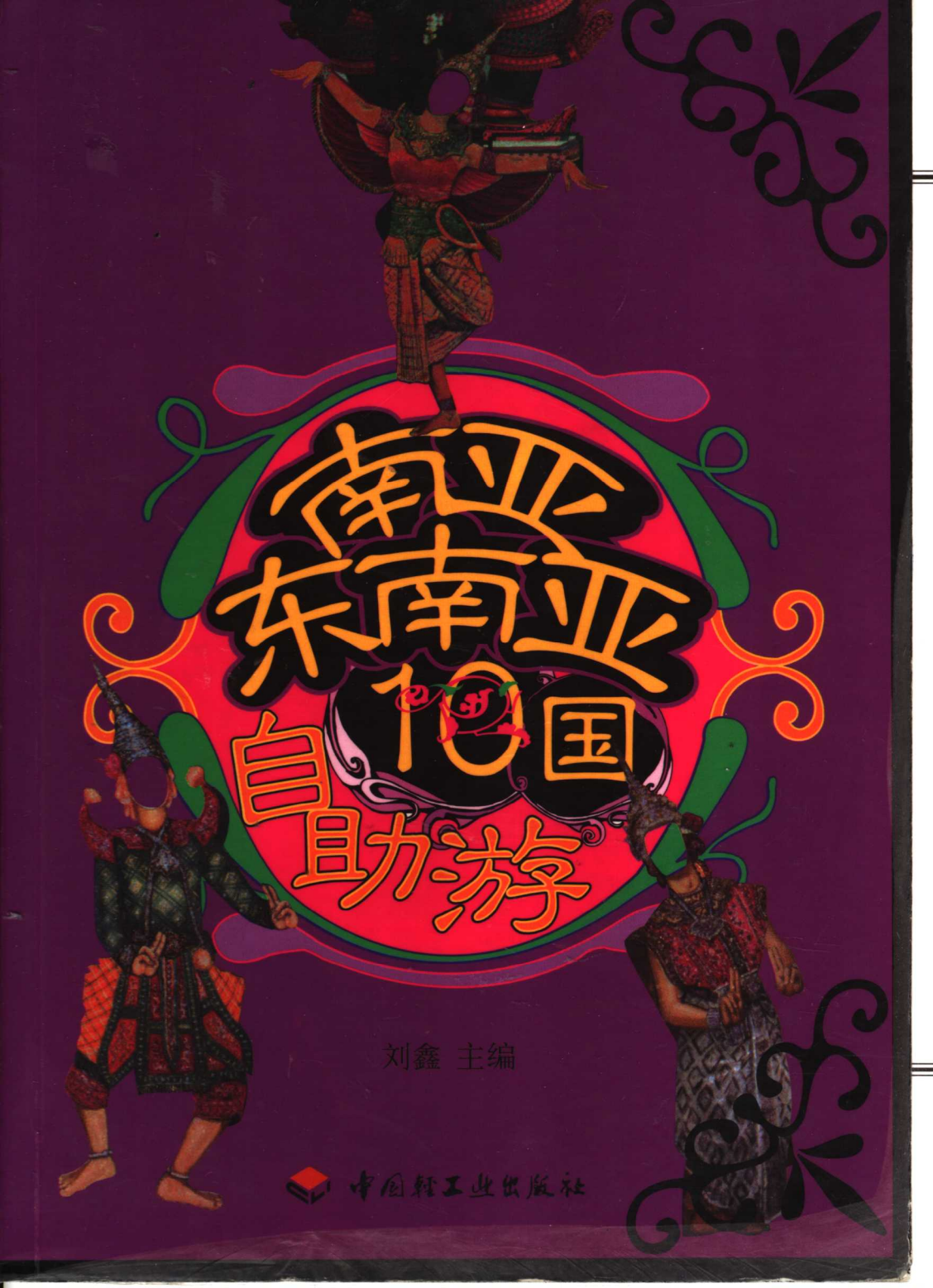




南亚 东南亚 10国 自助游

刘鑫 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

南亚东南亚 10 国自助游 / 刘鑫主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2005. 5

ISBN 7-5019-4888-7

I. 南... II. 刘... III. ①旅游指南—南亚②旅游指南—东南亚 IV. K930.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040485 号

责任编辑: 林媛 古倩

策划编辑: 林媛

责任终审: 杜文勇

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: 北京博图彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 12

