ISLAMABAD 伊斯兰堡

目录

P1 …… 网友忠告 穷游经验
P2 …… 伊斯兰堡地图
P3 …… 景点
P4 …… 景点 路线
P5 …… 路线 旅行日历 城际交通
P6 …… 城际交通 市内交通 活动 餐饮
P7 …… 餐饮 住宿 购物 安全

网友忠告

★ 巴基斯坦是穆斯林国家，不要带任何酒精类饮料入海关，否则将被没收并被罚款。另外如海关时若携带两台以上笔记本电脑，不论新旧海关均会课税60美金。

★ 巴基斯坦曾经是英国殖民国家，在伊斯兰堡英语普及率尚可。若在旅途中确实找不到会说英语的人，请向警察求助，因为英语是巴基斯坦政府系统的官方语言，巴基斯坦警察一般都会一些。

★ 尊重穆斯林习俗：女性上街最好戴头巾，不在公共场合搂抱、饮酒。斋月期间不在公共场合饮水进食。非穆斯林游客，除非有朋友领入，否则不要随意进入清真寺内参观。

★ 巴基斯坦是全球对中国人最为友好的国家，在公共场所遇到麻烦或需要求助时，迅速表明自己中国人的身份，能获得比其他国家旅行者更好的优待。

★ 虽然巴基斯坦恐怖活动猖獗，但伊斯兰堡仍然是较为安全的城市，自2010年初至今一直未发生任何恐怖袭击活动，不用过于焦虑安全的问题。但要注意在敏感时期(比如政府换届，巴基斯坦西北边境恐怖活动抬头等)不要靠近使馆区、政府机构、清真寺或游行集会人群。

★ 由于国家整体安全局势不稳，在伊斯兰堡街头常常会碰到检查关卡。如果你乘坐较为破烂的TAXI，会有有少量用心不良的警察把你拦下来检查护照；如果护照没带，要义正辞严告诉对方你是中国人，一般会脱困。

★ 在伊斯兰堡商业区有时有如下行骗手法：一个阿拉伯人(或黑人，反正是非巴基斯坦人)开着车在游客身边停下，拿出伪造的外币假钞要跟游客兑换卢比，遇到此情况不要理睬便是。

★ 巴基斯坦严重缺电，即使在首都伊斯兰堡每天也会停电3-4个小时，旅行时务必带上相关设备以备不患。（如手电筒等）

语言帮助

★ 当地语言

巴基斯坦语言体系复杂，乌尔都语和英语是巴基斯坦官方语言，在伊斯兰堡所有的指示标牌均标有英语。

以下为简单乌尔都语会话：

A-char/Tee-ke
- 乌尔都语最常用用语，表示肯定，相当于英文的OK

Al-Salam-Ali-Kon
- 你好。伊斯兰式问候方式，原意是阿拉伯语，意为“愿平和伴随着你”

Shu-ke-liya - 谢谢
Bas - 够了，可以了，停！
Jee - 是的
Nei - 不是
Kudaa-hafiz - 再见
Mafi-kije - 对不起
Dukaan - 商店
Masjid - 清真寺
Aspitaal - 医院
Cida - 往前
Baya - 左
Dahinaa - 右
Mahegaa - 贵
Sastaa - 便宜
Kia-me-Abu-Ki-Daswe-Lenon?
- 我能给你拍照吗？(拍照前加一句这个，既礼貌，中国口音又让当地人大笑，趁此机会抓拍人像效果不错。)

当地人生活

巴基斯坦人总体来说还是传统的穆斯林，一年四季均穿着巴基斯坦国服：沙瓦尔卡密兹，一年四季都喜欢穿皮制凉鞋。思想观念较为保守，性格温和而懒散，时间观念不强。

但在伊斯兰堡受过高等教育的中产阶级较多，很多人都拥有巴基斯坦/英国双重国籍，思维视野开阔，穿着也较为时尚。

我们还有

穷游锦囊是由穷游网策划、网友贡献内容的迷你旅行指南，以"最精炼"、"最实用"、"最新鲜"为宗旨，给穷游儿们免费使用。请不要用于商业用途。文中的logo版权属于原公司。

