

# 伊 朗



面纱背后的色彩



## 目录 Catalogue

- 02 伊朗速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 国家概况
- 06 线路推荐
- 07 德黑兰
- 14 亚兹德
- 18 伊斯法罕
- 22 设拉子
- 26 出行指南

## 伊朗速览 Introducing Iran

伊朗伊斯兰共和国，坐落在亚洲西南部，与土耳其和伊拉克为邻，首都德黑兰是西亚最大的城市。对于很多人来说，与伊朗相关的关键词或许是“石油”、“动乱”、“革命”和“不安全”，但要知道，两伊战争前，每年赴伊朗旅游的人数有数百万。

这个古代的波斯帝国能展现给世人的旅游资源，不仅仅是有形的，德黑兰带来的古老与现代的冲击感、伊斯法罕精美的清真寺散发的历史沧桑感、设拉子的古波斯风采和亚兹德神秘的拜火教气息，都值得感知。

**Kengine** 当真切接触到这个国家的时候，我才知道，我要用新的思维去感受：这个国家很安全，安全到你不需要有任何戒备；这里的人民很热情，热情得像火一样，让你受宠若惊；这里的文明很古老，古老到你重新学习历史；这里的信仰很虔诚，虔诚到你不能再轻视这个民族；这里的风景美丽诱人，让你驻足静静品味……这里的一切，都不是我之前想象中的样子。

## 特别推荐 Specials

### 波斯地毯甲天下

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

### 了解“天然空调”风塔的运作原理

风塔是伊朗建筑的伟大发明，它能收集四面八方的微风，再利用内部结构将风力汇集送入屋内，达到降温效果。在伊朗中部省份的很多地方，都能在老建筑附近见到风塔，一定不要错过进去探究一番的机会。

### 走近拜火教

作为源于伊朗的本土宗教，亚兹德是拜火教的圣地，寂静塔是了解天葬、感受宗教之神圣的最好选择。

### 跟着驼队走大漠

在伊朗中部（亚兹德周边）的沙漠，骑着骆驼望向远处的古老村落和已经废弃的风塔，把城市抛在身后，体会穿越的感觉。

**最佳旅行时间** 伊朗四季分明，春秋两季气候温和，是最佳旅游季节（4月中旬-6月；9月底-11月初），温度在15℃左右，天气晴朗，适合拍照，不干燥；南方的城市夏天更热一些，沙漠地区有时白天的平均气温能达到38℃之高，要做好充分的防晒补水准备。对于中国游客，考虑到假期出行因素，在冬天去伊朗比较好，尽量避免7-8月去旅行。

**穿衣指数** 女士（学前儿童除外）在伊朗境内须戴头巾（不管任何国籍，只要在公共场合都要戴）。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，不得显露腿及脚腕部位。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，即可处以罚款或监禁。

**消费指数 / 汇率** 伊朗货币的基本单位是里亚尔（Rial），简称IRR。不过，在交易时另一个货币单位——“Toman”更经常被提及，这点会让人容易产生困惑。注意：1Toman=10Rials。结算时，一定要问清楚是用Toman还是用Rial。

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9月）  
1美元≈26659里亚尔；1欧元≈34446里亚尔；  
1元人民币≈4345里亚尔

**时差** 伊朗实行冬令时和夏令时。

冬令时：比北京时间晚4小时30分（9月23日—3月20日）；夏令时：比北京时间晚3小时30分（3月21日—9月22日）。

## 致谢

封面提供: Eskimo

图文提供: Kengine 明明是自由的鱼 无须豆腐 大咔嚓 RR 阿姨 DANNY 旭 小草看世界 小吉 打糍工仔 Esikimo 小宝

© 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。

# 伊朗 THE STATE OF IRAN





## 亮点 Highlights

### ★ 闪亮的钻石啊，闪，闪，闪

德黑兰国家珠宝博物馆中那成堆的宝石、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。详见德黑兰 - 景点 - 国家珠宝博物馆见第 8 页。

### ★ 站在哈菲兹的墓前向大师致敬

波斯诗歌 (Ghazal) 大师哈菲兹长眠于他的故乡——设拉子，这是一座诗歌之城，也是一座美丽的花园之城，美景与诗歌，给这座粉红之城赋予了文艺气息。详见设拉子 - 景点 - 哈菲兹之墓见第 23 页。

### ★ 在波斯波利斯的浮雕上读关于历史的事

波斯波利斯曾经是伟大的波斯帝国中心，也是阿契美尼德王朝的礼仪之都。而今所剩下的部分依然让游人震撼，尤其是那精美的浮雕，当年臣属国的进贡场景清晰可见，从而可以想像昔日帝国之强大。波斯波利斯也是伊朗的第一个世界文化遗产。详见设拉子 - 周边景点 - 波斯波利斯见第 23 页。

## 国家概况 Overview

### 地理与分区

伊朗位于亚洲西南部，国土面积 164.5 万平方公里，邻国为亚美尼亚、阿塞拜疆、土库曼斯坦，土耳其和伊拉克 (西)，巴基斯坦和阿富汗 (东)，属高原国家 (900-1500 米之间)。西部和西南部有扎格罗斯山脉，东部是干燥的盆地，形成许多沙漠。北部里海和南部波斯湾、阿曼湾沿岸一带为冲击平原。里海是世界最大的咸水湖，南岸属伊朗。

行政区划：全国划分为 27 个省，500 个区，最小单位为乡。

### 气候

伊朗气候受地形影响较大，北部里海边平原地区，夏季很少超过摄氏 29°C，冬季约摄氏 0°C，属亚热带气候；中央及东部盆地区，夏季均温超过摄氏 38°C，属大陆型干燥或半干燥气候；南部波斯湾北端及阿拉伯海沿海平原，夏季湿热，冬季温和。整体而言，伊朗大多数地区属干燥或半干燥气候，降雨集中在 10 月 - 次年 4 月间。

### 交通

#### 航空

国际航空目前中国到伊朗的主要航线有：

北京 - 乌鲁木齐 - 德黑兰、北京 - 德黑兰；德黑兰 - 卡塔尔 - 北京、德黑兰 - 迪拜 - 北京、德黑兰 - 迪拜 - 上海、德黑兰 - 迪拜 - 泰国 - 香港 - 北京。

伊朗承接国际航班的机场是位于德黑兰的霍梅尼国际机场 (Imam Khomeini International Airport)：主要承接国际航线。

#### 国内航空

同样位于德黑兰的梅赫尔阿巴德机场 (Mehrabad airport, 简称 THR) 是伊朗主要的承运国内航空线路的机场，此外还有伊斯法罕机场 (Isfahan International Airport 或 Isfahan Shahid Beheshti, 简称 IFN, 兼营部分飞往海湾国家的航线) 和马什哈德机场 (Mashhad International Airport 或 Shahid Hashemi Nejad Airport, 简称 MHD, 兼营部分飞往中亚国家的航线)。

### 来自驻伊使馆的提示

伊朗国内的航空公司包括：伊朗航空、马汉航空等，因长期受西方国家制裁，伊朗国内航空公司的飞机均处于超龄服役状态，所以如果条件允许，建议乘坐外国航空公司，伊朗境内出游选择陆路交通。

伊朗城市市区往返机场的交通方式以出租车为主，机场内设有出租车站，方便快捷，但收费较贵。

### 铁路

伊朗的铁路网覆盖城市不多，只有几个大城市，但舒适便宜。火车是从中国进口的，采用封闭空调包厢式，相当于国内软座包厢或软卧。

伊朗铁路客运系统的名称是“Raja Passenger Trains”，主要有 3 个分支：第 1 条是位于伊朗北部的东西走向线路，途径大不里士 (Tabriz)、首都德黑兰和马什哈德 (Mashhad) 3 个城市，连接与土耳其的边界；第 2 条和第 3 条为南北走向，途经德黑兰和库姆 (Qom)。

官方网站：<http://www.raja.ir/default.aspx?Culture=en-US&page=home>

### 伊朗的火车

一等 (1st class) 是指卧铺，分 4 人包厢和 6 人包厢，6 人包厢价格比长途车便宜，4 人包厢比长途车贵一倍。6 人车厢通常只住 5 人，有一个上铺用来放置枕头被子，列车员会提供被单、床单及一次性枕套，下车前收回。

二等 (2nd class) 是指座位，为 6 人包厢，价格不到长途车的三分之一。很宽敞，座位可拉伸并和对面的座位合在一起变成床。如果都是女性且身材属正常范围，是可以躺下休息的。

火车票预售得通过旅行社，不收手续费。火车站只卖当天票，买票时需出示护照，候车时警察会检查登记。火车站里卖票的也是旅行社，12:00-15:00 的午休时间停止售票，晚上营业到 18:00 (有些可能延长到 20:00)。买票时最好问清楚不同车次的不同票价，否则会卖最贵的给你，如果单身女性，可以要求进女性包厢。

火车站里有清真寺、办公楼、行李房和候车室。候车室内分内外，外面的可随意进入，上车前才可进入里面的候车室。通常车站内可能只有一个小商店甚至没有，按伊朗人正常工作时间上班。站内有免费饮用水、卫生间等基本设施。行李寄存处则有点远。

长途火车上会按时提供免费点心、饮料和矿泉水。包厢内有充电口，包厢外的过道没有座位，厕所和洗脸池很干净甚至有点豪华。火车上似乎没餐车，但只有一个卖热饮的窗口。所以如果准备长途旅行，最好自己准备好吃的和消磨时间的玩意。列车员基本都是年轻的小伙子，统一制服，干干净净，更像大酒店里的服务生。  
([明明是自由的鱼](#) 提供)

### 公路

车辆靠左行驶，交通规则与中国基本相同，但中国驾照不能在当地使用，必须申请当地驾照。由于伊朗油价相当便宜，大部分游客都会选择长途汽车作为城市间的交通工具。

在旅游旺季，最好提前一周在长途汽车站购票 (至少也应提前一天)。和公交车不同，男女不用分门上车。



**明明是自由的鱼** 伊朗的长途车上会发一点饼干和饮料，还有一次性杯子（车上有冰箱，有瓶装水可以自己去装来喝），每个座位下有垃圾袋。长途车管理非常好，中途也会在一些正规的饭店歇脚。

### 餐饮

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）。

### 香米（藏红花饭）Fragrant Rice چرند

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 و غم و لچ）。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，加上一瓣洋葱和一点肉……食欲好到都来不及欣赏，就想大口放进嘴里去品尝。

### Khoresht کشورخ

就着米饭一起吃的一种焖肉，加入了核桃仁、石榴汁、糖和其他香料炖煨而成。

### 鹰嘴豆汤 Āsh 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，爱吃甜的伊朗人会将棒棒糖一样的方糖（ghand، گندق）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。

**大咔嚓** 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。



**大咔嚓** 伊朗的干果

### 住宿

伊朗的住宿选择很多，从五星级的豪华酒店（لنته）到便宜的小旅馆（mosāferkhuneh، مهناخرفاسم）及家庭旅馆（mehmānpazir، ریذپتامم）、连锁酒店都能找到。想要更加深入地接触当地人，在确保安全的条件下，还可以尝试着找找“沙发客”（<https://www.couchsurfing.org/>）。

在伊斯法罕、设拉子这样的古城，不妨选择那些传统老建筑改成的酒店。

### 纪念品

伊朗的几个重要城市都有大巴扎（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。详情见每个城市中的购物部分。



**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

### 风俗禁忌

**衣着** 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，不得显露腿及脚腕部位。男士不得穿背心或短裤外出。

**饮食** 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）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。

### 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 (مخوشباشم)
- 请 lotfan (لطفاً)
- 谢谢 xeyli mamnun (نوندم خیلی), mersi (میرسی)
- 是 bale (بله) 或 areh (آره)
- 不 na (نه)
- 对不起 bebaxšid (دیش بخشید) 或 maøzerat mixâham (مهاوخمی متردع)
- 再见 xodâhâfez (ظفاح‌دخ)
- 救命 komak! (کمک)
- 我不太懂 nemifahmam (نم‌فهمم), motevajjeh nemišavam (موتواجه نمی‌شوم)
- 请问卫生间在哪儿? dastšuyi kojâ'st? (تساچکی یوش‌تسد)
- 我迷路了 gom šodeam (گم‌شدم)
- 多少钱? chand ast? (تسا دن‌چ)
- 太贵了 xeyli gerân ast. (تسا نارنگ خیلی)

