



地道达人口碑游经, 斟荐云南魅力全赏程!

GO! 我的云南! 我的私游主张!

2010-2011

最新全彩版

《本就GO》编辑部 编著

FREE!

免费附赠超实用地图!
云南6张热门区域示意图!



去云南玩,
怎能没有我!

云南 一本就GO!



注意!
云南玩乐地图!
MAP

速报 达人神游指南
超三云南, 我的G天一夜
新云南, 云南私游主张
EASY 快速上手必备
热地★云南年度旅游胜地
美食★云南地道特色小吃
好玩★云南逍遥神游必选
淘货★云南特色伴手好礼
古镇★云南逛街访古热荐
权威 实拍信息核实
本书全部资讯均经实地考察
核实, 实景照片, 地址、电
话、门票、交通路线全掌握
地道玩全攻略
好玩路线, 涵盖云南全
门景点, 徒步、搭巴士、
玩转云南一本就GO

最全面! 218 景点 × 17 好玩热地 × 6 示意图!
云南旅行热地全攻略! 玩转云南我最HIGH!

●石林、翠湖公园、金马碧鸡坊、滇池、云南陆军讲武堂、世博园、大理古城、苍山、洱海、崇圣寺三塔、蝴蝶泉、大研古镇、黑龙潭、束河古镇、白沙古镇、玉龙雪山、黑龙潭、松赞林寺、春欢公园、红塔山、怒江大峡谷、哈巴雪山、白马雪山、打洛、元谋土林、六库镇、独龙江、坝美村、建水古城、珠江源、元阳梯田、茶马古道遗址、瑞丽



图书在版编目(CIP)数据

云南一本就GO / 《一本就GO》编辑部主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2010. 8

(一本就GO)

ISBN 978-7-5633-9958-1

I. ①云. II. ①一. 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124344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: 14 字数: 150千字

2010年8月第1版 2010年8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

一本就GO

广西师范大学出版社
• 桂林 •

CONTENT 目录



GO. 1

昆明

石林	031
金马碧鸡坊	034
东西寺塔	035
翠湖公园	036
云南陆军讲武堂	038
云南大学	039
云南省博物馆	040
真庆观古建筑群	041
云南古玩城	041
滇池	042
斗南花市	044
金殿	045
世博园	046
大观公园	047
西山森林公园	048
圆通寺	049
昆明动物园	050
昙华寺	051
黑龙潭	051
筇竹寺	052
九乡	053
安宁温泉	054
曹溪寺	055
郑和公园	055
官渡古镇	056
轿子雪山	057

GO. 2

大理

大理古城	059
苍山	062
崇圣寺三塔	063

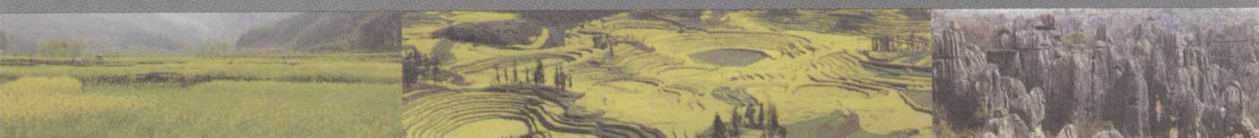
蝴蝶泉	064
洱海	066
喜洲	068
周城	069
太和古城遗址与南诏德化碑	070
石宝山风景区	070
鸡足山风景区	071
凤羽古镇	072
永平霁虹桥	072
巍宝山风景区	073
茈碧湖	073
沙溪古镇	074
天龙八部影视城	075

GO. 3

丽江

大研古镇	077
黑龙潭	079
文峰寺	080
玉峰寺	081
东巴万神园	082
白沙古镇	083
束河古镇	084
玉水寨	085
玉龙雪山	086
虎跳峡	088
拉市海	090
文海	091
长江第一湾	092
石鼓镇	093
宝山石头城	094
老君山、三江并流	095





GO. 4

泸沽湖

落水村	097
泸沽三岛	099
狮子山	100
扎美寺	100
永宁温泉	101

GO. 5

香格里拉

独克宗古城	103
松赞林寺	104
天生桥	105
纳帕海	106
东竹林寺	108
中心镇公堂	108
白水台	109
梅里雪山	110
哈巴雪山	112
白马雪山	113
碧塔海	114
茨中天主教堂	116
茶马古道十二栏杆	116
属都岗湖	117
碧壤峡谷	117
石卡雪山	118
千湖山	119
达摩祖师洞	119



