



世界杯欢聚巴西

BRAZIL

为你呈现南美最大的国家，世界上最迷人的目的地





巴西印象

音乐、海滩、野生动植物，还有热情四射的巴西人，你很容易就会爱上这个世界第五大国。殖民时期的城镇仍然焕发旧时光彩，红色的岩石峡谷、水声隆隆的瀑布和珊瑚礁环绕的热带岛屿构成超然世外的自然美景。在亚马逊热带雨林和潘塔纳尔湿地，生命的多样性让人惊叹，而结合了非洲、原住民、欧洲等元素的多元文化，让巴西更为诱人。

如果这一切还不足以证明上帝的偏心，那么2014年国际足联世界杯和2016年夏季奥运会两大体育盛会主办国的桂冠，将为巴西的魅力添上完美的注脚。

顶级体验

- 前往美洲大陆动物最密集的生态系统潘塔纳尔湿地 (Pantanal)，观赏野生动物
- 深入亚马逊河 (Amazon) 流域，从树冠上的观景点一探雨林的奥秘
- 在里约 (Rio) 的传奇拉帕 (Lapa) 区中，找一座老式舞厅伴着桑巴舞曲尽情舞动
- 在里约、萨尔瓦多 (Salvador) 或奥林达 (Olinda) 的街头体验狂欢节盛况
- 在迪亚马尼塔高地 (Chapada Diamanta) 徒步，欣赏壮观的山景
- 在瀑布小径 (Trilha das Cataratas) 上，欣赏位于巴西和阿根廷边境，气势磅礴的伊瓜苏瀑布 (Iguaçu Falls)

深入体会

- **书籍** 《加布里埃拉、丁香和肉桂》 (Gabriela, Clove and Cinnamon) 刻画了20世纪的巴伊亚州 (Bahia)，作者若热·阿马多 (Jorge Amado) 是巴西最著名的小说家
- **音乐** 若热·本卓 (Jorge Benjor) 的非洲风格音乐；乔安·吉尔巴托 (João Gilberto) 的波萨诺瓦 (bossa nova) 经典音乐作品
- **电影** 取景于里约和巴西东北部地区的奥斯卡获奖影片《中央车站》 (Central do Brasil)；王家卫导演、以伊瓜苏瀑布贯穿始终的《春光乍泄》
- **美食** 黑豆饭 (Feijoada, 黑豆炖猪肉) 和海鲜杂烩 (moqueca, 巴伊亚州的一道丰盛菜肴，椰奶炖海鲜)
- **美酒** 卡沙萨 (cachaça, 一种甘蔗酒)、碎柠檬加糖勾兑而成的凯匹林纳鸡尾酒 (Caipirinhas)

巴西速览

首都 巴西利亚 (Brasília)

文化中心 圣保罗 (São Paulo)

人口 1.987亿

面积 8,514,877平方公里

一句话概括巴西

Tudo bem? (一切都好吧)

标志 狂欢节、足球、波萨诺瓦音乐、桑巴舞、海滩、亚马逊河、贫民区

货币 雷亚尔 (R\$), 1元人民币约兑换0.39雷亚尔

语言 葡萄牙语

签证 中国公民入境需办理签证；持有官方渠道购买的世界杯门票，可以申请巴西旅行专属签证，无需签证费；

时间 比北京时间慢11个小时

手机 中国的GSM制式手机可使用当地SIM卡，凭护照购买





这个国度有热带岛屿、茂密雨林、美妙城市、充满活力的多元文化，当然，还有足球。

- ① 里约热内卢 (Rio de Janeiro): 奇迹之城, 青翠的群山, 金色的海滩与热烈的生活气息相得益彰。里约的探险活动数之不尽, 狂欢节与永不停止的派对也是其中一项; 还有冲浪、雨林徒步, 以及著名的面包山攀岩。
人口: 630万
- ② 圣保罗 (São Paulo): 当地人口中的“桑帕(Sampa)”, 是巴西最大的城市和世界第三大城市。这里是巴西人口数量最大、教育程度最高的中产阶级聚集地, 数以百计的独特族群生活于此, 此外, 这里的同性恋人群也特别活跃。圣保罗文化多元, 世界一流的餐馆、博物馆、文化中心、先锋电影和戏剧在这里应有尽有。
人口: 1990万
- ③ 巴西利亚 (Brasília): 这座现代化的新兴城市在1960年取代里约, 成为巴西的政治中心。蜚声国际的先锋派建筑设计, 使得巴西利亚成为唯一一座建于20世纪而被联合国教科文组织授予世界遗产称号的城市。除了别致的城市景观之外, 落日火红的余晖映衬下的辽阔高草原 (cerrado), 构成的美妙景象无与伦比。
人口: 260万
- ④ 贝洛奥里藏特 (Belo Horizonte): 巴西的第三大城市, 当地人称之为“贝阿噶”(Beagá, “bay-ah-gah”即葡萄牙语“BH”的发音), 是巴西最为热情好客的城市。优秀的博物馆和文化中心, 丰盛的可口菜肴, 还有巴西人均最多的酒吧, 使这座群山环绕的城市富于感染力和年轻活力。
人口: 240万
- ⑤ 萨尔瓦多 (Salvador): 曾是葡萄牙美洲殖民地的首府, 也是非洲裔巴西文化的璀璨明珠, 萨尔瓦多堪称17、18世纪建筑的博物馆。这里节庆活动频繁, 艺术气息强烈。城区外有美丽的海滩。
人口: 268万

- ⑥ 阿雷格里港 (Porto Alegre): 巴西南部最重要的港口城市和交通枢纽, 令这座现代化都会引以为傲的是树木葱茏的公园和出色的酒吧, 还有建于殖民时期、如今已修缮完好的中心城区。这里有悠久的激进政治传统, 也孕育出充满活力而另类的艺术和音乐。
人口: 140万

- ⑦ 玛瑙斯 (Manaus): 亚马逊河流域的最大城市, 坐落在热带雨林当中、曾因橡胶生产而鼎盛一时的玛瑙斯, 在闷热潮湿的典型雨林气候中, 体现着毅力和活力。玛瑙斯有许多非常值得欣赏的景观, 其中包括一座草木茂盛的动物园, 圈养和野生的动物同是种类繁多, 引人注目。
人口: 190万

2014年世界杯举办城市

唯有透过多彩而繁华的城市风光方可充分领略巴西文化。

2014年6、7月间, 第20届国际足联世界杯的比赛将在12座城市中举行。

- ⑧ 库亚巴 (Cuiabá): 这座面积不大的城市, 实际上是由库亚巴河 (Rio Cuiabá) 两岸的姊妹城市老库亚巴 (Old Cuiabá) 和大瓦尔兹 (Várzea Grande) 连接而成。淘金潮和后来的农业发展使库亚巴成为巴西发展最快的首府城市之一, 不过人口数量增长却呈下降趋势。尽管如此, 这里仍然生机勃勃, 是前往巴西多处目的地的起点。
人口: 55.1万
- ⑨ 福塔雷萨 (Fortaleza): 地域广阔的福塔雷萨, 是巴西最大城市之一, 经济发达。这里也是巴西国内乃至全球旅游胜地之一, 旅行者纷至沓来, 为的就是这里的海滩和派对氛围, 还有一众壮观的滨海景区、连绵起伏的沙丘和渔村。
人口: 360万
- ⑩ 纳塔尔 (Natal): 北里奥格兰德州 (Rio Grande do Norte) 的首府是一座整洁、快乐而又温和的城市, 向往海岸的旅行者, 尤其是巴西国内的家庭旅行者咸集于此。因其显著地理位置, 加上俯瞰这里的奇异沙丘、常年适宜冲浪的海水条件、活跃的夜生活, 蓬塔内格拉 (Ponta Negra) 已成为吸引游客的最大诱惑。
人口: 80.4万
- ⑪ 累西腓 (Recife): 气候炎热潮湿, 海岸地势崎岖, 尽管如此, 活跃的历史名城累西腓仍是巴西东北部的文化中心, 为音乐和艺术的发展提供肥沃的土壤。这里的狂欢节规模宏大, 气氛热烈, 此外还有众多博物馆和文化中心。
人口: 370万
- ⑫ 库里蒂巴 (Curitiba): 作为广受赞誉的世界最完美城市规划地之一, 库里蒂巴提供巴西最为便捷的当地交通, 公共交通体系的效率在全球也属上乘。广阔的绿地, 生活富足的居民, 成熟的基础设施, 使这里成为巴西最宜居的城市。
人口: 175万





美丽足球

无论怎样描述足球对于巴西文化的影响都不为过。这么说吧，足球就是巴西人的血液与生命。这个国家每一年、每一天都在与足球同呼吸、共命运，在世界杯期间，肯定会出现举国上下抛开一切，只为心爱的巴西国家队加油助威的盛况。

巴西足球入门

比赛 众所周知，巴西人踢的是世界上最具创造力和艺术性、最让人心潮澎湃的足球。虽然总被认为不擅防守，但考虑到大家只要看见他们踢球就激动不已，谁又会在乎防守水平如何呢。

球迷 齐声高呼“olé”助威声的足球拥趸们也同样让人感兴趣。球迷们在观战时会敲鼓（或者椅背），挥舞巨大的旗帜，燃放烟火和烟幕弹，有时甚至冲着对立球队的支持者们撒尿。

传奇 巴西贡献了许多世界著名球星，比如冲破种族歧视枷锁的莱昂尼达斯·达·席尔瓦（Leonidas da Silva），还有罗马里奥（Romario）。最为星光熠熠的球员当属贝利（Pelé），他在20世纪70年代退役时，已经参加过1366场比赛（包括3届世界杯），取得了超过1200个进球。

2014年世界杯 巴西在足球方面最为成功（赢得过5次世界杯冠军），也是第5个两次主办世界杯的国家。在进行包括体育场和城市基础设施建设的世界杯筹备工作中，巴西已经投入了超过270亿雷亚尔的巨额资金。

俱乐部 巴西有超过400支各级俱乐部球队，和20支顶级联赛的职业劲旅。除了几个节假日的休息之外，全年都可以看到足球比赛。对赢得各项锦标进行的激烈角逐真叫人眼花缭乱。

语言须知

谁在场上？ Quem está jogando? (Kenges-taazhoggang-do)

谁占上风？ Quem está ganhando? (Kenges-taaganyang-do)

嗨！ Ei! (Ay)

不可能！ Nenhum! (Ne-yoom)

好，太好啦！ Sim, demais! (Seeng,de-mais)

你可算了吧。 Dá um tempo (Daaomteng-po)

走开！ Sai fora! (Sai fo-raa)

他在哪个队（俱乐部）踢球？ Quem joga no (Flamengo)? (Kengzho-gaa no)

他踢得可棒了！ Ele é um ótimo jogador! (E-le e oom o-tee-mozhogaa-dorr)

球队太牛了/太烂了！ Que time ótimo/horrível! (Ke tee-meo-tee-mo/o-hee-vel)

与Lonely Planet一起欢聚巴西

新浪微博@LonelyPlanet与全中国的星球客一起，共同庆祝世界杯

www.lonelyplanet.com/world-cup

Lonely Planet的作者们从巴西发回的世界杯最新消息



巴西味道

巴西的美食与这个国家一样多元。火上滋滋作响的牛排、产于亚马逊河肉质细嫩的鱼类、鲜榨的热带水果果汁、提神的鸡尾酒和丰富的甜点，都是巴西美食体验的关键元素。

创意美食

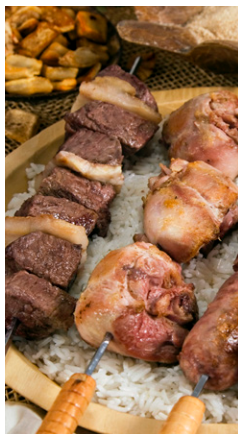
16世纪葡萄牙人将矿产资源开采殆尽之后，甘蔗种植成为巴西的经济命脉。这个时至今日仍然繁荣的产业在造成社会巨大贫富差距的同时，也令巴西人爱上了甜食。富人阶层的饮食趋于欧化，而劳苦大众仍以豆类和肉干为食。原住民的食物（鱼类、水果和木薯根）与葡萄牙风味的米饭、猪肉和牛肉渐渐融合。后来，来自非洲的黑奴将食材的边角料烹煮成主菜，这项发明创造为巴西饮食带来最为奇特的风味。

特色菜肴



油炸面包
(Acarajé)

这种以去皮眉豆为主料的面食源于尼日利亚，如今是萨尔瓦多的特色街边美食。面包在非洲棕榈油(dendê)中炸制，配华达巴(vatapá, 虾与花生或腰果熬制而成的浓酱)同食。



巴西烤肉
(Churrasco)

巴西南部最具特色的菜肴，将鸡肉、牛肉（最受喜爱）或猪肉穿在长剑一般的钎子上，撒食盐在明火上烤制。



黑豆饭
(Feijoda)

巴西传统菜肴的代表，将原住民的主食（黑豆和木薯粉）与葡萄牙引入的牛肉或猪肉结合，烹制出一道丰盛的炖菜。



海鲜杂烩
(Moqueca)

这道明快的菜肴是将海鲜（章鱼、龙虾、虾等）放在陶罐中，加椰奶增稠，与非洲棕榈油、黄皮洋葱、西红柿、芜荑、青椒一道炖煮而成。

去哪吃

酒吧
(Botecos)

酒吧除饮品外，小吃也很有名，包括独特的洋葱炒肝(figado acebolado)。

巴西烤肉店
(Churrascarias)

巴西的烤肉店中有很多都是不限量自助餐(rodízio)，侍者们穿梭于餐桌之间，根据你的需要不停供应烤制好的食品。

果汁酒吧
(Lojas de ucos)

在炎热的天气里，销售清凉果汁(sucos)的果汁酒吧当然颇受欢迎。

小吃店
(Lanchonete)

店里供应的小吃在当地语言中叫做petiscos(小食)或tira-gostos(开胃菜)。





节日和活动

巴西以让人情不自禁舞动的音乐旋律、炫目的服饰、整晚纵情直至日出的派对而闻名于世，不过巴西人的狂欢可不只局限于几周的时间，因为他们的节日（festas）庆祝纵贯全年。

狂欢节（Carnaval）

时间: 取决于圣灰星期三（Ash Wednesday）的具体日期

地点: 全国，不过最热闹的还属里约、萨尔瓦多和奥林达

圣灰星期三之前的5天，举国上下都会举行盛装游行和昼夜不停的狂欢来庆祝这一著名的节日。

圣周（Semana Santa）

时间: 复活节前的一周

地点: 欧鲁普雷图（Ouro Preto）

复活节之前的圣周是一项五彩缤纷的游行庆祝活动，由鲜花装扮得绚丽多彩的街道上，满是天主教游行队伍。

国际热气球节（Festas Internacionais de Balonismo）

时间: 4月下旬或5月上旬

地点: 托雷斯（Torres）

节日历时5天，以音乐会、极限运动、户外博览会为主要活动的多彩热气球节为南部海滨城镇带来勃勃生机。

圣保罗同性恋大游行（São Paulo Pride）

时间: 6月

地点: 圣保罗

拉丁美洲的同性恋之都圣保罗，举办世界上声势最大的同性恋活动，吸引300多万人参加大规模的游行和街头庆祝活动。

敬牛节（Bumba Meu Boi）

时间: 6月下旬至8月第2周

地点: 圣路易斯（São Luís）

这个别开生面的节庆活动由为期1个多月的街头表演、唱歌、舞蹈、戏剧和卡波艾拉（capoeira，结合武术与舞蹈特征的运动）讲述与古老的欧洲、原住民、非洲文化均有关联的民间故事。

新年舞会（Reveillon）

时间: 12月31日，新年前夕

地点: 科帕卡巴纳（Copacabana）

每年，200万身着白衣的狂欢者们涌至美丽恬静的科帕卡巴纳海滩，以喧闹的音乐会、舞会和焰火表演迎接新年。

意大利节（Fest Itália）

时间: 7月中旬

地点: 布鲁梅瑙（Blumenau）

庆祝巴西的多元文化，为期1周，以葡萄酒、意大利面和音乐为特色。

十月啤酒节（Oktoberfest）

时间: 10月中旬

地点: 布鲁梅瑙

这个啤酒节是巴西规模最大的街头派对之一，在里约的热闹程度仅次于狂欢节。节日的庆祝主题是德国移民带来的高超酿酒技艺和对中欧山区建筑的喜好。

纳塔尔狂欢节（Carnatal）

时间: 12月的第1周

地点: 纳塔尔

这个萨尔瓦多式的节日是巴西规模最大的“淡季狂欢节”，有狂欢的街头派对和trios elétricos（在游动花车上的表演乐队）的卖力演出。



大自然和野生动植物

巴西坐拥世界上最广阔的热带雨林和一流的湿地，动植物种类丰富程度令人吃惊，可以观赏到巴西标志物种的地点数不胜数。

亚马逊河流域 (The Amazon)

亚马逊雨林的动物种类繁多，有奇异的哺乳动物（如行踪不定的美洲豹和三趾树懒）和淡水鱼，也有微小的昆虫和五颜六色的鸟类，如绯红金刚鹦鹉和犀鸟。这片郁郁葱葱的热带雨林辽阔程度惊人，占地面积400万平方公里，几乎是巴西国土面积的一半。你可以通过“丛林度假屋”更好地体验亚马逊热带雨林，在丛林中的露营地住一晚，或者参加“生存游”，进行2至3日的徒步。爬树和钓鱼也充满乐趣。

大西洋雨林 (Atlantic Rainforest)

比亚马逊雨林，巴西的另一块热带雨林大西洋雨林 (Mata Atlântica) 更为古老，演化过程也不尽相同。在这片雨林中，有些地区的生物多样性堪称世界顶级。这里也生活着许多独特的物种，例如26种灵长类动物中的21种，2000多种蝴蝶中的900余种，600多种鸟类的多数都是这里的专属物种。毫无疑问，这些物种的生存都受到极大威胁，其中包括4种狮狨和2种毛绒绒的蜘蛛猴（美洲体型最大的灵长类动物）。

潘塔纳尔湿地 (The Pantanal)

位于巴西中部、玻利维亚东部和巴拉圭北部，占地面积超过210,000平方公里的潘塔纳尔，是全球最大的内陆湿地。这里拥有让世界其他地区称羡的生物多样性，同时也是世界上最有可能观赏到美洲豹的地点。每年雨季的洪水为野生动植物提供了极为充足的食物和养分，孕育了不计其数的物种，包括巨蚰、美洲狮、巨型食蚁兽、紫蓝金刚鹦鹉、巨獭，还有许多猴子。如果你想要在野外的环境观赏这些动物，就一定不要错过潘塔纳尔。



在亚马逊河上的站立式划板运动

探险和户外活动

巴西因其多样的户外活动，一直是“玩的就是心跳”旅行者梦寐以求的目的地。这里的海岸、森林和多山的内陆地区，为追求清新空气的探险活动提供着完美的场所。大西洋沿岸有数以百计的冲浪场地，而高原台地(chcapedas)则是各种徒步的理想目的地。



空中

滑翔翼和滑翔伞 在里约热内卢乘双人滑翔翼在热带雨林上方飞行，观赏海滩和海天之间星罗棋布的岛屿，这种经历真是令人难忘。另外，风景如画的里约也是体验滑翔伞乐趣的好地方。



水域

潜水 在巴西潜水是一项令人愉快的活动，提供最佳潜水体验的目的地当属费尔南多-迪诺罗尼亚群岛(Fernando de Noronha archipelago)，这里的水下视野清晰，海水温暖，海洋生物种类丰富(包括15种珊瑚、数目众多的海龟和200余种鱼类)。

浮潜 对于喜爱浅水胜过深潜的旅行者来说，在博尼托(Bonito)周边的清澈水域浮潜可称无与伦比。在这里，你可以观赏到潘塔纳尔最著名的鱼类：大西洋马鲛、人齿鱼和多拉杜鱼。



陆地

攀岩 巴西有适合各种级别的攀岩地点，入门者和绝顶高手在这里可谓各得其所。凉爽、干燥的月份(4至10月)最适合攀岩。里约是攀岩活动的中心，从市区出发，方圆1小时车程内有约350处成熟攀岩地点。

徒步 巴西的国家和州立公园、南部与东南部的海岸均可提供上佳的徒步场所。由于热带气候的炎热潮湿，选择凉爽的月份(4至10月)徒步最为适宜。

冲浪 这种运动已经融入巴西的生活方式，在南部有特别完美的海浪。最佳冲浪海滩位于圣卡塔琳娜州(Santa Catarina)，巴西的冲浪锦标赛多在该州圣卡塔琳娜岛(Ilha de Santa Catarina)的普拉亚-若阿基纳(Ilha de Santa Catarina)举行。

皮划艇和独木舟 亚马逊河流域提供最令人兴奋的独木舟体验，树皮独木舟之旅非常有名。格兰德岛(Ilha Grande)近岸、圣卡塔琳娜岛的孔塞桑湖(Lagoa de Conceição)、潘塔纳尔湿地、东北部的伊塔卡雷(Itacaré)和其他岛屿目的地，都有最适宜进行皮划艇运动的水域。



计划你的行程

各种探险就在巴西等着你。以下是帮助你计划行程的基本信息：



何时去

旺季（12月至3月）

恰逢北半球的冬季，这里却是气候炎热，因狂欢节及周边活动而热闹非凡。价格高昂，住宿可能要求最短入住时间（一般为4晚）。

平季（4月和10月）

海岸地区天气温暖、干燥，山区可能寒冷。价格和旅行者人数趋于平均水平，不过复活节和十月啤酒节仍会吸引大批游客，价格也相当高。

淡季（3月至9月）

除了学生们放寒假的7月之外，价格普遍较低，南部地区气温凉爽。7月至9月是在亚马逊河流域和潘塔纳尔湿地旅行的好时机。



每日预算

经济（少于R\$200）

住宿舍房间，在果汁酒吧就餐，乘坐长途汽车。

中档（R\$200-400）

住酒店标准客房，在餐馆就餐，参加丛林一日游，去夜店，在里约搭乘国内单程航班。

高档（高于R\$400）

住精品酒店和高端丛林度假屋，在高档餐馆就餐，欣赏现场音乐。



到达和离开

飞机

可以从北京或上海飞往里约热内卢、圣保罗，均需经停第三地。在巴西国内长途旅行时搭乘飞机可以节省路上的时间。机票价格一般较高，不过经常有促销折扣。

长途汽车

除亚马逊河流域之外，长途汽车四通八达，提供从普通（comun）到卧铺（leito）的各种席位的服务。

船

船速缓慢，乘坐并不舒适，但却是亚马逊河流域城市之间不错的交通工具，可进行一日或数日旅游行程。

汇率：

人民币 ¥1 R\$0.39

港元 HKD\$1 R\$0.31

新台币 NT\$1 R\$0.08

澳门元 MOP\$1 R\$0.3

新加坡元 SGD\$1 R\$1.9

欧元 €1 R\$3.2

美元 US\$1 R\$2.4



新浪微博: @LonelyPlanet

官方网站: www.lonelyplanet.com

Instagram: lonelyplanet

这是一份Lonely Planet为2014年巴西世界杯定制的推广手册，仅供活动期间免费下载与浏览，任何人不得以任何方式将本手册用于商业目的。



新浪微博: @风行网

官方微信: ifunshion

官方网站: <http://www.fun.tv>

特约视频合作伙伴