

SWITZERLAND.

瑞士精选

42个
——
亮点推荐



瑞士.

群山



瑞士群山连绵，
每座山峰都有自己的故事。

02-11

碧水



神奇的湖泊、汨汨的泉水和平
静的河流：水塑造了瑞士。

12-20

建筑



建筑也反映出山区生活的特点。

21-31

居民



这里的居民和他们的激情使
阿尔卑斯山谷充满活力。

32-42

服务
公路
铁路
地图

← 封面图片

01 莱茵瀑布

最壮观的激流

莱茵瀑布高23米，宽150米，是欧洲最大的瀑布之一，蔚为壮观。站在雷鸣般隆隆作响的漩涡中心观景台，波涛汹涌的水流泛着泡沫，会深刻感受到自己的渺小。

Grüezi. 您好!

请再靠近一些，让我带您游览一下瑞士。人们都叫我“山地之王”，因为我的攀登技能足以令最有成就的登山家望尘莫及。我还有一副威风凛凛的犄角，最长可达一米。

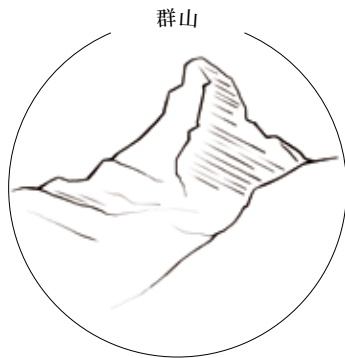


通过这本书我将向您全方位展示瑞士的魅力。全书共分为四章，分别展示了瑞士的不同特色：“群山”和“碧水”是瑞士美景的重要组成，“建筑”和“居民”介绍当地的人文，这些传统有的已成为珍贵的历史，有的依然保持着鲜活的生命力。说到建筑，我一般喜欢在星空下睡觉，欣赏群山美景，不过偶尔也渴望能在更舒适的地方过夜，“酒店精选”栏目中精选了瑞士的酒店，都非常强烈推荐。



所有亮点概览：
→ 见末页地图。

获取更多灵感，请访问：
→ MySwitzerland.com



瑞士是一个多山国家。和这里的居民一样，瑞士的群山也独具特色。每座山峰都有自己的灵魂和独特的故事。



所有亮点概览：
→ 见末页地图。

获取更多灵感，请访问：
→ [MySwitzerland.com/mountain](https://www.myswitzerland.com/mountain)





02

莱茵峡谷

巨大的地质奇观

首先是山峰，多达7立方千米的碎石、岩屑和砂砾伴随着震耳欲聋的轰鸣声坠入山谷，将前莱茵河埋在数百米的碎石之下。然后是湖泊，由峡谷中聚积的25公里水流形成。所有这一切都源自近1万年前的弗里姆斯山崩。湖泊最终被河流取代，水流在岩石中缓慢而坚定地开出一条道路，直到最后湖水排出，留下了最深之处达350米的莱茵峡谷。现在，这里已成为一座神奇的花园，是珍稀鸟类以及350种蝴蝶和珍贵兰花的栖息地。

群山 MOUNTAIN



03 石丹峰

搭乘Cabrio®缆车在空中翱翔
石丹峰是欣赏琉森湖及周围美景的最佳地点。除此以外，这里还有很多值得游览的地方，例如铁力士山、艾格峰、僧侣峰、少女峰、瑞吉山和皮拉图斯山等。不过，认为石丹峰只有迷人的景色是不公平的，因为这座山峰本身就魅力四射，多姿多彩。例如，19世纪充满怀旧气息的缆索铁路，迷人的列车发出卡塔卡塔的声音，带领游客前往第二段上山线路——全世界第一部敞篷缆车。山顶建有迷人的烧烤区和一座供应当地美味的旋转餐厅。石丹峰铁路和缆车的工作人员都非常热情好客，让您想要留下来和他们长聊。

04 施尼格 普拉特

高山花园

古老的红色齿轨铁路列车像一条色彩鲜艳的毛毛虫，一路蜿蜒向上。铁路尽头就是这座高山花园。园内生长着大约650个不同品种的植物，堪称一颗真正的宝石。



05 莫莱松

弗里堡备受欢迎的山峰

对弗里堡人而言，莫莱松意义重大。从山谷的角度看，这座山峰仿佛一个指南针，是一座地标，很远就能看到，人们时常会去攀登。而莫莱松的山顶则是徒步的起点，您会体验到像阿尔卑斯山飞鸟一样的自由。

06 马特宏峰

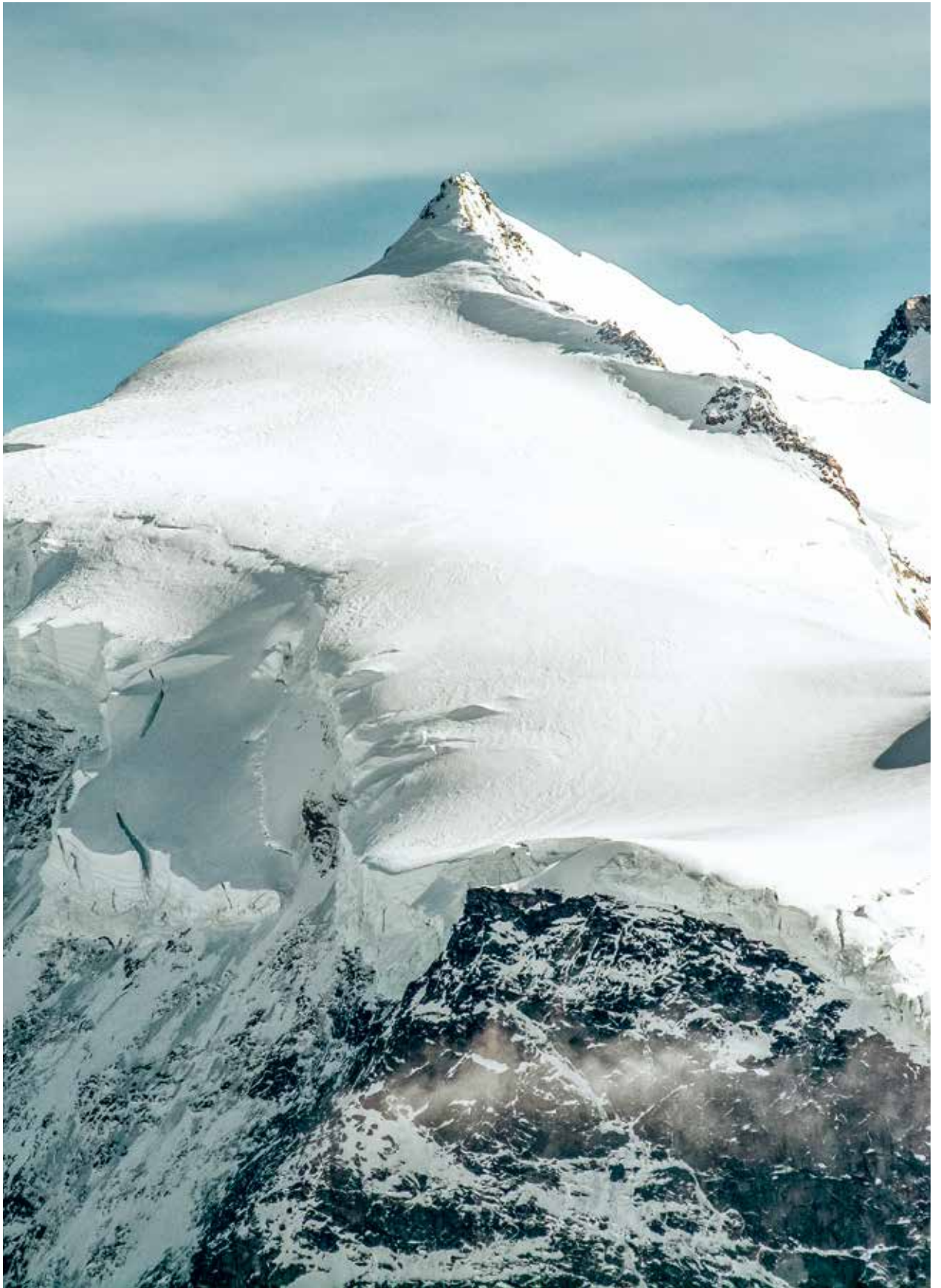
万山之山

马特宏峰拍摄成照片或作为纪念品被带回家的次数可能超过了瑞士其他所有地标。马特宏峰外形完美，和披头士乐队一样出名，犹如奶酪中的牛奶一样，是瑞士特色的重要组成部分。

07 马蹄谷

野性之美

在瑞士汝拉地区，冰川及河流打造出一座非常特别的雕塑：巨大的岩石盆地。在这里，永远不知道下一步应该欣赏哪里，是眺望远处的法国，还是欣赏陡峭的岩层？



08 杜富尔峰

瑞士最高峰

瑞士最高的不是在伯尔尼的联邦主席，而是瑞士与意大利交界处罗萨峰的一座山峰。海拔4635米的杜富尔峰高耸入云。1863年，瑞士联邦委员会将这座巍峨的山峰重新命名为杜富尔峰，旨在纪念绘制了瑞士第一张官方国家地图的将军兼制图师纪尧姆·亨利·杜富尔（Guillaume-Henri Dufour）。