字数: 200 千字

书号: ISBN 7-5019-4888-7/K · 044

定价: 48.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 85119925

网址: <http://www.chilp.com.cn>

Email: club@chilp.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

41075S5X101HBW

编写说明

主 编：刘鑫

特约记者：胡月 刘旸 刘振敏 张琳

图文编辑：刘亚静 刘鑫

摄 影：笨笨璟 柴庆春 胡月 冯琼瑛 俊哥 刘旸

冒烟镜子 黔之驴 施洁 沙舟 涛涛 叶峰

野牛 郑成威 Atlee Coral Tumi Vvp

绘 图：周旭

装帧设计：宋琛

图片调校：宋琛

封面设计：宋琛

特别鸣谢：马来西亚驻中国大使馆 黄姗姗

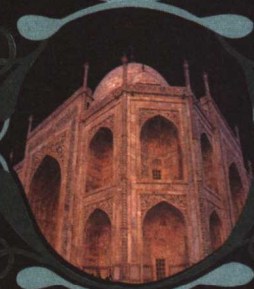
电波少年 帝感诚 Atlee 施洁 涛涛 叶峰

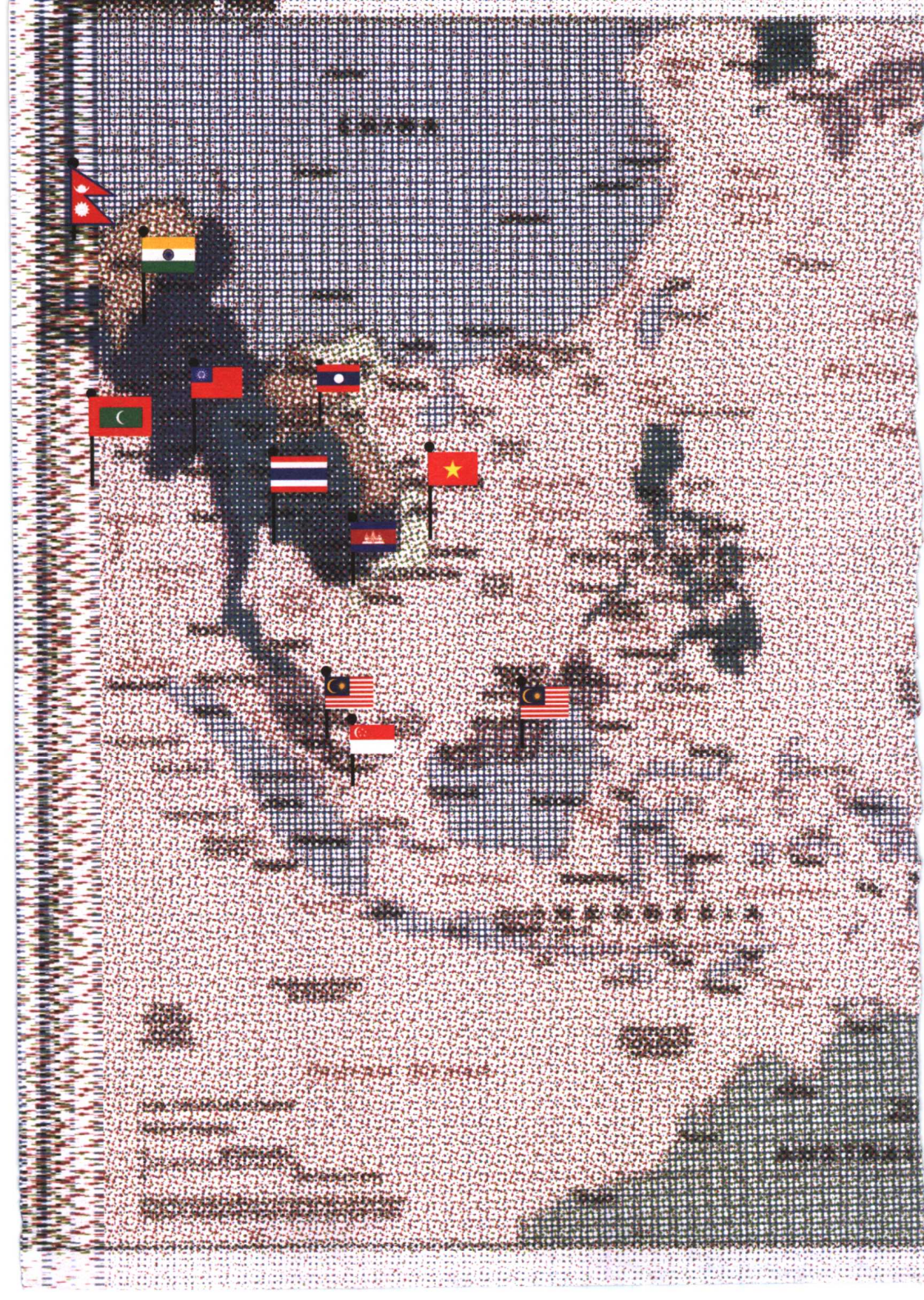
李海霞 李明昕 齐澧



中国轻工业出版社







目录

前言.....

