

西藏/云南/贵州/

广西/重庆/四川

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS



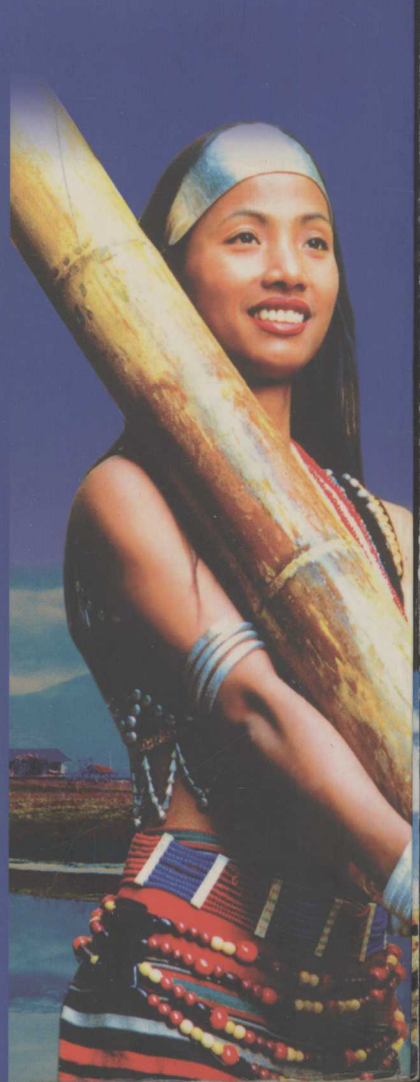
◎曹凤英 等著

中国

西南

ZHONGGUOXINANJINGHUAYOU

精华游



BOOK
廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

◎曹凤英 等著

中国西南精华游

ZHONGGUOXINANJINGHUAYOU

图书在版编目 (CIP) 数据

中国西南精华游 / 曹凤英 等著

——广州：广东旅游出版社，2004.7

ISBN 7-80653-489-X

I. 中... II. 曹... III. 旅游指南-西南地区 K 168

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 124903 号

文字：曹凤英 曾敏儿 何宇光 古松 刘琨亚 陈超 张知明
鸣谢：张国声 李昆 金德明 朱宇 贵阳“地平线”俱乐部
肖伟谊 蔡宇江 谭祎波 余坚 七七 谭江 梁玮
陈永善 黄浩洁 郭宇 郑国伟 成都荒野俱乐部 陈超
张知明 边城坏人 天雨流芳

策 划：刘志松

执行策划：酷驴一派

责任编辑：刘志松 陈宾杰 黄柏莉 黄小彤

视觉设计：杜 妍

责任技编：刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编：510600)

印刷：东莞市星河印刷有限公司

(东莞市谢岗镇谢岗村新城工业区)

