azerbaijan

阿塞拜疆　探寻另一面

salam
您好!

到阿塞拜疆体验当地传统康体享受，放松你的身、心、灵。
置身于阿塞拜疆治愈系的自然资源、温和气候、温泉及浴室环境之中。

目录

温泉酒店和疗养院	2
康体及理疗机会	4
康体及理疗目地	6
纳夫塔兰	8
甘巴拉	14
恰拉提	20
连科兰	26
舍基	32
纳希切万	36
阿塞拜疆的康体及理疗	40
巴库	42
实用信息	44

水疗酒店
与健康中心

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	KF	S
纳夫塔兰石油理疗	加拉巴格水疗度假村 (Garabag Resort & SPA)	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
	琴纳尔水疗酒店 (Chinar Hotel & SPA)	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
	加斯哈蒂理疗酒店 (Gashalti Health Hotel)	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
	纳夫塔兰理疗机构 (Naftalan Sanatorium)	+	+	+	+	+		+	+			
	卡巴兹理疗机构 (Kapaz Sanatorium)	+	+	+	+	+		+	+			
温泉	卡福奎兹温泉水疗度假村酒店 (Qafqaz Thermal & SPA Resort Hotel)	+	+	+	+	+	+		+		+	+
	恰拉提水疗酒店 (Qalaalti Hotel & SPA)	+				+				+	+	+
	连科兰清泉 (Lankaran Springs Wellness Resort)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	乌鲁达建筑群 (Uludag Complex)	+	+		+		+				+	
大型理疗中心	切诺特宫殿 (Chenot Palace)	+								+	+	+
	马克哈尔水疗度假村 (Markhal Resort & SPA)	+						+		+	+	+
盐洞	杜兹达格酒店 (Duzdag Hotel)	+						+			+	+

I - 皮肤病

II - 肌肉骨骼疾病

III - 外周神经系统疾病

IV - 妇科病

V - 肾脏和泌尿系统疾病

VI - 心血管疾病

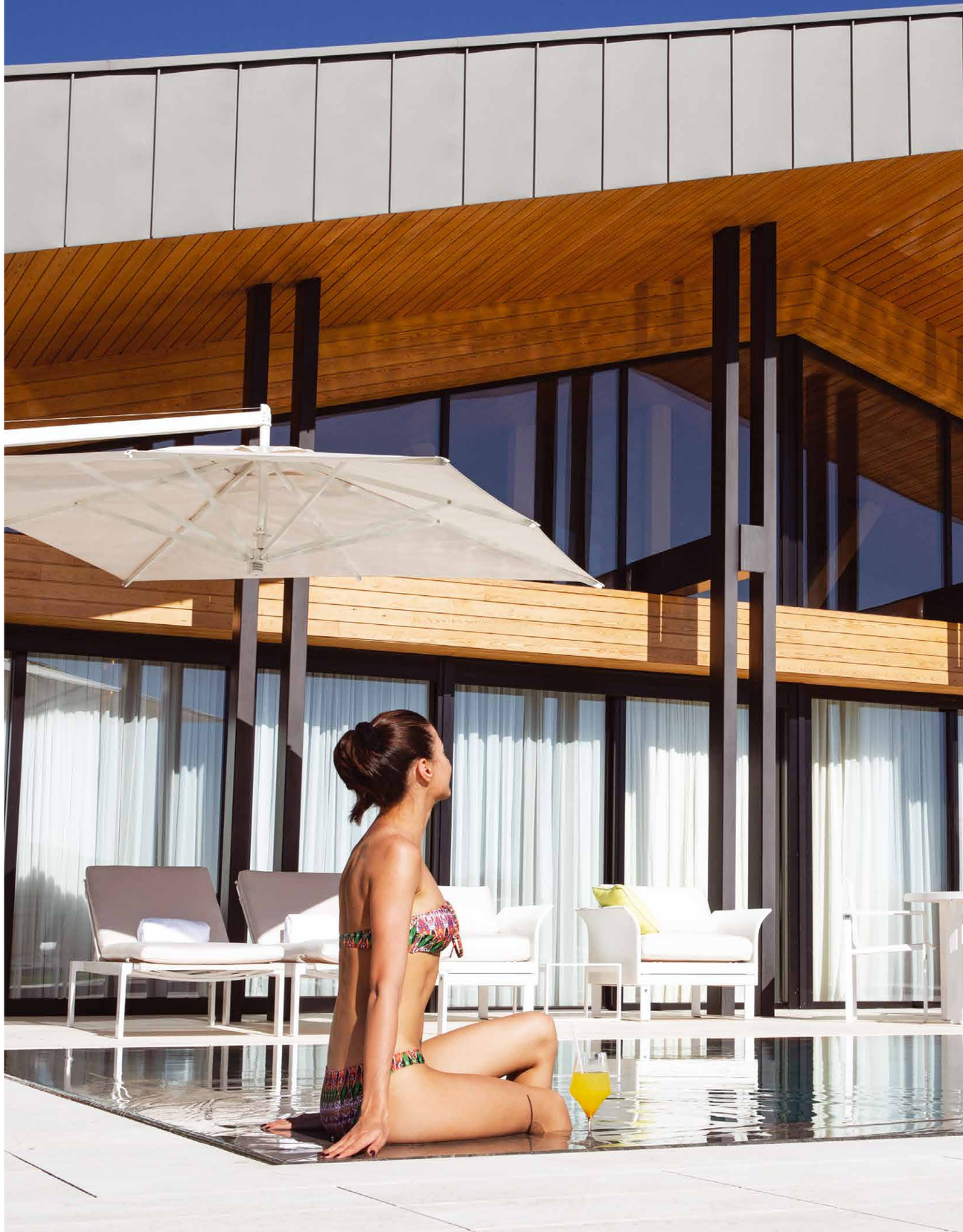
VII - 呼吸疾病

VIII - 牙科问题

IX - 代谢和内分泌紊乱

KF - 适合儿童

S - 水疗



奢华的水疗放松体验
享受终身疗效

几个世纪以前，一支骆驼商队沿着丝绸之路长途跋涉，前往石油疗养胜地 (The Land of Healing Oil) — 纳夫塔兰石油的发源地。人们曾一度将纳夫塔兰石油视为一种罕见的药。19世纪，巴库的石油业繁荣发展，巴库也因此得以闻名于世。其实，早在业这之前，纳夫塔兰石油便已使得阿塞拜疆名气大增。

阿塞拜疆的天然泉水治愈了成千上万人的病症，包括风湿病和许多常见的皮肤病。如今，每年都会有不计其数的游客慕名前来，到此亲身体验各式新颖的水疗和养身设施。

阿塞拜疆因其丰富的自然资源-富含矿物质的泉水和泥浆等丰富的自然资源，被称为其所在地区的治疗中心，这些资源也被认为可以治疗多种疾病。

在这里，您可以度过一个惊奇兴奋的假期，同时还能体验到世界一流的理疗服务。您不仅能欣赏到令人惊叹的当地自然美景，领略古迹奇迹，还能选择各样各样的活动项目，从休闲到冒险，应有尽有。最重要的是，我们的疗养度假胜地中的治愈性自然资源和服务能让您身心愉悦、健康。

阿塞拜疆独特的气候特征对这些度假胜地及旅游设施的发展功不可没。阿塞拜疆大部分都是干旱的亚热带气候，对人体健康有积极的作用，与此同时当地富含矿物质的水、药油和泥浆，等丰富的自然资源，使其成为了适合在任何季节前来的理疗胜地。

阿塞拜疆有各种各样拥有优质温泉、浴池及泥浆理疗的疗养院和酒店。阿塞拜疆是世界上火山泥最多样的国家——大约有400种！戈布斯坦的达什吉尔地区因其特殊的水文地质条件，孕育了多座活性泥火山，这些泥火山上的泥浆池汩汩作响，随着泥浆泡泡的一次次破裂，大气中充满了大量的对身体有益的矿物质成分。

因阿塞拜疆一直以其独特的历史和文化景观闻名于世，所以这里的康体和理疗服务会让您不禁眼前一亮。这里温和的气候及让人叹为观止的景观，包括森林、山脉、河流和瀑布，使其成为了一个名副其实的旅游国度，不仅有治愈系的度假胜地，还有药用泥浆、治疗精油和舒缓盐穴等康体理疗场所。

