

纯正之美  
文化活力



azerbaijan

阿塞拜疆 探寻另一面

salam  
您好!

阿塞拜疆旅游简介

历史	2
活动	4
文化	6
美食	8
景观	10
建筑	12
巴库	14
一个国家, 百万种口味	16
体验阿塞拜疆	18
城市体验	20
文化体验	22
康养体验	24
自然体验	26
实用信息	28



欢迎来到阿塞拜疆, 这片拥有壮丽风景、古老文化以及21世纪雄心的国度。尽管国家规模不大, 但我们以惊人的多样性而自豪! 我们所处的是一个迷人的地区, 位于欧洲和亚洲之间, 因此您可以期待这里文化和地理的完美融合。丝绸之路在这里留下了宽容、多元文化的印记, 以及令人难以置信的热情好客的氛围。



# 当代民族 历史交融

戈布斯坦刻有雅利舞者的岩画，  
约公元前3世纪

我们的这片土地记录了最早期的文明。伟大的丝绸之路吸引了络绎不绝的游客, 这些游客也在这片土地留下了他们的痕迹。我们的历史如今仍在被改写, 仿佛在编织着一个永不完结的迷人故事。

## Azikh和Taghlar洞穴

这两个洞穴都是世界上最古老的人类居住地之一。1968年, 考古学家在Azikh洞穴中发掘出一位生活在35万年前阿舍尔时期女子下颚的碎片。Taghlar洞穴则属于穆斯特尔文化, 被认为是近东地区这一时期最丰富的考古遗址之一。

## 戈布斯坦 (Gobustan)

戈布斯坦位于半沙漠之上, 矗立着联合国教科文组织认定的7000多处岩石雕刻的文化景观, 这些雕刻的时间可追溯至旧石器时代晚期到中世纪。在这里, 您还可以看到罗马军团留下的涂鸦——这是迄今为止能够证明罗马帝国东扩所抵达的最东端的重要证据。

## 火祠 (Ateshgah)

这座火神庙, 是琐罗亚斯德教徒、拜火教徒以及印度教徒的圣地。神庙采用的是希尔万-阿布歇隆学派的建筑风格, 由17至18世纪的能工巧匠建造而成, 并得到了沿丝绸之路印度商人的资金支持。它的诞生始于地表的自然火焰, 这些舞动的火焰向游客展示了难以言喻的魅力, 激发了人们的无尽想象。

## 德国文化遗产

在阿塞拜疆, 如果想见识德国文化的影响, 没有比沙姆基尔和汉拉尔这两个小镇更合适的地方了。在19世纪和20世纪初, 这里曾是德国移民的聚居地。小镇中德国风格的街道和路德会教堂都经过精心修复, 这绝对是一个不容错过的景点。

## 黑金

20世纪初期, 巴库供应了全世界一半的石油, 从而造就了罗斯柴尔德家族、诺贝尔兄弟、慈善家哈吉·塞伊纳尔·塔吉耶夫以及其他许多人的财富。由于巴库的石油大亨们, 这座城市从古老的遗址中焕发新生, 每一个背后的故事都令人着迷。

## 当代阿塞拜疆

如今的阿塞拜疆是一个繁荣昌盛的现代国家, 拥有尖端的文化、休闲和商业设施。我们的热情好客一如既往, 许多访客仍热衷于探索我们戈布斯坦岩石上的雅利舞者岩画, 感受着我们的历史。



阿塞拜疆有着丰富的自然和人文景观,可以满足您对假期的不同期待。如可以令人身心放松的水疗或海边娱乐,以及各种充满活力的活动等。

#### 徒步

阿塞拜疆总面积的60%以上都是山脉,您可以在徒步旅行中欣赏迷人的风景,途经一些古老的乡村,感受当地的乡村生活。大高加索山脉和小高加索山脉有许多受欢迎的著名徒步旅行线路,还有一些路线分布在南部的塔利什山脉。

#### 风筝冲浪

在巴库附近的Shorabad的平静水域泻湖中,拥有学习风筝冲浪的理想条件。一旦您在这里的浅水区掌握了技巧,就可以将冲浪板带入里海的开阔海域。此外,这里还提供风帆冲浪。

#### 观鸟

阿塞拜疆位于东西方交汇处,拥有多种多样的自然景观和生态环境。这里有巍峨的高山、绵延的海岸线、肥沃的低地以及湖泊、河流、湿地、原始森林、草原和半荒漠等丰富多样的生态环境。这些地方不仅吸引着无数游客的目光,更吸引了众多鸟类的聚集。

#### 高尔夫

对于不喜欢在沙滩上游玩的游客而言,可以选择靠近巴库市中心的一处有趣且充满挑战性的高尔夫球场。或者也可以前往小镇库巴(Quba)参加国家联合会的高尔夫球课程,那里有着令人赞叹的的山地美景。

#### 滑雪

沙达格(Shahdag)的高档滑雪度假胜地配备一流的设施,维护良好的雪道,热情好客的教练和员工。如果您寻求更具挑战性的雪道,图芳达格(Tufandag)的黑道绝对值得一试。而位于纳希切万(Nakhchivan)的阿布拉格(Agbulag)则能为您带来全新的滑雪体验。

#### 体育

从传统的马球比赛(chovgan)到足球和自由式摔跤,我们一直以保持健康和强壮为傲。人们还热衷于体操、国际象棋、柔道和拳击。阿塞拜疆还曾举办各种大型体育赛事,例如2015年的第一届欧洲运动会和一年一度的F1阿塞拜疆大奖赛。我们拥有众多令人惊叹的体育场馆,非常值得您前来参观!

