



目击者旅游指南

柬埔寨和 老挝



做道听途说者，不如做目击者



目击者旅游指南

柬埔寨和老挝







目击者旅游指南

柬埔寨和老挝



中国旅游出版社





www.dk.com
www.dkchina.com

项目策划: 高 瑞

责任编辑: 朱轶佳 neverland1220@hotmail.com

责任印制: 冯冬青

图书在版编目(CIP)数据

柬埔寨和老挝 / 英国DK公司编; 于佳宁等译. —北京: 中国旅游出版社, 2013.4

(目击者旅游指南)

书名原文: Eyewitness Travel Cambodia and Laos

ISBN 978-7-5032-4616-6

I. ①柬… II. ①英… ②于… III. ①旅游指南-柬埔寨
②旅游指南-老挝 IV. ①K933.59 ②K933.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第286059号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2012-6973

审图号: GS(2013)700号, 本书插图系原文原图

书 名: 柬埔寨和老挝

原 著: Dorling Kindersley 公司

译 者: 于佳宁、唐澄等

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

http://www.cttp.net.cn E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京华联印刷有限公司

版 次: 2013年4月第1版

2013年4月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 9.25

印 数: 10000册

字 数: 430千

定 价: 62.00元

I S B N 978-7-5032-4616-6

版权所有 翻印必究

指定销售区域: 中华人民共和国——不包括香港、澳门、台湾地区

Original title: Eyewitness Travel Guide: Cambodia and Laos

Compilation Copyright © 2011, 2012 Dorling Kindersley Limited, London,
A penguin Company.

《目击者旅游指南》责任说明

我们将尽可能地确保本书在其出版时书中内容的时效性。然而, 一些细节性资料, 如电话号码、开放时间、价格、艺术馆的安排以及旅行信息等均有可能发生变化。对于任何因为利用本书或第三方网站上所获资料产生的后果, 出版商概不负责。出版商也不能保证书中所列网址上的旅行资料一定有效。

我们热烈欢迎来到读者的建议和意见。来信请寄: Publisher, DK Eyewitness Travel Guides, Dorling Kindersley, 80 Strand, London WC2R 0RL, UK.



游人在万荣的南松河中划独木舟顺流而下

目录

如何使用本书 6

柬埔寨和老挝概览

走进柬埔寨 10

走进老挝 12

地图上的柬埔寨和
老挝 14

柬埔寨和老挝风情 16



巴戎寺的僧人在神秘的石雕旁享受宁静时光



柬埔寨

柬埔寨风情 30

柬埔寨的季节与节庆 32

柬埔寨历史 36

柬埔寨掠影 42

金边 44



沙湾拿吉的法式临街家庭商店

吴哥 62

柬埔寨北部 86

柬埔寨南部 102

老挝

老挝风情 122

老挝的季节与节庆 124

老挝历史 128



香曼寺精细的雕刻品

老挝掠影 134

万象 136

琅勃拉邦 148

老挝北部 168

老挝中部和南部 186



万象南普广场附近的一家繁忙的街边咖啡馆

游客指南

住宿信息 206

餐饮信息 226

购物信息 250

娱乐信息 254

户外活动和趣味活动 256

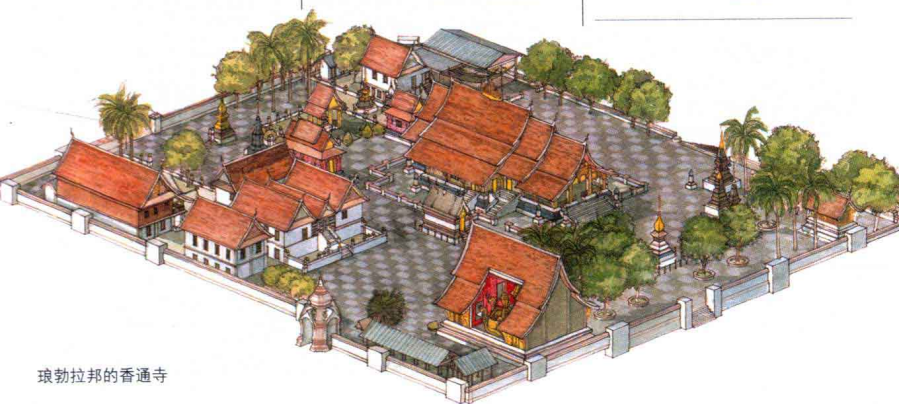
游客须知

实用信息 264

旅游信息 276

致谢 288

实用对话 290



琅勃拉邦的香通寺

如何使用本书

这

本书会帮你游遍整个柬埔寨和老挝，并为你提供详细的实用信息和专家级的建议。“柬埔寨和老挝概览”一章列出了两国的地图，并分别介绍了它们的历史文化背景。“柬埔寨各区”和“老挝各区”两章的内容

