

云南

自助游

2010-2011最新全彩版

《中国自助游》编辑部 编著

YUNNAN GUIDE

昆明·大理·丽江·西双版纳·香格里拉



*新手必读!

第一次玩云南! 如何便捷前往云南! 云南特色景观名片! 云南美食好滋味! 云南特产伴手礼!

*狂游制霸!

昆明、大理、丽江、香格里拉、怒江、西双版纳、瑞丽及云南其他地区热荐必游100个景点!

*热门好游!

滇池、石林、金殿、金马碧鸡坊、翠湖公园、大理古城、苍山、洱海、崇圣寺三塔、大研古镇、黑龙潭、束河古镇、玉龙雪山、落水村、松赞林寺、春欢公园、红塔山、怒江大峡谷等绝对热地不错过!

足料! 去云南玩, 一定要带上我!

➕云南旅游全攻略! ➕狂玩云南我做主!

➕免费奉送1张超大幅云南旅行交通示意图!



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

云南自助游 / 《中国自助游》编辑部编著. — 桂林:
广西师范大学出版社, 2010. 5
(中国自助游·激新攻略)
ISBN 978-7-5633-9833-1

I. ①云. II. ①中. III. ①旅游指南—云南省
IV. ①K928.974
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第056837号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路22号 邮政编码: 541001)

网址: www.bbtpress.com

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

(北京南苑西营房甲5号 邮政编码: 100076)

开本: 720×1000 1/16

印张: 15 字数: 200千字

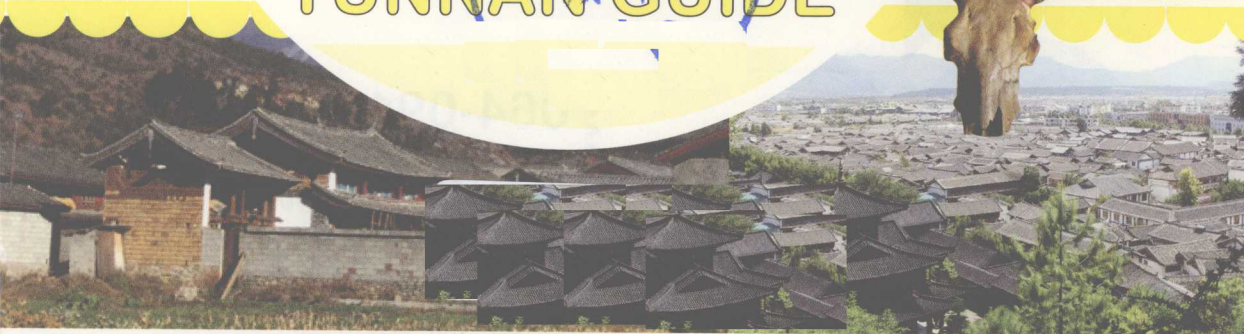
2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

印数: 0 001-8 000册 定价: 39.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

云南 自助游

YUNNAN GUIDE



广西师范大学出版社
• 桂林 •

目录

CONTENTS

昆明 热荐必游



KUNMING 024-063

- | | |
|----------------|------------------|
| 01 盘龙江&红嘴鸥/026 | 11 金马碧鸡坊/046 |
| 02 翠湖公园/028 | 12 东西寺塔/048 |
| 03 滇池/030 | 13 官渡古镇/050 |
| 04 云南民族村/032 | 14 金殿/052 |
| 05 世界园艺博览园/033 | 15 圆通寺/054 |
| 06 石林/036 | 16 筇竹寺/056 |
| 07 西山森林公园/038 | 17 云南陆军讲武堂旧址/058 |
| 08 云南省博物馆/040 | 18 昙华寺/060 |
| 09 云南大学/042 | 19 斗南花市/061 |
| 10 轿子雪山/044 | |

大理 热荐必游



DALI 064-091

- | | |
|--------------|---------------|
| 20 大理古城/066 | 27 周城扎染/079 |
| 21 洋人街/068 | 28 喜洲白族民居/081 |
| 22 博爱路/070 | 29 蝴蝶泉/083 |
| 23 人民路/072 | 30 鸡足山/085 |
| 24 点苍山/073 | 31 石钟山石窟/087 |
| 25 洱海/075 | 32 沙溪古镇/088 |
| 26 崇圣寺三塔/077 | 33 太和城遗址/090 |

