

在路上

自助游系列指南

# 云南

第二版

中国轻工业出版社



全新资料  
最实用

图书在版编目 (CIP) 数据

云南/易晓春编绘. —2 版. —北京: 中国轻工业出版社, 2005. 1

(在路上自助游系列指南)

ISBN 7-5019-4654-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120166 号

责任编辑: 林 媛 古 倩 责任终审: 劳国强 责任监印: 胡 兵

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

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/32 印张: 9.375

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 7-5019-4654-X/K·031 定价: 24.80 元

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

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto: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。

41169S5X201HBW

在路上

自助游系列指南

# 云南

第二版

中国轻工业出版社



全新资料  
最实用



## on the road

无论是在丽江晒太阳混日子，去沙溪追寻马帮的故事，还是徒步梅里雪山转经路线，抑或是醉倒在罗平金黄灿烂的油菜花田中，《在路上·云南》都是你最好的同伴。

- 全面修订第二版——重新踩线，及时更新，保证实用性
- 资深旅行作者实地踩线——切身体验，第一手资料
- 35张专业绘制的旅游地图——再也不会找不到北
- 700多张精彩照片——旅途的精华——呈现眼前

[www.traveler8.net](http://www.traveler8.net)

去哪玩……  
怎么走……  
住哪里……  
吃什么……  
看什么……

ISBN 7-5019-4654-X



9 787501 946549 >

ISBN 7-5019-4654-X/K · 031

定价：24.80元

## 在路上推荐景点



丽江·玉龙雪山/78  
 丽江·泸沽湖/109  
 德钦·梅里雪山/144  
 大理·洱海/170  
 西双版纳·热带植物园/246  
 元阳·梯田/274



昆明·翠湖/23  
 昆明·景星花鸟市场/27  
 昆明·西山风景区/29  
 昆明·筇竹寺/31  
 丽江·虎跳峡/103  
 香格里拉·碧塔海/132  
 德钦·雨崩神瀑/148

大理·喜洲/174  
 沙溪·石宝山/194  
 建水·文庙/265  
 建水·古井/266  
 建水·双龙桥/269  
 建水·团山村/270  
 罗平·油菜花田/283



## 示意图索引



昆明·云南陆军讲武堂/22  
 昆明·云南大学/23  
 昆明·圆通寺/24  
 昆明·东、西寺塔/26  
 昆明·金殿/30  
 丽江·黑龙潭/77  
 丽江·束河/80  
 丽江·雪嵩/82  
 丽江·白沙/84  
 丽江·拉市海/89

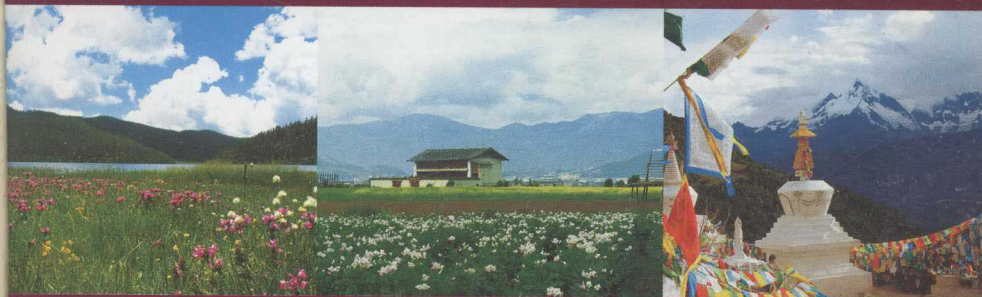
香格里拉·噶丹松赞林寺/128  
 德钦·明永冰川/146  
 德钦·茨中教堂/152  
 大理·总统兵马大元帅府/167  
 大理·苍山/168  
 大理·崇圣寺三塔/176  
 大理·宾川鸡足山/180

沙溪·寺登街古戏台/189  
 沙溪·欧阳大院/190  
 怒江州·丙中洛/214  
 怒江州·独龙江/218  
 腾冲·热海公园/227  
 腾冲·和顺乡/230  
 西双版纳·热带花卉园/24  
 西双版纳·曼飞龙塔/251  
 建水·朱家花园/263

在路上  
自助游系列指南

# 云南

第二版



文/图·易晓春  
策划·行者文化



中国旅游出版社

# 59

## 丽江古城 ▶

到这座高原小城，过上  
一段闲散快意的日子。



# 170

## 骑行洱海 ▲

沿路能见到渔民们泛舟  
捕鱼，在岸边修织鱼网，  
日出而作，日落而息。



# 57

## 昆明尚义街花市 ◀ 徒步虎跳峡 ▼

在“四季鲜花开不败”  
的云南，鲜花可能比蔬  
菜还便宜。

陡立千米的石壁，峭立  
的云南，中虎跳最为壮  
观。徒步穿越峡谷已成  
为一条经典的路线。

# 103

# 80

## 小镇束河骑行 ◀

丽江周围的小村束河、  
白沙、雪嵩，村舍古朴  
自然，沿途风光秀丽，  
最适合骑车游逛。



原书缺页



原书缺页

原书缺页

BEFORE YOU GO

# 出发前的准备



- 何时前往 / 10
- 选择旅游路线 / 13
- 安排交通 / 16
- 轻装出门 / 19
- 钱钱钱 / 20
- 美食当前 / 20
- 寻找舒适的旅馆 / 22
- 安全第一 / 22



