

YUNNAN PROVINCE



独步中国

大益孚惠

生活信息咨询服务有限公司

China on Foot

云南 YUNNAN

独行侠必备手册

China Travel & Tourism Press

中国旅游出版社

独 步 中 国



云 南

主 编： 高云
张润生
编 者： 北京市大益孚惠生活信息咨询有限公司
撰 文： 付爱民
旅游采编： Karen Rayle
彭其
摄 影： 付爱民 杨丽卿 Karen Rayle 彭其 王少清
纳敏 王剑 张五一 吴晓慧
责任编辑： 潘笑竹
张益刚
装帧设计： 王劲松（特邀）
版式设计、制作： 付爱民 高云 杨熙瑛 程艳彬 程文浩
北京市大益孚惠生活信息咨询有限公司设计工作室
地图制作： 中国旅游出版社
《独步中国》编辑部地图制作小组 隋修佳 罗卫召

图书在版编目（CIP）数据

云南/高云主编—北京：中国旅游出版社，2004.7
（独步中国）
ISBN 7-5032-2257-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第111241号

地图批准文号：北京测技检字〔2003〕第543号

书 名：独步中国·云南

出版发行：中国旅游出版社
（北京建内大街甲9号 邮编：100005）

制 版：天津长芦智美数码技术有限公司
印 刷：北京画中画印刷有限公司
版 次：2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷
开 本：266 X 170毫米 1/16
印 张：13
印 数：8,000
字 数：150,000字
定 价：38元

版权所有 违者必究

前言

旅行是一种生存方式，是生命中不能缺替的重要体验。

日本绘画大师东山魁夷有一幅名作，题为“道”。画面中央是一条笔直的山野土路，通向前面未知的远方，道的两旁是青翠的绿地，再没有别的景色，令人有无尽的遐思。大师非常喜欢描绘道路的题材，他的许多作品如《冬之旅》、《菩提树》、《路标》等都是在表现艰难赶路的旅人的孤寂情状。东山魁夷的一生总是会有一种“在路上”的感觉，他认为自己的人生和艺术其实就是一段旅行，在这段旅途中只有两种情况会发生：有时是回望走来的方向；有时是面对前进的方向。而面对自己这幅很满意的作品时，大师这样说道：

这一交织着绝望和希望的道路，既是游历的结果，也是重新起步的征途。它既是通往未来的憧憬之路，也是诱发怀旧的乡愁之路……

人生无论荣耀或平淡，总难免会有挥之不去的孤独，这孤独在旅行中亦尤为深沉。或许跋涉了若干年头你会发现，也惟有在这孤旅之中，你才能够重新细读自己的心灵，把以前略过去的、早已深埋的篇章重新整拾。东山魁夷在人生孤旅中体悟到了自己生命的真实，“我”依存于旅途中的见闻，真正的自我非“常我”，而是随着远山的白雪、杉树的阴影、灰云、流雾和雨后飞架绿原的彩虹变幻着的。

一部谈旅行的书，在付梓之前是作者回望走来的“方向”；一旦捧在了你的手中就会成为你未来的“憧憬之路”；亦终会有一日，它在书架上的位置挪高了，或可会在一个暖日斜照的午后寄托你无尽的“怀旧乡愁”呢？

在这个读万卷书就类似行万里路的时代，我们都应该换一种眼光审视自己的旅行。一部好书可以使你为一段行程感动莫名，但它代替不了你自己的“行走”，走过以后旅行将成为你的记忆，而读过以后的“旅行”一切还只是理论上的。这就好像看戏一样，无论戏中的情节多么轰轰烈烈，人生的喜怒聚散还得你自己去品尝才能真正地体会到生存的意义。为了不使本书成为像儿时“夸父传说”一样的东西，我们的作者都尽可能地写下他们自己的亲身经历和切身感受，都尽可能地把旅途中最有价值的体验真实地告诉你。书中对各地景物和人文的记录描写，就好像东山魁夷笔下的“野草”和“小石头”一样，是你将要经过的一些事物。也许你不会留意它们中的每一个，但只要有缘曾经留意就好，毕竟我们都还在路上。

