

拉脱维亚

Latvia



MAGNETIC
LATVIA

拉脱维亚

Latvia

拉脱维亚共和国(拉脱维亚语: Latvijas Republika), 简称拉脱维亚, 是一个位于欧洲东北部的议会共和制国家, 同时还是欧盟、申根区和欧元区成员国。西邻波罗的海, 与在其北方的爱沙尼亚及在其南方的立陶宛共同称为波罗的海三国, 东邻俄罗斯与白俄罗斯二国。

国土面积64589平方公里, 森林覆盖率达52%。因其秀美的自然风光和无污染的环境而闻名。境内河流、湖泊丰富, 海岸线绵长、美丽, 使之成为著名的旅游国家。

目前, 拉脱维亚拥有190万人口, 人口密度约为每平方公里31人。首都里加是波罗的海地区最大的城市, 约有64.1万居民, 占全国总人口的32%。拉脱维亚女性多于男性, 女性占全国居民的54%, 男女比例差别之大稳居世界第一。

其他主要城市还有陶格夫匹尔斯(Daugavpils)、叶尔加瓦(Jelgava)、利耶帕亚(Liepaja)和文茨皮尔斯(Ventspils)。

拉脱维亚语是拉脱维亚的官方语言, 同时, 英语和俄语也被广泛使用。

拉脱维亚是一个政教分离的非宗教国家, 主要宗教有福音路德教、罗马天主教和俄罗斯东正教。



拉脱维亚共和国 历史年表

Latvia

领土	6.4万平方公里	~公元前3000年	芬兰乌戈尔族人抵达波罗的海区域	1918年	拉脱维亚爆发解放战争, 人民实现国家独立的梦想
首都	里加	~公元前2000年	波罗的海人抵达波罗的海区域	1918年11月18日	拉脱维亚共和国宣告成立
人口	190万	十二世纪末	德国商人和基督传教士抵达拉脱维亚	1939年至1945年	二战期间, 苏联和纳粹德国军队试图入侵拉脱维亚
语言	拉脱维亚语	1201年	里加古城建为要塞城市	1940年至1941年	苏联军队开始占领拉脱维亚, 大规模驱逐和镇压拉脱维亚人
货币	欧元	1282年	里加加入汉撒同盟并成为波罗的海区域主要的贸易中心	1944年至1990年	苏联兼并拉脱维亚
民族	62.1% 拉脱维亚族	16世纪	拉脱维亚大部分领土被波兰立陶宛联邦占据	1989年8月23日	拉脱维亚、立陶宛和爱沙尼亚三国举行“波罗的海之路”和平抗议活动\从塔林到里加, 再到维尔纽斯, 成千上万的人手拉手, 组成一条人链, 表达他们独立的意愿。
	26.9% 俄罗斯族	1585年至1586年	罗马天主教和路德教的教义问答书成为了首次用拉脱维亚语书写的书籍	1990年5月4日	拉脱维亚最高苏维埃通过关于恢复拉脱维亚独立的宣言
	3.4% 白俄罗斯族	1621年	里加受瑞典国王古斯塔夫二世的统治, 拉脱维亚东部受波兰统治	1991年	拉脱维亚同中国建立大使级外交关系
		1685年	国牧师带动了拉脱维亚语言文字的发展并将《圣经》翻译为拉脱维亚语	2004年	拉脱维亚正式加入欧盟以及成为北约的成员国
		18世纪	大北方战争后俄国获取了现拉脱维亚的所有领土	2014年	拉脱维亚正式成为欧元区成员国
		1915年至1917年	第一次世界大战期间德军占领拉脱维亚	2016年	拉脱维亚正式加入经济合作与发展组织
			约70万拉脱维亚人民沦为难民	2016年	李克强总理访问拉脱维亚, 拉脱维亚与中国签署“一带一路”双边合作谅解备忘录

里加

Riga

拉脱维亚首都里加在1201年建为要塞城市，是波罗的海地区最大、最繁华的大都市，绝对不会令你失望。从哥特式大教堂到新艺术派建筑，你可以饱览各种风格的建筑；从安静的咖啡馆到热闹的酒吧，你可以尽情感受这座城市的韵味；从高级料理到当地特色美食，你可以尝尽各种美味佳肴。



景点

Sightseeing



1 黑头宫

黑头宫始建于十四世纪，曾是未婚商人行业所在地。当时，它曾是整座城市中最负盛名的宏伟建筑。二战期间，这座建筑遭到严重破坏和掠夺。1999年黑头宫重建，新建筑再现了原建筑物的风貌，具有独特的文艺复兴时期荷兰风格的外观，以及令人叹为观止的内部天花板壁画。黑头宫已向公众开放参观。地址：市政厅广场 (Rātslaukums) 7号。



