

印象
西部

云南

西行部落 邱 阳 王福振 编著

YUNNAN

无限风景在西部

一路走来一路感动一路震撼

世博园，云南民族村，石林，滇池，香格里拉，四方街，泸沽湖，梅里雪山
西双版纳原始森林公园，怒江峡谷，大理风光
溜索，藤网桥，美丽的姑娘，神秘的独龙族
一路的山水名胜，风土人情，美不胜收
到云南走一趟，是你一辈子都不后悔的决定



化学工业出版社



云南

西行部落 邱阳 王福振 编著



化学工业出版社

北京

云南，旅行者向往的天堂。历史悠久的苍山洱海、静谧神秘的泸沽湖、令人魂牵梦萦的香格里拉、风光绚丽的西双版纳、逶迤绵延的茶马古道、风情万种的泼水节、曼妙歌舞的傣族人家，富有特色的多元民族文化、多姿多彩的人文景观……走进云南，您可以感受色彩斑斓的神秘异域。

本书作为一本图文并茂旅游工具书，囊括云南令人神往的所有旅行线路和景点。以资深旅行家的经验为基点，尽可能向读者提供翔实完备的旅游资讯，行文充满了对读者的情感关怀和人文关怀。

本书信息准确、内容丰富，文字易懂、图片生动，不仅是您旅游出行的最佳帮手，也是您开阔眼界、了解世界的必备手册。

图书在版编目(CIP)数据

云南 / 西行部落，邱阳，王福振编著.

北京：化学工业出版社，2008.8

(印象西部)

ISBN 978-7-122-03263-8

I.云… II.①西… ②邱… ③王… III.旅游指南-云南 IV.K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第102178 号

责任编辑：郭燕春

文字编辑：田鑫琦

责任校对：李 林

装帧设计：尹琳琳



出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 刷：北京市彩云龙印装有限公司

装 订：三河市万龙印装有限公司

787mm×1092mm 1/32 印张7 字数 208 千字

2008 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

编写说明

在拉萨，遇到的一个朋友说：“我很喜欢有历史文化的城市，如果不是因为行程紧张，我一定会在这里住上一段时间，要看的東西太多了。”

还有一个喜欢“西游”的朋友说在日志里写道：“从西部归来，月余，犹自念彼佳妙。”

有的旅游爱好者甚至再次、多次去西部，在那里，他们发现了很多，而且还有更多的东西让他们惦念。

过去，西部曾经意味着荒凉、寒冷、贫瘠、落后……自古以来，那里都是和“充军、发配、流放”等词汇联系在一起的蛮荒之地。而西部歌王王洛宾一曲《在那遥远的地方》，让我们感到西部是那样令人向往而又遥不可及。

不容易到达的地方往往是最美丽的地方。没有走过的路，通常都比较有趣味。

当21世纪的城市充斥着滚滚人流和无奈的喧嚣，人们才开始更多地关注西部，走向西部，体验西部，享受西部。

打开网络，我们就会发现，在旅游论坛里点击量最多的地方大多在西部：天山、塔克拉玛干、吐鲁番；可可西里、青海湖、三江源、唐蕃古道、原子城；布达拉宫、珠穆朗玛峰、纳木错湖；西双版纳、丽江、泸沽湖；黄果树瀑布、茅台镇、苗寨……当我们在网上点击这些关键词的时候，会忽然发现，这么多的流行词已经和西部紧紧地联系在一起了。

当看到从西部回来的旅游爱好者在网络论坛或个人空间里发布的精美图片和点滴感受，每一个热爱生活的人都会蠢蠢欲动和心驰神往。

在西部，你可以发现这里无与伦比的景色。“自然、淳朴、回归”，让人自然而然地产生一种敬畏。

在西部，你可以体会到人与人之间的单纯，每个不同地域的人见面都是如此亲切和坦诚，你可以放心地去付出自己的感情。

在西部，你可以真正地懂得什么是蓝天，什么是白云，什么是河水，你可以尽情地享受温馨无比的阳光和喜

怒无常的天气……

西行从开始到旅行结束一切都无法预知，仔细地回味，一切都是那么美，像给心灵洗了个澡，乌七八糟的坏情绪都被涤荡掉。

遗憾的是，由于我们时间、精力有限，对西部的美无法用文字和图片完完全全地展示出来，对西部的文化、艺术、人文的描述也只是管中窥豹，真实的情景要比我们所描述的美丽百倍，震撼百倍。有许多感受，也只有真正到过这些地方的人，才能体会得到。

我们策划这套丛书，主要目的一方面是根据我们的经验和在当地旅游部门的帮助下尽量多地给旅游爱好者提供更多旅游目的地的信息，让大家少走冤枉路，不花冤枉钱；另一方面是把更多的有关西部的历史、宗教、文化、禁忌等介绍给大家，在旅行过程中做到心中有数，以免给自己带来无谓的麻烦。

