



step by step
超强热卖版



buy me

第一次玩

MALDIVES

吴明·编著

就上手 马尔代夫

马尔代夫吃喝玩乐全攻略
行家行程规划蓝宝书

open



超贴心！出发前后事项早知道

行程规划 · 交通路线 · 预订住宿 · 美食购物

超专业！4大经典线路全公开

马尔代夫激情海岸冲浪之旅 · 马尔代夫七彩珊瑚潜水之旅 · 马尔代夫浪漫夜色蜜月之旅 · 马尔代夫炽热阳光度假之旅

超好玩！严选99个魅力景点

马累古清真寺 · 马尔代夫国家博物馆 · 卡尼岛 · 梦幻岛 · 满月岛 · 圣塔拉富士岛 · 瓦宾法鲁岛 · 班多斯岛 · 皇家岛 · 索尼瓦姬丽岛 · 瑞提拉岛 · 天堂岛 · 第六感拉姆岛



化学工业出版社



MALDIVES GUIDE

吴明 ■ 编著

第一次玩 马尔代夫 就上手



化学工业出版社

· 北京 ·

这是一本专门为第一次去马尔代夫旅行的游客量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍了第一次去马尔代夫如何收集信息、办理签证、选择交通住宿以及相关注意事项等旅行者最关心的信息，还介绍了马尔代夫激情海岸冲浪之旅、马尔代夫七彩珊瑚潜水之旅、马尔代夫浪漫夜色蜜月之旅、马尔代夫炽热阳光度假之旅，以及精心挑选了总统府、满月岛、班多斯岛、皇家岛、天堂岛等不可错过的经典景点，帮助游客轻松玩转马尔代夫。

图书在版编目(CIP)数据

第一次玩马尔代夫就上手 / 吴明编著. — 北京 :
化学工业出版社, 2014.10
ISBN 978-7-122-20726-5

I. ①第… II. ①吴… III. ①旅游指南-马尔代夫
IV. ①K935.99

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第104425号

责任编辑：龚风光 王 爽
责任校对：程晓彤

装帧设计：东至亿美

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：北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 250千字 2014年10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：39.80元

版权所有 违者必究

目录 CONTENTS



PART A 欢迎来马尔代夫

- | | | | |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| No.1 马尔代夫速览 | 002 | No.2 热门景点 | 004 |
| No.3 美食天堂 | 010 | No.4 疯狂购物 | 012 |
| No.5 民俗节庆 | 013 | | |

PART B 行前须知

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| No.1 收集信息 | 016 | No.2 签证办理 | 018 |
| No.3 交通 | 020 | No.4 住宿 | 023 |
| No.5 实用手册 | 025 | | |

PART C 主题行程

- No.1** 马尔代夫激情海岸冲浪之旅 (5天, 马累入境, 马累出境) 030

行程路线 马累 ▶ 梦幻岛 ▶ 马累

- No.2** 马尔代夫七彩珊瑚潜水之旅 (6天, 马累入境, 马累出境) 033

行程路线 马累 ▶ 瓦宾法鲁岛 ▶ 马累

No.3 马尔代夫浪漫夜色蜜月之旅 (6天, 马累入境, 马累出境)

036

行程路线 马累 ▶ 索尼瓦富士岛 ▶ 马累

No.4 马尔代夫炽热阳光度假之旅 (6天, 马累入境, 马累出境)

039

行程路线 马累 ▶ 波杜希蒂岛 ▶ 马累



PART D 分区旅游

马累

044-052

总统府	045
马累古清真寺	046
苏丹公园	046
马尔代夫国家博物馆	047
马尔代夫国家美术馆	047
编辑推荐	048
马累攻略	049

北马累环礁

053-086

卡尼岛	054
波杜希蒂岛	055
索尼娃姬丽岛	056
瑞提拉岛	057
伊瑚鲁岛	058
蓝色美人蕉岛	060
白金岛	061
美禄岛	062
库达呼拉岛	064
天堂岛	065
班多斯岛	066
椰子岛	067
巴洛斯岛	068

满月岛	069
梦幻岛	070
夏日岛	071
多尼蜜姬莉岛	072
吉娜瓦鲁岛	073
法鲁岛	074
哈林吉利岛	075
泰姬珊瑚岛	076
圣塔拉富士岛	077
瓦宾法鲁岛	078
编辑推荐	080
北马累环礁攻略	083

