



越南、 柬埔寨、老挝和 泰国北部



资深
实地
好用
全彩

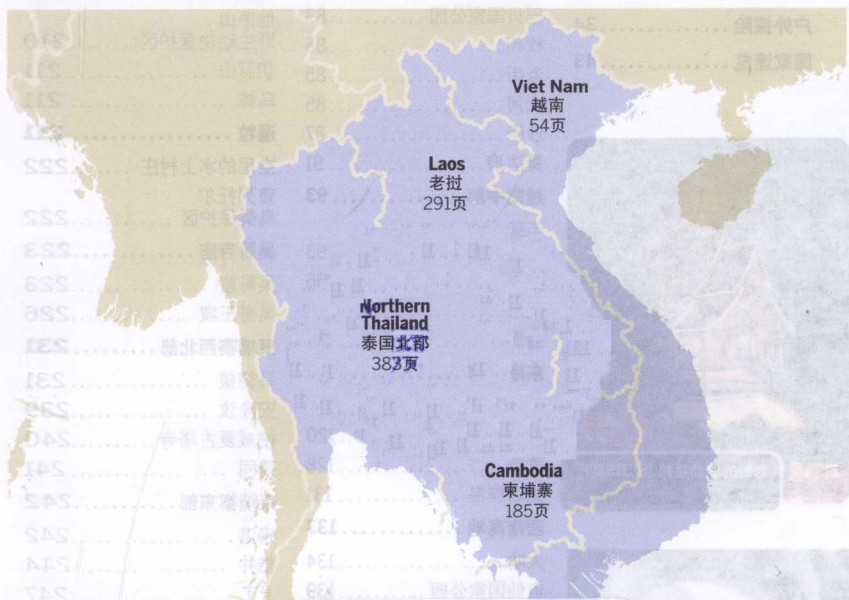
专家的
权威推荐

调研及
全新信息

户外运动
全面解析

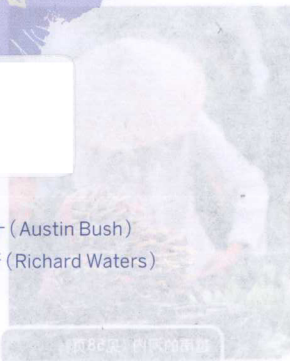
顶级景点
3D导览

越南、柬埔寨、 老挝和泰国北部



本书作者

格雷格·布鲁姆 (Greg Bloom) 奥斯汀·布什 (Austin Bush)
伊恩·斯图尔特 (Iain Stewart) 理查德·沃特斯 (Richard Waters)



越南、柬埔寨、老挝和泰国北部

中文第一版

书名原文: Vietnam, Cambodia, Laos & Northern Thailand
(4th edition, Aug 2014)

© Lonely Planet 2015

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片所有者所有, 2015

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

越南、柬埔寨、老挝和泰国北部 / 澳大利亚
Lonely Planet 公司编; 王玉婷等译. -- 北京: 中国地
图出版社, 2015.6

书名原文: Vietnam, Cambodia, Laos & Northern
Thailand

ISBN 978-7-5031-8671-4

I. ①越… II. ①澳… ②王… III. ①旅游指南-越
南 ②旅游指南-柬埔寨 ③旅游指南-老挝 ④旅游指南-泰
国 IV. ①K933.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116252 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	17.5
字 数	952 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月北京第 1 次印刷
定 价	79.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-8671-4/Z·234
审 图 号	GS (2015) 1224 号
图 字	01-2015-0945

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

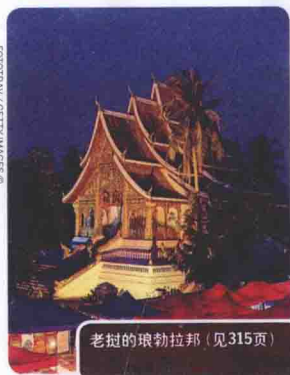
(公司总部) ABN 36 005 607 983
Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia
电话: +61 3 8379 8000
传真: +61 3 8379 8111
联系: lonelyplanet.com/contact

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

欢迎来湄公河地区.....	4
越南、柬埔寨、老挝和 泰国北部地图.....	6
越南、柬埔寨、老挝和 泰国北部Top20.....	8
行前参考.....	18
如果你喜欢.....	20
每月热门.....	23
旅行线路.....	26
户外探险.....	34
国家速览.....	43



