

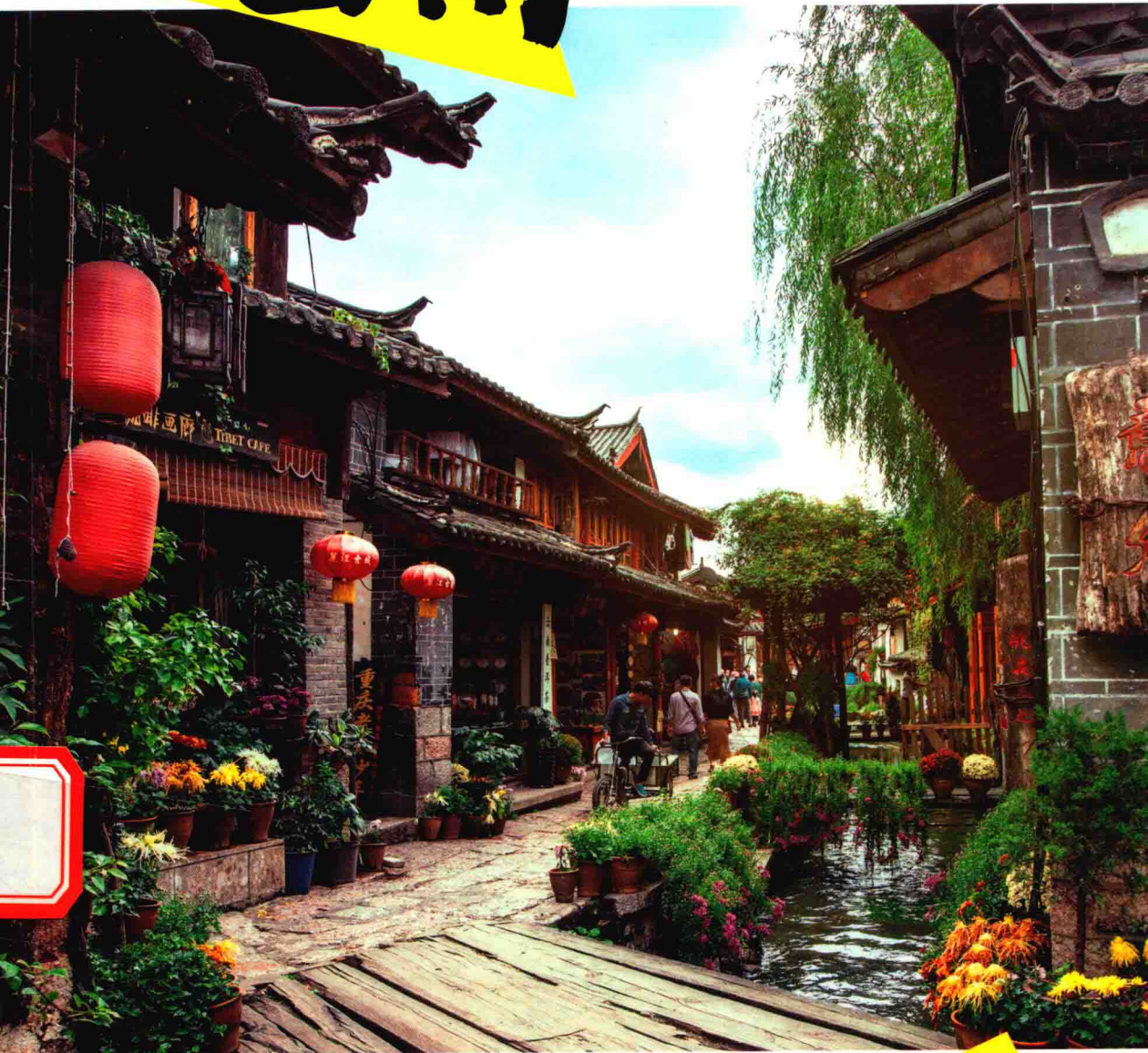
爱旅行
Love & Travel (尊享版)

