

来波兰

疗养度假胜地



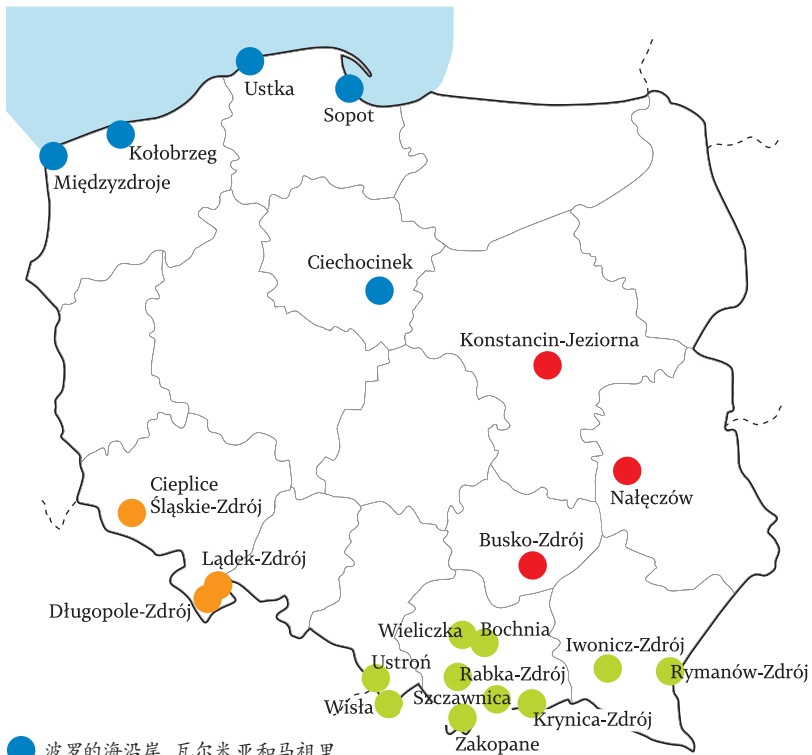
波兰
旅游局



Move Your Imagination

www.bolan.travel/zh

疗养度假 胜地



● 波罗的海沿岸，瓦尔米亚和马祖里

● 波兰中部和东部

● 波兰南部

● 下西里西亚省和大波兰省

波兰疗养 胜地位置

根据疾病种类，治疗范围以所处的气候及自然资源而定。

沿海疗养地

距波罗的海沿岸3公里内，紧邻金色沙滩，置于茂密的松林环抱间。

低地地区的疗养院

位于海平面200米以下，欧洲低地的波兰部分，湖泊与森林之中。

山麓地带的疗养地

坐落在海拔200—400米之间的区域，集中在波兰南部的苏德台和喀尔巴阡山地区。

山区疗养地

位于海拔400米—800米之间

上述疗养地划分未包括维利奇卡地下盐矿疗养院。



来波兰寻找健康和美貌

从波罗的海到塔特拉山，波兰的疗养胜地提供与自然接触的休养地，丰富的治疗疗程、护理和美容。

在 波兰的疗养胜地逗留，带给你难忘的经历。疗养院和水疗中心利用波兰自然与文化优势——旅游吸引力，美丽景色，微气候和丰富的自然资源。最著名的疗养地非常注重自己所处位置的旅游资源优势。无论是保健，还是期待青春常驻，或是保持迷人容貌，在任何度假村的逗留都能保证如愿以偿。▶





► 保健，康复和预防，是波兰疗养地的主要目的。卫生部官方统计的疗养胜地有45个，还有被列入UNESCO世界遗产目录的维利奇卡地下盐矿。作为疗养地必须具备的条件；有相应的气候条件以及当地矿泉水资源和医用泥浆所含有成分，以此推荐疗养地在特定疗程内的健康服务。运营疗养胜地的企业多数为国营单位。疗养地包括各个疗养院，以及自然疗法诊疗部。在波兰疗养地俱乐部计划方案下，特别成立了健康旅游局，该局在非盈利原则下，根据病人的治疗档案，为其寻找相应治疗地点和治疗方式(www.e-kurort.pl)。►

