

Switzerland 交通 主题线路



瑞士制造

一个产品只要烙上“瑞士制造”的标签，就仿佛经过时间的打磨、跨越历史的维度，成为精雕细琢出来的奢侈品。当其他国家工匠将重点放在创造奇特产品并以稀缺材料来赢取消费者的钦慕时，瑞士制造则成为平凡商品的平凡标签。每个瑞士制造都有一段平实却经得起时间拷问的故事。



交通报告：

琉森 Luzern—布鲁嫩小镇 Brunnen—瑞士军刀谷 Swiss Knife Valley AG
 方案一：乘威廉·泰尔快线游轮从琉森码头出发（琉森码头在琉森火车站旁边，出站即可见）从琉森到布鲁嫩瑞士军刀谷坐威廉泰尔线大约 2 个小时
 方案二：在琉森火车站乘坐火车到达布鲁嫩瑞士军刀谷 45 分钟

琉森湖区布鲁嫩小镇的瑞士军刀谷在瑞士军刀刻上印记

布鲁嫩小镇 (Brunnen) 在琉森湖区，这是每一个到访瑞士中部的游客必去的地方，因为这里有著名的瑞士军刀谷 (Swiss Knife Valley AG)，瑞士军刀的原工厂就在附近的伊巴赫 (Ibach)。

乘火车或蒸汽游轮达到布鲁嫩，步行 10 分钟就能看见瑞士军刀谷的游客中心。Victorinox 游客中心像个瑞士军刀博物馆，在这里你能找到军刀年代史、传承工艺以及军刀成为瑞士制造精神的原因。

在这里你会知道问世于 1884 年的瑞士军刀起初的设计只是为了给士兵们“减负”。当时的刀具主要都是为军队而做，由于士兵使用的军刀都很大笨重，不方便携带和使用，卡尔·埃尔森纳开始设计一些精致小巧的袖珍刀——这就是我们所看到的瑞士军刀的最早雏形。

如果你想拥有一把只属于自己的瑞士军刀，这里提供最专业的 DIY 手工制作，只需花上 30 瑞郎，就可以在工匠 Sepp Bürgler 手把手地传授下，像 100 年前的瑞士刀具工人一样制作一把经典的瑞士军刀。但作为你的专属，Sepp Bürgler 会为你在刀柄上刻上名字，当然也可以是一段话，成为世界独一无二的 Victorinox 出品！

建议乘船前往布鲁嫩小镇，这绝对是最佳交通方式，在琉森火车站旁的码头上船，可以一览琉森湖的美景。天气好的时候，远处的雪山和眼前碧波的湖水让人有一种莫名的错觉，尤其是阳光洒在湖上泛起耀眼的闪光，岸边成群结队高傲一世的白天鹅，蒸汽游轮偶然发出的独特汽笛声……突然就想起了大仲马的那句话——琉森是世界最美的蚌壳中的珍珠。



威廉·泰尔快线

从琉森出发，先乘坐怀旧风格的蒸汽游船，在瑞士著名的琉森湖享受瑞士湖光山色，游轮行驶至终点弗吕伦换乘瑞士联邦铁路全景景观列车，到达意大利风情浓郁的提契诺州——卢加诺。

Swiss Knife Valley AG

地址：Bahnhofstrasse 3, 6440 Brunnen
 电话：+41 41 820 60 10（如果赶上旺季周末到访，手工制作军刀建议提前电话预约）
 价格：手工制作 30 瑞郎 / 把
 网址：www.swissknifevalley.ch



交通报告：

乘坐金色山口快车 MOB 段 蒙特勒——格施塔德

格施塔德剪出阿尔卑斯山 200 年的原样

格施塔德 (Gstaad) 小镇的建筑风格有别于日内瓦或是苏黎世，它是原汁原味的瑞士高山木屋原始建筑。它隐匿在阿尔卑斯山中，如果不是特意到达，很容易在金色山口快车的美景中被略过。小镇的火车站很小，就在山脚边，虽然这里的旅游轨迹已经上演了 100 年，但这里的居民会自豪地说，我们祖辈们的生活和现在无差。

它是明星们钟爱的藏匿胜地，与瑞士的圣莫里茨 (St. Moritz) 颇为相像。波兰斯基在 2009 年保释后把自己和家人的首次团聚就定在了格施塔德当时价值 160 万美元的一套别墅内。

格施塔德火车站屋顶的剪纸裱装上演着这里每天的生活。格施塔德的女人们热爱剪纸，你从火车站屋顶的裱装装饰上就能看到她们对于剪纸的热爱。这并不是剪纸名作，只是当地比较活跃的剪纸艺术家的作品，邀约也极为随意。据说火车站的这幅剪纸只是站长和老友喝酒聊天，闲时说了句“听说你太太剪纸很棒，我想要两幅，给火车站添点儿画”，然后就变成了今天的样子。

熟悉瑞士高山剪纸艺术的老人家会告诉你，现在看到的作品就像 200 多年前剪纸艺术第一次被带到这里的时候一样，都是先绘图后雕刻的方式，作品的主题也都是牧人小屋、奶牛山脉、奶酪工艺、花花草草——环拥在阿尔卑斯山群山中牧民们再普通不过的生活。但是如果你仔细看，还是会发现剪纸中的一些细微的变化：“奶酪农忙时，牛尾巴翘起来的角会比较高；盛夏时期的草木，也会用丰富的层次与更细密的线条烘托得更加茂盛……你可以在剪纸中看到四季变化，也能看出当年奶酪收成是否让人满意。”当地的剪纸艺术家说。

金色山口快车

金色山口快车是世界上第一列全景观列车，从茨魏西门到蒙特勒这一段，可以看到美丽的日内瓦湖和一望无际的葡萄园，深受贵族们喜爱的深谷小镇格施塔德就在去往茨魏西门的途中。
 剪纸购买地：Beatrice Straubhaar's Studio
 电话：+41 33 765 34 71
 价格：价格不菲，根据所订制的图样和时间，大幅需要几千瑞郎，可以购买激光压制的明信片作为手信，15 瑞郎 / 张。
 网站：www.scherischnitt.ch

瑞士制造



茹溪谷 时间从这里开始

到了日内瓦，几乎没有人不去钟表业的摇篮地区钟表谷膜拜一下。从日内瓦出发，搭乘蒸汽火车就可以到达。茹溪谷（Vallee de Joux）属于瑞士四大语区的法语区，临近法国，环靠阿尔卑斯山脉。火车从日内瓦开往茹溪谷的路上，气温渐渐转凉，冬天的时候，从火车的窗子上都能感觉阵阵寒意，即使到了春暖花开，也能欣赏到湖边傲然耸立的雪山。

