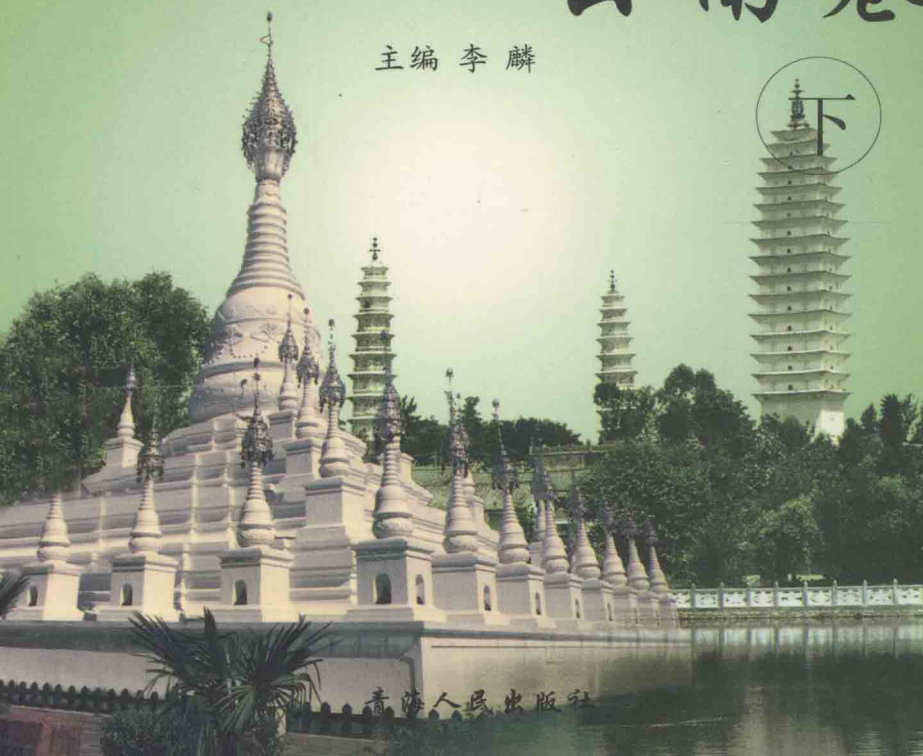


游遍中国

云南卷

主编 李麟

下



青海人民出版社

游遍中国

——云南卷——

主编 李 麟

2003年·西宁

图书在版编目 (C I P) 数据

游遍中国. 云南卷/李麟主编. —西宁: 青海人民出版社,
2003. 10

ISBN 7-225-02435-3

I. 游… II. 李… III. ①旅游指南—中国②旅游指南—
云南省 IV. K928. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075311 号

书 名: 游遍中国

主 编: 李 麟

出 版 青海人民出版社 (西宁市同仁路 10 号)

: 邮政编码 810001 电话 6143426 (总编室)

发 行 发行部: (0971) 6143516 6123221

印 刷: 太原市文兴印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 mm×1092 mm 1/32

印 张: 206

字 数: 446 万

插 页: 80

版 次: 2003 年 10 月第 1 版

印 次: 2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 5000 套

书 号: ISBN 7-225-02435-3/Z·150

定 价: 380 元 (共 15 卷 20 册)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

主 编 李 麟

副主编 王绍先 黄 婷 赵晓兰 薛 秋
 刘晓敏 原晓冬

编 委 李 麟 王绍先 黄 婷 赵晓兰
 薛 秋 刘晓敏 原晓冬 权宝龙
 吕 敏 郝艳丽 许跟爱 郭林恩
 赵引娟 王小燕 杜艳棠 景振武
 杨 鑫 李淑娟 邓福基 梁建康
 曹引玲 王小翠 张碧玉 王海龙
 王 峥 吴 倩 薛勇民 杨志杰
 范广青 段旭红 刘宋普 杨小凤
 杨继平 武斗庆 卢慧琴 何金霞
 郭敬仁 张凌华 刘芝兰 段艳华



怒 江 篇

怒江傈僳族自治州地处云南省西北部的横断山脉纵谷地带，北靠西藏自治区察隅县，东连迪庆、丽江、大理 3 个地州，南接保山市，西与缅甸接壤。国境线长达 449.67 公里。总面积 14 703 平方公里，总人口 45.88 万。

