



@ 旅行 @ 资讯

@ 摄影 @ 指南

ZuPaiSiLiLanKa

三石头 ◎ 著

印度洋上的珍珠

去拍斯里兰卡



浙江出版联合集团 浙江摄影出版社

印度洋上的珍珠

去拍斯里兰卡

@ 旅行 @ 资讯

@ 摄影 @ 指南

ZuPaiSiLiLanKa

三石头 / 著

责任编辑 林青松
装帧设计 任惠安
责任校对 王 莉
责任印务 朱圣学

图书在版编目 (C I P) 数据

去拍斯里兰卡 / 三石头著. — 杭州 : 浙江摄影出版社,
2015. 5

ISBN 978-7-5514-0967-4

I. ①去… II. ①三… 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(2015)第076859号

去拍斯里兰卡

三石头 著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地 址 (杭州市体育场路347号 邮编: 310006)

电 话 0571-85170300-61010

网 址 <http://www.photo.zjcb.com>

经 销 全国新华书店

制 版 杭州美虹电脑设计有限公司

印 刷 浙江影天印业有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 7

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0967-4

定 价 39.80元

- 017 **尼甘布**：繁忙的清晨鱼市
- 027 **丹布勒**：千年的印记
- 039 **阿努拉德普勒**：昔日的荣耀
- 051 雨中的 **波隆纳鲁沃**
- 065 **狮子岩**：等风来
- 079 **大象孤儿院**：它们不再孤苦伶仃
- 087 遇见最美的 **康提**
- 105 **努沃勒埃利耶**：斯里兰卡的英伦风情
- 127 **雅拉**：自由自在的动物世界
- 143 **加勒城堡**：海风轻轻吹，阳光暖暖照
- 159 路过 **科伦坡**

印度洋上的珍珠

去拍斯里兰卡

@ 旅行 @ 资讯

@ 摄影 @ 指南

ZuPaiSiLiLanKa

三石头 / 著

浙江出版联合集团 浙江摄影出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

斯里兰卡被誉为“印度洋上的珍珠”。

探索千年前的古文明，去拍保存完好的殖民地建筑；

亲近大自然，去拍自由自在的野生动物；

漫步海滩，去拍世界上独一无二的高跷海钓；

坐在缓慢穿行于美景中的火车里，去拍梦幻中的高山茶园……

这一路的风景，一定会令人流连忘返。



斯里兰卡概况

综 述

斯里兰卡，全称斯里兰卡民主社会主义共和国，旧称“锡兰”，是印度洋上的岛国。在地图上看，它形如印度半岛的一滴眼泪，镶嵌在广阔的印度洋海面上。斯里兰卡在僧伽罗语中意为“乐土”或“光明富庶的土地”，有“宝石王国”、“印度洋上的珍珠”等美称，被马可·波罗誉为“最美丽的岛屿”，因为它有美丽绝伦的海滨、神秘莫测的古城、丰富多彩的自然遗产，以及独特迷人的文化。斯里兰卡的经济以农业为主，最重要的出口产品是锡兰红茶。它是世界上三大产茶国之一，因此，国内经济深受产茶情况的影响。古代中国曾经称其为狮子国、师子国、僧伽罗、楞伽岛。

斯里兰卡地理位置接近赤道，属热带季风性气候。沿海地区最高气温年平均 31.3°C ，最低气温年平均 23.8°C 。山区最高气温年平均 26.1°C ，最低气温年平均 16.5°C 。终年如夏，无四季之分，只有雨季和旱季的差别，雨季为每年5月至8月和11月至次年2月，即西南季风和东北季风经过斯里兰卡时。

