

俭游天下丛书

独家线路

纵横尼泊尔无极快乐

亲历踩点

寻踪博客的狂野路途

见博克拉湖边路洋人街区地图

黄泽劲 著

加德满都  
博克拉  
蓝毗尼  
喜马拉雅山脉

# 尼泊尔



中国旅游出版社

本书策划: 贺泽劲 李继勇  
责任编辑: 耿敏 egoistmin@126.com 刘姗姗  
装帧设计: 张翼飞 李怀东  
责任印制: 冯冬青

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

尼泊尔 / 贺泽劲著. —北京: 中国旅游出版社, 2007.6  
(俭游天下)

ISBN 978-7-5032-3202-2

I. 尼... II. 贺... III. 旅游指南—尼泊尔 IV. K935.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 091967 号

---

**书 名: 尼泊尔**

---

**作 者: 贺泽劲**

**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](mailto:cttp@cnta.gov.cn)

发行部电话: 010-85166507 85166517

**排 版: 北京羽人一方图文设计有限公司**

**经 销: 全国各地新华书店**

**印 刷: 北京翔利印刷有限公司**

**版 次: 2007 年 6 月第 1 版**

2007 年 6 月第 1 次印刷

**开 本: 720 毫米 × 970 毫米 1/16**

**印 张: 16.75**

**印 数: 1—8000 册**

**字 数: 245 千**

**定 价: 32.00 元**

**I S B N 978-7-5032-3202-2**

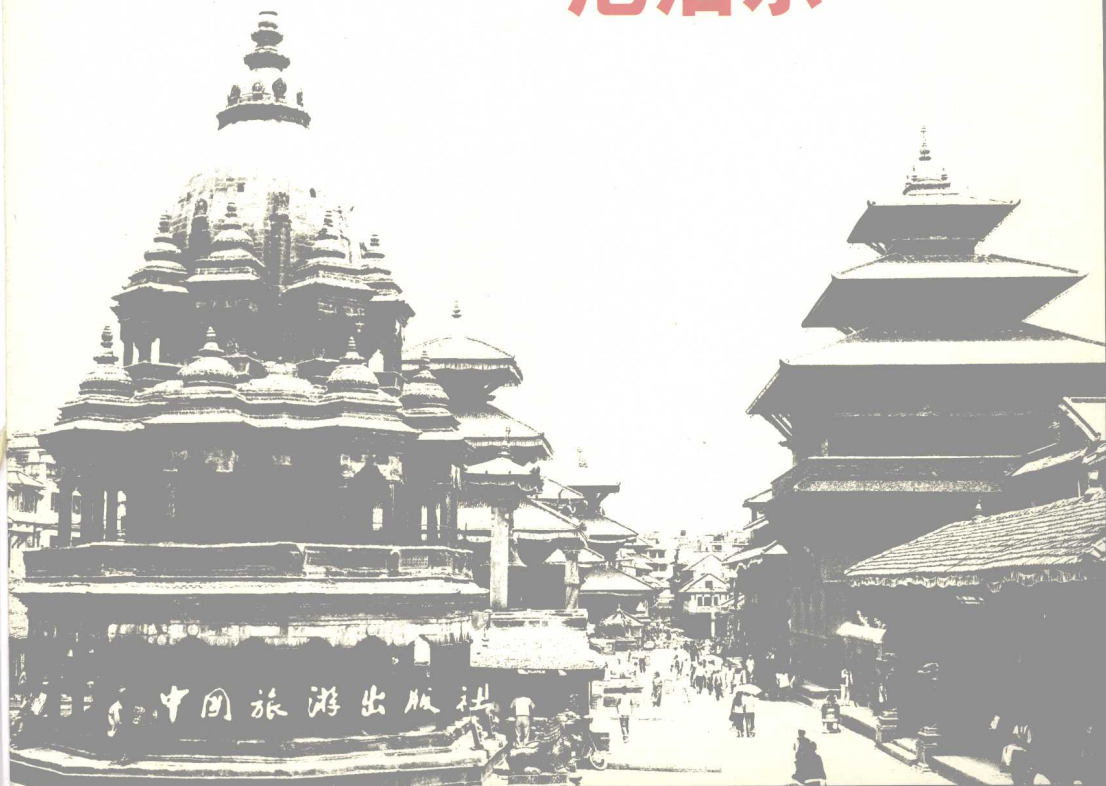