实用信息

- 巴基斯坦旅游发展局，游客中心 PTDC
- 书店 Saeed Book Bank
- 银行 兑换点
- 邮局
- 中国大使馆
- 医院 Hospital

交通

- 汽车站

景点

1. 费萨尔清真寺 Faisal Mosque
2. 拉瓦尔湖 Rawal Lake
3. 马格拉山公路入口
4. 马格拉山 trail 3 入口
5. 马格拉山 trail 5 入口
6. 赛德伊布尔村 Saidpur Village
7. 阿富汗难民营 Afghanistan Refugee Camp
8. 建国纪念碑 Pakistan Monument
9. Lok Virsa博物馆 Lok Virsa Museum
10. F9公园 Fatima Jinnah Park

活动

11. 人工攀岩俱乐部 Ibex Club
12. 伊斯兰堡射击俱乐部 Gun & Country Club
13. 伊斯兰堡高尔夫俱乐部 Islamabad Club

餐饮

14. Bar-B-Q Tonight
15. Monal
16. Jamil Sweets
17. Italian Oven
18. Kabul Restaurant
19. 金门饭店
20. 天府大三元

购物

21. F7市场
22. G6市场
23. 麦德龙 Metro Cash & Carry

景点

★ 费萨尔清真寺 Faisal Mosque 见地图标识❶

费萨尔清真寺座落在伊斯兰堡市区西北，由已故沙特国王出资兴建，土耳其著名设计师达罗凯设计，是伊斯兰堡的地标性建筑。费萨尔清真寺没有采用传统清真寺的圆顶，在全世界清真寺中独树一帜。费萨尔清真寺除正常祈祷时间及周五中午的主麻大礼拜外，其他时间均对非穆斯林开放。进入费萨尔清真寺需要脱鞋(入口处有存鞋处)，注意不要穿背心、短裤等服饰进入。女性需要戴头巾。

地址：Faisal Avenue (Faisal大道往北的尽头，F7与F8街区之间)
开放时间：除正常祈祷时间及周五中午的主麻大礼拜外，其他时间均对非穆斯林开放
门票：免费

★ 拉瓦尔湖 Rawal Lake 见地图标识❷

拉瓦尔湖位于伊斯兰堡东南角，是一个被树林环绕的大湖，湖边可钓鱼、泛舟。在拉瓦尔湖北岸有一个很大的湖景公园(Lake View Promenade)，里面除了观景台、泛舟租船等传统游玩项目外，还有诸如烧烤(有专门的烧烤区、烧烤炉，靠近湖边，风光一流）、攀岩(人工岩场，可出租全套攀岩装备，彩弹射击(类似于真人CS)，四轮大脚摩托车(在圈定的区域里面开)等娱乐项目。

地址：G5街区东南面，Murree Road，Lake View Promenade
开放时间：8:00-18:00
门票：10卢比

★ Tips：伊斯兰堡交通方式

伊斯兰堡没有公共交通系统，所有景点均可打的或者自行租车前往。

★ 马格拉山国家公园 Margalla Hills National Park

马格拉山位于伊斯兰堡西北面，属喀喇昆仑山脉余脉。山脚下有伊斯兰堡野生动物园(在F6与F7交接的公路入口处)，开车沿公路而上，半山腰修有著名的半山公园，在其观景台上能俯览整个伊斯兰堡。山顶修筑有著名的Monal 露天餐厅，俯瞰着满城灯火与朋友共进晚餐绝对是伊斯兰堡最为浪漫的夜间节目。上山一共有约7条线路，其中一条为公路，可骑车或者开车上山。另外六条为徒步线路。

上山的公路路况较好，但路面不宽且坡度极陡，若选择打的开到山顶，务必选择车况良好的车辆，以免在上山途中发生故障或者下车推车。

在徒步线路中，最为成熟的是三号线与五号线(Trail3，Trail5)，在三号线入口处有一块地图标牌，标出了整个马格拉山的徒步线路图，在上山前可用相机拍下来备用。另外在三号线主入口往西走大约10米处有一条小路上山，这条小路人迹稀少，但风光比主线路更为壮美(全程能够俯瞰伊斯兰堡)，沿这条小路会与主线路交汇，无迷路风险。

五号线入口在距离三号线往东约1公里处，其特点是上山途中有小溪相伴，在夏季水量充沛的时候可以尝试溯溪而上。

地址：
公路入口：Pir Sohawa Road，F6街区与F7街区之间 **见地图标识❸**
三号线入口：Khayaban-e-Iqbal Road，F5街区与F6街区之间 **见地图标识❹**
五号线入口：Khayaban-e-Iqbal Road，F5街区西北面 **见地图标识❺**