则主要介绍了旅游观光景点，除了详细的文字介绍，还包含重要景点的地图、照片和插图。“游客指南”包含了酒店、餐馆、商店、市场及娱乐信息。“游客须知”将为你提供医疗服务、邮局等方面的实用信息。



柬埔寨和老挝的地图

这张方位图显示了柬埔寨和老挝及其邻国的位置关系，每个国家都划分出4个主要观光区，这8个区组成了本书8个独立的章节。

* 景点介绍信息栏中的“地图”指后环衬页大地图，“城市地图”特指该城市最后部分地图。

定位地图显示了柬埔寨和老挝与其他东南亚国家的位置关系。

柬埔寨和老挝各区

8个章节的分区介绍都以概况和地图为开篇，最值得游览的景点列在每节开篇的“区域地图”上。图例列在地图边缘空白处。

页边上的彩色编码使读者能轻松地找到每个区域，不同区域的颜色不同。

2 区域地图

这张地图显示了该地区的路网并给出了图文并茂的概述。区域内的景点都进行了编号，游览小贴士也标注在地图上。

景点一览按类别列出宗教圣地、国家公园、博物馆以及市场。

1 介绍
这部分内容向你介绍了每个地区的历史、景点以及特点，告诉你这个地区是如何发展起来的，以及如今它们会为游客提供些什么。



老挝中部和南部

老挝中部和南部地区位于喜马拉雅山脉南麓，这里有丰富的文化遗产、历史遗迹，以及热带雨林。在老挝中部和南部地区，你可以欣赏到壮丽的自然风光，感受到浓郁的民族风情。

老挝中部和南部地区拥有丰富的文化遗产，包括古老的寺庙、宫殿和遗址。这些遗迹见证了老挝悠久的历史和文化。此外，该地区还拥有壮丽的自然风光，包括茂密的热带雨林、壮丽的瀑布和美丽的湖泊。游客可以在这里欣赏到大自然的神奇魅力，感受到清新的空气和宁静的氛围。



在老挝中部和南部地区欣赏美丽的日落景色。

老挝中部和南部地区拥有丰富的文化遗产，包括古老的寺庙、宫殿和遗址。这些遗迹见证了老挝悠久的历史和文化。此外，该地区还拥有壮丽的自然风光，包括茂密的热带雨林、壮丽的瀑布和美丽的湖泊。游客可以在这里欣赏到大自然的神奇魅力，感受到清新的空气和宁静的氛围。

老挝中部和南部地区拥有丰富的文化遗产，包括古老的寺庙、宫殿和遗址。这些遗迹见证了老挝悠久的历史和文化。此外，该地区还拥有壮丽的自然风光，包括茂密的热带雨林、壮丽的瀑布和美丽的湖泊。游客可以在这里欣赏到大自然的神奇魅力，感受到清新的空气和宁静的氛围。



5 街区地图

每个重要地区都会提供鸟瞰图。

推荐线路用红色标出。

专题篇介绍了该地区的一项特色。

3 详细信息

所有的重要旅游景点都有详细介绍，并提供了地址、电话、营业时间、入场票价以及轮椅通道等信息。

琅勃拉邦

琅勃拉邦 (Luang Prabang) 是老挝北部的一座重要城市，也是琅勃拉邦省的首府。它位于湄公河畔，是一座美丽的山城，拥有悠久的历史和丰富的文化遗产。琅勃拉邦以其古老的寺庙、传统的建筑和美丽的自然风光而闻名。这里有许多著名的景点，如琅勃拉邦王宫、琅勃拉邦博物馆、琅勃拉邦夜市等。琅勃拉邦还是一个重要的旅游中心，有许多旅行社和酒店为游客提供服务。

琅勃拉邦王宫

琅勃拉邦王宫 (Luang Prabang Palace) 是琅勃拉邦最重要的建筑之一，也是琅勃拉邦王室的居所。它建于18世纪，是一座典型的琅勃拉邦风格建筑，拥有精美的木雕和壁画。王宫内部有许多珍贵的文物和艺术品，是了解琅勃拉邦历史和文化的重要场所。王宫每天对游客开放，门票价格为每人10000基普。