09 少女峰

在三座雄伟的山峰旁滑雪

艾格峰、僧侣峰和少女峰——这三座山峰如此巍峨迷人，您甚至几乎会忘记自己也可以在那里滑雪。该地区有200多条精心平整的滑雪道，为冬季运动爱好者提供了雪地运动的盛宴。



10 莱森

单板滑雪，凌空飞翔

冬天，白雪覆盖了莱森周围，人们就会从四面八方涌入这座海拔1200米的山村。沃州阿尔卑斯山唯一的U型场地一定会令每个人都感到开心。

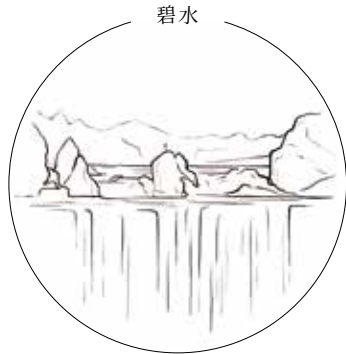


11 戈姆斯

越野滑雪穿越一望无际的广袤大地

如果用一种蔬菜比喻越野滑雪，那很可能是甜菜根：以前曾被小觑，现在却成为健康饮食首选。不过，越野滑雪爱好者一直都知道这项运动的真正价值。在戈姆斯，游客可以在100多公里的越野滑雪道上感受风的气息，让梦想飞向远方。





瑞士被称为欧洲碧水环绕的城堡，
这个词的含义包括绝佳的自然美景、
迷人的泉水、汨汨流淌的小溪和奇妙的湖滨美景。



所有亮点概览：
→ 见末页地图。

获取更多灵感，请访问：
→ [MySwitzerland.com/water](https://www.myswitzerland.com/water)





12 塞伦巴赫 (Seeren- bach)瀑布

瓦伦湖附近的瀑布群

这一瀑布群是欧洲中部最高的瀑布之一，总高度达585米。汹涌澎湃的河水背后，隐藏着一个巨大的秘密：水下岩石中涌出的Rin泉是通往欧洲最大地下河系统之一的门户。

碧水 WATER



13 阿莱奇

置身最大的冰川

阿莱奇冰川是阿尔卑斯山区最大的冰川，长度接近20公里，覆盖面积达80平方公里，重达110亿吨。不过阿莱奇冰川很美，也很脆弱，令人着迷，蔚为壮观。



14 圣贝尔多斯 石钟乳石洞

古老的洞穴系统

传说这里原来有龙，现在早已消失，早在六世纪，圣贝尔多斯就已经将它赶走。不过，即使没有任何神话中的生物，拥有钟乳石和石笋的古老洞穴仍然堪称神奇之地，让人流连忘返。

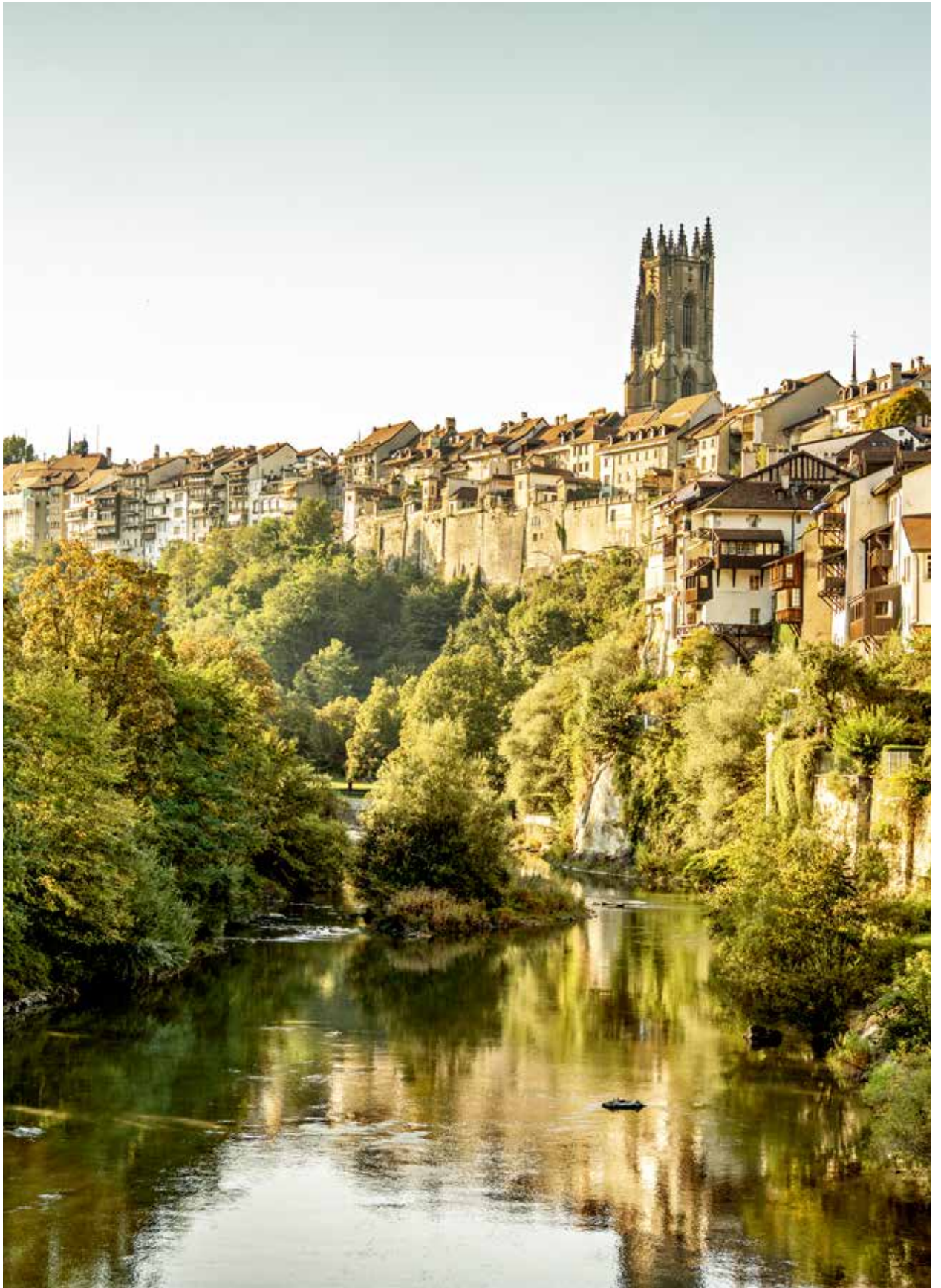


15

托马湖

莱茵河的源头

海的起点是上阿尔卑山口，因为托马湖坐落在冰川雕琢形成的高山美景，是莱茵河的源头。莱茵河是欧洲最长的河流之一，长达1200多公里，最终注入北海。如果侧耳倾听，甚至可以听到第一道波浪泛起的涟漪。



