

琅勃拉邦



多彩琅勃拉邦



目录 Catalogue

- 02 琅勃拉邦速览 / 特别推荐
- 04 亮点 / 景点
- 05 住宿
- 06 餐饮
- 08 购物 / 娱乐
- 09 线路推荐 / 节庆
- 10 实用信息 / 出入境
- 11 外部交通 / 旅行路上

琅勃拉邦速览 Introducing Luang prabang

琅勃拉邦亦名“奎佛邦”，是琅勃拉邦省首府，老挝的上寮重镇，同时也是老挝著名的古都和佛教中心，位于南康江与湄公河交汇处，其状似“L”形半岛，面积不到10平方公里。城市市区沿湄公河左岸延伸，依山傍水，气候凉爽，地势平缓，平均海拔290米。

琅勃拉邦是一个名副其实的“佛邦”，不大的城市里，有众多的寺庙和僧侣。城中漫步，古老的寺庙与殖民时期的法式别墅鳞次栉比；夜幕降临，普西山上天边晚霞与湄公河的碧波交相辉映；夜市闲逛，各式手工艺品与热情摊主应接不暇。就在这座城中，桔袍加身的僧人、白墙红瓦的西式建筑、红蓝相间的夜市大篷以及色彩缤纷的落霞，构成了一幅幅绝美的画面。可能也正是因此，早在1995年琅勃拉邦便被联合国教科文组织列入世界历史遗产名录。

特别推荐 Special

起个大早看布施

琅勃拉邦居民笃信佛教，2万多的人口中，有200多名僧人。每天清晨僧人沿街化缘是一大景观。等待布施的信徒沿街排列，铺着席子，跪在路旁，等各个寺庙的僧人十来个排着队到来时，信徒便把糯米饭、粽子等食物依次献给僧人们。化缘的僧人排成长长的队列，光着脚，披着橙色的袈裟，在太阳的照射下，映照出琅勃拉邦人对宗教的虔诚。

僧人们相信这种施舍对自己未来前途至关重要。化斋后僧人回到寺院进餐。从中午到夜晚，他们不能再吃东西，这样的传统一直延续至今。如今已经有越来越多的游客加入到清晨的布施队伍中。

在布施过程中，会看到一些商贩准备了席子和布施食物贩卖给游客。需要注意的是，在琅勃拉邦各大寺庙前随处张贴着告示，提醒游客不要从这些商贩手中采购，主张游客到当地市场自行购买，一方面这种商业化行为会破坏民众对于信仰的虔诚，另一方面不利于保护传统布施文化。

回归丛林 - 徒步、攀岩、驯大象

琅勃拉邦省是老挝北部地区地貌最为多样的省份之一，丛林密布，水系众多。如果想要近距离拥抱大自然，那就来一次生态旅行吧。可以在原始森林里来一次丛林徒步穿越，可以在河流两岸的悬崖峭壁来一次挑战极限的攀岩，甚至还可以在湄公河里给骑在大象背上给它洗个澡。

最佳旅游时间 琅勃拉邦一年分为旱季和雨季两季，雨季通常是在每年的5-10月期间，雨季出行时常遇到小雨淅沥，道路泥泞，河水上涨，给旅行带来不便；而旱季是11-4月，气候凉爽舒适，是旅游旺季，而且老挝最热闹的新年也是在旱季快结束的时候，趁这个时候到此一游，也能更深刻的体验古老佛邦的传统风情。总体来说，琅勃拉邦全年气候宜人，年平均气温也不到30°C。全年当中，12月最凉爽，4月最炎热。

汇率及消费水平 老挝的货币是基普（KIP），老挝境内交易基本都是用基普标价的。2013年6月的兑换牌价是1美元=7711基普，1元人民币=1268基普。汇率会上下浮动，请以实际情况为基准。相比老挝其他地方，琅勃拉邦的消费较高，仅住宿和餐饮费用日均消费在150000基普左右，约合人民币120元。老挝啤酒7500基普，约合人民币6元。

时差 老挝时间比中国时间晚1小时。如中国的10:00am是老挝的9:00am。

致谢

封面提供: 独立寒秋

图文提供: 小伍渴望远方 钱妮蔻 小博士 H.M 摩梭人 真爱至上 赖文娟 LWJ

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司(mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权; 除法律另有规定, 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

★普西山上观佛邦全景

普西山作为琅勃拉邦的制高点，是观赏日出日落的最佳地点，山顶观景台可以 360 度无死角观赏到琅勃拉邦全景。朴素雅致的法式别墅，庄严肃穆的古老庙宇，安静流淌的湄公河和南坎河，站在山顶的你，可将这一切美景尽收眼底。

