



藏羚羊旅行手册

云南

云南



图书在版编目(CIP)数据

云南 / 赵宇编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2001.7
(藏羚羊自助旅行手册)

ISBN 7-80653-216-1

I. 云... II. 赵... III. 旅游指南—云南 IV. K928.974
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 030289 号



藏羚羊自助旅行手册

云南

赵宇 著

出版发行: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路 30 号之一

邮编: 510600

印刷: 东莞新丰印刷有限公司

版次: 2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 32 开 7.75 印张

字数: 180 千字

印数: 1—10000 册

全套定价: 114.00 元 (本册定价: 19.00 元)

作者 **赵宇**► 女,羌族,祖籍四川省北川县,1967年3月生于云南省昆明市。1994—2000年就职于云南某杂志社,从事编辑记者工作,经常到云南各地深入采访。对民俗民风有着浓烈的兴趣,长期研读有关民俗民风的书籍和文章,收集并整理关于云南民俗的资料和文章。数次深入大理,独走西双版纳,与朋友一起驾车完成滇西北之旅,穿越怒江大峡谷,并撰写了大量的随笔文章,发表于《华人文化世界》“在路上”专栏。



云南一书全部
章节的作者

“在路上——是生命存在的状态,也只有在路上才能真正感受到自然万物的美好。”

2000年底开始参与《藏羚羊自助旅行手册》的写作,并再一次周游生于斯长于斯的云南。

特约编辑 **马骅**► 男,70年代初生于天津。1991至1996年求学于上海复旦大学。毕业后东奔西走,居无宁日,游历大半个中国,是一个典型的大龄愤怒青年。走了超过万里路,看了不到万卷书。与人编、著有各种出版物近百万字。

2000年底,加入《藏羚羊自助旅行手册》的编辑策划工作,任高级顾问和责任编辑。顾而不问,有责无任。

► 我们的团队

张瑾是项目总协调人,从团队组建时开始,负责各环节总体协调及沟通,并兼任总编。

董宇凌是本套丛书的总编,高宏松是唯一的专职特约编辑,她还亲自到三峡及重庆地区采线并撰写了这部分内容。编辑顾问马骅在丛书编撰的全过程中提供了许多重要的建议。本套丛书第一批出版的六本图书中,《广西》、《海南》前期由董宇凌负责编辑;《四川、重庆》、《甘肃、宁夏》由高宏松负责编辑;《江苏、浙江》及《云南》由马骅负责编辑。刘德安网名“蚂蚁,蚂蚁”,在负责本套丛书的品牌及市场推广的同时担任著名户外论坛三夫论坛的版主。朱丽娜作为印前监制,保证了本套丛书制作过程的高质量。

另外我们得到很多专业人士的关怀与帮助,在此一并表示真诚的谢意,他们是:著名旅行家宋小南、青年登山家曹峻、青年摄影师赵嘉(G2)、户外运动早期倡导者王寅浩(咳嗽)、保险专家武力、攀岩专家徐晓明,还有与天共渺、川藏悲情、布鲁狼(网名)、北工大登山队队长陈颜等。

► 我们的联系方式

Http: //www. chiru. com. cn Http: //www. gdtravel. com
责任编辑:020-87347112 87347550 gdtravel@public. gz. gd. cn.
特约编辑:010-65881341-588/275 bianji@chiru. com. cn
市场: 010-65881341-269 shichang@chiru. com. cn
发行: 010-65881341-244 faxing@chiru. com. cn
020-85558066 85548298
注: chiru 为藏羚羊英文专有名词

► 版式设计 龙马工作室

► 排版 春辰轩图文设计有限公司

► 地图制作 北京强音世纪文化交流有限责任公司

► 封面图片 那日松

独自去远方,去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来,在中国广袤无垠的大地上,尤其是那些以前人们很少涉足的偏远山区和野外,开始出现这样一群人:他们独自或三五成群地来到这里,背上十几公斤重的旅行包。他们完全不同于那些传统意义上的旅行者。他们通常年轻、友善、好奇、吃苦耐劳、为了环保随身带着垃圾袋。他们边走边看,边走边问,他们直接与当地人接触,捕捉那些在他们眼里陌生的、新鲜的、美好的事物,他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种新的生活方式,甚至是价值观。对自助旅行者来说,它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现,用自己的眼睛去寻找,“旅行不是旅行本身,它是一个人的梦想”。对所有的年轻人来说,拓展生命空间、增长见识、学习对不同地域、不同民族、不同生存状态和价值观的关爱和欣赏都是成长过程中的真义所在。

