



YUNNAN EASY TRAVEL



云南

自助旅游快易通!

Easy Travel 旅行指南

人在旅途编辑部
编著·摄影



25幅热门区域
详细旅游地图

老驴经验全程护航
犄角旮旯也不放过

七彩云南
攻略

滇池西山 | 石林 | 红土地 | 苍山洱海
虎跳峡 | 梅里雪山 | 元阳梯田 | 罗平花海
九龙瀑布 | 澄江化石群

民族风情
攻略

民族村 | 大理古城 | 丽江
泸沽湖 | 香格里拉 | 西双
景洪芒市 | 丘北普者黑 |



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

YUNNAN

云南

自助旅游快易通!

Easy Travel 旅行指南



人在旅途编辑部
编著·摄影

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

云南自助旅游快易通! / 人在旅途编辑部编著、摄
— 北京: 人民邮电出版社, 2013.2
(Easy Travel旅行指南)
ISBN 978-7-115-30398-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307837号

内 容 提 要

本书以热门地区或商圈将云南划分为 20 多个区域, 详细介绍了各区域内的著名景点, 以及景点周边的美食推荐、特产购买注意事项、当地特色集市等实用信息, 力求为读者呈现最精彩、最实用的旅行路线和最鲜明的地方特色。书中内容皆为编辑部实地走访、采写而来, 并配有详细的导览地图, 读者可依据地点路线、个人喜好、活动时间轻松规划出最适合自己的行程。

Easy Travel 旅行指南

云南自助旅游快易通!

-
- ◆ 编著·摄影 人在旅途编辑部
责任编辑 郭佳佳
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 8.5 2013 年 2 月第 1 版
字数: 272 千字 2013 年 2 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-30398-1

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223
反盗版热线: (010) 67171154

➔ 如何使用本书

顺便逛逛

距离景点集中区域稍远的景点，如果时间足够，建议过去转转。

美食地圖站

既有性价比高的快餐小吃,也有地域特色明显的酒店餐馆,为您解决旅途中最头痛的吃饭问题。

放心簡餐

中式、西式快餐，
方便您查找，为您
找到最经济的用
餐方案。

美食精选

以有特色、味道好、性价比高为选择标准，并为您列出该餐厅最不容错过的招牌美食。

餐厅简介

从服务、环境、味道、特色等诸多方面对餐厅进行评价，让您对其有一个完整了解。

精选景点

不仅有传统的人文古迹、名山大川，还有各类购物、休闲、娱乐胜地。

景点资讯

详细介绍每个景点的地点、门票、开放时间、交通等最新资讯，这些信息都经过认真核实。

[illegible]

眼睛把把

地址：新会区会城 皇沙路 97-7-22

电话：0750-3333333 13600000000

营业时间：12:00-2:00 3:00-5:00



每次路过这家店都会被那长长的队伍，那浓浓的香味所吸引，这碗已经卖完了，对面还能看到一些在店前买的游客买完后的喜悦，进入人家后那能吃吧。手写的招牌，看起来十分像儿时，咸甜口味，其实叫人欲罢不能。

李氏葱把把

地址：新会区会城 皇沙路 97-7-23

电话：0750-3333333 13600000000

营业时间：12:00-2:00 3:00-5:00



小小的摊位，看起来普通，但这样的环境，门口有浓浓的香味不断的飘来，味道是浓浓的十颗星，从米洗进小碗，刚煮的香味已经飘了几十度了。这家店的味道也很好吃，味道子来到过这里的人，无不称赞这家店的味道，其实它人称赞，真是它在做，美在心里。

利群花园餐厅

地址：新会区会城 皇沙路 97-7-24

电话：0750-3333333 13600000000

营业时间：12:00-2:00 3:00-5:00



餐厅环境优雅，服务周到，小酌一杯，品尝这里的特色，真是让人流连忘返。这里的环境优雅，服务周到，小酌一杯，品尝这里的特色，真是让人流连忘返。这里的环境优雅，服务周到，小酌一杯，品尝这里的特色，真是让人流连忘返。

怡得饭庄

地址：新会区会城 皇沙路 97-7-25

电话：0750-3333333 13600000000

营业时间：12:00-2:00 3:00-5:00



饭庄的名字听起来似乎很高贵，但其实它的环境也是很“自然”了。这里的环境优雅，服务周到，小酌一杯，品尝这里的特色，真是让人流连忘返。这里的环境优雅，服务周到，小酌一杯，品尝这里的特色，真是让人流连忘返。

