



lonely planet

泰国 岛屿和海滩

资深
实地
好用
精彩

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
全彩折叠
地图
潜水地点
介绍

© 中国地图出版社

泰国岛屿和海滩

中文第三版

书名原文: *Thailand's Islands & Beaches*

(8th edition, July 2012)

© Lonely Planet 2013

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2013

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

泰国岛屿和海滩 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编;

郑锐等译. -- 北京: 中国地图出版社, 2013. 6

书名原文: *Thailand's islands & beaches*

ISBN 978-7-5031-7847-4

I. ①泰… II. ①澳… ②郑… III. ①旅游指南—泰国 IV. ①K933.69

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 106495 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	15.125
字 数	796 千字
版 次	2013 年 6 月第 1 版
印 次	2013 年 8 月北京第 2 次印刷
定 价	68.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-7847-4/Z·102
审 图 号	GS (2013) 757 号
图 字	01-2013-2218

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。

1

见2页

计划你的行程

实用旅行规划工具

亮点、旅行线路、特色专题助你打造完美之旅

欢迎来到泰国岛屿和海滩	2
20TOP顶级旅行体验	6
行前参考	18
初次到访	20
新线报	22
如果你喜欢	23
每月热门	25
挑选你自己的海滩	
探险活动	28
旅行线路	30
潜水和浮潜	35
和当地人吃喝	40
带孩子旅行	47
地区速览	50



3

见373页

了解泰国岛屿和海滩

从旅途中得到更多收获

全面的背景知识让你更加理解旅途见闻

今日泰国岛屿和海滩	374
历史和政治	376
民族与社会	390
餐饮	399
环境	405



2

见52页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

见413页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

出行指南.....	
交通指南.....	
健康指南.....	434
语言及术语.....	441
幕后.....	449
索引.....	451
地图图例.....	466



本书作者：

布兰登·普雷瑟 (Brandon Presser)

赛莱斯特·布拉什 (Celeste Brash)

奥斯汀·布什 (Austin Bush)



lonely planet

泰国 岛屿和海滩

**资深
实地
好用
精彩**

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
全彩折叠
地图
潜水地点
介绍

© 中国地图出版社

ertongbook

欢迎来

泰国

岛屿和海滩



史上最棒海滩

泰国的海滩富有传奇色彩：高大的棕榈树在珍珠白的沙滩上投下绿荫，浅海中摇曳的珊瑚有如美丽花园，海滩上的派对充满美酒与欢乐，让人醺醺欲醉。无论是享乐主义者还是清心寡欲的隐士，无论王子还是平民，都能在这条长长的海岸线（事实上是两条海岸线）、丛林遍布的海岛以及蔚蓝色的海水中，找到属于自己的热带天堂。巍峨的石灰石山犹如哨兵耸立于海天之间，梦想一下即将到来的海滨假日吧，它们会像海滩上的景观一样让你印象深刻：攀上甲米（Krabi）的陡峭海崖，在龟岛（阁

道岛，Ko Tao）和帕岸岛（阁帕岸岛，Ko Pha-Ngan）与温顺的鲸鲨一起欢腾跳跃，去董里（Trang）与海上吉卜赛人踏浪，流连于华欣（Hua Hin）热气腾腾的小吃摊大嚼海鲜，再到普吉（Phuket）的豪华酒店享受一流的管家服务……美妙的探索之旅在等待着你。