丽江

热荐必游

LIJIANG

092-133



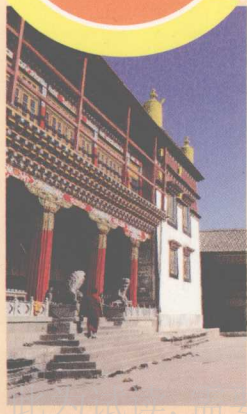
- | | |
|-------------------|------------------|
| 34 大研镇/094 | 44 玉峰寺&万朵山茶树/114 |
| 35 老屋&故居/096 | 45 东巴万神园/116 |
| 36 木府/098 | 46 玉水寨/118 |
| 37 黑龙潭/100 | 47 拉市海/120 |
| 38 纳西古乐会/102 | 48 文海/122 |
| 39 文峰寺/104 | 49 老君山国家地质公园/124 |
| 40 丽江的酒吧&情调客栈/106 | 50 泸沽湖/126 |
| 41 束河古镇/108 | 51 白沙壁画与细乐/128 |
| 42 雪嵩村&洛克故居/110 | 52 石鼓长江第一湾/130 |
| 43 玉龙雪山/112 | 53 宝山石头城/132 |

香格里拉

热荐必游

SHANGRI-LA

134-163



- | | |
|----------------|---------------|
| 54 虎跳峡/136 | 61 白马雪山/150 |
| 55 纳帕海/138 | 62 梅里雪山/152 |
| 56 普达错国家公园/140 | 63 哈巴雪山/154 |
| 57 碧塔海/142 | 64 千湖山/156 |
| 58 白水台/144 | 65 独克宗古城/158 |
| 59 天生桥温泉/146 | 66 噶丹松赞林寺/160 |
| 60 碧壤大峡谷/148 | 67 东竹林寺/162 |

目录

CONTENTS

怒江 热荐必游

NUJIANG

164-181

- | | |
|--------------|--------------|
| 68 怒江大峡谷/166 | 72 独龙江河谷/174 |
| 69 高黎贡山/168 | 73 三江并流/176 |
| 70 迪麻洛/170 | 74 碧罗雪山/178 |
| 71 丙中洛/172 | 75 听命湖/180 |

西双版纳 热荐必游

XISHUANGBANNA

182-201

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 76 西双版纳原始森林公园/184 | 85 澜沧江&橄榄坝/194 |
| 77 西双版纳的佛塔/185 | 78 景真八角亭/196 |
| 82 普洱茶&南糯山/188 | 79 曼阁佛寺/197 |
| 83 野象谷/190 | 80 勐巴拉纳西古王国/199 |
| 84 热带植物园/192 | 81 基诺山/200 |

瑞丽 热荐必游

RUILI

202-213

- | | |
|----------------|----------------|
| 86 菩提寺/204 | 90 勐巴娜西珍奇园/210 |
| 87 瑞丽的各式佛塔/206 | 88 大盈江/212 |
| 89 榕树王/208 | |

云南
其他地区
热荐必游

YUNNAN OTHERS

214-232

91 茶马古道/216

92 侨乡和顺/218

93 火山热海/220

94 北海湿地/222

95 叠水河瀑布/224

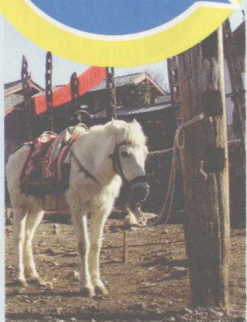
97 元阳梯田/226

96 槟榔江/227

98 曲靖/229

99 楚雄/230

100 建水古城/231



云南自助游
YUNNAN GUIDE

PART

第一次 玩云南!