我想去,但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方,自助旅行几乎是每一个年轻人的必修课,它不光是一种体味生命意义的方式,更是成长的必须。各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构,旅行工具书更是品种繁多,信息详尽。而受各种条件和文化背景所限,中国的自助旅行服务系统还刚刚起步,阻碍自助旅行的最大原因就是信息的匮乏。人们对自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切。网络和俱乐部正在并已经在某种程度上起到一些作用,但一套完整和实用的工具书始终未能面市。基于这样的状况,2000年底,我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难,我们发现要将一项仍未成型的東西系列化和标准化是一件非常艰难的事情,所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的,而作者的文风也往往风格迥异。

变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经很清楚了，但在每一个具体的出行计划中，还是有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康，我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，生病可能是旅途中最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如寻找同伴、预算、路线、装备等。一切准备好以后，你就可以背起行囊，上路了。本书介绍的目的地大部分是一些未开发的地区，民风纯朴，你会受到热情的招待。在路上应该保持尊重他人的心态，当然很重要的一点也别忘了：注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难、乐观执着的精神，无需很多钱，用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要细致安排，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

在这套丛书出版之前，自助旅行出版市场面临这样的现状：一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。盗版不仅违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。这里我们郑重向广大读者承诺：《藏羚羊自助旅行手册》所有文字图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

为保证我们提供信息的时效性，我们的手册将定期更新。欢迎所有自助旅行爱好者提供新的旅途信息。一经采用，将付相应报酬。联系办法见团队介绍。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为自助旅行者都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息、奔跑，用自己的心灵去贴近自然。

云南

精彩云南	2
话说云南	3
历史	3
文化	6
地理	4
民族	8
气候	5
宗教	9
出行指南	10
最佳旅行季节	10
装备	17
到达与离开	10
预算	18
区内交通	12
安全	18
住宿	15
环保	18
餐饮	15
语言	18
特产	16
证件手续	19
实用信息	19
地图和书籍	19
媒体	21
邮政	19
生活设施	22
电信	20
摄影	22
网吧	20
旅行投诉	23
银行和 ATM	20
云南十八怪	23
医疗设施	21
昆明	27
精彩昆明	27
金殿风景区	47
话说昆明	28
云南民族村	48
出行指南	32
西山森林公园	48
实用信息	43
筇竹寺	49
金马碧鸡坊	44
石林	50
大观公园	45
九乡风景区	52
世界园艺博览园	46
轿子雪山	53
楚雄	56
精彩楚雄	56
禄丰恐龙化石遗址	62
话说楚雄	56
元谋猿人化石遗址、土林风景区	62
出行指南	58
黑井镇	63
实用信息	61

正文目录 大理	65
精彩大理	65
话说大理	65
出行指南	68
实用信息	76
太和城遗址	77
大理古城	78
苍山洱海	78
蝴蝶泉公园	80
崇圣寺三塔	80
将军洞	81
喜洲白族民居	81
花甸坝	82
巍宝山	83
洱源西湖白族水乡	83
石宝山风景区	84
满贤林	86
老君山风景区	87
蝴蝶谷	88
象图岩洞村	88
鸡足山风景区	89
丽江	90
精彩丽江	90
话说丽江	91
出行指南	94
实用信息	103
丽江古城	105
束河古镇	107
雪嵩村	108
白沙村	108
拉市海	109
玉龙雪山	110
石鼓镇长江第一湾	111
虎跳峡	112
宝山石城	115
滴血求子洞	116
太子关	116
九十九龙潭	118
泸沽湖	119
黎明	121
迪庆	123
精彩迪庆	123
话说迪庆	124
出行指南	127
实用信息	132
纳帕海	133
噶丹松赞林寺	135
碧塔海	135
白水台	136
梅里雪山	136
白茫雪山	139
中心镇公堂	140
属都岗湖	140
十二栏杆	140
香格里拉大峡谷	141
千湖山	142
怒江	143
精彩怒江	143
话说怒江	144
出行指南	150
实用信息	155
怒江大峡谷	155
飞来石	156
废城(知子罗)	156
傈僳村寨	157
听命湖	157
独龙江	158
丙中洛	158
片马	158

