

走遍全球

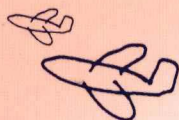
GIO GLOBE TROTTER



'11~'12

尼泊尔

Nepal



走/遍/全/球/
GIO GLOBE TROTTER



'11 ~ '12

尼泊尔

Nepal



策 划: 北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqq.com>

统 筹: 翟 铭

责任编辑: 王欣艳

装帧设计: 肖 辉

责任印制: 闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

尼泊尔/日本大宝石出版社编著; 孟琳译. --北

京: 中国旅游出版社, 2011. 1

(走遍全球)

ISBN 978 - 7 - 5032 - 4010 - 2

I. ①尼… II. ①日…②孟… III. ①旅游指南 - 尼
泊尔 IV. ①K935.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 168147 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01 - 2009 - 7269

图审字 [2010] 第 1238 号 本书地图系原文插图

图审字 [2010] 第 1604 号

书 名: 尼泊尔

原 著: 大宝石出版社 (日本)

译 者: 孟 琳

地名审校: 周定国

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

发行部电话: 010 - 85166504/06/07

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: 北京盛通印刷股份有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张: 13.25

印 数: 1 - 10000 册

字 数: 400 千

定 价: 58.00 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 4010 - 2

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换



走遍全球——尼泊尔
CONTENTS 2011-2012

出发前必读！
安全和纠纷 9
旅途中的健康管理 360
旅途中的安全对策 363

本书的阅读方法	5
概况	6

特辑 GRAVURE

充满魅力的尼泊尔	12
尼泊尔的世界遗产	20
尼泊尔的美食图鉴	24
市场闲逛	26
土特产介绍	28

加德满都 KATHMANDU

33

加德满都	34
到达加德满都	35
加德满都地图	36
加德满都的市内交通	41
漫步加德满都	44

主要景点	47
有用的信息	48
* 漫步在加德满都的老街中	
——推荐散步线路	50
* 加德满都的娱乐项目	66
加德满都的购物	69
加德满都的餐馆	72
* 到大众食堂去品尝美食！	
——加德满都的廉价美食	81
加德满都的酒店和旅馆	84
* 从豪华酒店到经济型酒店	
——值得推荐的酒店	94
* 在尼泊尔的另一番体验、乘船随	
激流而下的——漂流活动	96

加德满都谷地 KATHMANDU VALLEY

99

简单介绍	100
博德纳	101
* 在尼泊尔了解佛教	106
帕坦	107
吉尔蒂布尔	117
达克欣迦利	118
戈达瓦里	118
巴克塔普尔	119
提米	125
昌古纳拉扬	126
桑库	127
讷格尔果德	128
* 从讷格尔果德至昌古纳拉扬的短途	
徒步游	131



