

走遍全球
TRAVEL GUIDEBOOK

第2版
www.zbqq.com

尼泊尔

日本大宝石出版社 编著



中国旅游出版社

走遍全球
TRAVEL GUIDEBOOK

尼泊尔

日本大宝石出版社 编著



中國旅游出版社

Neptun

策 划: 高 瑞 翟 铭
统 筹: 北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqq.com>
责任编辑: 王欣艳
封面设计: 中文天地
责任印制: 冯冬青

图书在版编目 (C I P) 数据

尼泊尔/日本大宝石出版社编著; 张咏志, 霍春梅译.
— 北京: 中国旅游出版社, 2015. 1
(走遍全球)
ISBN 978-7-5032-5133-7

I. ①尼… II. ①张… ②霍… 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283895号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2014-1146
审图号: GS (2014) 5229号 本书插图系原文原图

本书中文简体字版由北京走遍全球文化传播有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK

Nepal & Himalaya Trekking 2013 ~ 2014 EDITION by Diamond-Big Co., Ltd.
Copyright © 2013 ~ 2014 by Diamond-Big Co., Ltd.

Original Japanese edition published by with Diamond-Big Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Diamond-Big Co., Ltd.

Through BEIJING TROTTER CULTURE AND MEDIA CO., LTD.

书 名: 尼泊尔

原 著: 大宝石出版社 (日本)

译 者: 张咏志 霍春梅

出版发行: 中国旅游出版社

(北京市建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

制 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 11

印 数: 1-10000册

字 数: 415千

定 价: 72.00元

I S B N 978-7-5032-5133-7

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与营销中心联系调换

本书中使用的记号·简称 文中以及地图中出现的标记如下。

地名 (中文 / 罗马字 / 尼泊尔语)

城市位置

长途区号

去该城市的方法

※ 根据巴士所需的时间、道路情况等会有变化，仅供参考。

主要景点的符号

MAP 该页在地图上的位置

☎ 电话号码

URL 网址 (省略了 http://)

🕒 开放时间

🕒 营业时间

🕒 闭馆时间·定期休息时间

🕒 入场费、参观参拜费



班迪普尔

班迪普尔 Bandipur

怀念古老而美好时代的曾经住宿小镇



现今仍然很好地保留着古老的市面面貌的班迪普尔，因能够眺望喜马拉雅山脉的绝美风景而闻名。

在海拔 1000 米的丘陵地带原来生活着马格利民族。18 世纪廓尔喀国王古纳德满都谷地，建立起尼泊尔王国之后，逐渐到此地的巴克塔普尔人建起了做买卖的市场。这些尼泊尔人长于经商，所以这里渐渐地发展成印度与中国贸易之路上的重要贸易枢纽之一。

但是，随着 1973 年连接加德满都与博卡拉的公路开通，这里的商



美容

绿色心灵
Green Heart

◆ 在意大利首都罗马市中心，这家店里有一位进行技术培训的意大利技师，能够进行各种美容、皮肤护理及美容用品的咨询。店里还提供过。修复身心项目 (45 分钟)。全身按摩项目 (1 小时 30 分钟)。店面位于一座名为“A One Business Complex”的建筑物的一层。不太好找，建议外出时找一个写有汉字“和”的招牌。



电话 01-4417172
营业时间 11:00-19:00
语言 无
不可

餐馆、咖啡馆

班迪普尔
Bandipur

◆ 这家餐厅可以欣赏到绝美的风景。这家餐厅位于一座古老的尼泊尔传统建筑内。在这里用餐就像是在一个老朋友家一样。每天 19:00-19:45 举办文化表演。客人在这里用餐时，在轻松的气氛中品尝各种美食。套餐的价格是 1000 尼泊尔卢比 (约 100 美元)。此外还提供各种手工艺品 (1000 尼泊尔卢比) 等各种美食。



电话 01-4417172
营业时间 11:00-22:00
(最后点餐时间 20:30)
语言 17%
10% 意大利菜
Wi-Fi 免费

餐馆

阿玛尔工艺品
Amara Craft

◆ 商品种类丰富的工艺品商店。宽敞的店面里摆满了各种工艺品、手工艺品、陶瓷、木雕、手工艺术品等可贵的商品。所有的商品都有标签，而且价格适中。先在这里调查一下价格，作为购物时的价格参考也不错。如果一次买的量很多，价格还可以再商量。商店在二楼，入口不太好找。