邮购地址：广州市中山一路 30 号之一

电话：020-87348887 邮编：510600

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

开本：787×1092 毫米 16 开 印张：23

字数：300 千字

版次：2005 年第 1 版第 1 次印刷

定价：45.00 元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书



典藏意境中国

纵 横 中 国 ， 追 寻 意 境



西南

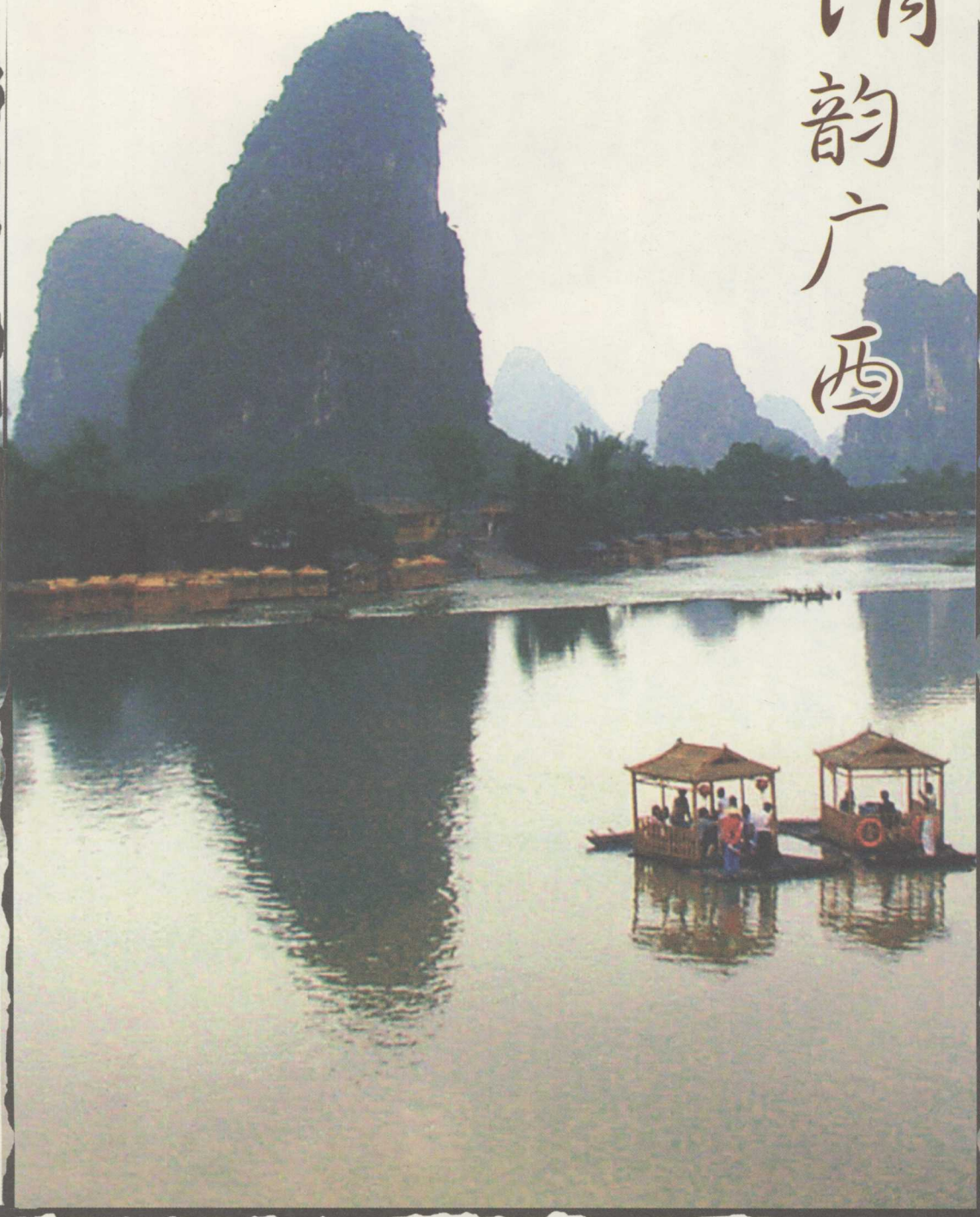
贴 珍 囊
近 藏 括
西 西 西
南 南 南
大 最 最
地 深 持
深 沉 久
深 的 的
呼 感 美
吸 动 丽