心花怒放， 去云南



远离雾霾的有效方法，
是去到**没有雾霾**的地方。
释放压力的良好方式，
是走到离**山水**最近的地方。
云南，恰好如此！

薛金冉 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

去云南，一定要带着目的而去，
或释放，或静心，或解馋，或长寿，或想留下一个时常翻阅的回忆！

爱旅行
Love & Travel [尊享版]

心花怒放， 去云南

薛金冉 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

心花怒放, 去云南 / 薛金冉著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2017.1

(爱旅行)

ISBN 978-7-5502-7613-0

I. ①心… II. ①薛… III. ①云南—概况 IV. ①K927.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277040 号



心花怒放, 去云南

著 者: 薛金冉

选题策划: 

责任编辑: 张 萌

文图编辑: 薛金博

封面设计: 段 瑶

版式设计: 刘晓东 张鹤飞

图片提供: 视觉中国

北京全景视觉图片有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787毫米×1092毫米 1/16 12印张

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7613-0

定价: 29.90元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

Foreword 前言



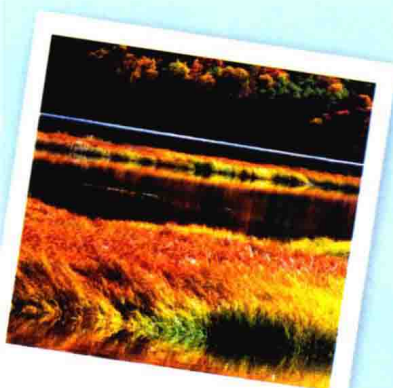
是不是真的像那部古老的经书里所说，我们已经失去了曾经的乐园，就永远不能够再得其门而入？传说中的乐园里面，四季如春，树木上永远是果实和花朵，珍禽异兽与人类和平相处，在这块土地上流淌着四条奶和蜜的大河。这种种的叙述，到头来营造了一种似曾相识的熟悉，于是就有人宣布，乐园并没有消失，它还存在，它就是中国的云南。

是的，这里连绵不尽的雪山，身披着太阳的光辉和神灵的尊严；这里激情澎湃的河流，冲刷着坚硬的河堤，流淌在亘古的时间中；这里有碧连天际的草原，这里的红花娇艳得能够荼毒人的眼睛；这里有宁静幽深的湖泊，湖水像天空一样澄澈地倒映着无心的白云和繁炽的星群，以及这里的寂寞，在寂寞的时候，能够一个人面对和阅读自己的生命。

我们此次推出“爱旅行”这个系列，很大程度上也是想要满足一种用我们自己的方式来描画这些地方的冲动。而对于读者，我们则希望能用这种全新的讲述方式，带给大家一种与以往阅读不同的满足感。

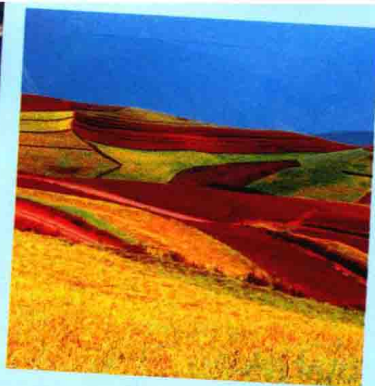
《心花怒放，去云南》为此打破陈规，特别收录了业内人士精心遴选的几十处云南最美风景，介绍了多个少数民族风情以及在云南应当去体验的最浪漫的诸多事情，为你勾画出一个多彩且多情的真实云南。

