

 **藏羚羊**
旅行指南



全新 版本
加入鲜活目的地内容
经验 丰富
的旅行作者用心写就
专业 的旅行指南编辑部
诚意打造
亲身 踩线
13年不变，收集第一手资料

云南 第4版 自助游

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



 **人民邮电出版社**
POSTS & TELECOM PRESS

目录

云南印象	11	其他实用信息	70
路线推荐	23		
话说云南	43	滇中地区	73
精彩云南	44	必游景点	74
历史	46	解读滇中	77
地理	49	历史	78
气候	50	地理	80
政区	51	气候	80
民族	52	交通	81
语言	54	到达与离开	81
宗教	54	区内交通	82
特产	55	住宿	83
名人	57	餐饮	84
		其他实用信息	87
旅行计划	59	专题	89
最佳旅行季节	60	云南十八怪	90
预算	61	昆明市	92
到达与离开	66	翠湖公园红嘴鸥	94
区内交通	68	景星花鸟市场	96
住宿	70	金马碧鸡坊	97
		陆军讲武堂	98
		大观楼	101
		云南民族村	102
		世界园艺博览园	104
		金殿风景区	105
		西南联大旧址	107
		云南大学	108
		圆通寺	109
		昆明动物园	110
		昆明文庙	110
		东西寺塔	111
		云南省博物馆	112





胜利堂	113	宜良九乡溶洞群	120	元谋猿人陈列馆和元谋猿人化石遗址	131
大德寺双塔	113	东川红土地	122	元谋土林	132
真庆观	114	禄劝轿子雪山	123	黑井古镇	135
昙华寺	114				
云南野生动物园	115	玉溪市	125		
黑龙潭公园	115	抚仙湖	126	曲靖市	138
滇池/海埂公园	116	帽天山古生物化石	127	罗平油菜花	139
西山森林公园	117			九龙瀑布	140
筇竹寺	118	楚雄彝族自治州	128	多依河风景区	141
石林	118	世界恐龙谷	129	陆良彩色沙林	142
官渡古镇	120	大洼山恐龙化石遗址	130		

滇西北地区 143

解读滇西北

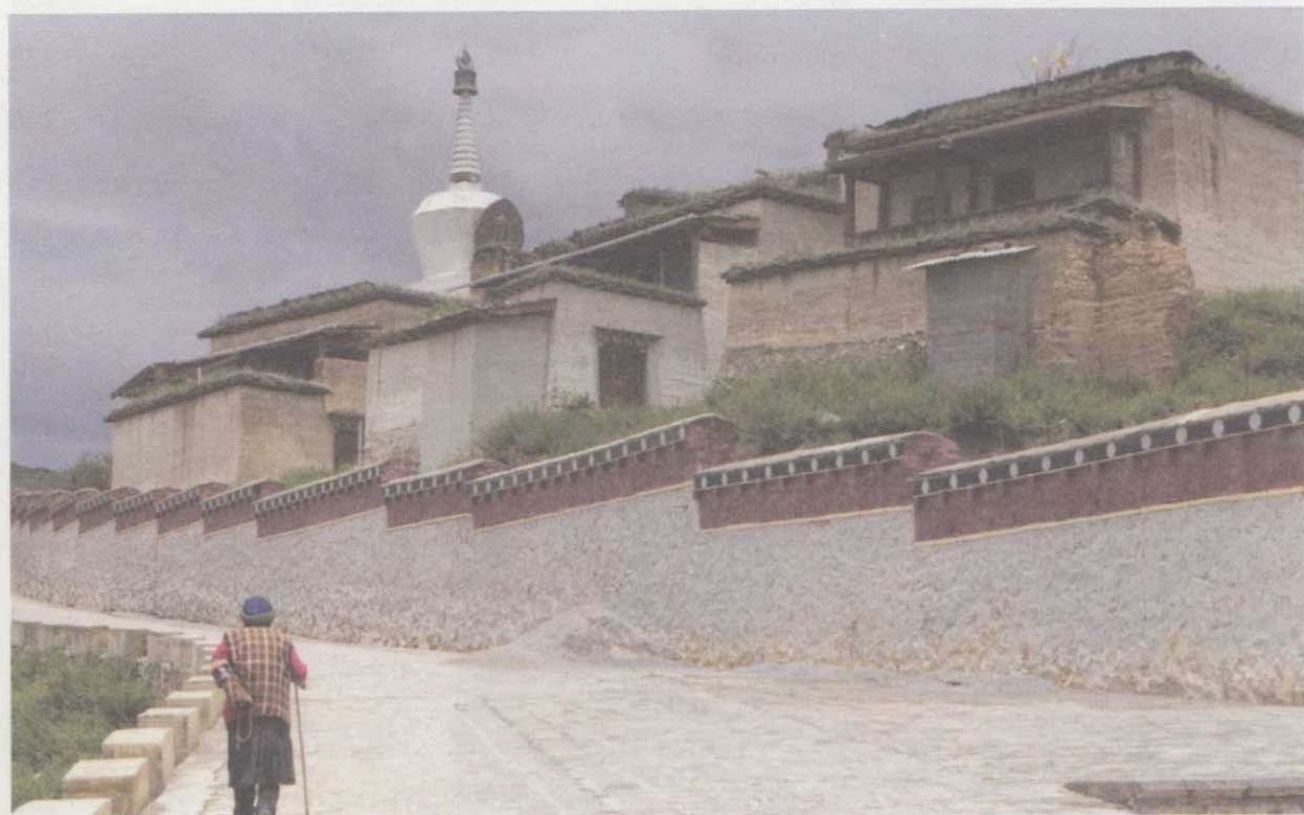
历史	148
地理	151
气候	152
交通	154
大理	154
到达与离开	154
区内交通	156
丽江	156
到达与离开	156
区内交通	157