舌尖上的泰国

海滩或许会吸引你来到泰国，但美食绝对会诱惑你重返此地。享誉世界的泰国菜传达出泰国文化的基本特质：丰富而热情，外向又细致，使人耳目一新，愉悦放

GLENN VAN DER KOLFF/ALAMY/PLANET IMAGES®



一望无际的白沙滩，棕榈树间恣意摇晃的吊床，奇特的喀斯特峭壁——热带天堂的梦想在这里成为了现实，这里就是泰国南部海岸。

（左）大皮皮岛（Ko Phi-Phi Don）Hat Hin Khom 上的长尾船
（下）甲米（Krabi）海滩的大象

CHRISTIAN ASLUND/ALAMY/PLANET IMAGES®

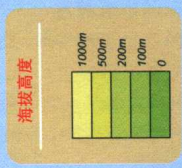


松。在泰国本土，所有滋味都更出色，从清新的香茅到炽烈的辣椒，从肥美的海鲜到香酥的炸鸡，每道美食都以当地新鲜食材烹饪而成。总的来说，富有热带气息的菜单始终围绕着辣、甜、咸、酸四种口味，但不同地区也有自己独特的风味，给你边吃边游的动力。不过海岛控们有福了，如今即使寸步不离你的舒适小岛，也能体验到万花筒般精彩的各色泰式料理。

被阳光吻过的笑容

在泰国，你很难不为当地人 wai（泰式合掌问候）时的盈盈目光或是擦肩而过的

愉悦笑颜着迷。这个国度的待客之道犹如美酒般越来越醇，“微笑之国”的外号绝非浪得虚名。泰国一直是东南亚的“妈妈桑”，欢迎四面八方的外国游客享受这里的自然风采。融合了无敌海景、高耸石灰岩与热带阳光的岛屿和海滩，也为满足你各种需求的顶级度假村提供了完美布景。



曼谷
泰国的首都，动感十足，活力四射，绝对值得一去 (54页)

华欣
颇受泰国王室青睐的度假胜地 (155页)

沙美岛
远离曼谷喧嚣的绝佳周末度假去处 (115页)

骨岛
丛林密布，海滩若隐若现 (142页)



MYANMAR 缅甸

Chumphon 春蓬

令人如潮澎湃的潜水胜地 (217页)

LAOS 泰国

VIET NAM 越南

攀牙湾
奇峰突兀的迷人海湾 (309页)

Surin Islands Marine National Park
素林群岛国家海洋公园 素林群岛

INDIAN OCEAN 印度洋

Similan Islands National Park
锡米兰群岛国家海洋公园 锡米兰群岛

普吉
安达曼海岸的奢华典范 (258页)

皮皮岛
景色美不胜收，夜晚灯红酒绿 (332页)

兰塔岛
朴实的海滩，快乐并非总要张扬 (340页)

董里群岛
宁静的群岛，恬淡的海滩 (353页)

里补岛
沙滩洁白，海水蔚蓝 (368页)

Ang Thong Marine National Park
红统国家海洋公园 阁南岸岛(帕岸岛)

Ko Samui
阁沙梅岛(苏梅岛)

帕岸岛
丛林环绕着绝美的海滩 (202页)

GULF OF THAILAND 泰国湾

苏梅岛
独享海滨别墅 (181页)

莱雷
鬼斧神工的石灰岩峭壁，攀岩者的天堂 (326页)

Phuket 普吉
Phang-Nga 攀牙
Krabi 甲米
Ranot 董里
Phattalung 望加錫
Songkhla 宋卡

北大年

Kota Bharu 哥打巴鲁
Narathiwat 那拉提瓦
Yala 也拉
Sungai Kolok 宋卡
Betong 宋卡
Keroh 哥打巴鲁
Alor Setar 亚罗士打Sungai Petani 宋卡****