当然，更美丽的文字存乎于人们走上高原时的那种感动，更美丽的图片存乎于人们面对云南时的想要流泪的眼睛里。而本书仅仅是一张车票，让你从这一刻踏上驶向云南的旅程。



目录 CONTENTS

心花怒放，去云南



8

Chapter 01

印象， 彩云之南

俯瞰云南 从人间到天堂 / 10

云南的历史 亘古长存的红土高原 / 14

云南的生活 聆听时间的声音 / 16



20

Chapter 02

感触， 云南的美你懂吗

昆明 春天与你为伴 / 22

大理 苍山洱海的问候 / 26

丽江 爱情水流如此之甜 / 29

香格里拉 海誓山盟在此萌生 / 32

三江并流 恣肆竟是如此之美 / 36

长江第一湾 静享天下奇观 / 42

怒江大峡谷 为何一怒千里 / 46



- 虎跳峡 气势磅礴谁能比 / 50
- 九龙瀑布群 屏幕一泻千里 / 56
- 玉龙雪山 传递千年的爱恋 / 58
- 梅里雪山 雪白圣灵前的膜拜 / 62
- 西山 滇中第一佳景 / 66
- 苍山 一片云便是一个传说 / 70
- 滇池 上苍的眼泪 / 74
- 洱海 和水中月秘密私语 / 78
- 碧塔海 童话里的朦胧 / 81
- 泸沽湖 恰似一个原始村落 / 84
- 抚仙湖 再入人间仙境 / 88
- 石林 鬼神的礼物 / 90
- 元谋土林 祖先住过的地方 / 94
- 腾冲火山地热 在热气中沉思 / 98
- 白水台 梦想中的台阶 / 100
- 崇圣寺三塔 听佛祖声音的地方 / 102
- 大观楼 名楼何须声张 / 106
- 金马碧鸡坊 追寻城市记忆 / 108
- 归化寺 另听佛祖教化 / 110
- 世博园 在花海中绽放 / 114
- 西双版纳 留下一生的回忆 / 116
- 勐养 自然中的宠儿 / 120
- 罗平油菜花海 黄海中沉醉 / 122
- 普者黑 质朴的自然美 / 125

元阳梯田 一层层的绿色 / 128



132
Chapter 03

风情， 云南的少数民族

白族 崇尚白色的民族 / 134

纳西族 隆重的祭天仪式 / 136

藏族 虔诚的宗教信仰 / 140

傣族 泼洒水花代表祝福 / 142

彝族 点燃火把迎接太阳 / 144

傈僳族 使用弓箭的勇士 / 148

拉祜族 坦率正直的人们 / 150

佤族 木鼓是神圣的象征 / 152

哈尼族 聆听布谷鸟的叫声 / 154

壮族 唱响三月份的歌圩 / 156

苗族 无畏恶劣的生存环境 / 160

回族 载入史册的开创者 / 162



164
Chapter 04

体验， 云南最浪漫的事

云南看云 发现不经意的美 / 166

寻访西南联大 历史要铭记于心 / 168

寻找陈圆圆 解开世人的迷惑 / 170

喂红嘴鸥 让它见证我们的爱情 / 172

普洱品茶 情调这样培养 / 174

品尝过桥米线 爱情的吃货 / 178

住星级酒店 甜蜜的享受 / 182

昆明泡吧 释放你的荷尔蒙 / 184

住丽江客栈 谁都有一顆文艺之心 / 186

呼风唤雨听命湖 静享闲适之美 / 190



Chapter

心花怒放，去云南

01

印象，

彩云之南

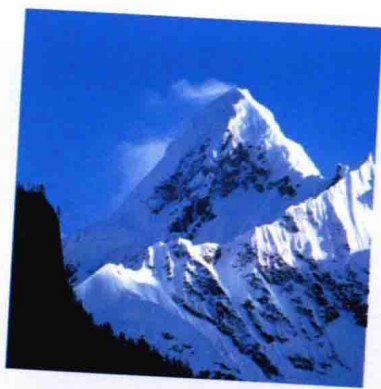
云南就像一片七彩落叶，是那么的多彩和斑斓。



如果生命中只有这一次与它相逢，
也不必相见恨晚，曾经拥有
就是幸福的见证。
那就离开，带着初来乍到时
那个绚丽多姿的梦，
至少这一次的梦里还有真切的
高山、峡谷、鲜花、绿叶……



俯瞰云南 从人间到天堂



地图上的云南，就像一片飘落的枫叶，如果仔细端详，就看得见它飘落的悠闲；如果认真聆听，就听得见它飘落的快乐。而这快乐里，分明还带着笑声。那笑声如大理白族回味历史般意味深长的笑，如迪庆藏族奉献哈达般豪爽开怀的笑，如傣族泼水声中热情洋溢的笑，如布依族、拉祜族、傈僳族遥远而质朴的笑，如生活在云南境内二十多个世居民族和谐惬意的笑……