香格里拉	158
到达与离开	158
区内交通	159
住宿	160
大理	160
丽江	161
香格里拉	162
餐饮	163
大理	163
丽江	165
香格里拉	168
其他实用信息	169
大理	169
购物	169
邮政	170
通信	170
网吧	170
银行	170
医疗	170
节庆	170
最佳旅行季节	171
丽江	172
购物	172



邮政	173	大理白族自治州	178
通信	173	大理古城	180
香格里拉	173	三月街会场	182
购物	173	元世祖平云南碑	183
邮政	173	大理白族自治州	
通信	173	博物馆	183
网吧	174	崇圣寺三塔公园	184
银行	174	天龙八部影视城	185
医疗	174	苍山	186
		洱海	188
专题	175	双廊镇	189
茶马古道	176	蝴蝶泉公园	190





喜洲白族民居	191	茈碧湖	202	拉市海	218
周城	193	沙溪古镇	203	指云寺	220
花甸坝	193	石钟山石窟	205	玉水寨	221
太和城遗址	194	漾濞石门关	207	雪嵩村	222
将军洞	195			玉龙雪山	224
观音塘	196	丽江市	208	石鼓镇长江第一湾	226
感通寺	196	大研古镇	210	虎跳峡	228
鸡足山	198	木府	213	宝山石城	233
巍山古城	200	纳西古乐会	214	老君山风景区	235
巍宝山	201	黑龙潭	215	黎明丹霞地貌	236
洱源西湖	201	束河古镇	216	千龟山	236
大理地热国	202	白沙古镇	217	九十九龙潭	239
				泸沽湖	240
				永宁温泉	250
				扎美寺	250



