



中国休闲·文化

走遍全球

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK www.zbqq.com



日本《走遍全球》编辑室 编著

中美洲

危地马拉 哥斯达黎加

伯利兹 萨尔瓦多 洪都拉斯 尼加拉瓜 巴拿马



Central America



中国旅游出版社

走遍全球 GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK

中美洲

危地马拉 哥斯达黎加

伯利兹 萨尔瓦多 洪都拉斯 尼加拉瓜 巴拿马

Central America

日本《走遍全球》编辑室 编著



中国旅游出版社

项目策划: 王欣艳 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: 王佳慧

责任印制: 冯冬青

图书在版编目(CIP)数据

中美洲/日本《走遍全球》编辑室编著;赵智悦译

—北京:中国旅游出版社,2019.6

(走遍全球)

ISBN 978-7-5032-6269-2

I. ①中… II. ①日… ②赵… III. ①旅游指南—中
美洲 IV. ①K973.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第086277号

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2019-1064

审图号:GS(2019)1297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

Central America 2018 ~ 2019 EDITION by Diamond-Big Co., Ltd.

Copyright © 2018 ~ 2019 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: 中美洲 危地马拉 哥斯达黎加 伯利兹 萨尔瓦多
洪都拉斯 尼加拉瓜 巴拿马

作 者: 日本《走遍全球》编辑室编著;赵智悦译

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@mct.gov.cn

营销中心电话:010-85166503

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

销: 全国各地新华书店

刷: 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次: 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 11.5

印 数: 5000册

字 数: 508千

定 价: 118.00元

I S B N 978-7-5032-6269-2

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

中美洲

Contents

危地马拉 哥斯达黎加
伯利兹 萨尔瓦多 洪都拉斯
尼加拉瓜 巴拿马



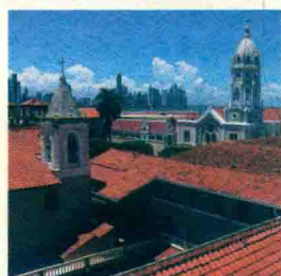
2

特辑 1

了解各国看点及世界遗产

中美洲 7 国概况

中美洲世界遗产一览..... 3



4

特辑 2

探访充满魅力的历史古都

游览西班牙殖民统治时代遗留下的世界遗产!

安提瓜历史地区..... 4

莱昂大教堂..... 5

巴拿马城历史地区..... 5

多姿多彩的巴拿马城 1 日游行程..... 6



8

特辑 3

中美洲世界遗产中最具代表性的巨大遗迹

一场关于玛雅文明的古代与现代之旅

蒂卡尔遗迹..... 8

科潘遗迹..... 9

玛雅原住民村落一日游..... 10



12

特辑 4

探险昆虫学家带我们解读

哥斯达黎加生物宝库

哥斯达黎加的多样魅力

哥斯达黎加动物观察区域及最佳时期..... 16



18

特辑 5

想在中美洲 7 国大买一番!

礼物目录

饰品..... 18

时装..... 18

民间工艺品..... 19

食物·烟酒..... 19

杂货..... 19



20

特辑 6

山珍海味

中美洲菜肴图鉴

用餐指南..... 22

基本信息

危地马拉	24
伯利兹	122
萨尔瓦多	158
洪都拉斯	178
尼加拉瓜	204
哥斯达黎加	230
巴拿马	292

危地马拉 GUATEMALA

23

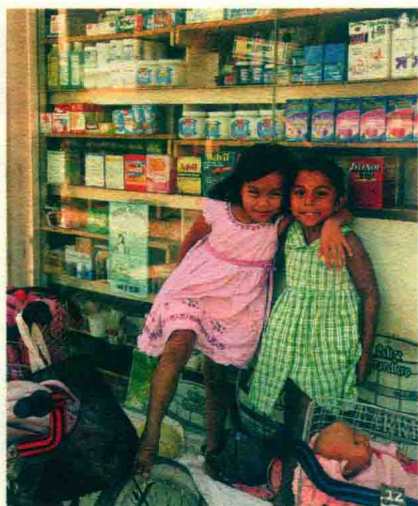
危地马拉基本信息	24
危地马拉城	28
安提瓜	40
安提瓜的西班牙语语言学校	52
在安提瓜体验西班牙圣周	56
潘纳加切尔	58
克萨尔特南戈	70
奇奇卡斯特南戈	78
韦韦特南戈	83
不要错过这里五彩斑斓的纺织品	86
神圣的库丘马塔	88
科万	90
埃斯基普拉斯	92
基里瓜	94
利文斯顿	96
里约杜勒斯	98
弗洛雷斯	100
蒂卡尔遗迹	108
蒂卡尔周边的玛雅遗迹	114
危地马拉历史	118

