

西班牙

夕阳之旅



www.spain.info

坎塔布里亚海

大西洋



光明海岸

加那利群岛

塞乌塔

梅利亚

西班牙工业和旅游部
出版：© Turespaña
撰写：Lionbridge
NIPO: 086-17-060-7

免费资料

本手册的内容精心制作。然而，如果您发现任何错误，请通过邮件brochures@tourspain.es和我们联系，帮助我们改善。

封面：贝壳之家 (Casa de las Conchas)，萨拉曼卡。
照片：世界遗产城市
封底：阿斯图里亚斯。

目录

介绍	3
在西班牙获得难忘的体验	4
感受西班牙文化	4
适合热爱探索的人	22
美食	27
购物	30
享受大自然	32
享受阳光和大海	38
Interrail火车游览	
另一种在西班牙的旅行方式	40
实用信息	41

介绍

西班牙能让你享受最美好的假期：明媚的天气、迷人的文化、热情的人们、美味的食物.....探索最具吸引力的目的地之一，获得令人陶醉的体验。来这里度过难忘的旅行，享受被大自然环绕的感觉，探索具有千年历史的城镇魅力。

你会爱上地道的西班牙美食，有机会享用著名的健康的地中海饮食除了每个地区的小吃（tapa）和传统菜肴，你还可以品尝由享誉国际的大厨烹制的前卫美食。

西班牙是一个完美的目的地，既适合放松休息，也适合想要体验冒险的旅客。一切都由你的喜好决定：你可以泡温泉放松、打高尔夫球或在充满大自然气息的旅游线路上进行户外旅游。无论你的爱好或运动是什么，这里都可以满足你。

西班牙为你提供无与伦比的自然财富：我们拥有众多被联合国教科文组织列为生物圈保护区的自然景观，其中有16个国家公园和无数的生态高级保护区。

前往海滩，在美丽的沿海地区愉悦舒适地享受阳光、大海和沙滩。西班牙有600多个海滩被评为蓝旗海滩。

由于我们的天气令人欣羡，你可以在一年中的任何时期来这里旅游。由于每年有3000多个小时的日照，西班牙是欧洲最温暖的地区之一。



阿斯图里亚斯

来西班牙旅行，探索这个友好、安全、开放并适合所有类型旅客的国家。跟我们一起游览其主要景点吧。

休闲和娱乐活动应有尽有。在工艺品市场购买完美的纪念品，或在顶级品牌商店购买奢侈品。在歌剧院观看表演或参加丰富的节日活动。选择你的目的地，全身心地体验当地文化。

在西班牙获得难忘的体验



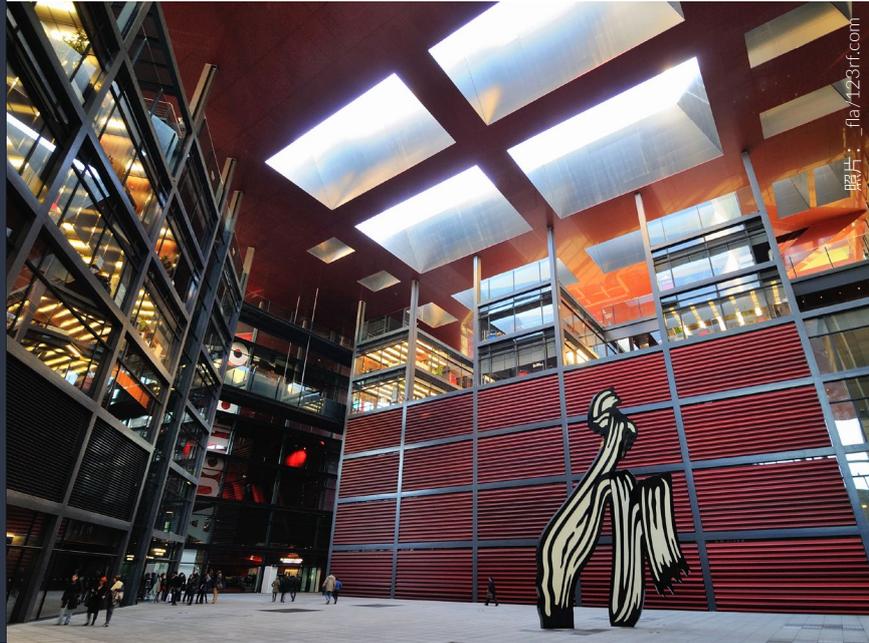
照片: Visions Of America LLC/123rf.com

感受西班牙文化

我们的文化遗产是如此丰富而令人激动。你可以参观整个半岛上最具历史意义的某条游览路线，也可以参观我们15个世界遗产城市中的任何一个。了解在我们国家聚集的不同文化的遗产、一流的美食、节日和千年传统。

博物馆

西班牙拥有1600多个博物馆，收藏了一些世界上最好的艺术藏品。下面我们为你介绍的是最著名的博物馆，但其实还有更多。几乎在每一个你到访的城市或城镇，都有一些值得游览的小型博物馆。



▲ 索菲娅王后国家艺术中心博物馆 (CENTRO DE ARTE MUSEO NACIONAL REINA SOFÍA) 马德里

普拉多国家博物馆

(MUSEO NACIONAL DEL PRADO)
(马德里)

因其藏品的质量和多样性，跻身世界上最重要的博物馆之一。在其展厅里，你可以欣赏到委拉斯开兹、伦勃朗、戈雅和很多其他天才的佳作。

在每幅画作前驻足品味其细节是最佳选择。如果你的时间有限，博物馆本身的网站有提供参观行程，因此你不会错过任何不容错过的作品。

① www.museodelprado.es

提森-博内米萨国家博物馆

(MUSEO NACIONAL THYSSEN-BORNEMISZA) (马德里)

这里紧邻普拉多博物馆，藏品包括西方艺术伟大的绘画学派。该博物馆的藏品反映了其艺术收藏者——提森-博内米萨家族的品味，这个家族多年来

一直在收集拉斐尔、提香、塞尚、梵高、毕加索、罗丹或者霍普的杰作，这仅仅列举了令人印象深刻的世界一流艺术家中的少数。

① www.museothyssen.org

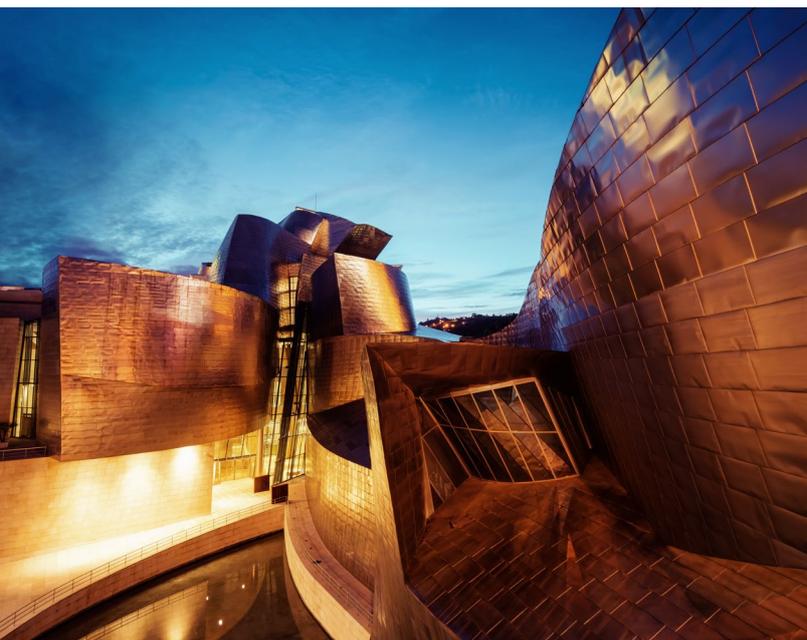
索菲娅王后国家艺术中心博物馆

(MUSEO NACIONAL CENTRO DE ARTE REINA SOFÍA) (马德里)

在这个博物馆中，你可以看到西班牙当代艺术作品的最大集合，有杰出的达利、米罗、格里斯和塔皮埃斯等作者。还可以欣赏到毕加索的《格尔尼卡》——该博物馆的明星画作。

在其两座建筑中，你还将发现来自各大洲的艺术家们的珍贵作品，呈现形式多种多样，其中包括康定斯基、弗朗西斯·培根、迭戈·里维拉、罗伯特·德劳内或伊夫·克莱因的作品。

① www.museoreinasofia.es



▲ 毕尔巴鄂古根海姆博物馆 (MUSEO GUGGENHEIM BILBAO)

毕尔巴鄂古根海姆博物馆 (MUSEO GUGGENHEIM BILBAO) (毕尔巴鄂)