图利凯尔 132

* 从图利凯尔至伯瑙蒂的短途

徒步游 134

伯瑙蒂 135

布达尼尔干塔 136

格格尼 136

尼泊尔中部 CENTRAL NEPAL

137

简单介绍 138

博克拉 139

博克拉地图 140

到达博克拉 145

漫步博克拉 146

主要景点 149

* 从博克拉出发前往喜马拉雅山脉的

绝佳景点 154

博克拉的餐馆 156

博克拉的酒店和旅馆 160

* 在喜马拉雅山脉的怀抱中入睡

——在博克拉体验环保游 165

廓尔喀 166

玛纳卡玛纳 170

纳拉扬卡德 171

代沃卡德 173

奇特旺国家公园 174

漫步奇特旺国家公园 175

* 在奇特旺参加各种活动 179

索拉哈的酒店和餐馆 180

国家公园内的酒店 182

* 环保游的先锋——

入住在老虎顶 (Tiger Tops) 连锁酒店 183

尼泊尔西部 WEST NEPAL

185

简单介绍 186

蓝毗尼 187

蒂劳拉堡 193

派勒瓦 196

苏瑯利 198

丹森 200

尼泊尔根杰 204

* 丛林覆盖中的野生动物乐园

——巴尔迪亚国家公园 206

马亨德拉纳格尔 207

尼泊尔东部 EAST NEPAL

209

简单介绍 210

贾纳克布尔 211

* 在贾纳克布尔郊外寻访民俗艺术

——米提拉艺术 216

比拉德纳格尔 219

特兰 221

希勒 223

伊拉姆 225

徒步旅行 TREKKING

229

徒步旅行前的准备 230

* 徒步旅行途中顺便前往

——喜马拉雅山温泉

安纳布尔纳 246

从博克拉到当普斯 251

前往戈雷帕尼 & 塔托帕尼 254

前往戈雷帕尼 & 甘杜荣 259

前往佐莫索姆 & 穆格蒂纳特 262

前往安纳布尔纳圣地 267

安纳布尔纳环线 272

萨加玛塔峰 / 珠穆朗玛峰 277

(埃佛勒斯峰)

从吉里前往卢克拉 280

卢克拉 283

从卢克拉前往纳姆切 286

纳姆切 287

* 从纳姆切出发的 2 天 1 宿的

短途徒步游 291

从卢克拉前往卡拉·帕塔尔 292

从卢克拉前往戈克尤峰 296

朗当 301

从斯亚布贝斯前往朗当山谷 304

* 坎金寺周边介绍 308

前往戈赛因昆德 & 何兰普 310

旅行标准线路 320

旅行的预算 322

旅游的季节 325

旅行装备和服装 329

入境和出境 333

货币和外币兑换 337

邮政和电信 339

关于酒店 341

关于餐饮 344

国内交通 (巴士) 347

国内交通 (飞机) 351

穿越国境的方法 355

旅途中的健康管理 360

旅途中的安全对策 363

尼泊尔百科

ENCYCLOPEDIA OF NEPAL

365

地形和自然 366

历史和年表 368

政治和经济 371

学校和教育状况 373

民族及其生活状况 375

文化和艺术 377

建筑和街景 379

旅行准备和技巧 TRAVEL INFORMATION

315

前往尼泊尔的线路 316

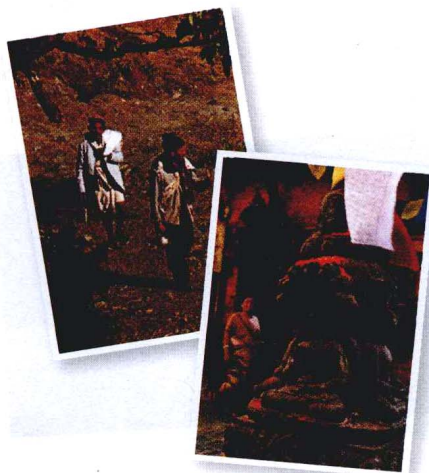
办理旅行手续以及准备工作 318



宗教和信仰	382	乘坐观光缆车前往玛纳卡玛纳	170
关于尼泊尔的神佛	384	在奇特旺可以观察到的	
历法和年历	390	野生动物和鸟类	178
节日和传统活动	392	拜访塔鲁族的村庄	184
旅途中有用的尼泊尔用语	396	在蓝毗尼周边的村庄漫步	189
旅途的关键词	404	在寺院内的宿舍里住宿	190

