旅人网
www.lvren.cn

尼泊尔：千佛之国

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

尼泊尔：千佛之国

加德满都，杜巴广场，巴德岗，纳加廓特，活女神，费瓦湖，鱼尾峰，布恩山，奇特旺，蓝毗尼

封面 1
一、尼泊尔：千佛之国 徒步天堂 6
二、在尼泊尔的最棒体验 8
1、蹲在世界文化遗产之上，发呆、晒太阳 8
2、在气定神闲的巴德岗品味塔庙下的宁静生活 9
3、在无所不见的博德纳佛眼前寻找内心的宁静 10
4、在奇特旺探险丛林，骑象看犀牛 11
5、在兰毗尼的菩提树下，静思宇宙万物 12
6、徒步，让风景人事触动内心的欢喜 13
7、滑翔，在雪山与湖水间做只自由鸟 15
8、游走小店间，不为购物的闲逛 16
9、触摸清晨浓雾笼罩下的费瓦湖 17
10、乘local bus，来一次最深入当地人的旅行 18
三、行前准备 19
1、最佳旅游时间 19
2、签证 19
3、衣物 21
4、生活用品 22
5、徒步装备 23
6、通讯 23
7、货币 24

8、其它 25
四、加德满都谷地景点概览 28
1、加德满都杜巴广场 28
2、纳拉扬希蒂王宫 29
3、斯瓦扬布纳特寺/猴庙 30
4、帕坦 32
5、博德纳/博达哈大佛塔 34
6、伯苏伯蒂纳特神庙/烧尸庙 35
7、巴克塔普尔/巴德岗 36
8、昌古纳拉扬神庙 38
9、纳加阔特 39
10、杜利克尔 40
五、奇特旺景点概览 41
1、奇特旺国家公园 41
2、大象饲养中心 43
3、拉普蒂河 44
4、塔鲁族古村落 44
六、博卡拉景点概览 46
1、费瓦湖 46
2、萨朗科 46
3、世界和平塔 47
4、博卡拉老城区 48
5、戴维斯瀑布/巴德莱瀑布 49
6、古谱特什瓦尔·玛哈德布洞穴 51
七、蓝毗尼景点概览 52
1、蓝毗尼园 52
2、蓝毗尼博物馆 53
3、中华寺 54

4、缅甸寺 55
5、提罗拉科特 55
八、行程推荐 56
1、春节尼泊尔十五日游 56
2、尼泊尔走马观花五日游 56
3、加德满都及谷地三日游 57
4、博卡拉市区及周边四日游 59
5、安纳普尔纳徒步游 60
九、尼泊尔精彩户外 63
1、徒步 63
2、漂流 66
3、赏峰飞行 67
4、攀岩 67
5、蹦极 68
6、热气球飞行 68
7、滑翔 68
8、奇特旺探险 69
十、尼泊尔交通 72
1、前往尼泊尔 72
2、尼泊尔国内航班 77
3、大巴 78
4、出租车 82
5、租车 83
6、其它 84
十一、尼泊尔住宿 85
1、住在加德满都 85
2、住在博卡拉 86
3、住在蓝毗尼 89

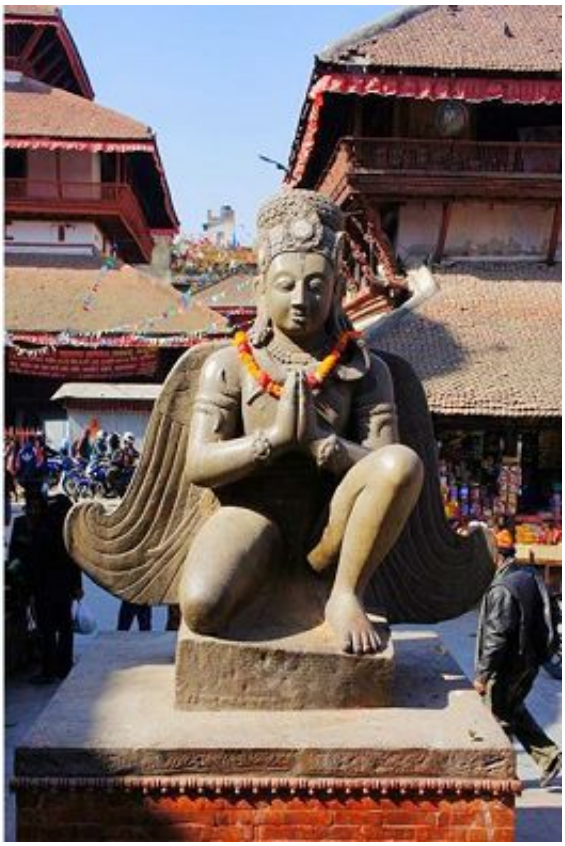
©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

4、住在奇特旺 90
十二、尼泊尔美食 94
1、食在加德满都 94
2、食在博卡拉 99
3、其它 101
十三、尼泊尔购物 102
1、特产搜罗 102
2、购物场所 105
十四、尼泊尔旅游关键词 112
十五、旅人提示 115
热门旅游攻略推荐 118
封底 119

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

一、尼泊尔：千佛之国 徒步天堂

“尼泊尔的加德满都，飘满彩旗的寺庙之城，总有击透心灵的诵钵之音”，这是曾经在一本杂志上看到过的一句话，它让人脑海中浮现出一幅众生平等的极乐世界来。而去过尼泊尔，你会发现它除了悠久的宗教文化，还有巍峨的雪山、迷人的小镇、神秘的古建筑、精美的雕刻……它包罗万象，属于世间每一个人，是摄影家的天堂，冒险者的乐土，艺术家的缪斯，虔信者的圣地。而全世界游客的涌入并未让这里变成庸俗的商业化集市，那些高鼻深目俊美的尼泊尔人仍保持着他们固有的生活方式和恬淡的心境，耐心包容，永远对你微笑。行程最后你会发现那不经意间绽开的笑脸将会成为你尼泊尔之行中最深刻的印象之一。

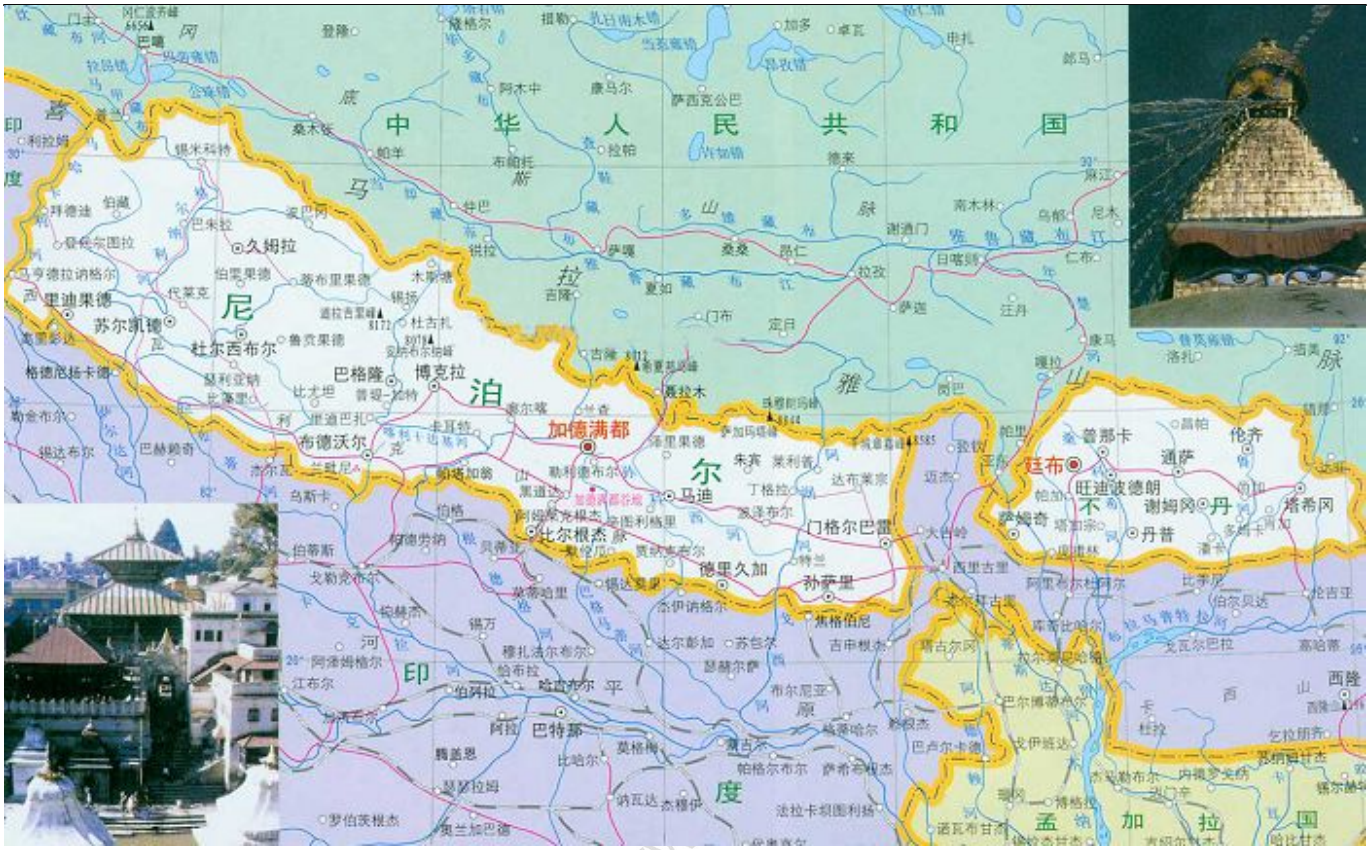


由左下第一张顺时针依次为（下同）：博德纳大佛塔、Poon Hill日出、加都杜巴广场

方位：

尼泊尔为南亚山区内陆国家，位于喜玛拉雅山脉，北与中国西藏相接，其余三面与印度为邻。从地图上看被夹在中国和印度之间，呈现出一段狭长的地域，常常被中国游客称为中国的后花园，或许也是印度的前院。这里融合着西藏和印度的文化，也成为去印度和西藏游客的最佳休息地。但不能忘记的是，这里是尼泊尔，是世界上山脉覆盖率最高的国家，是佛祖的诞生地，是徒步者的天堂。

尼泊尔：千佛之国



©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

二、在尼泊尔的最棒体验

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、蹲在世界文化遗产之上，发呆、晒太阳

杜巴广场在加德满都河谷的三个古城（加德满都、帕坦、巴德岗）中各有一个，而加德满都的杜巴广场是景点最为集中，也是最大最有名的广场。这里是观赏尼泊尔寺庙建筑的好地方，囊括了尼泊尔十六世纪至十九世纪之间的古迹建筑，共有五十座以上的寺庙和宫殿。广场不似北京天安门那样大气，甚至还有地摊挤占，牛与鸽子也来安营扎寨，但尼泊尔人毫无隔离地穿行其中摆地摊、做生意，或者坐在这些世界文化遗产之上，发呆、晒太阳、谈情说话，这些绝对震撼到你。就和他们一起坐在充满历史沧桑古建筑的台阶或廊檐下，让心安宁下来，木木地坐在那里发呆，让思绪和广场上的鸽子一起飞舞，让思虑透过历史的尘埃慢慢流淌……

广场上的小情侣，以及鸽子、牛，还有晒太阳的人

旅人提示：1）如果呆得时间比较长，可以拿着门票去办公室办理免费游客延期，因为即使你只是想穿过杜巴广场去新街，也有可能遇到查票的；

2）去往杜巴广场会通过当地的集市，这里的东西会比泰米尔区的更本地化，也更便宜，一定不要错过。

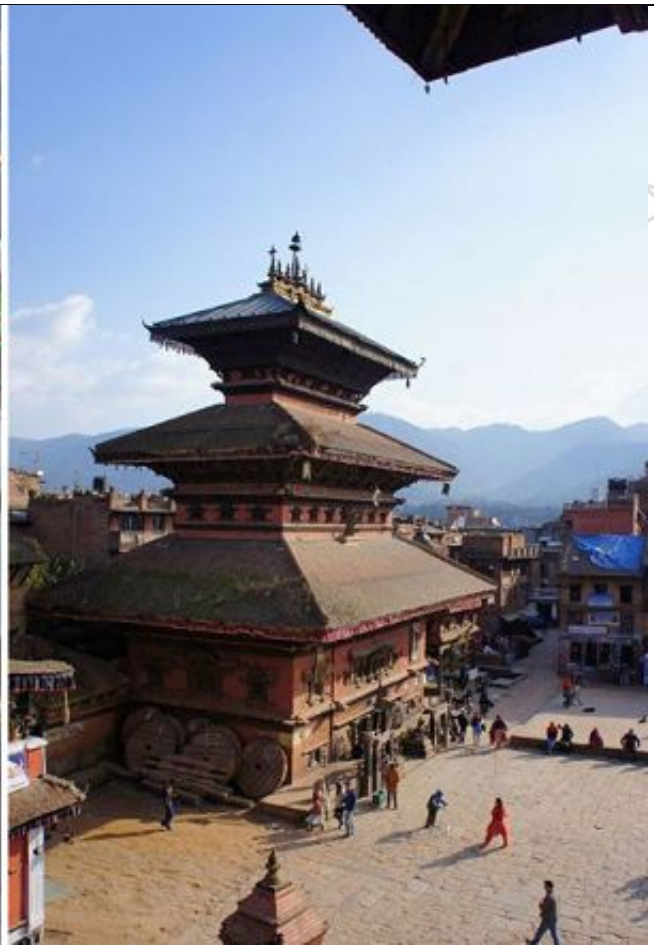
3）杜巴广场入口左侧的女神庙很值得一去，木窗上雕刻着许多神像和孔雀图案。幸运的话你还能看到活女神本人。更多杜巴广场的信息参见四（1）http://d.lvren.cn/gonglue/niboer/#s_535103。

2、在气定神闲的巴德岗品味塔庙下的宁静生活

相比加德满都、帕坦或博卡拉，巴德岗的每一天都是安静从容的。在这里除了欣赏老皇宫和寺庙等古迹外，最大的乐趣莫过于品味这里宁静自在的原生态生活了。

每天清晨，那额头涂着红丹粉的女子捧着装有鲜花和米粒的银盘走过清晨的杜巴广场；服色鲜艳的小贩支起桌子，摆出沾着露水的新鲜水果；上学的孩子们穿着漂亮的校服，成群结队地前往校园；早起的鸽子悠闲地在石砖上散步寻找食物，巴德岗就这样开始它有条不紊的一天。当夜幕来临，广场又会有一群长者，点亮油灯，用他们的方言演唱着悠扬曲调的民歌，伴以长笛、锡塔拉琴和手鼓，完全地自娱自乐。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN



清晨当地人敬祭神明、巴德岗杜巴广场

旅人提示：1）尼泊尔的情色庙宇远近闻名，在巴德岗的杜巴广场就有个色情大象庙，会让你大叹印度教的人情与包容；

2）来到巴德岗一定要尝试一下有着酸奶之王美称的king yogurt；

3）巴德岗住宿有点贵，每晚高达25美金。更多巴德岗的信息参见四（7）http://d.lvren.cn/gonglue/niboer/#s_535109。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

3、在无所不见的博德纳佛眼前寻找内心的宁静

如果说“尼泊尔的加德满都，飘满彩旗的寺庙之城，总有击透心灵的诵钵之音”，那么博德纳绝对是最能体现这句话的地方。

它是加德满都的地标性建筑之一，也是全世界最大的佛塔之一。巨大的白色穹形上有个方形塔，四面都画有巨大的佛眼，经幡铺天盖地的漫天飞舞。视线穿过随风飘扬的经幡，你会一次又一次

与那能洞穿一切的佛眼相对，跟着顺时针转经的人们，口念六字真言“唵嘛呢叭咪吽”，耳边回响着小店传来的诵经声，闻着浓浓的酥油香，那时那刻，仿佛身后所有声音都消失了，惟独信仰的声音萦绕耳旁。

大佛眼、磕长头的藏人、转塔的老人

旅人提示：每天清晨和黄昏，游客散尽之后，当地的人们和僧侣开始围着大佛塔念经祷告。随着梦游一样的人群转塔，耳边响起起伏的经声，感觉会更好。更多博德纳大佛塔的信息参见四（5）http://d.lvren.cn/gonglue/niboer/#s_535107。

4、在奇特旺探险丛林，骑象看犀牛

在电影中，丛林探险是一个永远充满热度的题材。这来源于我们每个人心中奔赴丛林深处探险的渴望，这个愿望可能有些遥不可及，但到奇特旺你会发现，拥有一次丛林冒险的经历，并没有那么难。

骑象穿行在枝繁叶茂的丛林中，野猪、鸣鹿、豚鹿、猴子以及很多叫不上名来羽毛光鲜且叫声悦

耳的鸟儿，如万花筒的变形，在不经意间跃入眼帘，给人惊喜；在象群的围剿下，独角犀牛最终只能选择静默，承受来自于象背上人类好奇的目光，忍受“喋喋不休”的快门声……

骑象穿行、乘独木舟、丛林探险

一个多小时原始森林的徒步，跟随向导循踪而去，虽然只看见野猪、较之骑象过程中更加壮观更加警觉的鹿群以及森林中湖水边形态各异的水鸟，但玩的却是在野生丛林中行走的心跳。

除了丛林探险、骑象，乘坐独木舟也很吸引人。独木舟极长极窄，坐在上面会让人心惊胆战，更可怕的是湖边有鳄鱼在游动，加上木浆搅动水流的哗哗声，一种神秘的恐惧感悄然而生，刺激非常！

旅人提示：奇特旺探险信息参见九（8）http://d.lvren.cn/gonglue/niboer/#s_535148，交通信息则参见五（1）http://d.lvren.cn/gonglue/niboer/#s_535113。

5、在兰毗尼的菩提树下，静思宇宙万物

蓝毗尼是世界著名的佛教圣地，这里到处是枝叶繁茂的菩提树，一重又一重的经幡挂在树与树之

间，微风扶过，空气中好像都是诵经的声音。找个角落坐下来，看来来去去的人们，看可爱的小松鼠在身边窜来窜去，阳光斑驳地洒下来，将地面照得一明一暗，风柔柔的，经幡轻舞，一时间有些恍惚，又觉得内心从未如此宁和。

旅人提示：1）在交通不便的尼泊尔，劳苦颠簸八小时后，只有寥寥几个景点供参观，这阻挡了大部分游客前往的步伐。因此蓝毗尼的去者，多半是一些朝圣的人和佛徒。如果你不是佛教徒或者是信仰者，去蓝毗尼的意义不大；

2）每年尼历正月释迦牟尼的诞辰日，蓝毗尼会举行盛大的庙会，当地人将佛祖像放置在一辆装饰华丽的木轮大车上到处巡游，佛徒们云集于此朝觐，寺庙中经声不绝，香烟缭绕。更多蓝毗尼信息参见七http://d.lvren.cn/gonglue/niboer/#s_535125。

