

在美妙的季节邂逅多彩的云南

SEASON
TRAVEL

《亲历者》编辑部 编著

云南

四季旅行



旅行

云南哪个季节旅行好？

春日环湖夏季避暑，秋赏落叶冬观候鸟。



4条主题线路
6大游玩地
4大SPECIAL
云南四季
等你来耍



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



铁路 云南 四季旅行

《亲历者》编辑部 编著

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

云南四季旅行 / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2017.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-22527-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第275076号

书 名: 云南四季旅行

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 宏

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 赵媛媛

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

版 次: 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 字数: 300千

书 号: ISBN 978-7-113-22527-8

定 价: 48.00元

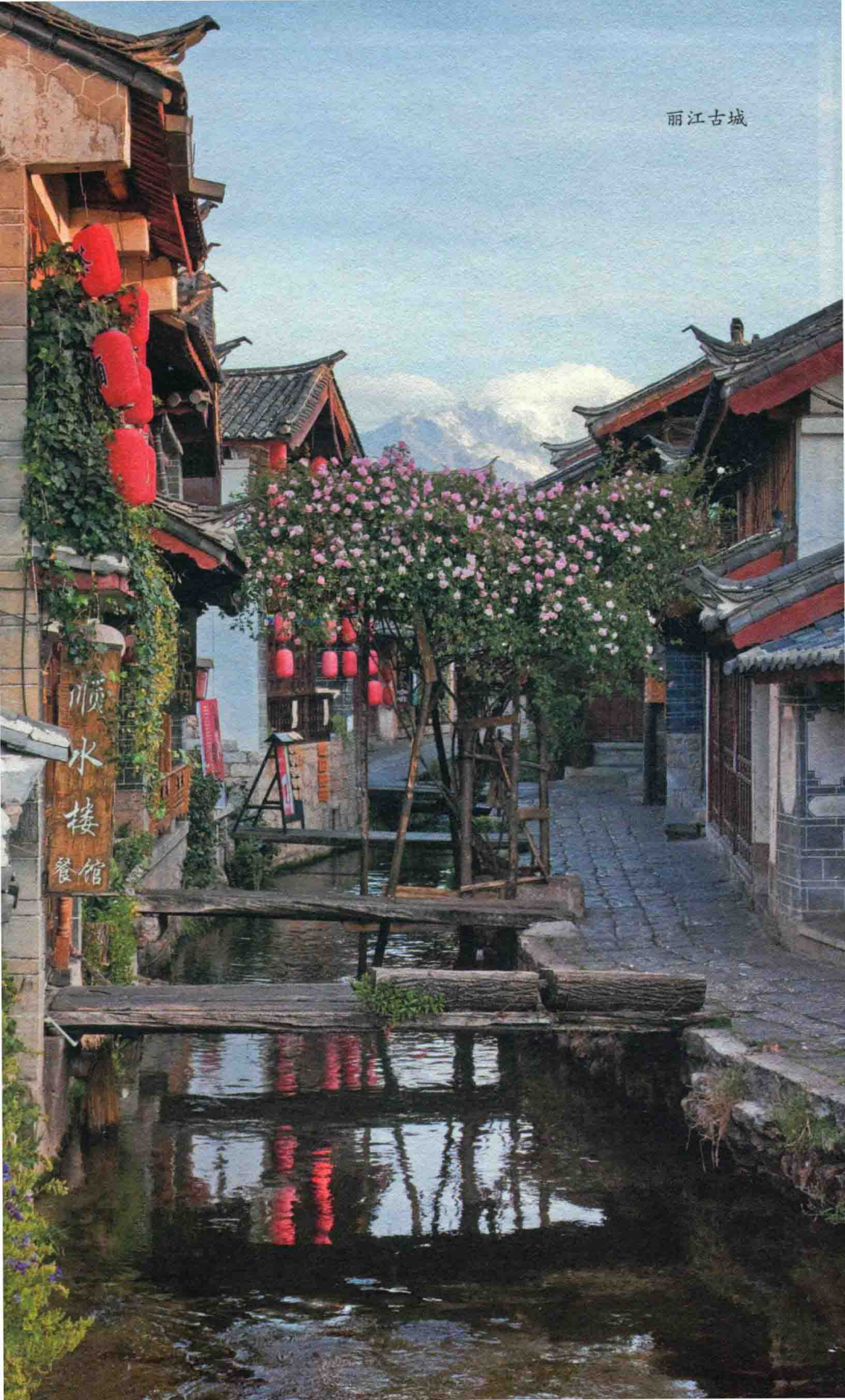
版权所有 侵权必究

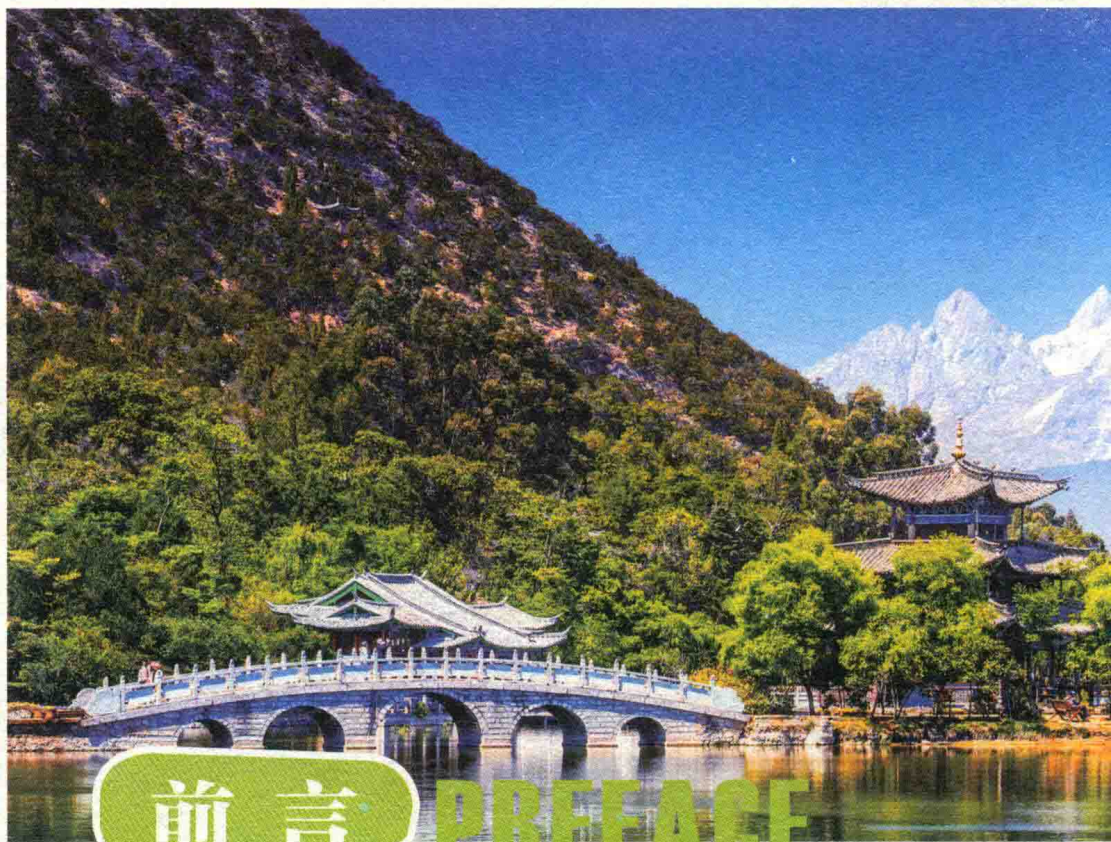
凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