感受云南

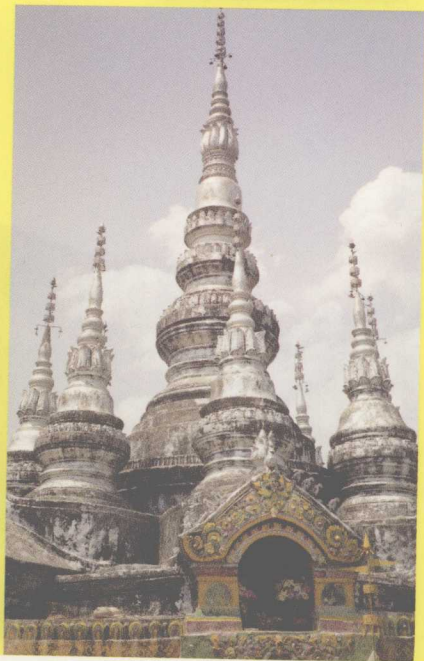
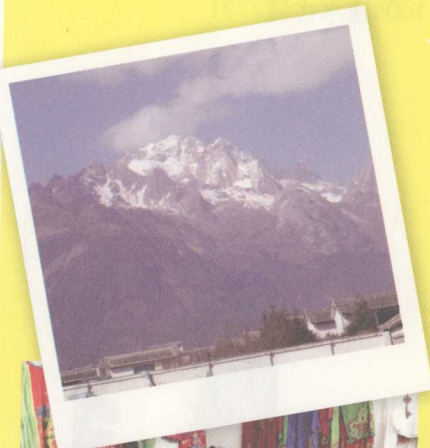
云南，以其美丽、丰饶、神奇而著称于世，被誉为“人间秘境”。这里拥有无与伦比的绮丽风光，也拥有丰



富多彩的绚烂文化。高大的玉龙雪

山、哈巴雪山、梅里雪山以陡峭险峰吸引了众多探

险家；平和悠闲的丽江古城让人沉浸在小溪流水和纳西古乐营造出的意境之中；神秘的香格里拉是旅行者心目中的世外桃源，物产丰美的西双版纳是金孔雀的家乡……在这块多彩的土地上还聚居着彝、白、哈尼、傣、傈僳、纳西、瑶、景颇、布依、水、独龙等25个少数民族。走进云南，你就在不经意间走进了纳西族的东巴文化、大理的白族文化、傣族的贝页文化、彝族的贝玛文化……走进汇集了神话、歌舞、绘画、古老的民俗风情。



地理位置

云南，因有“彩云现于南中”而得名云南，在云南的很多地方都能看到“彩云之南”的提法。又因为最早的“昆明人”是以滇池为中心生活繁衍起来的，所以云南也简称滇。

云南地形复杂，大体上西部是高山深谷的横断山区，东部是云贵高原，最高峰是西北部迪庆族自治州德钦县的梅里雪山，海拔6740米。最低点是河口县的红河河谷，海拔仅有76.4米。整个云南西北高、东南低，闻名于世的金沙江、怒江、澜沧江几乎并排着经这里流向远方，沿途险峰峡谷纵横交错，湖泊温泉星罗棋布，造就了这块神奇美丽的乐土。得天独厚的地理环境和气候条件，使得云南动植物种类异常丰富，有高等植物1.5万多种，动物250多种类，鸟类总数达766种，“植物王国”、“动物王国”的美名成了云南的代称。

独特的地理环境形成了云南独特的气候条件。“一山分四季，十里不同天”，这里一省兼有寒、温、热三带气候，相当罕见。云南西北部的高山深谷区为山地立体气候区，从海拔几百米上升至几千米的陡坡上真可谓是“十里不同天”，著名的滇金丝猴就出没于此。而北回归线以南的西双版纳、普洱南部等地则属于热带季雨林气候，即全年高温如夏，雨季主要集中在夏秋。东北部的曲靖北部和昭通气候为亚热带季风气候，四季分明，夏热冬冷。云南其他大部分地域属于低纬高原气候，“四季如春”是这里的真实写照。

注意事项

- 1 云南每天早晚温差不大（12℃—15℃），请注意着装，预防感冒。
- 2 云南地处云贵高原，室外紫外线照射较强，注意防晒，带好防晒用品。
- 3 丽江、香格里拉、德钦等地海拔较高，注意休息，以防出现高山反应。
- 4 在丽江、香格里拉、德钦等地区自费骑马或骑牦牛拍照时，请注意安全，听从主人安排指导，切勿做出惊吓牲口的行为，以免给自己造成伤害。
- 5 旅游摄影时，请注意安全，不要到有危险的地区拍摄或攀爬，如丽江古城中的水边、桥边或虎跳峡的悬崖边等地。
- 6 在海拔2800米以上地区不要走太快，否则会有缺氧的感觉。不要迷信和依赖氧气，不要过分紧张，多做深呼吸。



云南自助游
YUNNAN GUIDE

PART

2

便捷前往 云南!