★ 赛伊德布尔村 Saidpur Village 见地图标识❻

Saidpur村坐落在马格拉山山脚下，伊斯兰堡建成之前这个村子就已经存在了。2000年以后伊斯兰堡市政局开始全面修缮这个小村子，并把它改造成为伊斯兰堡市民周末休闲的场所。

陶艺：Saidpur村一直以手工陶艺而闻名，很多家庭都有陶艺小作坊。大家可以去当地村民家中拜访并购买。
餐饮：Saidpur村广场被改造成一个小型餐饮中心，诸如Des Pardes(巴餐)、Polo Lounge(西餐)等餐厅均坐落于此。
锡克塔及小型博物馆：在村子广场西北角有一个锡克塔，塔旁边有个小型博物馆，里面展出了Saidpur村乃至伊斯兰堡的老照片。
爬山与攀岩：沿着村子的小路往马格拉山谷里走，有两片较为开阔的岩壁，在此处有6条较为成熟的攀岩线路，难度从5.9到5.11不等。每周末当地攀岩俱乐部都会来此训练。接着往山谷里走有条徒步线路，能一直走到马格拉山顶的Monal餐厅。
村民拜访：在前往攀岩的山谷的入口有一幢小白房，里面有一位寡居的老人叫Muhammad，为巴基斯坦红十字会当了一辈子司机，去过印度、伊朗、伊拉克、阿富汗等国家，经历数次战争，人生经历丰富。老人独自寡居，希望有中国朋友陪他聊天(老人会英文)。

地址：Saidpur Road，F6街区西北面，马格拉山脚下。

★ 阿富汗难民营 Afghanistan Refugee Camp 见地图标识❼

阿富汗难民营位于伊斯兰堡郊区西南角最大超市麦德龙对面，这个难民营不仅有巴基斯坦西北部因战乱而逃亡过来的流离失所者，还有几十年来因阿富汗的各种战争(内战、苏联战争、反恐战争)而流亡过来的阿富汗籍难民。如今这里大部分的青壮年都已经外出务工，只剩下小孩子留守。在难民营请注意人身安全，穿着不要张扬。

在这里你能看到、感受到真实的阿富汗难民的生活。难民营里的阿富汗小孩特别喜欢拍照，可以为他们拍照并冲洗出来送给他们。对于这些孩子，也许一辈子就那么几张照片。请注意不要去拍摄成年妇女。

地址：Faqir Aipee Road，I11街区，麦德龙(Metro)超市对面

★ 建国纪念碑 Pakistan Monument 见地图标识❽

建国纪念碑位于伊斯兰堡东南部，又名Zero Point，是著名的喀喇昆仑公路起点。不同于传统纪念碑直立的形状，这座纪念碑呈莲花瓣型，在空中俯瞰犹如一面巴基斯坦国旗(一颗星与一轮月)。

地址：Zero Point，Between G6 and G7
开放时间：9:00-22:00
门票：200卢比

★ Lok Virsa 博物馆 Lok Virsa Museum 见地图标识❾

Lok Virsa 与建国纪念碑紧邻，是伊斯兰堡规模最大的博物馆之一，展出内容主要巴基斯坦传统手工与文化。是伊斯兰堡市内最值得前往的博物馆。

地址：GARDEN AVENUE, SHAKARPARIAN, Zero Point
开放时间：周一至周六 9:00-14:00，15:00-19:30
门票：5美金

请记得爱护自然，如果要打印穷游锦囊，请尽量双面打印。
穷游錦囊

电话：0092-51-9252106 , 0092-51-9252091
官方网站：www.lokvirsa.org.pk

★ F6、F7、F8别墅群

伊斯兰堡是一个安静的花园小城，在F6、F7、F8三个街区坐落着各种优雅的别墅，各色小公园、绿地、花圃错落有致穿插在别墅区中。这里一年四季绿树成荫，繁花似锦(绝对不夸张)，在阳光明媚的午后找个小公园的秋千上，闻着温馨的花香，你可以感受到伊斯兰堡小城的独特魅力。

注意：不要对私人别墅拍照，并避开F6的部分使馆区(一般都有守卫把守)

★ F9公园 Fatima Jinnah Parki 见地图标识⑩

伊斯兰堡的绿化覆盖率可能是全世界首都中最高的，市政府专门将F9整个街区开辟成一个公园，该公园面积居全亚洲第一。在公园里视野非常开阔，公园里的小树林里还生活着野猪，狐狸，猴子等野生动物(注意，是野生的)。在伊斯兰堡的大街上有时候都能见到野猪与狐狸的声影，由此可见伊斯兰堡自然环境的优良。在公园的西侧有一个小型的娱乐中心，提供有游泳、桌球、保龄球、健身等活动项目。

