

蚂蜂窝旅游攻略 西亚系列  
www.mafengwo.cn

# 德黑兰



要逃离却又想靠近的城市

# 德黑兰 TEHRAN

更新时间: 2014.06

蚂蜂窝旅游攻略  
www.mafengwo.cn



## 目录 Catalogue

- 02 德黑兰速览/目录
- 03 地图
- 04 亮点/景点
- 07 住宿
- 08 餐饮
- 09 购物/娱乐
- 10 线路推荐/节庆
- 11 实用信息
- 13 出入境
- 14 外部交通
- 15 内部交通
- 16 旅行路上

## 德黑兰速览 Introducing Tehran

1979年的伊斯兰革命后，伊朗的社会状况在随后的十多年内发生了巨大的转变。首都德黑兰出现了大批移民，他们涌向美国、加拿大、法国、瑞典及其他欧洲国家寻找安身之所。两伊战争爆发后，又有一批人选择逃离德黑兰，虽然有人返乡，但也有很多人再没有回来，伊朗西南与伊拉克接壤地区的人们则开始涌入这座多少被孤立了的城市。

对来自世界各地的游客，德黑兰都如同一块磁石，吸引着想要走进它的人们。这里的古列斯坦宫殿群有当年波斯皇帝的孔雀宝座，这里的珠宝博物馆内有全世界最大的未经切割的粉钻，这里的清真寺以其近乎完美的建筑风格堪称波斯帝国的典范……  
德黑兰，注定是一座人们不断逃离、又不断靠近的城市。

### 城市名片

德黑兰是伊朗首都，位于中部偏北，坐落在辽阔的伊朗高原北缘的厄尔布尔士山脉南麓，市区分布在一片平原上，全城北高南低，面积300多平方公里，人口约1200万。

南城多为古老建筑，至今这里的许多市场仍保留着古代波斯的风貌。北城有更多的现代化建筑，高级饭店和各种商店林立，从整体看，高层建筑不多，人们喜欢有院落的平房。目前，德黑兰不仅是伊朗最大的城市，也是西亚最大的城市。

## 特别推荐 Specials

### 体验周五礼拜的全城静止

德黑兰的周五礼拜通常在德黑兰大学举行，由一位周五领拜者带领，伊朗最高领袖有时也会出席周五礼拜。数十万民众会参与周五礼拜，期间全城都会陷入静止状态。

### 波斯地毯甲天下

波斯地毯以其精美技艺闻名全球，在德黑兰的大巴扎可以买到质量上乘的地毯，如果想了解更多，不妨去伊朗国家地毯博物馆逛一逛吧。

### 男女有别

波斯出美女，而藏在面纱后的那种神秘感，更是给这个民族的女人增加了一份魅力。在伊朗出行，女生或许更能感受到男女的差异感，不论是在地铁车厢里还是在长途巴士上，带上头巾、坐在女士车厢的你们，会思考些什么呢？

**最佳旅行时间** 伊朗四季分明，春秋两季是最佳旅游季节（4月中旬-6月；9月底-11月初），温度在15°C左右，天气晴朗不干燥；南方城市夏天更热一些，沙漠地区有时白天的平均气温能达到38°C，要做好充分的防晒补水准备。每年3月底伊朗庆祝新年会全国放长假，这时候的酒店较难预订。

**穿衣指南** 女士（学前儿童除外）在伊朗境内必须戴头巾；要穿长袖、宽松、不透明的上衣或风衣，衣长必须盖住屁股，官方场合须穿颜色较深的长风衣，不得显露腿或脚腕部位。男士不得穿背心或短裤外出，违反有关规定标准的女性或男性，可能会被处以罚款或监禁。

**消费/汇率** 伊朗货币的基本单位是里亚尔，简称IRR。基本上各种银行卡在伊朗都不能使用，所以建议来伊朗前带足美元、欧元等外汇现金以便在当地银行兑换为伊朗里亚尔。汇率参考（2014年6月）1美元≈25633里亚尔；1欧元≈34900里亚尔；1元人民币≈4109里亚尔

伊朗物价普遍高于中国，以牛羊肉为例，每公斤约合100多元人民币；坚果价格在60-80元（人民币）/斤（差不多一袋）左右（德黑兰机场有卖）。

**时差** 伊朗实行冬令时和夏令时。冬令时比北京时间晚 4.5小时（9月23日—3月20日）；夏令时比北京时间晚3.5小时（3月21日—9月22日）。

## 致谢

封面提供: RR阿姨

特别感谢: RR阿姨 明明是自由的鱼 小吉 大咔嚓

其他蜂蜂: 小宝 DANNY旭 大耳朵猴儿 小草看世界 港督 Jesse huang 放眼天下 打糍仔 Kenjine Echo环游世界 无厘豆蔻 martin 环形世界 尘缘 (Y哥)

©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



**小吉** 美丽的伊朗女孩

### ★ 闪亮的钻石啊，闪，闪，闪

德黑兰国家珠宝博物馆(见第4页)中那成堆的宝石、钻石和稀有首饰一定会晃得你睁不开眼！这里有世界上最大的未经切割的红宝石、最大的粉钻和完全用宝石制作的地球仪。

### ★ 大巴扎里买地毯

德黑兰的大巴扎(见第8页)已经有超过200年的历史。波斯地毯闻名世界，大巴扎里地毯商店能让你挑花了眼，那里的地毯图案丰富颜色漂亮，不过别忘了砍价哦！

### ★ 登上德黑兰的地标建筑

自由纪念塔(见第3页)自从建立以来，就成为德黑兰在全世界识别率最高的地标性建筑。这座高塔也多次出现在影视剧和大屏幕上。每晚，自由纪念塔都会亮起灯，此时站在塔上可以看到夜幕下德黑兰川流不息的车流和美丽的城市夜景。

## 景点 Sights

德黑兰的市内景点相对集中，比较重要的如古列斯坦宫、伊朗国家博物馆、珠宝博物馆、大巴扎之间都可以相互步行到达。

### 自由纪念塔 The Azadi Tower

位于自由纪念塔广场(Azadi Square)中央的一座50米的高塔，现在已经成为德黑兰的地标性建筑，多次出现在影视剧和大屏幕上。

自由纪念塔为庆祝波斯帝国建国2500周年而建，结合了萨珊王朝(Sassanid)及伊斯兰传统建筑两种元素。

广场所在地也是德黑兰的重要交通枢纽，日夜车流不息。霍梅尼于1979年2月1日返回德黑兰，推翻了“亲美”的巴列维王朝，成立了伊朗伊斯兰共和国。此后这里就成为经常举行民众游行集会的地方。

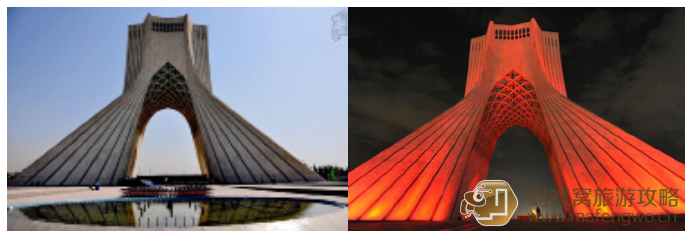
每天晚上6点以后，塔身的彩灯亮起，十分漂亮。在西北和东南共有电梯可以通往每一层，也可通达顶部一览德黑兰市全景，费用15美元/人。

地址: Azadi Sq Borj-e Azadi or Freedom Tower

费用: 电梯登顶15美元/人

开放时间: 周日-周五, 8:00-12:00, 14:00-18:00

**小草看世界** 远远望去自由纪念塔非常有特色，呈现一个倒“Y”字型，虽然不是很高，但还是非常壮观，具有美学价值。仔细欣赏塔的内部，你会发现每一处都如此精致，美轮美奂。



**无须豆腐** 自由纪念塔(左) **RR阿姨** 夜晚的自由纪念塔(右)

### 古列斯坦宫殿群 Golestan Palace Complex

古列斯坦实际上是一个庞大的建筑群，位于德黑兰市中心，有17处宫殿、博物馆和其他建筑，也被称为“玫瑰花园”(Rose Garden)。在主入口处统一售卖各个展馆的门票。

古列斯坦王宫主体堪称伊朗建筑的精华，其中最具特色的是镜厅、大理石殿、钻石宫、通风楼等。尤其是镜厅，是古列斯坦精华中的精华，宫殿内的圆形顶部和四周墙壁都用小块镜子镶嵌。此外，宫殿墙壁上还有著名画家克马尔·穆鲁克创作的数幅名画，使宫殿显得更加富丽堂皇、流光溢彩。

