

lonely planet

尼泊尔

深度
实地
应用
全面

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的城镇和
徒步地图
展示
重要景点

中国地图出版社

189 35.5
2

尼泊尔

本书作者

布拉德利·梅修 (Bradley Mayhew)

林赛·布朗 (Lindsay Brown)

斯图尔特·巴特勒 (Stuart Butler)



Pokhara
博克拉 210页

The Terai & Mahabharat Range
德赖和马哈布拉特山脉
242页

Kathmandu to Pokhara
加德满都至博克拉
200页

Kathmandu
加德满都 64页

Kathmandu Valley & Around
加德满都山谷及周边
122页

尼泊尔

中文第三版

书名原文: *Nepal* (10th edition, Dec 2015)

© Lonely Planet 2016

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, 2016

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

尼泊尔 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编; 郭翔等译

— 2 版. — 北京: 中国地图出版社, 2016.9

书名原文: *Nepal*

ISBN 978-7-5031-9384-2

I. ①尼… II. ①澳… ②郭… III. ①尼泊尔—概况

IV. ①K935.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 214868 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 13.25

字 数 721 千字

版 次 2016 年 9 月第 2 版

印 次 2016 年 9 月北京第 6 次印刷

定 价 60.00 元

书 号 ISBN 978-9-5031-9384-2

审 图 号 GS (2016) 1796 号

图 字 01-2013-3114

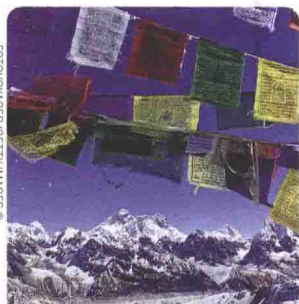
如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

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。

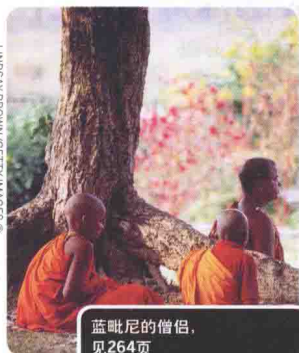
Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

尼泊尔和2015年大地震	4
欢迎来到尼泊尔	6
尼泊尔	8
尼泊尔TOP15	10
行前参考	18
如果你喜欢	20
每月热门	23
旅行线路	27
徒步游计划	31
户外活动	43
志愿者服务与 负责任的旅行	54
地区速览	60



珠峰大本营徒步游,
见299页



蓝毗尼的僧侣,
见264页

在路上

加德满都	64
加德满都周边	118
猴庙	118
加德满都山谷及 周边	122
环路周边	125
帕斯帕提纳	125
查巴西	128
博德纳	129
山谷北部和西北部	135
Ichangu Narayan	135
纳嘉郡山(湿婆波利纳嘉郡 国家公园)	135
布达尼尔堪达	136
湿婆波利纳嘉郡 国家公园	137
帕坦	138
巴克塔普尔	153
巴克塔普尔周边	169
Suriya Binayak Temple	169
提米	170
昌古纳拉扬神庙	170
山谷东北部	173
戈卡纳·马哈德夫	173
戈卡纳森林	174
萨恩库	175
山谷南部	176
奇提普	176
朔巴	177
巴平	178
布加马提	181
科卡纳村	182
尚巴嘉央	182
戈达瓦里	182
谷地边缘	184
纳加阔特	184
贝内帕	189
杜利克尔	190
帕诺提	193
山谷以外	195

通往中国西藏的 阿尼柯公路	196
通往朗当的道路	197

加德满都至 博克拉 200

加德满都至 阿布卡利尼	202
廓尔喀	203
本迪布尔	205
杜摩	209

博克拉 210

博克拉周边	233
萨朗科	233
蝙蝠洞和马亨德拉洞	234
比格纳斯湖与 鲁帕湖	235
前往佐莫索姆之路	236
博克拉至贝尼	236
贝尼至塔托帕尼	237
塔托帕尼至Marpha	238
Marpha	239
佐莫索姆	239

