

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。

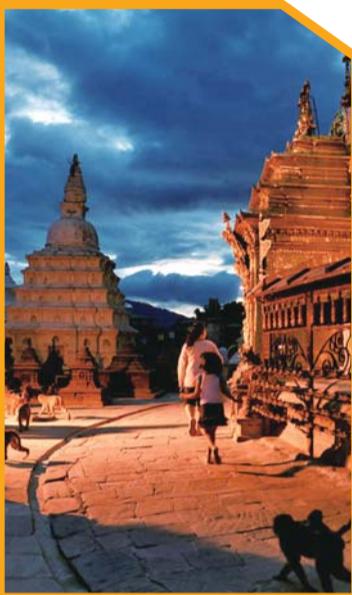
尼泊尔为南亚山区内陆国家，位于喜马拉雅山南麓，北邻中国西藏自治区，其余三面与印度接壤。喜马拉雅山脉成为尼泊尔和中国的天然国界，包括珠穆朗玛峰(尼泊尔称萨加玛塔峰)在内，世界10大高峰有8个在尼泊尔境内。它是一个神秘、美丽而又贫穷的地方，面对几个世纪前留下的古老城堡，面对雪山脚下充满宗教气息的生活，很难说清楚那里的一切，图片留下的只是过眼难忘的风景，只有真正走进去才能体会它的美。

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

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

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。



2 博卡拉，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

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。

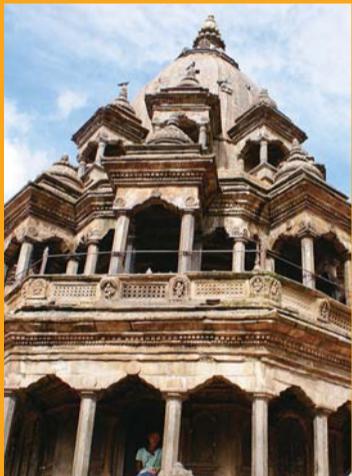
在博卡拉还可以观赏安纳普尔纳峰，它位于尼泊尔中北部，喜马拉雅山地，波克拉城的北面，海拔8091米。安纳普尔纳山，脉高峰林立，海拔7000米以上



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

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

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。



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

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255

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。



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

西藏珠穆朗玛自然保护区分界线接壤。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

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。

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，可以避过闹市的繁华，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，山区人民的主要食玉米、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。

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