老挝的琅勃拉邦 (见315页)



越南的河内 (见58页)

在路上

越南	54	迪石.....	164
河内.....	58	富国岛.....	165
宁平.....	75	了解越南.....	169
菊芳国家公园.....	76	生存指南.....	174
越南北部	77	柬埔寨	185
下龙湾.....	77	金边.....	187
下龙市.....	77	丝岛.....	210
吉婆岛.....	78	洞里巴帝.....	210
海防.....	82	他茅山	
巴贝国家公园.....	83	野生动物保护区.....	210
枚州.....	85	切瑟山.....	211
老街.....	85	乌栋.....	211
北河.....	85	暹粒	211
沙巴.....	87	空尼的水上村庄.....	222
奠边府.....	91	普列托尔	
越南中部	93	鸟类保护区.....	222
丰芽-格邦		吴哥寺庙	223
国家公园.....	93	吴哥窟.....	223
顺化.....	96	吴哥王城.....	226
岘港.....	106	柬埔寨西北部	231
会安.....	110	马德望.....	231
东南海岸	118	安隆汶.....	239
归仁.....	119	柏威夏古塔寺.....	240
芽庄.....	120	磅同.....	241
美奈.....	128	柬埔寨东部	242
昆岛群岛.....	131	磅湛.....	242
西南高地	133	桔井.....	244
大叻.....	134	上丁.....	247
吉仙国家公园.....	139	腊塔纳基里省.....	249
胡志明市	141	蒙多基里省.....	254
古芝.....	158	南部海岸	256
西宁.....	158	戈公市.....	257
湄公河三角洲	159	戈公保护走廊.....	259
美萩.....	159	西哈努克市.....	260
槟知.....	159	南部诸岛.....	268
永隆.....	160	贡布.....	270
芹苴.....	160	白马.....	274
朱笃.....	162	了解柬埔寨	277
河仙.....	163		

