

lonely planet

斯里兰卡

海外

深
实地
好用
贴心

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的徒步和
城镇地图
的行程
规划设计

中国地图出版社

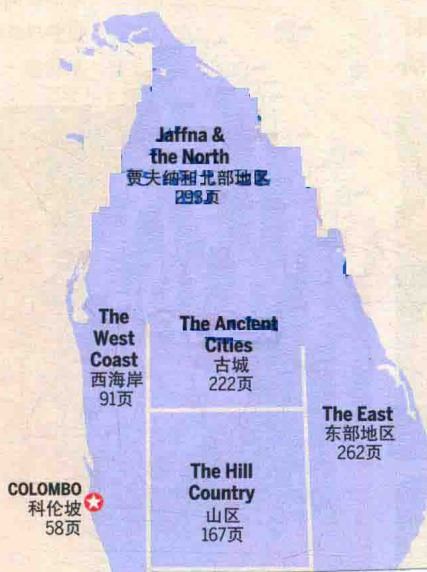
斯里兰卡

本书作者

安尼尔班·马哈帕特拉 (Anirban Mahapatra)

瑞安·维尔·贝克摩斯 (Ryan Ver Berkmoes)

布莱德利·梅修 (Bradley Mayhew) 伊恩·斯图尔特 (Iain Stewart)



斯里兰卡

中文第三版

书名原文: *Sri Lanka* (14th edition, Jan 2018)

© Lonely Planet 2018

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, 2018

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

斯里兰卡 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编; 黄祎杰, 吕国斌, 李高飞译. -- 3 版. -- 北京: 中国地图出版社, 2018.5

书名原文: *Sri Lanka*

ISBN 978-7-5204-0442-6

I. ①斯… II. ①澳… ②黄… ③吕… ④李… III.

①旅游指南—斯里兰卡 IV. ①K935.89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 088807 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	12
字 数	653 千字
版 次	2018 年 5 月第 3 版
印 次	2018 年 5 月北京第 8 次印刷
定 价	79.00 元
书 号	ISBN 978-7-5204-0442-6
审 图 号	GS (2018) 1656 号
图 字	01-2013-3106

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。

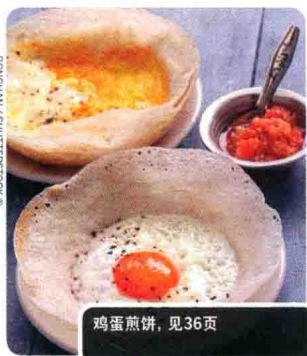
Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来到斯里兰卡.....	4
斯里兰卡亮点.....	6
斯里兰卡Top20.....	8
行前参考.....	18
初次到访.....	20
新线报.....	22
如果你喜欢.....	23
每月热门.....	26
旅行线路.....	29
和当地人吃喝.....	34
海滩和活动.....	39
国家公园和游猎.....	46
带孩子旅行.....	52
地区速览.....	54

在路上

科伦坡.....	58	乌纳瓦图纳及周边.....	125
西海岸.....	91	陶尔佩和科加拉.....	137
科伦坡北部.....	93	阿汉伽马和迷迪伽马.....	138
尼甘布.....	93	韦利格默.....	140
瓦卡尔.....	98	米瑞莎.....	145
从尼甘布到 卡尔皮蒂耶.....	99	马特勒.....	148
卡尔皮蒂耶半岛.....	99	唐佳.....	150
维勒珀图国家公园.....	101	塔拉拉.....	150
科伦坡南部.....	102	迪克维拉.....	151
班图塔、阿鲁特格默和 印度卢瓦.....	102	西力克提亚.....	152
黑可杜瓦及周边.....	106	古雅姆博卡.....	152
南部地区.....	112	坦加勒及周边.....	153
加勒.....	113	本达拉国家公园.....	157
		提萨玛哈拉玛.....	158
		基林德.....	161