2 多姆广场

在里加老城 (Old Riga) 的中心，是整个老城最大的广场——多姆广场。广场至今保持着二十世纪三十年代时，部分中世纪建筑被拆除后的景致。站在广场一侧，人们可以观赏里加大教堂 (Riga Cathedral)。它作为艾尔伯特主教的大教堂，始建于1211年，后历经多次重建，所以现在的建筑融合 展现出后罗马式、早期哥特式及巴洛克式的建筑风格。大教堂以其管风琴而闻名，现在许多音乐会和独奏演出仍在使用这些管风琴。



3 里维广场

里维广场建于第二次世界大战后的二十世纪中期，相对比较年轻。这里保存着一组饶有趣味的十八世纪的民居建筑群，以及商会大会堂 (Great Guild Hall) 和工匠协会小会堂 (Small Guild Hall)。两座会堂也都建于十八世纪，其建筑内部装潢豪华精美。夏季，里维广场有许多户外咖啡馆，到了晚上，户外音乐会、餐馆和夜总会音乐此起彼伏，人流不息。



4 三兄弟屋

三兄弟屋是极具魅力的一组民居建筑，分别建于不同的世纪，其中最古老的建筑竣工可追溯至十五世纪。三兄弟屋这个名字是很久以前人们给这排建筑起的，据说建造这三座建筑的人均来自一个家族。如今，这些建筑是拉脱维亚建筑博物馆和国家文物保护监察部 (State Inspection for Heritage Protection) 所在地。地址：Mazā Pils 街 17、19、21号



5 圣彼得教堂

圣彼得教堂是一幢雄伟的红砖建筑，1209年时使用木材建造，后来重建时采用了石材。其尖顶内部装有电梯，可将游客载至全景平台，在那里俯瞰老城鳞次栉比的红色屋顶和道加瓦河的迷人风光。地址：改革广场 (Reformācijas laukums) 1号



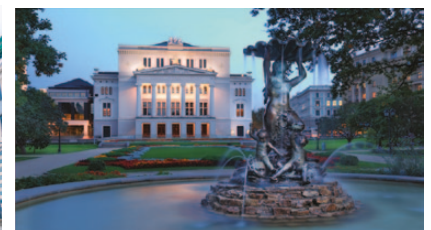
6 自由纪念碑

自由纪念碑是拉脱维亚独立的象征，也是里加的地标性建筑之一。它矗立于城市主干道——自由大道 (Brīvības iela)——人们从很远的地方就能看到这座纪念碑。纪念碑顶部的三颗星星高擎在城市中心公园林木的上空。自由纪念碑北面的城市运河旁，坐落着一座沙土小山——Bastejkalns，是环绕里加老城的绿化景观带的组成部分。



市政厅广场

市政厅广场，又称 Rātslaukums，位于石桥 (Stone Bridge) 下来的老城一侧。在中世纪，这里曾是一个露天市场。第二次世界大战期间，整个广场被夷为平地。然而，现在坐落于此的是经过重新修建的市政厅，同样获得重建的还有黑头宫 (House of Blackheads)、施瓦贝宫 (Schwabe's House) 和罗兰 (Roland) 雕像。在这里，游客还可以见到一座二十世纪七十年代苏联时期的建筑，该建筑曾被占领时期博物馆 (Occupation Museum) 所在地。被占领时期博物馆 (Occupation Museum) 目前临时搬迁至 Raiņa 大道7号



拉脱维亚国家歌剧院

坐落于城市运河边的国家歌剧院是拉脱维亚音乐和文化界的骄傲。它建于1863年，曾为德国剧院 (German Theater)。1995年，完成了整体修复。该建筑具有完美的声学设计，是世界一流的歌剧、芭蕾舞及流行音乐的演出场地。歌剧院与莫斯科波修瓦大剧院 (Moscow Bolshoi Theater) 的外观极其相似，其内部装潢精美绝伦。地址：Aspazijas 大道3号

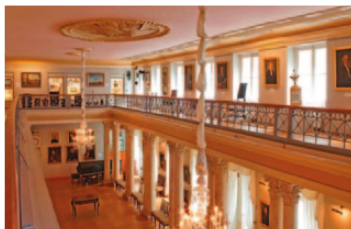
景点

Sightseeing



里加交易所艺术博物馆

里加交易所艺术博物馆是国家重要的建筑丰碑。它建于 1852 年至 1855 年间，建筑设计具有文艺复兴时期威尼斯宫殿式风格，象征着富饶和繁荣。该建筑已经彻底翻新，现为里加交易所艺术博物馆 (Art Museum Riga Bourse)。其内部设计大多采用表层镀金和人造大理石装饰，风格富丽堂皇，使得里加交易所成为里加旅游必到之处。博物馆定期组织国际展览项目以及举办各种文化艺术活动。地址：多姆广场 (Doma laukums) 6 号



