

尼泊尔 玩全秘籍

简如邠 著



玩全秘籍



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



玩全秘籍



尼泊尔 玩全秘籍

简如彤 著



人民邮电出版社

样书

专用章



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

尼泊尔玩全秘籍 / 简如邠著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2010. 1

(玩全秘籍)

ISBN 978-7-115-21848-3

I. ①尼… II. ①简… III. ①旅游指南—尼泊尔
IV. ①K935.59

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第218530号

本书经华成图书出版股份有限公司(台湾)授予中文简体字版
出版权。原书名:《尼泊尔,玩全秘笈》;作者:简如邠。

玩全秘籍

尼泊尔玩全秘籍

-
- ◆ 著 简如邠
责任编辑 张 军
执行编辑 黄金平
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1070 1/32
印张: 7.5 2010 年 1 月第 1 版
字数: 192 千字 2010 年 1 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4824 号

ISBN 978-7-115-21848-3

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154



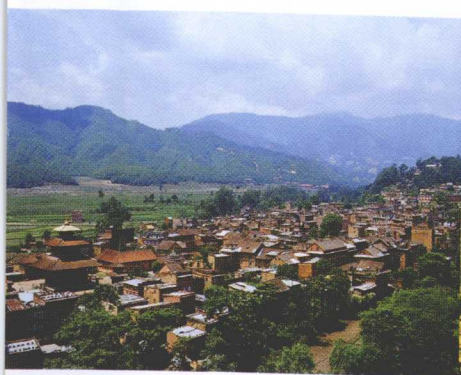
玩全秘籍

尼泊尔 玩全秘籍

简如彤 著



人民邮电出版社
北京



- 006 序1 旅行是最好的学习途径 桑塔·拉马
- 008 序2 一本实用、可信赖的旅游指南 何献瑞
- 010 作者序 我的第二故乡，尼泊尔

013 认识尼泊尔 *About Nepal*

- 016 自然环境
- 022 历史背景
- 030 民族与文化
- 034 宗教与信仰
- 040 **延伸阅读** 印度教众神与神话
- 046 缤纷节庆
- 052 饮食特色
- 058 购物大观园



067 加德满都市区 *Kathmandu City*

- 068 景点导览 塔美尔、杜巴广场、因陀罗广场、加德辛布佛塔、阿森街、
梦想庭园、纳拉扬希提王宫、王后水池、新路、宾森塔
- 096 住宿信息
- 102 餐饮情报

Contents



111 加德满都谷地 *Kathmandu Valley*

112 景点导览 斯瓦扬布纳特寺、帕苏帕提拿、博达拿、巴克塔普尔、纳加阔、昌古纳拉扬寺、杜立克尔、帕瑙提、帕坦、达克辛卡莉神庙、吉尔蒂布尔、布达尼尔堪达

154 推荐顺游 玛纳嘉玛纳 Manakamana

157 博克拉 *Pokhara*

158 景点导览 费瓦湖、世界和平塔、戴维斯瀑布、达希林藏族村、古德许瓦·摩诃戴弗洞穴、国际山岳博物馆、莎朗阔、旧集市、宾迪巴希尼神庙、博克拉博物馆、贝格纳斯湖、瑙当达

176 住宿信息

182 餐饮情报





189 奇特旺 *Chitwan*

- 190 活动导览 丛林漫步、骑乘大象、二万湖、乘独木舟、塔鲁村落、大象养育中心、夜间观察、吉普车探险、赏夕阳、塔鲁文化秀、与大象共浴、丛林野营

200 住宿信息

204 推荐顺游 蓝毗尼 Lumbini



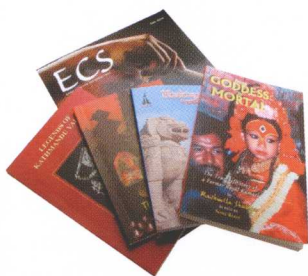
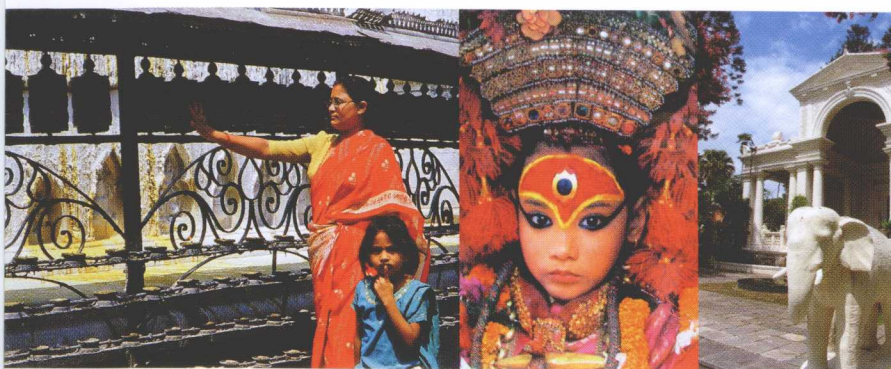
209 山区健行 *Hiking*

- 210 健行五大路线 喜马拉雅基地营EBC Trek、蓝塘Langtang Trek、普恩山Poonhill Trek、安纳布尔纳基地营ABC Trek、江森Jomsom Trek

226 推荐顺游 泛舟 Rafting

228 情报补给站 *Information*





地图目录

014 尼泊尔全图

072 加德满都市区全图

074 加德满都市中心街道图

108 塔美尔区地图

113 加德满都谷地地图

115 斯瓦扬布纳特寺平面图

117 帕苏帕提拿平面图

122 巴克塔普尔地图

150 帕坦地图

159 博克拉地区简图

162 博克拉地图

187 博克拉湖区地图

192 奇特旺国家公园全图

204 蓝毗尼地图

211 尼泊尔高山分布图

215 喜马拉雅健行路线图

217 蓝塘健行路线图

219 安纳布尔纳健行路线图

226 尼泊尔河流分布图

236 尼泊尔国内航线



Travelling is the best way to learn

Travelling has become passion for mankind since time immemorial. In the early days of the different phase of human civilization, people used to hunt around led a nomadic life style, thus exploring place took challenges and went through hazards and risking life, sometime fatal. Since then travelling has become a passion for mankind. This passion for travelling opened new avenues for modern history of mankind. Vasco De Gama, Columbus, Hsuen Chang, Fa Hsien, Rev. Kawaguchi Ekai are the vibrant examples of exploration and maintaining travelogue and findings. It has given new insight to the society and the readers and continued for the posterity.

Travelling is said to be the best way of learning. A traveler comes across different places, people, culture, religion, landscape and so on. They develop skills to adapt even in the most adverse situation also and at the same time they enjoy doing it on their own. But traveling in the land unknown a Guide Book becomes the best and reliable friend for the traveler concerned.

These days one can find Guide Book on Nepal in different language but none in the Chinese Language. Ms. Ruby Chien has fulfilled the need of such guide book by writing this one. I can imagine the difficulties she has gone through and in fact I have seen some of them while she was in Kathmandu.

This Guide Book is the result of her long dedication, time consuming hard work and genuine effort. She has put her heart and soul in this book wishing that Nepal receive more Chinese visitors in the days to come.

Ms. Ruby Chien is the best friend of Nepal. She loves the hospitality of Nepalese people. She enjoys to her fullest the natural bounties and "never in a hurry" type of life style of the people of Nepal.

Last but not least I feel proud and honored to have this opportunity of sharing some of my feeling through the preface. I am not confident that I've done justice to her several years effort by writing this preface or not but I am confident that Chinese Speaking people will love to be informed and enlightened about Nepal and inspired to visit Nepal at least once. Once you visit Nepal I would see that her wishes are fulfilled.

SANTA LAMA

Central Executive Board Member, Nepal Mountaineering Association
Managing Director, Lama Adventure Treks and Expedition

旅行是最好的学习途径

从远古时代开始，人们就热爱旅行。在人类文明发展的早期阶段，人类过着四处流浪的游牧生活，冒险和挑战是家常便饭，有时甚至会失去生命。后来旅行成为人们热衷之事，而这种对旅行的热爱也为历史开创了许多新的篇章。达·伽马、哥伦布、玄奘、法显大师、首位造访中国西藏与尼泊尔的日本人河口慧海禅师……这些探险家都是持续纪录旅游过程和旅途中的发现的最佳例证。他们的经历增加了民众的见闻，带来了经济的繁荣。

旅行是最好的学习途径。旅行者到不同的地方，会遇到不同的种族、文化、宗教、风土、人情。即便身处最危险的情况，他们也会想出应变方法，并且非常享受自己独立克服问题的过程。不过，当你进入一个陌生国度时，一本旅游指南往往是旅人最可靠的朋友。

现在市面上有各种不同语言的尼泊尔旅游指南，但中文书却少之又少，简如邠（Ruby）写的《尼泊尔玩全秘籍》正好可以满足旅行者的需要。我能想象她写作时遭遇的诸多困难，这本书是她长期以来努力的成果。除了时间、金钱和心力，还有她祝福的心意。希望此书能为尼泊尔带来更多中国的旅客。

简如邠是尼泊尔最好的朋友，她喜欢尼泊尔人民的友善好客，欣赏这里的自然美景，以及尼泊尔人“什么都不急”的生活方式。

最后我想说的是，我非常荣幸能够推荐这本书，也衷心感谢简如邠的付出。相信阅读中文的读者一定很乐于见到此书的出版。能让更多的人到尼泊尔一游，正是简如邠写作的最大愿望。

桑塔·拉马
尼泊尔登山协会执行主任

一本实用、可信赖的旅游指南

在背包客栈尚未如今日广为人知，但讨论文章已越来越杂乱，需要热心并有能力的人协助时，我通过其他朋友的推荐与介绍认识了简如邠（Ruby）。她凭着对尼泊尔的热爱，爽快地接下包含尼泊尔在内的南亚讨论区管理员的职位，在网络上与网友分享她在旅途中获得的有关尼泊尔的相关信息，并解答网友们的问题，且分文不取。至今日，三年过去。这期间她提供的第一手资料被人抄袭出版，但为了确认资料的准确性，她仍亲赴尼泊尔。

如今，她终于完成了这本《尼泊尔玩全秘籍》。

以国家为主题的旅游指南书籍，不比一般城市导览书籍。一般的城市导览书籍，多着重介绍景点、餐饮，而城市交通多半便捷，只要一张地铁路线图、一张城市地图，并在文章介绍中注明公共交通系统的站名与地址即可。这些资料几乎随手可得，只要稍加编辑修改即可。

对于以国家为主题，特别是以不发达的山区国家为主题的旅游指南书籍而言，交通信息与一份完善的地图对于旅行者来说是非常重要的。一份经过考证且值得依赖的资料在手，知道距离远近与可选择的交通工具，在面对当地揽客司机或是观光掮客时，心里都会多一份笃定。但这些信息通常得来不易，需要作者亲身尝试，甚至人工绘制地图，才能切合自主旅行者的需要。

住宿地点的选择也是如此。都会地区的住宿选择，大抵依照价钱、交通、房间设备与服务品质来比较，以物超所值为考量。但在物质、环境落后的地区，对于住宿选择除了上述各点外，还得加上周遭环境是否安全、卫生程度、饭店是否可信赖等条件。

越是去的人少，越是不发达的地方，就越是需要一本可以信赖的指南书籍。

简如邠有着长期担任尼泊尔自助旅行讨论区管理员的经历以及热心回答网友问题所累积的经验，她对于前往尼泊尔的自助旅行者常会发生的疑问，早已了如指掌。为了出版本书，她又亲赴尼泊尔更新各项资料，删除了已经停止营业的餐厅、旅店；并增加了在尼泊尔健行、泛舟的信息；还为计划前往尼泊尔自助旅行的人，按照不同的旅行天数，提供各种行程规划。相信对于经常自助旅行或刚接触自助旅行的读者来说，这一定是本非常实用的书籍。

以往在印度与埃及自助旅行时，如果遇上书中信息错误或文意不清时，也只能望书兴叹。现在有了简如邠这本《尼泊尔玩全秘籍》，想到自己未来到尼泊尔自助旅行时，可以带着一本由熟悉自助旅行者的需求、乐于分享的作者所认真撰写的旅游指南书，心中多了一份踏实，也多了一份欣喜。

何献瑞

背包客栈栈长 小眼睛先生

我的第二故乡，尼泊尔

2001年2月，我第一次到尼泊尔旅行，从此与这个古老的山国结下了不解之缘。我必须承认，那时候的我，其实根本搞不清楚尼泊尔是个什么样的地方。夜里抵达加德满都，从机场到位于市区旅店的路途中，外头几乎是一片漆黑。在尼泊尔的第一天，就在糊里糊涂、不清不楚中度过。

之后的10天旅程，走访了尼泊尔的热门景区，我才对这个国家有了些许认识。漫步在加德满都的巴克塔普尔古城，从这个由传统泥瓦式红砖建筑簇拥而成的城镇中，可以约略见到尼泊尔的历史风华；在奇特旺的热带丛林里，跟着向导的脚步深入林间，才知道原野生态的丰富趣味；两天一夜的短程健行（指装备不多，一天往返并以步行为主的活动，在国外非常流行），让我第一次亲眼见证尼泊尔的山岳风光，并为之深深震撼。

那次的行程，其实相当仓促，只能约略拼凑出尼泊尔的部分样貌。即便如此，尼泊尔已经在我心中留下了深刻的印象。

说起来，印象最深的应该是人吧。那次旅途中所接触的人，他们的善意与热情，带给我许多美好的体验。于是没过多久，我再次踏上这个国家。之后，我又多次拜访尼泊尔，在每次拜访中，我都能发现尼泊尔的新鲜面貌。尼泊尔在不知不觉中，已成为我的第二故乡。

诸多巧合的机缘，即便回到国内，我的生活仍与尼泊尔息息相关。莫名其妙认识了在中国读书或工作的尼泊尔人；遇到尼泊尔的各种节庆，我都会参加他们的庆祝活动；开始教授尼泊尔语课程；陆续有人辗转找到我，问起各种关于尼泊尔旅游的问题……

在某次重访尼泊尔时，一位我相当敬重的尼泊尔大哥Santa Lama说：“既然你这么喜爱尼泊尔，有没有想过要做些什么，成为中国与尼泊尔间的

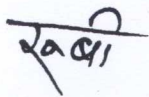
桥梁？”当时的我说不出所以然。随着对尼泊尔的接触日渐加深，我有了这个念头：“我要写书，一本尼泊尔的旅游指南书，而且是一本绝对好用、能真正帮助旅人的指南书。”

为了让这本书尽善尽美，我又再度踏上尼泊尔的土地。我拒绝了当地友人的帮助，坚持自己搭公交车、走路，只为了实际体验各地的交通方式；头顶炎热的高温，背起相机与三脚架，在加德满都的塔美尔与博克拉的湖区，厚着脸皮走进一间间的旅店要求看房间；在塔美尔与博克拉湖区，走过每一条巷弄，对照地图一一标示每个地标与店家，也总引来当地人好奇的眼光。

在写作此书的过程中，我读过许许多多的书籍。之前的我，只是体验当地生活，对许多风俗的背后典故并不了解，而在阅读的过程中，书上死硬的知识，与我先前的生活体验交融在一起，我才发现，尼泊尔的文化竟是如此的丰富深厚且多元。此书的完成，收获最大的，竟然是我自己！

然而，即便我已全心投入于此书的写作，务求所有信息的准确，但毕竟许多信息会随着时间而变动，尤其在这种消费多采取议价制的国家，每个人所获得的报价不尽相同。本书内所有的价格，都在出版前经过再次确认，若读者实地走访时发现价格有所变异，有可能是议价的结果，或者是物价水平波动的结果，请各位包容这些许的差异。当然，也欢迎大家到我的博客 <http://blog.sina.com.cn/rubychien> 反映各种信息的变动。

此书能够完成，有赖于许多朋友的鼎力协助，感谢他们，感谢他们对我无私的帮助。





About Nepal

认识尼泊尔



尼泊尔全图



NP : National Park
WR : Wildlife Reserve