把身子缩小，穿过层层迷雾，从红色枫叶的一角钻进去，就降落在了这个广阔的红土高原上。从南到北，自东至西，生活着各种风俗截然不同的民族，云南因而散发出一种扑朔迷离的色彩和美丽，像一个硕大的拼图，每一个民族都是它的一个板块，都那么不可或缺，在自己固定的位置上光芒万丈；每一块也都有自己的故事，诉说着古老，雕刻着沧桑，或浸润着安详，享受着宁静；每一块都充满诱惑，诱惑着懵懂的心绪，诱惑着青涩的爱情，诱惑着不同肤色和种族的客人，到此遗留下一个个绚烂多姿的梦。

这个梦，也许因昆明而绚烂，那色彩斑斓的繁花，那终年和煦的光照，

那些直插天宇的高楼，那些不落俗套的时尚……就是那个悠然自得的都市；也许因大理的故事而绚烂，从南诏到忽必烈，从武侠江湖到现实世界，讲述不完的故事里有描绘不尽的精彩；也许因丽江的古老而绚烂，轻轻叩响遥远的古墙，似乎还依稀可辨历史的回声，在神圣的玉龙雪山脚下仰望，心灵便和天空一样清澈；也许因西双版纳的迷乱而绚烂，一叶障目不见泰山的雨林，总能搅乱每一个游人的心扉，总让人充满想象，而想象充满未知；也许因香格里拉的虚幻而绚烂，那里本来就是一个绮丽的梦，在香格里拉，就是在梦中的梦中，无论怎么逃脱，都逃脱不出来……