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 |

**大味嗒** 在伊朗，中国人被称为“Qin”，大概是秦人的意思，在街上经常有人会问你“Qin”？伊朗老百姓会说英文的并不多。

下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言！

节庆与活动

- 4月1日：共和国日 (یوم‌السا‌یروم‌ج‌زور)
- 5月17日：夜行登霄 (ج‌ار‌ع‌م‌ل‌او‌ء‌ارس‌ال‌ا، 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 (ر‌ظ‌ف‌ل‌ا‌د‌ی‌ع، Id al-Fitr)
- 10月24日 (2013年)：古尔邦节 (ی‌ح‌ض‌ر‌ا‌ل‌ا‌د‌ی‌ع، 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 (ی‌د‌ی‌ا‌ل‌ی‌م‌ل‌ا‌ف‌ن‌س‌ل‌ا‌س‌ا‌ر‌ا، Nowrūz)
- 11月23日 (2013年) 阿舒拉节 (ء‌ار‌وش‌ا‌ع‌م‌و‌ی، 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天和其他月份30天的原因，不是设计者随便决定的，是科学？研究的结果，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放空。

# 线路推荐 Tours

一般游客的线路都是从德黑兰出发，一路向南，经过伊斯法罕、亚兹德，直至设拉子，返程途经喀山再回到德黑兰（这也被公认为最经典的线路），基本呈顺时针。也可以从德黑兰直接前往设拉子，一路北上，沿途游览历史遗迹如波斯波利斯等地，途经喀山，再返回德黑兰。

**16天经典线路 RR 阿姨**

旅行时间：2011年1-2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: 伊玛姆广场、赫久古桥 (Khaju)、Chubi 桥、33 拱桥 (Si-o-She)
- D6: 伊斯法罕游览: 伊玛姆清真寺 (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

**伊朗 11 天线路 明明是自由的鱼**

旅行时间：2012年12月

线路特色

浓缩版景点线路（北上顺时针）



### 线路设计

德黑兰—设拉子—设拉子周边—亚兹德—伊斯法罕—德黑兰

### 线路详情

D1: 国内 - 德黑兰 (Tehran)

D2: 德黑兰游览: 萨德阿巴德王宫 (Sa'd Abad Museum)、国家珠宝博物馆 (National Jewels Museum)、自由纪念塔 (Azadi Tower)

D3: 设拉子 (Shiraz) 古城游览、卡里姆汗城堡 (Age-e-Karim Khan)、天堂花园 (Bagh-e-Eram)、哈菲兹之墓 (Aramgah-e Hafez)

D4: 帕萨尔加德 Pasargadaed、Naghsh-e-rostam、N-E-Rajab, 前往波斯波利斯 (Persepolis) 游览, 晚上前往亚兹德 (Yazd)

D5: 亚兹德游览: 拜火庙 (Ateshkadehymh)、Amir Chakhmsap Comple 广场、贾玛清真寺 (Jameh Mosque)、水博物馆 (Water Museum)

D6: 从亚兹德包车出发去 Kharanaq 看摇晃塔、参观恰克恰克拜火教遗址 (Chak Chak)、美堡 (Maybod) 的鸽子塔、邮局 (Post Office) 和冰房 (Ice House); 结束后坐车去伊斯法罕 (Isfahan), 夜宿伊斯法罕

D7: 伊斯法罕游览, 参观亚美尼亚人社区 (Jolfa) —— 亚旺克大教堂 (Vank Cathedral)、33 拱桥 (Si-o-She Bridge, 或 Bridge of 33 Arches)、郝久古桥 (Khaju Bridge)、伊玛目广场 (Naghsh-i Jahan Square)、四十柱宫 (Chehel Sotun Palace) 及其内部博物馆

D8: 伊斯法罕游览: 伊玛目清真寺 (Iman Mosque)、哈基姆清真寺 (Hakim Mosque)、阿里普卡宫 (Ali Qapu Palace)、Museum of Aliqoli Aqa Bath 博物馆、Hammam-E Ali Gholi Agha (浴室)

D9: 伊斯法罕游览: 四十柱宫 (Chehel Sotun Palace), 返回德黑兰

D10: 德黑兰游览: 古列斯坦皇宫 (Golestan Palace, 看镜宫)

D11: 回国

## 德黑兰 TEHRAN نارهت

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, 市区分布在一块平原上, 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。

**DANNY 旭** 这里并没有外界传说的喧嚣和燥热, 相反这里的人们友好和善, 这里的山水风情缭绕, 这里的波斯女郎美丽惊艳, 这里的生活节奏快捷而又匆忙。这里就是伊朗德黑兰——“东方巴黎”。

**RR 阿姨** 一座城市南北城差异如此大, 保守与现代、宗教与世俗、落后与富有, 判若两座城市。

## 景点 Sights

### 01 The Azadi Tower رم‌ایرآ دای‌مش

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, 你会发现每一个地方都建造得如此精致, 美轮美奂。



**RR 阿姨** 夜晚的自由纪念塔

### 02 古列斯坦宫殿群 Golestan Palace Complex, خاگ

ناتسلگ

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)

网址: <http://www.golestanpalace.ir/>;

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



费用:

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Ethnological Meseum | 4000R  |
| Emarat-e-Badgir     | 4000R  |
| Shams-ol-Emareh     | 4000R  |
| Negar Khaneh        | 4000R  |
| Howz Khaneh         | 3000R  |
| Photo gallery       | 3000R  |
| Mirror-Hall         | 4000R  |
| Royal Museum        | 4000R  |
| Ivaneh Takhte Marma | 3000R  |
| Total Price         | 33000R |

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

到达交通: 地铁 1 号线坐到 Panzdaeh Khordad 站, 出站后往大巴扎的方向走 50 米左右, 在 Davar 街左转, 走到头就是

用时参考: 2-3 小时



古列斯坦宫殿群位置图

### 03 国家珠宝博物馆 National Jewels Museum نارت سودرف

ناریا

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。

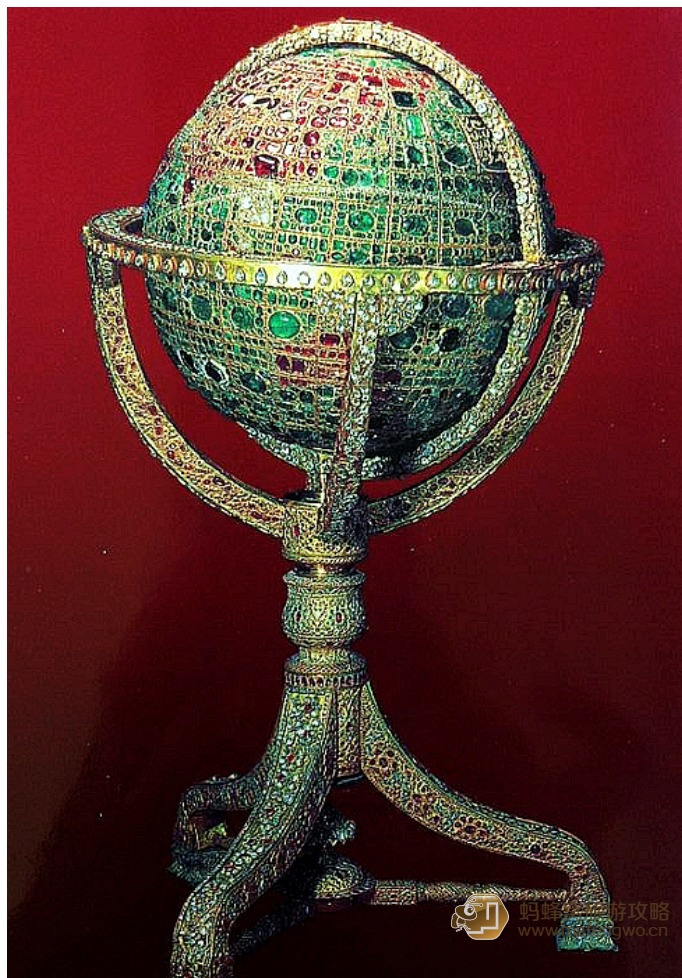
#### 镇馆之宝

**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，地球仪的表面镶满了宝石和钻石。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皇冠:** 镶有 3,380 颗钻石、5 颗绿宝石、两颗蓝宝石和 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，原属印度的莫卧尔王朝。“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**



**明明是自由的鱼** 我站在它面前的时候，真地目瞪口呆，伊朗皇室竟然用黄金宝石做玩具





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“难道光线太强会伤害眼睛吗?” 事后证明, 如果光线太强, 真得会刺痛眼睛……如果不是亲眼所见, 怎样也想像不到伊朗曾经的奢华。

#### 04 萨德阿巴德 Sa'd Abad Museum دابآدعس خاک

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。

#### 在各个宫殿之间有免费的摆渡车 Esikimo

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: 8:30-16:30, 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 (地下一层, 地面两层)。

地下室: 王后的私人博物馆及电影厅等

1 层: 大厅、餐厅、接待厅、台球室、等候室及国王的办公室  
2 层: 大厅、正式餐厅 (Sofrehkhaneh)、起居室及卫生间

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, 揭示了波斯地毯工高超的艺术水平及独特的品位。 **RR 阿姨**



**RR 阿姨** 白宫的室内陈设

##### 绿宫

绿宫建于恺加王朝 (the Qajar ear) 晚期, 王后 (Shah Reza) 仅仅住了 1 年, 就因为这里的床太软而搬走了。之后, 绿宫的 1 层成为接待特殊客人的住处, 2 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** 进入绿宫要在门口穿鞋套, 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!

#### 05 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) 成立于 1976 年, 珍藏着自 18 世纪起至今从伊朗各地收集来的波斯地毯。

这里俨然是地毯的天堂, 是由伊朗皇后法拉赫·巴列维 (Farah Diba Pahlavi) 设计的。地毯博物馆是伊朗历史、文化和艺术的最杰出代表, 展览面积可达 3,400 平方米, 收藏了 18 至 20 世纪伊朗各地生产的地毯珍品千余件, 记录了当时的社会生活、战争、人物等。博物馆内珍藏着伊朗不同时期、不同地区编织的各种古老的手工地毯, 做工细腻、精美绝伦, 这些地毯的用色、图案和编织技法各有特色。传统波斯地毯的图案以象征天堂的繁花蔓枝、各种清真寺庙建筑、浩大的宫廷和狩猎场面及宗教图腾最具代表。从各式各样的波斯地毯中, 参观者能够看到伊朗传统文化的精髓和外来文化对伊朗文化的影响。

除了展示各种各样的地毯外, 馆内还展示着地毯的染色原料, 如石榴皮、靛青、核桃壳、钾矾和木樨草等, 以及编织地毯用的工具, 如钩针、剪子和针排等。

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)

参考用时: 1 小时

#### 06 伊朗国家博物馆 The National Museum of Iran, موزیم ملی ایران

موزیم ملی ایران

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。

古代伊朗博物馆里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。

### 07 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

## 住宿 Sleep

### 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](mailto:info@mashhadhostel.com)

参考价格：双床宿舍 70,000 里亚尔 / 晚，单人房 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通（尤其是关于使馆和签证的）。

地址：Dolat Abadi Alley, Amir Kabir Street

网址：[www.firouzehhotel.com](http://www.firouzehhotel.com)

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

[info@firouzehhotel.com](mailto:info@firouzehhotel.com)

参考价格：单人间（含浴室）550000 里亚尔

**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 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 30,000 里亚尔 / 天，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 Jomhoury 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）

## 餐饮 Eat

中东有名的小吃炸鹰嘴豆三明治（Falafel）是不能错过的，正宗又好吃的小店大多集中在大巴扎附近（Khordad Ave 大街 15 号就值得推荐），一般一个 Falafel 的价格在 10,000 里亚尔 -25,000 里亚尔之间。

德黑兰的 SFC 是伊朗版本的肯德基，鸡肉汉堡的味道很不错。

总的来说，德黑兰餐厅选择很多，不仅有中东特色餐厅，也能吃到中餐、土耳其菜和比较正宗的西餐。

### 08 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）

### 09 Khayam Restaurant

这里的烤肉和藏红花饭比较出名，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



### 10 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

### 11 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)

### 12 Khayyam Traditional Restaurant

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。原来是清真寺建筑的一部分，有超过 300 年的历史，而后改建成餐厅。

