

老挝



如何使用本书

“住宿”和“就餐”信息按照价格由低到高的顺序排列。更多图例信息,参见本书最后一页的“地图图例”部分。

☎ 电话	房	房间
🕒 营业时间	单	单人间
❄️ 空调	双	双人间
📺 可以上网	双床	双床间
🏊 游泳池	三	三人间
🛏 套套间	家	家庭间
🛏 宿舍床位		

汇率

由于老挝基普(kip)汇率不稳定,本书出现的价格均以美元(US\$)报价。汇率 US\$1=10 000kip。当前外汇兑换比率可以到网站 www.xe.com/zh/ 或 www.boc.cn/cn/common/whpj.html 查询。

人民币	RMB1	=	1276kip
澳大利亚元	A\$1	=	7030kip
日元	¥100	=	8147kip
加拿大元	C\$1	=	8170kip
欧元	€1	=	12 334kip
泰铢	THB1	=	253kip
英镑	UK £1	=	15 381kip
美元	US\$1	=	8731kip

Lonely Planet 消费指数

1L 汽油	US\$0.8~1
1L 瓶装水	US\$0.25
660 毫升瓶装老挝啤酒	US\$0.6~1
米粉/碗	US\$0.6
纪念 T 恤	US\$3

更多价格信息,参见“旅行准备”一章。

电话

所有常用电话号码都是区号加 6 位电话号码。所有移动电话号码的前缀是 020。所有智能手机(WIN phone)的号码前缀是 030。

救护车	☎ 195
火警	☎ 190
警察	☎ 191
国家代码	☎ 856
国际直拨代码	☎ 00
接线员接转电话	☎ 170

查号服务台	☎ 178 或 179
万象区号	☎ 023
琅勃拉邦区号	☎ 071
巴色/占巴塞区号	☎ 031

营业时间

银行	周一至周五 9:30am~4pm
商店	周一至周五 9am~5pm, 周六 9am~中午或 5pm; 周四或周五 夜间购物至 9pm
餐馆	周一至周六 10:30am~11pm

如有例外,将特别指出。

价格标准

经济	<US\$15
中档	US\$16~50
高级	>US\$50

本书所列价格均为带卫生间的房间旺季报价。如有例外,将特别指出。

日常用语

你好。	sabai-dii
非常感谢。	khawp jai lai lai
没什么(没问题)。	baw pen nyang
多少钱?	thao dai?

单位转换

1in (英寸) = 2.54 cm (厘米)	°C	°F
1cm = 0.39 in	50	120
1m (米) = 3.3 ft (英尺) = 1.1yd (码)	45	110
1ft = 0.3 m	40	100
1km(公里) = 0.62miles(英里)	35	90
1mile = 1.6 km	30	80
1kg (公斤) = 2.2 lb (磅)	25	70
1lb = 0.45 kg	20	60
1g (克) = 0.04 oz (盎司)	15	50
1oz = 28 g	10	40
1imperial gallon (英国加仑) = 4.55L (升)	5	30
1L = 0.26 US gallons (美国加仑)	0	20
1US gallon = 3.8L	-5	10
1L = 0.22 imperial gallons	-10	0
	-15	-10
	-20	-20
	-25	-30
	-30	-40
	-35	-40
	-40	-40

