

柬埔寨
越南
老挝
菲律宾
泰国

《自游东南亚》编写组 编著
量身打造——行者指南

[II]

自游东南亚



 中国轻工业出版社

自游东南亚[II]

《自游东南亚》编写组 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自游东南亚 2 / 《自游东南亚》编写组编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5019-6077-4

I. 自… II. 自… III. 旅游指南—东南亚 IV K933.09

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第112198号

国家测绘局 地图审图号: GS (2007) 1182号

责任编辑: 古倩
策划编辑: 林媛
责任终审: 劳国强
责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司
经销: 各地新华书店
版次: 2008年1月第1版第1次印刷
开本: 1/32
印张: 6.5
字数: 170千字
书号: ISBN 978-7-5019-6077-4/K·070
定价: 30.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
70038S5X101ZBW



自游东南亚

ZI YOU DONG NAN YA



柬埔寨
Kingdom of Cambodia
PAGES 8-47



越南
Vietnam
PAGES 48-81



老挝
Laos
PAGES 82-109



菲律宾
Philippines
PAGES 110-155



泰国
Thailand
PAGES 156-219

印度
India

缅甸
Myanmar

内比都
Naypyi Taw

老挝
Laos

万象
Vientiane

泰国
Thailand

曼谷
Bangkok

金
Phu



马
Ma

吉隆坡
Kuala Lumpur



《自游东南亚》编写组

项目策划

INSIDER 工作室 | www.insidertravelism.com

主编

刘华

设计制作

善友设计咨询工作室

(zhongjiall@vip.sina.com)

作者

曲涛 (越南)

余鹏 (缅甸)

龙艳 (柬埔寨)

江翠华 (马来西亚)

李晋 (泰国、印度尼西亚)

黄薇 (新加坡、菲律宾)

俊哥 (老挝)

特约摄影师

刘华、胡邴、李晋



CONTENTS



柬埔寨 8

素描柬埔寨 12

素描柬埔寨目的地计划 16

柬埔寨自游资讯 20

金边 24

吴哥与暹粒 33

越南 48

素描越南 52

越南目的地计划 56

越南自游资讯 58

河内 65

顺化 69

会安 72

芽庄 76

胡志明市——西贡 78



老挝 82

素描老挝 86

老挝目的地计划 90

老挝自游资讯 91

万象 95



万荣 99

琅勃拉邦 101

坛子平原 105

四千美岛 106

老挝的“小吴哥”

—普占庙 107

沙湾拿吉 108



菲律宾 110

素描菲律宾 114

菲律宾目的地计划 120

菲律宾自游资讯 124

马尼拉 128

碧瑤 138

老沃 140

宿雾 142

达沃 150

巴拉望 152



泰国 156

素描泰国 160

泰国自游资讯 164

泰国目的地计划 168

泰国东部 171





THE KINGDOM OF CAMBODIA

柬埔寨



柬埔寨旅游示意图

金边 (Phnom Penh)

24

吴哥与暹粒
(Angkor & Siem Reap)

33





亚

热带浓密的树林隐藏了曾经辉煌的皇城与庙宇。人们对它充满向往却因连绵不断的战火而止步。直到1997年的8月，千年古国柬埔寨决定将这年的烽火日6月24日设为国庆日。饱受战争蹂躏的人民向往着和平，这个多灾多难的国家也终于重归东南亚的旅行版图。肤色黝黑的人民依然贫穷也依然善良。他们绽放最灿烂的笑容等待世界的拜访。

吴哥无疑是柬埔寨最独特最骄傲的所在，但这并不是柬埔寨的全部。在蜿蜒流淌的洞里萨河沿岸的高脚竹楼里感受原汁原味的高棉风情。在东北部腊塔纳基里省体会独特的少数民族风俗。在西哈努克市的椰林海滩享受阳光。在金边皇宫旁洋溢着浓郁殖民风情的咖啡馆里品尝地道的东南亚佳肴——柬埔寨准备了无数的惊喜给你。需要的只是你发现的眼睛和感受的心灵。