专栏 COLUMN

属于舶来品的问候语 Namaste	43	从马亨德拉纳格尔前往印度的交通	208
因陀罗节和活女神库玛丽	53	关于《罗摩衍那》的传说	214
灵活利用当地的美容院、美发院	71	乘坐贾纳克布尔火车前往喀久利村	218
街边小吃	79	如何品尝醪糟 (Thumba)	224
印度草本自然疗法和藏医学	83	尼泊尔的红茶	226
从加德满都前往博克拉的道路	98	脱下纱丽的妇女们	228
帕坦的手艺人	114	徒步旅行的季节和近十年的情况	230
尼瓦尔人的生活和清晨的风景	116	守护喜马拉雅山的大自然	242
从纳格尔果德前往桑库的徒步旅行	129	世界屋脊珠穆朗玛峰	284
从空中俯瞰喜马拉雅山脉	148	环绕萨加玛塔峰 / 珠穆朗玛峰	
从博克拉可以当天往返的普尔宗温泉	153	的群山	290
菩提树荫庇之下的休息场所		尼泊尔的国鸟——帝王雉	295
——乔塔拉	169	雪人的传说	299
		尼泊尔的山岳民族——夏尔巴族	300
		在曼谷转机时	317
		欣赏喜马拉雅山风光的最佳季节	328
		关于酒店收费	342
		厕所的相关考察	343
		每天两餐再加零食	346
		购买前往印度的车票时的注意事项	357
		针对尼泊尔的援助现状	372
		帮助尼泊尔改善教育环境	374



本书的阅读方法

如何采用本书登载的信息

编辑部尽量做到登载最新和最正确的信息,但是当地规定以及手续办理等经常会发生变化,再加上对于相同的内容不同的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。在使用本书时,对于本书所登载的信息以及忠告是否适合自己,需要读者自己进行判断并且承担责任。

关于本书的信息数据

本书的内容是以2009年的取材为基础编写的,随着时间的推移,一些数据可能已发生变化,这一点请读者充分注意。特别是有关飞机的航班情况,以及酒店和餐馆的价格等经常会在没有预告的情况下发生变化。有关这方面的信息最好在当地进行直接确认。另外,书中所登载的乘坐巴士所需的时间以及乘坐出租车的费用等,都会根据实际情况发生变化。总之,书中登载的信息对读者来说只可以作为大致的参考。

关于读者投稿

读者投稿虽然夹杂了读者本人的主观意见,但是在编辑时我们还是尽量保留了其本人的相关印象和评价,可以作为读者选择酒店和餐馆的参考。当然,每个人对于价格高低以及卫生状况的看法是有差异的,因此读者在阅读时要将这一点考虑进去。

本书读者优惠

一部分的酒店和旅游团对于本书读者会给予一定的优惠(具体情况会写在信息栏内)。有时候接待您的工作人员不一定知道这一优惠情况,此时可以把下面的英文给他看,并出示登有该酒店优惠的那一页。这一优惠

条件是得到对方同意的,但店方有可能在没有告知出版社的情况下取消了优惠。因此最好直接通过传真等方法与酒店确认。

Dear Manager

Please be advised that 读者优惠 described beside the name of hotel means that those tourists carrying this book would be given discount on room rate, which has been agreed or contracted between the hotel and the GIO Globe-trotter Travel Guide.

关于文中和地图上的图例

● 文中的图例

住 地址 **☎** 电话号码 **FAX** 传真号码

URL 网址(省略了http://)

E-mail E-mail **开** 开馆时间 **营** 营业时间

休 闭馆时间, 定休时间 **费** 入场费, 住宿费

税 税金、服务费 **卡** 可以使用的信用卡

A 美国运通 **D** 国际信托卡 **J** JCB

M 万事达 **V** 维萨

● 酒店客房的种类

C/B (Common Bath) = 浴室或淋浴、卫生间
公用的客房

A/B (Attached Bath) = 带浴室或带淋浴、卫生间
的客房

① = 多人间客房(大房间里每个人的住宿费用)

⑤ = 单人间(单人间一个房间的费用)

② = 双人间(双人间一个房间的费用)

