



中国科学出版集团
新世纪书局



[中国国家旅游 杂志]
CHINA NATIONAL TRAVEL

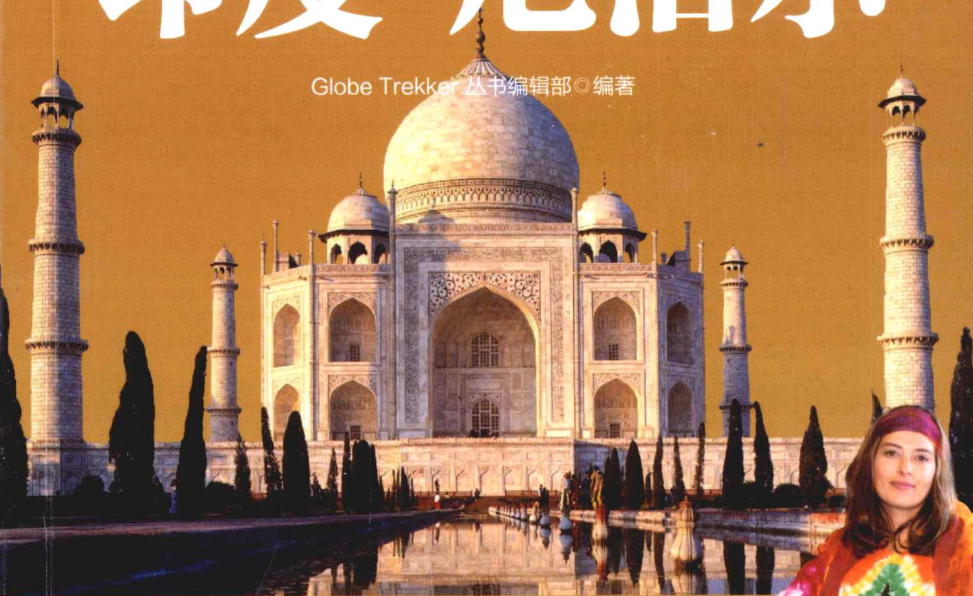
pilot productions

合作出版 全球发行

玩转地球之

印度·尼泊尔

Globe Trekker 丛书编辑部 编著



Discovery超人气节目

Globe Trekker首次集结成书！旅游卫视持续热播！

《玩转地球》明星主持人游记首度披露

· 珍藏图片独家放送 · 摄制团队亲身验证精彩旅程 · 实地核查详尽攻略

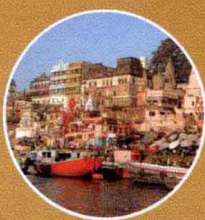
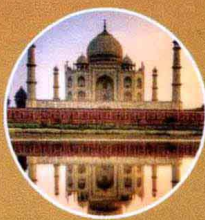
龙门书局



玩转地球之

印度·尼泊尔

Globe Trekker 丛书编辑部 编著



龍門書局

图书在版编目 (CIP) 数据

玩转地球之印度·尼泊尔 / Globe Trekker 丛书
编辑部编著. —北京: 龙门书局, 2011. 11
(玩转地球)
ISBN 978-7-5088-3318-7

I. ①玩… II. ①G… III. ①旅游指南—印度
②旅游指南—尼泊尔 IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 209812 号

责任编辑: 朱玉芬 陈秀梅 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 张世杰

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划
北京市艺辉印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011 年 12 月第一版 2011 年 12 月第一次印刷
开本: 32 开 印张: 9
字数: 260 000