这座令人印象深刻的钛制建筑是著名建筑师弗兰克·盖里的作品，并已成为这座巴斯克城市的标志。该博物馆藏有一系列不容错过的当代艺术藏品。

该博物馆的外观本身就是一件艺术品。根据一天中的时间和天气条件，其外立面的金属眩光反射出不同的颜色。在其附近，你会找到像小狗 (Puppy) 这样巨大的雕塑，它是杰夫·昆斯的标志性的用花制成的狗，守卫在博物馆前。在其内部，所有展厅不尽相同：大型作品与同性质的模型交替出现，为你的参观之旅制造不断的惊喜。

① www.guggenheim-bilbao.es



▲ NEOCUEVA-阿尔塔米拉国家博物馆及研究中心
(MUSEO NACIONAL Y CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ALTAMIRA)
海边的散提亚拿，坎塔布里亚

阿尔塔米拉国家博物馆和研究中心 (MUSEO NACIONAL Y CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ALTAMIRA) (坎塔布里亚)

回到史前时代。阿尔塔米拉洞穴于19世纪末被发现，于1985年被联合国教科文组织列为世界遗产。它的墙壁和天花板之间保存着260多幅绘画和版画，绘有约18000年前的野牛、马和鹿，被誉为岩画艺术的“西斯廷教堂”。

为了尽可能保持其原始状态，对洞穴内部的参观受到限制。为了探索旧石器时代的这一神奇遗产，你可以进入Neocueva，这是阿尔塔米拉洞穴的精确三维复刻品。

① www.cultura.gob.es/mnaltamira

达利戏剧博物馆
(TEATRO-MUSEO DALÍ)
(赫罗纳)

这座超现实主义的“神庙”位于菲格雷斯——萨尔瓦多·达利的摇篮，在那里你将了解这位加泰罗尼亚大师的惊人生涯。进入博物馆内部就像透过这位伟大艺术家潜意识的钥匙孔去观察。

所有的作品都具有双重含义，这种神秘感为你的展厅游览路线增添了别样的色彩。用孩子的眼光去欣赏一切，寻找达利在作品之中描绘的游戏、象征和对话。

📍 www.salvador-dali.org/es/museos



名胜古迹

探索不可思议的文化遗产，世界上最非凡的历史奇葩之美将让你惊叹不已。这些是西班牙最热门的一些文化遗产。

▶ 圣家族大教堂 (BASÍLICA DE LA SAGRADA FAMILIA)
巴塞罗那



格拉纳达阿尔罕布拉宫 (ALHAMBRA DE GRANADA)

在阿尔罕布拉宫中坐落着古老的城堡、要塞和纳萨利王朝苏丹的寝宫，被联合国教科文组织列为世界遗产，是格拉纳达最灿烂辉煌的文化宝藏。美轮美奂宫殿、花园和喷泉，将带你穿越到另一个时代。如果你在夜晚参观阿尔罕布拉宫，就会深刻领悟“魔力”的含义。

① www.alhambra-patronato.es

圣家族大教堂 (BASÍLICA DE LA SAGRADA FAMILIA)

这座教堂位于巴塞罗那市中心，是加泰罗尼亚现代主义建筑的最大代表，始建于1882年。一年后，大师安东尼·高迪继续进行这个项目，并为此奉献了40年的心血。该教堂尚未完工，其无双的建筑和装饰充满象征意义，每年吸引数百万游客。

① sagradafamilia.org





▲ 圣地亚哥大教堂 (CATEDRAL DE SANTIAGO)
圣地亚哥-德孔波斯特拉

科尔多瓦清真寺-大教堂 (MEZQUITA-CATEDRAL DE CÓRDOBA)

这个位于科尔多瓦美丽老城区的建筑瑰宝是西班牙穆斯林文化的象征。漫步欣赏数百个廊柱、重叠的拱门、圆顶、雕刻的大理石、马赛克和绘画……而在它的中心，则矗立着一座令人惊讶的基督教大教堂。

① www.mezquita-catedraldecordoba.es

圣地亚哥-德孔波斯特拉大教堂 (CATEDRAL DE SANTIAGO DE COMPOSTELA)

它位于加利西亚省的拉科鲁尼亚，是成千上万踏上圣地亚哥朝圣之路的朝圣者们的最终目的地。它是伊比利亚半岛上罗马式艺术的伟大代表之一，虽然后续的扩展区域留下了其他风格的印记，如欧布拉多伊罗 (Obradoiro) 的巴洛克风格，及其宏伟的正门。

① catedraldesantiago.es



布尔戈斯大教堂 (CATEDRAL DE BURGOS)

布尔戈斯大教堂 (CATEDRAL DE BURGOS)

这是哥特式艺术爱好者的必去之地，位于布尔戈斯（卡斯蒂利亚 - 莱昂）的老城区。大教堂被列为世界遗产，熙德勇士的遗体就在此处安息，他是十一世纪光复战争的历史人物。你一定会惊叹于它优雅美丽、高耸入云的塔楼和受日耳曼风格影响的雕花尖顶。

📍 www.catedraldeburgos.es

塞戈维亚城堡 (ALCÁZAR DE SEGOVIA)

这座固若金汤的宫殿建于十二世纪，位于两条河流的交汇处，曾是卡斯蒂利亚君主的住所。一个带吊桥的护壕、一个看起来像船头的塔楼、双开的大窗、由穆德哈尔艺术家装饰的豪华大厅、武器博物馆.....来到这里，你会觉得像置身童话故事。

📍 www.alcazardesegovia.com



马略卡大教堂 (CATEDRAL DE MALLORCA)

这座建造在帕尔马古城区域城墙上的教堂是哥特艺术的瑰宝。这里有世界上最引人注目的圆花窗之一：“哥特之眼”，直径有13米。这座教堂由安东尼奥·高迪翻修，并由马略卡岛画家米格尔·巴塞罗打造了壮观的壁画。

📍 catedraldemallorca.org



▲ 塞哥维亚城堡 (ALCÁZAR DE SEGOVIA)

皮拉尔圣母圣殿主教座堂 (BASÍLICA DE NUESTRA SEÑORA DEL PILAR)

这座巴洛克风格的大教堂建在萨拉戈萨（阿拉贡）的埃布罗河畔，是世界上最重要的圣母玛利亚崇拜中心之一。在其内部，真正的珍宝在等着你，比如画家弗朗西斯科·德·戈雅的两幅壁画。

① catedraldezaragoza.es/basilica



▲ 吉拉尔达钟楼 (LA GIRALDA)
塞维利亚

梅里达罗马剧场 (TEATRO ROMANO DE MÉRIDA)

它是世界遗产考古综合区的一部分，包括一个圆形剧场和一个罗马马戏团，位于巴达霍斯省（埃斯特雷马杜拉）的梅里达。了解这里的最佳方式是什么？去参加一次夏夜，就像两千多年前所举行的那样，享受国际古典戏剧节的戏剧表演。

① www.festivaldemerida.es

吉拉尔达钟楼 (LA GIRALDA)

这是一座阿拉伯清真寺的古老尖塔，是塞维利亚圣玛丽亚德拉塞德大教堂的钟楼，已被列为世界遗产。高达104米，曾在800多年内一直是这座城市中最高的建筑。爬上通往钟楼的斜坡，你将能够欣赏到安达卢西亚首府的壮丽景色。

① www.catedraldesevilla.es



世界遗产

西班牙是被联合国教科文组织命名为世界遗产的景点数量最多的国家之一。15个世界遗产城市就能证明这一点。与我们一起了解这些城市，探索西班牙文化、历史、建筑和千年的习俗。

▲ 科尔多瓦大清真寺 (MEZQUITA-CATEDRAL DE CÓRDOBA)

托莱多，一个穆斯林、犹太人和基督徒历史共存的地方，还有萨拉曼卡，因有世界上最古老的大学之一而闻名，你可以通过它们的街道和名胜古迹了解我们国家的历史。在科尔多瓦，参观其风景如画的老城区及其巨大的瑰宝——清真寺-大教堂，它是穆斯林艺术的最伟大的代表之一。

阿维拉（卡斯蒂利亚莱昂），其雄伟的城墙，和卡塞雷斯（埃斯特雷马杜拉），拥有石铺街道、中世纪的堡垒

式房屋和塔楼，这些让你有一种完全置身于中世纪的感觉。阿尔卡拉德埃纳雷斯（马德里大区），塞万提斯的摇篮，拥有欧洲最古老的喜剧露天剧场（Corral de Comedias），而在圣地亚哥-德孔波斯特拉（加利西亚）你会发现罗马式、哥特式和巴洛克式的瑰宝。

