

BHUTAN 不丹

目录

P1	…… 穷游er忠告 国家速写	P5	…… 国内交通 路线 帕罗
P2	…… 国家速写 不丹地图 书籍和电影	P6	…… 帕罗 廷布 普纳卡 中部不丹
P3	…… 宗教与禁忌 当地人的生活	P7	…… 中部不丹 实用信息 旅行日历
P4	…… 签证与行程预订 出入境交通	P8	…… 餐饮 住宿 购物 安全

穷游er忠告

- ★ 不丹全国禁烟，如果游客携带香烟，需要付税。最多只能带一条香烟，而且不允许在公共场合抽烟。
- ★ 不丹插头多为印度式(两向圆形)，最好准备好国际转换插头，偶尔也会有中国制式的插头。
- ★ 不丹人认为脚是不洁之物，席地而坐时都盘腿而坐。伸直腿，露着脚坐是非常失礼的，去不丹人家访问时，请千万注意。
- ★ 进庙里记得要脱帽，拍照前请事先咨询导游。
- ★ 宗(Dzong)是政府办公所在地，不允许游客穿着无袖衫、短裤进入，所以最好备件带领的长袖参观宗时用。
- ★ 不丹是个保守国家，女生都穿长裙，女性游客最好不要穿迷你裙、吊带等比较暴露的服饰。
- ★ 如果对导游服务满意，可以在旅途结束时给导游小费以肯定其工作。通常是50美金起，取决于游客对服务的满意度。
- ★ 不丹是个有着独特文化的国家，人民对国王非常尊崇。游客请入乡随俗，尊重当地人民的风俗文化。

语言帮助

英语和宗喀语是不丹的官方语言，宗喀语和藏语很相似，比如“曲”表示河、“错”表示湖、“拉”表示山口、“岗日”表示山峰。不丹的大部分年轻人都可以讲英语。

★ 当地语言

必须要熟记的几句不丹话：
古如藏颇啦 - 您好！ 噶真切 - 谢谢！ 新多多 - 好吃
卡擦都姆 - 好辣(如果游客吃完奶酪辣椒说这句话，不丹人一定会哈哈大笑的)。

★ 文字标识

- ལྷན་ཁང་། - Hospital - 医院
- དངུལ་ཁང་། - Bank - 银行
- ཨ་མ་སྐྱུའི་གསང་ཁྲུང་། - Ladies toilet - 女士洗手间
- ཕོ་སྐྱུའི་གསང་ཁྲུང་། - Men's toilet - 男士洗手间

国家速写

插座： 电压：230V 频率：50Hz

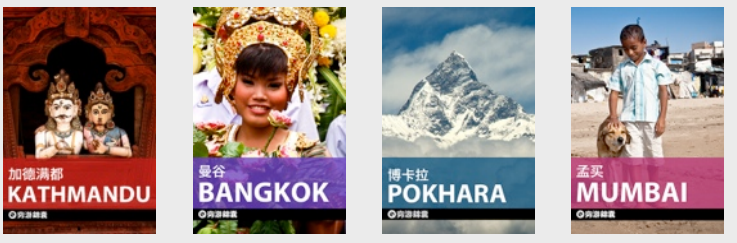
外界眼中的不丹，是一个神秘而封闭的国家，它被喜马拉雅雪山包围，和现代化世界格格不入。不丹对旅行者有每天200多美金费用的严格限制，而且它与中国没有陆路相通，甚至没有直飞航线，重重困难让不丹成为了旅行者眼中最神秘的国家之一。

去体验一下真实的不丹吧，它也许会让你对生活重新思考。不丹的魅力在于不丹人的生活态度，第四世不丹国王把它总结成“国民幸福指数”：这是一套系统评价人民是否幸福快乐的标准，幸福不仅需要关注物质，更需要关注内心。今天的不丹正在走上现代化道路，有了机场、电视、互联网，但是在保护传统与自然环境方面毫不让步。不丹是全民禁烟的国家，禁止使用塑料袋，禁止随意砍柴。虽然不丹旅游正在迅速发展，特别是梁朝伟和刘嘉玲选择不丹举行婚礼，让更多的中国人知道了这个神秘国家，但是不丹为了保护脆弱的传统和自然不被过度旅游开发所破坏，仍然实施高昂的旅行费用限制。

不丹浸透着浓浓的藏传佛教色彩，你会见到各种寺庙和佛教圣迹，每个景点都有跟宗教有关的传说，宗教也塑造了不丹人温和的性格。国家严格保护传统，规定所有的新建筑都要符合传统风格，这里衣着、建筑和装饰和中国西藏很相似。雷龙(宗喀语Druk)是不丹的象征。

不丹的国土从北面7000多米的喜马拉雅雪山，延伸到南部炎热的低海拔地区和印度接壤。国家大致分为西部、中部和东部，行政区划为宗(相当于中国的省)。首都廷布就在西部不丹，主要的人口也集中在经济较发达的西部地区。通常游客的线路都是从西部的帕罗Paro(国际机场所在地)开始，十天旅程到达中部不丹为止。东部不丹因为经济较落后，交通较为不便，所以只有深度游的游客才会去到。

我们还有



★ 历史

公元7世纪，吐蕃赞普松赞干布在今天的西藏西部和中部各建立了一所寺庙以镇压盘踞在西藏大地上的魔女。公元8世纪莲花生(又称古汝仁波切)应邀进入西藏之前经过不丹，被不丹人誉为“第二佛陀”。15世纪著名的疯癫圣人竹巴袞列，云游四方到了不丹，建立了一座寺院，留下了一些很有意思的故事，比如竹巴袞列变出不丹国兽羚牛，不丹特有的对飞天阳具的崇拜也因他而始。1616年夏仲阿旺朗杰逃至不丹，统一了不丹全境，制定了一系列不丹的风俗和法律，其中一些直到今天仍然被推行。