这里一年之中有半年都是冰雪封冻，不利于农业而且与世隔绝，但却使得家家户户开始发展自己的工艺绝活，成立类似现代的小型工作室。大约在1750年，制表业开始在这个地方发展，许多工作坊在此诞生。当地许多农民在闲暇之余从事这一手工业以贴补家计。他们在冬季农闲之时制作腕表零件，再将零件出售给 Pays de Vaud 地区的制表工匠。

真正的技术革新是在1789年开始的法国大革命，大量手工艺者逃难到汝拉山谷，特别是很多技艺精湛的表匠，从那时起世界的制表中心就从法国向瑞士逐步转移，而汝拉山区凭借制表业的发展逐渐实现了工业化。19世纪末标志着瑞士开始工业化发展，也标志着汝拉山谷制表业的发展。这才有了制表行业中的瑞士制造。



交通报告：

乘坐蒸汽火车 日内瓦——茹溪谷 Vallee de Joux

现如今，这里的很多制表师傅依然保持着200年来的制表工艺，甚至一块表只由一位师傅打造完成。日内瓦制表师有其严格的制表准则，为了防止不肖商人以劣货手表冠上“Swiss Made”来鱼目混珠，同时发扬高超的精密制表技术，于是制定了十二条标准非常严苛的制表规则。现在，该地区成为世界制表的核心，若有机会参观制作坊，你会发现每个制作室没有计时装置，制表师按自己的时间上下班，在打磨、雕刻、镶嵌、调试、听音的间隙看看窗外，聊着几句闲来的家常。

百达翡丽博物馆

如果想看尽瑞士钟表的奢华与精湛，一定要去日内瓦中心的百达翡丽博物馆。全世界的钟表发烧友都会在这儿花上半天甚至一天的时间细细观看。这里堪称是世界上最专业的博物馆，拍卖会难得一见的古董表在这里都能找到。四层小楼汇聚了2000多件珍品，把工业革命的技术发展用时间——重演。

地址：Patek Philippe Museum

Rue des Vieux-Grenadiers 7 1205 Geneva Switzerland

交通：持瑞士通票乘坐 Bus1，在 Ecole-de-médecine 下车。

电话：+41 22 807 09 10

门票：10瑞郎/成人；7瑞郎/18-25岁学生；5瑞郎/10人以上；免费/18岁以下。

开放时间：星期二至星期五 14:00 - 18:00 / 星期六 10:00 - 18:00

圣科瓦 音乐盒里的时空

圣科瓦（Sainte-Croix）位于瑞士的日内瓦湖区，是沃州的一个小镇，这里是音乐盒的故乡。从洛桑乘火车出发，在伊韦尔东换乘地区火车，前往圣科瓦，全程1小时零3分钟，途中需要换乘一次车。火车从洛桑开往圣科瓦的路上，沿途除了绿色的草坪和沉睡的雪山，更多的是看到高耸的树木。不要小看这些树，世界最著名的瑞士音乐盒的木质就出自这些大山里的树木。

音乐盒大约在1796年由日内瓦的手工大师安德瑞福尔发明，在留声机与自动演奏钢琴诞生之前，它一直是最受欢迎的家庭乐器。如今，圣科瓦欢迎游客的招牌上写着：“欢迎来到机械梦想之地”。瑞士总统送给英国伊丽莎白二世与戴安娜王妃的结婚礼物音乐钟，国际巨星迈克尔·杰克逊在一次造访日内瓦时获赠一款特别的礼物——音乐盒都产自这里。

在圣科瓦，不仅有生产八音盒的小作坊，而且也有生产八音盒的机器工厂。全球唯一能生产精密中高档八音盒的 Reuge 公司制作工厂就在这里。Reuge 公司的所有产品完全由手工制造，高精密度，每一根音梳，每一根钢针都由工匠手工打磨而成，再按照五线谱用代代相传的工序镶嵌在合金滚筒上，为了区分最细微的音色差



交通报告：

洛桑 Lausanne—伊韦尔东 Yverdon-les-Bains—圣科瓦, Sainte-Croix

异，工匠们不仅仅要有一个手工艺人的灵活手指，更要有调音师般灵敏的耳朵，还必须具有艺术家的鉴赏能力。

来到圣科瓦，一定要去八音盒和自动演奏机博物馆（CIMA）参观，通过展出从音乐鸟和音乐盒到汤马斯爱迪生发明的留声机等物件来展现机械音乐的历史。博物馆座落在 Paillard 公司的工厂原址，大部分的展品都来自这个公司。当各种年代久远的八音盒和自动偶人演奏起来的时候，其超越时空的音色定会让你感动。参观完博物馆，自然也是有纪念品可以买。这些可爱的音乐盒就是瑞士制造的特产，送人自用两相宜。当然，在圣科瓦还有制作竖琴和彩画玻璃的传统工艺，许多木匠一直继续传统工艺的制作。这里还有一个供大家观赏美景的眺望台。

音乐盒和自动演奏机博物馆（CIMA）

地址：Rue de l'Industrie 2 1450 Sainte-Croix

交通：持瑞士通票乘坐火车，在 Sainte-Croix 站下车，步行10分钟。

电话：+41 24 454 44 77

门票：14瑞郎/成人；12瑞郎/学生和退休人员；7瑞郎/儿童票（6-16岁）

开放时间：7月—9月星期二到星期日 10:00-12:00, 13:30-17:00

网站：www.musees.ch



瑞士美食



在瑞士，总会在不经意间就在美景的环境中跳进了美食的怀抱。那些典藏岁月光阴、散发大地芬芳的美酒，那些蕴含了制作者的欢乐与甜蜜的巧克力，以及那些带着阿尔卑斯山浓郁之香的奶酪，更有瑞士人永远乐观与享受的美食态度。

琉森 像做手表一样做巧克力

瑞士有一张甜蜜的有代表性的名片，那就是巧克力。把巧克力当奢侈品手表卖的，只有瑞士人。瑞士中部的琉森（Lucerne），巧克力店比比皆是，但在这些众多的巧克力店中最有名的当属 Max Chocolatier。

