

藏羚羊
旅行指南

Nepal

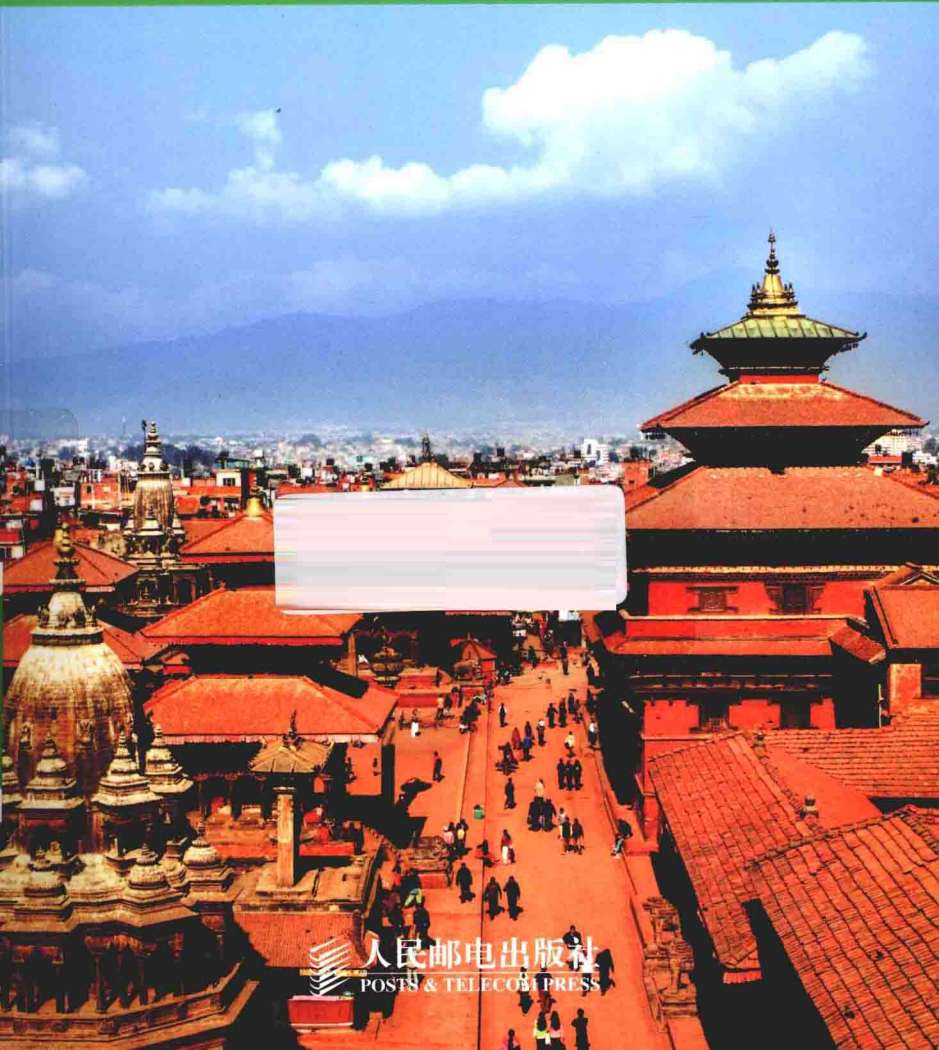
游系列
境外自助
藏羚羊

尼泊尔自助游



全新经验专业亲身
版本
加入鲜活目的地内容
丰富
的旅行作者用心写就
的旅行指南编辑部
诚意打造
踩线
13年不变，收集第一手资料

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊境外自助游系列

尼泊尔自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

尼泊尔自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1
(藏羚羊境外自助游系列)
ISBN 978-7-115-36596-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第178537号

内 容 提 要

《尼泊尔自助游》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系,以分区导览的形式全面覆盖尼泊尔各大景区、景点,并从历史、地理、民俗和美食等方面深入挖掘尼泊尔的地域特色。本书在行前旅行计划部分为旅行者提出了专业化的旅行建议,随后详细介绍了每个景点的交通方式、特色、周边餐饮、住宿等,书中还配有实用的地区地图和景点地图,是旅行者游览尼泊尔的上佳指南。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 董 静