不丹实行君主制的时间并不长，1907年，乌坚·旺秋(Ugyen Wangchuck)被不丹各地首领推选为国王，废除了不丹的政教合一系统，不丹重新成为了独立的统一国家。第三任国王晋美·多吉·旺秋被称为不丹现代化之父，他设立了国会，并且让不丹加入了联合国，为了纪念他，不丹首都廷布建立了一个大白塔。每天都有很多人在这里转塔祈祷。

1972年第三任国王病逝，16岁的晋美·森格·旺秋(Jigme Singye Wangchuck)即位成为不丹第四任国王，也是世界上最年轻的国王。这位年轻的国王继承了父亲的现代化事业，而且国家提供免费医疗和教育，人民的负担大大减轻。2005年，他坚持推行民主选举，甚至允许弹劾国王。即使他得到全体人民的衷心拥戴，仍然信守自己加冕时的诺言，把国家交还到人民手中。相对于GDP国民生产总值，他提出GNH(Gross National Happiness)国民幸福值。他在51岁盛年坚持退位，将王位传给了他的长子。

现任的国王晋美·格萨尔·朗杰·旺秋(Jigme Khesar Namgyel Wangchuck)在26岁时继承王位，28岁加冕。这位年轻的国王曾经在美国和英国留学，是牛津大学政治系高材生。2011年10月13日在普纳卡举行大婚，迎娶白玛·杰尊(Pema Jetsun)为王后。

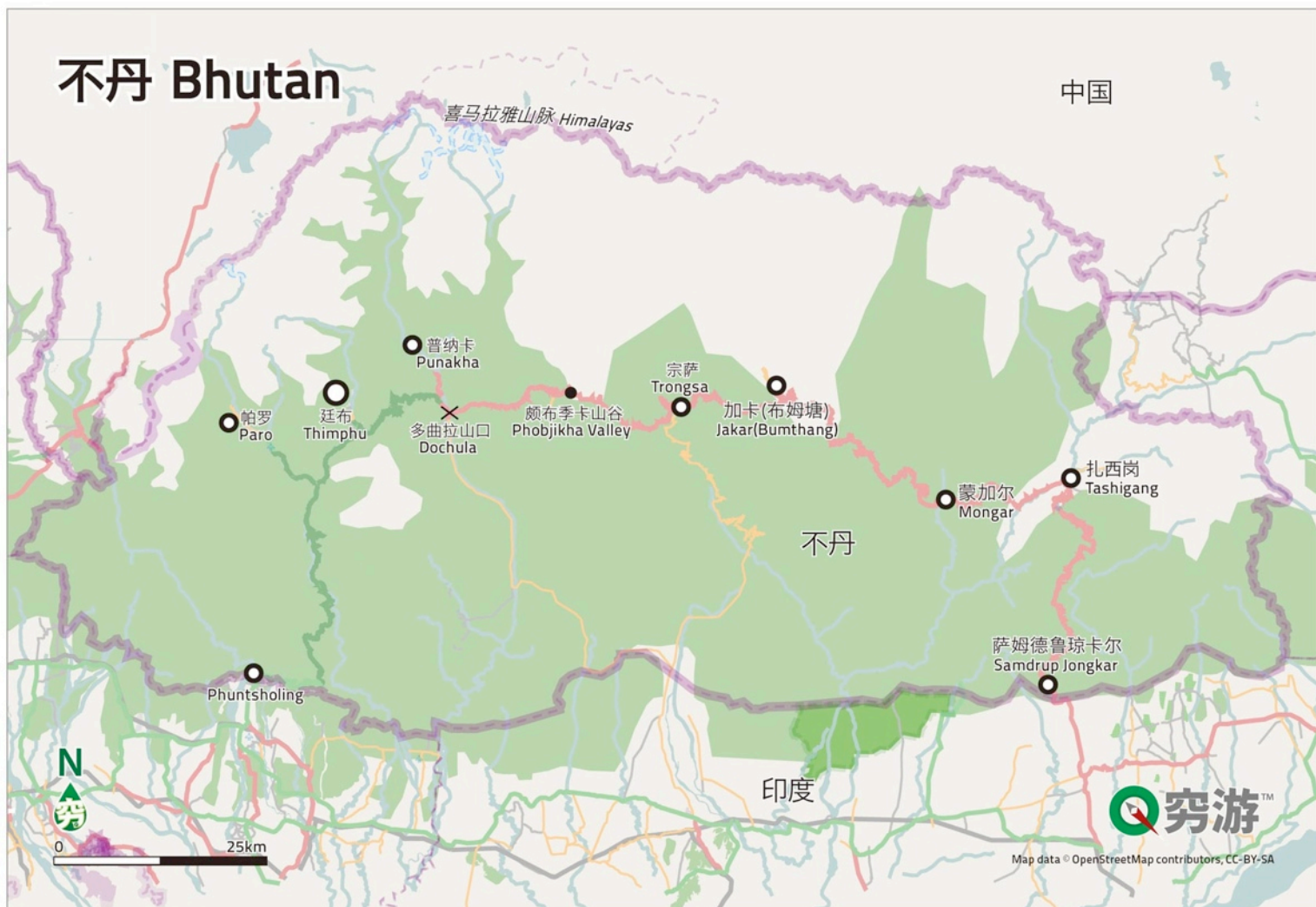
★ Tips: 幸福是一个地方

第四世国王提出的GNH(国民幸福总值)，代表了不丹独有的理念。在其他某些国家疯狂比拼GDP经济发展数字的时候，不丹人更加关注国民的内心，这更像是一种价值观的选择。不丹旅游局的新宣传语是“幸福是一个地方”，也许，幸福确实是个地方，它就在你的心里。房子、车和票子都是外在的，幸福与那些数字无关，它只能来自于你的内心。追求什么也许不是最重要的，关键是要清楚自己为了什么而追逐，为了什么在路上。