其他不容错过的遗产城市有乌韦达和巴埃萨（哈恩，安达卢西亚），拥有令人印象深刻的文艺复兴风格的宫殿

和教堂，以及昆卡（卡斯蒂利亚-拉曼恰），其悬屋与大自然完美融合，让你惊叹不已。

古罗马遗产仍存在于梅里达（埃斯特雷马杜拉）、塞戈维亚（卡斯蒂利亚-莱昂）和塔拉戈纳（加泰罗尼亚），拥有整个伊比利亚半岛保存最完好的遗迹。剧院、水道桥和阶梯剧场让你在时光中不停穿梭。

在岛上也有很多灿烂的文化等待你的探索。特内里费岛的圣克里斯托瓦尔古纳市的街道将带你走近西班牙美洲城市发展的起源。最后，在地中海，巴利阿里群岛的伊维萨（Ibiza）因其文化和生物多样性而得到了联合国教科文组织的认可。

① www.ciudadespatrimonio.org



▲ 塞戈维亚的古罗马引水渠（ACUEDUCTO DE SEGOVIA）



圣克里斯托瓦尔-德拉古纳
特内里费

节日

西班牙热情而奔放。来了解我们的习俗，并参与我们节日活动以作纪念。

圣周是最正宗的节庆之一，已有几个世纪的历史。虔诚、庄严神奇的游行和艺术席卷了大多数西班牙城镇的大街小巷。

塞维利亚（安达卢西亚）的圣周值得单独一提。其高潮是“Madrugá”，即周四至周五之间的夜晚，届时会纪念耶稣受难，成千上万的人陪伴着宗教画像。不要忘记品尝这些节日中特有的典型甜点：西多士（torrija）

▼ 圣周
塞维利亚



▲ 特内里费狂欢节

圣周的宗教热情精神与狂欢节的节日气氛形成鲜明对比，狂欢节在大斋期之前举行。在这些庆祝活动中，色彩、无拘无束的幽默和表达自由是最重要的，有伴随着音乐节奏充满幻想的游行活动。除了世界闻名的圣克鲁斯德特内里费岛（加那利群岛）外，加的斯（安达卢西亚）和阿吉拉斯（穆尔西亚）的狂欢节尤其有趣。

法雅节是瓦伦西亚最大的节日，全城人都会参与其中。3月19日那个星期，这个城市充满了尼诺特（ninot）（用木材、纸板和石膏制成的巨物，用于幽默地进行社会批判），直到燃烧之夜，将焚毁这些生命短暂的雕塑。

节庆活动是了解西班牙不同地区和城市的丰富文化的独特机会。圣地亚哥阿波斯托尔节（圣地亚哥德孔波斯特拉，拉科鲁尼亚）、圣伊斯德罗节（马德里）或者拉梅尔切节（巴塞罗那）都将俘获你的芳心。



线路

你想用不同的方式感受西班牙的历史、文化、自然和美食吗？最合适的就是选择一条文化之路。

▲ 圣地亚哥朝圣之路 (CAMINO DE SANTIAGO)

其中最著名的一条文化之路是圣地亚哥朝圣之路，于1993年被联合国教科文组织列为世界遗产。它的行程网每年都会因各种原因（无论是精神、文化还是旅游）吸引数百万朝圣者。除了能够欣赏美丽的大自然之外，不同的路段还可以让你了解具有重大历史价值的名胜古迹，并与很多来自不同国家的人沟通交流。

① www.caminodesantiago.gal

通过白银之路追随古罗马军队的脚步，这条长达800多公里的路线穿越了西班牙西部的大部分地区，其历史可以追溯到远古时代。它基于一条古老的罗马道路，连接塞维利亚（安达卢西亚）和希洪（阿斯图里亚斯）。你可以勇敢地徒步或骑行，或通过著名的白银高速公路驾车游览其风景和自然财富。

① www.rutadelaplata.com



安达卢西亚遗产之路是探索安达卢西亚穆斯林过去的文化旅游的绝佳选择。沿着历史的足迹，构成了一条独特的文化遗产线：格拉纳达的阿尔罕布拉宫（半岛上穆斯林最后的棱堡垒）、科尔多瓦的清真寺大教堂、塞维利亚的吉拉尔达或阿拉伯根源的老城区，如阿尔卡拉拉雷亚尔（哈恩）的老城区。

① www.legadoandalusi.es

堂吉诃德之路将带你前往由米格尔·德·塞万提斯创作的这个著名角色经历其骑士历险的地方。跟随其脚步，途经百年别墅、风车、传说中的城堡、葡萄园和分布在卡斯蒂利亚-拉曼恰、阿拉贡和加泰罗尼亚的美妙的自然空间。

如果你对历史着迷，那么你会爱上卡洛斯五世之路，这是一段通过这位伟大的皇帝在1556年退位后生活过的这些城镇探索过去的激动人心的旅程。该行程途径之处魅力无限，从拉雷多（坎塔布里亚）（在那里他和所有随行人员一起下船上岸）到美丽的乌斯特修道院（埃斯特雷马杜拉），在历时40年的统治之后他退休于此。

① www.spainculturalroutes.com/rutas-carlos-v

探索熙德之路，这条文化路线将带你穿越西班牙的内陆和东部，从布尔戈斯到瓦伦西亚，游览熙德勇士征服过的地方，他是一位传奇骑士，是中世纪卡斯蒂利亚文学最重要的作品之一的灵感所在。

① www.caminodelcid.org

照片: efreid/123rf.com



来西班牙的歌剧院

你会爱上这里丰富多彩的歌剧院，还可以参观马德里、巴塞罗那、塞维利亚和奥维耶多等标志性城市的大剧院。

▲ 皇家剧院 (TEATRO REAL)
马德里

体验在独特的舞台欣赏歌剧，比如马德里皇家剧院或者巴塞罗那的利塞奥大剧院的舞台，这是两座充满艺术和历史的文化殿堂。前者位于皇宫 (Palacio Real) 对面，是探索奥地利王朝马德里 (Madrid de los Austrias) 的理想出发点。后者除了是剧院以外，也是游览巴塞罗那著名的兰布拉 (Rambla) 大道的完美飞地。