怒江州地处濒临欧亚和印支两大板块的结合部，奇异的地质构造运动造就了怒江全境沟壑深切、雄伟壮丽的高山大川景观；境内群山横立、江河纵流，独龙江、怒江、澜沧江三条大江从西向东相间排列，由北往南纵贯担打力卡山、高黎贡山、碧罗雪山以及云岭山脉，切割出三条深邃悠长、神秘莫测的大峡谷，被人们称为怒江大峡谷或东方大峡谷。怒江大峡谷长 310 公里，平均深度为 2 000 米，仅次于美国科罗拉多大峡谷，为世界第二大峡谷。

怒江州辖泸水县、福贡县、兰坪县和贡山独龙族怒族自治县。州府设在泸水县六库镇，距昆明 638 公里。



境内主要聚居着傈僳族、怒族、独龙族，此外还有白族、汉族、普米族、彝族、纳西族、藏族、傣族等民族。少数民族占全州总人口的 91%，其中傈僳族占 52%，白族占 28%；怒族占 6%；普米族占 3%；独龙族占 1%。由于各民族生活习俗、宗教信仰和婚丧嫁娶礼仪等方面的差异，产生了“阔时”、“鲜花”、“卡雀娃”等众多的传统节日，形成了多彩浓郁的少数民族文化和民族风情。

1954 年由丽江专区析出泸水、碧江、福贡、贡山 4 县成立怒江傈僳族自治区。1956 年成立贡山独龙族怒族自治县。1957 年改怒江傈僳族自治区为怒江傈僳族自治州，但直至 1973 年均由丽江地区代管，兰坪县由丽江专区划入。1961 年中国政府根据《中缅友好和互不侵犯条约》和《中缅边界条约》收回片马地区归怒江傈僳族自治州管辖。

怒江州以其山雄川秀、民风朴实、特色鲜明，向世人展现一个独具魅力的世界。到怒江旅游，怒江大峡谷、独龙江峡谷、高黎贡山、丙中洛、碧罗雪山、石月亮、听命湖不可不游。怒江主要的风景就在沿江两岸，以及住在沿岸的少数民族村寨里的民族风情。

六库县

六库县地处怒江大峡谷，海拔 800 米，高耸入云的



高黎贡山和碧罗雪山像天然屏风，把其围得严严实实。从10月到次年2月，外地寒风凛冽，这里却温暖如春，室温在18℃以上。白天只需穿件单衣，晚间仅盖一床薄被，便可过“冬”。

每年中秋节过后，天气渐凉，一阵瑟瑟秋风中，寒冬便来到人间。然而，此时的怒江傈僳族自治州州府六库县却是另外一番景色：草茂林绿，繁华怒放，木瓜累累。香蕉压弯树头，红艳艳的番茄，绿油油的辣椒，六库春意盎然。正是旅游大好时节。

澡堂会

在除旧迎新的节日里，散居在大峡谷的傈僳族人民都要到温泉里进行沐浴。这种习俗因在春节前后进行，因此又叫春浴。由于不同地区的傈僳族群众各有不同的年节日期，所以各地春浴也有先有后，如福贡县傈僳族春浴在新年元旦后，泸水、贡山的傈僳族则在春节期间。六库附近的登埂温泉，早在100多年以前便形成了群众性的赛诗对歌的“澡堂会”。农历大年初二、初三，十里八乡的傈僳族人民便扶老携幼赶到温泉边，带着行李、食物，在温泉附近搭竹棚，男女老少分开洗温泉澡，趁兴对歌，有很多青年男女便通过对歌、跳舞相识，并由此定下终身。

澡堂会期间，还举办“上刀山、下火海”等活动。



其中以泸水县的“澡堂会”最为出名，加之近年来泸水县为发展当地民族旅游事业，有组织地策划“澡堂会”，使之成为一个较为出名的风情旅游。

双纳凹地大峡谷

由六库北行 20 余公里，便进入了最险峻的地段之一的双纳凹地大峡谷。

怒江的峡谷多天险，险在双纳凹地大峡谷。大峡谷绝壁千仞耸立江岸，顶上巨峰似欲堕落，可谓是看天一缝，看地一线。特别是险石滩，江面宽不足百米，江面巨石叠立。江水到此在巨石上翻滚，在崖壁跳跃，掀起 10 多米高的浪花，发出隆隆的声音震撼大峡谷。游人到此惊叹不已。