书籍和电影

宗萨钦哲仁波切的《旅行者和魔术师》**作者推荐**：宗萨仁波切说电影是“现代的唐卡”，他用电影来传授佛教的道理。这部电影会告诉你不丹人的生活方式和看这个世界的角度。而电影里那幅莲花生大师的像，就在宗萨到布姆塘的路边山岩上。和宗萨钦哲仁波切电影同名的书籍《旅行者和魔术师》是由他的弟子陈念萱撰写的，陈念萱去了不丹十多次，她的书上半部介绍了不丹的生活，下半部是《旅行者和魔术师》的剧本和拍摄故事。

不丹王后的著作《秘境不丹》也是国内很热的有关不丹的书籍，别的不丹书籍都是外国人写不丹，这是一部不丹人写不丹，角度会有所不同。《不丹调频》(Radio Shangri-La)作者丽萨·那波利是一



一位美国女记者，因为非常偶然的的机会来到了不丹唯一的调频电台做志愿者，进入了不丹人的真实生活。这个迅速变化中的古老国家，改变了她的命运，也许也会改变你的。英文不错的游客，不要忘了在廷布买一本《The Raven Crown》，直译为《大乌鸦冠》，大乌鸦是不丹国鸟，国王王冠上即是大乌鸦。这本书讲述了不丹从第一世国王到第三世国王的历史。作者是著名藏学家Michael Aris，他的另一个身份——昂山素姬的英国籍丈夫。

宗教与禁忌

不丹是世界上唯一一个以藏传佛教为国教的国家。这里的人们虔诚善良，不杀生。在不丹旅行时，请注意进庙宇要脱帽脱鞋，另外需要穿上长袖外套以示尊敬。在指佛像时，忌讳用手指直接指点，请手掌向上，用手掌指向佛像。不要用手去摸小孩或别人的头。在转白塔或者庙宇时，请顺时针方向行走，不要逆时针方向。在庙宇席地而坐时，请盘腿而坐或者跪坐。

当地人的生活

和印度人、尼泊尔人比起来，不丹人性格温和，见到外来者都会害羞，但是对外国人都很友善和尊重。不过导游通常都见过世面，和游客交流比较大方。不丹人的生活节奏很悠闲，人口也少，所以常常会碰到熟人，遇见时大家通常会寒暄几句，所以如果你的导游碰到熟人，聊上几句天，不要太急着催促他们。

不丹正在由自给自足的农业国家逐渐变成现代化国家，大部分地区还比较贫穷，人们的收入并不高，但是随处可以见到洋溢在脸上的快乐。60年代的不丹还没有学校，如今这里实行十年义务教育，“高考”通过的，还可以继续享受国家提供的免费教育到大学三年级，全民医疗也是免费。

签证与行程预订

不丹旅游有特殊的限制：需要每天200多美元的费用，不允许自由行，所有旅游签证必须由不丹旅行社代为申请和安排。严格的收费规定恐怕是不丹旅游最独特的地方，但是这个高收费的初衷并不是为了暴利，而是为了避免上个世纪70年代喜马拉雅南麓遍地的嬉皮进入不丹。从这几十年的执行情况看来，这个高收费的政策有效的保持了不丹的自然和人文环境。

因此，不丹旅游其实并不自虐，完全不用睡袋、湿纸巾这些用品。酒店和交通都非常舒适，旅行社的安排也非常贴心，即使一个人也能成团，一直有一位司机和一位导游陪同，而且非常安全，你需要考虑的主要是签证和行程。

★ Tips: 请提早预订

不丹的旅游接待能力有限，每逢大的节日游客蜂拥而至，造成酒店很大压力。所以最好提前订好行程，这样旅行社能够提前订好酒店，保证游客住上高档次酒店。刘嘉玲和梁朝伟结婚时就是这种状况。很多人说是因为不丹限制入境人数，所以有些记者拿不到签证，其实很大原因是接待能力有限。

★ 申请

不丹和中国没有建交，不可能通过大使馆申请签证。而且不丹政府规定，不丹的旅游签证必须通过不丹旅行社来申请办理。即使在中国国内报团，最终的签证申请也仍是由不丹旅行社在廷布完成。联

系好不丹旅行社，确认行程，并全额付款后，不丹旅行社即可开始申请签证。不丹旅行社代办不丹签证，游客只需要提供护照信息页的彩色扫描件给旅行社就可以。签证费每人40美元。旅行社拿到签证，会发扫描件给游客，一定要打印出来随身携带。坐飞机到达帕罗(Paro)机场，通关时需出示签证复印件，海关会凭复印件在游客护照上正式签发签证。

★ 费用

不丹旅游最独特的就是费用，旺季每人每晚250美元起，淡季(七月、八月、一月、二月)每人每晚200美元起，但是绝不会有消费陷阱，不会再有其他名目的任何收费，包括酒店住宿、一日三餐(不含软饮、酒精饮料等)，车费、导游司机费用、景点门票及不丹政府税费等费用。除购物外几乎囊括了其他所有费用。

需要提醒的是，有些旅行社，会报出低于政府规定的价格，这样的价格往往会影响到旅行社服务质量，而且是违反政府规定，可能最终无法成行，建议不要只是贪便宜比价格。

推荐不丹的旅行社：www.bhutanlifeexposure.bt **作者推荐**

邮箱：bletours@gmail.com

★ 付款

付款是拿到签证的前提条件。和不丹旅行社敲定好行程后，游客就要按天数汇款给旅行社。一般游客都会有点担心提前全额付款，其实大可以放心。不丹旅游局管理很严格，所有游客付款都会汇到旅游局的帐户，收款人注明旅行社的名称，等游客离境后的45到60天，没有任何投诉，旅游局则会把款项转给相关的旅行社。西方有些游客都是提前半年预定好行程，交完款，半年后才出发。

汇款后要立即通知旅行社，他们好及时去旅游局查收汇款。收到汇款，旅游局就可以去外交部申请签证。淡季(1月，6-7月)一般需要一周左右，旺季则至少两周。不丹旅游局(Tourist Council of Bhutan, TCB)收到签证申请，确认游客已经全额付款即签发签证。旅行社会将电子签证许可发给游客，抵达帕罗机场时将打印出来的电子签证许可证出示给海关官员即可。

