

斯里兰卡

旅行指南 SRI LANKA TRAVEL GUIDE

中国国家地理·图书 主编

孙佳佳 杨诗源 著



中信出版社 CHINA XINHUA PRESS

斯里兰卡

旅行 指南

SRI LANKA
TRAVEL GUIDE

中国国家地理·图书 主编

孙佳佳 杨诗源 著

中信出版社·CHINACITICPRESS·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

斯里兰卡旅行指南 / 孙佳佳, 杨诗源著. -- 北京 :
中信出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5086-4769-2

I. ①斯… II. ①孙… ②杨… III. ①旅游指南 - 斯里兰卡 IV. ①K935.89

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第203369号

斯里兰卡旅行指南

著 者: 孙佳佳 杨诗源

供 图: 苏学 张千里 郭子鹰 陈敢 葛亮 罗图图

Gaopin Images Getty Images 全景网 东方IC

策划推广: 北京全景地理书业有限公司 穷游网

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京华联印刷有限公司

制 版: 北京美光设计制版有限公司

开 本: 635mm×965mm 1/24 印 张: 11 字 数: 240千字

版 次: 2014年9月第1版 印 次: 2014年9月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4769-2/K.409

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 传 真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

图 例





斯里兰卡 国家小档案

国旗——狮子旗



狮子旗，由左右两部分组成，右边红方框内是持剑传令狮子，代表主体民族僧伽罗族，以四片菩提叶环绕，代表主要宗教佛教；旗帜左边为深绿和橙黄两个竖条代表斯里兰卡其他民族。

国徽——持剑传令狮



金色的莲花花瓣环绕持剑传令狮子，佛教法轮高悬上方，表示佛教永远庇佑斯里兰卡。图案中心的赭红色代表丰富的矿产资源。两束稻穗分悬神坛两边，神坛左右有僧伽罗传统太阳和月亮图案。

国家概况

斯里兰卡原名锡兰。东临孟加拉湾，南靠印度洋，北隔保克海峡与印度相望。这个位于南亚次大陆南端印度洋上的热带岛国。中国古代曾经称其为“狮子国”、“师子国”、僧伽罗等。“斯里兰卡”在僧伽罗语中意为“乐土”或“光明富庶的土地”。

16世纪起先后被葡萄牙人和荷兰人统治。18世纪末成为英国殖民地。1948年2月获得独立，定国名锡兰。1972年5月22日改称斯里兰卡共和国。1978年8月16日改国名为斯里兰卡民主社会主义共和国。它也是英联邦成员国之一。现任总统为马欣达·拉贾帕克萨（Mahinda Rajapaksa），2005年11月就职。2010年11月获得连任，任期6年。

斯里兰卡的经济以农业为主，主要作物为茶叶、橡胶、椰子等。锡兰红茶是最重要的出口产品之一。全国分为9个省和25个行政大区。9个省分别为西方省、中央省、南方省、西北省、北方省、北中央省、东方省、乌沃省和萨巴拉格穆瓦省。

斯里兰卡月圆日

1月	Duruthu Full Moon Poya Day	纪念佛陀首次传道斯里兰卡
2月	Navam Full Moon Poya Day	纪念僧团第一次集结
3月	Medin Full Moon Poya Day	纪念佛陀成佛七年后从Rajagriha到Kimbulpura会见亲友
4月	Bak Full Moon Poya Day	僧伽罗和泰米尔新年/月圆日，纪念佛陀第二次莅临斯里兰卡
5月	Vesak Full Moon Poya Day	卫塞节/佛诞节，佛祖出生、成道、涅槃纪念日
6月	Poson Full Moon Poya Day	纪念阿育王之子马亨德长老来斯里兰卡传教日
7月	Esala Full Moon Poya Day	佛牙节开始
8月	Nikini Full Moon Poya Day	佛教僧侣举行隆重法会，进入雨季安居结舍期
9月	Binara Full Moon Poya Day	比丘尼僧团的建立
10月	Vap Full Moon Poya Day	佛教僧侣举行隆重法会，庆祝雨季安居结舍期结束
11月	Poya Full Moon Poya Day	雨季最后一个月圆日
12月	Unduvap Full Moon Poya Day	圣菩提树来到斯里兰卡纪念日