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 6.375

2015年1月第1版

字数: 228千字

2015年1月北京第1次印刷

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录

尼泊尔印象 9

“与神同住”——幸福神秘的

纯净国度 13

尼泊尔主题旅行精选 14

高山雪峰 14

当地美食 15

高山徒步 15

白水漂流 16

山地自行车 16

空中运动 17

朝拜寺庙 17

世界文化遗产 18

不可错过的尼泊尔之旅 19

尼泊尔精华魅力之旅:

六日游 19

尼泊尔人文风情之旅:

九日游 21

你应该知道的尼泊尔 23

尼泊尔地理和气候 24

尼泊尔历史 28

民族与宗教 34

文化与艺术 36

美食 47

特产 48

户外运动 50

旅行计划 69

行前准备 70

旅行证件 70

机票、住宿 71

旅行季节 73

旅行装备 73

相关网站 76

入境之后 76

如何打电话 76

费用与货币 76

常用词汇 78

尼泊尔交通 79

航空 79

公路 80

注意事项 83

尼泊尔旅行需要

注意的事项 83

做一个负责任的旅行者 86

购物退税 87

其他实用信息 89

加德满都 91

加德满都印象 92

加德满都必游 94

实用信息 96

到达与离开 96

城内交通 97

其他实用信息 97

景点 98

泰米尔区 98

加德满都杜巴广场 99

阿育王比纳亚克寺 100

太后庙 100

库玛莉女神庙 100

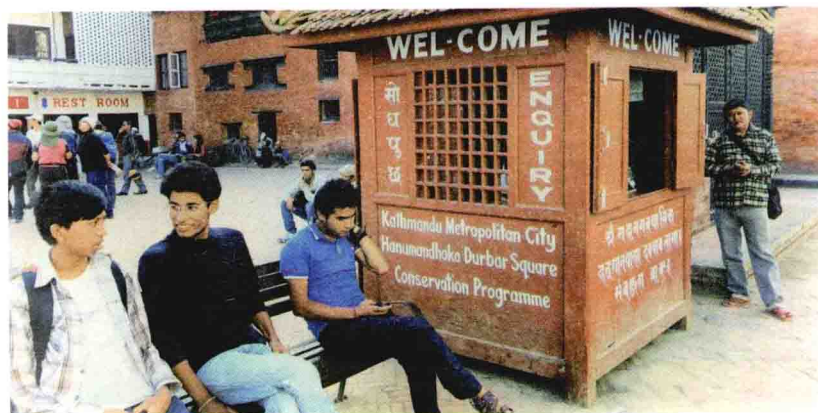
独木庙 100

纳拉扬神庙 102

湿婆神庙 103

湿婆—巴瓦娑庙屋 103

毗湿奴神庙 103



哈努曼·达卡宫	104	奇异街	110	尤加拿伦德拉国王雕像	123
普拉塔布·马拉国王		斯瓦扬布寺	111	恰尔·纳拉扬神庙	124
雕像柱	105	帕斯帕提那寺	111	神鹰葛鲁达雕像	124
塔蕾珠女神庙	105	住宿	112	库里须那寺	124
黑拜拉弗大型浮雕	105	餐饮	114	比姆森寺	125
库里须那寺	106	娱乐	119	帕坦皇宫	126
德古塔蕾珠女神庙	106	购物	120	桑达里宫院	126
贾格纳许神庙	106	帕坦	121	莫尔宫院、毕迪亚寺、塔蕾珠	
拿梭宫院	107	实用信息	122	女神	126
罗罕宫院	107	印象与地理位置	122	马尼·凯夏普·纳拉扬	
大钟和大鼓	107	到达与离开	122	宫院	127
寇特广场	107	城内交通	122	曼嘉喷水池	127
台拉那维寺	107	景点	123	黄金寺	127
卡凯喜瓦寺庙	107	帕坦杜巴广场	123	库比什瓦寺	128
因陀罗广场	108	拜伊·德嘉寺	123	红麦群卓拿寺	129
阿山街	109	塔蕾珠钟	123	千佛寺	129
康提路	109			迦瓦拉科尔动物园	130