★ Tips: 国内团还是不丹旅行社

在国内报不丹团，行程通常不能改动，而且必须和别人拼团出发。直接联系不丹旅行社报团，行程可以根据自己假期时间长短自行安排，还可以有徒步游等特种主题游。而且不丹旅行社从来没有拼团这样的概念，即使一个人也可以自行成团，非常方便灵活。但是三人以下的团每天有附加费。一人团每天附加费40美元(即一天290美元)，两人团每人每天30美元(即一天280美元)。

★ 取消行程

如果游客打算取消行程，根据不丹旅游局规定，提前30天通知取消，全额退款；提前21天通知，扣除10%费用；短于7天通知，扣除50%费用；到达不丹后取消，不退款。不丹航空公司近期也采取了更严格的规定，提前30天通知取消可以全额退款，出发日期前一个月内通知，则无任何退款。

★ 中转国签证

中国游客通常经过尼泊尔、泰国或者印度三国中转，这三个国家中尼泊尔和泰国的签证最容易办。

尼泊尔

北京大使馆地址：北京三里屯西六街1号。

电话：010-6532 1795(必须本人自行前去办理，不允许代办。)

上海领事馆地址：上海北京西路669号16楼A座。

电话021-6272 0159 / 0259(可以邮寄代办签证)

从西藏陆路去加德满都的旅行者，可以在拉萨办理。

拉萨领事馆地址：拉萨罗布林卡路13号。

电话：0891- 6822881 / 6813965

尼泊尔签证资料很简单，两张照片，填表格，交费就可以了。15天签证175元，30天280元。

泰国

很多人都认为泰国是落地签，所以不需要提前准备签证。但是如果没有有效签证，中国海关是不会放行的。所以至少要准备一个过境签证。从不丹回程，如果打算在泰国玩几天，那么落地签就行。如果直接转机回国不出机场，那么不需要任何签证。

印度

如果只打算从德里转机，那么申请两次入境的过境签证即可，文件稍微简单一点，但是需要目的地的签证和机票。过境签证每次入境，在印度停留不可以超过72小时。如果打算在印度玩一段日子，那么需要申请两次入境的旅游签证。印度签证需要经过印度签证中心办理，在上海、北京、广州都有办公点。请注意印度签证申请表已经改为在线填写。[印度签证中心网站](#)；旅游签证所需文件：1、2；过境签证所需文件：1、2。

★ 预算

如果你想住刘嘉玲和梁朝伟新婚酒店Uma，请再加银子。最贵的团可以到1000多美金每天。但是通常普通游客的250美元，条件也不错。3岁以下儿童免费。3-5岁以下儿童，只需付40美元签证费和每天30美元。5到12岁儿童，半价100美元，25岁以下的学生可以凭学生证享受七五折，赶快趁年轻去不丹吧。11到15人的团，有一个人可享受半价。16人以上团，有一个人费用可以全免。

假设从北京经由加德满都去不丹十天，整个花销如下：

1. 北京至加德满都往返机票约5000元。
 2. 加德满都至不丹帕罗来回程机票淡季300多美元，旺季500多美元，合人民币约3000元。
 3. 10天9夜不丹旅游费用2250美元，折合人民币14300元。
 4. 其他杂项(购物、加德满都食宿等)约1000元。
- 共计：约23300元。

出入境交通

旅游签证许可证是不丹旅游局发出的pdf文件，左上角是不丹国徽，抬头写着Royal Government of Bhutan, Department of Immigration, 包括签证和道路许可证Route Permit, 有游客的姓名、国籍、护照号和到达、离开日期等信息。文件下方有内政部移民局蓝色印章。游客需要打印出来随身携带，在登机飞不丹时，需要出示给不丹皇家航空公司Druk Air的工作人员。到达签证许可证上的不丹入境口岸时出示给海关官员，海关即在护照上加盖正式的签证。

★ 航空

帕罗机场(Paro International Airport, PBH)是不丹唯一的国际机场，有航班直通加德满都、曼谷和德里。如果经济情况允许，作者还是建议坐飞机进不丹。不仅仅因为省力气省时间，最重要的是飞机上可以看到伟岸的喜马拉雅山脉。从加德满都和德里起飞，一定记得要左边靠窗的座位，可以看到珠峰、干城章嘉等8000米以上的雪山。如果从曼谷飞，则要右边靠窗的座位。

所有飞不丹的航线都由不丹皇家航空公司Druk Air垄断，价格只有淡季两个价格，所以不会像其他旅行目的地那样可以抢到折扣票。机票预订可以通过不丹旅行社代办，也可以通过www.drukair.com.bt网上预订，但是考虑到机票修改或者退票等可能性，在不是座位很紧张的情况下，建议还是由不丹旅行社代办，后续机票更改等工作会比较方便。

因为中国和不丹没有建交，所以从中国无法直飞不丹，必须由第三国中转。目前有航线直飞不丹的国家有尼泊尔(加德满都)，泰国(曼谷)，印度(德里、加尔各答、古瓦哈提，其中孟买是今年5月新增，9月开通航线)，新加坡(2012年5月新增航线，9月开通)，孟加拉(达卡)。通常游客会由加德满都、曼谷、德里进行中转。

经加德满都

中国到加德满都：除拉萨陆路可以到达加德满都外，中国飞加德满都的航班为国航经成都(去程每周二、四和六，返程周五和周日)，东航经昆明(去程每周二、四和周日)，南航经广州(每天都有航班往返)。如果考虑中转不丹航班时间，从广州飞最方便，到达在加德满都住一夜，回程则当夜即可飞回广州。

加德满都到不丹：加德满都到不丹帕罗机场Paro的航班每周一、二、四、五、六有往返航班。往返淡季300多美元，旺季500多美元，具体情况请准备出行时，在www.drukair.com.bt上进行查询。