德赖和 马哈布拉特山脉 242

德赖中部	246
纳拉扬格尔和 珀勒德布尔	246
奇特旺国家公园	248
苏诺里和派勒瓦	262
蓝毗尼	264
悉达多公路	270
布德沃尔	270
丹森(帕尔帕)	271
特里布汶公路	274
黑道达	275
达曼	275
德赖西部	276
尼泊尔根杰	276
巴尔迪亚国家公园	278

目录

了解尼泊尔

今日尼泊尔	332
历史	334
人文	345
宗教	352
艺术和建筑	358
环境和野生动植物	364

生存指南

出行指南	376
交通指南	390
健康指南	398
语言	404
幕后	413
索引	414
地图图例	422
我们的作者	423

特别呈现

尼泊尔和 2015年大地震	4
徒步游计划	31
户外活动	43
徒步游路线	296
骑行、漂流和皮划艇 ..	319

苏克拉梵塔 野生动物保护区	282
马亨德拉纳格尔	282
德赖东部	284
比尔根杰	284
贾纳克布尔	285
科什塔普 野生动物保护区	289
比拉德纳格尔	291
特兰至Hile	291
伊拉姆	293
卡卡比塔	294
徒步游路线	296
选择徒步游路线	297
短线徒步游	297
徒步游沿途生活	298
路线和路况	298
食宿	298
有组织的徒步游	299
珠峰大本营徒步游	299
安纳布尔纳 大环徒步游	307
安纳布尔纳保护区 徒步游	314
其他安纳布尔纳 徒步游	316
Ghachok徒步游	316
甘杜克环线徒步游	316
Panchase徒步游	316
安纳布尔纳 小环徒步游	316
Khopra Ridge徒步游	317
限制区和其他徒步游 ..	317
骑行、漂流和 皮划艇	319
山地自行车路线	320
以加德满都为起点的 Scar路	320
加德满都至博克拉	320
上木斯塘(佐莫索姆 至罗马丹)	322
穆克提纳斯至博克拉	323
经纳加阔特和南摩菩提佛塔 的加德满都山谷环线	323
以加德满都为起点的 拉帕公路	324
博克拉至萨朗科和 诺丹达	325
漂流和皮划艇路线	325
翠苏里河	325
胡特可西河	326
桑科希河上游	326
色梯河	326
卡利甘达基河上游	327
马斯扬第河	327
格尔纳利河	327
桑科希河	328
塔玛尔河	328

尼泊尔

本书作者

布拉德利·梅修 (Bradley Mayhew)

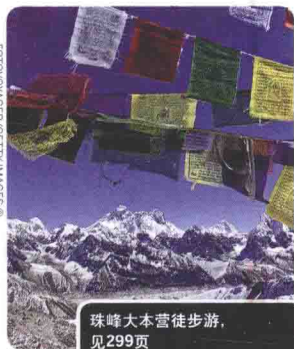
林赛·布朗 (Lindsay Brown)

斯图尔特·巴特勒 (Stuart Butler)

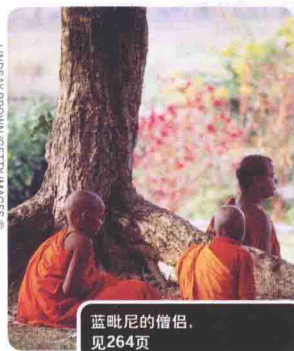


计划你的行程

尼泊尔和2015年大地震 .. 4
欢迎来到尼泊尔 .. 6
尼泊尔 .. 8
尼泊尔TOP15 .. 10
行前参考 .. 18
如果你喜欢 .. 20
每月热门 .. 23
旅行线路 .. 27
徒步游计划 .. 31
户外活动 .. 43
志愿者服务与 负责任的旅行 .. 54
地区速览 .. 60