也许因纳西族的东巴文字而绚烂，也许因傣族的孔雀舞而绚烂，也许因苗族的动人歌喉而绚烂，也许因

哈尼族的层层梯田而绚烂，也许因闻所未闻、见所未见的民风而绚烂，也许因某一天在眼前一闪即逝的陌生女子而绚烂……

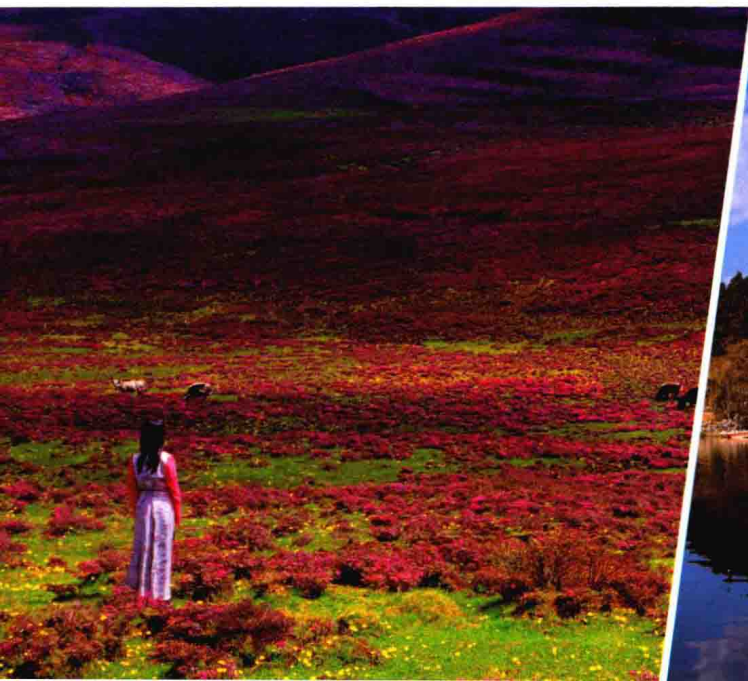
在云南，没有不绚烂的梦，当然，就更没有不做绚烂的梦的人。

向往云南，就是这个梦的开始。或许是向往金沙江的灵动，澜沧江的博大，也或许是向往洱海的宽广，怒江的雄浑……向往生命如江水般汹涌澎湃，在云南找到生命的宣泄和激情。

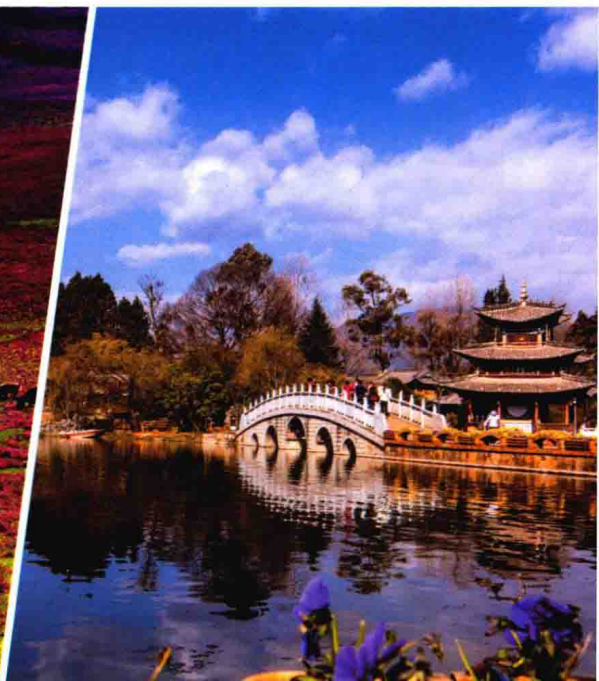
或许是一位乐山的仁者，更向往梅里雪山的圣洁、哈巴雪山的伟岸，更向往苍山的坚定和哀牢山的和谐……在云南，总能找到人生的高度和生命的铿锵。

或许是一位女子，像江南水乡的女子一般娇艳怜人，更爱深深的

📷 草原、狼毒花和一个人的香格里拉。



📷 风清云南，别有一番风味。



庭院，更爱静谧的闺房。那还是不要太接近云南的好，如果迫不得已来到云南，最好蒙上双眼，躲过金灿灿的一如首饰般耀眼的油菜花海，避开西双版纳炫耀舞姿的七彩孔雀；最好再捂住耳朵，阻挡银装素裹的白水台上清亮的滴滴答答，隔离燕子洞里声声不息的呢呢喃喃……否则，云南会把任何一位芳龄女子留下，留下来，养育成如云南本身一样倾国倾城的绝代佳人。

或许是一位信徒，看淡了世间流水般的繁华，厌倦了熙熙攘攘的名利，更向往一方心灵的净土，没有喧嚣，更没有战乱。大概，云南才是寻寻觅觅的佛堂，才是朝朝暮暮的庙宇。或许可以去松赞林寺朝拜佛祖，或许可以去巍宝山参拜

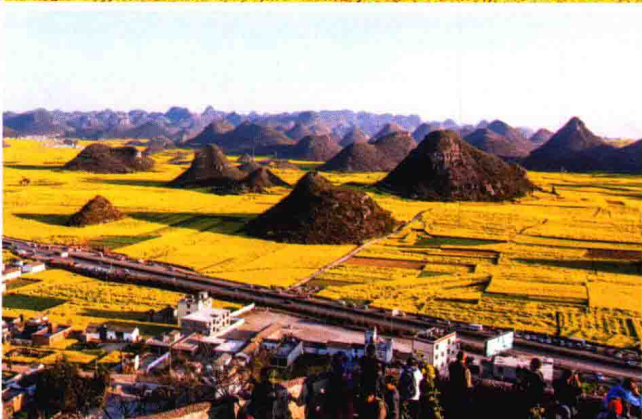
天尊；当然，还可以去山寨，在彝族的火把里顶礼膜拜，在佤族的木鼓里走向神圣，在纳西族的祭天里祈求安康，在独龙族的文面里找到安宁……在云南，无论有什么信仰，都有信仰的回报；即使没有信仰，也会信仰起幸福的人生。

