

缅甸



万千佛塔烟雨中



目录 Catalogue

- 02 缅甸速览
- 03 亮点 / 国家概况
- 06 线路推荐
- 08 仰光
- 11 茵莱湖
- 13 蒲甘
- 17 曼德勒
- 20 出行指南
- 21 旅行路上

缅甸速览 Introducing MYANMAR

缅甸，是一个位于东南亚的国家，西南临安达曼海，西北与印度和孟加拉国为邻，东北靠中华人民共和国，东南接泰国与老挝。东南亚国家联盟成员国之一。2005年，缅甸政府将首都从境内最大城市仰光迁至新都内比都。

缅甸，这片被称为“佛教之国”的神圣土地，有着悠久的历史 and 灿烂的文化。佛教在缅甸已有 2500 多年的历史，佛教徒崇尚建造浮屠，缅甸全国到处佛塔林立。因此，缅甸又被誉为“佛塔之国”。阳光下熠熠生辉的佛塔时时刻刻保佑着这个美丽的国度和人民。

无论在第一大城市仰光，还是旧朝古都曼德勒，或者是佛教圣地蒲甘，都能感受到缅甸人的平和、热情。骑自行车，到佛塔上看日出，在乌木桥边观日落，静静地欣赏，细细地体会雄伟的建筑与大自然的完美结合。游走于茵莱湖畔，忘却那些烦尘俗事，享受那原本只属于缅甸人的宁静吧！



gtjs “对一个玩相机的人来说，选择去缅甸之前当然需要先了解去那里看什么、拍什么。缅甸号称“万塔之国”，因此，去蒲甘（BAGAN）看佛塔就是我的主要目的。事实上最后唯一令我印象深刻的也是正是蒲甘（BAGAN）的日出日落，我想蒲甘（BAGAN）大概是有到缅甸去的人不可错过的地方。”

最佳旅行时间 缅甸属热带季风性气候，年平均气温 27°C。一年可分为凉、干、雨三季，最适宜旅游的是凉季，即每年 10 月至次年 2 月间，这时天气晴朗、阳光充足，也是旅游的旺季。每年 6 月后进入雨季，7、8 月常有瓢泼大雨，一直到 10 月中旬雨季结束。

穿衣指数 短袖 T 恤、短裤，拖鞋就可以满足需要，另外可带一件薄外套，以备不时之需。缅甸寺庙不论大小，不论干净与否，全部要求脱了鞋、袜进入，穿拖鞋是最方便穿脱的。

高倍防晒霜、宽沿遮阳帽、墨镜是必备物品。蚊不叮或清凉油或风油精一定要带，治疗中暑、头疼脑热、闹肚子等的常规药物也要带一些。如果雨季去缅甸，一定要带着雨具。

消费与汇率 缅甸货币单位是“缅甸元”，英文 Kyat，读音为“基亚”。但是在缅甸，美元为普遍流通的货币，一般商家也比较乐意接受美元。只有在小饭馆或者路边摊等低消费场所时会用到缅甸元。兑换：(2015 年 7 月) 1 元人民币 ≈ 179.1583 缅甸元；100 缅甸元 ≈ 0.5501 元人民币；1 美元 ≈ 1112.0000 缅甸元；1000 缅甸元 ≈ 0.9000 美元

缅甸的消费水平整体不高，但是随着近些年国际游客大量涌入，消费也随着之呈现大幅增长的态势。另外淡季和旺季的不同，消费水平也会有所不同。以消费最高的仰光市为例，市中心的挂牌 3 星酒店淡季约 30 美元，而旺季则很有可能涨到 60 美元。普通餐馆一餐含面条、小油条和奶茶的早饭 500 基亚，一餐牛肉鸡蛋炒饭搭配一罐缅甸啤酒则要 2000 基亚。

时差 缅甸位于 UTC+6.5 时区，比北京时间晚 1.5 小时。即当地时间为 7:00，则北京时间为 8:30。

致谢

封面提供：老妖
图文提供：gtjs 土佬 apsara 跟我走四方

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

亮点 Highlights

★ 大金塔前聆听袅袅梵音

位于仰光的瑞光大金塔是可以与柬埔寨的吴哥窟、印度尼西亚的婆罗浮屠一起，被誉为“东南亚三大古迹”的著名景点。宏伟壮观的大金塔表面贴了厚厚的金箔，全部都是虔诚的信徒捐献出来的。在缅甸，男女老少，不管身份地位，都会将所得积蓄换做纯金叶供奉给大金塔，人们把这看做一种荣耀。因此，大金塔每天都有很多全国各地乃至世界各地的信徒前来朝圣，在前年古塔和佛祖面前，安心静坐，耳边偶尔想起袅袅梵音，仿佛穿越千年，给你的心灵带来一丝丝平和与宁静。

★ 热气球上欣赏塔林日出

蒲甘是一座千年古都，传说这里的佛塔在鼎盛的时候数量有4万多座，后来由于自然灾害和认为破坏，现在仅存2千多座佛塔。蒲甘平原上的塔林日出盛况曾被评为“世界十大美景”之一。每个旅行者到蒲甘总是感叹这里有着看不完的日出日落，立足点不同，所欣赏到的美景也各不相同。如果要问最好的欣赏日出角度是哪里，清晨的热气球绝对是绝佳的选择之一。当你有幸等到一个一个无风无雨，云层不厚的时刻，在热气球中看着万佛之城逐渐的离开自己的脚下，身旁的阳光温暖的洒在身上，那种感觉，绝对会令你终生难忘。

★ 泛舟湖上静待乌本日落

曼德勒的乌本桥是一座百年历史的古桥，也是世界上最长的全柚木构造桥梁，是每个旅行者在缅甸必去之地。乌本桥最美的时候正是日落时分，夕阳西下，柔和的余晖洒向平静的东塔曼湖，桥上行人熙熙攘攘，构成一幅美丽的剪影画面。包上一条长尾船，船夫荡着在湖中滑行，并会非常专业将你带到一些超美的取景地点，拍下属于你的永恒记忆。

★ 茵莱湖上感受水乡生活

茵莱湖最出名的为三大奇观：一是单脚划船的渔夫，穿着笼基的渔夫们，一只脚稳稳立于窄窄的小木舟一端，另一只脚绕在单木桨上，以肩膀和单脚转动木桨划船，双手则撒开一个鸡笼状的渔网来捕鱼，这种独特的划船法可以解放渔夫的双手；二是水上村落和水上浮岛，茵莱湖上共有二百多个小村落，人们用柚木深深插入湖底淤泥支撑着修建起来的小木楼，这样一栋栋农舍就构成了一个小小的水上世界，而水上浮岛由腐植、杂草和淤泥打底，漂浮在水面上，上面栽种蔬菜和花卉，是绝对的生态农业；三是伊瓦玛水上集市，这个缅甸最大的水上集市每五天一次，当地小贩划着小木舟穿行在湖上向游客兜售货物，湖中的人工岛上也建了些供游客参观的水上手工坊。

国家概况 Overview

地理与分区

缅甸面积约67.85万平方公里。东北与中国毗邻，西北与印度、孟加拉国相接，东南与老挝、泰国交界，西南濒孟加拉湾和安达曼海。海岸线长3200公里。地势北高南低。北、西、东为山脉环绕。北部为高山区，西部有那加丘陵和若开山脉，东部为掸邦高原。靠近中国边境的开卡博峰海拔5881米，为全国最高峰。西部山地和东部高原间为伊洛瓦底江冲积平原，地势低平。伊洛瓦底江全长2150千米，流贯南北，富灌溉航运之利。东北部的萨尔温江境内长1660千米。大部地区属热带季风

气候，年平均气温27度。曼德勒地区极端最高气温逾40度。1月为全年气温最低月份。平均气温为20度以上；4月是最热月，平均气温30度左右。降雨量因地而异，内陆干燥区500-1000毫米，山地和沿海多雨区3000-5000毫米。

语言

官方语言为缅甸语，也有为数不少的人懂英语和汉语。89%的缅甸人信仰佛教，其他人信仰基督新教、天主教、印度教、伊斯兰教以及原始部落中的拜物教。

缅甸因为曾是英属殖民地的缘故，老老少少英语都不错，沟通上基本没有问题。在华人较多的曼德勒、仰光昂山市场及周边能遇上不少华侨会说中文。

交通

在缅甸境内长途旅行，可选择飞机、火车或大巴。飞机、火车价格贵且买票相比大巴麻烦些，为省钱，最佳选择还是大巴。相比国内的长途大巴其设施就简陋很多，基本都是从日本进口的淘汰车，可能大部分是日本赠送的。没有电视、没有厕所，座位间距小。从茵莱到仰光坐车10多个小时，下午出发，第二天早晨到，在车上过一夜。现在想起当时缩着腿坐在车上盼天亮的感觉还是辛苦。

游客在缅甸的交通工具仍以租车为宜，一般而言车资包括司机费和油费，在市区以天计算，在郊区以公里计算，建议最好透过旅行社代劳，以免被敲竹杠，有空不妨也试一试三轮车、马车，但须事先议价为宜。另外，购买铁路卧铺票，如仰光往瓦城，须三天前预购，以免向隅。

缅甸主要航空公司网站：

Air bagan: www.airbagan.com

Yangon airway: www.yangonair.com

Air mandalay: www.airmandalay.com

目前国内到缅甸的航班有从北京、昆明、广州出发三种，北京直飞仰光的往返机票费用较高。建议决定行程后还是要先下手为强，以免错失机会。缅甸境内机票大部分游客选择的是仰光航空、蒲甘航空，全程未见有在曼德勒航空办理登机手续的。

对于提前72小时购买的机票应提前一天与航空公司进行确认，可直接去航空公司办事处或请 hotel 或 gh 帮助确认。

餐饮

缅甸的基本食品主要是米饭和咖喱，拌有沙拉的鱼酱有许多种形式，米饭、其它菜肴与汤一起食用。米粉和鱼汤做成的鱼粉汤，椰子、鸡肉咖喱加面条做成的椰奶面条都是缅甸人最喜欢的早餐和便餐食品。缅甸缅甸人喜食椰浆饭及拦有姜黄粉、椰丝、虾松的糯米饭；每餐必食一种叫“雅比”的鱼虾酱；菜肴喜放咖喱。缅甸克钦族人喜吃兽肉，他们习惯用火烤食，烤熟后撒上盐、用手撕食。缅甸克伦族人，无论男女老幼都吸烟斗。酒列是日常必备之物，任何仪式上，人们都要以酒助兴。缅甸人一般早晨爱吃西餐，午、晚喜食中餐；餐台喜欢备有辣椒油和辣椒酱等调味品。他们用餐习惯一人一把匙和一个汤盘，他们不习惯用碗。用餐“工具”是右手，抓食取饭灵巧方便。他们乐于菜齐后一起上桌用餐。

因境内种族的多元，仰光市的餐饮也呈现包罗万象的特色，尤其以掸族、缅甸、中国和印度的影响最为显著。当地食物的精髓包括以咖喱烹调的鱼、肉和蔬菜以及葫芦汤等。缅甸料理的特色为比较油和咸但较不辛辣。



典型的缅餐馆供应肉类和蔬菜食品，大部分的缅甸餐馆还可以做中国菜和印度菜，其它风味的亚洲菜包括泰国、越南、日本、韩国和新加坡风味的菜肴在缅甸也可以品尝到。西餐主要是在宾馆饭店中才有，在仰光有一些餐馆提供意大利菜。

缅甸有许多茶叶店，在仰光和曼德勒有几家快餐中心和快餐吧。缅甸也盛产海鲜，在仰光和其它城市中大部分的缅餐和中餐馆中，螃蟹、对虾、龙虾和其它贝类都是非常受欢迎的菜肴。

爽口香脆炸素菜

把葫芦瓜切段及豆芽蘸炸浆入油镬炸，前者炸起来十分爽口；豆芽则以脆口取胜，蘸自家调制的辣酱，酸甜又香口。

茶叶沙律

缅甸的沙律没有沙律酱，而用清香茶叶去提香，拌菜丝、虾米、缅甸珍珠豆（花生），蚕豆，用来佐酒或茶俱佳。

鱼粉汤

把鱼拆肉，以香茅和姜去调味，除去俗称的“泥臭味”，再用炒香的马豆熬汤，米粉尽收鱼汤的鲜味之余，伴菜有入口香而爽的香·蕉树芯、炸制，鱼汤底浓到化不开。

咖喱蟹

主要以咖喱粉调味，拌洋提香，辣度可随口味增多减少，肉蟹味浓郁又香口。

缅甸粽子

用糯米作主料，用成熟的香蕉和椰蓉作馅，香气扑鼻，令人陶醉。

缅甸大虾

缅甸运来的大虾以多膏见称，烹调以姜油、蒜及咖喱粉，芫荽味很香，身长而肉嫩，入口如吃龙虾肉。

麂子干巴

麂子肉质细腻、味道鲜美，是野味中的上品。麂子干巴的做法是将猎到的麂子剥皮去骨，把优质鹿肉切成小条，用竹丝系牢后加盐、花椒、酒等腌制而成。晾干后用油炸熟，在盘子边摆上花椒盐蘸食。

缅甸人的饮食嗜好

- ①注重讲究菜肴要丰盛，注重菜品要质精量小。
- ②口味一般口味不喜太咸，爱食甜、酸、辣味。
- ③主食以米饭为主，对水饺、蒸饺、馅饼、烤饼、烧麦等也很感兴趣。
- ④副食喜欢吃鸡、鱼、虾、鸭、鸡蛋及各种蔬菜；调味爱用蕃茄酱、虾酱油、辣椒油、辣椒酱和咖喱粉等。
- ⑤制法对烤、炸、爆、煎、烧、酱、拌等烹调方法制作的菜肴偏爱。
- ⑥中餐喜爱中国的川菜。
- ⑦菜谱很欣赏大拼盘、素鸡、吉利鱼条、姜芽鸭片、煎酿明虾、炸脆皮鸡、棒棒鸡、奶油菜花、炸板虾等风味菜肴
- ⑧水酒爱喝啤酒、汽水、桔子水等；饭后有喝咖啡或热茶的习惯，不过他们爱喝的是怪味茶（即有茶叶拌黄豆粉、虾米松、虾酱油、洋葱头末、炒熟的辣椒籽等，搅拌后冲成怪味茶饮）。
- ⑨果品爱吃香蕉、椰子、芒果、木瓜、柑桔、菠萝等水果；干果喜欢核桃仁等。

住宿

自从缅甸的旅馆业民营化后，仰光的饭店和旅社如雨后春笋般相继出现，价格竞争的非常激烈。市区内有很多价格合理的饭店和旅馆，饮食和交通都十分便利。在缅甸的各大城市和旅游区都有很好的酒店，从三星级到五星级不等，大多是外商投资修建的。比较有特色的是，在海边没有高楼的酒店，几乎全是木制的小别墅。

购物

来到仰光千万不可错过缅甸各式各样的手工艺品：漆器、象牙雕刻、木雕及珠宝、玉石，名扬四海的僧侣使用的勃生伞、造型特异的缅甸竖琴，当然令缅甸农村繁荣兴盛的编织业，精致的草帽、篮筐、席子……等作品，往往让国外观光客爱不释手。在缅甸的传统市集里，传统咖哩美食，美伦美奂的沙龙服饰、手制菸草、木偶、木香粉、各式铜器、银器、铁器、精致小巧的木雕纪念品……等等，都让你目不暇给。除了视觉上的享受，不禁也想大开“买”戒！

此外，缅甸是著名红宝、蓝宝、翡翠……等珠宝玉石之出产地，因此不论是传统市集、观光区或是中大型购物商场，均可见摊贩在兜售各式珠宝玉石，便宜的只需美金1、2元，有的则开价数百或数千美金，除非专家，否则实在是真假难辨，因此最好是在有政府执照的商店购买，或是根本不要买，以免吃亏上当。购物逛街的地方，有大金塔北侧的“华人街”（Maha Bandoola），算是当地主要的购物区，那里有“外交商店”（Diplomatic Shop），主要以服务观光客为主。另外“中国市场”及“夜市”，晚上6点以后进入夜生活的重头戏，人潮开始涌现。

旅客若购买珠宝玉石时，则持有缅甸政府授权许可完税之证明（收据）并在正规市场购买，方可携带出境。另请向当地旅行社或商店索取收据，以兹保证出境。

风俗禁忌

取名

缅甸人有名无姓，通常在自己的名字前面加一冠词，以示性别、年龄、身份和地位。青年男子自称“貌”（Maung，意为弟弟），表示谦虚，对幼辈或少年也称“貌”，对平辈或兄长则称“郭”（Ko，意为哥哥），对长辈或有地位的人则称“吴”（U，意为叔伯）。此外，还有在自己名字前冠以“德钦”（Thakin，意为主人）、“波”（Bo，意为军官）、“耶波”（YeBo，意为同志）、“塞耶”（SaYar，意为教师和医生）的。

缅甸妇女不论已婚与否，一般在名字前加“玛”（Ma），表示谦虚；对幼辈或平辈也称“玛”（意为姑娘），对长辈或有地位的则称“杜”（Daw，意为姑、姨、婶）。

有统计，缅甸人取名所用的字总共不到100个，用这些字互相拼凑，取其声韵顺口悦耳即可。因而缅甸人重名的很多，为表示区别，往往在名字前或名字后加上籍贯或工作单位、职业名称等。

婚姻禁忌

缅曆4月15日至7月15日三个月为佛教僧侣安居期间，缅甸人不许举行婚礼。此外，缅甸人也忌讳在缅曆9月、10月、12月内结婚。

数字禁忌

缅甸人忌讳9、13和尾数是零的“补”数（10、20、30、40、50、60、70、80、90）等数字，也忌讳“9”人共同远行，认为“9”人同行必有灾祸，若是9人同行则需带一块石头，以破9的数位。受西方