16 弗里堡

水——生命的精灵

如同塞恩河在弗里堡的老城蜿蜒流淌一样，这条河与这座城市的历史和文化息息相关。河水曾经为抵御入侵者提供保护，促进了贸易，并塑造了这座中世纪城市的外观。住在河边意味着要经常渡河，因此弗里堡拥有14座桥梁，均建于1250年至2014年之间。弗里堡与水的关系极为密切，甚至利用城市废水推动缆索铁路线路运行，这也许不是巧合。“Funi”建于1899年，从那时起就开始将市中心与下城区连接在一起。

17 利马特河

城市与河流

苏黎世又被称为“利马特城（Limmatstadt）”，利马特河说明了一切。这条自豪地流过“自己的”城市，孕育了苏黎世的生活方式。这种生活方式体现在河边的咖啡馆和小酒馆里，体现在城市的公共浴场里，体现在河边的人行道上，也体现利马特河灵活的游船上。



18 琉森湖

瑞士心脏地带的一颗明珠

这座位于瑞士心脏地带的湖泊拥有蔚蓝色的水、隐蔽的港湾和峡湾一样迷人的景色，经常被描述为该国最美丽的湖泊之一。这也许仅仅是因为湖水直接拍打着绿色的岩石。



19 奥维夫沙滩 (Eaux-Vives)

城市里的沙滩

日内瓦市民一直渴望自己的城市里能有一片沙滩，奥维夫沙滩使这一梦想变成了现实。现在，湖泊与城市的灵魂更紧密地联系在一起。沙滩附近的木制环形建筑Tour Carrée也值得参观。



20 阿斯科纳

南方的世外桃源

20世纪初，垂钓者、艺术家和致力于生活方式改良者齐聚阿斯科纳，他们的眼睛里闪烁着异样的光芒，为反对机械化的生活跳起了裸体舞。至今，这座位于马焦雷湖畔的小镇依然堪称一座真正的大熔炉和令人心潮澎湃的旅游目的地。湖滨步道两侧的棕榈树清楚地反映了这一点，因为这些棕榈树生长在白雪皑皑的高山美景中。



建筑



建筑物及其建造方法都是风景里的故事，
讲述了建造者以及使用者的故事，
展现不同的时代和风格。



所有亮点概览：
→ 见末页地图。

获取更多灵感，请访问：
→ MySwitzerland.com/house



21 欧洲核子 研究组织 (CERN)

具有全球重要意义的
纯理论研究

欧洲核子研究组织是一个提出真正重大问题的地方。宇宙的本质是什么？宇宙是由什么构成的？全世界最大的粒子物理研究中心的科学家们正试图解开这些谜团，并为进一步发展奠定基础。万维网等新生事物就诞生于此。

建筑 HOUSE





22 米施泰尔 修道院

有智慧的建筑

米施泰尔圣约翰修道院拥有历史长达1200年的壁画，这在社交媒体和自拍文化盛行的时代，也许很难想象，但是其文化价值不可估量。正因为如此，修道院已被列入联合国教科文组织世界文化遗产名录。

23 苏黎世美术馆

与艺术的约会

2021年，这座瑞士最大的艺术博物馆扩建完成，壮观的新增部分由建筑师大卫·奇普菲尔德（David Chipperfield）设计。苏黎世美术馆现有巨大空间展示艺术家创作的其他珍品，例如毕加索、蒙克、莫奈、霍德勒、Fischli/Weiss、李奇登斯坦、沃霍尔、罗丹、菲斯利和夏加尔等艺术家的作品以及全世界数量最多的阿尔贝托·贾科梅蒂作品。

24 力洛克

制表业之城

制表技艺塑造了这座城市，因此，力洛克及其姊妹城市拉绍德封的日常生活使人联想到机械钟表内部的精妙协调，各零件之间无缝衔接。

25 四十七

巴登的温泉浴室

就连驻扎在温多尼萨的古罗马军团士兵都知道巴登温泉的康复效果——这里的温泉矿物质含量在整个瑞士首屈一指。古罗马时代的Aquae Helveticae已成为一座温泉城，由著名建筑师马里奥·博塔设计。

26 保罗·克利 中心

展览及研究

这位伯尔尼艺术家的作品受到了表现主义、构成主义、立体主义和超现实主义的影响。在伦佐·皮亚诺设计的保罗·克利中心，这位艺术家的作品以一种充满活力和情感的方式呈现给观众。该中心收藏了保罗·克利令人印象深刻的画作，同时对其生活和工作开展研究。

27 贝耶勒美术馆

睡莲之间

美术馆位于巴塞尔郊外一座美轮美奂的公园，园内树木参天，还有一座如诗如画的池塘，透过美术馆窗户，甚至可以欣赏到莫奈笔下睡莲的倒影。有一种绝妙的说法：艺术属于每个人。



28 温多尼萨

在罗马人之间

这里是瑞士唯一的罗马军团营地。现在，参观博物馆内的展示，游客便可沉浸在6000名军团士兵的日常生活中，当时他们驻扎在此，等待罗马皇帝的命令。



29 卡佩尔桥

桥中极品

卡佩尔桥是桥梁界当之无愧的明星、热门打卡地和常青树。令人难以置信的是，19世纪，琉森市民却想拆掉这座木桥，因为他们担心这座“碍眼的东西”会破坏城市形象。今天，真应该感谢当时琉森人又决定保留这座桥。自此，卡佩尔桥就通过每张照片中温婉的微笑来表达自己的感激之情。



30 圣加仑修道院图书馆

古老的灵魂

修道院图书馆入口处上方用希腊文字刻着“灵魂药房”，这是世界上最古老、最美丽的修道院图书馆之一。

31 西庸城堡

岩石上的水滨城堡

西庸城堡是中世纪时期的一座要塞，建在日内瓦湖畔一座岩石半岛上，特殊的位置使其散发着独特的浪漫气息。不过，城堡当时之所以建在这里，纯粹出于功能方面的考虑，因为，水滨岩石独特的位置使西庸城堡成为真正的战略要地，使其能够在得到保护的情况下控制南北要道。





是人塑造了风景？还是风景塑造了人？
也许两者兼而有之。人们在被陡峭山脉隔开的
偏远山谷中延续着他们的激情和传统。



所有亮点概览：
→ 见末页地图。


获取更多灵感，请访问：
→ [MySwitzerland.com/people](https://www.myswitzerland.com/people)