飞机

游客前来云南旅游，可先坐飞机到昆明，昆明的巫家坝国际机场目前开辟国内航线48条，国际航线6条。昆明至省内各旅游地区的民航也很发达，现已开辟通往普洱、西双版纳、保山、昭通、大理、芒市、丽江、中甸的航线。



铁路

云南省的铁路以昆明为中心，以东为贵昆铁路（东起贵阳，西至昆明，全长640千米，云南境内340千米）；以北为成昆铁路（北起成都，南至昆明，全长1100千米，云南境内280千米）；以南为南昆铁路（东南起广西南宁，西北至云南昆明，全长900千米，云南境内243千米）。到云南旅行，乘火车也是不错的选择。



公路

昆明是云南旅游的交通枢纽，云南省的公路以昆明为中心，7条国道，61条省道，辐射至省内、国内外各大城市。

经过云南省的7条国道，分别是：

●108国道（北京—太原—西安—成都—西昌—永仁—元谋—武定—禄劝—富民—昆明）

●213国道（兰州—成都—乐山—绥江—大关—昭通—寻甸—嵩明—昆明—呈贡—晋宁—玉溪—峨山—元江—墨江—宁洱—普洱—景洪—勐腊—磨憨）



省内交通

长途车：到云南旅行，事先一定要做好长时间乘汽车的思想准备。云南的长途汽车一般分为白班和夜班两类，白班的车以依维柯、沃尔沃和双龙大巴为主，这类车一般都带空调、卫生间，还有录像放映，因为车速较快又被称为“高快客”。道路情况较好的地区，比如滇西北、滇南和滇西南地区都有这类车型可以选择。这类车性能较好，舒适度也较高，价格也相对高一些。另外一类是国产客车和由客车改装的长途卧铺车。车内提供简单的卧具，但卫生状况较差，而且要比高快客慢三四个小时，不到万不得已，最好不要选择卧铺车。

包车：云南部分景点没有定时的班车或没有直达班车，因此只有选择包车。包车需要注意的就是价格问题。因为司机通常都是本地人，他们车技好，路况熟，对本地情况也了解，通常在各地的长途汽车站或游人比较集中的地方都能找到他们。价格因地区的情况而定，通常会在不同的季节或节假日向上浮动，比如雨季、春节、某个民族节庆日，这些时候路况不好，或客源充足。不过对没有太大把握的地方，给再高的价格他们都不会同意，因为司机最怕的就是遇到塌方一类会浪费掉宝贵时间的情况。云南的公路由于地形复杂，多弯道、长坡道和有雾路段，极易发生交通事故。路上要万分小心，如果遇到雨雪天气或雾等不利驾车的因素，最好不要出行。

●214国道（西宁—玉树—昌都—德钦—香格里拉—剑川—洱源—大理—弥渡—南涧—云县—临沧—双江—澜沧—勐海—景洪）

●320国道（上海—杭州—南昌—长沙—贵阳—安顺—盘县—富源—沾益—曲靖—马龙—嵩明—昆明—安宁—楚雄—南华—祥云—大理—永平—保山—龙陵—路西—畹町—瑞丽）

●323国道（瑞金—韶关—贺州—柳州—河池—百色—富宁—砚山—开远—建水—石屏—元江—墨江—宁洱—景谷—临沧）

●324国道（福州—广州—南宁—百色—兴义—罗平—师宗—石林—宜良—昆明）

●326国道（秀山—遵义—毕节—宣威—沾益—曲靖—陆良—石林—弥勒—开远—蒙自—屏边—河口）

云南现已开通的高速公路有：昆石高速（昆明—石林）、昆安高速（昆明—安宁）、昆曲高速（昆明—曲靖）、昆玉高速（昆明—玉溪）、昆楚高速（安宁—楚雄）、楚大高速（楚雄—大理）、大保高速（大理—保山）、玉元高速（玉溪—元江）、元磨高速（元江—磨黑）、思小高速（磨黑—磨憨）、平锁高速（平远—砚山），另外保瑞高速（保山—瑞丽）正在修建，尚未通车；京昆高速（攀枝花—昆明）攀枝花至武定段已通车，武定至昆明段尚在修建中。



云南自助游
YUNNAN GUIDE

PART

3

云南特色

靓名片!

