

□相关旅游景点图文并茂,一应俱全 □丰富而详尽的实用资讯,查询快捷
独到的旅游体验 全方位了解马来西亚

MALAYSIA






马来西亚自助游

■ 李彬 著



中国旅游出版社

内文图例

	州首府		旅游景点
	镇 / 村		飞机场
	附有火车站的铁路		蝴蝶园
	高原山脉之 三角计量站		鸟园
	灯塔		公交、巴士总站
	河流		出租车总站
	州际边界		警察局
	国际边界		医院
	收费高速大道		酒店
	联邦公路及州内公路		学校
	交接路之名称		银行
	公路交接处		大使馆
	联邦路径编号		博物馆
	超过 900 米个土地		游客咨询中心
			指北针
			潜水区
		山丘 / Bukit	Bt.
		高山 / Gunung	G.
		村落 / Kampung	Kg.
		河口 / Kuala	K.
		码头 / Pengkalan	Peng.
		岛屿 / Pulau	P.
		河流 / Sungai	Sg.
		海角 / Tanjung	Tg.
		海湾 / Teluk	Tk.
		总站 / Perhentian	Ptn.
		操场 / Padang	Pdg.
		湖泊 / Tasik	T.

目录 Contents

1 爱上马来西亚的十大理由

- 06 多元文化别样风情
- 06 自助游的天堂
- 08 集合亚洲魅力
- 08 每一个人的乐土
- 09 热带的伊甸园
- 09 热带岛屿
- 10 众多世界之最
- 10 亚洲保存最好的秘密
- 11 冒险家乐园
- 12 美食王国饕餮之旅

2 行前准备

- 16 最佳出游时间
- 18 消费预算一手掌握
- 18 出游装备
- 20 签证和海关
- 20 货币
- 20 换汇
- 21 机票

3 交通指南

- 24 航班
- 24 长途汽车
- 27 铁路
- 27 轮渡

- 28 主要航空公司联系方式
- 29 主要公共长途客运公司
- 30 各汽车出租公司

4 必备信息

- 34 国旗
- 34 国徽
- 34 国庆日
- 35 国歌
- 35 国花
- 35 国土面积
- 35 人口
- 35 语言
- 35 宗教
- 35 首都
- 36 行政区划
- 36 历史
- 37 国家体制
- 38 传媒
- 38 经济
- 40 礼仪和禁忌
- 42 节日和盛会

5 畅游马来西亚

北马

- 50 玻璃市

目录 Contents

- 56 吉打州
- 66 檳城市
- 80 霹靂州

中马

- 92 吉隆坡
- 106 雪兰莪州
- 116 森美兰州

南马

- 126 马六甲州
- 140 柔佛州

东马

- 150 吉兰丹州
- 160 丁加奴州
- 174 彭亨州

婆罗洲

- 188 沙巴州
- 200 沙撈越州

6 旅游全攻略

- 218 自助游最佳线路
- 239 特种旅游全攻略
- 239 登山
- 241 洞穴探奇
- 244 潜水
- 248 徒步穿越

- 250 露营
- 251 赏鸟
- 254 漂流
- 257 越野车穿越和挑战赛
- 259 钓鱼活动
- 263 高尔夫
- 267 国家公园
- 273 海洋公园
- 276 当地美食一网打尽

7 随身信息宝典

- 282 我国驻马来西亚使馆
- 282 马来西亚旅游局
- 282 紧急报警电话
- 282 用电
- 282 通讯
- 282 特产
- 282 小费
- 283 主要假期
- 283 场馆开放时间
- 283 地理气候
- 283 帮助网站

独到的旅游体验 全方位了解马来西亚

MALAYSIA

马来西亚自助游

□ 李彬 著



中国旅游出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

责任编辑:王颖 wangyingis@126.com

整体设计:正美书籍设计部 zhengmeibj@126.com

图片摄影:李彬

地图审教:沈桂娣

责任印制:闫立中

图书在版编目(CIP)数据

马来西亚自助游 / 李彬著. —北京: 中国旅游出版社,

2006.1

ISBN 7 5032 2820-2

I. 马... II. 李... III. 旅游指南—马来西亚

IV. K933.89

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第151091号

书 名: 马来西亚自助游

著 者: 李彬

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号100005)