无论是保健，还是期待青春常驻，或是保持魅人容貌，在任何度假村的逗留都能保证如愿以偿。





► 波兰健康旅游的第二个方面，是创建许多健身酒店和水疗中心。提供美容医学，以及专注恢复自我良好感觉，呵护美容的方案。医学水疗，在此强调的是治疗，但运用不同传统和医疗系统。主要包括，来自远东，印度阿育吠陀，草药方等民间医药配方；水疗，光疗，石疗法以及海水浴。这些是很高档的疗养中心，配有现代设施齐全的健身中心和治疗工作室，专业医疗人员以及规划酒店及餐饮设施的设计人员。

我们有很高档的疗养中心，配有现代设施齐全的健身中心和治疗工作室，专业医疗人员以及规划酒店及餐饮设施的设计人员。



www.dospa.pl



www.spahotele.pl








自然对健康 的恩惠

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。▶

A close-up photograph of a woman's face in profile, smiling and splashing water on her face. Her eyes are closed, and her mouth is open in a joyful expression. Water droplets are captured in mid-air around her face. In the foreground, a yellow sticky note is pinned to the image with a grey pushpin. The note contains text about the mineral content of Polish water.

波兰水质含多种矿物成分，
各种成分的含量不同。

► 从治疗角度看，最有价值的成分是高碳酸，喀尔巴阡山的贝斯基德—松奇山带，拥有创纪录的蕴藏量。基于这个大自然的恩赐，波兰最美丽之一的度假胜地—克雷尼察-兹德鲁伊得以迅速发展。以水的矿物质成分命名的另一度假胜地—什恰夫尼察，是苏德台山脉唯一含氡的水资源。波兰的山区和中部蕴藏着低矿化的硫化氢水，尤以切霍齐内克地区的蕴藏量丰富。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，实施吸气疗法。另一组疗法为热泉浴，但多需深处挖掘，只有在切普利策·西里西亚—兹德鲁伊市和苏德台山区的隆代克—兹德鲁伊有天然热泉流出。热泉蒸汽腾腾，逐渐加热，惬意不已，值得注意的是中世纪时期就开始用热泉进行蒸疗。

沿海地区水质以
含碘为主要特征。



www.karpaty.travel.pl







泥炭

自然宝藏最丰富的波兰疗养胜地，除具有治疗活性的水源外，还包括含有不同矿物成分的泥炭积层。

独 特的泥炭资源—酸沼，含具有治疗活性多种天然成分。泥炭是植物有机体，在自然条件下，经上千年腐化生成。今天，30家波兰疗养院利用泥炭的特性提供—泥浴，泥敷，泥炭裹体等泥疗法。用于治疗的泥炭呈泥浆状态（自然酸沼加水），这种状态的保温性能极好，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女病。泥炭也是许多化妆品的成分。



www.sanatoria.org



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。

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。波兰国王的御医遵循他的足迹创作了第一部国家浴疗文献。在十八世纪末十九世纪初，当整个欧洲风靡时尚旅行时，从法国传来以健康和快乐而洗浴的习俗。因洗浴不好在公共开放场地进行，便盖起洗浴房—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，至今依然是许多波兰疗养地的特点。▶

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。





▶ 带有健康疗法的度假迅速获得精英追捧，他们在此不仅接受治疗，还可从事社交、狂欢活动。弗雷德里克·肖邦喜欢杜什尼基的度假胜地，约翰·沃尔夫冈·冯·歌德经常造访切普利策，以及后来的美国总统约翰·昆西·亚当斯、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-兹德鲁伊度假胜地逗留。二次大战后，度假胜地建起大规模的疗养院，若想在此处治疗，需要医生的诊方。波兰体制转变后，度假胜地经历了蜕变，全面改建，配置最先进设施，提供最高水平的健康服务。此外，度假胜地附近，建起现代化健康中心和备有豪华酒店设施的医用水疗中心。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。



www.krynica-zdroj.pl



www.kudowa.pl/pl/atracje/park







波兰温泉疗养地的治疗种类

波兰温泉疗养地的治疗基于使用自然资源和独特的微气候环境。

利 用水资源治疗的基础是在含特定矿物成分的水中、泥浆中以及气体中沐浴和按摩。经常在浴缸内添加草药和松针。对身体某部分实行喷淋、洗浴和按摩也属于水疗。波罗的海沿岸的温泉疗养地和水疗中心的越来越盛行海水浴疗法，利用海洋所有资源：海水，泥，沙和海藻治疗和预防疾病。▶

