

古巴



iHasta la Victoria Siempre!



目录 Catalogue

- 02 古巴速览 / 特别推荐
- 03 国家概况 / 线路推荐
- 04 景点
- 15 住宿
- 16 餐饮
- 20 购物
- 21 娱乐
- 25 交通
- 27 实用信息
- 28 出入境
- 29 旅行路上

古巴速览 Introducing Cuba

古巴共和国 (República de Cuba) 位于加勒比海的西部, 夹在南北美洲之间, 墨西哥湾的入口处, 大安德烈群岛中最大的岛国 (共由 4195 个岛屿组成)。

独一无二的地理位置造就了它风情万种的绝美景色, 除了殖民风格的城市建筑, 繁茂且的生态与自然风光也让这个加勒比海上的美丽国度变得更加迷人。

当然, 更吸引我们的, 还有这个国家本身。作为美洲唯一的社会主义国家, 由于几十年的经济封锁, 古巴人的生活拮据困难, 社会面貌仍然保持着我国几十年前的样子。但古巴人天性快乐, 能歌善舞的气氛也在感染着不断受到文化冲击的游客。关于这个国家, 有必要讲述的故事太多, 而认识它、解读它最好的方法, 就是去亲眼看看, 这个格拉瓦喊出 “Hasta la Victoria Siempre” (直到最后的胜利) 的革命之地。

最佳旅游时间 古巴的旅游旺季在 12 月到次年 4 月之间, 赶上圣诞节、复活节的话, 更是旺季中的旺季。古巴有旱季、雨季 (5-10 月) 之分, 其他时间气候比较炎热, 日照很强。如果为避开人流, 错峰出行, 一定要时刻关注天气预报。

消费与汇率

通用货币 古巴目前流通的货币有 2 种: 可兑换比索 (Peso Convertible), 简称 CUC (游客使用这种货币), 相当于中国 80 年代的外汇券, 与美元的汇率为 1:1.08 (基本上是 1:1); 还有一种货币为古巴比索 (Peso Cubano), 简称 CUP, 这是当地老百姓使用的货币, 与 CUC 的比价为 24:1 (有的地方为 25:1)。

中国游客习惯把 CUC 称为 “红币” (不仅游客使用, 有些古巴有钱人也会用红币), CUP 称为 “土币”。

消费水平 拿着使用红币 CUC 的中国人, 通常会觉得古巴的物价很贵。一瓶矿泉水至少需要 1CUC (6-7 元), 一个甜面包要 2CUC (12 元), 一个简单的套餐 (黑豆饭 + 鸡肉等) 要 7-10CUC (50 元左右), 一根雪茄 (普通) 要 1CUC, 在商店买品牌雪茄价格不等, 也要 10-50CUC/盒。打车在 3-5CUC 左右。

如果找到可以使用土币 CUP 的市场, 价格就降下了不少, 由此也可以看出古巴老百姓的消费水平: 瓜果 (比如香蕉、西瓜、番茄等), 1-3CUP/个 (根), 冰激凌 3CUP/个, 三明治 10CUP/个, 不过, 在这种地方买到的食物普遍卖相不好 (因为古巴物资缺乏嘛, 即使近年来已有所改善)。

古巴人的工资不高, 除了定量供应的食物之外, 几乎所有收入都用于购买食物, 想要买到好一点的衣服鞋子, 或好一点的食材, 只能去红币商店才行, 而红币商店价格之贵, 对于一个普通人来说, 经常要攒上几个月的工资才能买到。

小费 古巴有付小费的习惯, 餐厅、酒店或其他场所, 最少给 1CUC, 如果对服务非常满意, 可以给 2-5CUC。

穿衣指南 旺季时平均气温为 25°C, 非旺季最热时能达到 30°C 以上, 日照强烈。夏衣、墨镜、防晒霜、太阳帽必不可少, 还要带上比基尼 (泳装)、纱巾。如果赶上雨季还要带雨具。随身携带水杯和湿巾。

时差 夏令时 (一般在 3 月 -11 月间): 比北京晚 12 个小时; 其他时候与北京有 13 小时时差。

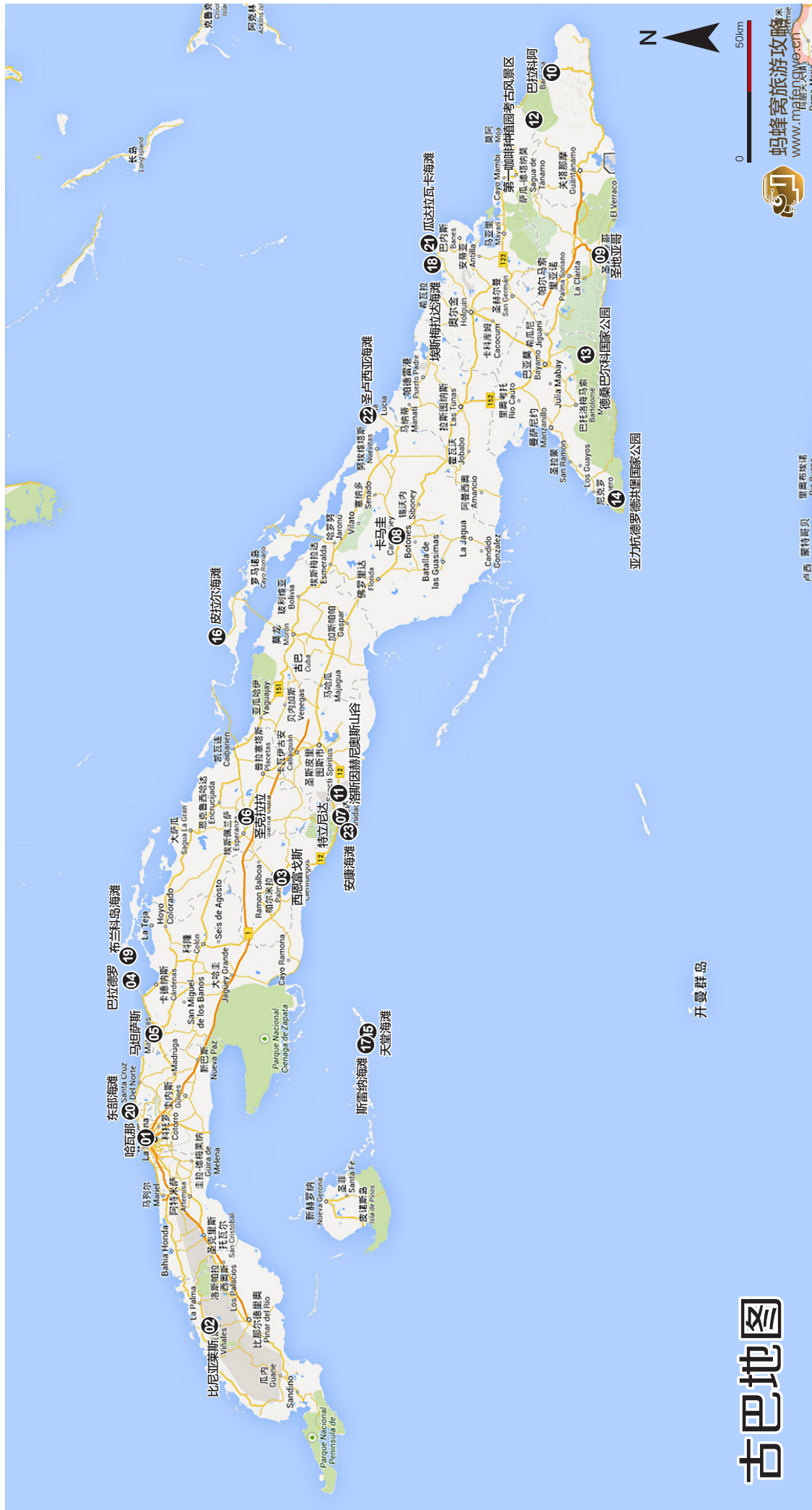
致谢

封面提供: 陆 EDWIN

* 贡献部分大小, 排名不分先后 *

特别感谢: 静心山水 狐狸婆 懒兔子

其他蜂蜂: 心在旅途 绿蚁 戈多飞云 rivercaty 爱旅游的逸爷 兰岚 Iris Huiyi 不安逸 Eskimo 牛牛牛小一 Cindy cryst 储钱罐 de 熊熊 对焦浮光掠影 Miffy 菟 Siyiii voyager



古巴地图

主要城市

- 01 哈瓦那
- 02 比尼亚莱斯
- 03 西恩富戈斯
- 04 巴拉德罗
- 05 马坦萨斯
- 06 圣克拉拉
- 07 特立尼达
- 08 卡马圭
- 09 古巴圣地亚哥
- 10 巴拉科阿

世界遗产

- 11 洛斯因赫尼奥斯山谷
- 12 第一咖啡种植园考古风景区
- 13 德桑巴尔科国家公园
- 14 亚力杭德罗德洪堡国家公园

海滩

- 15 天堂海滩
- 16 皮拉尔海滩
- 17 斯雷纳海滩
- 18 埃斯梅拉达海滩
- 19 布兰卡岛海滩
- 20 东部海滩
- 21 瓜达拉瓦卡海滩
- 22 圣卢西亚海滩
- 23 安康海滩

开曼群岛



特别推荐 Specials

深入哈瓦那

哈瓦那位于古巴岛的西北海岸，是古巴共和国的首都，也是古巴的政治、经济、文化和旅游中心，人口超过 220 万。这座海港城市极具特色和韵味，古典与现代，新大陆与旧大陆，白色与黑色，阳春白雪与下里巴人……一切充满碰撞的元素，在这里都有迹可循，所有看似独立的个体，一起都在这个阳光明媚、生机勃勃的热带港口和谐地统一起来。

感受全球最美海滩

古巴临加勒比海，优质的白沙和原生态的景色造就了若干打进全球最美海滩排行榜的美景圣地，开着车自驾就能到达，而且随着古巴旅游业的逐步开放，设施齐备的度假村也越来越多。让人充分放松的拉丁美洲式沙滩巡游就在古巴开启吧！

追随海明威的脚步

这个硬汉作家，对古巴却是一片柔情。他歌颂古巴的海滩——小说《Stream》。他在酒馆中歌颂莫吉托——哈瓦那的五分钱酒馆。有太多的人为了格瓦拉而来，又有更多的人以文学之名为海明威而来。

国家概况 Overview

主要城市与分区 Cities & Regions

从游客的角度，可以大致将古巴分成三大区域：西部、中部和东部。

西部主要城市及目的地：哈瓦那 (Havana)、马坦萨斯 (Matanzas) 比那德里奥 (Pinar del Rio, 古巴主要雪茄产区)

青年岛特区 (Isla de la Juventud); 比尼亚莱斯 (Viñales, 有着壮观喀斯特地貌的比尼亚莱斯山谷)、巴拉德罗 (Varadero, 著名的海边度假地)

中部主要城市及目的地：西恩富戈斯 (Cienfuegos, 世界遗产)、特立尼达 (Trinidad, 殖民风老城)、圣克拉拉 (Santa Clara, 切格瓦拉安眠之地)

东部主要城市及目的地：古巴圣地亚哥 (Santiago de Cuba, 圣佩德罗德罗卡城堡, 世界遗产)、巴拉克阿 (Baracoa, 古巴岛最东)

历史与文化 History & Culture

16 世纪，古巴被西班牙人所征服，开始长达三个世纪的殖民。19 世纪中期，古巴人开始反抗并争取独立。此间美国介入战争 (史称美西战争)。尽管有美国的干预，古巴仍在 1902 年被承认独立，西班牙撤出了古巴的土地。但随后美国还是对古巴进行了长达近六十年的美国军事占领。在这数十年中，古巴人始终没有放弃抗争，起义不断。

古巴革命

1953 年，菲德尔·卡斯特罗带领的革命军打响了革命第一枪。随后革命分子发起了很多革命运动，切·格瓦拉就是其中一个。

1959 年的第一天，起义军终于取得胜利，进入哈瓦那，古巴共和国从此成立。

共和国后的古巴

共和国成立后，卡斯特罗政府开始土地改革，农场、牧场、矿场国有化。当时美国掌握了古巴全国 40% 的甘蔗田和几乎所有牛场、80% 的公共

事业。国有化的举措最终导致 1961 年美国与古巴断交，开始了对古巴数十年的经济制裁和金融封锁。

时至今日，社会主义的古巴，人民生活水平仍然较低，普通人除了得到的配给物品之外，大部分人将收入用于购买食品。

蜜蜂 Eskimo: 古巴人对古巴的看法

从表面看，古巴人脸上随时露出喜悦的笑容，但其实他们的内心很无奈，不喜欢古巴。虽说是社会主义，但不要以为什么都是免费的了！我最开始以为古巴是真正的社会主义，买基本的日常东西都是免费的。但是问过之后才知道，其实是要给钱的。比如一个鸡蛋，大约就是 1 比索。而他们的工资大概只有 170 比索 (这 170 比索是护士的工资)，170 本地比索换算成人民币是多少？大约 100 人民币不到。

有次走到了古巴本地人买面包的面包店，买了一个相当于法棍那种面包，1 比索，古巴人均收入按照 170 计算，一个面包占一个月工资的 0.58%。再来看中国，按照一个面包 5 块钱算，人均工资 4000 元得出的结果是，一个面包占一个月工资的 0.125%。古巴的价格高出了中国约 4.6 倍。吃的东西占生活消费这么多，恩格尔系数那么高，要是你，你愿意生活着这样环境里吗？我想没人会愿意吧。

还有一次，我走在街上，一个古巴人看见我，然后就说：你的衣服很好看 (其实就是普通的衣服，也不是什么牌子)，能卖给我吗？而且之前也听其他去过古巴的人说他们也碰到了同样想买自己衣服的情况。我想在其他国家应该不会遇到这种情况吧。从此可以片面地推断出他们看似生活地很开心，每天唱啊跳啊，都是了抒发自己内心的不满，正因为泄了愤，他们才能看似很高兴。想想朝鲜，我就没在朝鲜看到过笑的平民老百姓，那是因为他们根本就没办法抒发自己的内心，自己时刻被高压政治压住，他们的生活都已经失去了“笑”这个常人最基本的面部表情了。仔细想想，生活在大中华的我们比他们幸福了很多！

宗教、风俗与禁忌 Religions & Customs

大部分古巴人信奉天主教，目前古巴国内有 500 多做天主教堂，最著名的当属哈瓦那天主大教堂。

古巴人热情友好 (非常)，没有特殊禁忌。与政府工作人员打交道时一般以同志相称。当地人穿着较随意，一般正式活动男士着长袖瓜亚维拉 (Guayabera)，有时着西装。

除大部分信奉天主教 (也有相当数量的基督教教徒)，比较忌讳“13”和黑色星期五。同时，古巴人认为只有亲人去世才会戴帽子以示悼念，因此平日里他们忌讳戴帽子。

节庆与活动 Festivals & Events

解放日 (Día de la Liberación) : 1 月 1 日

也是古巴的国庆日，1959 年 1 月 1 日，古巴共和国成立，也是革命胜利纪念日。

国家起义日 (Día de la Rebelión Nacional) : 7 月 26 日

攻打蒙卡达兵营纪念日。

独立战争开始纪念日 (Inicio de las guerras de independencia) :

10 月 10 日

1868 年 10 月 10 日开始的十年战争纪念日。

圣诞节 (Navidad) : 12 月 25 日

在 1998 年接受若望·保禄二世访问后重设了这个节日。

哈瓦那狂欢节

时间一般在每年的8月，为期十天左右。节日期间，人们载歌载舞，尽情狂欢。

哈瓦那国际芭蕾舞节 Havana International Ballet Festival

哈瓦那国际芭蕾舞节是国际舞坛的一项盛事，每两年在哈瓦那的哈瓦那大剧院举行。由古巴国家芭蕾舞团(Cuba National Ballet Institute)始创于1960年。1959年古巴革命胜利之后，哈瓦那国际芭蕾舞节肩负着向大众传播高雅文化的重任。舞蹈节一般在10月末举办。

线路推荐 Routes

如果你喜欢自驾，预算又比较充裕，会玩耍地格外开心一些。因为想要全面了解古巴风貌，还是应该把网拉大，从西到东，从北到南，都有非常精彩的亮点。

大圈线路如下，可根据时间和预算自行取舍：

哈瓦那(3天) → 比尼亚莱斯(哈瓦那出发1日游，或住1晚也可以) → 新青年岛或拉戈岛(去最美的天堂海滩放松，2-3天) → 巴拉德罗(2-3天，可途径马坦萨斯) → 圣克拉拉(1-2天) → 西恩富戈斯(1-2天) → 特立尼达(2-3天) → 卡马圭(2-3天) → 古巴圣地亚哥(2天) → 巴拉科阿(1-2天) → 奥尔金(各种优良海滩) → 返程

用户推荐线路

线路特色：留学派 / 欧美派青睐的线路

线路设计：巴拉德罗—哈瓦那—比尼亚莱斯—哈瓦那—巴拉德罗

线路详情：

D1：巴拉德罗(Varadero)

调时差，休息，询问相关代理浮潜或亲水活动信息。

D2：巴拉德罗(Varadero)

