

东南亚

on a shoestring

100%

经专业作者实地考察

全新中文第二版

探得旅行目的地精髓
提供准确、实用、可靠
的信息和建议



生活·读者·新知 三联书店

东南亚

on a shoestring

China Williams, Greg Bloom, Celeste Brash, Muhammad Cohen, Dan Eldridge, Josh Krist, Mat Oakley, Nick Ray, Chris Rowthorn, Adam Skolnick, Iain Stewart, Ryan Ver Berkmoes, Richard Waters



目录

负责任的旅行	4	历史	58
作者	15	文化	59
目的地：东南亚	18	宗教	60
亮点	19	艺术	60
旅行线路	22	环境	61
旅行准备	29	交通	62
速览	33	到达和离开	62
文莱达鲁萨兰国	42	四处走走	63
亮点	42	金边	64
时事	43	方位	64
历史	43	实用信息	65
文化	44	危险和麻烦	68
宗教	44	景点	68
艺术	45	活动	69
环境	45	团队游	71
交通	45	节日和重大活动	71
到达和离开	45	住宿	71
四处走走	45	就餐	72
斯里巴加湾市	46	饮品	74
方位	46	娱乐	76
实用信息	46	购物	76
景点	48	到达和离开	76
住宿	49	四处走走	77
就餐	49	金边周边	77
娱乐	50	TONLÉ BATI	77
到达和离开	50	金边野生动植物庇护所	77
四处走走	50	PHNOM CHISOR 山	78
斯里巴加湾市周边	50	茶胶和 PHNOM DA 寺	78
麻拉海滩	50	基里隆国家公园	78
哲鲁东	50	暹粒	78
白拉奕	51	方位	78
淡布伦	51	实用信息	79
文莱指南	53	危险和麻烦	79
柬埔寨	56	景点和活动	79
亮点	56	课程	81
时事	58	住宿	82
		就餐	83
		饮品	83
		娱乐	84
		购物	84
		到达和离开	85
		四处走走	86
		吴哥寺庙	86
		吴哥窟	86
		吴哥城	88
		吴哥城周边	88

罗洛古寺群	89	活动	129	日惹	178
其他寺庙	89	住宿	131	布兰班南	185
柬埔寨西北地区	92	餐饮	131	婆罗浮屠	186
波贝	92	购物	132	KALIURANG 和默拉皮火山	186
诗梳风	93	到达和离开	132	梭罗	187
班特清麻	93	四处走走	132	梭罗周边	190
马德望	93	阿陶罗岛	133	泗水	191
马德望周边	96	住宿	133	泗水周边	194
拜林	96	到达和四处走走	133	马都拉岛	194
安隆汶	97	帝力以东地区	133	布罗莫火山	195
柏威夏省	97	包考	133	巴厘岛	196
磅同	99	包考以南地区	134	登巴萨	199
三坡波雷古迹	99	包考以东地区	134	库塔	201
南部海岸	99	帝力以西地区	135	布科半岛	207
西哈努克城	99	帝力以南地区	135	萨努尔	208
贡布	104	摩密西	135	乌布德	208
波哥国家公园	106	HATUBULICO 和拉美劳山	135	乌布德周边	214
白马市	106	萨姆和 BETANO	136	PURA BESAKIH 寺	214
戈公市	107	苏艾	136	阿贡火山	214
柬埔寨东北地区	107	欧库西	136	塞马拉普拉	214
磅湛	107	东帝汶指南	137	努萨彭坎	215
桔井	108			八丹拜	215
上丁	109			赞迪达萨	216
腊塔纳基里省	110	印度尼西亚	142	安拉普拉	217
腊塔纳基里省周边	111	亮点	142	蒂尔塔冈加	217
蒙多基里省	111	时事	143	阿曼及其以东海岸	218
柬埔寨指南	112	历史	143	图兰奔	218
		文化	146	新加拉惹	219
		宗教	147	新加拉惹周边	219
东帝汶	121	艺术	147	罗威那	219
亮点	121	环境	148	罗威那周边	222
时事	123	交通	149	巴杜尔火山	222
历史	123	到达和离开	149	布拉坦湖地区	223
文化	125	四处走走	150	巴厘西南	223
宗教	126	爪哇岛	153	巴厘西部	223
艺术	126	雅加达	156	苏门答腊岛	224
环境	126	茂物	167	楠榜港	227
交通	127	CIBODAS 和 CIANJUR	170	喀拉喀托火山	228
到达和离开	127	万隆	171	TAMAN NASIONAL WAY	
四处走走	127	TANGKUBAN PERAHU 地区	174	KAMBAS 国家公园	228
帝力	128	庞岸达兰	174	卡利安达	229
方位	128	BATU KARAS	177	巴果亥尼	229
实用信息	128	BATU KARAS 周边	177	巴东	229
危险和麻烦	129	沃诺索博	177	明打威群岛	232
景点	129	迪延高原	178	武吉丁宜	232