乌库·巴哈尔寺·····	130	陶马迪广场·····	140	中尼公路尼泊尔段——阿尼哥公路·····	148
戈达瓦里皇家花园·····	130	塔丘帕街广场·····	140	巴内帕 (Banepa)、纳拉 (Nala) 和帕诺蒂市 (Panauti)·····	149
福尔楚奇山·····	130	陶器广场·····	140	杜里凯尔·····	149
住宿·····	131	尼亚塔波拉神庙·····	140	杜里凯尔至科达里·····	150
餐饮·····	131	巴克塔普尔周边·····	142	吉日·····	150
娱乐·····	131	昌古·纳拉扬神庙·····	142	努瓦科特·····	151
购物·····	132	住宿·····	143	特里布万公路·····	151
中部山区····· 133		餐饮·····	144	住宿·····	151
加德满都谷地·····	134	购物·····	145	餐饮·····	152
实用信息·····	135	其他实用信息·····	145	娱乐·····	152
印象与地理位置·····	135	那加阔····· 146		西部山区····· 153	
到达与离开·····	136	实用信息·····	147	加德满都河谷—博卡拉	
区内交通·····	136	印象与地理位置·····	147	河谷·····	154
景点·····	137	到达与离开·····	147	实用信息·····	155
巴克塔普尔·····	137	城内交通·····	147		
巴克塔普尔杜巴广场·····	140	景点·····	148		



印象与地理位置	155	印度教祭坛山洞	168	阿玛·纳拉扬神庙	188
到达与离开	155	世界和平塔	168	丹森皇宫	189
区内交通	155	旧城区	169	巴格瓦蒂神庙	189
景点	156	萨兰科特	169	Srinagar Danda	189
普里特维公路——从加德满都到博卡拉之路	156	住宿	169	皇家巴迪亚国家公园	189
木格岭和玛纳卡玛纳神庙	157	餐饮	171	皇家苏克拉·梵塔野生动植物保护区	191
廓尔喀	158	娱乐	172	马亨德拉纳加尔	192
廓尔喀皇宫	158	购物	174		
从廓尔喀到班迪普尔	158	塔莱区	175	东塔莱	192
住宿	160	塔莱区和玛哈布拉特山脉	176	贾纳克布尔	192
餐饮	160	实用信息	177	贾纳基庙	193
娱乐	160	印象与地理位置	177	Ram Sita Bibaha Temple	193
购物	161	到达与离开	177	Ram Temple & Danush Sagar	194
其他实用信息	161	区内交通	178	其他寺庙与池塘	194
		景点	179	贾纳克布尔妇女发展中心	194
博卡拉	162	皇家奇旺国家公园	179	中心	194
博卡拉印象	163	索拉哈镇	182	科什塔普野生动物保护区	195
博卡拉必游	164	野生动物养殖基地	182	住宿	196
实用信息	165			娱乐	200
到达与离开	165	西塔莱	183	其他实用信息	200
区内交通	165	苏瑞厘和派勒瓦	183		
景点	167	蓝毗尼	185	索引	201
费瓦湖	167	阿育王石柱	186		
塞蒂河	167	摩耶夫人祠	186		
大卫瀑布	168	丹森及周边	187		



藏羚羊境外自助游系列

尼泊尔自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

尼泊尔自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1
(藏羚羊境外自助游系列)
ISBN 978-7-115-36596-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第178537号

内 容 提 要

《尼泊尔自助游》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系,以分区导览的形式全面覆盖尼泊尔各大景区、景点,并从历史、地理、民俗和美食等方面深入挖掘尼泊尔的地域特色。本书在行前旅行计划部分为旅行者提出了专业化的旅行建议,随后详细介绍了每个景点的交通方式、特色、周边餐饮、住宿等,书中还配有实用的地区地图和景点地图,是旅行者游览尼泊尔的上佳指南。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 董 静