电话 01-4417172
营业时间 10:00-19:00
语言 17%
10% 意大利菜
Wi-Fi 免费

酒店

班迪普尔
Bandipur

◆ 大型度假酒店。距离博卡拉大约 100 公里。是一家高品质的酒店。酒店内有大厅、会议室、餐厅、酒吧、健身房、游泳池、网球场等各种设施。客房设施齐全。客房宽敞、明亮。酒店内还有各种娱乐设施。酒店内还有各种娱乐设施。酒店内还有各种娱乐设施。



电话 01-4417172
营业时间 10:00-19:00
语言 17%
10% 意大利菜
Wi-Fi 免费

地图上的图例

-  酒店、公寓等
-  旅馆、小木屋等
-  餐馆
-  咖啡馆
-  商店
-  美容沙龙、按摩店
-  旅游咨询处
-  公共汽车总站、汽车站
-  印度教神庙
-  佛教寺院、佛塔
-  清真寺
-  邮局
-  医院

文中的图例

-  该页在地图上的位置
-  地址
-  电话号码
-  传真号码
-  网址 (省略了 <http://>)
-  电子邮箱
-  营业时间
-  定期休息时间
-  住宿价格
-  税金
-  服务费
-  可以使用的信用卡
-  美国运通卡
-  大莱卡
-  JCB 卡
-  万事达卡 (Master Card)
-  维萨卡 (Visa Card)
-  酒店的客房数量
-  上网环境

酒店房间的种类

- C/B (Common Bath) = 浴室/淋浴、卫生间公用
- A/B (Attached Bath) = 带浴室/带淋浴、卫生间的客房
- D = 多人间客房 (大房间里每个人的住宿费用)
- S = 单人间 (单人间一个房间的住宿费用)
- W = 双人间 (双人间一个房间的住宿费用)

■本书的特点

本书主要以前往尼泊尔旅游的读者为对象,为了个人旅行者能够更好地体验多种多样的旅行乐趣,书中介绍了各个城市的交通、酒店、餐馆、商店等信息。当然,参加旅行团旅游的读者朋友们也可以充分参考本书内容。

■如何使用本书介绍的信息

本书尽量做到介绍最新、最准确的信息,但是当地规定以及手续办理等内容经常会有变化,再加上对于相同的内容不同读者会有不同的理解,因此在本出版社没有重大过失的前提下,使用本书所发生的损失以及所带来的不便等出版社概不负责。另外,在使用本书内容时,请读者根据自己的情况和立场来判断书中介绍的信息及建议是否适合自己采用。

■关于本书的信息数据

如果没有特别说明,本书的内容都是以 2013 年 2~5 月取材及调研所得到的信息和数据为基础编写而成。虽然我们力求以“提供既具体又实用的信息”为宗旨编写本书,但是随着时间的推移,记述的内容越具体,它与实际情况发生的出入会越大。特别是酒店、餐馆的价格,以及交通设施的抵离时间和运营情况等,在大家实际出行时有可能发生变化。所以奉劝读者朋友们只把本书的数据作为一个参照,同时注意确认当地的最新信息。