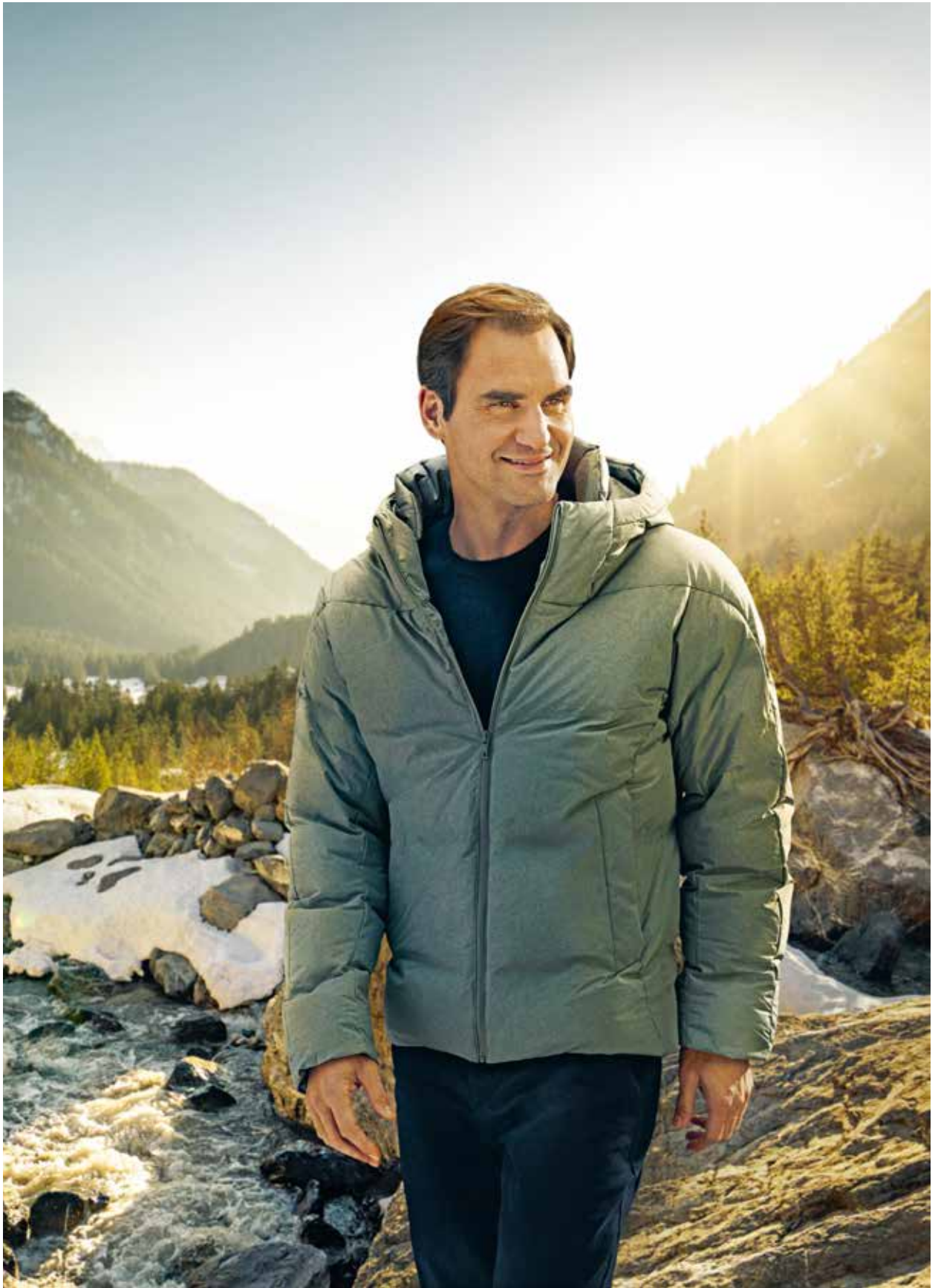
32 格吕耶尔

阿尔卑斯山的遗产

12世纪以来，格吕耶尔地区一直出产著名的格吕耶尔硬质奶酪。即使在当时，这些轮状奶酪也是真正的环球旅行者，因为奶酪制造商将其出口到法国和意大利。实际上，这一情况直到今天都没有改变，奶酪的配方也是如此。



居民 PEOPLE



33 罗杰·费德勒

我们的王者

从官方角度来看，瑞士不是一个君主制国家。不过，从非官方角度来说，情况并非如此，因为我们有罗杰·费德勒，他是我们的王者。费德勒用头带代替王冠，把瑞士变成了一个网球超级大国。他在全球排行榜上位列第一的时间长达310周，在电视上让铁杆网球迷和观众激动不已，他在全球各地参赛——更重要的是屡战屡胜。然而，对费德勒来说，祖国一直是他的避难所和力量源泉。自2021年以来，他担任瑞士国家旅游局的形象大使，以其特有的迷人方式宣传瑞士。费德勒喜欢在最美丽的山口为自己充电，把网球拍换成方向盘，沿着最喜欢的瑞士环游之路旅行。

34 伯奇什锦 麦片

每日早餐

1900年前后，苏黎世医生奥斯卡·伯奇开始为自己的病人提供用燕麦、牛奶、柠檬汁和苹果制成的简餐以帮助他们康复。当时他还受到同事的嘲笑，但这种什锦早餐后来风靡全球。



35 牛奶

瑞士美食的源泉

在众多农场商店很容易发现瑞士人引以为傲的各种美食：奶酪、黄油、奶油、酸奶。为了生产这些宝贝，70万头奶牛每年贡献41.1亿升牛奶，每头奶牛每天消耗的饲料高达80公斤。



36 拉沃

日内瓦湖畔的酿酒明珠

拉沃的葡萄园与波光粼粼的湖水融为一体，形成了一幅令人叹为观止的美丽画卷。中世纪，修士们在山坡上修筑梯田种植葡萄，直到现在，葡萄种植依然影响着该地区的生活节奏。这一文化景观现已被联合国教科文组织列为世界遗产。





37 8月1日

瑞士国庆派对

1291年8月1日，三个州在琉森湖畔的草地上宣誓结盟，为现在的瑞士联邦奠定了基础。在瑞士国庆日期间，无数篝火照亮了整个夜晚。



38 巴塞尔 狂欢节

瑞士最大的狂欢节聚会

瑞士最大的狂欢节将带给您非常独特的体验，吸引的不仅仅是喜欢五彩纸屑的游客。灯火通明的精彩表演从半夜开始，持续时间长达72小时。



39 爱彼表

机械奇迹

时间是一位逆行的伙伴：越是追赶，越抓不住。19世纪以来，Le Brassus小镇见证了机械奇迹的诞生，这些奇迹以专业的方式优雅地捕捉时间。爱彼工作坊博物馆致力于展示这一迷人的传统，其所在建筑也独具匠心。



40 雅斯纸牌

瑞士王牌

玩雅斯纸牌是瑞士人的象征。这个游戏将战术和运气结合在一起，有时也需要投入大量的情感。打牌时两人一组，努力获得高分。

41 了不起的 圣伯纳犬

忠实的追踪犬

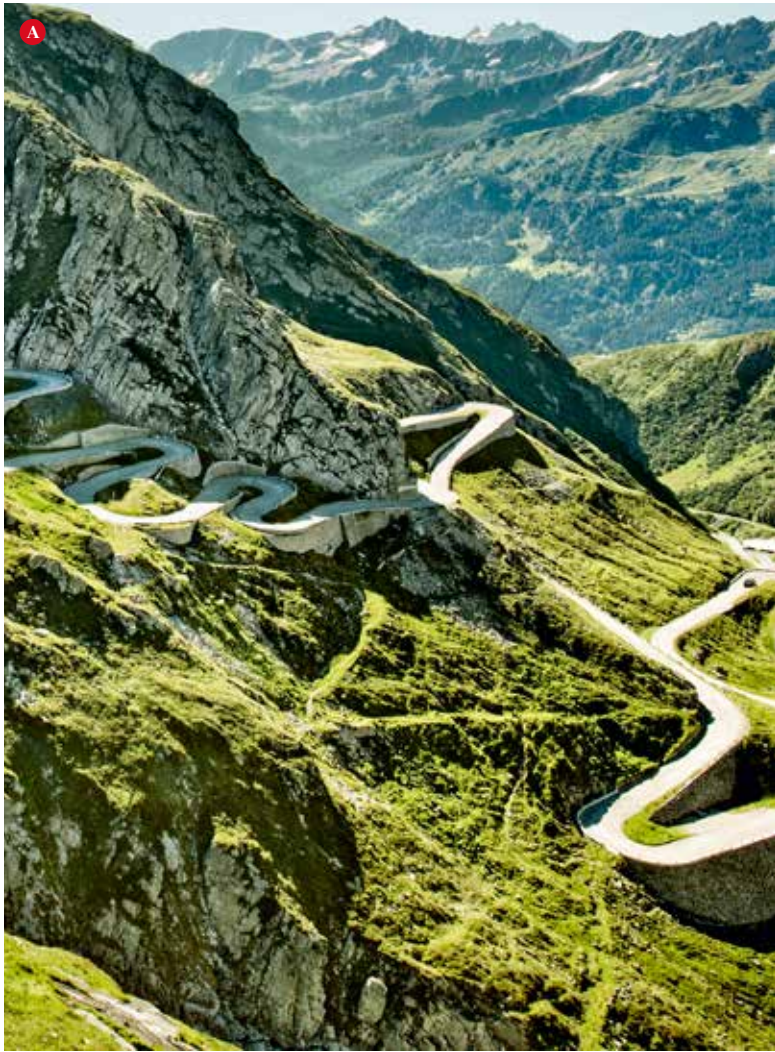
据说，圣伯纳山地救援犬巴利19世纪从雪崩中救出了40人，当时它的脖子上挂着一桶温热的杜松子酒。现在我们知道，救援犬从来没有携带过这种桶。但是巴利至今依然是一位英雄。