当地市区游览，下午出海。

D3：大巴前往哈瓦那

中午到达哈瓦那，下午游览部分老城区，晚上去五分钱酒馆。

D4：哈瓦那一日游

详情见哈瓦那攻略：<http://www.mafengwo.cn/gonglve/mdd-15936.html>

D5：比尼亚莱斯一日游

哈瓦那出发。

D6：哈瓦那

租自行车，或观光车，一日游。

D7：返回巴拉德罗

返程。

古巴经典2地7日游

线路特色：最常见、最流行的古巴线路

线路设计：哈瓦那——特立尼达——哈瓦那

线路详情：

主要游览哈瓦那和著名旅游目的地特立尼达(Trinidad)

D1：到达

D2-D4：哈瓦那3日游

D5：前往特立尼达(Trinidad)

特立尼达也是世界遗产，这里的殖民时期建筑让人着迷，也是距离哈瓦那比较近的风格之选。哈瓦那每天有2班开往特立尼达的长途巴士。

D6：特立尼达1日游

最省心的就是报名一个当地一日游团，在殖民中心游荡，看看大教堂。

D7：回程

景点 Sights

很难一语概括古巴的有趣之处，这个国家吸引中国游客的东西，可能又不同于其他地方的人。这里的社会制度让我们又熟悉又陌生，这里虽然地域上与我们相距重洋，但古巴的那些文化符号却早已为我们所熟知。除了我们在很多宣传片中所见到的殖民建筑与老城区，还有渚清沙白的无际海岸线，古巴还能让我们看到更多，有丰富的动植物，有神奇的地貌，有我们陌生的种植园，有记载着古巴历史的博物馆和行使着与博物馆相同任务的可爱古巴人。

古巴，一个登上若干“一辈子一定要去的X个地方”排行榜的国家。正等待着你的探索与发掘。



EDWIN 哈瓦那的国会大厦

初次古巴行·必游之处 Top10

浓缩的古巴·哈瓦那老城区

哈瓦那景点大多集中在老城区、中心区(Centro Havana)和维达多区(Vedado)。这三个区域都适合徒步游览，老城区(也成为“老哈瓦那”)的殖民建筑最集中(老城区也是古巴7个世界文化遗产之一)，中心区有很多博物馆，而维达多区的城市景观建设得最有自然风韵，绿意盎然。

了解更多老哈瓦那，请见攻略《哈瓦那》

或老哈瓦那网：<http://www.oldhavanaweb.com/>



* 步行游览老城区 (La Havana Vieja) 的 Mini 指南 *

可以以广场为中心，广场周边建筑为辐射点，如果时间充裕，尽量不要走马观花。从北到南，你会途经4个广场——大教堂广场 (Plaza de la Catedral)、武器广场 (Plaza de Armas)、圣弗朗西斯科广场 (Plaza de San Francisco de Asis) 和老城广场 (Plaza Vieja)。在武器广场与圣弗朗西斯科广场之间，(极度) 密集分布着博物馆、老 Casa (原殖民时期的宅邸，现在或改建成酒店，或改建成博物馆、画廊、政府办公地等)。

心在旅途 哈瓦那老城如同一座至今仍在呼吸的活博物馆，密度极高的美丽老建筑，融合着古老与现代人们的生活，据统计，这里也是拉丁美洲居民密度最高的地区之一。古巴在卡斯特罗取得政权，革命胜利后，这些别墅多半变成了外国使领事馆的所在地。在哈瓦那，一定要去哈瓦那老城看看，所有的精髓都沉淀在这里！

大教堂广场 (Plaza de la Catedral)

哈瓦那大教堂 (Plaza de la Cristóbal de la Habana)

这是一座修始建于1748年(1787年建设完成)的巴洛克风格教堂，它所在的广场也被称为大教堂广场，它是古巴最大的教堂。教堂由意大利建筑师 Francesco Borromini 设计，最大的亮点是其两边不对称的塔楼，已经成为了它的标志。

如果能赶上周日的弥撒当然最好了(周日10:30开始)，平时最好在清晨造访；广场西北方向就是海明威经常光顾的小酒馆，也是现在游人几乎都会去拜访的“五分钱酒馆 El Bodeguita del Medio”。

地址: Calle Empedrado 156, La Habana Vieja, Havana, Cuba

开放时间: 中午前

联系方式: (53-7)8617771



EDWIN 哈瓦那大教堂内部

殖民艺术博物馆 (Museo de Arte Colonial)

博物馆位于大教堂广场的东南方向，这座18世纪的宅邸，实属哈瓦那殖民建筑的精品典范(欧式、克里奥式、殖民建筑三位一体的融合)。在一层和二层的12个房间里，可以看到17-18世纪中产阶级的居室摆设家具、水晶灯、陶瓷器具、玻璃器皿、格子门窗，还有一个别致典雅的花园。博物馆特别开辟了第13个房间，举办现代艺术展。古今的对比，使这里更加具有吸引力。周末附近的小剧院经常有演出，博物馆也会定期组织学生和老人来参观。

地址: San Ignacio, Havana 10100, Cuba

费用: 2CUC

开放时间: 8:00-17:00 (周二-周六), 9:00-13:00 (周日), 每年10月10日闭馆

联系方式: (53-7)8626440

武器广场 (Plaza de Armas)

又称卡洛斯·曼努埃尔·德·塞斯佩德斯广场 (Céspedes Park)。广场中央竖立着古巴1868年至1878年起义领袖、战时共和国总统塞斯佩德斯的雕像。广场周围全是极具殖民时期特色的老建筑，革命前，这里曾经是宗教、政治和军事活动的中心地带。直到18世纪中叶，才逐渐成为城市权贵们集结的地点。

地址: 哈瓦那老城区



心在旅途 武器广场

城市博物馆 (Museo de la Ciudad)

博物馆位于武器广场西侧，原为西班牙总督府 (Palacio de Los Capitanes Generales)，建于1770年，后又作为总统府，知道1958年作为市政厅使用。西班牙殖民地风格漂亮的外观及入口附近摆放着的钟和大炮非常引人注目，在院子里有哥伦布雕像。

1968年这里成为哈瓦那城市博物馆，西班牙殖民风格的外廓和美丽的庭院，还有洁白的大理石雕塑，今天都已经成为游客眼中的风景。最引人注目的是入口处的哥伦布雕塑 (Christopher Columbus) 和大炮。

地址: Tacón No 1, Cuba

费用: 3CUC

开放时间: 9:30-18:00

皇家军队城堡 (Castillo de la Real Fuerza)

古巴皇家军队城堡建于1558-1576年，是哈瓦那最古老的要塞，最初用途是为了抵御入侵的海盗。目前城堡已经改建成为博物馆，内展出大型军舰模型、珠宝和其他艺术品。

地址: O'Reilly, La Habana, Cuba

费用: 摄像摄影需要另收费

开放时间: 9:30-17:00, 周一闭馆

联系方式: (53-7)204062484



教堂博物馆 (Museo el Templete)

博物馆位于武器博物馆东北方向，新古典主义风格的美丽建筑，在木棉树的树荫下相得益彰。博物馆建于1828年。教堂内有三幅法国著名画家让·巴蒂斯特·沃梅 (Jean Baptiste Vermay, 1786 - 1833) 的巨幅绘画。

费用: 2CUC

开放时间: 8:30-18:00

联系方式: (53-7)8668807

原哈瓦那总督府 (Palacio del Segundo Cabo)

位于广场西北角，建于1772年，曾是西班牙殖民时期副总统的办公处，几经沧桑之后，这里一度成为邮局、参议院和高等法庭所在地。主要看点有：位于宫殿西北角的权杖 (The Cabildo Macces)、北边的旗帜大厅 (Hall of Flags)、位于宫殿中心的画廊 (Gallery)、白色房间 (The White Room, 展出有18-19世纪的瓷器)、位于宫殿东南角的王座 (The Throne Room) 等。

地址: O'Reilly No 4, Plaza de Armas, Havana, Cuba

费用: 1CUC

开放时间: 9:30-16:30, 周一闭馆; Sala Galería Raúl Martínez 大厅

开放时间: 9:00-18:00 周日闭馆

联系方式: (53-7)8612876, (53-7)8615062

主教大街 (Calle Obispo)

这条街从武器广场南端开始，一直向西延伸，是最具有老哈瓦殖民风韵的特色街道，很多窄巷都与这太道路相交，如果步行游览老城，以主教大街为主线是不错的选择。

推荐看点:

Casa del Agua la Tinaja, 看历史悠久的净化水装备

La Mina, 可以欣赏传统音乐的地道餐馆

Taquechel, 国营老商店, 卖药品、化妆品等

Hotel Ambos Mundos, 改建之后的酒店, 建筑风格十分迷人

El Floridita, 改建为餐厅, 内部很是奢华, 曾经海明威还住过这里

地址: Calle Obispo, Havana, Cuba

圣弗朗西斯科广场 (Plaza de San Francisco de Asis)

广场位于武器广场南边，周边也是博物馆、画廊和老建筑高度集中的区域。广场因旁边的圣弗朗西斯科教堂及修道院而得名。正中央的雕塑喷泉就是著名的雄狮喷泉 (Fuente de los Leones)，1836年，意大利雕塑家 Giuseppe Gaggini 将这座杰作曾送给了哈瓦那。背面是哈瓦那商品交易中心 (Lonja del Comercio) 的大楼，1908年前是哈瓦那股票交易所。大楼的屋顶上有一尊贸易之神墨丘利 (Mercury) 的雕像，从很远的地方就能看见，也算是这座大楼的标志了。1995年，政府重新修葺了这座建筑，目前很多外国企业都在这里设有办公室。

圣弗朗西斯科教堂与修道院 (Iglesia y Monasterio de San Francisco de Asís)

现在人们看到的修道院建于1719年到1738年，而它最早建于1580到1591年，在18世纪中期重新修缮，有一个36米的钟楼，属巴洛克风格建筑。1762年入侵的英国军队在这里进行过掠夺，并举办了一场清教徒仪式，于是天主教徒认为教堂遭到亵渎，从此废弃，不在这里举行任何仪式。

教堂的地下室墓地可以参观。根据身份不同，贵族靠近祭坛，而受洗礼的黑人靠近大门。修道院现成为宗教艺术博物馆 (Museo de Arte Religioso) 展出各种与古巴有关的宗教文物。教堂门口有一尊真人大小的巴黎骑士的铜像 (caballero de paris) 这是有真人原型的，在50年代风靡一时。

地址: 圣弗朗西斯科广场西南角

费用: 博物馆 2CUC, 加导游 3CUC

开放时间: 9:00-18:00, 音乐厅 17:00-18:00

朗姆酒博物馆 (Museo de Ron)

朗姆酒博物馆是著名朗姆品牌“哈瓦那俱乐部”的加工厂所在，同时也是一座18世纪移民风格的宅邸，1959年革命胜利之前，是一位伯爵的私人住宅。博物馆2000年正式开始营业，在这里，人们可以通过各种制酒模型和实物了解朗姆酒的酿制全过程，结束之后还可以品尝一杯正宗朗姆。

地址: San Pedro No 262, Havana, Cuba

费用: 7CUC (包含讲解)

开放时间: 9:00-17:00 (周一-周五); 19:00-16:00 (周六、周日)



 Siyiii 朗姆酒博物馆内的哈瓦那俱乐部加工厂

老广场 (Plaza Vieja)

老广场其实原名是新广场 (Plaza Nueva)，不过已经那是1559年的事了。19世纪，随着武器广场和周边社区的延展，老广场的重要地位就开始逐渐被削弱，由此改名为老广场。



静心山水 比尼亚莱斯山谷风光

喀斯特地貌·比尼亚莱斯山谷

比尼亚莱斯位于古巴西北部的比那尔德里奥省 (Pinar del Río)，是古巴 9 项世界遗产之一，也是深受游客欢迎的徒步圣地。比尼亚莱斯山谷自然保护区最重要的 3 个看点：喀斯特地貌，山谷中 19 世纪末 -20 是基础的大量建筑物，烟草种植园、农场与村庄。

大部分游客来到比尼亚莱斯山谷 (Valle de Viñales)，都会参加当地的徒步旅行一日游等，如果有足够的精力和经验，还可以体验攀岩。

山谷内有近 300 间房子可以出租，大部分游客吃饭也是所在旅店负责，能体验到非常地道的古巴家庭美食。除了当地的 casa，也有不少商店和餐厅可以选择。

主要看点

1、Calle Salvador Cisneros 大街

这是比尼亚莱斯的主街，连通中心广场，附近有比较有名的景点文化中心 (Casa de la Cultura)，文化中心是山谷中最古老的殖民建筑，中心几乎每天都会举行小型活动，如演唱会、亲子活动等。每周六的中心广场 (Central Plaza) 都有当地的农夫市场，热爱人文旅行的人不要错过。



对焦浮光掠影 彩色壁画

2、巨型壁画 Mural de la Prehistoria

这幅巨大的壁画也是比尼亚莱斯的标志之一。1961 年，卡斯特罗到访比尼亚莱斯山谷，他就授意在山谷的断壁上画上恐龙、蜗牛和洞穴人之类的图案，营造出史前巨画的感觉，由此 Mural de la Prehistoria 诞生。

工匠们仿照印第安土著在岩壁上的简单绘画风格，真的将古生代的海洋生物、中生代侏罗纪的恐龙、新生代的哺乳动物和后来诞生的人类，用绚丽的四种颜色描绘在了这片山谷上。如今人们可以直接沿着小路走到壁画下面，仔细观看，更会折服于古巴工匠的手法——从远处看鲜艳的色彩其实涂得并不饱满，而是以横条纹构成，这样更有利于光线折射。有趣的是，时至今日还能看到从山顶下垂下的绳索上挂着椅子，那是因为工匠们需要给这个已经有将近半个世纪的作品进行修补。

山谷内的活动

比尼亚莱斯山谷有很多种玩法，喜欢安静一点的人可以选择观鸟、去烟草种植园参观，喜欢探险的人可以攀岩、徒步、骑马、游览洞穴，或者干脆租一辆摩托车自己溜达。当地有很多旅行代理，由于比尼亚莱斯的旅游线路开发得已经很完善，价格也比较透明，可以让当地人帮忙推荐，选择适合自己的活动项目。

如何到达比尼亚莱斯山谷？

除了自驾，从哈瓦那、特立尼达和西恩富戈斯到比尼亚莱斯也非常方便，有一天 2 次的长途巴士到比那尔德里奥省。山谷地区也有迷你中巴车 (绿色)，与司机商量还可以包车，价格合理 (一般是 5CUC)。



狐狸婆 像北京云水洞一样的石钟乳洞，规模不如杭州的瑶琳，但人工改动的少，还是很有自然趣味的，值得一去；这是从洞中乘船出洞！

推荐巴士公司：Viazul (官网 <http://www.viazul.com>)

发车时间参考 (实际时间以当地信息为准)

	哈瓦那→比尼亚莱斯	比尼亚莱斯→哈瓦那	票价 (CUC)
第一班	9:00-12:35	7:30-10:50	12
第二班	14:00-17:40	14:00-17:35	12

文化传承之地·西恩富戈斯

西恩富戈斯 (Cienfuegos) 位于古巴中部的南方，距离哈瓦那 250 公里，是古巴主要港口之一，因此也是砂糖、咖啡和烟草贸易的中心。西恩富戈斯的历史中心 (Historic Centre of Cienfuegos) 在 2005 年时入选联合国教科文组织的世界文化遗产名录。

西恩富戈斯除了位于城中心的 Pueblo Nuevo 区，还有位于城市东南的半岛地带 Punta Gorda，也是最受游客欢迎的所在。Punta Gorda 集中了大量上世纪 50 年代的建筑。一般 1-2 天就能把这两处逛完。

老城历史

西恩富戈斯古城建于 1819 年 4 月 22 日，当时的法国和西班牙殖民者将其打造成在拉丁美洲殖民地中的杰出城市，从建筑到城市建设都让西恩富戈斯成为当时的现代化城市。乳腺世界遗产名录后，对这座古城从未停止的维护得到了更多资助，如今的老城看上去更出当年的庄重与豪华。

历史中心地标建筑 & 好玩的地方一览

- 西恩富戈斯天主大教堂 (Cathedral of Cienfuegos)
- 何塞马蒂公园 (Parque José Martí)
- 胜利之门 (Arco de Triunfo, Arch of Triumph)
- 托马斯·特里剧院 (Teatro Tomas Terry)
- 西恩富戈斯植物园 (Botanical Garden of Cienfuegos)
- 哈瓜城堡 (Fortress of Nuestra Señora de los Ángeles de Jagua)
- 西恩富戈斯大学 (University of Cienfuegos)
- 历史博物馆 (Museo Histórico)



狐狸婆 西恩富戈斯天主大教堂内部

如何到达西恩富戈斯?

