

尼泊尔



百地福

PETIT FUTÉ

TRAVELLER GUIDE



- 地理历史 • 文化艺术 • 习俗节庆 •
- 生活常识 • 娱乐消遣 • 美食购物 •
- 城市地区 • 名胜古迹 • 场馆景点 •

当代世界出版社



百地福

PETIT FUTÉ

旅游指南

刘华译

尼泊尔

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

百地福旅游指南·尼泊尔/(法)奥亚斯等主编. 刘华译.
北京: 当代世界出版社, 2002. 7

ISBN 7-80115-543-2

I. 百... II. ①奥... ②刘... III. 旅游指南—世界
IV. K919

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第036180号

责任编辑: 任 传

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908400

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河实验小学印刷厂

开 本: 850×1168毫米 1/32

印 张: 4

字 数: 100千字

版 次: 2002年7月第1版

印 次: 2002年7月第1次

印 数: 1~10000册

书 号: ISBN 7-80115-543-2/K·105

定 价: 98.00元(全10册) 本册定价: 9.80元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

编者按

亲爱的游客：

如果对您来说，旅游艺术的首要条件是未知事物都被细致而有条理地罗列出来；或者与之相反，您认为新鲜感是游历不可缺少的快乐和在异乡生活所能感受到的最大的乐趣，请您投入到这本旅游手册的篇章中来。

首先，这本旅游手册，尽管容量有限，却提供给您这一地区详尽而完整的整体情况。这将是您通过这些文字所进行的首次游历……而您真正的旅行将与之一样丰富多彩……

其次，这本小册子将成为您忠实、可靠的伙伴，陪您走遍热闹的大街小巷，参加那些有时令人难以应付的民间节日和庆典，逛迷宫般的市场而不至迷失方向。

在向您展现了整个旅途之后，决定出发就是您的事了。无论您是谁，准备充分的游客或经验丰富的旅行家，大学生或退休者，也不管您旅行的方式如何，举家外出或与朋友同往，结伴而行或孤身一人，都能选出适合您去往异乡的最好方法。



