

lonely planet

老挝

资深
实地
好用
深入

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的城镇和
徒步地图
的历史文
化解读

中国地图出版社

老挝



本书作者

尼克·雷伊 (Nick Ray)

克雷格·布鲁姆 (Greg Bloom)

理查德·沃特斯 (Richard Waters)

老 挝

中文第二版

书名原文: Laos (8th edition, Feb 2014)

© 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

老挝 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编; 王薇等译

—北京: 中国地图出版社, 2014.8

书名原文: Laos

ISBN 978-7-5031-8341-6

I. ①老… II. ①澳… ②王… III. ①旅游指南—老挝 IV. ①K933.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 163454 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	11.5
字 数	626 千字
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月北京第 1 次印刷
定 价	59.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-8341-6/Z-186
审 图 号	GS (2014) 1734 号
图 字	01-2014-3846

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。

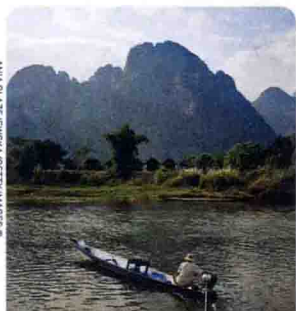
Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来到老挝	4
老挝地图	6
老挝Top10	8
行前参考	16
如果你喜欢	18
每月热门	20
旅行线路	22
户外探险	26
地区速览	31



万象，见137页



万荣，见184页

在路上

琅勃拉邦和周边 34

琅勃拉邦	35
景点	38
活动	48
课程	50
团队游	50
节日和活动	51
住宿	51
就餐	57
饮品和夜生活	61
娱乐	62
购物	62
琅勃拉邦周边	66
巴乌溶洞群	66
达光西瀑布	67
达塞瀑布	67
班帕农村和远郊	69

老挝北部 70

川圹省和华潘省	74
丰沙湾	75
丰沙湾周边	80
桑怒	82
桑怒周边	85
桑怒至越南	87
桑怒至琅多	87
温通（孟亨）	88
孟威区	89
琅多	90
孟威诺（班诺高村）	93
孟威诺周边	95
丰沙里省	95
孟夸	96
丰沙里	98
丰沙里周边	102
老挝西北部	103
乌多姆赛（孟赛）	103

乌多姆赛周边	107
磨丁	109
琅南塔（南塔）	110
琅南塔周边	115
芒新	115
更谷	119
湄公河中部	119
会晒	119
会晒周边	126
巴本	127
塔暖	130
洪沙	130
孟恩	131
沙耶武里	131
巴莱	134

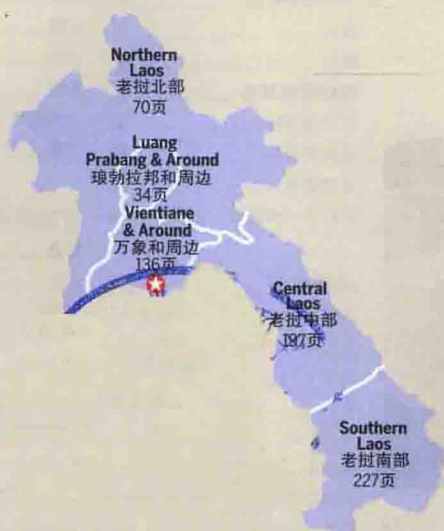
万象和周边 136

万象	137
景点	142
活动	154
课程	156
团队游	156
节日和活动	156
住宿	157
就餐	164
饮品和夜生活	168
娱乐	169
购物	170
万象周边	181
普考奎山国家保护区	181
万象至万荣	182
万荣	184
万荣至琅勃拉邦	196

老挝中部 197

波里坎塞省和甘蒙省	198
北汕	199

老挝



本书作者

尼克·雷伊 (Nick Ray)

克雷格·布鲁姆 (Greg Bloom)

理查德·沃特斯 (Richard Waters)

