

蚂蜂窝旅游攻略 南亚系列
www.mafengwo.cn

加德满都



染上缤纷色彩的众神之都



尼泊尔紧急信息

2015年4月25日14时11分，在尼泊尔（北纬28.2度，东经84.7度）发生8.1级地震，震源深度20千米。震中博卡拉，首都加德满都也受到严重影响，城市内多处建筑和重要遗产被毁坏。截止到4月27日中午，尼泊尔地震造成死亡人数已经达到3218人，受伤超过6500人。在珠峰地区由于受到地震影响引起的雪崩，也导致18人遇难，多人受伤。

正在尼泊尔自由行的蜂蜂，请在确保安全的前提下，尽快与亲友家人取得联系，返回安全地区。

紧急联系电话：

1、中国驻尼泊尔大使馆

地址：Hattisar, Kathmandu

网址：np.china-embassy.org

联系方式：+977-1-4411740（白天）9801037888；

9851071888(24小时值班)

2、中国外交部全球援助热线：+86-10-12308

3、旅游咨询加德满都旅游局地址：Bhrikutimandap Marg

联系方式：+977-1-4256909

旅游局办事处联系方式：+977-1-4470537

4、其他电话：

紧急电话报警：100

旅游警察：+977-1-4247041

帕坦医院：+977-1-4521048（24小时值班）

帕坦医院救护车：00977-4260859

帕坦红十字会救护车：00977-5545666

红十字救护车服务：00977-4228094

Agrawal Sewa 中心：00977-4424875

Aasara 康复中心：01-4384881

8.1级的大地震不仅夺走了许多生命，更使得尼泊尔一批珍贵的古建筑严重受损甚至全部倒塌，其中不乏世界遗产。在此清点这些毁损的宝藏，让我们一起祈祷美景永不消逝，祝愿尼泊尔人民早日走出灾难的伤痛。

受灾建筑物：

加德满都杜巴广场 (Kathmandu Durbar Square)

地址：Ganga Path, Kathmandu

太后庙 (完全坍塌)(Maju Deval)

地址：加德满都杜巴广场

猴庙 (Swayambhunath)

地址：Kathmandu, Kathmandu Metropolitan City, Nepal

巴德岗杜巴广场 (Bhadgaon Durbar Square)

地址：Bhaktapur, Nepal

博达哈大佛塔 (部分坍塌, 危险建筑)(Bodhnath)

地址：Boudhanath (Boudha), Kathmandu

帕坦杜巴广场 (Patan Durbar Square)

地址：Mangal Bazaar, Patan

哈努曼多卡宫 (部分坍塌, 危险建筑)(Hanuman Dhoka)

地址：Hanuman Dhoka, Kathmandu

独木庙 (完全坍塌)(Kasthamandap)

地址：Kasthamandap, Kathmandu

纳拉扬神庙 (完全坍塌)(Changu Narayan Temple)

地址：Changu Narayan, Bhaktapur (位于加德满都东22公里)

加德满都 KATHMANDU

更新时间: 2014.06



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

目录 Catalogue

- 02 加德满都速览 / 特别推荐
- 04 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 08 餐饮
- 09 娱乐
- 10 购物
- 11 线路推荐
- 12 节庆 / 实用信息
- 13 出入境
- 14 外部交通
- 15 内部交通 / 旅行路上

加德满都速览 Introducing Kathmandu

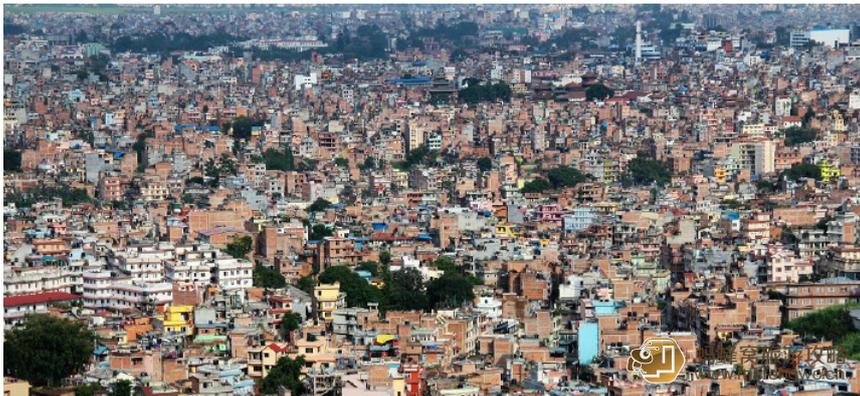
加德满都是尼泊尔的首都，同时也是旅游观光重镇，通常意义上讲的加德满都旅游是指加德满都及其周边的两个城市帕坦和巴德岗。繁华的加德满都人头攒动，林立的古建筑群杜巴广场旁，偶尔走过身披艳丽纱丽的少女，贩卖商货的小贩热情的叫卖时而惊起一群飞鸽，小猫小狗悠闲地晒太阳，人、动物与神灵似乎达成了和谐的统一，在这里，宗教如同日常生活一般自然。

蓝心融 城市环境、道路的差劲和这里人们的祥和、快乐形成了鲜明的对比。

彦博 对于加德满都来说，众神之都一点都不夸张，有世界顶级文化遗产杜巴广场，有精湛的木雕，有传奇的廓尔喀弯刀。

特别推荐 Special

尼泊尔是一个有着悠久历史的宗教国家，全民信教，这里的人们非常友善，你来到这里，只需要双手合十，面带微笑，说一句“Namaste（你好）”，就能让人体会到你的友好了。你可以稍微早一点起床，去熙熙攘攘的加德满都杜巴广场逛逛集市，如果是女生，还可以披一身民族风情的纱丽，下午穿梭在悠闲晒太阳的小贩间，感受一个惬意慢节奏的加德满都生活。



苏横 加德满都全景

最佳旅游时间 加德满都属于季风气候，全年气候温和，分为干季和雨季。干季为9月-次年4月，气候爽朗，空气能见度很高，是加德满都的旅游旺季。雨季为5-9月，不太适合旅行。

消费指数 尼泊尔当地的货币为卢比，但是市场上美元、人民币以及卢比都可以使用，而且大街小巷以及ATM机兑换货币都很方便，需要注意的是，用美元和人民币消费时需要讨价还价，美元相对浮动较小带美元比较保值；如果想要徒步的话，美元和人民币不太受欢迎，最好带卢比。1人民币元≈0.1601美元≈16.1392尼泊尔卢比
物价参考：加德满都物价较低，这里简直可以称得上消费的天堂。一瓶矿泉水大约15卢比，一份炒饭大约100卢比。

穿衣指南 加德满都年平均温度在20°左右，单衣和长裤是比较理想的衣物，如果你要参加徒步，那么需要带防寒的衣物，例如冲锋衣、抓绒衣。

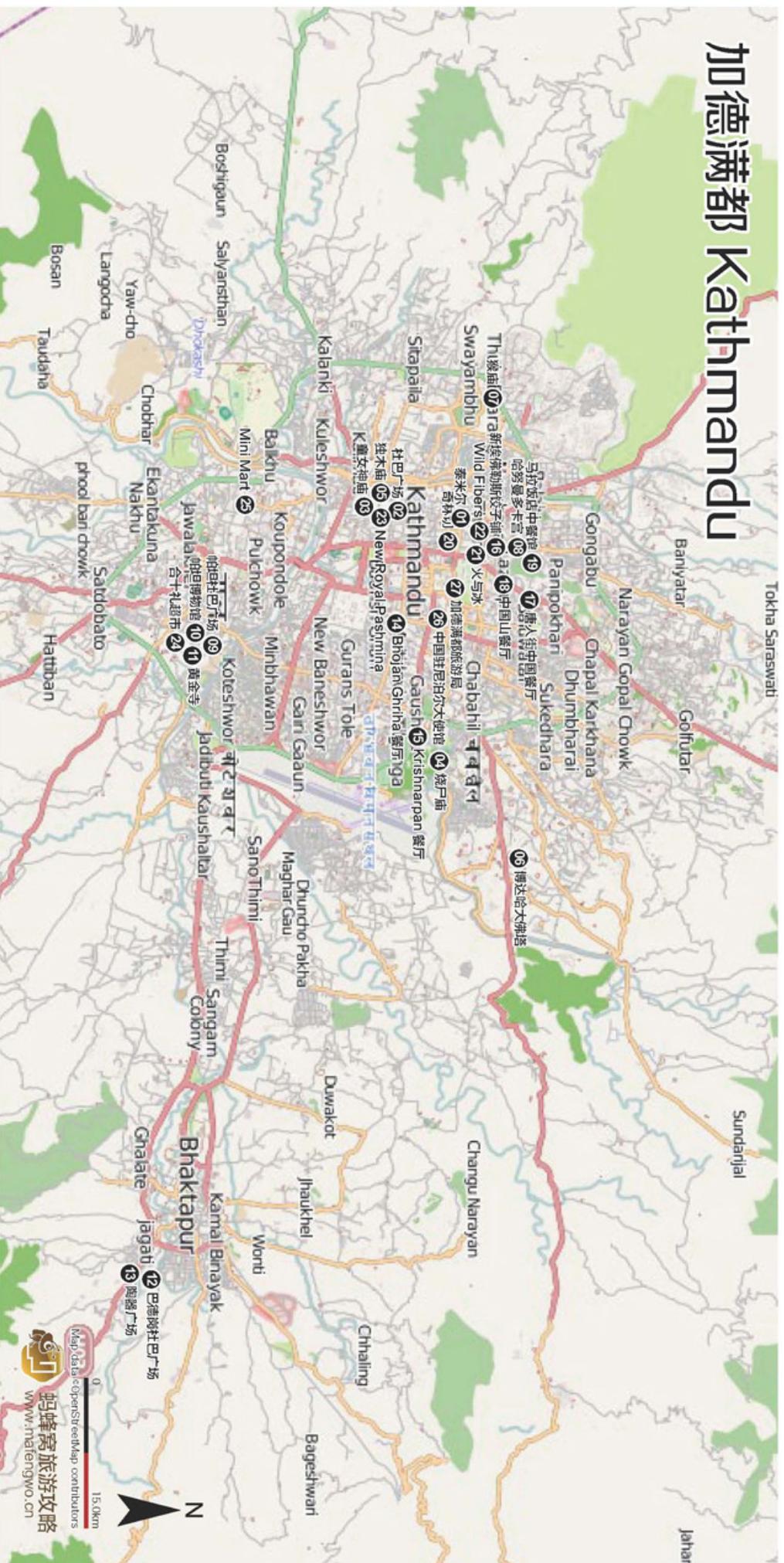
时差 加德满都时间比北京时间晚2小时15分钟。

致谢

封面提供：陶陶游世界
图文提供：蓝心融 彦博 苏横 太阳雨 Pluto 厨娘花花 碧绿小兔子 火炬猫 邓二小姐 心跳回忆 落九天围脖 airlee 轩逸 林柘人 蜂门徒 CCPP chilli_k2 大河 骑脚踏车的鱼儿 厨娘花花 混日子的旭旭 墨羽西东 Young_Journey 老庄如是说 王辰雨

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

加德满都 Kathmandu



景点

- 01 泰米尔 Thamel
- 02 杜巴广场 Durbar Square
- 03 童女神庙 Temple of Kumari
- 04 烧尸庙 Pashupatinath
- 05 独木庙 Kasthamandap
- 06 博达哈大佛塔 Bodhnath
- 07 猴庙 Swayambhunath

餐饮

- 08 哈努曼多卡宫 Hanuman Dhoka
- 09 帕坦杜巴广场 Durbar Square
- 10 帕坦博物馆
- 11 黄金寺 Golden Temple
- 12 巴德岗杜巴广场 Durbar Square
- 13 陶器广场 Pottery Square
- 14 Bhojan Ghriha 餐厅
- 15 Krishnarpan 餐厅
- 16 新埃佛勒斯饺子铺 New Everest Momo Center
- 17 唐人街中国餐厅 The China Town Chinese Restaurant & Bar
- 18 中国山餐厅
- 19 马拉饭店中餐馆
- 20 奇林切 Gilingche
- 21 火与冰 Fire & Ice

购物

- 22 Wild Fibers
- 23 New Royal Pashmina
- 24 合十礼超市 Namaste Supermarket
- 25 Mini Mart

亮点 Highlights

★杜巴广场发呆晒太阳喝奶茶

加德满都是慵懒的：享用不尽的阳光、善意的微笑以及与宗教和谐相融的生活气息。很多来到加德满都的人都会去杜巴广场（见 O4 页）的神塔台阶上坐一坐，喝一杯浓郁的尼泊尔奶茶，一下午就这么不经意地在宁静中流逝。

★猴庙上抓拍加德满都全景

猴庙（见 O5 页）除了其独特的宗教风情，地理位置也是一大亮点，游客在这里可以将加德满都尽收眼底，密密麻麻的各式楼房和寺庙，在黄昏时分的夕阳下尤其美丽。带上相机来这里记录下最美丽的加德满都吧。特别提醒，小心这里淘气的猴子，它们也许会抢走你的相机。

★感受加德满都的面庞

有无数优秀的人像摄影作品，都是在加德满都拍摄的。这里有着非常善良友好的人们，有着具有异域情调的题材，也许只是和当地人交流，你都能感受到他们的友好热情。不过，拍摄人像的时候最好征求对方的同意，不要“粗暴”摄影。

★穿上一身绚丽的纱丽

在泰米尔的大小店铺里有很多可以制作纱丽的服饰店（见 10 页），你可以花不多的钱获得一件属于你自己的纱丽。穿着漂亮的纱丽走在加德满都的街头，除了能够给你的照片增色不少，还将给你的旅途增加无限乐趣。

★品尝巴德岗的陶瓷碗酸奶

要说加德满都哪里的酸奶最好喝，一定是巴德岗（见 O9 页）。这里的酸奶用一个小小的陶瓷碗装着，口感非常醇厚，喝过以后绝对会让你回味无穷。可爱的棕色陶瓷碗也可以成为一个免费的纪念品。

景点 Sights

加德满都，是一个充满魅力的城市，值得你在此久留。如果有时间限制，那么你最好能在此停留 2 天。在加德满都游玩，除了一定要去这些不容错过的景点，也一定要体会一下当地富有特色的生活方式。如果你热爱户外运动，那么太好了，从加德满都出发去世界著名的登山线路吧！

按照地域分类加德满都河谷有三个地区：加德满都、帕坦和巴德岗。而每个区域都有一个杜巴广场（尼泊尔语中意为皇宫广场），是马拉王朝第六代国王死后三个儿子各据一方所建。

加德满都

杜巴广场 Durbar Square

杜巴广场是加德满都最有名的景点之一，林立古迹建筑、精美的雕刻和神秘的寺庙让人流连忘返，尼泊尔的历史气息扑面而来；但呼啸而过的摩托车，到处摆地摊的小商小贩，随处休息的人影，踢足球的孩子，乌压压的鸽子群，还有牛、羊、狗、猫星人等，又让杜巴广场热闹得像个集市。带上护照和一张照片可到广场南边的办公室免费办张多次出入的 Visitor Pass。

地址：Ganga Path, Kathmandu

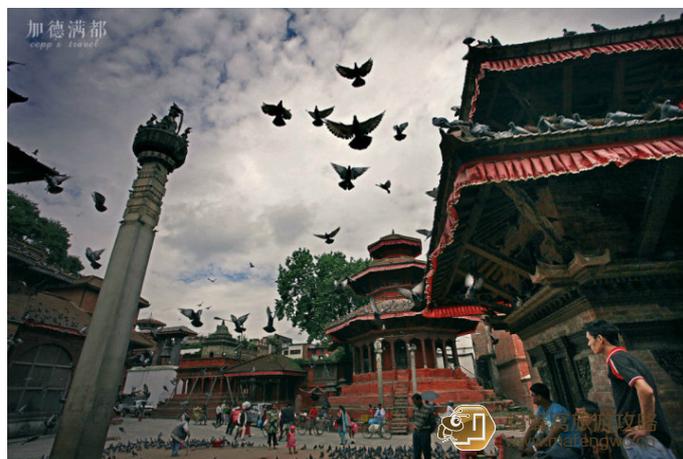
费用：750 卢比

开放时间：6:00-19:00

联系方式：+977-1-4256909

到达交通：步行或者乘坐 tutu 车前往

用时参考：1-2 小时



CCPP 尼泊尔到处都是鸽子，走到哪里都要冲鸽子呀！

独木庙 Kasthamandap



airlee 很多游客都会错过这个看似普通的寺庙，包括我。如果你知道这是加德满都最古老的建筑之一，加德满都的名字就是来源于此。我想，任何一个旅行者都会乐意返回去窥探究竟。

独木庙是杜巴广场西南角的一栋特色高楼建筑，相传 12 世纪这里有一棵苍天古树，来往的过客和商旅都会在这棵树下休憩乘凉，一位聪明的老者将婆罗双树砍倒建造成庙，因此称作“独木庙”。“独木庙”的尼泊尔音为加德满都，也正是城市名字的由来。

地址：Ganga Path, Kamaladi, Kathmandu

费用：免费

开放时间：6:00-19:00

联系方式：+977-1-4256909

用时参考：20 分钟

库玛丽神庙（童女神庙）Temple of Kumari

尼泊尔弥漫着浓厚的宗教氛围，他们不光信奉各种神灵菩萨，同时还供奉着活女神——库玛丽（童女），被严格挑选出来的小女孩具备三十二

种美德、脚不能落地、不能流血，一直到月经初潮前只能生活在神庙里，退休后会收到一定数量的赡养费。神庙不得入内，有人认为见到库玛丽并不代表好运气。

地址: Ganga Path, Kathmandu
费用: 免费
开放时间: 6:00-19:00
到达交通: 从杜巴广场步行即可到达
用时参考: 30 分钟



Pluto 除了著名的活女神外，这里窗棂上的雕刻与红砖墙令我着迷

哈努曼多卡宫（老皇宫）Hanuman Dhoka

俗称老王宫，是尼泊尔艺术、宗教和历史博物馆。Hanuman Dhoka 意为“猴神门”，1672年由Pratap Malla国王修建，因门口有一尊Hanuman(猴神哈努曼)神像而得名，这尊猴神像身披红色斗篷立于小伞之下。宫门两边各有一头彩色石狮，一头石狮上坐着 Shiva(湿婆)神，另一头石狮上坐着 Shiva 的妻子 Parvati(帕尔瓦蒂)女神。自从15世纪末马拉王朝分裂之后这里便成为加德满都历代马拉国王的正式官邸。1768年尼泊尔统一后，哈努曼多卡宫成为沙阿王朝的王宫，直到19世纪70年代迁宫为止。



轩逸 我们当天没时间进去，回国前一天想进去，结果当天不对非教徒开放。

地址: Hanuman Dhoka Rd, Kathmandu
费用: 250 卢比
用时参考: 2 小时

博达哈大佛塔 Bodhnath

全世界最大的圆佛塔，也是世界文化遗产之一。明信片里著名的巨大神眼静静地注视着一切。这里有精细的宗教装饰，值得花一些时间感受。信徒祈祷时，必须以顺时针方向绕行，一边拔数念珠或背诵经文，一边转动祈祷轮。

地址: Boudhanath (Boudha), Kathmandu
费用: 200 卢比
联系方式: +977-1-4256909
到达交通: 从泰米尔区打车 150 卢比。也可在 Ratna 停车场坐 2 路或 28 路公共汽车，约 7 卢比，30 分钟。
用时参考: 30 分钟



林柘人 在宏大的白色覆钵上有个方形塔，四面都画有巨大的佛眼，表示佛法无边，无所不见之意。佛眼上面是座金色的尖塔。

猴庙（斯瓦扬布寺）Swayambhunath

猴庙位于加德满都的西部，作为加德满都河谷最古老的遗迹而引人注目，相传释迦牟尼曾亲临此地；这里的猴子很多，且不怕生人，因此取名猴庙。登顶后可俯瞰整个加德满都谷地，别忘了站在山顶和加德满都来一个亲密的合照吧！每年佛祖生日时这里都要举行盛大的法会，届时人头攒动，热闹非凡。

地址: Swayambhu, Kathmandu
费用: 200 卢比
到达交通: 从泰米尔区打车约 200 卢比
用时参考: 2 小时



Pluto 如果旅途行程紧张，可以于傍晚前往这里，夜幕降临时可以俯瞰加德满都的夜景，且不收门票。

烧尸庙（帕斯帕提那寺）Pashupatinath

烧尸庙建于 19 世纪，加德满都最重要的印度教寺庙之一，非印度教徒不能进入主殿。印度教徒在这里举行火葬，24 小时都会进行，火葬仪式时，并未禁止游客拍照，大部分游客站在桥上或是坐在对岸观看，观看时请注意猎奇的分寸，对死者及其家属保持应有的尊重。烧尸庙紧邻机场，因此建议有兴趣的游客在准备离开加德满都时观看。

地址：Pashupati Nath Rd, Kathmandu

费用：500 卢比

联系方式：+977-1-4256909

到达交通：从泰米尔区打车约 150 卢比，公共汽车约 14 卢比。

用时参考：1 小时



蜂门徒 感觉当地人就当这里是公园，有闲聊的、发呆的、三五朋友说笑的、情侣谈情的，对眼前的火葬显得非常淡定，反而是游客们一脸严肃。

帕坦

帕坦位于加德满都以南约 3 公里，建于公元 299 年，是包括加德满都和巴克塔普尔在内的三座古城里历史最为悠久的，寺庙和古迹众多。帕坦的景点比较集中且较少，建议预留半天的时间就够了，一般不需要在此住宿。打车从加都到帕坦是 130 卢比 / 车，在帕坦杜巴广场售票处坐“TUTU”（其实就是三轮摩托）可以回到加都泰米尔附近，12 卢比 / 人。

帕坦杜巴广场 Durbar Square

帕坦的杜巴广场虽然没有加德满都和巴德岗的广场大，但古老的建筑物却更加密集和集中，其建筑艺术也非常高超、精湛，在世界建筑史上占有一席之地，被称为“露天的博物馆”。广场附近有销售纪念品和当地特产的市集，可以一起参观游玩。

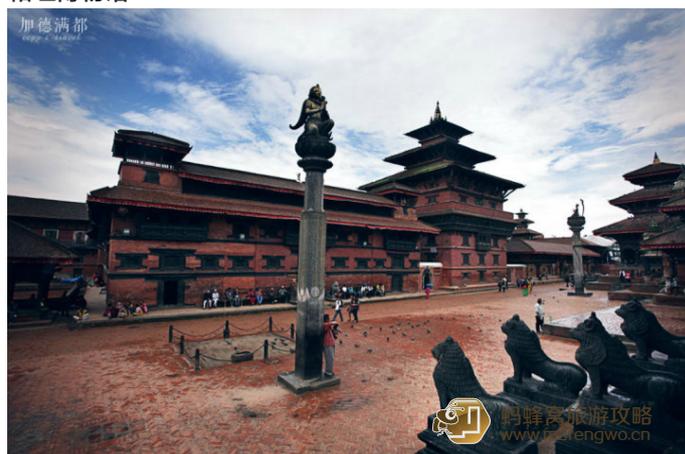
地址：Mangal Bazaar, Patan

费用：200 卢比

开放时间：7:00-19:00

用时参考：2-3 小时

帕坦博物馆



CCPP

旧王宫改造而成的帕坦博物馆因优美的后花园风景享有“南亚最美博物馆”的美誉，博物馆内拥有异常丰富的珍藏，铸铜和镀金纯铜作品是帕坦博物馆的主要特色，这些工艺品绝大多数都是印度教和佛教中的神像。

地址：Mangal Bazaar, Patan

费用：75 卢比

开放时间：10:30-17:30，每年 11-2 月提前 30 分钟关门

用时参考：1-2 小时

CCPP 在广场里晃悠时，终于等到了抓我买票的工作人员，她说“这里被称为东方巴黎，每一个细节都精美绝伦”。未能完全听懂英语里，全是骄傲的溢美之词。帕坦是在尼泊尔唯一一个心甘情愿主动买票的地方，要好好端详每一个细节，刻进记忆里。

黄金寺 Golden Temple

黄金寺在帕坦广场往北一点的位置，是雄伟的镀金宫殿，进入寺庙应除去身上所有的皮革物品。

地址：Mangal Bazaar, Patan

费用：50 卢比

开放时间：8:30-17:30

用时参考：1 小时

巴德岗

巴德岗位于加德满都的西部，车和人对加德满都和帕坦都要少，很适合在这里触摸一段历史、感受一片风情。巴德岗的景点很集中，想要深度体验巴德岗风情的游客可以在这里逗留一晚。

往返加德满都：可从加德满都打车前往巴德岗，价钱约为 350 卢比 / 车，巴德岗杜巴广场外就有公交车总站，从这里坐公交车回加都，20 卢比 / 人，约 1 个半小时到，车会在泰米尔附近停。

巴德岗杜巴广场 Durbar Square

巴德岗杜巴广场是这三个著名的杜巴广场中最广阔最清净的一个，这里除了数不清的寺庙以外，最吸引人的就是当地人浓郁的生活气息。早晨这里会有集市，一般早晨 6:00 左右开始。

地址：Durbar Square, Bhaktapur

费用：750 卢比，持中国护照 100 卢比，可多次出入

用时参考：2-3 小时

Pluto 在巴德岗，空气清透，历史感厚重，建筑风格独特，服饰艳丽，连五官都棱角分明，对镜头友善。如果能在这里小住一周，对人文摄影师而言，该是奢侈的盛宴。

陶器广场 Pottery Square

陶器广场位于巴德岗老城的南部，广场附近有许多制作和售卖陶器的作坊。在这里，你可以参观并体验使用最原始的方法制作陶器的整个程序。另外，拍照是需要收费的。

地址：Talako Bhaktapur, Durbar Square, Bhaktapur

费用：免费

用时参考：1 小时



chilli_k2 陶器广场

住宿 Sleep

加德满都的住宿性价比很高，从豪华的国际饭店到物美价廉的旅店，所有住处的价格都具有很强的竞争力。多数经济旅馆和一些中档旅馆都集中在繁华的泰米尔地区，中档和高档旅馆则非常分散，有些地方距离市中心很远。加德满都有着来自全世界的背包客，你可以结识五湖四海的旅伴。但是只要你愿意花一些时间，也可以在别的地方找到与众不同的酒店。加德满都个性化酒店选择与预订请前往蚂蜂窝酒店频道 <http://www.mafengwo.cn/hotel/11275/>

泰米尔区

泰米尔地区通常是自由行旅客下机之后的第一站，花费 250 卢比左右的出租车钱即可到达。在这里你几乎可以找到旅行者需要的所有资源：各式各样的青年旅馆、旅游代理、货币兑换代理店、五光十色的纪念品商店、酒吧、甚至是洗衣房，网吧等等。但是在旅游旺季的时候，泰米尔房间会较为紧张，建议提前预定。

凤凰宾馆 (Hotel pyramid)



大河

中国人开的旅店，店里伙计都会中文，距离著名的加德满都旧皇宫杜巴广场、库玛丽女神庙步行路程 15 分钟。房间既有适合背包客的多人间也有标间，24 小时热水，国际长途电话收费很便宜，同时提供免费的早餐，大米粥、馒头、自制拌菜，居住的以中国人为主。提供免费上网服务。

地址：Thamal Behind J.P School (加德满都泰米尔 JP 路)

联系方式：(977-1)4246949

参考价格：600-700 卢比 (双人间)

佛地酒店 Hotel Buddha Land



骑脚踏车的鱼儿

酒店距离主街道 Thamel 大街仅有 3 分钟的步行路程，距离绿线巴士站(那里拥有各种餐厅和商店)有 5 分钟的步行路程，设有一个 24 小时前台，提供覆盖各处的免费 wifi。酒店还提供免费的接机服务，进门还会提供一杯待客的热咖啡。



地址: P.O.Box: 25852, Thamel, Kathmandu, Nepal
参考价格: 94RMB (双人间)

大使花园家庭酒店 Ambassador Garden Home



火炬猫 这家 GH 处在泰米尔区的集市中央，步行出入购物很方便，但开车出入就很困难了。

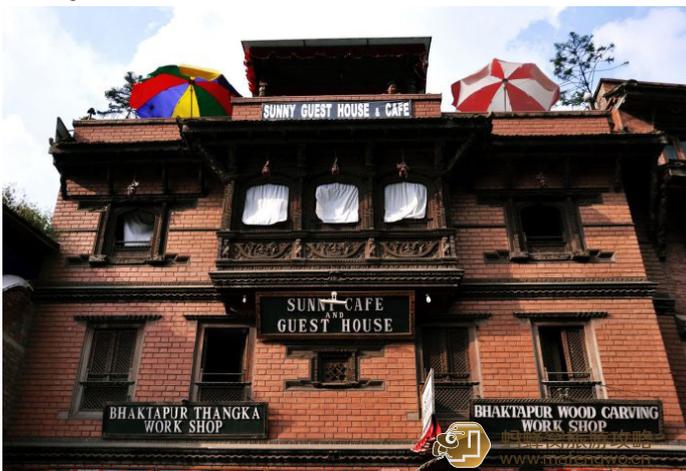
酒店处在泰米尔区的集市中央，属于高档的住宿，步行出入购物很方便，提供现代化客房，酒店管理很专业有 24 小时空调，住宿包含早餐、水果、和啤酒饮料。价格并无优势，不建议背包客选择。

地址: Thamel, Kathmandu Nepal, Thamel, 00977 加德满都
参考价格: 300-413RMB (双人间)

巴德岗

还有一些旅客不想住在吵闹的市区，可以考虑加德满都城外的巴德岗。这里你可以享受到不拥挤的自然环境和清新的空气。

Sunny Guest House



火炬猫 地处广场旁边，从窗户向外就能看到广场，凌晨四点左右便听到了虔诚的尼泊尔人朝拜的钟声。这里到了晚上就会停电。

酒店就在巴德岗杜巴广场旁，地理位置很棒，有些房间还会有非常美丽的木窗，很有尼泊尔特色，含早餐。

地址: 在巴德岗杜巴广场尼纳神庙旁边

舒适酒店 Cosy Hotel

好评很高的酒店，位置在陶器广场，外墙是古朴的木雕，和周围浑然一体。早餐在顶楼的餐厅，出乎意料的景色和体验。床很舒服。服务员很贴心，帮忙解决问题，叫车，提行李，厕所小，设施稍简陋。

地址: Pottery Square, Bhaktapur 12, Nepal

T&M FOREVE 设施古朴典雅，品味一流。完美得展示了尼泊尔古建筑风格，入住其中是一种享受。

餐饮 Eat

尼泊尔饮食口味比较单调，多以各式咖喱口味为主，食材普遍为米饭和蔬菜。加德满都有世界各国的美食，各式各样的餐厅会让你眼花缭乱。泰米尔区（见购物）是在加德满都最容易捕获美食的场所了。

特色小吃

尼泊尔饺子 (momo)

momo 又称西藏饺子，类似国内的饺子，但略有不同。momo 的造型各异，制作方式也有不同，有蒸、炸、煮等、口味各异，比较符合中国人胃口。约 30 卢比一盘。



厨娘花花 一种类似蒸饺子的食物，味道不算很好吃，但很符合中国人的口感，加上它有蘸料，估计是咖喱 + 辣椒做的，这样组合起来味道就不错了，很容易下口，也容易饱。

手抓饭 Dal Bhat

米饭 (Bhat) 配上扁豆糊 (Dal) 和咖喱蔬菜 (Tarkari)，是尼泊尔非常有特色的美食之一。



Pluto 尼泊尔特色主食: Dal Bhat



陶瓷碗酸奶

装在陶瓷碗里的尼泊尔酸奶是陶器产地巴德岗的特色美味，口味非常醇厚，价格便宜，小碗约 20 卢比，喝完可以将陶瓷碗带走。

Butter Chapati

有些像国内的摊薄饼，加了牛油，口感香腻。

尼泊尔奶茶 Nepali Tea

将鲜奶加热，加入红茶之后煮，最后滤掉茶叶，非常香纯可口，是不得不喝的一种饮料。

尼瓦风味 Newar

将白米制成片状，放在用树叶缝起来的盘子里，沾辣咖喱调味的马铃薯及其它配菜吃，配菜有各式生腌肉、干豆等。

Sekuwa

炭烤的鸡肉、羊肉、水牛肉、猪肉或鱼肉。大街小巷常常可以见到，味道很香。

Sandheko

在花生、黄豆或土豆里加入香菜、辣椒粉、小茴香粉、芥子油、洋葱末拌匀，香辣开胃。

尼泊尔餐厅

海伦娜餐厅 (Helena's Restaurant)



混日子的旭旭 我们的套餐好像是 165rs 的样子。不过东西确实还是不错的，景致相当好啊。

海伦娜餐厅是泰米尔区最高的餐厅，提供传统的纽瓦丽餐，以在最高层 8 层吃早餐闻名，视野非常好，可以眺望到猴庙。

地址: Kathmandu 44600, Nepal

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

联系方式: (977-1)4266979

新埃佛勒斯饺子铺 New Everest Momo Center

这是一家很受尼泊尔人欢迎的饺子店，招牌是尼泊尔语，门口贴着醒目的埃佛勒斯峰贴画。

地址: Thamel, Leknath Marg

参考价格: 26 卢比

astro 丫丫 这家 momo 超级便宜，才 40 卢比一份，还可以 20 卢比半份这样卖。

中餐厅

唐人街中国餐厅 The China Town Chinese Restaurant & Bar

口味正宗的中式餐厅，价格公道，环境不错。

地址: Lazimpat, Kathmandu

联系方式: +977-1-4410298

奇林切 Gilingche

这是泰米尔区人尽皆知的西藏餐馆，主营西藏饺子，有素馅、鸡肉馅、牛肉馅三种。

地址: Gilingche, Thamel, Kathmandu

联系方式: +977-01-4410026

参考价格: 50 卢比

西餐厅

火与冰 Fire & Ice

这家西餐馆在泰米尔区 Tridevi Marg 路上，主营的比萨饼在加都首屈一指，据说原王储与女友也去常去光顾。餐厅生意很旺。

地址: Tridevi Marg, Karmachari Sanchaya Kosh Building-21

联系方式: +977-1-4250210



墨羽西东 晚餐吃了一份薄饼披萨，还点了份这家餐厅比较有名的巧克力布朗，味道确实很好。

娱乐 Entertainment

尼泊尔被称之为徒步的天堂，每年有成千上万来自世界各地的登山爱好者选择来到尼泊尔徒步登山，加德满都是他们来到尼泊尔的第一站，经典徒步路线珠峰大本营 EBC 和蓝塘线从加德满都出发最为便捷，其它线

路从博卡拉进入（详细可参考蚂蜂窝博卡拉旅游攻略）。你可以在酒店留言板上找到志同道合的人一起去徒步。加德满都的徒步事业十分完善，登山之前需要办理登山手续，沿途都有村落可以提供食宿，可以雇佣受过专业训练的登山向导和为旅客背负重物的挑夫，这样徒步者可以轻装上阵登山。（详情请参考蚂蜂窝徒步攻略）

季节：3-5月和10-12月是最佳登山季节。

登山手续

TIMS：徒步者信息管理系统(Trekkers Information Management System)，通常所说的挑夫证，沿途有专门机构查验，可以在加德满都和博卡拉办理，网址 <http://www.welcomenepal.com>，办理时间 10:00-16:00 除星期六和公共假日外。

加德满都 TIMS 和 ACAP 颁发办公室

地址：Nepal Tourism Board P.O.Box: 11018, Bhrikuti Mandap, Kathmandu, Nepal
电话：00977-1-4256909

门票

如果进入 EBC 路线，需要购买萨加玛塔国家公园 (Sagarmatha National Park) 的入园申请，大约 3000 卢比，最好在加德满都买好。

如果进入蓝塘线，需要购买蓝塘国家公园 (Langtang National Park) 的入园申请，大约 3000 卢比。

雇佣登山向导和挑夫

除了难度较低的大众化徒步路线外，建议雇佣登山向导和挑夫，登山向导可以帮忙指明路线，沿途解说风土人情以及处理突发情况。专业的登山向导都有执照，但是真假难辨，建议找当地旅行社安排，比较靠谱价钱也比较优惠，费用一般在 1200-3000 卢比。而挑夫主要帮徒步者背负物品，虽然熟悉路径但没受过专业训练，视路线难度来决定要不要雇佣，一般挑夫的费用在每天在 600-1400 卢比。

请不要把挑夫看做超人，尊重他们；进山之前和挑夫做好沟通讲好价钱准备好物品，可以替挑夫买个大雨披。

经典徒步路线

EBC (Everest Base Camp 珠峰大本营)



Young Journey 我跟 M 说，你听，那声音是喜马拉雅山在哭泣，而这条河水就是喜马拉雅山的眼泪。

从卢克拉经由 Phakding 之后一路盘等职 3420 的南切市集，调整性休息后到 Tenboche 欣赏沿途的寺庙，然后海拔直升到 Pheriche，经由 Duglha、Lobuche 然后折返。

时间：约 14—17 天

特点：EBC 是与珠峰亲密接触的人气环线，可以看到高密度的连绵雪山景致，同时沿途还可以感受谢尔巴人的风俗，变换的河谷冰川景致更会让徒步者流连忘返。

到达交通：从加德满都机场搭乘飞机前往卢克拉 (Lukla)，约 120 美金，每天大约 75 班。

详情可参考蜂蜂的游记 <http://www.mafengwo.cn/i/818672.html>

蓝塘路线 (Langtang)

从斯亚布贝斯 (Syabrubesi) 出发，经由喇嘛饭店 (Lama Hotel)、蓝塘 (Langtang) 河畔、江经佛寺 (Kyanjin) 之后返回斯亚布贝斯 (Syabrubesi)。

时间：约 8 天

特点：这条线路沿着蓝塘溪而行，沿途可以展望高耸的山峰景观，同时活跃的野山羊、鹿和小鸟以及盛开的杜鹃都为这条线路增添了一丝趣味。

到达交通：搭乘加德满都开往斯亚布贝斯的长途客车，约 9 小时，290 卢比。

购物 Shopping

一般游客购物的地点集中在泰米尔区内，这里被称之为“小香港”，有非常丰富的购物选择，各式各样的小店足以令你享受购物乐趣。在加德满都购物，一定要记得砍价，购买宗教用品，手工饰品和石像雕刻之类的东西比较划算，如果你很爱美，可以定制一套属于你自己的纱丽。



Pluto 尼泊尔人很看中 morning time，很看重每天早晨的第一个客人，如果你有幸成为这个人，一定要感激店主，不浪费他的好意，尽情砍价吧。



特产

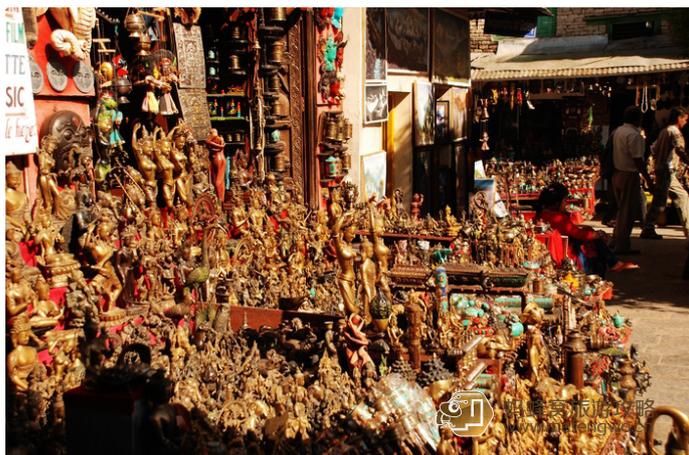
宝石

尼泊尔出产宝石，你可以在加德满都购买到深红色水晶、黄玉、海蓝寶石、青金石等。这里的宝石价廉物美。购买原石比制作成的首饰和其他的工艺品便宜。

宗教用品

博达哈大佛塔附近可以淘到众多的宗教用品，种类非常全，价格也不贵。佛像、祈祷轮、佛像绘画、冥思符、符咒盒、护身符、经文彩布、经文碑石等等。

工艺品



老庄如是说 工艺品

加德满都的工艺品品种繁多，价格低廉，同样，品质也是参差不齐。漂亮的首饰盒，精美的木雕或者好看的尼泊尔帽子都可以彰显这里的风情。

布艺品



王辰雨

尼泊尔充满民族特色风情的服饰，精致靓丽的纱丽一定会让爱美的女生喜欢不已。以尼泊尔布料缝制而成各类服饰，价格不贵，实用性高，量身订做，非常值得购买。

购物点

Wild Fibers

卖棉麻服装的商店，是制衣厂的门市部，衣服的质量很好，很舒服。

地址：Thamel, Kathmandu

联系方式：+977-1-4218410

New Royal Pashmina

一家价格公道，样式不错的围巾店

地址：Thamel, Kathmandu

合十礼超市 (Namaste Supermarket)

这里的瑞士三角巧克力的价格便宜，400g 的超大三角售价 320 卢布，比国内便宜了一半呢。如果大家要买食品、烹饪用的香料、日用品一类的礼物回国，建议在此搞定。

地址：Mangal Bazaar, Patan

Mini Mart

巴德岗的大型超市，可以买到各种日常用品。

联系方式：+977-1-6618841

地址：Dattatraya Square

线路推荐 Tours

加德满都分为加德满都市区游和加德满都河谷游，你可以仅在加德满都游览杜巴广场和广场的寺庙，以及博达哈大佛塔，烧尸庙和猴庙。如果时间较长，可以前往帕坦和巴德岗，感受三个不同的杜巴广场带给你的精神震撼。一般来说，2-4 天的行程就能满足你在加德满都的游玩，不过处处充满悠闲的城市，加德满都也适合时间充足的你长待，体会与神灵的对话。

加德满都 1 日游

泰米尔——加德满都杜巴广场——独木庙——库玛丽神庙——烧尸庙——猴庙

线路详情：在加德满都的泰米尔区吃个丰富的早餐，到杜巴广场看看当地的生活方式，或许在路边的菜摊能买到新鲜的水果。顺带参观独木庙和女童神庙。之后前往烧尸庙，从尼泊尔人生与死的一种仪式窥他们的精神信仰和文化传统。

傍晚时分可以前往猴庙，从这个天然的观景台看加德满都山谷的魅力景色。

加德满都 2 日游

D1：泰米尔——杜巴广场——独木庙——库玛丽神庙——猴庙

D2：博达哈大佛塔——烧尸庙——哈努曼多卡宫

线路详情

D1：在加德满都的泰米尔区吃个丰富的早餐，到杜巴广场看看当地的生活方式，或许在路边的菜摊能买到新鲜的水果。午饭就在杜巴广场附近解决，一定要尝试当地美味的酸奶！午休片刻后，下午参观独木庙和女童神庙。傍晚前往猴庙，从这个天然的观景台看加德满都山谷的魅力景色。

D2：趁着上午天气凉爽，参观博达哈大佛塔，按照顺时针方向绕着它走一圈，寻找内心的宁静。下午前往烧尸庙，从尼泊尔人生与死的一种仪式窥他们的精神信仰和文化传统。最后前往尼泊尔的老王宫哈努曼多卡宫，感受博物馆里的历史珍宝。



加德满都 4 日游

- D1: 泰米尔 Thamel——杜巴广场——独木庙——库玛丽神庙——猴庙
D2: 博达博达哈大佛塔——烧尸庙——哈努曼多卡宫
D3: 帕坦坦杜巴广场——帕坦坦博物馆——黄金寺
D4: 巴德岗杜巴广场——陶器广场

路线详情

D1: 在加德满都的泰米尔区吃个丰盛的早餐，到杜巴广场看看当地人的生活，或许能路边的菜摊买到新鲜的水果。午饭就在杜巴广场附近解决，一定要尝试当地美味的酸奶！午休片刻后，下午参观独木庙和女童神庙。傍晚前往猴庙，从这个天然的观景台看加德满都山谷的美丽景色。

D2: 趁着上午天气凉爽，参观博达哈大佛塔，按照顺时针方向绕着它走一圈，寻找内心的宁静。下午前往烧尸庙，从尼泊尔人生与死的仪式中窥他们的精神信仰和文化传统。最后前往尼泊尔的老王宫——哈努曼多卡宫，欣赏博物馆里的历史珍宝。

D3: 如果你有充足的时间，那么可以前往帕坦，帕坦距离加德满都并不远。帕坦杜巴广场更加精致小巧，黄金寺可以欣赏著名的金属雕刻，之后返回泰米尔。

D4: 巴德岗比加德满都更为安静，很多人都喜欢在这里住上一晚，因为这里商业气氛并不浓重，充满了悠闲的当地生活气息。巴德岗杜巴广场和周围的陶器广场适合打发时间。

尼泊尔 6 日游

线路设计

- D1: 加德满都
D2: 加德满都——博卡拉
D3: 博卡拉
D4: 博卡拉——加德满都
D5: 加德满都

线路详情

D1: 从出发地前往加德满都，可以选择入住泰米尔区，晚上可以逛逛泰米尔，品味当地美食。

D2: 从加德满都坐车前往博卡拉，可以选择一家湖边的酒店，欣赏费瓦湖的景色。傍晚可以欣赏到喜马拉雅山的日落。

D3: 前往萨朗科，体验博卡拉最出名的滑翔，从一个与众不同的角度欣赏美丽的费瓦湖。

D4: 早起欣赏喜马拉雅山的日出，然后返回加德满都，参观游玩杜巴广场、博达哈佛塔、傍晚前往猴庙俯瞰加德满都，欣赏日落。

D5: 前往烧尸庙，体会异域宗教文化；或前往帕坦或巴德岗游玩，游览帕坦杜巴广场或巴德岗杜巴广场。

D6: 加德满都返回出发地。

节庆 Festivals

佛诞节 Buddha Jayanti

每年农历 1 月下旬（公历 5 月）举行的纪念佛祖释迦牟尼诞辰的节日。当天加德满都的庆祝活动很多，成千上万的人会云集在杜巴广场举行隆重的庆祝大会。

洒红节 Holi



无须豆蔻 一路上看着洒红节狂欢的人们，你可以真切感受到那份快乐。当这些帅哥们用他们色彩缤纷的笑脸对着你的时候，你也是笑容灿烂的。

尼历 11 月下旬（公历 3 月）举行的历时 7 天的尼泊尔最欢乐的节日，它来源于女妖 Holi 被烧成灰烬的神话故事。节日期间人们无论相识与否，都会互相朝对方脸上或头上抛洒红粉，彼此祝福。

宰牲节 Dashain

尼泊尔最主要的节日。从新月一直到满月，喜庆的节日持续 15 天，全国放假。在此期间身着传统服饰的人们朝拜女神，热闹非凡。其中最重要的是第 9 天（这天会宰杀数以千计的牛和其他牲畜）和第 10 天（这天人们会接受长辈的祝福）。

神牛节 Gai Jatra

神牛节是尼泊尔最为著名的节日之一，一般是尼泊尔年历的 8-9 月中。在加德满都，根据传统，每个前一年有人过世的家庭在这一天都要领头牛到大街上参加游行，没有牛的家庭可以让男孩打扮成牛来代替。

赛马节 Ghoda Jatra

尼历 12 月底（公历 3-4 月）举行的最火爆的节日，加德满都市中心会举行大型庆祝活动。活女神、国王、王后和皇家骑兵团都会出现，节日期间会举行赛马、马术、摩托车表演，偶尔也会举行阅兵仪式。

实用信息 Practical information

语言

尼泊尔的英语普及程度一般，旅游区内英语交流是没有问题的。但大部分地区使用尼泊尔语。

常用的尼泊尔语言

- Namaste: 你好
Cha: 是的
Chhaina: 不是
Dhanyabad: 谢谢
Guhar: 救命
Kati: 多少钱



电源

尼泊尔标准电压230伏, 50赫兹, CDM, 2-3个圆孔, 推荐使用转换插头。

货币

加德满都泰米尔区银行, 建议前往银行进行货币兑换。另外可以前往货币兑换点, 部分酒店和商铺也可以兑换货币, 不过汇率不太稳定。在中国樟木兑换货币比较合算。

通讯

尼泊尔的通讯运营商主要是 Nepal Telecom(NTC)、Mero Mobile 和 Ncell, 可以在加德满都的通讯中心办理一张 SIM 卡。

蓝心融 办理当地的手机卡: Ncell, 主题色彩是紫色, 非常容易辨认。办理这样卡的商店在加都也是非常多, 稍加留意你就可以看到, 提前准备好你的一张相片还有护照复印件, 到那里先交上100卢比办理, 等调试开通没有问题后, 可以再次购买充值卡。每次电话后都会显示你打了几分钟, 花了多少钱, 卡内余额是多少。打往国内是每分钟8卢比, 你可以根据自己的电话量来再次购买充值卡, 由于卡片上印的字非常小, 把卡上最下面一条涂层挂掉, 那是你充值的密码, 如果你是在加都购买的卡, 应该按照如下方式操作: *102*涂层上的一串16位数字#. 然后点击 GSM 拨出电话就好, 等着屏幕上显示充值的金额出现, 那一切搞定了。如果是在加德满都以外的城市购买的充值卡, 那么两个星号键中的数字是不一样的, 那一定需要看清楚。

尼泊尔国际区号: 97

加德满都区域号码: 01

从中国拨打电话至加德满都: 00+97+1+ 电话号码

从尼泊尔拨打电话至中国: 00+86+ 区域号码 (去掉0) + 电话号码

卫生

加德满都的医疗条件较差, 建议出行前购买旅行保险 (内含医疗保险)。需要准备一些常用药物, 例如腹泻、肠胃、感冒、消炎、外伤和抗菌药等。

不要饮用当地自来水, 去正规超市购买纯净水, 记得检查封口是否完整。

加德满都的空气质量不好, 最好能够佩戴口罩。

邓二小姐 可带一个小炉头 and 一个小锅, 在加德满都200卢比买一罐气, 可以烧水。

安全

尼泊尔是宗教国家, 百姓普遍比较善良亲和, 所以尼泊尔的治安也是比较好的。去往景点的路上需要注意主动与你拍照然后索要小费的小孩。另外, 尼泊尔一年之中大部分时间都会停电, 晚上最好不要单独离开酒店, 遇上停电更应注意安全。

邓二小姐 在加德满都, 常有孩子追着要东西要钱, 可以带一些糖果或者小文具之类的给他们。尼泊尔时而有罢工和示威等, 届时可能班车出租车停运、商店停业。虽不会针对外国旅行者, 但可能会影响行程, 必须做好备选方案。

电话

报警: 100

消防: 101

旅游警察: +977-1-4247041

帕坦医院: +977-1-4521048

红十字会: +977-1-4228094

查号台: 197

历史

723年, 那加玛德瓦大王在这里正式建城。13世纪初, 马拉人占领了加德满都河谷, 尼泊尔历史上最繁荣的马拉王朝拉开序幕。14世纪至15世纪末, 孟加拉地区的军队攻入加德满都, 马拉王朝分裂, 加德满都河谷三足鼎立。1768年, 廓尔喀国王攻占加德满都, 建立沙哈王朝, 统一尼泊尔, 加德满都由此成为首都。1951年拉纳政权被彻底推翻。

风俗习惯

进入尼泊尔寺庙要脱掉鞋子, 围绕寺庙或佛塔行走应依顺时针方向, 有些寺庙禁止拍照, 照相应征得许可。

不要触摸尼泊尔小孩的头, 当地人视为不敬。不要去接触别人的食品或餐具, 不要用脚去碰尼泊尔人的物品。

使领馆

中国驻尼泊尔大使馆

地址: Hattisar, Kathmandu

网址: np.china-embassy.org

联系方式: +977-1-4411740 (白天) 9851071888(24小时值班)

工作时间: 周一至周五 9:00-12:00, 14:00-17:00

加德满都旅游局

地址: Bhrikutimandap Marg

联系方式: +977-1-4256909

旅游局办事处 (免费的地图和明信片)

联系方式: +977-1-4470537

出入境 Entry-Exit

签证 (visa) 是一个国家的主权机关在本国或外国公民所持的护照或其他旅行证件上的签注、盖印, 以表示允许其出入本国国境或者经过国境的手续, 也可以说是颁发给他们的一项签注式的证明。签证一般都签注在护照上, 也有的签注在代替护照的其他旅行证件上, 有的还颁发另纸签证。我国现行的签证有外交签证、礼遇签证、公务签证和普通签证等四种。对咱们旅游的来说, 办理普通签证就行了。

目前, 尼泊尔在中国设有一个大使馆和三个领事馆, 大使馆在北京, 领事馆一个在拉萨, 一个在上海, 还有一个在香港。上海不是正式的领事馆, 而是一个专设的签证机构, 称之为“荣誉领事馆”。

使馆

尼泊尔驻华大使馆

地址: 北京市三里屯路西6街1号

联系方式: 010-65321795

传真: 010-65323251

网址: www.nepalembassy.org.cn

电子邮箱: beijing@nepalembassy.org.cn



尼泊尔联邦民主共和国驻上海名誉领事馆

地址：上海市北京西路 669 号 16 楼 A 座

联系方式：021-62720259

传真：021-62720159

领区：上海

尼泊尔驻拉萨总领事馆

地址：西藏自治区拉萨市罗布林卡路 13 号

联系方式：0891-6813965, 0891-6822881, 0891-6815744

传真：0891-68366890

办理个人旅游签证相关内容

需提交材料：半年以上有效护照原件、2 寸彩照 1 张、个人资料表。

所需工作日：3 个工作日。（周一早上办，周三下午取）

签证有效期：6 个月。

可停留天数：60 天，单次出入境。

费用：

上海：15 天签证费用为 235 元 / 人，30 天签证费用 340 元 / 人。

北京和拉萨：15 天签证费用为 175 元 / 人，30 天签证费用 280 元 / 人，

90 天 700 元 / 人。

还有可以在网上找人代签，价位在 350 一人左右，对于不能自己亲自办理的人比较方便。

另外，你也可以到驻中国大使馆认证的一些旅行社让其代办签证，如果你所在的地区没有尼泊尔驻中国的大使馆，也可以通过邮寄的方式，但切记一定要找那种正规的旅行社，提前最好多打听一下朋友或多打几次电话确认。拉萨的三家可以组团去尼泊尔的旅行社是：西藏圣地股份有限公司、西藏国旅、西藏山南国旅，它们可以负责办理全部手续，所需资料为：护照原件、4 张 2 寸彩色标准近照，户口以及身份证复印件。至少提前一周办理，代办费每人 40 元，可保证自收到全部材料起 7 个工作日内取件。

在尼泊尔当地延长签证：USD2 一天，最少 15 天。

关于尼泊尔落地签证提醒

虽然尼泊尔政府允许中国公民在尼泊尔国际机场和陆路口岸办理“落地签证”，但是由于中国政府不允许持无签证护照的公民出境，所以尼泊尔的落地签证政策您将不能享受。除非您持有第三国的签证出境后再前往尼泊尔，就可以办理尼泊尔落地签证了。针对这一点，很多网友也有相应的对策，比如你在广州，不方便到外地去办签证，那你可以先办一个去别的国家（比如马来西亚）的签证，这样就能出境了，等你到了尼泊尔你就能享受一把落地签证的待遇了，但最好不要采用这种办法！

蓝心融 这是在尼泊尔驻拉萨领事馆门前排队办理签证手续，由于需要填写英文单据，只好请当地的一个小伙子填写，填写一张 10 元，办理 15 天签证 175 元，30 天签证 280 元。一般情况下都是上午递交下午四点后就能取。最好在这里一次办理好一个月的签证，否则你在尼泊尔想多呆几天的话，续签证的时候耽误时间而且价格要高于拉萨。如果在尼泊尔办理续签手续，来回坐车的钱不算，起码浪费你一天半以上的时间，因为尼泊尔人的办事效率太低，在尼泊尔办理 15 天续签要 2700 尼泊尔币，30 天 5400 尼泊尔币，同样是头天办理第二天才能取。

邓二小姐 尼泊尔出入境检查比较严格，可能会翻包检查。每人允许携带不超过 2000 美元的现金，多者可能被没收甚至 3 倍罚款。



心跳回忆 必须要填写出入境申请表

外部交通 Getting there

飞机

加德满都特里布汶机场（英文全称：Tribhuvan International Airport）是尼泊尔唯一的国际机场。距离加德满都市中心大约 6 公里。中国有直达航班，可以从北京、上海、成都、拉萨、广州和香港等地飞往加德满都。同时机场也有飞往博卡拉和卢卡拉的航班。

机场往返市区：机场打车到市中心约 200 卢比。

长途汽车

尼泊尔与西藏接壤，很多人选择通过陆路的方式进入尼泊尔。具体的办法是：从拉萨乘坐大巴到达樟木边境，从樟木出境之后乘坐当地大巴直达加德满都。这条路线已经非常成熟了，一路都有可能遇见中国游客，可以选择一起拼车。从拉萨到樟木，可以通过酒店预订大巴，也可以在办理签证的尼泊尔驻拉萨领事馆门口留意前来询问的私家车，如果人多一起包车是不错的选择。

参考价格

拉萨—樟木：班车 300 元 / 位，私家车 350 元 / 位

樟木—加德满都：700 卢比

市公共汽车站（City Bus Park）

地址：Ratna Park, Kathmandu

也被称为老公共汽车站（Purano Bus Park）。发往帕坦、图利凯尔、巴德岗等加德满都谷地内的地方，此外也有去往西藏樟木（科达理小镇）和萨加玛塔峰徒步的起点吉里的长途汽车。

新公共汽车站（New Bus Park）

地址：Naya Bus Park, Kathmandu。发往加德满都谷地以外的目的地。

尼泊尔长途汽车有两种，一种是当地人乘坐的普通班车，定价约 300-500 卢比；另一种是绿色快线（Greenline），定价 15-20 美元，提供一顿饭。



内部交通 Getting around

tutu 车

加德满都市区内最方便快捷的交通工具就是 TUTU 车，随叫随到，市区内的景点都可以到达。不过加德满都的空气质量很差，TUTU 车使你暴露于空气中，最好能够带上围巾、披肩和口罩。另外，要事先和 TUTU 车司机谈好价格，避免出现不必要的争执。

公交车

从加德满都前往帕坦和巴德岗的城市公共汽车站位于“Ratna Park”的公园附近。帕坦返回加德满都的汽车从帕坦 Lagankhel 公共汽车站发车。发往帕坦的车，大概 15 卢比 30 分钟；发往巴德岗大概 20 卢比 1 小时，还有去猴庙的。

去巴德岗、奇特旺、博卡拉可以选择 green line 的 tourist bus。

参考价格

加德满都—帕坦：10 卢比

加德满都—巴德岗：15 卢比



落九天围脖 尼泊尔公交特色

自行车

加德满都地势平坦，可以租自行车游览，非常方便，只是人流量较大的地方要注意安全，建议携带戴口罩。租车之前可以议价，还要确认还车时间。

自行车租赁约 300 卢比。

旅行路上 Travel on the road

推荐电影

《尼泊尔之恋》

一名美国少女被迫随同家人前往尼泊尔喜马拉雅山脉旅行。她在异邦遇到了一位神秘美少年。通过慢慢了解，他们展开了一段浪漫爱情，然而危险命运却守候在他们面前。

推荐图书和电影

《等风来》（原名《游记，或是指南》），是《失恋 33 天》作者鲍鲸鲸获奖后又一力作，作品以尼泊尔为背景，讲述了美食专栏作家程羽蒙、

想要“寻找人生意义”的富二代王灿、刚遭失恋的大学毕业生李热血等一行人组成的旅行团在异域尼泊尔寻找幸福的故事。小说篇幅并不长，很适合在旅行路上阅读，同时还有同名改编的电影。

推荐音乐

《珠穆朗玛峰》

无论你是坐飞机还是乘汽车来到尼泊尔，你都可欣赏到珠穆朗玛峰，她令多少人为之着迷。尼泊尔有着非常好的观赏珠穆朗玛峰的地方，在这里品味世界最高峰的魅力。

List

名称	地址电话	你的选择
① 泰米尔	Thamel, Kathmandu	<input type="checkbox"/>
② 杜巴广场	Ganga Path +977-1-4256909	<input type="checkbox"/>
③ 烧尸庙	Pashupati Nath Road +977-1-4256909	<input type="checkbox"/>
④ 博达哈大佛塔	Boudhanath (Boudha), Kathmandu +977-1-4256909	<input type="checkbox"/>
⑤ 帕坦杜巴广场	Mangal Bazaar, Patan	<input type="checkbox"/>
⑥ 巴德岗杜巴广场	Durbar Square, Bhaktapur	<input type="checkbox"/>
⑦ Bhojan Griha 餐厅	Bhojan Griha P. Ltd. P.O. Box : 536 Dillibazar +977-1-4411603, 4416423	<input type="checkbox"/>
⑧ Krishnarpan 餐厅	P.O.Box-459, Battisputali +977-1-4470770, 4479488	<input type="checkbox"/>
⑨ 唐人街中国餐厅	Lazimpat, Kathmandu +977-1-4410298	<input type="checkbox"/>
⑩ 中国山餐厅	P.o. Box 13168, Lal Durbar +977-1-4424190	<input type="checkbox"/>
⑪ 马拉饭店中餐馆	P.o. Box 787, Lekhnath Marg +977-1-4418385	<input type="checkbox"/>
⑫ 火与冰	Tridevi Marg, Karmachari Sanchaya Kosh Building-21 +977-1-4250210	<input type="checkbox"/>
⑬ WILD FIBERS	泰米尔区 +977-1-4218410	<input type="checkbox"/>
⑭ NEWROYALPASHMINA	从泰米尔到加都杜巴广场的路上	<input type="checkbox"/>
⑮ 合十礼超市	帕坦	<input type="checkbox"/>
⑯ MINI MART	Dattatraya Square +977-1-6618841	<input type="checkbox"/>
⑰ 中国驻尼泊尔大使馆	Hattisar, Kathmandu +977-1-4411740	<input type="checkbox"/>
⑱ 旅游局	Bhrikutimandap Marg +977-1-4256909	<input type="checkbox"/>
尼泊尔驻华大使馆	三里屯路西 6 街 1 号 010-65321795	<input type="checkbox"/>
尼泊尔联邦民主共和国驻上海名誉领事馆	上海市北京西路 669 号 16 楼 A 座 021-62720259	<input type="checkbox"/>
尼泊尔驻拉萨总领事馆	西藏自治区拉萨市罗布林卡路 13 号 0891-6813965/6822881/6815744	<input type="checkbox"/>

您可以在这里添加一些其他重要信息

Large dashed-line area for adding additional information.

Large dashed-line area for additional content or notes.



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