伯利兹 BELIZE

121

伯利兹基本信息	122
伯利兹城	126
贝尔莫潘	132
库尔克岛	134
圣佩德罗	140
科罗萨尔	146





特古西加尔巴	182
圣佩德罗·苏拉	190
科潘城	194
科潘遗迹	198
玛雅及中美洲的古代文明史	201
洪都拉斯历史	202

尼加拉瓜 NICARAGUA

203

尼加拉瓜基本信息	204
马那瓜	208
科恩岛	216

奥兰治沃克	149
圣伊格纳西奥	152
伯利兹历史	156

萨尔瓦多 EL SALVADOR

157

萨尔瓦多基本信息	158
圣萨尔瓦多	162
萨尔瓦多的古代遗迹	170
圣安娜	172
萨尔瓦多的历史	176

洪都拉斯 HONDURAS

177

洪都拉斯基本信息	178
----------	-----



相关书籍介绍

走遍全球 墨西哥

●价格 128.00

介绍以陆路方式通往中美洲7国时的必经关口国家——墨西哥的旅游工具书。书中囊括了收录在世界遗产名录中的古代遗迹、加勒比海的度假胜地及自然风光、异域风格的殖民古都，以及与其接壤的中美洲各国边境信息等丰富内容。

京东、当当等图书网均可购买。





莱昂	218
格拉纳达	222
尼加拉瓜的历史	227

哥斯达黎加 COSTA RICA

229

哥斯达黎加基本信息	230
圣何塞	234
圣何塞起始的观光项目	244
圣何塞的西班牙语语言学校	246
卡塔戈	252
阿拉胡埃拉	256
尼科亚半岛	258
马努埃尔·安东尼奥国家公园	260
科科科瓦杜国家公园	266
蒙特韦尔德自然保护区	270
阿雷纳火山国家公园	276
托图格罗国家公园	282
利韦利亚	286
哥斯达黎加历史	289

巴拿马 PANAMA

291

巴拿马基本信息	292
巴拿马城	296
巴拿马运河	304



科隆	310
圣巴拉斯群岛	314
埃尔巴耶	319
戴维	322
巴拿马历史	326

旅行的准备和技巧 TRAVEL TIPS

327

旅行前的信息收集	328
出发前的准备工作	329
预订机票	330
旅行需携带的物品	331
中美洲旅行线路设计	332
出入境手续	334
海关申报单填写方法	336
穿越中美洲国家边境	338
中美洲旅游指南	342
旅行资金准备	343