定价: 39.8 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

去梦想的地方

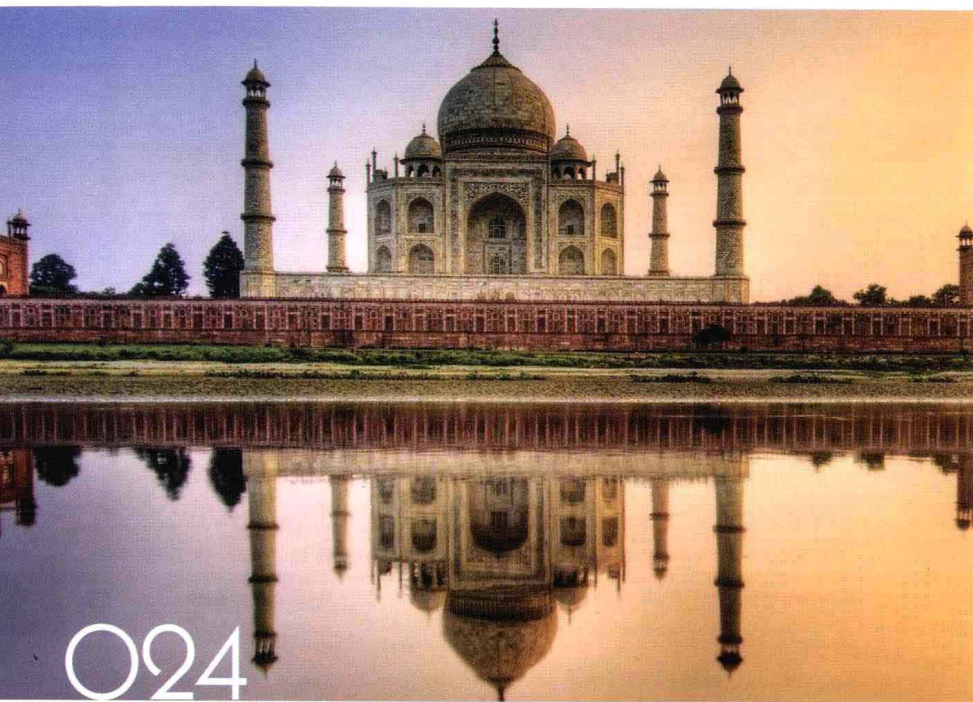
To Fascinating Resorts

近几年来，旅游卫视的一档海外引进节目《玩转地球》（又名《勇闯天涯》）引起观众的强烈反响。“玩转地球”像是最响亮的号角，唤醒人们内心深藏的远游梦，越来越多的人开始关注甚至参与探险旅游、人文旅游的热潮。

这档节目原名Globe Trekker，由英国电视节目制作公司Pilot Productions制作，在40多个国家和地区热播，如美国的PBS、英国的旅游频道、法国的第5频道、Discovery电视网、中国香港的ATV等。这档节目以全新的视角和定位，着重展示原汁原味的当地文化。跟随主持人的行程，仿佛是在自己在亲历奇遇和冒险，体验当地的风土人情，同时可了解最合理的行程安排、最经济的住宿、最具风味的当地美食。

让更多的人了解丰富精彩的世界，为了满足更多人的旅行心愿，我们将这档节目的精华内容编纂成书。本套书13册，共介绍了25个旅游热门或独具文化特色的国家，如童话般的北欧四国、浓郁热带风情的东南亚、浪漫的地中海沿岸地区。每本书均分三篇。第一篇是主持人游记，以生动活泼的文笔和精美清晰的图片，再现游历此地的真实感受和见闻，真性情的文字和Globe Trekker独家图片记录下主持人的精彩旅行，也让读者能时时感受到旅行的美丽瞬间。第二篇是对旅游地的精华景点做了详细介绍，并提供实用而详尽的旅游攻略，如吃、住、行、购物等出行信息，据此攻略，可轻轻松松走一遍主持人的玩转地球之路。

本书兼具文字和图片欣赏性与攻略信息的实用性，愿为您提供一场愉悦的阅读之旅，更愿为您的旅行贡献宝贵信息。出发吧，让我们一起去梦想的地方！



024



第一篇
玩转地球之最佳体验

印度

Part 1 印度北部

010

- | | |
|------------------|-----|
| 第一站 在瓦拉那西沐浴神圣之光 | 014 |
| 第二站 在阿格拉感受爱之神圣 | 024 |
| 第三站 黑天之城马图拉 | 029 |
| 第四站 迷人德里之“坎坷”经历 | 034 |
| 第五站 悠然闲逛科比特国家公园 | 040 |
| 第六站 瑜伽之都里希盖什 | 046 |
| 第七站 西姆拉—默纳利—列城漫游 | 049 |

