

YANGON 仰光

电话区号: 0095-1 急救电话: 192 匪警: 549195  
火警: 191 报警: 199 红十字会: 295133  
货币汇率: 1人民币元≈153 缅甸元  
1美元≈978缅甸元 (2013年7月)

目录

P1	…… 穷游er忠告 语言帮助	P8	…… 景点 路线 摄影
P2	…… 仰光地图		旅行日历
P3	…… 仰光老城区地图	P9	…… 体验 餐饮
P4	…… 城市速写 当地人的生活	P10	…… 餐饮
	实用信息	P11	…… 餐饮 住宿
P5	…… 实用信息 城际交通	P12	…… 住宿 购物
P6	…… 城际交通 市内交通	P13	…… 安全
P7	…… 景点		

穷游er忠告

- ★ 缅甸是一个富有民族特色的国家，去之前最好多阅读一些介绍缅甸历史文化的书籍。
- ★ 周日要避免送缅甸人礼物，尤其不要送纱笼给别人。
- ★ 在缅甸以右为贵，递送物品最好用右手，避免用左手。
- ★ 缅甸人认为头部是身体最神圣的部位，所以不要随意触碰成人或小孩的头部，不要用手指指人。
- ★ 进寺庙不能穿短裙、短裤和无袖衫，要脱掉鞋和袜子。
- ★ 女士纱笼不要晾挂在高过人头处，贴身衣物不晾在阳台、院子等显眼位置。
- ★ 不要和当地人谈论缅甸政治状况。
- ★ 出发去游览景点之前，最好让宾馆服务员用缅文写好酒店地址以及要去的景点名称，以方便与当地人交流。
- ★ 购物时可用计算机讲价，但讲好价格后不要不买。
- ★ 缅甸没有完善的自来水过滤处理系统，饮用水最好购买瓶装或桶装水。
- ★ 最好购买一份有缅甸语标注的地图，因为有些指路牌不会标示英文，如果只有英文的地图，你可能会无法找到正确的道路。

插座:   
电压: 220V-230V 频率: 50Hz

- ★ 因为仰光位于热带地区，所以蚊虫较多，做好防蚊准备。
- ★ 缅甸时间比北京时间晚一个半小时。

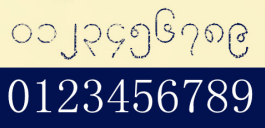
语言帮助

★ 当地语言  
缅甸的学校会教授缅甸语和英文，在城市和旅游景区可以遇见很多懂英文的人。特别是在仰光，受过教育的老人、小孩，甚至僧侣都会英语。由于华人很多，有些时候还会遇到会汉语的，在唐人街使用中文就更没有问题了。

★ 日常对话	
Ming ge la ba - 你好	Jie su ding ba de - 谢谢
Ma me lie ba bu - 听不懂	Ei da bie hma lia? - 厕所在哪里?
Nao ma dui mei - 再见	Be lao lia? - 多少钱?
Ma yao wu - 不对	Gang dei - 好
Ta mi sa - 吃饭	Bie ha ma lia? - 在哪里?
A de gei ba - 救命	De di biu - 注意

★ 常见标识	
Zei - 市场	Bu da yong - 火车站
Ga gei - 汽车站	Ye da - 警察
Xue da gong - 仰光大金塔	

以下为缅甸语数字与阿拉伯数字的对照



我们还有



蒲甘  
BAGAN



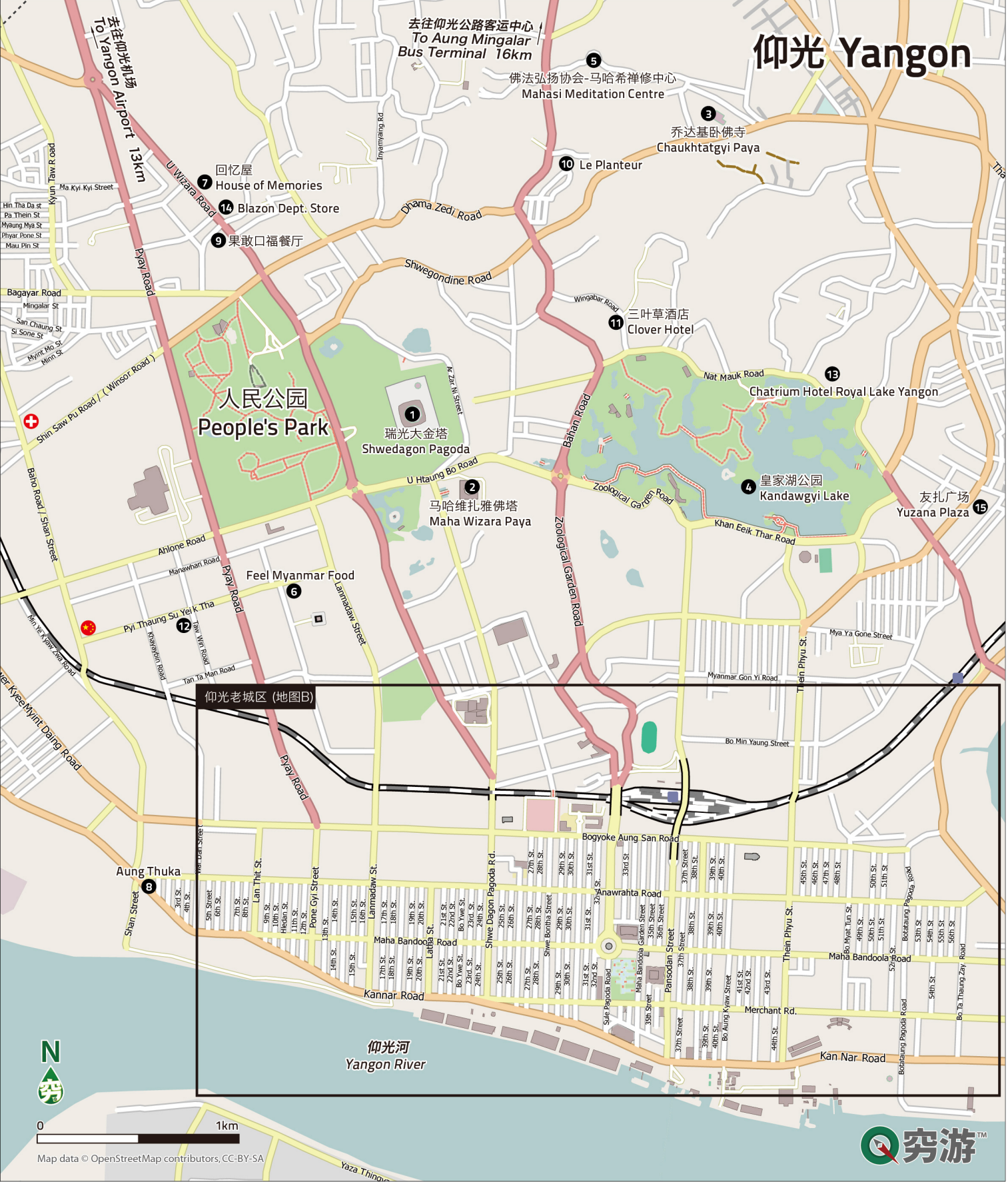
清迈  
CHIANG MAI



河内  
HANOI



琅勃拉邦  
LUANG PRABANG



实用信息

- 中国使领馆
- 医院

景点

- 1 瑞光大金塔 Shwedagon Pagoda
- 2 马哈维扎雅佛塔 Maha Wizara Paya
- 3 乔达基卧佛寺 Chaukhtatgyi Paya
- 4 皇家湖公园 Kandawgyi Lake

体验

- 5 佛法弘扬协会-马哈希禅修中心 Mahasi Meditation Centre

餐饮

- 6 Feel Myanmar Food
- 7 回忆屋 House of Memories
- 8 Aung Thuka
- 9 果敢口福餐厅
- 10 Le Planteur