福贡高山湖泊

福贡县的高黎贡山和碧罗雪山上，分布着数十个高山湖泊，它们是由雪山上的流水汇集而成的。其中最美的要算达朴洛的高山湖。

达朴洛的高山湖，位于碧罗雪山海拔 3 200 米的峰峦之间。当地人称它为“思热衣比”。湖水清澈见底，水质甘甜。周围云杉、冷杉等珍稀树木环湖生长，树型挺拔俊秀，湖光与岸边雪峰相映，妩媚迷人。春天，沿岸的



野花织锦，杜鹃怒放，走进其间，令人心旷神怡。是当地人理想的旅游、探险、消夏的好地方。

怒江第一湾

怒江第一湾位于贡山县丙中洛乡政府往南4公里处。平缓的怒江在这里转了一个马蹄形大弯，这就是人们所说的“千里怒江第一湾”。

湾上台地平坦开阔，高出江面30余米，构成三面环水的半岛状小平原，在峡谷中宛如一颗绿宝石。春天，湾上桃花竞放，争奇斗妍；两岸松林葱郁繁茂，景色十分迷人。

丹当

贡山独龙族怒族自治县位于怒江州最北端滇藏交界处，是滇缅边境地区的一个县，同时又是中国独龙族人民惟一聚居的区域。这里雨量充沛，气候温和，山河壮丽，资源丰富，是怒江傈僳族自治州待开发的一块宝地。

贡山独龙族怒族自治县又处于西横断山脉地带，是喜马拉雅山的余脉，分担当力卡山、高黎贡山、碧史雪山等，它们向峡谷逶迤深入。怒江、独龙江由北向南纵贯全境，三山两谷组成全县典型的高山峡谷地



貌。

贡山新城——丹当，位于怒江西岸，高黎贡山东坡的二级小台地上，背依山，有四季长绿的青松林。新城两侧为波涛滚滚的怒江和普拉河，海拔约 1 518 米，气候宜人，雪山峡谷，风景秀丽，树蕨成林，这都给丹当增添了不少光彩。从这里出发，北至丙中洛可直通西藏自治区的察隅地区；翻越高黎贡山就可到怒江傈僳族自治州最西北角的独龙江河谷。

石门关

从丙中洛乡政府北上 3 公里，怒江两岸的大理石岩形成像门似的临江绝壁，紧紧关闭住怒江，使江面仅有 20 余米，江东、江西仅一步之遥。这里便被人称作“石门关”。

在巨大的石壁上，不知是人工雕凿还是天然形成，上有一手掌印，巨大无比，当地人称为“民来排”，意为鬼手掌。

冰湖群

怒江峡谷，独龙江峡谷，多冰峰雪山，山上多冰湖。每年 4~10 月，冰雪消融，可上山采药，也可登山游览。积雪消融后，湖滨岸畔处处百花盛开，雪退到哪里，花



就开到哪里，5~6月，可称为花月，山是花山，地是花海。冰湖山下，原始森林，无垠无际。冰湖山上，蓝天、雪山、森林、草甸、花海十分美丽，冰湖多娇，胜过仙境。

福贡架科、子里甲、匹河三乡境内高黎贡山上，海拔3 500~3 800米一线内就有六七个高山冰湖，平均水深4米，最深5米，最浅3米，面积最大的380平方米，最小的80平方米。冰湖都是淡水湖，据到过这些冰湖的人讲，有冰湖的地方不仅山水秀丽，而且是珍禽异兽出没之处，如每年都有一群群的野牛到湖边岸畔，调情配种，觅食饮水。

贡山独龙族怒族自治县境内，独龙江河谷的担当力卡山、高黎贡山也有大小不等的10多个冰湖，海拔在3 800~4 200米之间。

独龙江河谷

独龙江河谷位于贡山县西北部。西邻缅甸，北靠西藏自治区。东有高黎贡山，西有担当力卡山，80公里的独龙河台地被夹击得仅有500米宽。独龙江上游的叫日东河，流入缅甸的称恩梅开江。

独龙江河谷受印度洋季风的影响，雨量充沛。加上相对高差达4 000米，构成了特有的立体气候。各种植物在这里垂直分布，有著名的植物王国。独龙江河



谷还是天然的动物园，有比较珍贵的小熊猫、牛羚、红羚羊等。

独龙江河谷居住着中国人口最少的民族之一的独龙族。如今，独龙族人口为 5 500 余人。

独龙江峡谷

独龙江峡谷位于云南西北角，北连西藏自治区，西部和南部紧靠缅甸。这里因居住着历史上称为“太古之民”的独龙族而闻名，也因其独特的地形地貌和偏僻闭塞而被称为“神秘的峡谷”。