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 6.375

2015 年 1 月第 1 版

字数: 228 千字

2015 年 1 月北京第 1 次印刷

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录

尼泊尔印象 9

“与神同住”——幸福神秘的

纯净国度 13

尼泊尔主题旅行精选 14

高山雪峰 14

当地美食 15

高山徒步 15

白水漂流 16

山地自行车 16

空中运动 17

朝拜寺庙 17

世界文化遗产 18

不可错过的尼泊尔之旅 19

尼泊尔精华魅力之旅:

六日游 19

尼泊尔人文风情之旅:

九日游 21

你应该知道的尼泊尔 23

尼泊尔地理和气候 24

尼泊尔历史 28

民族与宗教 34

文化与艺术 36

美食 47

特产 48

户外运动 50

旅行计划 69

行前准备 70

旅行证件 70

机票、住宿 71

旅行季节 73

旅行装备 73

相关网站 76

入境之后 76

如何打电话 76

费用与货币 76

常用词汇 78

尼泊尔交通 79

航空 79

公路 80

注意事项 83

尼泊尔旅行需要

注意的事项 83

做一个负责任的旅行者 86

购物退税 87

其他实用信息 89

加德满都 91

加德满都印象 92

加德满都必游 94

实用信息 96

到达与离开 96

城内交通 97

其他实用信息 97

景点 98

泰米尔区 98

加德满都杜巴广场 99

阿育王比纳亚克寺 100

太后庙 100

库玛莉女神庙 100

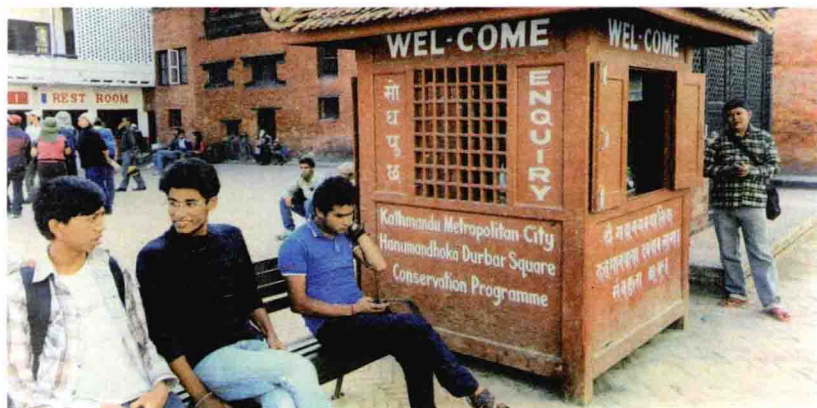
独木庙 100

纳拉扬神庙 102

湿婆神庙 103

湿婆—巴瓦娑庙屋 103

毗湿奴神庙 103



哈努曼·达卡宫	104	奇异街	110	尤加拿伦德拉国王雕像	123
普拉塔布·马拉国王 雕像柱	105	斯瓦扬布寺	111	恰尔·纳拉扬神庙	124
塔蕾珠女神庙	105	帕斯帕提那寺	111	神鹰葛鲁达雕像	124
黑拜拉弗大型浮雕	105	住宿	112	库里须那寺	124
库里须那寺	106	餐饮	114	比姆森寺	125
德古塔蕾珠女神庙	106	娱乐	119	帕坦皇宫	126
贾格纳许神庙	106	购物	120	桑达里宫院	126
拿梭宫院	107	帕坦	121	莫尔宫院、毕迪亚寺、塔蕾珠 女神	126
罗罕宫院	107	实用信息	122	马尼·凯夏普·纳拉扬 宫院	127
大钟和大鼓	107	印象与地理位置	122	曼嘉喷水池	127
寇特广场	107	到达与离开	122	黄金寺	127
台拉那维寺	107	城内交通	122	库比什瓦寺	128
卡凯喜瓦寺庙	107	景点	123	红麦群卓拿寺	129
因陀罗广场	108	帕坦杜巴广场	123	千佛寺	129
阿山街	109	拜伊·德嘉寺	123	迦瓦拉科尔动物园	130
康提路	109	塔蕾珠钟	123		