目录

了解湄公河地区

生存指南 283

老挝 291

万象 293

普考奎山
国家保护区 309

万荣 309

老挝北部 315

琅勃拉邦 315

川圹省 330

华潘省 334

乌多姆赛省 337

琅南塔省 339

博胶省 344

老挝中部和南部 347

波里坎塞省和
甘蒙省 347

沙湾拿吉省 354

占巴塞省 358

四千美岛 364

波罗芬高原 370

达洛 370

了解老挝 371

生存指南 376

泰国北部 383

曼谷 385

沙美岛 413

达叻 416

昌岛 419

呵叻

(那空叻差是玛) 423

考艾国家公园 426

帕依龙及周边 427

素林及周边 429

乌汶 430

穆达汉及周边 432

那空拍依 433

廊开 436

沿河公路:
廊开至黎府 440

黎府 440

清刊 441

清迈 443

清迈周边 454

清道 455

芳县和他通 456

拜县 457

素可泰 460

清莱 463

金三角 467

清孔 469

难府 470

难府周边 472

了解泰国 472

生存指南 476

今日湄公河地区 486

历史 488

民族和文化 503

生存指南

穿越边境 512

出行指南 516

交通指南 526

健康指南 531

语言 538

索引 548

地图图例 558

特别呈现

顺化皇城 46

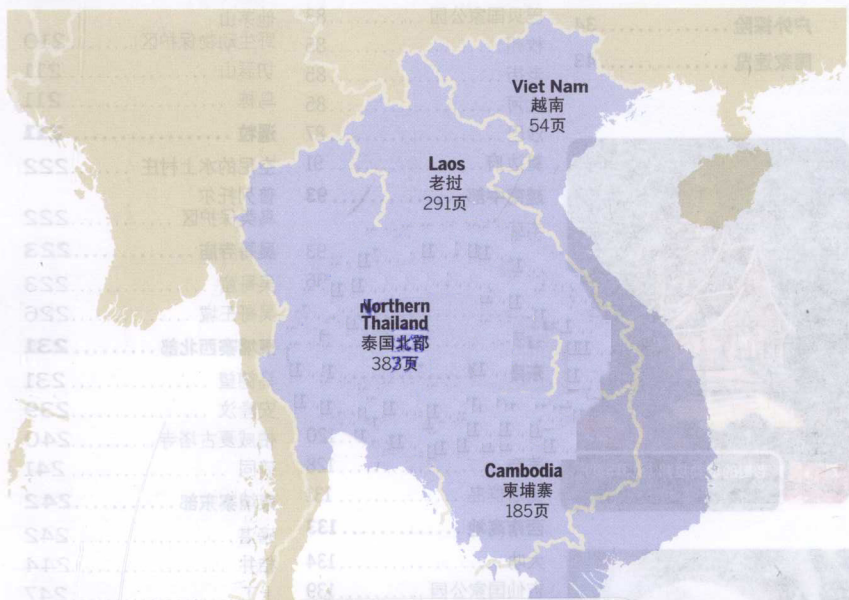
吴哥寺庙 48

玉佛寺和大皇宫 50

卧佛寺 52



越南、柬埔寨、 老挝和泰国北部



Viet Nam
越南
54页

Laos
老挝
291页

Northern Thailand
泰国北部
383页

Cambodia
柬埔寨
185页

本书作者

格雷格·布鲁姆 (Greg Bloom) 奥斯汀·布什 (Austin Bush)
伊恩·斯图尔特 (Iain Stewart) 理查德·沃特斯 (Richard Waters)

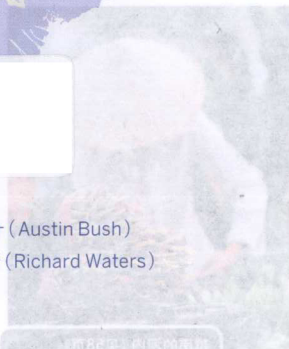
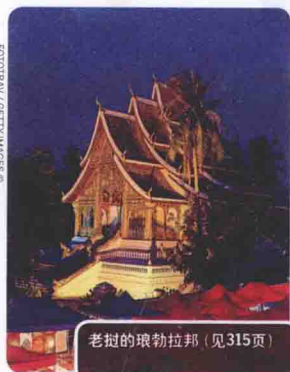


图8-2 内河游船

计划你的行程

欢迎来湄公河地区.....	4
越南、柬埔寨、老挝和 泰国北部地图.....	6
越南、柬埔寨、老挝和 泰国北部Top20.....	8
行前参考.....	18
如果你喜欢.....	20
每月热门.....	23
旅行线路.....	26
户外探险.....	34
国家速览.....	43



老挝的琅勃拉邦 (见315页)



越南的河内 (见58页)

在路上

越南	54	迪石.....	164
河内.....	58	富国岛.....	165
宁平.....	75	了解越南.....	169
菊芳国家公园.....	76	生存指南.....	174
越南北部	77	柬埔寨	185
下龙湾.....	77	金边.....	187
下龙市.....	77	丝岛.....	210
吉婆岛.....	78	洞里巴帝.....	210
海防.....	82	他茅山	
巴贝国家公园.....	83	野生动物保护区.....	210
枚州.....	85	切瑟山.....	211
老街.....	85	乌栋.....	211
北河.....	85	暹粒	211
沙巴.....	87	空尼的水上村庄.....	222
奠边府.....	91	普列托尔	
越南中部	93	鸟类保护区.....	222
丰芽-格邦		吴哥寺庙	223
国家公园.....	93	吴哥窟.....	223
顺化.....	96	吴哥王城.....	226
岘港.....	106	柬埔寨西北部	231
会安.....	110	马德望.....	231
东南海岸	118	安隆汶.....	239
归仁.....	119	柏威夏古塔寺.....	240
芽庄.....	120	磅同.....	241
美奈.....	128	柬埔寨东部	242
昆岛群岛.....	131	磅湛.....	242
西南高地	133	桔井.....	244
大叻.....	134	上丁.....	247
吉仙国家公园.....	139	腊塔纳基里省.....	249
胡志明市	141	蒙多基里省.....	254
古芝.....	158	南部海岸	256
西宁.....	158	戈公市.....	257
湄公河三角洲	159	戈公保护走廊.....	259
美萩.....	159	西哈努克市.....	260
槟知.....	159	南部诸岛.....	268
永隆.....	160	贡布.....	270
芹苴.....	160	白马.....	274
朱笃.....	162	了解柬埔寨	277
河仙.....	163		

