



lonely planet

伊朗

资深 专家的
权威推荐

实地 调研及
全新信息

好用 的城镇和
徒步地图

全面 覆盖伊朗
全境景点

 中国地图出版社

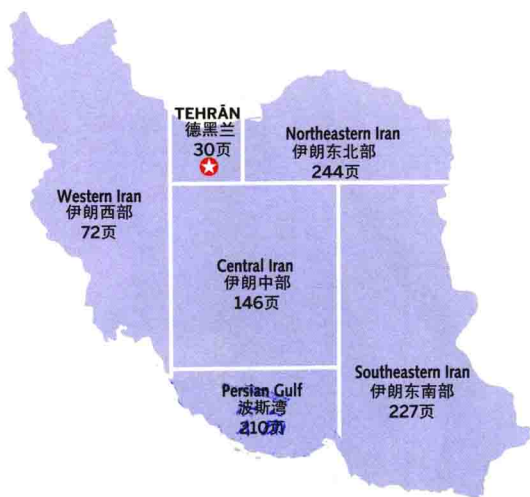
2

见28页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

见335页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

旅行安全	336
出行指南	337
交通指南	
健康指南	
语言	
索引	337
如何使用本书	390



本书作者:

安德鲁·伯克 (Andrew Burke)
弗吉尼亚·麦克斯维尔 (Virginia Maxwell)
伊恩·希尔拉 (Iain Shearer)

伊朗

中文第一版

书名原文: *Iran* (6th edition, Aug 2012)

© Lonely Planet 2014

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 2014

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

伊朗 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编; 闵楠等译

北京: 中国地图出版社, 2014.6

书名原文: *Iran*

ISBN 978-7-5031-7467-4

I . ①伊… II . ①澳… ②闵… III . ①旅游指南 - 伊朗 IV . ①K937.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 100422 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	12.25
字 数	666 千字
版 次	2014 年 6 月第 1 版
印 次	2014 年 6 月北京第 1 次印刷
定 价	75.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-7467-4/Z·170
审 图 号	GS (2014) 1099 号
图 字	01-2014-0657

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

所有条目都由我们的作者推荐，
他们最喜爱的地点被列在首位

请注意下列图标

首选

作者的大力推荐



绿色或环保选择

免费

不需要任何费用

德黑兰	30
德黑兰周边	68
霍梅尼圣陵	68
扎赫拉公墓	68
Rey	68
厄尔布尔士的滑雪 度假村	69
达马万德山	70

伊朗西部 72

巴扎尔甘	73
马库	73
马库周边	76
乌鲁米耶	77
乌鲁米耶湖	81
Maraqeh	82
Maraqeh周边	82
大不里士	83
大不里士周边	92
焦勒法	93
阿拉斯河谷	94
卡莱巴尔和巴巴克城堡	96
阿尔达比勒	96
阿斯塔拉	100
阿斯塔拉至拉什特	100
拉什特	101
拉什特周边	106
毛苏莱	107
拉姆塞尔	108
Chalus和瑙沙赫尔	108
Chalus周边	109
加兹温	110
阿刺模忒山谷	114

