

# 休闲天堂——尼泊尔

在这座喜马拉雅山脚下的国度,穿梭在印度教与佛教融合的寺庙中,每天都有人微笑着对你说“Namaste”。不管徒步或眺望,尼泊尔都能满足你的所有期待。

尼泊尔为南亚山区内陆国家,位于喜马拉雅山南麓,北邻中国西藏自治区,其余三面与印度接壤。喜马拉雅山脉成为尼泊尔和中国的天然国界,包括珠穆朗玛峰(尼泊尔称萨加玛塔峰)在内,世界10大高峰有8个在尼泊尔境内。它是一个神秘、美丽而又贫穷的地方,面对几个世纪前留下的古老城堡,面对雪山脚下充满宗教气息的生活,很难说清楚那里的一切,图片留下的只是过眼难忘的风光,只有真正走进去才能体会它的美。

## 景点指南

1 加德满都是尼泊尔的首都,景点众多。比如杜巴广场,它是加德满都最有名的广场,也是观赏尼泊尔寺庙建筑的好地方。这里

2 博卡拉,想象一下,在海拔几百米的费瓦湖上泛舟,眼前就是将近七千米的鱼尾峰。这不是梦境,这是博卡拉!其中费瓦湖是博卡拉休闲的代名词,就像我们说杭州的西湖一样。湖的北岸是自助游客云集的湖滨区,外国人的活动中心。旅馆、餐馆和购物店塞满了湖畔

3 蓝毗尼是佛教创始人释迦牟尼的诞生地,位于尼泊尔南部特莱平原,距印度只有20多公里。是世界各地佛教徒渴望朝拜之地,也是当代佛

4 奇旺国家公园位于尼泊尔首都加德满都120公里的雷普提谷地,是尼泊尔最大的野生动物园,也是亚洲最大的森林公园之一。它曾是尼泊尔皇家公园,也是尼泊尔第一个国家公园。有三十多个营地分布于园内,因政府明令禁止捕杀动物,所以该地成为大

5 萨加玛塔国家公园位于尼泊尔喜马拉雅山区,坐落在珠穆朗玛峰南坡,是尼泊尔著名的旅游胜地,北部与

囊括了尼泊尔十六世纪至十九世纪之间的古迹建筑,广场上总共有五十座以上的寺庙和宫殿;泰米尔,加德满都老城的地标,泰米尔区是国外游客聚集的地方,狭小而喧闹

主街和几条如触须般弄堂的角角落落。费瓦湖还是尼泊尔皇家度假胜地,紧邻湖南岸就是尼泊尔国王的行宫。在任何时候,从任何角度你都可以感受到费瓦湖的宁静。

在博卡拉还可以观赏安纳普尔纳峰,它位于尼泊尔中北部,喜马拉雅山地,波克拉城的北面。海拔8091米。安纳普尔纳山,脉高峰林立,海拔7000米以上

教复兴的基地。蓝毗尼花园面积8平方公里,佛教徒们为纪念这处佛祖诞生的花园,称之为圣园,修建起许多寺院、庙和佛塔。2500多年至今前来朝拜瞻仰者从未中断。这里曾经有3座佛塔,2个寺院

象,犀牛,虎,豹,鳄鱼的天堂。奇旺国家公园也作为自然遗产被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》。现在有50多种哺乳动物,包括鹿、独角犀牛、孟加拉虎、野猪、野象等。这个公园是濒临动物独角印度犀牛最后的栖息家园之一,公园内还生活着为数众多的虎、豹和珍稀的恒河豚。另外,还有翠鸟、老鹰、夜鹭、犀鸟等525

西藏珠穆朗玛自然保护区接壤。高耸险峻的珠穆朗玛峰一向是全世界登山运动员挑战自己的地方。萨加玛塔国家公园包括珠穆朗玛峰在内共有7座山峰,其余6座山峰海

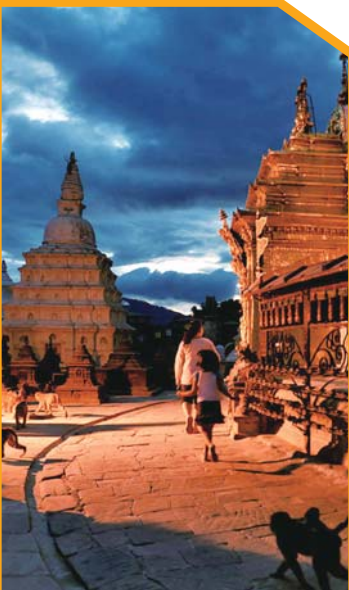
的小巷挤满了游客所需要的一切小店。从泰米尔区步行到杜巴广场只要不到半小时时间,途中路过小巷、广场和小神庙,是体会老城区最好的徒步线路。

的雪峰就有7座。靠近主峰的玛索普察峰,以锐利挺拔的角峰著称,景色瑰丽。南缘的鱼尾峰,峰顶分裂为二,状似鱼尾,故名。其峰山势峭拔,虽海拔仅6607米,但尚未被人征服。虽鱼尾峰海拔在群峰中最低,但距离博卡拉最近,所以感觉很突出,晴朗天气下,日出的金光洒在山峰上,在白雪的映衬下,金光四射,无比壮观。