另外由于观日出日落的游客较多，需要提前登顶，抢占有利位置。观赏日出最好在早上 5:00 前，日落在傍晚 18:00 前登顶。

★逛逛琅勃拉邦夜市

在普西山上赏完日落，便到了夜市时间。从普西山下来，半山腰处可见位于洋人街 Th Sisavangvong 红蓝的大蓬交相辉映。在琅勃拉邦逛夜市，不得不提的是老式素食 buffet。10000 基普 / 人，拿到一个盘子，挑选几十种琳琅满目的素食，直接挑到眼花。由于每人只可以取用 1 次，需要合理安排食物摆放顺序，争取 1 次吃到爽。酒足饭饱之后，可以逛逛售卖旅游纪念品的各个摊位。东南亚风格的印花长裤，手工打造的各式银饰，麻绳编制的特色灯罩，绿色环保的自制笔记本，各种商品，任你挑选。不过，要一定要记得砍价。另外，据说琅勃拉邦的旅游纪念品都是从万象的批发中心运过来的，所以价格略高。如果有时间去万象，还是在万象把需要采购的纪念品一次买够好了。

景点 Sights

琅勃拉邦旅游资源丰富，无论是想体验人文风情，还是要感受自然风貌，在这里都可以得到满足。在城区，有华丽肃穆的香通寺，有气派奢华的皇宫博物馆，有节庆时供奉琅勃拉邦金佛的迈佛寺，有日出日落时分人头攒动的佛邦至高点普西山，还有年代久远香火旺盛的苏维那拉特寺。再远一点的郊外，你可以到帕乌溶洞来个探险并在周边“威士忌村”品尝米酒，你可以到雄伟的达光西大瀑布给心灵来个 spa，你也可以到达塞瀑布跳进水潭洗去心尘。

老城区景点

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。

地址：琅勃拉邦老城区内，Th Sakkarin 路上

门票：20000 基普

开放时间：8:00-17:00

到达方式：步行可达



小伍渴望远方 香通寺

皇宫博物馆 Royal Palace Museum

就位于 Th Sisavangvong 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 Alixide Fautereau 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。

地址：琅勃拉邦老城区内，Th Sisavangvong 路上，普西山对面

门票：30000 基普

开放时间：8:00-11:30,14:00-16:00, 下午最后入场时间 15:30, 周二闭馆

到达方式：步行可达

钱妮蔻 皇家博物馆，很像是小规模曼谷大皇宫。阳光洒下来，金片闪闪发光，别有一番庄严。博物馆内收藏的老挝皇室旧物还是很有趣。

迈佛寺 Wat Mai Suwannaphumaham

建于 18 世纪，近皇宫博物馆，是琅勃拉邦城最宏伟、装饰最精美的寺庙。迈佛寺的五层顶木结构大殿沿袭了标准的琅勃拉邦风格，前廊装饰有精致的木柱和华丽的鎏金浮雕墙。主殿内供奉着一尊绿宝石佛像，主殿后面是一栋容纳两艘赛船的草棚。

老挝新年期间，著名的琅勃拉邦金佛将会从皇宫博物馆移驾迈佛寺，供公众朝拜。

地址：琅勃拉邦老城区内，Th Sisavangvong 路上，皇宫博物馆西

门票：10000 基普

开放时间：8:00-17:00

到达方式：步行可达

小博士 迈佛寺的五重檐大殿，庄重威严，支撑殿堂的巨大木柱，装饰着金色



花纹，整座回廊，用宏大场面的鎏金浮雕，细腻高超的工艺，描绘着跌宕起伏的佛本生故事，金碧辉煌。



 小博士 迈佛寺

普西山 Phu Si

普西山高 100 米，位于琅勃拉邦老城区中心地带，两侧分别由湄公河和南坎河守护。该山为全城的宗教圣地，有几处寺庙散落山间，游客可以在爬山途中，细细发掘。帕华寺 Wat Pa Huak 位于皇宫博物馆附近北坡低处，拥有精妙的雕纹木框，殿内依然保存着相对完整的 19 世纪原始壁画。宗西塔 That Chomsi 是山上最高点，每年老挝新年游行的起点。

另外，普西山是老城区制高点，许多游客会选择这里作为日出日落观赏点。

地址：琅勃拉邦老城区内，Th Sisavangvong 路上，皇宫博物馆对面

门票：20000 基普

开放时间：6:00-18:00

到达方式：步行可达



 摩梭人 湄公河远端的夕阳和晚霞

维苏那拉特寺 Wat Wisunarat

始建于 1513 年，是琅勃拉邦最古老的寺庙。1887 年，云南黑旗军放火焚烧了寺庙，1989 年重建。寺庙大殿前矗立着一座 34 米高的莲花佛塔，由于外型类似西瓜，当地人又称西瓜塔。

地址：琅勃拉邦老城区内，Th Wisunarat 路上

门票：20000 基普

开放时间：8:00-17:00

到达方式：步行可达

H.M 维苏那拉特寺内有东南亚闻名的莲花大塔，传说与万象的塔塞相对应，塔塞象征男性，莲花大塔象征女性。

周边景点

帕乌 Pak Ou

沿湄公河逆流而上 25 公里，南乌河河口处有远近闻名的帕乌石窟 Pak Ou Caves。洞中摆放很多各式各样的佛像，因此又称“千佛洞”。在琅勃拉邦老城区前往溶洞途中，经过一个当地村民称为“威士忌村”的 Ban Xang Hai 村，品尝一下当地特产 lao-lao 米酒。