① www.teatroreal.es
www.liceubarcelona.cat

就近了解奥维耶多美丽的坎波阿莫尔剧院，它获得了阿斯图里亚斯公主奖，或南部的大舞台——塞维利亚的拉马埃斯特兰萨剧院。

① www.operaoviedo.com
www.teatrocampoamor.es/
www.teatrodelamaestranza.es

你还可以观看一次巡演并追随整个表演季，在充满艺术气息的城市中享受你对歌剧的热爱。

① operaxxi.com



▲ 梅里达罗马剧院

在西班牙过节

在这里，你可以全年享受各种著名的节日的文化议程。电影、戏剧、音乐或弗拉门戈，可适应所有的品味。在夏天，其中很多都是露天举办的。

梅里达的古典戏剧节（巴达霍斯）

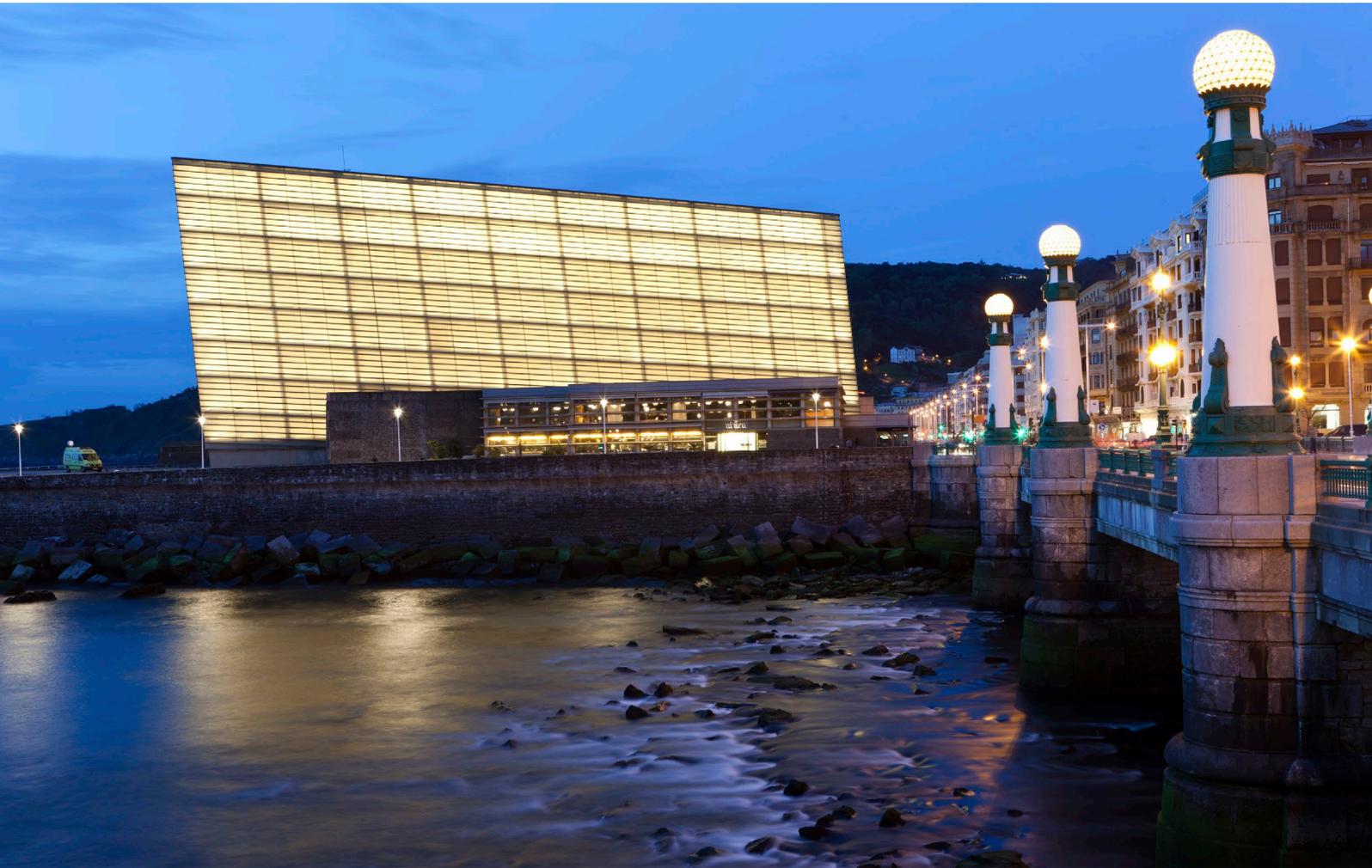
七月至八月期间，你将有机会看到一个公元前16年的古罗马剧院如何重现生机。这里有气势磅礴的舞台，非常适合上演古希腊罗马时期的戏剧，同

时在这里也可以看到其他艺术表现形式，比如音乐和电影。

① www.festivaldemerida.es

阿尔马格罗国际古典戏剧节（雷阿尔城）

这是另一个古典剧院的里程碑，这次是在这座城市的喜剧露天剧场举办，已有近400年的历史。该城还有其他历史遗迹，如旧文



▲ 库尔萨尔国会宫和礼堂
圣塞巴斯蒂安

艺复兴大学（Antigua Universidad Renacentista）或福卡雷斯庭院（Patio de Fúcares）。该节日在七月庆祝，每年汇集6万多人。

① www.festivaldealmagro.com

ZINEMALDIA圣塞巴斯蒂安国际电影节（吉普斯格瓦）

自1953年以来，它是世界上最负盛名的电影节之一：艺术家、明星和电影

人在城市海湾的红毯活动已经成为经典。在这里，他们的魅力与第七艺术相得益彰。

① www.sansebastianfestival.com

希洪国际电影节（阿斯图里亚斯）

在十一月份，第七艺术的粉丝们在这座致力于独立电影和导演电影的阿斯图里亚斯城市的街道和大厅里相聚。

① ficx.tv

弗拉门戈节日

弗拉门戈的魔力每两年一次在塞维利亚独一无二的盛会等待着你：弗拉门戈双年展。这是与这一西班牙艺术有关的最大的国际活动，已被联合国教科文组织列为世界非物质文化遗产。

它通常在九月于遍布整个城市的几个场地举行。你将了解“el duende”（弗拉门戈优雅的特殊状态）在皇家城堡庭院和马埃斯特兰萨剧院的舞台等特殊地方的意义。

① www.labienal.com

在二月和三月期间，参观赫雷斯德拉弗龙特拉（加的斯），它是安达卢西亚马骏和西班牙雪利酒的摇篮。在那里，你可以参加赫雷斯弗拉门戈节提供的音乐会和活动，了解安达卢西亚民间传说的真正精髓。

① www.festivaldejerez.es



JAZZALDIA圣塞巴斯蒂安国际爵士音乐节

七月下旬你可以在这里欣赏到著名爵士乐队的表演。在该城的海滩、剧院、广场和礼堂会举办60多场风格日益多样化的表演，以库尔萨阿尔中心（Centro Kursaal）和特立尼达广场（plaza de la Trinidad）为主要场地。

其余的舞台会提供免费音乐会，在苏里欧拉海滩（playa de Zurriola）、圣特尔莫博物馆（San Telmo Museoa）或埃尔佩尔龙（el Perlón）等特别的地方，可欣赏到贝壳海湾的景色。

① jazzaldia.eus

▼ JAZZALDIA圣塞巴斯蒂安国际爵士音乐节
维多利亚·欧亨尼亚剧院（TEATRO VICTORIA EUGENIA），圣塞巴斯蒂安

照片：© 圣塞巴斯蒂安旅游与会议局



适合热爱探索的人

在西班牙的城市旅游是一场适合所有年龄段的令人兴奋的冒险。参观世界上最好的展览，随着弗拉门戈表演一起摇摆或者游览中世纪街区以探索过去.....这些是我们建议的一些目的地。



▲ 马德里

马德里

西班牙首都拥有丰富的文化遗产和现代化的基础设施，可让你轻松了解这座城市。游览艺术大道（Paseo del Arte）是不容错过的，它是2021年被列为世界遗产的“光之景观”的一部分。这里有收藏了世界上最重要的艺术品的三个博物馆：普拉

多国家博物馆（Museo Nacional del Prado）、提森-博内米萨国家博物馆（MUSEO NACIONAL THYSSEN-BORNEMISZA）和索菲娅王后国家艺术中心博物馆（Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía）。

你可以用艺术大道门票一同参观这些博物馆，在网站上或在各个博物馆的售票处有售。在同一条大道上，你将有机会欣赏宏伟的西贝莱斯女神喷泉（fuente de Cibeles）和海神喷泉（fuente de Neptuno）并探索皇家植物园（Real Jardín Botánico）。

漫步哈布斯堡王朝时期的马德里，这里有太阳门（Puerta del Sol）、马约尔广场（Plaza Mayor）和皇宫（Palacio Real）等代表性古迹，在皇宫里还能看到皇家收藏馆（Galería de las Colecciones Reales）。若要休息，可以在露台上品尝苦艾酒，或前往圣米格尔市场（Mercado de San Miguel）品尝小吃美食。