方案 1: 长途车 (By Bus)

西恩富戈斯与哈瓦那、特立尼达之间有固定长途车，每日 2 班 (Viazul 公司)；与巴拉德罗 (经停西恩富戈斯，去往特立尼达)、圣克拉拉、比尼亚莱斯之间每天有 1 班车。

发车时间参考 (实际时间以当地信息为准)

	哈瓦那始发→经停西恩富戈斯 (→特立尼达)	(比尼亚莱斯始发) 哈瓦那→经停西恩富戈斯 (→特立尼达)	特立尼达→经停西恩富戈斯 (→哈瓦那)	价格 (CUC)
第一班	8:15-13:00	10:55-14:40	9:30-13:20	20
第二班	13:00-17:25		12:25-16:40	20
第三班			17:35-22:20	20

方案 2: 自驾 (By Car)

从哈瓦那、特立尼达到西恩富戈斯的公路路况很好，到特立尼达车程约 1 小时。

海滩度假天堂·巴拉德罗

巴拉德罗 (Varadero) 的海滩虽然不是古巴最美的，但却是游客来的最多、最受欢迎的。巴拉德罗在距离哈瓦那东部 140 公里的伊卡克斯半岛 (Hicacos Peninsula) 上。

巴拉德罗有长达 20 公里的洁白沙滩，也是古巴开发得最完善的度假胜地，这里有古巴唯一一个高级高尔夫球场。



兰岚 Iris 巴拉德罗海滩

巴拉德罗简史

巴拉德罗旅游业的起点始于 19 世纪 70 年代，这片渚清沙白鸟的人间天堂被打成当时的精英度假地，随后酒店、餐厅等旅游配套设施不断增长，很多来自欧美的符号都在这里营造豪宅。但 1959 年的古巴经历革命后，这些豪宅的命运就被彻底改变，很多住宅被没收、改建成了博物馆或酒店，如此一来，今天的游客才得以窥见从前富豪们的奢华生活。除此之外，上世纪 90 年代，随着国际旅游的开放，巴拉德罗迎来了又一次营造高潮，高档酒店拔地而起。

令人感到惋惜的是，革命后的古巴投入大量财力营造巴拉德罗的文化氛围，建造了不少公园、影院等设施，但随着旅游业越来越发达，放在社区文化上的重心偏向于以酒店建设为中心的旅游业，很多文化场馆也就渐渐关闭了。

如今巴拉德罗的游客大多都来自于欧洲，也有不少拉丁美洲和加拿大人。

除了在沙滩上放松，还可以去看看这些地方

1、乔森公园 (Parque Josone)

乔森公园内绿树成荫，鸟语花香，植物园和内湖都非常漂亮。公园里的小贩很多，最棒的是这里经常有音乐人和卖艺的团队表演。

地址: Avenida 4ta, Varadero, Cuba

门票: 免费

开放时间: 9:00- 凌晨



EDWIN 巴拉德罗街景

2、中央公园 (Parque Central)

中央公园离乔森公园很近，曾几何时这里是巴拉德罗的文化分文最浓厚



的地方，也是人们的社交中心。

3、巴拉德罗市政博物馆 (Museo Municipal de Varadero)

地址: cnr Av1&Calle 47, Varadero

门票: 14CUC

开放时间: 10:00-19:00

4、钟乳石洞穴 (Bellamar Caves, Cuevas de Bellamar)

这里虽然比不了国内钟乳石洞穴的壮观，却是古巴最古老的旅游景点，第一批游客在 1860 年左右来到这里。

巴拉德罗丰富的娱乐活动

巴拉德罗有很多有趣的水上活动：浮潜、深潜、深海垂钓、潜水艇、出海环岛……还可以与自然亲近，观鸟、欣赏野生动物；户外活动有如骑马、滑翔伞、高尔夫等，夜生活更是丰富多彩，这里的酒吧有非常不错的现场音乐。

如何到达巴拉德罗

方案 1：飞机 (By Plane)

巴拉德罗有国际机场: Juan Gualberto Gomez Airport

从加拿大或欧洲有直飞巴拉德罗的航班。机场内有货币兑换处和租车的地方。

巴拉德罗机场距离市区 10 公里左右，打车在 25-30CUC (单程)，或者在预定酒店时，预定接机服务；也可以乘坐大巴，每日票价 5CUC (不限次数)。

机场与巴拉德罗相对位置图如下：



方案 2：大巴 (By Bus)

从哈瓦那、马坦萨斯每天都有大批长途车开往巴拉德罗，大巴车也经停巴拉德罗机场。

发车时间参考 (实际时间以当地信息为准)

	哈瓦那→巴拉德罗机场→巴拉德罗市区	价格 CUC	马坦萨斯→巴拉德罗机场→巴拉德罗市区	价格 CUC
第一班	08:00-10:50-11:10	10	10:25-10:50-11:10	6
第二班	10:00-12:45-13:05	10	12:20-12:45-13:05	6
第三班	12:00-14:45-15:05	10	14:20-14:45-15:05	6
第四班	17:00- 直达巴拉德罗 19:50	10	19:10- 直达巴拉德罗 19:50	6

	巴拉德罗市区→巴拉德罗机场→哈瓦那	价格 CUC	巴拉德罗市区→巴拉德罗机场→马坦萨斯	价格 CUC
第一班	08:00-08:30-11:05	10	08:00-08:30-08:55	6
第二班	11:25-12:00-14:30	10	11:25-12:00-12:25	6
第三班	15:30-16:00-18:35	10	15:30-16:00-16:25	6
第四班	18:00-18:30-21:10	10	18:00-18:30-18:55	6

低调的古城·马坦萨斯

作为马坦萨斯省的首府，马坦萨斯 (Matanzas) 距离巴拉德罗很近，以至于很多游客都忽略了这个充满故事的古老小城。事实上，老城内的景点并不多，桥倒是有不少 (马坦萨斯有古巴“桥城”之称)。在这里徒步走走，四处闲逛，你会看到最真实的古巴生活。

主要看点

在老城里漫步是了解马坦萨斯最好的方式。

1、马坦萨斯省历史博物馆 (Museo Historico Provincial de Matanzas) 博物馆也叫 Palacio de Junco，记录了马坦萨斯 1693 年以来的历史。位于 Milanés Street 大街上的勒维加广场上 (Plaza de La Viga)，周围都是 19 世纪的殖民老建筑。

地址: Museo Historico Provincial, Calle 272, Matanzas

门票: 2CUC

开放时间: 10:00-12:00, 13:00-17:00, 周一闭馆

2、萨多剧院 (Teatro Sauto)

萨多剧院是古巴最好的剧院之一，建于 1863 年，不仅装潢华美，大厅内可以看到希腊神像的雕塑，还有大厅顶上精美的绘画，在整体设计上，也体现了当时建筑师对剧院音效的仔细考量。剧院本身就堪称一件上乘的艺术品。每逢周五、六、日，剧院晚上都有演出 (话剧、歌剧、芭蕾、音乐会等)。

地址: Matanzas, Cuba



剧院内部

3、圣卡洛斯博罗梅奥天主教堂 (Catedral de San Carlos Borromeo)

教堂建于 1693 年，是马坦萨斯城内最古老的石头建筑。

地址: Calle 282, Matanzas, Cuba

如何到达马坦萨斯

主要交通工具就是 Viazul 公司的大巴车。每天从哈瓦那、巴拉德罗有至少 3 班往返于马坦萨斯的巴士，具体营运时间见上文。

格瓦拉安息之地·圣克拉拉

圣克拉拉 (Santa Clara) 也被称作切·格瓦拉市，从名字就能看出格瓦拉与这里的渊源之深。1988 年，格瓦拉的遗骸被送回古巴后，就葬在现在的格瓦拉纪念碑座基之下，这里同时还埋葬了与他并肩作战的革命者，如今很多格瓦拉的追逐者都会来到这里缅怀曾经的革命英雄。另外，古巴第三大大学拉斯维加斯中央大学 (Universidad Central de Las Villas) 位于城西北 5.5 公里处，培养过大量中国留学生。

主要看点

1、切格瓦拉纪念碑 (Monumento Ernesto Che Guevara) 及博物馆
博物馆内禁止照相，理论上美国人不能进入，不过很多美国游客都会假装成加拿大人或欧洲人混入博物馆内。

地址: Reparto Raul Sancho, Santa Clara

门票: 免费

电话: (53-42)205878

开放时间: 8:00-21:00(周二-周六), 8:00-18:00(周日), 周一闭馆



格瓦拉纪念碑

2、慈善剧院 (Teatro La Caridad)

剧院是古巴内为数不多的殖民时期剧院建筑。

地址: Reparto Centro, Santa Clara

如何到达圣克拉拉

到达圣克拉拉的主要交通工具依然是大巴车。哈瓦那、卡马圭、古巴圣地亚哥每天有多趟往返于圣克拉拉的班次；巴拉德罗、西恩富戈斯和特立尼达每天有一班。

发车时间参考 (实际时间以当地信息为准)

	哈瓦那→圣克拉拉	价格 CUC	卡马圭→圣克拉拉	价格 CUC
第一班	8:40-13:10 去往巴拉德罗方向	18	11:55-17:05 (巴拉德罗始发)	15
第二班	9:30-13:45 去往古巴圣地亚哥方向	18	3:50-8:35 (古巴圣地亚哥始发)	15
第三班	15:15-19:45 去往古巴圣地亚哥方向	18	22:50-3:20 (古巴圣地亚哥始发)	15
第四班	22:00-1:50 去往古巴圣地亚哥方向	18	2:55-7:40 (古巴圣地亚哥始发)	15

	圣克拉拉→哈瓦那	价格 CUC	圣克拉拉→卡马圭	价格 CUC
第一班	17:10-20:50 巴拉德罗始发	18	13:15-17:20 哈瓦那始发, 往巴拉德罗方向	15
第二班	03:25-07:05 古巴圣地亚哥始发	18	1:55-6:25 哈瓦那始发, 往古巴圣地亚哥方向	15
第三班	08:40-12:20 古巴圣地亚哥始发	18	13:50-18:20 哈瓦那始发, 往古巴圣地亚哥方向	15
第四班			19:50-00:20 哈瓦那始发, 往古巴圣地亚哥方向	15

殖民风格小城·特立尼达

特立尼达 (Trinidad) 位于古巴中部的南端海岸线上，这座城市本身就是一个博物馆，在 500 年历史的古城里可以找到西班牙殖民时期的建筑，浓郁的殖民氛围使这座小城市成为该国最吸引人的旅游景点之一。面积只有几个街区，古老的特立尼达以其可爱的鹅卵石街道、彩色房子、以及雄伟的宫殿和广场而驰名。城市可以通过步行或马车在几个小时内参观完毕。

洛斯因赫尼奥斯山谷是其最吸引人的名胜之一，与特立尼达共同列入世界遗产。谷里的 70 座炼糖厂提醒人们糖曾经在占有古巴经济的重要地位。

特立尼达旅游资源网站: <http://www.mycubavisit.com/cities/Trinidad.html>



rivercaty 特立尼达安静的街景

主要看点

古城的几乎每条路都会通向大广场 (Plaza Mayor)，而大广场 (也有人翻译为“马约尔广场”) 是历史中心的中心。广场周边集中了众多重要建筑：

城市历史博物馆 (Museo de Historia Municipal)

博物馆是大广场附近最为壮观的一栋，建于 1828 年。走进它的大厅就会被它精美的装潢所震撼。馆内展品记录着特立尼达的历史。

地址: 423 Calle Desengaño, Trinidad

门票: 2CUC

电话: (53-41)994460

开放时间: 9:00-17:00 (周日、周一闭馆)



圣三一大教堂 (Iglesia Parroquial de la Santísima Trinidad)
1892 年建成的圣三一大教堂位于大广场东北部，属于新古典主义建筑，外观相当漂亮。旁边就是音乐之家 (Casa de la Musica)。
地址: Calle Cristo, Trinidad
门票: 免费
电话: (53-41)96443
开放时间: 11:00-00:30 (周日关闭)

布鲁纳宫 (Palacio Brunet)
布鲁纳宫就坐落在圣三一大教堂旁边，建于 1812 年，在已改为博物馆 Museo Romántico。馆内的新古典主义建筑及装潢形式十分抢眼，走进市内，可以看到至今保持完好的 19 世纪建筑风格和大量当时的器具与生活用品。
地址: Calle Cristo, Trinidad
门票: 1CUC
开放时间: 9:00-17:00 (周日、周一闭馆)

瓜亚维拉考古博物馆 (Museo de Arqueología Guamuhaya)
博物馆位于大广场东侧，馆内收藏者动物及动物骨骼标本。
门票: 1CUC
电话: (53-41)993420

特立尼达周边
特立尼达周边有大概 70 多个制糖作坊，从老城区出发有很多一日游项目。最受游客欢迎当属靠近特立尼达的沙滩游了 (关于安康海滩请见下文)。

如何到达特立尼达
Viazul 汽车公司从哈瓦那每天有 2 班长途车，经停西恩富戈斯。从主要旅游目的地巴拉德罗、圣克拉拉等也有发车。从比尼亚莱斯开放特立尼达的长途车每天只有一班 (7:30-16:15, 票价 37CUC)；古巴圣地亚哥每天发车一班 (19:30-6:55, 票价 33CUC, 返程 8:00-19:25)。更多信息请查询 Viazul 网站 (<http://www.viazul.com/>)。

发车时间参考 (实际时间以当地信息为准)

	哈瓦那→特立尼达	价格 CUC	特立尼达→哈瓦那	价格 CUC
第一班	8:15-14:35	25	7:40-13:20	25
第二班	13:00-19:00	25	10:30-16:40	25
第三班	10:55-16:15(比尼亚莱斯始发)	25	15:45-22:20	25
	巴拉德罗→特立尼达	价格 CUC	特立尼达→巴拉德罗	价格 CUC
第一班	8:15-15:00	20	9:00-14:20	20
第二班	14:00-18:30	20	15:05-21:55	20

大部分从西恩富戈斯出发到特立尼达的车次，始发站都是哈瓦那或巴拉德罗等地。

	西恩富戈斯→特立尼达	价格 CUC	特立尼达→西恩富戈斯	价格 CUC
第一班	13:05-14:35 哈瓦那始发	6	7:40-9:20 往哈瓦那方向	6
第二班	13:30-15:00 巴拉德罗始发	6	10:30-12:15 往哈瓦那方向	6
第三班	14:45-16:15 比尼亚莱斯始发	6	9:00-10:40 往巴拉德罗方向	6

第四班	17:30-18:30 巴拉德罗始发	6	15:05-16:45 往巴拉德罗方向	6
第五班	17:30-19:00 哈瓦那始发	6	9:00-10:30 往帕尔米拉方向	6

古巴历史的载体·卡马圭

卡马圭是加勒比海国家古巴的城市，也是卡马圭省的首府，位于该国中部，建城于 1515 年，海拔高度 95 米，2004 年人口 324,921，是全国第三大城市。

卡马圭 (Camagüey) 的历史中心是古巴最大的，因此漫步在这里的老城里，那错综复杂又狭窄的小巷子，很容易产生穿越之感，联想到利马甚至墨西哥城的历史中心，从城市规划与建筑风格上来看都十分精彩。

即使是方向感尚可的人，也很容易在卡马圭老城迷路，没有规律的街道排列绝对能让处女座发狂。不过，与其按计划地寻找目标，不如漫无目的地闲逛。不过要注意随身物品的安全，老城内经常有小偷出没。



卡马圭的街道

主要看点

1、省博物馆 (Museo Provincial Ignacio Agramonte)
始建于 1848 年的西班牙建筑，1902 年改建成了酒店，而后在 1948 年变身为博物馆。内部主要展出历年来收集的艺术品。
地址: 2 Avenida De Los Martires, Camaguey
门票: 2CUC
电话: (53-32)282425
网址: <http://www.pprincipio.cult.cu/>
开放时间: 10:00-18:00 (周二-周四、周六)；14:30-22:00 (周五)；9:00-13:00 (周日)

2、圣母教堂 (Iglesia De Nuestra Señora De La Soledad)
教堂建于 1779 年，是栋漂亮的砖石建筑。
地址: Calle República #254, 254, Camaguey
电话: (53-32)292392

3、慈悲圣母教堂 (Iglesia de Nuestra Señora de la Merced)
又是一座殖民时期风格的教堂建筑。
地址: Calle Ignacio Agramonte, Camagüey
电话: (53-32)292783



4、圣母卡门教堂 (Iglesia de Nuestra Señora del Carmen)

位于卡门广场 (Plaza del Carmen)，两层的巴洛克建筑十分漂亮，教堂始建于 1825 年。

地址: Plaza del Carmen, Marín Varona, Camagüey

5、公园 Casino Campestre

这是古巴最大的城市公园，位于河畔，是放松的好地方。

地址: Garrido, Camaguey

6、本地小市场

位于历史中心南端，在 Rio Hatibonic 附近，如果找不到就问当地人吧。

如何到达卡马圭

距卡马圭市中心有一个机场，但大部分游客都是乘坐 Viazul 大巴车前往卡马圭。

发车时间参考 (实际时间以当地信息为准)

	哈瓦那→卡马圭	价格 CUC	卡马圭→哈瓦那	价格 CUC
第一班	8:40-17:20	33	11:55-20:50	33
第二班	20:30-4:20	33	23:50-7:55	33
第三班	9:30-18:20	33	00:20-7:20	33
第四班	15:15-00:20	33	3:50-12:20	33
第五班	18:00-1:55	33	15:35-00:30	33
第六班	22:00-6:25	33	22:50-7:05	33

以古堡之名·古巴圣地亚哥

古巴圣地亚哥 (Santiago de Cuba) 位于古巴东南部，是古巴第二大城市，也是重要的港口城市，著名的“英雄之城”。因为这里安葬这古巴祖国之父卡洛斯·马努埃尔·德赛斯佩德斯公园和古巴独立先驱、民族英雄何塞·马蒂。上世纪 50 年代，卡斯特罗与格瓦拉的革命就始于此。