门票：20000 基普

到达方式：琅勃拉邦老城区双条拼车 40000-50000 基普 / 人，约 40 分钟；租船码头乘船 70000 基普 / 人，约 2 小时。当然也可以摩托车或自行车自驾，摩托车租金 150000-300000 基普 / 天，自行车租金 40000-80000 基普 / 天。到达帕乌村后需再乘船前往溶洞，费用 10000 基普 / 人。另外，还可以通过旅行社预订该路线一日游，支付 50000 基普左右的费用。

光西瀑布 Kuang Si Waterfall

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。最佳观赏时间为 8-11 月丰水期。

门票：20000 基普

开放时间：8:00-17:30

到达方式：琅勃拉邦老城区双条拼车 40000-50000 基普 / 人，约 50 分钟。当然也可以摩托车或自行车自驾，摩托车租金 150000-300000 基普 / 天，约 50 分钟；自行车租金 40000-80000 基普 / 天，约 2 小时。另外，还可以通过旅行社预订该路线一日游，支付 50000 基普左右的费用。

达塞瀑布 Tad Sae Waterfall

达塞瀑布，又称白雪瀑布，位于会塞河和南坎河的会合处，以多层石灰岩岩层为特色，与达光西瀑布类似。但达塞瀑布倾斜而入的水潭数量更多，瀑布落差高度较小，离琅勃拉邦也更近。最佳观赏时间为 8-11 月丰水期。

门票：15000 基普

开放时间：8:00-17:30

到达方式：琅勃拉邦老城区双条拼车 30000-40000 基普 / 人，约 30 分钟。当然也可以摩托车或自行车自驾，摩托车租金 150000-300000 基普 / 天，约 30 分钟；自行车租金 40000-80000 基普 / 天，约 1 小时。陆路抵达后需换乘 10 分钟长尾船到达瀑布入口处。也可以通过城区旅行社代订。

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 CAF ☑ 边



上几条巷子里的旅馆性价比最高。在老城区你可以找到 5 美金的青年旅社床位，也可以入住 100 美金的度假村，是旅行者们的绝佳选择。

在老城区周边，也有许多静谧、豪华的高级酒店，价位在几十 - 几百美金不等，让你远离闹市区的喧嚣，尽情享受琅勃拉邦的夜。

琅勃拉邦老城区

湄公江景大酒店 Mekong Riverview Hotel

湄公江景大酒店位于琅勃拉邦的水畔，是十分受到旅客欢迎的订房选择，每间客房都装修考究，配有阳台 / 露台，冰箱，电风扇，卫星频道 / 有线电视，熨衣设施等顶级设备。离市中心仅 1.0 Km 的路程，能确保游人快速方便地前往当地的旅游景点，从酒店到市内几大地标相当方便。

电话: +856-71-254900

地址: Mekong Riverside Road, Xieng Thong Village, Luang Prabang, Laos

网址: <http://www.mekongriverview.com/>

参考价格: 133 美金 / 晚起

仙同宫酒店 Xiengthong Palace

坐落在琅勃拉邦著名的香通寺 Wat Xieng Thong 旁边，可欣赏到湄公河的美丽风光，并为客人提供呵护身心的 spa 理疗以及免费无线网络连接等多项服务。宽敞典雅的空调客房设有带纹理饰面的墙壁和平面电视，并提供 iPod 基座、迷你吧和免费瓶装水。连接浴室设有浴缸和独立的淋浴。

电话: +856-71-213200

地址: Kounxoau Road, Ban Phonehueng, Luang Prabang, Laos

网址: <http://www.xiengthongpalace.com/>

参考价格: 门市价 110 美金 / 晚以上

普马林别墅 Villa Pumalin

酒店的空调客房拥有木质结构，设有私人阳台，提供一台平面电视和一台带迷你吧的冰箱。每间客房都设有一间带淋浴和吹风机的连接浴室。酒店俯瞰着湄公河，距离夜市仅有 10 分钟的步行路程。

电话: +856-71-212777

地址: Ban Hoxieng, Luang Prabang, Laos

网址: <http://www.villapumalin.com>

参考价格: 55 美金 / 晚

其达拉 2 号别墅 Villa Chitdara 2

落成于 2006 年，Villa Chitdara 2 为当地的旅游风光增添了一道独特的风景线。每间房都可感受到 Villa Chitdara 2 的独有风格。客人还可尽情享受 独立淋浴间和浴缸，冰箱，起居室，电风扇，空调。除此之外，酒店各种娱乐设施一定会让您在留宿期间享受更多乐趣。

电话: +856-71-254949

地址: 18/02 Khem Khong, Luang Prabang, Laos

网址: <http://www.villachitdara2.com/>

参考价格: 29 美金 / 晚起

我的老挝之家胶囊旅馆 MyLaohome Capsule

旅馆距离琅勃拉邦夜市仅有 3 分钟步行路程，提供带免费无线网络连接

的舒适宿舍式房间。旅馆距离普西山和皇宫仅有 5 分钟步行路程。所有宿舍都配备了空调。客人将使用共用浴室设施。

电话: +865-71-260650

地址: Ban Choumkong, Sisavang Road, Luang Prabang, Laos

网址: <http://mylaohome.com>

参考价格: 5 美金 / 晚起

周边地区

东方快车酒店 La Residence Phou Vao Hotel

酒店位于 Phou Vao 山，设有带免费无线网络的豪华客房。酒店设有一个温泉浴场、无边泳池、餐厅、酒吧以及免费停车场。酒店为客人提供带私人露台、沙发、卫星电视和迷你吧的客房。每一间浴室都设有一个水磨石浴缸。湄公温泉浴场为客人提供按摩、美容以及身体护理服务。蒸汽间内有传统的草药蒸气浴。

