

蚂蜂窝旅游攻略 东南亚系列  
www.mafengwo.cn

# 老 挝



安静从容的秘境佛国



## 目录 Catalogue

- 02 老挝速览 / 特别推荐
- 03 亮点
- 04 概况
- 07 线路推荐
- 09 万象
- 11 万荣
- 13 琅勃拉邦
- 17 四千美岛
- 19 出行指南

## 老挝速览 Introducing LAOS

老挝这个沉寂的国家由镀金的奢华寺庙、身穿橘红色僧袍的僧人、青翠碧绿的稻田和友善得不得了的人民组成，格外与众不同。无论是生态徒步游走在原始丛林中，浪漫地沿着湄公河顺水游荡，还是在印度支那旧都琅勃拉邦享受一番，可选择的活动数不胜数。

当几乎每个海滩、古镇都被防晒霜、啤酒和麦当劳占据的时候，一向不吝赐予的东南亚仍为自己保留了一处秘境——老挝。无论是琅勃拉邦令人感动的清晨化缘景象，亦或许湄公河上一边乘船一边喝啤酒等待日落的惬意闲事，又譬如万荣世俗华丽的酒吧天堂，老挝就是如此的遗世独立。

到了这里你才会发现，我们平日说话的语调如同咆哮。老挝人以其特有的平静语调向你叙述这个古老的国度，它的历史、人民以及大自然无一不让人着迷。原始中迷茫的柔情，粗野中荡漾着平和。

**最佳旅行时间** 老挝属于热带季风气候，气温高，全年分为旱季和雨季。每年5至10月为雨季，气候潮热，雨水充沛，可能会带来交通上的不利，因此，最佳旅游季节应该是在旱季的11月至次年2月，这期间几乎不会下雨，气候也最为凉爽。

**时差** 老挝时间比中国时间晚1小时。

## 特别推荐 Special

### 琅勃拉邦

这个位于湄公河畔的古香古色的小镇，被公认为东南亚传统与殖民风格保存最完整的城市，是西方游客追求的“世外桃源”，每天清晨的僧侣布施活动，更吸引着无数的旅行者。

### 万象

作为老挝首都，万象更像是一个小镇，小而喧嚣，生活气息浓厚。沿湄公河而建的万象对面就是泰国，两国共享着同一片美丽的日落。香昆寺、塔銮寺等寺庙更使这里魅力非凡。

### 万荣

让你永远精力充沛的狂欢之城、party之城！游客们在漂流、探洞和攀岩等新鲜刺激的娱乐项目中尽情挥洒着热情，这里还有无处不在的酒吧、喧嚣的音乐和甘醇的BEER LAO。

### 四千美岛

赖带吊床上，在微风轻抚中观看美得惊人的日落，听取蛙声虫鸣，感受岛上淳朴的民风。或是挑战下最著名的虫虫房，在皓月当空之时轻轻推门，放佛全世界都变得安静。

### 致谢

封面提供: 老兵  
图文提供: tuxiaoqi summer 老兵 宇の乐 ^\_^ shaun 戒了酒的CJ 是冠军 枫姿 明明是自由的鱼 flying 里里 苹 and 猫 Cindy 小鹏 三口品天下 一个人旅游 喜欢吃糖的人 老马 尘缘 (Y哥) 原老未

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

## 亮点 Highlights

### ★在琅勃拉邦看布施，给心灵一次温润的洗礼

老挝 90% 以上的人信奉佛教，大多人信奉小乘佛教。琅勃拉邦位于老挝北部，曾是澜沧王朝的国都。时至今日，这座人口不过 5 万的小城，生活着数千僧侣，每天清晨都上演着僧人列队化缘的古老仪式。

清晨的琅勃拉邦，晨雾中显的格外的静谧。一家家老挝人早早的起床，昏黄的灯光中开始制作布施用的糯米饭，老挝人一天的生活就在这氤氲的糯米香气中开始了。

布施是老挝人一天中最重要的事情，清晨六点准时开始，一列列身穿黄色袈裟的僧人赤足鱼贯着走上街头接受信众的布施。布施者安静地跪在地上，虔诚的将糯米饭或者水果放在每一个路过的僧人的钵盆里，直到最后一个僧人走过，布施才算结束。

整个布施过程只有静静的脚步声。每一个人都平静而自然。在这个以小乘佛教为主的 国家，人们的宗教生活和日常生活早就合二为一。布施，这项持续了千年的活动，成为了一天中最美好的开始。

布施一般在清晨 5 点半到 6 点半之间进行，请务必把握好时间。



tuxiaoqi 琅勃拉邦清晨布施

### ★纵横琅勃拉邦夜市，感受色彩和味觉的双重盛宴

琅勃拉邦的夜市在傍晚就会开始搭建，在王宫前的西沙旺冯大街前面一字型排开，一个棚架，一只节能灯就是一间小店。这里也是琅勃拉邦最大的旅游魅力之一。

夜幕降临，灯光映衬下的老挝样式织物和夹杂了花瓣的象粪纸灯笼美轮美奂。别着急购物，夜还长着呢。这个时候最好是到夜市的边上找一家小店，吃点小菜，喝上一杯水果 shake。解决温饱问题以后再慢悠悠地在夜市上逛。

夜市卖的大部分是织物、衣服、手工灯笼、木雕、象粪纸纪念册和茶叶、咖啡，还有一些点卖药酒和巫毒玩意，但是不多。老挝人是很懒的，一般不叫卖，摊位摆好了以后往旁边一躺，和隔壁就热乎乎地聊起了。这两年游客多了，他们也会漫天要价，没关系，很多东西慢慢磨，价钱是可以砍掉一半的。更有甚者，可以砍到 1/3 的价钱拿下。在老挝，享受购物过程的重点是“慢”，慢慢享受，慢慢看，享受个中乐趣。

当然，位于夜市旁边的食物一条街也千万不可错过！新鲜咸辣的烤鱼、肉串、香肠，便宜好吃又色彩艳丽的自助餐更是体验老挝风情的最佳方式，再来上一瓶 beer lao，爽快的大吃一顿，痛快极了！

### ★乘慢船前往琅勃拉邦，与湄公河日夜相伴

去琅勃拉邦的行程很多，飞行，公路，水路，都能到达这座老挝的故都。然而从泰老边境的会晒 (Huay Xia) 出发，坐慢船去琅勃拉邦，无疑是最佳选择。慢船需要两天的时候，中间需要在北滨镇 (Pak Beng) 住一晚。这一程的湄公河两岸风景秀丽，自然景观中，很少有人类强加的痕迹。河岸上偶尔出现个小村落。光着屁股的孩子在水边玩耍，看到船驶过，总会兴奋地在沙滩上追逐，尖叫着冲进河边的浅滩，小脚丫溅起阵阵水花。

慢船上基本都是外国游客。美国人的滔滔不绝，法国人的漠视一切，澳大利亚人的热情奔放，在这个小小的联合国内各自展现着自己的民族风貌。都是为了热爱旅行才同舟共济，平素相互无法容忍的性格。风景看累了，聊天说累了，可以安静看书写日记，也可以闭目养神，在柴油发动机的突突声中酣然入梦。

如果是从泰国前往老挝，可从清迈的旅店或者旅行者直接预定船票。



tuxiaoqi 乘慢船看到的湄公河两岸景色

### ★在首都万象，体味闲散舒畅的老式生活

四千美岛拥有迷人的落日，琅勃拉邦能够看到令人感动的布施场面，万荣有着纸醉金迷 high 翻天的 party 和酒吧，而老挝首都万象，缺让人感到平和舒适。

万象不大，并没有想象中一个国家首都应有的繁盛和奢靡，几乎没有高楼，让长年在钢筋水泥的森林里苟延残喘的人觉得十分舒服。徒步来到凯旋门。凯旋门在市中心，回旋楼梯爬到顶，从这里望下去就可以纵览这个城市。

被太阳晒得发烫的大街，玩滚球的当地人以及游走在寺庙间身穿橘红色僧袍、说话低声细语的僧人们营造出轻松闲适的气氛，让人感觉万象这座城市更像是一座城镇。

法国人在这里留下了精美的建筑和美食，众多法式别墅已经翻新，到处都散发出新鲜法式长棍面包的香气，首都城市并不都是这般让人身心舒畅的哦。



summer 万象香昆寺卧佛

### ★万荣——南松河上漂流

懒人的天堂、老挝小桂林、party 之城，这些词语都可以用来形容万荣，这座河畔小村总是聚集着大量的背包客。他们参加溶洞探险、徒步游、山地自行车和登山活动，或在深夜喧嚣的酒吧中，一排排的坐在脏兮兮的布垫子上，边看永远没有尽头的《老友记》边喝啤酒。白天，他们而在河边一条线整整齐齐的茅草棚屋里，对着万荣的秀美山水发呆一整天。选上一个好位置，要上一杯 BeerLao，带上一本书，享受慵懒时光吧。

而万荣最不得不提的特色项目就是漂流。午后热了，找个租汽车内胎的店铺，5 美金包送去 4 公里外的漂流起点。这里有很多木制搭建的平台，耸立着高高的跳台。酒吧里播放着震耳欲聋的音乐，每个人都拧着老老酒桶或者 BeerLao 的瓶子。你可以去速降滑索跳水，也可以爬杆玩以发泄旺盛的精力。也可以坐在或者躺在平台上看别人表演。

玩够了，把轮胎扔进河里，躺在轮胎上。浸泡在清凉干净的南松河中，就当自己是一叶小舟顺流而下。看到河边哪家酒吧顺眼，招呼一声就有小弟扔绳子过来拉你上去，继续喝酒发呆晒太阳。



老兵 在万荣漂流的老外们

### ★四千美岛，观赏稀有的伊洛瓦底江豚

四千美岛是一片湄公河的碧绿水亲吻着的慵懒岛群，大大小小的岛屿和棕榈树密布的沙洲组成了这片景色宜人的岛群，你可以在主要岛屿及其附近划皮划艇或是骑自行车，又或者什么也不就只是躺在吊床上乘凉、

聆听小孩吵闹、看长尾鱼船漂流而过。傍晚来临时，在喧闹的蛙声虫鸣中观赏令人感动的湄公河日落。

当然不能错过观看伊洛瓦底江豚的机会。四千美岛被科学家评定为伊洛瓦底江豚最后的栖息地之一。如果你想在大自然中观看江豚，来这儿就对了。

上午九点钟，人们坐在渔民的小船上静候江豚的出现，一旦发现鸟嘴一样的鼻子探出水面呼吸，很快就可以看到江豚可爱的身影了。



宇之乐 四千美岛

## 国家概况 Overview

### 语言

(一) 在琅勃拉邦、万象等大城市，旅游环境相对较成熟，使用简单的英语交流不成问题，而在一些小城镇，懂英语的就似乎并不太多了，但语言外加手势，也能马马虎虎的沟通，不会影响到基本的吃住行。

