

# 瓦伦西亚



[www.spain.info](http://www.spain.info)





# 目录

介绍	3
探索瓦伦西亚的各个区域	4
老城区：历史悠久又充满活力的街区	
卢萨法 ( Ruzafa ) 区：年轻和都市化氛围	
海边的街区	
文化	6
博物馆	
科学艺术城	
品尝瓦伦西亚美食	7
瓦伦西亚的四季	8
夏季	
秋季	
冬季	
春季	
海滩和大自然	10
全家出行游览瓦伦西亚	10
隐秘之城	11
公园与花园	
神秘的博物馆	
名胜古迹	
俯瞰瓦伦西亚	
享受瓦伦西亚的夜生活	12
游览线路和休闲路径	12
瓦伦西亚附近有什么去处？	13
瓦伦西亚果蔬园地区	
普伊赫修道院 ( Monasterio del Puig )	
萨贡托 ( Sagunto )	
瓦伦西亚葡萄酒之路	
马尼塞斯 ( Manises )	
如何到达？	14
火车	
机场	
驾车	
瓦伦西亚的交通	
瓦伦西亚旅游办公室	

西班牙工业、商务和旅游部

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](mailto:brochures@tourspain.es) 和我们联系，帮助我们改善。

封面：图片来自 [Tatiana Popova/123rf.com](https://www.123rf.com)

封底：阿尔布费拉 (Albufera)

照片：Pabkov/123rf.com

# 介绍

你一定会爱上瓦伦西亚。作为瓦伦西亚自治区首府的瓦伦西亚市地处地中海边，以海滩和得天独厚的气候而闻名。

在这个充满反差的城市，历史、传统和未来等待着你的到来。在这里，你既可以在其古老的古城区体验历史的印记也可以让前卫先锋的建筑给你带去惊喜。而你的旅程也因此拥有了无限可能。

► 丝绸市场



在这里你可以探索欧洲最大的科学和文化城之一：**科学艺术城**。宏伟的半球影城（Hemisfèric）让你惊叹，而这里的**海洋馆**是欧洲最大的水族馆之一。反差极大的是老城区Ciutat Vella，在这里你可以探访被列为文化遗产的景点，比如**丝绸市场**（Lonja de la Seda）。

瓦伦西亚尽是自然美景。这里温和的气候以及地中海都在邀请你在一年的任何时候前来游览。在市区的**海滩**享受日光浴再合适不过了，你还可以下海游泳或者在气氛活跃的露天酒吧里喝一杯。如果你寻求的是清静，那就到人迹罕至的**其他海滩**，躺在沙丘间休闲放松。想要忘记生活的琐碎，就到沿旧时的图里亚河河道所建的绿地逛逛；或者到**阿尔布费拉**

（Albufera）自然公园去呼吸新鲜的空气，这片公园里的海滩和稻田景色优美。

瓦伦西亚的美食征服你的感官。在港口周围以及**拉斯阿雷纳斯**（Las Arenas）和**拉马尔巴罗萨**（La Malvarrosa）海滩，你可以找到一流的餐厅，在海景的陪伴下品尝这里最国际化的美食：**西班牙烩饭**。如果你想要品尝更具创新性的菜肴，那就选择一个创意餐厅吧。

跟随我们一起游览瓦伦西亚，这座激动人心又充满阳光的城市。亲身体会地中海人民的热情，用宾至如归来形容最合适不过了。



# 探索瓦伦西亚的 各个区域

## ▲ 城堡街区

瓦伦西亚的文化、自然和美食传承简直是数不胜数。漫步于这里的各个街区来尽情探索吧。

### 老城区：历史悠久又充满活力的街区

沉浸于充满历史气息又活力十足的氛围中。让自己迷失于卡门区的小巷中，或者在露天酒吧喝上一杯。这个街区汇集了市中心的夜生活和文化活动。历史悠久的城墙中隐藏着充满神奇色彩的景点，比如塞拉诺塔楼（Torres de Serranos）和植物园。

想要购物的话，就前往拉塞乌（La Seu）区，这是瓦伦西亚历史最悠久的区域。大部分商店都集中在拉巴斯（La Paz）和波艾塔克罗尔（Poeta Querol）两条街，以及市政厅广场周围。