所谓“独步”，并不是说要你孤孤单单的一个人，而是说你的“旅行”必须要有个性，无论目的地的名声和旗号有多大，你的“旅行”必须对你自己有意义、有价值才行！这就是我们——“独步中国”的主张。我们从不建议你按照某种固定的模式去旅行，那种在围墙式开发的景点间赶场式的奔波走马，仅仅是一种消费而已。然而毕竟每个人都有一些或许比旅行更重要的事情要做，没有能力花很多时间去了解那些路上的“野草”和“石头”，因此我们需要“游侠”为我们做开路先锋。对于欧洲人来说，马可·波罗是他们了解中国的游侠；对于汉武帝来说，张骞是他了解中国西域以外地方的游侠；徐霞客是我们的游侠榜样，他用一生来为我们搜集路上的“野草”和“石头”；而我们——《独步中国》将成为属于你的游侠，并使你成为一个属于自己的游侠。

最后说一句，这是一本很实用的小书。书中的野草和石头是属于你的，总有一天你会发现，那些可爱的野草和石头已经埋在了你的小路上，成为你人生之路上的珍藏。

— 编者



■ SKETCH YUNNAN ■

导读篇

1

云南的云 3, 云南的红 7
边疆、山、少数民族 8 云南十八怪 11

■ SPECIAL YUNNAN ■

超人气八大景区

13

春城昆明 14, 古城大理 19, 丽江 20, 西双版纳 22, 阿佤山 25,
香格里拉 26, 怒江大峡谷 28, 滇西南茶马古道 30

■ SPECIAL YUNNAN ■

特色之旅篇

31

■ SPECIAL YUNNAN ■

春城小憩之旅

32

昆明是四季鲜花怒放的春城。因而生活在宜人环境下的昆明人亦是最会享受这休闲生活的人。倘若走近他们的生活,和他们一起去翠湖边品茶,在西山上采采山珍、尝尝野味或是到大观楼前欣赏一下蛇山、滇池秀美的景致,然后再寻个地方来一碗绝对正宗的过桥米线,就会知道昆明人性格恬静闲适的原因了。

昆明的历史 32, 蛇山 34, 西山 35, 大观楼 37, “金马碧鸡” 40, “城南双塔高嵯峨” 41, “世博会与昆明” 41, 昆明的老房子 42, 顺城街 44, 老街 45, 滇池 46, 红嘴鸥 46, 美食与购物 49, 云南第一小吃——过桥米线 50, 茶吧 51, 花鸟市场 52, 小结 53

■ SPECIAL YUNNAN ■

秘境摄魂之旅

54

山,巍峨壮阔,雾锁云蒸,很久以前从山顶上的石洞里走出来一群人;人,勇猛剽悍,坚毅勤劳,未来岁月他们要永远守护着祖先诞生的地方。

这群人,称自己为阿佤;这座山,就被叫作阿佤山。

阿佤山 55, 沧源岩画 60, 广允缅寺 63, “火,大火” 66, 上允集市 67, 婚礼 68, 糯福的“牛皮教堂” 70, “南段”佛教区

■ SPECIAL YUNNAN ■

雨林生态之旅

74

古时汉地称西双版纳为蛮车里,版纳是傣语1000块田的意思。傣族古籍《南师帕萨傣龙动》载:只有保护好水源,才能做到亥丁曼,纳丁勐(地满寨子,田满坝);只有勤恳良田,才能做到毫丁岱,来丁吞(谷满仓,畜满楼);只有做到毫丁岱,来丁吞,才会有咱们傣家人的生命。三江部落在此后的数千年间铭记这句话继续南迁,开辟了东南亚广阔的雨林绿洲,终于创建了理想的家园。

历史 76, 神赐家园——云坪 77, 黎明之城——景洪 77, “温柔的坝子”——勐仑 80, 植物王国——葫芦岛的热带植物园 83, 海滨植物 84, 跳舞草 84, 毛德力(傣语称呼小伙子的叫法) 85, 凤尾竹 85, 滇南珍稀濒危植物迁地保护区 86, 民族植物园 88, 曼打姆傣寨的竹楼 91, 么等生态文化村 95, 花园般的村寨——曼春满寨 101, 曼春满古寺 103, 水崇拜文化 105, 龙山林与香发公主 106