活动

# 休闲之地 活力之城

塔利什(Talish)山脉的辛姆瀑布(Sim Waterfall)



# 现代艺术 历史传统

阿塞拜疆国家地毯博物馆

从最新的文化潮流到数百年来一脉相承的传统, 阿塞拜疆承载了众多艺术家们驻足、创作、留下的印记, 这些艺术家们以这个国家为家, 也深深地影响了这个国家。

## 艺术

黑达尔阿里耶夫中心 (Heydar Aliyev Centre) 和 YARAT 当代艺术中心收藏了大量的藏品, 充分展现了当今阿塞拜疆艺术的多样性和活力。阿塞拜疆一直凭借其装饰艺术 (如陶制品、银饰和金属制品) 而闻名。费格·艾哈迈德 (Faig Ahmed) 通过他令人震撼的设计, 将地毯艺术带入了一个新的境界!

## 时尚

传统的 Kelaghayi 真丝头巾仍然是我们文化身份的重要代表。但如今, 我们已经走在当代时尚的前沿, 拥有我们自己的时装周及民族风格, 在柏林时装周展出的 Leonie Mergen “卡拉巴赫 (Karabakh)” 系列的灵感正是源自我们的风格。

## 音乐

我们热爱歌唱、跳舞和演奏音乐。阿塞拜疆音乐的经典形式是木卡姆 (mugham), 它也被太空探测器 “旅行者” 号的世界音乐金唱片所收录! 我们写下了伊斯兰世界中的第一部歌剧, 而我们的爵士音乐将木卡姆与蓝调、非洲音乐和现代西方风格相融合。阿塞拜疆人对欧洲歌唱大赛也怀有满腔热情。从 2008 年开始参与这个国际音乐盛事, 到 2011 年终于赢得了冠军的荣誉! 这一备受瞩目的赛事于 2012 年在巴库举办。

## 手工艺制品

手工艺体现了古老丝绸之路对阿塞拜疆深远的影响, 这一传统至今仍在偏远地区延续。一个鲜明的例子就是高加索山脉中的拉赫季村 (Lahij), 该村的铜器制作工艺已经被联合国教科文组织正式认定为非物质文化遗产, 颇具特色。巴斯加尔 (Basgal) 则是另一个手工艺的中心, 以其精美的编织和手工艺品而闻名, 特别是传统的丝绸头巾 (kelaghayi), 是阿塞拜疆民间艺术的瑰宝, 也被列入联合国教科文组织的非物质文化遗产代表作名录之中。



# 最新美食 经典菜肴

阿塞拜疆独特的地貌和地理位置使得该地区的美食不仅受到多种食材的影响, 还受到丝绸之路沿线的许多民族口味影响。因此, 阿塞拜疆的美食有着众多让人惊喜的味道和搭配!

**抓饭 (Plov)**  
抓饭 (用米饭搭配肉类、鱼或水果所做成) 是阿塞拜疆人最喜欢的一道菜肴。每个家庭都有自己独特的菜谱, 有记录的就有100多种不同的做法, 永远会给人带来惊喜!

**果仁蜜饼 (Pakhlava)**  
果仁蜜饼象征着天空中的星星, 是一种专门为Novruz节 (3月20日至21日期间, 为庆祝春天到来而举办的传统活动) 制作的美味甜点。经典的Pakhlava呈钻石形状, 但舍基 (Sheki) 的版本则是方形的哈发糕 (Halva), 在甘巴拉 (Gabala) 则是一种被称为 “Uchgulag” (有3只耳朵) 的三角形菜肴。

**葡萄酒**  
葡萄酒的酿制历史已有数千年, 葡萄产区多样的地形为我们带来了多种口感和香气。您可以在全国各地风景如画的酿酒厂中品尝到不同口感的葡萄酒, 对游客的热情欢迎态度也为游客带来了愉快的体验。除此之外, 巴库还有越来越多的时尚酒吧, 供游客品味种类丰富的葡萄酒。

**鱼子酱和鱼**  
里海鱼有其独特的味道, 搭配Narsherab (石榴酱) 品尝最为适宜。最著名的鱼要数贝鲁加鲟鱼, 它们的生育年龄在20岁左右, 难怪这种鲟鱼的鱼子酱现在已成为世界上最昂贵的美食之一。

**巴库的巴扎**  
巴扎是这座城市的灵魂, 您可以在这里找到来自阿塞拜疆各地的最新鲜的有机水果、蔬菜、草药和香料, 以及坚果和干果。热情好客的摊贩总是愿意协助您尝试并购买来自齐拉村的多汁番茄、来自盖奥克恰伊的甜石榴和来自连科兰的美味斐济果。不可错过的是参观Yashil和Sharg巴扎; 您将找到各种本地美味, 从鱼子酱和藏红花到各种泡菜、果脯和果酱。



使用葡萄叶和羊肉烹制朵尔玛 (dolma)  
被列为联合国教科文组织非物质文化遗产



# 夏观青山绿水 冬赏银雪高原



大高加索山脉的夏与冬

如果您正在脑海中想象阿塞拜疆究竟属于哪种地形, 那知道答案后的您一定会大吃一惊的! 根据气候的不同, 阿塞拜疆被划分为8个不同的区域, 拥有山脉和高原、低地和海岸等各种地理形态。

## 沙

沙并不只存在于沙漠中! 我们拥有数百公里的里海海岸线, 这里的沙滩有三种类型, 包括具有治疗作用的黑色火山沙、贝壳沙和细滑的黄色沙。此外, 这里还有许多度假胜地和温泉疗养院, 包括阿布歇隆半岛(Absheron Peninsula)度假村和南部具有治疗性的黑沙滩连科兰(Lankaran), 都提供了各种休闲度假和康复疗养的好选项。

## 山脉

阿塞拜疆大部分地区都是山地, 因此在夏季可以进行徒步旅行, 而在冬季可以滑雪。我们的滑雪胜地位于库萨雷(Gusar)、甘巴拉(Gabala)和纳希切万(Nakhchivan)。在夏季, 您还可以探访拥有独立语言体系的希纳利格村 (Khinalig)!