如果你喜欢手工艺品，那就到坐落于拉切雷阿（La Xerea）区的圆形广场（Plaza Redonda）市场，买点纪念品带回家吧。



▲ 市政厅广场



老城区则有著名的中央市场。在里面你可以找到瓦伦西亚当地出产的新鲜蔬菜水果。如果你想品尝烹饪好的菜肴，那就在这个区域众多有特色的餐厅中订个位子吧。想先活动一下开开胃的话，可以游览一下大教堂或丝绸市场。

在老城区面积最大的圣弗朗西斯科（San Francisco）区，这座城市文化的最佳代表之一等待你的到来：大剧院。

### 卢萨法（RUZAFa）区：年轻和都市化氛围

这个充满了对比的多文化地区很受欢迎。相约吃晚餐、跳舞、参观展览.....在“瓦伦西亚Soho”一切皆有可能。

这一区域的核心是卢萨法（Ruzafa）市场。在这个市场的摊点间逛逛，让自己沉浸于多种多样的颜色和味道中。这里有能够满足不同口味喜好的餐厅、酒吧、酒馆和露天酒吧。

欣赏圣瓦雷和圣文森特马尔蒂尔教堂（Parroquial de San Valero y San Vicente Mártir），你会明白为什么人们把这座教堂称为卢萨法区的大教堂。

### 海边的街区

这座城市对海洋独特的情怀和航海家精神都体现在这些区域中。在这里聚集了多个海滩，到这里不计其数的餐厅中品尝西班牙烩饭或新鲜海鱼再合适不过了。

探索瓦伦西亚的瑰宝之一：埃尔卡瓦尼亚斯（El Cabañal）区。你一定会喜欢漫步于这里地道的宅院之间，欣赏其五颜六色的，用瓷砖装饰的外墙，或者逛一逛出售新鲜产品的当地市场。



▲ 中央市场



▲ 植物园



▲ 塞拉诺塔楼（TORRES DE SERRANO）



# 文化

在瓦伦西亚，你可以参观不计其数的博物馆，以及让人难以置信的科学艺术城，这座现代风格建筑在世界范围内都享有盛誉。

## 博物馆

圣皮奥五世美术博物馆 ( Museo de Bellas Artes San Pío V )

在这里你可以欣赏到委拉斯格斯、埃尔·博斯克、戈雅等绘画大师的作品。这里最值得一提的还有中世纪画家的作品，以及比如里维拉和索罗亚这样的瓦伦西亚画派大师的作品。

## 历史博物馆

通过考古、图片和影像资料了解瓦伦西亚的历史。博物馆所在的建筑以前是一个储水设施。

## 法雅博物馆

法雅节是瓦伦西亚最重要的节日。这座博物馆收藏了 *ninots indultats*，也就是在法雅节期间没有被烧掉的大型雕塑。

## 瓦伦西亚现代艺术学院 (IVAM)

欣赏由胡里奥·孔萨雷斯和伊格纳西奥·皮纳索的作品组成的固定展览，或者参观绘画、摄影以及现代艺术的临时展览。

冈萨雷斯·马尔蒂国家陶瓷和装饰艺术博物馆 ( Museo Nacional de Cerámica y Artes suntuarias González Martí )

了解马尼瑟斯、帕特尔纳和阿尔科拉的众多陶瓷作品。来自中国和日本的瓷器也很有意思，另外还有毕加索创作的作品。

在鲨鱼旁边睡觉，从空中俯瞰地面或者进入到DNA结构内部。这些只是在**科学艺术城**你可以体验到的经历中的一些而已。

## 科学艺术城

这片建筑群出自瓦伦西亚建筑师圣地亚哥·卡拉特拉瓦之手，是欧洲最大的宣传科学和文化的科学艺术城之一。这里汇集了几座设计前卫，令人称奇的建筑。





穿过大凉棚 (l' Umbracle) 这片被当代艺术家打造的雕塑所装点的绿地，你就来到了一座巨大的彩色透明玻璃建成的建筑前，这就是**费利佩王子科学博物馆 ( Museo de las Ciencias Príncipe Felipe )**。这里的宣传口号是“什么都碰一下试试”，为访客提供多样化的互动展览。