■关于读者投稿

虽然读者投稿多少有些主观,但是编辑部还是尽可能地忠实于投稿原文,让读者更真切地体会到其他游客的感受,同时编辑部也对其中出现的数据做了跟踪调查。

尼泊尔

Contents



6

必游景点和世界遗产 尼泊尔旅游速成指南



8

特辑 1

奔向美丽的喜马拉雅山麓 下榻在景色绝佳的山区酒店 前往佐莫索姆小镇

从佐莫索姆前往圣地穆格蒂纳特..... 9

佐莫索姆山区度假村..... 10

塔桑村庄山林小屋..... 11



12

特辑 2

与悠久的历史 and 大自然亲密接触 尼泊尔的世界遗产

萨加玛塔国家公园..... 13

加德满都谷地..... 14

奇旺国家公园..... 16

佛祖的诞生地——蓝毗尼..... 17



18

特辑 3

体验大自然！乐在尼泊尔 户外活动指南

徒步旅行..... 19

山岳观光飞行..... 20

超轻型飞机..... 21

滑翔..... 22

漂流..... 23



24

特辑 4

品尝民族特色浓郁的丰富美食 尼泊尔美食图鉴



26

特辑 5

尼泊尔购物大全 土特产集锦

加德满都
KATHMANDU

31

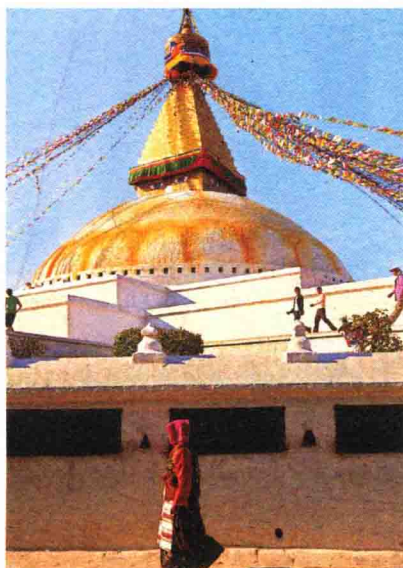
加德满都.....	32
抵达加德满都.....	32
市内交通.....	33
加德满都地图.....	34
加德满都中心区地图.....	36
泰米尔区周边地图.....	37
杜巴路周边地图.....	38
乔琴街周边地图.....	38
漫步.....	41
有用的信息.....	43
主要景点.....	45
漫步在加德满都的老街	
值得推荐的游览线路.....	56
加德满都的娱乐活动.....	58
加德满都的美容 SPA 和按摩沙龙	59
在加德满都购物.....	60
加德满都的餐馆.....	62
到当地食堂去品尝美食!	
加德满都的廉价美食.....	69
加德满都的酒店和旅馆.....	72
从豪华酒店到经济型酒店	
值得推荐的酒店.....	82
在尼泊尔的另一番体验	
乘船随激流而下的漂流活动.....	84



加德满都谷地
KATHMANDU VALLEY

85

基本介绍.....	86
博达哈大佛塔.....	87

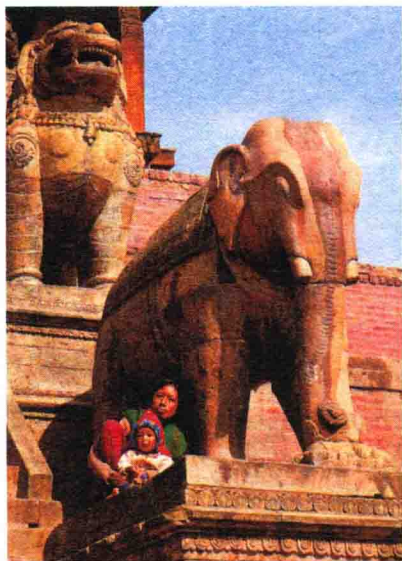


帕坦.....	91
漫步在帕坦的老街	
推荐散步线路.....	98
吉尔蒂布尔.....	100
达克斯特里.....	102
戈达瓦里.....	102
希米.....	103
巴克塔普尔.....	104
昌古纳拉扬.....	109
纳加阔特.....	110
从纳加阔特前往昌古纳拉扬的短途徒步游	112
萨恩库.....	113
杜利凯尔.....	114
从杜利凯尔前往帕瑞提的短途徒步游.....	116
帕瑞提.....	117
布达尼尔干塔.....	118
卡卡尼.....	118

尼泊尔中部
CENTRAL NEPAL

119

基本介绍.....	120
-----------	-----



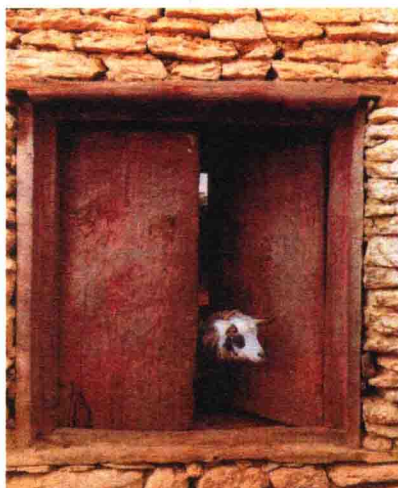
踏着佛陀的足迹

- 探访蓝毗尼周边佛祖生活过的地方 168
- 派勒瓦..... 170
- 苏那利..... 172
- 丹森..... 173
- 尼泊尔根杰..... 176
- 丛林覆盖中的野生动物园
- 巴尔迪亚国家公园..... 178

