

STOCKHOLM 斯德哥尔摩



骆驼书

TOP3 购物圣地

寻找**诺贝尔**足迹之旅

TOP7 经典美食

动物园岛亲子一日游

城市系列

City Guide

guide.qunar.com



TOP 5 去哪儿推荐斯德哥尔摩必玩体验



探索·生态城市

瑞典地处北欧，气候寒冷干燥，日照时间和气温随季节变化明显，让人与自然之间的关系更紧密更强烈。在斯德哥尔摩，所有污水一定要处理后再排放。有些楼房和办公室安装了太阳能电池和燃料电池，来供电和热水。喝完饮料的易拉罐、塑料瓶和玻璃瓶实行“押金回收制度”，各超市设自动回收机，每只易拉罐或塑料瓶可从商场领取 1~2 瑞典克朗。所有垃圾都分类回收。根据 2009 年统计数据，瑞典有 48% 的垃圾进行焚烧处理，35% 回收再利用，14% 作生化处理，1.4% 非有机垃圾予以填埋（要缴税），1% 是有害垃圾。焚烧处理产生的能源有的用来发电，也有的用于地区供暖。

欣赏·最美地铁站

斯德哥尔摩地铁有“世界最长的艺术馆”美誉，一站一风景，可以说地铁站是斯德哥尔摩的名片。斯德哥尔摩地铁线有着令人惊叹的 110 公里的长度，里面展现着成百上千位艺术家的作品。只需购买一张斯德哥尔摩地铁票，就可以欣赏到从 20 世纪 50 年代到 21 世纪的雕塑、壁画、油画、装置艺术、题词和浮雕。由于其规模宏大、变化多样，并且能与地铁站的环境相互辉映，斯德哥尔摩 90% 地铁站都极有艺术震撼力。





体验 · 中世纪老城

这里是斯德哥尔摩发源地，有 800 多年的历史，游客在这里摩肩接踵。漫步在这古老的街巷中，可以尽情感受历史与现代交融的气息。古老的圆石街道、中世纪的狭长小巷、艳丽的北日耳曼风格建筑楼群，还有古教堂的悠扬钟声和皇宫飒爽英姿的女卫士。也有人说这里是个巨大的旅游陷阱，但更多的人说老城怎么都逛不腻。抛开地图，让自己消失在这片色彩斑斓的房屋中吧。

私享 · 水上巡游

斯德哥尔摩整座城市建在梅拉伦湖的 14 座岛屿上，岛屿之间由 57 座桥梁相连，全城有 30% 的面积为水道，可称得上是一座水上浮城。群岛的瑞典语是 Skärgården，意为“玫瑰花园”。斯德哥尔摩的千岛风光吸引着世界各地的游客，对于本地人而言也是种视觉和精神上的享受。夏季，这里到处都是大小船只，街道上熙攘享受夏日的人群，海面上忙碌着出海的大小船只，还有满大街的长腿帅哥和金发美女。



感受 · 北欧艺术

瑞典人爱家，一切财富名誉地位都比不上一个温暖幸福的家，子女能在一个舒适美好的生活空间内快乐成长便是生活的意义。遍布大街小巷的家具设计品店由此应运而生。严酷的自然环境并没有影响瑞典人对大自然的无比热爱，四季更迭的光线变化深深触动着灵魂，潜移默化中影响了审美和情感。北欧的设计总是被人津津乐道：功能性与艺术性的完美结合，积极尝试新材料新技术，又不失自然和谐。最初只是宜家的简约风格席卷全球，之后越来越多的设计风格让人们对于北欧艺术设计有了全新的认识。

CONTENTS

A bout Stockholm 关于斯德哥尔摩

- 01 关于斯德哥尔摩
- 02 从数字看斯德哥尔摩

B efore the Trip 行前计划

- 03 最佳出游时间
- 07 最优住宿推荐
- 11 最佳交通工具

C lassic Stockholm 经典·斯德哥尔摩

- 13 光影生活：
Top3 购物圣地
- 16 吃货必看：
Top7 经典美食
- 19 达人必败：
Top9 特色伴手礼
- 22 24Hrs
斯德哥尔摩完美一日游

E xplore Stockholm 探索·斯德哥尔摩

- 27 斯德哥尔摩地铁运行图
- 28 诺奖之旅：探索诺贝尔足迹
- 32 亲子之旅：寻乐于动物园岛
- 36 文艺之旅：感受独特之魅力

D o's & Don'ts!

- 26 必备物品 & 注意事项

F un for Free 40 返璞归真：大自然免费馈赠



Smart Traveler 聪明旅行家

朱嘉英，热爱旅行、摄影，用照相机记录下一站的所见所闻，体验不一样的文化与生活方式。足迹遍布欧亚大陆的 20 多个国家。作品多次刊登在中外媒体上，曾被中国新闻社编辑制作的大型画册《2010：中国的世博记忆》收录。
新浪微博：@ 芒果冰 Jenny

王波，本职软件设计师，工作之余喜欢旅行、摄影、美食，近十年间，他的足迹已遍布中国、欧洲、澳洲等 20 多个国家的几百个城市和乡村。图文作品也多次发表于《摄影旅游》、《西藏人文地理》、《悦旅》、《玩家旅游》、《她域》等杂志中。
微博：@ 一镜收江南

特别说明： 特别感谢项唯唯和 @ 瑞典吃货对相关信息与图片的友情支持！

版权声明： 本攻略刊载的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计）的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

Qunar 温馨提醒： 本攻略信息仅供参考，去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因，景点信息（包括但不限于价格、产品行程等）有可能会不时发生变动，如有变动请以该景点官方最新公告为准，恕不另行通知。并请务必于出行前提前做好准备，以免造成您的出行不便。

责任编辑： 翟春波 **设计师：** 李婷婷 赵玉霞

瑞典首都斯德哥尔摩，华人亲切地称之为“斯京”，位于瑞典东海岸的梅拉伦湖入海口，濒临波罗的海，风景秀丽。瑞典王室成员居住在近郊的皇后岛，国王每天开车到位于老城的皇宫办公。从斯德哥尔摩向东延伸 60 公里，有近 24000 个大小岛屿，称为斯德哥尔摩群岛，因此斯德哥尔摩享有“北方威尼斯”的美誉。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波



受到成人的平等对待。瑞典人一般惯以握手为礼，交谈时注意保持人与人之间的距离。

对前来这里驻足的游客，你可否推荐一些值得尝试的体验？

走出 Slussen 地铁站，沿 Katarin Avägen 东南方向步行到 Fjällgatan，这里是城市的瞭望处和最佳夜景拍摄地。隔着梅拉伦湖向对岸望去，西侧高耸入云的是骑士教堂的尖顶，正对面的是停靠在船岛边的白色古典帆船，稍偏东先是动物园岛上 Gröna Lund 的疯狂过山车，然后便是一大片郁郁葱葱，Skansen 的旖旎风光尽收眼底。梅拉伦湖上，穿梭着来往于 Slussen 和动物园岛的渡轮和其他游轮，帆影点点，叫人情不自禁慢下脚步享受美景带来的愉悦。

能否简单介绍一下瑞典最著名的诺贝尔先生？

说到瑞典，不得不提阿尔弗雷德·诺贝尔。1895 年，诺贝尔先生在巴黎立下遗嘱，决定将其大部分遗产用来设立诺贝尔奖，设下物理、化学、医学、文学、和平五个奖项。1968 年增设了诺贝尔经济科学奖。每年 12 月 10 日是一年一度诺贝尔奖颁奖日。当天下午，诺贝尔颁奖典礼在斯德哥尔摩音乐厅举行，诺奖得主们身穿礼服，从国王手中接过奖章和证书，领取奖金。晚上，盛大的诺贝尔晚宴将在市政厅开幕，男士必须戴白色领结、穿无尾晚礼服或燕尾服，或者穿代表民族特色的传统服装，而女士则必须着晚礼服参加宴会。瑞典最好的厨师为 1300 名客人亲自下厨。2012 年中国作家莫言荣获当年诺贝尔文学奖，他在晚宴上发表了演讲“讲故事的人”。

对于未曾到过此地的旅行者，能否简要介绍一下这个城市？

斯德哥尔摩市区由 14 座岛屿和一个半岛通过 70 多座桥相连，以老城为界，将梅拉伦湖划分为东西两部分，自 13 世纪起，斯德哥尔摩一直是瑞典的政治、经济、文化和交通中心。皇宫所在的老城是游客必经之地，鹅卵石铺成的街道，五颜六色的房屋总是让人流连忘返。斯德哥尔摩地铁有“世界最长的艺术馆”美誉，一站一风景，可以说地铁站是斯德哥尔摩的名片。

能否描述一下你对当地人和他们生活的观察与感受？

瑞典地处北欧，冬夜长达 10 多个小时。春季当地人会趁着春假带孩子去滑雪。一到五六月份，日照延长，所有人都跑到户外尽情享受阳光。仲夏节之后，瑞典人开始 5 周夏休。通常会在温暖的地中海或者东南亚呆两三个星期，然后回到瑞典在自己的夏季度假屋与亲友聚会。几乎所有瑞典人都爱好运动爱好大自然，即使雨天也能看到跑步、骑脚踏车健身的身影。拖着婴儿车满大街跑的奶爸也是一道独特的风景线。在瑞典，每个孩子都被看作独立的个体，获得尊重和倾听，

Tips 小贴士

推荐几个当地流行的吃喝玩乐手机 App 以及人文资料
交通查询：Res i STHLM

地图：

www.hitta.se/karta，
maps.google.se

本地新闻：

www.thelocal.se（英语），
www.aftonbladet.se（瑞典语）

餐馆查询：Yelp

小说 / 动画片：

Nils Holgerssons Underbara Resa Genom Sverige 尼尔斯骑鹅旅行记

童话 / 动画片：

Pippi Långstrump 长袜子皮皮

小说 / 电影：

Män Som Hatar Kvinnor 龙纹身的女孩

小说：

Flickan Som Lekte Med Elden 玩火的女孩

电影：Det Sjunde Inseglet 第七封印

电影：My Life as a Dog 狗脸的岁月

电影：Så Som i Himmelen 其实在天堂

小说 / 戏剧 / 电影：

Miss Julie 朱丽小姐

音乐：ABBA 乐队 / The Cardigans 羊毛衫乐队

Stockholm in Numbers 从数字看斯德哥尔摩



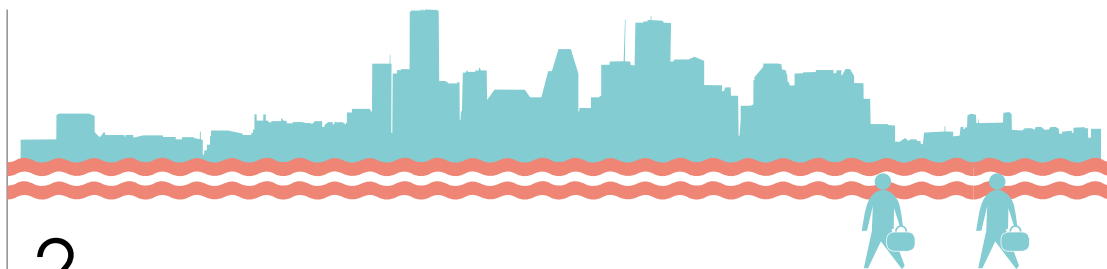
6,519km²

斯德哥尔摩市区面积为 6,159 平方千米，北京市面积为 16410.54 平方千米



6&7

斯德哥尔摩使用欧洲中部时间，和北京的时差夏季是 6 小时，冬季是 7 小时



2

斯德哥尔摩是第二多游客到访的北欧城市，年均 100 万名游客



85%

斯德哥尔摩最大的产业是服务业，提供大约 85% 的就业岗位



2,171,459

斯德哥尔摩市区人口约为 217,14 万



47,060

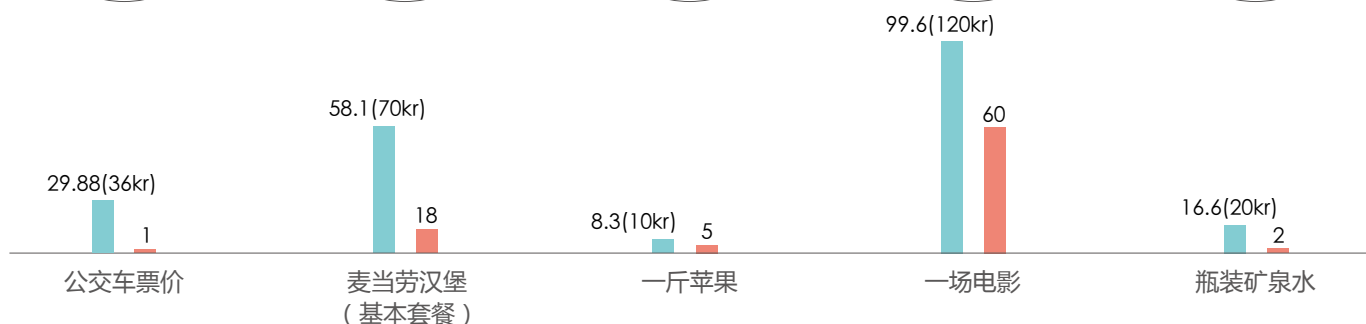
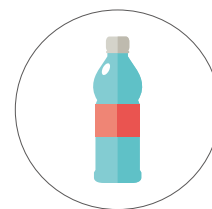
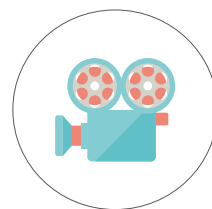
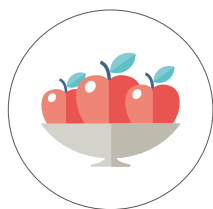
斯德哥尔摩人均 GDP 47,060 美元



1878

瑞典规模最大的综合类大学之一斯德哥尔摩大学建立于 1878 年，是世界百强大学

斯德哥尔摩 & 北京生活水平比一比 (近期汇率: 1 元 ≈ 1.20 克朗, 1 克朗 ≈ 0.83 元)



■ 斯德哥尔摩 ■ 北京 单位 (RMB)

1 When 最佳出游时间



2 Where to stay 最优住宿推荐



3 How to get around 最佳交通工具



每年6月22日仲夏节之后到8月中旬是斯德哥尔摩最舒适的季节，也是旅行的最佳时机。此时气候宜人，最高温度在20°C以上，日落在十点以后，非常适合去群岛垂钓游泳晒太阳，放松休闲地度过一整天。而冬季的斯德哥尔摩仿佛一个美丽的童话世界，到处白雪皑皑，湖面漂浮着半透明的冰层，把城市装点得分外典雅。不少游客把斯德哥尔摩作为登陆北欧的第一站，稍事休整之后前往北极圈追逐极光。瑞典最传统最隆重的节日是仲夏节和圣诞节。仲夏节前一天身穿传统服饰的姑娘小伙涌进斯堪森露天博物馆载歌载舞。圣诞节如同中国春节一样重要，庆祝活动从第一个耶稣降临节开始，持续到来年1月13日，整个12月都是满满的圣诞气氛。当然旅游旺季游客众多，所以机票和住宿都建议提前一个月预订。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波