(二) 偶尔会遇到懂汉语的人，或是第几代华人，或是做生意的中国人，但总体来说汉语并不好用。

(三) 记住最能拉近与当地人的距离的一句话：撒拜迪。你好的意思。

### 外部交通

#### 飞机

目前还没有洲际航班飞往老挝。能够通过空港出入境的城市有万象（有航班出入中国、柬埔寨、泰国和越南）、琅勃拉邦（有航班出入柬埔寨、泰国和越南）或者巴色（有航班出入泰国、柬埔寨）

中国东方航空云南分公司（www.c3q.com.cn）、老挝航空公司均开通有昆明至万象航班。泰国航空公司每日有北京至万象航班。

#### 国际大巴

从昆明、柬埔寨、泰国都有开往老挝的国际大巴，可以在当地旅行社预订，也可以去各个城市的车站买，自行购买会便宜一些，但在旅行社预订将会有大巴去你所住的旅店接你前往车站，会方便很多。



从昆明到老挝的国际班车，昆明至琅勃拉邦，车程 28 个小时，在昆明南部客运站乘坐，票价 398 元。订票电话 0871-7361722，需持护照购票。

## 境内交通

### 飞机

老挝航空公司 (Tel:021-212051; www.laos-airlines.com; Th Pangkham, Vientiane) 经营着老挝所有的国内航班。用信用卡购买机票会收取额外的费用。航班时刻表并不准确，而且在节假日期间飞往某些地方的航班很难订到座位，所以要提前预订。

老挝航空公司的安全记录没有公开，而且很多国际机构和西方国家大使馆都建议员工不要乘坐这个公司的航班。国际航线和国内一些繁忙的航线，如万象—琅勃拉邦和万象—巴色，可能和其他任何航线的安全程度一样（也就是说有可能发生事故），但是以飞往桑怒 (Sam Neua) 的航班为例，飞机降落很不稳，而且情况难以预测，很不适合胆小的乘客。

一定要在起飞前一天或两天确认机票，因为乘客不足的航班也许会被取消，你的名字也可能会在旅客名单中被删除。

### 小汽车和摩托车

如果你自己驾驶小汽车或者摩托车，那么在边境填写几份表格以后，就可以驾车进入老挝境内，直到你的签证过期为止。临时的入境延期可以长达两周，有时会更久。

骑摩托车穿越老挝的人可以查询 [www.gtrider.com](http://www.gtrider.com) 网站上的有用信息。

### 渡船

随着大部分主要公路的建成通车，以运河为主要交通运输方式的时代也就可以宣告结束了。

会晒和琅勃拉邦之间的慢速渡船是老挝最受欢迎的河上游览线路，每天都有渡船往返。从会晒出发时，渡船一般都是挤满了乘客，而从琅勃拉邦开船的话，通常船上还会有一些空间。巴色和四千岛之间或是琅多 (Nong Khiaw) 与琅勃拉邦之间的航线也很受欢迎，不过船期不固定，所以你需要包租渡船。

河上的渡船只有一些基础设备，而乘客坐着、吃饭和睡觉都是在甲板上。最好带个软垫，让自己坐得舒服点。卫生间（如果有的话）就是在船后部的甲板上凿出的一个洞，四周圈了起来。

像从琅勃拉邦到帕乌 (Pak Ou) 岩洞等短途航程，你可以很容易租到河上出租车。船尾装有引擎的长尾船 (heua hang nyao) 是最常见的了，不过对于非常短的航程（比如过河）来说，手划小船 (heua phai) 或者是一艘小巧的改装渡船就会更常用一些了。

沿湄公河上游，在琅勃拉邦与会晒之间以及 Xieng Kok 与会晒之间，一种泰国制造的高速渡船 (heua wai) 十分常见，这是一种全长 5 米，舷外挂有 40 马力发动机的吃水很浅的渡船。

这些快船可能只需要 8 小时就能完成一般渡船要花两天或更多的时间才能走完的行程。但快船不便宜，不过有些是定期往返于一条路线，你可以和其他乘客一起分担费用。

对一些人来说，乘坐这种渡船很刺激。而对另外一些人而言，则像骑在一条失控的巨大的链锯上，简直是一场醒不过来的噩梦。快船不但震耳欲聋，而且每年都会造成人员伤亡。这些船一旦碰到河面上漂浮的固体，就会被抛起来，并解体；而在雨季，这些漂浮物在河上很常见。你真的要冒险试一试吗？

## 自行车

老挝大多数城镇的交通流量都不大而且车速相对缓慢，很适合骑车兜风。在主要的旅游区可以租到自行车，租一辆便宜的中国或泰国产自行车每天的价格是 10 000kip。如果是长途旅行的话，你可以带着自行车进老挝，通常也不会太麻烦。此外，如果在北方的山区骑车太困难的话，沿途的公共汽车也都会让你搭车的。

## 公共汽车和 Sawngthaew (双条车)

老挝的长途公共交通是由长途汽车或 sawngthaew (字面意思是“两排”；在皮卡或者货车车厢两边安装了两排木制长凳) 来承担的。老挝的公共交通状况正在稳步改善，至少是在主要的南北向 Rte 13 公路上，增加了更多的服务和选择。

现在老挝大多数的干线公路的条件都还可以，或者是正在改进。不过会晒和琅勃拉邦之间的 Rte 3 公路以及 Vieng Thong 和琅多之间的 Rte 1 公路尽管有了不少进步，但是在老挝的公路上旅行还是一项对耐力的考验，尤其是西北部，很难找到一段笔直的道路。

- 老挝境内路况极差，如果需要做汽车或者双条车，一定要提前准备好晕车药和塑料袋，一条围巾住嘴也是很必要的。在老挝各主要旅游城市之间，都有大巴来往，在旅行社便可预订。
- 而在清迈预订到达琅勃拉邦的慢船，不同的旅行社和酒店价格也会有所不同，当然质量也随之不同，一般的慢船行程会包括第一天在清孔的食宿，低价格的行程也许会给你带来比较糟糕的住宿条件，请务必咨询好再购买。
- 在老挝的边境小镇会晒，曾经有背包客听信了旅行社的话请旅行社的人帮助换了美金，因此上当受骗，还耽误了慢船的行程，请看好你的钱包，不要轻易听信别人的劝告。

## 美食

老挝人喜食糯米，老挝菜的特点是酸、辣、生。具有民族特色的菜肴有鱼酱、烤鱼、烤鸡、炒肉末加香菜、凉拌木瓜丝、酸辣汤等，蔬菜多生食。老挝人用餐一般都不使用刀叉和筷子，而是惯于用手抓饭。

## 米粉

老挝的标准早餐是清汤米粉，再配上一些蔬菜和由你选择的一种肉类。让食物好吃的诀窍在于调味，老挝人都会放上已写鱼露、酸橙汁、干辣椒、薄荷叶、紫苏，或是辣椒酱。



shaun 老挝米粉

## 法棍



戒了酒的 CJ 是冠军 东南亚最常见的早餐——法棍

法式长棍面包是一种很受欢迎的早餐食品。有时人们还会搭配炼乳或者鸡蛋做成三明治，里面放上老挝式的肉酱和蔬菜，是最经济实惠的早餐。

如果吃不惯老挝餐的尽可以点上炒饭、炒面之类，配上酸酸辣辣的泰式辣酱，味道也很不错。价格在 15000-30000KIP 之间。

旅游聚居区各类餐厅也层出不穷，环境好些的菜品精致些，费用当然也会高些。

## 老挝烤鱼

老挝多河流，自然产好鱼，这里的鱼个大柔嫩还鲜美多汁。当地人最喜欢把这种扁鱼烤着吃，而且烤得方法很独特，把鱼内脏去净后塞上一把新鲜的柠檬草，不但去腥，还让鱼平添一份柠檬的清香。最地道的老挝烤鱼吃法是用生的绿菜叶子包裹着凉米粉，生茄子和沾上调料的鱼肉包一个大包，一口吞到嘴里。

## 饮品

1. 各色水果 shake 是每餐必点的饮品，绝对的美味。

夜市上小摊出售的 shake 最便宜，卫生条件也不错，5000KIP/ 杯，Mix fruit shake、Papaya+Pineapple、Strewberry 等口味都不错。



shaun 琅勃拉邦夜市的 fruit shake

2. 老挝咖啡享誉盛名，在炎热的午后来一杯浓郁的黑咖啡也不失为一种享受，7000-12000KIP/ 杯。

## 3. 酒类:

啤酒: 老挝唯一的品牌 Beer Lao。口感还可以，值得品尝。

Wine Lao: 类似葡萄酒的一种水果口味酒，深受女性喜欢。

Lao Lao 酒: 一种当地自产的米酒，度数较高，据说后劲很大。

4. 矿泉水: GH 一般都提供一瓶免费矿泉水，也可在当地超市购买或从云南一路带来。

## 住宿

琅勃拉邦、万象城市很小，旅游住宿区多集中在湄公河边，基本全部为档次不一的 GH，平日里游客可游刃有余的选择，费用视情况在 2-30 美金之间，多能提供热水澡。但节假日价格会有 1.5-2 倍的上浮，位置、环境、硬件条件好些的会被预定而空，因此节假日出行建议提前预定，并提前确认。

临街的房间会很吵，摩托车、汽车的声音此起彼伏，公鸡也会在凌晨 4 点多开叫，一直锲而不舍的叫到 7 点多，因此尽量选择安静的房间，不得已就带上耳塞吧。

## 娱乐

### 滚球

虽然藤球和足球运动看得多，但最有可能亲身参与的运动是滚球 (Petang)。滚球由法国传入老挝，老挝人玩的滚球显然已不再是法式滚球，而是经当地人改良后的老挝式滚球。泥土或碎石填充的小滚球场在老挝各地随处可见。“球场”上通常有某种程度的即兴表演；后挡板可能是一根椰树干，投球圈通常是个自行车轮胎。