斯里兰卡国家小档案

中文名称	斯里兰卡民主社会主义共和国		
英文名称	The Democratic Socialist Republic of Sri Lanka		
国 庆	2月4日（1948年2月4日独立）		
国 歌	《斯里兰卡母亲》（Sri Lanka Matha）		
货 币	斯里兰卡卢比（Sri Lankan Rupee, LKR），1000卢比折合人民币不到50元（2014年8月）		
时 区	UTC+5:30（比北京晚两个半小时）		
主要宗教	佛教、印度教、伊斯兰教、天主教		
主要民族	僧伽罗族（74%）、泰米尔族（18%）、摩尔族		
语 言	僧伽罗语、泰米尔语、英语		
行政首都	斯里贾亚瓦德纳普拉科特		
商业首都	科伦坡	最大城市	科伦坡
政治体制	总统制共和制	电话区号	+94
人口数量	21,316,597（2013年）	驾驶方向	右舵左驾
国土面积	65,610km ² （南北长434.43km，东西宽225.26km）		
国树	铁树	国鸟	锡兰原鸡
		国花	蓝色睡莲

中斯关系

中斯友好交往历史源远流长。公元410年，东晋高僧法显赴斯潜心研究佛法，成为斯里兰卡家喻户晓的中斯友谊使者。明代航海家郑和曾经7次到达斯里兰卡，还留下“布施锡兰山佛寺碑”为证。15世纪，斯一王子访华回国途中在福建泉州定居，被明朝皇帝赐姓为世。中华人民共和国成立后，斯里兰卡是最早承认新中国的国家之一。1957年2月7日两国正式建交之后，中斯一直保持着友好关系，高层往来不断。2013年拉贾帕克萨总统对华进行国事访问期间，两国关系提升为战略合作伙伴关系。

习俗与禁忌

在斯里兰卡居民和僧侣对话时，要设法低于僧侣的头部，不得与僧侣并排同坐。不能用左手拿东西递给佛教僧侣和信徒。不能对佛像做踩、跨、骑等无礼动作，进入寺院要赤脚，不可穿短裤、露肩上衣，带帽子。乘公共汽车，普通人从后门上车，僧人从前门上车，司机后面的座位为僧侣专座。同时，他们认为，用左手递送物品是极不礼貌的。

目 录

目的地……………005

为什么选择斯里兰卡007 / 斯里兰卡：奇迹之国013 / 我眼中的斯里兰卡021 / “最”斯里兰卡030 / 关于斯里兰卡你必须知道的30件事042

出发前……………047

签证048 / 机票049 / 旅行季节与节日051 / 装备053 / 货币兑换055 / 通讯056 / 住宿057 / 交通 059 / 当地联络065 / 餐饮068 / 购物073 / 旅行安全078

在路上……………083

科伦坡与西南海岸……………088
中部山区……………158
文化三角区……………200
东部海岸……………232

饮食特色

斯里兰卡人大多以大米、椰肉、玉米、木薯等为主要食物。一般喜甜食，爱辛辣味道。椰浆、辣椒和各种香料在几乎所有菜肴中都必不可少。他们一般是用右手抓食，通常餐桌上有供清洁手指的清水提供。他们有咀嚼药酱叶子的嗜好，与槟榔、烟叶、小豆蔻、石灰卷在一起嚼。兰卡人还酷爱饮用红茶，一般喜欢放糖、牛奶。

服饰特色

斯里兰卡僧伽罗男子的民族特色服装为白色直领衬衫和白色纱笼。女子传统服装为纱丽，花色样式繁多。现在政府首脑、高级官员常年穿着白色直领衬衫和白色纱笼。女性国家政府工作人员、银行职员、学校教师等上班都着纱丽。而在平时生活中，男女的服饰已经现代化了。



