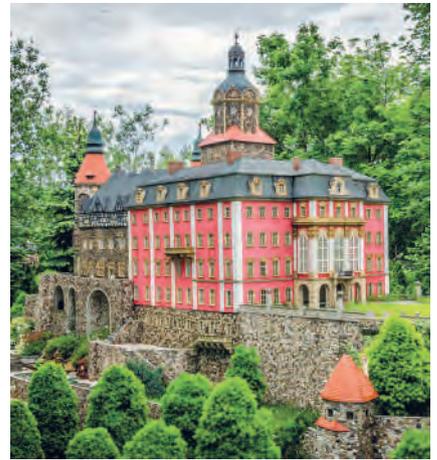




波兰
旅游局



波兰, 心之所向

目录



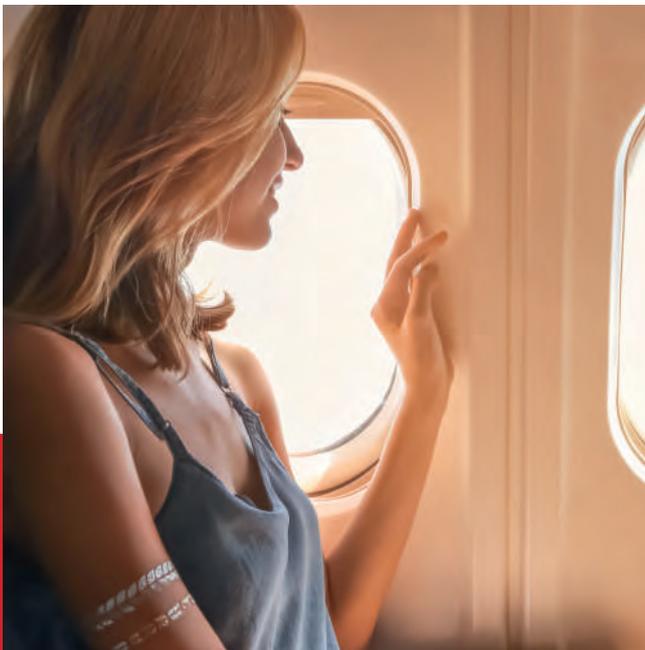
踏上波兰之旅前, 以下信息望您知晓	1
玩转波兰: 那些您不可错过的城市!	4
玩转波兰: 追随伟人脚步	22
玩转波兰: 世界遗产景点	27
玩转波兰: 其他不容错过的地方	34
波兰的自然风光	36
放松身心, 尽享安逸	40
买在波兰: 购物与纪念品	42
食在波兰: 波兰好味道	44
7日游览推荐路线	51
波兰重要节日与假期	52

踏上波兰之旅前



以下信息望您知晓：

波兰是欧洲中部一个高速发展的国家，北邻波罗的海，南接苏台德与喀尔巴阡山脉。维斯瓦河与奥得河作为波兰最大河流，其流域遍布全国，最终汇入波罗的海。波兰与七国接壤，分别是：德国、捷克、斯洛伐克、立陶宛、白俄罗斯、乌克兰和俄罗斯（加里宁格勒）。波兰是欧盟成员，同时也是属于申根区的国家。国土面积312 679 平方千米（约为河南省与山西省面积之合），世界排名第七十，是欧洲第九大国。华沙是波兰首都及最大城市，首都城市群约有两百万居民。



波兰与大部分其他欧洲国家一样，统一采用欧洲中部时间 (UTC + 1:00)。从三月底到十月底实行夏令时 (与北京时间相差6小时)，其他时间实行冬令时 (与北京时间相差7小时)。



波兰气候温和，春夏秋冬四季分明。夏季舒适，平均气温维持在20-25摄氏度，而冬季气温常低于0摄氏度，尤其是山区。春秋两季天气多变，时而降雨不断，也有时一连几天都阳光明媚。数据显示，波兰最冷月份为一月和二月，而七月和八月最为温暖。



波兰货币为兹罗提 (PLN)，与人民币汇率约为1 PLN:1.73 RMB。公路交通上和中国一样靠右行驶。电压为230 V / 50 Hz。

不得不看!这里的多样性让您瞠目结舌

波兰是一个多姿多彩的国家。从地形来看,这里有山脉、海洋和湖泊。从城市规模来看,有现代的大都市,也有充满历史底蕴的城市。在这里从现代社会到大自然仅一步之遥,二者和谐共处。波兰拥有数十万个古迹,其中16个被列入联合国教科文组织世界文化遗产名录。在多达23个的国家公园中,您可以尽情领略到波兰的自然之美,一切都触手可及。

波兰不仅拥有地理学上欧洲的中心点(波德拉谢省的苏霍沃拉),还有许多有趣的特殊地点,如三国交界点,而且一共有6个!都是真实地位于3个国家的交汇点,其中一些可以轻松到达。西里西亚地区的贝斯基德山脉的雅沃哲卡村(Jaworzynka)是波兰、捷克和斯洛伐克的边界的交汇处。边境城市维斯蒂提斯(Wisztyniec)则是波兰、俄罗斯(加里宁格勒地区)和立陶宛的三国交界处。在贝斯基德山脉的山顶点克热梅涅茨(海拔1221米)是波兰、乌克兰和斯洛伐克的边界。

波兰交通便利。从华沙出发,通过不到一个小时的航程,我们就可以飞到卡托维兹、弗罗茨瓦夫、克拉科夫和格但斯克等波兰其他地方。拥有以A1高速公路(又称琥珀高速公路(autostrada Bursztynowa),北起格但斯克,途径托伦、罗兹、琴斯托霍瓦、卡托维兹,南至波捷边境)为首的现代化的公路网络。往返于大城市之间也可以选择火车惬意出行,如华沙到格但斯克坐动车只需要3小时,而从华沙到克拉科夫甚至只需要短短2小时20分钟。



玩转波兰： 那些您不可错过的城市！



什切青

格但斯克和三联城

托伦

波兹南

华沙

罗兹

弗罗茨瓦夫

卢布林

卡托维兹

克拉科夫



华沙

华沙，波兰的首都，不仅位于波兰的心脏地带，同时也位于欧洲的中心。这座城市连接东西，贯通南北，自古以来便是古代通讯和贸易之路的交汇点。华沙，在二战中遭到轰炸，几乎被夷为平地，而如今是一座高速发展的现代化都市，但战争的历史也在城市中被完好地保存下来，诉说着战争的残酷。历史上的华沙风貌如今依旧可以在中心城区找到，经过倾波兰全国人民之力的重建，那里有迷人的老城与雄伟的皇家城堡 (Zamek Królewski)，二者皆被列入联合国教科文组织世界遗产名录。华沙起义博物馆 (Museum Powstania Warszawskiego) 动人地记录着最悲惨却又无比英勇的抗争史。

与每个首都一样，华沙也是国家权力的中心。皇家城堡位于老城的正中央，而维兰诺夫宫 (Pałac w Wilanowie) 和瓦津基公园 (Łazienki Królewskie) 则位于绿树成荫、景色怡人的华沙郊区。漫步瓦津基公园，随处可见松鼠和孔雀，夏天的时候，更有肖邦音乐回响耳畔。每个夏日的周日下午，肖邦雕像下都会举办露天音乐会。而维兰诺夫宫内外相得益彰，内部金碧辉煌，庭院景致秀雅。这座雄伟的巴洛克风格宫殿是波兰建筑的明珠。宫殿保留了最初的建筑风格，收藏众多绘画与雕塑原作。所有装饰灵感来源于古代，歌颂着宫殿的奠基者——波兰国王扬·索别斯基三世 (Jan III Sobieski) 和他的军事战功。



华沙也是弗雷德里克·肖邦 (Fryderyk Chopin) 的城市。在紧邻老城的肖邦博物馆可以更进一步地了解 and 认识这一位最杰出的波兰作曲家。肖邦的出生地——热拉佐瓦沃拉 (Żelazowa Wola) 就坐落在华沙的郊外。同时波兰最大也是最重要的航空枢纽——肖邦机场 (Lotnisko Chopina) 也是以这位伟大的作曲家命名，而从这里可以飞到世界上的大部分国家。