巴蜀演义

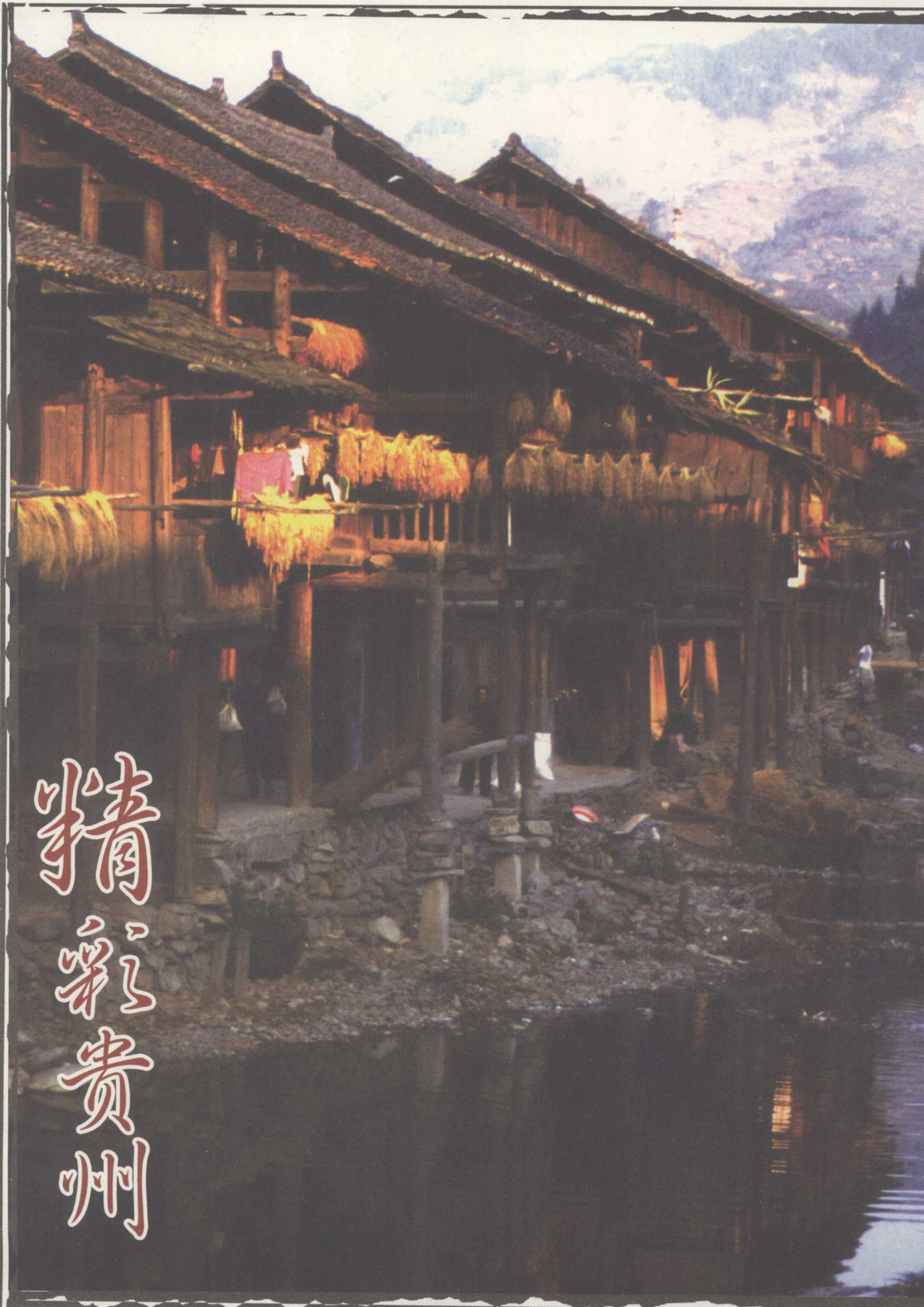
典藏
战意
竞西南



情
韵
广
西



精彩
貴
州



千
色
云
南



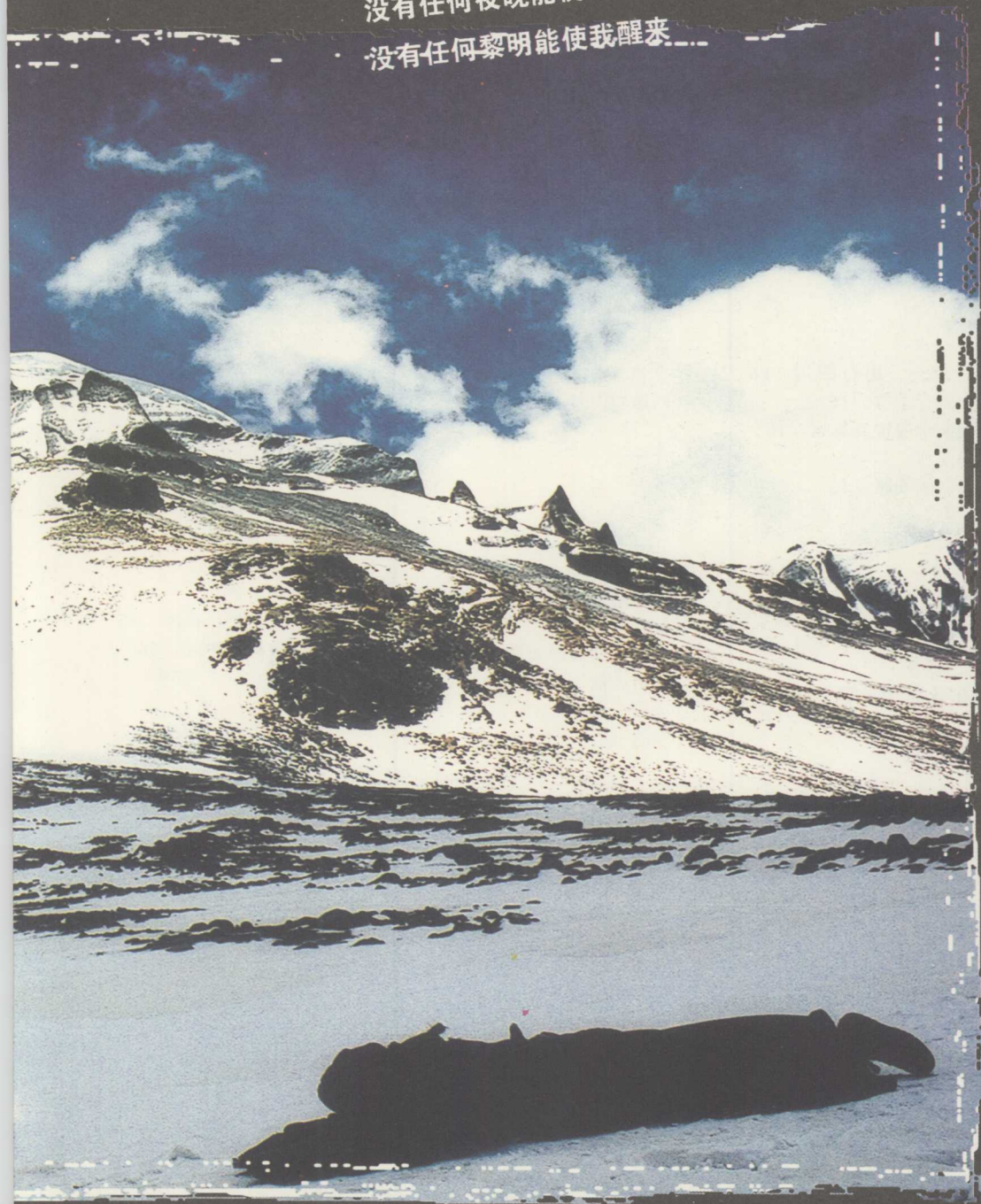
神山岗仁波齐下的信徒

雪域西藏

西藏
藏意
竟西
南

海子《西藏》

西藏，一块孤独的石头坐满整个天空
没有任何夜晚能使我沉睡
没有任何黎明能使我醒来



第一卷 巴蜀演义

第一篇 四川行知书

第一部分 全景四川 10

- 精彩四川 11
- 四川天地 12
- 四川故事 13
- 四川人文 14

第二部分 出行四川 16

- 最佳旅行季节 16
- 四川住宿餐饮及其他 16
- 四川交通 17
- 四川旅游线路 17

第三部分

成都及周边地区 18

- 成都故事 18
- 成都天地 18
- 成都气候 19
- 成都方言 19
- 成都物语 19
- 成都交通 20
- 成都住宿 21
- 成都饮食 21
- 青城山 22
- 文殊院 22
- 青羊宫 22
- 杜甫草堂 23
- 永陵 23
- 武侯祠 23
- 都江堰 23
- 广汉三星堆 23

第四部分

阿坝藏族羌族自治州 24

- 阿坝州概况 24
- 阿坝州交通 25
