

遨游天下丛书

贺泽劲◎著

独家线路

纵横老挝之无极快乐

亲历踩点

寻踪博客的狂野路途

琅勃拉邦
万荣
万象
占巴塞
四千美岛

老 挝 挝

中国旅游出版社



丛书策划: 贺泽劲 李继勇
责任编辑: 耿 敏 egoistmin@126.com 刘姗姗
装帧设计: 张翼飞 李怀东
责任印制: 冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

老挝 / 贺泽劲著. —北京: 中国旅游出版社, 2007. 1
(俭游天下)
ISBN 978-7-5032-3075-2

I. 老... II. 贺... III. 旅游指南—老挝 IV. K933.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155495 号

书 名: 老挝

作 者: 贺泽劲

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cнта.gov.cn

发行部电话: 010-85166507 85166517

排 版: 北京羽人一方图文设计有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京翔利印刷有限公司

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 150 毫米 × 230 毫米 1/16

印 张: 17

印 数: 1—8000 册

字 数: 245 千

定 价: 32.00 元

I S B N 978-7-5032-3075-2/K·1143

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

责任编辑：耿 敏

装帧设计：北京羽人一方图文设计有限公司

责任印制：冯冬青





老挝



中国旅游出版社



老挝人民民主共和国

The Lao People's Democratic Republic

面积：23.68 万平方公里

人口：560 万（2005 年统计）老龙族、老听族、

老松族三大族系

语言：官方语言为老挝语

宗教：有 85% 的人口信奉佛教

政治：是人民民主国家，执政党是老挝人民革命党

首都：万象市

货币：新基普（本书简称为 Kip）

经济状况：经济和社会的发展较为落后。2005 年人均 GDP 为 438 美元

与中国关系：1961 年 4 月 25 日，中国与老挝建立外交关系。2000 年，中老两国元首实现历史性互访，发表了关于加强双边合作的《联合声明》。2004 年 11 月，温家宝总理对老挝进行正式访问

关于本书

俭游是指精打细算，把钱用在刀刃上的行走方式，倡导“我俭，因为我想去更多的地方”，用个性的方式去欣赏风景，花最少的钱欣赏最多的风景。现在，世界就在眼前，每个人都可以俭游天下。

俭游天下丛书之《老挝》是根据中国读者的阅读和行走方式而特制的旅游指南。以中国背包客的视角全方位详细介绍老挝旅游资源，用实践经验总结并推荐出一条足以代表老挝全部精华美景的旅游线路，以最精明的态度收集俭游花招获得最省钱方法行走老挝。

本书中的文字与图片均系作者实地所得，书中推荐的线路与玩法也系作者提炼而成，作者以独有的女性视角和经济旅行态度讲述了发生在旅途中的乐事、趣事，使《老挝》成为翔实的旅行工具书，帮助读者跟随作者的脚步行走于世界。

目前已推出的有《越南》和《柬埔寨》，随即推出的还有《泰国》《缅甸》和《尼泊尔》等自助游系列图书。

如何使用本书

为方便阅读与查询，本书配饰了对应标题的图标。希望能为大家带来便利。

篇章顺序

内容提示(图标)

篇章标题

内容提示(文字)

3

关于本书

如何使用本书



目 录

第一部分 旅行准备

确定行期·····	15
推荐线路·····	15
俭游行程及费用·····	16
媒体资讯·····	17
获取护照·····	18
获取旅游签证·····	18
生理上的准备·····	20
心理上的准备·····	20
旅行装备·····	20
旅行保险·····	23

第二部分 速读老挝

老挝概况·····	26
追溯老挝·····	26
行政区划·····	29
节日·····	30
民族与宗教·····	31
风土人情·····	32
老挝艺术·····	34
旅游环境·····	35

第三部分 旅行锦囊

兑换货币·····	38
中国出境·····	38
老挝入境·····	40
老挝出境及中国入境·····	40
老挝对国际游客开放的陆路边境口岸·····	41
老挝前往周边第三国签证·····	41
老挝交通·····	42
俭游提示·····	43
补给资讯·····	46
有用电话·····	47
活色生香老挝行·····	47
买得手抽筋·····	49
玩出新天地·····	49
俭游东南亚的“三大纪律八项注意”·····	52



第四部分 琅勃拉邦

人文历史·····	56
小城大人·····	58
停留理由·····	58
城内风景·····	59
香通寺 / 撒恩寺 / 香曼寺 / 维苏那拉特寺 / 阿汗寺 / 迈苏旺纳普玛哈姆寺 / 塔銮寺 / 玛诺隆寺 / 首木宫寺 / 巴排寺 / 西布昂寺 / 马哈泰寺 / 其他寺庙 皇宫博物馆 / 普西山 / 千佛洞 / 光西瀑布 / 赛瀑布 / 小村孟威	
时间预算·····	82
攻略补给·····	82
兑换货币·····	83
购物清点·····	84
交通资讯·····	86
吃住信息·····	90





