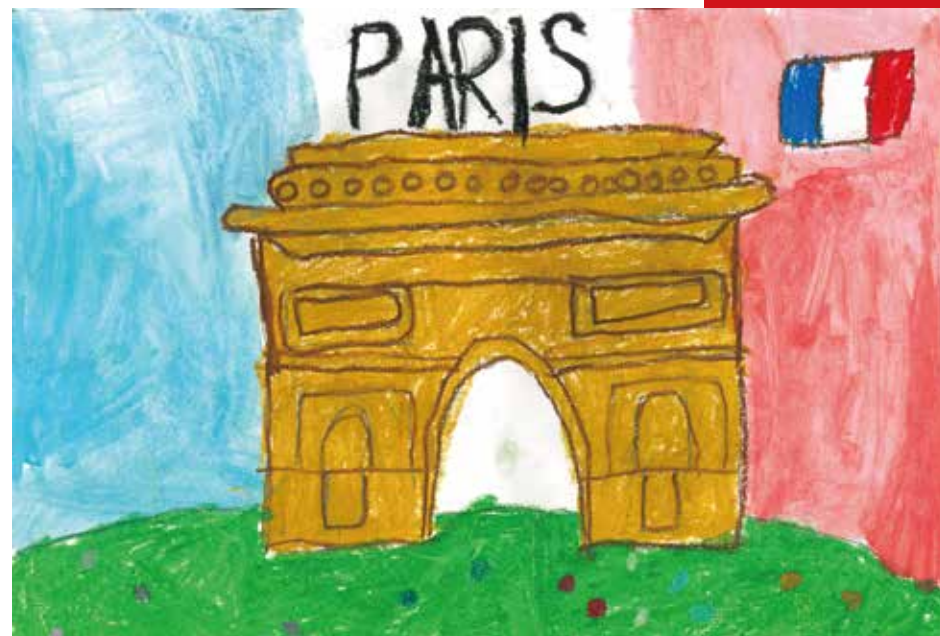


FOREWARD

自序



作者外孙的巴黎凯旋门蜡笔画作

《老玩童漫游法兰西》是我关于法国深度旅游的作品，衷心感谢几位旧识好友愿意在百忙之余拨冗为它写推荐序：原北京市政协副主席阎仲秋、法国法华作家协会主席梁源法、列支敦士登国家博物馆亚太区总代表齐向荣，还有我的女儿、亨达集团副首席执行官邓芷宾。同时，我也非常感谢孙茂金先生一直以来对我的作品的支持与赞助。

几位至亲好友替我撰写推荐序之时，正值 2024 年巴黎奥运会开幕前，当时此作的上篇《老玩童漫游法兰西：情迷巴黎》刚完稿。巴黎有太多古迹建筑 and 历史文化，单是游遍这座名城，已非易事。写完了巴黎的故事，我快马加鞭，继续挥笔撰写自己在南法的旅游经历，汇集成下篇的内容。

一直以来，我笔耕不辍，和大家分享这个国家不同地方的迷人景色、传统习俗、历史文化，目的是希望增进不熟悉法国的朋友对这个国家的了解，对于早已了解的朋友们，则希望从不同视角唤起一番思索。

提起南法，人们脑海中浮现的往往是飘散芳香的普罗旺斯薰衣草田、阳光灿烂的蔚蓝海岸、游客悠闲漫步的古老城镇，还有令人垂涎的美食与葡萄酒。这片土地承载着丰富的自然美景与历史文化，不仅孕育了辉煌的罗马遗迹与中世纪古城，也激发了无数艺术家的灵感。充满魅力的南法能够同时满足喜爱历史、艺术、自然与美食的人，沉醉其中、乐而忘返。来法国若不到南法走一圈，实在非常可惜！

本书下篇《老玩童漫游法兰西：徜徉南法》将从四大篇章来介绍南法的精华，包括普罗旺斯、蔚蓝海岸、吕贝宏山区与科西嘉岛。每个区域各具特色，展现出南法不同面向的美丽与魅力。