Part 2 印度南部 058

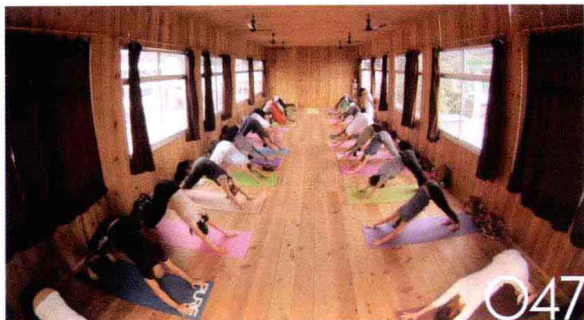
- 第一站 邂逅代表南印精髓之金奈 062
- 第二站 狂热与平静共存的本地治里 066
- 第三站 在“混血城”科钦漫步 073

Part 3 印度西部 078

- 第一站 戒律严明的斋城布什格尔 082
- 第二站 与比卡内尔的老鼠来一次亲密接触 086
- 第三站 在宝莱坞故乡孟买“追星” 090
- 第四站 永远欢笑的果阿 095

尼泊尔

- 第一站 神佛满天的加德满都 102
- 第二站 巴迪亚国家公园 110
- 第三站 你好，珠穆朗玛峰 116
- 第四站 参加宁巴族人的婚礼 124





第二篇 观光精华区



印度

新德里 133

印度北部 143

阿格拉 143

马图拉 148

斋浦尔 150

阿姆利则 156

斯利那加 159

科比特国家公园 161

里希盖什 162

西姆拉 163

默纳利 164

列城 165

焦特布尔 165

乌代布尔 168

瓦拉那西 172

克久拉霍 176

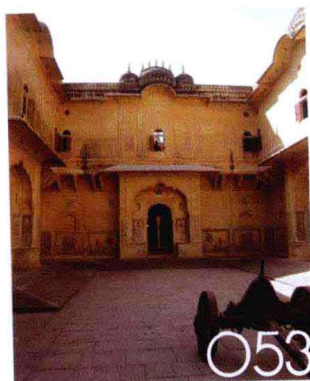
瓜廖尔 179

加尔各答 181

布巴内什瓦尔 188

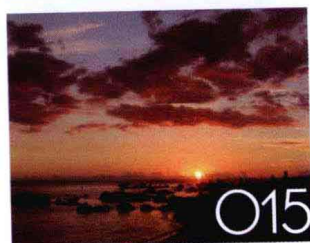
印度西部 190

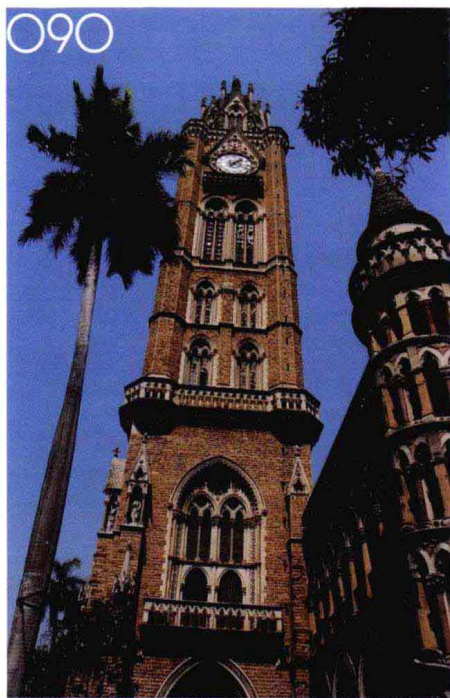
布什格尔	190
孟买	191
比卡内尔	197
果阿	199
奥兰加巴德	202