花费计算·····	94
俭游花招·····	95
畅玩琅勃拉邦·····	95
在琅勃拉邦必做的十件事·····	97
旅行博客·····	97

琅勃拉邦：让钟表停摆的华丽

第五部分 琅勃拉邦以北

丰沙里 ·····110

可看风景·····110

山地部落 / 边境小镇孟夸

攻略补给·····111

交通资讯·····111

吃住信息·····112

琅南塔 ·····112

可看风景·····112

自然人文 / 琅南塔博物馆 / 寺庙和其他 /

边境小镇磨丁

攻略补给·····115

交通资讯·····115

吃住信息·····118

乌多姆赛省·····119

可看风景·····119

乌多姆赛市 / 北宾

攻略补给·····119

交通资讯·····120

吃住信息·····121

博胶省 ·····122

可看风景·····122

小城会晒

攻略补给·····122

交通资讯·····122

吃住信息·····124

沙耶武里省·····124

可看风景·····125

大象拉木头 / 寺庙

攻略补给·····125

交通资讯·····125

吃住信息·····126

华潘省127

可看风景.....127

革命博物馆

攻略补给.....127

交通资讯.....128

吃住信息.....128

川圹省128

战争纪念馆 / 查尔平原的石缸 / 弹壳花盆

可看风景.....129

攻略补给.....132

交通资讯.....132

吃住信息.....134



第六部分 万荣

人文历史.....136

小城大事.....136

停留理由.....137

城内风景.....138

塔木常洞 / 塔帕普洞 / 塔佛康洞 / 塔帕伽洞 /

塔桑洞 / 塔河洞 / 寺庙

时间预算.....142

攻略补给.....143

兑换货币.....143

购物清点.....143

交通资讯.....143

吃住信息.....144