现在，就请大家跟着我的脚步，将法国的美好尽收眼底！

邓予立

2025 年 5 月



CONTENTS

目录

推荐序	读《老玩童漫游法兰西》/ 阎仲秋	iii
推荐序	一本游览巴黎的指南书 / 梁源法	vi
推荐序	享受一场心灵的旅行 / 齐向荣	ix
推荐序	跨越时空的美好 / 邓芷宾	xii
自序		xiv
前言	啊！美丽的法国	001

passee une
bonne journée

情迷巴黎

PARIS

巴黎漫步地图	006
情迷“光之城”	008
我与巴黎的渊源	012
乔治五世大街的风采	016
英雄的见证：凯旋门	021
日出巴黎：圣心堂	027
蒙马特散策	033
与众不同的观光景点：蒙马特公墓	040
难忘的巴黎悲惨年代	044
凭吊巴黎公社社员墙：拉雪兹神父公墓	047
追思“一代画魂”：蒙帕纳斯公墓	052
最接近天堂的高塔：巴黎铁塔	056
时尚的漫步：香榭丽舍大道	066
黄金三角购物区：蒙田大街	074
巴黎的时尚与美食	079
巴黎的新地标：新凯旋门	081
法国最大的广场：协和广场	085
世界顶级精品集中地：凡登广场	087
名牌背后的励志传奇：香奈儿	091
歌剧魅影的水晶灯：巴黎歌剧院	094



品尝巴黎的闲情逸致：巴黎咖啡馆	102
巴黎的购物天堂：老佛爷百货和春天百货	107
漫谈法国水晶工艺：巴卡拉水晶博物馆	111
赏游巴黎母亲河之美：塞纳河	115
塞纳河上的长虹卧波	121
塞纳河畔的书香：旧书摊	134
涅槃重生：巴黎圣母院	138
低调奢华：巴黎圣礼拜堂	151
博物馆巡游：罗丹美术馆	158
博物馆巡游：奥赛博物馆	163
博物馆巡游：蓬皮杜艺术中心	170
博物馆巡游：罗浮宫	174
古典建筑中的大胆设计：巴黎皇家宫殿	184
极致之美：凡尔赛宫	187
谱写法兰西历史：先贤祠	196
拿破仑的长眠地：伤兵院	203
塞纳河两岸的城市绿洲	212
拿破仑的兴与衰：枫丹白露宫	220
法国最高权力的象征：爱丽舍宫	230
浮在水上的城堡：尚蒂伊城堡	233

徜徉南法

MIDI DE LA FRANCE

南法漫步地图	246
--------	-----

普罗旺斯

薰衣草之乡：普罗旺斯	249
教皇之城：阿维尼翁	252
古老与现代的交融：阿尔勒	264
艺术与古文明并存的小镇：圣雷米	276
山上的岩石堡垒：莱博	281
泉水精灵：尼姆	285
世界文化遗产城：奥朗日	295
葡萄酒圣地：教皇新堡	299
风情万种的千泉之都：普罗旺斯艾克斯	301
世界香水之都：格拉斯	307
法国最古老的城市：马赛	312
欧洲最大的中世纪双墙城堡：卡尔卡松	335

J'aime la France

蔚蓝海岸

滨海之城：尼斯	342
光影小城的流金岁月：坎城	356
古希腊贸易港：安提布	362
上帝创造女人：圣托佩	369
欢庆柠檬节：芒通	373
山岩上的鹫巢村：埃兹	380
记录罗马帝国的辉煌：拉蒂尔比耶	386
南法最美的天空之城：圣保罗·德·旺斯	389
雷诺瓦的山中岁月：卡纳须梅	393
从王妃传奇到奢华赌城的璀璨魅力：摩纳哥	396

Faire une visite touristique

吕贝宏山区

我的“山居岁月”	406
梦幻石头城：戈尔德	408
见证动荡与抗争的宁静村庄：梅内尔伯	412
奔牛村：博尼约	414
穿“鳄鱼”，游鳄鱼村：拉科斯特	416
红土之城：鲁西永	418
弥漫葡萄与樱花的芳香：弗纳斯屈厄	420

科西嘉岛

英雄的故乡：阿雅丘	426
与撒丁岛隔海相望：博尼法乔	430
伟大航海家的出生地：卡尔维	436
科西嘉的文化之都：巴斯蒂亚	438
游山玩水，寻幽探胜	441



前言

啊！美丽的法国 Ah! La belle France



PREFACE

法国，一个让全世界游人趋之若鹜的国家。

提起法国，总不免让人联想到浪漫、时尚、美景和美食。富丽堂皇的巴黎、风景明媚的蔚蓝海岸、享誉世界的葡萄酒产地波尔多、色彩缤纷的阿尔萨斯地区，更别说一条满布古堡的罗亚尔河谷，在在成为无数旅人的向往。