印度南部 204

本地治里	204
特里凡得琅	207
科钦	208
班加罗尔	211
金奈	214





佛陀之路 219

蓝毗尼	220
菩提伽耶	220
萨尔纳特	222
祇园精舍	223
拘尸那迦	223

印度指南 224

尼泊尔

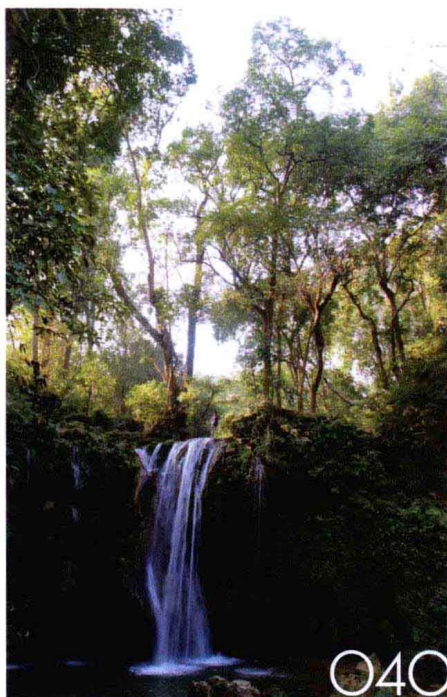
加德满都	237
博德纳	249
巴拉珠	250
帕坦	251



巴克塔普尔	255
纳嘉科特	260
本迪布尔	262
博克拉	263
尼泊尔根杰	269
巴迪亚国家公园	270
皇家奇特旺 国家公园	271
蓝毗尼	274
久姆拉	277
鲁卡拉	278
锡米科特	278
腾普治	278

