

TRAVEL AROUND
CHINA
走 遍 中 国



西南

自助游

攻略

ZI ZHU YOU

重庆 • 四川 • 贵州 • 云南 • 西藏

70
幅
权威旅游
地图

自助游攻略编委会 编著

实用信息详实贴心 行程规划超级便利

游历闻名遐迩的山水名胜
探访独具特色的地方文化

热点景点一网打尽
吃喝玩乐一手资讯

旅游地图权威发布
达人定制出行线路

中国旅游出版社

TRAVEL AROUND
CHINA
走 遍 中 国

西南 自助游 攻略

自助游攻略编委会 编著

中国旅游出版社

项目策划：高 瑞
责任编辑：王 颖 王欣艳 朱轶佳
梁 媛 陈 冰
实习编辑：吴博雅
装帧设计：中文天地
责任印制：冯冬青

图书在版编目（CIP）数据

西南自助游攻略 / 自助游攻略编委会编著. -- 北京
: 中国旅游出版社, 2012.5
(走遍中国)
ISBN 978-7-5032-4410-0

I. ①西… II. ①自… III. ①旅游指南 - 西南地区
IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第072408号

书 名：西南自助游攻略

编 著：自助游攻略编委会

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市灵山红旗印刷厂

版 次：2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：22.5

字 数：640千

定 价：39.00元

I S B N 978-7-5032-4410-0

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

本书导读

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《分区自助游攻略》尽可能地 向读者提供最全面的信息,包括出发前需要了解的相关的人文地理知识,准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。

西南印象

西南自助游攻略涵盖了重庆、四川、贵州、云南、西藏五个省市,各有其独特的风光、民俗、人文景观及独特美食文化。“西南印象”板块的设置就是想通过图文对照的形式,人文解读的方式对西南五省市的人文地理进行梳理,以建立对西南五省市的感性认知。



行程推荐

每一个区域由旅游达人精心设计最佳行程线路,根据每个地域不同的特性设计出几日游行程、文化主题游行程、美食游行程、购物游行程、自然观光游行程,方便读者选择。





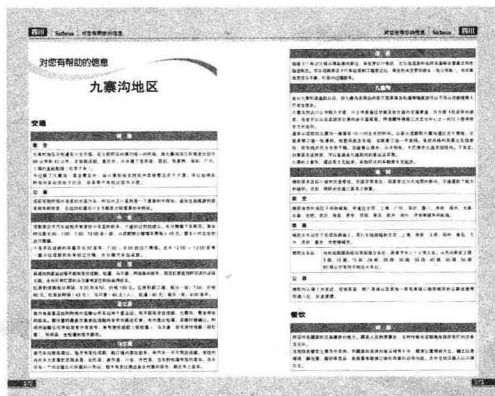
3 景点信息

一线的景点介绍及详细贴心的实用信息：地址、门票、交通、线路设计、食宿、购物、提示均在正文部分列出。版面清新美观，便于查询，方便阅读、图文并茂。

- ☐ 特别提醒
 ☐ 交通
 ☐ 门票
 ☐ 美食
 ☐ 开放时间
 ☐ 电话
 ☐ 地址
 ☐ 网址

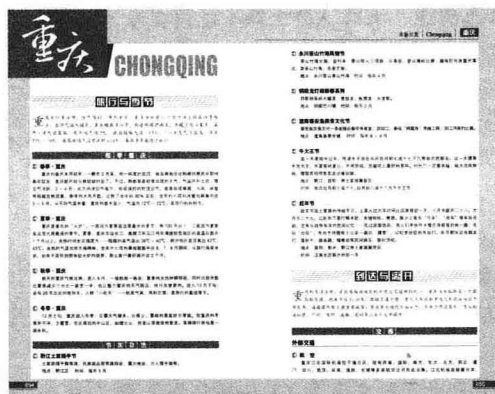
4 对您有帮助的信息

《分区自助游攻略》对区域、省市的交通、美食、文化等重要信息进行了梳理，详细列表供读者出行前对当地有一个全面的了解和把握，让出行变得更轻松。

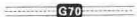
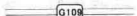
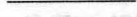
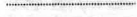


5 准备出发

季节是影响旅行的关键因素之一，在不同的季节和不同的气候，风景会呈现出不同的韵味。此外，交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味，都是旅行者出发前最为关心的细节，因为这将决定旅行时间、行程安排甚至所需携带的衣物。至于花费，旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。