地址: Pamenar, Tehrān, Iran (位于 Arq Suquare广场)

费用: 见右图 古列斯坦宫票价表

网址: <http://www.golestanpalace.ir/>

英文页面 <http://www.golestanpalace.ir/en.html>

开放时间: 周五、周六、周一-周三  
开放, 9:00-15:30

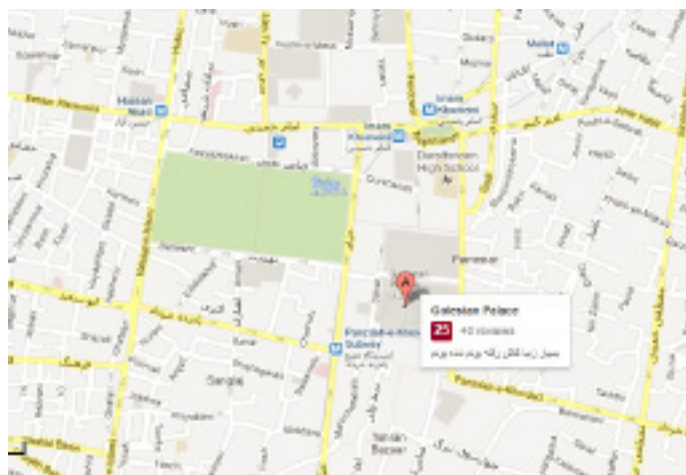
联系方式: +98-021-33113335;

传真: +98-021-33111811; 邮箱: [info@golestanpalace.ir](mailto:info@golestanpalace.ir)

到达交通: 地铁Panzdaeh Khoradad站

用时参考: 请充分利用开放时间

Chronological Museum	4000 R
Emancipation Budget	3000 R
Shams-al-E-mazeh	4000 R
Najm-e-Khaneh	4000 R
Howz-e-Khaneh	3000 R
Photo gallery	3000 R
Mirror-Hall	4000 R
Royal Museum	4000 R
Ivaneh Takhte Marmar	3000 R
Total Price	33000R



古列斯坦宫殿群位置图



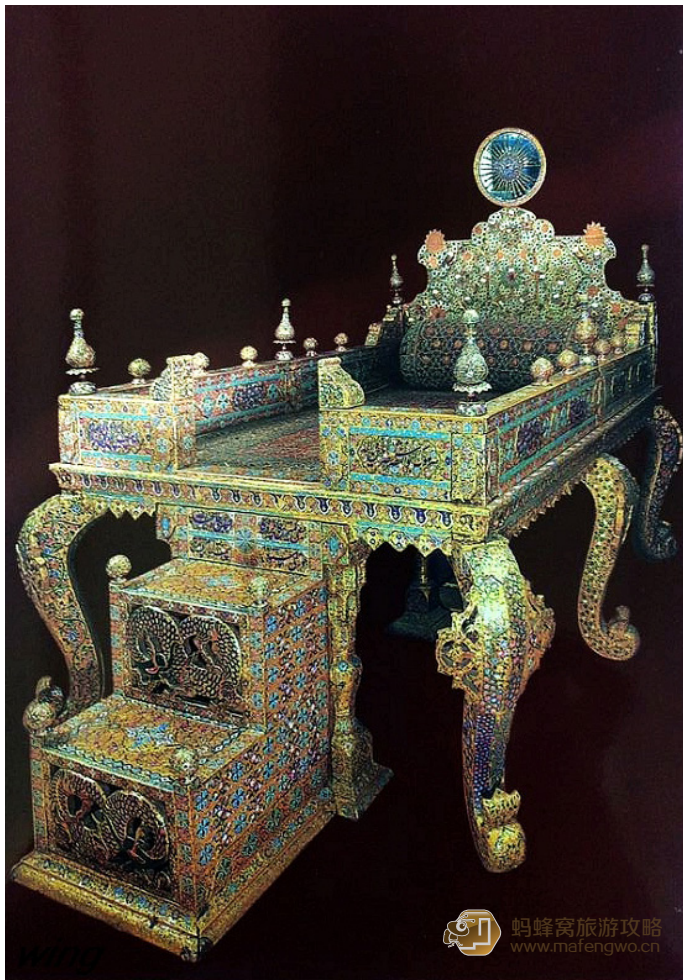
### ③ 国家珠宝博物馆 National Jewels Museum نژیاریا، نگارستان یسودوف

这里也被称作“国家珍宝馆”，归伊朗国家银行所有，是德黑兰绝对不能错过的景点，这里有世界上数量最多的珠宝，展馆面积近1,000平方米。到处都闪烁着光芒。

博物馆的展品多数是16世纪以后波斯的萨法维王朝（Safavid）从欧洲、印度以及奥斯曼帝国掠夺的奇珍异宝。从1739年到1740年，波斯从印度掠夺了10个宝座和不计其数的金银珠宝。

亮点：世界上最大的未经切割的红宝石、最大的粉钻（光明之海，the Sea of Light）和宝石地球仪。

博物馆禁止携带相机、手机等电子设备进入，接待处可以免费存包。经过安检门后，走楼梯下到地下几层的“珍宝馆”。楼梯的每个转角处都有便衣保镖严防把守，戒备森严，参观者稍不留神触碰到保护珍宝的玻璃罩，警报器都会大响。馆内有免费的英文导游讲解。



蚂蜂窝旅游攻略  
www.mafengwo.cn

**明明是自由的鱼** 不知道坐在这些宝石上会不会隔着屁股不舒服呢

#### 镇馆之宝

**宝石地球仪：**作为镇馆之宝的宝石地球仪被摆放在馆内中央最显眼的位置。地球仪直径约2英尺，重34公斤，于1869年用51,366颗总重量为1.82万克拉的宝石制成。地球仪的架子是纯金的，地球仪的表面镶嵌了宝石和钻石。海洋用绿宝石镶嵌，陆

地的则用红宝石和钻石镶嵌。值得注意的是，伊朗、英国和法国镶嵌的都是钻石，其他国家则镶嵌着红宝石。

**巴列维国王和王后加冕时佩戴的王冠：**镶有3,380颗钻石、5颗绿宝石、2颗蓝宝石和386颗珍珠。

**孔雀宝座：**位于博物馆入口处的两座巨大孔雀宝座。纳迪尔宝座上镶嵌了2.6万颗钻石和宝石。1926年礼萨国王和1967年巴列维国王加冕时都用过这个宝座。

**“光明之海”和“光明之山”钻石：**曾是世界上两颗有名的大钻石，原属印度的莫卧儿王朝。“光明之山”几经转手，现为英国王室所有。只剩下“光明之海”还留在伊朗。“光明之海”为浅桃色，重182克拉，是世界上最大的未切割钻石。（RR阿姨）

地址：Ferdosi St（靠近Jomhuriyeh Eslami Ave大街转角）

费用：30,000里亚尔（12岁以下儿童禁止进入），售票处有一本含金量很高的小册子，详尽地介绍了珠宝博物馆（6,000里亚尔）

开放时间：周六-周二 14:00-16:30

联系方式：+98-21-66463785

到达交通：地铁Saadi站

用时参考：2.5小时

**RR阿姨** 珍宝馆的大玻璃柜中，到处都散放着未经打磨的钻石、珠宝。宝石不是一颗颗摆放，而是一盆盆堆放。蓝宝石、红宝石、绿宝石、钻石、珍珠比比皆是，而且颗粒都很大。黄金有价，珠宝无价。很难用金钱来衡量这个珍宝馆的价值。

**明明是自由的鱼** 伊朗国家珠宝博物馆其实只有一个面积不算很大的展馆，里面的光线很昏暗，起初我的猜测是“难道光线太强了，会伤害眼睛吗？”事后证明，如果光线太强，真的会刺痛眼睛……如果不是亲眼所见，怎样也想象不到伊朗曾经的奢华。

### 萨德阿巴德Sa'd Abad Museum

萨德阿巴德原本是伊朗皇室的避暑胜地，因此也被称为“夏宫”，位于市区东北，风景优美。宫殿设有寝室、餐厅、礼宾厅。礼宾厅的欧式装潢很抢眼——路易十三至十六世时代风格的沙发、法国产的瓷器、意大利制造的铜雕、还有数量众多的欧洲名画和中国瓷器。不少别国官员赠予伊朗的礼物也在这里展出。

伊斯兰革命取得胜利后，萨德阿巴德宫殿群被划为博物馆，并于1981年开放，共7处建筑及宫殿可供游人参观。博物馆方保持了国王时期的摆设和装饰，以便让游客亲眼目睹当年国王的奢侈生活。不过，宫殿里昂贵的珠宝已经被转移到伊朗国家珠宝博物馆，还有数条地毯被临时放在伊朗地毯博物馆展出。