目录

了解老挝

今日老挝	280
历史	282
民族和文化	297
环境	312

生存指南

出行指南	324
交通指南	337
健康指南	347
语言	354
索引	362
地图图例	366



琅勃拉邦，见35页

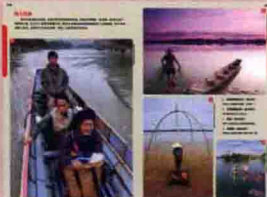
北汕至拉绍	202	沙拉湾	254
拉绍	207	沙拉湾周边	255
他曲	208	塞公（孟拉曼）	256
他曲周边	214	塞公周边	257
沙湾拿吉省	216	阿速坡（沙马基赛）	258
沙湾拿吉	216	阿速坡周边	262
沙湾拿吉周边	223	四千岛	264
栋普文森林国家保护区	224	东孔岛	265
普桑赫山国家保护区	224	东德岛和东昆岛	268
车邦和胡志明小道	224		

老挝南部 227

巴色	229
巴色周边	238
东科岛和班萨派村	238
普香通山国家保护区	239
占巴塞	239
占巴塞周边	243
占巴塞瓦普寺	243
奥蒙寺	246
吉翁村	247
色边河国家保护区	248
波罗芬高原	249
巴松及周边	249
达洛	252

特别策划

旅行线路	22
户外探险	26
河上生活	148
民族和文化	297
环境	312



欢迎来 老挝

老挝，这个小小的国度，长久以来处在被遗忘的角落，但却拥有整个东南亚最棒的元素。

百万大象之地

在古代，老挝有一个更为诗意的名字，名为“百万大象之地”（land of a million elephants），但在越南战争（印度支那战争）中，记者们却将它讥嘲为“百万尘微之地”（land of a million irrelevants）。时至今日，战争已过去 40 年，老挝却开始在越来越多勇敢的旅行者心中占据一席之地。原始的生态环境，万花筒般丰富多彩的文化和大概是这个地球上最从容悠然的人民，便是老挝独特的风貌。想象一下，有这样一个国度，你可以在其中放松下来，真诚地微笑，身边都是对你充满好奇的当地居民。

清新而简单

老挝至今仍然保留着许多传统的文明，这些传统在亚洲其他那些被推土机和电视真人秀清洗过的地方早已荡然无存。乡村生活非常清新简单，就算是在万象，人们也一样过着懒洋洋的河岸生活，对于一个首都城市来说，这多少有些匪夷所思。在充满魔力的琅勃拉邦（Luang Prabang），成百的僧侣披着藏红花色的僧袍，为化缘穿街走巷，已经成为该地区的标志之一。对于许多游客来说，琅勃拉邦就是老挝，但更无畏的旅行者

则乐于探访这个国家里那些尚未被大批游客涉足的地方。

童话般的美景

远离城市，很容易就能独辟蹊径，找到一处人间仙境，它或许是以犬牙交错的石灰岩峭壁为背景，或许是背靠一片沉静的密林，又或许是依偎着蜿蜒流淌的湄公河。以居住区为驻地的徒步游项目将壮观的自然景象和乡村体验结合在一起，你可以有机会住在村民家中感受一下“真实的老挝”。老挝人都非常热情，若是想要了解当地文化，没有比投身于他们的生活更好的方式了。

应有尽有

老挝当得起它收获的一切赞誉。极限运动爱好者可以在地下溶洞、激浪漂流和丛林飞索中沉迷忘返；野生生物迷可以徒步穿越东南亚地区最原始的森林，其中还栖息着罕见的生物；美食爱好者则可以亲口品尝老挝菜肴那千变万化的滋味。从寻求刺激的人到饕餮食客，每一类旅行者都可以在老挝找到他们想要的，这里是亚洲旅行真正的终极目的地之一。



我为什么热爱老挝

本书作者尼克·雷伊 (Nick Ray)

我第一次作为背包客来到老挝是在1995年，那时它刚刚谨慎地对世界打开大门。我立刻就被它的自然魅力所折服，更别提湄公河畔那沁凉的老挝啤酒 (Beerlao) 了。20年转瞬即逝，其间我也探访过很多的地方，但老挝仍然能给我带来惊喜。芒咸溶洞群长久以来一直见证着那段特殊的历史，从不令人失望。再往西去，沙耶武里 (Sainyabuli) 附近全新的大象保护中心 (Elephant Conservation Center) 以梦幻般的目标给人以梦幻般的体验。至于琅勃拉邦，就好像历久弥香的佳酿一般，越来越好。从曾经的一潭死水到今日的脱胎换骨，老挝已经成为全亚洲最令人迷醉的旅行地之一了。

更多有关作者详情，见367页。

上图：大象营（见68页），琅勃拉邦



万象
在首都的河畔享受红酒与美食
(137页)