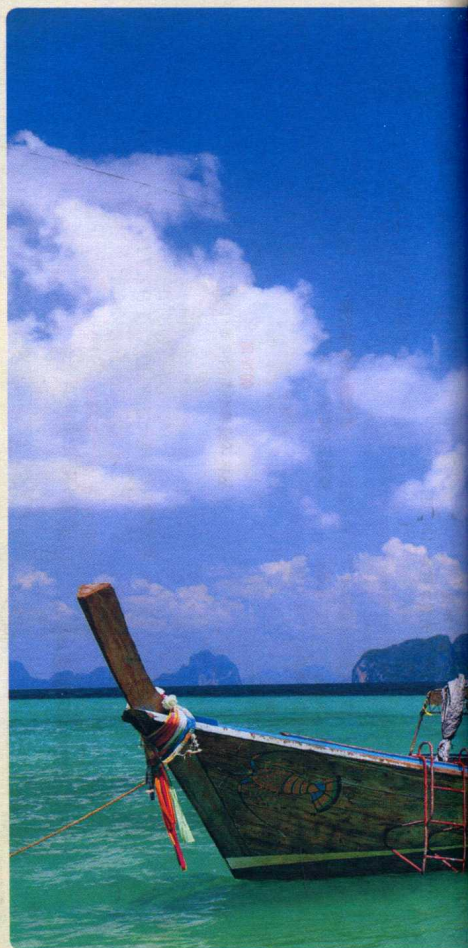
MALAYSIA 马来西亚

0 150 km
0 90 miles

中国地图出版社供图

20 TOP

顶级旅行体验

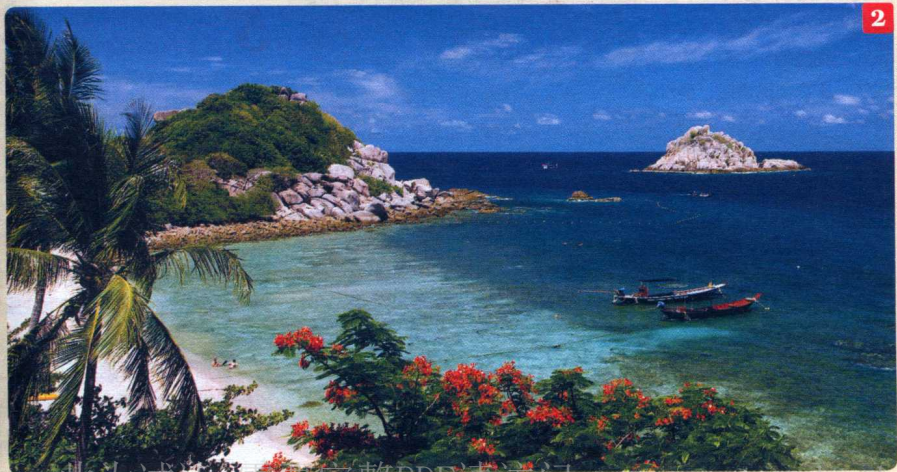
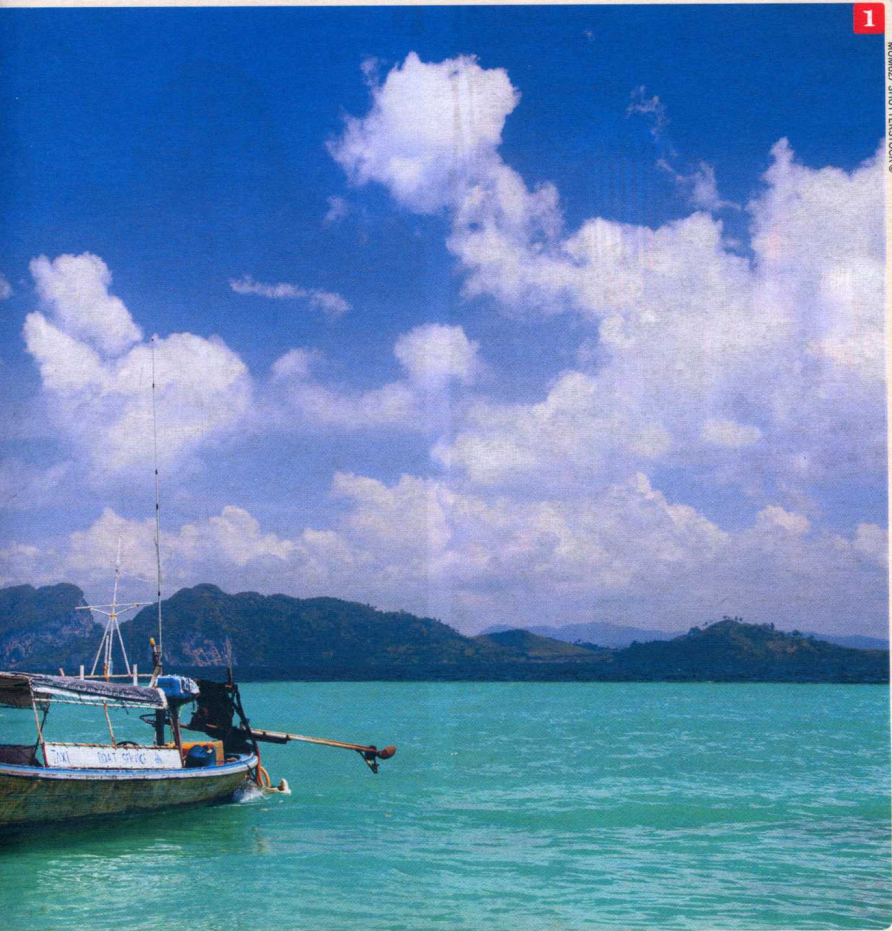