● 地图上的图例

H 酒店和公寓等 **G** 旅馆和小木屋等

R 餐馆 **C** 咖啡馆 **S** 商店

E 美容院和按摩室 **I** 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

概 况

GENERAL INFORMATION

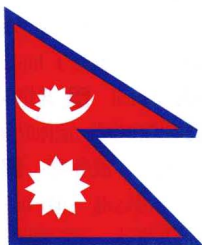
正式国名

尼泊尔联邦民主共和国

Federal Democratic Republic of Nepal

国 旗

国旗的形状采用古代印度众神曾经使用过的三角形。国旗中所描绘的月亮代表和平，太阳代表光明，红色是尼泊尔国家的颜色，蓝色则代表大海和天空。



国 歌

歌名为《我们尼泊尔人民是百花花环》

2006年5月废除了赞美君主制的旧国歌，而后，2007年4月选定了新国歌。国歌的作词者是律师拉伊。

面 积

14.7 万平方公里

人 口

约 2589 万人（2006 年）

首 都

加德满都

元 首

拉姆·巴兰·亚达夫总统

政 体

联邦民主共和制

►政治→ p.371

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 多个民族。

►民族→ p.375

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日转变成世俗国家。印度教和佛教在这个国家和谐共存。

►宗教→ p.382

语 言

尼泊尔语属印欧语系印度—伊朗语族印度语支，是该国的官方用语。此外各民

族还有 50 多种自己的语言和方言。

►旅途中有用的尼泊尔用语→ p.396

货币和外币兑换

使用尼泊尔卢比 (Rupee), 辅助货币是派沙 (Paisha)。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。纸币的种类有: Rs1、2、5、10、20、25、50、100、500、1000。硬币有: Rs1、2、5、10。酒店和旅游纪念品商店可以使用美元结账。

Rs100 ≈ 8.57 元人民币 (2010 年 3 月)

►货币和外币兑换→ p.337



尼泊尔的货币。从左上角开始依次是 Rs1、Rs2、Rs5、Rs10、Rs20、Rs25、Rs50、Rs100、Rs500、Rs1000

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阳太阳历计算, 每年节日都有变化。节日具体时间应以当地时间为准, 请在当地确认。

4 月中旬	尼泊尔新年
4 月	民主主义之日
4 月下旬	母亲节
5 月 1 日	劳动节
5 月	佛祖诞生日
5 月下旬	共和制纪念日

8 月上旬	贾奈 · 普尔尼马节
8 月上旬	圣牛节 (加德满都谷地的节日)
8 月中旬	黑天神诞生日
8 月下旬	蒂吉妇女节
8 月下旬	利希 · 潘查密节 (妇女节)
9 月上旬	因陀罗节 (加德满都谷地的节日)
9~10 月	德赛节
10 月中旬	灯节
10 月下旬	恰特 · 帕尔巴节
12 月上旬	达内湿瓦拉节
12 月下旬	塔姆 · 罗萨尔
1 月中旬	玛格 · 桑科朗提节
1 月中旬	索纳姆 · 罗萨尔
2~3 月	湿婆节
2 月	国家民主日
2~3 月	洒红节
3 月 8 日	国际妇女节
3 月中旬	赛马节 (加德满都谷地的节日)

※除以上的节日以外, 9 月下旬还有伊斯兰教的斋月, 以及 11 月下旬的祭牲节等。

►尼泊尔一年中的各种活动和仪式→ p.395

营业时间

在尼泊尔, 星期六相当于我们的星期天, 此时的政府办公机构以及银行都会休息 (加德满都谷地内的政府办公机构星期天也会休息)。以下只是大致的营业时间,

仅供参考。各地区以及各个店铺的具体情况都会有所不同。

● 银行

10:00~15:00 营业（周五到 12:00），周六以及节假日休息。位于加德满都和博克拉的外币兑换处每天从 9:00 左右一直营业到 19:00 左右。

● 商店

10:00~19:00 营业。有些商店周六休息。

● 餐馆

大致的营业时间是 9:00~22:00。

电压和电源插座

电压 220V，50 赫兹。电源插座是圆头三向和圆头两向。



B 型和 C 型插座

电视制式

PAL 制式，与中国相同。

小 费

基本上没有给小费的习惯。但是住在高档酒店时可以给帮助搬运行李和打扫房间的服务员 Rs10~20 的小费，这样不至于太失礼。在餐馆就餐时，如果已经加收了 10% 的服务费可以不付小费。如果没有加收服务费，则可以把找回的零钱放在餐桌上作为小费。当然这也不是必须的要求。