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

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

丽江古城





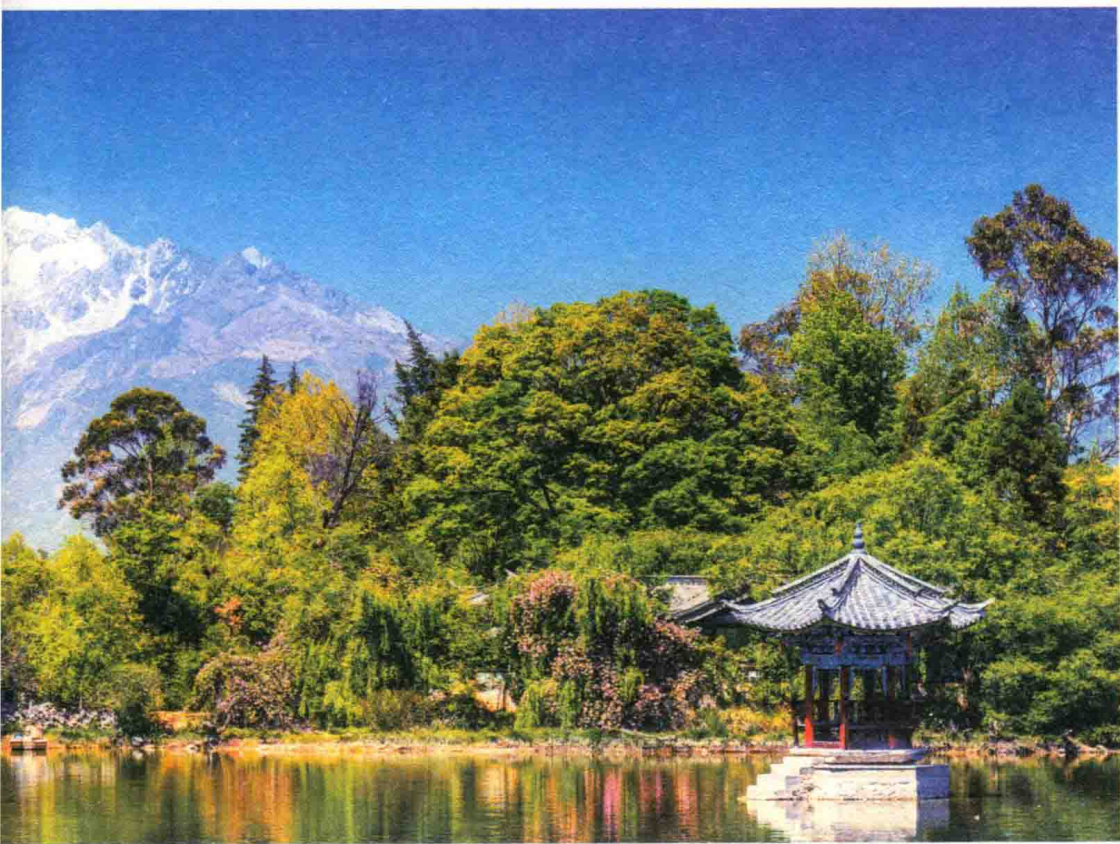
前言

PREFACE

云南位于中国西南边陲，是人类文明重要发祥地之一。历史文化悠久，自然风光绚丽。在这块神奇的土地上，聚集着众多古老的民族，多彩的少数民族风情、神秘古老的宗教文化给这里增添了无限魅力。此外，这里还有“植物王国”和“动物王国”之称。去云南旅行，四季皆宜。但每个季节的景观和特色却大不相同，下面就让我们一起来了解一下云南四季该玩什么看什么吧。

春季到云南，一定不能错过一场与花的芳香约会。从大观楼的郁金香花展，到圆通火红盛开的樱花，再到罗平的油菜花、大理的山茶花等勾勒出一幅幅多彩的闹春图，让你目不暇接。当然，除了看花，你还可以来云南吃花。在云南，几乎每一种可食之花都与一种菜谱联系着。来云南如果不吃一顿花卉菜，那就算白来了。玫瑰鲜花饼、菊花过桥米线、芭蕉花炒肉、凉拌棠梨花、清炒油菜花等都是不可多得的美食。

夏季的云南，犹如一个避暑天堂。昆明天很高很蓝，空气清新，有山有河。轿子雪山高山草甸色彩缤纷，湖泊如珍珠般散落在山上，七彩瀑布飞流直下，一派野趣天成。大理的盛夏，依然能在苍山的背阴处看到冰雪，你可以逛古城、看三塔、观蝴蝶泉、夜游洱海。丽江更是清凉宜人，韵味十足。而此时前往香格里拉，一定不要忘了提前准备一两件外套，这里的夏季最怕的不是热，而是冷。



秋季是云南最美的季节，在不经意的细节中，每个人都会找到属于自己的柔软和绵长。腾冲古银杏村一地金黄，行走村中，不经意间，银杏叶洒满一身，与夕阳的余晖融为一体。金灿灿的元阳梯田，规模宏大，气势磅礴。昆明植物园红叶飘飞，适合久居都市的人们去放松心情，呼吸新鲜空气。东川红土地远远看去，就像上天涂抹的色块，色彩绚丽斑斓。泸沽湖葱郁的树木，如画般翠绿，水天一色，清澈如镜。