## 火

亚娜代戈 (Yanar Dag) 是一座小山丘, 早在马可波罗时代就有关于这里一段长10米的长燃不熄火焰墙的传奇。难怪这里的人们以前都十分崇拜火!

## 泥

我们有700座泥火山, 其中大约有350座是活跃的。这些火山从地下石油、天然气和矿物水中获取能量, 形态各异, 大小不一, 从里海上的整座岛屿到冒出有治疗泥浆作用的小泥池。大多数是非常安全的, 但也偶有一些喷发现象!

## 植被花卉

阿塞拜疆的气候多样, 造就了全年变化的丰富植物景观。晚春时节, 美丽的野花随处可见, 大片的虞美人为嫩绿的麦田增添了一抹亮丽的色彩。到了六月, 漫山遍野的鲜花迎风招展。采用原生硬木树芬芳制成的香水, 其创作灵感就来源于连科兰的希尔干国家公园(Hirkan National Park)的森林。



阿塞拜疆的建筑风格迥异, 反映了数百年来文化变迁和潮流变化。从尖塔到马赛克, 从中世纪到现代, 每个角落都蕴藏着不同的建筑奥秘。

#### 莫米娜王后陵墓 (Momine Khatun Mausoleum)

莫米娜皇后陵墓是纳希切万自治共和国 (The Nakhchivan Autonomous Republic) 的代表建筑, 位于大型半沙漠半山地景观之中。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, 其历史可以追溯到12世纪。

#### 希尔万沙宫殿 (Shirvanshah's Palace)

您可以在这座中世纪宫殿群中看到令人着迷的各种伊斯兰建筑风格, 这片建筑群在几个世纪的历史演变中逐渐建成, 曾是巴库古老统治王朝的所在。它是我们繁华首都的主要景点之一, 位于老城 (Icherisheher), 被联合国教科文组织列为世界文化遗产之一。

#### 舍基汗宫殿 (Sheki Khan's Palace)

我们的工匠以其制作的 Shebeke (一种在木制格子中镶嵌着由彩色玻璃组成的精美马赛克, 无需钉子或胶水制成) 而闻名。18世纪的舍基汗宫殿的圆形Shebeke十分独特, 使走进这座宫殿的每个人, 都可以沉浸在一场真正的视觉盛宴之中!

#### 蜀沙要塞 (Shusha Fortress)

建于1752年, 旨在保护卡拉巴赫汗国的前首都蜀沙, 是卡拉巴赫自然风光最为秀丽的地区之一。站在山顶, 面对令人难以置信的美景, 您一定会感到震撼。

#### 黑达尔阿里耶夫中心 (Heydar Aliyev Centre)

位于巴库市中心的黑达尔阿里耶夫中心出自世界著名建筑师扎哈·哈迪德 (Zaha Hadid) 之手, 是阿塞拜疆众多建筑之中的一块皇冠宝石。它的四周是广场, 层层跌宕起伏和弯曲变化的柔美线条设计形成了一个有机而动感的形态, 连接中心的内外部, 象征着将人们汇聚在一个可以分享观念的地方。博物馆、展览厅和礼堂以这种动感的形态完美地联系在一起。

# 线条简单流畅 细节错综复杂



黑达尔阿里耶夫中心



# 现代生活 古老城市



令人惊叹的火焰塔高耸于巴库的老城上空

巴库魅力四溢, 从高耸入云的火焰塔到充满中世纪风情的古老遗产, 每个人都能找到自己心仪的角落。这里的生活充满活力, 从热闹的巴扎到气派非凡的顶层豪华公寓, 处处展现着这座城市的生机与活力。置身其中, 您一定会被它的魅力所震撼, 为之心醉神迷!

## 火焰塔 (Flame Towers)

这三座高塔是巴库最高的建筑, 塔高超过30层楼, 塔身完全被LED屏幕覆盖。每夜幕降临, 屏幕会呈现出跳动火苗的效果, 无论在巴库的哪个角落都能看到。

## 少女塔 (Maiden Tower)

少女塔的历史实在过于悠久, 以至于我们现在已无法确定它建于何时以及当初修建的用途。也许它是一座瞭望塔, 一座要塞, 甚至可能是拜火教的火神殿 – 有很多猜测! 如今, 它是一座博物馆。

## 夜生活

如果您想要尽情放松一下, 那么您绝对来对地方了! 除了传统的娱乐活动外, 巴库还拥有蓬勃发展、欣欣向荣的爵士乐社区, 来自世界各地的DJ为我们营造出跃动炫酷的氛围。

## 地毯

在2010年, 阿塞拜疆地毯被联合国教科文组织誉为非物质文化遗产的杰出代表, 而该博物馆拥有世界上最大的地毯收藏品。当然, 这毕竟是在阿塞拜疆, 所以这些珍贵的传统工艺品被巧妙地收藏在一个现代感十足的建筑中, 其外形设计犹如一个卷起的地毯!

