

来波兰

疗养度假胜地

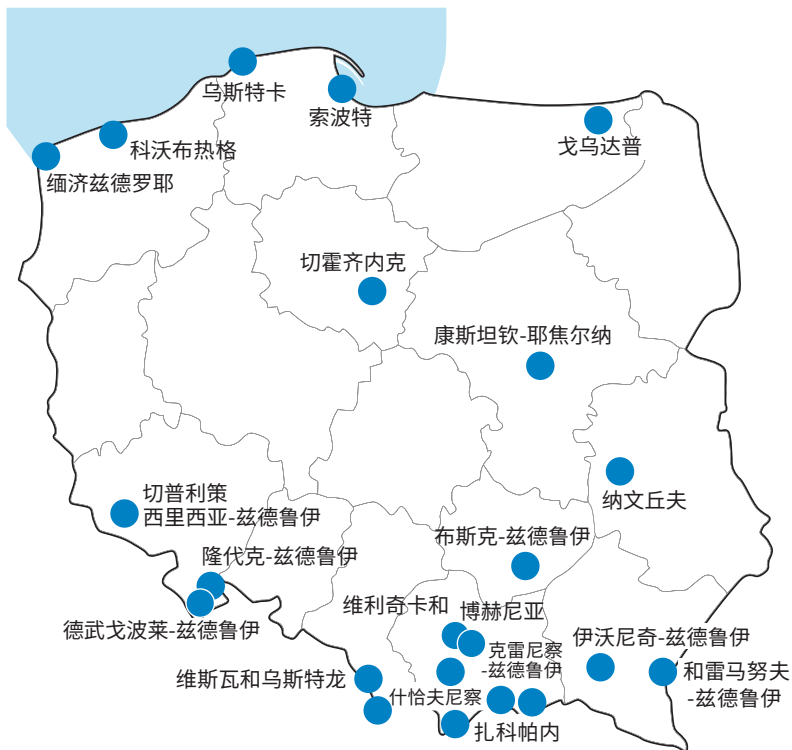


波兰
旅游局



波兰

疗养胜地和水疗中心



波兰疗养胜地的位置

每个疗养胜地的条件和情况取决于气候及其自然资源所具有的药用特性。例如，海滨度假胜地距离波罗的海沿岸内陆不超3公里，位于美丽的沙滩和松树林区域内。而山区度假村则位于海拔400至800米之间的位置。维利奇卡疗养胜地的所在堪称独一无二——因为它位于地下深处。

目录

- | | | | |
|------|-------------|------|---------------------|
| 4 / | 来波兰寻找健康和美貌 | 40 / | 纳文丘夫 |
| 11 / | 矿物质水-自然的恩赐 | 42 / | 布斯克-兹德鲁伊 |
| 15 / | 泥炭 | 45 / | 伊沃尼奇-兹德鲁伊和雷马努夫-兹德鲁伊 |
| 16 / | 八百年的传统 | 46 / | 克雷尼察-兹德鲁伊 |
| 21 / | 波兰疗养胜地的治疗种类 | 49 / | 维利奇卡和博赫尼亚 |
| 25 / | 碘盐塔 | 50 / | 什恰夫尼察 |
| 26 / | 缅济兹德罗耶 | 53 / | 维斯瓦和乌斯特龙 |
| 29 / | 科沃布热格 | 54 / | 拉布卡-兹德鲁伊 |
| 30 / | 乌斯特卡 | 56 / | 波德哈列地区的温泉 |
| 33 / | 索波特 | 59 / | 隆代克-兹德鲁伊 |
| 34 / | 戈乌达普 | 61 / | 切普利策-西里西亚-兹德鲁伊 |
| 36 / | 切霍齐内克 | 63 / | 大城市中的健康和美容疗养 |
| 39 / | 康斯坦钦-耶焦尔纳 | | |

来波兰 寻找健康和美貌

从波罗的海到塔特拉山脉，波兰的度假小镇追求怀抱自然的假期风格，在假期中同时赴一场诊疗、休闲和美容护理的约会，高效并惬意。

在 波兰的疗养胜地逗留，注定是一次难忘的经历。疗养院和水疗中心依托于波兰文化和自然的宝藏，包括旅游景点、美丽风光、微气候和自然资源。在这些极具特色的波兰度假村介绍中，让我们深入了解每一处的旅游休闲价值。无论是想体验医疗诊治，还是希望改善健康或提升容颜，这里列出的每个度假村都将为你留下美妙假期的满满回忆。 ▶





► 波兰疗养胜地的三个主要原则是：治疗，康复和预防。卫生部批准了45处疗养胜地及被列入联合国教科文组织世界遗产名录的维利奇卡盐矿。这一认证保证了这些疗养胜地的气候、当地水质和矿物质的特性有能力提供健康服务。运营疗养胜地的企业多数为国营单位。疗养地内包括多家疗养院和众多水疗设施。

波兰提供的健康和美容治疗项目还在不断增加。全国范围内不断涌现的新设施吸引着新老客户前来，这同时也要归功于各地的现代建筑和对历史建筑的大胆改造，改造的同时也最大化保留了每个地方的传统文化氛围。 ►