优点：票价比经德里和曼谷便宜，尼泊尔签证容易办理。

缺点：除中转广州外，其他飞中国航班不能完全无缝衔接，需要在加德满都停留，最多可能两天，不适合假期紧张的人。

经曼谷

中国到曼谷：中国主要城市到曼谷都很方便，这里就不一一详列了。曼谷到不丹：曼谷到不丹每天都有往返航班，是所有中转城市中最方便的。往返淡季600多美元，旺季800多美元。

优点：每天都有航班去不丹，航班衔接方便，适合假期紧张的人。

泰国签证容易办理。

缺点：票价比经德里和加德满都贵。

经德里

中国到德里：从北京直航德里的国航航班，每周一、三、六。返程每周二、四、日；

从上海直航德里的印度航空航班，每周二、四、六、日往返；

从上海直航德里的东方航空，每周二、四、五、日。返程周一、三、五、六；

从广州直航德里的南航航班，每天有往返航班。

德里到不丹：德里到不丹帕罗机场的航班每周二、四、六、日，不丹返程为周一、三、五、日。往返淡季500多美元，旺季700多美元。具体情况请准备出行时，在www.drukair.com.bt上进行查询。

优点：机票价格适中。一路无敌雪山景，从安纳普尔纳开始到干城

章嘉结束，几乎囊括喜马拉雅山脉所有8000米以上雪山。

缺点：从北京上海飞德里，德里飞帕罗的航班衔接必须仔细安排时间，印度签证较麻烦。

印度JetAirway航空公司：www.jetairways.com

★ 陆路

不丹和中国没有建交，所以从中国西藏陆路无法直接进入不丹。从陆路去不丹只能经过印度。不丹有两个陆路口岸，一个是西南部的Phuntsholing，和印度西孟加拉邦(West Bengal)接壤。西孟加拉邦著名的城市有加尔各答和大吉岭，可以从这两个城市坐车去和不丹Phuntsholing交界的印度边境小镇Jaigon。但是一定要提前联系好不丹旅行社拿到签证许可证，不然看不到这些文件，印度Jaigon边防不会盖离境戳放行的。

另外一个陆路口岸是东南方的Samdrup Jongkhar，这里和盛产红茶的印度阿萨姆邦(Assam)交界。这里是去东部不丹的门户。一般游客飞到阿萨姆邦首府古瓦哈提(Guwahati)，然后三个小时车程即可到Samdrup Jongkhar。

国内交通

★ 陆路

不丹全国几乎没有笔直的路，蜿蜒在山中的公路交通不是很便利。两地之间即使距离不远，也需要半天的时间。如果会晕车的游客，需要提前准备好晕车药。虽然不丹的交通并不方便，但是旅行社会给游客安排舒适的车辆，通常是中巴或SUV。在不丹你永远见不到有三个游客挤在SUV后座的情形，舒适是第一位的。

★ 航空

2011年底，帕罗(西部不丹)开通了布姆塘(中部不丹)和扎西岗(东部不丹)的航线，但是每周只有几个航班。

路线

常规的不丹旅游都集中在西部和中部，从不丹唯一的国际机场所在地帕罗Paro开始。如果是在不丹旅行社预订，可以更自由地设定行程，还可以特别要求徒步、观鸟、冥想等特种游路线。不丹的城市除了廷布以外，基本都只有一条街。路上的风景除了寺庙和自然风光，最美的其实是不丹人。

★ 7天行程

- D1. 到达帕罗Paro
- D2. 帕罗Paro - 廷布Thimphu
- D3. 廷布Thimphu
- D4. 廷布Thimphu - 普纳卡Punakha
- D5. 普纳卡Punakha - 廷布Thimphu
- D6. 廷布Thimphu - 帕罗Paro
- D7. 返程

7天行程相当赶，基本走马观花。如果不发愁请假的话，还是建议10天的行程。因为10天的行程可以到布姆塘Bumthang(Jakar)，那里是不丹最美的地方。

★ 10天行程

- D1. 到达帕罗Paro
- D2. 帕罗Paro - 廷布Thimphu
- D3. 廷布Thimphu
- D4. 廷布Thimphu - 普纳卡Punakha
- D5. 普纳卡Punakha - 宗萨Trongsa
- D6. 宗萨Trongsa - 布姆塘Bumthang(Jakar)
- D7. 布姆塘Bumthang
- D8. 布姆塘Bumthang - 多曲拉山口Dochula
(在这里可以看到西藏和不丹分界的连绵雪山)
- D9. 多曲拉山口Dochula - 帕罗Paro
- D10. 返程

★ 徒步路线

另外不丹也是很好的徒步天堂，有各种难度不等的线路(从2000米到5000米，难度不等)，可以咨询旅行社。不丹最有名的徒步线路是雪人线路，全程耗时近一个月，路上翻越十几个四千米到五千米的山口。这条线路因为其海拔高、线路长成为世界上最挑战的徒步线路之一，完成这条徒步线路的人比登上珠峰的人数要少得多。从帕罗到廷布有条名为Duke的徒步线路，可以根据游客的体力和时间安排3天、5天甚至10天的徒步线路。该线路宿营地海拔约3000到4000米，算是中等强度的徒步线路。

★ 东部不丹

如果时间充裕，可以前往不丹东部探索，有自己独特的服饰和风俗。

帕罗 Paro

帕罗(Paro)是不丹西部的重镇。不丹深受西藏的影响，其行政区域也叫做“宗”，相当于我们的省。不过旧西藏宗的最高行政长官叫“宗本”，而不丹叫“宗大”。Paro宗是不丹相当富庶的宗，这里有国际机场，交通便利；还有遍地的稻田，一片富足的景象。

