

南航
独家



中国南方航空
CHINA SOUTHERN



TO DO LIST

领略塔銓寺的金碧辉煌
凯旋门上眺望老挝城景
去早市里淘淘特色小物
静静仰望着矗立的丹塔



中国南方航空旅游攻略

Vientiane 万象



扫描上方二维码
更多粉丝福利



城市印象

01

Vientiane | 万象

2

Content 目录

推荐行程

02



出行须知

03



手信

06

景点

04



住宿

07



美食

05



交通

08

Vientiane

行程

09



1 城市印象

城市速览 City Brief

佛教鼎盛 ## 老挝风情 ## 历史底蕴



万象是老挝首都，位于湄公河左岸，背靠老挝中寮万象平原，隔着湄公河与泰国相望。万象历史悠久，它始建于公元前4世纪，从公元14世纪以来，一直是老挝的首都和经济中心。万象佛教盛行，佛教景点众多，富有老挝特色。市内现代化建筑物掩映在一片绿树和花卉丛中，郊区则遍布老龙族传统风格的木楼和竹楼，与热带植被相映成趣，现代与传统、自然与人文完美相融。

湄公河畔的自然小城

万象坐落于湄公河畔，城依着水，水绕着城，钟灵毓秀，水碧城青，城市生活与大自然的和谐交融，孕育了这座城市温和质朴的气质。

神秘庄严的佛教之都

老挝佛教徒占总人口85%，万象市内也是塔寺林立。每一座寺庙都积淀了历史与文化，是老挝人勤劳与智慧的象征，也是人们最诚挚的心灵寄托。

目的地情报

目的地 万象	所属大洲 亚洲
外文名 Vientiane	所属地区 老挝
官方语言 老挝语	面积 约 3920 平方公里
著名景点 塔銮寺 万象凯旋门 佛像公园 玉佛寺 西萨格寺	人口 约 80 万人
特色美食 冬阴功汤 腊普 老挝春卷 竹筒饭 烤鱼	南航航班信息 目前，南航已开通广州直 飞万象的航班

必做的事 To Do List

01

领略塔銮寺的金碧辉煌

由真金覆盖的塔寺，以其宏伟壮观的气势惊艳于世人。

02

凯旋门上眺望老挝城景

登上万象凯旋门，吹着习习凉风，老挝风光尽收眼底。

03

漫步在湄公河边公园中

一路欣赏美丽的湄公河景，一路享受惬意的下午时光。

04

去早市里淘淘特色小物

造型奇特的木雕工艺品，做工精致的金银首饰，总有一款让你爱不释手。

05

西萨格寺内虔诚地祈福

作为万象香火最为鼎盛的寺庙，这里有种让人笃定心诚则灵的魅力。

06

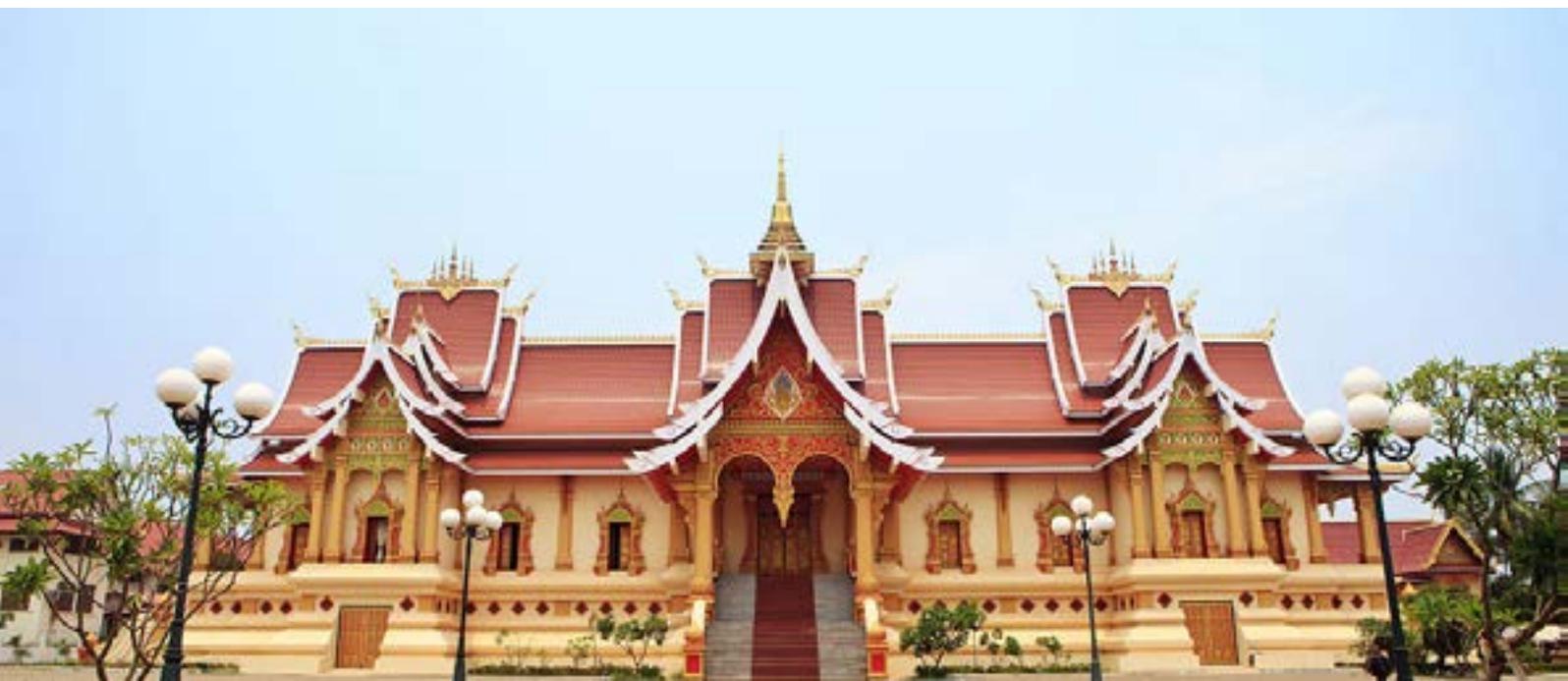
静静仰望着矗立的丹塔

哪怕历经风雨沧桑，它依旧是人们心目中不可取代的神圣之地。

07

湄公河畔享受老挝美食

伴着美丽的湄公河景，一顿地道而美味的老挝美食会让你对这座城市多一份好感。



旅游日历 Travel Calendar

佛历

三月

15日

涅槃节

节日期间，僧侣们轮流诵经，宣扬佛祖的功德。男女老少面向佛像合十盘坐，手捧蜡烛、鲜花或灯笼，跟随高僧诵读经文，接着由僧侣带领按顺时针方向绕佛寺三周，祈求平安。

佛历

五月

期间

泼水节

泼水节又称“宋干节”或“五月节”，是佛历新年，相当于中国农历的春节，因而是老挝民间最隆重的节日。人们会载歌载舞，举办各种活动庆祝节日的到来。

佛历

六月

15日

高升节

高升即老挝一种特制的装上火药的竹筒。高升节期间，人们会身着盛装护送高升前往发射地点，观看发送高升的场景，全城载歌载舞，鼓乐齐奏，热闹非凡。

公历

十一

月期间

塔銮节

节日期间，全国各地的僧侣络绎不绝地前往塔銮朝拜，佛教徒们也携带各种食物、香烛、鲜花、钱等，纷纷到塔銮寺斋僧礼佛，聆听高僧诵经说法，祈求好运。

最佳旅行时间

万象为热带季风性气候，全年气温比较适宜；十一月至次年二月，雨量较少，气候相对干燥而凉爽，最适合游玩。



2 推荐行程



邂逅湄公河畔—万象经典 3 日游

佛教底蕴 ## 享尽美食 ## 河湖美景

旅游天数: 3 天

适合谁: 领略老挝佛教文化, 享受老挝特色美食

👤 丹塔 - 老挝国家博物馆 - 万象凯旋门

👤 早晨乘坐南方航空班机直达万象，首先前往位于万象市中心的丹塔。这座久经风雨沧桑的佛塔是老挝人心目中的神圣之地，承载着人们心中对佛的信仰，像一位老者一样静静矗立着，守护一方土地。随后步行前往老挝国家博物馆，参观馆内众多珍贵文物，其中佛教文物数量众多，可细细品味老挝佛教文化。

🕒 下午参观万象凯旋门。凯旋门与法国的凯旋门外形相似，不同之处在于万象凯旋门的雕饰呈现了老挝的历史与宗教。登上凯旋门还可眺望万象市的景色，享受习习凉风。

🌃 晚上可就在市中心休息，还可以逛逛市中心热闹的商店，为第二天出行做准备。

1
DAY

2
DAY

👤 早市 - 塔銮寺 - 南俄湖 - 玉佛寺

👤 早起可以逛逛万象早市，买点新鲜的水果，淘淘小工艺品，享受一顿美味的老挝小吃早点。随后出发前往老挝最宏伟壮观的寺塔——塔銮寺。塔内供奉着许多佛像，是老挝小乘佛教的圣地。

🕒 下午出发前往南俄湖游玩。南俄湖是境内最大的湖泊，与牛角山国家森林公园相间。漫步湖边，只见清澈的湖水倒映着青翠的树木，不染世俗，充满自然原始风情。随后前往参观玉佛寺。玉佛寺是老挝最古老的寺庙之一，寺内供奉着许多青铜佛像，且寺内雕饰华美精致，并藏有许多老挝珍贵藏品，充满了古朴和沧桑的魅力。

🌃 晚上建议住在湄公河边，方便次日出行。

3
DAY

👤 湄公河边公园 - 索巴琅寺 - 佛像公园 - 湄公河畔

👤 早上早起去湄公河边公园散步。这是一座沿湄公河而建的绿地公园，园内立有国王 Chao Anouvong 的雕像。漫步园内，一路沿着湄公河行走，凉风习习，空气清新，令人心旷神怡。随后搭乘 Tuktuk 前往索巴琅寺，在这里除了可以享受宁静的自然与人文环境之外，还可以体验一下舒适的草药按摩，将整个身心放松下来。

👤 下午前往参观佛像公园，佛像公园内聚集了众多佛像雕塑，湿婆、毗湿奴、阿朱那、观音、佛祖等神灵形象造型各异，栩栩如生，让人大开眼界。

🕒 傍晚来到湄公河畔，寻觅一家中意的餐厅，品味正宗而美味的老挝美食，其中老挝烤鱼、腊普、竹筒饭等等都是你不可错过的舌尖美味。晚餐过后便可回酒店收拾行李，乘机飞回国内，回到舒适的家。



3 出行须知

签证 Visa

1 签证办理

旅游签证	
签证有效期 3个月	入境次数 单次
停留时间 30天	申办费用 45美金 (约合308人民币元)
是否需要面签 否	建议办理时间 提前15天

签证申请须知:

- 中国公民持外交、公务和公务普通护照可免签入境老挝。
- 中国公民持因私普通护照前往老挝，须到老挝驻中国大使馆或驻南宁总领事馆、驻昆明总领事馆及其驻云南西双版纳景洪领事办公室申请签证。中国公民持6个月以上护照也可在老挝全境国家级口岸办理落地签证，最多停留30天。
- 老挝驻外使(领)馆为申请人颁发一次入境、停留期30天的签证。
- 商务、学生、工作(劳务)、工作(公司、企业聘请的专家、顾问)签证须由在老挝注册的公司和项目单位向老挝外交部和老挝劳动社会福利部申请，批准后由老挝外交部领事司通知驻外

签证申请流程:

- Step 1:** 签证申请者确定赴老挝目的和行程计划
- Step 2:** 向老挝驻华使领馆索要签证申请表和其他所需材料清单。
- Step 3:** 准备签证申请资料，申请材料如下:

- ① 护照原件
- ② 2张近6个月内拍摄的白底彩照，尺寸为3.5x4.5CM
- ③ 签证申请表1份(可以通过传真索取后复印)
- ④ 身份证请用A4纸复印，需复印正反两面
- ⑤ 户口本复印件(如有儿童同行)

Step 4: 到老驻华使领馆办理签证申请手续

Step 5: 等候签证审核或补充材料

Step 6: 领取签证

拿到签证后，应及时仔细核对签证上的各项信息是否正确，尤其是签证有效期的起止时间及停留天数是否与所申请的相符，签证上的个人信息如姓名拼写是否正确，如发现任何错误，应及时与使领馆联系。

📍 申请地点:

老挝驻中国大使馆

地址: 北京三里屯东4街11号

邮政编码: 100600

电话: 010-65321224

传真: 010-65326748

老挝驻昆明总领事馆

地址: 昆明市彩云北路6800

电话: 0871-67334522/67334511/67335489

传真: 0871-67334533

老挝驻昆明总领事馆驻景洪领事办公室

地址: 云南省西双版纳州景洪市沧江新区宣慰大道江北段告庄西双景项目告庄西双景公建区综合楼666100

电话: 0691-2219155/2219355/2219955

传真: 0691-2219355

老挝驻上海总领事馆

地址: 上海市武定路355号静安紫苑9楼

电话: 021-62886314

传真: 021-62888679

老挝驻广州总领事馆

馆址: 广州市越秀区环市东路339号广东国际大厦主楼9层905室

电话: 020 83340710

手机: 15692018548

老挝驻香港总领事馆

馆址: 香港皇后大道西2-12号联发商业中心1402室

电话: 00852-25441186

以上信息来自中国领事信息服务网:

http://cs.mfa.gov.cn/zggmccg/cgqz/sbcgqz/sqysqz_660469/yz_660473/l/t1084683.shtml

2 签证延期

是否可以申请延期: 是

最多可延长: 60 天

收费:

① **服务费:** 3 美金 (约合 24753 基普, 20.5 人民币元)

② **申请费:** 2000 基普

③ **延期费:** 延期时限内 2 美金 / 天 (约合 16502 基普 / 天, 13.7 人民币元 / 天); 延期时限之外 10 美金 / 天 (约合 82510 基普 / 天, 68.4 人民币元 / 天)。

办理时间: 3 个工作日

申请步骤:

Step 1: 准备申请材料

① 护照原件

② 1 张护照照片

③ 签证申请表 1 份 (可以通过传真索取后复印)

Step 2: 向老挝移民局申请延期

申请地点:

老挝移民局

地址: Lane Xang Avenue, 万象市

办公时间: 周一至周五 08:00-16:00 (12:00-13:00 不办公, 周五下午不办公)

时差 Time Difference

万象位于东七区, 比北京时间慢一小时。

3 当地护照遗失

办理护照:

如护照在万象遗失、被盗, 请尽快向当地警方报警, 并向中国驻老挝大使馆申请护照补办。

办理需时: 护照签发时间为自受理申请之日起 15 个工作日

所需材料:

1. 旅行证及复印件 (照片页, 回国入境盖章页)
2. 户口簿、身份证的原件及复印件
3. 国外报警记录原件、复印件
4. 经过出入境管理局认可的翻译公司的翻译件
5. 2 寸照片一张

申请地点:

中国驻老挝大使馆

馆址: WAT NAK ROAD, SISATTANAK, VIENTIANE, LAO P.D.R

电话: 00856-21-315100 (办公室)、315105 (领事部)

传真: 00856-21-315104

办公时间: 周一至周五 上午 08: 30--11: 30 下午 14: 00--17: 00

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



南航独家 Tips:

·如遇特殊情况需要紧急办证, 请与中国驻老挝大使领馆联系, 根据使领馆关于开设“绿色通道”的材料和条件要求, 径赴使领馆免预约直接办证。

·为应对护照丢失的情况, 我们建议您在出行前准备好证件照、护照复印件、身份证复印件等材料, 并与护照分开存放在行李以及随身包不同的地方。



通信 Communication

1 国家区号与城市区号

老挝国家区号 +856
万象城市区号 +856

3 电话卡

2 WiFi 网络

WiFi 覆盖程度:

WiFi 覆盖程度: 免费 WiFi 覆盖万象主要商场和酒店。

随身 WiFi 租赁:

- ①**租赁地点:** 淘宝等各大网络商城。
- ②**价格:** 约 25 元 / 天



南航独家 Tips:

·老挝网络不太发达, 随身 WiFi 速度不快, 介意者慎买。

	购买当地电话卡	国内电话卡国际漫游
适用人群	在老挝停留时间较短, 不经常打电话或者手机上网的人群	在老挝停留时间较短, 不经常打电话或者手机上网的人群
优势	便宜、在当地使用较为方便, 信号较好	减少换手机卡的频率
劣势	在当地买完手机卡, 如没有好好保管中国的手机卡, 容易丢失; 如不清楚当地手机卡的使用规则和套餐情况, 易造成费用的不清晰	与老挝的当地手机卡相比, 拨打电话、发短信等都比当地卡贵
资费	老挝电话卡主要有 Laotel、ETL、beeline 和 unitel 等类型, 旅行者一般选择 ETL 卡。 ETL 卡常用套餐资费如下: 40000 基普的含 20000KIP 的通话费, 老挝境内接听免费, 拨打均为 1000KIP/分钟, 免费短信 100 条, 无月租费用	1、拨往中国内地: 移动: ¥2.99/分钟; 联通: ¥14.86/分钟; 电信: ¥2.99/分钟 2、拨往老挝境内: 移动: ¥1.99/分钟; 联通: ¥4.86/分钟; 电信: ¥2.99/分钟 3、接电话: 移动: ¥2.99/分钟; 联通: ¥5.86/分钟; 电信: ¥2.99/分钟 4、发短信(中国): ¥0.69/条; 联通: ¥1.86/条; 电信: ¥1.29/条 发短信(老挝): 移动: ¥1.59/条; 联通: ¥2.86/条; 电信: ¥2.19/条 5、上网: 移动: ¥6/3M; 联通: ¥0.1/KB; 电信: ¥0.01/KB
购买途径	营业厅及各大超市、商店均有销售	根据各个通讯公司的开通漫游途径有所差异, 请咨询客服并根据具体情况操作
注意事项	市面上有过期电话卡流通, 建议去正规的营业厅办理电话卡	最好不要长时间通话, 也不要开启流量数据, 手机很容易短时间内欠费

货币与消费 Currency and Cost

1 货币



货币：基普

参考汇率：(2017年7月21日)

1 老挝基普 = 0.0008 人民币

1 人民币 = 1250 老挝基普

老挝有面额为 1、5、10、20、50、100、500、1,000、2,000、5,000、10,000、20,000、50,000、100,000 基普的纸币，另有 10、20、50 阿特三种面额的硬币。

3 银行卡使用

·刷卡消费

万象的大型商场或餐厅一般都支持 Visa 或者 Master 信用卡结账，一般的小商店则不能，建议旅行者多准备现金。

·ATM 提现

老挝外贸银行 Banque Pour Le Commerce Exterieur Lao(BCEL) 的 ATM 机上都带有“银联”标志，可以用银联卡直接取款。

2 货币兑换

在国内

目前国内只有富滇银行（总部在昆明）支持人民币兑换老挝基普，旅行者可提前致电银行服务热线咨询进行预约，携带身份证前往办理。

客服热线 0871-96533

在国外

①只有 Lane Xang Avenue 的工商银行提供基普兑换人民币服务。

②机场和洋人街的早市提供基普兑换美元服务，凡是标有 Exchange、\$ 美元标志等的地方都可以兑换。万象大部分商店和餐厅都支持美元付款，但汇率相对较高，建议在消费前看清店内标注的账单单位。

4 消费水平

万象的消费水平不算高，以住宿为例，一般的住宿水平为 20 美金一晚。

5 小费

一般来说，万象的酒店和餐厅有付小费的习惯，但无固定标准，可视情况给出。

6 退税

老挝没有针对外国游客的购物退税政策。

电源插座 Outlet

老挝采用的是美式两孔或三孔插座，国内的两孔扁平插头可以在老挝正常使用，但是建议需要使用三孔插座的旅客提前做好插座转换器。

紧急求助 Emergency help

当地报警 112

医疗救护 195

领事保护 856-20-55561680

注意事项 Matters Need Attention

- ①老挝人大多信奉佛教，寺庙和佛像在人们心目中是神圣的象征，参观前注意穿戴整体，且不能随意触摸佛像。
- ②老挝僧侣地位很高，旅行者和僧侣合照需征求其同意并保持一定距离。
- ③在老挝，头部被视为神圣部位，脚部则被认为是肮脏部位，注意不要随意触摸别人头部，也不要脚指人指物，也不要脚搭在高处。
- ④进入当地民居时记得遵照当地习惯脱鞋再进入。



4 景点

1 最热榜单

TOP 1

塔銮寺

TOP 2

万象凯旋门

TOP 3

佛像公园

TOP 4

玉佛寺

TOP 5

西萨格寺

2 必去景点

塔銮寺 (Pha That Luang)

塔銮寺位于万象市以北约 3 公里，是老挝最宏伟壮观的一座寺塔。塔身全部以真金覆盖，金碧辉煌，整座塔共分三层，塔内供奉着许多佛像，相传塔底还埋着佛祖释迦摩尼的佛骨，是老挝小乘佛教的圣地。

开放时间: 周二 - 周日 08:00-16:00

门票价格: 5000 基普 / 人

景点位置: Ban Nongbone, Vientiane, 老挝

如何前往: 搭乘 Tuktuk 前往即可

怎么玩: 金碧辉煌的塔寺在晨光或暮色中尤为迷人，建议在清晨或者傍晚时前往。

拍照指南: 晨间或者傍晚的柔和光线更能拍出佛家寺塔之美。

注意事项: 塔銮寺在老挝人心中具有十分重要的地位，旅客参观需注意穿着和言行。



万象凯旋门 (Patuxay)

万象凯旋门坐落于万象市中心，为纪念老挝人民解放独立而建。凯旋门外形类似法国巴黎凯旋门，四面为拱门和宗教雕饰。凯旋门总共有七层，一至四层是室内，其中三四层有销售纪念品的店铺；四层以上是室外，可以在此眺望市景。

开放时间：

周一至周五	周末
08:00-16:30	08:00-17:00

门票价格：登凯旋门门票 3000 基普 / 人

景点位置：万象大道

如何前往：位于市中心，步行即可到达

怎么玩：欣赏精美的雕饰，或者登上凯旋门眺望外面的风景。

拍照指南：从凯旋门上最适合拍摄万象的城景。

注意事项：凯旋门前还有中国援建的音乐喷泉广场，喷泉开放时间为周一至周五 18:00-20:00、周六周日全天。



佛像公园 (Buddha Park)

佛像公园坐落于万象东南方约 25 公里处，这里聚集了众多形态各异的小乘佛教、印度教雕像，生动展现了湿婆、毗湿奴、阿朱那、观音、佛祖等神灵形象，其中最著名的是一尊长达 50 米的巨大卧佛雕像。

开放时间：08:00-18:00

门票价格：5000 基普 / 人

景点位置：Buddha Park or Suan Phut

如何前往：乘坐双排车至佛像公园下车即可

注意事项：带相机入内需要收费 3000 基普



玉佛寺 (Haw Pha Kaeo)

玉佛寺是老挝最古老的寺庙之一，寺内供奉着许多青铜佛像，整座寺的门窗装饰复杂精致，寺内藏有许多老挝珍贵藏品，经过岁月的洗礼，整座寺庙更加富有古朴和沧桑的魅力。

开放时间: 8:00-12:00, 13:00-16:00

门票价格: 5000 基普 / 人

景点位置: 万象市塞塔提拉 (Setthathirath) 大街

如何前往: 乘坐 Tuktuk 至 Setthathirath 路与 Mahosot 路交界处即达

怎么玩: 寺内精致复杂的雕饰值得慢慢欣赏。

注意事项: 寺内文物珍贵，因此不允许拍照。

西萨格寺 (Wat Si Saket)

西萨格寺建于 1818 年，是万象历史最悠久的寺庙。寺庙内的建筑有着高耸的塔尖，高大的院墙和回廊，寺庙内供奉着超过 2000 尊佛像，花草成荫，干净整洁，既富有热带风情又独具淡泊宁静气质。

开放时间: 08:00-12:00; 13:00-16:00

门票价格: 5000 基普 / 人

景点位置: Th Lan Xang 与 Th Setthathirat 两街交叉口

如何前往: 位于万象市中心，步行即可到达

拍照指南: 黄昏时分的西萨格寺尤其美丽，值得留下珍贵瞬间。



湄公河边公园 (Mekong Riverside Park)

湄公河边公园是一座沿湄公河而建的绿地公园，园内立有一尊国王 Chao Anouvong 的雕像，还建有保护神纳迦的水池。旅行者可以漫步园内，一路沿着湄公河行走，感受习习凉风的清新。

开放时间: 全天

门票价格: 免费

景点位置: 万象市法昂市

如何前往: 乘坐 Tuktuk 前往

怎么玩: 在公园散步纳凉，享受老挝式的休闲

老挝国家博物馆 (Lao National Museum)

老挝国家博物馆的前身是“老挝前皇宫博物馆”，始建于1904年。馆内收藏着老挝各个历史时期的重要文物、许多佛教雕像和艺术收藏品，是老挝最重要的十座博物馆之一。

开放时间: 08:00-12:00; 13:00-16:00

门票价格: 20000 基普

景点位置: Th Samsenthai

如何前往: 搭乘 Tuktuk 前往

注意事项: 拍照需另外付钱。



3 小众景点

丹塔 (That Dam)

丹塔是老挝历史最悠久的遗迹，相传塔内珍藏有七头神龙，是老挝人们心目中的神圣之地。据说丹塔外部曾涂有一层黄金，后被暹罗军队掠走，经过岁月变迁，丹塔久经沧桑，塔身已经全部变为斑驳的黑色，故又称“黑塔”。

开放时间: 全天

门票价格: 免费

景点位置: 万象市中心丹塔大街

如何前往: 搭乘 Tuktuk 车前往

索巴琅寺 (Wat Sok Pa Luang)

索巴琅寺位于万象市郊区，寺庙被掩映在浓密的树荫之间，加之规模不大，更显清幽别致。这座寺庙的特别之处在于可以提供草药桑拿和老挝按摩服务，每周六下午 16:00 开始还对所有人免费开放禅修课程。

开放时间: 全天开放

门票价格: 免费

景点位置: 万象市郊区，Th Sok Pa Luang

如何前往: 搭乘 Tuktuk 前往



西孟寺 (Wat Si Muang)

西孟寺是老挝最热闹的寺庙。相传寺内埋藏着万象建城的奠基石，当地人认为能为自己带来好运，常常前往这座寺庙求签祈福，因此西孟寺香火十分旺盛。

开放时间: 06:00-20:00

门票价格: 免费

景点位置: 万象市赛塔提拉大街、塔德大街和撒桑戴大街三条大街交叉处

如何前往: 搭乘 Tuktuk 前往

怎么玩: 像当地人一样去庙里祈福吧，感受佛家的恩慈。

南俄湖 (Nam Ngum Lake)

南俄湖是老挝境内最大的湖泊，与牛角山国家森林公园相邻。南俄湖水质清澈，与森林风光交相辉映，充满自然原始之美。

开放时间: 全天

门票价格: 免费

景点位置: 老挝万象北部，13 号公路附近

如何前往: 搭乘 Tuktuk 前往

怎么玩: 呼吸湖边新鲜空气，在湖边散步

5 美食

1 最热榜单

TOP 1
冬阴功汤

TOP 2
竹筒饭

TOP 3
老挝春卷

TOP 4
腊普

TOP 5
烤鱼

2 当地特色美食

冬阴功汤

冬阴功汤是一种酸辣味的虾汤，是东南亚美食的代表之一。除了泰国之外，冬阴功汤在老挝也很普遍。辣椒的辣味和柠檬的酸味融入新鲜的虾仁中，形成独特的酸辣口感，令人入口难忘。

推荐餐厅: kong view

推荐理由: 老挝的代表性餐厅之一，坐落于湄公河岸边，环境好，食物味道也很不错。

价格水平: 人均约 97000 基普

开放时间: 10:00-22:00

地址: 万象市湄公河边





竹筒饭

老挝人最爱的主食是糯米饭，竹筒饭就是典型的特色糯米饭。将浸泡过的糯米放入竹筒，以小火烤熟，糯米与竹筒的香味相互交融，回味悠长。

推荐餐厅: Khop chai deu

推荐理由: 性价比很高的自助餐厅

价格水平: 人均约 40000-60000 基普

开放时间: 11:00-22:00

地址: 万象市南普河畔

老挝春卷

老挝春卷是以虾肉、猪肉或者花生为馅料做成的春卷。将春卷炸至金黄色后，再蘸上老挝特色的甜辣酱即可食用。咬一口香气扑鼻，酥脆可口。

推荐餐厅: 南乡餐厅

推荐理由: 传统老挝餐厅，就餐时还可欣赏老挝歌舞表演。

价格水平: 人均约 30000-70000 基普

开放时间: 10:00-22:00

地址: 万象市湄公河畔

腊普

腊普是一种老挝特色碎肉，由新鲜猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉等调和辣椒、番茄、柠檬、香菜和鱼露调料制成，风味独特，十分开胃。

推荐餐厅: Moon the Night Restaurant

推荐理由: 传统老挝餐厅，菜品丰富，环境好。

价格水平: 人均约 70000-80000 基普

开放时间: 10:00-22:00

地址: 万象市湄公河边



烤鱼

老挝人喜欢将鱼烤着吃，并加入柠檬，既最大程度保持了鱼的鲜味，也去除了腥味，外酥里嫩，非常可口。

推荐餐厅: Le Vendôme

推荐理由: 餐厅人气很高，烤鱼值得一尝。

价格水平: 人均约 40000-70000 基普

开放时间: 11:00-22:00

地址: 万象市 LeVendôme 区

老挝米粉

老挝米粉是老挝名吃，米粉中往往搭配鱼丸、鲜肉、新鲜蔬菜，并加入辣椒酱、鱼露等调料，时蔬丰富，汤底鲜美，深受当地人喜爱。

推荐餐厅: Khop Chai Deu

推荐理由: 地道老挝餐厅，环境不错。

价格水平: 人均约 40000-70000 基普

开放时间: 11:00-23:00

地址: Rue Setthathilath 公路边





法棍三明治

法棍三明治是一种在法式面包基础上改进而来的老挝式夹心面包，做法是将长棍面包烘烤后切成两片，再夹上一些肉类、鸡蛋、蔬菜及酱料等馅料即可。

推荐餐厅: Sticky Fingers Café & Bar

推荐理由: 主打西餐，法棍也很美味。

价格水平: 人均约 15000-30000 基普（法棍价格）

开放时间: 11:00-23:00

地址: 10/3 Th François Nginn

生拌木瓜

生拌木瓜类似于国内的凉菜，其做法是将木瓜切成细丝后，拌上辣椒酱、酱油调制而成，爽口耐嚼，非常开胃。

推荐餐厅: Fathima Restaurant

推荐理由: 万象的高人气餐厅之一，主打素食，物美价廉。

价格水平: 人均约 40000-70000 基普

开放时间: 09:00-21:00

地址: Th Fa Ngum



3 觅食地图

Ban Anou 夜市

Ban Anou 夜市是万象最具代表性的街头美食小吃街之一，咖喱、米粉、烤鱼等各种老挝小吃应有尽有，是品味老挝特色小吃的必去之地。

价格水平: 10000-40000 基普

地址: Ban Anou Vientiane

湄公河畔

湄公河畔环境优美，且聚集了众多餐厅，无论是当地美食还是中西餐，这里都有，足以满足你的味蕾需求。

价格水平: 30000-70000 基普

地址: 万象市湄公河畔

万象夜市

万象夜市于近几年兴起，夜市中除了有老挝特色纪念品小摊外，还有着热闹的大排档，提供各种各样的老挝小吃。

价格水平: 30000-70000 基普

地址: Fa Ngum Road



6 手信

1 最热榜单



TOP 1 老挝纺织品

老挝至今仍保留着传统的手工纺织工艺，纺线都是由老挝农村妇女手工纺织而成，纺织品上的图案和花纹展现了老挝当地的民俗。

售价：约 20000-40000 基普 / 件

推荐购买地点：纺织村

TOP 2 金银首饰

金银首饰是老挝女性常戴的首饰类型，其中尤其以山地部落地区制作的首饰工艺最为精湛、华美且性价比高。

售价：视首饰做工和质地而定

推荐购买地点：Talat Sao Mall

TOP 3 老挝咖啡

产自老挝波罗芬高原的咖啡豆品质优良，做出的咖啡香醇浓厚，深受国内外市场的欢迎。

售价：约 30000 基普 / 袋

推荐购买地点：各大超市和商店均有销售



TOP 4 老挝木雕

正宗的老挝木雕均由原木雕制而成，木雕形象或图案取材于日常生活或者宗教历史故事，工艺精湛，具有较高的观赏价值。

售价：视木雕原料和工艺程度而定，普通小件约 20000 基普

推荐购买地点：万象夜市

TOP 5 尖角纸灯

尖角纸灯通过老挝的传统纸艺制成，纸灯不用时可折叠为平面小块，用时只需一提纱线，纸灯就自然成形，还可以套在任何灯泡外，映衬出各色图案，方便耐用，很受游客欢迎。

售价：约 18000 基普 / 盏

推荐购买地点：

2

最佳购物时间

换季时节或者节庆日期间打折促销活动较多，是在万象购物的最好时机。

3 扫货地点

Talat Sao Mall

种类齐全 ## 商品众多 ## 大市场

Talat Sao Mall 是万象比较热闹的市场，从蔬菜水果，手工艺品到日常用品应有尽有，是体验老挝特色市场的好去处。

必败好物：老挝咖啡

地址：万象市澜沧路

交通方式：搭乘 Tuktuk 前往即可

万象早市

早市 ## 分门别类 ## 物美价廉

万象早市分为新旧两个市场：新市场为三层楼商场，旧市场为传统集市。早市内售卖各类服饰、首饰、手工艺品、日常用品等商品，价格不贵，还可还价。

必败好物：金银首饰

地址：Lane Xang Avenue

如何前往：搭乘 Tuktuk 前往即可

万象手工艺品商店

手工工艺 ## 工艺品专卖 ## 老挝特色

如果您想专门淘一淘老挝特色手工艺品，那么万象手工艺品商店是不错的选择。店内手工艺品众多，从低价位到高价位均有，选择范围大。

必败好物：老挝木雕

地址：Th Khu Vieng

如何前往：搭乘 Tuktuk 前往即可



7 住宿

	湄公河畔 45% 旅客的选择	万象市中心 30% 旅客的选择	万象凯旋门 20% 旅客的选择
周边玩乐	湄公河、湄公河边公园、重佛寺	丹塔、老挝国家博物馆	万象凯旋门
交通	位于湄公河畔，出行比较便捷	位于市中心，交通便利	同样也位于市中心，出行较为便利
均价	300-600 元	200-1000 元不等	100-800 元不等
优点	环境优美，附近餐厅众多	交通便利，距主要景点近	交通便捷
缺点	距离主要景点相对较远	住宿水平参差不齐	环境较为嘈杂
适合谁	旅行时间充足、想要享受湄公河美景的旅客	旅行预算充足、注重交通便利的旅客	喜爱体验当地风俗人情的旅客



8 交通

1 外部交通

飞机

万象瓦岱国际机场是万象市内唯一的国际机场，位于万象市中心以西约 3 公里处，距离市中心约 7 公里，车程约 20 分钟。南航计划于 2017 年 9 月 27 日开通广州直飞万象的航班，具体航班信息如下：

航线	航班号	起飞	到达	飞行时间	班期
广州 - 万象	CZ6091	16:30	18:10	1 小时 40 分钟	每周三、周五、周日
万象 - 广州	CZ6092	19:10	22:25	2 小时 15 分钟	每周三、周五、周日

* 以上航班信息仅供参考，请以实际查询为准。

* 以上时间均为当地时间。

长途汽车

万象有四座客运汽车站，分别为西开汽车站，北部汽车站，南部汽车站和早市汽车站。

站名	发往地区	地址	如何前往
西开汽车站	万荣等地区	万象西部，距离市中心约 9km	搭乘 Tuktuk 车约 30 分钟，费用约 40000-50000 基普
北部汽车站	老挝北部省份，如勐塞、琅勃拉邦等地	万象西部，距离市中心约 10 公里	搭乘 Tuktuk 车约 30 分钟到达，费用约 40000-50000 基普
南部汽车站	老挝南部省份，如巴色等地	万象北部，距离市中心约 10km	搭乘 Tuktuk 车约 30 分钟到达，费用约 40000-50000 基普
早市汽车站	泰国、万荣、巴色等地	万象市中心	步行即可到达

火车

塔纳冷火车站是老挝唯一的火车站，位于万象东南方，距离市区约 20 公里。每天只有四班往返于泰国廊开 (Nong Khai) 的火车，无其它车次。老挝境内并没有铁路。

如何前往: 可以在早市汽车站先坐 14 路车到终点友谊大桥 (Friendship Bridge) 下车，耗时约一小时，然后转乘 Tuktuk。

运营时间: 08:00-12:00, 13:00-17:00

电话: 856-2182-0288

2 内部交通

公交

万象的公交系统不太发达，公交站点一般没有公交信息，公交车也不是每站都停。因此不建议旅客搭乘公交车，若一定需要搭乘，建议从公交始发站开始搭乘，并提醒司机到站叫您。

摩托车

摩托车也是万象当地比较普遍的交通工具。万象当地有很多租赁摩托车的商店，价格在每天 70000-80000 基普不等。

注意事项：万象路况比较复杂，不建议骑摩托车不熟练的旅客租赁摩托车。

出租车

万象出租车比较少，一般只往返于机场和市区之间。如果需要使用出租车，旅客可以拨打 020-56921111 预定，因为万象出租车不是随手招停。

Tuktuk

Tuktuk 是万象当地最常见的公共交通工具，和国内的三轮电动车类似，不同处在于 Tuktuk 是带车厢的，可以承载六个人，旅客只需上车前提前说好价钱即可。对于较远的目的地，司机提供往返接送服务。

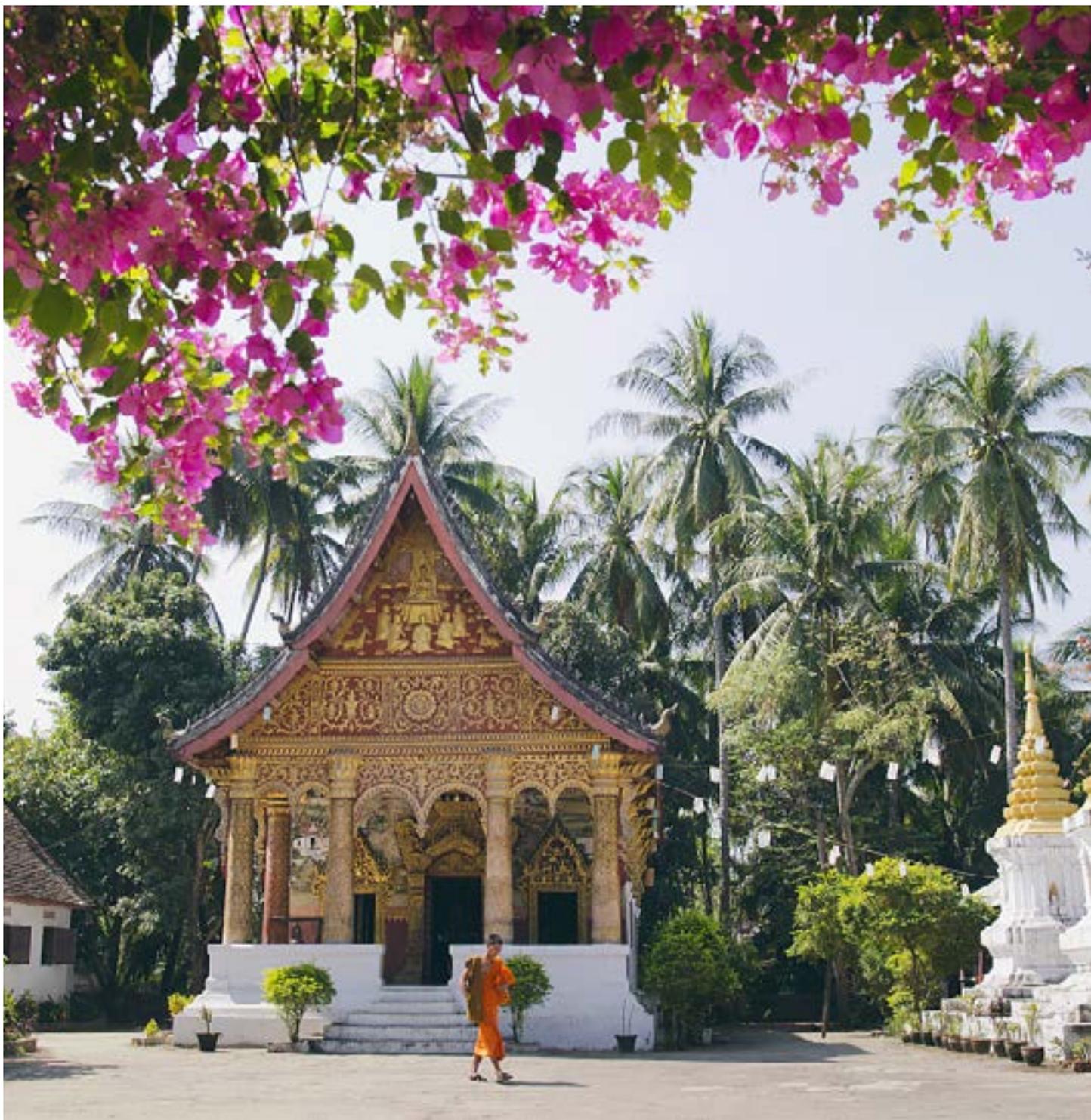


9 行程

温和善良的市民风貌，
酸辣可口的老挝美食，
繁荣鼎盛的佛教文化……

万象，
这座坐落于湄公河畔的历史之城，
期待你的探寻！





万象 - 琅勃拉邦风情观光之旅

双城景点 ## 民俗文化 ## 文化之旅

旅游天数: 4天

适合谁: 领略双城历史人文之景, 探索老挝文化特色。



📍 丹塔 - 万象凯旋门 - 塔銮寺 - 佛像公园

👤 早晨乘坐南方航空班机直达万象，首先前往位于万象市中心的丹塔。它是老挝历史最悠久的遗迹，曾经金碧辉煌的塔身如今已经变为斑驳的黑色，但依旧是老挝人们心目中的神圣之地。随后前往参观万象凯旋门。凯旋门与法国的凯旋门外形相似，不同之处在于万象凯旋门的雕饰呈现了老挝的历史与宗教。登上凯旋门还可眺望万象市的景色，享受习习凉风。

☀️ 下午前往参观万象最宏伟壮观的寺塔——塔銮寺。塔銮寺外部均由真金包裹，金碧辉煌，整座建筑恢弘大气，让人称叹。随后前往参观佛像公园。这里是佛教神灵雕塑的荟萃之地，湿婆、毗湿奴、阿朱那、观音、佛祖等雕像可谓栩栩如生。

🌙 晚上回到市中心一带的酒店休息，方便第二天出行。

**1
DAY**

**2
DAY**

👤 早市 - 西萨格寺 - 湄公河公园 - 湄公河畔

🕒 早起可以逛逛万象早市，买点新鲜的水果，淘淘小工艺品，享受一顿美味的老挝小吃早点，开启新一天的旅程。早餐过后前往万象历史最悠久的寺庙——万象西萨格寺。寺内建筑有着高耸的塔尖，高大的院墙和回廊，院内佛像众多，花草成荫，干净整洁，既富有热带风情又独具淡泊宁静气质。

☀️ 下午去湄公河公园散步，在公园内呼吸着新鲜空气，享受惬意的下午时光。逛累了可以步行至湄公河畔，这里餐厅林立，美食众多，挑选一家喜欢的餐厅去享受一顿正宗的老挝特色大餐吧！

🌙 晚上就在湄公河畔的酒店休息，伴着优美的水景睡个好觉，为第三天出行做准备。

光西瀑布 - 迈佛寺 - 普西山

3
DAY

早起搭乘长途汽车抵达琅勃拉邦，今天的第一站选在光西瀑布。这里是一个宽广多层的瀑布群，瀑布之间落差最大可达一百米。瀑布顺着山体倾泻而下，落入碧绿的水潭中，吸引了许多游客下水嬉戏，如果下水游玩需注意安全。

下午前往参观迈佛寺。这是琅勃拉邦最华丽的寺庙，前廊装饰有精致的木柱和华丽的鎏金浮雕墙。主殿内供奉着一尊绿宝石佛像，主殿后面是一栋可以容纳两艘赛船的草棚，非常宏伟。

傍晚可登上普西山，在琅勃拉邦的制高点眺望城景，欣赏美丽的日落。晚上回到酒店早点休息，为第四天的出行做准备。

4
DAY

皇宫博物馆 - 香通寺 - 琅勃拉邦夜市

清晨早起，在街道上可以看到琅勃拉邦延续 500 年之久的传统习俗——清晨布施。许多妇女拿着准备好的食物，虔诚地跪在街边，等待着当地的僧人们前来化缘。人们对佛的虔诚也成为了琅勃拉邦一道特别的风景线。随后参观皇宫博物馆。这座由皇宫改建而成的博物馆内收藏了大量珍贵的皇室文物，还珍藏着 19 世纪的原始壁画，十分珍贵。

下午前往参观著名的香通寺，寺内后殿外墙上有大名鼎鼎的“生命之树”，还有考究的王室葬仪礼堂，均华丽而不失清静，令人内心安宁。

晚上去琅勃拉邦夜市逛逛，淘淘手信好物留作纪念，享受一顿美味的老挝美食。随后便可回到酒店休息，第二天早上乘机返回国内，圆满结束四天的老挝之旅。