---

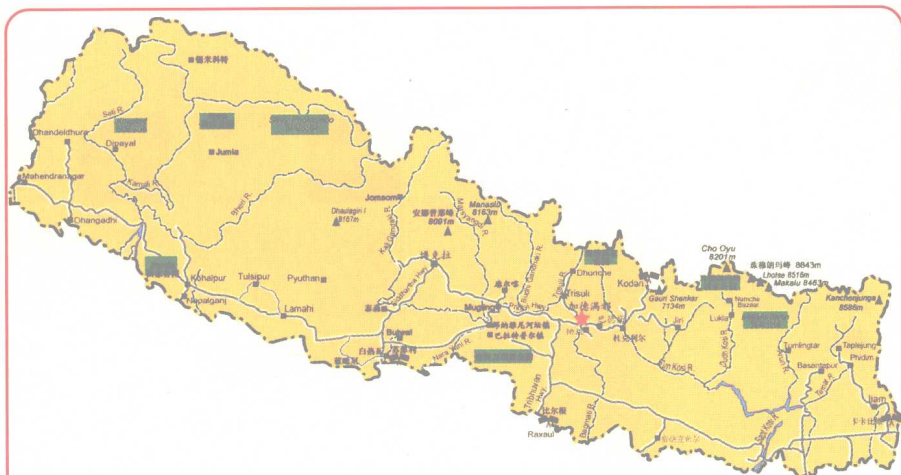
**版权所有 翻印必究**

**如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换**



# 尼泊尔





## 尼泊尔王国

### The kingdom of Nepal

国庆日：12月28日

位置：位于喜马拉雅山中段南麓的内陆山国，北邻中国，西、南、东三面与印度接壤

面积：14.7181万平方公里

人口：2587万（2006年）

民族：有拉伊、林布、苏奴瓦尔、达芒、马嘉尔、古隆、夏尔巴、尼瓦尔、塔鲁等30多个民族

语言：尼泊尔语为国语

宗教：89.5%的人信奉印度教，5.3%信奉佛教，2.6%信奉伊斯兰教，此外，还有人信奉耆那教、天主教和基督教

政治：根据尼泊尔宪法规定，国王任命在下院获得多数票的议会党领袖为首相，并在首相的主持下组成内阁

首都：加德满都

货币：尼泊尔卢比 (Rs)

经济状况：尼泊尔为农业国，也是世界上欠发达国家之一，80%的人口以农业为主，主要农作物以稻米、玉米、小麦为主，经济作物主要是甘蔗、油料、烟草等。自然资源有铜、铁、铅、锌、磷、钴、石英、硫黄、褐煤、云母、大理石、石灰石等

与中国关系：1955年8月1日，中国和尼泊尔建立外交关系

# 关于本书

俭游是指精打细算，把钱用在“刀刃”上的行走方式，倡导“我俭，因为我想去更多的地方”，用个性的方式去欣赏风景，花最少的钱欣赏最多的风景。现在，世界就在眼前，每个人都可以俭游天下。

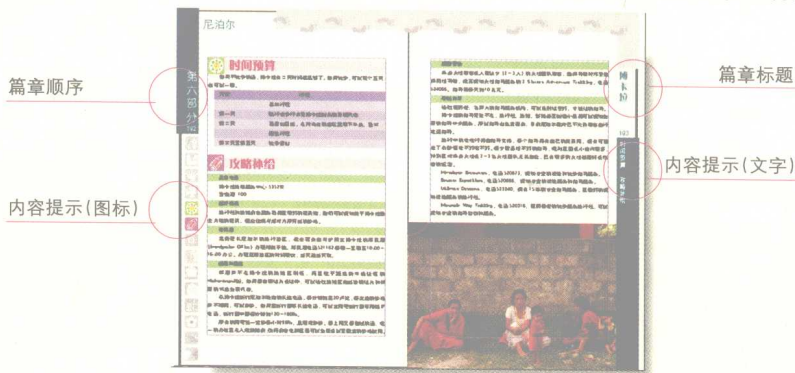
俭游天下丛书之《尼泊尔》是根据中国读者的阅读和行走方式而特制的旅游指南。以中国背包客的视角全方位详细介绍尼泊尔旅游资源，用实践经验总结并推荐一条足以代表尼泊尔全部精华美景的旅游线路，以最精明的态度收集俭游花招，获得行走尼泊尔最省钱的方法。