文化的影响，缅甸人认为“13”这一数字不吉利，因此忌讳买有编号13的房子和车子。缅甸商人忌讳补数，因为补数带有零的数字，零即为输，故视补数不吉利。在缅甸，若汽车牌照的总计为补数，如10、20、30……等就很难卖出去。

生活禁忌

缅甸人有“右为贵，左为贱”，“右为大，左为小”的观念。因此，缅甸人有“男右女左”的习俗。与朋友同行，不能勾肩搭背。给长者递接物品时，不能用左手，左手被视作是不洁净的。

缅甸人视头顶为高贵之处，所以不能用手触摸他人头部，即使是十分可爱的孩童也不能抚摸其头。

缅甸人视太阳升起的东方为吉祥的方向，认为东方是释迦牟尼成佛的方向，所以缅甸人家里的佛龛都供在室内东墙上。因此睡觉时，头必须朝东忌讳朝西，否则是对佛的玷辱，会招致不幸。缅甸人还认为西方是死神居住的地方，古代缅甸国王斩杀犯人时，都是出宫殿西门，所以睡觉绝对不能头朝西睡。缅甸人把东面和南面称为头顶部，把西面和北面称为脚尾部。家中长者的座位在头顶部，晚辈的座位在脚尾部。

在缅甸，女子穿的筒裙（缅甸语称“特敏”（TaMane））被视为不吉祥之物，不允許晾晒在超过人头的地方。因此男子忌讳在晾着衣服的绳索或杆子下穿行。如男子穿行，则男子身上的“神力”会丢失，并会倒霉一辈子。故此，到佛寺寺庙朝拜的信女，不得登攀塔座，只能跪在塔下瞻拜许愿，如要向佛塔、菩萨身上贴金，需交由男子代办。

民俗风情

缅甸是佛教国家，全国人口中有89.4%为佛教徒，全国各地处处是佛塔，有（金之都）美誉，尤以仰光之大金塔（SHWEDAGON PAGODA）举世闻名，入佛寺须脱鞋、袜，女性入佛亦不得穿丝袜，同时不宜穿短裤。由于笃信佛教，缅甸人性情各，心地善良，也很好客，上朋友家作客，通常会备小礼物馈赠。

缅甸之服饰极有特色，无论男女老少下身都著棉布“沙龙”，男生打结于前，女生则打结于腰侧。在一般场合，男生上身穿长袖衬衫，下身穿沙龙，遇正式场合则外加一件长袖短外套，外套上缝有中国布约，脚穿塑胶拖鞋。缅甸有许多政府官员为军人，接见外宾会穿军服。女生则上身穿缝制的贴身衣服，遇正式场合外加颜色鲜艳亮丽的围巾，同样是足穿拖鞋，惟已有一些年轻时髦小姐穿高跟鞋。

缅甸人重视教育，缅文及英文普遍使用，如必须找华文翻译员，亦不难找。

缅甸夜间无娱乐，旅客在晚餐之后，就无处可去。团体在仰光旅游可请旅行社安排传统歌舞。一些较新的旅馆有卡拉OK及酒廊等设施。

在人文景观方面，缅甸保存着许多东方社会的传统，但由于曾经长期被西方殖民者统治，又有许多西方的特色。在那里，你可以看到许多亚洲特有的东西——男人和女人的穿着长裙，走在金色的宝塔旁边，但离此不远的地方，却又耸立着已被损坏的殖民地建筑物。

节庆及活动

缅甸是个节假日众多的国家，每年的假日约有110多天。除政治节日外，传统节日多数和佛教有关。最隆重的要数泼水节，类似中国的春节、西方圣诞节一样。一般在每年四月中旬，历时3、4天。节日期间，人们不分男女老少，可以互相泼水。被泼得越多，人们越高兴，因为水象征着幸福。

1月4日，缅甸联盟独立日（国庆节），有很多官方和民间的庆祝活动。

许多佛塔也将在1月举行各种宗教仪式，寺院里会看到堆积如山的供品，晚上还有戏剧歌舞演出。

2月份的丰收节会令游客胃口大开，正是品尝缅甸传统甜点——一种用江米，加入各种果料，如果仁、芝麻、花生仁和姜片做的点心；2月12日是缅甸的联邦纪念日，各地的少数民族都会穿上民族盛装游行。

3月会有一系列“预热”的节日，全国开始沉浸在欢乐中。所有的佛塔敞开大门，三月的月圆之夜会在仰光大金塔举行盛大的庆祝活动。3月2日，无论是仰光中心大街还是偏远的农村，到处是欢乐庆祝的人群。3月27日是“抗日节”，军政府上台后改为“建军节”，在仰光会举行大规模的阅兵仪式，晚上放五彩缤纷的烟花。

4月是缅甸的新年。缅甸人喜欢用互相泼水的活动方式祝福新的一年的来临。大约在公历4月13日至17日之间，泼水节一般延续3至4天。游客在酷暑的季节里可以沉浸在这最凉爽的习俗之中。蒲甘附近的波巴山成了全国朝圣者的圣地。

五月节是纪念佛祖的节日，五月节将以隆重的仪式重现佛祖在世的一生，即从他出生到涅槃的全过程。五月节期间不要错过仰光大金塔里举行的仪式，其中最动人的场面是由虔诚的缅甸妇女顶着水罐，朝象征佛祖顿悟的菩提树洒下净水。

7月是佛教的斋月。按佛教徒的理论，在随后的3个月中，禁止结婚和搬家。乡间会举行隆重的“太子会”，将小孩装扮成“太子”，并送他们进入佛门修行。僧侣也在此期间停止云游。7月19日是纪念在独立前夕1947年遭到暗杀的昂山将军和他的志士的先烈者日（即“烈士节”）。

民间有纪念鬼神的节日，传说鬼神会在8月的5天中回到人间。纪念活动由各种各样的演出和缅甸人喜欢的大型集市组成。八月节那天，僧侣们要抽签决定，到那些想得到佛陀保佑的缅甸人家中去念经。

9月是茵莱湖地区最具魅力的时节。整个湖区都在演出，船装饰成为“卡拉威”（一种神鸟），在水中穿梭。单桨划船的桨手云集在此。场面非常壮观，吸引着全国各地的人前来观赏。在茵莱湖附近的小城镇里，这时候还会举行兰花花市。

10月，德丁卒月十五日为“德丁卒”点灯节，这天房屋、公园装饰灯光闪亮以迎接佛陀从天归来；曼德勒附近这时候会有异彩纷呈的大象舞蹈。10月同样标志着斋月的结束。现在可以结婚和搬家了。11月的月圆之夜会迎来第二个灯节，缅甸人称“达桑岱”点灯节。年青女孩们会连夜为僧侣赶制袈裟。在茵莱湖附近的东枝，五颜六色的气球遮住了天空，庆祝斋月的结束。



Khakha 单桨划船的桨手们



摄影小贴士

除了拍摄当地的佛塔与河边日出日落之外，建议在日落后，也不要急于离开，可以找一些当地的小孩，利用天黑前余光，拍摄人物与寺庙剪影效果的照片，也可以利用二次曝光，将人物与背后的寺庙群上的灯火结合起来，拍摄出效果奇特的照片来。此外，除了风景摄影之外，拿起相机，深入到当地吊脚楼的小村与茅屋中去，会有更多的惊喜等待着你的镜头。

当地特色

缅甸是个神秘而可爱的国家，西方媒体给它取了个美丽的绰号“亚洲隐士”。进入这个国度，仿佛有种走入时光隧道的感觉。这个国家给人最新鲜的感觉，是它的居民和自然风景仍保留着原有的传统风味。无论男女依旧穿着传统纱笼，一如百年以前。公元13世纪，小乘佛教自锡兰传入缅甸，佛教成为缅甸人民生活 and 思想的规范，整个社会充满着浓厚的宗教气氛。

佛塔之国

有人曾打过这样的比方：把大大小小的佛塔排列起来，真可以从缅甸的南疆排到北国边陲，绵延1500多公里。佛塔最集中的地方要数缅甸中部的蒲甘小城，这里曾是缅甸第一个统一的封建王朝之都，素有“万塔之城”的美称。

自公元1044年缅甸成为统一国家后，阿奴律陀王建都蒲甘，进行宗教改革，改信奉小乘佛教，建塔修庙之风一直延续至今。佛教对缅甸文化艺术和人民生活甚至语言一直产生着深刻的影响。

缅甸舞蹈

缅甸舞有两千多年的历史，最早从印度流传过来，后来受泰国的影响，舞蹈特别突出曲线，风格十分鲜明。主要以半蹲、全蹲、跪为基础，协调配合手、脚、腰（塌腰）、胸、头（仰头）等表现出千变万化的各种舞蹈形态，形成独具风采的人体三道弯的造型动作，典雅柔美、婀娜多姿。

出家习俗

缅甸的男人虽然生活悠闲，但他们一生必须出家一次，出家次数不限，时间可长可短，有的终身当和尚，更多的则是几年、几个月甚至一两个星期。一般男孩到了15岁左右，家长就要准备出家仪式，这对每个家庭都非常重要。



Khakha 刚出家的小僧人

手工艺品

彩砂佛画

是缅甸的一大特产，用自然的砂岩作为颜料作画，画的内容主要是古代佛教壁画中的纹样和缅甸一些民间传说故事，如佛教护法神、佛传道故事、天女散花等。

漆器

当地人喜欢用漆器盛放物品，常见的有漆碗、漆盒、漆盘等。漆器分为两种，一种是纯手工艺制品，造型精巧，图案优美。另一种是作坊批量生产的，图案和工艺相对简单粗糙，购买时需注意分辨。

丹纳卡

缅甸独有的美容品，是用缅甸的香木枝干烘干后，研磨成粉，再入水，涂在脸上。有美容，治疗粉刺的作用。缅甸无论男女老少人人都用丹纳卡。

翡翠

缅甸出产的翡翠世界闻名，无论质量和产量要高于其它国家地区，所以，选择一个心仪的翡翠饰品是很值得的。

纯净无杂质者为白色，若含有铬元素，则呈现出柔润艳丽的淡绿、深绿色，称之为翠，此品种极受人们喜爱，也最名贵。一般颜色鲜嫩漂亮，质地较透明，玻璃光泽强者为上品。相反，质地发干，透明度较差的品种次之。选购翡翠珠宝等要在正规的国营商场购买，因为只有凭国家承认的购买凭证，才能出关。

线路推荐 Tours

缅甸全景 10 日深度游

线路特色

全方位尽情游览缅甸著名城市和景点，让你一次就把缅甸玩个够。

线路设计

- D1 仰光城北朝圣一日游
- D2 仰光市内徒步一日游
- D3 茵莱湖上泛舟一日游
- D4 曼德勒古皇城半日游
- D5 曼德勒敏贡古城半日游
- D6 曼德勒周边古城一日游
- D7 蒲甘古城初体验半日游
- D8 蒲甘古城马车一日游
- D9 蒲甘古城单车一日游

线路详情

D1 仰光唐人街 - 大金塔 - 国家博物馆 - 卡拉威宫 - 乔达基卧佛

上午参观仰光的唐人街，这里聚集着约15万当地华人、华侨，这里有中国风格的寺庙，如具有百年历史的观音古庙（当地人称广东庙）。随后前往仰光大金塔，是缅甸国家的象征。从大金塔下来后，前往附近的国家博物馆，参观馆藏珍品，对缅甸历史文化有一个深入的认识。之后，来到皇家湖公园。在辽阔的皇家湖面上，面向瑞光大塔，有一艘巨大的天鸟状皇家游船复制品卡拉威宫，湖的四周是树林茂盛的公园。最后要去

的是著名的乔达基卧佛寺，这里有一尊巨大的我佛像，脚底上印有 108 个图案代表着 108 次轮回。晚上宿仰光。

D2 司雷宝塔 - 市政厅 - 移民办事处 - 最高法院大楼 - 内河航运署 - 缅甸交通部港务局大楼 - Strand 酒店 - 海关大楼 - 法庭 - 班都拉公园 - Theingyi Zei 市场 - 昂山市场

这一天全天可以步行完成游览，起点是司雷宝塔。司雷宝塔位于闹中取静的市中心，塔高 46 米，塔身镀金，塔基呈八边形。佛塔周围围着缅甸的生肖雕塑，游客可以找到自己生日日期对应的生肖膜拜，据说可以求得庇护。随后沿着 Mahabandoola 路、Pansodan 路、Bank 路参观殖民时期的建筑，最后沿 Sule Paya 路回到司雷塔。再次从司雷宝塔出发沿着 Mahabandoola 路向西，之后 26 路向北到著名的昂山市场，采购纪念品。至此结束一天行程。晚上乘坐大巴前往下一站——茵莱湖。

D3 水上市场 - 水上浮村 - 手工作坊 - 帕瑞佛塔 - 水上落日

上午在酒店享用完丰盛早餐后，稍事休息。随后搭乘私家马达船开始茵莱湖 1 日游，游览迷人茵莱湖风光，途中经过水上市场，可以品尝当地水果和小吃。接下来前往水上浮村，体验当地居民水上生活。茵莱湖中还有很多特色的手工作坊，展示和出售金银器、雪茄、织布等工艺，可以驻足停留。随后前往湖边佛塔彭道乌佛塔，每年 9-10 月这里还有盛大的彭道乌节。夜幕降临十分，将船停靠在湖中，欣赏用单脚划船的渔夫，日落十分夕阳与渔民构成的剪影十分漂亮。晚上宿茵莱湖中酒店，晚上可以仰望星空，感受最纯净的夜空。

D4 曼德勒皇宫 - 金色宫殿僧院 - 固都陶佛塔 - 山达穆尼佛塔 - 加乌库奇佛塔 - 曼德勒山

上午乘飞机前往曼德勒，午餐后稍作休息，下午前往曼德勒皇宫。曼德勒皇宫在二战时期被夷为平地，现在看到的皇宫是现代重建的，少了些古朴和年代感。从皇宫出来前往曼德勒山下的寺庙参观。首先来到金色宫殿僧院，这也是一座柚木僧院，可以在这里欣赏到皇室遗物。随后前往附近的固都陶佛塔，参观“世界上最伟大的书”佛经石刻。之后来到山达穆尼，听一听当地人讲述发生这里的皇室故事。不远处的加乌库奇佛塔塔内有一尊大佛像，由一整块重 800 吨的绿色大理石凿成。最后赶在日落前，前往曼德勒山顶，欣赏曼德勒日落。

D5 白色佛塔 - 敏贡佛塔 - 敏贡大钟 - 辛比梅佛塔

上午 9 点乘坐轮渡从曼德勒出发前往敏贡古城。抵达码头后，首先映入眼帘的是白色佛塔，进入白色佛塔一路向东会看到著名的敏贡佛塔。这座计划修建 160 米高的世界第一塔因为历史原因停止了修建并饱经战乱和自然灾害，目前的塔基部分也仍可称得上为最大的砖制建筑。接着前往敏贡大钟，欣赏世界上最大的且正在使用的大钟。最后来到被称为奶油蛋糕塔的辛比梅佛塔，一睹如蛋糕裱花般美丽的外形。赶在下午 1 点前回到码头搭乘轮渡回曼德勒。

D6 阿玛拉普拉 (马哈伽纳扬僧院) - 实皆古城 - 因瓦古城 - 阿玛拉普拉 (乌本桥)

上午早饭后，乘坐包车前往马哈伽纳扬僧院，赶在 10 点前抵达，欣赏壮观的千人僧饭场面。随后前往实皆古城，登上实皆山，在山顶俯瞰山下千百佛塔，美景尽收眼底。中午在实皆山脚下用餐，稍事休息。下午前往因瓦古城，乘坐渡船到达古城渡口后再包马车游览全城。途中将会参观巴亚恰僧院、马哈昂美寺、南明瞭望塔、亚榻那新弥佛塔等著名建筑。赶在日落前返回阿玛拉普拉的乌本桥，租一艘船在湖上欣赏乌本日落的美景。

D7 蒲甘考古博物馆 - 蒲甘金皇宫 - 瑞山都佛塔

下午抵达蒲甘，预订马车游览蒲甘佛塔。随后踏上单车前往旧蒲甘的考古博物馆，欣赏经过千年历史幸运保存下来的文物，更好的了解蒲甘的历史文化。从博物馆出来，可以顺便参观按照原貌设计建造的蒲甘金皇宫，体验当年蒲甘王朝的繁荣盛世。夜幕降临时，赶往瑞山都佛塔欣赏日落。

D8 Balloon over Bagan - 瑞喜官塔 - 悉隆敏罗寺 - 阿南达寺 - 他冰瑜塔 - 达玛央吉佛塔 - 素威库吉佛塔 - 摩诃菩提寺 - 乔多波陵塔 - 帕塔达塔

清晨乘坐 Balloon over Bagan 的接送车到达指定地点乘坐热气球，在热气球上观赏蒲甘塔林日出的美景。一个小时过后顺利降落，回酒店吃早餐。上午，乘坐马车游览蒲甘佛塔林。首先来到靠近良乌镇的瑞喜官塔，这座佛塔是蒲甘著名四大佛塔之一，供奉着佛牙舍利。随后前往悉隆敏罗寺，传说蒲甘最年轻的塔，内部有残损的壁画，外墙有灰泥石雕残片。之后一路参观蒲甘最精美的佛塔阿南达寺，最高佛塔他冰瑜塔、规模最宏大的达玛央吉佛塔，沿途经过素威库吉佛塔、摩诃菩提寺、乔多波陵塔等。黄昏时分来到日出日落观测点帕塔达塔欣赏日落美景。