目的地

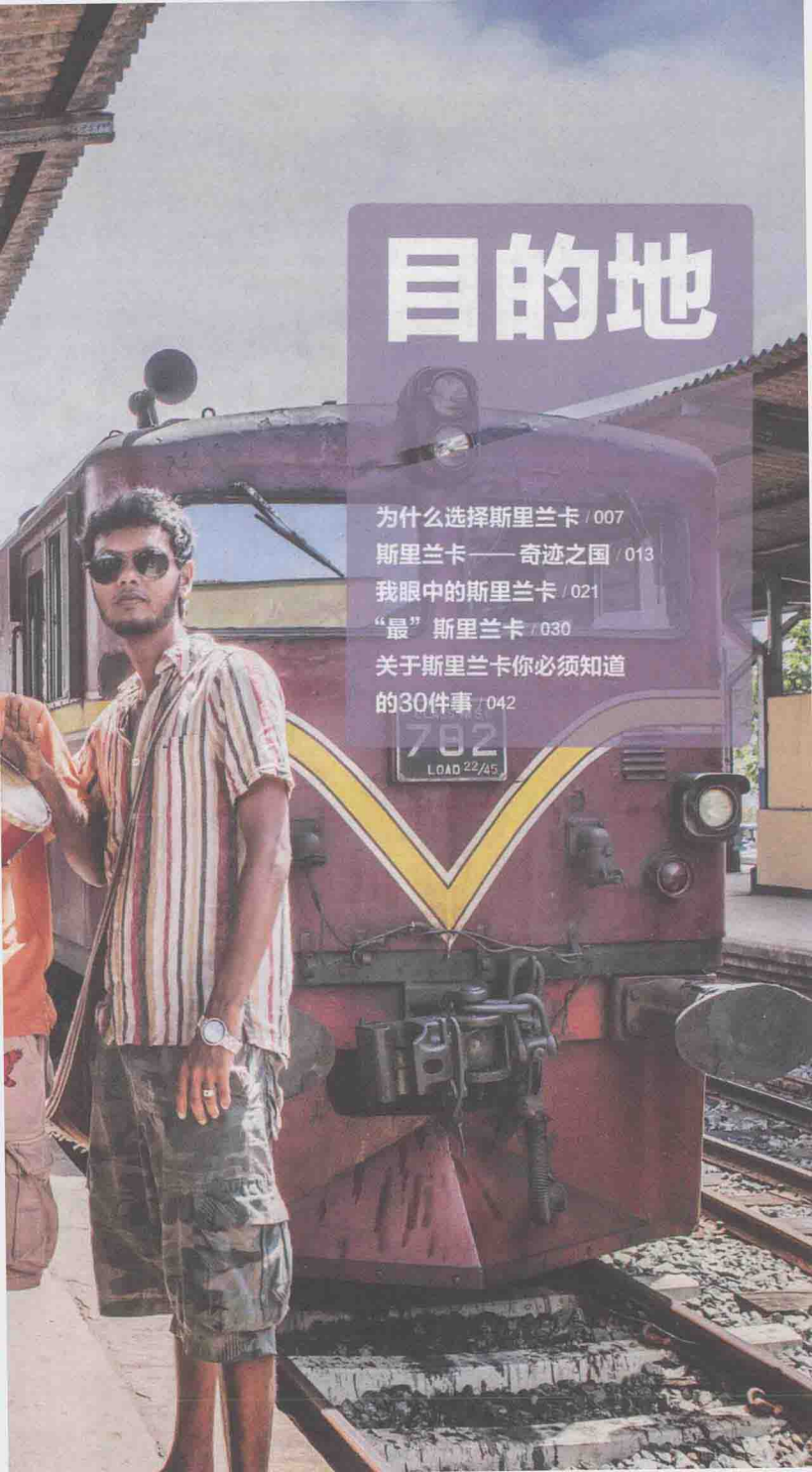
为什么选择斯里兰卡 / 007

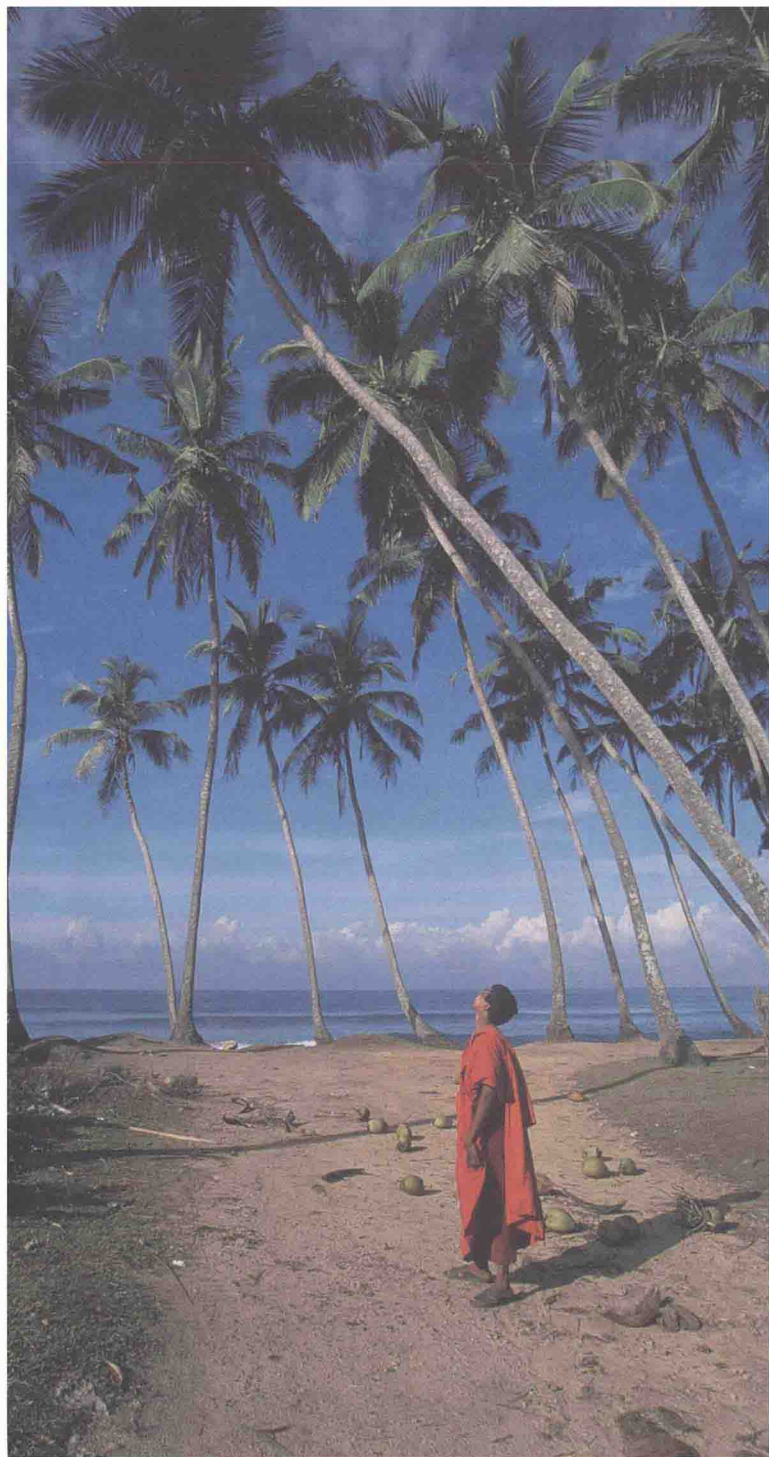
斯里兰卡——奇迹之国 / 013

我眼中的斯里兰卡 / 021

“最”斯里兰卡 / 030

关于斯里兰卡你必须知道
的30件事 / 042





为什么选择 斯里兰卡

左手（资深旅行者，《我们始终牵手旅行》作者）

每一次去斯里兰卡都有新的收获，即使在同一座城市。我喜欢在佛牙寺里赤脚踩在木质地板上，混在人群里听15岁的男孩说他坐火车来朝拜的故事；我喜欢在高尔漫无目的地瞎跑，三番五次遇到同一个老头说同伴男生的纱笼穿得不对；我喜欢在轰隆作响的火车上吹风，在三等舱和来自威尔士的老外聊摄影……

所以，在第三次去过斯里兰卡之后，我写下一张心愿清单，罗列了下一次去的时候要做的事情：半夜攀登亚当峰、看日出，在霍顿平原徒步，在高尔待一周，拍一张兰卡新娘扮相的单人照，做一次Ayurveda spa（阿育吠陀水疗）。

张千里（资深旅行者，人文地理摄影师）

斯里兰卡有史蒂夫·麦凯瑞镜头下的高跷渔夫，高跷渔夫在现代化渔业的冲击下正日渐消逝；也有着与印度类似的窄轨道火车，充满王家卫电影的色彩，随着火车开动，光影变幻，令人迷醉。视觉上的诱惑，对摄影师来说，是充分必要条件。斯里兰卡的很多地方很像印度，不过更干净，卫生条件不用太担心，安全也不是大问题。原本斯里兰卡只是我们印度之行的练兵之地，而两次旅行后，我与太太左手却爱上了这里。期待重回印度洋边，看望这滴泪珠。