理疗胜地

格鲁吉亚
俄罗斯
亚美尼亚
伊朗
里海
舍基
库萨雷
库巴
沙布兰
甘巴拉
锡亚赞
伊斯梅尔雷
沙姆基尔
甘佳
汉拉尔
纳夫塔兰
巴库
希尔万
汉肯迪
索撒
纳希切万
连科兰
列里克
图例
锡亚赞地区
舍基地区
甘巴拉地区
纳夫塔兰地区
纳希切万地区
连科兰
巴库地区

纳夫塔兰

石油浴
医疗奇迹

因拥有世界上唯一一个具有治疗功能的萘油田，纳夫塔兰发展成了一座具有国际知名度的特色旅游小镇。这里发现的石油是一种稀有的环烷烃石油，虽然看起来与传统工业用油无异，但其化学成分独特，具有特殊的治疗功能。

纳夫塔兰石油含有生物活性物质，具有麻醉、抗炎、防腐、抗组胺和血管舒张的特性，可用于治疗70多种疾病，包括各种皮肤、肌肉骨骼、妇科、泌尿科和耳鼻喉科疾病，以及神经系统和外周血管问题。该度假胜地的气候使其一年四季都适合提供疗效卓越的优质医疗服务。除了五星级酒店，纳夫塔兰的疗养中心，如卡巴兹和纳夫塔兰也可提供该镇著名的原油治疗服务。

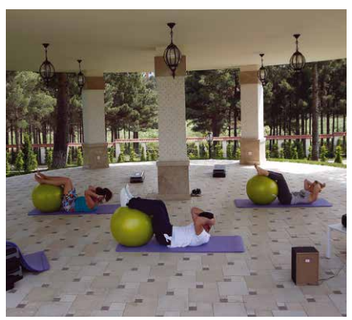
治疗
纳夫塔兰石油治疗洗浴温度为36-38°C，通常这只是综合处方治疗过程的一部分，一般都会辅以浴疗、理疗、按摩、石蜡疗法和体育活动。所有入浴者都必须先接受身体检查，之后再按照处方规定的治疗方式、疗程和程序接受治疗，同时还要在医生的监督下在石油浴中浸泡。

关于纳夫塔兰的故事
曾经，有一支商队在著名的丝绸之路上行进，由于旅程艰难，他们一只生病的骆驼因疲惫不堪而倒下。由于不知道该如何帮助这只骆驼，商人只能将其留在一片绿洲的树荫之下，让它度过最后的时光。这片绿洲位于一片广袤的黑湖岸边。因为没站稳，这只骆驼滑倒后掉进了这片黑色的湖水中。数月之后，当这只商队原路返回时，发现这只骆驼居然还活着，在绿洲的树荫下过得无忧无虑。商人们马上总结出是黑色的湖水治愈了骆驼，所以他们就将这些黑色的液体带在了身边，也就是纳夫塔兰石油。

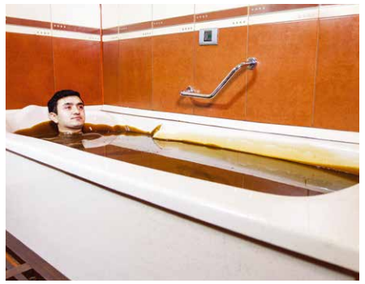
巴库至纳夫塔兰：330 公里
甘佳至纳夫塔兰：50 公里
巴库至纳夫塔兰（坐巴士从巴库巴士总站出发）：5 小时
巴库至纳夫塔兰（坐出租车）：4 小时
从巴库到甘佳乘火车(从巴库火车站)：4 四个小时
甘佳至纳夫塔兰（坐出租车）：1 小时
直达航班（前往甘佳机场）：巴库、莫斯科、伊斯坦布尔。
酒店提供甘佳国际机场接机服务。

健康
理疗中心

加拉巴格水疗度假村
★★★★★
(Garabag Resort & SPA)
度假村四周环绕着郁郁葱葱的绿色花园，是一个可以提供各种理疗服务的疗养胜地，理疗方法包括纳夫塔兰石油疗法、芳香疗法、水疗，以及抗压法和排毒法。此外，度假村还设有室内外游泳池、网球场、排球场、篮球场、迷你高尔夫场、儿童游乐场、图书馆和商业中心，以及面积逾 2,000 平方米的标志性理疗娱乐中心 Entera SPA & Wellness 等设施。水疗的目的是疗愈和放松全身。通过对皮肤进行作用，使生物活性成分促进患者身体的新陈代谢，改善血液循环，从而去除体内的毒素，同时改善身体的整体情况。除了预防疗法之外，该中心还开发了其他疗法，主要用于治疗慢性肌肉和关节疾病、妇科和心血管疾病、与压力有关的神经症和疲劳、因疾病引起的代谢紊乱，以及牛皮癣和过敏等疾病。该治疗和预防计划结合有助于痊愈的气候及令人精神放松的环境，对恢复患者健康极其有利。该酒店还设有桑拿浴室、土耳其浴室、盐室、理疗淋浴室和香薰室。



琴纳尔水疗酒店
★★★★★
(Chinar Hotel & SPA)
琴纳尔水疗酒店是一个五星级理疗度假胜地，设有独立的综合医院，主要提供围绕温泉疗法、治疗性淋浴、康复活动和个人饮食展开的体检和治疗方案。此外，酒店还设有健身中心，配备康复设施、物理治疗室、按摩室、室内半奥林匹克游泳池、土耳其浴室和桑拿浴室的水疗中心。在天气比较温暖的季节，酒店的露天体育设施及设备齐全的儿童游乐设施区域会对宾客们开放。如果天气较冷，游客们则可以在酒店内的温带冬日花园内放松身心。



加斯哈蒂理疗度假村
★★★★★
(Gashalti Health Resort)
加斯哈蒂理疗度假村是一家健康诊所，同时也是一间五星级酒店。除了提供油疗及众多的诊断、治疗和康复疗法（物理疗法、石蜡疗法、碘和溴浴）和特殊治疗服务（去脂、糖尿病、痤疮、排毒等）外，酒店还设有顶级的温泉、健身和娱乐设施。酒店的水疗中心设有按摩室、桑拿浴室、蒸汽房和巨大的室内泳池，非常适合客人们到此放松身心，而且还提供医学治疗服务。

景点介绍

拐杖博物馆
这是世界上唯一一间致力于收集旧拐杖的的博物馆，馆内收藏了数百支拐杖，它们的设计和尺寸都各不相同。这些拐杖全都是那些来到这里理疗并痊愈的人留下的，上面还有他们的签名。

汉拉尔区
汉拉尔区位于阿塞拜疆西部，这里最美丽的地区之一。汉拉尔位于卡帕兹山的大岩石喙下，周围是浓密的绿色森林，到了秋天就会变成一片金色的世界。它因阿塞拜疆的诗歌、绘画和歌曲而闻名，是阿塞拜疆最受欢迎的山地湖泊，附近的Maral Gol也同样迷人。

沙姆基尔和汉拉尔
人们可以从沙姆基尔和汉拉尔（前身为 Helenendorf）镇上清楚地感受到丝绸之路的历史，经过精心修葺的日耳曼街道以及路德教堂使这里成为了独特的旅游圣地，而这些建筑也证明了19世纪德国移民者的确在这里生活过。

甘佳
是阿塞拜疆的第二大城市。据中世纪时期记载的信息，甘佳市建于859-860世纪。该市拥有阿塞拜疆最大的纺织企业集团之一，以著名的甘佳丝绸面料而举世闻名。位于城外的尼扎米纪念堂 (Nizami Mausoleum) 是为了纪念令人尊敬的阿塞拜疆著名诗人尼扎米·甘伽维 (Nizami Ganjavi) 而建造的，吸引了成千上万的游客。通常游客还会前去参观甘佳和 Khan Bagi 最大的清真寺——周五清真寺 (Juma Mosque)，这座清真寺宛若一座17世纪的花园。

甘佳玻璃瓶屋 (Ganja Bottle House)
这栋两层楼房由Ibrahim Jafarov亲自设计而成，于1967年完工，以48,000只不同颜色和大小的玻璃瓶为主要材料建成，令人叹为观止，连阿塞拜疆当地人也觉得这座建筑非比寻常！