冬季来云南，你可以观数以万计的候鸟，赏最丰满迷人的雪山美景，到西双版纳感受没有丝毫凉意的冬日。在昆明，红嘴鸥是冬季最为靓丽的一道风景。翠湖公园、海埂大坝、大观楼、盘龙江沿线、滇池沿岸等都是观鸥喂鸥的好地方。滇西北雪山群峰连绵，气势磅礴，令人心醉神迷。在西双版纳，你可以去原始森林转转，再去野象谷耍耍，看看奇特的植物、美丽的孔雀，还有那威武的大象等。

本书导读部分详细介绍了云南四季特点、节庆，推荐了值得游玩的经典线路；中篇把各地的知名景点进行了分类，方便你快速了解什么季节游玩什么景点最合适；下篇从交通、美食、购物、住宿等四个方面着手，让你出行无忧。最吸引人的是上篇精心设计的四季专题，让你快速了解本月本季节热点。若想在最美的季节遇见最美的云南，那就带上这本书，出发吧！

CONTENTS



导读 12-25

图解云南四季

四季穿着
四季气温
四季节庆
四季线路

12	专题：云南赏花踏青全攻略	36
	知名赏花地	36
	罗平油菜花之美	39
	圆通山樱花之美	40
	春季云南旅游注意事项	41
13	夏季 绿树荫浓夏日长	42
14	6月端午避喧嚣	44
16	7月夏荷别样红	46
	8月舒适避暑游	47

上篇 27-77

体验云南四季

春季 最是一年春好处

2月花开寒意远
3月春暖游古城
4月暖阳玩泼水
5月春末环湖游

28	专题：欢度火把节	50
	关于火把节的传说	50
	各地火把节庆祝活动	52
	秋季 云下秋来风景异	54
	9月初秋访古集	56
30	10月黄叶碎如金	57
31	11月秋末观日落	59
33	专题：云南少数民族的中秋	62
34	冬季 滇中冬景似春华	66