素描柬埔寨



柬埔寨历史

柬埔寨有着悠久的历史。辽阔的疆土，是东南亚地区最强大的国家。因为史前遗物发现极少，人们对于柬埔寨的史前史鲜有了解。中国史籍

中有关于扶南国的记载。这是人们所能找到的关于柬埔寨最早的文献资料。扶南古国信仰印度教文化。在三国时期与孙权统领的东吴互有往来。公元6世纪中叶，扶南北部的真腊王国兴起。最后征服扶南取而代之。8世纪初，真腊王国分为陆真腊（即现在的老挝）和水真腊（现在的柬埔寨和印度支那）。但两国交流并没有中止。如今我们在巴戎寺外墙上的浮雕仍可以发现梳着发髻的宋朝中国兵士的形象。元代的周达观是中柬两国交往史上不容忽略的人物。他的《真腊风土记》是迄今为止最早、最详尽地记述当时真腊王国

风土人情的著作。1860年，法国总督率领他的部下根据这本书的线索，找到了已经荒废的吴哥旧址。1863年，法国生物学家亨利·莫（Henri Mouhot）以《遗落的城市》为题第一次向世界介绍了吴哥，才使得这珍贵、辉煌的人类文化遗产重新走入世人的视野之中。

吴哥时期是柬埔寨王国的辉煌阶段。国力强大。举世闻名的吴哥窟（Angkor Wat）和吴哥城（Angkor Thom）都兴建于这个时期。然而吴哥的辉煌也为王朝覆灭埋下伏笔。巨大的工程耗尽了国家的财力。苏利耶跋摩七世去世之后，人们再也没有建造新的庙宇。暹罗人经过一次次进攻终于在13—14世纪夺下吴哥城。1413年，高棉贵族们决定放弃吴哥。这个伟大的城池从那时开始逐渐淡出人们的视野。然而，觊觎着肥沃的柬埔寨平原的越南人并不会因此放过它。从17世纪到19世纪中叶，高棉王国在暹罗人和越南人不间断的入侵中日益衰落。1863年11月，柬埔



寮与法国签署法寮条约。二战期间又遭日本入侵。沦为法日两国共管之下。直至1953年11月9日,柬埔寨王国宣布独立,结束了它长达90年的“被保护国”历史。

从1970年起的柬埔寨历史动荡不安,其间经历了西哈努克亲王流亡在外,红色高棉主持政权,民柬联合政府成立至1991年西哈努克亲王重新被推举为柬埔寨全国最高委员会主席。1998年4月,红色高棉的领导人波而波特时去世基本上宣布了红色高棉统治的终结。此后,柬埔寨在联合国的席位得以恢复,柬埔寨局势趋于稳定,进入到和平发展时期。

1950年7月19日,柬埔寨与我国正式建交。当时的国家元首是诺罗敦·西

哈努克国王(Norodom Sihanouk, King of Cambodia)于1993年9月24日登基。2004年10月,诺罗敦·西哈努克宣布退位,由其子西哈莫尼王子继位。首相为洪森。

★ 民族

柬 埔寨是多民族国家,总人口约1312万。全国有二十多个民族,其中高棉族占总人口的80%。东北部的腊塔纳基里省是少数民族聚居地。当地的少数民族有十几个,包括占族、波普族、加莱族、嘎作族、嘎威族等。



★ 地理环境

柬 埔寨位于中南半岛南部,总面积181035平方公里,海岸线长约460公里。东部和东南部同越南接壤,北部与老挝相邻,西部和西北部与泰国毗邻,西南濒暹罗湾。整个国家属热带季风气候,年平均气温为24℃。东部为平缓的高原,北部和西南边境为绵延的山脉,中部是主要由洞里萨河和湄公河冲积出的富饶平原。



也是柬埔寨这个农业国家的生命源泉。两河的水产非常丰富,是世界上产鱼量最高的几大水域之一。而洞里萨湖是东南半岛上最大的内陆湖泊。柬埔寨的首都是金边(Phnom Penh),人口约110万。

★ 语言

柬 埔寨主要说高棉语。历史上，柬埔寨曾是法国的被保护国，所以，法语也比较流行。因为旅游的发展，很多地方的人均可使用英语和旅游者交流。

★ 宗教

柬 埔寨是佛教国家，佛教是柬埔寨的国教，有超过90%的人民信仰小乘佛教；占族人多信奉伊斯兰教，少数城市居民信奉天主教。东南亚国家很多家庭使用佛历。佛历纪年=公历年+543。

