



泰国 岛屿和海滩

专家的
权威推荐

调研及
全新信息

全彩
折叠地图

挑选潜水
目的地

大地
好用
精心

泰国岛屿和海滩

中文第四版

书名原文: *Thailand's Islands & Beaches* (9th edition, Jul 2014)

© Lonely Planet 2015

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片所有者所有, 2015

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

泰国岛屿和海滩 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编;

秦轶羣等译. -- 2 版. -- 北京: 中国地图出版社,

2015.3

书名原文: *Thailand's islands & beaches*

ISBN 978-7-5031-8586-1

I. ①泰… II. ①澳… ②秦… III. ①旅游指南 - 泰

国 IV. ① K933.69

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 003457 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	15
字 数	788 千字
版 次	2015 年 3 月第 2 版
印 次	2015 年 3 月北京第 5 次印刷
定 价	75.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-8586-1/Z-216
审 图 号	GS (2015) 19 号
图 号	01-2013-2218

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

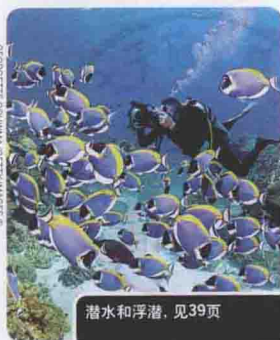
联系: lonelyplanet.com/contact

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。

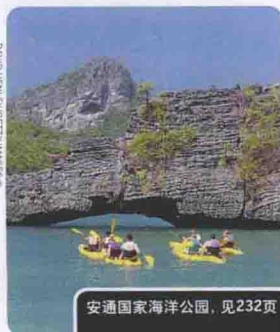
Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来到泰国岛屿和海滩...	4
泰国岛屿和海滩地图...	6
泰国岛屿和海滩Top15...	8
行前参考...	16
初次到访泰国...	18
新线报...	20
如果你喜欢...	21
每月热门...	23
旅行线路...	26
选择你自己的海滩...	32
潜水和浮潜...	39
带孩子旅行...	44
地区速览...	47



潜水和浮潜，见39页



安通国家海洋公园，见232页

在路上

曼谷	50
景点.....	51
活动.....	69
课程.....	70
团队游.....	71
节日和活动.....	72
住宿.....	72
就餐.....	80
饮品和夜生活.....	84
娱乐.....	87
购物.....	88

昌岛和东海岸	98
是拉差.....	99
西昌岛.....	103
芭堤雅.....	105
罗勇和班佩.....	112
沙美岛.....	113
尖竹汶.....	118
达叻.....	122
昌岛.....	125
威岛.....	138
麦岛.....	139
骨岛.....	141

华欣和上海湾	143
碧武里(佛丕).....	145
岗卡章国家公园.....	149
七岩.....	150
华欣.....	153
攀武里及周边.....	164
三百峰国家公园.....	166
巴蜀.....	168

班克鲁和邦沙潘艾.....	172
春蓬.....	173

苏梅岛和下海湾	178
海湾群岛.....	179
苏梅岛.....	179
帕岸岛.....	201
龟岛.....	217
安通国家海洋公园.....	232
素叻他尼府	233
素叻他尼.....	233
洛坤府	236
卡诺湾.....	236
洛坤.....	237
宋卡府	240
合艾.....	241
南方腹地	243
也拉.....	243
北大年.....	243
那拉提瓦.....	245
双溪哥乐.....	247

普吉岛和北安达曼海岸	249
普吉府.....	251
普吉市.....	257
西雷岛.....	264
潘瓦海角.....	265
拉威.....	265
卡塔海滩.....	268
卡伦海滩.....	273
芭东海滩.....	274
卡马拉海滩.....	280