12月雪山美如画

68

1月暖冬观候鸟

70

专题：云南少数民族的春节

72



中篇 79-179

城市四季风光

昆明四季

80

翠湖公园

85

翠湖公园周边

86

滇池

87

滇池周边

88

金马碧鸡坊

90

金马碧鸡坊周边

91

石林

92

石林周边

93

九乡

94

九乡片区

95

东川红土地

96

东川红土地周边

96

轿子雪山

97

元谋土林

98

元谋土林片区

99

黑井古镇

101

黑井古镇周边

101

抚仙湖

102

抚仙湖周边

103

哀牢山

104

哀牢山周边

105

罗平油菜花海

106

罗平油菜花周边

107

九龙瀑布群

107

大理四季

108

大理古城

111

大理古城周边

112

崇圣寺三塔

113

崇圣寺三塔周边

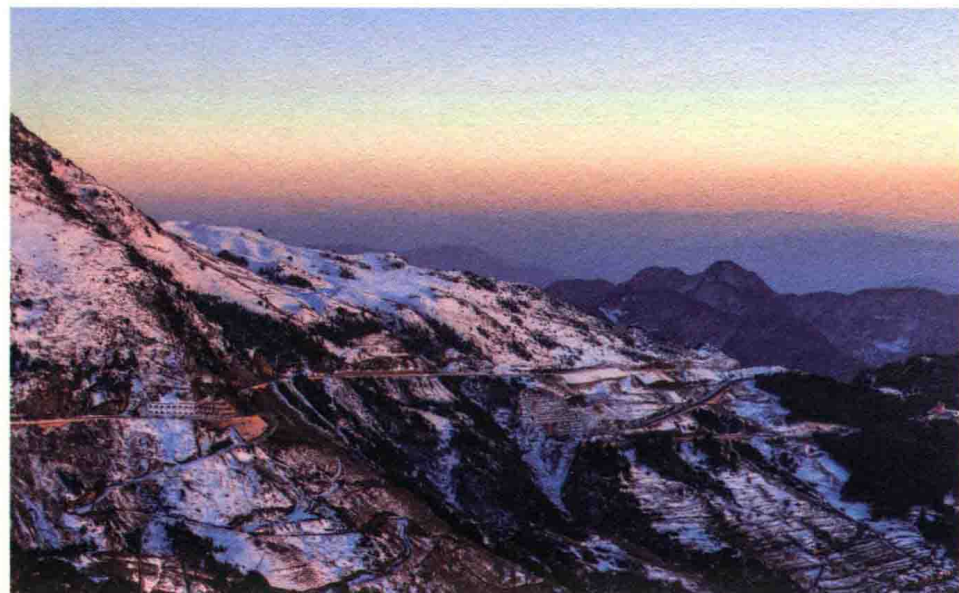
113

苍山

115

苍山周边

116

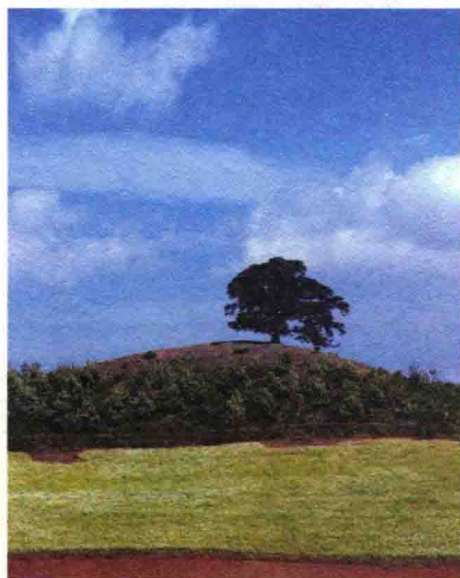


洱海	117	香格里拉四季	138
洱海周边	118	普达措国家公园	142
蝴蝶泉	120	普达措国家公园周边	143
蝴蝶泉周边	121	松赞林寺	143
丽江四季	122	松赞林寺周边	144
丽江古城	126	虎跳峡	145
丽江古城周边	127	独克宗古城	146
束河古镇	128	独克宗古城周边	146
束河古镇周边	129	纳帕海	148
玉龙雪山	130	纳帕海周边	149
玉龙雪山周边	131	梅里雪山	150
拉市海	132	梅里雪山周边	151
拉市海周边	133	西双版纳四季	154
泸沽湖	134	野象谷	158
泸沽湖周边	135	勐仑植物园	159
老君山国家公园	136	基诺山寨	160
老君山周边	137	西双版纳傣族园	160





勐泐大佛寺	161	火山地热国家地质公园	172
勐泐大佛寺周边	162	火山地热国家地质公园周边	173
滇西南四季	164	银杏村	174
和顺古镇	168	莫里热带雨林	175
和顺古镇周边	168	一寨两国	176
腾冲热海温泉	170	一寨两国周边	176
腾冲热海温泉周边	170	姐告口岸	177
		姐告口岸周边	177



下篇 181-207

云南旅游攻略

交通	182
飞机	182
火车	184
美食	186
破酥包子	186
饵块	187
什锦凉米线	187
过桥米线	187



酸角糕	188
汽锅鸡	188
豆花粉	189
漆油茶	189
玉溪酸汤米线	190
洗沙凉糕	190
夹沙荞糕	191
玫瑰糖	191
丽江粑粑	191
香竹烤饭	192
嫩荷叶包饭	193
豆焖饭	193

小鸡煮稀饭	194
鲜苞谷饭	194
森瓜饭	195
花米饭	195

购物 196

云南茶叶	196
翡翠	197
宣威火腿	197
小粒咖啡	198
东巴纸	198
螺旋藻	198
鲜花	199
野生菌	199

住宿 200

昆明	200
大理	202
丽江	203
香格里拉	204
西双版纳	205
滇西南	206





铁路 云南 四季旅行

《亲历者》编辑部 编著

图书在版编目(CIP)数据

云南四季旅行 / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2017.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-22527-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第275076号