腾冲	160		
精彩腾冲	160	火山公园	166
话说腾冲	161	热海	166
出行指南	161	北海	167
实用信息	165	国殇墓园	167

西双版纳	168		
精彩版纳	168	罗梭江竹排漂流	183
话说版纳	169	打洛	183
出行指南	172	景真八角亭	184
实用信息	180	曼飞龙佛塔	184
景洪市	181	野象谷	184
橄榄坝	182	望天树	185
勐仑热带植物园	182	其他景点	186

红河	187		
精彩红河	187	建水文庙	194
话说红河	188	朱家花园	194
出行指南	189	碧色寨	194
实用信息	192	元阳	194
阿庐古洞	193	河口	195
燕子洞	193		

文山	196		
精彩文山	196	实用信息	199
话说文山	196	丘北普者黑风景区	200
出行指南	197	蜂岩洞村	201

附录	203		
走之前,别忘了保险	203	全国(旅游)户外用品	
装备	205	公司(商店)名录	217
国际青年旅舍	212	著名户外品牌专卖店	229
		推荐旅游/户外网站	231

索引	233		
----	-----	--	--

地图目录

云南旅游交通图	1
昆明	27
昆明市城区图	37
大观公园平面示意图	45
世界园艺博览园平面示意图	46
金殿风景区平面示意图	47
云南民族村景点示意图	48
西山森林公园景点示意图	49
筇竹寺平面示意图	50
石林景点示意图	51
九乡风景区景点示意图	52
轿子雪山旅行交通图	53
轿子雪山景点示意图	54
楚雄	56
楚雄旅行交通图	56
滇西北旅行交通图	59
大理	65
大理州旅行交通图	65
大理市(下关)城区图	71
大理古城城区图	78
苍山洱海景点示意图	79
喜洲白族民居平面示意图	82
剑川县旅行交通图	84
石宝山景点示意图	85
剑川县城区图	86
鸡足山景点示意图	89
丽江	90
丽江地区旅行交通图	90
丽江县城城区图	91
丽江古城(大研镇)城区图	105
徒步虎跳峡线路示意图	112
宁蒗县城城区图	119
泸沽湖景点示意图	120
迪庆	123
迪庆地区旅行交通图	123
中甸风景区旅行交通图	132
中甸县城区图	134
德钦县城城区图	138
徒步香格里拉线路示意图	141
怒江	143
怒江州旅行交通图	143
六库县城城区图	151
腾冲	160
腾冲风景区旅行交通图	160
腾冲县城区图	162
西双版纳	168
西双版纳旅行交通图	168
滇西南旅行交通图	174

景洪市城区图	175	植物园景点示意图	182
红河			187
红河州旅行交通图	187		
文山			196
文山州旅行交通图	196	丘北普者黑景点示意图	200

精彩云南

云南,如果你不去将会遗憾终身。

云南境内有着千姿百态的自然风光,石林因喀斯特地貌而著称,这已被无数的人知道;九乡更有洞中石林等待不断发掘;邱北普者黑的水上石林则别有风情。剑川的石头会开花,那些红色的砂石在高山之间,像鲜花一样夺目,而黎明的丹霞地貌更加壮观;云杉坪杜鹃花开美不胜收,而老君山里,就是杜鹃花的博览会,那里还是长着厚厚的红嘴唇、一身金装的滇金丝猴的家园。走进云南,你会发现,自己不仅是走进了一个丰富的地貌带,更走进了一个博大的天然植物园、野生动物园。云南的美就在于它的不被重复和变化莫测。