在**海洋馆**这一欧洲最大的水族馆，你

可以在鲨鱼的包围中或是漫步于企鹅群中，聆听来自大海的声音。**半球影城 ( Hemisfèric )**形似眼睛，其设计让人称奇，你可以在这里观看IMAX影片，探索宇宙的奥妙。

这片建筑群的另一个组成部分是**艺术宫 ( Palau de les Arts )**，其外形类似一个巨型的雕塑，其中上演歌剧。

## 品尝瓦伦西亚美食

在来自地中海的微风中品尝**西班牙烩饭**和上佳的葡萄酒。在港口周围以及**拉斯阿雷纳斯 ( Las Arenas )**和**拉马尔巴罗萨 ( La Malvarrosa )**海滩，你可以找到一流的海景餐厅。

在**阿布费拉 ( Albufera )**区，则应该尝试一下“*all i pebre*”，这是一种用土豆、甜椒粉、蒜和鳗鱼熬成的炖菜；或者品尝一下*suquet de peix*（炖鱼汤），这是海滨城市很有代表性的菜肴，使用多种鱼炖成，并配有清淡的酱汁。

别忘了品尝一下**欧洽达 ( horchata )**，这是一种用油莎草制成的饮料，配着

*fartons*（包裹着糖的面包）吃，再美味不过了。

想来点更有创意的吗？在众多地中海创意菜肴餐厅中挑选一家吧。其中一些还是米其林星级餐厅。

市场中的美食在瓦伦西亚非常受欢迎。在现代主义建筑的**代表中央市场**，你可以找到瓦伦西亚出产的蔬果以及海产品。在这里的传统摊位和熟食商店逛逛，欣赏一下阳光如何穿过建筑的圆顶和五颜六色的玻璃花窗。你会为历史悠久的**哥伦布市场**中所提供的美食而惊讶。品尝一份精致的小吃吧，或者参加品酒会或是研习班。





## 瓦伦西亚的四季

无论你何时去瓦伦西亚，都有很多活动供你选择。我们在此为你介绍其中的一些。

### 夏季

如果你喜欢音乐，那可以在夏天到瓦伦西亚来，这里这个季节举办很多音乐节。贝尼卡斯姆（Bennicassim）国际音乐节（FIB）是西班牙所举办的最大的独立音乐节之一。Low Festival音乐节或者Arenal Sound音乐节也融入了独立音乐、摇滚和电子音乐的表演。



### 秋季

10月9日是瓦伦西亚自治区日。参加贯穿全城的游行和舞蹈庆祝活动吧。

在10月份瓦伦西亚美食畅享-餐厅周（Valencia Cuina Oberta-Restaurant Week）享受美食吧，这里一流的餐厅在活动中以让人难以抗拒的低价位为大家奉上美味的菜肴。





## 冬季

三月份瓦伦西亚迎来最重要的节日：**法雅节**。将近400个巨型雕像通常具有讽刺和戏谑的意味，在节日期间出现在城市大街小巷，法雅节被联合国教科文组织列为世界非物质文化遗产。



焚烧是最受欢迎的一个环节：法雅雕像先在大街小巷展出，然后在3月19日夜间到20日清晨烧毁。整个城市都因为masquetás（鞭炮表演）而弥漫着火药的气味，到处都是乐队表演和身着该地区特有服饰的游行队伍。

## 春季

在五月份可以到位于王后广场的拉埃斯库拉埃塔（L' Escuraeta）市场购买陶瓷手工艺品。

你想要探索瓦伦西亚的民俗吗？参加五月第二个周六夜间进行的*dansa*舞蹈节吧，这是济贫圣母庆祝活动的组成部分，济贫圣母是瓦伦西亚的守护神。



▲ 法雅节



## 海滩和大自然

到瓦伦西亚的海滩好好玩玩水吧。离市中心15分钟的距离，就有**阿雷纳斯 (Las Arenas)**、**马尔瓦洛萨 (La Malvarrosa)** 和**卡巴纳尔 (El Cabañal)** 海滩。如果你寻找的是被大自然环抱的海滩，那十公里之外就有更天然的海滩等待着你的到来，海滩被沙丘和绿色植被环绕。最有名的海滩包括Playa de L' Arbore del Gos、Playa de El Saler、Playa de la Devesa。