地址：Taheri St Valiasr Ave

费用：可以选择买联票，也可以单买，每个宫殿票价都是5,000里亚尔

网址：<http://www.saadabadpalace.org/>

开放时间：8:30-16:00，夏季关门时间延后1小时

联系方式：+98-21-22282031

用时参考：1天

#### 推荐参观场馆

##### 白宫

因其外墙白色而得名，也是夏宫内最大的宫殿。白宫除了办公和举行仪式之外，还是国王（Mohammad Reza Pahlavi）及王后（Farah Pahlavi）的夏宫。

白宫始建于1931年，1936年完工，面积达5,000平方米，共54个房间，其中包括10个大厅，最大的大厅是面积达220平方米的餐厅。许多波斯艺术家和工匠们都为此做出了卓越的贡献。白宫共3层（地下1层，地面2层）。

地下室：王后的私人博物馆及电影厅等

一层：大厅、餐厅、接待厅、台球室、等候室及国王的办公室

二层：大厅、正式餐厅 (Sofrehkhaneh)、起居室及卫生间



RR阿姨 白宫的室内陈设

RR阿姨 白宫内部使用了大量细致和精美的石膏工艺。大厅内所使用的大理石都是从亚兹德 (Yazd) 运来的。白宫外部仿照的是德国皇宫的建筑风格，内部则属于波斯和拜占庭混合风格；另外，白宫的饰物也成为波斯和世界艺术遗产的珍贵财富。最有价值的艺术品当数那些制作精细、独一无二的地毯，揭示了波斯地毯织工高超的艺术水平及独特品位。

### 绿宫

绿宫建于恺加王朝 (the Qajar ear) 晚期，王后 (Shah Reza) 仅仅住了一年，就因为这里的床太软而搬走了。之后，绿宫的一层成为接待特殊客人的住处，二层则成为国王的私人会客厅。绿宫里的整个房间都是镜面设计，耀眼夺目。



明明是自由的鱼 镜中绿宫

明明是自由的鱼 进入绿宫要在门口套上一个鞋套，会有工作人员不停提醒，绿宫内不能拍照。到处都是镜面，灯光一打，真的是闪瞎眼的华丽！

### 伊朗国家地毯博物馆 Iran's National Rug Gallery

博物馆（也被称作Carpet Museum of Iran）珍藏着自18世纪起至今从伊朗各地收集来的波斯地毯。

波斯地毯世界闻名，图案丰富多彩，除了伊斯兰传统的图案装饰，还有讲述历史人物典故、黄道星座和宗教故事的图案。博物馆设有图书馆，有超过7,000本图书供游客阅览。

地址：Laleh Park（与Fatemi和Karegar的路口），Kargar Ave cnr Fatemi Ave

费用：50,000里亚尔

网址：<http://carpetmuseum.ir>

开放时间：9:00-16:30（周二-周日），夏季闭馆时间延长至18:00

联系方式：+98-21-88962703；

传真：+98-21-88967707；

邮箱：[info@carpetmuseum.ir](mailto:info@carpetmuseum.ir)



Echo环游世界 地毯博物馆的展品

### 伊朗国家博物馆 The National Museum of Iran

博物馆占地面积2万平米，成立于1916年，展出历史文物30余万件，是伊朗最大的考古和历史博物馆。

目前博物馆包括两座单体建筑，一座是1938年开放的古代伊朗博物馆，另一座是1996年开放的伊斯兰历史博物馆。展品囊括了与伊斯兰历史相关的文物、邮票、硬币、伊朗艺术史相关的研究成果、其他文化研究及摄影作品、伊朗的公共及国际关系等共13个部分。

古代伊朗博物馆的一大亮点是一块著名的汉穆拉比法典复制品，原件珍藏于法国巴黎。还有专门展示波斯波利斯重要文物的展区。

地址：30 Tir Ave, Emam Khomeini Ave, Tehran

费用：5,000里亚尔

网址：[www.nationalmuseumofiran.ir](http://www.nationalmuseumofiran.ir)

开放时间：9:00-17:00（周二-周日），夏季闭馆时间延长45分钟

联系方式：+98-21-66702061-6

RR阿姨 国家博物馆的墙上挂着一块牌子，上面罗列了德黑兰的各大博物馆的名称及其开闭馆时间。



RR阿姨 伊朗国家博物馆门口贩卖的纪念邮票

### 礼萨阿巴斯博物馆 Reza Abbasi Museum ( the RAM )

为纪念萨法维王朝时期著名的艺术家而建，博物馆收集和展出了公元前2000年一直到20世纪早期卡扎尔王朝时期的历代文物，在这里游客可以了解伊朗各个时期历史、文化和艺术的发展与进步。馆内展出史前时期至铁器时代的焙烧粘土制品、铁制品、石器，前伊斯兰时期的珠宝、手绘油画，以及伊斯兰时期的纺织品、漆画、书法等。

博物馆内的图书馆收藏有1万多本波斯语、英语、法语和德语书籍，讲述了伊朗的历史文化、考古学和经典绘画，此外还有杂志、报纸等。

地址: Seyed Khandan, Shariati Ave (博物馆方位图: [http://www.rezaabbasimuseum.ir/plan\\_visit/floor\\_plans.htm](http://www.rezaabbasimuseum.ir/plan_visit/floor_plans.htm))

费用: 25,000里亚尔

网址: <http://www.rezaabbasimuseum.ir/>

开放时间: 9:00-17:00 (周一及宗教节日闭馆); 夏季闭馆时间延长1小时

联系方式: +98-21-863001-2, 863003, 863006

### 尼亚瓦朗宫 Niavaran Palace

包括The Sahebqraniyeh Palace宫殿博物馆在内的几组建筑。

地址: Niavaran Palace Complex

网址: <http://www.ichto.ir/> (支持英文)

### 萨菲尔办公用品博物馆 Safir Office Machines Museum

2008年成立的私人博物馆，收藏了大量老式办公用品，如老式电话、打字机等。

网址: <http://www.officemuseum.ir/>

### 10 德黑兰现代艺术博物馆 Tehran Museum of Contemporary Art

在这里可以看到杰出艺术家如梵高 (Van Gogh)、毕加索 (Pablo Picasso)、沃霍尔 (Andy Warhol) 等人的真迹。

地址: Kargar Ave

网址: <http://www.tehranmoca.com/>

开放时间: 9:00-18:00 (周六-周四); 14:00-18:00 (周五); 夏天闭馆时间均延长1小时

联系方式: +98-21-88965411

#### 其他艺术场馆

德黑兰表演艺术剧院 Tehran Theater of the Performing Arts (Te'atr e Shahr)

网址: <http://www.teatreshahr.com/en/> (支持英文)

德黑兰玻璃器皿博物馆 Glassware Museum of Tehran

网址: <http://www.glasswaremuseum.org/>

## 住宿 Sleep

德黑兰住宿选择很多，为游览方便，最好选择靠近几个地标性建筑周边，如自由纪念塔附近、大巴扎和古列斯坦宫殿群附近。

德黑兰真正意义上的高档酒店并不多，经济型酒店和青年旅社式的小型宾馆很多。

### Hotel Khazar Sea

周边环境安静，服务生很友善，酒店带一个小院子。

地址: 12 Ohady Alley, Amir Kabir St

联系方式: +98-21-33113860

参考价格: 140,000里亚尔/晚 (单人房)

### Mashhad Hostel

对预算有限的背包客来说，这可能是在德黑兰能找到的最便宜的酒店之一了。宾馆带一个小厨房，可以做饭烧水，有拨号上网，没有无线网络，有洗衣房。

地址: 416 West Amir Kabir Ave, Amir Kabir St

联系方式: 邮箱info@mashhadhostel.com

参考价格: 双床宿舍70,000里亚尔/晚，单人间115,000里亚尔，双人房160,000里亚尔

### Firouzeh Hotel

酒店老板“老穆” (Mr Mousavi) 在游客里已经有了很不错的口碑，为人友善还是个热心肠，对外国人旅游的任何消息都非常灵活 (尤其是关于使馆和签证的)。

地址: Dolat Abadi Alley, Amir Kabir Street

联系方式: +98-21-33113508; 手机: +98-9124361974; 邮件:

info@firouzehhotel.com

参考价格: 单人房300,000里亚尔/晚



**RR阿姨** 酒店不在繁华的商业地段，而是窝在一条狭窄的小巷子里，住宿费含早餐，早餐时间从早晨的7:00-10:30。早餐喝的有茶和咖啡，主食是薄饼，还有盒装的蜂蜜、果酱、黄油和奶酪。酒店还提供ADSL服务，费用为10,000里亚尔/小时，或者每天30,000里亚尔，网速384K，另外酒店能看到CNN。