在路上

苏丹尼耶.....	118	Rajab	207	马什哈德.....	257
赞詹	118	帕萨尔加德	207	马什哈德周边	268
塔赫特苏莱曼	121	巴瓦纳特.....	208	马什哈德至萨拉赫斯.....	270
萨南达季.....	122	法拉什班德	208	萨拉赫斯.....	271
帕兰甘	126	卡泽伦和比沙普尔	209	卡拉特	271
Howraman	126			通往阿富汗的公路	272
Paveh.....	127	波斯湾	210		
克尔曼沙阿	127	基什岛.....	211		
比索通.....	131	伦格港.....	216		
哈马丹.....	132	阿巴斯港.....	217		
哈马丹周边	137	格什姆岛.....	221		
杜路德和Lake Gahar	138	霍尔木兹岛	224		
杜路德—安迪梅什克					
铁路.....	138	伊朗东南部	227		
安迪梅什克	139	Meymand	229		
舒什	140	克尔曼	229		
乔加赞比尔和		克尔曼周边	237		
哈夫特土墩	141	瑞岩	238		
舒什塔尔.....	142	巴姆.....	239		
阿瓦士	144	扎黑丹.....	241		
		米尔贾韦.....	243		
伊朗中部	146				
库姆.....	147	伊朗东北部	244		
卡尚.....	150	德黑兰至戈尔甘	245		
卡尚周边.....	156	戈尔甘.....	245		
伊斯法罕.....	157	戈尔甘周边	250		
扎格罗斯山脉	176	塞姆南.....	250		
卡维尔盐漠	177	塞姆南周边	252		
亚兹德	179	达姆甘	253		
亚兹德周边	190	达姆甘周边	254		
设拉子.....	191	贡巴德卡武斯	254		
波斯波利斯	203	贡巴德卡武斯周边.....	255		
纳什洛斯坦和Naqsh-e		Bajgirán.....	256		

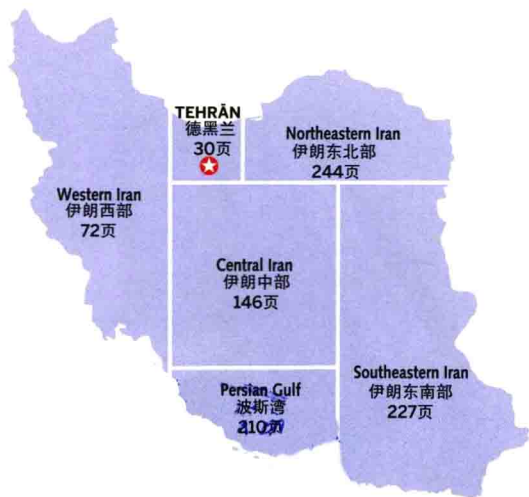
2

见28页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

见335页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

旅行安全.....	336
出行指南.....	337
交通指南.....	
健康指南.....	
语言.....	
索引.....	337
如何使用本书.....	390



本书作者:

安德鲁·伯克 (Andrew Burke)

弗吉尼亚·麦克斯维尔 (Virginia Maxwell)

伊恩·希尔拉 (Iain Shearer)

欢迎来 伊朗



跟随帝国的步伐

来伊朗之前，你或许考虑过来这里最主要的原因：这个伊斯兰共和国能或多或少地满足你爱冒险的心理，而波斯又曾经是地球上一个伟大的国家。在某种程度上，你的想法没错。伊斯法罕伊玛目广场上美丽的宝蓝色穹顶和光塔、阿契美尼德王朝古都波斯波利斯的雄伟和壮丽、亚兹德的泥砖小巷和屋檐以及乔加赞比尔(Choqa Zanbil)巨大的埃兰(Elamite)庙塔，无不投射出历代杰出人物的身影。当然，所有景点都没有拥挤的游客，这才是游览这些景点真正的乐趣。

这些可圈可点的亮点，加上气氛独特的

茶室、熙熙攘攘的市场、点缀着古老绿洲的沙漠和崎岖起伏的山脉，使伊朗成为一个非常有趣的旅行目的地。但是，如果你只是为了看“景点”而来，也许你就错过了旅途上真正的故事。

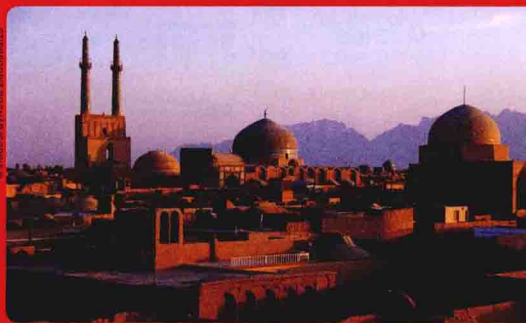
重新定义何谓好客之道

只要你喜欢跟人打交道，就一定会喜欢伊朗。伊朗人民由不计其数的民族组成，在数千年的历史中曾先后受到希腊、阿拉伯、土耳其和蒙古占领者的影响，拥有极其热情好客的传统。那些一直被灌输“伊朗是个黑暗而危险的原教旨主义国家”的人会发现，真正的