## 购物

巴库的购物中心汇集了所有奢侈品牌, 并配备了现代便利设施, 如餐厅、咖啡馆、儿童游乐场和电影院。市中心随处可见商场和高档精品店, 特别是在繁华的尼扎米大街, 而纪念品商店则散布在充满韵味老城区中。



# 一个国家 百万种口味

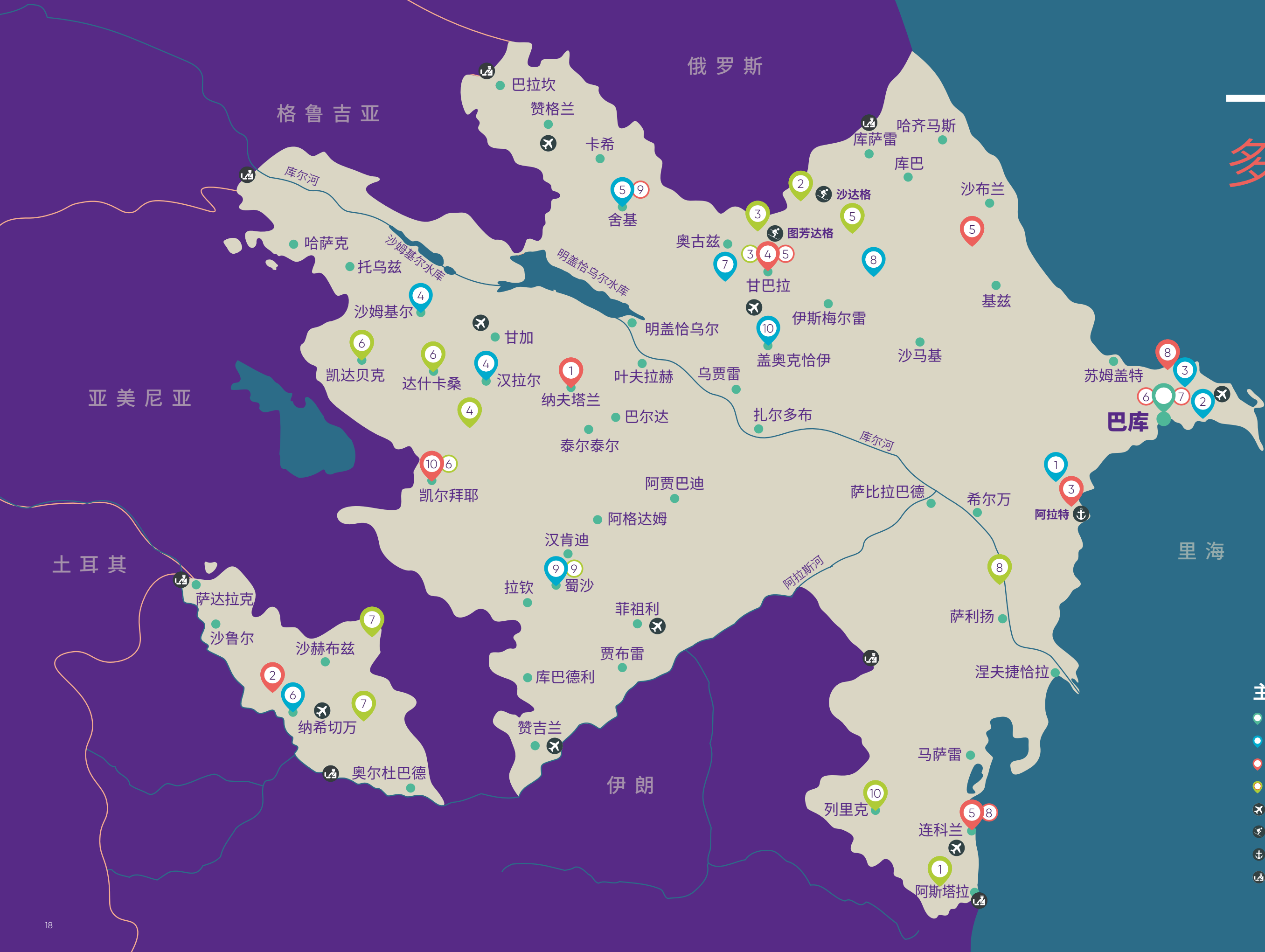
我们的美食风味丰富多彩，如同我国地毯的绚丽色彩或在集市上琳琅满目的水果一样。这一篮子草药和香料汇聚了来自四十多个民族的风味，形成了一幅五彩斑斓且充满和谐的画卷。而每一处转角都隐藏着令人惊喜的有趣故事，等待您来发现。诚邀您踏入这片对比鲜明的神奇之地，感受阿塞拜疆的魅力。

**阿塞拜疆，探寻另一面。**





# 一个旅程 多种体验



## 主要体验

- 城市体验
- 文化体验
- 康养体验
- 自然体验
- ✈ 机场
- ⛷ 冬季度假
- ⚓ 码头
- 🚧 边境口岸



# 东方之城 西方风韵

巴库是古老与新颖的完美结合

## 十大旅游胜地

① **内城 (Icherisheher)** 是阿塞拜疆文化遗产中的璀璨明珠, 拥有数千年的历史, 被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录。位于巴库城中心的黄金地段, 拥有少女塔这一古老象征, 充满了神奇的神话和传说。同时, 建于12-15世纪的希尔万沙宫殿 (Shirvanshahs' Palace) 则展示了丰富多彩的中世纪伊斯兰建筑风格。



② **巴库大道 (Baku Boulevard)** – 出了内城, 漫步在巴库大道上, 好好地感受巴库地中海的气息, 它是一条围着中心城区的平缓的滨海步行大道。在数小时的休闲漫步之中, 可以感受到海湾周围不断变化的美景以及巴库不同区域的景色。巴库大道现在是一片国家公园, 其规模每年都会沿着里海不断扩大。