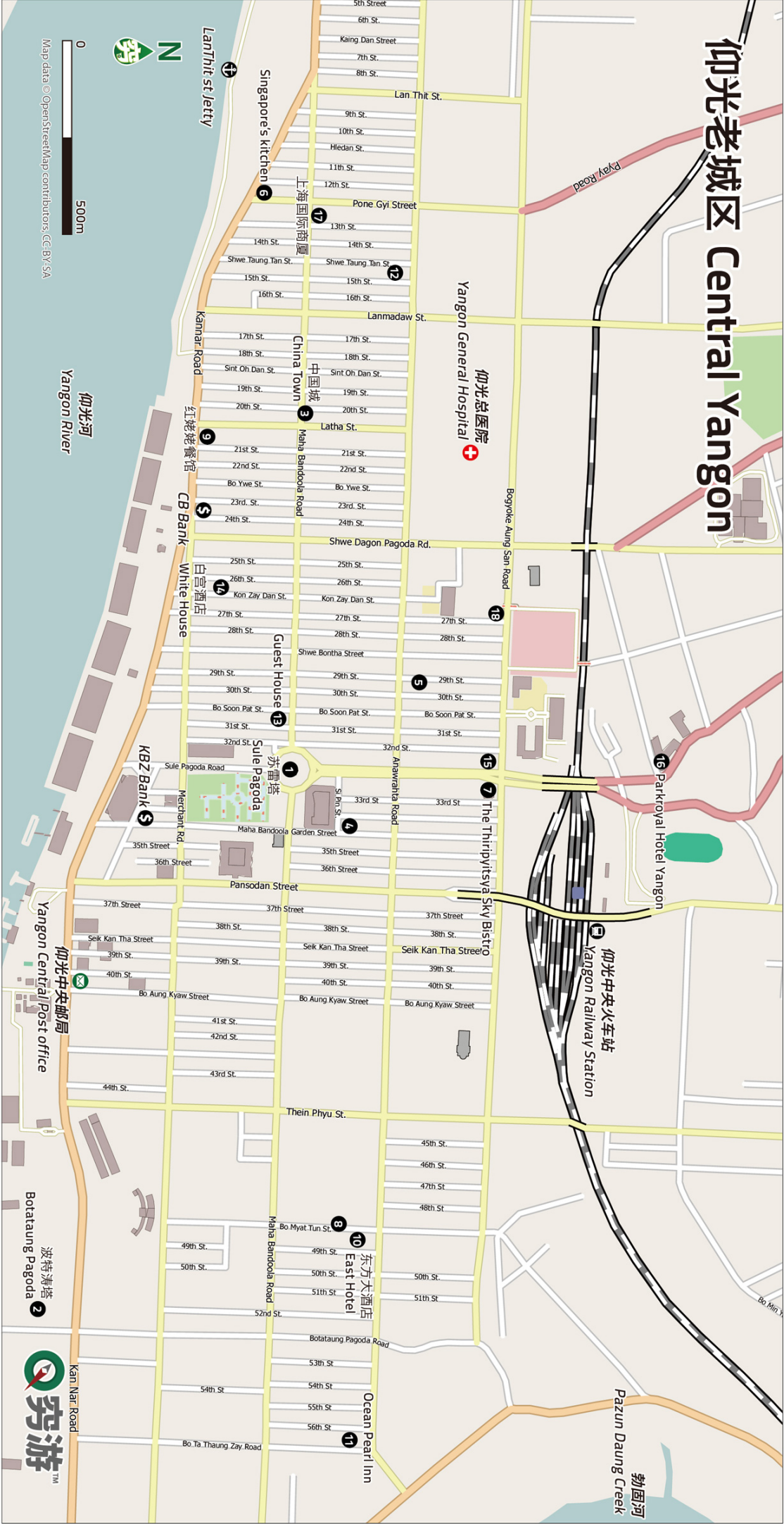
住宿

- 11 三叶草酒店 Clover Hotel
- 12 总督官邸酒店 The Governor's Residence Hotel
- 13 Chatrium Hotel Royal Lake Yangon

购物

- 14 Blazon Dept. Store
- 15 友扎广场 Yuzana Plaza





# 仰光老城区 Central Yangon

## 实用信息

- ③ 银行
- ④ 邮局
- ⑤ 医院

## 交通

- ⑥ 火车站
- ⑦ 码头

## 景点

- ① 苏雷塔 Sule Pagoda
- ② 波特涛塔 Botataung Pagoda
- ③ 中国城 China Town

## 餐饮

- ④ 999 Shan Noodle House
- ⑤ Danupyu Daw Saw
- ⑥ Singapore's Kitchen
- ⑦ The Thiripyitsya Sky Bistro

## 住宿

- ⑧ AH Chicken Rice
- ⑨ 红姥姥餐馆

## 购物

- ⑩ 国贸酒店 Traders Hotel
- ⑪ Parkroyal Hotel Yangon
- ⑫ 上海国际商厦
- ⑬ 昂山市场 Bogoyoke Aung San Market

## 城市速写

仰光曾经是缅甸的首都，虽然现在首都迁到内比都，但它依旧是缅甸的政治、经济和文化中心，也是缅甸境内最大的城市，东南亚最大港口之一。仰光坐落于由伊洛瓦底江冲积形成的三角洲平原上，三面被伊洛瓦底江、仰光河和勃固河所环绕，得天独厚的地理位置使得这里植被丰富，到处都是绿树、草地和花朵，以至于漫步在仰光街头，就像身处美丽的花园中。

很多人来仰光，都是为了瞻仰那传说中的仰光大金塔(Shwedagon Pagoda)，但是这里不仅有壮观的佛塔，还有殖民时期的建筑和美丽的自然景观。在这里，你可以感受到当地特色的风土人情，浓厚的宗教文化以及多元文化的融合。

仰光的景点主要集中在苏雷区，以苏雷塔公交站为中心，有通往各个景点和车站的公交车。大金塔附近的唐人街，离昂山市场和苏雷塔都只有十几分钟步行路程，交通便利，所以也是很多背包客选择住宿的区域。

### ★ Tips: 缅甸签证

缅甸的落地签只针对商务签证、过境和入境许可签证，不包括旅游签证，这些都需要当地公司的商务邀请函。普通游客的旅游签证还是需要在国内提前办好，即需在缅甸驻北京大使馆、南宁总领馆、昆明总领馆办理，缅甸的旅游签证有效期仅为28天。

### ★ 作者眼里的城市

在这里，时间的印记变得模糊，你既可以看见殖民时期留下来的欧式建筑，六、七十年代繁荣时期所建造的大量小高楼；也可以看到当地特色的东南亚别墅，以及现代化的大厦。作者听从小生活在那里的长辈说，以前的仰光，曾经有着东南亚最大的机场、最完善的城市规划和最美丽的火车站。但就像是一个曾经学习拔尖的孩子，在某个阶段忽然因为某些原因停滞不前，而在最近幡然醒悟开始努力想要追上那些荒废的岁月。

### ★ 消费指数

因为游客众多，以及大部分生活用品需要从泰国进口，所以仰光的消费相对较高。本地生产的物品比国外进口的便宜。一份当地特色的早餐大约1000K(缅甸元)，一份简单的中餐套餐或三明治价格约5000K。

## 当地人的生活

大部分当地人都是非常淳朴和热情的。如果在仰光街头迷路询问路人，会遇到非常认真帮你寻找正确方向的人，有的人甚至会直接带你去目的地。当地人的生活非常悠闲，从早到晚的任何时段，你都会发现当地的茶铺坐满了喝茶的人。

当地信佛的家庭，男子到了一定的岁数都需要出家(又称升和尚)，时间长短不定。仪式非常庄重，要升和尚的人会穿上专门的服饰，头戴亮片和串珠做成的帽子，化上妆，由全家集体送到寺院。对于这些家庭而言，这是非常光荣的事情。如果运气好的话，你有可能遇见这样的仪式。

## 实用信息

### ★ 游客中心

仰光没有官方的游客中心，但是随着在缅甸旅行的中国游客逐渐增多，仰光有些比较大型的旅行社推出了中文服务，有会中文的工作人员提供租车、订票和找导游的服务。因此在遇到困难的时候，可以找正规的旅行社咨询。

### Ntravels

地址: No.4491B, RmL-3, New university Avenue Road, Saya san ward, Bahan Tsp

营业时间: 10:00-16:00

电话: 09 45005 7561/09 45005 7562

Email: [ntravels88@gmail.com](mailto:ntravels88@gmail.com)