和3座摩耶庙。在圣园周围,有世界各国援建的寺庙。藏传佛教的白教葛举派也有一座较大寺庙在此。我国佛教协会援建的“中华寺”也坐落在此地,与尼宗教界开展合作往来。

种鸟类。在这里的感觉很像非洲,有丛林、溪流,还有印度象群。公园有两家旅馆被特准可以自备吉普车驶入园区。骑大象、看独角犀牛、坐独木舟赏鸟和找鳄鱼都是不错的选择。骑大象在园区寻找独角犀牛,运气好的话,老虎和野生鳄鱼也会出现。一般在每年2、3月时可以看到老虎和一些罕见动物。

拔高度也都在7000米以上,还有数量可观的冰川深谷。同时,这里也是世界著名的攀登区,它因其独特的地质地貌而成为世界上最令人感兴趣的地区之一。



## 尼泊尔旅游要知道

### 文化禁忌:

◇从宗教上来看,尼泊尔是世界上唯一印度教王国,而有很多印度教的寺庙是不允许异教徒进入的。在获得许可进庙后,要脱鞋,还要脱掉身上任何皮制的东西,如皮带,皮包等。

◇请勿触摸寺庙内的任何供品及前往神龛的信徒,请按顺时针方向参观寺庙。

◇在尼泊尔,火是非常神圣的,所以不要将垃圾丢进火中。

◇和很多东南亚国家一样,在尼泊尔,“头”被认为是非常高贵而神圣的,所以不要摸小孩的头。

◇在尼泊尔打招呼时,和男性可以握手,但和妇女只许双手合十,道上一声“Namaste”即可。

◇尼泊尔人的着装比较保守,所以女士们切忌穿吊带衫等比较暴露的服装。

◇很多旅客喜欢骑在神像、神兽上面拍照,虽然尼泊尔人不会认为你这样是冒犯神灵,但还是应该尊重别人的信仰。

◇一般来说,寺庙、佛塔、纪念碑都允许拍照,但拍照前最好问一下有关人员,获得准许后再拍照。

### 时差、货币与电压:

◇尼泊尔当地时间比北京时间晚2小时15分钟。

◇尼泊尔官方货币为卢比,人民币与卢比的比价约为1:8,您也可以使用美金兑换卢比,美金与卢比的汇率约为1:72.2。兑换后,请务必保管好发票,这样你可以将多余的卢比在离开尼泊尔前兑换成美金或人民币。但是因为在当地人民币兑换卢比的银行比较少,所以请尽量携带美金。

◇当地电压为220-240V,插座为英标和美标(有时称大南非标)。

◇尼泊尔国家代码为00977,加德满都区号为01,博卡拉区号为61,当地手机信号较差,仅中国移动开通漫游的手机可以使用。

## 尼泊尔那些纪念品

尼泊尔的纪念品,有“购物天堂”的美誉。

◇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。

◇目前加德满都的唐卡画(Thangka彩绘卷轴)多半是为观光客而画的,有的还利用烟熏处理,使人乍看之下以为是古画。印度教或藏传佛教宗教用品很多,例如:佛教、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。

◇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。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。

◇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。

◇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布袋里。购买这种红茶送礼非常合适,因为除了品茗红茶的芳香外,小布袋又可当作零用钱包使用。

## 住宿指南

尼泊尔有能适应各种游客需要的住宿设施,从国际标准的豪华酒店到别具特色风情的学生旅馆应有尽有,而且住宿费很便宜。即便是学生旅馆,条件也不等,住宿价格为每天2—6美元,一般都带有独

立的洗澡间。这里的住宿环境较好,有不同风格的花园院落,可以避开闹市的繁华,置身事外,悠然自得。

在加德满都,旅游旺季时普通酒店的双人间为10美金左右,淡季只要3—5美金,带

独立卫生间,有热水的标准房。

在博卡拉,湖边区的酒店和客栈普遍比坝区贵一些。建议游客一定要住在湖边区,环境洁净,既能置身于费娃湖的环抱,又可以开窗眺望鱼尾

峰,那份好心情会从早晨一直持续到午夜入眠。

在奇旺,建议游客一定要进入公园内部的酒店住宿,晚上望着夜空繁星,听着不时传来的虎啸和猫头鹰的啼鸣,呼吸着温润的空气。

## 美食指南

尼泊尔本身并没有发展出自己特殊风格的烹饪,尼泊尔菜只是印度地方性

烹调的变化而已,其中还包括一些中国西藏改变而来的饮食。大米是尼泊尔人的

主食,山区人民的主食主要是玉米、小米和荞麦。尼泊尔人喜欢吃薄饼、土豆、青

菜和羊肉,爱喝牛奶和茶。吃饭时每人一个盘子,盛放主食和蔬菜,用手抓着吃。