### Hotel Naderi

位于中心区的小旅店，干净又便宜。

地址：Behjat Abad, Tehrān

联系方式：+98-21-66758293

参考价格：300,000里亚尔/晚（单人间）

### Hotel Saadi

温馨、干净、服务周到的一家经济型旅店，规模不大，有免费wifi。

地址：375 Laleh Zarno St

到达交通：地铁Saadi站，出站后沿着Jomhourī大街走，在Laleh Zar处的路口左转，沿着Laleh Zarno走，紧接着右转就到了

参考价格：400,000里亚尔/晚起

### Simorgh Hotel

“四星级”酒店，位置优越，靠近Saei公园，景色很美。酒店前身是迈阿密酒店，餐厅口味很棒。

地址：Valiasr Street near Saei Park

网址：<http://www.simorghhotel.com/>

参考价格：168美元/晚（单人间），205美元/晚（双人间）

### Holet Arman

在德黑兰南部，靠近地铁出口，出行方便。（明明是自由的鱼推荐）

地址：Behjat Abad, Tehrān

联系方式：+98-21-33963421-22-23

参考价格：700,000里亚尔/2人间，不含早餐

## 餐饮 Eat

伊朗用餐时间要比中国晚一些，午餐通常在中午到下午3点之间，而晚餐要8点以后才开始。伊朗全国禁酒，如果被发现有受到严厉的处罚，猪肉及猪肉制品也不能带入伊朗。

尽管限制多多，伊朗的美食足以满足游客的味蕾，如果有幸被邀请到当地人家用餐，最好带上一些小礼物（如甜点）。

伊朗的很多餐厅都会加收15%的服务费/税费，因此可根据服务质量留下大约10%的小费。

### 特色美食

#### 香米（藏红花饭）Fragrant Rice

香米是伊朗人的主食，加入各种香料，用藏红花调色，因此也被称为“藏红花饭”，作为配菜与烤肉一起出现时叫“chelo”（چلو），比较经典的菜是羊肉chelo（چلو با بک و لچ）和鸡肉chelo（چلو مرغ）。还有风味米饭（polo），也是常见的主食。

**无须豆蔻** 底层是白嫩松散的蒸米，上面一层用藏红花蒸过，呈现淡黄色。配上鸡肉或羊肉，挤上新鲜柠檬汁，酸酸的，淡淡微咸，加上一瓣圆葱和一点肉……食欲好到都来不及欣赏，就想大口放进嘴去品尝。



**无须豆蔻** 美味香米

#### Khoresht تشروش

就着米饭一起吃的一种焖肉，加入了核桃仁、石榴汁、糖和其他香料炖煮而成。

#### 鹰嘴豆汤 Ash آش

一种用草药、鹰嘴豆和粗面条做成的汤，还会加入酸奶或炸洋葱。

#### 扁面包 nān نان

也是重要的主食之一，一般在早饭的时候和羊乳酪、果酱一起食用，也可以在正餐的时候与主菜搭配。

#### 红茶 chāi، چای

红茶是伊朗主要的饮品，爱吃甜的伊朗人会像棒棒糖一样的方糖（ghand، دندق）放入茶中调味。伊朗的茶馆（chāi khāneh، چایخانه）是男人们社交和休闲的重要场所，他们在这里聊天、抽水烟。

**大味噻** 伊朗的干果是我见过最棒的，尤其是用藏红花加工的开心果的口味实在令人赞不绝口。这里的干果价格比国内要便宜很多，质量也要好很多。善良朴实的穆斯林没有为了商业利益而掺假。



**大味噻** 伊朗干果

#### Delsin Sandwiches（快餐）

烤肉三明治，有特制的沙拉，十分美味。

地址：Jordan Blvd, Golfam St

参考价格：13,000里亚尔/个（三明治）



### Khayam Restaurant

这里的烤肉和藏红花饭比较出名，还有饭后甜点更是让人欲罢不能。

地址：地铁Khayam站出站后十几米处

参考价格：人均120,000里亚尔

### Coffee Shop & Veggie Restaurant at Iranian Artists' Forum (咖啡厅&素食)

全素食餐厅，这里的咖啡和甜点一流，价格合理。

地址：Baghe Honarmandan, Moosavie Str, Taleghani Ave. (在前美国大使馆后面)

联系方式：+98-21-88310462

参考价格：属于中档餐厅

### Alborz Restaurant

本地知名的高档餐厅，有西餐和经常推新的创意菜式，吸引了不少当地人。

地址：Nikoo Ghadam Alley (Sohrevardi Avenue大街北边)

### Khayyam Traditional Restaurant

是由超过300年历史的清真寺建筑改建而成的餐厅，在清真寺 (Imamzadeh Seyyed Nasreddin Mosque) 对面，是一家传统的中东餐厅。装潢非常漂亮，靠近大巴扎。

地址：Khayyam St

联系方式：+98-21-55800760

参考价格：加收15%的服务费，60,000里亚尔 (人均)

## 购物 Shopping



**小吉** 质量好的地毯会达到几千美金，不过确实物有所值，在最好的上面还可以看到“伊朗毕加索”的签名味

德黑兰有大巴扎 (Bazaar)，在这里可以买到手工制作的地毯、细密画、木雕、丝绸及皮革制品，作为纪念品都是不错的选择。

### 购物场所

德黑兰的购物场所很多，Valiasr Street街和Tajrish Square广场是两个商场集中的地方。另外，想要体验风土人情，当然要去大巴扎 (بازار) 了，这里几乎可以买到生活所需要的一切——从便宜的厨具到昂贵的地毯和珠宝。

### 大巴扎 Tehran Bazaar

大巴扎已经有超过200年的历史，在这里可以买到地毯、手工艺品等纪念品。

地址：15 Khordad Ave main entrance

开放时间：7:00-17:00 (周六-周三)，7:00-中午 (周四)

到达交通：地铁Panzdah-e Khordad Khayam站

### 超市 Hiland Supermarket

在这里可以买到本地超市没有的西方商品。

地址：Ahmed Qasir St off Arzhantin Sq

开放时间：10:00-22:00

联系方式：+98-21-88505701

### Gandhi Shopping Centre

大型购物中心，有不少咖啡座，是德黑兰年轻人喜欢聚会的地方。附近也有很多高档餐厅。

地址：4th St cnr Gandhi Ave

开放时间：10:00-23:00

### Paytakht Computer Complex——德黑兰的“中关村”

这是一座7层高的现代建筑，在这里能买到各种电子和电脑相关器材，当然，还有海量的盗版软件、电影、电视剧。

地址：Vali-e-Asr and Mirdamad

## 娱乐 Entertainment

由于德黑兰全国禁酒，这里的夜生活多半是男孩子们的活动，而对于他们来说，至多也就是约上三五好友在茶馆里抽抽烟、聊聊天。除此之外，去剧院看一场演出也是不错的选择。如有机会，一定要去电影院欣赏一部原汁原味的伊朗电影 (伊朗电影在国际上以其情节及拍摄手法著称)。

### 德黑兰城市剧院 Tezatre Shahr

位于市中心的大型剧院，是欣赏本地表演艺术的好地方。可以提前在问讯处 (提供英文服务) 咨询最新上演的剧目。

地址：City Theatre, Enqelab Aves cnr Valiasr

费用：25,000里亚尔 (平均)

表演时间 (参考)：一般是在18:30-19:30之间

网址：<http://www.teatreshahr.com/>







联系方式: +98-21-66460595;  
邮箱: info@teatreshahr.com

### Cinema Paytakht (电影院)

当地知名电影院, 如有时间, 不妨前来欣赏原汁原味的伊朗电影。

地址: N Mofatteh, Tehrān  
联系方式: +98-21-88312631

### Ghaem Teahouse (茶馆)

消费有点贵, 不过是一个喝茶消遣、观看风土人情的好去处。

地址: Tajrish  
开放时间: 中午-凌晨  
价格参考: 35,000-65,000里亚尔

## 线路推荐 Tours

德黑兰的重量级景点很多, 绝对不可错过的有古列斯坦宫殿群、国家珠宝博物馆、自由纪念塔、萨巴阿巴德博物馆, 当然还有大巴扎(血拼的好地方)。如果有更多时间, 不妨去逛逛德黑兰现代艺术博物馆(Tehran Museum of Contemporary Art)和萨菲尔办公用品博物馆(Safir Office Machines Museum)这样游客相对分散的博物馆, 也能有很大收获。一般来说, 在德黑兰游览2-3天可以覆盖大部分必游景点, 如果有多余时间, 延长到一周是最理想的。