武吉丁宜周边	235	安汶岛	304	华潘省	355
马宁焦湖	235	班达群岛	305	勐赛省	357
实武牙	236	特尔纳特岛和蒂多雷岛	305	琅南塔省	359
尼亚斯岛	236	巴布亚岛	306	博胶省	362
多巴湖	237	查亚普拉	308	老挝南部地区	364
不拉士打宜	241	圣塔尼	309	沙湾拿吉省	364
棉兰	242	比亚克岛	309	老挝指南	377
武吉拉旺	245	鸟头湾	310		
班达亚齐	247	巴列姆山谷	310	马来西亚	384
韦岛	248	苏朗	312	亮点	384
北干巴鲁	249	RAJA AMPAT 群岛	312	时事	385
杜迈	249	印度尼西亚指南	313	历史	385
巴淡岛	250			文化	387
民丹岛	250	老挝	321	宗教	387
努沙登加拉群岛	252	亮点	321	艺术	387
龙目岛	253	时事	322	环境	388
松巴哇岛	266	历史	322	交通	389
科摩多和林卡	268	文化	324	到达和离开	389
弗洛勒斯岛	269	宗教	324	四处走走	390
西帝汶	276	艺术	324	吉隆坡	392
松巴岛	280	环境	325	方位	393
加里曼丹岛	282	交通	325	实用信息	393
打拉根	282	到达和离开	326	景点	397
三马林达	284	四处走走	326	活动	399
马哈坎河	285	万象	328	课程	399
巴厘巴板	286	历史	328	住宿	400
马辰	287	方位	328	就餐	400
马辰周边	289	实用信息	328	饮品	401
坤甸	289	景点	331	夜总会	401
苏拉威西岛	292	活动	333	娱乐	401
孟加锡	292	课程	334	购物	402
答纳托拉雅	296	节日和重大活动	334	到达和离开	402
PENDOLO	299	住宿	334	四处走走	403
登特纳	299	就餐	335		
波索	299	饮品	337	马来半岛—西海岸地区	403
巴鲁市	299	俱乐部	337	马六甲	403
栋加拉	300	娱乐	337	金马仑高原	408
AMPANA	300	购物	337	怡保	411
TOGEAN 群岛	300	到达和离开	337	红土坎	412
万鸦老	301	四处走走	339	邦洛岛	412
BUNAKEN 岛	302	老挝北部地区	339	北海	413
托莫洪	303	万象省	339	槟榔屿	413
BITUNG	303	琅勃拉邦省	343	亚罗士打	421
马鲁古群岛	303	川圹省	353		