珠峰大本营徒步游，
见299页



蓝毗尼的僧侣，
见264页

在路上

加德满都 .. 64
加德满都周边 .. 118
猴庙 .. 118
加德满都山谷及 周边 .. 122
环路周边 .. 125
帕斯帕提纳 .. 125
查巴西 .. 128
博德纳 .. 129
山谷北部和西北部 .. 135
Ichangu Narayan .. 135
纳嘉郡山（湿婆波利纳嘉郡 国家公园） .. 135
布达尼儿堪达 .. 136
湿婆波利纳嘉郡 国家公园 .. 137
帕坦 .. 138
巴克塔普尔 .. 153
巴克塔普尔周边 .. 169
Suriya Binayak Temple .. 169
提米 .. 170
昌古纳拉扬神庙 .. 170
山谷东北部 .. 173
戈卡纳·马哈德夫 .. 173
戈卡纳森林 .. 174
萨恩库 .. 175
山谷南部 .. 176
奇提普 .. 176
朔巴 .. 177
巴平 .. 178
布加马提 .. 181
科卡纳村 .. 182
尚巴嘉央 .. 182
戈达瓦里 .. 182
谷地边缘 .. 184
纳加阔特 .. 184
贝内帕 .. 189
杜利克尔 .. 190
帕诺提 .. 193
山谷以外 .. 195

通往中国西藏的 阿尼柯公路 .. 196
通往朗当的道路 .. 197

加德满都至 博克拉 .. 200

加德满都至 阿布卡利尼 .. 202
廓尔喀 .. 203
本迪布尔 .. 205
杜摩 .. 209

博克拉 .. 210

博克拉周边 .. 233
萨朗科 .. 233
蝙蝠洞和马亨德拉洞 .. 234
比格纳斯湖与 鲁帕湖 .. 235
前往佐莫索姆之路 .. 236
博克拉至贝尼 .. 236
贝尼至塔托帕尼 .. 237
塔托帕尼至Marpha .. 238
Marpha .. 239
佐莫索姆 .. 239

德赖和 马哈布拉特山脉 .. 242

德赖中部 .. 246
纳拉扬格尔和 珀勒德布尔 .. 246
奇特旺国家公园 .. 248
苏诺里和派勒瓦 .. 262
蓝毗尼 .. 264
悉达多公路 .. 270
布德沃尔 .. 270
丹森（帕尔帕） .. 271
特里布汶公路 .. 274
黑道达 .. 275
达曼 .. 275
德赖西部 .. 276
尼泊尔根杰 .. 276
巴尔迪亚国家公园 .. 278

目录

了解尼泊尔

今日尼泊尔	332
历史	334
人文	345
宗教	352
艺术和建筑	358
环境和野生动植物	364

生存指南

出行指南	376
交通指南	390
健康指南	398
语言	404
幕后	413
索引	414
地图图例	422
我们的作者	423

特别呈现

尼泊尔和 2015年大地震	4
徒步游计划	31
户外活动	43
徒步游路线	296
骑行、漂流和皮划艇 ..	319

苏克拉梵塔 野生动物保护区	282
马亨德拉纳格尔	282
德赖东部	284
比尔根杰	284
贾纳克布尔	285
科什塔普 野生动物保护区	289
比拉德纳格尔	291
特兰至Hile	291
伊拉姆	293
卡卡比塔	294
徒步游路线	296
选择徒步游路线	297
短线徒步游	297
徒步游沿途生活	298
路线和路况	298
食宿	298
有组织的徒步游	299
珠峰大本营徒步游	299
安纳布尔纳 大环徒步游	307
安纳布尔纳保护区 徒步游	314
其他安纳布尔纳 徒步游	316
Ghachok徒步游	316
甘杜克环线徒步游	316
Panchase徒步游	316
安纳布尔纳 小环徒步游	316
Khopra Ridge徒步游	317
限制区和其他徒步游 ..	317
骑行、漂流和 皮划艇	319
山地自行车路线	320
以加德满都为起点的 Scar路	320
加德满都至博克拉	320
上木斯塘(佐莫索姆 至罗马丹)	322
穆克提纳斯至博克拉	323
经纳加阔特和南摩菩提佛塔 的加德满都山谷环线	323
以加德满都为起点的 拉帕公路	324
博克拉至萨朗科和 诺丹达	325
漂流和皮划艇路线	325
翠苏里河	325
胡特可西河	326
桑科希河上游	326
色梯河	326
卡利甘达基河上游	327
马斯扬第河	327
格尔纳利河	327
桑科希河	328
塔玛尔河	328