电话: +856-71-212194

地址: 3 P.O. Box 50, Phou Vao Road, Luang Prabang, Laos

网址: <http://www.residencephouvao.com>

参考价格: 395 美金 / 晚起

达拉布华豪宅酒店 Maison Dalabua

酒店四周围绕着荷花池和热带花园，距离琅勃拉邦国际机场 (Luang Prabang International Airport) 只有 15 分钟车程，提供宽敞的空调客房，设有免费无线网络连接、旅游咨询台和按摩服务。

电话: +856-71-255588

地址: Ban That Luang, Phothisarath Rd, Luangprabang, Laos

网址: <http://maison-dalabua.com/>

参考价格: 43 美金 / 晚起

铜贝民宿 Thongbay Guesthouse

铜贝民宿为商务和休闲旅游游客而设计，位于得天独厚的南坎河地区，是琅勃拉邦最受欢迎的酒店之一。在这里，旅客们可轻松前往市区内各大旅游、购物、餐饮地点。这家现代化酒店比邻佛法欧寺，汗河，老挝红十字会等热门景点。

电话: +865-71-253234

地址: Ban Vieng May, Vat Sakem, Luang Prabang, Laos

网址: <http://www.thongbay-guesthouses.com>

参考价格: 26 美金 / 晚起

真爱至上 THONG BAY 由于在河边，要穿过一条颇为曲折的道路方能到达，但，值得！

餐饮 Eat

琅勃拉邦作为一个被列入世界文化遗产的旅游城市和曾经的法国殖民地，有着丰富的国际化餐饮种类，精致考究的法式大餐、当地特色的老挝菜、风味纯正的印度料理以及各式烘焙西点，在城中游荡，找到好吃的东西，绝对难不倒任何一位游客。

夜幕降临后，沿着湄公河岸边的肯孔大街 Th Khem Khong，可以



找到环境优雅又能欣赏河边夜景的餐厅，但是价格稍高。洋人街 Th Sisavangvong 两侧，尽是各色中端价位的餐厅。而如果想要品尝最经济实惠有颇具当地特色的食物，那必须要去 Th Kitsalat 街与河畔之间的 Th Chao Phanya Kang 夜市小吃街了。

当地特色美食

强烈建议品尝一下由五部分组成的特色美食，在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

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

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，并成为一个热闹的小吃夜市，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

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

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

烤鱼是这里夜市的特色，鱼腹中塞入当地调味料，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。

自助素食

只有在一个个路边小摊上才能吃到正宗的素食 buffet。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和各式主食。素食价格为 10000 基普 / 人，只能盛一次，烧烤的肉类食物需要单独付费。

露天老式火锅

位于湄公河岸边的肯孔大街 (Th Khem Khong) 有一家露天老式火锅店。老式火锅为涮烤两吃，锅子中间突起的平板部分用于烧烤，周围盛汤用于涮煮。还有大厨现场烤制的大虾、生蚝、牛肉串等食物，配上一瓶老挝啤酒，尽情享受这个美好的夜晚吧。

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，那便是琅勃拉邦的早市所在。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

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。

粵式肠粉

里面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。

推荐餐厅

Blue Lagoon Restaurant

是一家东西融合的创意餐厅，餐厅主理来自瑞士，专注于将西方料理与本地食材相结合，创造出一种令人耳目一新的口感。露天私家花园式的就餐环境能够让你在这里享受一个浪漫的夜晚。这里服务生的服务水平可以达到星级水平，但是用餐价格偏贵。

电话: +865-71-253698

地址: Ban Choumkong (beside Royal Palace Museum), Luang Prabang, Laos

人均消费: 200000 基普

L'Elephant Restaurant

这家餐厅是琅勃拉邦最优雅的餐厅，实木的地板，昏黄的灯光，怀旧的古董点缀于其中。菜肴大多是法国菜，但也可以品尝到其他美味，比如新西兰 gorgonzola (一种有青霉纹的浓味干酪，原产于意大利米兰附近的戈尔根朱勒) 干酪酱肋眼牛肉，以及可口的海鲜。

电话: +856-71-252482

地址: Ban Vat Nong, Luang Prabang, Laos

人均消费: 100000 基普

Tamarind

在这里能够品味到纯正的老式大餐，是网友评价颇高的老挝料理餐厅。餐厅对于食材的选择非常严苛，一定要用当地最新鲜最正宗的做法，让你真正感受来自老挝的饕餮。餐厅同时提供料理课程，有兴趣的游客可以前往学习。

