



杨勇◎著

著名探险家带你上路 **云南自助游** 全攻略

Yunnan Niupishu
云南牛皮书

彩云之南 江山多娇 民族风情 魅力无穷 走,带上本书去看多样性的云南!

上海社会科学院出版社

著名探险家带你上路

云南自助游全攻略

Yunnan Niupishu

云南牛皮书

杨勇◎著



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

云南牛皮书: / 杨勇著. —上海: 上海社会科学院出版社, 2004

ISBN 7-80681-516-3

I. 云… II. 杨… III. 云南省—概况 IV. K927.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第081895号

云南牛皮书

著 者: 杨 勇

责任编辑: 沈 洁

封面设计: 耀午书装

出 版: 上海社会科学院出版社

社 址: 上海市淮海中路622弄7号

<http://www.sassp.com>

E-mail: sassp@sass.org.cn

邮 编: 200020

发 行: 新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 20

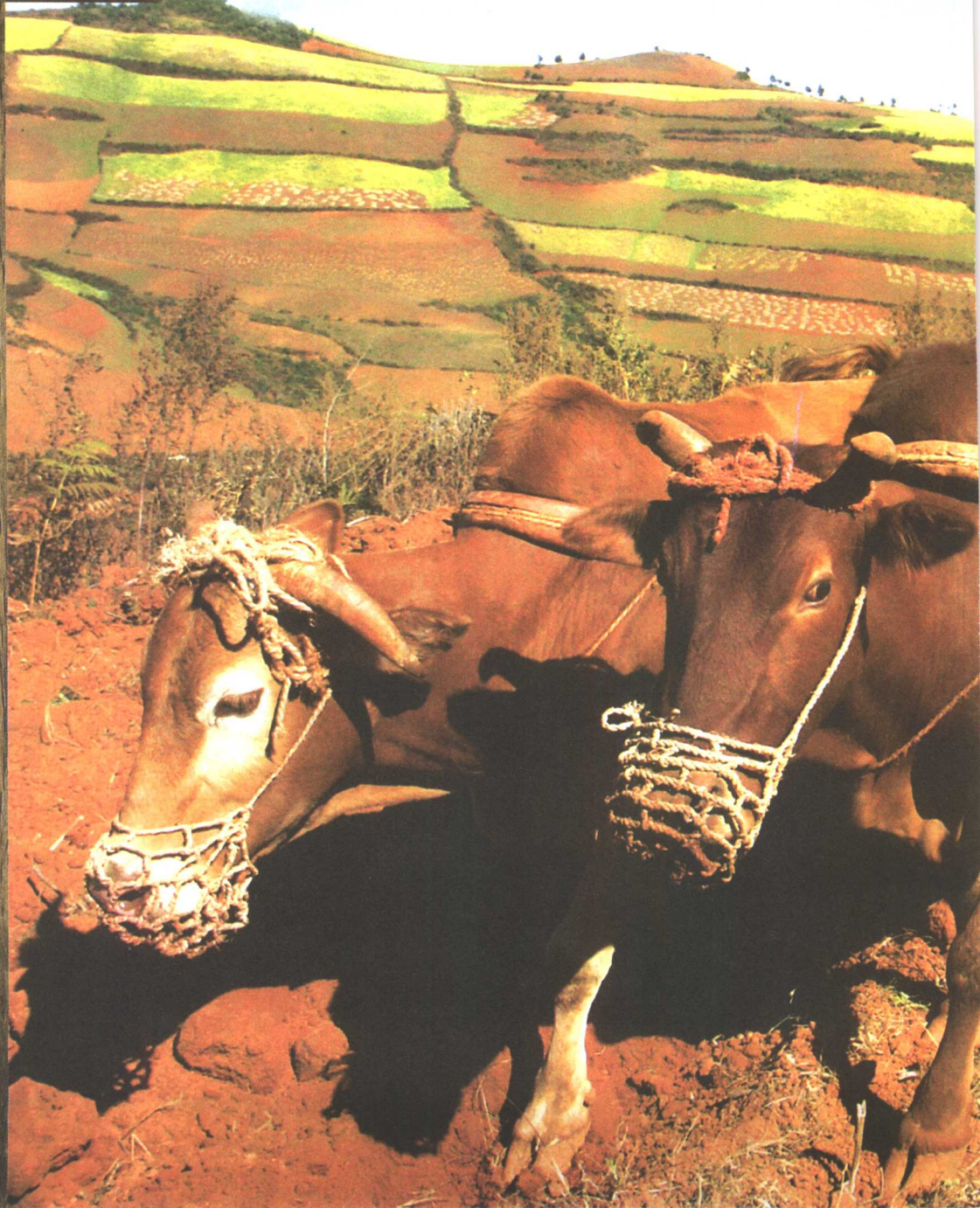
字 数: 280千字

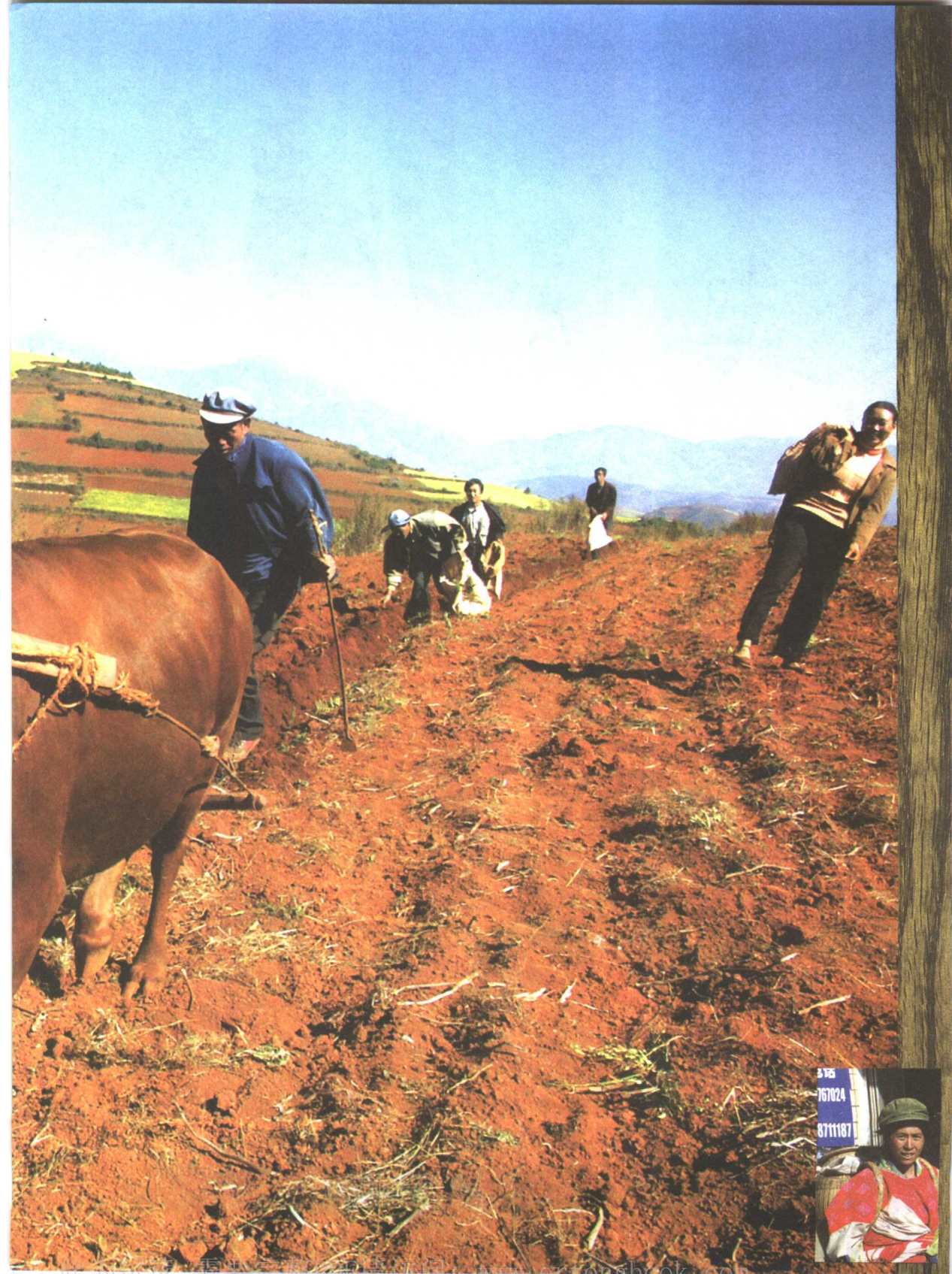
书 号: ISBN 7-80681-516-3/K·121

定 价: 48.00元

RED FIELD

东川





875
767024
8711187



HARVEST

迪庆







苗族“赛衣节”(李学智摄)

CONTENTS

目录

序 五彩缤纷 车行云南

上篇 进入——多种方法进入多样化的云南

第一章 条条道路通云南

- 一、从西藏方面来的自驾车 /6
- 二、从四川方面来的自驾车 /6
- 三、从贵州方向入云南 /11
- 四、从广西方向进入云南 /12
- 五、边境口岸通道 /12
- 六、其他交通旅行方式 /12

第二章 民族荟萃 文化共融

- 一、云南第一国道与南方丝绸之路 /16
- 二、云南少数民族及节日 /16
- 三、云南民族乐器 /45
- 四、云南十八怪 /46
- 五、云南八大名花 /49

第三章 云南自驾车旅行黄金线路设计

- 一、昆明—滇西北景区 /54
- 二、昆明—怒江景区 /58
- 三、昆明—腾冲—瑞丽 /60
- 四、世界上最具有多样性的自然遗产地——三江并流之旅 /61
- 五、滇西南边关风情之旅 /64
- 六、滇东南哈尼梯田风情之旅 /66
- 七、滇东喀斯特峰林、布依、壮家、苗家风情之旅 /69
- 八、滇东北地质奇观之旅 /71
- 九、滇北人类历史探访之旅 /73
- 十、滇中哀牢古国风情之旅 /75
- 十一、云南自驾游体会 /76

中篇 游走——黄金线路上的黄金看点

第四章 春的名字是昆明

- 昆明的由来 /80
- 大观楼 /80
- 金马碧鸡坊 /80
- 云南陆军讲武堂 /81
- “一二·一”四烈士墓 /82
- 云南省民族博物馆 /82
- 黑龙潭 /82
- 圆通寺 /83
- 翠湖公园 /83
- 滇池 /84
- 西山森林公园 /85
- 世博园 /86



