

酷讯旅游  
KUXUN.CN

旅游书架



整理心情 发现美景 寻找共鸣

带你体验云南最超值美景

《亲历者》编辑部 编著

# 云南深度游

## Follow Me

践行有态度的旅行

景区行程推荐 详细交通攻略 精选客栈、美食 精彩游记、故事

▶ 高原湖畔赏花，每一天都是春天  
沿着茶马古道，徒步最后的伊甸园

▶ 从红土地到油菜花海，拍下七彩画卷  
泼水、抹黑、纵歌，融入少数民族  
篝火、炸竹虫，品味舌尖上的云南

麻辣点评  
热播赏  
大尺寸手  
精美+

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

云南深度游Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2013.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-15993-1

I. ①云… II. ①亲… III. ①旅游指南—云南省  
IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第009389号

书 名: 云南深度游Follow Me  
作 者: 《亲历者》编辑部 编著

---

策划编辑: 聂浩智  
责任编辑: 娄建国  
编辑助理: 杨 旭  
版式设计: 东至亿美  
责任印制: 郭向伟

---

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)  
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司  
版 次: 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷  
开 本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 10 插页: 1 字数: 280千字  
书 号: ISBN 978-7-113-15993-1  
定 价: 39.80元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010)51873170 路电: (021)73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)63549504 路电: (021)73187

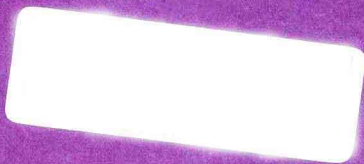
# 云南

践行有态度的旅行

# 深度游

# Follow Me

《亲历者》编辑部 编著



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE





## 序言

旅行不就是看看吗？

旅行不就是放松吗？

如果你还在嘻嘻哈哈中走过一个个地方，那你是否还能持续地背起行囊？

旅行不是走马观花，旅行是一层境界、一种态度、一次洗礼。

这才是深度旅游。

在旅行中，我们享受人景相融，只闻花香，不争朝夕。但是善于发现、善于品味，你才能充分享受。

在旅行中，我们触摸时空幻境，借问英雄，唏嘘宿命。但是读懂历史、勇于探究，你才能思想无疆。

在旅行中，我们感悟生命真谛，填补匮乏，舞动心灵。但是乐于体验、肯于吃苦，你才能深化心灵。

我们喜欢更深入的旅行，践行深度游，激发正能量，生命会因此而更精彩！

这套系列丛书以深度游为主旨，精选最具价值的旅游目的地，与读者分享旅行之本意。丛书引用了大量旅游亲历者的微点评，配备了精美而实用的景区手绘图，收集了丰富的资讯和攻略，期望能有效陪伴读者践行深度旅游之精髓。