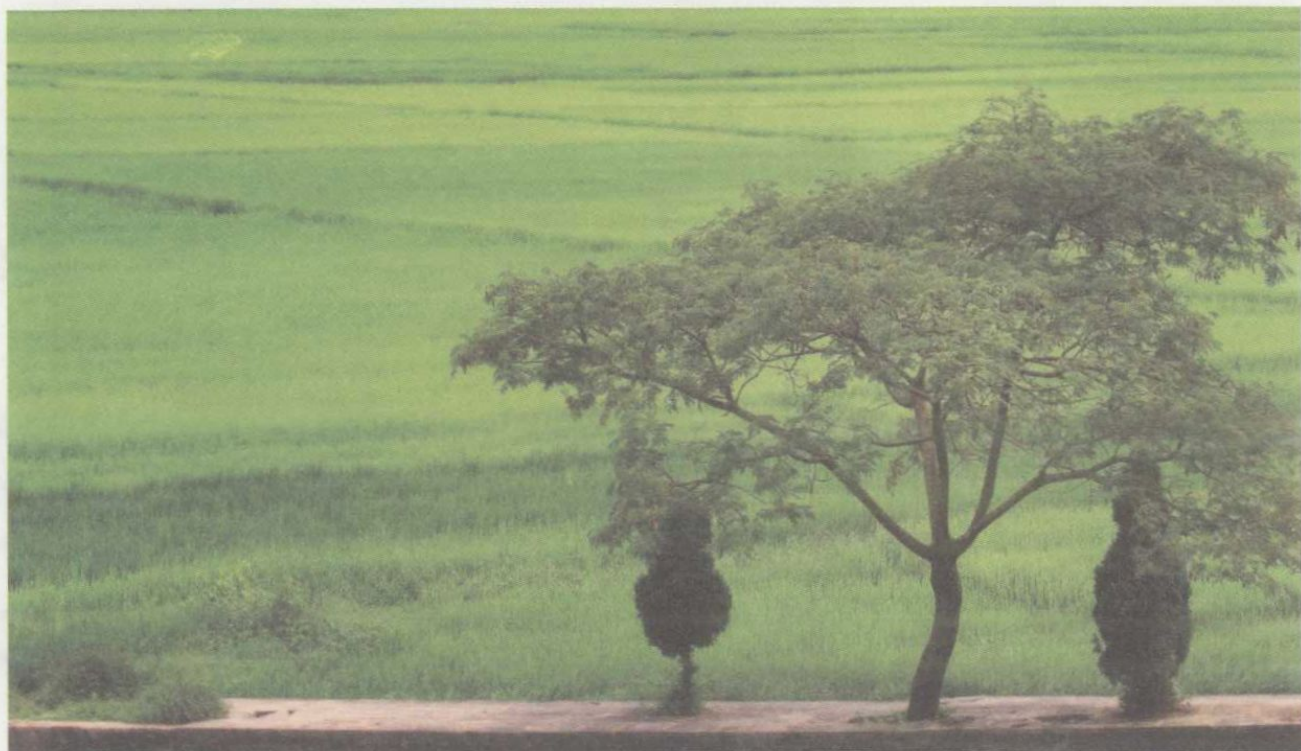
迪庆藏族自治州	252
独克宗古城	254
中心镇公堂	255
纳帕海自然保护区	256
石卡雪山	257

普达措国家公园	260
噶丹·松赞林寺	263
白水台	265
尼汝	266
金沙江大拐弯	267
德钦县	267
香格里拉大峡谷	268
千湖山	269
十二栏杆	270
梅里雪山	271
飞来寺	272
雨崩村	273
神瀑	277
大本营—冰湖	278
神湖	278
尼农	279
雾浓顶观景台	281
白茫雪山	282
明永冰川	283
茨中天主堂	284

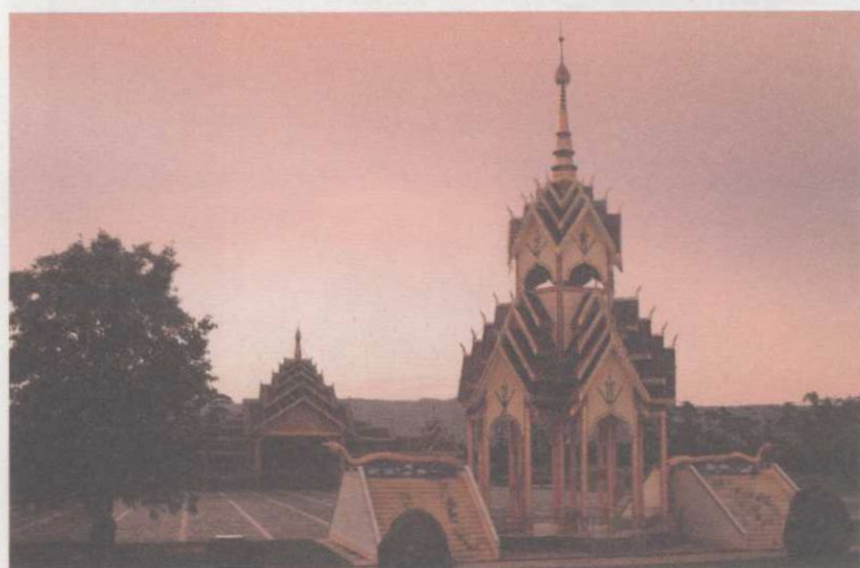


滇西地区	287	到达与离开	297
解读滇西	289	区内交通	298
历史	290	住宿	298
地理	291	餐饮	299
气候	291	其他实用信息	300
民族	291	专题	303
节庆	294	中国西南横断山脉	304
交通	297		