- 阿坝州的独特民族节日 25
- 九寨沟 26
- 大录神仙池 28
- 牟尼沟景区 29
- 黄龙景区 29
- 雪宝顶 30
- 郎木寺 31
- 卓克基土司官寨 32
- 嘉绒民居 32
- 三奥雪山 33
- 四姑娘山景区 34

第五部分

川中南——峨眉山、乐山 36

- 峨眉山 36
- 峨眉山高山滑雪场 36
- 乐山大佛 37
- 凌云山碑林 37
- 沙湾-郭沫若故居 37

第六部分

凉山彝族自治州 38

- 凉山州概况 38
- 凉山州交通 39
- 凉山州住宿 39
- 凉山州餐饮 39
- 凉山州婚俗节庆 39
- 泸沽湖风景名胜 40
- 木里寺 41
- 螺髻山-邛海风景名胜 41



第七部分

甘孜藏族自治州 42

- 甘孜州概况 42
- 甘孜州交通 43
- 甘孜州餐饮 44
- 甘孜州住宿 44
- 海螺沟冰川公园 45
- 五须海 46
- 党岭风光 46
- 甲居藏寨 47
- 梭坡、蒲角顶和中路碉楼群 48
- 窝公乡的木仁措 49
- 新路海 50
- 雀儿山 50
- 德格印经院 51
- 巴格玛尼墙 52
- 更庆寺 53
- 色须寺 54
- 海子山自然保护区 55
- 亚丁自然保护区 56
- 长青春科布寺 58
- 格聂神山 59

