



云南旅游

完全指南

A COMPLETE GUIDE TO YUNNAN PROVINCE

——云中漫步完备书——

30幅实用地图 **83处经典景点**

400幅精美图片 **1000余条交通、**
住宿、饮食、购物、游玩强档资讯

独家归纳的云南出行安全、健康、饮食、住宿、游玩资讯

囊括云南自驾、自助
40余条经典路线

 中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

云南旅游完全指南 / 云南旅游编辑部 / 编.

—北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

(悠生活·旅游大玩家)

ISBN 978-7-5019-6593-9

I. 云… II. 云… III. 旅游指南—云南 IV. K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 133277 号

云南旅游完全指南

云南旅游编辑部编

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波

责任终审: 张乃柬

封面设计: 刘 微

责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京市东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 9.5

字 数: 220千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6593-9/K·085

定 价: 29.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695/85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845/85128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70151S5X101ZBW



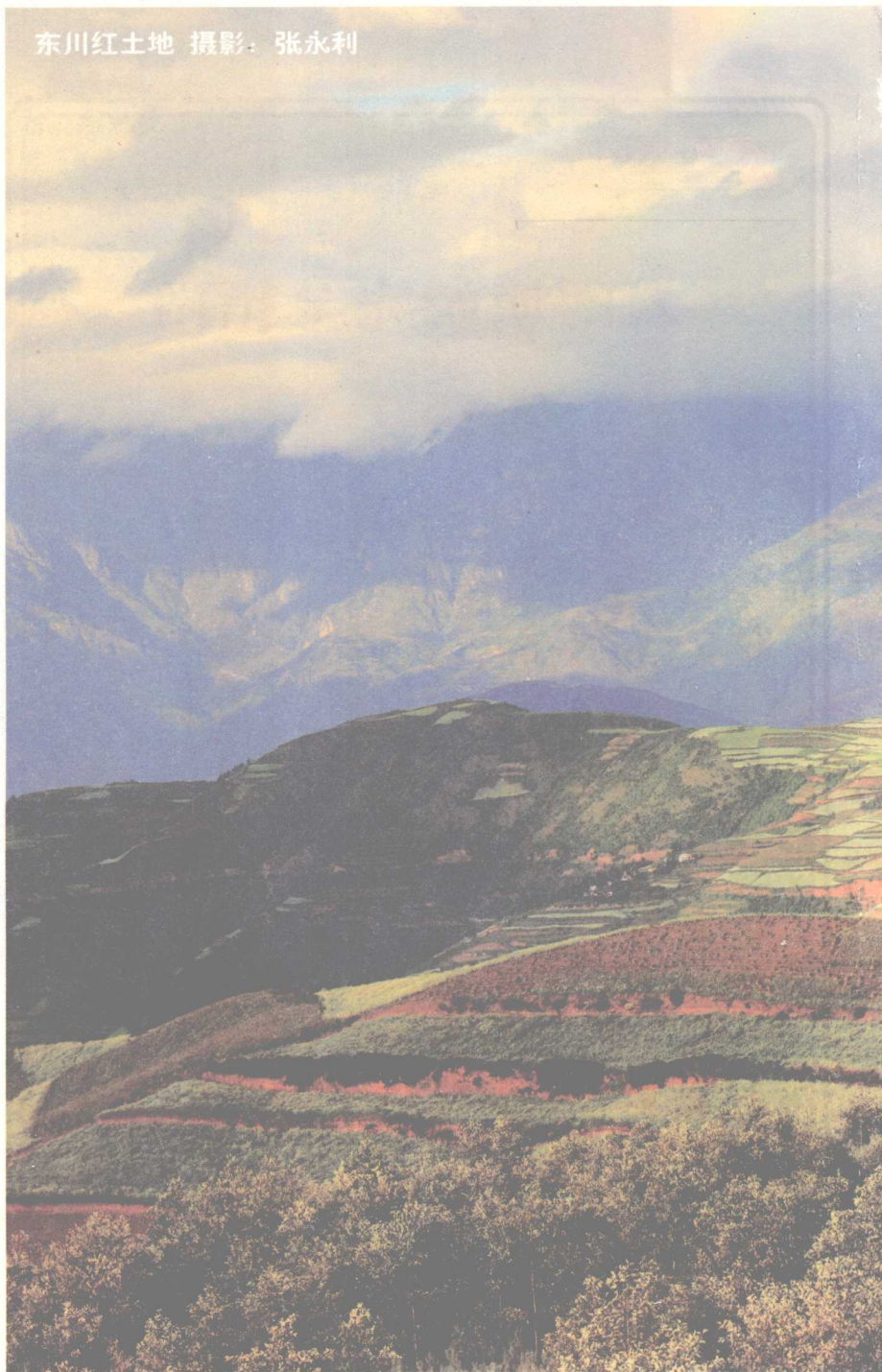
云南旅游完全指南

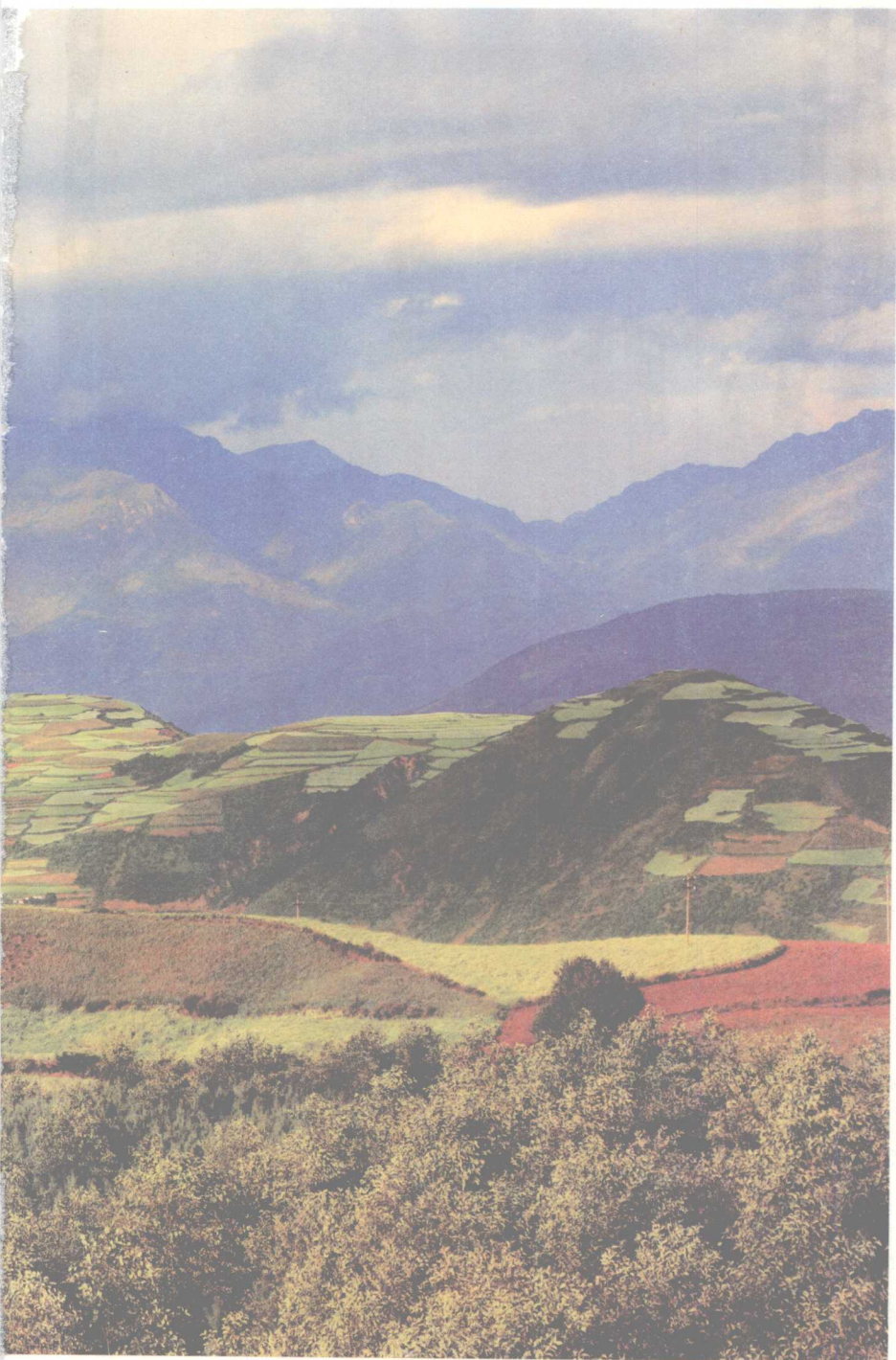
云南旅游编辑部编



中国轻工业出版社

东川红土地 摄影：张永利







束河古镇 摄影：梁敏

前言

彩云之南，七彩天下

传说汉武帝做了一个奇异的梦，梦里的景色美丽极了，有五色彩云。他醒来后有点怅然若失，于是派人寻找梦里的地方。在现在的云南，他找到了梦里的彩云。于是汉武帝就命名这里叫云南，即“彩云之南”之意。还有一说法是，因这里位于“云岭之南”而得名。

云南，以其美丽、丰饶、神奇而著称于世，一向被外界称为“秘境”。