42 赶牛下山节

从高山到峡谷

阿尔卑斯山是一个临时的家；每年秋天，牧民、妇女和牧羊人都会驱赶着自己用鲜花装饰的家畜回到山谷。场面激动人心——不仅因为凉爽的秋风，还有那悠扬的牛铃声。





瑞士环游之路堪称一个万花筒，全方位表现了瑞士特色，充分展示瑞士文化的多姿多彩。这条线路将带领游客穿越如诗如画的美景，经过宁静的湖泊和雄伟的山脉。如梦如幻的村庄与繁华的城镇交替出现，既有瑞士法语区阳光灿烂的梯田葡萄园，也有提契诺州的神秘山谷。瑞士环游之路将带领游客全方位感受这个国家的自然美景、风俗和传统。为了获得真正的环保体验，瑞士环游之路是第一条可以驾驶电动车轻松完成的公路游览线路。整条线路沿途均有充电站。以前，酒店只为游客提供给自己充电的机会，现在，电动车也可在此充电，第二天早晨电量充足地等待出发。

艾罗洛 → 格莱奇 狂野的特莱莫拉路段

阿尔卑斯山公路之王

A 圣哥达山口公路是连接瑞士南北最重要的交通要道，也是瑞士最美丽的线路之一，其地理最高点是富尔卡山口，沿线还有诸多亮点，例如鹅卵石路面的发卡弯，令人回想起往昔岁月。

科尔索 → 吕特里 拉沃的童话世界

风水宝地

B 拉沃地区散发着迷人的魅力。穿过阳光灿烂的梯田葡萄园，沿着狭窄的街巷前行，日内瓦湖畔所有种植葡萄的村庄、葡萄园或长廊都会令您流连忘返。

伯尔尼 → 苏黎世 历史的痕迹

历史瑰宝

C 追寻瑞士历史的足迹。穿过乌里州（宣誓建立第一个联邦同盟的吕特利草地所在地）到达琉森的卡佩尔桥（欧洲最古老的木桥），然后经艾因西德伦修道院前往苏黎世历史悠久的老城。



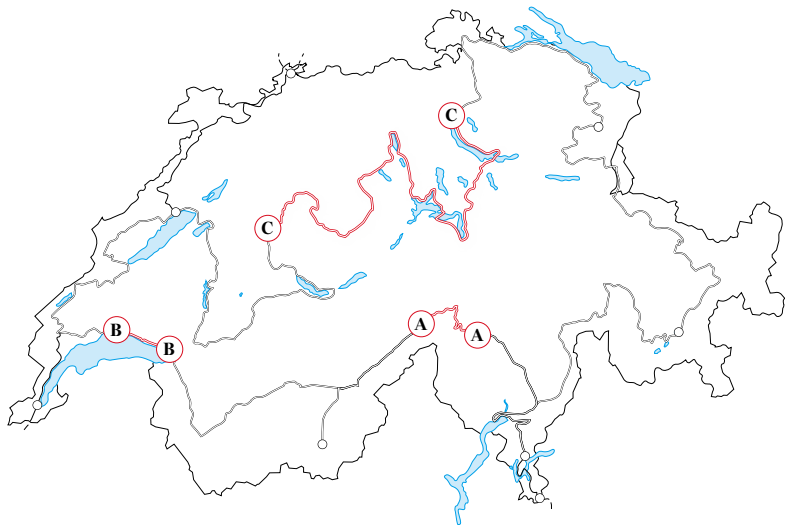
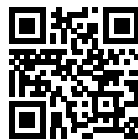
瑞士环游之路

尽览美景

这条公路游览线路利用部分标识清晰的道路将瑞士最重要的亮点连接在一起：

- » 1600公里
- » 22 座湖泊
- » 5 座阿尔卑斯山口
- » 12 处联合国教科文组织世界遗产地
- » 精彩无限

→ MySwitzerland.com/grandtour



公路 Roads

瑞士环游火车之路就像一次电影院旅程。一旦买好票，找到自己理想的座位，娱乐活动就全部安排好了。开始放映吧！这条线路总长1280公里，包括11座湖泊和5个联合国教科文组织世界遗产地。乘客上下车时，郁郁葱葱的草木与冰蓝色的冰川交替出现，隧道穿过山丘，复杂的齿轮系统帮助火车翻越山口。最重要的是，乘客可以按下暂停键，随心所欲上下车，没有任何压力，因为他们知道，不久就会有列车到达最近的车站。

顶级景点

瑞士环游之旅

A 瑞士最迷人的景点：从苏黎世到瑞士中部门户琉森，再到因特拉肯和巍峨的艾格峰、僧侣峰和少女峰。在蒙特勒感受瑞士西部的热情好客，然后在采尔马特举杯畅饮瓦莱州出产的美味葡萄酒，欣赏马特宏峰壮丽的美景，然后再回到格劳宾登州未受任何破坏的自然美景中。沿着苏黎世湖旅行，有足够的时间回味自己欣赏到的一切。

蓝绿相映成趣

多姿多彩

B 从淡蓝色的冰川到郁郁葱葱的绿色棕榈树：在瑞士，短短几个小时内就能欣赏到这一切。不过，也不必着急赶路：从苏黎世出发去往恩嘎丁，然后前往拥有传统木屋的标志度假胜地圣莫里茨。从那里出发前往卢加诺，这座位于卢加诺湖畔的城市拥有瑞士的外表和地中海的内核。在琉森富有传奇色的卡佩尔桥上漫步，此时，带您返回苏黎世的列车已经整装待发。

令人着迷的水

非凡的瑞士水路

C 这次旅行向瑞士的水路致敬。前往东部之前，在琉森湖探索瑞士的神话。短暂绕道圣加仑修道院区之后，游览位于德国、奥地利和瑞士三国交界处的博登湖。接下来欣赏壮观的莱茵河瀑布，该瀑布是欧洲最大的瀑布之一。最后，沙夫豪森返回苏黎世，在这里，您可以跳入利马特河畅游，为本次旅行画上圆满的句号。



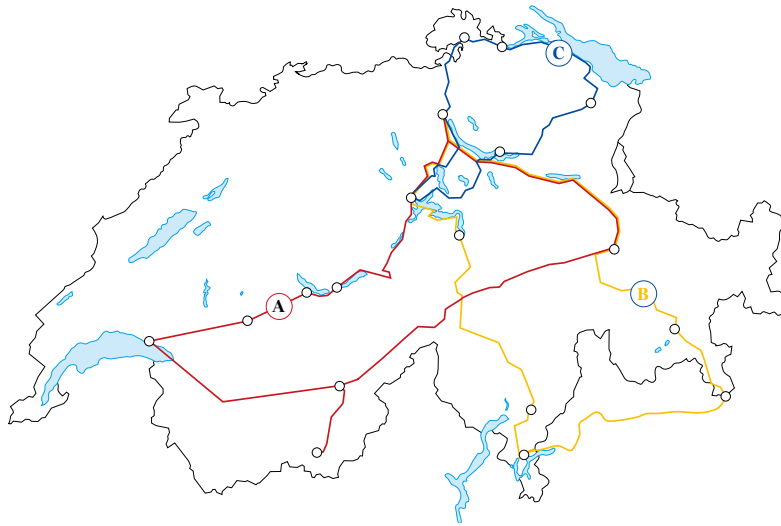
瑞士环游火车之路

轻松享受

火车爱好者搭乘铁路列车畅游瑞士，感受瑞士最著名的铁路线：

- » 1280公里
- » 11座大型湖泊
- » 4种官方语言
- » 5个联合国教科文组织世界遗产地

→ [MySwitzerland.com/
grandtraintour](http://MySwitzerland.com/grandtraintour)



铁路 Rail

出版
瑞士国家旅游局 (Switzerland Tourism)
Morgartenstrasse 5a
8004 苏黎世 (Zurich)
瑞士 (Switzerland)

创意 | 文字 | 编辑
Transhelvetica, Passaport AG:
Jon & Pia Bollmann
Stephanie Elmer | Max Wild