6、徒步，让风景人事触动内心的欢喜

不管是追求死本能的底层原因，还是追求在路上的美好想象，徒步已经越来越流行。而到了有着

“徒步天堂”美誉的尼泊尔，不试着挑战一把，不徒步一次，你的尼泊尔之旅将会是不完整的。少到2天，多达20多天的各式环线选择，不管你是初上路的嫩驴，还是经验丰富的老驴，都能找到适合自己的线路。多样的徒步选择使得这里一年四季都闪现着来自欧美、中日韩徒步者的身影。

Poon Hill徒步中盛放的花朵

“生活就像一场旅行，不在乎目的地，在乎的是沿途的风景和看风景的心情。”徒步之旅结束后你会发现，这句话简单至极却又哲理如斯。想想登顶后的雪山日出固然震撼，但那一路花开的灿烂，峡谷幽幽的深切，山尖白云的自在，小河潺潺的温顺，田间牛羊的悠闲，似乎更让人印象深刻。

这注定是一次风花雪月的旅程，每天与自然为伴，不管是山水，还是那美好的笑颜，每一样都能满足你对旅行生活的想象。

旅人提示：更多徒步信息参见九（1）http://d.lvren.cn/gonglue/niboer/#s_535141。

7、滑翔，在雪山与湖水间做只自由鸟

博卡拉是世界上最佳的五处滑翔地，据说也是最便宜的滑翔地之一。也因此到了博卡拉，不体验一下在空中自由飞翔的感觉你绝对遗憾不已！

滑翔的出发点，大多选择在山顶。首先，滑翔者从山顶的斜坡向下助跑一段，然后借助风力使滑翔伞翼渐渐浮升，不需要遥控，依靠滑翔伞上面的绳索控制方向。在这雪山之畔、彩云之巅，你悬浮在空中，脚下大地一览无余。洁白的雪山，蔚蓝的湖水，以及地上各式各样的民房，拼凑在一起，如一幅优美的画卷缓缓在眼前摊开。这种壮美，你岂能错过？

旅人提示：1）博卡拉湖区大街上大大小小有13家经营这些极限项目的公司，其中有3家是最早起家，也是最正规的。这大大小小的公司主要区别在于教练的素质和价格的高低，正规公司的教练大都是欧美教练，且年轻充满活力，但价格会稍高些；

2）一般滑翔会有半个小时和一个小时的选择，价格相差200元左右。一个小时飞的会稍微高点，但其实能撑过半个小时且不吐的人就很不错了，似乎没必要选一个小时；

3）高空之中有点冷，可考虑多穿衣服。另外滑翔之前不能吃太多东西。如果要空中拍照，大可从教练手中接过专门的相机自己拍。更多滑翔的信息参见九（7）

http://d.lvren.cn/gonglue/niboer/#s_535141。

8、游走小店间，不为购物的闲逛

如果说“男人购物直奔目标，买上便走；女人购物则东逛西选，不为买而逛，只为见识美好的物”，那么博卡拉和加都的泰米尔区绝对是女人们闲逛长见识的天堂。两地皆店铺林立，最重要的是不必担心东挑西选后不买带来的尴尬。而博卡拉比之于泰米尔胜在那奔在流行之前的各式宣传语，常常让你忍俊不禁，想停下来与店家瞎侃一番。另外超市也是不可或缺的探索地。带上一个查询英文单词的工具，边逛边查边学习，从日常用品乃至书籍影音，相信行程结束，你必将收获颇丰。

博卡拉店铺前让人忍俊不禁的宣传语

旅人提示：虽然店家热心非常，如果你不打算购买，就不要轻易与之讨价还价。另外较大的尼泊尔军刀很难通过航空带进国内，购前要慎重。更多购物信息参见十三 http://d.lvren.cn/gonglue/niboer/#s_535165。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

9、触摸清晨浓雾笼罩下的费瓦湖

博卡拉是尼泊尔最为盛名的风景地，但在这诸多赞美中，有一大部分应该属于费瓦湖。无法想象博卡拉若没了费瓦湖，将会变成怎样。杭州有西湖，昆明有大明湖，但它们没有山甚而雪山的陪衬。而湖一旦有了山的陪护，就全如牛奶配咖啡，变得浪漫起来，情调起来，人行走于期间不觉也小资起来，这情调会在你漫步在清晨浓雾笼罩下的畔边时愈加浓烈。博卡拉的清晨多伴以浓雾，此时湖中心水雾蒸腾，接天壤地，背倚雪山，如倦鸟归林，栖息于山湖间，配以岸边火红的圣诞红和静止不动的小舟，一切都那么安静祥和。黄昏时的费瓦湖也别有风味，没有烈日的烘烤，只见夕阳的余晖洒在湖面上，映着湖面上荡漾的小舟，潋滟生辉。

浓雾中和夕阳下的费瓦湖

10、乘local bus，来一次最深入当地人的旅行

是不是到一个陌生国度只能打车或包车，仅仅是时间的限制还是恐惧心理的抵制？打车、包车节约了时间，但你也因此错过了很多。错过什么呢？错过那道道好奇目光转为相视一笑的喜悦，错过了体会当地人那份宽容豁达的感动，错过了短暂交流后当人地伸出邀请家访的橄榄枝……

可不可以试着像当地人一样，出门坐local bus，在那挤得跟沙丁鱼罐头般的车内，你从不会听到恶语相向，更不会见到拳脚相加，这让习惯北京地铁、公交内各种小冲突的我们惭愧之余，是不是也多了份宽容的心态！？在这个英语如此普及的国度，你甚至可能在车内与当地人简单交流后，接到邀请到当地人家中做客的机会。你也可以试着像当地人一样，很爷们地坐在车顶，对着过往的人群大喊大叫吹口哨……

旅人提示：如果你在夏季等天气较热时去往尼泊尔，则慎重考虑是否乘坐local bus。

三、行前准备

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、最佳旅游时间

尼泊尔典型的季风气候，一年分干季（10月~次年4月）和雨季（5月~9月），一年的旅游黄金季节为11月~4月，雨季不宜出游。在11月~4月，气温在5~25°C之间（早晚冷，白天热）。

尼泊尔海拔变化很大，从海拔100米的Terai平原到海拔8848米的Mt. Everest，除了登山之外，游客常到的加德满都谷地、博卡拉、奇旺的海拔均在1000米以下，不会有高山反应。

Poon Hill环线上盛开在篱笆间的圣诞红

2、签证

签证所需资料：半年有效期以上护照＋1张2寸彩色白底照片＋签证申请表格（英文）

所需工作日：5天

签证有效期：6个月

费用：

上海：15天签证费用为235元/人，30天签证费用340元/人。

北京和拉萨：15天签证费用为175元/人，30天签证费用280元/人，90天700元/人。

尼泊尔驻中国大使馆

地址：北京市三里屯路西6街1号

电话：010-65321795、65321795

工作时间：09：00—17：00（周一-周五）

递交签证时间：10：00—12：00（周一-周五）

领取签证时间：14：00—16：00（3个工作日后，包括送签之日）

尼泊尔驻上海荣誉领事馆

地址：上海市北京西路669号东展大厦16楼A座

电话：021-62720259

工作时间：周一至周五09:30-11:30，13:30-16:30

尼泊尔驻拉萨总领事馆

地址：拉萨市罗布林卡路13号

电话：0891-6813965、6813965

工作时间：周一至周五上午10:00-12:00

旅人提示：尼泊尔驻拉萨领事馆办签证时间是10：00到12：00，签证要第二天16：00才可以拿。

尼泊尔驻香港总领事馆

地址：香港九龙尖沙咀科学馆道康宏广场

电话：0886-23697813

旅人提示：广东游客可向香港尼泊尔总领馆申请尼泊尔旅游签证（特别注意：尼泊尔驻香港总领馆规定，中国公民所持新护照，俗称“白本儿”不能在香港领事馆申请尼泊尔旅游签证。此类护照只能选择在另外三个使领馆申办尼泊尔旅游签证）。

护照与尼泊尔签证

尼泊尔落地签证

虽然尼泊尔政府允许中国公民在尼泊尔国际机场和陆路口岸办理“落地签证”，但是由于中国政府不允许持无签证护照的公民出境，所以尼泊尔的落地签证政策大多享受不了。除非你持有第三国的签证出境后再前往尼泊尔，就可以办理尼泊尔落地签证了。

落地签费用：15天旅游签：US$25；30天旅游签：US$40；90天旅游签：US$100

签证延期

旅游局（NTB）的游客服务中心办理延期加注。其规定的延期加注费是每增加一天，加费2美金，以此类推。比如，延期4天，就需要缴纳加注费8美金。

3、衣物

©旅人网略 WWW.LVREN.CN

冲锋衣、抓绒、短袖棉T恤、长袖、贴身羽绒服（在春节期间如果徒步看Poon Hill或纳加廓特等日出能用得上）、秋裤、保暖裤（保暖裤的作用与羽绒服差不多）、百变头巾（围脖保暖+口罩双重功效）、手套（当徒步到山顶时，非常冷，裹层手套拍照时手会好受些）、软壳运动裤、登山鞋（中高帮登山鞋，尤其是打算徒步的话）、凉鞋（不能奢望旅店提供凉拖）、
一次性内裤、太阳帽、太阳镜（如果你戴近视镜，再顶上一顶遮阳帽，可不戴太阳镜）、袜子、脚底喷雾剂（除脚臭）

4、生活用品

护肤品（一定要带上防晒霜，用与不用之间区别太大）、毛巾（除了擦脸毛衣最好带上速干的头发毛衣，这样省去带吹风机，关键是尼泊尔一天12小时以上都木电，带了也用不上）、卫生纸（最好是卷纸而不是抽纸，尼泊尔旅店都是坐式马桶，但没人清理，不想带一次性马桶坐垫的话，可直接铺卫生纸）、湿纸巾（徒步上山，不要奢望热水澡，这时可以用湿巾擦脚）、沐浴露，洗发水，护发素（旅店一清二白，顶多有块小香皂，前提还得你能忍受得了那种香味）、牙刷，牙膏（没有刷牙缸，要带上自己的）

Poon Hill徒步线上的小旅馆

5、徒步装备

大体积的背包、大包的防雨罩（来回托运还有各城市间的大巴车上都很脏）、小体积的背包（装腰包装不下但随时需要的东西）、腰包（随身携带money、护照等紧要证件）、睡袋（不想挨着旅店潮湿的被褥，一夜无眠的话就一定要带。羽绒、抓绒皆可）、头灯（不论加都还是博卡拉，夜晚都有点黑，且徒步看雪山的话，爬山需要照亮）、护膝（徒步的话一定要带上，一整天连续8小时的下山，它能有效保护你的膝盖）、尼泊尔LP或走遍全球（尼泊尔所有景点没有任何介绍，也没有正规的解说员，没有攻略的介绍会让你对尼泊尔知其然而不知其所以然）、笔（黑色水笔+圆珠笔，黑色笔用来填写表格之类的，圆珠笔不似水笔那么脆弱，可备不时之需）、便携本子（记行程、写日记、记下目的地的英文名问路，对于记性差的人尤其需要）、相机及充电器相关、大体积的保温杯、登山杖（习惯用自己的可带上，也可到博卡拉之后在旅店里租，10卢比一枝）

6、通讯

尼泊尔国家代码（977），加德满都（1），警察局(100)，打往中国国际长途价格一般是190卢比/分，有IP电话打，20卢比/分钟，上网一般20~40卢比/小时。在境外用酒店电话或IC卡往中国拨打电话请拨001-86-区号电话。例如：001+86+28（电话号码），如果拨打手机：001+86+手机号码。国内手机到尼泊尔可以用，移动的开通全球漫游在尼泊尔发短信到国内5.99元/条，打电话15.99元/分。

尼泊尔的电信Ncell

也可到加德满都以后自己去有NCELL标识的店铺，办一张当地的电话卡，只需要交护照和签证的复印件，还有一张照片。签证复印件必须有入境的时间才能办理。也可以在任何店铺购买，不过需收取一定的手续费。打国内电话是7毛钱/分钟，尼泊尔境内是2毛钱/分钟，很划算。

旅人提示：据当地出租车司机所说，在机场购买当地SIM卡会比市区便宜许多。市区含50卢比的话费需250-300卢比不等，而实际上你在正规的尼泊尔电信局购买是150卢比。如果找不到正规的尼泊尔电信局可以到巴德岗、帕坦等地购买，都会比泰米尔区和博卡拉的便宜。

7、货币

尼泊尔货币叫卢比（Nepalese Rupee，简写Rs），有Rs1000、500、250、100、50、25、20、10、5、2、1；硬币Rs1、2、5、10 / Paisa5、10、25、50。Rs1 = Paisa100。

旅人提示：在尼泊尔货币兑换处比比皆是，多咨询几家兑换处，而且一定要砍价，通常多问几家就大致了解兑换情况了。如果从边境口岸樟木进尼泊尔，一定要尽量多的换，可以说在樟木的兑

换率是全尼泊尔最高的，樟木换到13.9卢比，加德满都能换到13卢比就很不错了。而博卡拉的兑换率最低，相对的，走环线时，山上的兑换率比博卡拉市内还要低。总之如果已经到了尼泊尔再换钱就尽量在加德满都，其他城市汇率都很低。不是购物狂人的话，一般地去尼泊尔呆15天加滑翔加小环线徒步，换2500元人民币的尼币足够了。

尼币和人民币

8、其它

证件：

护照原件及复印件（防止护照丢失）；身份证复印件（身份证理论上用不上，带几张复印件即可，不用带原件）；机票电子行程单；2寸彩色相片8张（办徒步证时需要2张，买当地SIM卡需1张）。

电压：尼泊尔电压为220V AC，50Hz。插孔是圆插孔，国内的一些电器插头不能用。建议带个万能的转换插头和一个插座。

时差：比北京时间慢两小时十五分，基本没有倒时差的烦恼。

医药：

尼泊尔卫生条件不太好，所以要自备常用的抗腹泻和感冒药品。建议不要饮用当地没有烧开的自来水，每天买一瓶瓶装水饮用也很便宜。行山的朋友最好准备一些创可贴等外伤急救物品。

徒步线上很少有肉，如能带上咸菜与午餐肉，将是最幸福的事

食品：

各种咸菜（一定要带上各色口味的咸菜，你可以在尼泊尔买到不同口味的方便面，但却看不到一丝咸菜、开胃菜的影子，而吃够咖喱后，一口咸菜可不是一个熨帖能形容得了的；巧克力等高能量食品：徒步时需要，但也不是必备）；糖果（可以作为与山里娃交际的敲门砖，想多多拍当地人文的话一定要带）；速溶咖啡，火腿肠，茶叶（此等腐败用品自个看着带）。

保险：平安保险尼泊尔不在投保范围内，太平没有合适的保险。美亚有两款，具体区别点击

http://www.lvyebx.com/cms/product.do?method=pc&pids=021,019

友邦也有一款，没有美亚全，但便宜一些

https://ebiz.aia.com.cn/estore/productMarket.do?productCode=OSTADD

救命小纸条：

建议仔细填写并打印出来随护照放置，关键时刻或许能救人一命。

个人紧急联络卡（Personal Emergency Contact Information）

姓名（Name）

年龄（Age）

血型（Blood Type）

药物过敏史（History of Drug Allergy）

护照号码（Passport No.）

信用卡号码（Credit card No.）

信用卡海外挂失电话（Loss of Credit Card Overseas Tel）

航空公司海外电话（Overseas Tel of Airlines）

紧急联络人【Emergency Contact（1）】

联络电话Tel

紧急联络人【Emergency Contact（2）】

联络电话Tel

中国住址（Home Add）

投宿旅馆（Lodge Hotel Add）

旅馆电话（Hotel Tel）

其他备注（Others）

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

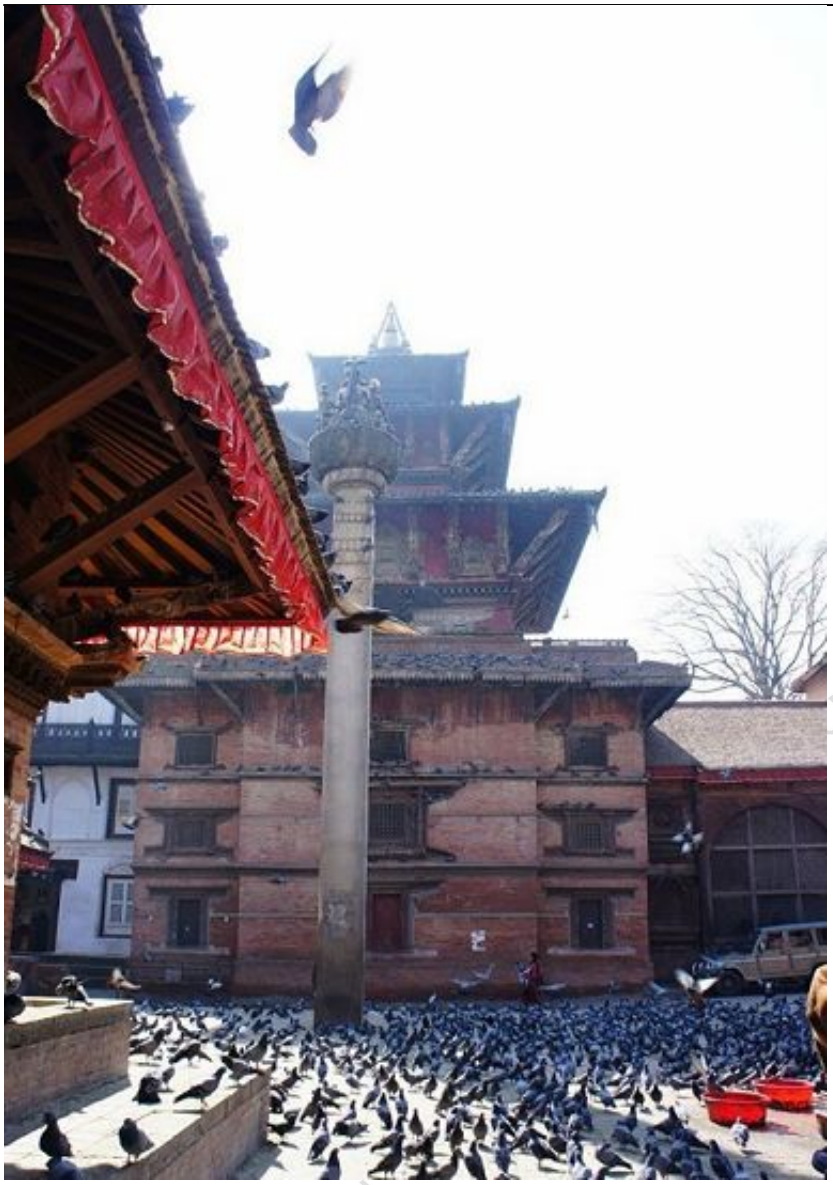
四、加德满都谷地景点概览

旅人提示：1）尼泊尔几乎所有景点的工作人员在下午5:30左右下班，此时去可以省去一笔；2）无论何时何地，如果遇到旅行团一定要跟上，一方面有了免费的解说员，另一方面还可省去部分门票。