最后，要感谢青海、新疆、西藏、贵州、云南旅游局的同志，他们提供了大量当地景点的信息；北京密云水利局的孙启山，河北廊坊地质调查队的李先和有幸相识的很多旅游爱好者，为丛书提供了部分图片；还有乔颖女士，为丛书的后期制作做了大量的联系工作，在此一并表示感谢。

本套丛书包括以下5本：

- 1.《印象西部——青海省》
- 2.《印象西部——新疆》
- 3.《印象西部——西藏》
- 4.《印象西部——贵州》
- 5.《印象西部——云南》

特别声明：

在出版前，我们对书中的电话、价格、营业时间等实用信息一一进行了核对，也尽其所能努力保证本书中的所有信息是准确的、及时更新的。但此类信息经常变动，旅行者应以实际情况为准。化学工业出版社在法律允许的免责范围内不因此引起的任何直接、间接或结果性的损失承担任何责任。

前言

作为一本旅游工具书，《印象西部——云南》以资深旅行家的经验，详实、准确的目的地资讯，展示云南的旅游资源全貌目的是保证大家在云南吃得开心，住得放心，玩得舒心。

本书的第一部分“全景云南”，主要介绍云南的历史、文化、民族、行程中的注意事项以及给大家推荐去云南旅游的精品线路。

其中特色景点部分，介绍云南最精彩的地方。通过阅读这部分内容，让读者对云南的景点有全面而形象的概念，便于读者更准确地安排出行时间。

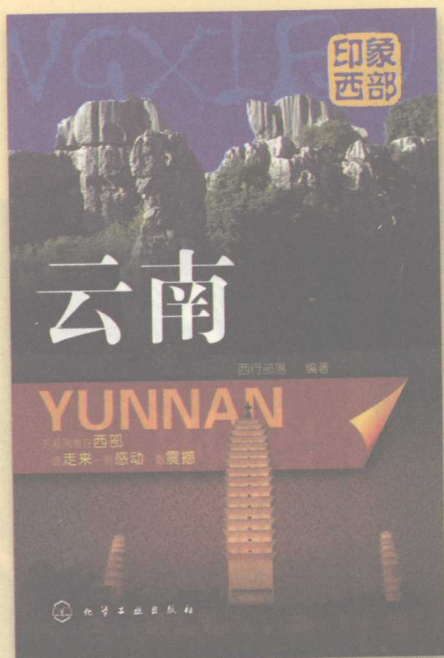
历史、文化、自然地理、人文、民族、节日、禁忌、交通、住宿、银行等内容，有助于读者在出行前全方位获得目的地的相关情况。而资深旅行专家以数次到西部地区旅行的经验制定的旅行预算，让读者在出行前清晰地了解旅行所需要的时间和金钱，是制定适合自己旅行计划的重要因素之一。

本书的第二部分“风景云南”，以图文并茂的形式，展示昆明、大理、丽江、香格里拉、西双版纳等地的自然景观和人文景观。

其中每个城市均附有交通、住宿、饮食、最佳旅游季节等信息；具体的景点除配有景点介绍和图片外，还附有地理位置、交通、门票等情况，为“走在路上”的你提供最大的方便。

走过，路过，不能错过。如果你有时间，经济上还算宽裕的话，就走一趟云南吧。《印象西部——云南》将带你漫游这片令人心驰神往的高原世界，这里有看不完的美景，听不完的故事，探不完的神奇。你会惊叹：没到云南，向往云南；来到云南，迷恋云南。

作者



目录

全景云南	1
云南省主要旅游景点示意图	2
特色美景	4
历史文化	16
自然地理	16
气候	17
人文	17
民族	18
节日	19
旅游禁忌	24
注意事项	25
对身体条件的要求	25
线路推荐	26
交通	30
最佳旅游时间	31
装备	31
不容错过的美食	32
住宿	36
语言	36
环保	37
安全	38
邮政	38
电信	38
网络	39
银行	39
购物	39
资金预算建议	40

风景云南

41

昆明.....	43
风景昆明.....	44
翠湖公园.....	44
金殿.....	45
圆通寺.....	46
大观公园.....	46
昆明动物园.....	47
金马碧鸡坊.....	48
云南民族村.....	49
世博园.....	50
西山森林公园.....	51
海埂公园.....	51
滇池.....	52
石林.....	53
黑龙潭.....	54
资讯昆明.....	54
美食.....	54
交通.....	57
住宿.....	58
最佳旅游季节.....	58
大理.....	59
风景大理.....	60
大理古城.....	60
洋人街.....	61
苍山.....	62
洱海.....	63
观音阁.....	64
南诏风情岛.....	65
蝴蝶泉.....	65
崇圣寺三塔.....	67
喜洲.....	68