黑龙潭公园

植物园

南京江宁区城头山马场 08888
2891888 30元 7:30-18:00 免费
入园 1.50元 凭票可免费乘坐游船

黑龙潭景区，是秦淮江的一个分支，潭水清澈见底，卵石沉积，潭底有青苔，生长着各种水生植物，形成天然盆景。公园内三处景点：龙堤、龙亭、龙塔，各具特色。龙堤是南京的龙文化主题公园，是南京的龙文化主题公园。

景点介绍

与你分享作者对该景点的亲身体验，
为您提供真正有用的旅行信息。

旅行提示

贴心小提示，来自作者的旅行经验，助你避免旅途中的麻烦和遗憾。

目录 contents

速读云南	2
来云南必做的10件事	12
特色美食体验	16
民族风纪念品	22
精彩纷呈的民俗节庆	26
云南经典旅游线路推荐	30

昆明 34

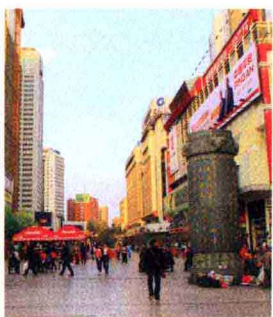
翠湖周边 36



翠湖公园	38
西南联大旧址	38
陆军讲武堂旧址	39
昆明动物园	39
云南大学	39
圆通寺	40
翠湖宾馆	40
昆明国际青年旅舍	40
美食能量站	41
新世界美食娱乐广场	41
石屏会馆	41

桥香园过桥米线	41
---------	----

金马碧鸡周边 42



金马碧鸡坊	44
昆明文庙	44
东西寺塔	45
云南省博物馆	45
专题：博物馆寻宝	46
景星街	46
景星花鸟市场	47
景星花鸟珠宝世界	47
胜利堂	48
云瑞西路	48
甬道街	48
聂耳故居	49
近日楼	49
将军楼	49
云南古玩城	50
昆明百货大楼	50
南屏街	51

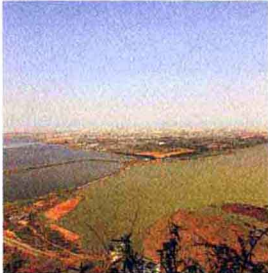
奥宸奥特莱斯	51
驼峰客栈	51
云南野生菌直销店	52
百大新天地	52
金碧辉煌购物中心	52
顺城购物中心	53
真庆观	53
美食能量站	53

一颗印昆明老房子	54
1910火车南站	54
桥香园	54
老昆明尔德·阿里烤肉	55
福照楼	55
建新园	55
鸣阁拉巴(缅甸特色餐厅)	56
百吉乐餐厅	56
醉云南	56
耀华力烤虾泰菜餐厅	57
思茅菜馆	57
曼谷印象泰国菜馆	57

世博园周边 58





昙华寺	60
金殿风景区	60
昆明世博园	61
专题：游览昆明世博园	61
云南野生动物园	63
黑龙潭公园	64
美食能量站	64
瓜果园餐饮会所	65
茶园（昆明茶舍）	65
老鸭饭店	65
滇池西山	66
	
滇池	68
大观公园	68
云南民族博物馆	69
云南民族村	69
专题：游览云南民族村	70
海埂公园	72
西山风景区	72
华亭寺	73
太华寺	73
龙门石窟	74
聂耳墓	74
三清阁	75
小石林	75
美食能量站	75

官渡、七彩云南 76



官渡古镇	78
法定寺	78
观音寺	79
金刚宝座塔	79
魁星阁	80
少林寺	80
螺蛳湾国际商贸城	81
七彩云南	81
专题：七彩云南购特产	82
顺便逛逛	84
斗南花卉市场	84
关上野生菌一条街	84
美食能量站	84
大理会馆	84
眼镜粑粑	85
利群花园餐厅	85
李氏粑粑	85
怡得饭庄	85
昆明郊区	86
石林风景区	88



