州出产的自酿葡萄酒是当地人的心头好，因为产量少，基本只满足本地销售需求。5.帆船学校的孩子们在湖上学习驾驶帆船。

就把工作室选在半山腰的木屋里，从周围获得源源不断的灵感，制作安放于克洛斯特各处的雕塑。

湖面上，帆船学校的孩子们缓慢地驾驶着白色帆船，耳边传来湖边秋千上小朋友的嬉笑声。在我们旁边一桌，三个看起来至少80岁的老奶奶安静地吃完餐后冰激凌，然后起身各自拿好自己的登山杖，继续向山里出发了。

每个瑞士人心里都有一座秘密花园

在瑞士不大的国土面积里，生活着讲德语、法语、意大利语和罗曼什语的不同人群，不同语言形成了不同的性格和待人接物的方式，共同的是对大自然的投入和对阿尔卑斯山的爱。

从东边的德语区翻山越岭去往西边的法语区，要经过六次换乘——好在几乎每一次都是无缝接轨——期间经过了仿佛看不到头的苏黎世湖，看到居住在不同地区的人共享同一个湖面带来的欢乐时光；经过了一层一层盘旋上行的盘山路，随着耳压升高，终于在最高处看到了日内瓦的全貌。翻过一座又一座山，城市的模样和山区风光交替出现，6小时之后到达瓦莱州首府锡永(Sion)，再换乘公交继续盘山，就到了我们这一程的目的地：克莱恩-蒙塔纳(Crans-Montana)。

从海拔500米的罗纳河谷到3000米的Plaine Morte冰川，身处中间地带的克莱恩-蒙塔纳是一个阳光灿烂的地区，一向以瑞士阿尔卑斯山区阳光最明媚的度假胜地而闻名，也是著名的葡萄酒产地。瓦莱科娜琳(Cornalin)和小奥铭(Petite Arvine)都是当地特有的葡萄品种，只是他们不求产量，基本上仅够瑞士国内消费，所以旅行时若是碰巧喝到自己的心头好，一定痛快多喝几杯。

傍晚到达市中心，我们看到了正在搭设转播设备的Etang long湖面，每年9月，湖边的Severiano Ballesteros高尔夫球场都会举办全球最著名的高尔夫球赛事之一的欧米茄欧洲大师赛，这座18洞高尔夫球场坐拥阿尔卑斯山的美景，远眺山峰，俯瞰罗纳河谷。

两座海拔1500米相连的小城，西边更城市的克莱恩和东边更乡村的蒙塔纳一起组成了现在这座城市，克莱恩的市中心也成为了整个城市的中心，商铺林立，现代城市元素齐全，走在街上会让人忘了是在半山腰上。“感受到我们这里的与众不同了吗？”来自蒙塔纳的Pierre一路上问了好几遍这个问题，的确，这里兼具田园山村和阿尔卑斯小城，融合了现代度假地和广阔的自然风光，从比奇峰、马特洪峰到勃朗峰，瓦莱州阿尔卑斯山的壮丽全景，

1.在Aminona大自然公园上的一节自然历史课。2.奶酪熏肉酸黄瓜，加上一杯当地葡萄酒，就是瑞士人很享受的一餐。3.精品酒店Chetzeron遗世独立在海拔2112米的山头，独享阿尔卑斯山360度美景。4.葡萄酒商Cordonier Lamont的酒窖就是从这样的峭壁改造而来。5.牧民和奶酪制作商Stefan向我们展示他一个夏季的收获。





可以在合适的角度尽收眼底。

为了向我们证明，Pierre特意展示了他心中的秘密花园，一个他小时候经常去打滚，40年过去仍然愿意一个人去坐坐的地方，“别太期待，它只是一个普通的小草坡。” Pierre的铺垫激起了我们的好奇心，专门开车过去想要一探究竟，结果真的只是一个普通的小草坡。他没有理会我们略感失望的表情，“每次我就安静坐在这里看着那些山，它们好像一座是另一座的影子，我会觉得是我眼睛花了吗？”我们坐下来，被眼前的景象震撼，目光尽头，山峰连绵起伏，层峦叠嶂，深浅不一的蓝色和云朵交织，光影变化，另一座山又反过来成了影子。

