藏羚羊旅行指南

云南自助游

超多美图！全彩印刷！
最美的旅行指南书！
坚持出版前由作者亲自踩线更新

藏羚羊自助游系列



海峡书局股份有限公司
Straits Multi-Media,Inc.

需要本书请访问 www.ertongbook.com

藏羚羊自助游系列

云南

2012-2013版

自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

海峡书局股份有限公司

电子书版权页

书名：云南自助游
编著者：藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑：庄鸿
纸书出版者：人民邮电出版社
电子书出版者：海峡书局股份有限公司
地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F　邮编：350003
电话：0591-88602255
出版日期：2013 年 7 月
电子书定价：34.86

电子书设计制作：海峡书局股份有限公司
排版：藏羚羊旅行指南编辑部
地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F　邮编：350003
电话：0591-88602255

电子书载体：
档案格式：PDF
档案内容：文字+图片
阅读软件：Adobe Reader 等

版权所有，侵权必究。

目录

云南印象 …… 9
云南美食 …… 23
特色云南 …… 29
路线推荐 …… 35
话说云南 …… 42
精彩云南 …… 44
历史 …… 46
地理 …… 49
气候 …… 51
政区 …… 52
民族 …… 53
语言 …… 54
宗教 …… 55
餐饮 …… 55
特产 …… 55
名人 …… 56
戏剧和民歌 …… 59
地图和书籍 …… 60
云南十八怪 …… 60
旅行计划 …… 64
时间预算 …… 66
费用预算 …… 67
最佳旅行季节 …… 67
交通 …… 71
住宿 …… 75
环保 …… 75
安全 …… 76
边境证和边防检查 … 76
其他实用信息 …… 76
滇中地区 ……78
滇中地区必游 …… 80
解读滇中地区 …… 82
历史 …… 84
地理 …… 85
气候 …… 85
民族 …… 86
滇中民俗和节日 …… 87



语言 …… 90
信仰 …… 90
食品 …… 90
昆明 …… 91
交通 …… 92
住宿 …… 94
餐饮 …… 95
其他实用信息 …… 97
翠湖公园红嘴鸥 … 100
金马碧鸡坊 …… 101
陆军讲武堂 …… 102
大观楼 …… 103
云南民族村 …… 104
世界园艺博览园 … 105
金殿风景区 …… 106



需要全本请访问 www.ertongbook.com



西山森林公园 …… 107
筇竹寺 …… 108
石林 …… 108
宜良九乡 ……110
东川红土地 ……111
禄劝轿子雪山…… 112

玉溪 …… 115
交通 ……116
住宿 ……116
抚仙湖 ……117
帽天山古生物化石 …118

楚雄 …… 119
交通 …… 120
住宿 …… 120
餐饮 …… 121
其他实用信息 …… 121
禄丰恐龙化石遗址… 122
元谋猿人陈列馆和元谋猿人化石遗址 …… 122
土林风景区 …… 123
黑井镇 …… 126

曲靖…… 129
罗平油菜花 …… 130
九龙瀑布 …… 131
多依河风景区 …… 132
陆良彩色沙林 …… 133

大理地区 …… 134
大理地区必游 …… 136
解读大理地区 …… 138
历史 …… 140
地理 ……141
气候 ……141
民族 ……141
语言 …… 142
礼仪和禁忌 …… 143
节庆 …… 143
最佳旅行季节 …… 144
交通 …… 146
住宿 …… 148
餐饮 …… 149
其他实用信息 …… 150
太和城遗址 …… 152
大理古城 …… 152
崇圣寺三塔公园 … 155
苍山 …… 156
洱海 …… 158
天龙八部影视城 … 159
蝴蝶泉公园 …… 159
将军洞 …… 160
喜洲白族民居 …… 160
周城 …… 162
花甸坝 …… 162
巍山县 …… 163



洱源县 …… 164
剑川县 …… 166
宾川县 …… 170

丽江地区 …… 172
丽江地区必游 …… 174
解读丽江地区 …… 178
历史 …… 180
地理 …… 180
气候 …… 181
民族 …… 181
节庆 …… 184
语言 …… 185
环保 …… 185
交通 …… 186
住宿 …… 188
餐饮 …… 189
其他实用信息 …… 192
丽江古城 …… 194
束河古镇 …… 198
雪嵩村 …… 199
玉水寨 …… 199
玉龙雪山 …… 200
白沙村 …… 203
拉市海 …… 203
指云寺 …… 205
石鼓镇长江第一湾 … 206
虎跳峡 …… 208
宝山石城 …… 213
老君山风景区 …… 216
九十九龙潭 …… 220
泸沽湖 …… 220
永宁温泉 …… 230
扎美寺 …… 231

滇西地区 …… 232
滇西地区必游 …… 234
解读滇西地区 …… 238
历史 …… 240
地理 …… 240
气候 …… 240
民族 …… 241
节庆 …… 243