四处逛逛时，不难发现通常在下午进行的滚球比才，球员一般都是男人，如果比赛不像生死之战那般激烈，不妨挑战当地人打一场滚球。

### 户外娱乐项目

老挝是一个非常适合进行户外项目的国家。无论是在北部的万荣还是南部的四千美岛，皮划艇、内胎漂流、熔岩探险等，都是不容错过的体验老挝自然风情的珍贵机会。

## 购物

### 万象早市 (Talat Sao)

迷宫一样的 Talat Sao 出售的商品从老挝丝绸、珠宝首饰、到家用电器、电子产品、床上用品、食品、衣服，乃至锅碗瓢盆，总之，你想到的一个老挝人，穿着宽大的睡衣，蹬着人字拖，从家门口走到街上所需要购买的日常生活必需品，就会来这里。

开放时间: 早市每天 07:00-17:00 开放

### 琅勃拉邦夜市

鼎鼎大名的琅勃拉邦夜市确实名不虚传，各色纸灯、灯笼、布艺、手工画、木雕、美食充斥着整条街道。夜市位于 Thanon Sisavangvong 路 (皇宫博物馆门前那条路)，晚上 18: 00 就改为步行街了。夜色中灯光摇曳，游客与摊贩热烈的讨价还价，迎面扑来的便是浓浓的老挝风情。这里的商品比万象的种类全且便宜，如需要购买尽量不要错过。纸灯一般只要 4000KIP，冰箱贴 10000KIP 等。22: 30 开始陆续收摊，需掌握好时间。

老挝咖啡可以去超市购买，有不同的口味，三合一的 600g 装的只需 28000KIP。咖啡粉、咖啡豆也有售，可以自行选择。



shaun 皇宫博物馆外就是琅勃拉邦夜市

### 超市

老挝小超市很多，日用品一应俱全，买东西很方便。

万象的 Tang Freres Lao Supermart，是一间很大的超市在去香昆寺的路上，电话 (856 21) 416377、415571，商品很全，价格公道，服务也不错。

### 风俗禁忌

#### 老挝禁忌

老挝人忌讳别人触摸他们的头，认为头是最神圣的部位，任何人都不能随意侵犯。

进入老挝的寺庙要脱鞋，服装应整齐、端庄。

拍照前请征得同意。

老挝不流行付小费，但是游客可以自愿给表现好点餐馆和酒店服务人员一些消费。

老挝的家庭旅馆进门之前习惯脱鞋，请尊重当地风俗。

### 节庆及活动

#### 泼水节（浴佛节）

每年 4 月 13 日至 15 日左右三天。

老挝人在寺院拜佛、浴佛、泼水、栓线、布施、堆沙、放生等，同时在家里、大街上相互泼水、祝福，让纯洁的水洗刷掉过去的疾病、灾祸和祈求来年雨水充沛，五谷丰登，迎接美好的新的一年。在寺院里向佛像洒水。在琅勃拉邦人们牵着大象游行，还放鸟和放生。

#### 佛诞节（吠舍法节）

每年 5 月，农历十五。

这一天是佛祖释迦牟尼的生日，也是佛祖成道和涅槃的日子。佛寺和民间都会组织纪念活动。

#### 火箭节（焰火节）

火箭节（焰火节），5 月份。

这是一个传统节日用于庆祝丰收，在农村举行烟火比赛，气氛热烈，人们喝着、唱着，有时也化妆游行和进行敲鼓比赛。

### 守夏节（迎水节）

每年 7 月中旬左右开始。

相当云南西双版纳傣族关门节，也正是雨水较为集中的时期，3 个月内僧侣专心在寺内悟道，不得擅自外出，在此期间按风俗不能结婚。

### 出雨节

每年 10 月中旬左右。

相当云南西双版纳傣族开门节，节后僧侣可外出，老百姓可以开始婚配，主要庆祝活动有点灯笼、放船灯等。另外赛舟节也在出雨节期间举行，在河里组织划独木舟比赛，晚上在湄公河里可以看到一种神秘的蛇浮出水面。

### 塔壑节

也叫“光明节”，每年 11 月份举行，农历十五，时间为半个月左右。

节日期间，全国各地的僧侣和佛教徒络绎不绝前往塔壑朝拜，民众也携带各种食物、香烛、鲜花等向塔壑朝拜及向僧侣布施。每年庆祝塔壑节期间还举办老挝全国展览会，展览会邀请周边国家参展。

## 线路推荐 Tours

### 行程推荐 6/13 老挝经典全景游



Day 1 从昆明乘国际大巴前往琅勃拉邦 从昆明坐上国际大巴，开往琅勃拉邦；途中要经过美丽的景洪（版纳），运行时间为 24 小时。

Day 2 到达琅勃拉邦 晚上八点到达琅勃拉邦，入住当地 GuestHouse 后，当晚主要任务是休息；若还有体力，可以在夜市去走走。

Day 3 琅勃拉邦第一日：游览香通寺、皇宫博物馆，看湄公河日落，血拼夜市 可步行，也可租辆自行车，游玩老挝的著名寺庙，重要景点如：皇宫博物馆、香通寺等；下午 5、6 点可以在大堂听诵经，看湄公河日落；晚上逛夜市大血拼。

Day 4 琅勃拉邦第二日：达光西瀑布玩水 + 坦丁洞拜谒千佛一日游，傍晚普西山欣赏日落 早上包一辆 mini van 去达光西瀑布，带上 Bikini 去疯狂跳水吧，还可以一口气上到瀑布顶，合影留念；随后坐船去坦丁洞看千佛景象。可以在旅行社买一个一日游的 tour。

Day 5 琅勃拉邦第三日：体验神圣布施，闲逛琅勃拉邦，晚上夜市品尝老挝风味。5 点半起床，参加最神圣的布施；剩下的时间，就在城里慢游，漫无目的，四处打望，看美女搭讪... 体验老挝的慢文化，感受老挝虔诚的生活... 喝一杯 fruit shake，大概 5000kip，晚上去夜市旁边的 food market 品尝著名的 buffet 和烤鱼。

Day 6 早起前往万荣 从琅勃拉邦坐最早的班车去万荣，路上过山顶时可以看到漂亮的云海；路程 7 个小时；到达万荣后，入住 GuestHouse，晚上自由活动休息为主；

Day 7 万荣水上 Party，河边咖啡啤酒，晚上最美烤鱼 万荣号称老挝的桂林，景色自然不差，而更美妙的大漂流要开始了，官方宣称是 4 小时，可据可靠消息，完全可以玩一整天；每人发你一个大轮胎，坐车跑到上流漂下来，两岸全是咖啡厅、酒吧相伴，随时抱着你的大轮胎就可以上岸，喝上几杯小资一下，然后接着漂；当然，也可以去 Jumping bar 玩玩高台跳水什么的，少不了看美女帅哥的机会。有兴趣的话，还可以去玩洞穴里面的 Tubing（轮胎漂流），玩法太新奇了，洞口的景色美极了。晚上一定要吃万荣烤鱼，号称全老挝最棒，口水已经止不住了...

Day 8 万荣，一饱眼福享受喀斯特地貌之美 TUKTUK（当地主要交通工具车，类似成都的 Baibai 车）伺候，把万荣的喀斯特地貌欣赏一个够；其它时间自由发挥，万荣不缺好玩的；

Day 9 万象寻找法国浪漫，从万荣去往万象，转而前往四千美岛 从万荣出发，前往万象；路程大概 3 小时。万象可游览的特色景点并不多，类似凯旋门、塔銮寺几处，半天足够；行程时间紧张的同学，可以考虑下午晚点的飞机返回昆明。其它时间充裕的同学可以休息半天，然后晚上上车前往巴色；晚上睡卧铺车上，大概 13 个小时行程；然后从巴色再买票去东孔岛，正式进入四千美岛；建议入到岛内深处，有树屋住；

Day 10 四千美岛，开始发呆的日子 荡舟四千美岛，看美美太阳，尽情嬉戏湖水中；

Day 11-12 四千美岛，自行车散游 岛上游荡；骑上自行车，去看看大大小小、各形各色的原始瀑布；再去看看原始遗骸，找个没人发现的角落，慢慢的发呆，静静的发呆，快乐的发呆... 傍晚可以租船去看伊洛瓦底江豚。Khone Phapheng（孔发丰）瀑布，东南亚最大的瀑布，可不是浪得虚名。如此气势值得一去。

Day 13 返途也会很美 返回巴色，若有时间，可以一览老挝的“小吴哥”，然后飞机返回万象；从万象飞机返回昆明；

## 越南 - 柬埔寨 - 泰国 - 老挝东南亚四国深度游

预计天数：40 天

### 线路特色：

越南 - 柬埔寨 - 泰国 - 老挝一线向来为背包客们行走东南亚的经典线路，由于这几个国家之间陆路和水路交通都很发达，在国境的时候国际大巴非常方便，因此免除了长途跨国旅行的高额机票消费，如果你有足够的时间，经历以及好奇心，踏上这段东南亚探秘之旅吧，你一定不会失望的。从北越河内街头便宜的黑咖啡到南越美奈美得一场糊涂的大海，从范老五喧嚣嘈杂的人群到金边令人发指的监狱博物馆，从暹粒伟大的吴哥窟遗址到泰国首都清迈流光溢彩的时尚天堂，从清新宜人的梦里小城清迈到万荣那激动人心的内胎漂流，从万象金碧辉煌的金奎塔到琅勃拉邦清晨时让人永生难忘的布施场面，东南亚四国令人迷醉的自然风光以及神秘的历史遗迹，还有朴实醇厚的当地居民，无一不令你怀念和感动！想要玩的省，玩的好，玩的多，这条路线绝对是最佳选择，到你可以从南宁乘坐国际列车或大巴到达河内，从这里开始你的旅程吧！

### 具体行程

越南部分：越南是四个国家里面小费最低的，如果你看紧自己的口袋，住 guest house，乘坐 open bus，那么 1500 元足够你在越南尽情玩上 10 天！到达河内后，去新咖啡买上你中意的一条线路的联程票，开启你的越南之旅吧！记住，如果首都河内让你有些小失望，那么永远不要忘记，越南越美哦~ 推荐线路：河内——顺化——会安——芽庄——美奈——胡志明 柬埔寨部分：从胡志明乘坐国际大巴到金边，参观包含着血与痛的钟屋杀人场和监狱博物馆，这会令你对这个国家的历史有着更深入的了解。之后前往暹粒，花三天时间在伟大的世界奇迹吴哥窟中迷失自己，完全沉醉于这震惊世界的历史遗迹。如果你有更多的时间，可以去洞里萨湖周边的省份看看，再那里感受最纯粹的柬埔寨乡村生活。推荐线路：金边——暹粒 泰国部分：从暹粒乘国际大巴到曼谷，在这里血拼、参观大皇宫，或是在著名的考山路放纵一次。你可以选择在曼谷周边逛逛，大城、素可泰都是不错的选择，如果去南部的普吉，将会花费更多的时间和金钱。乘大巴直接到达清迈，在这座被称为泰北玫瑰的小城中闲散的呆上几天，保证你永远都不会忘记这座小城带给人的自由、懒散和舒适的气息。推荐线路：曼谷——清迈，曼谷周边和普吉岛可根据时间自由选择去否 老挝：从清迈乘 slow boat 到达琅勃拉邦，之后再前往万荣和万象，最后从万象直接乘坐飞机到达昆明。或者从清迈乘坐大巴到达万象，然后走万象——万荣——琅勃拉邦这条路线。可以乘坐国际大巴从琅勃拉邦回昆明。省下机票钱去品尝更多的美食吧！