109

CLASSIC YUNNAN

经典路线篇

110

CLASSIC YUNNAN

滇中地区

昆明世界园艺博览园 110, 金殿风景区 110, 石林 113, 花鸟市场 113, 西山森林公园 113, 筇竹寺 113, 云南陆军讲武堂 115 翠湖公园 116 楚雄元谋土林风景区 116, 禄丰恐龙化石遗址 116, 情报站 117, 楚雄双柏县 彝族跳虎节 122

124

CLASSIC YUNNAN

滇西北地区

大理古城 124, 苍山、洱海 124, 崇圣寺三塔 125, 喜洲白族民居 125, 巍宝山 126, 鸡足山风景区 126, 丽江古城 127 束河古镇、白沙村壁画 128 玉龙雪山 128, 石鼓镇(长江第一湾) 128, 虎跳峡 128, 泸沽湖 128, 迪庆纳帕海 130 噶丹松赞林寺 130, 碧塔海 131, 梅里雪山 131, 情报站 132

137

CLASSIC YUNNAN

滇西南茶马古道

基诺山 137, 曼哈过傣寨 138, 思茅、普洱茶山 138, 思茅三家村“坡脚”茶马古道遗址 141, 普洱县同兴乡那柯里村 141, 普洱天壁山 142, 和尚庄 143, 普洱文昌宫 143, 江西会馆 145, 茶庵堂 145, 景谷县正兴镇 147, 勐乃仙人洞 148, 永平迁儒佛寺 152, 镇沅县三章田 153, 镇沅县九甲乡凹古瓦桥 155, 镇沅县九甲乡千家寨千年茶树王 156

158

CLASSIC YUNNAN

滇西南阿佤山

阿佤山云海 158, 安康大寨 159, 纳哈 159, 下允傣族缅寺 160, 孟连娜允古镇 161, 情报站 162

166

CLASSIC YUNNAN

滇东南地区

红河阿庐古洞 166, 建水燕子洞 167, 朱家花园 167, 建水文庙 168, 建水古井 169, 朝阳楼 170, 文山三元洞 170, 大王岩崖画 170, 邱北普者黑风景区 171, 情报站 174

178

CLASSIC YUNNAN

西双版纳

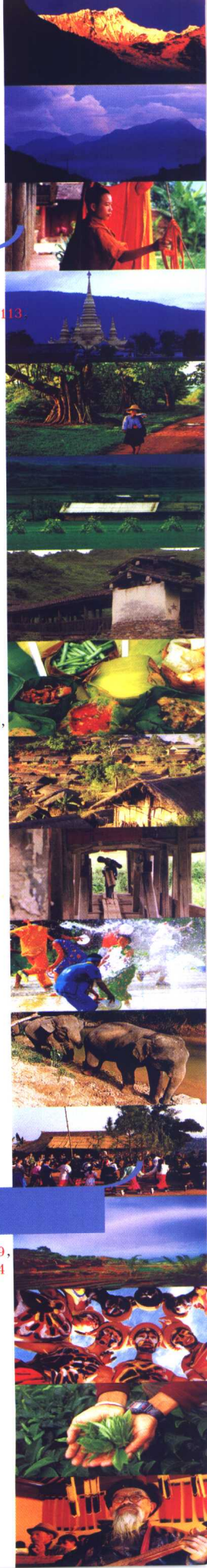
景洪市 178, 橄榄坝 178, 勐仑热带植物园 178, 打洛独木成林 179, 景真八角亭 179, 曼飞龙佛塔 180, 野象谷 180 望天树空中走廊 180, 情报站 182, 西双版纳泼水节 184