南马累环礁

087-104

流星岛	088
泰姬魅力岛	089
可可亚岛	090
娜拉度岛	091
安娜塔拉薇莉岛	092
维拉沙鲁岛	093
白雅湖岛	094
双鱼岛	095
康杜玛岛	096
绚丽岛	097





茵布杜岛
瓦度岛
卓美亚维塔维利岛
编辑推荐
南马累环礁攻略

北阿里环礁

库拉玛蒂岛
维利甘度岛
巴塔拉岛
埃拉胡岛
哈拉薇丽岛
马杜加里岛
W宁静岛

105—120

098 尼卡岛
099 萨芙莉岛
100 马迪瓦鲁岛
101 岗格海岛
102 编辑推荐
北阿里环礁攻略

南阿里环礁

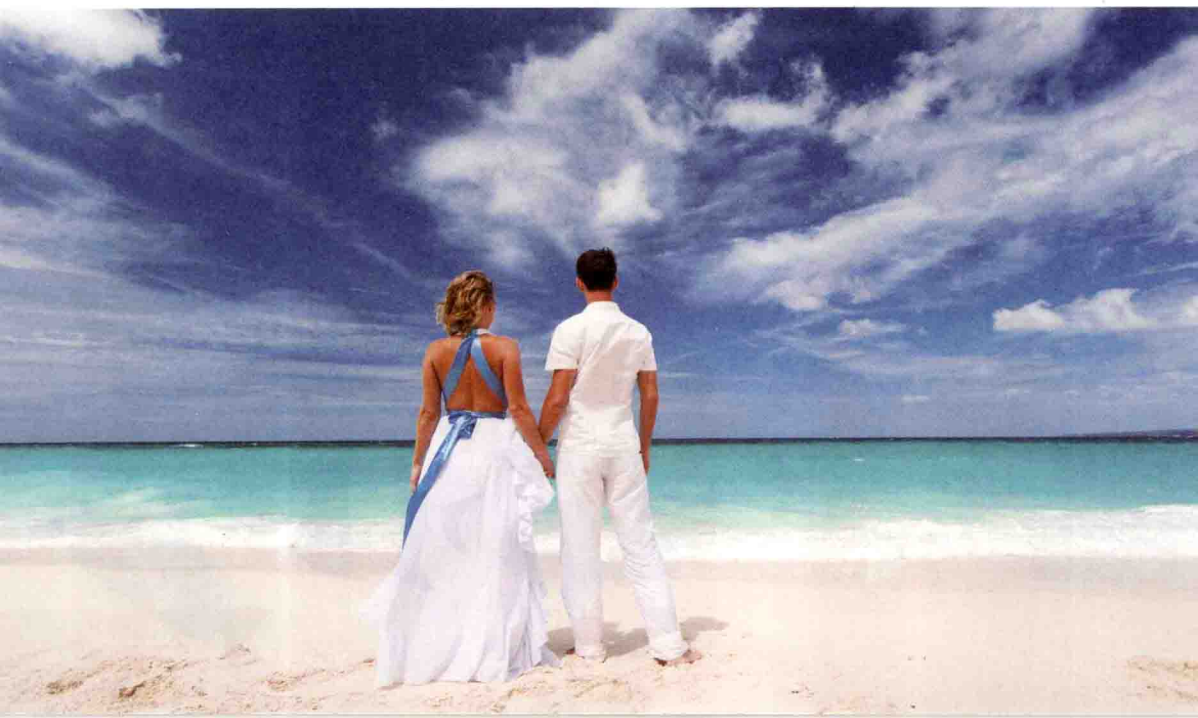
106 中央格兰德岛
107 马富斯瓦鲁岛
108 库达拉岛
109 安嘎嘎岛
110 慕芙士岛
111 马西巴杜岛

113
114
115
116
117
118



121—139

港丽—伦格里岛 128
莉丽岛 129
太阳岛 130
假日珊瑚岛 131
迪瓦岛 132
维拉曼杜岛 133
蕉叶岛 134
蜜莉喜岛 135



编辑推荐	136
南阿里环礁攻略	137

芭环礁 140—151

都喜天阙岛	141
吉哈德岛	142
安娜塔拉吉哈瓦岛	143
四季兰达吉拉瓦鲁岛	144
皇家岛	145
杜妮可鲁可可棕榈岛	146
索尼瓦富士岛	147
编辑推荐	148
芭环礁攻略	149