如果路上的惊喜是你旅行最大的意义，那伊朗也许是这个世界上你最应造访的国度。如果你向往去某个既非东方亦非西方，既充满异国情调又不乏舒适安逸的国家旅行，就请接着读下去……

(左) 扎格罗斯山脉，一个卡什加游牧民族女孩正透过她家的帐篷向外看

(下) 亚兹德的天际线



伊朗令人惊喜连连。用不了多久你就会问自己：一个如此声名狼藉的地方竟然这么好？

撇开成见吧，这个国家与你想象中不同。是的，未必每个伊朗人都会邀请你共进晚餐。但如果你真的很想，并且表述出来，没准儿真的能成行——亲身感受伊朗文化的古老和博大精深，这种经历令人长久难以忘怀。

政治和安全：该不该去？

如果亲朋好友让你去哪儿你就去哪儿的话，伊朗也许永远与你无缘。政治与这个国家息息相关。对于大多数旅行者而言，这仅

仅是出行前的顾虑之一，而影响最多的也许是签证问题。除美国人之外（美国人必须有伊朗人同行），在伊朗境内自助旅行很方便，遇到的人有些会让你有所收获，甚至让你深省。无论你打算如何计划行程，伊朗之旅必定会让你对这个国家改观。

伊朗



大不里士

有位列世界文化遗产名录的集市(83页)

毛苏莱

伊朗最易抵达的梯状村庄(107页)

塔赫特苏莱曼

孤寂的、被风蚀的琐罗亚斯特德教寺庙(121页)

卡尚

低调的城市,精美的老宅子(150页)

乔加赞比尔

有3000多年历史的庙塔,令人难以置信(141页)

伊斯法罕

宏伟的萨法维王朝古都,不容错过(157页)

亚兹德

沙漠中的城市,有浪漫的传统旅馆(179页)

设拉子

波斯文化的中心(191页)

波斯波利斯

阿契美尼德王朝古都,虽然只存遗址,但昔日辉煌依稀可见(203页)

54°E
阿拉伯联合酋长国

ABŪ DHABI

阿布扎比

TURKMENISTAN
土库曼斯坦

UZBEKISTAN
乌兹别克斯坦

TAJIKISTAN
塔吉克斯坦
BUSHANBE
杜尚别

阿刺模忒山谷

在刺客城堡徒步(114页)

ASHGABAT
阿什哈巴德

厄尔布尔士滑雪场

便宜, 雪坡陡峭且空无一人(69页)

马什哈德

伊朗最神圣的圣地——伊玛目礼萨圣陵所在地(257页)

德黑兰

现代的伊朗: 画廊、咖啡馆、餐厅(30页)

KĀBUL
喀布尔

葛尔玛

沙漠中的绿洲, 令人难忘的家庭寄宿(179页)

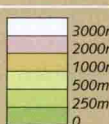
AFGHANISTAN
阿富汗

卡卢兹

在十层楼高的沙丘之间露营(238页)

PAKISTAN
巴基斯坦

海拔



格什姆岛

安静的班得瑞村庄, 地貌惊人(221页)