尼泊尔



147

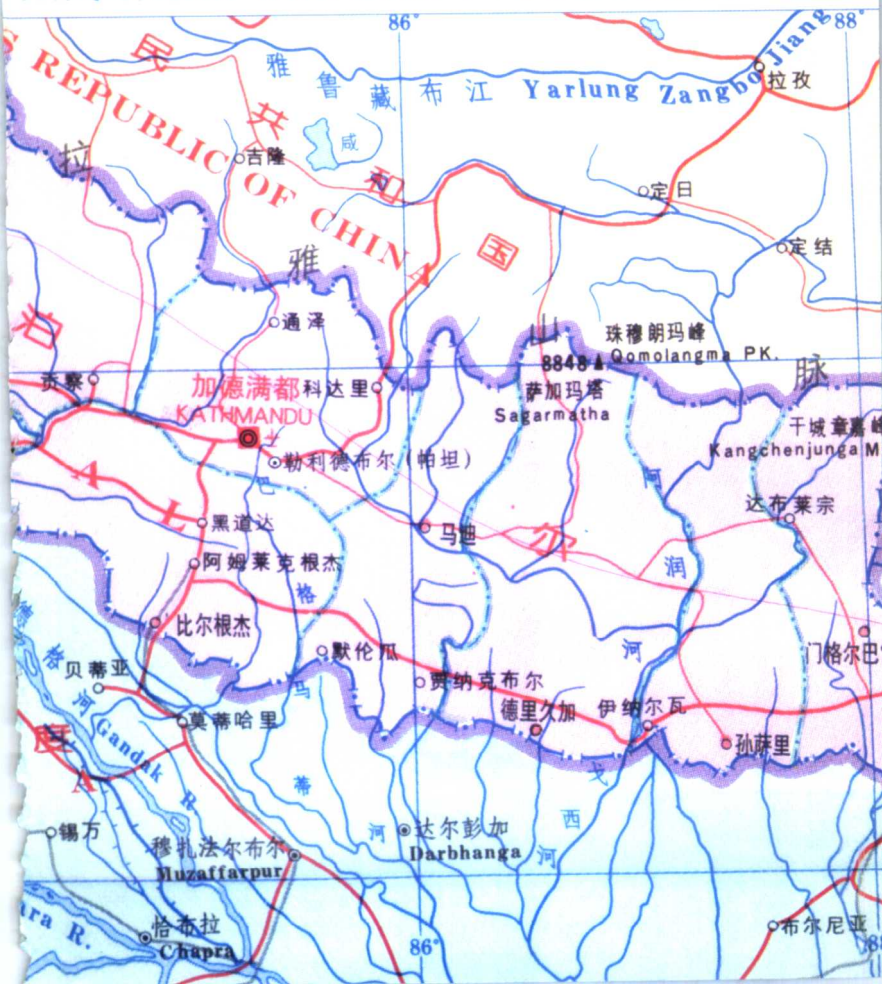
86%

1923 年独立。

环境 山地约占 80%。地势山高，下，世所罕见。河流多湍急，农业国，国内牛。工业主要汇来源。出口亿美元。国防



尼泊尔王国 位于喜马拉雅山脉中段南麓，南亚内陆国家。面积 141 平方千米。人口 2240 万。居民有尼泊尔、塔鲁等 30 多个民族。信奉印度教。尼泊尔语为国语，通用英语。曾沦为英国殖民地，实行君主立宪制。首都加德满都。1955 年 8 月 1 日同中国建交。占国土 80%，海拔 7600 米以上山峰数十座，素有“高山王国”之称。坡陡，由北往南百余千米内，由海拔 8000 多米急降至 100 米以下。世界最高峰珠穆朗玛峰海拔 8848 米，位于东北部尼、中边界上。富水力资源。典型的山地气候。有铜、铁、铅等矿藏。**经济** 为传统农业。生产总值 47.5 亿美元。出产水稻、玉米、小麦、马铃薯。饲养羊、牦牛。有黄麻纺织、毛纺织、制糖、水泥等。旅游业发展迅速，已是重要外汇来源。进口机器等。对外贸易总额 18.17 亿美元。对华贸易额为 2.15 亿美元。实行志愿兵役制。有现役 3.5 万，年军费约 3799 万美元。



目 录

走近世界屋脊·····	1	主要道路上的景点·····	55
尼泊尔概况·····	6	高山峻岭·····	63
尼泊尔历史·····	16	在高原地带的行山·····	71
实用指南·····	24	其他冒险运动·····	90
加德满都·····	29	冒险极限运动·····	95
加德满都河谷·····	42	地名译名表·····	96



走近世界屋脊

在世界进入一体化的时代，喜马拉雅山区的人文、风景及建筑物对那些敏感而爱好异国情调者将具有极大的吸引力。山脉千姿百态，从老虎与大象领地的山脚直到广袤的西藏高原，那里的牦牛长着温暖的长毛，抵御着严寒。不管攀山者从哪面山坡靠近，闪现在面前的都将是一连串的喜悦及景色的反差。

喜马拉雅山脉是一片广阔的大自然，通常要步行穿越，路不多，但小路网却是世上独一无二的。沿着省级公路那宽阔的石板路，攀上缩短了坡路的巨幅石阶，冒险于山羊与走私犯常行的羊肠小道，当心那些除了为牲畜拾草外足不出户的人们。路上，你会体验到长途跋涉的乐趣，这与在欧洲的深山远足相去甚远。

这长途跋涉并非是深山僻野的生存体验，山中处处有人家。在半山腰，大山可被精雕细琢地铲为平地。更高处，每一块小小的草地都成了牦牛牧场。再往上走，当你自以为独处高峰时，石堆与经幡指示着通往山口的道路。