云南民族村 /86

聂耳墓 /87

云南石林风景名胜区/87

九 乡 /88

轿子雪山/88

路南大叠水瀑布/89

东川小江泥石流/89

金 殿 /89

旅行遇事：第5次来到小江流域 /90

附：时代进程中的人文孤岛

——金沙江移民生存与发展问题忧思/91

第五章 昭通：锁钥南滇，咽喉西蜀

盐津豆沙关风景名胜区/102

袁滋题记摩崖石刻 /103

樊人悬棺 /103

扎西会址/104

霍承嗣墓壁画/105

黄连河瀑布群 /105

观斗山 /105

昭通孟孝琚碑 /106

旅行遇事：重返溪洛渡 /106

凌晨地震 /108

第六章 “云南咽喉” 曲靖

“鸡鸣三省”——罗平的油菜花 /112 珠江源/116

九龙瀑布群/113

胜境关/116

鲁布革电站景区/114

爨龙颜碑/116

多依河风景区/115

爨宝子碑/117

段氏与三十七部会盟碑/115

陆良彩色沙林/117

第七章 文山：滇东南大门

普者黑/120

三腊瀑布 /123

广南县坝美村/121

文山县老君山风景名胜区/123

广南八宝景区 /122

老山风景区 /124

中国现代第一奇村

浴仙湖 /124

——广南峰岩洞/122

清华洞 /125

都龙边境集市 /122

麻栗坡大王岩壁画/126

第八章 楚雄：中国最老的地方

元谋土林 /128

彝族十月太阳历文化主题公园/134

考察日记（节选）/132

永仁方山/136

元谋人 /133

武定狮子山风景区/136

恐龙化石遗址和恐龙博物馆/134

黑井古镇/137

万家坝铜鼓 /134



CONTENTS

目录

第九章 “文献名邦”大理

- | | |
|-----------|------------|
| 崇圣寺三塔/138 | 圣源寺/147 |
| 苍山 洱海/139 | 三塔倒影公园/147 |
| 蝴蝶泉/140 | 大理州博物馆/148 |
| 大理古城 /141 | 太和城遗址/148 |
| 喜 洲/142 | 灵山一会坊/148 |
| 鸡足山/143 | 慧灯庵/148 |
| 南诏德化碑/143 | 祝圣寺/149 |
| 小普陀/143 | 茈碧湖/149 |
| 巍宝山/144 | 九气台温泉/149 |
| 巍山古城 /144 | 海云居/150 |
| 石宝山/144 | 铁柱庙/150 |
| 石钟山石窟/145 | 清华洞/150 |
| 清碧溪/145 | 观音塘/150 |
| 清碧溪三潭/146 | 宝林寺/151 |
| 云龙天池/146 | 玉带云游路/151 |
| 双廊风光/146 | 宝相寺/151 |
| 感通寺 /146 | 南诏风情岛/152 |
| 周 城 /147 | 大理洋人街/152 |

第十章 玉龙山下看丽江

- | | |
|---------------|--------------------|
| 玉龙雪山/154 | 束河古镇/165 |
| 扇子陡/155 | 龙泉寺/165 |
| 云杉坪/155 | 玉峰寺/166 |
| 虎跳峡：从丽江前往/155 | 甘海子/166 |
| 丽江虎跳峡博物馆/156 | 老君山/167 |
| 丽江大研古城/157 | 黎明黎光/168 |
| 木 府 /161 | 程 海/168 |
| 万古楼/161 | 丽江五大寺/169 |
| 泸沽湖/161 | 文峰寺/169 |
| 长江第一湾和石鼓镇/163 | 普济寺/169 |
| 黑白水河/164 | 拉市海/169 |
| 黑龙潭/164 | 宝山石头城/170 |
| 白沙古镇/165 | 旅行遇事：唉！我的峡谷博物馆/170 |