### 德黑兰3日游线路

#### 线路特色

德黑兰精华游

#### 线路设计

古列斯坦宫殿群——国家博物馆——萨德阿巴德——大巴扎——国家珠宝博物馆——自由纪念塔

#### 线路详情

D1: 上午开始游览古列斯坦宫殿群, 中午休息后前往国家博物馆  
D2: 用1天时间仔细参观“夏宫”萨德阿巴德, 晚上饱餐一顿伊朗美食。  
D3: 上午在大巴扎买些纪念品, 下午2点准时到达中央银行的国家珠宝博物馆, 并充分利用开馆时间, 好好记下那些美丽的瑰宝。华灯初上时, 前往自由纪念塔, 在被灯光装饰的广场前留影。

### 伊朗国内经典线路16日游

#### 旅行时间

2011年1月-2月

#### 线路特色

伊朗最经典线路(南下顺时针)

#### 线路设计

德黑兰——伊斯法罕——亚兹德及周边——设拉子及周边——德黑兰

### 线路详情

D1: 中国-德黑兰 (Tehran)  
D2: 德黑兰游览: 大巴扎、珍宝馆、自由纪念塔  
D3: 德黑兰游览: 萨德阿巴德(夏宫, Sa' d Abad Museum)  
D4: 德黑兰游览: 古列斯坦宫(Golestan Palace)、国家博物馆、德黑兰大学、美国大使馆(Armenian Embassy), 晚上前往伊斯法罕  
D5: 伊斯法罕游览: 伊马姆广场、赫久古桥(Khaju)、Chubi桥、33拱桥(Si-o-She)  
D6: 伊斯法罕游览: 伊马姆清真寺(Imam Mosque)、阿里卡普宫(Aali Ghapoo Palace)、四十柱宫(Chehelsotoon Garden)  
D7: 伊斯法罕游览: 贾玛清真寺(Jameh Mosque)、Manar Jomban、Atashgah Marbin fortress、旺克大教堂(Vank Cathedral)  
D8: 亚兹德(Yazd)游览: 谢赫·劳夫清真寺(Hasht Behesht Mosque)  
D9: 亚兹德游览: 阿米尔恰赫马格广场建筑群(Amir Chakhmaq Complex)、水博物馆(Water Muzeum)、贾玛清真寺(Jameh Mosque)、亚历山大监狱(Alexander Prison)、拜火教神庙(The Fire Temple)、拜火教的天葬台、Dowlat Abad花园  
D10: 亚兹德游览: Kharanoq 古村、恰克恰克(Chak Chak)、美堡(Maybod)  
D11: 设拉子(Shiraz)游览: 阿米尔恰赫清真寺(Amir Chamaq mosque)  
D12: 设拉子游览: 帕萨尔加德(Pasargadae)居鲁士墓、大流士墓、波斯波利斯(Persepolis), 返回设拉子  
D13: 设拉子游览: 卡里姆汗城堡、哈菲兹之墓、Bagh-E Jahan Nama、Eram Botanical Garden、Hammam-e Vakil  
D14: 到达喀山(Kashan), 游览: Kamal-ol-Molk广场、Fin Garden、Boroujerdi historical house、Imamzadeh-ye Sultan Mir Ahmad清真寺、Tabatabaei historical house、Hammam-e Sultan Mir Ahmad(浴室)  
D15: 喀山游览: 贾玛清真寺(Jameh Mosque)、阿家大院(Abbasian Historical House)、Ameriha老宅子, 返回德黑兰  
D16: 回国

## 节庆 Festivals

4月1日: 共和国日 (یوم‌الاسلام و جومعه زور)  
5月17日: 夜行登霄 (ج‌ر‌ع‌م‌ل‌و‌ء‌ل‌س‌إ‌ل‌ا, Id al-Isra)  
夜行登霄是指伊斯兰教经典古兰经中记载的先知穆罕默德显现的一次神迹, 登霄节也是伊斯兰教的重要节日之一。  
8月18日(2013年): 开斋节 (ر‌ط‌ف‌ل‌ا‌ د‌ی‌ع‌, Id al-Fitr)  
10月24日(2013年): 古尔邦节 (ج‌ح‌ض‌أ‌ل‌ا‌ د‌ی‌ع‌, Id al-Adha)  
古尔邦节也叫“宰牲节”, 为了纪念先知易卜拉欣忠实执行真主命令, 向安拉献祭自己的儿子伊希梅尔, 而后又用羊羔代替的这一事件, 是伊斯兰教的重要节日。  
11月14日(2013年) 伊斯兰新年 (ن‌و‌ر‌ؤ‌ز‌, Nowrüz)  
11月23日(2013年) 阿舒拉节 (ء‌ل‌و‌ش‌ع‌ا‌ء‌ ج‌و‌ی‌, Ashura)

### 伊朗历

伊朗采用自己的太阳历，这个历法以春分作为新一年的开始，一年的头6个月每个月31天，后6个月里的头5个月每个月30天，最后1个月平年29天，闰年30天。前6个月有31天和其余30天的原因，不是设计者随便决定的，是通过研究的事实，由于地球公转是沿椭圆形轨道，在北半球的春天和夏天，地球接近远日点，与秋天和冬天相比，绕太阳运行速度稍微慢一些。例：2013年是伊朗的1392年。

明明是自由的鱼 在伊朗历中，每周的起点是周六，在周五结束。周四、周五都算周末，工作日为周六到周三。所以很多博物馆和清真寺，在周五是不开门的，而根据国际惯例，周一也有不少博物馆关闭，因此在游览时要提前查好时间以免扑空。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

伊朗的官方语言是波斯语。这种古老的语言在很多游客看来犹如天书，所以前往伊朗前，不妨将常用语抄写下来，即使不能用英语沟通，也可以比划着来交流。

#### 常用语[中文-发音-波斯语]

- 你好 Salâm (سالم)
- 见到你很高兴 xošbaxtam (متخ بشوخ)
- 请 lotfan (افتل)
- 谢谢 xeyli mamnun (نونمم یلیخ), mersi (یسرم)
- 是 bale (دل) 或 areh (را)
- 不 na (نه)
- 对不起 bebaxšid (دی شخ تب) 或 maøzerat mixâham (مه اولوخ می ترذم)
- 再见 xodâhâfez (ظفاح ادخ)
- 救命 komak! (کمک)
- 我不太懂 nemifahmam (نم دفی من), motevajeh nemišavam (موش یمن هجوتم)
- 请问卫生间在哪儿? dastšuyi kojâ'st? (تس اچ کی یوش تس د)
- 我迷路了 gom šodeam (گم دهش مگ)
- 多少钱? chand ast? (تسا دنچ)
- 太贵了 xeyli gerân ast. (تسا نارگ یلیخ)

### 数字

波斯语	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
阿拉伯数字	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

**大味嚟** 在伊朗，中国人被称为“Qin”，伊朗人说QIN的发音是“中国”的波斯语发音。在街上经常会有人会问你“Qin? ”，伊朗老百姓会说英文的并不多。

### 货币兑换与银行

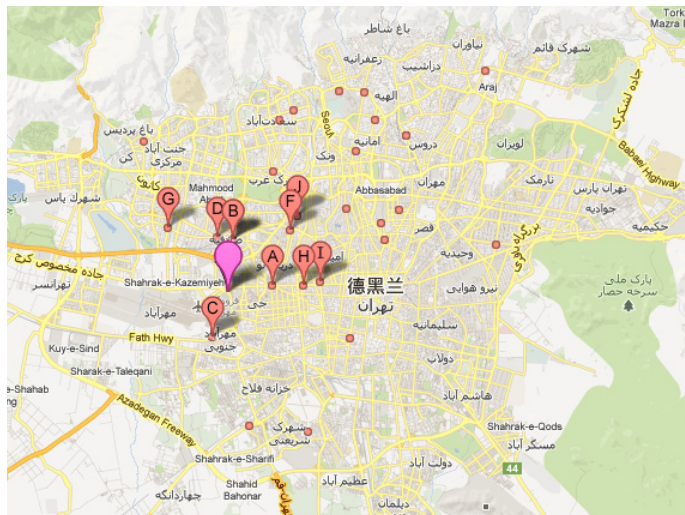
初到伊朗最好在机场将美元兑换成当地货币，所有银行卡（借记卡、信用卡）在伊朗都无法通用，因为伊朗是经济受制裁国家。除购买大件商