### The Myanmar Tourism Promotion Board

地址: Traders Hotel, Level 3, Business Centre, #223 Sule Pagoda Road

营业时间: 10:00-16:00

电话: 0095 1 242 828

传真: 0095 1 242 800

E-mail: [mtpb@mptmail.net.mm](mailto:mtpb@mptmail.net.mm)

[thwe@tradersyangon.com.mm](mailto:thwe@tradersyangon.com.mm)

### ★ 地图

仰光机场的出口处提供缅甸各大城市的免费地图。详细的地图在各大酒店、宾馆、唐人街和昂山市场都可以在买到，大约1000K/份。

### ★ 电话

缅甸手机卡费用非常的高(主要是卡号贵，一个号200美元)，国内移动的电话卡即使开通全球通在缅甸也不能使用，电信也不行，只有联通GSM在国内开通了国际漫游之后可以使用。国际漫游电话费用是短信5元/条，拨打回国内15元/分钟。你也可以在咖啡馆、餐馆和酒店用WIFI下载一个网络通讯工具(如微信和QQ)，不过网速很慢。

### ★ 网络

有些咖啡馆、酒店和西餐厅会有免费的WIFI，有些收费的则是2美元/小时，而且速度比较慢。缅甸这几年开放的速度很快，所以仰光网吧也很多，费用为2000K/小时，主要集中在苏雷塔周围，具体的网吧地址的可以询问酒店前台，只是速度比国内要慢很多。

## ★ 货币帮助

缅甸单位是KYAT，读作(jia)，当地主要用缅币，也可以用美元，中缅边境可以用人民币。缅币的上下浮动很频繁，每天的汇率都有所不同。

## 兑换 见地图B标识

在机场大厅和银行都可以把美元兑换为缅币(机场银行15:00点关门)，酒店和宾馆也可以兑换，但是汇率要低一些。银行周末无法兑换货币，所以要提前计划好。不要在黑市兑换，很容易被骗，即使在机场和宾馆兑换也要当面点清。从仰光机场海关出来，就有货币兑换点(Money Exchange)，兑换点营业时间为10:00-15:00。

## CB Bank

地址: No.334/336 Corner of 23 Street and Strand Road, Latha Township, Yangon

营业时间: 9:00-15:00(周末和节假日不营业)。

电话: 0095 1 371848/372646/372655/373425/373426

E-mail: [contact@cbbankmm.com](mailto:contact@cbbankmm.com)

[www.cbbankmm.com](http://www.cbbankmm.com)

## KBZ Bank

地址: No.(33-49), Corner of Bank St and Mahabandoola Road, Kyauktadar Township, Yangon

营业时间: 9:00-15:00(周末和节假日不营业)。

[www.kbzbank.com/en](http://www.kbzbank.com/en)

## ★ Tips: 兑换注意事项

缅币汇率波动很大，所以要事先计划好所需兑换的数额，不要兑换过多，否则回国的时候很有可能会在汇率有所损失。当地人对美元要求很高，只接受06年以后版的，没有污渍、损坏和折痕，在国内兑换的话要注意。

## 银联

缅甸ATM机不多，而银联卡可以取钱的也只有CB BANK的取款机，仰光机场就有银联提款机，不过每取一笔，缅甸方面会收5000K的手续费。从行李安检处出来，直走就可以看见缅甸合作银行(CB Bank)的ATM取款机，可用银联卡取款，每次最高可取200,000K。

## 刷卡

缅甸还没有普及银行卡的使用，极少数的大酒店可以刷卡，其他消费基本上都需要直接付现金，因此要注意要带够现金。

## ★ 邮局

缅甸的邮筒不像其他国家是立在地上的，而是镶嵌在墙上，像一个红红的大洞。邮筒也不是到处都有，非常难找。明信片 and 信件不管寄到任何国家，每份500K，大约两周寄到。

## 仰光中央邮局 Yangon Central Post Office 见地图B标识

地址: Strand RD和Bo Aung Kyaw Street路口，英国大使馆旁。

营业时间: 周一至周日9:00-14:00。

## ★ 厕所

仰光的公厕数量不多，费用为200K/每人，但环境还行。餐馆都会有厕所，在里面消费上厕所是免费的。

# 城际交通

仰光的交通非常发达，除了从空港进入，还可以乘坐大巴和轮船。

## ★ 机场

### → 仰光国际机场 Yangon International Airport, RGN

机场位于仰光市西北方19公里处，设有多条国际航线和缅甸境内航线。机场有国内和国际航楼，航站楼之间需要步行几分钟。仰光机场没有免费WIFI，机场出口处的咖啡厅有无线网络，收费2美元。

国际抵达及出境处设有银行的柜台，可进行美元、英镑、欧元与缅币的兑换，而且机场的汇率是整个缅甸最好的。机场出口处还提供免费得缅甸各大城市。机票可以在酒店或市内各大旅社代买。机场有存包业务，22:30结束营业，价格为1000K/件。

机场电话: 0095 1 62712/62713/62702/65377

## ★ Tips: 回程机票

网络上有些攻略写到：“在缅甸回程机票需要确认，否则进不了机场。”这个已经是很久以前的事情，现在没有这道程序。但是如果你还不放心的话，可以拨打航空公司的电话确认一下。

**机场接送:** 一般预订的酒店都有免费出租和巴士接送，这个需要你在预订酒店的时候就提前确认。

**公交:** 从机场出来向左转(国内航站楼的方向)步行5分钟左右，会看见很多皮卡车，乘坐到“Sel Mile Gone”公车站，费用为100K，然后转乘51路车(150K-300K)可以到市区的中国城(China Town)，不过51路车并没有阿拉伯数字标示，是用的缅甸语写的，可以参照语言帮助部分的缅甸语和阿拉伯数字对照图。除了51路，还有很多其他的公交也可以到市内，听见工作人员叫“Sule”的，都可以上车，到了苏雷塔，再去往其他地方就很方便了。

**出租车:** 机场到市区到价格为5000K-6000K不等，不打表，直接讲价，司机要价都在7000K-9000K左右，记得砍价，还可考虑和别人拼车。

## ★ Tips: 从市区到机场

市区到机场的话，除了乘坐酒店的接送车和出租车以外，还可以在苏雷塔(Sule Paya)东南侧的马路上，也就是教堂对面的公园外，坐51路到“Sel Mile Gone-airport”站下车(150K，行程约50分钟)，然后再乘坐皮卡前往机场(100K)，注意看到有“International Airport”和“Departure”等字样，就可以下车了，行程约5分钟。



## ★ 火车站

仰光中央火车站 Yangon Railway Station 见地图B标识 ㉔

仰光的火车站和铁路都是英统时期修建的，在市区范围内，打车到苏雷塔费用大约4000K。火车站的外观看上去很宏伟，不过火车轨道依旧还是以前的小轨道。缅甸的火车速度较慢，比汽车慢很多，还经常晚点，而且外国人的票价要比当地人贵5、6倍，长途的旅行不推荐乘坐。

### 火车班次

仰光-曼德勒：每天5班，高级坐席票价36美元，行程约14小时。

仰光-蒲甘：每天2班，高级坐席票价32美元，行程近20小时。

仰光-茵莱湖：每天1班，车票紧张，需提前购买，行程24小时。

除长途火车外，还有环城小火车，票价2美元，一天内可乘坐两次，全程3小时。

### 火车站售票处 Ticket Sale Centre

除了旅行社、酒店、宾馆可代购火车票以外，也可以直接到火车站购买。

地址：Bogyoke Aung San St., Kyauktada Township

营业时间：6:00-16:00

电话：202175/202176/202178/274027

[www.myanmarventure.com/train](http://www.myanmarventure.com/train)

[www.yangonow.com/eng/transportation/train/fare](http://www.yangonow.com/eng/transportation/train/fare)

## ★ 长途汽车站

在缅甸，公路交通状况是最好的，而且汽车票的价格比机票便宜很多，所以很多游客都会选择乘坐长途汽车。长途汽车分为有空调和没有空调的车，有空调的车比较干净整洁，没空调的车会堆放很多货物，购票前要确认好。以下为仰光主要的两个汽车站：