不管怎么说，长途跋涉是人类的惊险奇遇。人们要极为关注自身的一切，关注磨出水泡甚至生出冻疮的双脚，关注呼吸困难的肺部以及不能搅动的肠胃，尤其是当朋友们都健康时。随后，人们环顾四周，惊奇地发现正与那些过着简朴而和谐生活的山民共处。

无论是那些出发时作好准备要经受身体磨练的人们，还是那些想要保存体力作另一种类型旅行的人们都遇到了同样的事情。农业社会与您不期而遇，这同我们的城市及竞争意识完全相反，你会发现真正的喜马拉雅山区。

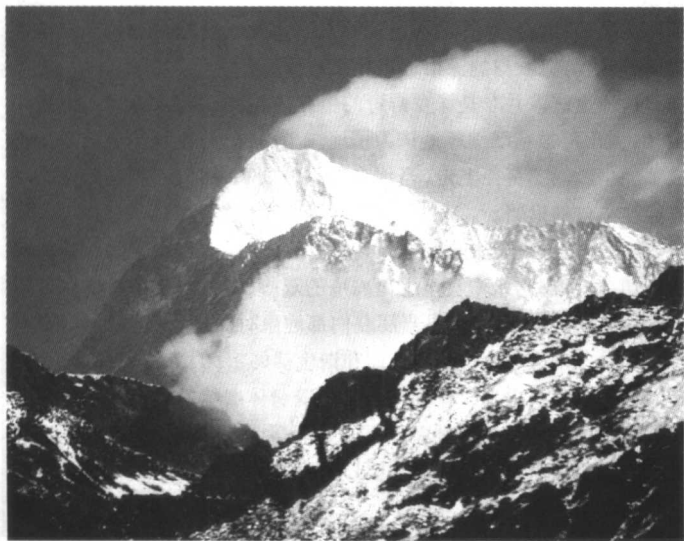
时间的价值不再，这并非总是优势。除了首都及几座大城市外，通讯困难，甚至没有。电台、电报局或手摇电话只配备在县城。其它地方，遇到紧急情况，就得请一个报信人跑步传递消息。在有路的地方，车辆稀少昂贵，而车辆的保养状况还得取决于诸神的保佑。季风转换期的雨水又会带来泥石流，切断道路。

雨季影响着山脉南部，不过也并非一无是处。在五彩缤纷欢乐的节日里，人们歌颂爱情，惬意地看到姑娘小伙儿羞红了脸。这一季节正是到不丹的深谷及尼泊尔的西部进山放牧的时候，正是参观西藏的最佳时节。秋天，气候变得干燥，天气晴好时，便是收拾行装动身向最高峰进发之时了。大风刮起，有时甚至可刮掉飘在山顶上的雪

云。冬天却超出人们的想象,只在 4000 米以上气候才真正变得严酷。在加德满都,实际上从不下雪。

喜马拉雅地区的另一个特点是:不管离中心地带多么遥远,在地区的所有地方,您都能感受到官僚主义的沉重。在各个高度地带都还使用着复写纸,要等待并忍耐那些不等待、通过走关系得到优先的人们。按照你想参观的地区,除了必须有签证外,还常常要有特别通行证,手续各不相同。有时,联络官、护林员或宣过誓的向导将陪伴旅途,要想攀上主要山峰,就得付使用费。

政府毫不掩饰其想要从旅游中获利的愿望。这个地区的生活水平很低,人们可以利用购买力的差距以实现价格低廉的旅行,或是获得在其它地区被视为多余、而在喜马拉雅山地区却相当容易得到的服务。



海拔高度与高山反应

强烈的高山反应既非诅咒也非毛病。这仅仅是不能完全适应海拔高度的迹象。有一半儿的人会有高山反应,四分之一的人会有严重的并发症(肺水肿或脑水肿)。

症状在到达海拔高度后的 6-24 小时之间发作,高度常在 3500 米以上。

上山速度越快(缆车、飞机、直升飞机、火车、汽车……),高山反应出现得也越快。常见的症状如下:

——头疼

——恶心,甚至呕吐

——没有胃口

——疲劳或乏力

——失眠

——有时,起身时会有“晕”的感觉,面部或手脚有轻微肿胀(戒指变紧,短袜在腿肚上比平常勒得紧些)。

对高山反应不能一无所知,也不能隐瞒。出于无知,人们常常用高山小屋的简陋,饮食的改变以及疲劳来解释这些不适。不少人以为这是软弱的表现,因而藏而不露。最好的登山运动员也会有高山反应,正如最优秀的船员也会晕船。

如果您有某种症状,说明您还未完全适应这一海拔高度。

怎么办?吃一克阿司匹林:症状消失,您可以继续攀登;如症状依旧,停下来,直至其消失,然后再谨慎前行。

有什么危险?

所有这些症状在您下山后都会消失。如果您马上要下山,或是在此海拔高度的逗留不超过 48 小时,那您只是浪费了一个夜晚或一个白天的旅行。如果还要继续登高或逗留期延长,那就必须要尽力去适应,以便不会出现高海拔地区虽然极少却是骇人的两个病症:肺水肿及脑水肿。

高海拔地带肺水肿的症状是:呼吸困难,气息粗重。唇耳变蓝(青紫),唾液呈泡沫状,有时可见粉色。肺水肿常常出现在经过整天的奋力攀登后的夜晚。

脑水肿的特征是极度乏力,有时会有突如其来并呈喷射状的呕吐。头痛难忍,吃阿司匹林不起作用。病人难于站立,头晕,可能举止反常。很快便会昏迷。

两种情况都极为紧急,必须立即下山,只有如此才可救命。如果出于客观原因不能立即下山(夜晚,气候恶劣……),那就需要休息并进行姑息疗法。

对于肺水肿,请用氧气(6 升/分钟),静脉或肌肉注射利尿剂(2 安瓿)。注意,过量会由于脱水而加重病人症状。

对于脑水肿,也用氧气,静脉或肌肉注射(肾上腺)皮质激素。提示一点,立法规定这些措施应由一个医生负责进行。

如何避免高山反应?

别爬得太快过高。自海拔 3000 米起,每天的攀登高度别超过 300 米,超过这一界线,在头两三天内,要限制您的体力活动。不遵守这一

计划,毫无例外地会引起事故。

尽量多吃多喝,这样能使您的机体尽可能适应缺氧的环境。

喜马拉雅山地区的一些礼仪习俗

穿衣 女人露腿露肩是不合适的,男人光着膀子散步是非常失礼的。如果说男人的暴露是可以容忍的,那您的社会地位就会受到影响。为了得到尊重,必须显得非常体面。

施舍与伸手讨要 一旦同勤劳、友好的人民接触,您能为他们做的最大好事就是什么也不要施舍,别给钢笔,别给糖,别给钱……

施舍,是激励孩子们去讨饭,这比上学更加获利而有趣。孩子们在成长中,他们会勒索更小的孩子。这是通往犯罪的路……倒不如将您的馈赠捐给学校或在当地工作的协会。

习俗 喜马拉雅山区的人民生来好客,但一些礼仪习俗能使您与之结下特殊的关系。要注意,得到邀请再进屋,您的入室可能会玷污了纯洁种姓人家。厨房尤其是纯洁之地,常常要避开外人的目光。没必要进入厨房,自告奋勇地收拾残桌并拿点什么进去,别帮助女主人干活,如果她不同你们共餐,别表示惊奇。别自己去盘中取菜,以避免玷污了食物。只用右手,用右手给予、付款、收受;左手有其它用途……火是神圣的,炉灶是纯洁之地,别将您口袋里的垃圾往火里扔。