尼泊尔主要景点分布图

1、加德满都杜巴广场

杜巴在尼泊尔意为宫殿，也就是说杜巴广场（Durbar Square）曾经是国王居住的地方，也因此，杜巴广场成为加都老城区的中心。广场是由三个较为分散的广场组成，南部是巴山塔布广场（Basantapur Sq），是最主要的广场。东北部包括哈姆曼多卡宫等寺庙，继续向东北走的话还会经过许多有趣的街道。



杜巴广场成群的鸽子

杜巴广场最有名的建筑是独木庙，传说这个三层的建筑仅仅是由一棵树木建造而成。独木庙以北还有一座精致的小庙阿育王比纳亚克寺（Ashok Binayak），看起来不起眼，却是加都最重要的神龛之一。另外值得一看的是活女神庙（Kumari Bahal），里面住着严格选拔出来的活女神，被选出来的活女神从五岁开始就住进寺庙不再出门，直到她到了青春期，才可以回到社会中做一个普通人。活女神每天下午四五点会从寺庙的一扇窗户探出头接受众人的朝拜，想去目睹女神的一定要掐好时间了。

门票：RS300

交通：从泰米尔区步行前往即可，步行约25分钟。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

2、纳拉扬希蒂王宫

始建于18 世纪70 年代普里特维·纳拉扬·沙阿在位时期，初为首相官邸，1870年开始为王宫，现为尼泊尔国家博物馆Narayan Hiti Royal Palace。博物馆最触目惊心地莫过于王宫惨案的子弹痕迹，后花园仔细标注了王室人员倒地的位置，让人触目惊心！

门票：250卢比

开放时间：11:00-15:00

交通：无公交车直达，从泰米尔区步行约15分钟左右。

旅人提示：参观博物馆需存包，不能拍照。

3、斯瓦扬布纳特寺/猴庙

从泰米尔区出发往西2公里即可到猴庙（Swayambhunath / Monkey Temple），徒步或者骑自行车是最好的选择，沿途会经过一些当地集市和街区，你肯定会发现一些与众不同的东西。

(图片由网友 @NAN.C 提供)

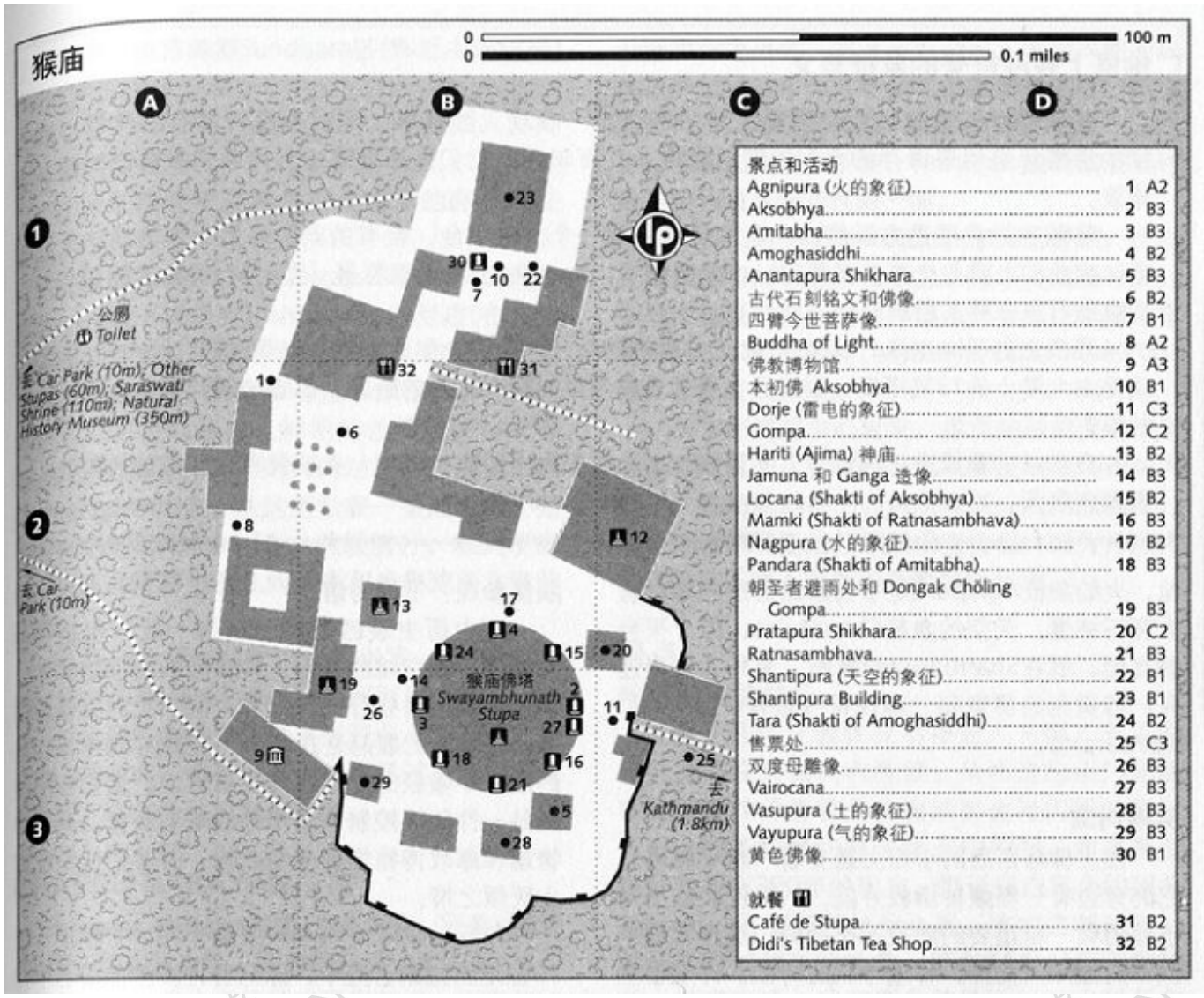
这里因生活了大量猴子而得此名。寺庙位于一座小山顶上，山顶是俯览加都的最佳视野。传说，加德满都区域曾经是一个湖（已被地质学家证实），猴庙所处的这座小山就像湖底淤泥中生长的一朵莲花一样盛开在加都。在山顶上鸟瞰加都的最好时段是黄昏，整个略带粉色的城市摇曳在昏黄的夕阳里，好像瞬间置身于卡尔维诺书中那些看不见的城市中。如果选择在山顶上呆到夜晚，不得不说也是件十分浪漫的事情，特别是在一个月光明亮的夜。

门票：rs200

交通：没有bus直达，可直接步行前往，从泰米尔区出发约20分钟路程；

旅人提示：1）建议下午5:30左右前往，此时不仅可以观看夕阳映照下的加都全景，且售票员已下班，也省去门票；

2）猴庙往南800米有一个国家博物馆，有时间的话不妨去看看。（10：30—16：30，门票rs50）。



扫描自LP（图片由网友 @NAN C. 提供）

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

4、帕坦

帕坦（Patan）有很悠久的历史，中心的杜巴广场上有非常多年代久远的寺庙。城市西南的Jawlakhel大部分居住着藏民，所以这里也成为地毯织品爱好者的圣地。

帕坦大门

在帕坦有十分有趣的徒步线路，深入Newari乡村以及古老城镇，池塘，水井，以及各种庭院，都等着你去亲自发掘，最有趣的就是潜入小径去寻找那些隐秘的庭院。从帕坦Dhoka出发去看Ganesh shrine很受欢迎的水井，然后向南是Sulima Sq十七世纪的湿婆庙，走过旁边的Pim Bahal Pokhari以及Chandeswari Temple之后，向西拐弯，经过一些美丽木窗和庭院之后，是Lokakirti Mahavihar，你会看到一个木架车，古代是战车的轮子，还用来运输节日时的物品，每当节日时这里还会有面具舞蹈表演。继续向西南方向走会到达金庙以及一些庭院，这里聚集了许多庭院都很值得一看。到达Uma Maheshwar Temple时候向南直走便可到达杜巴广场，这里就是帕坦的中心。杜巴广场再向南走也分散着许多寺庙，不过不像帕坦北边那么集中。杜巴广场的西边还有尼泊尔唯一的一个动物园，对动物感兴趣的不妨去看看。

帕坦博物馆（PATANMUSEUM）是南亚次大陆最好的博物馆（Rs250；10：30am－5:30pm）。铸铜和镀金纯铜作品是帕坦博物馆的主要特色，这些工艺品绝大多数都是印度教和佛教中的神像。参观帕坦博物馆至少需要一个小时，当然两个小时更合适。

帕坦杜巴广场

另外帕坦最吸引人的节日是四月或五月举行的红麦群卓拿节（Rato Machhendranath）。

门票：250卢比

交通：在Ratnapark车站乘当地bus15卢比，10分钟车程，末班车19:00。

5、博德纳/博达哈大佛塔

博德纳/博达哈大佛塔（Bodhanath），这个全世界最大的舍利塔佛眼，每天默默注视着成千上万转塔的虔诚信徒，给他们心灵的庇荫。Bodhnath与西藏有着千丝万缕的联系，从拉萨到加德满都有一条重要商线，在过去，所有穿过喜马拉雅山脉历尽艰辛顺利到达加都的拉萨商人，都要来到Bodhnath祈祷和感恩。即使到现在，当地人在前往喜马拉雅山脉之前还是会来此祈祷。

从Bodhnath像四周延伸出一些细窄的巷子，聚集着许多藏式商店。顺着这些小巷子走下去，还会发现一些寺庙围绕着这巨大的佛眼舍利塔，时间允许的话不妨一看。傍晚时分，大部分游客都离开这里，当地人汇聚在佛塔周围，开始一圈一圈永不停止的祈祷。这是最好的时间，在夕阳里，随着虔诚的人潮转动，感受着平静和永恒。

门票：RS 135，一周内有效

交通：在Ratnapark车站乘当地bus20卢比左右，半个小时的车程。

6、伯苏伯蒂纳特神庙/烧尸庙

烧尸庙（PASHUPATINATH）位于加都东部，沿圣河Bagmati而建，是尼泊尔最重要的印度教寺庙，同时也是印度半岛最重要的湿婆庙之一，常年吸引着来自印度的苦行僧和信徒们。

圣河Bagmati之于烧尸庙，就像印度的恒河之于瓦拉纳西一样。河岸的阶梯就是火葬处，人行桥北边专供皇室使用，尽管常有人在这儿沐浴圣水。火葬之前会先进行印度教仪式，然后将尸体置于

木架中烧成灰烬，最后骨灰跟木柴灰烬一起倾倒入Bagmati河，流向恒河。

庙内用以焚烧平民尸体的烧尸台

沿台阶从河东边走上平台

，便可以俯览整个烧尸庙了。沿着台阶继续上山可至山顶的Gorakhnath寺庙。

门票：无，但看门人往往会跟外国旅游者收起一定的费用，从rs100-500不等

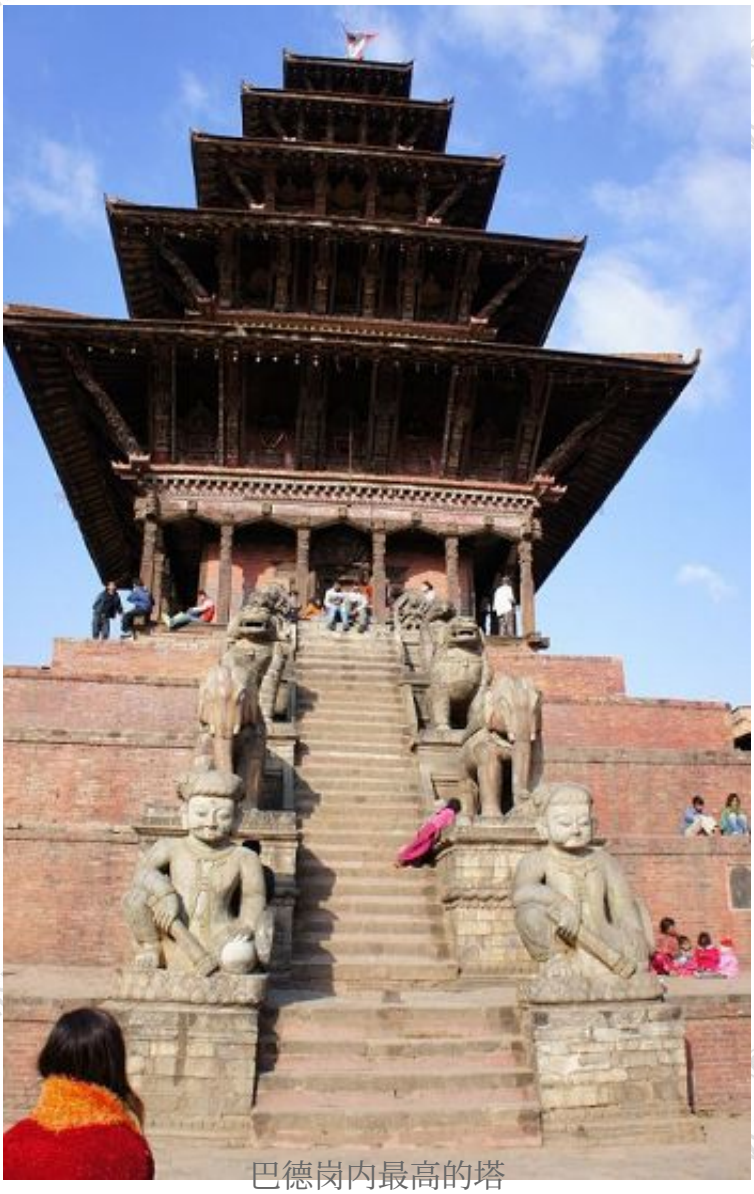
旅人提示：1）在门口会有人拦着你，声称由他们带你进去只需250卢比，而不必买500卢比/人的门票，还会身兼导游，考虑清楚再回答他们；

2）非印度教信徒是不允许进入寺庙参观的，不过你可以经过大门的时候瞥上一眼。

7、巴克塔普尔/巴德岗

巴德冈（Bhaktapur/Bhadgaon）位于加都以东14公里处，是加都谷地第三大主要城市，建于公元12世纪。其中，陶器和纺织为巴德冈的传统行业，同时还以木刻和巴德冈遮阳帽而著称。

然而，巴德冈最令人印象深刻的不仅仅是这些珍贵的手工艺，虽然现今的巴德冈每日游客如织，但让人感动的是这里的居民们还是一如既往的过着质朴的乡村生活，保持着巴德冈几百年来不变的风华。



巴德岗内最高的塔

游览巴德冈最好的方式是在其中闲荡着行走，从杜巴广场开始，往东逐步深入居民区，一路经过Three Storey Temple，PotterySquare，陶器市场等大大小小的广场和寺庙，绕一个近乎四方的圈，大约两三个小时后即可回到终点。

巴德冈是观看节日GaiJatra的滑稽表演的最佳地方，奶牛和装扮成奶牛的男孩们会一起在大街上游行，十分有趣。

门票：巴德冈的门票分国籍制，对不同国籍票价不同，对中国游客是最低的价格，只需rs100

交通：乘坐公交车22卢比，车程约45分钟。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

8、昌古纳拉扬神庙

昌古纳拉扬神庙（Changu Narayan Temple），尼泊尔的世界文化遗产之一。始建于李查维王朝时期的公元323年，直到公元5世纪才正式建成，至今已有1600年的历史，被公认为尼泊尔已发现的最古老的印度教寺庙。1702年，该庙因火灾重建。毗湿奴的坐骑——半人半鸟的金翅鸟（哥鲁达）石雕仍是5世纪的古老作品。

(图片由网友 @NAN.C 提供)

神庙主体高两层，庙外用加德满都谷地中样式最好的石雕、木刻、金属手工制品装饰，显得金碧辉煌，古朴大气。庙内主要供奉调和之神——毗湿奴神及其十种化身。神庙周围可以买到尼泊尔

最好的木雕。

地址：巴德岗城北直线距离4公里的一座小山上（加德满都城以东22公里处）

门票：60Rs

交通：从加德满都巴格市场的巴士乘坐处乘7路巴士，约1个半小时，票价25卢比。从巴德岗坐巴士约30分钟，步行要1个小时左右。从加德满都坐出租车往返，包括等待时间在内1500卢比。从巴德岗则需要450卢比。

9、纳加阔特

纳加阔特（Nagarkot）是一个很小的地方，但被称为“喜马拉雅山的观景台”。因为这里是加德满都山谷观赏喜玛拉雅山脉视角最广且最佳的地方。在这里观赏喜玛拉雅雪山全景，喜马拉雅雪山就像一条玉带横挂在空中。如果能见度高，还能看到世界第一高峰－珠穆朗玛峰。它曾是尼泊尔统治者的隐居地，但在70年代开始转变为最受欢迎的观赏日出及日落的景点。这里正对着喜玛拉雅山脉的二十多座6000米以上、包括珠珠穆朗玛峰、雅安纳普尔纳山峰、冈底斯圣山等世界著名雪峰的连绵山丘（在此可以看到十座世界最高山峰中的五座）。

纳加廓特山顶的云海

交通：从巴德岗至纳加阔特车程2个小时左右，车费45卢比

住宿：村子路两边有不少客栈，可即时选择，费用500卢比/双人间左右。

旅人提示：从山脚下的住宿点到观望台有1个小时的路程，沥青路，甚至可以乘车前往。这里不仅可以看到连绵的雪山，更让人感动的是可以看到美丽的云海。

10、杜利克尔

杜利克尔镇（Dhulikhel），位于加德满都东北方向32多公里的山上，它有500多年历史，到处是古老的建筑和寺庙，是一座生趣盎然的小城，也是一处观看雪山的度假区，在此可看到喜玛拉雅山脉20个雪峰。人们都喜欢到这里欣赏喜马拉雅山区的美景，这不光是因为通向杜利克尔的道路不像通往纳嘉科特的那样陡峭、曲折，而且还因为它是一座真正的纽瓦丽人城镇。

交通：从加德满都公共汽车站乘坐22路巴士大约1个半小时，30卢比。乘出租车从加德满都往返900-1000卢比。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

五、奇特旺景点概览

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、奇特旺国家公园

奇特旺公园（Chitwan National Park）是尼泊尔最大的野生动物园，也是亚洲最大的森林地带之一，于1962年所成立，政府明令禁止补杀动物，成为大象，犀牛，虎，豹，鳄鱼的天堂。这里曾是鳊土王、尼泊尔王室和殖民主义者的狩猎场。成立于1973年正式建成这座国家公园，以产独角犀牛闻名。独角犀牛仅产于尼泊尔、印度以及印尼的少数地区，与产于非洲热带丛林的双角犀牛不同，现已濒于绝种。