说到 Max Chocolatier 的诞生还有个有趣的小故事，老板是琉森著名奢侈品表行的店主。这家老板和儿子都喜欢吃巧克力，因为看了电影《查理的巧克力工厂》，儿子便要父亲开一家巧克力店。以儿子名字命名的 Max Chocolatier 手工巧克力店便于 2009 年 9 月 27 日在天鹅广场上开业了。Max Chocolatier 像手表展示一样，除了展示橱柜中的巧克力，所有其他成品全部放在抽屉里。每个抽屉旁边甚至有不同的刻度，显示储存这块巧克力的温度、湿度。老板帕特里克做手表出身，他的巧克力坚持“细致到零件”的手作精神，于是 Max Chocolatier 的巧克力也带了瑞士手表的独有性质：高品质、纯手作。Max Chocolatier 店铺为两层，一层是专卖店，二层是制



交通报告：

从琉森火车站经过 2 分钟的步行时间来到卡佩尔桥，穿过 200 米长的古老廊桥就到达了天鹅广场，MAX Chocolatier 巧克力店就在广场的中心地带。

作间和办公室。师傅们可以边欣赏琉森湖的风景边工作。

有时候，老板会跟他最得力的主厨——瑞士巧克力冠军师一起爬阿尔卑斯山，采摘最新鲜的香料，发掘有意思的搭配。他们随身的腰包里经常备着一块“Max Chocolatier”的纯巧克力，碰到什么有意思的食材，会马上和掰下来的巧克力一起放到嘴里，这也是为什么“Max Chocolatier”会有“无花果巧克力”、“茴香巧克力”等想象不到的味觉感受。

Max Chocolatier 巧克力店

地址：Schweizerhofquai 2, CH-6004 Lucerne

电话：+41 41 418 70 90

价格：一般来说，这里的每块巧克力指头大小，都要 7 瑞郎。

网址：www.maxchocolatier.com

英格堡 修道院内的奶酪味道

奶酪是瑞士最典型的美食，从某种意义上讲是瑞士的“国菜”。瑞士奶酪之所以以极高的品质名扬世界，这与瑞士奶牛生活的自然环境有很大关系。

有着“天使之乡”名号的瑞士小镇英格堡（Engelberg），是瑞士奶酪的主产地之一。传说当年天使偶尔经过英格堡，觉得这里风景如画，就决定长期居住在此。海拔 3238 米的铁力士山，千年守护着这座童话般的瑞士小镇。而在此最吸引人的不仅是天使，还有一种独特的奶酪——英格堡钟形奶酪。

据说，早在 12 世纪，圣本笃会僧侣来到英格堡不仅修了教堂，也带来了美味的奶酪。僧侣在这一地区拥有大量的土地，与邻国德国和意大利之间的往来也非常频繁，因为他们正好也爱吃奶酪。拿破仑战争时期僧侣对这一地区的统治权结束，但这里的繁荣依然不减。英格堡的奶酪是“修道院的大钟”，因为它的形状像母牛脖子上挂的牛铃，味道却和法国卡门贝所产的软质乳酪有一拼。这里的奶酪味道清香，如果你之前并不喜欢吃奶酪，相信吃了它，一定会改变你



交通报告：

从琉森出发搭乘火车 1 小时可抵达英格堡；从苏黎世出发搭乘火车 2 小时 10 分钟可抵达英格堡；从因特拉肯出发搭乘火车 2 小时 45 分钟可抵达英格堡。

对奶酪的态度。这种特殊形状是工作人员在凝乳粒达到所期望的厚度和硬度时，用一种特殊工具“奶酪长柄勺”制作而成，手工盛到模型中的。

英格堡奶酪工厂和商店（Schaukaserei Kloster Engelberg）是修道院里的新建筑，专门生产和出售奶酪、土特产品。奶酪仍在英格堡圣本笃会的修道院里加工生产，每天消耗四大桶鲜牛奶制作奶酪，全天都有演示。你不仅可以参观到瑞士传统的奶酪制造工艺和制作流程，还可以品尝各种奶酪糕点，再喝上一杯纯正醉人的本地葡萄酒，真是比做了神仙还要快乐。

Schaukaserei Kloster Engelberg 奶酪工厂

地址：Klosterhof 6390 Engelberg

电话：+41 41 418 70 90

网址：www.schaukaserei-engelberg.ch

开放时间：周一至周五 7:30—18:00，周日 9:00—17:00。每日开放，免费进入。





瑞士美食

劳芬 大自然的草本润喉糖

劳芬在行政区划上归属瑞士巴塞爾乡村半州，距离瑞士第二大城市巴塞爾二十多公里，临近法国、德国边境地区。这里除了非常有名气的“劳芬五一大型集市”，就算得上是利口乐（Ricola）的天然草本润喉糖了。

劳芬是瑞士人远离喧嚣的远足区。在这里，可以在标识完备的小路上感受浪漫的乡村田园，还可以在途中的小村庄里休息一下。利口乐创始人 Emil Richterich 热爱大自然及草本植物，他努力学习香草疗效并研读相关书籍，更经常到劳芬地区的山上寻找天然香草，并将采集到的天然香草调整在一起。1940年，利用瑞士山间 13 种草本植物研究出一种能够润喉的配方，于是蕴含 13 种天然香草精华的利口乐就这样诞生了。13 种香草秘方至今仍得到完好地的保密，70 多年过去了，利口乐仍然是全球领先的草本润喉糖品牌。而且现在所吃到的每一粒利口乐都和当时的配方、口感、品质一模一样。

利口乐对于香草的栽种方式有着严格的坚持，首先在纯净自然的瑞士中部山区寻找适合的土壤和气候，经过精密的土壤分析以及挑选适合栽种的植物，目前



交通报告：

在巴塞爾火车站乘坐城际交通火车 S3 线到达劳芬小镇，全程 25 分钟。

栽种利口乐香草的农场大多拥有有机证明。了解了利口乐香草栽种的条件后，就要看看利口乐的工艺。首先是将 13 种精选的香草种植在同样精选的农场中，经过纯天然的种植方式和培育，获得良好的所需原料；之后便是将香草收割下来，经过烘干、分袋储存等工序，将处理好的香草运送到利口乐的工厂，工厂会根据配方按照不同的比例研磨、调配这 13 种不同的香料，并将其加工为糖浆制成条形糖，再将条形糖切成数以千计的块状糖加以包装，就成为高品质纯天然的利口乐草本润喉糖了。每年利口乐会生产出大约 50 亿粒润喉糖，运往全世界 50 多个国家，遍及各个大洲。利口乐坚持使用天然有机的方式种植出纯净健康的草本植物，不添加任何人工香料和色素，这种大自然的力量就是利口乐想传达给全世界喜欢利口乐的人的精神。

利口乐总部

地址：Ricola AG PO Box 130 CH-4242 Laufen Switzerland
电话：+41 61 765 41 21
网址：www.ricola.com