波兰小知识：

美人鱼 (Syrena) 是华沙的标志，在华沙市徽和城市中的各个角落都可以发现她的踪影，其中最著名的便是老城广场 (Rynek Starego Miasta) 上小美人鱼像和位于维斯瓦 (Wisła) 河畔，人头攒动的现代大道上的人鱼雕像。相传，当华沙还是一个小渔村时，美人鱼生活在波罗的海。美人鱼也出现在华沙的传说之中。故事发生在很久很久以前，一只生活在波罗的海的美人鱼决定向南出发，于是沿着维斯瓦河的河底，逐渐远离海洋。她在半路感觉到累了，便游到了河的沙岸边休息。她非常喜欢周围的环境，于是就决定留在当地。不幸的是，她在水中的嬉戏打扰到了渔民，他们打算让她离开。但美人鱼用优美的歌声打动了他们。有一个商人决定通过美人鱼动听的声音来赚钱，于是他抓住了她，并放在集市上展示。一位渔夫的儿子听到了美人鱼悲伤的哭声，便解救了她。感激的美人鱼承诺，她将永远守护他的城市——华沙。

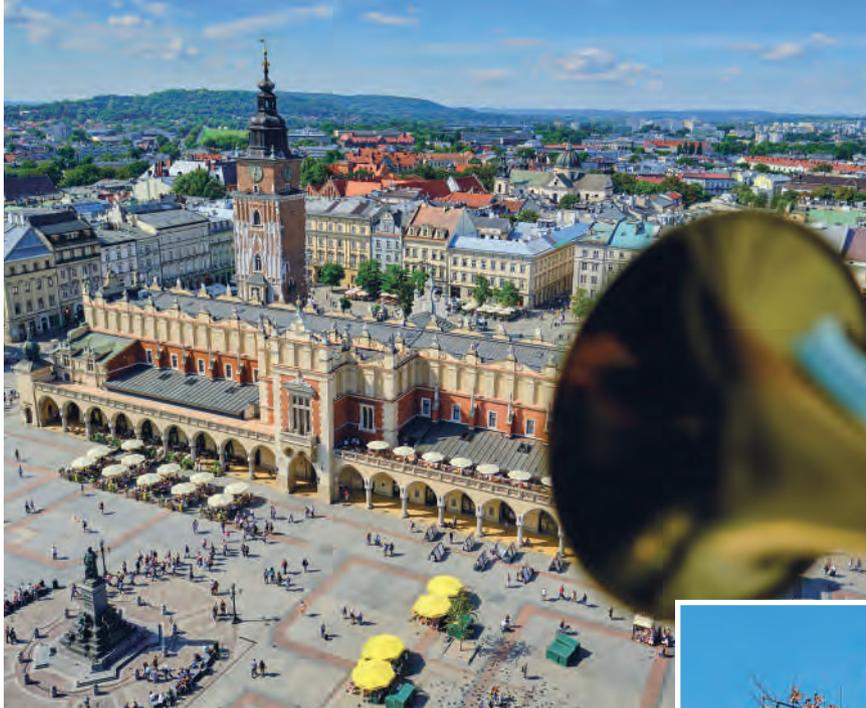




克拉科夫

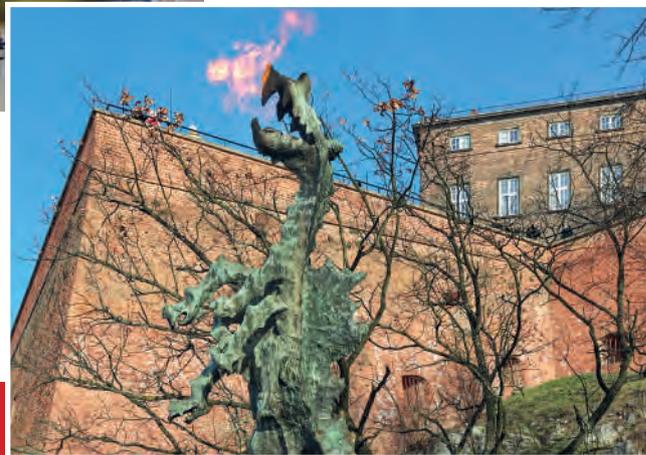
克拉科夫是波兰国王之城，其中央老城区被载入联合国教科文组织世界遗产名录。城市的历史可追溯到中世纪，而最初的城市中央构造一直保留到现代。古色古香的建筑和独特的历史文化底蕴都让克拉科夫成为波兰，乃至欧洲不可不去的“打卡圣地”之一。

克拉科夫是一座充满传奇和古迹的城市，光是教堂就有超过120座。城市里分布着大大小小的博物馆，举办着各类文化活动，在2000年被评为“欧洲文化之都”，吸引着来自世界各地的游客。任何人都可以在这里找到适合自己的地方。城内大多数景点都可以步行到达，其中老城 (Stare Miasto)、瓦维尔城堡 (Wawel) 和国王大教堂 (Katedra Królewska) 是游客们必打卡的景点。从前的犹太区——卡齐米日同样也广受欢迎，另类独特的山下旧城区 (Stare Podgórze) 或是社会主义现实主义风格的工业区新胡塔 (Nowa Huta) 也是游客们的新宠。这些都只是克拉科夫魅力的一小部分。



克拉科夫的老城广场上不可错过这些重要的活动——每天12点在圣玛丽大教堂 (Kościół Mariacki) 高塔上准时吹奏的号角、寻找传说中的鞑靼骑士和瓦维尔龙的踪迹, 或是在纺织会馆 (Sukiennica) 一番血拼。当然, 还有吃正宗的克拉科夫烤面包圈 (obwarzanek)。

以克拉科夫为大本营, 到周边的各个景点都很方便, 如维利奇卡盐矿 (Kopalnia Soli w Wieliczce)、多彩小镇萨利派 (Zalipie), 著名的滑雪之都扎克帕内 (Zakopane) 与塔特拉山 (Tatry) 或是历史遗迹奥斯威辛—比克瑙集中营 (Auschwitz-Birkenau)。



波兰小知识:

传说记载, 古时候在瓦维尔山下住着一只恶龙, 它捕食放牧在维斯瓦河畔的牛羊。大家都非常担心, 因此国王克拉克决定, 谁能够降服这头恶龙, 谁就可以迎娶自己的女儿。许多骑士都试图打败恶龙, 但这头巨兽却战无不克。这时, 一位不起眼的裁缝斯库巴来到国王的庭院。他在龙栖居的洞口放了一块塞满了硫磺的羊皮。恶龙当然被这唾手可得的美味吸引, 他一口吃掉羊, 然后口中开始往外喷火! 为了缓解自己的痛苦, 他飞到附近的维斯瓦河边喝水, 喝着喝着直到...爆裂! 就这样聪明的裁缝拯救了克拉科夫的人民, 自己也如愿迎娶了国王的女儿。如今, 在克拉科夫, 您可以参观恶龙的巢穴并看到喷火龙的雕像。



波兹南

精美的文艺复兴时期市政厅 (Ratusz)、山羊顶角的雕像和可口美味的圣马丁牛角面包 (rogal świętomarciński), 无疑是波兹南最知名的标志。特色鲜明和色彩丰富的老城联排房屋 (kamienice) 是波兰最著名的网红景点之一。值得了解的是, 这就是所谓的“摊主小屋”, 即16世纪穷商人的房屋。它们比广场上的联排房屋小, 但同样甚至可能更迷人。这些建筑曾经是交易市场, 人们在这里出售和购买鱼, 蜡烛, 火炬和盐等生活必需品。

波兹南的魅力可远不止老城广场, 绿意盎然的马耳他岛或湖心岛奥斯特鲁夫·图姆斯基岛 (Ostrów Tumski) 也同样值得一游, 后者更是波兰国家诞生的摇篮。波兹南的不远处坐落着比斯库平 (Biskupin) 和戈涅兹诺 (Gniezno) 两座小镇, 想要了解波兰的起源, 这两个地方不可错过。在比斯库平发现了卢萨蒂亚文化的部落遗迹, 该文化形成于青铜时代和铁骑时代之交 (公元前14世纪到公元前6世纪), 它的发掘对于世界有着巨大的意义。戈涅兹诺是波兰历史上第一个首都, 参观这一古都是了解波兰的“必修课”



波兹南也是一个贸易城市。市中心的波兹南国际会展中心承载了波兰大多数最重要的贸易展览会，城市的优越地理位置——位于华沙和柏林之间的中间位置，也使之备受青睐。



波兰小知识：

波兹南，更确切地说是其最古老的部分，是波兰国家形成的地方。波兰的主要事件发生在中世纪的这些地区，分别是10世纪下半叶和11世纪初。奥斯特罗夫·图姆斯基岛上有波兰最古老的大教堂，地下埋葬着前两个历史统治者：梅什科一世 (Mieszko I) 亲王和他的儿子，波兰首位国王——勇敢的博莱斯瓦夫 (Bolesław Chrobry)。对历史感兴趣的游客还可以参观教堂附近的多媒体博物馆：波兹南之门 (Brama Poznania)。