### 公路客运中心 Aung Mingalar Bus Terminal

车站位于机场西南45公里处，又名Highway Bus Station，主要运行前往曼德勒(价钱从9000K到12000K不等，行程约9小时)、茵莱湖(17:30发车，票价11000K，行程12小时)和蒲甘(19:00发车，价钱18000K，行程14小时)的汽车。

离市区约一个小时车程，乘坐出租车到达市区的费用为5000K，皮卡车2000K，乘坐公交43路到市区的苏雷塔费用为200K+100K大背包行李费用。

地址：Myin Chan St, Mingalardon Township

### Hlaing Thar Yar Bus Terminal

在Hlaing River河另一侧，主要是有发往勃生、羌达海滩、维桑海滩等地方的班车。离市中心至少45分钟车程，出租车4500K。

### ★ Tips：乘车注意事项

在缅甸乘坐客车需提前半小时到车站，会发放行李手牌。车票可以在火车站旁边的代售点预订，也可以让酒店宾馆前台帮忙预订，要注意询问是否有车接送(有些公司的车是会有专车来接送)。

缅甸车站很混乱，不同公司经营的不同线路所在的站台不同，出发之前，让前台帮忙写好承运的客运公司名称和目的地的缅甸语名称，乘坐出租车的时候给司机看，方便找到。缅甸的冬天早晚很冷，夜班车的空调温度很低，且没有办法关，温度在18℃左右，最好准备防寒衣物。

## ★ 客轮码头 Passenger Jetty

仰光的客轮码头都在南部的仰光河边，分别是LanThit st Jetty、Asia world、Thi la wa、MFSL Passenger Jetty等，到达蒲甘和曼德勒的轮船主要在LanThit st Jetty码头 见地图B标识 ㉕，船票可以在国营河航运局IWT购买，除此之外酒店、宾馆或者旅行社都可以代购，但不同时期所处码头不同，所以购票前务必确认。

### 国营内河航运总局 Inland Water Transport

地址：位于LanThit st Jetty码头背后的Srand Rd。

营业时间：10:00-15:00

电话：284055

## 市内交通

仰光城内的交通相对于缅甸其它城市而言还算比较完善，有正规的出租车、皮卡车、公交车，还可以乘坐环城小火车。

### ★ 公交

仰光的公交车都是用缅文撰写的(可参考语言帮助部分缅语和阿拉伯数字对照图片)，票价为100K-200K不等，如果需要乘坐公交车，可先询问当地居民，上车后再确认。

昂山市场到皇家湖可乘坐1路皮卡车，到Mingala Zei站下车；苏雷塔到茵莱湖可乘坐51和52路到Pyay站下；苏雷塔到公路客运中心可乘坐43路到终点站；如果从苏雷塔到瑞光大金塔可乘坐37和43路到Shwedagon站下车。43路公交有红色和绿色两种：绿色为快线，直达客运中心；红色是慢车，会经过瑞光大金塔等重要景点。

### ★ TAXI

仰光出租车很多，但是不打表，市内乘车，价格从2000K-6000K不等。可先询问酒店所到目的地的价格，再和司机讲价，司机基本都会英语，交流起来问题不大。

### ★ 包车

由于中国驾照在缅甸没有办法使用，所以在缅甸没有办法自己租车开，都需要包车(配一个司机)。包车是在缅甸旅游比较普遍的旅游形式，价格由所到地点不同而有高低，有的可以按天来计算，一天大约50000K，可让酒店和旅舍帮忙预定。

### ★ Tips：合理计划出行时间

仰光的交通看着比国内城市好很多，因为不允许摩托车、电瓶车和三轮车(有的地方包括自行车)在城内行驶。但是由于街道规划已经是很多年以前的了，现在汽车数量不断增加，市内还是会有堵车的情况出现。坐长途大巴都需要提前半小时到确认名单装行李，所以要计划好时间。

## ★ 瑞光大金塔 Shwedagon Pagoda 见地图A标识 ①

瑞光大金塔地处茵雅湖畔的圣丁固达拉山上，是仰光的地标性建筑，是“东南亚三大古迹”之一，也是所有到仰光的游客不能错过的景点。大金塔四个方向都有入口，正门有两尊巨大的石狮子，登上百余级大理石台阶才会到达平台。除主塔外层全用金箔包裹外，塔的顶端还镶嵌有无数宝石。主塔周围还有几十座形态不同的佛塔，每座塔的造型都各不相同，连使用的材质也不一样，有金顶白墙的，有全部用碎玻璃拼贴的，也有纯实木建造刷金漆的。

大金塔还有专门供人念经休息的房间，约五、六百平方米大，白天有僧人在此诵经，晚上很多没有地方住的人也会选择在这里过夜。景区内有个博物馆，专门讲解大金塔的历史(在当地时间17:00关门)。晚上的大金塔会亮灯，把这金碧辉煌的建筑衬托得更加气势恢宏。

到达方式：从苏雷塔往北走到红绿灯左转，会看见有很多人在等车的Sule站，乘坐204路到Shwedagon站下，直接到大金塔；或者在苏雷塔坐43路到Shwedagon站下后，步行至大金塔。

开放时间：5:00-21:00

门票：5美元。

### ★ Tips：参观注意事项

因为大金塔很大，进去的门和出来的门不一定是同一个，而且参观的人数太多，为了不至于出来找不到自己的鞋子，最好把脱下来的鞋子随身装着。观光电梯(免费)旁也可以寄存鞋子，每人500K。下午拍照从西门进光线最好，凉季晚上18:00点左右基本就天黑了，金塔会开始亮灯。另外，一路上不时会有人查票，请保存好票根。

## ★ 马哈维扎雅佛塔 Maha Wizara Paya 见地图A标识 ②

由当地人民捐款，为纪念小乘佛教在缅甸的统一而建立的佛塔，当地人称其为“人民塔”，混合了传统与现代的建筑风格，内有尼泊尔国王和王后赠送的佛陀遗物。

到达方式：在大金塔南边，走过一座桥即可到达。

开放时间：10:00-18:00

## ★ 苏雷塔 Sule Pagoda 见地图B标识 ①

位于市中心的班杜拉广场(Bandura Square)，紧邻唐人街，整个仰光都以它为中心向四周延伸。宝塔因内有大金塔所在圣山的保护神苏雷的塑像而得名，塔基呈八边形，内存有佛舍利。佛塔周围的市政厅、高等法院和独立纪念碑等英式建筑把塔紧紧围住，仿佛是佛塔的围墙，同时也都很值得参观游览。

佛塔周围有生肖塑像。与中国不同的是，缅甸生肖按星期划分而不是月份，总共八个生肖，除周三分为上午和下午两个生肖以外，其他每天一个。去参观的游客，可以先看看自己出生日期所对应的星期生肖，再进去参观。

到达方式：乘坐37、43、45、51、52路公交至Sule站，这里也是很多公交的起点和终点站，也可以从唐人街或大金塔步行到达这里。

开放时间：10:00-18:00

门票：2美元。

## ★ 乔达基卧佛寺 Chaukhtatgyi Paya 见地图A标识 ③

卧佛全长20米，高5.4米，原为一尊巨大的露天坐佛，后使用数量巨大的缅甸玉将其改造成现在的样子。大佛的眼珠用玻璃做成，以手枕头，两脚一前一后，脚底有108个格子和图腾，每个都代表了六道轮回中不同的形象。其中59个格是人的世界，21个格是动物的世界，28个格是神的世界，代表佛祖已超脱这些层次，不在三界中轮回的崇高意义。天花板上写满了捐赠者的名字和金额。如果你没有时间到勃固看缅甸最大的卧佛，那么这个就可以参观一下。

到达方式：离大金塔不远，步行就可到达。

开放时间：10:00-18:00

## ★ 皇家湖公园 Kandawgyi Lake 见地图A标识 ④

在班杜拉广场旁边，植被丰富，绿树成荫。公园正中是一个巨大的湖泊，湖畔有一条巨大的两只神鸟驮着的船，这就是久负盛名的卡拉威宫(Karaweik Palace)，古代缅甸皇帝御用的水上餐厅。这种神鸟驮着宝塔的船只样式在曼德勒和茵莱湖也出现过。每天晚上19:00，这里会有缅甸传统的皇宫舞蹈表演。