琅勃拉邦博物馆

琅勃拉邦博物馆 (Luang Prabang Museum) 是琅勃拉邦最大的博物馆，收藏了大量的历史文物和艺术品。博物馆的展品包括古代的陶瓷、金属器皿、纺织品等，展示了琅勃拉邦丰富的文化遗产。博物馆每天对游客开放，门票价格为每人10000基普。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

老挝北部的少数民族

老挝北部有许多少数民族，包括苗族、瑶族、傣族等。这些民族拥有独特的语言、文化和传统习俗。在琅勃拉邦，你可以看到许多少数民族的聚居地，了解他们的生活方式和文化传统。少数民族的节日和庆典也是游客感兴趣的点，如苗族的“苗族节”、瑶族的“瑶族节”等。

苗族

苗族 (Miao) 是老挝北部最大的少数民族之一，主要居住在琅勃拉邦北部山区。苗族拥有悠久的历史和丰富的文化遗产，以其独特的服饰、音乐和舞蹈而闻名。苗族的传统节日“苗族节”是游客了解苗族文化的重要机会。

瑶族

瑶族 (Yao) 是老挝北部另一个重要的少数民族，主要居住在琅勃拉邦南部山区。瑶族拥有独特的文化和传统习俗，以其精湛的木雕工艺和传统的织布技术而闻名。瑶族的传统节日“瑶族节”是游客了解瑶族文化的重要机会。

苗族

苗族 (Miao) 是老挝北部最大的少数民族之一，主要居住在琅勃拉邦北部山区。苗族拥有悠久的历史和丰富的文化遗产，以其独特的服饰、音乐和舞蹈而闻名。苗族的传统节日“苗族节”是游客了解苗族文化的重要机会。

瑶族

瑶族 (Yao) 是老挝北部另一个重要的少数民族，主要居住在琅勃拉邦南部山区。瑶族拥有独特的文化和传统习俗，以其精湛的木雕工艺和传统的织布技术而闻名。瑶族的传统节日“瑶族节”是游客了解瑶族文化的重要机会。

苗族

苗族 (Miao) 是老挝北部最大的少数民族之一，主要居住在琅勃拉邦北部山区。苗族拥有悠久的历史和丰富的文化遗产，以其独特的服饰、音乐和舞蹈而闻名。苗族的传统节日“苗族节”是游客了解苗族文化的重要机会。



琅勃拉邦

琅勃拉邦 (Luang Prabang) 是老挝北部的一座重要城市，也是琅勃拉邦省的首府。它位于湄公河畔，是一座美丽的山城，拥有悠久的历史和丰富的文化遗产。琅勃拉邦以其古老的寺庙、传统的建筑和美丽的自然风光而闻名。这里有许多著名的景点，如琅勃拉邦王宫、琅勃拉邦博物馆、琅勃拉邦夜市等。琅勃拉邦还是一个重要的旅游中心，有许多旅行社和酒店为游客提供服务。

琅勃拉邦王宫

琅勃拉邦王宫 (Luang Prabang Palace) 是琅勃拉邦最重要的建筑之一，也是琅勃拉邦王室的居所。它建于18世纪，是一座典型的琅勃拉邦风格建筑，拥有精美的木雕和壁画。王宫内部有许多珍贵的文物和艺术品，是了解琅勃拉邦历史和文化的重要场所。王宫每天对游客开放，门票价格为每人10000基普。

琅勃拉邦博物馆

琅勃拉邦博物馆 (Luang Prabang Museum) 是琅勃拉邦最大的博物馆，收藏了大量的历史文物和艺术品。博物馆的展品包括古代的陶瓷、金属器皿、纺织品等，展示了琅勃拉邦丰富的文化遗产。博物馆每天对游客开放，门票价格为每人10000基普。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦

琅勃拉邦 (Luang Prabang) 是老挝北部的一座重要城市，也是琅勃拉邦省的首府。它位于湄公河畔，是一座美丽的山城，拥有悠久的历史和丰富的文化遗产。琅勃拉邦以其古老的寺庙、传统的建筑和美丽的自然风光而闻名。这里有许多著名的景点，如琅勃拉邦王宫、琅勃拉邦博物馆、琅勃拉邦夜市等。琅勃拉邦还是一个重要的旅游中心，有许多旅行社和酒店为游客提供服务。