目录

了解泰国岛屿和海滩

素林海滩.....	281	兰塔岛.....	340	今日泰国岛屿和海滩...	376
邦道湾.....	284	占岛和西博雅岛.....	350	历史和政治.....	378
西莉那国家公园.....	285	董里府.....	351	民族和文化.....	391
帕泰山皇家野生动植物和 森林保护区.....	287	董里.....	352	泰国的性产业.....	399
塔朗区.....	288	董里海滩和董里群岛.....	355	餐饮.....	401
拉廊府.....	288	姆克岛.....	357	美食指南.....	406
拉廊.....	288	克雷登岛.....	358	环境.....	409
帕延岛.....	292	长滩.....	359	泰式按摩.....	416
昌岛.....	294	里邦岛.....	360		
兰松国家公园.....	295	劳良岛.....	360		
攀牙府.....	296	素空岛.....	361		
库拉武里.....	296	沙敦府.....	362		
素林群岛		沙敦.....	362		
国家海洋公园.....	296	达鲁岛国家海洋公园.....	366		
金佛岛和莱岛.....	298				
考索国家公园.....	299				
帕卡朗海滩和 邦萨海滩.....	301				
蔻立海滩.....	301				
锡米兰群岛 国家海洋公园.....	305				
攀牙湾和攀牙.....	307				
长岛.....	309				

皮皮岛和 南安达曼海岸..... 313

甲米府.....	315
甲米.....	315
虎窟寺.....	319
坦波科拉尼国家公园.....	319
南湾.....	320
莱雷.....	325
大皮皮岛.....	331
小皮皮岛.....	340

生存指南

负责任的旅行.....	422
出行指南.....	425
交通指南.....	436
健康指南.....	442
语言.....	448
索引.....	455
地图图例.....	462

特别呈现

另辟蹊径: 泰国岛屿和海滩.....	30
挑选你自己的 海滩探险活动.....	34
玉佛寺和大皇宫.....	56
卧佛寺.....	62

泰国

岛屿和海滩



本书作者

塞莱斯特·布拉什 (Celeste Brash) 奥斯汀·布什 (Austin Bush)
大卫·艾默 (David Eimer) 亚当·斯科尔尼克 (Adam Skolnick)

计划你的行程

欢迎来到泰国岛屿和海滩...	4
泰国岛屿和海滩地图...	6
泰国岛屿和海滩Top15...	8
行前参考...	16
初次到访泰国...	18
新线报...	20
如果你喜欢...	21
每月热门...	23
旅行线路...	26
选择你自己的海滩...	32
潜水和浮潜...	39
带孩子旅行...	44
地区速览...	47

在路上

曼谷	50
景点.....	51
活动.....	69
课程.....	70
团队游.....	71
节日和活动.....	72
住宿.....	72
就餐.....	80
饮品和夜生活.....	84
娱乐.....	87
购物.....	88

昌岛和东海岸	98
是拉差.....	99
西昌岛.....	103
芭堤雅.....	105
罗勇和班佩.....	112
沙美岛.....	113
尖竹汶.....	118
达叻.....	122
昌岛.....	125
威岛.....	138
麦岛.....	139
骨岛.....	141

华欣和上海湾	143
碧武里(佛丕).....	145
岗卡章国家公园.....	149
七岩.....	150
华欣.....	153
攀武里及周边.....	164
三百峰国家公园.....	166
巴蜀.....	168

班克鲁和邦沙潘艾.....	172
春蓬.....	173

苏梅岛和下海湾	178
海湾群岛.....	179
苏梅岛.....	179
帕岸岛.....	201
龟岛.....	217
安通国家海洋公园.....	232
素叻他尼府	233
素叻他尼.....	233
洛坤府	236
卡诺湾.....	236
洛坤.....	237
宋卡府	240
合艾.....	241
南方腹地	243
也拉.....	243
北大年.....	243
那拉提瓦.....	245
双溪哥乐.....	247

普吉岛和北安达曼海岸	249
普吉府.....	251
普吉市.....	257
西雷岛.....	264
潘瓦海角.....	265
拉威.....	265
卡塔海滩.....	268
卡伦海滩.....	273
芭东海滩.....	274
卡马拉海滩.....	280