坦亚洛溶洞
摸黑在7公里长的地下河中漂流
(204页)

波罗芬高原
探访少数民族村落和绝世瀑布群
(249页)

四千岛
体验岛民生活, 品味老挝式慵懒
(264页)

老挝

Top 10



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

琅勃拉邦

1 地处湄公河和南康河交汇处，这座时光凝滞的寺庙之城（见34页）就是旅行编辑的梦想：丰富的王城历史、披着藏红花色僧袍的僧侣、迷人的河景、世界级水准的法国菜肴和东南亚最棒的精品酒店。租一辆自行车徜徉在热带半岛的街巷中，上一堂烹饪课，骑上大象跋涉一段，最后从众多物美价廉的水疗馆中挑选一家，做个舒缓疲劳的按摩。做好准备，你可能需要调整时间表，好让自己稍稍多停留一段时间。图为巴派寺（Wat Pa Phai；见41页），琅勃拉邦。

四千岛

2 传奇绝非偶然。多少年来，老挝的“吊床麦加”（见264页）一直在接纳疲惫的旅行者。这些被湄公河环绕的热带岛屿以为精神紧张的阳光崇拜者提供快乐的港湾而闻名，与此同时，活跃的游客们则享受着众多选择的喜悦。除了轮胎漂流和骑自行车穿行稻田之外，还可以选择皮划艇或和当地人一起捕鱼，最后登上落日游船，追寻珍稀的伊洛瓦底江豚的身影，以此为你完美的一天划上句点。图为东德岛（Don Det；见268页）。