流行的治疗方法为气候疗法，最关键的因素是微气候和可操作的阳光。



► 吸气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由运动疗法和保健体操疗法组成，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。多种电疗种类，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。



www.osrodkirehabilitacyjne.pl



www.sanatoria.com.pl



www.e-kurort.pl



www.sanatoria.org

利用高温治疗的方法称为热疗法，相反为冷疗。







独一无二的波兰碘盐塔的微气候吸引全世界的旅游者

在波兰共有六个疗养地设有碘盐塔，未来还会增加，就像最经典、最不可思议的维利奇卡地下盐矿。

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、伊诺弗罗茨瓦夫、格鲁琼兹、布斯科-兹德鲁伊、拉布卡以及Sołonka都有碘盐塔。



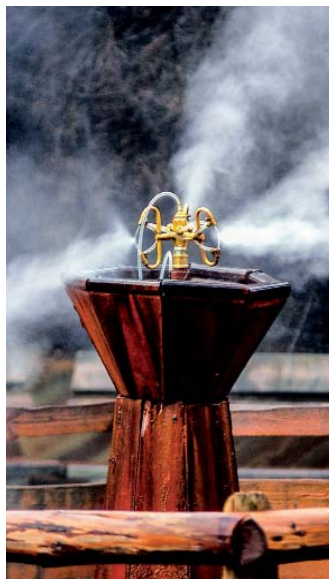
www.ciechocinek.pl/172,11.html



www.uzdrowisko-konstancin.pl/teznia



www.kuracjusz24.pl/info/teznie




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 兹德罗耶镇是吸引大量游客的休闲疗养胜地。395米长的栈桥伸向大海，海上峭壁旁的森林景观，沃林国家公园及肖邦温泉公园，尽在其中。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。