■ www.sgurp.pl





索波特



维利奇卡

► 众多的健康和水疗酒店代表了波兰健康旅游的另一个方面。他们提供医学美容以及各式美容和康养治疗。患者可以享受医护水疗，这种护理往往从各种医学传统中汲取灵感，一些比较熟悉，另一些则来自异国，如民间医学、远东医学、阿育吠陀医学、草药医学、水浴和光浴、石疗或海疗。这些顶级康养酒店确保了最好的结果，这要归功于他们最先进的健康中心、美容院、专业的员工和迷人的酒店和餐厅基础设施。医学、水浴、光浴、光疗、石疗或海疗。最先进的健康中心、美容院、专业的员工和迷人的酒店及餐厅基础设施，确保了这些顶级酒店的护理疗效。

所有温泉疗养胜地的所在地及其详细信息均可在线轻松获取。

最先进的健康中心、美容院、专业的员工和迷人的酒店及餐厅基础设施，确保了这些顶级酒店的护理疗效。







自然对健康的恩赐

波兰疗养胜地拥有丰富的、具有治疗活性的矿物水资源。

波 兰水质含多种矿物成分，各种成分的含量不同。最大矿物水资源位于波兰南部，正因为此，波兰一半以上的温泉疗养地在苏德台山和喀尔巴阡山地区。水的矿化度不一，通常喀尔巴阡山上水的矿化度高于苏德台山区，而山区的水矿化度高于低地平原。 ▶

在波兰发现的具有药用价值的水域，其矿化度上有所不同。



► 从医学角度看，最有价值的成分是酸性水，贝斯基德松奇山区拥有创纪录的蕴藏量。基于这个大自然的恩赐，波兰最美丽的度假胜地之一——克雷尼察-戈尔斯卡（Krynica Górská）得以迅速发展。另一处疗养胜地什恰夫尼查得名于波兰语中“szczawa”一词，意为酸性水。另外，只有苏台德地区才有富含氡的水域。波兰的山区和中部蕴藏着矿化程度较低、硫化物含量较低的水，尤以切霍齐内克（Ciechocinek）地区的蕴藏量最为丰富。沿海地区水质以含碘为主要特征。波兰中部水质含铁高，波兰北部和中部，以及喀尔巴阡山南部有盐水蕴藏，被用于建造碘盐塔，实施吸入疗法。另一组疗法为温泉浴，但多需深处挖掘，只有在切普利策·西里西亚-兹德鲁伊市（Cieplice Śląskie-Zdrój）和苏德台山区的隆代克-兹德鲁伊（Ladek-Zdrój）有天然温泉流出。温泉蒸汽腾腾，温度怡人，它们是最初吸引人们注意的泉水，自中世纪以来就被用于医疗目的。







泥炭

除了矿物质水外，波兰疗养胜地最珍贵的资源还包括含有不同矿物成分的泥炭积层。

这些泥炭层富含矿物质，被认为是真正的宝藏并具有有益的药用功能。泥炭是有机腐殖质，在自然条件下，经上千年腐化生成。

如今，波兰已有30家疗养地利用泥炭的药用特性提供泥浴，泥敷，泥炭裹体等泥疗法。用于治疗泥炭呈泥浆状态（自然泥炭加水），保温性能极好，不管是泥敷，还是泥炭裹体，身体的治疗部位温度均达40度以上。泥炭特性被用于治疗风湿病和妇科疾病。泥炭也是天然化妆品中受欢迎的成分。



八百年的传统

早在十二世纪，波兰土地上就出现将矿物水用于治疗的先例，主要涉及切普利策市（Cieplice）。

十六世纪瑞士医生帕拉塞尔苏斯就开始宣传矿物水对身体的益处。波兰国王的御医追随他的脚步，撰写了第一部关于波兰浴疗学的专著。在十八世纪之交，当整个欧洲都在畅谈旅行的益处时，一个新的概念在法国诞生了：为了快乐和健康而沐浴。因洗浴不好在开放场地进行，便盖起洗浴专用的浴室。使用的设备和建筑设计均仿照瑞士疗养胜地，木制结构，镂空装饰，至今依然装点着许多波兰疗养地。 ▶

因其独特的微气候和风景如画的景观，温泉度假村是波兰休闲度假的最佳地点。





► “康复度假”的概念迅速获得精英阶层追捧，他们在此不仅接受治疗，还享受丰富的社交生活和派对狂欢。弗雷德里克·肖邦喜欢杜什尼基（Duszniki）的度假胜地，约翰·沃尔夫冈·冯·歌德，以及后来的美国总统约翰·昆西·亚当斯经常造访切普利策（Cieplice）。俄罗斯沙皇亚历山大、英国首相温斯顿·丘吉尔，都曾在隆代克-兹德鲁伊（Łądek-Zdrój）度假胜地逗留。二次大战后，兴建起大规模的疗养院，若想在疗养院接受治疗，需要医生的处方。波兰体制转变后，疗养胜地实现了全面现代话，他们现在可以提供一流的服务，使用最新的设备。此外，原有的疗养胜地附近，建起现代化的健康中心和水疗中心。因其独特的微气候和如画的景观，疗养胜地成为波兰最具吸引力的度假目的地之一。



杜什尼基—兹德鲁伊



隆代克—兹德鲁伊



格涅夫



波兰疗养胜地的治疗种类

波兰的疗养胜地的利用自然资源和独特的微气候环境进行治疗。

浴


疗主要依靠在含特定矿物成分的水中、泥碳以及气体中沐浴和按摩。治疗师通常会用芳香浴来治疗，用草药或针叶来增强效果。水疗包括淋浴、沐浴和针对身体特定区域的按摩。波罗的海沿岸的度假村和水疗中心正在经历海水浴疗法的日益普及，利用了海洋所提供的所有财富：海水，泥土，沙子和藻类。 ▶