其他 152—179

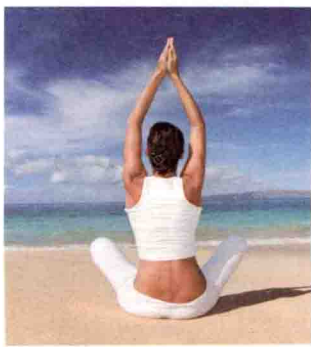
阿雅达岛	153
鲁宾逊岛	154
瑞喜敦岛	155
卓美亚德瓦纳芙希岛	156



柏悦哈达哈岛	157	希尔顿伊露岛	164
第六感拉姆岛	158	菲利兹尤岛	166
哈库拉岛	159	蜜杜帕卢岛	167
曼德芙岛	160	吉塔莉岛	168
尼亚玛岛	161	神仙珊瑚岛	169
薇拉瓦鲁岛	162	古丽都岛	170
美露丽芙岛	163	卡曼都岛	171
		卡努呼拉岛	172
		维斯瑞总督岛	173
		甘岛	174
		幸福岛	175
		香格里拉微陵姬丽岛	176
		葫芦米杜岛	178
		伊露微莉岛	178
		月桂岛	179



实用当地话 180 景点索引 181



PART A

欢迎来马尔代夫

No.1 马尔代夫速览 > 002

No.2 热门景点 > 004

No.3 美食天堂 > 010

No.4 疯狂购物 > 012

No.5 民俗节庆 > 013





No.1

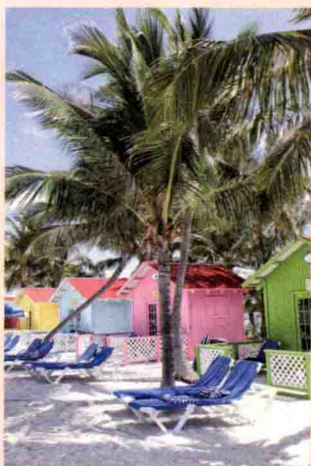
马尔代夫 速览

马尔代夫全称“马尔代夫共和国”（原名“马尔代夫群岛”），是亚洲最小的国家。因其风景优美，四季宜人，而被世人誉为“上帝抛撒人间的项链”“印度洋上人间最后的乐园”。澄净湛蓝的海水，阳光明媚的海滩，完美地诠释了这两个称谓的具体含义。马尔代夫旅游资源丰富，且拥有得天独厚的宜人气候，所以每一个来到马尔代夫的游客都因它独具魅力的迷人景色而流连忘返。



地理

马尔代夫位于南亚，陆地面积 298 平方千米，为亚洲最小。北部与米尼科伊岛相距约 113 千米，南部的赤道海峡和一度半海峡是



马尔代夫重要的海上交通要道，东北部与斯里兰卡隔海相望。马尔代夫群岛由 1192 个小珊瑚岛屿组成，其中绝大部分为无人岛，只有 200 个有人居住。



气候

马尔代夫位于赤道附近，热带雨林气候特征明显，四季不分明，年平均降水量在 1900 毫米左右，年平均气温在 28℃ 左右。每年的 5~10 月，由于受西南季风影响，马尔代夫的降雨较多而且时常会出现大风天气。11 月至翌年 4 月，由于受东北季风影响，气候较干燥。

国旗、国徽

马尔代夫的国旗呈横长方形，主体由红色旗面、绿色长方形组成；旗面正中是一弯象征和平、安宁与伊斯兰教信仰的新月。



马尔代夫的国徽由五部分组成：新月、五角星、两面国旗、海椰子树、绶带。



主体部分的新月和五角星象征着马尔代夫人民对伊斯兰教坚定不移的信仰。

人口

马尔代夫总人口约 35 万（2013 年统计），民族成分单一（均为马尔代夫族），国教为逊尼派伊斯兰教，受全民信仰。

语言

马尔代夫的官方语言为迪维希语，但因长期受英国的殖民统治，所以英语成为当地人与外界交流的基本用语。

货币及汇率

罗非亚（Rf, Rufiyaa，又称“卢非亚”）是马尔代夫的官方货币，货币单位分罗非亚和拉里（Laaree）两种（1 罗非亚 = 100 拉里）。目前流通的纸币面值有：2 罗非亚、5 罗非亚、10 罗非亚、20 罗非亚、50 罗非亚、100 罗非亚、500 罗非亚；硬币面值有 1 拉里、5 拉里、10 拉里、25 拉里、50 拉里和 1 罗非亚。