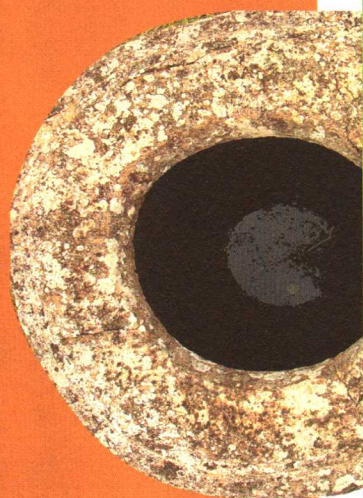
花费计算.....146

俭游花招.....146

畅玩万荣.....146

旅行博客.....147

万荣：天使的面孔



第七部分 万象

人文历史.....157

小城大人.....158

停留理由.....158

城内风景.....159

西萨格寺 / 玉佛寺 / 米赛寺 / 欧得寺 / 禅寺 /

还宋寺 / 因秉寺 / 西孟寺 / 丹塔 / 塔銮寺

香昆寺 / 凯旋门 / 老挝国家历史博物馆 / 南俄湖

时间预算.....173

攻略补给.....173

兑换货币.....174

购物清点.....176

交通资讯.....178

吃住信息.....180

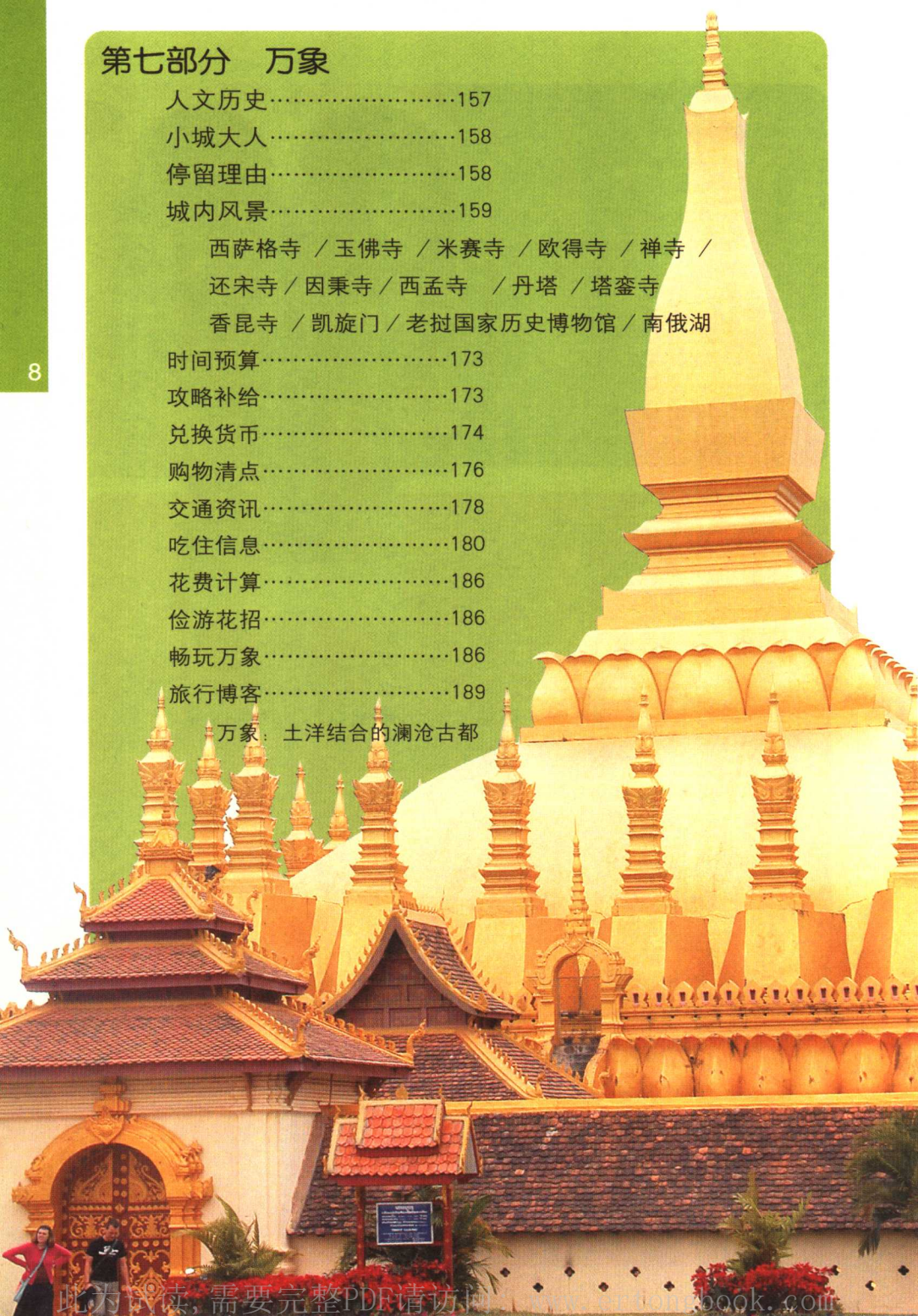
花费计算.....186

俭游花招.....186

畅玩万象.....186

旅行博客.....189

万象：土洋结合的澜沧古都



第八部分 万象向南

波里坎塞省	194
可看风景	194
帕巴丰山寺 / 南卡定河 / 边境小地那培村	
交通资讯	195
吃住信息	195
甘蒙省	196
可看风景	196
法式风情小城 / 西孔塔普寺 / 拉苏村	
攻略补给	196
交通资讯	198
吃住信息	198
沙湾拿吉省	200
可看风景	200
沙湾拿吉省博物馆 / 寺庙 / 印汉塔 / 胡志明小道	
攻略补给	202
交通资讯	202
吃住信息	206
占巴塞省	207
可看风景	207
占巴塞历史遗产博物馆 / 寺庙 / 福诺寺 / 波罗芬高原	
攻略补给	209
交通资讯	209
吃住信息	210
沙拉湾省	212
可看风景	213
农布湖 / 传统乡村	
攻略补给	213
交通资讯	213
吃住信息	214
塞公省	214
攻略补给	214
交通资讯	214
吃住信息	216
阿速坡省	216
攻略补给	217
交通资讯	217
吃住信息	217