书 名: 云南四季旅行

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 宏

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 赵媛媛

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

版 次: 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 字数: 300千

书 号: ISBN 978-7-113-22527-8

定 价: 48.00元

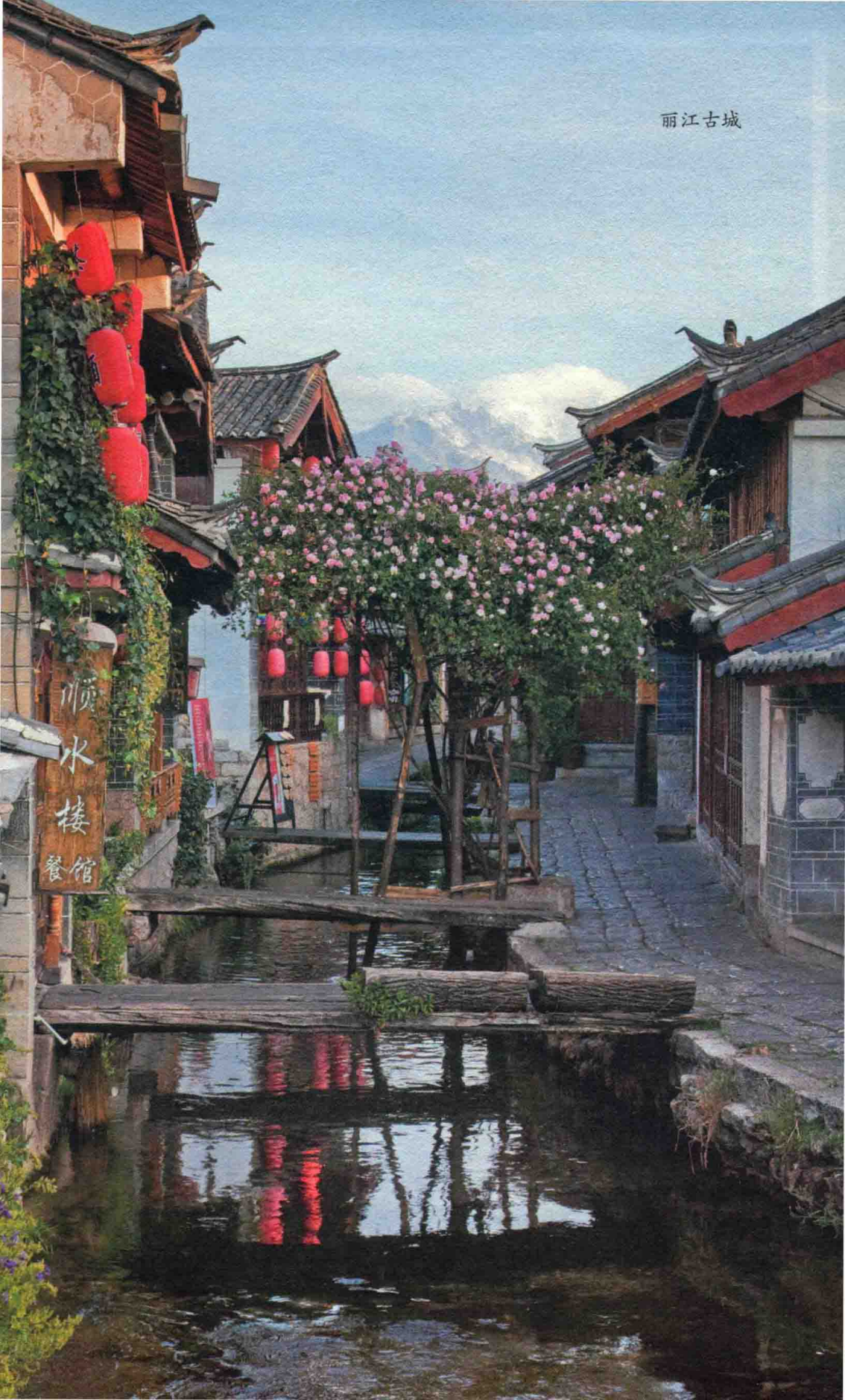
版权所有 侵权必究

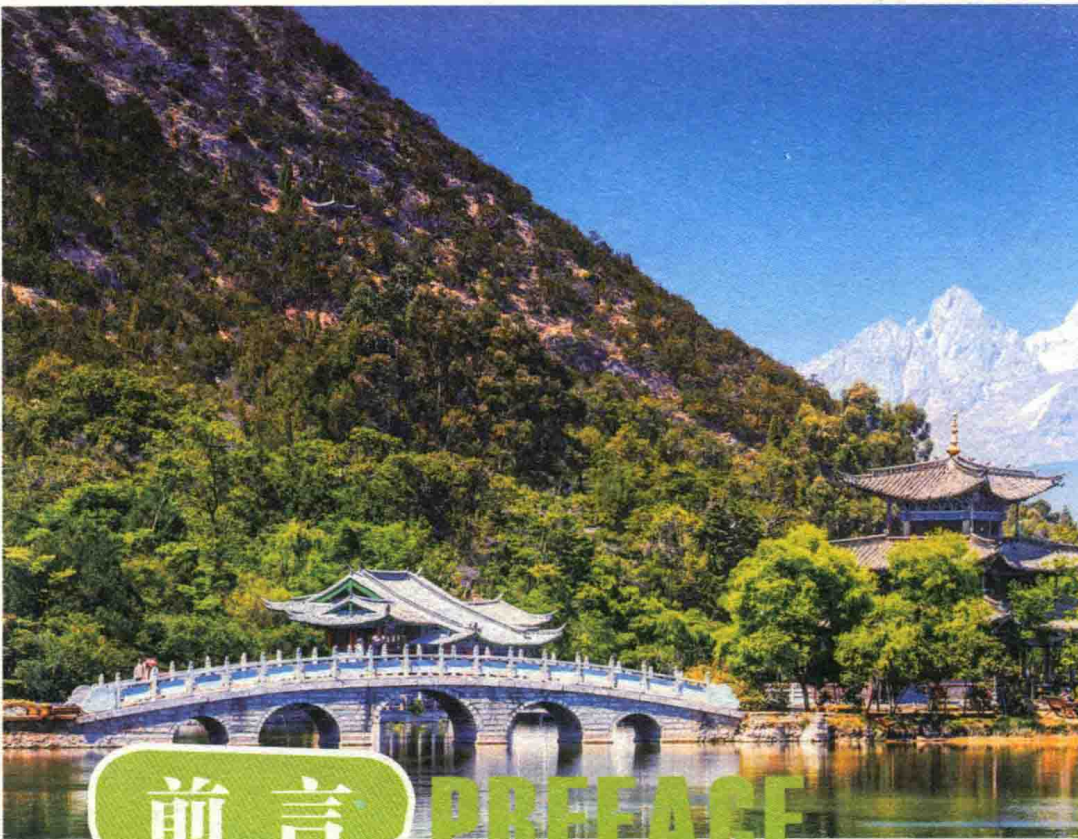
凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