弗罗茨瓦夫

弗罗茨瓦夫坐落在奥得河畔 (Odra), 是波兰最美丽的城市之一。城市中有12座岛屿, 由112座桥梁连接。林荫大道绿意盎然, 滨江大道 (Promenada) 绵延不绝, 吸引无数游客。老城广场上矗立着气势恢宏的市政厅大楼, 密布的咖啡馆, 街头艺人和表演者以及许多色彩缤纷的联排房屋使弗罗茨瓦夫跻身欧洲最大, 最美丽的城市之列。弗罗茨瓦夫在旅行家庭和热恋情侣中特别受欢迎, 喜欢沿着色彩缤纷的街道散步的情侣不可错过这座城市。硕大的弗罗茨瓦夫动物园, 无论是进行亲子活动还是了解自然知识, 与镇园之宝非洲馆 (Afrykarium) 和水之城 (Hydropolis) 一起, 也都很适合参观。



波兰小知识：

弗罗茨瓦夫虽然名胜古迹星罗棋布，但许多的游客造访这里却是另有目的，寻找小矮人(krasnal)。没错，这座城市中无可非议的景观之一便是隐匿城中的小矮人，这些娇小可爱的雕塑不仅隐藏在城市的大街小巷、犄角旮旯之中，还有最重要的建筑物前。市中心和周边的其他区域分布着约600个小矮人雕塑，他们的数量也还在不断的增加，让人很难不注意到他们。

圣诞集市是冬季城市的名片，这是波兰规模最大的圣诞集市，即使放在欧洲也是名列前茅。

每年圣诞集市都会在老城广场，连同毗邻的盐广场(Plac Solny)和附近的街道上举行。大街小巷张灯结彩，挂满了传统的手工装饰品，空气中洋溢着节日的气息和圣诞节的魔力。





格但斯克和三联城

美丽的历史之城格但斯克，与邻近的格丁尼亚 (Gdynia) 与索波特 (Sopot) 一起被称为三联城，成为波兰最有趣的休闲度假城市之一。三座城市风格各异，每座城市都有自己独特的韵味，因此有趣的地方也令人目不暇接。

格但斯克，充满了历史的痕迹，不仅见证了波兰的现代史，也记录了几个世纪前的历史。格但斯克的打卡圣地无疑是：老城、世界最大的砖制教堂圣玛利亚大教堂 (Bazylika Mariacka)、海神尼普顿喷泉、粮仓岛 (spichlerz nad Motławą) 和二战博物馆 (Muzeum II Wojny Światowej)。在格丁尼亚则不可错过海港码头和现代化城市建筑。这里也是花钱血拼的好去处！在格丁尼亚，波兰本土设计师、国际大牌连锁店和许多手艺人都有自己的门面。索波特是一个集时尚和奢华为一体的度假胜地，其主要景点是欧洲最长的海边栈桥 (molo)。想将美景尽收眼底？在索波特的索菲特五星大酒店 (Sofitel Grand Sopot) 一定能让你一饱眼福，下榻酒店就能从绝佳角度欣赏到海边栈桥和沙滩的最美风景。这是三联城地区最具特色的酒店之一。在三联城中，千万不要错过美丽迷人的沙滩，其中排名第一的是格丁尼亚-奥尔沃 (Gdynia-Orłowo) 的悬崖海滩。



波兰小知识：

波兰海滩的标志是琥珀。三联城有成百上千家商店和手工工场，摆放着精美的琥珀珠宝和纪念品，还有一座琥珀博物馆 (Museum Bursztynu) (位于格但斯克历史悠久的市中心)，甚至还有一座灵感来源于琥珀而修建的体育场。如果足够幸运的话，您甚至能在海滩上找到琥珀！谨记：寻找琥珀要起早，风雨过后收获多。





托伦

托伦是一座绝不可错过的城市！如童话般优雅浪漫的中世纪古城被写入了联合国教科文组织世界遗产名录。托伦因伟大的天文学家哥白尼 (Mikołaj Kopernik) 而闻名于世，但位于欧洲贸易路线上的托伦一直都是重要的政治和经济中心。沿着市中心最热闹的步行街漫步，不难发现一系列中世纪城市纹章，它们都是用来纪念托伦过往最大的贸易伙伴。

如今托伦的关键词是哥白尼、姜饼和老城迷人的哥特式建筑。想更多了解这种香气浓郁的美食？有现代姜饼博物馆 (Żywe Muzeum Piernika) 和托伦姜饼博物馆 (Muzeum Toruńskiego Piernika) 可供参观，此外还有无数工作室可以参与制作传统姜饼。欣赏托伦的最好角度就是漫步位于维斯瓦河畔的滨江大道，从维斯瓦河对岸和从肯帕巴扎罗瓦岛 (Kępa Bazarowa) 眺望老城，感受迷人风景。为寻找伟大的天文学家的足迹，市政厅大楼前的哥白尼纪念碑绝对不可错过，还应该参观天文馆 (Planetarium) 和哥白尼故居 (Dom Kopernika)。他出生在老城的一座楼里，那里如今是一家博物馆，用来展示这位伟大的天文学家的生平及其成就。



波兰小知识：

在托伦您可以看波兰最大的中世纪大钟。它被称为图巴德 (Tuba Dei)，重达7吨以上，于1500年悬挂在圣雅努夫大教堂 (Katedra św. Janów) 上！大钟由铜金银合金制成，因此声音独特，但是只有在特别节日才能敲响。敲响大钟需要多达六到八人合力左右摇动悬挂大钟的横梁。





罗兹

罗兹是波兰中部一座极其值得品味的城市。城市历史虽然仅有六百年之久，而这座城市的蓬勃兴起起始于两百年前。十九世纪，城市由小型城市聚落发展为不同民族背景的工人们“应许之地”，成为不同民族和宗教的大熔炉和对于许多民族来说真正的“福地”。得益于纺织业的发展，罗兹涌现出一大批工厂，城市里出现了各类鲜明对比——工厂与工业革命时期修建的工人宿舍毗邻喧闹的工厂主私人住宅，其中企业家伊斯拉尔·波兹南斯基 (Izrael Poznański) 的府邸更是享有“波兰卢浮宫”的美誉，现如今是罗兹城市博物馆的所在地。此外，波兹南斯基先生曾经的商品交易市场如今成为一座大型购物中心玛努法克图拉 (Manufaktura)。为了保持老建筑群的韵味，当地修复了占地9万平方米的砖制建筑。如今罗兹的热闹不仅只在购物中心附近，城市还是一座蓬勃发展的先锋派文化中心，其主要步行街——皮特尔科夫斯卡大街 (ulica Piotrkowska) 也是波兰最富盛名，最奢侈的街道之一。



波兰小知识：

罗兹电影学院 (Szkoła Filmowa w Łodzi), 作为世界上最古老的电影学院之一, 如今吸纳了来自世界各地电影、电视、摄影和表演专业的学生。学院成立于1948年, 历届校友获得过3座奥斯卡小金人 (以及19次提名), 10座金棕榈奖, 7座金熊奖, 61座金狮奖和8座凯撒电影奖。

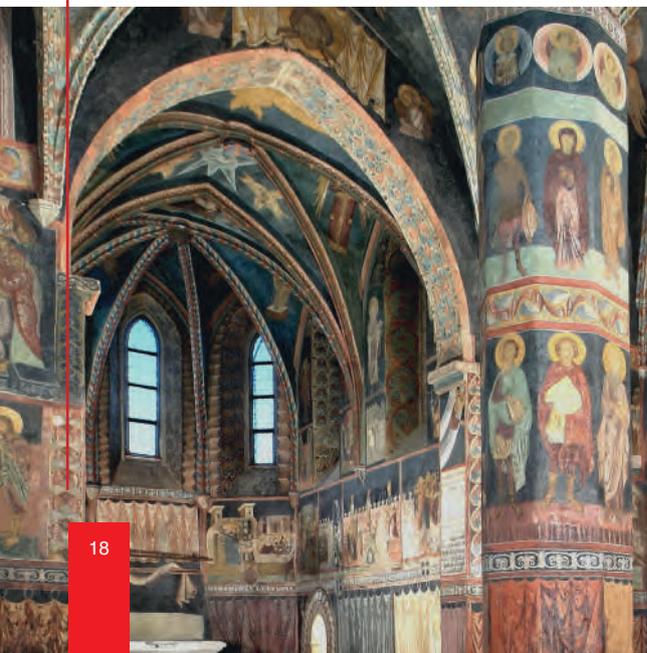




卢布林

卢布林历史悠久，古迹密布。当地传统美味让人难以忘怀，特色的洋葱面包(cebularz)更是不能错过。当地娱乐活动丰富多彩，各类文化节和艺术节令人目不暇接。这座城市位于欧盟和东欧的交界处，深受东西方文化的影响。