云南简称“滇”，在战国时期，这里是滇族部落的生息之地。古语云：“一日长一丈，云南在天上”，她确实离天很近。300万年前一次强烈的地壳运动，使地处海洋深处的谷地突兀而起，造出了这一片峰谷纵横、川流回旋的奇异高原。

在云南，有句话说，“一山不同族，十里不同天”。一是说明这块红土高原地域辽阔；二来表明这里民族众多。根据统计，这里生息繁衍着25个主要民族，正是这里不甚相同的自然环境与社会文化形态，使云南拥有了丰富多彩的民族风情。不但包含纳西族的东巴文化、大理白族的文化、傣族的贝页文化（将“佛经”记录在菩提叶上，又叫贝页经）、彝族的贝玛文化，还有奇特的民族节日，如泼水节、刀杆节、插花节、火把节、木鼓节、三月街等等，连同无数的神话传说，共同构成了独具特色、深邃而幽远的七彩民族文化。

那么，云南的浪漫魅力从哪里展示？这里有惊险的峡谷——虎跳峡，著名的喀斯特景观——路南石林，壮丽的地质奇观——三江并流，还有美丽的玉龙、梅里雪山，神奇的华泉景观——白水台，壮丽的长江第一湾，幽静的燕子洞，以及文献之邦大理，钟灵毓秀的丽江，金镶玉妆的迪庆……

云南的美，相信旅游者心目中都已有了各自的蓝图，那么就在行前，想象着云南的山水、风土人情，开始属于自己的云南之旅吧。



如何使用本书

本书力求多角度全方位地向读者介绍中国云南的风土人情,同时对自助旅游的游客来说,更加着重介绍城市交通以及旅游景点,也介绍各地的特色餐饮、购物、经济住宿等。加上合理的线路设计,使游客最大程度地感受沿途的魅力。