参考汇率（以银行实时牌价为准）

1 人民币元 $\approx$ 2.479 罗非亚

1 罗非亚 $\approx$ 0.403 人民币元





No.2

热门景点

作为一个旅游业极其发达的国家，马尔代夫的热门景点众多，不但有优美宜人的度假海岛，适合游客窥视海底世界色彩斑斓的珊瑚礁，还有极富历史底蕴的古清真寺和总统府。不管是海洋景观，还是人文古迹，马尔代夫这个海洋天堂都值得游客仔细品味。

总统府

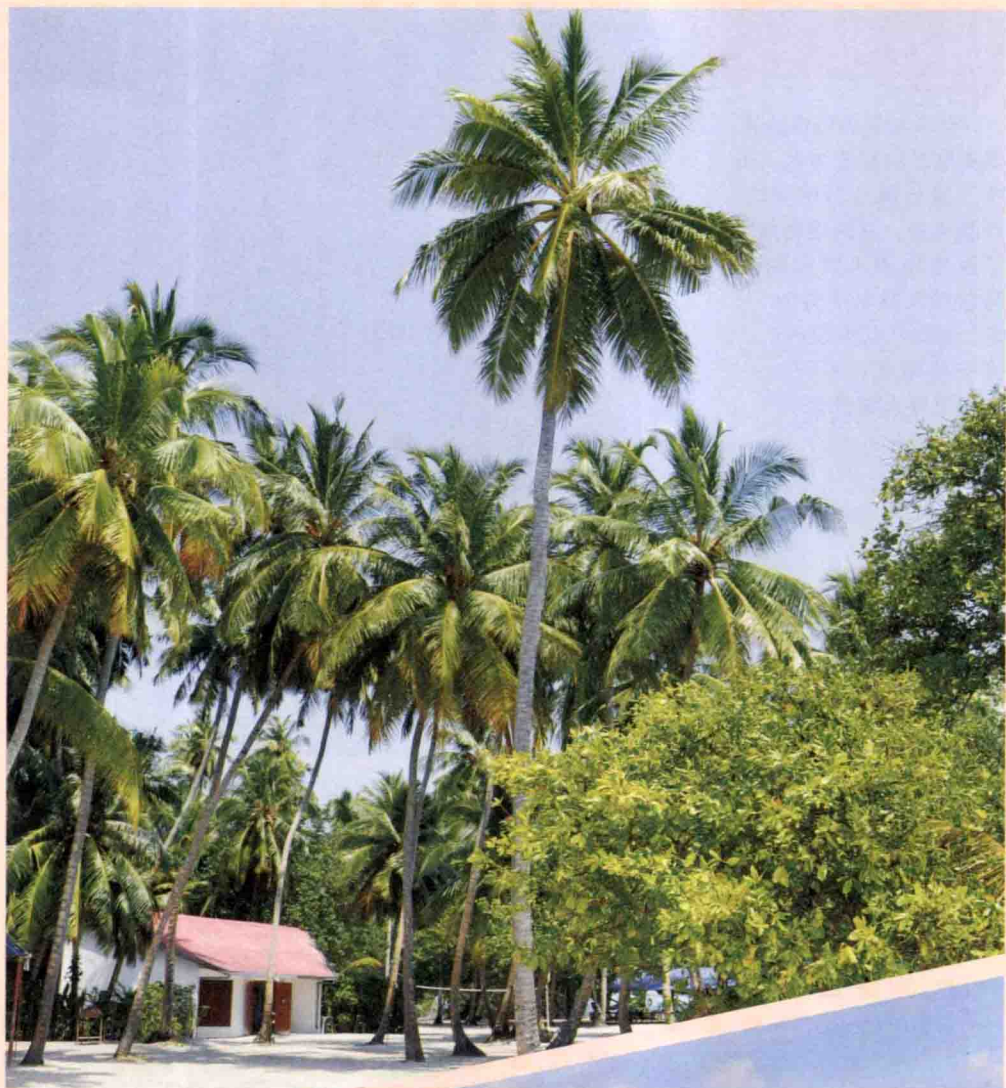
总统府是苏丹穆罕默德·沙姆斯丁三世于 1906 年为其子修建的一座宫殿。经过百余年大浪淘沙似的风云变幻，总统府尽管已不是往日皇族贵戚的幽居之所，但其贵族气派并未消散，尤其是独具匠心的精致浮雕和芳香四溢的花园吸引了不少游客。