汉拉尔湖

矿泉水
温泉

甘巴拉是阿塞拜疆最重要的度假城镇之一，建造于美丽的风景胜地之上，同时提供高档酒店和经济型酒店的选择。此外，这里的娱乐活动丰富多彩，包括骑四轮摩托、滑雪、徒步旅行、滑冰、彩弹射击、打保龄球、骑马、水疗和射击等活动，或者您也可以在这里的几个水质优异的游泳池中游泳。山地瀑布、大森林和壮丽的高加索山脉使甘巴拉成为了在夏季放松身心的理想场所，而每当冬季来临，甘巴拉便会举办许多活力十足的运动旅游项目，包括滑雪和雪地摩托骑行等活动。

甘巴拉矿泉水

自古以来，阿塞拜疆的矿泉水一直被广泛应用于临床和预防医学领域。目前，大高加索有 30 多个浓度和硫含量不同的矿泉水源头，含有不同矿物质，其中 3 个位于甘巴拉。

Yengija 和 Gamarvan 温泉的治疗价值非常高，闻名于阿塞拜疆及周边各国，目前可以在度假村以温泉形式进行体验。Gamarvan 温泉被称为 “Chomcha Bulag”，是一种富含铁质和硫化合物的热矿泉水 (39.2°)。在化学和物理性质以及治疗价值方面，Gamarvan 温泉与西欧著名的 Kuldur矿泉水相似。Shongar 是一种含碳氢化合物和钙质的冷矿物泉水，被广泛用作优质饮用水。Yengija 的特殊泉水是利用 “山石” 进行人工加热的，广泛应用于多种疾病的治疗中。利用这种石头加热可以丰富 Yengija 矿泉水的矿物质含量，并有助于将其转化成富含 10 多种化合物的水质，对人体健康很有价值。

巴库至甘巴拉: 225 公里
甘佳至甘巴拉(乘飞机): 45 分钟
巴库至甘巴拉 (坐巴士从巴库巴士总站出发): 4 小时
巴库至甘巴拉 (坐出租车): 2.5-3 小时
直达航班 (前往甘巴拉机场): 巴库、迪拜、莫斯科。

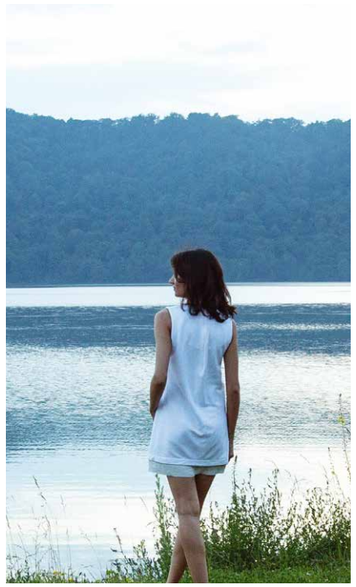
健康
理疗中心

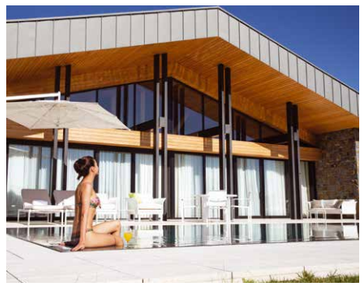
甘巴拉卡福奎兹温泉水疗酒店
★★★★★
(Qafqaz Thermal & Spa Hotel Gabala)

卡福奎兹温泉水疗酒店是一间四星级酒店，在风景秀丽的 Yengija 森林环绕之中，是一个独特的休闲娱乐中心，酒店位置刚好处于甘巴拉治疗水源的顶部。经过多年的化学分析，科学家们终于证实：这里的水具有恢复人体健康的特殊疗效，然而早在几个世纪前当地人就已经知晓。游客们可以前往酒店的理疗中心，将身体浸泡在当地的水源中。经证明，这些水有助于治疗关节炎、风湿病、皮肤病和骨软骨炎等疾病。酒店提供的萘石油治疗服务也已造福了几代人，可以帮助人们治疗皮肤、神经系统、妇科、泌尿科、耳鼻喉科和心血管等相关疾病。此外，酒店还设有水疗中心、健身房、室内游泳池、餐厅和酒吧。

切诺特宫殿理疗酒店
★★★★★
(Chenot Palace Health Wellness Hotel)

切诺特集团选中了一块田园般的宝地：地处古老的甘巴拉地区，位于历史悠久的丝绸之路上，四周环绕着高耸的山脉和深深的峡谷、河流、湖泊、温泉和瀑布。切诺特宫殿装修豪华，一直秉承着热情好客、独一无二的品牌精神，同时注重提供世界一流的理疗服务。酒店内处处体现着奢华的气息：优越的地理位置，药用水疗中心和高水平的诊所，所有的设施与服务旨在为顾客改善健康并提高幸福感，让客人在理疗后拥有更好的身体和精神状态。





切诺特还开设了一系列定制课程（课程时间：3 天、7天或14天），排毒、预防和抗老、解压赋活以及代谢优化和减肥等基础或高级课程。

切诺特配备 6,000 平方米的先进水疗中心，可以为客人提供水疗护理服务，其目的是营造令人精神焕发的环境。酒店还拥有众多先进的设施，包括一流的代谢实验室、110°C 低温室、反重力技术、高压舱和医学美容设施。

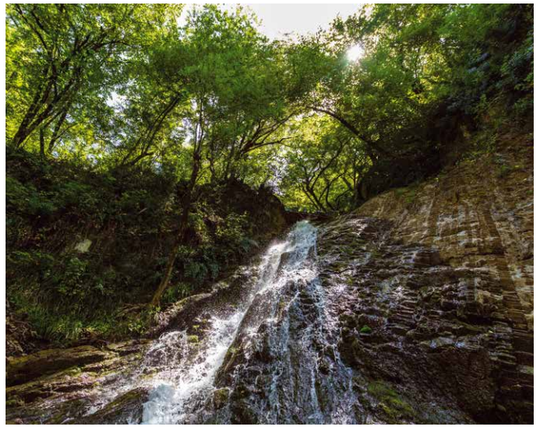
景点介绍

老甘巴拉和 Nij
为了寻找高加索阿尔巴尼亚王国留下来的考古文物，历史考古学家做了很多工作。公元4世纪时，阿尔巴尼亚王国的首都位于甘巴拉以西约 20 公里处，如今这里已变成一处美丽的乡村考古遗址，并新设了一个华丽的博物馆。在附近的Nij村，村民们仍然依旧坚持说着当地的方言，以防其失传。

拉赫季 (Lahij)
拉赫季距离甘巴拉不到2小时车程，需要穿过壮观的峡谷。这座美丽的小村庄有着古董铜器工作室、白色鹅卵石街道、石屋和工艺品商店，吸引了许多游客纷沓而至。在凉爽的夏季来此放松身心，或者穿越漫长的山路和堡垒遗址来一场徒步之旅，都是不错的选择。

甘巴拉射击俱乐部
是休闲爱好者最喜欢的地方，更是举办大型体育运动比赛的理想场所，这里的环境仿佛为运动员和观众量身打造，让双方的都能尽情享受。

七仙女瀑布
七仙女瀑布（又称 Yeddi Gozel 瀑布）从高加索山脉的最高峰轰然直泻而下，一直流至甘巴拉的 Vandam 村。这条瀑布以通往瀑布的七条山路命名的。一到冬天，瀑布完全冻结，人们很难到达这里。然而在春夏季，如果你沿着山路前行，茶馆随处可见，累了便可以坐下来品口茶，吃点传统的甘巴拉果酱。在瀑布的最高点有一间茶馆，那里的木质地板十分特殊。您可以在那里喝茶，聆听大自然的各种声音，欣赏瀑布美景。沏茶的水取自瀑布，使茶的味道更为可口。



Muchug 瀑布
瀑布从距离拉扎村7公里的山坡上流淌而下，高54米，声音震天，景色迷人，令游客惊叹不已。您需要越过滑溜溜的岩石才能到达真正的瀑布，接着穿过一条石隧道，就可深入这个迷人的风景胜地。