清迈不得不尝的千人火锅



## 万象 Vientiane

老挝首都万象，紧紧傍依在湄公河左岸，市区由西向东和向北伸展，宽阔的滨河大道横贯全市。街道两侧，椰子、香蕉、槟榔、龙眼、凤尾、洋槐等高矮植物交错生长，相映成趣。万象市隔着湄公河与泰国相望，每到枯水季节，湄公河的大半个河床的浅滩显露出来，中间仅剩下一条小小的溪流，人们可以涉水走到泰国。作为一个国家的首都，由市区可以如此方便地到达邻国，这在世界上是少见的。万象市区背面，是著名的老挝中寮万象平原，苍郁的森林构成了一道天然的屏障。城内现代化建筑物掩映在一片绿树和花卉丛中，这些建筑群，增添了万象的景色；郊区多是用几根长柱支撑起来的老龙族传统风格的木楼和竹楼，房前屋后常以树木或栅栏围成一个或大或小的庭院，在气候炎热的老挝，住在这种房万象屋里，倍感凉爽与舒适。

每年，万象都给人的感觉是越发世俗华丽，高档豪华的酒吧和美的让人心痛的精美旅馆纷纷开业，但这里依然有大量的便宜旅馆。可以参观迷宫般的早市或者神秘的佛像公园，穿行在苏联式、中国式和法国式建筑之间，你的味蕾会促使你尝遍各种美食的决定，首都城市不都是这么让人舒心的哦。

## 景点 Sights

### 凯旋门 (Patuxai)

高 45 米，宽 24 米，位于万象市中心，在总理府附近，与主席府遥遥相望。1960 年开始修建，1969 年基本完工，是一座大型的纪念碑。原为纪念战争中的牺牲人员。1975 年解放时，万象市群众庆祝胜利的游行从这里通过，为纪念这一历史性事件而将其称为凯旋门。

它的四面是拱形门与雕饰，远看像法国巴黎的凯旋门

老挝万象凯旋门。但在它的拱门基座上，是典型的老挝寺庙雕刻和装饰，充满佛教色彩的精美雕刻，展示了老挝传统的民族文化艺术。登上最高层，万象市容尽收眼底。凯旋门周围由中国政府援建，已建成音乐喷泉公园。

可以上到“凯旋门”的顶部欣赏万象的市容，但须买票，不要忘了站在“凯旋门”里部抬头观察一下头顶上檐壁的装饰，它的建筑凝聚着老挝典型建筑的精华。从它的顶部，人们可以俯视整个万象。



tuxiaoqi 凯旋门

地址：Th Lan Xang

费用：3000kip

开放时间：8:00am-5pm

### 塔銮寺 (Pha That Luang)

美丽的金色塔銮寺是老挝最重要的国家纪念碑，它是佛教和老挝主权国家共有的标志。主塔形象还出现在了国徽里。塔銮寺屡经修缮，方保存至今。塔銮是佛教文化艺术的结晶，被视为老挝的国宝，是老挝佛教徒和民众顶礼膜拜的中心。

最佳的参观时间是在傍晚，那时可以欣赏到塔上反射的落日余晖。

**宇の乐**：省钱技巧：中国人把淳朴的老挝人带“坏”了。出门坐车，找旅店还是要砍价。坐车砍价一般砍一半，大旅店单个标间就在 50000 左右，在万象买纪念品还比较便宜，好歹也是老挝的商品集散中心都嘛。



枫姿 万象街头小铺

### 香昆寺 (Wat Xieng Khuan)

香昆寺，又叫佛像公园，位于离市中心约 25 公里处，它其实不是寺庙，而是一座佛教和印度教雕塑的主题公园。香昆寺满园都是用混凝土浇筑而成的大小不一、神态各异的佛像和印度教神像，另外还有一座造型奇特的球型佛塔，象征着宇宙，里面分三层，代表着天堂、人间和地狱三重世界，每层的台阶都很狭窄，九曲回肠，直通到最上面一层，便是天堂，从那里可以看到大花园般的香昆寺全貌，满眼苍翠，令人心旷神怡！香昆寺是奉献给万象城神灵的礼物。

费用：5000KIP，相机须另购票 3000KIP。

### 西蒙寺 (Wat Si Muang)

据说西蒙寺是万象乃至老挝香火最旺的寺庙，因为有求必应，求嘛嘛灵。据说当初建立西蒙寺的时候，法师要用一头牲口来给寺庙奠基，这时冒出来一个得道高僧和一名孕妇，都要求和牲口一起奠基，最终法师讲牲口、高僧和孕妇一起埋在了西蒙寺的地基里，信徒的虔诚打动了佛祖，从此西蒙寺香火不断，但惟独不能求子。在西蒙寺里布施个几千 kip，寺里的和尚就会为你诵经祈福，并在你手腕上系上一条细绳，三天后摘掉可保信徒平安。



戒了酒的 CJ 是冠军 西蒙寺许愿

### 其他景点

玉佛寺 (Wat Ho Phra Keo)：门票 5000KIP。位于西萨格寺对面，紧邻主席府。其演绎着与泰国的玉佛之争，目前人去楼空，成为老挝宗教艺术博物馆，建筑大气恢弘，值得一看。

南俄湖 (Ang Nam Ngum)：万象以北 90 公里，又称千岛湖。是东南亚最大的人工湖，湖面波光粼粼，湖水清澈见底，租船游湖是最佳游览方式。

丹塔 (That Dam)、因秉寺 (Wat In Paeng) 等可视时间情况选择游览。

## 住宿 Sleep

在万象的市中心，家庭旅馆遍布，背包客们大都喜欢住在这里，费用一般在 10-15 美元/间，条件虽然比大酒店简陋，但给人的感觉更方便亲切，房价视房间条件不同，如是否有卫生间、热水等而略有差别，是不错的选择。

### 湄公河情郎岸酒店 (Beau Rivage Mekong Hotel)

地址：Fa Ngum Road, Ban Sythane Neua, P.O.Box 9015, Vientiane, Laos 位于万象主要商务购物区的 Khouving 路，从酒店可俯瞰壮观的湄公河美景，并可步行前往当地商店及 Seetarn Neau 庙。

费用：标准客房 37 美元

### 城市间精致酒店 (Inter City Boutique Hotel)

地址：24-25 FaNgum Road, Ban Wat-Chan Chanthabury District Vientiane Capital Lao PDR. 位于城市中心的三星级城市间宾馆提供 46 间时尚装饰和配备舒适设备的客房。仅几步之遥的距离就有按摩院。

酒店的餐厅提供当地和国际菜肴。

费用：标准客房 30 美元

## 餐饮 Eat

Nam Phu 街附近有很多受欢迎的就餐场所，提供比萨饼和意大利面食还有得克萨斯墨西哥菜、印度菜、中国菜、日本菜，甚至是俄国菜。

Lane Xang Hotel 的餐厅 -Salong Xay (萨龙赛餐厅)，酒店大门正对湄公河。在这家餐厅可以吃到地道的春木瓜和糯米饭，听说这家餐厅是专门经营传统老挝菜式的。除了用餐，这里还有老挝传统歌舞表演，经济实惠，极力推荐！

Ban Anou 夜市 (在 Th Chao Anou 外，5~10pm) 沿着万象的唐人街的 Th Chao Anou 路向北走，然后在到达丁字路口之前向右拐，你就会看到一条不长的街道两旁有成排的小贩在出售烤鸡肉串 (ping kai)、辣味沙拉 (laap)、咖喱、面条和其他美食。说明你的价格 (3000kip 足够让你吃得不错)，再加 1000kip 就可以尝尝糯米饭 (khao nio) 了。

河畔户外小吃摊 (Th Fa Ngum;5~11pm) 这里有很多的摊贩售卖鲜美的老挝和中国佳肴。在 Th Fa Ngum 路以外直到 Sunset Sala Khounta 还有更多这样的户外餐厅。



宇之乐 万象 buffet

Vegetarian Buffet (素菜自助餐馆; Tel: 202-566 6488; Th Saysetha, 自助午餐 15 000kip, 餐食 5000 ~ 15 000kip; 周一至周六午餐和晚餐) 这里供应随便吃的素食自助午餐，晚餐点菜。对那些足够了炒菜和糯米饭的素食者来说，这真是上天所赐。

沿着 Th Setthathirat 路往东走是 Th Saysetha 路 (这条街的标志就是左侧的一家本田汽车销售店)，然后左转走到有几扇门和木质墙面的店，就是这家餐馆了。

Khop Chai Deu (Tel: 223022; Th Setthathirat 餐食 30 000 ~ 50



000kip; 午餐和晚餐) 这里是城里最受老外欢迎的餐馆了。你可以品尝到现代风味的老挝菜、中国菜、印度菜或西餐, 不过这里的老挝啤酒要价有点过高。

## 交通 Traffic

### 当地交通

在万象市中心内, 步行完全可以到达你想去的任何景点。从旅社或是酒店租自行车也是不错的选择哦, 每天 8000kip。可以招收叫停已经有人乘坐的三轮摩托车要求合乘。合乘的三轮车走固定线路, 价格根据目的地原价在 2000-5000kip 之间。万象市到机场 4 公里, 乘坐出租车 15 分钟左右, 平均 5 美金, 告诉司机到国内大楼区下车。

### Talat Sao 长途汽车站 (Tel:216507)

这里的长途汽车都发往万象省内地区和南方。这里也是泰国——老挝国际长途汽车出发站。前往香昆寺、机场、万荣以及泰国廊开都可以从这里乘车。

### 长途汽车北站 Northern Bus Station (Tel: 260255)

是国内和国际长途汽车主要的发车地点, 从市中心花费 5000kip 搭乘 tuk-tuk 就可以到这里了。前往琅勃拉邦可以从这里坐车。



老兵 著名的“TU—TU”, 一路下来主要和它打交道了

## 万荣 Vang Vieng

万荣 8/13 万荣是老挝一个很著名的休闲旅游地, 位于万象和琅勃拉邦两个主要城市之间, 距万象 160 公里。山清水秀, 民风纯朴, 来到这里的中国人都把他称为“小桂林”。万荣的山都很俊秀, 没有一点做作一座座山峰拔地而起, 巍然耸立, 形态万千, 气势雄伟。