开放时间：9:00-22:00

门票：300K。

演出门票：15000K每人，含自助餐费用。

## ★ 茵雅湖 Inya Lake

位于市区北部，是仰光市内最大的湖泊，当地华人称其为燕子湖。湖周围是广阔的自然公园，公园里种满了热带植物，风景优美，还有几个仰光著名的画廊，是很多仰光年轻人约会的地方。整个公园的生态环境保持的很好，很少有人造景观。北边有缅甸独立领袖昂山的陵墓，南边则是动物园和国家历史博物馆。虽然南面是昂山素季旧居，但一般不对游客开放。

地址：在苏雷塔到和平塔的路上，坐公车51、52路在Paya站下车即可到达。

门票：300K。

## ★ 和平塔 Kaba Aye Paya

是为了庆祝第六次世界佛教会议而建造的佛塔，与其他佛塔的不同在于它是全钢筋混凝土结构。全塔有六个门，每个门供奉着不同的佛像，塔正中有一尊重达一吨的银佛。塔内还保存着两颗原供奉在西藏布达拉宫的舍利子，一本800年前的中文藏经影印本，以及汉藏僧衣和钵、锡杖等物。

地址：仰光东郊斯李孟加罗山上。

到达方式：从苏雷塔乘坐51、52到终点站。

开放时间：8:00-21:00

## ★ 波特涛塔 Botataung Pagoda 见地图B标识 ②

靠近仰光河，又名“千佛塔”，传说曾经护送印度圣物的千佛陪葬于此。佛塔于1943年曾被皇家空军炸毁，20世纪下半叶重建的时候意外发现的大批文物，现在游客可以进入塔内的密室欣赏2000多年前的文物和珠宝。

开放时间：10:00-18:00

门票：2美元(拍照加收1美元)。

## ★ 中国城 China Town 见地图B标识 ③

位于仰光老城区，苏雷塔旁边。中国城有很多手工艺店铺，还有小吃街。中国城内还有第一代到此的华人建立的中国式庙宇——观音庙。这里聚居了很多华人，入夜后的广东大道非常热闹，是许多游人晚上必到的地方。

地址：在滨河大街Stand RD和阿奴律陀大街Anawrahta Rd，兰玛多大街Lanmadawa和24街之间，以及Mahabandoola街与18街道20街交叉的区域。

到达方式：从苏雷塔，步行约10分钟即到。

## ★ 羌达海滩 Chaung Tha Beach

羌达在缅文的意思是“快乐的小溪”，是距离仰光最近的海滩，也是缅甸三大海滩之一，但是海滩距离仰光还是有一定的距离，无法当日往返。相对于其他两个海滩，这里的消费价格要便宜很多，是当地人最喜欢的一个海滩。而且这里的海滩不像其它国家的海滩拥挤热闹，这里宁静得让人嫉妒。海滩面向西面，是看日落的好地方。海滩南边，一块巨型的石头上有一座小金塔。在海岸不远处，有一座很小的白色岛屿，上面也有一座小佛塔，天气允许的情况下，可乘坐渔船到岛上，钓鱼、抓虾和螃蟹。

羌达海边的度假村价格差距不大，基本都在43,500K-7500K/晚，而且包含丰富的自助早餐，有的甚至在下午14:00左右还提供一盒糯米饭配小鱼干。基本上所有的餐馆，不论装修豪华与否，每份海鲜的价格都是3000K-5000K，龙虾贵点一公斤40,000K左右，所以你可以放心大胆的把海鲜吃够。

到达方式：在Hlaing Thar Bus Terminal坐到羌达的班车，6:00出发，行程约7小时，费用8000K。

## 路线

### ★ 1日游路线

早上到瑞光大金塔，趁阳光还不太强烈，慢慢欣赏白天的大金塔和周围的寺庙群，到大金塔里的博物馆，听大金塔的历史介绍。然后徒步到乔达基卧佛寺欣赏大卧佛，研究下自己的生肖，拜佛祈祷。再到苏雷塔，环绕苏雷塔参观殖民时期留下的欧式建筑群。午餐后，中午从苏雷塔乘车到昂山市场闲逛，购买纪念品；再坐车到茵雅湖，在绿荫下享受悠闲的时光；18:30左右离开，乘车到皇家公园，在卡拉威宫Karaweik Palace享用晚饭，并且欣赏缅甸传统舞蹈表演(如不去看表演，晚上可以到唐人街，感受热闹的夜市)。

### ★ 3日游路线

第1天：同1日游路线。

第2天：一早坐车到羌达海滩。下午到达后，在海滩游玩，可坐船到白色海岛钓鱼、捉虾和螃蟹，享受海鲜大餐。

第3天：乘车回仰光。时间充裕的话，还可以参观波特涛塔及和平塔，晚上到瑞光大金塔欣赏夜景。

## 摄影

1、晚上大金塔亮灯后非常漂亮，非常适合拍夜景，17:00左右到达，还可以拍摄傍晚日落时大金塔的美景。

2、樱花大厦(Sakura Tower)顶楼的餐厅，因为地理位置高，也是拍日落的好地方。

3、皇家湖和茵雅湖，园林规划很好，而且有各种珍贵的花草树木，很适合拍照。

4、羌达海滩因为面向西方，所以是非常适合拍摄日落。

## 旅行日历

### ★ 旅行季节

仰光是一座海滨城市，地势平坦，气候温热潮湿，全年平均气温20℃-25℃，季节分为旱季(3月-5月)，温度全年最高30℃-40℃，此期间有重要的节日，如泼水节、祈雨节；雨季(6月-9月)，整个季节雨水很多，特别是在7、8月，基本每天都是暴雨；凉季(10月-次年2月，晴朗凉爽，是最适宜旅行的季节。

### ★ 节日

#### 中国新年

节日时间和中国春节一样。在缅甸的华人家庭，大年初一当天，会购买松枝插在家里的铁棍顶端，中间会插高香；客厅的大堂会更换祭拜祖先的鲜花水果；中午要摆放饭菜和酒祭祖。虽然是华人的节日，但是在华人较集中的地区，当地人也融入其中，大年三十晚上24:00开始会有小孩子敲挂有对联的华人家门索要红包，有点类似西方的万圣节。除此以外，从大年三十晚上开始，唐人街会封街进行舞龙舞狮比赛，白天的观音庙还会有庙会。

#### 瑞光大金塔佛节 Shwedagon Pagoda Festival

佛节时间是在公历2月到3月之间满月前后的一周左右，这是整个缅甸最重要的，也是最壮观的佛节，也是缅甸人一辈子必定会到大金塔参拜一次所选择的时间。这期间，除了僧人会诵经拜佛以外，普通民众也会来此参拜献花点灯捐款，寺庙会准备免费的素餐和水果供路人取用，有些全国性的庆典也会选在这个时候举行。

#### 缅甸新年 Myanmar New Year Day

#### 和泼水节 Thingyan(Water) Festival

泼水节在每年4月13日前后，共庆祝4天，而缅甸新年则是在泼水节的最后一天，所以现在缅甸国内已经将两个节日合二为一，这也是缅甸全国最重要的节日。节日期间，寺庙会进行诵经和洗佛仪式；普通百姓身着盛装则向来往行人泼水以示祝福。在当地人的观念里，如果没有被泼到水，来年会走霉运。

#### 直桑岱点灯节 缅历八月十四日-八月十六日

公历时间大致在11月到12月之间，庆祝着雨季的结束，收获的时节到来。八月十四的晚上，在金塔等佛教著名寺庙，少女们会分为几组，为了第二天的布施，开始进行织“玛多”袈裟仪式，围观者都在外呐喊助威，袈裟在拂晓前必须做完。到了十五那天，家家户户张灯结彩，大街小巷都会有搭好的戏台，表演各种故事。很多地方到了十六还不停止，表演一直到八月底才结束。

#### 圣诞节 Christmas Day 12月25日

缅甸虽然是一个佛教国家，但是对外来的其它宗教并不排斥，而且因为曾经被英国统治过，所以基督教也很盛行。除了在各大城市有基督教堂以外，很多村庄也有教士传道。而且现在的年轻人也和中国年轻人一样，热衷于庆祝国外的节日。缅甸各大教堂在圣诞前夜会有唱诗班进行表演，发放食物，并且各大商场也会有庆祝活动。



