

自然公园和保护区

关于



自然公园和保护区

在葡萄牙全国各地您都能找到保护完好的美丽之地，其间栖息的动植物物种丰富，人与自然和谐共存。保护这些地方是为了保持生物多样性，很多区域被划定为自然公园和保护区。

其中最突出的是佩内达-热尔 (Peneda-Gerês)，唯一一个被划定为国家公园的地方。该国家公园位于葡萄牙西北部地区，山峦与水库之间风景壮丽，拥有许多独一无二的物种，如野生加拉诺 (garrano) 马和卡斯特罗拉博雷罗 (Castro Laboreiro) 狗。在这里，就和在蒙德斯纽 (Montesinho) 自然公园一样，仍然保持着乡村生活方式，村落中的人们以社区形式生活，共同劳作，共用设施。

接下来在奥望 (Alvão) 自然公园，河流在悬崖峭壁间奔流，有多处壮观的瀑布，如费思佳德尔麦卢 (Fisgas de Ermelo) 瀑布。向东，另一个公园与流经葡西边界的河流同名 – 杜罗国际自然公园 (Douro Internacional)，深深的河谷形成了大峡谷，成为埃及秃鹫等猛禽的筑巢地。就在附近，您还会发现另一个保护区阿兹布泻湖 (Albufeira do Azibo)，这也是观鸟和在河滩上休闲放松的理想之地。

而对于那些喜欢呼吸海洋空气的人来说，对于一连串的海滩和沙丘所组成的北海岸自然公园 (Parque Natural do Litoral Norte)，只有吸引了很多海鸟的圣哈辛托沙丘自然保护区 (Reserva Natural das Dunas de São Jacinto) 能与之媲美。最大的自然公园是埃斯特雷拉山 (Serra da Estrela)，这里的高地气势恢宏，葡萄牙内陆地区的最高点就在这里。在山坡与泻湖间，无论冬夏，都可以开展多种多样的体育活动。可以选择在步行小道步行和自行车道骑行，也可以选择登山与峡谷漂流，还有很多，不胜枚举。这些活动在塔霍国际 (Tejo Internacional) 公园一样能够开展，而且还有 154 种鸟类在此筑巢，其中最值得注意的是黑鹳。伊比利亚猞猁在莫干塔山 (Serra da Malcata) 间自由奔跑，而在阿索拉山 (Serra do Açor) 特有的茂密植被间，坐落有片岩村落和石板屋，很象耶稣降生的场景。

而阿奇拉沼泽 (Paul de Arzila) 和伯济罗柏沼泽 (Paul de Boquilobo) 则是涉水鸟的天下，一个沼泽地多紫鹭，另一个多白鹭。贝勒加 (Berlengas) 自然保护区是一个小小的近乎荒野的群岛，只有无处不在的海鸥会不时打破这里的寂静。在埃雷和坎迪埃罗斯山 (Serras de Aire e Candeeiros) 令人惊奇的洞穴中生活的蝙蝠品种最为多样。



Photo: Reserva Natural das Berlengas

靠近里斯本的海边，还有两个自然公园，风景之美同样令人赞叹：辛特拉-卡斯凯什 (Sintra-Cascais)

有海滩和茂密的植被，农场和宫殿完美融合，而阿拉比达 (Arrábida)

则是各种颜色错落有致，绿色的山峦渐渐过渡为深浅不一的蓝色海洋。在卡帕里卡海岸化石崖壁 (Arriba fóssil da Costa da Caparica)，侵蚀而成的海蚀崖一片金色，尤其在日落时分最为壮观。而在河流入海口，动物为壮丽的风景增添了一抹靓丽，在塔古斯 (Tejo) 有粉红色羽毛的火烈鸟，而在萨多 (Sado) 则有海豚和白鹳。再向南，圣安德烈和桑查泻湖 (Lagoas de Santo André e da Sancha) 同样滋养着丰富多样的生态系统。

在阿连特茹，圣-马麦德山 (Serra de São Mamede)

不同寻常的海拔高度加上这一地区特有的植被都值得一提，而再往西，阿连特茹西南部和维森蒂娜海岸自然公园 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) 脱颖而出，形成了欧洲保护最完好的海岸地带之一。在瓜缔安娜河滩自然公园 (Parque Natural do Vale do Guadiana)，河流有时会在狭窄的河岸间另辟蹊径向南流淌，进入阿尔加维，汇入平原上遍布的河流与沟渠，最后注入卡斯特若马林和圣安东尼奥雷亚尔城湿地 (Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António)。接下来是西亚法莫撒 (Ria Formosa)，沿途有 60 公里迷宫般的河道、湿地和与岛屿，形成了与大海之间的一道屏障，为阿尔加维东部营造了罕见的美景。



Photo: Parque Natural da Madeira © Associação Promoção Madeira / Francisco Correia

在大西洋中还有更多！在马德拉

(Madeira)，自然公园占去了全岛的三分之二，一直延伸入海。这里有很多保护区，如萨尔瓦格斯和沙漠岛 (Reservas Naturais das ilhas Selvagens e Desertas)、加拉加乌 (Garajau)、罗恰做纳维乌 (Rocha do Navio) 和蓬塔德圣劳伦斯 (Ponta de São Lourenço) 等自然保护区。在亚速尔群岛的九个岛中，每个岛上都有自然公园，有各种保护区，仍然保持着他们各自最质朴的一面。这就是葡萄牙的大自然，您在旅途中可以尽情享受令人难忘的体验。

有用信息

另见:

Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas

<http://www.icnf.pt>