专题：石林奇观	88
九乡风景区	89
筇竹寺	89
东川红土地	90
轿子雪山	90
安宁温泉	91
曹溪寺	91
美食能量站	91

大理 92

大理古城	94
------	----



大理古城	96
五华楼	96
杜文秀帅府	97
红龙井	97

洋人街	97
专题：洋人街泡吧	98
专题：住在大理古城	99
三月街会场	102
天龙八部影视城	102
元世祖平云南碑	103
崇圣寺三塔	103
三塔倒影公园	104
弘圣寺塔	104
美食能量站	104
双桥园	105
杨家花园	105
杏花村	105
老木屋	106
西藏咖啡	106
鸟吧	106
梅子井酒家	107
嘉华鲜花饼	107
杨记雕梅	107

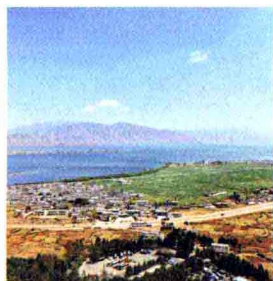
苍山 108



苍山	110
玉带云游路	110
清碧溪	111
感通寺	111
观音塘	112

张家花园	112
将军洞	113
南诏德化碑	113
美食能量站	113

洱海 114



洱海公园	116
玉几岛	116
南诏风情岛	116
金梭岛	117
银梭岛	117
小普陀	117
喜洲	118
严家大院	118
周城	119
蝴蝶泉	119
天龙寺	120
天龙洞	120
双廊	121
专题：住在双廊	121
挖色	123
天镜阁	123
罗荃半岛旅游区	123
大理白族自治州博物馆	124

美食能量站	124
渔民之家	124
青尘	125
喜州破酥	125
喜洲粑粑	125

大理周边 126



鸡足山	128
巍山古城	128
巍宝山	129
洱源西湖	129
大理地热国	130
茈碧湖	130
漾濞石门关	131
沙溪古镇	131
专题：漫步沙溪古镇	132
石宝山风景区	133
石钟山石窟	133
云龙天池	134
诺邓	134
银都水乡	134
石洞寺	135
无量山	135
美食能量站	135



丽江 136



丽江古城 138

丽江古城 140

新华街、东大街 140

专题：漫步丽江酒吧街 141

大研纳西古乐会 143

东巴吉祥铃 143

摩梭手工编织 143

布衣铃 144

四方街 144

光义街、七一街 145

百岁桥 145

天雨流芳牌坊 145

木府 146

狮子山公园 146

白马龙潭寺 147

白马龙潭 147

丽江古城图书馆 147

丽江市博物院 148

黑龙潭公园 148

专题：东巴文字与纳西古乐 149

专题：住在丽江 150

束河古镇 155

专题：漫步束河古镇 155

白沙古镇 157

专题：白沙古镇 157

美食能量站 159

东巴巴 159

樱花屋 159

布拉格咖啡 159

古楼小吃 160

一米阳光 160

蓝木瓜 160

百岁饼坊 160

在水一方 161

石磨坊 161

子非鱼 161

阿寿黑山羊 162

大佛真味腊排 162

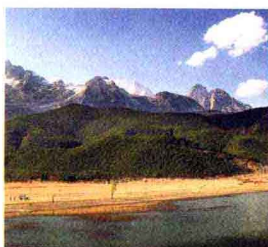
一品香木氏家菜 162

束河风味美食街 163

杨先生家 163

金生丽水 163

玉龙雪山 164



玉湖村（雪嵩村） 166

洛克故居 166

玉峰寺 167

玉水寨 167

文海 168

玉龙雪山 168

冰川公园 169

蓝月山谷 169

白水河 170

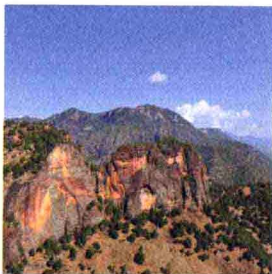
甘海子 170

云杉坪 171

牦牛坪 171

美食能量站 171

丽江周边 172



文峰寺 174

拉市海 174

指云寺 175

石鼓镇长江第一湾 175

虎跳峡 176

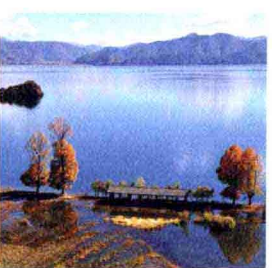
专题：虎跳峡徒步 176

老君山 177

千龟山 177

美食能量站 177

泸沽湖 178



大落水	180
里务比岛	180
黑瓦吾岛	181
里格半岛	181
五彩里格	181
情人树	182
尼塞	182
格姆女神山	182
草海	183
扎美寺	183
美食能量站	183