6

尼泊尔

nepalnepalnepalnepalnepalnepal..... 14

加德满都◆帕坦◆巴德岗◆特莱◆博卡拉

印度

indieindieindieindieindie..... 56

德里◆加尔各答◆孟买◆瓦腊纳西◆克久拉霍◆斋普尔◆阿格拉

马尔代夫

maldiveislandmaldiveislandmaldiveisland..... 120

越南

vietnamvietnamvietnam..... 136

河内◆顺化◆会安◆芽庄◆大叻◆胡志明市

老挝

laoslaoslaoslaoslaoslaoslaoslaoslaoslaos..... 188

万象◆万荣◆琅勃拉邦◆四千美岛

柬埔寨

cambodiacambodiacambodiacambodia..... 216

金边◆暹粒◆吴哥

泰国

thailandthailandthailandthailandthailand..... 262

曼谷◆芭堤雅◆普吉岛◆苏梅岛◆清迈

缅甸

burmaburmaburmaburmaburma..... 306

仰光◆勃固◆曼德勒◆蒲甘◆茵莱湖

马来西亚

malaysiamalaysiamalaysiamalaysiamalaysia..... 340

吉隆坡◆砂劳越◆沙巴

新加坡

singaporesingaporesingapo..... 364

前言

真正热爱旅行的人必定热爱生活，也必定会选择自助。这是一群太可爱的人，他们真诚友善，对世界充满了热爱和好奇，能吃旅行中的苦，也能享受旅行带来的快乐；他们愿意摆脱旅行团的种种牵制，随心所欲地走想走的路，自由地捕捉行走时遇到的那些陌生、新鲜而又美好的事物。当今，自助旅行更多的被当作一种生活方式，一种人生态度，一种朴素的价值观。它不仅是一种体味生命意义的手段，更是成长的必需。

旅行是可以让人上瘾的“毒药”，自助异域旅行更是。行走在美丽的异域土地上，可以欣赏当地的风土人情，探寻异域文化，学习并体验不同地域、不同民族的不同生存状

态和价值观——可以理解为为什么那么多人的梦想是周游全世界。有的人对出国旅行有太多担心和顾虑。其实，不用花很多钱，不用吃很多苦，也不必有多么强壮的身体，甚至都不需要你讲多么流利的英文，只要你怀着一颗真诚勇敢的心，一路细致安排，就能体会到异域旅行的无穷乐趣。

几乎所有的自助旅行者在国外旅行时，都曾多次被人猜是“日本人”，或是“韩国人”，抑或是来自中国的台湾或香港——中国大陆的自助出境游的旅行者队伍还不够庞大，需要更多的人加入。期待着越来越多的人背上旅行包，或独自或三五成群地走出国门，行走在美丽的异域，实现自我价值，完成梦想。下次遇到同样的问题的时候，可以有越来越多的人微笑着回答：“不，我来自中国大陆。”



打算去哪里?

东南亚、南亚，10个国家，每个国家都有他国无法媲美的精彩。眼花缭乱，不知道该怎么选择？不知道去哪里么？好吧，来，让我来帮你。

【尼泊尔】

印度教、佛教、藏传佛教和伊斯兰教多种宗教都在这里融合共存，不用怀疑这里的文化有多么璀璨；尼泊尔更是大自然的宠儿，雄伟的喜马拉雅山在不到150公里的范围内，海拔高度从60米攀升到世界之巅，气候从亚热带的鸟语花香变为极地的严寒。这里是徒步爱好者的天堂！

【印度】

这个和中国一样有着几千年历史的文明古国对游人来说太神秘了。这里古迹众多，教派纷繁。每个去过的人都有这种感觉：在印度旅行的时候，对她有的多是负面的感受，回来以后却又觉得她魅力十足，回味无穷，又无法言说。去印度之前一定要做足功课，这将是一段文明之旅。