气候疗法是流行的治疗方法，最关键的因素是微气候和阳光。



► 吸入疗法是指吸入碘盐塔散发出来的水蒸气，或吸入盐矿富含矿物成分的空气。各种形式的户外活动是物理治疗和的地形治疗的一部分，它包括康复行走。若使用地下环境则为洞穴疗法。利用高温治疗的手段称为热疗法，相反为冷疗。自然光，紫外线，红外线和激光在波兰疗养地实施的光疗理疗法中运用，而利用不同频率的超声波进行声波疗法和声灸疗法。电疗服务种类繁多，包括直流电疗法和电疗诊断。疗养中心还提供辅助疗法，包括食疗和心理疗法。





利用高温治疗的手段称为
热疗法，相反为冷疗。

伊沃尼奇-兹德鲁伊





切霍齐内克



伊诺弗罗茨瓦夫

独一无二的 波兰碘盐塔的微气候 吸引全世界的康复者

碘盐塔在波兰的疗养中心内被用于治疗 and 放松，更多的碘盐塔也还在建设之中，包括在令人叹为观止的维利奇卡地下盐矿中也会建造碘盐塔。

盐

水中含有的矿物质和微量元素，对治疗呼吸道炎症、高血压、神经功能症、以及身心疲惫非常有益。对生活在污染严重地区的居民、或吸烟者，同样益处匪浅。切霍齐内克（Ciechocinek）的碘盐塔最完善，是欧洲最古老、最大的塔。疗养区内巨型的木结构，由7000根粗壮橡木木桩支撑，上面铺满树枝和灌木枝，当地碘盐含量高的地下水被浇灌在上，在热与风的作用下蒸发，形成雾气，是吸入疗法最理想的地方。华沙郊区的康斯坦钦（Konstancin）、伊诺弗罗茨瓦夫（Inowrocław）、格鲁琼兹（Grudziądz）、布斯科-兹德鲁伊（Busko-Zdrój）、拉布卡（Rabka）以及索沃恩卡（Sołonka）都有碘盐塔。



缅甸兹德罗耶

——夏季的文化之都

辽阔海滩、金色沙滩、置身神奇的大自然之中、不仅放松身体，还可见到电影明星。

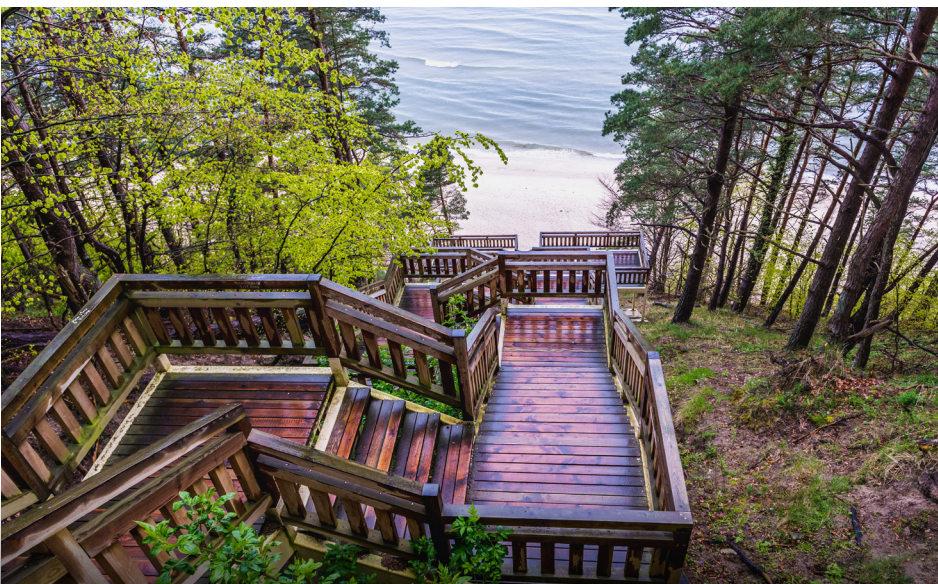
缅 济兹德罗耶 (Międzyzdroje) 位于波兰的西北部，提供一流的住宿和spa设施。该镇以伸向大海395米长的栈桥、风景如画的悬崖森林、沃林国家公园及肖邦疗养公园而闻名。这里海洋性气候温和湿润，日照时间创全国最长记录。空气清洁，富含碘，无任何过敏原，是空气疗法的最佳场所。此地治疗呼吸道疾病，皮肤过敏，偏头痛，神经痛，肥胖症，运动器官疾病与损伤，风湿，呼吸系统，循环系统和神经系统疾病。当然在此逗留，不一定要治病，可做身心护理。每年此地都举办“明星节”，上演音乐会，戏剧表演及放映电影。

空气清洁，富含碘，无任何过敏源，是空气疗法的最佳场所。

■ pomorzeczachodnie.travel/en

www.miedzyzdroje.pl







科沃布热格

——波兰水疗之都

拥有豪华度假和水疗设施的波兰最大海滨水疗胜地。

科沃布热格(Kołobrzeg)的疗养设施位于该市北部，建有20多家酒店，文化活动丰富多彩。由知名建筑师操刀的现代室内设计美观与功能并重。与其相衬的还有海洋微气候、金色沙滩、丰富矿泉资源、盐水疗以及泥疗，它们将放松修养与治疗完美结合。在一些疗养设施中，利用天然成分治疗皮肤病、糖尿病、肥胖症、骨质疏松、风湿病、骨科疾病、高血压、神经功能和呼吸道以及心血管等问题。疗养院还运营着几座盐洞。吸入富含碘、铁和锰元素的空气，可以增加抵抗力和有助于个体的疾病治疗，甚至对缓解抑郁情绪和身心疲劳都有所帮助。