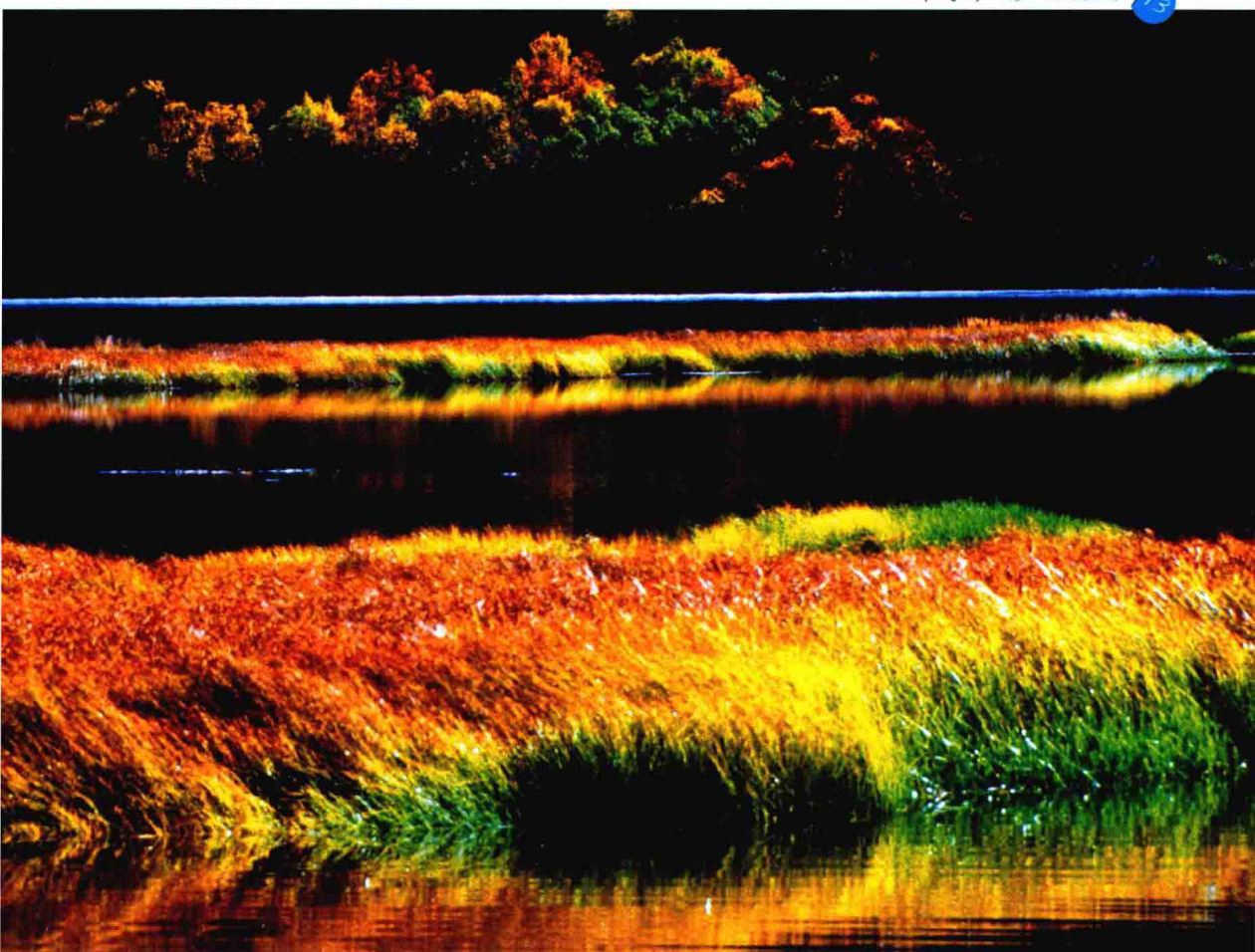
或许是一个孩子，只希望在妈妈的带领下听听阿诗玛的故事，听听三江并流的传说，再听听崇圣寺的钟声和高原上的鸡鸣狗叫；只希望品尝正宗的过桥米线，看看人流如织的风俗表演，选一件五彩缤纷的民族服装，感受一次异国般的风土情调……大概，只能来云南了，也只要来这一个地方就足够了。

……

如果，终于禁不住诱惑，终于听见了心灵的呼唤，还是背上简单的行囊，冲入这片热情的红土地吧。

不必为衣食住行而担心，云南最富足的就是拥有众多热情好客的民族。去白族品品“三道茶”的芳香，去水族感受“吊脚楼”的舒适，去普米族凑新年的热闹，去纳西族聆听一场场原生态的音乐盛会……想吃什么、住什么，想怎么吃、怎么住，似乎都一应俱全，没有人会指指点点。