第十一章 迪庆：奶子河畔的香格里拉

噶丹松赞林寺/173

依拉草原/173

碧塔海/174

属都海/174

纳帕海/175

虎跳峡：从迪庆前往/175

白水台/177

哈巴雪山风景区/177

碧壤峡谷/178

镇公堂/178

大宝寺/180

天生桥/180

五凤山/180

千湖山/181

赤土仙人洞/181

鸡公石/181

茨中教堂/182

生生洞石刻弥勒佛像/182

萨马贡自然保护区/182

滇金丝猴/183

东竹林寺/183

红坡寺/183

梅里雪山/184

明永冰川/186

白茫雪山/187

卡瓦格博峰/188

朝圣梅里雪山/189

飞来寺/195

雨崩村/195

三江并流世界自然遗产保护区/195

旅行遇事：车过虎跳峡/196

梅里狂想/197

第十二章 保山：西南丝绸之路的重要驿站

腾冲地热温泉群/200

腾冲火山群/201

大叠水瀑布/204

云峰山/204

卧佛寺/206

北海湿地/206

打苴古街道/207

国殇墓园/207

和顺侨乡/208

旅行遇事：腾冲街上推车忙/209

数码落水/210

第十三章 东方大峡谷：怒江

丙中洛/212

高黎贡山自然保护区/213

兰坪罗古箐/216

高山冰碛湖/217

片马/218

驼峰航线飞机残骸/218

碧罗雪山/219

三江并流风景名胜区/219

独龙江河谷/220

怒江大峡谷/221

石月亮/223

坎桶村/225

旅行遇事：在怒江第一湾离合器线断了/225

与徐凤翔教授同行高黎贡/226



CONTENTS

目录

第十四章 西南边贸重镇：德宏

- 允燕佛塔 /232
- 碗 町 /233
- 姐勒金塔/233
- 虎跳石/234
- 中国榕树王/235
- 喊萨奘房/235
- 瑞丽边贸街/235
- 瑞丽江/235
- 佛光寺/236
- 菩提寺/236
- 姐告边贸区 /237
- 弄 岛 /238
- 户撒乡/238
- 南甸土司衙署/238
- 旅行遇事：南坎印象 /238

第十五章 临沧：哀牢地新大陆

- 沧源崖画/241
- 南滚河自然保护区/242
- 临沧大雪山/242
- 耿马南汀河/242
- 沧源佤山/245
- 广允缅寺/245
- 石佛洞遗址/246
- 旅行遇事：沿着国境而行 /246
- 恼人的弹石路 /247

第十六章 思茅：茶马古道的始发站

- 澜沧江/252
- 哀牢山——漫湾风景区/252
- 茶马古道遗址/253
- 石镶古道/253
- 莱阳河国家森林公园/254
- 墨江北回归线标志园 /254
- 虎跳石风景区/255
- 无量山自然风景保护区/255
- 圆糯缅寺/255
- 景谷勐卧佛寺双塔/255
- 景谷勐戛佛寺八角亭 /256
- 孟连宣抚司署/257
- 西盟阿佤山/257

第十七章 西双版纳：理想而神奇的乐土

- 景 洪 /258
- 古茶王/258
- 野象谷/259
- 曼飞龙佛塔/260
- 橄榄坝/260
- 西双版纳傣族园/261
- 热带植物园/262
- 景真八角亭 /263
- 春欢公园 /264
- 西双版纳总佛寺/264
- 打 洛 /265
- 独树成林/265
- 曼阁佛寺/266
- 周恩来总理纪念碑/266
- 曼垒母子塔 /267
- 勐腊补蛙望天树景区/267

“空中走廊”/267

基诺山/267

曼典瀑布/268

民族风情园/269

旅行遇事：穿行在原始森林/269

第十八章 红河：滇南风物奇观

阿庐古洞/270

燕子洞/271

元阳梯田/271

建水古城/272

朝阳楼/273

建水文庙/273

朱家花园/274

指林寺/275

双龙桥/275

朱德旧居/275

学政考棚/276

开远南洞/276

异龙湖/276

南湖公园/276

屏边大围山风景名胜区/277

开远腊玛古猿化石产地/277

金平勐拉温泉/278

旅行遇事：哈尼梯田旁的哈尼小姑娘/279

蒙自印象/279

第十九章 云烟之乡：玉溪市

土锅寨/283

李家山青铜器博物馆/283

抚仙湖泊风景名胜区/283

哀牢山自然保护区/284

玉溪溶洞/285

禄充村/286

秀山/286

聂耳公园/287

帽天山/287

曲陀关/287



下篇 事项——自驾车云南游的特殊遇事及应急措施

第二十章 自驾车云南游随身小贴士

一、自驾出行前准备/290

二、自驾车相关注意事项/291

三、行车途中故障应急修理/296

四、发生交通事故后应如何报警/303

附录：道路交通标志/304



第十一章 迪庆：奶子河畔的香格里拉

- 噶丹松赞林寺/173
依拉草原/173
碧塔海/174
属都海/174
纳帕海/175
虎跳峡：从迪庆前往/175
白水台/177
哈巴雪山风景区/177
碧壤峡谷/178
镇公堂/178
大宝寺/180
天生桥/180
五凤山/180
千湖山/181
赤土仙人洞/181
鸡公石/181
茨中教堂/182
生生洞石刻弥勒佛像/182
萨马贡自然保护区/182
滇金丝猴/183
东竹林寺/183
红坡寺/183
梅里雪山/184
明永冰川/186
白茫雪山/187
卡瓦格博峰/188
朝圣梅里雪山/189
飞来寺/195
雨崩村/195
三江并流世界自然遗产保护区/195
旅行遇事：车过虎跳峡/196
梅里狂想/197