★ 虎穴寺 Taktshang

英文名称Tiger Nest，是不丹旅游的必去之地，位于帕罗宗附近900多米高的悬崖上。据传，莲花生大师曾骑着一匹雌虎飞到此地，降魔后，在这里的山洞里修行了三个月，所以虎穴寺也是不丹最著名的寺庙。帕罗宗本于1692年在莲花生大师修行洞旁建起了寺庙，但是1998年4月19日，一场大火烧毁了虎穴寺主殿。修复工程开始于2000年4月，于2005年完工。据说为了不打扰僧人的清修，政府故意不把公路修到山上。游客从山脚下步行或骑马上山。通常需要一个小时左右到达半山的餐厅，然后需要另外一小时左右到达虎穴寺。需要注意的是，游客不允许带相机和包进入虎穴寺。

开放时间：10月到次年3月 8:00-17:00，其他月份开放到18:00。

★ 帕罗宗 Paro Dzong / Rinpung Dzong

1644年Zhabdrung Ngawang Namgyal(第一位统一不丹的统治者)在莲花生大师的一座寺庙的基础上修建，位于帕罗镇旁的小山。这座宗为抵御入侵发挥了巨大的作用。一座横跨帕曲(“曲”，河的意思)的风雨廊桥通往帕罗宗，帕罗宗是不丹最美丽的宗之一。贝纳尔多贝托鲁奇的电影《小活佛》即是在帕罗宗拍摄的。

开放时间：9:00-17:00。

★ 帕罗博物馆 Paro Museum

在帕罗宗上方的山脊上就是塔宗(帕罗博物馆)。塔宗是1641年由当时的帕罗宗长官Desi Tenzin Drukpa修建的瞭望塔,用以保护帕罗宗。1968年,塔宗成为国家博物馆,现在博物馆里陈列着各种收藏,包括艺术品、唐卡、不丹精致的邮票、硬币和手工艺品,还有一些自然历史藏品。

开放时间: 9:00-16:00, 每周一、周二闭馆。

廷布 Thimphu

廷布(海拔约2300米)自1961年成为不丹的首都,是不丹政治经济宗教的中心,也是游客们的必到之地。虽然不丹70%的人口都居住在廷布,但它只是一座小山城,完全没有高楼大厦。这座民族建筑特色浓烈的小城建在河谷中,比起不丹其他地方更有现代气息,街道整洁、绿树成荫,是一座没有红绿灯的首都。

★ 扎西却宗 Trashi Chhoe Dzong

扎西却宗是不丹的行政和宗教中心,也是国王和不丹杰堪布(僧人首领)的工作地。2008年第五世国王加冕即在扎西却宗举行,每年最大的节日廷布猜秋(Tsechu)也是在扎西却宗内举行。位于旺秋河西岸,廷布市北部的扎西却宗,始建于1641年,后由第三世国王于1965年重建。

开放时间: 周一-周六5:00后; 冬季周日从9:00-16:00; 夏季到17:00。

★ 塔金保护公园 Taking Preserve

塔金,喜马拉雅扭角羚羊,是不丹的国兽。游客可以隔着栅栏观赏牛头羊身的塔金。塔金是濒危保护动物,仅在不丹、尼泊尔、缅甸和中国有少量。

★ 纪念白塔 National Memorial Chorten

1974为纪念“现代不丹之父”第三世不丹国王晋美多吉旺秋而修建。每天很多不丹人在这里转经祈祷。

★ 廷布大佛 Buddha Viewpoint

这座50米高的佛像仍然在建中,目前还剩底座没有完成。这座佛像位于廷布的南部的山上,俯瞰整个廷布河谷。这座大佛是由中国人修建的,很多中国游客会专门去参观这里。

★ 周末市场

周末市场建在旺秋河岸边,每周五到周日,廷布周围的农夫会带着各种农副产品来到周末市场叫卖。周末市场共两层,分为不同的区,有蔬菜、水果、肉类和谷物等。这里不光是个摄影的好地方,还可以和当地人交流,并且可以购买些纪念品。

★ 多曲拉山口 Dochula

海拔3140米,从廷布往西去往普纳卡宗的路上,会经过多曲拉山口。天气晴朗时,这里可以看到中国西藏和不丹分界的喜马拉雅东麓雪山。第四世王后在此修建了108座白塔,以纪念第四世国王胜利驱逐阿萨姆武装分子的胜利。

普纳卡 Punakha

位于两河交汇处的普纳卡宗见证了不丹很多历史时刻,而且被誉为不丹文化中最美丽和最重要的地区。历史上,普纳卡宗曾数次毁于大火,并在地震中受损。最近一次维修是1994年。1637到1907年,普那卡宗曾是不丹的首都。第一次全国议会在此召开。第五世国王的大婚在2011年10月13日在此举行。

★ 齐米拉康 Chimi Lhakhang

位于河谷里的小山坡上,是为纪念竹巴袞列Drukpa Kuenley所建。竹巴袞列是15世纪著名的疯僧,他幽默诙谐,行为乖张,以此来教化世人。这座庙宇以求子灵验得名。人们相信没有孩子的夫妇来这里祈祷后,很快就能怀孕。大路约步行30分钟,沿着穿过稻田的小路,大约不行20分钟可到达。

★ 旺地宗 Wangdue Phodrang Dzong

位于普纳昌河和党河汇聚的山脊上。传说在准备修建这个宗选址时,人们看到四只大乌鸦飞向四个不同的方向。这被视为吉兆,代表着佛法将被流传到各个方向。因为把守往来普纳卡宗和宗萨宗的交通要道,旺地宗在不丹历史也占有一席之地,但非常可惜的是在2012年6月因为电线老化失火,旺地宗几乎被夷为平地。

★ 颇布季卡山谷 Phobjikha Valley

是被冰川侵蚀而成的山谷,这个山谷是观察黑颈鹤的最佳地点。每年冬季,黑颈鹤会从喜马拉雅山北麓的西藏、青海等地飞到不丹的颇布季卡山谷和东部的扎西杨泽过冬,次年春天再飞回西藏,这里也有些很轻松的低海拔徒步线路。