■ pomorzechodnie.travel/en

■ www.kolobrzeg.com/en



乌斯特卡

——松林中间的海滨度假胜地

乌斯特卡海滩的壮观程度在全波兰无可比拟，其气候也在整个波罗的海沿岸最温和宜人。

乌斯特卡（Ustka）的宝藏是其茂密的松林。松林分泌的松油精华缓解刺激性大且含碘过高的空气。乌斯特卡海滩延绵，高达30米的悬崖矗立于此。港口处拥有几百年历史的古老粮仓，如今已是波罗的海艺术画廊。距此不远处，便是矿物博物馆，在这里可欣赏到波兰最大的水晶。镇上的清幽小巷通向水疗中心和自然诊疗中心，其内部提供水浴、泥浴以及治疗和放松疗法。这里温和的气候和丰富的自然资源有利于治疗骨科疾病、神经系统、风湿、呼吸道、内分泌、心血管、肌肉骨骼和高血压等问题。乌斯特卡凭借其天然且绝美的海滩荣获环境教育基金会授予的蓝旗项目称号。

▣ www.ustka.pl/en

▣ www.pomorskie.travel/en

乌斯特卡凭借其天然且绝美的海滩荣获环境教育基金会授予的蓝旗项目称号。







索波特

——相约栈桥

在海滨度假胜地，将修养身心和偶遇明星一手兼得。

索波特（Sopot）展现给世人它独特的两面性，一面是兼有现代水疗设施的豪华酒店、餐馆、精品店和各种炫丽的活动。另一面便是当地疗养中心提供的特色诊疗。交错并行于欧洲最长的栈桥之上，感受这里多面的精彩。栈桥尽头的空气含碘浓度是海岸处的2倍。漫步在被海浪拍打的码头上，聆听海鸥欢叫，透过栈桥上设置的高倍望远镜观看来往船只。索波特的市中心便是中心广场。广场中矗立着一座灯塔，从灯塔可以俯瞰到令人惊叹的景观。在当地的疗养中心内有相关的设施用于治疗循环和呼吸系统、关节和脊椎的风湿病变、骨质疏松症和肥胖症问题。

索波特的核心是矿泉广场。

- www.visit.sopot.pl/en
- www.pomorskie.travel/en



戈乌达普

——瓦尔米亚-马祖里的水疗名片

一座具有独特自然和气候的城市，同时拥有着该地区最纯净的空气。

戈乌达普（Gołdap）是一个疗养胜地，因独特的泥浴和气候价值而闻名。其中心地带有一座波兰第四大的碘盐塔，蔚为壮观。除此之外，还有一处天然矿泉水泵房和疗养院，在这里可以采用沐浴疗法和冷冻疗法分别对症治疗关于上下呼吸道、骨骼肌肉和心血管系统、心理疾病、肥胖症和皮肤等问题。

得益于其得天独厚的地理位置和地形构造，戈乌达普全年都适合进行各种旅游项目：现代化的海滩迎接着水上运动爱好者前来体验，鲁杰维茨山（Piękna Góra Rudziewicz）线路等着滑雪爱好者尽情炫技，包含Green Velo的长达170公里的自行车小径为骑行者备好了优美的风景和各种挑战。

在这里还有着多处极具吸引力的景观值得前往，如斯坦奇基大桥、拉帕金字塔和可以登高远眺的古老水塔。

▣ www.mazury.travel

▣ www.uzdrowiskogoldap.pl





切霍齐内克

——波兰疗养胜地的明珠

独特的盐泉微气候、稀有植物和千万株鲜花的簇拥，让在这里的水疗显得非同一般，收获难忘经历的同时，还可舒缓心情强身健体。

早 在中世纪时期，这里就产食盐。盐泉用于治疗已有170年的历史。在切霍齐内克（Ciechocinek）有盐水吸入疗法、盐水沐浴和泥浴以及按摩。共70多项治疗方法用于骨科损伤、神经系统、风湿病、心血管、血液循环和呼吸系统、肥胖症、糖尿病、骨质疏松症和妇科问题。这里的地标性建筑便是多个碘盐塔。碘盐塔四周被公园环绕，丰富的物种、奇特的植物，都向人们展示着它们在盐碱环境中的独特之处。每年夏季到来之时，疗养胜地中最大的由8000株植物组成的鲜花地毯便会登场，实为美丽壮观。



▣ www.kujawsko-pomorskie.travel/en

▣ www.uzdrowiskociechocinek.pl



在切霍齐内克有盐水吸入疗法、盐水沐浴和泥浴以及按摩—总共70多项治疗方法





康斯坦钦-耶焦尔纳

——华沙城边的健康绿洲

花园之城，距首都一步之遥，为健康加码的理想之地。

华沙皇家大道继续延伸，进入绿洲般的小镇康斯坦钦（Konstancin）。这里是华沙精英的优选居住地，豪华别墅和宾馆酒店在这里不足为奇。在小镇另一部分的耶焦尔纳区域（Jeziorna），坐落着200多年前建造的造纸厂，这里也是波兰最早的纸厂之一。疗养院帮助治疗神经系统、呼吸系统、心血管和高血压问题，并提供磁疗、冷冻疗法、物理疗法以及石蜡敷料和治疗性按摩。在夏天，人们可以从有效的碘盐塔中受益，周围是风景如画的英式花园。