腾冲	306	大等喊民族村	320	飞来石	333
和顺乡	307	姐告	321	石月亮	334
和顺图书馆	309	畹町	322	丙中洛	335
艾思奇故居	310	莫里热带雨林景区		独龙江	337
腾冲火山群		(扎朵景区)	323	怒江第一湾	342
国家地质公园	311	德昂山寨	324	普化寺	342
热海	312			石门关	343
樱花谷	313	怒江傈僳族自治州	325	桃花岛	343
北海湿地	313	怒江大峡谷	326	秋那桶和雾里村	344
国殇墓园	314	废城(知子罗)	328	丙中洛——察瓦龙徒步	344
		傈僳村寨	329		
瑞丽	317	片马和驼峰航线		沧源	348
姐勒大金塔	318	飞机残骸	330	广允缅寺	349
喊萨奘寺	319	听命湖	333	沧源崖画	350
				南滚河自然保护区	351
				翁丁佤族原始村寨	351



滇南地区

353

解读滇南

355

地理

356

气候

356

人文

357

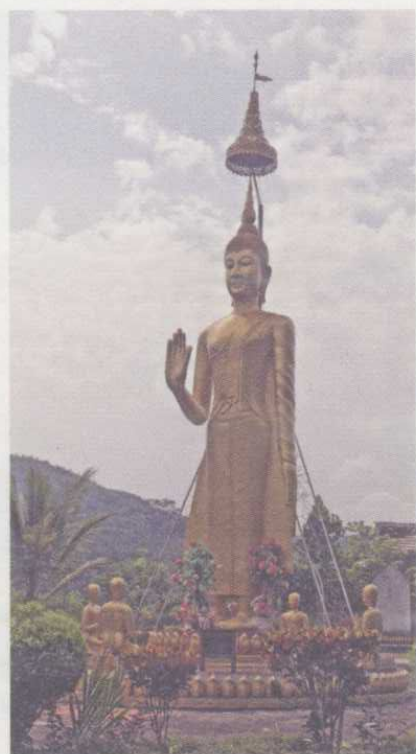
民族

357

节庆

362

最佳旅游季节	363	野象谷	383
交通	364	望天树	384
到达与离开	364	基诺山寨	385
区内交通	364		
住宿	365	红河哈尼族	
餐饮	366	彝族自治州	387
其他实用信息	368	建水古城	388
专题	371	朝阳楼	389
热带雨林	372	建水文庙	390
普洱茶	373	朱家花园	391
		建水古井	392
		双龙桥	393
西双版纳傣族自治州 ...	375	团山古村	393
曼听公园	377	燕子洞	394
民族风情园	378	蒙自碧色寨	395
橄榄坝	378	元阳梯田	396
中国科学院		迤萨古镇	398
西双版纳热带植物园 ...	379	阿庐古洞	398
罗梭江竹排漂流	380	文山壮族苗族自治州 ...	400
打洛	380	丘北普者黑风景区	401
景真八角亭	382	广南蜂岩洞村	402
曼飞龙佛塔	382		