地址：F9街区

路线

★ 一日游推荐行程

推荐早晨在F6、F7别墅区逛逛，并在F6、F7市场购买巴基斯坦手工艺品，中饭稍事休息后从马格拉山三号线出发，从三号线徒步至山顶Monal餐厅(耗时约2个小时)。傍晚时，在Monal山顶餐厅露天大台上(可能还会有巴基斯坦民乐表演)，在伊斯兰堡满城灯火的掩映下吃晚餐，然后从公路搭便车下山。(如果人数不多，热情友好的伊斯兰堡人是很愿意让中国朋友搭便车的)。

★ 二日游推荐行程

如果是喜欢摄影的朋友，建议安排如下行程：早晨前往F6北面的Saidpur村，探访当地村民的陶艺小作坊。中午在Saidpur村午餐后，前往I10麦德龙对面的阿富汗难民营拍照(记得拍完冲洗出来送给孩子们，或者带上一次性拍立得相机，现拍现送)，在难民营里尊重穆斯林习俗，不拍摄成年妇女，拍照前征得拍摄对象同意。

实用信息

★ 游客中心 Information Center 见地图标识ℹ

Pakistan Tourism Development Corporation，PTDC
巴基斯坦旅游发展局

巴基斯坦最权威的政府旅游机构，提供免费旅行资讯、免费地图、预订全国PTDC旅馆等服务。

地址：Super Market, Aga Khan Rd, F-6, Islamabad (在一家Caltex旁边)
电话: 9202766
Email: tourism@isb.comsats.net.pk
www.tourism.gov.pk

★ 地图

除了在PTDC能拿到免费地图，在Saeed Book Bank也能买到很全的巴基斯坦各区域地图。

Saeed Book Bank **见地图标识**
地址：Al-Rehman Centre, F7 Markaz，Jinnah Super
电话: 0092-51-2651656,57,58
Email: sales@saeedbookbank.com
网址: www.saeedbookbank.com

★ 电话

巴基斯坦移动运营商主要有Mobilink(巴基斯坦一牌)、Ufone,、Zong、Telenor等，移动电话资费非常便宜，几家运营商预付费套餐均在每分钟1.5卢比每分钟左右（合人民币0.1元），且没有漫游费的概念。另外如手机欠费，仍能够接听其他用户拨进来的电话。

在每个街区的市场均有SIM卡及充值卡销售，但注意外国人购买SIM卡需携带护照。其中Zong为中国移动在巴基斯坦的子网，直拨国内最便宜(合人民币约0.18元每分钟)，数据包月500卢比2GB。Mobilink全国信号覆盖最好。购买需要护照。

★ 网络

主要的大型酒店如Marriott(万豪酒店)，Serina酒店均有WIFI覆盖。但市内大多数餐厅、咖啡馆都没有WIFI网络覆盖。如果在旅途中实在需要网络，建议在PTCL(巴基斯坦移动数据业务提供商)营业厅或者F6、F7、F8市场电子产品店购买一个PTCL运营的数据卡上网，一个月租加数据卡销售价约为4500卢比(约合人民币300元)，PTCL数据卡能在巴基斯坦全境超过100个城市漫游，十分方便。在伊斯兰堡网吧非常少见，仅在F11市场见过一家门面不大的网吧。

★ 货币帮助

兑换：
除了机场，伊斯兰堡主要的换汇点位于靠近F6街区的蓝区市场(Blue Area，Near F6)，该处大约有近40家换汇点，卢比最近几年贬值较快，换汇前一定要上网查询国际牌价。开放时间一般在9:00-17:00，周五下午及周日不开。

银联取现：
巴基斯坦的ATM机基本都支持Visa和Master两种银行卡，但支持银联的相当少。在F6市场的花旗银行能使用银联卡取现。 **见地图标识$** 地址：Citi Bank，Jinnah Ave, Blue Area。在G7区的西北角。

