



逐年修订
年年升级
最新第二版

你与南非，
只差一场旅行！



真实再现南非旅行全过程
让你轻松逛遍全South Africa

→ 从行前准备到海关出入境 → 从应急攻略到旅行忠告 → 从乘飞机、坐公交，到打电话、尝美食、淘名品

玩转南非跟我走！

旅行 南非 Let's Go

《亲历者》编辑部 编著
亲历者旅行指南
亲历 亲闻 亲拍



96 必游美景 × 21 特色餐厅 ×
18 购物天堂 × 16 休闲场所 =
超实用的南非旅行书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



旅行书架

经典品牌 畅游全球

● 最新升级版 ●

旅行

南非

亲历
亲闻
亲拍



亲历者旅行指南

Let's Go



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

南非旅行 Let's Go/《亲历者》编辑部编著.--2版.--北京:中国铁道出版社,2015.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-19252-5

I. ①南… II. ①亲… III. ①旅游指南—南非 IV. ①K947.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 213485 号

书 名: 南非旅行 Let's Go (第 2 版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 杨新阳

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 韩 伟

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街 8 号 邮码: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2012 年 12 月第 1 版 2015 年 2 月第 2 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 15 插页: 1 字数: 280 千

书 号: ISBN 978-7-113-19252-5

定 价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

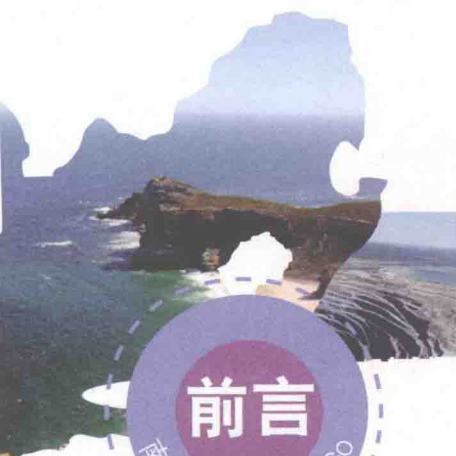
凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话:市电(010)51873170 路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话:市电(010)51873659 路电(021)73659

南非草原上的雄獅





前言

南非旅行 Let's Go

在彩虹之国追寻自由

南非地处南半球，位于非洲大陆的最南端，三面被大西洋和印度洋环抱，有“彩虹之国”的美称。南非国土辽阔，有着各种各样的气候和地形，造就了各种不同类型的景观，加上丰富多彩的文化，让之成为旅游度假的理想去处。南非大部分地区气候温暖，夏天不是很热；除了内陆、山区外，冬季也不会下雪；秋季可以看见漫山遍野的红叶，苹果园和葡萄园届时果实累累；春天则全部是花的海洋，向日葵和玉米田一望无际。世界上没有哪个国家能像南非一样将原始自然美景与现代文明结合得如此天衣无缝。

在南非，你可以攀登桌山，掀开云层的“桌布”，鸟瞰开普敦市和开普半岛的美景；可以体验蹦极、极速飞行以及城市上空的1000米岩降；可以在花园大道欣赏美景，在企鹅海滩与可爱的小企鹅一起摇摆嬉戏；可以去布莱德河大峡谷看如一块镶嵌着雪白蕾丝的深色土耳其玉——布莱德河，蜿蜒流经世界上最美的峡谷；可以去自然保护区看地平线上奔跑的生灵，与装备精良的公园管理员一起在动物的王国里徒步，与野生动物来个亲密接触；可以去好望角看海浪与海石碰撞而产生的壮观场面，或是欣赏美丽的海边日出；可以去水底“笼潜”与鲨共舞，体验惊险与刺激；可以在纳马夸兰感悟大自





然的神奇，春天看花海的花团锦簇，夏天感受沙漠的苍茫荒凉；可以在葡萄酒乡品尝美酒；可以在山间饭店品尝南非特色的野味……

在南非，以自然景观和码头著称于世的开普敦会带你进入美丽迷人的海滨城市；“花之根源”的布隆方丹将带你进入玫瑰的海洋；“黄金之城”的约翰内斯堡则带你进入炫目的金色世界；“钻石之都”的金伯利带你进入“爱情恒久远”的幸福国度……

《南非旅行Let's Go》把南非所有的著名景点一网打尽，让你的南非之行不会错过任何值得游玩的地方，而且最重要的是它还向你提供最正确的游览路线、最新鲜的游玩攻略以及性价比最高的酒店或青年旅舍，让你在不经意间就能省下一大笔费用，使得“去南非旅行花不了多少钱”名副其实。吃、喝、玩、乐、住、购无一不让你感到满足和尽兴。

如果你对南非感兴趣或是将要去南非旅行，不妨把它带回家，图文并茂的图画式旅游书籍一定不会让你烦闷，即使不去南非，

看了这本书你也能对南非有个大体了解！如果你最近就要去南非，那就提前阅读一下，它给你提供的东西实在是很多，是你在南非旅行遇到困难时的锦囊妙计，你还等什么呢，赶快开启你的南非畅快之旅吧！





目录

南非旅行 Let's Go

导读

001—023

360° 看南非

南非人文：快乐读南非

历史	002
艺术	004
宗教	005
节日	005
民俗	007

南非自然：惊艳看南非

地理	008
气候	008
资源	009
时区	009

旅游亮点：南非TOP榜

南非不可错过的11大城市	010
南非最值得一游的12大公园	013
南非最值得一游的10大景点	016
南非最值得一游的7大保护区	019
南非不可不体验的7种活动	021

PART

025—049

开始在南非自助旅行

1. 如何做好行前准备

去哪搜集最有用的资料	026
旅行前需要制定的计划	026
南非旅游必备的证件	027





兑换货币有窍门 030

准备行李的诀窍 031

2. 南非旅行的必备功课 032

南非有哪些美食 032

去南非住哪最好 034

乘哪种交通工具最合适 035

怎样购物最划算 037

不可错过的娱乐体验 039

3. 南非旅行应急攻略 040

在南非如何通信 040

发生这些事怎么办 041

出行需注意 042

不可不知的常用语言 043

4. 畅游南非的3种玩法 045

3日经典游 045

5日自由行 046

7日深度游 047

PART 2

051—083

豪登省旅游圈

约翰内斯堡景点 052

非洲博物馆 052

约翰内斯堡动物园 053

卡尔通瞭望台 056

赫克塔·皮特松博物馆 057

狮子公园 057

足球城市球场 058

勒赛迪文化村 060

黄金城 061

比勒陀利亚景点 062

教堂广场 062

邮政博物馆 063

旧南非联邦国会大厦 063

市政厅 064

比勒陀利亚美术馆 065

保罗·克鲁格之家 066

比勒陀利亚动物园 066



国家剧场	067
先民纪念馆	068
鲁德普拉特水库	069
万德布姆自然保护区	069
专题：南非豪华列车之旅	072

豪登省旅游资讯 075

自助游必须掌握的交通	075
驴友力荐的住宿地	077
饕餮一族新发现	079
淘宝达人爱去的街店	081
消夜族恋恋不舍的地方	083

PART 3

085—129

西开普省旅游圈

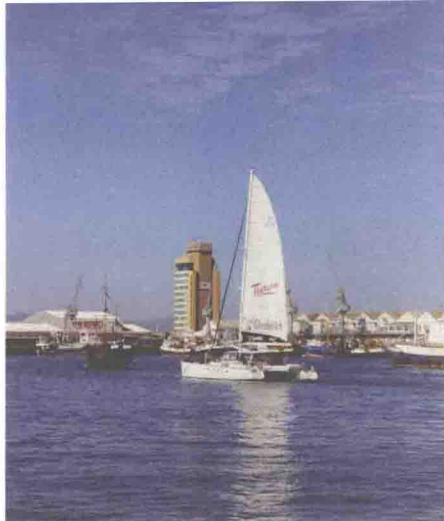
开普敦景点	086
好望堡	087
奴隶宿舍	088
市政厅	089
伴侣公园	089
南非博物馆	092
南非国家美术馆	092

波—卡普博物馆	093
维多利亚港	093
罗本岛	094
桌山	096
狮头山和信号山	097

开普敦周边景点 099

好望角自然保护区	099
克利夫顿海滩	100
豪特湾和海豹岛	101





查普曼公路	102
西蒙斯敦	103
博尔德斯海滩	104
南非国家植物园	105

西部景点 106

西海岸国家公园	106
西海岸鸵鸟园	108

萨尔达尼亚港	108
赛达巴格野生保护区	109
克兰威廉	110
专题：南非葡萄酒乡	111

南部景点 115

甘果洞	115
乔治	116
赫曼努斯	117
奥茨胡恩	118
专题：南非花园大道之旅	119

西开普省旅游资讯 123

自助游必须掌握的交通	123
驴友力荐的住宿地	124
饕餮一族新发现	125
淘宝达人爱去的街店	127
消夜族恋恋不舍的地方	129



131—145

布隆方丹旅游圈

布隆方丹景点 132

布隆方丹国家博物馆	132
旧总统府	133
布隆方丹第四拉德萨尔	134
Phakisa赛道	134

布隆方丹周边景点 136

弗里德堡陨石坑	136
金门高地国家公园	137
专题：南非著名体育场	138

布隆方丹旅游资讯 142

自助游必须掌握的交通	142
------------	-----

驴友力荐的住宿地	143
饕餮一族新发现	144
淘宝达人爱去的街店	145
消夜族恋恋不舍的地方	145





PART 5

147-169

夸祖鲁-纳塔尔省旅游圈

德班景点

148

迷你城 148

乌莎卡海上世界 149

市政厅 152

库瓦姆尔博物馆 153

德班植物园 153

祖鲁兰地区景点

154

赫卢赫卢韦-乌姆福洛济公园 154

大圣卢西亚湿地公园 156

伊塔拉动物保护区 157

恩杜莫动物保护区 158

夸祖鲁-纳塔尔省其他景点 159

纳塔尔博物馆 159

豪伊克瀑布 160

德拉肯斯山公园 161

皇家纳塔尔国家公园 162

夸祖鲁-纳塔尔省旅游资讯 164

自助游必须掌握的交通 164

驴友力荐的住宿地 165

饕餮一族新发现 166

淘宝达人爱去的街店 168

消夜族恋恋不舍的地方 169

PART 6

171-185

东开普省旅游圈

伊丽莎白港景点

172

阿多大象国家公园 172

艾尔弗雷德港 174

杰弗里斯贝 174

格雷厄姆斯敦 175

东开普省其他景点 176

狂野海岸 176

东伦敦 177

乌姆塔塔 178

斑马山国家公园 179

咖啡湾 180

齐齐卡马国家公园 180



东开普省旅游资讯 182

自助游必须掌握的交通	182
驴友力荐的住宿地	183
饕餮一族新发现	184
淘宝达人爱去的街店	185
消夜族恋恋不舍的地方	185



187—227

北方三省和姆普马兰加省旅游圈

阿平顿和卡拉哈里景点 188

奥兰治河	188
奥赫拉比斯瀑布国家公园	188
卡拉哈里大羚羊国家公园	192

斯普林博克和纳马夸兰景点 194

纳马夸兰	194
胡加普自然保护区	195
里奇斯特费尔德国家公园	196
专题：钻石之都——金伯利	197

太阳城及周边景点 202

勒斯滕堡	202
太阳城	203
匹兰斯堡国家公园	204
Madikwe野生动物保护区	206

林波波省景点 207

马蓬古布韦国家公园	207
专题：马蓬古布韦文化景观	210
克鲁格国家公园	212
路易特里哈特	214
波洛夸内	215
贝拉贝拉市	216

姆普马兰加省景点 217

布莱德河峡谷自然保护区	217
朝圣休息地	218
萨比	218
内尔斯普雷特	220
巴伯顿贵宾庄园	220
米德尔堡	221

北方三省和姆普马兰加省旅游资讯 222

自助游必须掌握的交通	222
驴友力荐的住宿地	223
饕餮一族新发现	226
淘宝达人爱去的街店	227
消夜族恋恋不舍的地方	227





导读 INTRODUCTION

360° 看南非

- 1 南非人文：快乐读南非 / 002
- 2 南非自然：惊艳看南非 / 008
- 3 旅游亮点：南非TOP榜 / 010

AFRICA



SOUTH AFRICA

南非人文

快乐读南非

历史 History

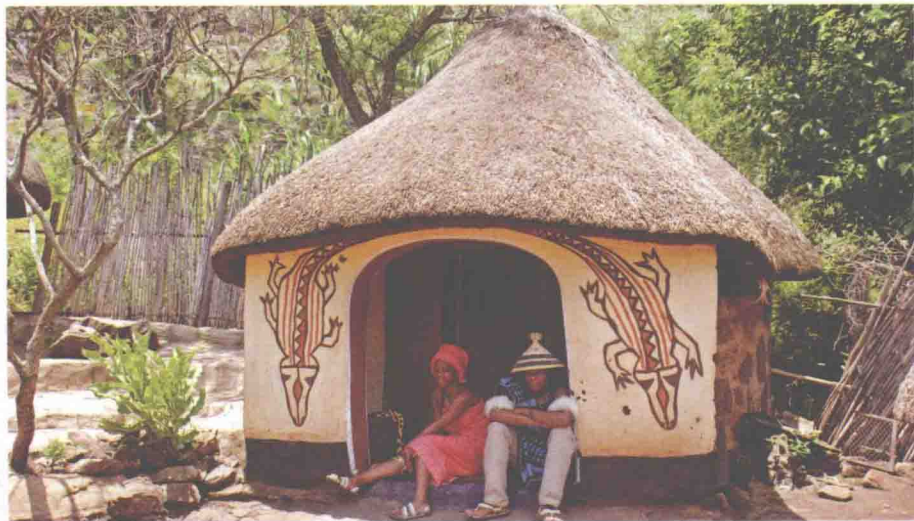
最早的土著居民

科伊桑人是南非最古老的居民，长期过着渔猎和采集生活，他们绘制的洞穴壁画和岩壁雕刻是人类原始艺术的瑰宝。3~7世纪班图人移居德兰士瓦和纳塔尔。14~15世纪，班图人已在高草原地区建立了比较稳定的农业居民区，其中一部分继续向东南沿海移居。

早期的殖民入侵

1652年，荷兰东印度公司占领开普半岛。1657年，荷兰首批移民侵占科伊人土地。18世纪初荷兰殖民者（布尔人）侵占科伊人和桑人的土地，科伊人一部分被赶到内陆，一部分在布尔人农场充当“仆役”，桑人在南非境内基本被消灭。

18世纪70年代，布尔人殖民扩张到开普东区班图族科萨人居住的菲什河地带。布尔人强占牧场，夺走牲畜。科萨人





奋起自卫，同殖民者进行了持续百年之久的战争，即卡弗尔战争。18、19世纪之交，纳塔尔北部的祖鲁人在恰卡领导下，兼并周围许多氏族部落，建立祖鲁王国。同期在奥兰治河以北地区也产生了索托人、斯威士人和茨瓦纳人建立的诸王国。

1795年和1806年，英国两度占领开普殖民地，1814年，英国的占领得到维也纳会议的确认。起初英国把开普作为海军基地，1820年开始移民。科萨人为保卫土地，半个多世纪内进行了6次反侵略战争。1853年，姆巴谢河、大凯河以西的土地全被英军占领。英国在新占领地区最大限度剥夺非洲人，迫使失去土地的非洲人去充当欧洲人农场的雇工。英国在南非首创土著保留地制度。白人殖民者占有90%的土地，非洲人只保留10%的土地。保留地里土壤贫瘠缺水，地少人多，致使大半非洲人被迫外出替白人工作。

英国的资本主义经济政策同布尔人的奴隶占有制经济发生冲突，加上其他的政治、文化因素，导致1836年布尔人大迁徙。布尔人强占了奥兰治河以北班图人的大片土地，把非洲人赶出自己家园。非洲

人对入侵的布尔殖民者进行了顽强的抵抗。1843年，英国人从布尔人手中接管了纳塔尔。布尔人大批离开纳塔尔，集中到德兰士瓦和奥兰治两地，建立了若干个小国，最后合并成南非共和国（德兰士瓦）和奥兰治自由邦。英国为了笼络布尔人共同对付非洲人，分别于1852年和1854年承认这两个布尔人共和国独立。

殖民者加剧争夺

19世纪60和80年代，在奥兰治和德兰士瓦境内分别发现蕴藏量极丰富的金刚石矿和金矿，致使大批欧洲移民涌入南非。从此以矿业为中心的近代工业兴起，城市建立起来，大批非洲人离开保留地流入矿场做工。

英国为了控制整个南非领土，1877年兼并德兰士瓦共和国，1879年征服祖鲁王国。德兰士瓦的布尔人对英国的统治极为不满，于1880年12月向英军开战。英国因兵力分散，在“马朱巴山战役”中被布尔军击败，被迫承认德兰士瓦内政完全自治。1896年起英国开始陆续向南非集结大军，企图以武力推翻布尔人的德兰士瓦共和国。1899~1902年英布战争爆发，英国人战胜，并吞了奥兰治自由邦和德兰士瓦共和国。

1909年，英国议会颁布南非联邦法案，确定了英国人和布尔人联合统治非洲人的合作关系，规定了对白人和黑人的区别待遇。1910年，英国将开普、纳塔尔、德兰士瓦、奥兰治4个自治州组成南非联邦。第一次世界大战期间，南非当局以参加协约国作战为名，于1915年7月出兵占领纳米比亚。1920年12月17日，国际联盟委任南非统治纳米比亚。1949年4月，南非议会通过西南非洲事务修正法，

非法并吞纳米比亚。1961年5月，南非联邦宣布退出英联邦，成立南非共和国。

种族隔离政策的消除

南非白人当局长期在南非国内以立法和行政手段推行种族歧视和种族隔离政策，先后颁布了几百种种族主义法律和法令。1948年国民党执政后，全面推行种族隔离制度，镇压南非人民的反抗斗争，遭到国际社会的谴责。

1989年，德克勒克出任国民党领袖和总统后，推行政治改革，取消对黑人解放组织的禁令并释放曼德拉等人。1991年，南非19方政党就政治解决南非问题举行多党谈判，并于1993年就政治过渡安排达成协议。

1994年4~5月，南非举行了首次由各种族参加的大选，在这次不分种族的大选中，非国大与南非共产党、南非工会大会组成三方联盟并以62.65%的多数获胜，曼德拉出任南非首任黑人总统，非国大、国民党、因卡塔自由党组成民族团结政府。这标志着种族隔离制度的结束和民主、平等新南非的诞生。

1994年6月23日，联合国大会通过决议恢复南非在联大的席位。1996年12月，南非总统曼德拉签署新宪法，为今后

建立种族平等的新型国家体制奠定了法律基础。

艺术 Art

南非享有“彩虹之邦”的美誉，有着丰富多彩的文化历史传统，无论是南非土著居民，黑人还是白人都对南非文化做出了巨大贡献。

南非土著居民具有历史悠久的传统绘画与雕刻技巧，其中比较著名的是布什曼人的洞穴壁画雕刻，记录了从远古的狩猎时代到现代部落时期的非洲黑人生存状况，是人类原始艺术的瑰宝，也是南非现代艺术的重要组成部分。

南非绘画流派由西方各国不同流派所组成，但多受自己国家绘画传统的影响。南非现代雕塑发展比较缓慢，雕塑形式分为建筑雕塑和环境雕塑。艺术家们多采用青铜、石头、木头、象牙、金属等材料，主要以移民历史和非洲风土人情为主题进行创作，拥有多个流派。

除了绘画和雕塑，南非人也擅长音乐和舞蹈。传统音乐具有强烈多变、自由奔放的节奏，这也为黑人传统舞蹈伴奏出丰富多彩的音乐旋律，两者配合默契，融为一体。



宗教 Religion

南非有80%的人口为基督教徒，其他主要宗教群体包括印度教徒、犹太教徒和佛教徒。此外，还有少数人不属于任何主要的宗教群体。



节日 Holiday

公共假日

南非的法定公共假日一年有12个，南非的法律规定，凡法定假日逢周日，周一

将顺延休假。12个节日分别是：元旦节、人权日、耶稣受难日、劳动节、独立日、国庆日、青年节、曼德拉日、全国妇女日、遗产日、和解日、圣诞节，其中为大家所熟知的国际的假日，也有南非自有的法定假日。

南非主要的法定公共假日		
名称	日期	概况
人权日	3月21日	也叫国际消除种族歧视日。该节日主要是纪念当年的开荒者及开荒行动，节日期间南非各地会有各种形式的表演活动
耶稣受难日	复活节前的周五	这是基督教信徒纪念耶稣基督被钉在十字架上受难的日子。这一天信徒们身穿深色服装，参加礼拜仪式时言容肃穆，要诵读《旧约·以赛亚书》里的几节经文。在领圣餐的仪式上，主礼人对小块的面饼和小杯葡萄酒进行祝祷，然后分给正式教徒。教徒通过这种象征性的领食缅怀耶稣及其言行
自由日	4月27日	自由日是为了庆祝南非1994年废除种族隔离制度之后，人民获得政治上的自由和进行了南非历史上第一次不分种族的全民大选而设立的节日。节日期间，各民族人民都会进行不同的盛大纪念活动
青年节	6月16日	这一天会举办很多适合青年的欢庆活动，还有青年迈向成年的仪式等
曼德拉日	7月18日	这个节日是为了纪念曼德拉为黑人及全世界受压迫的人留下的丰富的精神财富而设立
和解日	12月16日	这一天在南非原称“誓言日”，是为了纪念1838年的荷兰人后裔(南非布尔人)逃离英国殖民者的统治向北方迁移的历史。1994年新南非政府成立后，这一天被改名为“和解日”，是希望南非各种族实现和解，和平共处。节日当天，南非各地将举行大型的纪念活动，忘怀种族之间的隔离政策