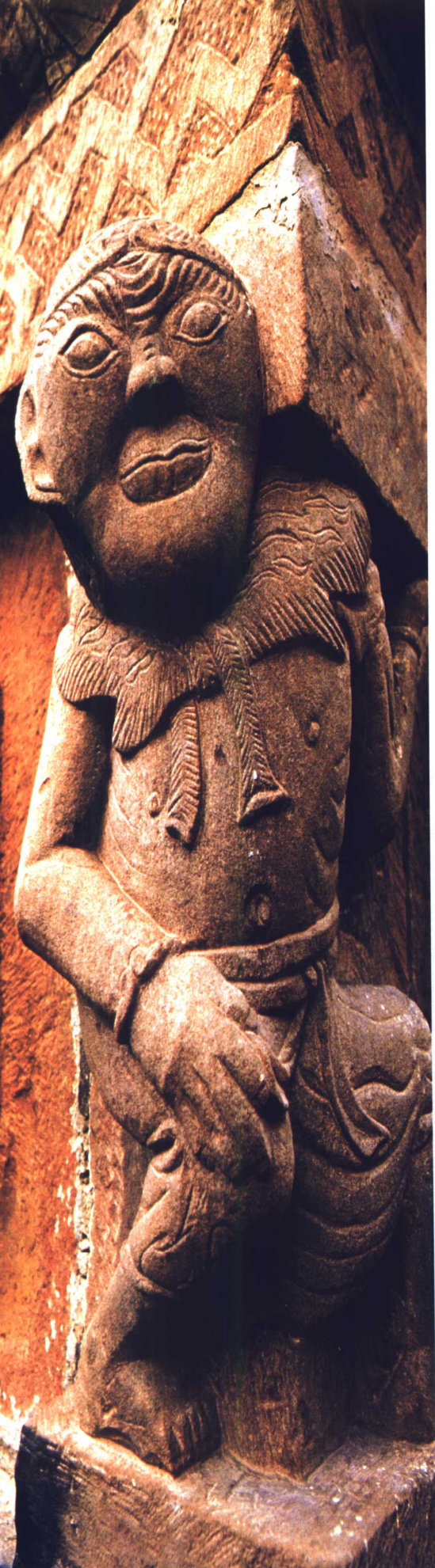
186

CLASSIC YUNNAN

滇西地区

腾冲火山公园 186, 热海 188, 和顺侨乡 189, 北海湿地 190, 丙中洛 191, 迪马洛 192, 盈江允燕塔 193, 梁河土司衙门 194, 瑞丽独树成林 194, 姐勒金塔 195, 大等喊傣寨 196, 姐告边境经济区 197, 情报站 198







云南的云多哎!



云南的云

——来自彩云之南的她说：云南的云多哎！

大学刚入学的时候，班里有一位来自云南的同学，是个活泼可爱的小姑娘。我曾问她：“云南为什么叫做云南呀？”她想也不想就用一种清亮上扬的声调回答我道：“因为我们那边的云多哎！”



玉龙雪山

的确，云南的云多，有关云的故事也多。

云南的云犹似少女的面纱，害羞的姑娘们经常用它来遮住自己最美的娇容，而同时却又展现出了一种别样的美。丽江玉龙雪山的峰顶便总是覆盖着这样一块面纱，即使在晴朗的天气里也常常如此，这是因为阳光的热力会源源不断地把雪山顶上的湿气蒸发起来，形成缠绵悱恻、萦绕不离的雪顶积云。旅行社的小导游们每次都要用它当噱头：“大家快来看哟！雪山顶上的云雾打开啦！那是雪山神女掀开了她的面纱，让千里迢迢来拜会她的客人们能够完成心愿。大家好有福气呀，仙女平时是很少露面的，这说明今天来的客人们都是好人！都是心诚的、和雪山神女有缘的喽。”说来也怪，这雪山顶上的积云往往只是打开那么一小会儿，刚好能让你看见她的玉峰如挺，说话间就又掩面而立不再相顾了。云南人把自己的家乡看作是“彩云的故乡”，在他们心中，故乡一如她的名字一样，因为有了“云”就格外美丽。

云南的空气洁净，所以云朵在云南的天空上看起来就是比别的地方更好看；云南的日照强烈，所以彩色云霞在云南的山头上就显得更加色彩斑斓；云南的地势很高，所以云在云南的土地上就和人更加亲近。

据史料记载，西汉武帝时的地理学家们发现，在中国的西南部有一条神秘的古商道可以通往印度海外，当时名之为“蜀身毒国道”（身毒即印度）。此事的起因是张骞出使西域后，回到长安向汉武帝详尽描述了丝绸之路上的见闻，其中就说到他在大夏（中亚古国，在今阿富汗北部）曾见到过商人从身毒国贩运来的四川土产筍竹杖和蜀布。张骞根据大夏商贩们的描述，推测身毒国应该“去蜀不远”，而且四川与印度之间也应该是早有来往的通道。他建议汉武帝再开辟一条从四川出发，经滇西至身毒、大夏的南方商道，张骞设计的这条理想商道被后人命名为“西南丝绸之路”。