斯里兰卡于1948年2月4日独立，人口约2087万（2011年）。其中僧伽罗族占74%，泰米尔族占18%，摩尔族占7%，其他占1%。僧伽罗语、泰米尔语同为官方语言和全国语言，上层社会通用英语。居民70%信奉佛教，16%信奉印度教，此外还有信奉伊斯兰教和基督教的。斯里兰卡分为9个省和25个县，首都科伦坡（Colombo）素有“东方十字路口”之称，从中世纪起，这里就是世界上重要的商港之一，享有盛誉的斯里兰卡宝石，便是从这里源源不断地输往海外的。

历史沿革

斯里兰卡的历史要追溯到2500年前，来自北印度的雅利安人移民至锡兰岛（即今天的斯里兰卡）建立了僧伽罗王朝。公元前247年，印度孔雀王朝的阿育王派其子来岛弘扬佛教，受到当地国王的欢迎。从此，僧伽罗人摒弃婆罗门教而改信佛教。公元前2世纪前后，南印度的泰米尔人也开始迁徙并定居锡兰岛。从公元5世纪至16世纪，岛内僧伽罗王国和泰米尔王国之间征战不断。16世纪起先后被葡萄牙（1505—1658）和荷兰（1658—1796）统治。18世纪末成为英国殖民地，并在二战中成为盟军在南亚对抗日军入侵的海军基地。1948年2月4日，斯里兰卡获得独立，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，仍是英联邦成员国。2009年5月，斯里兰卡消灭了泰米尔猛虎组织，结束了近30年的内战。

文化传统

习 俗

斯里兰卡是一个大多数人口都信仰佛教的国家，许多习俗都与佛教有关。在斯里兰卡，佛教僧侣是备受尊敬的，居民和佛教僧侣对话时，不论是站着还是坐着，都设法略低于僧侣的头部，更不能用左手拿东西递给佛教僧侣和信徒。在参观佛教寺院时，不能对佛像做踩、跨、骑等无礼动作，进入寺院要赤脚，不可穿鞋，也不可戴帽子。

斯里兰卡的居民与人初次见面，多采用握手、双手合十的方法来打招呼，双手在面部合十是最为规范的做法。斯里兰卡人喜欢红色、白色、黄色等颜色，视乌鸦为吉祥物，喜欢用燃灯的方式来庆祝开业、奠基、宗教仪式等。

斯里兰卡人的婚俗比较特别，以僧伽罗人的婚俗为代表，男女双方先定亲，确定婚期后，互换戒指。结婚当日，由小舅子为新郎洗脚、系“同心结”、打破椰子等习俗，而真正的礼成是新娘在结婚礼台上，在腰间围上新郎所送的花布、头上戴好新郎所送的鱼形发卡之后。在斯里兰卡的中部山区，如今还存在着一妻多夫制。

斯里兰卡和印度一样，点头和摇头的含义与中国相反，点头表示不是，摇头则表示是。斯里兰卡人习惯用右手的拇指、食指和中指这三根指头拿起食物食用；给当地人送礼物时，不要送花；吃饭和接受礼物时，都要用右手。