GO. 6

西双版纳

孔雀湖	121
春欢公园	121
民族风情园	122
西双版纳原始森林公园	122
曼景兰民族风味食品一条街	123
曼阁佛寺	124
景真八角亭	125
曼飞龙佛塔	126
热带植物园	126
橄榄坝	127
曼典瀑布群	128
野象谷	128
基诺山	129
望天树“空中走廊”	130
勐海	130
打洛	131
打洛森林公园	131

GO. 7

玉溪

红塔山	133
聂耳公园	133
土锅寨	134
抚仙湖	135
帽天山国家地质公园	136
李家山青铜器博物馆	136
通海古城	137



GO. 8

楚雄

元谋土林	139
元谋人遗址	141
禄丰恐龙化石	141
黑井古镇	142
武定狮子山	144
大姚白塔	144
万家坝铜鼓	145
永仁方山	145

GO. 9

怒江

六库镇	147
怒江大峡谷	148
片马口岸	149
听命湖	149
驼峰航线纪念馆	150
废城知子罗	150
石月亮	151
迪麻洛	151
丙中洛	152
独龙江	154

GO. 10

保山

太保公园	157
叠水河瀑布	157
国殇墓园	158
云岩山卧佛寺	158
金鸡古镇	159

百花岭	159
和顺侨乡	160
腾冲热海	161
腾冲火山群	162
北海湿地	163
打苴古街道	164
邦腊掌温泉	164
云峰山	165
大树杜鹃王	165

GO. 11

德宏

芒市	167
树包塔	168
勐巴娜西珍奇园	168
菩提寺	169
瑞丽	170
喊萨奘房	171
大等喊	171
姐勒金塔	172
莫里热带雨林	172
姐告边境贸易区	173
畹町口岸	173
回环傣寨	174
中国榕树王	174
允燕佛塔	175
虎跳石	175

GO. 12

普洱

莱阳河国家森林公园	177
天壁山	179
北回归线标志园	179



茶马古道遗址
宣抚司署

180
181

GO. 13
临沧

沧源岩画
永德大雪山
石佛洞
凤庆文庙
南滚河自然保护区

183
184
184
185
185

GO. 14
红河

建水古城
建水文庙
指林寺
朱家花园
朝阳楼
建水燕子洞
团山村
双龙桥
元阳梯田
蒙自
南湖
缘狮洞
碧色寨
阿庐古洞
开远南洞
南溪河风景区

187
188
188
189
189
190
191
191
192
194
194
195
195
196
197
197

GO. 15
文山

坝美村
老君山风景名胜区
普者黑
八宝
都龙边境集市

199
201
202
203
203

GO. 16
曲靖

爨宝子碑
段氏与三十七部会盟碑
珠江源
陆良彩色沙林
罗平
鲁布革电站风景区
多依河
爨龙颜碑
九龙瀑布群
胜境关
会泽古城

205
205
206
206
207
208
208
209
210
210
211

GO. 17
昭通

黄连河风景区
豆沙关
樊人悬棺

213
214
214

推荐

GO

1 GO!
去云南玩!



2 精彩云南!
6 大城市名片!

3 最特别!
云南十八怪!



4 云南人气
必尝美食!

5 云南必买
土特名产!



6 云南 5 天 4 夜
超IN畅游之旅!



GO! 去云南玩!



印象

云南，是一片神奇、美丽、富饶的土地，千百年来，为世人向往不已，素有“人间秘境”之誉。这里或绮丽，或壮美，或雄奇的自然风光，以无与伦比的姿态傲然铺展：拥有陡峭险峻的玉龙雪山、哈巴雪山、梅里雪山，令探险寻奇者至之忘返；朴丽拙美的丽江古城，流水潺潺、花草芳郁，纳西风情随风弥漫；神秘的香格里拉是行者心目中的世外桃源；丰美的西双版纳有白孔雀在飞翔……作为人类的起源地之一，170万年前，元谋人在此站起，走向了新纪元，悠久的历史为这个多彩的地方孕育出了灿烂而厚重的文化：名胜古迹有如繁星，遍布高山峡谷；茶马古道艰险悠长，诉说着古代文明对交流互进的深切渴望；彝、白、哈尼、傣、傈僳、纳西、瑶、景颇、布依、水、独龙等25个少数民族，为云南披上了绚丽多姿的风情外衣，不经意间就会引人走近东巴文化、白族文化、贝页文化、贝玛文化……徜徉在融会了神话、歌舞、绘画和古乐的民俗情调之中。

地理

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藏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，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。

气候

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公里的陡坡上真可谓是“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。