③ **火焰塔 (Flame Towers)** 由三座高塔组成, 是巴库最高的建筑。这个最显眼的地标建筑象征着首都历史标志的3团火焰。火焰塔的塔高 超过30层楼, 塔身完全被LED屏幕覆盖。每当 夜幕降临, 屏幕呈现出跳动火苗的效果, 无论 在巴库的哪个角落都能看到。



④ **黑达尔阿里耶夫中心 (Heydar Aliyev Centre)** – 世界著名建筑师扎哈·哈迪德 (Zaha Hadid) 在巴库市中心设计了黑达尔阿里耶夫中心, 那简直就是阿塞拜疆众多建筑之中的一块皇冠宝石。这个令人惊讶的建筑杰作很可能让您叹为观止。在黑达尔阿耶夫中心的设计中没有使用任何一条直线。建筑物的整体形状类似于从地面向天空呈波浪状上升, 随之又缓慢降回地面。这不仅是对后现代建筑艺术的致敬, 也是对永恒循环的描绘。建筑物上的线条将过去与现在联系起来。该中心内外部之间的和谐联系旨在消除建筑物与人之间感知的界限, 因此这里向任何人开放, 无论性别、种族和出身, 皆可通过分享观念而聚集在一起。



⑤ **地毯博物馆 (Carpet Museum)** 2010年, 阿塞拜疆地毯成功列入联合国教科文组织非物质遗产, 而巴库地毯博物馆 (The Carpet Museum) 是世界上收藏阿塞拜疆地毯最多的博物馆。这些传统工艺品均被收藏在一幢看起来就像一捆卷起来的地毯的现代建筑中! 在参观博物馆时, 您可以通过地毯上标明的标志了解我们的历史和遗产。



⑥ **尼扎米大街和喷泉广场** 是市中心主要的步行区域, 两侧林立着19世纪的建筑, 呈现出多种欧洲建筑风格的交融。这个地区汇集了许多商场、咖啡馆、酒吧和餐馆, 是感受这座城市不息活力的绝佳之地。



⑦ **歌剧院与芭蕾舞剧院** – 这座剧院安坐于尼扎米大街一座精美古老的建筑中, 其设计融合了巴洛克、洛可可与摩尔式的风格元素。在此, 您可以尽享阿塞拜疆的传统表演艺术, 如《莱利与马吉努恩》、《谢赫·伊斯梅伊尔》、《阿尔辛·马勒·艾伦》和《科罗古鲁》, 以及一些精选的国外表演。这座建筑于1911年, 仅用短短十个月的时间, 由巴库最富有的石油大亨之一完成建造。



⑧ **伊斯特格拉利亚特大街 (Istiglaliyyat Street)** – 19世纪末, 石油繁荣推动巴库的版图不断向外扩展, 突破了中世纪的要塞城墙。其中, 伊斯特格拉利亚特大街是最早修建的道路之一, 沿途尽览阿塞拜疆世纪之交的优美建筑, 以风格多元与故事丰富而闻名。这条大街上有几座标志性的建筑, 例如巴库市政厅大楼和伊斯梅伊尔宫, 许多建筑都是由波兰建筑师设计的!



⑨ **中央公园与塔扎皮尔清真寺 (Central Park & Teze Pir Mosque)** – 不仅纽约拥有中央公园, 我们也有一个! 巴库最新的公园——占地20公顷, 其如画的景致令人陶醉。您可以在这里放松身心, 同时尽享市中心壮丽的美景。此外, 从这里步行即可抵达最著名的塔扎皮尔清真寺。清真寺于1905年至1914年间建成, 就坐落在学者阿布·塞伊德·阿卜杜拉的陵墓之上。



⑩ **国家艺术博物馆** – 对艺术的热爱永不止步, 阿塞拜疆拥有众多博物馆与画廊供您尽情探索。这座博物馆作为阿塞拜疆古典艺术的典范之一, 坐落在两座可追溯至19世纪末的联排别墅之中。此外, 博物馆还展示了来自土耳其、伊朗、日本、中国、俄罗斯以及西欧国家的杰作。最令人瞩目的莫过于15-16世纪的阿塞拜疆微型画家的作品, 以及数以千计的珍贵文物, 包括绚丽的地毯、陶瓷以及珠宝。





# 彩色玻璃 山丘焦土

参观那些讲述阿塞拜疆多元文化故事的迷人景点

## 十大旅游胜地

① **戈布斯坦 (Gobustan)** – 戈布斯坦位于半沙漠之上, 这里矗立着6000多块距今有着4万年历史的岩画, 蔚为壮观, 是联合国教科文组织认证的文化景观。在这里, 您还可以看到罗马军团留下的涂鸦——这个是迄今为止能够证明罗马帝国东扩所抵达的最东端的重要证据。



② **火祠 (Ateshgah)** – 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。由于在巴库周边进行贸易交易的印度商人曾居住在该遗址中, 如今这座寺庙仅可追溯至17至19世纪。



③ **亚娜代戈 (Yanardag)** – 距离火祠仅20分钟车程, 您可能在低处的道路上注意到附近的山坡上发出的奇怪橙色光芒, 那是山上在燃烧的火光。几十年来, 从地下烟道中逸出的气体不断燃烧, 如今吸引了来自世界各地的游客前来一探究竟。



④ **沙姆基尔和汉拉尔 (Shamkir and Goygol)** – 如果您想深刻感受丝绸之路的影响, 一定要到访沙姆基尔和汉拉尔。这两个城镇曾是19世纪德国移民的居住地, 当年精心修葺的日耳曼街道以及路德教堂使这里成为了必游之地。