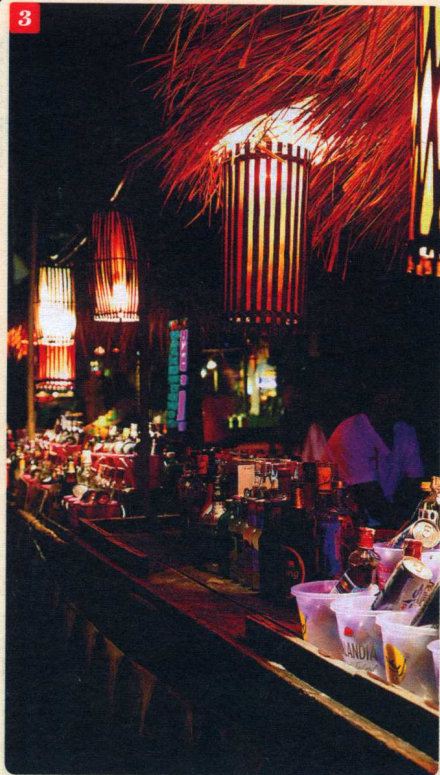
董里跳岛游

1 清晨的阳光洒在又一座蔚蓝海面中升起的墨绿小岛上，投下蜜色的阴影。温暖的微风抚弄着你的头发，耳畔只有长尾船的马达声。沧桑的船头雕刻着花纹，用色彩斑斓的布片装饰起来。你的下一个目的地是远处无数白色沙滩中的一片，在那里你可以探险、徒步或者浮潜，但这段乘船游览的过程本身已是享受（见 353 页）。右上图为克雷登岛（Ko Kradan）（见 358 页）。

在龟岛吹泡泡

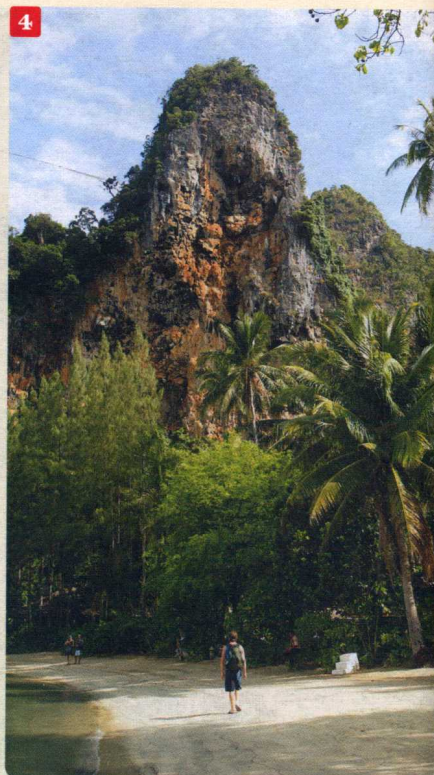
2 潜水达人专属的龟岛（见 217 页），是学习潜水最便宜也是最容易到达的地方。这里水温温暖舒适，水下的风景也不容错过。离岸不远就有美丽的岩石海湾和珊瑚礁，各种鱼类常在此嬉戏，是浮潜时的最佳“开胃酒”。因其规模较小，你可以探索海底丛林中的所有隐秘，寻找你心中所想。