谢谢（资深旅行者）

斯里兰卡是一个岛国，一个面积不大的岛国，但斯里兰卡又极度丰富。

作为一个旅行者，会选择去某地旅行，要么这个地方好看，如马尔代夫；要么这个地方好玩，如巴西里约热内卢；要么这个地方好吃，如日本；要么这个地方



的文化积淀值得细细品味，如耶路撒冷。而这些东西，斯里兰卡全部都有。

从斯里兰卡的首都科伦坡往南，是黑卡杜瓦、乌纳瓦图纳、美瑞莎等世界一流的海滩，绵延数十公里。从嬉皮士的时代开始，这里就是冲浪者和潜水者的天堂。

从南部海岸往东往北，旅行者可以到亚拉国家公园探访野生大象、找寻野豹的踪迹，可以到辛哈拉贾雨林探险，可以夜登亚当峰，可以入住高山茶园里由殖民时代的茶园主庄园改造的酒店，品世界最好的锡兰红茶。

斯里兰卡中部，三大古都阿努拉特普拉、波隆那鲁瓦、康提，以及丹布拉的佛教石窟，西格利亚的狮子岩，都是世界文化遗产。2000多年前，阿育王之子把佛教传入斯里兰卡，再由此东传，可以说这里是东南亚上座部佛教的源头。每年七八月，在康提举行的佛牙节是世界上最盛大的佛教节日。

北部的贾夫纳半岛，隔着浅海和对岸的印度泰米尔纳度邦相望，是泰米尔人的聚集地。和中部、南部信仰佛教的僧伽罗人不一样，泰米尔人一直坚持着他们的印度教传统。从中部到这里，好像进入了另一个世界。