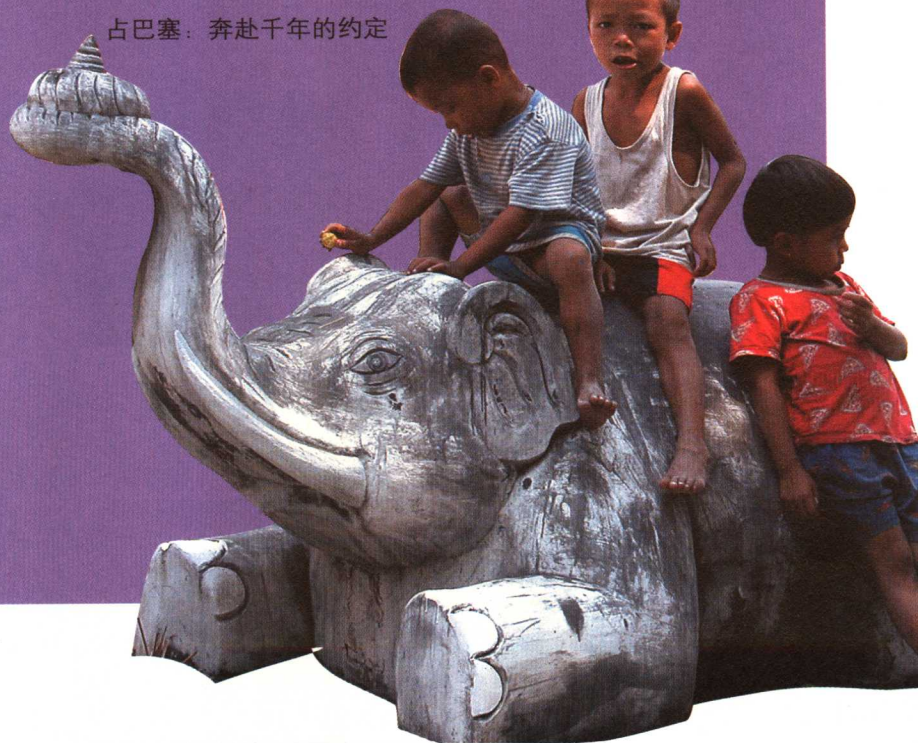




第九部分 占巴塞

人文历史·····	220
小城大人·····	220
停留理由·····	221
城内风景·····	223
瓦普庙 / 其他	
时间预算·····	230
攻略补给·····	230
兑换货币·····	230
购物清点·····	230
交通资讯·····	230
吃住信息·····	231
花费计算·····	232
俭游花招·····	232
畅玩占巴塞·····	234
旅行博客·····	234

占巴塞：奔赴千年的约定



第十部分 四千美岛

人文历史·····242

小城大人·····243

停留理由·····243

城内风景·····244

东孔岛 / 芒孔 / 芒塞 / 东德岛和东阔岛

时间预算·····250

攻略补给·····250

兑换货币·····250

购物清点·····251

交通资讯·····251

吃住信息·····252

花费计算·····256

俭游花招·····256

畅玩四千美岛·····257

旅行博客·····258

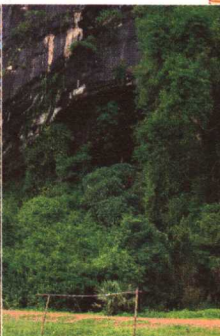
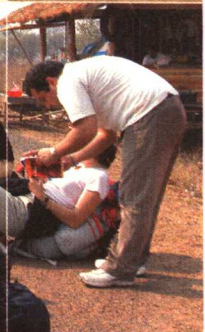
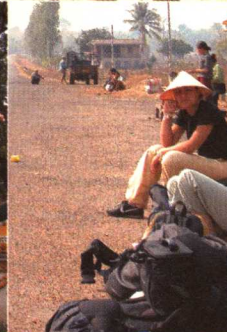
四千美岛：流水天堂



第十一部分 老挝语言·····265

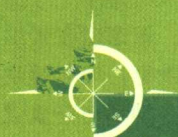
后记·····270







第一部分 旅行准备



老挝“关键词”

原始

老挝保持了东南亚最后的原始天然和淳朴宁静。来到老挝，便是回归自然。未经雕琢的自然风光和质朴天然的风土人情，与现代文明的差距正是老挝的诱人之处。在四千美岛做一天渔夫，在蔬菜环绕的简陋木楼里晾衣，都会发现“原始”可以是一种很贴心的享受，是找回我们逝去记忆的通道。

祥和

在这个佛教国度里，全民信仰小乘佛教，每个家庭的男孩都拥有出家为僧的经历，无论是古老的还是新建的，无论是精美的还是粗犷的，无处不在的寺庙和浓郁的宗教氛围，都让人沐浴到祥和的光芒。最令人感动的莫过于老挝人的笑容，是那种春风般和煦的笑容。天性友善的老挝人，能把游人一同带入与世无争、平静祥和的生活，让我们不知不觉就认为自己曾属于这个国度。

浪漫

幸存下来的大量法式遗风建筑，让人有走在欧洲小镇的错位快乐。殖民时期所留下的痕迹打造了一个温柔国度，法国人的浪漫柔情和东方人的温文尔雅在此完美结合。无论走在哪里，轻声一句“撒拜迪”（意为“你好”），都包含无数温柔如水的情意。电影《晚娘》的拍摄地提高了艳遇与爱情的发生频率。现代与原始交织，神秘与开放混和，老挝像张开怀抱等爱的温柔男子，等待所有人的投怀送抱。

小资

尽管经济落后、物资匮乏，但丝毫不影响各国小资对老挝的青睐。这里既散发着欧洲的异域情调，又洋溢着东方的悠然自得，处处可见国际时尚和古

▲ 寺庙前匆忙的清晨