★ 民俗

柬 埔寨人用服装色彩表示日期，一星期的七天与行星相对应，有各自的颜色。星期日——红色，星期一——橘黄色，星期二——紫色，星期三——绿色，星期四——蓝灰色，星期五——蓝色，星期六——黑色，所以有“七彩星期”的说法。在参加宗教活动时，人们会穿上当天颜色的服装。男子20岁之前须剃发为僧，一般为期3个月。

柬埔寨人信奉佛教，讲究礼仪，长幼有序，见面时多双手合十表示致意。合十礼中手的位置也不相同，小辈对长辈，学生对老师掌尖齐眉心；下级对长官应举到口部，同级之间行礼到鼻部。

柬埔寨的传统服装是“纱笼”，男女皆可穿，在亚热带的气候中很实用。还有一种传统服装是“山朴”，是一条不加缝制的长条布，从腰中往下缠绕至小腿，再从胯下穿过，在腰后束紧。



水布

在柬埔寨，不论男女老少，身上都有一块方格布。在柬埔寨语中，这种布被称作“格罗麻”，中文被译成“水布”。水布大概半米宽，1米半长，织得很松懈。传统的图案是各种各样的格子，最常见的就是红白格。水布的作用非常多，裹在头上当头巾遮太阳，睡觉的时候当床单，拿东西的时候当包袱皮，冲凉的时候做纱笼，男人们围着水布就像围了一条筒裙。



★ 柬埔寨的一年

柬 埔寨地处东南亚，为亚热带国家，一年大致分为旱季和雨季。每年的11月至次年的5月为旱季，比较适合旅游，但游客也相对较多。6月至10月为雨季，几乎天天下雨，酷热潮湿。不过那里的雨一般持续时间较短，不至于太过影响旅程安排。黄金季节为12月至次年的1月，温度、湿度都最适宜，游客也最多。看一下下面的节日安排，如果能够恰逢其时，肯定会为旅行增添很多乐趣。

独立节：11月9日。1953年11月9日，柬埔寨王国摆脱法国殖民统治宣告独立。

国庆日：6月24日。1991年8月柬埔寨全国最高委员会决定把1991年6月24日柬埔寨停火日定为柬埔寨新的统一的国庆日。

国王华诞：诺罗敦·西哈努克出生于1922年10月31日，每年这一天，王宫对公众开放，首都组织娱乐活动，全

国庆祝3天。

柬埔寨新年：4月13日至15日。有堆沙山（象征着佛教中所说的世界中心须弥山）、国王洒圣水等活动。

佛诞日：佛历六月满月是庆祝佛祖诞生、成道的日子。是一年中最重要的宗教节日。全国各地的寺庙里都要举行宗教仪式庆祝。

御耕节：佛历六月下弦初四。预示来年庄稼收成好坏的一个传统节日。在首都王宫举行传统的御耕节仪式。盛装

的柬埔寨男女象征性地播种。祈祷来年风调雨顺、五谷丰登。

送水节：佛历的十二月十五日。时值雨季结束进入旱季。是柬埔寨人民对带来丰富资源的湄公河水表示感谢的一个传统节日。送水节的到来标志着一年中雨季的结束和捕鱼季节的到来。节日期间会在王宫广场前的湄公河上举行龙舟大赛。来自全国各地的划船能手在此大显身手。一比高低。这是送水节最热闹的庆祝活动。

柬埔寨目的地计划

★ 目的地城市

金边(Phnom Penh)

作为柬埔寨王国的首都，金边曾经有“东方巴黎”的美誉。当然，这和柬埔寨曾经的“保护国”历史有着密不可分的关系，但我们可以从中想象金边的魅力。很多人把柬埔寨之行单纯地锁定在吴哥古城，而金边在他们的旅途中只不过是一个短暂的落脚之地。这样的选择无可厚非，但如果你肯给这个城市多一些关注，她一定可以还给你更多的惊喜。王宫和王宫旁边用5000块银砖铺地的银阁寺不容错过。与金边起源息息相关的塔山寺值得拜访。国家博物馆中的珍贵典藏可以让你领略高棉艺术珍品的风采。而在由一所学校改建的监狱博物馆中则可以看看并不遥远的红色高棉时期留下的痕迹。中央市场并不简简单单地只是一个购物的所在。那个黄色的圆顶建筑本身就值得游人好好地欣赏。不用担心你在金边的时间会难以打发。在王宫对面、洞里萨河边的任何一个咖啡馆都可以轻易消磨掉你大把的时光。