味道（资深旅行者，业余画家）

说起斯里兰卡的两大吸引眼球的特点，第一，景色丰富多样。这个像水滴一样洒落在印度洋中的国家，既有美丽的沙滩和海水，又不乏丰富的历史文化遗迹；既有高山茶园风光，又有热带风情的动植物。很多人用聚宝盆来形容这个囊括了全世界各色美景的国度，可以想象其景色的丰富多样。第二，物美价廉，堪比国内游。这也是斯里兰卡的另一大优势。旅行中精打细算看好自己的小荷包，是穷游儿们的一大特点。斯里兰卡低廉实惠的物价正中了我的期待。人民币与斯里兰卡卢比大约是1人民币可兑换21斯里兰卡卢比，斯里兰卡著名茶厂的纯正红茶一盒仅要500斯里兰卡卢比（约合23块钱）。除了价廉质优的交通、住宿，香甜可口的斯里

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongh.com

兰卡木瓜和金椰子也不可错过，买一堆水果，也不过10块人民币左右。除了以上两大理由，去这个古时被称为“锡兰”的佛教盛行的古国，感受宗教信仰，探寻悠久美丽的宗教故事，也是吸引我们踏上旅途的一个亮点。

杨嘉伟（市场营销，Getty Images签约摄影师）

在听AIESEC（国际经济学商学学生联合会）分享会之前，斯里兰卡还不是很红，对它的印象仅限于名字，更没有想过要去。在台上，分享者都各自拿着卡片，上面写着去过的国家的名字，俄罗斯、印度、加纳、“明珠上的热恋”，我想去非洲大草原，可是看到这样的名字，当然就想要先听听那里的故事。妹子讲着跟旅行书上不一样的斯里兰卡，讲着在大巴上睡着赶着下车的时候有人提醒她忘了拿行李；讲着路上如何尘土飞扬，大巴在慢慢地摇，一个小时的路程可以摇一下午。八卦没有怎么听，反而被妹子讲述的热情友善到难以想象的国度和它独特的人文和宗教环境所吸引。后来看妹子口渴倒了杯水给她，再后来到现在她就成了我女朋友。所以，不是我选择了斯里兰卡，而是斯里兰卡选择了我。

太饿公主（自由插画家，旅行绘本画家）

年初的某一天，在书店的旅游专区闲逛，随手翻开了某本旅行书，无意中看到这样一幅图片，图中，身着橘色袈裟、撑着黄色雨伞的小沙弥正走过一块“长着”爪子的巨大岩石。不知为什么，我的视线竟然在此图上久久地停留，无法离开。斯里兰卡这个名字从此便像种子一样埋在了我的心中。我想这就是所谓的一见钟情吧。

查阅了市面上仅有的几本相关书籍，原来最初吸引住我的那张图片是斯里兰卡最著名的古迹——西格利亚。而这里不仅有巧夺天工的岩顶城堡宫殿遗迹，还有一个怀有野心、弑父夺权的国王的传说。

随着对斯里兰卡了解的加深，我发现这里不仅有千年的古城遗迹，有世界上最好的红茶，有五花八门的香料和绚丽多彩的宝石，更是一个动植物的天堂。

2009年，斯里兰卡政府军彻底击败了猛虎组织，结束了长达26年的内战，旅游业开始复苏。我想，现在去斯里兰卡旅游应该既没有安全问题，又有世外桃源的感觉。是时候让埋在心里的种子发芽开花喽。

顽图 imppic（动漫创作人，自由职业者）

在全民每周末都还只能看正大综艺和正大剧场的年代，作为一个小屁孩儿的我深深地记住了这个国家的名字——斯里兰卡。看着台湾主持人那个高兴的样子，听着主持人说“在这个国度每个人都笑脸相迎，这里是印度洋上的一颗璀璨的明珠”，“斯里兰卡”这个名字就这样深深地印在了我的脑海深处。前两年我终于毕业，终于实现了自己的梦想，坚定地开始了自由职业。我和在欧洲的前男友通skype（网络电话），他说选个地方吧！随便在地图上选个地方！我们可以在那儿见！我脱口而出说：“斯里兰卡！”“好！那就斯里兰卡吧！”

木头（资深旅行者，环保从业人士）

在德国留学三年，回国后，基本上出国旅行的机会都安排给了东南亚，很多东南亚知名景点走遍之后，感觉应该去南亚看看，寻找一些不同，同时又不想迅速去挑战被誉为“背包客终极之旅”的印度，于是把目光投向了斯里兰卡这个南亚的岛国。这颗印度洋上的明珠，很多人用“锡兰”这个旧名称呼这里，浓厚的殖民色彩加上本土的佛教文化吸引着我。同时，我本身是茶爱好者，而这里的锡兰红茶享誉世界，又听说英女王皇冠上的宝石也来自这里，为什么这个遥远小岛与英皇室的生活有着千丝万缕的联系？出发之前我做了不少功课，发现了一个有趣的现象：基本上绝大多数的驴友都选择传统的小环线，把高尔这个殖民海港、海滩、茶园、狮子岩和大象收容所等目的地用乘小火车或者包车的方式串联起来。这些元素也是我对斯里兰卡最初的印象。