⑤ **舍基汗宫殿 (Sheki Khan's Palace)** – 参观装修豪华的舍基汗宫殿, 犹如一场视觉盛宴。宫殿正面覆盖着Shebeke (一种镶嵌在木制格子中的由彩色玻璃组成的马赛克, 无需钉子或胶水制作而成)。舍基汗宫殿的圆形Shebeke十分独特, 置身于此, 您曾在旅游指南中看过的传奇介绍都变为了真切美妙的景象。参观结束后, 您还可以享用当地厨师制作的精致舍基美食。



⑥ **莫米娜王后陵墓 (Momine Khatin Mausoleum)** 宏伟壮观的莫米娜王后陵墓是纳希切万的标志性建筑和焦点。纳希切万自治共和国拥有大型半沙漠半山地景观, 从沉寂的Aghri山延伸至历史悠久的Ordubad镇。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。



⑦ **楚库尔甘巴拉和尼吉村 (Chukhur Gabala and Nij)** – 历史考古学家为了寻找高加索阿尔巴尼亚王国留下来的考古文物, 耗费了大量的时间。该王国4世纪时期的首都位于甘巴拉以西约20公里处, 如今甘巴拉已变成一处美丽的乡村考古遗址, 并新设了一座华丽的博物馆。在附近的尼吉村, 村民仍然以一种即将失传的方言为交流语言, 其与神秘的高加索阿尔巴尼亚人的方言基本相同。



⑧ **Lahij (拉赫季)** – 从甘巴拉出发, 驱车不到两小时, 您将抵达迷人的拉赫季小村庄。这个村庄以其古老的铜器制造业、白色鹅卵石铺设的街道、特色石头房屋和众多的手工艺品店而闻名, 吸引着世界各地的游客。在夏季, 这里气候凉爽宜人, 空气清新, 您可以沿着山径小路徒步, 领略古老堡垒遗址的神秘风情, 让身心在这里彻底放松。



⑨ **蜀沙要塞 (Shusha Fortress)** – 蜀沙是阿塞拜疆的文化之都, 因其丰富的音乐、文学和手工艺遗产而闻名。这里是阿塞拜疆莫干音乐的摇篮, 诗人的诞生地, 以及卡拉巴赫地毯编织艺术的中心。这座城市还拥有众多历史遗迹, 例如18世纪建成的蜀沙要塞, 见证了当时蜀沙作为卡拉巴赫汗国首都的辉煌岁月。欢迎尽情领略此处迷人的风景!



⑩ **石榴节** – 盖奥克恰伊 (Goychay) 是阿塞拜疆中部一座宁静的城市, 每年秋季都焕发着勃勃生机。它位于可能是全球石榴产量最丰富的地区, 每当石榴收获的季节, 这里会举办一场被联合国教科文组织列入名录的石榴节。在高加索山脉山麓的盖奥克恰伊, 种植了数十种不同品种的石榴。我们非常珍视石榴, 它们已经成为了我们国家文化中不可或缺的一部分, 象征着丰富与活力。





# 泥浆浴 水晶矿盐

边度假边享受自然疗法

## 十大旅游胜地

① **纳夫塔兰 (Naftalan)** 市位于该国第二大城市甘佳 (Ganja) 附近, 是著名的石油浴度假胜地, 也是阿塞拜疆的理疗旅游中心。在世界任何地方都再也找不到这种独特的纳夫塔兰油。这种油具有出众的治疗效果, 特别有助于治疗肌肉骨骼系统疾病, 以及神经、泌尿、妇科和皮肤等疾病。如果体验了一次后还想再来的话, 那为期十天的项目是不错的选择, 这样才能获得最佳疗效。



② **杜兹达格 (Duzdag)** 是世界上最古老的盐矿之一。根据法国和阿塞拜疆科学家的研究, 这座矿山的开采可以追溯到4500年前。这里的盐矿资源非常丰富, 今仍在进行盐的生产, 其中一座盐矿还专门开发用于患者治疗。如今, 杜兹达格已经成为治疗哮喘的疗养温泉和酒店综合体。



③ **泥火山 (Mud volcanoes)** – 阿塞拜疆有700多座泥火山, 在戈布斯坦, 泥火山随处可见。这些奇特的地质会不断冒泡, 产生无穷无尽的液体泥浆。火山粘土和泥浆可用于治疗与神经系统、皮肤及与风湿病有关的疾病。



④ **圣那宫 (Chenot Palace)** 全新的圣那宫酒店位于甘巴拉, 四周松树掩映, 环境清幽, 恰好俯瞰着宁静的诺合湖 (Nohur Lake), 是一片地处广阔的森林中心的新型健康疗养胜地。甘巴拉圣那宫可谓是一处完美的度假胜地, 它远离拥挤喧嚣的城市, 您可以在那里放松身心、为自己充电, 重新注入每日因繁琐事务而消耗的能量。



⑤ **矿物质泉水** – 阿塞拜疆的矿泉水资源自古以来便以其治疗和预防效用而著称。高加索山脉附近分布着30多个矿床, 这些矿泉水的硫磺含量和有机物质含量各不相同。您可以在一些建筑风格独特的医疗和休闲度假胜地体验温泉理疗, 例如沙布兰的 Galaalti Hotel & SPA、甘巴拉的 Qafqaz Thermal & Spa 以及连科兰温泉度假胜地。



⑥ **巴库SPA体验** – 巴库拥有一流的5星级酒店, 每家酒店都配备了豪华的温泉疗养中心。这些疗养中心提供多种治疗、放松疗法和传统的按摩, 以及游泳池和健身房。而且, 其中许多酒店还可以欣赏到市中心和里海的壮丽景色。