春 3~5 月

气温5°C左右，4月下雪也是常有的事。建议着冬装，戴上绒线帽手套围巾。春季白天气温回升到零上，冰雪消融，晚上降温，雪水又重新结冰，因此春季出行尤其需要注意防滑。

节庆活动

复活节 Påsk

每年春分月圆之后第一个星期日，日期不固定。复活节原本是庆祝耶稣基督复活的宗教节日，但在瑞典却有着完全不同的轻松气氛。复活节的庆祝从周五（Långfredagen）开始，小孩子们打扮成复活节女巫，骑着扫帚挨家挨户为大家送去节日的祝福，分发手工贺卡，以此换取糖果。白桦树枝上装饰着彩色羽毛，人们玩着寻宝和砸蛋游戏。彩蛋是瑞典复活节必不可少的元素，长辈会把鸡蛋藏在自家院子里，让孩子们寻宝。除了藏宝，孩子们还有收到装满糖果的大彩蛋。和所有的节庆活动一样，成年人会聚在一起畅饮烈酒。



沃尔帕吉斯之夜 Valborg

4月30日

Valborg之夜表达了瑞典人对阳光的强烈渴望。瑞典人遵循古老的异教传统，在这一天以庆祝春天为名，尽情释放被寒冬压抑的热情。离斯德哥尔摩不远的大学城乌普萨拉的庆祝可以说是瑞典最著名的，它也被称作学生节。学生们运河上的土制木筏秀、喝香槟比赛、篝火晚会构成了这一天的欢闹盛宴。

空气中弥漫着欢乐的气氛，因为冬天终于过去，夏天即将来临。这一天是瑞典唯一可以在室外饮酒的日子，趁着第二天“五一劳动节”的法定假期，狂欢者大多一醉方休。巧合的是，这天也是瑞典现任国王卡尔十六世 Konung Carl XVI Gustaf 的生日。国王的生日庆祝活动在皇宫举行，想给国王献上祝福的游客，可以在斯德哥尔摩皇宫的报名单上签名参与庆生活动。



夏 6~8 月

夏天是最舒适的季节，最高气温可高达 20°C，甚至 30°C，日照长达 18 个小时。当然也可能不幸遇上较冷的年份，温度始终徘徊在 18°C 左右。建议穿长袖 T 恤或者短袖 T 恤加外套。阳光猛烈，尤其是下午，因此一定要注意防晒，墨镜必不可少。欧洲防晒产品防晒伤但不防晒黑，建议从国内自备。斯德哥尔摩市内和群岛都有不少海滨浴场可以下水，有兴趣的不妨带上最时尚的比基尼，体验下真实的北欧夏日。

节庆活动

瑞典国庆节 Sveriges Nationaldag

6 月 6 日

瑞典国庆节定于 6 月 6 日的原因有二，一是 1523 年 6 月 6 日，瑞典瓦萨王朝第一位国王，古斯塔夫·瓦萨被选为瑞典君主。二是 1809 年 6 月 6 日，瑞典实施新宪法。国庆日在 1996 年成为鸣礼炮 21 响的 6 个皇家节日（Salutdagar）之一，大家庆祝得单纯而欢乐。节日当天，瑞典的全国各地都将悬挂国旗。在斯德哥尔摩，王室成员会从皇宫移驾斯堪森露天博物馆，王后和公主将在那儿接受民众送上的鲜花。新近移居瑞典的外国人则会参加各自所在城市举办的特别欢迎仪式。斯德哥尔摩王宫各景点还有免费音乐演出！

仲夏节 Midsommar

6 月 22 日

仲夏是一年当中白昼时间最长的一天，在瑞典是仅次于圣诞节的重要节日，一般选在 6 月 20~26 日之间的周六，所以仲夏节之夜总是周五。节日当天，人们纷纷前往度假别墅，欢聚一堂，可以在下午五点之前就喝醉，阳光、心情、美景、伏特加、游戏、音乐、舞蹈等都和谐完美。人们穿上色彩鲜艳的民族服装，在小提琴和手风琴的伴奏下，围着五月柱翩翩起舞。瑞典还有仲夏节之花的魔力传说——在仲夏前夜，假若女孩摘取七种不同的鲜花放在枕边，就能梦见自己未来白马王子的模样。

同性恋大游行

8 月第一周

瑞典被国际同志旅游指南 Spartacus 评为世界上对同志最友好的国家。每年 8 月第一个星期，斯德哥尔摩同性恋节在位于 Östermalms IP 的 "Pride 公园" 拉开帷幕。可以在 Kulturhuset 参加同志话题的研讨



会、电影观摩、音乐会等文化活动。所有庆祝将在周六的同性恋大游行达到顶峰，游行从 Medborgarplatsen 到 Pride 公园，为时 2 小时。从参与程度来看，这个 LGBT（同性恋、双性恋、变性人）节日超过了许多其他瑞典节日，吸引了无数市民和游客前来。



秋 9~11 月

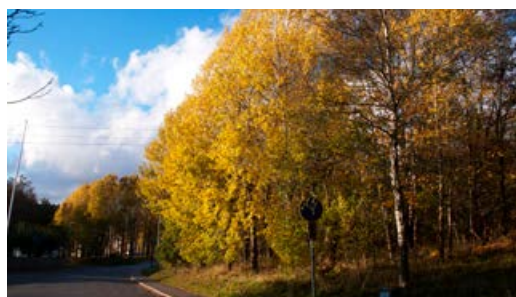
秋天是瑞典一年中最美的季节，特别是深秋，风轻云淡、天高气爽，阳光照在身上都是暖暖的。各种树叶开始变黄变红变紫，小区院落、上下班途中、公司周围都是一步一景美不胜收。不过秋天的雨水频繁，白天偶尔会有大雾，气温波动很大，10月甚至可能下雪，建议携带大衣或者薄羽绒外套。

节庆活动

斯德哥尔摩之味 Taste of Stockholm

9月底

秋天是瑞典野生食材收获的季节，每年9月底在风景秀丽的动物园岛上会举办3天美食活动，三天里，各路大厨将各显所能，为观众们打造出视觉与味觉的双重盛宴。多亏了瑞典的“自由通行权（Allemansrätten）”，只要不打扰别人的生活或产生大自然的破坏，均可以在树林里自由徜徉，去挑选自己喜欢的野味带回家烹煮。下过雨之后的几天是采集蘑菇的好时机，鸡油菌、牛肝菌都是瑞典常见的蘑菇品种，如果你是第一次采蘑菇，还是建议跟着有经验的人，以防采到毒蘑菇。



万圣节 Alla Helgons Dag

10月31日至11月6日之间的周六

传统意义上的万圣节当天傍晚一般会举家结伴，拜访逝去亲人的墓地，点燃蜡烛，寄托哀思。然而，自美国式的万圣节传入瑞典之后，悲伤的情绪完全被狂欢所取代，尤其是年轻一代。孩子们年轻人打扮成妖魔鬼怪，

画上黑眼圈，戴上獠牙，再挤点番茄酱在嘴边，参加国王花园附近北欧最大规模的万圣节大游行。父母们也乐得给孩子们做个大大的南瓜灯。Gröna Lund 和 Skansen 两个地方届时都会相应活动，非常适合喜欢玩冒险刺激的人们前往一探究竟。





冬 12~2月

从10月起，冬季寒冷伴随大风袭来，最高气温0度以下，偶尔也会出现零下20多度的极端低温。城市内人行道上都会铺上小石子防滑，主要道路清雪很快，一般不会影响交通。家家户户会在窗口挂上彩灯，为圣诞节预热，也为寒夜中的行人带来一丝光明。穿上最厚的衣服吧，雪地靴最佳，普通鞋子最好多垫一副鞋垫防止寒气渗入。室内和公共交通都会保持常温，所以如果只是短时间在外逗留，并不感觉十分寒冷。

节庆活动

圣露西亚 Lucia

12月13日

圣露西亚原是瑞典神话中最黑暗最寒冷的季节给人们带来温暖的光明使者，后来因为节日当天过后漫长寒冷的冬季将渐渐离去，温暖将重回人间，遂用这个名字来命名，又被称为光明节。每年12月13日当天学校和幼儿园会选出一名美丽的姑娘扮作光明女神露西亚，身穿白色长袍，腰缠红丝带，头戴烛灯，带领露西亚游行（Luciatåg），队伍中还有扮作星星和姜饼的孩子，唱着露西亚之歌，为长辈们送上姜饼、嵌着葡萄干的藏红花面包卷（Lussekatter）和圣诞酒。这一传统始于19世纪，每年节日当天斯德哥尔摩会在斯堪森的教堂举办多场免费露西亚音乐会。

圣诞节 Jul

12月25日

圣诞节毫无疑问是瑞典最重要的节日，经过四个Advent和圣露西亚的预热，挤过人潮汹涌的老城圣诞集市，压轴终于登场。也许是因为传说圣诞老人驾着他的驯鹿从北欧出发向全世界分发礼物，北欧人格外重视圣诞节。和中国人过春节一样，人们早早地就已经在拥挤的商店里挑选采购好礼物和过节物品，打扫并装饰屋子，亲朋好友纷纷从各地赶来团聚。每年的传统开场节目是12月24日下午3点，全家聚在一起看迪士尼动画短片《唐老鸭和他的朋友祝圣诞快乐》。接着盛大的圣诞晚宴开始。摇曳的烛光与黑暗的冬天形成鲜明的对比，覆盖着积雪的小红木屋在雪地里显得格外醒目，圣诞老人驾着装满礼物的驯鹿车，从茂密的松树林中缓缓驶来，这样的画面满足了我们对圣诞节的所有想象。节日当天所有商店都会歇业，节日的氛围异常浓厚，处处都是欢欣喜庆的气息。从这天之后一直到新年前夜的一段时间是除夏季打折之外另一个购物的好时机。



1 When
最佳出游时间



2 Where to stay
最优住宿推荐



3 How to get around
最佳交通工具



斯德哥尔摩是北欧最大的城市，好在公共交通发达，不需要自驾即可到达城市各处。除皇后岛和米勒斯雕塑公园离市区较远，其他景点都集中在老城、动物园岛和火车站附近，出于交通便利和时间因素考虑，住宿主要推荐这一区域。斯德哥尔摩由群岛组成，少不了与水的亲密接触，因此推荐了一些拥有梅拉伦湖美景的住宿。另外，斯德哥尔摩有不少特色的酒店，比如由女校、监狱或者飞机改建而成的，绝对是举世无双的体验。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波

高档

Miss Clara By Nobis

酒店于 2014 年开业，坐落在斯德哥尔摩 (Stockholm) 市中心，隶属 Nobis 集团。建筑始建于 1901 年，这里曾经是瑞典最大的女子学院。最初的设计灵感来自新艺术运动 Art Nouveau，这在当年风靡整个欧洲。时至今日，游客仍可以从楼房外窗的式样中辨认出这一风格，在大厅附近楼梯的扶手也保持当年的原貌。如今，设计师 Gert Wingårdh 将其改建成酒店，环保、采光和设计都细小入心，整体美观舒适。酒店拥有 201 间独立客房，七楼的房间可以看到整座城市的黄昏。

📍 Sveavägen 48, 111 34 Stockholm

☎ +46 (0)8 440 67 00

¥ 2400kr

🌐 www.missclarahotel.com

Nordic Light Hotel

一家现代设计酒店，距离斯德哥尔摩中央车站仅有 100 米。室内设计师 Jan Söder 和 Lars Pihl 从斯堪的纳维亚半岛最动人心魄的极光获得灵感，打造了这个富有新意的酒店。最引人瞩目的地方是大胆运用各种灯光效果，每一个房间包括餐厅、酒吧都有不同类型的光线设计，可随意变换光线的颜色和造型，配合简约主义的室内设计，营造出一座美轮美奂的“光之殿堂”，为整个酒店营造出了一种如梦似幻的感觉。

📍 Vasaplan 7, 111 20 Stockholm

☎ +46 (0)8 50 56 30 00

¥ 2300kr

🌐 www.nordiclighthotel.se



Miss Clara By Nobis



Nordic Light Hotel

Grand Hotel

自 1874 年开业以来一直是显贵名流汇聚之地和举办高级会务活动的场所，酒店坐落于瑞典皇宫和斯德哥尔摩老城区对面的海滨上，历年诺奖得主来斯德哥尔摩领奖时，都会被安排入住于此。按照传统，每年的诺贝尔文学奖获得者都会住进位于酒店顶层，以阿尔弗雷德·伯纳德·诺贝尔命名的顶层套房——诺贝尔套房，套房拥有四个房间，窗外就可以饱览斯德哥尔摩美轮美奂的海

滨全景。诺贝尔套房是酒店的骄傲，除了每年的诺贝尔周之外，来自全世界的游客都可以预订诺贝尔套房。并且，酒店将提供与诺贝尔奖获得者别无二致的高质量的服务。大堂的酒吧里，接待过泰戈尔、艾略特、福克纳、聂鲁达、加缪、马尔克斯、川端康成，当然，也有居里夫人、爱因斯坦、罗素……据说，马尔克斯最喜欢吃酒店大堂的芝士蛋糕，而川岛康成曾在这儿喝多过。酒店 Restaurant Mathias Dahlgren 餐厅曾被评为米其林 2 星。

📍 Södra Blasieholmshamnen 8, 103 27 Stockholm
☎ +46 (0)8 ~ 679 3500
¥ 3700kr
🌐 www.grandhotel.se/zh~hans

Ett Hem Hotel

Ett Hem，瑞典语意思是一个家，由一间具有百年历史的私人住宅改建成的精致旅馆，坐落在斯德哥尔摩的一个宁静的住宅区。古董家具、丝绒和皮革穿插在酒店里，给人如回家般的感受，你可以随时步入书房阅读书籍，和朋友自在惬意的交谈。这家旅店的原主人是一个官员和他的妻子。热爱生活的他们酷爱 Karin Larsson 的作品，

毕生致力于 Larsson 艺术品的收藏，除此以外还有很多独特的艺术品、家具及古董，在改造的过程中，这些个性的印记都完整地保留下来，让「家」的感觉仍然浓厚。

📍 Sköldungagatan 2, 114 27 Stockholm
☎ + 46 (0)8 20 05 90
¥ 3800kr
🌐 www.etthem.se

Scandic Grand Hotel

酒店历史最早可追溯至 1885 年，距离 Arlanda 机场快线列车站和斯德哥尔摩中央车站有 150 米。半露天的大堂配备了舒适的沙发和有机座椅，视野良好，大堂的设计混合了丰富的色彩和纹理，到走廊则变成了黑白的单色，地毯的图案灵感来自沙井盖。不同的套房有着不同的颜色，酒吧与餐厅的摩洛哥风格瓷砖充满活力。

📍 Kungsgatan 70, 111 20 Stockholm
☎ +46 8 512 520 00
¥ 2400kr
🌐 www.scandichotels.com/Hotels/Sweden/Stockholm/Grand~Central#.VB3aW5SSySo



经济型

STF Jumbo Stay Stockholm

在斯德哥尔摩阿兰达 Arlanda 机场附近，一架波音 747 飞机静静地等候旅客登机，但是她永远不会起飞了。因为她已经被改建成 Jumbo Hostel。Jumbo Hostel 是全球第一家修建在真正波音 747-200 飞机的酒店。如果本身不是机务人员，那这辈子应该没有太多机会进入飞机驾驶舱吧？更不用说在驾驶舱安稳的睡上一觉，不过来到 Jumbo Stay 酒店，就可以实现这个愿望。