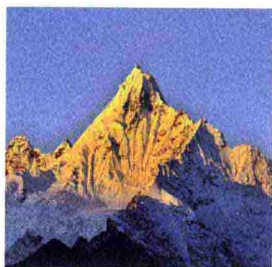
迪庆 184

香格里拉 186



独克宗古城	188
葛丹松赞林寺	188
纳帕海	188
依拉草原	189
石卡雪山	189
大宝寺	189
普达措	190
干湖山	190
白水台	191
哈巴雪山	191
金沙江第一湾	191
美食能量站	191

梅里雪山 192



卡瓦格博	194
飞来寺观景台	194
雾浓顶观景台	195
明永冰川	195
缅茨姆峰	196
吉娃仁安峰	196
雨崩村	196
神瀑	197
尼农	197
白马雪山	197
澜沧江大峡谷	198
茨中天主堂	198
奔子栏	198
怒江大峡谷	199
碧罗雪山	199
美食能量站	199

云南其他地区 200

保山 202



和顺古镇	204
专题：漫步和顺	204
国殇墓园	206
叠水河瀑布	206
北海湿地保护区	207
腾冲火山保护区	207
腾冲火山热海	207
腾冲银杏村	208
云峰山	208
顺道逛逛	208
松山战役遗址	208
邦腊掌温泉	209
腾冲文庙	209
李根源故居	209
美食能量站	209