潜水和浮潜, 见39页



安通国家海洋公园, 见232页

目录

了解泰国岛屿和海滩

素林海滩.....	281	兰塔岛.....	340	今日泰国岛屿和海滩...	376
邦道湾.....	284	占岛和西博雅岛.....	350	历史和政治.....	378
西莉那国家公园.....	285	董里府	351	民族和文化.....	391
帕泰山皇家野生动植物和 森林保护区.....	287	董里.....	352	泰国的性产业.....	399
塔朗区.....	288	董里海滩和董里群岛.....	355	餐饮.....	401
拉廊府	288	姆克岛.....	357	美食指南.....	406
拉廊.....	288	克雷登岛.....	358	环境.....	409
帕延岛.....	292	长滩.....	359	泰式按摩.....	416
昌岛.....	294	里邦岛.....	360		
兰松国家公园.....	295	劳良岛.....	360		
攀牙府	296	素空岛.....	361		
库拉武里.....	296	沙敦府	362		
素林群岛		沙敦.....	362		
国家海洋公园.....	296	达鲁岛国家海洋公园.....	366		
金佛岛和莱岛.....	298				
考索国家公园.....	299				
帕卡朗海滩和 邦萨海滩.....	301				
蔻立海滩.....	301				
锡米兰群岛 国家海洋公园.....	305				
攀牙湾和攀牙.....	307				
长岛.....	309				

皮皮岛和 南安达曼海岸..... 313

甲米府	315
甲米.....	315
虎窟寺.....	319
坦波科拉尼国家公园.....	319
南湾.....	320
莱雷.....	325
大皮皮岛.....	331
小皮皮岛.....	340

生存指南

负责任的旅行.....	422
出行指南.....	425
交通指南.....	436
健康指南.....	442
语言.....	448
索引.....	455
地图图例.....	462

特别呈现

另辟蹊径: 泰国岛屿和海滩.....	30
挑选你自己的 海滩探险活动.....	34
玉佛寺和大皇宫.....	56
卧佛寺.....	62

欢迎来 泰国岛屿和海滩

一望无际的白沙滩，棕榈树间摇晃的吊床，海面上突兀而奇特的喀斯特峭壁——热带天堂的梦想在这里成为了现实，这里就是泰国南部海岸。

最棒的海滩

泰国的海滩富有传奇色彩：高大的棕榈树在珍珠白的沙滩上投下绿荫，浅海中摇曳的珊瑚有如美丽花园，海滩上的派对充满美酒与欢乐，让人醺醺欲醉。无论是享乐主义者还是清心寡欲的隐士，无论王子还是平民，都能在两条长长的海岸线、丛林遍布的海岛以及蔚蓝色的海水中，找到属于自己的天堂。去甲米（Krabi）攀爬陡峭的海崖，在龟岛（Ko Tao）和帕岸岛（Ko Pha-Ngan）与温顺的鲸鲨一起欢腾跳跃，去董里（Trang）与海上吉卜赛人踏浪，在华欣（Hua Hin）大嚼海鲜，或者前往普吉（Phuket）的豪华酒店享受一流的管家服务。美妙的探索之旅在等待着你。