在万荣除了能够欣赏到秀美的山水外, 还可以探洞、漂流、滑索等。南松河 (Nam Song) 围绕在万荣周边, 很适合漂流, 河两岸风光秀丽。如果你有时间又不想因为坐一整天的汽车而搞得自己那么疲惫, 万荣是

一个很好的中转、休闲的选择。

万荣是以众多的岩洞而著名的, 静谧的南松河流过、神奇的喀斯特地形、千奇百怪的岩洞, 以及附近传统的老挝村庄。既可以在这里逍遥的消闲度日, 又可访问附近村庄的老挝人家, 深入了解并体验当地不同民族纯朴的生活方式。



shaun 万荣——老挝小桂林

## 住宿 Sleep

万荣依然是以家庭旅馆, 价格低廉, 干净卫生。

### The Elephant Crossing Hotel

酒店距离 Vang Vieng 的各个旅游景点如 Limestone karst 岩洞、Wat That Luang 和 Haw Pha Kaew Museum 博物馆等都只有短短的车程”。

地址: Ban Viengkeo, Nam Song River, Viengkeo, Vang Vieng,  
电话: 023-23511232

### Inthira Villa Vang Vieng Hotel

"Inthira Villa Vang Vieng Hotel 酒店俯瞰着 Vang Vieng 镇和周围的山丘, 提供价格实惠的客房, 公共区域设有免费无线网络连接。酒店设有旅游咨询台和酒吧, 提供自行车出租服务。

地址: Savang Village, Vang Vieng,  
电话: 023-21251564

### 班沙巴旅店 (Ban Sabai bungalow)

地址: Unit 8, Sisavang Street, Ban Viengkeo  
电话: 023-21251564

### 大众观光宾馆 (Popular View Guesthouse)

坐落在南淞江, 被群山的美景所环绕。酒店设有一间餐厅和旅游咨询台, 布置简约。

地址: Ban Savang, Namsong Riverside, Vang Vieng,  
电话: 023-23511435

## 餐饮 Eat



原老未 街边的烤鱼

### PANCAKE

万荣满街都有的一种食品。样子类似于北京的煎饼，也是推着小车作业，不过煎饼里放的是鸡蛋、葱花等，PANCAKE 里放的是水果。馅料可以自己选择，有香蕉、菠萝、柠檬、巧克力等多种选择，香蕉也是本地特产的小巧玲珑芝麻蕉。傍晚时分，很多游客围在摊子前，用竹签扎着狂吃 PANCAKE，晚餐的前奏开始了。

在河两岸的大街上全是市场、摊点，可以吃上鱼、各种汤，有时还有烤肉。万荣主要的一条街 Thanon Luang Prabang 上旅馆、餐馆、酒吧众多，在一家叫 Nazim 的印度餐馆可以吃到美味的印度菜。一定要在南松河边看看日落及晚上泡泡露天酒吧。



戒了酒的 CJ 是冠军 底下可以加汤涮肉，突起处可以烧烤，一锅两吃

## 娱乐 Entertainment

### 岩洞

报团参加万荣的岩洞探险活动吧！塔木常（Tham Chang），最负盛名的岩洞，在小城北面 2 公里处。悬崖峭壁很壮观地矗立在 13 号公路两边。关于那些岩洞，当地有数不清的传说。洞下的 Thang Jang 泉清澈

无比，泉水伸入到山脚下的岩洞中，可以在泉中游泳嬉戏，其他的岩洞还有 Tham Pha Puak、Tham Phu Kham、Tham Sang、Tham Hoi。

### 皮划艇

皮划艇一日游通常包括沿着几处急流顺流而下，然后参观溶洞和村庄。找一家价格便宜的旅行社之前，请先查看导游和行囊的质量。推荐 Riverside Tours 和 Green Discovery 两家旅社。



flying 里里 万荣高空跳水

### 漂流

有的旅馆有巨大的拖拉机轮胎的内胎出租，供游客从南松河上游即万荣以北 3 公里一个叫 Phoudindaeng Organic Farm 的地方漂流至万荣镇。这也是万荣最吸引人的旅行项目。

**flying 里里** 万荣最大的娱乐项目就是探洞、攀岩和漂流。这里的漂流跟我们国内的激流漂流不一样，它的水比较缓，并无那种惊险刺激。漂流的用具是一个大轮胎，全程下来要四个多小时。沿岸有很多小酒吧，漂累了可以上岸喝点小酒，或者围着篝火疯一把，然后再下水接着漂。到了晚上，街上有很多餐厅和 pub。总之在万荣，你永远觉得自己精力充沛！

**summer** “女孩子一定不要一个人去 tubing，切记，一定不要，个别当地人真的是傻逼。还有比较好玩的活动就是附近有很多溶洞，如果你想避开人群不如去这些地方，很有意思，一个人的话仍旧要小心些。如果飞行员朋友去了就有福了，所有东西都可以加料，你甚至可以在菜单上看到 happy shake、happy pizza 这种东西，而且不只是叶子，各种化学的东西也有，请小心点。”



shaun 万荣夜间酒吧

## 琅勃拉邦 LangPrabang

琅勃拉邦 9/13 有的地方会在你游览很长时间之后仍在你的脑海中挥之不去。湄公河环绕的琅勃拉邦就是这样一个地方，它的半岛受联合国教科文组织保护，岛上到处都是金碧辉煌的寺庙和摇摇欲坠的法式建筑。琅勃拉邦绝对是必去之地。它的佛教建筑庄严而肃穆，僧人们在早上 6 点接受施舍时汇聚成橘红色的人流，它还富有五光十色的购物和美食的诱惑。

简而言之，琅勃拉邦就是一杯与厚重的历史相配的色、香、味俱全的鸡尾酒。

你可以骑大象、参加烹饪课、参观瀑布，或者只是租一辆自行车，闲逛当属东南亚最迷人的古城的琅勃拉邦。



summer 俯瞰琅勃拉邦

## 亮点 Highlights

### ★布施

每天清晨天刚亮时在较大的寺庙周围都会上演，一定要看，可以体会当地人虔诚礼佛的一个侧面。要早起，6:00 到场。



tuxiaoqi 每天都有不少外国游客加入这种仪式的行列

### ★逛夜市，品尝 buffet

一定不能错过这大好的扫货机会，在琅勃拉邦的夜市上，你将看到各种稀奇古怪的小玩意，大部分由当地人手工制作，还有那色彩缤纷的 buffet，只要 10000kip~ 再喝上一瓶 beer lao，简直爽哉！



shaun 夜市上各种手工制品

## 景点 Sights

### 香通寺 (Wat Xieng Thong)

琅勃拉邦最负盛名的寺庙，后殿外墙上大名鼎鼎的“生命之树” (The Tree Of Life) 吸引了众多游客为之驻足，但建议不要将目光仅停留在这里，寺庙中可圈可点之处很多，等待你用心发现。在殿内，装饰华美的木柱支撑着覆有法轮 (dhammacakka) 的房顶。在建筑群的东门附近还有一幢王室的葬仪礼堂。里面陈列着一辆豪华的 12 米高的出殡仪仗马车和王室成员的骨灰坛。礼堂外立面的嵌板上雕刻着史诗《罗摩衍那》中的场面。

从香通寺出来周边也有很多小寺庙，清静而富丽堂皇，有时间可以随意走走。

费用：20000KIP

开放时间：8am~5pm

Cindy “一群小和尚在帮忙干活。与饭店、突突车拉客的当地人不同，小和尚见到我立刻说“你好”，而不是“口尼 chi 哇”或者“JAPAN?”。他们怎么一下子就辨认出我是中国人而不是日本人韩国人呢？够有慧根的，难怪选择出家了。

和寺庙里的小和尚聊聊天吧，他们友好可爱又真诚，而且很多还在学习汉语，和你练习汉语英语，他们会非常开心。

### 皇宫博物馆 (Royal Palace Museum)

就位于 ThSisavangvong 大街上，如果你对历史感兴趣，一定不能错过。这座王宫则被改建成了博物馆。在高大的入口大厅里展示着各种各样的王室宗教器具，还有从印度、柬埔寨和老挝收集到的稀有佛像。王宫右前角的房间对外开放，里面陈列了博物馆最有价值的艺术品，其中包括 PhaBang，这是一座站立的金佛，城镇的名字就是因他而命名的。国王接待厅墙壁上的壁画是由法国画家 AlixideFautereau 于 1930 年绘制的，

描绘了老挝传统的生活景象。不允许拍照，另外你必须把背包交给工作人员。服装要求规定，外国人绝对不可以穿着短裤、T恤衫或者吊带裙入场。



shaun 皇宫博物馆

费用：30000KIP。

开放时间：周二闭馆

可以看到各个国家给老挝送的礼物，感觉还是中国的礼物最漂亮哦。皇宫外有卖菜的早市，可以沿街转转，别有一番情趣。同时，周边的香曼寺 (Wat Xieng Muan) 也别具一格，值得停顿片刻。

### 普西山 (Phu Si)

作为琅勃拉邦的制高点，是观看日出、日落、俯瞰琅勃拉邦全景的好地方，沿山建有多个寺庙与佛像，傍晚还会听到和尚们幽雅、空灵的诵经声。观看日落最好在 18:00 前登上山顶，那里早已等满了各色人种，像个沸沸扬扬的小联合国。普西山一侧就是夜市区。

费用：20000KIP



shaun 普西山日落

### 考安西瀑布 (Tat Kouang Si)

位于琅勃拉邦以南 30 公里处。景区内植被茂盛，曲径通幽。三层瀑布倾泻而下，形成多个泛着蓝绿色光泽的水潭，众多当地人和老外在水中嬉戏，痛快淋漓。可以沿山间小路上到瀑布顶层，但路实在不太好走，小心为妙。



苹 and 猫 老外特别会跳，能玩出很多花样。

费用：20000KIP

可以租自行车前往，当然，这只适合身强体壮之人，在游客聚集的主街 Th Sisavangvong 大街上，双条车司机们拿着手中的宣传单揽活，你可以和别人合租一辆车前往。