德宏 210

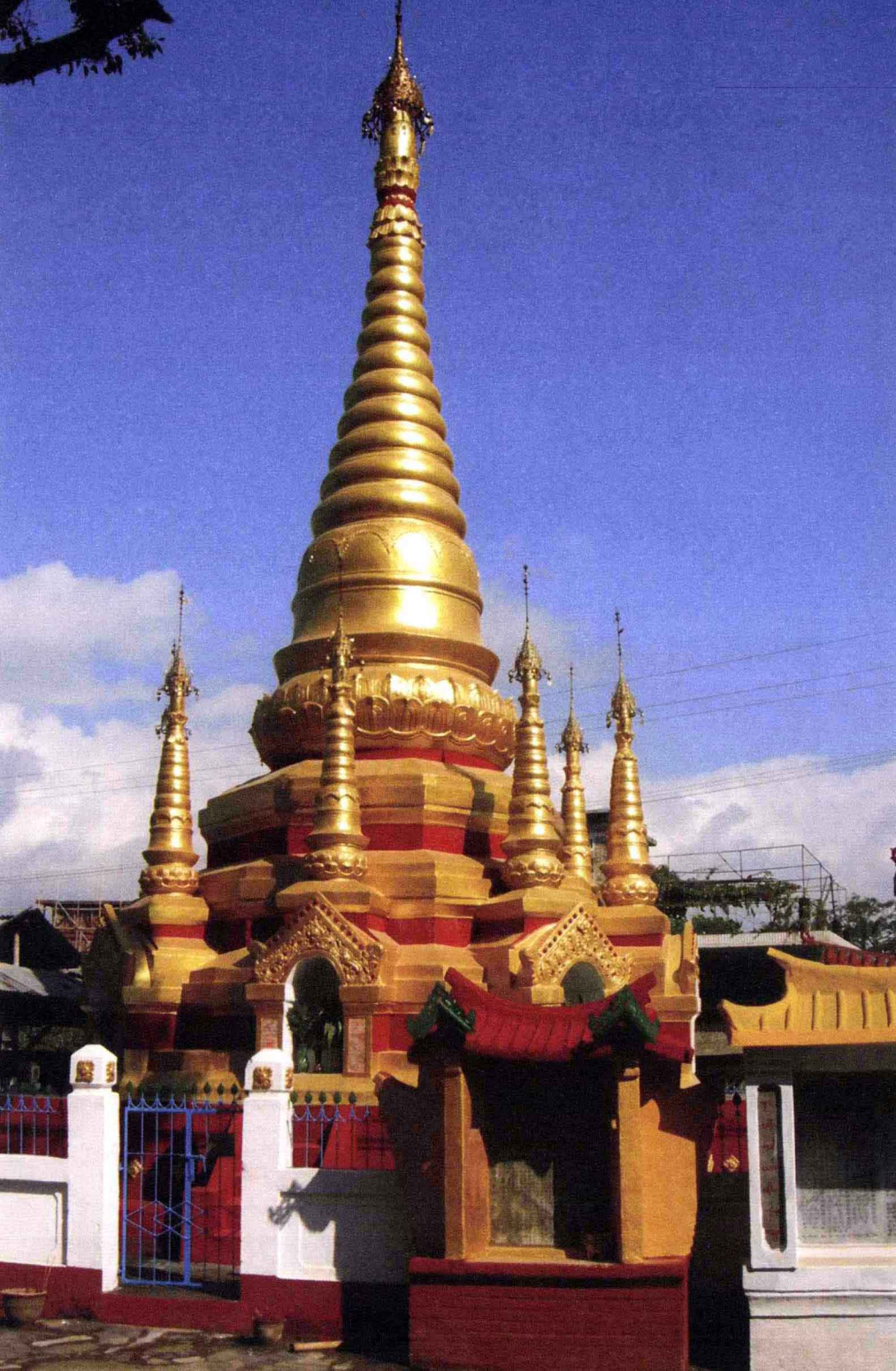


树包塔	212
-----	-----



油菜花节主会场	242	楚雄	250	玉溪	256
螺丝田油菜花	242				
金鸡岭油菜花	243				
九龙瀑布群	243				
鲁布革小三峡	244				
多依河风景区	244				
陆良彩色沙林	245				
爨龙颜碑	245				
爨宝子碑	246				
念湖	246	元谋土林	252	抚仙湖	258
娜姑古镇(白雾村)	246	元谋人遗址	252	孤山	258
胜境关	247	彝人古镇	253	澄江西龙潭	259
大山包黑颈鹤保护区	247	黑井古镇	253	帽天山动物化石群	259
大关	248	大姚白塔	254	顺便逛逛	260
豆沙关	248	石羊古镇	254	通海秀山	260
昭通市博物馆	248	顺便逛逛	255	象鼻温泉	260
顺便逛逛	249	武定狮子山	255	聂耳故居	260
大海草山	249	牟定化佛山	255	美食能量站	260
雨碌地缝	249	永仁方山	255		
美食能量站	249	美食能量站	255		





速读云南



行至云南，会有太多美景让人留恋，漫步在旅途之上却不知从哪里说起。整理脑海里的思绪，每一处都让人无法割舍，丽江的古镇、大理的佛塔、罗平的油菜花……再多言语也无法形容近观其面的激动。从高寒的雪山冰川到潮湿的热带雨林，从激流勇进的奔腾河流到水平如镜的高原湖泊，白天还在古朴的街巷里自由穿梭，夜晚已在寨子里的篝火旁载歌载舞……一切的一切都没有让人拒绝的理由。云南的景色最宜漫步地休闲，深有体会

的游客总能从中发现意外之美。关掉局限的取景框，自然的美景无需人工对焦，放开自己的视野，轻松之中便会体味到最为原始的精髓。

悠悠历史 文献名邦



云南虽远在西南边陲，但这里也绝不是蛮荒之地，早在 170 万年前，元谋人就已生存在这片沃土之上。2000 多年前，神秘的古滇之国曾迸发出灿烂的文明曙光，留存下来大量精美的青铜艺术品。自从楚将庄蹻入滇，这片土地才真正进入中华文明的视野。其实古滇国虽处边陲，但并不闭塞，其开辟的“蜀身毒道”将中国西南的商品先于张骞传到了西域。其后云南又历经蜀汉诸葛亮、爨氏的征伐教化，到了唐代，南诏国迅速崛起，继之而起的大理与宋朝并立，短短数百年的光景将云南由蛮夷之地演变为文献名邦，如今苍山下、洱海畔的崇圣寺三塔仍记录着当年的辉煌。到了元代，忽必烈革囊渡江，建立云南省，云南正式成为全国省级行政区划名称。其后又有明朝木氏家