热辣的美味

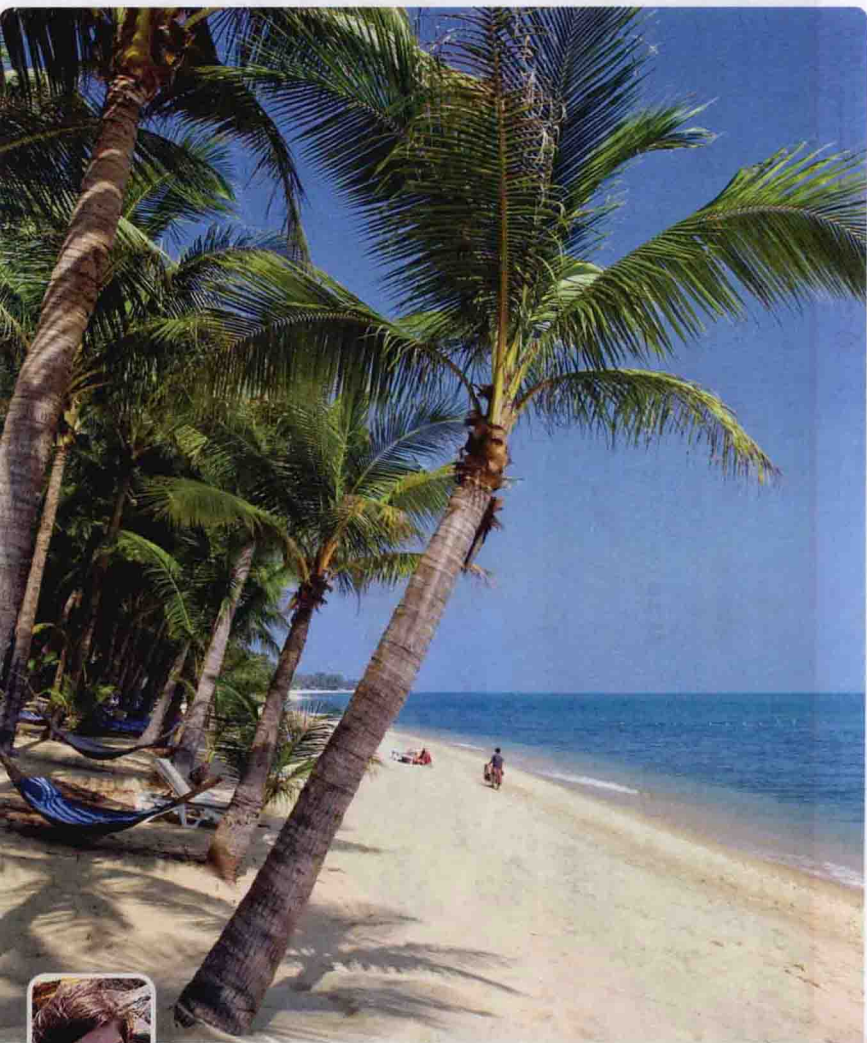
海滩或许会吸引你来到泰国，但美食绝对会诱惑你重返此地。享誉世界的泰国菜传达出泰国文化的基本特质：丰富而热情，大方又精致，使人耳目一新，愉悦放松。在泰国本土，所有滋味都更出色，从清新的香茅到炽烈的辣椒，从肥美的海鲜到香酥的炸鸡，每道美食都以当地新鲜食材烹饪而成。总的来说，富有热带气息的菜单始终围绕着辣、甜、咸、酸四种口味。

被阳光吻过的微笑

在泰国，你很难不为当地人wāi（泰式合掌问候）时的盈盈目光或是擦肩而过的愉悦笑颜着迷。这个国度的感染力极强，“微笑之国”的外号绝非浪得虚名。泰国一直是东南亚的“妈妈桑”，欢迎四面八方的外国游客享受这里的自然风采。融合了无敌海景、高耸石灰岩与热带阳光的岛屿和海滩，也为满足你各种需求的顶级度假村提供了完美布景。

“痛”快的按摩

这可是你自找的。欣赏洁白的沙滩和蔚蓝的海水还不够，非要让按摩师用格外有力的拳头将压力挤出你的后背，扭转你的躯体直到你忍不住尖叫，然后再扳得你浑身关节噼啪作响，这时你开始怀疑自己精神是否正常。不过，当按摩结束的时候，你会露出微笑，浑身舒坦，对于一波一波的海浪、棕榈树间吹拂的微风还有冰爽的胜狮啤酒肯定有更美好的感受。



我为什么喜欢泰国岛屿和海滩

本书作者 塞莱斯特·布拉什 (Celeste Brash)

每当我想起泰国的南部时，我的脑海里就会不由自主地出现那些色彩缤纷的场景。灿烂的阳光照耀着洁白的沙滩、蔚蓝的海水、翠绿的丛林，一切都变得那么梦幻，电影摄影师对于有关热带的梦的完美诠释也不过如此。无论我多少次回到这里，我总会惊叹于这里的美，也总会尽情品尝美食；寺庙让我心绪平和，泰国的人民让我会心微笑。有谁会不喜欢这里呢？我最爱远离游客聚集的地方，那里可以让我充分感受自然和当地文化。

更多作者信息见463页。

泰国岛屿和海滩

150 km
90 miles

海拔高度



曼谷
泰国的首都，动感十足，活力四射，绝对不容错过(50页)

巴蜀
最佳的僻静之地，让你窃听耳目一新的泰国(168页)