- 博卡拉..... 121
- 抵达博卡拉..... 121
- 博卡拉周边地图..... 122
- 博卡拉地图..... 124
- 北湖滨区地图..... 125
- 南湖滨区~大坝区地图 126
- 漫步..... 127
- 主要景点..... 129

从博卡拉出发前往喜马拉雅山脉的

- 绝佳景点..... 133
- 博卡拉的餐馆..... 135
- 博卡拉的酒店和旅馆..... 138
- 湖滨区的经济型酒店和旅馆..... 140
- 在喜马拉雅山脉的怀抱中入睡
- 在博卡拉体验环保游..... 143
- 班迪普尔..... 144
- 玛纳卡玛纳..... 147
- 廓尔喀..... 148
- 戴维迎特..... 151
- 纳拉扬卡德..... 152
- 奇旺国家公园..... 154
- 在奇旺参加各种活动..... 158



尼泊尔西部 WEST NEPAL

161

- 基本介绍..... 162
- 蓝毗尼..... 163

尼泊尔东部 EAST NEPAL

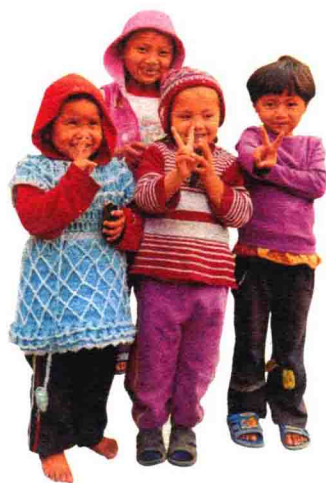
179

基本介绍·····	180
贾纳克布尔·····	181
在贾纳克布尔郊外寻访民俗艺术	
米提拉艺术·····	186
比拉德纳格尔·····	187
特兰·····	189
希勒·····	191
伊拉姆·····	193

徒步旅行 TREKKING

195

徒步旅行前的准备·····	196
徒步旅行·····	196
徒步旅行的季节·····	197
徒步旅行的方式与预算·····	197
具有代表性的徒步旅行线路·····	197
办理徒步旅行的手续·····	199
导游和脚夫·····	200
关于住宿·····	201
关于就餐·····	201
徒步旅行中有可能发生的纠纷·····	202
高原反应·····	203
服装与装备·····	204
服装与分层着装·····	205
关于其他装备·····	206
徒步旅行途中顺便前往喜马拉雅山温泉·····	209
安纳普尔纳·····	210



从博卡拉到当普斯·····	214
前往戈雷帕尼 & 塔托帕尼·····	216
前往戈雷帕尼 & 甘杜荣·····	220
前往佐莫索姆 & 穆格蒂纳特·····	222
前往安纳普尔纳圣地·····	226
安纳普尔纳环线·····	230
珠穆朗玛峰（萨加玛塔国家公园）·····	234
从吉里前往乔利卡尔卡·····	236
卢克拉·····	238
从卢克拉前往纳姆泽·····	241
纳姆泽·····	242
从纳姆泽出发的2天1晚的短途徒步旅行·····	245
从卢克拉前往卡拉·帕塔尔·····	246
从卢克拉前往戈克尤峰·····	249
朗当·····	253
从斯亚布布斯前往朗当山谷·····	256
行走在坎金寺周边·····	259
前往戈塞因昆德 & 何兰普·····	261

旅行准备和技巧 TRAVEL INFORMATION

265

前往尼泊尔的线路·····	266
---------------	-----



办理旅行手续以及准备工作	268
旅行的季节	270
旅行标准线路	273
旅行的预算	275
旅行的装备和服装	277
入境和出境	280
货币和外币兑换	283
邮政和电信	285
关于酒店	286
关于餐饮	289
国内交通(巴士)	292
国内交通(飞机)	295
穿越国境的方法	298
旅途中的健康管理	301
旅途中的安全对策	303