刷卡：
伊斯兰堡商业区普遍接受Visa与Master两种信用卡，随着中国人前往购物的增多，现在部分商家也能接受银联卡，但数量不多。

★ 邮局 见地图标识✉

伊斯兰堡主要有两大邮局，两家邮局开放时间均在周一至周六，9:00-13:00，13:30-20:00，投递一张明信片回国的价格约为50卢比，合人民币3元。

International Mail Office
地址：Jinnah Market，F7
电话：0092-51-111111117

Islamabad Main Post Office
地址：Melody Market，G6
电话：0092-51-9201184

旅行日历

★ 最佳季节

春季是前往伊斯兰堡旅行的最佳季节，在春季满城到处开满了鲜花，处处都能闻到花香。在夏季伊斯兰堡气温较高，秋季是伊斯兰堡的旱季，天气晴朗空气能见度高。伊斯兰堡的冬季较为温暖，最低气温不低于5摄氏度，白天基本保持在15到20度。

★ 2012年伊斯兰堡节日

5月14日 先知穆罕默德生日 Eid Milad-un-Nabi

先知穆罕穆德的生日，全国放假一天

7月20日 - 8月18日 斋月

2012年斋月从7月底开始，至8月底结束。据载，斋月系穆罕默德由麦加迁徙到麦地那的第二年作为履行斋戒功课的月份。伊斯兰教法规定：全体穆斯林，除病人、孕妇、喂奶的妇女、幼儿以及在日出前踏上旅途的人之外，均应全月斋戒。封斋从黎明至日落，戒饮水进食，戒房事，戒绝丑行和秽语，并认为其意义除完成宗教义务外，还在于陶冶性格、克制私欲、体会穷人饥饿之苦，萌发恻隐之心，以资济贫、行善。

★ Tips：斋月注意事项

斋月期间巴基斯坦各机构，商店基本处于半停滞状态，一般下午均关门歇业。请注意在斋月期间不要在公共场合饮水进食。日落时分人们纷纷开车赶回住所吃饭饮水，此时伊斯兰堡街头车速极快，应当小心。

8月14日 巴基斯坦独立日 Independence Day

每年的8月14日为巴基斯坦独立日，全国放假一天。

8月19日 开斋节 Eid-ul-Fitr

开斋节的到来意味着斋月的结束。当阿訇宣布看到新月时，政府相关机构宣布开斋节到来。节日一般放假三天。人们要去清真寺作礼拜，亲朋好友之间也要相互登门道贺，许多青年男女也特意安排在此时举行盛大婚礼，更为节日增添了喜庆气氛。开斋节是伊斯兰的两大节日之一，是整个穆斯林世界普天欢庆之日，人人互致问候：“EID Mubarak！(节日吉祥！)”

10月26日 宰牲节 Eid-Ul-Azha

宰牲节也是全体穆斯林共同的一大节日。节日到来前，伊斯兰堡贩卖牛羊的商家都会将即将贩卖的牛羊点上红点，戴上大花，打扮得漂漂亮亮。家家户户从市场上买来牛羊，等待节日到来时进行宰杀，并将肉分成三份，一份送给亲友，一份留给自己，一份送给穷人。该节日全国放假三天。

11月26日 - 11月27日 阿舒拉节(自虐节) Ashura

世界各地的什叶派穆斯林都会纪念阿舒拉节，但巴基斯坦什叶派穆斯林的做法最为激烈。他们在这一天为了惩罚自己和哀悼，会穿上深色的衣服，上街游行，并用刀片或铁链劈砍自己的背部，额头直至流血。他们用这种方式表达自己的忏悔。

★ Tips：阿舒拉节注意事项

此节日为逊尼派穆斯林与什叶派穆斯林最重大的分歧之一，逊尼派激进分子可能混进游行人群制造袭击，游客应避免靠近游行队伍，以保障安全。

12月25日 国父真纳生日 Birthday of Quaid-e-Azam

真纳是巴基斯坦开国总统，巴基斯坦国父。12月25日为真纳生日(正好是圣诞节)，全国放假一天。

12月25日 圣诞节 Christmas

巴基斯坦虽然是穆斯林国家，但是仍有约3%人口为基督教徒，其中大部分为极度贫困的穷人。在12月25日这天，伊斯兰堡的基督教徒都会前往各社区教堂进行庆祝。

城际交通

在伊斯兰堡市内没有长途汽车站、火车站或者机场，所有的这些交通枢纽均位于伊斯兰堡的卫星城——拉瓦尔品第(Rawal Pindi)