▣ www.mazovia.travel

▣ www.uzdrowisko-konstancin.pl/teznia



纳文丘夫

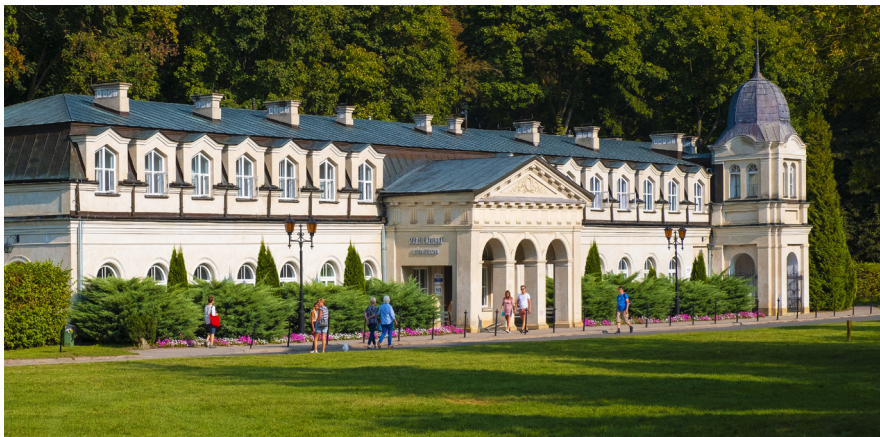
——在文学史上占有一席之地的水疗中心

这座19世纪小镇的风景，拥有令人叹为观止的花园，在此舒缓身心，重拾健康平衡。

绮 丽梦幻的小镇风情甚至俘获了诺贝尔文学奖得主、波兰作家亨利克·显克维支的心。因此，当纳文丘夫(Nałęczów)这个地名出现在波兰的诗歌和文学作品中，也就不足为奇了。疗养中心四周环绕着一个开阔的公园，蜿蜒溪水从中流过。漫步穿行于小镇周边的山谷，轻松惬意。这里建有多处百年以上的别墅，而古建筑之中的明珠，非十八世纪末期建造的宫殿莫属。游客可以乘坐热气球观看烟花表演。纳文丘夫镇富含化学成分的水质与清新空气有利于心血管疾病和高血压的治疗。波兰全国著名的心脏病医院和眼科医院坐落于此。此外还有盐洞以及带泳池的豪华水疗中心，泳池内铺的白色粘土是专门从希腊进口的。

▣ www.lubelskie.travel/en

▣ www.spanaleczow.pl





布斯克-兹德鲁伊

——近200年传统的积淀

具有治疗活性的矿物质泉水，含盐及丰富微量元素的泥浆以及美丽的建筑，时刻吸引着来客。

由意大利建筑师设计并于19世纪建成的Marconi疗养院是布斯克-兹德鲁伊（Busko Zdrój）最美丽的疗养胜地。其整体为古罗马建筑风格，内有矿物质水泵室和音乐厅。疗养院四周被公园环绕，参天古树见证了疗养胜地的诞生，也让人不免联想到水疗中心建造初期的时光。区域内还设有网球场、儿童游乐场、众多餐厅和咖啡馆，甚至还有一个户外音乐厅，所有这些设施都坐落在郁郁葱葱的绿色植物之中。这里远离工业区，良好的环境和设施可用于治疗神经系统、骨科、风湿病和皮肤病，以及布鲁氏菌病和骨质疏松症。这里的矿物质泉水对动脉粥样硬化有预防作用，富含碘和硒的盐碱质水增强心脏功能、预防肿瘤、增强免疫力。疗养地风光迷人，是散步、自行车骑行和骑马的理想之地。

- www.ubz.pl/en
- www.swietokrzyskie.travel/en







伊沃尼奇-兹德鲁伊 和雷马努夫-兹德鲁伊

——相邻而依的两处疗养中心

波兰喀尔巴阡山东部有两座彼此相邻的水疗中心，它们在休闲方式选择的多样性以及治疗方式上相得益彰。

森 林环抱的小镇伊沃尼奇-兹德鲁伊 (Iwonicz-Zdrój)，位于伊沃尼奇峡谷溪流深处，而雷马努夫-兹德鲁伊 (Rymanów-Zdrój) 镇，则位于峡谷溪流出口处。400年来，医生们都在推荐这里的温泉。这两个小镇的景观魅力还在于它们古老的木结构建筑、交错而立的凉亭、舒适的客房和内部带有镂空装饰的疗养院，其镂空造型体现于花边状雕刻的木制阳台和山墙。自带风格的矿物质水泵室为这些历史古迹增添了更多精彩，这里的矿泉水既适合饮用也适合沐浴治疗。伊沃尼奇-兹德鲁伊也因生产医用盐和化妆品而闻名。这里还有一处被装点成橘园的矿物质水泵室，甚是迷人。人们来此治疗风湿病、骨质疏松症、骨骼肌肉疾病、神经系统疾病、消化和呼吸道以及妇科问题。在这里还能看到一个有趣的景象，一处名为“Bełkotka”的泉水在天然气矿床的作用下会不断“吐泡泡”。

