**乌兹别克斯坦国家概况**

**概况**

乌兹别克斯坦共和国（O'zbekiston Respublikasi），简称乌兹别克斯坦，是一个位于中亚中部的内陆国家，是世界上两个双重内陆国之一。乌兹别克斯坦西北濒临咸海，与哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、土库曼斯坦和阿富汗毗邻。地理位置优越，处于连接西方和南北方的中欧中亚交通要冲的十字路口，总面积为44.74万平方公里。乌兹别克斯坦是著名的“丝绸之路”古国，历史上与中国通过“丝绸之路”有着悠久的联系。乌兹别克斯坦境内现存多处十五、十六世纪的宗教建筑和陵墓，其中巴拉克汗马德拉斯神学院、伊斯麦布卡利清真寺和古陵墓等古建筑可让人一窥当年中亚古帝国的遗迹。

**气候**

属严重干旱的大陆性气候，7月平均气温25—32℃，1月平均气温–6—3℃。冬季寒冷，雨雪不断；夏季炎热，干燥无雨，昼热夜凉明显。

**疾病预防**

乌医疗体系较完善，但设施条件一般。药品多来自俄罗斯及东欧国家。乌兹别克斯坦饮用水含碱量较高，建议饮用纯净水。

**出行前准备**

**1．相见礼仪**

乌兹别克斯坦的社会风气很好，所以，人们的礼仪修养很高，男性见面时，多用握手，但在握手之前要把右手放在胸前鞠躬。女性的习惯是拥抱，但也要在拥抱前把右手放于胸前鞠躬。长辈可以亲吻晚辈的面颊或额头。如果去乌兹别克斯坦人家里做客时，要客随主便，如果端来饮料就喝一点，如果端来吃的就吃一点，这才算礼貌。与人交谈时，要保持恭敬态度，不能吐口水、吐痰，不能打嗝、咳嗽。

**2．仪态礼仪**  
在大庭广众的场合里，要求穿戴必须整齐，行为举止文雅。如果穿着背心、短裤之类的服装，就不能到别人家里去，更不能进清真寺，也不能到公共场所里去。在穆斯林做礼拜时，不准别人乱走动，大声说话。

**3．服饰礼仪**

乌兹别克人的服饰特点是喜欢戴绣花帽，色彩鲜艳，做工精致．绣花图案很多，帽子的样式也很多。不论男女都喜欢戴。不过，妇女还要围头巾，越年轻越花哨，越年老越素白。妇女身穿连衣裙的为多，年轻人爱穿多褶的，色彩鲜艳；年老的多为黑色或咖啡色。她们最喜欢脚穿绣花皮鞋，非常美丽，外加套鞋，即皮鞋，又在雪雨天当雨鞋。妇女们特别喜欢装饰品，如项链、耳环、手镯、戒指等。男人们多穿袍子，腰间要系腰带，腰带实际上是个三角形绣花巾。衬衣的领口、袖口、前襟口多绣有花纹或花边。老年人内衣多为白色，长袍多为黑色，一般都穿皮鞋。

**4．饮食礼仪**

乌兹别克斯坦人主要以肉、奶、米、面为食，做法很多，食品味道鲜美，蔬菜较少，果品也不多。在日常生活中，他们常吃的面食有馕、面条等，面条的做法有凉面条、拉面条、机器面条、手擀面条等；常吃的米饭有大米饭、手抓饭；常吃的肉食有烤肉、烤肉包子、肉汤等，有牛、羊、马肉，还有奶油、酸奶、奶茶等常用品。土豆烧牛肉他们很喜欢吃。有一些特殊的食品，如把米饭、熟肉、酸奶、洋葱混合后，放上胡椒粉，再浇肉汤。这种混合饭味道好，营养全。他们的抓饭品种多，很有特色，有素的、有甜的、有肉的，因佐料不同，味道和营养也不同。老年人饭前先要做宗教礼仪，叫“都瓦”。在家里吃饭时，长辈居上席，晚辈居下席，小孩和妇女分开另席吃饭。

**5 . 旅游礼仪**

乌兹别克斯坦的自然风景和人文景观非常丰富。首都塔什干是旅游中心，交通便利，该地是很古老的历史名城，相传在公元前二世纪就有村镇，手工业和商业都很发达，是古代欧亚贸易的必经之地，故称为中亚文化中心。现在该地有石油，地质矿产、农业、水文等研究机构。撒马尔罕的名胜古迹更多，有著名的古尔——艾米尔陵墓、沙赫静达陵墓、兀鲁伯天文台、铁木尔帝国的宫殿等。希哈拉人称中亚“小麦加”，是伊斯兰教的研究中心，有不少神学院和伊斯兰教的高等学府。此历史名城世界著名，1993年被列为世界文化遗产。契雅尔巴扎集市是能工巧匠的集中地，民间工艺品很多，很精美，尤其是地毯、珠宝、陶器、工艺美术品等都是精品、上品，这里是游人必到之处。特别要注意保护环境，严格禁止在寺院、墓地、水源、古迹、自然风景区洗浴和倒污物。

**6．主要习俗**

乌兹别克斯坦人有两大专长和两大特点。两大专长是能歌善舞和刺绣工艺。每逢节假日都要跳舞唱歌，有大型的、集体的、有个人的、家庭的，形式很多。他们用的床单、枕套、帽子、衣服等都有绣花，一般都很精美，还有最具盛名的绣花盘，工艺精巧。  
两大特点是：一是取暖的坑炉特别，有叫火塘，即在屋中央挖一大坑，里面放炉生火，又做饭，又取暖。取暖不是一般取暖，而且坑沿上搭上木板，人可以睡在木板上，像是木头的炕一样，十分别致。另一个特点：孩子多，每家多到几十个，少则几个。由于没有生育政策，人们的观念是多子多福，所以家家放开生育，孩子都很多，所以是世界上年轻人占比例很高的国家。  
他们每年的宗教节日主要有肉孜节、古尔邦节、圣纪节，届时张灯结彩，讲经、赞扬穆罕默德的功绩，特别是清真寺里热闹非凡，有的清真寺里炸油香、宰羊、宰牛，有的聚餐，有的分成等份，来者每人一份，或每家一份。因此地盛产棉花，所以每年还有棉花节、歌咏节。此外，还有庆祝独立日，是政府组织的官方纪念性活动。还有一个特别的仪式叫苏麦克茉仪式，家家都要做甜粥，载歌载舞分送各家，人们视为上品。

**7．主要禁忌**

由于他们信奉伊斯兰教，所以忌吃猪、狗、驴肉和一切动物的血。吃饭时不能脱帽。对食物不能挑来挑去、嗅闻摸擦。饭前必洗手，洗手后禁止乱甩，要用毛巾擦干手。吃馕时不能拿整个馕往嘴里放。家里有少妇时，禁止外人进入。新婚夫妻的房子也禁止外人进入。

## 乌兹别克斯坦海关法规

**个人入境海关规定：**

自2018年1月1日起，乌兹别克斯坦国际机场海关分为红色和绿色通道。红色通道为申报通道，绿色通道为无申报通道。进出境旅客根据自身携带物品情况，选择办理海关手续。具有以下情况的入境旅客可选择绿色通道通关，无需填写申报单：

通过国际机场入境，携带自用物品总值不超过2000（两千）美元（例外：通过铁路和内河检查站入境，可以带总值不超过 1000（一千）美元的自用物品；通过公路检查站入境，可以带不超过 300（三百）美元的自用物品）。

个人可以携带外币现钞入境（超过2000美元的等值外币，必须申报）。

**限制免税进境物品：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 货物 | 单人限额 |
| 1 | 酒精饮料，包括啤酒点 | 2公升 |
| 2 | 烟草制品 | 10盒 |
| 3 | 香水 | 3瓶 |
| 4 | 珠宝首饰 | 65克 |

**禁止进境物品：**

* 各种武器、仿真武器、弹药及爆炸物品，包括:礼花弹、烟花、鞭炮、摔炮等；
* 鸦片、吗啡、海洛因、大麻以及其它能使人成瘾的麻醉品、精神药物；
* 功率超过40W的白炽灯；
* 无人机;
* 手持激光发射器;
* 具体描写性行为或淫秽色情、宣扬凶杀、暴力等，或其他对乌兹别克斯坦政治、经济、文化有害的印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、激光唱盘、计算机存储介质及其它物品。

**个人出境海关规定：**

个人携带外币现钞出境，凡不超过其最近一次入境时申报外币现钞数额，无需申领《携带外汇出境许可证》，海关凭其最近一次入境时的外币现钞申报数额记录验放。携带超过2000美元的等值外币，必须申报。

个人携带乌兹别克斯坦货币 - 苏姆不得超过50倍当地最低工资标准（2020年2月开始，乌兹别克斯坦最低工资标准提升为223000 UZS）。个人携带苏姆超过5倍当地最低工资标准则必须申报。

**个人自用药品进出境规定：**

对个人携带进出境的自用药品，海关在自用合理数量范围内验放，携带进出境物品超出海关规定的限值、限量或其它限制规定范围的必须主动向海关申报。

**限制携带药品进出境：**

不得超过10种不同名称的药品，每种药品的包装数量不得超过5包；

医疗器械的数量不超过5个单位。

在这种情况下，一个包应包含：

* 固体剂型药物（片剂、糖衣丸、颗粒剂、散剂、胶囊剂）不超过100单位；
* 用于制备医用溶液的粉末不超过500克;
* 顺势疗法颗粒不超过50克;
* 输注液以及口服液不超过500毫升;
* 注射药物不超过不超过10安瓿或10瓶；
* 外用药物不超过200毫升或200克。

药品完整存放在原包装内（最好尚未启封），并随身携带。在乌兹别克斯坦期间个人自用药品不能出售或赠送他人。

所携带自用药品超过海关限制或携带麻醉药品、精神药品进出境，必须向海关申报。因治疗疾病需要，个人凭医疗机构出具的医疗诊断书或者相关资料包括药品名称、剂型和处方用量向海关出示。根据现行规定，未取得医疗机构出具的医疗结论（医疗机构需要盖章）情况下，个人禁止携带麻醉药品出入境，且处方不得超出7日用量。

**出境文物限制**

文物是文明和民族文化的基本要素，所以乌兹别克斯坦国有文物、非国有文物中的珍贵文物和国家规定禁止出境的其他文物，不得出境。违者罚款。

* 50年以前生产、制作的具有一定历史、艺术、科学价值的文物；
* 乌兹别克斯坦国家保护文物名单中的文物;
* 乌兹别克斯坦博物馆、图书馆和其他文物收藏单位的任何文物禁止携带出境。

允许携带年龄不超过50年的文物出境：

* 地毯、刺绣、苏珊;
* 电乐器
* 绘画、图标、艺术专辑、唱片的复制品;
* 手工艺品；
* 陶瓷、瓷器、水晶、玻璃和木工纪念品，（不包括国外制造的物品）；
* 小说、儿童、流行文学，包括1或2册，乐谱用纸；
* 在乌兹别克斯坦境内外国科学家和专家进行科学和技术交流，留学的外国公民以及乌兹别克斯科学家、专家和学生获得的科学、教育文献；
* 现代珠宝，价格超过5000美元的珠宝必须申报；
* 视听作品或录音制品。

如果个人要带限制的文物出境，须提前办理“**文物出境许可证”**。个人必须先向乌兹别克斯坦文化部提交申请，提供出境文物清单和文物。由文物艺术品鉴定文化部的专家鉴定并出具“文物出境许可证”，许可证有效期3个月。

## 语言

乌兹别克斯坦官方语言是乌兹别克语 。它属于突厥系的语言分支。国内还有较大部分的人使用俄语。而在部分地方 （如：撒马尔罕，布哈拉等）人们则多以塔吉克语沟通。塔吉克语属于波斯语系。在年轻人中，英语广泛流行。在乌国境内，游客可以很轻松地找到中文导游。

## 货币

去乌兹别克斯坦前需携带足够的美元或欧元现金，抵达乌兹别克斯坦后，用以兑换当地货币。纸币上最好保持整洁、完整，不要有破损、盖章和过大的折痕。在当地国家银行，国际机场均可兑换货币。当地货币som(苏姆)最大面额100000，其次是50000，10000，5000，1000，500，200，100。在将美元换成苏姆时不需要出示护照，交易结束后银行人员会给您一张单据。这张单据请妥善保存，回国前可凭借单据和护照将所持有苏姆换成美元现金。

同时，乌国支持VISA卡取钱。每次取款都有固定的手续费。但ATM机网点较少。在乌兹别克斯坦境内部分商店可刷卡消费，但不能刷银联卡，只能刷带有芯片的VISA卡。

## 通信运营商

在塔什干国际机场可以购买当地手机卡。购买SIM卡需要提供护照原件。乌兹别克斯坦境内有五个大通信运营商：

* Beeline (网站：beeline.uz)
* Perfectum (网站：perfectum.uz)
* Ucell (网站：ucell.uz)
* MobiUz (网站：mobi.uz) ,
* Uzmobile (网站：uzmobile.uz)。

MobiUz，Uzmobile 手机卡有旅游套餐。GSM系统包括 GSM 900：900MHz、GSM1800：1800MHz 频段，蜂窝通信非常发达。

## 乌兹别克斯坦气候

乌兹别克斯坦气候是大陆性气候。昼夜温差大，冬夏季节特征明显。夏季炎热，天气晴朗干燥。七月份平均气温+22 °C 至 +32 °C。一月份平均气温+4 °C至 −8 °C。6月底到8月初是乌兹别克斯坦的炎热期，当地人称之为Chilla。在这40天里白天气温可高达+45 °C，夜间最低的气温+30 °C。 不过因为空气湿度较低，所以与俄罗斯相比较，这样的炎热程度还是相对容易接受，。春季 (四月至六月) 和 秋季 (九月至十月)是旅游旺季。秋天是收获的季节，市场上满是新鲜的水果。近年来由于全球气候变暖和咸海地区干涸。导致冬季降雪更少，适宜冬季旅行。

## 电网电压

乌兹别克斯坦电网电压为220V (欧标插座)。



## 安全及卫生

得益于国内经济的发展，乌兹别克斯坦境内犯罪率较低。乌兹别克斯坦共和国政府非常重视包括外国人在内的每一个人的生命财产安全。 当地人热烈欢迎游客的来访。如果您遵守规定，随身带有个人证件，那就更加安全。除非游客出现违法行为，当地公安一般都冷静和友好。当地警察随时会查看您的临时住宿登记单，这是完全合法的。

## 游客文明守则

您要遵守规章，礼貌对待他人。男人们一般相互握手问好。跟妇女最好不要握手问好，只可以口头问候或点头致意。

乌兹别克人的家进门要脱鞋。如果主人进入不脱鞋子，客人也可以不脱鞋。

在公共场所，您不能饮用含酒精的饮料，包括啤酒。但您可以在餐厅和咖啡馆饮用这些饮品。斋月期间穆斯林人白天不吃不喝，但餐厅和咖啡馆日常营业。

**哈萨克斯坦国家简介**

一、概况 国名：哈萨克斯坦[共和](https://www.qqx.com/gonghe/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)国（Republic of Kazakhstan）。 面积：272万平方公里。 人口：1506万人。 民族：有130个民族。主要是哈萨克族（53％）、[俄罗斯](https://www.qqx.com/eluosi/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)族（30％）、日耳曼族、[乌克兰](https://www.qqx.com/wukelan/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)族、维吾尔族等。 宗教：50％以上居民信奉伊斯兰教（逊尼派），此外还有东正教、[天主教](https://www.qqx.com/tianzhujiao/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)和[佛教](https://www.qqx.com/fojiao/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)等。 语言：哈萨克语为国语，官方语言为哈萨克语和俄语。 国庆日（独立日）：12月16日 首都：[阿斯塔纳](https://www.qqx.com/jingdian/92002" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)市（32万人），1998年6月成为哈首都。哈原首都为[阿拉木图](https://www.qqx.com/jingdian/92001" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)市（114万人），是哈[经济](https://www.qqx.com/jingji/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)、金融、[文化](https://www.qqx.com/wenhua/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)、教育和科研中心，习惯上被称为[南部](https://www.qqx.com/nanbu/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)首都。 货币：坚戈（1美元:130坚戈） 注：目前哈货币坚戈与美金汇率变动较大。 自然[地理](https://www.qqx.com/dili/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)：哈萨克斯坦位于亚洲[中部](https://www.qqx.com/zhongbu/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)，北起乌[拉尔](https://www.qqx.com/jingdian/97011" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)山，西至[里海](https://www.qqx.com/jingdian/91989" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)，南至[天山](https://www.qqx.com/jingdian/76237" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)山脉，东南至[阿尔泰山](https://www.qqx.com/jingdian/75967" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)脉并与中国接壤，中哈共同边界1700多公里。哈属强烈温带大陆性气候，1月平均气温-19℃至-4℃；7月份平均气温19℃至26℃。[降水量](https://www.qqx.com/jiangshuiliang/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)在100－300毫米不等。

二、赴哈[旅行](https://www.qqx.com/lvxing/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)注意事项

1、哈萨克斯坦官方语言为哈萨克语，可通行交流的语言为俄语，英语普及率不高。

**你好**привет(bu-li-vi-ya-te 布里维亚特)

**再见**до свидания(dao-su-dan-ni-ya 道苏丹尼亚)

**谢谢**спасибо(si-bra-si-ba 丝布艾斯巴)

**对不起**я сожалею(ya-sou-shi-la-le-yu 亚搜是拉乐友

**没关系**не берите в голову(ni-bi-li-ti-wu-go

**火车站**железнодорожная станция(zhi-le-zi-ne

**公交车站**автовокзал(a-wu-tou-wa-ku-za-ou 阿屋投瓦

**飞机场**аэропорт(a-ou-rou-pao-lou-te 啊偶柔泡楼特)

**酒店**Отели(ou-ti-lie 欧体咧)

**警察局**полицейское управление(pou-li-xi-si-

**医院**больница(bao-li-ni-ca 包里拟擦)

**洗手间**Туалеты(tou-a-li-ta 投阿里他)

**是**быть(bu-yi-ci 卜一慈)

**不是**нет(nie-ta 捏他)

**多少钱**Сколько(si-kou-li-ka 丝口里卡)

**便宜一点**более дешевый(bu-li-yi-zi-shuo-wei 布

1. **时差：**时间上比[北京](https://www.qqx.com/beijing/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)晚2小时；
2. **气温：**哈属强烈温带大陆性气候，7月份平均气温19至26度，干旱少雨，但早晚温差较大，请自备合适衣物。
3. **电压：**额定电压220V／50HZ,请自带德式转换插头，也是俄罗斯标准。

**5、货币为坚戈，**汇率为1美元兑换130坚戈左右（目前坚戈汇率变动较大）。可以自由兑换，商场也收取美元。

**6、出入哈[海关](https://www.qqx.com/haiguan/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)时，**如所携带的外币超过3000美元时，请如实、逐项按外币类别（含[人民币](https://www.qqx.com/renminbi/" \t "https://www.qqx.com/hasakesitan/_blank)）填写申报单。

**7、宗教：**哈萨克斯坦主体民族信仰伊斯兰教，忌食猪肉，请尊重当地人的信仰和饮食习惯。

**吉尔吉斯斯坦简介**

**[吉尔吉斯斯坦](http://www.zglxw.com/kyrgyzstan/" \t "http://www.zglxw.com/news/_blank)( Kyrgyzstan)**吉尔吉斯共和国的国旗是红色长方形，中间有一轮金色太阳，太阳正中有一个圆圈，圆圈内有六条斜交叉的曲线图案。国歌叫《吉尔吉斯共和国国歌》。国土面积有19. 85万平方公里。人口约506.5万。属于多民族国家。国语为吉尔吉斯语，俄语为官方语言。首都是比什凯克。地理位置处于西亚[东北](http://www.zglxw.com/china/dongbei/" \t "http://www.zglxw.com/news/_blank)部。是内陆国家，境内多山。主要矿产资源有黄金、锑、钨、锡、汞等。

**当地语言**

吉尔吉斯斯坦因为以吉尔吉斯族为主，所以主要说吉尔吉斯语。因为吉尔吉斯斯坦曾经是苏联加盟共和国，所以也有俄罗斯族。 吉尔吉斯语，属阿尔泰语系突厥语族，是吉尔吉斯民族所说的语言。属阿尔泰语系突厥语族东匈语支。主要分布于吉尔吉斯斯坦以及阿富汗、印度，巴基斯坦，乌兹别克斯坦，哈萨克斯坦，俄罗斯，叙利亚，塔吉克斯坦，匈牙利和土耳其等十几个国家境内的一些地区。使用人口约680万。 官方语吉尔吉斯语，30%的人讲俄语。

**货币：**吉尔吉斯斯坦索姆，货币符号-KGS，汇率 1索姆约≈0.124人民币，1人民币≈8.0617索姆；

**信用卡使用：**银联在大部分购物商场可以刷，为了保险起见，建议办理一张VISA或MASTER的双币信用卡。很多家商店POS机可以受理银联卡。ATM机是按次收服务费的，如果是VISA提款机要小心，透支的话有额外透支的利息和费用。建议在商场里兑换，这样更划算。

**吉尔吉斯斯坦最佳旅游时间：**3月--5月、9月--11月是吉尔吉斯坦的最佳旅游时节。吉尔吉斯坦气候温暖、干燥。沿岸地区7月平均气温约17℃，盆地西缘的1月气温平均约-2℃。年降水量自西向东激增，夏季从100毫米到最高410-510毫米，盆地东部常年积雪。常有强劲大风吹向湖泊，在西部风速平均每小时约145公里。

**1．相见礼仪**

吉尔吉斯斯坦很多人从事牧业和农业，他们质朴、豪爽，待人热情大方。在一般公共场合里，多以握手为礼。当然，他们的握手礼有其特色，在一些特殊场合里，男人们可以首先立正，然后右手抚胸低头握手；女士们可以先立正，然后双手扣胸低头握手。其实，这是他们把本国的抚胸鞠躬礼和握手礼合二为一的结果。女士可以是双手抚胸躬身致意，也可以是拥抱、亲吻。男士们也可以右手抚胸躬身致意。各种见面礼仪的实施，主要看在什么情况下，什么场合里，灵活应变为好，千万不可呆板僵硬。

**2．仪态礼仪**

吉尔吉斯斯坦人注重民族传统，尤其是在公共场合里，节日庆典上表现得尤为突出。社会风气良好，传统氛围很浓，人们相互间友好交流，彬彬有礼，文雅大方，在大型节日庆祝会上，往往是头戴卷沿毡帽，身穿紧腰内衣，外有西服，腿上穿宽大的裤子，处处显得又粗犷、又文雅、又别致，民族特色很浓重。

**3．服饰礼仪**

吉尔吉斯斯坦人的传统服装是：男人的长袍、皮袄，女人的花裙、[包头](http://www.zglxw.com/around/baotou/" \t "http://www.zglxw.com/news/_blank)。不过现在情况有所改变，在正式场合里，青年人多以西服为主，特别是在官场和商场，个个都是西装革履。农村里的人穿传统服装的多一些，特别是老年人，还有城市里的老年人也是如此。我们常常可以看到一般人家，多穿老羊皮袄，有钱人家多穿绒布长袍。他们也很喜欢皮靴，头戴花帽。上等花帽做得很精致，有绣花、有帽檐，特别是卷沿毡帽，很特别，是吉尔吉斯斯坦人民族的标志，制作得非常精美、漂亮。男人的内衣往往很窄，是紧身的，而裤子却很肥大。女士的裙子十分艳丽，爱穿灯笼裤，戴白头巾，往往脚蹬一双外有胶皮套的软皮鞋。

**4．饮食礼仪**

吉尔吉斯斯坦人长期以放牛、羊、马、骆驼等牲畜为主业，所以表现在食品上，他们常年吃肉较多，主要吃自己饲养放牧的羊肉和牛肉，马肉和骆驼肉比较少一些。此外各种奶制品也很多。如各种鲜奶、酸奶、奶酪等。以前米、面食主要是在南方的农业区。现在，北方畜牧区也经常吃米吃面、吃蔬菜、水果，不过数量不多罢了。据说，吉尔吉斯斯坦人的特别饭菜是手抓肉丝面片，非常美味可口，客人很喜欢品尝。吃饭前必须洗干净双手，洗手时不用脸盆，而是用壶，即用壶浇着洗，和我们洗淋浴一样。如果是无人替你浇水，可以用一只手提壶倒水，另一只手五指紧紧靠拢卷屈，把水倒进去，一点一点地洗。

**5．旅游礼仪**

近些年来，吉尔吉斯斯坦大力发展旅游业。他们也有一些旅游资源，比如首都，以前叫伏龙芝，后来改为比什凯克，历史比较长，地处楚河谷地，地域宽广，市容整洁。市区南面有高山峻岭，终年积雪不化，远远望去，十分壮观。市区内还有博物馆、剧院、高等学府等文化古迹设施。又如伊塞克湖，位于天山北麓，湖水清净，风景宜人。湖水冬天也不结冰，是著名的疗养胜地，有泥浴、矿泉浴，湖水是咸的，可能下面有温泉，是旅游者必到之地。还有古城奥什，是历史上著名的丝绸之路中转站，把中亚各国都连接起来，特别是把中国和[印度](http://www.zglxw.com/india/" \t "http://www.zglxw.com/news/_blank)这两个大国连接起来。现在该市的文化事业比较发达。

**6．主要习俗**

吉尔吉斯斯坦人大多数信仰伊斯兰教，所以，他们的很多习俗都与伊斯兰教有关，例如，古尔邦节、肉孜节、开斋节等都是宗教的习俗节日，每年都有，每节都很隆重。吉尔吉斯斯坦人比较有特色的风俗主要有每年的牧羊节、丰收节，各种娱乐活动，特别像“撵姑娘比赛”、“双骑对抢”、“骑马抢羊”等既有体育比赛的性质，又是游戏。每到节日时候，都有这些活动，高手云集，场面宏大，观众很多，人们很是喜欢。

**7．主要禁忌**

由于大多数人是伊斯兰教的信徒，所以，忌吃猪肉、动物血液，特别是一切动物自然死亡或病死后，严格禁止吃肉吃血。

## 友情提醒

\*吉尔吉斯人看来，殷勤好客是一种优良的民俗。吉尔吉斯人说，来客是福。客人不管是萍水相逢，还是远道而来，都要热情招待； \*对于吉尔吉斯人来说，客人刚进毡房，就问这问那，打听客人来访的目的都是令人不愉快的和没有礼貌的表现。必须安排客人住宿，如果主人不让客人住宿或者因照顾不周，客人会怀着不满心情离去； \*尔吉斯人的住房有两种=：一种是可挪动住房零房；另一种是固定住房； \*对毡房及其陈设、用具要备加爱护。如果对毡房指手画脚，说三道四，那是很不礼貌的； \*吉尔吉斯人重视衣帽。他们认为，随便抛掷帽子，拿错帽子或者走路不戴帽子都是很不礼貌的。人们不能从衣服上跳过； \*在宗教气氛比较浓厚的地区，即使可食的马、牛、羊肉也必须是信仰伊斯兰教者所杀的才可食用； \*进餐者必须严格从自己的盘子取肉吃。在餐桌上，如果刀子不够用，进餐者可以互相使用刀子。在这种情况下，送刀子给别人时，一定让刀把儿朝前方；如果把刀子送回主人，那刀尖上要扎一块肉；

**土库曼斯坦简介**

土库曼斯坦是位于中亚西南部的内陆国家，领土面积４９．１２万平方公里。北部和东北部与哈萨克斯坦、乌兹别克斯坦接壤，西濒里海与阿塞拜疆、俄罗斯相望， 南邻伊朗，东南与阿富汗交界。全境大部是低地，平原多在海拔２００米以下，８０％的领土被卡拉库姆大沙漠覆盖。南部和西部为科佩特山脉和帕罗特米兹山脉。 主要河流有阿姆河、捷詹河、穆尔加布河及阿特列克河等，主要分布在东部。横贯东南部的卡拉库姆大运河长达１４５０公里，灌溉面积约３０万公顷。属强烈大陆 性气候，是世界上最干旱的地区之一。

**土库曼斯坦国旗：土库曼斯坦国旗**呈横长方形，长与宽之比约为５∶３。旗地为深绿色，靠旗杆一侧有一垂直宽带通过旗面，宽带中自上而下排列着五种地毯图案。旗面上部中间有一弯新月和五颗五角 星，月和星均为白色。绿色是土库曼人民喜欢的传统颜色；新月象征光明前途；五颗星象征人类的五种器官功能；视、听、嗅、味、触；五角星的五个角象征宇宙物 质的状态：固态、液态、气态、晶态和等离子态；地毯图案象征土库曼人民的传统观念和宗教信仰。土库曼斯坦在１９２４年１０月成为原苏联的加盟共和国之 一，１９５３年起采用的国旗为在原苏联国旗旗面上加两道蓝色横条。１９９１年１０月宣布独立，采用现国旗。

**土库曼斯坦首都：阿什哈巴德**（Ashgabat），人口有６８万。

**最佳旅游时间：**土库曼斯坦位处亚洲大陆的中心处，因此属于典型的温带大陆性气候，这里是世界上十分干旱的地区之一。年度平均温度为14℃-16℃，日夜和冬夏的温差很大，夏季气温长期高达35℃以上(在东南部的Karakum曾经有50℃的极端纪录)，冬季在接近阿富汗的山区Gushgy，气温也可以低见-33℃。理想旅游时间为秋季。

**人口：675万左右**。有１００多个民族，其中土库曼族人占９４．７％。通用俄语。官方语言为土库曼语，属阿尔泰语系的南支。１９２７年以前，土库曼语用阿拉伯字母书写，以后采用拉丁字母，１９４０年起使用西里尔字母。居民大多信奉伊斯兰教（逊尼派），俄罗斯族和亚美尼亚族信仰东正教。

**海关规定**

实行外汇申报制度，入境时需就所携带外汇情况填写申报单。

不得携带有损于土国家安全的宣传品入境。

土海关经常对行李进行开箱检查。如没有相关部门证明材料，不得携带包括文物、受保护的动植物及土手织地毯等物品出境。在当地购买的地毯制品要带回国，须提供国营商店或文化部出具的证明。

**风俗禁忌**

(1).土库曼斯坦的见面和告别时一般行握手礼，男士应等女士先伸手。

(2).土库曼斯坦的较为亲密的朋友行拥抱礼，一般采取“左右左”方式拥抱三次。

(3).土库曼斯坦的饮食以牛羊肉为主，忌食猪肉。

(4).土库曼斯坦的家常菜肴喜用洋葱、茴香、薄荷等调味品，传统食品有烤肉、抓饭、烤馕等，饮料以红茶为主。

(5).土库曼斯坦的男子民族服装为用黑色、白色和褐色羊皮缝制的高帽、领口精心修饰的长衬衫、肥大的裤子和东方式的长袍。

(6).土库曼斯坦的女子往往穿着长及脚踝的长裙。

(7).土库曼斯坦的政府规定国家 公 职人员男士着西装，女士着民族长裙。

(8).土库曼斯坦的公共场所禁止吸烟。

**携带物品注意事项**

**入境**

* 土库曼斯坦实行外汇申报制度，出入境时携带外汇如在3000美元以内无须申报，超过3000美元须填写申报单。土海关有权对行李进行开箱检查。
* 入境时携带香烟不得超过2包，含酒精饮品不得超过1.5升。
* 如没有相关部门证明材料，不得携带包括文物、受保护的动植物及土手织地毯等物品出境。携带在当地购买的地毯制品出境，须提供国营商店或土文化部出具的出境许可。
* 不得携带有损于土国家安全的宣传品入境。携带动植物入境需出示相关检验检疫证明。
* 土机场海关电话：+993-12-232203/232201。

**出境**

* 地毯、油面等大件工艺品及文物、古玩等物品需要办理出境证明；
* 糖果、干果等食品不宜携带过多；
* 土库曼斯坦海关暂未严格限制携带现金出境，但要尽量避免携带大额现金。

**货币：**土库曼斯坦当地货币为马纳特，1美元约兑换2.84马纳特（2011年11月），在土库曼斯坦的金融机构、兑换点，马纳特与美元可随时相互兑换，与人民币不可直接兑换。土库曼斯坦境内的日常交易以现金支付为主，商家一般不接受信用卡付款，仅有少数高级宾馆可使用信用卡，但手续费较高。

**宗教和宗教信仰**

绝大多数土库曼人为伊斯兰教逊尼派信徒，严格地遵循伊斯兰教义。此外，古代突厥人的萨满教和拜火教也对土库曼人的宗教观念产生了一定的影响。如强迫生病的孩子跳过火堆，向病人的头部洒灰烬等，这些仪式并非伊斯兰教的特征。伊斯兰文化在土库曼人的社会生活中占有重要地位，土库曼人很尊敬伊斯兰教的圣者。

**其他注意事项**

* 土库曼斯坦民用电压为220v，电源接口一般为圆头两相插柱型，需自备转换插头。
* 土库曼斯坦首都和主要城市均通铁路和公路，市内交通以公交车、国营出租车及私家车为主，无地铁。土库曼斯坦的主要交通规则与中国大致相同，车辆靠右行驶。
* 在土库曼斯坦境内的外国公民如不遵守居住登记的相关规定、酒后醉卧街头、公共场所吸烟、与当地异性不正常交往等都可能被处以罚款，并在护照上留下不良记录。如一年内护照上有两次不良记录会被驱逐出境，且五年内不得再次进入土库曼斯坦。

**塔吉克斯坦**

吉克斯坦面积为１４．３１万平方公里，是位于中亚东南部的内陆国。西部和北部分别同乌兹别克斯坦、吉尔吉斯斯坦接壤，东邻中国新疆，南界阿富汗。地处山区，境内山地和高原占９０％，其中约一半在海拔３０００米以上，有“高山国”之称。北部山脉属天山山系，中部属吉萨尔－阿尔泰山系，东南部为冰雪覆盖的帕米尔高原，最高的为共产主义峰，海拔为７４９５米。北部是费尔干纳盆地的西缘，西南部有瓦赫什谷地、吉萨尔谷地和喷赤谷地等。大部分河流属咸海水系，主要有锡尔河、阿姆河、泽拉夫尚河、瓦赫什河和菲尔尼甘河等。水力资源可观。湖泊多分布在帕米尔高原。喀拉湖最大，为盐湖，海拔３９６５米。全境属典型的大陆性气候，高山区随海拔高度增加大陆性气候加剧，南北温差较大。全境属典型的大陆性气候，１月平均气温－２℃～２℃；７月平均气温为２３℃～３０℃。年降水量１５０～２５０毫米。帕米尔山西部终年积雪，形成巨大的冰河。境内动植物种类繁多，仅植物就有５０００余种。

**最佳旅游季：**

塔吉克斯坦最佳旅游时间为夏季。 塔吉克斯坦全境属典型的大陆性气候，高山区随海拔高度增加大陆性气候加剧，南北温差较大。1月平均气温-2℃—2℃；7月平均气温为23℃—30℃，年降水量150～250毫米。

**宗教：**多数居民信奉伊斯兰教，多数为逊尼派（帕米尔一带属什叶派）。

**官方语言：**塔吉克语为国语，俄语为通用语。

**首都：**杜尚别（Dushanbe，Душанбе），人口82.06万，夏季最高气温可达40℃，冬季最低气温零下10℃左右。

**货币：**索莫尼（1 美元约合11.30索莫尼）。

**时差：**中国比塔吉克斯坦快3小时；

**风俗禁忌**

**(一). 风俗**

塔吉克斯坦居民的农村居民绝大多数以耕作为生，畜牧饲养业也以固定饲养为主，流动放牧很少。

塔吉克斯坦人的肉食 以牛、羊为主，忌食猪肉。

塔吉克斯坦最有名的民族食物有：抓饭、烤包子、焖肉、牛肉汤。

塔吉克斯坦的人民在 进餐时注重传统的礼仪和习惯，坐次有上下之分，长辈和客人坐上座，其他人围坐一圈。

塔吉克斯坦 端茶递饭 按坐次先后。

塔吉克斯坦的人民 十分重视礼节，老人倍受尊重。

塔吉克斯坦的幼辈见长者要问安，亲友相遇时要握手。

塔吉克斯坦的见面礼节是 右手伸出去握对方的 右手，同时左手放于胸口，身体微微前倾。

塔吉克斯坦的人民热情友好，走在路上经常会听到塔吉克斯坦当地居民 笑着用中文说：“你好”。

**(二).特别提示**

(1).在塔吉克斯坦，不要将 '馕' 的正面朝下放置。

备注：馕是一种类似面包的面食。

(2).在塔吉克斯坦，尽量用右手接送物品。

(3).在塔吉克斯坦，坐在地（垫子）上时不要将腿伸长或躺着。

(4).在塔吉克斯坦，不要在公共场所吸烟、饮酒，在街头吸烟、饮酒会被行政处罚。

(5).在塔吉克斯坦，驾车驶过人行横道不要与行人争抢。

(6).在塔吉克斯坦，尽量不要穿短裤、短裙。

**通信和电源**

(1).通信费用：塔吉克斯坦的电话资费相对便宜，各移动运营商提供手机IP拨号服务，资费1.2-3美分/分钟不等；用当地手机 拨 打 中 国 的 国 内 号 码， 每分钟约5美分费用。

(2).电源电压：塔吉克斯坦的居民日常生活使用220伏标准电压，电源接口采用苏制圆型接口。