4
目录
计划你的行程

尼泊尔和 2015年大地震

2015年4月25日上午11时56分，尼泊尔发生里氏7.8级大地震，导致这个国家蒙受巨大损失。本文旨在阐述地震概况、它对尼泊尔旅游业造成的影响，以及我们在本指南中针对这场灾难进行的调整。

受影响地区

在2015年大地震中，尼泊尔全国各地都遭受了程度不等的损失。

加德满都和加德满都山谷

建筑和古迹受损严重，尤其是杜巴广场、帕坦和巴克塔普尔的历史街区，但许多地区侥幸逃过一劫。

加德满都至博克拉

廓尔喀和震中附近的聚居区受损严重。本迪布尔和靠近博克拉的地方受损较轻。

博克拉及周边

博克拉城区和安纳布尔纳地区基本未受影响，但是郊区有轻微损失。

德赖和马哈布拉特山脉

加德满都方向的山脚地带带有建筑受损，但平原地区的大部分地方逃过一劫。

徒步区域

朗当、Rolwaling、马纳斯卢、何兰普的村庄全部受损。珠峰地区损失略轻。安纳布尔纳地区、尼泊尔东部及西部只受到轻微损害。

尼泊尔的黑暗日

2015年4月25日上午，大地震让尼泊尔中部地区遭受严重损毁。在地震以及之后的余震中，成千上万的建筑化为废墟，超过8500人遇难，数千人无家可归。山体滑坡掩埋了整座村庄，一场珠峰大本营的雪崩带来了尼泊尔登山史上最严重的灾难——18位登山者失去生命。接下来的数周内，余震持续不断，5月12日的大型余震再次造成数百人遇难。在廓尔喀和震中附近，以及整个加德满都山谷内，社区受损严重，许多拥有千百年历史的遗迹化为废墟。尼泊尔许多著名的旅游景点被损坏到难以置信的程度。这场地震被认为是1934年比哈尔-尼泊尔地震以来，这个国家遭遇的最严重的灾难。

国际社会的积极援助让尼泊尔渡过了地震发生后最初的难关，然而家园重建、古迹修复和民生改善依旧任重而道远。地震使旅游业严重受损，而尼泊尔急于通过旅游业带来的财政收入开展重建工作。因此，Lonely Planet希望这本指南能让旅行者了解到地震带来的损害，鼓励人们重返尼泊尔，帮助尼泊尔民众重建灾后生活。

地震损失

这场地震无疑是迄今为止喜马拉雅山区最严重的灾害之一，但值得注意的是，地震损害集中于局部地区。加德满都和山谷内其他市镇受损严重，但博克拉和安纳布尔纳地区几乎毫发无伤，德赖和尼泊尔东部、西部只有轻微震感。地震对徒步区域造成的损害也与此类似。朗当、何兰普、马纳斯卢、Rolwaling和珠峰部分地区的村庄被山体滑坡冲毁，但其他徒步区域则基本未受波及。

还有一点同样值得注意，媒体报道，加德满都杜巴广场等旅游景点的众多历史古迹完全被毁，但在全国范围内来看并非如此。尽管数十处古庙、宫殿和遗迹只剩下断壁残垣，但更多景点依然完好如初。虽然受损严重，但尼泊尔依然保持原有的迷人风貌。加德满都山谷内的古镇仍然存有众多中世纪建筑，喜马拉雅山脉周边的山麓谷地仍点缀着完美的石头村庄，它们通过经细心维护的步行小道彼此相连。