鸡蛋煎饼, 见36页



波隆纳鲁沃, 见235页



阿努拉德普勒的伊苏鲁姆尼亚寺, 见251页

目录

了解斯里兰卡

亚拉国家公园 162

卡塔拉伽马 164

山区 167

从科伦坡到康提 169

康提 169

康提周边 182

纳克尔兹山脉 187

基图尔格勒 188

亚当峰(圣足山) 190

从康提到

努沃勒埃利耶 192

努沃勒埃利耶 193

霍顿平原国家公园和

世界尽头 200

贝利赫欧亚 202

哈普塔勒 202

班达拉维拉 206

埃拉 207

埃拉周边 211

韦勒沃耶 213

乌达瓦拉维国家公园 215

辛哈拉贾森林保护区 217

拉特纳普勒 220

古城 222

马塔勒 224

纳兰德葛迪佳 224

丹布勒 225

锡吉里亚 229

哈伯勒内 234

波隆纳鲁沃 235

吉利托 242

米内瑞亚和

卡杜拉国家公园 243

瑞缇伽拉 245

阿努拉德普勒 245

米欣特莱 255

亚帕户瓦岩石要塞 258

帕杜瓦斯努瓦拉 259

里提寺 259

库鲁内格勒 260

东部地区 262

莫讷勒格勒 264

宇达加纳瓦 264

马里加维拉 265

阿鲁甘湾 265

波图维勒及周边 271

从阿鲁甘湾到帕纳玛 273

从帕纳玛到奥坎德 273

安帕拉 275

拜蒂克洛 277

卡尔库达和帕斯库达 281

亭可马里 283

乌布维里 287

尼勒韦利 289

贾夫纳和北部地区 293

贾夫纳 295

贾夫纳半岛 305

贾夫纳岛屿 310

基利诺奇及周边 313

瓦武尼亚 314

马纳尔岛及周边 316

今日斯里兰卡 320

历史 322

环境问题 335

斯里兰卡人 339

斯里兰卡茶叶 343

生存指南

出行指南 348

交通指南 355

健康指南 361

语言 366

幕后 374

索引 375

地图图例 381

我们的作者 382

特别呈现

和当地人吃喝 34

海滩和活动 39

国家公园和游猎 46

古迹要塞 118

历史悠久的斯里兰卡 135

古城 141

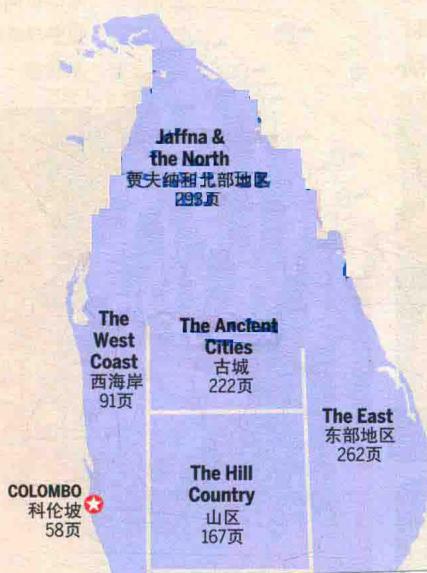
斯里兰卡

本书作者

安尼尔班·马哈帕特拉 (Anirban Mahapatra)

瑞安·维尔·贝克摩斯 (Ryan Ver Berkmoes)

布莱德利·梅修 (Bradley Mayhew) 伊恩·斯图尔特 (Iain Stewart)



计划你的行程

欢迎来到斯里兰卡.....	4
斯里兰卡亮点.....	6
斯里兰卡Top20.....	8
行前参考.....	18
初次到访.....	20
新线报.....	22
如果你喜欢.....	23
每月热门.....	26
旅行线路.....	29
和当地人吃喝.....	34
海滩和活动.....	39
国家公园和游猎.....	46
带孩子旅行.....	52
地区速览.....	54

在路上

科伦坡.....	58	乌纳瓦图纳及周边.....	125
西海岸.....	91	陶尔佩和科加拉.....	137
科伦坡北部.....	93	阿汉伽马和迷迦伽马.....	138
尼甘布.....	93	韦利格默.....	140
瓦卡尔.....	98	米瑞莎.....	145
从尼甘布到 卡尔皮蒂耶.....	99	马特勒.....	148
卡尔皮蒂耶半岛.....	99	唐佳.....	150
维勒珀图国家公园.....	101	塔拉拉.....	150
科伦坡南部.....	102	迪克维拉.....	151
班图塔、阿鲁特格默和 印度卢瓦.....	102	西力克提亚.....	152
黑可杜瓦及周边.....	106	古雅姆博卡.....	152
南部地区.....	112	坦加勒及周边.....	153
加勒.....	113	本达拉国家公园.....	157
		提萨玛哈拉玛.....	158
		基林德.....	161