本书中的文字与图片均系作者亲自踩线所得，书中推荐的线路与玩法也系作者亲身体验提炼而成，作者以独有的女性视角和经济旅行态度讲述了发生在旅途中的乐事、趣事，使《尼泊尔》成为翔实的自助游工具书，帮助读者跟随作者脚步行走世界。

目前已推出的俭游天下系列图书有《越南》、《老挝》和《柬埔寨》，随即推出的还有《泰国》《缅甸》《印度》和《马来西亚》等图书。

# 如何使用本书

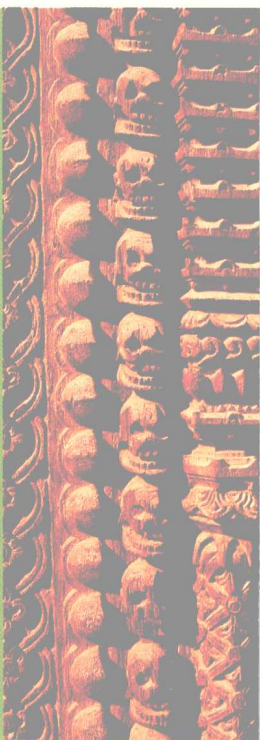
为方便阅读与查询，本书配饰了对应标题的图标。希望大家为大家带来便利。



## 第一部分 旅行准备

# 目录

尼泊尔“关键词” .....	14
确定日期 .....	15
推荐线路 .....	15
多国游线路 / 世界遗产游 / 尼泊尔腹地环线游 / 游贯东西南北尼泊尔本书推荐路线	
俭游行程及费用 .....	16
媒体资讯 .....	17
获取护照 .....	17
护照分类 / 护照照片 / 护照有效期 / 办理程序 / 其他	
获取旅游签证 .....	18
俭游花招 .....	18
在国内获取签证途径 / 通过周边第三国签证	
生理上的准备 .....	20
心理上的准备 .....	20
旅行装备 .....	20
贵重物品 / 个人用品 / 随身小药箱 / 证件 / 其他	
旅游保险 .....	23



## 第二部分 速读尼泊尔

尼泊尔概况 .....	26
追溯尼泊尔 .....	27
行政区划 .....	30
节日 .....	30
民族 .....	33
印度教 .....	34
印度教在尼泊尔 / 史诗巨作	
印度教的三大主神 .....	37
创造之神梵天 / 毁灭之神湿婆 / 保护之神毗湿奴	
风土人情 .....	42
服饰 / 苦行僧 / 风俗	
尼泊尔艺术 .....	44
建筑艺术 / 木雕艺术 / 舞蹈 / 娱乐	
与尼泊尔人打交道 .....	46
旅游环境 .....	47
地理环境 / 气候环境 / 旅游接待	