- www.iwonicz-zdroj.pl
- www.rymanow.pl
- www.podkarpackie.travel/en



克雷尼察-兹德鲁伊

——波兰的达沃斯

被誉为波兰浴疗法的摇篮，同时也是重要的文体中心及政治活动和商业会议所在地——这里便是克雷尼察。

克雷尼察-兹德鲁伊 (Krynica-Zdrój) 小镇是具波兰历史最悠久的水疗胜地，位于矿泉资源非常丰富的地区。古色古香的避暑别墅实为壮观，它们连同各种疗养设施一起沿主干道分布开来。建在绿意盎然的山中的古老客栈与现代酒店均提供水疗护理，兼具浪漫和奢华之风。在那座建于十九世纪名为“Romanówka”的别墅中设有原始主义画家尼克夫(Nikifor)的作品博物馆。尼克夫在火柴盒和纸板包装上作画，并经常以克雷尼察镇上风光为画作内容，如今受到收藏家的极力追捧。克雷尼察-兹德鲁伊的疗养中心以治疗循环系统、消化及泌尿系统疾病而闻名。在矿物质水泵室内有7处不同的泉眼。附近还有其他几处疗养胜地，如穆希纳 (Muszyna)、皮夫尼齐纳 (Piwniczna) 或维尔洪姆拉 (Wierchomla)，同样风景秀丽、设施齐全。

■ www.krynica-zdroj.pl

■ www.visitmalopolska







维利奇卡和博赫尼亚

——地下深处觅健康

在盐矿冗长的巷道内，呼吸世界上最纯净、不受任何污染且不带致敏颗粒的空气。

地下深处，体验非凡的一夜。在富含盐碘元素的空气中，在恬静、远离喧嚣的特殊矿室内进入梦乡，这一切在维利奇卡（Wieliczka）盐矿都能实现。其实盐矿的微气候同样能在位于此处的地上酒店中享受。这些特殊的设施是实施地下洞穴疗法的保证，它们让患者接触到地下天然岩盐中产生的微气候，从而使患者身心受益。许多呼吸系统方面的问题在这里可以得到治疗，例如哮喘和其他慢性肺、支气管、鼻、喉、咽和鼻窦疾病以及过敏症状。在博赫尼亚（Bochnia）盐矿的疗法也被推荐用于治疗肌肉骨骼疾病。



- www.health-resort.wieliczka-saltmine.com
- www.visitmalopolska
- bochnia-mine.eu

什恰夫尼察

——皮耶尼内山脉脚下非凡魅力的水疗中心

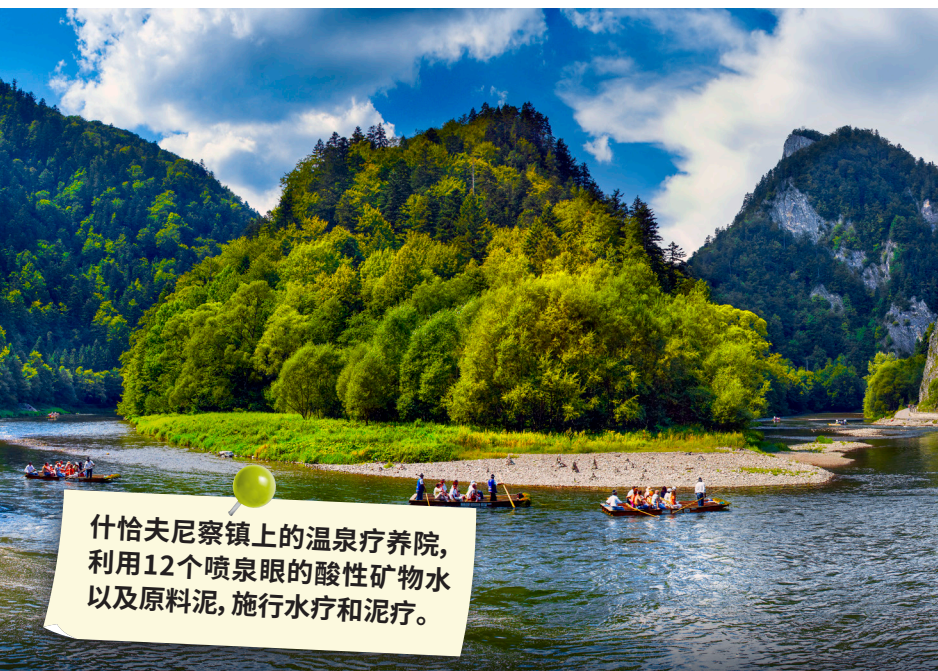
位于波兰最美风景之角的其中一处坐落着一个度假小镇，在非凡的杜纳耶茨河 (Dunajec) 峡谷尽头即见。

高 山泛舟的传统诞生于此，顺杜纳耶茨河流急速而下，皮耶尼内 (Pieniny) 山脉的悬崖山峰尽收眼底，两岸景色风光无限。这里风景如画的峡谷形态各异，特别是那著名的霍莫拉峡谷，更是被誉为整个皮耶尼内山脉的缩影。什恰夫尼察 (Szczawnica) 镇上的水疗中心，有着来自12个泉眼的酸性矿物质水，同时还提供泥疗服务。温和的气候使健康得到改善，能够缓解呼吸道疾病、过敏和哮喘以及慢性病等症状。此外，这里的一些特殊设施还可以针对骨骼肌肉和风湿病进行治疗。在什恰夫尼察主干道两侧保留着许多历史悠久的房屋和建筑，其门上刻画留存下来的盾徽总能人联想到150年前小镇的模样。