禁 忌

斯里兰卡的大法师基本上持有过午不食的教规，佛教徒不进娱乐场所，不骑车，不慢跑，

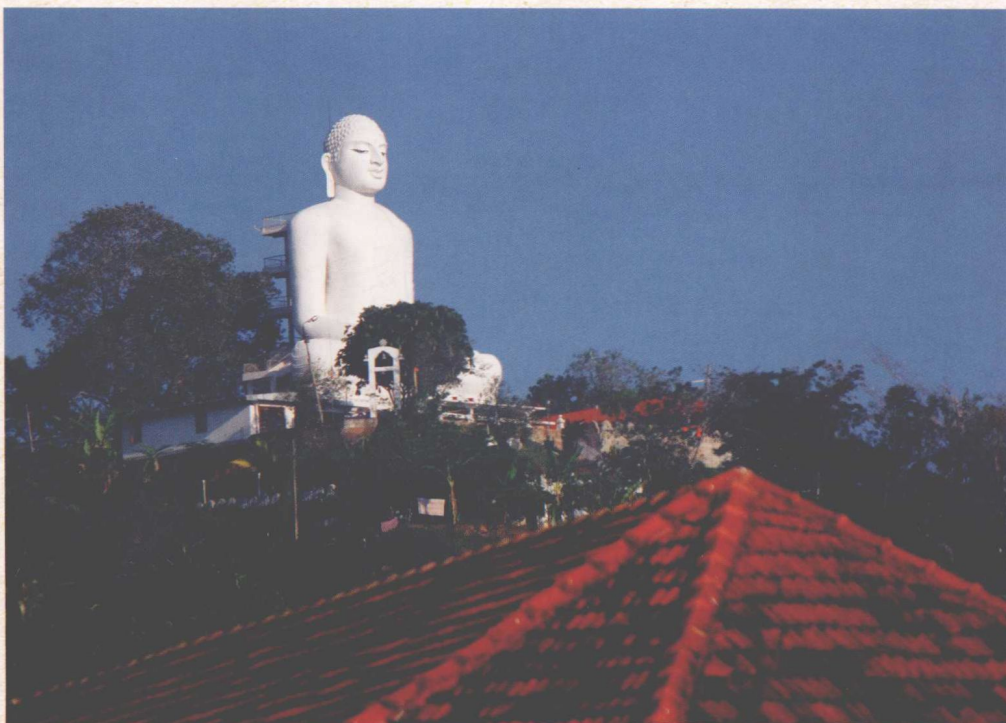
不乘母畜拉的车，不戴手表，庙内赤足。乘公共汽车，普通人均从后门上车，而僧人则从前门上车，车内前部还有僧人专座，他人不得擅坐。

他们忌讳使用左手传递东西或食物，视左手为肮脏、下贱之手。因此，用左手为他们递送物品是极不礼貌的。斯里兰卡僧侣禁止饮酒，也不喜欢吃蘑菇。

饮食

概括来说，斯里兰卡食物品种少，做法单一，咖喱和盐一样重要，两者不可或缺，所以，他们的食品的前缀大多以咖喱命名。因此我们这里还是用饮食（而不用美食）比较切合实际。

斯里兰卡人大多以大米、椰肉、玉米、木薯等为主要食物。他们尤其偏爱椰汁和红辣椒，这两样几乎也是他们所有菜肴中都离不开的调料。他们有嚼酱叶的嗜好，习惯在酱叶上抹些石灰，再加上几片槟榔，然后把它们卷在一起嚼。据说这样可以提神、助消化。他们饮用红茶时，一般喜欢放糖、牛奶。农民一般多喜欢饮用一种用椰花酿造的淡酒。饮食时一般用手抓食，通常的用餐习惯是每人面前摆两碗水，清水供净手用，冷开水供饮用。



康提附近山顶上的佛像引人注目

去拍指南

签证

斯里兰卡现在已经可以落地签了，价格是35美元。也可以网上申请ETA电子签，价格为30美元，申请签证官网网址：<http://www.eta.gov.lk/slvisa/>，按照网上教程一步一步来就ok，十分简单。签证六个月入境有效期，最长停留一个月。如果电子签证迟迟未回复，可以直接电话斯里兰卡移民局0094-115329307，报上reference number，需用英语交流，一小时之内便可以收到回复。也有可能部分电子邮箱收不到，可以考虑换个邮箱试试。

看点

斯里兰卡旅行主要是文化观光和休闲度假之旅，喜欢寺庙和古迹的，一定要去文化三角洲：康提（Kandy）、波隆纳鲁沃（Polonnaruwa）、锡吉里耶（Sigiriya）、丹布勒（Dambulla）、阿努拉德普勒（Anuradhapura），这些地方多半在中部和北部；喜欢度假的一定要去南部海边，马塔勒（Matara）、美蕊沙（Mirissa）、乌纳瓦图纳（Unawatuna）的海滩和加勒古城（Galle）；喜欢地质公园和茶园风光的，一定要去努沃勒埃利耶（Nuwara Eliya）、艾勒（Ella）和蒂瑟默哈拉默（Tissamaharama）；喜欢本土人文的，可以去东边的拜蒂克洛（Batticaloa）等小镇看看。