第一部分：主要把去云南之前应该先了解的告诉大家，着重从一个导游的角度去讲述云南到底是什么样子，并为自己的行程定下最佳的旅游时间。



寻找云南旅游之最
通过云南十个“最不容错过”来讲述这片雪域高原
所孕育的独特文明

速览
了解云南的过去和现在，
以及独特的民俗

介绍云南节日、风俗、艺术、医学等全面知识

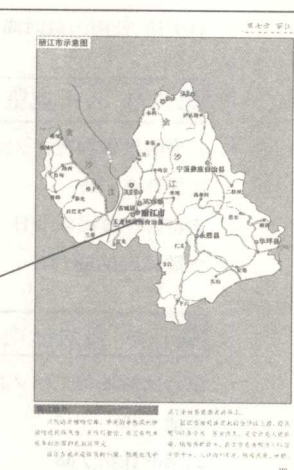
第二部分：在云南各地旅行途中如何解决自己的住宿以及饮食、交通等问题。在这里你大致可以了解云南酒店住宿价格，客栈、旅馆的住宿情况以及价格，交通的选择方式、价格等其中要注意的细节问题。

云南各地旅行途中如何解决
自己的住宿以及饮食、交通

旅途中注意的细节问题



第三部分：主要介绍进入云南各地的线路，各地的城市旅游热点以及周边旅游概况等。在不同的路线，如何选择旅游方式和途中的衣食住行。



目 录

第一章 寻找云南旅游之最 /19

- TOP1 云南景色之最 /20
- TOP2 云南景观 /21
- TOP3 最壮丽的长江景观——长江第一湾 /22
- TOP4 云南独有的故事 /22
- TOP5 各地不同的民族文化气息 /23
- TOP6 女儿国的故乡——泸沽湖 /23
- TOP7 神秘的香格里拉 /24
- TOP8 西双版纳傣族泼水节 /24
- TOP9 云南的酒吧 /25
- TOP10 云南的最时尚 /26

第二章 云南速览 /27

- 云南的过去和现在 /28
- 民族众多 /29
- 丰富的少数民族节日 /33
- 少数民族禁忌 /33



第三章 走进云南 /35

- 出行前的准备工作 /36
- 交通 /36
- 云南的住宿 /38
- 自驾游云南 /38

第四章 昆明 在“春城”享受别样生活 /45

- 到昆明旅游需要了解的 /48
- 如何在昆明旅游 /50
- 交通 /61
- 住宿 /64
- 购物 /67
- 特产 /67
- 饮食 /68
- 昆明夜时尚 /70