Gabaland
是阿塞拜疆地区最大的露天主题公园，也是甘巴拉当地人和游客最喜欢的景点。该娱乐休闲公园位于甘巴拉最美丽的地区之一，全年开放，适合成人和孩子们游玩。公园美景繁多，精彩活动不断，是一个老少皆宜的游玩去处。

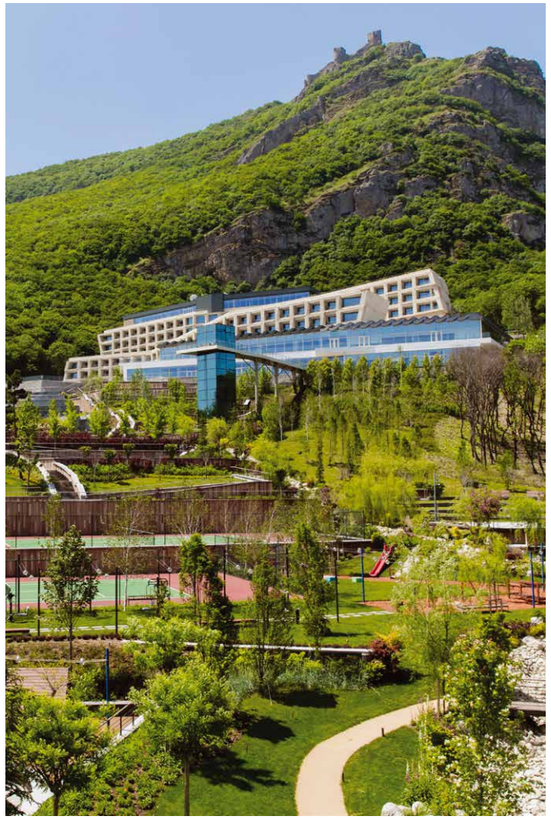
与夏季相比，冬季的甘巴拉景色也同样壮观。滑雪和雪地摩托十分适合爱好冒险的游客，而这里的自然美景则可以让人放松身心，度过一段静谧的美好时光。Tufandag 冬夏旅游中心是高加索地区的主要滑雪胜地之一，设有适合初学者和专业人士的不同滑雪道。

滑雪季从 12 月 15 日开始直到 3 月 31 日。在冬季，Tufandag 冬夏旅游中心还会开设各种各样有趣好玩的活动，如雪地摩托车、雪橇、ATV 成人四轮自行车和滑雪板运动。

恰拉提

永恒的疗法
现代休闲之所

恰拉提距离巴库 122 公里，是锡亚赞和沙布兰边界的一个小村庄，同时也是阿塞拜疆最权威且最有吸引力的理疗度假胜地。小镇位于海拔 1000 米、风景如画的高加索山麓丘陵地带，有着无与伦比的自然美景和水晶般清澈的空气。这里的山海空气互相融合，创造了低湿度的气候环境，令人非常舒适。“恰拉提” (Qalaalti) 的意思是 “在城堡之下”，因为小镇刚好位于 Chiraggala 城堡下方。Chiraggala 城堡建于 5 世纪时的萨珊王朝时期。



Naftsu 及其治疗特性

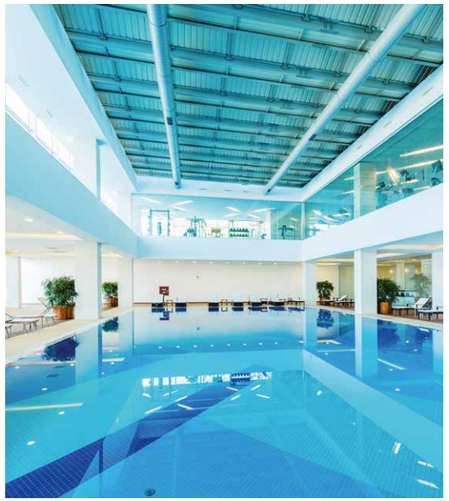
恰拉提位于一个富含矿泉水、泥火山和石油的地区，这里也是 “Naftsu” 的发源地。根据欧洲历史温泉小镇协会 (EHTTA) 的研究成果，1969 年，人们在 Galadeti 距沙布兰中心 20 公里处一片风景如画的林地中发现了 Naftsu 或 “含油水” 的新源头。Naftsu 是世界上唯一一种有机物含量较高 (源自石油) 的药用水，其有机物包括醚溶性有机化合物、含烃酚类、挥发性有机酸和腐殖质。来自恰拉提的水的口味和气味都很重，但由于这里的水流动不易或储存，因此只得在源头那里直接饮用。水中的矿物质含量低，但有机物含量高，而且具有非常复杂的结构，因此它对人体有独特的生理作用。人们认为它有助于防止早衰，减少炎症，重新平衡新陈代谢，但它的主要作用在于治疗尿结石 (在泌尿道中任何地方形成的结石)。恰拉提的水也有助于减少和防止肾脏和胆囊结石的形成。

巴库至恰拉提：122 公里
巴库至恰拉提 (坐巴士从巴库巴士总站出发)：4 小时
(包括在锡亚赞巴士站换乘另一辆巴士)
巴库至恰拉提 (坐出租车)：1.5-2 小时

健康
理疗中心

恰拉提水疗酒店
★★★★★
(Qalaalti Hotel & Spa)
恰拉提水疗酒店是一间理疗和娱乐中心，具有独特的建筑造型。酒店位于沙布兰地区，距离巴库仅 120 公里。该度假村设有专属的现代化医疗水疗中心 Chirag，配备最先进的技术。医务人员与客人面谈后会为客人专门定制一个健康计划（为期7天、14 天或 21 天）。这里的理疗方案主要针对泌尿外科疾病，但也提供针对其他疾病的治疗方案，如胃肠病、男性疾病、妇科病（季节性）、内分泌问题（季节性）、心脏病、神经和肌肉骨骼疾病（物理疗法）。短期住宿的客人也可以前往内部诊所接受全面检查。

在这里，客人们可以选择各种Balneo治疗法，例如，Charko 冲洗、循环和水下淋浴按摩、Galvan 浴、配合色光疗法使用的香味珍珠浴缸、干燥碳浴缸、结肠清洗疗法，这些疗法的原理都是基于恰拉提矿泉水含有碳酸氢盐、氯化物、硫酸盐、钠和其他微量元素的特性。



景点介绍

沙达格

快速扩建的沙达格度假村坐落在壮阔山肩的青翠草地上，度假村经常会组织各种各样的夏季徒步旅行活动，游客可以穿过牧场，登上牧场上面的悬崖峭壁；或者可以轻松到达壮丽的 Laza 村庄，那里四周有瀑布环绕。一到冬季，瀑布就会结冰，美丽的白雪覆盖着整个沙达格，此地便摇身一变，变成了一个壮观的滑雪胜地。最先进的雪炮喷出来的雪确保了滑雪道的高质量，搭乘全新的世界一流缆车，即可到达滑雪道。

Khinalig 村

对于那些渴望饱览壮观美景的游客来说，库巴地区风景如画的 Khinalig村绝对是最佳去处。这里是世界上最古老的有常住人口的地方之一，藏于 Gizilgaya、Shahdag、Tufandag 和 Khinalig 几座大山之中，有着“山间岛屿”的美誉。几个世纪以来，被重重大山环绕的这个村庄一直与文明社会相隔离，但交通顺畅后，这里便成了旅行者的朝圣之地。Khinalig 村位于海拔 2000 米处。

库巴高尔夫

虽然高尔夫在阿塞拜疆是一项相对较新的运动，但在这方面的发展已经可圈可点。库巴高尔夫俱乐部在一年之内便迅速完工，配备了 44 辆高尔夫球车，俱乐部总面积达 92 公顷。18 洞高尔夫球场占地 75 公顷。此外，该俱乐部修建了三个人工湖，利用人工湖水域拦蓄暴雨洪水。俱乐部还计划提供培训课程，这里的环境符合国际最高标准，适合举办各种国际比赛。