祥云夕照

汉武帝从张骞的叙述中获取了大举进攻西南地区的信心，他马上令张骞以蜀地为据点，特派四路密使南下去探寻通往印度的古道。可惜当时的探险家们没能走通这条古道，只听说千里之外有一个“乘象古国”的传闻就匆匆回程了，但他们在现在的云南弥渡县附近看到了满天的彩色祥云，这祥瑞美景出现的消息很快传到了长安，于是史官记下：“元狩二年（公元前121年），彩云现于南中。”古道穿过的秘境从此被人们誉为彩云的故乡，后汉武帝于此设置了“云南”县，云南之名系从此而得。



紫云蓝天



导读篇

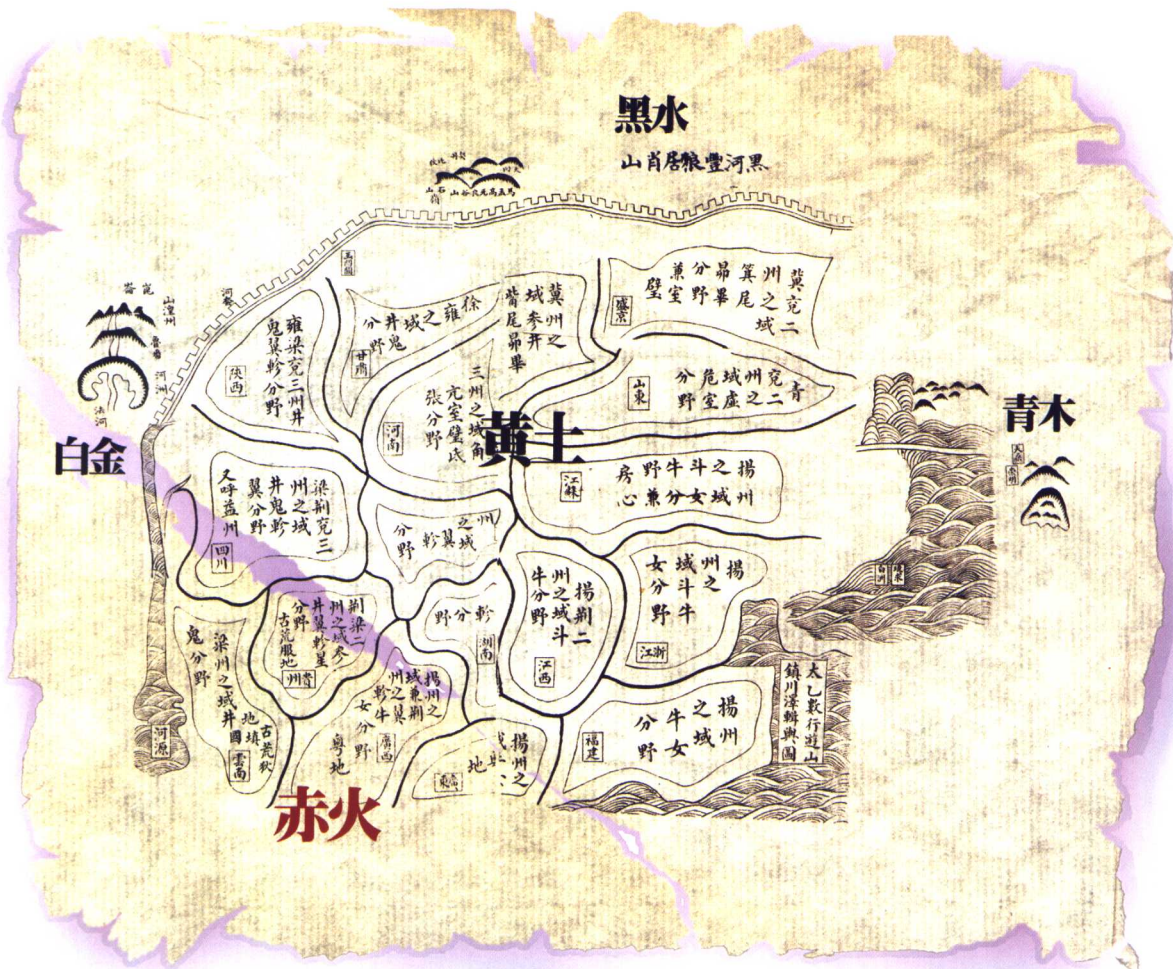
云南的空气洁净
所以云朵
在云南的天空上
看起来
就是比别的地方
更好看

多姿多彩

变化多端

气象学家们说，是洁净的空气、变化起伏的山地和高原的热量造就了美丽的彩云之南。湿气重、温差大，在云南容易形成体积超凡的浓积云和高积云，同时又由于地面的水汽上升快、风向不定、风力强劲，这些积云的形状就会变幻莫测。