乌库·巴哈尔寺·····	130	陶马迪广场·····	140	中尼公路尼泊尔段——阿尼哥公路·····	148
戈达瓦里皇家花园·····	130	塔丘帕街广场·····	140	巴内帕 (Banepa)、纳拉 (Nala) 和帕诺蒂市 (Panauti)·····	149
福尔楚奇山·····	130	陶器广场·····	140	杜里凯尔·····	149
住宿·····	131	尼亚塔波拉神庙·····	140	杜里凯尔至科达里·····	150
餐饮·····	131	巴克塔普尔周边·····	142	吉日·····	150
娱乐·····	131	昌古·纳拉扬神庙·····	142	努瓦科特·····	151
购物·····	132	住宿·····	143	特里布万公路·····	151
中部山区····· 133		餐饮·····	144	住宿·····	151
加德满都谷地·····	134	购物·····	145	餐饮·····	152
实用信息·····	135	其他实用信息·····	145	娱乐·····	152
印象与地理位置·····	135	那加阔····· 146		西部山区····· 153	
到达与离开·····	136	实用信息·····	147	加德满都河谷—博卡拉	
区内交通·····	136	印象与地理位置·····	147	河谷·····	154
景点·····	137	到达与离开·····	147	实用信息·····	155
巴克塔普尔·····	137	城内交通·····	147		
巴克塔普尔杜巴广场·····	140	景点·····	148		



印象与地理位置·····	155	印度教祭坛山洞·····	168	阿玛·纳拉扬神庙·····	188
到达与离开·····	155	世界和平塔·····	168	丹森皇宫·····	189
区内交通·····	155	旧城区·····	169	巴格瓦蒂神庙·····	189
景点·····	156	萨兰科特·····	169	Srinagar Danda ·····	189
普里特维公路——从加德满都到博卡拉之路·····	156	住宿·····	169	皇家巴迪亚国家公园·····	189
木格岭和玛纳卡玛纳神庙·····	157	餐饮·····	171	皇家苏克拉·梵塔野生动植物保护区·····	191
廓尔喀·····	158	娱乐·····	172	马亨德拉纳加尔·····	192
廓尔喀皇宫·····	158	购物·····	174		
从廓尔喀到班迪普尔·····	158	塔莱区·····	175	东塔莱·····	192
住宿·····	160	塔莱区和玛哈布拉特山脉·····	176	贾纳克布尔·····	192
餐饮·····	160	实用信息·····	177	贾纳基庙·····	193
娱乐·····	160	印象与地理位置·····	177	Ram Sita Bibaha Temple ·····	193
购物·····	161	到达与离开·····	177	Ram Temple & Danush Sagar ·····	194
其他实用信息·····	161	区内交通·····	178	其他寺庙与池塘·····	194
		景点·····	179	贾纳克布尔妇女发展中心·····	194
博卡拉·····	162	皇家奇旺国家公园·····	179	科什塔普野生动物保护区·····	195
博卡拉印象·····	163	索拉哈镇·····	182	住宿·····	196
博卡拉必游·····	164	野生动物养殖基地·····	182	娱乐·····	200
实用信息·····	165			其他实用信息·····	200
到达与离开·····	165	西塔莱·····	183		
区内交通·····	165	苏瑞厘和派勒瓦·····	183	索引·····	201
景点·····	167	蓝毗尼·····	185		
费瓦湖·····	167	阿育王石柱·····	186		
塞蒂河·····	167	摩耶夫人祠·····	186		
大卫瀑布·····	168	丹森及周边·····	187		





GREENLINE TOURS

INTERCITY BUS SERVICE

KATHMANDU • POKHARA • CHITWAN • LUMBINI



图例

旅行交通图图例	城区示意图图例
铁路	高速路、高架路
高速公路	环线、快速路
其他道路	干道
首都	街道、胡同
其他城市	地铁线路及站点
其他地点	绿地
方向	河流、湖泊
山峰	其他地点
河流	景点
湖泊	
景点	

实用信息图例

	地址		传真
	交通		邮编
	营业时间		网址
	价格		
	电话		
	提醒/提示		

尼泊尔印象