这座城市还是古巴的音乐之乡，很多著名的音乐家和乐团从这里起步。



古巴圣地亚哥

游览古巴圣地亚哥城内的基本路线

从塞斯佩德斯公园 (Parque Céspedes) 出发，着 Francisco Vicente Aguilera 大街向东走，到达多罗莱斯广场 (Plaza de Dolores)，随后经过马尔特广场 (Plaza de Dolores)，沿途是老城最热闹的购物街，周边都是殖民风格的建筑。

值得一看

1、安东尼奥·马赛奥故居博物馆 (Casa Natal de Antonio Maceo)

对古巴革命感兴趣的人不妨参观这座位于 Duaba 广场的博物馆，记录了革命者马赛奥一生的辉煌历史。

地址: Los Maceo, Santiago de Cuba

门票: 1CUC

开放时间: 9:00-17:00 (周日闭馆)

2、百加得朗姆酒工厂 (Bacardi Rum Factory)

百加得朗姆酒工厂 1868 年建立，有着悠久的历史，这个闻名世界的朗姆酒品牌的辉煌就在这里起步。工厂每年产出的朗姆酒 70% 用于出口。

地址: Narciso Lopez, Santiago de Cuba

关于百加得

它是世界最大的家族私有的烈酒厂商，产品包括百加得陈酿 (Bacardi Superior) 和百加得 151 品牌的朗姆酒等。每年在全球 200 个国家销售总计超过 2 亿瓶。

3、圣伊菲热尼亚公墓 (Cementerio Santa Ifigenia)

圣伊菲热尼亚公墓建于 1868 年，在 140 多年时间里逐渐聚集起 8000 多座墓葬。除了 726 死难者群体之外，这里面还有两位重要人物：一是 19 世纪打响第一次古巴独立战争第一枪的塞斯佩德斯，二是第二次古巴独立战争的领导者、古巴乃至整个拉丁美洲独立运动的精神导师何塞·马蒂。

地址: Avenida Capitán Raúl Perozo, Santiago de Cuba

门票: 1CUC

开放时间: 8:00-18:00

周边主要看点

1、圣佩德罗德拉罗卡城堡 (Citadel of San Pedro de la Roca)

圣佩德罗德拉罗卡城堡是意大利文艺复兴风格的符合建筑体，有堡垒、军火库、工事和大炮，也是西班牙殖民时期的拉丁美洲军事建筑保存的最完整的一个。1997 年城堡被列入世界遗产名录。

地址: Santiago de Cuba, 古巴

电话: (53-22)691569

门票: 4CUC, 摄像 1CUC

开放时间: 9:00-17:00 (周一-周五), 8:00-16:00 (周六、日)

2、巴科瑙公园 (Parque Nacional de Baconao)

巴科瑙公园 (The Baconao Park) 是古巴圣地亚哥城中最大的公园，也是联合国教科文组织承认的国家生物保护圈 (Baconao Biosphere Reserve)

地址: Siboney

门票: 3CUC

开放时间: 8:00-16:30 (周一闭园)

如何到达古巴圣地亚哥

方案 1: 飞机

哈瓦那与古巴圣地亚哥之间通航，推荐航空公司: Airlines Aero Caribbean。往返机票价格参考: 360CUC。

方案 2: 大巴

哈瓦那与古巴圣地亚哥每天至少有 4 班 Viazul 大巴，途中经停卡马圭、圣克拉拉等地。巴拉德罗、特立尼达与巴拉科阿也与古巴圣地亚哥之间通有大巴。



更多信息请见 Viazul 公司网站: <http://www.viazul.com/>

发车时间参考 (实际时间以当地信息为准)

	哈瓦那→特立尼达	价格 CUC	特立尼达→哈瓦那	价格 CUC
第一班	9:30-00:40	51	8:00-00:30	51
第二班	15:15-7:05	51	15:15-7:05	51
第三班	18:00-7:15	51	18:45-7:20	51
第四班	22:00-12:20	51	22:00-12:20	51
	巴拉德罗→古巴圣地亚哥	价格 CUC	古巴圣地亚哥→巴拉德罗	价格 CUC
每天 1 班	20:20-11:10	49	20:00-10:45	49
	特立尼达→古巴圣地亚哥		古巴圣地亚哥→特立尼达	
每天 1 班	8:00-19:25	33	19:30-6:55	33

古巴“东极”·巴拉科阿

巴拉科阿 (Baracoa) 位于古巴的最东部, 这里也是古巴最具个性的旅游目的地。它偏僻又古老, 据考, 在公元前 5 世纪这里就有了人类居住和活动的痕迹, 至今境内已有 50 多个考古点; 它有点格格不入, 曾经这里是流放之地, 直到成为后来殖民者走私的通道与重要中转站。它地形特殊, 由于巴拉科阿地形所限, 这里长期不通内陆, 海港成为与外界联系的唯一门户。1964 年修建了拉法拉 (La Farola) 公路, 让巴拉科阿揭开了它神秘的面纱。



静心山水 古巴最东的美丽日落

主要看点

1、铁砧峰 (El Yunque)

位于巴拉科阿以西, 是一座高 575 米的山峰, 是国家公园的一部分, 有着种类众多的珍惜植被。徒步登顶要用 1-2 小时, 站在顶峰看风景十分惬意。
到达交通: 从巴拉科阿市中心租车前往

2、托阿河 (El Río Toa)

在巴拉科阿附近有两条河——Miel 和 Toa, 其中托阿河附近有很多瀑布, 其中最高的 El Saltadero 高 17 米, 喜欢亲水的户外活动爱好者不妨前往。

3、洪堡国家公园 (Parque Nacional Alejandro Humboldt)

洪堡国家公园也是古巴世界遗产之一, 详见下文。

如何到达巴拉科阿

方案 1: 飞机

每周四、日有从哈瓦那飞往巴拉科阿的航班。

方案 2: 大巴

Viazul 公司每天从哈瓦那有一班发往巴拉科阿的大巴, 不过发车经常推迟, 最好提前一两天预定或问询。

古巴世界遗产盘点

截止到目前, 古巴共有 7 项文化遗产, 2 项自然遗产。除上文提到的老哈瓦那、特立尼达、卡马圭的历史中心、圣佩德罗德拉罗城堡、比亚莱斯山谷、西恩富戈斯古城外, 还有以下几处精彩的世界遗产。

(文化遗产) 洛斯因赫尼奥斯山谷 (特立尼达附近)

洛斯因赫尼奥斯山谷 (The Valley de los Ingenios) 就在特立尼达外 12 公里处, 是三个山谷相连区域的统称——圣路易斯 (San Luis)、圣罗莎 (Santa Rosa) 和迈耶 (Meyer)。1988 年, 与特立尼达一起被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录。

这里曾经是制糖业的中心, 因此也被称作糖谷 (Sugar Mills)。如今大部分的制糖作坊已被破坏, 但有些还保存着原先完整的建筑结构, 有些甚至还能看到曾经奴隶居住的房屋。

比较著名的种植园 Manaca Iznaga 的标志性建筑伊斯那卡塔 (Iznaga Tower), 建于 1816 年, 保存得尤为完整。据说当时塔顶上悬挂铃铛, 奴隶们就是每天根据铃声开始或结束一天的劳作, 也有学者称, 高塔同时也充当瞭望台, 用于发现奴隶逃逸时的报警。如今, 西班牙长达几百年的殖民结束, 唯有高塔留在这片从殖民者手中夺回的土地上, 当年的铃铛也被置于高塔脚下。



山谷风光

位置: 距离特立尼达 12 公里

到达交通: 从特立尼达有前往山谷一日游的项目, 可以称作老式火车 (10CUC)。

(文化遗产) 古巴东南第一咖啡种植园考古风景区

没有看错, 此处世界遗产的名称就是这么长 (Paisaje arqueológico de las primeras plantaciones de café de Cuba, 对应英文 Archaeological Landscape of the First Coffee Plantations in the South-East of Cuba)。种植园位于马埃斯特拉山脉 (Sierra Maestra) 地区, 2000 年才进入世界遗产名录。该咖啡种植园建于 19 世纪, 由于当地地形崎岖, 在农业耕作中产生了创新, 展示了加勒比地区的技术发展历史。

(自然遗产) 德桑巴尔科国家公园

德桑巴尔科国家公园 (Parque Nacional Desembarco del Granma)，位于古巴东部的格拉玛省 (Granma)，1999 年列入联合国教科文组织世界自然遗产名录。

公园历史可以追溯到 1956 年，劳尔·卡斯特罗、菲德尔·卡斯特罗、切·格瓦拉在内的 79 人驾驶格拉玛号从墨西哥到达古巴，在此地登陆 (Desembarco)，引爆古巴革命。

公园内拥有本地珍稀动植物，是古巴最重要的国家公园之一。



门票：3CUC

到达交通：最好自驾前往，最近的主要城市为古巴圣地亚哥

(自然遗产) 亚历杭德罗·德·洪堡国家公园

亚历杭德罗·德·洪堡国家公园 (Parque Nacional Alejandro de Humboldt) 位于最东边的海港城市巴拉科阿以西，在 2001 年被列入世界遗产名录。

洪堡国家公园里内的河流是加勒比海地区岛国中最多，这里也是古巴最为超市的地方。公园内有托尔多峰，海拔 1,168 米。在 18-19 世纪，公园被开发之前，这里曾一度是流浪者的避难所。上世纪 60 年代，古巴将公园所在区域划为保护区，1996 年，把若干保护区相连建成了国家公园。

由于公园地理位置的特殊，这里的植被也是古巴其他地区所没有的。



洪堡国家公园

到达交通：几乎所有游客都是从巴拉科阿出发，参加一日游项目。不建议自驾。

古巴最棒的 10 个海滩

位于青年岛、拉戈岛附近的海滩，大部分游客都是参加从哈瓦那或巴拉德罗出发的一日游、二日游旅行团，或自驾前往。其他地区海滩，有的相对比较偏僻，需要自驾，或参加距离最近的主要旅游城市出发的临时旅游团。



EDWIN

No.1 天堂海滩 (Playa Paraiso)

天堂海滩位于拉戈岛 (Cayo Largo)，去选了“全球最美海滩” (排名第三)。拉戈岛位于青年岛东部，可以说这里有全世界最纯净透彻的海水，除了美到极致的景色，想要释放天性的人可以去天体海滩晒晒太阳，看看辣妹，感受一下疯狂的夜生活，丰富的户外活动也不会让你闲下来。

主要海滩 / 看点

罗萨里奥群岛 (Cayo del Rosario)

坐标：21.634452,-81.882691

天堂海滩的西部，从天堂岛或青年岛出发，都有一日往返的游览项目。交通的花费大概在 56CUC/人。

伊瓜纳群岛 (鬣鳞蜥岛, Cayo Iguana)

位于拉戈岛的东北部，因其岛上的大量鬣鳞蜥而得名。这里的主要活动是浮潜 (snorkeling)，人均花费在 45-50CUC。

猪湾海滩 (Playa los Cocos)

坐标：22.144959,-81.208389

靠近大陆的一片海滩，面向猪湾 (Bahía de Cochinos)，也是极受欢迎的浮潜地。很多在古巴深度游的蜂蜂都强力推荐更为低调、不为游客所熟知的猪湾。

No.2 巴拉德罗海滩

见上文提到的“古巴必游”。

No.3 皮拉尔海滩 (Playa Pilar)

皮拉尔海滩位于极受游客欢迎的吉耶尔莫岛 (Cayo Guillermo) 上的西北角。海明威曾在他的小说《海流中的岛屿》里不吝赞美这座美丽的岛屿与它的绝美海滩。1988 年政府开始了对吉耶尔莫岛的开发，很多老房子被翻修成就点，度假村也渐渐多了起来。岛上除了风景，更吸引人的是珍惜的鸟类，如粉红色的火烈鸟、鹈鹕等。

更多吉耶尔莫岛信息请见当地网站：<http://www.cayoguillermocuba.net/>



No.4 斯雷纳海滩 (Playa Sirena)

斯雷纳海滩也位于拉戈岛。锡耶纳海滩距离天堂海滩很近，西面大海，很多从哈瓦那、巴拉德罗的一日游团都会在众多海滩中选择锡耶纳海滩。

No.5 埃斯梅拉达海滩 (Playa Esmeralda)

位于奥尔金 (Holguin) Guardalavaca 地区，附近有个很大的国家公园，海滩上的食宿设施开发得相当完善，有三个很大的度假村。

No.6 布兰科岛海滩 (Cayo Blanco)

海滩位于巴拉德罗的东北角。Blanco 在西班牙语中意为“白色”，这里也是古巴最好的潜水地之一。

No.7 东部海滩 (Playa Del Este)

顾名思义，这是位于哈瓦那东部的海滩，也是旅行时间预算有限游客最容易到达的海滩，距离市中心只有 20 公里，面朝佛罗里达海峡 (Straights of Florida)，东部海滩也入选了全球最美海滩排行榜。

No.8 瓜达拉瓦卡海滩 (Playa Guardalavaca)

靠近埃斯梅拉达海滩，都位于奥尔金 (Holguin)。

No.9 圣卢西亚海滩 (Playa Santa Lucía)

圣卢西亚海滩位于卡马圭东北部的海岸线上，相对比较孤立。海滩全长有 20 多公里，连绵一片白色的细沙可与巴拉德罗媲美。圣卢西亚海滩人很少，附近有个火烈鸟保护区。

No.10 安康海滩 (Playa Ancón)

安康海滩位于特立尼达西南，是在特立尼达游玩游客最常去的海滩。

住宿 Sleep

自从上个世纪 80 年代，古巴对外开放旅游之后，古巴的住宿选择范围开始扩大。尤其像哈瓦那、巴拉德罗这种最受游客欢迎的目的地，既可以选择入住现代设施齐备的连锁 / 豪华酒店（大部分连锁酒店都是国营的），也可以选择复古精致的老房子改建而成的宾馆。还有更加经济实惠的 Hostel、B&B。现在，古巴政府已经允许居民提供自己的住宅作为借宿点，所以通过合法渠道找到的家庭旅馆也是不错的选择。

如果预算足够可以选择酒店，而 Casa 比较适合穷游或预算有限的人。

住宿贴士

古巴酒店的星级是按照国际星级标准评定的，但是 50 年代之后，很多酒店的现代设施更新都没有跟上，不要抱有太大的预期，更不用考虑预定 1 星、2 星的酒店了。

圣诞节到次年 4 月初、7 月 -8 月末，是房价最高的时候，总体来看，越靠近海边价格越贵。

即使不在旺季前往哈瓦那，也最好提前预定酒店，可以联系当地旅行社（考虑到主要几个订房网不支支持古巴地区的在线预定），也可以通过查询酒店官网进行预定。

一般在退房之前给小费，数额取决于住多久、服务质量如何。

很多酒店都不备个人洗漱用具（如牙刷、拖鞋等），需要自备。建议入住酒店后索取酒店名片以备不时之需。

蜂蜂建议

由于古巴物资比较匮乏，很多所谓的五星酒店就相当于三星或四星，所以如果在海滩或者有绝对美景的地方，不要吝啬，尽量住好的酒店。如果不是旺季前往，可以不在官网上预定（会比较贵），可以通过哈瓦那的旅行社或旅游代理预定。

推荐在巴拉德罗或沿海城市住 Resort（度假村），在特立尼达、古巴圣地亚哥或卡马圭这样的古城住 Casa，可以很好地感受 17-18 世纪的殖民风格。

关于民宿（家庭旅馆）

古巴境内的合法民宿都是带有蓝色箭头标识的。

预定网站参考：

http://www.cubahotelreservation.com/cuba_hotels.asp（全境）
www.cubacasas.net（Casa/家庭旅馆）

主要目的地住宿推荐

哈瓦那

一般旅行者都会集中选择哈瓦那老城区、中心区和维达多区（靠近中心区地带），老区是最热闹的，也是景点最集中的地方，中心区相对安静，而维达多区是最安静、环境也是最幽静的，相比前两个区的拥挤，在这里更容易找到条件更好的 Casa（民宿）。

古巴国家酒店 National Hotel of Cuba（心在旅途推荐）

这是一家老牌五星级高档酒店，建于 30 年代，据说中国很多国家领导人访问古巴的时候都住在这里。但是今天由于疏于修葺和维护，酒店已经不再有往日的辉煌，条件也下降不少。但它的精致和气派依然还在，这里有口碑颇佳的餐厅，漂亮的露台，而且经常会请来古巴著名的音乐人、艺术家来演出，更不用说那令所有古巴人都陶醉的莫吉托。

地址：Calle 21 y O, Vedado, Plaza, Ciudad de la Habana, Cuba
邮编：10400

网址：<http://www.hotelnacionaldecuba.com/en/home.asp>

电话：预定负责人 Tania Balda Sánchez，电话：(53-7) 8380294，(53-7)8363564 分机 598；邮箱：reserva@hotelnacionaldecuba.com 和 reserva@gcnacio.gca.tur.cu

价格参考：200CUC/晚

Hostal Casa Vieja 1840

酒店是殖民时期老房子改建而成的，距离老广场的市场很近。最欢乐的是酒店 100 m² 的大露台上，经常开展 Salsa 和西班牙语的课程，一到这个时候，整个酒店的氛围会让你沉醉！

地址：Calle Teniente Rey 110A, e/calle Cuba y san Ignacio, La Habana Vieja

网址：<http://www.casavieja1840.com/>

电话：(53-7)8620477

参考价格：35CUC/晚（不含早餐）

Casa de Ania Jovellar

在中心区和维达多区之间，距离主要景点很近的一家青年旅社，有 5 人间、3 人间、2 人间和单间，全部都配有空调。

地址：Calle 27 de noviembre (Jovellar) #160, aptos. 8 y 9 e/



Espada y San Francisco, C.Habana, Cuba

网址: <http://www.casadeania.com/>

电话: (53)2920610 (手机), (53-7)8704881 (座机); 邮箱 anyvirgo@hotmail.com

参考价格: 单价 15CUC/晚, 宿舍 10CUC/晚

Casa Miriam Hostal Colonial

典型的殖民风格建筑, 建于 1883 年, 经历了充分改造而成的宾馆, 提供单间, 靠近海边。

地址: Lealtad 206, entre Virtudes y Concordia, Centro Habana

网址: <http://www.casamiriam.com/index2.en.html> (支持英文)

电话: (53)8631657; 邮箱 ygon28@yahoo.es 或 miriam53@enet.cu

参考价格: 20-30CUC/晚

Melia Habana (心在旅途推荐)

这是一家四星级的西班牙连锁酒店, 提前预定会有折扣, 约 100 美元 / 晚, 前台预定价格会达到 135 美元 / 晚或更贵, 含早餐。酒店很安静, 有海景房。电梯口和楼梯口都站着西服革履、衣装整洁的服务生, 让人很有安全感, 据古巴的普通老百姓是不能进入酒店住宿层的。

地址: Plaza de la Revolucion, Havana

网址: <http://www.melia.com/en/home.htm>

电话: (53-7)2048500

Hostal Peregrino

经济型的家庭旅馆, 地理位置很不错, 到各景点都很方便。此酒店仅有三间房, 若满客, 老板会安排顾客到其他价位相同的旅馆。

地址: Consulado, 152 - 1er piso - entre Colon y Trocadero.