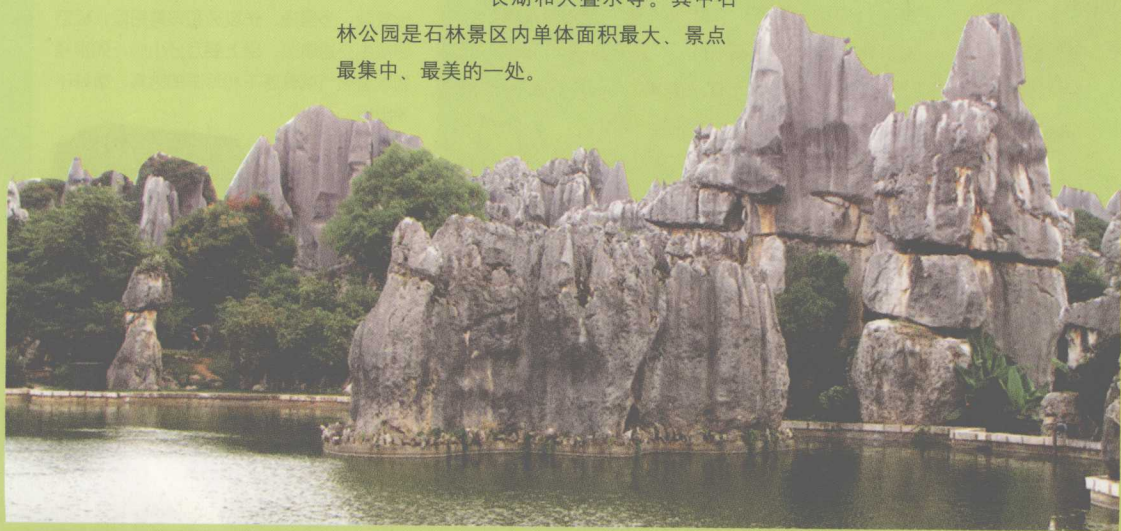


石林

Stone Forest

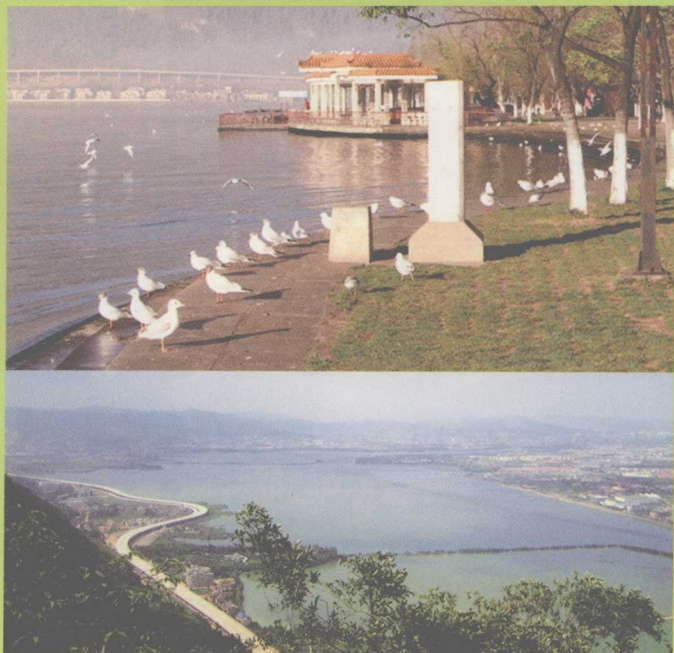
石林既是阿诗玛的故乡，又有着“天下第一奇观”的美名，号称中国四大自然景观之一。其雄、奇、险、秀、幽的喀斯特地貌造型在全球都是绝无仅有的。目前石林的主要游览区有大小石林、乃古石林（黑松岩）、奇风洞、芝云洞、长湖和大叠水等。其中石