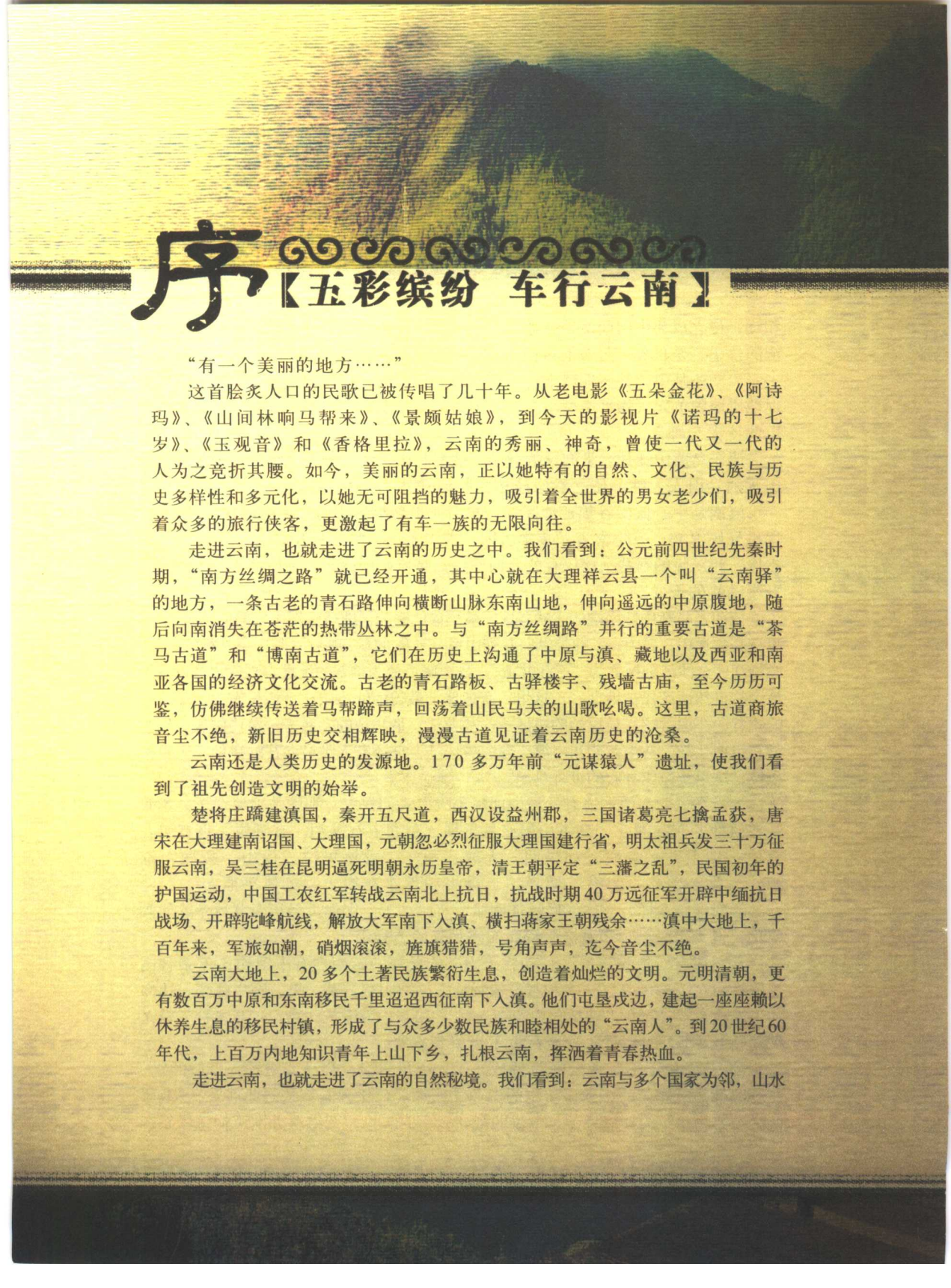
第十二章 保山：西南丝绸之路的重要驿站

- 腾冲地热温泉群/200
腾冲火山群/201
大叠水瀑布/204
云峰山/204
卧佛寺/206
北海湿地/206
打苴古街道/207
国殇墓园/207
和顺侨乡/208
旅行遇事：腾冲街上推车忙/209
数码落水/210