琅勃拉邦王宫

琅勃拉邦王宫 (Luang Prabang Palace) 是琅勃拉邦最重要的建筑之一，也是琅勃拉邦王室的居所。它建于18世纪，是一座典型的琅勃拉邦风格建筑，拥有精美的木雕和壁画。王宫内部有许多珍贵的文物和艺术品，是了解琅勃拉邦历史和文化的重要场所。王宫每天对游客开放，门票价格为每人10000基普。

琅勃拉邦博物馆

琅勃拉邦博物馆 (Luang Prabang Museum) 是琅勃拉邦最大的博物馆，收藏了大量的历史文物和艺术品。博物馆的展品包括古代的陶瓷、金属器皿、纺织品等，展示了琅勃拉邦丰富的文化遗产。博物馆每天对游客开放，门票价格为每人10000基普。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

6 城镇地图

每个重要的小镇和城市都有特别介绍，并对景点进行推荐。简易地图标出了小镇主要景点及交通枢纽的位置。

琅勃拉邦

琅勃拉邦 (Luang Prabang) 是老挝北部的一座重要城市，也是琅勃拉邦省的首府。它位于湄公河畔，是一座美丽的山城，拥有悠久的历史和丰富的文化遗产。琅勃拉邦以其古老的寺庙、传统的建筑和美丽的自然风光而闻名。这里有许多著名的景点，如琅勃拉邦王宫、琅勃拉邦博物馆、琅勃拉邦夜市等。琅勃拉邦还是一个重要的旅游中心，有许多旅行社和酒店为游客提供服务。

琅勃拉邦王宫

琅勃拉邦王宫 (Luang Prabang Palace) 是琅勃拉邦最重要的建筑之一，也是琅勃拉邦王室的居所。它建于18世纪，是一座典型的琅勃拉邦风格建筑，拥有精美的木雕和壁画。王宫内部有许多珍贵的文物和艺术品，是了解琅勃拉邦历史和文化的重要场所。王宫每天对游客开放，门票价格为每人10000基普。

琅勃拉邦博物馆

琅勃拉邦博物馆 (Luang Prabang Museum) 是琅勃拉邦最大的博物馆，收藏了大量的历史文物和艺术品。博物馆的展品包括古代的陶瓷、金属器皿、纺织品等，展示了琅勃拉邦丰富的文化遗产。博物馆每天对游客开放，门票价格为每人10000基普。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦

琅勃拉邦 (Luang Prabang) 是老挝北部的一座重要城市，也是琅勃拉邦省的首府。它位于湄公河畔，是一座美丽的山城，拥有悠久的历史和丰富的文化遗产。琅勃拉邦以其古老的寺庙、传统的建筑和美丽的自然风光而闻名。这里有许多著名的景点，如琅勃拉邦王宫、琅勃拉邦博物馆、琅勃拉邦夜市等。琅勃拉邦还是一个重要的旅游中心，有许多旅行社和酒店为游客提供服务。

琅勃拉邦王宫

琅勃拉邦王宫 (Luang Prabang Palace) 是琅勃拉邦最重要的建筑之一，也是琅勃拉邦王室的居所。它建于18世纪，是一座典型的琅勃拉邦风格建筑，拥有精美的木雕和壁画。王宫内部有许多珍贵的文物和艺术品，是了解琅勃拉邦历史和文化的重要场所。王宫每天对游客开放，门票价格为每人10000基普。

琅勃拉邦博物馆

琅勃拉邦博物馆 (Luang Prabang Museum) 是琅勃拉邦最大的博物馆，收藏了大量的历史文物和艺术品。博物馆的展品包括古代的陶瓷、金属器皿、纺织品等，展示了琅勃拉邦丰富的文化遗产。博物馆每天对游客开放，门票价格为每人10000基普。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。

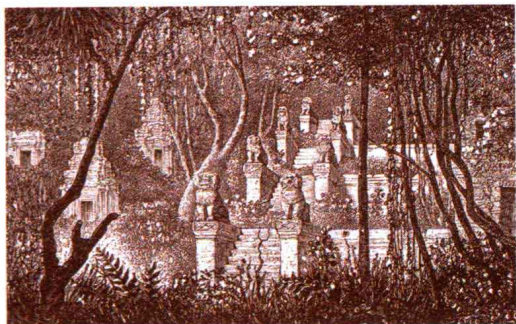
琅勃拉邦夜市

琅勃拉邦夜市 (Luang Prabang Night Market) 是琅勃拉邦最受欢迎的夜市之一，也是游客购物和品尝当地美食的好去处。夜市上有许多摊位，出售各种手工艺品、纪念品和当地特产。夜市的环境非常热闹，是体验琅勃拉邦夜生活的最佳场所。