卢布林城堡(Zamek Lubelski)尽管外观质朴，但内部却蕴藏珍宝。城堡尚存最古老的部分是修建于14世纪的圣三位一体教堂(Kaplica Trójcy Świętej)，在那里发掘出了罗斯拜占庭风格的珍贵壁画，这也是波兰最重要的古迹之一。





波兰小知识：

每年夏天，卢布林都会变成一座盛大的马戏团。一连几天，杂技演员踏着钢丝，行走在市民和游客们的头顶。马戏大师狂欢节（Carnaval Sztukmistrzów），不仅是一场国际马戏团和戏剧表演的艺术节，更是一场别开生面的盛事，是当地最不容错过的活动之一。每年夏天，在老城的街道，与你不见不散！



卡托维兹

尽管卡托维兹建市150多年，但是该地历史远比城市更悠久。卡托维兹曾经是波兰最大的工业中心之一，与上西里西亚其他城市一样，也是一座采矿和冶金工业中心，其高速发展始于19世纪。神奇的是，虽然拥有众多矿山与工厂，卡托维兹却是一座舒适怡人的绿色城市，包括古西里西亚森林 (Puszcza Śląska) 遗迹在内的绿地占其总面积的42%以上。

近年来，卡托维兹经历了巨大的转型，成为一座文化中心。市中心文化区拔地而起，区内设有现代的西里西亚博物馆 (Muzeum Śląskie, 原矿厂基础上改建) 与国际会展中心 (Międzynarodowe Centrum Kongresowe)。此外，波兰国家广播电台交响乐团总部 (siedziba NOSPR) 也设于此，是欧洲最现代的音乐厅之一。想了解城市采矿的历史，参观城市热门旅游景点是一个不错的选择。首先便是历史悠久，却仍然有人居住并依旧热闹的尼基索维兹 (Nikiszowiec) 社区，由极具特色的红砖建造而成，是一个典型的自足型住宅区。



波兰小知识

采矿区的传统文化与一位叫圣·芭芭拉 (św. Barbara) 的人息息相关，她是矿工们的守护神。在其命名日12月4日，许多城市都会举办矿工游行。最著名的游行始于黎明，从尼基索维兹社区出发，矿工乐团的成员身着黑色的制服，戴着特色的彩色羽毛冠。在这一天，所有的矿工家庭都会烹饪传统的西里西亚式午餐，例如土豆饼 (kluski śląskie)，牛肉卷 (rolada) 和包菜。之后在矿山上还会举行矿工大会，也是供工人们畅谈玩乐的啤酒大会 (gwarki)。





什切青

尽管什切青距离波罗的海还有100公里，它依旧是波兰最大港口之一。靠着奥得河(Odra)和什切青潟湖(Zalew Szczeciński)的便捷航运，什切青也拥有了优越的出海条件，并且作为柏林-什切青-波罗的海路线的中间点，城市战略意义日益显著。

游览这座城市的所有景点，至少需要花上一个周末的观光时间。其中必游之地是老城区，特别是建在山丘上的文艺复兴风格的波美拉尼亚公爵城堡(Zamek Książąt Pomorskich)，历史上它是格里芬家族的府邸。什切青必去景点还有壮观的赫洛布雷格观景台(Wały Chrobrego)，长达500米的平台就坐落于奥得河河畔。此外，请不要错过游览米奇斯拉夫·卡洛维茨音乐厅(Szczecińska Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza)。具有极其现代的白色外形，在什切青的建筑群中显得独树一帜，吸引了众多建筑爱好者。每当夜幕降临，音乐厅外墙华灯璀璨，美不胜收，这都归功于在建筑比赛中获奖无数的Estudio Barozzi Veiga工作室的设计。



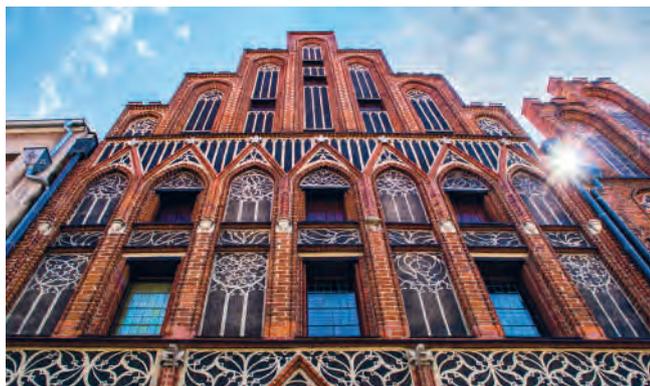
波兰小知识：

什切青定期举办高船赛决赛(Tall Ship Races)，即国际帆船赛，是当地最令人瞩目的赛事之一。规模巨大的帆船爱好者盛会为城市带来来自世界各地的100多艘巨大的帆船，数天内成千上万名游客来到城市，注视着这些停泊在赫洛布雷格观景台旁的大船。





玩转波兰： 追随伟人脚步



尼古拉·哥白尼

尼古拉·哥白尼 (Mikołaj Kopernik, 1473-1543年) 是一位文艺复兴时期杰出的科学家, 其对天文学发展的贡献举世闻名, 其主要学说和最重要的作品《天体运行论》广为人知。这位天文学家在其中描述了日心说, 大胆推测地球绕太阳旋转, 而不是太阳绕地球旋转。

游历波兰时, 非常值得参观与哥白尼相关的地方。他出生在托伦——波兰最美丽的城市之一。他逝世于弗龙堡, 并埋葬于此地。人们为纪念哥白尼, 在弗龙堡建立了哥白尼博物馆、天文馆和美丽的公园。哥白尼曾在克拉科夫 (和意大利) 学习。在利兹巴克 (Lidzbark) 或奥尔什丁 (Olsztyn) 也能找到他生活过的轨迹。哥白尼的纪念碑遍布波兰的大小城市。然而, 最著名的是矗立于托伦老城广场上的那一座, 此外华沙的波兰科学院总部大楼前也立着哥白尼的雕像。



波兰小知识：

哥白尼是文艺复兴时期一位真正的伟人。他在天文学领域有着杰出贡献的同时, 还探索了经济学领域的奥秘。此外, 他还是一位医生、翻译家和律师。在与条顿骑士团的战争中, 他还成功地指挥了奥尔什丁的城市防御战。

居里夫人

玛丽亚·斯克沃多夫斯卡-居里 (Maria Skłodowska-Curie, 1867年-1934年) 是历史上最杰出的科学家之一。她是唯一在两个不同领域获得两项诺贝尔奖的女性, 分别在1903年与丈夫一起获得物理学奖, 和1911年荣获化学奖。居里夫人出生于华沙, 如今她在老城区的房子被改建为了个人传记博物馆, 里面展示有许多私人纪念品。它于1967年居里夫人诞辰一百周年之际开业。

1891年, 她前往巴黎, 开始在索邦大学学习。1895年, 她嫁给了物理学家皮埃尔·居里, 同时也是她在科研上的合作伙伴。两人共同发现了两种化学元素: 镭和钋 (纪念自己饱受苦难的祖国波兰)。

居里夫人是第一位在巴黎索邦大学物理与化学学院学习的女性, 后来她也在学校任教。她是世界上第一位成为物理学博士的女性, 也是第一位供奉在法国先贤祠的女性, 以表彰她在科学领域的功绩 (她和丈夫的遗体于1995年被转移到祠内)。她于1916年获得驾照, 也是世界上最早获得驾照的女性之一!