电话: +856-20-77770484

地址: Ban Wat Sene, Old Town, Luang Prabang 0, Laos

人均消费: 30000 基普



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。

电话：+856-71-252292

地址：Chao Fa Ngum (Next to Post Office), Luang Prabang, Laos
人均消费：30000 基普

购物 Shopping

琅勃拉邦是个手工艺品的购物天堂，民族特色的纪念品以及传统小吃零食随处可见。比较著名的购物场所有：达拉市场，普西市场和夜市。

比较有特色的纪念品有老挝传统的民族服装，手工编制的麻绳灯笼，环保笔记本和灯罩，还有各种民间画家绘制的精美画作。夜市价格相比达拉市场会便宜一些。但是如果顺道要去首都万象的话，那还是在万象购买比较划算。据说，万象的旅游纪念品市场是全国的批发集散地。

特产

老挝 Dao 牌咖啡

有速溶型、咖啡粉、咖啡豆等，味道非常香浓，比国内超市内卖的咖啡都要香醇。

环保笔记本和灯罩

环保纸浆是用大象的粪便经过处理得到的，再纸浆中整齐摆放花瓣、树叶等材料再将纸浆晾干便成了漂亮的纸制品，再将这些纸制成漂亮的灯罩和笔记本，非常有特色。

花草茶

姜茶、柠檬茶、玫瑰花茶等等这些花草茶本身没有什么特色，但是手工编织的布或手绘纸袋包装物却亮点十足，你值得拥有。

购物场所

达拉市场 Dara Market

室内市场，出售生活用品及手工艺品，可以在这里购买到银器、服饰、纺织品及手工艺品。

地址：Th Kitsarat 路与 Th Chao Sisophon 路交叉口

开放时间：8:00-17:00

琅勃拉邦夜市 Night Market

这里是琅勃拉邦旅游最大的亮点，每天晚上沿着 Th Sisavangvong 大街一字排开，上百家摊位纷纷售卖丝巾，鞋子，衣服，手工灯笼，环保纸灯和笔记本，银器等民族手工艺品。在这里可以大大满足你的各种购物欲望，可不要忘记杀价哦。

地址：Th Sisavangvong 大街

开放时间：17:00-23:00



 赖文娟 LWJ 在夜市买东西一定要砍价，他们开价都开得很高。

万家隆购物广场 Wan Jia Long Shopping Mall

琅勃拉邦唯一一家大型超市，中国人开办的，里面销售的东西比较齐全。推荐在超市中购买老挝 Dao 牌咖啡，甜角糖还有 Dao 牌果干。

地址：琅勃拉邦体育馆斜对面，中国市场旁，南部车站对面

开放时间：8:00-22:00

娱乐 Entertainment

除了徜徉于古老的寺庙和质朴的法式老别墅间，琅勃拉邦可以玩的还有很多。如果厌倦了城中各式各样的古老建筑，不如到郊外与大自然亲密接触。你可以通过洋人街 Sisavangvong 两边的旅行社预订诸如丛林穿越、攀岩、骑象等生态旅游项目。另外，虽然有宵禁，但是也造就了琅勃拉邦独特的夜生活文化，可以到当地酒吧体验一下。

推荐旅行社

Tiger Trails

这家旅行社提供包括琅勃拉邦境内徒步游、漂流和骑自行车的一日游和多日游，以及民宿项目。它非常注重生态环保，参与了“公平徒步游”社区旅行项目，把 10% 的利润再投资于改善所访村民的生活中去。

电话：+856-71-252655

地址：位于 Th Sisavangvong 大街上

网址：<http://laos-adventures.com>

Elephant XL

这家旅行社隶属于 Tiger Trails，是一家生态旅行社，服务包括与曾参与伐木作业的大象一同漫步游览。

电话：+856-71-252417

地址：位于 Th Ounheuan 与 Th Khem Khong 交叉口

网址：<http://laos-adventures.com>

Green Discovery

是一家提供探险游和生态游的老牌旅行社，服务包括皮划艇、徒步、攀岩、



山地车骑行等项目。这家旅行社还提供量身定制的旅行计划，给你不同的琅勃拉邦户外体验。

电话: +856-71-212093

地址: 位于 Th Sisavangvong 大街

网址: <http://www.greendiscoverylaos.com/>

推荐酒吧

要来琅勃拉邦体验夜生活，那可得早点。晚上 11 点半的宵禁令似的午夜后的城市万籁俱寂，这可能是保护传统文化的另一种方式吧。

Dao Fah

这家洞穴状的酒吧，总是挤满了老挝的年轻人。乐队现场演奏的老挝、泰国流行音乐，与 DJ 播放的嘻哈音乐轮番上阵。

地址: 位于通往城南公共汽车客运总站的大道上

开放时间: 21:00-23:30

Utopia

这是一家禅式花园酒吧，是位于河畔的较新的酒吧。夜色朦胧中，点一盏竹凳，坐在花园的石凳上或者躺在河岸边的实木平台上，听着轻音乐，仰望星空，该是多么美好的一夜。

地址: Ban Aphy (follow the signs on the UNESCO brick paths to the river), Luang Prabang, Laos

开放时间: 17:00-23:00

线路推荐 Tours

琅勃拉邦是个不大的城市，如果只是想要感受一下人文历史，1 天的时候完全可以把老城区转遍。如果还想要看看郊外的自然风光，那么来个共计 2 天的行程可以将城里城外都转个遍。