红土地上朵朵白云



大约先秦或更早，中国古代的数术学者把中华大地按东、西、南、北、中切分为五大部分，分别配以青、白、红、黑、黄五色，又分属五行：

东方甲乙木	青色	大海
西方庚辛金	白色	雪山
南方丙丁火	红色	红土
北方壬癸水	黑色	黑土
中央戊己土	黄色	黄土

据相关学者的研究，以南方属火是气候的原因，在周易八卦中正南方属“离卦”。故原始先民认为南方酷热是“离火之源”。北方严寒是“坎水之源”，至于以红色相配则可能出于火相之色的概括。可是后来学者们惊奇地发现，这五方五色正是中华大地图上五个基本方位的地表色彩，于是有人大胆地提出畅想，莫非中国哲学的根基——“五行学说”的本源竟是出于朴素的直

观地理学吗？北京中山公园里社稷坛中陈设的五色土显然已经揭示了这个古代中国地理学的概念。

之后关于五行五色学说的研究又发展到了更深的层次，有人发现这五色很可能不止是代表着地貌色彩，而且是五方各部落因为地理原因所形成的色彩崇拜文化的体现。比如我们知道西部的藏族是典型的白色崇拜民族，他们之间的吉祥祝福要用白色的哈达来表示，是因为他们对神圣的白色雪山敬畏如神；古代的东部居民以东夷部族为主，其后裔人群在当代已经遍布中华大地，一些仍然保持着传统习俗的村落中老人们的服装都还是非常统一的青蓝色；中国的西北部是崇拜黑色的羌氏族裔的发源地；而黄色从黄帝时代开始就一直是中原文化中的尊贵之色，象征着帝王国统；那么，南方是否流传着红色的崇拜文化呢？