OTTO STAUDER/GETTY IMAGES ©



2

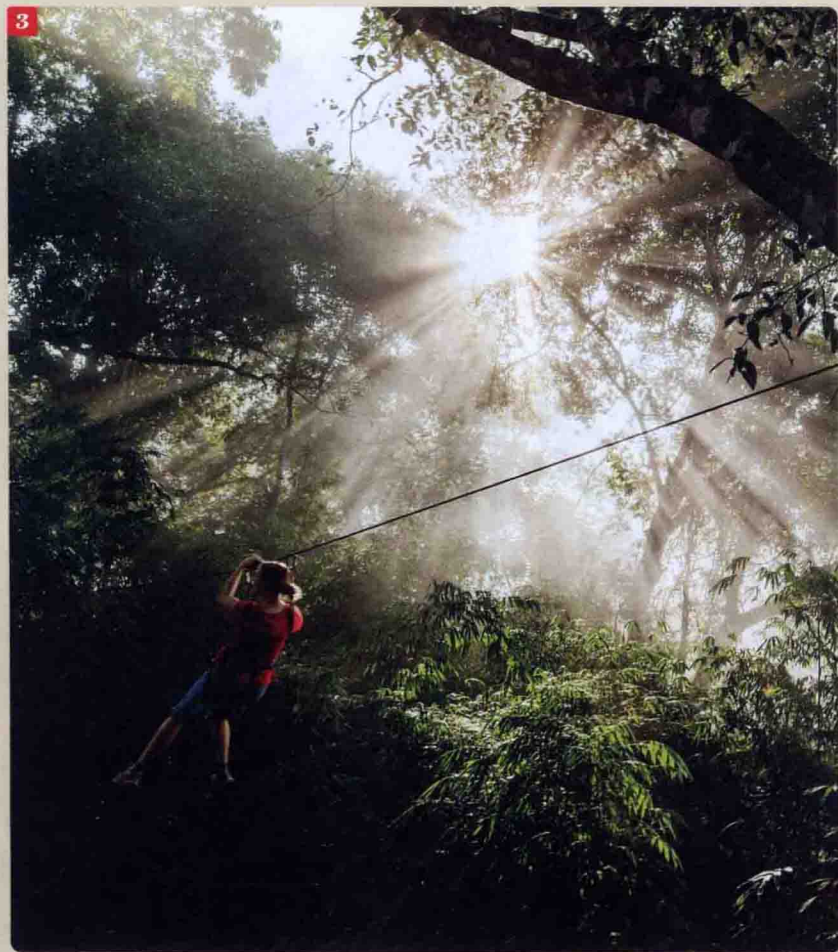
KIMBERLEY COOLE/GETTY IMAGES ©

长臂猿体验

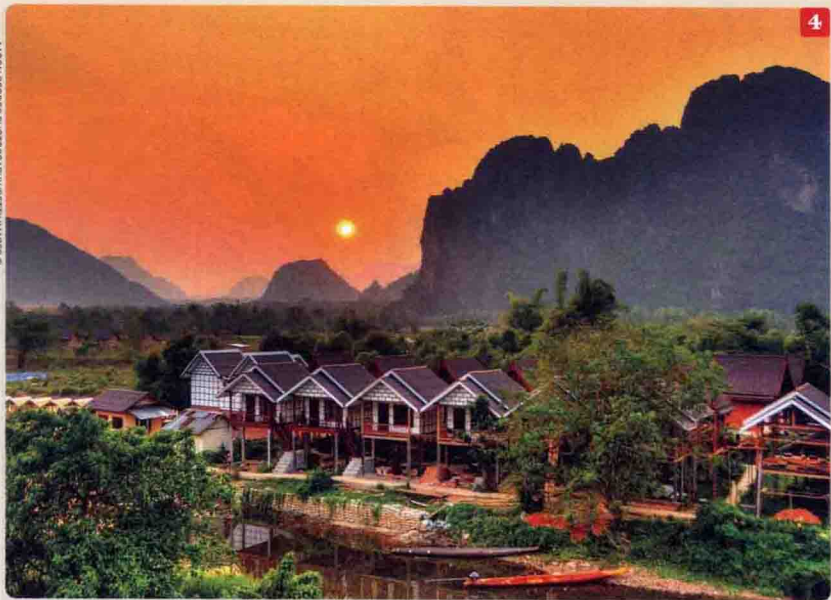
3 在森林上空几百英尺，循着丛林飞索（见122页）嗖嗖划过。这些绝妙的缆索（有的长度甚至超过500米）凌空跨越苍翠繁茂的博胶自然保护区（Bokeo Nature Reserve，黑冠长臂猿和亚洲虎的栖息地）中的森林山谷。你所支付的费用被用来保护那些濒危的灵长类动物，而你的向导是从前的盗猎者，如今的护林员。滑入那些高耸入云的大树之巅，在令人眩晕的树屋中过上一夜，聆听来自野性的呼唤。这是老挝最顶级的野外体验，让你的肾上腺素飙升。

万荣

4 作为老挝喀斯特地区的一颗河岸明珠，万荣（Vang Vieng；见184页）坐落在陡峭的悬崖之下，毗邻奔流的南松河（Nam Song），弥漫着轻松的户外氛围。得益于2012年派对人群的离开，宁静再次回到了这里，很多家庭游客前来体验那些组织周密的活动，例如热气球、徒步、探洞和攀岩。还有，别忘了重头戏：轮胎漂流。随着经济型客栈和快餐连锁店萎缩，更加精明的精品酒店和美食餐厅趁势而生，遍地开花。



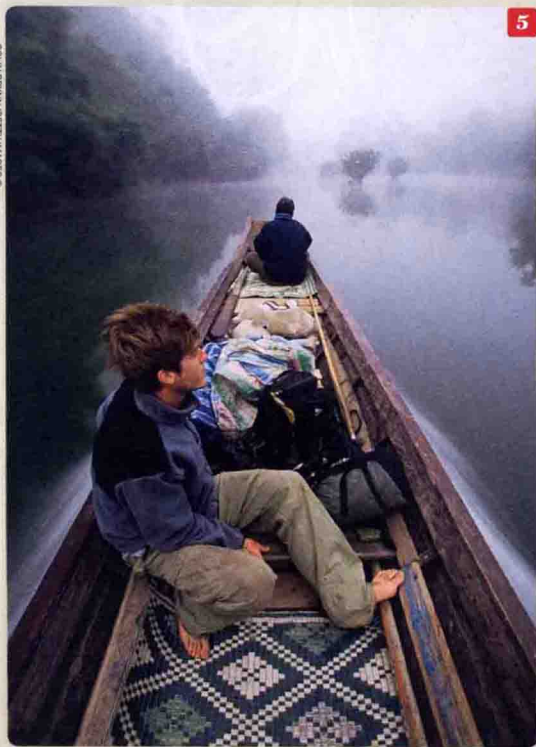
4



5

水上旅行

5 水上旅行（见71页）是在老挝旅行的一种主要方式。最热门的线路之一是从琅勃拉邦到会晒（Huay Xai）——金三角（Golden Triangle）的门户之地，途中经过巴本（Pak Beng）。从当地小船到豪华游轮，各种选择足以满足不同的预算需求，你还可以行至最南端，游荡于宁静的四千岛。湄公河有许多重要的支流，比如南乌江（Nam Ou）和南塔河（Nam Tha），将诸如琅多（Nong Khiaw）、哈沙 [Hat Sa, 通往丰沙里（Phongsali）] 这样风貌各异的地方连接起来。图为水上出租车，南塔河（见115页）。