### 第三部分 旅行锦囊

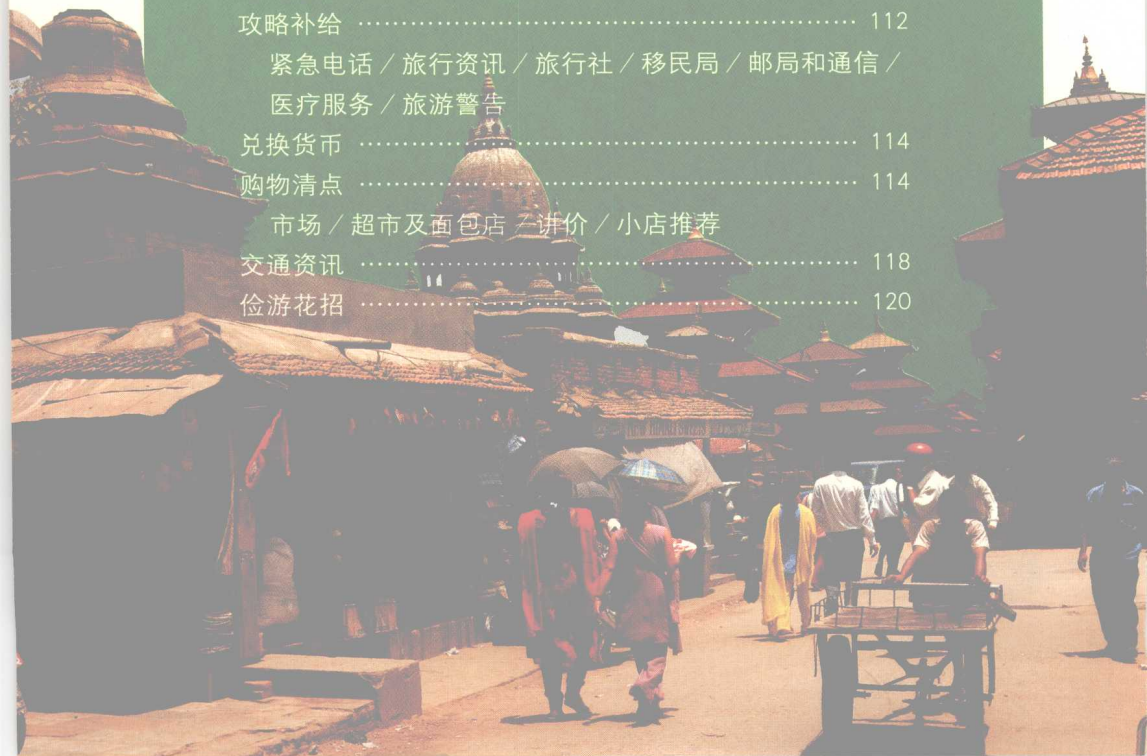
- 兑换货币····· 50
- 中国出境····· 50
  - 开放口岸 / 出境须知 / 出境的几种途径
- 尼泊尔入境····· 51
- 尼泊尔出境及中国入境····· 51
- 尼泊尔对国际游客开放的陆路边境口岸····· 52
- 尼泊尔前往周边第三国签证····· 52
- 尼泊尔交通····· 53
- 俭游提示····· 55
- 实用资讯····· 56
- 活色生香尼泊尔行····· 57
  - 吃尽美味 / 买得抽筋 / 玩得新鲜
- 行走南亚的“七招绝技”····· 63
  - 人情淡薄 / 学会拒绝 / 自己动手，丰衣足食 / 习惯内外有别 / 调整审美疲劳 / 爱上咖喱美食 / 见缝插针



### 第四部分 加德满都

- 城市亮点····· 66
- 人文历史····· 66
- 小城大事····· 71
  - 以爱情的名义引起的皇室惨案
- 城之风景····· 71
  - 加德满都古城····· 71
  - 杜巴广场····· 72
    - 独木庙 / 阿育王比纳亚克寺 / 玛卢路 / 马居德瓦尔庙 / 纳拉扬神庙 / 湿婆神庙 / 活女神庙 / 老皇宫的部分建筑 / 巴格沃蒂神庙 / 大钟 / 黑天神庙 / 马拉国王雕像 / 大鼓 & 寇特广场 / 白贝拉伯 / 嘉格纳特神庙 / 黑贝拉伯 / 因陀罗神庙 / 毗湿奴神庙 / 卡科喜瓦神庙 / 玛哈德神庙 / 毗湿奴神庙 / 玛哈德喜瓦神庙 / 塔莱珠女神庙 / 哈努曼多卡宫
- 其他····· 84
  - 三圣寺 / 大黑天寺 / 必穆森塔 / 火葬台 / 博达哈大佛塔 / 猴庙 / 奇提普

帕坦古城.....	90
杜巴广场.....	92
比姆森寺 / 曼嘉喷池 / 毗湿瓦纳神庙 / 黑天神庙 /	
嘉格纳那扬神庙 / 帕坦国王雕像柱 / 哈里桑卡庙 /	
塔莱珠女神庙和塔莱珠钟 / 黑天神庙 / 拜伊德嘉寺 /	
皇宫和博物馆 / 慕尔宫院 / 桑里连宫院	
其他.....	98
金庙 / 库玛喜瓦神庙 / 乌玛马赫希瓦神庙 / 比斯瓦卡拉神庙 /	
玛辰赫拉纳特神庙 / 千佛塔 / 乌库巴哈尔寺 / 哈卡宫	
巴德岗古城.....	100
杜巴广场.....	101
象庙 / 入口处的寺庙 / 巴德岗国王雕像柱 /	
巴德岗皇宫 / 55 窗宫 / Chyasilin Mandapa / 吉祥天女神庙 /	
翡翠德伽神庙 / 塔乌玛蒂广场	
其他.....	106
陶器广场 / 塔丘帕广场 / 比纳雅克神庙	
加德满都周边 .....	108
钱古纳拉扬神庙 / 杜利克尔 / 纳加尔果德	
时间预算 .....	112
攻略补给 .....	112
紧急电话 / 旅行资讯 / 旅行社 / 移民局 / 邮局和通信 /	
医疗服务 / 旅游警告	
兑换货币 .....	114
购物清点 .....	114
市场 / 超市及面包店 / 讲价 / 小店推荐	
交通资讯 .....	118
俭游花招 .....	120