她的正式名称为法兰西共和国（*République française/French Republic*），是欧洲西部最大的国家，总面积约 55 万平方公里，南北、东西各约 1,000 公里长。这个国家的形状呈六边形，若将地图转个方向观察，可以发现她的轮廓就像一片鲜嫩柔软的叶子。

从地理来看，她北部临北海，西北接英吉利海峡（*English Channel*），西为大西洋，南临地中海，西南以庇里牛斯山脉（*Pyrenees*）为天然屏障，东有阿尔卑斯山（*Alps*）、侏罗山（*Jura*，或译为汝拉山）、孚日山（*Vosges*）和莱茵河。邻国方面，东北与比利时、卢森堡接壤，东部和德国、瑞士相邻，东南为意大利及摩纳哥，西南则是西班牙和安道尔。她的境内流淌着众多河流，以罗亚尔河（*Loire*）、塞纳河（*Seine*）、隆河（*Rhône*）和加隆河（*Garonne*，或译为加龙河）为主；她有着多样



的地形，除山脉、河流，亦有平原、盆地、森林等等，中央高原呈现特别的火山地貌，更有阿尔代什河（Ardeche）和塔恩河（Tarn）冲击形成的峡谷地形。她属于温带，按位置而有不同的气候区，如海洋性气候、大陆性气候、地中海气候及山区气候等。

除位于欧洲的法国本土以外，她还拥有几个海外属地，例如位于地中海的科西嘉岛（Corsica），位于加勒比海的瓜德罗普岛（Guadeloupe）和马提尼克岛（Martinique），位于印度洋的留尼旺岛（La Réunion），以及南太平洋上的法属波利尼西亚（Polynésie française）等。

法国目前的人口约 6,800 万，世界排名第 20 位，全国划分 13 个大区（若含海外则为 18 个大区）。她是当今世界最发达的工业国家之一，在多个领域居重要领导地位，而钢铁、汽车和建筑等三项为鼎足而立的工业支柱。在政治上，她是联合国安全理事会常任理事国，同时是欧盟和北约的创始成员国之一，更是多个国际组织的总部所在地，如国际刑警组织、经合组织（OECD）、欧洲议会、联合国教科文组织等。北京中轴线目前正在准备申报世界文化遗产项目，相关审批程序即由总部设在法国的教科文组织裁决。

法国是一个历史悠久的国家，有着光荣的革命传统，更具有极其丰富的文化和艺术内涵。截至 2023 年 9 月，她共拥有 51 项世界文化遗产，细分下来，文化遗产占 43 项、自然遗产 7 项、复合遗产有 1 项，其数量在目前拥有世界遗产的国家中名列第四位，排在意大利、中国和德国之后。

我自 1980 年首游法国，至今已有 44 年之久。她的美丽风采，令人梦绕魂牵，深深吸引着我持续不断地回访，目前足迹已遍布全国 13 个大区。对于她，我感到既亲切又熟悉；然而当我执笔书写时，却觉得非常吃力，也许是出于“近乡情怯”——因为太过熟悉，反而不知道该如何下笔。

2020 年到 2023 年这段期间，猝不及防地遭逢新冠疫情，我却乘着被困在欧洲之际，再度旧地重游疫情下的法国大城小镇，并且在撰写《老玩童深度游瑞士》和《老玩童游意大利三部曲》之后，欲罢不能，再度执笔写下这本《老玩童漫游法兰西》，将累积多年的旅游经历、精彩奇遇与各位朋友分享。

由于有关法国的文章相当多，本书将分为上、下篇，上篇“情迷巴黎”专注于探索巴黎及其周边地区的景点，下篇“徜徉南法”带大家沉浸式感受南部法国的地中海风情，帮助大家更深入地了解与体会这些地区的独特魅力。



FRANCE

情迷巴黎

PARIS





PARIS MAP

巴黎漫步地图



- 1 凯旋门
- 2 埃菲尔铁塔
- 3 新凯旋门
- 4 协和广场
- 5 巴黎歌剧院
- 6 巴黎圣母院
- 7 爱丽舍宫
- 8 香榭丽舍大道
- 9 凡登广场
- 10 老佛爷百货
- 11 巴黎春天百货
- 12 疯马秀
- 13 红磨坊
- 14 丽都夜总会
- 15 罗浮宫
- 16 凡尔赛宫