中部不丹

中部不丹有美丽的田园风光,而最美的是布姆塘。

★ 宗萨宗 Trongsa Dzong

是不丹最雄伟的一个宗,这个宗在高山河谷之间,几乎没有平地。让人不由对修建了这样一个伟大工程的不丹人心存敬佩。宗萨宗的历史可以回溯到16世纪,不丹王室家庭祖籍也是在宗萨宗。至今,王储正式加冕前是担任宗萨行政长官一职。

★ 宗萨瞭望塔博物馆 Tower of Trongsa Museum

宗萨瞭望塔,也叫做塔宗。这个瞭望塔被奥地利建筑师改成一个博物馆。陈列着佛教和王室历史相关的展品,顶层还有一个格萨尔小庙。

开放时间: 周一-周六9:00-16:00(11月到次年3月),其他月份开放到17:00。

★ 布姆塘 Bumthang

是不丹最富田园诗意的地方,不丹人骄傲的称其为“不丹的瑞士”,这里的草原、白云和宁静的田园风光的确有几分瑞士的风情,2000米左右的海拔也让布姆塘气候温和宜人。

★ 加卡宗 Jakar Dzong

1549年Iam Nagagi旺秋修了一个形状象宗的小庙,并建立起了修

行地。之后，这座庙被不同的人翻修扩建。在过去，加卡宗是布姆塘地区的中心，并且在抵御东部宗卡人时起了重要的作用。今天，宗成为行政和宗教所在地。

★ 旺地确林宫殿 Wangdichholing Palace

建于1857年，和不丹其他宫殿看起来不同，因为它是第一座非堡垒状的宫殿。和不丹其他事物一样，这座宫殿也是朴实无华的。这座宫殿是第一世国王主要的居住地，第二世和第三世国王也曾在这里居住过，但是目前无人使用，国王的婢女目前拥有该宫殿。

★ 强巴庙 Jampa Lhakhang

不丹最古老的寺庙之一，据传为吐蕃8世纪松赞干布修建。传说松赞干布在一天内修建了108座寺庙以降服喜马拉雅山中的女魔。108座庙中有两座位于不丹境内：Jampa拉康和另一座位于帕罗的Kichu拉康，据说这两座庙宇建于同一天。

★ 古杰庙 Kurje Lhakang

Kurje拉康的历史和公元746年莲花生大师造访布姆塘密不可分。Sendah Gyab邀请莲花生大师从他在尼泊尔的修行洞来到不丹。此次邀请的原因是当地魔头噶波诅咒国王得了恶疾，国王健康每况愈下。接到邀请，莲花生大师就动身到了不丹，在修行洞冥想，并最终降妖伏魔，夺回了国王的魂魄。莲花生大师的身体印记也留在此地。Kurje的意思即使身体印记，这里也因此成为一处圣迹。

★ 丹兴拉康 Tamshing Lhakang

位于Kurje拉康河对岸，这座庙由伏藏师白玛林巴(Pema Lingpa)修建。在寺庙的内墙上有古老的19世纪的宗教壁画。

★ 梅巴措 Membar Tso

又称“火焰湖”(Burning Lake)，梅巴措并不是一个湖，而是党河上水流平缓的一段。相传伏藏师白玛林巴手持莲花生大师的伏藏油灯走入湖中，当他走出湖中时，手中的油灯依然燃烧，这也是梅巴措(意为不灭火的湖)得名的原由。

实用信息

★ 游客中心 Tourist information

不丹有几百家旅行社，但是建议选择比较有经验有信用的旅行社，保证旅行的品质。另外不丹很多号称中文导游，实际中文水平很差。因为中文导游通常会额外收费，建议了解清楚导游的中文水平再决定。

★ 地图

在不丹没有免费的地图可以拿到，必须要买，大概十几块美金。

★ 电话

中国移动的手机在不丹没信号，联通可以接打电话，在某些主要城镇也可以3G上网，费用约人民币10元/兆。不丹主要的通信运营商为Bhutan Telecom和Trashy Telecom，联通可以使用Trashy Telecom的网络。游客可以购买75Nu的不丹SIM卡，然后购买充值卡充值。不丹SIM卡打回中国费率是1分钟10Nu(约合1.1人民币)。3G服务目前只有帕罗、廷布、普纳卡等地区才有。如果游客需要使用

P7 穷游网倡导的穷游精神，是一种背上行囊，清爽上路，简朴行走，自由心灵，穷尽天下美景的潇洒生活方式。

用3G服务，需要买了SIM卡后，去廷布电信运营商办理开通3G服务，否则就只有2G服务。

★ 网络

西部和中部的酒店基本都有WiFi，游客都可以使用免费WiFi上网。城镇里也都有网吧。

★ 货币帮助

兑换

人民币在不丹不能使用，游客可以带美元、英镑、欧元等货币兑换当地不丹货币Nu。不丹货币努Nu，Nu比照印度卢比汇率，和印度卢比1:1。目前汇率为1美元换约55Nu(2012年8月16日)。游客用不完的Nu可以在机场离境时换回美元。

刷卡

信用卡仅在廷布的几个ATM机上可以取现，但是手续费较贵。在部分工艺品商店可以刷信用卡。如果打算购物，还是建议多带些现金。

★ 邮局

在很多工艺品商店即可购买明信片 and 邮票，可以交给各个酒店代为邮寄。位于廷布的Bhutan National Post Office可以定制自己头像的纪念邮票，是很特别的纪念礼物。不丹的邮票也是世界闻名的收藏品，除传统纸质的材质，还有丝质、金属的、CD邮票，值得收藏。

旅行日历

★ 最佳季节

最佳时间是3到5月，时值不丹春季，漫山遍野的桃花和高山杜鹃花盛开。还有9到11月，尤其是10月到11月，是不丹的秋季，天高云淡，阳光灿烂。但是应该注意避开十一大假，游人太多，基础设施压力很多，尤其是机票和酒店。如果假期灵活，建议考虑时间十月中到十二月底这段时间出行。