设计
Anna Sarcletti
→ passaport.ch → transhelvetica.ch

瑞士国家旅游局:
Anouk Blum | Monica Danuser
Felix Pal | Sarah Krauer
Oliver Nyffeler
→ MySwitzerland.com

图片
第7页图片: © Carlos Lindner (Unsplash)
第10页图片: © Leysin Tourisme
第12页图片: © Keystone
第15页图片: © Alessandro Della Bella (Keystone)
第17页图片: © Scott Wilson (Alamy Stock Photo)
第19页图片: © Genève Tourisme
第20页图片: © Christof Moeri (Adobe Stock)
第21页图片: © olrat (Alamy Stock Photo)
第23页图片: © Kunsthaus Zürich
第25页图片: © Dominik Baur
第26页图片: © Zentrum Paul Klee
第27页图片: © Fondation Beyeler
第28页图片: © Simon Wicht
第29页图片: © Jonathan Ducrest
第31页图片: © Maude Rion (Montreux Riviera)
第34页图片: © Michael Reidingier
第37页图片: © perretfoto.ch
第38页图片: © Maria Ch. (Adobe Stock)
第40页图片: © Gaetan Bally (Keystone)
第41页图片: © Iris Kürschner, www.powerpress.ch

其他所有图片均由
瑞士国家旅游局
及其合作伙伴提供。



高级战略合作伙伴

插图
Silvan Borer
→ silvanborer.com

 HotellerieSuisse hotelleriesuisse.ch	 SWISS swiss.com	 Swiss Travel System. mystsnet.com
---	--	--

Katrin von Niederhäusern,
Janine Wiget
→ katrin.cool → janinewiget.com

战略合作伙伴

 AMERICAN EXPRESS americanexpress.ch	 Coca-Cola coca-cola.ch	 coop coop.ch	 Europcar europcar.ch	Zurich Airport zurich-airport.com
 flyender <small>(ender: fast, reliable, convenient)</small> fly.enderdiagnostics.com	 GASTROSUISSE gastrosuisse.ch	 CHEESES FROM SWITZERLAND cheesesfromswitzerland.com	 VALSER valser.ch	 VICTORINOX victorinox.com

版权
瑞士国家旅游局, 版权所有。

印数
语言 中文
印刷 北京原色印象文化艺术中心
→ swissprinters.ch

官方合作伙伴

 APPENZELER BIER appenzellerbier.ch	 BMC bmc-switzerland.com	 GUBELIN gubelin.com	 Halbweg Kümmerly+Frej swisstravelcenter.ch	 HARLEY-DAVIDSON harley-davidson.com	 Hertz <small>We're here to get you there.</small> hertz.ch
 Kambly kambly.ch	 KIRCHHOFER INTERLAKEN - SWITZERLAND kirchhofer.com	 LANDQUART FASHION OUTLET landquartfashionoutlet.com	 MAMMUT SWISS 1962 mammut.com	 SWICA swica.ch	 SWISS EDUCATION GROUP swisseducation.com
 SWISS SKI SCHOOL swiss-ski-school.ch	 SWI swissinfo.ch	 swissrent swissrent.com	 SWISS WINE OHNE WENN UND ABER swisswine.ch	 visana visana.ch	

版本说明及 合作伙伴

瑞士国家旅游局推荐:
MySwitzerland.com/strategicpartners

在瑞士，每天都能享受各种精彩和活动：各种类型的节日、音乐会、艺术展、电影或体育赛事——丰富多彩，令人眼花缭乱。

顶级活动

难忘的体验

瑞士虽然不大，但有着非常精彩的各种活动。全年365天丰富多彩的安排一定会令你兴致盎然。

→ MySwitzerland.com/topagenda



巴塞尔艺术博览会

生机勃勃的艺术现场

巴塞尔艺术博览会：简短、精炼——就连活动的名称都令人感到新奇。1970年诞生于巴塞尔的艺术博览会吸引着世界各地众多美术馆、经销商、策展人和收藏家，现已扩展至迈阿密海滩和香港。为期4天的活动期间，整个巴塞尔都会变成一个巨大的美术馆，吸引9万多名游客来到这座城市。

艺术



国际田联钻石联赛苏黎世站比赛

田径精英

90多年来，精英运动员每年夏天都会齐聚苏黎世，参加世界上最盛大的田径比赛之一。在这座城市充满活力和神奇的赛道激励下，多年来，国际田联钻石联赛苏黎世站见证了大量世界纪录的诞生和突破。

体育



洛迦诺电影节

金豹奖

洛迦诺电影节历史悠久，与柏林电影节、戛纳电影节以及威尼斯电影节相比，洛迦诺电影节拥有世界上最漂亮的电影院：洛迦诺老城上方的露天影院。美丽的夏夜，在大广场上赢得金豹奖的每个人都星光熠熠，欢呼声响彻大街小巷，直到深夜。

电影



雪地赛马

在湖面上飞驰

1906年，12匹马和一头骡子在圣莫里茨举行了第一场马术滑雪比赛，拉着勇敢的滑雪者穿越冬季仙境，为雪地赛马奠定了基础。在这一富有传奇色彩比赛中，强壮的纯种马在冰封的圣莫里茨湖面时而慢跑，时而疾驰。雪地赛马现已发展为一项顶级活动，成为圣莫里茨不可或缺的一部分。

体育

活动日程 Agenda



获取更多灵感, 请访问:
→ MySwitzerland.com

概况信息

本书的

42

个亮点

是对“瑞士为什么如此迷人？”
这一问题的响亮回答。

瑞士德语区

黄金土豆饼(Rösti)

碎土豆油煎至金黄酥脆。

提契诺

玉米粥(Polenta)

粗玉米粉熬制的稠粥，
按照传统，在木火上
用小火慢慢熬成。

瑞士法语区

香肠(Saucisson)

营养丰富、滋味浓郁的
猪肉香肠。

瑞士罗曼什文化区

甜菜卷(Capuns)

意式鸡蛋面疙瘩和香肠，
通常卷在甜菜叶中，
有多种烹制方法。

4种语言

瑞士共有四种官方语言：

不同语言中“你好”的说法：

瑞士德语 (63.5%)

Grüezi

法语 (22.5%)

Bonjour

意大利语 (8.1%)

Buongiorno

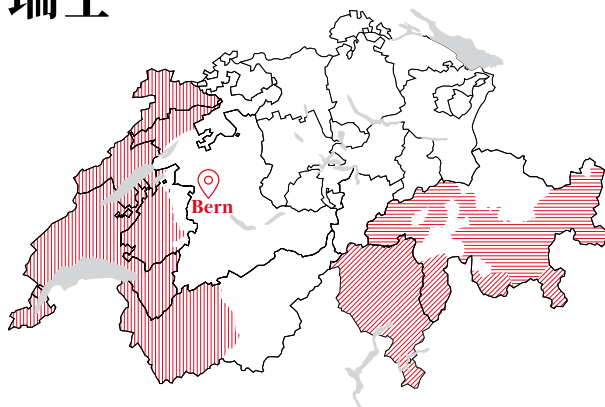
罗曼什语 (0.5%)

Bun di

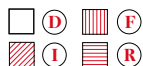
数字里的 瑞士

瑞士国土面积

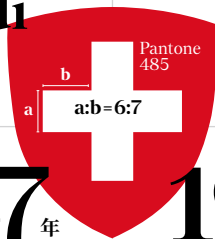
41,285平方公里。



4个语言区



首都： 伯尔尼
州： 26个
人口： 850万



8月6日

1947年 1991

Walter Steiner创立了生产晾
衣架的Stewi公司，该名称由
Steiner及其家乡温特图尔市的
名称 (Winterthur) 融合而成。

欧洲核子研究组织 (CERN) 推出
了全世界第一个万维网。时至今日，
该网站依然可以访问：

[info.cern.ch/hypertext/WWW/
TheProject.html](http://info.cern.ch/hypertext/WWW/TheProject.html)

CH

Confoederatio Helvetica:
“瑞士联邦”的拉丁文名称



最纯粹的民主形式

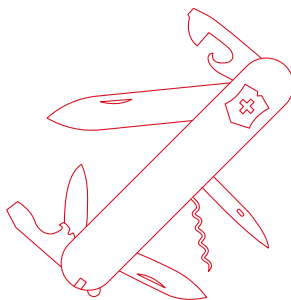
州民大会(Landsgemeinde)