- 17 枫丹白露宫
- 18 巴黎皇家宫殿
- 19 罗丹美术馆
- 20 奥赛博物馆
- 21 蓬皮杜艺术中心
- 22 先贤祠
- 23 伤兵院
- 24 蒙马特公墓
- 25 拉雪兹神父公墓
- 26 蒙帕纳斯公墓
- 27 圣心大教堂
- 28 杜乐丽花园
- 29 卢森堡公园
- 30 水晶博物馆
- 31 尚蒂伊城堡
- 32 法兰西体育场





情迷“光之城”

巴黎拥有“光之城”（La Ville-Lumiere）的美誉，它既是法国的首都，该国的最大城市，也是世界上最美丽、最梦幻、最浪漫和最时尚的城市之一。

巴黎坐落于法国北部，塞纳河之滨，城内共分为 20 个区，人口稠密，到目前为止约 1300 万，跻身欧洲最大城市之列。

这个以历史、文化、艺术、美食以及时尚闻名于世的城市之所以被称为“光之城”，源于城中样式与数量繁多的街灯。据历史资料记载，巴黎在 16 世纪已出现了街灯。17 世纪时，路易十四正式颁布法令，在巴黎街头广设公共照明设施，照亮了夜晚黑暗的道路，当时的街灯是点蜡烛的灯笼型式。至 18 世纪中期，巴黎街灯的数量已达 8000 多盏。文学作品中也能看见街灯的存在，例如大文豪雨果（Victor Hugo）的小说《悲惨世界》（*Les Misérables*，又译为《孤星泪》）以 19 世纪初、中期为背景，里头有段出自流浪儿童的话：“你们这里还点着街灯。朋友们，这可违反了规定，不遵守秩序，砸烂它。”

今日的巴黎更是名符其实的光之城，亮起千万颗璀璨灯火、笔直宽阔的香榭丽舍大道上，五光十色的霓虹灯与车流交相辉映；罗浮宫前晶莹剔透的玻璃金字塔，与古老的宫殿形成鲜明对比；塞纳河两岸灯火通明，河

情迷“光之城”



凯旋门和笔直宽阔的香榭丽舍大道，灯火璀璨

面流光溢彩；蒙马特高地上的圣心大教堂则熠熠生辉，仿佛守护着这片灯火辉煌的土地；闪烁着点点星光的埃菲尔铁塔，更是整座城市的焦点。

巴黎的光辉耀眼还不仅限于此，古往今来，巴黎汇聚了无数的艺术家、文学家、思想家、哲学家，使它成为思想、文化和艺术方面的重要据点；这里拥有数之不尽的博物馆、美术馆、歌剧院，还有风华绝代的古老建筑，无论是 17 世纪文艺复兴时期的宫殿、拿破仑时期辉煌的遗址，或是 19 世纪奥斯曼男爵时代的规划，无不散发着浓厚且充满深度的文化氛围；香奈儿（Chanel）、圣罗兰（Yves Saint Laurent）、迪奥（Dior）、

路易威登（LV）等等知名时装品牌，每年春秋两季都在巴黎举办引领国际潮流的时装展，与意大利米兰的时装展相颉颃；这里生机勃勃、充满活力，旅游业发达，那些横跨塞纳河的美丽桥梁、参天的林荫大道、狭小蜿蜒的石板巷弄、精心烹制的美食、悠闲惬意的慢生活，巴黎这位婀娜多姿的优雅仕女让来自世界各地的旅人深深着迷。万千魅力使人无可抵挡，“光之城”的称誉可说是当之无愧！

多年来，我情不自禁深受巴黎吸引，除了长居的香港，巴黎是我往返次数最多、最频繁的城市。

诚如美国作家海明威（Ernest Miller Hemingway）对这座城市的评价：“如果你够幸运，在年轻时待过巴黎，那么巴黎将永远跟着你，因为巴黎是一席流动的飨宴。”不来巴黎走一遍，肯定是毕生的遗憾。接下来，就让我这位老玩童用文字和照片，与大家一起享用这席巴黎的盛宴！

夜间的观光船与亮灯的埃菲尔铁塔