海蓝映尘（咨询顾问）

我是2012年2月去斯里兰卡旅行的，在那之前自己只去过欧洲和北美，对亚洲的其他国家还一无所知。正当我头痛不知道该去哪儿时，有朋友说，不如去斯里兰卡吧，据说斯里兰卡人民热情友好，应该能拍到不少好照片（事实证明的确如此）。当我真正开始了解这个国家之后，我觉得有两点是非常吸引我的：红茶和野生动物。

作为一个红茶爱好者，如果能每天下午端着一杯正宗的锡兰红茶，坐在山顶木屋里看看书，和房东聊聊天，那该是件多么放松、多么惬意的事儿！兰卡产的红茶味道香醇，物美价廉，配上精美的茶具，毫不逊色于高级酒店里的英式下午茶！

除了喝茶之外，兰卡的亚拉国家公园也深深吸引着我的注意力。据说在这儿可以看到成群的大象和鹿，甚至还能看到相当稀有的花豹。相比于去东非Safari（Safari指乘坐吉普车在国家公园内或大草原上游览并观赏动物），在亚拉Safari的费用相当低，并且因为可参观面积不大，仅需要一天的时间就可以饱览各类野生动物。作为一个大猫爱好者，怎能不心动！

当然，兰卡便捷的电子签证更是方便了说走就走的旅行。尽管我出发时电子签证还没有得到边检的认可，但是兰卡领事馆纸质签证的出签速度也是很快的，从递材料到拿护照大概3个小时能搞定。现在有了电子签证，足不出户就能做好准备去兰卡，真是棒极了！

张暗（资深旅行者）

在去斯里兰卡之前，我对这个国家几乎毫无概念，只知道打过内战，是个岛国。在印度时，99提议下一站转战斯里兰卡，我当时甚不乐意。因为这个国家根本没出现在我的计划中过。谢天谢地我听了她的话，后来才有了我们的两次斯里兰卡之行。从各方面看，斯里兰卡都不像它的南亚邻居印度，当地人礼貌而节制，宗教信仰混杂，服装少了鲜艳的色彩，多了一份干净明亮。斯里兰卡有时候看起来，更像远在孟加拉湾以东的那些东南亚国家。但它和印度又有很多共同之处，道路拥挤忙乱，火车、汽车像罐头，咖喱是主食。

徐嘉靖（新锐人文地理摄影师）

选择去斯里兰卡，完全是一场机缘巧合，它也是开启我境外旅行生涯的第一站。或者从真正意义上来说，不是我选择了斯里兰卡，而是斯里兰卡选择了我。

之前旅行的足迹一直停留在国内，而去境外，我从来也没有找到过机会，也没有足够的勇气去迈出第一步。正是斯里兰卡给了我这一次机会，给了我勇气，让我意识到，原来去境外旅行，其实并没有想象中的那么难。

出发之前铆足了劲儿做着准备，几乎在地图上看遍了每一个必经城市的每一条街巷，到达之前就对这个城市的布局了然于胸。翻看大量摄影师的照片，对可能发生的场景画面，在脑海中演练了一遍又一遍。一直期盼着能够坐上红色的火车在风中扒着车门飞驰，一直期盼着能够在高尔的古城里散步、在城墙上看日出与日落……