柬埔寨和老挝 概览



走进柬埔寨 10~11

走进老挝 12~13

地图上的柬埔寨和老挝 14~15

柬埔寨和老挝风情 16~27

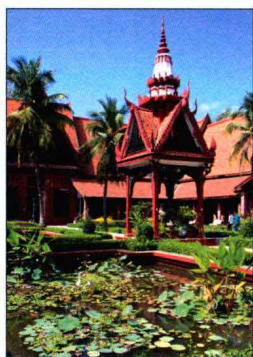


走进柬埔寨

柬埔寨 (Cambodia) 是一个小国，与泰国、老挝和越南相邻，它的北侧和东南侧环绕着山脉，中心地区是洞里萨湖。湄公河从北部贯穿全国，途经越南的湄公三角洲，这条河流为洞里萨湖带来了丰富的营养物质，也在雨季使得湖水泛滥。柬埔寨南方443千米的海岸线上点缀着众多未经开采的小岛。除了曾在20世纪70年代遭受了战争的摧残外，蓬勃发展的金边和暹粒等城市都是令游人向往的目的地。



常见的荷花



金边的柬埔寨国家博物馆内部的庭院

金边

- 殖民时期的建筑
- 吴哥的手工艺品
- 熙熙攘攘的市场

人们一度称金边为东方明珠，现在从街道两侧的法式餐馆和装有百叶窗的联排民居中，仍旧能看出其保留的法式魅力。柬埔寨王宫和银阁寺（见52~55页）修建于法国统治时期，是典型的高棉风格建筑，其中收藏着传说中的佛家宝藏。附近就是金边的中心地区——西索瓦码头的滨水区，以及柬埔寨国家博物馆（见50页），该博物馆收纳了从吴哥时期以来的各式工艺品。坐落在西南方的是吐斯廉屠杀博物馆（见51页），从博物馆到琼克灭绝中心（见58页）的途中，曾有成千上万的人

遭受折磨。城里繁忙的市场中，各类商品应有尽有。

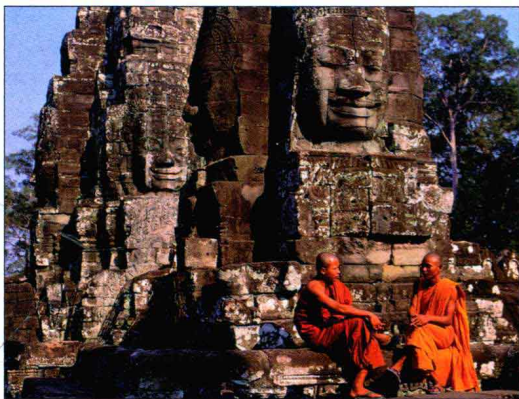
吴哥

- 吴哥的寺庙
- 漂浮的水上村庄
- 流光溢彩的夜生活

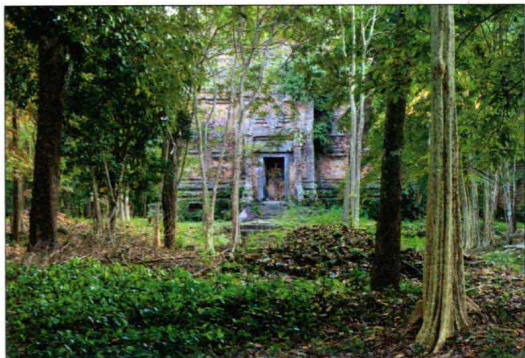
吴哥的寺庙是这片地区的一大亮点，也是世界上最知名的古代建筑群之一，它们能让游客一睹柬埔寨鼎盛时期的文化和建筑风采。游览这些宏伟寺庙的最佳线路要经过河畔小镇暹粒（见66~67页）。随着高级精品酒店、高档商店以及温泉SPA会所等设施的发展，暹粒迅速受到了时尚生活杂志的追捧。这个小镇极具吸引力的地