现在的尼泊尔能去哪儿？

地震发生后，大部分旅行者并未放弃尼泊尔，而是想知道什么时候回到尼泊尔才安全。在地震后的一段时间里，余震每天都在发生，数百万人因为担心房屋倒塌而睡在户外帐篷里。我们对旅行者提出的初步建议是，不要占用这些宝贵的资源，以免阻碍救援工作的开展。

随着时日变迁，余震已基本平息。救援工作转移到社区重建以及为无家可归者寻找住处上。尼泊尔官方目前正在设法吸引游客回归，通过旅游促进当地经济复苏，安置人民生活，从而帮助尼泊尔重建经济。尽管如此，灾害导致的严重损失不容忽视。想要回到震前的时光需要相对较久的时间和持

地震后的更新

在地震发生之前，Lonely Planet《尼泊尔》的作者们刚刚完成尼泊尔指南第10版的更新。在地震发生后几周，当地记者负责对指南内容进行了紧急更新。虽然我们难以捕捉到灾难发生后的一切变化，但是我们的作者访问了受灾地区，尤其是受损最严重的地区。

如果你在本书中发现任何不准确或已过时的信息，敬请通过下面的链接告诉我们：http://www.lonelyplanet.com/contact/guidebook_feedback/new。

感谢在收集更新信息中提供宝贵帮助的人们，详见413页。

之以恒的努力。

地震后前往尼泊尔旅行

如果现在打算去尼泊尔旅行，那么你必须接受地震带来的不便。地震的冲击随处可见，尤其是加德满都山谷内的中世纪城镇。许多建筑受损，无法继续使用，更多处所则需要经过维修方可居住。很多人仍生活在临时定居点，交通、电力和通信可能存在一定问题。你会发现，一些酒店和商业场所因为重修或缺乏客源而歇业。

除了这些负面因素，尼泊尔依然引人入胜、精彩无限且热情好客。如果你现在前往，通过你在旅游业和商业方面的消费，可以为尼泊尔的重建工作做出直接贡献。尼泊尔人坚韧不拔，这已经不是尼泊尔第一次面对这种灾难。在地震已经不再是热点之后，他们最需要的是世界的帮助和关注。

欢迎来尼泊尔

北面是壮丽的喜马拉雅山脉，南面是潮湿的印度平原，尼泊尔镶嵌其间。寂静的雪山下，夏尔巴人背着重物行走于山峰之间，牦牛脖子上的铃铛叮当作响，寺庙里传来喃喃的念经声，雪人的传说四处流传。

雪峰林立

尼泊尔境内的喜马拉雅山堪称所有登山爱好者的终极目标。在这里可以征服喜马拉雅山脉众多标志性、可攀登的山峰，崎岖的小路通往珠穆朗玛峰、安纳布尔纳峰以及其他高山，值得庆幸的是，绝大多数徒步区域都在2015年大地震中逃过一劫，几乎毫发无伤。

这里也不乏刺激肾上腺素的户外活动，例如顺着激荡的尼泊尔河流漂流而下，或者在世界上最深的峡谷蹦极。溪降、攀岩、皮划艇、滑翔伞和山地自行车等户外运动都在全世界最赏心悦目的风景下向你敞开怀抱。

古城与圣迹

有些旅行者更愿意放慢脚步探访尼泊尔：在喜马拉雅山观景点与雪峰对饮，到加德满都、帕坦和巴克拉普尔遍布寺庙的中世纪广场闲庭信步，然后加入藏族朝圣者的队伍，围着散落在加德满都山谷里历史悠久的佛塔和寺庙转经。