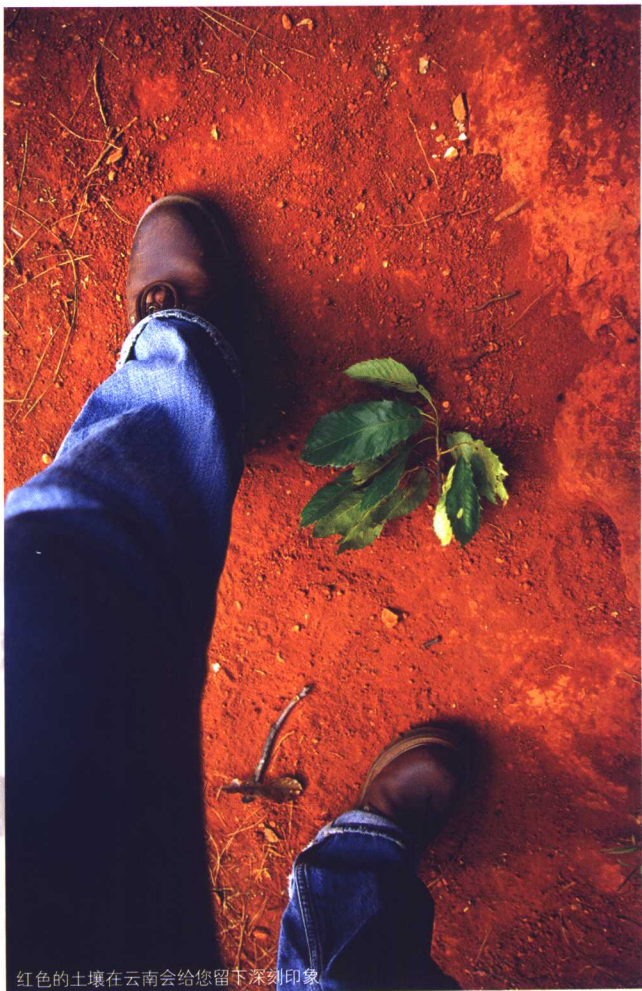
云南的红

我国南方大部分土地都呈现出璀璨的红色，其中尤以云南的红最是醇厚。在云南，红土地是最常见的风景，赤红色土壤几乎占据了全省土地的一大半。这些土壤里的红色来自亿万年前岩石——它们都是一些富含铁质矿物的红色岩石家族，经过长期的风化侵蚀逐渐破碎而散落于大地。云南湿热多雨，这些风化壳中的钾、钠、镁等活泼元素极易溶入雨水而流失，最后只剩下少数像铁这样的不活泼元素保留在地表。再经过进一步的氧化作用，土壤沉积了大量的红色氧化铁和褐色的氧化铝，等于抹上了一大笔涂画大地的颜料。由于地理、气候条件不一，所以有的地方氧化铝等其他物质的比例少些，而有的地方又多一些，便构成了红土高原上紫红、砖红、褐红等丰富的色彩层次。特别是在播种和收获的季节，农民把田里的泥土翻了一遍又一遍，登高远望，但见一块块通红的新田嵌在了莽莽群山的绿野之中，在蓝天的映衬下红得格外醉人。

欣赏这天地之间壮丽景色之际，有谁能了解呢，养育了云南人的这片红土地是何等的贫瘠——红土是一种酸性土壤，土质板结而不适宜耕种，只有加碱和有机质才能保证作物的收成。当然还有另外一种办法，就是种植一些耐酸性的经济作物，云南山区种植的茶树就是个很成功的例子。

靠着红土地成长起来的云南人，对红色自然有着特殊的感情。他们拿红土做砖来盖房子，放眼望去，山头的红土地和村寨都连成了一片。他们还从土地中提取那种最红最红的赤铁矿粉，和上牛血用来画画。那是几千年前的先民做的事：他们会选取一些地点神秘的山崖，出于某种难以解释的祭祀目的在崖壁上画一些图形，图画中有的是人，有的是神，还有牛、羊、猪，狗

和野生动物。原始先民画这些岩画的目的是什么？现在很难说得清，但有一点可以肯定，他们一定要用红色作为它的颜料。因为，红色象征着



红色的土壤在云南会给您留下深刻印象

血液和人的灵魂。云南的土著少数民族中，佤族至今还保留着鲜明的红色崇拜文化，佤族人服装的色彩规格中，红色是最重要的一项主色。我记得在阿佤山顶漫步时，经常会见到这样的场景：

老妈妈背着小孙子走出木楼，踏上房前晒台的木梯，晒台的晾杆上正搭着一块刚刚染好的红色土布，在太阳的照耀下显得格外炫目，仿佛一片血色精灵傲然立于群山之巅。

边疆、山、少数民族

美丽而神秘的云南，是我国西南边疆的一块宝地。山川秀美，物产与自然资源十分丰富。省界东连贵州、广西，北邻川、藏；西同缅甸、南同老挝、越南接壤。省内山地与山原地带（山地与山间平原交错区）占90%以上，其间居住着26个民族，其中云南特有的土著族裔15个。所以，用云南人自己的话说，云南的特点就是这三样：

边疆 云南省的国境线长达4060千米，与老挝、越南、缅甸毗邻，从澜沧江、湄公河航线走金三角可以直达泰国，自古以来就是我国与东南亚、南亚的重要交通门户。云南十八怪中有“火车不通国内通国外”一句，多少也反映出它的独特性。

目前云南正以昆曼（昆明—曼谷）公路、泛亚铁路和澜沧江—湄公河航运为主体，建构

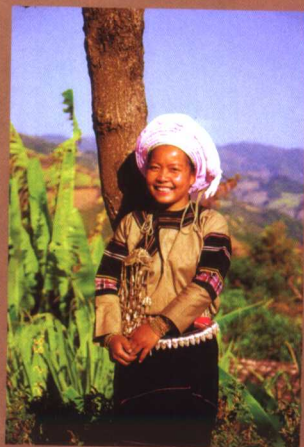
傣族



拉祜族



佤族





中国与南亚、东南亚陆路交通的国际大通道，期待着由此迎接云南的国际物流的兴旺与繁荣。

山 云南的地形为西北高，东南低。滇西北德钦的太子雪山卡格博峰，海拔高达6740米。滇南最低处仅76.4米。高低落差6000多米。省内的名山纵横蜿蜒。有著名的梅里雪山，险峻雄奇的点苍山，被称作摄魂秘境的阿瓦山，千姿百态的路南石林，以及遍布哈尼族梯田的哀牢山。