林公园是石林景区内单体面积最大、景点最集中、最美的一处。



滇池 Dian Lake

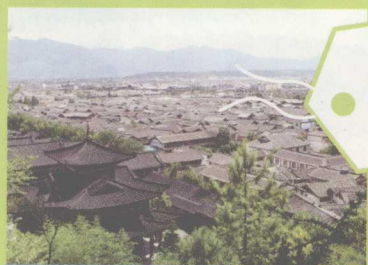
滇池，又称昆明湖，状如新月，是个烟波浩渺、风姿秀逸的高原湖泊。滇池东有金马山，西有碧鸡山，北有蛇山，南有鹤山，可谓群山环抱中的一颗高原明珠。在长约十百公里的湖岸线上，分布着大观楼、海埂、西山、观音山、白鱼口、郑和公园、牛恋乡、石寨山滇王墓、盘龙寺、柳林、官渡金塔等风景名胜，构成一幅美丽的天然画卷。



古镇 Ancient Town

云南有不少世界级的古城、古镇，千年古城大理是唐代南诏国、宋代的大理国的都城，有“文献名邦”的美称。

丽江大研古城位于宏伟的玉龙雪山下，光滑洁净的青石板路，无处不在的小桥流水，散发着古朴浪漫的气息。

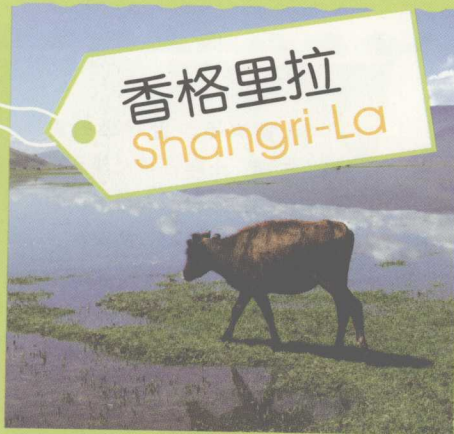




泸沽湖 Lugu Lake

泸沽湖素有“滇西北的一片净土”、“东方第一奇景”之美誉，古朴的摩梭民风，秀丽的湖光山色，加上传奇的走婚习俗，都为泸沽湖增添了几分的神秘色彩。到泸沽湖乘猪槽船、做客摩梭人家，成为不少游客云南之旅独具特色的一站。