即使经历了2015年大地震，尼泊尔依然是喜马拉雅山文化的承载者：加德满都山谷坐拥无与伦比的世界级宫殿、少为人知的后街庙窟以及精美绝伦的寺庙艺术。

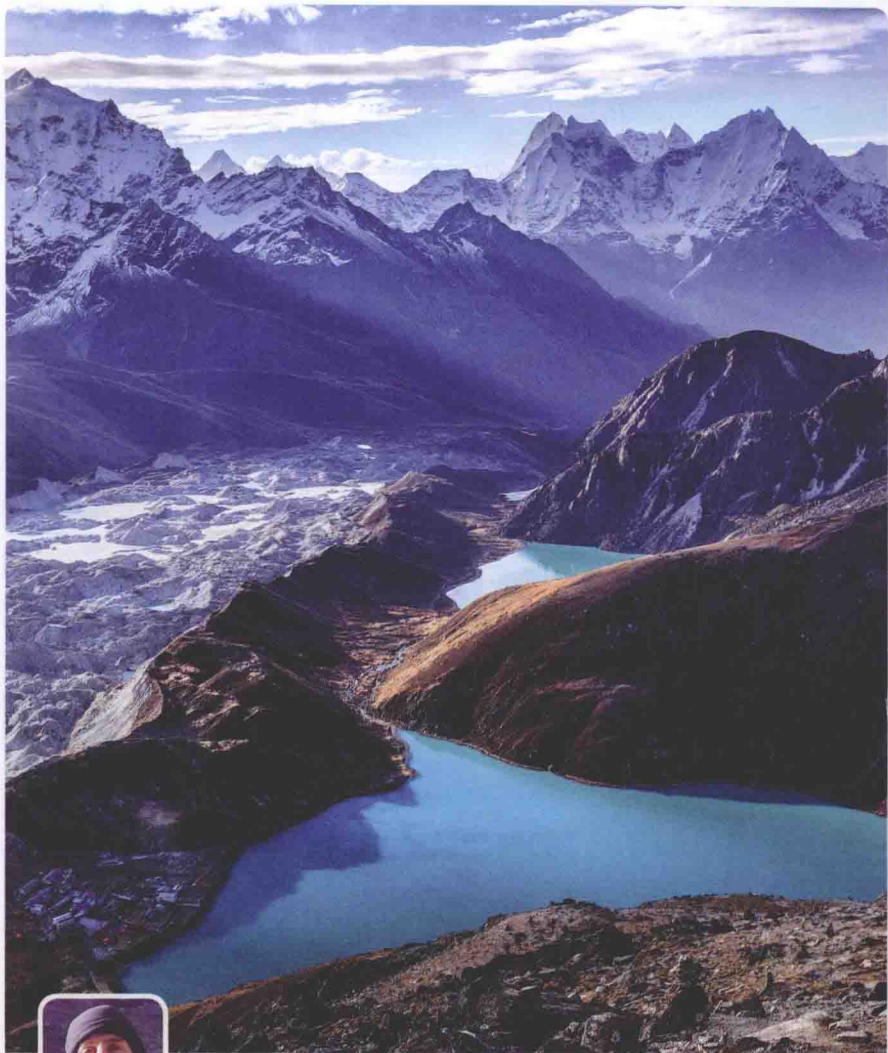
丛林探险

继续往南，是尼泊尔最负盛名的国家公园，众多自然之友在那里将望远镜和照相机对准树梢，希望能欣赏到尼泊尔特有的鸟类，或者骑在大象背上搜寻犀牛和老虎的踪迹。你可以入住奇特旺国家公园中部的豪华狩猎木屋，也可以前往偏远的巴尔迪亚或科什塔普，来一次更加狂野的旅行。无论你选择徒步、骑自行车、开摩托车、漂流还是坐旅游大巴，尼泊尔都会为你呈现叹为观止的自然景观和人文风情。

旅行天堂

地球上很少有国家像尼泊尔这样，让自助游旅行者流连忘返。在泰米尔区和博克拉的徒步游商店、面包房和比萨饼店之间漫游，你会发现自己仿佛进入了自助游世界的“迪斯尼乐园”。而在农村，你会见到另一个截然不同的尼泊尔，当地人依然过着悠然自得的田园生活。在群山环抱中，有众多亮点纷呈的徒步路线供你选择。

不少人穷尽一生探访喜马拉雅山区的山中秘境以及中部山区充满浓郁风情的宗教市镇。你最大的苦恼可能是如何才能览尽尼泊尔的精彩。



我为什么喜欢尼泊尔

本书作者 布拉德利·梅修 (Bradley Mayhew)