奇特旺腹地

在这里可以享受到骑象览胜、漫步自然、小舟飘流和密林跋涉等旅行乐趣。

门票：Rs500，如果你在公园里住，则门票含在较高的房价内，如果你住在索拉哈，那么你可以单独买门票。不走公园大门，而从周围村庄私自进入属不良行径，而且十分危险。因为园内有多种食肉野生动物，曾经发生过多起游客或村民的遇难事件。

旅人提示：1）为保护游客安全，尼泊尔旅游部门规定：徒步奇旺丛林，必须至少雇佣两名导游，其中一名在你面前为你带路和寻找动物；另一名陪在你身边，贴身保护你的人生安全。导游的费用约为：200-300Rs/人

2）求助于旅行社，因为自助游客也需要聘请两名导游或者乘大象方可进入丛林。所以大多数情况下旅行社开出的整体费用平均到人头，要比你自己走同样线路花费要低，包含的游览项目也更丰富。所以，建议你跟团进入奇旺。在同旅行社联系时，如果从加都参团前往，一定要事先问清往返的车型、车票和目的地旅馆的情况。在奇旺当地参团，应该多比较，问清价格和所包含的服务内容。

交通：到奇特旺可乘坐飞机或巴士。

飞机：游客需求较高时，雪人航空公司（YetiAirlines每天都提供加德满都飞往小镇Meghauli的航班，机票US$82，但需提前告知旅馆来接，因为Meghauli机场没有公共交通工具。如果要去索拉哈，你最好先飞往纳拉扬嘉附近的珀勒德布尔，然后乘出租车过去。尼泊尔皇家航空公司（RNAV）和几个私营航空公司每日有航班从加德满都（US$54～70，航程30分钟）和博克拉（US$44，航程20分钟）飞往珀勒德布尔。乘出租车从机场到索拉哈费用约为Rs600。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

晚归的大雁

公共汽车：目前，从加德满都或博克拉前往奇特旺，乘坐旅游客车是最方便的。单程需耗时6～7小时，费用为Rs300～350。客车分别从博克拉的木斯塘长途汽车站和加德满都Kantipath与Thamel区交界的地方出发（7am）。终点站是距离索拉哈5公里的Chitrasali，吉普车和旅馆的客车在停车场等待迎接游客，车费Rs50。返程时，客车在上午9点半离开Chitrasali。所有的旅馆和旅行社都可以代为预订车票。

Greenline经营的空调客车更舒适：每日一班从加德满都或博克拉发车，费用US$10，含午餐。早晨7点半从加德满都或博克拉发车，返程车于上午8点离开Chitrasali。你可以在位于马亨德拉公路边、距离索拉哈北侧6公里处的索拉哈车站（又名Tandi市场）搭乘开往加德满都、博克拉或特赖平原上其他目的地的长途客车。然而，更方便的方法是先乘本地公共汽车前往纳拉扬嘉（RslO，车程20分钟），然后再转车。

2、大象饲养中心

尼泊尔是一个热爱动物的国家，这里的饲养员对大象学员们都很友好，中心（Elephant Breeding Center）的条件也不错，有人也将这里称为“大象学校””。是的，人们不仅在这里养育大象，还教会小象们各种将来需要掌握的工作技能，例如供人乘坐、传递物品等。

每天下午，拉普蒂河（Rapti River）边都会有大象学校的学生们来泡澡，你将有机会拍摄到很多惊异场面，说起来也许你不大相信，有些大象甚至会潜水。如果你有足够胆量的话，还可以与这些大象一起洗澡、游泳和玩耍。有时候，大象会用长长的鼻子把你轻轻卷起，然后甩进河里，再用鼻子吸满水，铺头盖脸地朝你喷来，非常过瘾。有必要在此声明的是：这些大象还没完成训练课程，存在一定危险性，请自己小心。

门票：20Rs

小知识：亚洲象前脚五趾、后脚四趾。而非洲象前四趾、后三趾。

3、拉普蒂河

拉普蒂河（Rapti River）是奇旺丛林的母亲河。她静静地从奇旺国家公园内流过，滋养着奇旺国家公园内的奇珍异兽和世世代代生长在河流两岸的尼泊尔人。此外，这条河还为大象们提供了洗浴降温的场所，也为游客开辟了泛舟河上和丛林漂流的游览项目。

当一天的行程即将结束的时刻，河畔的日落竟如此令人留恋：金灿灿的波光一直铺上天际，水面映射着变化万千的云彩，而此时最好的选择，无疑是坐在河对岸的茅草搭建的小店旁，喝着绿茶、冰饮或啤酒，观赏拉普蒂河对岸正徐徐回家的亚洲象群……

4、塔鲁族古村落

纵深游览时，可以到达其他一些与奇旺临近的塔鲁族古村落。塔鲁族人深深依赖森林和河流，所以主要从事农业耕作，还喜爱打鱼。Holi和Maghi是塔鲁族人的主要节日。如果你是一位想拍摄尼泊尔风土人情的摄影师，那么请一定要将奇旺列入你的行程，因为你的镜头里如果缺少塔鲁族，那么你拍摄的尼泊尔风情将是不整的。

这一民族还保留着一些母系社会的传统习俗，塔鲁女人有着天生的自然美，她们皮肤一般呈棕色，长着杏眼，颧骨略高，个个腰板挺直，身段优美。上身爱穿短衫，露着肩膀和肚脐，下身裹一件花裙，无论是到稻田地里劳作，还是到河边捕鱼，都穿着自行裁剪的衣裙并佩戴着各种质地的手镯、鼻环和脚链。

在塔鲁村里，遇到节庆或者演出，你将有机会欣赏当地著名的民间舞蹈——棍舞（Stick Dance），一群塔鲁族青年男女穿着花花绿绿的衣裙，将手中的棍子玩出各种花样，并很有默契地应着音乐的节奏互相敲打。

旅人提示：当地的几家指定的旅行社专门组织塔鲁族古村落的观光游览项目。价格比独自雇用向导便宜，在安全方面也更有保障。

六、博卡拉景点概览

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、费瓦湖

费瓦湖（FEWA LAKE）是博卡拉度假游览的第二重要去处。它位于市区南边，周边是旅游区，酒吧街、购物街位于一体，是游人流连之处。要想体验慵懒，可以乘小船游览费瓦湖，清澈明净的湖水，淳朴憨厚的尼泊尔船夫，让小船静静滑行在梦幻般的湖面，这是每一位到过博卡拉的人极为称道的事情。另外观赏雪山倒影最好划船到费瓦湖南岸。当湖面平静之际，湖光山色极为醉人，特别是雪山在湖面上的倒影又会勾起游人的多少遐想。

夕阳西下的费瓦湖

2、萨朗科

赏喜马拉雅山脉日出日落是在博卡拉旅游度假最激奋人心的项目，当地最佳观赏位置是萨朗科（SARANGKOT），海拔1500米，市区北面五公里的一处小山头，那里有不同地点的观景台，供游人观看雪山日出日落奇壮之景。其次是位于佩瓦湖南面的和平塔山，山顶建有一佛教白塔，成博卡拉一处标志。上到山顶，可居高临下观赏博卡拉市区景观、费瓦湖全貌，还可以观看雪山日出日落景观，只是爬山要费些力气。

3、世界和平塔

世界和平塔（World Peace Pagoda）是矗立于费瓦湖南面山顶的一座白色钟形塔，建成于世纪之交的2000年。这里景致绝佳，除了可以看到背面的安纳普纳雪山外，还可以俯瞰山下的费娃湖秀美风光，是观雪山关日落的好地方。博卡拉旅游区出售的许多明信片和风光招贴画就是从这里拍摄的。这座白色的佛塔由尼泊尔、泰国、斯里兰卡与日本四国合资兴建，佛塔的四面各有一座金色佛像。广阔的费瓦湖、湖区密密麻麻的房舍，完整地映入眼帘，而当天气晴朗时，还能欣赏到远方的雪山景致。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

门票：免费

交通：前往世界和平塔有两条路径，可以从湖区乘船到对岸，此路线较陡，但路途短，约40分钟可达，途中也可展望湖区风光；另一条路线是从戴维斯瀑布（Devi's Fall）附近起行，这条路线较平缓，但路程约1小时可达，沿途是绿荫掩蔽的林间步径，有时还可见到猕猴在树林间跳跃嬉闹。

4、博卡拉老城区

步行或骑自行车是游览博卡拉老城（Old Pokhara）的最佳方式。从位于MahendraPul的尼泊尔电信

大楼出发，沿Tersapati一路向北，再经过众多出售印度教徒和佛教徒经文读本的宗教用品店，在该路与NalaMukh交叉的路口，你能看到用花砖和雕木窗框装饰的纽瓦丽房屋。沿BhairabTole继续向北走，就到了一座两层高的小Bhimsen庙。该庙已有两百年的历史，供奉的是纽瓦丽族的商业之神，庙内有许多色情装饰图案。周围的广场布满卖篮子和陶器的店铺。再往北走，有一座小山。山顶有一座建于17世纪的BindhyaBasinin庙。庙中供奉着帕尔瓦蒂女神好斗的化身杜加，该造像由saligram（菊石化石）雕刻而成。

交通：可在路口乘坐随叫随停的公交车，20卢比。

5、戴维斯瀑布/巴德莱瀑布

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

戴维斯瀑布（Patale Chhango/Devil's Falls），也叫魔鬼瀑布或大卫瀑布，位于博卡拉城西南约4公里处。瀑布是1961年被发现的。山上溶雪侵蚀岩壁后形成的一条小溪，因土质湿软而让溪水汇成一条河流。河流到费娃湖附近，形成了这个当地最有名的瀑布，现已开辟为瀑布公园。公园不大，但是可以看瀑布激冲岩石河床留下的痕迹。如今，这坠落万丈深渊的瀑布，却成为当地男女殉情的理想场所。这条瀑布的奇妙之处在于它的下方有一个地下溶洞，陡然消失不见后，又从数公里外的地底下钻出来，形成一条地上河流。溶洞内常年冒着团团热气，用手可以感觉到明显的热度，水汽会在空中变换出七彩颜色。冬天因为是干季，水位下降，从地表很难望见水流。但夏季雨季一到，水流充沛，大卫瀑布就显示出真正瀑布该有的气概。

门票：30卢比

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

交通：瀑布在去往和平塔的途中，相距20分钟的路程。

6、古谱特什瓦尔·玛哈德布洞穴

戴维斯瀑布边的一个印度教神洞（GUPTESHWOR MAHADEV CAVE），是印度教的神Shiva的蛇形化身，这里是不允许拍照。洞里共有二部分，第一部分大约40米深，第二部分再深100米，与Devil Fall的地下暗河相连，可以看到Devil Fall。

门票：20卢参观洞穴，100卢可以直接走到瀑布底下

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

七、蓝毗尼景点概览

说实话，如果你不是佛教徒或者是信仰者，去蓝毗尼（LUMBINI）的意义不大。蓝毗尼对于佛教来讲纯粹是一个象征符号。但是如果你决定去蓝毗尼，如下景点不可不游：

1、蓝毗尼园

尼泊尔的世界文化遗产之一。全称为“蓝毗尼佛祖诞生遗迹公园”。这座于1986年开始兴建的佛教的圣园不仅用来纪念佛主释迦牟尼的诞生，也是当代佛教复兴的基地。在多次的勘查发掘中，先后发现了阿育王神柱、摩耶夫人诞子浮雕，以及不少孔雀王朝、贵霜王朝、笈多王朝时期的遗物。

蓝毗尼园大门

蓝毗尼园的正中央是摩耶夫人祠，也称“摩耶夫人神庙”，用来纪念和供奉释迦牟尼的母亲。该

祠外墙为白色，建筑造型别具一格。庙内供奉着女神石雕像，只见她右手攀扶着娑罗双树的枝干，新生的婴儿悉达多正端立在近旁的莲台上。祠内还有古代的摩耶夫人诞子浮雕。浮雕表面虽然不全，但人物轮廓尚可辨认。

摩耶夫人祠的南面有摩耶夫人浴池Sacred Pond，也称“神圣池塘”，水池呈长方形，石质和样式都很古朴，没有华丽的雕琢，池水明澈如镜，池旁有一棵大娑罗双树。据佛教传说，摩耻夫人诞子后，就在这座当时长满了青、白莲花的水池中沐浴净身。

摩耶夫人池边长着一棵娑罗双树，树身粗大，生机盎然。四周挂满了五颜六色的祈祷旗。原树在法显著作中曾有记载，唐玄奘来此取经时已经“枯悴”，令人有理由怀疑现存此树是后人补种的。

著名的阿育王石柱在摩耶夫人祠西，1896年被考古学家发现。据玄奘记载，石柱“上作马像”，“后为恶龙霹雳，其柱中折扑地”。现该柱存高7.2米，柱头马像已失，柱体有裂缝一道，似系雷击所致。石柱离地3米处有婆罗迹字体阿育王铭文。

门票：免费。但如果拍照，要交1美元或50Rs的拍照费。雇请导游讲解费：200—400Rs

进门处的五条“戒律”

2、蓝毗尼博物馆

主要收藏蓝毗尼和周边出土的佛教文物，正处于发展阶段，目前博物馆（Lumbini Musenm）的馆藏文物数目不多，占地面积也较小。

开馆时间：平日10：00—17：00；周三：10：00—15：00；周六、日休息

3、中华寺

我国以佛教协会名义在海外建造的第一座寺院（Chinese Temple），1996年12月开始动工建设，1998年10月竣工，占地面积近3000平方米，由山门、大雄宝殿及禅房等组成。整体建筑雄伟辉煌，属清代宫殿式建筑风格，我国许多佛教徒每年“佛诞节”期间都会来此朝拜。

旅人提示：出示中国护照，可以免费住宿寺中，但要遵守规矩给点香火钱，并且房位有限。

4、缅甸寺

蓝毗尼的缅甸寺造型几乎同仰光的大金塔一模一样，威严肃穆，金碧辉煌。世界各国的观光客和香客都喜欢来此参观、朝拜。
旅人提示：进入缅甸寺，需要赤足。

5、提罗拉科特

迦毗罗卫城（Kapilavastu）是释迦（Sakya）族的首都，太子悉达多在此度过了29年的光阴，现今对于迦毗罗卫城遗址的确认，在佛教考古学上未有定论，位于尼泊尔境内的提罗拉科特（Tilaurakot）及印度境内的毕波罗瓦（Piprawa），均可能是古城旧址。需要特别指出的是：提罗拉科特现存的遗迹（如佛塔、防御城墙、护城河、皇宫之建筑群、城镇）乃至于附近的山脉、河流，都同古代佛教典籍和玄奘游记所记载的迦毗罗卫城相似。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

八、行程推荐

1、春节尼泊尔十五日游

旅人小编2012年春节15日行程，具体参见行程计划：http://d.lvren.cn/plan/531931/。

2、尼泊尔走马观花五日游

D1：加德满都→巴克塔普尔→帕坦→加德满都

到历史名城巴克塔普尔，午餐后，游览古城帕坦。

这条路直走5分钟是王宫博物馆

D2：加德满都→Charaudi→奇特旺国家森林公园

早餐后，赴漂流起点Charaudi，约82公里，两个半小时车程，在Trishuli河激流漂筏2-3小时后弃舟登岸，赴奇特旺，约60公里，2小时车程。

D3：奇特旺国家森林公园

白天在奇特旺体验新鲜刺激的丛林生活。包括：骑大象丛林探险、乘独木舟观鳄鱼、丛林漫步。晚上观看有浓郁民族特色的舞蹈。早起到丛林观鸟，五彩缤纷的鸟类让人眼花缭乱，目不暇接。早餐后参观大象饲养中心。午餐后去博克拉（约145公里4个半小时）。

D4：奇特旺国家森林公园→博克拉

泛舟费瓦湖，湖滨漫步，观赏博克拉的湖光山色，体验世外之悠闲。

D5：博克拉→加德满都

漫步泰米尔区，体会异国风情，采购纪念品

3、加德满都及谷地三日游

D1：加德满都→巴克塔普尔→纳加廓特

可以早些出发，巴克塔普尔的清晨很有味道，伴着袅袅的晨烟和孩子们清脆的嬉笑声，感受心里的宁静。

中午在巴克塔普尔用餐，建议深入巷子深处找当地人用餐的餐馆。

15:00点左右到车站坐车去纳加廓特，约17:00左右到达，如果时间来得及可到山顶上看日落。

D2：纳加廓特→巴克塔普尔→加德满都

加都路口荷枪实弹的军人

05:00起床，爬山路1个小时到达山顶，看雪山赏云海。10：00左右乘车离开纳加廓特，从纳加廓特到加德满都没有直达车，必须要在巴克塔普尔中转。约12:00左右到达加德满都。

步行前往纳拉扬希蒂王宫（简称王宫博物馆），途中会遇到加都唯一的肯德基，可考虑是否在此用餐或自行带餐解决午饭。步行约20分钟到达博物馆，参观2小时足够，约15:00。出来后步行前往杜巴广场（约15-20分钟），跟当地人一块坐在古迹之上晒太阳唠嗑……

晚上回到泰米尔区入住。

D3：博德纳大佛塔→烧尸庙→帕坦→猴庙

乘坐local bus前往博德纳大佛塔，然后步行30分钟左右到达烧尸庙，参观完后返回到大佛塔，门口乘坐巴士回到市中心。在车站直接乘车前往帕坦，约10分钟到达。参观完后根据时间可考虑前往

猴庙俯瞰日落时分的加都。帕坦很小，也可忽略掉，去参观猴庙。

4、博卡拉市区及周边四日游

D1：老城区→巴德莱瀑布→世界和平塔→费瓦湖

早上乘当地巴士前往老城区，吃小吃看人文。返回后步行前往世界和平塔，途中会经过巴德莱瀑布。返回时可乘坐小船，在费瓦湖边闲逛。或者沿街询问滑翔等活动的费用，定下第二天活动的旅行社。

世界和平塔上远眺费瓦湖

D2：萨朗科→活动项目

清早观看雪山日出（约2小时），眼前是庄严而寂静的安娜普娜山系和鱼尾峰，当太阳升起来，耀眼的光芒照在雪峰上形成金顶，绚丽无比。

中午回来后准备玩滑翔、热气球、蹦极等项目。

晚上沿着湖边区绵延3-4公里长的商店、酒吧或餐厅，逛街品美食。

D3：博卡拉→奇特旺

早起乘车前往奇特旺，约5个小时到达。安排住宿、闲逛。

D4：奇特旺探险

参加奇旺（Chitwan）远征探险，可以骑大象去看犀牛、孟加拉虎、鳄鱼等尼泊尔野生动物，并参加野外徒步、丛林探险、河流独木舟等有趣的活动，还可以欣赏到塔鲁村的土著人表演的歌舞并加入进去狂舞一番。

