



逐年修订
年年升级
最新第二版

你与柬埔寨，
只差一场旅行！



真实再现柬埔寨旅行全过程
让你轻松逛遍全Cambodia

→ 从行前准备到海关出入境 → 从应急攻略到旅行忠告
→ 从搭火车、坐公交，到打电话、尝美食、淘名品

玩转柬埔寨跟我走！

旅行 柬埔寨 Let's Go

编者
《亲历者》编辑部 编著
亲历者 旅行指南
亲历 亲闻 亲拍



116 必游美景 × 36 特色餐厅 ×

16 购物天堂 × 21 休闲场所 =

超实用的柬埔寨旅行书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



旅行书架

逐年修订 年年升级

● 最新升级版 ●

旅行 柬埔寨 Let's Go

亲历
亲闻
亲拍



亲历者旅行指南



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

柬埔寨旅行Let's Go/《亲历者》编辑部编著.——2版.——北京:中国铁道出版社,2015.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-19492-5

I. ①柬… II. ①亲… III. ①旅游指南—柬埔寨 IV. ①K933.59

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250369号

书 名: 柬埔寨旅行Let's Go (第2版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 凌遵斌

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 水长流

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2012年12月第1版 2015年2月第2版 2015年2月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 15 插页: 1 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-19492-5

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 51873659 路电(021) 73659



柬埔寨旅行跟我走！

提起柬埔寨，你会想到什么？神秘的吴哥，迷人的金边，还是其他的什么？对很多人来说，这是一个谜一样的国家。在众多电影镜头中看到的吴哥是那样神秘、震撼，这也让很多人对这个国家怀着梦一般的幻想。虽然它的历史饱经了战火洗礼，但是这都无法抵挡它的魅力，它正吸引着越来越多的游客前往，正成为一个深受关注的旅游国家。

关于柬埔寨，很多人知道的只有吴哥、金边和暹粒。因吴哥而成名的暹粒，它那片古老的遗迹被誉为“东方四大奇迹之一”，神秘的“高棉微笑”留给世人一个不解之谜，这让每一个到此的人带着震撼和不舍离开。而金边，则有着金碧辉煌的皇宫，这是柬埔寨的心脏和灵魂，历史的积淀赋予了它高贵、动人的形象。

然而，我要告诉你的是，柬埔寨不仅只有吴哥、金边和暹粒，不仅只有这些历史文化的积淀。它还有西哈努克迷人的海滩，洞里萨湖独特的水上村庄风情，迷人的海边田园小城贡布，白马接近于人间世外桃源的海滩，还有诸多的珍稀野生动物保护区，至今仍保留原生态风貌的戈公，保存最完好的法国殖民时期建筑的马德望……或许你还可以去腊塔纳基里探险，在火山湖里“游泳”，在瀑布下“淋浴”……





这才是一个真实的柬埔寨，一个完整的柬埔寨。

在柬埔寨，欣赏这诸多美景的同时，你还可以欣赏一场华丽的、独具民族特色的柬埔寨舞蹈，品尝这里地道的高棉美食，骑在象背上游寺庙，乘坐热气球到高空看美景……

《柬埔寨旅行Let's Go》一书，介绍了柬埔寨的8大热门旅游圈，包括金边、吴哥、暹粒、西哈努克、贡布等，并且都提供了详细的地址、电话、交通、门票、开放时间等资讯。一些重要的景点，还有“亲历者体验”版块，它们会告诉你怎么玩最“High”；而“了解点历史掌故”绝对会为你的旅途更添情趣。在每一个旅游圈后，都有全面的交通、住宿、美食、购物、娱乐信息，让你在每一个城市旅行吃喝玩乐都不愁。

如果对前往柬埔寨旅行有一些疑问，可以参考“柬埔寨旅行行前准备”这一章节，它会告诉你前往柬埔寨旅行怎样搜集资料，要准备一些什么证件，教你怎样在柬埔寨打电话。更为贴心的是，它还针对在柬埔寨旅行途中可能出现的一些意外做出了详细的应对措施，让你在旅途中玩得开心，无后顾之忧地去体验柬埔寨无限的精彩！