拉沃 穿越世遗葡萄园

如果你爱美酒，那么拉沃（Lavaux）葡萄园怎么可以错过？拉沃葡萄园梯田起于沃韦，沿日内瓦湖北岸向南绵延约 30 公里，直至沃州中部的洛桑东郊，包括村舍与湖水之间的山腰斜坡，这是整个瑞士的葡萄酒窖。

当地有关葡萄的种植史，可以追溯到古罗马时代，最早有文字记录葡萄酒文化的始于 9 世纪在沃州，因此拉沃葡萄园是瑞士的世界遗产。12 世纪有寺院的僧人开始在贫瘠的土地上修建梯田，用古老的水泥混合沙土围城墙，这是梯田的开始。他们还修建了早期的道路，直到今天，这里的房屋道路还都保持着中世纪的风格。

从洛桑出发，上岸再换当地的船去拉沃。游船一直沿着湖边行驶，远处雪山，中间的草甸上散布着各色民居，是经典的瑞士风光。从拉沃地区的 Cully 码头闻到酒香即可下船，然后乘小火车一路迤迳上山。

放眼望去，立体葡萄园梯田呈现在人们眼前，整齐的葡萄树，纵横而清晰的梯田线路。梯田是经过上千年的改造而成为今天的样子，上帝并不厚爱瑞士人，



交通报告：

在蒙特勒中央车站乘坐火车 20 分钟可到达拉沃地区的 Cully。或者乘船到洛桑，再换乘当地的船去 Cully。

因为土地太贫瘠，按照传统的农耕思想，高粱玉米小麦水稻都不太适宜生长，所以当年僧人才修建梯田种植葡萄。顺着绿色的田园往下看，是蓝色的日内瓦湖，湖的对岸就是阿尔卑斯山，山顶上绵延着终年的白雪，掩映着一座座教堂、城堡、庄园、鲜花、泉眼、酒窖。

这里几乎每家都有一个很大的地下酒窖，存放着上百个橡木桶，桶上有的画着葡萄生长种植的场景，有的描绘着乡村生活的场景，如弹琴唱歌等。而且每个家庭都保留了族徽，那是他们的传统和荣耀。修梯田的围墙像个大块的水泥沙石混合物，白天吸收太阳的热量，晚上持续放热给骤然变冷的土壤，维持土壤必要的温度。当地人会开玩笑地说：“拉沃地区有三个太阳——自然的太阳、湖水中反射的太阳和石头的太阳。”拉沃的葡萄梯田像一本书，写的是散发着酒香的葡萄园历史。

拉沃葡萄园

网址：www.lavaux.ch





瑞士五大温泉水疗胜地



瑞士境内的温泉密度之高令人咋舌，“泡温泉”这事在瑞士不是什么特别的活动，而是稀松平常的日常生活。瑞士境内有超过 250 个蕴含阿尔卑斯山高浓度矿物质的温泉，给寻求放松的人们提供了一个舒适身心的好地方。



交通报告：

拉韦：从苏黎世到拉韦换乘两次，共 3 小时 11 分；从日内瓦去拉韦温泉需 1 小时 40 分，换乘 1 次。

伊韦尔东：从苏黎世到伊韦尔东直达，1 小时 47 分；从日内瓦到伊韦尔东，44 分钟就可直达。

拉维 渔夫发现的非山地温泉

位于日内瓦湖区，是瑞士少有的非山地温泉区。相传拉维的泉水在 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。当他回到故乡时，就把这一发现告诉了全村的人，于是便有了 Lavey-les-Bains。拉韦的温泉水位于地下 200 至 600 米深处，属于超高温的水温，其他地下的泉脉温度约 62-70 摄氏度，有瑞士最高温、纯天然无污染的疗效温泉之称。

每到冬天，在 Lavey-les-Bains 桑拿屋旁还会专门设计一个冰雪屋，冷热循环，据说这样对皮肤和微循环都很有好处。冰雪屋还设计了水下音乐，将头潜入温泉水中，听到偶尔传来的海豚音，仿佛真的深潜海底一样。

Grand Hotel des Bains 温泉酒店

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 26 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。

网址：www.lavey-les-bains.ch

伊韦尔东 国际豪华游的诞生地

位于纳沙泰尔湖畔，在法语圈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。伊韦尔东温泉中心围绕着一个温度为摄氏度、速度为每秒 60 升的温泉建立而成。伊韦尔东的温泉水对脾胃和肌肉恢复特别有益。这里的温泉已经被使用了数百年，十七八世纪的时候，温泉促进了国际豪华游的诞生，它的品质也一直保持到了现在。

温泉中心有四个游泳池，其中一个室内游泳池。冬季水温保持在 34 摄氏度，夏季在 28 摄氏度。配备按摩浴缸、泡泡浴、水力喷流促进肌肉放松和保健。

Grand Hotel des Bains 温泉大酒店

Grand Hotel des Bains 温泉大酒店历史可以追溯到 1896 年，宏伟的圆形大厅可见历史的厚重感。它以室内外的温泉浴池以及理疗中心等完善的设施而著称，可以入住配套温泉，也可以单独去温泉。

网址：www.thermes-yverdon.ch

洛伊克巴德 名人效应慕名而来

坐落在塔米尔山脚下的洛伊克巴德，是整个瑞士最重要的温泉疗养地。小镇的中心广场边上有一个小井盖，上面标注着年代，以印证曾经的罗马人在这里发现了第一眼温泉。每天有近 390 万升 51 摄氏度的高温泉水自洛伊克巴德地底流出，分散到 22 个温泉洗浴中心里，这里的温泉长年保持在 34-36 摄氏度，与人体体温最接近。

洛伊克巴德之所以有名，除了温泉本身，还因为历史上众多名人的到访。据说从古罗马时代开始，无论是像彼得大帝、维多利亚女王般声名显赫的王室贵胄，还是像歌德、莫泊桑般才华横溢的文学大家，都曾为那氤氲的热泉蒸汽间升腾的融融暖意着迷。试想一下，你和马克吐温、大仲马、毕加索、柯南道尔分享过同样的一座温泉，感觉一定很神奇。入住在 Hotel Les Sources Des Alpes 酒店，在大堂旁的酒吧一角，可以看到众多入住的名人肖像挂在暗红色的墙壁上，足具历史和厚重感。