吃住信息·····	120
华人旅馆 / 中国菜 / 当地菜 / 西餐 / 其他	
花费计算·····	128
俭游花招·····	128
畅玩加德满都·····	128
徒步·····	128
杜巴广场北部 / 泰美尔地区南部	
骑行·····	136
加德满都 / 加德满都至杜利克尔 / 杜利克尔至中尼边境的拉达里镇 / 加德满都至博克拉	
漂流·····	137
翠苏里河 / 喀利根德格河 / 布托卡什河 / 桑卡什河	
旅行博客：喜马拉雅山脚的都城·····	137

## 第五部分 加德满都以南

● 奇特旺国家公园·····	148
玩转风景·····	149
骑象 / 丛林徒步和独木舟探险 / 丛林自驾 / 骑行观湖 / 塔鲁族村落	
攻略补给·····	151
紧急电话 / 购买门票 / 参团及寻找向导 / 兑换货币 / 网吧	
交通资讯·····	153
吃住信息·····	154
● 白热瓦和苏那利·····	157
攻略补给·····	158
交通资讯·····	158
吃住信息·····	159
● 那纳雅尼河坛镇和巴拉特普尔镇·····	160
可看风景·····	160
德卫火葬坛	
攻略补给·····	162
交通资讯·····	162
吃住信息·····	163
● 比尔根杰和拉克索·····	163
攻略补给·····	165
交通资讯·····	165
吃住信息·····	165



● 贾纳克布尔	166
可看风景	166
贾纳克神庙 / Ram Sita Bibaha Temple / Ram Temple & Dannsh Sagar / 贾纳克布尔妇女发展中心 / 乡村风情 / 坐当地小火车	
攻略补给	171
交通资讯	171
吃住信息	172
● 卡卡比塔	172
攻略补给	173
交通资讯	173
吃住信息	173

## 第六部分 博克拉

城市亮点	176
人文历史	177
小城大事：和老鹰一起飞翔	178
城之风景	181
费瓦湖 / 比姆森庙 / 巴赛尼庙 / 大卫瀑布 / 溶洞 / 国家博物馆 / 桑拉科特	
徒步	188
行走安娜普那 / Pool Hill (Ghorapani) 至 Ghandruk Loop	
时间预算	190
攻略补给	190
紧急电话 / 旅行资讯 / 移民局 / 邮局和通信 / 旅游警告 / 寻找向导	
兑换货币	192
购物清点	192
交通资讯	193
吃住信息	194
花费计算	200
俭游花招	200
畅玩博克拉	200
徒步 / 骑行 / 泛舟 / 滑翔伞 / 漂流	
旅行博客：雪山下的异域生活	203



## 第七部分 博克拉以西

- 泰森 ..... 210
  - 可看风景 ..... 211
    - Amar Narayan Temple/ 泰森皇宫 /Bhagwati Temple/  
Sringar Danda/Ranighat
  - 攻略补给 ..... 211
  - 交通资讯 ..... 212
  - 吃住信息 ..... 212
- 廓尔喀 ..... 213
  - 可看风景 ..... 213
    - 廓尔喀皇宫 /Hanuman Bhanjyang/Tallo Durbar
  - 攻略补给 ..... 214
  - 交通资讯 ..... 214
  - 吃住信息 ..... 214
- 锡米科特 ..... 216
  - 徒步喜马拉雅， 走向亲切祖国 ..... 216
    - 锡米科特至 Tuling/Tuling 至 Yalbang Gompa/  
Yalbang Gompa 至 Torea/  
Torea 至 Sipsip/Sipsip 至中国普兰
  - 攻略补给 ..... 220
    - 徒步难度 / 最佳徒步时间 /  
徒步许可证 /Maoist 支持费/  
高山向导和挑夫
  - 交通资讯 ..... 222
  - 吃住信息 ..... 223