目录

了解湄公河地区

生存指南 283

老挝 291

万象 293

普考奎山
国家保护区 309

万荣 309

老挝北部 315

琅勃拉邦 315

川圹省 330

华潘省 334

乌多姆赛省 337

琅南塔省 339

博胶省 344

老挝中部和南部 347

波里坎塞省和
甘蒙省 347

沙湾拿吉省 354

占巴塞省 358

四千美岛 364

波罗芬高原 370

达洛 370

了解老挝 371

生存指南 376

泰国北部 383

曼谷 385

沙美岛 413

达叻 416

昌岛 419

呵叻

（那空叻差是玛） 423

考艾国家公园 426

帕依龙及周边 427

素林及周边 429

乌汶 430

穆达汉及周边 432

那空拍依 433

廊开 436

沿河公路：
廊开至黎府 440

黎府 440

清刊 441

清迈 443

清迈周边 454

清道 455

芳县和他通 456

拜县 457

素可泰 460

清莱 463

金三角 467

清孔 469

难府 470

难府周边 472

了解泰国 472

生存指南 476

今日湄公河地区 486

历史 488

民族和文化 503

生存指南

穿越边境 512

出行指南 516

交通指南 526

健康指南 531

语言 538

索引 548

地图图例 558

特别呈现

顺化皇城 46

吴哥寺庙 48

玉佛寺和大皇宫 50

卧佛寺 52



欢迎来 湄公河地区

湄公河，这个充满异域风情的名字点燃了你所有的想象力。它名列全球热门目的地之首，吴哥窟、下龙湾和琅勃拉邦等标志性景点都在这里。

大河流经的区域

世界几大著名河流之一的湄公河发源于青藏高原，环绕着亚洲最多元的几处背景，蜿蜒注入南海。这条激动人心的南下河流途经老挝偏远的国家公园和气势磅礴的瀑布，流过泰国古老的城镇和现代化都市，养育了柬埔寨的淡水江豚和被遗忘的寺庙，滋润了越南错落有致的翠绿色的湄公河三角洲。

旧亚洲，新亚洲

感受新旧亚洲比肩共存。上一刻你身在曼谷，乘坐轻轨前往现代化的购物中心；下一刻你会在柬埔寨骑着大象穿过丛林。在城市里，生活节奏快速运转，与之相伴的是滚滚车流和小贩的叫卖声。在乡村，时间似乎是停止的，身着睡衣的农民在田间耕种，僧侣沿街化缘，几世纪以来，乡村的韵律未曾改变。

难以忘怀的旅程

在湄公河地区旅行，即便有时路程并不如指南中所述的那样顺利，旅程本身仍像目的地一样令人享受。乘一艘慢船由会晒（Huay Xai）漂流到琅勃拉邦（Luang Prabang），途经被时间遗忘的偏远的少数民族村落；在吴哥古寺间骑自行车，或是乘坐舒适的人力三轮车（cyclo）探索古老亚洲的旧街巷。湄公河地区温和中夹杂着粗糙的感觉非常值得体验。

湄公河精神

在丛林中进行刺激的活动来满足对冒险的渴求；在美丽的沙滩上放松，遥望南海；探寻各个少数民族，学习他们的文化和生活方式。这里的人民是不屈不挠的，这里的体验是令人难以忘怀的，这里的故事是无法复制的。在你的旅途中，湄公河和她的子民会走进你的灵魂。那就顺其自然，让湄公河精神流入你的血脉吧。



我为什么热爱越南、柬埔寨、老挝和泰国北部

本书作者 格雷格·布鲁姆 (Greg Bloom)

我与湄公河地区结缘始于1997年7月。坐上一班从曼谷出发的夜车，第二天早上我就到了越南。这里游客稀少，交通状况也和曼谷完全不同。毫无疑问，这是地球上最令人放松的地方。接下来的一个月里，我北上芒新，旅途冗长且令人昏昏欲睡，途中被雾覆盖的山路和雨季涨满焦糖色河水的小河让人难忘。毫无疑问，我愿重返这一区域。我现在居住在柬埔寨，这里有典型的湄公河式生活——兴旺的寺庙，绿得耀眼的稻田，反着亮光的水牛，还有甘蔗地和山中竹林，你能将一切尽收眼底。为了完成这本书，我在16年后再一次回到了老挝。现在这里依旧是地球上最令人放松的地方。

