

C **CHINA**
TRAVEL SERIES

南诏问风情 中甸访江峡
游云南看蝶舞花开

【主编：李相状】

中華
旅行家

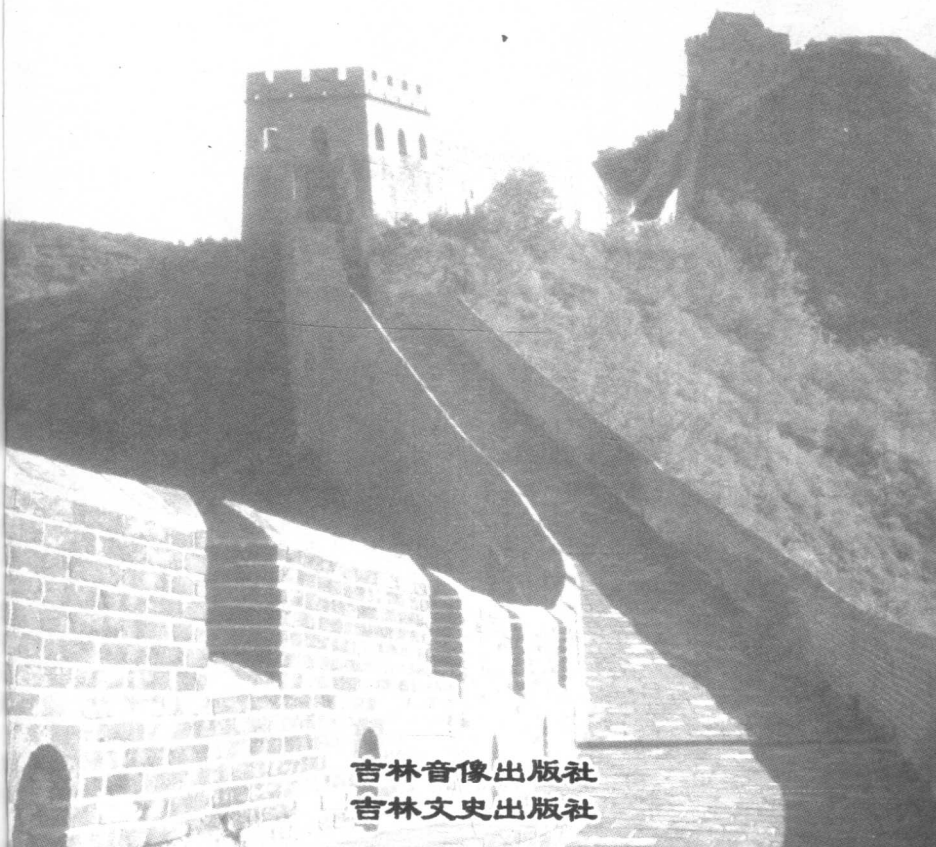
吉 林 音 像 出 版 社
吉 林 文 史 出 版 社

南诏问风情
中甸访江峡

中华旅行家

游云南看蝶舞花开

主编·李相状



吉林音像出版社
吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华旅行家/李乡状主编。—长春：吉林文史出版社，
2006.1

ISBN 7-80702-216-7

I. 中... II. 李... III. 旅行—中国—云南
IV. G192

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028326 号

中华旅行家

主 编 李乡状

责任编辑 于 泓

出 版 吉林音像出版社
吉林文史出版社

发 行 新华书店

印 刷 河北省三河市明辉印装有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 187

字 数 3800 千字

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7-80702-216-7/G·192

定 价 662.40 元 (全二十四册)

如图书有印装质量问题，请与承印工厂联系。



目 录

云 南 省

昆明市	(15)
昆明市景点	(17)
曹溪寺	(17)
大观楼	(20)
翠湖	(21)
滇池	(21)
安宁温泉	(22)
金殿	(23)
黑龙潭	(25)
金马碧鸡坊	(28)
盘龙寺	(29)
品字三坊	(30)
昙华寺	(31)
筇竹寺	(32)
圆通寺	(34)
玉兰园	(36)
孝牛泉	(37)
西山	(37)
陆军讲武堂旧址	(38)
南洋华侨机工抗日纪念碑	(39)
西山森林公园	(39)
太华寺	(40)
三清阁	(40)