首都拥有众多的剧院和表演厅。你可以在格兰大道（Gran Vía）参加一部音乐剧或一部戏剧作品，享受完美的一夜。

① www.esmadrid.com

▼ 马约尔广场
马德里





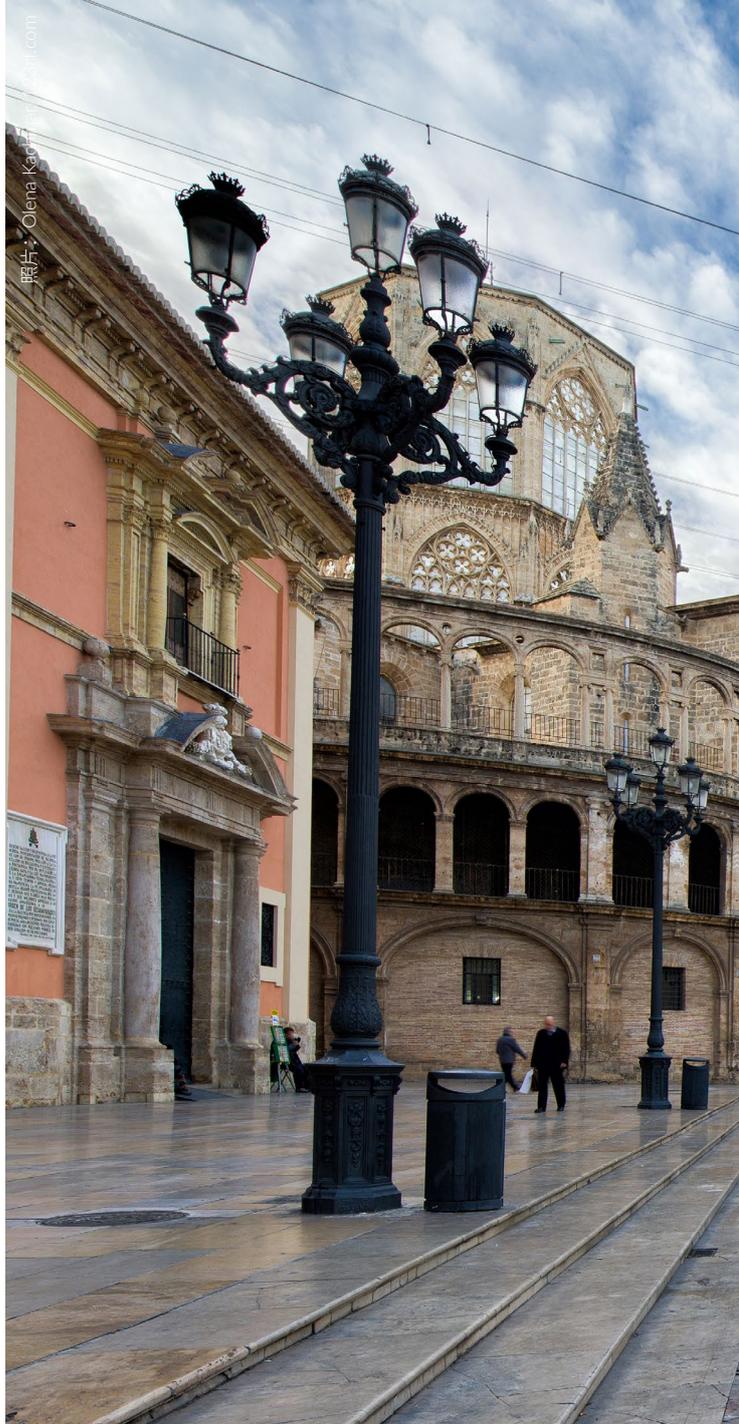
▲ 哥特区 (BARRIO GÓTICO)
巴塞罗那

巴塞罗那

在这个地中海城市，加泰罗尼亚的首府，古罗马遗迹和中世纪街区（如著名的哥特区）共存，拥有现代和前卫的建筑，是闲逛者的天堂。参观圣家族大教堂（Sagrada Familia），它是城市地标和现代主义的最佳代表，是安东尼·高迪的作品。这位才华横溢的建筑师在整个城市留下了他的印记，比如色彩缤纷的奎尔公园（Park Güell）或者米拉之家（La Pedrera-Casa Milá）和巴特罗之家（Casa Batlló），在那里光线、色彩和有机的形状与木材、玻璃和陶土石相结合。

这是一个向世界开放的城市：国际事件的舞台和新潮流的推动者。在兰布拉（La Rambla）简单地游览一下就足以证明这座城市的世界性吸引了来自所有文化的游客。

📍 www.barcelonaturisme.com



瓦伦西亚

这座城市位于地中海沿岸，拥有西班牙面积最大的老城区之一。巴伦西亚大区的首府以其海滩和优越的气候而闻名，在那你可以参观欧洲最大的科学和文化传播综合区之一：艺术科学城（Ciudad de las Artes y las Ciencias）。它由六座令人印象深刻



▲ 老城区
瓦伦西亚

的建筑组成，在那开展了与科学、艺术、自然和技术相关的活动。

传统的瓦伦西亚在老城区等待你的到来，那里有许多不朽的瑰宝，诸如被列为世界遗产的**丝绸交易所（Lonja de la Seda）**。这是欧洲民间哥特式建筑中最宏伟的建筑之一，拥有诸如

柱廊（Salón de Columnas）和橙木院（Patio de los Naranjos）这样迷人的地方。在附近你可以参观米卡莱特塔（Miguelete），即人们熟知的瓦伦西亚大教堂的钟楼。从其50米的高处可以欣赏到令人印象深刻的城市全景。

① www.visitvalencia.com



▲ 老城区 (CASCO VIEJO)
毕尔巴鄂

毕尔巴鄂

这个巴斯克城市已经成功地将其丰富的工业历史与最前卫的艺术方案融为一体。毕尔巴鄂古根海姆博物馆 (Museo Guggenheim Bilbao) 是其建筑改造中最杰出的代表，但还有许多其他的例子：由建筑师诺曼·福斯特设计的车站和地铁站、由菲利普·斯塔克修复的已改建成阿斯库纳文化中心 (centro cultural Azkuna Zentroa) 的阿隆迪加大楼 (edificio de la Alhóndiga)、由圣地亚哥·卡拉特拉瓦建造的苏比苏利桥 (puente Zubizuri)现代主义的光环与老城区 (casco viejo) 和谐共存，这是一条适合步行和品尝小吃 (pintxo, 一种微型美食) 的街区。

① www.bilbaoturismo.net

塞维利亚

安达卢西亚首府位于瓜达尔基维尔河畔，繁忙的街道和广场上散发着欢乐的气息。阿拉伯文化留下的烙印让塞维利亚的古城区呈现出独特的美。你可以参观特里亚纳街区 (barrio de Triana) 那有许多小酒馆和塔布拉欧 (tablao) (专门用于弗拉门戈舞蹈和歌唱的场所) 或者坐马车游览西班牙广场 (Plaza de España) 和玛丽亚·路易莎公园 (Parque María Luisa)，这是两个该城最具魅力的地方。美术博物馆 (Museo de Bellas Artes)、海格力斯阿拉米达 (Alameda de Hércules) 或者圣玛丽亚德拉塞德大教堂 (catedral de Santa María de la Sede) 也是你旅途中不容错过的地方。

① www.visitasevilla.es

▼ 西班牙广场 (PLAZA DE ESPAÑA)
塞维利亚



美食

西班牙的美食举世闻名。在我们的餐厅和酒吧，从传统菜式到高级餐厅令人惊艳的菜肴都值得一试。生态美食基于一种可持续生产的模式，它无论是在家里的饮食消费还是餐厅的菜单上都日益受到人们欢迎，

如果你正在寻找品尝优质西班牙美食的新颖方式，请前往城市市场（mercados urbanos）。这些充满历史意义的地方已经过彻底改造，提供独特的美食体验。马德里的圣米格尔市场（mercado de San Miguel）、巴塞罗那的博盖利亚市场（La Boquería）或瓦伦西亚的中央市场（mercado Central），你可以在那里品尝葡萄酒和美食小吃，聆听现场音乐并融入当地人的生活。简直是视觉和味蕾的双重享受！

▼ 圣米格尔市场广场
马德里





▲ 阿斯图里亚斯炖菜

传统美食

每个地区都为你提供众多传统菜肴，令人难以抗拒。从营养炖菜（比如马德里杂烩或者阿斯图里亚斯炖菜）到以米饭为主的菜肴（比如瓦伦西亚海鲜饭）或者精致的甜品和甜点。品尝时令蔬菜、来自我们海洋和河流的鱼类，会以多种方式准备和烹饪，比如海鲜——我们美食中的高价值产品。你会臣服于伊比利亚火腿的美味，它是西班牙饮食中的重要宝藏之一。



前卫料理

卡梅·鲁斯卡达、胡安·马利·阿萨克、戴维·穆尼奥斯、费兰·阿德里亚、菲娜·普伊戈德瓦尔、琼·罗卡……做的精致美食将让你惊叹。他们是西班牙美食界最好的厨师，他们将烹饪变成了艺术。受传统菜肴启发，融入创新技术，他们烹饪的独特菜肴将征服你的感官。这些菜品也赢得了国际认可：我们有共计300多名米其林星级厨师。