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

打击盗版举报电话: 市电(010) 51873659 路电(021) 73659

丽江古城



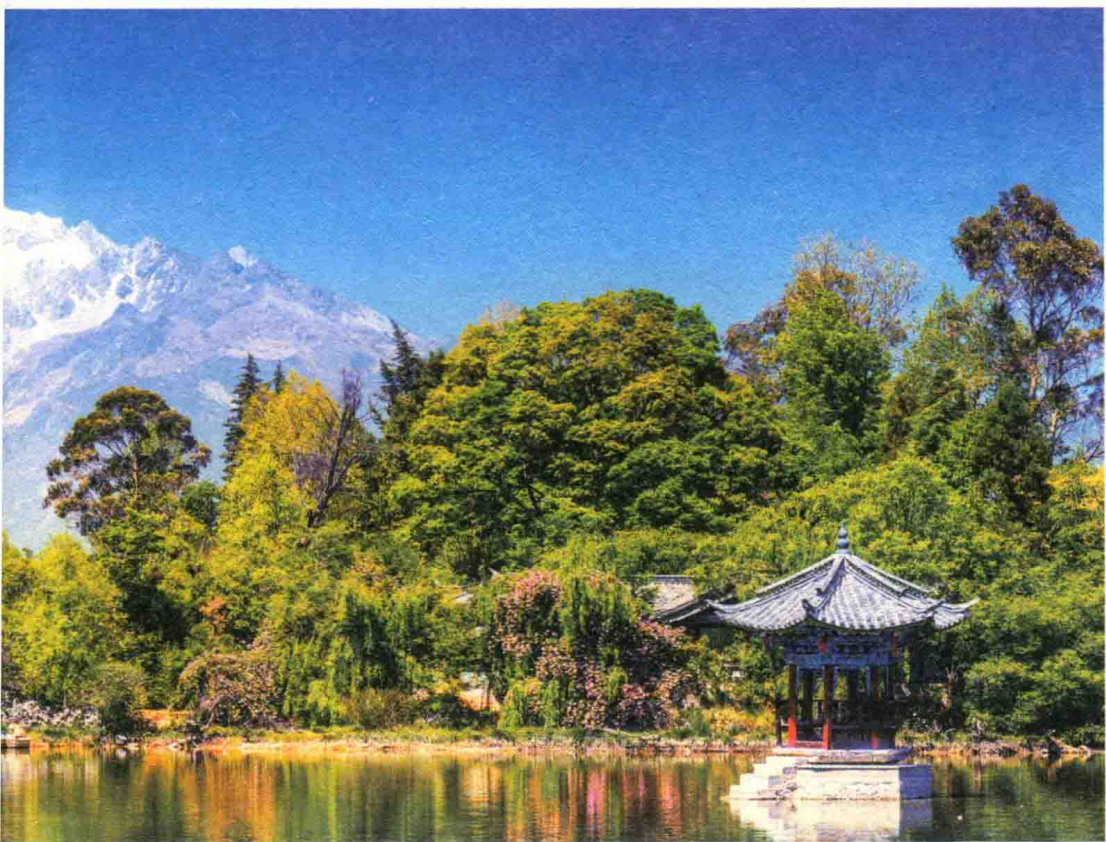


前言 PREFACE

云南位于中国西南边陲，是人类文明重要发祥地之一。历史文化悠久，自然风光绚丽。在这块神奇的土地上，聚集着众多古老的民族，多彩的少数民族风情、神秘古老的宗教文化给这里增添了无限魅力。此外，这里还有“植物王国”和“动物王国”之称。去云南旅行，四季皆宜。但每个季节的景观和特色却大不相同，下面就让我们一起来了解一下云南四季该玩什么看什么吧。

春季到云南，一定不能错过一场与花的芳香约会。从大观楼的郁金香花展，到圆通火红盛开的樱花，再到罗平的油菜花、大理的山茶花等勾勒出一幅幅多彩的闹春图，让你目不暇接。当然，除了看花，你还可以来云南吃花。在云南，几乎每一种可食之花都与一种菜谱联系着。来云南如果不吃一顿花卉菜，那就算白来了。玫瑰鲜花饼、菊花过桥米线、芭蕉花炒肉、凉拌棠梨花、清炒油菜花等都是不可多得的美食。

夏季的云南，犹如一个避暑天堂。昆明天很高很蓝，空气清新，有山有河。轿子雪山高山草甸色彩缤纷，湖泊如珍珠般散落在山上，七彩瀑布飞流直下，一派野趣天成。大理的盛夏，依然能在苍山的背阴处看到冰雪，你可以逛古城、看三塔、观蝴蝶泉、夜游洱海。丽江更是清凉宜人，韵味十足。而此时前往香格里拉，一定不要忘了提前准备一两件外套，这里的夏季最怕的不是热，而是冷。



秋季是云南最美的季节，在不经意的细节中，每个人都会找到属于自己的柔软和绵长。腾冲古银杏村一地金黄，行走村中，不经意间，银杏叶洒满一身，与夕阳的余晖融为一体。金灿灿的元阳梯田，规模宏大，气势磅礴。昆明植物园红叶飘飞，适合久居都市的人们去放松心情，呼吸新鲜空气。东川红土地远远看去，就像上天涂抹的色块，色彩绚丽斑斓。泸沽湖葱郁的树木，如画般翠绿，水天一色，清澈如镜。