鸡蛋煎饼, 见36页



波隆纳鲁沃, 见235页



阿努拉德普勒的伊苏鲁姆尼亚寺, 见251页

目录

了解斯里兰卡

亚拉国家公园 162

卡塔拉伽马 164

山区 167

从科伦坡到康提 169

康提 169

康提周边 182

纳克尔兹山脉 187

基图尔格勒 188

亚当峰(圣足山) 190

从康提到

努沃勒埃利耶 192

努沃勒埃利耶 193

霍顿平原国家公园和

世界尽头 200

贝利赫欧亚 202

哈普塔勒 202

班达拉维拉 206

埃拉 207

埃拉周边 211

韦勒沃耶 213

乌达瓦拉维国家公园 215

辛哈拉贾森林保护区 217

拉特纳普勒 220

古城 222

马塔勒 224

纳兰德葛迪佳 224

丹布勒 225

锡吉里亚 229

哈伯勒内 234

波隆纳鲁沃 235

吉利托 242

米内瑞亚和

卡杜拉国家公园 243

瑞缇伽拉 245

阿努拉德普勒 245

米欣特莱 255

亚帕户瓦岩石要塞 258

帕杜瓦斯努瓦拉 259

里提寺 259

库鲁内格勒 260

东部地区 262

莫纳勒格勒 264

宇达加纳瓦 264

马里加维拉 265

阿鲁甘湾 265

波图维勒及周边 271

从阿鲁甘湾到帕纳玛 273

从帕纳玛到奥坎德 273

安帕拉 275

拜蒂克洛 277

卡尔库达和帕斯库达 281

亭可马里 283

乌布维里 287

尼勒韦利 289

贾夫纳和北部地区 293

贾夫纳 295

贾夫纳半岛 305

贾夫纳岛屿 310

基利诺奇及周边 313

瓦武尼亚 314

马纳尔岛及周边 316

今日斯里兰卡 320

历史 322

环境问题 335

斯里兰卡人 339

斯里兰卡茶叶 343

生存指南

出行指南 348

交通指南 355

健康指南 361

语言 366

幕后 374

索引 375

地图图例 381

我们的作者 382

特别呈现

和当地人吃喝 34

海滩和活动 39

国家公园和游猎 46

古迹要塞 118

历史悠久的斯里兰卡 135

古城 141

欢迎来 斯里兰卡

无尽的海滩、永恒的遗迹、好客的人民、成群的大象、翻滚的海浪、低廉的价格、有趣的火车之旅、著名的红茶、诱人的食物……这一切使斯里兰卡令人无法抗拒。

雾里看花的国度

雾里看花终隔一层，斯里兰卡就是这样的国度。这里并非多数游客的首选，因为长年动荡，所以很多旅游线路并不包含斯里兰卡。

现如今，情况已经截然不同。斯里兰卡正迅速发展，越来越多的人发现这个国家魅力无穷。被印度和东南亚这些人气更旺的地带围绕，斯里兰卡的历史、文化和自然风光的确令人沉醉。如果没有去过，应该拨冗前往。

地小物博

很少有地方像斯里兰卡一样，以迷你的国土聚集了如此多的世界遗产（8个）。这些神秘的古迹充分展现了其超过2000年的悠久文明，几个世纪以来，即使屈身洞穴之中或者屹立主峰之上，那些充满了传奇色彩的寺庙也还在诉说着一段段美丽的故事。距今更近的殖民时期的堡垒[从加勒（Galle）到亭可马里（Trincomalee）]，正勾起人们的回忆。

当你在夜色中漫步于这个小小的国度，也许会遇见一头找寻水塘的大象。来斯里兰卡享受国家公园的游猎之旅吧！这里有锡兰豹、水牛、数不胜数的鸟类和各种灵长类动物。

热带雨林和海滩

如果你受够了海边和低地的热带酷暑，那就快去山丘地区享受舒适的温度和盎然绿意吧！这里有祖母绿一样的茶园和令人惊叹的雨林小丘，它们时刻召唤着徒步者和跋涉者深入其中，那些乘火车来享受壮美之景的游客也可从车窗内一饱眼福。斯里兰卡的沙滩是耀眼的白色，大多人迹罕至。忘记旅行中的疲惫吧，在这里，你可以享受举世无双的冲浪和潜水乐趣，而不用忍受像其他地方那样汹涌的人潮。与此同时，你的附近总有新鲜事物。

轻而易举

上午，你在阿努拉德普勒（Anuradhapura）参观圣地，那里有人类种植的最古老树木；下午，你已经来到米内瑞亚（Minneriya），被大象聚集成群的景象震撼。你可以找一片沙滩，感受只属于你的闲暇时光；在拥有2000年历史的古寺中默默冥想；信步在宁静的村落中，与村民们相视一笑，惊叹于各种鸟儿和野花；努力数清和米饭咖喱一起被端上来的一盘盘佐餐小菜；在科伦坡殖民风格的遗迹中漫步，在海边邂逅那壮观的浪与潮……斯里兰卡之旅会是一趟奇妙之旅，也是平价之旅。