品时，商店会有POS刷卡机，但也连接在第三国终端（如迪拜等周边国家）汇率需考虑一下。在伊朗国内消费需要用美金兑换当地货币。



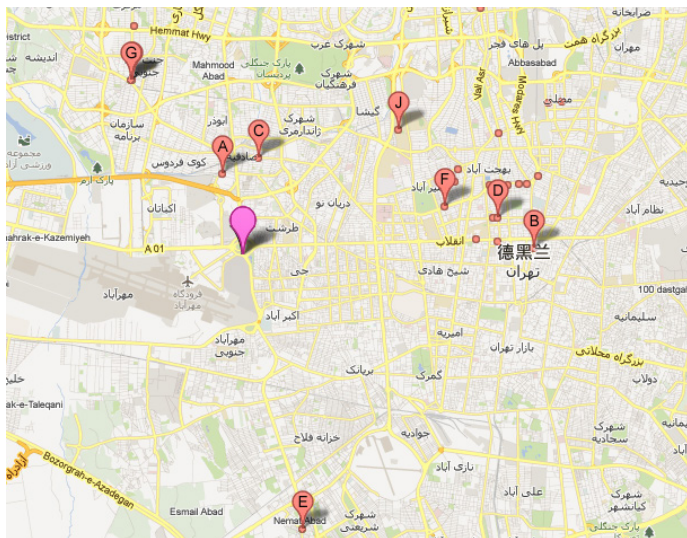
小吉 伊朗货币

在Ferdosi广场（Ferdosi Square）和Ferdosi大街（土耳其大使馆对面）附近有很多官方兑换点，在这些地方兑换是最安全、最方便的。第二个选择就是银行，紧急情况下也可以求助酒店。尽量避免在街上的私人兑换处换钱。



### Bank Melli 银行

- 图中A: Bank Melli  
地址: Shadmehr, Tehrân  
联系方式: +98-21-66006149
- 图中B: Bank Melli  
地址: Sattar Khan, Tehrân  
联系方式: +98-21-44234111
- 图中C: Bank Melli  
地址: Sar Asiyab-e-Mehr Abad, Tehrân  
联系方式: +98-21-66607167
- 图中G: Bank Melli  
地址: Kooy-e-Sazeman Barnameh, Tehrân
- 图中I: Bank Melli  
地址: N Kargar, Tehrân,



### Tejarat银行

图中A: Bank Tejarat

地址: Panjom, Tehrān

图中B: Bank Tejarat

地址: Hedayat, Tehrān

网址: tejaratbank.ir

图中C: Bank Tejarat

地址: Sattar Khan, Tehran

联系方式: +98-21-44241370

图中E: Bank Tejarat

地址: ي.نازلط, Tehrān

图中G: Bank Tejarat

地址: Shahrak-e-Valfajr, Tehrān

图中J: Bank Tejarat (ATM)

地址: Kuy-e-Daneshgah, Tehrān

图中F: Bank Tejarat

地址: Keshavarz Blvd, Tehrān

### 常用电话

报警: 110

急救: 115

电话查询: 118

火警: 125

交通事故: 197

夜间急诊: 191

天气预报: 111

### 通信、网络与电源

伊朗互联网普及率较高，高级酒店均提供网络服务，长期定居者可向当地网络公司申请开通包月上网服务，但网速较慢，包月费用根据网速快慢从几十到数百美元不等。

伊朗政府对国际网络也有严格的管制，所以在伊朗境内可以和Facebook、Youtube之类的网站说再见了。

伊朗国际区号为0098，从中国往伊打电话应拨“0098+区号+固定电话号码”或“0098+手机号码”。伊朗移动通讯使用GSM制式，最大移动通讯网络服务商是TCI、MCCI及IRAN CELL，其网络覆盖率超过

70%。开通国际漫游服务的中国手机可在当地使用。中国购买的电话卡需开通国际漫游业务才能在伊朗使用（或者在有wifi的环境中用手机或移动终端上的Viber、iMessage、Face Time等软件，一般星级酒店都有无线网络）。

伊朗电器使用德标插头，在伊使用自带国内电器需备转换插头。标准电压220V。

**无须豆蔻** 漫游收费参考 打当地3.99元/分钟，接听5.99/分钟，呼叫国内8.99元/分钟；发短信1.99元/条，接短信免费；接彩信按流量计费，取消GPRS可以屏蔽所有彩信；有条件呼叫转移，每一次转移15元人民币。

### 安全与医院

#### 德黑兰诊疗医院 Tehran Clinic Hospital

地址: Qaem Maqani-e-Farahani, Tehrān

联系方式: +98-21-88712931

#### 米拉德医院 Milad Hospital

联系方式: +98-21-82039

#### 伊朗梅赫尔医院 Iran Mehr Hospital

联系方式: +98-21-22009071-5

#### Day Hospital

地址: cnr Valiasr Ave & Tavanir St

联系方式: +98-21-88797111

#### Mehrad Hospital

地址: Miremad St, off Motahhari Ave

联系方式: +98-21-88747401

#### 伊朗外事警察局

地址: Nabshe Parastoo Alley, Valli-Asl Street

联系方式: +98-21-88800000, +98-21-88804648

### 使领馆

#### 中国驻伊朗大使馆（德黑兰）

地址: No.73rd, Movahed Danesh Ave., Aghdasiyeh, Tehran, Iran  
(德黑兰市帕斯达兰大街纳朗吉斯坦7条30号)

网址: <http://ir.chineseembassy.org/chn/default.htm> (中文);

<http://ir.china-embassy.org>

联系方式: +98-21-22291240, +98-21-22291241 (对外办公时间为: 周日-周四);

办公电话: +98-21-22296172;

领事部 (问询电话): +98-21-22812500, 22816600;

紧急情况下的联络方式: +98-21-2176035;

传真: +98-21-22290690;

邮箱: chinaemb\_ir@mfa.gov.cn.

信箱: P.O.BOX 11365-3937

办公时间: 每周日-每周四: 8:30-16:30;

领事部对外接案 (对外办公) 时间: 每周日、二、四上午8:45-12:15、14:00-16:30

### 风俗与禁忌

女士 (学前儿童除外) 须戴头巾 (包括乘坐伊朗航空公司飞机期间)。穿长袖、宽松、不透明的上衣或风衣，官方场合须穿颜色较深的长风衣，不得显露腿及手腕部位。男士不得穿背心或短裤外出。



禁酒，忌食猪肉、狗肉。穆斯林斋月期间，即使非穆斯林也不能白天（日出前至日落后）在公开场合吃东西、喝水或吸烟。

伊朗不允许赌博、卖淫，妇女不得从事唱歌、跳舞等职业。偷窃他人财物者将依照伊斯兰法进行处罚。犯持枪抢劫、强奸罪将被处以死刑。商品买卖不得有任何形式的欺诈行为。

男士不可主动与伊朗女士握手，女士一般也不主动与伊朗男士握手；如女士主动握手，男士亦应礼貌回应。

伊朗人不喜欢与外国人有身体上的密切接触，勿与伊朗人挎胳膊（如照相时）。不得用手触摸小孩子的头部。称好时不能竖大拇指。说话时用食指指向别人是不礼貌的行为。

伊朗人讨厌大声喧哗，很讲卫生，随地吐痰、扔杂物的现象更是少见，吃过大蒜或呼出的气体有异味会引起反感，被认为是缺乏修养的表现。

乘坐公交车辆须男女分开，女士乘坐公共汽车的后部，地铁有女士专用车厢，男士不得入内，但女士可乘坐男士车厢。乘出租车可混坐。

### 安全及健康

伊朗国内治安情况总体较好，比较安全，但也曾有中国公民遭到入室抢劫、盗窃或在行走时被飞车贼掠走钱物的情况。如果是自由行游客，为确保安全，来伊朗时尽量不要选择从阿富汗、巴基斯坦、伊拉克与伊朗接壤的陆路入境。

尽量避免独自前往偏僻地区，如需要，最好有当地人陪同；要保管好自己的财物，特别是身份证件，勿随身携带大量现金。

要随身携带身份证件（最好是护照复印件，原件丢失后办理补发签证等手续较麻烦），以便应对执法人员的盘查。遇到盘查时，一定要保持冷静，不要与警察发生冲突。值得警惕的是，有时可能遇到假冒警察，这时要认真判断其提出的问题 and 进一步的行动是否有违常规，注意保存有关证据，记下重要特征和信息，及时报警。