洛伊克巴德有大大小小 22 个露天和室内温泉池，室内温泉池包括浸泡用的浴池、蒸汽浴池、水床按摩、



交通报告：

琉森——洛伊克——洛伊克巴德

前往洛伊克巴德要在洛伊克 (Leuk) 转乘上山巴士，洛伊克车站有开往日内瓦方向的直达火车，苏黎世、巴黎、米兰方向需要换乘。洛伊克至洛伊克巴德方向的城际巴士约 30 分钟一班，行程时间约 30 分钟，往返成人全价票为 112 瑞郎，持有瑞士通票可以免费乘坐。

幼儿浴池、带滑梯的儿童游乐池等 11 种，每个池子都有自己的玩法。温泉镇与瑞士其他地方最大的区别在于，它拥有数量可观的公共浴池。可以购买时长为 3 小时或一天的温泉券，不用入住当地的温泉酒店也可以享受著名的洛伊克巴德温泉。1993 年建成的阿尔卑斯温泉浴室是一个现代化的公共温泉中心，除了露天温泉池外，还有水流按摩、泥浴、美容理疗等温泉水疗设施，裸浴的“罗马爱尔兰”浴池给你带来一种近乎奢华的温泉治疗享受。这里的温泉带横穿阿尔卑斯山脉的冰河，十分洁净。与东方温泉相比，瑞士温泉更讲究水中矿物质的理疗效果，温泉池设有各种按摩水柱，很少添加其他物质。

公共温泉浴池

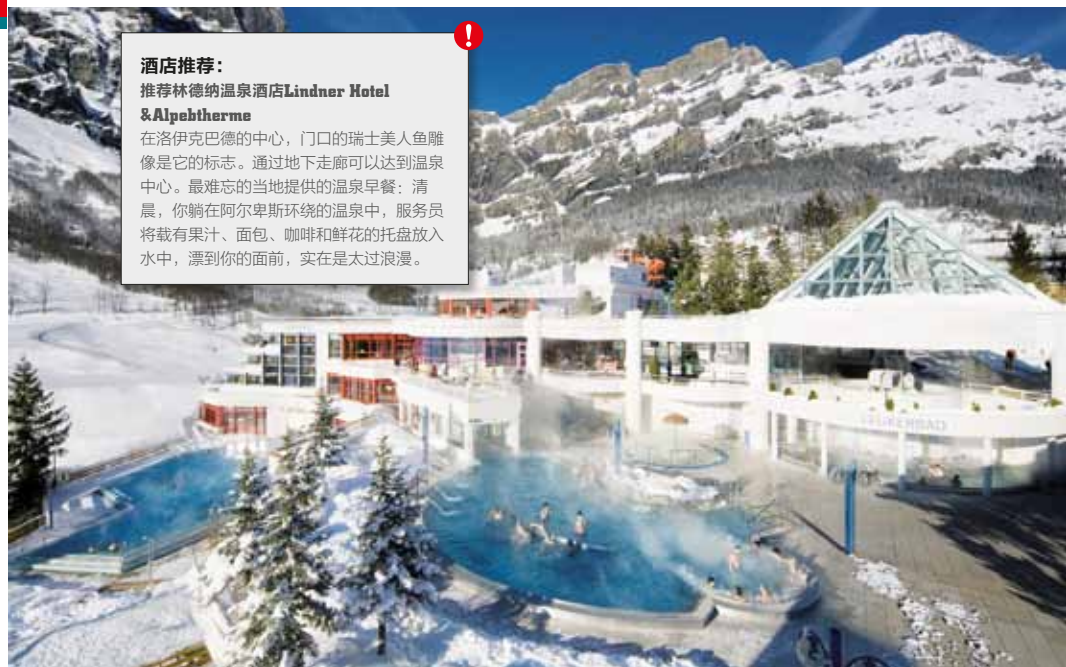
推荐洛伊克巴德温泉中心和瓦莱高山温泉中心

价格：3 小时温泉券 23 瑞郎 / 人，最好泡 25 分钟出来休息 1 小时。如果要泡豪华的罗马爱尔兰浴，费用稍贵，3 小时 88 瑞郎 / 小时

酒店推荐：

推荐林德纳温泉酒店 Lindner Hotel & Alpeitherme

在洛伊克巴德的中心，门口的瑞士美人鱼雕像是它的标志。通过地下走廊可以达到温泉中心。最难忘的当地提供的温泉早餐：清晨，你躺在阿尔卑斯环绕的温泉中，服务员将载有果汁、面包、咖啡和鲜花的托盘放入水中，漂到你的面前，实在是太过浪漫。





瑞士五大温泉水疗胜地

格施塔德 奢华版私家SPA

在格施塔德，到处可见瑞士经典狩猎木屋式的原始建筑，再加上此处坐拥阿尔卑斯山的美景和闻名的奢华精品店铺，造就了这里独一无二的贵族气质。豪华的五星级酒店是这里度假的主角，每家都有自己独特的招牌水疗。

健康水疗酒店 (Wellness&Spa Hotel ERMITAGE) 为日后格施塔德的酒店奢华奠定了基础。Heiner Lut 和 Laurenz Schmid 在 1979 年建起了第一个海拔 1200 米高的室内开放式盐水池温泉，从此以后，私家 SPA 和健身项目成为了该酒店的重点项目。入住酒店不要被它价格不菲的房价吓到，因为价格里面已包含了全天开放的 35



交通报告：

乘坐金色山口快车 MOB 段 蒙特勒——格施塔德

摄氏度的室内盐水池，以及水温保持在 28-31 摄氏度的室外泳池。酒店提供的亚式健康护理很适合东方人的身体，用天然植物提取的精华促进机体和情绪的平衡。

来到格施塔德一定要体验皇宫酒店的山间 SPA。按摩师会告诉你真正放松的状态是“和阿尔卑斯山的万物共呼吸”。其中最值得推荐的是酒店和高山花园联合制作的一种独特疗法：使用高山花园品牌 100% 天然有机植物精油，通过放松按摩，让你感受到马郁兰舒缓和排毒的特性。也许在瑞士人看来并不稀奇，但对中国人却是很好的排毒养颜效果。需提前预订，非会员 60 瑞郎 / 人。

巴登 古老的温泉浴场

大约在罗马五年的时候，罗马人就在巴登建立了一个适宜洗温泉浴的场所并将其称作“Acqua Helvetica”，意思是“瑞士之水”，这也是瑞士最早的温泉浴场。至今，巴登地区仍有 18 处硫磺温泉，水温达到 47 摄氏度。由于具有很多的疗效功能，因此被广泛用于饮用和沐浴。

每天，从巴登流淌出上百万升高浓度的瑞士矿物温泉，也是瑞士温泉水中富含矿物质最多的温泉，最适宜治疗关节痛。为了治愈像风湿病、关节炎和痛风这样的疾病，人们恨不得把“全镇的水”都用上，而且经常是在浴室一坐就是 8 个小时，有时候甚至更长。有趣的是，他们在泡浴的同时完全不耽误饮酒、进餐和做生意，“参加治疗”已经成为了这里主要的社交活动。