📍 Jumbovägen 4, 190 47 Stockholm Arlanda

☎ +46 (0)8~593 604 00

¥ 1200kr

🌐 www.jumbostay.se

Hotell M/S Monika 帆船酒店

M/S Monika 位于一条停靠在 Kungsholm Strand 街的帆船内，帆船始建于 1908 年并经过了翻修，设有海洋主题的客房和 1 个带家具的阳光甲板。如果你想摆脱大城市的压力，这里是一个不错的选择，夜晚在波浪的怀抱中沉睡，早晨被温柔的阳光唤醒。有意思的是，这里距离市中心并不远，Kungsholms Strand 是斯德哥尔摩市中心充满诗情画意的林荫小道，即使走去市中心也只需 10 分钟路程。

📍 Kungsholms Strand 133, 112 33 Stockholm

☎ +46 (0)8~120 92 100

¥ 1500kr

🌐 msmonika.se



STF Jumbo Stay Stockholm



Hotell M/S Monika 帆船酒店

Långholmen Hotell

想不想体验瑞典的监狱生活，挖掘体内的斯德哥尔摩综合症？在一家 250 年历史的监狱牢房里享受平板电视、独立卫浴、免费 Wiifi、自助早餐等设施和服务，这就是斯德哥尔摩的 Långholmen 酒店提供的独特监狱生活。Långholmen，顾名思义是一座狭长的岛屿，岛上有居住者的历史可追溯到 10 世纪。18 世纪，岛上开始修建监狱，并主宰该岛 250 年，直到 1975 年停止运作。1989 年开放做酒店，并提供会务服务，于是这座小岛揭开了新的篇章。

📍 Långholmsmuren 20, 102 72 Stockholm

☎ +46 (0)8~720 85 00

¥ 1800kr

🌐 langholmen.com

HTL 酒店

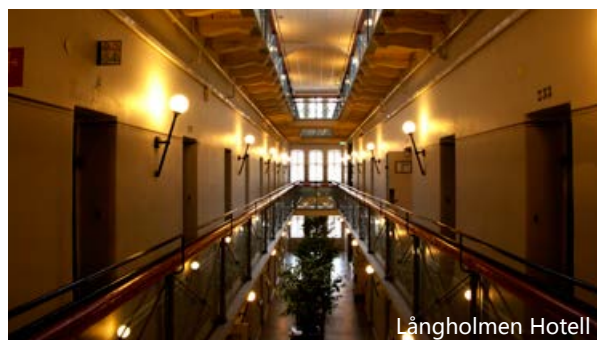
酒店倡导一种新的理念，就是摆脱多余，让旅客能在预算内享受一个奢华的感觉。如果提前到达，酒店休息室提供早餐、午餐、咖啡、饮料可放松或工作。酒店已研究现在客人想什么，用最少的钱得到豪华感觉。如超大花洒淋浴客人可以用手机预订酒店内设计精美的 247 间房。酒店的地理位置也十分优越，位于市中心，距离 Drottninggatan 商业街仅 100 米。

📍 Kungsgatan 53, 111 22 Stockholm

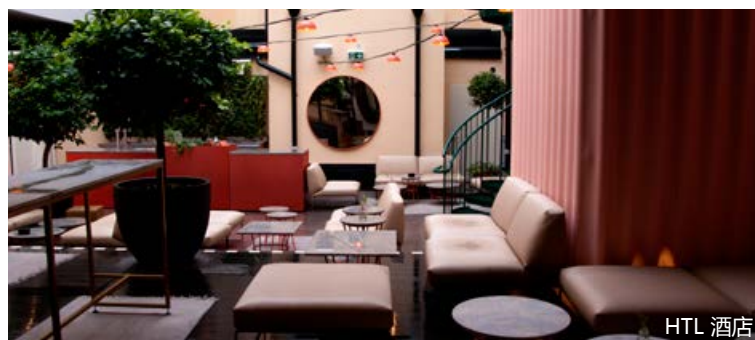
☎ +46 8 409 209 20

¥ 1400kr

🌐 htlhotels.com



Långholmen Hotell



HTL 酒店

Mälardrottningen Yacht Hotel

酒店长期停靠在 Riddarholmen 岛，毗邻斯德哥尔摩迷人的老城，距离 Gamla Stan 地铁站仅 500 米。酒店享有 Riddarfjärden 湾的美景，游客可以在 73 米长的游艇上享受独特的体验。抵达时，通过梯板进入设计精美并配有柚木镶板和海事主题装潢的大堂接待处。拥有玻璃墙的 Mälardrottningen Restaurant 餐厅位于前甲板上，面向市政厅并设有一个开放式用餐露台。酒吧位于前操舵室内。

酒店 2013 年和 2014 年连续两年获 Tripadvisor 旅行网地址推荐。

📍 Riddarholmen, 111 28, Stogkholm

☎ +46 8 120 900 00

¥ 1300kr

🌐 www.malardrottningen.se



Mälardrottningen Yacht Hotel

背包客

STF Hostel af Chapman & Skeppsholmen 船屋

这艘 19 世纪晚期的轮船，建于英格兰，曾远航至南非好望角和开普敦。1937 年开始停泊在斯德哥尔摩市中心 Skeppsholmen 岛上，先是作为海军基地。二战后，海军将船出售，旅游俱乐部仅花费 5000 克朗便收入囊中，并装修改造成青年旅舍。

现在这里已是斯德哥尔摩城内最热门的青年旅舍，毗邻现代艺术博物馆瑞典建筑博物馆以及藏品丰富的远东古物博物馆，过桥即可抵达斯德哥尔摩老城区，享有 Mälaren 湖的景色，黄昏时候，在甲板上看湖中落日也是一种享受。

📍 Flaggmansvägen 8, 111 49 Stockholm

☎ +46 8 463 22 66

¥ 850kr

🌐 www.svenskaturistforeningen.se/sv/upptack/Omraden/Stockholmsomradet/Vandrarhem/chapman



STF Hostel af Chapman & Skeppsholmen 船屋



The Red Boat Mälaren

The Red Boat Mälaren

这家旅馆由两艘拥有百年历史的红船组成，停泊在斯德哥尔摩 (Stockholm) 市中心 Mälaren 湖的 Riddarfjärden 湾，拥有 1 间含酒吧的餐厅以及 2 座配备了户外家具的阳光露台，与市政厅对望。房间非常迷你，每间简装客房都设有木家具、床单和衣橱，部分房间拥有湖景。旅馆距离 Slussen 地铁站和城市历史悠久的老城区均不到 650 米，距离云集列购物、餐饮和夜生活场所的时尚区域 Södermalm 有 10 分钟的步行路程。

📍 Södermälärstrand Kajplats 10, 118 20 Stockholm

☎ +46 8 644 43 85

¥ 750kr

🌐 www.theredboat.com



作为一座绕山而建、地形分三级阶梯的滨海城市，斯德哥尔摩起伏的山路和狭窄的小路经常让出行者感到头疼。然而城市多元的公共交通选择和聪明的本土手机应用能够最大程度的帮助出行者完善路线、获得最新的交通信息，方便出行。工欲善其事，必先利其器，一起了解各种选择吧。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波

交通

机场 Flygplats

斯德哥尔摩共有三个机场：阿兰达 Arlanda、Bromma 和 Skavsta。Västerås 机场虽命名为 Stockholm-Västerås 机场，但实际并不在斯德哥尔摩范围内。

阿兰达 Arlanda 机场是瑞典最大的机场，共有 4 个航站楼，2 号和 5 号用作国际航线，而 3 和 4 号用作国内航线。来往机场和斯德哥尔摩中央车站最便捷的方法是阿兰达快线高速列车 Arlanda Express，只需 20 分钟。乘坐由乌普兰交通公司（UL）营运的 Upptåget 来往乌普萨拉只需 19 分钟。也可以选择搭乘机场大巴 Flygbussarna 来往机场，于斯德哥尔摩省北和斯德哥尔摩市中心设有几个站。使用机场大巴由斯德哥尔摩巴士总站到阿兰达机场，需耗时 40 分钟，在繁忙时间则更长。来往阿兰达机场最便宜的方法是乘搭 SL 公交公司的 583 或 583X 号巴士，连接机场和区域铁路 Märsta 站。在 Märsta 站再换区域铁路到达中央车站，来往机场和市中心需时约 60 分钟。

Bromma 机场是瑞典第五大机场，也是最接近斯德哥尔摩市区的机场。主要运营国内航线。Flygbussarna bus 和 Swe bus 都提供往返市区和机场的专线，也可以乘坐 SL 的普通公交线路往返。

Skavsta 机场是瑞典第三大机场，主要运营 Ryanair 和 Wizzair 的廉价航空的航班，夏季有飞往 Visby 的航班。机场里市区较远，往返机场最简单的方式是搭乘机场大巴，耗时超过 1 小时。但是该机场有开往瑞典不同城市的大巴，对于游客有多个选择。

 flygbussarna.se、www.swebus.se

火车站 Central station

斯德哥尔摩火车站（Central station），简称“Stockholm C”，是瑞典最大火车站也是整个北欧地区人流最多的交通中心，每天约有 22 万乘客进出。火车站位于市中心，几乎所有地铁和公交线路都能到达。火车主要由 SJ 经营，还有一些由 SL 公交公司经营的周边通勤线路

Pendeltåg。所有车票都可以在 SJ 网上查询订购。冬天受天气影响，特别是 Pendeltåg 准点率较低。想去北部看极光的游客，可乘坐过夜火车前往 Kiruna 或者 Abisko，行程大约 24 小时。这条线路的终点站是挪威的 Narvik。

 www.sj.se

跨海游轮 Viking Line, Silja Line

斯德哥尔摩港是瑞典最主要的波罗的海邮轮港口，搭乘跨海游轮前往波罗的海沿岸诸国是比飞机更好也更廉价的选择。通常周五傍晚启航，周六上午到达目的地，当天傍晚返程，周日中午回到斯德哥尔摩。Viking Line 主要经营斯德哥尔摩至芬兰首都赫尔辛基航线、芬兰图尔库和爱沙尼亚首都塔林的航线。Silja Line 主要经营至赫尔辛基、塔林和拉脱维亚首都里加的航线。游轮上有免税商店、餐厅和夜总会，非常受本地人欢迎。运气好的话还能遇上免费船舱促销活动。

公共交通 SL

斯德哥尔摩有北欧地区规模最大的公共交通系统，包括地铁、郊区铁路 Pendeltåg、市区铁路、轻轨、电车，大量的公共汽车线路，以及航行于市内的动物园岛渡轮。除了机场巴士、地铁和机场铁路外，所有的陆路交通由 SL 公司负责管理运作，SL 公司由铁路、轻轨、公共汽车和轮渡公司等联合组成。可以在 SL 网站或者使用 App 非常方便快捷地查询到交通线路和时刻表。

交通卡 SL Access Card 可以在 Pressbyrån 便利店、地铁站自动售票机或者地铁问询处购买，交通卡本身售价 20kr，26 岁青年人和学生有票价优惠。

地铁线路较庞大，同时使用颜色和数字区分线路，建议出行前查好换乘路线。地铁站内有清晰地标识该站台行驶线路及方向，站台上亦有显示下一班列车的终点站和进站时间。

公交车前门上车刷卡买票，中门后门下车。车上显示器会显示下一站（Nästa）。到站下车的时候记得按铃表示有人要下车，反之不按铃司机即默认为无人下车，到站

不停车。车停稳后，按门口的开门键开门下车。


单次票	36kr
24 小时票	115kr
72 小时票	230kr
7 天票	300kr

 sl.se

自行车 City Bikes

斯德哥尔摩处处好风景，单靠双腿确实有点吃力。自行车环保节能，还能随停随走，尤其是在百看不厌的动物园岛上。只要持有交通卡 SL Access Card 或者斯德哥尔摩卡便可免费租车 3 小时。三天票只要 10kr，每次限骑 3 小时，如果超过 3 小时，不妨先还再借，这样就不用多花钱了。

瑞典的自行车道跟机动车道是彻底分开的，中间有很宽的绿化带隔离，骑车非常安全。路边写有 Cykelpump 的装置，是电动给自行车打气的，任何骑车的人都可以无偿使用。必须注意的是，瑞典法律规定 15 岁以下骑车必须戴头盔，否则罚款 500kr，类似规定还有自行车必须安装反光装置，在夜间和冬季还要开启头灯和尾灯。

 动物园岛 (Djurgården) ，近斯堪森露天博物馆主入口

 djurgardscykeln.se

旅游观光巴士 Hop-on Hop-off Bus

观光大巴 2 月 14 日至 12 月 31 日运营，全程 70~90 分钟。5 月至 9 月间班次间隔 20 分钟，其他季节间隔 30~60 分钟，每天早晨 10:10 从 Vasagatan 发车，巴士提供多国解说语言：瑞典语、英语、法语、西班牙语、意大利语、德语、芬兰语和俄语。观光车票分为两种，24 小时为 260kr，72 小时为 350kr。观光车船联票 24 小时和 72 小时都是 350kr。不过，6~11 岁青少年仅需 50kr。观光船仅在 5 月 1 日至 9 月 7 日期间运营。

 www.stromma.se/en/Stockholm/Sightseeing/
Sightseeing~by~bus/City~Sightseeing~Worldwide

出租车

瑞典出租车非常昂贵，如非必要，不建议乘坐。从阿兰达机场到斯德哥尔摩市中心 38.7 公里，乘出租车需要 400~500 克朗。打的前需注意贴在后车窗上的价目表，上面有个较大的数字显示了 10 公里，15 分钟车程的最高价格，一般以 300 克朗为基准，建议提前预订。瑞典的出租车有一个便利之处，就是在车上可以直接刷卡结账，游客身上没有现金也不要紧。

汽车租赁

机场内有 Hertz、Avis、Europcar 等租车门店可供选择

比较。瑞典规定无论白天黑夜开车必须开车灯，车在启动的时候前灯会自动打开，如果车灯没有在启动的时候自动打开，那么请手动打开。在没有红绿灯的情况下，车辆必须要优先避让在斑马线上行走的行人和行驶的自行车。转盘行驶规则，瑞典路口大量使用转盘取代红绿灯。在进入大转盘之前，一定要让行已经在转盘里的车辆，进入之后也一定要确定自己不会妨碍到转盘里的其他车辆，如果是小转盘，那就最好确认转盘里没有其他车辆再进入。无论是前座后座，一定要系上安全带。如果车上有身高 1.35 米以下的儿童，一定要使用儿童安全座椅。

手机通讯

手机

建议使用 Comviq 预付卡。在 Pressbyrån 或者 711 便利店买到 Sim 卡和充值。与国内通话较多的，建议选择 Amigo 套餐，最小充值金额 50kr。打国内电话 0.99kr/分钟，短消息 0.49/条，上网一开始 100MB 为 6kr，之后 0.99kr/MB。中国移动在瑞典接听 1.99 元/分钟，拨国内 4.99 元/分钟，发国内短消息 0.49 元/条。

网络

瑞典 Wifi 覆盖非常好，餐馆和咖啡馆一般都有免费网络，游客中心、机场巴士、游览巴士、长途汽车、部分火车上也有免费 Wifi。

邮政

瑞典皇家邮政 Posten，邮票可以在便利店、旅游纪念品商店和书店购买，邮寄明信片回国价格大约 14kr，邮寄包裹可以去带 Posten 标志的超市。

Stockholm City Card (Stockholmskortet)

超过 80 座博物馆景点持卡免费，全天候不限次数乘坐公共交通，免费乘船观光，免费停车免费单车一日游，骑车游览著名的景点如市政厅、老城、议会大厦、王宫，到城市国家公园内寻找红房子。该卡在游客信息中心、SL 信息中心、大多数露营地及青年旅馆、斯德哥尔摩旅游局网站上都可以买到。