⑦ **巴库土耳其浴室** – 要体验经典的阿塞拜疆疗养体验, 您可以前往巴库的传统土耳其浴室。几个世纪以来, 巴库的土耳其浴室不仅是洗浴的地方, 还是放松和社交的场所。虽然许多土耳其浴室已经消失, 但仍有一些存在, 您可以体验传统的疗养疗法, 包括温水浸泡、蒸汽房和全身去角质, 包括经典的阿塞拜疆茶仪式。



⑧ **里海沙滩** – 夏日里, 里海沿岸的沙滩是逃离城市炎热、享受阳光、清凉海风以及美味西瓜的绝佳去处, 此外, 那里的鱼类也令人垂涎三尺。阿布歇隆半岛拥有众多出色的度假胜地和私人沙滩, 而南部地区的连科兰则以具有治疗功效的黑色沙滩而广为人知。



⑨ **舍基 (Sheki)** – 位于大高加索山脉脚下的五星级 Markhal Resort & Spa 距离舍基仅几公里, 这个历史古城被列为联合国教科文组织世界遗产。度假酒店内设有宽敞的水疗中心, 包括室内游泳池、桑拿房和健身套房, 还有盐室和沙室。最引人注目的是琥珀室, 它装满了天然波罗的海琥珀, 可以注入正能量, 用于治疗心血管疾病、关节问题和中枢神经系统疾病。



⑩ **凯尔拜耶温泉** – 位于阿塞拜疆西北部卡拉巴赫山区的凯尔拜耶地区, 拥有十几个温泉, 其中一个名为伊斯蒂芬 (意为“热水”), 这里曾是苏联时代的著名疗养院, 温泉水温近70°C, 可以用于治疗各种疾病, 其性质与捷克共和国著名的卡罗维瓦利温泉类似。





# 绵延起伏的山脉 平静怡然的湖泊

在这些令人叹为观止的地方享受阿塞拜疆的自然美景

## 十大旅游胜地

① **希尔干国家公园 (Hirkan National Park)** 位于阿塞拜疆南部，地处Talysh山脉的中心地带。该地区以其特有的树种而闻名-希尔干铁木树。



② **沙达格 (Shahdag) 度假村** 坐落在拥有绿色草坪的山肩上，那里经常会组织各种夏季徒步旅行活动，游客可以穿过牧场，登上牧场上面的悬崖峭壁。或者，您也可以选择轻松的步道前往壮丽的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，成为最壮观的滑雪胜地之一。



③ **甘巴拉 (Gabala)** 是阿塞拜疆最重要的度假城镇之一，拥有诸多高档酒店，可供游客选择。在这里可以体验四轮摩托骑行、滑雪、徒步旅行、滑冰、彩弹射击、打保龄球、骑马、水疗和射击活动，或者您也可以在水质优异的泳池中畅游，各式娱乐活动应有尽有。孩子们都十分喜欢Gabaland主题公园，而古典音乐爱好者则可以参加一年一度的著名国际音乐节。冬季的图芳达格则是阿塞拜疆最出色的滑雪胜地之一。



④ **汉拉尔国家公园 (Goygol National Park)** 位于阿塞拜疆西部，是这个国家最为风景如画的地区之一。汉拉尔以阿塞拜疆的诗歌、绘画和歌曲著称，拥有这里最受欢迎的山地湖泊。它位于Kapaz山的大岩石喙下，周围是浓密的绿色森林，每逢秋天就会变成一片金色的世界。附近的Maral Gol更是招人喜欢。



⑤ **希纳利格 (Khinalig)** – 在我们的传统山村Khinalig，您将可以真正体验穿越时光的感觉。村庄坐落在约2200米的高山上，地势陡峭。这些古老的石屋紧密地建造在山坡上，以至于一个房顶成为了另一个房屋的庭院。当地人是高加索山脉的古老部落，他们使用一种完全独特的语言。在附近，还有一座已经修复的拜火教神庙，非常值得一游。



⑥ **小高加索山脉** – 我们位于西南部的小高加索山脉同样令人陶醉，这里可以探访壮丽的山区，前往凯达贝克 (Gadabay) 和达什卡桑 (Dashkasan) 等地。您也可以花上几天时间穿越山脉，途中停留于宁静的村庄，参观历史悠久的古迹。继续南下至卡拉巴赫 (Karabakh)，便可以一览凯尔拜耶地区绝美的风景。



⑦ **纳希切万 (Nakhchivan)** – 被认为是该地区最早有人居住的地方之一，是一个令人叹为观止的半沙漠山脉景区。从纳希切万市到奥尔杜巴德 (Ordubad) 的道路是我国最美的自驾公路。途中，您将看到标志性的哈查达格山 (Mt Hachadag)，据当地传说，洪水时期挪亚方舟曾在高耸的山峰上停泊。向北，宁静的巴塔巴特湖 (Batabat Lake) 一片湖光山色，是当地人喜欢的野餐胜地。



⑧ **希尔万国家公园 (Shirvan National Park)** 作为我国最重要的自然景区之一，以国宝戍带羚羊而闻名。这个广阔的半沙漠地区也是鸟类爱好者的天堂，已记录超过270种不同的鸟类物种。探索公园的更多美景，您还会发现泥火山、当地的圣地以及野生的里海沙滩，是一个宝藏国家公园！



⑨ **蜀沙 (Shusha)** – 除了是阿塞拜疆文化的摇篮外，壮观的蜀沙山城以其壮观的山脉景色、矿物泉水、瀑布和壮观的峡谷而闻名。该地区凉爽的气候、纯净的空气和水源使其成为几个世纪以来备受追捧的夏季度假胜地。