冬季来云南，你可以观数以万计的候鸟，赏最丰满迷人的雪山美景，到西双版纳感受没有丝毫凉意的冬日。在昆明，红嘴鸥是冬季最为靓丽的一道风景。翠湖公园、海埂大坝、大观楼、盘龙江沿线、滇池沿岸等都是观鸥喂鸥的好地方。滇西北雪山群峰连绵，气势磅礴，令人心醉神迷。在西双版纳，你可以去原始森林转转，再去野象谷耍耍，看看奇特的植物、美丽的孔雀，还有那威武的大象等。

本书导读部分详细介绍了云南四季特点、节庆，推荐了值得游玩的经典线路；中篇把各地的知名景点进行了分类，方便你快速了解什么季节游玩什么景点最合适；下篇从交通、美食、购物、住宿等四个方面着手，让你出行无忧。最吸引人的是上篇精心设计的四季专题，让你快速了解本月本季节热点。若想在最美的季节遇见最美的云南，那就带上这本书，出发吧！

CONTENTS



目录

导读 12-25

图解云南四季

四季穿着
四季气温
四季节庆
四季线路

专题：云南赏花踏青全攻略	36
知名赏花地	36
罗平油菜花之美	39
圆通山樱花之美	40
春季云南旅游注意事项	41
夏季 绿树荫浓夏日长	42
6月端午避喧嚣	44
7月夏荷别样红	46
8月舒适避暑游	47

上篇 27-77

体验云南四季

春季 最是一年春好处

2月花开寒意远
3月春暖游古城
4月暖阳玩泼水
5月春末环湖游

28	专题：欢度火把节	50
30	关于火把节的传说	50
31	各地火把节庆祝活动	52
33	秋季 云下秋来风景异	54
34	9月初秋访古集	56
	10月黄叶碎如金	57
	11月秋末观日落	59
	专题：云南少数民族的中秋	62
	冬季 滇中冬景似春华	66