【马尔代夫】

这里就是麦兜向往的人间天堂。有着最美丽的白沙碧海，是世界上最完美的度假胜地。暂时告别尘世的烦扰，来这个世外桃源，体验一下没有电视电话互联网的日子是很多人的梦想。只不过在这里消费颇高，美元要当人民币使。另外要提醒你：到这个世界上最美丽最浪漫的海岛来，应该和你最爱的人一起。



【越南】

越南与中国有太多的渊源。和中国一样，它也是一个历史悠久，尘埃厚积的亚洲佛教文化国家。这里有美越战争遗迹，也有法国殖民地的影子，但是它也绝对不缺美丽的海岸沙滩和时髦的小资情调。这个中国的近邻，值得我们在它狭长的国土上，从南到北或者从北到南一路探访，一路感受。

【老挝】

那些以为老挝旅游资源贫乏的人大错特错了。和其它东南亚国家相比，老挝更多地保留了它原本的淳朴自然。这里的人们乐见开朗与世无争；这里的村庄和小镇的气氛可以用这些词来形容：静谧、淳朴、闲适和慵懒。在这里可以领略到最淳朴自然的乡村风光。若是想找到古人归隐世外桃源的感觉，来这里就对了。

{柬埔寨}

要找一个去柬埔寨的理由，一个吴哥就足够了。考古学家把吴哥窟与中国的长城、埃及的金字塔和印度尼西亚的婆罗浮屠并称为东方四大奇迹。它已无数次被列为“一个人一生应该至少去一次”的地方。很多人都已经或者正在计划去领略她无法言说的千年之美。

{泰国}

泰国拥有最多元化的旅游资源，从北部到南部可领略到不同的人文和自然风光。可以去“山地玫瑰”——清迈见识北部的古朴和安详，又可以去享有“度假天堂”之誉的芭堤雅和普吉岛感受阳光沙滩。去泰国旅行，南部的海、北部的小镇、曼谷的皇宫和寺庙都不可错过。

{缅甸}

这个国家也算得上是世界上佛教最昌盛的国家。除了随处可见的佛塔，在缅甸还可以见到有名的长颈族、水上村庄和脸上涂有香楝树汁（Thanakha，用来防晒美容）的缅甸女子。

{马来西亚}

可以在繁华时尚的吉隆坡疯狂购物，享受异国美食，住高档酒店，尽情“腐败”；也可以去拥有原始雨林和稀有野生动物的东马探幽国家公园，登山露营，赏花观鸟。准备回到百万年前或步入极现代化都市的游客，马来西亚可以让你实现梦想。

{新加坡}

“洁净和舒适的大花园”的评语最适合新加坡了。这里是全世界最发达的城市，但却不炫耀和夺目，让人觉得舒适和写意。如果没有别的旅行内容，特地飞一趟新加坡旅游不够经济，顺道去马来西亚、泰国或者马尔代夫才是更明智的选择。



护照

● 办理因私护照手续简便，在户口所在地的公安机关领取并填写申请表，贴上2张2寸免冠照片，同时出具身份证和户口簿原件复印件，缴纳200元手续费就可以。一般不到20个工作日就可领取。在北京只需要5个工作日。

北京市公安局出入境处

电话：010-84020101

地址：北京市东城区安定门东大街2号



黄皮书

● 即《国际预防接种证书》，因其封面通常是黄色而得名。长短期出国人员大都会涉及到黄皮书的问题。旅行目的地的不同，要求注射的疫苗也有所不同。办理接种手续前，可先电话咨询。（北京出国人员体检中心：010-64274239）



签证

● 签证一般需本人亲自到该国驻华使领馆办理。需要提醒的是，送签护照的有效期必须在6个月以上，否则可能被拒签。



换外汇

● 获得签证后可凭护照上的有效签证到中国银行兑换外汇。如果需要，还可以办理一张国际信用卡。几大银行都有这种国际信用卡，可在境外提款和消费，不过手续费很贵（不会低于1%）。



健康证

● 即《国际旅行健康证明书》，是在国外停留一年以上人员要办的证件，要经历全面体检，体检内容据形势会有调整。短期出境的旅游者有黄皮书足矣。但在非常时期，如非典时，健康证是黄皮书的一个不可缺少的补充文件。





● 出行前，应根据实际情况，选择方便、经济、合理的路线。（从香港或澳门搭乘飞机前往这些国家会比直接从内地城市出发便宜，如果前往香港或澳门很方便的话，不妨走这条路线。）



