

# 晒冷 伊朗 迷思与魅力

Salams  
IRAN!

今年初，封锁伊朗 30 多年的制裁令正式解除，作为首都的德黑兰 (Tehran) 蓄势待发，准备以最热情的待客之道，将城市最繁华的一面，一次过向全球观光客晒冷！但身为游客的你对这个国家，又有多了解？趁着这次《吃风》受到 Iran Cultural Heritage & Tourism Organization (ICHTO) 的邀请，特别到了德黑兰和卡尚 (Kashan) 实地采访，独家为你揭秘伊朗伊斯兰共和国的 5 大迷思与魅力。



## 迷思 5 问 Myths

出发前，带着无数的问号上飞机，一些是朋友的疑问，一些是自己的疑惑。到底，我会发现一个怎么样的伊朗？在德黑兰会发生什么事？有什么好吃的美食？会不会有人懂得说中文？这里一一为你解答。

### 迷思 1

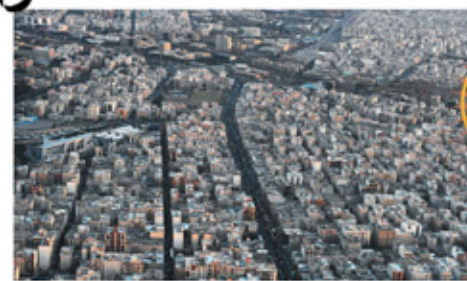
Q：到伊朗游玩的女生一定要包全身，一点都不时尚？

A：No! It is not necessary.

不需要包全身，但到访伊朗的女性旅客都必须戴头巾，是国情，也是法令。但，只要打扮得宜不刻意露出手脚和头发部分，应该都没有大问题。一般伊朗的年轻人打扮也非常时尚，衣着配搭非常出色，令人惊艳。



在 Tajrish 地铁站遇见的伊朗少女，长得漂亮，打扮简单时尚。



德黑兰城市规划效仿欧陆国家，道路笔直，房屋排列整齐。

### 迷思 3

Q：伊朗是个战乱穷国？建筑街景会不会很朴素，没有看头？

A：No! Tehran is a metropolitan city.

大家对伊朗的认知，往往还是停留于“中东战乱国家”的刻板印象。那是 80 年代的波斯湾战争，这场战争在 1988 年已结束。今天的伊朗长期以石油及其他天然资源作为经济基础，成为中东和北非地区，第二大的经济强国，2015 年国内生产总值达三千九百三十七亿美金，并以七千八百八十万人口成为该地区人口第二多的国家。

德黑兰市区内的建筑墙壁上画上缤纷色彩的图案，美化市景。在许多大道两旁的园艺设计得很漂亮，不时有些艺术装置和大型的雕塑，一些路段的围墙上也装饰特别的艺术设计，感觉和谐，充满创意和想象空间。



大道旁的园艺设计：宝宝想睡，但宝宝不说。



乍看之下，以为是真的露台。

### 迷思 2

Q：德黑兰是否安全？

A：Yes, Of Course!

为了解答这个问题，我们特别采访了亚洲市长论坛常任秘书总部的总秘书长 Mr. Mohammad Khodadadi。他的办公室位于德黑兰北部的 Tajrish 区，是一间充满伊朗传统建筑风格的独立式房子。



亚洲市长论坛常任秘书总部的总秘书长 Mr. Mohammad Khodadadi



1) 您觉得一个好的城市应具备什么条件？

一个宜居的好城市首先必须提供一个安全的环境，拥有完善的城市公共设施，同时也应该与大自然和谐相处，减少车辆，舒缓城市压力。最后，市民的崇高道德精神也能为一座城市加分。

2) 您会如何形容德黑兰，这城市安全吗？

对于我来说，德黑兰是伊朗的大

都会，也是一座摩登充满娱乐活动的城市。在这里居住，我觉得安全极了。我甚至在购物付帐时，大声念出我的信用卡密码，也不必怕被盗用。这里也有专门为女性所设的公园、泳池和健身中心，女性游客大可以放心来观光。

3) 请推荐几个值得观光的伊朗城市。

德黑兰、伊斯法罕 (Isfahan)、卡尚 (Kashan) 和设拉子 (Shiraz)。

在卡尚市议会国际事务与资讯中心采访我们的国家电视媒体全班制作团队。

迷思4

Q: 听说伊朗没有国际连锁快餐店? 伊朗人都吃什么?

A: Yes! But let's try delicious Iranian cuisine.

是, 的确没有。但, 出国旅游当然要吃得地道美食啦! 伊朗美食丰富美味, 特色十足。

其实当地本土快餐店到处可见, 还有各国餐点, 绝对不会饿坏肚子。



伊朗典型早餐

伊朗烤面包配红茶或咖啡。



伊朗传统甜品

伊朗传统冰淇淋以柠檬冰淇淋和冻米粉配搭而成。

▶ (左) Sholeh Zard 以米布丁为主, 添加藏红花、肉桂粉和杏仁, 阵阵清香。(右) Fereni 以淀粉、糖和奶浆制成, 很滋味。



伊朗典型午餐

藏红花香料白饭配烤肉。

餐前汤。

肥美的鸡腿, 小辣。



Tachin 鱼饭鸡



柠檬味非酒精麦芽饮料、酸奶和汤。



伊朗典型晚餐

伊朗烤肉。

餐前红茶配枣和水果。

伊朗小吃

伊朗传统面包肉丸卷。



伊朗零食

果干专卖店各类果干和甜枣, 可以任由试吃。



Kebab 三明治。



非酒精麦芽饮料

原味的非酒精麦芽饮料少了啤酒的香醇, 而柠檬味则像我们所熟悉的 Sandy。

伊朗传统羊肉盘 Abgoosht, 把面包撕成块状放进盘里挤压混合, 即可享用。

迷思5

Q: 我看不懂波斯语能不能去?

A: Yes! Iran welcome you.

我和你一样, 但我还是在德黑兰和卡尚玩得很开心。不过, 在伊朗实在不怎么看见英文告示牌和路标, 但一般年轻人的英语能力还足以应付游客的询问, 而且他们也相当乐于助人。当然, 在伊朗旅游的最佳方式, 还是请导游或当地朋友做向导, 可以减少很多不必要的麻烦。



德黑兰, 你准备好了吗?

我们特别采访了德黑兰市议会社会与文化事务局副局长顾问 Mr. Mehdi Mahmoud Aghdam, 请他谈谈德黑兰如何吸引更多游客前来观光。



德黑兰市议会社会与文化事务局副局长顾问 Mr. Mehdi Mahmoud Aghdam。

1) 在城市设施方面, 德黑兰议会会有什么计划来吸引更多外国游客?

当然会增设更多方便外国游客的设施, 包括英文标识、公共厕所、游客中心和各国语言的地图。另外, 也会为的士司机提供英语课程及旅游路线训练, 让他们接待游客时更得心应手。最后, 也会为游客提供更多优惠啦!

2) 德黑兰作为旅游城市的特色是什么?

这座城市有很多让人兴奋的景点, 无论是文化古迹还是大都会风情, 都能为游客带来

意想不到的收获。游客也可以体验非一般的旅程, 如滑雪、生态、美容医疗等旅游行程。

3) 德黑兰准备好接待游客了吗?

当然, 在德黑兰伊玛目霍梅尼国际机场对面, 刚竣工的 Ibis 和 Novotel 是伊朗首家国际连锁酒店。在未来, 酒店与机场将由一座行人走廊连接起来, 方便旅客往来。德黑兰拥有五间五星级酒店, 十间三星级酒店及其余一共 120 间普通酒店。我们准备好了, 欢迎大家来德黑兰旅游。



伊朗首家国际连锁酒店 Ibis 与 Novotel 就座落在德黑兰伊玛目霍梅尼国际机场对面。

# 5大魅力 Wonders

## 魅力1·辉煌的帝皇时代！

如何感受到波斯帝国演变至伊朗伊斯兰共和国的发展史中最让伊朗人自豪的帝皇时代？

伊朗是古文明大国，收录在联合国教科文组织文化遗产名册内的文化遗产多达19项，不仅让人惊艳万分，也展现波斯帝国后裔独有的魅力。

建于卡扎尔王朝的夏宫至今依然屹立不倒。

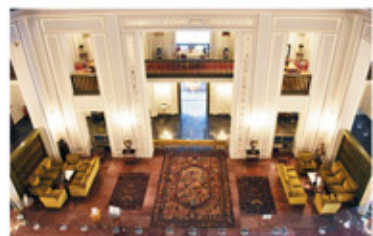


▲ 国王的睡房，所有家具都是法国进口。

## 三步骤，教你扮国王住宫殿。

### 第一步

### 学末代皇帝叹咖啡 The Niavaran Palace



▲ 涅瓦兰宫大厅特设自动开关的天窗，为传统奢华的宫殿增添了新时代的科技感。

走进涅瓦兰宫 (The Niavaran Palace) 园区里，先看到卡扎尔王朝的末代国王艾哈迈德·沙所建造的夏宫 (Ahmad Shah Summerhouse)。这座800平方米的两层建筑坐北向南，墙砖饰以精致雕纹，楼台设计欧陆风格化，散发着浓郁的异国风情。艾哈迈德·沙国王在1925年被废黜后，这座夏宫在巴列维王朝的第一任国王礼萨统治时期曾作为住处及办公室。

他儿子穆罕默德·礼萨在1941年登基后，大事修整涅瓦兰宫园区，并于1958年开始建造保留至今的涅瓦兰宫。费时十年工竣后，这座由Mohsen Foroughi设计的现代化皇室宫殿，象征了伊朗建筑风格及摩登主义的完美结合。

宫殿的室内设计与装饰则由一群法国建筑师操刀，大厅特设自动开关的天窗，为传统奢华的宫殿增添了新时代的科技感。

但好景不常，在1979年由鲁霍拉·穆萨维·霍梅尼所发动的伊朗伊斯兰革命中，穆罕默德·礼萨被推翻并流亡到埃及。伊朗随即正式废除皇室制度，涅瓦兰宫人去楼空，宫内处处可见的华贵装潢与精品，一切正好成为了伊朗末代沙阿 (Shah，即古波斯语中君主的意思) 奢华生活的最佳见证。

逛完了涅瓦兰宫园区，可以在咖啡座一边细嚼咖啡，一边欣赏宫殿周遭的庭院风光和壮丽的厄尔布尔士山脉，开始幻想自己是位巴列维皇室贵族。

INFO

入场费：150000 IRR (个别博物馆另计)  
开放时间：8am - 5pm  
交通：从最近的 (Line 3) Nobonyard Square 地铁站出发车程大约10分钟  
网站：www.niavaranmu.ir

这个场景虽简陋，但效果好像不错，离成为皇族又近一步了。



▲ 太阳宫 (Shams-ol Emareh) 是仿照欧陆建筑风格所建造的，并融合波斯建筑艺术，大楼两边高塔方便国王视察城塞外的市景。



▲ 风塔大楼旁的伊朗传统服饰租借和拍摄服务柜台。

### 第二步

### 换装扮皇族 Golestan Palace

两百多年前，卡扎尔王朝的皇室家族成员都住在这里，如今古列斯坦宫 (Golestan Palace) 不仅是德黑兰最古老的历史遗址，同时也在2013年成为德黑兰市内唯一收录于联合国教科文组织文化遗产名册内的文化建筑古迹。

于1779年崛起的卡扎尔王朝建国者阿迦·穆罕默德·汗，在1794年成功统治伊朗并建都德黑兰后，便在萨非王朝时代所建立的一个城寨内，建造了宫殿，也是当时皇室最高权力所在地。然而，我们今天所看到的古列斯坦宫，则是在卡扎尔王朝第四任国王纳赛尔丁·沙在位期间，由伊朗建筑师Haji Abol-hasan Mimar Navai所设计建造的。

这里的八座主要宫殿现已改成不同主题的博物馆，包括画廊、生活展览馆、精品展示厅等，游客可根据喜好购票入场参观。每一座宫殿的外观与室内设计都非常有特色，结合了波斯艺术与

欧陆建筑风格，成为卡扎尔王朝艺术与建筑的典范，甚至成为了十九至二十世纪最具代表性的伊朗建筑艺术风格。

在风塔 (Emarat-e Badgir) 旁，有一个伊朗传统服饰租借和拍摄服务柜台，只要付出大约150000IRR至300000IRR便可以穿上这些缤纷的传统服装，在色彩斑斓的百年马赛克瓷砖图案墙前，扮演卡扎尔皇族，拍照留念。



“Golestan Palace”直译为“玫瑰园皇宫”，走进城墙内，到处都是盛开的樱花。

INFO

入场费：150000IRR  
网站：www.golestanpalace.ir  
开放时间：9am-6pm  
交通：(Line 1) Panzdah Khordad 地铁站



▲ Junior Suite 套房每晚450USD。



▲ 贵族般的待遇，华贵的装置，非一般的现代宫廷餐厅。

有漂亮的山峦陪伴你用餐，心情一定舒畅。



### 第三步

### 豪住皇宫酒店

### Espinas Palace Hotel

看过了大小宫殿后，你可能发现这间金碧辉煌的现代酒店，奢华程度媲美伊斯兰革命前那些皇室成员所住的皇宫，而且是今年初刚开幕不久，全新的。如今，你只需付出区区250美金就可以入住标准客房，享受波斯帝皇式的生活，附送厄尔布尔士山脉或德黑兰默德塔市景，人生难得几次豪得像国王？

INFO

www.espinashotels.com

# 三个景点，叫你惊叹的建筑与科技。

## ·魅力2· 盛行几个世纪的交易活动

从物物交换到买卖交易，古波斯人早已洞悉商业活动的重要性。但，哪里才是当地人最日常光顾的市集呢？

▷ 德黑兰大市集的入口已经站满了人！  
▽ 大市集内水泄不通的街道。



## 第一 德黑兰大市集 Grand Bazaar 千万别走失

早于萨非王朝时代，德黑兰城镇部落逐渐成形，座落于古列斯坦宫附近的德黑兰大市集便开始繁盛，直到19世纪更成为了德黑兰重要的大市集。这座历史悠久的市集部分建筑保留最原始的波斯传统建筑风格，走在以尖圆顶作为天花板设计的走廊及中央大厅，仿佛回到了古代波斯市集，穿梭在欧陆与东方商贾之间。在这个像迷宫般的市集，要走遍各个销售不同货物的街区，最好由Local朋友带路，才不容易迷路，也可以充当翻译。据说市集的大街小巷长度加起来可达10km，少一点脚力也不能完成勇闯大市集的壮举。



▷ 座落在市集中央的Imam Khomeini回教堂自然是大家在血拼后，来礼拜和歇脚的地方。

INFO 交通：(Line 1) Khayam / Panzdeh Kordad 地铁站

# 三个市集，走入人群扮 Local。

## 第二 地毯市集 买地毯才是正经事

如果要在德黑兰买波斯地毯，那么就直接进入连接着德黑兰大市集的地毯市集吧！据说当年美国对伊朗实施经济制裁，停止石油交易，地毯成为伊朗的主要收入来源，地毯商绞尽脑汁偷偷外销全世界，还真的撑起了伊朗经济半边天！这说明了伊朗出产波斯地毯不仅是世界品质第一，而且也是个人品位的象征。地毯市集提供来自伊朗不同地区所制造的地毯，从制作方式、图案设计、原料色系和面积尺寸，都各具特色。来到了宝山，当然不能空手而归。

▷ Silk Road Carpet 的老板介绍不同的地毯



### INFO Silk Road Carpet

地址：No.300, Underground, Saraye Bouali, Carpet Bazar, Tehran.  
电话：(+9821) 55 80 34 88 / 55 15 45 70 / 55 15 45 69  
电邮：vahidjafari60@yahoo.com



▲ 满室都是波斯地毯，任由选购。



◀ 以地毯制作方式编织一幅名画！

## 第三 Tajrish 市集 围观伊朗人办年货

位于Shemiranat郡内，是德黑兰北部最大的传统市集，建筑风格仿照伊朗其他传统市集，大部分传统店家的招牌都以马赛克瓷砖堆砌而成，突显波斯艺术风格。适逢三月春分是波斯太阳历的新一年，也是伊朗人的春节—Nowruz！市集内年货的摊位多不胜数，售卖金鱼、水果、猴子偶（今年也是伊朗猴年）、蓝色陶碗等吉祥摆设品，看了叫人满心欢喜，顿时好想留下来过伊朗新年。



▲ 这一摊销售年货，一大盘绿色颗粒是生杏仁，地上一盆一盆的小麦草则代表新年新生。



◀ Tajrish 市集的横梁和店名都以马赛克瓷砖方式拼凑装饰。

INFO 交通：(Line 1) Tajrish 地铁站出口即抵达

## ·魅力3· 智慧启蒙与现代科技

古波斯人带来了许多改变世人的数学、天文、科学等的新概念，而伊朗所研发的现代科技和培养的人才也建设德黑兰城市。那些才是叫人赞叹的杰作？

## 第一 阿扎迪自由纪念塔 Azadi Tower 新伊朗建筑风格

位于德黑兰梅赫拉巴德国际机场 (Mehrabad International Airport) 附近的阿扎迪广场 (Azadi Square)，这座高度50m的阿扎迪自由纪念塔是德黑兰标志性的建筑地标。建于1971年，作为纪念波斯帝国建国二千五百周年，最初的名字是国王纪念塔。1979年发生伊斯兰革命后，伊朗君主制度被废除，国王纪念塔便易名阿扎迪自由纪念塔，象征着伊朗自由时代的来临。建筑师 Hossein Amanat 以波斯建筑艺术融合后伊斯兰时期的伊朗建筑风格，设计并建造了这座最具代表性的纪念塔。



INFO 交通：(Line 4) Meydan-e Azadi 地铁站

## 第二 Tabiat 人行天桥 年轻女建筑师展实力

Leila Araghian 于1983年出生，是位年轻的建筑师，她觉得连接 Ab o Atash 公园和 Taleghani 公园的人行天桥不应只是作为一条通道，而是一个让人流连忘返的地方。这座横跨 Modares 高速公路的 Tabiat Bridge 是她参与当地设计竞标中脱颖而出作品，始建于2010年，动用了共两千公吨的铁和一万立方米的水泥，总长度为270m。站在桥的中央，脚下是川流不息的车辆，许多游客总爱在这里拍照，厄尔布尔士山脉自然成为照片中壮丽的背景。



INFO 交通：(Line 1) Shahid Haghani 地铁站

▼ 傍晚时分是最佳参观时间，可从白天景色一直看到日落。

## 第三 默德塔 Milad Tower Tehran 中东最高塔

畏高症者踏入升降机前，可能要有心理准备。升降机的玻璃门，让你看着自己迅速离地刹那，叮！不超过四十秒，就到了位于315m高的360度开放式观景台。作为伊朗最高的建筑物，435m高的默德塔位居世界高塔排名第六，比排在第七位的吉隆坡塔高了14m。

走在开放式的观景台，360度鸟瞰德黑兰市景，见证当地城市发展、公路网络、居住环境及厄尔布尔士山脉。别怕，观景台以水泥和钢铁网围绕着，非常安全。傍晚时分是最佳参观时间，可从白天景色一直看到日落，然后静待夜色降临，完美。



▲ 从塔上眺望德黑兰市景及雪山。从底层低角度仰望默德塔。



◀ 日落后，登上顶层的天空圆顶展览厅，墙上的艺术作品讲述着波斯文化进展史。蔚蓝的天色，衬托着古文明图鉴上的点点星光，让沉静的历史变得浪漫。

INFO 交通：从 (Line 1) Shahid Haghani 地铁站乘搭的士大约25分钟便可抵达。  
网站：www.tehranmiladtower.ir

·魅力4·  
到厄尔布尔士  
山脉上滑雪！

要跟着德黑兰年轻人一起度过周末？那走，我们去滑雪！什么，伊朗有滑雪场？！

三十分钟，送你到 Tochal 顶峰滑雪！

首十分钟

乘搭世界最长的缆车

德黑兰年轻人最爱到离市区只不过30分钟行程的 Tochal 滑雪场去滑雪。在位于海拔1900m高的缆车站一号，可乘搭类似云顶高原的缆车上 Tochal 顶峰。从第一站到山顶的终点，全程长7500m，创下全世界最长的记录。

移动中的缆车。



第二十分钟

在缆车站5号中途站  
看德黑兰市景

缆车经过海拔2400m高的缆车站二号，不必换车就可抵达这座海拔2935m的缆车站5号中途站。站外有餐厅和急救室，附近的滑雪坡道只在冬季中段才开放。在这里，大家必须重新排队乘搭另一条绳索的缆车。



▲ 在海拔2935m雪山上野餐，附送德黑兰壮丽市景。

“德黑兰很多好玩的地方，文化古迹也多，也可以滑雪！多来玩吧！”今年15岁的大海，伊朗人，但从小在中国宁波长大，说得一口流利的华语和宁波话，趁周末与朋友上来滑雪作乐。



▲ Tochal 滑雪度假村辽阔的滑雪坡道。

Tochal 滑雪度假村

处于海拔3550m的顶峰谷，四面围绕着厚实的积雪，拥有至少4条滑雪坡道，是滑雪者的天堂。无论是留宿或滑雪，都可以在度假村的餐厅享受简餐，至少在滑雪后来一杯热腾腾的咖啡，温暖一下心房。这里有大约31间各类型的客房，包括了观景客房及皇家套房。

INFO Tochal 滑雪度假村：www.tochal.org



▲ 滑雪运动也可以是亲子活动，看小朋友的鞋子，有备而来！

▲ Tochal 滑雪度假村的客房，可看见滑雪场。



第三十分钟

抵达 Tochal 顶峰

缆车终点也就是缆车站七号座落于海拔3750m的雪山上，从缆车站走出来就是一个滑雪坡道的顶端，也是 Tochal 滑雪学校的所在地。要到 Tochal 滑雪度假村，有两个方式：第一，全身滑雪装备，滑下900m长的滑雪坡道。第二，坐绳索吊椅。



▲ 从海拔3750m的缆车终点走出来，就是 Tochal 滑雪学校的所在地。



▲ 准备上山顶滑雪的滑雪爱好者。



▲ 年轻人悠闲地在雪地上享受“日光浴”。

伊朗拥有超过19个滑雪场和滑雪度假村，其中 Dizin 滑雪度假村和 Shemshak 滑雪度假村则适合海外游客，拥有优质的积雪，离市区只有两小时车程，非常方便。伊朗雪山一般从冬季的十一月中开始积雪，并一直维持至五月中或六月，视乎当时气候状况而定。

INFO Dizin 滑雪度假村：www.irandizinski.com



▲ 在绳索吊椅上也可悠然地自拍！

## 三种场景，将你瞬间转移到古代。

### ·魅力5·

#### 丝路上的沙漠 绿洲卡尚 (Kashan)

从伊朗首都德黑兰的大都会场景，转至伊斯法罕省卡尚郡的沙漠绿洲小镇风光，我们只用了4个小时的车程。黑色的柏油在近乎沙漠的平原铺出一条笔直顺畅的高速公路，大道两旁寸草不生的山脉却形成了另一道罕见的景致，丝绸之路的魅力到底在哪里？

▶ 掌管 Sialk 山丘遗址的老先生，能说法语，据说自法国考古团队来考察时代便站岗至今。



### 第一 走在卡尚 Sialk 山丘

公元前五千五百至六千年，这里便有人居住了。在遗址上还保留了五千五百年历史的人体残骸，供游客参观。在售票办公室内，摆放着许多从这山丘挖出来的陶瓷碎片，足以证实远古时代在这里生活的社群确实存在过。除了位于德黑兰的伊朗国家博物馆保存了一些 Sialk 陶缸作为馆藏，世界知名的博物馆如大英帝国博物馆、罗浮宫等皆收藏了来自 Sialk 山丘的珍贵历史文物。



▲ 五千五百年历史的人体残骸，真的假的？



▲ 出土陶缸。

▼ 菲恩公园正好是波斯园林的完美典范。

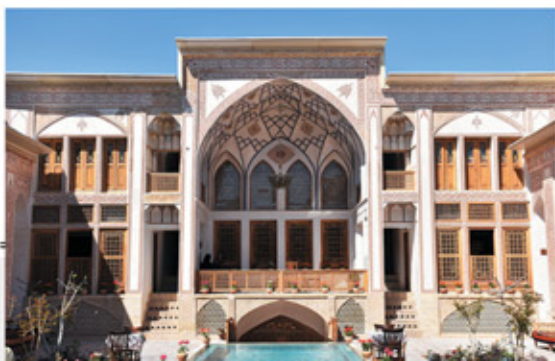
### 第二 坐在菲恩花园 Fin Garden 的百年柏树下

座落于卡尚西南部，如今我们所看到的菲恩公园由萨非王朝第五位国王阿巴斯一世建造，于1590年竣工后陆续扩建，直到阿巴斯二世国王统治时代才停止。1935年成为伊朗国家财产，并得以复修，重现昔日波斯园林的风光。2011年联合国教科文组织文化遗产名册收录了伊朗九个省份的九座园林作为波斯园林的代表作，包括了菲恩公园。波斯园林元素包括水池、水道、楼台、亭榭及树木，菲恩公园正好是一个完美的典范。占地两公顷的公园古木参天，在五百多棵的老柏树中，有许多是树龄超过两百年。菲恩公园最特别的地方是无机械化的水流灌溉系统，从一个水源分支成十二个源头，在以精密的水压系统分出一百二十个小喷泉，贯通整个花园的水道。



### 第三 走进典型卡尚古宅里

位于旧城区的 Mahinestan Raheb Hotel 保留了卡尚传统住宅的特色：通过风塔来冷却整座建筑、拥有典型的波斯花园、地下室等。踏进这间精品酒店，首先见到特设天井接待处，经过一两道狭窄的门框，便看到了以水池为中心的波斯花园，两旁便是设计富有波斯风格的客房。通过风塔，冷风随着特设的通道循环了整座建筑，并在不同的出风口输送凉爽的微风。在地下的餐厅，开辟了同样连接风塔通道的储藏室，以利用天然的冷风维持储藏室的干爽温度。



## 伊朗旅游 Final Check List

#### >> 去伊朗是否需要签证？

抵达伊玛目霍梅尼国际机场 (IKIA · Tehran Imam Khomeini International Airport) 后先办理游客医疗保险，一个人如果逗留少于15天的话，大约18美元。有了游客医疗保险，就可以到签证柜台申请供一次入境使用的签证，可逗留30天。

#### >> 旅游伊朗温馨提醒：

- 1) 女性游客一定要入境前戴好头巾，飞机安全降落空服人员也会提醒大家。
- 2) 乘搭往返班机时，绝对不能帮忙任何陌生人托运或手提行李。
- 3) 请遵从禁止拍照的告示牌，一些地方如政府机构或军事重地是绝对严禁摄影的。
- 4) 逛市集或游览人潮汹涌的景点时，请注意自身安全和保护好贵重物件。
- 5) 入乡随俗是在外国旅行的真理，这样才能享受旅途上的每一刻。

#### >> 伊朗货币与兑换：

- 1) 伊朗货币单位：Rial (IRR)
- 2) 由于之前伊朗受到经济制裁，货币不能在国际金融市场流通，所以我们是无法从马来西亚的外币兑换商购买伊朗货币。建议准备足够的美金，到了伊朗才跟当地外币兑换商换吧！一些外币兑换商也提供马币直接兑换服务。
- 3) 因此，伊朗境内不能使用国际银行的信用卡。
- 4) 尽管伊朗现时流通的货币是 Rial，不过一些商店的价钱标签上也会标示旧货币单位：Toman。一个 Toman 相等于十 Rial，也就是少了一个零。购物问价时，请弄清楚是 Toman 还是 Rial，免得以为捡到便宜货，付帐时才惊醒！
- 5) 兑换率：USD 1 = IRR 34350 / RM 1 = IRR 8300 (根据2016年3月当地兑换率)

#### >> 手机网络装备：

- 1) 伊朗实施网络限制，一些著名的社交网站如 Facebook 是无法在境内启用。如果你在旅行期间必须使用，那么请预先设定电脑和智能手机。
- 2) 在伊朗，Whatsapp、Wechat 或 Line 也不太普及。年轻人都使用 Telegram，一款更简单快捷的通讯程式。



想去伊朗却不懂门路？可咨询：

伊朗文化遗产及旅游咨询中心  
IRAN Cultural Heritage & Tourism  
Information Office (ICHTO) Asean

电话：+ 6010 2522 557

热线：+ 603 61897003

网址：www.letstryiran.com

电邮：travel\_gk@yahoo.com / info@letstryiran.com

Facebook / Instagram : LETS TRY IRAN

# AD