

走/遍/全/球/
GIO GLOBE TROTTER



'07~'08

东非

East Africa



走/遍/全/球
GIO GLOBE TROTTER



'07~'08

东 非

East Africa



 中国旅游出版社

策 划：北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqq.com>

统 筹：潘笑竹 瞿 铭

责任编辑：潘笑竹

装帧设计：肖 辉

责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

东非/日本大宝石出版社编著；宋炎译．—北京：中国旅游出版社，2007.1

(走遍全球)

ISBN 978-7-5032-3109-4

I. 东… II. ①日…②宋… III. 旅游指南—东非
IV. K942.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第006480号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2006-1826

书 名：走遍全球——东非

原 著：大宝石出版社（日本）

译 著：宋 炎

地名审校：周定国

出版发行：中国旅游出版社

(北京市建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

发行部电话：010-85166504/06/07/17

制 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京盛通彩色印刷有限公司

版 次：2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：15.375

印 数：1-10000册

字 数：436千

定 价：70.00元

I S B N 978-7-5032-3109-4/K·1162

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换



东 非

- ◆ 乌干达 ◆ 肯尼亚
- ◆ 埃塞俄比亚 ◆ 坦桑尼亚

CONTENTS

特 辑

阅读本书须知	6
去东非吧!	7
乌干达	8
坦桑尼亚乡间之旅	16
东非的世界遗产	18
享受狩猎旅行	26
动物图鉴	28
鸟类图鉴	35
植物图鉴	38
肯尼亚主要国家公园里能见到的主要动物列表	40

马萨伊马拉国家保护区	41	◆ 关于攀登乞力马扎罗山	82
安博塞利国家公园	47	恩戈罗恩戈罗自然保护区	83
◆ 夏天的肯尼亚出乎意料的寒冷	52	◆ 奥杜瓦伊峡谷	87
察沃国家公园	53	塞伦盖蒂国家公园	88
桑布鲁国家保护区	58	贡贝河国家公园和马哈勒山脉国家	
◆ 去往图尔卡纳湖	61	公园	92
纳库鲁湖国家公园	62	◆ 坦桑尼亚南部的国家公园	94
◆ 奈瓦沙湖	64	瑟门山国家公园	95
◆ 火山湖、地狱门国家公园	65	阿瓦什国家公园	97
◆ 爱尔莎米尔、隆戈诺特		奈奇萨国家公园	98
国家公园	66	阿比亚塔·沙拉国家公园	100
阿伯德尔国家公园	68	伊丽莎白女王国家公园	101
肯尼亚山国家公园	70	◆ 能遇到黑猩猩的卡林兹森林	
◆ 肯尼亚山的登顶史	71	保护区	103
◆ 攀登肯尼亚山的其他路线	72	鲁文佐里山国家公园	105
马尼亚拉湖国家公园	73	关于攀登鲁文佐里山	108
阿鲁沙国家公园	75	布温迪国家公园	109
◆ 塔兰吉雷国家公园	77	环保规定	110
乞力马扎罗国家公园	78	埃尔贡山国家公园	111



乌干达...113

国家概况	114
坎帕拉	119
◆向艾滋病孤儿伸出援助之手 ...	128
◆乌干达的儿童死亡率	129
◆建议背包旅行	132
金 贾	133
◆皮筏漂游公司	135
托罗罗	139
姆巴莱	141
锡皮瀑布	144
卡塞塞	146
波特尔堡	147

埃塞俄比亚...149

国家概况	150
亚的斯亚贝巴	154
拉利贝拉	162
◆参观教堂的注意事项	163
◆其他主要的岩石教堂	165
贡德尔	169
◆贡德尔城	171
巴赫达尔	173
阿克苏姆	177

◆埃塞俄比亚的土特产	179
◆重返故里的方形尖塔 / 不要忘记要发票!	180
阿瓦萨	181
哈勒尔	183
金 卡	189
◆区分各民族的要害	190
阿尔巴门奇	191
莫亚莱	196

肯尼亚...197

国家概况	198
内罗毕	202
◆肯尼亚的实用信息	208
蒙巴萨	214
拉 穆	221
◆何为“海滩男孩”?	225
◆拉穆颇具特点的门扉	226
◆海滨大道是天然帆船博物馆	230
马林迪	231
◆印度航线的发现者是 巴斯克·达·伽马?	234
瓦塔穆	236
纳库鲁	239
基苏木	242



基塔莱	247
纳曼加	249

坦桑尼亚···251

国家概况	252
达累斯萨拉姆	258
◆坦桑尼亚旅行信息	266
桑给巴尔	280
◆桑给巴尔的历史	287
◆水上运动	289
◆桑给巴尔的交通	291
巴加莫约	302
◆手工艺品之城巴加莫约	303
坦 噶	306
卢绍托	309
阿鲁沙	312
◆阿鲁沙出发的探险、狩猎旅行信息 ···	316
◆在阿鲁沙购物 / Cultural Tourism (文化·旅游) / 不仅仅是了解国家 公园还要了解坦桑尼亚的魅力所 在的旅游团	320
莫 希	321
◆组织攀登乞力马扎罗山的旅行社 / 莫希文化·旅游之旅	326
多多马	327
◆街头医生 Mganga	329
姆万扎	330
◆国家公园旅游和垂钓	336
穆索马	337
基戈马	339
基卢瓦	345
林 迪	350

姆特瓦拉	352
------------	-----

旅行技术篇···355

出入境与关税	356
◆转乘需要相当长时间(肯尼亚) ···	361
旅行的准备和用品	362
◆疲劳时的水分补充 / 如果厌倦了当地的饮食	363
◆旅行的行李确认清单	364
货币、兑换的知识	365
◆关于黑市的货币兑换	365
◆关于 T/C(旅行支票)	366
◆东非通用的货币	367
旅行的预算	368
示范旅游路线	370
通信情况	373
关于酒店	375
◆住宿费可以还价 / 注意抢劫 ···	376
遍尝东非美食	377
◆埃塞俄比亚风味：形形色色的 瓦特	379
◆东非的肉 / 关于烧肉(Nyama Cyoma)	380
◆梦幻般的竹笋啤酒	383
◆东非的啤酒味道好极了	384
◆喝咖啡礼节 / 咖啡的历史	385
旅游安全信息	386
◆各国紧急联络电话	387
◆犯人的末日!! / 凶恶的罪犯 ···	389
◆在酒店养成随手锁门的习惯 / 性质恶劣的旅行社	390
◆小心所谓的“熟人”/ 毒品的诱惑 ···	391

◆警惕黑市兑换!〈坦桑尼亚〉...	392
海外旅行保险	393
◆各国的主要医院	393
需要注意的疾病	394
◆治疗疟疾的药	395
预防接种	401
当地的交通工具	403
穿越国境的方法	412
关于狩猎·探险旅行	421
◆驾驶车辆之前	425
◆摄影·狩猎·探险旅行 ABC	427
◆狩猎·探险旅行旅行团的费用 ...	428
旅游用语	429
◆和旅行团的纠纷	429
斯瓦希里语入门	430
◆斯瓦希里语的学习	432
◆斯瓦希里时间	434
◆字典的查法	436
◆肯尼亚的变味英语	439
斯瓦希里语旅行会话	442

◆肯定有用的 1~10 的数法	443
◆斯瓦希里语的历史	445
阿姆哈拉语入门	447
推荐东非体验	450
◆传统社会对女性的不公	457
东非社会	458
◆太阳和月亮的传说	461
埃塞俄比亚人	462
地 理	465
历 史	466
宗 教	473
◆伊斯兰教教徒的装扮	473
◆埃塞俄比亚和伊斯兰教的关系	475
美术和工艺	477
音乐和舞蹈	481
◆Bongo(小鼓)风格的音乐	483
文 学	486

出发前必读!

▶ 旅行中的麻烦和安全情报 ◀

p.201, p.323p.348~, p.359~

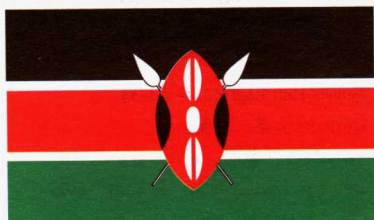




乌干达共和国的国旗



坦桑尼亚联合共和国的国旗



肯尼亚共和国的国旗



埃塞俄比亚联邦民主共和国的国旗



阅读本书须知

■地图标记

酒店 旅馆 简易旅店(国家公园等处的住宿设施) 帐篷 西餐馆、餐厅、咖啡馆
 夜总会 商店 银行兑换处 邮局 电话局 医院 巴士总站 小巴士、出租车等的车站 巴士站 飞机场 观光咨询处 基督教堂 清真寺(伊斯兰教教堂)

■关于本书

本书是根据 2005 年 8~10 月的实地旅行经验编写而成的。

东非的物价、交通费用等时时处于变化之中,因此,本书所载数据也会随时间变化而有所浮动。请读者将费用、时刻等数据仅作为纯粹的参考资料使用。

■关于地图

由于无法获得一些地方城市的地图,本书所载地图也包括实地调查人员自己测量的结果,因此,在建筑物的大小、间隔、距离等方面,也存在一定的误差。

■国家公园、酒店等的费用

外国居住者和当地居民在这些方面的收费是不同的。本书主要是提供外国居住者应支付的费用资料。另外,游客多的夏季(7~8月)、圣诞节期间与其他时间的费用也有所不同。

■关于书中的标记

书中的时间为 24 小时制,人名、地名等原则上用同音的汉字标记。附在酒店、西餐馆等店名后面的“酒店、旅馆、西餐馆”等词,中文标记中部分将其省略,英文则将其略记为 H、GH 和 R 等。

■文中使用的省略标记

酒店 旅馆 西餐馆、咖啡馆 商店
 夜总会(赌博、俱乐部、酒吧、舞厅等) 帐篷
简易旅店(仅在国家公园等处使用的住宿设施)
 地址(包括 P.O.Box 邮局的私人邮箱)
 交通工具、路线 电话号码
FAX 传真号码 电子邮箱 主页地址
 营业时间 开门时间
 费用(指交通工具时,不特别标注时指单程费用)

单人房间 双人标准间

三人房间 套间

多人房间:多人房间的一张床

淋浴:不提供热水的淋浴

信用卡

American express 美国运通

Diners 大莱 JCB

Masters 万事达 Visa 维萨

飞机 轮船 铁路 巴士

小型巴士等 动物的信息、特征

sh 先令(肯尼亚、坦桑尼亚、乌干达的货币单位。但是,在比较两国费用时,分别将该国的开头文字用大写字母加在货币前面,分别标注为 Ksh、Tsh、Ush)

B 埃塞俄比亚比尔 美国美元

N.P. 国家公园 N.R. 国家保护区

C.A. 自然保护区

■关于出版后的新信息

出版后的新信息都尽可能地刊登在《走遍全球》主页的“旅行指南告示板”中(酒店、西餐馆费用的变化除外)。旅行前,请务必确认最新信息。

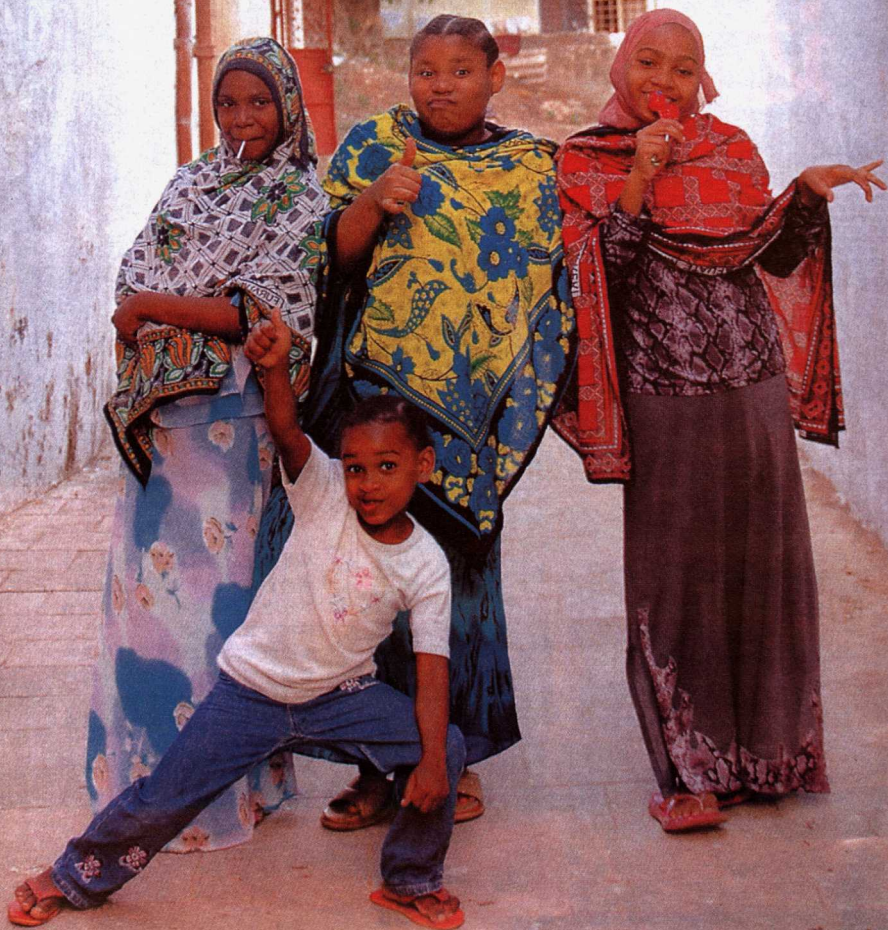
<http://support.arukikata.co.jp>

■使用刊登情报须知

本编辑部力求刊登最新而正确的情报,但也无法避免当地规则、手续等的随时变化,而且有时在某一事物的认知方面也因人而异。基于这样的理由,本编辑部无重大过失时,对使用本书所导致的损失、麻烦等,编辑部概不承担相关责任。此外,在使用本书时,请读者本着对自己负责的原则,自行判断书中内容是否适合自身的情况。

去东非吧！

初次旅游者最初的非洲
遍游天下者最后的非洲
倾听内心的召唤
我们再回非洲……



乌干达

水色与绿韵丰饶的大地
享有「非洲明珠」美誉之国

1
2



1. 郁郁葱葱的东部森林。维多利亚湖的存在给乌干达带来了绿韵
2. 多彩的乌干达文化。有很多制作传统工艺品的人
3. 流行制鼓工艺。传统的大鼓是挖空树干做成的。大片大片的绿地，使得最初的大鼓得以诞生
4. 海拔 1000 米以上的高地，也有农田和耕种
5. 在共同体的支援下，村人齐集开办民间工艺品制作交流会

绿色国度

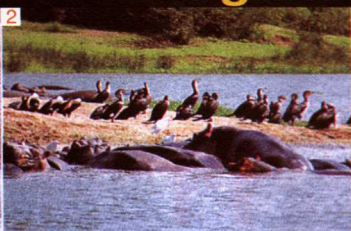
这里有东非内陆罕见的绿色丰饶的大地。
乌干达人民在这里勤劳耕种。



水之国

印度洋的湿润空气，给乌干达带来了丰沛的雨水，形成了维多利亚湖等众多湖泊。





1. 维多利亚湖唯一的出口是尼罗河。尼罗河源流附近景象壮阔
2. 国内众多的池塘、湖泊是水鸟、河马、鳄鱼等的栖息地
3. 内陆国家乌干达也有渔民
4. 乌干达南部有占国土 1/4 的非洲最大淡水湖——维多利亚湖
5. 人们在激流中享受皮艇带来的刺激
6. 在尼罗河的源流上漂流真是够畅快
7. 火山口积存雨水，形成了火山湖



百姓生活

城镇逐渐繁荣起来，然而也有很多人
依然继续着传统生活。





2 3



4 5



1. 每周一次的露天市场是乡下的乐事之一。人们从邻近的村子里蜂拥而至
2. 身穿传统盛装外出的女性
3. 坎帕拉是现代化高楼林立的都市
4. 梳着最新流行发式的女孩
5. 市场上卖洋葱的妇女
6. 在小学生全国舞蹈大会预选赛上精神头儿十足的孩子们
7. 一看招牌就知道这里在卖什么



王国夕照

东部是布干达王国，西部是托罗王国，几个王国共同组成了国家，乌干达这个国度由全部从东部移民而来的游牧民支配当地农耕民而形成。

1
2



1. 托罗王国最后一位国王之墓
2. 新建的托罗王的宫殿
3. 布干达王国的宫殿成为历代卡巴卡(国王)之墓，也是世界遗产
4. 布干达王国从英国引进的大炮，放置于卡巴卡(国王)墓前