尽管一直住在法国, 直到晚年, 但是她从未忘记过祖国波兰, 曾经数次回来。参观华沙时, 维斯瓦河畔的居里夫人纪念碑也值得一看, 那也是她曾经时常散步的地方。



波兰小知识:

居里夫人是一位非常热爱运动的科学家! 她热爱登山, 曾经与爱因斯坦在阿尔卑斯山漫步, 但她最喜欢的还是波兰的塔特拉山。1899年, 她与丈夫皮埃尔一起来到波兰, 向他展示华沙和扎科帕内, 他们一起攀登了波兰最高峰雷塞峰 (Rysy, 海拔2499 m), 此后她也曾带着两个女儿多次来塔特拉山。





弗雷德里克·肖邦

弗雷德里克·肖邦 (Fryderyk Chopin, 1810年-1849年) 是世界闻名的作曲家与钢琴家，一位音乐天才。肖邦出生于华沙郊外的热拉佐瓦沃拉，在童年时期搬到了华沙，并在那里生活了20年，直到完成音乐学习。他从4岁开始学习，正是在华沙举办了自己早期的演奏会并创作出了最初的作品，他于1818年于热基维夫宫 (Pałac Radziwiłłów, 现波兰总统府) 首次公开演出。

华沙的许多地方与这位音乐家息息相关，其中不能错过是多媒体的肖邦博物馆 (Muzeum Chopina)，这也是欧洲最现代化的传记型博物馆。位于瓦津基公园的肖邦雕像是华沙的标志之一。每年夏天，一到周日，在雕像下都会举办钢琴音乐会，该传统已经有超过50年的历史。从五月到九月的每个周日，可以两次聆听到肖邦的音乐作品，这种免费欣赏著名钢琴家们演奏大师音乐作品的机会是十分难得的。每天，华沙的许多音乐厅和其他场所也会听到肖邦的音乐。

在马佐夫舍地区 (Mazowsze) 一系列与肖邦有关的地方被串联起来，称为“肖邦之路”。它们分别是肖邦的故乡热拉佐瓦沃拉的庄园、布鲁霍夫 (Brochów) 以奇特建筑风格著称的教堂 (肖邦受洗的地方) 和桑尼基 (Sanniki) 的城堡。肖邦游历了许多地方。对于他的记忆也留在一个叫杜什尼基-兹德鲁伊 (Duszniki Zdrój) 的疗养胜地，在那里他曾治疗日渐虚弱的身体。1830年底，这位作曲家离开波兰前往巴黎，并一直住在巴黎直到去世。

肖邦国际钢琴比赛 (Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina) 每5年举办一次，是最负盛名和历史最悠久的钢琴比赛之一。来自世界各地的最杰出的钢琴家都会参加，比赛的优胜者中不乏中国飞钢琴演奏家，如李云迪和陈萨。赢得肖邦比赛后，他们名声鹊起，事业开始腾飞。



波兰小知识：

肖邦，怀着对祖国的深深思念，一直住在巴黎直到离世。去世时享年39岁，被安葬在巴黎的拉雪兹神父公墓，但是根据他的遗愿，他的心脏被姐姐路德维卡带回到了华沙，长眠于华沙圣十字教堂 (Kościół Św. Krzyża)。这也是瞻仰这位音乐大师不可缺少的一站。



教皇约翰·保罗二世

卡罗尔·沃伊蒂瓦 (Karol Wojtyła, 教皇曾用名, 1920-2005) 是罗马天主教教皇、天主教会圣人, 出生于距离克拉科夫不远的瓦多维采 (Wadowice)。高中毕业后, 他移居克拉科夫, 在那里他的文化和艺术生活得到了蓬勃发展 (他就读于雅盖隆大学, 当时的他对戏剧和诗歌十分着迷), 而他的精神生活更是得到了极大的丰富。第二次世界大战期间, 他开始在克拉科夫的一个地下秘密神学院学习神学。他也曾在罗马学习。随着时间的流逝, 他在国内外获得了越来越大的权威。在1978年的教皇选举中, 他被选举为教皇, 并取名为约翰·保罗二世 (Jan Paweł II)。此后他便成为了天主教会的首领和20世纪最著名的波兰人之一。保罗二世曾多次出访, 也多次与信徒们以及各国政治家、国家元首会面。他还是第一位访问过清真寺、犹太教堂和路德教堂的教皇。

约翰·保罗二世于2005年4月2日在梵蒂冈去世。他也被埋葬在那里的圣彼得大教堂。跟随约翰·保罗二世的足迹游览波兰, 克拉科夫、扎科帕内、塔特拉山以及瓦多维采都是打卡胜地, 那里有约翰·保罗二世故居博物馆 (Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego Jana Pawła II)。



波兰小知识:

教皇约翰·保罗二世, 其朝圣之旅载入史册。在他担任教皇期间, 他进行了100多次出访, 拜访了世界各大洲最远角落的信徒们。他访问了全球132个国家, 包括900个城镇。总共一年半以上! 他总是亲切地对待热情欢迎他的人们, 并尝试用当地语言与他们交谈 (精通7种外语!)。

玩转波兰：世界遗产景点



波兰有16个景点被收录在联合国教科文组织世界文化和自然遗产名录中。除华沙、托伦和克拉科夫的老城，佛罗茨瓦夫的百年厅 (Hala Stulecia)，还有一些位于大城市之外的景点。跋涉十几到几十公里去城外游历一番也是非常值得。在以下网址您可以找到所有景点的完整信息：
www.poland.travel/en/discover/unesco-sites

维利奇卡 和博赫尼亚： 克拉科夫皇家盐矿

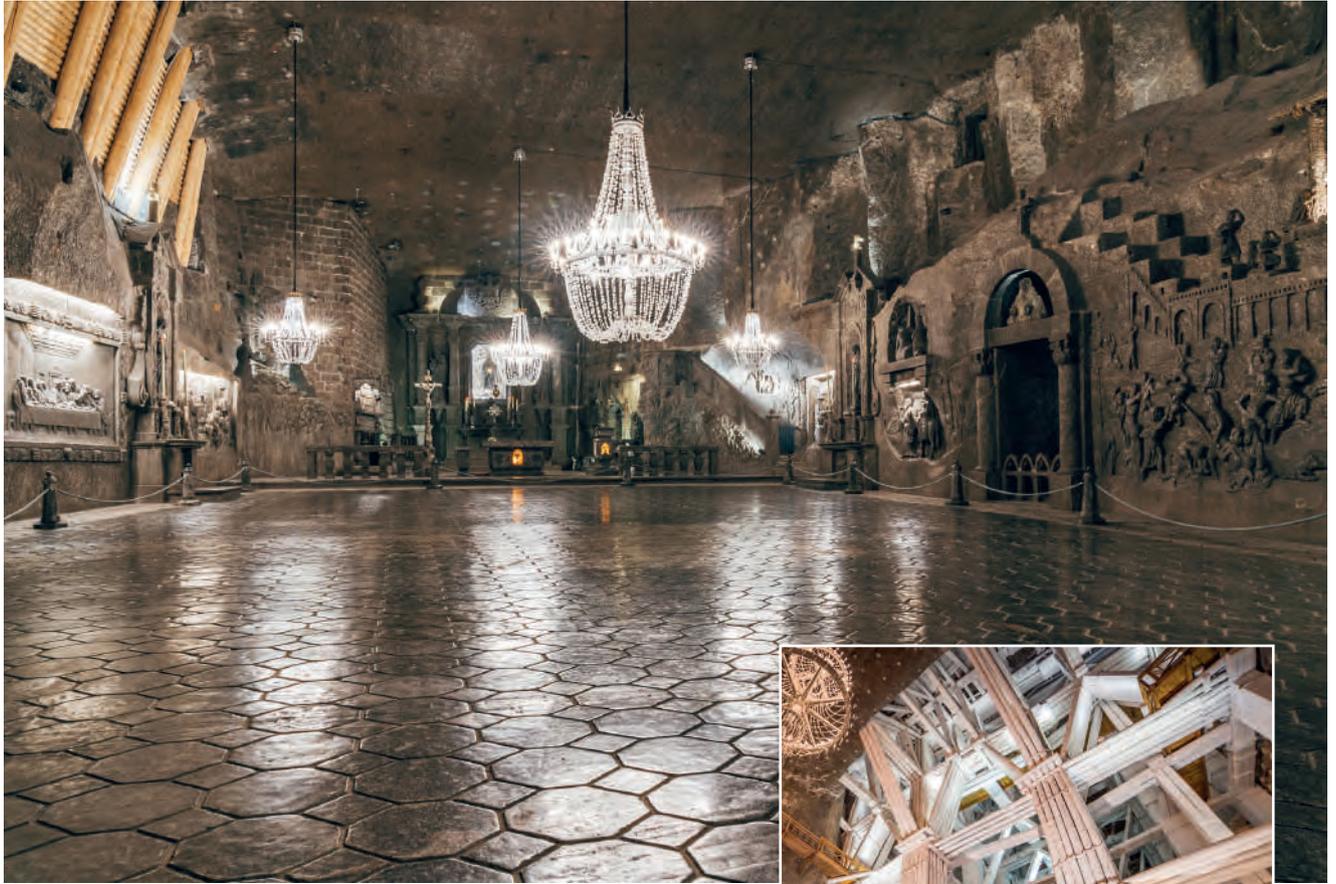
维利奇卡盐矿是波兰最著名的名胜古迹之一。就像附近的城市克拉科夫一样，它是世界上最早被列入联合国教科文组织世界遗产名录的地点之一（1978年）。后来，其范围扩展到了波兰最古老的博赫尼亚盐矿（2013年）。它与维利奇卡盐矿共同组成了皇家盐矿古迹区，这是世界上最古老的盐矿区之一！博赫尼亚盐矿在中世纪就已经建立，最早的开采记录可以追溯到1251年！