区 号	→ 0871
邮政编码	→ 650000
区域面积	→ 82,300 平方千米
人 口	→ 3022 万
省 会	→ 昆明市

向云南的西北看去,那里有连绵的雪山:碧罗雪山、哈巴雪山、玉龙雪山、梅里雪山,它们构成了滇西北一条最美丽的风景线,神秘而又圣洁。虽然梅里雪山最高的卡格博峰比不上西藏的珠峰,但它却是一座至今也没能被征服的处女峰,它在当地藏族的心中有着神一样的地位,是他们心目中的神山。传说只有有缘的人,只有有福的人,才能遇到云开的一刻,一睹神山的容颜。如果说,科罗拉多大峡谷是世界第一,那么深藏在滇西北的怒江大峡谷就是当之无愧的世界第二。它不如虎跳峡那么惊险,但清晨它是一幅百米的水墨长轴,云雾散去,它就变得雄浑壮阔。有山还得有水,洱海、泸沽湖、碧塔海,就像是无意间散落于高山之前的翡翠,让山有了灵气。

如果把滇西北比作高大英武的汉子,那么西双版纳就是婀娜的少女。终年长绿的原始森林,澜沧江蜿蜒地流过,傣家的筒裙下是少女娇羞的身体,她们在夕阳将下的江边,尽情地嬉戏。当她们慢慢向江心走去,裙裾却在你不经意间到了她们的头顶。有无数的人为傣家少女江边洗浴这一风情着迷,但他们永远也无法了解其中的奥迷。这不过是云南 25 个民族风情中的一种,纹面的独龙女、纳西情死的风俗、彝族永远唱不完的情歌、摩崖上无法解读的梵

文、昭通盐津豆沙关的悬棺之谜、至今还保留着“阿注婚”风俗的摩梭人共同构成了云南少数民族这道独特的风景。茶马古道和南方丝绸之路从这里经过，茶叶和马帮打开了通往印度、缅甸的商贸古道，但这些只能算是掀开了云南自然与人文中这本大书中的一角，在这片被称作西南秘境的土地上，还有太多的风光和风情。

这里还深藏着一个叫“香格里拉”的地方，它不是某个饭店的名称，也不是文学作品中虚构的场景，而是一个跋山涉水才能到达的地方。这里有透明的蓝天，有灿烂的阳光，有峡谷，有高山草甸，有满山遍野的鲜花，最重要的是，这里有和谐相处的山水、人群和动物，有纯朴的民风，我想像不出有什么比这更美好的了。

话说云南

历史 → 云南是元谋猿人的家园，也是亚洲人类的发祥地。

1965年5月1日元谋猿人化石的发现，把云南的历史推到了距今170万年前。

但云南有文字记载的历史要从公元前3世纪（战国后期）开始，楚国人庄蹻率兵入滇，并在滇池一带建立了滇王国。在相当长的一段时间里，中原一带不断地群雄争霸、诸侯割据，而云南的青铜文明已经到达了相当的高度，这段历史一度被掩埋在高原的红土之下，在重新被考古发现之前，一直是滇池流域文化的空缺。由于唐王朝的扶持，南诏王的势力曾扩展到云南全境。公元1274年，忽必烈“革囊渡江”，云南重新成为中央集权下11个行中书省之一。

1937年抗日战争全面爆发，云南投入10万多民工抢修滇缅公路，在1942~1945年间，支持远征军入缅抗战，配合远征军守住了西南门户，率先收复国土。这是云南历史上最为壮烈的一页。

1949年12月，云南宣布和平解放。

历史进入二十世纪五十年代，一部电影《五朵金花》掀起了一阵云南的热潮，但那是一次有关音乐和美术的热潮，因为人们发现，那里的深山和密林中隐藏着许多激发创作的灵感。但这种灵感没有持续多久，又再次消匿在云南的原始森林里，连同一起消失的还有人们对云南的记忆。

如果说文学能够给人以想像,那么文学同样也给了云南重新走向世界的契机。很多人就是通过金庸的武侠小说里的段誉知道了大理这个地方,这也是为什么大理市会把荣誉市民的称号授予“金大侠”的原因。八十年代开始,有大批的外国人开始进入云南,进入大理,那个有着“风花雪月”美誉的地方,他们甚至不在昆明多作停留。于是,大理古城里有了一条以酒吧和西餐厅吸引外国人的洋人街。而那时的国内游客、甚至昆明人知道的最多的就是石林。但是外国的游客不被允许再往北走,阻止他们前行的不是交通问题,而是当时的丽江,特别是中甸还是不向外国人开放的秘境。