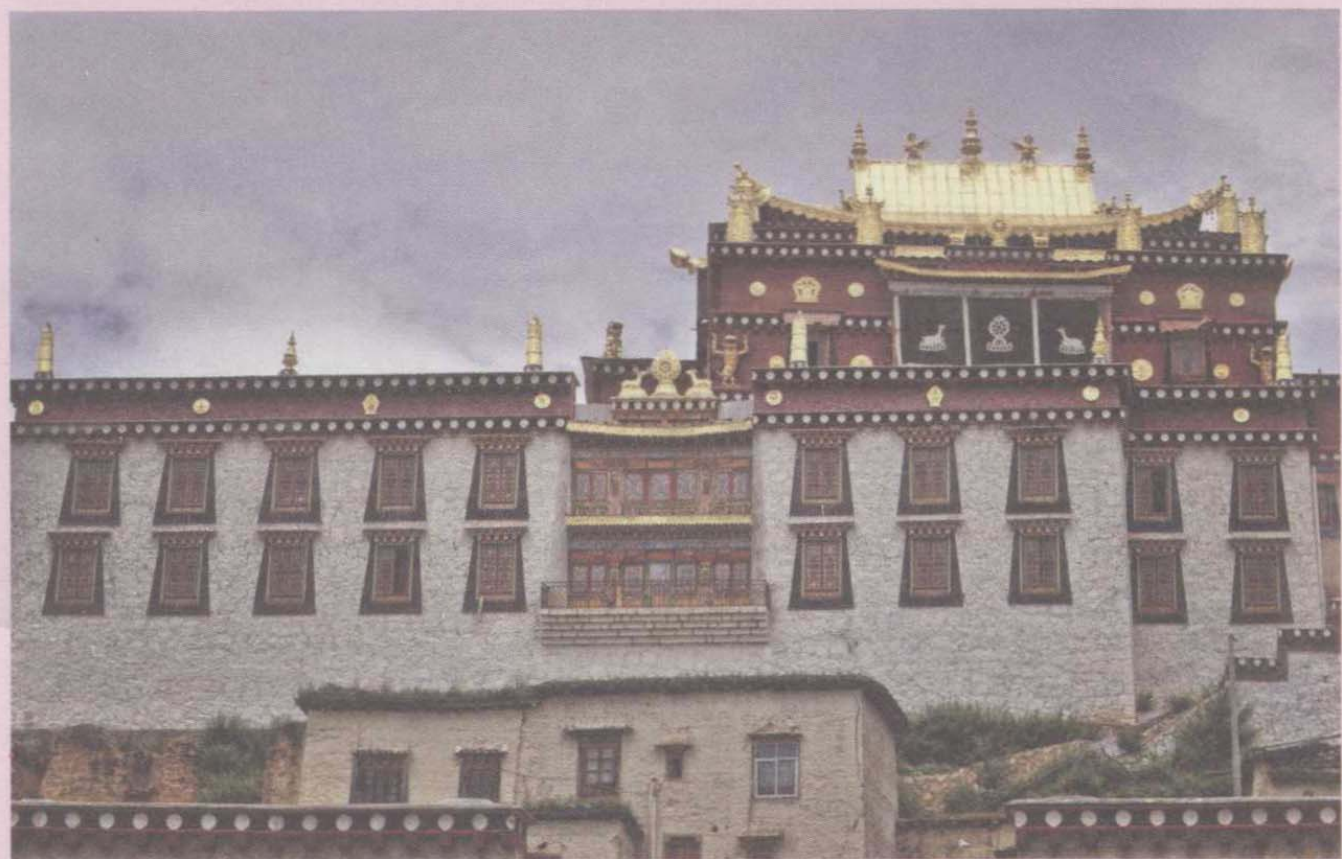
坝美	403
广南八宝	404
普洱市	405
景谷勐卧佛寺	406
茶马古道遗址	406
娜允古城	407
索引	409



藏羚羊自助游系列

云南

(第4版)
自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

1162914

~~1162975~~

福建师范大学
图书馆
藏书印记



T1162914

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

云南自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 4版
— 北京: 人民邮电出版社, 2014. 1
(藏羚羊自助游系列)
ISBN 978-7-115-33621-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第280122号

内 容 提 要

《云南自助游(第4版)》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系,以分区导览的形式全面覆盖云南各大景区、景点,并从历史、地理、宗教、民俗和美食等方面深入挖掘云南的地域特色。第4版全新绘制所有旅行示意图,对景点、实用信息及图片进行全面更新,并加强了路线规划及专题的实用性和可读性。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 郭佳佳

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 13

2014年1月第4版

字数: 416千字

2014年1月北京第1次印刷

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录

云南印象	11	其他实用信息	70
路线推荐	23		
话说云南	43	滇中地区	73
精彩云南	44	必游景点	74
历史	46	解读滇中	77
地理	49	历史	78
气候	50	地理	80
政区	51	气候	80
民族	52	交通	81
语言	54	到达与离开	81
宗教	54	区内交通	82
特产	55	住宿	83
名人	57	餐饮	84
		其他实用信息	87
旅行计划	59	专题	89
最佳旅行季节	60	云南十八怪	90
预算	61	昆明市	92
到达与离开	66	翠湖公园红嘴鸥	94
区内交通	68	景星花鸟市场	96
住宿	70	金马碧鸡坊	97
		陆军讲武堂	98
		大观楼	101
		云南民族村	102
		世界园艺博览园	104
		金殿风景区	105
		西南联大旧址	107
		云南大学	108
		圆通寺	109
		昆明动物园	110
		昆明文庙	110
		东西寺塔	111
		云南省博物馆	112





胜利堂	113	宜良九乡溶洞群	120	元谋猿人陈列馆和元谋猿人化石遗址	131
大德寺双塔	113	东川红土地	122	元谋土林	132
真庆观	114	禄劝轿子雪山	123	黑井古镇	135
昙华寺	114				
云南野生动物园	115	玉溪市	125		
黑龙潭公园	115	抚仙湖	126	曲靖市	138
滇池/海埂公园	116	帽天山古生物化石	127	罗平油菜花	139
西山森林公园	117			九龙瀑布	140
筇竹寺	118	楚雄彝族自治州	128	多依河风景区	141
石林	118	世界恐龙谷	129	陆良彩色沙林	142
官渡古镇	120	大洼山恐龙化石遗址	130		