香格里拉 Shangri-La

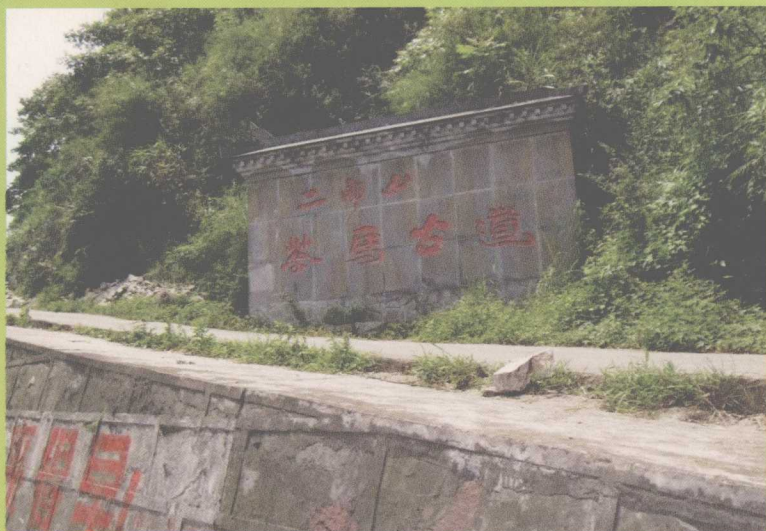


香格里拉是世界各地旅行者心目中共同的世外桃源。这里有连绵不绝的梅里雪山，有美丽静谧的海子，有经幡飞扬的寺院，还有丰富多彩的民族风情，让人流连忘返。



茶马古道 Ancient Tea-Horse Road

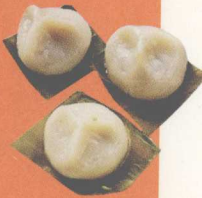
“茶马古道”是唐宋以来至民国时期汉、藏之间以进行茶马交换而形成的一条交通要道。茶马古道滇藏道起自云南西部洱海一带产茶区，经丽江、中甸、德钦、芒康、察雅至昌都，再由昌都通往卫藏地区。它不仅是卫藏与今川滇地区之间古代先民们迁移流动的一条重要通道，同时也是今川、滇、藏三地间古代文明传播和交流的重要通道，被誉为人类历史上海拔最高、通行难度最大的高原文明古道。



云南自助游
YUNNAN GUIDE

PART

云南美食 好滋味!



云南可谓是风味小吃的天堂，从早到晚，除了观赏游走，饱览美景，还会有无数在别处难以见到的美食相伴。早起吃一碗饵丝，肚子饿了来一碗饵丝或饵块，还有绵软老豆腐，香辣的凉鸡米线，便宜又美味。这里小吃的“搭档”是云南特有的调料——“喃咪”，它是一种酱，与西餐中的沙司类似。小吃和喃咪就构成了云南美食的最初雏形。

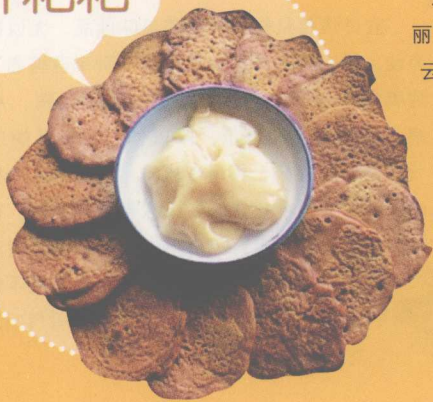
拥有众多少数民族的云南，自然也成了民族风味美食的聚集地。主要以傣味、白族风味、爱妮风味、彝族风味为主。口味保证正宗。此外，云南的水果和蔬菜品种也十分丰富，价格不算贵，大可以随走随吃。

大救驾



大救驾是云南的名小吃之一，其实就是炒饵块。饵块是一种风味食品，大理一带的饵块更是别有风味。清早走在大街上，你随时可以看到一个个小摊，一个火盆上放置着张铁丝网，下面是红红的栗炭火。炭火上烤着一块块白色的圆饼，熟后可由食客随需放上作料食用。有的喜欢在饵块中裹上一根油条，有的则喜欢将烧饵块掰成小片后放到热豆粉汤里吃，这就是大理街头常见的早点——烧饵块。饵块也可以制作成丝状，叫饵块丝。有两种煮饵丝比较出名，一种叫扒肉饵丝，另一种叫脆香饵丝。

苦荞粑粑



云南的很多地方都有粑粑，比如大理喜州粑粑、丽江粑粑等。而苦荞粑粑是彝族的主食，苦荞麦是云南高寒地区出产的一种粗粮，又有苦荞和甜荞之分，做粑粑用的是甜荞。因为苦荞粑粑味道略苦，所以在彝族地区，每当春暖花开盛产蜂蜜的季节，把苦荞粑粑烧好或煎好后，人们都从蜂蜜桶里取下蜂蜜，用牛耳大的叶包好，蘸食苦荞粑粑。

过桥米线

过桥米线是最著名的云南地方风味小吃。过桥米线的汤底用肥鸡、猪筒子骨等熬制；肉片用鸡脯、猪里脊、肝、腰花、鲜鱼、火腿、鳊鱼等切成薄片；米线则以细白、有韧性者为好；作料用豌豆尖、黄芽韭菜（韭菜苔或韭菜）、嫩菠菜、白菜心等用沸水略烫，切为4厘米的长段；再加上葱花、豆芽、豆腐皮、玉兰片等。吃米线时要用高深的瓷大碗，然后将滚开的鸡、肉汤舀入碗内，再将各种肉片放入汤中，轻轻搅动就可烫熟，最后将米线、蔬菜放入汤内，碗中红、白、黄、绿各种作料、食物交相辉映，味道鲜美，使人胃口大开。