水

自来水管中的水不可以直接饮用。一般在各处都可以买到矿泉水。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，自来水管里的水是经过过滤的，因此可以直接饮用。

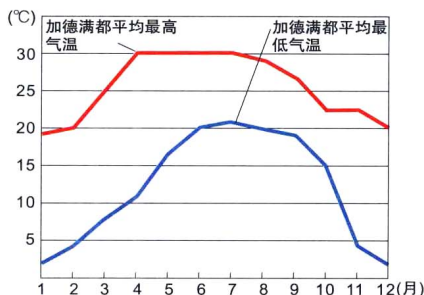


即便是山里面旅游，也可以买到矿泉水

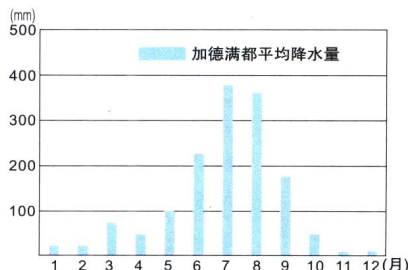
气候

尼泊尔大致可以分为两季：雨季和旱季。6~9 月的上半月是雨季，9 月的下半月~次年 5 月是旱季。喜马拉雅山脉周边全年基本都是旱季。最好的季节应该是 10~11 月，此时的空气澄清，最适于徒步旅行。12 月~次年 2 月的早晚天气寒冷；进入 3 月时，白天已经可以感受到初夏的气息；4~5 月德赖平原的最高气温可以达到 40℃，此时气候非常的炎热。另外，雨季时虽然每天都会下雨，但是并不会给观光游览带来太多的麻烦，此时的尼泊尔

加德满都的气温



加德满都的降水量



到处都郁郁葱葱，非常美丽。

► **旅游的季节** → p.325

III 航 班 III

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，制定好旅游计划后请尽早预订机票，价格又便宜又有保障。

III 时差和夏时制 III

比中国晚 2 小时 15 分钟。如果中国是 12:00 的话，尼泊尔时间就是 9:45。与印度相比则要早 15 分钟。尼泊尔不采用夏时制。

III 邮 政 III

寄往中国的航空邮件中，明信片的价格是 Rs25，20 克以下的信件是 Rs35，50 克以下的信件是 Rs78。一般邮局的营业时间是 10:00~17:00（11 月下旬~次年 2 月中旬营业到 16:00），周六和节假日休息。

► **邮政** → p.339

III 出 入 境 III

以旅游为目的进入尼泊尔需要取得旅游签证，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。

申请签证时护照的剩余有效期限要在 6 个月以上。

► **办理旅行手续** → p.318

► **入境和出境** → p.333、p.336

III 税 金 III

一般购物不会收税，但是酒店和餐馆有时会加收 13% 的附加税，或者是 10%

的服务税。

III 安全和纠纷 III

治安状况一般还可以，但是最近在观光场所偷盗和抢夺的事件有所上升。其手段不仅恶劣，而且实施方法也越来越巧妙。例如：从窗户进入宾馆的客房进行偷盗；或者是在长途汽车上给游客的食物及饮料放入安眠药，等到游客昏睡后盗走行李；等等。另外，针对女性的性犯罪也时有发生，因此游客在旅行中一定要慎重行事。

在尼泊尔经常会发生罢工，在此期间除飞机以外的其他交通工具都会停运，公司和商店等也都会歇业。有时还会出现封路的情况，这些都会影响到巴士的运行。因此，到尼泊尔旅游一定要留出充足的时间，并且还要不断地了解当地的最新情况。

● **遇到紧急情况时可以拨打的电话**

警察局 ☎ 100 消防局 ☎ 101

旅游警察

加德满都 ☎ (01)4247041

博克拉 ☎ (061)521087

电话号码查询台 ☎ 197

► **旅途中的健康管理** → p.360

► **旅途中的安全对策** → p.363

III 年龄限制 III

饮酒和吸烟方面，没有法定的年龄限制，一般规定是 20 岁以上。

III 度 量 衡 III

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。

驻外机构

大使：邱国洪 (Qiu Guohong)