从Pierre的秘密花园出来，他带我们去了另一处特别的地方，14世纪瓦莱州修建的五条灌渠的其中一条。当时

格施塔德可能是最奢华又最接地气的度假小镇，人们居住在山谷间深棕色用鲜花装点的木屋里，像是童话里的完美圣诞小屋，放牧和手工制作奶酪的传统保持完好，你可以去参观农场，观看奶酪制作，甚至体验一次“睡在干草上”的感觉。

1.为了在“世界经济论坛”期间容纳更多人，达沃斯的平顶建筑不同于瑞士其他地方的尖顶房屋。
2.牛铃、木屋和山景，是瑞士乡间不可或缺的元素。

人们为了将山上的泉水引至耕地，在悬崖峭壁上修路铺设水渠，现在这些灌渠成为了迷人的漫步小路，坡度平缓，可以轻松行走，沿途的信息板上记录着数百年来灌渠的建造和维护。这又是一段只想安静行走与自己内心对话的山路，边走边仔细地辨认地上的松果碎屑，看来我们错过了松鼠的午餐。Pierre讲起一次全家来此漫步的经历，他们正漫不经心地走着，突然前面路中间出现了一头鹿，一家人不敢呼吸愣在原地，在反应过来之前，那头鹿就悄悄走掉了，像没有出现过一样。“我以为我见过鹿了，直到它突然出现在我面前。”

山间行走，耳边不时传来牛铃声，直到现在，阿尔卑斯山上还保留着过去的放牧传统和作息。在Aminona大自然公园，同样做记者的Hugo带我们参观了Colombire生态博物馆，其实是散落在山间几座相距不远的老房子，被叫做“Chalet”的传统木屋，牧牛人的暂时住所，现在展示着过去人们的起居和放牧生活。博物馆的体验活动，让我有机会坐下来，用一个小时的时间，学习如何用刀和一段松木自制一个木头玩具。

在回城的路上，Hugo特意绕道带我们去山间一座1726年建造的小教堂，教堂门口一个双人座椅正对着河谷和山景，这是属于Hugo的秘密花园。“我们是被上帝眷顾的，必须时刻提醒自己，不要对眼前这一切变得麻木。”

牛铃为伴

我心里一直惦记着那些山上的牛群，总是听见牛铃声，却无法看到更多的牛。想着下一站是号称“7000人7000牛”的格施塔德(Gstaad)，幻想自己躺在牛群中间的盛况。

在到达之前，我所做的心理准备都是格施塔德更为人所知的A面——奢侈的度假小镇，摆满鲜花的豪华购物街上开在木屋里名牌店，很多名人在此拥有自己的度假小屋，以及有全球顶级的国际学校，名流们争相把孩子送到这里。但我仍然被格施塔德的B面所打动，这里的山区生活依然可以感受到阿尔卑斯山的真诚。

格施塔德可能是最奢华又最接地气的度假小镇，人们居住在山谷间深棕色用鲜花装点的木屋里，像是童话里的完美圣诞小屋，放牧和手工制作奶酪的传统保持完好，你可以去参观农场，观看奶酪制作，甚至体验一次“睡在干草上”的感觉。“登高望远，脚步放缓”，既然这是格施塔德定义的生活方式，我们决定入乡随俗，晚餐吃点特别的。

在格施塔德四周的山上，藏着四口瑞士奶酪火锅(Fondue Pot)形状的木桌，徒步地图上标注着它们的位置，每一个从各自的出发点要徒步15到40分钟，只需要每人18瑞郎，便可以预订一个大背包，里面按人数准备了奶酪、





1



3



4

面包、锅具、餐具和酒，背包上山找到木桌，就能享受一餐自助的户外奶酪火锅。在杂草混合着奶酪蒸腾散发的浓郁味道里，恍惚觉得，这儿就是最安逸的地方了。

叮当作响的牛铃同木屋和山景一样，是瑞士乡间不可或缺的元素。除了牛宝宝和怀孕的母牛留在家里，整个阿尔卑斯牧场的牛都遵循既定的规律，夏天白天在高山牧场里悠闲吃草，晚上回到山间木屋睡觉、产奶，秋天开始前它们会回到山谷里的家。“Alpabfahrt”，牧民和奶酪制作商Stefan向我解释了这个专门的词汇，可以理解为季节性迁徙放牧——这和Colombire博物馆里所展示的一样。从六月到九月这三个多月的时间里，山上的生活比想象要辛苦得多，每天四点就要起床开始挤奶，制作奶酪，而放牛和打扫的工作也不轻松。