D9 瑞山都塔 - 苏拉玛尼佛塔 - 塔贝茂克塔 - 帕塔达塔 - 古彪基寺 - 马努哈寺 - 阿比雅达那寺 - 布勒迪

清晨骑单车前往瑞山都塔欣赏日出，随后前往蒲甘中南部平原的苏拉玛尼佛塔、塔贝茂克塔、帕塔达塔，随 Anawrahta 路向南骑行参观古彪基寺、马努哈寺、阿比雅达那寺等。黄昏时分返回旧蒲甘，在著名的布勒迪塔记录下精彩的日落时刻，留下美好回忆。

仰光 Yangon



仰光地图



仰光位于缅甸南部伊洛瓦底江下游的三角洲上，距安达曼海仅 35 公里，曾经是缅甸的首都，现在是缅甸的最大城市，也是全国经济、文化和交通中心。这是一座充满浓郁东方民族色彩的现代化城市，现代化建筑与传统白尖顶、黑柏油漆的木屋交错排列，佛塔、寺庙遍布，到处是鲜花和常绿植物。

作为“佛塔之国”第一大城市的仰光，有着无数或镀金或白石的佛塔，阳光下溢彩流光、熠熠生辉，成为仰光一大胜景。佛塔中最著名的是驰名世界的大金塔，它位于市北圣山，居全城最高点。

景点 Sights

瑞光大金塔 (Shwedagon Pagoda)

仰光大金塔位于缅甸首都仰光市北茵雅湖畔的圣丁固达拉山上，是仰光的最高点。巍峨壮丽，金光闪烁，与柬埔寨的吴哥窟、印度尼西亚的婆罗浮屠一起，被誉为“东南亚三大古迹”。

佛教传说，释迦牟尼成佛后，为报答缅甸人曾赠蜜糕为食而回赠了八根头发。佛发被迎回缅甸，忽显神力自空中降下金砖，于是众人拾起金砖砌塔佛，至今已有千余年的历史。

大金塔建于 18 世纪，主塔四周环墙，开南北东西四处入口。南门为主要入口，现备有电梯供游人使用。登 70 余级大理石阶梯，抵达大塔台基平面。大金塔底座围长 432.8 米，高 99.4 米。塔基为十字折角形，饰以无数水平线脚，总周长 435 米，四周环围着 64 座姿态各异的小塔。基座内设有佛殿，供奉玉雕佛像，外设 4 门，每座门前各有一对石狮。

全塔上下通体贴金，加上 4 座中塔、64 座小塔，共用黄金 7 吨多！在塔顶的金伞上，还挂有 1065 个金铃、420 个银铃，上端以纯金箔贴面，顶端镶有 5448 颗钻石和 2000 颗宝石。

地址：Shwedagon Pagoda, Yangon, Myanmar

门票：8 美元或 8000 基亚

网址：<http://www.shwedagonpagoda.com/>

开放时间：4:00-22:00

到达方式：可在苏雷塔附近乘坐 43 或 204 路公交 Shwedagon Pagoda 站下车；从苏雷塔附近乘坐出租车约 2000 基亚



夜色下金光闪闪的大金塔

土佬 无论白天黑夜，大金塔总是熠熠生辉，我们曾在晚上专程欣赏过大金塔，并拍照。其实在黄昏或清晨观赏大金塔也是很美的，几天来我们在不同时段，多次经过大金塔，暮色中的塔身别有韵味；而在清晨，静穆安详的塔体尽沐浴在一片神奇的光明中。在蓝天白云的衬托下，金塔真的是美极了，尖顶直入天空，不能穷尽，走在光洁的大理石地板上，眼前虽是金晃晃的一片，心里却能安静祥和。

皇家湖 / 大湖 (Kandawgyi Lake/Royal Lake) 和卡拉威宫 (Karaweik Palace)

皇家湖位于仰光市中心，在仰光大金塔的东面，是一个建于英国殖民时代的人工湖泊。风景秀丽，是仰光市散步的绝佳去处，也是一个观看落日的好地方。皇家湖主要用于向市区供应清洁水源，整座湖泊被面积 110 公顷的皇家自然公园 (Kandawgyi Nature Park) 和 69.25 公顷的仰光动物园 (Yangon Zoological Gardens) 层层包围。

卡拉威宫是一座浮于皇家湖上的鸟型大船，是极有特色的仰光标志性建筑。它是一艘浮于湖中的鸟型大船，很有特色。外观金碧辉煌，里面装饰豪华。每天晚上 7 点至 9 点有缅甸民族歌舞表演，以自助餐的形式开放。白天看去金碧辉煌，夜晚则灯光璀璨，倒影斑斓。湖畔的柚木皇宫酒店极尽缅甸皇家风范，经常是外国政要出没的地方。每天晚上 7 点起，卡拉威宫会举行隆重的缅甸歌舞表演，同时提供丰盛的自助餐。在皇家湖可以看到仰光最华美的落日，晚霞的余晖倒映在湖中，彩云荡漾在湖面上，非常漂亮。

地址：Kandawgyi Lake, Kan Yeik Tha Rd., Yangon, Myanmar

门票：皇家湖公园门票 2000 基亚，出租车入园需另付费；自助晚宴 30000 基亚

网址：<http://karaweikpalace.com/>

开放时间：公园开放 4:00-22:00；卡拉威宫晚宴 18:00-21:00，歌舞表演 19:00-21:00

联系方式：+95-1-1295744

到达方式：皇家湖公园西门距离瑞光大金塔东门约 1.5 公里，步行 20 分钟

茵雅湖 (Inya Lake)

茵雅湖是仰光著名的自然景观，比皇家湖大 5 倍，位于市区北部。湖水清澈明净，湖畔大树环绕，让人心旷神怡、流连忘返。仰光市内最大的湖泊，绿树成荫、湖面辽阔，风景优美。

茵雅湖面向瑞光大塔，有一艘巨大的天鸟状皇家游船复制品，湖的四周是树林茂盛的公园。北边有缅甸独立领袖昂山的陵墓。

湖滨还有缅甸划艇俱乐部，对这个水上项目有兴趣者可由专业划艇运动员陪你到泛舟湖上，体验一次竞技之乐。

到达交通：乘坐 51、52 路公交车可到茵雅湖附近。

乔达基卧佛寺 (Chaukhtatgyi Paya)

这座大卧佛原本是尊露天的的大坐佛，1953 年建成。长 20 米，高 5.4 米，卧佛的眼睛以玻璃镶成，并由一位中国画家点出眼睛，神态慈祥豁达。卧佛四周没有墙壁，佛的两只脚一前一后，脚底有 108 个图案，代表着 108 次轮回，以手为枕头，双眼注视着盘跪在地的虔诚信徒，据说这种姿势是佛在休息，而非涅槃。足足有一人长的佛脚底板上划有 108 个格子，每格里面表现了一种六道轮回中的形象，旁边的英文逐一解释各种形象的含义。将生命之轮描绘在这里代表佛远远超脱于轮回之上。

地址：Shwegondaing Rd., Yangon, Myanmar



开放时间: 6:00-20:00

到达方式: 大金塔东门乘坐公交车在 Chauk Htat Gyi 站下车或从大金塔东门步行约 30 分钟

波特涛塔 (Botataung)

据传从印度来的护送圣物的千佛陪葬于此。

又名千佛塔, 与司雷宝塔同时建成。1943 年被皇家空军炸毁, 20 世纪下半叶重建。重建中发现了许多 2000 多年前的文物和珠宝。游客可进入塔身内部观赏保存圣物的密室。

费用: 2 美元 / 人, 照相需加 1 美元。

苏雷宝塔 (Sule)

仰光市以苏雷塔为中心向四周延展, 可以说这里是仰光市中心的中心。位于闹中取静的市中心, 塔高 46 米, 塔身镀金, 塔基呈八边形。据传建成于 2000 多年前迎接圣物的和尚自印度返回后, 以 Kakusana 菩萨时代的保护神 Sule 的名字命名。塔内塑着瑞光大金塔所在圣山的守护神苏雷的神像。

佛塔周围围着许多雕像, 最引人注意的是缅甸的生肖雕塑。缅甸人把生肖分成 8 个, 从周一到周日各不相同, 其中周三按上午和下午分成两个生肖。游客可以找到自己生日日期对应的生肖膜拜, 据说可以求得庇护。

地址: Maha Bandoola Rd 95-1, Yangon, Myanmar

门票: 2000 基亚

开放时间: 5:00-21:00

到达方式: 市中心步行可至, 可以连同苏雷塔周边殖民建筑组合成 1 日徒步线路

住宿 Sleep

在仰光住宿最好选择位于市中心司雷塔附近的酒店或客栈, 不仅价格合理、选择多样, 而且出行很方便, 步行或者乘三轮车即可到达许多景点。一般酒店的房间分为带空调房间、带电风扇房间、带专用或者公用浴室的房间以及床位, 可以根据情况和预算选择。

Strand Hotel

该酒店是 1901 年建造的 3 层维多利亚式建筑, 曾经是东南亚最大的殖民酒店之一。该五星酒店荣获诸多殊荣, 本身也是一个景点吸引着很多旅行者驻足参观。

地址: 92 Strand Road, Yangon, Myanmar

网址: <http://www.hotelthestrang.com/>

电话: + 95-1-243377

参考价格: 423 美元

Traders Hotel

国贸酒店是香格里拉旗下酒店, 位于市中心司雷塔附近, 从房间的窗户外可以看到司雷塔, 特别是晚上的夜景特别漂亮。酒店离昂山市场很近, 5 分钟, 旁边还有百盛和一个进口超市, 非常方便。酒店软硬件配套符合国际标准, 特别是充足热水的浴室, 还有超高速的网络, 这一点在缅甸非常难得。员工热情大方, 素质高。

地址: 223 Sule Pagoda Rd., Pabedan Township, Yangon, Myanmar

网址: <http://www.shangri-la.com/yangon/traders/>

电话: + 95-1-242828

参考价格: 225 美元

Clover City Center Hotel

这家酒店档次类似于国内快捷酒店, 位置较好, 离昂山市场及附近的景点都很近, 走路十分钟左右。工作人员很贴心, 服务周到。房间不大, 但干净整洁。比起仰光的贵酒店, 性价比不错。

地址: No. 217, 32nd Street, Pabedan Township, Yangon, Myanmar

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

电话: + 95-1-377720

参考价格: 87 美元

Hotel Grand United (Chinatown)

这家酒店于 2012 年开始在唐人街营业, 基础设施比较新, 条件相对比同等类型酒店稍好。

地址: No. 621, Maharbandoola Road (Corner of Bo Ywe Street), Latha Township, Yangon, Myanmar

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

电话: + 95-1-372256

参考价格: 81 美元

May Shan Hotel

旅馆位于司雷塔旁边, 可以通过房间窗户看到司雷塔。老板娘一家是客家人, 三代移民, 能说客家话和普通话, 非常非常好沟通, 订机票或者咨询其他事宜都很容易很好客。虽然但房间较小, 床也是较小的, 设施比较陈旧, 但胜在收拾得比较干净, 有家的感觉。

地址: 115 - 117 Sule Paya Road, Kyauktada Township, Yangon, Myanmar

网址: <http://www.mayshan.com/>

电话: + 95-1-252986

参考价格: 65 美元

Agga Guest House

唐人街相对比较干净整洁的客栈, 这里还有宿舍床位、单人间和双人间可以选择。虽然所有房间都没有独立卫生间, 公用卫生间也没有热水, 但是好在床单被套比较干净, 网速也很快, 性价比不错。早餐提供西式简餐, 包括咖啡、面包和煎蛋。

地址: 88, 13th Street, Middle Block, Lanmataw Township, Yangon, Myanmar

电话: + 95-1-224654

邮箱: aggaguesthouse@gmail.com

参考价格: 床位 11 美元; 单人间 16 美元; 双人间 25 美元

餐饮 Eat

因缅甸境内种族的多元, 仰光市的餐饮也呈现包罗万象的特色, 尤其以掸族、缅族、中国和印度的影响最为显著。缅甸人的餐食较辣, 添加香料较多, 其饮食有六大特点, 即辣味浓、油性大、炸食多、酸菜多、椰子和棕糖食品多。一般的缅甸餐厅都提供套餐, 价格在 2000—3000 基亚之间, 这对于游客非常方便, 只需要点一道主菜即可, 餐厅服务员会配好相应的



配菜、调味料和米饭一起奉上，有很多酱汁和腌菜，还有生的蔬菜。

在仰光，用餐的选择很多，这里有缅甸最好的餐馆，大多都在市中心以北，靠近大使馆和皇家湖边。游客聚集的市中心苏雷塔附近也有很多平价小馆，不过很多人吃不惯缅甸菜，那么最好到唐人街去用餐，那里有很多华人开的中餐馆。

House of Memories

这是一个拥有 100 多年历史的迷人的古老建筑，曾经是昂山将军办公的地方，现在改成了一家小餐馆，亲切的微笑服务，高质量的缅甸菜肴，吸引了众多食客。每周五、六都有现场钢琴和吉他表演，为客人们助兴。

地址：290 U Wisara Road, Yangon, Myanmar
网址：<http://www.houseofmemoriesmyanmar.com/>
电话：+95-1-525195
人均消费：7000 基亚

Feel Myanmar Food

来这家餐厅用餐完全不需要晦涩难懂的菜单，菜品已经以一份一份盛盘装好，可以品尝到品种繁多的缅甸菜。如果想要在一餐内吃遍缅甸菜，那么来这里绝对靠谱。

地址：124 Pyidaungsu Yeiktha Str., Yangon, Myanmar
网址：<http://www.feelrestaurant.com/index.htm>
电话：+95-1-16872
人均消费：5000 基亚

Monsoon Restaurant

这家餐厅主营缅甸菜，同时还有其他口味，比如泰国菜、中国菜、越南菜和高棉菜等亚洲风味。餐厅位于一栋殖民建筑之中，可以说是一家身处西式浪漫氛围的东南亚餐厅，典雅的就餐环境和美味的菜品让众多旅行者、外国移民、商人等流连忘返。

地址：85, 87, Theinbyu Road, Botataung Tsp, Yangon, Myanmar
网址：<http://www.monsoonmyanmar.com/>
电话：+95-1-295224
人均消费：8000 基亚

999 Shan Noodle House

这家店面小巧的面馆经营掸族风味面，非常受本地人和游客欢迎。店家的英文很好，带有图片的菜单还有英文注释。除了面条之外，还有腌菜、炸豆腐和猪皮等小吃。需要注意的是一定要 18:30 之前赶到，否则就没有东西吃了。

地址：No. 130 B 34th Street, Kyauktada Township, Yangon, Myanmar
人均消费：2000 基亚

香港大餐厅 Golden Duck Restaurant/Kan Taw Min

这是一家当地非常著名的中餐厅，主打菜从饭店名称便可知一定是北京烤鸭。餐厅紧邻 Kan Taw Min 公园，临湖而建，风景十分漂亮。

地址：Kan Taw Mingalar Garden Compound, Shwedagon Pagoda Road, Yangon, Myanmar
电话：+95-1-240216

人均消费：10000 基亚

Le Planteur

这家餐厅是缅甸最地道的法国餐厅之一，屡次被各大媒体以及美食达人推荐，该餐厅也接待过很多国际影星和各国政要。餐厅是一栋欧式别墅，就餐环境优雅高贵。

地址：22 Kaba Aye Pagoda Rd, Yangon, Myanmar
网址：<http://leplanteur.net>
电话：+95-1-541997
营业时间：18:00-23:00
人均消费：20000 基亚

The Thiripyitsaya Sky Bistro

这家餐厅在仰光为数不多的高楼之一的樱花大厦 (Sakura Tower) 20 层，是欣赏仰光城全景的最好地点。这里可以俯瞰近处的 Sule 塔甚至远处的大金塔，央视的新闻如果要引用缅甸新闻，一般会从这上面取景。餐厅的消费相比偏高，简单的套餐还是做得有模有样。可以点上一杯 2500 基亚的咖啡，就可以尽情享受这全城美景了。晚上的时候这里又变身酒吧，还有现场音乐表演，可以来这里喝上两杯。

地址：339 Bogyoke Aung San Road, Sakura Tower 20th Floor, Kyauktada Township, Yangon, Myanmar
网址：<http://www.sakura-tower-yangon.com/cn/restaurant.php>
电话：+95-1-255277
人均消费：10000 基亚

购物 Shopping

在仰光，可以买到地道正宗的手工艺品，有珠宝玉石、翡翠、缅甸服装以及各式各样的漆制品。最值得一提的是缅甸独有的美容品“丹纳卡”，缅甸无论男女老少都在脸上涂这种粉。著名的昂山市场是外国游客必去的地方，在这个有着 70 年历史的市场上，可以在这里买到各式各样的特色旅游纪念品，美金或缅币均可使用。

昂山市场 (Bogyoke Market)

历史悠久，商品种类繁多的昂山市场是到仰光旅游游客人的必逛之地。在这里，可以买到各种天然的宝石玉器、金银饰品和传统手工艺品。

以缅甸“独立之父”昂山将军的名字命名的昂山市场位于缅甸仰光市中心，已有 70 多年历史。市场分为服装、手工艺品、宝玉石区、海鲜果菜、家电等八大区域，有摊位近 2000 余个。每天数万游客和本地人来此逛街购物，从早 9:00 至晚 17:00 营业，在仰光乃至整个缅甸颇有名气，特别是外国游客的购物天堂。