您可以分别通过游客路线和矿工路线参观维利奇卡盐矿。后者则会要求游客穿着特制的矿工服并完成一些任务。在参观的途中，游客们可以欣赏到令人叹为观止、装饰精美的巴洛克风格的圣安东尼教堂 (Kaplica Św. Antoniego) 和圣金嘉 (Kaplica św. Kingi) 教堂以及盐矿守护神的圣体。维利奇卡最著名的就是大圣堂，里面有着巨大的盐制枝形吊灯和刻画了《新约圣经》中的故事的浮雕。博赫尼亚长达2公里的观光路线从沿着竖井下降开始，其深度超过220米。您可以通过地下滑道滑行到矿井中最大的矿室 (Komory Ważyn)，里面囊括了足球场、宴会厅、酒吧和卧室区。乘船观光也是盐矿参观路线的一部分，游客还可以乘坐地下火车。这两个盐矿都有特定的微气候环境，对游客的身体健康也大有益处！



波兰小知识：

在维利奇卡盐矿的几个小时的游览中，可供游客参观游览的部分面积巨大，但游客也只不过看到整个盐矿2%的区域。位于盐矿最高的大厅——斯坦尼斯瓦夫·斯塔施奇厅 (Komora Stanisława Staszica) 曾经进行过第一次地下热气球飞行。圣金嘉教堂自带出色的音响效果，那里会不定期地举行音乐会或圣诞传统午夜弥撒仪式。





马尔堡

世界上最大的城堡——马尔堡是一座典型的红砖建筑，坐落于风景如画的诺加特河(Nogat)两岸。条顿骑士团从12世纪开始，共耗时30年建造这座堡垒，但后来城堡进行了扩建和重建。最后留下了三座城堡：高堡、中堡和低堡(又称前堡)。在鼎盛时期，马尔堡是条顿骑士团的总部所在地，在波兰和欧洲的历史上写下了轰轰烈烈的一笔。

参观马尔堡城堡至少得花上一天：城堡墙壁令人叹为观止，军事主题展览也不容错过，此外还有独特的琥珀制品收藏，条顿骑士团贵胄屋，圣·安娜教堂和骑士团议事堂。您既可以在向导的陪同下参观城堡，也可以按照自己的节奏利用便携式语音向导进行参观。若是在七月来参观，千万不要错过精彩的历史表演，故事描绘马尔堡沦陷，是对1410年著名的格伦瓦尔德战役(Bitwa pod Grunwaldem)的再现。



波兰小贴士：

很难想象，在鼎盛时期，马尔堡的规模甚至更大！只可惜许多历史文物没能幸存至今，沉没在历史长河中。如今城堡的雄伟外观得益于战后大师级的重建，据估计，现在的马尔堡城墙由1200万到1500万块砖建造而成。历史学家相信，最初城堡的本体和墙壁则由3000万到5000万块砖石构成！

扎莫希奇

扎莫希奇是文艺复兴的明珠，位于连接西欧和北欧与黑海的贸易路线上。这座城市始建于16世纪，是受当时波兰最重要的政要之一——扬·萨莫斯基 (Jan Zamoyski) 的建议下修建的，他是一位非常富有和开明的领导人。城市由意大利人贝尔纳多·莫兰多 (Bernardo Morando) 从零开始设计，得益于清晰对称的城市布局和合理安排的公共设施，这座城市显得美丽和谐。扎莫希奇的城市规划一直保存至今，包括市政厅、三座集市广场、市民阶级建筑、文艺复兴时期的大学礼堂和各项防御工事。得益于老城的完好保存，这座城市被称为“文艺复兴时期的珍珠”或“北方的帕多瓦”。



波兰小知识：

扎莫希奇是一座理想城市，体现了文艺复兴时期流行的拟人化城市概念。它的各个部分被设计为对应于人体的各个部分。扎莫希奇的“心脏”是大广场 (Rynek Wielki)，其“头部”是扎莫伊斯基宫 (Pałac Zamoyskich)，其“骨干”是格罗兹卡大街 (ul. Grodzka)。这一城市规划保留至今。



希维德尼察和平教堂与亚沃尔和平教堂

和平教堂属于新教教堂，为多层建筑，建于17世纪下半叶。其外观有着严格的要求：天主教徒和新教徒数历经十年战争后达成协议，新教教堂要外观朴素，并且远离城市。

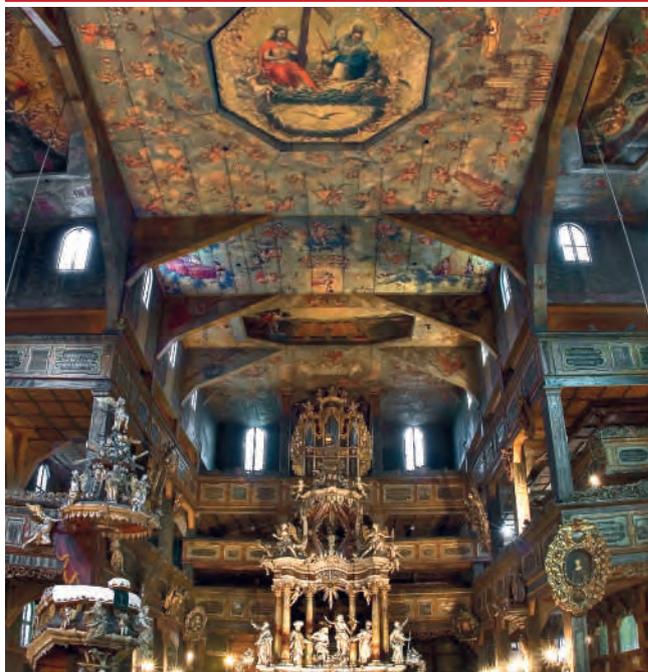
教堂主体大都采用所谓的“抹灰墙”结构，其中结构的木制框架填充有粘土。教堂外观特征明显：白色的墙壁带有固定墙壁的深色木梁。教堂外面看起来的确平平无奇，但是内部却别有洞天。进入教堂定会被眼前宏伟壮观、色彩斑斓、精美华丽的哥特式大厅所折服。墙壁上描绘的通常是植物纹路或者再现圣经新约和旧约中的场景。

亚沃尔和平教堂可容纳6,000人，而希维德尼查和平教堂可容纳7,500人，其中可供3,000人就坐，是世界上最大的该种类的木制教堂。尽管它是由易腐烂的材料制成的，且没有使用钉子，它们历经了数百年的风风雨雨，如今依旧耸立，惊艳四方游客以及信徒。



波兰小知识：

和平教堂的兴起得益于威斯特伐利亚和约 (pokój westfalski) 的签订，它结束了欧洲各种基督教信徒之间多年的宗教冲突 (所谓的天主教徒和新教徒之间的三十年战争，从1618年至1648年)。建筑资金则是从欧洲福音派信徒中收取。最初有三座教堂，但只有两座幸存下来。



奥斯维辛-比克瑙： 曾经的纳粹德国集中营与灭绝营

与联合国教科文组织世界遗产名录列出的其他地点完全不同，奥斯维辛-比克瑙博物馆是德国纳粹种族灭绝的证据和标志，对于许多人来说，是不可忘却的历史见证者。多年以来，无数人从这里了解波兰、欧洲和世界的悲惨历史。

1940年，应海因里希·希姆勒 (Heinrich Himmler) 的要求，在德国占领的波兰城市奥斯维辛市郊区建立了一个名为奥斯威辛-比克瑙的集中营。其中，奥斯威辛集中营是纳粹德国集中营和灭绝营中规模最大的。在这里，超过110万条无辜生命被无情吞噬。博物馆内的展示包括营房、铁丝网、哨楼、营房、绞刑架、毒气室和火葬室，但最触目惊心的是该馆所展示的囚犯私人物品。