滇西北地区 143

解读滇西北

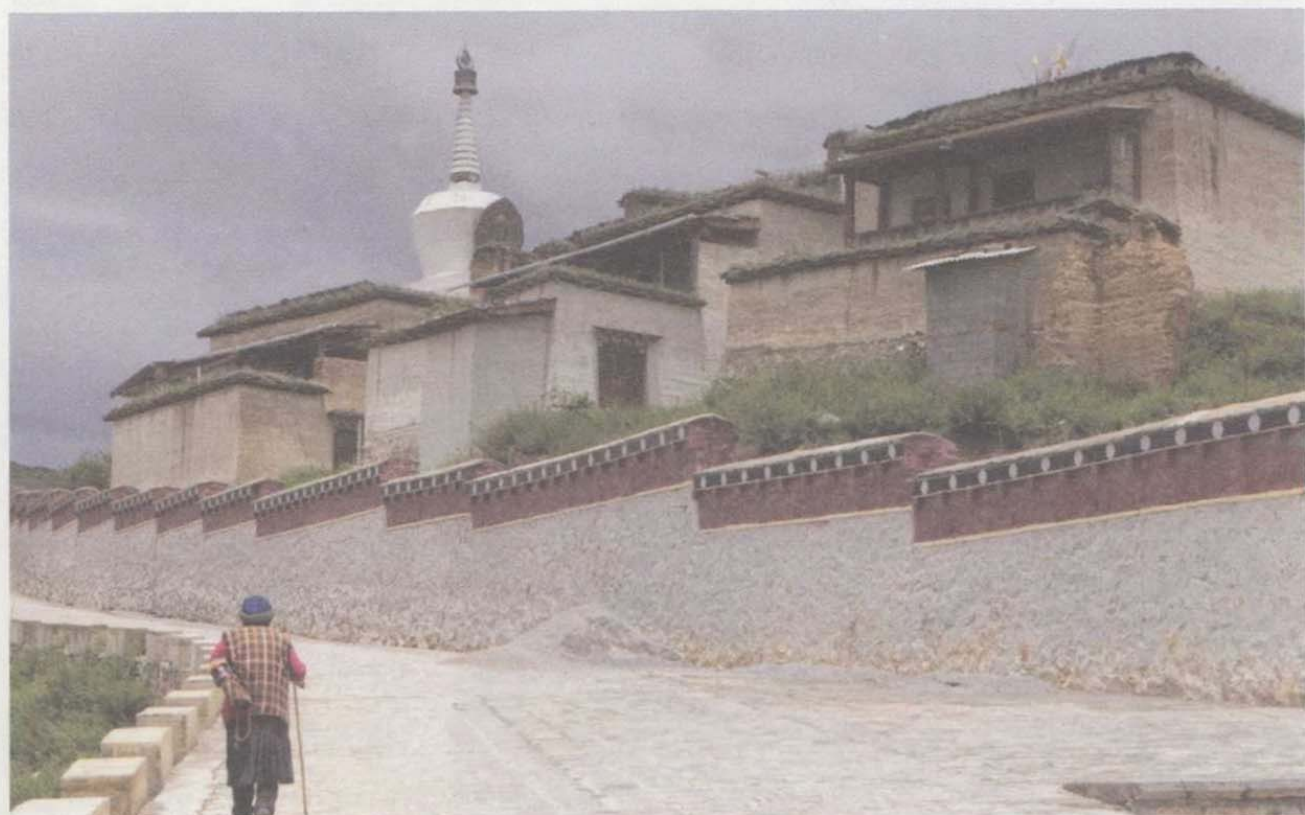
历史	148
地理	151
气候	152
交通	154
大理	154
到达与离开	154
区内交通	156
丽江	156
到达与离开	156
区内交通	157



香格里拉	158
到达与离开	158
区内交通	159
住宿	160
大理	160
丽江	161
香格里拉	162
餐饮	163
大理	163
丽江	165
香格里拉	168
其他实用信息	169
大理	169
购物	169
邮政	170
通信	170
网吧	170
银行	170
医疗	170
节庆	170
最佳旅行季节	171
丽江	172
购物	172