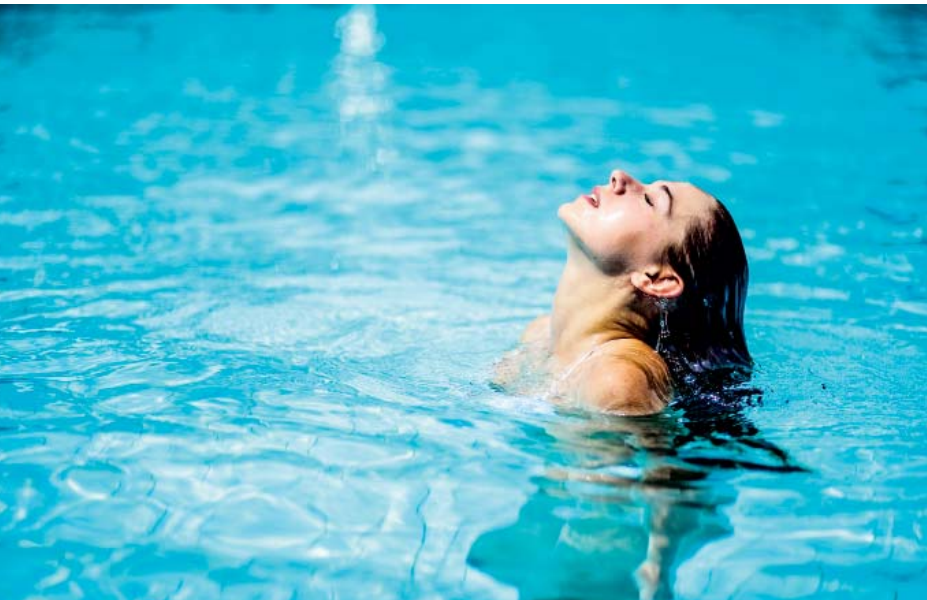


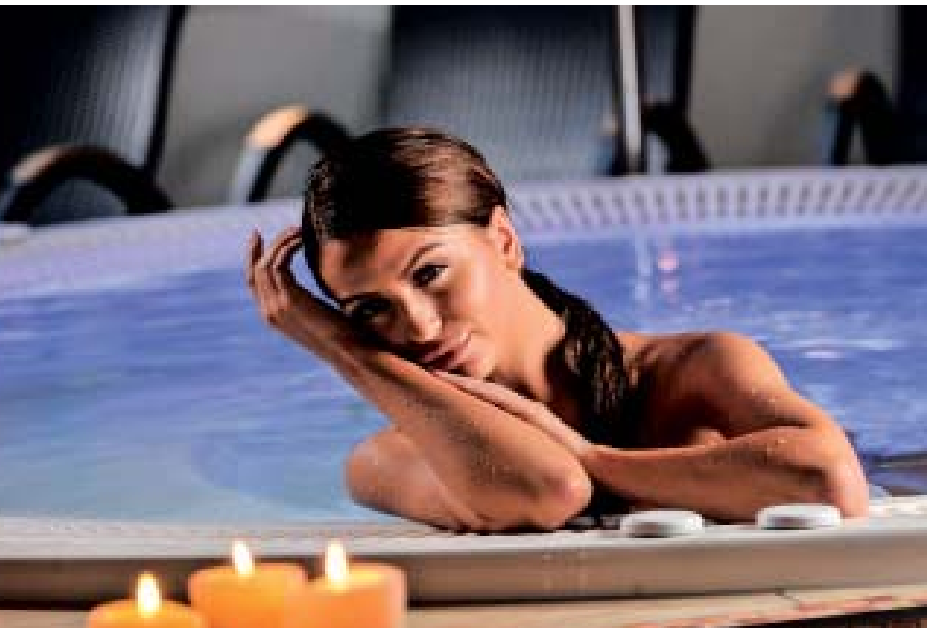
空气清洁，富含碘，无任何过敏原，是空气疗法的最佳场所。



www.miedzzydroje.pl







科沃布热格

—波兰温泉之都

拥有豪华度假和疗养设施的波兰海边最大水疗胜地。

海边疗养胜地，建有20多家酒店，文化活动丰富多彩。知名设计师所涉及的美观与功能并重的经典室内装饰令客户羡慕不已。与其相衬的海洋微气候，金色沙滩，丰富矿泉资源，盐水疗以及泥料，将放松休养与治疗完美结合。使用天然的治疗成分、可治疗皮肤、创伤骨科、内分泌、风湿、呼吸道、心脏病、高血压、神经官能症、糖尿病、肥胖以及骨质疏松等疾病。疗养院还运营着几座盐洞。海边空气高含碘盐、铁和锰，有助于防治抑郁与疲劳。

与其相衬的海洋微气候，金色沙滩，丰富矿泉资源，盐水疗以及泥料，将放松休养与治疗完美结合。



www.kolobrzeg.pl



乌斯特卡

—松林中间的海滨度假胜地

乌斯特卡海滩是波兰波罗的海沿岸最美丽的，气候最温和的地方。

乌斯特卡的宝藏是茂密的松林。松林分泌的松油精缓解刺激性大，且含碘过高的空气。乌斯特卡海滩延绵，高达30米高的悬崖矗立于此。港口上，拥有几个世纪历史的古老粮仓，如今是波罗的海艺术画廊。距此不远处，便是矿物博物馆，在这里可看到波兰最大的结晶体。镇上的辅路通向疗养院和自然医药研究所，疗养院内有水浴、泥浴、治疗和放松疗程。这里的气候与自然资源有利于骨科疾病及损伤、神经系统、风湿、上下呼吸道、内分泌、心脏病和高血压等病症的预防和康复。乌斯特卡荣获蓝旗荣誉称号，源于水晶般蔚蓝的游泳水。