## ★ 禅修

众所周知，缅甸是一个佛教国家，如果你觉得走马观花地欣赏佛塔并不能让你深刻感受到佛教的真谛，你还可以选择到禅修院进行一天的短暂修行体验。禅修院为前来学习的人提供免费的食物和住所，最后在离开的时候，根据个人的意愿进行慈善捐款(外国人需要缴纳50美元的注册费，但吃住不论待多久都免费)。

一般禅修院对于游客，特别是外国游客到此修行都是非常欢迎的，但是如果是在泼水节等重大节日期间，由于游客过多，可能会出现被拒绝的情况。禅修院从早到晚有严格的修行时间表，打坐、诵经、打扫卫生、洗澡和洗衣服都需要按照固定的时间进行。在浮躁的世界待久了，旅行也不过是为了得到心灵的放松，而在禅修院，你仿佛是身在一个世外桃源，所有外界的纷纷扰扰都被隔离开来，让你得到真正的宁静。

### 佛法弘扬协会-马哈希禅修中心 见地图A标识 ⑤

#### Mahasi Meditation Centre

仰光最有名的禅修中心，成立于1947年，长期在这里禅修的人员大约有200人。离机场大约20分钟路程，打车费用约3000K。工作人员除了僧侣以外，大多数住在附近的居民也会免费到此来帮忙。

地址: No16, SasanaYeikthaRoad, Bahan, Yangon, 11201

对外开放时间: 8:00-16:00

电话: 0095 1541971/552501

传真: 0095 1289960/289961

[www.mahasi.org.mm](http://www.mahasi.org.mm)

## ★ 缅甸暹罗舞 Sima dance

这种舞蹈是在18世纪由暹罗传入缅甸，再创作后，结合了诗歌、音乐和舞蹈而形成的极具本土特色的宫廷剧。其特点是动作柔软、关节弯曲；舞姿、表情与节奏配合和谐；手脚造型对称；动作之间无骤然停顿，连绵不断，和缓从容，优雅柔婉。皇家湖公园的卡拉威宫每晚18:00都会有表演。

到达方式：可乘坐出租车到达皇家湖公园，费用约为5000K，也可坐105公交在皇家湖公园附近下车。

费用：15,000每人，包含自助餐。

## ★ 唐人街舞狮比赛 The Lion Dance Competition

每年中国的春节，从除夕开始到初六，每天19:00开始会进行比赛。舞狮比赛是当地华人通过12年的努力，多次向缅甸政府申请，最后是以民俗类表演通过。当时为了为难当地华人，政府要求当地举办者在两天内得到唐人街所有商铺、旅馆经营者和所住居民的同意书才可举办，而华人商会主席则在一天内就办好了。

现在的舞狮比赛，已经有14支队伍参加。比赛进行时，整条唐人街都会封街，大家都会坐在看台边或楼上观看，这也成为当地华人最重要的节日活动。每天表演的中途，会有当地华人老板分发上百个面包，据称这些面包都是在寺庙祈福过的，吃了会有好运。

地址：中国城唐人街。

费用：普通观众免费，VIP座位6000K(座位有限，且不是一般人可以买到)。

## ★ 仰光环城小火车 Circle Train

如果你想真正了解当地人的生活，建议乘坐环城小火车。火车始发站在仰光中央火车站，每半小时一班，绕城一周需3小时，价格为2美元。车厢为木质结构，只有门洞和窗洞，没有门和玻璃窗，座位是靠车厢壁的一排长木凳。

火车行驶速度很慢，在火车行驶的时候，你有可能看见有人站在门口，忽然一下就不见了，再从窗户往外看，才发现他已经淡定的站在旁边的路上了。在火车行驶的过程中上上下下，是当地人为了逃票经常做的事情，所以当你看见的时候不要惊慌。车上还不时会有商贩上来卖吃的，沿途可以看见仰光城周边的景色。不过由于时间太长，所以建议可以乘坐一小段，体验一下就可以了。要注意，小火车会不时有人查票，请把票根收好。

## ★ 羌达海滩白沙岛短途游

白沙岛离羌达海滩不远，坐船二十分钟左右。小岛上有一座佛塔，周围全是白色的沙子。上岛后可以拜佛、钓鱼、捕捉螃蟹和虾。很多人说不到白沙岛，就不算到过羌达海滩。乘船过去每人3000K，上岛要视天气情况而定，提前在酒店确认好当日是否能上岛，还可以让酒店的工作人员帮忙预订座位。

# 餐饮

在仰光就餐的选择很多，除了具有缅甸特色的饮食外，还有中餐以及西餐。缅甸的中餐和西餐味道还是不错的，如果对当地食物没有信心的话可以选择这类餐馆。如果想体验缅甸当地食物，早餐可以试试当地的茶铺，有很多种饼配着奶茶和咖啡；正餐吃当地菜的话，除了咖喱类，最好的选择是面条和米线，其他的菜肴的口味可能很难接受。饭菜的分量比较少，油炸的菜品较多，口味以酸辣为主。

如果你想吃一顿口味还符合中国胃口，环境也比较干净，但是价钱又比较划算的饭，建议大家到大百货公司，里面都会有类似中餐的套餐，价格在3000K-4500K不等。

## ★ Tips: 点菜与小费

在缅甸没有收小费的习惯，所以不用考虑这一点，但餐馆要收10%的政府税。缅甸餐馆上菜速度较慢，请耐心等待。缅甸以米饭为主食，不用筷子，配刀叉使用，烧麦和饺子也是受欢迎的主食。

## ★ 当地特色

缅甸菜除了用咖喱做的鱼、猪肉之外，还把各类肉用油炸以后配上各种调料，菜品特点是：油性大、炸物多、酸菜多、椰子和棕糖食品多。餐馆桌子上会放着简易包装的油炸食品，大约在200K一袋。餐馆都提供套餐，大约2000K-3000K，点好主菜(也就是肉类)以后，会搭配米饭，一大盘生的素菜、酱汁和汤，很划算。因为靠海，所以多数的仰光餐馆都可以吃到海鲜。

### Feel Myanmar Food 见地图A标识 ⑥

饭店离大金塔不远，有英文菜单，主要提供传统的缅甸菜，味道很正宗，如果想尝试当地菜，这是一家不错的选择。

地址：124 Pyidaungsu Yeiktha St.

人均消费：4000K。

### 回忆屋 House of Memories 见地图A标识 ⑦ 作者推荐

餐馆由曾经昂山将军的办公室改建而成，保留了当时的建筑特色，店家根据自己的爱好添加了一些装饰。如果你想吃缅甸当地菜，而且想要一个好的用餐环境，这里无疑是你最好的选择。菜品精致，味道很好，推荐菜品为酸辣豆腐(Pei Pot Kyaw)。

地址：290 U Wisara Road

人均消费：6000K

### 999 Shan Noodle House 见地图B标识 ④

这家小吃店并不起眼，是很小的店，只有五、六张桌子，但是因为去的游客比较多，菜单附有英文和图片，服务员也会英文。面条和炒米线非常好吃，作者超级推荐它家的油炸豆腐。这里也不光是游客爱去，当地人也非常喜欢这家店。而且价格便宜，在仰光城中心，想找到这样价格真的不容易。不过这家下午不能太晚去，否则吃的东西基本都卖完了。

地址：No.130 B 34th Street, Kyauktada Township

人均消费：1000K。

### Danupyu Daw Saw 见地图B标识 ⑤

这家缅甸菜，价格合理，味道还不错，而且去的并不都是游客，所以口味更接近当地地道的食物，推荐它家的米线。

地址：175/177 29th St.

营业时间：9:00-21:00

人均消费：1000K。

### Aung Thuka餐厅 见地图A标识 ⑧

餐厅主要提供传统的缅甸菜，环境非常好，装修有别于其它小餐厅，非常的现代而且很宽敞。老板非常的热情，菜单有图片标示，非常推荐它家的咖喱虾、鱼圆和素什锦。

地址：17A 1st St.