如果你也和我一样，信奉无限风光在险峰，并热衷于喜马拉雅之旅带来的震撼感觉，那么你一定会上尼泊尔。如果和我一样，你在内心深处期盼着未经雕琢的山野风光里能有一片热乎乎的苹果派，而不仅仅是湿乎乎的帐篷，那么这里一定会让你一见钟情。我最喜欢尼泊尔的什么？这里的探险永无止境。已经走完安纳布尔纳？试试马纳斯卢。已经登上马纳斯卢？攀登另一座6000米的山峰。这里是探险天堂，同时热气腾腾的咖啡也触手可及。

关于更多作者信息，见423页

尼泊尔



尼泊尔

Top 15



加德满都老城区

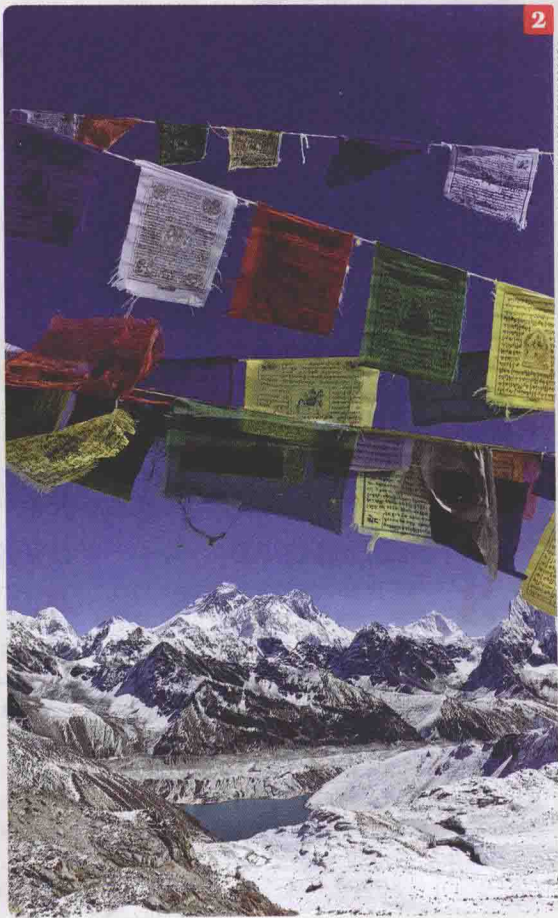
1 尽管遭遇了2015年的地震灾难，但历史悠久的加德满都老城区（见65页）依然堪称一座由宏伟的中世纪寺庙、佛塔、亭台和神龛构成的露天建筑博物馆。杜巴广场曾经是尼泊尔与世隔绝的王宫所在，也是加德满都活女神库玛丽的居所，周边古街遍布，每年民众都会在这里欢庆各种节日。想要真正了解加德满都老城，就跟随我们的步行游览路线，穿过背街小巷中隐秘的庭院，游览这座迷宫般的城市中随处可见的名胜古迹。图为杜巴广场上的酥油灯，加德满都（见65页）。

珠峰大本营徒步游

2 在许多人的旅行清单上，这段历时两周、前往世界最高峰登山大本营的徒步游（见299页）位居榜首。尽管受到地震影响，而且并非总能见到珠峰，但是周围环绕的喜马拉雅群峰蔚为壮观，在清晨看着朝霞映红美丽的普莫里峰或阿玛达布拉姆峰时，你会觉得高原反应带来的头痛已经微不足道。10月份这里人山人海，但是好客的夏尔巴人带给你的感觉，和他们制作的苹果派一样温暖人心。