族、清初吴三桂、清末杜文秀在此风云雷雨。

当时光走入近代，深处内陆的云南成了失去海权的中华文明的大后方。蔡锷在此举起“反袁护国”的大旗，孙立人从这里踏上远征抗日的道路。设在昆明的西南联大，时间虽短，却谱写了中国大学的一段传奇。

俱往矣！如今的云南，活力四射，从边陲变成了中国面向东南亚、南亚的开放前沿。成功举办了世界园艺博览会的昆明，更是突飞猛进发展成为中国西南与东南亚地区的中心都会。难能可贵的是，在经济腾飞的同时，云南依然保存着最壮丽的自然景观和最淳朴的民族风情，而这，也是这片土地最吸引你的所在。

大美云南 自然奇迹

云南有着“动植物王国”的美誉，特殊的地理位置加之复杂的地形地貌，造就了这里千变万化的



自然景观。昆明的滇池、大理的苍山洱海、香格里拉的草原雪山、三江并流的大峡谷、西双版纳的热带雨林、昆明石林、元谋土林、东川红土地、九乡溶洞、罗平瀑布、腾冲火山、澄江化石群……在中国，没有一个其他省份能拥有



有如此之多的大地奇观、自然美景。悠游云南，你可以到雪山欣赏日照金山的奇景，到草原感受“踏花归去马踏香”的惬意，到大湖之滨静静欣赏日落，到深山峡谷感受磅礴江涛，还有火山探险、石林赏石、温泉放松、化石寻古……你的云南之旅，不仅是一趟知识阅历的丰富，更是一场思想心灵的放飞。

其实早在数百年前，已有一位异人怀揣着与我们同样的梦想，徒步入滇，其旅行日记首次将大美云南呈现在世人面前，他就是大名鼎鼎的徐霞客。徐霞客之后，近代又有约瑟夫·洛克来到这里，正是通过他的介绍，香格里拉才成为人类梦想中的伊甸园。如今我们在欣赏美景的同时，还应该感谢这两位先行者的探索之功。

人文胜景 民族熔炉

到云南旅游，除了欣赏自然奇观外，还不能错过那些令你感动的原生态民族风情。云南虽然不是少数民族自治区，却是中国民族最多的省份，全国 56 个民族中，云南就有 52 个。他们散落在云南的各个角落，在相互的融合碰撞中，又保存着自身的民族性格。除了人们耳熟能详的傣族泼水节、彝族火把节之外，还有白族的三道茶、纳西族的古乐和东巴文字、



傣族的孔雀舞、摩梭人的走婚习俗、景颇族的目瑙纵歌节、佤族“摸你黑”狂欢节和哈尼族长街宴，这些民族风情没有经过过多包装，依然保存着原生态的淳朴风貌，其中蕴含的人生哲理对我们游客来说，不仅仅只是新鲜，更是对追名逐利世俗生活的一种颠覆。

除了民族风情外，悠久的历史 and 民族的融合也给云南留下了深厚的人文气息，且不说早已遐迩闻名的大理古城与丽江古城，其他散落在大大小小坝子里的古镇古村落也很值得你去探访一番，诸如巍山、和顺、沙溪、建水、独克宗、黑井等，规模虽然不大，但古朴纯粹，老巷里、老墙上依然记忆着岁月的斑驳痕迹，这里没有喧嚣的旅行团，只有淳朴的老人、天真的儿童。漫步于此，让人心静如水，仿佛从世俗的名利场穿越到了世外桃源般的地方，而这，不正是旅行的最高境界么？

季节气候

云南的气候与全国其他地方都不太一样，这里地处云贵高原西部，受印度洋水汽影响较大，四季变化并不是很明显，一年之中只有雨季和旱季的区别，而且大多气候温和，冬季也温暖如春。当然对位于云南北部的昭通、丽江、迪庆等地而言，冬季还是非常寒冷的。