帕岸岛

3 以狂欢的满月派对和彻夜的电子舞曲著称，帕岸岛（见202页）已从一个静静的波西米亚小岛转变为火力全开的派对动物胜地。沙滩上的棚屋变成了一家精品酒店，喜欢舒适奢华游的旅行者可以找到苏梅岛（阁沙梅岛，Ko Samui）的感觉。在北部和东部海岸，你也能逃离现代生活，挂起清心寡欲的吊床，体验荒岛余生的感觉（当然是在吃饱喝足后）。离岸不远处是帆船岩（Sail Rock），最棒的海湾潜水点之一。



在莱雷（Railay）攀岩

4 无论你是高手还是菜鸟，莱雷的攀岩景色（见326页）都会吸引你快乐地爬向天空。这里大概有500条攀岩线路，有些能俯瞰世界上最壮观的景色——被晶莹海水和洁白沙滩环绕着的垂直灰色山峰。即使是最短的旅途也保证有兴奋点。经验丰富的攀岩者会在这里流连忘返数月。想要更多刺激？试试体验深水抱石，在一片激荡的水花中为攀爬画上句点。

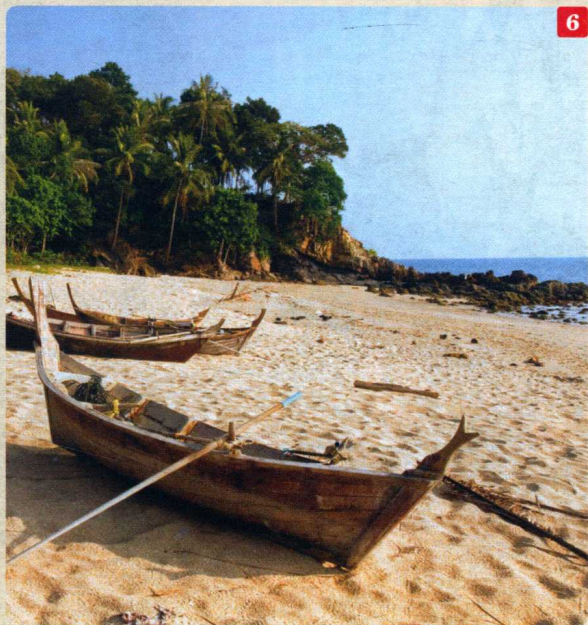
拉塔那古辛岛（Ko Ratanakosin）的神庙宝藏

5 人工岛拉塔那古辛岛（见55页）不但是现代曼谷的发源地，也是城市中最有氛围的街区。曼谷大多数必看景点都在这里，例如玉佛寺（Emerald Buddha）、Wat Phra Kaew寺及卧佛寺（Wat Pho）。岛上还有一些低调的“珍宝”，如忙碌的路边市场和宜人的暹罗博物馆（Museum of Siam）。更棒的是，你可乘坐昭披耶快船（Chao Phraya Express）至此，一路风景相伴，再根据我们打造的步行路线（见66页）游览整个区域。右页上图为Wat Phra Kaew寺（见55页）。



游览兰塔岛 (阁兰达岛, Ko Lanta)

6 乘坐摩托车或机动三轮车
(发音 dúk dúk) 在兰塔岛
(见 340 页) 的观光海滩下车，
这片由友善的穆斯林渔村和温柔的
丛林构成的奇妙之地向你敞开
大门。不要错过 Ban Lanta 西
部荒原上的古老街道和艺术品商
店。继续向东海岸进发，旅游业
对那里尚未产生什么影响。兰
塔岛国家海洋公园 (Ko Lanta
Marine National Park) 的自然
风光确实无与伦比，旅途沿路有
许多洞穴和美丽的白色沙滩可以
停留。