太和古城遗址与南诏德化碑.....	68
鸡足山风景区.....	69
石宝山风景区.....	69
巍宝山风景区.....	70
茈碧湖风景区.....	71
资讯大理.....	72
美食.....	72
特产.....	73
交通.....	74
住宿.....	75
最佳旅游季节.....	75
丽江.....	76
风景丽江.....	77
丽江古城.....	77
大研古镇.....	78
木府.....	80
万古楼.....	81
纳西人家.....	82
束河.....	82
白沙壁画.....	83
玉龙雪山.....	84
云杉坪.....	85
扇子陡.....	86
甘海子牧场.....	87
虎跳峡.....	87
石鼓镇.....	89
长江第一湾.....	90
七星街.....	90
黑龙潭.....	91
拉市海.....	92
泸沽湖.....	93
资讯丽江.....	99
美食.....	99

特产	101
交通	103
住宿	103
最佳旅游季节	104
迪庆藏族自治州	105
风景迪庆	106
白水台	106
葛丹松赞林寺	107
梅里雪山	108
明永冰川	109
碧塔海	111
资讯迪庆	111
美食	111
购物	112
交通	113
住宿	113
最佳旅游季节	114
怒江傈僳族自治州	115
风景怒江	116
独龙村寨	116
怒江大峡谷	118
怒江第一湾及桃花岛	119
怒江澡塘会	119
听命湖	120
石月亮	120
丙中洛	121
石门关	121
资讯怒江	122
美食	122
特产	122
交通	122
住宿	123
最佳旅游季节	123

保山市..... 124

风景保山..... 125

腾冲地热..... 125

和顺乡..... 125

高黎贡山国家级自然保护区..... 125

百花岭..... 126

资讯保山..... 127

美食..... 127

交通..... 128

最佳旅游季节..... 129

德宏傣族景颇族自治州..... 130

风景德宏..... 132

树包塔..... 132

民族文化宫..... 132

瑞丽..... 133

畹町..... 134

小龙江漂游..... 135

回环傣寨..... 136

莫里热带雨林..... 136

姐勒金塔..... 138

喊萨奘房..... 139

资讯德宏..... 139

美食..... 139

特产..... 142

交通..... 143

住宿..... 144

最佳旅游季节..... 145

普洱市..... 146

风景普洱..... 147

贡茶古府..... 147

澜沧江..... 147

茶马古道风景区..... 148

帮崴古茶树..... 149

梅子湖公园	150
资讯普洱	150
美食	150
特产	151
交通	153
住宿	154
最佳旅游季节	154
西双版纳傣族自治州	155
风景西双版纳	157
孔雀湖	157
春欢公园	157
民族风情园	158
橄榄坝	158
基诺山寨	159
勐邦天鹅湖	160
野象谷	161
曼飞龙佛塔	162
曼景兰旅游村	163
曼阁佛寺	163
景真八角亭	164
古茶树王	165
打洛口岸	166
打洛森林公园	167
南糯山	167
曼典瀑布群	168
翠屏峰热带雨林公园	168
望天树空中走廊	170
西双版纳原始森林公园	170
三岔河森林公园	172
资讯西双版纳	172
美食	172
特产	177
交通	178

住宿.....	179
最佳旅游季节.....	180
红河哈尼族彝族自治州.....	181
风景红河.....	182
建水古城.....	182
燕子洞.....	183
元阳哈尼梯田.....	183
阿庐古洞.....	185
资讯红河.....	185
美食.....	185
特产.....	187
交通.....	189
住宿.....	190
最佳旅游季节.....	190
曲靖.....	191
风景曲靖.....	192
会泽古城.....	192
段氏与三十七部会盟碑.....	193
爨宝子碑.....	194
珠江源风景区.....	195
九龙瀑布群.....	196
鲁布革电站.....	197
多依河.....	197
胜境关.....	199
陆良彩色沙林.....	199
爨龙颜碑.....	200
资讯曲靖.....	201
美食.....	201
交通.....	203
住宿.....	203
最佳旅游季节.....	204
附录A 云南省旅游求助电话.....	205
附录B 云南省各地医院电话.....	208

全景云南

美丽的“彩云之南”云南具有悠久的历史、古老的文明。这里风景秀丽、资源丰富，是我国西南边陲一颗闪亮的明珠。

云南省内分布着彝族、白族、哈尼族、壮族、傣族、苗族、傈僳族、回族、拉祜族、佤族、纳西族、瑶族、藏族、景颇族、布依族、普米族、怒族、阿昌族、德昂族、基诺族、水族、蒙古族、布朗族、独龙族、满族等51个少数民族，创造了灿烂的南诏文化、大理文化和丽江东巴文化。

神秘的摩梭人，风景如画的泸沽湖，中外闻名的西双版纳、香格里拉，惊险刺激的“虎跳峡”，浓浓的彝族风情。一路的山水名胜，风土人情，可谓美不胜收。



云南省主要旅游景点示意图

