

## 中部地区

### 关于



#### 中部地区

在内陆地区，有山峦和花岗岩及片岩村落。靠海边，渔村和国际化的海滩为日间水上运动提供了良好的环境。每到一处都有历史悠久的古迹在向世人展示这一地区的历史。

这些地方当中有一些对于人类而言太过重要，已被纳入联合国教科文组织的世界遗产名录。阿尔科巴萨修道院 (Mosteiro de Alcobaça) 和巴塔利亚修道院 (Mosteiro da Batalha)、托马尔 (Tomar) 的基督修道院 (Convento de Cristo) 以及科英布拉 (Coimbra) 大学都是这样的地方。

当然这些地方还有其他与众不同的特色值得您去探寻。例如，拱卫着国家边界的历史悠久的村落与城堡。尤其是片岩村落 (Aldeias do Xisto) 和白色房屋组成的城镇，如奥比多斯 (Óbidos)，就是城墙围拢中的瑰宝。在都市中，现代化与传统相融合 – 科英布拉 (Coimbra) 是著名的大学城；阿维罗 (Aveiro) 地处河口 (Ria) 与大海交汇处；还有维塞乌 (Viseu) 和瓜达 (Guarda)，而布朗库堡 (Castelo Branco) 中的石头建筑保留了远古时代的印迹。

#### 埃斯特雷拉山 (Serra da Estrela)

是内陆地区的最高峰，是山峦中最耀眼的一座高山，有无边的风景和冰川泻湖。当然这一地区还有洛萨 (Lousã)、阿索尔 (Açor) 和卡拉暮路 (Caramulo) 山脉，您可以徒步或骑自行车去探寻大自然。您还可以在纳图特乔地质公园尝试攀岩、滑降、漂流或皮划艇运动，这里是保护区，栖居着多种鸟类和动物。

温泉中涌出的泉水如水晶般清澈，有利于身心平衡。还有海滩！这一地区的河滩周围绿树成荫，海滩则面向大西洋，在炎热的夏季凉爽宜人。这些地方同样是世界各地众多冲浪手心目中的冲浪胜地，他们会到佩尼谢 (Peniche) 追寻完美海浪，甚至会到拿撒勒 (Nazaré) 追赶巨浪。

这一地区有适合各种口味的可口美食：奶酪和香肠、法式炖鱼和烤乳猪、蜂蜜和修道院甜品；想要提提神，则可以品尝来自划界产区的优质葡萄酒。所有这些产品都是这里人民智慧的结晶，他们真诚热情，会拿出最好的东西款待他们的访客。

葡萄牙中部旅游推广地区代理

电子邮件 [info@visitcentrodeportugal.com.pt](mailto:info@visitcentrodeportugal.com.pt)

网站 <http://www.visitcentro.com>

### 另见

Agência Regional de Promoção Turística Centro de Portugal

Tel +351 232 432 032

E-mail [info@centerofportugal.com](mailto:info@centerofportugal.com)

Website <https://www.centerofportugal.com/>

Facebook <https://www.facebook.com/CenterOfPortugal>

Twitter <http://twitter.com/AboutCentro>

Pinterest <http://pinterest.com/centroportugal>

Instagram <https://www.instagram.com/centerofportugal>