如果能再多待一周，我们就能赶上格施塔德一年一度的赶牛下山，这是瑞士各地最为多彩和欢乐的节日之一。每年秋天，全瑞士的村庄和山谷里都能见到这样的风俗，装点着鲜花头饰的牛群队伍，戴着硕大的牛铃，走五六个小时的路程缓步下山，在放牧人的陪伴和大家的掌声中，出席人们为它们准备的欢迎仪式。中间穿插各种民俗活动，姑娘们穿上民族服饰，孩子们嬉戏其间，有些地方还会分发夏天在山上制作的奶酪。



1.在Guarda Golf Hotel装点着鲜花的阳台上可以一览阿尔卑斯的壮丽与优美。2.65岁的向导Martin向我们展示瑞士人的别样“日常”。3.在奶酪火锅形状的桌子里吃一顿野外的奶酪火锅，可能是在瑞士最特别的体验之一。

回到苏黎世，我理解了Nina的话，因为我开始想念在山里遇到的一切：从过马路的小狐狸到满山遍野的牛粪团；从镇上小木屋里吃到的一条小银鱼，到野地里升起的一轮满月。想想看，三年前买过的任何电子设备到今天也许已全然不在意，这样的旅行瞬间，却可能一生都不会忘记。这些瞬间，让人想要在以后的日子里，更用力地拥抱生活，拥抱自然。在瑞士，这只是一转身的事。M

★ Voyage 推荐 ★

如何到达

瑞士国际航空公司每天有直飞航班往返于北京、上海、香港和苏黎世。瑞航冬季航班可免费托运一件雪具。到达苏黎世机场之后便可从航站楼直接乘坐便捷的公共交通系统前往瑞士各地，火车是瑞士最高效准时的交通工具。

公共交通

凭瑞士旅行通票加护照，可以在期限内无限次乘坐所有火车、巴士、轮船，免费参观500多家博物馆，并享受大部分山间列车5折优惠。下载APP SBB可以方便掌握车次和时间。中国游客可以在国内通过欧洲铁路公司raileurope.cn或者其指定代理商以人民币价格方便购买到瑞士旅行通票以及相关产品。

最佳季节

四季皆宜，春季草甸开满鲜花，夏季有丰富的户外活动和节日庆典，秋季森林五彩斑斓，冬季整个瑞士便成为世界顶级滑雪胜地。

下榻

Guarda Golf Hotel & Residences

拥有阳台美景的五星级酒店，chalet结构下的25间客房全部面朝阿尔卑斯，酒店自带高尔夫练习场。
地址: Route des Zirès 14, 3963 Crans-Montana
www.guardagolf.com

Chetzeron

曾经的缆车站改造的精品酒店，遗世独立在海拔2112米的山头，

拥有360度美景。
地址: CH 3963 Crans-Montana
www.chetzeron.ch

Central Sporthotel Davos

位于达沃斯主街中心位置，出门就是Schatzalp车站。
地址: Tobelmühlestr.1, 7270 Davos Platz
www.central-davos.ch

Ermitage Wellness & Spa-Hotel

地址: Dorfstrasse 3778 Schönried
www.ermitage.ch

其他

高尔夫
在Crans-Montana的Severiano

Ballesteros球场可以在欧米茄欧洲大师赛的同一块场地一展身手。
www.seveballesteros.com

品酒

在瓦莱州Cordonier Lamon可以尝到当地独有的葡萄品种。
地址: Chemin du Tsaretton 51, 3978 Flanthey
cordonier-lamon.ch

奶酪

在格施塔德不但能找到专门的奶酪地窖参观品尝，还可以预约奶酪制作的体验行程。
Molkerei Gstaad
地址: Lauenenstrasse 24, 3780 Gstaad
www.molkerei-gstaad.ch