云南看蝶舞花开

华亭寺	(42)
龙门	(42)
聂耳墓	(44)
世博园	(45)
中国馆	(47)
国际馆	(47)
人与自然馆	(48)
科技馆	(48)
蔬菜瓜果园	(49)
竹园	(49)
盆景园	(50)
茶园	(50)
药草园	(50)
大温室	(51)
树木园	(51)
石林	(52)
奇风洞	(53)
乃古石林	(53)
外石林	(54)
芝云洞	(54)
长湖	(54)
大叠水瀑布	(54)
九乡溶洞	(54)
轿子雪山	(56)
玉龙湾	(58)
阳宗海	(59)
圆通山	(60)
东寺塔,西寺塔	(60)
动物园	(61)
云南省博物馆	(62)

民族文化宫	(63)
大理市	(69)
大理市景点	(73)
崇圣寺三塔	(73)
观音塘	(76)
大理小普陀	(77)
宾川鸡足山	(78)
苍山	(81)
巍宝山	(84)
周城	(88)
洱海	(89)
洱源	(91)
蝴蝶泉	(93)
清碧溪	(96)
三塔倒影公园	(98)
剑川宝相寺	(99)
狮子关石窟	(100)
风花雪月	(101)
风	(102)
花	(102)
雪	(103)
月	(103)
杜文秀墓	(104)
太和城遗址	(105)
梁河南甸土司衙门	(106)
西双版纳	(110)
西双版纳景点	(111)
热带花卉园、热带雨林	(111)
易武古镇	(112)
野象谷	(113)

打洛江	(115)
景洪	(115)
民族风情园	(117)
原始森林公园	(119)
春欢公园	(119)
独树成林	(120)
勐腊望天树	(121)
曼飞龙佛塔	(122)
香格里拉	(124)
香格里拉景点	(127)
卡格博峰	(127)
白芒雪山	(128)
梅里雪山	(128)
哈巴雪山	(129)
千湖山	(130)
明永冰川	(131)
澜沧江峡谷	(131)
碧沽天池	(132)
白水台	(134)
碧壤峡谷群	(135)
H □ 岩弊勾槐; で	(136)
碧塔海	(137)
纳帕海	(137)
独龙河谷	(138)
东竹林寺	(139)
大宝寺	(141)
寿国寺	(142)
归化寺	(143)
飞来寺	(144)
达摩祖师洞	(145)



赤土仙人洞	(146)
茶马古道之十二栏杆	(147)
木土司城堡	(148)
渣日、木胜土岩画	(149)
丽江市	(156)
丽江市景点	(160)
丽江古城街市	(160)
新义街	(160)
四方街	(161)
新华街	(162)
木氏土司	(163)
东巴万神园	(164)
束河茶马古镇	(165)
龙泉寺	(166)
普济寺	(167)
千年古寺北岳庙	(169)
指云寺	(171)
黑龙潭	(172)
泸沽湖	(175)
丽江古城大研镇	(177)
长江第一湾	(179)
玉龙雪山	(180)



云南省

地 理

云南简称滇或云，以位于云岭以南而得名。地处祖国西南边陲，东与贵州省及广西壮族自治区相连，北与重庆、四川省为邻，西北隅紧倚西藏自治区，处在青藏高原的东南面，西与缅甸交界，南与老挝，越南毗邻。云南西部与南部有 27 个边境县，与邻国有陆地边界线长达 3207 公里，其中中缅边界长 1997 公里，中老边界线长 500 公里，中越边界长 710 公里。

云南广泛分布着石灰岩地层。发育着比较典型的岩溶地貌、岩沟、石芽、溶斗、溶蚀洼地，峰林、峰丛溶洞与地下河等较为常见。路南石林是典型的喀斯特貌。云南省大小河流 600 多条，其中红河和珠江发源于省内，其余为过境河流。除金沙江、珠江外，其余均为国际河流。多数河流具有落差大、水流急、水量变化大的特点，水利资源和水能资源十分丰富。云南有大小湖泊 40 多个。滇东较大的湖泊有滇池，抚仙湖、阳宗海、杞麓湖、东湖等。滇西较大的湖泊有洱海、程海、泸沽湖（位于川、滇交界处，为两省共有）、剑湖、杞碧湖等；滇南主要湖泊有异龙湖、长桥湖、大屯海等。