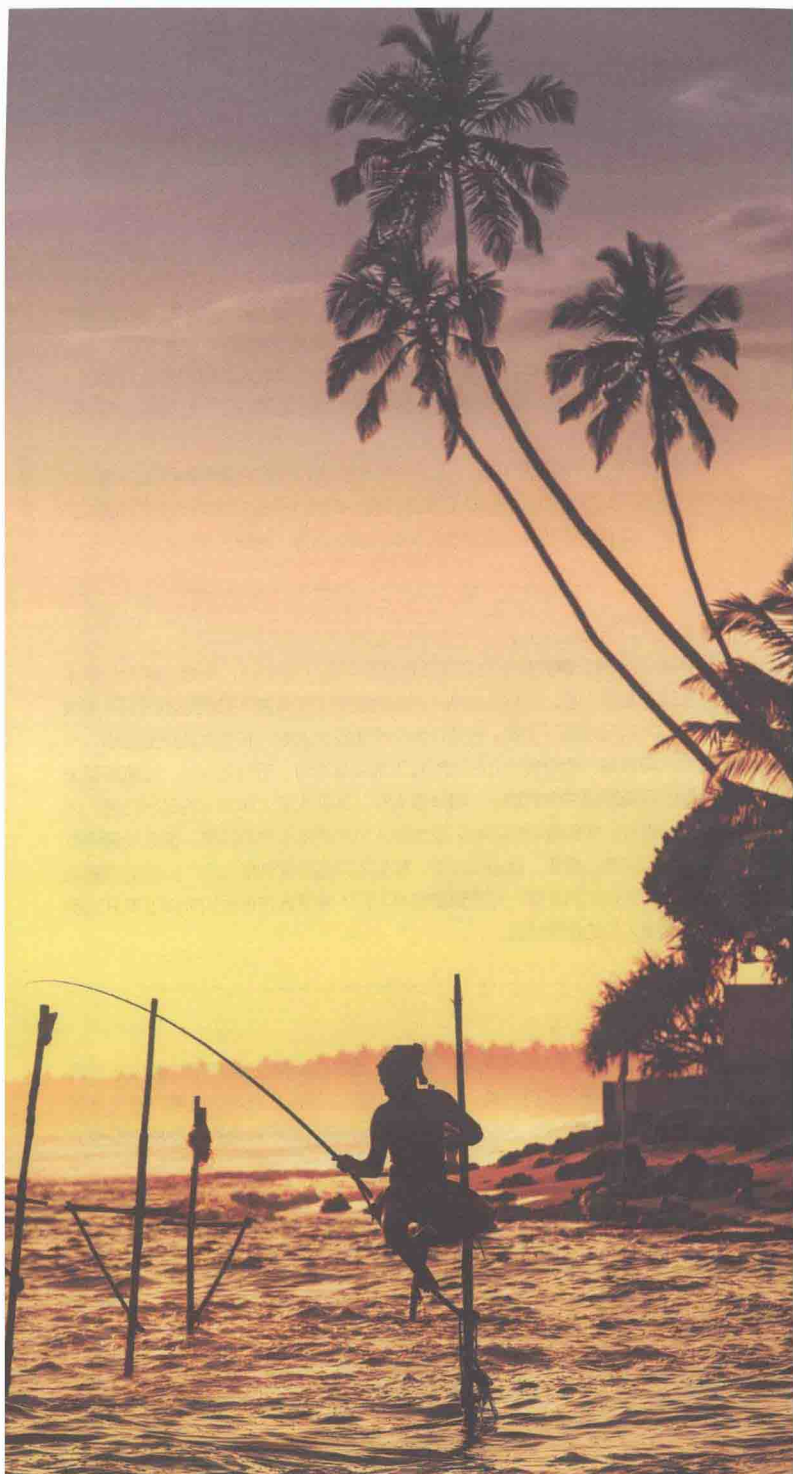
渐渐，到了出发前的那一天，我已经完全不会去想这究竟是不是我的第一次境外旅行。即使我身未动，心已去了那里。接下去的日子里，这个国度给我带来的一切，都足以让我庆幸我第一站去往的国家的名字叫作“斯里兰卡”。

吴彤（学生，旅行狂热分子）

选择去兰卡玩，首先是因为之前在尼泊尔晃荡了半个月，开始对南亚和东南亚的国家越来越感兴趣，尤其是当地人们那种在物质条件并不是很好的情况下所表现出来的精神富足感吸引了我。另外作为一个生在大北京、长在大北京的姑娘，一直喜欢海、向往海，却没有什么机会能真正地去看看海，听听海浪声。而刚好又无意中看到过几篇斯里兰卡的游记，海岸线火车、茶园火车、印度洋的日出日落，还有那些佛城古迹，北部战后的旧城以及当地人灿烂而标志性的微笑，都让我瞬间有了去那里一探究竟的欲望。我还很好奇，那里的宗教信仰到底如何？人们的幸福指数高是不是因为信仰的支撑？北部到底有多不同？希望赶在那里没有被过度开发前去看一看那里人们的生活状态。

Fancy（摄影师，图片编辑）

有一次听有关旅行的广播节目，嘉宾说起她在斯里兰卡旅行时坐火车的经历。火车开得特别慢，车门不关，她坐在车门口，脚放在外面，吹着风看海看茶园。听起来特别不可思议。还说斯里兰卡的物价便宜得不可思议。办理签证也方便。于是我就去旅行了。



斯里兰卡 奇迹之国

目的地

斯里兰卡——奇迹之国

大自然眷顾的宝岛

斯里兰卡，全称为斯里兰卡民主社会主义共和国。“锡兰”是其在1948年脱离英国殖民统治而独立前后使用的名字。1972年5月22日，锡兰改称斯里兰卡共和国。1978年8月16日启用了现在的国名。