满月岛

迷人细腻的银色沙滩，唯美悠然的碧蓝海水，还有一座与满月岛相偎的月状子岛，共同组合成了这座中国人熟知的马尔代夫知名度假海岛。这是一处可以享受宁静阳光，可以直视澄净大海的隐居之地。





班多斯岛

这是一座经典时尚的度假海岛。在阳光挥洒的正午，柔软静谧的沙滩、通透湛蓝的海水将这座海岛塑造得魅力四射。这是一个童话般的世界，妩媚的黄昏将一天中最美好的色彩洒落在白色的沙滩上，海水中的晚霞与起伏不定的波涛融为一体，宁静无言地绘就了一幅水天一色的优美画卷。

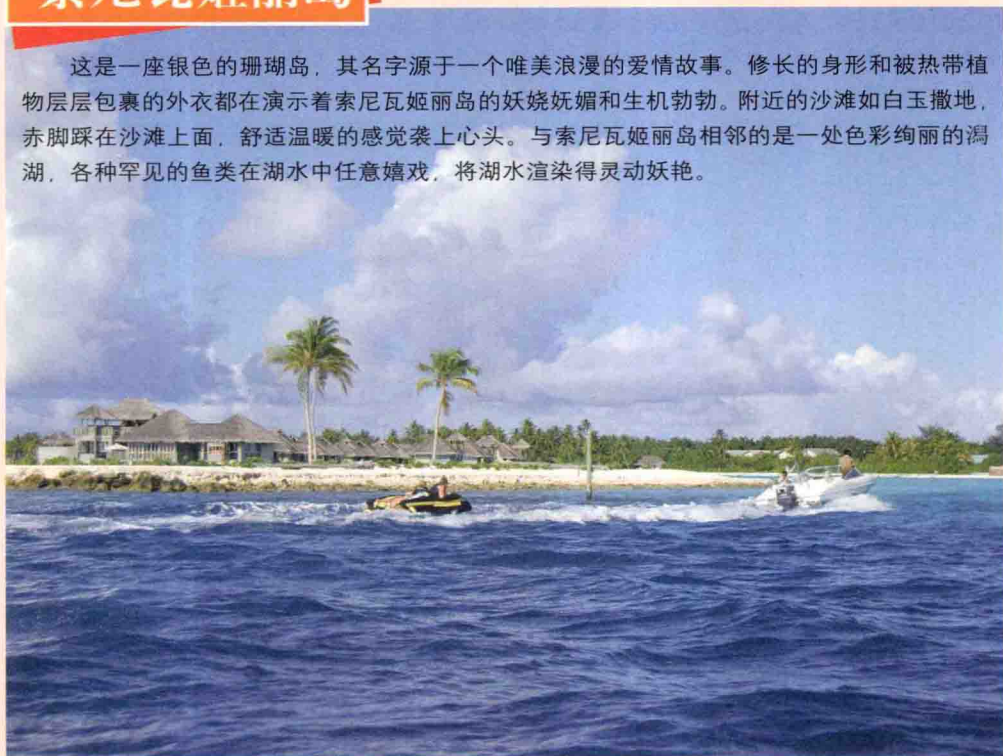
皇家岛

皇家岛是一个需要紧闭双眼努力幻想的童话之地，这里最大的特点是唯美和幽静。岛上遍布优美挺拔的菩提树，映衬在茂盛的热带植物中。皇家岛除了密密匝匝的植物以外，周围还拥有晶莹剔透和色彩夺目的海洋生物，可以让游客享受到最自然的视觉盛宴。