Centro Habana 价格: 30-40CUC(单人间, 双人家, 三人间) 价格按房间算, 不按人数算

电话: (53-7)8601257, (53-7)8618027

网址: <http://www.hostalperegrino.com/home-en.html>

Hotel Lido

经济型酒店, 地理位置不错, 到各景点都很方便。

地址: Calle Consulado e/ Animas y Trocadero. Centro Habana.

Ciudad de La Habana

价格: 25-40CUC/晚

Hotel Inglaterra

四星级酒店, 很具有历史文化感, 成立于 1875 年, 是古巴最古老的酒店, 并被誉为国家历史文化遗产。酒店在 19 世纪非常受欢迎, 酒店的咖啡屋是酷爱闲逛的游客们理想休憩之地, 坐在古巴当代艺术家们精心装饰的咖啡桌旁品尝饮料或者三明治, 看着来来往往的人群, 感受置身事外的静谧惬意。有些人会蔑视那些卖盆栽, 卖报纸, 卖异国器具的小贩们, 甚至有时会发生争吵, 如果这样会打扰您的雅兴, 您可以选择塞维利亚风格的酒吧, 酒吧里矗立着镀金的弗拉明戈舞者的雕像, 用以纪念 19 世纪西班牙舞者奥特洛。因格拉特拉酒店其它装饰也非常豪华讲究, 烛台, 五彩琉璃, 华丽锻铁, 大理石地板以及轮廓于地板完美契合的天花板。

地址: Paseo del Prado, No. 416 esq. San Rafael, La Habana

网址: <http://www.hotelinglaterra-cuba.com/location.asp>

价格: 60CUC/晚起

比尼亚莱斯

Casa Particular Ridel y Claribel

这是一家家庭式旅店, 有露台可以欣赏周围奇妙的自然美景。旅店只有两间干净而舒适, 配有空调的客房, 但旅店主人十分热情好客, 绝对给人宾至如归的感觉。旅店会提供自助早餐, 你也可以在这儿享受美味的午餐。旅店有时还会举办短途旅行, 带你游览比尼亚莱斯美丽的海湾、海滩。

地址: Salvador Cisneros (Pasaje B), 203 C, Vinales 22400, Cuba

参考价格: 20 比索 / 晚

Villa Cristal

这家家庭式旅店提供的是独立的住宅, 让你觉得有很多私人空间且非常舒适。房间干净而整洁。门廊上还有传统的摇椅, 可以让你感受到惬意的古巴乡村生活。旅店主人更是十分热情好客, 会提供美味的早餐、晚餐。还会向你推荐很多徒步游或一些旅游小贴士。

地址: Rafael Trejo #99, Vinales 22400, Cuba

电话: (53-5)2701284

参考价格: 20 比索 / 晚

Villa El Habano

这家家庭式旅店坐落在小镇的外围, 十分安静清幽, 但是走到镇中心也只要 6、7 分钟, 十分方便。在此可以感受古巴的乡村风情, 热情友好的主人会为你提供一日游, 还有美味的食物。房间干净整洁, 配有浴室、空调。

地址: Km 29 Carretera Puerto Esperanza, Vinales 22400, Cuba

参考价格: 15 比索 / 晚

Villa El Mojito

这家家庭式旅店有一个十分舒适的庭院, 庭院中有一个鸡尾酒吧台、泳池, 还有吊床。房间干净整洁, 配有浴室和空调。旅店主人会跟你闲聊, 告诉你在比尼亚莱斯该玩些什么, 还会给你免费的 mojito 喝。

地址: Vinales 22400, Cuba

电话: (53-5)2239024

参考价格: 35 比索 / 晚

Casa Nena

这家家庭式旅店是由一对姐妹和她们的母亲经营的, 她们十分友好热情, 会和你闲聊、开玩笑, 让你感受到惬意的古巴乡村生活。粉刷成粉色的房间干净整洁, 可以通往阳台, 阳台上有传统的摇椅, 让人休憩。

地址: Camilo Cienfuegos 56, between Sergio Dopico and Celso Maragoto, Vinales, Cuba

联系方式: Email: reglap@correodecuba.cu

参考价格: 20 比索 / 晚

巴拉德罗

Hotel Roc Barlovento

度假村式酒店, 距离市区 1 公里。

地址: Ave. 1ra. e/ 10 & 12 Varadero, Matanzas, Varadero, Cuba

参考价格: 70CUC 起

网址: http://www.gran-caribe.com/english/hotel.asp?hotel_code=SCTGCHBarlovento



餐饮 Eat

古巴物资比较匮乏，食物种类也不算多，古巴人喜欢吃米饭、黑豆饭，总体而言饮食口味与中国相差得并不大，所以不用担心吃不惯。除了“国民主食”黑豆饭外，比较经典的古巴菜有烤乳猪、扎猪皮（埃拉西阿各·科里奥约（菜）、宫格里（饭）等。说到饮品，古巴的朗姆酒闻名世界，绝对不可错过，当然还有因为海明威而更具魅力的莫吉托、鸡尾酒等。另外，古巴也是咖啡豆种植重地，因此古巴咖啡也是游客经常选择的纪念品。



Cindy 炸猪皮

传统古巴美食概况

传统古巴食物的烹调方法比较简单，一般只用慢火煎或煮，绝少油炸，也甚少采用太过浓稠的酱汁。蒜、茴香、意大利香草、芜荬、月桂叶等是古巴人最常用的香料。古巴人除了采用简单的烹调方法外，调味时一般也不用极辣或味道极浓的香料。不少古巴菜均以“sofrito”来调味。

与很多拉丁美洲菜系一样，古巴菜也经常用根菜类作为材料（如 Yuca、Malanga 及 boniato 等），并以橄榄油和蒜作腌料；而豆类、鲜果、蔬菜等在古巴菜中也很常见。



狐狸婆 黑豆饭

古巴的一日三餐都有规律可循。早餐一般包括 tostada 和 cafe con leche。Tostada 是古巴面包，涂上牛油后烤成金黄色就能吃，口感相当特别。cafe con leche 直面意思就是牛奶咖啡，但香味要比 espresso 还要浓郁。还有一种深受欢迎的早点是 mini 烟火腿卷 croquetas，做法是把烟过的火腿加上忌廉和少许面包糠后，略煎一下即完成。午饭是“comida”，也是一天中的重头戏，最常见的是 empanadas，它是一种以肉类、洋葱作馅料的馅饼，可烤可煎。晚饭是最重要的。多以肉类为主，配以稻米、黑豆和 congri（由稻米及黑豆混合而成）作主粮有时更会配上少许蕃茄洋葱牛油果沙律。

特色饮食

阿加克高汤 (Ajiaco)

Ajiaco 是古巴菜中的珍宝，这是一道可以由任意蔬菜、薯类和肉类搭配而熬成的粘稠的汤，一般而言，普通人家最常见的就是把土豆、胡萝卜、红薯或木薯、鸡肉块或猪肉块以及牛油果混合顿成一锅，佐料也只需要放盐就好。传说喝 Ajiaco 汤能驱邪。

Mojo 酱

古巴的 Mojo 酱是传统菜的特色所在，这东西在拉美比较流行，是一种由橙汁、柚子汁、醋、盐、蒜泥、洋葱汁、黑胡椒碎末和香叶末调制而成酸中带咸的酱汁，腌肉炒菜都用它。

另外，古巴是产糖大国，古巴人民的生活也离不开各种甜点。上至美味的蛋糕、冷藏的 Flan（一种由牛奶、鸡蛋和白糖煮出来的甜品），下至各种番石榴酱、椰蓉夹心的酥饼，很多时候都是甜到腻的。

Coppelia 冰激凌

古巴排行第一、甚至在一些世界冰淇淋排行上也名列前茅的冰淇淋品牌。“只买对的，不选贵的”用在他身上最合适不过。这是一个很亲民的品牌，在古巴各省都有连锁店。比起舶来的雀巢冰淇淋，Coppelia 一个椭圆形的塑料盘子盛着 5 个冰淇淋球再撒上一些糖粉，售价只是人民币 1.5 元，实在是性价比太高了。听说 1959 年解放前 Coppelia 有 70 多种口味，可是现在由于种种原因只剩下了最常见的香草、菠萝橙、巧克力、番石榴、巧克力（或番石榴）混合香草口味了。即便如此，只要营业，Coppelia 冰淇淋广场入口处都是排长龙的，无论是外国游客还是本国民众，来来往往络绎不绝。如果不想排队，那么在街头的冰淇淋机上打出的 0.25 元的甜筒也是很不错的选择。

朗姆酒 Ron

众所周知，古巴的雪茄世界闻名，可雪茄最有韵味抽法不是配红酒而是配朗姆。古巴朗姆酒是由酿酒大师把作为原料的甘蔗蜜糖制得的甘蔗烧酒装进白色的橡木桶，之后经过多年的精心酿制，使其产生一股独特的，无与伦比的口味，从而成为古巴人喜欢喝的一种饮料，并且在国际市场上获得了广泛的欢迎。

在古巴，最有名的朗姆酒品牌就是哈瓦那俱乐部（Havana Club）和百加得（Bacardi）了。

特色饮料

在哈瓦那就能喝到的 Tamarindo，味道很像中国的酸枣汁。还有当地汽水 Malta，含有发芽大麦，有焦糖气味，在古巴呆的时间比较长的中国人都很爱喝。



狐狸婆 甘蔗汁，超甜

餐厅种类

古巴的餐厅也分为两种，一种是游客出入的餐厅，另一种是住在 casa 里的主人食堂。游客餐厅又分为土币餐厅和红币餐厅。一般来说，土币餐厅味道最正宗，价格也最划算。古巴东部的土币餐厅比较多，西部红币餐厅更为红火。

餐厅推荐

哈瓦那纯正古巴风味餐厅推荐

Dona Eutimia

这家餐厅就在哈瓦那大教堂附近，装潢很棒，价格非常合理。尽管店面比较小，但非常受欢迎，招牌菜有羊肉和龙虾，拌饭用的红豆酱汤，饕餮之后再喝一杯冰镇 mojito，尽享古巴美食的美妙。最好提前预定。

地址: Callejon del Chorro, La Habana, Cuba

电话: (53-7)8611332

参考价格: 9 比索

El Balcon Restaurante

这家餐厅很新，装饰简单，提供室内外的就餐区域。室外就餐可以欣赏落日，上菜速度也很快。推荐尝试这家餐厅的龙虾卷和甜品。

地址: Calle 28 #590 E/ 31 & 33, Nuevo Vedado | Plaza de la Revolucion, Havana 10400, Cuba

电话: (53-7)8312959

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

Restaurante El Templete

餐厅坐落在繁华的街边，特色是龙虾、鱿鱼等海鲜。室外的就餐环境不是很安静。但是服务很棒。菜品都是标准的古巴菜，海鲜是他家的特色，烤鱿鱼、龙虾，都值得一尝。但价格有点偏高。

地址: Street Av del Puerto No 12, Downtown Havana, Cuba

电话: (53-7)8668807

营业时间: 12:00—23:00

参考价格: 20 比索

La Mina

位于 Plaza de Armas 广场附近。室外的就餐区域具有热带风情，还有一只美丽的孔雀会在你身边漫步。有乐队现场弹奏，可以边就餐边欣赏古巴音乐。菜品自然是典型的古巴菜。

地址: Street Obispo No 109, Extras btwn Oficinos &

Mercaderes, Downtown Havana, Cuba

电话: (53-7)8620216

营业时间: 00:00—24:00

参考价格: 10 比索

Bodegón Onda Restaurant

位于 Saint Francis 广场附近，在 Obrapía and Baratillo 街之间，之前可是一家哈瓦那最古老的肉店。这里的菜保留了西班牙菜的传统，也有古巴特色。肉球配红酒，炸过的鹰嘴豆 (chickpeas)，烧汁烩小牛肉 (veal stew) 都很美味。

地址: Obrapía, Esq. Baratillo La Habana Vieja, CP: 10100 Ciudad de La Habana, Cuba

电话: (53-7)8671037

营业时间: 12:00—23:00

参考价格: 8 比索

Paladar el Hurón Azul

这家餐厅总是被吹捧为哈瓦那最好的私人餐厅之一。这里的菜肴都很原始、地道，尤其是烟熏牛肉配菠萝莎莎酱，是你绝对不能错过的。但是这家的价格也不便宜，一瓶普通的汽水也要 15 比索，还有 10% 的服务费需要支付。

地址: Street Humboldt No 153, Downtown Havana, Cuba

电话: (53-7)8791691

营业时间: 周二至周日 12:00—24:00

参考价格: 20 比索

El Conejito

这家餐厅是一幢都铎式风格的红色砖砌建筑。室内的灯光营造着梦幻般的气氛，钢琴演奏更是制造出浪漫的音乐背景。服务员的穿着也很具有当地特色。来这儿一定要尝尝他家的招牌煮兔肉。如果这还不够吸引你，还可以试试牛肉、龙虾等菜品，都很美味。

地址: Plaza de la Revolucion, Havana, Cuba

电话: (53-7)8324671

营业时间: 12:00—24:00

参考价格: 10 比索

Paladar Moneda Cubana

这家餐厅就在哈瓦那大教堂的入口处，已有将近百年的历史。餐厅的外观很不起眼，但却是古巴历史悠久的老房子。内部的装潢倒是很精致，墙上挂满了画作，很有艺术气息。在二楼就餐远眺，可以欣赏到老城区的美丽景色。这里提供的菜肴新鲜、精致而多样。猪肉、牛肉、羊肉、海鲜等的烹调都极具古巴特色。

地址: Empedrado # 152 / Mercaderes y San Ignacio, Habana Vieja, Ciudad Habana, Cuba

电话: (53-7)8615304

网址: www.lamonedacubana.com

营业时间: 12:00—24:00

参考价格: 9 比索

Paladar Los Mercaderes

这家在老建筑中新开的餐厅位于哈瓦那老城区的中心，这幢 19 世纪的建筑保留了老哈瓦那的魅力，室内的装饰也很精致，一层到二层的楼梯洒满了花瓣，十分浪漫。还有一进餐厅就能听到的古巴传统音乐，给人异域的享受。新鲜的沙拉、美味的卤猪肉、野蘑菇炖饭，都非常值得品尝。



地址: Street Mercaderes No 207, Downtown Havana, Cuba
 电话: (53-7)8612437
 参考价格: 14 比索

Café del Oriente

当你走进这家餐厅, 哈瓦那一下子变得时髦了。这里的装饰高雅节约, 还有乐队现场演奏古巴传统音乐。熏制鲑鱼、鱼子酱、法式焗酿龙虾都是这里的特色菜品。虽然价格较其他餐厅略贵, 但绝对是 5 星级的就餐享受。

地址: Street Oficios 112, Downtown Havana, Cuba
 电话: (53-7)8606686
 营业时间: 12:00—23:00
 参考价格: 人均 25 比索

蜂蜂兰岚 Iris 推荐: Los Nardos

在哈瓦那小白宫对面, 性价比很高, 又非常有气氛的一家餐厅, 装潢很典雅, 每桌都点着蜡烛, 服务生也很热情, 还有现场小提琴表演。别忘了点 Sangria espanola, 超好喝!