琅勃拉邦深度 2 日游

线路特色: 如果时间充裕，那么除了老城区的灿烂辉煌的寺庙必须游览外，周边的户外探险也值得一去。帕乌溶洞群的黑暗探险或者光西瀑布的高空跳水，都会让你体验一个不一样的琅勃拉邦。

线路设计

D1: 琅勃拉邦老城游

D2: 周边风光游

线路详情

D1: 琅勃拉邦老城游

起个大早看布施，随后在早市吃当地特色早饭。上午老城区内参观维苏那拉特寺，香通寺，中午在 Th Sisavangvong 附近餐馆用餐。中午稍事休息，下午去皇宫博物馆，迈佛寺，在从香通寺前往皇宫博物馆的路上会有一些大大小小的寺庙，可以顺道参观。傍晚时分，爬上普西山观看日落琅勃拉邦。

D2: 周边风光游

早上包辆车参观壮丽的光西瀑布，也可以在水潭中跳水、游泳。午饭在

周边解决。

下午去帕乌探索美丽神奇的千佛洞，顺道可以拜访“威士忌酒村”品尝当地特色米酒 lao-lao。晚上回城到夜市采购纪念品顺便品尝当地自助晚餐。

节庆 Festivals

老挝的大部分节日都与农业季节或佛教节日有关。大多数节日日期以阴历而定，部分节日的节庆随地方而定。部分节日会有大型的庆典或游行，在这些节日期间游历，会为你的老挝之旅增添别样感受。

节庆

老挝新年 Bun Pi Mai 4 月 14-16 日

这是一个举国上下同庆的节日。民众们对自己的房屋进行彻底大清扫，人人身着盛装，用福水沐浴佛像。在寺庙里，祭坛上摆放水果和鲜花，寺院中有祈福小塔供信众许愿。人们互相泼水，向对方表达新年祝福。琅勃拉邦还有大象游行和五彩缤纷的传统服饰展示。

佛诞节 Visakha Busa 佛历六月十五

这一天被认为是佛祖诞生、觉悟和涅槃之日。在寺庙中心举行各种活动，包括诵经、讲道以及晚上举行的魅力烛光游行。

出夏节 Bun Awk Phansa 佛历十二月十五

又叫送水节，象征雨季结束。节日前夕以举办聚会的形式庆祝，并在河边放入河灯许愿祈福。

宗教禁忌

寺院是老挝人公认的神圣地方。请在进入佛教寺庙时衣着得体端庄，身着任何的短裙、短裤或袒胸露背装都将不得入内。在进入佛堂、回教寺或私人住宅时，游客需要脱鞋，并注意不可脚踏门槛。

游览佛寺前，先检查一下衣着，袒胸露背者及穿短裤、背心者是禁止入内的，甚至衬衣没塞进裤子、袖管翻卷在胳膊上的人也不准进佛寺的门。游客在进入佛殿前还要脱鞋，否则，会被视为玷污佛堂。游客如果对寺庙、佛像、和尚做出轻率的举动，就被视为罪恶滔天。拍摄佛像尤其要小心，绝对不可爬上佛像拍照。

不要触摸佛像，不要爬上寺院内外的任何一尊佛像。对所有佛像，不管大小都要尊敬。不要把佛像放在裤袋内，老挝人认为身体的下部接触佛像是对佛像的亵渎。不能手指僧侣，不能接触（身体）僧侣。尤其女性不许与僧侣握手，在汽车上不许与僧侣邻坐，即使是僧侣主动前来打招呼（外国女性常遇到）也应礼貌地拉开距离。

女士若想将东西奉给僧侣，宜托男士转交，如果要亲手赠送，那么僧侣便会张开一块黄袍或手巾，承接该女士交来的东西，过程中僧侣是不容许碰触女性的。

遇女尼时，男子亦要小心不要触及她们身体。

遇见托钵化缘的和尚，千万不能送现金，因为这是破坏僧侣戒律的行为。

晴天路遇和尚时，如果从和尚面前经过，必须绕开和尚的身影。按佛教说法，和尚的身影即和尚本人，跨越和尚的身影，等于跨越和尚，这是对和尚不尊重的表现。

在给僧侣拍照前，应先征得同意，拍照后应有礼貌地表示谢意。



实用信息 Practical Information

语言

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。

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。

记住最能拉近与当地人距离的一句话：撒拜迪。你好的意思。

货币

老挝的货币是基普 (KIP)，老挝境内交易基本都是用基普标价的。2013年6月的兑换牌价是1美金=7711基普,1元人民币=1268基普。汇率会上浮浮动，请以实际情况为基准。

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8000基普计算的，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。

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。对于没有用完的基普也可以在旅游结束，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。