高声说话及发火会被认为没有教养,习惯上在参观过的庙宇里应留点小钱。

大米,大麦,小麦和牛奶

直说了吧,对于西方人,喜马拉雅山区及西藏地区的饮食有点粗糙。但却是异国风味,如果不尝尝在其它任何地方都寻不到的味道那就太遗憾了。

在尼泊尔,最好的菜是滨豆-大米-绿色蔬菜合烧的一道菜。此菜装在一个有隔的托盘上,中间堆着的大米,量多得足以让我们称奇,但却能在几秒钟内被人们吞食干净。尼瓦尔人做这道菜不用米饭,用捣碎的米片,而平原上的人用烤麦饼,不过都是一回事。判断主妇手艺的是糖醋泡菜,每个主妇都有自己的制法。这里肉很少,但有丰富的乳制品:酸奶、奶茶……

喜马拉雅山区的婚姻

逻辑上,有三种婚姻形式:一夫一妻,一夫多妻,一妻多夫:三种形式都存在于喜马拉雅山区。印度教只允许一个享有全权的妻子,也就是说,是按全部吠陀仪式举行的婚礼。但上等种姓的人们还常常要有二房,但仪式简单:人们称这些女人被收了。在武士中,最可怕的是娶表姐妹。而在王侯……及最低级的种姓中,传统上,是娶舅舅的女儿。同印度教相似的正是优于妻子亲属的那种感觉。其亲属不仅要付出嫁妆,而且要为人们屑于娶他们的女孩儿而感到快乐。这个女孩儿,在她生出一个儿子之前,受制于婆婆,要干最苦最多的活。离婚是无法想象的。

尼瓦尔人随印度教徒的习俗。小女孩儿在五六岁时便与湿婆神——由一个特别的水果代表——结婚。这种与神的婚姻最为重要。于是,他们未来的人间丈夫便退为其次了,这使她们有了更大的自主权,并有可能离婚。

尼泊尔概况

地理

从原始森林到高海拔地区的荒漠，尼泊尔构成了一个巨大的梯田。相距仅 100 公里，这个梯田便从酷热的印度平原变成了寒冷的高山峻岭，随后又一下子降至西藏高原的水平。在从南至北相对来说并不很长的路线上，气候、动植物以及生活方式都是变化多端，极为不同。高原南部的泰拉伊及西瓦里科山麓展示出了一幅在印度早已消失的自然景观：人烟稀少的热带森林，那里还生活着独角犀牛、老虎、羚羊。穿过西瓦里科山麓，便进入了国家中部，一道山脉横跨尼泊尔。这一地区受到季风的直接影响，越往东走，越靠近孟加拉湾，影响就越大。

依照海拔高度，这里的自然环境分为副热带地区、亚热带地区及山区。在海拔高度为 2000 米以下的地区，既不结冰也不下雪。十分之九的降雨在六月至十月之间。不过，季风任性多变，迟来时便成了灾害，破坏了庄稼，影响了收成。而雨水过多时，又会卷走农作物，冲毁村庄及道路。近年来，大水冲刷土地问题令人忧心。农田耕种面积增多，森林减少，山体滑坡现象也在增多。

喜马拉雅山地区人口最多的地带为海拔 700 米至 2000 米之间。尼泊尔 45% 的森林面积也在逐年减少，种上了水稻、玉米。再高些，您可见到栗子树、橡树、杨树，以及喜马拉雅松。在低海拔地带，个头庞大的动物已远远离开了人群，那里的人们至今还在猎杀野猪，并为保护他们的牲畜而猎杀豹子。超过海拔 3500 米便人烟稀少了，只在夏天时有人在那里的草地上放牧。超过海拔 5000 米，便常年积雪，成为了真正的“雪域”。

尼泊尔主要的河流源自西藏高原，越过喜马拉雅山脉，流入印度平原，成为恒河的重要支流。河流经过山区时，流淌出数不胜数的小溪，蜿蜒而行，成为尼泊尔领土的特色。其水利体系由三个主要的流域构成。在西部，有格尔纳里流域，中部为冈达基流域，东部为萨普塔科西流域。其水流量在季风转换期时可涨至十倍。

气候

正如其它的印度次大陆国家,尼泊尔的季风转换期是6月中旬至9月中旬。人类的生活及植物的生长都受到气候的影响。孟加拉湾的河水大量蒸发,而西藏高原稀少的空气在阳光的作用下变轻,吸入大量的水分,暖湿云团涌向印度大陆,构成降水。季风的强烈程度是东部大于西部对7月的影响大于8月份。只有高耸入云的少数高峰地带可免受影响。因此,在这个季节,不利于观赏峰顶。

逐月的气候

1月 尼泊尔此时气候晴好,天空万里无云,可远眺高峰峻岭的雄姿。澳大利亚人和日本人占据了珠穆朗玛峰的最佳行山地带。而欧洲人还不知道,这时的气候并不比秋天差,气温并不比秋天低。尼泊尔人于月中庆祝冬至的到来。这意味着太阳开始升高,高海拔地区的山谷被封雪的峡谷所阻挡。白天短暂。

2月 正如1月份,此时适合于在2500米以下的地区旅游。这是参观泰拉伊平原的理想季节。博克拉的气候尤其温和。月圆的时候便迎来了冬季最大的节日:湿婆神节及藏历新年。

在高海拔地区,罕见的骤雨会带来落雪;临近月末时,气温升高,春天即将来临。

3月 随着大自然的苏醒,杜鹃花丛盛开。此时适合于海拔4000米以下的行山远足运动。此时可以看到农田里备耕开始,候鸟在泰拉伊水库上的迁徙。

4月 全国各地气候宜人,主要的山口都开放了。温度升高,人们用春天的收获来庆祝尼泊尔新年。这个时期是最佳结婚季节,很少有人会在夏季结婚。高海拔地区的春耕也开始进行了。登山者们开始征服海拔8000米的高峰。

5月 低地山谷地区的气温升高,高地山谷的春天开始了。牦牛养殖者开始起程进山放牧。加德满都山谷月末时节笼罩在一层薄雾之中。

6月 尼泊尔的季风期降雨开始于6月中旬。这是参观尼泊尔最西部地区山谷——尤其是多尔波——的最佳季节。

7月 月初时,季风强猛,会造成摧毁性的洪水。蚂蟥很多,行山远足比较困难。7月15日左右,尼泊尔人庆祝夏至。这个时期是宗教的不纯洁期,这也是插稻子的季节。

8月 雨水渐少,只是在傍晚会时有阵雨,并伴随着雨后的晴空。东部地区比西部地区的雨水多。西藏高原由于受到喜马拉雅山脉

的保护,只能得到三分之一的雨水。不过,这也足以让车辆陷入泥潭。而且,由于雪水融化,河水暴涨,也无法涉水过河。在本月下旬时,加德满都河谷有许多庆祝活动。

9月 季风转换期即将结束,只是可能还会下几天大雨。尼泊尔此时开始了收获季节;并有许多秋季的庆祝活动。此时是参观木斯塘和多尔波的理想季节。

10月 干燥的季节又开始了,于是开始了行山运动的季节。此时是唯一的旅游高峰期,可能会难以出行,难以住宿,因为此时也是尼泊尔人的假期。

11月 此时,喜马拉雅山脉的大部分地区都天空晴朗,气候温和。加德满都的市场上堆满了菜花及薄皮小桔子。在山里漫步是件惬意的事。罕见的雷雨可能会突然而至,或是雪封山口。从加德满都去拉萨的路线可能有些风险。



12月 气温变凉。不过,在加德满都温度并不很低,这里从来不冻冰。几乎是每天,直到上午10点,大雾笼罩着山谷。在尼泊尔的其它地区,可以清晰地观望喜马拉雅山脉。因此,可在中等海拔高度的地区进行行山运动,但要想穿越大的山口可能有些风险。