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

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。

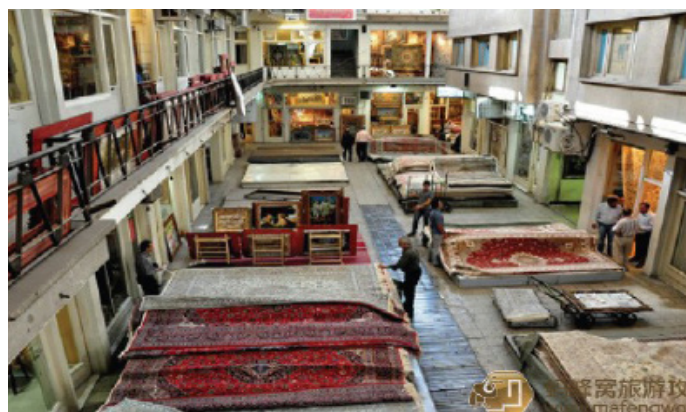
### 13 大巴扎 Tehran Bazaar

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



无须豆蔻 大巴扎里的地毯商店

### 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

### 14 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

### 15 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



明明是自由的鱼 德黑兰街头的书店

## 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

#### 16 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，但没有传说中的那么“严阵以待”。在到达大厅 (The Arriving Hall) 有银行可以换钱，汇率尚可，可以先换出用来打车回城的现金。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

联系方式：+98-21-51006015



### 17 梅赫拉巴德国际机场（老机场、国内航班）35.690921,51.32074

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 550,000 里亚尔左右，也可以和同行的人拼车。

#### 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，车程约 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 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** 长途车票集中集中在车站，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。



**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

#### 地铁

德黑兰出行最方便的交通工具就是地铁，它也是中东规模最大的地铁系统。

地铁线路有 5 条：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，单程票价是 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** 德黑兰的地铁感觉上还不是完善，进站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，看到一个很迷茫的外国人时，一般都会主动帮忙。

#### 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都在 6:00-22:00，部分线路晚班车为 23:00，但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：伊马姆霍梅尼广场 (Imam Khomeini Square)、伊朗国家博物馆附近的伊马姆霍梅尼大街 (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，总会有一辆车停在你的面前。当地人很多是几个人一起拼车，但司机一般会先让外国人单独包车，即使包车也会多收3-4倍钱。最好先向当地人了解一下大概的车费，再和司机砍价，或者是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。

## 实用信息 Practical Information

### 货币兑换与银行

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。但是要尽量避免在街上的私人兑换处换钱。

### Bank Mellī 银行



**图中 A: Bank Mellī**

地址: Shadmehr, Tehrān

联系方式: +98-21-66006149

**图中 B: Bank Mellī**

地址: Sattar Khan, Tehrān

联系方式: +98-21-44234111

**图中 C: Bank Mellī**

地址: Sar Asiyab-e-Mehr Abad, Tehrān

联系方式: +98-21-66607167

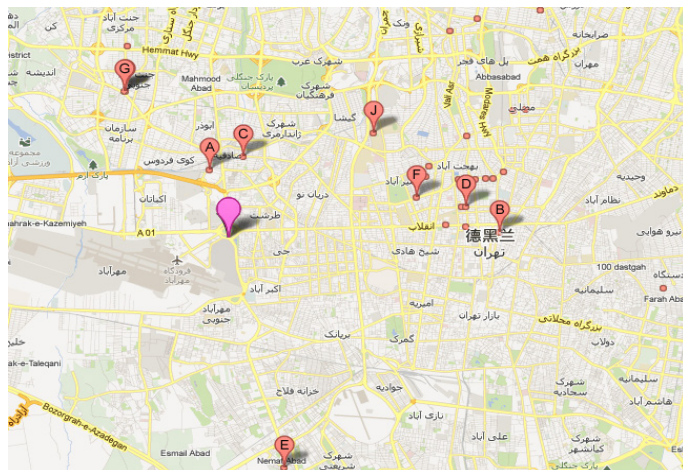
**图中 G: Bank Mellī**

地址: Kooy-e-Sazeman Barnameh, Tehrān

**图中 I: Bank Mellī**

地址: N Kargar, Tehrān,

### 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: مینا قلاط, 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

### 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

见出入境 - 使领馆部分见第 27 页。



## 亚兹德 YAZD دزی

亚兹德位于伊朗中北部，距离首都德黑兰 677 公里。这片土地至今仍然保留了许多著名的历史遗迹，号称地球上人类最古老的居住地，有约 7,000 年的历史。同时也是伊朗本土宗教拜火教的最大中心。

亚兹德是丝绸之路的必经地，重要的地理意义使其成为自古以来的兵家必争之地。蒙古人入侵时期，由于当时领导者的英明决策，使得城市免于毁灭，自从 2003 年巴姆古城毁于地震之后，亚兹德就成了地球上“最后的”古城。

**明明是自由的鱼** 亚兹德是一座被沙漠包围的城市，这里的夏天非常炎热，最高气温可以到达 40℃ 以上。古城里面的巷子没有路牌、没有章法，如同迷宫一样，走在这些弯弯曲曲的小巷里，就算拿着地图也很容易迷失。

### 景点 Sights

#### 18 阿米尔恰赫马格广场建筑群 Amir Chakhmaq Complex

这里是亚兹德最大、最美的建筑群落，南面是阿米尔恰赫马格清真寺 (Masjid-e Amir Chakhmaq, 也被称作 Masjid-e Nov)；清真寺附近就是大巴扎 (Haji Qanbar)；北面是 Seti Fathemeh 的陵墓；阿米尔恰赫马格蓄水池位于宗教讲堂 (Tekye) 与大巴扎之间。

地址: Amir Chakhmaq Sq  
费用: 3,000 里亚尔

#### 19 水博物馆 Water Museum

水博物馆是了解“坎儿井” (Qanat) 最好的地方。2000 多年以来，波斯人一直在挖掘坎儿井用来灌溉庄稼并为居民提供用水。博物馆内有详细的英文介绍，解释了坎儿井的工作原理。

地址: Amir Chakhmaq Sq Old City (老城)  
费用: 10,000 里亚尔  
开放时间: 8:00-19:30  
联系方式: +98-351-6268340

#### 关于“坎儿井” (Qanat)

挖坎儿井要先找到水源 (经常要深入地下 100 米左右)，由于整个系统借助地心引力的自然作用，所以水源要高于出水口；第二步就是要开凿一条高和宽都足以让工人通过的地道，以便水可以通畅地缓缓地流向目的地；还要在坎儿井上方的地面每隔一段距离就挖开一个缺口，起到通风的作用。

挖掘坎儿井不仅危险，且费用也很高，因此政府专门制定了一整套复杂的法律来管理和维护坎儿井的安全。尽管现代灌溉已经飞速地发展起来，但坎儿井这种传统的供水系统依然起着重要作用，伊朗全国大约有 5 万条坎儿井，还有数百个城市、村庄至今依然依赖坎儿井吃水。 **RR 阿姨**

#### 20 星期五清真寺 Masjed-e Jameh (Jameh Mosqu)

这是建于 14 世纪的古老清真寺，也是古城内最耀眼的建筑，其内部精美的波斯马赛克和巧妙的建筑结构堪称经典，清真寺的宣礼塔 (minaret) 是伊朗最高的 (48 米) 宣礼塔。夜晚降临后，灯光打在清真寺上，神圣而美丽。

地址: Masjed-e Jameh St, Imam Khomeini Ave  
联系方式: +98-351-38046

#### 21 亚历山大监狱 Alexander Prison, Zia'ieh School

亚历山大监狱也叫 Zia'ieh 学校，于 15 世纪开始修建，最终于伊朗历 705 年完工。还有一种说法称院子中央的深井是亚历山大大帝入侵波斯时所建的地牢。

亚历山大监狱目前只有圆顶及周围的一部分建筑被保留下来，其他部分都已损毁。圆顶由泥砖砌成，分为两层，上面为蓝色和金色的装饰。这个圆顶是蒙古时期建筑艺术的珍贵遗产，启发了之后许多波斯建筑师的灵感。亚历山大监狱的几间屋子目前改建成了卖工艺品的小店，游客可以买到手工铜雕。

地址: Zaiee Sq  
费用: 5,000 里亚尔  
开放时间: 8:00-日落; 夏季: 8:00-13:00 及 16:00-日落

#### 22 多莱特阿巴德花园与风塔 Bagh-e-Dolat Abad Garden

多莱特阿巴德花园由亚兹德的前行政长官 Mohammad Taghi Khan Bafghi 主持修建，是真正意义上传统的伊朗风格花园。花园被分成南、北 2 个长方形花园，面积大的那个为 Dowlat Abad 花园，位于北边面积较小的被辟为公共区，又称“Behesht Aeen”，现在是一个运动场。



小吉 风塔



### 风塔与“伊朗最美的风塔”

多莱特阿巴德花园里的风塔有“伊朗最美的风塔”之称，现在的风塔是1960年在老风塔坍塌之后重建的。 **RR 阿姨**

风塔 Wind Tower 或 Windcatcher

风塔利用自身建筑结构，可“捕捉”吹拂而过的微风，使其螺旋向下进入室内的水池，热风经过水的降温后可显现出“天然空调”的作用。据考证，风塔最多可让室内温度降低到14.5°C。 **打雜工仔**

风塔分为两部分，超过屋顶的部分四面镂空，无论风向来自何方、风力多么微弱，都会被引到风塔之中，并透过室内外温差产生的压力将气流循环到室内。风塔的室内部分是悬空的，下面建有一个水池，热风经过塔身降温（塔身越长，降温效果越好），吹到屋内水池上再次降温之后飘散到各个房间。风塔多出现在清真寺、澡堂等公共场所。风塔越高大，收集的气流越多，风量就越大，自然冷却效果越好。

地址：old city, Yazd

费用：30,000 里亚尔

开放时间：7:30-17:00，夏季关门时间延长1小时

### 亚兹德周边

亚兹德的周边景点基本不适合选用公共交通，好在很多酒店和旅行社代理都有1日游项目，线路大多是“Kharanaq 古村（看摇晃塔）—恰克恰克（Chak Chak）—美堡（Meybod）”环线（the Kharanaq-Chak Chak-Meybod Loop）。1日游的费用在10,000 里亚尔左右。

### 23 Kharanoq 古村 Kharanoq Caravanserai-Ardakan

Kharanoq 古村位于阿尔达坎（Ardakan），亚兹德以北70公里，至少已有1000多年的历史，目前已经荒废。村里有著名的古商队客栈（又名 Shahzadeh 商队客栈），曾经是旅途劳顿的商队们的临时住所。有学者认为它的最早建筑可追溯到萨法维王朝时期，现在这里被开辟成了国际研究合作中心。客栈的东门入口处有楼梯，从这里可以爬上屋顶，看到古村全貌和远处的雪山。



古村与亚兹德相对位置图

### 24 恰克恰克 Chek Chek

恰克恰克是拜火教的圣地，位于亚兹德东北72公里处的沙漠腹地、阿尔达坎（Ardakan）山附近。相传637年，阿拉伯人入侵亚兹德，萨珊公主（Nikbanuh）躲到了这里。为了求水，公主把自己随身佩戴的饰物取下扔向悬崖。随着饰物撞击悬崖，奇迹出现了，一股清泉应声从岩石中汩汩流出。“恰克恰克”就是水从岩石的缝隙中汩汩流出的声音。

拜火教徒们在原地修建了庙宇，并以此命名该庙宇。从那时起，这里就成为拜火教徒们的聚集地。每年6月13-17日，拜火教徒们都来这里朝圣，并举行各种庆典活动，祭祀、唱歌、跳舞、开怀畅饮。 **RR 阿姨**

### 拜火教

也称“索罗亚斯德教”（Zoroastrianism），是伊斯兰教之前伊朗高原上的主要宗教，拜火教是最早推崇万能的、无形的上帝的宗教之一，也是波斯文明最重要的遗产。拜火教有着浓厚的伦理色彩，教徒不能说谎，否则要受到惩罚。拜火教的圣经《阿维斯塔》包含了诸多伊朗语落最古老的文学创作，具有很高的史料价值。

根据拜火教的教义，教徒们死亡后要举行天葬仪式。拜火教认为，人死后尸体很快会被“恶神”腐蚀而变得“不净”，土葬会污染善良的大地，火葬会污染洁净的空气。因此，教徒们会在远离村庄的山上高高的寂静塔上天葬。1978年以前，伊朗的拜火教徒们仍然保留着天葬的传统，现在已经被禁止。 **RR 阿姨**



恰克恰克与亚兹德相对位置图

### 25 美堡 Meybod مېبېم

美堡位于亚兹德西北50公里处，距今已有超过1800年的历史。美堡古城附近有几处珍贵的历史遗迹，如有着300年历史的古老邮局、老客栈、萨法维王朝时期的冰屋，及萨珊时期的石榴城堡（Narein Castle）。