玻璃市	422	姆鲁山国家公园	469	毛淡棉	505
兰卡威岛	422	巴里奥和可拉必高原	471	帕安	506
马来半岛—东海岸地区	423	林梦	472	高东县	506
新山	423	老越	472	因莱湖和掸邦	506
丰盛港	425	马来西亚指南	473	因莱湖	507
刁曼岛	425			平达雅	510
关丹	427	缅甸	480	卡劳	510
珍妮湖	429	亮点	480	曼德勒	511
珍拉丁	429	时事	481	方位	512
马江	430	历史	481	实用信息	512
棉花岛	430	文化	484	景点	512
瓜拉丁加奴	431	宗教	485	活动	515
墨浪	432	艺术	485	住宿	515
乐浪岛	433	环境	486	餐饮	516
瓜拉勿述	433	交通	486	娱乐	517
停泊岛	433	到达和离开	486	购物	517
哥打巴鲁	435	四处走走	487	到达和离开	517
半岛内陆地区	437	仰光	489	四处走走	518
丛林铁路	437	方位	489	曼德勒周边地区	519
而连突	438	实用信息	490	阿玛拉普拉	519
塔曼尼加拉	439	危险和麻烦	491	因瓦	519
马来西亚婆罗洲—沙巴	442	景点	493	实皆	519
哥打基纳巴卢	442	活动	493	明根	519
东姑阿都拉曼国家公园	448	课程	495	望濊县	520
纳闽岛	449	节日和重大活动	495	彬乌伦	520
基纳巴卢国家公园	450	住宿	495	锡袍	521
拉瑙	451	就餐	496	蒲甘地区	521
波令温泉	451	饮品	497	蒲甘	521
山打根	452	夜总会	498	蒲甘周边地区	528
西必洛猩猩保育中心	454	购物	498	伊洛瓦底江上游地区	528
基纳巴唐岸河	455	到达和离开	498	密支那	528
仙本那和西巴丹岛	455	四处走走	499	八莫	529
斗湖	456	西海岸海滩及三角洲	499	杰沙	529
马来西亚婆罗洲—		勃生	499	缅甸西部地区	529
沙捞越	457	长清海滩	500	实兑	529
古晋	457	威桑海滩	500	妙乌	530
古晋周边	462	卡帕里海滩	501	缅甸指南	532
拉让河	463	缅甸中部地区	501		
诗巫	463	勃固	501	菲律宾	540
加帛	465	东吁	503	亮点	540
布拉加	466	卑谬	504	时事	542
民都鲁	466	卑谬周边地区	504	历史	542
尼亚洞国家公园	467	缅甸东南地区	504	文化	544
兰卑尔山国家公园	468	大金石	504	宗教	545
米里	468				

艺术	545	巴拉望	590	到达和离开	637
环境	546	公主港	591	四处走走	637
交通	546	沙邦	592	曼谷	639
到达和离开	546	PORT BARTON	592	方位	642
四处走走	547	埃尔尼多	593	实用信息	642
马尼拉	549	科隆	593	危险和麻烦	646
历史	549	菲律宾指南	594	景点	647
方位	549			课程	650
实用信息	549	新加坡	602	团队游	651
危险和麻烦	553	亮点	602	节日和重大活动	651
景点	553	时事	603	住宿	651
团队游	556	历史	603	就餐	653
住宿	556	文化	603	饮品	656
就餐	557	艺术	606	夜总会	656
饮品	558	环境	606	娱乐	657
娱乐	559	交通	606	购物	658
购物	559	到达和离开	606	到达和离开	658
到达和离开	559	四处走走	607	四处走走	659
四处走走	560	新加坡	609	曼谷周边地区	660
马尼拉周边地区	561	方位	609	丹能沙朵水上市场	660
卡里纪多岛	561	实用信息	609	佛统	661
塔尔火山和大雅台	562	景点	612	北揽古城	661
八打雁市	562	活动	615	泰国中部地区	661
吕宋北部地区	562	课程	617	北碧	661
科迪勒拉山脉	562	团队游	617	北碧周边地区	664
维干	566	节日和重大活动	617	尚卡汶里和三塔关	665
吕宋东南地区	567	住宿	617	大城	665
纳加	567	就餐	618	洛布里	669
黎牙实比	568	饮品	620	彭世洛	670
黎牙实比周边地区	568	夜总会	621	素可泰	671
民都洛岛	569	娱乐	622	西萨查那莱—查令历史	
波多格尼拉	569	购物	622	公园	673
罗哈斯	571	新加坡指南	623	甘烹碧	673
米沙鄢群岛	571			美索	674
班乃岛	573	泰国	628	泰国北部地区	675
内格罗斯岛	576	亮点	628	清迈	675
锡基霍尔	578	时事	629	清迈周边地区	684
宿务	578	历史	629	拜县	685
保和	584	文化	632	夜丰颂	686
萨马岛和莱特	585	体育	634	塔通及周边地区	687
棉兰老岛	588	宗教	634	清莱	687
苏里高	588	艺术	635	金三角及周边地区	689
锡亚高	588	环境	636	楠	693
卡加延德奥罗	589	交通	637	泰国东北地区	694
甘米银	590			那空叻差席玛	694