尼泊尔指南

279



第一篇 玩转地球之 最佳体验

印度

Part 1 印度北部

第一站 在瓦拉那西沐浴神圣之光

第二站 在阿格拉感受爱之神圣

第三站 黑天之城马图拉

第四站 迷人德里之“坎坷”经历

第五站 悠然闲逛科比特国家公园

第六站 瑜伽之都里希盖什

第七站 西姆拉—默纳利—列城漫游



▲安德鲁在瑜伽修行道场



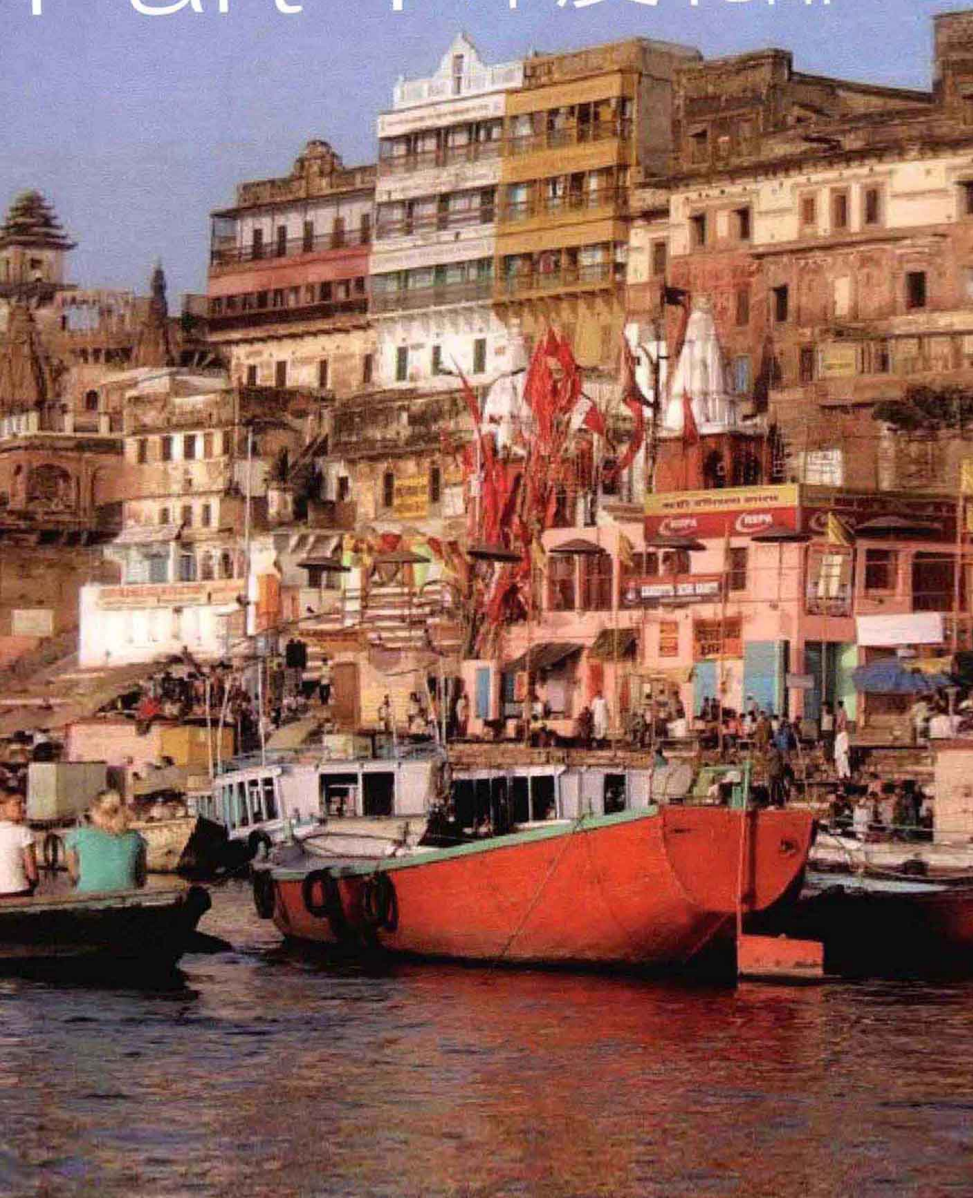
▲安德鲁在泰姬陵前

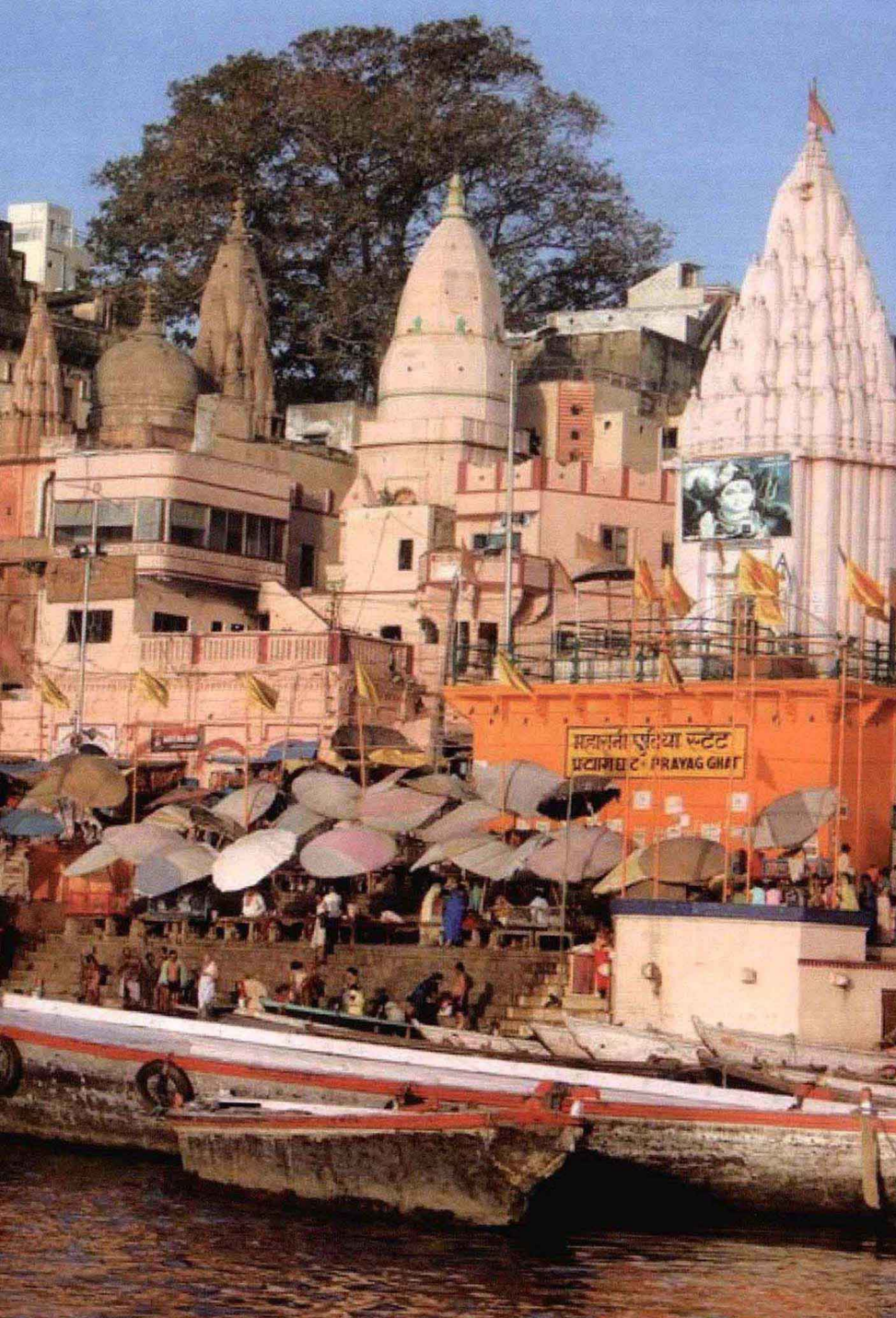


安德鲁
玩转印度北
部的线路图



Part 1 印度北部







第一站 在瓦拉那西沐浴神圣之光

恒河圣城

我的旅途从有“圣城”之称的瓦拉那西开始。

天刚蒙蒙亮，我们乘坐的小船正慢悠悠地晃荡在恒河上，河水轻拍船舷，一下又一下，艄公合着节拍吆喝起了号子，如同在吟唱古老而不知名的诗句。还没等我分辨出他到底在唱些什么，火把一晃，便听见有人说：“喏，看到那个大大的拐角没有？那里，就是瓦拉那西，我们的神耀之地——瓦拉那西！”语气里没有一丝炫耀或骄傲，就跟说“那儿长着一棵树、种了一棵草”一样平淡安然。

我不知道他这样淡然是不是因为觉得我跟其他匆匆而来又匆匆而去的游客一样，最多只是拿脚板把这里的地皮蹭一遍，就立刻会被当地溽热的高温、脏乱的

街景和嘈杂的人潮吓得落荒而逃（这种情形在印度许多城市是极为平常的，也素来被外国游客所诟病）。不过他这样想也没错：无论我停留多久，相对于这个据说有着3000多年历史的古城来说，也不过是“惊鸿一瞥”而已。