游览须知：

奥斯维辛-比克瑙博物馆是纪念场所，不仅给游客留下深刻的印象，同时也唤起许多情感。由于馆内展览与导游讲解的历史内容过于真实和悲惨，14岁以下禁止入内。



玩转波兰：其他不容错过的地方

欧洲城堡皇宫之路

下西里西亚是波兰最美丽的省份之一。它最为人津津乐道的便是该地区的首府弗罗茨瓦夫，这座城市以外的地方更比比皆是建筑瑰宝。下西里西亚的一片相对较小的区域内有200多个城堡和宫殿，其中16个位于欧洲城堡皇宫之路。沿着大道（长达850公里绵延不绝的美景！），您不仅可以参观城堡，而且还可以在许多城堡中用餐或过夜。城堡坐落在风景如画的地区，周围环境蕴藏着无数秘密和惊喜。其中最著名的是位于瓦尔布热克的克雄日城堡（Zamek Książ w Wałbrzychu），童话般的克里茨科城堡（Zamek Kliczków），位于火山顶部的神秘的格罗杰兹城堡（Zamek Grodziec）和风景如画的霍伊尼克城堡（Zamek Chojnik）。



世界遗产名录上的木制建筑

木制建筑是波兰最为人称道的建筑类型之一，在许多民俗博物馆以及乡村和小镇道路上都可以看到它们。木制教堂和木屋散布在全国各地，其中一些非常具有研究价值，因此许多已被列入联合国教科文组织的世界遗产名单之中。小波兰省境内232座木制建筑，这些建筑部分位于小波兰“木堡之路”上，包括123座罗马天主教教堂，39座东正教教堂，25个乡村和小镇建筑群，9个民俗博物馆和14个乡村庄园，都值得一观。其中一个最有趣的地方是萨利派村(Zalipie)，村内白色建筑绘有精美的花卉图案。位于波兰和乌克兰边境的木质建筑也值得一探，那里保存着16座东正教教堂，其中波兰与乌克兰各8座。





波兰的自然风光



波兰自然类型多样,从北向南一路上能看到美丽的滨海风光、无垠的绿色平原、秀美的湖区和高耸的雪山。更有23个国家公园可供大自然爱好者选择。公园内共有近150条参观路线和3600多公里的远足径。全国有超过1500个自然保护区,总面积接近17万公顷,其中一些甚至位于波兰大城市!例如,华沙的别兰斯基森林(Las Bielański)保护区和卡托维兹的穆尔兹克夫斯基森林(Las Murckowski)保护区。



圣十字国家公园



瓦尔塔河口国家公园



比亚沃韦扎国家公园



普雷德尼克山谷

圣十字国家公园 (Świętokrzyski Park Narodowy) 内保护着波兰最古老的山脉。瓦尔塔河口国家公园 (Park Narodowy Ujście Warty) 则是水禽类的栖息地。普隆德尼克山谷 (Dolina Prądnika) 是奥伊楚夫国家公园 (Ojcowski Park Narodowy) 的旅游名片。另一方面, 比亚沃维扎 (Białowieża) 原始森林中保存着一个已有500多年的历史古老森林, 欧洲野牛在此得以休养生息, 受到保护。该森林极其珍贵, 已被列入联合国教科文组织世界遗产名录。



奥伊楚夫国家公园

波兰另一处最著名的自然奇观之一是马祖里湖区 (Mazury), 风景如画的千湖之地, 在“世界七大奇迹”全球投票排名中名列前十四名, 远超加拉帕戈斯群岛和美国大峡谷等著名地标。





波兰小知识：

近年来，波兰网民（当然许多其他地方也是如此）疯狂迷恋上了一望无际的油菜花田。几乎每个INS网红博主都在社交媒体上传了油菜花田照片！由于油菜籽是波兰最重要的栽培植物之一，几乎波兰每个角落有这种铺满黄色花朵的田野！其中最著名的地方被称为“爱的灌木丛 (zagajnik miłości)”，即围成心形的一簇树木，周围环绕着油菜花海。这个打卡圣地就位于弗罗茨瓦夫以北约20公里，快抢先一步找到它吧！



其他季节的波兰INS网红景观包括：



紫色的薰衣草，



红色的罂粟花，



黄色的向日葵。



拒绝佛系假期？

你想要的一切，波兰都能给你！

那么在波兰可以进行哪些体育活动呢？

- 塔特拉山, 贝斯基德山和皮耶尼内山的山地旅行
- 马祖里湖区的帆船运动
- 克鲁提尼亚河 (Krutynia) 皮划艇漂流
- 波兰全境都适合的骑马与自行车
- 越野徒步
- 波兰南部的滑雪, 如: 扎克帕内、什切尔克 (Szczyrk) 和塔特拉别亚沃卡 (Białka Tatrzańska)。
- 克拉科夫-琴斯托霍瓦高地 (Jura Krakowsko-Częstochowska) 的攀岩
- 冬季极限运动: 越野滑雪, 雪地摩托或老少咸宜, 酷炫无比的滑雪橇



波兰小知识：

波兰四季分明, 地形复杂, 因此无论何时都能找到自己喜欢的运动项目。户外运动爱好者可以在大自然里选择骑马、划船、四驱摩托或高尔夫。登山、徒步和跳伞也是不错的选择。总之, 在波兰大自然的字典里永远没有“无聊”二字！

放松身心, 尽享安逸



疗养胜地与 SPA

波兰景色怡人, 是秀丽风景和可口美食的代名词。这里也是放松压力和远离日常喧嚣的好地方。各类酒店提供最高标准的放松体验, 您可以在那里选择各种类型的住宿、饮食、运动和休闲方式等。客人可以随意使用水疗护理、桑拿、按摩, 甚至还可以泡温泉。舒适的农家乐使您可以在大自然的怀抱中放松身心。疗养中心的服务丰富多彩, 在这里您不仅可以恢复体力, 还可以治愈许多疾病或创伤。





买在波兰：购物与纪念品

在波兰，购物可不只是在罗兹的玛努法克图拉 (Manufaktura)、波兹南的老啤酒厂 (Stary Browar) 或是华沙的金色梯田 (Złote Tarasy) 等现代化的购物中心。跳蚤市场、当地手工工场和历史悠久的集市本身既是景点，也是血拼的好去处，例如克拉科夫的纺织会馆。



位于罗兹的玛努法克图拉是波兰规模最大，最具特色的购物中心之一。



老啤酒厂是波兹南的购物兼艺术中心，其最初是一个啤酒厂，而今天建筑物历经完美改造，成为建筑改造的经典。

大型购物中心可不是现代独有。克拉科夫的纺织会馆位于老城广场正中央，许多摊位从13世纪下半叶就已经在此营业了。



每一次旅行都少不了买纪念品，波兰之旅更不能少了它。波兰什么值得买？我们推荐波兰的手工艺品和美食。在海边，一切与琥珀有关的东西，如珠宝、钥匙圈、精美图片或者……琥珀色的水果酒，都是不错的选择。博莱斯瓦维茨 (Bolesławiec) 的彩色陶瓷产品：可爱的杯子，精美彩绘的碗和水罐，甚至还有珠宝，都是最受欢迎的旅行纪念品。西里西亚贝斯基德山脉小镇克尼亚科夫 (Koniaków) 以精美的手工蕾丝著称。做工精细的蕾丝还出现在当地出售的明信片、磁铁与手艺人亲手制作的衣服上。值得带回家的波兰的特色美食：蜂蜜、羊奶酪 (oscypek)、葡萄酒和伏特加，其中最著名的是野牛草伏特加 (Żubrówka) 或肖邦伏特加 (Chopin)。天然有机化妆品也深受消费者喜爱，从身体到头发护理，波兰化妆品应有尽有：香皂、富含草药精华与天然花香的乳液、乳霜和富含优质活性物质的磨砂膏。





食在波兰： 波兰好味道

最知名的波兰美食：



波兰饺子 (pierogi)：没错！饺子也是波兰的传统美食，但是与中国饺子有所不同。波兰饺子由薄面皮制成，形状为月牙形，可将其煮熟或油炸，包有可口的馅料，主要为肉馅、白菜和蘑菇、土豆和干酪（所谓的俄式饺子）或水果馅（蓝莓，草莓）。这些口味奇特的饺子，定会为您带来惊喜！



毕高斯 (Bigos)：酸菜炖肉，需要厨师炖煮三天三夜。



蛋糕：波式苹果派 (szarlotka)、罂粟籽蛋糕 (makowiec)、卡拉赫面包 (kołacz, 奶酪、罂粟籽或苹果夹心) 和巴布卡蛋糕 (babka, 酵母蛋糕)。