地址：Bogyoke Aung San Road, Yangon, Myanmar
营业时间：9:00-17:00
到达交通：昂山市场位于仰光市中心，交通很便利。人力三轮车、出租车均可到达。

昂山市场很大，往往要花 4-5 个小时才能粗粗逛完，游客可以根据需要有目的选择。



老张 昂山市场，缅甸的小商品批发市场

交通 Traffic

飞机

仰光国际机场 (Yangon International Airport)

北郊 21 公里处的仰光国际机场是国内和国际重要的航空港，也是亚洲最优良的民用机场之一。

仰光是缅甸航空枢纽，还有 34 条航线通往全国主要城市。从曼谷，新加坡，吉隆坡，清迈，加耶，加尔各答，昆明，广州，河内，胡志明市和台北有到仰光的直飞航线，泰国航空、曼谷航空、马来西亚航空公司、亚航、韩国航空、胜安航空，越南航空和印度航空有飞仰光的航线。

机场到市内交通

出租车：机场的出租车不打表，注意与司机谈好价格再上车，一般到瑞光大金塔 6000K，到老城区（苏雷塔附近）7000K。有时司机可能会报价虚高，注意砍价。

公交车：出机场抵达大厅后向左转（向国内到达大厅方向）走约 5 分钟可以看到皮卡车拉客，乘坐皮卡车约 100 基亚到 Sel Mile Gone 公交车站，乘坐 51 路公交车约 150 基亚到达市中心（苏雷塔附近）。需要注意，公交车线路标识并非阿拉伯数字，而是缅文，有时候会有人在站点喊 Sule 的站名，确认之后可以上车。

酒店接送：大多数酒店提供接送服务，有的甚至提供免费接送，出发前详询所定酒店。

火车

仰光中央火车站位于司雷宝塔以北 900 米处，一般来说，这里的火车比汽车要慢得多。车厢比较陈旧也经常晚点，如果需要卧铺票要提前预订。仰光 - 曼德勒，每天五班，其中 29 次和 33 次是新车厢。高级坐席票价 36 美元，行程约 14 小时。仰光 - 蒲甘，每天两班，高级坐席票价 32 美元，行程近 20 小时。仰光 - 茵莱湖，每天一班，车票紧张，需提前购买，行程 24 小时。这里还可以乘坐著名的环线小火车，类似地铁，全程约 3 小时，票价 3 美元，当日可凭票乘坐 2 次。

火车票预订 Ticket Sale Center

地址：Boyoke Aung San Rd, Yangon, Myanmar

时刻表查询：<http://www.yangonow.com/eng/transportation/train/schedule.html>

联系方式：+95-1-202175/202176/202178/274027

营业时间：6:00-16:00

长途汽车

在缅甸，长途汽车是一种经济又快捷的交通工具，虽然缅甸很多路况非常糟糕，但是大部分游客和当地人都愿意选择乘长途汽车往返缅甸的其它城市。仰光的长途车站距离市区较远，而且主要有两个车站，去不同的目的地要到相应的车站，一般从市内乘出租车到长途车站的费用为 8000 基亚。如果在仰光市区逗留的话，还是建议通过酒店前台或者代理机构订票，只需要加点手续费就可以省去奔波之苦以及来回车资。因为汽车站环境十分混乱，虽然在同一汽车站但是同一线路的车次可能会由多家不同的汽车公司运营。去汽车站乘车时，最好将所乘车票拿出来与出租车司机确认并将你带到正确的候车位置。仰光有两大汽车站，分别是公路客运中心 (Aung Mingalar Bus Terminal) 和 Hlaing Thar Yar Bus Terminal 汽车站。

公路客运中心 (Aung Mingalar Bus Terminal)

位于仰光机场东北部，是游客主要使用的汽车站，这里的车能到达大多数目的地，如蒲甘、曼德勒、勃固、东枝县（前往卡劳和莱茵湖）。乘出租车到市区约 8000 基亚。

茵莱湖：17:30 和 19:00 发车，票价 11000-17000 基亚，车程 11-15 小时

曼德勒：16:30 和 17:00 发车，票价 11000-15000 基亚，车程 15 小时

蒲甘：18:00 发车，票价 18000 基亚，车程 13 小时

Hlaing Thar Yar Bus Terminal 汽车站

位于市中心西部 45 分钟车程处，在 Hlaing River 河另一侧，前往目的地勃生、羌达海滩、维桑海滩。乘出租车到市区约 10000 基亚。

出租车

仰光的出租车几乎清一色为 80 年代的二手日本四门车，需要注意的是多数仰光出租车的车内状况不太理想，部分不设冷气。缅甸的出租车不打表，在上车前要先谈妥价钱。市中心到大金塔约 2000 基亚，去机场约 7000 基亚，去公路客运中心约 8000 基亚，去西部高速客运站约 10000 基亚。

公交车

因为经济制裁，仰光的车基本都是韩国和日本淘汰车改造的，条件非常简陋。好在公交车票价很便宜，一般 100-300 基亚。仰光的公车号码是用缅甸数字标示的，故外国游客不易确认公车号码。乘公交是较为安全的一种交通方式，唯一不便的是语言交流上的困难，多数当地人不会说英语。多数公交从 Sule Pagoda 的东面始发并回到这里。

另外还有一种皮卡车，类似于泰国的双条车，是一种私人运营的公交车，票价与政府公交车差不多。不过需要忍受与当地一起挤在狭窄的皮卡车后兜，人多的时候甚至还有当地人直接站在车后兜的脚踏处，看起来十分惊险刺激。



茵莱湖 Inle lake



茵莱湖地图

茵莱湖位于缅甸北部掸邦高原的良瑞盆地上，为缅甸第二大湖，缅甸著名的游览避暑胜地。湖面海拔 970 多米，南北长 14.5 公里，东西宽 6.44 公里，三面环山，来自东、北、西三面的溪流注入湖中，向南汇入萨尔温江。湖水清澈，阳光直射湖底。湖中生活着 20 多种鱼，有丰富的水产资源。

单脚划船的渔夫、潮涨潮落的水上村庄和浮岛、缅甸最大的水上集市五日市场是茵莱湖的三大奇观，成为茵莱的一张名片。据说陈毅元帅游览茵莱湖时被这种奇景所吸引，写下了“飞艇似箭茵莱湖”、“碧波浮岛世间无”的诗句。

茵莱湖使用旅游通票，10 美元 / 人，可以游览茵莱湖的佛塔及博物馆，在游客聚集的娘水镇村口购买，一定要保存好票根以备参观时检查。

穿衣：茵莱湖地处 1300 米的高原地带，早晚温差较大，容易发生感冒。建议游客早晚乘船外出注意保暖，穿长衣长裤，最好带一件穿着方便的外套，中午温度较高时脱下即可。

停电：茵莱湖晚上经常会停电，旅馆里空调不能使用，只有蜡烛照明，建议游客自带手电筒。



茵莱湖有 200 多个村落，各村子之间靠水道连通。有趣的是，每条水道都像陆上道路一样，有不同的名字，水道交叉口还有标注通往的村子名称和公里数。划船的船夫很守交通规则，无论是宽阔的湖面或者狭窄的水道上都不会发现交通事故。

景点 Sights

彭都奥佛塔 / 帕瑞佛塔 / 五佛寺庙 (Phaung Daw Oo Pagoda)

彭都奥佛塔，又称帕瑞佛塔，是掸邦最著名的寺庙。由于庙里珍藏着 12 世纪的五尊小佛像，这里又叫五佛寺。经年累月，虔诚的信众不断往佛像上贴金，现在已经被贴成五个金葫芦，难以分辨佛像真容。每年的 9、10 月，茵莱湖区都会举行盛大的龙舟迎佛节 (Phaung Daw Oo Pagoda Festival)，用遍体鎏金的凤凰船载着五个金佛游湖，据说有 1965 年游湖时忽然遇上大风，船翻了，信众们找来找去只找回四尊佛像，结果回到庙里，发现第五尊佛像已经端坐在佛塔内，非常的神奇。

缅甸依然保留着严重的男尊女卑的观念，寺庙里面严禁女性上去为佛祖贴金箔，可以看到各个入口都用鲜明的大字写着“Ladies are prohibited”。



小胖胖 五佛寺

门票：免门票，摄影、摄像费分别为 200、300 基亚



开放时间: 8:00-18:00

到达方式: 租船茵莱一日游包含此景点, 可坐 5 人, 一船约 20000 基亚

跳猫寺 (Nga Hpe Kyaung/Jumping Cat Monastery)

这是一间位在茵莱湖畔的木造佛寺, 佛寺本身已有一百五十多年的历史, 寺里有古董级的金身佛像、僧侣与二十几只猫。寺里的一位老僧侣, 在参往小乘涅槃境界的某一日, 偶然瞥见一只从身边跳开的猫, 突发奇想的训练起猫儿跳圈圈的伎俩来。在僧侣的耐心训练之后, 只要诱饵一出现, 猫儿就在条件反射下, 乖乖的纵身跃圈圈, 而且越跳越高。训练成功之后, 很快就传出了名气, 甚至传到了海外。

到达方式: 租船茵莱一日游包含此景点, 可坐 5 人, 一船约 20000 基亚

茵汀村 (Indein)

茵汀村是茵莱湖区最重要的宗教区, 最大的一处遗迹是瑞茵汀佛寺 (Shwe Indein Pagoda), 这个寺像曼德勒山一样, 有一条 1000 多米的长廊, 长廊向上走不多远, 旁边就有的佛塔废墟, 浮雕非常精美。据说, 这些塔最古老的可以追溯到公元前 273-232 的 Siri Dhamma Sawka 王时期, 佛塔残破不堪, 东倒西歪, 很多上面已经长草长树, 但塔上残存雕刻还相当精美, 特别是塔门口的仙女, 千姿百态, 表情动作生动, 栩栩如生。这些佛塔象星辰般散落在这片山坡上, 越往山上走, 佛塔越多, 到寺庙中心区, 多了很多新塔, 新旧佛塔密密麻麻地矗立在半山腰, 据说佛塔曾多达 3500 座, 现存 1054 个, 非常壮观。

茵汀村另一个吸引游客的地方是茵汀市场 (Indein Market), 它也是茵莱湖区著名的五日市场的组成部分, 五日市场会轮流在附近村庄举办, 茵汀村就是举办方之一。

门票: 免门票, 古塔林摄影摄像费 500 基亚

开放时间: 8:00-18:00

到达方式: 租船茵莱一日游, 可坐 5 人, 一船约 20000 基亚, 常规路线不包含此景点, 游览需另付 5000 基亚

伊瓦玛村 (Ywama)

伊瓦玛村是茵莱湖区最早开发旅游业的村庄, 村里有为数众多的工艺品铺和餐馆。伊瓦玛村最著名的要数水上市场了, 这里是五日市场的主要举办地, 也是缅甸规模最大的水上集市, 每 5 天就会在这里目睹一次盛大的水上贸易场景, 众多船只往来河道之上, 穿上满载五颜六色的农产以及手工艺品, 十分有特色。

到达方式: 租船茵莱一日游包含此景点, 可坐 5 人, 一船约 20000 基亚

手工作坊

除了优美的湖上风光, 茵莱还拥有众多的水上村庄。很多村庄里的能工巧匠利用自己精湛的手艺开设了前店后厂的手工作坊, 一边展示工艺品的制作过程, 一边销售自己的作品。一些著名的作坊有 Nam Pan 村的雪茄工坊 (Cigar Factories), In Paw Khone 的藕丝织造坊 (Lotus Weaving Workshops), Ywama 村的长颈族工坊 (Long Neck Women Workshops)、纸伞工坊 (Umbrella Workshops) 以及金银器作坊 (Gold & Silver Smith) 等。这些手工作坊已经成为马达船夫们心中的常规行程, 不过只是参观不买任何纪念品也是可以的, 在这里不会有人向你推销任何产品, 也不会出现强买强卖的现象。

到达方式: 租船茵莱一日游包含此景点, 可坐 5 人, 一船约 20000 基亚

红山葡萄酒庄园 (Red Mountain Estate Vineyards Winery)

位于著名的茵莱湖的一侧, 据说这里生产缅甸国最好的葡萄酒。这个庄园坐落在半山腰, 可以远眺北半部的茵莱湖, 观景很不错。酒庄的酿酒设备是从意大利进口, 葡萄的种株是从法国引进的。酒庄的餐厅是半敞开式的, 葡萄园绿色盎然, 在眼前梯梯层叠, 享受美酒, 品尝美食的同时, 可以全方位的欣赏美景。

费用: 4 杯酒试饮套餐为 2000 基亚

网址: <http://www.redmountain-estate.com/index.html>

开放时间: 9:00-16:00

联系方式: +95-81-209366

到达交通: 良水镇租自行车骑行前往, 租金约 1500 基亚 / 天, 车程约 30 分钟

住宿 Sleep

良水镇是茵莱湖地区最大的镇子, 有不少旅馆和餐馆, 到茵莱湖的旅行者一般都会在此住宿, 乘船的码头也是在此, 交通十分方便。镇子里的住宿各种档次均有, 各种消费水平的旅行者都能找到符合预期的旅馆。而靠近码头附近的旅馆因为临水, 通常价格稍贵, 且每天早上有船只来往, 比较吵闹。

茵莱湖上和湖畔还有很多高档酒店, 最受欢迎的就是建造在水上的别墅。夜晚的时候, 由于较偏僻, 周边噪光较少, 可以清楚的看到夜空中的繁星。当然, 住在湖上的价格较贵, 最大的缺点就是交通不便, 不过酒店都会有自己的渡船方便游客出行。

每年 3-10 月的旅游淡季这里还是很好找房的, 还可以跟旅馆老板讨价还价。而旺季的时候来茵莱湖是一定要预定, 房价通常较淡季的时候翻番。通常情况下小型客栈、旅馆无法通过网站预订, 需要通过电子邮件联系预订, 甚至还可以跟店家砍价。一般情况下, 房费都包含早餐, 不过最好还是要跟旅馆确认一下。

良水镇

Gold Star Hotel

酒店的服务员很亲切, 在客厅还有免费的 WIFI。酒店装修风格是中式的, 大堂的中式红木椅给人一种回家的感觉。

地址: Phaungdawpyan Road, Nyaungshwe, Myanmar

邮箱: goldstarhtl@gmail.com

电话: +95-81-209200

参考价格: 旺季 26 美元; 淡季 15 美元

Aquarius Inn

这里的装修十分有格调, 会让你有置身丽江客栈的感觉。大大的庭院, 庭院里种满了植物开满了花, 大厅里布置得满满当当的, 天花板上甚至倒挂了一辆自行车。

地址: 2 Phaung Daw Pyan Rd., Nam Pan Quarter, Nyaungshwe, Myanmar

邮箱: aquarius352@googlemail.com



电话: +95-81-209352

参考价格: 旺季 33 美元; 淡季 23 美元

Hotel Amazing Nyaung Shwe

位于良水镇中心位置, 建筑风格是传统的缅甸风情, 但是酒店设施却比较现代化。这家酒店在良水镇应该可以称得上顶级酒店之一了。

地址: Yone Gyi Street, Nyaungshwe, Myanmar

网址: <http://www.hotelamazingnyaungshwe.com/index.php>

电话: +95-81-209477

参考价格: 旺季 120 美元; 淡季 60 美元

茵莱湖区

Villa Inle Resort & Spa

酒店位于茵莱湖畔, 可谓依山傍湖, 风景很美, 甚至可以在湖景房间里就可以欣赏日落美景。由于地点比较偏僻, 周边环境十分幽静, 适合喜欢安静的旅行者。房间也十分宽敞, 全柚木的装修特别古朴雅致, 室内设施一应俱全。

地址: Maing Thauk Village, Nyaungshwe, Myanmar

网址: <http://inleresort.com/>

电话: +95-9-5154444

参考价格: 旺季湖景房 292 美元; 淡季湖景房 137 美元

Paramount Inle Resort

酒店位于湖中心, 跳猫寺、帕瑞佛塔和水上市场近在咫尺。所有房间都是水上吊脚楼, 但是仍然可以看到酒店精心布置的水中花园, 十分漂亮。酒店还有一个瞭望塔可以俯瞰整个湖区景色。不过由于位置靠近茵莱湖主航道, 早上的时候船只来往噪音会比较大。

地址: Nga Phe Chaung Village, Nyaungshwe, Myanmar

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

电话: +95-9-49360855

参考价格: 旺季独栋湖景房 146 美元; 淡季独栋湖景房 80 美元

餐饮 Eat

在良水镇上, 用餐的选择很多, 无论是市场中的小吃摊还是餐厅中的大餐, 都可以让你好好品尝缅甸菜的美味。茵莱湖上的餐厅数量屈指可数, 而且一般价格偏高, 不过餐厅的景色绝对超值。而住在湖中酒店的游客, 由于交通不便, 一般都在自家酒店用餐, 不过湖中酒店的餐饮条件也普遍较高, 会满足大部分客人要求。

一般的缅甸餐厅都提供套餐, 价格在 3000 基亚之间, 这对于游客非常方便, 只需要点一道主菜即可, 餐厅服务员会配好相应的配菜、调味料和米饭一起奉上, 有很多酱汁和腌菜, 还有生的蔬菜。

来到茵莱一定不能错过茵莱湖中的野生湖鱼, 生长在海拔 1000 多米的高山湖泊之中, 周边生态环境淳朴自然, 极少遭受来自外界污染, 实乃纯绿色食品。湖鱼的最佳做法就是采用缅甸传统方法烤制, 茵莱湖的 Amazing Hotel 餐厅的烤鱼是最受游客欢迎的, 一条烤鱼约 1500 基亚。

推荐餐厅

良水镇

Lin Htett

良水镇上有名的传统缅甸菜餐厅, 服务周到, 口味也不错。这里主打缅甸式套餐, 有配图餐单, 也可以直接到展示柜选取自己喜欢的菜品。只要选 1-2 道荤菜, 服务员会同时端上搭配的蔬菜、汤、蘸酱以及米饭。

地址: Street Yone Gyi Rd, Nyaungshwe, Myanmar

营业时间: 9:00-21:00

人均消费: 2500 基亚

Hu Pin Restaurant

湖滨酒店 (Hu Pin Hotel) 附属餐厅, 就在市场对面, 比较大的一栋楼。这是一家比较正宗的中餐厅, 老板是祖籍广东的华侨, 可以使用中文交流。餐厅餐单分类主要有鸡肉、猪肉和鱼。

地址: Street Kan Thar 1 St, Nyaungshwe, Myanmar

营业时间: 8:00-21:00

人均消费: 4000 基亚

Thanakha Garden

这是一家 2013 年开业的新餐厅, 环境与其他餐厅相比要干净整洁一些, 菜品的码盘也比较讲究, 可以放心在这里用餐。餐厅主理西式简餐和传统缅甸菜, 为不同口味和喜好的游客提供多种选择。

地址: No. 43 Tharzi Qt, Near Paradise Hotel, Nyaungshwe, Myanmar

网址: <http://thanakhagarden.com/>

营业时间: 11:00-21:30

人均消费: 4000 基亚

Green Chilli Restaurant

这家是良水镇上非常难得的拥有浪漫气氛的餐厅, 特别是夜晚餐桌上烛光燃起的时候, 非常适合情侣约会。餐厅主理泰国菜和缅甸菜, 菜品的排盘也比较精致, 能够迎合挑剔的顾客的要求。

地址: Street Hospital Rd, Nyaungshwe, Myanmar

营业时间: 9:00-21:00

人均消费: 7000 基亚

茵莱湖区

Ann's Floating Restaurant

Ann 水上餐厅是 Shwe Inn Tha 度假村的附属餐厅, 茵莱湖区最受欢迎的餐厅之一, 餐厅主理茵达本地菜, 餐单中也包含一些传统缅甸菜以及中餐。餐厅有一处半开放式露台, 可以一边用餐一边欣赏茵莱湖美景。

地址: Myayni Gone Village, Nga Phaye Chaung, Nyaungshwe, Myanmar

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

人均消费: 6000 基亚

Inn Thar Lay 2

Inn Thar Lay 在茵莱有两家餐厅, 2 号餐厅位置最好, 处于彭都奥佛塔的对面。餐厅建筑为 2 层吊脚楼结构, 主理掸邦菜和中式餐。

地址: near Phaung Daw Oo Paya, Nyaungshwe, Myanmar

人均消费: 6000 基亚



购物 Shopping

在缅甸旅行的游客最喜欢的纪念品就是的手工艺品，价格合理，漆器、木雕、挂毯、银器、铜器、丝绸和棉织品、以及传统服装、背包，都是受欢迎的物品。茵莱湖购物场所很多，而且有的购物场所非常特别。如果想要采购日常用品或者新鲜水果可以去当地市场，湖上浮村里也有很多手工作坊不仅展示传统技艺还售卖工艺品，最受游客欢迎的是莲花丝绸和手工雪茄。当然，最特别的要数五日市场，由茵莱湖周边地区的几个村庄轮流举办，每个村庄每隔 5 天轮流一次，现在已经成为茵莱湖观光的重要项目。

五日市场 (Five Day Market)

茵莱湖区每五天在湖上分几处举行一次水上集市，人们从这里买回各种食品和日用品，许多渔民菜农也把鲜鱼和蔬菜运到这里出售，进行商品交易。另外就是针对日益增多的游客摆出各种富有民族特色的手工制品和旅游纪念品。比较著名的是伊瓦玛水上市场，商贩划船在湖上穿梭，主要售卖生鲜蔬果。陆上的茵汀市场也十分活跃，这里的特色纪念品更多一些。关于市场地点和日期详询酒店前台或者包船船夫。



与子成說 划船卖水果的商贩

Mingala Market

这是良水镇中最大的市场，每天早上都挤满当地居民。主要出售生鲜瓜果、日常用品、熟食小吃等等。这个市场也是五日市场举办地之一，到了集市那一天，这里的规模还会扩大一倍。市场前的一片区域，没到傍晚又会变成一个夜市，聚集了小吃摊、纪念品摊和日用品摊等等。

地址: Street Yone Gyi Rd., Nyaungshwe, Myanmar

营业时间: 5:00-14:00

地址: 380 Bogyoke Aung San Street, Pabedan Township, Yangon, Myanmar

联系方式: +95-1-2468712

营业时间: 8:00-22:00

交通 Traffic

航空

黑河机场 (Heho Airport)

是距离茵莱湖最近的机场，距离良水镇约 25 公里。由于各航空公司在茵莱没有办公室，只能通过当地旅行社或者酒店前台预订飞机票。黑河机

场有往来仰光、蒲甘、曼德勒等地的班机，每天至少 1 班。从黑河机场到茵莱湖良水镇乘坐出租车约 1 小时车程，车费约 25 美元。也可以与下榻酒店联系提供机场接送服务，一般会稍便宜。

目前，有 Air Bagan (<http://www.airbagan.com/>)，Air Mandalay(<http://www.airmandalay.com/>)，Yangon Airways(<http://www.yangonair.com/>)，Asian Wings(<http://asianwingsair.com/>) 等多家航空公司运营黑河与缅甸其他城市的航线。

仰光 (Yangon Airport) 与黑河之间航班，飞行时间约 120 分钟，机票约 95 美元。

曼德勒 (Mandalay Airport) 与黑河之间航班，飞行时间约 25 分钟，机票约 53 美元。

蒲甘 (Nyaung U Airport) 与黑河之间航班，飞行时间约 60 分钟，机票约 75 美元。

铁路

距离茵莱湖最近的火车站是距良水镇以北 12 公里的水鸟镇 (Shwenyaung) 火车站。水鸟镇与 Thazi 镇之间的铁路风景非常美，但是需要 10 个小时。非常慢的行驶速度使得火车并非游客们旅行的首选。从水鸟镇乘坐火车的游客都需要 Thazi 镇经停后，再行前往曼德勒或者仰光等地区。因火车车次不多，故需提前买票。从茵莱湖到仰光的车程正常为 24 小时，但中途常有停车。建议通过缅甸当地旅行社或者酒店前台预订火车票，并要求提供接送站服务。

公路

在缅甸，长途汽车是一种经济又快捷的交通工具，虽然缅甸很多路况非常糟糕，但是大部分游客和当地人都愿意选择乘长途汽车往返缅甸的其它城市。良水镇没有长途汽车站，所有来往茵莱湖的游客都需要到距离茵莱湖很近的水鸟镇 (Shwenyaung) 乘坐长途汽车。良水镇与水鸟镇之间可以通过皮卡 (500 基亚) 或者出租 (3000 基亚) 接驳，约 20 分钟。不过，由于旅游业的发展，目前很多大巴公司或者旅行社都提供了中转接驳的人性化服务，价格包含在汽车票中，不需要游客自己进行中转，只要订票时跟工作人员说明直达的目的地即可，建议最好通过酒店前台或者代理机构订票，只需要加点手续费就可以省去奔波之苦以及来回车资。以下是茵莱湖与各热门城市之间的汽车信息：

仰光：票价 17500 基亚，车程约 16 小时

曼德勒：票价 10000 基亚，车程约 9 小时

蒲甘：票价 11000 基亚，车程约 12 小时

自行车

单车环湖游览田园风光是很多游客喜欢的项目，在良水镇租一辆单车约 1000 基亚 / 天，镇上很多旅馆和旅行社都提供租车服务，也可以在旅行社里聘请当地导游带领游览。

马达船

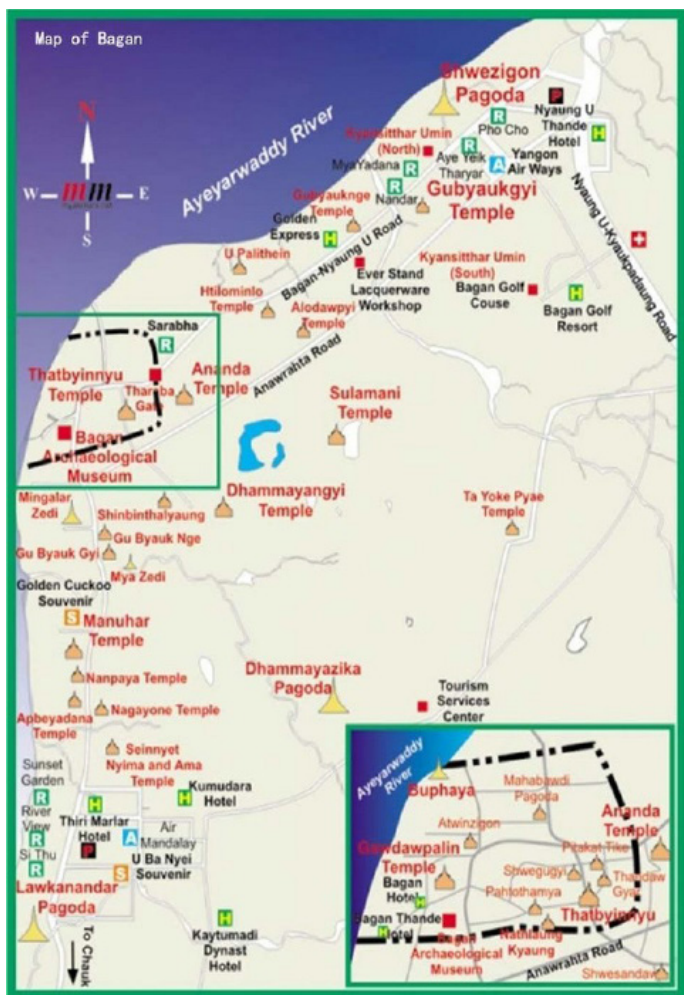
包船游览茵莱湖风光是每个游客都必须体验的一件事情，可以在良水镇的码头处找到船夫，一般自己找船的价格约 15000-20000 基亚 / 天，一船可坐 5 人。也可以通过酒店前台或者镇上旅行社预订，不过价格稍贵。常规路线为水上村落以及手工作坊、水上菜园、跳猫寺以及彭都奥佛塔。如果要去茵汀村需要额外付费，约 5000 基亚。

蒲甘 Bagan

蒲甘因拥有世界上最丰富的建筑遗迹闻名，其历史价值与柬埔寨吴哥窟以及印尼的婆罗浮屠塔齐名。相传在 11 世纪至 13 世纪蒲甘王朝全盛时期，这里的佛塔数量达 400 万座之多，遍及蒲甘大地，但经历战乱和大地震毁坏，目前仅存 2000 座左右，是世界上佛塔最多的城市，号称佛塔之都。

蒲甘分为新、旧蒲甘和良乌镇三个区域，大部分佛塔都集中在旧蒲甘，是主要的旅游区。蒲甘古城通票为 20 美元 / 人，虽然可能在码头、部分酒店等地会强制代收门票费。如果没有人提醒的情况下，请主动询问酒店、客栈前台门票购买事宜，因为部分热门景点会有查票人员，如果没有门票将面临严厉处罚。

游览蒲甘的最佳方式是租辆马车或者骑自行车、电动车，颠簸在蒲甘平原的土路上，感受这里的原始与淳朴。当然，如果天气炎热、害怕晒伤，或者厌恶飞扬的尘土的话，还是选择包一辆汽车，人多的话拼一辆面包也比较划算。



蒲甘地图

apsara 蒲甘可以停留 2-3 天。同时建议不要拿吴哥和蒲甘来做对比，尽管都是寺庙，但两个地方的古迹是不同的类型。个人认为吴哥属于细节上的美，很雄浑大气，而蒲甘更适合登高远观，万千佛塔尽收眼底的感觉真的很震撼，且缅甸的建筑风格是修旧如新，因此感觉大部分寺庙外观上少了些历史的厚重感。

景点 Sights

瑞喜宫塔 (Shwezigon Paya)

是开国之塔，是缅甸现代佛塔的原型，缅甸最著名的四大佛塔之一，它不仅是蒲甘地区最大的佛塔，同时还是蒲甘塔群中唯一用石头建造的佛塔，历史悠久，是第一座缅甸风格的佛塔。瑞喜宫佛塔为四方对称结构，式样为中央一座钟形的实心大金塔，造型以 3 层方形平台为基座，上接一八角形平台连接钟形塔，这种形式成为后来蒲甘平原许多佛塔建筑范本。塔四周是露天走道，有无数小塔和亭台，走道外围是一圈寺院殿堂，开四门建逾百米的长廊作为出入口。瑞喜宫塔高 40 多米，周围环绕着 53 尊高大的雕塑，包括狮子雕、摩迦罗雕（一种形似鳄鱼的动物）和蟾蜍雕。塔的四面各有一铜亭，亭内各有一尊精美绝伦的立佛。

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

阿南达寺 (Ananda Pahto)

阿南达寺坐落在 Old Bagan 古城墙的东面，寺名来自于佛陀的声闻弟子以多闻第一的阿难尊者。它是蒲甘第一座大庙，也是至今最优雅美丽的佛教建筑，是蒲甘王朝中期的建筑，孟族式样的建筑同时带有北印度的风格，反应了蒲甘早期寺庙向中期演变的过程。

塔内四方位各有立佛一尊，高 9.5m，被公认为蒲甘最庄严美丽的佛像。其中南北两尊是原始遗留下来的，而东西两尊损于火灾后于 18 世纪重建。南面的大佛最叹为观止，当你远看佛像时，大佛笑的非常慈祥和蔼，但是当你走到大佛的脚下再抬头，法相却变得庄严非常，令人不由自主地跪地膜拜。

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

达玛央吉佛塔 (Dhammayangyi Pahto)

是蒲甘佛塔群中最大的佛塔，也是砖塔建筑杰出代表。塔体由大块红砖砌成，砖与砖之间结合紧密，连针都插不进去。拱门造型独特。佛塔内没有突出的大佛像，但是回廊大气，光影迷人，窗户透进自然光线，照亮了佛塔内部。达玛央吉建造模仿阿南达，但佛塔中心的庙宇被封，原有的两条环形走道，内环已被封。

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

他冰瑜塔 (Thatbyinnyu Pahto)

他冰瑜塔是蒲甘最高的佛教建筑和蒲甘遗存的地标之一。他冰瑜意指“般若”，即佛祖的无上智慧，无上正等正觉。它也是阿拿翁薛胡王（公元 1112-1167 年）用了 50 余年兴建，塔高 66m，为蒲甘第二大塔。

佛寺东门外有神狮护卫，寺内有回廊。墙上开了两层窗满足寺内采光的需要，壁画残留不多，西翼仍留少许。塔内原有楼梯，可盘旋而上直达七级塔坛，站在佛塔顶端可俯瞰整片蒲甘平原，视野极佳，拂晓和傍晚看周围景色，非常壮观，因此又被称为“望塔”。



地址：蒲甘旧蒲甘城内

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

瑞山都塔 (Shwesandaw Paya)

被称为瞭望之塔，位于蒲甘平原中心靠南，在他冰瑜塔的塔内台阶关闭后，它是蒲甘平原上可以登上的最高海拔，是欣赏日出日落的绝佳之地。Shwesandaw 的意思是“金色神圣的发舍利”，以供奉珍藏在塔内佑庇古王进贡的佛舍利为塔名。

另外，这里每年 11 月举行点灯节，纪念菩萨返回大地，灯节期间，姑娘们举行织红袍比赛，灯节结束时，把红袍赠送给和尚们。

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

乔多波陵塔 (Gawdawpalin Pahto)

是蒲甘佛塔群中第二高的佛塔，高约 55m，由 King Narapatisithu 建完 Sulamani Temple 之后的延续，与 Sulamani、Thatbyinnyu、Htilominlo 非常类似，但实际上 King Narapatisithu 并没有完全建成，真正完工是由其子 Htilominlo 完成的。在 1975 年大地震时受损最严重，因此成为震后复原计划最庞大复杂的佛寺在此前有 60m 高 sikhara（印度风格的寺庙尖顶饰，呈玉米穗轴状屋顶）和佛塔在地震中倒塌，外型更像缅甸风格的建筑。

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

帕塔达塔 (Pyathada Paya)

每到傍晚就会有很多大车及马来这里看日落，因为这个塔上的平台非常的宽大，可以容下几百上千人观日落，而且附近有村庄，所以可以见到放牧归来的羊群及牛群。如果骑单车来就要在太阳一下山就即离开，因为此时下塔的人群挤在唯一的通道上，而日落后光线很快就暗淡下来。

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

波巴山 (Mt Popa)

是缅甸中部有名的死火山，缅甸语意为“花朵之山”。波巴一词在梵文中是指“花朵”之意，这座孤寂的山峰是由地底喷出的火山灰堆积形成，时至今日，波巴山仍是缅甸精神崇拜的象征，富有多姿多彩神奇传说的波巴山，是一个虚无缥缈的神仙居所，尤其是每年四月份欢庆众神的节日，会吸引数以千计的朝圣者，不辞辛劳的前来朝拜。

到达方式：去波巴山交通不便，建议包车前往，费用在 30-35 美元之间，单程约 1.5 小时。

住宿 Sleep

蒲甘是缅甸著名的旅游目的地，来往游客很多，所以酒店、旅馆很多。旧蒲甘地区的酒店档次较高，奢华型住宿比较多，价格也比较贵，约在 80-200 美元之间。新蒲甘主要聚集着中档酒店和经济型客栈，由于是新城镇，住宿设施也比较干净整洁，价格在 50-100 美元区间。良乌地区是背包客们的主要据点，拥有很多廉价客栈，基本 15-40 美元 / 间。所有酒店、客栈的房费里一般都包括早餐。

无论是乘坐飞机、汽车还是渡船到达蒲甘，都会有三轮车夫到车站或者码头来拉客，他们会带你到他们熟悉推荐的旅馆，住宿费比自己订稍高一点。如果可以，最好还是提前订好旅馆。

May Kha Lar Guest House

这家客栈可以说是主路上性价比最高的一家，对于背包一族来说环境还不错。每天二楼开放式餐厅供应早餐，可以一边享用早餐，一边看路上赶往塔林的马车来来车往。

电话：+95-61-60304

地址：Main Road, Nyaung U, Bagan, Myanmar

参考价格：20 美元

Golden Myanmar Guesthouse

虽然价格一涨再涨，这里仍然是良乌镇比较便宜的客栈。条件当然不要奢望太好，仅仅能够保证基本的居住和早餐。这里的工作人员和老板都很乐意为顾客提供实用旅行信息，也可以很方便预订城际汽车乃至飞机票，算是一个加分点。

电话：+95-61-60901

地址：Nyaung U, Bagan

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

参考价格：20 美元

Thiri Marlar Hotel Bagan

房间干净舒适，工作人员服务热情周到。酒店可以为游客预订交通和旅行团，收费合理。酒店工作人员也很愿意为游客提供各种餐饮、购物信息。另外，顶层露天餐厅景色非常棒，可以看见远处的佛塔林。

电话：+95-61-65050

地址：Thiri Marlar Street, New Bagan, Bagan

参考价格：45 美元

Thante Nyaung U Hotel

该酒店在良乌区算是比较高档的，三星级的档次在背包客聚集区可谓一枝独秀。酒店有游泳池，围绕游泳池分布着联排和独栋的小屋，房间宽敞明亮，干净舒适。

电话：+95-61-60315

地址：Myo Ma Qt, Nyaung U Township, Historical Bagan and Airport Area, Bagan

网址：<http://thantenyu.com/>

参考价格：52 美元

Bagan Thande Hotel



酒店位于伊洛瓦底江边，临水的房间可以看到漂亮的江景。酒店同时也处于佛塔林集中的区域，甚至可以从酒店的泳池看到远处的佛塔，视野非常好。

电话: +95-61-60025

地址: Bagan Archiological Zone, Old Bagan, Bagan

网址: <http://www.baganthandehotel.net/>

参考价格: 83 美元

Myanmar Treasure Resort Bagan

整个酒店像一个小村庄一样，建筑非常有当地特色，建筑的颜色与远处佛塔融为一体，相当吸引人。酒店的私人泳池外就是几处小型佛塔，在这里欣赏日落会非常令人难忘。

电话: +95-61-65445

地址: Khayay Rd, Anawrahta Quarter, Bagan

网址: <http://www.myanmar-treasure-resorts.com/bagan.html>

参考价格: 124

阿勒姆皇宫酒店 (Aureum Palace Hotel Bagan)

2006 年开业的酒店，位于佛塔林中，位置极好，据说老板有军政府北京，号称缅甸的七星级酒店。这家酒店大大小小的别墅 (Villa) 有 42 栋之多，国际影星杨紫琼曾住进这里面最大的别墅。酒店附属的观景塔，则是俯瞰塔林的最佳位置。

电话: +95-61-6004647

地址: Near Bagan Viewing Tower, Min Nanthu Village, Nyaung Oo Bagan, Myanmar

网址: <http://www.aureumpalacehotel.com/bagan.html>

参考价格: 299 美元

餐饮 Eat

去过蒲甘的人都说在这里吃到了缅甸最好的饭菜。这里有不少小餐馆，主要提供缅甸、泰餐和西餐，比较高级的餐厅在旧蒲甘城内的一些酒店里，菜肴很精致，当然价格不菲。素食者可以到旧蒲甘的 Moon Vegetarian Restaurant 用餐，这里的素食咖喱非常美味。

在娘乌镇上也有一些性价比小的小餐馆，提供的套餐味道不错又很实惠，随便走走就能看到，价格在 2000-3000 基亚左右。蒲甘人很热情，幸运的话，也许你会被邀请与当地当地人一起用餐。

Weather Spoon's Bagan Restaurant and Bar

这家经营缅甸与西餐的综合餐厅开业时间不久，墙上留满了食客们的涂鸦，可见人气非常旺，口碑也非常好。根据西方游客的评价，这里的西餐也比较不错，尤其是汉堡和三明治。在饮食卫生条件普遍低下的缅甸，能够让西方游客有如此评价，实在不易。

电话: (95-09)43092640

地址: Restaurant Row, Thiripyitsaya quarter, block 4, Nyaung Oo, Bagan

人均消费: 5000 基亚

Black Bamboo

这家餐厅经营泰餐、缅甸餐、亚洲菜和西餐，就餐环境比较优雅，藤制的桌椅让人感觉与周边环境融为一体。菜品也比较干净卫生，这在整体卫生比较糟糕的缅甸实属难得。

地址: Yar Thin Thar Street, Bagan

人均消费: 7000 基亚

Golden Myanmar

这里提供家常缅甸菜套餐，一个套餐中包含 10 个左右小碗，装有咖喱猪肉或者鱼肉或者羊肉、米饭、小点心、腌菜等等，上菜后十分壮观，与自助餐很像，因此很多人又称之为 Buffet。由于一个套餐只需要 3000 基亚，当地很多马车车夫在中午的时候都会来这里用餐。

地址: Bagan-Nyaung U Rd, Bagan

人均消费: 3000 基亚

Yar Pyi Vegetarian Restaurant

这家素餐厅外观看起来非常简陋，而菜品却令你刮目相看，被很多网友誉为“隐藏起来的明珠”。这家餐厅开业时间比较短，但是人气却非常旺，很多人都把这里当成蒲甘旅行的食堂。

地址: Bagan-Nyaung U Road, Bagan

人均消费: 4000 基亚

The Moon Vegetarian Restaurant

一家游客评价颇高的素餐厅，提供的料理都非常美味，与传统的缅式料理不同，这里的改良素餐符合大多数人的口味，可以在游览佛塔林的时候来此用午餐，距离著名的阿南达塔很近，可以一边用餐一边欣赏远处佛塔。

地址: North of Ananda Temple, Bagan

人均消费: 6000 基亚

Green Elephant Restaurant

这是一家缅甸全国连锁的餐厅，在蒲甘有两家店。餐厅装修具有缅甸传统艺术风格，随处可见缅甸古董的装饰点缀，非常富有格调。尤其推荐位于伊洛瓦底江边的餐厅，景色很好，适合看日落。

电话: (95-61)65422

地址: Nandawun River View Restaurant, Near Law Ka Nandar Pagoda, New Bagan

网址: <http://greenelephant-restaurants.com/restaurant-bagan.htm>

人均消费: 8000 基亚

娱乐 Entertainment

木偶戏

在过去，缅甸木偶戏主要为艺术、教育和娱乐服务。木偶戏更多的是传播关于时事、传统、文学的信息并作为人民群众的喉舌活跃在文艺界。



现如今，这门艺术形式濒临失传，但是也陆续获得了一些喜爱木偶戏艺术的组织和团体的关注并试图保护和加以传承。蒲甘一些大型的餐厅在为顾客提供美味的同时也会奉上精彩的木偶戏表演，为游客们带来了新的娱乐方式。

Nanda Restaurant

在良乌镇往老蒲甘的主街上，离 Bagan House 不远。餐馆是在一座毁掉的老佛塔的基础上建起来的，入口就是佛塔的塔门，内部环境很好，晚上有免费木偶戏表演，座位都是被欧美团队客人预订，剩余桌位比较紧张。以缅甸菜和西餐为主，有套餐，但是账单中会需要额外支付 10% 的税和 10% 的服务费。

地址：Main road on way to Nyaung U, Wet-Kyi-Inn Village, Bagan

演出时间：19:30 开始，每晚演 2 场，每场 45 分钟

参考价格：约 9000 基亚 / 人

Si Thu Restaurant

在新蒲甘，就在伊洛瓦底江旁边，有无敌江景和五星级服务，价格也较贵。这里可以刷卡，晚上有木偶表演。

地址：New Bagan, Ayeyarwady river, Bagan, Myanmar

参考价格：约 7000 基亚 / 人

热气球

蒲甘热气球 (Balloons over Bagan)

在蒲甘全景观赏 2000 多座佛塔组成的塔林的最佳方式，无疑是乘坐热气球从高空俯瞰。这段大约 45 分钟的空中之旅只有在每年 10 月至次年 3 月期间运营。由于知名度太高，热气球飞行非常火爆，所以一定要提前一个月甚至数月预订。每个热气球可乘坐 8-10 人，由富有经验的外籍飞行员操作，最大程度上保证游客的安全。热气球的收费分为两种：一种是标准版 320 美元 / 人和升级版 380 美元 / 人。一般清晨和傍晚的时段是游览的最佳时机，尤其建议清晨游览，因为清晨的冷空气可以使热气球稳定飞行于低空，这样可以近距离欣赏佛塔林。

电话：(95-61)60058

地址：Thiripyitsaya Sanctuary Resort, Bagan, Myanmar

网址：http://www.easternsafaris.com/balloonsoverbagan_home.html

参考价格：320 美元

购物 Shopping

蒲甘的街道两旁有不少买手工艺品的小店，仔细挑选一定能找到心仪的物品。Hti-lo-min-lo Temple 这里的民族风格 T 恤颜色很多，质量也不错，最主要是价格便宜，约 1500 基亚 / 件，低于仰光和曼德勒等大城市。小木偶做工很精致，比一些市场里的强很多，价格也很合理，可以选购一些回去送人。在路边也有很多小贩摆地摊，但工艺较差。

良乌市场 (Mani Sithu Market)

良乌市场是当地的农贸市场，有出售各种蔬菜、水果、生鲜、干货以及日用品的摊位和少量的服饰和纪念品摊位。清晨来这里逛一逛，感受当地风土人情并与摊贩讨价还价也是一件非常有趣的事情。

地址：Nyaung U, Bagan

不倒翁漆器工坊 (Ever Stand Lacquerware Workshop)

店家的商标是一个浑圆可爱的不倒翁，店里的展示厅大得像家乐福的卖场，样式琳琅满目，从复古的传统样式到经过精心改良的日本大酱汤碗一应俱全。他们的院子是整条生产线的展示场，你可以看到一件漆器从竹篾经过粘贴成型、上漆阴干、雕花、上色、打磨到清理成品的全过程。

地址：Between Old Bagan & Nyaung Oo., Wetkyi-in Village

Shwe War Thein Handicrafts Shop

这家店是蒲甘地区最受欢迎的纪念品商店，这里可以购买到很多做工精致的纪念品，包括木偶、木雕、漆器、铜器和珠宝。店员的服务都非常热情周到，且不会让顾客产生强买强卖的压迫感。

地址：East of Tharabar Gate, Taung Be Village, Old Bagan

交通 Traffic

航空

新蒲甘东面几公里处设有有机场，乘飞机到达蒲甘最方便快捷的交通工具。缅甸各城市都有飞往蒲甘的航班，唯一的缺点就是价格较高。建议选择仰光航空或曼德勒航空等私营航空公司班机，无论准点起飞和安全性方面都强于国营的缅甸航空。

从仰光到蒲甘飞行时间约 1 小时 20 分钟，票价约 111 美元。从曼德勒到蒲甘飞行时间约 20 分钟，票价约 54 美元。从机场到娘乌镇乘出租车收费 5000 基亚，到旧蒲甘为 6000 基亚。

公路

很多游客会选择快捷且经济的长途汽车在缅甸境内旅行。蒲甘和曼德勒之间每日多班长途汽车，票价 14000 基亚，车程约 7 小时。另外，还有多班次小巴，据说比大巴快一些，票价 16000 基亚，车程约 6-7 小时。蒲甘和仰光之间每天一班长途汽车，票价最高 18000 基亚，宾馆预订约 15000 基亚，车程约 12 小时。蒲甘和茵莱湖之间每天一班长途汽车，票价 11000 基亚，车程约 12 小时。

良乌汽车站 (Nyaung U Bus Station)

良乌汽车站位于良乌镇主路 Lanmadaw3 路上，这里有多家长途汽车公司运营不同线路。

- 1、在蒲甘，如果酒店不是特别偏僻的话，大巴一般都会到所在酒店门口接人。
- 2、车型一般为日本淘汰下来的车，夜晚空调会开的很大，而且没法关闭，需要多带衣物保暖。
- 3、旺季汽车票比较紧张，需要提前预订。

水运

每天都有沿伊洛瓦底江航行的快船往返于曼德勒和蒲甘，航程大约 9 个小时，单程票价 43 美金，含手续费。另外有供当地人乘坐的慢船，航程



大约 14-17 个小时，单程票价约 18 美金。关于预订票务和客船时刻信息请提前咨询当地旅行社或码头售票处。发船码头有旧蒲甘码头和良乌码头，根据江水水位不同而选择不同码头发船。

出租车

从机场前往酒店只能搭乘出租车，不打表也没有发票，价格需要跟司机商量，一般情况下，机场去良乌 5000K，去旧蒲甘 6000K，去新蒲甘 7000K。

面包车

游览蒲甘佛塔林，选择面包车是最为舒适的一种旅行方式。这里的面包车一般为二手日本车，但是车况都比较比错，空调也都很好用。包车一天的价格在 50000K 左右。多人游览，强烈建议包这种车，平均每个人的费用相当低廉。

马车

选择包一辆马车游览蒲甘佛塔林，可以说是最为浪漫的一件事情，耳边响起有节奏的铜铃声，身体随着马车规律摇摆，这也是另一种蒲甘体验。马车游览一天的费用约 20000K，没车最多可坐 3 人，可以按照自己规划的线路，也可以由车夫做计划。

自行车和电动车

如果体力允许，在蒲甘租辆自行车，悠闲地穿梭于佛塔林中，细细品味古都风韵，是一件非常值得尝试的事情。在良乌镇很多旅馆都有租车服务，在主路上也有很多租车点，自行车的租金大约 1500K 一天。另外，最近又新增了电动车出租，价格为 8000K 一天。

曼德勒 Mandalay

曼德勒是缅甸第二大城市，也是缅甸王朝最后一个都城，因背靠曼德勒山而得名。缅甸历史上曾有的古都，只有曼德勒王城被完整保存下来。这里没有大城市的繁华热闹，却保留着更加纯朴的文化和田园风光，佛教胜迹和历史文物数不胜数。傍晚的夕阳，映照古城的角楼，满天彩云，古城远山，树影婆娑，倒影在平静如镜的护城河水中生成一幅宁静致远的美景。夕阳西下，坐在乌本桥河畔看落日余晖，这种感觉，相信你一定不会忘记。

最美的日落：许多人不远万里来到曼德勒，不是为这里的佛塔，也不是为看皇宫，却是为了到乌本桥一睹日落。也许只有看过的人才能体会它的美丽，黄昏时分，桔红色的夕阳散落在伊洛瓦底江上，世界上最长的柚木桥倒映在水中，随着时间流逝，太阳一点一点地降落，是非常甜美的过程。

众多的古都：曼德勒是缅甸历史上著名的国都，也是缅甸唯一被完整保存下来的旧都。在它周围，散布着阿马拉布拉古城、因瓦古城等旧城，它们曾经也是不同时期的国都。



曼德勒地图

景点 Sights

风俗禁忌小贴士

- 1、参观佛塔时请注意着装，下身着装尽量过膝，上身不应穿过于暴露肩部和胸部的衣服。
- 2、进入佛塔和寺庙之前需要脱鞋脱袜，所以穿一双人字拖比较方便。
- 3、在缅甸乃至整个东南亚，人们认为头部是一个人全身最高贵的地方，任何人不能随意触摸，否则会被认为伤害别人的尊严。
- 4、缅甸以“右”为贵，并且重男轻女，所以吃饭时按男右女左入座，递东西也是使用右手表示对人的尊重。

曼德勒皇宫 (Mandalay Palace)

规模宏大的缅甸建筑代表作，映耀着缅甸古代文化的灿烂历史。曼德勒皇宫原来是缅甸最后一个王朝贡榜王朝的皇宫，1859 年建成。整个皇宫呈正方形，为木结构建筑，宫内大小小共有 104 座庙宇，建筑以红色、金色为主，远观耀眼夺目、金碧辉煌，近看雕廊画柱、精美绝伦。皇宫由缅甸特有的珍贵树种——柚木建造而成，有着不易裂、耐腐蚀的特点，封建缅甸王朝也将柚木定为皇家木料，皇宫、皇城均用此木建造。不幸的是，如此宏伟壮观的皇宫在二战中被毁，缅甸政府于 1989 年进行了重建，现在已经部分恢复了历史的胜景。



曼德勒皇宫虽然很大，但有两个地方是不可不看的。其中之一是高达 33 米的瞭望塔，登上 121 级台阶后，整个皇宫及曼德勒市的景色尽收眼底，清风袭来，令人心旷神怡。另一个就是皇宫内的博物馆，这里有许多缅甸国王曾经用过的物品、家具和穿过的服装等，可以近距离地了解缅甸历史。

地址：Mandalay, Myanmar

门票：10 美元曼德勒通票，5 日内有效

开放时间：7:30-16:30

到达方式：可与曼德勒山周边一同游览，人力三轮车和摩拖车包车半日约 4000 基亚，出租车包车半日约 10000 基亚

曼德勒山 (Mandalay Hill)

位于曼德勒市区北部，旧称罗刹女山，是缅甸著名的佛教胜地，海拔 236 米。曼德勒山占据曼德勒市最高点的曼德勒山有着浓浓的佛教味道。传说在 2000 年前，佛祖释迦牟尼率众弟子来此宣讲佛法，从此，来此朝圣的信徒和游客不断。从山上眺望，曼德勒全城和伊洛瓦底江景色尽收眼底。参观曼德勒通常从曼德勒山开始，这里以观赏落日时的城市全貌和江景著称。原来的时候登山道路艰难并且需要赤足行走，如今登山有缆车，上塔有电梯。曼德勒山斜坡上修了台阶，每隔一段就有一个庙宇。台阶共有 1 7 2 9 级，直通山顶，攀登起来并不十分困难。在半山腰处会见到一个大庙，据说，庙内有佛陀的 3 块遗骨。走完路程的 2 / 3，路旁立着一尊镀金的施依亚塔佛的塑像。他的手伸出去指着大皇宫的位置，造型非常独特，它是在明登国王的金色之城动工之前树立的，象征佛的预言。旅客可搭乘最多可挤 32 人的小包车登上曼德勒山腰，再乘手扶电梯上山，省却以往须一步一脚印的拾阶 1700 多级而上。俯瞰曼德勒全景、729 章经的固都陶佛塔、庄严的曼德勒皇宫、护城河以及浩瀚的伊洛瓦底江均尽在脚下。

出于对佛祖的尊敬，游客须脱鞋袜登上曼德勒山。不习惯赤脚行走的游客可以选择乘车上山，但也会错过沿路的庙宇和佛像。

地址：Mandalay, Myanmar

门票：免费，摄影费 1000 基普

开放时间：全天，最佳时间为 17:00 日落时分前抵达

到达方式：可与曼德勒山周边一同游览，人力三轮车和摩拖车包车半日约 4000 基亚，出租车包车半日约 10000 基亚；曼德勒山下有皮卡车送至山上单程约 500 基亚 / 人

金色宫殿僧院 (Shwenandaw Kyaung)

金色宫殿僧院 (Shwenandaw Kyaung) 是曼德勒少有的纯柚木僧院之一，位于固都陶佛塔南面不远处。这座建筑不仅是传统缅甸木构建筑的一个范例，也见证过一段皇室故事。最初这座建筑位于皇宫之中，是敏东王和皇后的寝宫，敏东王最后也是在这里驾崩的。他的继任者 Thibaw 王为避讳，将整座建筑拆迁到皇宫外现在的地方，将其变成一座僧院。这位国王后来经常到僧院里独自沉思，所以直到现在还遗留有一个大狮宝座、皇室的冥想卧榻和佛祖的肖像。建筑为方顶重檐结构，内外门窗和墙壁上多柚木雕刻，整个庙宇全都坐落在数百个粗大的柚木支柱上，外围亦由柚木支柱卫护，是敏东王时期的典型风格。

地址：62nd St, 12/14, Mandalay, Myanmar

门票：10 美元曼德勒通票，5 日内有效

到达方式：可与曼德勒山周边一同游览，人力三轮车和摩拖车包车半日

约 4000 基亚，出租车包车半日约 10000 基亚

固都陶佛塔 (Kuthodaw Paya)

位于曼德山脚下，1857 年由缅甸敏东王建成。固都陶佛塔的意思是全世界最伟大的功德佛塔，全名是玛哈罗迦玛若盛佛塔，玛若盛是佛的称号。佛塔于 1857 年修建完成，当时召集了全缅甸和东南亚共计 2400 余名高僧，召开了第五次修订佛经结集大会，最后将结集的三藏经等刻在 729 方石碑上，建造成了珍存三藏经的佛塔。这些石碑被誉为“世界上最伟大的书”，它的规模是佛教世界绝无仅有的，据说如果一个人每天阅读 8 小时，要读完这些“书”，一共需要 450 天。佛塔内墙的每一个入口处，雕刻有佛本生故事和护门神像的柚木大门。佛塔四个长廊也都建造得雄伟堂皇，令人赞叹不已。

地址：62nd St, 10/11, Mandalay, Myanmar

门票：10 美元曼德勒通票，5 日内有效

开放时间：全天

到达方式：可与曼德勒山周边一同游览，人力三轮车和摩拖车包车半日约 4000 基亚，出租车包车半日约 10000 基亚

山达穆尼佛塔 (Sandamuni Paya)

山达穆尼是曼德勒山脚南面的一块洁白如雪的方阵塔林。中央是一座很大的金塔，对应的，旁边还有一座小的金塔。而周围四个方向，满目而去，都是洁白如雪的白塔。每个塔上的铃铛随着风叮当作响。整个布局，四个方向基本对称，如同一个延绵的白色方阵。

地址：66th St, 11/12, Mandalay, Myanmar

门票：免费

开放时间：8:30-17:00

到达方式：可与曼德勒山周边一同游览，人力三轮车和摩拖车包车半日约 4000 基亚，出租车包车半日约 10000 基亚

马哈木尼佛塔 (Mahamuni Paya)

位于曼德勒市中心以南 3 公里处，是缅甸最重要的朝圣地之一。马哈牟尼佛塔里的青铜佛像高约 4 米，据说是佛祖亲自开光，当地人将这座佛塔视为佛祖真身，在缅甸有着神圣的地位。

佛塔大厅不远处的小厅就是著名的三角锣厅和近处的六尊铜像。三角锣是一个浪漫的地方，缅甸人相信，当这里的锣声响的时候。如果一个男人和一个女人将相同的字重复三次，他们就是天生的一对。六尊铜像中的三尊是狮子头，两尊是印度神湿婆，还有一尊是三只头的大象。据说神像是在 12 世纪的柬埔寨铸成，辗转到达曼德勒。据说神像都有治病的神奇力量，只要摩擦铜像身上和自身疾痛所在相对之处就能发挥功效。

男性香客会将金叶铺贴在佛像身上，经多年积累，金叶的厚度已经超过 16 公分，这也显示出此佛寺香火之鼎盛，值得一看。每天清晨 4 点都要举行佛像洗脸的仪式，吸引大量佛教徒前往参拜，但妇女不允许进入内厅的神殿，只能在门口参拜。

走过大象雕塑时，最好三鞠躬。

地址：82nd St, Mandalay, Myanmar

门票：免费，摄影费 1000 基亚；金箔约 1600 基亚 / 张

到达方式：可包车一日顺路游览阿玛拉普拉、实皆、因瓦，费用大约 30000 基亚



敏贡古城 (Mingun)

敏贡古城位于曼德勒以北 11 公里伊洛瓦底江将上游西岸处，是一座历史文化浓厚的小城。城中有一座号称“世界最大佛塔”的建筑，可惜由于种种原因最后只完成 1/3，但这仍然是目前世界上最大的砖制建筑之一。有人说，明宫的文物价值是世界级的，甚至不亚于埃及金字塔。

敏贡佛塔 (Mingun Paya)

是缅甸国王孟云为他的王后建造的一座未完成的皇宫，是世界上最大的砖制建筑之一。因工程浩大，在孟云王去世时历经 11 年，整个建筑却只完成了 1/3。1838 年，巨塔在一次地震中损坏，塔身震开了一道裂痕。尽管是一座未完成的建筑，但它仍然是缅甸最大的古塔遗址，气氛恢弘一如往昔。塔身为厚重的长方体，除大门为白色外，整个建筑为浓重的棕黄色。如果按照计划建设，塔身将达 160 米高，比仰光大金塔还高 48 米。

辛比梅佛塔 (Hsinbyume Paya)

辛比梅塔非常的独特，整塔通体呈乳白色，圆形的宝塔仿造佛教中须弥山的形式而建，塔身分为三层，最独特的是第一层底座，四周从下至上环绕着如同海浪一样的七层塔基和象征高山的七层小塔，一直延伸到二层宽大的平台；二层和三层则开始按照普通佛塔的形制进行建造，三层平台上，装饰着一座座小型的佛塔；佛塔的第三层里供奉着佛像，供信众参拜。远远望去，辛比梅塔就像是一个巨大的奶油蛋糕，因此也被大家称为奶油蛋糕塔。这也是为了纪念一位王后所造，据说这里是缅甸占星术占卜出的世界中心。

敏贡大钟 (Mingun Bell)

敏贡佛塔不远处还有一座世界上最大的尚在使用的钟——敏贡大钟。高 8 米，直径 5 米，重 90.55 吨。交给看管大钟的人一点善款，也可以亲自用木棒敲响大钟。

地址：Mingun, Mandalay, Myanmar

门票：3 美元敏贡、实皆联票，5 日内有效

到达方式：沿 26 街一直向西到伊洛瓦底江码头，每天早上 9:00 有班船发往敏贡，下午 13:00 回程，船票在码头入口处买，每人 5000 基亚或者 10000 基亚坐二楼

阿玛拉普拉 (Amarapura)

位于曼德勒城北 11 公里的阿玛拉普拉古城是一座有着悠久历史的地方，缅甸著名的“爱情桥”也在此处。这里有帕托道奇寺、皎多枝宝塔、当敏枝大佛等为数众多的佛塔寺院。但最值得游览的却是一座桥，这就是世界上最著名的木桥之一——乌本桥 (U Bein's Bridge)，全长 1200 米，横跨东塔曼湖。建桥所用的木材全部来自皇宫，用珍贵的柚木建成。另外，观看著名的千人僧饭的寺庙马哈伽纳扬僧院 (Maha Ganayon Kyaung) 也在阿玛拉普拉城内，每天上午 10 点这里会聚集上千名僧侣托钵派，领取当天的午饭，场面十分壮观。

乌本桥 (U Bein's Bridge)

乌本桥 (U Bein's Bridge)，建于 1851 年，长达 1200 米，由 1086 根实心柚木建造而成，是最长的柚木桥，最重要的是，当初建桥的木材全部来自拆迁的阿瓦王宫。桥头、桥中和桥尾分别有 6 座亭子，这体现了佛教的“六和精神”。乌本桥也被缅甸人称为“爱情桥”，缅甸人恋爱时，会不远千里来此登桥，祈求永保这 6 种和睦互敬的精神。

到乌本桥参观游览的最佳时间是黄昏时分，这里是观赏落日的最佳地点。静静地坐在湖边，看远方的天空由淡淡的粉色逐渐变为深红，最后一缕夕阳慢慢消失在天际间，感受这里宁静祥和的气氛。

马哈伽纳扬僧院 (Maha Ganayon Kyaung)

僧院位于乌本桥头，是全缅甸最大的僧院。这里犹如一所僧人大学，学生人数接近 2000 人，场面壮观。每天上午 10 点，各国游客云集至此，目睹千名和尚一同用午餐的画面。缅甸僧侣一天只吃 2 餐，一餐在清晨 4 点钟，一餐在上午 10 点钟，过午不食，只能喝水。至于和尚们的伙食，荤素都有，鸡鸭鱼肉、水果蔬菜、茶水饮料一样不少。因为缅甸的僧人可以吃荤，一般情况下，化缘得到什么就吃什么。

地址：Amarapura, Mandalay, Myanmar

门票：10 美元曼德勒通票，5 日内有效

到达方式：可包车一日游览阿玛拉普拉、实皆、因瓦，费用大约 30000 基亚。在乌本桥还可以租船看日落，10000 基亚 / 4 人。

实皆古城 (Sagaing)

实皆是位于曼德勒西南部 21 公里，伊洛瓦底江西岸，与因瓦古城隔江相望，曾是缅甸古老的国都。

城内最著名的是贡慕都佛塔 (Kaungmudaw Pagoda)，据说此佛塔的建筑灵感来自于一位王后的乳房，所以塔形似女性乳房，也被称为乳塔。贡慕都佛塔建成于 1636 年，塔中供奉着一尊与一位国王的身体一样重的金佛。佛塔周围有 800 根灯柱，每到日落夜幕来临，和尚便将灯点亮，于是，佛塔在灯光的映衬下星星点点，经佛塔反射的光在夜空中非常壮观。

城郊的实皆山 (Sagaing Hill) 有超过 600 座寺庙，超过 6000 名僧侣和尼姑在此修行。山路陡峭，植被繁茂。远远看去，山上的佛塔星罗其布，金碧辉煌，耀眼夺目。

地址：Sagaing, Mandalay, Myanmar

门票：3 美元敏贡、实皆联票，5 日内有效。如果没有购买门票，包车前往时，司机可能会带上一条小路上山。

到达方式：可包车一日游览阿玛拉普拉、实皆、因瓦，费用大约 30000 基亚

因瓦古城 (Inwa)

因瓦古城曾是缅甸近四个世纪的首都，著名的因瓦王朝的古都。因为遭到二战破坏，古城的大批建筑被严重的破坏，但这些零散的废墟遗址隐藏在郁郁葱葱的树木间、农田里，让人不得不感叹时间的力量。

巴亚恰僧院 (Bagaya Kyaung)

据说是因瓦最老的，整个寺庙由柚木建成，故又称柚木寺。与缅甸为数众多的庙宇不同，这座寺庙显得特别古朴和自然，庙里有一个学堂，幸运的话可以看到有当地人的孩子在这里读书，体会一下因瓦的生活气息。

马哈昂美寺 (Maha Aungmye Bonzan)

又称黄寺，是阿瓦遗址中最美的建筑，1818 年由贡榜王朝孟云国王（波道帕耶）的皇后捐建为国师 Nyaung Gan Sayadaw 高僧的住所，初始为木制结构后在大或中损毁倾覆，1838 年曾毁于地震，后在 1872 年修复。淡黄的墙体上层叠着烦琐的雕花，阳光照射下的线条很是柔美，看起来像是一座欧式城堡。寺庙内很冷清，缺乏阳光也缺乏人气，一圈回廊后是一个个幽深的殿堂，内墙是白色的，佛像安置在寺庙的中心位置，里面有点黑以至于看不太清。

南明瞭望塔 (Nanmyin)

是一座 27 米高的瞭望塔，为十九世纪一位皇后捐建，斜塔是皇宫建筑的一部分，黄色的塔身呈方型且向一侧倾斜，塔顶的亭子却又向另一侧倾斜。沿着已经破损的狭窄的木楼梯可以登上塔顶俯瞰整个因瓦城。



亚榻那新弥佛塔 (Yedanasini Paya)

经过柚木寺的时候会路过这座佛塔，荒芜的残砖断瓦的景象跟缅甸的蒲甘和泰国的大城都很像，不过相对规模来将，这座佛塔简直就是迷你版。但是这里的景色非常不错，不妨短暂停留，下来拍拍照。

地址: Inwa, Mandalay, Myanmar

门票: 10 美元曼德勒通票, 5 日内有效

到达方式: 可包车一日游览阿玛拉普拉、实皆、因瓦, 费用大约 30000 基亚。来到因瓦古城需搭乘渡船, 往返 1000 基亚 / 人。因瓦古城需乘坐马车, 费用大约 8000 基亚 / 车, 一车可坐 2-3 人。

住宿 Sleep

曼德勒是缅甸重要的旅游目的地，住宿非常方便。大多数中档酒店和客栈都位于曼德勒中心的 81 街至 84 街区间的 25 街上，有很多住宿可供选择。客栈价位基本在 15-30 美元，大部分客栈无法通过网上预订。可以电话或到店查询。中档酒店价位在 40-100 美元，很多酒店是可以通过网上预订的。曼德勒北部的皇宫和曼德勒山周围有很多高档酒店，由于地理位置优越、风景也不错，价位在 150-300 美元。通常情况，不做特殊说明房费里都是包含早餐和热水洗手间，但是具体还是要咨询酒店方面。

Royal Guest House

客栈在市中心，走路吃东西都很方便，房间厕所也干净，西式早餐有蛋，面包，咖啡和香蕉，分量适中。客栈在背包客中名气挺大，东南亚装修风格，自带发电机，不用担心停电。

电话: + 95-2-65697

地址: 41# 25th Street, Mandalay

参考价格: 15 美元

ET Hotel

曼德勒古城西，步行 10 分钟可达古城，房间比较干净，条件比周边稍好，网速也比其他客栈稍微快点。老板娘是华裔，会讲国语，沟通比较方便。

电话: + 95-2-65006

地址: 129# 83rd St, 23/24, Mandalay

参考价格: 20 美元

Smart Hotel

房间比较干净舒适，服务热情周到，并会提供旅行线路规划以及重要信息。屋顶露天酒吧风景很好，可以俯瞰全城和曼德勒山。

电话: + 95-2-32682

地址: 167, 28th Street. Between 76 th & 77th. Chan Aye Tharzan Township, Mandalay

网址: <http://smarthotelmandalay.com/>

参考价格: 60 美元

Mandalay City Hotel

整个酒店在喧闹嘈杂的曼德勒城中仿佛就是沙漠中的绿洲，花园式的酒店设计，装点着热带植物的水池包围着走廊两旁，酒店中还有一个小型游泳池，环境十分清新优雅。不过酒店临近一个清真教堂，每天清晨会

做祷告，需要提前跟前台要求安静房间。

电话: + 95-2-61700

地址: 26th Street, Between 82nd and 83rd Street, Chanayetharzan Township, Mandalay

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

参考价格: 80 美元

曼德勒喜多娜酒店 (Sedona Hotel Mandalay)

酒店设施条件在曼德勒堪称一流，距离曼德勒古城只有一条马路的距离，甚至可以在房间窗户看到护城墙以及护城河。酒店的自助早餐，品种繁多，可以让你大饱口福。

电话: +95-2-36488

地址: 27th St, Mandalay

网址:

<http://www.sedonahotels.com.sg/Where/SedonaHotelMandalay/tabid/109/Default.aspx>

参考价格: 160 美元

曼德勒山度假酒店 (Mandalay Hill Resort Hotel)

花园烧烤餐厅有缅甸传统舞蹈和木偶戏表演可以观赏。房间里可以直接看到曼德勒山以及山上的 3 座金光闪闪的佛塔，特别在晚上，佛塔都有夜间照明，特别漂亮。酒店还有一个游泳池，花园的池塘上的石径以及热带植物让人有一种置身雨林的感觉。

电话: +95- 2-35638

地址: No 9, 416B Kwin 10th Street, At The Foot Of Mandalay Hill, Mandalay Mandalay

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

参考价格: 210 美元

餐饮 Eat

曼德勒的餐馆很多，主要以缅餐、中餐和印度菜为主。市区 83 街、84 街附近集中了许多不同风格口味的餐厅。正宗的缅餐都是以咖喱为主，但是不辣，味道也不错，一般会上许多大大小小的碟子，有很多酱汁、腌菜和生的蔬菜，外加一道主菜。

Marie Min

和 Rainforest 面对面，为客人提供顶级印度素食。菜单内容十分丰富，从咖喱，到酸奶，再到西式早餐，应有尽有，只不过所有都是素食。

地址: 27th Street, 74/ 75, Mandalay

人均消费: 2000 基亚

Super 81

网友口碑最好的曼德勒餐厅，主要经营中餐，菜品种类非常丰富，菜量也很足，最重要的是价格非常合理。有两个用餐区，一层室外用餐区，二层屋顶露台用餐区。推荐川味炒鱿鱼和豆腐煲。距离胡子兄弟剧团也很近，可以在表演前来这里用餐。

地址: No 582 81st Street, 38/ 39, Mandalay

人均消费: 3000 基亚



Too Too Restaurant

这家餐厅以经济实惠和口味正宗赢得了游客的良好口碑。很多当地人也都认为这是在曼德勒最正宗的缅式家常菜餐厅之一。菜品以自选形式摆放在橱窗中，客人可以点选自己喜欢的菜肴，包括咖喱鲑鱼、虾丸和炸鸡等等。所有菜品均搭配米饭和多种小菜。

地址：27th Street, 74/ 75, Mandalay

人均消费：4000 基亚

Central Park

这家餐厅在各大媒体上的平价也非常高，店主拥有多年餐饮从业经验，熟知顾客所需。在这里有免费的冰水和花生供应，鸡肉卷、汉堡包、炸薯条都做的相当不错，甚至获得了很多欧美游客的好评。当然，晚上这里还能变身成一个酒吧餐厅，供应各式鸡尾酒，并有很多折扣活动。

电话：+95-2- 51205

地址：Myamandalar Hotel, 27 St, 68/69, Mandalay

人均消费：7000 基亚

Green Elephant

位于一幢 1920 年得殖民建筑之中，Green Elephant Restrant 可以说是曼德勒城中格调最高的餐厅之一。这是一家连锁餐饮企业，遍布仰光、蒲甘、曼德勒。专注于缅甸菜的传统制作与创新融合。推荐尝尝他家的咖喱牛肉，口味非常棒。

地址：3 (H), Block 801, 27th Street, 64/65th Street, Aung Daw Mu Quarter, Mandalay

人均消费：8000 基亚

A Little Bit of Mandalay

这家餐厅在曼德勒名气非常大，如果想要品尝正宗缅式大餐，不妨前往一试。很多游客平价说不来这里品尝下缅甸菜就不算到过曼德勒，可见口碑极好。

电话：+95-2-26129

地址：No. 413/B, Block 803, 65 Street, 27/28, Aung Daw Mu Quarter, Mandalay

人均消费：9000 基亚

购物 Shopping

曼德勒是缅甸主要的大理石产地和加工地，这里不仅能买到做工精致的大理石佛像制品，还能亲眼观赏加工过程。值得一提的还有木偶，做工精细的小木偶每个关节都能活动，面部表情画得非常形象。

良依市场 (Zegyo Market)

曼德勒主要的购物市场，这里不仅能买到佛教用品和纪念品，还有许多当地人来此购买鲜花、水果、衣服等，非常热闹。

地址：位于 27 街和 84 街交叉口

玉石市场 (Mahar Aung Myay Gems Dealers' Market)

玉石市场，英文名 Mahar Aung Myay Gems Dealers' Market 又叫 Jade Market，是曼德勒最有名的玉石交易场所。由于缅甸北部是翡翠

产地，而曼德勒又是玉石集散地，很多中国的珠宝商都会不远万里前来采购。这个市场规模很大，可以说是一个玉石批发市场，不过接受零售，摊铺数量众多，选择品种也非常广泛。由于这个市场相当有名气，因此也成为曼德勒旅游的一个观光景点之一。入场需要交门票，不过光是看着玉石商们认真地挑选玉石，跟摊贩讨价还价的激烈场面，就已经可以说是一道风景线了。

地址：Between 39th Street & 40th Street, between 87th Street & 88th Street, Mahar Aung Myay Township, Mandalay

门票：1000 基亚

交通 Traffic

航空

曼德勒皇家机场是国际机场，但飞抵到此的国际航班并不多。目前，中国昆明和泰国清迈有到此的国际航班。国内有仰光、蒲甘等地到达和起飞的航班。

机场距离市区较远，约 40 公里，且没有公交车。乘坐出租车费用一般为 15 美元，可以与人拼车，人均费用为 4 - 5 美元。

火车

曼德勒中央火车站位于市区古城外西南角 78 街。南至仰光、北至密支那、东南至东枝、东北至腊戍都可到达。但火车条件不好，卫生情况很差，且时间不准，常常比汽车还要慢。如果需要卧铺车票的游客，最好提前到火车站购票。曼德勒到蒲甘的火车每天两班：一班 9:50 开车，19:99 到达；一班 22:00 开车，次日 4:50 到达。普通座位 14 美元 / 人，高级座位 21 美元 / 人。

公路

曼德勒的长途汽车站位于市区南部高速公路旁边，距离市中心约十多公里，乘出租车到市区价格较高，约 5 美元，可以出站到路边搭皮卡车，每人 300-500 基亚即可。

这里发售到缅甸全国各地的长途车票，市内的旅馆和代理点也可以办理代购，购票后售票处会安排车辆统一送游客到长途车站。

从曼德勒到仰光的长途车每天多班，车程约 9 小时，车费 12000 基亚。曼德勒到蒲甘长途车每天多班，车程约 7 小时，车费 10500 基亚。曼德勒到茵莱湖的长途车每天 18:00 发车，行程约 8 小时，车费 12000 基亚。

水运

从曼德勒可以乘船到蒲甘，这也是很多时间充裕的游客选择的交通方式，因为沿途可以欣赏伊洛瓦底江的美丽风景。

一般有快船和慢船可供选择，并不是每天都有船出发，所以出发之前需要先咨询好发船日期，以便安排行程。根据不同季节，船的速度也不相同，雨季（5-9 月）水流量大，速度快，快船需 7 小时到达蒲甘，费用 33 美元，慢船需 16 小时，费用 18 美元，干季速度会慢一些。

游客最好选择乘快船，一则速度快，二则快船的条件比慢船好得多，慢船常常堆满了货物。



出租车

曼德勒大街上出租车不是很多，一般为日本的二手车，出租车不设计价器，上车前需和司机讨价还价。市内景点一般在 2000 基亚以内，全天包车费用在 30 美元左右，事先谈好要去的线路和景点。

公交车

公交车、皮卡车多数集中在择桥 (Zeigyo) 中心市场，可以到达曼德勒山及附近景点。84 街与 29 街交叉口的皮卡车可以到达阿马拉布拉古城。尽管皮卡车的车况很差，但是车费很低，在 200-300 基亚之间，司机旁边的副驾驶座位相对舒适一些，车费 400 基亚。不建议乘坐公交车，因为一般没有公交车站牌，公交车线路也并非阿拉伯数字而是缅文标示，如果没有当地人的帮助，外国人很难找到正确的车到达正确的地点。

人力三轮车

曼德勒有许多人力三轮车，也是游客比较常用的交通方式，但是三轮车夫往往会给游客报比较高的价，一般市内景点报价在 2000 基亚左右。所以，事先了解一下景点的远近非常重要，这样可以和车夫还价，1000 基亚左右都是有可能的。

自行车

在曼德勒租自行车非常方便。虽然租金不低，但算下来在市内玩一天的话还是比较划算的。一般单人自行车 2500-3000 基亚 / 天，双人自行车 4000 基亚 / 天。在 83 街和 25 街交叉口有租车店。

出行指南

实用信息 Practical Information

语言

本地人说缅甸语，通用英语，旅馆、餐厅、景点和司机，大部分都会说英语，但一般的百姓常常听不懂，但当地人很热心，乐意帮游客找到会说英语的人帮忙。最好在出门前找旅馆的店员用缅文将要去的景点或者地址写在纸上，可以省去很多麻烦。

银行和货币

在缅甸美元非常流通，交通、住宿都可以用美元结算，需特别注意的是，缅甸人对于美元的要求相当苛刻，只接受干净而没有污迹的美元。汇率会随时变化，找固定的货币兑换店、旅行社或者旅馆兑换汇率会划算许多，根据美元面值大小，汇率也有一定浮动，一般面值越大的汇率越高。信用卡使用并不方便，许多消费场所都不能刷卡，建议多带美元现金以便兑换。需特别注意的是，缅甸人对于美元的要求相当苛刻，只接受 06 年以后版的，而且要干净而没有污迹和折痕的美元。

现在，缅甸 ATM 机比较普遍，很多 ATM 上都有银联标识，可以使用国内银联卡取现，仰光机场就有银联提款机，不过每取一笔，缅甸方面会收 5000K 的手续费，每次最高可取 300,000K。

1. 货币兑换率是仰光的最划算。如果去缅甸的其它城市旅行，一定要在仰光把货币换够了再出发。
2. 货币兑换率，用美金兑换的汇率最高，美金中面值为 100 美金的汇率最高。
3. 货币兑换率大概规律是每周周一最低，周四最高，所以如果你想兑换很多货币不要选择周一，尽量在周四兑换。
4. 可以选择在银行、机场和酒店兑换处兑换货币。也不要将手中美元一次全部兑换，因为酒店、商场和景点门票等消费也可以直接使用美元。
5. 建议不要再黑市兑换货币，有被劫道的风险。
6. 如果担心银联卡在缅甸使用局限的问题，可以带几张国际卡如 Visa 或 Mastercard，有这样标识的 ATM 在缅甸比较普遍。

电话

中国手机用户

目前，中国联通和中国移动开通国际漫游的用户均可在缅甸使用手机拨打电话，具体资费如下：

中国联通，拨打漫游地 4.86 元 / 分钟，拨打中国大陆 14.86 元 / 分钟，接听 5.86 元 / 分钟，发中国大陆短信 1.86 元 / 条，发其他地区短信 2.76 元 / 条。

中国移动，拨打漫游地 2.99 元 / 分钟，拨打中国大陆 2.99 元 / 分钟，接听 2.99 元 / 分钟，发中国大陆短信 1.99 元 / 条，发其他地区短信 2.89 元 / 条。

在国外不需要使用 GPRS 等数据功能的话，一定记得要求关闭，只保留语音通话功能，因为国际数据业务流量的费用真的很高。

缅甸国内通讯

目前缅甸已经推出廉价手机卡，常见运营商有 MPT, OOREDOO 和 TELENOR。MPT 信号最好，信号全国覆盖，只要是 GSM 手机都可以用，购卡费用 2500 基亚。其他两家信号不太稳定，只能在仰光、曼德勒和内比都使用，售价在 1500 基亚。三种卡都可以上网，购买手机卡需要提供护照复印件。

大多数旅馆和饭店都有电话，可以用来拨打缅甸境内，需要预定酒店和其他服务直接找到所住旅馆前台求助即可，不过需要自己支付电话费用。座机拨打境内电话约 50 基亚 / 分钟，拨打国际电话约 3000 基亚 / 分钟。

紧急电话：

救护车 192 火警 191
警察局 199 红十字会 295133

缅甸国际区号：95

邮政

缅甸的邮政系统比较发达，从缅甸往世界各地任何地方寄明信片的价格都是 500 缅元，如果你想寄比较大的包裹，你可以去 DHL，可以寄到除了美国以外的任何地方。



网络

缅甸各大城市的大街上都有网吧，一般上网 1000-2000 基亚 / 小时。大部分网吧的电脑都不能登录邮箱，即使能登录也基本没有中文。一些高档餐厅和酒店也提供 wifi，有的大堂可以免费使用，有的则需交费。缅甸整体网速非常的慢，网络是通讯的最万不得已的一种选择。

医疗

缅甸总体物质经济水平比较低，卫生状况不是很好，特别是日常饮食中，生的蔬菜、水果较多，建议带一些常用药品在身边，如止泻药、感冒药等。干季气候炎热，蚊虫较多，如果去茵莱湖，更需要带一些防蚊药水，以免发生疾病。条件允许的话，尽量选择饮用瓶装水。

使领馆

中华人民共和国驻缅甸联邦大使馆 (Embassy of the People's Republic of China in Union of Myanmar)

电话: (+95-1)221280; 221281

地址: 1 Pyidaungsu Yeiktha Road, Yangon

网址: <http://mm.china-embassy.org/chn/>

中华人民共和国驻曼德勒总领事馆 (Consulate-General of the People's Republic of China in Mandalay of Union of Myanmar)

电话: +95-2-34457;34458

地址: 35th Street, 66th Street, Mandalay

网址: <http://mandalay.chineseconsulate.org/chn>

出入境 Entry-Exit

护照

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

签证

签证类型

目前缅甸较常用的签证种类为旅游签证、商务签证和探亲签证。其中持旅游签单次，可停留 28 天，不可延期；商务签证一般可在缅甸停留 70 天，可否延期及延期时间则由缅甸移民部门个案处理，视情况而定，最多可延期至 12 个月。目前，在缅注册的中资公司人员可通过其缅方合作伙伴协助办理居留延期手续，或由中国驻缅甸大使馆经商处出具证明协助办理延期。探亲签证批准停留期限为 28 天，最多可延期至 70 天。签证有效期都为 3 个月。有需求者还可以办理禅修签证。中缅两国间有互免签证协议，中国公民持外交、公务护照赴缅甸可免办签证，持公务普通护照和因私护照赴缅甸则需办理签证。

办理方式与费用

申请人根据领区划分，可亲自或委托他人、旅行社、签证代办机构到大使馆或总领馆办理。

注：1. 无需提前预约。2. 不接受邮寄申请。

填写好两份《签证申请表》和一份《到达报告表》，经申请人签字后交缅甸总领事馆；

旅游签证自签证之日起计算，有效期为 6 个月。

停留期自入境之日算，可停留 4 周。

签证费用：200 元。

办理时效

1. 正常取件时间为 4 个工作日；

2. 加急办理：第 2 或第 3 个工作日取证，收 25 美元加急费；

3. 特急办理：当日取证（仅限紧急事务、奔丧和探视病人，上午 11:00 前提交申请，下午 4:00 至 4:30 取件），收 40 美元加急费。

提交材料

1. 护照：有效期 6 个月以上、有空白签证页的护照正本；

2. 签证申请表：《中华人民共和国签证申请表》1 份；

3. 照片：提供三张彩色照片（35mm×45mm）（申请人近照）；

4. 填写两份申请表；

5. 一份《到达报告表》。

使领馆信息

缅甸驻北京大使馆

地址：东直门外大街 6 号

电话：010-65321425

缅甸驻云南昆明总领馆

地址：云南省昆明市彩云北路 6800 号世纪城领馆区（世纪金源大酒店对面）

电话：0871 - 8162806/8162818

缅甸驻香港总领馆

地址：湾仔港湾道 30 号新鸿基中心 2421 室，

电话：28277929

出入境信息

2013 年 8 月起，原空进空出、陆进陆出的政策已部分废除。使用带有有效缅甸签证的护照（持旅行证、边民证的不适用）可从规定的国际口岸出入境，可以陆进空出、空进陆出、不同口岸陆进陆出，不再受到单一入境点限制。

边境口岸

泰缅边境：缅甸泰国四个口岸升级为国际口岸，启动护照与签证通关，大其 Tachilek- 美赛 Mae Sai, 妙瓦底 Myawaddy - 湄索 Mae Sot, 高东 Kawthoung- 拉廊 Ranong, 梯客 Htee Ki—Pu Nam Ron。除了限制地区以外，可到其他缅甸旅游地区进行游览。

印缅边境：Tamu—Moreh 可以通行，但需要一个办一个特别通行证，旅行社收费 150 美元左右，未来短时间内会完全开放。

中缅边境：关于中国云南瑞丽进出缅甸，中缅边境目前开通了一个瑞丽口岸：中国组告 - 缅甸木姐 Muse，但是瑞丽木姐口岸目前还不是国际口岸，只是边贸口岸。拿着缅甸签证陆进陆出、空进陆出、陆进空出的话要走国际口岸。要走瑞丽木姐口岸的话，现状是需要通过旅行社获得一个许可批文，费用人民币 500 元左右，旅行社批文材料只需护照姓名页和缅签页，可以是照片或者复印件，由旅行社将相关材料传到内比都和掸邦审核，需 5 天左右。分木姐进木姐出，木姐进其他口出，其他口岸进木姐出。不过缅甸媒体报道，正加紧开放中缅木姐口岸升级为国际口岸。

中缅边境旅游

中国云南重启异地出入境通行证外地游客可办缅甸等国边境游，在到达云