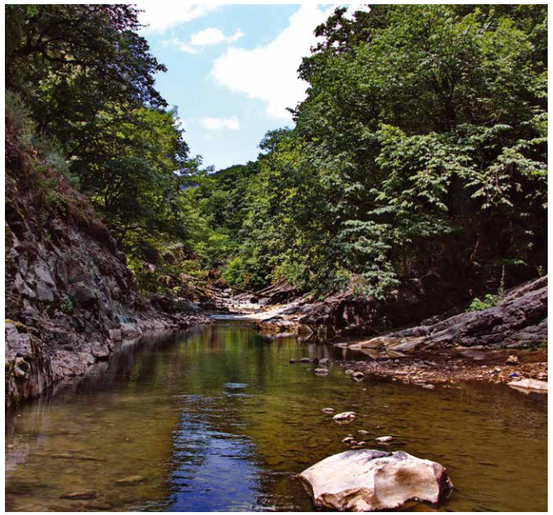
沙达格

红色小镇是高加索地区最大的山地犹太人定居点，是除以色列和美国之外唯一遗留下来且保存得比较完整的犹太人定居点，也是幸存下来的最后一个犹太小镇。该定居点被称为 “Krasnaya Sloboda”或“红色小镇”，大概是根据房屋上的红瓦屋顶命名的。红色小镇是一个多元化但又封闭的山地犹太人社区，几个世纪以来，它的文化、传统和语言一直都保存完好。

Beshbarmag 山 是库巴高速公路沿途一座高 382 米的大丘陵，位于巴库西北方向一小时车程的距离。Beshbarmag 以美丽的圣地而闻名，每年都有成千上万的游客造访于此。传说，不朽的先知海德尔 (Khidr，这个名字曾出现在古希腊文章中) 曾居住在这里，但 Beshbarmag 山顶的泉水有时候会干涸，这仍然是一个不解之谜。

重新拥抱自然
让您的身体恢复生机

毗邻里海及葱郁的塔利什山脉，连科兰地区的乡村风景多姿多彩，引人注目。同时，这里还有两个保护区：Gizil Aghaj 保护区和 Hirkan 国家公园，虽然面积不大，但这里的风景却多彩宜人。只需花上短短几个小时的时间，您就可以领略峰峦叠起的山脉、宁静的海岸和古老的森林。从里海层叠的黑色治愈性海滩到茶香果香萦绕的内陆，阿塞拜疆的这一亚热带气候地区不仅有赏心悦目的自然风景，还是天然的理疗胜地。事实上，这里因其众多的天然温泉（在阿塞拜疆语中称为 “istisu”（“热水”）而闻名于整个阿塞拜疆。几个世纪以来，当地居民一直在使用这些温泉。



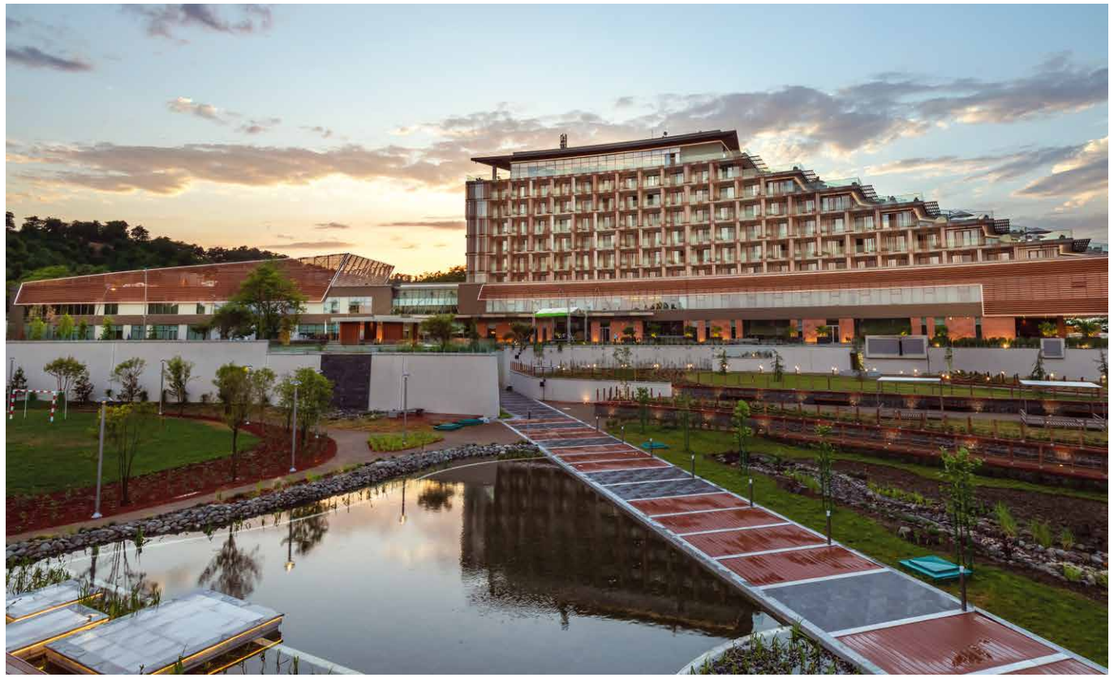
连科兰的温泉水
当地村落里到处都分散有简易低调的洗浴设施，可直接利用地下富含矿物质的温泉水洗浴。在这种洗浴间沐浴，会让人感到意想不到的放松，但是 Haftoni 村将这种体验上升了到了一个全新的水平。早在 1958 年，这个村的温泉附近就开设了一家非常受欢迎的疗养院，吸引了来自苏联的众多注重健康的人士。到 2019 年夏天，这里已然发展了著名的连科兰温泉疗养胜地。

医学研究人员发现，该地区的热水富含有用的微量元素和离子，以及氮和重金属化合物。使用这些热水沐浴，甚至直接饮用，有助于治疗各种各样与循环系统、神经系统、皮肤、肌肉和骨骼、呼吸、糖尿病、消化和肾脏问题有关的疼痛、失调和疾病。在连科兰温泉，可利用酒店区域内的 12 个热水源进行浴疗，与此同时酒店还提供喷射淋浴，泥浆疗法和多种形式的按摩服务。

巴库到连科兰: 246 公里
巴库到连科兰: 於巴库巴士站乘巴士 2.5-3 小时
巴库到连科兰: 打车 2-2.5 小时
莫斯科直飞（到连科兰机场）

连科兰

健康和
保健中心



连科兰温泉疗养胜地
★★★★★
(Lankaran Springs Wellness Resort)
连科兰温泉位于巴库以南 250 公里的 Haftoni 小村庄内，是阿塞拜疆最新的康体和度假综合胜地，另外这里的风景在阿塞拜疆国内也是首屈一指。因其坐落场所以特色温泉疗养闻名，这个新建的康体和疗养胜地有望成为世界领先的浴疗胜地之一。连科兰温泉度假胜地周围是美丽的山地森林景观，距离里海 15 分钟路程，距离连科兰国际机场只有 10 分钟路程。该综合胜地的建筑风格独特，就像一艘航行在乡村绿海中的巨轮。建筑面积有 11 公顷，里面设有酒店、温泉理疗中心、儿童中心。客人可在主餐厅享受高级医师提供的各种热疗程序，品味当地及外国美食外，还能通过主餐厅的开放式露台观赏周围的绿植美景。

连科兰温泉疗养胜地

景点介绍

希尔甘国家公园 (Hirkan National Park)

阿塞拜疆自然风景的瑰宝之一，位于塔里什山脉的中心地带，几乎堪比一座植物园。该地区特有的希尔甘铁木树不仅在上一个冰河时期幸存下来，还间接成为了阿塞拜疆石油繁荣发展的原因之一。鲜为人知的是，大约 150 年前，诺贝尔兄弟曾希望收购铁木树用于武器制造。所幸由于过高的运输成本，兄弟俩决定转而投资石油行业。

希尔万国家公园 (Shirvan National Park)

希尔万国家公园拥有 230 种鸟类，其中 34 种为稀有种，是阿塞拜疆最顶级的鸟类观赏景点之一。不过，大多数人是为美丽的吉兰瞪羚或高加索瞪羚慕名而来，这两种瞪羚在全世界皆属稀有，而阿塞拜疆正是这些神奇生物的主要栖息地区。这些瞪羚促成了希尔万国家公园的落成，而今天，它们依然在这里繁衍生息。公园里还有许多有趣的动物，如狼、火烈鸟等，它同时还拥有趣味盎然的泥火山和空寂的偏远海滩。

列里克 (Lerik)