行政区划

地级市、自治州	市辖区、县级市、县、自治县
昆明市	盘龙区、五华区、官渡区、西山区、东川区、安宁市 呈贡县、晋宁县、富民县、宜良县、嵩明县、石林彝族自治县 禄劝彝族苗族自治县、寻甸回族彝族自治县
曲靖市	麒麟区、宣威市、马龙县、沾益县、富源县、罗平县、师宗县、陆良县、会泽县
玉溪市	红塔区、江川县、澄江县、通海县、华宁县、易门县、峨山彝族自治县、新平彝族傣族自治县、元江哈尼族彝族傣族自治县
保山市	隆阳区、施甸县、腾冲县、龙陵县、昌宁县
昭通市	昭阳区、鲁甸县、巧家县、盐津县、大关县、永善县、绥江县、镇雄县、彝良县、威信县、水富县
丽江市	古城区、永胜县 华坪县、玉龙纳西族自治县、宁蒗彝族自治县
普洱市	思茅区、宁洱哈尼族彝族自治县、墨江哈尼族自治县、景东彝族自治县、景谷傣族彝族自治县、镇沅彝族哈尼族拉祜族自治县、江城哈尼族彝族自治县、孟连傣族拉祜族佤族自治县 澜沧拉祜族自治县、西盟佤族自治县
临沧市	临翔区、凤庆县、云县、永德县、镇康县、双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县 耿马傣族佤族自治县、沧源佤族自治县
德宏傣族景颇族自治州	潞西市、瑞丽市、梁河县、盈江县 陇川县
怒江傈僳族自治州	泸水县、福贡县、贡山独龙族怒族自治县、兰坪白族普米族自治县
迪庆藏族自治州	香格里拉县、德钦县、维西傈僳族自治县
大理白族自治州	大理市、祥云县、宾川县、弥渡县、永平县、云龙县、洱源县、剑川县、鹤庆县 漾濞彝族自治县、南涧彝族自治县、巍山彝族回族自治县
楚雄彝族自治州	楚雄市、双柏县、牟定县、南华县 姚安县、大姚县、永仁县 元谋县、武定县、禄丰县
红河哈尼族彝族自治州	蒙自县、个旧市、开远市 绿春县、建水县、石屏县、弥勒县、泸西县、元阳县、红河县、金平苗族瑶族傣族自治县、河口瑶族自治县 屏边苗族自治县
文山壮族苗族自治州	文山县、砚山县、西畴县 麻栗坡县、马关县、丘北县、广南县、富宁县
西双版纳傣族自治州	景洪市、勐海县、勐腊县

人口与民族

云南是中国少数民族最多的省份，全国56个民族中，云南就有25个。云南总人口4144万，少数民族占38.07%，包括彝族、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、布朗族、普米族、怒族、阿昌族、基诺族、蒙古族、独龙族、满族、水族、布依族等。云南少数民族人口呈多样化分布，主要聚居于平坝地区和边疆河谷的有回、满、白、纳西、蒙古、壮、傣、阿昌、布依、水等10个民族；主要聚居于山区的有哈尼、瑶、拉祜、佤、景颇、布朗、德昂、基诺等8个民族和部分彝族；主要居住在高山区的有苗、傈僳、藏、普米、怒、独龙等6个民族和部分彝族。回族、彝族在全省绝大多数县都有分布。

云南少数民族一览表（标有*为云南独有的少数民族）

民族	主要分布	民族	主要分布
彝族	滇西北、滇东、滇东南、 滇中 滇西	白族*	滇西、滇西北、滇中
纳西族*	滇西北	傣族*	滇南、滇西南
哈尼族*	滇西南	景颇族*	滇西、滇西南
壮族	滇南、滇西南	佤族*	滇西、滇西南
藏族	滇西北	回族	云南全省
苗族	滇东北、滇东南、滇中	怒族*	滇西北
傈僳族*	滇西北、滇西	阿昌族*	滇西
普米族*	滇西、滇西北	基诺族*	滇西南
拉祜族*	滇西南	德昂族*	滇西南
布朗族*	滇西、滇西南	蒙古族	玉溪、通海
瑶族	滇南	独龙族*	滇西北
布依族	滇东、滇东南	水族	滇南



精彩云南！

⑥大城市名片！

1 石林 Shilin

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。



2 滇池 Dianchi

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200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。

3 古城

Gucheng

云南有不少世界级别的古城、古镇，千年古城大理唐代的南诏国、宋代的大理国的都城，有“文献名邦”的美称。丽江大研古城位于雄伟的玉龙雪山下，光滑洁净的窄窄的青石板路、无处不在的小桥流水，散发着古朴浪漫的气息。