Karāchi
卡拉奇

Gulf of Oman
阿曼湾

ARABIAN SEA
阿拉伯海

16 TOP

顶级旅行体验

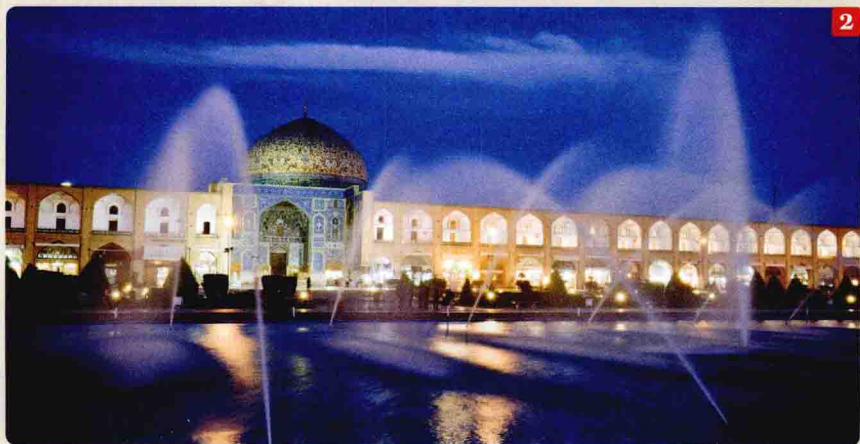


初见伊朗人

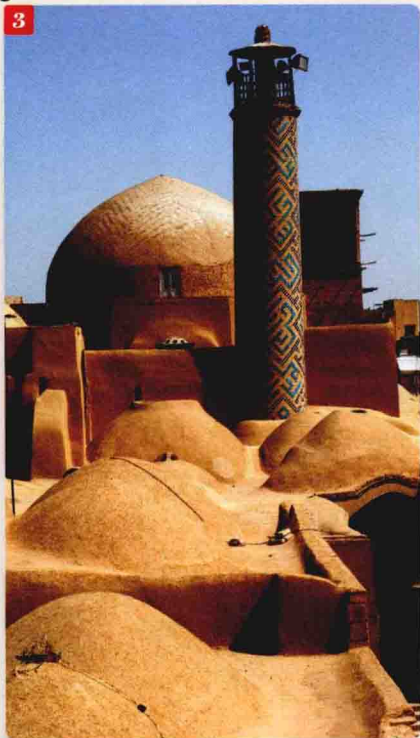
1 电视里把伊朗人塑造成“阴险、仇视美国、决心毁灭全世界的原教旨主义者”——错得离谱。实际上，伊朗之行令你难忘的地方正是伊朗的人民，他们总是问你“觉得伊朗怎么样？”，还会买茶和食物给你，因为“你是我们的客人”。这里的人（见300页）十分纯朴，结识伊朗人是伊朗之旅的最佳经历。图为设拉子的店主。

伊斯法罕，半个世界

2 旅途中常有难忘的经历，初次见到伊斯法罕雄伟的伊玛目广场（见161页）即是其中之一。这个广场据说是伊斯兰世界里拥有宏伟建筑最多的地方：比例协调、有蓝色穹顶的沙阿清真寺（Masjed-e Shah），仪态万方的谢克洛弗拉清真寺（Masjed-e Sheikh Lotfollah），以及装饰繁复精美的阿里·卡普宫（Ali Qapu Palace）。罗伯特·拜伦（Robert Byron）曾说过，“……伊斯法罕与罗马和雅典一样，是罕有的、能唤起人性的地方”。图为伊玛目广场的谢克洛弗拉清真寺。



3



RICHARD SALTER/ALAMY ©

4



亚兹德

3 就环境的适应性而论，极少有城市能够超越沙漠城市亚兹德（见179页）。蜿蜒的小巷、蓝色的穹顶、高耸入云的光塔（宣礼塔）、有篷市场、古老的庭院[房顶有badgirs（风塔）]和独创的qanats（坎儿井，地下水渠）构成了这块宝地。有几间带风塔的老房子经过修复，改建成富有怀旧气息的传统旅馆。图为亚兹德的屋顶。

