

# 看球旅游两不误之不丹篇

方文字 (复旦大学)

“还有比这个结果更理想的吗？”4月14日下午，俄罗斯世界杯亚洲区预选赛40强赛抽签结果在马来西亚吉隆坡出炉后，一位在抽签现场的中国足协官员发出感叹。根据抽签结果，中国队与卡塔尔、马尔代夫、不丹及中国香港队同分在C组。6月16日，中国队即将迎来第一场比赛，客场挑战不丹。球迷们热血沸腾的同时，驴友们也不能错失这大好机会。看球旅游两不误，本期即将开启不丹王国之旅，让你在观球的同时，品味旅行中的乐趣。

不丹，是“不丹王国”的简称，位于中国和印度之间喜马拉雅山脉东段南坡，这个神秘的王国曾多次被提及，我们却鲜有机会能前去探访。今天就让我们走进不丹王国，为你的世界杯助威之旅增添一抹亮丽的色彩。

不丹，一个神圣、宁静又美丽的国度，世人称之为最难到达的净土。自2008年梁朝伟和刘嘉玲在不丹乌玛帕罗度假村完婚后，更是吸引了大批中国内地游客前去观摩。廷布和帕罗是不可错过的不丹城市。

## 廷布(不丹首都)

初到廷布，很难相信这就是首都。没有宽阔的街道，气派的商场，更没有高楼大厦，看上去竟有些破旧。马路都是单行线，没有红绿灯。往深处走才发现，廷布正是一个传统与现代交锋的战场。

廷布以其众多寺庙而著名，不得不提的就是扎西却宗。也许你会像我一样，曾经对寺庙毫无兴趣，然而，进入这里，你会感到心灵像被重新洗涤过般纯净。

## 扎西却宗

不丹久负盛名的最宏伟的佛教寺院，同时也是首都廷布的政府中心，是现任国王的办公场所以及内政、财政部门所在地，也是宗教首领和中央宗教机构的夏季驻所，可谓政教合一的场所。扎西却宗寺楼层结构为两层，外墙由白色石灰粉刷。宗的四角各有一座高出主体建筑的金顶塔楼组成。在城堡中央是喇嘛首领的正方形建筑物宅邸。左右两边的路都通往广场和喇嘛房间。入寺需要安检，进入大殿要脱去鞋履。因为是办公场所，开放时间也比较特别。

开放时间：周一至周六 17:00 以后，周日 9:00-16:00

## 不丹国家纪念碑

离开扎西却宗之后，我们前往不丹国家纪念碑，这是廷布的标志性建筑，不丹的传统旅游景点。不丹国家纪念碑是一个既为纪念已故国王，又为世界和平而建的纪念碑，廷布人每天都会到这里来转塔，很多老人会坐在碑下祈祷。

## 多曲拉山口

从廷布往西去往普纳卡宗的路上，会经过多曲拉山口。天气晴朗时，这里可以看到喜马拉雅雪山。第四世王后在此修建了108座白塔，以纪念第四世国王胜利驱逐阿萨姆武装分子的胜利。

108座白塔纪念108位英勇牺牲的将士，每座纪念碑下面都有一颗舍利子。佛塔建在山口，让祝福随山谷的风吹向不丹的每一个角落。

山口有一间咖啡厅，在里面饮茶小憩俯瞰美景，大口呼吸清新空气，是人生难得的享受。虽然山口景色十分优美，但并不建议晕车的小伙伴冒险前往。登上山口要经过两个多小时的山路颠簸，海拔3140米，温度较低，并且可能会出现轻微的高原反应。

## 帕罗

### 帕罗集市

如果你觉得每天在“宗”(寺庙)间游走仍不过瘾，那么建议你去帕罗集市感受一下当地居民的特色生活。在这个购物休闲场所，你可以对当地风土人情有一个更切合的了解。

帕罗集市的物品并不十分丰富，将其视为一种生活体验更合适些。6:30-10:00是集市最热闹的时候，在这个集市上可以看到不丹劳动人民生活的一面。(P.S.廷布也有周末集市，市场里最引人注目的是各种形状和颜色的米，以及大小和颜色各异的辣椒和不丹槟榔。)

### 不丹徒步路线

不丹并不像国内一样，去旅游景点可以自己乘坐公共交通工具，不丹的交通远没有想象的发达，都是在导游的陪同下租车前往。如果你厌倦了乘车的旅途，那么爱好冒险的你可以尝试一下徒步路线。

不丹是很好的徒步天堂，有各种难度不等的线路，两公里到五公里之间，徒步前一定要先咨询旅行社。不丹最有名的徒步线路是雪人线路，全程耗时近一个月，路上翻越十几个四千米到五千米的山口。这条线路因为其海拔高、线路长成为世界上最具挑战的徒步线路之一，完成这条徒步线路的人比登上珠峰的人数要少得多(当然这只是介绍给同学们，并不建议没有接受过专业训练的人接受这项挑战)。从帕罗到廷布有条名为Duke的徒步线路，可以根据游客的体力和时间安排3天、5天甚至10天的徒步线路。该线路宿营地海拔约3000到4000米，算是中等强度的徒步线路。

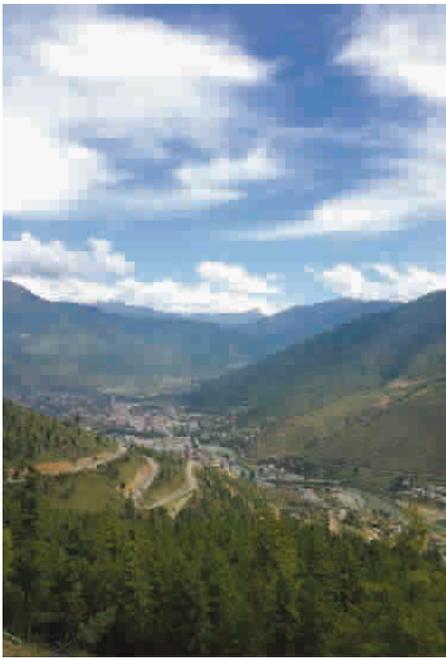
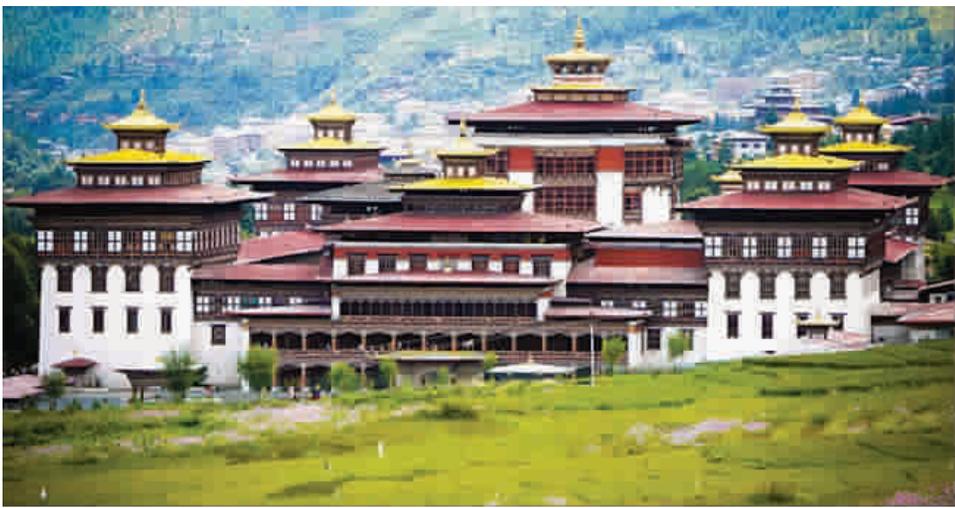
徒步旅行一路可以欣赏不同的风光哦，幸运的话还可以看到松鼠在林间穿梭。

### 富毕卡山谷

最后要为大家介绍一下景色雄奇，犹如仙境的富毕卡山谷。富毕卡山谷是一片广阔的U字型冰蚀河谷，也被称为岗提谷地，是在不丹中部的宁玛派的岗提寺而命名的。这里的冬天，优雅的黑颈鹤从青藏高原飞到这片谷地来筑巢。在十月的最后一周，这些黑颈鹤抵达这片谷地的时候，都会绕着岗提寺盘旋3圈，在返回西藏的时候，也会这样做。

这个宽阔的谷地拥有不丹最出名的沼泽地，因其美丽的风景和独特的文化而深受人们欢迎。在这片谷地上，除了黑颈鹤之外，还有其他13种全球濒危物种。这里163平方公里的地域都被划为保护区，由农业部授权，以租借的形式，由不丹皇家自然保护协会管理并保护其自然环境。

每年的冬季，为了迎接黑颈鹤的到来，人们都会经历3天艰苦的长途跋涉，来到在富毕卡山谷附近的岗提寺的寺院，在这里庆祝Tsechu(策秋节)，不丹的面具舞节和黑颈鹤节。



### Tips:

**语言:**不丹的官方语言是宗卡语和英语，用英语沟通即可。

**货币兑换:**不丹接受直接使用美金消费，有些接受Visa Master刷卡消费。跟随导游入境的话，旅游旺季金额大约250美元一天，包含食宿交通和导游。

**时差:**不丹时间比北京时间晚两个小时。即北京时间12点时不丹是10点。

**签证:**需办理护照，申请不丹旅游签证，均为落地签。不丹不可以自由行哦。

**交通:**搭乘飞机从国内机场直飞尼泊尔，再在尼泊尔转机到不丹，帕罗机场是不丹唯一一座国际机场。而正在旅行途中的游客若经过印度或尼泊尔，也可以搭车进入不丹境内(不建议，签证比较难处理而且不太安全)。

### 禁忌和注意事项

1)不丹全国禁烟。如果游客带香烟，需要付税，最多只能带一条香烟，而且不允许在公共场合抽烟(瘾君子可以借此机会戒烟)。

2)不丹插头多为印度式(印度式和英式是两码事，千万别弄混)，最好准备好国际转换插头。偶

尔也会有中国制式。

3)不丹家庭一般不备椅子，往往席地而坐。因为不丹人认为脚是不洁之物，所以都盘腿而坐。伸直腿露着脚丫子坐是非常失礼的。去不丹人家家访时，请千万注意。

4)进庙里记得要脱帽。拍照前事先咨询导游。

5)宗(如扎西却宗)是政府办公所在地，不允许游客着无袖衫短裤进入，所以最好备带领子的长袖参观宗时用。

6)不丹是个保守国家，女生都着长裙。女游客最好不要穿迷你裙吊带装等劲爆服饰，不然回头率会很高。

7)如果对导游服务满意，可以给导游小费以肯定其工作。通常是50美金起，取决于游客对服务的满意度。

8)最后，不丹常注意保护自己国家的环境。作为游客，请尊重不丹国民和国家，不要乱扔垃圾，采摘树木花朵等，做一个文明有修养的好客人。

有人说，不丹，让你相信世界上还有童话王国。虽然有些夸张成分，但不丹确实是一个净化心灵的国度，纯净的天空，纯净的笑脸和纯洁的心灵，融化你心中的一切芜杂。