披迈寺	697	越南	755	北河	788
考雅国家公园	698			中部海岸	789
帕依蓝历史公园	698	亮点	755	顺化	789
素林	699	时事	756	白马国家公园	796
乌汶	700	历史	756	岷港	796
穆达汉	702	文化	758	岷港周边	799
塔帕依	702	宗教	759	会安	799
那空帕依	702	艺术	759	会安周边	803
廊开	703	环境	759	中南海岸	803
廊开到黎	705	交通	760	芽庄	803
黎及其周边地区	705	到达和离开	760	渭尼	809
乌隆及其周边地区	705	四处走走	761	中部高地	811
孔敬	706	河内	763	大叻	811
东部海湾沿岸地区	707	方位	763	邦美蜀	815
罗勇	707	实用信息	763	波来古	815
沙美岛	708	危险和麻烦	767	崑嵩	816
尖竹汶和达	709	景点	768	胡志明市	816
象岛	710	活动	769	方位	816
南部海湾沿岸地区	711	课程	769	实用信息	816
差安	711	团队游	769	危险和麻烦	821
华欣	712	节日和重大活动	771	景点	821
巴蜀	713	住宿	771	活动	823
春蓬	713	就餐	772	课程	823
素叻	714	饮品	774	节日和重大活动	824
龟岛	715	夜总会	774	住宿	824
苏梅岛	717	娱乐	774	就餐	825
帕岸岛	720	购物	775	饮品	827
洛坤	724	到达和离开	775	夜总会	827
合艾	725	四处走走	776	娱乐	827
宋卡	727	河内周边地区	777	购物	827
双溪哥乐	729	手工艺品村	777	到达和离开	828
安达曼海沿岸地区	729	香塔	777	四处走走	828
拉农	730	BA VI 国家公园	777	胡志明市周边	829
素林群岛海上国家公园	731	宁平	777	古芝地道	829
索克山国家公园	732	宁平周边	779	西宁	829
锡米兰群岛海上国家公园	732	菊芳国家公园	780	头顿	829
攀牙	733	越南北部	780	隆海	830
普吉	734	下龙湾	781	湄公河三角洲	830
披披岛	739	下龙市	781	美荻	831
甲米	740	吉婆岛	782	槟知	832
蓝塔岛	743	海防	784	芹苴	832
董里	743	巴贝国家公园	784	朱笃	833
达鲁岛国家海洋公园	744	梅州	785	迪石	834
沙敦	744	老街	786	富国岛	835
泰国指南	745	沙巴	786	越南指南	836

出行指南	844	语言指南	872	记事本	893
交通指南	856	术语表	888	索引	895
健康指南	864	幕后	891	世界时区表	915

东南亚

on a shoestring

China Williams, Greg Bloom, Celeste Brash, Muhammad Cohen, Dan Eldridge, Josh Krist, Mat Oakley, Nick Ray, Chris Rowthorn, Adam Skolnick, Iain Stewart, Ryan Ver Berkmoes, Richard Waters



