



■美人鱼

丹麦,世界幸福指数最高的国家之一,拥有一流的高品质生活,前瞻性的设计美学,返璞归真的北欧料理,以及令全世界称赞的“Hygge”生活哲学。

作为北欧五国之一,丹麦南部接壤德国,北部与挪威、瑞典隔海相望,是进入北欧的门户。其本土面积为 4.31 万平方公里。包括西蓝岛、菲英岛、日德兰半岛,以及周围 443 个已命名的岛屿以及两个自治领地:法罗群岛和格陵兰岛,约有 573 万人口。

令人难忘的童话王国

位于欧洲北部的丹麦是世界最古老的王国,也是欧洲的文化大国,是世界童话大师汉斯·克里斯蒂安·安徒生(Hans Christian Andersen)的故乡,这位童话作家书写了诸多美好的篇章,无论是《小美人鱼》,还是《皇帝的新装》,都在全世界孩子的童年里留下了对这个世界最初的好奇与热爱。

丹麦以安徒生为骄傲,并将安徒生童话中的人物搬到了现实中。例



■欧登赛安徒生故居

如,哥本哈根长堤公园畔的小美人鱼和神牛雕塑。漫步安徒生故乡欧登赛,沿着文学童话大师的足迹,走进新安徒生博物馆。古朴的中世纪街道、美丽多彩的自然风光、传统和现代完美结合的丹麦民风,将会是你永远难忘这个童话王国。

更朴素自然地享用食物

食物,往往最能看出一个国家的生活态度。日本料理像水,中国烹饪是火,意大利菜是艺术,法餐讲究仪式感,而丹麦则是彻头彻尾的自然主义者。21 世纪初,丹麦人引领了“从农场到餐桌”厨房革命,“新北欧料理”席卷全球,连续多年被评为“全世界最佳餐厅 NO.1”的 Noma 餐厅更是革新了世界对美食的认知——只吃应季的、本地的、最优质食材的。旅行一趟丹麦,你才能理解丹麦人对待食物是真的“简单而又苛刻”。

当你想吃开放式三明治时:“Kniv Og Gaffel”世界上有那么多种三明治,只有丹麦人的三明治是用一片面包做成的!它也有一个亲切的昵称:“一明治”。丹麦的开放式三明治 Smørrebrød 由来已久,可谓是享誉世界的丹麦符号。而丹麦人也自发地研究出了一套食用开放三明治的规定动作,其中最重要的就是食材从上至下的食用顺序以及“Kniv og gaffel”(刀和叉)了。“Smørrebrød”一词在丹麦语中其实是组合词,分别是“黄油(Smørre)”和“面包(brød)”的意思。在偏硬的黑麦面包上涂抹一层黄油,就是开放三明治的基底了,上面再搭配上蔬菜、蛋黄酱以及丰富的蛋白质类食材,一个简单的开放三明治就完成了。



■开放式三明治

丹麦:来自北欧的幸福

丹麦简约设计美学的魅力

丹麦的风景低调纯粹而简单,恰如他的美学理念,正一步步吸引着世界人的瞩目。丹麦的时尚、美食、建筑、家居和艺术设计理念都很好地体现了设计美学的简约性,但并不以牺牲美感为代价。丹麦美学浸润在典型的中世纪风格的家具,前瞻性的城市设计和充满人文温度的现代建筑之中,是众多艺术家的灵感天堂。这不仅体现在大师的作品上,还有在城市各个角落都能发现的创造中。今年,首都哥本哈根被联合国教科文组织和国际建筑师联盟(UIA)评选为“2023 年世界建筑之都”(UNESCO World Capital

of Architecture 2023)。

同时,哥本哈根还将举办 UIA 世界建筑师大会——UIA 世界建筑师大会是世界各地建筑师进行专业和文化交流的重要活动,堪称建筑界最具影响力的盛会。7 月 2 日至 6 日,UIA 建筑师将齐聚哥本哈根围绕“可持续的未来——不让任何人掉队”这一主题讨论建筑如何在可持续城市规划中发挥作用。BIG 创始人比亚克·英格尔斯(Bjarke Ingels)、巴黎索邦大学教授卡洛斯·莫雷诺(Carlos Moreno)以及 2022 年普利兹克建筑奖(2022 Pritzker Architecture Prize)得主弗朗西斯·凯雷(Francis Kéré)均将发表重要演讲。