第二篇 重庆行知书

- 重庆概况 60
- 重庆交通 61
- 重庆美食 62
- 重庆住宿 62
- 朝天门 63
- 巴蜀古文化中心 63
- 渣滓洞和白公馆 63
- 解放碑 63
- 大足石刻 64

第一部分 全景广西 74

- 精彩广西 75
- 广西故事 76
- 广西天地 77
- 广西人文 78

第二部分 出行广西 80

- 最佳旅游季节 80
- 广西交通 81
- 广西住宿 82
- 广西旅游行程设计 83
- 广西费用预算 83
- 广西民族禁忌 83
- 广西证件和手续 83

第三部分 桂林及周边地区 84

- 桂林故事 84
- 桂林人文 85
- 桂林交通 86
- 桂林饮食 87
- 桂林徒步旅游行程设计 87
- 漓江 88
- 芦笛岩 89
- 象鼻山 89
- 叠彩山 89
- 七星岩、伏波山 90
- 冠岩、天圣山 90
- 阳朔县 91
- 杨堤、月亮山 92
- 河边小别墅 93
- 竹兜寨 VS 徐翠华家 93
- 遇龙桥 93
- 兴坪、渔村 94
- 西街 95
- 兴安县 96
- 猫儿山 96
- 灵渠 96
- 宝鼎瀑布 97
- 八角寨 97
- 龙胜县 98
- 龙胜梯田 98

第四部分 柳州及周边地区 100

- 柳州故事 100
- 柳州物语 101
- 柳州人文 101
- 柳州住宿 102
- 柳州饮食 102
- 柳侯公园 103
- 鱼峰公园 103
- 三江侗族自治县 104
- 程阳风雨桥 104
- 马胖鼓楼 104
- 金秀瑶族自治县 105
- 圣堂山 105
- 融水苗族自治县 105
- 贝江 105

第五部分 南宁及周边地区 106

- 南宁故事 106
- 南宁人文 107
- 南宁节庆 107
- 南宁住宿 108
- 南宁饮食 108
- 青秀山 109
- 民族文物苑 109
- 龙虎山自然保护区 109
- 德天瀑布、公路画廊 110
- 明仕田园、绿岛行云 110
- 花山崖壁画、友谊关 111

第六部分 梧州及周边地区 112

- 梧州故事 112
- 梧州住宿 113
- 梧州饮食 113
- 龙母太庙、西竺园 114
- 黄华河、太平狮山 114
- 谢鲁山庄风景名胜 115
- 真武阁、西山 115

第七部分 百色及周边地区 116

- 百色故事 116
- 百色人文 116
- 百色住宿 117
- 百色饮食 117
- 旅游行程设计 117
- 百色起义纪念馆 118
- 解放街 118
- 澄碧湖 118
- 凌云县 118
- 纳灵洞 119
- 五指山 119
- 感驮岩 119
- 靖西县 119
- 通灵大峡谷 120
- 爱布瀑布群 120
- 隆林县 121
- 天生桥 121
- 雪莲洞 121

第八部分 北海及周边地区 122

- 北海故事 122
- 北海天地 123
- 北海人文 123
- 北海交通 124
- 北海住宿 125
- 北海饮食 125
- 北海旅游行程设计 125
- 北海费用预算 125
- 星岛湖 126
- 北海老街 126
- 北海银滩 126
- 涠洲岛 127
- 斜阳岛 127
- 话说越南 128



第三卷 精彩贵州

第一部分 全景贵州 138

精彩贵州 139
贵州故事 140
贵州天地 141
贵州人文 142

第二部分 出行贵州 146

贵州最佳旅游季节 146
贵州交通 147
贵州住宿 148
贵州饮食 148
贵州行程设计 149
贵州费用预算 149

第三部分 贵阳及周边地区 150

贵阳故事 150
贵阳人文 151
贵阳住宿 152
贵阳饮食 152
花溪风景区 153
青岩古镇 153
镇山村 154
红枫湖 154
阳明祠 154
甲秀楼 155
黔灵公园 155
文昌阁 155