到**阿尔布费拉 (Albufera)** 自然公园逛一逛吧，此处可以乘船游览的湿地中有种类繁多的动植物。到位于哈兰塞 (Jalance) 的令人称奇的**唐璜山洞 (Cueva de Don Juan)** 游览，此处地下洞穴由钟乳石和石笋组成，其中一些空间的名字让人浮想联翩，比如**愿望湖 (Lago de los Deseos)** 或是**恶魔石窟 (Gruta del Diablo)**。或者到**楚里亚 (Chulilla)** 走一遍**吊桥之路**，在**图里亚河河谷**优美的自然环境中徒步旅行。

埃尔萨雷尔 (EL SALER) 海滩

科学艺术城

照片：MarkBiza/123rf.com

## 全家出行 游览瓦伦西亚

瓦伦西亚很适合带孩子来游览。带他们乘船游览**阿尔布费拉 (Albufera)** 自然公园，让他们在**小锡兵博物馆 (Museo de soldaditos de plomo)** 放飞梦想，或者到**格列佛 (Gulliver)** 公园尽情享受户外活动的乐趣，公园中有很多滑梯供孩子们玩耍。

在科学艺术城，孩子们可以在玩耍的同时学到很多知识。到海洋馆看动物，在艺术和科学博物馆参加寓教于乐的互动活动。

另一个适合全家的目的地是位于贝尼多姆的**神奇天地 (Terra Mítica)** 游乐园。离瓦伦西亚不远的这个主题公园为所有年龄段的访客提供娱乐活动。



# 隐秘之城

如果你还有时间，我们建议你探访一下瓦伦西亚不太为人知的一些目的地。

## 公园与花园

到图里亚花园中散布着的让人心旷神怡的角落中漫步或者休憩，这片花园设有休闲和体育活动设施，是西班牙此类公园中最大的一个之一。

到历史悠久，植被茂密的雷阿尔花园欣赏多个雕塑和喷泉，这座花园初建时为阿拉伯风格。



图里亚 (TURIA) 花园

## 神秘的博物馆

高级丝绸艺术学院 (Colegio del Arte Mayor de la Seda) 这样的博物馆会给你带来惊喜。通过丝绸之路为你解释瓦伦西亚的重要性。这座城市从十八世纪起就是生产丝绸的核心地区。

在瓦伦西亚民族学博物馆中，你可以了解到瓦伦西亚社会随着年代的变迁所产生的变化。

到瓦伦西亚大教堂博物馆中接受艺术的熏陶吧，在这里你可以欣赏到戈雅、亚诺斯和阿尔梅蒂那的作品。

如果你喜欢文学，那么在拉马尔巴罗萨 (La Malvarrosa) 海滩坐落着布拉斯科·伊班涅斯博物馆 (Casa Museo Blasco Ibáñez)，这里是这位瓦伦西亚作家的故居。埃尔莫伊那考古博物馆 (Museo Arqueológico de la Almoína) 是一处地下博物馆，你可以在这里探索这座城市在古罗马、西哥特和阿拉伯统治时期最重要的历史遗迹。

## 名胜古迹

在瓦伦西亚，每走几步就会遇到让人惊叹的历史遗迹。中央市场旁边等待你的是旧时的清真寺圣徒胡安教堂。欣赏从穹顶到墙壁，出自安东尼奥·帕罗米诺之手的壁画。

了解一下十九世纪名人的宅邸塞尔维约宫 (Palacio de Cervelló)。宫殿外墙保有其新古典主义的原始风格，两侧则有两个塔楼和两栋带有露台的建筑。

逛逛港口的棚屋。这片颇具代表性的建筑是建筑界的瑰宝，也是城市的重要标志性建筑。

## 俯瞰瓦伦西亚

想要360度将瓦伦西亚全景收入眼底，就到位于卡尔德罗那 (Calderona) 山的加尔毕峰观景台 (Mirador del Pico Garbí) 吧，距离瓦伦西亚30公里。