腾冲 …… 245
交通 …… 246
住宿 …… 247
餐饮 …… 248
其他实用信息 …… 249
和顺乡 …… 250
火山群国家
地质公园 …… 253
热海 …… 254
樱花谷 …… 255
北海湿地 …… 255
国殇墓园 …… 256



瑞丽 …… 257
交通 …… 258
住宿 …… 258
餐饮 …… 259
其他实用信息 …… 259
姐勒大金塔 …… 261
喊萨奘寺 …… 261
大等喊民族村 …… 262
姐告 …… 263
畹町 …… 265
热带雨林景区—莫里(扎朵景区) … 265
德昂山寨 …… 266

沧源 …… 267
交通 …… 268
住宿 …… 268
餐饮 …… 269
其他实用信息 …… 269
广允缅寺 …… 271
沧源崖画 …… 272
南滚河自然保护区 … 272
翁丁佤族原始村寨 … 273

怒江地区 …… 274
怒江地区必游 …… 276
解读怒江地区 …… 278
历史 …… 280
地理 …… 281
气候 …… 282
民族 …… 283
节庆 …… 287
宗教 …… 288
怒江的桥 …… 288
旅行计划 …… 289
交通 …… 290
住宿 …… 291
餐饮 …… 291
其他实用信息 …… 293
六库 …… 294
怒江大峡谷 …… 294
废城(知子罗) …… 296
傈僳村寨 …… 297
片马和驼峰航线
飞机残骸 …… 297
听命湖 …… 298
飞来石 …… 299
石月亮 …… 299
徒步独龙江 …… 300
丙中洛 …… 304

香格里拉地区 …… 310
香格里拉地区必游 … 312
解读香格里拉地区 … 314
历史 …… 314
地理 …… 315
气候 …… 315
民族 …… 315
宗教 …… 316
交通 …… 318
住宿 …… 320
餐饮 …… 321
其他实用信息 …… 322
香格里拉(中甸) 古城 …… 324
中心镇公堂 …… 325
纳帕海自然保护区 … 325
普达措国家公园 … 327
噶丹·松赞林寺 …… 330
白水台 …… 333
尼汝 …… 333
德钦县 …… 334
香格里拉大峡谷 … 342
千湖山 …… 343
十二栏杆 …… 344
雨崩村 …… 344

西双版纳 …… 350
西双版纳必游 …… 352
解读西双版纳 …… 354
地理 …… 355



气候 …… 355
人文 …… 355
民族 …… 355
节庆 …… 358
最佳旅行季节 …… 359
交通 …… 360
住宿 …… 360
餐饮 …… 361
其他实用信息 …… 363

景洪 …… 365
曼听公园 …… 366
民族风情园 …… 366
橄榄坝 …… 367
中国科学院西双版纳热带植物园 …… 368
罗梭江竹排漂流 …… 369
打洛 …… 369
景真八角亭 …… 370
曼飞龙佛塔 …… 370
野象谷 …… 371
望天树 …… 372
基诺山寨 …… 373

红河地区 …… 374
红河地区必游 …… 376
解读红河地区 …… 378
地理 …… 380
气候 …… 380
民族 …… 380
语言 …… 381
交通 …… 382
住宿 …… 382
餐饮 …… 382
其他实用信息 …… 382

建水 …… 383
建水古城 …… 384
朝阳楼 …… 386
建水文庙 …… 386
朱家花园 …… 387
建水古井 …… 388
双龙桥 …… 389
团山古村 …… 389
燕子洞 …… 390

蒙自 …… 391
住宿 …… 392
碧色寨 …… 392

元阳 …… 393
交通 …… 394
住宿 …… 394
餐饮 …… 395
元阳梯田 …… 396
新街镇 …… 397
箐口 …… 398
胜村乡多依树景区 …… 398
龙树坝 …… 398
攀枝花勐品景区 …… 398
哈播景区 …… 398

河口 …… 399
交通 …… 400
住宿 …… 400
泸西县阿庐古洞 …… 401

文山地区 …… 402
文山地区必游 …… 404
解读文山地区 …… 406
地理 …… 406
气候 …… 407
民族 …… 407
节庆 …… 408
交通 …… 409
住宿 …… 409
餐饮 …… 409
其他实用信息 …… 410

丘北 …… 411
普者黑风景区 …… 412

广南 …… 413
蜂岩洞村 …… 414
坝美 …… 414



需要全本请访问 www.ertongbook.com

图例

地图图例

高速公路
铁路
国道及标号
其他道路
轮渡
主要街道
次要街道
索道
城墙
河流、湖泊
绿地
建筑物
国界
省界
首都
省级行政中心
地级行政中心
县级行政中心
其他定居点
指北针