邮政	173	大理白族自治州	178
通信	173	大理古城	180
香格里拉	173	三月街会场	182
购物	173	元世祖平云南碑	183
邮政	173	大理白族自治州	
通信	173	博物馆	183
网吧	174	崇圣寺三塔公园	184
银行	174	天龙八部影视城	185
医疗	174	苍山	186
		洱海	188
专题	175	双廊镇	189
茶马古道	176	蝴蝶泉公园	190





喜洲白族民居	191	茈碧湖	202	拉市海	218
周城	193	沙溪古镇	203	指云寺	220
花甸坝	193	石钟山石窟	205	玉水寨	221
太和城遗址	194	漾濞石门关	207	雪嵩村	222
将军洞	195			玉龙雪山	224
观音塘	196	丽江市	208	石鼓镇长江第一湾	226
感通寺	196	大研古镇	210	虎跳峡	228
鸡足山	198	木府	213	宝山石城	233
巍山古城	200	纳西古乐会	214	老君山风景区	235
巍宝山	201	黑龙潭	215	黎明丹霞地貌	236
洱源西湖	201	束河古镇	216	千龟山	236
大理地热国	202	白沙古镇	217	九十九龙潭	239
				泸沽湖	240
				永宁温泉	250
				扎美寺	250



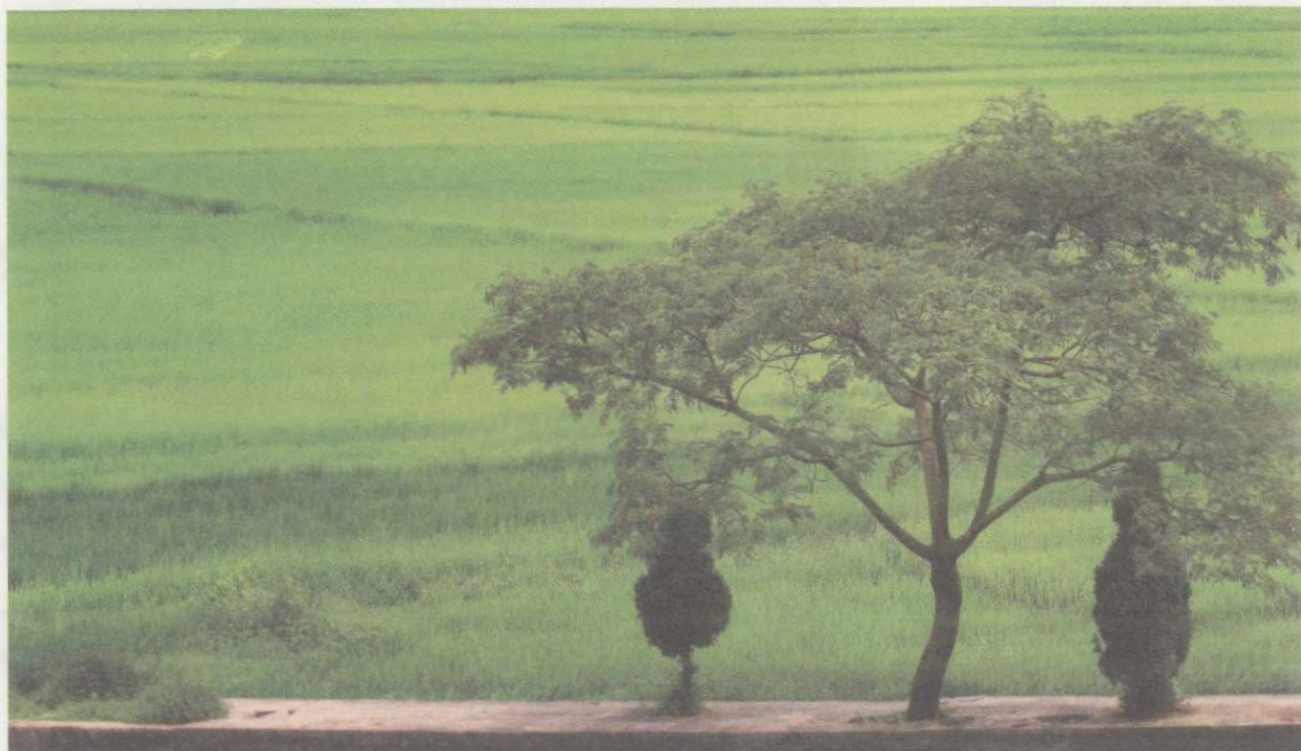
迪庆藏族自治州	252
独克宗古城	254
中心镇公堂	255
纳帕海自然保护区	256
石卡雪山	257