地址: Paseo de Martí, La Habana, Cuba
 电话: (53-7)8632985
 营业时间: 12:00 开门

巴拉德罗古巴风味餐厅推荐



 **EDWIN** 让人大快朵颐的海鲜

Restaurante Esquina Cuba

这家餐厅曾是世界闻名的古巴音乐俱乐部 Buena Vista Social Club 中杰出人物 Compay Segundo 最喜欢的餐厅。餐厅的露天开放就餐区域不但有满墙的古巴绿色植物装饰, 还有一辆老式的凯迪拉克汽车。推荐特色菜品: 黑豆米饭配猪肉、鸡肉或鱼肉, 还有车前草薄片。

地址: Extras cnr Av 1 & Calle 36, Varadero, Cuba
 电话: (53-45)614021
 营业时间: 12:00—23:00

Ranchón Bellamar

位于主要街道和海滩之间的这家餐厅是 Hotel Sunbeach 的一部分, 是一幢侧边敞开式的茅草屋。在这里你可以悠闲地享受午餐, 还可以欣赏当地乐者的沙槌 (用密封的椰子壳制成的一种乐器) 演奏。

地址: Street Av 1, Extras btwn Calles 16 & 17, Varadero, Cuba
 电话: (53-45)667490
 营业时间: 10:00—22:00

参考价格: 人均 10 比索

Paladar Casona del Chino Pons

这里的传统古巴菜肴加入了中国菜的一些元素。应该更适合中国人的口味。来到这个位于 Varadero 海滩边的木制小屋中, 一定要尝尝这里的特色炒饭、酸酸甜甜的鸡肉。

地址: Street Av 1, Extras cnr Calle 27, Varadero, Cuba
 电话: (53-45)613267
 参考价格: 人均 9 比索

Barracuda Grill

餐厅是一幢用茅草盖的亭子, 就在 Barracuda 潜水中心的地面上。这里新鲜美味的鱼类和贝类海鲜满足着潜水后的人们的味蕾。

地址: Extras cnr Av 1 & Calle 58, Varadero, Cuba
 营业时间: 11:00—19:00
 参考价格: 人均 7 比索

La Vicaria

这家餐厅有室外的就餐区域, 你可以坐在茅草棚和当地人一起大声地咀嚼食物。这里的带骨猪排、大蒜鲜虾都很美味, 分量也很足。特别是这家的招牌菜, 只要花 12.95 比索就能吃上鸡肉、猪肉配龙虾。

地址: Street Av 1, Extras btwn Calles 37 & 38, Varadero, Cuba
 电话: (53-45)614721
 营业时间: 12:00—22:30
 参考价格: 人均 4 比索

Restaurante el Criollo

这是一家国营的古巴餐厅, 提供着地道的古巴菜肴。这里的红烩牛肉和鱼类菜肴香气扑鼻、异常美味。餐厅的设施非常干净, 服务员也非常热情周到。

地址: Extras cnr Av 1 & Calle 18, Varadero, Cuba
 营业时间: 12:00—24:00
 参考价格: 人均 8 比索

Albacora

这家在海滩边的餐厅提供着各式海鲜菜肴, 有鱼、小虾、龙虾等。要注意的是这里的吧台只有中午 12 点到下午 4 点才开放, 想要喝酒的话可要在这段时间来。

地址: Street cnr Av 1 & Calle 59, Varadero, Cuba
 电话: (53-45)613650
 营业时间: 10:00—23:00

La Casa del Chef

坐标: 23.147187,-81.265532

这家餐厅没有位于繁忙的市中心, 相对比较清幽。服务员友好热情、菜品物美价廉。一定要来此尝的是碳烤龙虾, 再配上一杯冰镇果汁郎姆酒 (pina coladas)。

地址: Avenida Primera y 12, Varadero, Cuba
 电话: (53-45)613606
 参考价格: 人均 8 比索

Waco's Club

这家餐厅的就餐气氛很好, 室内外都有就餐区域。服务员非常友好亲切,



会跟你闲聊，告诉你在古巴应该玩些什么。这里提供的是地道而高档的古巴菜肴，有鸡肉头盘、咕噜肉（pineapple pork）、对虾、牛排等。还有各式各样的鸡尾酒，必点的当然是清新的薄荷味的 mojito 啦。

地址：Ave 3RA | E Calle 58 Y 59, 212, Varadero, Cuba
电话：(53-45)612126
参考价格：人均 18 比索

特立尼达当地特色餐厅推荐

Guitarra Mia

这家餐厅在 Centro Histórico 的几个街区之外，使得食物的价格异常得便宜，但这并不影响食物的高品质。Tostones（用油煎过的车前草）包裹着蟹肉让人回味无穷。还有叫做“果馅饼的一天”的奶油焦糖甜点也不容错过。另外，音乐是这家有趣的餐厅主题，吉他弹唱时刻吸引着成群的民谣歌手来此。

地址：Street Jesús Menéndez 19, Extras btwn Camilo Cienfuegos & Lino Pérez, Trinidad, Cuba
电话：(53-41)993452
参考价格：人均 7 比索

Vista Gourmet

这家新开的餐厅在一个精巧的平房的红瓦屋顶上，由具有非凡个人魅力的品酒师 Bolo 经营。只要点了主菜，就可以享受前餐和甜点的自助，非常划算。烤猪肉和龙虾是这里最推荐的两道主菜。当然，这里的酒单也是特立尼达餐厅中最好的。

地址：Street Callejón de Galdos, Trinidad, Cuba
电话：(53-41)996700
营业时间：12:00—24:00
参考价格：人均 15 比索

Restaurante Plaza Mayor

这是一家由政府经营的很棒的餐厅。中午提供自助餐，菜品很丰富，有鸡肉、猪头、烤鱼、黑豆等等。大约 10 比索一位，会让你在晚餐之前都很饱。

地址：Extras cnr Rubén Martínez Villena & Zerquera, Trinidad, Cuba
电话：(53-41)993180
营业时间：11:00—22:00
参考价格：人均 10 比索

Paladar la Coruñá

这里的女主人和服务员非常热情而友好。菜品也很丰富，有鸡肉、猪肉还有鱼等海鲜。有一款鸡尾酒 Canchanchara 非常推荐，它是加有蜂蜜的朗姆酒调制的，非常美味。就餐时，这里还有古巴传统音乐作背景，氛围很好。

地址：Street José Martí No 428, Trinidad, Cuba
营业时间：11:00—23:00

Restaurante el Jigüe

这家餐厅的地理位置很好，环境也很好。相比这里极好的环境，这里的食物稍微逊色了那么一点。但与一般油炸的食物不同，这里烤制的菜肴十分美味。

地址：Extras cnr Rubén Martínez Villena & Piro Guinart,

Trinidad, Cuba
联系方式：(53-41)996443
营业时间：11:00—22:00

Paladar Estela

这家餐厅就在 Plaza Mayor 附近，给人很舒适温馨的感觉。在这里，你可以选择在室内就餐，也可以选择坐在室外美丽的花园中就餐，同样可以听到室内传来的古巴传统音乐。这里的招牌菜是一道手撕羊肉，味美而量大。鱼类等海鲜菜肴也很不错。

地址：Street Simón Bolívar No 557, Trinidad, Cuba
电话：(53-41)994329
营业时间：12:00—23:30

La Ceiba

这家刚开不久的餐厅坐落在一幢老式的建筑中，拥有一个后庭院，你可以坐在一棵巨大的思巴树的树荫下就餐。这家的招牌是一道蜂蜜、柠檬酱配鸡肉的菜肴，也有特立尼达最有名的鸡尾酒 canchanchara。

地址：Street P Pichs Girón 263, Trinidad, Cuba
电话：(53-41)992408
营业时间：12:00—23:00
参考价格：人均 12 比索

Cafetería a las Begonias

这里是特立尼达短暂背包客的聚集地。在这里，你不但可以吃到三明治、咖啡、冰淇淋，还可以获得很多当地的旅游信息，结识许多来自各地的旅行者。在一堵隔墙的后面是一个酒吧，还有 5、6 台上网设备，上网价钱很便宜，但使用的人也很多。

地址：Extras cnr Antonio Maceo & Simón Bolívar, Trinidad, Cuba
营业时间：9:00—22:00

Restaurante San Jose

这家餐厅距离 Lberostar Hotel 只有 4、5 分钟的步行路程，地理位置很好。这里气氛轻松、服务周到友好、食物美味、价格合理。尤其是这里的龙虾异常的便宜但是味道极佳。还有油炸的车前草和好喝的 mojito 都不可错过。

地址：Maceo No. 382, entre Colon y Smith, Trinidad, Cuba
电话：(53-41)994702
参考价格：人均 6 比索

其他城市餐厅推荐

（四级题）比尼亚莱斯

Balcon del Valle

这家餐厅是建在崎岖的石灰岩残丘，种植烟草、菠萝田地上的三层木质小屋。餐厅没有手写的菜单，只提供鸡肉、猪肉、鱼和龙虾，配以大量的配料，还有各种米饭、香蕉皮、沙拉，都是地道的古巴乡村风味。

地址：Hwy 241, Vinales, Cuba
网址：<http://balcondelvallevinales.blogspot.com/>
营业时间：12:00—24:00
参考价格：人均 8 比索

Restaurante la Casa de Don Tomás

这家在一幢很古老的房子中的餐厅被认为是比尼亚莱斯最棒的餐厅。赤陶土的屋顶，生气勃勃的鲜花、葡萄藤，给人神清气爽的就餐环境。还有乐队现场演奏，给人愉悦的氛围。一定要品尝这家的米饭、龙虾、鸡蛋配香肠。还有这里的鸡尾酒，价钱都很便宜。



地址: Salvador Cisneros No 140, Vinales, Cuba
电话: (53-48)796300
营业时间: 10:00—23:00
参考价格: 人均 10 比索

La Casa del Veguero

这家餐厅在比尼亚莱斯的郊外，是一个巴士站点，非常适合在乘车的旅程中停下来歇歇脚。品尝品尝古巴的乡村美食，价钱也非常实惠。

地址: Carretera a Pinar del Río Km 24, Viñales, Cuba
电话: (53-48)796080
营业时间: 10:00—17:00
参考价格: 人均 5 比索

购物 Shopping

游客可以在国营商店（大部分都设在酒店内）购买基本的生活用品，近年来旅游热的推动作用，是私营的小商户也发展起来，尤其是手工艺品和食品市场（Mercados Agropecuarios）。超市里基本上可以买到所需要的所有东西（当然不要和国内分类繁多的超市比）

购物贴士

古巴实行双规经济，游客用 CUC 结算购物就相当——不便宜，当然除非你能找到本地人，用 CUP 结算。哈瓦那主要旅游区都能找到 ATM，但是美国发行的信用卡、借记卡在这都不管用。

营业时间（参考）

国营商店

夏季: 9:00-19:00

冬季: 9:00-18:00

小商店: 9:00-18:00（周日关门时间有的会延长到夜里 1:00）

比较大型的果蔬市场: 周日上午 - 周一，周二到周五的 8:00-18:00

消费税与议价

大部分商品价格中已经包含税；在商店买东西基本上不能砍价，市场里就要看你的本事了。

在古巴能买些什么

朗姆酒 (Ron)

Ron 是西班牙语，最有名的牌子当属“哈瓦那俱乐部”（Havana Club），在机场有箱装的可以买，方便携带。

参考价格: 3 年的朗姆酒价格在 150 元人民币左右

哈瓦那俱乐部官网: <http://www.havana-club.com/en/int/havana-heritage/havana-club-museum>

雪茄 (Cigars)

只有古巴的沃土和手工制作雪茄的工艺，才能为世界奉献出顶级的雪茄极品。

古巴雪茄的制作工艺:

烟心是采用人工手撕的方法，将烟叶纵向撕成两片，再进行烟心的制作，这也正是手制雪茄才能拥有的特色。而烟心也有讲究，古巴雪茄主要选

取三种烟叶制作烟心，不同品牌按照不同比例混合后，进而形成自己独特的风味。

这三种烟叶分别是:

里格路烟叶 (Ligero)，直译是“清淡”，实际上这种烟叶却十分农历，它用烟草植物顶部生长最快、最强壮的部份精制而成，最少需要收藏三年才能使用；

思高烟叶 (Sego) —— 摘取烟草植物中间部份所制成，颜色较浅、质地较干，成熟后 18 个月即可使用，烟味比里格路烟叶清淡许多；

沃拉多叶 (Volado) —— 直译是“扉叶”，但其实是采自植物底部的叶片，成熟后九个月便可使用，烟味极淡，多用来帮助雪茄燃烧。而捆扎烟叶所采用的，多是接近植物底部的叶片，类似和拉多烟叶，烟味甚淡。

参考价格: 取决于雪茄的品质，便宜的雪茄人民币百余元就能买到，而品质好的雪茄能达到近万元的价格。

雪茄小贴士

决定烟味的因素有很多，首先可以看卷纸烟叶的颜色，基本上可以分为 4 中颜色: 浅棕色 (Clard)、深棕色 (Colorado)、棕色 (Colorado Clard) 和黑色 (Maduro)。浅棕色的烟叶会使雪茄具有辣味、黑色烟叶则为雪茄增添甜味，其它的则介于两者之间。一盒 25 支装的雪茄，会拥有一致的颜色，但每盒雪茄的颜色却未必一样，所以在购买时应仔细查看卷纸烟叶的颜色。

雪茄的收藏时间越长，风味越佳，刚制成的古巴雪茄、烟味会比较烈，随着时间流逝，风味就会变得更加香醇。一般的雪茄通常需要经历 5-7 年的发酵过程才能完成，即使烟味会随着岁月而转淡，但那得是 15 年后的事了。目前，在世界各地出售的古巴雪茄，大部份都是出厂约 2 年左右的产品。



对焦浮光掠影 古巴雪茄

传统乐器

古巴似乎天生具有良好的音乐基因，这儿的旋律热情奔放，那些传统的乐器不论是从音色还是外表上看都十分迷人，如果你的行李还有足够的空间，买一件乐器作为纪念也是不错的选择。

推荐: Bongos（一种鼓）、maracas（一种小乐器）

二手旧书

哈瓦那老城区的武器广场上有哈瓦那最大规模的旧书摊，在这里还可以找到各种徽章、老硬币、邮票之类的旧物，是淘宝的好地方。



Eskimo 哈瓦那老城区的二手书，位于武器广场

娱乐 Entertainment

虽然古巴的物质条件并不发达，但这里仍然是一个快乐的国度。旅行中令人愉快的元素从来都不会缺失——音乐、舞蹈、戏剧，还有街头巷尾的平民艺术家，他们演奏传统音乐，或是轻松地起舞，本身就是一出让人赏心悦目的节目。

亲水活动

古巴环海，众多海滩的优质细沙，使得很多海滩都入选了全球最美海滩排行榜。从距离哈瓦那最近的东部海滩，巴拉德罗的度假天堂，再到古巴岛南部的特立尼达附近的海滩、猪湾地区的海滩，还有中部、东北部的群岛，无疑不是休闲放松的好去处。

寻找适合自己的海滩，如果只是希望放松，大可选择一个从哈瓦那旅行社推荐的地方，但是如果你想找一个游客少风景好的另类海滩，就一定要询问本地人才好。这类旅行适合古巴深度游的人。

很多海滩都有浮潜、深潜、海钓和多种多样的海上游乐项目，具体详见当地旅行社的推荐。

演出与戏剧

古巴的歌舞表演远近闻名，一般需要通过所在酒店代理，提前订票前往。像哈瓦那、古巴圣地亚哥、卡马圭等这样的历史名城，都是观看演出与戏剧的好地方。



储钱罐 de 熊熊 国家酒店的歌舞表演

哈瓦那娱乐

哈瓦那大剧院 Gran Teatro de la Habana

哈瓦那大剧院 (Gran Teatro de la Habana) 是世界最大的歌剧院之一，又名加西亚·罗卡宫 (El Palacio Gallego)。这幢新巴洛克风格的建筑自 1838 年起便就坐落在了哈瓦那中央公园。歌剧院前面有 4 组雕塑，由意大利雕塑家 Giuseppe Moretti 创作，分别描绘代表了慈善 (Charity)、教育 (Education)、音乐 (Music) 和戏剧 (Theatre)。

1948 年，古巴最著名的芭蕾舞大师阿利西亚·阿隆索在这里创建了古巴国家芭蕾舞团。每隔两年剧院会举办哈瓦那国际芭蕾舞节，这可是国际舞坛的一项盛事。

剧院还拥有两个小音乐厅：the Sala Alejo Carpentier and the Sala Ernesto Lecuono。在这里会放映艺术电影。每个周五和周末，还可以在此欣赏不同类型的现场音乐会。还可以花 2 比索去到剧院的后台进行参观。



voyager 哈瓦那大剧院

地址：Extras cnr Paseo de Martí & San Rafael, Centro Habana, Downtown Havana, Cuba

网址：<http://www.balletcuba.cult.cu/>

电话：(53-7)8613096

营业时间：售票处 周一至周六 9:00—18:00；周日 9:00—15:00；元旦、5月1日、7月26日、10月10日闭馆

参考价格：20 比索 / 人

古巴国家剧院 Teatro Nacional de Cuba

古巴国家剧院位于革命广场，由著名建筑大师 Jean Forestier 在上世纪 50 年代设计建造。作为哈瓦那文化生活的两大支柱之一，他是哈瓦那大剧院 (Gran Teatro de la Habana) 有力的现代竞争者。一般有重量级的国际演出团都会选择这里作为演出地点。古巴国家芭蕾舞团也会在此表演。这里的主厅 Sala Avellaneda 经常举办大型的音乐会、莎士比亚的戏剧；小一些的副厅 Sala Covarrubias 会出演一些比较大尺度的剧目，如最近改编的 Eve Ensler 的 Vagina Monologues。