纵贯全境的独龙江源于西藏察隅县，全长 250 公里。东面是海拔 5 000 多米高的高黎贡山，西面有同缅甸毗邻的海拔 4 000 多米高的担当力卡山。

独龙江由上游克劳洛河与麻比洛河汇合后，从迪布里流入贡山县，到茂顶双转向西流，过马库入缅甸。汇入恩梅开江。在中国境内流长 90 多公里，流域面积 1 947 平方公里。独龙江落差大，江上支流多达 100 余条，由于受印度洋西南季风的影响，年降水量 3 200 毫米以上，为云南省之最。

河谷中植物繁多，有名贵的秃杉、三类杉、珙桐、硫磺杜鹃、水青树、树蕨等。被列为国家保护的稀有动物有虎、扭角羚、红岩羊、金丝猴、小熊猫等。

世代居住在峡谷里的独龙族，直到 20 世纪 50 年代



仍处于原始社会的末期，如打猎的弩弓是用黄桑木做成，渡溜用的溜筒是清香木、黄桑木，穿的衣服用的是野生麻类，连五彩的独龙毯也是用野生麻类织成的，住的房子更是离不开竹子和茅草。

20 世纪 50 年代后，在国家的大力支持下，独龙族人民垦荒造田，建设家园，独龙河谷地区各方面都有了很大的发展。已修通了从县城到独龙江江边的人马驿道 65 公里，从独龙江到县城走驿道需 2~3 天。独龙江河谷内修了人马驿道 79 公里，架起了 4 座钢绳吊桥，结束了过江靠溜索和藤网桥的时代。

老窝河峡谷

老窝河位于怒江东岸，在六库镇南端汇入怒江，是怒江的一条较大的支流。从云龙县漕漳驱车驶入怒江峡谷时，沿河地段山势险峻，形成了一线天的深山幽谷，河流两岸不仅裸露着大量的石灰岩，而且还有许多岩溶大泉和溶洞。

过去居住在这里的白族、傈僳族人民，由于经常受到雨水和泥石流的冲击，过着“三十年河东，三十年河西”的颠沛流离的生活。现在这险峻的峡谷里，已修建了公路，从这里可直达下关、昆明、保山等地，沿河建起了“花桥坝”、“茅草坪”两个电站，使峡谷的湍湍急流得到了充分的开发利用，可供游客和当地各族人民使



用。

鲁掌

鲁掌，位于高黎贡山中段海拔 1 840 米的崇山峻岭之中，是通往边陲片马的必经之地。唐朝以来，历经宋、元、明、清诸代，均隶属永昌府（今保山），到 1912 年，卢水设行政委员，县府就设在鲁掌。

鲁掌，为彝语，是“龙粮”的意思。相传很早以前，这里是茫茫的原始森林和茂密的竹丛，没有人烟，但是在密林的深处却有一块草坪，中央有一龙塘，塘水四季清凉明净，群山、花卉、翠竹倒映塘中，塘水和山自然相连，水光山影交相辉映。这里百花盛开，彩蝶飞舞，百鸟汇聚；夏天，阴凉温湿，林木茂盛葱绿，山上山下山花烂漫；秋天，这里一片金黄，黄灿灿的果实挂满枝头；冬天，山顶寒风凛冽，但这里依然阴凉清爽，充满生机。草坪、龙塘四季常青，景色秀丽，犹如仙境一般。有一天，一伙英俊威武的彝族猎人从很远的地方到这里来狩猎，看到这如诗如画般的山川，为这里的青山秀水，繁多的飞禽走兽所迷恋，于是在草坪上、龙塘边搭起棚子定居下来，过着采集和狩猎的生活，后来为诱捕飞禽走兽，在塘边种上了五谷，想不到竟获得了好收成。好的收成使猎人们欣喜若狂。他们认为这塘里一定有龙王，有龙王的保佑，才使他们获得了好收成，这是龙王恩赐