云南因地质构造复杂，断裂构造较多，在一些断裂带附近，常有温泉出露。地热资源丰富，全省有温泉 706 处，居全国之首。云南的矿产资源丰富，素有“有色金属王”之称。是我国得天独厚的矿产资源宝地。云南的物种资源居全国之首，享有“植物王国”、“香料之乡”、“药材宝库”、“天然花园”和“动物王国”的美

称。名甲天下的山茶、杜鹃、报春、龙胆、百合、木兰、绿绒蒿、兰花为云南的八大名花。

经过多年的建设，云南以其美丽、丰饶、神奇而著称于世，一向被外界称为“秘境”。“云南”即“彩云之南”，也有说是“云岭之南”的含意。因为她离天很近，所以古人曾说“一日长一丈，云南在天上。”美丽的云南，云一样的“飘渺”，梦一样的地方。

历史

大约在 170 多万年前，原始人群就曾经生活在中国的大地上。而云南地区的元谋人是我国历史上迄今为止所发现的最早的猿人。居住在滇池、洱海附近的人们在新石器时期就已经能够使用和制作出一些简单的生产工具，并且还建造了简单的“木屋”，逐渐形成了较大的“村落”。

公元前三世纪，庄蹻进入了现在的云南省，建立了“滇国”。同时也将一些较为先进的生产技术和文化带入了云南这块土地，从而促进了云南的发展，同时也是云南从政治上与内地联系的开始。“以其众王滇，变服从其俗以长之”。

秦始皇统一“六国”后，在云南省设置了郡县，并开凿了“五尺道”，从而开辟了首都咸阳经四川与云南东部的联系，并派官吏入滇，使其真正成为了秦帝国的一部分。

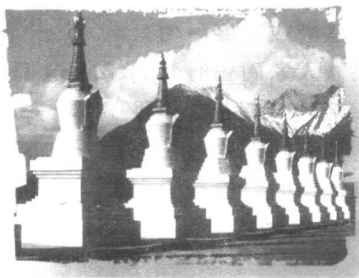
西汉元封二年时，汉武帝派兵至滇，设了州郡，下属有 24 县。将军郭昌率领的巴蜀兵进滇的同时也带去了一些封建的生产关系。使农业耕作的水平有了很大的提高。汉武帝扩建了“五尺道”，更名为“西南夷道。”同时又开凿了博南古道，促进了商贾的往来，也促进了西南与东南亚各国的国际贸易与文化的交流。这就是历史上著名的汉武开滇。公元 225 年时，蜀汉丞相诸葛亮

率三路大军亲征云南，采取了“不以力制，而取其心服”政策，很快就平定了云南奴隶主贵族发动的叛乱，以“七擒七纵”之法使当地大姓“孟获”心悦诚服地投降，发誓从此永不造反。从此云南成了蜀汉的一部分。

公元317年司马睿称帝，建立了东晋。东晋初年，由内地迁至云南的爨氏势力逐渐强大，爨琛自立为王，统治了滇池地区，爨氏统治400多年，把滇池地区称作昆川。且一直与隋、唐王朝保持着经济和文化的往来。

公元738年贞观时期，唐朝统一“六诏”，建立了“南诏国”，历传13王，200余年。

公元937年，段思平灭南诏建立了大理国。公元1117年时宋朝封“云南节度使”，以大理为都城，历时22世，316年。



云南风光

公元1253年忽必烈率军至云南，破大理。直到公元1267年，元朝正式建云南行中书省为全国11个行省之一，政治中心也由大理迁至昆明。

公元1381年，朱元璋在云南建立明朝政权，统治了278年。

顺治16年，吴三桂进攻云南，1662年吴三桂将永历帝绞死在昆明的金蝉寺。清康熙年间，平定了“三藩”。

从1911年到1949年经历了30多年的斗争，终于建立了云南省人民政府。云南人民从此安定生活。



民俗风情

云南旅游的禁忌

云南省的少数民族是我国最多的一个省，在那里少数民族的礼俗禁忌代表着民族宗教文化的文明和习惯。旅客到了那里，一定都会去民族村游览一番，所以非常有必要对那里的少数民族的礼仪和民俗进行一下了解，以避免一些不必要的麻烦和误会，使得您的旅途更加顺利和愉快。