索尼瓦姬丽岛

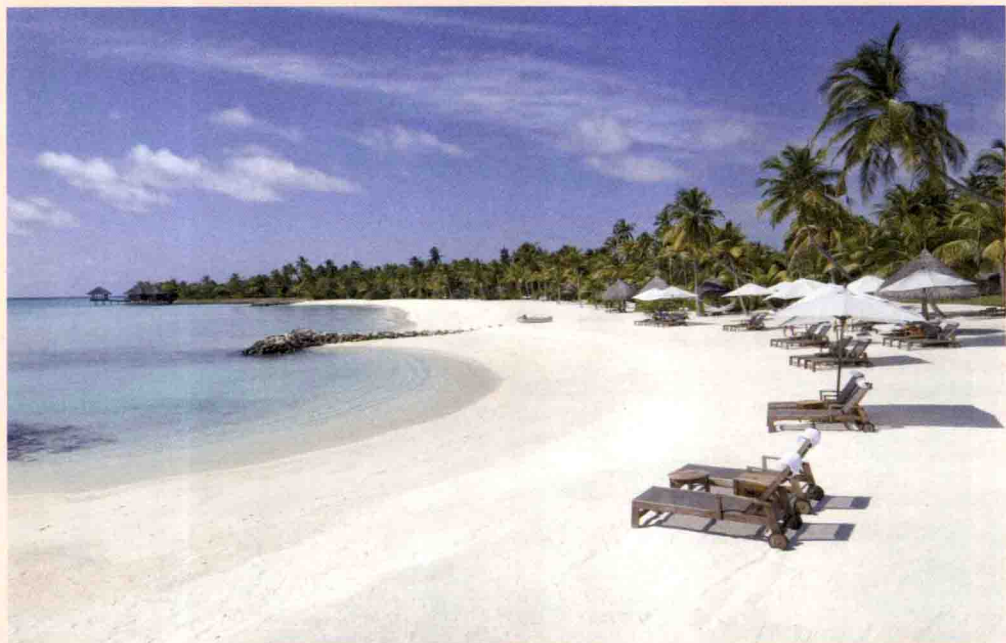
这是一座银色的珊瑚岛，其名字源于一个唯美浪漫的爱情故事。修长的身形和被热带植物层层包裹的外衣都在演示着索尼瓦姬丽岛的妖娆妩媚和生机勃勃。附近的沙滩如白玉撒地，赤脚踩在沙滩上面，舒适温暖的感觉袭上心头。与索尼瓦姬丽岛相邻的是一处色彩绚丽的潟湖，各种罕见的鱼类在湖水中任意嬉戏，将湖水渲染得灵动妖艳。





瑞提拉岛

绵长的白色沙滩，贵玉色的潟湖，将瑞提拉的美演绎到了极致。自然和奢华是瑞提拉岛最核心的经营理念，但在竭力打造豪华度假村的同时，负责人也注意保护这里珍贵的自然资源。瑞提拉岛虽然奢华却不恶俗，虽然尊贵却不傲慢，游客在这里享受到的不仅是珠光宝气般的奢靡，更是一种贵族的态度。



天堂岛

这里没有马路，没有整齐划一的高楼大厦，没有电子产品，没有都市特有的吵闹和喧嚣。这里是一处远离当代文明的休养地，沙滩、阳光、绿树及海浪是这里最值得骄傲的财富。游客置身这里，就会忘记原生活过的地方，完全沉浸在最原始的生活情境中无法自拔。





No.3

美食天堂

马尔代夫是传统的伊斯兰国家，所以禁食猪肉。正所谓靠山吃山、靠海吃海，在无法饲养大量家禽的前提下，鱼和椰干自然成了当地人的主食，同时热带水果、蔬菜也是他们喜爱的食品。除此之外，马尔代夫人也会少量食用牛肉、羊肉和鸡蛋等。

咖尔迪亚

马尔代夫的传统料理——咖尔迪亚有着悠久的历史，是当地人用来招待宾客和庆祝节日的主要菜肴。普通的咖尔迪亚由主食、菜、汤三部分组成，主食一般为蒸香蕉、薯类或者面糕，菜则为椰肉、碎洋葱和青柠榨汁，汤是松鱼肉片汤。



龙虾宴

在马尔代夫的传统菜肴里，最让人垂涎欲滴的美食就属龙虾宴了。技艺精湛的厨师们以鲜活的龙虾为主料，通过特殊的烹饪方法，将龙虾做成多种佳肴，无论是芝士焗龙虾还是龙虾色拉，道道菜肴都会令人大饱口福。



杜法意翅泰

在马尔代夫最常见的饭后零食就是杜法意翅泰。它由槟榔果、槟榔叶子、烟叶、丁香、酸果等制作而成，吃法类似于中国沿海地区居民喜食的槟榔。



海蒂卡

马尔代夫的传统小吃海蒂卡，是一种类似于中国传统食物“元宵”的面点。海蒂卡的主要成分是鸡蛋、面、牛肉、鱼肉和面包屑。