目录

柬埔寨旅行 Let's Go

导读

001—015

360° 看柬埔寨

柬埔寨人文：快乐读柬埔寨

002

历史

002

文化

003

宗教

004

节日

004

民俗

005

柬埔寨自然：惊艳看柬埔寨

006

地理

006

气候

007

环境

007

时区

007

旅游亮点：柬埔寨TOP榜

008

柬埔寨不可不看10大景点

008

柬埔寨最值得一游的8大名城

012

017—045

PART 1



开始在柬埔寨自助旅行

1. 如何做好行前准备

018

去哪搜集最有用的资料

018





旅行前需要制订的计划	019
柬埔寨旅游必备的证件	021
兑换货币有窍门	025
准备行李的诀窍	025

2. 柬埔寨旅行的必备功课 027

柬埔寨有哪些美食	027
去柬埔寨住哪最好	029
乘哪种交通工具最合适	031
怎样购物最划算	033
柬埔寨的娱乐方式	035

3. 柬埔寨旅行应急攻略 036

在柬埔寨如何通信	036
丢东西了怎么办	037
遇到这些事怎么办	038

4. 畅游柬埔寨的3种玩法 039

5日经典游	039
8日精华游	041
12日深度游	043



047—085

金边旅游圈

金边市内景点

048

金边王宫	048
加冕厅	053
拿破仑三世亭	053
金边国家博物馆	054
监狱博物馆	054
钟屋杀人场	055
四臂河	056
塔山寺	057
万谷湖	058
乌那隆寺	058
独立纪念碑	059
兰卡寺	062
岛寺	062
马哈蒙德雷寺	063
波东寺	063

“一战”柬埔寨阵亡者纪念碑

064

国家图书馆	064
奥林匹克运动场	065
中国铁匠寺	065

金边周边景点

066

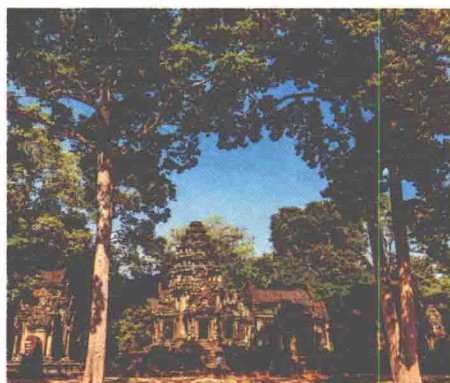
吉索山寺	066
乌东古王都	067
湄公岛	067



水净华半岛	068
Kien Svay	068
洞里巴迪寺	069
奇核山寺	069
他茅山野生动植物营救中心	070
基里隆国家天然公园	071
巴地湖水上市人家	071
达普依和宾婆古刹	072
切维	072

金边旅游资讯 073

自助游必须掌握的交通	073
驴友力荐的住宿地	076
饕餮一族新发现	079
淘宝达人爱去的街店	082
消夜族恋恋不舍的地方	084



周萨神庙	104
托玛依神庙	105
塔布隆寺	105
塔高寺	106
塔内寺	107
圣剑寺	107
涅槃宫	108
皇家浴池	109
豆蔻寺	109
比粒寺	110
斑黛喀蒂	110
罗洛士群	111

吴哥窟及吴哥王城景点 088

吴哥窟	088
专题：吴哥窟回廊浮雕上的故事	093
吴哥城	094
巴戎寺	095
巴芳寺	098
空中宫殿	098
战象平台	099
癞王平台	100
南北仓库和十二塔	100
专题：怎样游览吴哥	101

吴哥王城周边景点 103

巴云寺	103
巴肯山	103

吴哥周边景点 112

女王宫	112
荣寺	113
高布斯滨	113
崩密列	114
荔枝山	115

吴哥旅游资讯 117

自助游必须掌握的交通	117
驴友力荐的住宿地	119
饕餮一族新发现	120
淘宝达人爱去的街店	121
消夜族恋恋不舍的地方	121
专题：电影镜头中的吴哥	122