列里克小镇安静祥和，坐落于塔里什山脉高处，被群山、河流和瀑布所织就的美丽景观所环绕。这里清新的自然环境和空气使人沉醉，甚至被认为具有理疗价值，而这也是列里克被称为百岁人瑞之乡的主要原因。相当多的当地居民已跨过了 100 岁的门槛，该镇甚至为此建立了博物馆，专门展示其长寿老人的“秘密”。其中，有位居住在附近 Barzavu 村的居民，名为 Shirali Muslumov 的老人，高寿至 168 岁，着实令人惊叹！

茶园

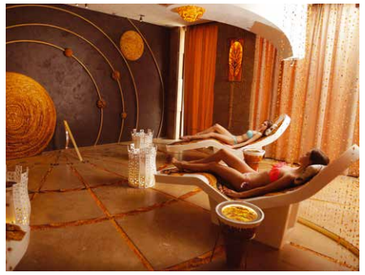
兰卡兰温暖的亚热带气候非常适合种植柑橘类的水果。如果你有幸在秋天来访此地，迎接你的将是五颜六色的村庄果园，园内遍布橘子、柠檬和金橘，硕果累累。这里的茶园在历史上曾以种植水稻而闻名，而茶叶种植自 20 世纪 30 年代始在此处繁荣，并迅速发展成为兰卡兰的象征——当地甚至建造了一座巨大的茶炊纪念碑，以迎接步入城市的游客！欢迎您参观当地的茶园！您可以在这里了解到阿塞拜疆人是如何料理美味的国民饮料的，也可以参观一年一度的茶、米和柑橘水果节，品尝该地区的特产。

独特的美景
带来非凡的体验

舍基是阿塞拜疆真正的旅游瑰宝，其历史中心被联合国科教文组织列入世界遗产名录。舍基拥有关于丝绸之路的丰富历史，因其美丽的建筑、美食和友好的居民而闻名，而且也是高加索地区旅行和休闲的最好去处。而乌鲁达建筑群 (Uludag Complex) 则位于加赫 (Gakh)，隐藏于层峦叠嶂之中，距离舍基仅1小时车程。

马克哈尔水疗度假村
★★★★★
(Markhal Resort & Spa Hotel)

马克哈尔水疗度假村是一间五星级酒店，距离舍基城市中心仅几公里，位于高加索西南斜坡海拔 1080 米之上。说起该度假村的亮点，那当然要数设有室内游泳池、桑拿室和健身套房的独家水疗中心了。此外，酒店设有一个特殊的健康和水疗中心，包括盐房和沙房。琥珀色的房间，点缀着天然的波罗的海琥珀，给予客人满满的正能量，有助于客人积极配合治疗各种疾病，如心血管疾病、关节病和中枢神经系统疾病。除了这里，还有哪个地方可以更好地让您休憩并帮助您慢慢治愈身心呢？马克哈尔水疗度假村远离喧嚣的城市，环境清幽，可以让您尽情放松。

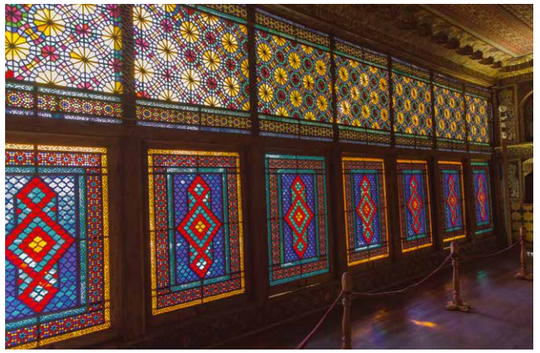


巴库至舍基：299 公里
甘巴拉至舍基：87.6 公里
甘巴拉至舍基 (坐巴士从巴库巴士总站出发)：6 小时
巴库至舍基 (坐出租车)：5 小时
甘巴拉至舍基 (坐出租车)：1.2 小时
直达航班 (前往甘巴拉机场)：巴库、迪拜、莫斯科。

景点介绍

舍基汉宫殿

舍基汉宫殿装修豪华，能够带给您一场真正的视觉盛宴。宫殿立面覆盖着 Shebeke ——一种没有使用钉子或胶水的、镶嵌在木制格子中的彩色马赛克玻璃。舍基汉宫殿的圆形 Shebeke 十分独特！置身于此，才真正感受到自己曾在指南中看过的专家点评变为了真真切切的现实。之后，您可以享用当地厨师制作的精致舍基风味美食，继续放松。



基什 (Kish) 村庄有 7,000 名居民，距离舍基约5公里。村庄铺设的鹅卵石路狭窄且颠簸，但美丽的阿尔巴尼亚教堂和风景如画的山村仍然值得一游。拥有圆塔的阿尔巴尼亚教堂经过精心修建，现已成为一间漂亮的三语博物馆。事实上，教堂遗址远早于基督教时代便存在。博物馆展出了挖掘得到的墓葬品，可能是青铜器时代的骷髅，游客可以透过玻璃进行观摩。基什村的教堂是高加索阿尔巴尼亚的最重要的基督教建筑遗迹之一，推测其应该建于 6-7 世纪。

舍基堡垒

舍基堡垒位于舍基东北部丘陵一带的顶部，建于第一位舍基可汗哈吉沙拉比统治期间。堡垒是可汗当时的据点，城市在其外圈发展起来。在堡垒内，人们前前后后地在不同时期共建造了40座建筑物，而可汗宫则是其中的核心建筑。

商队古驿站

舍基的商队古驿站建于18世纪初，主要是为了给途径丝绸之路的旅客提供住宿。商队古驿站分为 Yukhary（上层）和 Ashaghy（下层）驿站，形状不一，内部有一个很大的院子，院子中间有一个游泳池。

徒步旅行

山区的夏季风光旖旎，尤其是 Qakh 地区。伊里苏（Ilisu）村曾经是苏丹统治的一小块领土，您可以从如诗如画般的城墙徒步前往美不胜收的观景点，还可以欣赏到蔚为壮观的瀑布。

吸收
大自然的力量

来到纳希切万，您可以流连于风景宜人的山脉，或参观纳希切万自治共和国的历史遗迹，在山谷中发现美丽的风景、古遗址和古朴的村庄。这个地区的城市一直秉承着其独特的历史和艺术价值观，城市氛围令人舒适，这里的人们也十分热情好客。初夏季节是阿塞拜疆的这片迷人土地的最佳观光时间，这里距离巴库也非常近。

杜兹达格盐洞
几个世纪以来，世界各地的人们一直从盐疗的力量和积极的影响中受益，盐疗可以治疗皮肤老化、哮喘、过敏反应和呼吸系统问题。阿塞拜疆各地的度假村和健康中心均提供以盐为基础的治疗，例如吸入蒸汽。但您更应当探索在杜兹达格发现的天然盐洞，那里的地下隧道已经被改造成领先的治疗中心，中心拥有一支优秀的医生和物理治疗师团队。

杜兹达格物理治疗中心
(Duzdag Physiotherapy Centre)
杜兹达格酒店距离纳希切万 12 公里，拥有阿塞拜疆最神奇的洞穴，高出海平面 1,173 米。这里拥有由世上 1.3 亿吨最干净且最纯净的天然盐组成的盐山，并因此而闻名，它的治疗特性也广为人知。充满现代气息的杜兹达格物理治疗中心本身就是一件艺术品，用盐板铺设而成，气温保持在 18-20°C，湿度范围为 24-50%。杜兹达格是欧洲顶级的健康中心之一，用于治疗过敏和肺部疾病 (特别是儿童哮喘)。