▣ www.visitmalopolska

▣ www.uzdrowiskoszczawnica.pl/en





什恰夫尼察镇上的温泉疗养院，
利用12个喷泉眼的酸性矿物质
以及原料泥，施行水疗和泥疗。



乌斯特龙



维斯瓦

维斯瓦和乌斯特龙

——在波兰最长河流的源头

隐于维斯瓦和乌斯特龙山谷中的区域，具有独特的微气候和如画的风景，这些都是完美假期的有力保障。

维斯瓦（Wisła）是著名的度假胜地，也是徒步旅行及山地自行车骑行的绝佳起点。被誉为全球最出色跳台滑雪名将之一的亚当·马维什（Adam Małysz）便出生于此。这里也吸引着众多滑雪者在每个冬季前来赴约。索道缆车不仅可以带领滑雪者前往不同难度的雪道，还能从每条索道上领略到不同的壮观美景。那些长而平缓的滑道一直延伸至青翠的山谷，尤其受到越野滑雪爱好者的青睐。乌斯特龙（Ustroń）以其大规模的疗养中心及坐落于被森林覆盖的美景山丘间的专科诊所和医院而闻名。在这些设施中可以治疗神经系统、风湿、骨科、心血管和呼吸系统方面的问题，以及糖尿病、肥胖症和骨质疏松症等疾病。

■ www.wisla.pl

■ www.uzdrowisko-ustron.pl/en



拉布卡-兹德鲁伊

——世界儿童之城

温和的微气候、丰富的水资源、风景秀丽的山峦——它们都是这个以儿童疾病治疗而闻名近百年的度假村的宝贵资源。

温泉疗养地的景观总是与其地方特色相关联，看那火车站前矗立的圣诞老人像，和兹德鲁伊公园中的多彩大象喷泉以及名为“Rabkoland”的主题公园，甚至那城市盾徽，也是由半个太阳和半张孩子笑脸组成，这些无不体现着此处的目标受众就是那些可爱的儿童。拉布卡-兹德鲁伊（Rabka-Zdrój）拥有微笑勋章国际分会授予的“世界儿童之城”称号。勋章获得者在此举办自己的庆祝聚会，而游客则可以参观为这些勋章获得者专门而设的博物馆。这里的疗养地专注于治疗呼吸系统和循环系统疾病。

▣ www.uzdrowisko-rabka.pl





温泉

——在神话般的意境中尽情放松

波德哈列地区的温泉不仅是绿色生态能源，也是舒缓身心的源泉。

在布满星辰的天空下，被四周银装素裹的雪世界包围，来一场蒸汽弥漫的温泉，对于徒步旅行整日之后的人来说，绝对是放松身心的理想场所。温泉中的热水有助于肌肉的放松，特别对滑雪练习中造成的肌肉紧张有按摩的作用。在扎科帕内（Zakopane），不仅能够享受温泉，还可以在泳池中近距离观赏神奇的吉翁特山峰。孩子们在这里也不会感到无聊，因为有适合他们的滑梯和浅水池。如果想找更私密的地方，这里也有，在特别的环境下让身体恢复活力，感受静谧。水疗护理、桑拿、泡泡浴和按摩——是不是也让你心动了呢？