售票处在剧院后面一幢独立的平房内，有点远。

地址：Extras cnr Paseo & Calle 39, Vedado, Downtown Havana, Cuba

电话：(53-7)8796011

参考价格：10 比索 / 人

营业时间：售票处 9:00—17:00 & 演出之前



Patio de Mar í a

在古巴国家剧院附近的 Patio de María 非常独特。这里散播着哈瓦那生机勃勃的反主流文化，举办着从摇滚乐到诗歌朗诵等各项活动。在这里，可以找到多种形式的娱乐活动，从观看视频、剧目到辩论、研讨会。最棒的是周末的摇滚之夜。这个由 María Gattorno 创办的地方接受了大量的媒体报道，一部分原因是 Gattorno 致力于的防艾滋和毒品等教育工作。

可以在门口的海报上了解到当天的演出剧目，也可以再 Parque de los Rockeros (Calles 23 and G) 知道当天的活动。

地 址: Street Calle 37 No 262 btwn Paseo & Calle 2, Havana, Cuba
电话: (53-7)810722
参考价格: 5 比索 / 人

阿玛德奥罗丹剧院 Teatro Amadeo Roldán

这个剧院始建于 1922 年，但在 1977 年被一个纵火犯给烧毁了。1999 年，它按原来的新古典主义风格被重新建造了，并以古巴著名的作曲家和小提琴家 Amadeo Roldán 命名。他可是将古巴黑人音乐带入现代古典音乐的音乐家。这个剧院是哈瓦那最大的拥有两个不同的听众席的剧院。一个是拥有 886 座位的 Sala Amadeo Roldán，古巴国家交响乐团会在这里演出；另一个是有 276 座位的 Sala García Caturla，独奏者或小型乐队会在这里演出。

地 址: Extras cnr Calzada & Calle D, Vedado, Downtown Havana, Cuba
电话: (53-7)8321168
参考价格: 10 比索 / 人

Teatro América

Teatro América 位于 Galiano (Av de Italia) 街上一幢古典的建筑中。经历了 20 世纪三四十年代的剧场的全盛期后虽然有一点小小的改变，但至今仍为大家提供着各式表演，有歌舞杂耍表演，喜剧节目，爵士、萨尔萨等舞蹈表演。演出一般安排在周六的晚上 8:30 和周日的下午 5:00 开始。如果你特别喜爱舞蹈，并且想学习跳舞，还可以在这报舞蹈班进行学习。

地 址: Street Av de Italia No 253, Extras btwn Concordia & Neptuno, Centro Habana, Downtown Havana, Cuba
电话: (53-7)8625695
网址: <http://www.tedancari.com/>

Teatro Mella

Teatro Mella 位于 Línea 街上的老 Rodi Cinema，是哈瓦那提供最全面的表演节目的剧院之一。它会举办国际芭蕾舞节，表演喜剧节目，舞蹈节目，放映电影等，还有著名的 Conjunto Folklórico Nacional 会不时地来这儿进行表演。

地 址: Street Línea No 657, Extras btwn Calles A & B, Vedado, Downtown Havana, Cuba
电话: (53-7)8338696

Teatro Karl Marx

Teatro Karl Marx 的规模非常大，在一个礼堂中就拥有 5500 个座位的它把哈瓦那其他剧院都抛在了身后。在这里会举办最大型的活动，

如爵士乐活动的闭幕式、电影节等，还有很多罕见的音乐会，如 Silvio Rodríguez 的音乐会。

地 址: Extras cnr Av 1 & Calle 10, Miramar, Playa & Marianao, Cuba
电话: (53-7)2091991; (53-7)2030801

Teatro Fausto

Teatro Fausto 位于高级住宅区的林荫大道旁的一幢现代化艺术风格的建筑中。因令人捧腹大笑的喜剧节目而非常出名。

地 址: Street Paseo de Martí No 201, Extras Centro Habana, Downtown Havana, Cuba

Teatro Nacional de Guiñol

Teatro Nacional de Guiñol 拥有高质量的木偶戏表演，还有为孩子们表演的儿童剧场。

地 址: Street Calle M, Extras btwn Calles 17 & 19, Vedado, Downtown Havana, Cuba

Café Teatro Brecht

Café Teatro Brecht 有各式各样的表演活动，尤其是周日晚上 10:30 的节目是最棒的。在表演开始前的一个小时，票价会优惠哟。

地 址: Extras cnr Calles 13 & I, Vedado, Downtown Havana, Cuba
电话: (53-7)8329359

Sala Teatro el Sótano

Sala Teatro el Sótano 时丽塔蒙塔内集团剧院 (Grupo Teatro Rita Montaner) 的主要剧院之一，就位于哈瓦那图书馆附近。如果懂西班牙语，强雷推荐来这个现代化剧院来看一场演出。

地 址: Street Calle K No 514, Extras btwn Calles 25 & 27, Vedado, Downtown

Havana, Cuba

营业时间: 周五、周六 17:00—20:30; 周日 15:00—17:00

Sala Teatro Hubert de Blanck

这个剧院是以哈瓦那第一个音乐学院的建立者 Hubert de Blanck 的名字命名的。这里的戏剧研究是古巴领先的戏剧公司。周六的晚上 8:30 和周日的晚上 7:00，你可以在这里观看西班牙语的戏剧。门票在演出开场之前都可以买到。

地 址: Street Calzada No 657, Extras btwn Calles A & B, Vedado, Downtown Havana, Cuba

圣方济各圣殿 Bas í lica Menor de San Francisco de As í s

自 1738 年建立的 Plaza de San Francisco de Asís 曾是一个辉煌的交通教堂，21 世纪以来，这儿转变成了一个博物馆和音乐厅。老教堂的中殿会每周 2 到 3 次的举办合唱和室内乐演奏。教堂内的音响效果非常棒。

最好提前一天购票。

地 址: Street Plaza de San Francisco de Asís, Extras Habana Vieja, Downtown Havana, Cuba



参考价格: 3-8 比索 / 人
营业时间: 周四至周六 18:00 开始

Callejón de Hamel

来到这里不但是因为那些时髦的街头壁画和光怪陆离的艺术商店, 更是因为这里是哈瓦那古巴黑人文化的中心。每个周日的中午, 这里都会有狂热的伦巴音乐吸引着它的狂热爱好者来此欢聚。

地址: Downtown Havana, Cuba
营业时间: 周日 12:00 开始

Conjunto Folklórico Nacional de Cuba

Conjunto Folklórico Nacional de Cuba 建于 1962 年。在这里专门表演古巴黑人舞蹈, 其中的鼓手都是萨泰里阿教 (Santería 古巴一宗教) 的牧师。这个团队在 Teatro Mella 也会有演出。每半年这里都会举办一个最主要的节日 FolkCuba, 会演出很多古巴民间表演。

地址: Street Calle 4 No 103, Extras btwn Calzada & Calle 5, Vedado, Downtown Havana, Cuba
营业时间: 周六 15:00 开始
参考价格: 入场费 5 比索 / 人

酒馆大搜罗



狐狸婆 五分钱酒馆里的莫吉托

哈瓦那

五分钱酒馆 La Bodeguita Del Medio

位于大教堂广场旁边, 这是一座有殖民老建筑改建而成的酒吧。La Bodeguita del Medio 的原意为“中间的小商店”。1942 年开始, 这里摇身一变成为食品店, 发展到现在, 由于一位作家的存在, 它已经成为海明威迷心中的圣地和必到之处。

地址: Empedrado, Havana, Cuba
电话: (53-7)571375
参考价格: 5 比索

小佛罗里达酒馆 El Floridita Bar

这家曾是移居古巴的美国人最喜欢的酒吧, 这就是他的名字“小佛罗里达”的缘由。它自称自己是“代基里鸡尾酒 (daiquirí) 的摇篮”, 但 1930 年代著名作家海明威的到来才让它的代基里鸡尾酒更受欢迎。现在有一款葡萄口味的代基里酒就是以海明威命名的, 叫“the Papa Hemingway Special”, 非常值得品尝。现在店里装饰着海明威的铜像, 墙上挂着许多海明威当时来此的照片, 喜欢海明威的人可不要错过合影留念啊。

地址: Street Obispo No 557, Extras Habana Viejo Downtown Havana, Cuba
电话: (53-7)8631300
营业时间: 11:00—24:00
参考价格: 6 比索

Monserate Bar

这家小酒馆就在 El Floridita Bar 后面, 是一家非常本土当地的小酒馆。在这里你不但可以欣赏到乐队现场演奏的古巴传统音乐, 还可以跟很多古巴当地顾客闲聊, 气氛非常好。这里的啤酒、烈酒等酒类选择很多, 当然也有古巴特有的代基里鸡尾酒 (daiquirí) 和莫吉托 (mojito), 味道正宗且价钱便宜。

地址: Street Obrapía No 410, Extras Habana Viejo, Downtown Havana, Cuba
电话: (53-7)8609751
营业时间: 12:00—24:00
参考价格: 人均 6 比索; 一杯 daiquirí 只要 4 比索

街中小酒馆 La Bodeguita Del Medio

这家位于哈瓦那老城区的酒吧, 就在大教堂广场附近, 隐在小巷里, 招牌普通, 门面窄小。但众多名人的来访, 尤其著名作家海明威对它的青睐, 让它成为了众多游客的旅游目的地。据说, 这家餐厅可是传统古巴高球鸡尾酒莫希托 (Mojito) 的诞生地呢。餐厅的装饰非常有特色, 墙上、木头门上都写满了游客的签名。在吧台酒柜的正中央, 还留言摆着海明威的留言, 上面写着: 我的“莫希托”在“街中小酒馆”。我的“达伊基里”在“小佛罗里达餐馆”。店面虽小, 但也容纳了一个小乐团, 边喝 mojito 边听古巴特色音乐, 真是享受啊!

地址: Empedrado, Havana, Cuba
联系方式: (53-7)571375
营业时间: 12:00—24:00
参考价格: 5 比索

La Dichosa

在热闹繁华的 Calle Obispo 街, 你很难错过这家“吵闹”的小酒馆。它的空间虽然狭小, 但还是有一半的区域留给了当地的乐队演奏音乐。这里的乐队“Los 5 del Son”的演奏视频在 Youtube 上的点击率很高呢。在这里, 不但可以品尝很多鸡尾酒, 如 mojito, piña colada, 还可以吃到很多古巴菜肴。价格都很合理。

地址: Extras cnr Obispo & Compostela, Habana Viejo, Downtown Havana, Cuba
营业时间: 10:00—24:00
参考价格: 扎啤 1.5 比索一杯; 正餐大约 10 比索

Bar Dos Hermanos

这家位于码头附近的酒吧最近刚刚装饰一新, 有长长的木质吧台, 咸咸的航海气息。点一杯小酒, 配上店内的小吃, 如蚝油 (oyster cocktail)、汉堡或鸡肉, 会感受到一种神奇的力量。门口挂着的小板上罗列着曾来此喝朗姆酒的各路名人。有 20 世纪最伟大的西班牙诗人 Federico Lorca, 美国影视演员 Marlon Brando, 出演《侠盗罗宾汉》的 Errol Flynn, 当然著名作家 Hemingway 也在其中。

地址: Street San Pedro No 304, Extras Habana Viejo, Downtown Havana, Cuba
电话: (53-7)8613514
营业时间: 24 小时
参考价格: 4 比索一杯 mojito



Café Cantante

就位于哈瓦那市立大剧院 (Teatro Nacional de Cuba) 的侧门附近, 提供现场演奏的传统萨尔萨 (salsa) 音乐和舞蹈。还有大牌歌手, 像 Haila María Mompie, 会定期来这里表演。这里时刻充满着生气。除了在这里喝酒, 当然也可以在这里吃酒吧的小吃和食物。

不能穿短裤、T恤, 不能戴帽子。18岁以下禁止入内。

地址: Teatro Nacional, Paseo and Calle 39 | Plaza de la Revolución, Havana, Cuba 联系方式: (53-7)8790710
营业时间: 周二至周六 21:00—次日 5:00
参考价格: 10 比索

El Gato Tuerto

就位于哈瓦那海滨长廊马雷贡 (Malecón) 旁, 古巴国立宾馆附近, 在一幢古怪的两层小楼中, 门前有一个池塘, 里面还养着一只乌龟。二楼白天是一家餐厅, 到了晚上这儿就全成了夜总会, 成了狂欢者的天堂。这里曾经是哈瓦那非正统艺术的“总部”, 现在可以在这里欣赏到现场的乐队演奏, 也可以进入舞池和大家一起跳舞, 也可以看到熟练的调酒师调制 mojitos, 品种多达 100 多种呢。

地址: Street Calle O No 14, Extras btwn Calles 17 & 19, Vedado, Downtown Havana, Cuba
营业时间: 12:00—次日 6:00
参考价格: 5 比索

La Casa de la Música Centro Habana

古巴最好、最受欢迎的夜店和现场音乐演奏的地方之一。有很多大牌在此表演, 从 Bamboleo 到 Los Van Van。在古巴的两家 Casas de la Música 酒吧中, Centro Habana 的这家要更前卫时髦, 空间虽小, 但是总有知名的萨尔萨乐队在此表演。

地址: Street Av de Italia, Extras btwn Concordia & Neptuno, Centro Habana, Downtown Havana, Cuba
电话: (53-7)8784727
参考价格: 12 比索 (价钱会随表演乐队的不同而不同)

Café París

在这家哈瓦那老城区的半地下酒吧, 任何事物都不会是静止的。虽然这里的装饰很粗糙, 但热闹现场音乐仍吸引着一帮爱好交际的旅者们来到这里。来此的每一个夜晚, 都会浸润在朗姆酒和大家自发的舞蹈中。

地址: Street Obispo No 202, Extras Habana Viejo, Downtown Havana, Cuba
电话: (53-7) 8620466
营业时间: 00:00—24:00
参考价格: 一杯啤酒 2.5 比索。服务员会期待小费。

Café Taberna

创建于 1772 的这家酒馆在 21 世纪的重新装潢后仍旧焕发着光彩。这里的音乐表演大约在晚上 8 点开始, 如果你是 Buena Vista Social Club 乐队的乐迷, 可千万不要错过来这里看他们的现场演出。有时也会有曼博 (mambo) 舞王 Benny Moré 的表演。观看表演的同时可一定要点上一杯鸡尾酒。

地址: Extras cnr Brasil & Mercaderes, Habana Viejo, Downtown Havana, Cuba

电话: (53-7)8611637

Taberna de la Muralla

哈瓦那最棒的也是唯一的自酿酒酒吧, 位于老城区广场的安静一角。2004 年, 奥地利的一家公司建立了它, 他家酿造的啤酒尝起来很润滑。可以坐在室外那些放在鹅卵石铺就的地面上的木制长凳上喝冰镇的啤酒, 也可以坐在室内的吧台前饮酒。

如果你不满足于饮酒, 还可以尝尝室外的烧烤, 有西班牙辣香肠、烤鱼、烤肉串等。

地址: Extras cnr San Ignacio & Muralla, Habana Viejo, Downtown Havana, Cuba
电话: (53-7)8664453
营业时间: 11:00—24:00

La Zaragozana

这家酒吧建于 1830 年, 是哈瓦那最古老的酒吧。这里的食物不是很好, 但一定不要错过这里的酒水, 还有这里的音乐。音乐大约从晚上 9 点开始。

地址: Av de Belgica btwn Obispo & Obrapia, Havana, Cuba
电话: (53-7)8671300
营业时间: 11:00—24:00

Habana Café

这是一家有歌舞表演的酒吧, 桌椅围绕着一个舞台和舞池。如果你想看大型的萨尔萨 (salsa) 表演, 如 Pupi y Su Son Son, NG La Banda。酒吧的装饰还有 20 世纪 50 年美式的老爷车、摩托车等, 十分复古。

地址: Hotel Melia Cohiba, Paseo btwn Calles 1 & 3, Havana, Cuba
电话: (53-7)333636
营业时间: 21:00 开始
参考价格: 5-10 比索

特立尼达

Bar Restaurante Trinidad 500

来到这家酒吧, 一定要尝一尝这个叫做 Bloody Mary 的鸡尾酒。当然也可以在这里就餐, 品尝当地的特色菜。

地址: Jose Marti # 277 % Francisco J Zerquera y Colon, Trinidad 62600, Cuba
电话: (53-41)993549

Bar Daiquirí

这家餐厅是以海明威最喜欢的鸡尾酒之一的 Daiquirí 命名的, 虽然他并未来过这里。这里便宜的鸡尾酒吸引着众多当地人和背包客来此, 进行萨尔萨舞的狂欢。

地址: Street General Lino Pérez No 313, Trinidad, Cuba
营业时间: 00:00—24:00

Taberna la Canchínchara

这家酒吧以它特色的鸡尾酒而闻名。这种鸡尾酒用水、蜂蜜、柠檬和朗姆酒调制。当地的音乐家会定期地来此进行即兴的摇滚爵士乐演奏。可以边喝着酒边加入到自发的舞蹈人群中一起跳舞。

地址: Extras cnr Rubén Martínez Villena & Ciro Redondo, Trinidad, Cuba



交通 Traffic

中国和古巴之间还没有开通直飞航线，一般都要取道欧洲或北美、墨西哥等地转机。古巴国内的公路系统比较发达，航空和公路交通便利，对于喜欢自驾的游客，还可以选择自驾，更能体会各地的古巴风貌。在主要城市和受游客欢迎的目的地，还能租自行车或摩托车游览，记得带上国内驾照即可。

古巴与 41 个国家通航，有国际航线 23 条，有自己的国际航空公司。古巴国内以哈瓦那、巴拉德罗、圣地亚哥等地为主要航空枢纽。国内线以及往来于古巴和巴哈马等国的短途国际线用的都是小飞机，几十座，飞机上为乘客提供一颗水果糖以及古巴本国生产的汽水和矿泉水饮料。

外部交通 Getting There

飞机

古巴航空业相对落后，机型以前苏联伊尔系列为主。由于外汇短缺，无财力更换飞机，国际航线逐年减少。目前国际航线主要由法航、欧洲航空、俄航、巴拿马航空和部分中美洲国家的航空公司运营。

古巴机场的候机厅很小，有吊挂式的彩电在滚动着航班信息；国内航线的登机牌也很粗糙，只是在固定格式的纸上用圆珠笔写下乘客的座位和航班目的地，日期和乘客姓名都不会显示。在飞机到达目的地安全降落时，全体乘客会用掌声表示对机组人员的感谢以及安全到达的喜悦。

哈瓦那的国际机场——何塞马蒂机场 (Jose Marti International Airport)

机场距离哈瓦那老城 25 公里，位于哈瓦那市的西南方向。何塞马蒂机场 (Jose Marti International Airport) 有 3 个航站楼，1 号航站楼主要承运国内航线，2 号航站楼主要承运往返于美国的航班，3 号航站楼承运其他国际航班。

机场海关非常严格，入境前确定行李中内容要符合海关规定（详见出入境部分）。

为何塞马蒂国际机场提供航班的航空公司有：Aerocaribbean, Air Comet, Air Jamaica, Cayman Airways, Cubana de Aviacion, Mexicana, Virgin Atlantic 等。

机场与市区之间的交通以出租车为主。

地址：Avenida Rancho Boyeros, Havana, Cuba
电话：(53-7)2664644；咨询：(53-7)2664133

巴拉德罗的国际机场——Juan Gualberto Gomez Airport

网址：<http://www.varadero-airport.com/>

很多从加拿大、欧洲出发的游客也会直飞到巴拉德罗。从哈瓦那等主要旅游目的地发往巴拉德罗的大巴车，都会经停巴拉德罗机场。具体见上文。

内部交通 Getting Around

城际 - 飞机

主要的古巴国内航空公司：

Cubana de Aviación (古巴航空)

网址：<http://www.cubana.cu/>

加勒比航空 (Aero Caribbean)

网址：<http://www.aero-caribbean.com/>

Aerogaviota 航空：

<http://www.aerogaviota.com/>

具体航线见各家航空公司的网站，主要航线参考（下表）

出发	经停	到达	航班号
哈瓦那	(往返)	卡马圭	Yakovlev Yak-42D
哈瓦那	(往返)	古巴圣地亚哥	Yakovlev Yak-42D
哈瓦那	(往返)	卡马圭	ATR 42-300/320
哈瓦那	(往返)	巴拉科阿	ATR 72-212
哈瓦那	西恩富戈斯	Cayo Coco	ATR 42-300/320
哈瓦那	拉戈岛	巴拉德罗	ATR 42-300/320
哈瓦那	(往返)	新青年岛	ATR 42-300/320
哈瓦那	(往返)	古巴圣地亚哥	ATR 42-300/320

城际 - 大巴

古巴主要的长途大巴公司 Viazul 有往返于热门旅游目的地的长途巴士，具体发车信息可以参考公司官网。

Viazul 网址：<http://www.viazul.com/>（支持英文）

城际 - 火车

古巴有铁路约 15000 千米，铁路机车多来自北京郊区的二七机车厂，时速约是 60 公里。除了国内常见的单层长列车外也有一些由 2 节车厢挂在一起组成的短线小火车，更确切的说应该是有轨电车，车上有检票员，先上车后买票。从哈瓦那到邻省 Matanzas（行程 90 公里）单程的成人票价只需人民币不到 1 元（国民票价），对没有古巴身份证的游客价格是 20 元（折合人民币），真的是造福百姓。

租车自驾

在古巴租车比较贵，车况一般的（如中国吉利）要 85-90CUC/天，越野车要 200CUC/天，小型 Van 如韩国的起亚，要 110CUC/天。油费是 1.4-1.5CUC/升。中国驾照可以直接租车，不需要英文翻译和公证。每增加一个驾驶员加 3 红/天。没有 GPS，所以在古巴开车基本要靠路标和问路。

路况整体一般，告诉很少，其他大部分是几条车道共行的普通路况。古巴驾车要注意，路遇桥洞时，一定要减速，一则警察有时会在那里蹲点，二则搭顺风车的人会聚集在那里！平常车速可以开到 140-150，路虽不好，但还是比较平坦，一定要根据自己所租的车况决定，不要盲目开高速，安全是第一的；记住，古巴医学发达，但没有药，更没有麻药！

城市内部交通

大部分城市内的主要交通工具就是出租车，75% 以上的都是老爷车改装而成，5% 的标致车，10% 的中国车，还有 10% 其他牌子的改装车。



古巴的又一经典符号——老爷车

古巴的公交车和观光大巴车，全都是中国产的金龙或宇通。

除此之外，像哈瓦那、特立尼达等地，都有租自行车的地方。



Eskimo 公交

哈瓦那租自行车 (老城区)

价格: 12CUC/天

地址: Edificio Metropolitano, San Juan de Dios esq. Aguacate, Habana Vieja

电话: (53-7)8608532

哈瓦那观光车

有效期: 1天

价格: 5CUC

详情请见网址: http://www.particuba.net/villes/la_habana/images/_habbustour/



爱旅游的逸爷 双层观光车

实用信息 Practical Information

语言

语言环境

英语在古巴并不流行，除旅游景点外的古巴人很难进行英语沟通，最好学习常用的西语口语。

官方语言

古巴的官方语言是西班牙语。

常用语

你好! Hola (OH-lah)

你好吗~ (非正式场合, 比较亲切的) Cómo estás? (KOH-moh ehs-TAHS?)

你好 (正式) Cómo está usted? (KOH-moh ehs-TAH oos-TEHD?)

很好, 谢谢你 Muy bien, gracias. (MOO-ee byehn, GRAH-syahs)

请问你叫什么? Cómo te llamas? (KOH-moh TAY YAH-mahs?)

我叫: Me llamo _____ (MEH YAH-moh _____)

我是: Yo soy _____ (YOH SOY _____)

见到你很高兴 Encantado/a (ehn-kahn-TAH-doh/ehn-kahn-TAH-dah)

或 Mucho gusto. (MOO-choh GOOS-toh)



请，劳驾 Por favor (POHR fah-BOHR)

谢谢 Gracias (GRAH-syahs)

不用谢 De nada (DAY NAH-dah)

是，是的 Sí (SEE)

不，不是 No (NOH)

对不起 Lo siento (LOH SYEHN-toh)

再见 Adiós (ah-DYOHS) 或 Hasta luego (AHS-tah LWEH-goh)

我只能说一点点西班牙语 Hablo un poco español. (ah-BLOH oon POH-koh eha-pah-NYOHL)

请问你说英语吗？ Hablas inglés? (AH-blahs een-GLEHS?)

早上好！ Buenos días (BWEH-nohs DEE-ahs)

晚安咯 Buenas noches (BWEH-nahs NOH-chehs)

常见标识

开放 Abierto (ah-bee-AIR-toh)

关门 / 关闭 Cerrado (sehr-RAH-doh)

入口 Entrada (ehn-TRAH-dah)

出口 Salida (sah-LEE-dah)

推 Empuje (ehm-POO-heh)

拉 Tira/Jala (TEE-rah/HAH-lah)

洗手间 Servicios (sehr-BEE-see-yohs)，也可以是 S.H. 或 S.S.H.H

男士 Hombres (OHM-brays)/ Caballeros

女士 Mujeres (moo-HEH-rehs) / Señoras

禁止吸烟 No fumar/fume (noh foo-MAHR/FOO-may)

禁入 / 请勿通行 / 闲人免进 Prohibido (pro-hee-BEE-doh)

下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言！

银行与货币兑换

哈瓦那、巴拉德罗、特立尼达等地街头的 ATM 很多，但是大部分不接受外国借记卡，不建议使用当地提款机。兑换货币最靠谱的是找当地银行。如上文所说，最好携带欧元或加元兑换 CUC，否则用美元兑换需要缴付手续费。

古巴的兑换点 CADECA，全称 Casa de Cambio，汇率没有银行好，不过营业时间长。

兑换

*CUC 和 CUP 兑换时无需交纳手续费。

*如果用美元兑换 CUC，会比较吃亏，因为要交纳 10% 的手续费 (penalty，只针对美元)，根据蜂蜂经验，用加元、欧元和英镑都可以兑换，不受兑换的手续费 (不收人民币)，加元最为实惠。

*哈瓦那的涉外酒店、饭店、大型上苍、超市和机场等地只能用可兑换比索 CUC 交易和消费，只有在农贸市场等地，游客才有可能用到 CUP。

*非美国发行的信用卡在这里可以使用。

*有专门的红币商店和土币商店，土币商店大部分是给当地人使用的“供给站”，土国老百姓的日常用品都到这种商店购买。

*古巴大一点的银行都接受银联借记卡的 ATM 取款服务 (直接取红币 CUC)，手续费 3% (信用卡也是)，通过用户调查，目前民生银行的异地取款费用最低，比较合算，每日最高取款额 1 万，以中国时间零点为界。

*老哈瓦那是近年来开放的旅游区，有一条很值得转转而且可以购物的街道，换钱价格公道的 Cadeca 就在那。

邮局 & 明信片

各地邮局都很多，大部分酒店也可以代寄明信片。一般寄往欧洲的明信片 1 个月左右能到，寄到中国的时间在 2-3 个月，寄 1 张的价格最少需要 1CUC。

电源、网络与通讯

电源

古巴电压为 110V，有些饭店也备有 220V 插座。使用三相直角插头 (美标)。

网络

和国内一样，在古巴上网也是受限制的，只有在五星级酒店的商务中心才有网可用，而且速度不快 (价格参考：8CUC/半小时)。

通讯

国际长途电话通过邮电局或国际电话局，在旅馆房间内即可拨打

古巴电信服务相对落后，且收费较高，国际长途电话约为每分钟 7 美元。

手机制式为 GSM，中国手机 (三频) 可使用。市内通话双向收费，主叫约 0.5 美元 / 分钟。在古巴拨打国际长途需先拨 119，加国家区号和城市区号。

常用电话

警察：106

火警：105

机场航班闻讯：+53-7-6495666 (国际)；+53-7-6495576 (国内)

机场行李问讯处：+53-7-6426172

机场移民局：+53-7-8586900

中国驻古巴大使馆：53-5-2928733；备用：52858312

Cira Garcia 医院：2042811、2040330

医疗 & 健康

食品安全

古巴食品较安全，但水质较差，含碱量较高。

医疗与就医

古巴医疗水平在世界居领先地位，流行性疾病总体防控较好。登革热病例偶有发生，无其它流行病。古巴公民享有公费医疗，社区设有医疗站。

外国人在古巴就医需到专门的涉外医院 (如 Clinica Cira Garcia)，医疗设备条件好，但价格相对较高，且只收可兑换比索，挂号费约为 30 可兑换比索。

Cira Garcia 的地址：Playa, Havana

旅行安全

古巴大城市都是很安全的，到处都可以看到配枪的警察，晚上出去活动也会有警察在坚持不懈地巡逻。不过，还是要提高出行安全意识，尽量结伴出行，且随身少带现金及贵重物品。护照、机票等物品应单独存放，并备好复印件。



使领馆

中国驻古巴大使馆 Embajada de la República Popular de China

地址: C Calle C, e/13 y 15, Vedado, La Habana, Cuba

网址: <http://cu.chineseembassy.org/chn/>

联系方式: 使馆电话 +53-7-8333005; 传真 +53-7-8333092; 邮箱 chinaemb_cu@mfa.gov.cn; 值班手机 +53-7-52928733 领事部 +53-7-8360037

办公时间: 周一至周五 9:00-12:00、15:00-17:00

其他旅游信息资源

中古网: <http://www.china-cuba.com/>

<http://www.travel2cuba.net/>

<http://www.cubatransitnetwork.com/>

古巴旅游部北京办事处官方网站:

<http://www.cubatransit.com/> (需要翻墙)

出入境 Entry-Exit

古巴是中国公民自费出境旅游的第 25 个目的地,也是美洲第一个向中国公民自费旅游开放的国家,没有过多限制。

中国去古巴没有直达航班,只能通过荷兰阿姆斯特丹或德国法兰克福或俄罗斯转机去古巴首都哈瓦那,虽然古巴对中国可以落地签,但出境时中国海关需要你必须有有一个国家的签证才可以出境,所以建议你要有有一个欧洲签证或俄罗斯签证,然后在飞往古巴哈瓦那的飞机上填好旅游卡即可入境,这样做的好处就是你的护照上没有任何进入古巴的记录,不会影响你今后进入古巴的死敌美国。如果你不愿意申请欧洲或俄罗斯签证,也可以在中国的境内的古巴使馆签好古巴签证,但这样的话美帝有可能会因为你护照上的古巴签证而拒绝你入境美国,你就不得不将此护照作废,重新申请一本新的护照。我们这次是申请了加拿大的多次往返签证,北京飞温哥华,再从温哥华直飞 Varadero (世界前三海滩所在地)。感觉加拿大的多次往返还是很容易申请的。一定要记住,必须是多次往返签证才行,加拿大不得过境。

护照

申请人须持有有效期 6 个月以上的护照。

签证

根据中古两国协议,中国公民持外交、公务和公务普通护照者可免签入境古巴。持因私普通护照的中国公民可向古巴驻华使馆、驻上海和广州总领馆申请签证。凭有效签证可在古巴停留 30 天。如需延期,必须在签证期满前到移民局申请,最多可延期 30 天。持香港或澳门特区护照者入境古巴前须办妥签证。

蜂蜂对**聚焦浮光掠影**的经验

根本不用担心签证,古巴不只对中国免签,还对全世界很多国家免签。在飞机上乘务员会给你一份入境纸,一共两页。你只需要填写国际、姓名、性别、护照号、酒店地址。入关的时候他们会收走一张纸,出关的时候会收另一张纸,所有章都会盖在那张纸上,对你的护照没有任何影响。(注意:那张入境纸千万别填错,填错了不给新的,30 美元左右可以重买新的)

旅游城市巴拉德罗 (Varadero) 可办理落地签证。

旅客入境时需填写入境卡 (Tourist Card),分正副两页。正本入境时交移民局,副本则在出境时使用,切勿遗失。

除常驻外交官外,所有旅客,包括非常驻外交人员,每人需交纳 25 可兑换比索 (CUC) 的机场税。

办签机构 (驻华使馆)

古巴驻华大使馆 (北京)

地址: 北京建国门外秀水南街 1 号。

电话: (86-10)65321714

古巴驻上海总领事馆

地址: 上海娄山关路 55 号,新虹桥大厦 501

电话: (86-21)62753078

古巴驻广州总领事馆

地址: 广州市珠江新城华明路 13 号华普广场东塔

电话: (86-20)22382603

海关

出入境检查

古巴海关对旅客出入境查控严格。旅客禁止携带以下物品入境:动植物、食品、不良出版物、可能危害国家安全和国内秩序的物品、发电机、无绳电话、录相机、PL2 游戏机、GPS 卫星定位系统、路由器、对讲机、空调机、电炉、微波炉、电热水器及功率超过 290 瓦的电熨斗等。每位旅客可携带一台手提电脑入境。古巴对每位旅客出境携带古巴特产有一定数量限制,如雪茄烟仅限 2 盒;朗姆酒仅限 2 瓶。

申报

携带 5000 美元现金或等值物品出入境时均需向海关申报。

机场税

国际机场税 25CUC/人。

旅行路上 Travel with These

推荐书籍

《卡斯特罗与古巴》

可以将这本书看作是一部简明的古巴历史,书中记录了古巴独立以来的重要事件。在哥伦布于 1492 年发现新大陆之后的近三个世纪里,古巴这颗“加勒比海明珠”在西班牙的美洲帝国内仅是在经济方面扮演着一个微不足道的小角色。在古巴首次采掘出金矿后,西班牙征服者们开始在这里种植甘蔗、烟草和咖啡。但事实上,由于古巴岛所处的地理位置正好是新大陆和西班牙之间的海上通道,所以它最初发挥的是行政和战略方面的功能。西班牙人对当地土著进行大规模的屠杀,导致当地人口锐减,故古巴对劳动力的有限需求(当地的经济缺乏活力的结果)主要通过由非洲输入的奴隶来满足。

古巴的革命,是历史推进而产生的必然结果。革命者因使命感而降生,把信念普及与统一作为最浪漫的理想。古巴革命者性格中的血性使他们比同时代的其他革命者更革命。