景点
政府
公安局
银行
医院
邮局
网吧
停车场
飞机场
火车站
长途汽车站
公交汽车站
售票处
公园
问询处
洗手间
宾馆
餐厅
酒吧、咖啡屋
娱乐场所
瀑布
温泉
位置标号
遗迹
港口
山峰
其他地点
方向
桥梁
岛礁
拉伸线

实用信息图例

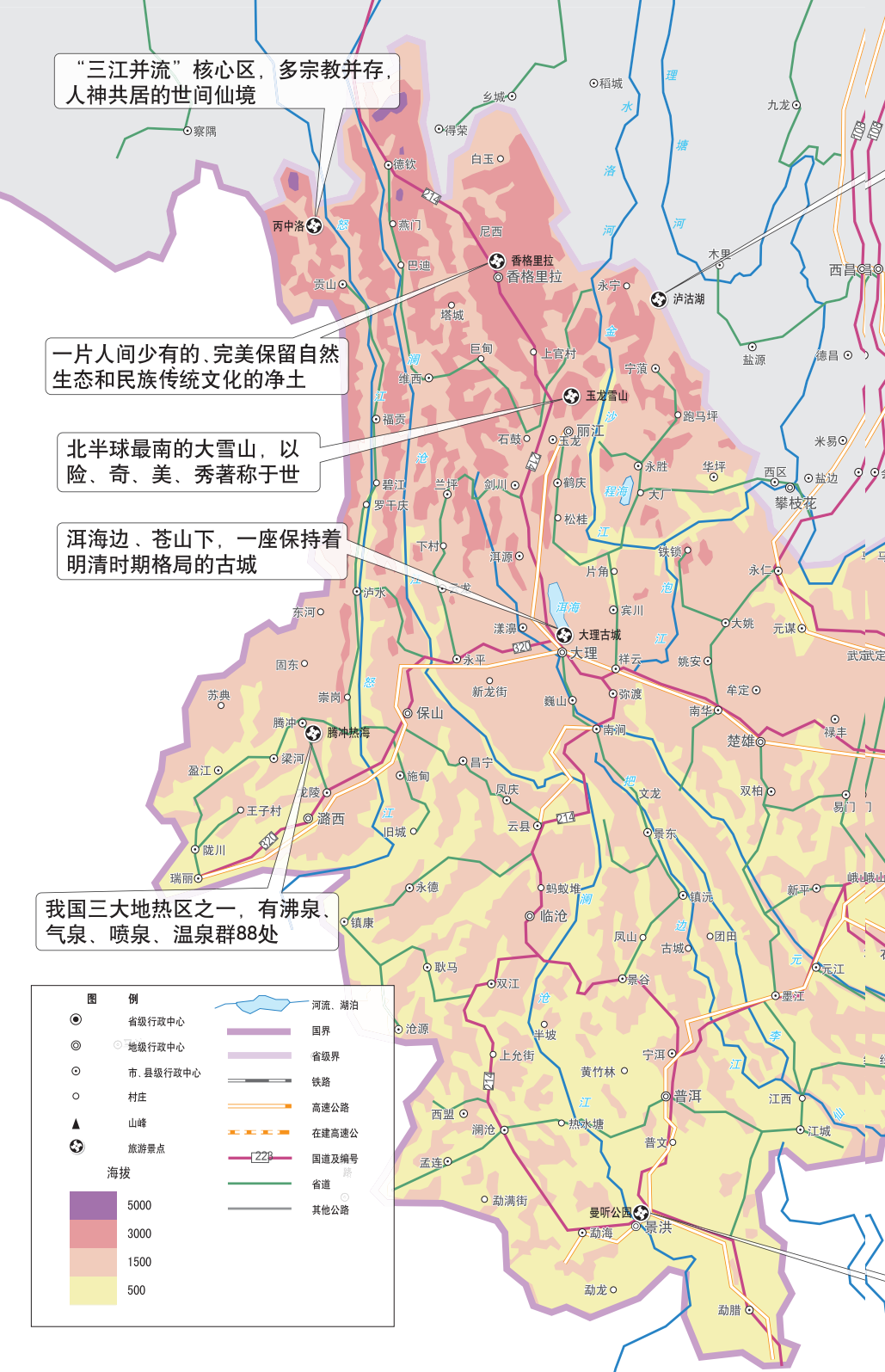
地址
交通
邮编
特色
传真
电话
公交车
金钱
景点门票
网吧
行程
特别提醒
开放
酒店
餐饮
网址