乌斯特卡荣获蓝旗荣誉称号，
源于水晶般蔚蓝的游泳水。



www.ustka.pl







索波特

—相约在栈桥

在度假胜地不仅可重获健康，还可亲密接触大世界。

索

展现给世人它独特的两面，一面是兼有现代水疗设施的豪华酒店、餐馆、高档商店及喧闹的艺术节。另一面便是恬静怡然的疗养院。

人们在欧洲最长的栈桥上交错并行，栈桥尽头的空气含碘浓度是沙滩地带的2倍。漫步在此，聆听海鸥欢叫，涛声阵阵，栈桥上装有高倍的望远镜，在此游人可欣赏畅游海上的超级游艇。索波特的“心脏”是矿泉广场，登上此处的海上灯塔，将疗养胜地全景尽收眼底。索波特疗养院治疗心血管、呼吸系统、风湿、关节炎、腰椎退变、骨质疏松症及肥胖等疾病。



www.sopot.pl

索波特的“心脏”是矿泉广场。



切霍齐内克

波兰疗养胜地的明珠

盐泉独特微气候，罕见植物和无数鲜花，此地治疗，不仅健身，还可养性。

早 在中世纪时期，这里就制造食盐，盐用于治疗已有170年历史。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。辅助治疗创伤骨科、神经系统疾病、风湿病、心脏病、血液循环疾病、上呼吸道感染、肥胖症、糖尿病、骨质疏松症和妇女病。疗养地名片是具有独特微气候的碘盐塔，马蹄形状，7000根橡木木桩作支撑，木桩上面铺满树枝和灌木枝，盐水流经树木枝蒸发形成雾气，富含碘及其它对健康有益的成分。碘盐塔四周公园环绕，丰富的物种，奇特的植物，得益于含盐量高的植被。夏季到来之际，由8000个花盆组成的鲜花地毯美丽壮观。

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。



www.ciechocinek.pl



www.puc.sky.pl







康斯坦钦-耶焦尔纳

—华沙城边的健康绿洲

城市花园，距首都一步之遥，力量与健康的源泉。

华

沙皇家大道继续延伸，进入绿洲般的小镇康斯坦钦。华沙精英优选居住地，豪华别墅和宾馆比比皆是。小镇外围的耶焦尔纳区域，坐着200多年前建的造纸厂，波兰最早的纸厂之一。疗养院治疗神经系统、上呼吸道、心脏与血压等疾病。理疗部提供：磁疗，冷冻疗法，运动理疗，石蜡疗法及医用按摩。此处的盐水塔（冬天关闭）疗效明显，盐水塔周边是风景秀丽的英式公园。



www.starapapiernia.pl



www.konstancinjeziorna.pl

豪华别墅和宾馆比比皆是。



纳文丘夫

—温泉与水疗

十九世纪的花园城市景观令人尽情放松，精力复原。

绮 丽梦幻的小镇风情甚至对最知名的波兰作家，诺贝尔文学奖获得者亨利克·显克微支，都具吸引力。因此，当纳文丘夫这个地名出现在波兰的诗歌和文学作品中，也就不足为怪了。温泉疗养院四周环绕辽阔的公园，蜿蜒河水从中流过。气候形成无数沟壑丘陵。这里建有百年别墅，而古建筑之中的明珠，非十八世纪末期建造的宫殿莫属。这里的娱乐活动包括乘坐热气球、燃放花炮。纳文丘夫镇富含化学成分的水质与清新空气有利于心脏疾病，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。此地还有盐洞、带泳池的豪华水疗，泳池内填满特别从希腊进口的白色粘土。



www.naleczow.com.pl



www.spanaleczow.pl

这里建有百年别墅，而古建筑之中的明珠，非十八世纪末期建造的宫殿莫属。





布斯克-兹德鲁伊

—近200年传统的温泉疗养胜地

具有治疗活性的矿物水，含盐及丰富微量元素的泥浆，自然风景秀丽，疗养观光的佳地。

最

美丽的布斯克-兹德鲁伊疗养院意大利建筑师设计，前身是十九世纪的Marconi疗养院。古罗马建筑风格，内有矿泉水大厅和音乐厅。疗养院四周公园环绕，参天古树见证疗养胜地的诞生。绿地覆盖网球场，天棚音乐会场，游乐场，咖啡馆和餐馆。远离任何工业设施，此处治疗神经疾病、创伤骨科、风湿、皮肤病、布氏杆菌病和骨质疏松症。这里的矿泉水对动脉粥样硬化有预防作用，富含碘和硒的盐水增强心脏功能，预防癌症，增强免疫力。疗养地风光迷人，是散步、自行车郊游和骑马的理想地方。



www.busko.pl



www.basenymineralne.pl





ZARZĄD
UZDROWISKA

SZPITAL UZDROWISKOWY
'KRYSTYNA'