尽量避免前往游行集会地区，不在政府部门、军事管理区、游行集会场所等敏感区域照相。

另外，伊朗是地震多发区，须有防震常识，做好预防。伊朗人讲究卫生，极少因食品卫生问题引发传染病。

### 其他实用信息

伊朗旅游局网站：<http://www.tourismiran.ir/>（支持英文、中文）

中文网站：<http://www.tourismiran.ir/home.aspx?lang=11>

伊朗旅游组织：<http://www.itto.org/>

伊朗旅游部：+98-21-66582166-7；邮箱：[info@tourismiran.ir](mailto:info@tourismiran.ir)

## 出入境 Entry-Exit

### 护照

申办签证首先需要办理护照，申请伊朗签证护照有效期至少半年。

中华人民共和国护照是中华人民共和国公民出入国境和在国外证明国籍和身份的证件。主要分为以下几种：外交护照、公务护照、公务普通护照（原因公普通护照）、普通护照、香港特区护照和澳门特区护照。普

通护照俗称“因私护照”，有效期分为5年和10年两种。

在伊期间如果丢失护照（适用于临时来伊护照遗失、被盗，又急于回国的中国公民），所需材料

- 1、如实、完整填写《中华人民共和国护照/旅行证/回国证明申请表》1份
- 2、近期（半年内）正面免冠彩色半身证件照片（光面相纸）4张。照片尺寸为48mmx33mm，头部宽为21mm-24mm，头部长度为28mm-33mm，背景为白色
- 3、原护照复印件或其他证明申请人中国国籍和身份的材料（如户口簿、身份证等）原件及复印件
- 4、书写《声明书》，内容包括：护照遗失、被盗书面情况报告。内容包括个人情况，遗失、被盗护照情况和经过，护照号码、签发机关、签发时间，家庭住址、工作单位等
- 5、伊朗警察机关报失信函原件和复印件
- 6、领事官员根据个案要求申请人提供的其他材料

### 申请方式（申请人本人向使馆提出申请，不能邮寄申请或委托他人代办）

- 1、此类申请需向国内发照机关确认申请人身份，因此办理时间不能确定，但使馆将在最短时间内办理
- 2、使馆将在证件办妥后电话通知取证时间
- 3、申请人也可自行与国内原发照机关或派出单位联系，请其尽快回复，以缩短办证时间

### 取证及收费

- 1、申请人在取证单表明的日期，或在接到电话通知后，由本人凭取证单原件交费并领取证件
- 2、旅行证收费25美元，使馆仅接受现金支票，不接受现金和个人支票
- 3、旅行证办妥一年后未取证者，证件将被作废销毁，并将可能影响申请人下次证件申请

### 注意事项

颁发旅行证后，遗失、被盗护照将被宣布作废，即使找回也不能继续使用，应尽快送交使领馆注销。持被宣布作废护照入境，可能会被拒绝入境或被处以罚款等处罚。

### 签证

持公务普通及因私护照赴伊必须提前办妥签证，伊驻外使领馆签发的签证停留期一般为15天。中国公民持外交、公务护照去伊朗免办签证，停留期为30天。

到目前为止，中国公民持因私护照凭往返机票可在德黑兰、设拉子、大不里士、马什哈德等机场办理口岸签证，停留时间为3-15天，需提交一张照片和50美元的签证费。

申请过境签证需提供第三国有效签证和已确认的赴第三国机票。

### 签证申请

申请伊朗签证的基本要求是：申请人提供2份填好的申请表格，有关邀请函件，3张近照（女士须戴头巾）、护照（有效期至少半年）、430元人民币/人的签证费，审理时间一般在7天之内，每周二上午9时至12时受理。也可以委托旅行社办理，费用一般在1000元以上。至少需要8个工作日以上。

申请人也可选择登录伊朗外交部网站，在线提交签证申请，申请获批后可赴指定伊驻外使领馆缴费领证。

### 伊朗驻华使馆（及签证处） Embassy of the Islamic Republic of Iran

地址：北京市朝阳区三里屯东六街13号

网址：<http://www.iranembassy.cn/>

联系方式：+86-10-65322040、+86-10-65324870、+86-10-65324871、+86-10-65324872、+86-10-65324873；传真：  
+86-10-65321403

### 伊朗驻上海总领事馆

地址：上海市茂名南路205号瑞金大厦2307室

联系方式：+86-21-64721389

### 落地签 VOA

到达德黑兰时，入境前先找“Visa Section”的办公室，办理落地签证（Visa on Arrival，简称VOA）。海关会问一些问题，以此确定来伊目的是否为观光，然后填表交护照，再去隔壁的银行窗口缴费，回到原窗口领取签证。办理落地签不需要邀请函。

到目前为止，赴伊的中国公民在符合以下条件时，可以获得落地签：

- 一定要有第三国的签证；
- 有往返机票；
- 落地签的签证费用为66欧元；
- 签证有效期15天

**小宝** 有一点要注意，现在有从上海、北京、乌鲁木齐直飞德黑兰的，如果你这样选择，就一定提前申请伊朗的签证，否则中国海关不会让你出关。还有一点很重要，在入关时需要填一张表，表上要写当地朋友的联系电话，最好是手机，签证处会打电话核实。

如果从印度出发，申请伊朗签证须先取得Reference Number（30欧元），凭RN申请签证，约2200卢比（40多美元），30天签证，合计约80美元；建议落地签，再延签（55美元，45天）



**打雜仔** 机场办签证的办公室在图中右边，然后再去左边的“Bank”付款

### 电子签证 E-Visa

电子签证办签程序

1、申请返签号/签证批准码

· 登陆伊朗外交部网站<http://www.mfa.gov.ir/cms/cms/Tehran/en/evisa/>

· 按照表格填写，英文版本；

· 一般在10天后，会收到伊朗外交部邮件，告知已获批，在之后3个工作日内前往北京大使馆办理签证，并先电话联系大使馆咨询办签适宜，同事确认对方已经得到外交部返签号。

需要提交15K以下的电子照片和40K以下的护照信息页，驴友经验证明，只有扫描才可以达到这样的大小要求同时又达到肉眼可以看得到的清晰度；另外，在护照上有以色列签证记录者一定会被拒签，美国和英国公民难度也很大。（[无须豆蔻](#)）

2、前往驻华大使馆办理签证（可以代办代取，但必须是同行者代办代取）携带：

- 3张2寸白底照片（不带边框、不能使用打印版）
- 个人写一份前往伊朗的行程和计划
- 上缴签证费（700元交给旁边的中信银行）

### 海关与出入境

不准携带出入境的物品包括：含酒精的饮料、猪肉及相关制品、赌具、迷幻药物、武器、弹药、爆炸品、色情书刊、诋毁伊斯兰教和伊朗国家形象的一切书籍和音像制品及其他被伊朗法律禁止携带的物品。

伊出境旅客最多可携带1公斤藏红花。

### 海关申报

根据规定，旅客可正常带入个人财物，有些价值昂贵的物品需要申报，由海关官员记录到个人护照里，被记录下的物品不能出售，离境时须向海关官员出示，如上述物品在伊遗失，应出示有关报失证明。

明明是自由的鱼 伊朗入境无需填写入境表，直接去海关递上护照，盖章后就算正式可以踏上中东的土地了。

## 外部交通 Getting There

中国游客到伊朗旅游，都会先到德黑兰，再以此为起点，或乘坐巴士、或转机去往下一个目的地。

### 飞机

德黑兰有两座国际机场，老机场（梅赫拉巴德国际机场，Mehrabad Airport，简称THR）在城市西面的自由纪念塔（Azadi Tower）附近，现在主要承运伊朗国内航线。新国际机场霍梅尼国际机场（Imam Khomeini International Airport，简称IKA）位于市区以南35公里处。

### 机场

#### 霍梅尼国际机场（新机场、国际航班）

过关手续不多，效率比较高，游客的行李都需经过安检和扫描，但没有传说中那么“严阵以待”。在到达大厅（The Arriving Hall）有银行可以换钱，汇率尚可，可以先换出打车回城的现金。游客还可以在游客信息台索取免费地图。

地址：Eslāmsahr

网址：[www.ikia.ir](http://www.ikia.ir)