山谷中的沃尔斯 (Vals) 村庄，有著名的现代建筑师家宗托尔设计建造的现代化石头温泉浴，建筑师用



交通报告：

苏黎世——巴登
火车需要 25 分钟，每小时一班。

了近 4 万片大小不同的瓦片将温泉的池壁装点得别具一格，它内部的结构使人感觉像进入了原始的寺庙。它是唯一全部用自然石材建造的温泉中心，石材建造在罗马时代就已使用，至今这里都能感受到欧洲传统澡堂的气氛。

罗马人和当代人泡温泉的方式大同小异。小异在于，罗马人进入浴场之前需要先进行一场激烈的运动，进入浴场之后，在按摩的同时可能还要拔除身上不想要的毛发哦，并且一定要配上吼叫才够过瘾。大同在于第一站都是那温吞吞的浴池，接下来是高温蒸汽浴室。在热水浴池里泡透全身后，洗澡的人们再次进入冷水浴室，最后在冰凉的水中很快冲遍全身。身体顿时紧绷，精神焕发。

施库尔 可饮用的温矿泉

施库尔所在的恩加丁地区有点遗世独立的感觉，它位于瑞士东南部，与奥地利、意大利接壤，也是瑞士极少数仍然在使用第四种官方语言——拉丁罗曼语的地方。

多瑙河的支流茵河从施库尔穿过，碧绿的河流、青翠的山谷，保存着古老传统的村落、辽阔的冰河、纯净的空气，以及倍感舒适的气温都让施库尔成为了瑞士人心中的秘密花园，而那些有神奇疗效的温泉更是诱人前往的重要因素。很多著名的医生都写过有关施库尔温泉水疗疗效的文章，所以施库尔名声早已传遍整个欧洲。



交通报告：

达沃斯——施库尔 火车 1 小时 15 分钟，汽车 1 小时 12 分钟
苏黎世——施库尔 火车 2 小时 45 分钟，汽车 3 小时 2 分钟。

这里的矿泉水除了用于人气极旺的温泉外，还随时提供给村中的人饮用。村子里有 9 个带有两个龙头的饮水处，渴了，打开水龙头就可以喝。在施库尔，刻度精良的温泉水杯成了施库尔的标准之一，而捧着温泉水杯到处喝水的游客也变成了这里固定的风景。除了可饮用的温矿泉，温泉中心还根据不同人的体质配套推荐有温泉美食餐，其中有些还是阿尔卑斯山中的花卉菜，新鲜十足。



酒店推荐：

Wellness&Spa Hotel ERMITAGE

电话：+41 33 748 60 60

网址：www.ermitage.ch

Gstaad palace

电话：+41 33 748 50 00

网址：www.palace.ch/cn



周边哪玩：

波威利别墅公园 Park Villa Boveri

公园的历史超过了 100 年，曾经在欧洲获过大奖。公园里中世纪的小路以及城墙、建于 15 世纪的古老教堂都很值得一看。



温泉推荐：

恩加丁温泉中心 Engadin Bad Scuol

开放时间：星期一至星期日 9:00-22:00 温泉关闭时间前 1 小时禁止接待游客进入



瑞士冬季必玩四大雪场

瑞士，拥有 200 多个滑雪场，而且通常是在积满厚厚粉雪的斜坡上一滑而下，偶尔还能碰上悠哉觅食处变不惊的山羚羊，高质量的体验绝不仅仅是先进的设备和海拔高度。

采尔马特 永不过季的滑雪天堂

1865 年，人类首次成功登顶马特宏峰，从此，山脚下的采尔马特便失去了小镇的安静。每年，世界各地的滑雪爱好者纷至沓来。在村子周围，围绕着阿尔卑斯山有超过 400 公里的冬季滑雪道。在阿尔卑斯海拔超过 4000 米的 80 座山峰中，采尔马特可欣赏其中的 29 座。这里有着世界上第二大垂直落差差的滑雪场，站在山顶，仿佛是到了另一个世界，马特宏峰就在伸手可及的地方。

到达采尔马特火车站，一眼望去，满街都是身穿鲜艳滑雪装。肩扛雪板的家伙，他们脸晒得很黑，但眼窝却是白的，很显然是戴雪镜滑雪被晒的。来采尔马特，实在没必要不辞辛苦地带自己的行头来，因为这里的雪具租赁高度专业化，再苛刻的专业滑雪者也能满意。

采尔马特雪场拥有一套复杂的缆车系统，它通过路标和指示，把每个人送达他要到达的区域。大大小小的缆车从海拔 1600 米的山底，到最高 3883 米的观景平台，分不同的几组。采尔马特有三个滑雪区，每



交通报告：

苏黎世到采尔马特乘火车 3 小时 11 分钟，从日内瓦出发只需要三个半小时，伯尔尼到采尔马特 2 小时 6 分钟。

个雪区有一个制高点，到达制高点都要换乘三次左右的运输工具。

瑞士的雪道不同于国内，看不到那种防护网，而且不同雪道会有交叉，不过好在票里的地图上按号码标得非常详细，只要按图索骥，基本能找到自己所合适的区域。雪道按登记分成黑红蓝，黑色为高级道，红色为中级道，蓝色为初级道。即使是中级道，长度也近一两千米。

在小镇中心广场的小教堂旁，有一处开阔的墓地，安葬着历年在滑雪和登山中不幸遇难的人，可能是太留恋这里了，于是干脆在这雪山脚下长眠，也算是一种慰藉。

采尔马特滑雪指南

采尔马特有 3 个主要滑雪区：采尔马特-苏内加-洛特峰区；采尔马特-戈尔内格拉特-施托克峰区和采尔马特-旋瓦茨湖-马特宏峰冰川天堂。雪场从马特宏峰冰川天堂一直延伸至意大利境内。