电话及邮政.....	344
网络.....	345
旅行中的突发情况及安全知识.....	346
旅行会话.....	348

旅游关键词

城中心 Centro

城镇的中心地区，各国首都等大城市通常是以古老的旧城区作为市中心。



大教堂 Catedral

面向城市中央公园而建的大教堂，通常在这里供奉这座城市的守护圣人。



市集 Mercado

当地居民日常采买的集市，此外城镇中还能在路边及广场看到不少露天摊。



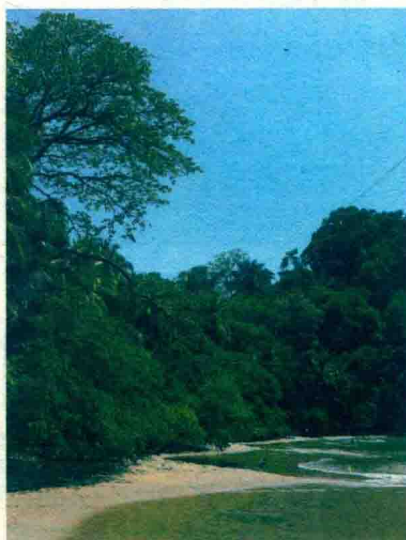
巴士总站 Terminal

中美洲各国主要以巴士作为交通工具，巴士总站也是连接每座城市的枢纽。



Tópico & Información

有需求去商场，几乎都能解决.....	39
安提瓜的家庭寄宿.....	44
参观安提瓜郊外的咖啡种植园.....	48
民间工艺品购买指南.....	65
太平洋沿海低地的玛雅遗迹公园.....	75
前往墨西哥的交通方式.....	83
蒂卡尔遗迹入场费支付事宜.....	102
在危地马拉自由行的巴士搭乘指南.....	120
市中心的木结构历史建筑.....	130
洪都拉斯咖啡小谈.....	189
畅玩加勒比海岛.....	193
格拉纳达起始环厄瓜瓜湖一日游.....	226
圣何塞购物.....	243
中美洲最高峰·奇里波国家公园.....	248
南部迪奎斯地区发现的谜之石球.....	250
可以领略萨拉皮克自然美景的住宿设施.....	251
方便在绿咬鹃国家公园观察鸟类的住宿设施.....	255
骑马前往拉福图纳瀑布.....	279
拉福图纳起始的旅游项目.....	281
巴拉德尔科罗拉多野生保护区.....	284
哥斯达黎加的当地礼物.....	290
前往黄金之路——卡米诺德克鲁斯.....	309
在丛林内的木屋旅店观察野生鸟类.....	312
何为安巴拉族人.....	313
库纳族传统的莫拉风格服饰.....	315
圣巴拉斯群岛的酒店事宜.....	318
外国人着力开发的兰花栽培设施.....	320
参观博科特咖啡农园.....	324
中美洲使用智能手机上网浅谈.....	345





中美洲7国概况



太平洋

由 7 个不大的国家共同构成的中美洲是连接北美洲和南美洲的桥梁。古代玛雅城市遗址与中世纪殖民时期留下的旧殖民风格古都散布在中美洲各地。拥有太平洋及加勒比海沿岸的海滨沙滩、热带雨林丛生的中美洲堪称大自然的宝库。各式度假村更可以令你在休养的同时深度领略大自然的美景。中美洲共有 17 处联合国教科文组织认定的世界遗产，是很有人气的旅游目的地。

加勒 比 海

尼加拉瓜 ▶ p.203

Nicaragua



格拉纳达和莱昂这两座古都内遗留有许多旧殖民时代的建筑。当然，火山和加勒比海各岛屿的自然风光也是美不胜收。

观光看点

古代玛雅遗迹 ☆☆☆☆☆
旧殖民城市 ★★★★★☆
自然·度假村 ★★★★★

哥斯达黎加 ▶ p.229

Costa Rica



因生态旅游而闻名的自然之国。到访这里的绝大多数游客都是为了一睹马达加斯加的自然景观，如绿咬鹃这样的珍稀鸟类也可以在这里一饱眼福。

观光看点

古代玛雅遗迹 ☆☆☆☆☆
旧殖民城市 ★★★★★☆
自然·度假村 ★★★★★

托尔图格罗国家公园 ▶ p.282

可以搭乘小船参观热带雨林及各式动物的加勒比海沿岸国家公园

利蒙
Limón

博卡斯德尔托罗
Bocas del Toro

戴维
David

巴拿马 ▶ p.291

Panamá



首都巴拿马城中的历史区域中仍留有不少旧殖民时期的古旧建筑，很有韵味。巴拿马运河沿岸的各大国家公园中野生鸟类种类繁多，自然氛围浓厚。你还可以在这里探访安巴拉族、库纳族等原住民的特色村落。

观光看点

古代玛雅遗迹 ☆☆☆☆☆
旧殖民城市 ★★★★★☆
自然·度假村 ★★★★★

巴拿马城 ▶ p.296

16世纪建造的旧城区及历史遗迹依然可以在巴拿马的首都巴拿马城中看到

中美洲世界遗产一览

危地马拉

- ① 安提瓜历史地区 Centro Histórico de Antigua (1979 年收录) → p.4、40
- ② 蒂卡尔遗址 Tikal (1979 年收录) → p.8、108
- ③ 基里瓜遗址 Quirigua (1981 年收录) → p.95