各类汤品，特别是黑麦酸汤 (żurek)、波兰冷汤 (chłodnik) 和鸡汤 (rosół)。



各种腌菜

千百年来，波兰不仅以美丽风景著称，波兰人的热情好客更是为人津津乐道，波兰谚语中就有“客人在家，就是上帝在家”的说法。这种热情好客是波兰文化中不可分割的一部分，也与餐桌息息相关。业余时间与家人和朋友一起做饭变得越来越受欢迎。许多地方都定期举办美食节，有趣极了。



平安夜与圣诞节

圣诞节是波兰一年中最重要的节日，庆祝活动从平安夜（圣诞节前一天，即12月24日）开始，全家团圆共庆佳节是波兰人的传统。圣诞平安夜最重要的时刻是盛大晚宴，根据传统，晚宴上将出现12种菜肴，据说品尝每一道菜能为新的一年带来好运气。根据地区的不同，菜式也有所不同，但大都为斋菜，即不用肉烹制。鱼类是平安夜当晚的大餐，以传统的煎鲤鱼为主，鱼冻和以多种方式制备（洋葱，奶油，醋，西红柿和坚果等）的鲱鱼。在圣诞节前夕，最常见的汤是红菜汤加蘑菇馅小饺子（barszcz czerwony z uszkami）。在某些地区，用蘑菇汤或鱼汤代替。甜点也是晚宴的重头戏，波兰甜点种类丰富：波兰东部的库提亚（kutia），西里西亚的罂粟籽蛋糕（makówka）和莫奇卡蛋糕（moczka），此外圣诞姜饼（bożonarodzeniowe pierniczki）和罂粟籽面包卷（makowiec）在全国都很受欢迎。节日里圣诞树下的礼物也很重要：来自圣诞老人、圣诞信使、婴孩和天使。平安夜以午夜弥撒结束，圣诞节则为两天，经常与家庭成员和朋友一起庆祝。



复活节

复活节是最古老和最重要的基督教节日，是纪念耶稣基督的复活的节日。复活节最重要的一餐是复活节星期天的早餐。这顿丰盛早餐的原料是前一天（圣周六）在教堂供奉的祭品。鸡蛋是复活节的重要元素，象征着新生，重生，被用于烹饪和装饰。复活节彩蛋常用各种颜色和图案装饰。以多种方式准备的鸡蛋也是复活节最重要的烹饪元素。

油腻星期四

“油腻星期四”是阳历大斋戒之前的最后一个星期四（即复活节前52天）。根据年份，这一天在1月底到3月初之间，这也是一年中最油腻的日子之一。届时，波兰各地的甜甜圈店前将排起长队，每个波兰人都会品尝甜食：波兰甜甜圈（pączek）和油炸天使角（faworek）。



波兰各地都有当地的特色美食, 游览各地时千万不要忘记品尝哦! 通过美食, 我们能更好地了解当地的风土人情。以下是波兰各地最典型的美食:

滨海地区: 腌鱼



山区: 羊奶酪和酸汤 (kwaśnica)



克拉科夫: 烤面包圈 (obwarzanek)



波兹南: 土豆配酸奶酱 (pyry z gziem)、圣马丁牛角面包 (rogal świętomarciński)



托伦: 姜饼 (piernik)



卢布林省: 洋葱面包 (cebularz)



西里西亚: 牛肉卷 (rolada wołowa)、土豆饼 (kluski śląskie) 和紫甘蓝



波德拉谢: 树蛋糕 (sękacz) 和马铃薯巴布卡蛋糕 (babka ziemniaczana)





品味波兰： 波兰的饮品与美酒

啤酒

波兰的啤酒酿造传统可以追溯到9世纪和10世纪之交，早在中世纪，每个主要城市都至少拥有一家酿酒厂。目前，波兰是欧洲最大的啤酒生产国之一。许多工业和手工艺啤酒厂生产1000多种啤酒。当地的小型啤酒厂提供极佳的未经巴氏杀菌的啤酒，具有原始风味，例如，加入接骨木浆果果汁。啤酒厂也可以参观，例如日维茨（Żywiec）、蒂黑（Tychy）和波兹南的啤酒厂。在参观啤酒厂的过程中，不仅可以了解这一黄金饮品的历史，而且还可以了解啤酒的原产地。另一个吸引人的地方是活跃的生产线，当然还有品尝啤酒样品。





葡萄酒

葡萄酒在波兰正在经历一场复兴,在过去的几十年中,建立起了数百个小型葡萄园,生产出越来越多美味的葡萄酒。波兰葡萄酒也正越来越受大众喜爱,可以在越来越多的商店、城市新兴交易市场或直接在葡萄酒酒厂中购买。波兰的葡萄园主要位于该国的南部和东部。在小波兰地区甚至有一条葡萄酒之路,汇集了45位当地葡萄酒生产商,不仅吸引了美酒鉴赏家,也吸引了无数游客。

蜂蜜酒

蜂蜜酒是一种从稀释的蜂蜜中提取的酒精饮料。波兰从中世纪就开始酿造和饮用蜂蜜酒。传统意义的蜂蜜酒种类分为:半份水量,双份水量,三份水量和四份水量。蜂蜜酒分类取决于蜂蜜含量,更确切地说,取自蜂蜜和水(影响口味)与酒精混合的比例。因此,最浓的蜂蜜含量是“半份水量”,最淡的蜂蜜含量是“四份水量”。酒精含量越高,需要酿造蜂蜜的时间就越长。酒精含量最高的半份量蜂蜜酒发酵时间甚至可以长达10年。今天,波兰已成为世界上最大的蜂蜜酒生产国,至今依然按照古法制作,也成为一种越来越流行的旅行伴手礼。



伏特加和水果酒

史书记载，伏特加酒在波兰的历史可以追溯到1405年。它是用谷物（小麦和黑麦）和土豆制成的，这些原料都是波兰的传统农作物。在19世纪中叶，波兰成为伏特加的主要出口国之一。如今，波兰伏特加酒已在世界各地广为人知，并出口到100多个国家。波兰伏特加醇香的味道和优秀的品质蜚声海外。伏特加酒精高（不少于37.5%，常为40%），而在类似的水果酒中酒精含量略低。后者常为家庭自酿，常见于波兰人家中，由酒精、草药和时令水果制成。过去，波兰贵族就有用餐时饮用利口酒的习惯，如今，利口酒经常在晚餐前或晚餐后饮用。此外，波兰古代医学中也有使用水果利口酒的传统：覆盆子酒可以治疗感冒，杜松子酒有助于消化系统疾病，而接骨木酒就可以退烧。制作水果酒的配方世代相传，直到今天，它们的制作方法还常常作为家庭秘方而受到保护。



7日游览推荐路线



第一天

从欧洲其他城市飞往格但斯克，参观老城，并在格但斯克住宿一晚。

第二天

参观二战博物馆，之后前往索波特，沿着海滩与海边栈桥散步，在格但斯克住宿一晚。

第三天

前往马尔堡，参观世界上最大的中世纪城堡。前往华沙，并在华沙住宿一晚。

第四天

参观华沙，包括国王大道、华沙老城、瓦津基公园和任意博物馆，在华沙住宿一晚。

第五天

前往克拉科夫。参观克拉科夫的瓦维尔城堡和老城，并在克拉科夫住宿一晚。

第六天

参观维利奇卡盐矿，恰尔托雷斯基博物馆看镇馆之宝：达芬奇的作品《抱银鼠的女子》。闲暇时在老城广场上品味咖啡，购买纪念品。在克拉科夫住宿一晚。

第七天

前往奥斯维辛-比克瑙博物馆，了解二战历史。之后前往弗罗茨瓦夫，参观这座美丽的城市，并在弗罗茨瓦夫住宿一晚。

第八天

在百年音乐厅前留影纪念，后参观希维德尼察和平大教堂与克雄日城堡。返回华沙或者前往捷克，继续其他中东欧国家之旅。





波兰重要节日与假期

波兰法定节假日如下 (商店与机构关闭)：

- 1月1日：新年
- 1月6日：圣主显灵节(宗教节日)
- 5月1日：劳动节
- 5月3日：五三宪法日
- 8月15日 圣母升天日(宗教节日)
- 11月1日：万灵节(宗教节日)
- 11月11日：独立日
- 12月25-26日：圣诞节(宗教节日)
- 复活节：宗教节日,无固定时间,春季首次满月后的第一个星期天
- 基督圣体节：宗教节日,无固定时间,复活节后第60天
- 圣灵降临节：宗教节日,无固定时间,复活节后第49天

波兰旅游局北京办事处

北京市建国门外大街26号长富宫办公楼8014, 100022

电话:+86 10 6525 5600

邮箱:BEIJING@POT.GOV.PL



微信



微博



优酷



波兰
旅游局