 云南的色彩，是每一个喜欢颜色的人都无法抗拒的。

不必为找不到梦境般的景色而忧虑，睁开眼，总有数不清的惊喜飘忽眼前。石林的奇异还来不及回味，土林的独特就填满了脑海，一转身，沙林又是另一番天造地设。还未脱下攀登白茫雪山时加厚的棉衣，腾冲的地热就让汗珠滚落了一地，映着彩虹的色彩，如九龙瀑布群一样光彩熠熠。只有想不到的景色，没有找不到的视觉。

当然，更不必为寻找返程的路径而烦恼，因为踏进红土高原的那一刻，就已经记不清身在何处了，灵魂早已经和云南连在了一起，分，也分不开。

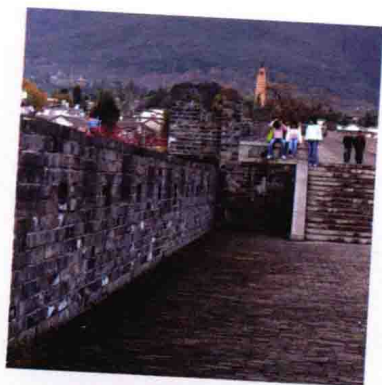
如果真的离开了，离开时带着千言万语的不舍，就索性默默地不留下一句话，更不必吐露分别的伤心，因为还有再见的期盼，还有期盼可以成真。

如果生命中只有这一次与它相逢，也不必相见恨晚，曾经拥有就是幸福的见证。那就离开，带着初来乍到时那个绚丽多姿的梦，至少，这一次的梦里还有真切的高山、峡谷、鲜花、绿叶……

呵护这个梦吧，像呵护爱人一样地呵护那个心灵永远的栖居地——云南。从海拔76.4米的红河河谷，到海拔6740米的梅里雪山，就是从人间到天堂。

云南的历史

亘古长存的红土高原



很难想象，170万年前，就是在元谋那一片荒瘠之上，如同疯神的游戏的土林之中，就活动着人类祖先的身影。但是似乎于此却可以鉴定，就是人类的起源。人类走下高原，又是风起云涌，红土地依旧沉默。它再一次出现在世人面前，已经到了公元前3世纪的战国后期。楚国的庄跻带领着军队闯进来，建立了一个国家。于是，红土地第一次有了它的名字——滇。古滇国在高原上孤独得像一个梦，迅急得也如同一个梦，一百余年之后它消失了，据说沉没在抚仙湖的100米以下的水底。

秦国开凿了到达云南的道路，因为狭窄，所以叫作“五尺道”。汉武帝通过这五尺道，走进缅甸和印度，显示了他那强大的帝国。他在当时的首都长安，挖掘出一个形似洱海的湖泊，就叫作昆明湖，来操练他的水兵。这个典故就是“汉习楼船”。这个武功赫赫的皇帝，征服了这块土地，但是并没有征服这里的民族。400余年后的诸葛亮，来到这号称不毛之地的蛮夷，不仅仅是七擒孟获，他带来了先进的生产和生活方式，带给了这些民族雨露恩