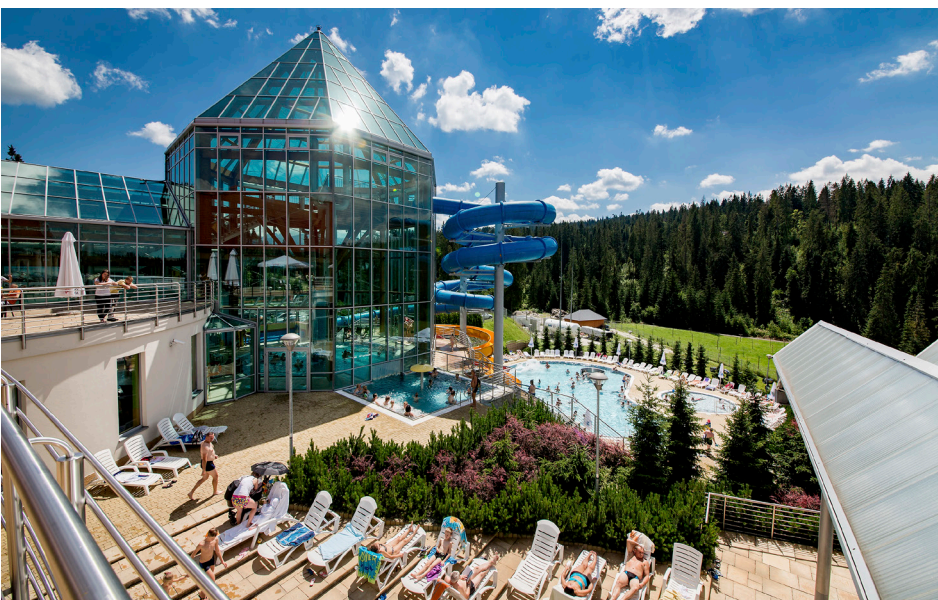
▣ www.wellness.bukovina.pl/en

波德哈列 (Podhale) 地区的温泉，
池中泉水温度达37摄氏度。





布科维纳·塔特赞斯卡





隆代克—兹德鲁伊



隆代克-兹德鲁伊和 德武戈波莱-兹德鲁伊

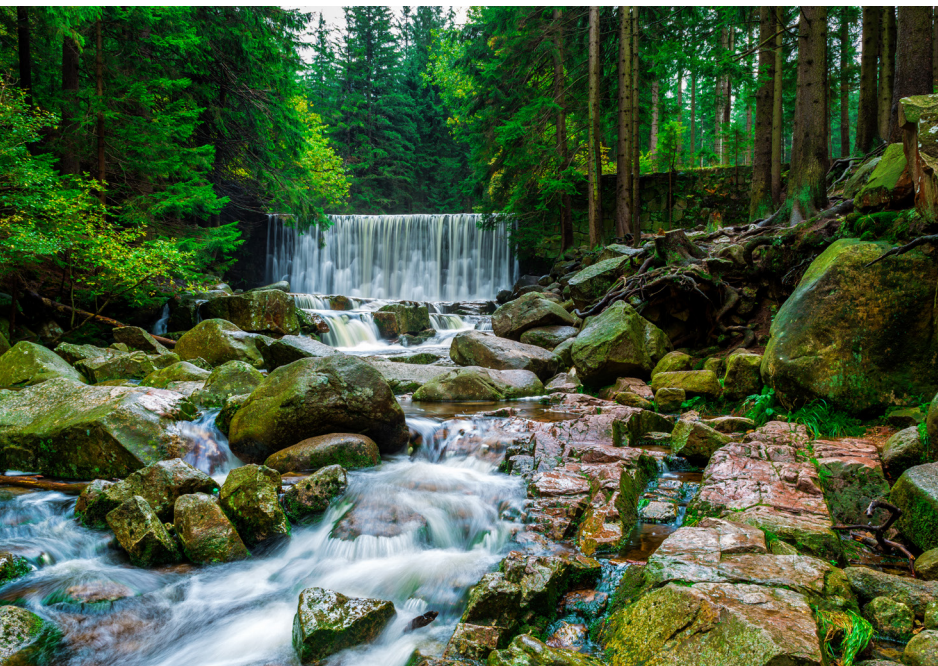
——在科沃兹科山谷内给健康双倍加分

不同的微气候，不一样的水质成分，由此构成的治疗方法也有所区别。

位 于风景如画的金山脚下，置身于草地与森林之中的小镇隆代克-兹德鲁伊 (Łądek-Zdrój)，尽管有平缓的山脊做屏障，但仍是山地气候。这里的水源拥有着氡、硫和氢天然元素。疗养中心内针对女性的健康问题以及骨质疏松症、神经系统问题和皮肤病提供治疗。30公里外的德武戈波莱-兹德鲁伊 (Długopole-Zdrój) 镇，位于森林覆盖和光照充足的山谷内。在这里专门治疗消化系统、血液循环系统的问题以及糖尿病。两地的疗养中心均提供针对骨科问题和风湿病以及外周血管问题的物理疗法。每个地方也都有设施完好的登山和徒步路径，甚至通往神奇的熊洞。

■ www.uzdrowisko-ladek.pl





切普利策·西里西亚-兹德鲁伊

——波兰最古老的疗养胜地

当地的宝藏便是地热温泉，自十三世纪以来就被用于疾病治疗。

切普利策 (Cieplice) 的地热温泉水温最高可达90摄氏度。几个世纪以来喷出的泉水富含硫、硅和氟化物。在这里利用温泉可治疗骨骼肌肉问题、类风湿性关节炎、神经系统和泌尿系统疾病、肾脏问题和眼病。水疗中心内提供泳池和浴缸中的温泉浴、珍珠浴、漩涡浴、水下按摩和传统按摩、喷水疗、泥浴及敷泥疗法（针对眼部和牙周组织）。当然，疗养中心的一大优势便是这里的气候，周围群山环绕，风景优美，耶莱尼亚古拉 (Jelenia Góra) 山谷的旅游路径及自然风光吸引着众多游客前来度假。当地剧院全年都有的各种表演活动和音乐会自然也是值得打卡前往的热门节目之选。

- www.cieplice.pl
- www.uzdrowisko-cieplice.pl/en





大城市中的健康和美容疗养

在波兰的每个主要城镇，旅游者都能找到现代水疗中心以及健身中心提供的健康和美容服务。

游 泳池、按摩浴缸、桑拿房和蒸汽浴室、健身房——如今，这些设施已成为大多数酒店的标配。如果想要寻求更多放松的形式，那么选择盐洞、带加热躺椅的熏蒸疗法、磁疗、激光疗法以及各式光疗法就再合适不过了。对于想要恢复体型和调整身心的人来说，来一场按摩和护理与美容相结合的健康疗法一点也不为过。如果还想经历特别的体验那就试试在山羊奶或巧克力中沐浴。许多水疗中心受东方禅式理念的启迪，还会专门布置室内装饰，使人容易进入冥想的氛围之中。

■ www.infobasen.pl



出版发行:

波兰旅游局

地址: ul. Chałubińskiego 8

00-613 Warszawa

联系邮箱: pot@pot.gov.pl 电话: +(4822) 536 70 70

网址: www.pot.gov.pl

波兰旅游局北京办事处

网址: www.bolan.travel/zh

邮箱: beijing@pot.gov.pl

电话: +86 10 6525 5600

扫码关注我们微信公众号:



