

畅游天下

泰国

越南

柬埔寨

老挝

尼泊尔

缅甸

东南亚 六国

黄 珊◎等编著

全新
超强版



化学工业出版社

畅游天下

东南亚 六国

黄珊◎等编著

图书馆
章



化学工业出版社

· 北京 ·

一提到东南亚，我们马上就能想起那美丽的海边风光、湛蓝的大海、细软的沙滩，还有各种各样的热带水果。但是，东南亚最吸引我们的是其独有的悠闲的生活方式，在这里可以消除我们身体的疲惫，让我们的心灵得到充分的放松。本书挑选东南亚最具特点的6个国家为大家介绍那里的旅游情况：有中国游客最熟悉的泰国、柬埔寨、越南；有神秘的老挝、缅甸；还有刘嘉玲、梁朝伟举办婚礼的尼泊尔。

本书作者既是作家，同时又是旅游爱好者，他们把自己在这6个国家旅游的切身体验总结记录下来，把那些好玩的、好吃的告诉大家，用精美的图片展示东南亚迷人的美丽，也把自己的心情和快乐与大家分享；还提供很多实用信息：如何办理签证，如何预订酒店，这些国家有什么禁忌，最佳的旅游路线……阅读本书，就好像有一位出色的导游带着我们游览书中介绍的景点，讲解其中的沧桑，带我们走遍这东南亚6个国家中最值得去的、最好玩的地方，体验东南亚的风情。

本书可作为准备去东南亚的旅游爱好者的参考书，书中信息均为作者在当地的亲身体验，准确可靠，符合中国游客的旅游习惯，一书在手，走遍东南亚！

图书在版编目(CIP)数据

东南亚六国/黄珊等编著.

—北京：化学工业出版社，2010.1

(畅游天下)

ISBN 978-7-122-07174-3

I.东… II.黄… III.旅游指南—东南亚

IV.K933.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第213383号

责任编辑：郭燕春

责任校对：宋 玮

装帧设计：尹琳琳



出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/32 印张 7 1/2 字数 270 千字

2010年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

特别声明：

在出版前，我们对书中的电话、价格、汇率、营业时间等实用信息一一进行了核对，也尽其所能努力保证本书中的所有信息是准确的、及时更新的。但此类信息经常变动，旅行者应以实际情况为准。化学工业出版社在法律允许的免责范围内不就因此引起的任何直接、间接或结果性的损失承担任何责任。

前言

如果这是你迈出国门的第一次旅行。那么费用相对低廉、通行英语且风情万种的东南亚绝对是上上之选。如果你细心留意就会发现，比起某些旅游指南，许多旅行者更偏向于使用本国旅行者撰写的旅游手册，理由很简单——同样的视角使他们在旅行中更容易找到符合他们文化习惯的最佳旅行方式。这也是我们制作此书的理由。从签证指南开始，深入东南亚的精华之地。用中国人的眼光看东南亚，体会东南亚文化与中国文化的交融之妙。

走进奇异的风光，一路上不断而来的冒险、美食，甚至艳遇。旅行最大的乐趣就在于你永远不知道下面会发生什么。一千个人有一千种旅行方式。我们不是试图影响你的旅行感觉，但我们希望尽力让这本旅行手册使你的旅行更加舒适。

步入弥漫着咖喱和熏香味道的东南亚，有无数美景等待你去发现。从泰国曼妙的海滩，到尼泊尔喜马拉雅山间飘荡的旗云，调皮的、皮肤黝黑的柬埔寨孩子牵着你的手，深入沉睡在丛林中的神秘寺庙崩密列……

东南亚，不可思议，充满想象。

本书各部分作者如下，由黄珊统稿并担任主要编写工作。

柬埔寨

文字：黄珊

图片：黄珊 胡悦慧 李燕平 OLIVIER BALMA 黄颖

老挝

文字：黄鹤

图片：黄鹤

越南

文字：王志

图片：王志 饶冰婵 OLIVIER BALMA 方方

缅甸

文字：秦川

图片：秦川

尼泊尔

文字：沐雨

图片：沐雨 朱翼

泰国

文字：李燕平 黄卓 陈晨 薛林

图片：OLIVIER BALMA 李燕平 蔡佳庆 张芳

目录



泰国

1

曼谷	3
清迈	18
苏梅岛	29



越南

43

河内	45
胡志明市	53
渭尼	61
大叻	64
芽庄	69
会安	74



柬埔寨

85

金边	87
暹粒和吴哥	94
西哈努克市	115

贡布 121

白马 124



老挝

133

万象 135

琅勃拉邦 142

万荣 148



尼泊尔

159

加德满都 162

帕坦 176

巴德塔普尔 179

博克拉 183



缅甸

201

仰光 203

曼德勒 212

蒲甘 219

因莱湖 224

泰国

Thailand



和周边的东南亚其他国家相比，泰国便利完善的旅游条件可以说是自助旅行者的天堂，这个有山有海的国家，总是带着最傲人的阳光等着旅游者的到来。无论你到这里是为了海滩，潜水、攀岩、热带水果、SPA、带着薄荷香和辣味的泰国菜，无论是拜访佛寺还是观赏人妖，无论是在“天使之城”曼谷，还是别有风情的佛都清迈，泰国，作为东南亚旅游发展最完善的一个国家，总能有一个地方能够满足你的要求。



概况

泰国古称暹罗，它的地理位置位于东南亚中南半岛中部，东与柬埔寨和老挝为邻，南边接马来西亚，西北靠缅甸。泰国有着丰富的旅游资源，首都曼谷有“天使之城”的美誉，北部有攀岩胜地清迈，而在南部，更有让人眷恋不已的普吉岛、PP岛、苏梅岛和无数让人流连忘返的美丽小海岛。

泰国属于全民信仰小乘佛教的国家，也许正因为此，泰国人都比较和善，很是有广结善缘的味道。不论老少男女，看上去都带有几分佛性。在这个到处充满善微笑的佛教国度里，绚烂夺目的佛教文化和现代文化相互交织，温煦好客的民族性格映衬在热带美丽的风光之下，再加上相对低廉的物价和完善的旅游设施，这些更令泰国散发出令人无法抗拒的诱惑力。

基本信息

国名:	泰王国 The Kingdom of Thailand
首都:	曼谷
主要城市:	曼谷、清迈、清莱
主要河流和湖泊:	湄南河、蒙河、波拉碧湖
国际机场:	曼谷国际机场、清迈国际机场、HAT YAI国际机场、普吉国际机场、U-TAPHAO国际机场
语言:	泰语，英语在大城市和主要旅游景点流行，中文尤其是潮州话在华人聚集区流行。
民族:	泰人、高棉人、老挝人、马来人等30多个民族
人口:	6500万
国土面积:	514000平方千米
国家电话代码:	66
时差:	GMT+7，晚于北京时间1小时
电压:	220V/50Hz
货币:	铢 (BAHT)
营业时间:	周一至周五：上午9:00~下午5:00

曼谷 Bangkok

城市人文



一说到曼谷，首先最有趣的就是它的名字。

曼谷，有可能是世界上名字最长的首都。它的名字，如果用中文翻译出来，则成了：“天使的城市，宏大的城都，佛祖的宝珠，佛祖战争中最和平伟大的地方，有九种宝玉存在的乐都，很多富裕的皇宫，住了权威的神，佛祖以建筑之神再兴建的大都会。”（意为为天使之城，宏伟之城，永恒的宝石之城，永不可摧的因陀罗之城，世界上赋予九个宝石的宏伟首都，快乐之城，充满着像征统治转世神之天上住所的巍峨皇宫，一座由因陀罗给予、毗湿奴建造的城市，简称 **กรุงเทพมหานคร** 或 **Krung Thep**），长得足以让念的人头晕脑胀。所以，为了方便外国游客，泰国便简称“曼谷”即我们所熟知的“Bangkok”。

200多年前，这个自称“天使之国”的地方还只是一个普通的小渔村。1782年，泰国国王拉玛一世迁都于此，仿造古都大城修建。随着时



光的流逝，今天的曼谷终于成为了一个深受旅游者欢迎的、拥有800多万人口的世界大都市。

这是一座散发着独特文化与民族韵味的城市。在高楼大厦、滚滚车流之间，400多座金碧辉煌的寺庙屹立其中，曲径幽深的运河以及建在木桩上的高脚屋互相交错。整个城市以皇宫为中心一圈圈地向外扩散，第一圈是寺庙和官方建筑，第二圈是商业圈，第三圈是住宅区，最外面是贫民区，湄南河由北向南穿过城市，也给曼谷留下了“东方威尼斯”的美名。

在曼谷，满大街都是丰田车。从早到晚，市区内曲折的道路上都塞满了TAXI、私家车、BUS，塞车状况可比北京。全副武装的交警在路口指挥交通，即使塞车，曼谷的司机也没有中国司机那么大的火气，显得安静、从容。在很多TAXI、私家车车头的立标和车里的后视镜上，挂着一长串鲜花，散发着悠然的清香。



在曼谷炎热潮湿的街头，经常可以看到飞驰而过的摩托车的后座上，年轻女子露出温柔的微笑。各色皮肤的外来者在这个城市中寻找自己的一片天空。如果你起得足够早，在大街可以看到几个赤脚的僧人，穿着黄色的僧袍，沿门托钵在化缘。运气好的话，还能看到大象和主人经过的踪影，游客往往发出惊讶的欢呼，而本地人只看着微微一笑。

景点

大皇宫

(Grand Palace)





大皇宫是泰国历代王宫中保存最完美、规模最大、最有民族特色的王宫。它紧邻湄南河，远远地就可望到其金碧辉煌的金色尖屋顶。在古代泰国，只有皇家才可以用金色来装饰屋顶。

它是曼谷市中心内最大规模的古建筑群，总面积二十一万八千四百平方米，是仿照故都大城的旧皇宫建造的，经历代君王不断扩建，终于建成现在这座规模宏大的大皇宫建筑群。曼谷王朝从拉玛一世到拉玛八世，都居于大皇宫内。1946年拉玛八世在

宫中被刺之后，拉玛九世便搬至大皇宫东面新建的集拉达宫居住。现在，大皇宫除了用于举行加冕典礼、宫廷庆祝等仪式和活动外，平时对外开放。它汇集了泰国建筑、绘画、雕刻和装潢艺术的精华，其风格具有鲜明的暹罗建筑艺术特点，被称为“泰国艺术大全”。

来大皇宫的人，一般都不会错过著名的玉佛寺。它座落在大皇宫之内，是拉玛一世在兴建大皇宫时一并建造的，也是国王举行宗教仪式的场所。寺中有几座泰国佛教神话中的大



型神像，如最知名的地巨人YAK的雕像就有5米高，镇守在玉佛寺的大雄宝殿门口，据说是罗摩耶那史诗神话中的猴中之王。

坐落在皇家神殿和乐达纳舍利塔中间的藏经阁（Phra Mondop），里面珍藏着写在棕榈叶上的佛经。不能入内参观，只能在外面瞻仰，屋顶、柱子、外墙，无一不精美绝伦。

大皇宫的富丽堂皇随处可见，玉佛寺蓝色主殿的北方有个高台，高台上有3座佛塔，从左到右分别是斯里兰卡式金色舍利佛塔（Phra Siratana Chedi），纯泰式藏经阁（Phra Mondop），高棉式皇室宗庙（Prasat Phra Dhepbidorn）。这3座佛塔是大皇宫的标志性建筑，其中金色舍利佛塔是用纯金镀成的，阳光的照耀下，泛着金色的光芒，非常的华丽。

大多数时间里，在大王宫里面可以碰到不少中国旅行团，随便跟着一个就能听到地道的国语讲解了。门票包含玉佛寺和威玛曼谷殿两处的参观门票和导游图。导游图是由中、英、日等多国语言分别印刷的。进寺不能穿着暴露（入口处可以免费租衣裤，但要留下护照或信用卡）。大皇宫离著名的Khaosan Rd（靠山路）不远，从靠山路徒步过来，只要十几分钟。

✿ 开放时间：8: 30~15: 30

✿ 门票：250铢

卧佛寺

（Wat Po）

卧佛寺建于1793年，位于大皇

宫的南面，是拉玛一世时代的建筑物，也是曼谷最古老、最大的寺院。因其拥有大量佛像和佛塔而闻名全国，也被称为“万佛寺”。佛寺共有8个大门，门前都有青铜狮子镇守。寺内佛塔林立，小塔有91座，塔身多贴上金箔，或镶满彩色磁片。大塔有4座，分别用青、白、黄、蓝四色瓷砖镶嵌，极为壮丽。大佛塔排列为T字形，直插云霄，蔚为壮观，被称为“泰国式佛塔”。

寺内供奉一尊大卧佛，全长46米，身高15米，是曼谷市最大的一尊，也是泰国三大卧佛之一。比北京香山卧佛寺的那尊卧佛大了很多。该卧佛是用砖石砌成，再漆贴金箔，卧佛的足掌长度就有5米，以贝壳镶嵌成108个吉祥图，十分精致。此尊释迦牟尼卧佛悠然躺卧在佛坛上，几乎占满了整个殿堂的空间。殿内四壁有巨幅壁画，内容以释迦牟尼的一生为题，介绍了佛祖的生平。

仔细一看，你会发现，在卧佛寺大殿走廊的柱上、墙壁及各个佛殿和排亭中都刻有很多碑文。这是因为当时的拉玛三世想让卧佛寺成为一般民众求知的场所，特地搜集了许多国民须知的有关建寺历史、佛史、药方、卫生、格言、文学、暹罗属地和风俗习惯等常识刻在石碑上。因此有人称卧佛寺为“泰国的第一所大学”。现在有关药方、卫生、健康、按摩等方面的常识仍一直受到普遍的关注和传播。该寺现在仍是教授传统正宗指压按摩技巧和古医草药的地方。

✿ 开放时间：7: 00~17: 30

✿ 门票：20铢

郑王庙

(Wat Arun)

郑王庙位于湄南河西岸的吞武里。该庙与华裔的民族英雄郑信有关，他曾率军驱逐缅甸敌人，并创建了吞武里王朝。

此庙在大城王朝时是一座古寺，称为“玛喀寺”。据说当年郑王

驱逐缅甸军后，顺湄南河而下，经过此寺前，正好是黎明时刻，于是下令将土上岸到寺里面礼拜。后郑王登上王位，下令重修此寺并改名为“黎明寺”。另一个说法是由于其庙内最高的塔尖直插云霄，高79米，人们便觉得它是每日首先接触阳光的地方，故取名“黎明寺”。





郑王庙内这座高达**79米**的大佛塔，始建于**1842年**，属于大乘舍利塔式，尖塔的外面装饰以复杂的雕刻，并镶嵌了各种彩色陶瓷片、玻璃和贝壳等，它是泰国规模最大的一座大乘塔，周围尚有四座与之呼应的陪塔，形成一组庞大、美丽的塔群，其规模在曼谷仅次于大皇宫和玉佛寺，有“泰国埃菲尔铁塔”之美称，令人叹为观止。

大佛塔与湄南河对岸的卧佛寺隔河相望。游客可沿着陡直的石级，小心登上尖塔中层，可俯望湄南河两岸的旖旎景色，是俯拍曼谷景色的好地方。

开放时间：8:30~17:30

门票：20铢

四面佛

(Erawan Shrine)

位于曼谷市中心的四面佛，是多数中国人必到的地方之一。当地人称为依拉旺神龛。人称“有求必应”佛，该佛有四尊佛面，分别代表爱情、事业、健康与财运，掌管人间的一切事务，也是泰国香火最旺的佛像之一。对信奉佛教的人来说，到曼谷来不拜四面佛，就如入庙不拜神一样，是一件不可想象的事。据说四面佛的灵验超乎寻常，因此，有些游客为了在四面佛前发誓还愿而多次往返泰国，更有不少港台影视明星，年年都来泰国膜拜四面佛。

人们在拜四面佛时，通常用鲜花、香烛顺时针祭拜。四面佛位于爱侣湾凯悦大酒店的路角上，Sogo百货公司的门前，正对Gaysorn百货公

司，街对角即是世界贸易中心，四面佛在两条天铁交汇处，坐BTS（天铁）到Chitlom站，十分好找。

作者推荐

在曼谷不得不做的事

逛靠山路

理由：如果时间充裕的话，逛逛靠山路及其周边的夜市、酒吧是个不错的主意。和中国的阳朔一样，这里有川流不息的人群和各种肤色的人，大型夜市街及酒吧街混合在一起。夜市里可买的东西很多，泰国各种美食都可以在这里找到。



乘坐湄南河游船



理由：湄南河是泰国的母亲河，

在过去，曼谷人民是以湄南河为定居点并逐步向外扩展定居，由此成为了泰国的中心。如今，湄南河仍旧是曼谷市内的重要运河，河水平静宽广，在湄南河的两边，游客可看到许多宏伟的庙宇与华丽的建筑，包括第一教堂、泰国皇家海军造船所、泰国海事海航公司、旧宅、大皇宫以及王室之舟等。在河上泛舟欣赏曼谷的迷人景色还是具有相当的魅力的。

湄南河连接着曼谷与北部的Nonthaburi市，河上有许多船运公司，较大的是chao phraya boat公司，还有大小规模不等的游船和渡船。公司网址：www.chaophrayaboat.co.th。沿湄南河航行的轮渡，沿线共有30多个站点，既能饱览两岸风光，又能很方便地到达大王宫、郑王庙、龙船庙等景点。其优点是曼谷市内最舒服的交通工具之一，不会有塞车的问题，便宜；缺点是等候时间比较长。普通轮渡的单程票是十几泰铢，是曼谷人重要的日常出行工具，在早晚高峰时段会非常拥挤。观光游船一日票几十到几百铢不等。

在中心码头N0（Central Pier）处，有旅游公司推荐的湄南河旅游，包括夜游。有不同大小的船，价格也不一样。chao phraya boat公司周日还有一天到湄南河入口的游览。对于游客来说，首先要找对方向，然后就是要找对船。不同的线路是靠旗子区别的。没有插旗子的是慢船，站站停。平均20分钟一班。船行20分钟，就到了中心码头N0（central pier，即Sathon Pier）。一路上每到一个渡口，船工都以吹口哨为记号。

湄南河上的Chao Phraya Express Boat：四种颜色的旗子，停靠的站点不同。

路线如下。

无色（普通）：Tha Wat Rajsingkorn - Nonthaburi

橙色（特快）：Tha Wat Rajsingkorn - Nonthaburi
黄色（特快）：Ratburana - Tha Sathorn - Nonthaburi

蓝色（特快）：Tha Sathorn - Wang Lang - Nonthaburi

Tips:

上船询问时，可直接说第几号码头更容易被理解一些。若从中心码头到大皇宫，搞不清只要问Grand Palace，当地人都能听懂，大多数坐船的游客也都是去大皇宫的。

橙色旗（Chao Phraya Express Boat）6:00~18:40 N30出发，15铢/人，20分钟一班。该公司摆渡船在N9（Tha Chang）~N10（Wang Lang），5分钟一班，票价3.5铢/人。注意周日其他船不停。

实用信息指南

吃喝玩乐

在曼谷，各国的美食都可以找到。旅行者更钟情于曼谷街头的摊点和独具特色的周末市场。集中在市中心的商场外围挂着各种巨幅海报，内容大都是国际品牌，英文和泰文一样被广泛运用。

餐饮

如果你能吃辣椒喜欢吃辣椒，那就恭喜你了，你去对了地方。泰国人非常喜欢吃辣椒，民间有“没有辣椒不算菜”的俗语（怎么看都像是湖南人的俗语）。由于地处热带，泰国人喜欢食用富有刺激性的调味品，如辣椒、葱、蒜、姜等。吃泰国菜一定要勇于尝试各种调味酱，因为泰国菜的



精髓皆在酱中。一些海鲜餐厅让食客在货柜上任意挑选鱼虾，然后送进厨房加工。

曼谷离海不远，海鲜很多。美食当然首推海鲜。名菜有“Dom Yam Kong”（以虾、蟹、鸡肉、猪肉煮成的酸辣汤，国内一般叫它冬阴功）。每个泰国餐馆的菜单上都有，味道鲜美，带点酸味。“Gaeng Chud Moo”（粉丝蔬菜汤）、咖喱海鲜、清蒸蕉叶咖喱鱼、百花乌贼鱼汤、酸甜干煎明虾、清烹大龙虾等。咖喱烤鸭风味尤佳，由中国烤鸭延伸而来。著名的煲仔鱼翅、燕窝汤在曼谷的唐人街随处可吃到，价格比国内便宜一半。曼谷烧烤食品别具风味，烤鱿

鱼、炸香蕉尤为出色。

曼谷的各式风味小吃种类多，价格低，有各种盖浇饭、米粉、各类汤食、各式包子、炸烤食品、糕饼、甜品等。烤鱿鱼香脆可口；炸香蕉别有风味；地瓜羹色香味俱佳；香竹饭留有余香。这里的米粉很像国内的广东、湖南的米粉。用牛油炒，放牛肉和豆芽或者海鲜，很美味。在靠山路周边小摊上，由于生意太好，饭点的时间还要排队。

在泰国，还有一个不能放过的就是水果。在曼谷，热带水果品种之繁多，远远超过了海南。有些品种，甚至在国内都不曾见过。物美价廉，四季不断，风味独特。水果以山竺、红毛丹、莲雾和水果之王榴莲为最。泰国人也把水果的吃法也发挥到了极致。除了通常属于餐饮的甜点附餐水果外，还把加工过的水果当作每餐之间的零食，较生的水果常蘸以糖、盐、辣味当主餐来吃。大街上随处可见的鲜榨水果摊，把一种或几种水果榨成汁，加上冰块，那可是真材实料，香甜可口、果味浓郁，决非国内一般酒店的鲜榨果汁可比，尤其是女士们的最爱。

夜生活

曼谷以丰富的夜生活而闻名于世，要度过一个愉快的夜晚，在曼谷会有很多的选择。

古式指压按摩

来到了泰国，按摩就是你不得不享受的功课了，当你亲身体验过泰

式按摩以后，你才会惊讶于泰国人把按摩的文章做得如此完美，上升的文化程度也是名副其实的。绝对不含色情成分。这是泰国几百年的文化遗传之一，已经上升到文化的层次，据说可以治愈多种疾病，舒松精神，消除疲劳。

泰国浴

有人说，泰国应该是男人旅游最好的地方。泰国浴就是针对成年男子的一种休闲服务。一般都是由年轻貌美的按摩小姐提供洗浴服务。一般店内大厅分成两个区域，中间以玻璃隔开，服务小姐端坐在灯光明亮地方，等待客人的挑选，随后就带入房间服务。

夜游湄南河

想要得到一个宁静的休息环境，夜游湄南河是不错的选择，你可以幽静地坐在船上，喝茶喝酒聊天；一些船家餐厅还提供完整的泰式餐饮服务，让你用餐之际，同时又可欣赏

到湄南河两岸美妙的夜景；有些靠河的酒店，也提供免费交通船，供住客可以去往其他地方。

泰拳

和拳击和散打都不一样，泰拳不限制膝肘，很具观赏性，体育爱好者，不要错过现场观赏泰拳的机会。泰拳手脚并用，拳打脚踢，紧张刺激，也有其运动规则。以曼谷仑披尼拳击场（Lumphini Stadium）和五马路拳击场（Ratchadamnoen Stadium）为泰国之最。

值得注意的是，曼谷的娱乐业一般凌晨2点结束。

购物

曼谷是东南亚著名的购物天堂，这里有国际一流的购物中心，也有以传统手工艺品、土特产品为主的市场。对游客来说，最具吸引力是暹罗广场以北排成一系列的大型豪华购物中心。它们由西至东分别是