里加历史及航海博物馆

里加历史及航海博物馆是拉脱维亚最古老的公立博物馆，也是欧洲最古老的博物馆之一，其历史可追溯至 1773 年。它坐落在建于十三至二十世纪具有重要历史意义的建筑——里加大教堂建筑群内，除教堂之外，还包括哥特式十字画廊 (Cross Gallery) 和一个博物馆。其引以为傲的是建于十八世纪的柱厅 (Column Hall)。博物馆的 16 个展厅讲述了里加的创建及其逾 800 年的发展历史，以及从二十世纪至今拉脱维亚地区的航空历史。地址：Palasta 街 4 号



中央市场

中央市场是欧洲最大、最古老的市场之一，它是由内部空间巨大的齐柏林飞艇 (Zeppelin) 的机棚改造而成的五个食品馆组成。商贩在展馆周围及之间的摊位上售卖着从服装到鲜花的各种商品。市场一天到晚熙熙攘攘，这里是观察当地人、尝试当地产品和购买价廉物美商品的最佳场所。



幻觉艺术博物馆

位于拉脱维亚首都里加，一个以错觉为主题的 3D 互动博物馆，让您眼花缭乱。该博物馆有 30 多个令人惊叹的场馆，鼓励游客亲身体验。
<https://www.iluzijumuzejs.lv/en/home/>



火药塔

火药塔 (Pulvertornis) 是里加的一座防御性塔楼，最初被称为“砂塔” (Sand Tower)。它建于 1330 年前后。该塔曾经很多次重建，现在使用的名字始于十七世纪，当时此塔用于存储火药。自 1919 年起，它成为拉脱维亚战争博物馆 (Latvian War Museum)。地址：Smilšu 街 20 号



里加城堡

城堡于 1330 年奠基。几个世纪以来，城堡历经无数的统治者和战争，遭到严重破坏。1922 年，它成为拉脱维亚共和国的总统府，而在苏联时期，城堡成为少年先锋队组织所在地，曾被称作“先锋队城堡” (Pioneer Castle)。自 1995 年开始，它再次成为总统府。地址：Pils 街 1/3 号



拉脱维亚国家艺术博物馆

博物馆建于 1905 年是根据德国建筑师 V. Neumann 的一个设计项目建造的。现在拉脱维亚国家艺术博物馆是全国最重要的珍藏艺术品的场所。经过了重大的修缮和现代化改造之后，博物馆于 2016 年 5 月重新开放。地址：Jāņa Rozentāla 广场 1 号



拉脱维亚国家图书馆

面对里加老城、在道加瓦河左岸伫立着拉脱维亚国家图书馆 (LNB) 新馆——光之城堡 (Castle of Light)——它是近几十年来拉脱维亚建造的最令人赞叹的文化建筑之一。全新的图书馆是现代化的信息中心，其宽敞的空间又使它成为本地居民以及城市来访者举办文化和社会活动的绝佳场所。地址：Mūkusalas 街 3 号



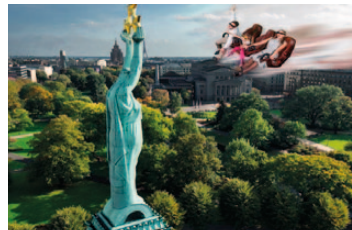
里加汽车博物馆

参观里加汽车博物馆，体验波罗的海地区规模最大的、种类最多的古董汽车收藏馆。里加汽车博物馆打造了与众不同的汽车世界，在这里观众可以看到独特的车型，了解著名汽车人物的历史及汽车发展史上重要的里程碑事件，同时，博物馆设计了许多互动元素备受儿童青睐。



里加基督圣诞大教堂

基督圣诞大教堂是整座城市最大的东正教教堂。在苏联时期，这座建筑曾被用作天文馆和餐馆，现今已被彻底修复还原为教堂。在那里定期举办东正教礼拜仪式。基督圣诞大教堂 (Nativity of Christ Cathedral) 作为建筑设计的典范和社会稳定的象征，不仅供外国游客参观，还供人们祈求慰藉与安宁。地点：Brīvības 大道 23 号



5D 影院

5D 电影《走近里加》带你走入标志性景点的极端特写镜头，将城市的历史魅力和独具感染力的现代步伐展现得淋漓尽致。这部电影不仅是一次虚拟旅行；特效让你真正感受到阵风和降雨。电影院内还有一家纪念品商店，在这里可以买到拉脱维亚制造的商品。
www.facebook.com/LookAtRiga