ISBN 978-7-108-03016-0



定价: 48.00 元
中文第一版
2009 年 3 月出版

老 挝



Andrew Burke
Justine Vaisutis

VIETNAM
越南

CHINA
中国

Hanoi
河内

芒威 (见168页)
历史上著名前巴得黎总部
设在这片地区隐蔽山谷的巨
型溶洞中

琅勃拉邦 (见128页)
这座跻身世界遗产名录之列的
前王朝城市拥有32座庄严而美
丽的寺庙

丰沙湾 (见154页)
神秘的石笋平原 (Plain of
Jars) 和印度支那战争遗迹
令人惊叹不已

普考奎山国家保护区 (见113页)
这片万木峥嵘的自然保护区不仅有飞
流直下的瀑布, 还有一群野生大象

蒲甘河国家保护区 (见176页)
这是一片以文化、生态旅游为
特色的自然保护区

洪沙 (见190页)
这里有大量、泰族村庄和
深藏不露的山谷

澜沧河 (见94页)
从会晒 (Huay Xai) 坐船顺流而下
前往琅勃拉邦, 沿途欣赏如画风景

万泰 (见115页)
这里是旅行者的天堂, 美丽
壮观的喀斯特地貌和五光八
门的探险活动让人爱不释手

THAILAND
泰国

Gulf of
Tonkin

VIETNAM
越南

波里坎曼省
BOLIKHAMSAI

万象省
VIETNAME
PHOUKHOUANG

沙耶武里省
SAIYABULI

琅勃拉邦
LUANG PHABANG

琅勃拉邦
LUANG PHABANG

琅勃拉邦
LUANG PHABANG

目的地：老挝

经历了多年战争硝烟和孤立隔绝后，拥有东南亚最原始的环境、最完整的文化以及颇有可能成为世界上生活最悠闲的民族的老挝迎来了蜂拥而至的游客。

尽管老挝的发展突飞猛进，却仍然保持着许多传统；而在东南亚其他地方，传统都在推土机、混凝土和真人秀电视节目的猛烈攻势下消失殆尽。乡村生活淳朴简单，别有韵致；这种懒洋洋的河畔生活甚至在首都万象（Vientiane）依然故我，着实令人难以置信。当然，还有历史王都琅勃拉邦（Luang Prabang）；当数百名身穿藏红色僧袍的僧人悄无声息地行走于历经了几百年风霜的寺庙之间的时候，观赏这种景象本身就是一件浪漫的事情，如同可能在亚洲其他地方遭遇的浪漫情景。

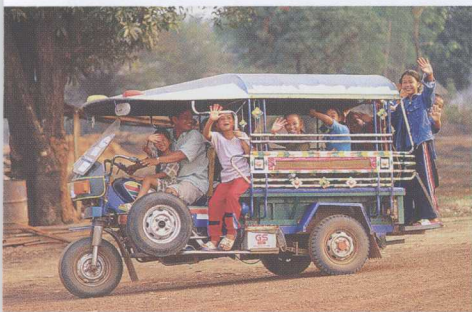
离开老挝城市，蜿蜒奔腾最后汇入湄公河的多条河流、北部地区草木丛生的延绵群山、中部地区高耸陡峭的喀斯特石灰岩以及边远南部地区的4000座河上小岛，构成了亚洲最原始的生态系统。毫无疑问，正是这片漫野荒原吸引着各国游客，有的是为自然风景慕名而来，有的是为野外探险纷沓而至，还有的是两者兼顾。皮划艇、漂流、攀岩、骑自行车等活动到处都有，但是团体徒步游最受大众青睐。因为参加徒步游不仅能欣赏到引人入胜的自然景观，还有机会投宿村民家中（即“民宿”）体验“真正”的老挝风情，而且这样做是把钱花在了最需要的地方。

老挝的旅游线路肯定还在不断增加，但那恰恰意味着13号公路（Rte 13）之外还有众多线路可供选择，也可以走出一条自己的路。毕竟，在老挝旅行的一半乐趣都在旅途中，比如遇见的人、分享公共汽车座位的小鸡、拐错方向的路口，以及在人迹罕至的公路尽头与笑容可掬的民宿家庭共饮的lào-lào米酒。