5、安纳普尔纳徒步游

路线一：Poon Hill日出小环线：

第一天：早起租车到南崖铺（Nayapul）（约1小时，800卢比），徒步开始，晚上住Tikedhunga（海拔1577），全天需徒步4-5小时；

第二天：从Tikedhunga到Ulleri（海拔2080M），4小时，午饭，下午到达Ghorepani（海拔2874M）住宿，傍晚可上Poon Hill看日落（45分钟路程），全天需徒步7小时；

第三天：早起，再上Poon Hill看日出，回Ghorepani早餐。今天目标Ghandruk（海拔1940M），基本沿着溪流徒步，景色优美。全天需徒步9小时。

第四天：从Ghandruk回到南崖铺（Nayapul），一路下山，比较轻松，然后搭本地班车或出租车回博卡拉。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

Poon Hill雪山上洒满金色晨光的旅人旗帜

线路二：ABC经典徒步：

ABC即Annapurna Base Camp，安娜普纳登山大本营。

第一天：南崖铺（Nayapul）-Chimrong（3小时）-Ghandruk（3小时）；

第二天：Ghandruk—Kimrong（2.5小时）-Chhomrong（2.5小时）-Sinuwa（2.5 小时）；

第三天：Sinuwa--Bamboo（2小时）-Dovan（2小时）-Himalaya（2小时）；

第四天：Himalaya-Deurali（1.5小时）-MBC（2.5小时）- ABC（2小时）（4130米）；

第五天：ABC-MBC（1.5小时）-Deurali（1小时）-Himalaya（1小时）-Dovan（1小时）-Bamboo（1小时）-Sinuwa（1.5小时）；

第六天：Sinuwa-Chhomrong（2小时）-Jhinu Danda（1.5小时）（有温泉，可好好泡泡，住一晚）

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

第七天：Jhinu Danda -new bridge（1小时）-Kumi（1.5小时）-Sauli Bazar（1.5小时）-南崖铺（Nayapul）（2小时）。然后搭本地班车或出租车回博卡拉。

旅人提示：安娜普纳徒步旅游非常成熟和完善，几乎每走小时就会看到一个落脚点，所以大家尽可根据自己的体力和节奏，安排出自己的徒步计划。出发前你只需确定好走什么环线就可以了，到博卡拉后导游自然会安排每天的行程。具体徒步信息参见九（1）http://d.lvren.cn/gonglue/niboer/#s_535140。

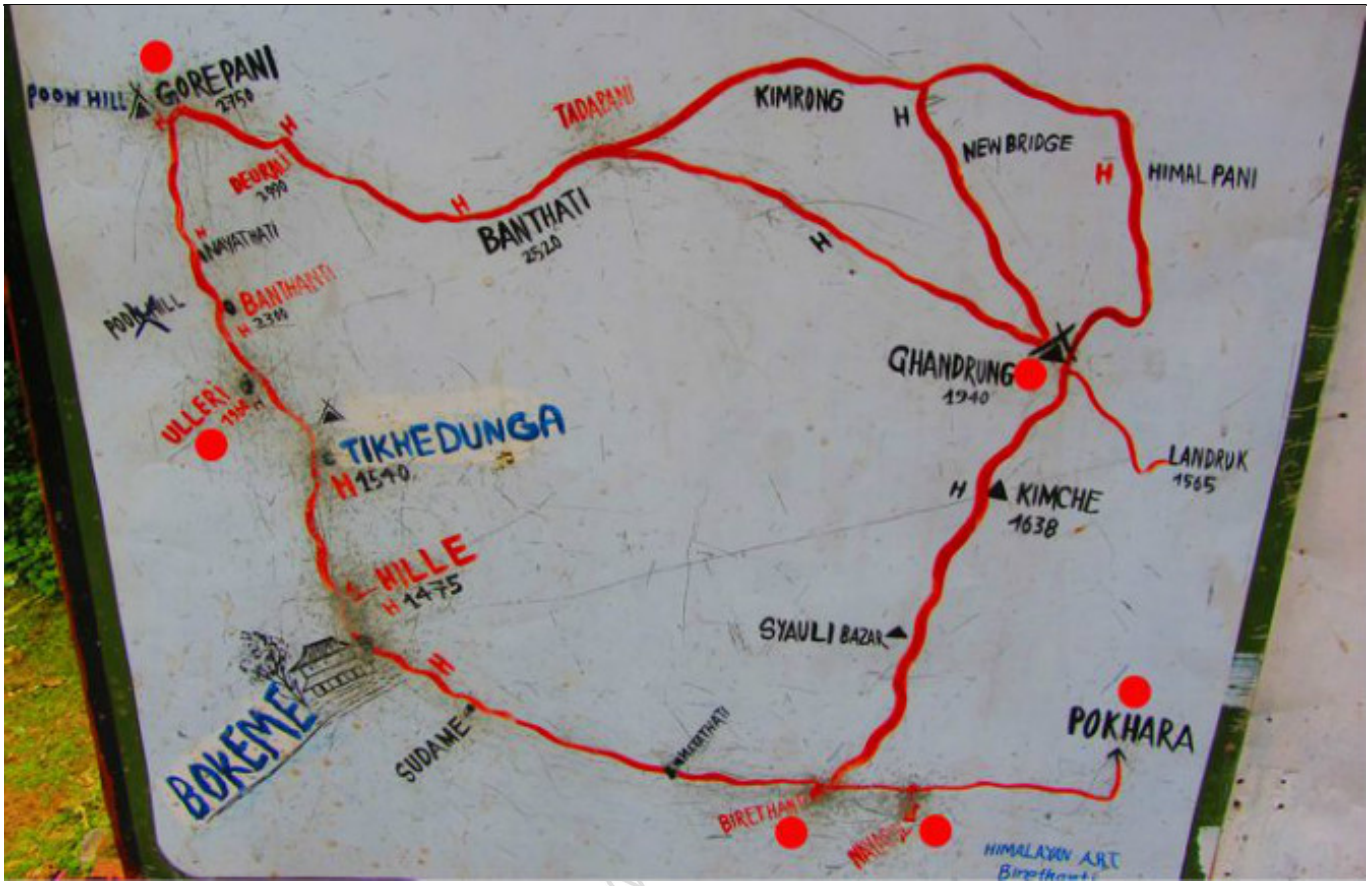
©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

九、尼泊尔精彩户外

加德满都旅行社推荐：
Samrat Tours & Travels Pvt. Ltd 旅游公司
网址：www.samratnepal.com；www.everestcountry.com
博卡拉旅行社推荐：
湖畔旅行社Lakeside Travels & Tour Pvt.Ltd
网址：www.lakesidetravels.com
简介：在这家旅行社可以找到专业的徒步向导和背夫及极具特色的徒步线路。中国人在这里都能拿到最低的价格。该旅行社实力雄厚，提供租车服务。可以从他那里包13人坐的丰田车到奇特旺，蓝比尼或加都，价格很合适。

1、徒步

尼泊尔被称为“世界上最适合徒步旅游的地方”，拥有世界上最高的山峰和最成熟的徒步线路：ACT（Annapurna Circuit Trekking安娜普尔纳大环），EBC（Everest Base Camp 珠峰大本营），ABC（Annapurna Base Camp 安娜普尔纳大本营），Poon Hill布恩山等徒步线路。



Poon Hill线路图，顺时针D1：Nayapul→Birethanti →Ulleri；D2：Ulleri→Ghorapani；D3：Ghorapani→ Ghandrung；D4：Ghandrung→Birethanti→Nayapul→Pokhara

徒步准备：

1、向导和挑夫：徒步前可先联系旅行社，他们会安排行程，并推荐挑夫和向导。也可以自己找向导和挑夫，建议在徒步起点找，比在博卡拉找要便宜。尼泊尔向导一般只带路和做沿途讲解，而挑夫帮你背包。如果你英语流利的话可以找个向导交流，除了了解景点，还能体会到尼泊尔人的风趣幽默。尼泊尔挑夫不是靠肩挑，而是把绳子绑在额头，靠额头和背的力量背东西，一般一个挑夫能背两个40斤的大包，厉害的可以背三个、甚至四个。如果体力还行、喜欢自虐的话，挑夫也完全可以不用请了，沿路都有详细的指示牌，不太可能迷路。挑夫10美金/天，向导15美金/天，不包食宿，但他们的食宿非常便宜，通常只有游客的1/4。

2、装备：山区早晚温差较大，晚上一般在零度左右，其中MBC和ABC晚上更是零下10度左右。而白天在太阳下可达20多度，衣服要带齐。山上的旅馆卫生条件好于国内普通旅馆，被子也不是很脏，但建议有条件的还是带上睡袋，既干净又暖和。徒步的路不算难走，没有登山鞋，普通的运

动鞋也能凑活。因为每1-2个小时就有一个补给点，所有不用带太多的食品和水。

右侧背靠处是专门给背夫们所设，沿途几乎到处都有

3、食宿：在山上食宿一般不分开，一是几乎没有什么好的餐馆，二是在旅馆里吃饭可以把住宿价格压得更低些。山上的菜单几乎都是相同的，不同的是价格，海拔越高越贵。据说厨师是接受统一管理、统一培训的，所以做出来的口味也差不多。在山上“德尔巴”是最实惠的套餐，能保证你吃饱。早饭推荐一种青稞面包（Tibet Bread）。山上饮料比较贵，即使白开水也是收费的。相比来说山上的住宿还算便宜，即便海拔最高的地方三人间也只要300卢比。一般一个住宿点可以有好几家旅馆供你选择，除了价格，是否看得见风景也是值得考虑的。

4、交通：安娜普纳山区徒步的起点一般都在南崖铺（Nayapul），从博卡拉到徒步出发点南崖铺约70公里，早上7点之后就有很多本地班车来往，55卢比/人，需要2小时。包车800-2500卢比/车，行程1个小时左右。

5、办证：登山需办进山证和环保证：进山证和环保证。英文分别是：Entry permit 和TIMS （Trekkers’Information Management System徒步者信息管理系统）。环保证有蓝色和绿色。持蓝色环保证（团体徒步者注册证）的为使用当地导游和背夫的团体或个人（Group Trekker/s），持绿色环保证的为自己背包的独行侠（FIT--Free Individual Trekker）。

进山证2000卢比/人，环保证TIMS为10美金/人。

登山口第一个检查站

个人办证需本人持护照和两张寸照亲自到NTB（Nepal Tourism Board尼泊尔旅游委员会）或TAAN（Trekking Agents Association of Nepal 尼泊尔徒步旅游业委员会）办理。个人亲自去办可以先办证后找背夫；但如果你替他人代办，需要先找背夫，提供有资质的导游和背夫姓名。个人可以办蓝证或绿证，给人代办只能办蓝证。

找一家正规的加盟了TAAN的徒步旅行公司或者直接在旅店，付些手续费（通常是100卢比/人）就可以办妥。或者自己直接前往NTB或TAAN办理，相关单位下午4点就下班，需注意时间。

在加都的NTB地址：通迪凯儿广场东侧（Tundikhel） 的Bhrukuti Mandap 大街上。电话：4256909；

在博卡拉的NTB地址：大坝区（Pardi 或称Dam Side） 也称南湖滨区（south of the Lake Side）。

2、漂流

同徒步一样，博卡拉漂流也有多条线路，时间从一天到七天。同徒步不同的是，漂流需要通过旅游中介公司帮你选择一个适合你的漂流公司和项目。当然出价越高，所得到的服务就越好。漂流

的报价包括三餐和住宿，一般是找没人的沙滩扎营过夜，需要带好自己的睡袋（没有可以在街上众多户外店临时买一个），帐篷和防潮垫由漂流公司提供。

漂流时水花四溅，和游泳差不多，浑身上下都会被打湿，贵重物品一定要放在密封容器内（漂流公司会提供），着短装穿凉鞋，记得涂防晒霜。随身携带的贵重物品一定要看牢。

推荐线路Bhote Koshi河漂流：

此线路为4级难度（6级最高），费用为55-60美元/人，含三餐住宿和车辆接送。漂流前教练会让你牢记动作要领（英文）。

第一天：加德满都—Bhote Koshi河，坐车（免费）到达漂流点，教练教会基本动作后下水，约漂3小时，其间最大浪2米左右，扎营生火做饭。

第二天：Bhote Koshi河—加德满都，继续向下游漂，其间浪比昨天更大一些，注意安全。中午左右上岸，午饭后活动结束，搭车（免费）回加德满都或博卡拉。

3、赏峰飞行

对于时间有限或因其他种种原因不能进行长途跋涉漫游的旅行者来说，可以参加“雪人”等航空公司的赏峰飞行（Mountain Flight）活动。这种飞行是尼泊尔较昂贵的游览项目之一，乘十几座的小飞机在雪山之间穿行，近距离观赏珠峰。

赏峰飞行使人们可以尽可能接近地从空中俯瞰珠穆朗玛峰和西藏高原，以最佳角度观赏到喜马拉雅山脉全景。“令人生畏的一片肃静”是飞临地球最高山峰时游客内心的真切感受。

旅人提示：因尼泊尔各家航空公司赏峰飞行使用的飞机都较为陈旧，设备不先进，所以会有安全隐患存在。历史上曾经发生过两次以上的坠机事件，请游客自行对安全负责。

参考价格：180美元/人

4、攀岩

尼泊尔的攀岩（Climbing）运动征服感吸引了无数爱好者尤其是西方人。它集健身、娱乐、竞技于一体，既要求攀岩者具有勇敢顽强、坚忍不拔的拼搏进取精神，又需要具有良好的柔韧性、节奏感及攀岩技巧，这样才能娴熟地在不同高度、不同角度的陡峭岩壁上轻松、准确地完成身体的

腾挪、转体、跳跃、引体等惊险动作，给人以优美、流畅、刺激、力量的感受。

加德满都能提供一长串石壁的名字：纳加尔郡（Nagarjun）、巴拉珠（Balaju）、希瓦布利（Shiva puri）、泊达尼坎塔（Budhanilkantha）……让你有机会在专业教练和精良器材的保护下，尝试这项运动，获得终身难忘的体验。

参考价格：15-100美元/人

5、蹦极

尼泊尔的第一蹦极场（Bungee Junmping）在搏特科西河上160米处，它可以让你在险象环生的环境中体验一次非常刺激的急速下冲，160米高处的这一跳，有专人为你操作，这些人员都是该行业经验最丰富的蹦极跳大师。

参考价格：130-150美元/人

6、热气球飞行

热气球飞行（Hot balloon flight）非常受游客欢迎。因为这可以使游客对加德满都谷地和矗立在背景中的喜马拉雅山脉进行一次最为奇特的鸟瞰式俯视。在晴朗的日子里，这是观赏，甚至飞越喜马拉雅山脉的绝妙方式。从高出6000—8000米的上空向下俯视，谷地的景致同样令人屏息惊叹。

7、滑翔

滑翔伞有普通滑翔伞和动力滑翔伞两种。贯穿9个飞行日的教练跟飞后，你将获得单飞许可证。滑翔的起点一般设在海拔1592米的萨兰科特（Sarangkot）山及周边更高的山峰上。适合滑翔的季节为11月至翌年2月。最佳月份为11、12两月。真正飞到空中，你会体会到飞行的美妙，不仅惊险、刺激，还有着云中漫步的浪漫。还有一种叫“猎鹰滑翔”的飞行方式。猎鹰滑翔是一种迷人的项目，是滑翔和猎鹰的结合产物。这种项目用经过训练的草原鹰和风筝将滑翔的人引导到最佳的热流处，这样一来，滑翔的人便可以飞得更高、看得更远。你可在双人的滑翔伞上，体验30分钟的

这种愉悦的人与自然结合的产物。每年11月至次年2月，博卡拉的一些高级滑翔公司都会推出为期7天的猎鹰滑翔训练课程。

参考价格：普通滑翔721元/小时，500元/30分钟

8、奇特旺探险

在奇旺，最令人乐此不疲的还是王牌游览项目：乘大象在丛林中寻觅独角犀牛或孟加拉虎。其他项目包括：尝试徒步热带雨林、参观大象饲养中心、参观周边塔鲁人古村落、漂流、攀岩等。

骑象

游客必须通过公园内的台阶上下大象。骑在行走中的大象背上，感觉就像是坐在一条随着波浪轻轻起伏的船上，巨大温顺的大象带您穿越古木参天的原始森林、宽广的草地，去观看独角犀牛等多种野生哺乳动物，以及珍奇鸟类、珍奇植物花卉等。这将是一段十分奇妙的旅程。

(图片由网友 @NAN.C 提供)

旅人提示：1）骑大象一般只有2小时，走的也是丛林边缘，如果你想玩得更久，走得更深，建议你在骑象出发后，在无外人看见的前提下，塞给驯象员一点小费；

2）在森林内地上捡取东西都要靠大象鼻子，所以应该给大象带点香蕉，作为犒劳；

3）坐在大象背上，时有小颠簸，换镜头、胶卷、电池时要非常小心，当心物品坠地，要知道，大象也怕麻烦的；

4）骑象一般要经过一些河流，这时驯象员就会暗示大象给你来点“泼水节”的项目：河水吸入象鼻中，然后扬起象鼻，从天而降的喷射下来，让你立马成为“落汤鸡”。所以一定要把照相机和摄像机以及钱包和面巾纸等放入防潮塑料袋，以免损坏。

丛林徒步

奇旺的徒步路线有多条，并不断有新的徒步路线出现。Holyday way是其中开发比较成熟的。所谓成熟指的是有很多人走过。不要指望进入公园后有任何设施可以帮你，这条线上的小路都是当地人和游客走出来的，四周都是茂盛的草丛和灌木，园内的犀牛也习惯走这条路线，所以在路线上，时常可以看见着一坨一坨巨大的粪便以及犀牛留下的深深的脚印。

不要担心遇上野生动物，导游会保护你的安全，如果你幸运地和一只巨大的独角犀正面相遇。导游给你的意见将是两个字：“ 上树 ”。

如果你喜欢猎奇，希望收获更多惊险和刺激，可以自己同导游商量走小路。根据规定，游客除了入住奇旺公园内的豪华宾馆外，是不允许在原始森林内留宿的，边检处登记了凭门票合法进入奇旺森林公园的游客信息，如果你没有预定入住园内的豪华宾馆，就必须在天黑前返回。根据路况，一个正常男子一天可以徒步10-20公里，很难深入核心地带，一般来说，都可以看到独角犀牛，至于能不能看到孟加拉虎，就需要碰运气了，当然，不是人人都愿意碰上这种兽中之王的。

旅人提示：1）奇旺公园内有蚂蟥，为了对付讨厌的蚂蟥，记得穿高帮并适合徒步的鞋（有专业的自然更好），并配带小盐包。如果不幸被蚂蟥“ 亲密接触 ”，得向伤口撒盐，把蚂蟥逼出来。