少数民族 云南是全国少数民族最多的省份，因此云南旅游的主要特色，同时也是全国无可比拟的优势即“少数民族风情游”。云南的25个少数民族为：彝、白、哈尼、壮、傣、苗、傈僳、回、拉祜、佤、纳西、瑶、藏、景颇、布朗、普米、怒、阿昌、德昂、基诺、水、蒙古、布依、独龙、满。其中15个民族属于云南省特有的民族，保存着独特的民族文化。如傣族、佤族、拉祜族、白族、纳西族等。

哈尼族

基诺族

纳西族





热带雨林里终日云雾弥漫

云南——人类重要的发祥地

1965年，地质工作者在元谋县上那蚌村发现了两颗猿人牙齿化石，后经人类学家研究定为直立人种“元谋新亚种”，是距今为止在我国发现的最早的人类。

其他时期的人类骨骼化石以及古文化遗存在云南的各个地区均有丰富的出土发现，这些大量的考古发现证明，云南是人类的摇篮之一。在云南的许多土著少数民族文化中，一直流传着多种版本的人类起源传说，其中佤族的创世史诗《司岗里》最具代表性。佤族人认为，人类都是从滇西南阿佤山中的一座石洞中走出来的。

云南还是：
中国植物的基因库
全国种类最多的野生动物保护区
原始热带雨林的保护区
世界茶叶的故乡
中国唯一三条大江汇聚的省份

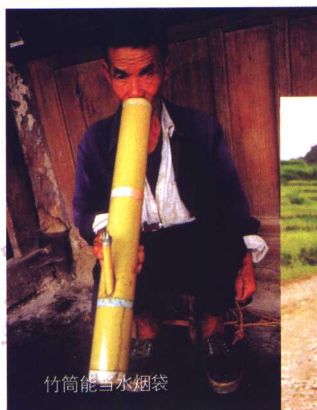


云南十八怪

关于它的版本太多，弄不清哪一家是正版，如果搜集全了的话，我看至少也要有三十多怪了。这里说几条最具代表性的。

竹筒能当水烟袋

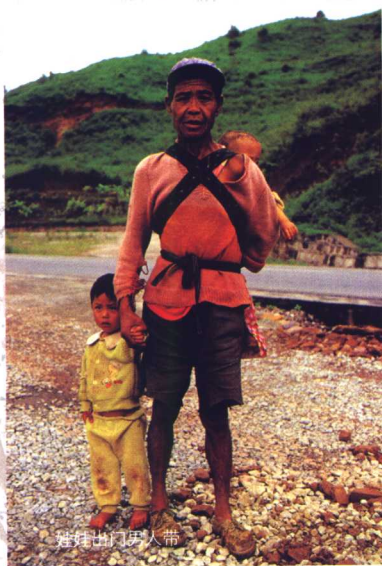
这是世界上最大的烟袋，用它吸烟是需要比较大的肺活量的，由于烟袋大，一天的吸量也就比较好控制，因为每次吸烟的动作都比较大，不至于忘记了今天都吸了几袋？



竹筒能当水烟袋



下地能手是老太



娃娃出门男人带

下地能手是老太

云南的妇女体格强健，田地的农活干得好，而且始终保持着幽默乐观的性格，下地干活也是有说有笑，这样干到老，也不觉得辛苦。

娃娃出门男人带

云南的男人是最清闲的男人，但也是最顾家的男人，既然女人能干体力劳动，那么家务活男人也是一样可以承担的。

和尚可以谈恋爱

傣族男子上寺庙当和尚像内地上学读书一样，到时可以还俗结婚生子，和尚谈恋爱不是奇事。



雨林里的和尚



竹编斗笠当锅盖

错把湖泊当海看

云南地处高原，离海洋较远，可能是太盼望海洋的缘故，他们把大湖泊都称海，如洱海。

竹编斗笠当锅盖

云南许多地方树木少而竹林多，许多用具都以竹为原料。他们用的竹编锅盖与内地的斗笠一样，只是顶小一点便于抓拿。