当人家为你盛饭时，你应双手接过；当你为别人盛饭菜时，忌讳盛满或只盛一勺。

在少数民族人家用餐时，如果吃饱了，主人却还要为你盛饭时，不可说“不要了”，一定要说“吃好了”。

向火塘里加柴时，应柴尖向外，柴根向里。

到佤族人家里做客，不可以将鸡蛋和辣椒作为礼物。

云南各少数民族的节日：

“刀杆节”（傈僳族）农历正月初八

“盍什节”（傈僳族）1月

“花山节”（苗族）农历正月初三

“三朵节”（纳西族）农历2月8日

“火把节”（白族、彝族）农历6月24日

“三月节”（白族）农历3月15—21日

“泼水节”（傣族）4月11—15日

“目脑纵歌”（景颇族）农历正月十五

“会街”（阿昌族）9 月中旬

“卡雀哇”（独龙族）农历 12 月

▲梅里雪山

○香格里拉



云南少数民族

云南，是中国少数民族最多的省份，全国有 56 个民族，云南除汉族外，人口在 4000 人以上的还聚居着 25 个民族，早在氏族社会时期云南就生活着“羌、濮、

越”三大族群，他们是云南最早的先民，秦汉时期总称为“西南夷”。后经历代的不断迁徙、分化、演变、融合到了明、清各族的分布和特点才趋于稳定。彝族主要分布在滇东北、滇中和滇北广大地区；白族主要分布在洱海周围及邻近地区；壮族苗族主要分布在滇东和滇东南地区；傈僳、怒、独龙、哈尼、傣、拉祜、佤、景颇、布朗、纳西、藏、阿昌和德昂等族主要分布在滇西、滇南、滇西北的广大地区。另外，各民族居住的立体分布也较明显。白、壮、回、纳西等族多居于平坝；傣、阿昌居于低热河谷；彝、哈尼、拉祜、佤、景颇、布朗、瑶、德昂多居于半山区或边远山区；苗族多居于高寒山区；藏和普米居于滇西北高原；傈僳、怒和独龙族则分布在怒江、独龙江两侧的山区。

水族

水族简介

云南省的水族人民主要分布在曲靖市富源县。

水族语言，属汉藏语系，壮侗语族侗水语支。云南水族信奉的是原始宗教、自然崇拜和祖先崇拜。万物有灵观念在水族中是极为普遍的，尤重水神、地神、山神和树神。水族自称“虽”，近现代因多居于溪流河畔，生活习俗多与水有关，自然崇拜和民间传说多与水相连，汉族则以“虽”与“水”读音相近而讹为含有“住在水边的人”之意。

云南的水族与贵州三都的水族同源，由古代“百越”中“骆越”的一支发展而来。但由于早年迁入云南，与贵州三都的水族长期脱离，语言、习俗等已不尽相同，而与邻近的布依族、壮族、苗族、彝族都相仿。