15天行程参考：科伦坡 → 尼甘布 → 丹布勒 → 阿努拉德普勒 → 波隆纳鲁沃 → 锡吉里耶（狮子岩） → 品纳维拉（大象孤儿院） → 康提 → 努沃勒埃利耶 → 艾勒 → 蒂瑟

默哈拉默（雅拉国家公园） → 乌纳瓦图纳 → 加勒 → 科伦坡

住宿

斯里兰卡是发展中国家，城市的基础设施较差，三星级以下的酒店设施都比较陈旧。而五星级酒店设施完备，环境高雅，服务周到，尽管价格要高出很多，但还是比国内便宜一些。斯里兰卡五星级酒店收费据说只有下限，没有上限，因为收费和服务是一致的，招牌很重要。斯里兰卡西南部美丽的沙滩云集了众多五星级度假酒店。每家酒店都拥有花园和游泳池，以及以椰树、灌木为代表的典型热带国家的园林景观，大多推行管家式贴心服务。康提、努沃勒埃利耶、加勒等热门旅行目的地，也有不少精品酒店、民宿和青旅可供选择。每年4月份后进入淡季，住房价格比旺季至少下降一半，更是物美价廉。

酒店一般要提前预订，这样可以方便安排出行计划。去哪儿、Agoda、Booking都提供快速的预订渠道，同时也有各种资讯以供参考。

交通

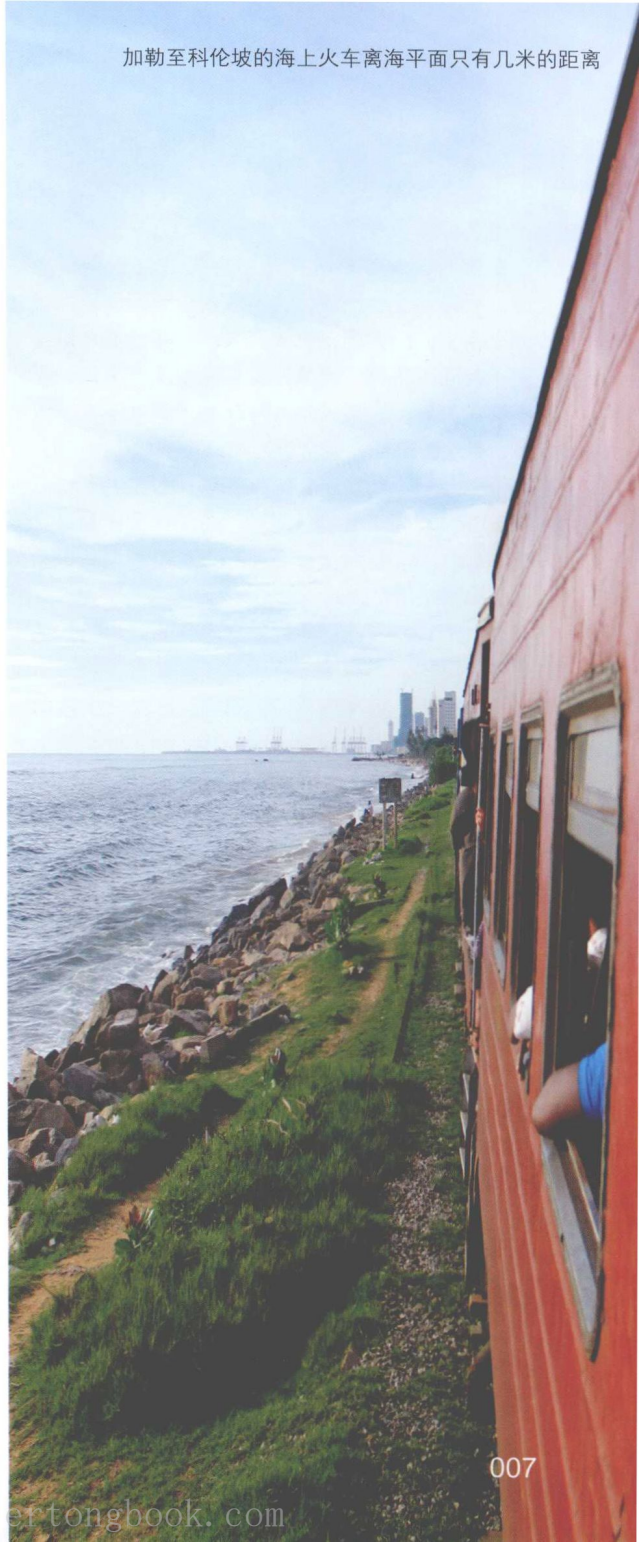
去斯里兰卡，飞机是最便捷的交通工具。

（1）斯里兰卡航空在国内开辟了四条直飞航线：北京飞科伦坡单程大约8.5小时，上海飞约7.5小时，昆明飞约5小时，广州虽然直航，但必须经停曼谷，至科伦坡约7.5小时。此外，东方航空今年2月也开辟了昆明直飞科伦坡的往返航线，单程约5小时。中国国航今年2月则开辟成都直飞科伦坡的往返航线，单程约6小时。

(2) 其他航空公司都需要转机，国泰航空香港转机，泰国航空曼谷转机，新加坡航空新加坡转机，马来西亚航空、亚洲航空吉隆坡转机。