关于作者的更多信息见559页。

上图：越南的下龙湾（见77页）

越南、柬埔寨、老挝和泰国北部

0 100 miles
0 200 km

海拔



芒威洞群 (老挝)

如果洞内的墙壁可以诉说 (336页)

万荣 (老挝)

户外运动爱好者把派对置之一旁 (309页)

素可泰 (泰国)

骑行穿越泰国的黄金时代 (460页)

河内 (越南)

越南的历史中心 (58页)

下龙湾 (越南)

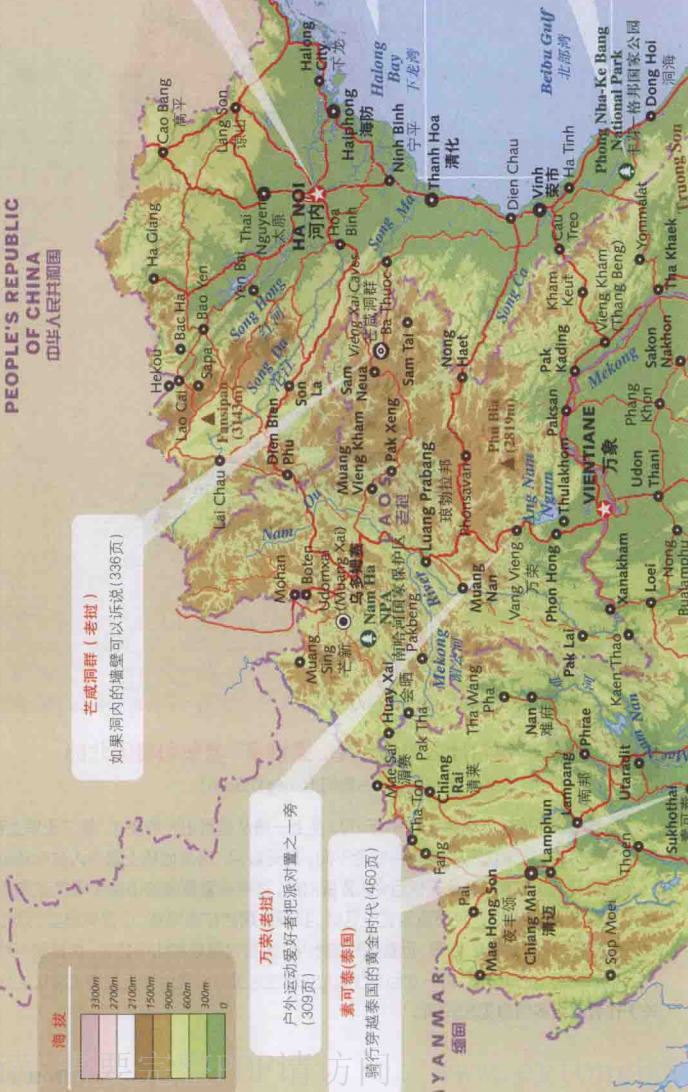
绝佳的自然景观 (77页)

PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA
中华人民共和国
Hainan Dao
海南岛

丰芽-格邦国家公园 (越南)

不可思议的洞穴系统 (93页)

PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA
中华人民共和国



会安(越南)
文化和美食随处可见(110页)

文化和美食随处可见(110页)

● Qui Nhon 归仁
四千群岛(老撾)

四千美島(老挝)
尽情享受老挝慵懒的生活方式
(364页)

尽情享受老过慵懒的生活方式
(364页)

A map of a coastal region in Vietnam. A red line represents the coastline. Two locations are marked with black dots and labeled: 'Ninh Hoa' (宁和) and 'Nha Trang' (芽庄). The map shows green land and blue water.