# When?

## 何时前往

### 春季

春季是到云南的首选季节，特别是春节后的旅游淡季，游人稀少，吃住行样样方便。春季是云南的干季，一般很少有雨，天天晴空万里，暖融融的阳光打在身上，吸入肺腑的是清凉的空气。春季也是最有生机的季节，即便是上了香格里拉、梅里，也有枯寂淡雅的冬日景致，白雪将群山银装素裹，大气磅礴，而且此时看见梅里雪山的机会也较多。不过此时气温常在0度左右，从未受过冻的朋友，免不了要吃些苦头，御寒的衣物可要带足了，而且要有大雪封山不能前行的思想准备。

春天里罗平的油菜花开得正艳，摄影爱好者不容错过。春天也是去元阳观梯田的好季节，风和日丽，阳光充足，不会像在雨季里，整个哀牢山全沉浸在雨雾之中，很难拨云见日，得到宝贵的光线。

### 夏季

云南的干季和雨季分明，云南每年的5-10月是雨季，尤以6-8三个月为盛，最好避免雨季前往。

云南的雨季雨量不大，但下雨频繁，阴晴不定。有些自然

由于地势北高南低，从云南最高峰梅里雪山的卡瓦格博峰（海拔6740米），到最低点在与越南交界河口县境内的南溪河与元江汇合处（海拔76.4米），竟有6千多米的高差，所以不同地域在同一天内有着不同的气候，差异较大。



风景在阴雨天会减色不少，甚至根本就见不着。比如玉龙雪山，这个季节整个山体常遮蔽在云雾之下，在任何位置看都是白茫茫的一片。大雨易造成山体滑坡和泥石流，堵塞交通，造成出行不便，有时甚至危及到生命。如要去山区峡谷徒步，最好是选择在晴好的日子前往。

但夏季并非一无是处。比起某些城市的高温，云南的夏天简直是凉爽至极。昆明最热的天也就30度，虽然日照强烈，但感觉不到热浪的侵袭。滇西北就更不用说了，“一雨成冬”这种说法稍微过分了点，但一下雨，气温下降特别快，凉飕飕的，马上就得把外套加上。这个季节，高山草甸的花儿都开了，有时在一片区域里会形成花海，如香格里拉的碧塔海，徒步其间都不忍从这些五颜六色的花上踏过。

## 秋、冬两季

秋季天气渐渐转凉，但还不至严寒。野外色彩斑斓，枝头摇曳着金黄的树叶，中甸的狼毒花铺遍四野。不过，秋季是旅游旺季，各个旅游景点都拥挤着人群，难得静静地欣赏美景。

冬季，滇西北气候严寒，尤其是香格里拉德钦地区，气温常在0度左右，刚才还好好天空，不一会儿就飘起了雪花。晚上睡觉时一般都需要电热毯。这种气候对南方沿海没有冬季概念的人来说，会很不适应。冬季常有大雪封山的情况，交通不便。如白马雪山被封后，从香格里拉便进不了德钦。此时来云南，可去版纳地区，那里的冬季比较温暖。

网站 [www.t7online.com/include/Yunnan\\_vor.htm](http://www.t7online.com/include/Yunnan_vor.htm) 可以查到云南所有县城的天气情况，有3天预报。



这里分别列出几条常规的主线，一般适合于时间不是很宽松的旅行者，交通方便，进出自如，不可预知、随意性的事情比较少。如果时间充裕和自身有兴趣，可以走走主线上附加的特别线路，一般比较深入了，游人去的不多，但独特的风景和人情是一般人欣赏和领略不到的。



## Where?

### 昆明—大理—丽江—香格里拉—德钦

这条线比较大众化，一路上去，各民族风情各异，大理的白族、丽江的纳西族、香格里拉的藏族，从服饰、民居、风俗习惯各方面都能让你充分感受民族之间的差异。风景上，大理的苍山洱海以及厚重的历史人文，丽江的玉龙雪山、虎跳峡，香格里拉的高原、湖泊和藏寺，德钦的梅里雪山，都是绝佳的景致。时间一般需要8~9天，每地只停留1~2天，这是比较快速的玩法。由于这几处交通便利，来往班车频繁，路况也不错，而且各地基本上都有民航通达，可以自由控制行程时间。如果时间较紧，可以缩短某地的停留或游玩时间，乘民航返回。昆明，可放在行程的最后游玩，可以根据停留的时间，对城内的景点和美食逐个考察，走完比较艰苦的线路，累了倦了，在此停歇几日是个不错的主意。