价目表		
天数	成人 (kr)	6~17 岁青少年 (kr)
1	525	235
2	675	275
3	825	315
5	1095	350

 www.visitstockholm.com/en/stockholmscard

光影生活

TOP 3 逛街购物圣地

老城是典型的旅游购物区，各种旅游纪念品小店鳞次栉比。靠近中央火车站的 Drottninggatan 和 Hamngatan 大街是最主要的商业街，这里既有各种时尚品牌专卖店，也有大型综合购物商场。Östermalm 是斯德哥尔摩最高档的社区之一，Birger Jarlsgatan 路上汇集了奢侈品店，Strandvägen 则有不少瑞典服装设计师的旗舰店和瑞典家居装饰品牌。而潮人们别错过 Södermalm 的 Götgatan，这里是斯德哥尔摩的波西米亚中心，最近被 Vogue 杂志评为世界上最酷的 15 个街区之一。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波

1 Drottninggatan 和 Hamngatan 大街

这是斯德哥尔摩市中心最主要的商业街，既有 Zara 及 H&M 等瑞典时尚品牌专卖店，高大上到 NK、大众化到 Åhléns、本土化到 PUB 的多家百货商店，瑞典首家 Apple Store，也有你在别处可能买不到的北欧设计师设计的家居产品。街道尽头的 Norrmalmstorg 银行是著名的“斯德哥尔摩综合症”原型事件发生地，5 天的人质危机使女人质对劫匪产生了异乎寻常的信赖感。逛街逛累了则可以去去 Gallerian 内非常受欢迎的意式冰淇淋 Gelato 店 Montis 小憩一会儿。



Nordiska Kompaniet (NK)

NK 是瑞典历史最悠久、最高档著名的百货公司，主营奢侈品，阿玛尼、卡地亚、柏帛丽、古驰、迪奥等上百个世界顶级品牌都在 NK 设有专柜，这里还有 Gant、J.Lindeberg 等瑞典中兴时尚品牌以及 Fillipa K, Acne 等北欧人青睐的品牌。同样，NK 经营的商品无所不有，从男女服饰、鞋类、运动装备，到珠宝、化妆品，应有尽有。在地下楼层能找到瑞典和北欧特有的艺术玻璃品、水晶制品和厨房用具。每年 12 月圣诞节，NK 的橱窗推出特别版，变身为动物乐园，橱窗前总是挤满好奇的成人小孩。

📍 Hamngatan 18~20, 111 47 Stockholm
🕒 周一至周五 10:00~20:00, 周六 10:00~18:00, 周日 11:00~1:00

PUB

这幢斯德哥尔摩最古老的百货商店坐落在 Drottninggatan 皇后大街上，1882 年开业至今。专注于瑞典设计，全然采用斯德哥尔摩风格。二楼有 Carin Wester、Dagmar、Fifth Avenue Shoe Repair、Hope、Minimarket、Whyred 等瑞典时尚设计品牌。三楼则有 R.o.o.m 和超酷的家具、及家居用品。好莱坞第一位瑞典明星 Greta Garbo 葛丽泰·嘉宝曾经是这里的员工。

📍 Gamla Brogatan 20, 111 57 Stockholm
🕒 周一至周五 10:00~19:00, 周六 10:00~18:00, 周日 11:00~17:00

Design House Stockholm

致力于创造美观实用的家居，如地毯、瓷器和灯具。这里更像是客户与家居设计师的交流平台，为创意设计架起与市场的桥梁。在这里你会迸发出无限的生活灵感，获得无数惊喜。

📍 Hamngatan 18~20, 111 47 Stockholm



2 Östermalm

东城是斯德哥尔摩最高档的区域之一。Östermalm 街区适合步行，沿 Strandvägen 大街河畔溜达，沿途有画家、小船、卖冰淇淋和小吃的小摊位。同时这里也是瑞典时尚的中心，Birger Jarlsgatan 路上集中了 Louis Vuitton、Max Mara 和 Hugo Boss 等顶级品牌，Strandvägen 则有不少瑞典服装设计师的旗舰店和瑞典家居装饰品牌。许多设计师在这里安营扎寨。在这儿，您也可以找到很多古董小店。

Malmstenbutiken

Carl Malmsten 是瑞典家具设计师、建筑师和教育家，他创立了 Carl Malmsten 家具学院和 Capellagården 学校，被称为“瑞典现代家具设计之父”。Carl Malmsten 极力反对二战后流行的功能主义。他想让自己的家具设计能够带来温暖舒适的感觉，而不仅仅是功能。在他看来，感受美丽是人类的权利，而纯粹的功能主义却要剥夺这种权利，所以他要通过自己的设计为此抗争。1916 年他赢得了为斯德哥尔摩市政厅设计家具的机会，1920 年代，他受邀为王室在 Ulriksdal 的寓所布置房间。Malmstenbutiken 自 1940 年起由 Carl Malmsten 经营。在这里，你能看到受瑞典民俗启发，混合了传统与现代的家具，真材实料，色彩天然，耐用性与功能性和谐统一。

📍 Strandvägen 5B

NorrGavel

NorrGavel 是瑞典第一个得到家具天鹅环保标签的品牌，并获得世界自然基金会 1999 年的家具行业环境范例奖。所有的家具陈设极其注重细节，功能和形式美感的和谐，希望以此表达生活简单的美好。设

计师喜欢用自然材料制作家具，尽可能使用本地实木，各种家具很容易搭配。

📍 Birger Jarlsgatan 27

Flippa K

“简约而不失现代感，这样的衣服可以适合各种场合穿着。”这是瑞典时装品牌 Filippa K 的创始人在 1993 年成立公司时的设想。创业之初，Filippa K 凭借极富特点的女式弹力牛仔在瑞典国内大获成功。几年后，Filippa K 推出男装，成功的业绩开始向欧洲和北美蔓延。Filippa K 是瑞典最早成功打入国际市场的时装企业之一。很多人就把原来对瑞典美学清爽，精致而又简单的看法和 Filippa K 紧连起来。

📍 Grev Turegatan 18

Svensk Slöjd

Svensk Slöjd 主营瑞典手工制品，在这里汇集了瑞典最新最优秀的传统手工制品，还有一些带有实验性的创作。使用天然材料和环保材料，甚至回收材料，并不断研究如何使工艺品更有助于建立一个可持续发展的社会，希望工艺品即使破碎之后仍可以修复成为新的艺术。

📍 Nybrogatan 23, 114 39 Stockholm
🕒 周一至周五 11:00~18:00，周六 11:00~15:00

Nordiska Galleriet

Nordiska Galleriet 专注于家居设计和装饰，期望展示和出售的产品能始终给消费者眼前一亮的感觉，并让客户体会到比其他家具和室内设计店更好的服务。作为欧洲领先的家具零售商之一，其中一个制胜秘诀是比其他店拥有更多的知名设计师和供应商的产品。

📍 Nybrogatan 11, 114 39 Stockholm
🕒 周一至周五 10:00~18:00，周六 10:00~17:00，周日 12:00~16:00

3 Södermalm

斯德哥尔摩的“南岛”（Södermalm）以前是工人聚集区，也不乏有落魄的艺术家在此避难。如今，这里是最时尚的区域，已成为斯德哥尔摩的波西米亚中心——“Bobo Chic”。最近被 Vogue 杂志评为世界上最酷的 15 个街区之一。夏日白夜、冬日极光、极简主义使瑞典首都成为“酷”的代名词。而一流的古着店、时髦的年轻人、包罗万象的杂货店更使“南岛”成为“酷中之酷”！葛丽泰·嘉宝在这里长大，电影《龙文身的女孩》中有多个场景在这里拍摄。

10 Gruppen

10 Gruppen 是 1970 年由 10 位年轻的纺织设计师联合开设此商店，产品设计新颖，色彩鲜艳，市内仅此一家。从设计第一张草图到成品印花面料，整个生产流程都受到严格监控，设计师希望日常生活中的每一个细节都能体现出瑞典设计的贴心。如今商店仍由最初创始人中的三位经营，主要出售独特印花的面料和油布，另有一些客户定制服务。

📍 Götgatan 25 Stockholm

Weekday, Cheap Monday

2000 年在斯德哥尔摩最不起眼的城区一家小服装店开幕了，没人能料到这个小小的叫做“周末”（因为他们只在周末才开门营业）的二手衣服店，会是一颗享誉全球的牛仔裤王国的种子，这个王国现在就叫做“便宜星期一”。2004 年他们推出了以死人骷髅头为品牌标志的牛仔裤，风靡全球。最初的想法也非常简单：又便宜又好的牛仔裤，而依然是时尚的。此后，“便宜星期一”牛仔裤几乎不言而喻成了全世界年轻嬉皮和摇滚爱好者的衣柜座上客。

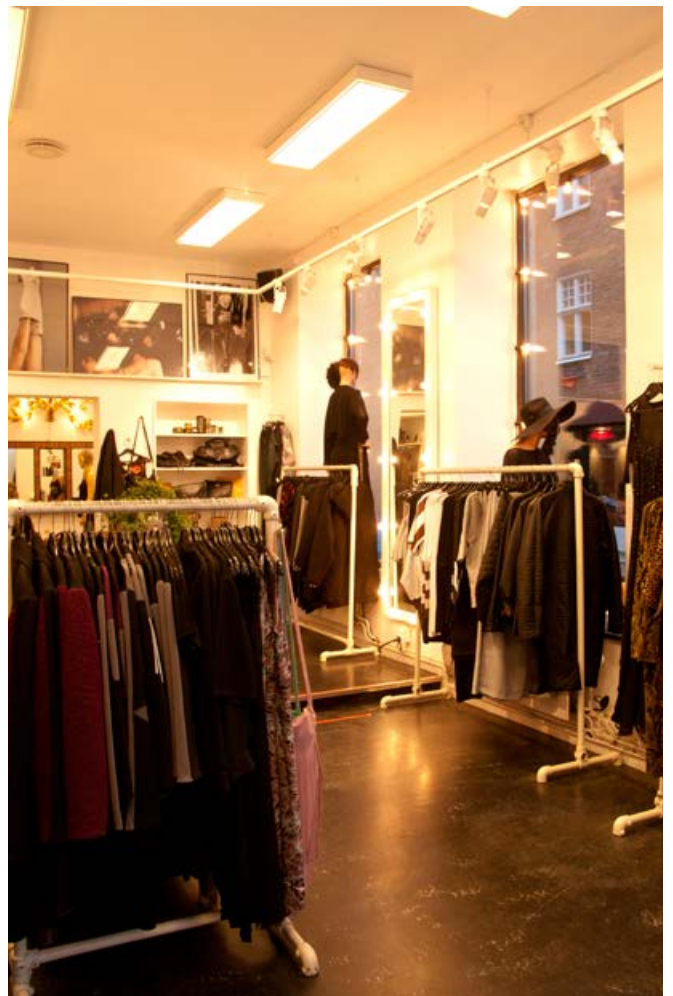
📍 Götgatan 21, 116 46 Stockholm

Tjallamalla

Tjallamalla 本身就是一个瑞典品牌，同时也有很多其他较小众的牌子也有 Vintage 复古，这家店有很多独立设计师的品牌。不少衣服都只此一件，穿出去绝不会撞衫。除了衣服，这里还能买到瑞典夏天非常流行的 Hasbeens 牌木鞋，以及很多很夸张的首饰。

📍 Folkungagatan 86

🕒 周一到周五 11:00~18:00，周六 11:00~17:00，周日休息



吃货必看

TOP 7 经典美食

说起瑞典美食，很多人只知道肉丸。瑞典地处极北，古代交通不发达，食材有限，为了抵御漫长寒冷的冬天总是把鱼肉风干储藏起来。现代的北欧发达而且富裕，研发科学技术带动了本地种植能力的提高，同时加上从各地进口来的新鲜食材，尽管选择面广了，但是成本惊人，要吃一顿像样的新北欧菜，也价格不菲。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波

1 公主蛋糕 Prinsesstårta

听起来满是贵族气质，实则是瑞典任何一家老派咖啡馆都能找到的国民点心。它的历史不长，是1930年代一位烹饪书作家为现任瑞典国王卡尔十六世的三位姐姐设计的。多层黄色海绵蛋糕，中间夹有果酱和香草乳，淋上厚厚的奶油，再裹上一层杏仁蛋白糖衣，顶端饰有明亮的粉色糖玫瑰。厚重的甜味搭上奶油的香味，入口即化的口感让很多人都迷恋不已。杏仁蛋白糖衣根据不同场合采用不同颜色，经典的亮绿色、复活节的黄色、圣诞节的红色、万圣节的橙色、洗礼派对的粉色/蓝色、婚礼的白色，加上可爱简洁的外形，让人不忍下口。

推荐餐厅：Vetekatten

- 📍 Kungsgatan 55, 111 22 Stockholm
- 🕒 周一至周五 7:30~19:30，周六周日 9:30~17:00
- 💰 人均 40kr
- 🌐 www.vetekatten.se



2 杏仁酱奶油小面包 Semla

Semla 面包是瑞典点心界真正的劳斯莱斯。根据宗教传统，复活节前40天开始斋戒，斋戒前一天忏悔星期二 Fettisdagen 吃 Semla，用以标志四旬斋的开始。很难用一个词语准确表达 Semla 是什么：小麦面包底座上2~3厘米深的生奶油，中心两茶勺杏仁酱，顶上的三角面包盖可当勺子取奶油。最传统的吃法是将其浸在热牛奶里一起吃掉。Semla 只在3~4月间供应，其他时间无处寻芳踪。尽管每个人都知道 Semla 热量惊人，但总抵挡不住美味的诱惑，只能一边肥胖一边忏悔。

推荐餐厅：Lundbergs Konditori

- 📍 Sjöbjörnsvägen 2, 11767 Stockholm
- 🕒 周一至周五 7:00~18:00，周六 8:00~16:00，周日 10:00~16:00
- 💰 人均 40kr
- 🌐 www.lundbergsconditori.se



3 瑞典肉丸 Köttbullar

肉丸能称得上是众人皆知的瑞典头号美食。对于瑞典人而言，肉丸充满着妈妈的味道；对于旅游者而言，肉丸就是瑞典的味道。传统瑞典肉丸一般用混合肉糜加入牛奶、面包糠、碎洋葱，再加白胡椒、盐、五香粉或肉桂等调味，捏成球形，先煎后烤。如果要问瑞典肉丸与普通肉丸的区别，一是添加了用牛奶浸泡过的面包屑，使丸子拥有特殊的粘稠度，松软有度。二是食用方式，一定要搭配土豆泥、越橘果酱，才是最传统最瑞典的吃法。

推荐餐馆 Pelikan

- 📍 Blekingegatan 40, 116 62 Stockholm
- 🕒 周一至周四 16:00 开始，周五至周日 12:00 开始
- ☎ 08~556 090 90
- ¥ 人均 440kr
- 🌐 www.pelikan.se



4 腌制三文鱼 Gravlax

Gravlax 是许多瑞典人最爱的菜肴，逢年过节餐桌上必备。17 世纪就开始出现，那时渔民将新鲜三文鱼涂上盐，埋在高潮线上面的沙子里进行发酵。现代制作方法已去掉了发酵和沙子，直接由生三文鱼加入盐、糖、莳萝腌制而成，通常伴着莳萝芥末酱（Hovmästarsås）、放在黑麦面包上或配着土豆一起吃。这种看上去既像烟熏三文鱼又像刺身的腌鱼被某些网友称为“北方的培根”。尽管是生鱼，但是却极入味。