方之一是老市场（见66页），这里新鲜果蔬、旅游纪念品、衣服、首饰应有尽有。流光溢彩的夜生活围绕着酒吧街展开，更为小镇增添了迷人魅力。

来到柬埔寨的大部分游客会前往吴哥的印度佛教寺庙参观。寺中的雕像经受住了内战和掠夺，得以保存下来，巨大的蓄水池巧妙地将河水引入吴哥的稻田，激发了无数游客的遐想。其中最著名的景点就是吴哥窟（见68~69页），这是世界上最大的宗教建筑，也是观赏日出日落的绝佳地点。塔布隆寺（见80~81页）矗立在神秘的吴哥遗址中，好像随时会被延伸而来的丛林吞没——这正是由安吉丽娜·朱莉主演的



僧人们坐在大吴哥巴戎寺的神秘石脸中间



在三坡布雷卡充满神秘色彩的遗迹周围环绕着密林

《古墓丽影》中的场景。宏伟的大吴哥（见 72~75 页）、巴戎寺以及 216 张据说是观音菩萨的微笑石脸都充满了神秘感，仿佛来自另一个世界。

在暹粒的南面不远处是洞里萨湖，在这里你会欣赏到迷人的自然奇景。与之相邻的是被誉为东南亚最重要的大型水鸟繁殖地的普列托尔鸟类保护区（见 84 页），磅克良（见 85 页）是洞里萨湖上最大的固定居住地，在此能够体验到柬埔寨最真实的传统乡村生活。



白头鹤

不远就是普农三伯的屠杀山洞（见 91 页），这个冷酷的地方会让人们想起柬埔寨血腥的过去。柏威夏寺（见 94~95 页）的壮观遗迹对游客来说比附近的稻田和小村庄更具吸引力，这座吴哥寺庙离柬埔寨与泰国的边境线很近。位于三坡布雷卡（见 98 页）的建于 7 世纪前的吴哥遗址与柏威夏寺同属柬埔寨的古代奇景。湄公河岸上的桔井（见 100 页）是观赏稀有短吻海豚的最佳地点，它的另一端是东北方的荒野，那里布满森林和种植园，还居住着山地少数民族部落。森莫诺隆（见 101 页）是柬埔寨最大的省的省会，由于这里气温较低，地

势多是起伏的丘陵，故被人们称为“柬埔寨的瑞士”。

柬埔寨南部

- 在美丽的海滩上享受日光浴
- 海岸上的水上国家公园
- 丰盛的海鲜

从豆蔻山脉西部到越南东部的中间地带就是风景如画的柬埔寨南部，这里拥有碧绿的海湾、细软的沙滩，以及由长满绿植的小岛组成的大片未经开发的群岛。西哈努克市（见 106~107 页）是通往欧特斯、奥克提尔等美丽的白色海滩的入口，附近的 Koh Rong Samloem 岛和 Koh Ta Kiev 岛（见 108~109 页）幽静喜人，这里适合潜水和雨林徒步项目。相对开发较少的云壤国家公园（见 108 页）占地 150 平方千米，是濒危猛禽和蝴蝶的家园，也是组织雨林徒步活动的绝佳地点。波哥国家公园（见 115 页）中的小岛是亚洲虎的家园，废弃的波哥避暑山庄也坐落于此，它曾是法国人的居住点，很多电影都选择这里为外景拍摄地。南方更远的地方是白马（见 116 页），这里曾是受法国殖民者青睐的度假地，因其日落美景和海鲜而闻名。

柬埔寨北部

- 雨林中的寺庙
- 观赏濒危的短吻海豚
- 郁郁葱葱的稻田

柬埔寨北部自然风光迷人，是个令人着迷的地方，肥沃的稻田和野生动物聚集的密林组成了这里多彩景色。洞里萨湖的西侧坐落着柬埔寨的第二大城市——马德望（见 90 页），人们称它为“柬埔寨的饭碗”，这里分布着肥沃的稻田和人迹罕至的废弃寺庙。离马德望



在西哈努克市附近，Koh Rong Samloem 岛周围的水面波光粼粼

走进老挝

老

挝 (Laos) 与五个国家接壤, 特殊的地理位置决定了其景色和人种的多样性。湄公河横穿老挝, 对于这样一个与众不同的内陆国家来说, 这条河流是它至关重要的生命线。在北方, 弥漫着薄雾的雨林是众多