内文地图图例

	高速公路		湖泊水系		汽车站
	国道及编号	×	垭口		码头
	省道和县乡道	▲	山峰		停车场
	铁路	)(	隧道		机场
	主街道	★	首都		饭店
	辅街道	◎	省级政府驻地		饮品和酒吧
	小街	◎	市级政府驻地		火车站
	小巷和小路	◎	县级政府驻地		商店
	地铁和轻轨	○	村镇		银行
	索道和滑道	①	旅游景点		影剧院
	徒步路线	H	宾馆、客栈		政府机关
	国界	+	医院		学校
	省界			●	其他重要地点
	市界				
	长城				
	城墙				

特别感谢文、图作者

于怀、大肚猫、巴戈、王勇德、王郢、冉玉杰（远流图库）、冯永峰、史幼波、白郎、刘为民、刘凤玖、刘建明、刘乾坤、刘湘波、孙石、朱飞、朱斌（远流图库）、老博、西达、何亦红、余国彤、吴剑路、张云峰（远流图库）、张锦能（远流图库）、李志雄、李琦（远流图库）、杨牧源、汪榕、阿子、陈甜、陈锦、周舒、垂直极限、垂直极限、林木、河川（远流图库）、细川、赵吾文、凌谦（远流图库）、徐曦、秦昌平（远流图库）、聂作平、袁蓉荪（远流图库）、高岭、高晓涛、曹经建、曹铁（远流图库）、梁媛、黄红、喻磊（远流图库）、媛媛、缙静祎、蒋蓝、谢谦（远流图库）、韩硕、靖艾平（远流图库）、滕卫华、四川旅游局、万千景像、时代图片、达志影像/Shutterstock、视觉中国图库、北京全景视觉网络科技有限公司和北京图文天下文化传播有限公司。

1 西南印象

XINAN YINXIANG



重庆

2

- 长江沿岸的城市 2
- 地 理 4
- 长江三峡文化 9
- 重庆火锅：
火辣奔放的城市性格 13

四川

16

- 天下山水在于蜀 16
- 地 理 18
- 蜀 道 26
- 三星堆——一个失落的文明 32
- 多元格局中的民族文化 38
- 食在天府 42

贵州

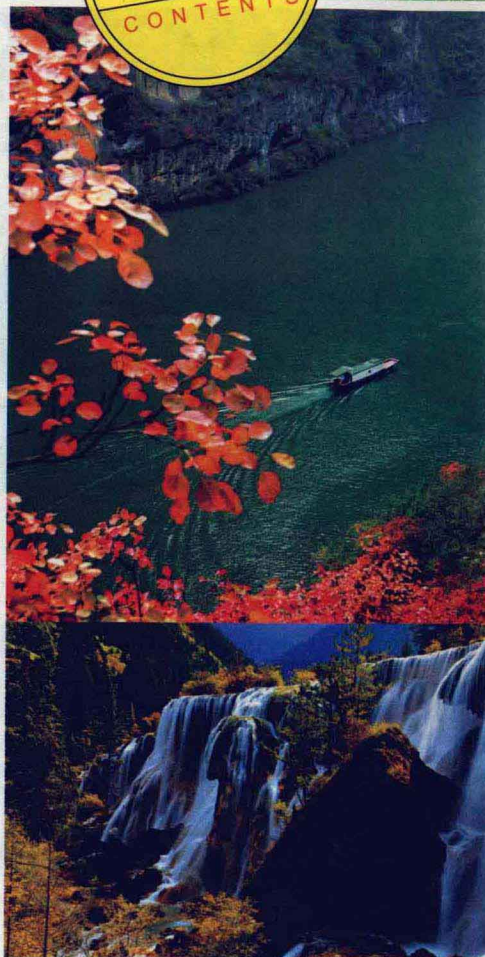
50

- 虎虎生风的可能性之地 50
- 地 理 52
- 贵州，生态博物馆 58
- 黔之味：
五味杂陈，四方共处 61
- 贵州手工艺：无字的记忆 68

云南

72

- 天地有大美而不言 72
- 地 理 74
- 绽放在红土地上的二十六朵花 79
- 高原，人，天地的对话 84
- 茶马古道 87



西藏

92

- 西藏，在天堂的隔壁 92
- 地 理 94
- 走进心灵的神山圣湖 102
- 西藏日常生活中的迷人细节 109
- 唐卡：随身携带的庙宇 114
- 绿色旅游到西藏 120

重庆市区及周边

128

渝 中	129
重庆人民解放纪念碑	129
洪崖洞	129
罗汉寺	130
朝天门码头	130
山城夜景	131
重庆湖广会馆	132
旧城门	133
东水门	134
白象街	134
基督教联合礼拜堂	135
天主教若瑟堂	135
重庆市人民大礼堂	135
红岩革命纪念馆	136
三峡博物馆	137
佛图关、鹅岭公园	137