JULIET COOMBE

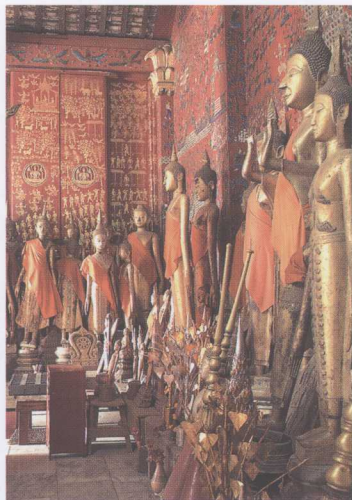


亮点



CLINT LUCAS

搭乘当地交通工具，取道乏人问津的老挝式公路



JERRY ALEXANDER

香通寺 (Wat Xieng Thong, 见 134 页) 的佛像，香通寺是老挝保存最完好最美丽的佛寺之一



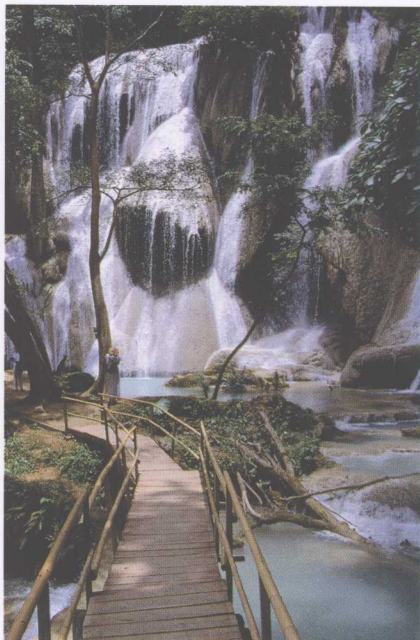
BERNARD NAPHTHINE

观赏丰沙里 (Phongsali, 见 187 页) 的石灰石岩层



JERRY GALEA

展示苗族“细软”的重要组成物品——
银器（见 58 页）



JOHN BORTHWICK

在琅勃拉邦省的达光西瀑布 (Tat Kuang Si, 见 150
页) 清凉一下

在传统的拴线仪式 (basī, 见 56 页) 中, 白线拴在手腕上以求身心健康

CLINT LUCAS





CRAIG PERSHOUSE

万象的塔銮 (Pha That Luang, 又名大佛塔, 见 89 页) 是老挝最重要的国家历史文物, 集多种建筑风格于一体, 蕴涵了不同的佛教教义



KRAIG LIEB

挑选精美的传统纺织品 (见 58 页)

在古高棉宗教寺庙群占巴塞瓦普庙 (Wat Phu Champasak, 见 237 页) 坐看夕阳西下

ANDERS BLOMQVIST





CAROL WILEY

大象在达洛 (Tat Lo, 见 256 页) 附近的瀑布下把鼻子浸入水中

参观万象香昆寺 (Xieng Khuan, 又名佛像公园, 见 94 页) 的千面佛

JULIET COOMBE



在琅勃拉邦 (见 128 页) 早起观看日出排队化缘的僧人

JERRY ALEXANDER





ALISON WRIGHT

惊叹于神秘的石缸平原 (Plain of Jars, 见 159 页)

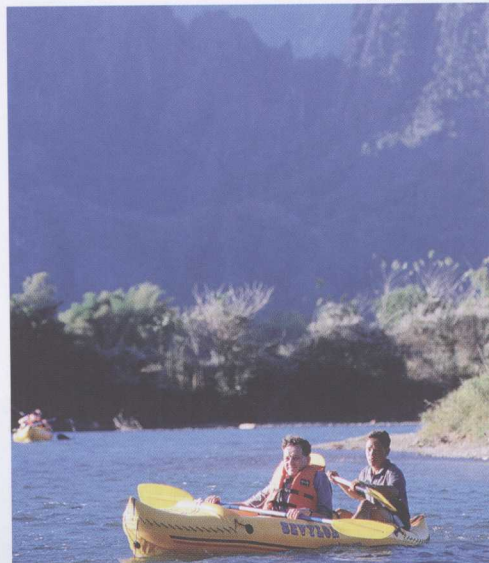


JOE CUMMINGS

万象的塔銮节 (Bun Pha That Luang, 见 275 页) 游行队伍, 塔銮节持续一个星期

从万荣 (Vang Vieng, 见 119 页) 划皮划艇沿南松河 (Nam Song) 顺流而下

CAROL WILEY





ANTHONY PLUMMER

四千岛 (见 243 页) 的捕渔业



PETER THORNTON

玩滚球 (petang, 见 61 页) 是老挝人最喜爱的休闲方式

戴传统头饰的会晒苗族人 (Hmong, 见 52 页)

STU SMUCKER





SARA-JANE CLELAND

在万荣 (见 115 页) 的南松河里泼水嬉戏



BERNARD NAPTHINE

巴乌溶洞群 (Pak Ou caves, 见 149 页) 坦丁溶洞 (Tham Ting) 内的小佛像

在街头小摊上吃烤鸡串和糯米卷, 大饱口福(见 73 页)

KRAIG LIEB



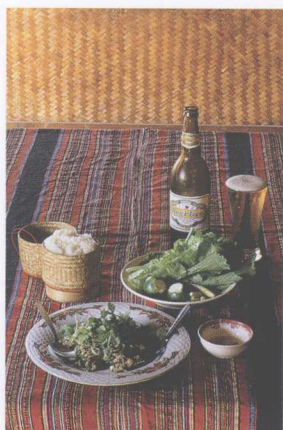


JULIE COOMBE

观察老虎等濒危物种 (见 65 页)

琅勃拉邦的夜市 (见 147 页) 盛景

MARCUS WILSON-SMITH/ALAMY



BILL WASSMAN

老挝啤酒 (Beerlao, 见 74 页) 无处不在, 最好的下酒菜是老挝式辣味肉末沙拉 (làoap, 见 72 页)

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。事实上三十多年后，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。当你在中国境外旅行时，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)



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》(*South-East 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 1 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 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。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，还可以在本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自的寻觅。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。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；“卫生保健”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 旅行指南，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。

地图上的图例在最后一页有说明，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。