# 如何使用本书

## 景区

精选云南42个最热门的景区，囊括云南旅游的精华部分。

## 微印象

精选微博及驴评网等旅游网站上旅行者对景区作出的真实点评，让读者对景区有一个初步的认识，确定旅游目的地。

## 基本信息

内容涉及门票价格、景区开放时间、最佳旅游季节、进入景区的各种交通方式等实用信息，有助于读者更好地为行程作准备。

## 景区星级

从美丽、人文、特色、刺激、休闲、浪漫6个方面对景区进行星级评定并进行综合打分，大致反映了景区的总体水平，让读者对景区有一个更全面的认识。

## 景区概述

用简洁、精练的语言向读者介绍整个景区的大致情况，让读者对景区有一个整体认识。

## 子景点

景区重点景点详细介绍，并配有实用攻略、贴士、网友点评等丰富的资讯。

## 攻略

丰富、实用的景区信息，包含住宿、美食、购物、娱乐、景区内部交通、旅游注意事项等，囊括旅游的方方面面。

## 图片

选取景区的代表性图片，图文结合，使版面更加美观，使读者对景区有更真实、直观的认识，阅读更轻松。

## 景区示意图

详细标明了景区的出入口、游览线路、景点分布、景区配套设施等，极具参考价值，大部分为手工制作，实用又耐用。

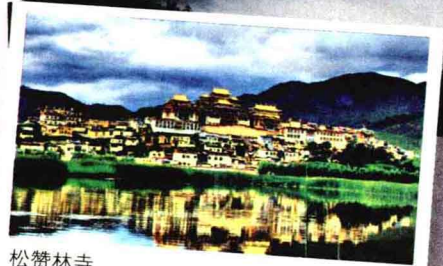
## 行程推荐

向读者推荐合理、实用的景区游览线路和日程安排，使整个游程更加科学、从容。





梅里雪山



松赞林寺



香格里拉高原草甸



## 香格里拉秘境

香格里拉是一片理想的世外桃源，神圣的雪山，神秘的藏传佛教，奇特的三江并流，给香格里拉蒙上了一层夺目的色彩。梅里雪山腹地清幽宁静，有日照金山美景和仙境般的雨崩。普达措双湖湖水清冽纯净，高山草甸和野生动物让这里胜似天堂。走过香格里拉不仅仅只是来过看过，更多的是收获心灵的宁静与平和。

# 丽江古城之恋

丽江古城依山就水，青山环抱，独特的建造格局和建筑风格，确实有耳目一新之感。浓郁的纳西风情也别有一番味道，木府宏伟华丽。要想热闹就不应该错过丽江，四方街酒吧林立、灯火通明。要想幽静就不应该错过丽江，巷子深处处处是发呆地。