美堡邮局实则是一座城堡，曾用来保存政府的重要包裹和邮件。城堡内建有高塔，四周高墙围绕，易守难攻。城堡内有一个大院子，两个敞棚屋子，划分为不同的区域：官员办公室、卫兵值班室、存放信件的仓库和马厩。2006年，亚兹德省邮政总局将这里开辟为省邮政博物馆。

### 美堡冰屋 Yakhchal, Ice House

在邮局对面，属于萨法维时期建筑，也是亚兹德省内仅存的少数几个大冰窖之一。冰窖有4个部分：盆地、影壁、圆顶及储冰容器。美堡冰窖因地制宜利用自然条件制造和存放冰块，经济环保，是该地区古代文明



的象征。

冰屋对面还有一个免费的地毯博物馆，收藏着超过五六百年以上历史的手工波斯地毯，还有手艺人现场制作可以观看。 **打雜工仔**

### 石榴城堡 Narein Castle

石榴城堡是波斯典型的泥砖建筑，也是伊斯兰史前时期最重要的代表作之一，是古时王朝的行政中心兼庇护所。城堡建于美堡附近的一座土山上，因地制宜，呈现不规则的椭圆形，上下多达5层，包括多座堡垒和瞭望塔。在城堡制高点有一座堡垒，四周被高墙环绕，与城堡的其他部分相隔。堡垒有一处朝北的门廊，可以俯瞰整个美堡城。



**打雜工仔** 石榴堡的冰屋

### 鸽子屋 Pigeon House, Kaboutar Khanch Tower

是位于石榴城堡东边的古老建筑，这里曾经圈养了4000多只鸽子，它们的粪便被用来当作农业用肥。如今鸽子屋被小心保护起来，成为政府财产。

鸽子屋有6层楼高，外面是厚厚的土坯墙。塔的西面有一处很小的入口。进门之后，左右各有一条楼梯可以分别通向塔顶。位于塔的最顶层的4个小塔，其实是鸽子们自由出入的窗口，城垛的颜色吸引了大量的鸽子们前来筑巢。



美堡与亚兹德相对位置图

### 寂静塔 Yazd Tower of Silence (Zoroastrian's Dakhmeh)

寂静塔的建筑形式很简单，就是圆柱形的无顶塔柱，拜火教(Zoroastrian)认为死后尸体如果接触木头会被污染，因此寂静塔都是由石块搭建，上方砌成的平台中间有一个圆坑，平台上面有两三米高的塔墙。人们将尸体摆放在石板上，等待秃鹫把肉吃掉后，骨头再扔进圆坑里，这就是拜

火教的天葬。

等到圆坑内堆满了骨头，教徒们会另觅他处，再建造一座新的寂静塔。寂静塔上的门都对着东方，意为追随太阳的光明。

地址：Yazd（老城以南）

费用：不收费

到达交通：在阿米尔恰赫马格广场（Amir Chakhmagh）乘坐大巴，告诉司机你要去“Dakhme”就可以了，一般是在最后一站下车，车票1,000里亚尔（单程）。车会停在一个交叉路口，走右边的那条，步行约10分钟就能看到寂静塔

**RR 阿姨** 每个寂静塔下面都建有一系列附属建筑，包括卧室、厨房、卫生间，甚至从坎儿井引水过来的蓄水池。以前在举行天葬的时候，死者家属会在寂静塔下举行三天三夜的祈祷仪式，以安慰死者的灵魂。自从天葬被禁止以来，这些建筑也不再使用，逐渐荒废坍塌了。

### Esikimo 推荐包车服务

联系人 1: Amir Sharafat

联系方式: +98-91 32536370; 邮件: amirsharafat@gmail.com

联系人 2: K. Lorian

联系方式: +98-91 33533343; 邮件: mrlorian\_tourdriver@yahoo.com

全天行程: 8:00 出发，游览 Kharanaq 古镇、恰克恰克、美堡，费用 600,000 里亚尔（包含讲解），17:00 返回亚兹德市区

## 住宿 Sleep

亚兹德住宿条件不错，选择比较多，有不少老房子改建而成的小酒店，不过设施差别较大，预订前要确认清楚，大多数都比较干净舒适，带一个中央庭院，有点像北京的四合院。

### 老爸旅店 HOTEL DAD

已经有80年历史的酒店，位于市中心，54个房间，传统老建筑。带一个游泳池，可以洗桑拿浴，提供无线上网。旁边就是一个小咖啡厅。

地址：10th Farvardin Ave., Yazd, Iran

网址：<http://www.hoteldadint.com>

联系方式：+98-351-62294007；邮箱：info@hoteldadint.com

参考价格：房费含早餐

### Traditional Hotel Kohan

这个家庭宾馆有个漂亮的庭院餐厅，地下坎儿井可以让客人参观。站在天台上，能看到老城风景。酒店专为游客设置了旅游信息咨询台，一个年轻的小伙子几乎可以解答你关于亚兹德和伊朗旅游的任何问题。酒店还代理1日游项目，如骑骆驼、沙漠宿营、自行车骑行等。

地址：距离亚历山大监狱（Alexander's Prison）100米处

联系方式：+98-21-6212485

参考价格：双人宿舍 50,000 里亚尔；单人间 150,000 里亚尔，标准间 250,000 里亚尔（没有3人间）

### Farvardinn Desert Inn

没有固定的入住和退房时限，房间干净舒适，有自助早餐（加收 25,000 里亚尔/人）和免费 wifi。有公共厨房，可以做饭，也可以和主人一家一起吃饭。





地址: Fahraj-Yazd (亚兹德东南 25 公里, Bafq 路上), 亚兹德打车前往大概要花费 61,400 里亚尔 (约 5 美元)

联系方式: +98-91-33524723; +98-351-8365813/8387712

参考价格: 62,000 里亚尔 / 晚 -220,000 里亚尔 / 晚

### Silk Road Hotel

具有极佳地理位置的经济型酒店, 酒店由伊朗传统古建筑的住宅改造而成, 超有人气的庭院和美食深受背包客喜爱。(Esikimo 推荐)

地址: 伊朗雅兹德 Jaame 清真寺路 Tal-e Khakestary 巷 5 号

网址: www.silkroadhotelgroup.com (中文网站)

联系方式: +98-351-6252730; 手机 +98-9131516361; 传真: +98-

351-6217703; 邮箱: info@silkroadhotelgroup.com

参考价格: 单人间约 200, 000 里亚尔

## 餐饮 Eat

亚兹德到处都是老式的波斯风格餐厅, 大部分餐厅都能吃到地道的伊朗烤肉。在亚历山大监狱附近有不少口味丰富的餐厅可选。

### 26 Hammam-e Khan Restaurant

位于老城中心, 更出名的是地下浴室。餐厅口味很棒。

地址: Qeyam St Meydan-e Khan, Yazd

联系方式: +98-351-6270366

营业时间: 11:30-15:30 & 7:30-23:00

参考价格: 人均 35,000 里亚尔 -60,000 里亚尔

### 27 Mozaffar Traditional Restaurant

正宗伊朗菜, 还有比萨。

地址: Khalf Bagh Alley off Motahari Ave

联系方式: +98-351-6227664

营业时间: 中午 -15:00 & 18:00-23:00

参考价格: 人均 60,000 里亚尔



RR 阿姨 亚兹德巴扎里卖 Termah 的老板

## 购物 Shopping

### Old City Bazaar

亚兹德的老巴扎值得一逛, 可以买些小吃, 如牛轧糖、腰果等。亚兹德的手制品 (波斯地毯、丝绸、羊毛制品等) 在伊朗非常出名。

地址: 老城内 (old city, Yazd, Iran)

## 娱乐 Entertainment

### 沙漠徒步 Desert Walk/ 骑骆驼

很多酒店都会安排这样的 1 日游 (或 1 天 1 夜) 项目, 沙漠徒步都在亚兹德省内, 常见的路线是 Kharanaq 古村 - 恰克恰克 - 美堡的环线。

费用: (参考) 250,000 里亚尔 / 人 (1 天 1 晚); 骑骆驼的价格是 310,000 里亚尔 (半天), 930,000 里亚尔 (过夜), 驼队人数在 5 人以下

## 外部交通 Getting There

### 飞机

亚兹德的机场 (Shahid Sadooghi Airport) 位于市区以西 7.3 公里处, 每天有 2 班飞往德黑兰的航班 (航程 1 小时 10 分钟, 机票价格约为 316,000 里亚尔)

### 长途汽车

亚兹德的长途车站位于城区西南

### 28 Yazd Passenger Terminal

地址: Shahrak-e Sanati, Yazd

网址: www.yazdmosafer.ir

## 内部交通 Getting Around

亚兹德老城适合步行游览, 景点之间都不远, 打车也不贵。

## 实用信息 Practical Information

### 29 旅游信息办公室 Tourist Information Office

游客可以免费索取地图, 工作人员会提供详细、耐心的咨询服务。

地址: Amir Chaqmaq Sq, Hajighanbar Bazar

网址: www.inranpersiatour.com



办公时间: 9:00-12:00

联系方式: +98-351-6223005; 邮箱: yazdguide@yahoo.com

### 货币兑换与银行

**明明是自由的鱼** 亚兹德在火庙 (Ateshkadehymh) 对面的 2 楼有 1 家兑换点, 汇率不错: Yazd Exchange (打电话还可上门服务)

地址: Kashani St

网址: www.yazdexchange.com

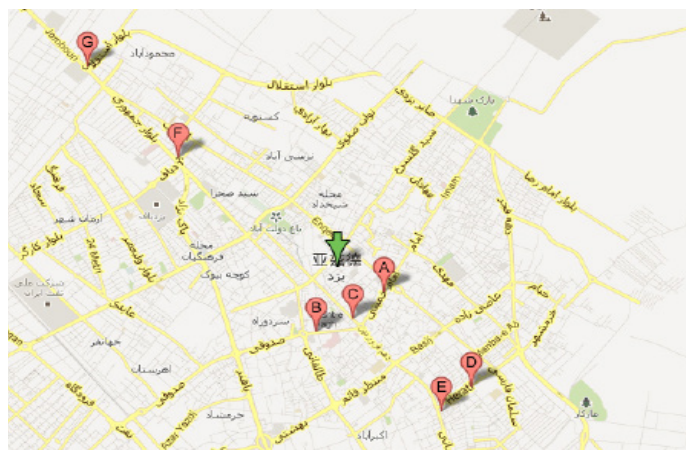
开放时间: 8:00-22:00

联系方式: +98-351-6247220

在亚兹德兑换要加收 2 美元手续费, 常见的兑换银行有 Bank Melli 和 Bank Tejarat

### Tejarat Bank

地址: Pajhoresh, Yazd



### 图中 A: Saman Bank

地址: Imam, Yazd

### 图中 B: Mellat Bank

地址: Farokhi, Yazd

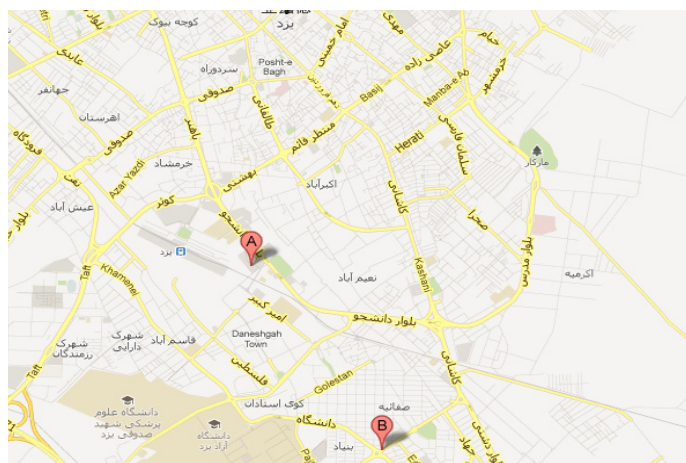
### 图中 C: Maskan Bank

地址: Farokhi, Yazd

### 图中 D: Bank Mashkan

地址: Chamran, Yazd

### 邮局



### 图中 A: 亚兹德中央邮局 Yazd Central Post

地址: Amir Kabir, Yazd

### 图中 B: 邮局 می‌افصایم‌ی‌ه‌اربا دی‌ش ی‌ت‌س‌پ زکرم

地址: Atlasi Sq., Yazd

### 安全与医院

24 小时药房 Chamran 24-hour Pharmacy

地址: Farrokhi St

联系方式: +98-351-6266900

### 医院

图中 B: ی‌ع‌م‌ت‌ج‌ا نی‌م‌ات ن‌ا‌ت‌س‌ر‌ا‌م‌ی‌ب

地址: Shahid Fotouhi, Yazd (یحوتف دی‌ش)

图中 C: Shahid Rahnmoon (Farokhi)

地址: Farokhi, Yazd

图中 E: می‌ک‌ح ی‌ش‌خ‌ب ن‌ا‌وت و ی‌ک‌ش‌ز‌پ ع‌م‌ا‌ج زکرم

地址: Shahid Sarvan Mahmoud Daei, Yazd

网址: www.hakimrehab.ir

联系方式: +98-351-6226817

## 伊斯法罕 ISFAHAN ناهفصا

伊斯法罕是伊朗第二大城市, 也是伊朗最具有阿拉伯色彩的古都, 在波斯语中意为“军队驻扎地”, 始建于阿契美尼德王朝时期, 在萨珊王朝时期成为波斯的主要城市之一, 曾经是波斯历史上最伟大的王朝——萨法维王朝 (Safavid) 的首都。

发源于扎格罗斯山脉 (Zagros) 的宰因达河 (Zayandeh) 河流自西向东横穿伊斯法罕, 北岸是房屋低矮的老城区, 南岸则是迅速发展、高楼林立的新城。

**RR 阿姨** 这里有宏伟的伊玛姆广场 (Emam Square), 无与伦比的伊玛目清真寺 (Imam Mosque)、典雅至极的谢赫 劳夫清真寺 (Sheikh Lotfollah Mosque)、富丽堂皇的阿里卡普宫 (Ali Qapu Palace)、四十柱宫 (Chehel Sotun Palace), 优雅迷人的古桥, 还有世界建筑史上的奇迹——摇晃塔, 无一不让人流连忘返。

## 景点 Sights

### 30 伊玛目广场 Naqsh-E Jahan Square

也被称作 c 或 Imam Square, 位于市中心。广场旁边有 2 个重要清真寺和 1 个大巴扎, 周围的房屋均属于萨法维王朝时期建筑。广场长 512 米, 宽 163 米, 总面积 8.4 万平方米, 仅次于北京天安门广场, 位居世界第二。

### “伊斯法罕半天下”

16 世纪, 法国诗人雷尼尔 (Renier) 来到伊斯法罕, 被宏伟的 Naqsh-E Jahan 广场所折服, 认为这座巨大的露天广场是一大世界奇迹, 因此赞誉“伊斯法罕半天下”。**RR 阿姨**



### 31 伊马姆清真寺 Imam Mosque

伊马姆清真寺（又名 Jame Abbasi Mosque，伊斯兰革命之前也被叫做 Shah mosque），被称为是世界上最美的清真寺之一，是波斯建筑的典范，联合国教科文组织将其评为世界遗产。清真寺的七彩马赛克和漂亮至极的题字是最吸引游客的亮点。

清真寺礼拜厅正殿及两边的两个宣礼塔都朝着圣地麦加的方向，正殿与清真寺正门恰好成 45° 角。为了不影响整个广场的整体效果，清真寺正门依旧面向广场。

**RR 阿姨** 正殿穹顶中央对应的地面上有一块黑色回音石，在石头上用力踩一脚，可以听见长长的回音。虽然科学家已经测出多达 49 次的回音，但常人的耳朵只能听到大约 12 次的回音，这也足以使得在中心点说话的人的声音响彻整个清真寺。

地址：City Centre Imam Square, City Centre Imam Square（伊马姆广场）

费用：4,000 里亚尔

开放时间：8:00- 日落，（夏天 8:00-11:30, 12:30- 日落），周五 11:00-13:00 关闭

联系方式：+98-311-6635231

### 32 谢赫·劳夫清真寺（国王清真寺）Sheikh Lotfollah Mosque

清真寺位于伊马姆广场东侧，始建于 1602 年，建造工程长达 17 年之久，设计师是伊斯兰学者谢赫·卢特夫，清真寺也因他而得名。清真寺的设计很简单，既无宣礼塔，也没有院子，这是由于它并不作为公共礼拜场所，而是专门为国王的妻妾们而设的祷告场所，清真寺内的祈祷厅地面要高于伊马姆广场。

虽然祈祷厅和伊玛目清真寺一样，面对圣地麦加旋转 45° 角，但是从广场外面丝毫察觉不到这种变化。

地址：Ghal-e-Tabarok, Isfahan, City Centre Imam Square（伊马姆广场）

费用：4,000 里亚尔

开放时间：8:00- 日落（夏天 8:00-11:30, 12:30- 日落）

### 33 阿里卡普宫（皇宫）Ali Qapu Palace

阿里卡普宫共 6 层，高 48 米，建于 1597-1603 年，是伊斯法罕最高的建筑，也是萨法维时期在艺术和建筑领域最有价值的文化遗产。

阿里卡普宫有两座楼梯，一座是螺旋形的楼梯，通向屋顶；另一座是“国王专用梯”，直接通到位于 3 层的带柱阳台。

#### 阿里卡普宫导览

第 1 层（地面）：大门两面饰以七色彩砖，上面用草书撰写了“此乃知识之城，阿里（Ali）门就是这座城市之门”。

第 2 层：水槽，为 3 层带柱阳台排水。水槽连接两套系统，通过水泵把位于地面水井中的水抽到第 4 层，然后经过加压，利用铜管把水抽到铜池。不过只在节日和举行官方仪式时才使用。

第 3 层：包括带柱子的阳台和大厅。阳台上立着 18 根细长的柱子，一共 3 排，每排 6 根柱子。柱子由枫树的树干制成。阳台的木质屋顶镶嵌工艺复杂，横梁无遮掩，让人联想起四十柱宫；中心大厅过去曾用于举行官方会见及加冕礼等仪式。

第 4 层和第 5 层：后宫及王子们举行官方仪式的房间，还展示了一些 19 世纪拍摄的广场建筑的老照片。曾经用来装饰房间、走廊和楼梯的许多珍贵壁画和马赛克拼图在 1979 年革命期间遭受了严重的破坏。如今，在国王的房间里仍然保留着一些遗迹。屋顶的天花板被雕刻成镂空花瓶以及其他家用物件的样子，以增强音效。有些人认为，这种延伸到墙面的独特技艺是波斯工艺的不朽典范。 **RR 阿姨**

地址：Imam Square Cirty Centre（伊马姆广场）

费用：4,000 里亚尔

开放时间：8:00- 日落

冬季 9am-4pm，夏季 9am-12.30am&3-6.30pm

### 34 哈什特·贝希特宫 Hasht Behesht Palace

也被称作“八重天宫”（The Palace of Eight Paradises），建于 1669 年，在岁月沧桑中，它见证了伊斯法罕最奢华的时光，也经历了严重的损毁。哈什特·贝希特原意为“天堂的入口”，这座隐藏在繁茂树林中的宫殿，宛如坐落在夜莺花园中央的世外桃源，为世人提供一份少有的宁静。

根据当时造访伊斯法罕的旅行者们的说法，这里曾经是王子居住的宫殿。所有门廊、阳台、大厅、房间和走廊的装饰风格都不尽相同。宫殿为开放式建筑，从四面八方都可以进入，共 2 层，由两座独立的楼梯连接。

地址：City Centre, Isfahan

费用：3,000 里亚尔

开放时间：8:00-20:00

### 35 贾玛清真寺 Jameh Mosque

贾玛清真寺占地 2 万多平方米，是伊朗最大的清真寺。这里举行的宗教活动最早可以追溯到萨珊时期的拜火教。位于清真寺院子中央的洗礼池仿照圣地麦加的喀吧寺（Kaaba）设计，院子周边的 2 层门廊建于 15 世纪。

#### 清真寺的讲坛 Oljaito Mehrab

清真寺共有 2 座讲坛，一座建于 700 多年前，另外一座建于萨法维时期。

#### Bait-O-Shata 大厅

根据一些说法，这里建于帖木儿（Sultan Mohammad Ibn-e-Shahrokn）时期。但是也有一些专家经过研究认为，这里建于萨法维时期，用以代替之前 Al-e-Mozaffar 王朝遗留下来的祈祷厅。有意思的是，每个地窖的中央都有一块透明的大理石，以便阳光能够透过大理石照进地窖里。另一个特征则是由于地窖冬暖夏凉的特殊性，这里常年保持舒适的温度。 **RR 阿姨**

地址：Allameh Majlesi St（市中心）

费用：5,000 里亚尔

开放时间：8:00-11:00, 13:00-17:00

### 36 四十柱宫 Chehel Sotun Palace, The Palace of Forty Columns

四十柱宫建于 1647 年，曾是国王消遣和接待外国使节的宫殿，1706 年的一场大火几乎将宫殿全部毁坏，现在人们看到的是重建宫殿。

在伊朗“40”就意味着“众多”，实际上四十柱宫只有 20 根柱子，但



如果站在宫殿前面的水池前，就会看到倒影在水面中的“另外”20根柱子。

地址：Ostandari St 32.65499,51.675352

费用：5,000 里亚尔

开放时间：8:00-17:00（夏天 8:00- 中午，14:00- 日落）

### 37 旺克大教堂 Vank Cathedral

旺克大教堂是一座亚美尼亚教堂（也被称作“圣姐妹教堂”，the Church of the Saintly Sisters），建于1606-1655年，从外部看并不起眼，内部装潢却非常华丽，挂满了精美绘画和浮雕，混合了伊斯兰和天主教两种风格。

**RR 阿姨** 教堂门口立着一尊头戴斗篷的男子塑像，此人据说是波斯及中东地区印刷业的创始人 Archbishop Khachatour Kesaratsi。

地址：Kelisa St, Jolfa, Isfahan

费用：成人 30,000 里亚尔，学生票 16,000 里亚尔

开放时间：8:00-12:30, 14:00-17:30（夏天延长开放时间 1 小时），周五下午不开放

联系方式：+98-311-6243471

### 38 郝久古桥 Khaju Bridge (Pol-e Khaju)

建于萨法维王朝时期（公元 1650 年），全长 110 米，桥身分为上下两层拱廊，是伊斯法罕最精致的桥。桥下层的拱廊可以起到调节河水流量的作用。

地址：Zayandeh River（东段）

### 39 33 拱桥 The Bridge of 33 Arches, Si-O-She Bridge

又名 Allahverdi Khan 桥，建于 1602 年，全场 298 米，33 座拱门连接上下的 ChaharBagh 街，拱桥同时也起到大坝的作用，可拦截河水，是典型的萨法维时期建筑。

地址：33 Pol, Isfahan

联系方式：+98-311-6635231

### 40 摇晃塔 Shaking Minerat

是位于伊斯法罕市区西边的一个独特古迹，当有人登上塔顶并摇动一根木柱时，整个塔随之晃动。因年久已有损坏，经常进行修缮和加固，不常开放。现在已经禁止游客随便上摇晃塔去摇晃了，但是每到整点，工作人员会上去摇晃 1 分钟，前来参观的游客才得以一饱眼福。

**RR 阿姨** 摇晃塔为何会摇晃的原因，众说纷纭。有人说，摇晃塔的建筑材料是一种特别的沙岩。随着时间的流逝，沙岩中某种特殊的物质流失之后，石头变得有韧性。持有这种观点的人以历史上并没有关于摇晃塔的记录为佐证。有的学者则认为在伊斯法罕还有其他建筑使用的都是同样的沙岩，却不能摇晃，所以之前那种观点解释不通。还有一种理论就是，摇晃塔属于砖木结构，由于时间的原因，连接两座摇晃塔之间的木头弯曲变形导致摇晃塔开始摇晃。至于真相如何，有待科学家们的进一步发现。

地址：市区西边，Isfahan, Iran

到达交通：打车

### 伊斯法罕周边

#### 41 奥塔希高赫拜火庙 Atashgah

拜火庙（Zoroastrian fire temple）位于伊斯法罕正西 9 公里处，萨珊时期，拜火教徒们在奥塔希高赫山顶用大块方形泥砖建造了火庙及其附属建筑。至今，仍然可以看出大火烧过的痕迹。这座建筑是伊斯兰史前留下的少数几个有价值的建筑之一。火庙及西北角的房间为祈祷地点、了望台和军事堡垒。

到达交通：在市区找蓝色大巴即可

## 住宿 Sleep

### Hotel Totia

设施齐备，价格合理，房间很舒服。（**明明是自由的鱼**和**RR 阿姨**体验后的推荐）

地址：takhti cross roads, ayatollah tayeb Ave. Masjed Seyed St. 两条路的路口

联系方式：+98-311-2237525

参考价格：（有空调、卫浴、含早餐）500,000 里亚尔 / 双人间，650,000 里亚尔 / 3 人间

### Dibai House

被评为伊斯法罕最有“历史感”的酒店，改建自 17 世纪一处萨法维王朝时期的老宅，经过精心的改装后，内部设施现代，服务周到。

地址：1 Masjed Ali Alley, Harunie

网址：<http://www.dibaihouse.com/>

联系方式：+98-311-2209787；邮箱：[info@dibaihouse.com](mailto:info@dibaihouse.com)；传真：  
+98-311-2209786

参考价格：640,000 里亚尔 / 晚起

### Bekhradi Historial Residence

萨法维时期建筑风格的酒店，规模不大，只有 5 个房间，环境安静，有两个漂亮的花园，位于伊马姆广场北边，带免费网络。

地址：No. 56 Sonbolestan Alley, Ebn-e-Sina, Shohada Sq.

网址：<http://www.safavidinn.com/>（支持英文）

联系方式：+98-311-4482072-3；邮箱：[info@safavidinn.com](mailto:info@safavidinn.com)；传真：  
+98-311-4882073

参考价格：740,000 里亚尔 / 晚起（退房时加收 16% 的服务费）

### Abbasi Hotel

一家性价比很高的五星级酒店，位于市区，周边设施便利，汇率合算时，甚至能达到人均 215 元（人民币）的价格，很实惠。（Esikimo 推荐）

地址：Amadegah St. Chaharbagh-e- Abbasi Avenue, Isfahan

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

联系方式：+98-311-2226010-19；

传真：+98-311-2226008；

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



## 餐饮 Eat

伊斯法罕餐厅数量极多，而且口味都还算不错。

### 42 BASTANI RESTAURANT

餐厅就在伊玛姆清真寺附近，是一家名气很大的本地菜餐厅。

地址: Imam Sq

联系方式: +98-311-2200374

营业时间: 11:30-16:30 & 18:30-22:30

参考价格: 45,000 里亚尔 -80,000 里亚尔 (人均)

### 43 Khangostar Restaurant

回头客特别多的本地餐厅，供应美味的伊朗菜。来这里的客人很多，可能需要等位。

地址: Hakim Nezami St Jolfa

联系方式: +98-311-6278989

营业时间: 中午 -15:30 & 19:30-22:30

参考价格: 人均 60,000 里亚尔

## 购物 Shopping

### 纪念品

#### 波斯地毯

伊斯法罕的地毯全国闻名，制作工艺最为精良。伊斯法罕附近的小镇 Nain 是购买高地毯的地方，价格也是全国一流。市中心伊玛姆广场附近有很多地毯商店，也可以逛。

#### 细密画 Miniature

细密画是波斯艺术的一种重要形式，主要用于制作书籍的插图和封面、扉页徽章、盒子、镜框等物件上和宝石、象牙首饰上的装饰图案。画于羊皮纸、纸或书籍封面的象牙板或木板上。也有一种在动物骨头（如骆驼骨）上精心刻画出来的小型绘画，也被称作骨画。一般加框的细密画价格在 15,000 里亚尔 / 件起。

**RR 阿姨** 由于骨头的大小和形状都有限，慢慢发展成用骨粉研压成骨板，用猫毛制作精细的画笔，蘸上墨水再在上面作画，从而可以有更大的画幅。

### 大巴扎 BAZAR-E BOZORG

巴扎连接着伊玛姆广场和贾玛清真寺 (Jameh Mosque)，入口很多，主要入口位于伊玛姆广场北部 (Qeysarieh Portal)。巴扎的通道上方是一连串圆形屋顶，每个屋顶中间都有一个圆孔，光线可以透过圆孔照到下面的商业街。

地址: Chahar Bagh Abbasi St

开放时间: 8:30-13:00 & 16:00-21:00 (周五关闭)

### 阿拉丁地毯店 Aladdin Carpets

商店不大，但地毯款式很多。

地址: Imam Sq

联系方式: +98-311-2211461

### 部落风地毯店 Nomad Carpet Shop

当地特色地毯，选择多。

地址: Imam Sq

联系方式: +98-311-2219275

### 法拉希细密画商店 Fallahi Miniatures

有著名细密画大师法拉希 (Hossein Fallahi) 的画作。

地址: Shahid Medani St Saadi St, off Imam Sq

联系方式: +98-311-2224613; +98-311-2226733

## 外部交通 Getting There

### 飞机

44 伊斯法罕国际机场 (Esfahan Shahid Beheshti) 机场位于伊斯法罕市区东北部 30 公里左右，伊斯兰革命之前为军用机场，目前主要承接伊朗国内航线。与主要城市如德黑兰、马什哈德等之间每天都有若干趟航班。

地址: نارایان اصفهان

联系方式: +98-311-5275050

### 火车

目前伊斯法罕只与德黑兰、马什哈德通车，还没有开往设拉子的线路。伊斯法罕 - 喀山 (Kashan) - 德黑兰 (晚上 23:00 发车，车程 7.5 小时)

### 火车站

车站位于城东，乘坐酒店 Kowsar International Hotel 的大巴即可到达，如果不确定，可以向路人咨询去 "istgah-e ghatah" 的车，热情的伊朗人会把你送到正确的车上，最好提前至少 1 小时出发。当然，也可以打车去火车站，价格在 45,000 里亚尔左右 (从 33 拱桥附近出发)。

### 买票

官方售票处 The Raja Trains ticket office

地址: Enqelab-e Eslami Sq (广场北角)

开放时间: 8:00-16:00 (周五休息)

联系方式: +98-311-2224425

### 长途汽车

伊斯法罕与大部分城市都通长途汽车，发往德黑兰的班次最多，大概 15 分钟就有一趟。可向旅店咨询最近的大巴停靠站。

## 内部交通 Getting Around

伊斯法罕的出租车司机相当彪悍，出了机场就有可能被“围攻”。

### 出租车

出租车是在伊斯法罕市内点到点之间最方便的交通工具，价格在 6,000 里亚尔 -15,000 里亚尔之间，视距离而定，可以和司机砍价。



如果要去伊斯法罕周边转（如拜火庙），包车是不错的选择，费用为20,000-40,000 里亚尔 / 小时。

### 公交车 & 中巴车

公交总站靠近四十柱宫（Chehel Sotun Palace），单程车票在200-500 里亚尔之间，可在沿线售票亭购买。

## 实用信息 Practical Information

### 货币兑换与银行

**明明是自由的鱼** 伊斯法罕街上有许多主动搭讪提供换钱服务的，不要理他们，要去正规兑换点换，而且要货比三家，保证安全。

#### 推荐 Naghsh e Jahan Exchange

地址: Sepah St (这条街上有非常多的兑换点和银行)  
联系方式: +98-311-2237811

#### Bank Melli Central Branch 银行

地址: Sepah St (2 层)

#### Jahan-e Arz Money Changer

地址: Sepah St  
营业时间: 9:00-16:00 (周五关闭)

### 邮局



#### 图中 A: Feiz Post Office

地址: Apadana, Isfahan

#### 图中 B: Masjed Seyyed Post Office

地址: Mahale-ye-Now, Isfahan

#### 图中 C: Azadegan Post Office

地址: Azadegan, Isfahan

#### 图中 D: Emam Jaafar Post Office

地址: Bostan Sadi, Isfahan

#### 图中 E: طاشن تسرپ

地址: Ghal-e-Tabarok, Isfahan

网址: www.postmail.ir

联系方式: +98-311-2202963

#### 图中 J: ناگساروخ تسرپ

地址: Khorasgan

### 安全与医院

#### Al-Zahra Hospital

伊斯法罕最好的医院，有会说英语的医生。

地址: Soffeh St

联系方式: +98-311-6684444

#### Dr Hosseini Pharmacy

24 小时药店，位于中心城区。

地址: Shahid Medani St

联系方式: +98-311-222 3511

#### Esfahan Hospital

地址: Shams Abadi St

联系方式: +98-311-2230015

## 设拉子 SHIRAZ زاریش

“文化、玫瑰、爱情和花园之城”——设拉子，距离亚兹德 438 公里，是中世纪伊斯兰世界最重要的城市之一，它同时还是赞德王朝（Zand）的都城。这座有着 2000 多年历史的古都被誉为伊朗文明的中心。尽管今天的伊朗各民族、各地区之间存在着诸多矛盾，但几乎所有的伊朗人都不约而同地喜欢设拉子人。

赞德王朝衰败后，恺加大肆入侵设拉子，大规模地毁坏了都城，并掠走大量宝贵财富，在 1789 年，恺加王朝定都德黑兰，可如今，作为行政中心的设拉子还是以其众多的大学而闻名。

这里有著名诗人哈菲兹之墓，每天都吸引无数伊朗人前来瞻仰；位于设拉子附近朴实无华的居鲁士墓和宏伟壮观的波斯波利斯都让人唏嘘不已、扼腕叹息。

## 景点 Sights

### 45 卡里姆汗城堡 Arg-e Karim Khan

伊斯兰历 1180 年，卡里姆汗大帝（Karim Khan）建立了赞德王朝（Zand），并定都设拉子，随后大兴土木，修建了包括清真寺、浴室在内的许多公共建筑。卡里姆汗城堡就是其中最重要的建筑之一，也是当时规模最大、最突出的建筑群，面积达到 4000 多平方米。

**Esikimo** 进入城堡会经过一座美丽的门——古兰经城门（Qur'an Gate）。这个城门是早在一千年前建于设拉子城北的一座装饰用的城门。卡里穆汗曾在这个城门顶的小房间里放置了一本《古兰经》，以求赐福。在这部《古兰经》的影响下，这个城门将保佑设拉子人均能平安回归。

**RR 阿姨** 城堡的入口正对着一间八角形的接待室，庭院中央有一座巨大的水池。城堡内的房间及大厅里铺满瓷砖，内容涉及神话故事、花草树木及飞禽走兽，后来都被毁坏了。在庭院东边的角落里有一处私密澡堂，地板和墙面都是大理石砌的。澡堂的天花板画的是神话故事。



**明明是自由的鱼** 在卡里姆汗城堡里，专门辟出了一排小房间给一些上了年纪的手工艺老人们，游客在获得他们允许后可以拍照。

地址：Shohada Sq

费用：2,000 里亚尔

开放时间：8:00-19:30（夏天闭馆时间延长到 20:00）

联系方式：+98-711-2247646 或 +98-71-2301985

#### 46 哈菲兹之墓 Hafez Tomb, Aramgah-e Hafez

哈菲兹 (Kaje Shams-o-ddin Mohammad Hafez)，1324 年出生于设拉子，是波斯诗歌 (Ghazal) 大师。哈菲兹从小师从设拉子城内最有名的学者，除了写诗之外，哈菲兹还创立了设拉子文学学校，并且把波斯的诗歌形式推向一个难以超越的完美高度。他的诗歌的独特风格也确定了波斯诗歌在形式上的规范。哈菲兹的诗歌给人一种春天万物发芽、蓬勃生长的意境。每一个人都能从他的诗歌中看到自己的影子。哈菲兹在波斯传统文学中占据了永恒的地位。

1389 年，哈菲兹在他的出生地——设拉子去世。哈菲兹曾经在他的诗中写道：当你来到我的墓前，请向上帝祈愿：这里将成为心灵获得自由的圣地。

**RR 阿姨** 在这里，我们见到的游客几乎都是当地人，外国游客反而少见。据说每个伊朗人的家里必备两本书，一本是古兰经，另一本就是哈菲兹的诗集了。有些人甚至把这个顺序都给颠倒了，由此可见哈菲兹在伊朗人的心目中有着多么崇高的地位。作为诗人的哈菲兹甚至可以说是波斯永远的民族英雄。千百年来，他的诗歌不断被朗诵、被解读、被爱戴、被尊敬，甚至像一位当代明星一样在伊朗大众中保持流行、经久不衰。

地址：Golestan Blvd

费用：3,000 里亚尔

开放时间：8:00-22:00

联系方式：+98-711-2284552

#### 47 莫克清真寺 (粉红清真寺) Nasir-Ol-Molk Mosque

因为其外墙彩色彩中以粉红色最为出彩，所以被人们称作粉红清真寺，这座清真寺建于 1876 年，至今保存完好，为设拉子必游景点。

地址：Golestan Blvd

费用：1.8 美元

开放时间：8:00-14:00, 15:30-19:00

#### 48 萨阿迪之墓 Saadi Tomb, Aramgah-e Sa' di

萨阿迪是伊朗著名诗人，同时也是一位旅行者，他曾以托钵僧身份流浪游历各国 30 年，著有《果树圆》、《蔷薇圆》，均为凝聚人生教训的杰作。

地址：Bustan Blvd

费用：3,000 里亚尔

开放时间：7:30-21:00（夏天关闭时间延长到 22:00）

联系方式：+98-711-7301300

#### 49 天堂花园 Eram Garden, Bagh-e-Eram

是设拉子最著名的花园，既是植物园，也是设拉子大学 (Shiraz University) 的研究基地。花园距今已经有 900 多年的历史。大诗人哈菲兹就曾经在多首诗歌中提到这里。1749-1793 年，赞德王朝时期的统治者就居住在这里。直到 1963 年，设拉子大学从当地政府接管了这座花园。2008 年，这里成为挂牌的植物研究中心。

**明明是自由的鱼** 天堂花园的占地面积在当地来说算是很大，园子中央是一座漂亮的 3 层楼建筑，房子前一如既往是一个长方形水池，碧绿的池水倒映着房子，构成了这花园里最美的景象。

地址：Eram Blvd Garden of Paradise

费用：40,000 里亚尔（几乎是全伊朗景点中最贵的一个），儿童免费

开放时间：8:00- 中午 & 14:00-17:00（夏天延长到 19:00）

联系方式：+98-711-6273647

到达交通：乘坐任何一辆从赞德 (Zand) 到设拉子大学方向的摆渡车 (shuffle bus) 都可以

#### 贾汗纳马花园 Bagh-e-Jahan Nama

帖木儿时期的历史学家 Ebn-e Arab Shah 把贾汗纳马花园称为世界上最美丽的花园。贾汗纳马花园里面一共有 4 条小路。花园南边的喷泉建于恺加王朝 (Qajar) 时期，至今仍在使用。2004 年，设拉子市政府在波斯文化遗产办公室的协助下重新整修了这座花园，并对公众开放。

地址：Hafez St Jahan Nama Garden

费用：1,500 里亚尔

开放时间：8:00- 中午, 14:00-17:00（夏天闭园时间延长到晚上 19:00）

#### 50 设拉子周边 - 波斯波利斯 Persepolis سراب ادیشمخ تخت

波斯波利斯之于伊朗，如同长城之于中国，是不可错过的必游之地。它位于设拉子东北约 60 公里处，距离帕萨尔加德不足 50 公里。

波斯波利斯作为伟大的波斯帝国的中心，是阿契美尼德王朝的礼仪之都。

这座雄伟的宫殿是阿契美尼德皇帝们的夏宫，也是举行正式仪式的场所。

波斯波利斯的设计虽然是历代君主分别在不同统治时期完成的（历时 150 多年），但整个建筑风格还是浑然一体。

波斯波利斯与众不同的地方还在于其主要宫殿的地基、台阶、窗户、门厅和柱子等都使用了石头，屋顶为木制结构，墙却是砖砌的。波斯波利斯在公元前 300 年被亚历山大大帝焚毁，由于大多数宫殿的屋顶使用的是巨大的木头横梁，当横梁被大火烧着之后，产生的高温融化了连接整个建筑的铁铅螺丝，导致整座建筑崩塌瓦解。

1979 年波斯波利斯被列入世界文化遗产之一，也是伊朗第一个世界文化遗产。

#### 波斯波利斯建筑

##### 万国之门 (薛西斯之门)

登上台地，最先看到的便是高大的万国之门，由大流士大帝的儿子薛西斯所建，柱子上刻有“万国之门”的题字。大厅呈方形，面积为 612 平米，有 4 根柱子，每根高约 16.5 米，其中一根柱子是由许多碎片重新粘合在一起的。

万国之门一共有三道门，每道门高达 10 米。一条黑色长石凳紧挨着墙，可供皇室客人们使用。门的東西两侧分别矗立着一座“石公牛”。石公牛实际上是一种四不像的怪兽，它体型似牛，背上有一对巨大的鹰的翅膀，头戴冠，长着一张人脸，蓄着胡子，有着浓厚的亚述风格。柱子上用古波斯文、埃兰米文以及新巴比伦文三种文字刻着同样的内容：“薛西斯王说，我要感谢上帝，帮我建成了这座‘万国之门’。我的父王和我所建的所有的这些宏伟建筑，都要归功于上帝的恩赐。”



### 阿帕达纳宫 Apadana Palace

万国门的两边，分别是西面的阿帕达纳宫和东面的百柱宫，是波斯波利斯的两座主要建筑。阿帕达纳宫是波斯国王举行盛大招待宴会的场所。贵宾们从奥帕茨纳大殿北侧的石阶进入大殿。中心大殿有 36 根 20 米高的石柱，东北西三边的廊道各 12 根，通常称为 72 柱宫。不过现在，只有 13 根柱子孤独地矗立在那里。

大殿东侧的石阶南端的浮雕最有意思，表现的是 23 个阿契美尼德王朝附属国使团向波斯王朝拜进贡的场景。据说有来自二十几个当时已经并入波斯版图的地方的朝贡者，如：吕底亚、巴比伦、迦勒底、犍陀罗等，最底部从左边开始依次为埃塞俄比亚人、阿拉伯人、色雷斯人、印度人等，一直到最右边的埃拉米特人和吕底亚人。细看浮雕中人物的服饰与所携的供品都各不相同。

### 百柱宫

百柱宫面积 4,800 平米，是仅次于阿帕达纳宫的第二大宫殿。百柱宫有 8 扇门。北边门廊的 2 扇门上雕刻了觐见国王的场面以及 50 位手执长矛的波斯士兵。东边门廊则雕刻了臣服民族觐见国王的场面。其他入口处则雕刻着薛西斯王手刃怪兽的情景。北门廊有 16 根柱子，其中一根柱子按照原样修复了，均由巨大的守卫公牛守卫。 **RR 阿姨**

地址：Takht-e Jamshid, Fars, Iran

费用：5,000 里亚尔（存包免费）

网址：<http://www.persepolis3d.com/>

开放时间：7:30-17:00（11 月 - 次年 3 月），其他时间：8:00-18:00

### 51 设拉子周边 - 帕萨尔加德 Pasargadae داکراساپ

帕萨尔加德是伊朗 8 个世界遗产之一，位于扎格罗斯山的盆地中，建于居鲁士王（公元前 558 - 前 529 年在位）时期，是波斯阿黑门尼德王朝的第一个都城。

遗址比较分散，重要的有居鲁士大帝陵。

帕萨尔加德是阿契美尼德（Achaemenid）帝国第一个朝代的首都，居鲁士二世从公元前 546 年（或更晚）开始建设这个城市，但因为居鲁士二世在公元前 530 年的一场战争中被杀，建设停止。不过帕萨尔加德仍然是阿契美尼德帝国的首都，直到大流士一世计划在波斯波利斯建都为止。

占地 160 公顷的遗址包括：居鲁士二世陵墓（居鲁士大帝陵）、警卫室、观众会堂、寝宫和花园。

### 居鲁士大帝陵

曾经叱咤亚洲风云的居鲁士大帝，其陵墓却很简陋。整座陵墓高 11 米多，由大块巨石砌成，有些巨石长达 7 米。陵墓分为 2 个部分：下面是一个 6 层的平台，最底层的面积达到 164.2 平米；平台上面有一个小的方形屋子，墙厚约 1.50 米，屋子长 3.17 米，宽为 2.11 米，高 2.11 米。屋子唯一的入口处在西北面，原来的石门早已不知去向。

据说，居鲁士大帝的遗骸、他所佩带的武器以及其他一些贵重物品一起埋藏于屋子中央的黄金宝座里。所有这些都在于亚历山大大帝入侵波斯时被毁坏。

陵墓的样式如同一间间宫殿，上方还雕刻了拜火教上帝阿胡拉·马兹达的像和士兵像等，作为守护陵墓的象征。 **RR 阿姨**

地址：Madar Soleyman

费用：3,000 里亚尔

开放时间：8:00-17:00（夏天 7:30-19:00）

## 住宿 Sleep

### Niayesh Boutique Hotel (明明自由的鱼推荐)

酒店有个漂亮的庭院，房间干净、舒服，就是位置不是特别好找。

地址：No. 10, Shahzadeh Jamali Lane, Bibi Dokhtaran Mausoleum Lane, Namazi junction, Lotfali Khan-e Zand St.

网址：<http://en.niayeshhotels.com/home>

联系方式：+98-711-2233623；邮箱：[info@niayeshhotels.com](mailto:info@niayeshhotels.com)

参考价格：125,000 里亚尔 / 晚起（含早餐）

### Anvari Hotel (Esikimo 推荐)

酒店位于市区，周边条件便利。

地址：Anvari Street

联系方式：+98-711-2337591

参考价格：单人间（带洗手间和浴室）200,000 里亚尔 / 晚；3 人间（带卫浴空调不含早 400,000 里亚尔 / 晚

### Pars International Hotel

设拉子最棒的高档酒店。

地址：Zand Boulevard.

联系方式：+98-711-2332255；

传真：+98-711-2307006 & 2336380

### Homa Hotel

前身是洲际酒店，设拉子的豪华酒店之一。

地址：Meshkinfam St.（靠近 Azadi Park）

联系方式：+98-711-2288000-9；

传真：+98-711-2288014 & 2288021

## 餐饮 Eat

### 希拉西沙拉 (Shirazi Salad)

设拉子闻名全国的一道菜，原料是黄瓜、番茄、洋葱，配上柠檬汁和橄榄油，简单而美味。

### Kalam polo (设拉子传统菜)

一般餐厅是吃不到这道菜的，反倒是很多外卖店才有。原料是米、肉圆、切碎的圆白菜和其他蔬菜、香料。

### 'Ash shirazi (希拉西汤)

一种蔬菜肉汤，设拉子人把它当做早餐。





## SHARZEH TRADITIONAL RESTAURANT

传统餐厅，位于大巴扎（Vakil Bazaar）入口处对面，口味为人称道。

地址：Vakil St off Zand Ave

联系方式：+98-711-2241963

营业时间：11:00-15:00 & 20:00-23:00

传统伊朗风格的饭店，饭店不太难找，照例还是位于地下。饭店的墙上挂了一些老照片，很有味道。 RR 阿姨

## Yord Cultural Complex

特色餐厅，服务员都穿着五颜六色的民族服饰，有现场音乐演出，食物更是美味。

地址：Dinakan St Mansour Abad, after Maliabad bridge

联系方式：+98-711-6256774

营业时间：午餐和晚餐（冬天只在晚餐时间开放）

参考价格：55,000 里亚尔（人均）

## 110 Hamburgers

可以称得上是设拉子最有名的吃烤肉汉堡的地方，还有用西红柿、酸黄瓜做成的面包卷也不错。

地址：Anvari St

营业时间：11:00- 零点

参考价格：25,000 里亚尔（人均）

## 购物 Shopping

设拉子的一般零售商店营业时间都在 9:00-13:00 之间，下午休息，傍晚 17:00 再开，晚上 21:00 关门。挂着“Takhfeef”牌子就是表明在打折。

### 购物场所

#### 大巴扎 Bazaar Vakil

历史悠久的大巴扎，在这里可以买到质量上乘的地毯、纺织品、古董、香料和其他手工制品。大巴扎内部有个漂亮的庭院，中央是个水池。

地址：Shirāz

**RR 阿姨** Bazaar Vakil 附近还有一个更大的巴扎——Shamshirgarha Bazaar，所卖商品以日用品居多。

### 大型商场

#### Aftab Fars Shopping Centre

地址：MaaliAbaad Blv

#### Hafez Shopping Centre

地址：Afifabad Blv

#### Persian Gulf Complex

地址：Sepidan Hwy 靠近 Sadra and Golestan Towns

#### Setareh e Fars Shopping Centre

地址：Afifabad Blv

#### Sina Shopping Centre

地址：Motahhari Blv

#### Zaytoon Shopping Centre

地址：Paramount 路口

## 外部交通 Getting There

### 飞机

#### 52 设拉子国际机场（Shiraz International Airport）

位于设拉子东南 9.6 公里处，也叫沙希德·阿亚图拉·达斯特盖卜国际机场，可从德黑兰转机到这里。

地址：86, Shirāz

## 内部交通 Getting Around

对于游客来说，最便捷的交通工具是出租车。正规出租车有两种：老车——车身白绿相间，被本地人称为“mas' Khiyari”；新车——亮黄色。市区内打车的价格在 1,000 -2,000 里亚尔之间，包车 5,000 里亚尔起。设拉子的非正规出租车很多，还有不少私家车主也会拉活儿挣些外快。

## 实用信息 Practical Information

### 货币兑换与银行

伊朗国内的主流银行在设拉子都有分行，赞德（Zand）大街上聚集着不少兑换点，是最好、最安全的选择。

#### Bank Melli

在卡里姆汗城堡（Arg-e Karim Khan）旁边，兑换处在 1 层。

地址：Karim Khan-e Zand Blvd

#### Zand Exchange

汇率不错，没有手续费，兑换速度快。

地址：Karim Khan-e Zand Blvd

开放时间：8:00-13:00 & 16:00-19:00（周五不办公）

联系方式：+98-711-2222854

### 邮局

#### Bahonar Post office

地址：بازار ناخ میسرک Shirāz

#### 中央邮局 Central Post Office

地址：Shirāz

بازار میسرک تسرپ مرادا

地址：Hejrat,



## 出行指南

### 实用信息 Practical Information

#### 使馆与领事馆

##### 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](mailto: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



小吉 伊朗货币

#### 银行与货币兑换

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。除了购买大件商品的时候，商店会有 POS 刷卡机，但也是连接在第三国的终端（如迪拜等一些周边国家），汇率需要考虑一下。在伊朗国内消费需要用美金兑换当地货币。

#### 电源与网络

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 wifi）。

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。

**无须驾照** 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。

#### 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

#### 医院

伊朗约有 800 所医院和医疗中心，在这些医院和医疗中心设有心脏、坐骨神经、癌症、糖尿病、肢体嫁接、ICU、CCU、眼科手术、脑科及神经专科等。伊朗政府根据地理环境、交通设施、人口结构设立诊所，目前共有诊所约 14000 个，分布在全国各村庄。

在伊外国人可享受医疗保险，所以出国之前最好购买旅行保险。政府对旅游保险的规定额为 3 万美元左右，但是办理旅游保险和索赔的手续非常复杂。

#### 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（最好是护照影印件，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和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：联系方式：+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

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；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；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；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；伊朗警察机关报失信函原件和复印件；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）

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；使馆将在证件办妥后电话通知取证时间；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

申请人在取证单标明的日期，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；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；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1张照片和50美元签证费。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、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，但是如果这样选择，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）

### 电子签证 E-VISA

#### 电子签证办签程序

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个工作日前往北京大使馆办理签证，并先电话联系大使馆咨询办签事宜，同时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**



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。

## 旅行路上 Travel on the Road

### 推荐阅读《我在伊朗长大》Persepolis

伊朗，一个遥远而神秘的国度。长期以来人们谈起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图画，走近了读者，震撼人心。

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 个人带回。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                     |
|---|---|--------------------------|
| 德黑兰景点   |   |                          |
| 01 自由纪念塔<br>The Azadi Tower   | Azadi Sq Borj-e Azadi   | <input type="checkbox"/> |
| 02 古列斯坦宫殿群<br>Golestan Palace Complex                                   | Pamenar, Tehrān, Iran (位于 Arq Suquare 广场)<br>+98-021-33113335                     | <input type="checkbox"/> |
| 03 国家珠宝博物馆<br>National Jewels Museum                                    | Ferdosi St (靠近 Jomhuriyeh Eslami Ave 大街转角) +98-21-66463785                        | <input type="checkbox"/> |
| 04 萨德阿巴德<br>Sa'd Abad Museum  | Taheri St Valiasr Ave<br>+98-21-22282031  | <input type="checkbox"/> |
| 05 伊朗国家地毯博物馆<br>Iran's National Rug Gallery                             | Laleh Park (与 Fatemi 和 Karegar 的路口), Kargar Ave cnr Fatemi Ave<br>+98-21-88962703 | <input type="checkbox"/> |
| 06 伊朗国家博物馆<br>The National Museum of Iran                               | 30 Tir Ave, Emam Khomeini Ave, Tehran<br>+98-21-66702061-6                        | <input type="checkbox"/> |
| 07 礼萨阿巴斯博物馆<br>Reza Abbasi Museum                                       | Seyed Khandan, Shariati Ave<br>+98-21-863001-2, 863003, 863006                    | <input type="checkbox"/> |
| 德黑兰餐厅   |   |                          |
| 08 Delsin Sandwiches  | Jordan Blvd, Golfam St  | <input type="checkbox"/> |
| 09 Khayam Restaurant  | 地铁 Khayam 站出站后十几米处  | <input type="checkbox"/> |
| 10 Coffee Shop & Veggie Restaurant at Iranian Artists' Forum (咖啡厅 & 素食) | Baghe Honarmandan, Moosavie Str, Taleghani Ave. (就在前美国大使馆的后面)<br>+98-21-88310462  | <input type="checkbox"/> |
| 11 Alborz Restaurant  | Nikoo Ghadam Alley  | <input type="checkbox"/> |
| 12 Khayyam Traditional Restaurant                                       | Khayyam St<br>+98-21-55800760   | <input type="checkbox"/> |
| 德黑兰购物   |   |                          |
| 13 大巴扎<br>Tehran Bazaar   | 15 Khordad Ave main entrance  | <input type="checkbox"/> |
| 超市<br>Hiland Supermarket  | Ahmed Qasir St off Arzhanin Sq<br>+98-21-88505701                                 | <input type="checkbox"/> |
| 14 Gandhi Shopping Centre   | 4th St cnr Gandhi Ave   | <input type="checkbox"/> |
| 15 Paytakht Computer Complex  | Vali-e-Asr and Mirdamad   | <input type="checkbox"/> |
| 德黑兰其他   |   |                          |
| 16 霍梅尼国际机场  | Eslāmshahr<br>+98-21-51006015   | <input type="checkbox"/> |
| 17 梅赫拉巴德国际机场  | A 01, Tehrān  | <input type="checkbox"/> |
| 亚兹德景点   |   |                          |
| 18 阿米尔恰赫马格广场建筑群   | Amir Chakhmaq Sq  | <input type="checkbox"/> |
| 19 水博物馆<br>Water Museum   | Amir Chakhmaq Sq Old City (老城)<br>+98-351-6268340                                 | <input type="checkbox"/> |



|   |  |                          |
|---|--|--------------------------|
| 20 星期五清真寺<br>Masjed-e Jameh                       | Masjed-e Jameh St, Imam Khomeini Ave<br>+98-351-38046                  | <input type="checkbox"/> |
| 21 亚历山大监狱<br>Alexander Prison,<br>Zia'ieh School  | Zaiee Sq   | <input type="checkbox"/> |
| 22 多莱特阿巴德花园<br>与风塔 Bagh-e-Dolat<br>Abad Garden    | old city, Yazd   | <input type="checkbox"/> |
| 亚兹德餐厅   |  |                          |
| 26 Hammam-e Khan<br>Restaurant                    | Qeyam St Meydan-e Khan<br>+98-351-6270366                              | <input type="checkbox"/> |
| 27 Mozaffar Traditional<br>Restaurant             | Khalf Bagh Alley off Motahari Ave<br>+98-351-6227664                   | <input type="checkbox"/> |
| 亚兹德购物   |  |                          |
| 28 亚兹德长途汽车站<br>Yazd Passenger<br>Terminal         | Shahrak-e Sanati, Yazd   | <input type="checkbox"/> |
| 29 旅游信息办公室<br>Tourist Information Office          | Amir Chaqmaq Sq, Hajighanbar Bazar<br>+98-351-6223005                  | <input type="checkbox"/> |
| 伊斯法罕景点  |  |                          |
| 31 伊玛姆清真寺<br>Imam Mosque                          | City Centre Imam Square, City Centre<br>Imam Square<br>+98-311-6635231 | <input type="checkbox"/> |
| 32 谢赫·劳夫清真寺<br>(国王清真寺) Sheikh<br>Lotfollah Mosque | Ghal-e-Tabarok, Isfahan, City Centre<br>Imam Square                    | <input type="checkbox"/> |
| 33 阿里卡普宫(皇宫)<br>Ali Qapu Palace                   | Imam Square Cirty Centre (伊玛姆广场)                                       | <input type="checkbox"/> |
| 34 哈什特·贝希特宫<br>Hasht Behesht Palace               | City Centre, Isfahan   | <input type="checkbox"/> |
| 35 贾玛清真寺<br>Jameh Mosque                          | Allameh Majlesi St (市中心)   | <input type="checkbox"/> |
| 36 四十柱宫<br>Chehel Sotun Palace                    | Ostandari St   | <input type="checkbox"/> |
| 37 旺克大教堂<br>Vank Cathedral                        | Kelisa St, Jolfa, Isfahan<br>+98-311-6243471                           | <input type="checkbox"/> |
| 38 郝久古桥<br>Khaju Bridge                           | Zayandeh River (东段)  | <input type="checkbox"/> |
| 39 33 拱桥<br>Si-O-She Bridge                       | 33 Pol, Isfahan  | <input type="checkbox"/> |
| 40 摇晃塔<br>Shaking Minerat                         | 市区西边, Isfahan, Iran<br>+98-311-2200374                                 | <input type="checkbox"/> |
| 伊斯法罕餐厅  |  |                          |
| 42 Bastani Restaurant                             | Imam Sq  | <input type="checkbox"/> |
| 43 Khangostar<br>Restaurant                       | Hakim Nezami St Jolfa<br>+98-311-6278989                               | <input type="checkbox"/> |
| 伊斯法罕购物  |  |                          |
| 大巴扎<br>Bazar-E Bozorg                             | Chahar Bagh Abbasi St  | <input type="checkbox"/> |
| 阿拉丁地毯店 Aladdin<br>Carpets                         | Imam Sq  | <input type="checkbox"/> |

|   |   |                          |
|---|---|--------------------------|
| 法拉希细密画商店<br>Fallahi Miniatures              | Shahid Medani St Saadi St, off Imam<br>Sq   | <input type="checkbox"/> |
| 设拉子景点                                       |   |                          |
| 45 卡里姆汗城堡<br>Arg-e Karim Khan               | Shohada Sq<br>+98-711-2247646<br>或 +98-71-2301985                                     | <input type="checkbox"/> |
| 46 哈菲兹之墓<br>Hafez Tomb,<br>Aramgah-e Hafez  | Golestan Blvd<br>+98-711-2284552  | <input type="checkbox"/> |
| 48 萨阿迪之墓<br>Saadi Tomb,<br>Aramgah-e Sa'idi | Bustan Blvd<br>+98-711-7301300  | <input type="checkbox"/> |
| 49 天堂花园<br>Bagh-e-Eram                      | Eram Blvd Garden of Paradise<br>+98-711-6273647                                       | <input type="checkbox"/> |
| 50 波斯波利斯<br>Persepolis                      | Takht-e Jamshid, Fars, Iran   | <input type="checkbox"/> |
| 设拉子餐厅                                       |   |                          |
| Sharzeh Traditional<br>Restaurant           | Vakil St off Zand Ave<br>+98-711-2241963  | <input type="checkbox"/> |
| Yord Cultural<br>Complex                    | Dinakan St Mansour Abad, after<br>Maliabad bridge<br>+98-711-6256774                  | <input type="checkbox"/> |
| 110 Hamburgers                              | Anvari St   | <input type="checkbox"/> |
| 设拉子购物                                       |   |                          |
| 大巴扎 Bazaar Vakil                            |   | <input type="checkbox"/> |
| Aftab Fars<br>Shopping Centre               | MaaliAbaad Blv  | <input type="checkbox"/> |
| Hafez Shopping<br>Centre                    | Afifabad Blv  | <input type="checkbox"/> |
| Persian Gulf<br>Complex                     | Sepidan Hwy 靠近 Sadra and Golestan<br>Towns  | <input type="checkbox"/> |
| Setareh e Fars<br>Shopping Centre           | Afifabad Blv  | <input type="checkbox"/> |
| Sina Shopping<br>Centre                     | Motahhari Blv   | <input type="checkbox"/> |
| Zaytoon Shopping<br>Centre                  | Paramount 路口  | <input type="checkbox"/> |
| 中国驻伊朗大使馆(德<br>黑兰)                           | No.73rd, Movahed Danesh Ave.,<br>Aghdasiyeh, Tehran<br>+98-21-22291240+98-21-22291241 | <input type="checkbox"/> |



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

