

经典品牌 畅游全球

最新畅销版

《亲历者》编辑部 编著

旅游书架

想去非洲玩吗?

跟团走? 还是自由行?

不用担心啦! 书中的信息全都有!

签证、购物、省钱、交通、住宿……

瞬间搞定, 马上出发!

非洲旅行私路线, 时尚
玩家计划书

7天经典游、10天精华游、

12天深度游……时时精彩

非洲名城挨个逛, 私房情报争相看

8大非洲名城, 开罗、卢克索、约翰内斯堡、
内罗毕……快意畅游

未到先知游非洲, 精彩景点全收录!

250多个必游景点, 经典名胜、国家公园、
神秘金字塔、浪漫海滩、苍茫草原……百玩
不厌



旅行 非洲 Let's Go

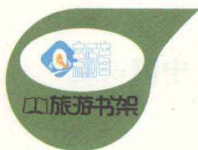
亲历者旅行指南
亲历 亲闻 亲拍

玩什么哟?

- 去埃及探寻神秘的金字塔啊!
- 去南非购买耀眼的钻石啊!
- 去肯尼亚体验非洲特有的民族风情啊!
- 到坦桑尼亚来次游猎之旅哦!
- 到津巴布韦感受瀑布的雄伟气势啊!



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



● 最新畅销版 ●
经典品牌 畅游全球

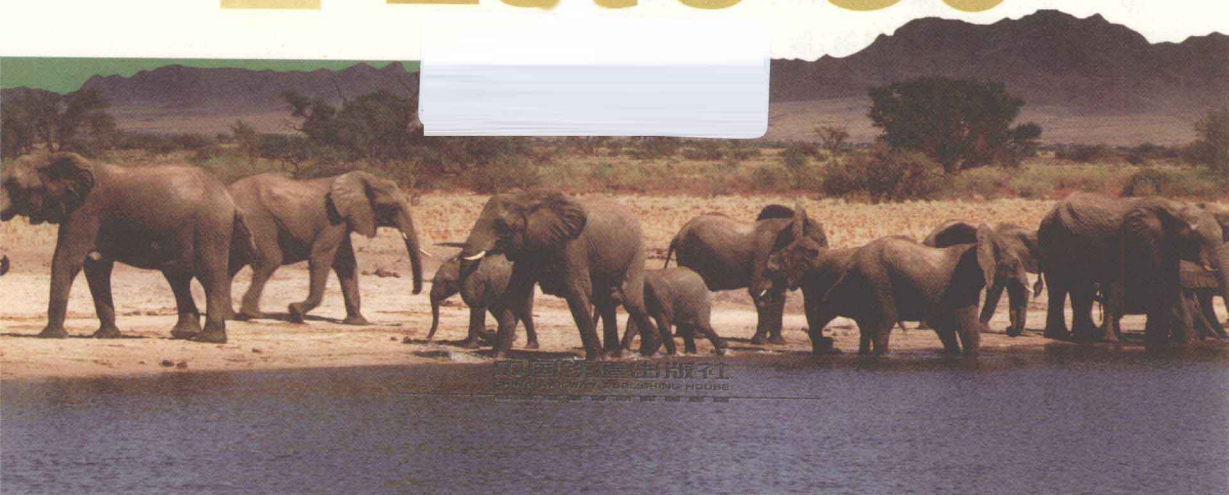
旅行

非洲

Let's Go

亲历
亲闻
亲拍

亲历者旅行指南



中国旅游出版社
CHINA TRAVEL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

非洲旅行 Let's Go/《亲历者》编辑部编著.——北京:中国铁道出版社,2014.3

(亲历者)

ISBN 978-7-113-17692-1

I. ①非… II. ①亲… III. ①旅游指南—非洲 IV. ①K940.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第275008号

书 名: 非洲旅行Let's Go

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 娄建国

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 魏亚男 顾莹莹

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: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

开 本: 720mm×880mm 1/16 印张: 22.5 插页: 1 字数: 350千字

书 号: ISBN 978-7-113-17692-1

定 价: 58.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,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

前言



非洲是一片古老的土地，也是“世界古文明”的发祥地之一。无论你是否在电视中见识到它的美丽，还是亲身领略过它迷人的风姿，这是一片能让你午夜梦回的土地。

在地理上，人们习惯将非洲分为北非、西非、中非、东非和南非这五个地区。非洲的每个地区都有着不同的风姿，尼罗河流淌下的埃及、气候温和的南非、野生动物众多的肯尼亚、资源丰富的坦桑尼亚、名胜古迹众多的津巴布韦……非洲这片美丽、迷人的土地，值得你亲临其境，深入探究。

埃及，古老、神秘是它给世人最深的印象。亲临埃及，游走于开罗，探寻金字塔的秘密，欣赏博物馆的丰富馆藏。亲临埃及，游走于红海，寻觅海峡美丽的珊瑚群、鱼群。亲临埃及，漫步于卢克索，领略帝王谷中埃及人无穷的智慧……

南非，钻石、珠宝是她向外界展示自身风姿的外衣。那晶莹闪亮的钻石、黄橙橙的黄金、蓝光闪耀的蓝宝石，迷人的不只是它本身的高贵，还有那实惠得让人动心的价格。除了这些，南非那风景怡人的维多利亚港、山顶光滑如镜的桌山、乐趣十足的狂野海岸、聚集着可爱企鹅的博尔德斯海滩，都会让你流连忘返。

上学时，当读到课本中狮子“爱尔莎”和主人乔伊·亚当森那段感人的故事时，心中不禁有了自己也要饲养这样一只狮子的想法。长大后，才知道狮子只有在大自然才能自由的成长，内心也对乔伊·亚当森在非洲的家园埃尔萨米尔保护中心所在地肯尼亚产生了浓厚的兴趣，不禁想凑近肯尼亚去瞧瞧那可愛的狮子。

喜欢野生动物的人，相信对《狂野非洲》这部影片非常熟悉吧！想不想亲临非洲草原看一下呢？来吧，“野生动物的天堂”坦桑尼亚正在等待着你的光临，塞伦盖蒂国家公园、恩戈罗恩戈罗自然保护区、塔兰吉雷国家公园、阿鲁沙国家公园，将让你亲身体验到非洲大地的狂野气息，领略到数以百万计的野生动物迁徙的壮观场面。

看了这些，你还觉得不够满足的话，不如来津巴布韦看看气势磅礴的维多利亚大瀑布，到象征非洲政治、权利中心的埃塞俄比亚非洲大厦瞧瞧，到乌干达赏赏美丽的维多利亚湖。这些还不够的话，那就去摩洛哥、毛里求斯、马达加斯加玩玩吧。

走吧，收拾起行装，行动起来。《非洲旅行Let's Go》一书，几乎为你解决了非洲旅行所要遇到的所有难题，包括购买机票、办理签证、寻找美食、观看景致、选择住宿点等方面。赶紧拿起这本书，开启你的非洲游猎之旅吧。最后，编者衷心的祝愿，每一位在非洲旅行的人，都能轻松愉快的度过美好的假期。

非洲旅行，Let's Go!





目录

CONTENTS

导读:360° 看非洲

001-018

1 非洲人文：快乐读非洲/002-007

历史/002

文化/003

人口/004

宗教/004

艺术/004

节日/005

民俗/006

2 非洲自然：惊艳看非洲/008-009

地理/008

气候/008

环境/009

时区/009

3 旅游亮点：非洲TOP榜/010-017

非洲不可不看10大景点/010

非洲游猎之旅最不可错过的8大名地/013

非洲最值得一游的8大名地/015

非洲旅行行前准备

019-050

1 如何作好行前准备/020-030

怎样搜集最有用的资料/020

旅行前需要拟定的计划/024

非洲旅游必备的证件/026

可以这样准备货币/029

准备行李也有讲究/030

2 非洲旅行的必备功课/031-040

在非洲如何通信/031

非洲有哪些美食/033

去非洲住哪最好 /035

用什么交通工具/036

淘宝达人不可错过的信息/038

非洲人的娱乐方式/040

3 非洲旅行应急攻略/041-045

丢东西了怎么办/041

意外情况的处理方法/042

常用语言一览表/044

4 畅游非洲的3种玩法/046-050

7日经典游/046

10日精华游/047

12日深度游/048



Part1: 埃及旅游圈

051-138



1 开罗市内景点/054-068

解放广场/054

埃及博物馆/054

阿卜丁宫/056

乌姆·库勒苏姆博物馆/056

科普特博物馆/057

马尼亚尔宫廷博物馆/057

圣乔治教堂/058

圣塞尔吉乌斯教堂/058

本·埃兹拉犹太教堂/058

阿姆鲁·伊本·阿斯清真寺/059

哈恩哈利利市场/059

穆罕默德·阿里清真寺/060

纳西尔·穆罕默德清真寺/060

爱资哈尔公园/061

伊斯兰陶业博物馆/061

现代埃及艺术博物馆/062

马哈茂德·穆赫塔尔博物馆/062

爱资哈尔清真寺/063

伊本·图伦清真寺/063

罗马塔/064

固力宫/064

班耶兹拉犹太教堂/064

沙比库丹/065

开罗塔/065

哈夫拉金字塔/066

门卡拉金字塔/066

狮身人面像/066

萨胡雷金字塔/067

太阳船博物馆/067

墓地/068

哈拉尼耶/068

凯尔达萨/068

2 开罗周边景点/069-073

孟斐斯/069

阿布西尔金字塔/069

蒙斯波尔菲里特斯/070

代赫舒尔/070

尼罗河水位计/070

尼罗河/071

梅杜姆金字塔/071



哈瓦拉金字塔/072

拉洪金字塔/072

加龙湖/072

苏里安修道院/073

比尔加什骆驼市场/073

3 开罗旅游资讯/074-082

自助游必须掌握的交通/074

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/080

消夜族恋恋不舍的地方/081

4 卢克索东岸景点/083-087

卢克索神庙/083

卢克索博物馆 /084

木乃伊博物馆 /084

凯尔奈克神庙/085

阿蒙神庙/085

露天博物馆 /086

穆特神庙 /086

狮身人面像大道/086

大庭院/087

5 卢克索西岸景点/087-093

门农神像/087

梅内普塔神庙/087

工匠村/087

梅迪纳修道院/088

哈布城/088

阿萨希夫陵墓群/089

贵族墓/089

王后谷/090

专题：帝王谷中散落的王陵/090

6 卢克索旅游资讯/094-101

自助游必须掌握的交通/094

驴友力荐的住宿地/095

饕餮一族新发现/097

淘宝达人爱去的街店/099

消夜族恋恋不舍的地方/100

7 亚历山大景点/102-105

希腊—罗马博物馆/102

亚历山大国家博物馆 /102

亚历山大图书馆 /103

罗马圆形剧场 /103

庞培柱/104

卡姆舒卡法地下墓穴/104

拉姆拉广场/104

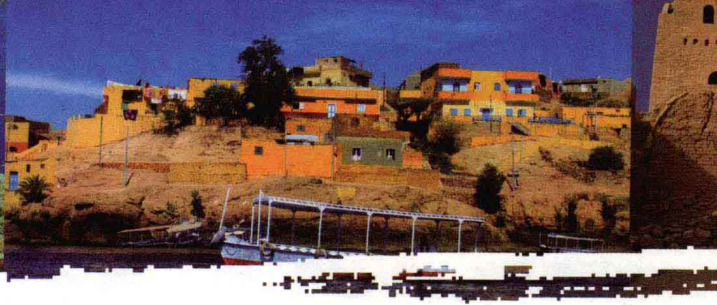
凯特贝城堡/105

查特比大墓地/105

皇家珠宝博物馆/105

8 亚历山大旅游资讯/106-113

自助游必须掌握的交通/106



驴友力荐的住宿地/108

饕餮一族新发现/109

淘宝达人爱去的街店/111

消夜族恋恋不舍的地方/112

9 红海沿岸景点/114-118

圣安东尼修道院/114

圣保罗修道院/114

赫尔格达/115

萨法加/115

东部沙漠/116

专题：红海潜水乐趣多/117

10 红海周边景点/119-120

默罕默德角国家公园/119

西奈山/119

圣凯瑟琳修道院/120

沙姆沙伊赫/120

伊斯梅里亚博物馆/120

11 红海沿岸旅游资讯/121-124

自助游必须掌握的交通/121

驴友力荐的住宿地/122

饕餮一族新发现/123

淘宝达人爱去的街店/124

消夜族恋恋不舍的地方/124

12 阿斯旺市内景点/125-129

努比亚博物馆/125

方尖石碑/125

雕塑园/126

象岛/126

努比亚人村落/126

阿斯旺博物馆/127

阿斯旺植物园/127

圣西蒙修道院/128

贵族墓/128

专题：阿斯旺游泳/129

13 阿斯旺周边景点/130-133

阿斯旺大坝/130

荷露斯神庙/130

拉美西斯二世神庙/131

哈索尔神庙/132

纳赛尔湖/132

伊西斯神庙/132

塞赫于岛/132

阿马达/133

14 阿斯旺旅游资讯/134-138

自助游必须掌握的交通/134

驴友力荐的住宿地/135

饕餮一族新发现/136

淘宝达人爱去的街店/137

消夜族恋恋不舍的地方/138



Part2: 南非旅游圈

139-214

1 约翰内斯堡市内景点/143-146

非洲博物馆/143

约翰内斯堡动物园/144

赫克塔·皮特松博物馆/144

卡尔通瞭望台/145

足球城球场/146

曼德拉屋/146

2 约翰内斯堡周边景点/147-149

狮子公园/147

勒赛迪文化村/147

黄金城/148

库鲁加斯多普动物保护区/149

斯塔克丰滕洞窟/149

3 约翰内斯堡旅游资讯/150-160

自助游必须掌握的交通/150

驴友力荐的住宿地/153

饕餮一族新发现/155

淘宝达人爱去的街店/157

消夜族恋恋不舍的地方/159

4 开普敦市内景点/161-166

维多利亚港/161

好望堡/162

奴隶宿舍/162

市政厅/163

伴侣公园/163

国会大厦/164

南非博物馆/164

南非国家美术馆/165

波一卡普博物馆/166

科普门斯·威特之家/166

5 开普敦周边景点/167-176

桌山/167

好望角自然保护区/168

狮头山和信号山/169

蒙特湾和海豹岛/169

查普曼公路/170

克利夫顿海滩/170

南非国家植物园/171

西海岸国家公园/172

赛达巴格野生保护区/172

博尔德斯海滩/172

刚果洞/173

赫曼努斯/174

专题：南非“葡萄酒乡”/175

6 开普敦旅游资讯/177-185

自助游必须掌握的交通/177



驴友力荐的住宿地/179

饕餮一族新发现/180

淘宝达人爱去的街店/182

消夜族恋恋不舍的地方/184

7 比勒陀利亚景点/186-191

教堂广场/186

旧南非联邦国会大厦/187

市政厅/187

比勒陀利亚美术馆/188

保罗·克鲁格之家/188

比勒陀利亚动物园/189

国家剧院/189

先民纪念馆/190

喷泉谷/191

鲁德普拉特水库/191

8 比勒陀利亚旅游资讯/192-195

自助游必须掌握的交通/192

驴友力荐的住宿地/193

饕餮一族新发现/194

淘宝达人爱去的街店/194

消夜族恋恋不舍的地方/195

9 太阳城及其周边景点/196-200

太阳城/196

勒斯腾堡/197

匹拉斯堡国家公园/197

Madikwe野生动物保护区/198

专题：非洲五霸/199

10 太阳城旅游资讯/201-204

自助游必须掌握的交通/201

驴友力荐的住宿地/202

饕餮一族新发现/203

淘宝达人爱去的街店/203

消夜族恋恋不舍的地方/204

11 伊丽莎白港及其周边景点/205-209

阿多大象国家公园/205

杰弗里斯贝/206

齐齐卡马国家公园/206

格雷厄姆斯敦/207

狂野海岸/208

斑马山国家公园/208

咖啡湾/209

卡拉格卡玛公园/209

12 伊丽莎白港旅游资讯/210-214

自助游必须掌握的交通/210

驴友力荐的住宿地/211

饕餮一族新发现/212

淘宝达人爱去的街店/213

消夜族恋恋不舍的地方/214



Part3: 肯尼亚旅游圈

215-264

1 内罗毕市内景点/218-223

内罗毕国家公园/218
肯尼亚国家博物馆/220
肯雅塔国际会议中心/220
肯尼亚国家档案馆/221
内罗毕铁路博物馆/221
长颈鹿中心/222
卡伦·布里克森纪念馆/222
肯尼亚博马斯民俗文化中心/223
马加迪湖/223

2 内罗毕周边景点/224-226

安博塞利国家公园/224
丘卢岭国家公园/224
西察沃国家公园/225
东察沃国家公园/226
塔伊塔丘陵野生动物禁猎区/226
卢莫社区野生动物禁猎区/226

3 内罗毕旅游资讯/227-234

自助游必须掌握的交通/227
驴友力荐的住宿地/229
鬻鬻一族新发现/230
淘宝达人爱去的街店/231
消夜族恋恋不舍的地方/233

4 纳库鲁市内景点/235-236

纳库鲁湖国家公园/235
梅嫩加伊火山口/235
蹄兔山史前遗址/236

5 纳库鲁周边景点/236-239

博戈里亚湖国家保护区/236
巴林戈湖/237
地狱之门国家公园/237
隆戈诺特国家公园/238
奈瓦沙湖/238
埃尔萨米尔保护中心/239
埃尔贡山国家公园/239

6 纳库鲁旅游资讯/240-244

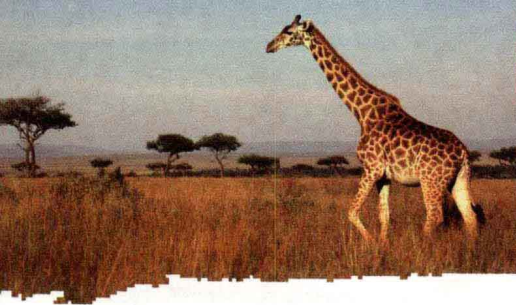
自助游必须掌握的交通/240
驴友力荐的住宿地/241
鬻鬻一族新发现/242
淘宝达人爱去的街店/243
消夜族恋恋不舍的地方/244

7 马赛马拉市内景点/245-246

马赛马拉国家保护区/245
马赛村/246

8 马赛马拉周边景点/246-249

维多利亚湖/246



基苏木博物馆/247

基苏木黑斑羚保护区/247

恩代雷岛国家公园/248

鲁马国家公园 /248

姆凡加诺岛/249

9 马赛马拉旅游资讯/250-254

自助游必须掌握的交通/250

驴友力荐的住宿地/251

饕餮一族新发现/252

淘宝达人爱去的街店/253

消夜族恋恋不舍的地方/253

10 涅里及其周边景点/255-259

索里奥野生动物保护区/255

巴登-鲍威尔博物馆/255

阿伯德尔国家公园/256

肯尼亚山国家公园/257

尼亚胡鲁鲁/259

奥尔佩耶塔保留地/259

11 涅里旅游资讯/260-263

自助游必须掌握的交通/260

驴友力荐的住宿地/261

饕餮一族新发现/262

淘宝达人爱去的街店/263

消夜族恋恋不舍的地方/263

Part4: 坦桑尼亚旅游圈

265-298

1 达累斯萨拉姆市内景点/268-269

国立博物馆/268

坦桑尼亚国家体育场/268

阿斯卡利自由战士纪念碑/269

2 达累斯萨拉姆周边景点/270-271

萨阿达尼国家公园/270

巴巴里海海滩/270

米库米国家公园/270

瓦山国家公园/271

3 达累斯萨拉姆旅游资讯/272-279

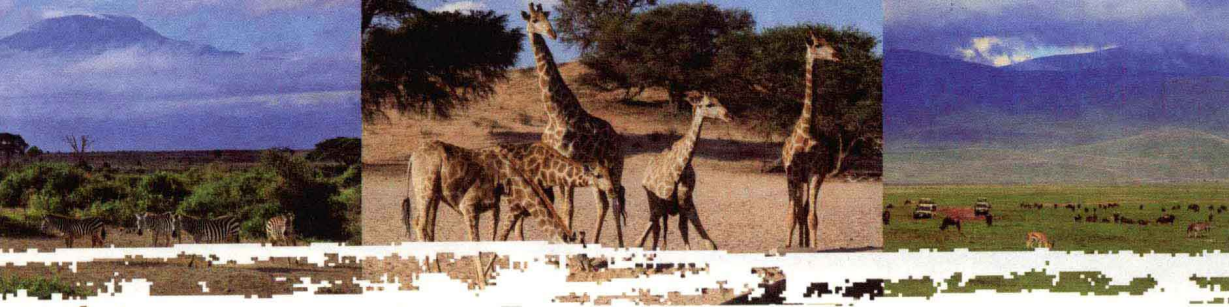
自助游必须掌握的交通/272

驴友力荐的住宿地/273

饕餮一族新发现/275

淘宝达人爱去的街店/277

消夜族恋恋不舍的地方/278



4 阿鲁沙市内及周边景点/280-286

阿鲁沙国家公园/280

默塞纳里蛇园/280

观光大楼/281

约书亚咖啡园/281

塞伦盖蒂国家公园/281

恩戈恩罗戈罗自然保护区/282

塔兰吉雷国家公园/283

曼雅拉湖国家公园/284

乞力马扎罗山国家公园/285

姆科马齐国家公园/286

5 阿鲁沙旅游资讯/287-291

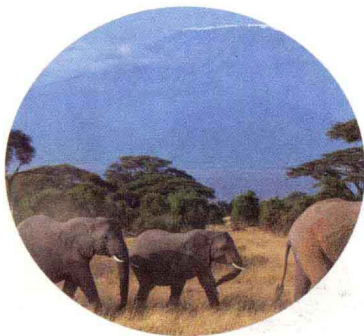
自助游必须掌握的交通/287

驴友力荐的住宿地/288

饕餮一族新发现/290

淘宝达人爱去的街店/290

消夜族恋恋不舍的地方/291



6 桑给巴尔景点/292-293

石头城/292

皇宫博物馆/292

大教堂/292

奇迹之屋/293

旧疗养院/293

帕杰/293

7 桑给巴尔旅游资讯/294-298

自助游必须掌握的交通/294

驴友力荐的住宿地/295

饕餮一族新发现/296

淘宝达人爱去的街店/297

消夜族恋恋不舍的地方/298



Part5: 津巴布韦旅游圈

299-326

1 哈拉雷市内景点/302-305

津巴布韦国家艺术展览馆/302

哈拉雷公园/302

维多利亚女王博物馆/304

国家历史博物馆/304

齐兰芭平衡石公园/304

非洲团结广场/305

2 哈拉雷旅游资讯/306-311

自助游必须掌握的交通/306

驴友力荐的住宿地/307

饕餮一族新发现/308

淘宝达人爱去的街店/309

消夜族恋恋不舍的地方/311

3 维多利亚瀑布城市内景点/312-314

维多利亚瀑布国家公园/312

大树/313

与水共舞/314

4 维多利亚瀑布城周边景点/314

卡祖马盐沼国家公园/314

赞比西自然保护区/314

5 维多利亚瀑布城旅游资讯/315-318

自助游必须掌握的交通/315

驴友力荐的住宿地/317

饕餮一族新发现/318

消夜族恋恋不舍的地方/318

6 津巴布韦其他地方景点/319-322

大津巴布韦遗址/319

穆蒂里奎国家公园/320

万基国家公园/320

津巴布韦国家自然历史博物馆/321

铁路博物馆/321

卡米国家遗址纪念地/321

马托博山/322

7 津巴布韦其他地方旅游资讯/323-326

自助游必须掌握的交通/323

驴友力荐的住宿地/324

消夜族恋恋不舍的地方/326





Part6: 非洲其他旅游圈

327-343

1 亚的斯亚贝巴市内景点/330-331

非洲大厦/330

三一大教堂/330

埃塞俄比亚国家博物馆/330

皮阿萨 /331

恩托托山 /331

2 亚的斯亚贝巴周边景点/331-332

青尼罗河瀑布/331

塔纳湖/332

3 亚的斯亚贝巴旅游资讯/333-336

自助游必须掌握的交通/333

驴友力荐的住宿地/335

饕餮一族新发现/335

淘宝达人爱去的街店/336

消夜族恋恋不舍的地方/336

4 坎帕拉景点/339-340

乌干达国家博物馆/339

马凯莱莱大学/339

卡苏比墓/339

纳米兰教堂/340

5 坎帕拉旅游资讯/341-343

自助游必须掌握的交通/341

驴友力荐的住宿地/342

饕餮一族新发现/342

淘宝达人爱去的街店/343

消夜族恋恋不舍的地方/343



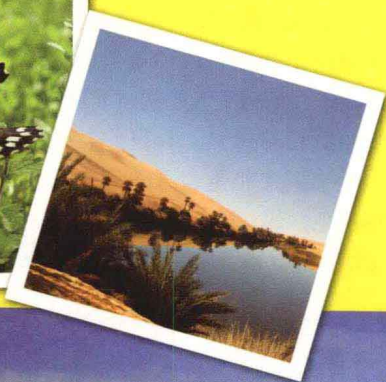


导读:360°看非洲

1 非洲人文：快乐读非洲/002

2 非洲自然：惊艳看非洲/008

3 旅游亮点：非洲TOP榜/010





非洲名片

中文名称：非洲

英文名称：Africa

别名：阿非利加洲

国家：共57个国家和地区

面积：约3020万平方千米，是世界第二大洲

语言：主要有尼日尔-科尔多凡语系（包括班图语系）、尼罗-撒哈拉语系、亚-非语系（闪-含语系）、科伊桑语系

主要城市：开罗、约翰内斯堡、开普敦、内罗毕、达累斯萨拉姆、哈拉雷、亚的斯亚贝巴、坎帕拉

时区：UTC-1至UTC+4

1

非洲人文：快乐读非洲

历史

非洲是地球上一片古老的大地。非洲见证了地球上生命的起源、演变、发展的过程，并用化石碎片、石器、壁画、石化的脚印来对这一过程进行了记。非洲的历史一直在不断地发展和进步，经历了数个时代的变更，直至今日已迈向了现代化的进程。

史前非洲

根据考古挖掘证明，非洲大陆大约在800万年前就已经出现古猿，约200万年前在坦桑尼亚奥杜瓦伊峡谷便出现了“东非人”。250万年以前，非洲大陆的东部进入了早期石器时代，非洲人开始狩猎、驯养家畜、磨制石器，并在岩石上雕刻精美的岩画和岩雕。

农牧业发展与国家的出现

大约在公元前5000年，古埃及人利用尼罗河水的定期泛滥发展农业，种植了大麦、小麦，驯养了以牛为主的家畜。撒哈拉以南的非洲居民，经过不断摸索，种植了高粱、豇豆、薯蓣、可可等热带经济作物。大约在公元前3100年，埃及建立了第一王朝，进入了早王朝时代。公元前10世纪，库施王国出现。1~16世纪中叶，非洲大陆出现了加纳王国、马里帝国、桑海帝国、刚果王国、隆达王国、曼那比、博依那等国家，形成了早期非洲的格局。

殖民入侵与奴隶贸易

15世纪后，西方殖民主义者为了寻找通往印度的新航路，将船队驶向了非洲。1415年，葡萄牙人强占了今摩洛哥的休达。1442年，葡萄牙人初次从非洲向本土运进奴隶，非洲奴隶贸易也由此拉开序幕。16世纪，西班牙、荷兰、英国、法国等资本主义国家相继侵入非洲，开始建立庄园，贩卖奴隶。17~18世纪，葡、荷、英、法等殖民主义经营者将非洲人当成奴隶运往美洲。19世纪后期，非洲奴隶贸易逐渐被废止。