⑩ **列里克 (Lerik)** – 勒里克地区位于塔利什山脉的高地，这里拥有郁郁葱葱、纯净的大自然，被当地人誉为长寿之源。在列里克镇独特的长寿博物馆中，这些长寿的居民受到了赞扬和尊敬。驱车前来，您将被满目的翠绿草地和崎岖的峡谷所吸引。该地区富含药用植物、新鲜农产品、瀑布和鸟类，布泽伊尔洞窟 (Buzeyir Caves) 在旧石器时代就有人居住，这些洞窟也非常值得一游。





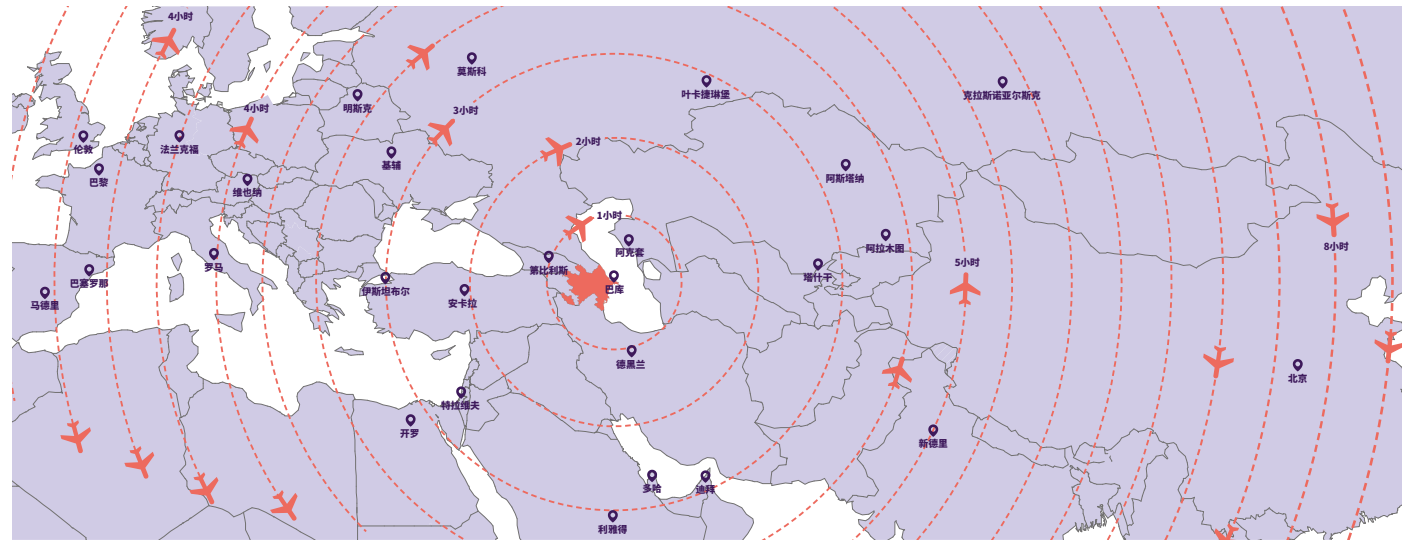
# salam Azerbaijan

国家面积

86,600平方公里

人口

1000万



## 观光游览推荐

**12月至3月:** 天气寒冷, 但是滑雪的绝佳季节。

**4月至6月:** 天气回暖, 适合山下的各种旅游活动。但春季多雨, 记得带伞。

**7月至8月:** 天气非常温暖。非常适合在高山徒步旅行或在里海度假胜地放松身心。

**9月10月:** 天气适宜, 是城市探索及前往各地旅游的完美季节。

**11月:** 欣赏因季节交替不断变色的树叶之余, 记得穿多点衣服!

## 时区

我们比格林威治标准时间 (GMT) 快4小时, 在夏季不单独设置夏令时。比中国的时间慢4小时。

## 宗教

虽然阿塞拜疆是一个非宗教国家, 但大多数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。俄语也广泛使用, 尤其是在巴库。

## 签证

中国公民可在抵达阿塞拜疆时办理落地签。也可通过 [evisa.gov.az](http://evisa.gov.az) 在3天或3小时(紧急)内申请电子签证。部分国家公民需前往就近的阿塞拜疆大使馆申请签证。我们建议您在预订行程前查明办理签证的所有要求。

## 货币

大多数商店和餐厅接受信用卡支付。万事达卡和Visa卡的自助取款机在大城镇非常普遍。现金兑换也很方便。马纳特 (AZN) 是我们的国家货币。

## 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应有尽有。

## 交通费

可以使用巴士和巴库地铁通行, 单程票价为40格皮克, 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。巴库现有越来越多的地方提供汽车租赁服务。

## 电话

阿塞拜疆的国家代码是+994, 从阿塞拜疆拨打国际长途电话, 号码前加拨区号00。

## 互联网

大部分优质酒店均提供Wi-Fi服务, 大型酒店还提供设有电脑的商务中心。大型酒店有时会收取Wi-Fi费用, 但在巴库及邻近地区的数十家咖啡馆、公园和餐馆皆可免费使用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4G移动网络访问网络。

查询COVID-19疫情相关的最新旅行信息, 请访问 [azerbaijan.travel/covid-19-en](http://azerbaijan.travel/covid-19-en)



AZERBAIJAN  
AIRLINES





azerbaijan.travel

 ExperienceAZE

 experienceazerbaijan

 podcast.azerbaijan.travel



# azerbaijan

阿塞拜疆 探寻另一面

扫描二维码下载旅游宣传手册

circ.: 800

October 2023

**出版单位:**

Azerbaijan Tourism Board  
134 Uzeyir Hajibeyli Street  
Baku AZ1010, Azerbaijan