州民大会 (Landsgemeinde) 是
1294年首次出现在书面记录中的
一种投票形式。拥有选举权的所有
公民都可以在州民大会投票决定
对宪法、法律和财务事项的修
改。投票在露天进行，被视为构
建社区精神的一种方式。投票以
举手方式进行。

一般通过估算确定多数和少数，
只有在两派人数接近时
才会决定进行详细清点。



格拉鲁斯州和內阿彭
策尔州依然保留着召
开州民大会的传统。



瑞士军刀

这种多用工具很早就备
受尊崇，成为每个瑞士人
口袋里的必备品。



新家园

现在，瑞士被公认为宜居之地：

蒂娜·特纳 (Tina Turner)，
美国创作型歌手
(苏黎世)

安妮-弗瑞德·林斯塔德
(Anni-Frid Lyngstad)，
瑞典创作型歌手，ABBA流
行组合成员 (日内瓦)

詹姆斯·布朗特 (James Blunt)，
英国流行歌手 (韦尔比耶)

四

季体验



春

3月-5月

鲜花盛开，鸟儿鸣唱。
城市休闲的理想时节。



夏

6月-8月

瑞士的湖泊和山区
均适合避暑。



秋

9月-11月

漫步穿过色彩缤纷的树林，
享受夏天的收获。



冬

12月-2月

感受冰雪的乐趣，
在火炉旁休息。



气候

温和，冷热和湿度适中。

7月-8月

18至28°C

最高42°C，格劳宾登州格罗诺

1月-2月

平均：-2至7°C

最低-41°C，汝拉州布雷芬

公共交通

→ MySwitzerland.com/SwissTravelSystem



咨询及预订

很高兴帮您规划在瑞士度过尽可能精彩的假期。

欢迎登陆我们的官方网站

→ MySwitzerland.com

及官方微博：

→ 瑞士国家旅游局

签证

瑞士属于申根区，26个申根国家之间的边境不受限制。

→ eda.admin.ch

瑞士法郎

付款使用瑞士法郎 (CHF)，主要旅游景点还接受欧元，同时也广泛使用无现金支付。



小费随意。在瑞士，如果喜欢对方提供的服务，可支付10%左右的小费。

营业时间

商店通常周一至周五上午9:00至下午6:30营业，星期六关门稍早，大部分商店星期日休息。

瑞式可持续发展 (Swisstainable)

现在到了采用新旅行方式的时候，瑞士人被认为可持续旅行的先驱。如何使您的旅行变得更加可持续，有两个温馨提示：



参观我们的城市和小镇：
紧凑的空间内精彩纷呈。



游览时不留痕迹：城市里有无数回收点，您的垃圾会在那里重获新生。

→ MySwitzerland.com/swisstainable

从前...

秘密通道、玩偶小屋和一棵童话树在布朗沃尔德的童话酒店 (Märchenhotel) 期待着小客人的光临。

红地毯

伯尔尼的贝尔维尤宫国宾酒店 (Bellevue Palace) 是国宾“官方接待酒店”。

贵族的审美

塔维尼埃男爵酒店 (Le Baron Tavernier Hotel) 位于联合国教科文组织世界遗产地拉沃。



住宿

时尚酒店、宫廷式保健酒店？抑或是您更愿意睡在干草上？瑞士的住宿选择丰富多彩。可快速预订。

→ MySwitzerland.com/accommodation

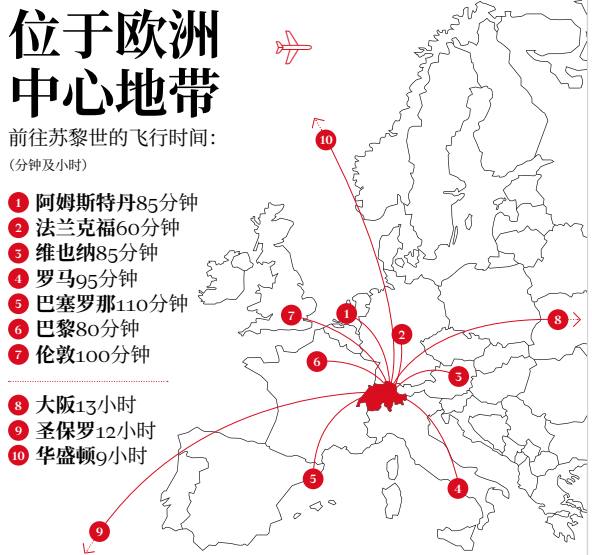
位于欧洲中心地带

前往苏黎世的飞行时间：
(分钟及小时)

- 1 阿姆斯特丹 85分钟
- 2 法兰克福 60分钟
- 3 维也纳 85分钟
- 4 罗马 95分钟
- 5 巴塞罗那 110分钟
- 6 巴黎 80分钟
- 7 伦敦 100分钟
- 8 大阪 13小时
- 9 圣保罗 12小时
- 10 华盛顿 9小时

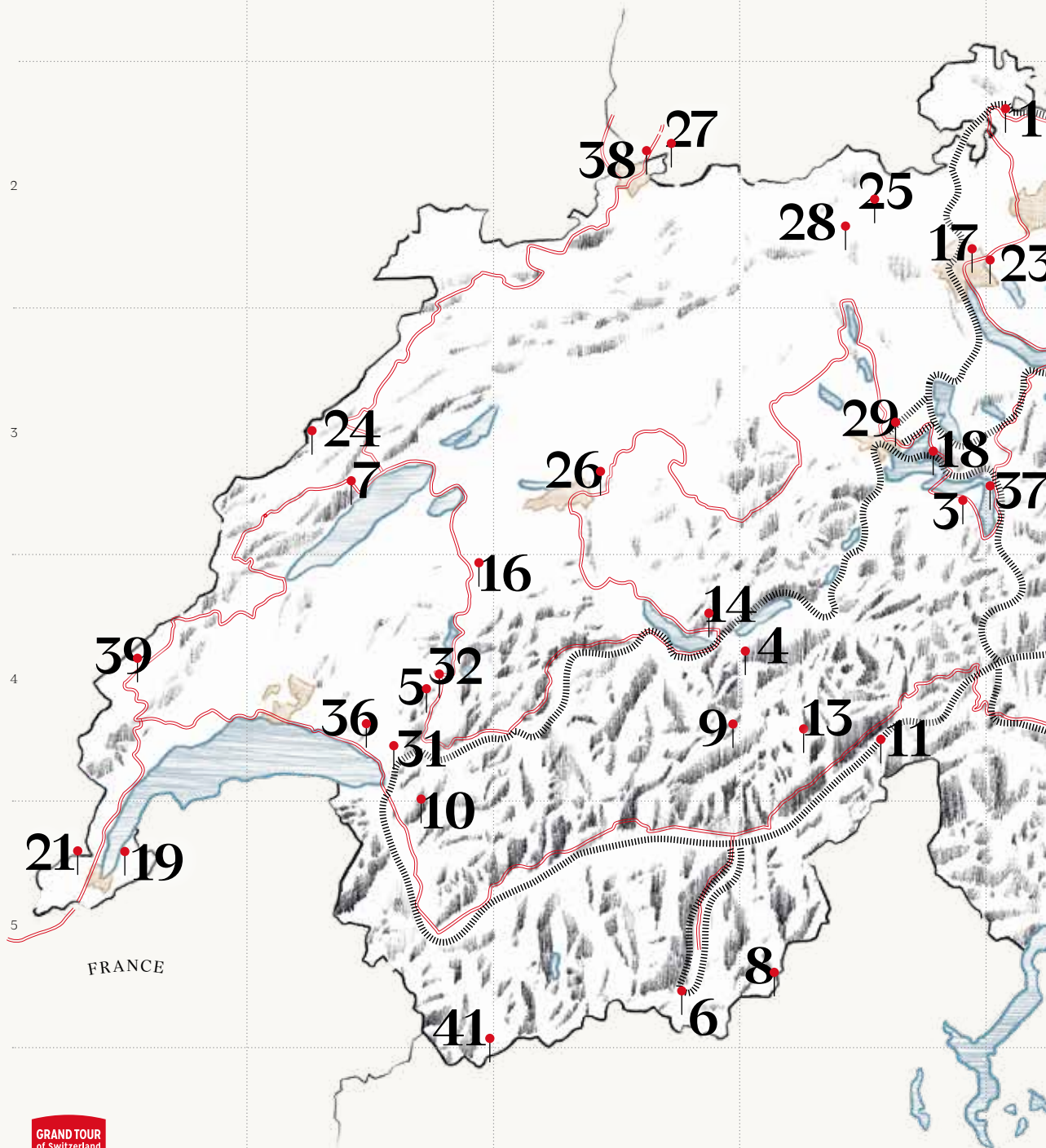
瑞士国际航空公司 (SWISS) 是瑞士的国家航空公司，航班从苏黎世和日内瓦飞往全世界44个国家的100多个目的地。瑞士国际航空公司拥有约90架飞机，每年运送旅客约1800万人次。