第十三章 东方大峡谷：怒江

- 丙中洛/212
高黎贡山自然保护区/213
兰坪罗古箐/216
高山冰碛湖/217
片马/218
驼峰航线飞机残骸/218
碧罗雪山/219
三江并流风景名胜区分区/219
独龙江河谷/220
怒江大峡谷/221
石月亮/223
坎桶村/225
旅行遇事：在怒江第一湾离合器线断了/225
与徐凤翔教授同行高黎贡/226





序

【五彩缤纷 车行云南】

“有一个美丽的地方……”

这首脍炙人口的民歌已被传唱了几十年。从老电影《五朵金花》、《阿诗玛》、《山间林响马帮来》、《景颇姑娘》，到今天的影视片《诺玛的十七岁》、《玉观音》和《香格里拉》，云南的秀丽、神奇，曾使一代又一代的人为之竞折其腰。如今，美丽的云南，正以她特有的自然、文化、民族与历史多样性和多元化，以她无可阻挡的魅力，吸引着全世界的男女老少们，吸引着众多的旅行侠客，更激起了有车一族的无限向往。

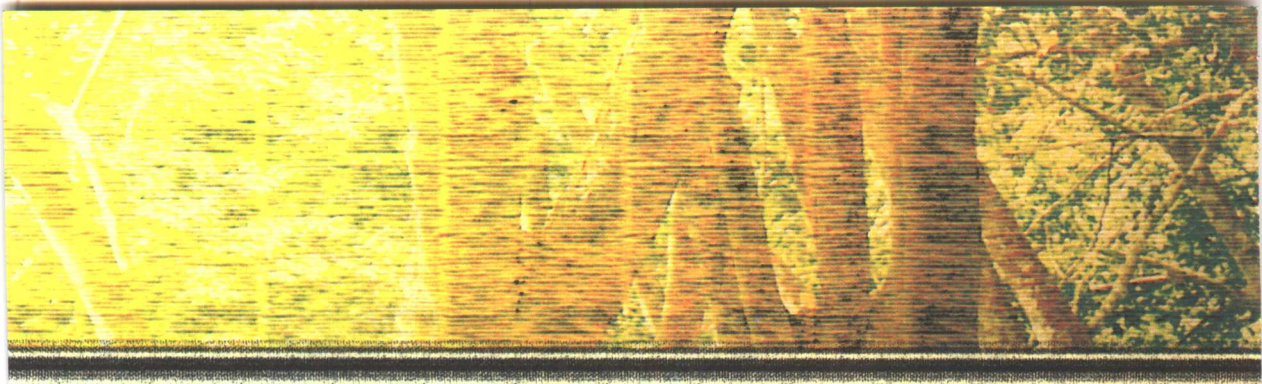
走进云南，也就走进了云南的历史之中。我们看到：公元前四世纪先秦时期，“南方丝绸之路”就已经开通，其中心就在大理祥云县一个叫“云南驿”的地方，一条古老的青石路伸向横断山脉东南山地，伸向遥远的中原腹地，随后向南消失在苍茫的热带丛林之中。与“南方丝绸之路”并行的重要古道是“茶马古道”和“博南古道”，它们在历史上沟通了中原与滇、藏地以及西亚和南亚各国的经济文化交流。古老的青石路板、古驿楼宇、残墙古庙，至今历历可鉴，仿佛继续传送着马帮蹄声，回荡着山民马夫的山歌吆喝。这里，古道商旅音尘不绝，新旧历史交相辉映，漫漫古道见证着云南历史的沧桑。