地中海饮食

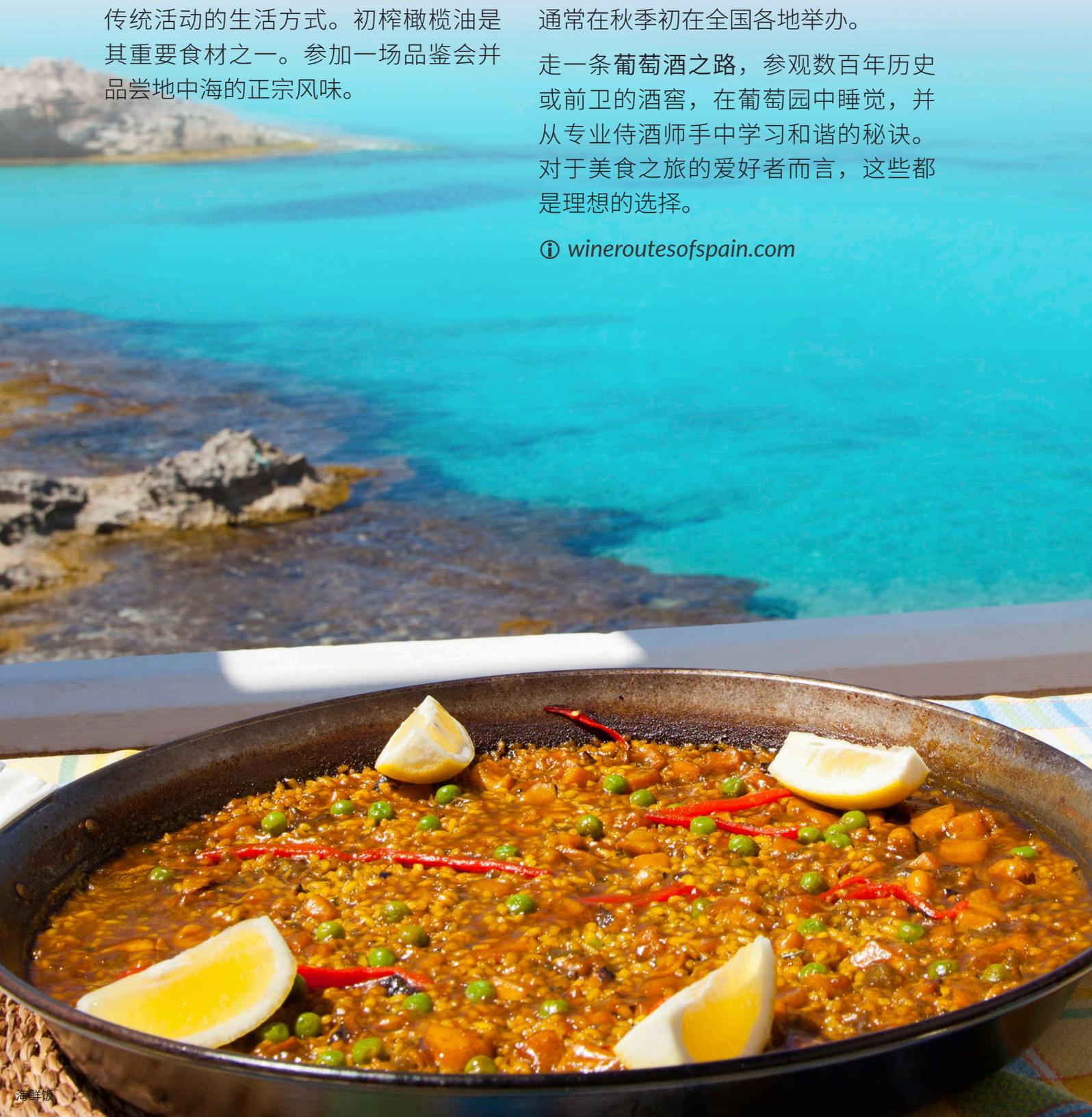
它多样、美味，有益于身体健康。此外，教科文组织在2010年宣布其为世界非物质文化遗产，它不仅仅是一种健康的饮食：它是一种促进食物的手工烹制、多人食用、尊重地球和生物多样性以及保护与农业和渔业有关的传统活动的生活方式。初榨橄榄油是其重要食材之一。参加一场品鉴会并品尝地中海的正宗风味。

葡萄酒之旅

西班牙种植面积近一百万公顷，是世界上主要的葡萄酒生产国之一，拥有约97种受保护的原产地名称的葡萄酒品牌。除了在我们的酒吧和餐厅品鉴优质葡萄酒外，了解我们的葡萄酒的一个很好的方式是参加葡萄采摘节，通常在秋季初在全国各地举办。

走一条葡萄酒之路，参观数百年历史或前卫的酒窖，在葡萄园中睡觉，并从专业侍酒师手中学习和谐的秘诀。对于美食之旅的爱好者而言，这些都是理想的选择。

① wineroutesofspain.com





购物

如果你热衷于购物，那么西班牙则是你的完美目的地。这里有最好的时尚商店、一线品牌的奥特莱斯和设计师商店在等着你。你也会找到传统市场和古玩店铺。马德里、巴塞罗那或马拉加都是你可以享受一整天完美购物的城市。我们在此向你推荐其最迷人的飞地。

你会爱上马德里黄金商圈（Milla de Oro）的奢华。最负盛名的时尚品牌，包括最好的西班牙品牌和一些最独特的购物中心，都在萨拉曼卡街区等着你。从太阳门（Puerta del Sol）出来，几步之遥就是独一无二的卡纳雷哈斯画廊（Galería Canalejas），这里有40多个奢侈时装、配饰和珠宝品牌。

在巴塞罗那，最著名的精品店集中在扩展区（Eixample）。你可以在宽阔的街道和大道上找到所有国内

和国际时尚品牌，如美丽的格拉西亚（Gracia）大街和迪亚戈纳尔（Diagonal）大道。

在购物的同时，体验太阳海岸的神奇魅力。尽情享受马拉加著名的拉里奥斯街（Calle Larios）及其周围的商店橱窗，或者前往Ricardo Soriano、Ramón y Cajal和Bulevar Príncipe Alfonso Hohenlohe大道购物，感受Marbella的雅致环境。

手工艺品

了解当地的手工艺，这是另一种旅游和获得独特记忆的好方式。参观手工作坊和小工厂，全面了解他们的创作者。

你可以获得一些精美的物品，比如托莱多的大马士革金属镶嵌工艺品、马尼拉手工刺绣的传统大披巾，以及来自萨尔加德洛斯（加利西亚）、拉德罗和马尼塞斯（瓦伦西亚）的陶瓷珠宝，或在塞维利亚特里亚纳附近制作的陶瓷宝器。

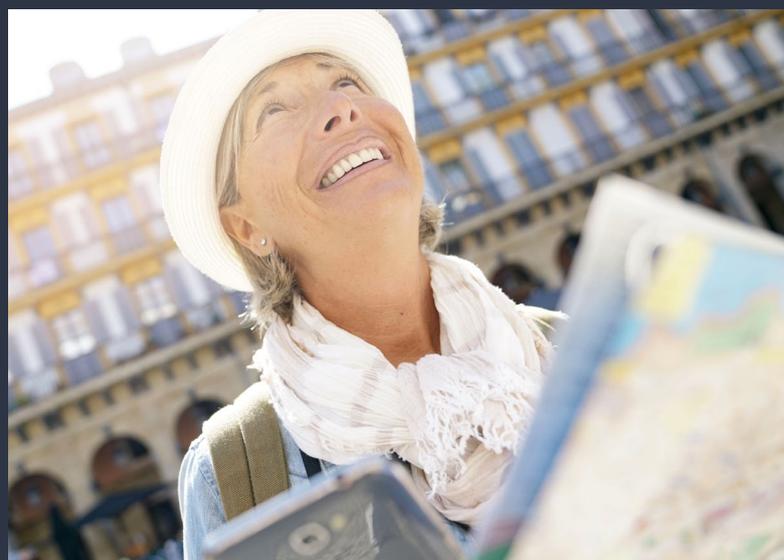


免税

在西班牙购物的优势不仅仅在于其产品的质量 and 多样性。如果你是非欧盟居民，你可以申请退税。

为此，你必须出示护照，并在商店索取发票和电子退税单。在机场或离境港办理行李托运之前，你必须在DIVA互动亭或海关免税盖章处对退税单进行数字验证（盖章期限为自购买之日起三个月内）。记得带上你的购物发票、护照、登机牌以及申请退税的商品。

接下来就可以申请退款了。你有两个选择：可以通过购物商店寄送已盖章的退税单，也可以联系授权的免税管理公司。所有这些公司都在主要机场



或西班牙边境设有退税点，管理公司收取一定的佣金。你可以要求通过信用卡、银行转账或国际支票进行退税。

享受大自然

探索我们的自然空间，你将了解与众不同的生物多样性。感受森林、河流和山脉的美景和做梦都难以想象到的充满魅力的目的地。从北到南，从东到西，西班牙超过四分之一的领土都致力于保护自然。来吧，亲自体验爱自然之美！



徒步旅行

我们的国家拥有超过6万公里的认证徒步路线，而且气候温和，是徒步旅行的最佳目的地之一。景观的巨大反差及众多的住宿条件让你可以与最纯净的大自然联结。

绿色之路

勇于以新颖而不同的方式了解西班牙。绿色之路是一些风景如画的路线，途经遍布于全国的古老的铁路网。旧的枕木已被回收，用于标记里程碑和建造扶手。这些线路相对平缓，也没有急弯，特别适合徒步、骑自行车旅游，行动不便的游客也不会有太大困难。

① viasverdes.com

国王之路

这条7.7公里的路线穿过洛斯加伊塔内斯峡谷（desfiladero de los Gaitanes），位于整个马拉加山脉，有高达100米的天桥和桥梁。这是一次令人印象深刻的经历，需提前预约，但不适合容易眩晕或行动不便的人。

① www.caminitodelrey.info

东比利牛斯山脉 (PIRINEOS ORIENTALES)