人均消费：1000K。

### 星洲小厨 Singapore's Kitchen 见地图B标识 ⑥

位于中国城，主要提供缅甸菜、越南菜和中国菜，菜单上有中文，特色菜是炒空心菜和缅式咖喱。

地址：NO.524 stand RD

人均消费：8000K。

电话：226287

### 果敢口福餐厅 见地图A标识 ⑨

在Blazon Dept. Store左边的岔路口上的果敢口福餐厅，是缅甸除了可以品尝到的掸族(中国的傣族)的特色食物以外，你能享受到的另一个民族——果敢族(中国的汉族)特色食物的餐馆。餐厅老板都是果敢族，菜肴的口味有些偏云南口味，这家的木瓜鸡酸酸的非常开胃。

地址：Banyadhala Road, Tamwe, Township

营业时间：10:00-18:00

人均消费：7000K。

### ★ 世界特色

#### Le Planteur 见地图A标识 ⑩

仰光比较地道的一家高级西餐厅，主要经营法国菜和其他西餐。鹅肝和乳酪味道不错，就是价格稍贵。

地址：22 Kaba Aye Pagoda Rd

人均消费：40美元。

#### The Thiripyitsya Sky Bistro 见地图B标识 ⑦

位于樱花大厦(Sakura Tower)顶楼，餐厅是由缅甸最高级豪华公司The Thiripyitsya运营，到了这里，你对缅甸一切落后的印象都会改观，店面装修在保留缅甸建筑特色的情况下，融合了现代风格，号称缅甸最“小资”的地点，从这里你可以俯瞰整个仰光城。餐厅提供西餐，也配有缅甸菜。可以试试意面和披萨，再点一杯咖啡，然后静静的等待日落。

地址：Bogyoke Aung San 和Sule Paya Rds的街角。

人均消费：9000K。

### ★ 中餐

在唐人街以及皇家湖公园周围有很多中国餐馆，价格不一。主要卖炒饭和套餐类居多。

#### AH Chicken Rice 见地图B标识 ⑧

主要提供海南鸡饭，味道非常正宗，价格实惠。

地址：245 Bo Myat Tun Street, Botataung Township

人均消费：8000K。

#### 红娉娉餐馆 见地图B标识 ⑨

原来是一家北京烤鸭店，老板是北方人，热情好客。水饺和牛肉拉面比较正宗，是一家中高档中餐馆。

地址：NO.416-418, Strand Road, Latha Township

人均消费：9000K。

### ★ 糕点

#### Moon Barkery

缅甸比较有名的连锁糕点店，在仰光和曼德勒的大商场都有分店。除了吃甜品、蛋糕，还有套餐，味道不错，性价比极高。

人均消费：4000K。

### ★ 特色小吃

这一类大多是在街边或者农贸市场里卖，大多为流动的小摊位，卫生条件当然也比较的差，如果你对自己的肠胃有足够的信心，还是可以试一下。

**凉拌青芒果/青木瓜(Green Mango Sala / Green Papaya)：**在芒果或者木瓜没有成熟，还是青绿色的时候摘下来，切成丝，配上盐、柠檬汁、酱油等调料拌在一起吃，在路边有很多挑着扁担叫卖，200K-500K/份。



**糯米饭(Glutinous Rice):** 这里的糯米饭会加上各种调料然后配合肉干或者虾酱。缅甸的大米非常好吃，做成的糯米饭味道清香，500K/份。

**椰汁/棕榈汁(Coconut Juice / Toddy):** 在大金塔门口和羌达海边都用小摊贩卖成堆的棕榈果和椰果，用刀开个小洞，插入吸管喝里面的汁，清爽香甜，200K-400K。

**奶茶(Milk Tea):** 在缅甸一定要尝试这个，用各种茶一直熬，配以炼乳，香滑爽口。昂山市场和唐人街的大排档就有，坐大巴车一路上的休息站也可以喝到(中、西餐馆、咖啡馆和糕点店不会有)，200K-300K。

**茶叶沙律(Tea Salad):** 当地的一种小吃，将缅甸的珍珠豆、豌豆和蚕豆混在一起，配有绿茶粉末、柠檬和虾酱所做成的调料，清爽可口。除了当地的餐馆会有以外，专门卖本地食物的杂货店有出售袋装的，200K/份。

## 住宿

因为这几年仰光的开放速度很快，所以游客激增，如果不提前订房，很可能找不到住的地方，一定要注意提前订好。仰光的住宿相对其他任何国家和地方，价格都偏高，稍微像样一点的经济型酒店价格都在60美元左右，星级酒店价额更是高到200-300美元。中国人到缅甸旅行，大多会选择住在唐人街，因为交通方便，到各大景点也很。而且唐人街的住宿比星级酒店便宜，语言沟通也比较容易。

### ★ 经济型酒店

这类经济型的宾馆最受自助旅行的游客青睐。它们大多价格相对较低，在100美元以内，地处交通便利位置，有更多机会与当地人接触。以苏雷塔附近唐人街居多，酒店有热水、电视，还提供到各地的机票车票预订。

优点：交通方便，价格便宜。

缺点：设施老旧，不提供上网，卫生环境相对较差，最好自带洗漱用品。

### 东方大酒店 East Hotel 见地图B标识 10

酒店位于苏雷塔附近，交通便利，可步行到达唐人街，酒店餐厅的缅甸菜做得不错，不过只接受美金，不能刷卡。相对高级酒店来说，这家的性价比不错。

地址：No.234-240, (1)Quarter, Sule Pagoda Road, Kyauktada

价格：80美元左右。

### 三叶草酒店 Clover Hotel 见地图A标识 11

酒店靠近昂山市场，从餐厅可以看见大金塔(步行约十分钟)。前台服务人员会中文，房间宽敞，早餐丰富，有免费WIFI，而且网速很快。但是床品都不是棉的而是化纤，晚上隔音不是很好，但是由于便利的交通，所以还是吸引了很多游客。

地址：7A, Wingabar Road, Bahan

价格：100美元起。

### Ocean Pearl Inn 见地图B标识 11

从酒店到市中心步行大约20分钟，房间数量充足，提供免费接送机服务，免费WIFI，相对于其它经济型旅舍，这家算是比较安静的，环境也比较好。

地址：No.215, Botataung Pagoda Road, Pazundaung Tsp., Yangon

电话：0095 1 296637/297007/297329/297292

传真：0095 1 297007/297329/296637

Email: [oceanpel@myanmar.com.mm/phoo.kk@gmail.com](mailto:oceanpel@myanmar.com.mm/phoo.kk@gmail.com)

### Ocean Pearl Inn II (Aung Si Guest House)

地址：No.100, Bo Gyoke Aung Sun Street, Pazundaung Tsp., Yangon

价格：30美元。

电话：0095 1 299874

Email: [aungsi49@gmail.com](mailto:aungsi49@gmail.com)

[www.myanmarhotel-budget.com](http://www.myanmarhotel-budget.com)

### 大富华 The Full Wealth Inn 见地图B标识 12

设施较新，房间干净整洁，空调冷气足，是缅甸华侨所开，所以可以用中文沟通。但是插座电压不稳定，不要一次性使用多种电器。

地址：No.133, Shwe Taung Dan Street, Lanmadaw

电话：0095 1 224595/227519

价格：20美元。

### Guest House 见地图B标识 13

家庭式旅馆，价格非常便宜，位于中国城里面，老板是长期定居缅甸的台湾夫妻，对周边环境非常熟悉，乐于提供一切旅行帮助，中英文交流没有问题。缺点是没有热水，而且因为地处繁华区域会有些嘈杂。不过，对于对住宿要求不高，自助旅游又需要节省旅费的人而言这里比较合适。

地址：Maha Bandula Rd

价格：18美元

Email: [chuangshinjay@gmail.com](mailto:chuangshinjay@gmail.com)

Skype: vicky1000510

We Chat: kyioau99

### ★ Tips: 白宫酒店(White House) 见地图B标识 14

很多网站上都会推荐白宫酒店(White House)，因为这是比较早期的酒店，所以知名度较高，但是随着名气越来越大，价格也越来越高，30美元/晚起。而且酒店房间数量有限，房间在8层，也没有电梯。同样的价格，可以在唐人街可以找到条件好得多的住处了。不过很多人是冲着白宫酒店丰富的自助早餐去的，这个确实比其他的经济型酒店好。