杜兹达格的小气候特征：

海拔高度：1,173 米

温度：18-20°C

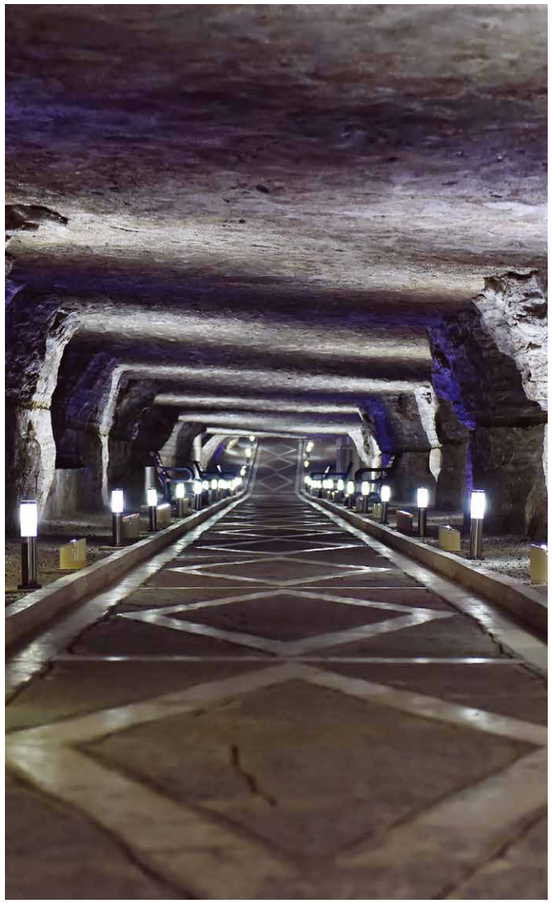
大气压力：740mm .c.st

相对湿度：24-50%

空速：0-0.1 米/秒

高密度 Na+，Cl+ 离子：17.5 mg/m³，或 12.5mg/m³

氧气：20%



噪音：15-20DB

杜兹达格盐的组成成分：NaCl-98.4%；CaCl-0.04%

MqCl-0.06%。

巴库至纳希切万：405 公 里

甘巴拉至纳希切万(乘飞机)：1 小时

直达航班 (前往纳希切万机场)：巴库、迪拜、莫斯科、伊斯坦布尔。

景点介绍

Momine Khatun 陵墓

宏伟壮观的 Momine Khatun 陵墓是纳希切万的地标性建筑之一。这座采用红砖和绿松石珐琅瓷砖装饰的建筑高达 25 米，令人叹为观止，它是纳希切万建筑传统的最佳典范。从沉寂的 Aghri 山延伸至历史悠久的 Ordubad 镇，纳希切万自治共和国拥有大型半沙漠山地景观。

Alinja 城堡

Alinja 城堡被当地人誉为“阿塞拜疆的马丘比丘”，这一城堡及其新近修复的遗址是纳希切万的主要旅游景点之一。城堡建于一座难以到达的高峰之上，鲜明的落差使这里的景色层次丰富，令人叹为观止。城堡坐落的这座山峰是一处严峻的岩壁，而非一座郁郁葱葱的南美山脉。

Batabat 湖

Batabat 是阿塞拜疆的一片高山湖泊，位于纳希切万 Shahbuz 地区的群山之中。这片风景如画的湖泊周围是高山草甸，海拔 2500米高的纳希切万河便在附近。它以漂浮的泥炭岛和水晶般清澈的湖水而闻名。

Ashab-i Kehf 洞穴

除了 Momine Khatun 陵墓之外，Ashab-i Kehf 洞穴可以说是这个地区最吸引人、也可能是最激动人心的景点了。据传说，这可能是诺亚方舟坠毁的地方，其中有7个人为了逃避迫害而来到这里，已经沉睡了309 年。这个地方遍布美丽的喷泉——当地人将其视为神圣之地，还有几个可以通过爬楼梯进入的洞穴。洞穴距离纳希切万市 18 公里，附近有几家咖啡馆，可以享用饮品或稍作休息。

纳希切万可汗宫殿（Nakhchivan Khans' Palace）

可汗宫殿建于 1760 年，是东部的典范建筑，是从 18 世纪中期到 20 世纪初执政的纳希切万可汗的住所。该可汗宫殿内的空间十分豪华，大厅天花板上挂满了精美的饰物，三楼设有两个夏天乘凉用的凉亭，此外还有一间法庭和以前可汗家族住过的房间。博物馆设有 9 个展览厅，展品约 2,000 件，其中有 236 件在可汗宫殿内的国家历史和建筑博物馆展出。

Batabat 湖和 *Ilandag* 山

阿塞拜疆健康理疗

传统娱乐
现代放松方式

水疗

无论您是在寻找水疗店、水疗中心、水疗酒店或者美容护理店，巴库已随时准备好，让您享受一场从头到脚的舒适体验。参观豪华宁静的阿布歇隆温泉浴场，享受各种服务，例如身体护理、健身咨询或者尽情游泳。这里可以饱览整个里海的壮丽景色。

对于那些常年生活在大都市的人来说，住在希尔顿巴库的贵宾套房，完全逃离大都市，尽情享受舒服惬意的美容护理，再去蒸汽房和桑拿室，简直是一种难忘的体验。

您可以在 Shahdag 度假村的 Ovdan 水疗中心室外游泳池中畅游，呼吸新鲜空气，放松身心，同时缓解肌肉疼痛，减轻压力。

活力永恒

阿塞拜疆可以为所有家庭提供多样化的活动体验。对于那些热爱跑步而且有着一颗好胜之心的人来说，您可以成为成千上万的巴库半程马拉松运动员中的一员。不过，在参加比赛之余，请不要忘了欣赏这座城市的壮丽景色。如果您想放慢节奏，找到内心的平静，则可以尝试参加当地比较有名的地方举办的瑜伽课，如海滨大道或黑达尔阿耶夫中心。只需沿着海岸驾驶很短的车程，便可到达巴库水上运动中心。这里有世界一流的泳池，父母和孩子还可以一同参与水上有氧运动、水球、同步游泳和各种有趣的比赛。

为您的身心健康投资：踏上前往融合东方传统与西方技术之地的旅程。

土耳其浴室

阿塞拜疆的土耳其浴室是聚会、放松和社交的好去处。在市中心，任何一个当地人都会告诉您 Agha Mikayil、Agha Zeynal 和 Tezebay 土耳其浴室是最好的去处。大多数公众土耳其浴室专供男士使用，其中一些每周限定几天向女士开放。在传统的阿塞拜疆的土耳其浴室体验中，体验者需要在蒸汽浴之前将身体浸入温水中，然后擦洗身子——在寒冷季节体验更佳。泡完土耳其浴后，和三五知己一起喝茶也是当地人的一种习惯。

骑马

什么活动最有趣，而且是一想到便会迫不及待要去体验的呢？那当然是骑马了！无论是参加业余马球比赛还是平稳地骑马穿越巴库（精英马俱乐部、Gunay 马俱乐部等）或舍基，我们都欢迎各年龄段人士参加。事实证明，骑马在调节人类的情绪和身体方面均大有益处，游客可以探访马匹所生活的自然环境与马匹接触交流，随着马匹有节奏地前行，游客的内心也会跟着平静下来。

景点介绍

戈布斯坦 (Gobustan)
戈布斯坦位于半沙漠之上，这里矗立 6000 多块有着4万年历史的岩画，形成了蔚为壮观的景象，同时已被联合国教科文组织收录为文化景观遗产。您还可以在这里看到罗马军队留下的涂鸦——这是罗马帝国东扩到最东端的有力证据。

火祠和亚娜代戈 (Ateshgah & Yanar Dag)
在火祠，游客可以发现以火为崇拜对象的拜火教徒 (Zoroastrian) 留下的痕迹，从火神庙 (Fire Temple) 喷出的火焰更是让游客惊叹不已。在巴库附近进行贸易交易的印度商人曾居住在该遗址中，如今这座寺庙可追溯至19世纪，16 处梵语或旁遮普语铭文藏着几个世纪以来的秘密。而距离火祠不到 20 分钟车程的地方，您会看到到 10 米长的火焰墙从山顶上升起。马可波罗曾描述过的天然火焰，如今吸引了来自世界各地的游客前来一探究竟。

水上乐园
巴库位于里海沿岸，交通便利。这里有数个水上公园，因此除了在大海中游泳之外，您还可以体验其他水上活动。

内城 (Icherisheher)
内城 是巴库的历史核心，拥有数千年的历 史。Icherisheher 曾经是希尔万沙州王朝的都城，现在仍然是阿塞拜疆国家的象征。人们将这座独特的历史建筑称为“巴库卫城”、“旧城”或“内城”。