圣莫里茨 滑行在冬奥会基地

圣莫里茨成为冬季旅游胜地和冰雪运动的诞生地全因 1864 年在这里发生的一次打赌事件。当时，游客们只有在夏季才到圣莫里茨来度假，夏末一到，大家纷纷收拾行囊各自回家。当时圣莫里茨的一个酒店老板巴德鲁特（Jonannes Badrutt）想把大家留下来过冬，于是和自己的英国朋友打了一个赌：他说，即使在冬天，客人也能在库尔姆酒店（Kulm hotel）的阳台享受温暖的阳光，还可以穿上滑雪板在雪地上飞驰，从雪山速滑直达山底。如果英国朋友不满意这里冬季的雪上运动和明媚的雪日阳光，他将承担一切费用。结果，英国人在圣莫里茨一直玩到了第二年的复活节，他们尽情地享受圣莫里茨的冬季运动，越野滑雪、冰上马球、雪地行走等，回到英国后大肆宣传。瞬间，圣莫里茨从此成为了滑雪运动爱好者的天堂。据说每年冬季，这里会汇集全世界的王公贵族，电影明星随处可见。

得天独厚的气候及雪质，使圣莫里茨成功地举办过两届冬季奥运会，分别是 1928 年冬季奥运会和 1948 年冬季奥运会，还成功举办过 4 届高山滑雪世锦赛。

在圣莫里茨有四大滑雪区最值得推荐，内尔山（Piz



交通报告：

从库尔（Chur）乘坐瑞士联邦铁路 SBB，然后转乘景观列车 Rhb 穿过阿尔布拉山谷驶进恩加丁（Engadin），这条线路非常美丽，螺旋型隧道和高架桥以及沿途宛如油画般的风景，让它和伯尔尼纳线路在 2008 年 7 月一起被列入世界文化遗产。

夏季若从瑞士卢加诺出发，可乘坐伯尔尼纳快车，经汽车到意大利蒂拉诺（Tirano）转乘景观列车到达圣莫里茨，该线路的图西斯 Thusis 到蒂拉诺一段 2008 年被评为世界文化遗产。也可乘坐从采尔马特开往圣莫里茨的冰川快车，全程 8 小时。

Nair）、科尔瓦奇峰（Corvatsch）、魔塔拉（Mouttas Murgal）和迪亚沃扎勒（Diavolezza）。带小孩的家庭游可以去小型滑雪场，那里提供了非常多的儿童设施，足够小朋友在雪地里尽情撒欢。装备不足？没关系，圣莫里茨有很多家雪具用品商店，都可租借滑雪用具，当然如果你想买点专业设备，这里是绝佳之地。这里不仅是滑雪胜地，也有专业的滑雪学校。这里有瑞士第一家滑雪学校（Schweizer Skischule St.Moritz），它成立于 1929 年，你和孩子都可以在这里学到最专业的滑雪技巧。

在纯净、自然的世界里，圣莫里茨提供给游客一切感知的可能。





瑞士冬季必玩四大雪场



少女峰地区 名声大噪滑雪地

少女峰是瑞士不能错过的滑雪胜地，它与艾格峰、僧侣峰比邻而坐。100多年前，由于它的高度和冰雪覆盖，一直藏在深闺无人问津，直到登山铁路的开通，让少女峰走向了整个世界。少女峰海拔4158米，终年积雪，有数条6-12公里的雪道，总长度达213公里，它是阿尔卑斯山最高的滑雪场。与众不同的是，由于这里的气候独特，即使到了夏季，仍能提供雪上运动，这大概也是为什么中国游客对它倍加钟爱的原因。

少女峰地区有三大滑雪场值得推荐，克莱纳谢德格（Kleine Scheidegg）到曼丽申（Männlichen）区间，拥有110公里长的滑雪坡道，当你从上俯冲滑行时，少女峰、僧侣峰、艾格峰三座著名山峰就在你的背后。除了滑雪，这里还有很多登山线路和自由式滑雪道。米伦（Mürren）到雪朗峰区间也是相当不错的滑雪场，比起克莱纳谢德格到曼丽申，它的挑战性更强，这里的坡道更加陡峭，可以找到纯粹的快感。这里没有大批量的观光游客，更多的人都是滑雪的炙热爱好者们。格林德尔瓦尔德（Grindelwald）到菲斯特（First）区间雪场，拥有120公里的滑雪坡道、雪橇道和雪地健行道，到了滑雪旺季，这里每天服务着8000人的滑



交通报告：

从琉森乘坐火车到因特拉肯东站，当晚入住，第二天一早出发，从因特拉肯先乘坐火车到茨维吕齐嫩（Zwilutschinen），然后列车分成两条线路，分别开往格林德尔瓦尔德和劳特布龙嫩。两条线路都恩那个达到少女峰中层铁路，只是风景不一样。建议可以坐环线铁路从劳特布龙嫩上，格林德尔瓦尔德下，或者反过来，这样不走回头路，还可以欣赏到两种不同德风景。

雪爱好者，因为它强大的9道现代滑雪椅梯和缆车设备，即使滑雪人数众多也丝毫不用排队等候上雪坡。

除了滑雪，一定要参观少女峰的冰宫，来自格林德尔瓦尔德和翁根的登山向导在冰河底下，凿出了一片冰河世界，面积有1000平方米，所有雕塑都取决于天然冰河。在海拔3571米高处，有斯芬克斯观景台，你能看到阿尔卑斯山最惊艳的全景图。冰河如雪道般在山间穿梭，一泻千里，极其壮观。

少女峰滑雪指南

克莱纳谢德格—曼丽申滑雪场：从因特拉肯东站乘坐火车到茨维吕齐嫩，在开往格林德尔瓦尔德换乘缆车，就可抵达滑雪场。米伦—雪朗峰区间雪场：从因特拉肯火车站到劳特布龙嫩乘缆车，经三次缆车换乘后可抵达雪朗峰山顶。格林德尔瓦尔德—菲斯特雪场：可以在因特拉肯乘坐去往雪场的滑雪巴士，与滑雪票在一起购买。

铁力士山 12公里滑向英格堡

铁力士山，海拔3020米，是阿尔卑斯山脉重要的风景地。铁力士山第一次被英格堡人当作滑雪使用的记载非常清楚：1904年，铁力士山被当地居民用来滑雪，1967年3月，第一部到达山顶的缆车开始运载使用。急速雪道长12公里，一直能滑到海拔1000米的英格堡镇。在镇上，泡着小镇独有的盐水温泉，看着对面铁力士山一个个如自由落地般地滑雪爱好者们，是种特别的享受。

82公里的滑雪坡道，25条缆车线和滑雪吊椅线，让英格堡成为了琉森湖区最大的滑雪场。其中30多条滑雪道位于小镇的两侧山体，绝大多数适合初级和中级阶段的滑雪者，只有20%的坡道是留给黑道高手们的。当然也给单板运动者留了秀技的滑板公园，公园配有1/4U型道和横坡，越野爱好者们也可以在36公里的山道上飞驰。