徒步和家庭寄宿

6 老挝有各种以居住区为驻地的徒步旅游目的地，并因此而闻名，其中许多都提供一晚或多晚的传统家庭寄宿。徒步游或许已经风行全国，但老挝北部（见99页）始终是最热门的区域之一。丰沙里附近的徒步游被认为是老挝最正宗的，游客可以入住生动多彩的阿卡族（Akha）人家。琅南塔（Luang Namtha）则是最便于体验南哈河国家保护区（Nam Ha NPA）生态徒步游的地方，这个保护区是湄公河流域最知名的徒步点之一。左图为阿卡（Akha）山地部落女子。

芒咸溶洞群

7 这是写在石头上的“大部头史书”。拥有出众自然美景的芒咸（Vieng Xai；见86页），在1964~1973年美国轰炸期间曾经是巴特寮（Pathet Lao）共产党领袖的栖身地。除了天然溶洞那令人窒息的美景，行走其间也是一次美妙的“声音之旅”，带给你真正难得的生命体验。当出自吉米·亨德里克斯（Jimi Hendrix，美国著名吉他演奏家）之手的轰炸机轰鸣声盘旋在头顶时，你会忍不住想要冲进“红色王子”繁茂的花园，以寻求庇护。

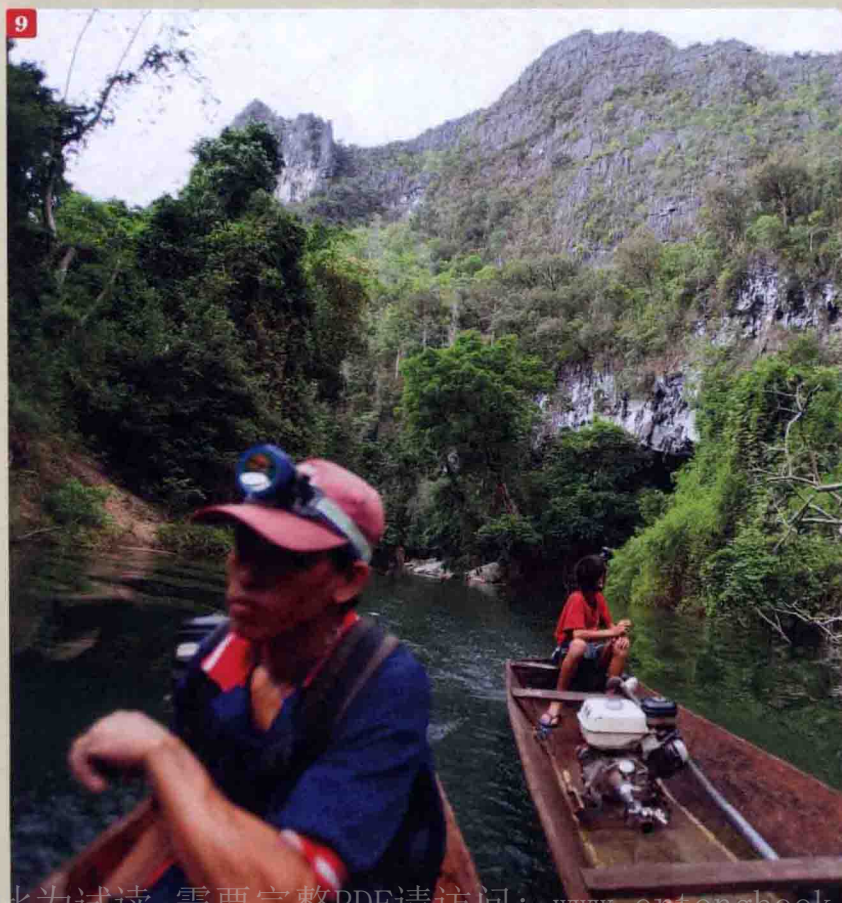


8



KIMBERLEY COOL/GETTY IMAGES ©

9



AUSTIN BUSH/GETTY IMAGES ©