Dalat 大叻
 Nha Trang 芽庄
 Cam Ranh 大叻



蒙多基里省(東埔寨)

蒙多基里省(東埔寨)

柬埔寨荒凉的东部地区(254页)

(東埔寨)
重现(187页)

TH CHINA SEA

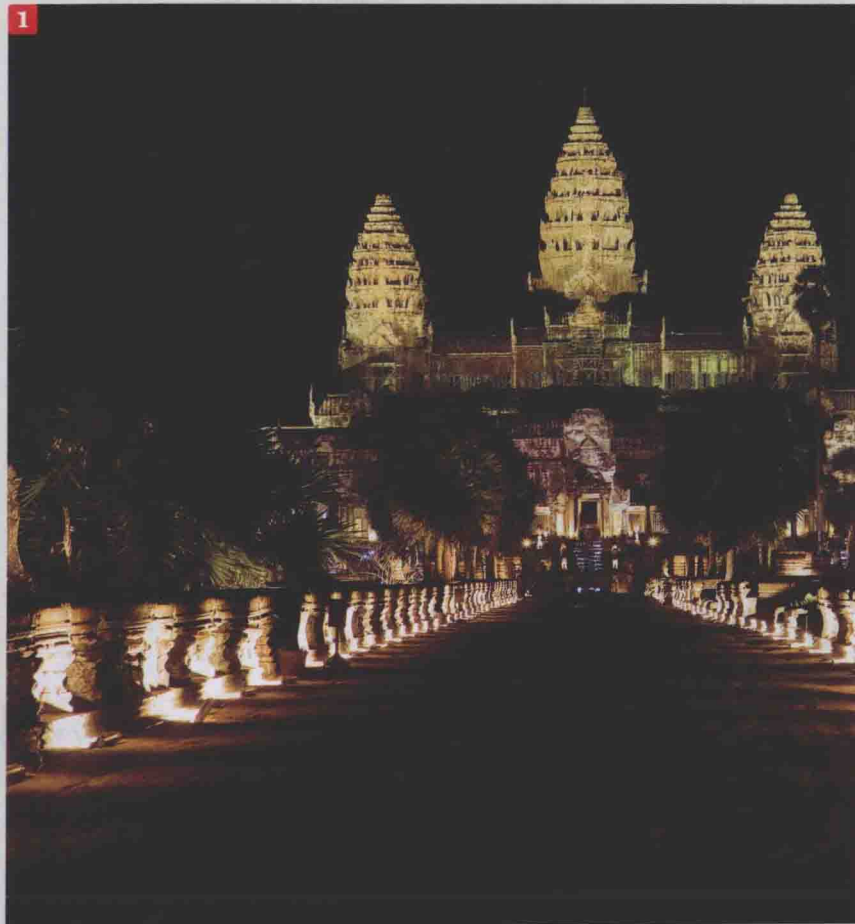
110
TH CHINA SEA
南海

南海

越南、柬埔寨、老挝和
泰国北部

Top 20

1

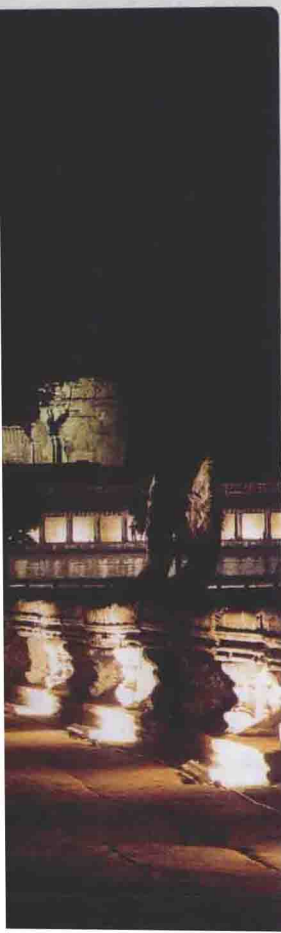


吴哥寺庙(柬埔寨)