纪念馆

Zanis Lipke 纪念馆是为了纪念一位勇士，他在二战期间将 50 多位犹太人掩藏在一个大棚下的掩体内，把他们从纳粹的魔掌中解救了出来。纪念馆的建筑重现了获救人们当时的生活场景。在纪念馆内，您将会发现令人激动的展品和非常有趣的建筑结构。地址：Mazais Balasta dambis 8 号

景点

Sightseeing



拉脱维亚民族露天博物馆

拉脱维亚民族露天博物馆坐落于朱格拉湖岸边的一片松树林中，距里加市中心仅30分钟车程。自1924年成立以来，该博物馆已收集了拉脱维亚各地的118座历史建筑，您可以进入这些建筑并探索过去拉脱维亚农民、手工业者和渔民的生活方式。这些建筑均为永久性展览，包括家用和办公工具、室内陈设品，可以从中看出年代、地区和所有者的职业。每年五月至九月，露天博物馆邀请了陶艺家、织工、铁匠、木工等民间工匠和传统游戏老师。在这里，每年都会举办20多个不同的季节性活动和年度传统活动，民间团体和工匠均会参加这些活动。结束长时间的博物馆参观活动后，您可以在松树酒吧体验中世纪的生活，在精致的咖啡馆享受一番，并参加各种艺术和音乐活动。



新艺术建筑

里加的中心城区有三分之一的建筑具有引人入胜的新艺术风格，使里加成为欧洲最著名的欣赏新艺术风格建筑的景点。许多典型的新艺术风格优秀建筑坐落于 Elizabethes 街和 Alberta 街，其中部分建筑由著名的建筑大师米克哈尔·爱森斯坦 (Mikhail Eisenstein) 设计。他是俄罗斯著名电影制片人谢尔盖·爱森斯坦的父亲。地址：Alberta 街，Elizabethes 街

体验

Experience



体验传统桑拿

浴池用途不仅仅是洗澡。体验拉脱维亚祖祖辈辈流传下来的沐浴仪式，您可以抛开生活中的烦恼，释放压力、养精蓄锐。在拉脱维亚的数百家酒店中，任何一家都可以体验拉脱维亚正宗的沐浴仪式。



飞行

让飞行梦想成真！像汤姆克鲁斯和成龙那样在爱洛丁 (AERODIUM) 风洞里飞行。Vidzemes soseja, 47. kilometers, Sigulda www.aerodium.lv/



滑雪

锡古尔达雪橇跑道是世界上为数不多可供专业运动员和游客使用的赛道之一。对寻求刺激的游客来说，这是一次完美的体验。Sveices iela 13, Sigulda, LV-2150 bobtrase.lv/



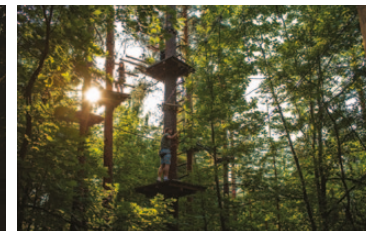
骑马

拉脱维亚原生态的自然环境提供了丰富多彩骑马活动。通常整个家庭都能体验不同的骑马活动。成年人都喜欢骑马冒险，而孩子们则经常在小马或者温顺的马上进行较短的骑行。拉脱维亚的所有地方都可以骑马。



划船

在拉脱维亚的河流上划船，可以看到美丽的森林、崎岖的岩层，让每个旅行者享受在新鲜空气中娱乐。拉脱维亚的河流非常适合有划船或漂流经验的游客，春季的急流为您提供极端冒险的机会。mezmalasvikings.lv/ www.campo.laivas.lv/en/



游览探险公园

拉脱维亚全国有各种各样的探险公园。在树木建成的赛道上骑越野自行车?这也能实现! 锡古尔达的 Tarzans 探险公园是波罗的海地区最大的探险公园，有 100 多个不同难度等级的障碍物，最高距离地面 20 米。Peldu iela 1, Sigulda, LV-2150 www.tarzans.lv

里加以外短途旅行

Short Trips outside Riga

里加景点引人入胜，游客可能不愿离开首都，但里加以外还有许多神奇的目的地。由于拉脱维亚幅员紧凑，再加上里加的中心位置，你可以在半天或一天之内找到许多旅行目的地。在拉脱维亚租车很容易，而且价格合理。此外，拉脱维亚拥有可靠便捷的公共交通系统，例如公共汽车和火车。



1 尤尔马拉
Jurmala



尤尔马拉距离里加仅有20分钟车程，是拉脱维亚最受欢迎的海滨度假胜地。如果你想放松心情，尤尔马拉便是不二选择——海滩上充满活力、生活、舒适的水疗中心，满足你的每一份需求。尤尔马拉也可以让你回归大自然，享受轻松的氛围。呼吸清新的海风，在绵延数英里的松树覆盖着沙丘、沙滩和城市街道上漫步，亦可静静地欣赏迷人的夏日木屋，回归大自然的怀抱。