尼泊尔百科 ENCYCLOPEDIA OF NEPAL

305

地形和自然	306
历史和年表	308
政治和经济	310
学校和教育现状	312
民族及其生活状况	314
文化和艺术	316
建筑和街景	318
宗教和信仰	320
关于尼泊尔的神佛	322
历法和年历	328
节日和传统活动	329
旅行中有用的尼泊尔用语	333
旅行中的关键词	340



专栏信息

物质匮乏下的加德满都城市生活	40
因陀罗节与活女神库玛丽	47
纳拉扬希蒂王宫枪击事件	51
泰米尔区廉价的街边小吃	68
阿育吠陀和藏医学	71
周六早晨前往农夫市场	81
访问藏传佛教的寺院	89
帕坦的手艺人	96
沿途的民俗博物馆和尼瓦尔食堂	101
从空中俯瞰喜马拉雅山脉	129
博卡拉的放松按摩设施	132
通过购物援助尼泊尔妇女	142
乘坐观光缆车前往玛纳卡玛纳	147
出口以后又被重新进口的	
“纳玛斯太”(namaste)	150
在奇旺能观赏到的野生动物和鸟类	157
拜访塔鲁族的村庄	160
从出生到出家的佛祖	165
围绕迦毗罗卫城王宫遗址	
与印度产生的争议	168
乔塔拉的菩提树	175
关于《罗摩衍那》的传说	183
乘坐贾纳克布尔火车前往喀久利村	185
喝喝醪糟(Thumba)	192
尼泊尔的红茶	194
开在秋天里的尼泊尔喜马拉雅山樱花	199
前往澳大利亚帐篷营的	
短途步行线路	215
世界最高峰——珠穆朗玛峰	239
环绕在珠穆朗玛峰周边的群山	244
尼泊尔的山岳民族——夏尔巴族	252
欣赏喜马拉雅山风景的季节	272
小费给多少合适	276
关于酒店费用	288
厕所的相关考察	288
一日两餐再加零食	291
脱下纱丽的女性们	304
针对尼泊尔的援助现状	311
死记硬背填鸭式教育的尼泊尔学校	313



尼泊尔 Nepal

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.cn114.com

国旗



国旗的形状采用古代印度众神曾经使用过的三角形。国旗上的白色弯月图案代表皇室，白色太阳图案来自拉纳家族的标志，红色是国花红杜鹃的颜色，蓝色代表和平，两个旗角表示喜马拉雅山脉的两个山峰。