## 享受瓦伦西亚的夜生活

你喜欢夜生活吗？在瓦伦西亚选择非常多。

到卡门区瓦伦西亚历史最悠久的街道逛逛。你肯定能找到适合自己的去处，比如露天酒吧或者选个餐厅吃晚餐。

卢萨法区的氛围则比较独特。到人们下班后小聚的精致酒吧喝一杯，或者到独具特色的俱乐部，伴随着上世纪80年代的音乐起舞。

瓦伦西亚马里那区的氛围最雅致。到海边带有一丝奢侈气息的酒吧、餐厅和迪厅放松一下吧。

## 游览线路和休闲路径

如果你在法雅节期间游览瓦伦西亚，可以抽出一整天时间来观赏宏伟壮观的法雅雕塑。在市中心的市政厅法雅虽然不参与比赛，但却是最壮观的法雅之一。那附近你会看到相距不远的多个法雅。

你对丝绸之路感兴趣吗？那就到维卢特斯（Velluters）区，现在被称为埃尔比拉尔（El Pilar）区逛逛，丝绸市场（Lonja de la Seda）和高级丝绸艺术学院（Colegio Mayor del Arte de la Seda）就坐落在这个区域。离这里不远就有一些值得探访的建筑，比如埃尔比拉尔（El

Pilar）教堂或者旧时的瓦伦西亚综合医院，现在成为了公共图书馆。

骑自行车游览瓦伦西亚非常容易，这里有超过120公里的自行车专用道。或者沿着旧时的图里亚河河谷骑行，这片花园式绿地贯穿城市中心地带。可选的路线很多。从科学艺术城出发，到达阿尔布费拉（Albufera）泻湖和稻田，闻一闻海水的咸味也让人振奋。或者沿着海岸边不远的，旧时的罗马古道奥古斯都大道行进，直到摩尔人湿地（Marjal dels Moros），在这里可以欣赏到让人难忘的日落美景。



# 瓦伦西亚附近有什么去处？

如果你有时间，可以到以下离瓦伦西亚不远的目的地游览。

## 瓦伦西亚果蔬园地区



骑马或步行游览。你可以参与采摘蔬菜或者在大快朵颐之前，先学习一下如何烹制西班牙烩饭。

## 普伊赫修道院 ( MONASTERIO DEL PUIG )

参观印刷和图形艺术博物馆，这座文艺复兴时期的宗教建筑有四个塔楼，当年做防御用。

## 萨贡托 ( SAGUNTO )

萨贡托 ( Sagunto ) 市有超过2000年的历史，有很多值得游览的去处。最值得一提的是古罗马遗迹和萨贡托 ( Sagunto ) 城堡。

## 瓦伦西亚葡萄酒之路

乌迭尔-雷格纳 ( Utiel-Requena ) 地区因为出产的葡萄酒而闻名。到这个岩石地貌的地区探访葡萄园吧。选择参观一个酒庄，品尝一下瓦伦西亚葡萄酒。

## 马尼塞斯 ( MANISES )



热情好客的马尼塞斯 ( Manises ) 市因为瓷器而出名。你可以参观这里的陶瓷博物馆，博物馆坐落于一栋建于十八世纪的建筑中，外墙以精美的瓷砖装饰。你还可以参观其他历史遗迹，比如引水渠Els Arcs。

## 如何到达？

### 火车

高速火车连通瓦伦西亚和马德里、昆卡及阿尔瓦塞特。另外，长途火车还将瓦伦西亚和西班牙主要城市相连。

### 机场

瓦伦西亚机场或马尼塞斯（Manises）机场有飞往国内和国际主要城市的航班。

### 驾车

瓦伦西亚的高速公路网络发达，驾车前往十分方便。沿地中海的AP-7高速公路，贯穿莱万特海岸南北，与欧洲高速公路网络相连，同时还连接A-23 萨贡托（Sagunto）-Somport（桑普特）和A-3马德里-瓦伦西亚的高速公路。

### 瓦伦西亚语： 另一种官方语言

在瓦伦西亚并存着两种语言：瓦伦西亚自治区独有的语言，瓦伦西亚语；以及西班牙全境通用的西班牙语。城市中大部分指示牌和路标都是双语的。

## 瓦伦西亚的交通

公交、有轨电车和地铁连通城市的各个角落。你还可以骑自行车游览，在瓦伦西亚骑车非常方便舒适。去附近的地区游览，可以乘坐近郊火车。





## 更多信息：

瓦伦西亚旅游办公室

Plaza del Ayuntamiento,  
146002 Valencia  
[www.visitvalencia.com](http://www.visitvalencia.com)

西班牙旅游官方网站

[www.spain.info](http://www.spain.info)





 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain