

图说
天下

NATIONAL GEOGRAPHY COLLECTIONS

国家地理系列

消失的地平线 心中的香格里拉



中国最美的地方

精华特辑

《国家地理系列》编委会 编

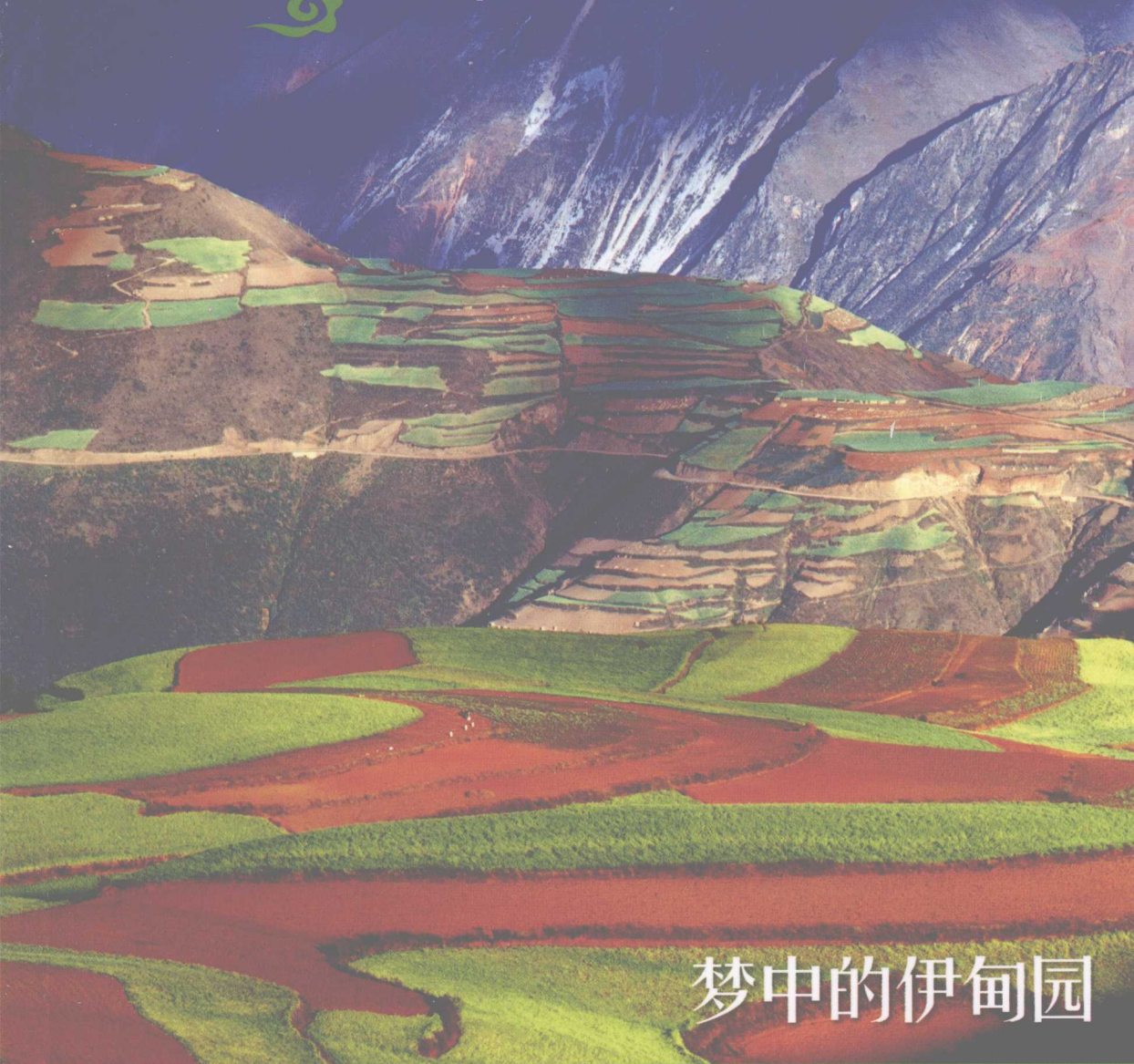
40处云南最美的地方，

25个独具风情的少数民族，

20件云南最浪漫的事情，

如果湖水和天空一色，这里就是天上人间。

云南



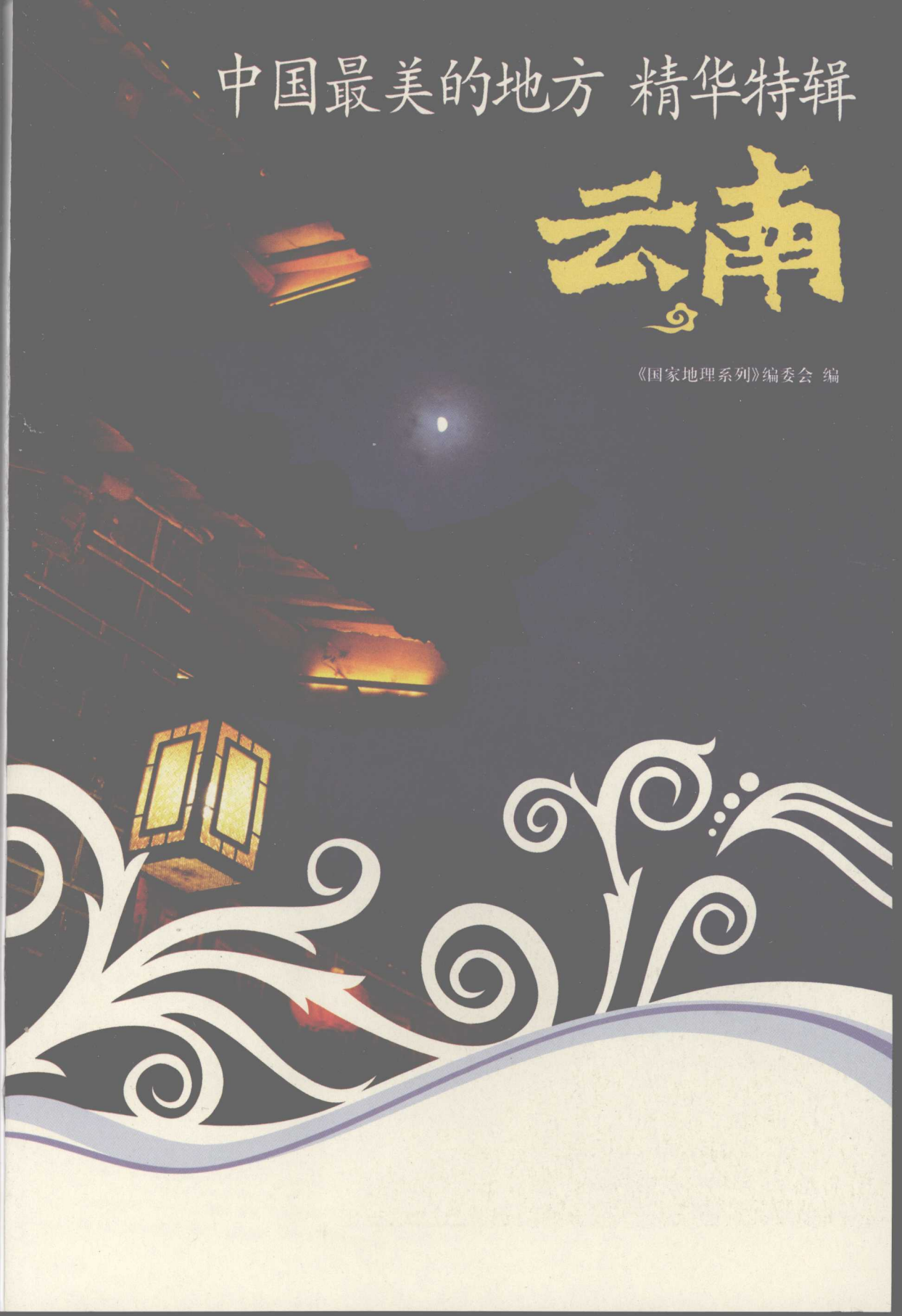
梦中的伊甸园

吉林出版集团有限责任公司

中国最美的地方 精华特辑

云南

《国家地理系列》编委会 编





中国最美的地方精华特辑

yunnan

云南

图书在版编目(CIP)数据

中国最美的地方精华特辑. 云南 / 《国家地理系列》
编委会编. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.4
(图说天下. 国家地理系列)
ISBN 978-7-80762-512-4

I. 中… II. 国… III. 云南省—概况 IV.K92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040092 号

出版策划: 孙亚飞

责任编辑: 王文奇

责任校对: 赵晓星

特邀审校: 刘仁军

文图编辑: 王连华 高霁月

文稿撰写: 宋春辉 华亮 王钦刚 时圣云

美术编辑: 王道琴

装帧设计: 夏鹏 孙阳阳

图片提供: 华盖创意图像技术有限公司 FOTOE.COM

北京全景视拓图片有限公司 IMAGINECHINA

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn)

(长春市人民大街 4646 号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

开本: 787 × 1092mm 1/16

印张: 12

字数: 160 千字

版次: 2008 年 5 月第 1 版

印次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元





前言

是不是真的像那部古老的经书里所说，我们已经失去了曾经的乐园，就永远不能够再得其门而入？传说中的乐园里面，四季如春，树木上永远是果实和花朵，珍禽异兽和人类和平相处，在这块土地上流淌着四条奶和蜜的大河。这种种的叙述到头来营造了一种似曾相识的熟悉，于是就有人宣布，乐园并没有消失，它还存在，它就是中国的云南。

是的，这里有连绵不尽的雪山，身披着太阳的光辉和神灵的尊严，这里有激情澎湃的河流，冲刷着坚硬的河堤并且流淌着亘古的时间；这里有碧连天际的草原，青草和红花娇艳得能够荼毒人的眼睛；这里有宁静幽深的湖泊，湖水像天空一样澄澈地倒影着无心的白云和繁炽的星群……以及这里的寂寞，在寂寞的时候，能够一个人面对和阅读自己的生命。

《图说天下·国家地理系列》此次推出了“中国最美的地方精华特辑”，很大程度上其实也是想要满足一种用我们自己的方式来描画这些地方的冲动。而对于读者，我们则希望能用这种全新的讲述方式，带给大家一种与以往阅读不同的满足感。这册《云南》特辑为此打破陈规，特别收录了业内人士精心遴选的40处云南最美的风景，介绍了25个原居少数民族的风情以及在云南应当去体验的最浪漫的20件事情，为你勾画出一个多彩并且多情的真实的云南。当然，更美丽的文字存乎人们走上高原时的心头的感动，更美丽的图片存乎人们面对着云南时的流泪的眼睛。而本书仅仅是一张车票，从这一刻你踏上西南疆域的旅程。



目录



印象：彩云之南

..... IMPRESS

- 8 · 俯瞰云南
- 12 · 云南的历史
- 14 · 云南的生活



感触：云南最美的40个地方

..... SHOCK

>>>

18 尘世里获得幸福

- 18 · 昆明
- 22 · 大理
- 25 · 丽江
- 28 · 香格里拉
- 32 · 剑川寺登街
- 33 · 巍山

>>>

34 像激情一样恣肆

- 34 · 三江并流
- 38 · 长江第一湾
- 42 · 怒江大峡谷
- 46 · 虎跳峡
- 48 · 九龙瀑布群



>>>

50 神的灵之所在

- 50 · 玉龙雪山
- 54 · 梅里雪山
- 58 · 西山
- 62 · 苍山
- 66 · 白茫雪山
- 68 · 哀牢山
- 70 · 老君山

>>>

72 上苍的眼泪

- 72 · 滇池
- 76 · 洱海
- 79 · 碧塔海
- 82 · 泸沽湖
- 86 · 抚仙湖

>>>

88 鬼神的礼物

- 88 · 石林
- 92 · 元谋土林
- 96 · 腾冲火山地热
- 98 · 白水台
- 100 · 宜良九乡

>>>

92 匠人的荣光

- 102 · 崇圣寺三塔
- 106 · 大观楼
- 108 · 金马碧鸡坊
- 110 · 归化寺

- 112 · 姐勒大金塔
- 113 · 曼飞龙佛塔
- 114 · 世博园

>>>

116 复得返自然

- 116 · 西双版纳
- 120 · 勐养
- 122 · 罗平油菜花海
- 124 · 普者黑
- 126 · 元阳梯田

风情：云南的25个少数民族

..... TOUCH

- 130 · 白族
- 132 · 纳西族
- 134 · 藏族
- 136 · 傣族
- 138 · 彝族
- 140 · 傈僳族



142 · 拉祜族

144 · 佤族

146 · 哈尼族

148 · 壮族

150 · 苗族

151 · 回族

152 · 满族

153 · 布依族

154 · 瑶族

155 · 景颇族

156 · 布朗族

157 · 阿昌族

158 · 普米族

159 · 怒族

160 · 基诺族

161 · 德昂族

162 · 蒙古族

163 · 独龙族

164 · 水族

>>>

176 大快朵颐

176 · 普洱品茶

178 · 大吃菌子宴

179 · 品尝过桥米线

180 · 喝三道茶

>>>

181 我的帝王生涯

181 · 住五星级酒店

182 · 昆明泡吧

183 · 住丽江客栈

184 · 坐豪华旅游列车

185 · 短暂的空中旅行

186 · 论斤买花

>>>

187 还是英雄

187 · 北海划草

188 · 徒步虎跳峡

189 · 勇攀卡瓦格博

190 · 呼风唤雨听命湖

体验：云南最浪漫的20件事

..... ENJOY

>>>

166 心情故事

166 · 云南看云

168 · 寻访西南联大

170 · 寻找陈圆圆

172 · 喂红嘴鸥

174 · 筇竹寺数罗汉

175 · 聆听纳西古乐





印象

彩云之南



从人间到天堂——

俯瞰云南



地图上的云南，就像一片飘落的枫叶，如果仔细端详，就看得见它飘落的悠闲；如果认真聆听，就听得见它飘落的快乐。而这快乐里，分明还带着笑声。那笑声如大理白族回味历史般意味深长的笑，如迪庆藏族奉献哈达般豪爽开怀的笑，如傣族泼水声中热情洋溢的笑，如布依族、拉祜族、傈僳族遥远而质朴的笑，如生活在云南境内二十多个世居民族和谐惬意的笑……

把身子缩小，穿过层层迷雾，从红色枫叶的一角钻进去，就落在了这个广阔的红土高原上。从南到北，自东至西，生活着各种风俗截然不同的民族，云南因而散发出一种扑朔迷离的色彩和美丽，像一个硕大的拼图，每一个民族都是它的一个板块，都那么不可或缺，在自己固定的位置上光芒万丈；每一块也都有自己的故事，诉说着古老，雕刻着沧桑，或浸润着安详，享受着宁静；每一块都充满诱惑，诱惑着懵懂的心绪，诱惑着青涩的爱情，诱惑着不同肤色和种族的客人，到此遗留下一个个绚烂多姿的梦。

这个梦，也许因昆明而绚烂，那色彩斑斓的繁花，那终年和煦的光照，那些直插天宇的高楼，那些不落俗套的时尚……就是那个悠然自得的都市；也许因大理的故事而绚烂，从南诏到忽必烈，从武侠江湖到现实世界，讲述不完的故事里有描绘不尽的精彩；也许

▼ 贵为藏区八大神山之首的梅里雪山



因丽江的古老而绚烂，轻轻叩响遥远的古墙，似乎还依稀可辨历史的回声，在神圣的玉龙雪山脚下仰望，心灵便和天空一样清澈；也许因西双版纳的迷乱而绚烂，一叶障目不见泰山的雨林，总能搅乱每一个游人的心扉，总让人充满想象，而想象充满未知；也许因香格里拉的虚



幻而绚烂，那里本来就是一个绮丽的梦，在香格里拉，就是在梦中的梦中，无论怎么逃脱，都逃脱不出来……

草原，狼毒花，和一个人的香格里拉。

也许因纳西族的东巴文字而绚烂，也许因傣族的孔雀舞而绚烂，也许因苗族的动人歌喉而绚烂，也许因哈尼族的层层梯田而绚烂，也许因闻所未闻、见所未见的民风而绚烂，也许因某一天在眼前一闪即逝的陌生女子而绚烂……

在云南，没有不绚烂的梦，当然，就更没有不做绚烂的梦的人。

向往云南，就是这个梦的开始。或许是向往金沙江的灵动，澜沧江的博大，也或许是向往洱海的宽广，怒江的雄浑……向往生命如江水般汹涌澎湃，在云南找到生命的宣泄和激情。

或许是一位乐山的仁者，更向往梅里雪山的圣洁、哈巴雪山的伟岸，更向往苍山的坚定和哀牢山的和谐……在云南，总能找到人生的高度和生命的铿锵。

或许是一位女子，像江南水乡的女子一般娇艳怜人，更爱深深的庭院，更爱静谧的闺房。那还是不要太接近云南的好，如果迫不得已来到云南，最好蒙上双眼，躲过金灿灿的一如首饰般耀眼的油

云南会把任何一位芳龄女子
留下，留下来，养育成如云南本身
一样倾国倾城的绝代佳人。

菜花海，避开西双版纳炫耀舞姿的七彩孔雀；最好再捂住耳朵，阻挡银装素裹的白水台上清亮的滴滴答答，隔离燕子洞里声声不息的呢呢喃喃……否则，云南会把任何一位芳龄女子留下，留下来，养育成如云南本身一样倾国倾城的绝代佳人。

或许是一位信徒，看淡了世间流水般的繁华，冷落了熙熙攘攘的名利，更向往一方心灵的净

土，没有喧嚣，更没有战乱。大概，云南才是寻寻觅觅的佛堂，才是朝朝暮暮的庙宇。或许可以去松赞林寺朝拜佛祖，或许可以去巍宝山参拜天尊；当然，还可以去山寨，在彝族的火把里顶礼膜拜，在佤族的木鼓里走向神圣，在纳西族的祭天里祈求安康，在独龙族的文面里找到安宁……在云南，无论有什么信仰，都有信仰的回报；即使没有信仰，也会信仰起幸福的人生。

或许是一个孩子，只希望在妈妈的带领下听听阿诗玛的故事，听听三江并流的传说，再听听崇圣寺的钟声和高原上的鸡鸣狗叫；

只希望品尝正宗的过桥米线，看看人流如织的风俗表演，选一件五彩缤纷的民族服装，感受一次异国般的风土情调……大概，只能来云南了，也只要来这一个地方就足够了。

……

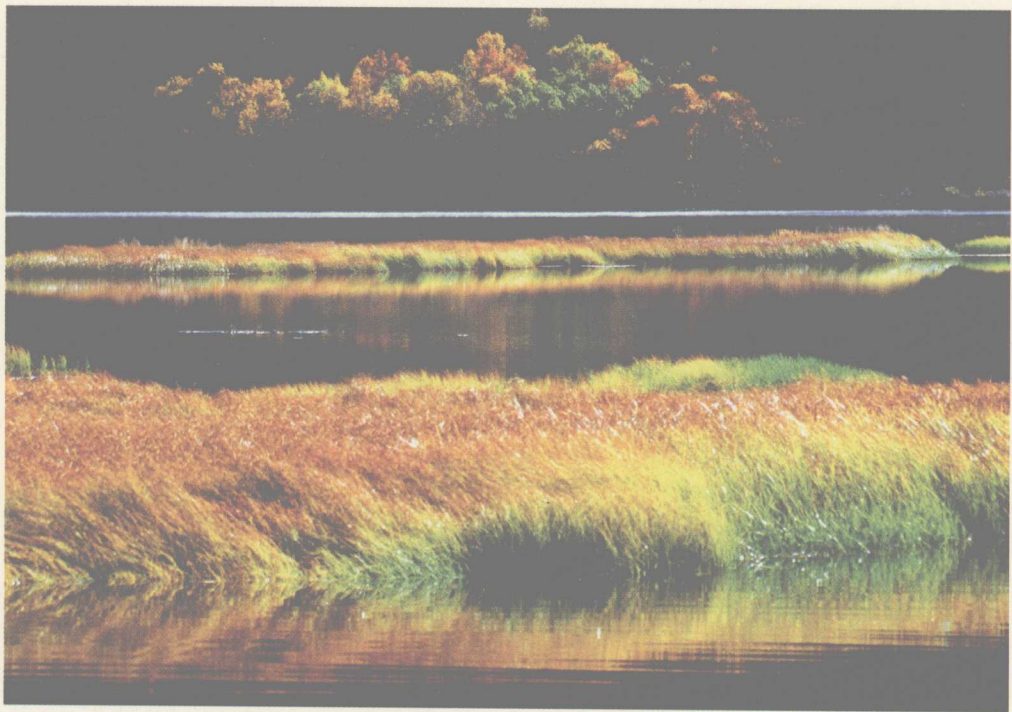
如果，终于禁不住诱惑，终于听见了心灵的呼唤，还是背上简单的行囊，



▲ 云南的红土地

冲入这片热情的红土吧。

不必为衣食住行而担心，云南最富有的就是拥有众多热情好客的民族。去白族品品“三道茶”的芳香，去水族感受“吊脚楼”的舒适，去普米族凑凑新年的热闹，去纳西族聆听一场场原生态的音乐盛会……想吃什么、住什么，想怎么吃、怎么住，似乎都一应俱全，没有人会指指点点。



▲ 属都湖如同仙境。

不必为找不到梦境般的景色而忧虑，睁开眼，总有数不清的惊喜飘忽眼前。石林的奇异还来不及回味，土林的独特就填满了脑海，一转身，沙林又是另一番天造地设。还未脱下攀登白茫雪山时加厚的棉衣，腾冲的地热就让汗珠滚落了一地，映着彩虹的色彩，如九龙瀑布群一样光彩熠熠。只有想不到的景色，没有找不到的视觉。

当然，更不必为寻找返程的路径而烦恼，因为踏进红土高原的那一刻，就已经记不清身在何处了，灵魂早已经和云南连在了一起，分，也分不开。

如果真的离开了，离开时带着千言万语的不舍，就索性默默地不留下一句话，更不必吐露分别的伤心，因为还有再见的期盼，还有期盼可以成真。

如果生命中只有这一次与它相逢，也不必相见恨晚，曾经拥有就是幸福的见证。那就离开，带着初来乍到时那个绚丽多姿的梦，至少，这一次的梦里还有真切的高山、峡谷、鲜花、绿叶……

呵护这个梦吧，像呵护爱人一样地呵护那个心灵永远的栖居地——云南。从海拔 76.4 米的红河河谷，到海拔 6740 米的梅里雪山，就是从人间到天堂。



亘古长存的红土高原——

云南的历史

最早的历史已经湮埋于土地之下，即使考古学家也只能凭借点滴的文物，来展开推测和联想。但是毫无疑问，这里是人类的最早起源之一。

很难想象，170 万年前，就是在元谋那一片荒瘠之上，如同疯狂的游戏的土林之中，就活动着人类祖先的身影。但是似乎于此却可以鉴定，就是人类的起源，和后来的不断进步，并不是沉浸在舒适生活中的颐养，而是对恶劣环境和艰苦条件的不断对抗和克服。在痛苦中，人和人类走向成熟。

人类走下高原，又是风起云涌，红土地依旧沉默。它再一次出现在世人面前，已经到了公元前3世纪的战国后期。楚国的庄蹻带领着军队闯进来，建立了一个国家。于是，红土地第一次有了它的名字——滇。古滇国在高原上孤独得像一个梦，迅急得也如同一个梦，一百余年之后它消失了，据说沉没在抚仙湖的100米以下的水底。

秦国开凿了到达云南的道路，因为狭窄，所以叫做“五尺道”。汉武帝通过这五尺道，走进缅甸和印度，宣示了一个强大的帝国。他在当时的首都长安，挖掘出一个形似洱海的湖泊，就叫做昆明湖，来操练他的水兵。这个典故就是“汉习楼船”。这个武功赫赫的皇帝，征服了这块土地，但是并没有征服这里的民族。400余年后的诸葛

亮，来到这号称不毛之地的蛮夷，不仅仅是七擒孟获，他带来了先进的生产和生活方式，带给了这些民族雨露恩泽。直到今天，还有许多民族把诸葛亮奉为神灵，自称为他的后裔。在这里，仁爱战胜了武力。

从东晋时期，爨氏入主云南，红土高原屹立在中原的战火之外，保持了长

大理的古城墙



久的安宁。时间流逝，又是400年后，在煌煌大唐帝国的支持下，皮罗阁统一了六诏，建立了以洱海为中心的南诏国。皮罗阁被册封为云南王。南诏却一时之间成为唐帝国和吐蕃的必争之地，双方连续展开大规模的战役，马蹄践踏着白族建立起来的丰富文化，红土地上狼烟四起。直到唐帝国取得决定性的胜利，在洱海旁边竖立起标榜战绩的铁柱。这就是“唐标铁柱”。

南诏湮灭，变成了大理，大理国的皇帝就是著名的“大理段氏”。据说宋太祖赵匡胤考虑到大理国远在岭南，难以驾驭，就手持着玉斧在地图上指点“此外非吾所有也”，后来也只勉强承认大理对宋朝的臣属关系。这叫做“宋挥玉斧”，接下来就是“元跨革囊”。蒙古的大军浩浩荡荡到达丽江，乘坐皮筏渡过了天险金沙江，一举摧毁大理国，反戈殄灭南宋朝廷。云南从此进入到中央政府的直属统治。



● 丽江的明代建筑——木府

明朝分封云南的沐王，清朝流放到云南的文武官员，给红土地带来了更加先进的文化，促进了内地和高原的交流。但是此时的云南，所目睹的却是中国的封建帝国的最后的余晖。清帝国面临世界列强的欺凌，内忧外患，风雨飘摇。云南地处中国和东南亚、南亚的交通要冲，列强们从来就不曾放弃对它的觊觎之心。但当他们手持长枪短炮进入到红土高原，却受到土著民族的大刀长矛的英勇抵抗，接受了不可相信的失败。

云南在这一刻摆脱了自古以来的落后和狭隘，站在了抵抗列强入侵的前线；并且把这样的光火发扬，打响反对袁世凯帝制复辟的第一枪；在历时八年的抗日战争中，担任了中国的大后方基地。在崭新的中华人民共和国成立之后，云南继往开来，接受着新的使命。

红土高原亘古长存，在红土高原上为民族进步、国家独立而开创的、战斗的、牺牲的人们也将永垂不朽。



聆听时间的声音——

云南的生活

云南也有现代化的都市，这座都市就叫做昆明。在昆明市里，也有高楼大厦，也是车水马龙，也有无数的现代人为了生活而奔波。但是，即使这些工薪阶层的人们，和在其他的城市比较也有太多的不同。

当落日的余晖洒在这座古城上，金马碧鸡坊投射下来长长的影子，似乎要演绎一个关于光阴的故事和日月交辉的传说。即使一个匆忙的昆明人路过于此，目睹这时间的痕迹，也会不由自主地放慢脚步，舒缓下自己的心情，或者不由自主地就走到翠湖。如果是冬季，那么湖面上纷飞着无数可爱的红嘴鸥们，拿着一块面包，就可以喂它们一个傍晚。如果恰恰红嘴鸥已经飞走，翠湖的旁边却还有难以数清的茶馆。在茶馆里，叫一壶热茶，慢慢地品味，或者是孤身一人，观赏着红日西山；或者是三五朋友，互诉心曲——但是绝对不会涉及贸易。在昆明，工作和生活无关。昆明是一座为数不多的悠闲的都市。

如果是大理，比较操劳的也许是洱海旁边的渔民。在碧波浩荡

► 鸬鹚被小心地安置着，头朝里，尾巴向着水面，这样就使得船里总是干净的。



的洱海上，看不见一艘机动的渔船，而满眼都是竖起如同芦蒿的桅樯。渔民们有节奏地伸欠身体划动双桨，于是渔船就在“涿涿”的水声中前行。和这古老的木船相般配的居然是站在船舷上的鸬鹚。鸬鹚掠过水面，潜进水里，衔出巴掌大的小鱼。渔民一天的收获也许看起来少得可怜，但是他们自己的内心却有超越欣喜的平淡。

如果是丽江，这
是一座号称可以让人
发呆的城镇。每一个
在丽江居住的人，都
会格外精心地收拾自
己的院子。院子里不
可以无水，那种弥漫
在耳畔、清洗灵魂的

流动声；不可以无花，那沁入心脾的芬芳；不可以无树，但树木又不能过于茂盛，以至于遮挡了阳光；不可以不开阔，至少在院子中间有一把躺椅，慢慢地摇动。于是，整个的白天，丽江人就在这个院子里，在这把躺椅上，静静地发呆，什么都不想。

如果是香格里拉，远方的放射璀璨光芒的雪山，就居住着崇高的神灵和真挚的信仰。到雪山脚下朝拜，围绕雪山进行祈福，是每一个藏民的心愿。距离雪山也许是迢迢的路程，而庞大的雪山，又不知道周围是几十、几百千米的方圆。藏民却不借助于任何的交通工具——无论是车辆还是马匹，仅仅相信并且依靠自己的双脚，更



● 红土地上，色彩和层次一样地分明。

仅仅因为一棵树木，就使土地接近了天空。

有虔诚者，选择等身叩拜，每行走一个身体的距离，就会匍匐在地，用心脏贴近大地的脉搏，用身体丈量这段遥远的路程。

在更多的乡村，人们几乎还固执地遵守着“日出而作，日落而息”的生活习惯。

土地是永远的赐予者，侍奉土地需要的是虔诚和耐心。在土地里耕种，躬着身体如同在进行无声的祈祷。偶尔抬起眼睛，还是那片澄清的天空。太阳每天从东到西，作物每天生长。在春天播种，在秋天收获。或许，这就叫做自然。

在云南，或许会觉得平淡。但是就在这平淡中，生活似乎得到了悠闲，而时间也似乎变得漫长，一日如同百年。在云南，有些时候，假如闭上眼睛，似乎就可以感觉出来，时间如同一条浸润着每一个人的河流，可以听见时间流动的声音。其实有些时候，看得见时间，听得到时间，或许就是理解了生命的真谛。



昆明夜景