不只是烤肉串

4 在伊朗吃饭，生洋葱（味道好，还能驱虫）是极其常见的，伊朗的美食也如同你层层剥开的洋葱一样，总是令人惊喜不断（见307页）。吃过几种烤肉串、khoresh（炖菜）、ash（汤）和面饼之后，就可以尝试fesenjūn（核桃仁石榴汁炖鸡）或所有的bademjan（茄子）菜肴了。然后就是shirini（甜品）……如果有人邀请你去家里吃饭，要欣然接受。图为伊朗茶点。

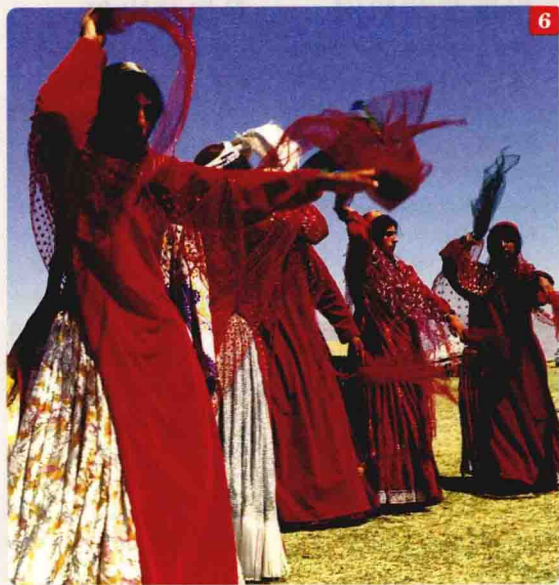
古老的波斯波利斯

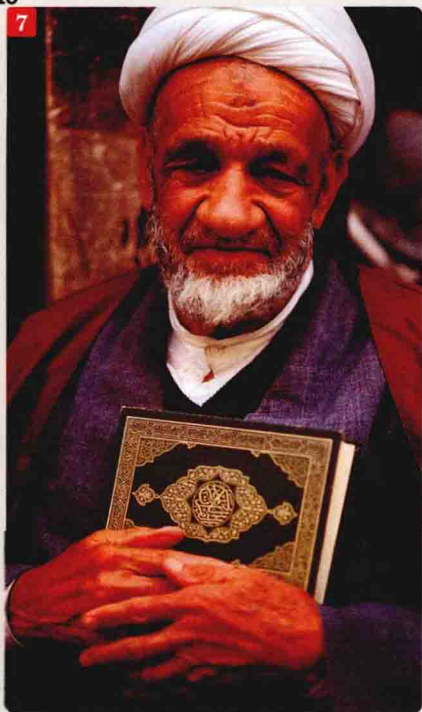
5 对称而和谐的巨大石阶、高高矗立的大门和精美的浮雕让你认定：波斯波利斯（见203页）是古老文明的中心。在阿契美尼德帝国时代，大流士（Darius）和薛西斯（Xerxes）等国王把波斯波利斯当作正式的都城。去看看世界遗产——这个城市仅存的遗址是亚历山大大帝无情摧毁阿契美尼德帝国的证据。别错过位于纳什洛斯坦（Naqsh-e Rostam，见207页）附近的、由整块巨石开凿出的坟墓。图为波斯波利斯的霍马鸟塑像。



扎格罗斯的游牧民族

6 大约有200万来自不同民族的伊朗人仍在过着游牧生活，春秋两季带着山羊逐水草而迁徙。游牧民族卡什加人(Qashqa'i)和巴赫蒂亚里人(Bakhtiyari)夏季住在扎格罗斯山脉，冬季前往海边。从设拉子出发的一日游没准能让你体验一下游牧生活(见198页)，或者你也可以去巴瓦纳特(Bavanat, 见208页)山区，跟哈姆塞人(Khamseh)住在一起(尝尝他们手工制作的美味酸奶)。图为卡什加人的婚礼。