不丹的纬度、海拔和气温可以比照云南丽江，一年四季气候温和，早晚温差较大。出行衣服建议以多层为主，这样中午气温较高时方便穿脱，尽量避免穿套头衫。冬季，带上羽绒服或者厚抓绒服，中午可以以稍厚的T恤衫为主。夏季，可以在短袖外穿上长袖衬衫或者薄外套。七月、八月是不丹的雨季，有时会连续几天大雨，但是通常会早晚下点小雨，还是会有晴朗天气，一、二月冬季也会下雪。

★ 节日

不丹人口稀少，全国只有70多万人，但是在节日期间，人山人海。不丹人都盛装出行。不丹每年有很多佛教节日，都是按照藏历(一般在藏历二月、三月、九月、十月和十一月)。节日里除了佛教传统的法舞和面具舞表演等，还有不丹各地人们的传统歌舞表演。这是一个了解不丹人生活的机会，也是拍摄人像的好机会。如果有兴趣参加，最好和旅行社提前查询节日时间。不丹各地都有不同的节日(不丹语Tshechu)，最主要的节日在4月初和10月初。最重要的节日是帕罗猜秋，通常在4月初。还有普纳卡和廷布的节日，通常在10月初。所以4月初和10月初也是不丹旅游最旺的季节，如果打算在这两个时间段出行，一定要提前安排。这些节日都是佛教节日，都是三天的活动，可以看到不丹传统歌舞，还有金刚法舞等活动。可查看：[不丹旅游部节日安排](#)。

餐饮

每天的消费中包括了一日三餐，所以旅行社会安排所有的餐饮。不丹的食物和尼泊尔、印度餐截然不同，比较接近中国菜。只是不丹人很喜欢奶酪，尤其喜欢用奶酪煮蔬菜，这点和中国人习惯不同。另外不丹人狂嗜辣椒，餐餐都有辣椒。游客一日三餐以自助餐为主，早餐有面包和鸡蛋。午餐和晚餐通常四五个菜，有荤有素，主食多是米饭。不丹饮食相对比较简单，如果吃饭讲究的人，可以带点零食、榨菜或汤料包。不丹最有名的菜Ema Datsi(奶酪辣椒)，是在不丹必尝的菜肴。不善于吃辣的游客很有可能在吃完后大呼“卡擦都姆”(不丹语“好辣”)。

住宿

西部和中部不丹的酒店设施很好，东部不丹因为较落后，相当于招待所级别，但也足够干净。大部分游客都是7到10天的行程，也就是西部和中部，不用担心酒店问题。所有酒店都非常干净，有热水淋浴、吹风机、卫星电视等设施。需要再次强调的是在旺季，尤其是十一这样国内大假，又是不丹的最大节日之一。提前预定能确保机票和档次较高的酒店。不然旅行社订不到档次较高的酒店，同样付250美元就只能稍差点的酒店了。当然如果你喜欢乡村生活，也可以要求旅行社帮你找户干净的农家住一夜体会一下。

250美元的酒店基本是国内三到四星酒店标准间的标准，游客也可以加一百美元左右升至别墅或豪华间。乌玛Uma酒店、泰姬Taj Trashi酒店和安曼Amanda Kora酒店这些豪华酒店不包括在此标准内，如果想在这些豪华酒店住一夜，需要额外加钱。乌玛酒店价格根据房型不同从300多美元到1000多美元(1000多美元即是梁朝伟和刘嘉玲结婚住的别墅房型)，泰姬酒店从400多到1000美元。安曼酒店每晚约1400美元左右。乌玛酒店仅在帕罗有一间，泰姬酒店在廷布一间，安曼在不丹有五间，分别在帕罗Paro、廷布Thimphu、普纳卡Punakha、Gantey和布姆塘Bumthang。

购物

在不丹，最值得购买的是当地特色的手工艺品制品。

★ 纺织品

很多女游客一定很喜欢不丹女士身着的传统服装Kira，手工纺织花样精美繁复的Kira已经成为手工收藏品，现在价格不菲。如果觉得太贵，可以买小件的手工纺织的围巾。

★ 邮票

不丹的邮票也是鼎鼎有名，有纸质、丝绸、塑料、金属各种材质，佛教、动物、各国风景、名人等各种主题。还有CD、DVD邮票，值得买几张收藏。

★ 唐卡

是一种佛教宗教题材绘画，不丹的唐卡通常都是由自然颜料绘制，通常题材为坛城(Mandala)，六道轮回的生命之轮，还有度母及佛像。唐卡的价格由尺寸和画工决定。

★ 佛像

来到佛国，如果对佛教有兴趣，可以购买一些不丹产的木质或铜制的小佛像。

★ CD 作者推荐

不丹的佛教音乐都很空灵，没有想象中的沉闷。还有不丹流行歌曲CD，是很多游客喜爱的纪念品。

廷布邮政总局对面的工艺品店，不丹绘画学校旁的唐卡店，品种比较齐全。

安全

报警：113

火警：110

救护车：112

★ 治安

不丹是个比较安全的旅游地，即使是单身女性游客也不用担心安全问题。但是仍然建议保管好个人财物，随身携带贵重物品，不要把贵重物品放在酒店或车里。

★ 中国使领馆 China Embassy

不丹和中国没有建交，有任何问题可以联系中国驻印度使馆：

中国驻印度使馆

地址：50-D, Shantipath, Chanakyapuri, New Delhi-110021
电话：0091-11-26112345(人工接听服务：周一至周五9:00-12:30; 15:00-17:30, 节假日除外)。

对外办公时间：周一-周五9:00-12:30; 15:00-17:30(节假日除外)。

★ 医疗应急

不丹全民医疗免费，以前对游客也免费，但从2011年开始收费，约二十美元费用。不丹的医疗条件相对比较简陋，建议出行带上常备药品(消炎药、止痛药、感冒发烧药、腹泻药、晕车药等)或个人药品。

★ 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:

您还可以在这里添加一些其他重要信息:

穷游锦囊的内容由穷游er提供，如果发现信息有错误，请发送邮件到：guideeditor@qyer.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，访问m.qyer.com下载使用穷游移动应用。