因莱湖 (见 507 页)
漂流在水上花园和吊脚寺庙组成的一
片神奇风景中

清迈 (见 675 页)
泰国的文艺中心, 也是前往山
地部落徒步游览的大本营

蒲甘 (见 521 页)
具有传奇色彩的伊洛瓦底江沿岸
废弃的佛寺

沙巴 (见 786 页)
在这座集市小镇与山地部
落为伍

琅勃拉邦 (见 343 页)
一座具有亲和力的古都, 到
处是法国式的建筑和佛教
建筑

会安 (见 799 页)
一座富有魅力的老城, 遍布小
巷和手工定制的丝绸店

吴哥寺庙 (见 86 页)
必到之处, 气势宏伟的印度
教、佛教寺庙

胡志明市 (见 816 页)
在这座狂热的城市与发展
中的新越南亲密接触

曼谷 (见 639 页)
东南亚地区最骄傲的首都, 你
可以在此疯狂购物、饮酒作乐

韦岛 (见 248 页)
这里拥有每个人到泰国
四处寻找的一切: 风景
秀丽的村庄、乡村风格
的平房以及游人不多的
潜水点

普吉 (见 734 页)
一座魅力四射的泰国
小镇, 一次沙滩、自
助餐——一片适合
度假者恐怖症者的完
美沙滩度假区

古晋 (见 457 页)
探索婆罗洲丛林和拜訪
土著木屋的基地

塔曼尼加拉 (见 439 页)
大片的原始丛林, 你可以
勇敢地登上咯吱作响的树
冠步道, 或是探索蝙蝠洞

新加坡 (见 602 页)
西式冷静和亚洲式狂热的完
美融合

婆罗浮屠 (见 186 页)
一座由火山雕刻出的巨大佛塔

布罗莫山 (见 195 页)
一片活火山造就的超现实的
月球风光, 可在黎明前的徒步游
中尽情享受

巴厘 (见 196 页)
完美的日落、滔天的海
浪, 可以攀登的火山以
及真正的欢乐时光





中国东海
EAST CHINA
SEA

Tropic of Cancer



0 500 km
0 300 miles

董索岛 (见 569 页)
与鲸鲨和其他深海生物一起浮潜

PHILIPPINES 菲律宾

米沙耶 (见 571 页)
一片岛屿品尝拼盘, 有雪白的沙滩和玫瑰色的日落

巴拉望 (见 590 页)
有着嶙峋的火山, 珊瑚镶边的海滩和地下河的边远小岛

基纳巴卢山 (见 450 页)
登上这座 4101 米高度的山峰 (珠穆朗玛峰一半的高度) 进入天堂

PALAU 太平洋
PACIFIC OCEAN

东帝汶
EAST TIMOR



负责任的旅行

对于东南亚，旅游业具有积极和消极的两面影响力。旅游业培育了家庭经济，并促进了文化和环境保护。即使柬埔寨的吴哥遗址也从旅游经济中受益，旅游业激发了保护这些寺庙的热情，而不是为收藏家肢解它们。

但是旅游业也给所在国家的旅游设施和资源造成了压力。不论是因为无意还是冷漠，不负责任的旅游业可能对当地的文化产生负面的影响。热门目的地极少有能力适当处理游客所产生的垃圾。另外，还因为对文化的无知和经济不平衡现象，不时会有一些冲突。

为了确保你的旅行对当地来说是一份礼物，而不是一种负担，记住要留意自己的言行举止，善待当地环境，并做一个有良知的消费者。

- **拍照前请询问** 用你所参观的每个国家语言询问“我可以给你拍照吗？”
- **当地购物** 支持家庭企业和当地商铺。
- **不要太吝啬** 对价格要注重实际，天下没有免费的午餐，但也不要让骗子占你的便宜。
- **学习当地语言** 在出境前或在所到访的国家参加一个语言培训班。
- **保护环境** 不要触摸或踩踏珊瑚礁，不要采集珊瑚礁作为纪念品。不要将烟蒂丢在沙滩上。不要购买采用濒危动植物制作的纪念品或食物。
- **尊重当地文化** 衣着得当，对于宗教中心，应视作珍宝。
- **做知情者** 了解有关国家的历史和时事以及帮助当地社区保持其尊严的信息。

参考网站

- www.coralreefalliance.org 提供有关潜水者如何善待珊瑚礁的指南，及全球珊瑚礁健康的新闻。
- www.ecologyasia.com 介绍本地区动植物及生态环保机构。
- www.humantrafficking.org 有关各国人口贩卖的信息。
- www.oxfam.org Oxfam International组织有关应对社会和经济问题的计划。
- www.seasite.niu.edu 有关东南亚语言和文化信息的互动式资源。

托尼·惠勒致中文版读者

1972年我离开伦敦，准备花一年的时间周游世界。那一年，我刚25岁，而我的妻子莫琳只有22岁。我们没什么钱，也根本没有想到这是一次多么漫长的旅程，远远超过当初预计的一年。事实上30多年后，我们依然在路上。

就在这条没有尽头的旅途中，我们创建了Lonely Planet，今天它已经发展成为世界上最大的一家旅行指南出版公司。这一路我们曾经历了太多的风风雨雨，起起落落。6个月后当我们穿越欧亚两洲到达澳大利亚悉尼时，我们的全部家当只剩下了27澳分(约合2元人民币)。但不管怎样，在这条路上我们度过了真正幸福的时光。