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行电话: 85166504/6517

印 刷: 北京金古士印刷有限责任公司

版 次: 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 9

字 数: 250千字

印 数: 1 8000册

定 价: 32.00元

ISBN 7 5032 2820-2/K · 1003

版权所有 翻印必究

爱上马来西亚的十大理由

多元文化别样风情

自助游的天堂

集合亚洲魅力

每一个人的乐土

热带的伊甸园

热带岛屿

众多世界之最

亚洲保存最好的秘密

冒险家乐园

美食王国饕餮之旅





▲ 马六甲原皇宫（现文化博物馆）

爱上马来西亚的十大理由

理由之一 多元文化别样风情

马来西亚是一个非常独特的国家，各种宗教信仰和文化背景的交会在整个亚洲都可以说是绝无仅有的。在大街上你会经常发现，不管多酷热的天，都会有许多穆斯林的女子从头到脚捂得严严实实，但突然会有一个妙龄少女穿着非常暴露的吊带露脐装和超短裙，与她擦身而过，竟然那么自然，谁都没有在意。基督教堂、清真寺和各式庙宇夹杂在现代化的高层建筑之间，在炽热的热带阳光下熠熠生辉。不同的宗教和派别相映成趣，在世界上都非常少见。在街头经常会见到高大庄严的清真寺、金碧辉煌的佛寺和五彩斑斓的印度神庙连成一排，其间还可能有关公庙、基督堂等，里面的各路神仙和平共处，保佑着各自的信徒和一方水土。

理由之二 自助游的天堂

马来西亚的真正魅力远远不止在吉隆坡周边几处著名的观光点。可惜在快餐文化风行的今天，



▲身着马来西亚传统服装的少女

长期以来，东南亚旅游团走马观花似的匆匆而过，让我们错过隐藏在少数名胜之后的宝藏，少了惊喜和乐趣。到马来西亚旅游，如果能不被导游的小旗子领着团团转，深入到当地社会，会发现马来西亚是一个完全不同于其他东南亚国家的独特国度。到马来西亚自助旅行非常轻松便捷，超过很多人的想象，非常适合初次走出国门。尝试背包自助旅游的同胞，即便没有很好的外语基础和国外旅行经验，只要计划周全，也可以玩得很开心、很安全。这些都得益于马来西亚丰富的人文、自然风光，低廉的消费和众多的华侨。乘坐长途大巴一站一站玩过去，或者干脆租一辆车自驾环游，都会有一个非常完美的旅行假期。



理由之三 集合亚洲魅力

走在马来西亚各地的街头，你会时常产生不知身在何处的错觉。周边的景物和人群错综变换，有时如同身处我国南方的小镇，路边的房舍和寺庙甚至比国内很多地方都更中式；有时仿佛到了中东，在波斯风格的街道上，穿着传统穆斯林长袍的人们来来往往，远处传来幽远飘忽的《古兰经》诵经声；还有时浸浴在浓重的印度檀香气味中，街边贩卖拉茶的“红头阿三”晃着头上硕大的头巾，来往穿着纱丽的妇女挂满叮咚作响的首饰，一颗颗艳红的朱砂在暗褐色面庞上分外醒目，遍街的泰米尔语招牌让人恍如来到了新德里；还有很多地方的土著居民，依旧保留着原始的生活状态，在纯天然的山川河流中享受着人类最初的质朴。由于马来西亚受到的海外殖民统治时间很长，还有一些地方，特别是大城市，很接近西方国家，尤其是英国。所以有海外生活经历的人会发现，走在高楼大厦下或是徜徉于高档居民区的街巷之中，恍如置身在澳大利亚、加拿大等英联邦国家。

理由之四 每一个人的乐土

马来西亚是一个年轻的国家，



▲立佛

拥有不同的种族、文化、宗教，毫无疑问也是一个充满异国情调的国家。虽然无论在人口或是面积上看，马来西亚都只相当于中国的一个省，但它拥有色彩纷呈的多种族特色，原住民（也有人叫他们山番）、马来人、华人、印度人及其他族裔世代杂居，和平共处。在这里你可以很容易地看到不同的人种，他们都拥有各自完全不同的生活方式。各式各样的信仰、建筑风格融于一处。这是一个现代与古朴辉映，保守与开放交融的国度。



▲逗喂五彩的鱼群是热带岛屿旅游的一大乐趣

理由之五 热带的伊甸园

马来西亚也是一个风景秀美的国家。丰富多样的物种和复杂的地貌，是不可多得的自然天堂。环绕马来半岛一周的海岸线风景各异，有漫长的沙滩、大量的溶洞和河流，现代城市和传统小镇穿插其间，最有趣的是可以在一次出游中感受到数种不同的文化氛围和生活方式，绝对让人感到超值。很多自然美景还保留着最原始的状态，这与我国很多旅游景点人满为患的现状相比，尤其显得难得。



▲ 马来西亚的海岛植被非常繁茂，野生动植物种类丰富

围绕马来西亚全境海岸线分布着大大小小的岛屿，岛屿上有四五个国家海洋公园。这些岛屿有早期开发的兰卡威、雕门岛，也有最近开发的乐浪岛、停泊岛等，还有远离人烟，东马的加雅岛及苏禄岛等，几乎每一个海岛都是一幅碧海蓝天的风景画。洁白的沙滩、或直或斜的椰树，蓝得发亮的海水，是这些海岛的共同特征。