► 政治和经济 → p.310

► 民族及其生活状况 → p.314

► 宗教和信仰 → p.320

► 旅行中有用的尼泊尔用语 → p.333

正式国名

尼泊尔联邦民主共和国

Federal Democratic Republic of Nepal

国歌

国歌歌名《唯一百花盛开的国度》

2006 年 5 月废除了赞美君主制的旧国歌，2007 年 4 月选定了新国歌。国歌作词者是诗人拜库路·玛依拉。

面积

约 14.7 万平方公里

人口

约 2668 万人（2013 年）

首都

加德满都

国家元首

拉姆·巴兰·亚达夫总统

国家政体

议会制共和制

民族构成

印欧语系的人大约占据人口的一半，此外

还有包括藏缅语系的各民族等，总计有 30 个以上的民族。

宗教

尼泊尔曾经是世界上唯一一个以印度教为国教的国家，2006 年 5 月 18 日转变成为“世俗国家”。印度教和佛教在这个国家和谐共存。

语言

印欧语系的母语尼泊尔语是该国的官方语言。此外各民族还有 50 多种自己的语言和方言。

货币和汇率

尼泊尔的货币单位是卢比（Rupee），辅助货币单位是派沙（Paisa）。卢比用 Rs 表示，派沙用 P 表示。Rs1=100P，但是派沙几乎已经不流通了。

流通的硬币有：1、2、5、10、20、50 派沙及 1 卢比。

纸币的种类有：1、2、5、10、20、50、100、500、1000 卢比。酒店和旅游纪念品商店也大多可以使用美元结账。



银行的 ATM 机提供 24 小时服务。使用信用卡或国际通用的储值卡就可以从 ATM 机上提取尼泊尔卢比的现金



Rs100 ≈ 6.18 元人民币（2014 年）

尼泊尔的货币。从左上角开始依次是 Rs1、Rs2、Rs5、Rs10、Rs20、Rs50、Rs100、Rs500、Rs1000。

► 货币和外币兑换 → p.283

► 邮政和电信 → p.285

出入境

签证

以旅游为目的进入尼泊尔需要取得旅行签证。可以在位于北京的尼泊尔驻华大使馆，位于上海、拉萨和香港的尼泊尔驻华领事馆申请。

护照

申请签证时护照的剩余有效期限要在6个月以上。另外，护照上至少要有一页签证用的空白页。

► 办理旅行手续以及准备工作→ p.268

► 入境和出境→ p.280

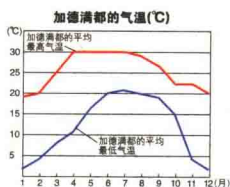
航班

国航、东航、南航等航空公司均有飞往加德满都的航班。部分外国航空公司也有航班。制订好旅游计划后请尽早预订机票，这样既便宜又有保障。

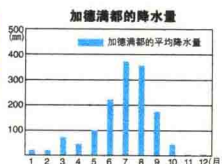
► 前往尼泊尔的线路→ p.266

气候

尼泊尔一年大致可以分为两季：雨季和旱季。6月~9月的上半月是雨季，9月的下半月~次年5月是旱季。在旱季时看到喜马拉雅山脉的概率很大，其中3月、4月、10月、11月是最适合徒步旅行的季节。另外，雨季也不是每天都阴雨连绵，那时绿意浓浓的尼泊尔也别



早季是眺望喜马拉雅山的最佳时期



有风情。

► 旅行的季节→ p.270

时差和夏时制

尼泊尔时间比中国晚2小时30分钟。中国的12:00是尼泊尔时间的9:30。尼泊尔没有夏时制。

营业时间

在尼泊尔，星期六相当于中国的星期天，此时的政府办公机构以及银行都会休息。以下只是商业设施大致的营业时间，仅供参考。实际上，各地区以及各店铺的具体情况会有所不同。

银行

10:00~15:00 (每周日~下周四)，周五营业时间为10:00~13:00。周六以及节假日休息。街上的外币兑换处每天营业时间为9:00~19:00。

商店

每天10:00~19:00营业。有些商店周六休息。

餐馆

因店而异。大致的营业时间为每天9:00~22:00。

打电话的方法

尼泊尔国内电话

拨打市内电话不需要加拨市区号码。拨打

从尼泊尔往中国拨打电话

国际电话
识别号码
00

+

中国的国家
代码
86

+

对方的电话号码
(去掉长途区号前面的0)
× × × × × ×

从酒店房间拨打电话时，前面加拨接通外线的号码

从中国往尼泊尔拨打电话

国际电话
识别号码
00

+

尼泊尔的国家
代码
977

+

对方的电话号码
(去掉长途区号前面的0)
× × × × × ×

市外电话需加拨对方城市区号。

电话方面

由于几乎没有公用电话，所以一般使用酒店内的电话或者街上的电话服务（标有“STD”、“ISD”等标志的地方）

节日（主要节日）

印度教以及各民族的节日都非常多。尼泊尔历采用的是太阴太阳历，具体节日日期每年都有变化。

	玛格·桑科朗提节
1月	殉国者纪念日
	索纳姆·罗萨尔节
	施力·潘查密节（仅限教育机构）
2月	民主纪念日
	湿婆节
	夏尔巴族新年
	3/8 国际妇女节
3月	洒红节（德赖平原地区以外）
	洒红节（德赖平原地区）
	赛马节（加德满都谷地的节日）
	拉姆·纳瓦米节
4月	4月中旬 尼泊尔新年
	拉姆·纳瓦密节
	民主主义之日
5月	5/1 国际劳动节
	佛祖诞辰
	贾奈·普尔尼玛节
8月	神牛节（加德满都谷地的节日）
	黑天神生日
	蒂吉妇女节（仅限于女性和教育机构）
9月	利希·潘查密节（妇女节）
	因陀罗节（加德满都谷地的节日）
	德赛节第一天
10月	德赛节
	德赛节最后一天
11月	灯节
	恰特·帕尔巴节
	达内湿瓦拉节
12月	12/25 圣诞节
	塔姆·罗萨尔