一次又一次，我们认识到旅行不仅是世界上最大的产业，同时还可以让一个国家的人民去认识另一个国家的人民。一次又一次，我们发现素不相识的陌生人对于在路上的旅人会表现出难以置信的友善和乐于助人。我们也发现自助旅行是旅行的最佳方式，这时，你不再是一个旅游团中面目模糊、毫无个性的一位，你是一个独立的个体，你所有的交流和所有的友谊，都将是由你——一个独立的人，去和另一个人直接发生联系。

此外，旅行比你想象的要容易。我只会说一点点汉语，然而我却游遍了中国，一点障碍都没有。在汽车站，会有人卖给我车票；在餐馆，会有人把饭菜摆在我面前；在旅馆，会有人帮我找房间。当你在中国境外旅游时，你会发现我所遇到过的这些事情同样会发生在你的身上。

这个世界是如此广阔，如此美丽。来吧，来感受它吧。

Lonely Planet 出版公司共同创始人

托尼·惠勒(Tony Wheeler)

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Tony Wheeler. The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping initial 'T' and 'W'.

LONELY PLANET 的故事

Lonely Planet 的传奇首先源自于一次经典的探险旅行，那是1972年，年轻的托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇从伦敦出发，穿越欧亚大陆到达澳大利亚。到达澳大利亚之后，由于有很多想要自助旅行的人不断询问他们此次旅行的情况和遇到的各种问题，因此他们决定写一本旅行手册，以满足更多人的需求。第一本Lonely Planet旅行指南——《便宜玩转亚洲》(Across Asia on the Cheap)是在厨房的饭桌上完成的，之后托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇亲自到当地的书店上门推销。这本书一面世，立即成了畅销书。

接着，他们又用了18个月的时间重访东南亚，这次旅行诞生了第二本手册——《东南亚》(Southeast Asia on a shoestring)，后来成为同类书中最受欢迎的一本。直到今天这本书仍在销售，已经更新到了14版，但封面一直保留着独特的黄色(当年第一版的时候，这本书在全世界被亲切地称为“黄色圣经”)。

从厨房餐桌起步的Lonely Planet 如今已成为世界上最大的独立旅游出版社。目前，Lonely Planet在澳大利亚墨尔本、美国奥克兰、英国伦敦设有自己的办事处，400多名员工全都是热爱旅游的旅行者。

现在，Lonely Planet已出版了600多种旅行指南，涉及范围几乎覆盖了全世界的每个角落，产品在200多个国家销售，是欧洲、英国、美国和亚洲一大洋洲地区旅行指南的首选品牌。Lonely Planet旅行指南系列定位全球，提供准确、详细、可信的信息，书中的所有信息都是由来自40多个不同国家的350多名专业作者亲身到当地调查所得，并撰写成书的。Lonely Planet旅行指南已经陪伴世界上数千万的旅行者踏上了他们的旅程。旅行者信赖Lonely Planet，是因为Lonely Planet 的先驱精神，因为Lonely Planet可以提供有深度的目的地介绍，因为Lonely Planet的指南非常实用，而且能提供宝贵的旅行小窍门，还因为Lonely Planet坚定不移地保持其独立性。Lonely Planet旅行指南不含任何广告，它是由旅行者写给旅行者的，通过论坛和每周1000封的来信，它和旅行者保持着极为紧密的联系。

如今Lonely Planet的创始人托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇每年仍然花几个月的时间四处旅行，并依旧积极地参与Lonely Planet旅行指南的制作。Lonely Planet的重点仍然放在自助游上，以便帮助旅行者探索和更好地理解这个世界。Lonely Planet热切地期望能帮助人们走到一起，共同分享彼此的经历，丰富每个人的生活。同样，Lonely Planet希望中文版的出版能鼓励中国的旅行者去探索世界，帮助他们获得属于他们自己的旅行经历，更好地与同样在旅途中的其他人进行沟通。

Lonely Planet相信，旅行者可以为他们拜访的国家做出积极的贡献，他们可以去欣赏和了解这个国家的文化、野生动植物和自然风光，还可以在当地社区消费以帮助当地的经济。此外，Lonely Planet每年都会将收入的一部分捐赠出来，这些基金用于非洲的救荒行动、印度的援助项目、中美洲的农业项目以及绿色和平行动。