## 选择旅游路线

云南地理人文的多样性，每到一处都是别样的天地，如要细细探寻，深入细致的了解一个地方，即使停留十天半个月也不为过。如时间紧凑，那就只能来一次浮光掠影的游历，在各地匆匆而过，走马观花一番。



### ●大理—沙溪—丽江

此线的重点是沙溪小镇，旅游热潮尚未波及此地，游人不多，可享受难得的宁静安逸。沙溪曾是茶马古道的一个驿站，有保存较好的马店、戏台、集市。不远处的宝石山石窟的造像记录着大理南诏以及佛教的兴盛变迁。在这里呆上一两天，游完沙溪，然后可从剑川直接上丽江，不必回大理了。大理直达丽江是走的新建的大丽公路，而从沙溪、剑川走的是老滇藏公路。

### ●丽江—泸沽湖—宝山石头城—丽江

这是一条徒步线路，一路上可领略长川深峡静湖的壮丽景观，需要4~5天的时间，推荐给喜欢野外徒步的朋友，在泸沽湖、宝山石头城出发，都能请到向导。路途安全，经常有旅游者走这条线路。

### ●大理—巍山

大理附近的巍山是南诏古国的发祥地，花上1~2天的时间，闲逛古城的街巷，攀攀道家名山巍宝山。

### ●丽江—老君山或黎明或文海

丽江周边还有老君山、黎明、文海等线路可走，老君山有广袤的原始森林、高山湖泊，比较适合喜欢野趣的朋友；到黎明是去看丹霞地貌，听说在这里一天内能见三次日落日出；文海，玉龙雪山山脊上一个海子，宁静自然。这些地方游人不多，安全起见，可在丽江古城邀伴一同前往。



## 昆明—大理—六库—贡山

怒江大峡谷山脉的奇险高绝，怒江湍急的江流阻隔了外面的世界，怒江大峡谷成为现今国内原生态保持较为完好的一片区域。在怒江两岸混居着傣、怒、独龙族等少数民族，他们信奉异域的宗教——天主教、基督教，有幸还能听到法国传教士留下的无伴奏四声部合唱。顺河谷走上去年后原路返回，一般需要4~5天，交通方式比较单一，一条柏油马路直通向贡山，班车来来往往，可随意招手搭乘。

### ● 独龙江河谷之旅

翻越高黎贡山深入独龙江河谷的探险之旅，路途艰难，一般人很难完成，需要具备一定的野外徒步经验。时间一般需要8天左右，向导可在贡山县城找，有当地旅游公司也在经营这条线路，具体事宜可先去县旅游局询问清楚。

### ● 昆明—罗平—丘北普者黑

如果是春季油菜花花开的时节，还可去罗平观花，时间充裕的话，可加上丘北的普者黑，这里是另处的江南，山环水绕，屋舍田园，一片祥和景象。

## 大理—腾冲—瑞丽

腾冲，是西南丝绸之路“蜀身毒道”的要冲，自古以来的商旅重镇，留下了崇商崇文的传统，在侨乡和顺里还能寻到些许踪影。火山、地热，是难得见到的地质景观，爬山累了可去温泉水中泡泡，放松放松一天的疲惫之躯。游程可安排2~3天的时间，交通方便，从大理、保山、六库都有班车至此。

瑞丽，已与缅甸接壤，一不小心就出了一趟国。这里居住着傣家人，傣寨竹楼，椰林古榕，佛塔佛寺林立，瑞丽江边，有浣洗的妙龄少女，风情怡然。沿途经过的芒市、盈江、户撒等城镇，各自都有精彩之处，可稍作停留。时间可安排3~4天，城际之间都有班车，交通便利。

### ● 贡山—碧罗雪山—德钦

游完怒江峡谷，如不想走原路返回，季节合适而且又有一定的徒步经验，可以翻越过碧罗雪山，直接到达德钦境内。一般需要2~4天，须到当地村庄中找来自向导带领，千万别独行。

## 昆明—建水—元阳

滇东古城的建水，古风依存。古井的甜水，文庙的朗朗书声、古建的飞檐翘角、门檐廊柱间斑驳的描金彩绘、路边烤豆腐的小摊，一切都让你舒心坦然，流连忘返。元阳，大地造化的一片神奇，千级梯田依次铺陈而下，任由光影在上面作万千变化，委实奇妙壮观。加上个旧，可走个环线，充分领略到哀牢山红河的山地河谷景观，时间一般需要一个星期。

### 昆明—版纳

走进版纳，便走进北回归线地带，一片亚热带风情。繁茂的热带雨林、奇异的花卉树木、小乘佛教的佛堂笋塔、曼妙的傣家女子，一切都会让你大开眼界。时间可安排3~4天，出入最好是乘飞机，坐班车，路途遥远，山路崎岖，会感觉十分疲劳，不过高速公路正在往景洪修，通车后，情况会好转些。