彝家百姓的“龙粮”。从此，每年到了收获季节，他们就在塘边搭起神坛，祭祀赐给彝家百姓“龙粮”的龙王，求他保佑彝家年年五谷丰登、六畜兴旺。龙王赐给彝家“龙粮”的传说传遍四方，随后前来这里定居的人也就越来越多，逐渐形成了人丁兴旺的彝家上下两寨，为了永远不忘龙王的恩德便取了“鲁掌”这个地名。

鲁掌的自然条件和气候在高山峡谷中可以说是得天独厚的。城镇周围都种上了茶树，一片片绿色的茶林散发出诱人的清香，经过彝家姑娘采摘、加工而成的“鲁掌茶”，色清味淳，在州内外颇有盛名。鲁掌彝寨的茶林可以说是高黎贡山上的一绝。

怒江大峡谷

走进怒江大峡谷，你就来到了世界上最长、最神秘、最美丽险奇和最原始古朴的东方大峡谷。

怒江州的怒江、澜沧江、独龙江三大峡谷中，怒江大峡谷最为壮观。谷地南北走向，怒江大峡谷比美国科罗拉多大峡谷还长。怒江大峡谷单云南段从龙陵的老卡起到贡山的丙中洛，足足 600 公里，加上西藏境内最少也有的四五百公里，就超过了 1 000 公里。

怒江大峡谷最深处在海拔 2 000 米以上，大多数地段突破了海拔 3 000 米。再往北，太子雪山海拔 6 054 米，梅里雪山海拔 6 748 米，峡谷更深了。



怒江大峡谷山高、谷深、水急，两岸白花飘香，山腰原始森林郁郁葱葱，冬春两季冰雪覆盖，景色如画。

丙中洛

丙中洛位于贡山县城丹当以北 42 公里处。怒江从西藏自治区奔腾而至，在丙中洛绕了一个大弯，形成了一块小平坝，也是怒江大峡谷在怒江自治州最大的平坝。

这里居住着怒、藏、独龙、傈僳等多种少数民族，形成了多民族的文化和多元的宗教。既有原始图腾的崇拜，又有藏传佛教，还有西方的天主教。多种宗教在这里共存共溶，成为宗教的一个奇观。

这里的怒族、藏族能歌善舞，是怒江的歌舞之乡。

这里还有远近闻名的怒族“鲜花节”、石板粑粑、石片盖屋等风俗和景观。

高黎贡山自然保护区

怒江的西岸，坐落着高黎贡山自然保护区，东西宽 9 公里，南北长 135 公里，总面积 12 万公顷。山势陡峭，峰谷南北相间排列，有着极典型的高山峡谷自然地理垂直带景观和丰富多样的动植物资源。

高黎贡山是横断山脉中的一颗明珠，森林覆盖率达 85%，高山峡谷复杂的地形和悬殊的生态环境，为各种



动植物提供了有利的自下而上的条件。高黎贡山巨大的山体既挡住了西北寒流的侵袭，又留住了印度洋的暖湿气流，使地处低纬度高海拔的保护区形成了典型的亚热带气候。在东西坡海拔 1 600~2 800 米地区，是自然保护区的主体，它连接东喜马拉雅区，组成了中国最引人瞩目的原始阔叶林区。在这里，森林资源极其丰富，珍稀植物随处可见。有当今世界上最大的杜鹃树种——5 000 多年树龄的大树杜鹃；有被称为“绿色寿星”的古老孑遗植物——国家一级保护珍稀树种秃杉；有云南樱花的原始种、云南山茶的原生种，以及其他珍稀树种，是中国珍稀树种汇集的森林。

北南延伸的横断山脉，动物学家们把它称为南北动物区的走廊，被誉为“哺乳动物祖先分化”的发源地。保护区内生活着各种野生动物，属国家保护的野生动物就有 30 种，如与大熊猫和滇金丝猴享有同样声誉的羚羊，是高黎贡山的古原生动物。还有长臂猿、懒猴、黑叶猴、灰叶猴、熊猴、红面猴、黑麝、云豹、金猫、灵猫等。鸟类有 300 多种，如白尾梢红雉、红腹角雉、白鹇、金鸡、白腹锦鸡、红腹锦鸡、绿孔雀、太阳鸟和种类繁多的画眉等。

在自然保护区的中心地带，现已建成姚家坪森林旅游度假区。该度假村所在海拔 2 540 米，距泸水县城 21 公里，距片马口岸 42 公里，交通便利。因自然保护区森林类型多样，植被呈垂直分布，因而在姚家坪一日之内