我为什么喜欢斯里兰卡

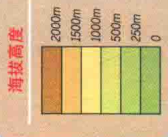
本书作者 瑞安·维尔·贝克摩斯

孩提时代，当我读到保罗·瑟若克斯 (Paul Theroux) 的《繁荣的铁路集市》(The Great Railway Bazaar) 时，就深深地迷上了斯里兰卡。他对这座岛上的无穷矛盾所发出的惊叹始终存于我心。在2004年海啸发生之后的数周里，我待在斯里兰卡的西部和南部，幸存者的故事深深地打动了。这些年，让我感到惊叹的除了斯里兰卡人不屈不挠，顽强应对灾难、战乱以及其他挑战的精神，还有这个小小岛国蕴藏的无数美妙与神奇。你会觉得，它根本没有实际的那么小。

有关作者的更多信息，见382页。

A scale bar with two units: kilometers (km) and miles. The top bar is labeled '0' at the left and '50 km' at the right. The bottom bar is labeled '0' at the left and '25 miles' at the right. A north arrow is located to the left of the bars.

无数的风景，泰米尔文化，
遥远的岛屿(295页)



鲜为人知的绝妙海滩(289页)

被包围在花园里的一块闪耀石头
(229页)

千年古建築和紀念碑(235頁)

无与伦比的文化和宗教遗产
(245页)

INDIA 印度

Rameswaram
拉梅斯瓦拉姆

Kalpitiya
卡尔皮蒂耶

Anuradhapura
阿努拉德普勒

10

此为试读, 需要完整PDF, 请访问: www.ertongbook.com



霍顿平原
狂风肆虐的广袤荒野 (200页)

埃拉
登上一辆火车，穿越茶园王国 (207页)

阿鲁甘普
冲浪天堂 (265页)

哈普塔勒
探索茶园的绝佳基地 (202页)

乌达瓦拉维国家公园
有水牛、鳄鱼和大象 (215页)

本达拉国家公园
斯里兰卡最好的鸟类栖息地之一 (157页)

坦加勒
各种各样的海滩 (153页)

康提
这座岛的文化首都 (169页)

科伦坡
殖民地风情，令人眼花缭乱的购物体验 (98页)

亚当峰
美丽而有历史风情的漫步之旅 (190页)

巴鲁维拉
阿育吠陀的疗养中心 (105页)

加勒
不能错过的历史要塞和美味的食物 (113页)

米瑞莎
出海看蓝鲸 (145页)

INDIAN OCEAN
印度洋

7°N

6°N

斯里兰卡 Top 20

绝妙的沙滩

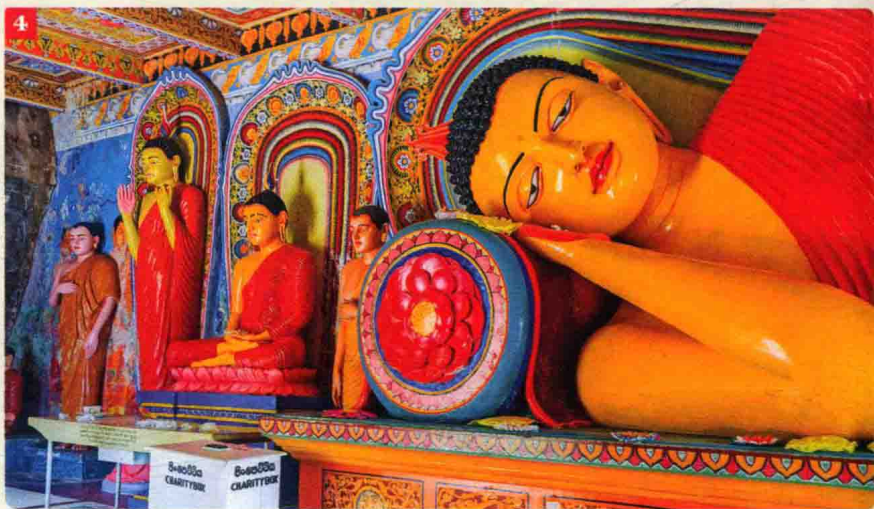
1 斯里兰卡有狭长而金光闪烁的沙滩，有秀气的铺满细软白沙的沙滩，有被风雨海浪侵蚀出奇特形状的沙滩，也有绵延数里、杳无人烟的沙滩。有的气氛悠然而静谧，有的活跃而躁动。无论你钟爱哪种，斯里兰卡沙滩的美丽，绝对是百闻不如一见的。来到这个海滩王国，可以考虑前往坦加勒（Tangalla）的海滩（见153页；如下图所示），那里的每片海滩都与众不同，有独一无二的美，一天时间就可以轻松游览。