住 BALUWATAR KATHMANDU NEPAL

☎ 977-1-4411740 (办公室) /4416485 (政治处) /4415383 (文化处) /4419053 (签证处)

☎ FAX 2545 COCE NP

FAX 4414045

URL np.chineseembassy.org/eng/

住 TRIPUESWOR, KATHMANDU, NEPAL

(寄信地址 P.O.BOX NO.4234)

☎ 977-1-4418622/4418972

☎ FAX 2545 COCE NP

URL np.mofcom.gov.cn (中文)

※以上信息摘自外交部网站。

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，并同时说“namaste”(你好)。

●一般中国人说“Yes”的时候是点头，而尼泊尔则是头横向倾斜。

●不要穿着肩部、胸部和大腿过分暴露的服装。另外，泡温泉和在公共场所洗浴的时候，尼泊尔人会穿着内衣，或者缠着腰布等，决不可以全裸。

●在尼泊尔左手被认为是不洁净的，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和嘴碰触过的食物都被认为是“不洁净的东西”，给旁人这样的东西也是很失礼的事情。

●脚被认为是身体最不洁净的部分，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，因此对方即便是孩子也不要随便地触摸他们的头。

●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)的时候，也应该从它的左侧通过。另外，对于禁止其他宗教教徒入内的寺庙，一定不要强行进入。

●当碰到僧侣向游客提出可否捐赠善款的时候，只要按照自己的能力捐钱以表敬意即可。参拜寺庙时，在写有 Donation Box 的捐钱箱内以及佛前放一些香钱也是起码的礼仪。

●当碰到有孩子纠缠要钱的时候，为了不给孩子带来“不劳而获”的思想，一定要严词拒绝。对于那些伸手要糖的孩子，也不要随便就给他们，因为吃太多糖是孩子们得蛀牙的原因之一。

打电话的方法

从尼泊尔往中国拨打电话

00
国际字冠

+

86
中国的国家代码

+

对方的电话号码
(去掉长途区号前面的0)

从中国往尼泊尔拨打电话

00
国际字冠

+

977
尼泊尔的国家代码

+

对方的电话号码
(去掉长途区号前面的0)

尼泊尔





Welcome to Nepal

充满魅力的尼泊尔

南亚中的小国尼泊尔地处世界屋脊喜马拉雅山脉中段南麓，其东、西、南三面被印度包围，北面与我国的西藏自治区相连接。尼泊尔虽然受到了各国文化的影响，但是也孕育出自己独特的历史和文化。

尼泊尔的国土面积不大，大约相当于我国辽宁省的面积。这里有亚热带平原和海拔 8000 米以上的群峰，还有 30 多个民族生活在这片土地上。它所拥有的大自然和文化的多样性，在全世界并不多见。

漫步在加德满都不仅可以看到供奉在寺庙中的众神已经深深地扎根到当地人的生活中，而且还可以体会到这是一座充满活力而又不断变化的城市。走进尼泊尔的田园和山村又可以体验到中国人似曾相识的风景和生活，给人带来无限的感慨。

雄伟的大自然风光，与各种民族和各种文化的深度接触，以及人们朴素且热情的笑脸……这里的一切在不经意间就会把我们的深深俘虏。



在博克拉的费瓦湖畔欣赏到的喜马拉雅山脉雪山风光

喜马拉雅山脉和大自然

喜马拉雅一词在梵语中的意思是“雪之寓所”，这里的山峰常年积雪。夏季漫山是盛开的高原植物，还生息着很多的稀有动物，总之是一座丰富的大自然宝库。另外，在与印度接壤的德赖平原上还可以看到亚热带丛林，在丛林里生息着老虎和大象。



在博克拉乘坐滑翔机游览喜马拉雅山脉风光