4 香格里拉

Xianggelila

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。

5 茶马古道

Chamagudao

“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。



6 泸沽湖

Luguhu

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，加上传奇的走婚风俗，都为泸沽湖增添了几分神秘的色彩。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。



最特别！ 云南十八怪！



独特的地理环境，26个民族的格局，使得云南的民俗风情丰富多彩，著名的“云南十八怪”概括了此地的诸多奇闻逸趣。

鸡蛋用草拴着卖

老乡们为了便于买主携带所购买的鸡蛋，又不被碰坏，便以竹箴或麦草贴着蛋壳编，每个都隔开，十个为一串，可以挂在墙上，想吃的时候便吃几个拿几个。

米饭饼子烧饵块

云南产大稻米，特香糯，把大米蒸熟舂打后，揉制成长条形的半成品，可炒吃、煮吃、蒸着吃，颜色白如雪，像内地做的白米粳，当地称饵块。

竹筒能做水烟袋

当地人抽烟所用的烟袋很像内地的吹火筒，只不过吹火筒是往外吹，而它是往里吸，烟气经过水过滤，可以减低焦油的浓度，味道更加清凉香醇。

摘下草帽当锅盖

云南竹林较多，因此许多用具都以竹子为原料，而锅盖就形似于内地的斗笠，只是顶略小一

点，便于抓拿，而且用此做锅盖，透气保温，做出来的饭更加清香。

这边下雨那边晒

这句话是用来形容云南特殊的地理位置与十里不同天的多变气候的。相差十里便会有不同的天气景象，而同一座山的两面也是一面艳阳天，一面雨倾盆。

四季服装同穿戴

云南地区气候多变，夏天不热冬天不寒，白天和晚上的温差较大，可以说是冷热瞬变，在街上四季服饰随处可见，长的、短的、厚的、薄的，颜色艳丽，绚丽多彩。

四个竹鼠一麻袋

山区竹林很多，有繁茂的竹笋。食竹笋的鼠多肥硕，形状与家鼠有很大差异。用这样的山珍待客真是赛过鸡鹅。

汽车还比火车快

由于有许多的高山峡谷，所以云南境内的铁路坡度很大、弯道较多，使得火车的速度特慢，形成了火车没有汽车快的独特景观。

老奶爬山比猴快

云南多高山深谷，当地的妇女们从小到老都勤劳无比，爬山越岭、种地砍柴都习以为常，因此练就了一身矫健的身板与脚劲，七八十岁的老人登山往往如履平地。

鞋子后面多一块

少数民族妇女在绣花鞋后面，用布巧做鞋曳，上面绣花精心点缀，既美观又有挡灰挡泥的实用价值。

脚趾四季露在外

云南到处崇山峻岭，行路较不方便，爬山跑路多了会有较多的脚汗，于是就做成浅帮鞋，露出脚趾，能够感到更加凉爽。

花生蚕豆数着卖

旧时滇省民风多纯善，喜欢以物易物，耻言商品交易，故花生蚕豆等物品都数堆卖，人心就是秤一杆。

三个蚊子一盘菜

云南的许多地区，天气较为炎热，终年蚊蝇不绝，特别是野地与牲畜圈里的蚊子个头都比较大，故夸张地说3个蚊子一盘菜。

姑娘被叫做老太

云南有些地区口音“姑”“娘”不分，喊姑娘其实就是指姑与娘，而把姑姑与娘娘喊为老太，所以问你问姑娘他说老太，喊老太也就是内地人所称的小姨。

娃娃全由男人带

云南的妇女们历来勤劳，所以很多外面的活

都由她们来干，而男子们相对来说却比较清闲，大多都待在家里带孩子。

和尚可以谈恋爱

云南与几个信奉佛教的国家接壤，而佛教国家的男子上寺庙当和尚就像内地上学读书或服兵役一样，到时还可以还俗结婚生子。受其影响，边民也穿和尚服谈恋爱。

背着娃娃再恋爱

少数民族期盼人丁兴旺，婚后数日媳妇便回门了，等有了娃娃再回婆家与丈夫相聚，开始真正的谈恋爱。

火车不通国内通国外

过去云南交通封闭，出国容易，出省到中原很难。早年云南人出省甚至要乘火车绕道越南再乘船到我国沿海地区，因此有“火车不通国内通国外”的说法。



云南人气 必尝美食!



1 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，一个火盆上放置着一张铁丝网，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。



2 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，做粑粑用的是不很苦的甜荞。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。