第四部分 安顺及周边地区 156

安顺故事 156
安顺人文 157
安顺物语 157
黄果树瀑布 158
黉陵桥瀑布 159
螺丝滩瀑布 159
石头寨 159
龙宫风景区 159
天星桥风景区 160
天星洞景区 160
油菜河 161
云山屯 161
天台山 161

第五部分 黔东南及周边地区 162

黔东南故事 162
黔东南人文 163
黔东南最佳旅游季节 166
黔东南住宿 166
黔东南旅游行程设计 166
凯里市 167
香炉山 168
平良古峡 168
金泉湖公园 168
麻江下司古镇 169
舟溪芦笙堂 169
麻塘革家 169
镇远县 170
青龙洞 170
铁溪风景区 171
四官殿 171
天后宫 171
傅家四合院 171
舞阳河 172
下阳河风景区 172
诸葛峡 172
老洞峡 172
龙王峡 173
雷山县 173
西江苗寨 173
郎德上寨 174
新桥村 174
排卡村 174
三宝侗寨 175
从江县 175
增冲侗寨鼓楼 175
荔波县 176
漳江风景区 176
小七孔 176
大七孔及水春河 177

第六部分 遵义及周边地区 178

遵义故事 178
遵义人文 179
遵义住宿 179
遵义会议会址 180
娄山关 180
赤水市 180
十丈洞瀑布 181
四洞沟 181
竹海国家森林公园 181

第七部分 毕节及周边地区 182

毕节故事 182
毕节人文 183
毕节饮食 183
草海 184
织金县 184
奢香墓 184
织金洞 185
大屯土司庄园 185
十里溶洞 185

第八部分 兴义及周边地区 186

兴义故事 186
兴义人文 187
兴义住宿 187
兴义饮食 187
三岔河风景区 188
泥凼石林 188
马岭河峡谷 189

第九部分 铜仁及周边地区 190

铜仁故事 190
铜仁人文 191
铜仁住宿 191
铜仁饮食 191
梵净山 192
黑河湾风景区 192
九龙洞 192



第一部分 全景云南 202

精彩云南 203
云南故事 204
云南天地 204
云南人文 205

第二部分 出行云南 206

云南最佳自游时间 206
云南交通 207
云南住宿 208
云南餐饮 209
云南电信 209

第三部分 昆明地区 210

昆明天地 210
昆明故事 211
昆明物语 212
昆明交通 212
东寺塔、西寺塔 214
滇池、大观楼、西山 214
金马、碧鸡坊 215
翠湖公园 215
云南民族村 216
世博园 216
石林 217

第四部分 大理地区 218

大理天地 218
大理印象 219
大理历史 219
大理人文 220
大理最佳旅游季节 221
大理交通 221
大理住宿 222
大理古城洋人街 222
苍山 222
洱海 223
大理崇圣寺三塔 224
蝴蝶泉 224
三塔倒影公园 224
喜洲民居、周城 225
大理白族自治州博物馆 225

第五部分 丽江地区 226

丽江全景 226
丽江人文 227
丽江交通 228
丽江住宿 228
丽江通讯 228
丽江古城 229
四方街 230
木府 230
望古楼 231
长江第一湾和石鼓镇 231
拉市海 231
纳西古乐 232
玉龙雪山 232
干海子 233
云杉坪 233
牦牛坪 233
白水河和黑水河 233
虎跳峡 234
泸沽三岛 235

第六部分 迪庆地区 236

迪庆(香格里拉)印象 236
迪庆人文 237
迪庆最佳旅游季节 238
迪庆交通 238
迪庆餐饮 238
迪庆住宿 239
噶丹松赞林寺 239
碧塔海 240
纳帕海 240
碧壤峡谷 240
白水台 241
德钦县城 241
奔子栏 242
噶丹东竹林寺 242
梅里雪山 243
飞来寺 243
明永冰川 244
白茫雪山 244

第七部分 红河地区 245

元阳梯田 245

第八部分 怒江地区 246

怒江全景 246
怒江交通 247
怒江住宿 247
怒江 248
怒江大峡谷 248
独龙江峡谷 248
怒江第一湾 249
三江并流风景区 249

第九部分 西双版纳地区 250

版纳全景 250
版纳泼水节 251
版纳交通 251
主要民族风味餐饮点 251
“黎明之城”景洪 252
民族风情园 252
绿石林 252
勐仑植物园 253
曼听公园 253
野象谷 253
大勐龙 254
边镇打洛 254
勐腊 254
曼回蝴蝶谷 255
景真八角亭 255
橄榄坝 255