※ 除以上节日外，8月上旬左右有伊斯兰教的斋月，10月中旬左右有祭牲节。



庆祝佛陀诞生的佛诞节



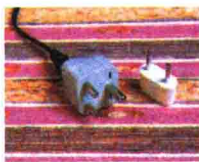
印度教女教徒的节日——蒂吉妇女节

电压与电源插座

电压 220V，50Hz。

电源插座一般有 B 形和 C 形两种。

B 形（图左）与 C 形（图右）的电源插头



电视制式

PAL 制式，与中国相同。

小费

尼泊尔有付小费的习惯。特别是不要忘记付小费给导游或搬运工等，这是基本的礼貌行为。

餐厅

面向旅游者的餐厅，一般支付餐费总额的 10% 作为小费。在已经收取 10% 服务费的情况下不必再付。

饭店

如果住在中高档酒店并要求搬运行李，或者要求客房服务项目时一般支付 Rs10~20 作为小费。

导游与搬运工

一般情况下，每天支付负责市内游览的导游 Rs500~700、徒步旅行导游 Rs200~300、搬运工 Rs100~150 的小费。

饮用水

自来水管中的水不饮用为好。可以在超市、杂货店购买矿泉水，一升的瓶装矿泉水需 Rs15~50。在普通的大众食堂就餐时，可以要一杯白开水。在一些酒店和宾馆内，自来水管里的水经过过滤处理，可以直接饮用。



邮政

邮局的营业时间一般为 10:00~17:00 (10 月中旬~次年 2 月中旬, 营业到 16:00), 周末休息。寄往中国的航空邮件费用, 明信片的价格是 Rs30, 20 克以下的信件是 Rs40, 50 克以下的信件是 Rs85。明信片、书信一到两周, EMS 5 天左右可以抵达。

► 邮政和电信→ p.285

税金和服务费 (TAX)

一般购物没有税金。中档以上的酒店、面向游客的餐厅, 大多收取 13% 的税金和 10% 的服务费。

安全和纠纷

治安状况一般还可以, 但是最近在观光景点偷盗和抢夺的事件有所增加。犯罪手段也很恶劣, 比如在长途汽车上将放入安眠药的食物和饮料出售给游客, 等到游客昏睡后偷走行李等。另外, 女性旅行者也可能会遭遇性侵犯或者尼泊尔男性出于签证目的要求交友、结婚的事例。因此在旅行中一定要慎重行事。

警察局 100 消防局 101

► 旅途中的健康管理→ p.301

► 旅途中的安全对策→ p.303

年龄限制

根据 2011 年实施的《禁烟法》, 禁止向未满 18 周岁的青少年和妊娠妇女销售香烟。在公共场所也禁烟。关于饮酒的年龄, 法律上没有特别规定。

度量衡

虽然尼泊尔有自己独特的度量衡单位, 但是一般长度计算使用的还是米制。重量用克、公斤, 液体用升做计量单位。

其他

礼仪和禁忌

●一般在问候对方的时候, 需要双手合十放在胸前, 并说“namaste”(你好)。

●一般中国人说“yes”的时候是点头, 而尼泊尔人是摇头。

●女性不要穿着暴露胸部、大腿的服装。另外, 在泡温泉或公共场所洗浴的时候, 尼泊尔人会穿着内裤, 或者缠着腰带等, 绝不可以全裸。

●在尼泊尔, 左手被认为是不洁的, 不要用左手拿食物, 也不要用手与人握手。使用过的餐具以及手嘴碰触过的食物都被认为是“不洁净的东西”, 给别人这样的东西是很不礼貌的。