佛头纪念品

少数民族的居住地, 他们均拥有独特的文化和语言。在南方, 阳光充沛的平原上居住着说老挝语的稻农, 但城市中的精英都住在首都万象和君王曾经的居所——琅勃拉邦。无数佛教寺庙和法国殖民建筑的遗迹为这些城市增添了极大魅力。

万象

- 塔銮寺
- 在湄公河畔喝着酒欣赏夕阳
- 佛祖公园中风格多样的雕塑

亚洲其他国家的首都都受到交通堵塞的困扰, 但是老挝的首都万象并不存在这个问题, 在这里前往大部分热门景点都不是难事。通过前往**塔銮寺** (见 143 页) 的佛塔去朝圣, 你能更好地了解老挝的国家精神, 从严格意义上来说, 当今的老挝是个无神论社会主义国家, 但其国家精神仍与佛教信仰有十分紧密的联系。游客们可以乘坐公交车从别的城市前往万象, 所以这里成为和老挝当地人交流的绝佳地点。湄公河畔有一些餐馆, 不远处便是作为城市中心的南普广场, 其附近的建筑体现出法国殖民时期的影响。佛像



琅勃拉邦湄公河上的夕阳美景

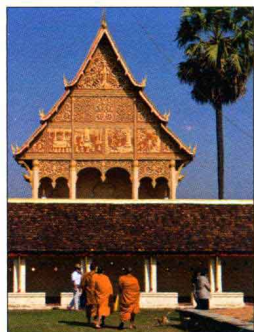
公园 (见 146 页) 也坐落在河岸边, 那里收集了很多雕像。澜沧大街的尽头是**凯旋门** (见 142 页), 它的设计灵感显然源于巴黎的凯旋门。这座城市里随处可见佛教寺庙, 其中包括**沙格庙** (见 141 页) 和**玉佛寺** (见 140 页), 后者已经改建为佛教艺术博物馆。

琅勃拉邦

- 香通寺的佛教建筑
- 国家综合博物馆
- 在湄公河上乘船游览

1995 年, 联合国教科文组织将老挝过去的皇城定为世界遗产保护区, 这里也是老挝的热门旅游景点。琅勃拉邦位于湄公河与南康河的交汇处, 因此这里既汇集了宏伟的佛教建筑, 也不乏建于 19 世纪法国殖民时期的别墅, 现在这些别墅多被改

为了别具风格的小旅馆。琅勃拉邦最著名的景点是**普西山** (见 154 页), 从这里能够将这座历史悠久城市的风光及其周边的美景尽收眼底。街边上一个挨一个地排列着许多金碧辉煌的寺庙, 如**香通寺** (见 160 ~ 161 页)、**香门寺** (见 157 页), 还有**首木宫寺** (见 157 页) 都十分值得游览。琅勃拉邦的老城区并不算大, 只要花几个小时悠闲步行就能逛完。这里有众多建于法国殖民时期的建筑, 以及各种提供当地佳肴和世界美食的雅致餐馆。游客们可以和性格开朗的僧人们聊聊天, 帮他们练练英语。这座城市的另一大魅力就是位于西萨旺冯大街的**夜市** (见 156 ~ 157 页), 在这里可以买到当地洪族人做的有趣的手工艺品。离夜市不远处就是老挝的**国家综合博物馆** (见 156 页), 早在 1975



走在老挝国家纪念馆前的塔銮寺僧人

年老挝成为共产主义国家之前，这里曾是老挝王室的居所。

老挝北部

- 神秘的坛子平原
- 芒咸山谷中有深厚历史意义的山洞
- 琅南塔原始森林和河流

荒蛮的老挝北部地区是个多山且与世隔绝的地方，这里的风貌和老挝其他地区大相径庭。很多老挝的高地少数民族居民都生活于此，比如阿卡族、洪族、瑶族以及佯木族，他们的民族语言和低地的老挝人截然不同，这一点与泰国不同的民族说不同的语言相似。位于西北方的小镇**琅南塔**（见180页）可以作为在**南哈国家保护区**（见180页）附近进行多种户外活动的出发点，徒步旅行、山地自行车骑行、白水泛舟都是体验山区风景的好办法，从琅勃拉邦顺湄公河乘船前往边境小镇会晒也是不错的选择。东北方的**石坛平原**（见175页）以巨石遗迹而闻名，现在考古学家还不能完全解释这个现象产生的原因。更靠北的地方临近越南边境，偏远的**芒咸山谷**（见174页）就坐落于此，20世纪60~70年代之间，社会