其广泛的小径网络让你可以参观壮丽的高山湖泊，并深入大型云杉和黑松树林之中。这是一个充满奇景的优越飞地，包括比利牛斯山脉中最高的阿



▲ 黑熊小径的绿色轨道 (VÍA VERDE SENDA DEL OSO)
阿斯图里亚斯

内托山（monte Aneto）及其十三个冰川。

① www.visitpirineus.com

骑马观光

你可以在马背上探索西班牙的自然宝藏。飞驰于草场和山谷间、探访中世纪村落……从西班牙任何一个地区的预设骑马线路中选择一条，在马背上感受自由吧。在西班牙境内风景最美，最隐秘的角落，你会找到很多骑术学校。

安达卢西亚是纯种西班牙马起源的地方，也是历史悠久的勇敢的公牛的牧场，它是了解这些根植于我国传统的动物饲养方法的最佳地点。

在塞维利亚、科尔多瓦和赫雷斯德拉弗龙特拉（这些动物的饲养和繁殖的重要中心）附近，你可以向牧主直接了解如何在田间每天牧马和牧牛。

了解国家公园

游览这里16个自然公园中的任何一个，收获难忘的经历。来了解欧洲之峰（Picos de Europa），它是豹子、狼和熊的自然栖息地，或前往加那利群岛探索蒂曼法亚国家公园（Timanfaya）和泰德国家公园（Teide）的火山景观。欣赏塔布拉斯德达伊米尔国家公园（Las Tablas de Daimiel）和加贝内罗斯国家公园（Cabañeros）的美丽，这是两个独特的生态系统，用于观察各个种类的飞禽和大型哺乳动物。

在比利牛斯山脉，阿伊魁斯托特斯和圣毛里奇国家公园（Aigüestortes i Estany de Sant Maurici）和奥尔德萨和佩尔迪多山国家公园提供众多的历史小径、湖泊和瀑布，以及坐落在格外美丽的自然空间的迷人村庄。

格拉纳达附近耸立着雪山（Sierra Nevada），有西班牙的两座最高峰——Mulhacén和Veleta。这里是山地景观爱好者和了解格拉纳达阿勒普耶罗斯（Alpujarra）风景如画的白色村庄的理想之地。在安达卢西亚，还有另一个选择就是前往马拉加的尼维斯山脉（Sierra de las Nieves）冒险。

前往加利西亚并探索大西洋群岛的自然天堂。从Monte Faro观景台的高处，你可以欣赏到大海、Arousa和Vigo河口以及欧洲最重要的海鸥栖息地之一的美丽景色。

① www.spain.info/es/naturaleza





▲ 伊比利亚猞猁
多尼亚纳国家公园 (DOÑANA)

在多尼亚纳 (DOÑANA) 国家公园 (韦尔瓦) 观察伊比利亚猞猁

获得暗中窥察伊比利亚猞猁的非凡体验。它是世界上受威胁最大的猫科动物，只栖息于伊比利亚半岛，其数量正在通过圈养繁殖和放生于自然环境的方式得以恢复。多尼亚那和安杜哈尔 (Andújar) 山脉自然公园地区有公司组织到野外观察伊比利亚猞猁。

观鸟

带上你的双筒望远镜观赏丰富的景观和鸟类。西班牙地处很多鸟类迁徙路

线中，每年成千上万的鸟类在这里休憩和繁殖。

在韦尔瓦沼泽或者埃斯特雷马杜拉、纳瓦拉和卡斯蒂利亚-拉曼查山脉等地区，鸟类十分丰富。你会惊讶于在西班牙几乎任何地方都能轻易观察到猛禽、森林鸟类和水鸟。

例如，在加洛坎塔泻湖 (萨拉戈萨) 停留的鹤群、在维拉法菲拉保护区 (萨莫拉) 停留的大鸨，以及在丰特德彼德拉 (马拉加) 停留的火烈鸟。

📍 soyecoturista.com



▲ 穆查丘斯罗克天文台 (OBSERVATORIO ASTRONÓMICO INTERNACIONAL DEL ROQUE DE LOS MUCHACHOS)
帕尔玛岛 (LA PALMA)

观星

在欧洲拥有最佳夜空条件的国家之一欣赏美丽的苍穹。在自然空间的观景台和观测台探索夜空的美，将令你惊叹。

以你的节奏漫步于埃斯特雷马杜拉的蒙弗拉圭国家公园 (parque nacional de Monfragüe) 的橡树和星星之间。在城堡观景台欣赏银河系的美景，一定会为之惊叹不已。到托雷洪埃尔卢比奥 (Torrejón el Rubio) 天文台或是

到泊尔蒂亚德尔迪尔塔尔 (Portilla del Tiétar) 观景台探索星空的奥秘。有众多致力于天体旅游的目的地、公司和住宿。你视线所及就能欣赏星星，无需大型望远镜或特定设备。

拉帕尔马 (La Palma) 岛是地球上观察星空的最好的地方之一。它的低光污染及其气候和大气条件使它被评为世界第一星光保护区，这是保护区的



一种认证，在这些保护区其天空的清晰度是其自然遗产的一部分。登上穆查丘斯罗克天文台（Observatorio Astronómico Internacional del Roque de los Muchachos）并获得一次非凡的体验。到了下午，云海在山峰之下环绕着岛屿，产生了令人难以置信的在天空中行走的感觉。

① www.fundacionstarlight.org



▲ 特内里费 (TENERIFE)

在大自然中练习瑜伽

找到心理、身体和情感的平衡，在大自然中获得不同体验。练习瑜伽的同时享受微风吹拂着脸庞，还有深处的瀑布湍流不息。

我们有众多的目的地提供这类体验，从兰萨罗特岛（Lanzarote，位于加那利群岛）到顿杜迪亚山脉（Tentudia，位于巴达霍斯省南端），拥有田园诗般的环境，加深了你与周围的联系。

享受阳光 和大海

在西班牙，你可以随时找到可让你放松的海滩。在地中海、比斯开湾和大西洋的海域尽情畅游，不同的海域能满足不同人群的喜好：有未经开发的、有都市化的、有适合家庭的……

Q级海滩是嘉奖给水质和沙质优越的海滩的勋章，在西班牙海岸这样级别的海滩越来越多。



▲ 巴利阿里群岛 (ISLAS BALEARES)

我们是获得蓝旗海滩数量最多的国家之一：在这里，你将尽可能在最佳条件下享受阳光和大海。毫无疑问，欧洲最好的沿海国家之一就在这里。

充分利用淡季旅行的巨大优势，远离喧嚣。由于我们的气候宜人，你可以随时享受最佳目的地，宁静而舒适。

你有无数的选择，其中加那利群岛 (islas Canarias) 是一个全年阳光充足、气温宜人的目的地，有八个充满差异的岛屿，有无数的未经开发的沙滩，你会迷失其中，有都市化的海滩可提供所有服务，开放而热情。

天堂也在巴利阿里 (Balears) 群岛等待你的来临。延伸至同一个海岸的

松树林环绕着海湾，清澈的海水和碧海中的白色沙滩将给你留下难忘的印象。

地中海海岸温度舒适、动静相宜。参观温暖海岸 (穆尔西亚) 等目的地，年平均温度超过19摄氏度。在橙花海岸 (卡斯特利翁)、瓦伦西亚和白色海岸 (阿利坎特) 的水域中，你会发现一处宁静的避风港。白色海岸 (加泰罗尼亚) 或阳光海岸 (安达卢西亚) 是让你爱上西班牙地中海海岸线的另外一些选择。

① www.spain.info/es/costas-playas

西班牙水疗中心和天然温泉

在我们的水疗中心和天然温泉中度过一段修复身心的休息时光非常值得。有很多专门从事健康的住宿，可让你尽享安逸舒适的西班牙之旅。其中一些还拥有天然温泉湖或基于当地的泥浆的治疗。

无论是冬天还是夏天，欧伦塞（Ourense）（加利西亚）都是一个温泉天堂，可满足各种喜好和需求。除了各种各样的水疗中心外，这座城市还在一个令人印象深刻的自然飞地——米尼奥河（río Miño）河岸上设有免费温泉。漫步一段五公里的小径，步行或骑行，并在其疗效矿泉的泉水中放松身心。

穆伊尼欧达维伊加天然浴场（piscinas naturales de Muíño da Veiga）就是一个魅力十足的目的地，在那你可以在40°C左右的水域中的旧磨坊旁洗浴。

① www.turismodeourense.gal

在享受像巴利亚多利德省的莫纳斯特里奥瓦布伦纳卡斯蒂利亚温泉酒店（Castilla Termal Monasterio de Valbuena）这样历史悠久的环境的同时，让你的身体恢复活力。在里贝拉德尔杜罗（Ribera del Duero）的中心地带，你会发现自己身处欧洲保存最完好的12世纪熙笃会修道院，享受独创的护理和温泉池的呵护。你还可以在卡斯蒂利亚-莱昂的奥尔