★ 机场

✈ 贝纳芝・布托国际机场 Benazir Bhutto International Airport, ISB

贝纳芝・布托国际机场位于伊斯兰堡与拉瓦尔品第两个城市之间，没有公共交通前往机场，机场设施十分简陋，仅国内出、入口与国际出、入口四个出口，安检及办理登机牌等过程效率低下，请务必在飞机起飞前2个小时到达机场，以备不测。

TAXI：从市区打车去机场正常价格应为500卢比左右(2012年3月价格)

★ 火车

拉瓦尔品第火车站 Rawal Pindi Railway Station

伊斯兰堡附近仅有一座客运火车站: 拉瓦尔品第火车站，位于拉瓦尔品第以西的Saddar 市场(Saddar Bazar)，如果想感受慢下来的旅行，可以选择从这里坐火车到达巴基斯坦其他城市。从这里有前往巴基斯坦主要城市的火车：卡拉奇(Karachi)、拉合尔(Lahore)、穆尔坦(Multan)、白沙瓦(Peshawar)、奎塔(Quetta)。在伊斯兰堡坐火车的人相当少，在火车站能感受到与国内完全不同的清净气氛。

咨询电话：0092-51-9270895
TAXI：从市区打车去火车站正常价格应为400卢比左右(2012年3月价格)

★ 长途汽车 见地图标识

坐长途汽车是在巴基斯坦最为方便、快捷的旅行方式。你能在长途汽车站里找到到达几乎巴基斯坦每个角落的长途客车。绝大部分的长途客车站都集中在位于伊斯兰堡I10与拉瓦尔品第接壤的Pir Wadhai区域。除了以下两家大公司，在Pir Wadhai区域还有海量的其他小公司长途客运线路，可以亲临现场挑选。

Daewoo：巴基斯坦车况及条件最好的长途运营公司，拥有通往巴基斯坦全境(除北部山区)所有大城市的线路。地址：Grand Trunk Road,Pir Wadhai Chowk,Rawalpindi，电话51-111007008。车很新，有空调，车上有服务员送冷的水和软饮，有零食。但通常情况下需要提前电话预定，然后提前到车站取票。如果没有预定，可以提前到车站领取一张小纸片，然后在发车前15分钟购买已预定但乘车人没出现的那部分票，这时窗口会很挤。

NATCO：主营前往巴基斯坦北部山区的长途线路，地址：Pir Wadhai bus Station，电话 0092-51-9278441

去白沙瓦的小巴：在靠近伊斯兰堡的地方停，车程两小时，如对车况要求不高可以选择，免去500卢比打车去拉瓦品第车站的麻烦。

市内交通

伊斯兰堡没有完善的公共交通系统，市内没有在其他城市常见的小三轮，游客出行基本靠打出租车。伊斯兰堡出租车基本上都是破旧的本地组装铃木小车(烧天然气)，不打表，车费约为每公里15卢比(合人民币约1元钱)，若遇到天然气停止供应的时日，车费涨到每公里20卢比(合人民币1.3元钱)

活动

★ 攀岩 Rock Climbing

伊斯兰堡攀岩线路较为丰富，在Saidpur村山谷及三号线路上均分布有6、7条野外攀岩线路，另外在拉瓦尔湖公园里还有一个攀岩俱乐部Ibex Club，提供全套装备出租及教练指导及人工岩壁。如果想攀野外岩壁，也可以联系该俱乐部提供相关资源或者联系人。