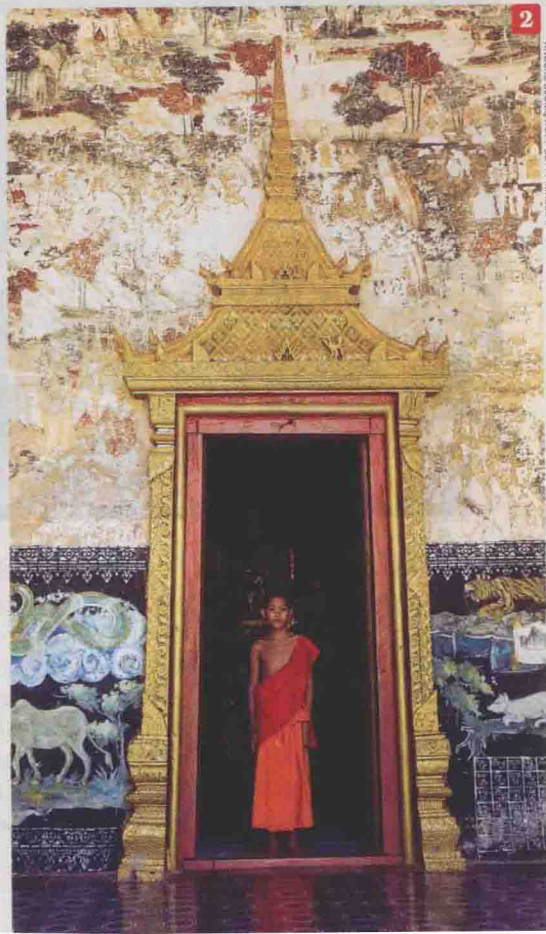
1 吴哥寺庙(Temples of Angkor; 见223页)是全球最壮观的景观之一,比最顶级的景观还要好。你可以漫步于世界上最大的宗教建筑吴哥窟(Angkor Wat; 见下图)、最古怪的寺庙巴戎寺(Bayon),或是展现自然力量的塔布隆寺(Ta Prohm)。暹粒(Siem Reap)是探索这个世界著名寺庙群的大本营,这里有绝佳的餐厅和酒吧。参观完寺庙,你可以去探访洞里萨湖(Tonlé Sap)的水上村庄,尝试四轮摩托车或者动力悬挂滑翔机等刺激的运动,以及参加一系列兴趣培养活动,如烹饪课和观鸟。

琅勃拉邦(老挝)

2 坐落在湄公河与南坎河(Nam Khan)交汇处的这座永恒的寺庙之城(见315页)是每一位旅行者的梦想。这里有丰富的皇家历史、身着藏红色僧袍的僧侣、令人惊叹的河景、世界一流的法国料理和全东南亚最好的精品酒店。你可以租一辆自行车去探索热带半岛上的旧街小巷,参加烹饪课程,骑大象游览,或者从无数物美价廉的水疗中心里挑选一家,做个按摩,放松一下。做好调整行程的准备,多留几天吧。



SEAN CAFFEY / GETTY IMAGES ©



2

ANDERS BJÖRQVIST / GETTY IMAGES ©

3



4

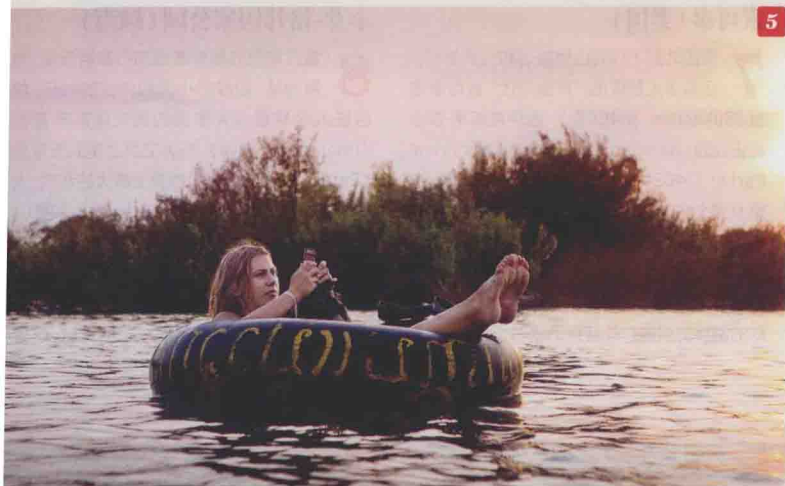


下龙湾(越南)

3 喀斯特山峰和掩蔽其中的波光粼粼的海水使下龙湾(Halong Bay; 见77页)成为越南最著名的旅游景点之一,而且2000多座岛屿为周围带来了绝佳的风景。一定要订一艘过夜游轮,在这处世界自然遗产为自己留出足够的时光——在飘渺的晨雾中早早起床,划着皮艇进入岩穴或潟湖。如果你渴望探索更多喀斯特景观,可以去游客较少但同样美丽的兰下湾(Lan Ha Bay)。