WYDZIAŁ CZERW. WOSPŁALNOŚCI
BRANISZKI I PRZEMYSŁU WĘGIELNEGO
'GORBA'

ZARZĄD
PRZEMOŚLONOWY OKR. IX-T

APTEKA UZDROWISKOWA

NIDA-ZDROJ



www.iwonicz-zdroj.pl



www.uzdrowisko-rymanow.com.pl

伊沃尼奇-兹德鲁伊和 雷马努夫-兹德鲁伊

—健康运动两不误

喀尔巴阡山东部有两座彼此相邻的幽静的水疗中心，同为积极休养地，治疗方式呈互补。

森林

林环抱的小镇伊沃尼奇，位于伊沃尼奇峡谷溪流深处，而雷马努夫-兹德鲁伊镇，则位于峡谷溪流出口处。此处洗温泉已有400年历史，两地地方的风格均为古老木制凉亭，和镂空装饰的别墅及疗养院。伊沃尼奇-兹德鲁伊中心建有橘园样式的泉水饮用厅。两地的温泉即可饮用也可做水疗。在伊沃尼奇镇生产医用盐和化妆品，在此可治疗运动系统损伤、神经系统疾病、消化不良、呼吸疾病和妇女病，也治疗风湿和骨质疏松。伊沃尼奇小镇另一独特吸引力是她的“气泡”泉。



克雷尼察-兹德鲁伊

—波兰的达沃斯

波兰浴疗的摇篮，政界，商界聚会地，重要体育文化活动中心。

克雷尼察-兹德鲁伊小镇是具有最古老传统的温泉疗养胜地，位于欧洲矿泉资源最丰富的地区。古色古香老别墅及优雅宅邸布满主街道。建在茂密森林群山中的老客栈与现代酒店，均有豪华水疗设施。十九世纪原始主义画派画家 Nikifor 的博物馆“Romanówka”坐落在此，画家将克雷尼察镇上风光画在火柴盒及包装纸盒上，如今成为收藏家珍品。克雷尼察疗养院治疗循环系统，消化及泌尿系统疾病。主饮用厅的泉水，来源于7个泉眼。疗养区附近的几个镇：像穆西娜，皮夫尼齐纳或维尔洪姆拉，同样是风景秀丽的疗养度假胜地。





www.krynica.pl



www.atrakcjekrynicy.pl





维利奇卡和博赫尼亚

—地下深处觅健康

盐矿巷道内，呼吸世界上最清洁的空气，没有污染，没有过敏源。

地

下深处，体验难忘的一夜。维利奇卡盐矿保证你在富含微量元素的空气中，在恬静、远离喧嚣的盐矿特殊矿室内进入梦乡。盐矿微气候的益处，同样能利用于地面上的酒店中。在这个世界上独一无二疗养中心，实施洞穴疗法，即矿井或盐洞内的空气对人的生理机能产生作用。在此治疗：呼吸系统疾病，特别是哮喘、支气管炎和肺病，鼻、鼻窦、咽喉等过敏性及慢性疾病。博赫尼亚盐矿治疗运动系统疾病。

在恬静，远离喧嚣的盐矿
特殊矿室内进入梦乡



www.wieliczka.pl



www.kopalnia.pl



www.bochnia.eu

什恰夫尼察

—皮耶尼内山脉脚下温泉胜地

温泉胜地位于波兰最美角落—著名的杜纳耶茨峡谷出口处。



www.szczawnica.pl




www.uzdrowiskoszczawnica.pl



高

山泛舟习俗产生于此，顺杜纳耶茨河流急速而下，皮耶尼内山脉的悬崖山峰尽在眼下，两岸景色风光无限。附近的峡谷霍莫拉，人称小皮耶尼内山，以陡峭山崖称奇。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水以及原料泥，施行水疗和泥疗。温和的气候使健康得到改善，对患有上呼吸道感染、慢性炎症、过敏及哮喘的病人有辅助疗效。此外，疗养院治疗肌肉骨骼退变和风湿。什恰夫尼察镇上保留着许多古老的温泉设施，私人府邸悬挂的彩色匾牌，是150年前的绘制的原作。