Ibex Club人工攀岩俱乐部 见地图标识 ⑪

Lake View Park, Murree Road Islamabad

电话：0092-3442392582　www.ibexclub.pk

★ 射击 Shooting

巴基斯坦是持枪合法国家，但须持有枪证。在伊斯兰堡有射击俱乐部，可前往一试身手。但注意需提前联系并申请会员身份。

Gun & Country Club 见地图标识 ⑫

地址：Pakistan Sports Complex,Islamabad

电话: 0092-51-9212847

www.thegunclubisb.com

★ 徒步 Hiking

伊斯兰堡背靠马格拉山，徒步资源较为丰富。除了几条常规的徒步线路外，山中小路众多，可在向导的带领下探索。

★ 高尔夫球 Golf

在伊斯兰堡打高尔夫要比国内便宜很多，一般18洞球场打上一天只需花费约300人民币(不请教练、球童)。

Islamabad Club 见地图标识 ⑬

伊斯兰堡俱乐部，设施较为完备，可以前往。

地址Main Murree Road, Islamabad, Pakistan

电话: 0092-51-9223620-28 / 9046000

islamabadclub.org.pk

餐饮

巴基斯坦饮食味道厚重，主食是馕(Naan)和恰巴提(Chapatti)，辅以米饭。菜肴以烧烤，烂炖的肉类为主(主要为羊肉牛肉鸡肉)，著名的菜肴有Mutton Karaii(铁锅炖羊肉)，Grilled lamb chops(烤羊排)，Chicken Ginger(姜丝炖鸡块)等。还有Dall Curry就是“豆子咖喱”的意思，“豆子”有绿豆、鹰嘴豆等等。巴餐里蔬菜很少，只是在沙拉里能够见到。巴基斯坦饮食深受英国饮食影响，薯条和鱼块在伊斯兰堡都能吃到。伊斯兰堡水果品种丰富且质量上乘，在3-4月份是大草莓上市的季节，4-5月份又黑又大的甜樱桃就摆上了人们的餐桌，而6-10月份，香甜的哈密瓜则是人们的首选。街头有很多Lime Soda小摊，新鲜青柠和蜂蜜，非常好喝。

伊斯兰堡是巴基斯坦的首都，在这里除了巴餐以外，中餐、韩餐、日餐、泰餐、西餐等各种档次口味的餐厅你都能找到。因为需要提供酒水等原因，正宗的中餐馆全部隐蔽在各区域的别墅中，不公开对外营业。公开营业的中餐馆全部是经过巴基斯坦口味改良的中餐。

★ 当地特色

Bar-B-Q Tonight 见地图标识 ⑭

全伊斯兰堡最符合中国人口味的巴餐馆，以烧烤著名，其中烤羊排非常出名，另外该店还售卖的Movenpick 的冰激凌，价格不贵。人均消费500卢比左右。

地址：Bar-B-Q Shorab Palaza,Block 32, FazlL-e-haq Road Islamabad，在靠近G6的蓝区(Blue Area)这里

电话：0092-51-8317131, 0092-51-8317132

Monal 见地图标识 ⑮

全伊斯兰堡海拔最高的餐厅，坐落于马格拉山顶。携三五伙伴，在凉风习习的夏夜俯瞰伊斯兰堡满城灯火，听着美妙的巴基斯坦民乐，吃着美妙的巴餐，绝对是整趟旅行无法磨灭的记忆。

地址：Monal, Pir Sohawa，就是通往马格拉山顶的公路。

电话：0092-51-7165915

F7圆形市场 F7 Goll Market

这个小市场紧邻F7主市场，风景如画，是伊斯兰堡时尚青年聚会的场所。所有店铺均为餐饮店铺。其中巴餐有Olive Garden，中餐有Golden Dragan(金龙餐厅，这是伊斯兰堡历史最为悠久的中餐厅，始建于1973年，餐厅老板的父母曾是中缅远征军，后定居巴基斯坦)，以煎饺和拉面著名。另外在圆形市场里，还有许多咖啡馆、水烟店(提供阿拉伯水烟)、蛋糕店，全部露天餐位，食物和环境非常好。

地址：Street No.4, Goll Market, F7/3

电话：Olive Garden，0092-51-2610914；

金龙饭店，0092-51-2610916

Jamil Sweets 见地图标识 ⑯

Jamil Sweets是一家老店，提供传统的巴基斯坦甜食和冰激凌，想体验正宗巴基斯坦甜食的朋友可以前往。

地址：Shalimar Plaza, Blue Area, Islamabad(在靠近F7的蓝区附近，店面靠近Jinna Avenue)

★ 世界特色

Italian Oven 见地图标识 ⑰

意大利餐厅，菜式较为丰富，其中的Pasta很不错。紧邻F9公园，在F9公园逛累了可来此就餐。

地址：F10 Markaz, facing the F9 Park
电话：0092-51-2103133

Kabul Restaurant 见地图标识⑱
在伊斯兰堡还居住着一些阿富汗人，在F7有一家由阿富汗人运营的阿富汗餐厅。烤羊肉串是这里的特色。

地址：F-7 Markaz (Jinnah Super)
电话：0091-51-2650953

★ 中餐

金门饭店 见地图标识⑲
伊斯兰堡老牌中餐馆，以川菜和粤菜为主，菜式十分丰富(菜单上列出来的菜有200多种)，巴基斯坦服务员懂一点中文，点菜可以直接用中文。上菜很快，能喝酒。同时也提供住宿。
地址：7 th Avenue，Between F7 and F6 (在F6与F7之间的第七大道上，是一个别墅，没有挂招牌，去之前可以先给老板电话)
电话：0092-3455274346

