

<<芬兰旅行Let ' S Go>>

图书基本信息

书名：<<芬兰旅行Let ' S Go>>

13位ISBN编号：9787113153649

10位ISBN编号：711315364X

出版时间：2012-12

出版时间：中国铁道出版社

作者：《亲历者》编辑部

页数：223

字数：294000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<芬兰旅行Let ' S Go>>

内容概要

《亲历者》编辑部编著的《芬兰旅行Let ' s Go》将带你进入芬兰这个安静祥和、美丽晶莹的国度，把芬兰所有值得一游的景点一网打尽，让你的芬兰之行不会留下任何遗憾。

另外，最重要的是本书还教给你最正确的游览路线、每个景点有什么特别之处和好玩的地方以及该怎么玩，本书还有性价比最高的酒店或青年旅舍，让你在旅途过程中在不经意间就能省下一大笔费用，使得“去芬兰旅行花不了多少钱”名副其实。

吃、喝、玩、乐、住，购无一不让你感到满足和尽兴。

<<芬兰旅行Let ' S Go>>

书籍目录

导读

芬兰旅行行前准备

PART1：赫尔辛基旅游圈

PART2：图尔库旅游圈

PART3：芬兰西南部旅游圈

PART4：湖区与东部旅游圈

PART5：芬兰中部和拉普兰旅游圈

<<芬兰旅行Let ' S Go>>

章节摘录

版权页：插图：在芬兰这个崇尚自然的国度，平均不到三个人就拥有一间桑拿房。

桑拿在芬兰人心目中的位置，几乎没有其他事物可取代。

早先的桑拿房还是芬兰妇女分娩的地方，人们认为只有桑拿房里卫生洁净，同时蒸汽可以减轻分娩的痛苦。

在芬兰，没有桑拿设施的住宅是不可想象的，即使自家没有单独的桑拿浴室，也会有公共的桑拿房。在芬兰，邻里之间没有桑拿房的邻居会直接带了毛巾来你家桑拿，而芬兰人宴请朋友很可能是请你去他家洗桑拿浴。

即便在酒吧，也有专为客人准备的桑拿房。

朋友聚会，一样可以拿着酒瓶去桑拿。

芬兰人即便是出外旅行，也不能没有桑拿，少了桑拿便顿觉人生乏味。

于是，有人发明了可携带式桑拿，一个帐篷连同炉子在内，全部重量只有40千克。

桑拿室也被芬兰人认为是最佳的社交场所，请客人享受桑拿是芬兰颇为流行的社交节目，桑拿甚至还被应用在接待国家级元首的礼节上。

桑拿房设计 芬兰的桑拿房设计一定包括蒸气房，洗澡间和更衣室。

蒸气房全由不上油漆的木材建造，供人安坐的平台都是用云杉木或白杨木搭成的，特别是白杨木，因为它透气度极高。

不会积聚太多的热量而使坐着的人们感到不舒服。

小型蒸气房配备有独立的加热器，公共桑拿则配备有大型锅炉以提供蒸气给不同房间。

蒸气房温度通常调节在50 ~ 80 之间，湿度规定1立方米空气中含水气50 ~ 60克。

为了调节湿度和用作通风出口，蒸气房天花板上装有随时开关的换气设备，以房内水蒸气每小时能更换六次为适合。

传统的烟熏桑拿（Savusauna）是在房外用木材给锅炉烧水，木质的天然香气会随蒸气水渗到里面，给洗浴桑拿者以额外的怡人享受。

桑拿的步骤 洗芬兰浴的第一步是先淋浴清洁，随即赤身进入蒸气浴室（除了私家桑拿，所有芬兰桑拿都规定男女分室）。

通常在门口准备方形的纸巾供使用（垫在桑拿房内的座椅上），毛巾、泳衣、拖鞋等不可带进桑拿房。

另外，桑拿房内最好也不要使用气味很浓烈的美容品。

进行桑拿的时候，人们习惯以泡软的带叶白桦树枝拍打全身，目的是让血液运行加快，皮肤毛孔尽量张开，汗水更畅顺流出体外。

当出汗一段时间后，便到了第二步，即淋浴清洁并冷却身体。

<<芬兰旅行Let ' S Go>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>