联系方式：+98-21-51006015



**RR阿姨** 机场有个Mellat银行小柜台可兑换美元，会扣除大约1.7%的手续费

### 梅赫拉巴德国际机场（老机场、国内航班）

地址：A 01, Tehrān

网址：<http://mehrabad.airport.ir>

### 机场与市区通勤

从霍梅尼机场到市区需要打车，一般价格在200,000里亚尔左右，也可以和同行的人拼车（停在自由纪念塔或主要地铁口，价格在20,000-30,000里亚尔/人）。



**打雜工仔** 机场到市区的大巴

### 火车

德黑兰是伊朗铁路运输枢纽城市，如果选择铁路出行，需要提前在旅游代理处或票务公司买好票才行，在火车站只能买到当天票。

官方票务公司 Raja passenger train company

网址：<http://www.raja.ir/>

### 车站

德黑兰火车站位于市区南部，列车时刻表都有英文显示，比较方便。

目的地：马什哈德（Mashhad）、伊斯法罕（Isfahan）、大不里士（Tabriz）、亚兹德（Yazd）等地

网站：[www.rajatrains.com](http://www.rajatrains.com)（可查询最新时刻表）

到达交通：伊马姆广场有专门前往火车站的出租车，上车告诉司机要去“Rah Ahan”即可

### 长途汽车

伊朗几乎每个城市都有往返德黑兰的长途车，德黑兰主要长途汽车站有4个

#### 西站（Terminal-e-gharb）

西站是德黑兰最大、设施最现代的车站，也是不少跨境长途车的进出港。西站距离自由纪念塔广场只有10分钟的步行路程，最近的地铁站是Sadaghieh站。

**小草看世界** 在这里的长途大巴客运站有发往全国各地的巴士。其中发往中部伊斯法罕和南部设拉子的车次非常多，票价也便宜。去伊斯法罕的车票只要15元人民币一张，而且还是豪华巴士，基本每小时都有发车，车程约为6小时。发往西北部重镇大布里士的大巴就不多了，每天也就2-3班左右，车程大概要18小时。

#### 东站（Terminal-e-shargh）

车站很小，位于伊马姆广场（Emam Hossein square）西北方7公里处，有发往伊朗北方城市的几条线路。

#### 南站（Terminal-e-jonoob）

主要是开往伊朗以南的线路，乘坐地铁在Terminal-e-Jonoob站即可到达。

#### Beihaghi站（Terminal-e-beihaghi）

位于Arzhantin广场（Arzhantin Square），位于地铁站Mossallah站西南方1.5公里处，从地铁站打车前往的费用在3,000里亚尔/人左右（拼车）。

主要目的地：马什哈德（Mashhad）、伊斯法罕（Isfahan）、设拉子（Shiraz）、大不里士（Tabriz）、亚兹德（Yazd）等。

#### 伊朗最大的长途客车公司 Iran Peyma

地址：Taavoni 1; Ferdosi St

办公时间：8:30-16:30（周六-周三），8:30-中午（周四）

联系方式：+98-21-66719857

**明明是自由的鱼** 长途车售票处集中在车站，选择很多，公司车况不同价格各异，要多比较，再选出合适自己行程的巴士。

## 内部交通 Getting Around

德黑兰的机动车保有量大，经常堵车，而且很多司机不遵守交通规则、争抢车道的情形很常见，交通事故也多，在大街上行走要特别注意安全。

### 地铁

德黑兰出行最方便的交通工具是地铁，它也是中东规模最大的地铁系统。地铁线路有5条线：1号线（红）、2号线（深蓝）、3号线（蓝）、4号线（黄）、5号线（绿）

其中最核心的也是游客最多的是1号线和2号线，它们分别纵贯南北与东西，构成一个巨大的“十”字，支撑起德黑兰庞大的地下交通体系。1号线每列车次间隔3-4分钟。



地铁有自动售票机，也可以去窗口人工购票。车票分单程、双程和多程，单程票价3,500里亚尔，可在任意站台下车，因为是统一票价，出站过闸口不用验票，闸口都是自动感应开门，很人性化。

伊朗的地铁也有女士专用车厢，一般在最后面或最前面，男士一般情况下不可以进女士车厢，但女士可以进男士车厢。

**明明是自由的鱼** 德黑兰的地铁感觉不是很完善，入口的标识不是很明显，站内的地图和车上的路线图也不是太清晰，经常让人搞不清终点站到底在哪里。不过伊朗人都很友善，一般看到很迷茫的外国人，都会主动过来帮忙。



**小吉** 伊朗几乎没有自行车，主要因为地势变化大，骑起来比较费劲，德黑兰堵车现象非常严重

### 公交车

德黑兰公交车线路多，便捷舒适，价格低廉，平均票价约合人民币1.5元，但男女必须分厢乘车。德黑兰的公交系统极为发达，但是慢且拥挤，所以大部分游客还是选择打车或地铁出行。

公交车营运时间一般在6:00-22:00，部分线路晚班车为23:00，如果赶上周五或法定假日，可能就早早收车了。

公交车票200里亚尔/人，在车站或发车站购票，上车将票交给司机。

主要的公交车枢纽有：伊姆姆霍梅尼广场（Imam Khomeini Square）、伊朗国家博物馆附近的伊姆姆霍梅尼大街（Imam Khomeini Ave）、Arzhantin、Vanak and Valiasr广场、自由纪念碑广场（Azadi Square）、Rah-Ahan广场等

**明明是自由的鱼** 公交车的后门为男女分隔线，后半部分为女士区。

### 出租车

德黑兰出租车遍布街头，但以非正规运营为主，不设计价器，需在上车时商定费用，经常有多人拼车的情况。

**明明是自由的鱼** 专营车通常都漆成橙色，而私人则有各式车型，不好分辨，所以站在路边打车的时候，不管有没有看到的士都可以招手，总会有一辆车会停在你面前。当地人很多是几个人一起拼车，但司机一般会让人单独包车，即使包车也会多收3-4倍的价格。最好先向当地人了解一下大概的车费，再和司机砍价，或者找个当地人一起坐车，先看别人付多少钱，然后自己跟着付一样的价钱。

## 旅行路上 Travel on the Road

### 推荐阅读

#### 《我在伊朗长大》Persepolis

长期以来人们谈起总她总是将之与原教旨主义、狂热主义和恐怖主义联系在一起。作者认为事实并非如此。

作者出身豪门，以当年伊朗的“伊斯兰革命”为背景，用客观的眼光叙述了国王被推翻、两伊战争等事件。伊朗的政治、历史、文化也随这个女孩的成长经历以及那黑白分明、质朴有力的有版画感的画面，走进了读者的心。书出版后便先后获得法国安古兰国际漫画节年度最佳漫画奖，德国法兰克福书展最佳漫画奖，随后被拍成同名动画长片，也是获奖众多。

### 推荐观影

#### 《逃离德黑兰》Argo

1979年11月4日，伊朗的革命军攻进了美国在伊朗德黑兰的大使馆，将大使馆的工作人员劫为人质。有超过50名人员被关押，但有6人逃脱，并躲在加拿大驻伊朗大使Ken Taylor的家里。CIA高层Jack O'Donnell找到专家Tony Mendez，让他协助将那6个人带回美国。经过讨论后，CIA决定采取Tony的办法，以拍摄电影的名义，Tony到伊朗将6人带回。Tony联系了他在好莱坞的朋友，化妆师John Chambers，并联系了电影制片人Lester。Tony在许多剧本中选中了《Argo》，一部和《星球大战》极为类似的电影。于是他作为制片人带着剧本和各种道具前往伊朗，找到了那6个人，开始了艰苦的逃离德黑兰之路。

本片根据真实故事改编，获得第85届奥斯卡最佳影片、最佳剪辑、最佳改编剧本等3项大奖。

## List

名称	地址电话	你的选择
自由纪念塔 The Azadi Tower	Azadi Sq Borje Azadi	<input type="checkbox"/>
古列斯坦宫殿群 Golestan Palace Complex	Pamenar, Tehrān, Iran (位于Arq Suquare广场) +98-021-33113335	<input type="checkbox"/>
国家珠宝博物馆 National Jewels Museum	Ferdosi St (靠近Jomhuriyeh Eslami Ave大街转角) +98-21-66463785	<input type="checkbox"/>
萨德阿巴德 Sa'd Abad Museum	Taheri St Valiasr Ave +98-21-22282031	<input type="checkbox"/>
伊朗国家地毯博物馆 Iran's National Rug Gallery	Laleh Park (与Fatemi和Karegar的路口), Kargar Ave cnr Fatemi Ave +98-21-88962703	<input type="checkbox"/>
伊朗国家博物馆 The National Museum of Iran	30 Tir Ave, Emam Khomeini Ave, Tehran +98-21-66702061-6	<input type="checkbox"/>
礼萨阿巴斯博物馆 Reza Abbasi Museum	Seyed Khandan, Shariati Ave +98-21-863001-2, 863003, 863006	<input type="checkbox"/>