南岸

138

南山公园	138
南山一棵树	138
南滨路	139
重庆抗战遗址博物馆	
（蒋介石官邸）	139
老君洞	140





慈云寺	140
沙坪坝	141
磁器口古镇	141
歌乐山	141
林园	142
白公馆、渣滓洞	142
重庆大学	142
九龙坡	143
三多桥白鹭园	143
华岩风景区	143
走马古镇	143
巴南	144
重庆南温泉	144
孔公馆	144
重庆东温泉	145
丰盛古镇	145
北碚	146
北碚老舍旧居	146
缙云山	146
重庆北温泉	146
偏岩古镇	147
金刀峡	147
对您有帮助的信息	149

渝南地区 155

江津	156
中山古镇	156
塘河古镇	156
四面山	157

綦江	158
东溪古镇	158
古剑山—清溪河旅游区	158
万盛	159
黑山谷	159
万盛石林	159
南川	160
金佛山	160
对您有帮助的信息	161

渝东南地区 163

涪陵	164
乌江画廊	164
石夹沟	165
周易园	165
武隆	166
芙蓉洞	166
芙蓉江	166
天生三桥	166
龙水峡地缝	167
黔江	168
蒲花河、濯水古镇	168
阿蓬江	168
武陵仙山	169
小南海	169
古枫寨（桥梁村）	170
酉阳	171
龙潭古镇	171
龚滩古镇	172



桃花源	172
对您有帮助的信息	173

渝西北地区 175

永川	176
重庆野生动物世界	176
茶山竹海	176
松溉古镇	177

荣昌	178
路孔古镇	178

大足	179
大足石刻	179

潼南	180
双江古镇	180
潼南大佛寺	180
青云湖	180

合川	181
钓鱼城	181
涪滩古镇	181
对您有帮助的信息	183

长江沿线地区 185

长江沿线地区	186
丰都鬼国神宫	186
忠县石宝寨	187
梁平双桂堂	187
万州青龙瀑布	188
云阳张飞庙	188
天坑地缝	188
白帝城	189
巫山小三峡	189
长江三峡	190
三峡游船	192
对您有帮助的信息	193



195

成都地区 196

成都	198
武侯祠	198
锦里	198
青羊宫	198
琴台路	200
宽窄巷子	200
大慈寺	202
杜甫草堂	202
望江楼公园	202
文殊院	203
宝光寺	204
永陵	204
昭觉寺	205
金沙遗址博物馆	205
大熊猫繁育研究基地	205
都江堰	206
青城山	207
洛带古镇	210
黄龙溪古镇	211
三星堆遗址博物馆	211
大邑刘氏庄园	212
西岭雪山	212
天台山	213
雅安	214
上里古镇	214
蒙顶山	214



碧峰峡	215
望鱼古镇	215

眉山	217
江口古镇	217
瓦屋山国家森林公园	217
三苏祠博物馆	217
柳江古镇	218

乐山	219
乐山大佛	219
东方佛都	221
峨眉山	221
夹江千佛岩	226
黑竹沟	226
对您有帮助的信息	227

甘孜州 237

川藏南线(康定)	239
泸定桥	239
贡嘎山	239
跑马山	242
康定情歌风景区	242
新都桥	243
莲花海	243
九龙伍须海	243
长青春科布寺	244
措普沟	244
海子山景区	245
稻城—亚丁	245
海子山景区	245

稻城	246
亚丁自然保护区	246

川藏北线(丹巴)	250
东谷天然盆景(丹巴美人谷)	250
党岭	250
嘛呢干戈	251
德格印经院	251
对您有帮助的信息	252

九寨沟地区 254

阿坝	256
四姑娘山	256
桃坪羌寨	257
米亚罗红叶景区	258
九寨沟	259
黄龙	263
牟尼沟	266
松坪沟	267





贵州

GUIZHOU

309

贵阳地区

310

黔灵公园	312
文昌阁	313
阳明祠	313
甲秀楼	313
栖霞山(贵州侗文化博物馆)	314
天河潭	314
青岩古镇	314
高坡苗乡	315
花溪公园	315
镇山村	315
香纸沟	316
修文阳明洞	316
红枫湖	316
南江大峡谷	316
六广河大峡谷	316
息烽温泉	317
息烽集中营	317
紫江地缝	317
对您有帮助的信息	318