2 隆黛尔宫和博物馆
Rundale Palace and Museum



隆黛尔宫是由建筑师Francesco Rastrelli所设计，他曾设计了圣彼得堡最大的博物馆——埃尔米塔日博物馆（Hermitage）。隆黛尔宫是巴洛克和洛可可风格的建筑杰作（建于十八世纪中期，后又重新修复），宫殿外被美丽的玫瑰园、绿色圆形剧场以及几座喷泉环绕。

3 图雷达堡博物馆保护区(锡古尔达)
Turaida Museum Reserve (Sigulda)



拉脱维亚是一个有着古老传统的国度，而了解这些传统的最佳之地就是位于锡古尔达（Sigulda）附近的图雷达堡博物馆保护区。来探索这座中世纪城堡及其迷人的博物馆，探访拉脱维亚民间歌山（Folk Song Hill）的音乐遗产，欣赏高亚河谷（Gauja River valley）的旖旎风光。

5 库尔迪加
Kuldīga



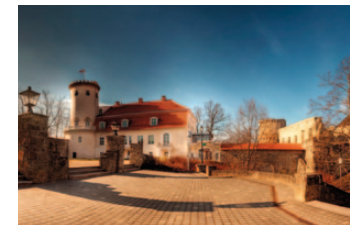
库尔迪加，悠闲而宁静。在这儿，时间过得似乎很慢，是度过浪漫周末或家庭度假的理想去处。这个美丽的小镇融合了华美的巴洛克建筑和温馨的小木屋，有着欧洲最宽的瀑布和令人着迷的餐厅和宾馆，定能让人获得一次奇妙的体验。。

7 文茨皮尔斯
Ventspils



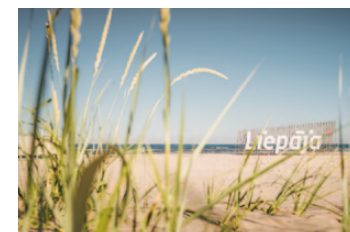
文茨皮尔斯港是拉脱维亚最古老的海港，也是一座拥抱着大海的小镇，非常适合全家人度假。你可以欣赏街头雕塑，让孩子们在城市的游乐场尽情奔跑，探索中世纪城堡，或者在蓝旗海滩放松心情。

4 采西斯
Cēsis



采西斯是一座融合了时尚气息与历史底蕴的迷人小镇。你可以在这里感受老城区的历史古韵，在古堡体验中世纪的生活，在雅致的咖啡馆享受一番，并参加各种艺术和音乐活动。

6 利耶帕亚
Liepāja



利耶帕亚是拉脱维亚最西边的优良不冻港，因为来自波罗的海的风常年连绵不绝，所以有着“风起之城”的称号。当然，这里也有很多不同寻常的景点：新艺术派的建筑杰作、古老的教堂、苏联野兽派的卡罗斯塔（Karosta）军事港口区、壮丽的海滩和丰富的音乐传统……等你来探索。

8 拉脱加尔
Latgale



拉脱加尔仿若一块“稀世珍宝”，是少有人知的新兴旅游目的地，它将令游客收获满满。从传奇艺术家马克·罗斯科（Mark Rothko）的博物馆到令人敬畏的阿哥罗纳圣殿（Aglona Basilica），拉脱维亚的东部地区充满了惊喜。美丽的湖泊、迷人的传统、永恒经典的手工艺品和热情好客的人民，这一切都使人对它恋恋不忘。

节日

Celebrations

假期

1月1日	新年复活节具体日期以西方教会年历为准	11月18日	拉脱维亚共和国独立日
5月1日	制宪大会召开纪念日	12月24日	平安夜
5月4日	恢复独立日	12月25日	圣诞节
6月23日	仲夏节前夜 (Līgo)	12月26日	圣诞节第二天
6月24日	仲夏节 (Jāņi)	12月31日	周四 除夕
		2021年7月5日至7月11日	青年歌舞节



仲夏节

仲夏夜是夏日里的一个神奇之夜，在6月23日到6月24日庆祝。据说神秘的蕨类植物将在那时开花。亲朋好友聚集在火边，一起庆祝这个一年中最短的夜晚。人们最喜欢的一种活动是跳火堆，据说这能使人摆脱不幸。在为仲夏节做准备时，许多家庭会用葛缕子籽自己做奶酪。奶酪配啤酒非常棒！星空、草地、篝火、啤酒、亲人，这是生活，也是乐趣，更是幸福。