斯里兰卡是印度洋上的岛国，位于印度次大陆的南端。马纳尔湾和保克海峡将其与印度半岛分开，中间海面宽度最大处仅为25公里。在古老的印度史诗与传说中，曾经有一条叫亚当桥的沙洲连接着印度和斯里兰卡。

由于处于印度洋东西航线的必经之地，自古以来，斯里兰卡就一直扮演着印度洋前哨的角色，是远东和东南亚地区与西亚、欧洲、北非海上交通的要冲。早在人们还没有学会利用季风跨海航行的年代，印度等国的商人就已经沿海岸线驾船，到斯里兰卡来做生意了。到了公元前1世纪，在人们学会借洋流之力、畅快通行于阿拉伯海和马六甲海峡之后，斯里兰卡更成为了东西方海上贸易中心。她的大小港口里，泊满了来自欧洲、阿拉伯、印度和中国的船只；船帆飘摇，桅杆林立，像是上演着一出永不落幕的华彩盛会，从2000余年前开始，上演至今。

经历了国际航海的大发展和西方殖民时代，这个在东西方航线和海上丝绸之路之路上扮演重要角色的斯里兰卡岛，也拥有了很多名字。比如埃及人称之为Salike（狮子之城），在阿拉伯著名民间故事《一千零一夜》中她是Serendib（珠宝之岛）。由于阿拉伯人在此贸易兴盛，葡萄牙人、荷兰人和英国人根据发音称她为Ceilao、Zeilan和Ceylon。

现在，斯里兰卡人更愿意亲切地称自己的祖国为“兰卡”。每每说起“我们兰卡”的时候，他们的骄傲与自豪之情溢于言表。“兰卡”（Lanka ) 这个源于巴利语，意为“灿烂辉煌”的古名再一次回归，加上前面的敬语“斯里”（Sri ），恰如其分地代表了斯里兰卡人民对这个阳光明媚、光彩照人的宝岛的敬仰和对自己国家的古老文化的热爱。

对斯里兰卡了解越多，你越会觉得这真是一个受大自然眷顾的小岛。印度洋上的明珠，佛祖的眼泪，菩提叶和手掌，都是爱岛人描述的兰卡模样。她南部宽阔，北部狭窄，南北最大长度为432公里，东西最大宽度为224公里。国土面积6.56万平方公里，相当于两个海南省那么大，世界排名第118位。海岸线总长1790公里，其中主岛海岸线长达1340公里。除了泪滴形状的主岛外，还有几个位于大陆架上的米粒形小岛。

在印度洋的怀抱中怡然自得的兰卡，虽然面积不大，却有着多变的地貌。中南部的高山峥嵘拔起，向四周沿海地带渐次变低，直至与金色沙滩连接。南部是热带雨林，北部是热带草原，受季风影响，分为明显的旱季和雨季，大部分地区湿润，全年如夏。地势最高的中央高地位于岛的中南部，海拔在1000~2500米之间，占全国总面积的1/6。这里汇聚了兰卡大小河流的源头，崇山峻岭中的瀑布常常给游人带来惊喜。这里有海拔2524米的皮杜鲁塔拉格勒峰，2395米的奇瑞迦保塔峰，2243米的亚当峰等14座2000米以上的高峰。点缀其中的高山茶园和纯净牧场是一片清凉世界，让人忘记身处热带岛国，带来与热带海岛迥然不同的自然风貌。海拔不足300米的平原地带，兰卡人喜欢叫它“低地”，面积在全岛超过2/3。低地与中央高地之间是300~1000米的低山丘陵。整个岛屿外缘环绕着海拔约30米的滨海平原。沙滩如蜜糖般，海风吹拂，椰影婆娑。西南沿海的一座座海边度假胜地如珍珠般点缀着兰卡岛，每年都吸引着来自全世界的游客。

历史悠久的文明古国

占斯里兰卡人口75%以上的主体民族僧伽罗人自称狮子的传人。Sinhala（僧伽罗）中的Sinha 就是狮子的意思。根据斯里兰卡的主要史书记载，僧伽罗人的祖先是来自印度的维杰耶王子。

斯里兰卡著名的史书《大史》中就记载了这么一个故事：相传在印度东部（现孟加拉国）境内的一个王国里，有一头雄狮掠走了美丽的公主。公主生下了一双儿女，儿子辛哈巴忽（Sinhabahu）长着一对狮子的臂膀，力大无比。辛哈巴忽长大后带领妈妈和妹妹逃出了狮子洞。狮子发现自己的妻儿不见之后，下山四处寻找，伤人无数。当时的国王下令，谁可以杀掉狮子，就把王位传给谁。辛哈巴忽找到了狮子，狮子看到自己的孩子很高兴，上去拥抱他，这时候辛哈巴忽趁机杀掉了狮子。但是Sinhabahu并没有继承王位，而