如何使用本书

使用Lonely Planet旅行指南最让人开心的，就是你可以选择任何自己喜欢的旅行方式。Lonely Planet相信，旅行中最难忘的经历往往是那些出乎你意料的事情，而最激动人心的发现也往往源于你自己亲身的寻觅。旅行指南不是教科书，旅行的主人是你自己。

关于内容

所有Lonely Planet旅行指南系列的形式基本一致。开头的章节是由专家撰写的关于目的地的历史、环境、文化等背景介绍。正文章节之后的“出行指南”提供了多方面的出行信息，如签证、货币、通讯、营业时间和住宿的选择；“健康指南”部分，关注呵护着你的出行健康；“交通指南”部分，为你的旅途提供了各种交通的信息。由于每个目的地情况各异，每本书的章节(书的主要部分)划分也有所不同，但形式是一致的。总是以背景开始，接着是介绍景点、住宿、餐饮、娱乐、购物、到达和离开，以及目的地周边的相关信息(“四处走走”)。

关于标题

Lonely Planet旅行指南系列的标题有着严格而标准的递进结构，就像你所熟悉的俄罗斯套娃一样，一环套一环。每个标题及其所引领的下文都包含在更高一级的标题下。

如何开始使用

使用Lonely Planet旅游指南，并不需要从头读到尾。旅行者可以有针对性地选择重点，获取自己所需的信息。

你可以从“目录”和“索引”入手，这样可以方便地快速查看自己需要的信息。

也可以从书前的彩色地图入手，这些都是目的地的亮点，并在具体内容章节中有更详细的介绍。介绍每一个大的区域前，通常都以定位地图和另一个该地区特有的“亮点”列表作为开头。一旦你在“亮点”列表中发现感兴趣的项目，就可以利用书中提示的页码，查到更详细的描述；或者使用“索引”，寻找更详细的内容。

关于地图

地图在Lonely Planet旅行指南系列中扮演着极为重要的角色，每一本书中都囊括了大量有价值的地图。

地图上的图例在封二有说明，容易查找。同时Lonely Planet尽力保持了地图和文字间的联系，正文中出现的每一个重要地点都会相应地出现在地图上。利用坐标，可以很容易地找到你想找的地点。

虽然导游书中提及的内容总是带有推荐的意味，但我们不可能把所有值得推荐的好地方都列出来。没有介绍的地方，并不意味着不好。而是由诸多原因造成的，也许可能仅仅是因为不适合鼓励旅行者前往，或许这些地方需要你自己去体验与发现。

目录

负责任的旅行	4	历史	58
作者	15	文化	59
目的地：东南亚	18	宗教	60
亮点	19	艺术	60
旅行线路	22	环境	61
旅行准备	29	交通	62
速览	33	到达和离开	62
文莱达鲁萨兰国	42	四处走走	63
亮点	42	金边	64
时事	43	方位	64
历史	43	实用信息	65
文化	44	危险和麻烦	68
宗教	44	景点	68
艺术	45	活动	69
环境	45	团队游	71
交通	45	节日和重大活动	71
到达和离开	45	住宿	71
四处走走	45	就餐	72
斯里巴加湾市	46	饮品	74
方位	46	娱乐	76
实用信息	46	购物	76
景点	48	到达和离开	76
住宿	49	四处走走	77
就餐	49	金边周边	77
娱乐	50	TONLÉ BATI	77
到达和离开	50	金边野生动植物庇护所	77
四处走走	50	PHNOM CHISOR 山	78
斯里巴加湾市周边	50	茶胶和 PHNOM DA 寺	78
麻拉海滩	50	基里隆国家公园	78
哲鲁东	50	暹粒	78
白拉奕	51	方位	78
淡布伦	51	实用信息	79
文莱指南	53	危险和麻烦	79
柬埔寨	56	景点和活动	79
亮点	56	课程	81
时事	58	住宿	82
		就餐	83
		饮品	83
		娱乐	84
		购物	84
		到达和离开	85
		四处走走	86
		吴哥寺庙	86
		吴哥窟	86
		吴哥城	88
		吴哥城周边	88