第十部分 罗平地区 256

罗平交通 256
罗平住宿 256
油菜花 256

第五卷 雪域西藏 257

第一部分 全景西藏 264

- 精彩西藏 265
- 西藏天地 266
- 西藏故事 267
- 藏传佛教 269
- 西藏原始宗教——苯教 276
- 西藏服饰 277
- 藏历和节日 278
- 西藏歌舞 278
- 西藏礼仪 279
- 西藏禁忌 279
- 西藏藏戏、跳神 280
- 西藏丧葬 280
- 西藏语言 281

第二部分 出行西藏 282

- 西藏最佳旅游季节 282
- 西藏高原反应 284
- 进藏费用 284
- 进藏路线 285
- 西藏交通 285
- 西藏饮食 286
- 西藏住宿 287

第三部分 拉萨及周边地区 288

- 全景拉萨 288
- 拉萨住宿 290
- 拉萨饮食私人地图 290
- 布达拉宫 292
- 大昭寺 294
- 小昭寺 295
- 八廓街 296
- 宗角禄康 296
- 罗布林卡 297
- 甘丹寺 298
- 哲蚌寺 399
- 热振寺 300
- 楚布寺 300
- 药王山 300
- 色拉寺 301

第四部分 山南地区 302

- 全景山南 302
- 山南交通 303
- 山南饮食 303
- 雍布拉克 304
- 贡布日山 304
- 敏珠林寺 304
- 桑耶寺 305
- 青朴修行地 305
- 拉姆拉错 306
- 羊卓雍错、桑丁寺 306

第五部分 日喀则、中尼公路 308

- 全景日喀则 308
- 中尼公路漫步 309
- 扎什伦布寺、班禅新宫 310
- 夏鲁寺、热拉雍仲林寺 311
- 萨迦寺 312
- 江孜县、江孜白居寺 313
- 宗山城堡抗英遗址 313
- 定日县、珠穆朗玛峰 314
- 聂拉木 315
- 樟木县 316
- 亚东县 317

第六部分 新藏线、阿里南北线 318

- 新藏线漫步 318
- 阿里故事 319
- 拉孜县、萨嘎县 320
- 仲巴县、帕羊县 320
- 霍尔县、巴嘎县、普兰县 321
- 塔钦县 322
- 神山岗仁波齐 322
- 玛旁雍错 323
- 扎达县 324
- 古格王国遗址 325
- 托林寺 325
- 桑桑镇 326
- 二十二道班、措勤镇 326
- 改则县、革吉县 326
- 狮泉河镇 327
- 班公错 327

第七部分

- 青藏线、藏北地区 328
- 全景青藏线、藏北地区 328
- 安多县、那曲 329
- 孝登寺 330
- 羌塘草原、藏北无人区、尼玛 331
- 文部—象雄王国遗址 332
- 当惹雍错 332
- 双湖特别区 332
- 第三极冰原—普若岗日 333
- 申扎、色林错 333
- 班戈县、比如县 334
- 骷髅墙、当雄县 334
- 纳木错 335
- 念青唐古拉山 336
- 羊八井温泉 336
- 唐蕃古道 336

第八部分 滇藏线 338

- 全景滇藏公路 338
- 盐井自然保护区 339
- 盐井拉贡教堂 339

第九部分 川藏南北线、林芝地区 340

- 全景川藏南北线、林芝 340
- 昌都全景 341
- 昌都人文 342
- 强巴林寺、噶玛寺 343
- 类乌齐县、类乌齐寺 343
- 丁青、巴青、理塘 344
- 索县、巴塘、芒康 345
- 左贡、邦达 345
- 八宿、然乌湖 346
- 帕隆藏布峡谷 346
- 察隅 347
- 波密 348
- 岗乡自然保护区 348
- 易贡湖 348
- 林芝、八一镇 349
- 尼洋河、米林、墨脱 350
- 派镇—墨脱徒步路线 351
- 雅鲁藏布大峡谷 351

第一卷

巴蜀演义

行走，继续行走。

至供嘎山；

至甘孜州；

至秋天深处的黄龙九寨沟；

还有丹巴的美人谷和康巴汉子

无畏艰辛和险阻，

追求和发现自己心目中的——

香格里拉。