推荐餐厅：Östermalms Saluhall

- 📍 Östermalmstorg, 114 42 Stockholm
- 🕒 周一至周六 9:30 起，周日歇业
- ¥ 人均 70kr
- 🌐 www.ostermalmshallen.se

5 金字塔蛋糕 Spettekaka

一种传说已经有近千年历史，曾经失传，现又重回瑞典人餐桌上的传统糕点，来自瑞典南部斯科纳省。它的特别之处在于制作方式，在一个转动的杆子上烤制而成。它的外表像是缠绕的丝带，十分精巧。因此，金字塔蛋糕被欧盟列为“受保护的原创设计”。有趣的是，分享这种酥脆的点心，使用普通的糕点刀可不行，得上锯子。

推荐餐厅：NK Bröd & Konditori

- 📍 Hamngatan 18~20, 111 47 Stockholm
- 🕒 11 点开始
- ¥ 人均 60kr



6 鲱鱼 Strömming

鲱鱼是最具瑞典特色的食品之一。位于斯德哥尔摩群岛中的 Vaxholm 岛以出产波罗的海鲱鱼而闻名。它是所有传统假日自助餐里的“明星”，被以各种方式制作成美味。比较容易接受的是普通腌鲱鱼，它有醋汁、芥末、香葱、蒜香、莳萝甚至云莓、橙子等各种口味，通常搭配土豆、酸奶油、香葱末、硬奶酪，有时也有鸡蛋和瑞典脆面包（Knäckebröd）。更传统的是臭鲱鱼（Surströmming）。由于其独特的气息，多家国际航空公司禁止乘客携带臭鲱鱼上飞机，与新加坡公交禁止榴莲有异曲同工之美。作为“瑞典国宝”，臭鲱鱼号称“你能想到的最难闻的食物”，闻上去像混合了黄油和醋的臭鸡蛋，也常常被比作生化武器。最经典的吃法是在薄脆面包上，将其与六片土豆穿插，配以洋葱酸汁、小茴香和西红柿。老年人喜欢佐以牛奶，啤酒，年轻人则喝干红和朗姆酒。

推荐餐厅：Slussen 地铁出口的街边摊

📍 Slussen 地铁出口

¥ 人均 35kr



7 圣诞酒 Glögg

Glögg 是一种热红酒，一般由红酒、肉桂、豆蔻、姜、丁香、酸橙等加热而成，趁温热的时候喝下可以御寒。和酒一起吃的还有葡萄干、杏仁和姜饼薄片。现在人们也会用一些白葡萄酒、伏特加、白兰地或者威士忌来代替红酒，也有不含酒精的版本，一般用深色的浆果汁作成。在冬季，你可以很容易地在当地的市场或者便利店里买到 Glögg 酒。这种酒在整个圣诞季节都会有，是基督降临节 Advent、圣露西亚节和圣诞节晚宴必备。

推荐购买地点：超市或者 SystemBolaget

📍 Klarabergsgatan 62, Stockholm

🕒 10:00 开始，周日歇业

¥ 人均 30kr

Tips 小贴士

超市出售的 Glögg 不含酒精或者含 2.5% 酒精，SystemBolaget 出售的酒精含量比较高。



达人必败

TOP 9 特色伴手礼

随着上海世博会的举办，达拉木马开始为中国人所熟悉，但是由于北欧人工较贵，手工制作的达拉木马可不便宜。如果想送点特别的礼物，那就考虑 Fjällräven Kånken 书包吧，这可是瑞典国宝级的户外品牌。虽然人们常常瑞士瑞典分不清楚，但是对于巧克力这两国倒是异曲同工，买点特别味道的 Marabou 回国，一定备受欢迎一抢而空。深海鱼油，更是孝敬长辈的不二选择。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波

1 达拉木马

达拉木马是瑞典的符号和象征，也是享誉全球最受欢迎的瑞典传统手工艺品之一。达拉木马是瑞典达拉那省民间传统的神圣动物，人们以为它是天神骑过的神秘之兽。过去，在原始森林密布的瑞典中部达拉那地区，人们大多以伐木为生。伐木工人思念孩子，就有人想到用木头刻一些小玩具，回家时可作为给孩子的礼物。经过这几个世纪的传递，这彩色斑斓的达拉木马也渐渐从孩子的礼物转变成瑞典国家的一种象征和标志。制作达拉木马的手工艺也代代相传，并成为如今瑞典仅少数保留至今的传统手工艺之一。一个全手工制作的达拉木马，可不便宜，一般一个约 10 厘米高的达拉马要卖到 200 多 kr。

购买地点：NK

📍 Hamngatan 18~20, 111 47 Stockholm



2 瑞典巧克力

人们常常把瑞士和瑞典搞错，瑞士的巧克力出名，瑞典巧克力也不逊色。最经济实惠又美味的 Marabou 有牛奶、榛子、戴姆糖 (Daim)、薄荷、草莓、肉桂、奥利奥等多种口味，堪称瑞典国宝巧克力。其中 Daim 戴姆巧克力一直是瑞典人民的最爱。这种由牛奶巧克力覆盖的脆黄油杏仁条，少见的将盐作为重要调料。有创意且酷爱 Daim 的瑞典人民，将其切碎放入鲜奶油和鸡蛋混合，变成了 Daim 蛋糕。还有 Daim 蛋筒冰淇淋，全瑞典变着法子吃 Daim。Marabou 好吃，却无法统一天下。那个旗鼓相当的对对手叫做 Kexchoklads。这一由牛奶巧克力包裹的巧克力夹心脆威化饼是瑞典最畅销的甜食产品，有 76 年的悠久历史。你几乎可以在所有超市看到它。除了最常见的牛奶巧克力，还有黑巧克力、橘子、蓝莓和覆盆子等口味。

购买地点：超市



3 绝对伏特加

绝对伏特加 Absolut Vodka 产自人口仅一万的瑞典南部小镇 Åhus。从长于北欧严寒坚实的冬小麦，到源自深井的洁净泉水，全球数以万计的绝对伏特加，其原料都产自 Åhus 这一传奇小镇。每瓶绝对伏特加中含有超过一公斤的小麦原料。绝对伏特加不仅口感滑润，其“绝对系列”的产品更是颇具瑞典设计风格的艺术品。绝对伏特加的产品美学主要包括简单、纯净、完美三方面，从名字到酒瓶设计风格上都能得到直观的感受。创始人是瑞典伏特加酒的传奇人物——Lars Olsson Smith，被人们称为“伏特加酒之王”。每一瓶绝对伏特加的瓶身都标贴着这位伟大人物的肖像徽章。

购买地点：SystemBolaget
📍 Klarabergsgatan 62, Stockholm



4 深海鱼油

深海鱼油，因富含多元不饱和脂肪酸而被认为有调节血脂、健脑的作用，算是中国百姓心目中的“王牌”保健品了。鱼油的主要作用在于，含有丰富的维生素 D，帮助婴儿吸收钙质，增强免疫能力。另外补充 Omega-3 脂肪酸，Omega-3 中的 EPA 和 DHA 可以有效地促进大脑，包括视力的发育。在国际鱼油市场上，无论是鱼油生产还是研发，北欧的挪威和瑞典都走在前沿。在购买鱼油和鱼肝油产品时，首先要看产品的营养成分含量，主要部分是维生素 A 和维生素 D，以及 Omega-3 脂肪酸。瑞典主要有三大品牌 Pharbio, Pikasol 和 Eskimo-3，主要是



成分含量的区别，购买时注意分清成人还是孩子服用。

购买地点：Apotek (药房)



5 瑞典北极狐书包

瑞典君主制已经延续了一千多年，北极狐 (Fjällräven) 是唯一一家入选皇室御用品牌的户外品牌。Fjällräven Kånken 诞生于 1978 年，专为学校孩子设计，采用日本天然防水面料 Vinylon F，属于 Fjällräven 经典背包，瑞典人手一个的国民书包。针对不同人群设计了不同尺寸、容量和功能款型，适合老人的、孩子的、成年人的，潮人的，另外还有公务电脑包、摄影包等等。别看个头不大，超级能装，能背能靠，能拎能枕，还能当相机的三脚架，防水性能更是没得说。

购买地点：naturkompaniet
📍 Kungsgatan 26, 111 35 Stockholm

6 运动相关产品

出于适应本地气候条件考虑，瑞典的户外运动商品和保暖衣裤都属于性价比超高的产品，可选择的品牌有 Warp、Everest、Perk Performance，和国内稍有名气的火柴棍（Haglöfs）及 HH，当然也有国际品牌 Northface 等。可以在 Stadium、Intersports 和 XXL 选购。尤其是如果准备去北极圈看极光的，更推荐在瑞典本地购买装备。

购买地点：XXL

📍 Ulvsundavägen 189, Stockholm



8 Victoria 蛋清美容皂

Victoria Scandinavian Soap AB 是一家瑞典家族企业，成立于 1905 年赫尔辛堡，是一家专业高品质天然基础护肤公司，更是瑞典皇室用品供应商。瑞典妇女混合甘油、玫瑰水和蛋清清洁皮肤。受此启发，维多利亚公司开发了这种独特的有羊毛脂和玫瑰水的洁面皂。作为瑞典皇室指定的生产厂家，Victoria 蛋清美容皂不仅从原材料做了非常严格的把关，制作工艺也是非常的严谨和苛刻。

购买地点：Moderna Museet

📍 Slupskjulsvägen 7~9, Skeppsholmen, Stockholm



7 Snus 唇烟

唇烟是瑞典的一种独特发明，这种湿烟草可让烟民在公共场所过足烟瘾而又不制造二手烟。只需把它放在上牙龈和嘴唇之间便可得到尼古丁带来的快感，而这种唇烟大大降低了传统香烟可造成的对肺部的伤害，如今在瑞典男性烟民间非常流行。瑞典是欧盟中唯一获得许可生产和销售这种经高温灭菌制成的潮湿口含烟的国家。卷烟一般仅原味和薄荷味两种口味，瑞典唇烟却有香草、柠檬、越橘、接骨木花、蜜瓜、甘草、薄荷等多种口味。

购买地点：超市



9 水晶制品

瑞典南部的斯莫兰（Småland）地区被称作“水晶王国”，源起于这里的两座村庄——科斯塔和奥雷弗斯，貌似不起眼的村庄却创造出世界知名的水晶品牌，销往全球各地。Orrefors 自 1898 年成立以来所有透明水晶艺术品和水晶酒具均为手工打造，深受瑞典皇室的青睐，是诺贝尔奖的官方供应商。Kosta Boda 始创于 1742 年。它拥有精湛的工艺和杰出的设计，其风格充满激情，勇于创新，魅力非凡。

购买地点：Orrefors Kosta Boda 旗舰店

📍 Birger Jarlsgatan 15

24Hrs

斯德哥尔摩完美一日游

瑞典是君主立宪制国家，因此保留了国王与王室。皇家宫殿包括了斯德哥尔摩皇宫（Stockholms Slott/Kungliga Slottet），皇后岛宫（Drottningholms Slott）和其他几个宫殿。目前，斯德哥尔摩皇宫是瑞典国王的官方居所，而他们实际居住在斯德哥尔摩郊外的皇后岛。1991年皇后岛宫被列入联合国教育科学文化组织世界遗产目录。斯德哥尔摩皇宫所在区域，被称为老城，因中世纪和文艺复兴时代的建筑吸引了大量游客。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波

地铁红线或者绿线到 Gamla Stan 站，出站后步行前往大广场 Stortorget，Grillska Husets 在广场南面



Tips 小贴士

由于是慈善组织经营，餐厅所有的盈余都会被用于救济困难人群。

从 Grillska Huset 沿 Källargränd 向北步行 50 米经过 Slootsbacken 到 Storkyrkobrinken，转向西步行 60 米，到 Högvaktsterrassen 向北步行 40 米

09:00

慈善早餐——Grillska Husets 早餐

Grillska Husets 是由慈善组织 Stadsmission 经营的一家餐厅，供应斯德哥尔摩首屈一指的甜点三明治。假如是圣诞节期间，可以试试 Mumma，一种混合了啤酒、豆蔻、气泡酒和糖的饮料。天气好的时候建议坐在室外，正对着老城广场的方向。

餐馆所在大楼初建于中世纪，17 世纪中叶被商人 Hans Bremer 购得，并重建。之后几经转手，其中最著名的是 Clas Grill，他是银行家和瑞典东印度公司的董事，该楼因此得名，意为“Grill 家的房子”。Grill 家族在这栋楼里经营了近两百年，在此期间，建造了浅色的巴洛克风格的外墙。这一 18 世纪的装饰风格，被完整保留了下来。

📍 Stortorget 3, 103 17 Stockholm

🕒 周一至周五 8:00~18:00，周六 9:00~16:00

💰 人均 30~60kr

10:00

感受皇家庆典——皇宫

斯德哥尔摩皇宫（Stockholms Slott），又称 Kungliga Slottet，位于老城北部，是瑞典王室的官方居所（王室目前居住在皇后岛宫）。这里主要是国王办公和举行庆典的地方。

皇宫最初只是一个带尖塔的要塞，建于 13 世纪，之后逐步扩建成为一座文艺复兴风格宫殿，取名“三皇冠宫”。自 1690 年，皇宫开始进行大规模巴洛克风格的改建。然而目前看到的瑞典皇宫比起欧洲其他皇宫来，要朴



素得多，主要是因为 1697 年的一场大火几乎把当时的皇宫全部烧毁，只剩北部幸免于难。三皇冠博物馆（Museum Tre Kronor）内有关于这段历史的详细介绍。

火灾过后，宫殿遗址上重新建造新皇宫。新皇官方正宽敞，中间有一个很大的场院，楼房围着场院而建。

珍宝馆（Skattkammaren）位于宫殿地下，馆藏瑞典君主制最重要的象征——权杖。过去，只能在皇家庆典仪式上睹芳容，1970 年后才对普通民众公开展出。

4 月 23 日至 8 月 31 日每天 12:15 左右（周日和公共假期 13:15）在庭院内有换岗仪式。卫队换岗，同时伴有军乐队表演，整个仪式大概持续 1 小时左右。建议提前 1 小时占据有利地形，等待表演。

📍 Slottsbacken 1, Gamla Stan

🕒 5 月 15 日至 9 月 14 日 10:00~17:00，9 月 15 日至次年 5 月 14 日，周二至周日 10:00~16:00，节假日开放时间可登陆请网站查询

💰 成人 150kr，7~17 岁儿童及学生 75kr，7 岁以下免费。门票包含了王室居所、珍宝馆和三皇冠博物馆，有效期为 7 天

12:00

古老的惊喜——老城 Gamla Stan

老城可追溯至 13 世纪，城内有中世纪小巷、圆石街道和建筑。主要景点有皇宫（Kungliga Slottet）、斯德哥尔摩大教堂（Storkyrkan）、诺贝尔博物馆和骑士岛教堂（Riddarholmskyrkan）。老城是斯德哥尔摩最热门的旅游区域，如果受不了人潮，推荐等天色将晚再去。此时，所有乘坐旅游大巴的游客散去，可以安静地欣赏这片古老而充满惊喜的地方。抛开地图，在小巷中穿梭，凭感觉随性漫游，才是探访老城的最佳方式。

「 皇宫所在的一整个街区都是老城，要去骑士岛的话，从皇宫沿 Storkyrkobrinken 向西步行 180 米，到 Riddarhustorget，继续向西，跨过 Riddarholmsbron 桥，直行进入 Birger Jarls torg