2）背轻便的小肩包或斜挎包，仅装必备物品。如食物、水、相机（在满是泥泞的丛林徒步时，携带笨重的背包，纯属自讨苦吃）。

3）徒步前，向导会发给你一根木棍。不管是用来行路还是打什么东西，照他教你的方式去做，你的安全才有保障。

独木舟漂流

奇旺森林公园的第三个传统游览项目是乘坐独木舟顺流而下，两边是奇旺奇妙的热带丛林景色，沿途还可以观赏到各种各样的鸟类在河边、林中飞翔和啼鸣，更刺激的是不同种类的鳄鱼就在不远处游弋或安静地伏在河滩上。一般参团旅游的客人，旅行社都会安排半天的漂流，建议大家不可错过才是。

价格：漂流半天的价格为15美元，包括全套漂流用具和午餐。

十、尼泊尔交通

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、前往尼泊尔

航空：

国内目前开辟尼泊尔航线的城市有5个，它们分别是成都（拉萨）、上海、广州、昆明、香港。承运人分别为“中国国际航空公司”、“中国南方航空公司”、“中国东方航空公司”和“尼泊尔皇家航空公司”。从中国一些城市飞往曼谷，再转飞加德满都的城市分别是北京、上海、西安、成都、昆明、厦门，承运人为“泰国航空公司”。从中国一些城市飞往吉隆坡，再转飞加德满都的城市分别为北京、上海、广州、成都，承运人为“马来西亚航空公司”和“尼泊尔国际航空公司”。从中国一些城市飞往首尔，再转飞加德满都的城市分别为北京、上海、广州、天津、青岛、北京、大连、沈阳、威海、烟台、深圳、成都。从中国一些城市飞往多哈，再转飞加德满都的城市分别为北京、上海、广州、重庆、香港，承运人为“卡塔尔航空”。

飞机右侧窗口远眺雪山

这些飞尼泊尔的线路各有千秋：

1）中国国际航空公司拥有“ 成都-拉萨-加德满都 ”飞行航线，每天都有航班飞往加都。国航航线虽然要经停拉萨1个小时，但是航线穿过喜马拉雅山脉，可从飞机的右窗看到世界之颠珠穆朗玛峰。

国航去程 CA407 07：40-09：45（尼泊尔时间）（经停拉萨1小时）

国航回程 CA408 10：45（尼泊尔时间）-16：50（经停拉萨1小时）

2）中国东方航空公司开辟了“ 昆明-加德满都 ”的直飞航线，平均每周有3个航班（周三、周五、周日）往返昆明和加德满都之间。

东航去程 MU747 22:20-22:55（尼泊尔时间）

东航回程 MU748 23:45（尼泊尔时间）-05:00+1

3）中国南方航空公司是刚挤进尼泊尔航线的“ 新贵 ”，现每周有2个航班，去程还好，傍晚起飞，当地时间晚9点30分抵达。但是回程时间不好，接近午夜才起飞，中国时间临晨5点10分到达广州机场，是标准的“ 红眼航班 ”。

4）尼泊尔皇家航空公司拥有“ 大阪-上海-加德满都 ”和“ 香港-加德满都 ”两条航线。但是尼泊尔国家太穷，皇家航空只有区区两架老旧的波音757飞机，而且经常有一架维修，只用一架，执行从加德满都飞往大阪、香港、加尔各答等地的国际航班任务，真是太难为他们了。从上海到加德满都的航班是从大阪飞往加德满都的经停航班，皇家航空留给中国人的位置太少，经常处于无票状态，令那些向往尼泊尔的驴友们郁闷不已，而且是“ 红眼航班 ”，真让人受累。同样，从香港飞往加德满都的航班常常被香港游客占满，内地游客只能“ 望票兴叹 ”。

5）泰国航空公司虽然有多条航线从中国起飞，经转曼谷飞抵加德满都，但是由于从曼谷飞往加德满都的航班一般为当地时间上午10：30左右，所以从中国飞往曼谷的所有泰航航班都不可能立即接转从曼谷飞往加德满都的航班，而必须在曼谷住一宿，这就增加了旅行的成本，而且泰航机票的税金奇高，一般人难以承受。

6）经多哈转机，这个路线是有些绕，从东亚到西亚，再回到南亚，但是价格较低。

首尔仁川机场内的儿童游乐园；休息室的圣诞树熠熠发光；休息室的躺椅和网吧；自动饮水处；淋浴处；Mini博物馆

7）经首尔转机，先从中国到首尔，再往西南去尼泊尔，路线上是有一点绕。同时，首尔直飞加德满都的航班，一周只有2班，相对班次较少。但是，大韩航空的这个行程中，首尔是中途分程点，也就是说，停留可以超过24小时，需要在此过夜。这样的话，你可以选择在韩国观光几天。如果你是背包客，选择不出机场，仁川四楼有专门休息的躺椅，穿厚点倒也过得去，还有免费淋浴，免费上网等设施。

加德满都Tribhuvan机场分国际与国内候机室，都要进行安全检查，男女旅客分别在男女检查室进行检查。

网友推荐的几个去尼泊尔的订票网

穷游网：http://www.fly2save.com/flight/searchIndex.jsp

神游网：http://www.3etravel.com/tuangou-info.html

去哪儿：http://www.qunar.com/

南航财付通：http://air.tenpay.com/pages/international/tejia.php?area=southeast#southeast

陆路：

中国西藏与尼泊尔接壤，可先到达西藏，再坐车去尼泊尔。陆路去尼泊尔，不光省钱，而且还可以感受到从雪域高原到亚热带低海拔的变化过程，沿途的高原风光、河谷森林、瀑布溪流等风景的次第变化，美不胜收。但前提是你要忍受强烈的高山反应，如果身体够棒，陆路进入尼泊尔是不错的选择。陆路去尼泊尔有两种方案：

A. 拉萨－加德满都直通班车

2005年4月，中国与尼泊尔开通了定期陆路班车，从拉萨至加德满都双向对开，每周两班，每班车上配备两名司机和一名乘务员，乘务员懂汉、藏、英、尼四种语言。直通车全程行驶955公里，耗时三天两夜，夜间不行车，中途住宿地为拉孜和樟木。票价为70美元/人或560元/人。票价不包括餐费和中途住宿费。乘客可免费携带5公斤随身行李、托运15公斤行李，行李超重费1美元/公斤。如果行李由于司乘人员的疏忽导致丢失，行李赔偿最高额度为2.5美元/公斤。

加都上空俯瞰模型般的建筑

B. 拉萨－樟木－加德满都分段班车

从拉萨出发，走中尼公路到樟木口岸有班车，但发车时间不确定，需向拉萨汽车运输公司提前查询。拉萨－樟木的班车票价为270元/张。想按照自己的时间去樟木，就只能包车前往。可以在尼泊尔驻拉萨总领馆门前寻找车辆或到八朗学一带的酒吧内寻找“志同道合”的人共同包车去樟木

。4人一辆车的费用一般为400－500元/人（仅供参考）。从拉萨乘越野车前往樟木一般需要2天，到达樟木后一般是傍晚了，需在樟木住一晚，第二天上午9：30左右开闸后再经友谊桥进尼泊尔口岸（樟木至友谊桥有8.5公里的路程，可以步行或租车前往）。进入尼泊尔关闸后，需要包车前往加德满都。包租一辆越野车前往加德满都，需要尼币约8000卢比，约合700多元。但需事先与司机或尼泊尔运输公司约定好，避免到时约不到车的可能。

旅人提示：据网友推荐一个比较有参考价值的网站：神游网http://www.3etravel.com/

。如果你的假期能时间与他们的“纯自由行套票”契合上，还是很据诱惑力的。

加都机场到市区：

1）如果行李不多，可以走出机场一段距离（约10分钟）到环路（Ring Rd）上，乘坐前往市公共汽车站或新公共汽车站，票价9卢比。但这种小巴非常拥挤，行李多的话最好不坐。

2）打出租车，官方给出的价格为100-150卢比，但实际上机场外停的大都是私车，开口就要1000卢比，这就需要拿出你的讲价技能，使劲侃。

3）如果你预定了在加德满都的宾馆，提前联系一下旅馆是否提供免费的接机服务。

加德满都机场出关口

旅人提示：1）领取行李时常有不知名人士帮忙，例如将行李搬上行李车之类。除非打算付小费，

否则最好拒绝帮忙。

2）如果广场有执勤人员，可让他们帮忙协调，一般都能比较中立地帮你交涉一下，6人拼车到泰米尔区600卢比（可直接付人民币）。

2、尼泊尔国内航班

尼泊尔因地理环境关系，国内航空交通非常发达，多使用小型飞机。

加德满都-博卡拉

由尼泊尔皇家航空公司和其他几家私营航空公司提供，票价55美元以上（具体金额根据当地航空公司公布为准），每天三到五个航班，全程只需40分钟。最晚的航班是下午2：30和3点的，没有晚于4点去博卡拉的航班。

旅人提示：加德满都至博卡拉的飞机从东向西飞，坐右边才有机会看到雪山，如果没坐上，从博卡拉返回时一定要坐到左边。

加德满都机场

加德满都-蓝毗尼

需要乘机先抵达派勒瓦市，后再坐车20公里，方可抵达蓝毗尼。每天约有5趟航班，行程约35分钟，票价80美金起，派勒瓦-蓝毗尼车票：25Rs/张。

机场问讯电话：00977-71-526893/521244

加德满都-奇特旺

每天大约有4趟飞机，飞行时长大约30分钟，票价75美金起

1）奇旺公园机场

连接加都、博卡拉、蓝毗尼等地。机场靠近“老虎顶丛林屋酒店”，属于私营航空公司的机场，条件不错，但是价格也比较昂贵。

从加都至此的参考票价：82美元/人。有公园内酒店的吉普车接送。

2）巴拉特普尔（Bharatpur）市的机场

这个机场距离Sayraha镇35Km 的路程，这里的飞机分属三家航空公司。往返机场的路程你需要乘公车或包租吉普。公车是定时的发出的，而且车次很少。

从加都至此的参考票价：63美元/人

旅人提示：1）全是小型飞机，很受天气影响，班机延误、取消是家常便饭。

2）可以通过当地旅行社和所住宿旅馆预订机票。在加德满都泰米尔区和博卡拉湖区的大街上有着众多代理飞机票，大巴票等业务的代理机构，几乎每家旅店也都兼此业务，且价格会更实惠。建议先在大街上多咨询几家代理商，然后回到旅店侃价格。

3、大巴

市公共汽车站City Bus Park/Old Bus Park）

位于市区东侧，这里主要是发往谷地周边各城镇的车；此外发往西藏方向的尼泊尔边境附近的柯达里小镇和萨加玛塔峰徒步游的起点城市吉里的长途汽车也在这里停靠。若要前往巴克塔普尔（Bhaktapur），也可以到巴士站北侧的杜巴大道与巴格集市（Bagh Bazaar）路口的天桥下，这里的小型巴士班次比较频繁。

新公共汽车站（New Bus Park/Naya Bus Park）

位于市区北侧，前往加德满都谷地以外的长途汽车几乎都从这里出发。从这里前往泰米尔区时，可乘坐小巴在莱克纳特路（Lekhnath Marg）的巴士站下车，这里距离比较近。

加德满都Greenline总经销点

前往博卡拉：

1）绿线（绿色通道客运公司）Greenline Bus

提供相对舒适的豪华大巴，发往各旅游地。至蓝毗尼15美元/人，至博卡拉19美元/人，至奇特旺8美元/人，车上提供午餐。从位于泰米尔区的绿线事务所发车。

2）黄金旅途客运公司Golden Travel Bus

一家新兴的豪华大巴客运公司，是Green Line新兴的竞争对手，价格肯定会相对低一些。票价：10美元/人或650Rs/人，提供饮料和午餐。前往博卡拉的话是从位于坎提路的世界银行前面发车。

3）观光巴士Tourist Bus

前往博卡拉、奇特旺方向的观光巴士从位于坎提路的世界银行前面发车。到达博卡拉的票价为350卢比。

4）Mini Bus

一般为小型巴士，由旅行社代办，中途停车两次，提供早餐与午餐。是许多旅游者的首选。票价：300Rs－350Rs/人

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

5）当地巴士Local Bus

对于想了解尼泊尔风土人情的人来说，和当地人一起挤普通长途客车或小巴是一种很有趣的体验。行程7-8小时，早5:30开始每隔30分钟，票价250卢比起，小巴票价300卢比起，傍晚巴士350卢比。

旅人提示：以上各种巴士到达博卡拉的时间皆为7个小时左右，唯一不同的是绿线和黄线包餐，观光巴士和当地巴士需下车自购午餐。一般中途会停三次，早上7:30左右出发。

前往蓝毗尼：

行程约9个小时，早上5:00开始，每隔30分钟一趟班车，票价300卢比起。

加德满都每天有多班长途客车发往派勒瓦（Bhairawa），也有个别旅游大巴直接发往蓝毗尼。票价白天约200—300Rs/张；晚班约250—350Rs/张。因为路况较差。正常情况下需要行车8—10小时。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

观光巴士

博卡拉每天早上有班车直接前往蓝毗尼。可通过旅行社预订，票价钱300—350 Rs/张。路况不好，有些颠簸。正常情况下需5—7小时。

由奇特旺发往蓝毗尼的交通车相对少一些，可能需要包车，费用根据车型不同而不同，正常情况下需2—3小时。

前往奇特旺：

每天早7:00和7:30出发，5-6个小时，票价从300卢比到15美金。

前往奇旺，目前最省钱省心的方法是通过旅行社安排两日一夜或三日两夜的行程，价格通常在50—150美元之间。这一价格包含门票、餐饮、住宿，还包含双程车票的费用。

如果自行前往奇旺，除了乘坐飞机还可以坐大巴。可以从加德满都、博卡拉、蓝毗尼等地搭公车

（Local Bus）自行买票前往（也可以委托旅行社代理购票）。公共巴士的价格不超过250Rs，视车辆好坏与你的砍价能力上下浮动。车程约五小时，部分旅行社也会提供拼凑的旅游临时直达小巴（minibus）票价稍高。最舒适的当然是乘坐Green Line Bus公司的大巴，但是在奇旺的旅游淡季，Green line等直通车会停运。

博卡拉交通：

旅游班车：从博卡拉发车通常都是在早上七点左右，地点就在加德满都过来的旅游班车那个停车场，从湖滨区打车约70卢比。到加德满都和蓝毗尼的票价都在250卢比左右。一般下午三点可以返回加德满都，到蓝毗尼中途还要再转一次车，约晚饭时间才能到。

本地班车：博卡拉的当地车站离湖滨区也不远，打车过去约60卢比就够了，往加德满都方向的几乎每小时就有一班车。而去蓝毗尼只有早上6-7点有两班车。标价是旅游班车的2/3左右。

博卡拉-奇特旺

行程约5个小时，早上7:30和8:00出发，票价从300卢比起。

奇特旺-博卡拉

行程约5小时，9：30出发，票价300卢比起。

博卡拉-蓝毗尼

行程约9个小时，从早上4:30开始出发，每隔30分钟一班。

旅人提示：加都到博卡拉乘旅游巴士不要提前订票，价高位置也不确定。早晨6点半到Kanti Path大街Nabil Bank门前路边选车谈价，上车购票，通常有5辆左右去博卡拉的车，3辆左右到奇旺的车。

4、出租车

在加德满都的泰米尔区乘出租车可以快捷地到达市区及周边大大小小的景点（至博德纳大佛塔约80卢比，至帕斯帕提纳神庙约100卢比，至帕坦约100卢比，至巴德岗约240卢比）。车辆以日韩和印度（TT牌）出产的小汽车居多。上车前一般都需要事先谈妥价格，只有小部分车辆上装置了打表器。此外，晚23：00以后，叫车会比较困难。

对于不愿挤公车的游客来说，长时间的乘出租车在山谷周围旅行，也是可以负担得起的。一般来说，在加德满都河谷内包车旅游半天的费用为800卢比/车。全天包车费用大致为1500卢比。由加德满都直接打车进行较长的旅程，例如博卡拉或奇特旺，费用约为2400-2600卢比。

博卡拉湖滨区长约2公里，打的一般不超过80卢比，而包车到看安娜普纳（Annapurna）雪山的徒步入口南崖铺（Nayapul）的费用需要800卢比左右。

旅人提示：在加德满都和博卡拉的旅游区通常不会打表，只会漫天要价，你可以依据以上价格来砍价。

5、租车

自行车

由加德满都市区骑自行车可以到达博德纳大佛塔，帕斯帕提纳神庙、帕坦、巴德岗等景点或城城市，对自己体力有信心的，完全可以租一辆自行车，更加自由自在地游览。但加德满都污染严重，一定要带上口罩。在泰米尔区的切特拉帕蒂广场附近有自行车租借处，还可以在这里租到摩托

。一辆八成新的山地车租金约为150-300卢比/天，摩托是400-500卢比。

在博卡拉，租辆自行车到处逛逛同样是件即经济又惬意的事情，每天的收费约80卢比。

旅人提示：部分租借店需要护照租车，但大多数只要在登记薄上写明酒店名称、姓名和护照号码即可。租借期间一定要保管好车钥匙，并且锁好车。如果丢失需全额赔偿，傍晚还车。

6、其它

加德满都有一些装饰美观，很有尼泊尔本国特色的人力三轮车，价格比较便宜，一些车夫还会用英语为你讲解途中景点，但前提是你得能消受得起他们的尼泊尔英语。具体价格需上车前与车夫谈好。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

十一、尼泊尔住宿

加德满都和博卡拉不乏从客栈到5星级不等的各类酒店，纳加廓特、蓝毗尼等地有客栈至3星级不等的酒店。尼泊尔是以旅游为支柱产业的国家，所以勿需担心去到那里没有住宿的尴尬境况，到达后直接找当地客栈会比网站预订要便宜许多。当然，在旅游旺季的时候，提前预订好住宿会省去很多麻烦。

加都泰米尔区两边林立的店铺与旅馆

旅人提示：1）在尼泊尔住宿两晚以上都可以跟酒店砍价；

2）没必要住中国人开的旅店，并不便宜且条件也一般，因为是国人的聚集地，所以吸引许多不懂英语的中国旅客，像凤凰饭店（pyramid）、泰山酒店（new gajur）、长城饭店（centre point）、龙游饭店（tashi delek）。

1、住在加德满都

加德满都的住宿价格比较便宜，超过50美元的就算高档宾馆了，自助游客大多聚集在泰米尔（Thamel）区，这里有林林总总有几百家旅馆、餐馆和商铺任你挑选，旅馆价格一般双人间400卢比就够了。旺季时住宿会紧张，且房价略有上涨。如果你喜欢小小的家庭旅馆，会有一个开满鲜花的院子和一个可以晒晒太阳的阳台，那你可以去Sunrise之类的家庭旅馆。总之泰米尔区的旅馆数量和种类实在太多，总有一家适合你，只要你有耐心去找，总能找到一家比你现在住的地方性价比更高的旅馆。

特别推荐：

加都宾馆Kathmandu Guest House

(图片由网友 @NAN.C 提供)