### ★ 星级酒店

享受奢侈轻松旅行的选择。

优点：环境优美、设施齐全、提供机场和长途车站接送服务，有泳池、SPA馆、餐厅、免费WIFI，200美元/晚起。

缺点：随着缅甸开放政策，到这里旅行的人越来越多，所以对于星级酒店的需求也变大，房间紧张，基本都必须提前预订(最好在酒店官网预定比较快)，否则不会有房间。

## 总督官邸酒店 见地图A标识 12

### The Governor's Residence Hotel

曾经是缅甸南部统治者的私人住所，于09年重新装修了饭店。保持了缅甸传统式别墅建筑，有带花园的庭院，可刷VISA。离大金塔非常近，步行几分钟就可以到达。如果你厌倦了高楼大厦式的现代化酒店，这里无疑是很好的选择。

地址：35 Taw Win Road, Dagon Township

价格：300美元起。

电话：0095 1 229860

[www.governorsresidence.com](http://www.governorsresidence.com)

## Chatrium Hotel Royal Lake Yangon 见地图A标识 13

酒店位于皇家湖前面，从酒店房间可以直接俯看整个皇家湖。酒店环境优雅，因为面对皇家湖所以非常的宁静，经常会有人在酒店的泳池举办婚礼或者各种其他宴会。酒店房间除一般设施以外，还有微波炉，可刷VISA卡。

地址：40 Natmauk Road, Tamwe Township

价格：250美元起。

电话：0095 1 544500

## 国贸酒店 Traders Hotel 见地图B标识 15

从机场坐车约30分钟路程，到火车站乘车约10分钟。该酒店位于仰光市中心，交通便利、设施齐全、环境优雅，算是缅甸比较上档次的酒店之一，接受VISA卡。客房有宽带上网和WIFI，酒店还配备有游泳池、SPA馆、商场、咖啡馆和健身房，也可以提供机场接送以及旅游向导服务。

地址：223 Sule Pagoda Road, G.P.O. Box 888

价格：240美元起。

电话：0095 1 242828

[www.shangri-la.com/yangon/traders](http://www.shangri-la.com/yangon/traders)

## Parkroyal Hotel Yangon 见地图B标识 16

地理位置优越，靠近火车站，步行到大金塔10分钟，到昂山市场半小时。设施齐全，有泳池、SPA馆、免费WIFI。相对于其它星级酒店价格，这家算比较便宜的。

地址：3 Alan Pya Phaya Road, Dagon Township

价格：200美元起。

## 购物

在仰光，基本你想买的缅甸特色的手工艺品和珠宝都可以买到。但是购买珠宝的话，如果不是很了解，不建议购买，因为这里游客很多，很有可能花冤枉钱。

### ★ 百货公司、商场

#### Blazon Dept. Store 见地图A标识 14

仰光最好的百货公司。楼上有两层超市，里面基本都是进口食品(仰光的大型超市都是如此)，各种日用品也都是泰国制造，超市门口还有面包店和冷饮店。进商场要安检。商场内有品牌服装、小电器和化妆品，和国内的百货公司差不多，五楼上有快餐和电影院。

地址：Banyadhala Road, Tamwe Township

## 友扎广场 Yuzana Plaza 见地图A标识 15

也是集超市、服装、化妆品、餐饮于一体的购物商场，商场内还有一些珠宝店。

地址：Banyadala Road

## 上海国际商厦 见地图B标识 17

唐人街比较成规模的商场，里面店铺比较杂乱。

地址：唐人街。

### ★ 超市

#### FMI City Market

这是仰光最大的一家连锁超市，是一家泰国超市。里面主要出售泰国食品，也有其它国家的食品，包括中国的。卫生干净，和国内的超市一样，只是规模小点。一般在百货公司和一些高级住宅区会找到这家超市。缅甸制造业不发达，日用品全进口，所以价格比较高。

### ★ 纪念品、小店

购买纪念品主要在昂山市场和唐人街。特别是昂山市场，内有两万多商铺，里面可以买到所有你能想到的缅甸特产，包括食品、衣服和日用品等。

**碎宝石画：**这是缅甸特有的手工艺品，画作全部是用各种宝石的边角料拼凑而成。价格视购买的画作复杂程度、大小和所用宝石等级而定。普通的一幅画作在20,000K左右。

**笼挤(纱笼)：**在东南亚国家，不论男女都会穿的类似筒裙的服装。男女样式有略微的差别。针对不知道穿法的游客，还有改良版。价钱5000K起。

**提线木偶：**缅甸传统木偶戏所用，角色都为神话传说中的人物。外观华丽，精美、轻巧，带回家送人很方便也上档次。普通大小的每个4500K。

## 昂山市场 Bogyoke Aung San Market 见地图B标识 18

仰光城内最大的工艺品批发市场，以缅甸“独立之父”昂山将军名字命名。在这里你可以购买到漆器、提线木偶、碎宝石画、纱笼、红宝石、珍珠和玉器等你能想到的任何具有缅甸特色的纪念品。店家大多都会英语，讨价还价用计算器。市场非常大，分为服装、手工艺品、宝石区、电器和水果蔬菜等8个区域。

到达方式：在皇家湖车站乘坐1路公交可到达，也可以从苏雷塔或者中国城步行十几分钟走到。

开放时间：9:00-17:00

### ★ Tips: 购买珠宝注意事项

缅甸的玉石、红宝石和珍珠品质都可谓世界第一，很多游客来都会购买。但是政府对珠宝的出口是有严格限制的，出关的时候会检查，需要提供完整的购买手续，而且数量过大的话还会加以重税。另外，在购买这些东西的时候，如果你不是真的很懂行，很有可能用很高的价格购买到很一般的产品，所以一般情况下，不建议购买贵重珠宝。



**急救电话: 192**  
**匪警: 549195**  
**火警: 191**  
**报警: 199**  
**红十字会: 295133**

### ★ 治安

仰光地区治安良好。当地人非常淳朴，因为信仰佛教，所以不会有抢劫之类发生。唯一需要注意的是，在缅甸法律里对于偷盗并不进行问责，所以旅行时要保管好自己的财物。

### ★ 中国使领馆 China Embassy

**中国驻缅甸大使馆领事馆 见地图标识**

地址: 1, Pyidaungsu Yeiktha Road, Dagon Tsp, Yangon  
 办公时间: 周一至周五8:00-12:00, 14:00-16:30, 使馆在中国法定假日和缅甸法定假日不对外办公。  
 领事证件对外办公时间: 周一至周五上午9:00-11:00(节假日除外, 临时调整工作时间除外)。  
 联系电话: 0095 1 221280/221281

### ★ 医疗应急 见地图标识

缅甸医院可分为公立医院和私立医院，前者医疗设备相对落后，但医疗和取药是分开的，患者需自己到药店买药，收费比较便宜；后者的医疗环境、设备和医生配置都比较好，收费比较高。

#### 亚洲皇家医院 Asia Royal Hospital

仰光最好的三家私立医院之一。

地址: No.14, Baho Street, Sanchaung Township, Yangon  
 电话: 01-538055  
 传真: 01-537296  
[www.asiaroyalmedical.com](http://www.asiaroyalmedical.com)

#### 仰光总医院 Yangon General Hospital (公立医院)

地址: No.54, Maharbandoola Garden Street, Kyauktada Township, Yangon  
 电话: 01-252205

### ★ Tips: 健康注意事项

缅甸的医疗设备相对落后，所以如果是比较严重的状况，还是建议尽快回国治疗。缅甸地处热带，气候炎热潮湿，为热带病多发地区，肝炎、肠道病比较普遍。常见传染疾病有：疟疾、霍乱、肝炎、登革热，大多为蚊虫传染，每年10月为流行病多发季节。建议去赴缅甸前注射肝炎、黄热病疫苗，携带防蚊虫药物，准备好防疟疾、肠道病的药品。

### ★ 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:

穷游锦囊的内容由网友提供，如果发现文中的信息有错误，请发送邮件到：[guideeditor@qyer.com](mailto: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](http://qyer.com)

下载穷游锦囊app，阅读锦囊更方便。



iPhone



Android



iPad