曼谷(泰国)

4 这座天使之城是东南亚最喧闹的城市之一。城中物超所值的住宿、香辣便宜的食物、无与伦比的购物体验 and 吵闹却不失趣味的夜生活都是你放缓行程的理由。曼谷(见385页)也是通往湄公河区域的门户。这里机票价格低廉,火车舒适,还有现代化的长途汽车及其他便利舒服的交通选择,伴你到达下一个目的地。你所要做的只是说走就走。



四千美岛(老挝)

5 传奇并非空穴来风，多年以来老挝摇摇晃晃的吊床圣地一直在接待疲惫的旅客。分布在湄公河畔的热带岛屿四千美岛(Si Phan Don; 见364页)不仅是太阳崇拜者的快乐天堂，也为其他游客提供了更多的选择。骑着自行车穿过稻田，和当地人一起划皮艇或者钓鱼，最后来一趟日落游船之旅，去看看罕见的伊洛瓦底江豚，结束美好的一天。

会安(越南)

6 美丽而古老的港口会安(Hoi An; 见110页)是越南最国际化的城市，充满了越南美食餐厅、时尚酒吧、咖啡馆、奇特的精品店和专业的裁缝铺。你可以到古城密集狭窄的小巷中感受历史，疯狂购物，参观寺庙和佛塔，以较少的开销享受帝王大餐(顺便学习当地烹饪)。然后，你可以造访壮丽的安邦(An Bang)海滩，沿着河边漫步，再骑车原路返回。是的，会安应有尽有。

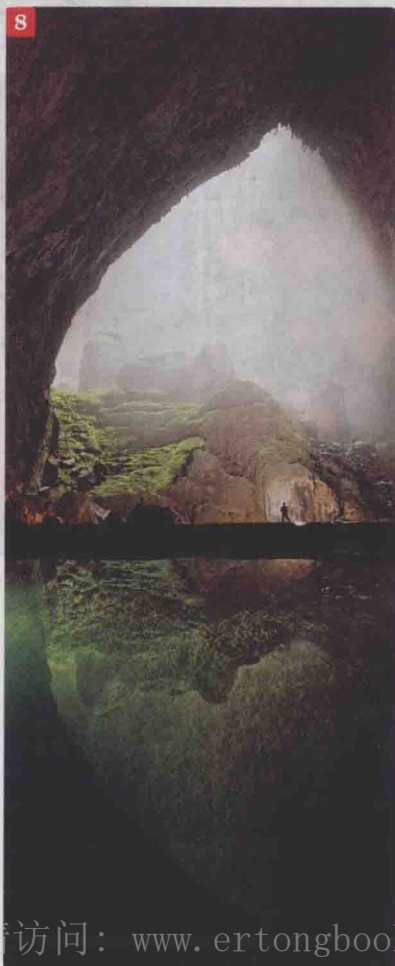
素可泰(泰国)

7 泰国北部不仅有山地部落和徒步旅行，还有令人赞叹的“黄金时代”素可泰遗址(Sukhothai; 见460页)，西萨查那莱-查令历史公园(Satchanalai-Chaliang Historical Parks; 见462页)也为其增添了历史元素。这里从高耸的佛像到古代瓷窑，大都保存完好得令人惊奇。骑自行车观赏风景是最佳选择，其中最棒的体验当属上述两个公园提供的自助式探索之旅，是专门为不愿意参加极限运动的游客提供的户外替代活动。



丰芽-格邦国家公园(越南)

8 看过如画的郁郁葱葱的石灰岩丘陵、热带雨林、碧绿的小溪和传统的村庄，然后进入全球最令人敬畏的洞穴体系丰芽洞(Phong Nha Cave)、充满空灵之美的天堂洞(Paradise Cave)，以及世界上最大的洞穴、大教堂般的杭松洞(Hang Son Doong; 见下图)，你就会明白为什么丰芽-格邦(Phong Nha-Ke Bang National Park; 见93页)是越南最值得游览的国家公园。这里的住宿条件也得到了显著改善。由于来此地有些另辟蹊径的意味，这里成了体验越南乡村壮美景色的绝佳地点。



SHUTTERWORK / GETTY IMAGES ©