遵义地区

321

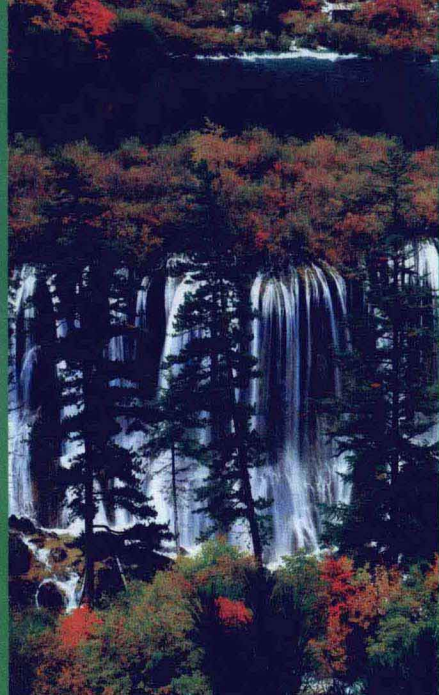
遵义会议旧址	323
红军山	323
乌江渡景区	324
湘山寺	324
杨粲墓	324
海龙囤	325
播雅天池	325
双河溶洞群	325
湄潭文庙	
(浙江大学西迁历史陈列馆)	326
仁怀茅台国酒文化城	326
盐津河大峡谷	327
赤水大瀑布	327
四洞沟	327
丙安古镇	328
金沙沟桫欏自然保护区	328
长嵌沟	328
娄山关	330
七十二弯公路奇观	330
夜郎城址	331
羊坡渡河“小三峡”	331
柏箐自然保护区	331
务川龙潭村仡佬族	331
对您有帮助的信息	332

黄果树瀑布地区

335

安顺	337
安顺文庙	337
龙宫	337
镇宁石头寨	338
黄果树瀑布	338





螺髻山	288
西昌卫星发射中心	289
甘洛尔苏人村落	289
海棠古镇	290
泸沽湖	290
公母山	292
会理古城	292
德昌钟鼓楼	293
攀枝花	294
攀枝花苏铁林	294
金沙江国际长江漂流 培训基地	294
红格温泉疗养区	295
二滩湖风景区	295
攀西大裂谷格萨拉 生态旅游区	295
对您有帮助的信息	296

宜宾—泸州地区 298

宜 宾	299
李庄古镇	299

蜀南竹海	300
樊王山	301
龙华古镇	301

自 贡 302

盐业历史博物馆 (西秦会馆)	302
彩灯博物馆	303
自贡恐龙博物馆	303
仙市古镇	303

泸 州 304

泸州老窖国宝窖池	304
方 山	304
泸县玉蟾山	304
佛宝森林公园	304
佛宝古镇	305
笔架山	305
对您有帮助的信息	306

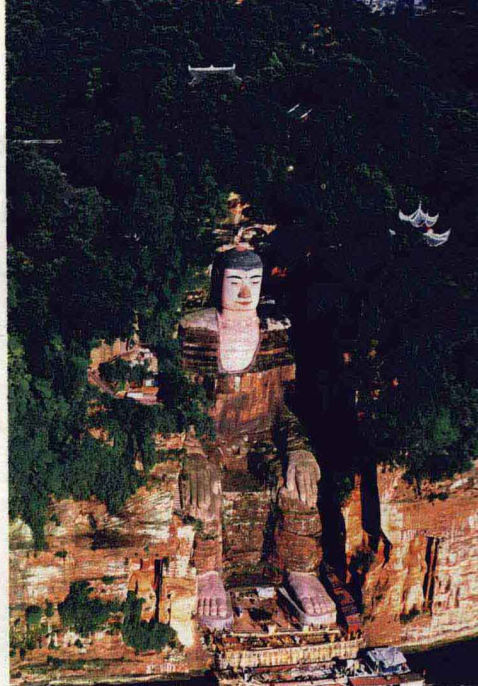


月亮湾	268
若尔盖达扎寺	269
热尔大坝—花湖	269
黄河九曲第一弯	269
郎木寺	270

绵 阳	271
千佛山	271
九皇山猿王洞	271
李白故里	271
报恩寺	271
对您有帮助的信息	272

广元—巴中地区 275

广 安	276
邓小平故居	276
华蓥山石林	276
肖溪古镇	276



南 充	277
西山十二峰	277
阆中古城	277

广 元	279
剑门关	279
翠云廊	279
朝天明月峡古栈道	280
皇泽寺	280
昭化古城	281

巴 中	282
南龕摩崖造像	282
米仓山—光雾山	282
诺水河	283
对您有帮助的信息	284

攀西高原地区 286

凉 山	287
西昌老城	287
泸 山	287
邛 海	287
礼州古镇	288



花江大峡谷	341
云山屯堡	341
天龙屯堡古镇	342
九溪屯堡	343
棺材洞	343
普定夜郎湖	343
紫云格凸河	344

黔西南	345
马岭河峡谷	345
泥凼石林	346
刘氏庄园	
（贵州民族婚俗博物馆）	346
万峰林	346
晴隆二十四道拐公路	346
对您有帮助的信息	348