以上最方便的自然是直飞航班，时间最短；最廉价的是亚航，可能是各种方案里价格最便宜的。马航如遇促销，价格还是很诱人的，甚至不比亚航高，因为亚航各种附加名目繁多，行李费用、机上餐食也要自掏腰包。国际机票波动较大，一般早买更加便宜，尤其是遇到促销，低廉得连自己都觉得占了很大的便宜。

斯里兰卡的火车尽管破旧，但颇受旅行者的青睐。许多旅行者把至少坐一次火车作为斯里兰卡旅行的必选项目。斯里兰卡的铁路线将近2000公里，由科伦坡呈放射状通往国内其他各城市，设备简陋，速度缓慢。火车座位分三个等级，当地人一般都买三等座，非常便宜，座位是类似国内旧火车的板凳，三人一排，没有分隔；二等座两人一排，有扶手隔离，而且有软靠背，舒服一点；一等座属于观光车厢，价格要贵很多，当然服务也较好。旅行者选择乘坐的火车主要有两段线路，一段是穿梭在高山茶园的高山火车，从康提到努沃勒埃利耶和努沃勒埃利耶到艾勒；一段是“漂浮”于大海之上的海上火车，从加勒到科伦坡。乘高山火车让人如同穿梭在《绿野仙踪》所描绘的童话世界里，火车在云雾间穿行，一路经过高山小镇、满山茶园，偶尔还有瀑布争抢眼球，让你如同进入人间仙境。坐海上火车则让人仿佛置身日本动画电影《千与千寻》的情境中，据说《千与千寻》海上火车的蓝本就源自这里，画面极为安静和唯美。鉴于此，斯里兰卡被诸多旅游杂志誉为“拥有世界最美火车线的国家”。



此外，斯里兰卡全国有公路2.8万公里，巴士也是人们最为经常使用的交通工具之一，这里的巴士类似我国早期的公交车，色彩绚烂，但较为破旧，行车速度也不快，资费较低。市区交通以公共汽车为主，公共汽车有双层式，路线四通八达。但对于外国人来说，因为许多景区不通巴士，利用率不高。另外，城市内的计程车相当多，不但车资低廉，且十分方便，通常要附加5%的小费给司机，晚间9时以后车资加倍收取。还有一类穿梭于城市的TuTu车，类似于我们这里的三轮车，到处都是，但有些TuTu车司机会漫天喊价和推荐各种消费，请务必查询清楚并当面确认。