有一天,从昆明开往丽江的夜班车刚刚进入丽江县城,从睡梦中醒来的乘客惊异地发现:“丽江家家都在拆房子。”这就是那场突然而来的地震,也就是这场地震让丽江成了世界的焦点。人们第一次认真地打量起这座保存完好的明清建筑风格的边城小镇。1997年,丽江被联合国教科文组织批准为“世界文化遗产”,与中国的平遥先后进入了《世界名城名录》,如潮的旅行者涌向云南,涌向这座已有五百年历史的城市。这也许真应了那句老话“塞翁失马,焉之非福”。

1933年,美国人詹姆斯·希尔顿在小说《消失的地平线》里描述了一个叫“蓝月亮峡谷”的地方,后来那里成为了人人向往的“香格里拉”。但他没有留下关于“香格里拉”来源的任何线索,“香格里拉”还成了那家声名显赫的大酒店的店名,它的连锁店分布在世界各地。但“香格里拉”究竟在哪里一直让很多人无法释怀。有人开始在西藏、尼泊尔一带寻找,但是始终没有令人满意的结果,直到二十世纪九十年代后期,一位新加坡游客闯进了云南的迪庆,他说他找到了“香格里拉”,这里与“蓝月亮峡谷”有着惊人的相似。随后,丽江提出了另外的依据,证明“香格里拉”应该在云杉坪脚下的某一片村庄,而怒江也将一个叫丙中洛的地方命名为“香格里拉”。

其实,“香格里拉”在哪里并不重要,重要的是,人们开始重新认识云南这片西南秘境。

地理 →云南地处内陆高原,与东南亚多国毗邻。

云南,因有“彩云现于南中”而得名云南,在云南的很多地方能

看到“彩云之南”的提法。又因为最早的“昆明人”是以滇池为中心生活繁衍起来的,所以云南也简称滇。

云南位于北纬 $21^{\circ}9'$ — $29^{\circ}15'$,东经 $97^{\circ}39'$ — $106^{\circ}12'$ 之间,又地处中国西南边陲。站在云贵高原上向北望去,东边有连绵至四川境内的乌蒙山系,西边有全省最高点——梅里雪山的卡格博峰,海拔 6740 米,与四川、贵州、西藏等三省相邻。云南境内大部分高原湖泊都呈罗棋布地散落在这一带。滇西、滇西南和滇东南的绝大部分地区都处于河谷,全省最低处河口境内的元江出口,海拔为 76 米。这一带还绵延着 4060 千米的边境线,分别与越南、老挝、缅甸 3 国接壤。

云南森林覆盖率为 24.2%,有高等植物 1.8 万种,占全国的 70%,中草药、香料植物居全国第一;2000 多种观赏植物,山茶、杜鹃、报春、木兰、百合、兰花、龙胆、绿绒蒿并称“八大名花”,热带水果也十分丰富,所以有“植物王国”的美誉。动物种类多达 250 多种,占全国的 53%,昆虫 1 万多种,占全国的 40%,有 37 种国家一类保护动物,占全国的 38%,有 42 种二类保护动物,占全国的 46%,全省现有自然保护区 92 个,占全省总面积的 49.4%。列举了这样一串枯燥的数字,我只是想说明云南“动植物王国”的称号是多么的名符其实。

云南境内有 10 个国家级旅行风景名胜区,1 个国家级旅游度假区。丽江被联合国评为人类世界文化遗产,三江并流风景区被评为世界自然遗产,昆明、大理、丽江、建水、巍山五座中国历史文化名城,国家级重点文物保护单位 17 个。

眼见为实,耳听为虚,不如你自己亲自去看一看。

气候 → 雨季会给旅行造成公路交通方面的困难。

云南从南到北的温差相当于从海南到黑龙江的温差,从同一座山的山顶到山脚通常要经历几种不同的气候类型。“一山有四季,十里不同天”是对云南气候特征的形象描述,是云南气候的一个主要特征。另一个显著的特征是“四季不分明,干湿季分明”,五至十月是一年中降雨量最集中的阶段,这一阶段容易造成公路交通方面的困难,主要是塌方导致公路被毁,也是交通事故的高发