泽。直到今天，还有许多民族把诸葛亮奉为神灵，自称为他的后裔。在这里，仁爱战胜了武力。

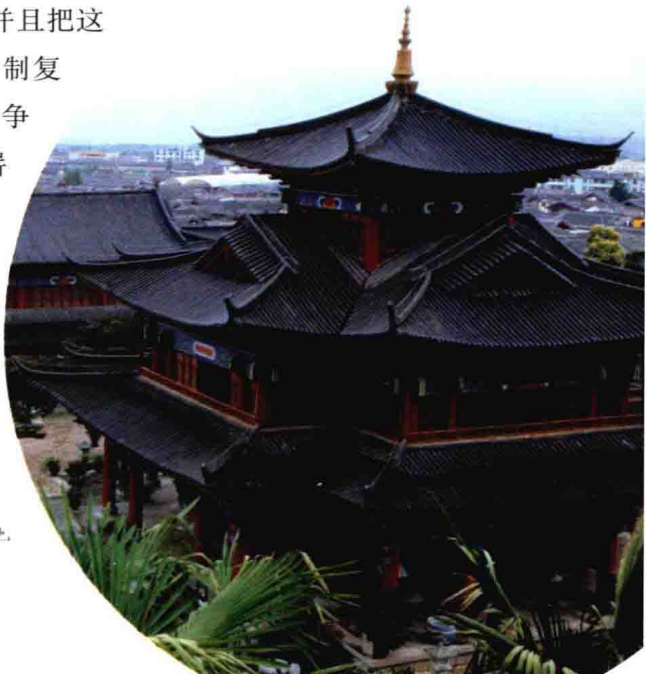
从东晋时期，爨氏入主云南，红土高原屹立在中原的战火之外，保持了长久的安宁。时间流逝，又过了400年，在皇皇大唐帝国的支持下，皮罗阁统一了六诏，建立了以洱海为中心的南诏国。皮罗阁被册封为云南王。南诏却一时之间成为唐帝国和吐蕃的必争之地，双方连续发生大规模的战役，马蹄践踏着白族建立起来的丰富文化，红土地上狼烟四起。直到唐帝国取得决定性的胜利，在洱海旁边竖立起标榜战绩的铁柱。这就是“唐标铁柱”。

南诏湮灭，变成了大理，大理国的皇帝就是著名的“大理段氏”。据说宋太祖赵匡胤考虑到大理国远在岭南，难以驾驭，就手持着玉斧在地图上指点“此外非吾所有也”，后来也只勉强承认大理对宋朝的臣属关系。这叫作“宋挥玉斧”，接下来就是“元跨革囊”。忽必烈的大军浩浩荡荡到达丽江，乘坐皮袋渡过了天险金沙江，一举摧毁大理国，反戈殄灭南宋朝廷。云南从此进入到中央政府的直属统治。

明朝分封云南的沐王，清朝流放到云南的文武官员，给红土地带来了更加先进的文化，促进了内地和高原的交流。但是此时的云南，所目睹的却是中国封建帝国最后的余晖。清帝国面临世界列强的欺凌，内忧外患，风雨飘摇。云南地处中国和东南亚、南亚的交通要冲，列强们从来就不曾放弃对它的觊觎之心。但当他们手持长枪短炮进入红土高原时，却受到土著民族的大刀长矛的英勇抵抗，接受了不可相信的失败。

云南在这一刻摆脱了自古以来的落后和狭隘，站在了抵抗列强入侵的前线；并且把这样的光火发扬，打响反对袁世凯帝制复辟的第一枪；在历时八年的抗日战争中，担任了中国的大后方基地。在崭新的中华人民共和国成立之后，云南继往开来，接受着新的使命。

红土高原亘古长存，在红土高原上为民族进步、国家独立开创的、战斗的、牺牲的人们也将永垂不朽。



云南的红土地

云南的生活

聆听时间的声音



云南也有现代化的都市，这座都市就叫昆明。在昆明市里，也有高楼大厦，也是车水马龙，也有无数的现代人为了生活而奔波。但是，即使这些工薪阶层的人们，和在其他的城市人比较也有太多的不同。

当落日的余晖洒在这座古城上，金马碧鸡坊投射下来长长的影子，似乎要演绎一个关于光阴的故事和日月交辉的传说。即使一个匆忙的昆明人路过于此，目睹这时间的痕迹，也会不由自主地放慢脚步，舒缓下自己的心情，或者不由自主地就走到翠湖。如果是冬季，那么湖面上纷飞着无数可爱的红嘴鸥，拿着一块面包，就可以喂它们一个傍晚。如果恰恰红嘴鸥已经飞走，翠湖的旁边却还有难以数清的茶馆。在茶馆里，叫一壶热茶，慢慢地品味，或者是孤身一人，观赏着红日西山；或者是三五朋友，互诉心曲——但是绝对不会涉及贸易。在昆明，工作和生活无关。昆明是一座为数不多的悠闲的都市。

如果是大理，比较操劳的也许是洱海旁边的渔民。在碧波浩荡的洱海