■哥本哈根

挪威 大自然赋予的绝美风光触手可及

挪威最具代表性的风景就是峡湾,这些冰川侵蚀形成的山谷形成了幽静深远的景色,吸引着全球游客前来一睹美景。但你可能不知道的是,这些蜿蜒曲折的峡湾无限拉长了挪威的海岸线。从奥斯陆湾到罗弗敦群岛,再到北极圈内的巴伦支海,挪威海岸线曲折向前,风光无限。



■斯堪的纳维亚旅游局大中华区首席代表 王宇

“北欧,世界环保优等生,丹麦和挪威更是长期出色地践行可持续发展的国家。丹麦是世界上第一个为垃圾立法的国家,一直将绿色低碳理念贯彻到设计、建筑、饮食和生活的方方面面。丹麦首都哥本哈根处处可见骑行者的身影、垃圾焚烧发电站、丹麦的

有机餐厅等等,不管是城市或郊外随处都能够感受到人与环境、与自然融合的舒适感。挪威人崇尚自然,并将其与生俱来的环保基因融入到旅行推广中。”

“在挪威拥有诸多可持续发展的目的地,比如收录在世界文化遗产名录中的盖朗厄尔峡湾、四季皆宜的艾于兰峡湾、静谧的罗弗敦群岛、充满历史古韵的文化小镇勒罗斯等等,都被北欧可持续组织列为可持续发展目的地。近几年来,挪威更是身体力行地推广可持续发展的冬季旅行,在寻求自然资源与游客数量间平衡的同时,也让大家更多地了解到挪威秋冬季的美好。2023 年,在出境游开放之际,斯堪的纳维亚旅游局也将以更多元的方式为大家解锁丹麦与挪威可持续的旅游资源。”

“景”的极致,在挪威

在著名的峡湾,有两处因秀风光位列世界自然遗产名录。它们分别是盖朗厄尔峡湾以及纳柔依峡湾;它们被公认为景色最出彩的峡湾,融合了山崖、冰川湖和数不尽的瀑布。如果这些还不足以吸引你,那罗弗敦群岛一定是你的心头好。当峡湾景色与挪威海相互交融,数不清的岛屿,高山与海浪,一幅极具冲击力的画面在眼前展开。当你目不暇接时,总有更多的惊喜在等你。

“玩”的极致,在挪威

旅游只是走马观花? 挪威不同意! 来到这里,当然要玩得尽兴。不管你是全家出行,还是背包的独行侠,挪威总能用最极致的体验,让你满意。挪威作为“运动天堂”水上运动、冰雪运动及陆上运动资源丰富;无论你是哪种运动的爱好者,挪威都能让你享受极致体验。不想离开城市? 满足你! 在市中心体验海上游泳场,到市郊徒步,登山,俯瞰全城;或是和当地人一样骑行感受城市的活力,只要你出门,城市就是你的游乐场。想远离城市生活,感受大自



■皮划艇

然,挪威有壮美的风景款待你,登高望远是欣赏峡湾的最佳办法,身处森林中也能让你心旷神怡。

“行”的极致,在挪威

你还认为自驾是唯一的出行办法吗? 挪威当地人告诉你,想要体验最极致的挪威风光就去坐船,或是火车吧。海达路德游轮被称作“海上高速公路”,也是“全球最美游轮航线”之一。这条已经诞生将近 130 年的线路,从卑尔根出发,一路向北。在这里,陆地和海洋的美景将无限放大,生动地向你展示挪威海岸的魅力。在这艘游轮上,还有专业的本地学者,他们会向你分享自然、地

理、文化和摄影知识。你还可以和船上的当地人交流,从另一种角度,感受挪威的魅力。12 天,从南到北的往返旅程,充满着欢乐与享受。当你下船的那一瞬间,你会流连忘返,不舍离开。

“食”的极致,在挪威

挪威在餐厅上当然也要做到极致。无论是上天入地,在空中或是海里,挪威人都能用最精致的美食带来最美好的记忆。在卑尔根,享受一次天边美食吧,乘坐缆车到达市郊的山顶,坐在摩天塔(Skyskraperen)餐厅,享用美食,欣赏卑尔根城市景色,体验身在空中的浪漫。