ANDAMAN SEA
安达曼海

扁岛
海滩，丛林派对和宁静——这里应有尽有(125页)

骨岛
丛林密布，海滩若隐若现(141页)





攀牙湾

奇峰突兀的迷人海湾 (307页)

素林群岛

素林群岛国家海洋公园 森林群岛

锡米兰群岛

锡米兰群岛国家海洋公园 潜水者在这里能看到龙环、鲨鱼以及更多 (296页和305页)

普吉

安达曼海岸的奢华典范 (251页)

皮皮岛

景色美不胜收, 夜晚灯红酒绿 (331页)

兰塔岛

朴实的海滩, 快乐并非总要张扬 (340页)

董里群岛

宁静的群岛, 恬淡的海滩 (355页)

里补岛

沙滩洁白, 海水蔚蓝 (365页)

素林和锡米兰群岛

潜水者在这里能看到龙环、鲨鱼以及更多 (296页和305页)

普吉

安达曼海岸的奢华典范 (251页)

皮皮岛

景色美不胜收, 夜晚灯红酒绿 (331页)

兰塔岛

朴实的海滩, 快乐并非总要张扬 (340页)

董里群岛

宁静的群岛, 恬淡的海滩 (355页)

里补岛

沙滩洁白, 海水蔚蓝 (365页)

Gulf of Thailand 泰国湾

苏梅岛

牡蛎海产别墅 (179页)

英雷

鬼斧神工的石灰岩峭壁, 攀岩者的天堂 (325页)

帕岸岛

丛林环绕着绝美的海滩 (201页)

龟岛

令人心潮澎湃的潜水胜地 (217页)

MALAYSIA 马来西亚

泰国岛屿和海滩 Top 15



董里群岛

1 清晨的阳光洒在又一座墨绿的小岛上，蔚蓝的海面上投下蜜色的阴影。温暖的微风抚弄着你的头发，耳畔只有长尾船的马达声。沧桑的船头装饰着色彩斑斓的布条，定格着眼前的一片美景。你的下一个目的地就是远处无数白色沙滩中的一片，在那里你可以探险、徒步或者浮潜，但乘船游览的过程本身已是超凡享受，如同身处董里群岛（Trang Islands，见340页）的每一座岛屿上一样美好。左下图为董里群岛艾岛（Ko Ngai，见356页）的长尾船。



ERIC PHAN/AM/GETTY IMAGES ©

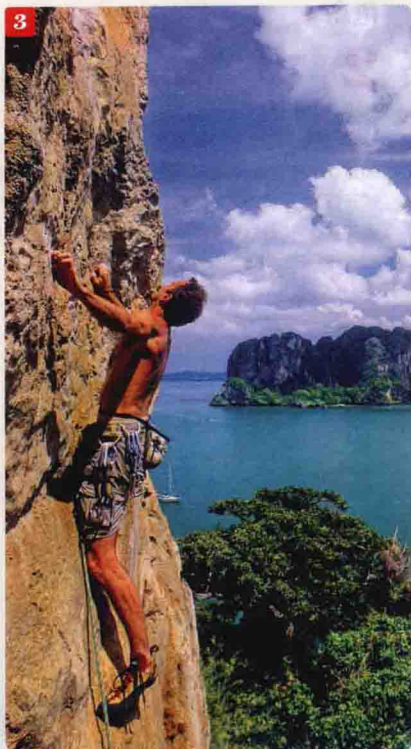
龟岛

2 潜水达人专属的龟岛（Ko Tao，见217页），是学习潜水最便宜也是最容易到达的地方。这里的海水温暖舒适，水下的风景也不容错过。离岸不远就有美丽的岩石海湾和珊瑚礁，各种鱼类常在此嬉戏，是浮潜时的最佳“开胃酒”。龟岛不大，你可以探索丛林中的所有隐秘，再寻找你可以独享的海滩。下图为龟岛上戴呼吸器的潜水者。