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。

BCEL银行的ATM上都带有“银联”标志，可以用银联的卡直接取款。

银行

老挝对外贸易银行（中心分行）

地址：Th Sisavangvong 大街上
开放时间：周一至周六 8:30-15:30

老挝对外贸易银行（琅勃拉邦分行）

地址：Th Pha Mahapatsaman 大街上
开放时间：周一至周六 8:30-15:30

老挝发展银行

地址：65 Th Sisavangvong 大街上
开放时间：周一至周六 8:30-15:30

邮局

琅勃拉邦邮局

地址：Th Chao Fa Ngum 与 Th Kitsarat 交叉口
开放时间：周一至周五 8:30-15:30，周六 8:30-中午

通讯

可在当地购买 ETL 手机卡，40000 基普的含 20000 基普的通话费，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。

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：货币标准：人民币

老挝常用电话

当地紧急电话：匪警 191，救护 195，火警 190

电源插座

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。

网络

琅勃拉邦四处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。

医院

老挝的医疗条件并不发达，患有严重伤病的游客几乎都要空运送往万象，或者紧急转入泰国东北部地区的医院，或搭乘直航班机飞往清迈或曼谷。

本地医药服务有

Boua Phanh Pharmacie 是市区较好的药房之一
地址：Th Sakkarin 大街上
电话：+856-71-252252

中国医院

这家医院拥有现代医疗设备和药品物资，但有时短缺医护人员。

地址：Ban Phu Mok
电话：+856-71-254026

使领馆

中国驻老挝大使馆（万象）

地址：Wat Nak Road, Sisattanak, Vientiane, Laos
办公时间：周一至周五 8:00-11:00, 14:00-17:00, 领事部对外开放时间
周一至周五 9:00-11:00
电话：+856-021-315100
网址：<http://www.la.china-embassy.org/chn>

出入境 Entry-Exit

护照

出国旅行前，需要有一本本国护照。如果你已经办理了护照，在前往签证前要注意护照的有效期需要 6 个月以上方可出签。如果还尚未办理护照，需要到当地公安局出入境管理中心进行办理，具体咨询各地出入境管理中心。

签证

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



国内申请

老挝人民民主共和国大使馆

地址：中国北京市三里屯东 4 街 11 号

电话：+86-10-65321224（办公室）；+86-10-65325445（武官处）；+86-10-65323601（商务处）；+86-10-65325652（文化教育处）

老挝人民民主共和国驻昆明总领事馆

地址：昆明市彩云北路领馆区

电话：+86-871-7335489

签证费用

价格因地点和急缓不同而有所区别。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 20 美金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。

外部交通 Getting there

飞机

从中国直飞琅勃拉邦的航班只有从云南省西双版纳和广东省广州市两个地方出发。另外，也可从中国部分城市飞万象转机到琅勃拉邦。从东南亚其他国家或城市飞往琅勃拉邦还是很方便的，泰国的曼谷、清迈和越南河内均有直飞航班。

中国出发和到达

老挝航空公司提供从中国云南省西双版纳直飞航班，越南航空公司以及中国南方航空公司提供从中国广东省广州市直飞航班，每周数班。另外，从老挝航空公司和中国东方航空公司提供多班往返昆明与万象的航班，如果从中国北京或广州出发需要在昆明中转。具体信息请咨询各航空公司办事处。

其他地区出发和到达

曼谷航空公司经营从琅勃拉邦飞往曼谷的航班，每天一班。老挝航空公司每周多班航班往返曼谷、清迈。

老挝航空同时提供琅勃拉邦飞往老挝万象、会晒等地的航班。琅勃拉邦国际机场距离市中心 4 公里，建议搭乘双条车前往和离开，也可以让预订酒店提供接送服务。

琅勃拉邦国际机场距市中心 4 公里，设有一家餐厅、老挝航空公司和曼谷航空公司售票处、磁卡电话、邮局、外币兑换处、老挝发展银行支行、空调候机室。

从机场入城，双条车和小货车是最佳选择，价格约 6 美金 / 车，最多 6 人合乘一车。若从城里来机场，价格可能只需一半。

渡船

许多游客为了欣赏美丽的水上风光，会选择比陆路交通更长时间的渡船

的方式抵达或离开琅勃拉邦。琅勃拉邦每天都有往返于老挝会晒、北宾和琅多等地的渡船。渡船分为快船和慢船，需要谨慎选择，避免危险发生。具体咨询琅勃拉邦的水运办公室或旅行社。

琅勃拉邦水运办公室 Navigation Office

地址：Th Chao Phanya Kang 西北端

公共汽车

中国

中国云南省昆明市和琅勃拉邦之间每天一班国际大巴，预算有限的游客可以选择此种交通方式，全程约 20 个小时，票价约 398 元人民币。从昆明前往的游客可以咨询昆明南部汽车客运站，从琅勃拉邦出发可以咨询当地旅行社。

昆明南部汽车客运站

电话：+86-871-6736-1722，+86-871-6736-1683

地址：中国云南省昆明市彩云北路新新螺丝湾旁

老挝

琅勃拉邦有两个长途客运站：南部客运站和北部客运站，有往返各地的省际和市际班车。一般来说，开往琅勃拉邦以北地区的汽车从北部客运站发车；而开往南部地区的汽车从南部客运站发车。由于酒店和景区聚集区离这两个客运站有一定距离，往来不便利，所以还是咨询酒店或者旅行社相关车辆信息。