乘火车旅行

2 有时，你很难在通往埃拉（Ella）那缓慢而拥挤的火车上找到座位（见207页；如右图所示）。不过，美景能抵消站票的不足。车窗外，泰米尔采茶女们穿着五颜六色的丝质纱丽服，点缀着那片绿色的茶园；车窗内，人们会用微笑向你表示欢迎。车一到站，小贩们便蜂拥而上，竞相叫卖辣椒玉米油炸饼。耳边是火车行进的声音，眼里是随风而过的美景，口中是美味的当地小吃，人生至此，夫复何求？







乌达瓦拉维国家公园

3 这片广阔的稀树草原集中在乌达瓦拉维 (Uda Walawe; 见215页) 水库附近, 是斯里兰卡看起来最像东非的地方。在这里, 你能看到成群的水牛 (尽管其中有些是畜养的)、水鹿、鳄鱼, 还有数不清的鸟儿和大象……说“好多大象”恐怕还有些不够准确——这种长鼻子动物在这儿真是数以百计。说实话, 我们早就觉得单就大象的数量和规模而言, 乌达瓦拉维堪比 (甚至超越了) 东非许多著名的国家公园。

古老的阿努拉德普勒

4 在阿努拉德普勒 (Anuradhapura; 见245页), 众多文化和宗教古迹绵延覆盖3平方公里的土地。这个区域的中心有世界上最古老的树——圣菩提树 (Sri Maha Bodhi; 树龄2000多年)。数世纪以来, 守护者一直照料它, 并且记录在案, 这一点真是令人难以置信。这片区域被许多庙宇和无数舍利塔包围, 这一切都默默见证着这座古城在千年的历史长河中曾贵为斯里兰卡权力中心的荣耀。骑着自行车穿梭在这迷人的历史中, 着实是一种激动人心的经历。图为伊苏鲁姆尼亚寺 (见251页)。

5



6



高耸的狮子岩

5 锡吉里亚(Sigiriya, 见229页)意为狮子岩, 岩下的那些旋转花园就足以让人眼前一亮。池塘和蜿蜒的人造溪道灌溉着这些水上花园, 为你唱响优美的田园诗, 让你感到心旷神怡。而当你抬头, 注意到这拔地而起、高达370米的岩石时, 可千万别被吓傻了。狮子岩是个奇迹, 内有艺术珍品, 上有巨古遗迹, 还是一座绝妙而耐人寻味的博物馆。爬上岩石之巅吧, 那壮丽的风景对得起你流下的每一滴汗水。

本达拉国家公园

6 大量游人都被亚拉国家公园(Yala National Park)吸引, 而位于它西边的本达拉国家公园(Bundala National Park; 见157页)却总被忽略。本达拉国家公园拥有大片水域, 水面波光粼粼, 周围鸟类啁啾, 如果错过, 真是一大失误。本达拉拥有其他国家公园梦寐以求却难以企及的美景, 也是斯里兰卡最好的观鸟地点。对了, 如果苍鹭和白鹭在你眼中还不够迷人, 那么, 鳄鱼和当地的大象群一定能让你一展笑颜。

亚当峰的朝圣者们

7 1000多年以来，朝圣者们借着烛光，长途跋涉并爬上亚当峰[圣足山(Sri Pada)；见190页]，来追随佛陀的足迹，呼吸着亚当初次踏足这片土地时呼吸的空气，瞻仰蝴蝶葬身之地。今天，游客们加入了当地朝圣者的队伍。在晨曦的微光中，当你立于这壮阔的巨岩之巅，目睹阳光逐层铺满群山，此情此景难以言表，想必亚当本人当年也曾被眼前的壮丽所震撼和吸引吧！

康提文化之都

8 康提(Kandy；见169页)是斯里兰卡的 文化之都，也是神圣的佛牙寺(Temple of the Sacred Tooth Relic；如底图所示)的所在地，据说该寺藏有佛祖本人的一颗佛牙舍利。对僧伽罗人来说，这是整个岛上最神圣的一块地方，但是对游客来说，康提带给他们的不仅是宗教满足感：这是一个让人心情愉快的古老街区，市中心有个秀美的湖泊，众多博物馆周边遍布着迷人的植物园。若想获得更多神灵的庇佑，这里还有一系列让人沉醉其中的古老庙宇。