里加圣诞集市

里加的圣诞集市通常在整个12月开放。断臂的维纳斯尤可美，但缺少了香料热葡萄酒，里加的圣诞集市可就不完整了。没尝过加了里加黑药酒 (Riga Black Balsam) 的热黑加仑汁吧？这可不是黑暗料理，当地人认为这种受人欢迎的烈酒具有治疗功效，类似于中国人喜欢喝药酒。作为一种鸡尾酒，果汁加黑药酒是一种温暖、甜蜜且有粘性的季节性饮品。晚上到里加的圣诞集市走走逛逛，喝一杯黑药酒兑果汁，尝尝其他美食，这里的野猪香肠和自制姜饼也会让你回味无穷。



卡恩西玛区市场

在拉脱维亚，传统农贸市场全年开放，时间为每周六10:00 - 16:00。12月期间，市场周日也开放。在这里，孩子们可以参加各种创意工作坊：他们可以剪、贴、画、做有趣的东西，坐色彩缤纷的旋转木马，如果外面天气温暖，还可以吃自制冰淇淋，然后在果园里的吊床小憩片刻。同时，对于成年人来说，拉脱维亚的农民和工匠为他们的视觉、嗅觉当然还有味蕾带来了各种各样的美味产品。在这里，人们可以买养生茶和止咳果酱，买薄荷缓解压力，买肉和鱼储存在冰箱。游客最好空腹来这儿，才能大饱口福。供应商还将出售当地工匠和珠宝商制作的各种产品，例如玻璃制品、设计品、珠宝和其他家居用品以及个人物品。市场全年还会举办其他活动，特别是在夏季，例如现场音乐会，户外电影放映等。具体活动可访问网站：www.kalneciema.lv/lv/



复活节

复活节 (Lieldienas) 在每年的3月或4月庆祝。拉脱维亚融合了基督教和非基督教的传统，连续三天庆祝复活节。对于基督徒来说，这是基督复活的时候。对于非基督教徒来说，这是春分一庆祝春天到来和太阳回归。人们会举行古老的仪式，使大地从冬眠中醒来，并祈福国泰民安。复活节期间，人们会举行音乐会等庆祝活动；在复活节当日清晨荡秋千，也是一种特别的风俗。将鸡蛋煮熟后涂上颜色的传统习俗由来已久，寓意着生命女神降生后带来的喜悦；孩子和大人们，会将这些彩蛋拿来玩游戏。



马丁节

马丁节是拉脱维亚古老的冬季假期。在拉脱维亚传统历法中，马丁节标志着秋天结束和冬天开始。人们于11月中旬庆祝这个节日。在古代，人们通常宰杀公鸡，这可以防止马匹在冬天感染疾病。马丁节前夕，年轻人盛装打扮并四处索要礼物，人们认为戴面具能为家庭带来好运、繁荣和延续。这种仪式一直持续到马丁节。如今，人们可以在里加的露天博物馆中通过传统的舞蹈和游戏来庆祝马丁节。人们唱歌驱散鬼魂和其他怪物。在拉脱维亚，所有的节日都习惯举行盛大的宴会，人们有机会大饱口福，品尝美食。



美特尼节

美特尼节是拉脱维亚的一个古老节日。人们通常在2月或3月初庆祝美特尼节，复活节前七周。在美特尼节期间，人们想吃多少就吃多少！期间，人们杀猪做出各种美味的菜肴，像猪头和猪肉馅饼就是传统的节庆菜肴。与每个冬季假期一样，人们戴着面具，穿着节日服装，在各地旅行，拜访亲友。人们认为，庆祝美特尼节的时间越长，秋季收成就越好。如今，可以在里加的露天博物馆用传统舞蹈、游戏和举办创意工作坊来庆祝美特尼节。



歌舞节

拉脱维亚歌舞节于1873年首次举办。歌舞节是拉脱维亚最盛大的合唱音乐和民族舞蹈盛会，其规模、质量和种类都是世界级的，承载了独特而深刻的文化，因而被联合国教科文组织列入了“人类口头和非物质遗产代表作”。每年歌舞节有超过4万人参与其中，身着拉脱维亚民族服饰的歌者和舞者汇聚在首都里加，共同演绎一场震撼的视听盛宴。在歌舞节的展览上，还能购买到各民族的手工艺品和纪念品。下一届拉脱维亚歌舞节将于2023年举办，青年歌舞节将在2021年7月举行。