位于川圹省的巨石坛子平原

主义革命者为了躲避美军密集的炮轰而来到这里寻求庇护。喜欢探险的人也可以前往著名的背包客天堂——**万荣**（见172~173页）去探索山洞、瀑布，并在南松河中划皮艇。

老挝中部和南部

- 普占神庙
- 坦贡洛溶洞的泛舟之行
- 四千岛

万象南侧的湄公河边是广阔的平原，这里是传统稻农的故乡，拥有恬静迷人的自然风光。紧紧依偎在河边的美丽小镇**他曲**（见190页）、**沙湾拿吉**（见192~193页）和**巴色**（见194页）都值得前往游览，尤其是巴色，它是通向**普占神庙**（见

196~197页）的前吴哥遗迹的入口，这片遗迹如今虽然已经破败，但其恢宏的气势依然令人叹为观止。南边的内陆群岛被称为**四千岛**（见202~203页），这里的瀑布和深潭为鸟儿和濒危的短吻海豚提供了独一无二的庇护所。湄公平原的深处便是宏伟的石灰石山脉，山中布满山洞，其中包括著名的**Mahaxai岩洞群**（见191页），坐船要走6000米的水路才能穿过它。柬埔寨东南部是**波罗芬高原**（见198页），这里居住着许多少数民族，农业发达，特产为咖啡。这里还能看到**胡志明小道**（见191页）的残迹，越南人曾在越南战争（1954~1975）期间使用这条路。



普占神庙的遗迹倒映在蓄水池中

地图上的柬埔寨和老挝

柬埔寨和老挝地处中印半岛的中间地段，老挝位于柬埔寨的北部。这两个国家的西侧与泰国相邻，东侧与越南相邻，此外老挝还与中国和缅甸接壤。柬埔寨的国土面积为 18.1035 万平方千米，约有人口 1500 万。老挝的面积为 23.68 万平方千米，虽然它比柬埔寨地域更广，但是它的人口却不足 600 万。能通往这两个国家的唯一海上通道要依靠位于泰国湾的柬埔寨海岸线，这条海岸线长达 443 千米，这种地理位置使得它们的交通、灌溉以及食物都依赖于河网，尤其是湄公河。湄公河从老挝的西北角流入，从柬埔寨的南部流出，注入南海。



柬埔寨首都金边的卫星图



自然风光与野生动物



常见的
红木槿花

柬埔寨和老挝拥有保存良好的亚洲雨林，所以这里的生物多样性十分丰富。高耸于地表的喀斯特石灰岩造就了老挝多山又崎岖不平的风貌，多产的河谷和碧绿的稻田也是这里的一大特色。柬埔寨中部的大部分地区地处平原，洞里萨湖和湄公河为它带来了丰富的养料，也为它划分出地形地貌。很多野生动物都生活在这里，其中不乏许多濒危动物，比如亚洲象和印支虎；这里也发现了一些新物种，比如与羚羊类似的中南大羚，以及被当地人称为“克哈纽”的啮齿动物。但是，非法的和国家认可的砍伐活动都在破坏这里的雨林，使之不断枯竭。



位于老挝万荣的宏伟的喀斯特石灰岩山脉



雨林保护区

柬埔寨和老挝拥有大面积的雨林，其中包含着两座非常重要的国家公园——老挝的南哈河（Nam Ha）和柬埔寨的波顿沙库（Botum Sakor）。这两座国家公园是众多野生动物的港湾，其中包括不同种类的鸟类、哺乳动物和爬行动物。

云豹生活在亚洲雨林中，是最灵活的猫科动物之一，十分善于爬树。



暹罗鳄属于淡水爬行动物，一般生活在雨林中的河流附近，野生的暹罗鳄已经非常稀少。



马来豪猪是亚洲雨林极为常见的夜行动物，也是这一地区啮齿类动物中数量最多的一种。



湄公河

湄公河（Mekong River）长4361千米，是世界第十二长河，它为柬埔寨和老挝之间划出了鲜明的界线。湄公河是很多大型鱼类的家，这里甚至生活着能长到4米的巨型湄公锯鳐以及世界上最大的鲇鱼。



湄公河中的短吻海豚的数量还不足100条，它们生活在海岸附近的淡盐水中及河口地带。

鸡蛋花树生长在热带及亚热带地区，叶片四季常绿，花香浓郁。



儒艮也称海牛，是生活在海洋中的哺乳动物。柬埔寨的海滨附近就生活着这种动物。