## 第八部分 蓝毗尼

城市亮点·····	226
人文历史·····	226
小城大人·····	228
佛祖释迦牟尼	
城之风景·····	229
蓝毗尼花园 / 摩耶夫人祠 / 中华寺	
时间预算·····	232
攻略补给·····	232
兑换货币·····	232
购物清点·····	232
交通资讯·····	234
吃住信息·····	235
花费计算·····	235
俭游花招·····	236
畅玩蓝毗尼·····	236
徒步 / 冥想	
旅行博客：寻佛，徘徊在蓝毗尼花园·····	236



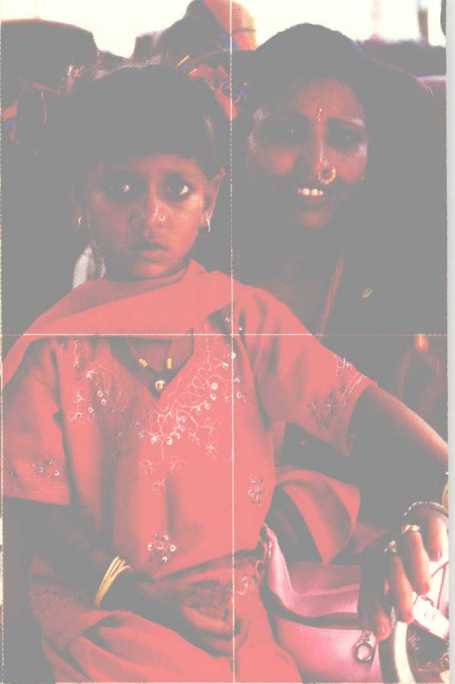
## 第九部分 徒步喜马拉雅山脉

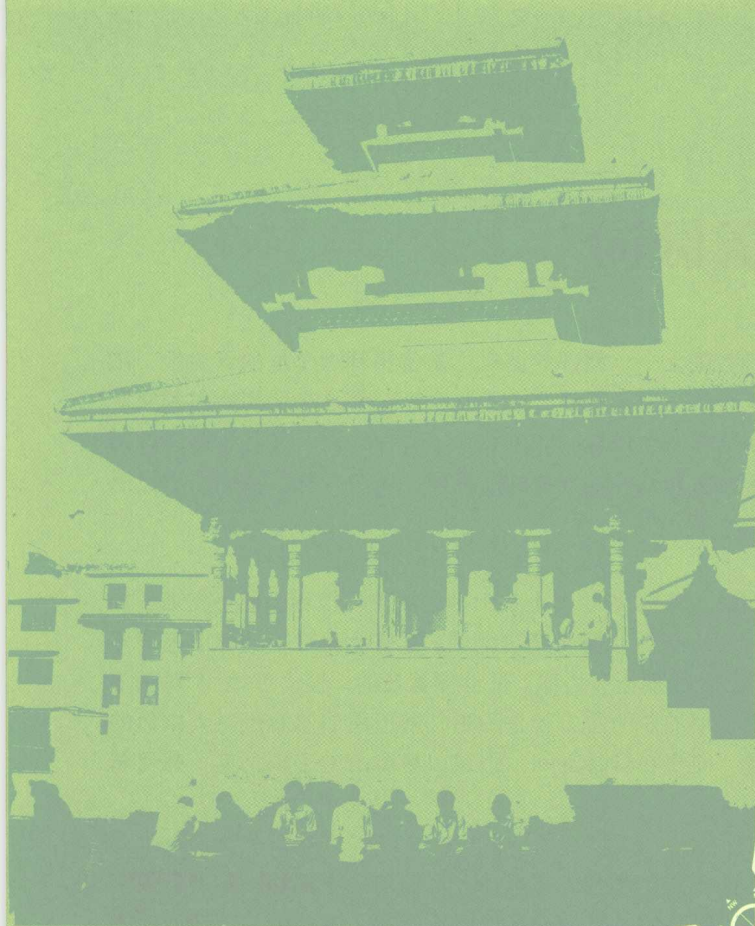
- 安娜普那峰地区..... 244  
Besisahar 去 Chame/Chame 去 Muktinath /  
Birethanti 去 Muktinath/Birethanti 去安娜普那营地
- 蓝塘地区..... 250  
Syabru Besi 去 Kyanjin Gompa/Dhunche 去 Gosainkund/  
Sundarijal 去 Melamchipul Bazaar
- 珠穆朗玛峰地区..... 256  
Jil 去 Namche Bazaar (约6~8天行程) /  
Lukla 去珠峰营地 (Everest Base Camp)