普达措国家公园	260
噶丹·松赞林寺	263
白水台	265
尼汝	266
金沙江大拐弯	267
德钦县	267
香格里拉大峡谷	268
千湖山	269
十二栏杆	270
梅里雪山	271
飞来寺	272
雨崩村	273
神瀑	277
大本营—冰湖	278
神湖	278
尼农	279
雾浓顶观景台	281
白茫雪山	282
明永冰川	283
茨中天主堂	284

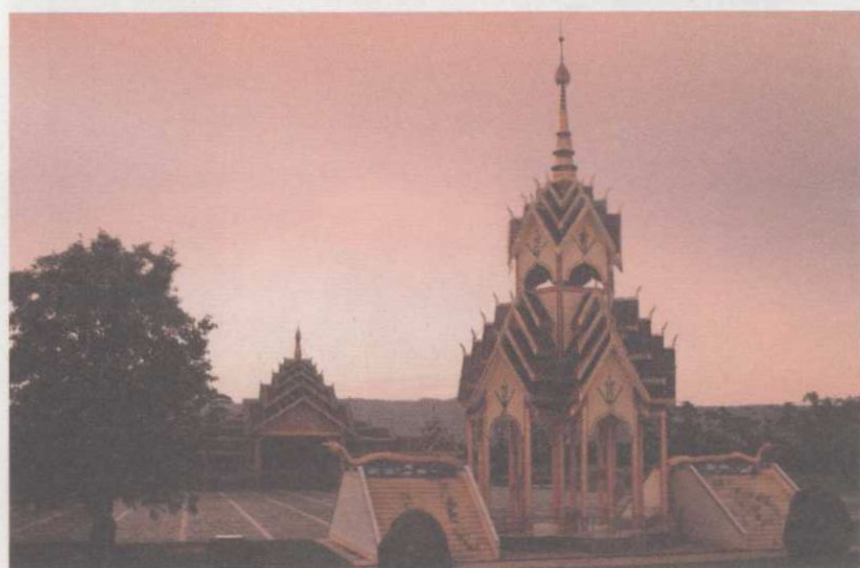


滇西地区	287	到达与离开	297
解读滇西	289	区内交通	298
历史	290	住宿	298
地理	291	餐饮	299
气候	291	其他实用信息	300
民族	291	专题	303
节庆	294	中国西南横断山脉	304
交通	297		





腾冲	306	大等喊民族村	320	飞来石	333
和顺乡	307	姐告	321	石月亮	334
和顺图书馆	309	畹町	322	丙中洛	335
艾思奇故居	310	莫里热带雨林景区		独龙江	337
腾冲火山群		(扎朵景区)	323	怒江第一湾	342
国家地质公园	311	德昂山寨	324	普化寺	342
热海	312	怒江傈僳族自治州	325	石门关	343
樱花谷	313	怒江大峡谷	326	桃花岛	343
北海湿地	313	废城(知子罗)	328	秋那桶和雾里村	344
国殇墓园	314	傈僳村寨	329	丙中洛——察瓦龙徒步	344
瑞丽	317	片马和驼峰航线		沧源	348
姐勒大金塔	318	飞机残骸	330	广允缅寺	349
喊萨奘寺	319	听命湖	333	沧源崖画	350
				南滚河自然保护区	351
				翁丁佤族原始村寨	351



滇南地区

353

解读滇南

355

地理

356

气候

356

人文

357

民族

357

节庆

362

最佳旅游季节	363	野象谷	383
交通	364	望天树	384
到达与离开	364	基诺山寨	385
区内交通	364		
住宿	365	红河哈尼族	
餐饮	366	彝族自治州	387
其他实用信息	368	建水古城	388
专题	371	朝阳楼	389
热带雨林	372	建水文庙	390
普洱茶	373	朱家花园	391
		建水古井	392
		双龙桥	393
西双版纳傣族自治州 ...	375	团山古村	393
曼听公园	377	燕子洞	394
民族风情园	378	蒙自碧色寨	395
橄榄坝	378	元阳梯田	396
中国科学院		迤萨古镇	398
西双版纳热带植物园 ...	379	阿庐古洞	398
罗梭江竹排漂流	380	文山壮族苗族自治州 ...	400
打洛	380	丘北普者黑风景区	401
景真八角亭	382	广南蜂岩洞村	402
曼飞龙佛塔	382		



坝美	403
广南八宝	404
普洱市	405
景谷勐卧佛寺	406
茶马古道遗址	406
娜允古城	407
索引	409