● 出门旅游前不妨购买一份旅游保险。所需费用并不高，少则十元，多则几十元。现在很多保险公司都推出了为旅客量身订做的意外保险套餐，具体情况可去保险公司咨询。



小心别人的头

在任何情况之下，都不要触摸他人的头部，特别是小孩的头。亚洲南部很多国家的人们不希望别人摸自己头上的任何一部分，他们也不喜欢去摸别人。他们认为，头部是人体最高的部分，也是人体中最神圣无比的部分，尤其是孩子的头，被视为神明停留之处。

尊重佛寺规则

在很多笃信佛教的国家，参拜寺院必须脱鞋赤脚进入，以表示对佛祖的尊敬，还有很多寺庙是不允许异教徒或女士进入的，要看清寺庙外的告示牌。女士更是应该小心，不光有些寺庙不能进入，还应避免碰触僧侣。不要爬骑在神像上面玩耍或拍照，有些寺庙不许拍照。总之，不要有不敬的行为。

做得体客人

若是有机会在当地人家里做客，一定要提前了解他们的风俗习惯。最好不要进入主人的内房参观，即便是比较熟悉的朋友，也不要触动主人家中的个人物品和室内陈设。

谨慎左手

亚洲东南部的很多国家，人们认为左手是不干净的，握手时若伸出左手或以左手递东西给对方，对方会认为你是蔑视他，或是对他怀有恶意。因此用右手或用双手为妥。

除了以上风俗禁忌，各国还有独有的习惯礼节，本书在各国的“风俗禁忌”一节会有更多介绍。

选准了要去的国家，确定了旅程，打点好了行囊，有精力的话，就要做做行前功课了。亚洲国家的民族比较复杂，

风俗禁忌太多。本书所列国家大多信奉佛教，回教或印度教，很多风俗禁忌大抵相同。



财物：

护照、身份证等证件及复印件、照片、现金、国际信用卡。

衣物：

鞋、拖鞋、雨衣/伞、快干衣裤、长袖衣、遮阳帽。

摄影器材：

光学相机、数码相机、充电器、电池等。

药品：

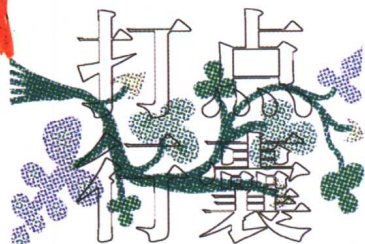
感冒药、肠胃药、阿莫西林（消炎药）、泻利停、驱蚊水、藿香正气水、云南白药、牛黄解毒片。

其它：

万能插头、背包、水壶、小日记本、笔、MP3、小收音机、手机（兼做闹钟，别忘了开通国际长途业务）、小刀、巧克力、口香糖、电热杯等。

洗漱用品：

快干毛巾、防晒霜、牙膏、牙刷、洗面奶、洗发水、润发露、润唇膏、润肤露、肥皂、梳子、消毒湿纸巾、卷纸、指甲钳、晾衣绳、小夹子等。



本书所列的10个国家都比较炎热，要随时注意防晒和避暑，长袖衣服和防晒指数高的防晒霜是必备品。另外，很多国家的酒店旅馆，不论高档低档，都不像国内那样为客人提供完整的洗漱用品和一次性拖鞋，所以最好自带。



锦囊一

解决语言问题

- 如果英语不好，一到旅店，先拿一张旅店的卡片。卡片上有饭店的地址和电话，万一迷了路，把卡片给司机看，立刻会化险为夷。

锦囊二

搞清楚

Double Room

- 住双人间的朋友要注意，很多国家的旅店的Double Room只有一张大床，决定入住前要问清是否是Two Beds。

旅行小贴士

出境旅行，了解一些旅行小贴士会给你的旅行带来方便和快乐。

锦囊三

精明购物

- 旅行购物时一定要慎重，记得讨价还价。最好到正规的商店购买金银首饰等高价商品。

锦囊四

安全第一

- 最好能结伴同行。若单独出行，身上带的钱要适量。外出时把贵重物品存放在旅店保险柜中。



[尼泊尔] Nepal



面积：147, 181 平方公里

人口：2, 340 万

首都：加德满都

语言：官方语言为尼泊尔语，英语通用

宗教：印度教为国教

货币：尼泊尔卢比

时差：比北京时间晚 2 小时 15 分钟

电压：220V，三相圆柱插头，有的是两相