### 勐威 (Muang Ngoi Neau)

在琅多附近，位置较远，据说那里是个山清水秀的世外桃源，有小三峡之称。这个坐落在锯齿般喀斯特地形上的偏僻小村子迎来了蜂拥而至的旅行者，虽然与世隔绝，没有真正意义上的公路，只有靠坐船才能到达，但是这里不乏惊喜。你可以在这里参加徒步游探索附近的岩洞，在平静的河面上划皮划艇，或者躺在吊床上，沉浸于老挝北部地区最安详的地方带给你的梦境中。

你可以选择乘船前往勐威。



小鹏 勐威村的孩子们

### 千佛洞 (Pak Ou Caves)

千佛洞等一些溶洞可依个人兴致选择前往，有些溶洞很黑，需要手电或头灯照明。

前往千佛洞可以报一个当地的旅行团，注意安全。

## 住宿 Sleep

琅勃拉邦老城区河边的小巷中拥有众多各种档次的家庭旅馆，深受背包客们的喜爱，这里已经有曼谷考山路和加德满都泰米尔区的雏形了。在旅游旺季，靠近主路的旅馆比临河的旅馆要便宜不少，JOMA CAFÉ 边上几条巷子里的旅馆性价比最高。

经济型家庭旅馆一个床位一般 5 美元左右，一间标准房价格在 15-30 美元左右，不算豪华，但很干净、舒适，可洗热水澡。通常都有一个漂亮的阳台。空调另外计费，但一般用不到。

而中高档型的旅馆费用一般在 70-200 美元之间，不像国内高耸的四、五星级宾馆，琅勃拉邦的中高档旅馆也只是几幢 3-4 层楼的建筑，或者是度假村的样子。但地理位置和内部设施结构绝对物有所值。

View Khem Khong 位于湄公河边，有看得见河景的房间，房间宽敞干净。双人间最低 12 美元，看得见河景的房间 20 - 25 美元左右。

Chantry GH 位于 JOMA CAFÉ 边上的一条小路上，旅馆处在一个安静的地段，入口处一个不大的院子盛开着鲜花。主楼内的客房用木墙隔开，配有公共卫生间。旅馆的人都很热情。双人间 6-10 美元，在琅勃拉邦河岸边区算是比较便宜的住处了。

Villa Santi Hotel 位于琅勃拉邦以南 6 公里处，有班车往返于市中心和机场。宾馆结合琅勃拉邦富有文化气息的传统风味，花园周围环绕装饰了睡莲。在客房可以俯瞰成片的稻田。房内有独立卫浴、空调、吹风机和室内保险箱。为使旅客感受轻松如意，饭店提供按摩、桑拿和 spa。房价 70-100 美元左右。



明明是自由的鱼 推荐住宿

明明是自由的鱼 终于，我们找到了网上很多人推荐的 VIRADESA GuestHouse，一问价钱，比之问的那些一般的 GH 还要便宜，于是我们就住下了。（3 人间 70000KIP，双人间 50000KIP）。GH 的老板一家人对我们这些背包客也很好，很热情。。。推荐！

## 餐饮 Eat

琅勃拉邦既拥有自己独特的风味菜肴，也包容接纳了世界各地的美食，各种口味的菜肴，各种风格的餐厅，满足了不同需求的游客。同旅馆一样，这里的餐馆也多集中于河边和夜市附近。

## 当地美食

强烈建议品尝一下由五部分组成的特色美食，因为即便你今后仍在老挝旅行，也很难找齐这五种美味了。享受一顿丰盛美味的琅勃拉邦餐时，别忘了给自己点上一瓶老挝啤酒。

糯米饭是主食，煮熟的糯米饭盛在一种叫做“迪普考”的竹编小饭篓里。吃时把饭篓的盖子打开，抓出一小团糯米饭，用手使劲攥、捏，然后蘸着调料吃。这里的糯米饭粘性好，软硬适中，香甜可口。

Jaew Bawng 就是蘸糯米饭的调料，也是当地人最喜爱的一种调料，是由辣椒、鱼露和牛皮干做成的口味浓厚的调味品。

腊普是一种腌制的半生的猪肉或牛肉，蒸熟后味道鲜美独特，是一道下饭的好菜。

khai paen 是一种小食或者作为下酒菜，那是一种用调味油炸过的河草干，再撒上芝麻，然后蘸着 Jaew Bawng 吃的食物。味道鲜香，有点像国内的苔条。

冬阴功汤的做法和泰国几乎完全一致，由于靠近河边，鱼块或海鲜味的冬阴功汤特别鲜美。

## 夜市小吃



三口品天下 de beer lao+ 烧烤

要想节省费用的话，可以到 Th Kitsalat 街与河畔之间的 Th Chao Phanya Kang 街，这里晚上对车辆关闭，并成为一个小吃夜市，有成排的小吃摊。你可以坐在户外的木质长桌凳上，品尝琅勃拉邦的特色小吃。

椰子饼是种非常小巧的一口酥，热油将其煎的香喷喷的，带着浓郁的椰丝味道融入口中。

薄皮春卷的馅是花生碎粒，裹在春卷皮中蘸着很辣酱汁中吃，不喜欢辣的记得提前说明。

烤鱼是这里夜市的特色，两面都烤的金黄焦脆，让人食指大动。

烤鸡腿也同烤鱼一样鲜香诱人，鸡腿在烤之前或许在调料中浸了许久，烤出来的鸡腿非常入味。自助蔬菜是一个个路边小摊。落座后摊主给你一个盘，由你自己动手在盘子里任意装满你想吃的蔬菜，还给一份米饭。拿上一条烤鱼或烤鸡腿，就着这里的米饭和蔬菜，就是一顿丰盛实惠的晚饭了。



## 早市小吃

在邮局以及与之交叉的这条路上，往湄公河方向走一点，看到一条人头攒动的小路，那便是朗勃拉邦的早市所在。市场大约从 6:30 开始，10:30 散去。除了能看到当地人喜爱的各种商品，更能尝到许多很当地的小吃。

黑白配是将白色与黑色糯米拌在一起，用荷叶包了，再洒上一层厚厚的雪白椰丝。

鸡蛋烤椰饼通常外面烤得焦黄，里面却仍软绵白嫩。

粤式肠粉里裹的是黑色酱菜和肉末，滑滑的粉拌上老挝人常用的酸酸甜甜的花生碎粒酱汁，美味无比。

## 推荐餐馆

Tum Tum Cheung Restaurant & Cooking School 从市中心往北走一小段路，就在 Wat Khilli 寺旁边一个宁静的村内的 Th Sakkarin 路上，这里同时也是一家烹饪学校，有着一流的老挝菜。这幢木质建筑临街开放，所以很适合享用午餐和晚餐。

Nazim 位于河边小巷的 Th Sisavangvong 路，这里的内部装修并不时髦，却有着最正宗的南印度咖喱，可以换换老挝口味，价钱稍贵。

JoMa Bakery Café 位于市中心的 Th Chao Fa Ngum 路上，也是琅勃拉邦最著名的咖啡馆之一。早餐的套餐包括咖啡、果汁和三明治。午餐和晚餐有乳蛋饼、松饼、比萨饼、意大利面、三明治和沙拉。JoMa 有很好的环境和细心周到的服务，食品的口味也很地道。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

#### 老挝航空公司

有航班从琅勃拉邦飞往万象、会晒和泰国的清迈。

电话：071-212172

网址：www.laos-airlines.com;ThPhaMahapatsaman

#### 曼谷航空公司

经营琅勃拉邦飞往曼谷航线。

电话：071-253334

网址：www.bangkokair.com;ThSisavangvon

#### 瞿粒航空公司

有航班琅勃拉邦直飞瞿粒；旅行社可以预订机票。

网址：SiemReapAirways;www.siemreapairways.com

### 渡船

#### 会晒和北宾 (HuayXai&PakBeng)

开往西北会晒的慢速渡船在早上 8 时启航。长途渡轮会在出发的前一天停靠在湄公河岸边，你可以去那里购买船票，也可以在镇上的旅行社预订。这趟行程要花费两天的时间，并在会晒和琅勃拉邦之间大致一半路程的

北宾过夜。从北宾 (US\$7.50, 10 ~ 12 小时) 可以搭乘长途汽车去东北方的勐赛。沿湄公河逆流而上的令人胆战心惊的快速渡船从离市中心 7 公里远的 BanDon 出发——可以花费 10000kip 搭乘一辆共用的 tk-tk 到达那里——开往北宾 (US\$16, 3 小时) 和会晒 (US\$26, 6 小时)，但是这趟行程可能会有一些风险。

### 公共汽车

镇上有许多代理商高价出售长途公共汽车票，他们声称可以为你预留座位，但实际上你可以提早一点到达长途汽车站，当场买票的话会便宜一点。顺便说一句：长途汽车上根本就没有预留座位！琅勃拉邦有三个主要长途汽车站。长途汽车北站距城镇 6 公里 (乘坐 tk-tk 需要 10000kip)，南站位于镇中心南边 3 公里处 (乘坐 tk-tk 需要 5000kip)。第三个车站坐落在通往考安西的路上，经营开往沙耶武里省 (Sainyabuli) 的长途汽车。

### 万象和万荣

长途汽车从气象南站出发开往万象 (60000kip, 11 小时，每天 6 班)，途中停靠万荣 (VangVieng; 50000kip, 7 小时)。旅行社也出售去万象的 VIP 特快长途汽车 (75000kip, 9 小时)。

### 琅多 (HongKhiaw)

尽管从陆地去琅多会更快一点，但是很多旅行者都为了 7 小时的美丽行程而租一条渡船沿着南乌江 (NamOu) 去琅多，价钱是 10 个人约 US\$100。你可以去琅勃拉邦的水运办公室 (NavigationOffice) 打听相关的信息，而镇上的旅行社也会在办公室门外张贴团队名单，你可以参加其中一个。

### 万象

自从 Rte13 公路铺设柏油以后，开往万象人的货运渡船就不是很频繁了，但是你还是可以搭乘渡船进行三天顺流而下的航行，费用约 US\$24。水运办公室门口的黑板上会登触发的渡船日期。

### 勐赛、琅南塔和琅多

长途汽车和 swngthew 从长途汽车北站发车开往勐赛 (30000kip, 5 小时，每天 3 班，8am、9am 和 10am 发车)、琅南塔 (60000kip, 9 小时，每天 6pm 发车) 和琅多 (35000kip, 4 ~ 5 小时，每天 3 班，8am、9am 和 10am 发车)。或者你也可以在早上搭乘 swngthew 去帕克孟 (PakMong; 15000kip, 2 ~ 3 小时)，然后坐另一辆 swngthew 去上述目的地。