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

内部交通

大多数景点、餐馆、旅店、旅游公司都集中在 Th Sisavangvong 大街，步行足够你浏览整个城区。较远的景点有达光西瀑布以及帕乌，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和溶洞的宣传单招揽顾客，可以找人合租一辆车前往，价格约 40000-50000 基普 / 人。当然，如果体力较好也可以骑自行车和摩托车，琅勃拉邦老城区内很多旅馆和店铺提供租赁摩托车和自行车服务，摩托车租金 150000-300000 基普 / 天，自行车租金 40000-80000 基普 / 天。

旅行路上 Travel on the road

推荐电影：《你好，琅勃拉邦》

影片讲述了一个在澳大利亚长大的年轻记者在自己父亲的家乡爱上当地美丽的女导游的故事，据导演透露，这部影片拍摄时间仅 13 天，但是片中演员的表演都十分出色，导演希望借助这部电影能让世界的目光注意到老挝现在的发展状况。早安琅勃拉邦是老挝历史上第一部故事电影，这部由私人出资，老挝泰国联手摄制的艺术电影于 2008 年 6 月 5 日在全泰国上映。影片由 akchai deenan 以及 anousone sirisackda 两位导演共同指导，影片男主角是大名鼎鼎的阿南达·爱华灵咸，这位澳大利亚 - 老挝混血儿在泰国经典恐怖片“鬼影”中的完美表演证实了自己在表演上不浅的天赋。女主角则是老挝美女 khamlek pallawong。



List

名称	地址电话	你的选择
香通寺 Wat Xieng Thong	琅勃拉邦老城区内, Th Sakkarin 路上	<input type="checkbox"/>
皇宫博物馆 Royal Palace Museum	琅勃拉邦老城区内, Th Sisavangvong 路上, 普西山对面	<input type="checkbox"/>
迈佛寺 Wat Mai	琅勃拉邦老城区内, Th Sisavangvong 路上, 皇宫博物馆西	<input type="checkbox"/>
普西山 Phu Si	琅勃拉邦老城区内, Th Sisavangvong 路上, 皇宫博物馆对面	<input type="checkbox"/>
维苏那拉特寺 Wat Wisunarat	琅勃拉邦老城区内, Th Wisunarat 路上	<input type="checkbox"/>
帕乌 Pak Ou	琅勃拉邦北 25 公里	<input type="checkbox"/>
光西瀑布 Kuang Si Waterfall	琅勃拉邦南 29 公里	<input type="checkbox"/>
达塞瀑布 Tad Sae Waterfall	琅勃拉邦东 20 公里	<input type="checkbox"/>
湄公江景大酒店 Mekong Riverview Hotel	Mekong Riverside Road, Xieng Thong Village	<input type="checkbox"/>
仙同宫酒店 Xiengthong Palace	Kounxoau Road, Ban Phonehueng, Luang Prabang	<input type="checkbox"/>
普马林别墅 Villa Pumalin	Ban Hoxieng, Luang Prabang	<input type="checkbox"/>
其达拉 2 号别墅 Villa Chitdara 2	18/02 Khem Khong, Luang Prabang	<input type="checkbox"/>
我的老挝之家胶囊旅馆 MyLaohome Capsule	Ban Choumkong, Sisavang Road	<input type="checkbox"/>
东方快车酒店 La Residence Phou Vao Hotel	3 P.O. Box 50, Phou Vao Road, Luang Prabang	<input type="checkbox"/>
达拉布华豪宅酒店 Maison Dalabua	Ban That Luang, Phothisarath Rd, Luangprabang	<input type="checkbox"/>
铜贝民宿 Thongbay Guesthouse	Ban Vieng May, Vat Sakem, Luang Prabang	<input type="checkbox"/>
Blue Lagoon Restaurant	Ban Choumkong(Royal Palace Museum), Luang Prabang	<input type="checkbox"/>
L'Elephant Restaurant	Ban Vat Nong, Luang Prabang	<input type="checkbox"/>

Tamarind	Ban Wat Sene, Old Town, Luang Prabang	<input type="checkbox"/>
JoMa Bakery Café	Chao Fa Ngum (Next to Post Office) , Luang Prabang	<input type="checkbox"/>
达拉市场 Dara Market	Th Kitsarat 路与 Th Chao Sisophon 路交叉口	<input type="checkbox"/>
琅勃拉邦夜市 Night Market	Th Sisavangvong 大街	<input type="checkbox"/>
万家隆购物广场 Wan Jia Long Shopping Mall	琅勃拉邦体育馆斜对面, 中国市场旁	<input type="checkbox"/>
Tiger Trails	琅勃拉邦老城区内, Th Sisavangvong 路	<input type="checkbox"/>
Elephant XL	位于 Th Ounheuan 与 Th Khem Khong 交叉口	<input type="checkbox"/>
Green Discovery	琅勃拉邦老城区内, Th Sisavangvong 路上	<input type="checkbox"/>
Dao Fah	位于通往城南公共汽车客运总站的大道上	<input type="checkbox"/>
Utopia	Ban Aphy(follow the signs on the UNESCO brick paths), Luang Prabang	<input type="checkbox"/>

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