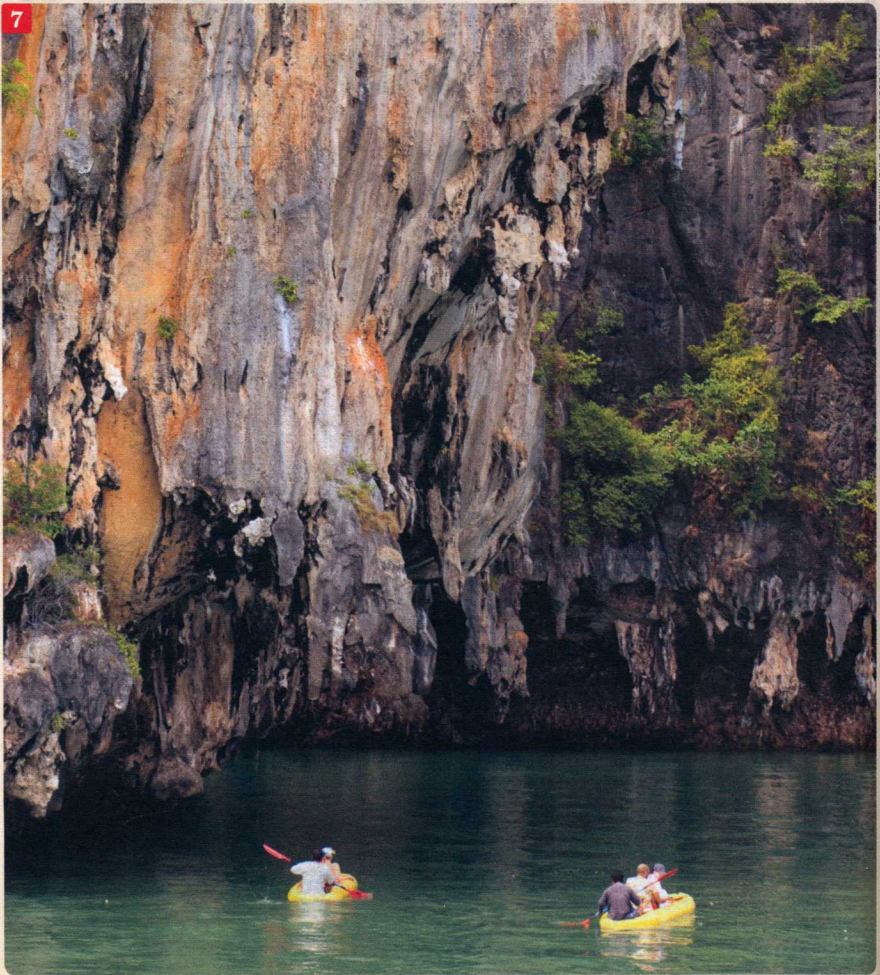


在攀牙湾（Ao Phang-Nga）划皮艇

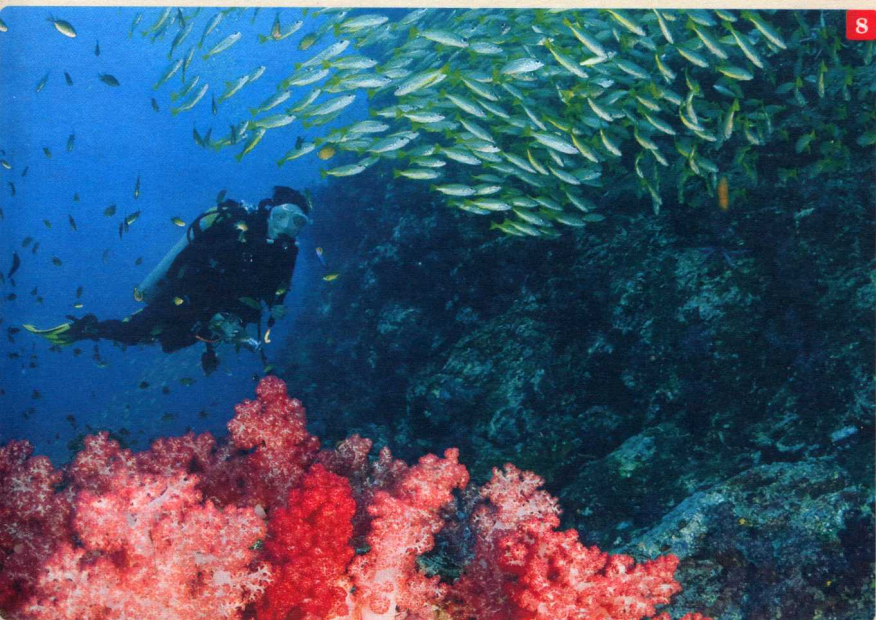
7 当大部分游客挤在快艇上，匆匆一瞥攀牙湾国家海洋公园（Ao Phang-Nga National Marine Park）（见 310 页）壮观的石灰岩塔时，皮划艇爱好者正在静静、慢慢地享受旅程，与飞行蜥蜴、条纹海蛇以及蓝角犀鸟亲密接触，领略海蚀洞穴中的岩石艺术，在洁白的沙滩上享用美食，畅游在丝缎般的海水中。夜幕降临后，你还可以感受海湾著名的生物荧光。