## 第十部分 尼泊尔语言.....261

## 后记.....266







## 第一部分

## 旅行准备



## 尼泊尔“关键词”

### 佛祖诞生地

尼泊尔是最早的佛教国之一，南部的蓝毗尼是佛祖释迦牟尼的诞生地，浓郁的宗教氛围是直抵人心的一道风景线。由于几个世纪都是文化和宗教的交汇处，因此构造了尼泊尔这样一个佛教和印度教和谐共存、混合又互相影响的国家。在这个活女神、苦行僧和众神注视着国度里，每个人都能找到些自己感悟的东西。

### 山地王国

尼泊尔是个山地国家，有64%的国土是山地，被喜马拉雅山脉怀抱着，加上10座海拔8000米的大山，无论从哪个角度眺望，都有壮丽冷峻的雪山不离不弃地陪伴。尼泊尔有“亚洲的瑞士”之称，是世界著名的“登山胜地”。对于渴望融入大自然的人来说，尼泊尔的雪山就是图腾，游历尼泊尔就是对大自然的朝圣之旅。即使不攀登，徒步在群峰之间，也足以尽享山地王国之美，感受着心灵的巅峰之旅。

### 视觉盛宴

南亚拥有丰富多彩的建筑艺术和人文风情，尼泊尔也不例外。在湛蓝天空纯净雪山的背景下，人为制造的色彩诱惑是难以抗拒的。譬如街头擦肩而过的老妪，走路驼背蹒跚，身上却穿着红色细花的纱丽，手腕间的手环叮当作响，如果只闻其声只看一半，倒真以为是某位身姿绰约的南亚美女。像老妪这样的打





扮只是尼泊尔最普通的装扮，如果恰逢节日整个尼泊尔都是色彩的海洋，有让女人们嫉妒得疯狂的美艳。

### 户外天堂

即便是懒人，置身尼泊尔也会被无处不在的运动气氛所感染。无论是高山飞行、攀岩、山地自行车游，还是跳伞滑翔、漂流、徒步、登山，尼泊尔都可以随便给出几条经典线路，每一条线路都有专业人士提供合理建议和安全保障。或许，探险在别处是带着指南针找北，但在尼泊尔，则是跨越巅峰、超越自我。

### 度假乐园

在博克拉或加德满都的花园旅馆住一周，白天看山，晚上泡吧，有空时骑车去乡下走走，懒散时拿着本书晒下午的太阳，郁闷时泡一壶咖啡，高兴时满大街瞎逛……时间不再是匆忙的机器，在尼泊尔时间就是用来消磨、浪费的。

### 消费天堂

尼泊尔是世界上欠发达国家之一，人均GDP只有240美元，外债已占整个GDP的49%，政府财政开支的40%依靠外国和国际援助，40%的人口生活在贫困线以下。这些数据对尼泊尔人来说说是灾难，但对游人来说，却意味着低消费的天堂。

## 确定行期

尼泊尔的气候垂直变化很大。平原、河谷、高山，分属亚热带、温带和高山带三种。全年分旱、雨两季。每年4~9月是夏季，也是雨季，尤其是7~8月是暴雨季节。每年的10月至来年的3月是旱季(冬季)，既能看见远处的雪山，又不用担心雨季和季风的侵扰，是摄影、徒步雪山和度假的最佳时间。此外，由于地理因素，尼泊尔的南北气温高低悬殊很大，北部高山属高山气候，常年处于寒冷之中，最低温度可达 $-40^{\circ}\text{C}$ ；中部河谷地区属温带气候，常年气温保持在 $2^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$ 之间；南部平原地区属亚热带气候，常年温度偏高、炎热，最高温度可达 $45^{\circ}\text{C}$ 。

因此，每年的10月至来年3月最适合去尼泊尔旅行，其中12月至来年2月是看山的最佳时期。

## 推荐线路

### 多国游线路

南亚国家风情游，建议旅行时间为25~60天。因时间、气候及体力的关系，并不适合入门级“驴友”。从中国西藏樟木出境，经西藏普兰入尼泊尔国境的线路尤为艰苦。