在斯里兰卡旅行最好是包车，方便出行，关键是节省时间。尤其对一些时间不多又想多玩几个地方的旅行者，包车是不二的选择。斯里兰卡旅游业正在逐步发展和健全中，旅行社所使用的车辆要好很多，相对安全，也不贵。

租车自驾目前不建议，与成熟的欧美地区相比，这里道路的建设、交通标识的规范，都很成问题，当地司机开车以彪悍出名，不太会谦让，何况，作为曾经的英国殖民地，这里车辆行进的方向也与我们的相反，安全性差。

旅行季节

尽量避免雨季出行，这个很重要，热带雨林下起雨来稀里哗啦没完没了，去哪儿都不方便。斯里兰卡的雨季因地而异，西南部雨季是5月至9月，东北部雨季10月至次年1月。最佳旅游季节西南部12月至次年5月，东北部6月至11月，挑对的时间来，看到绚丽朝霞、晚霞的概率较大，也能看到灿烂的星空。我的固执误判了时间，以为斯里兰卡和印度、尼泊尔一样，11月份是旱季，结果前几天都是在湿漉漉的时光中度过。



餐桌上偷吃面包的小松鼠



最受欢迎的锡兰红茶



斯里兰卡随处可见的TuTu车



采摘后等待烘干的锡兰红茶

购物

斯里兰卡盛产红茶和宝石。费用比国内低廉很多很多。

斯里兰卡是全世界最好的红茶产地，这主要得益于它独特的地理位置和较大的日夜温差。和咖啡一样，红茶的口味也会随海拔不同而改变，所以以1200米以上的山区所产的红茶为好。位于高山区的努沃勒埃利耶一带是斯里兰卡最主要的茶叶产区，风景也十分优美。

斯里兰卡的宝石主要有猫眼石、红宝石、蓝宝石、紫水晶、月光石等。康提、科伦坡都是斯里兰卡购买宝石的好去处。猫眼石中以琥珀色和墨绿色为上品（比较罕见），四分之一指甲大小的墨绿色猫眼石在当地也要花上6万多卢比（约人民币3000多元）。比较常见的是黑色、白色的猫眼石，红色在中国人眼里可能比较特别，但价格一般。

时差

斯里兰卡比北京时间晚2.5小时，基本上不用倒时差，一天就习惯了。

其他提示

1. 斯里兰卡不适合单身女性自由行，尤其是颜

值高的女孩，更不适合单独行动。理由很简单，斯里兰卡的一些男人好色，而且似乎特别喜欢中国面孔。虽然危险系数不及印度，但是同样存在很大的风险。如果在晚上出行，最好三五成群，有男士同行，若有当地导游陪伴更好。

2. 斯里兰卡的蚊子特别毒。据说这里有130种蚊子，每一种都可以令你印象深刻！我穿着长裤，涂抹了驱蚊油，仍然遭受毒吻。等发现被叮之后，马上起包，奇痒无比，忍不住去挤去挠，又使用各种药品，效果一般，结果持续了近一个月才好。因此，事先做好防蚊工作是必需的，防蚊水、药膏必备，尽量少去湿热的树林，被叮后一定要忍住（一般人做不到），不要把它挠破，及时涂点红霉素软膏消毒。防晒霜也是必备的，斯里兰卡的阳光紫外线和高原差不多毒辣，除非你想晒得和当地人一样黝黑，否则每次出门必须涂抹一遍，下雨天也不例外。

3. 和去其他国家旅行一样，建议出行前准备一张应急卡片随身携带，写上姓名、护照号、身份证号、紧急联系人、保单号、保险公司电话以及过往病史（血型和过敏史）和中国驻当地领事馆电话，以防万一。并把电子保险单等资料发给家人和好友一份。