从大教堂沿 Storkyrkobrinken 向西步行 50 米到 Prästgatan，转东南步行 400 米，到 Södra Benickebrinken 即可



从 Gamla Stan 地铁站乘地铁绿线到 Brommaplan，出站后，换乘公交即可抵达，4~10 月间也可选择游船前往 Drottningholm

延伸体验一——斯德哥尔摩大教堂

斯德哥尔摩大教堂 (Storkyrkan) 又称圣尼古拉教堂 (Sankt Nikolai kyrka)，是斯德哥尔摩老城最古老的教堂，也是瑞典砖砌哥特式建筑的重要例证。它毗邻斯德哥尔摩皇宫，是皇宫主要通道皇宫斜坡 (Slottsbacken) 的西部顶点。

- 📍 Trångsund 1, 111 29 Stockholm
- 🕒 6~7 月周一至周五 9:00~17:00，8 月周一至周五 9:00~18:00，其他时间 9:00~16:00
- ¥ 成人 40kr，18 岁以下免票，65 岁以上 30kr，参加礼拜仪式免票。

延伸体验二——骑士岛教堂

骑士岛教堂是瑞典君主的葬礼教堂，位于老城西部的骑士岛。骑士岛教堂是斯德哥尔摩最古老的建筑之一，其中部分可以追溯到 13 世纪后期，当时国王马纽一世拉杜拉要求为方济各会士建起了这座修道院。宗教改革以后，修道院被关闭，改为一个新教教堂。约翰二世统治时期，增加了一个尖顶，1835 年 7 月 28 日被闪电击毁，此后代之以目前的铸铁尖顶。

- 📍 Birger Jarls Torg 3, 111 28 Stockholm
- 🕒 5 月 15 日至 9 月 14 日 10:00~17:00
- ¥ 成人 50kr，18 岁以下免票，学生 25kr，持斯德哥尔摩卡免费。

延伸体验三——大广场

Stortorget 是老城中心的一个广场。这是斯德哥尔摩最古老的广场，中世纪老城环绕它逐渐形成，这里常常有表演，偶尔也有示威。每年成千上万的游客来到广场。诺贝尔博物馆 (Nobelmuseet) 位于老城大广场北侧，主要介绍了有关诺贝尔奖、历届诺贝尔奖得主和阿尔弗雷德·诺贝尔生平。

13:00

最古老的餐厅——Den Gyldene Freden

又称金色和平餐厅，是瑞典最著名最古老的餐厅之一。自 1722 年开业之后从未改变过室内设计，因此被收录进吉尼斯世界纪录大全。几个世纪以来，金色和平餐厅一直是瑞典许多著名作家、画家和词曲作者喜欢的聚会地点。餐厅目前属于瑞典文学院 (诺贝尔文学奖的评审机构)，每周四文学院会在此聚餐。

餐厅主打北欧家常菜，位列米其林美食指南必比登推荐榜单。

- 📍 Österlånggatan 51, Box 2269, 103 17 Stockholm
- 🕒 午餐周一至周五 11:30~14:30，晚餐周一至周三 17:00~22:00，周四周五 17:00~23:00，周六 13.00~23.00，周日不营业
- 👍 瑞典肉丸
- ¥ 人均 150~440kr
- 🌐 gyldenefreden.se/eng/book_online/index_book.html

14:00

瑞典王室私人宫殿——皇后岛宫

皇后岛宫 (Drottningholms Slott)，是瑞典王室的私人宫殿，位于梅拉



伦湖畔皇后岛 (Drottningholm)。该建筑最早建于 16 世纪后期, 1661 年被烧毁后重建。目前除了瑞典王室私人居住外, 部分房间和藏品对公众开放。1991 年, 被列入联合国教育科学文化组织世界遗产目录。目前, 瑞典王室一家居住于皇后岛宫殿南翼。宫中一些厅室, 如富丽堂皇的接见厅和礼仪厅, 对外开放参观。皇后宫剧院是欧洲保存最完好的巴洛克风格剧院, 至今仍在使用并对公众开放。每年夏天会在剧院举行音乐节, 吸引很多人前来。中国宫建于 1753 年, 建筑风格基于法国洛可可风格, 但充满中式和东方元素, 这在当时是时尚热潮。如今作为皇后岛宫的一部分, 对公众开放。宫殿旁有一座模仿凡尔赛宫的法式巴洛克风格花园, 几何图案组成的整齐草坪, 许多雕像喷泉夹杂其间。巴洛克花园的北面另有一座英式花园, 里面有两个池塘, 运河蜿蜒其中。

- 📍 178 02 Drottningholm
- 🕒 5~9 月每天 10:00~16:30, 其他时间略有不同
- 💰 成人 120kr, 学生 60kr, 17 岁以下免费。持斯德哥尔摩卡免费。

Strömma 公司的游船

- 📍 Stadshusbron
- 🕒 往返 195kr, 单程 145kr, 船票及皇后岛宫联票 375kr
- 🌐 www.stromma.se/sv/Skargard/Stromma~Kanalbolaget/Batutflykter/Drottningholm

从皇后岛乘坐 301-323 路或者 176、177 路公交车, 返回 Brommaplan 地铁站, 乘绿线到 Fridhemsplan 换蓝线



从任一地铁站乘地铁换绿线到 Rådmanngatan, 出站后沿 Sveavägen 向东南步行 130 米到 Tegnégatan, 转向西南步行 190 米



18:00

世界最长的艺术馆——地铁站艺术

斯德哥尔摩地铁有“世界最长的艺术馆”美誉, 一站一风景, 可以说地铁站是斯德哥尔摩的名片。众多游客为其大胆而独特的设计所倾倒。如果时间不多, 那么推荐沿蓝线, 从终点站国王花园 (Kungsträdgården) 开始, 依次驶过布满巨型蓝色树叶的中央火车站 (T-Centralen)、褐色的市政厅站 (Rådhuset) 和大红的索尔纳中心站 (Solna Centrum)。如果还有兴趣, 可在中央火车站 (T-Centralen) 换乘红线, 沿线比较有特色的车站有墙壁上镶嵌了人权宣言的大学城站 (Universitet), 以“元素与自然规律”为主题的皇家工学院站 (TekniskaHögskolan), 和天花板上能看见彩虹的体育场站 (Stadion)。

19:00

平价又美味——Rolfs Kök 晚餐

位列米其林必比登美食推荐榜单, 在 Yelp 上也排名靠前, 属于平价又美味, 特别适合肉食主义者。餐厅的内饰也比较有特色, 开放式厨房在餐厅的中央, 这样厨师能与客人直接交流。水泥墙壁上钉满螺栓, 作为衣帽架, 天花板上悬挂着光秃秃的灯泡。

- 📍 Tegnégatan 41, Norrmalm, 111 61 Stockholm
- 🕒 周一至周五 11:30~ 次日 1:00, 周六周日 17:00~ 次日 1:00
- 💰 工作日午餐人均 135kr
- 🌐 www.rolfskok.se/boka~bord

Do's & Don'ts ! 必备物品 & 注意事项

Do's 入乡随俗

衣物及雨具

斯德哥尔摩 7~8 月气温达到 20 度，其他月份温度较低，尤其早晚很凉，冬季可达零下 20 度，但是室内和公共交通都保持常温。所以哪怕严冬如果只是短时间在外逗留，并不感觉十分寒冷，一条牛仔裤足以。上衣可穿针织衫或者衬衫。瑞典属于高纬度地区，阳光角度较小，因此需要准备一副好的墨镜。

不收小费

瑞典没有收取小费的习惯，旅馆和餐厅也不会把小费计入账单。无论何时，给小费与否，完全是个人决定。

与当地交流

瑞典人一般惯以握手为礼，他们也施贴面礼，但不是很多见。去瑞典人家里作客时，提前预约时间，准时赴约。瑞典人忌讳陌生人询问他们的政治倾向、家庭经济情况、年龄、宗教信仰等私人问题。

货币兑换

最常见的是 Forex Bank，瑞典大小商店都可以刷信用卡消费，机场巴士上可以直接刷卡买票，因此不建议携带大量现金。

官方语言瑞典语

瑞典语属于印欧语系日耳曼语族，各地方言差别不大。瑞典语有 29 个字母，26 个英语字母加上 Å / å、Ä / ä 及 Ö / ö。瑞典国民受教育程度很高，英语非常普及，有 86% 的瑞典人能够使用英语日常对话，在欧洲的非英语国家中仅次于荷兰，可以说英语在瑞典畅通无阻。

Tips 小贴士

常用瑞典语

你好 hej
再见 hej då
是 ja
不 nej
谢谢 tack
不用谢 varsågod
打搅一下 ursäkta
请问这个多少钱 ursäkta, hur mycket kostar
中国 kina
瑞典 sverige
入口 ingång
出口 utgång
电梯 hiss
售票处 biljettkontor
厕所 toalett
男 herr
女 dam
儿童 barn

Don'ts 注意事项

治安

瑞典社会治安状况比其他欧洲大都市好很多，但仍不排除小偷。人群拥挤时特别看管好自己的护照、机票和现金等重要物品，人包不要分离。同时，将护照复印件和几张照片与证件原件分开携带。

烟酒管控

瑞典对酒精零售有严格控制，工作时间（包括工作日午餐）是“禁”酒的。烈酒在超市里无法买到，需要到专门的酒局 Systembolaget 购买。除此之外，除了每年的 Valborg 当天，通常不允许在室外饮酒（酒吧和餐厅的室外部分除外）。即便在酒吧点酒，也只能在早上 11 点之后，且买完必须由服务生开瓶。由于酒后驾车会受到严厉惩罚，在社交聚会上通常指定一人担任驾驶员，此人不得饮酒。忌讳在公共场合随便吸烟，认为这样有害于他人的健康。



医疗

非紧急情况，先去 Apotek 药房找驻店药剂师询问后买药，不需要去医院。

急诊：Karolinska Sjukhuset

地址：Karolinska Vägen 22, 171 64 Solna

紧急电话：112

游客中心 TURISTBYRÅ

地址：Kulturhuset, Sergels Torg 3, 103 27 Stockholm

开放时间：周一至周五 9:00~18:00，周六 9:00~16:00，周日 10:00~16:00

退税

瑞典单张购物单金额满 200kr 即可退税，付款时记得请收银员开退税单（Tax Refund），离境时在机场办理退税，可选择退到信用卡或者直接取现金。选择取现金的话，每一张退税单扣 30 克朗手续费；选择退到信用卡的话，一般 1 周左右到账。

斯德哥尔摩地铁运行图



地图来源：SL.se

诺奖之旅

探索诺贝尔足迹

有这样一位伟大的科学家：不仅生前把毕生的精力投身于科学事业，并且在死后把几乎所有财产都用作基金，奖励那些在科学道路上继续奋进的晚辈。他的祖国以他为傲；他的名字如一盏明灯，始终照耀后人；以他名字命名的科学奖已成为科学皇冠顶上的明珠，每位得奖者都以此为荣。请记住这个名字：阿尔弗雷德·伯恩哈德·诺贝尔。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波

到地铁中央火车站（T-Centralen）下车，出站后沿 Vasagatan 向东南步行 260 米，进入 Centralplan。这里有个指示标志通往 Stadshuset，需要上楼梯，到 Blekholmsgatan 高架桥上，向西步行 170 米后下楼梯，钻过高架桥洞，进入 Stadshusbron，往西步行 100 米到 Hantverkargatan，继续往西 100 米即可



Tips 小贴士

如果有时间有体力 建议爬上 106 米高的市政厅塔楼，斯德哥尔摩市区岛屿风格尽收眼底。每天 9:15 起，每 40 分钟有一个登高团，每团限制人数 30 人。票价 40kr。建议下午登高，此时老城方向正好是顺光。

10:00

诺奖晚宴举办地——市政厅

斯德哥尔摩市政厅（Stadshuset）是斯德哥尔摩市议会所在地，位于国王岛，面朝骑士岛（Riddarholmen）和南城（Södermalm）。该建筑由 Ragnar Östberg 设计，建于 1911 年至 1923 年间。设计师原本打算把室内大堂设计成蓝色，在建造过程中他发现红砖已然足够美丽，他改变主意将大堂改成红色基调，无奈原方案已经路人皆知，因此仍称为蓝色大厅 Blå Hallen。

在蓝色大厅举办的最著名的活动莫过于每年 12 月 10 日诺贝尔颁奖礼之后的晚宴。王室成员在此接见当年诺贝尔奖得主和主要宾客，出席晚宴的宾客总人数超过 1 千人，成百上千万的观众通过电视或者网络转播观看晚宴盛况。

普通人可以在斯德哥尔摩市政厅著名的地下餐厅敞开胃口大吃特吃前几年的诺贝尔宴会餐，每人每餐大约需 1300kr。

市政厅内另一个激动人心的房间是金色大厅，四壁由 1800 万块金箔马赛克镶贴而成，正中墙上大幅壁画的中央端坐着梅拉伦湖女神。每年 12 月 10 日晚，在明亮的灯光映射下，无数光环笼罩，金碧辉煌。在悠扬的乐曲中，诺贝尔晚宴的宾客们翩翩起舞，向这场神圣的宴会表达敬意。

由于市议会仍在内办公，需跟随讲解人员组团参观。夏季每天 10:30 和 14:30 各有一个中文导览团。

📍 Hantverkargatan 1, Stockholm

🕒 8:30~16:00

💰 四月至十月成人 100kr，学生和 65 岁以上人员 80kr，12~19 岁青少年 40kr，11 岁以下免费。

十一月至次年三月成人 70kr，学生和 65 岁以上人员 60kr，12~19 岁青少年 20kr，11 岁以下免费。持斯德哥尔摩卡免费。

原路返回 T-Centralen 站，乘绿线到 Hötorget，出站即是音乐厅



Tips 小贴士

夏季 6 月 24 日至 8 月 23 日音乐厅会安排特别的诺贝尔之旅 Nobel Tour 英文讲解服务，参观承办诺贝尔颁奖礼的大厅。每天 11:30、12:30、14:00（周三，周六没有）、15:00 和 16:00 各一场，票价 60kr，持斯德哥尔摩卡免费。

餐厅位于音乐厅的正北面，步行即可



从 Hötorget 乘地铁绿线到 Gamla Stan 站。出站后，沿 Schönfeldts Gränd 往东北方向步行 130 米，至 Stora Nygatan 转西北方向步行 50 米，至 Kåkbrinken 转东北方向步行 100 米即可



Chokladkoppen 位于大广场的西侧，步行前往

11:00

蓝色地标建筑——斯德哥尔摩音乐厅

斯德哥尔摩音乐厅 (Konserthuset) 是斯德哥尔摩皇家爱乐乐团的驻地，于 1926 年落成。音乐厅通体蓝色，因此也被称作蓝色音乐厅。门口的塑像是瑞典著名雕塑家米勒斯创作的古希腊神话中的诗人和歌手俄耳甫斯。这里除了举办交响乐演奏演出，更因举办诺贝尔颁奖礼而蜚声海外。除了诺贝尔奖，极地音乐奖颁奖礼也在此举行。

音乐厅门前的 Hötorget 广场，平时满是水果蔬菜和各式各样的二手货摊位，只有诺贝尔颁奖礼当天清空，方便庆典举办。

📍 Hötorget 8, 103 87 Stockholm

🕒 周一至周五 11:00~18:00，周六 11:00~15:00

🌐 www.konserthuset.se

12:00

实惠的世界风味——Kungshallen 午餐

斯德哥尔摩市内最实惠的用餐处。有点像国内的大时代，共有 16 家世界各地风味的餐厅选择，800 多个座位，特别适合亲友聚餐，大家可以各取所需。地面和地下共两层，地下一层相对更实惠一些。有两家中餐选择，Chopsticks 和 Pong Asian。