季节与节庆

旱季

1. 白族本主节

时间：农历春节或二、六、七、八月农闲时

会址：大理白族自治州

2. 彝族虎节

时间：正月初八至正月十五

会址：楚雄州双柏县

3. 傣族送龙节

时间：1月

会址：西双版纳州景洪市南部勐龙镇

4. 爱尼人嘎汤帕节

时间：1月2日至4日

会址：西双版纳州勐海县

5. 景颇族目瑙纵歌节

时间：农历正月十五、十六

会址：德宏州

6. 独龙族卡雀哇节

时间：1月10日

会址：怒江州贡山县

7. 普米族吾昔节

时间：农历腊月初六前后

会址：怒江州兰坪县、迪庆藏族自治州维西县

8. 佤族“摸你黑”狂欢节

时间：“五一”期间

会址：临沧市沧源县

9. 大理四月蝴蝶会

时间：农历四月十五

会址：大理蝴蝶泉

10. 罗平油菜花节

时间：1月中旬至3月底

会址：曲靖市罗平县

11. 丽江东巴会

时间：农历三月初五

会址：丽江玉水寨

旱季 10月至次年5月，降雨较少，全省各地都适合旅游，以10月至11月和2月至4月为旅游旺季。

雨季 5月下旬至9月，期间降雨较多，气候炎热，很多景区路不好走，雪山也难睹真容，但却是欣赏瀑布、开展水上运动的好时机。

12. 白族三月街

时间：农历三月十五至二十一日

会址：大理古城西门外

13. 傣族泼水节

时间：4月中旬

会址：云南民族村、西双版纳、德宏

14. 怒族鲜花节

时间：农历三月十五

会址：怒江州丙中洛

15. “五一”昆明狂欢节

时间：“五一”期间

会址：昆明市

16. 哈尼族长街宴

时间：农历十月

会址：红河州绿春县

17. 拉祜族葫芦节

时间：农历十月十五

会址：澜沧县

18. 彝族新年

时间：11月

会址：楚雄州

雨季

1. 彝族白族火把节

时间：农历六月十五

会址：楚雄州

2. 哈尼族苦扎扎节

时间：农历六月二十四

会址：红河州哈尼族聚居区

3. 普米族转山会

时间：农历七月十五

会址：兰坪、宁蒗县普米族聚居区

4. 摩梭人转山节

时间：农历七月二十五

会址：宁蒗县泸沽湖



5. 石宝山歌会

时间：农历七月二十六至八月初一

会址：大理白族自治州剑川县石宝山

6. 阿昌族会街节

时间：农历八九月间

会址：德宏州陇川县、梁河县

7. 孔子文化节

时间：9 月底

会址：红河州建水县

* 某些节期会根据气候条件及其他因素有所调整，请以当地实际公告为准。

交通资讯

航空

云南是我国民用机场最多的省份之一，目前昆明、保山、昭通、文山、普洱、景洪、临沧、芒市、大理、丽江、香格里拉、腾冲等中心城市都建有机场。其中昆明长水国际机场是中国六大国际航空港之一，也是云南旅游的重要中转站。



云南机场列表

名称	电话	航线		公交
		省内	省外	
昆明长水国际机场	0871-96566	各中心城市机场	中国各大城市（包括香港、台北）、韩国首尔和东南亚大城市	有 3 条空港快线连接市区，并有 903 路公交和轻轨往返东站与机场
大理机场	0872-2428915	昆明、西双版纳	重庆、成都	乘坐 7 路公交、宾川班车到市区
丽江机场	0888-5173079	昆明、西双版纳、香格里拉	深圳、重庆、成都、杭州、长沙	乘坐 1 路公交、民航大巴到市区
西双版纳机场	0691-2159129	丽江、昆明、德宏	上海、天津、成都、重庆、郑州、	乘坐 1 路公交到市区
香格里拉机场	0887-8229916	昆明、西双版纳	广州、拉萨、北京、成都、贵阳、深圳、上海	无公交，可乘坐出租车
保山机场	0875-2232266	昆明	广州	在机场附近乘 2 路公交到市区
腾冲机场	0875-5198866	昆明、西双版纳	成都	民航大巴，或打车到县城
昭通机场	0870-2830004	昆明		无公交，可乘坐出租车到市区
文山机场	0876-3896069	昆明	南宁	无公交，可乘坐出租车到市区
普洱（思茅）机场	0879-2853055	昆明		无公交，可乘坐出租车到市区
临沧机场	0883-2683188	昆明		可乘坐出租车或民航大巴到市区
德宏芒市机场	0692-2934651	西双版纳、昆明、丽江	广州、厦门、成都、贵阳	无公交，可乘坐出租车到市区