2

BLAKE KENNEDY/GETTY IMAGES ©



STEVE MACAUL/VOLGETTY IMAGES ©



莱雷

3 无论你是高手还是菜鸟,莱雷(Railay, 见325页)的攀岩景象都会吸引你快乐地爬向天空。这里约有500条攀岩线路,有些能俯瞰世界上最壮观的景色——被晶莹海水和洁白沙滩环绕着的垂直灰色山峰。即使是最矮的岩壁也保证会令人雀跃。经验丰富的攀岩者会在这里流连数月。想要更多刺激?试试体验深水岩壁攀岩,到顶端时再纵身跃入水中,在一片激荡的水花中为攀爬画上句号。左上图为莱雷的攀岩者。

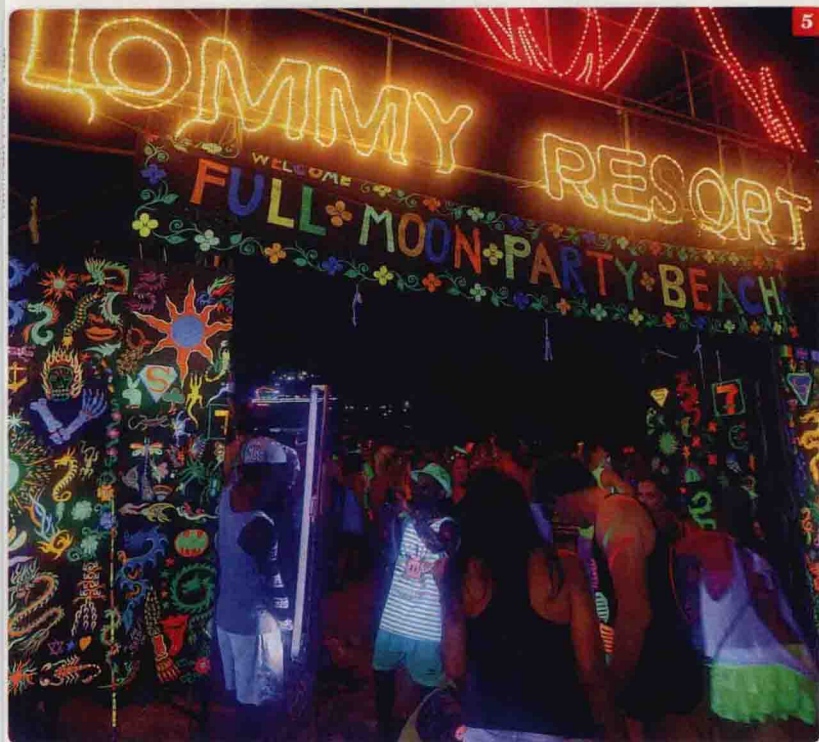
骨岛

4 泰国最大的边境岛屿骨岛(又名阁骨岛, Ko Kut, 见141页)上浓密的丛林和原始的沙滩犹如一幅绿意盎然的油画。日光浴爱好者会爱上这里不被打扰的午后阳光,寂静的夜晚耳畔只有蝉的鸣唱。尽管骨岛的地势和泰国许多其他岛屿类似,但岛内却遍布雨林和深藏其间的瀑布,其昌岛群岛顶端的地理位置也使这座小岛的沿海水域闪烁着独特的翡翠色彩。

帕岸岛

5 以狂欢的满月派对和彻夜的电子舞曲著称,帕岸岛(又名阁帕岸岛, Ko Pha-Ngan, 见201页)已从一个静静的波希米亚小岛转变为火力全开的派对动物胜地。沙滩上的棚屋变成了一家精品酒店,喜欢舒适奢华的旅行者在苏梅岛之外又多了一个选择。在北部和东部海岸,你也能逃离现代生活,挂起吊床,体验荒岛余生的感觉(当然是在吃饱喝足后)。离岸不远处是船帆岩(Sail Rock),最棒的海湾潜水点之一。右上图为帕岸岛林海滩的满月派对。