📍 Kungsgatan 44, 111 35 Stockholm

🕒 地面一层周一至周五 9:00~23:00，周六 11:00~23:00，周日 12:00~23:00；

地下一层周一至周五 11:00~22:00，周六 11:00~22:00，周日 12:00~22:00

👍 Chopsticks 的水煮鱼

💰 人均 100kr

13:00

亲临诺奖——诺贝尔博物馆

诺贝尔博物馆 Nobelmuseet 位于老城大广场北侧，主要介绍了有关诺贝尔奖、历届诺贝尔奖得主和阿尔弗雷德·诺贝尔生平。阿尔弗雷德·诺贝尔，当之无愧是全世界最著名的瑞典人。他一生致力于研究如何安全的生产和使用硝酸甘油炸药，并因此获得大量财富。诺贝尔在遗嘱中写明，每年将他财产的一部分收入划分给物理、化学、医学、文学与和平五个奖项。自 1901 年起每年颁奖。1968 年，瑞典国家银行为纪念诺贝尔而增设经济学奖，从 1969 年开始颁发。

📍 Börshuset, Stortorget 2, Gamla Stan, Stockholm

🕒 10:00~20:00

💰 100kr，18 岁以下免票，65 岁以上和学生 70kr。每周二 17:00~20:00 免费开放，持斯德哥尔摩卡免费。

14:00

甜蜜下午茶——Chokladkoppen Fika

老城广场边两栋荷兰式砖红和泥黄窄楼，十分醒目，这里恰是两家姊妹



店 Kaffekoppen 和 Chokladkoppen，一家卖咖啡一家卖巧克力，连服务员都互相串门。Chokladkoppen 提供咖啡、热饮冷饮、三明治和沙拉简餐。最受欢迎的当然是甜点，即使是炎炎夏日都无法抵挡的巧克力诱惑。连英国顶级厨师 Jamie Oliver 都推崇备至。最适合在这里度过一个慵懒的午后，盛夏时分坐在露天位看人看景，寒冷冬季喝一杯热巧克力暖身暖心。

📍 Stortorget 18, 111 29 Stockholm

🕒 夏季每天 9:00~23:00，冬季周一至周四 10:00~22:00，周五 10:00~23:00，周六 9:00~23:00，周日 9:00~22:00

👍 白巧克力芝士蛋糕

¥ 人均 60kr

🌐 www.chokladkoppen.se

沿广场东侧的 Källargränd 向北走 80 米到 Slottsbacken，向东北步行 210 米进入 Skeppsbron，转西北步行 170 米后进入 Strömbro，向北步行 180 米跨过 Strömbro，进入 Södra Blasieholmshamnen，再向东步行 300 米

🕒 15:00

探索艺术——瑞典国立博物馆

瑞典国立博物馆 (Nationalmuseum)，也称国立美术馆，位于斯德哥尔摩中心的 Blasieholmen 半岛上。博物馆于 1792 年成立，当时称皇家博物馆，于 1866 年改用现名。

馆藏大多由古斯塔夫三世国王和卡尔·古斯塔夫·特森捐赠，收藏约 50 万件中世纪至 19 世纪的素描、陶瓷、绘画、雕塑和现代艺术品，其中有大量伦勃朗和荷兰 17 世纪的艺术品。

博物馆的设计灵感来自伟大的意大利文艺复兴。除了中间的入口以外，外观几乎是封闭的，使外面无法看见里面广阔的空间。里面由一条大楼梯贯穿各层，直达最高的展馆。

📍 Södra Blasieholmshamnen 2, 111 48 Stockholm

🕒 2014 年 10 月 2 日起，周二周四 10:00~20:00，其余时间 10:00~18:00

¥ 成人 100kr，学生、65 岁以上人员或者 15 人以上团体 80kr，21 岁以下免费，持斯德哥尔摩卡免费。

🌐 www.nationalmuseum.se



从瑞典国立博物馆出门后，沿 Södra Blasieholmshamnen 向东南走大约 150 米



17:00

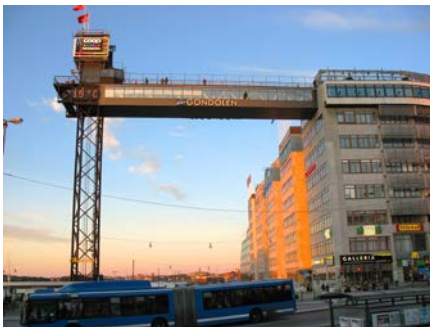
欣赏瑞典皇冠——船岛桥

连接 Blasieholmen 半岛与船岛 Skeppsholm 的船岛桥 Skeppsholmsbron，是瑞典第一座铸铁桥，桥长 165 米，宽 9.5 米，包括宽 5.5 米的车道和两侧各宽 2 米的人行道。桥正中间两侧各镶嵌一个镀金的瑞典皇冠。这里已经被列为历史地标，禁止改动或改变其外观。

📍 Skeppsholmsbron



从船岛桥沿 Södra Blasieholmshamnen 向西步行大约 400 米，到 Stockholm Karl XII:s torg，乘 2 路公交车到 Slussen。从 Slussen 沿 Stadsgården 向东北步行 50 米



18:00

观景餐厅——Gondola

Gondola 餐厅坐落于 Slussen 附近高出地面 33 米的一座天桥上，于 1935 年开张迎客。当年同时落成的卡特琳娜电梯（Katarinahissen）因为安全原因已于 2010 年关闭。因此，Gondolen 成为独一无二的城市最佳观景点。这个建筑还在保罗纽曼的 1963 年的间谍电影《大奖（The Prize）》中出镜过。

由于地理位置优越，在这里能欣赏到梅拉伦湖，Saltsjön（波罗的海延伸进斯德哥尔摩的港湾），Slussen 以至市政厅和老城。想象一下，在梅拉伦湖的上空，举杯相邀蓝天白云，是种多么奇妙的感觉啊。

📍 Stadsgården 6, 104 65 Stockholm

🕒 周一至周五 11:30~14:30, 17:00~01:00, 周六 16:00~01:00, 周日不营业

☎ +46(0)8~641 70 90

¥ 人均 400kr

🌐 www.eriks.se

亲子之旅

寻乐于动物园岛

动物园岛 Djurgården 可不仅仅只有动物园。这座位于斯德哥尔摩中部的岛屿，地方不大，游玩项目却很密集。这里有全球首座露天博物馆的 Skansen、大人小孩齐欢乐的 Gröna Lund 游乐园、阿斯特里德·林格伦创造的奇妙梦幻的童话世界、怀旧的 ABBA 博物馆和气势恢宏的瓦萨沉船。游览动物园岛最经济环保的出行方式是骑车。租一辆 Djurgårdscykeln，穿梭在绿树成荫的动物园岛，享受美好生活，记得向沿途的野兔和小鹿问好。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波

从市区乘坐 2 路、43 路、55 路、76 路、96 路公交车到 Röntmästartrappan，或者乘坐地铁到 Slussen，先沿 Östra Slussgatan 向北步行 120 米后，转到 Skeppsbron 继续向北步行 140 米。在这里乘坐 Slussen-Skeppsholmen-Djurgården 轮渡，前往动物园岛



从 Skansen 沿 Djurgårdsslätten 向西南步行 100 米，转向东南，继续沿 Djurgårdsslätten 步行 86 米，到 Beckholmsvägen 向南步行 70 米即可

10:00

体验户外民俗——斯堪森户外民俗博物馆

斯堪森博物馆 (Skansen) 是瑞典斯德哥尔摩动物园岛上的户外民俗博物馆。19 世纪的欧洲正进行着深刻的社会风貌的变革，瑞典也不例外。传统的乡村式的生活方式被工业化社会取代，很多人担心民族传统会就此消失，埋进历史的尘土堆中。因此，1891 年，刚刚建立北欧博物馆的 Artur Hazelius 在同一个岛上建立一个露天博物馆，旨在展示瑞典各地在工业前的生活。Skansen 为之后北欧东欧陆续建立的露天博物馆树立了一个榜样，以至于 Skansen 可以作为一个名词出现，代表中欧东欧一系列以历史建筑为主题的露天博物馆。

Artur Hazelius 多次到全国各地旅游，买回 150 间房屋，并逐间运送回博物馆重建。游客可进入所有房屋和农家庭院，从而感受瑞典的传统生活。中央广场夏季有民俗舞蹈和演唱会，圣诞节有圣诞集市。

馆内的动物园有多种斯堪的纳维亚动物，包括狼、猞猁、棕熊、驼鹿、欧洲野牛、红狐、野生天鹅、水獭、海狮等等。

📍 Djurgårdsslätten 49~51, 115 21 Stockholm

🕒 10:00~18:00，不同区域开放时间不同，详细请登录官网查询

💰 成人 100kr，6~15 岁儿童 60kr，65 岁以上人员及团体 80kr，5 岁以下免费。

票价因特别活动浮动，届时请至网址查询。

🌐 www.skansen.se

12:00

船坞餐厅——Oaxen

动物园岛上的一家米其林餐厅，分成 Krog 和 Slip 两个部分。Krog 只在



晚间营业，非常正式，供应 10 道菜和 6 道菜的选择。Slip 相对轻松，供应午餐，周末还提供早午餐 Brunch。

餐厅由船坞改造而成，室内最为显眼的就是天花板中央高悬的小艇，再加上大大的落地玻璃望着码头海景，光用餐环境就足够给人惊喜了。

📍 Beckholmsvägen 26, 115 21 Stockholm

🕒 午餐周二至周五 12:00~16:00，晚餐周一至周日 17:00~23:00，
早午餐周六周日 12:00~16:00

💰 人均 200kr

🌐 oaxen.com

原路返回 Skansen，乘坐 7 路电车到 Stockholm Liljevalc Gröna Lund。下车后向西北前行，沿 Djurgårdsvägen 向北走 240 米到 Hazeliusporten，向东步行 68 米



13:00

全景重现自然——生态博物馆

生态博物馆 (Biologiska Museet) 由乌普萨拉大学的动物学家 Gustaf Kolthoff 建立，于 1893 年对外开放。Gustaf 在北欧地区共建立了 4 家生态博物馆。馆内模拟北欧哺乳动物和鸟类在自然环境中的状态，拥有大量动物标本，展示出不同的地形地貌。

博物馆共有三层，展示了大量标本模型，透过二楼的玻璃窗，能获得 360 度全景视角，看到从海洋岛内陆，每种动物都拥有一块自己的领地。所有的背景画作都来自于 Gustaf 的狩猎伙伴及画家 Bruno Liljefors。这个博物馆被认为是首个使用全景技术大规模重现自然环境的博物馆，这一方法后来被一些更大更著名的自然博物馆如纽约、芝加哥等采用。

📍 Hazeliusporten, Djurgården, 115 93 Stockholm

🕒 十月至次年三月周二至周五 12:00~15:00，周六周日 11:00~15:00，
四月至九月每天 11:00~16:00

💰 成人 65kr，6~15 岁青少年 20kr，65 岁以上人员 50kr，持斯德哥尔摩卡免费

🌐 www.biologiskamuseet.com

原路返回 Djurgårdsvägen 后向北步行 200 米



14:00

近代瑞典生活情境再现——北欧博物馆

北欧博物馆 (Nordiskamuseet) 于 1873 年开幕，当时称为“斯堪的纳维亚民族展”，1880 年改用现名。这里是瑞典最大的文化历史博物馆，展品简直包罗万象：家居装饰、时尚、餐桌布置、民俗，甚至玩偶，将近代以来瑞典人的工作和生活情景真实地展现在人们面前。

Artur Hazelius，也就是 Skansen 的建立者，购买和征集来自瑞典和其他北欧国家的物品，包括家具、衣服、玩具等等。一开始博物馆并没有得到预期的政府资助，但是各方积极支持踊跃捐款，直到 1891 年瑞典议会决定拨款给博物馆。

📍 Djurgårdsvägen 6~16, 115 93 Stockholm

🕒 10:00~17:00，九月至次年五月每周三晚 17:00 之后免费开放并延长开放时间至 20:00

💰 100kr，18 岁以下免费，持斯德哥尔摩卡免费。

🌐 www.nordiskamuseet.se/en

沿 Djurgårdsvägen 向北步行 130 米，进入 Galärvarvsvägen，沿 Galärvarvsvägen 向西南步行 220 米



🕒 15:00

热门海事博物馆——瓦萨沉船博物馆

瓦萨沉船博物馆（Vasamuseet）是斯德哥尔摩的一所海事博物馆，主要用于展示 17 世纪的沉船瓦萨号。瓦萨号是世界上唯一保存完好的 17 世纪船舶，一艘曾经拥有 64 门大炮 69 米长的战舰，于 1628 年首航途中沉没，在靠近斯德哥尔摩中部的海床上沉睡了 333 年。瓦萨沉船博物馆开馆于 1990 年，馆内介绍了瓦萨号是如何建造、如何沉船、以及如何从阴暗的梅拉伦湖中打捞出来。据其官方网站的信息，该博物馆是斯堪的纳维亚半岛历年来游客最多的博物馆之一。

📍 Galärvarvsvägen 14, 115 21 Stockholm

🕒 六月至八月 8:30~18:00，九月至次年五月 10:00~17:00，每周三延长至 20:00

💰 130kr，九月至次年五月每周三 17:00 以后 100kr。18 岁以下免费、持斯德哥尔摩卡免费

🌐 www.vasamuseet.se



沿 Galärvarvsvägen 向北步行 200 米



🕒 16:00

童话世界——六月坡乐园

长袜子皮皮是瑞典家喻户晓的人物，在著名儿童作家 Astrid Lindgren 的笔下，她是一个满头红发、脸上长着雀斑、力大无比、有一个海盗爸爸的传奇女孩儿。

步入六月坡儿童主题博物馆（Junibacken），就会发现置身于童话故事的世界。入口处是一个个巨型书脊状的寄物柜，展现“金银岛”等世界名著。一趟童话故事列车将带领游客进入长袜子皮皮的故乡。孩子们可以东奔西跑，爬上爬下，扮演童话人物或骑皮皮的马等。

这里以前曾是废弃的造船厂，现在却彻底被孩子和童趣占领。这里有瑞典最大的儿童剧场，演出很多时候是大人儿童，台上台下互动，一片欢腾。

📍 Galärvarvsvägen 8, 115 21 Stockholm

🕒 10:00~17:00，每月略有不同，详情可登陆官网查询

💰 成人 145kr，2~15 岁儿童 125kr，2 岁以下免费，持斯德哥尔摩卡免费。

🌐 www.junibacken.se/index.php

沿 Galärvarvsvägen 向东步行 270 米进入 Djurgårdsvägen，乘坐 7 路电车到 Stockholm Liljevalc Gröna Lund 下车



从 Gröna Lunds 沿 Allmänna Gränd 向西南步行 180 米到码头，乘坐 Slussen~Skeppsholmen~Djurgården 轮渡回到市区。在码头乘坐 2 路公交车到 Tjärhovsplan 下车。从 Renstiernas gata 向北步行 150 米进入 Katarinavägen，转向东步行 15 米进入 Fjällgatan，继续向东步行 50 米