脚被认为是身体中最不洁净的部分, 不要随便触摸脚和用手指脚。相反, 头部被认为是最神圣的地方, 因此对方即使是孩子也不要触摸他的头。

●在参拜寺庙和佛塔的时候, 需要右肩朝向寺庙或佛塔进行顺时针参拜, 以表示尊敬。

在山路上碰到嘛呢石(刻着经文的石头), 要从它的左侧通过。另外, 被明示禁止进入寺庙里面时, 一定不能强行进入。

●来到寺庙进行参拜时, 在写有“Donation Box”的捐钱箱里或佛像前多少布施一些香钱也是起码的礼仪。

●当碰到有孩子纠缠要钱的时候, 为了不给孩子们形成“不劳而获”的思想, 要断然拒绝。



遵守当地礼仪, 愉快出行

尼泊尔旅游 速成指南

从亚热带丛林到世界屋脊喜马拉雅山脉，在这富于变化的国土上，生活着 30 多个民族。寻访保留着一排排古老房舍、寺院的文化遗产，探秘自然资源丰富的国家公园……让我们一起来感受尼泊尔这个丰富多彩的国家的魅力吧。

关于景点所达到的值得旅游的程度，用★的数量来表示。

- ★★★★ 一定要游览
- ★★★ 具有游览价值
- ★★★ 如果有时间的话



博卡拉 Pokhara

作为度假胜地而闻名的尼泊尔第二大城市。在湖边可以将喜马拉雅山脉的全景一览无余。

★★★★ → p.121



蓝毗尼 Lumbini

佛祖的诞生地，佛教四大圣地之一。这里有一座座各个国家的寺院，有很多朝圣者前来参观拜访。

★★★★ → p.163

世界遗产



班迪普尔 Bandipur

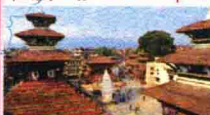
这里曾经因为是为商旅往来之地而繁华，如今因保留着一间间古老的房舍而成为住宿歇脚的城镇。在这里眺望喜马拉雅山保证让你大饱眼福。

★★★★ → p.144



加德满都谷地里的七大世界遗产

杜巴广场 Durbar Square



位于首都心脏地区的老王宫以及寺庙。

★★★★ → p.45

斯瓦扬布纳特寺 Swayambunath



俯瞰城市的山丘上建有传说中的佛教寺院。

★★★★ → p.52

帕斯帕提那神庙 Pashupatinath



供奉湿婆神的尼泊尔最大的印度教神庙。

★★★★ → p.54

博达哈大佛塔 Boudhanath

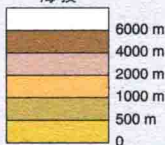


建有世界最大佛塔的藏传佛教圣地。

★★★★ → p.87

0 100km

海拔



安纳普尔纳自然保护区

Annapurna Coservation Area

可以一边眺望雄伟的喜马拉雅山一边行走，是尼泊尔最受欢迎的徒步旅行地区。

☆☆☆→p.210~233 (安纳普尔纳·徒步游)



朗当国家公园

Langtang National Park

被誉为“世界上最美丽的山谷之一”，因高山植物的宝库而知名。

☆☆☆→p.253~264 (朗当·徒步游)



奇旺国家公园

Chitwan National Park

曾经是尼泊尔王室狩猎场的丛林里生活着犀牛、老虎等野生动物。

☆☆☆→p.154

世界遗产



萨加玛塔国家公园

Sagarmatha National Park

以珠穆朗玛峰为首，这里遍布着一座座海拔8000米级别的名峰。在这里可以近距离接触、感受夏尔巴族人的独特文化。

☆☆☆ P.234~251 (珠穆朗玛峰·徒步游)

世界遗产



世界遗产

加德满都谷地 Kathmandu Valley

这里散布着很多值得一游的景点，首都加德满都、曾经是王国古都的帕坦与巴克塔普尔等。

☆☆☆→p.32/85



帕坦 Patan



继承尼泊尔族文化与艺术的“美丽之都”。

☆☆☆→p.91

巴克塔普尔 Bhaktapur



这里保留了马拉王朝三个王国的古都中最古老的街景。

☆☆☆→p.104

昌古纳拉扬 Changu Narayan

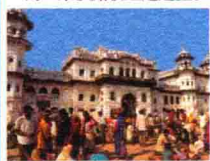


山丘上建有尼泊尔最古老的印度神庙。

☆☆☆→p.109

贾纳克布尔 Janakpur

古印度叙事诗《罗摩衍那》的舞台之一。尼泊尔唯一的一条铁路就经过这里。



☆☆☆→p.181