政治

议会制君主政体

自1991年以来,尼泊尔展示出的是一个君主立宪制政体。首相的工作在议院的监督之下,议院可弹劾政府。205名议员来自各个不同的政治党派,通过选举产生,任期五年。在此期间,他们享有公务特权:公务护照,配备汽车及司机,安装电话。同时,也存在一个上议院,由间接选举产生,任期六年。国王不再有行政权,但保留着王室特权,并控制着军队。传统上,军队不参予国家的内部事务。

尼泊尔王国享有最不发达国家的特惠权。有一个目录上注明了世界上最贫困国家,他们享有一些微薄的特权,例如,可以出口纺织品,而不受欧盟及美国强加给第三世界的进口配额的限制。

尼泊尔积极参加联合国、联合国教科文组织、联合国粮农组织以及众多的其它国际性机构。尼泊尔获取的国际援助占国家预算的50%。

尼泊尔人与政治

如果说尼泊尔在民主方面仅是初学者，他们却是具有几千年历史的王国的子民。在他们的身后，有着对政治动荡的长期实践经验。自19世纪以来，有一些好争讼的村民就已经知道揭露砍伐森林的危害，以保护自身的利益。他们保持这种精神，并擅长于让各种不同倾向的政党轮流执政，以消除他们的对手。对什么意识形态的东西，他们却从未加以过多的注意。

他们对其领导人的廉洁不抱幻想，他们更愿意让这些人员经常变更。至于山区的村民，他们是各个种人混住的，他们希望保留其身份，严格地与平原地区的人们分别开来。

经济

农业

尼泊尔主要是一个农业国。直到70年代，一直是稻米出口国。由于人口增长过快，现在她已经不能自给自足了。泰拉伊平原自50年代便开始垦荒，现在已经没有可供开垦的土地了。长期以来，已经没有人相信可以通过改良种子和进口肥料来真正提高生产力了。



山区的问题更为严峻。那里的大部分居民都靠种植小块梯田为生。最西部的某些地区已经历了周期性的饥馑。

发展

由于矿石储藏量小,无法使开发受益,尼泊尔的工业只局限于几座组装厂或基础性的制造厂(水泥厂、制革厂、农业食品加工厂……)。藏人搞的地毯业尽管产生了污染,出口却不错。也许木器产品也有前途。唯一较大的希望是利用尼泊尔的水流建立一个大水电站,并可以向印度出口。

微型建设计划、取消中间商等似乎是未来的解决办法。目前,人们宁愿修路或谋划大的灌溉计划。只有旅游具有真正的增长可能:1998年,旅游人数达到463 686人次,带来了1.52万美元的收入。

社会

居民

从恒河平原到西藏高原,尼泊尔就好像一个巨型的阶梯。这不仅是指地形上的,同时也指那些依海拔高度而居的人类群体。这儿正处于两个文化大陆之间:一边是中国-西藏,一边是印度。自下而上地穿越高原,首先碰到的是接近印度的人种,随后是近似西藏人的人种,最后是西藏人种。区分他们的主要标准是语言:南方为印欧语系,北方为藏缅语系。

这些人种的外形,由于多年来的互通婚姻而难以区分。总体来说,北方人种为蒙古类型(圆脸、高颧颊、细眼睛),而喜马拉雅低地山区的人们接近北印度人。这两个种群的人们所来自的地理区域也不同。藏缅语系人种在公元前是缅甸和中国的邻居,他们向西部迁徙,在现在的西藏,以及向南部分散,至喜马拉雅南坡。这些人是基拉底人,印度的圣书上称这些人“北部山区的野蛮人”。肯定还存在过更加古老的“姆达人”,他们现在只剩下了极少数,是正在消失的种族之一。

几个世纪后,来自亚洲中部的印欧语系人种殖垦了山区的低谷地区。他们总是向东部推进,在10世纪时来到了尼泊尔,17世纪时到达加德满都,19世纪时到达锡金,20世纪时到达不丹。他们在那里强制推行了他们的种姓社会。尼泊尔于18世纪末才统一。