中国驻斯里兰卡大使馆电话：0094-11-2688611（领事部），0094-11-2694491（值班室），24小时紧急求助电话：0094-779288949（手机），0094-11-2688610（办公室）

地址：381/A. Bauddhaloka Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka

如果遇到困难，也可以直接拨打中国外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心为中国公民提供的24小时电话0086-12308进行求助。

4.人民币和美金都好用，可以在科伦坡机场出来后兑换当地的卢比，人民币兑卢比大约1:20，美金兑卢比大约是1:130多。总之霎时间感觉很土豪，随随便便就腰缠万贯了。也可以在Commercial Bank ATM机（蓝色招牌的）上直接用银联卡取钱，系统会自动兑换成当地的卢比，每次限额50000卢比，如果输入的是非整数，这样吐出来钱的面额就有大有小，超级方便。斯里兰卡是个小费国家，任何服务都得给小费，所以还是多准备一些小面额的钞票为好，但也别太小了，毕竟汇率那么高，100卢比才相当于人民币5元，别让人认为我们中国人小气。不过相比之下，他们更喜欢美元。

5.当地手机卡是必备的，机场大厅有三家通信运营商，提供各种样式的SIM卡，费用都非常低廉，游客可以根据自身情况选择适合自己的套餐，工作人员会为你设置好相应的套餐。一般情况下，Dialog覆盖面最大，信号最好，而Aritel的费用相对较低。Dialog套餐一般选择1300卢比，其中包含500

卢比的话费和1.5G的3G流量。加上0086打电话到国内便宜到不敢相信，电话和上网信号都非常好，网速超快，而且还可以共享热点，到处都有充值点，两周左右的旅行，根本用不完。如果用国内手机，中国移动最便宜，拨打中国大陆和漫游地接听都是2.99元/分钟，发短信到中国大陆1.29元/条，接收短信免费。上网流量费则是天价。电信、联通高得离谱，土豪都未必吃得消。

6.带本工具书参考，Lonely Planet的旅行指南书是有点沉，但参考价值挺高。或者是电子书存在手机或iPad里面。去一个地方之前看好，否则错过了很少可能再回头，世界这么大，有太多美丽的地方，我们大多数人很少有故地重游的机会。

7.斯里兰卡的插座是三个圆孔，和国内的完全不一样，出行前准备一个万能插座转换器。网上或大型超市都可以买到。

8.斯里兰卡大部分地区温度都在20度至30多度，充满夏天的味道。但如果去努沃勒埃利耶高山茶园，还得带件厚外套，海拔近2000米，早晚温差比较大，最低只有10度左右。努沃勒埃利耶是斯里兰卡有钱人避暑的地方，也是红茶最重要的产区。

9.在一些小地方买东西尽量不要刷信用卡。听说在斯里兰卡盗刷信用卡的现象很普遍，不过星级酒店刷卡应该没有什么问题。

10.提前打印两份电子签证和来回机票订单，以防过关的检查。我们最终没有用到，但据说有人因为没有带而遇上麻烦。



乌鸦在斯里兰卡被看作神鸟，备受尊敬，到处可见

菩提寺内虔诚的信徒



- 017 **尼甘布**：繁忙的清晨鱼市
- 027 **丹布勒**：千年的印记
- 039 **阿努拉德普勒**：昔日的荣耀
- 051 雨中的 **波隆纳鲁沃**
- 065 **狮子岩**：等风来
- 079 **大象孤儿院**：它们不再孤苦伶仃
- 087 遇见最美的 **康提**
- 105 **努沃勒埃利耶**：斯里兰卡的英伦风情
- 127 **雅拉**：自由自在的动物世界
- 143 **加勒城堡**：海风轻轻吹，阳光暖暖照
- 159 路过 **科伦坡**