云南还是人类历史的发源地。170多万年前“元谋猿人”遗址，使我们看到了祖先创造文明的始举。

楚将庄蹻建滇国，秦开五尺道，西汉设益州郡，三国诸葛亮七擒孟获，唐宋在大理建南诏国、大理国，元朝忽必烈征服大理国建行省，明太祖兵发三十万征服云南，吴三桂在昆明逼死明朝永历皇帝，清王朝平定“三藩之乱”，民国初年的护国运动，中国工农红军转战云南北上抗日，抗战时期40万远征军开辟中缅抗日战场、开辟驼峰航线，解放大军南下入滇、横扫蒋家王朝残余……滇中大地上，千百年来，军旅如潮，硝烟滚滚，旌旗猎猎，号角声声，迄今音尘不绝。

云南大地上，20多个土著民族繁衍生息，创造着灿烂的文明。元明清朝，更有数百万中原和东南移民千里迢迢西征南下入滇。他们屯垦戍边，建起一座座赖以休养生息的移民村镇，形成了与众多少数民族和睦相处的“云南人”。到20世纪60年代，上百万内地知识青年上山下乡，扎根云南，挥洒着青春热血。

走进云南，也就走进了云南的自然秘境。我们看到：云南与多个国家为邻，山水



相连，使之成为中国西南地区通向东南亚、走向海洋的要冲，是区域经济文化交流的热土，是世界上日益看好的具有广阔前景的经济繁荣带。

云南还是中国甚至地球上自然环境最丰富、最多样化的地区，生态系统、地理地质地貌单元、物种类型与变迁、山系河流景观等等，充分体现了地球沧海桑田的博大与神奇。

滇东乌蒙山脉是云贵高原的脊梁，波浪起伏，绵延千里，喀斯特地貌铸就的山水画卷引人入胜，使之看似桂林，胜似桂林。

滇南是中、低山谷绵延地区，与东南亚半岛绵绵相连，热带雨林特征明显。这里气候湿润，万物常青。哀牢古国、普洱茶山、哈尼梯田等都是天人合一的杰作。西双版纳则是全球仅存的北回归线热带原始雨林区，是植物的王国，也是野生动物的天堂。

滇西是横断山脉南端的大峡谷区，被形象比喻为“地球版图上紧皱的眉头”。这里有高黎贡山、怒山、云岭等纵向并列山系，号称东方大峡谷；与山系并行的怒江、澜沧江、金沙江则被称为“三江并流”，是地球上最为神奇的地理奇观，也是世界上最大的自然遗产保护地之一。这里，有地球上最美丽的雪山——梅里雪山、最险峻的峡谷——虎跳峡、最原始的边地——独龙江、最集中的宗教——藏传佛教、天主教和伊斯兰教。在滇西北川、滇、藏三省区结合部还有人类最向往的净地——香格里拉，这里是净化身心的世外桃源。

旅行在云南高原，还有一种地理现象吸引人们探究，那就是平原坝子。不管是在滇地的东南西北，翻下山梁必见平坝，平坝上有湖泊，有平原，也有河谷宽地；坝上则必有城，如昆明、大理、丽江、香格里拉、保山、腾冲、沧源、景洪、蒙自、思茅、昭通、会泽……驾车在坝上，如履平原。

云南气候多样，立体气候特征明显，有时一天之中你可经历春夏秋冬的气候变化，但大多时候你还是会陶醉在四季如春的美景中。

云南还有“植物王国”、“动物王国”的美誉。云南拥有中国约3万多种高等植物的63%，有2100多种观赏植物让人尽饱眼福。茶、果、野生蔬菜，让你如入饮食天堂；250多种鸟、兽动物（46种国家一级保护动物、150多种二级保护动物），让人即使是孤身旅行也不会感到寂寞。

“有色金属王国”是云南的另类美称。东川的铜、会泽的铅锌、个旧的锡，在全国都是响当当的，云南古老的工业文明和现代化画卷都是由此展开。“地质地貌的博物馆”的桂冠也无可争议的戴在云南的头上。几组深地质构造体系在