节日 /70

旅行者对昆明的感受 /71

第五章 楚雄 中国人类的发祥地之一 /73

到楚雄旅游需要了解的 /75

如何在楚雄旅游 /76

交通 /84

住宿 /85

购物 /86

特产 /86

饮食 /86

节日 /88

习俗 /88

旅行者对楚雄的感受 /89



第六章 大理 风花雪月的历史古城 /91

到大理旅游需要了解的 /92

如何在大理旅游 /94

交通 /106

住宿 /108

购物 /109

特产 /109

饮食 /110

大理夜时尚 /111

节日 /114

旅行者对大理的感受 /115

第七章 丽江 古城的柔软时光 /117

到丽江旅游需要了解的 /118

如何在丽江旅游 /120

交通 /135

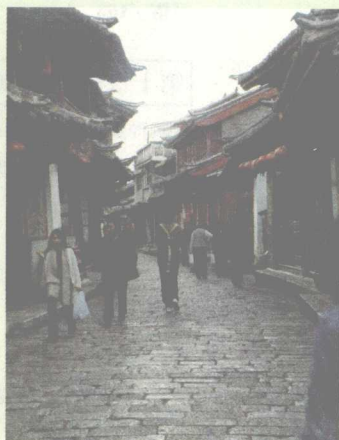
住宿 /138

购物 /145

特产 /145

饮食 /147

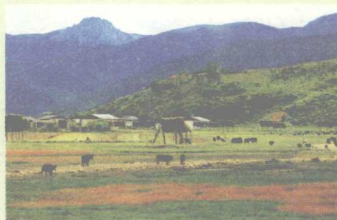
节日 /149



习俗 /150

丽江夜时尚 /151

旅行者对丽江的感受 /153



第八章 迪庆 香格里拉的大本营 /155

到迪庆旅游需要了解的 /157

如何在迪庆旅游 /158

交通 /171

住宿 /174

购物 /174

饮食 /174

节日 /176

旅行者对迪庆的感受 /177

第九章 怒江 云南最后的秘境 /179

到怒江旅游需要了解的 /181

如何在怒江旅游 /181

交通 /189

住宿 /190

购物 /191

饮食 /192

节日 /192

习俗 /193

第十章 腾冲 拥有“火爆脾气”的极边第一城 /195

到腾冲旅游需要了解的 /197

如何在腾冲旅游 /198

交通 /202

住宿 /203

购物 /203

特产 /204

饮食 /204

旅行者对腾冲的感受 /205



第十一章 西双版纳 充满东南亚风情 /207

到西双版纳旅游需要了解的 /209

如何在西双版纳旅游 /210

交通 /218

住宿 /219

购物 /220

特产 /221

饮食 /221

节日 /223

习俗 /224

旅行者对西双版纳的感受 /225

第十二章 红河 摄影家的天堂 /227

到红河旅游需要了解的 /229

如何在红河旅游 /230

交通 /236

住宿 /236

购物 /238

特产 /238

饮食 /238

节日 /239

习俗 /240

旅行者对红河的感受 /241



第十三章 曲靖 南国灿烂文化的源泉 /243

到曲靖旅游需要了解的 /245

如何在曲靖旅游 /246

交通 /252

住宿 /253

购物 /254

饮食 /254

特产 /255

节日 /255

第十四章 文山 滇东南的世外桃源 /257

到文山旅游需要了解的 /259

如何在文山旅游 /260

交通 /264

住宿 /265

饮食 /265

购物 /267

节日 /267

习俗 /268

旅行者对文山的感受 /269

第十五章 泸沽湖 东方神秘的女儿国 /271

到泸沽湖旅游需要了解的 /272

如何在泸沽湖旅游 /274

交通 /278

住宿 /280

特产 /281

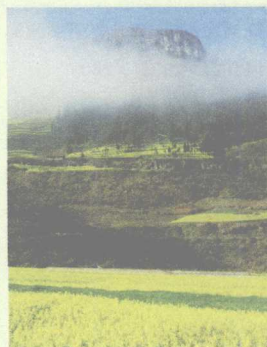
饮食 /282

节日 /282

习俗 /283

娱乐 /286

旅行者对泸沽湖的感受 /287



第十六章 云南经典自驾游 /289

如何进行经典自驾游 /290

滇南自驾五日游 /295

附录一 旅游云南经典徒步线路简录 /298

附录二 云南的户外用品店简录 /301





地图列表

云南省交通示意图 /14~15

云南省最值得去的十个地方 /16~17

昆明城区示意图 /46~47

昆明市交通示意图 /49

滇池导游示意图 /52

世界园艺博览园示意图 /58

石林示意图 /59

楚雄彝族自治州交通示意图 /74

武定县旅游示意图 /76

大理城区示意图 /92~93

苍山洱海导游示意图 /96

巍宝山风景区示意图 /101

鸡足山风景区示意图 /102

大理古城示意图 /105

丽江市城区示意图 /118

丽江市示意图 /119

玉龙雪山位置示意图 /124

宝山旅游示意图 /131

虎跳峡徒步路线示意图 /132

大研镇示意图 /137

迪庆藏族自治州交通示意图 /156

梅里雪山示意图 /167

怒江傈僳族自治州交通示意图 /180

腾冲景点示意图 /196

西双版纳傣族自治州景点示意图 /208

红河哈尼族自治州景点示意图 /228

曲靖景点示意图 /244

文山壮族苗族自治州景点示意图 /258

泸沽湖导游示意图 /272



云南省交通示意图