暹粒市内景点

126

吴哥国家博物馆

126

高棉制陶中心

128

柬埔寨文化村

128

柬埔寨地雷博物馆

129

吴哥蝴蝶中心

129

暹粒周边景点

130

普列托尔鸟类保护区

130

昂德罗本特莫保护区

131

水上村庄空尼

131

空邦鲁沼泽森林

132

磅克良

132

洞里萨湖

133

暹粒旅游资讯

134

自助游必须掌握的交通

134

驴友力荐的住宿地

136

饕餮一族新发现

140

淘宝达人爱去的街店

143

消夜族恋恋不舍的地方

144

专题：洞里萨湖上的水上村庄 146

西哈努克市内景点

150

奥彻蒂尔海滩

151

胜利海滩

152

夏威夷海滩

153

独立海滩

153

索卡海滩

154

蛇岛

155

Koh Rong Samloem

155

西哈努克周边景点

156

西哈努克市国家公园

156

虱头瀑布

157

西哈努克旅游资讯

158

自助游必须掌握的交通

158

驴友力荐的住宿地

160

饕餮一族新发现

162

淘宝达人爱去的街店

164

消夜族恋恋不舍的地方

165



马德望市内景点

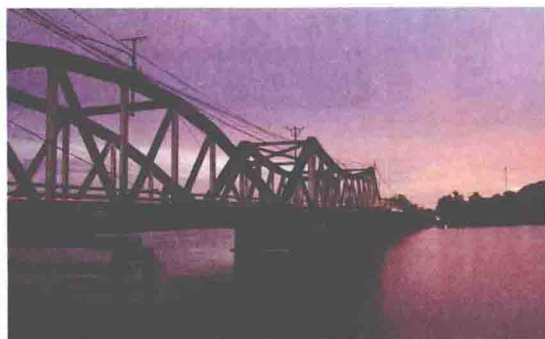
总督官邸	168
集会市场	168
马德望博物馆	169
Wat Phiphetarm	170
老火车站	170

马德望周边景点

农巴南山	171
农沙帕山	172
Wat Kor村	173
沃耶农寺院	173
Kamping Poy	174
斯恩	175

马德望旅游资讯

自助游必须掌握的交通	176
驴友力荐的住宿地	178
饕餮一族新发现	179
淘宝达人爱去的街店	180
消夜族恋恋不舍的地方	181
专题：独一无二的“竹火车”	182



贡布市内景点

贡布监狱	186
贡布传统音乐学校	186

贡布周边景点

波哥山国家天然公园	187
波哥山避暑胜地	188
Tek Chhouu瀑布	188

贡布旅游资讯

自助游必须掌握的交通	189
驴友力荐的住宿地	190
饕餮一族新发现	192



磅同市内景点	196
法国总督官邸	196
河滨公园	196
磅同周边景点	197
三波坡雷古	197
索塔山	198
索塔丝绸农场	199
库诺克塔	199
安德塔寺	200
KaKaoh村	200
磅同旅游资讯	201
自助游必须掌握的交通	201
驴友力荐的住宿地	202
饕餮一族新发现	203



戈波尔瀑布	208
边格罗绍野生动物保护区	209
达岱河和达岱瀑布	210
豆蔻山脉中央保护林	211
博敦萨戈尔国家公园	212
芝帕	212
戈公野生动物世界	213
Stung Phong Roul瀑布	214
戈公旅游资讯	215
自助游必须掌握的交通	215
驴友力荐的住宿地	217
饕餮一族新发现	218

戈公及周边景点	206
Wat Neang Kok寺庙	206
戈公岛	206
戈公生态保护廊道	207

其他值得一游的地方

磅湛省	219
柏威夏省	223
桔井	225





导读 INTRODUCTION

360° 看柬埔寨

1 柬埔寨人文：快乐读柬埔寨 / 002

2 柬埔寨自然：惊艳看柬埔寨 / 006

3 旅游亮点：柬埔寨TOP榜 / 008

300DIA



CAMBODIA

柬埔寨人文

快乐读柬埔寨

历史 History

从史前时期到扶南王国的建立

柬埔寨，作为一个历史悠久的文明古国，其最早的历史可以追溯到史前时期。据考古发现，在三隆森、龙甫劳及穆鲁白利等地发掘出新石器时代的遗物，如石斧、骨制钓具，由此证明早在史前时期就有柬埔寨人在这里繁衍生息，并且当时的人们就已进入金石时代，创造了人类的早期文明。

公元前6世纪至公元前5世纪，柬埔寨人的祖先从云南到达今日的柬埔寨和越南南部，建立了扶南国。1~3世纪，扶南兼

并邻近各部族，成为统治中南半岛南部的一个强国。早期的扶南国已具备了国家的一些基本制度，与此同时扶南国的物质、文化也得到了高度的发展。

混乱的真腊时期

由于统治者内部的争乱，从5世纪末开始，扶南走向衰落，到7世纪中叶被真腊所灭。这样直到8世纪初，真腊分为陆真腊和水真腊，陆真腊为今天的老挝，水真腊即是今天的柬埔寨和中南半岛各国。在真腊统治时期，真腊人民创造了丰富多彩的物质财富和精神文明。吴哥地区庞大而规整的水利工程设施是真腊人民超群智慧的表现。在此期间，真腊实现了向封建农奴制国家的转变。

繁盛的吴哥王朝

9世纪初，阇耶跋摩二世重新统一了真腊，并于802年定都吴哥，开始了历史上极为繁盛的吴哥王朝时期。吴哥王朝统治期间的600年，是柬埔寨历史上最辉煌



最繁荣的时期，也为后人留下了辉煌灿烂的文化遗产。在这期间，吴哥王朝修建水利灌溉工程，并不断扩大疆域，完成对一些周边邻国的收复。无论是在物质还是文化方面，当时的吴哥都达到了高度的繁荣。在强大的国力支持下，为表达他们对神的信仰，对宗教的崇拜，在暹粒修建了大批奢侈华丽的建筑。

吴哥王朝的衰落和殖民时期

然而，由于大兴土木，宗教冲突和吴哥王朝内部的相互残杀，加上动用上万奴隶引起了广大人民的不满，这个繁盛的王朝开始走上下坡路，在周边国家中的影响力也逐渐削弱。

15世纪时暹罗入侵柬埔寨，由于国力下降其大片的领土被掠夺，柬埔寨沦为邻国的附国，很长一段时间内柬埔寨一直被越南和泰国轮流统治。从1863年开始，法国进入，柬埔寨沦为法国的殖民地，从此，开始了柬埔寨历史上的法国殖民统治时期。

内战和红色高棉时期

直到第二次世界大战后，柬埔寨在

1953年脱离法国统治。独立后的柬埔寨，由西哈努克国王统治，采取了一些有利于柬埔寨社会经济发展的措施，此时的柬埔寨迎来了一段和平繁荣的发展时期。1970年，美国大举入侵柬埔寨，柬埔寨进入长达5年的内战时期。1975年，红色高棉占领金边，开始了残酷的红色高棉统治，红色高棉统治下的柬埔寨充满了暴力和血腥，大批的柬埔寨人被屠杀，城市、建筑遭受了毁灭性破坏。

走向独立的柬埔寨

红色高棉统治时的柬埔寨，也曾遭受过越南的入侵。在冷战结束后，越南才从柬埔寨退出。随后在联合国的帮助和柬埔寨自身的努力下，1993年的柬埔寨才举行了第一次多党参加的大选，联合政府成立。而这一切对于这个血泪痕迹，饱经风雨的国家来说，显得尤为可贵。今天的柬埔寨正处于全新的崛起中，旅游业的发展给这个国家注入了新的活力，同时也期待着它能找到一条自己的道路，以全新的姿态站立在世界舞台上。

文化 Culture

柬埔寨的历史悠久，9~13世纪的吴哥王朝时代，为柬埔寨文化艺术高度繁荣的时期，此时柬埔寨的建筑、雕刻、诗歌、舞蹈均呈现一派欣欣向荣的景象。独特的历史渊源，造就了柬埔寨缤纷纷呈的文化特色，其独特的高棉文化，还带有浓郁的上座部佛教文化氛围，你可从独特的高棉建筑文化中看到柬埔寨从古至今都深受佛教文化的影响。

建筑文化

柬埔寨的建筑文化历史悠久，各地的建筑拥有不同的特色。柬埔寨北部的暹粒市近郊有举世闻名的吴哥窟，被誉为“东方四大奇迹之一”，1992年被联合国教科文组织世界遗产委员会列为《世界文化遗产》。而在中部的金边则有大量的佛教寺庙，是感受柬埔寨佛教文化的好去处。

饮食文化

柬埔寨主要的饮食为特别的高棉菜，口味较偏浓及较辛辣。菜肴多采用大量香料、辣椒、胡椒和鱼露等进行烹调，口味风格与泰菜相近。此外，柬埔寨由于曾受到法国殖民统治，所以菜肴中融合了法国元素，同时还受到中国和越南等地的口味影响。

舞蹈艺术

独特的历史氛围深深影响着现代柬埔寨的舞蹈艺术，这种传统的舞蹈艺术是柬埔寨人民的瑰宝，也是世界舞蹈艺术花园中的一朵奇葩。

柬埔寨有很多古典的舞蹈形式，包括高棉古典舞、民间舞和社交舞这三种。其中最能代表柬埔寨舞蹈的是高棉古典舞，这种优雅的仙女（Apsara）舞蹈灵感来自于吴哥古迹群众多仙女雕刻。见过吴哥古迹的人，无不对其雄伟壮观的建筑艺术赞叹不已，而同时人们又对巴戎寺、吴哥窟、女王宫上面的大型浮雕留下了极为深刻的印象。随处可见的仙女浮雕像体态优雅，舞姿翩翩，让人记忆犹新。这些栩栩如生的艺术形象一直保存在柬埔寨传统的舞蹈艺术中，艺术魅力经久不衰。因而，来到柬埔寨，至少要观看一场传统的舞蹈表演才算真正到过了柬埔寨。

宗教 Religion

柬埔寨的佛教文化十分浓厚，佛教是他们的国教。柬埔寨是一个多民族的国家，佛教徒占全国人口的90%以上，其中高棉族的人口最多，他们大多信奉上座部佛教。此外还有人信奉天主教和伊斯兰

教。在柬埔寨，各地都可看到佛教寺庙及年轻的僧侣，柬埔寨的每个男性佛教徒一生中必须有出家的经历，今天教徒们的出家时间缩短至了一周或15天。

节日 Holiday

新年

柬埔寨的新年为每年的公历4月14~16日，是以释迦牟尼的诞辰（佛历五月十三）为纪元。新年第一天为守岁，第二天为辞岁，第三天为新岁。新年期间，全国各地的寺院都会挂起佛教的五色旗和鳄鱼旗，各地也都会用多种多样的文娛活动来庆贺新年。

御耕节

柬埔寨是个典型的农业国家，因此很多节日也都与农业有关。御耕节是柬埔寨一个非常重要的节日，在每年的5月11日举行，由农业部门主办，模拟一年的农业劳作过程，国王、王后及文武官员都要亲临参加。



送水节

这个节日是为庆祝洪水的结束、农作物的成熟，也为感谢洞里萨河、湄公河的

养育之恩而举行的，是柬埔寨最大的传统节日，时间为每年的11月，通常庆祝三天，届时湄公河上会举行异常热闹的龙舟大赛，来欢享一年的劳动成果，并迎接下一个耕种季节的到来。