美食

Latvian Traditional Cuisine



美食

如今的拉脱维亚菜肴的形成源自多方的影响。从历史影响看，气候和拉脱维亚农民的营养需求决定了主食。外界的影响包括德国十字军带来的烹饪习俗，以及由于苏联统治下的食物短缺。不管是制作粥还是烤馅饼，谷物得到广泛使用，拉脱维亚最受欢迎的黑面包是由黑麦制成。而土豆被称为拉脱维亚人的“第二面包”，在主菜、汤和沙拉中都十分常见。当地人喜欢奶酪和凝乳等乳制品。开始种植农产品之前，拉脱维亚人多以打猎和采摘为生，如今人们仍然热衷打猎，这一点也在饮食中反映——钟爱肉食，同时人们也喜爱采摘浆果和蘑菇。长达500公里海岸线上遍布渔村，出产鳗鱼、比目鱼、七鳃鳗和鲑鱼。拉脱维亚四季分明，严冬时节，人们需要保存食物。长此以往，拉脱维亚人掌握了制作果酱、腌制蔬菜，咸肉和烟熏鱼的经验，烟熏鱼更是广泛出口。拉脱维亚人习惯饮用泉水解渴，也喜爱自制的苹果汁、蔓越莓汁或醋栗果汁也很常见。在拉脱维亚，每年三月下旬到四月中旬，是桦树汁的季节。桦树汁是一种非常强大的抗氧化剂，它可以刺激皮肤和表皮细胞的生长，又可以延缓细胞的衰老。啤酒则是最受欢迎的酒精饮料。虽然有些人更喜欢甜啤酒和蔓越莓啤酒，但黑啤更为典型。为了获取更独特的体验，游客必须尝试拉脱维亚黑香脂，这是一种独特的草药酒精，只能在拉脱维亚才能品尝到。



Key to Riga

位于老城里加，拉脱维亚特色传统餐厅，有一个很大的户外露台。
<https://www.facebook.com/keytoriga>
 Doma laukums 8a, Riga



Folkklubs ALA

传统与现代相结合的正宗拉脱维亚酒馆，您可以一边感受拉脱维亚文化、现场音乐和传统舞蹈，一边享受美食。
<http://www.folkklubs.lv/en>
 Peldu iela 19, Riga



LIDO

LIDO餐厅遍布里加多地。餐厅提供简单的拉脱维亚传统美食，旅游团可预订精彩的民俗表演。
<https://www.lido.lv/en/>
 Krasta iela 76, Riga



1. 黑麦面包
2. 土豆煎饼
3. 黑麦面包千层杯

4. 鲑鱼配土豆和凝乳
5. 猪肉角包
6. 培根灰豌豆

7. 烟熏鱼
8. 胡萝卜土豆派
9. 甜根菜冷汤

1	2	3
4	5	6
7	8	9

纪念品

Souvenirs

拉脱维亚人是能工巧匠，他们生产出独特和高质量的产品。拉脱维亚人的生活离大自然很近，因此拉脱维亚的设计大多使用天然材料（木材、亚麻、皮革）。传统上，拉脱维亚人用象征性的装饰品装饰家用物品—工具、珠宝、乐器和手套，所有东西都用民族符号装饰，描绘了人们目睹的令人叹为观止的现象。许多符号描绘了恒星和其他天体。另一些则是财富、力量和健康的象征。参观里加的各类纪念品商店时一定要留意传统的陶瓷、珠宝、木制品、玩具和皮革，这类手工纪念品充满了温暖和特殊的精神。



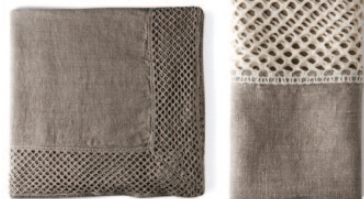
陶瓷



草药茶-具有多种治疗作用



“里加”纪念品-T恤和手袋



亚麻-桌布、服饰和其他物品



琥珀-珠宝、钥匙链以及其他由琥珀制成的纪念品

琥珀

琥珀因其颜色和自然美而备受赞赏。由于世界上80%的琥珀出口自波罗的海，因此也被称为“太阳石”或“波罗的海黄金”。当你去拉脱维亚旅游时，你可能会被大量打折出售的琥珀所震撼。在里加，一家又一家商店出售琥珀珠宝，从精致的耳环到沉甸甸的个性项链，琥珀内部闪耀着金色的光芒，使得这个树脂化石引人注目。



Laima巧克力-拉脱维亚历史最悠久的巧克力



编织篮



手工蜡烛-Munio Candela是拉脱维亚著名的蜡烛



里加黑药酒-传统药酒



针织产品-手工手套、袜子、围巾、帽子等产品



拉脱维亚制造的化妆品-施丹兰 (STENDERS) 和 MADARA是拉脱维亚著名的品牌

拉脱维亚风格设计

除了纪念品商店以外，越来越多的波罗的海设计商店也开始流行起来，在那里可以买到各种各样的奢侈品设计产品，比如服装、珠宝、配饰和其他设计物品。拉脱维亚设计可以在以下商店找到：
Kluug, Lāčpēša iela 31, Rīga • RIJA, Tērbatas iela 6/8, Rīga •