伯利兹

- ① 伯利兹堡礁保护区 Belize Barrier Reef Reserve System (1996 年收录) → p.134、p.140

萨尔瓦多

- ② 霍亚·德塞伦遗址 Joya de Cerén (1993 年收录) → p.170

洪都拉斯

- ① 科潘遗址 Copán (1980 年收录) → p.9、198
- ② 雷奥普拉塔诺生物圈保护区 Reserva Biológica Río Plátano (1982 年收录，1996-2007 年、2011 年列为危机遗产) Map p.177/A2

尼加拉瓜

- ① 老莱昂城遗址 León Viejo (2000 年收录) → p.220
- ② 莱昂大教堂 Catedral de León (2011 年收录) → p.5、220

哥斯达黎加

- ① 拉阿米斯塔德国际公园 Parque Internacional la Amistad (1983 年收录) → p.229/B2
- ② 科科岛国家公园 Parque Nacional Isla del Coco (1997 年、2002 年收录) → p.288
- ③ 瓜纳卡斯特自然保护区 Área de conservación Guanacaste (1999 年、2004 年收录) → p.288
- ④ 迪查斯三角洲石球以及前哥伦比亚人酋长居住地 Asentamientos cacicales precolombinos con esferas de piedra de Diquís (2014 年收录) → p.250

巴拿马

- ① 拉阿米斯塔德国际公园 Parque Internacional la Amistad (1990 年收录) → p.291/B1
- ② 波托洛洛和圣洛伦索 Portobelo, San Lorenzo (1980 年收录，2012 年列为危机遗产) → p.311、312
- ③ 达连国家公园 Parque Nacional del Darién (1981 年收录) → p.291/B2
- ④ 老巴拿马城考古遗址及巴拿马城历史地区 Panamá Viejo, Centro Histórico de Panamá (1997、2003 年收录) → p.5、300、302
- ⑤ 柯义巴岛国家公园 Parque Nacional Coiba (2005 年收录) → p.291/B1

* 本书中世界遗产名称可能会与世界遗产名录中的稍有差异。

哥伦比亚
COLOMBIA

游览西班牙 殖民统治时代遗留下的世界遗产

VAMOS A VISITAR CIUDAD COLONIAL

中美洲各国几乎都留有西班牙人殖民统治时期遗留下的异域风格建筑，有的城市更被收录在世界遗产名录之中，去这些城市参观肯定会不虚此行，留下美好的旅行回忆。



从十字架山可以俯瞰到南面以阿瓜火山为背景的安提瓜历史地区

危地马拉

安提瓜历史地区

CENTRO HISTÓRICO DE ANTIGUA ▶ P.40

作为危地马拉国内最具人气的旅游城市，不仅外国游客络绎不绝，不少本国的居民也会利用周末时间来参观危地马拉城。这里在 16~18 世纪曾是西班牙殖民政府的首都，异域风格的旧殖民时期建筑至今仍点缀着这座城市。从北面的十字架山（→ p.48）可以将城中历史区域的景色尽收眼底。



圣嘉德教堂（→ p.45）周边的钟楼也是城镇的地标之一

古城酒店

波萨达唐罗德里戈酒店

Posada de Don Rodrigo

钟楼以南 100 米左右的老牌酒店，占地宽敞，客房围绕天井而建。



酒店餐厅每天 13:00 会举办由马林巴琴演奏的传统音乐

来这里领略危地马拉的传统
文化吧！





洁白的莱昂大教堂历史感厚重，是中美洲最大规模的基督教堂

尼加拉瓜

莱昂大教堂

CATEDRAL DE LEÓN ▶ P.220

虽然这片地区只有莱昂大教堂这座建筑收录在世界遗产名录之中，但莱昂大教堂所在的历史地区同样洋溢着浓厚的旧时殖民时期的别样氛围。尼加拉瓜代表诗人达里奥的故居便位于这里。现在故居作为博物馆对外开放（→p.220），你在这座古城中可以看到各式教堂与修道院，仿佛穿越时空一般，十分复古。