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水以及原料泥，施行水疗和泥疗。





维斯瓦和乌斯特龙

—波兰最大河流的发源地

散落在维斯瓦和乌斯特龙山上的居民区，具有独特微气候，创造有利于适于积极休息的环境。

维斯瓦是著名的度假胜地，也是徒步旅行及骑山地车郊游的始发地。世界上最优秀的跳台滑雪运动员亚当·马尔兹出生和居住的城市，冬季人们来此滑雪。根据难度划分有不同的滑雪拉索索道，从每条索道上看到的景观都壮丽且不同。滑雪爱好者钟爱长长的，有平缓山坡和茂密森林山谷的越野滑雪道。乌斯特龙的主要特征是，在风景如画的森林山峦环抱下，坐落着规模很大的医院和疗养院。这里治疗：神经、风湿、创伤骨科、心脏、血管、上下呼吸道、糖尿病、肥胖和骨质疏松症等疾病。

维斯瓦是著名的度假胜地，也是徒步旅行及骑山地车郊游的始发地。



www.wisla.pl



www.uzdrowisko-ustron.pl

拉布卡-兹德鲁伊

—世界儿童城

温和的气候，丰富的矿泉水资源，周围森林茂密的山峦，这里的著名温泉疗养地，已有近百年治疗儿童疾病的历史。

温泉疗养地主要亮点是火车站前矗立的圣诞老人像，和在温泉公园以及“Rabkoland”游乐园内，犹如童话故事般绚烂多彩的大象戏水彩色喷泉。甚至城徽，也是由半个向日葵和半张孩子的笑脸组成。拉布卡拥有国际微笑徽章组织颁发的“世界儿童城”称号。徽章获得者在此举办了自己的庆祝聚会。为表彰他们的善举建有博物馆。温泉疗养地治疗呼吸系统和循环系统疾病。温泉公园内建有饮用矿泉水的木制凉亭和盐塔。

甚至城徽，也是由半个向日葵和半张孩子的笑脸组成。



www.uzdrowisko-rabka.pl



热泉

—神话般的意境中尽情放松

Podhale 地区的热泉不仅是绿色生态能源，也是舒适快乐的源泉。

布 满星辰的天空下，蒸汽弥漫的热泉池，四周银装素裹的雪世界，对于整日在山上度过的人来说，到此放松休息可是极大的诱惑。特别是滑了一天雪后，泡个热泉澡，是最好的放松方式。在扎克帕纳，不仅享受热泉，还可近距离观赏神奇的 Giewont 山峰。在 Podhale 热泉地区不仅有泉池，主人还特别提供儿童专用娱乐设施，儿童戏水池和大一点孩子玩的用滑梯。在专门开辟的寂静区，隐秘气氛下，有利于活力的迅速恢复。这里有辅助水疗、桑拿、泡泡浴和按摩室。

Podhale 地区的热泉从地下 1.5 公里处涌出，泉水温度 37 度。



www.zakopane.eu



www.zakopane.pl



在扎克帕纳，不仅享受热泉，还可近距离观赏神奇的Giewont山峰。



隆代克-兹德鲁伊和 Długopole-兹德鲁伊

—科沃兹科谷内的两大疗养胜地

两大疗养地微气候不同，泉水矿物质成分也不一样，由此治疗方法有区别。

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，尽管有平缓的山脊做屏障，但天气严寒，典型高山气候特征。疗养院名片是自然疗法研究所大楼，坐落在面积硕大的公园之中，巨大的穹顶下，是土耳其浴风格的泳池，石材浴缸和饮水厅。两地泉水均含稀有氡气和硫化氢，治疗妇女病，神经系统疾病，皮肤病和骨质疏松症。30公里外的Długopole-兹德鲁伊镇，位于森林覆盖，有强烈光照的山谷内，专门治疗消化系统，血液系统和造血机能的疾病和糖尿病。两地的疗养院均提供骨科损伤康复治疗 and 风湿，外周康复治疗。疗养胜地都有设施完好的登山路径和通往神奇的熊岩洞的小径。