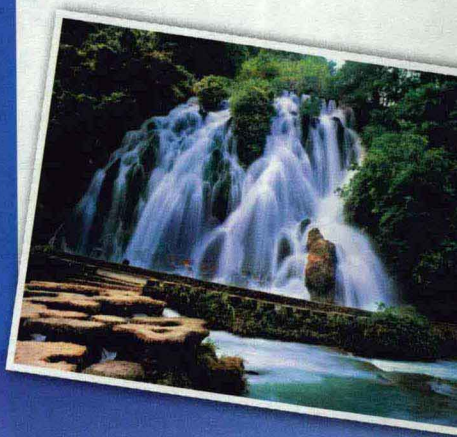
西线地区 351

毕 节	353
大屯土司庄园	353
赫章可乐遗址古墓群	353
赫章韭菜坪	353
草 海	353
大方奢香博物馆	
（奢香夫人陵园）	354
百里杜鹃	355
织金洞	355
六盘水	356
水城龙凤地宫	356

水城天生桥	356
梭嘎生态新区博物馆	356
盘县高原草场	356
盘县古银杏风景区	356
对您有帮助的信息	357

东线地区 359

铜仁锦江画廊	360
中国傩文化博物馆	360
梵净山	360
云舍土家民俗文化村	365
云落屯	365
傩堂戏	366
潮砥雄滩	366
思南文庙	367
思南千佛洞	367
对您有帮助的信息	368





东南线地区

370

黔东南州 372

香炉山 372

舟溪苗寨 373

麻塘倬寨 373

青曼苗寨 374

渔洞溶洞 374

三门塘 374

朗德上寨 374

西江千户苗寨 375

雷公山 375

施洞苗寨 376

八朗苗寨 377

反排苗寨 377

榕江县 378

清代镇台衙门遗址

(红七军军部旧址) 378

车江侗寨 378

宰荡侗寨 378

岜沙苗寨 379

小黄侗寨 380

增冲鼓楼 380

旧州古镇 380

海阳河 381

云台山 382

镇远古城 382

青龙洞 383

半溪歌场 383



隆里古城 383

文斗苗寨 384

黎平会议旧址 384

两湖会馆 384

纪堂鼓楼 385

肇兴侗寨 385

地坪风雨桥 386

瑶族新寨 386

茅贡侗乡 386

黔南 387

瓮安古生物化石群 387

福泉洒金谷 387

贵定音寨 388

荔波小七孔 388

荔波大七孔 389

荔波茂兰喀斯特森林

自然保护区 389

罗甸大小井 389

对您有帮助的信息 392



395

滇中地区

396

昆明	398
翠湖	398
云南陆军讲武堂旧址	400
金马碧鸡坊（包括忠爱坊）	400
东寺塔和西寺塔	400
云南省博物馆	401
云大贡院·致公堂	401
圆通寺	401
滇池	402
大观楼	403
昙华寺	404
西山风景区	404
金殿风景区	406
世界园艺博览园	407
黑龙潭	407
筇竹寺	408
石林风景区	408
轿子雪山	411

玉溪	412
红塔山	412
抚仙湖	412
那诺哈尼云海梯田	413

楚雄	414
彝人古镇	414
元谋土林	414
禄丰恐龙博物馆	416
禄丰世界恐龙谷	417
元谋人遗址	417
对您有帮助的信息	404

滇西北地区

425

大理	427
大理古城	427
崇圣寺三塔	428
三塔倒影公园	430
苍山	430

天龙八部影视城	432
洱海	433
南诏德化碑	434
喜洲	435
周城	435
蝴蝶泉	435
鸡足山	436
沙溪古镇	436
巍山古城	437
丽江	438
丽江古城	438
丽江木府	440
大研纳西古乐会	441
黑龙潭（玉泉公园）	441
玉龙雪山	442
文峰寺	445
拉市海	445
束河古镇	446
白沙古镇	446
白沙壁画	447
虎跳峡	447
石鼓镇·长江第一湾	449