古都酒店

埃尔孔本托酒店

El Convento

→ p.221

步行5分钟便可以抵达莱昂大教堂。酒店由圣弗朗西斯修道院的遗迹改建而成，庭院的树木修整得令人赏心悦目。



酒店内部的大堂还留有旧时礼拜堂的祭坛



在这家酒店可以充分体验修道院的历史感哟！



红色砖瓦的古建筑与教堂鳞次栉比，与东北方向新城区的高楼大厦形成鲜明对比

巴拿马

巴拿马城历史地区

CENTRO HISTÓRICO DE PANAMÁ ▶ P.296

现代城市巴拿马城的市中心——卡斯柯别哈（历史地区）收录在世界遗产名录之中。2012年后随着城内的治安逐步改善，酒店和餐馆相继开业，外国游客以及其他城市的巴拿马人都接踵而来，尤其是周末的巴拿马城会格外热闹。你在这里不仅可以看到西班牙殖民统治时期遗留下的各式建筑，几处教堂的遗迹也非常具有看点，不要错过。

古都酒店

中央酒店

Central

面向独立广场，地理位置优越，作为1874年巴拿马城中第一家开业的酒店，颇具历史感，经过翻修后于2016年在此开门迎客。



各层客房的价格都是一样的，所以尽量挑选视野好的高层客房吧

巴拿马的夏天可谓酷暑，游览城镇的时候不要忘了休息，劳逸结合！



多姿多彩的巴拿马城

1日游行程

EXCURSIÓN EN CIUDAD DE PANAMÁ

以水坝作为
旅行起点MAP
p.297参照

10:00~12:00

1 米拉弗洛雷斯水坝 (→ p.305)

位于巴拿马运河太平洋一侧的水坝，设有站席可以观看水坝调节水位引导船舶进港的场面，此外还可以参观介绍运河建设历史、解读大坝水闸系统如何进行水位调节的博物馆。

巴拿马城作为列为世界遗产的名胜而世界知名。住宿在历史古城区的酒店之中，游览时以出租车连接各景点会让旅行效率提高不少。友情提醒，巴拿马城一年四季都十分炎热，观光时别忘了劳逸结合，多为身体补充水分。好了，接下来我们便开始游览这座令世界各地游客都心生向往的美妙城市吧！

大都会
自然公园

大型船只通过运河的水坝驶进巴拿马城

阿尔布鲁克机场

肘山

周游巴拿马城选择搭乘出租车！

如果游览巴拿马城，强烈推荐物美价廉而且安全性很高的出租车作为出行工具。几乎所有景区附近都有出租车在等客，避开 6:00~9:00 及 17:00~19:00 的上下班高峰，道路上几乎畅通无阻。收费标准为区域制，各区间费用大致如下。

- 米拉弗洛雷斯水坝
→ 水产市场 US\$15
- 水产市场
→ 老巴拿马城考古遗迹 US\$12
- 老巴拿马城考古遗迹
→ 历史区域 US\$12
- 历史区域 → 缇娜哈斯餐厅 US\$5



以黄色为主色调，黑白点为点缀的巴拿马出租车

午餐为
海鲜菜肴

12:30~14:00

2 水产市场 (→ p.301)

选择在水产市场解决午餐，市场售卖的海鲜都是当天清早由渔民刚刚从大海里捕捞而来的，当然，市场内餐厅选用的也是当天最新鲜的食材，不用担心卫生安全问题，撸起袖子大饱口福吧。



在这里可以品尝到各种新鲜的海鲜佳肴



当地特色
晚餐

20:00~22:00

5 晚餐还可以欣赏传统舞蹈表演 (→ P.307)

一天的游览结束之后, 返回酒店稍作休息, 便可以起身前往位于新城区的缇娜哈斯餐厅。每晚9点, 巴拿马各地具有代表性的传统舞蹈便会在餐厅内上演, 最好在表演前结束用餐, 以便更专心地欣赏巴拿马人美妙的舞姿。



伴随着手风琴和手鼓编织出的美妙音乐, 表演者也开始翩翩起舞

奥马尔公园

世界遗产
就在这里

14:30~15:30

3 老巴拿马城考古遗迹 (→ P.302)