独立日

这个节日是为庆祝国家独立而举办，1953年11月9日柬埔寨摆脱法国独立，因

此便将11月9日定为了柬埔寨的国家独立日。

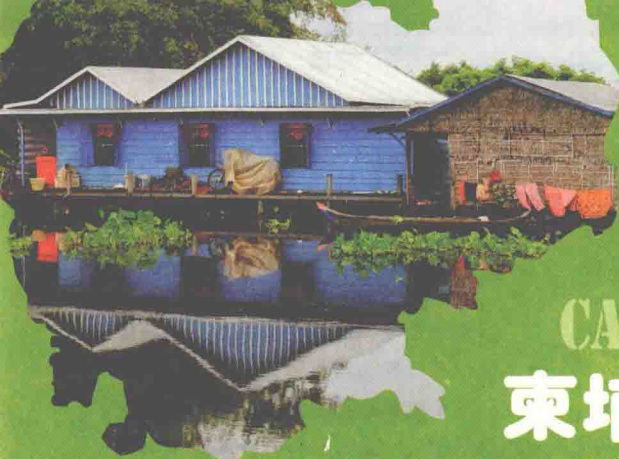
佛诞节

佛教是柬埔寨文化中非常重要的一部分，这个节日是为纪念释迦牟尼的诞辰而设立，是柬埔寨最重要的宗教节日。于每年的佛历6月上弦15日举行，届时全国各地的寺庙都会举行宗教仪式。

民俗 Folk

柬埔寨民俗

名称	介绍	图片
见面	合十礼是柬埔寨传统的见面礼，柬埔寨人会在见面和分别时有礼貌地将双手合在一起，指尖朝上，口说“三拜”。对不同的人行礼时放手的位置也是不一样的。如向同辈或同等地位的人，行礼时指尖举到胸前；向长辈行礼，指尖举到鼻尖；向老一辈和父母行礼，指尖举到眉间；向王室或高僧行礼，指尖举到额头，同时则需跪式蹲下	
称呼	在称呼方面，柬埔寨人通常只呼名，不呼姓，在名前加一冠词以示区别，“召”意为孙儿，“阿”意为小孩，“达”意为爷爷，“宁”意为姑娘	
服装	在服装方面，柬埔寨还有一个非常有趣的风俗，他们用服装色彩来表示日期，如星期一穿嫩黄色，星期二穿紫色，星期三穿绿色，星期四穿灰色或浅蓝色，星期五穿青色，星期六穿黑色，星期天穿红色	
食物	柬埔寨人非常热情好客，如果有乡间人家邀请你去家里做客，记得付一部分饭钱或者送啤酒、橘汁给妇女，因为他们的家庭一般都不富裕	
禁忌	柬埔寨人忌左手，认为左手不洁净，用左手递东西和送礼物是不礼貌的，进食要用右手；柬埔寨人认为头部是神圣的部位，禁止别人触摸他们的头部，也不能抚摸小孩的头；进入寺庙和僧侣住所时，要先将鞋子脱在室外；与几人同住一间卧室时，年轻者的床位不得高于年长者，鞋子不得悬挂于他人的头上方；柬埔寨人忌讳星期六，当天做事要谨慎；在柬埔寨，不要随便谈及王室以及政治的问题	



CAMBODIA

柬埔寨自然

惊艳看柬埔寨

地理 Geography

柬埔寨位于亚洲的中南半岛南部，西部及西北部与泰国接壤，东北部与老挝交界，东部及东南部与越南毗邻，南部则面向暹罗湾。海岸线长约460千米，境内水资源十分丰富，湄公河从北到南纵贯柬埔寨

寨，其境内的洞里萨湖是东南亚最大的淡水湖，湖中水产富饶。

柬埔寨大致为一碟状盆地，三面被丘陵与山脉环绕，中央为辽阔的平原，占全柬埔寨面积四分之三以上。曾经这儿覆盖着大面积的雨林，但因近年来的过度砍伐，雨林覆盖率现只剩不到30%。