地址：21218,Thamel,Kathmandu

电话：977-1-4700800、4700632

网址：www.ktmgh.com

价格：普通间到豪华间从8-80美金不等（在线预定15%折扣）

旅人点评：这里曾接待过众多的好莱坞影星，歌星和奥斯卡影帝其中包括披头士，瑞奇马丁等，如果你足够幸运，也许你会下榻在您心目中的某个偶像的房间里，找到很多浪漫的邂逅故事。

2、住在博卡拉

首先你需要明确自己需要什么，不同需求条件下，选择适宜的旅馆可以令旅途增添色彩。如果目标明确，白天从事徒步、漂流、自行车等大运动量项目，那么，一张舒适的床与干净的卫浴设备足矣。博卡拉有许多这样的小旅馆和度假村，而且绝对干净安宁。如果你是来博卡拉度假休闲，那么最好打开窗户就是湖光山色，鸟语花香。博卡拉许多高级酒店和度假村的山景房推开窗户就是连绵的雪山映入眼帘，唯一的缺点就是，价格高！你也可以完全不用参见下列的推荐，当你一家一家的探询，一家一家的侃价时，你的博卡拉发呆之旅就此开始了。

在博卡拉，住宿分为两个区，湖滨区（Lake side）和坝区（Dam side）。湖滨区的景色较好，是绝大部分外国游客的第一选择。其实湖滨区只是与费瓦湖平行的一条街道而已，长约2公里，各旅馆和餐馆就分布在街道两旁，这里旅馆的价格只有加德满都的2/3，且山景房、湖景房随你挑，但要两者兼得似乎有点难。

亮马酒店Hotel Landmark Pokhara

网址：www.landmarkpokhara.com

价格：75美金起

旅人点评：位于博卡拉费瓦湖湖滨街的中心地带，地理优越，自然环保的尼泊尔纽瓦尔风情建筑（古堡式），房间宽敞明亮，新配套五星标准的床上用品和家具。最具特色的是他们的VIP房间雪山风景和美丽的费瓦湖尽收眼底。早餐丰盛适合中国的口味。连服务生都会讲中文。傍晚可以免费观看尼泊尔风情舞蹈。网上预订有30%的折扣！

银橡树酒店The Silver Oaks Inn

网址：www.hotelpokhara.com

价格：10美金起（网上预订15%折扣）

旅人点评：安静温馨如家型的酒店，尼泊尔国家总理到博卡拉时曾多次下榻该酒店。

旅者客栈Hotel Travel Inn

网址：www.hoteltravelin.com

价格：8美金起

旅人推荐：位于博卡拉的费瓦湖的湖中区，LP曾推荐的客栈。

巴如嘿酒店Hotel Barahi

网址：www.barahi.com

价格：57美金起（网上预订20%折扣）

旅人点评：国内四星标准的酒店，户外游泳池，观景露台房间。

安吉拉宾馆Hotel Angela

网址：www.hotel-angel.info

价格：淡季房价只要400卢比/间

旅人点评：坐落费瓦湖东的一个小巷里，温馨的种满花草的小院里可以边品茶边晒太阳。傍晚在宾馆的小院里能观赏到震撼的鱼尾峰日出和日落，房间干净整洁，免费提供开水，安静而温馨的地方。推荐住三楼靠安娜普纳雪山的那两间房（310和309），每天傍晚都能看到雪山的日落。

鱼尾山庄（FISH TAIL LODGE）

价格：95美元起

旅人点评：湖滨区最著名的宾馆，位于湖心岛上，虽然最低房价也要95美元，但这里是博卡拉最

浪漫的宾馆。进出宾馆是靠一个绳索浮桥的牵引，一间间独立的房间周围布置的犹如热带花园，费瓦湖从面前静静的流淌而过。16、17、18号房间景色最为动人，需要提前预订。即便不住，来这里看看也很不错的。

3、住在蓝毗尼

由于派勒瓦（Bhairawa）市的旅店具有更多的可选择性。住宿以外的其他设施也更多，许多选择在蓝毗尼玩一天的游客，都会返回派勒瓦市住宿。不过如果你想在蓝毗尼多玩一天，最好还是在蓝毗尼住下，两地相距还有20多公里。

蓝毗尼园附近有好几家五星级酒店，现代化设施一应俱全。普通的背包旅店，在蓝毗尼也可以找到几家。房价通常在200Rs-500Rs之 间。

蓝毗尼旅馆Hotel Lumbini

电话：00977-71-580142

价格：100Rs/床位；300Rs/双人间；440Rs/三人间

旅人点评：经济型旅店，条件一般，但可以只提供床位，符合千万百计寻求最低预算的自助旅行者，特别是单人游客。

蓝毗尼村庄小屋Lumbini Village Lodge

电话：00977-71-580258

价格：单/双人间250-350Rs

旅人点评：经济型旅店，位于蓝毗尼镇中，距蓝毗尼园不远。房间算得上干净、整洁。店主能讲流利的英语店并提供你需要的最新旅游资讯。

佛陀宾馆Hotel Lumbini Buddh

电话：00977-71-580114

价格：标准间10美元/间

旅人点评：相对经济旅馆，是一家舒适的中档宾馆。位于蓝毗尼园西南约600米处。

摩耶夫人花园大酒店Buddha Maya Garden Resort

电话：00977-71-580220/580219

价格：普通间10美元/间；标准间60-70美元/间

旅人点评：位于蓝毗尼园东南500米的位置，也是一家中档旅馆，由著名的加德满都饭店（Kathmandu Guest House）负责管理。宾馆内还有一家在游客之中口碑很好的餐厅。

蓝毗尼Hokke酒店Lumbini Hikke Hotdel

电话：00977-71-580236

价格：标准间60-120美元/间

旅人点评：蓝毗尼的高级酒店。

新水晶大酒店Hotel Lunmbini Gardem New Crystal

电话：00977－71－580145

价格：单/双人间90/100美元/间

旅人点评：高级酒店。房间大而宽敞，各种设施齐全。有整洁的游泳池和以烹制多国风味的餐厅。

4、住在奇特旺

对于有经济实力的旅行者或度假者，可以入住公园内的豪华旅游小屋，同野生动物零距离接触，即安全舒适，又惊险刺激。对大多数自助游客而言最好选择位于公园外Sauraha镇上的旅店，因为这里价钱会便宜得多。

1）Sauraha镇上的旅馆

Sayraha本是一个美丽和朴素的小镇，位于奇旺国家公园的边界上，大约徒步20分钟就可以走完。总体来说，这里的小旅馆还算便宜和干净（300-400Rs）。也有一些条件不错的中档宾馆（400-1200Rs）。可以多比较几家，根据自身需要进行选择。推荐如下家旅馆供参考：

玛如妮保护区度假村Maruni Sanctuary Lodge

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

网址：http://ktmgh.com/maruni/

旅人点评：喜爱自然和纯天然木质度假式小屋的你一定要下榻这家度假村，它是加都宾馆旗下管理的度假村，一流的服务，美丽而安静的别致的院落，远处是油菜花的田地，回归自然的感觉真好。度假村的前台还可以买到各种超值的手工天然制品。

丛林世界度假村Jungle World Resort Pvt. Ltd

www.jungleworldresort.com

皇家公园酒店Royal Park Hotel

www.royalparkhotel.com.np

野生动物营地酒店Hotel Wildlife Camp

www.hotelwildlifecamp.com

尼泊尔丛林度假村Jungle Nepal Resort

www.junglenepalresort.com

热带雨林酒店Hotel Rainforest

www.hotelrainforest.com.np

奇旺旅行小屋Chitwan Safari Canp & Lodge

电话：00977-56-580078

价格：单/双人间150-250Rs

旅人点评：一家奇旺老字号的旅店，简单、干净、漂亮、便宜，有小花园，比较受中国背包客的欢迎。老板Rajendra（音：罗建德），非常诚实，而且很会唱歌，吉他弹得也不错，可以提前预约，到达后再打电话让旅店派车去车站接你。

雨林宾馆Rainforest Guest House

电话：00977-56-561435

价格：单/双人间120/200Rs

旅人点评：位于Sauraha镇的北部，房间是老式的砖瓦房，但收拾行干净整洁。餐厅味道不错。环境也比较安静。

旅行者丛林旅店Travellers Jungle Camp

电话：00977-56-580014

价格：单/双人间200/240Rs

旅人点评：一家不错的家庭式旅店，有小花园，养着蛤蟆的水池，几间平房，简单漂亮，很舒服。服务热情周到。

犀牛小屋Rhino Lodge

电话：00977-56-561660

价格：标准间/单人间9/12美元

旅人点评：一个倍受好评的中档宾馆，酒吧和餐厅可以俯看拉普蒂河（Rapti River）。二楼以上的房间视野很好，价格也比较贵一些。

2）奇旺国家公园内的旅店

园内酒店的最大吸引力在于几乎所有的大型食肉动物都只有住在里面才有机会看到，孟加拉虎、

黑熊、野牛、巨鳄、巨蟒……所有园内的酒店都是豪华级的，都拥有自家的大象、向导、猎人、吉普车，全部现代化设施以及特色服务，你需多支付100-200美元房钱，就能体会到更完美的度假生活。

老虎顶丛林小屋Tiger Tops Jungle Lodge

电话：00977-1-4411225（总部电话，以下同）

价格：520-1000美元（四天三夜，全包价）

旅人点评：一排迷人的高档丛林小屋。位于奇旺国家公园中部，附近有很多野生动植物和鸟类。小屋有太阳能浴室，还有小酒馆。提供骑象看观看野生动物、独木舟漂流等多种免费服务。并根据每位客人的要求设计丛林探险计划，一些负责安全的向导有超过30年的丰富经验。

老虎酒店Temple Tiger

电话：00977-1-4221637

价格：200美元/三天两夜的全包价；3-12岁的小孩可以享受半价

旅人点评：位于奇旺丛林西部，丛林风光奇秀，现代化设施齐全。淡季由加德满都旅行社安排则可以拿到。酒店有吉普车接送。

岛屿丛林度假村Island Jyngle Resort

电话：00977-1-4220162

价格：100美元/间·晚

旅人点评：与世隔绝的小岛，位于丛林边缘，二十多间茅草铺顶的平房建筑，每个房间都以一种小鸟的名字命名，带游泳池，设施精良，服务热情，常年可以通过加德满都旅行社代办，全包价150美元/三天两夜。可乘巴士往返或要求酒店的吉普车接送。

十二、尼泊尔美食

由于尼泊尔是个观光国家，加上位于印度和西藏的交界地带，尼泊尔的饮食文化可说是非常多样，加德满都的塔美尔区（Thamel）几乎可以找到各国美食，中餐比较贵，建议尝试尼餐。在加德满都和博克拉有各国风味的餐馆，但是上菜速度普遍较慢（半个小时~1个小时），千万别喝生水，最好买矿泉水，或者烧开水！

1、食在加德满都

加德满都餐饮包罗万象，融合不同的地域特色，喜爱各地美食的朋友可以在泰米尔街区大饱口福，随处都是各式各样的食肆，供应各地菜肴和小吃，包括中餐馆、西餐、中国西藏风味、印度菜、尼泊尔菜、韩、日料理等。需要注意的是，作为宗教国家，尼泊尔餐饮对营业时间有严格的限制，大部分餐厅在23：00这前都会打烊。

尼泊尔、印度、泰国风味餐厅：

Krishnarpan餐厅

地址：Dwarika ’s Hotdl饭店内

电话：00977-1-4470770

价格：8-12美元/位

旅人点评：这里的尼泊尔菜肴与餐点论量不论品种数，最少点4道，最多20道。让你有机会品尝到尼泊尔不同地区的食品。服务体贴入微，每一道菜都有穿上不同山区民族服装的女孩奉上。

鼎鼎有名的尼餐

Bhojan Ghriha餐厅

地址：加德满都Dilibazar区

电话：00977-1-4411603

旅人点评：据说是尼泊尔最好的尼泊尔餐餐馆，客人在这里席地而坐，便品尝风味独特的尼泊尔餐，边欣赏尼泊尔传统歌舞表演。用餐完毕，可别忙着离开，在餐厅里走一圈，这里装修装饰十分考究，完美体现了尼泊尔的风格。这里陈列着古代尼泊尔人的乡村生活用品，让人感觉回到古世纪，非常有趣。

三眼餐厅Third Eye Restaurant

地址：在泰米尔街的核心区，JP-School街左侧

价格：哈辣全鸡375Rs/只

旅人点评：装修古老，具有加德满都所特有的风格。餐厅使用古雅的餐具，专卖印度餐饮，哈辣全鸡十分有名，蒜蓉薄饼（Garlic Naan）的味道也不错。

Yin Yang餐厅

地址：泰米尔街核心区

电话：00977-1-4425510

旅人点评：一家典型的嬉皮餐厅，布置充满印度教、佛教风格，音乐伴奏亦富浓厚宗教气氛。经营泰国菜，由泰国主厨亲自烹饪。游客对这里的评价很不错。Yin Yang的餐饮价格比其它一些经营泰国菜的餐厅贵，但却是最正宗的一家。

西餐厅：

KC’s Restaurant & Bamboos Bar

地址：泰米尔街核心区

电话：00977-1-4414387

旅人点评：早年嬉皮聚集地点，餐厅和酒吧的结合品，目前是来加德满都自助行者最喜爱的餐厅之一，每日菜单都在黑板上展示着。店家热情好客。招牌菜包括KC’s Sreak，New Orleans Beef Steaik，Wine Schnitzel，Porridgemuesli等，道道量多味美。

西餐

海伦娜餐厅Helena’s Reatrant

地址：泰米尔街核心区，KC’s Restaur & Bamboos Bar的斜对面

价格：早点套餐品种丰富，价格为1美元/位

旅人点评：泰米尔街区内最高的标志建筑物，高六层。在顶楼餐厅的木桌木椅上就餐别有情趣。

这里的（水）牛排、猪扒、披萨、沙拉、甜点很不错，还为素食主义者提供纯素餐。

火与冰餐厅Fire & Ice

地址：Tridev iMarg,Karmachari Sanchya Kosh Building-21

电话：00977-1-4250210

旅人点评：开放式意大利餐厅，通常播放着意大利歌剧音乐。有加德满都最好的披萨和意大利冰淇淋。

Rox餐厅

地址：Hyatt Regency饭店

电话：00977-1-4491234

旅人点评：主要经营欧美和欧洲菜式。大部分材料来自进口。价格号称全城最贵，最高档次的牛排大约相当于人民币120元。餐厅有歌手驻唱，逢周末客人最多。

Chex Caroline餐厅

电话：00977-1-4264070

价格：自助餐15美元/人·餐

旅人点评：餐厅是昔日贵族府邸，内饰颇具欧陆风情。可以品尝正宗法国菜、甜品、糕点。欧美不少大使，领事都喜欢到此用餐。

Jalapeno咖啡馆、爱丽丝餐厅Cafe Jalapeno & Alice’s Rdstaurant

旅人点评：一楼是Jalapeno咖啡馆（Jalapeno，是一种很辣的墨西哥辣椒）这里的环境让人感到轻松愉快。餐厅位于楼上，这里有十分考究的印度盘子，很棒的视野，价廉物美的食物。包括烤面包、三明治、热狗、披萨、薄饼等。每晚9：30以后，此店面包半价出售。

红场餐厅Red Squar’s Rdstaurant

地址：Kathmandu Guest House 右侧

旅人点评：看名字就知道与俄罗斯脱不了关系，没错，店主来自俄罗斯，曾是知名的Yak & Yeti饭店设俄式餐厅的主厨。没吃过俄国菜吧?不必赴莫斯科、在加德满都就可以享用了。

尼泊尔的油炸小吃Samosa

中餐馆：

由于港台与大陆游客持续增多，加德满都的中餐馆已经有多家，譬如熊猫苑、大华、蛾眉、长城、金牛、火锅城、北京烤鸭店等，由于竞争激烈，店名和菜系更新较快，甚至店主、经营项目也可能发生更改。以下信息仅供参考。

唐人街中国餐厅 The China Town Chinese Restaurant & Bar

地址：加德满都Lazimpat

电话：00977-1-4410298

据说是由当地华侨创办，口碑不错，已招待过多家国内旅游团队。

中国山餐厅

加德满都市内较高档的中餐馆，提供比较地道的四川菜，厨师、管理人员均来自四川。

地址：皇家辛吉饭店（Royal Singi Hotel）7楼

电话：00977-1-4424190

马拉饭店中餐馆

在加德满都有一定知名度。上海菜、四川菜为主。

位置：莱克纳斯区马拉饭店（Malla Hotel）内。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

订座电话：00977－1－4418385

2、食在博卡拉

作为一个著名的休闲胜地，美食不可少。同加德满都一样，这里荟集了世界各地的风味。吃着丰盛的西式早餐，喝着纯正的咖啡或尼泊尔奶茶，遥望费娃湖和安娜普纳雪山，享受不同以往的味觉与快乐。

餐厅推荐：

皮萨饼西餐吧La Pizzeria Café & Bar

网址：www.lapizzeria.com.np

该地很容易找到，就在湖滨街的东面，雪域宾馆的对面，楼下是受中国人喜爱的物美价廉的“丝绸之路”羊毛手工艺品店，其正宗的木火烤皮萨饼，美味实惠的牛排和露台的费瓦湖的风景让你印象深刻，是个浪漫的西餐爱好者必去的地方。老板很爱中国，有中文名字，只要你说出他的中文名字：“巴帝希”，有折扣哦。

辣椒餐吧Chilly Bar & Restaurant

网址：www.chillybar.com.np

在辣椒餐吧里可以边欣赏美丽的费瓦湖风景（湖边儿童踢足球，欣赏远处的雪山，看高空的滑翔伞，偶尔会有滑翼飞机经过吃着美味的多选择的西餐，尼泊尔印度餐，居然还有中餐。最重要的是有无线上网呦！晚间这里的活动是：价格不贵的各种饮料和酒水，晚间有乐队让你有不醉不归的感觉。

Boomerang 餐厅

地道的尼泊尔餐厅，用餐的同时，还可以欣赏尼泊尔传统歌舞表演。

埃佛勒斯餐厅The Everest Restaurant

混合炒饭（Mixed Fried Rice）量大而且味美，140Rs/份。

博卡拉之声餐馆及酒吧

Pokhara Air-rang Restaurant And Bar。韩国餐馆兼酒吧，花圃似的院落。该店在湖畔修筑了几个小亭，都是茅草盖顶，很原始的模样，适合独自品酒，喝咖啡，读书看报或者什么也不干的发呆。

比利·邦特餐厅 Billy Bunter Restaurant，这里的奶茶非常可口，小壶的价格是30Rs。

果汁：

博卡拉地处热带海洋季风地区，出产各种味美汁多的水果。湖边区有许多水果店和咖啡餐吧，门前挂满热带水果，他们大都贩卖现榨的各种果汁，你看着加工，绝对的货真价实，而且价格便宜，建议不要买水，只喝水果汁，既营养又便宜。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