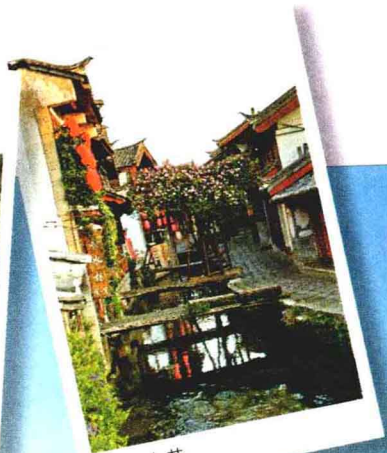




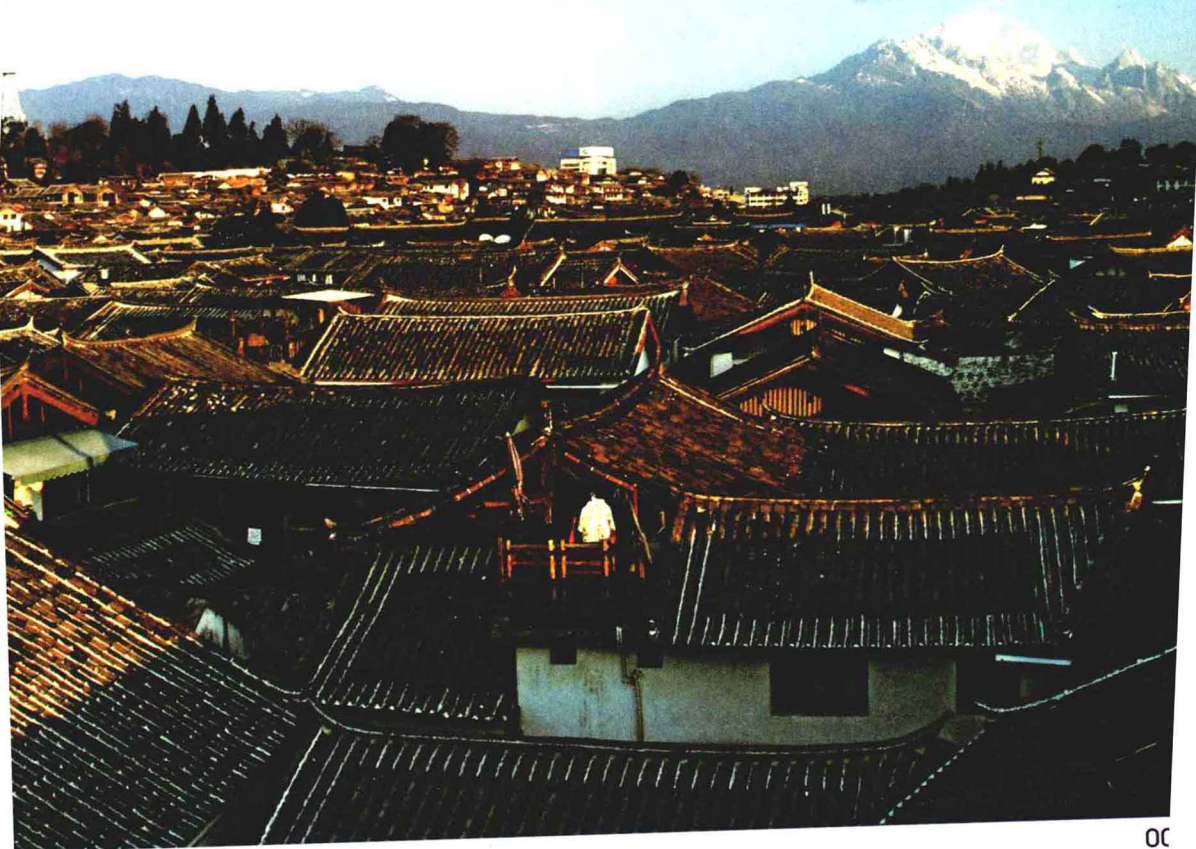
古城水车



丽江木府



古城小巷





纳西族舞者



火把节

## 多民族风情

云南这片土地上聚集着多个少数民族。他们世代居于此，让这片土地也变得异彩纷呈，他们多能歌善舞，每年的大型节日上都载歌载舞，像彝族火把节、傣族泼水节、大理三月街等都十分的热闹，云南十八怪更是让游人领略到这里的独特风情。来到云南，你可以亲身感受一下各个民族的热情。



## 昆明·春城

昆明四季如春，鲜花满城，被称为“春城”，是旅游度假的好去处。可到四季如春的翠湖观鸥，可于明深林的滇池嬉游观鸟，还可以在抚仙湖游泳泛舟，在石林徜徉。宜人的气候造就了一个美丽的春城，留恋此处不愿离去。



滇池春色



翠湖红嘴鸥





洱海玉玑岛



大理古城

## 大理风花雪月

来到大理，在古城的深街幽巷中徘徊，在洋人街上流连，欣赏白族的各种独特风貌，崇圣寺看三塔倒影。春冬的下关风，香飘满园的上关花，经夏不消的苍山雪，中秋佳节的洱海月，这是谁也抗拒不了的美景。



# 目录

# contents

## 了解云南的8个关键词 014-017

- 四季如春
- 三江并流
- 热带雨林
- 云南十八怪
- 多民族风情
- 茶马古道
- 南诏和大理
- 血战滇西

## 领略云南风情的8种风物 018-021

- 过桥米线
- 三道茶
- 普洱茶
- 大理石
- 汽锅鸡
- 云南白药
- 松茸
- 蜡染

## PART 1 022-081 昆明周边

翠湖风景区	024
滇池	028
城市资讯：昆明	032
石林	035
九乡	041
东川红土地	045

元谋土林	051
黑井古镇	054
抚仙湖	059
新平哀牢山	064
罗平花海	069
九龙瀑布群	074
阿庐古洞	077

## PART 2 082-157 大理—丽江—香格里拉

大理古城	084
城市资讯：大理	089
苍山	091
洱海	094
巍山古城	101
石宝山	105
丽江古城	109
城市资讯：丽江	116
束河古镇	118
玉龙雪山	123
虎跳峡	128
老君山	132
泸沽湖	136
普达措	141
松赞林寺	145

石卡雪山 .....	148
梅里雪山 .....	152

## **PART 3** 158-187

### 保山三条线

和顺古镇 .....	160
腾冲火山 .....	167
瑞丽 .....	172
怒江大峡谷 .....	177
独龙江 .....	184

## **PART 4** 188-207

### 西双版纳

泼水节 .....	190
勐泐大佛寺 .....	194
橄榄坝 .....	196
勐仑植物园 .....	200
娜允古镇 .....	204

## **PART 5** 208-233

### 红河和文山

建水古城 .....	210
团山古村 .....	215
元阳梯田 .....	219
普者黑 .....	225
坝美村 .....	230
附录 .....	234

## 示意图目录

翠湖周边 .....	026
滇池 .....	030
昆明城区旅游示意图 .....	032
石林 .....	036
九乡 .....	042
东川红土地 .....	046
元谋土林 .....	052
黑井古镇 .....	056
抚仙湖 .....	060
新平旅游区 .....	066
罗平周边 .....	070
九龙瀑布群 .....	075
阿庐古洞 .....	080
大理古城 .....	086
洱海 .....	096
巍山周边 .....	102
石宝山 .....	106
丽江古城 .....	112
束河古镇 .....	120
玉龙雪山 .....	124
虎跳峡 .....	130
老君山 .....	134
泸沽湖 .....	138
普达措国家公园 .....	142
松赞林寺周边 .....	146
梅里雪山 .....	154
和顺古镇 .....	162
腾冲火山 .....	168
瑞丽周边 .....	174
怒江大峡谷 .....	179
独龙江周边 .....	186
景洪城区旅游示意图 .....	192
橄榄坝 .....	198
勐仑植物园 .....	201
建水古城 .....	212
元阳梯田 .....	222
普者黑 .....	226