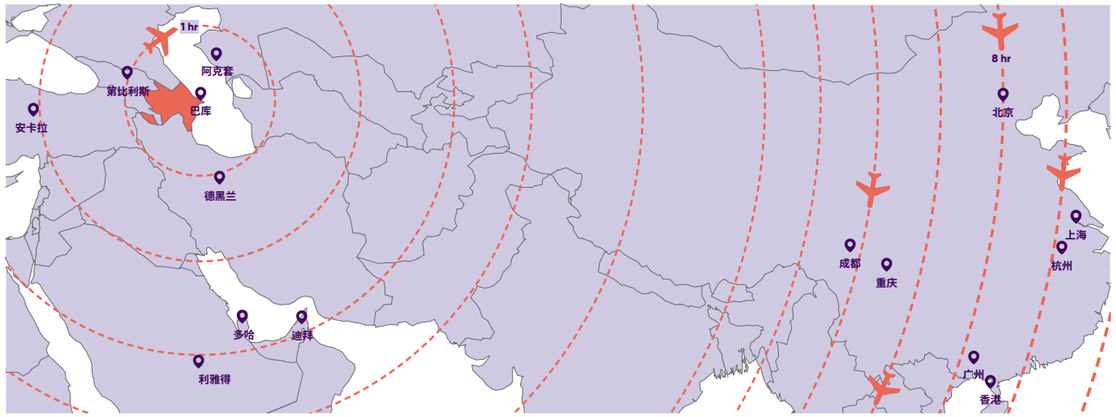
黑达尔阿耶夫中心 (Heydar Aliyev Centre)
黑达尔阿耶夫中心出自世界著名建筑师扎哈·哈迪德 (Zaha Hadid) 之手，它是巴库建筑界的一颗皇冠宝石。黑达尔阿耶夫中心与周围的广场地面形成无缝流动的自然美感，从而连接内外部，很好地表达了建筑师的设计理念——让每个人都可以在这里彼此交流，分享自己的想法。

卡丁车
想要在城市中感受卡丁车的快感? 位于新大道的高加索最大室内卡丁车竞技场就在城市中央! 与您的朋友或家人乘坐超快速电动卡丁车赛一场吧!

您好
阿塞拜疆

国土面积
86,600 平方公里

人口
1000 万



最佳观光时间

12月至3月: 天气寒冷，但是滑雪的绝佳季节。

4月至5月: 天气变暖，可以在山脚下尝试徒步旅行。春天时记得带伞!

6月至8月: 天气非常温暖。是攀登高山的理想季节，也可以在里海度假胜地放松身心。

9月至10月: 适合漫步中海拔地区。

11月: 感受树叶的变化。记得穿厚点!

时区

比格林威治标准时间早4小时。自2016年起，阿塞拜疆不再区分夏令时和冬令时，因此中国当地时间比阿塞拜疆早4个小时。

宗教

阿塞拜疆人都信奉伊斯兰教。当地人不受宗教装束的严格要求。酒类非常丰富多样。所有宗教在阿塞拜疆都有各自的拥护者。

语言

我们的官方语言是阿塞拜疆语，类似于土耳其语。大多数人都掌握基础英语。部分山村有自己独特的语言。

签证

中国籍游客可以申请阿塞拜疆落地签，也可通过 **evisa.gov.az** 在 3 天内领取电子签证。建议游客在预订行程前确认签证的相关要求。

汇率

Mastercard/Visa 自助取款机非常普遍，可在大城镇使用。游客可以在阿塞拜疆轻松兑换货币。

住宿

我们有各种各样的住宿供您选择，从豪华酒店到乡村套房、从汽车旅馆甚至民宿皆应有尽有。

交通费

使用巴士和巴库地铁通行的单程车票为 0.30 马纳特，也有许多游客选择乘坐出租车。

驾驶

建议携带国际驾驶执照。在巴库，汽车租赁服务越来越多。

电话通讯

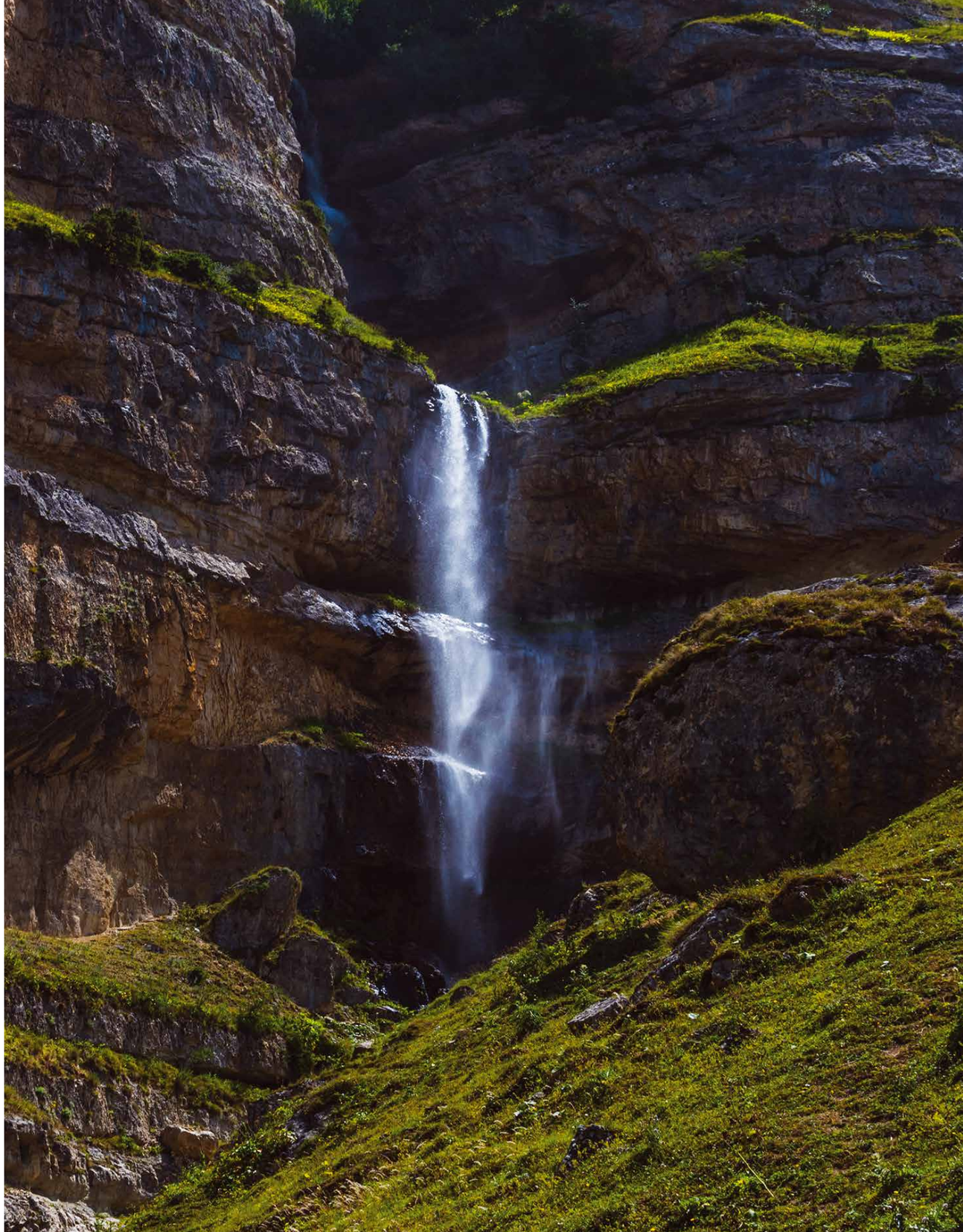
阿塞拜疆的国家代码是 +994，
国际长途电话区号是 00。

互联网

大部分优质酒店均提供 Wi-Fi 连接服务，大型酒店的商务中心也配备电脑。酒店有时会收取 Wi-Fi 费用，但在巴库及其他地区的数十家咖啡馆、公园和餐馆可免费使用 Wi-Fi。移动电话提供商提供相对便宜的网络连接服务，以支持游客通过 3G 移动网络上网。

购物

大多数国际品牌在巴库均有出售，而且这里有许多设计师精品店。只有地毯、艺术品和古董必须提供出口证明。鱼子酱的出口限量为 125 克。



azerbaijan.travel

Azerbaijan.Travel
experienceazerbaijan

azerbaijan
阿塞拜疆　探寻另一面

扫描二维码以下载简装本

阿塞拜疆旅游局出版