- Bold Concept Store, Blaumaņa iela 7, Rīga • ETMO, 4-3A, Torņa iela Street, Rīga •
- AWAKE RIGA, Galerija Riga Shopping mall, Floor 4



实用信息

Travel Information

签证

申根签证

简单三步骤赴拉脱维亚申根签证：www.vfsglobal.cn/Latvia/China

里加机场

到达里加最便捷的方式便是航空交通。里加机场是欧洲发展最快速的机场，它提供世界上超过80个城市的直线航班。主要目的地及其航班时间如下：

1小时之内	1-2小时	超过2小时
赫尔辛基	明斯克	斯德哥尔摩
圣彼得斯堡	塔林	维尔纽斯
华沙	柏林	哥本哈根
法兰克福市	基辅	莫斯科
布拉格	维也纳	阿姆斯特丹
巴塞罗那	布鲁塞尔	伊斯坦布尔
伦敦	巴黎	罗马

里加机场靠近里加中心（13千米），也靠近著名旅游胜地Jūrmala（20千米）
地址：拉脱维亚10/1, 里加机场

信息热线：+371 29311187（分钟付费）

失物招领：+371 67207236

机场信息：www.riga-airport.com

机场大巴：22路

行车时间：30分钟（大约）

公车日程表，票价：www.rigassatiksm.lv

免费信息热线：+371 80001919

出租车

波罗的海出租车公司(Baltic Taxi)和红色出租车公司(Red Cabs)是公认的两大出租车公司，出租车们将会将你从机场带到里加中心，耗时大约15分钟，收费12欧元-15欧元。和中国的滴滴打车类似，Bolt APP也可以用来叫出租车。

汽车租赁

www.avis.lv, www.budget.lv, www.europcar.lv, www.sixt.lv

长途汽车和火车

你可以搭乘长途汽车和火车到拉脱维亚和邻国的各个城市。

前往爱沙尼亚：

从里加到塔林的车程4小时25分钟，从里加到塔尔图的车程3小时40分钟。

前往立陶宛：

从里加到维尔纽斯的车程是4小时，从里加到克莱佩达的车程是4小时30分钟。

长途汽车和火车的时间和门票信息可访问以下网站：

<https://www.1188.lv/zh/transport>

Lux Express是一家可靠且优质的长途汽车服务代理商：

<https://www.luxexpress.eu/zh/>

渡轮航线

拉脱维亚位于波罗的海沿岸，提供邻国间的各种轮渡航线。一些热门航线是：

Riga – Stockholm (Sweden)

<https://www.tallinksilja.com/stockholm-riga>

Liepaja – Travemünde (Germany)

<https://www.stenalinettravel.com/routes/liepaja-travemunde>

Ventspils – Nynäshamn (Sweden)

<https://www.stenalinettravel.com/routes/ventspils-nynashamn>

充电

拉脱维亚的供电电压是220福特交流电，频率为50赫兹。你需要准备一个欧洲标准的两插接地适配器。

当地时间

时区 欧洲东部时间，UTC+2 夏时制：UTC+3

SIM卡

拉脱维亚三种最常见的SIM卡提供商：Tele2, Bite和LMT。

预付费SIM卡可以在机场、任何SIM卡供应商商店或纳维森便利店购买

购物大

多数的商店周内从早上9点开业到晚上7点，但是周末的时候会较早闭店。超市和大型商场一般一周七天营业，时间从早上9点到晚上10点为止。纪念品商店和其他旅游场馆一般一周七天营业，时间从上午10点到下午6点。销售人员基本都能掌握基础甚至是良好的英语和俄罗斯语，有些也能说德语。大多数的商店接受最普遍的国际信用卡。里加有超过1000家的商店是有和环球蓝联合作的，人们可以享受免税服务，能在购物上减少一些话费。更多详细信息请咨询：

www.globalblue.com

抽烟与饮酒

请注意，在公共场合中禁止抽烟和饮酒。只有夏季咖啡馆和啤酒花园允许室外饮酒。禁止自带饮料或食物进入酒吧和餐厅。

吸烟年龄:18岁以上

喝酒年龄:18岁以上

赌场

拉脱维亚有多个赌场。但是在拉脱维亚，赌博的最低年龄是18岁，有一些赌场甚至要求玩家的最低年龄为21岁。

实用网站：

www.latvia.travel

www.liveriga.com

www.countryholidays.lv

实用电话号码：

急救 113

紧急服务 112

ARS 医疗中心 +371 67 201 007

报警 110

外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心 +86 10 12308 / +86 10 59913991

中国驻拉脱维亚大使馆 +371 67 357 023 / +371 26 189 539



MAGNETIC
LATVIA



www.latvia.travel