船潜黎希留岩（Richelieu Rock）

8 素林和锡米兰群岛国家海洋公园（Surin and Similan Islands Marine National Parks）的清澈海域是世界知名的潜水地，也是泰国最适宜套上潜水面具潜入深海之地。然而，终极大奖是遥远的黎希留岩（见 300 页），只属于那些参与船宿潜水的（见 305 页）北上探索所谓缅甸海岸的人。马蹄形的岩石也充当饲喂站的角色，吸引着大量的鲷鱼和鲸鲨。



ASTIN BUSH/LOONEY PLANET IMAGES ©



华欣的泰式海滩

9 贵为泰国王室度假地，华欣（见 155 页）对于城市游客或者海岛游客都是好选择。这里的海滩又长又宽，市场上有美味的食物，本土文化气息也很浓郁。探索城市南部的幽静海滩，徒步登上海角圣殿，或者在风筝冲浪课程中学习掌控大海与风浪。当然还要像个真正的泰国人一样，早中晚一顿不落享用大餐。

OLEO/SHUTTERSTOCK ©





在苏梅岛计划你的梦想假日

10 苏梅岛（见 181 页）开发良好的海滩度假村以取悦度假游客为己任，很多人飞机进飞机出，与当地文化几乎没有任何接触。查汶（Chaweng）狭长的沙滩是日光浴爱好者看人和被看的地方。然而，这里仍有寂静的海岸沙嘴，提醒你苏梅岛曾经的外号“椰子岛”。同时也有一些舒适的小海湾，适合时间不多的居家出行者。苏梅岛还以繁荣的健康旅游项目著称，包括瑜伽、禅修、净食排毒营以及各种与岛上的热闹派对截然不同的静心活动。

奢华普吉

11 如果私人泳池、专职服务生和蔚蓝海景还不够，那就再加入些传统泰国风吧。入住普吉（见 258 页）的豪华度假村是对自己的极致宠爱。当然，你可以在世界上许多地方找到这种高端度假地，但没有任何一处能复制这里甜蜜的微笑、佛像的金色光辉以及空气中缅栀花的芬芳。在忙于 spa 的间隙，你还可以潜水、闲逛、徒步、划皮划艇……一切都听你的。

12



13

JOE CHAMNONGS/LONELY PLANET IMAGES ©



吉姆·汤普森 (Jim Thompson) 故居

12 美国泰丝大王的故居听上去像个奇怪的目的地，但是曼谷的吉姆·汤普森故居（见 61 页）确实值得一游。20 世纪 50 年代末，汤普森组装重建了四所古代木屋，在里面摆上精心挑选的亚洲艺术品和古董。高水准的导游会陪同参观者走遍它的各个角落，为你指出那些外行注意不到的细节。你还可以逛逛它的艺术中心，附设的咖啡餐吧和商店出售著名的汤普森泰丝。

昌岛 (阁昌岛, Ko Chang)

13 昌岛（见 101 页）的崎岖地形保藏了一部分东南亚现存最好的荒野。岛上崎岖的山体内部有如动植物界的侏罗纪公园（Jurassic Park）。丰富的生物物种包括极具异域特色的爬行动物和鲜艳的鸟类，甚至还有一些友好的大象。尽管开发商已经圈下了最漂亮的海滩，但东部和南部仍有许多铺满细沙的角落，成为你另辟蹊径的选择。