景点信息图例

地址
电话
开放时间
交通
景点门票
特别提醒
景区住宿
景区餐饮
景区购物
景区活动
景区火车
景区索道
景区徒步
自驾车
景区特色
景区网站

云南印象





“三江并流”核心区，多宗教并存，人神共居的世间仙境
一片人间少有的、完美保留自然生态和民族传统文化的净土
北半球最南的大雪山，以险、奇、美、秀著称于世
洱海边、苍山下，一座保持着明清时期格局的古城
我国三大地热区之一，有沸泉、气泉、喷泉、温泉群88处
丙中洛
香格里拉
泸沽湖
玉龙雪山
丽江
大理古城
大理
腾冲热海
保山
潞西
临沧
普洱
曼听公园
景洪
攀枝花
楚雄
图例
省级行政中心
地级行政中心
市、县级行政中心
村庄
山峰
旅游景点
海拔
5000
3000
1500
500
河流、湖泊
国界
省级界
铁路
高速公路
在建高速公
国道及编号
省道
其他公路

云南旅行交通示意图


N
在湖畔生活着沿袭母系氏族婚姻制度的摩梭人，构成一个神秘的女儿国
素有“鸡鸣三省”美誉的小城，每年二三月份便是金黄一片的花之乡
世界唯一位于亚热带高原地区的喀斯特地貌风景区，素有“天下第一奇观”的美誉
梯田随山势地形变化，是哈尼人因地制宜创下的杰作
西双版纳最古老的公园，融佛教文化、傣族王室文化、傣族民俗文化于一身
昆明
贵阳
遵义
毕节
昭通
曲靖
罗平油菜花
石林
元阳梯田
文山
蒙自
个旧
玉溪
普洱
丽江
大理
保山
腾冲
瑞丽
西双版纳
景洪
勐腊
六盘水
安顺
都匀
凯里
兴义
百色
河口
绥江
高县
兴文
叙永
盐津
威信
太关
镇雄
赫章
威宁
巧家
会理
会东
者海
会泽
宣威
东川
德泽
盘县
富源
天生桥
寻甸
嵩明
马龙
陆良
宜良
师宗
泸西
永宁
弥勒
雨夏
丘北
广南
者免
日者
朋普
开远
建水
石屏
个旧
蒙自
屏边
马关
麻栗坡
西畴
平坝
阿猛
八宝
富宁
那坡
德保
靖西
天等
大新
崇左
龙州
凭祥
宁明
谅山
平果
田东
田阳
阿用
西林
凌云
田林
巴马
罗平
大河
澄江
江川
华宁
通海
晋宁
安宁
皇宾
富民
禄劝
武定
团街
牛街
德厚
硯山
红河
绿春
黄草岭
金平
宁南
普格
布拖
金阳
美姑
雷波
永善
马木南
普洱
靖安
彝良
龙树
鲁甸
花桥
巧家
仁怀
息烽
开阳
黄平
福泉
丹寨
余庆
乌当
白云
织金
大方
黔西
金沙
普定
惠水
长顺
平塘
独山
紫云
贞丰
望谟
册亨
罗甸
荔波
南丹
隆林
大化
长宁
江安
南溪

直觉云南





一、鲜花遍地

尚未到过云南的人对云南的直觉印象就是鲜花遍地。的确，云南是全国最大的花卉产地，其鲜花产量已连续十几年保持全国第一，斗南花卉市场的冬季鲜花销量更占全国销售量的75%。到了云南，各大花市是必逛的站点。



二、水果满仓

云南人虽不至于以水果代饭，但是生活中常吃的水果还真是不少，如芒果、柚子、荔枝、龙眼、毛丹、山竹、香蕉、菠萝蜜、番木瓜、椪柑等。云南人还会把菠萝等水果加入芝麻、辣椒等佐料拌成凉菜，颜色漂亮，酸甜中带着一丝丝的辣意，真的很好吃。



三、珍禽异兽的快乐天堂

虽然在现代社会，骑大象养孔雀，头顶香蕉脚踩菠萝仿佛已变成一个传说，不过在云南这个动植物王国，亚洲象、绿孔雀与滇金丝猴这三种国家一级保护动物，还是让人们见识到了什么叫做人与自然的和谐相处。



四、山水之间的悠然生活

苍山，巍峨雄壮，梅里，圣洁高贵；洱海，空灵清秀，泸沽，原始淳朴。在山海之侧，世代生活着一群勤劳乐观的人们——着彩衣、撑木舟、唱山歌。



五、干净天空，奇美云朵

彩云之南并非浪得虚名。红土高原、湛蓝的天空、变幻的云朵，这天地间的自然色彩恐怕会让所有自负的画家汗颜。何不舒适地靠在藤椅里，或者干脆躺在草地上，就像以前的沈从文一样，什么都不想，只看着天上变幻的云朵发呆……











六、悠闲的生活状态

云南不是个匆忙的地方。街上几乎没有24小时营业的店铺，早上9点以前开门的商家很少，但晚上却十分热闹。大街上三三两两的行人捧着花踱着步子，公园里传出葫芦丝悠扬的曲调，年轻人和老人一起随着《阿老表》的乐曲跳着舞蹈。