CLINT LUCAS/LOONEY PLANET IMAGES ©



伊斯兰共和国

7 伊朗是一个信仰伊斯兰教的共和国，虽然伊斯兰教并非如他们所期待的那样渗透到生活的各个层面，但什叶派在伊朗人的日常生活中确实占有重要地位。从马什哈德巨大的Haram-e Razavi（见258页）可以看出信徒对宗教的狂热和虔诚。伊玛目礼萨圣陵（Holy Shrine of Imam Reza）是其中尤为浓重的一笔——礼萨是唯一葬在伊朗的什叶派伊玛目。图为伊斯法罕，毛拉和《古兰经》。

乔加赞比尔

8 无论你有没有不喜欢古代遗迹，巨大的体积、沙漠般的孤寂和背后的有趣故事让乔加赞比尔庙塔（Choqa Zanbil ziggurat，见141页）在同地区的诸多庙塔中显得鹤立鸡群。这座庙塔于公元前13世纪由埃兰人（Elamites）修建，公元前7世纪“迷失”在了风沙中，1935年因为一个英国石油公司的航拍才被重新发现。现在已经被清理和出土，一些砖块看起来仿佛上周才烧成出窑。

在厄尔布尔士山脉滑雪

9 说到伊朗，一般人不会联想到“滑雪”，但这个国家的确有20多个滑雪场，其中大多数在德黑兰周围，交通便利。迪金（Dizin）和谢姆沙克（Shemshak）的滑雪场最好，雪坡陡，有大量人迹罕至的雪道，对各种水平的滑雪者都很有吸引力。与西方国家相比，雪场小木屋和滑雪通票都比较便宜，与伊朗大部分地区相比，雪坡对男女都一视同仁——甚至能看到露出头发的女性。图为谢姆沙克的滑雪者。

沙漠里的家庭寄宿

10 伊朗有两个广袤而寂静的大沙漠，住在沙漠里的人极其热情好客。葛尔玛 (Garmeh, 见179页) 是你梦想中的那种绿洲小村庄：倾颓的城堡、随风摇曳的椰枣树和淙淙的流水。本打算只住一晚的人最后往往连住4晚。附近的法拉扎德 (Farahzad, 见183页) 和小小的图德什克周 (Toudeshk Cho, 见177页) 在伊斯法罕和纳因 (Na' in) 之间，也有沙漠风情的家庭寄宿，席地而眠、简陋的浴室和新鲜美味的家常食物令人难忘。图为葛尔玛的地貌。

德黑兰的咖啡馆和画廊

11 车水马龙的德黑兰看起来有点儿吓人，但亦不乏独特的魅力。俗话说，耳听为虚，眼见为实，博物馆和宫殿之间有各种时髦的咖啡馆（见57页）和当代艺术画廊（见45页），让你有机会管窥伊朗生活的一个侧面。坐下喝杯咖啡，喝着喝着就跟当地人交谈起来。或者可以信步穿过Park-e Honar Mandan（艺术家公园）附近的画廊和剧院。图为德黑兰，传统伊朗餐馆。



10

CHRISTOPHER HERRING/LOVELY PLANET IMAGES ©



11

TIM BARKER/LOVELY PLANET IMAGES ©

在刺客城堡徒步

12 传说中的阿剌模忒山谷（见114页）仿佛是一种诱惑，令人忍不住徒步于神奇的刺客城堡之间。一大片嶙峋的岩石和尖峰上有50多座城堡废墟，它们曾经是中世纪时全球最令人畏惧的宗教仪式的举办场所。从加兹温出发做一日徒步游，或者从Gazor Khan出发——后者要走更长的路，你必须雇用驮驴才能穿过整个厄尔布尔士到达里海的内陆地区。图为加兹温附近，阿剌模忒堡。

12



逛艺术品市场

13 伊朗的市场里有各种各样令人眼花缭乱的艺术品和手工艺品，例如精致的微雕、镶嵌品、陶瓷和玻璃制品，当然，最出名的是种类各异的波斯地毯和花毯（见320页）。地毯商店随处可见，但伊斯法罕、设拉子和德黑兰的市场最有趣，讲价的过程也更令人难忘。图为伊斯法罕，地毯编织。

13