## 了解云南的 8个关键词

### 1 四季如春

“天天有绿叶，四季有花开”的云南是上天特别眷顾的地方。这里夏无酷暑，冬无严寒，绝大部分地区一年到头都气候温和。“四季如春”是这里最突出的特点之一，而“天气常如二三月，花枝不断四时春”的省会昆明更是被誉为“春城”。

云南温和的气候与其特殊的地形和地理位置是分不开的，云南的城市大多建在山间小盆地中，这种小盆地俗称“坝子”，冬暖夏凉。云南北方横断山脉在冬季可阻挡北下的西伯利亚冷空气团，造成了其北贵州气候多变和云南气候温和的极大反差。另外，由于云南地形北高南低，中部有西双版纳谷地，使西太平洋暖气和水汽乘夏季风北上，从而使云南开春温度回升快，气候湿润。此外部分有湖泊的地区，气候还受到了湖泊的调节，如昆明的滇池，造就了昆明四季如春、冬暖夏凉的气候特点。



### 2 三江并流

在地图上，我们经常可以看到一条江呈“爪”形汇合或分散，却很少能够看到几条江平行流动的现象，而在云南的三江并流景区，就存在着这样的绝世景观。三江并流是怒江、澜沧江、金沙江三江“江水并流而不交汇”的神奇自然地理景观，是全世界的“谜题”，1985年联合国教科文组织的一名官员从卫星扫描图片中发现了这一举世瞩目的奇观，从而引起全世界的关注。

三江并流自然景观涵盖范围达170万公顷，包括位于丽江市、迪庆州、怒江州的9个自然保护区和10个风景名胜区。“三江并流”景区内高山雪峰横亘，海拔变化呈垂直分布，汇集了高山峡谷、雪峰冰川、高原湿地、森林草甸、淡水湖泊、稀有动物、珍贵植物等奇观异景。其中海拔高达6740米的梅里雪山主峰卡瓦格博峰上覆盖着万年冰川，千百年来一直被藏族人民视为神山，遵行着登山者不得擅入的禁忌。





## 3

## 热带雨林

美丽的西双版纳如同镶嵌在祖国西南边陲的一颗明珠，在这里你不出国门就能欣赏到热带雨林的美景。西双版纳有全国唯一的热带雨林自然保护区，林木参天蔽日，珍禽异兽比比皆是，奇木异葩随处可见，同时这里又充满了佛风，佛塔寺庙与傣家竹楼、翠竹古木交相掩映，一派神圣的景象。

西双版纳热带雨林自然保护区分布于西双版纳州景洪、勐腊、勐海3个县境内，总面积2854平方千米。在这片富饶的土地上，有占全国种类总数1/4的动物和1/6的植物，是名副其实的“动物王国”和“植物王国”。这里的热带雨林、南亚热带常绿阔叶林、珍稀动植物种群以及整个森林生态都是无价之宝，是世界上唯一保存完好、连片大面积的热带森林，深受国内外瞩目。



## 4

## 云南十八怪

云南是一片神奇的土地，这里每天都在发生着很多在我们看来不可思议的事情。云南独特的地理风貌、特殊的气候状况、多彩的民族风情造就了这里许多不同于其他地方的奇异现象，“云南十八怪”便是云南地理人文特色的真实写照，在十八怪里隐藏着云南的秀美山川、温和气候、民俗特点和饮食文化。



云南十八怪个个都极富当地特色，“鸡蛋用草拴着卖”说的是云南交通不便，当地人用稻草把鸡蛋扎成串来卖，既解决了运输途中鸡蛋容易破损的难题，又便于买卖双方公平计价的习惯，“四季服装同穿戴”指这里的人们穿衣不分季节，体现了云南四季如春的和温和气候，“老太太上山比猴快”则体现了云南百姓在复杂地形里所练就的本领。