西班牙人在16世纪前半叶开始在太平洋的彼岸修建殖民城市, 但美好的城市建筑在17世纪因海盗的袭击毁于一旦, 现在这里遗留着旧时教堂和居民街的残垣断壁, 来到这里会有种穿越时空的错觉。

卡门教堂

观光的
重头戏

16:00~18:30

4 巴拿马历史区域 (→ p.300 ~ 301)

被称为卡斯柯别哈(历史地区)的巴拿马历史区域中随处可见精美的教堂及旧殖民时期的古建筑, 沿着海岸边的小路漫步则可以看到东北方向新城区中现代气息十足的高楼大厦。许多民间工艺品店也都开设在这里, 是购买馈赠亲友礼物的好去处。



在这里可以看到过去大教堂的遗迹遗址



许多酒店都建在历史地区, 方便游客观光游览, 把历史地区当作自己饭后的遛弯场地岂不美哉



教堂由五座殖民风格的建筑组成

巴拿马湾

1km





中美洲世界遗产中最具代表性的巨大遗迹

玛雅及中美洲的古代文明史
►p.201

一场关于玛雅文明的 古代与现代之旅

Cultura Maya Sitios Arqueológicos

热带雨林中静静矗立的巨大古代城市遗迹，将你的思绪牵引到神秘的古代——中美洲是屈指可数可以让你近距离接触这些经过历史长河洗礼，静静讲述古老故事的遗迹所在地。



危地马拉

蒂卡尔遗迹

TIKAL ► P.108

秘密丛林中
隐藏着这座
巨大的神殿

如果想拍摄1号神殿的照片，最好登上11号神殿取景。1号神殿就坐落在视野开阔的大广场之上。

危地马拉北部佩滕省的丛林中矗立着一座占地面积2平方公里的正方形遗迹。其中最大的看点便是名为大广场的中央广场。高约47米的1

号神殿与高约38米的11号神殿分立在大广场的两侧。现在推测在8世纪时大约有6万人曾在这里生活。

TRAVEL TOPICS

蒂卡尔遗迹的门票需要提前在国家农业信贷银行 Banco Nacional de Credito Rural 购买，出示护照或护照的复印件，支付当地的货币便可以购买门票。危地马拉国内所有的国家农业信贷银行窗口都受理蒂卡尔遗迹的门票业务。此外运营弗洛雷斯市内往返蒂卡尔遗迹观光班车的旅行社也提供代卖门票服务。在前

一天的14:00前购买会更方便你第二天的遗迹观光。以上信息为本书调查时的情况，具体信息请前往危地马拉各地的旅游咨询处进行确认。



游客在购票时，因使用国家农业信贷银行柜台，因为使用的人很少，在这里购票几乎不用排队。

位于洪都拉斯西面的科潘省的科潘遗迹，现推测其在7世纪便曾达到文化顶峰，现在遗迹中留存着颇具艺术性的祭坛和各式石碑。在大大小小的神殿、古代球场、贵族居住遗迹

和墓地中最吸引游客眼球的便是刻有神秘文字的古老台阶。你还可以在遗迹入口附近的石雕博物馆近距离观赏数件出土于科潘遗迹的文物展品。

洪都拉斯

科潘遗迹

COPÁN ▶ P.198

王之石碑是件不折不扣的艺术佳品

TRAVEL TOPICS

首先遗迹入口附近的石雕博物馆便很有看头，长约18.5米、高约14米、纵深12.5米的罗萨里拉神殿便设立在博物馆的正中央。在卫城中发掘出的这尊神殿，现在已经被复原成历史中记载的大小。据说8世纪时神殿便被施以红色的华丽装饰，你在这座石雕博物馆中可以从还原如初的神殿建筑上感受古代都市科潘曾经的繁荣光景。此外发掘于遗迹的祭坛和石碑也在修复，还原后于博物馆中进行展出，游客朋友们可以近距离品味观赏。



石雕博物馆中最大的展品，富丽堂皇的罗萨里拉神殿

始建于玛雅“18太阳手”时期的十三级统治者的统治时期的石碑，堪称玛雅前古典时期的石碑艺术。