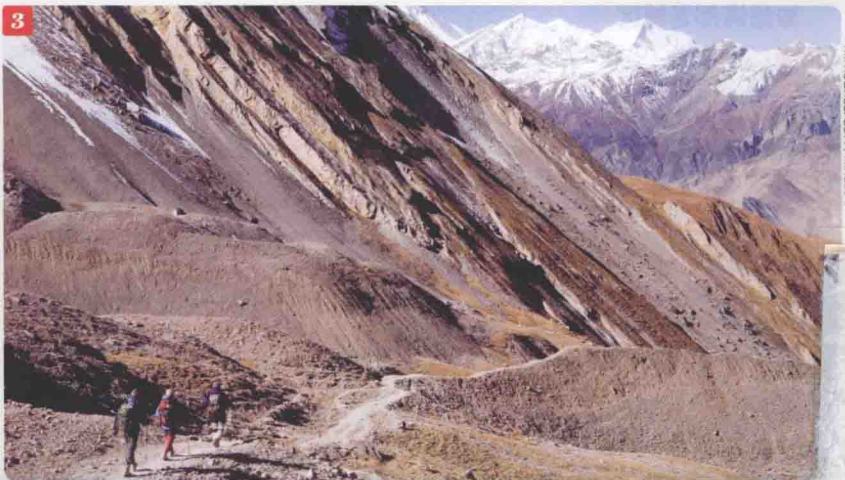


AMOS CHAPPEL/GETTY IMAGES ©

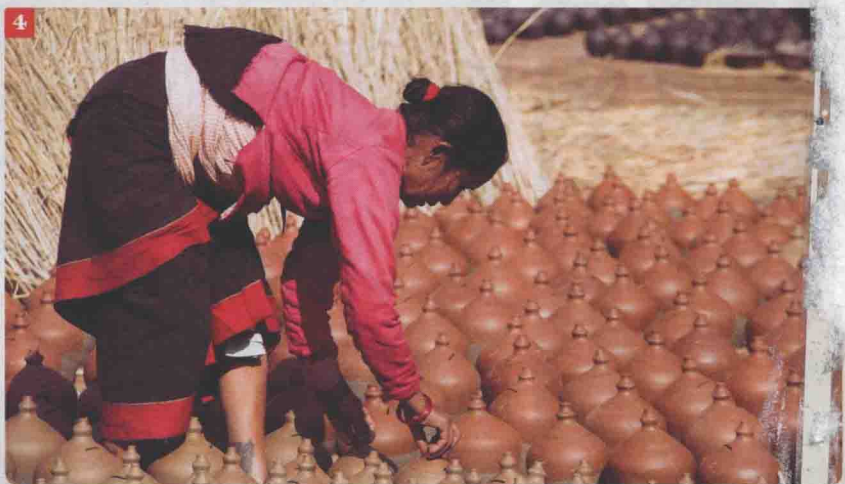


2

FOTOVINGER/GETTY IMAGES ©



TIM HUGHES/GETTY IMAGES ©



安纳布尔纳大环徒步游

3 围绕海拔8091米的安纳布尔纳峰的山地徒步之旅（见307页），是尼泊尔最热门的徒步路线。原因显而易见：客栈非常舒适，几乎未受地震影响，5416米的陀龙山口足以挑战体力极限，而且这段从低海拔地区横穿喜马拉雅高原的旅程能够带给你心理上的极大满足。建议多花几天来探索沿途的其他地方，尤其是马南周边。道路建设已导致西半段环线无法通行，但还有其他一些步行小道可以帮你避开开车来车往的大路。

巴克塔普尔和加德满都山谷

4 曾经逐鹿加德满都山谷、如今同为世界文化遗产的3座城邦中，充满中世纪氛围的巴克塔普尔（见153页）最具风情。虽然在2015年地震中受损严重，但背街小巷中的许多寺庙和佛塔依然屹立如初。曲折的巷道通往当地人用来晒玉米和制陶的城市广场——你不得不小心翼翼地穿行于饱受地震摧残的废墟之间，但许多街道依然能让你感受到往昔的辉煌。如果想要获得更深刻的体验，可以找一家客栈过夜，或者参加这座城市多姿多彩的节庆活动。图为打理各种陶制品的妇女，陶器广场（见163页）。