5



6



KEVIN MAZUR/GETTY IMAGES ©

普吉

6 普吉 (又名董卡, Phuket) 以性价比极高的奢华度假村和快乐的芭东 (Patong) 闻名, 这里能带给你的可远非宣传册所能囊括。前往普吉镇欣赏修复完好而又华丽的中葡历史建筑, 在帕泰山皇家野生动植物和森林保护区 (Khao Phra Thaew Royal Wildlife & Forest Reserve) 徒步, 参加烹饪课程, 在淡季时潜水或学习冲浪。如果想避开普吉的喧嚣在海边休闲, 可以尝试奈通 (Hat Nai Thon) 等北部海滩或南部的帕瓦海角 (Laem Phanwa)。右图为普吉的豪华住宿。

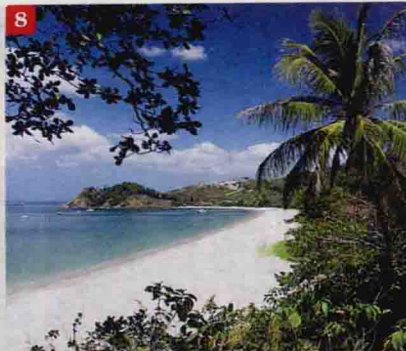


皮皮岛

7 作为泰国最著名的景点之一，皮皮岛(Ko Phi-Phi, 见331页)名不虚传。蓝得惊艳的海水、绚丽的海滩和让人叹为观止的石灰石峭壁，使其成为潜水、浮潜和攀岩的胜地，或者你也可以在海滩一边饮酒一边欣赏美景。夜色降临后，这里变成了乱哄哄的享乐园，醉眼惺忪的小年轻们抱着大杯鸡尾酒买醉，天明之后等待他们的怕是只有头痛了，许多沙滩倒是提供了大睡一觉以解宿醉的好地方。

兰塔岛

8 乘坐摩托车或机动三轮轮车(tùk-túk)在兰塔岛(又名阁兰达岛, Ko Lanta)的观光海滩下车，这片由友善的穆斯林渔村和温柔的丛林构成的奇妙之地向你敞开了大门。不要错过阁兰达老镇(Ban Ko Lanta)西部拓荒时期的古老街道和艺术品商店。继续向东海岸进发，旅游业对那里尚未产生什么影响。兰塔岛国家海洋公园(Ko Lanta Marine National Park, 见347页)的自然风光确实无与伦比，沿途有许多洞穴和美丽的白色沙滩可以停留。右上图是兰塔岛的堪提昂湾(Ao Kantiang, 见347页)。



昌岛

9 昌岛(又名阁昌岛, 见125页)的崎岖地貌里保存了一部分东南亚现存最好的荒野。岛上陡峭的山体内部有如动植物界的侏罗纪公园(Jurassic Park)，群山间有河流和瀑布流动。丰富的生物物种包括极具异域特色的爬行动物和鲜艳的鸟类，甚至还有一些友好的大象，许多导游可以带你去观赏它们。尽管开发商已经圈下了最漂亮的海滩，但东部和南部仍有许多铺满细沙的角落，成为你另辟蹊径的选择。上图为昌岛的平房。

里朴岛

10 里朴岛 (Ko Lipe, 见369页) 上的芭堤雅海滩 (Hat Pattaya) 有一片完美的弧形白沙滩, 蔚蓝的海湾中有长尾船穿梭, 海滨遍布海鲜烧烤, 这里全天都有人打沙滩排球。更为安静的日出海滩 (Sunrise Beach) 的沙子更为金黄, 一直延伸至雄伟的阿当岛 (Ko Adang)。如果你对一处海滩感到厌倦, 短途步行就可越过小山到达另一处, 也可以沿着步道探索更为隐蔽的海滩。

攀牙湾

11 当大部分游客挤在快艇上, 走马观花般欣赏攀牙湾国家海洋公园 (Ao Phang-Nga National Marine Park, 见308页) 壮观的石灰岩塔时, 皮划艇爱好者正在安静、慢慢地享受旅程: 与飞蜥、条纹海蛇以及盔犀鸟亲密接触, 领略海蚀洞穴中的岩石艺术, 在僻静的沙滩上享用美食, 在丝缎般的海水中畅游。是的, 几艘小船会偶尔滑过, 但大部分时间你都可以独享船桨掠过水面的美妙音乐。夜幕降临后, 你还可以感受海湾著名而奇妙的生物荧光。



10



11