www.ladek.pl





几个世纪以来喷出的泉水
富含硫，硅和氟化合物。

切普利策·西里西亚-兹德鲁伊

—波兰最古老疗养胜地

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。

地 热温泉水温甚至高达90度，几个世纪以来喷出的泉水富含硫，硅和氟化合物。此处洗温泉可治疗运动功能障碍、风湿病、泌尿系统疾病和肾病、神经系统疾病和眼病。疗养地提供：游泳池内、浴缸内的温泉浴、泡泡浴、漩涡浴、水下按摩及传统按摩、喷水疗、泥疗浴及敷泥疗法包括局部敷泥，如眼底、牙周敷泥治疗。疗养地的优势是她的气候，周围群山环绕，耶莱尼亚古拉山谷的旅游路径及妩媚风光是众多来此度假的游客不可不去的地方。



www.uzdrowisko-cieplce.pl



www.cieplce.pl





波兰的豪华健康中心和医学疗设施

提供系列身体疾病的预防和治疗,安神和美容护理,有利于改善自我感觉。

波 兰豪华的健康保健与美容治疗项目不断增加。此行业正经历着投资热,整个国家都在兴建水疗及医学水疗中心,因其当代设计或是经大胆改建但保留原特色的古建筑而引人入胜。多功能的室内布置和装饰,现代化精良设施,良好地准备及保护隐私的服务在波兰都为赢得客户增筹码。水疗中心SPA的地址发布于门户网站。

整个全国都在兴建水疗及医学水疗中心,因其当代设计或是经大胆改建但保留原特色的古建筑而引人入胜。



www.dospa.pl



大城市的健康和美容

在波兰的每个城市，旅游者都能找到现代水疗中心以及健身中心提供的健康、美容服务。

游

泳池、热水浴、干桑拿和蒸汽桑拿、健身房，大多数酒店都会配备这些最基本的设施。高档一级的水疗中心需要有人工盐穴、加热躺椅的熏蒸疗法、磁疗、激光疗法以及用于治疗或放松的灯照射。按摩、生理机能更新疗法、护理与美容等健康疗法帮助恢复良好状态和改善自我感觉。对于那些想经历特别体验的人，有专门沙龙提供羊奶沐浴，甚至巧克力液沐浴。许多水疗中心受东方禅式理念的启迪，专门布置内装饰使人容易进入冥想和安宁。

对于那些想经历特别体验的人，有专门沙龙提供羊奶沐浴，甚至巧克力液沐浴。



www.fit.pl/klubyfitness



www.wodneparki.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

文章作者：Paweł Wroński

责任编辑：Maja Laube, Marta Olejnik

封面照片：波兰旅游局“我喜欢波兰”项目下“到这里来，寻找到你的故事”

促销活动提供

图片提供：波兰旅游局档案库 Biblioteka Narodowa (17),

A. and W. Bilińscy (52), Ł. Dejnarrowicz/Forum (35), Fotolia数字图像网站，

波兰旅游局图像网站fotopolska.pot.gov.pl, K. Gozdan/Agencja Gazeta (53),

A. and K. Kobus/TravelPhoto (43, 56), P. Kowal/Reporter (40), B. Krupa/

East News (37), D. Lewandowski/East News (25), Masterfile/East News (14),

A. A. Mroczek/Fotonova (21), J. Rojek/East News (35), Shutterstock,

J. Włodarczyk (10, 51), J. Zamoyski/Agencja Gazeta (36), T. Zamęcki/

Forum (42), Ł. Zandecki (24), Z. Zyburtowicz/East News (39)

照片编辑：Dorota Nowacka

美术设计：BOOKMARK图形工作室

封面设计：Przemysław Gast

排版：Katarzyna Marcinkiewicz

制作：Jadwiga Szczesnowicz

翻译及校对：Translation Street, www.translationstreet.pl

版权所有：波兰旅游局

版权所有：BOOKMARK出版集团股份有限公司

华沙2013

版权所有不得翻印

BOOKMARK出版集团股份有限公司

总部地址：ul. Puławska 41 lok. 19

办公地址：ul. Puławska 41 lok. 1

02-508 Warszawa

邮编：biuro@book-mark.pl

网址：www.book-mark.pl

书号：ISBN：978-83-63292-70-6

书号：ISBN：978-83-63292-73-7

ISBN 978-83-63292-70-6