理由之六 热带岛屿



▲ 海岛上的潜水俱乐部和水上运动中心

当然，随着游客数量的逐年递增，有一些岛屿和周边环境已经遭到了多多少少的改变，海水已经不再清澈，甚至在岛上随处可见人为破坏和垃圾，尤其是在已经开发成旅游区几十上百年的岛屿，这种现象更为严重。推荐到一些新近开发的海岛去，不但可以尽享幽静的环境，能见度超过十几米深的海水，而且各类商品价格较为便宜。



▲路边小佛龛

高大广阔得令人眩晕，整个小村落就安扎在洞内。而基纳巴卢神山海拔超过4000米（4101米），是东南亚最高的山峰。作为在赤道附近的高山，从山脚的热带地区到山顶的低温环境，植被种类非常丰富多彩，幸运的是这座山峰普通人很容易徒步攀登，一路欣赏着流泉飞瀑的美景，只用两三天的时间就可以轻松地登顶。

理由之七 人多世界之最

马来半岛中部的热带雨林从1.3亿年以来几乎没有改变过，历史远远超过亚马孙雨林，是全世界最古老的热带雨林。在东马众多巨大洞穴中，有很多高达七八十米甚至近百米，其中有号称世界最大天然礼堂的沙捞越大溶洞，



▲自然形成的巨大溶洞中有很多被当地人修建成寺庙

理由之八 亚洲保存最好的秘密

马来西亚的另一半东马的自然风光比之马来半岛上的西马有过之而无不及，但是由于地处偏远，游人很少，可以说是亚洲保存最好的秘密之一。除了古老神奇的热带雨林和溶洞外，当地土著部落独特的原始风情更加吸引人。既有常年以打鱼为生的水上人家，

也有穿梭在雨林中的土著山番，甚至还有曾经以猎头为荣的原始部落。各种与现代文明世界迥然不同的淳朴生活方式依旧常年在這裡上演着，能够体会甚至参与其中，就肯定会给游客带来深刻的旅行回忆。在东马旅行通常需要3~4周的时间，这样才能从容地游览完主要的国家公园，至少进行一次雨林中的溪流探险，包括访问土著部落的长屋。如果压缩到2周时间，恐怕就要错过一些值得一看的景点了。当然有可能在东马只有一周的旅游时间，那就只好围绕古晋市作深度旅游，这些时间还是可以到巴哥Bako和加丁山Gunung Gading国家公园游玩，并在当地长屋做短暂的停留，但这就需要在市区内提前找好旅行社帮助安排，或购买包吃住旅游套票才来得及，这些细节在本书中都会有介绍。

理由之九 冒险乐园

畅游东部马来西亚有三样东西必不可少。一是要有足够的体力和勇气，因为很多地方较为原始，需要徒步穿越，而且环境也非常天然，各种毒虫猛兽可不像在动物园里一样围在铁网里，要做好与它们零距离亲密接触的准备。而且沙捞越州的签证政策与西部马来西亚不同，在去之前最好到

吉隆坡的旅游信息中心确认一下。二是要有充足的时间，在游玩完西马之后依旧可以安排几周的假期做一次探险之旅。最后要有多余的闲钱，东马的公共交通远没有西马发达，不少值得一去的景区较为分散和偏远，需要搭乘飞机前往。即便有大量的时间可以允许乘坐汽车去，但一些必去的景区最好参加当地团队或有专业的向导做指引，保证安全和顺利，所以游客们对美景的渴望一定要多过对荷包的关注，才能愉快地完成旅程。



◀ 土著木雕

美 理由之十 食王国饕餮之旅

有多样的文化就会有各种口味的美食。一趟马来西亚自助游几乎可以把亚洲甚至世界的主要美食菜系一网打尽。主要的食品种类包括以粤菜为主的中餐；各种派别的印度饭；当地马来菜肴；从邻国传过来的泰国和越南菜等；中国和马来口味结合的产物——娘惹菜；还有在西马留传了上百年的葡式菜肴以及各式西餐和快餐等。要想在一次旅行中品尝所有的种类，绝不是件容易的事，能做的就是旅行中走到哪里吃到哪里，尽可能地尝试不同的风味菜肴，这也算是马来西亚旅行最大的收获之一。

有了以上这十大理由，马来西亚，让你不爱都不行。



▲当地小卖部

由于当地大量的华人从小就接受华语教育，虽然绝大多数当地华人的普通话带有非常浓重的广东或福建口音，但依旧给我国的游客在自助旅行时提供了很大的方便和帮助。而且华人在马来西亚的地位也很高，在长途车上，即便只有几个华人，往往给乘客播放的录像也是华语片或港产片，可见华人很受重视。实际上，华人在马来西亚控制了很多金融财富和商业买卖，街上的豪华汽车很多是华人的。



▲香蕉煎饼



▲ 佛庙和麒麟