梅多（Olmedo）和布尔戈德奥斯马（Burgo de Osma）、卡斯蒂利亚-拉曼恰的布里韦加（Brihuega）和坎塔布里亚的索拉里亚斯（Solares）的历史建筑中享受类似的疗养体验。

① www.castillatermal.com

公元前5世纪由伊比利亚人发现、罗马人经常造访的阿尔切纳（Archena）水疗中心的温泉（穆尔西亚）将让你着迷。在这个现代化的综合建筑中，有两个大型温泉浴场，有水柱、瀑布和按摩浴缸，周围环绕着里科特山谷（Valle de Ricote）迷人的自然风光。

在这种怡人环境的魅力之下，有三个壮观的酒店和一些优良的温泉设施，提供各种治疗方法。宠爱自己一下，修复身心，享受安逸。

① balneariodearchena.com

在非常靠近格拉纳达市的地方，特赫达山脉（Sierra de Tejeda）脚下就是阿拉玛德格拉纳达（Alhama de Granada）水疗中心，这是一座宏伟的水疗中心，建于12世纪的阿拉伯浴场周围。中央大厅是源泉所在处，是一个阿里莫哈德的泉源，拥有美丽的哈里发拱门和拱形天花板，是安达卢西亚历史遗产的一部分。

它还将治疗区和住宿结合在一处，舒适便利。这样，你可以彻底宁静地享受药用泉水带来的无限健康。

① www.balnearioalhamadegranada.com



INTERRAIL火车游览 另一种在西班牙的旅行方式

乘坐Interrail为60岁以上老人提供的特价列车，沿着火车线路以最舒适的方式按自己的节奏游览半岛。利用行程中每一个目的地的灵活性和多种福利及折扣，有五小时以内的车程，可以了解西班牙的风光、文化和历史艺术遗产的多样性。

你只需购买任何一种Interrail通票（60岁以上老人可享受折扣），就可以乘坐火车舒适地游览西班牙的主要旅游景点。你可以游览中世纪的安达卢

西亚（乌韦达、巴埃萨、哈恩和隆达）、世界遗产城市或沿着北部路线（毕尔巴鄂、海边的散提亚拿、利亚内斯、奥维多和圣地亚哥德孔波斯特拉）旅行。不论你选择什么，都不会有错。

访问Interrail网站，你可以提前计划行程、预订座位和酒店住宿，以及出租车接送、导游和行李转运服务等。

① www.interrail.eu/es/interrail-passes/deals/interrail-senior-discounts

实用 信息

▲ 阿道弗·苏亚雷斯马德里-巴拉哈斯机场 (AEROPUERTO ADOLFO SUÁREZ MADRID-BARAJAS) T4航站楼
马德里

进入西班牙的必备条件

欧盟公民

来到西班牙旅游，不同国籍的公民所需出示的证件会有不同。如果你来自欧盟成员国、瑞士、冰岛、挪威或列支敦士登，只需出示护照或有效的身份证件。

其他国家

在没有特别条约的国家的情况下，你将需要护照或者有效签证。或者，也可以出示由其他欧盟国家或瑞士、挪威、冰岛、列支敦士登签发的居留许可或长期签证。在西班牙最长的停留时间为90天。我们建议你在开始旅行前，先与所在国家的西班牙领事馆或大使馆确认入境要求。你也可以在西班牙外交部、欧盟与合作部 (Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación) 的网站上查看需要签证的国家。

① www.exteriores.gob.es

① www.spain.info/es/consejos-viaje/visado-pasaporte

交通

机场

西班牙大多数机场中运营的航空公司都提供与世界上最重要的城市相通的航班。提供更多国际航班的机场有：阿道弗·苏亚雷斯马德里-巴拉哈斯机场 (Madrid-Barajas Adolfo Suárez)、巴塞罗那-埃尔普拉特机场 (Barcelona-El Prat)、马略卡帕尔马机场 (Palma de Mallorca)、马拉加-阳光海岸机场 (Málaga-Costa del Sol)、大加那利机场 (Gran Canaria)、阿利坎特-阿尔切机场 (Alicante-Elche) 和特内里费南部机场 (Tenerife Sur)。

火车

西班牙全国铁路网（RENFE）连接国内的主要城市和地区，并为60岁以上老人提供折扣优惠。铁路网中最引人注意的就是高速列车（AVE），铁路线路以马德里为主轴，覆盖超过30个旅游目的地。用更直观的数字来说明：从马德里到达瓦伦西亚需要一个半小时，从马德里到巴塞罗那需要两个半小时。我们推荐游客购买西班牙铁路通票（Renfe Spain Pass），适用于所有AVE长途和中途列车。此外，如果你乘坐的是AVE或长途列车，还可以享受近郊火车组合服务，该服务允许你免费乘坐Cercanías和Rodalies火车。AVE铁路网络还提供高速列车国际服务，将马德里和巴塞罗那与法国的主要城市连接起来。

旅游列车

不要着急，慢慢享受火车上的独特风景和美食。跨坎塔布利亚豪华列车和绿色海岸特快列车都能让你坐上真正的铁路之星探索西班牙北部：车厢配有宽敞的套房，有私人浴室、桑拿房、按摩房、蒸汽浴……你可以中途参观莱昂及其大教堂、圣塞巴斯蒂安著名的雕塑风之梳（Peine del Viento）、毕尔巴鄂古根海姆博物馆（Museo Guggenheim Bilbao）、桑提亚纳德玛附近的阿尔塔米拉（Altamira）洞穴、阿斯图里亚斯的欧洲之峰（Picos de Europa）国家公园或圣地亚哥德孔波斯特拉（Santiago de Compostela）大教堂等独特的景点。

另一个选择是阿尔-安达卢斯（Al-Ándalus）列车，它将可以让你乘坐一个宫殿般的列车以游览半岛的不同地区。美好时代的装饰、豪华的客房、宽敞的车厢以及可口的美食将让你着迷。为了体验西班牙南部的所有魅力，你将在七天的美妙旅程中从塞维利亚前往马拉加（或从马拉加前往塞维利亚）。

① www.renfe.com/es/es/experiencias/viajes-de-lujo

游轮

西班牙是通往地中海的门户，也是欧洲游轮交通最密集的国家之一。除了在不同景点建造的中途站之外，结合在陆地上停留的方案也很常见。巴塞罗那和马略卡岛是两个最受欢迎的游轮旅行目的地，旅客会选择在登上游轮或游轮航行结束后到港口城市停留几日。此外，我们的地中海沿海还有其他一些地方经常作为中途站：伊比萨岛（Ibiza）、梅诺卡岛（Menorca）、瓦伦西亚（Valencia）和马拉加（Málaga）。

租车

如果你决定开车游览西班牙，你可以轻易地前往其小城镇和壮观的景点。你可以在线预订你的汽车并在你所选的目的地提车。如果你来自非欧盟成员国的国家，你必须持有国际驾照。

住宿

酒店网络

在西班牙你会找到200多家连锁酒店和17000多家酒店，这还不包括成千上万的独立机构和乡间住宿。价格根据酒店类别（从1到5星）和季节而有所不同。

充分利用不同连锁店为老年人提供的便利、套餐和优惠，有全包的服务，以及专为你量身定制的服务。

古堡酒店

西班牙拥有广泛的古堡酒店网络，在那可以好好休息并享受舒适的住宿环境。在历史悠久的建筑和现代化设施的魅力之下，这些古堡酒店经常位于风景如画的地方。你可以下榻于宫殿、修道院、寺院、城堡并获得难忘的体验。当然，优质的美食也为其增添了旅游意义，提供最好的传统和前卫的美味。它们为旅行者提供优质和舒适的保证，60岁以上的人士还有折扣。

① paradores.es

时间作息

商场的营业时间非常广泛，大型商场和购物中心不间断地开放，在几乎所有的城市都是从早上10点到晚上10点。

西班牙人的午餐时间比其他国家晚一些。早餐通常在早上8点到10点之间。午餐从下午1点到3点半供应。至于晚餐，通常在20:30至23点进行。



托莱多古堡酒店 (PARADOR DE TOLEDO)

气候

西班牙是欧洲最温暖的地区之一，全年有3000多个小时的日照。主要为温和的地中海气候，夏季和冬季干燥，温度适中。北部更潮湿而夏天凉爽。加那利（Canarias）群岛的气候温暖，全年都可以享受阳光，年平均温度22摄氏度。在高海拔地区，如雪山（Sierra Nevada）或者坎塔布连山脉（Cordillera Cantábrica），从初冬到春末，雪都很常见。

① www.spain.info



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain