

# 这就是芬兰

2026-27

你  
如何设计  
幸福？

萨图·拉莫的  
北欧黑色小说革命

“我们内心都有一  
口深深的黑暗之井”

冰雪科技大师  
从破冰船  
到冰雪储存

游泳的乐趣  
“人们总是  
微笑着从湖中出来”

# 这就是

# 芬兰

# 4



# 16



# 26

### 撰稿人寄语

“我们封面故事的主角是北欧黑色小说女王萨图·拉莫 (Satu Rämö)。她的题材故事通常发生在黑暗背景下，但我们希望以芬兰夏夜的无尽光芒来点亮话题。作为戏剧性背景，我们选择了另一个有趣的元素：新艺术风格建筑，当地称为 Jugend，在20世纪颇为流行。芬兰的建筑师在很大程度上借鉴了芬兰的自然、神话和中世纪图案，朝着自己的方向发展。这张照片拍摄于卡塔亚诺卡 (Katajanokka) 街区的卢齐卡图 (Luotsikatu)，这条街最近被评为赫尔辛基最美街道。”**制作人EEVA KYLÉN**

### 3 编辑寄语

### 4 封面之星萨图·拉莫的热门北欧黑色小说——为什么全世界都喜欢《希尔杜尔》系列小说？

喜欢《希尔杜尔》系列小说？

### 10 冰雪科技全球解决方案的冰雪科学

### 16 摄影文章 游泳的乐趣

### 24 设计 幸福可以设计吗？

### 26 艾玛·萨帕涅米 “我的自拍像让人感到愉悦和舒适”

### 32 康斯塔·彭卡 摄影师和松鼠耳语者

### 34 美食 爱上芬兰燕麦的五个理由

### 36 少说空话 注重实际值得关注的四家初创公司

### 40 奥卢之旅，另类文化之都

**ÄÄNIÄ** 音景是一段穿越芬兰的旅程，聆听劳里·波拉创作的音乐。它可以让你体验芬兰，或者纯粹找到自己内心的快乐。聆听Ääniä音景：



图片: Mikael Niemi、Emma Sarpaniemi、Heidi Piironen。

文案 MIKA HAMMARÉN 摄影 NINA KARLSSON



## 芬兰冬天的艺术

# 2026 — 27

芬兰人对冰雪并不陌生。冰雪不仅是每个北欧冬天都会出现的物理元素，它们还构成了文化基础和灵感源泉。冬季条件影响着我们的日常生活，无论是交通、住房、体育、音乐还是艺术。

冬季景观可能显得严酷，但对我们来说，冰冻的湖泊是方便的捷径，而森林中深及膝盖的积雪正是一场滑雪之旅的邀请。在芬兰萨拉 (Salla) 发现了世界上最古老的滑雪板之一，其历史可追溯到5000多年前，这象征了我们源远流长的冰雪之缘。

如今，这种关系仍在继续，通常以高科技的形式。即使是最严酷的暴风雪中，破冰船也能保持海道畅通，扫雪机可以清理机场跑道。第一场大雪到来时，人们拿出相机，很快社交媒体上就充斥着银装素裹的神奇树木和皑皑白雪中闪闪发光的冰晶。

从萨拉的古老滑雪板到现代工程奇迹，这种联系显而易见：冰雪不仅仅是我们环境的一部分，它们还是我们身份的一部分。

本期《这就是芬兰》杂志从研究者的角度对冰进行了详细的阐释。我们还涵盖了其他冬季和夏季话题：如北欧黑色小说和电影、游泳、艺术自拍像以及自然摄影，等等。

祝您阅读愉快！

主编 Mika Hammarén  
编辑委员会 Mika Kukkonen、  
Emilia Kangasluoma、Samuli Laita、  
Peter Marten、Meira Pappi、Salla  
Salovaara、Tuula Sjöstedt  
编辑人员 Sanoma内容工作室  
封面图片 Mikael Niemi  
印刷 Grano Oy  
出版单位 芬兰外交部um.fi、芬兰国家商务  
促进局 businessfinland.fi、芬兰研发基金  
sitra.fi  
ISSN 2343-3337

本杂志采用Maxisilk(一种无木浆涂布丝光纸)印刷。Maxisilk拥有PEFC认证并符合北欧天鹅生态标准。



这就是芬兰  
你应该知道和不应该知道的

北欧黑色小说是一种以不安为基调的犯罪小说流派：社会支离破碎，寒冬永无止境。芬兰作家萨图·拉莫（Satu Rämö）的畅销书《希尔杜尔》（Hildur）系列即将搬上银幕，延续冷峻风格，同时揭示了黑暗中的人性。

文案 KRISTIINA ELLA MARKKANEN 摄影 MIKAEL NIEMI  
造型 SUVI POUTIAINEN 化妆和发型 ESSI KYLMÄNEN

# 黑暗 中的光 明



在萨图·拉莫的作品中，北欧黑色小说的标志性阴郁与温暖和人性相平衡。

# 将

明快感带入一种以字面和隐喻的黑暗而闻名的小说流派

是一项罕见之举。然而，北欧黑色小说作家萨图·拉莫成功做到了。她善待笔下的角色，并努力看到人们的优点，即使当他们肩上的恶魔得逞时亦是如此。

她说：“我抱着同情心投入工作，尤其是在创造那些行为有害或道德上有争议的角色时。”“我会尽量温柔地对待他们，了解是什么驱动他们的行为。”

拉莫最出名的是她的国际畅销书《希尔杜尔》及其续集《罗莎与比约克》(Rósa & Björk)、《雅各布》(Jakob)、《雷克尔》(Rakel)和《蒂娜》(Tinna)。该系列以一个偏远的冰岛村庄为背景，首先是警官希尔杜尔·鲁纳斯多蒂尔(Hildur Rúnaarsdóttir)和她的芬兰同事实习警察雅各布·约翰森(Jakob Johanson)试图解决一系列相互关联的谋杀案。在担任失踪儿童部负责人期间，希尔杜尔饱受几年前妹妹失踪所造成的创伤困扰。

当拉莫谈到从同情的角度对待所有角色时，她的意思是努力理解犯罪背后的强烈情感。这往往源于羞辱、被拒绝、被忽视或被忽略的感觉。

她说：“我无意美化暴力。”“我只是想了解是什么驱动着它。我们内心都有一口深深的黑暗之井，它反映着我们每个人不同的面。这就是我被吸引去探索的空间。”

## 出人意料的成功

自2022年《希尔杜尔》出版以来，该系列丛书大受欢迎。它打破了芬兰的销售记录，并在国际市场上取得了成功。翻译权已售予包括英国和德国在内的数十个国家，这本书登上《明镜》畅销书排行榜达八周之久。三部曲中的第一部最近被改编成芬兰语影视剧，国际制作的《希

尔杜尔》电视连续剧将于2026年首播。

拉莫不愿猜测为什么《希尔杜尔》系列如此广受赞誉，但她怀疑这可能与她对角色的人性化处理方式有关。

人物情感深度体现在他们的互动和细微举止中，尤其是希尔杜尔和雅各布之间。即使周围的世界对他们关闭了大门，这些角色也祝愿彼此一切顺利。无论是雅各布争夺小儿子监护权的争夺战，还是希尔杜尔在面对一个又一个损失时默默承受的韧性，读者都找到了情感上的共鸣。

拉莫说：“人们告诉我们通常不读犯罪小说，而是通过我的角色进入了这个流派。”“对于许多人来说，情感相关性是第一位的，然后才是犯罪和情节的曲折。”

她成功捕捉到了难以捉摸的“广大读者”的兴趣：在一个书展上，一群十几岁的男孩找她签名，与此同时，她收到了来自90岁读者的亲笔信。

## 创建新朋友角色

希尔杜尔这一人物角色诞生于新冠疫情期间的隔离归隐背景。拉莫出生在芬兰。在2000年代初，作为交换生的她首先爱上了冰岛，然后爱上一个冰岛男子。那个人现在是她的丈夫，这对夫妇有两个孩子。这个家庭已经在冰岛生活了十多年。

就在新冠限制措施开始之际，拉莫和她的家人离开雷克雅未克前往伊萨菲厄泽(Ísafjörður)，这是个距离首府七小时路程的3000人小镇。作

## “我无意美化暴力。我只是想了解是什么驱动着它。”

为新来者，他们尚未融入社区网络。拉莫被困在家中，迫切希望做点什么，她记得自己小时候曾有一个虚构的朋友。

她深情地回忆说：“我会和这个想象中的朋友进行对话和玩捉迷藏。”尽管这种友谊发生在拉莫的脑海中，但它创造了一种真实的归属感。

她回到了从前，开始想象。她想创造一个能与自己产生共鸣的人，但又要与众不同以至于引人入胜。

希尔杜尔这一人物逐渐成形：一名警官，她在桀骜不逊的大西洋冲浪，能够硬举两倍于自己体重的重量，午餐喜欢吃披萨。

通过这个角色，拉莫借此机会想象了冰岛和平社区的阴暗面。在伊萨菲厄泽，犯罪率很低，人们感到足够安全，可以夜不闭户。

但是，如果安全感仅仅是表象呢？如果虐待儿童、腐败和任人唯亲也暗中成为这个社区的一部分呢？

在社会批判与情节的交织下，一部现代北欧黑色小说经典作品诞生了。

## 无休止的十一月抗争

在北欧黑色小说及其银

幕改编作品中，拉莫对角色富有同情心的处理方式并不常见。实际上，赫尔辛基大学电影和电视研究讲师雅各·塞帕拉(Jaakko Seppälä)是这样总结这种流派的：

“北欧黑色小说是一种以漫长无尽的十一月为背景的犯罪小说，以负面情绪为基调。地面上还没有积雪；天色漆黑，下着雨。人们感到失望和精疲力尽。”

根据塞帕拉的说法，有一点使这种流派与众不同，尤其是与美国的犯罪小说相比。

他说：“在这种小说背景下，北欧福利国家正在慢慢解体。”“如你所知道的，这些国家通常被视为社会秩序、免费医疗保健以及完善社会服务的全球典范。芬兰最近连续第八次被评为世界上最幸福的国家。所有这些都使得探究体制系统中的裂痕更为引人入胜。”

北欧黑色小说竭尽全力揭露本应照顾所有人的系统中的裂痕。它通过将富人置于精致时尚、充满设计感的房屋中，而其他则住在狭窄的公寓里或流落街头来突显阶级鸿沟。丹麦电视连续剧《杀人事件》(The Killing)或瑞典作家斯蒂格·拉尔森(Stieg Larsson)的《千禧年》(Millennium)三部曲等国际热门作品深入探讨了机构权力的滥用以及系统在保护妇女和儿童方面的失败。

塞帕拉说：“这种小说流派探讨的是，作为一个社会，我们经历了什么，以及我们将走向何方。”“我们觉得我们失去了曾经对我们来说很珍贵的东西，那就是福利国家。”即使是微小的结构性变化也可能引起



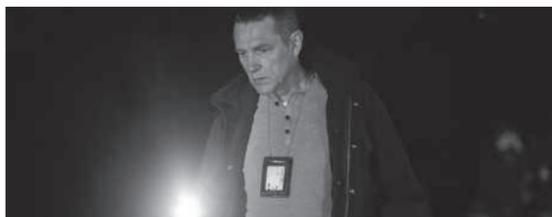
上装, Marimekko. 长裤, Borse e Cose / Stockmann. 鞋子, HageIstam. 珠宝, Keski-Pompu。

萨图·拉莫的芬兰故国和冰岛的家塑造了她畅销犯罪小说系列的背景。

不太了解北欧黑色小说?从这些影视剧开始吧



**《桥》(The Bridge)** (Bron/Broen, 瑞典和丹麦)。瑞典侦探萨加·诺伦(Saga Norén)与丹麦侦探马丁·罗德(Martin Rohde)合作,破解在连接两国的桥上发现的两具尸体的谋杀案。该系列持续了四季,并衍生出一部短暂的美国电视剧改编版。



**《边城》(Bordertown)** (Sorjonen, 芬兰)。《边城》是一部芬兰黑色经典作品,背景设定在阳光明媚的东南部城市拉彭兰塔(Lappeenranta),靠近俄罗斯边境。侦探卡里·索尔乔宁(Kari Sorjonen)负责调查与该镇和平气氛形成鲜明对比的黑暗罪行。



**《杀人事件》(The Killing)** (Förbrydelsen, 丹麦)。侦探莎拉·隆德(Sarah Lund)揭开了复杂的谋杀案件。她穿着针织毛衣,这些毛衣最终几乎与该系列本身一样具有标志性。该小说被改编成美国剧集,吸引了数百万观众并荣获数个奖项,助力北欧黑色流派在国际上确立了其地位。



**北极圈(Arctic Circle)** (Ivalo, 芬兰和德国)。该系列主要以芬兰北部小镇伊瓦洛(Ivalo)为背景,讲述了刑事调查员妮娜·考萨洛(Nina Kautsalo)穿越冬季荒野,追查那些具有深远国际关联的令人不寒而栗的案件。

## “希尔杜尔和她自己讲的故事有一种忧郁之美。她独自一人,但并不孤独。”

严重的恐惧,特别是对于那些已受制于体制或被体制辜负的人来说。

在这种情况下,通常犯罪就开始了。当受创伤的警察追捕精神变态者和邪恶的犯罪天才时,观众沉浸于光线昏暗的屏幕上,唯一的光明是警探的道德指南针。

### 希尔杜尔成为银幕角色

2025年冬天,萨图·拉莫站在家乡的海滩上。这是她经常去的一个熟悉的地方,但这次不一样。在她面前,在冰冷的海浪中,演员埃巴·卡特琳·芬斯多蒂尔(Ebba Katrín Finnsdóttir)正在教合作演员劳里·蒂尔卡宁(Lauri Tilkänen)在镜头前冲浪。《希尔杜尔》被改编成一部多语种电视连续剧时,拍摄地点正是原著中描写的地点,而希尔杜尔和雅各布也成为了银幕角色。

根据雅各·塞帕拉的说法,北欧黑色小说演变的一个标志是它正在远离主要城市,转向更偏远的周边环境。犯罪分子并不在哥本哈根、赫尔辛基和马尔默,而是在费尔巴卡、伊瓦洛和伊萨菲厄尔四处游荡。

这些转变将观众带到了充满异国情调的新地点,在这些地方,北欧的乡村自然得以展示其独特魅力。

尽管拉莫没有参与该剧的剧本撰写或演员选角,但其原作精神得以在屏幕上体现。

拉莫说:“这是一部北欧黑色系列,但不会像预期的那样

阴暗压抑。”“是的,希尔杜尔的世界里一切都非常可怕,但那里也有很多好的方面。我很高兴他们选择展示了这一点。”

### 传统也非传统

拉莫喜欢打破流派传统。没有女人在沙滩上赤身裸体被谋杀,也没有侦探为努力平衡工作与家庭而酗酒调情。

传统的北欧黑色小说主角在烈酒和通宵熬夜中释放压力,而拉莫的主角希尔杜尔则去跑步,和她的姑姑一起吃一盘油腻的香肠。芬兰同事雅各布则编织毛衣。

拉莫说:“我想创作一些角色,他们可以只是做他们自己。”“雅各布比传统的警官更温柔一点,也更冷静一点。希尔杜尔喜欢随意做爱和力量训练,这是她的本性使然。这不是一个关于坚强的女人或温柔的男人的英雄故事,尽管我们也需要这两者。”

如果说她对一个北欧黑色小说主题产生共鸣,那就是隔离。作为生活在冰岛的外籍芬兰人,拉莫介于两个国家和两个国籍之间,总是有点外来者的感觉。

希尔杜尔本人也处于类似的边缘空间。她过着没有一大群朋友或浪漫伴侣的孤独生活。她不想建立自己的家庭,但她怀念她已失去的那个家庭。

拉莫认同那种孤独的感觉。她说:“希尔杜尔和她自己讲的故事有一种忧郁之美。她独自一人,但并不孤独。”■



观看萨图的视频采访:



上装, Marimekko。风衣, Juslin Maunula。

2025年,萨图·拉莫的《希尔杜尔》被改编成同名国际电视连续剧。

# CHILL SKILLS

芬兰的冰雪专长源于必要，并转化为具有全球吸引力的尖端创新。随着气候变化导致冬季变暖，对这些冰雪技术的需求比以往任何时候都大。

文案 LOTTA HEIKKERI 插图 TILDA ROSE 摄影 VESA LAITINEN

沉重的门打开，一股凉爽的空气扑面而来。

米卡·霍维莱宁 (Mika Hovilainen) 笑着说：“在夏天，这是办公室里我最喜欢的地方。”他是破冰船设计公司 Aker Arctic 的首席执行官。

红色的小船整齐地排列在宽敞的空间中，它们的船体优雅地向内和向外弯曲。这些是 Aker Arctic 设计的现有和即将推出的破冰船和冰级船舶的几米长的微缩模型。

目前，位于赫尔辛基东部沃萨里 (Vuosaari) 港该公司办公室旁边的海面没有冰。但是在几个月后，随着气温开始下降，破冰船将再次投入行动。

芬兰因其破冰专长而闻名于世。这些专业知识源于必要；

芬兰的所有港口在冬季都会结冰。(爱沙尼亚是唯一能与之比肩的国家。) 航道需要保持畅通。这一挑战推动了技术创新，促进了人们对冰的行为机制的深刻理解。

霍维莱宁打开另一扇门，空气变得更加寒冷。这是 Aker Arctic 的骄傲和喜悦：一个长75米的冰槽，员工和来访研究人员可以在那里观察缩微船只如何在冰封水域中行驶。

真实测试——即便是按最大船舶 1:40 的比例进行——对于了解冰与船只的相互作用也至关重要。

霍维莱宁说：“人们通常认为破冰船只是冲破冰层，强行推开冰块。”

“实际上，船体的形状将向前的力转化为破冰的向下力。冰在船体下方滑动，碎裂成更小的冰块，然后被推到船尾和两侧。”

## 冰不仅是我们看到的那样

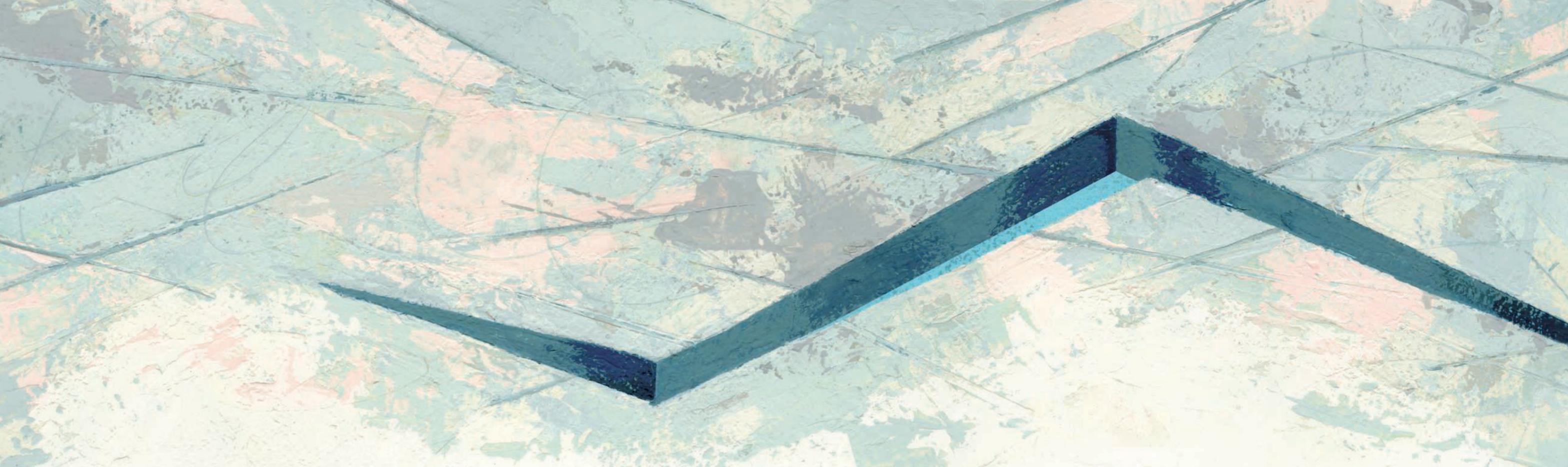
阿尔托大学 (Aalto University) 教授尤卡·图赫库里 (Jukka Tuohkuri) 若有所思道：“冰是一种难以处理的材料。”他的专业领域是冰力学，这是一门研究冰如何变形和破裂的学科。

图赫库里说，人们对冰有一些常见的误解。首先也是最常见的误解是冰很冷。“作为一种材料，冰并不冷，因为它离其熔点很近。”

作为举例，他将冰与钢进



米卡·霍维莱宁是Aker Arctic的首席执行官。



行了比较,后者在1500摄氏度左右的温度下融化。在室温下,钢梁离熔点还很远。但是,即使在零下10度(冬季的常见温度),冰已接近融化。

另一个误解是冰是脆弱的。

图赫库里解释说:“是的,冰在寒冷或快速装载时可能很脆弱,但是如果冰处于缓慢而稳定的压力下,例如当它被推挤到某物时,它会像液体一样流动。”

在冰封的海域中操作船只要比在开阔水域中复杂得多。更具挑战性的是,海冰并不总是单个平坦的一块,而是一个浮冰迷宫。浮冰随洋流和风向移动挤压,给沿途的所有障碍物施加巨大压力。

“当风缓慢地将冰压向船只或建筑物,例如桥梁或海上风车时,它绝非脆弱。”

### 无与伦比的雪处理技术使机场保持开放

虽然冰是Aker Arctic的专长和尤卡·图赫库里研究的存



尤卡·图赫库里研究冰力学和北极海洋技术。

## “作为一种材料,冰并不冷,因为它离其熔点很近。”

在理由,但在赫尔辛基机场,冰却是不受欢迎的访客。

飞机需要摩擦力才能安全起飞和降落。当气温下降到

接近零度并且跑道上开始结冰时,芬兰最繁忙机场的维护工作就会进入高强度运转状态。

Finavia副总裁亚尼·埃拉

斯玛(Jani Elasmaa)说:“我们的目标是全年为跑道提供夏季条件。”该公司维护芬兰的机场网络,并以积雪处理技术(在最恶劣天气下保持机场安全和运营的专长)闻名于世。

他说:“理想的冬季天气是长期保持在零度以下的温度。不可预测的天气和在冰点上下波动的温度是最具挑战性的,而这正是如今我们经常遇到的情况。”

在冬季高峰期,大约有130名维护人员在地面工作。他们使用引人注目的卡车队清理跑道上的积雪,并检查停机坪是否有霜冻损坏,这是由反复冻结和融化造成的另一大问题。

Finavia的积雪处理技术吸引了来自其他机场的访客。客人特别感兴趣的是空中交通管制与地面小组之间的协作。

埃拉斯玛说:“重点不在于不惜任何代价让飞机保持飞行状态。优先任务是确保乘客和机组人员安全回家。”

虽然关闭空中交通的决定

从来不是轻易作出,但有时这是唯一的选择。几年前,一场超冷的倾盆大雨将停机坪区域、飞机和所有维护设备覆盖在一层四厘米厚的冰层中。所有空中交通不得不停止。

埃拉斯玛说:“两小时后机场又投入运行了,”他说道,声音中带着一丝自豪。

### 储雪可以为滑雪季节备不时之需

奥依塔(Oittaa)位于赫尔辛基机场以西的3号环路沿线仅20公里处,这是首都地区最受欢迎的户外休闲中心之一。这里拥有芬兰最长的越野滑雪季之一,即使与遥远的北方相比也是如此。

首都地区每年可能只有几次适当的降雪,但是前一个季节储存的雪意味着奥依塔的滑雪季通常最早在10月下旬新的降雪到来之前即可开始。

储存积雪并不是什么新现象。在冰箱出现之前,人们用锯末或木屑覆盖冰雪,用于帮助

保存食物。现在,它也是一项前景光明的商业活动。

开发储雪系统的公司Snow Secure的首席执行官安蒂·劳斯拉赫蒂(Antti Lauslahti)解释说:“储存现有积雪是确保滑雪季初有雪的最节能的方式。”

## “我们的目标是全年为跑道提供夏季条件。”

积雪储存对欧洲和北美的滑雪中心特别有吸引力。在没有天然积雪或者天气不够冷,无法使用将水变成雪的雪炮时,能够尽早开放滑雪坡在经济效益上差异很大。

劳斯拉赫蒂解释说,储存积雪并不能取代雪炮,但它可以作为雪炮的辅助补充。

“在零下十度时,雪炮造

的雪质量最好。这是制作优质雪并将其储存起来以备下个季节的最佳时机。”

积雪堆成紧实的雪堆,上面盖上隔热毯。传感器监测毯子内部和外部的温度。劳斯拉赫蒂说,即使外面的温度升至40度以上,雪堆表层下方几厘

米处也几乎不超过零度。

“我认为这是一个非常有芬兰特色的解决方案。我们将一个非常小众化的领域转化为具有全球吸引力的专利创新。”

### 暖冰的特性有所不同

芬兰的冰雪专长现在必须适应一项重大挑战:气候变化。

随着冬天变得更温和以及

温度波动的加剧,冰也会发生变化。最近,尤卡·图赫库里教授一直在研究所谓的“暖冰”。

图赫库里和他的研究人员急于解答的一个关键问题是,暖冰会给破冰船带来何种负荷。这些知识不仅对破冰船至关重要,对于在越来越无冰的水域中作业的其他船只也至关重要。

他说:“我们发现了一些关于暖冰的令人惊讶的现象。例如,我们已经测量到,处于温暖软冰中的船只上的冰负荷可以与冷冰坚硬的冰上的冰负荷一样高。”

图赫库里表示,即使是冰温的微小变化也会对其物质特性产生很大的影响。这些尚未在计算和船舶建造指南中纳入考虑。

他说:“当冰况‘看似’——我特别强调这个‘看似’——容易时,非冰级船只会在秋季航行更久,初春启航更早,但是暖冰可能不会像看起来那样无害。”



### 前方波涛汹涌的水域

在 Aker Arctic 的测试槽中，一艘破冰船的缩微原型静静停留在开阔水域中。附近漂浮着几片半透明的冰层，这是今天测试运行的最后残余物。

对于破冰船行业来说，气候变化既是机遇，也是挑战。随着航道的开放时间更长，预计交通量将大幅增长，对冰级船只的需求增加。

另一方面，破冰船并不是为了在波涛汹涌的开阔水域长途航行而建造。

霍维莱宁解释说：“理想的破冰船并不适合在开阔水域和海浪中航行。破冰船的生命周期可能超过50年，因此我们必须

须仔细评估船只的未来需求。”我们顺着楼梯下到测试槽下方的观看区。这里的一扇窗户贯穿测试池的整个长度。通过它，我们可以直视模型船体的底部。霍维莱宁说，这是许多关于冰的重大顿悟时刻诞生的地方。

归根结底，冰是一种难以琢磨的材料——这是计算机或人工智能加持的天气预报模型无法完全掌握的。将来，当这艘船的全尺寸版本破冰航行时，它将继续依赖于人类对冰的认知。

霍维莱宁说：“即使有了各种技术，这仍然取决于船长的经验和识冰能力。”



## 了解船只

**破冰船** 一种设计用于破冰并为其其他船只开辟路径的船。特点是采用加固的圆弧船体和非常强劲的发动机。使用各种操纵动作来破冰。

**冰级船** 一种可以在冰水中作业但无法破除厚冰的船只。通常用于商业运输、研究或军事目的，通常在恶劣的冰层条件下跟随破冰船行驶。

**冰级** 各国对冰级船有不同的分类和要求。在芬兰，冰级船有六个等级，对船体设计、发动机输出功率和冰上性能有特定要求。

**芬兰破冰船** 世界上大约80%的破冰船是芬兰设计的，大约60%的破冰船是在芬兰建造的。

芬兰有八艘正在运行的破冰船：Otso、Kontio、Voima、Urho、Sisu、Fennica、Nordica、Auto和Polaris，最后一艘是世界上第一艘使用液化天然气作为燃料的破冰船。在夏季，可以看到不少破冰船停泊在靠近赫尔辛基市中心的卡塔亚诺卡 (Katajanokka)。一艘名为Aino的新破冰船已经在试运行，并将于2029年投入使用。

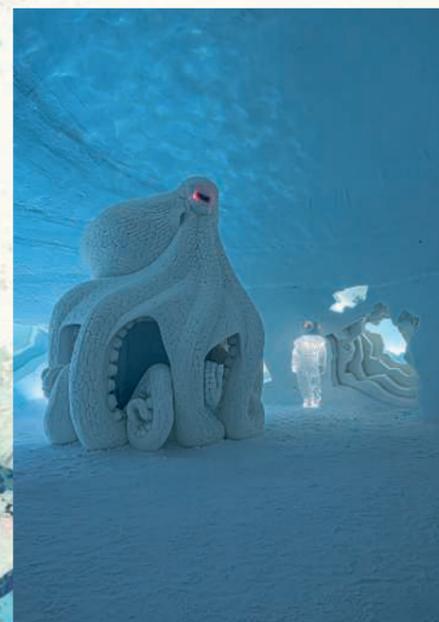
观看尤卡·图赫库里的视频采访：



## 冰雪科技带来惊喜

尝试冰雕，参加破冰船巡游或在冰雪桑拿房中沐浴。这些游乐胜地将冰雪科技与热情好客相结合。

**凯米 (Kemi) 冰雪城堡** 这座城堡在一楼设有全年开放的SnowExperience365，里面有冰雕、冰滑梯和带冰桌的餐厅。冬季公园开放时，游客可以在雪地迷宫中漫步，在滑道山和传统雪橇木马hoijakka上享受雪之乐趣。在冬季，这座城堡也是从托尔尼奥 (Tornio) 和哈帕兰达 (Haparanda) 出发的三小时破冰船巡游的最终目的地。SnowExperience365全年开放，冰雪城堡冬季公园通常在1月中旬至4月开放。



### 位于基蒂莱尼奥的拉普兰酒店雪村 (Lapland Hotels Snow Village, Lainio, Kittilä)

每年冬天，雪村都会从零开始建造，叹为观止的冰雪艺术令人愉悦。2026年主题是海底世界，这也将体现在独特的豪华冰雪套房的装饰上。12月至4月开放。



### 罗瓦涅米北极冰雪酒店 (Arctic Snow Hotel, Rovaniemi)

酒店的冰桑拿和冰雪餐厅在冬季欢迎游客的到来，但你也可以尝试冰雕，或者在一年中的任何时候在玻璃穹顶屋过夜。酒店全年开放，冰雪酒店和冰雪餐厅在12月至3月开放。



### 库奥皮奥附近的莱帕维尔塔姆明冰洞 (Moomin Ice Cave, Leppävirta, Kuopio)

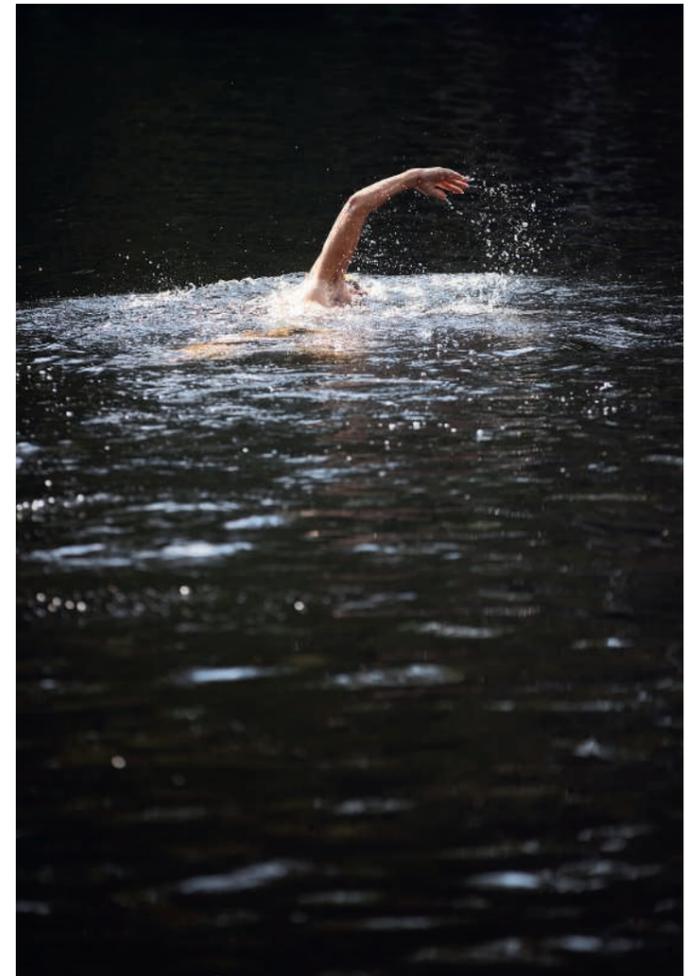
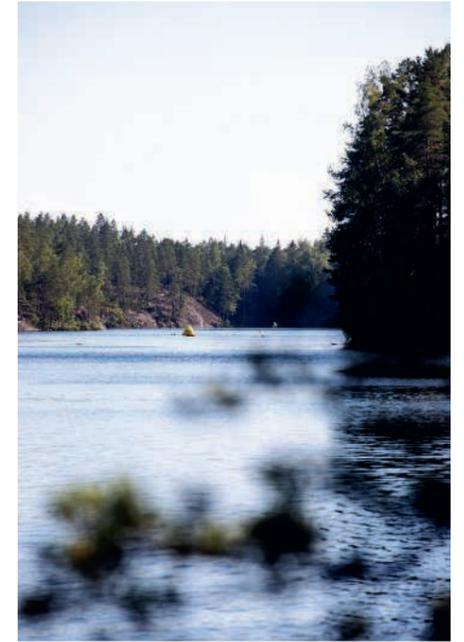
沿槽一滑而下，去欣赏芬兰作家和艺术家托芙·杨松 (Tove Jansson) 创作的深受喜爱的冰雕版童话角色。如果觉得太冷，可以回到地面，在Vesileppis水疗中心的游泳池和桑拿房里暖身。全年开放。

# “人们总是微笑着从湖中出来”

跳入自然水体是许多芬兰人的共同爱好。我们询问了三个人为什么热爱游泳。他们说，之所以热爱游泳，是因为漂浮在水面上可以让人放松，游泳可以激发人的勇气，湖水的触感柔和而美妙。

文案：NINNI LEHTNIEMI 图片：HEIDI PIROINEN





**马尔蒂·拉胡斯 (Martti Laajus),  
埃斯波凯塔兰皮开放水域游泳团体  
创始人。**

“开放水域游泳适合所有年龄段的人，尤其是老年人，因为它对关节非常友好。这是保持健康和享受户外乐趣的好方式。它可以作为全身性心血管和呼吸训练。”

我曾参加过全国游泳比赛，赢得芬兰锦标赛。2010-2020 年期间，我常在西班牙加那利群岛过冬，很快就迷上了当地盛行的开放水域游泳活动。早在 20 世纪 80 年代，我们就和一些朋友一起在埃斯波凯塔兰皮 (Kaitalampi) 池塘游泳。

我心中萌生了一个想法，那就是即使这里的游泳季较短，我们也可以把一些志同道合者汇聚起来。我成立了埃斯波凯塔兰皮开放水域游泳脸书群，让人们寻找游泳伙伴。

我不能把所有的功劳都归功于自己，但是从那以后，我们看到了芬兰各地开放水域游泳运动的复兴。

“野泳不是要进行严格的训练，而是在于享受快乐。我每周大约在凯塔兰皮游三次泳。最近，由于我不再穿防寒泳衣，我的游泳季变短了。当我能感觉到柔和的湖水抚过肌肤时，游泳就更幸福了。野泳不是要进行严格的训练，而是在于享受快乐。”

多年前，我意识到，每当我在工作中面临艰难决定时，只要去游个泳，便会立即找到解决方案。究其原因：当你处于水平位置时，大脑的血液流动会变得更好。在水中，你卸下了整天围绕我们的感官负荷。在森林里度过时光对你的心理健康有好处，开放水域也有同样的作用。难怪人们总是微笑着从湖中出来。”

观看凯塔兰皮  
开放水域游泳的  
视频：



“野泳不是要进行  
严格的训练，而是在  
于享受快乐。”



**特罗·萨沃莱宁 (Tero Savolainen), 芬兰游泳教学与救生联合会专家。担任游泳教练已有 25 年。**

“水是一种与陆地截然不同的训练环境，学习游泳与学习任何其他运动都不一样。学习者需要自己迈出最后一步，那一刻永远让我感到惊讶：他们鼓起勇气，抬起双脚，开始游泳。”

在芬兰的学校里，游泳是唯一必须学习的运动。这是一项拯救生命的技能。教游泳就是要培养自信。

很多人害怕水，或者具有与水相关的不安全感。我们需要将这些感受转化为信心和技能。对于孩子来说，所有这些都是玩耍中自然达成，但是成年人需要同样的重复和相同的理解。建立与水打交道的信心这一过程是相同的。

学习游泳时，失败可能会让人感到非常不安。例如，鼻子里进水会让人感觉不舒服。这可能会让你感到紧张和害怕水，所以当这种情况发生时，我们需要尽快恢复游泳技能和信心。疑虑、紧张和挫折往往会累积，因此我们努力保持积极的循环。有时候你会遇到小小挫折，但我们将一起勇往直前。”



**艾莎·西迪奇 (Aisha Siddiqi), 休闲游泳爱好者。**

“大约四年前，我七岁的时候，学会了游泳。起初，在水里感觉很可怕，但我真的很想学游泳。我借助安全浮板开始学习，我的父母鼓励我。我抓住泳池边缘练习，直到我勇敢地放手。我爸爸站在稍远的地方，我试着在不借助浮板的情况下向他游去。一次又一次地尝试，最终我学会了。我认为我爸是最好的游泳老师。”

我会不同的游泳方式，但我通常用狗刨式。我们每周和家人去游泳馆一次，有时会有朋友一起去。我们经常光顾赫尔辛基的沃萨里 (Vuosaari) 游泳馆。对我来说，那里最有趣的是水滑梯和跳水台。

游泳对安全很重要：如果我掉到水中，我知道如何游回安全的地方，如果有人掉进水里，我可以帮助他们。所有孩子都应该学会游泳，因为游泳真的很重要也很有趣。”

**“起初，在水里感觉很可怕，但我真的很想学游泳。”**



**萨拉·科蒂兰塔 (Saara Kotiranta), 休闲游泳爱好者。**

“对我来说,游泳不是一项运动,而是一种快乐。我的技术水平不高,也不是很健壮,但我喜欢泡在清澈的湖水中。我会在海门林纳(Hämeenlinna)附近的阿韦尼斯托(Avenisto)湖游泳,有时带着最小的孩子和他朋友们,有时独自一人。夏天我每周在这里游几次泳,冬天可能每个月两到四次。”

阿韦尼斯托湖湖水清澈,而且湖滩够大,永远不会变得拥挤。湖底有泉水,所以整个夏天水都会保持清凉。像这样的小湖上没有大浪,所以我可以漂浮在水面上放松。我大约三年前开始接触冬泳。我现在能够在冰洞里待上几分钟,但通常只进去泡一下。冷水可以帮助我放松身心,因为在里面真的不可能去想任何其它的事情。

我有三个儿子,年龄分别为10岁、15岁和17岁。我希望他们从小就学会游泳。当他们大约四岁的时候,我们每周带他们去游泳俱乐部一次。我们住在几个湖泊附近,所以从那时起他们进行了很多游泳练习。他们现在非常自信,喜欢潜水。知道我的孩子会游泳让我感到安心多了。”

“知道我的孩子会游泳让我感到安心多了。”

**不仅仅是一项运动**

在芬兰,游泳被视为一项提升安全、康乐和平等的公民技能。在一个拥有数千个湖泊和漫长海岸线的国家,掌握游泳技能至关重要。学校将游泳作为一项基础生存技能进行教学,帮助儿童建立自信并确保他们在水边的安全。市政当局提供游泳课程和公共游泳池,以确保人人都有机会学习。

每个人的权利(芬兰语 jokaisenoikeudet)允许居民和游客自由而负责任地享受大自然,包括游泳!只要你不打扰他人或破坏环境,你就可以在湖泊、河流和海洋中游泳,即使是在私人土地上也是如此。未经许可,避免在私人码头、院子或小屋附近游泳。每个人的权利赋予自由,但同时也赋予责任。请始终保持大自然原样而不破坏它。■

# 设计幸福

这些产品植根于功能和易用性，但其意义不仅仅在于满足实用需求。它们还给生活带来纯粹的乐趣。

文案 TAINA AHTELA



## 孩子们的戏

**主角:** 雪橇和滑雪板  
**历程:** 雪橇(芬兰语中的pulkka)或滑雪板(liukuri)不仅仅是一个塑料玩具,它还是一张享受冬日乐趣的门票。在芬兰的每个家庭几乎都能找到这些简单的物品,它们将下雪天变成了运动、玩耍和分享快乐的机会,即使是最小的山丘也变成了游乐园。而且不只是这样:在下雪的冬天,由监护人拉着的雪橇是芬兰六岁以下儿童去幼儿园的必选交通工具。

几代人以来,芬兰的冬季游戏都少不了经典的pulkka(一种简单的塑料雪橇)。它设计简单、耐用且价格实惠。这些品质反映了芬兰人的信念,即好的设计应该易于使用并改善日常生活。



## 下雨,没问题!

**主角:** 瑞玛童装  
**历程:** 瑞玛(Reima)成立于1944年,以方便儿童出行和户外玩耍的服装而家喻户晓。注重功能性意味着使用防水材料、透气材料和耐用结构。这体现了更广泛的北欧精神:无论天气如何,孩子们都应该自由探索。在芬兰,日常福祉通常可以追溯到从孩提时代开始的户外时光。

下雨天,走过芬兰的任何一所幼儿园,你会看到身穿防水服或防溅装备的小人儿在水坑里跳来跳去,在泥地里玩耍。

## 有人点了一份微笑吗?

**主角:** 由Aivan设计的送货机器人  
**历程:** Starship的杂货配送机器人是传播快乐的设计典范。它们沿着芬兰人行道滚动,将杂货直接送到人们家门口。不同于一些可能看起来冷漠或令人敬畏的机器人,这些机器人激发了人们的喜悦:当它们首次推出时,人们拍下了这些外观友好的机器人的照片。时至今日,如果这些机器人在繁忙的十字路口被困或犹豫不前时,行人仍然会停下来帮助它们。

芬兰设计机构Aivan表示,社会认可度是机器人设计的关键驱动力。它们是被有意设计成看起来没有威胁性的。它们紧凑、圆润的外形和微妙的表情使它们更像是乐于助人的伙伴而不是机器。

图: Reima/Sami Välikangas, Wiitta, Aivan, Marimekko, Helkama, Piercarlo Quecchia.

## 展现真实色彩

**主角:** 生活风格品牌玛莉美歌  
**历程:** 自1951年以来,芬兰设计巨头玛莉美歌(Marimekko)一直致力于在服装和家居用品中使用醒目的印花和鲜艳的调色板为日常生活增添色彩和欢乐。创始人阿米·拉蒂亚(Armi Ratia)设想了一个推崇个性、乐观和自由的品牌。

在女性穿着标准为紧身合身服装的时代,玛莉美歌推出了宽松、引人注目的女装,方便行动和表现自由。这不只是时尚。这是一种解放宣言,特别是对于在社会中扮演新角色的女性而言。如今,从餐具到纺织品,玛莉美歌的大胆图案和色彩与北欧极简主义相结合,应用于各个领域。



## 骑行的快乐

**主角:** Jopo自行车  
**历程:** Jopo是jokaisen polkupyörä(每个人的自行车)的缩写,由芬兰公司Helkama于1965年推出,旨在满足人们对日常实用自行车日益增长的需求。它标志着从传统自行车设计的根本性突破。凭借其可调节车架、单速简约性和欢快的色彩,它专为让所有年龄段的人爱上它、分享它、享受它而打造。

Jopo自行车的生产地是位于芬兰最南端的城市汉科(Hanko),一座阳光之城。数十年来,Jopo已成为芬兰平等主义和都市快乐的象征,它是真正的日常设计经典之作。它仍然是青少年一直以来的最爱,全国各地的校园里到处都是五颜六色的自行车。



## 幸福可以设计吗?

这是策展人安妮娜·科伊武(Anniina Koivu)在赫尔辛基设计周的首展中开始探讨的问题,赫尔辛基设计周是北欧国家最大的设计与建筑节。

“幸福很难定义。这介于纯个人体验和集体层面之间,”科伊武说。

展览探讨了设计如何触发幸福感背后的关键激素:由多巴胺、血清素、催产素和内啡肽组成的所谓“幸福鸡尾酒”。

那么,是什么让芬兰人年复一年地在《世界幸福报告》中名列前茅呢?科伊武出生于芬兰,在德国长大,现居瑞士和意大利,她是这么想的:

“在芬兰,人们对事物保持着一定的平静、欣赏和接纳的态度,而不是总想改变现状。”

我认为这与我们与自然的关系息息相关——承认我们不需要统治或掌控大自然。这是将自己定位理解为更大事物的一部分,无论是社会、自然还是宇宙。”

设计幸福,意大利米兰国际家具展,2026年4月。■





观看艾玛的视频采访：



我不会根据我在照片中的漂亮程度来选择照片，这不是重点。我甚至可能选择一些连我自己都不喜欢自己形象的照片。”

她表示，浏览他人的完美自拍照很容易激发不安全感和压力，希望自己的自拍照也一样完美。但是，自拍像并非旨在进行同样的比较。

对萨帕涅米来说，自拍像更多地是关于表面之下的含义、情感和潜在背景。

她说：“自拍像更深刻，也更原生态。与自拍照相比，它们需要展示更多脆弱的一面。当我看自拍像时，我认为自己不应该从完美的角度去看。相反，我想的是，哇，多么勇敢的画面，把自己这样展现出来真是太勇敢了，其中包含了多少丰富的层次和历史。”

尽管如此，并非所有人都能

看到区别。有些人认为自拍像是自我中心，甚至是一条捷径，因为我们的手机上都有摄像头，不断为自己拍照。

## “我不认为拍自拍像是自恋。”

她说：“我不认为拍自拍像是自恋。你可以成为舞台，成为他人的镜子。”

### 做回艾玛的重要性

目前，萨帕涅米正在寻求以下二者之间的平衡：腾出时间创作新作品，以及应对她不断发展的职业生涯。艺术世界可以带来回报，但众所周知，它也是不可预测的。

她说：“我对我所取得的

所有成就和获得的机会满怀感激。但同时，它们带来了巨大的压力。”

在萨帕涅米的职业生涯腾

飞之后，她应承下所有活动，参加了欧洲各地的个展和群展，去了每个展出她作品的节庆活动。同时，她正在以惊人的速度创作新作品，同时承担着艺术家繁重的管理负担。

她注意到节奏变得太紧张了，于是休息了一段时间，以便完全放下工作，恢复创造力。

她说：“我尝试放弃持续高产，学习更健康的工作习惯。作为一名艺术家，你没有固定的

工作时间，但我的目标是设定限制。如果我早上七点半开始工作，我可以在五点停下来。我不必通宵达旦。”

忙碌的岁月教会了她“做回艾玛”的重要性，不是著名艺术家艾玛，也不是观众在照片中看到的艾玛，而是她自己，没有任何角色或责任。

她笑着说：“因为我做自拍像，人们常常以为我喜欢成为众人瞩目的焦点，但实际上我是一个非常注重隐私的人。”

对她来说，接受关注和赞美很困难，但激发他人的情感才是艺术创作的意义所在。

她说：“前段时间，我骑着自行车在交通信号灯前等候，一个路人说他们很欣赏我的作品。”“那是一个美好的时刻，发现自己所做的事情对他人也有意义。” ■



艾玛·萨帕涅米：游乐场海盗自拍像 (Self-portrait as a Playground Pirate, 2024)



海伦·谢尔夫贝克：自画像，面对面I (en face I), 1945

## 真正反自拍

纵观历史，艺术家们都通过自画像来表达自身。这些来自芬兰和生活在芬兰的艺术家凭借他们的作品在国际上引起了轰动。

文案 NINNI LEHTNIEMI

### 海伦·谢尔夫贝克

赫尔辛基阿黛浓美术馆馆长安娜·玛丽亚·冯·邦斯多夫 (Anna-Maria von Bonsdorff) 说：“我见过人们默默地离开她的展览，甚至流下眼泪。”

谢尔夫贝克 (1862—1946) 是一位著名的现代主义画家，也是第一位纽约大都会艺术博物馆为其举办个展的芬兰艺术家。(见证沉默：海伦·谢尔夫贝克 (Helene Schjerfbeck) 的画作，2025年12月5日至2026年4月4日)。

其中主要看点之一是这位艺术家极具张力的自画像，跨越她从一个崭露头角的年轻画家到一个坦然对待死亡的老妇人的职业生涯。

冯·邦斯多夫说，谢尔夫贝克的自画像在某种程度上是反自拍的。相比社交媒体上不断涌现的自拍照，艺术家的自画像需要我们停下来仔细观察。

冯·邦斯多夫说：“我们对自画像着迷，因为它们比（例如）风景更具意义。自画像引导我们思考艺术家创作作品时在想什么。”



Minjee Hwang Kim：巴顿 (Baton), 2023

**Minjee Hwang Kim** (生于1991年)画她自己不是为了让人看见，而是为了让人理解。这位出生于韩国的艺术家生活在赫尔辛基，用彩色铅笔来绘制既有深刻个人色彩又能引起普遍共鸣的自画像。Kim的艺术将观众带入一个文化遗产和情感微妙之处交织在一起的空间。

她写道：“我给Minjee自画像加入了一丝暴力色彩，省却了我的种族身份可能带来的任何积极或肯定的经历。”



Elina Brotherus: Piscine (泳池, Transat), 2018

**埃琳娜·布罗瑟斯** (Elina Brotherus, 生于1972年)是芬兰最受认可的当代艺术家之一。她真诚朴实的照片探索了人与周围环境之间的关系。艺术的历史和实践通常在她的作品中发挥作用，例如在“工作中的艺术家” (Artists at Work) 系列中，她在被其他艺术家画像的同时被拍照。

“Piscine (泳池, Transat) 是在巴黎郊外由阿尔瓦·阿尔托 (Alvar Aalto) 设计的路易·卡雷故居 (Maison Louis Carré) 中拍摄的，我认为这是阿尔托最好的作品之一。”

# 狂野而精彩

在芬兰都市，夏日凌晨4点左右，“松鼠耳语者”康斯塔·彭卡正准备静坐几个小时。他正试图拍摄又一张漂亮的动物照片，与全球超过一百万人分享。

文案 LAURA IISALO 摄影 SABRINA BQAIN、KONSTA PUNKKA



**康斯塔·彭卡 (KONSTA PUNKKA)** 于2012年将他的第一张照片上传到Instagram。他拍摄的第一个动物是一只可爱的红松鼠。从那以后，他的推送内容流中出现了更多的动物图片。与一些自然摄影师不同，彭卡很少去荒野拍照。相反，他更喜欢在赫尔辛基他家周围的城市环境中寻找野生动物。

彭卡从未打算靠摄影赚钱，也没有打算在全球范围内获得关注。然而，如今，他是一位自学成才的全职摄影师，在全球拥有超过一百万的粉丝。他拍摄了世界各地不同种类动物的图片，他的作品曾出现在《时代》杂志和《国家地理》等国际媒体上。

他说：“我只是致力于提高拍摄野生动物的能力。一开始，我通过守候在喂食器旁来磨练自己的摄影技巧，在那里我可以拍摄来吃东西的松鼠和鸟。”

## 从剪刀到狐狸

彭卡的自然摄影之旅始于他在赫尔辛基科技博物馆暑期工作的下班时间，当时他18岁。白天，他为博物馆的档案馆拍摄旧的诺基亚手机和菲斯卡斯 (Fiskars) 剪刀。他的雇主允许他在工作之余借用相机。他充分利用相机，追逐新近萌生的城市和街头摄影热情。

那是Instagram问世的早期，彭卡开始在他接收到的推送内容流中看到令人惊叹的自然图片。这些图片启发他尝试自己创作。他具备所需的一切：一辆自行车、一台相机以及周围的城市自然环境。

“我开始手拿相机骑车去附近的森林，尤其是在清晨和深夜，寻找值得拍摄的东西。不久之后，我就把所有的空闲时间都花在这上面了。”

## 道德第一位

对于彭卡来说，拍摄动物照片最重要的一点是以不打扰或伤害动物的方式拍摄。他从不喂食或触摸动物，并始终努力尽可能地与周围环境融为一体。



彭卡说，真正的自然摄影学校是在野外。

“你对一个物种的了解越多，你拍出精彩的镜头的可能性就越大。”

彭卡还记得他拍摄第一只狐狸幼仔时内心的兴奋，这给了他巨大的成就感。

他说：“你可以从YouTube或书籍中学到很多东西，但真正的自然摄影学校是花时间到野外。你对物种和个体动物——它们的节奏和行为——了解得越多，拍出精彩照片的可能性就越大。话虽如此，但你不能总是指望大自然能给你想要的东西，我曾经花了好几天却没有拍到任何照片。”

初夏是彭卡最繁忙的时

刻——那是动物宝宝出生的时节。他知道某些巢穴和栖息地的位置，并在日出前起床，在野生动物开始活动之前准时到达目的地。

为了拍摄到这些生灵的完美镜头，彭卡经常会静坐几个小时，等待它们出现。

他说：“我最难忘的许多时刻都是当我在聆听周围大自然的声音时发生的。那几乎是一种冥想体验——与我们当今生活的快节奏世界形成了鲜明对比。”

## 康斯塔·彭卡在芬兰拍摄的城市野生动物的最佳地点

### 赫尔辛基伴侣岛 (SEURASAARI)

“全年无论任何时候去伴侣岛，我总能找到一些东西。这个岛屿是各种野生动物的家园，包括松鼠、猫头鹰和狐狸。在夏天的夜晚，我曾听到猫头鹰宝宝在呼唤它们的妈妈，也曾亲眼目睹松鼠在林间地表玩耍。”

### 赫尔辛基哈尔蒂亚拉森林 (HALTIALA)

“这片森林位于赫尔辛基北部，是鹿、狐狸和其他哺乳动物的家园，还有许多开阔区域可供探索。我已经在沟里呆了好几个小时，等着拍摄捕猎老鼠的狐狸，或者拍摄严冬期间在田野里生存的鹿。”

### 赫尔辛基劳塔萨里 (LAUTTASAARI)

“每当温度降至零下20°C以下，并且天空晴朗时，我都会前往劳塔萨里海岸。通常，近岸海域不会结冰，这使得越冬鸟类可以在开阔水域中沐浴。大海也比空气温暖，在海面上方形成令人惊叹的雾气。”

### 卡塔琳娜拉克索自然保护区，图尔库 (KATARIINANLAAKSO) (TURKU)

“当我去图尔库地区时，我一定会在这里停留。这是一段穿过原始森林的短途步行路线，可以欣赏到壮丽的海景，也有一处观赏老鼠和松鼠在喂食站附近享用早餐的好地方。”

### 库奥皮奥布依约 (PUIJO, KUOPIO)

“在布依约山顶可以欣赏到令人惊叹的湖畔景色，非常适合练习风景摄影。在该区域，我还拍摄到了一些松鼠、鹿和狐狸的精彩照片。”

# 爱上芬兰燕麦的5个理由

如今，燕麦在芬兰比以往任何时候都更受欢迎。燕麦大行其道的背后是以下方方面面的完美结合：创新的新产品、芬兰人对纯净优质传统食材根深蒂固的热爱，以及对完美早餐不可动摇的信念。

文案 VEERA KAUKONIEMI 插图 HILLA RUUSKANEN

## 它们有甜的，有咸的，还具有介于两者之间的各种口感

一个芬兰人平均每年消耗近十公斤的燕麦。燕麦令人难以置信的多样性使其成为终极的百变食材，无论在家中制作甜点还是咸味菜肴都能游刃有余。经典芬兰燕麦食物包括燕麦粥、饱腹的面包、饼干、酥皮派和煎饼。

精制燕麦产品也提供甜味和咸味选择，可满足各种口味。芬兰商店的货架上摆满了燕麦片、甘草、意大利面和肉类燕麦蛋白产品等。还有许多燕麦类乳品替代品，例如燕麦饮料、冰淇淋和酸奶，以及奶酪替代品。

## 它们带来慰藉

食用燕麦本质上是怀旧的。以燕麦粥开始新的一天是世代相传的传统。早餐燕麦粥堪称最好的慰藉食物，为日常生活增添了熟悉感，唤起了童年回忆。这些数字支持了这一点：雷西奥集团 (Raisio Group) 在2019年委托进行的“全国燕麦粥调查”显示，几乎每两个芬兰人里就有一个在工作日早上吃燕麦粥。

芬兰人以无数种方式享受早餐燕麦粥，但几乎每种方法都有两个共同点：简单，以燕麦为主角。要像芬兰人一样享用燕麦粥，只需加入少许黄油、些许牛奶或一把浆果即可。芬兰传统认为，燕麦粥不应过甜，完美的平衡来自于对食材本身的尊重。



## 它们很美味

每个芬兰人在初中家政课上都会学习制作这些简单的酥脆燕麦饼干。你需要：

- 4分升 (1.7杯) 燕麦片
- 2分升 (0.85杯) 糖
- 1茶匙香草糖
- 2汤匙小麦粉
- 2茶匙烘焙粉
- 100克 (3.5盎司) 黄油 (融化并冷却)
- 2个鸡蛋

将烤箱预热至200°C。将干食材放入碗中混合。加入黄油搅拌。加入鸡蛋搅拌直至混合。

在烤盘上铺上烘焙纸。用小汤匙将面团放在烘焙纸上 (每个大约2/3汤匙)。每张纸上放置9-12个，留出足够的铺展空间。烘烤6-7分钟，或者直到变成金棕色。完全冷却，饼干冷却后会变脆。

## 它们很健康

在芬兰，燕麦通常以全谷物形式食用，这意味着它们含有谷物中所有富含营养的部分。 $\beta$ -葡聚糖是燕麦中的水溶性膳食纤维，已被研究证明可以降低胆固醇水平。燕麦富含纤维，可促进肠道健康和有益肠道菌群。

此外，它们是抗氧化剂和硒的优质来源，硒在维持健康的免疫系统和帮助人体抵抗感染方面起着至关重要的作用——简而言之，这是一种真正的超级食物。

## 它们是持续创新的源泉

芬兰是世界第二大燕麦出口国 (仅次于加拿大)，其产量占欧洲所有燕麦的13%。芬兰在燕麦研究和产品开发方面也处于世界领先地位。

肉类替代品和植物基蛋白是食品行业增长最快的类别之一，雷西奥 (Raisio)、蔚优 (Valio) 和菲泽 (Fazer) 等芬兰公司多年来一直处于这一趋势的最前沿。

除了创造全新产品外，芬兰燕麦创新者还专注于开发无麸质和过敏原友好型食物，为有各种饮食限制和过敏的人群提供替代选择。■



芬兰的初创企业由目标、韧性和创新思维的坚定信念驱动。而且，当企业家需要支持时，他们可以相互依靠。

文案 LAURA IISALO 图片 OUTI TÖRMÄLÄ

# 拒绝空谈 注重务实

**起飞** kelluu 公司起源于芬兰的一个谷仓里，该公司正在重新定义人类观察地球的方式。对于联合创始人兼销售主管 以利·约尔马卡 (Jiri Jormakka) 来说，他们的北方根源是一种优势。

“我们的飞艇是对无人机、直升机和卫星等现有方法的补充，但我们提供了它们无法企及的能力：对广阔区域进行精确、持续和可扩展的覆盖。它们不只是悬浮在空中，还会孜孜不倦地在天空中移动，在空中长时间停留，收集世界需要的高分辨率数据。如果我们能在北极条件下飞行，我们就在任何地方飞行。

我们的客户包括城市、公共机构、矿业公司和电力供应商，这些组织需要获得对世界精确、持续的洞察。同时，我们是入选北约 DIANA 加速器的少数公司之一，将我们的技术应用于国防和安全。展望未来，我们正构建每年扫描整个国家的能力，从而创建地球的数字孪生体。这种数据将改变我们应对气候变化、管理资源和保障社会安全的方式。

我专注于销售和战略，推动愿景向前发展。公司的创建始于 2018 年在谷仓中萌生的一个想法，现在我们有 50 名员工，发展迅速，业务走向全球。在我看来，这不仅仅是一家公司，更是一项使命。而且我将在这一领域坚定不移地走下去。”



## 用同理心领导

Hoiwa 首席执行官法杜莫·阿莉 (Fadumo Ali) 正在使用自动化来解决效率低下的问题，同时树立一种植根于同理心的传统。

“我是一个问题解决者，当我觉得某件事值得去做时，我就会全力以赴。如果不冒险，你就成不了大事。

Hoiwa 最初是一家人力资源机构，旨在帮助填补医疗保健专业人员的短缺。2024 年，我们转移了重点。现在，我们使用人工智能驱动的软件来自动化所有可以自动化的工作，从而解决组织效率低下的问题。

最终实现目标的感觉很棒，但真正的经验教训来自过程。从最初的业务理念转向备选方案面临挑战，但是我的家人，尤其是我的兄弟和我的好友，支持我和公司，帮助我们成长并推动我们向前发展。

我的目标是建立多家公司并在商业世界中留下印记。我想成为下一代的榜样，证明可以以同理心领导，以自己的方式做事。”

## 信任即战略

作为 SelfHack 的联合创始人，拉林·凯文 (Lalin Keyvan) 希望将网络安全从负担转变为战略优势。

“我学习的是建筑，但我一直被隐形结构所吸引。在当今世界，这意味着数字化。2024年5月，我们创立了 SelfHack，旨在应对一个代价高昂且反复出现的问题：网络攻击。

我们赶在黑客前面帮助企业识别其漏洞。诸如 GDPR 等法规要求定期进行渗透测试，但这通常既昂贵又耗时。我们使用人工智能来自动化流程，使其更快、更经济、更有效。我将复杂的安全技术转化为清晰易用的产品。

我来自土耳其，因为芬兰在幸福和平等方面的声誉而慕名来到这里。

这个国家拥有高度的性别平等和不断壮大的创业社区，支持人们从事有意义的工作，无论他们来自哪里。

我们的目标是转变思维：网络安全不应仅仅是一项法律负担。它应该是一种战略优势，一个无形的信任保障。”



“芬兰拥有高度的性别平等和不断壮大的创业社区，支持人们从事有意义的工作，无论他们来自哪里。”



## 游戏的力量

安苏·隆伯格 (Ansu Lönnberg) 是 Mainframe Industries 的联合创始人。她说，在芬兰创办一家游戏公司可以给团队带来信心。

“Mainframe Industries于2019年在芬兰成立，当时冰岛游戏资深人士雷尼尔·哈扎森 (Reynir Harðarson)，索尔·岗纳森 (Thor Gunnarsson) 和基尔坦·埃米尔森 (Kjartan Emilsson) 转向他们在这里的网络，寻找经验丰富的游戏开发者，以实现他们对“社交沙盒” (Social Sandbox) 大型多人在线游戏的愿景。他们还需要有人来创办和运营公司——我被推荐担任此职并成功入选。

这个行业就是这样运作的：人们利用他们的国际

网络来帮助新团队起步。这是我的第四家初创公司，但是我作为联合创始人的第一家初创公司。

我们于 2024 年 6 月推出了 Pax Dei 的抢先体验版。该游戏背景设定在一个风景美丽的中世纪奇幻世界中，玩家收集资源、建造、探索、击败敌人，最重要的是建立有意义的关系。玩家可以一起击败敌人并建造城市。社交元素至关重要。你可以退出游戏，但不会放弃朋友。

在芬兰这样做给了我们信心。我们有成功的榜样可以效仿。通常，这种规模的游戏是由数百人制作的。我们只有 50 人左右，所以我们以聪明的方式工作。无论成败，行业支持都令人惊叹。如果你失败了，可以暂停一段时间，然后再创造一些新的东西。希望我们能成为其他人所仰望的成功故事之一。” ■

“冰雪奇缘” (Frozen People) 是在冰封的大海上举办的冬季电子音乐和北方艺术节。2026年, 该活动将于2月28日在奥卢市 (Oulu) 纳利卡里 (Nallikari) 举行。

# 近乎神奇

随着奥卢市作为欧洲文化之都成为人们关注的焦点, 这座城市正在将尖端科技与其著名的另类文化精神融为一体。

文案 KRISTIINA ELLA MARKKANEN



艺术家雅各布·库德斯克·斯汀森 (Jakob Kudsk Steensen) 正在制作一个位于地下停车场内的沉浸式装置。

在地下数十米处, 在综合停车场和防辐射避难所中, 精彩的活动即将开启。在北部城市奥卢, 丹麦艺术家雅各布·库德斯克·斯汀森将创造一个地下世界, 在那里, 真实的自然片段与数字环境相交织。这个模拟的虚拟世界将聚焦奥卢的亚北极环境——世界上变化最快的环境之一。

“地下冲突” (Underground Clash) (暂定标题) 是2026年奥卢作为欧洲文化之都期间的众多装置之一。在这座不仅拥有浓厚地下文化, 同时也是6G发展中心和智能戒指公司Oura等全球科技公司的城市中, 艺术与科技的融合是自然而然的。

据活动经理亨利·图鲁宁 (Henri Turunen) 表示, 大胆

“如果你需要一件装备, 但它远在600公里之外, 你必须集思广益一起想办法才能获得它。”

而充满好奇心的技术探索方式可以让技术以新的方式呈现。

他说: “当你使用最新技术创造出身临其境的感觉时, 这种体验近乎神奇。当艺术与科技相遇时, 会带来一种神秘感或魅力。”

## 拥抱另类

过去几十年, 奥卢市一直以当

地居民亲切地称之为另类的文化活动和奇事而闻名。其中包括一年一度的空中吉他世界锦标赛、电子音乐节“冰雪奇缘” (在冰封的海面上举行)、蛋黄酱披萨, 以及尖叫和大喊而不是唱歌的尖叫男士合唱团 Huutajat。音乐亚文化包括刺耳的噪音和电子音乐等等。

图鲁宁认可并欣赏这些另

类活动。在一个不惧尝试的社区, 将出乎意料元素汇集在一起是件轻而易举的事情。

图鲁宁说: “当我们打破壁垒, 尝试新事物和跨越不同的界限变得更容易。这同时还涉及某种DIY理念。如果你需要一件装备, 但它远在600公里之外, 你必须集思广益一起想办法才能获得它。”

这种精神的一个例子是“野性 (VILLIT — The Wild Ones)”, 这是一场身临其境的舞蹈表演, 可以看作是夏季奥卢2026活动的一部分。该作品由大型国际团队、当地舞者和社区成员创作, 邀请观众踏上穿越城市空间的旅程。这趟旅程有多个进入点, 最终所有路径交汇于同一地点, 并在此共同庆祝。



安提亚·格雷-里帕蒂创立了专注于艺术干预的Hai Art组织。

## “善于聆听的人愿意改变”

奥卢将在2026年的最后几个月欢庆反差之美：光明与黑暗、科技与艺术、本地与全球。正是在这里，多领域艺术家安提亚·格雷-里帕蒂 (AGF) 找到了自己的定位。

从电子音乐和作曲到政治方面的合作声音艺术，安提亚·格雷-里帕蒂 (Antye Greie-Ripatti) 以其毫不掩饰地将科技作为创意表达媒介而闻名。

她与搭档萨苏·里帕蒂 (Sasu Ripatti) 一起策划了11月的TAR音乐节，这是文化之都活动的一部分，一场为期三天

的跨界艺术、社区和北方热情好客的体验。

格雷-里帕蒂说：“我们想重点推介奥卢的标志性艺术。”奥卢不是一个大城市，但是“在一个较小的城市中，为现有现实增加另一个层面，使这座城市变得更加真实、更具体。你可以真实地看到影响。”

### 通过科技实现解放

格雷-里帕蒂现在生活在距离奥卢市约50公里的海卢奥托市 (Hailuoto)，在宁静的岛屿生活与艺术工作之间保持平衡。这与她在东德的成长经历形成鲜明对比，她于1980年代末在东德长大。

随着1989年柏林墙的倒

塌，她有生以来第一次接触到个人科技：计算机、互联网和便携式设备都是前所未有的音乐制作工具。

她解释说：“我是第一代在家工作的制作人，也就是说，我是在商业平台和流媒体服务之前开始音乐制作的。”

对于年轻的安提亚·格雷来说，技术的不受限使用带来了艺术的独立和解放。缺乏商业化使她得以探索和实验，最终找到了自己的创作角落。

她形容自己是一名声音雕塑家，将声音变成抽象艺术作品。她的作品将技术视为人类固有的特质——运用自己的声音，歌唱和聆听就像数字软件和制作工具一样，都是技术。

她的所有作品都归结为一个基本问题：对于艺术，你用科技做什么？要回答这个问题，既不简单也不容易，但是：“你想用科技来创造还是摧毁？”

### 回荡的声波

格雷-里帕蒂将TAR视为一个机会，传达通过聆听创造希望的想法，将人们聚集在一起。自2020年以来，她一直在创作中研究聆听的意义。例如，她让孩子们聆听蝙蝠、风和树叶的野外录音，并用他们自己的声音重制这些声音。然后，他们检查并编辑了音频波形。

她说：“聆听需要开放的态度。一个善于聆听的人愿意改变。”

通过深度聆听，她仍然可以找到最初开始创作音乐时所感受到的自由。聆听可以让你发现意想不到的新事物。格雷-里帕蒂将这种不可预测性与声音本身进行了比较。

“声波会从墙上反弹并产生新的波组；它们有自己的想法。你不知道会发生什么。那不正是生活本身吗？”

## 文化之都奥卢 2026

### 你不想错过的活动精选



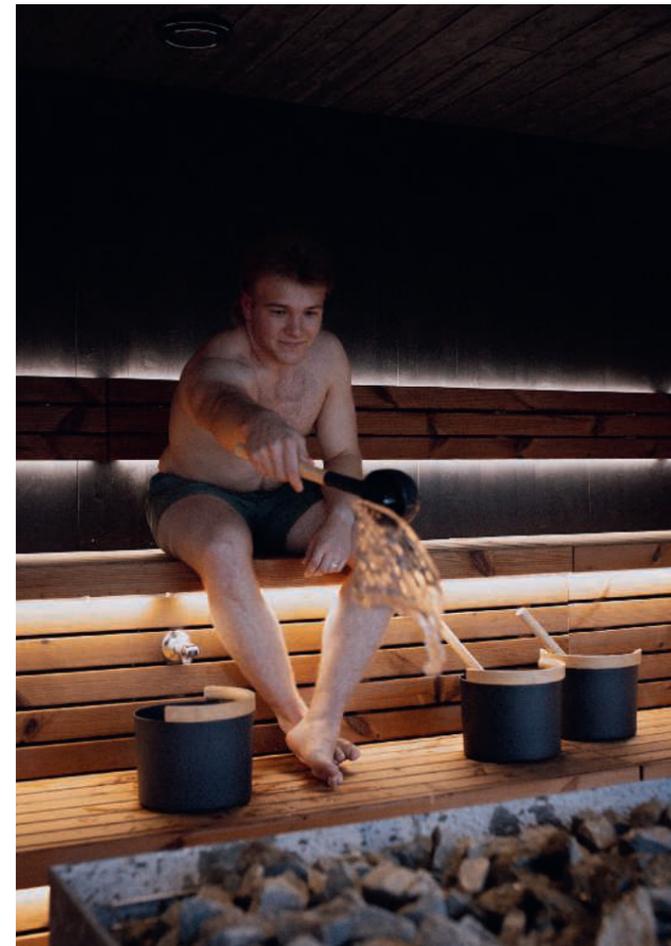
**夏夜晚餐** 在夏夜晚餐环节，宾客们在长达一公里的餐桌上共进当地美食。更具冒险精神的吃货可能会尝试rössypottu，这是一道由猪肉和土豆制成的菜肴，最近被评为世界上最难吃的食物。2026年8月15日。

**Untamed Office** 是一家城市制作机构，它招募年轻人团队，使奥卢市变得充满生机与活力。他们在皮基萨里岛 (Pikisaari) 上组织俱乐部、街头节日、设计活动和展览，皮基萨里岛是艺术家和创意阶层聚居的岛屿。全年。

### Ekho Collective: 和平机器层叠构造 (Layers of the Peace Machine)

该沉浸式装置根据已故研究员蒂莫·洪克拉 (Timo Honkela) 的名为《和平机器》(Peace Machine) 的文学作品而设计。该艺术作品体现了建设和平的理念，并将纳入在2025年收集的观众与和平相关的记忆元素。全年。

**水电站歌剧系列** 实验歌剧系列在奥卢河和埃马河 (Emä) 的水力发电站举行。演出将涵盖从苏奥穆萨尔米 (Suomussalmi) 到穆霍斯 (Muhos) 的广阔地区。该系列体现了从19世纪至今的河流利用。你甚至可以在河底体验表演！全年。



Olosauna 是一间现代乡村桑拿房。

**桑拿艺术** 芬兰桑拿文化的独特魅力将在位于奥卢约基河 (Oulujoki) 三角洲边的图伊拉 (Tuira) 海滩向客人呈现。游客可以租用胶合板制成的移动桑拿房，每个桑拿房一次最多可容纳十人。全年。



达莉亚·斯塔塞夫斯卡

### 苍穹之外 (Beyond the Sky)

让太空触手可及。该项目融合了艺术、科学和技术，在奥卢活动中心 (Oulu Hall) 天花板上投射天文摄影师尤卡·佩卡·麦查瓦尼奥 (Jukka-Pekka Metsävainio) 拍摄的遥远星云照片。奥卢交响乐团将现场演奏劳里·波拉 (Lauri Porra) 动人的音乐作品，由达莉亚·斯塔塞夫斯卡 (Dalia Stasevska) 指挥。2026年11月19日至21日。



阿诺·拉斐尔·明基宁 (Arno Rafael Minkkinen) : 奥卢河的午后 (Oulujärvi Afternoon, 2009)

**在本期中, 我们将介绍六位以自拍像闻名的艺术家。**芬兰裔美国人阿诺·拉斐尔·明基宁 (1945) 花了五十年时间探索一种独特的艺术愿景: 唤起身体与环境之间的和谐、张力和转变的裸体自拍像。

明基宁经常将自己置身于偏远或崎岖的环境中, 例如白雪覆盖的森林、多岩海岸线或城市环境。他使用自己的身体作为雕塑元素, 创作超现实的构图, 挑战感知, 颂扬脆弱性和韧性。

更多详情: [finland.fi](http://finland.fi)