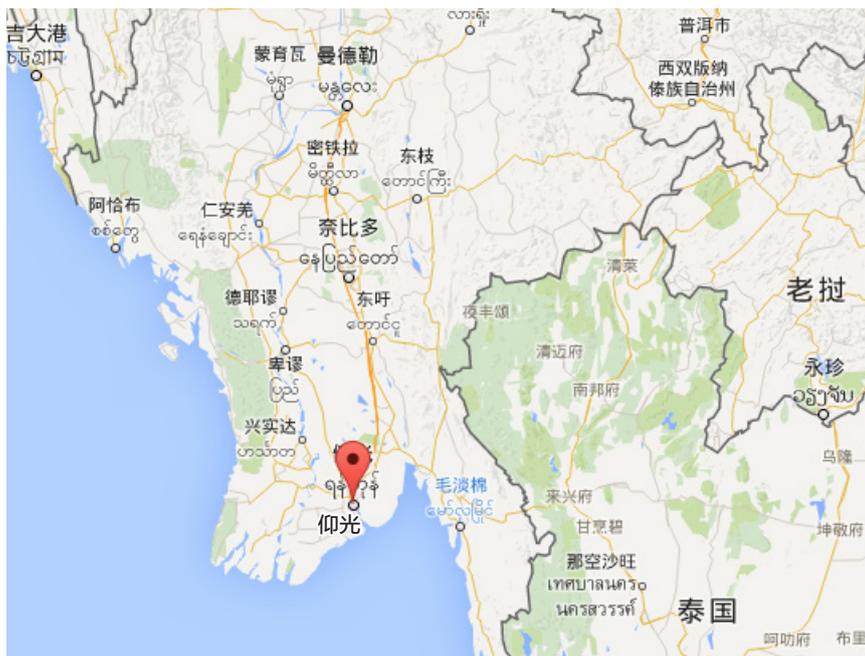


蚂蜂窝旅游攻略 东南亚系列  
www.mafengwo.cn

# 仰光



千金打造的佛塔之城



## 目录 Catalogue

- 02 仰光速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 05 住宿
- 07 餐饮
- 09 购物
- 11 娱乐
- 12 线路推荐 / 历史文化
- 13 节庆 / 实用信息
- 14 出入境
- 15 外部交通 / 内部交通 / 旅行路上

## 仰光速览 Introducing Yangon

仰光 (Yangon) 是缅甸的最大城市，为全国经济、文化和交通中心，2005 年以前也曾是缅甸的首都。仰光位于富饶的伊洛瓦底江三角洲东部，仰光河与勃生堂溪的汇合处，距安达曼海仅 35 公里，因而仰光也是缅甸最大的港口，东南亚著名的大港之一。

仰光是一座具有热带风光的美丽的海滨城市。城区三面环水，东面是勃固河，南面是仰光河，西有伊洛瓦底江入海汊河之一的莱河。从濒临仰光河的南部，沿东西两河之间向北扩展，是繁华的商业区，一条条笔直宽敞的大街上，花圃里鲜花盛开，人行道上绿树成行。市内的民间建筑具有传统的缅甸风格，同时也有不少西式建筑。缅甸政府大楼、中央银行、海关、仰光车站、邮电大楼等均是英国式建筑，这使得仰光成为东南亚拥有最多前殖民地建筑的城市。

## 特别推荐 Special

仰光的景点主要集中在市中心以北的地区，如著名的瑞光大金塔、乔达基卧佛寺和卡拉威宫等。瑞光大金塔是你仰光之行绝不可错过的一个景点，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”。另外市中心也有一条经典的徒步线路可以让你领略英国殖民在这里留下的痕迹，饱览这里的欧式风格建筑，给你带来当年殖民时期城市繁荣景象的各种想象。如果厌倦了城市喧嚣，可以踏上开往郊外的环线列车，和当地百姓一同挤在破旧的火车中，聊聊正在这个国度发生的惊天变化。

**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。从 2 月中旬开始，天气越来越热，开始进入干季，3 - 5 月气温最高，月平均气温在 30°C 以上，甚至到达 40°C。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。

**穿衣指南** 位于热带的仰光常年高温，出行只需要带上夏装即可。但是如果需要坐夜车大巴、火车等交通工具，十分有必要带上长袖长裤，乃至稍厚的外套，因为这些夜车往往把冷气开到最大，会让人感觉很冷。

**消费水平** 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 6 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。一般仰光市中心的挂牌 2 星级酒店淡季约 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** 仰光位于 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: 东澳暖流  
图文提供: lady 喵喵 Linc Sipsip 阿兹猫 猜我是不是温囡囡  
东澳暖流 高小敏 蒋小猫 OTR 就爱游 摩西 土猪 No1 雯子  
张改变 周星星在路上

© 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

### ★ 搭乘环线体味当地民情

仰光中央火车站的建筑本身就具有很殖民风格，也是一处值得游览的景点。走进中央火车站，立马感觉穿越到了旧社会。这里内部破破旧旧，人群拥挤不堪，环境喧闹嘈杂。不过，这就是仰光，这就是仰光普通阶层人民真正的生活状态。搭上破旧不堪的火车，开始一段风土人情的体验吧，可以跟当地人聊聊天，偶尔放眼窗外景色由城市幻化为田园风光，绝对不虚此行。

### ★ 大金塔前聆听袅袅梵音

瑞光大金塔与柬埔寨的吴哥窟、印度尼西亚的婆罗浮屠一起被誉为“东南亚三大古迹”。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，在千年古塔和佛祖面前，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。

### ★ 徒步城中感受殖民风情

仰光市是以苏雷塔为中心逐渐扩张建设而来城市，同时这里也是殖民时期的政治中心，集中了很多欧式风情的建筑，因此市中心徒步一日游也成为很多游客选择的经典路线。利用一天的时间以苏雷塔为起点，向位于南边的仰光河岸行走可以欣赏到市政厅、前移民局大楼、马内利浸礼会教堂、高等法院、海关大楼、百年酒店、英国使馆以及邮政总局等特色建筑。

## 景点 Sights

缅甸是一个虔诚的佛教国家，其规模壮观、金碧辉煌的佛塔寺庙是整个国家引以为傲的珍宝，也是来缅甸的人们朝圣的目标。而整个缅甸民族的骄傲——瑞光大金塔，就位于仰光市。虔诚的缅甸老百姓以能够来到大金塔朝圣为荣，甚至有的会以将等身家财换成金箔贴到金塔作为目标。除了瑞光金塔，仰光还有很多拥有悠久历史和丰富故事的名胜古迹，如卡拉威宫、乔达基寺、苏雷塔和波特涛塔等等。

如果对于众多的宗教圣迹以及民族建筑有些视觉疲劳的话，不如逛一逛一些充满人文情怀的小景，顺便了解一下仰光的历史、文化、政治、经济等方面，或许会让你对仰光乃至是缅甸有了不同的理解。

### 仰光市内

#### 瑞光大金塔 (Shwedagon Pagoda)

又称仰光大金塔或雪德宫大金塔，高度为 98 米，表面则贴满了一层金箔，再加上它是位于皇家园林西的圣山之上，所以这座塔也就在仰光市天际线中独占鳌头了。它是缅甸最神圣的佛塔，因为它供奉了四位佛陀的遗物，包括是拘留孙佛 (Kakusandha) 的杖，正等觉金寂佛 (Konagamana) 的净水器，迦叶佛 (Kassapa) 的袍及佛祖释迦牟尼的八根头发。

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。如果用“价值连城”一词来形容这座大金塔，已丝毫不觉过分。金碧辉煌的缅甸仰光大金塔，与印度尼西亚的婆罗浮屠塔和柬埔寨的吴哥窟一起被称为“东南亚三大古迹”，是驰名世界的佛塔，也是缅甸国家的象征。

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

1. 在缅甸旅行，很多寺庙需要脱鞋脱袜入内，为了方便尽量穿人字拖或者凉鞋。
2. 出于对佛教的尊重，参观前请注意着装，下身不要露出膝盖以上，上身不要露肩部和胸部。简而言之，最好穿长裤和保守的短袖衫。
3. 很多著名寺庙已经开始向外国游客收取门票，值得注意的是往往在门口存鞋处会有一个捐赠箱，存鞋时工作人员会有所示意，这里收费只是存鞋费，一般售票处都要往里走一些。当然，拜访的寺庙多了，可以自己随身带上袋子装鞋，这样就不需要存鞋那么麻烦了，特别是在大金塔这种规模庞大的景点，很容易忘记存鞋处方向，耽误很多时间。



**就爱游** 大金塔拥有超过 2500 年的历史，这座高 112 米的佛塔雄伟地耸立在仰光市区的一座小山山顶上，让任何人在仰光市区任何一处地方，只要一抬头，就能看到它。大金塔是全世界最大佛教金塔，是缅甸的国家标志，是缅甸人民的精神支柱，在缅甸民众心目中有无比崇高的地位。

#### 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 19:00 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美丽的落日，晚霞的余晖倒映在湖中，彩云荡漾在湖面上，非常漂亮。

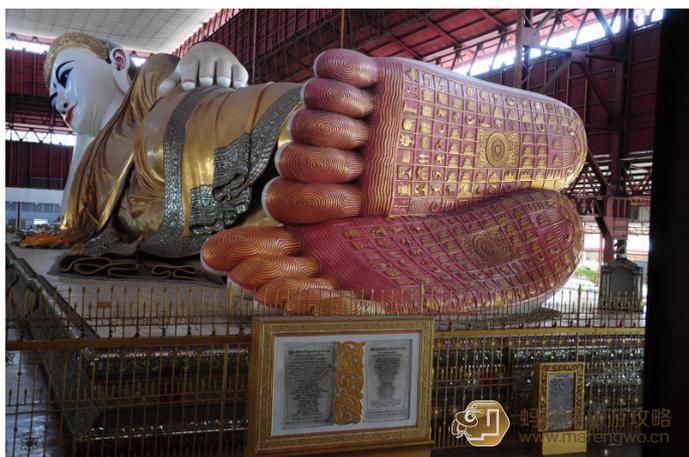


**Sipsip** 卡拉威宫的基座象艘船，船头是吉祥鸟的造型，船尾高高翘起，主体是宫殿式建筑，富丽而堂皇。

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

### 乔达基卧佛寺 (Chaukhtatgyi Paya)

这座大卧佛原本是尊露天的大坐佛，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。



**lady 喵喵** 乔达基卧佛

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

### 苏雷塔 (Sule Pagoda)

仰光老城区是以苏雷塔为中心向四周延伸的，可以说苏雷塔是仰光市中心的中心。苏雷塔高 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，塔以 Kakusana 菩萨时代的保护神苏雷 (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



**蒋小猫 OTR** 苏雷塔，仰光的市中心。周围被一系列的英殖民时期的建筑市政厅、高等法院、独立公园所围绕。

### 波特涛塔 (Botataung Pagoda)

又名千佛塔，与苏雷宝塔同时建成。1943 年被皇家空军炸毁，20 世纪下半叶重建。重建时发现了许多 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。据传从印度来的护送圣物的千佛陪葬于此。

地址：Strand Road, Botataung township, Yangon, Myanmar  
 门票：门票 3000 基亚，摄影需另付 1000 基亚  
 开放时间：6:00-21:30  
 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

### 中国城 (China Town)

仰光的唐人街聚集着约 15 万当地华人、华侨。具有百年历史的观音古庙 (当地人称广东庙) 和庆福宫是观光客们的聚会热点，早晚车水马龙，挤得水泄不通，热闹非凡。华灯初上，庙门口人行道便成为卖西瓜、小橘子、大榴莲等水果和衣服的夜市。这里有许多华人开的餐馆，水饺、拉面等中餐一应俱全，爱吃中餐的游客可以在这里吃到比较正宗的饮食。



地址：苏雷塔西 Lanmadaw St 与 24th St 之间，Anawratha Rd 与 Strand Rd 之间区域  
 到达方式：市中心步行可至

### 国家博物馆 (National Museum)

缅甸国家博物馆集中收藏了各种缅甸的文物，让你对于缅甸有总体了解。博物馆从历史、宗教、工艺等多方面介绍缅甸历史，一楼展示缅甸历史上历朝的珍宝，二楼展示各类佛教艺术品，三楼是绘画为主的艺术品。这里还保存着历代高僧遗留下来的法器、舍利子及各种佛经。

地址：66/74 Pyay Rd, Yangon, Myanmar  
 门票：5000 基亚  
 开放时间：周二 - 周日 9:30-16:30  
 到达方式：距离大金塔约 2 公里，步行约 25 分钟

### 昂山将军博物馆 (Bogyoke Aung San Museum)

昂山从 1945 年缅甸独立后到 1947 年前被刺杀前住在这。这是一栋二层小楼，环境十分清幽，陈列着昂山生前读的书、昂山一家人的合影等等旧物。如果去了仰光大学道 54 号无缘见到昂山素季的话，那么在这里可以看看昂山素季小时候的模样以及她睡过的床。

#### 补充知识：

昂山 (Aung San, 1915—1947 年) 缅甸独立运动领袖、将军，缅甸共产党创始人之一，著名民族英雄。1947 年 7 月 19 日，昂山等 6 人在部长会议室举行会议时，被英国人支持的缅甸爱国党主席吴素所派杀手刺杀，昂山素季时年两岁。

地址：No 15, Bogyoke Museum Lane, Bahan Township, Yangon, Myanmar  
 开放时间：周二 - 周日 9:30-16:40  
 到达方式：距离大金塔约 2 公里，步行约 25 分钟

#### 仰光周边

### 丁茵水中佛塔 (Yele Paya)

丁茵是仰光河三角洲东侧的一个小渔村，丁茵水中佛塔建立在河中心的小岛上，一个巨大的白玉佛像安坐在金色的小塔身之中。与其它佛塔相比，更显得别具一格。清晨中薄雾笼罩下的景观更是令人着迷。

参观水中佛塔需要乘渡船，沿途可以看到丁茵大桥和具有浓郁殖民色彩的丁茵小镇，这里曾是葡萄牙殖民时期的港口，秀丽的田园风光和绿树丛中点缀的缅式高脚茅屋别有一番风情。

信徒在这里放生鱼，是该地的一大特色，游客也可以喂食这些鱼。



 **土猪 No1** 丁茵水中佛塔

地址：Street Kyauktan, Kyauktan, Yangon, Myanmar  
 门票：2000 基亚

开放时间：渡船运营时间 7:00-16:40

到达方式：仰光包车前往约 40 分钟，往返车费 25000 基亚；也可在苏雷塔附近乘坐 173、189、127 路公交车丁茵 (Thanlyin) 站下车后搭乘摩的约 3000 基亚到达河岸，在河岸处乘坐渡船往返佛塔约 5000 基亚

### 维桑海滩 (Ngwe Saung Beach)

维桑海滩距离仰光 260 公里，在伊洛瓦底省 (AYEYARWADY Division)，位于印度洋和孟加拉湾的过渡带，是缅甸西南海岸的一处度假胜地。维桑海滩连绵 15 公里，为缅甸最好的海滩之一，海水清澈湛蓝，游客稀少，绵长的白沙上几乎看不到人，海面上只停泊着两三只船。

到达方式：仰光的 Hiaing Thar Bus Terminal 车站有直达维桑和附近羌达海滩的班车，每天一班，早上 6:30 两方对开，车程 6 小时，10000K/人



 **高小敏** 由于还是新生海滩，游人不多，更别说中国人了。爱岛是维桑海滩可直接步往的小岛，同时也是维桑对外宣传画常见的地标。

## 住宿 Sleep

在仰光，不要奢望住宿条件能与缅甸周边的东南亚国家相提并论，一般水准都会在标称星级基础上下调 1-2 个档次，而且价格却要高 1-2 个档次，尤其是在旅游旺季 11 月 -2 月期间，一间挂牌 3 星的酒店可能收费 60 美元一晚，而且条件还可能不如中国国内的招待所。五星级酒店的房价则可能高达 400-500 美元另外，只有规模大一点的酒店可以网上预订，大多数小旅馆都只能亲自去订房。

游客大多选择位于市中心苏雷宝塔附近和唐人街附近的酒店或客栈，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。一般经济型小旅馆的带空调和独立卫生间的房间需要 20 美元左右，而青旅床位则可能要 10 美元。

在市中心北部靠近旅游景点如大金塔、茵雅湖、皇家湖附近也有不少中高档酒店，这些地方相对市中心价格要高不少，客栈的一个房间也要 60 美元左右。但是如果觉得市中心脏乱、喧闹的话，来这些地方选择住宿将会非常合适。靠近旅游景点的周围环境优美、基础设施完善是追求高质量住宿品质人士的不二选择。



## 市中心

### 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，位于市中心苏雷塔附近，从房间的窗户便可以看到苏雷塔，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

旅馆位于苏雷塔旁边，可以通过房间窗户看到苏雷塔。老板娘一家是客家人，三代移民，能说客家话和普通话，非常好沟通，订机票或者咨询其他事宜都很容易。虽然房间较小，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](mailto:aggaguesthouse@gmail.com)

参考价格：床位 11 美元；单人间 16 美元；双人间 25 美元

## 周边

### The Governor's Residence

The Governor's Residence 位于仰光的使馆区，建于 1920 年，可谓仰光市的地标建筑。这个两层楼的别墅原本是缅甸南部一名总督的住所，如今改建成酒店后仍然记载着仰光在上世纪所经历的悠长历史。

地址：35 Taw Win Road, Dagon Township, Yangon, Myanmar

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

电话：+ 95-1-229860

参考价格：512 美元

### The Kandawgyi Palace Hotel

位于独一无二的皇家湖畔，从窗户便可以尽览皇家湖、卡拉威宫以及瑞光大金塔，周边环境十分优美。距离著名景点几分钟步行，交通也十分便利。值得一提的是，这里的夜景堪称仰光一绝，没有哪间酒店的景观可以与之匹敌。

地址：Kan Yeik Tha Road, Mingalar Nyunt Township, Yangon, Myanmar

网址：<http://www.kandawgyipalace-hotel.com>

电话：+ 95-1-249255

参考价格：230 美元

### Chatrium Hotel Royal Lake Yangon

这酒店是一间离皇家湖很近的五星级酒店，距离大金塔也几步之遥，整个装修充满了东南亚和缅甸的民族风味。房间可以看到皇家湖美景，特别是晚上灯光亮起，特别迷人。

地址：40 Natmauk Road, Tamwe Township, Yangon, Myanmar

网址：[http://www.chatrium.cn/chatrium\\_hotel\\_yangon](http://www.chatrium.cn/chatrium_hotel_yangon)

电话：+ 95-1-544500

参考价格：210 美元

### Summit Parkview Hotel

酒店位置很好，离著名的大金塔很近，在房间窗户即可看到。酒店整体环境优美，晚上大堂有音乐弹奏。餐厅早餐很好，晚上的自助餐也很棒。

地址：350 Ahlone Road, Dagon Township, Yangon (Rangoon), Myanmar



网址: <http://www.summityangon.com/>

电话: + 95-1-211888

参考价格: 160 美元

### Garden Home B&B

紧邻皇家湖, 昂山博物馆、日本大使馆、卡拉威宫近在咫尺。景色宜人, 交通便利, 是经济型酒店的上选。酒店整体绿化比较好, 精心安排的花园十分清新自然。房间装修偏欧式简约风, 给人干净整洁的感觉。

地址: 10 Bogyoke Museum Lane, Bahan Township, Yangon, Myanmar

网址: <http://gardenhomebnb.asia/>

电话: + 95-1-541917

参考价格: 90 美元

### Yuzana Hotel

在大金塔附近的酒店中价格算是比较低的, 但是条件并不差。房间窗户正对大金塔, 床铺整洁, 厕所干净, 性价比极高。

地址: No.130 Shwe Gon Dine Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar

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

电话: + 95-1-549600

参考价格: 69 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。



周星星在路上 缅甸人的一餐

### 特色美食

#### 茶叶沙拉 (Latphet)

也许缅甸最出名的食物就属茶叶沙拉了。缅甸人常把茶叶当做甜点吃, 但有时候茶叶也会作为茶叶沙拉的原料出现。做这道菜, 需要把酸且微苦的茶叶和撕成片的卷心菜、切片的番茄、炸得香脆的豆角、坚果和豌豆手工混合在一起, 再泼上蒜油, 和切好的辣椒和大蒜。这道菜非常百搭。它既可以是一道小吃, 一碟开胃菜, 也可以和一盘米饭搭配在一起成为一顿饭。

#### 鱼汤粉 (Mohingar)

缅甸非官方的国菜是鱼汤粉——一种盛在丰盛的鱼汤里的米粉, 通常配有香脆的香蕉片。当地人喜欢把它当做早饭, 但是现在流动摊贩都在售卖, 因此一天当中的任何时候它都可以作为小吃丰富人们的味蕾。鱼板面上通常会装饰有卤蛋、阿恰布、油炸蔬菜或者一碟小扁豆粥。它通常用酸橙汁或者干辣椒来调味。



张改变 鱼汤粉

#### 麻辣菜 (Mala Hin)

麻辣菜是类似于国内的麻辣香锅的一道素食菜, 在大多数掸族参观都可以看见这道菜。将豆腐、豆类、米线、胡萝卜和其他应季蔬菜煮熟或者炒熟后淋上香辣豆瓣酱和一些花生。

#### 咖喱鸡肉 (Chet Glay Hin)

这是一道非常家常的缅甸菜, 将鸡肉用姜、辣椒、桂皮、黑胡椒和盐腌制后入油锅炸至鸡皮酥脆后放入葱姜蒜以及辣椒、咖喱熬制的汤汁一同炖制而成。

### 缅甸菜

#### Mandalay Restaurant

这家餐厅是东方快车旗下总督官邸酒店的餐厅之一, 位于这样一家奢华酒店内, 可以说是仰光最高级别的餐厅。餐厅半开放用餐区可以欣赏酒店内的亭台楼阁、小桥流水。夜晚在热带花园用餐, 烛光摇曳、清风徐徐, 也十分有情调。这里还有传统缅甸自助餐供客人选择, 并且晚上有音乐和表演, 十分超值。

地址: The Governor's Residence, 35 Taw Win Road, Yangon, Myanmar



网 址: [http://www.governorsresidence.com/web/pyan/restaurants\\_bars\\_intro.jsp](http://www.governorsresidence.com/web/pyan/restaurants_bars_intro.jsp)  
电话: +95-1-229860  
人均消费: 50000 基亚

### Padonmar Restaurant

这是一间位于两层别墅中的高级缅餐厅，经营传统缅甸餐以及泰国菜。这家餐厅改良了家常缅甸咖喱油腻的缺点，更适合外国人口味同时更加健康。餐厅的室外用餐区位于小花园中，夜幕降临，烛光燃起，气氛十分浪漫。

地 址: No. 78 (C) Inya Road, Kamaryut Township, Yangon, Myanmar  
网址: <http://www.myanmar-restaurantpadonmar.com/>  
电话: +95-1-53889  
人均消费: 9000 基亚

### 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

### Aung Thukha

餐厅主要提供传统的缅甸菜，环境一般但很宽敞，用餐区域也不像其他小餐馆一样脏乱，而是十分干净。老板非常的热情，菜单有图片标示，非常推荐的咖喱虾、鱼圆和素什锦。

地址: 17 (A) 1st Street, West Shwegondaing, Yangon, Myanmar  
电话: +95-1-525194  
人均消费: 5000 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。



 lady 喵喵 Feel Myanmar Food

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

### LinkAge Restaurant and Art Gallery

餐厅是苏雷塔附近难得的看起来卫生整洁的餐厅，而且菜品的价格都比较公道。值得一提的是这家餐厅是由一个 NGO 项目所支持，帮助当地弱势青少年获取职业技能以及增加收入。这里同时还是一个画廊，餐厅墙上挂满了当地艺术家创作的艺术作品。

地 址: 221, 1st Floor, Maharbandoola Garden St., Kyauktadar Township, Yangon, Myanmar  
电话: +95-1-389893  
人均消费: 4000 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

### 中国菜

#### 金螃蟹之家 Golden Crab Home Restaurant

老板是贩卖螃蟹起家的，大厨来自新加坡。螃蟹做法多达十二种。适合喜欢吃螃蟹的朋友，但是价格偏高。

地址: 116/D, Thiri Mingalar Lane., Ward (4), Yangon, Myanmar  
电话: +95-1-663035  
人均消费: 12000 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

### 庆丰楼 Golden Win Chinese Restaurant

地处仰光市中心, 高级法院隔壁, 步行很方便到达。菜品以川菜, 家常菜为主, 价格适中。装修古色古香, 环境优雅, 卫生比较令人放心。

地址: No.81, Lower Pansoedan Road, Kyauktada Township, Yangon, Myanmar

电话: +95-1-252702

人均消费: 4000 基亚

### 西餐

#### 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

#### 50th Street

这间餐厅是市中心最值得尝试的一家, 不仅菜品可口而且就餐环境也非常棒。位于破旧的市中心, 但走进餐厅绝对让你耳目一新, 晚上还有现场驻唱表演。

地址: 9-13, 50th Street,, Botatung Township, Yangon, Myanmar

网址: <http://50thstreekyangon.com/>

电话: +95-1-397060

人均消费: 15000 基亚

#### The Strand Grill

The Strand 仰光酒店在 1901 年开业之时, 是缅甸仰光的唯一一家豪华酒店, 整体建筑十分具有殖民风格。Strand Grill 是酒店的一间餐厅, 大理石铺就的地面以及高挑的吊顶使得整个餐厅拥有高雅的氛围, 就餐时可以享受吉他乐手的现场表演。

地址: 92 Strand Road, Yangon, Myanmar

网址: <http://50thstreekyangon.com/>

电话: +95-1-243377

#### 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。这里可以俯看近处的苏雷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



**Linc** 很多人旅行的时候都喜欢登高看城景, 而想要一览仰光城的全景, 就非去城中心的 Sakura Tower 不可了。作为仰光城中心区为数不多的高楼大厦之一, Sakura Tower 可以算是高档写字楼了, 楼顶的餐厅正式用来一览仰光城全景的最好地点。大大的落地窗可以环顾城周边所有景色, 远处的瑞光大金塔、近处的教堂、足球场都映入眼帘。

## 购物 Shopping

仰光可购之物甚多, 以玉石、宝石、金器和佛教的宗教纪念品最为有名, 值得注意的是只能在仰光正规的场所购买玉石成品, 并留存美元正规发票, 在市场等其他地方购买的玉器和玉石毛胚是无法带出缅甸的。由于仰光的免税店、零售店、超级市场和便利店中货物品种繁多, 进口的或本地的都是统一标价, 所以购物的真正乐趣就只能在著名的昂山市场中才能获得了, 在那里购物简单而有趣, 还可以讨价还价。

缅甸的工艺品大多是手工制造的, 价格合理, 是最好的纪念品, 漆器、木雕和牙雕、挂毯银器、铜器、丝绸和棉织品、以及传统服装、肩包, 都是受欢迎的物品。在缅甸珠宝中心和其它有许可证的珠宝商店中可以买到世界闻名的缅甸红宝石、翡翠、蓝宝石和珍珠。

### 特色商品

#### 珠宝翡翠

缅甸是世界著名的珠宝玉石产地, 盛产的红宝、蓝宝、翡翠、金珍珠等珠宝玉石, 品质上佳, 非常受人们的欢迎。所以, 在缅甸的各个传统市集、观光区或是中大型购物商场, 都有售卖珠宝的摊贩, 有的只需要几美元, 有的则开价就数千美元, 真假难辨。旅客若是想要购买货真价实的珠宝, 建议到有政府执照的商店购买, 以免上当受骗。

一定要向商店索要发票, 出境的时候可能会被查。



**周星星在路上** 翡翠原石

### 木偶

缅甸的木偶戏非常有名，从仰光到曼德勒，再到蒲甘，都有木偶戏的表演，而曼德勒更是出产木偶戏大师的城市。悬丝木偶也叫线偶或线戏，即在木偶的重要关节部位如头、背、腹、手臂、手掌、脚趾等，各缀丝线，由演员拉动丝线以操纵木偶的动作。关于木偶戏来历，一说从中国南部传入，一说贡榜王朝波道帕耶王时剧务大臣吴多首创。木偶高约2英尺，牵线最多的有60根。传统有28偶像，有动物、神仙及帝王将相等人物。



**雯子** 缅甸木偶

### 木雕

缅甸的木雕很出名，最珍贵的要数由柚木，黑木，还有花梨木这样名贵的材料的雕刻而成的工艺品，体态与木纹肌理浑然天成，加之雕刻师们以恬静、圆满的内心世界对生活去创作，赋予了木雕盎然的活力，看着那些典型的东南亚风情的人物、佛像以及动物形象。



**猜我是不是温囡囡** 中端的东西就是各种木雕啊了，什么桃木，樱桃木，黑檀，柚木，上漆的没上漆的，动物造型的佛教造型的卡通造型的应有尽有。看着好看的买就行了，价格照着四分之三砍，或者不砍。推荐买筷子，2000 缅币 10 双还带个不错的小盒。

### 笼基和特敏

缅甸族的服饰与中国云南傣族相似，不论男女下身都穿筒裙，男裙称“笼基”，女裙称“特敏”。男人穿的颜色深，大多是格子，女人的则是五花八门，争奇斗艳。仰光到处都有筒裙卖，一般4000 基亚一条，最好的会到25 美元一条。仰光的昂山将军市场是筒裙的海洋，可以买布请他们当即做，只需要几分钟和1000 基亚左右的加工费。



**东澳暖流** 笼基

### 漆器

缅甸漆器以式样精美，做工精湛闻名于世。据史料记载，漆器制作起源于12至13世纪的缅甸。缅甸当地有大量手工业者从事制作漆器这种传统的手工艺，尽管制作漆器的程序复杂，但在缅甸劳动者眼里，它们却是千姿百态、别具一格的艺术作品。



**阿兹猫** 缅甸的漆器制作起源于12至13世纪的蒲甘，自此之后，蒲甘便成为缅甸乃至东南亚地区的漆器发源地之一。作为日常用品和馈赠礼品，古代包括缅族人在内的缅甸人喜欢全家在一个带底座的漆器大盘中吃饭，用漆器水杯喝水，认为用漆器餐具吃饭更香甜，用漆器水杯喝水更清凉。

#### 购物场所

仰光虽贵为缅甸第一大城市和全国经济中心，可是它的商业与其他东南亚国家相比仍然相对落后，所以除了几处仅有的小型商场和集市之外，并没有过多的购物场所。不过，如果想要闲逛的话，倒是可以到商场里吹吹空调吃吃冰淇淋躲避外面的酷暑。如果要淘纪念品的话也可以前往著名的昂山市场，绝对可以将所有缅甸有名气的纪念品一网打尽。

#### 昂山市场 (Bogyoke Aung San Market)

昂山市场 (Bogyoke Market) 位于市中心，是以缅甸“独立之父”昂山将军的名字命名的，已有70多年历史。这里是仰光市内最大的旅游工艺品市场，昂山市场市场分为服装、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，是仰光旅游客人的必逛之地。

地址: Bogyoke Aung San Road, Yangon, Myanmar  
营业时间: 9:00-17:00



**猜我是不是温囡囡** 这是一个外国人比缅甸人多的，类似国内北京动物园，成都荷花池的地方。

#### FMI Center

这家商场的购物环境十分舒适，可以说是仰光乃至缅甸购物体验最棒的一家。位于昂山市场旁边，这家有冷气的购物中心有很多知名品牌的零售店，可以买到男女潮流服饰。商场里面还有超市，主要出售进口商品。

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

#### Theingyi Zay

自东向西从Konzaydan St大街到24th St大街，自北往南从Anawrahta St大街到Mahabandoola Rd路。“Zay”在缅甸语是“市集”的意思，Theingyi Zay是仅次于昂山市场外，第二大的市集，市场原先主要贩卖的商品是家庭用品与缅甸的传统纺织品，不过近来这个市集以贩售传统的缅甸植物草药重新闻名，甚至有蛇血、蛇的器官贩售。另外可以买到具称有良好效用的缅甸传统洗发精、化妆品等等，非常值得一逛。

地址: 26th St, Mahabandoola Rd, Yangon

## 娱乐 Entertainment

#### 内观禅修

内观 (Vipassana) 是印度最古老的禅修方法之一。在长久失传之后，两千五百多年前被释迦牟尼佛重新发现。在阿育王时期，由须那迦 (Sona) 及郁多罗 (Uttara) 二位尊者传至缅甸。二十世纪初期缅甸最有名的雷迪尊者 (Ledi Sayadaw) 将此法门依次下传铁吉老师 (Saya Thetgyi, 乌铁 U Thet)、乌巴庆老师 (Sayagyi U Ba Khin)、S.N. 葛印卡 (S.N. Goenka)。1969年起葛印卡老师将此法门反哺印度，其后遍传欧美、日澳、泰国、尼泊尔等地。

内观的意思是如实观察，也就是观察事物真正的面目：它是透过观察自身来净化身心的一个过程。开始的时候，借着观察自然的呼吸来提升专注力；等到觉知渐渐变得敏锐之后，接着就观察身和心不断在变化的特性，体验无常、苦、以及无我的普遍性实相。这种经由直接的经验去了知实相的方式，就是净化的过程。简单来说，内观禅修就是一种心灵的修行。

#### 马哈希禅修中心 (Mahasi Meditation Center)

中心成立于1947年，位于仰光市区内，离仰光国际机场约20分钟车程。每年来自世界各地约数千人来此做短期或长期修学，据保守估计约有二十多个国家人士。中心内平常约有200人左右修习四念处智慧禅，终年无休，对外开放时间为早上8点至下午4点。外国人士皆可随时来此静修和随喜随力布施供养。

地址: No.16, SasanaYeikthaRoad, Bahan, Yangon, Myanmar  
网址: <http://www.mahasi.org.mm/>  
联系方式: +95-1-541971  
开放时间: 8:00-16:00



## 按摩 SPA

与其他东南亚地区一样，按摩和 SPA 在这里非常受欢迎，喜欢放松的游客在这里一定不能错过仰光的美容美体沙龙。在旅游业中，美容美体可是规模比较大的产业，仰光有很多奢华的 SPA 中心，为游客提供舒适的服务，让你身体和心灵得到全面放松。

### Thaya Day Spa

这家店与 Inya Day Spa 是姐妹店，有着同等服务水平，这家的环境较 Inya Day Spa 要更加私密一些。可以说 Thaya Day Spa 是一个高端平价，位置清静，服务周到的 SPA 会所。

地址：Building #17 3rd floor, Junction Square Shopping Center, Yangon

网址：<http://www.thayaspa.com/>

联系方式：+95-973173979

营业时间：10:00-21:00

### Inya Day Spa

被 Tripadvisor 评为 2013 最佳认证的这家 Inya Day Spa 提供全套世界级 SPA 护理，以亲和力的价格为你带来高水准的服务和体验。会所有热带鱼缸，花园景观和桑拿房，为你营造一种自然和放松的环境。

地址：16/2 Inya Road, Yangon, Myanmar

网址：<http://www.inyaspa.com/>

联系方式：+95-1-537907

营业时间：9:00-21:00

## 线路推荐 Tours

### 仰光历史风情 2 日游

#### 线路特色

除了仰光城北的古迹大金塔，市中心区域分布着很多有特色的殖民时期建筑，2 天时间让你玩遍仰光城，尽情领略仰光这座历史名城。

#### 线路设计

D1 仰光城北朝圣 1 日游

D2 仰光市内徒步 1 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

上午从酒店所在的市中心区域出发，前往仰光的唐人街，这里汇集着约 15 万当地华人、华侨，有一座聚集了当地人和游客的观音古庙，还有很多华人餐厅，如果吃不惯缅餐的游客可以考虑来这里用餐。接下来驱车北上，前往仰光乃至缅甸最著名的古迹瑞光大金塔。瑞光大金塔是缅甸最神圣的宗教遗迹，供奉了释迦牟尼的 8 根头发，而且虔诚的信徒将毕生所得换做金箔贴满了金塔，在仰光下金光闪闪十分壮观。中午在大金塔南门附近的 Feel Myanmar Food 享用一餐丰盛有卫生的缅式料理。下午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。

D2 苏雷宝塔 - 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，起点是苏雷宝塔。苏雷宝塔位于闹中取静的市中心，塔高 46 米，塔身镀金，塔呈八边形。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 路回到苏雷寺。再次从苏雷宝塔出发沿着 Mahabandoola 路向西，之后 26 路向北到著名的 Theingyi Zei 市场和昂山市场，采购纪念品。



摩西 殖民建筑

## 历史文化

### 历史

仰光在 2500 年前，曾是孟族（又称得楞族）渔村，名叫奥加拉巴，11 世纪时称为达贡（又称大光 Dagon），这个名称来自梵文，意思是“三岗村”，传说古时候这里有三个山岗。后来成为一个很小的城镇，主要以瑞光大金塔（Shwedagon Pagoda）而闻名。

1755 年 5 月，缅甸头领雍籍牙基本上统一了缅甸，建立贡榜王朝，雍籍牙占领大光之后，便登临瑞光大塔（即今仰光大塔），顶礼膜拜，祈求消弭兵灾，永保和平。国王 Alaungpaya 赐名后才改称“仰光”，仰光是两个字“yan”和“koun”的结合，分别指“敌人”和“走出去”。缅甸“战争结束”之意。从此，大光即改名为仰光。由于仰光靠近仰光河口，地理位置优越，发展航运事业极为有利，所以，很快便成为缅甸第一大商港。

1855 年缅甸成为英国的属地，英国人把缅甸的首都从曼德勒（Mandalay）移到了仰光，用来把它作为出口柚木等商品的港口。1930 年仰光受地震和引发的海啸严重破坏。第二次世界大战时在 1942 年 3 月 8 日被日本占领。1948 年缅甸独立后定都仰光。2005 年 11 月，缅甸迁都至内比都。

### 文化

缅甸文化深受佛教文化影响，缅甸各民族的文字、文学艺术、音乐、舞蹈、绘画、雕塑、建筑以及风俗习惯等都留下佛教文化的烙印。近现代以来，



缅甸文化受到西方文化的影响。缅甸独立后，始终维护民族文化传统，保护文化遗产。目前传统文化在缅甸仍有广泛影响，占据主导地位。

僧伽在整个缅甸是非常受到尊敬的。小乘佛教在西元前三世纪传入缅甸，在西元十一世纪时成为缅甸居民普遍的信仰，并且延续至今。当时阿奴律陀听取孟族僧人阿罗汉的建议，排除阿利僧派，定小乘佛教为国教。

## 节庆 Festivals

缅甸的大部分节日都与农业季节或佛教节日有关。大多数节日日期以阴历而定，部分节日的节庆随地方而定。部分节日会有大型的庆典或游行，在这些节日期间游历，会为你的缅甸之旅增添别样感受。

### 缅甸全国性节日

**泼水节：**4月中旬，缅历1月底2月初，一般持续4天，第5天为缅历新年首日。

**浴榕节：**4月下旬，缅历2月月圆日举行。将菩提树（榕树）视为佛的化身。在最炎热干旱季节给榕树淋水，有希望佛教弘扬光大之意。

**敬老节：**10月，缅历7月。传说众僧侣在雨季守戒3个月后跪请佛祖训示。后人效法，在此期间举行敬老活动。

**献袈裟节：**10月中下旬至11月中下旬缅历7月月圆至8月月圆期间，善男信女要向僧侣敬献袈裟。在8月月圆日点灯迎神，举办各种娱乐活动，此日又称“光明节”。

**点灯节：**10月，缅历7月月圆日。传说佛祖在雨季时到天庭守戒诵经3个月，到缅历7月月圆日重返人间，凡间张灯彩迎佛祖归来。

**瑞光大金塔佛节：**佛节时间是在公历2月到3月之间满月前后的一周左右，这是整个缅甸最重要的，也是最壮观的佛节，也是缅甸人一辈子必定会到大金塔参拜一次所选择的时间。这期间，除了僧人会诵经拜佛以外，普通民众也会来此参拜献花点灯捐款，寺庙会准备免费的素餐和水果供路人取用，有些全国性的庆典也会选在这个时候举行。

## 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5000基亚的手续费，每次最高可取300000基亚。

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，用美元兑换的汇率最高，美元中面值为100美元的汇率最高。
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  
仰光当地区号：1

### 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，可以寄到除美国以外的任何地方。

### DHL

地址：Park Royal Hotel, 33Ah Lan Paya Pagoda Rd  
电话：+95-1-664423  
营业时间：周一至周五 8:00-18:00

### 邮政总局 (Main Post Office)

地址：Strand Rd  
营业时间：7:30-18:00

### 网络

仰光大街上有网吧，一般上网 2000 基亚 / 小时，是缅甸最便宜的，主要集中在苏雷宝塔一带。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。

### 国际救助门诊 (International SOS Clinic)

虽然缅甸整体医疗水平极低，但这家医院在仰光可是一所具备国际标准的医院，设施相比缅甸其他医院好得多。

电话：(+95-2)667879  
地址：37 Kaba Aye Raya Rd

### 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(总机), 221926(领事部办公)  
+95-943209656(值班手机), +95-943209657(领保值班)  
地址：NO.1, Pyidaungsu Yeiktha Road, Dagon Township, Yangon, Myanmar  
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，不再受到单一出入境口岸限制。

#### 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：中国姐告 - 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，在到达云南省文山、红河、西双版纳、保山、德宏州（市）后，可通过有资质经营边境旅游的组团社以团队组织的形式，按要求提交居民身份证等申请材料，到拟出境口岸所在县级公安机关出入境管理部门申办。所办的《中华人民共和国出入境通行证》为三个月一次出入境有效，收费标准为 20 元 / 本。

云南有旅行社有推出中缅自驾环线，旅游线路组合包括中国瑞丽、缅甸国家公园度假胜地眉苗、曼德勒、蒲甘及藏在原始森林里的城市密支那等旅游资源地。

感谢网友 [ALhoney 10167699](http://www.mafengwo.cn/u/10167699.html) 提供以上信息  
<http://www.mafengwo.cn/u/10167699.html>

## 外部交通 Getting there

### 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，也是亚洲最优秀的民用机场之一。

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苏雷宝塔以北 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。



## 内部交通 Getting around

### 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入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蹬处，看起来十分惊险刺激。

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐电影：《昂山素季》(The Lady)

剧情介绍：在昂山素季（杨紫琼 饰演）三岁的时候，她的父亲因为领导缅甸独立军而在 1947 年 7 月 19 日被暗杀。在长大后，素季离开家乡前往英国牛津大学学习，在那里认识了丈夫麦克 - 阿里斯（大卫 - 休里斯 饰演），生下两个孩子，过上了幸福安乐的生活。在 1988 年的一天夜晚，素季接到一通来自缅甸的电话，得知她的母亲中风入院。这使得她不得不在多年后，再次踏上故土，面对悲伤的回忆。当时，正赶上缅甸政权

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