博卡拉的榨汁小摊

3、其它

食在蓝毗尼：

蓝毗尼目前还没有知名的单独经营的餐厅，请在各宾馆酒店的餐厅里解决用餐问题。蓝毗尼园内各个寺庙的素斋也各有特色。有机缘品尝的话，不要错过。

食在奇特旺：

如今，Sauraha镇上的餐饮业已经像雨后春笋一样蓬勃发展起来，食物丰盛美味，价格较其他地区还略低一些。大多数中档宾馆提供的饮食也都不错，不少人选择旅馆食宿的全包服务。这样在价格上更经济一些。此外，在河岸边还有几家用茅草搭顶的茶馆，供应饮料和小点心。

当地知名餐厅有：K ’ C餐厅、Hungry eye餐厅、Third eye餐厅等。

十三、尼泊尔购物

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、特产搜罗

银器和饰品

尼泊尔制造的项链、手镯、戒指、耳环……等银饰品，在世界各地都极受欢迎。目前在杜儿巴广场出售的货色不多、品质亦不佳，必须仔细挑选。

加德满都银器店

铜器

以红铜和黄铜制造的瓶瓶罐罐和容器，是以重量计算价钱的。购买这类铜制器皿，以帕坦杜儿巴广场旁的铜器街最多；购买时价格不是问题，反而是重量应该列入考虑。

廓尔喀弯刀

廓尔喀军人使用的弯刀，在刀身底部会有小小的V形凹痕，可以将血导开以免沾污刀柄；而且刀

鞘背面应该有两把小刀，是用来削东西去皮的。真真假假的廓尔喀弯刀到处都有卖，其中以谷地三座杜儿巴广场上最多，但是品质良莠不齐，即使看上眼的、购买时也一定要狠下心来杀价才行。

面具

尼泊尔面具多半以印度教神只作为造型，面具分别有木雕、铜雕、泥塑等材质，另外一种以龟壳镶银的面具，目前已经比较少见。

唐卡画

目前加德满都的唐卡画多半是为观光客而画的，有的还利用烟薰处理，使人乍看之下以为是古画。唐卡画是以藏传佛教沉思的“冥达拉”为图案，或歌颂神只、记述节庆为主的长卷轴画，画风细腻精密，即使不看成宗教用物，也可以艺术品视之。真正古老的唐卡画不容易买到，现代画家制作的唐卡画比比皆是，最密集的地方在巴克塔布，价格依个人眼光及喜好而定。

宗教用品

印度教或藏传佛教宗教用品很多，例如：佛像、祈祷轮、佛像绘画、冥思符、符咒盒、护身符、经文彩布、经文碑石、木制嵌银西藏茶碗……等，应有尽有。

尼泊尔式工艺品

尼泊尔手工艺品种类繁多，价格低廉，但品质参差不齐。包括有：木雕、“沙玲吉”四弦琴、镶嵌首饰盒、尼泊尔帽、绣上佛眼的T恤。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

印度工艺品

印度手工艺品在尼泊尔很受欢迎，镶嵌金线或镜片的拉贾斯坦桌布、门帘、背心、衣服、帽子、背包，以及宝石工艺首饰盒。

喀什米尔制品

喀什米尔可买的物品有地毯、椅垫、羊毛披肩、毛衣、羊皮背心、皮包，胡桃雕刻木盒、帽子、弯刀。

西藏地毯

西藏地毯以出口居多，旧式地毯以天然染料制作，图案繁复、价格也较高。新产品地毯由化学染料制成，颜色倾向明亮；有些则用植物染料制成传统西藏图案。

服饰和布料

以尼泊尔或印度布料缝制而成的背心、长裤、洋装，很具民俗风味，此外还有西藏式几何图案的粗毛线外套、背心或背包，不过有些衣服都是西方人的尺寸。传统尼泊尔上衣和西藏服饰都不卖现成的，但是可以自行剪布、然后找师傅量身订做，制作时间只要一、两天，工钱十分便宜。尼泊尔沙丽布料有棉质、纱质、麻料和毛料，可以买来制作时装或裁成围巾。

古董

在尼泊尔真正的古董是不准出口的，购买年份未满一百年的佛像、唐卡画、黄铜制品等，必须向尼泊尔考古部申请，取得未满百年的证明文件，才可携带出境。

宝石

尼泊尔市面上有红色水晶、黄玉、蓝宝石，还有来自伊朗的土耳其玉和西藏宝石，购买原石可以重量计价，而镶嵌在K金项链、耳环、戒指上出售者，手工十分细致，价格亦不便宜。

手工纸类

尼泊尔特有的手工纸所制成的笔记本、日历、信封、信纸、灯笼等，虽然价格已经十分低廉，但是多买还可以议价。

红茶

尼泊尔出售的红茶多半是印度大吉岭红茶和阿萨姆红茶，有的红茶以高雅的木盒包装，有的则是放在一只民俗风味十足的小背袋里。

香料

在尼泊尔有各式各样的食物香料，不只是咖哩而已。这些香辛料都是采用天然植物制作而成，虽然不是每样都合乎口味，但是如果喜欢、可以买回来依照自己的方式烹调，味道芳香而特殊。

2、购物场所

1）加德满都

加德满都是一个令购物者常有意外斩获的地方。除了高中低档的纪念品店，还有守候在寺庙台阶上兜售手工艺品的摊贩。较大的广场，尤其是旅游区大多被发展为集市，供应各种你在别处难得一见的物品，纺织品、手工艺品到处都是。这里不用担心买不到想要的纪念品，需要担心的是如何把大堆纪念品抱回家。

旅人提示：前往杜巴广场的路上会遇到当地的集市，在这里购物更地道且价格也更实惠。

廓尔喀弯刀店

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

要购买这种世界著名的刀具，最重要的建议是要到军刀店里买！街头的虽说便宜但材质不好，容易生锈。此外，购买廓尔喀弯刀最好不要选择开刃的刀，而且要选择小一点的，大的刀从尼泊尔出关倒是没什么问题，但回国入关时会受到限制。

1）Khukuti Craft

专做刀具批发，兼营零售。密密麻麻的刀柄倒放着，区别于旅游区的精品店。

地址：Pyahal，靠近皇宫广场

电话：00977-1-4266108/4257524

网址：www.khukuraft.com

2）Khukuri House

比较知名的一家刀具店，外观与店名与大多数军刀店类似，但质量更有保证。

地址：New Road，Marcl Polo Guest House

电话：00977-1-4442305

网址：www.khukurihouse.com

唐卡店：

有来自西藏和本地自产的两种，价格比西藏要便宜一些，但精品还是比较贵。

藏式唐卡回廊Tibetan Thangka Gallery

电话：00977-1-4428863

纸工艺品店：

尼泊尔手工纸的造纸材料里掺了花草，不仅艳丽，而且芬芳。最具尼泊尔特色的是美观耐用的纸灯笼，有不同的颜色和形状，摸起来像绢一样的感觉，有一种灯笼上还粘贴了染成红色的菩提叶。还有各种手工纸和手工纸做的书本、钱包、挎包等。原始又纯天然。从几十卢比到几百卢比不等。

木雕工艺品店：

各个旅游区和泰米尔街区内有很多家，买一些面具、木雕、还有色彩艳丽的牵线木偶。

银器店：

尼泊尔的银饰类大多来自印度，比在拉萨买便宜很多。大街小巷都有。大多被制作成尼泊尔传统的项链和戒指。另外还有各种银制的器皿和宗教法器。

2）博卡拉

在博卡拉的湖边区，可以买到各种风格的尼泊尔艺和特产，包括唐卡、廓尔喀军刀、绘画、铜器、银器、陶器、木雕、面具、木偶等。有人说博卡拉购物便宜，理由很简单：这里顾客少，老板可以耗着让你慢慢砍价。其实相对于加德满都河谷而言，这里的货物品种不全，而且大部分还是从加德满都运过来的。

最有诱惑力的还是这里的登山用品二手店，一些欧美登山客会在登山返回时把装备脱手转卖。这些二手户外用品往往是比较新的名牌正品，价格十分诱人，不过作为尼泊尔开放最早的旅游城市之一，博卡拉假的名牌登山用品也泛滥，就看你有没有运气和一双火眼金睛的眼睛来淘到真宝贝了。不过店主一般不会坚持把假的说成是真的，如果你能说出点道道来，他就更不会以次充好了。

博卡拉的购物集中在临湖的这条主干道的两侧，和加德满都相比，博卡拉没有什么新鲜特别的东

西，但这里有些东西甚至比加德满都还便宜，当然需要你下功夫细细的淘、慢慢的磨。有时候店主开价不菲，但还价余地较大，记住，在博卡拉购物是非常考验你的耐心的。

丝绸之路Silk Street Handicraft

我爱湖畔Cashmere Hub，网址www. cashmerehub.com

简介：两家皆出售正宗的羊毛手工艺品，品种多样，价格合理，绝对是团队批发价格，是中国旅游团队购买羊毛制品的集中地！老板很聪明，懂得目光长远地与中国人打交道，很爱中国。

3）巴德岗

作为加德满都谷地内的手工艺品集散中心之一，巴德岗的手工艺品种类和复杂程度甚至超过帕坦，但品种不如加德满都齐全。据说这里的价格比另外两座城市略低一些，注意杀价吧。

巴德岗老街

最本色的购物街——这里的陶制品很多，很便宜。手工编制的麻质衣服、背包、帽子也是这里的特色，大多数会斗价成交。

木雕

最受欢迎的包括孔雀窗子或者面具（描绘神Bhairab）的副本，还有一些尼泊尔众神和动物的雕像，做工精细，如黄杨木雕刻成的猫头鹰，里面还套着一个小猫头鹰。此外还有木偶。虽然加德满都河谷都大量出售木偶，但最好的木偶来自巴德岗和她附近的希米镇。

陶器街

巴德岗也是尼泊尔著名的艺术陶瓷产地，陶瓷广场里摆满了等待晒干的陶器半成品。不少手制作陶瓷的作坊中，尼泊尔表现出娴熟的手艺。这里不仅加工日用的盆盆罐罐，还会为游客设计陶瓷物形象。

纸制品

孔雀窗周边街道有一些老式的造纸作坊，你可以看到打浆、清渣、凉干的全过程。手工制成的信纸、卡片、本子、钱包、灯罩等纸制品带有天然花纹，整个小城都可以买到。

4）帕坦

帕坦有很多的手工艺品小店，这里出售加德满都河谷最好的手工艺品，只是样式没有加德满都市

齐全。慢慢逛一圈下来，你一定能淘到自己十分喜欢的宝贝，价格也不算贵。当然，价还是要还的，能还掉多少，全看你的本事了。

铜器街：

铜器是尼泊尔的特产，帕坦有不少制作铜器的工匠和作坊。西藏的很多铜器都是由尼泊尔引进。帕坦铜器以帕坦杜巴广场旁的铜器一条街最多。此外，当地的银器也很有名。

唐卡和绘画商店：

唐卡要价一般是2000Rs-5000Rs，绘画多为油画和水粉。大幅的水粉风景画要价在5000Rs上下，与店主讨价还价也是一种乐趣。

藏式手工艺品市场：

位于帕坦的西南，是加德满都河谷最大的藏民居住区和藏式手工艺品集散地，以生产的西藏地毯、羊毛织品和传统手工艺品著称。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

十四、尼泊尔旅游关键词

1、尼泊尔的世界文化遗产
在联合国教科文组织确定的世界文化遗产名单中，尼泊尔共有8个，其中加德满都杜巴广场、帕坦杜巴广场、巴克塔普尔杜巴广场（巴德岗）、斯瓦扬布纳特寺（猴庙）、帕斯帕提纳神庙（烧尸庙）、博德纳大佛塔、昌古纳拉扬神庙分布在加德满都河谷。另一处是佛陀诞生地蓝毗尼。
2、高山之国

全球超过8000米的山峰共有14座，而在尼泊尔境内就有8座Mt. Everest（8848m）、Mt. Kanchenjunga（8586m）、Mt. Lhotse（8516m）、Mt. Makalu（8463m）、Mt. Cho-Oyu（8201m）、Mt. Dhaulagiri（8167m）、Mt. Manaslu（8163m）、Mt. Annapurna I（8091m）。
3、关于库玛丽活女神
挑选：
挑选新活女神的工作由皇家祭司进行，其过程既神秘又独特。活女神必须出自佛祖释迦牟尼出身的释迦家族，且祖辈必须生息在加德满都的两条圣河——巴格玛蒂河和威斯奴蒂河岸边，出身清白，没有任何污点。具备三十二种美德，星座必须和国王一致，她还必须不惧黑暗，在检验时必须同杀来祭祀用的羊头和水牛头共处一室,度过一夜，以检验其不惧怕黑暗。
生活：

一旦被确认为库玛里女神，女童就穿上特制的白色衣服走到库玛里庙中。早上7点前，完成洗漱装扮，换上红衣，披金戴银。上午9时，坐上金黄色的宝座，接受民众的朝拜。随后她跟着老师学习。最后，她可以随便和玩伴们玩游戏。库玛里在重要的节日要外出巡游，平时也要接见信徒。

退役：

同以往人们愿意自己的女儿担任众人尊敬的活女神不同，现在人们的想法有所改变。他们宁愿自己的女儿将来去做工程师和医生。因为大多数活女神在来第一次月经、要恢复凡人面目后，因为没有接受现代教育，回到民间命运凄惨，且人们认为其血液里还存留着不吉利的东西，故而远离、歧视她们。很多退役女神只能在素服枯灯中了却一生。在现在还在世的八名前女神中，有七位至今独身。如今的活女神退休后会收到政府给予的一笔嫁妆钱和每月的津贴。

1984年至1991年间的库玛里女神拉什米拉·释迦12岁退休后，选择接受教育，最后考上大学，著成《从女神到凡人，一位前库玛里女神的真实生活》一书，非常畅销。

4、书籍

《走遍全球——尼泊尔》2011-2012版，信息比较新，图文并茂，深入介绍尼泊尔主要城镇和景区，还有实用的地图及大量详实的资讯。

《Lonely Planet：尼泊尔》目前LP尼泊尔的中文版只有2007版，信息量很大，但是有一些已经过时，不过拿在手中仍有不好信息可供参考。

5、王宫血案

2001年6月1日晚上发生的血溅那拉耶蒂宫的举世震惊的惨案，尼泊尔国王、王后、王子、公主等11人在餐厅被杀，数名王亲受伤，事件是像《凶杀小说》的英文字Whodunit（Who ’s done it? 的缩

写）一样，提出了“是谁干的？”这个尖锐问题。随着事发后各方面的表现、反应和分析，已经变成了有政治阴谋嫌疑又牵涉到尼泊尔和印度关系的历史悬案了。死者遗体未经法医鉴定就被火化，事实真相已无从考据，今日你还可以到纳拉扬希蒂王宫观看墙壁上的弹痕，体味那震惊的案发现场。

血案发生地

6、尼泊尔毛派

尼泊尔共产党（毛主义），现在尼泊尔共产党中最大的派别。这个派别1994年从“尼共（团结中心）”中分出，从1996年开始使用现在的名称。该派信仰毛泽东思想，从1996年2月13日开始发动了“人民战争”，试图用“以农村包围城市”的战略在尼泊尔实现“新民主主义”，之后在进一步实现社会主义社会。尼共（毛派）宣传他们要打破种姓差别，男女平等，推翻尼泊尔现行的君主制。他们反对“尼泊尔封建专制、印度扩张主义、美国扩张主义、俄国社会帝国主义、中国修正主义及一切形式的反动主义！”

尼共（毛派）现在已经控制了尼泊尔大部分地区，并从2004年底开始，对首都加德满都围城。

对该派的批评者认为他们滥用暴力，有可能成为一个像柬埔寨当年的红色高棉一样的政党。美国国务院将尼共（毛派）列为恐怖组织并援助尼泊尔政府两千万美元用于镇压游击队。欧盟在2005年8月谴责尼共（毛派）使用未成年战士。中国共产党不支持尼共（毛派），并称他们“盗用了毛泽东的名义”。

在尼泊尔旅游时你或许会遇到毛派分子，一般他们不会为难游客，只需缴纳一定的费用即可，还可以搞价。

十五、旅人提示

1、尼泊尔常用电话
中国驻尼泊尔加德满都领事馆
地址：Baluwatar, Kathmandu, Nepal
电话（白天）：00977-1-4411740，值班手机：00977-9851071888（24小时值班）
加德满都警察局：009771-4261790，4220060（交警）
尼泊尔警察总局：009771-4420538

巴德岗内漂亮的当地女童

尼泊尔旅游管理委员会在加德满都特里布汶机场设有办事处，在加德满都市中心的游客服务中心

设有一更大的办公室，两家都分发宣传册和地图。电话：00977-1-4256909，24小时热线：00977-1-4225709
匪警：100
红十字会救护车：00977-1-4228094
查号台：197
24小时旅游热线：00977-1-42255709
2、在奇特旺携带双筒望远镜将大大增加你看野生动物的几率；携带防虫剂和根据个人需求备齐医药卫生用品；不论骑象还是徒步，随身带几个塑料袋和干净的绒布，注意相机器材的防水；请勿穿着过于鲜艳，如大红大紫颜色，也不要手持明晃晃的刀具，这样都可能刺激动物的危险反应。
3、在博卡拉如果你在唐人饭店、兰花饭店用餐时。有人向你索要小费，这时你就可以问他索要发票，这样他就不会再问你收取小费，可以为你省去一笔可观的费用哦！
4、在尼泊尔租一辆摩托车大约是每小时5元，自己加油，2升油大约是15元人民币。
5、风俗禁忌

帅气的尼泊尔小正太

面对多元的民族文化，根深蒂固的文化传统，外国旅行者应注意一些与当地人交往中的禁忌事项：

尼泊尔的问候语是“那马斯特（namaste）”，相应动作是双手合十；

进入尼泊尔寺庙、住宅之前要脱掉鞋子；

注意不要用自己使用过的刀、叉、勺子或用手去接触别人的食品或餐具；

不要用脚去碰尼泊尔人的物品，这被认为是一种不严肃的冒犯行为；

注重着装，尤其是女性旅行者不要穿着暴露；

进入印度教寺庙前务必征得同意，因为寺庙是不向非教徒开放的；

皮毛物品严禁带入寺庙范围内；

围绕寺庙或佛塔行走应依顺时针方向；

照相（无论是为人还是物品）之前应经得许可；

男女之间的公开亲昵行为是不被喜欢的；

不要喝生水，尽量只喝矿泉水；

记住，许多情形下，尼泊尔人摇头是表示同意，但这种摇头不是我们通常意义上的左右摆动，而是从左上开始往右下的摆动，所以也说不上是摇头。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的意见反馈给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐

丽江：柔软时光

峨眉山：养生修佛

杭州：人间天堂

北京：祖国的心脏

香港购物2011

魅力宝岛自由行

尼泊尔：千佛之国

马尔代夫：花环群岛

瑞士：瑞不可挡

旅人网

www.lvren.cn

最好用的互动旅游指南