天府大三元 见地图标识⑳
新开的餐厅，主营川菜，推荐给口味偏辣的朋友。也提供住宿服务。
地址：House No.8，Street No.46, F8/1
电话：0092-55034871

住宿

伊斯兰堡住宿资源丰富，从豪华酒店到青年旅舍露营地，应有尽有。但各旅馆/酒店分布的极为分散，且很多旅店没有挂出营业招牌，让人很难辨认。青年旅舍主要集中在G6区，住宿注意携带青年旅舍会员卡(如果没有，需要现场办理)，而豪华酒店则主要集中在F5 区，如万豪、Serina等。

购物

伊斯兰堡商业不发达，全城没有集中的商业区。每个街区(如F6，F7)都会有自己独立的主市场。其中F7市场规模最为庞大。在伊斯兰堡值得购买的商品有羊毛制品(羊毛围巾、披肩等)、干果(巴基斯坦松子很有名)、皮衣、皮鞋、手工艺品、宝石等等。请注意巴基斯坦商铺在周日白天都不开门。

★ 大市场

F7市场 F7 Jinna Market 见地图标识㉑
伊斯兰堡规模最大的市场，在这里值得购买的商品有：皮鞋(F7市场有Hush Puppies专卖店，价格是国内的一半且质量良好)，皮衣(巴基斯坦牛羊皮价格很便宜，其中名为Traditional的皮具店产品质量最好)，羊毛制品(注意还价，一般老板发现中国人前来购买都会开高价)，巴袍(众多巴袍店，性价比高)。不值得购买的商品有宝石(F7市场的宝石大多数是假货或者品相不好的)，香烟(很多国内名烟在这里贩卖，很多假烟)。
地址：F7 Jinna Super Market, Islamabad

G6市场 G6 Market 见地图标识㉒
以干果闻名，但近期松子价格非常高(被中国人炒起来的)，另外这里也销售一些五金杂货用品。
地址：G6 Market Islamabad

★ 超市、大卖场

麦德龙 Metro Cash & Carry 见地图标识㉓
伊斯兰堡唯一的大型超市，销售的产品门类齐全，与国内的类似。
地址：I-11/4, near the Railway Carriage Factory.
www.metropk.com

★ 纪念品、小店

Aisan Handcraft
坐落于F6市场内，主营羊毛制品，价格公道质量较好。
地址：F6 Market Islamabad

安全

急救：115
匪警：15
火警：16

★ 治安
总体来说伊斯兰堡刑事犯罪较少，巴基斯坦普通人对中国人普遍有好感，遇到麻烦和问题第一时间告诉求助对象自己中国人的身份，能得到更为迅速有效的帮助。由于缺电，伊斯兰堡街头路灯经常不开，晚上应避免前往此类区域。要注意的是巴基斯坦仍然是一个恐怖袭击频发的国家，不要在敏感时期的敏感地区闲逛，不要流连于什叶派、苏菲派清真寺(常有逊尼派激进分子在此地做自杀性袭击)，不要靠近游行示威队伍，不要拍摄政府机构或者军事设施(2010年有朋友因为拍摄军事设施，而被当做间谍，用枪顶着蒙着头被关了8个小时的案例)。

★ 中华人民共和国驻巴基斯坦大使馆 见地图标识
地址：Ramna 4, Diplomatic Enclave, Islamabad, Pakistan
上班时间：周一至周五，8:30-12:00，14:30-16:30
使馆问讯电话：8355059， 0315-6060000(值班手机)

★ 医疗应急 见地图标识
伊斯兰堡医疗资源较为丰富，请注意在看病之前现将自己要描述的症状查询英文字典，准确传达给医生，以免造成误诊。

Shifa Hospital
伊斯兰堡的大型综合医院，医疗科类和器械很全。
地址：H8/4, Islamabad
电话：0092-51-4603123 0092-51-4603124

★ 应急小纸条
姓名 Name:　　年龄 Age:　　血型 Blood type:
电子邮件 Email:
家庭地址 Home Address:
酒店地址 Hotel Address:
紧急联系人 Emergency Contact:

特别感谢：于小猫
穷游锦囊的内容由网友提供，如果发现文中的信息有错误，请发送邮件到：cityguide@go2eu.com，我们会在第一时间更新。
请访问穷游网获得更多内容：qyer.com

穷游錦囊