### 川圻和华藩 (XiengKhuang&HuaPhan)

这里有一趟直达丰沙湾的长途汽车 (70000kip, 8 小时，每日 8am)。从万象开往桑努的长途汽车大概会在每天的中午一时左右经过琅勃拉邦，它先沿着 Rte13 公路向北行驶，然后向东进入 1 号公路经过琅南。

从琅勃拉邦到昆明，可以乘坐国际大巴，从老城区坐双条车到车站，价格是 15000kip，请事先跟司机说清楚你要买的是琅勃拉邦到昆明的车票，以免被拉错车站，票价折合成人民币为 365 元，在旅行社预订车票会贵一些，但是会有人来旅店接你去车站，免去了自己前往车站的路费，而且方便很多。

从磨丁出境的时候，边境官员要收取 10 人民币出境钱。





## 内部交通 Getting around

琅勃拉邦大多数景点都集中在湄公河与南康河之间的半岛上的老城区里。无论是乘坐 slow boat，还是经由大巴到达这里，船和车大部分会直接停在老城区，下车后可以直接这一区域找到旅店，步行足矣。

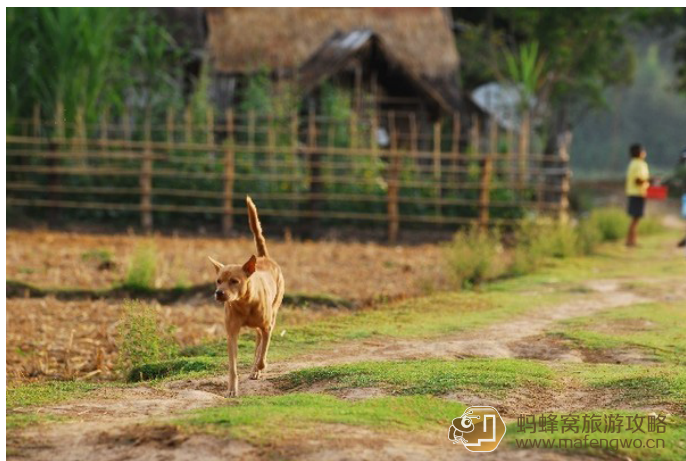
大多数景点、餐馆、旅店、旅游公司都集中在 Th Kingkitsarat，步行足够你浏览完整个城区，当然，骑单车游览老城也是不错的选择。较远的景点有考安西瀑布以及帕乌岩洞，大多数的旅行社都有代理这两个

地方的一日游，你也可以在 Th Sisavangvong 大街的皇宫旁看到很多双条车司机拿着瀑布的宣传单招徕顾客，可以找人合租一辆车前往瀑布，非常便宜。

## 四千美岛 For Thousand Islands

四千美岛 10/13 大大小小的岛屿和棕榈树密布的沙洲组成了景色宜人的四千美岛，就像蓝宝石镶嵌在湄公河 4350 公里长的项链底端。这些热带岛屿最佳旅行时间是 12 月到次年 1 月，2 月已经开始变热。你可以在东德岛 (Don Det)、东阔岛 (Don Khon) 和东孔岛 (Don Khong) 这三座主要岛屿上划皮划艇和骑自行车，也可以观赏伊洛瓦底江豚或者参观瀑布，又或者什么都不做就是躺在吊椅上乘凉、聆听小孩吵闹、看长尾渔船漂流而过。

如果你有充足的时间留给老挝，千万不要错过南部的这些绝美岛屿，它们将带给你难得的惬意时光。



喜欢吃糖的人 四千美岛上的惬意生活

## 交通 Traffic

### 巴色

如果你想要前往四千美岛，那么你不不得不由巴色，对于大多数背包客来说，巴色只是前往南部的四千美岛的一个中转站，很少有背包客会做长时间停留。但巴色仍然保留了一些古老而不失风格的法国别墅，当地人给人感觉非常平静。你可以参观附近的高棉遗迹瓦普庙、悠闲的东科

岛以及 Tda Lo 瀑布和 Tad Fan 瀑布，或者去波罗芬高原的咖啡种植区，又或者在河边悠闲的漫步。

### 交通

万象有飞机和汽车往来于巴色。由巴色前往四千美岛：公共汽车站位于市区以南 8 公里处，可以花上 10000kip 坐三轮摩托车去。可以乘坐上午 10 点至下午 3 点期间开往孟孔 (Muang Khong, 包括渡船, 3 小时) 的公共汽车，想去东德岛 (Don Det) 和东阔岛 (Don Khon)，可以搭乘上午 7 点 30 至下午 3 点期间开往纳卡桑村 (Ban Nakasang, 3-4 小时) 的公共汽车。

## 景点 Sights

### 东孔岛 (DON KHONG)

东孔岛是三座岛屿中最大的岛，也是开发程度最高的一座岛。来到东孔岛的聚居地孟孔 (Muang Khong) 后，你会被当地人的热情友好震撼。因为大多数旅行者喜欢另外两座可以玩的更尽兴的岛屿，对这里不是非常在乎，所以这里还保持着老样子。这里天空辽阔，不然让人感到孤独，可以看见柬埔寨的座座青山。

### 住宿

东孔岛上只有几家物超所值让人心动的旅馆，你可以在这里好好放松，所有的旅馆都挤在弹丸之地的孟孔，非常方便。

### 到达交通

可以从这里前往巴色，旅馆每天都有面包车开往巴色。另外，只要付现金，开往东德岛和东阔岛的船随时发车，老板们就待在大桥附近的树下。另外也可以请旅馆代为安排。



喜欢吃糖的人 可爱的老挝小女孩

### 东德岛和东阔岛

旅行者更加热爱这两座岛屿。虽然东德岛的西方人聚居地稍显拥挤，简直是另外一个万荣，缺少某种老挝元素，但没有哪里能比闷热的东阔岛更地道了。

如果你想寻找激动的旅行者，那就该去东德岛。相反，如果你想体验真正的宁静么可以经过古老的法国大桥去东阔岛，放松身心，让自己融入乡村生活。再那里，你可以近距离观察海豚，或者欣赏两条非常壮观的瀑布。



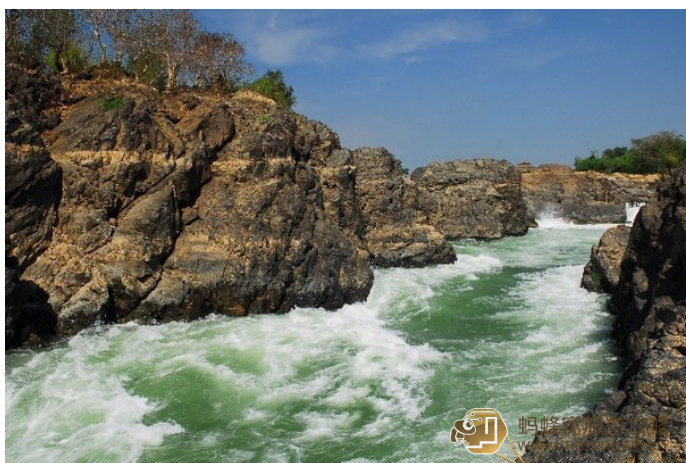
租一辆摩托车到处闲逛，沿途经过稻花飘香的水田、碧波绿水中洗衣服的岛上居民，骑车去东阔岛南端观察珍惜动物伊洛瓦底江豚，或者租一个轮胎内胎漂流而下，一路可以看到渔夫和打盹的水牛。



老马 美丽的东德岛

#### 景点和活动

观赏伊洛瓦底江豚 傍晚和一大早看江豚的好时机，江豚聚集在柬埔寨旁边东阔岛南端外一个 50 米深的水潭内。可以包租从老法国码头出发的轮船。看到江豚的时间很有规律，而且单单是轮船会划过很多神秘多石的水域就值得花这笔钱了。另外你也可以步行或者骑车去 Ban Hang Khon 的海滩，让渡船的人从那里接你出发。另外，你也可以步行或者租一辆摩托车，花一天的时间探索东德岛和东阔岛上纵横交错的土路。钟情于瀑布水声震天响的旅行者一定会喜欢 Khone Phapheng，它是东南亚最大的瀑布，而且观赏江豚的一日游线路通常也包括这座瀑布。岛上还组织内胎漂流、皮划艇和皮筏漂流。



喜欢吃糖的人 Khone Phapheng 瀑布

## 住宿 Sleep

从表面上看，东德岛上的村民全都卷进了平潮流，但事实上，现在东德岛只在岛边周围有几十家庭旅馆。

旅馆最集中的地方在东德岛北端的班华德村，如果想在晚上参加社交活动，班华德村最能满足你的需求，班华德村安静的人行横道“日落大街”

(sunset strip) 沿着东德岛西北边缘通往环境幽静的几家旅馆，毫无疑问，这些旅馆还拥有美丽的日落风景。

其他旅馆则分布在名为“日出林荫大道” (sunrise boulevard) 的宜人东部海岸。如果想远离人群，就选择东德岛南部的僻静旅馆吧。

比起东德岛，东阔岛有几家更高级的旅馆，但是气氛不如东德岛朝气蓬勃。呆在东阔岛无疑是更地道的“老挝式”体验。

#### 东德岛上

##### River Garden

这家旅馆开业不久，物超所值，提供纯朴的回廊小屋，这里也有一家布置温馨的餐馆，提供西餐和老挝菜，超棒的。

地址：东德岛老桥附近

电话：020-5274785

##### Santiphab Guesthouse

这家旅馆的老板是一位顽皮的老太太，旅馆新建了几间带卫生间的回廊小屋，还有一座迷人的花园，附近大桥景色尽收眼底。

地址：东德岛老桥附近

电话：030-5346233

##### Souksan Guest House

这家旅馆比较高档，拥有装潢时尚的平房，房间内床铺舒适，这里自然通风，还有美丽的花园。

地址：Sunrise Blvd, Ban Hua Det

#### 东阔岛上

##### Boun' s guesthouse&café

这家店生意红火，木槿飘香的后花园后面有 10 间回廊小屋，路边有一家不错的餐馆，可以欣赏河面上的日落美景。

##### Bamboo Restaurant

这家餐馆是河边最浪漫的用餐场所之一，环境优雅恬淡，供应欧洲菜、泰国菜和老挝菜。



喜欢吃糖的人 岛上渔民



**尘缘 (Y哥)** 我最喜欢的就是靠近柬埔寨的四千岛了，这是个不可不去的地方，在这里，你会知道什么是世外桃源。这里远离尘世，没有水泥建筑，只有湄公河边的吊脚楼；没有汽车，只有自行车；没有电灯，只有蜡烛；没有夜生活，只有吊脚楼里传出的吉他声。。。看看我在四千岛的悠闲的日子吧：懵懵懂懂睁开眼，湄河红日窗前挂。临风悠悠吃早点，单车环岛桃园路。午后吊床把梦摇，一盏清茶流水意。艳艳夕阳独自饮，晚风吹得渔人归。竹楼斜倚烛火直，怀抱吉他低低吟。