→ swiss.com

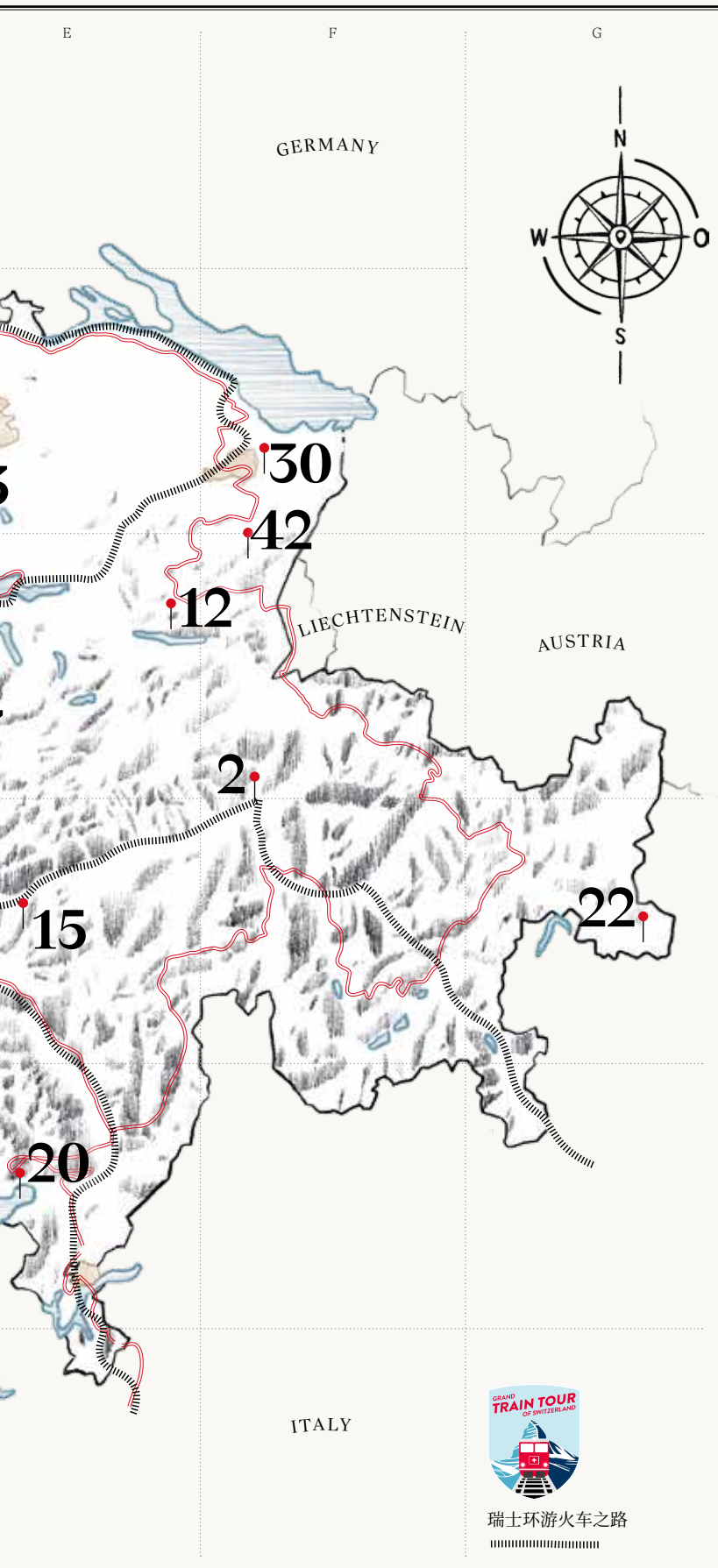


瑞士

- 1 边境
- 群山
- 碧水
- 建筑



瑞士环游之路



01 莱茵瀑布 E2



02 莱茵峡谷 F3

03 石丹峰 D3

04 施尼格普拉特 D4

05 莫莱松 B4

06 马特宏峰 C5

07 马蹄谷 B3

08 杜富尔峰 B6

09 少女峰 C4

10 莱森 B5

11 戈姆斯 D4



12 塞伦巴赫瀑布 E3

13 阿莱奇 D4

14 圣贝尔多斯石钟乳石洞 CE

15 托马湖 E3

16 弗里堡 B4

17 利马特河

18 琉森湖 D3

19 奥维夫沙滩 A5

20 阿斯科纳 E5



21 欧洲核子研究组织 A5

22 米施泰尔修道院 G4

23 苏黎世美术馆 D2

24 力洛克 B3

25 四十七 D2

26 保罗·克利中心 C3

27 贝耶勒美术馆 C2

28 温多尼萨 D2

29 卡佩桥 D3

30 圣加仑修道院图书馆 F2

31 西庸城堡 B4



32 格吕耶尔 B4

33 罗杰·费德勒

34 伯奇什锦麦片

35 牛奶

36 拉沃 B4

37 8月1日

38 巴塞爾狂欢节 C2

39 爱彼表 A4

40 雅斯纸牌

41 了不起的圣伯纳犬 B6

42 赶牛下山节 F3



瑞士环游火车之路





瑞士.

打卡清单

- + 把石头扔进汹涌的激流 →01
- + 在神奇的花园里数蝴蝶 →02
- + 搭乘Cabrio®飞越山峰 →03
- + 乘坐红色齿轨铁路列车 →04
- + 和阿尔卑斯山的鸟儿一起在风中翱翔 →05
- + 为万山之山拍照 →06
- + 与阿尔卑斯山野山羊共舞 →07
- + 攀登瑞士之巅 →08
- + 沿世界杯坡道滑雪 →09
- + 在白雪皑皑的山区学习飞行 →10
- + 在新鲜的粉雪中滑行 →11
- + 蹚水 →12
- + 赤足站在世界遗产地 →13
- + 搜寻龙的足迹 →14
- + 送一个果壳去旅行 →15
- + 跨越14座桥梁 →16
- + 勾勒天鹅的优美曲线 →17
- + 在洒满阳光的湖泊里畅游 →18
- + 呼吸防晒霜和冰激凌的香气 →19
- + 在山上翩翩起舞，赶走自己的烦恼 →20
- + 探索宇宙 →21
- + 远离社交媒体 →22
- + 沉迷于思考富有感染力的艺术 →23
- + 准时到达 →24
- + 在温泉中沐浴 →25
- + 欢庆五颜六色的狂欢节 →26
- + 在睡莲池塘欣赏金鱼 →27
- + 体验军旅生活 →28
- + 在水上漫步 →29
- + 参观不同类型的药店 →30
- + 欣赏不可征服的城堡 →31
- + 品尝全世界最美味的奶酪 →32
- + 为王者的比赛服务 →33
- + 健康地开启新一天 →34
- + 让乡情在自己的舌尖融化 →35
- + 品尝一杯葡萄酒 →36
- + 宣誓结盟 →37
- + 凌晨4时点亮灯笼 →38
- + 深入了解机械 →39
- + 通过心算和战术取胜 →40
- + 从酒桶中直接豪饮 →41
- + 用鲜花装饰宠物 →42