这次旅程我们打算横越印度北部直抵喜马拉雅山，瓦拉那西是第一站，也是初窥印度风情的一扇窗口。印度，这个位于南亚大陆的古老国家，国土面积不过300多万平方公里，却拥有12亿人口（据世界第二位）以及五千多年的历史传承。如果将整个印度比做一间古老的织染坊，那么瓦拉那西就是它最杰出的作品之一，无论城建格局、民俗历史以及生活百态，这座地处印度北方的圣城无一不是印度文明精华的浓缩。请跟随我一起，去这个“神光照耀的城市”，一睹它神秘又华美的面容吧！

船夫慢慢划着船，带着我顺着这一段恒河绕城缓行。此时天色虽已经亮了，但太阳还没露脸，我穿着一件长袖衬衫尚觉得有几分凉意，沿河却看见不少印度教徒合十走下卡德（Ghat），浸身于冰冷的河水里开





始沐浴。尽管来此之前我已经做足了心理准备，仍然不免吃惊：倒不是因为他们丝毫不惧寒冷，而是因为被恒河而震撼。

恒河是一条可以称之为奇异的河流，不仅仅是因为它与其他国家的大江大河一样孕育出无限风光的历史文化，更让人惊奇的是它还能充当计数单位——印度人似乎对位数过多的数字没有什么概念，“像恒河沙那样多”代替了现实中的“无数”或“无穷大”。这条发源于喜马拉雅山脉的圣河无论是长度还是流域面积，就世界范围来说都不怎么拔尖，但它在印度人心目中的地位却绝对是神圣无比且不可替代的。它不仅仅缔造出了悠久的印度文化，也承载着所有印度人的精神信仰。尽管印度是一个信仰多宗教的国家，但对任何人来说，恒河的神圣地位都是不可动摇的。它是印度人的生命之河，奔腾的河水无私地滋润着沿河的土地，同时它也是涤罪之河，每年都有无数信徒来此朝拜、沐浴，希冀能用圣水涤荡自己的罪孽，获得转世美好人生的通行券。

可是这样一条神圣的河流，其水质却令人不敢恭维。且不说那滔滔水波中时常见垃圾、泡沫，甚至动物的浮尸在随波逐流，我偶然间一抬头竟然看见河岸的焚尸台上青烟缭绕，有人正将乌黑的骨灰大把大把地撒落河中……但眼前那些沐浴的人却没有任何反应，很是习以为常，