## 出行指南

### 实用信息 Practical Information

#### 货币

(一) 老挝的货币是 KIP (基普)，老挝境内交易基本都是用 KIP 标价的。目前的兑换牌价是 1\$=7791KIP, 1RMB=1268KIP。汇率会上下浮动，请以实际情况为基准。

(二) 美元在老挝境内通用，泰铢在有些地方也可使用，但使用外币在汇率上不太合适，例如使用美元结账时，基本上都是按 8000KIP 计算的，因此，建议还是要根据用量换成当地货币使用。作为小经济体，老挝币币值变化很快，如果要去，请注意货币购买力缩水的问题。

(三) 外币兑换可在 GH、银行、外币兑换点进行，汇率上差别不大。从云南磨憨口岸出境的，尽可能在出关前换好钱，因为越往里走汇率越低。对于没有用完的 KIP 也可以在旅游结束，在磨憨口岸入境时兑回人民币。注意：由于老挝币面值较大，在兑换老币时一定要不怕麻烦，一定要当面清点清楚，否则经常发生缺张的情况。

(四) 万象、琅勃拉邦的银行不太多，但路边的货币兑换点很多，支持 VISA、MASTER 等加入国际组织信用卡的 ATM 随处可见。不过还是建议尽量携带现金，国际信用卡仅在应急支取现金时使用，毕竟老挝的信用卡支付环境还是非常有限。

#### 领事馆

##### 中国驻老挝使领馆

电话：021-315105

##### 老挝驻中华人民共和国大使馆

地址：北京三里屯东 4 街 11 号

电话：010-65321224, 010-65326748

##### 老挝驻昆明领事馆

地址：昆明市官渡区彩云北路 6800 号（世纪金源大酒店旁，暂无电话）

#### 通讯

(一) 可在当地购买 ETL 手机卡，40000KIP 的含 20000KIP 的通话费，老挝境内接听免费，拨打均为 1000KIP/分钟，还有免费短信 100 条，可用于在当地的联络。这种电话卡相当便宜，在几个主要旅游城市的商店和国币兑换点都可买到。

(二) 中国全球通移动电话只要开通了国际漫游的在老挝境内都能使用，资费标准：

1. 拨打当地电话 4.99/分钟，拨中国国内电话 0086+ 号码 12.99/分钟，接听电话 5.99/分钟。可以选择中国移动推出的 \*\*139 优惠业务拨打国内电话，费用与接听相同 5.99/分，每分钟可节省 7 元。使用方法：拨国内手机拨 \*\*139\*86 手机号 #，固话拨 \*\*139\*86 区号用户号 #，成功呼出后手机上会显示“Ok.Please wait”字样，此时可挂机等待约半分钟，移动会为您接通电话回拨过来。若被叫未接听电话则无需支付费用。

2. 发国内用户短信 1.99/条，接收短信免费。

3. GPRS 0.05/KB，收发彩信在国内资费基础上，收取 GPRS 国际漫游费用。建议出国前取消手机报等彩信业务，以免徒增不必要的费用。

老挝常用电话：

匪警：191

救护：195

#### 电源与网络

老挝的电源插座为两项，220V 电压，与国内相同，不必携带转换插头。万象、琅勃拉邦和大部分主要城市都有很多可以高速上网的地方，许多网吧装有 Skype。而大多数的咖啡厅、餐馆、酒店以及 guest house 都提供 wifi，上网非常方便。

## 出入境 Entry-Exit

#### 签证

旅游签证：可以在中国、泰国、越南和柬埔寨签到为期 15 或 30 天的旅游签证。

国内申请：老挝驻中华人民共和国大使馆（地址：北京三里屯东 4 街 11 号，电话：010-65321224 65326748）和老挝驻昆明领事馆（地址：昆明市官渡区彩云北路 6800 号（世纪金源大酒店旁，暂无电话）

签证费用：三个工作日取 130 元，加急第二天取 260 元，当天 4 个小时后取是 310 元，节假日取要再加 50 元。过境的时候还要办理一个国际健康证，1 年有效的要 140 元，一次的要 80 元。（健康证可以不办，没有人会查。如果要查，给一点小费就可以。）

落地签证：更方便，持中国护照的旅游者可在万象、琅勃拉邦和 Pakse 国际机场，或者从中国、泰国或越南陆地各个口岸过境，交 US\$20 和两张照片可以取得为期 15 天的落地签证。不过，周末或午休时间可能加收 2 美元。

也可以考虑在淘宝找旅行社代理办理签证，出签快而且价格低。

#### 蜜蜂 apasara 的出入境经验

目前中国进入老挝的陆路口岸只有云南磨憨口岸。磨憨口岸距离勐腊大致 40 分钟车程，建议头天可以选择勐腊作为落脚点，因为勐腊与磨憨相比，住宿、餐饮等性价比相对较高。第二天一早可驱车前往磨憨口岸，最好在 8:30 左右到达，因为需要办理人、车辆一系列的出境手续，特别是老挝磨丁口岸办理时间长短难以控制，而且长假自驾游老挝日渐成

为一种时尚，人多、车多势必影响出境速度，错过办公时间耽误的是自己。因此切记宜早不宜晚。

中国磨憨口岸的手续相对简单，人只需持带有签证的护照（新换的护照要带上旧护照以备查验）在海关2楼办理健康证后即可去1楼办理过境手续；车辆要填写车辆查验表等，连同行驶证、驾驶证等一并办理。手续较为简单，时间上有保证。排除车辆排队等候时间，整个出境手续应该在半小时内搞定。加盖过出境章的各类表格务必认真保管，还要在磨丁口岸入境时使用。

老挝磨丁口岸离中国磨憨口岸还有一段距离（中间有两国的界碑，可以留心看一下）。进入磨丁口岸要按老挝规矩对车辆进行消毒（消毒动作仅仅是走个形式，一个收费的理由而已），填写出入境表格等，按说出境不该收取任何费用，但老挝海关根本不会按常理出牌，以车辆消毒、填写表格、过办公时间需加班办理等各种理由加收人员和车辆过境费用，且没有一定标准，也没有收据。平时还可以据理力争，但节假日对于长时间等待后急于办理出境的人来说大部分只有依从了事，否则换来的可能更是无休止的等待。出境对于我们来说实在是想说爱你不容易。

过了磨丁口岸，车辆还需再次在纳堆口岸办理出境手续，那边会暂扣行驶证直到旅游结束入境时返还。对于需要驾车进入第三国的，一定要和海关说明，否则没有行驶证无法办理第三国的入境手续。

至此，繁杂的出境手续办理结束，总共大致需要半天时间。出入境过程中基本不会对所带物品开箱检查。入境手续基本相同。

**一个人旅游** 老挝可以用四个词概况：“原始”保持了东南亚最后的原始天然和宁静；“祥和”国内85%信奉小乘佛教，远处不在的寺庙和宗教氛围，以及天性友善的老挝人的春风般笑容；“浪漫”大量的法式遗风建筑，让人有走进欧洲小镇的错位感觉；“小资”欧洲的异域情调，东方的悠然自得在这里有着完美的协调。



老挝签证

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐电影：《爱在老挝》三部曲

老挝风光爱情三部曲《爱在老挝》由《早安，琅勃拉邦》，《巴色没有回答》，《老挝婚礼》组成。

### 《早安，琅勃拉邦》

由老挝导演奥索尼·斯里萨柯达和泰国导演萨柯查埃·迪南联手执导，

讲述一名在澳大利亚长大的年轻记者在父亲的家乡琅勃拉邦爱上老挝美丽姑娘的故事。影片主演为老挝美女帕拉沃和25岁的澳籍老挝青年演员阿南达·爱华灵咸。后者今年将出现在至少5部影片中，其中包括刚刚上映的新加坡爱情影片《闰年》。

### 《老挝婚礼》

“爱在老挝”三部曲由同一名导演 Sakchai Deenan 执导，并且由同一名女主角扮演者 Kamlee Pilawong 领衔主演。前两部的男主角扮演者分别请来了型男阿南达艾华灵汉以及雷麦唐纳主演。这次第三部则请来了曾经在《爱4狂潮》中“尴尬”单元主演的 Boy Bagon Chadroblilak。女配角则由 Taniya 饰演，她曾在《荷尔蒙》中扮演 Ter chanawit 的女朋友。

影片讲述了杂志专栏作家 Shane 半年前在老挝工作，认识并爱上了老挝女孩 Kam。在回泰国前，他答应她会再回来。当 Shane 再次去老挝时却听说 Kam 准备结婚。就在此时，Shane 的前女友也来老挝游玩。三人相遇，其中的复杂又有谁能理清？

### 推荐阅读：《老挝：遍开塔树花》

“说不清这个世界上究竟有多少传说，反正每一个传说都是那样地不可替代。因而，只要人们一和传说相遇，无论是在现实的大地上，还是在梦幻的天空里，就总是乐于把它邀请到自己的心里来，让它在自己的心灵深处发着光。

我在老挝的沙湾拿吉平原上穿行，就无意中撞见了这样一个传说——很久很久以前——传说往往都是和“很久很久以前”焊接在一起的——老龙族的始祖库姆伦在孟滕即今天的越南奠边府发现了一个名为“库瓦”的很大的水塘，水塘里生长着一条很长的葫芦藤，葫芦藤缠绕在水塘边的一棵很高的无花果树上，树上有两个相依为命的葫芦……”

《东盟十国文化丛书》是国内第一套从文化角度、以图文并茂的形式介绍东盟十国的丛书。这套丛书能够加强中国和东盟的文化交流与合作，为促进中国-东盟自由贸易区的建设发挥积极作用。打开这套丛书，将带领你踏上了东盟文化之旅，让你更多更深更感性地了解了东盟十国。

本书是丛书之一，以图文并茂的形式，向读者介绍了老挝的历史、地理、宗教、民俗、文化、教育、旅游、风物等方面的内容，重点展示了其美丽的自然风光、独特的人文景观，为读者认识老挝提供了一幅生动的立体画。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