水族建筑

水族村寨多在依山畔水的河谷槽坝，自然环境优美，建筑风格上，历史上盛行颇似傣家竹楼的杆栏式

“木楼草房”每栋一般为三间二层，近年受当地汉族影响亦就地取材多盖落地三间的“片石墙”瓦房。

水族服饰

水族妇女的惯常穿着，青蓝色短衫和长裤，结布围腰。胸前的银饰是节日才佩带的。结了婚的妇女用背带背着她的小宝宝。背带绣得十分精致，这也是她个人装饰的一部分。

水族男子穿大襟无领蓝布衫，戴瓜皮小帽，老年人着长衫，头缠里布包头，脚裹绑腿。妇女穿青黑蓝色圆领历襟宽袖短衣，下着长裤，结布围腰，穿绣青布鞋。

水族礼仪及禁忌

水族以鱼为吉祥物，参加水族青年的婚礼，常以绣有鱼纹图案的绣品相赠。

水族崇拜巨石、大树，分别于不同的时间举行祭祖活动。到水族地区，禁止触摸、攀爬。

水族节庆活动

端 节

“端”节是水族最盛大的节日，相当于汉族的春节。水族以农历九月为其岁首，八月为其岁尾。每年逢农历八月下旬至十月上旬（水历十二月下旬至次年二月上旬）的亥日，就是水族的端节。但各地所过的亥日不一样。有的过第一个亥日，有的过第二个亥日，也有过第三四个亥日的。

节日期间，各个水族村寨都会响起过端节的铜鼓声，家家户户把家里收拾得整齐干净。人们穿着盛装，走亲访友，互相祝贺。青年们对着歌、跳着舞，寻找着意中人。他们还聚集在“端坡”上举行赛马大会，邻近各族也赶来参加，坡头上人山人海，形成了一个各民族团结的盛会。

水族饮食风味

水族饮食特征与壮侗族各民族极其相似，多喜欢酸、辣味。酸腌菜、酸辣子、小油菜、酸菜等都是家常必备品。以大米为主食，大米分粘米和糯米，此外也吃包谷和面粉。包谷与大米混合，俗称“两掺饭”。小麦主要是做面条，当地叫“挂面”。面粉还可直接用手捏成面片，由于厚薄不均，大小如猫耳状，当地叫“煮猫耳朵”。“两掺饭”、“猫耳朵”都是当地有特色的吃法。

南诏风情，中甸访江峡



瑶族

瑶族现有人口 213.4 万人，云南现有 17.3 万人，分布于文山壮族、苗族自治州、红河哈尼族、彝族自治州、西双版纳傣族自治州、思茅地区等。主要聚居区有河口瑶族自治县、金平苗族瑶族、傣族自治县。瑶族是山地民族，居住于半山区，山清水秀，环境优美。历史上，瑶族和苗族有密切的亲属关系，同源于秦汉时的“武陵蛮”部落。大约在隋代，居于现在湖南、湖北一带的瑶族和苗族已分化成两个族群。云南的瑶族是明、清以后分别从两广和贵州迁入文山境内的。

瑶族建筑

瑶族房屋一般是地房，为土木结构或竹木结构，尤以土木结构为多。但现在，除了在土质不适于烧瓦的少数地区外，茅草房已难见到，瓦房已取代了茅草房。

瑶族服饰

瑶族妇女善于刺绣，喜在衣襟的颈部至胸前绣花或印染图案。男子则喜欢蓄发盘髻，并以红布或青布包头，穿无领对襟长袖衣，衣外斜挎白布“坎肩”，下着大裤脚长裤。

瑶族礼仪及禁忌

瑶族是十分注重礼仪的民族，在日常生活中，有许多礼仪禁忌。平日里洗脸盆不能拿来洗脚。用餐时忌讳互用碗筷。忌讳乱用班辈排行。忌讳衣裤当户晒。忌讳在屋内乱吐口痰。猪日不杀猪，鸡日不杀鸡，牛马日不专买卖牛马。有客人到家，客人先要与主妇打招呼，主人才高兴，否则被认为傲慢无礼。

瑶族饮食风味

瑶族人喜欢吃虫蛹，常吃的有松树蛹、葛藤蛹、野蜂蛹、蜜蜂蛹等。瑶族人还喜欢利用山区特色自己加工制作蔗糖、红薯糖、蜂糖等。

瑶族以大米和玉米为主食，杂以洋芋、野薯、芋头以及豆类而食。烹调技法以焖、煮、烧常见，口味麻辣偏酸，喜香甜。

广西地区的瑶族还喜用桂皮、山姜等煎茶，认为这种茶有提神、清除疲劳的作用。很多地区的瑶族喜欢打油茶，不仅自己天天饮食，而且用油茶招待宾客。

阿昌族

阿昌族简介

阿昌族是云南特有的民族，分布在云南省西部地区。我国境内的阿昌族现有 2.77 万余人，其中 2.76 万