17:00

古老精彩的游乐园——Gröna Lunds Tivoli

Gröna Lunds Tivoli 游乐园是瑞典最古老的游乐园，已经有 130 年历史。公园所处地理位置独特，因此限制进一步扩张的可能。这里游艺设备异常紧凑，拥有 7 个各具特色的过山车，还有世界上最高的高度超过 120 米、最大旋转速度可达每小时 70 公里的高空飞椅“日食”，360 度无死角俯视城区美景。

除了游艺机，乐园也是各种著名摇滚和流行音乐演唱会的举办地。最高纪录的保持者是 Bob Marley，他 1980 年的演唱会吸引了 32000 名观众前来。之后，园方出于安全考虑，限制入园观众总量，所以这个纪录成为后无来者的经典。

📍 Lilla Allmänna Gränd 9, 115 21 Stockholm

🕒 10:00~22:00，详情可登陆官网查询

💰 7~64 岁 110kr，其他人免费，持斯德哥尔摩卡免费。

🌐 www.gronalund.com



19:00

素食餐厅——Hermans Vegetariska Restaurang 晚餐

这是斯德哥尔摩非常著名的素食餐厅。午餐晚餐都采用自助的形式，有色拉、热菜、自制面包、纯素甜点、生态啤酒，软饮，咖啡，茶、新鲜制作的冰沙等多种菜肴。一到周末，还有地中海、北欧、印度、亚洲、中东等主题的自助餐轮番登场。即使对素食无感，那也不妨在花园坐坐，一边休息一边享受美景。

📍 Fjällgatan 23B, 116 28 Stockholm

🕒 11:00~21:00

💰 人均 179kr

🌐 www.hermans.se

文艺之旅

感受独特之魅力

在瑞典，每个人都有机会近距离接触艺术。除了举世闻名的斯德哥尔摩地铁站，你还可以在从幼儿园到大学的学校、医院、街道、政府机构等人流密集的公共场所，散步时的湖边、草坪或出游时的树林等自然转角发现惊喜，欣赏到融入日常生活中的公共艺术。不得不说，有的城市雕塑很难理解，即使路过也不一定能发现，发现的时候又会被吓到。游客透过这些雕塑，隐约体会到瑞典人的性格，不失探索的乐趣。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波

出 Slussen 地铁站，向东经过 Katarinavägen 到达 Stadsgården，沿 Stadsgården 向东步行大约 700 米



从 Fotografiska 向西走 700 米，到 Slussen 地铁站，乘开往 Ropsten 的 76 路公交车至 Djurgårdsbron 下车，往西步行 1 分钟

Tips 小贴士

由于餐厅过于热门，如果是夏季周末前来，最好提前预订。

10:00

摄影爱好者天堂——当代摄影博物馆

当代摄影博物馆（Fotografiska）比起其他动辄上百年的博物馆而言，简直就像是婴儿，2010 年才开业，却已经跻身世界摄影艺术的最前列，已有无数知名国际摄影师在这里举办展览，比如安妮·莱柏维兹和大卫·拉切贝尔。在 5500 平方米的空间，每年大约举办 4 次大展，15~20 个小型展览，每年接待超过 50 万游客。这里不仅有照片展览，还有为初学者和专业摄影师准备的讲座和工作坊。

博物馆所在建筑比博物馆本身年代久远得多。这座旧式工业装饰艺术（Art Deco）风格的建筑建于 1906 年，旧时被海关用于堆放货物，现如今已经被列为瑞典历史文化保护建筑。美丽的海关大楼外部砖墙完好无损，斯德哥尔摩市出资 2.5 亿克朗内部重修改造成博物馆今天的模样。

📍 Stadsgårdshamnen 22, 116 45 Stockholm

🕒 周日至周三 9:00~21:00，周四至周六 9:00~23:00

💰 成人 120kr，学生和 65 岁以上人员 90kr，12 岁以下免费，持斯德哥尔摩卡免费。

🌐 fotografiska.eu

12:00

漂浮餐厅午餐——Strandbryggan Sea Club

餐厅就在 Östermalm 通往动物园岛的 Djurgårdsbron 桥边，实际是一座浮桥。在刚刚度过漆黑冬夜的瑞典人看来，夏季的阳光让人陶醉，所以很好理解为什么这样的开放式亲水餐厅特别受欢迎。不少瑞典名人如前网球世界排名第一的比约博格也是这里的常客。得益于独特的地理位置，餐厅



从餐厅出，向东步行1分钟到 Djurgårdsbron 车站，乘坐开往 Waldemarsudde 的 7 路电车至 Stockholm Liljevalc Gröna Lund 下车



出博物馆前往码头，乘 Slussen-Skeppsholmen- Djurgården 的摆渡到 Skeppsholmen。上岸后，沿 Östra Brobänken 向北步行 60 米，到 Svensksundsvägen 转向西步行 260 米。当代美术馆在右手侧



甚至能提供摩托艇泊位，尽可放心大胆驾船前来。餐厅提供 Rosé 葡萄酒和香槟的自助吧，葡萄酒爱好者不可错过。

📍 Strandvägskajen 27, 114 56 Stockholm

🕒 四月至九月每天 10 点至日落

¥ 午餐人均 110kr

🌐 www.strandbryggan.se

13:00

时尚音乐的代言——ABBA 乐队博物馆

ABBA 是瑞典的一张名片，当年他们凭借一首《滑铁卢 Waterloo》在欧洲歌唱大赛中胜出，从而一举成名。ABBA 乐队音乐事业的巅峰是他们夺冠的 1970 年代，到了 80 年代略有下滑，至 1982 年解散。在那个年代，ABBA 不仅代表了流行音乐，更是时尚代言人。事实上，他们穿得如此花哨，也是情非得已。ABBA 名字与瑞典一家著名的鱼肉罐头公司重名，他们需要为此缴纳一笔税款。而瑞典法律规定“如果穿的服饰独特到没有其他人能穿则会获得减税的优惠”，于是弄巧成拙，反而引领了时尚风潮。为表彰 ABBA 乐队对瑞典音乐出口事业所作的长期贡献，在他们夺得欧洲歌唱大赛冠军的 40 周年之际，瑞典政府将 2013 年特别奖授予他们，并且拥有了自己的博物馆。博物馆内展出了专辑、唱片、演出服、乐器、演出道具以及录音室的模型，歌迷们可在这里近距离接触他们所钟爱的乐队，还可与其“共同登台”录制歌曲。

📍 Djurgårdsvägen 68, 115 21 Stockholm

🕒 周一周二周六周日 10:00~18:00，周三至周五 10:00~20:00

¥ 成人 195kr，随行 7~15 岁儿童 50kr，7 岁以下免费

🌐 www.abbathemuseum.com

14:00

艺术欣赏——当代美术馆

当代美术馆 (Moderna Museet) 位于船岛，由传奇式人物 Pontus Hultén (后来又任巴黎蓬皮杜中心及其他顶级国际艺术展览馆的馆长) 于 1958 年创立。馆内收藏了瑞典、北欧和国际间 20 世纪至今的当代艺



从当代美术馆出口沿 Svensksundsvägen 向西步行 1 分钟，搭乘开往 Vanadisplan 的 65 路公交车，到 Centralen 下车。换乘地铁红线到 Ropsten 下车，换 201, 202, 204, 205 或者 206 路至 Torsvikstorg 下车。根据指示标志沿 Herserudsvägen 向南步行 300 米。也可从 Ropsten 乘坐 207 路公交车直达公园



Tips 小贴士

6~8 月每周二四 13:15 有英文讲解团。

乘坐地铁到 Gamla Stan 站下车。出站后沿 Munkbroleden 向东南步行 300 米。进入 Mälarrampen 转向南步行 100 米，到 Norra Järngraven 转向西步行 40 米，进入 Guldfjärdsplan/Söder Mälarstrand 继续向西步行 100 米

术品，还包括了巴勃罗·毕加索和萨尔瓦多·达利的作品。1993 年窃贼模仿法国电影 Rififi 的盗窃手段从屋顶潜入，偷走了包括毕加索作品在内的 6 件艺术品，价值超过四千万英镑，后来只找回了毕加索的三幅画作。除了固定展品，美术馆全年都会有些临时展览。详情可至网站查阅。

📍 Exercisplan 4, 111 49 Stockholm

🕒 周二 10:00~20:00，周三周四周六周日 10:00~18:00，周五 10:00~20:00，周一闭馆

¥ 120kr，18 岁以下免费，周五晚 18:00 之后四楼一下展馆免费开放，持斯德哥尔摩卡免费

🌐 www.modernamuseet.se/sv/Stockholm

15:00

艺术殿堂——米勒斯雕塑公园

米勒斯雕塑公园 (Millesgården) 曾是瑞典著名雕塑家卡尔·米勒斯的私家别墅和工作室，如今是瑞典人纪念他的博物馆。位于山坡上的绝佳位置可以瞭望斯德哥尔摩市景。而在花木扶疏的花园里，错落摆放着米勒斯自己的众多得意作品，此外，还有米勒斯多年收集而来的雕塑品，从古希腊、罗马，到中古世纪、文艺复兴时期，每一件饶有趣味的作品将花园点缀得更生动。在蓝天白云下景致和雕塑都吸引着你不愿离开。郭沫若先生曾三度造访此地，赞不绝口，亲笔题诗留念，现存于纪念馆中。

📍 Herserudsvägen 32, 181 34 Lidingö

🕒 11:00~17:00，十月至次年四月期间每周一闭馆。

¥ 成人 100kr，学生 80kr，19 岁以下免票，持斯德哥尔摩卡免费。

🌐 www.millesgarden.se/?languageID=5



18:00

传奇历史——Patricia 船餐厅

单是 M/S Patricia 船本身就是一个传奇。建于 1938 年英格兰的米德尔斯堡。最初只是在英吉利海峡上游弋的灯塔维护船。二战爆发之后改为军用，开始服役。Patricia 号经历了敦刻尔克大撤退，成功避开了空中打击，没有受到严重破坏。之后又参与了伟大的日诺曼底登陆。舱内有一个房间以



从 Patricia 沿 Söder Mälärstrand 向西步行 170 米，进入 Munchensbacken 继续向西南步行约 240 米，到 Skinnarbacken 折向东，沿 Skinnarbacken 步行 350 米，进入 Ringvägen 向南步行 130 米，到达 Zinkensdamm 地铁站，乘坐地铁红线到 T-Centralen。出站后沿 Vasagatan 向西北步行 180 米到 Mäster Samuelsgatan，之后向西南进入 Vasaplan 步行 70 米



二战时期英国首相丘吉尔的名字命名。战后，Patricia 成为英国皇家游艇，并随女王访问芬兰赫尔辛基出席 1952 年奥林匹克运动会。

自 1986 年起，Patricia 停靠在 Stockholm Slussen 附近岸边，经营餐厅、酒吧、赌场、舞厅。不过，你依然能在船身上找到当年二战时留下的弹孔。也有人说，深夜会看见穿着 40 年代衣饰飘荡的幽灵。最受欢迎的是周三晚上的特价龙虾套餐和周四晚上的特价牛排套餐。周日晚为同志之夜。目前因为 Slussen 的重建工程，Patricia 暂时停靠在 Söder Mälärstrand。

📍 Söder Mälärstrand, Kajplats 19, 118 25 Stockholm

🕒 周三周四 17:00~24:00，周五至周日 18:00~ 次日 5:00

💰 人均 160kr

🌐 www.patricia.st

20:00

冰火之歌——Absolut Icebar 冰酒吧

想去世界闻名的瑞典冰旅馆感受一下但又怕跑去北极圈会冻得受不了？紧邻斯德哥尔摩中心车站的冰酒吧绝对是个不错的选择。这里是世界首个永久性的冰酒吧，酒吧内全年保持零下 5 度，入场时间限定 45 分钟。靠着冰做的吧台，点上一杯北欧特产 Absolut 绝对伏特加。40% 的烈酒被 -10°C 的冰杯包裹其中，瞬间奏响舌尖上的“冰与火之歌”！这可是货真价实的冻饮。

📍 Vasaplan 4, Stockholm

🕒 周五周六 15:45~01:00 (21:45 后可无需预订直接进入) ，
周日至周四 15:45~00:00

💰 网上预订 185kr，现场购票 195kr，3~17 岁青少年 95kr，包括外套手套和一杯饮料



返璞归真：大自然免费馈赠

北欧以高税收高福利的政策闻名，公共设施较齐备，即使是腿脚不便的老年人也能自在出行。所有绿地对公众免费开放，绿化遍布城市各处。大部分景点对学生免费或者有折扣，一些景点对65岁以上退休人员也有折扣。出行前记得带上国际学生证或者护照等身份证明。并不是只有收费景点才值得拜访，最好的都是大自然的恩赐。假如夏季，骑着城市自行车，穿梭在城市的林荫道，然后找片绿地躺下来，呼吸新鲜空气，听鸟语闻花香。秋季提个小篮子，采摘野果蘑菇，获取自然的馈赠。这就是北欧的生活。

——去哪儿网聪明旅行家 朱嘉英、王波



1 动物园岛

动物园岛 Djurgården 深受当地人和游客的喜爱。原因很简单，自然之美出现在都市中心。你甚至不必步入斯堪森露天博物馆、Gröna Lund 游乐园、瓦萨沉船博物馆这些著名景点，而只在岛上闲庭信步，吃个野餐，就会玩得很开心。从市区前往动物园岛的轮渡包含在公共交通系统中，夏天微风拂面，水波荡漾，好好享受时光吧。

2 皇宫换岗仪式

相对于其他欧洲国家，瑞典皇宫外观比较朴实，然而皇宫前的换岗仪式可比其他国家丰富多彩多了。不仅有旗手交接、岗哨交接，还有领队简单发言以及军乐队表演，堪比一场小型音乐会。如遇到节假日特别场，还能看到骑兵马队。整个换岗仪式历时1小时左右，加上之前等候时间，没点体力可不行。

3 国王花园

国王花园是瑞典斯德哥尔摩的一个公园。由于地处市中心，使之成为斯德哥尔摩的热门聚会地点。4月底樱花节、夏季举办露天音乐会、冬季成为溜冰场。每年左翼党和其他左翼政党通常在此举行五一游行。运气好赶上中世纪市场，各种模仿艺人，还有美味的食物摊、手工匠摊，服装、装饰以及供应的东西，一切都充满了中世纪维京风情。

Tips 小贴士

省钱攻略

北欧物价较高，尤其是交通和餐饮。餐馆工作日午市会提供 Dagens Lunch 套餐，量足价低质高，而工作日晚餐和周末的价格可能会翻倍。预订带厨房的酒店，到超市采购后回酒店自己做饭可以节省很大一笔开支。斯德哥尔摩公共交通很完备，地铁四通八达，如无特殊需求，建议避免乘坐出租车。使用 SL 市内交通卡便可达到城市各个角落，包括搭乘轮渡前往动物园岛。城市一卡通不仅涵盖了大部分景点门票，还包括市内交通，甚至可以远至米勒斯雕塑公园。出行前仔细规划行程，在有限的时间里发挥最大的效用。

去哪儿?
Qunar.Com
聪明你的旅行



如果你热爱旅行和分享

如果你对国外某地了若指掌 如果你有最聪明的当地秘笈

欢迎加入 **去哪儿骆驼书全球签约作者的行列**

请把个人简历及详细旅游经历发送至

travelfans@qunar.com 我们会尽快与您联系

去哪儿骆驼书下载 / guide.qunar.com 官方微博 / weibo.com/lvyougonglve

想法、建议，请告诉我们 / travelfans@qunar.com