建议初滑者在山腰处的特吕布湖（Trübsee）练习，这也同样适合家庭带小孩玩耍。6岁以下的儿童，在家长的陪同下可以免费玩尽铁力士雪山区域的所有雪场。特吕布湖雪场有19公里长的雪道和8条吊椅线，坡度不陡，适合刚刚会滑还只是练习的阶段，所以要寻求速度这里完全不合适。特吕布湖雪场有60%的红色中级滑道，40%的蓝色初级滑道，即使夏天同样



交通报告：

铁力士山脚下的英格堡站是缆车总站，如果从琉森出发，到达英格堡约1个小时，每小时都有火车。苏黎世到英格堡45分钟，同样每小时一班。

能滑雪。如果你是专家级选手，直接上铁力士山山顶，从山顶速降英格堡镇，全长12公里，落差2000米。

完全没有任何滑雪技巧又想纯净洁白的雪中翻滚的朋友，去铁力士的冰川公园（Titlis Glacier Park），它是瑞士面积最大的雪上公园，在铁力士山顶可以看到清楚的指示牌，沿着指示牌走100米就可以看到冰川飞渡椅的起始站，你能瞬间感受到在冰河中穿行的感觉，也会被冰河的壮丽所震撼。在冰川飞渡椅的山谷站，滑雪圈、平衡滑雪座、迷你冲雪摩托、蛇形板，能想到的娱乐设施这里应有尽有，完全就是一个蓝白世界的雪上嘉年华。

从英格堡到铁力士山顶，需要搭乘3个缆车。先从英格堡乘坐缆车，到达特吕布湖20分钟；在特吕布湖换乘缆车，80人的大型缆车一直上升到Stand站，5分钟；最后由Stand站直接上铁力士山山顶Titlis，此次换乘的是80人的旋转缆车，这是世界上首创的360度旋转缆车。在上升过程中，缆车绕着中心轴可以欣赏到阿尔卑斯山360度全景，完全无死角欣赏纯净雪山之巅。



瑞士户外运动



真正的体验瑞士，就是要 360° 完全接触，不仅用眼睛，更要用身体。瑞士的自然风光让这里成为了户外运动爱好者和冒险家的乐园，千万别以为它有多难，程度都是因人而异，总有一项运动会让你跃跃欲试直至爱不释手。

越野自行车

塔马洛山 Mount Tamaro

塔马洛山离提契诺州的首府贝林佐纳很近，是当地人特别钟爱的户外运动胜地。这里与瑞士其他山峰不同，塔马洛山主要接待春夏秋三个季节的游客。

从山脚乘坐缆车俯瞰塔马洛山，都是各式各样的户外运动爱好者。缆车行至半山腰，你会发现树林中有很多的“穿行者”，这是塔马洛山的索道公园，按照难易程度，开发出了 5 条线路，全部搭建在树龄过百的山毛榉林之中。这里有专业的教练授课，从最初级的练习开始，只要有一定锻炼基础，都能顺利攀爬。

缆车行至终点，发现后面跟随的缆车都是携带自行车的越野爱好者，一般三五人一群，聚集在塔马洛山山顶。准备妥当后，跨上自行车，飞身一跃，已不见踪影。这项运动不适合没有经验的游客，当你看到他们俯冲的角度时，心瞬间提至嗓子眼。来塔马洛山玩越野自行车的人非常多，有时候在起点的位置都会排队，虽然这项运动不能尝试，但光是围观，都能感觉心惊肉跳的刺激。

除了户外运动，塔马洛山最出名的是山顶的圣玛利亚十字教堂，在山底就可望见摄人心脾的十字架。教堂由著名建筑师马里奥·博塔设计建造，整个教堂像是架在山顶上的一个 65 米长的高架桥，教堂为圆柱形，在教堂的一端是小型的带有天窗的半圆形后殿，设计师让自然光充满了整个空间，照射到艺术家恩泽·古奇受托在祭坛之后绘制的一幅巨大的双手壁画上，犹如圣洁之光临。

滑翔伞

瑞士因为具有山地国家特有的地势差异和绝好的气流，成为了全世界最适合做滑翔伞运动或悬挂式滑翔运动的国家之一。即使是没有经验的人，也可以与驾驶员一起尝试这项冒险运动。在瑞士，圣莫里茨、英格堡、卢加诺、因特拉肯都是玩滑翔伞的好去处。坐缆车或登上火车到达山顶，像溪涧慢慢滑去，慢慢下降，享受开始的惊吓，慢慢的镇定，悠哉的享受和无限的着迷。瑞士境内有 100 多个地方有滑翔运动学校，各个高山疗养区都配备了教练，可以进行一对一的辅导。

徒步

瑞士境内有 5 万公里的徒步线路，即使在冬季也有 3000 公里的徒步线路正常开放。60% 的山脉，湖光山色的风景以及清新纯净的空气，让这里成为了旅行者们最喜欢的山间徒步天堂。每年 5 月 -10 月是最好的徒步运动时间，赤橙黄绿青蓝紫色彩变化都在湖山行走之间。

推荐几条不错的徒步路线

联合国文化遗产之路

贝林佐纳联合国文化遗产之路，位于瑞士南部提契诺州首府的贝林佐纳有瑞士著名的三座城堡——格朗德城堡、蒙特贝罗城堡和萨索科尔巴洛城堡，三座城堡耸立在提契诺州的山谷上方，徒步穿行是欣赏三座世界文化遗产的最佳选择。这是比较容易的徒步运动，最多 2 个小时就可完成所有行程。

山间花径

英格堡不仅是滑雪胜地，也是徒步赏花的最佳选择。从特吕布湖到 Gerschnialp，徒步穿行铁力士山的山花海洋，1 小时就能把“山花浪漫”走完。沿途你会看到很多未曾见到的植物和花朵，细心的瑞士人为每一种花做了解释，在沿途中都有清晰的标牌供游客丰富知识。

瀑布之路

劳特布龙嫩是登上雪朗峰的必经之地，但是这里最著名的却是抬头可见的 72 条瀑布。这里的瀑布吸引了很多人来参观，甚至歌德都写下《水上的精灵之歌》来赞美它们。穿越整个山谷，途径层层叠叠的 72 个瀑布，你是否能数得清楚？徒步按个人兴趣 24 小时不等。

湖间线路

每一个住在圣莫里茨的游客都会尝试徒步丈量这片湖区，这是一片美到像诗如画的景色，圣莫里茨湖、羌普菲尔湖、席尔瓦普拉纳湖和锡尔斯湖犹如天上留下的眼泪晕成湖水，让你总有一种走在梦幻间的味道。按自己的兴趣，4-6 小时步行均可。

