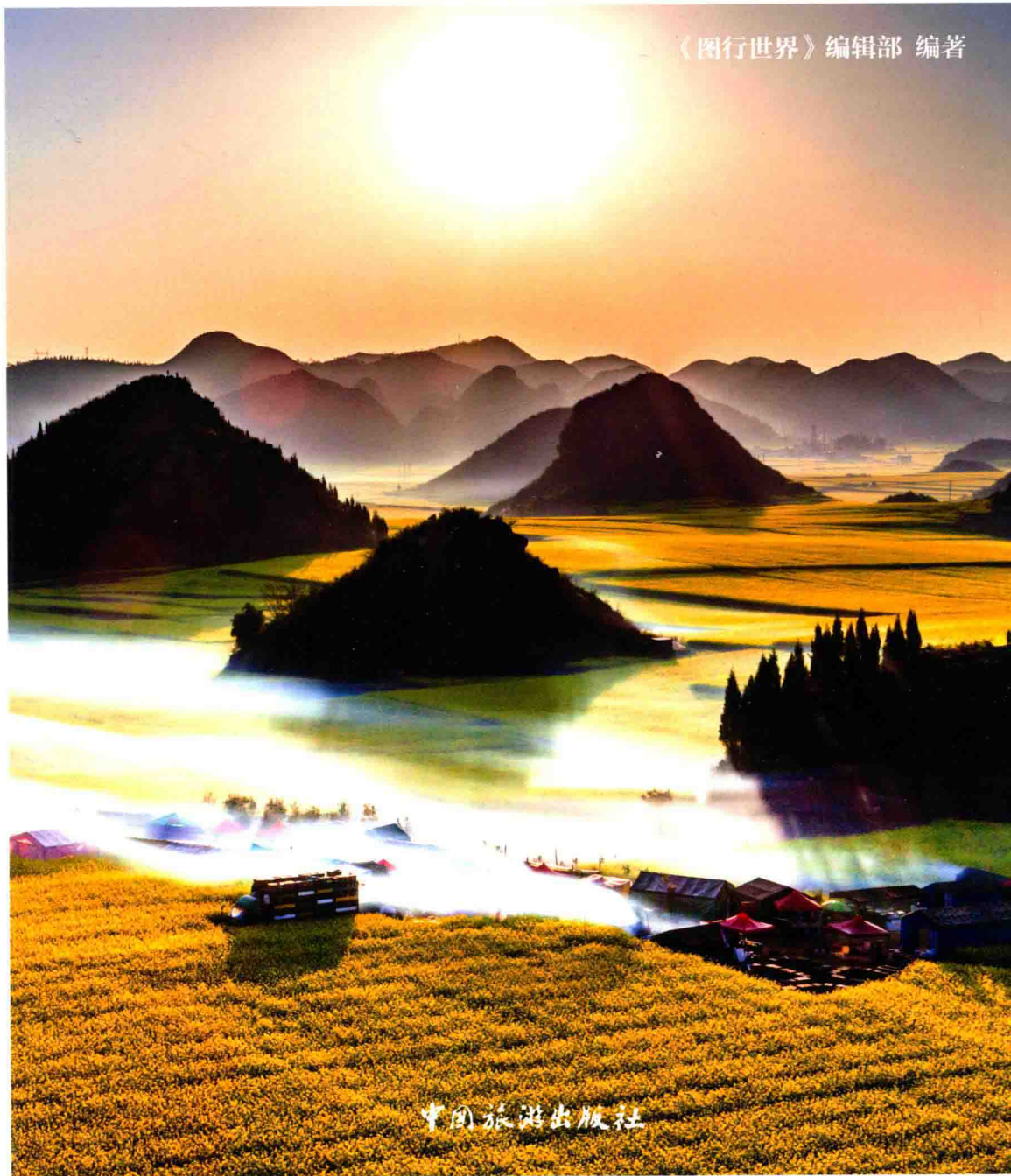


# 云南

时光停留的地方

YUNNAN Where time stopped

《图行世界》编辑部 编著



中国旅游出版社

# 云南

时光停留的地方

Where time stopped  
YunNan

《图行世界》编辑部 编著

中国旅游出版社

项目策划：王颖

责任编辑：梁媛

文字作者：《图行世界》编辑部 徐明 赵宇

图片作者：于怀 滕卫华 刘凤玖 刘建明 黄橙 刘湘波 赵宇 陈文杰  
汉华易美 全景 达志影像 /shutterstock

装帧设计：何睦

责任印制：闫立中

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

云南：时光停留的地方 /《图行世界》编辑部编著

．— 2 版．— 北京：中国旅游出版社，2015.8

（图行世界）

ISBN 978-7-5032-5341-6

I . ①云… II . ①图… III . ①旅游指南—云南省

IV . ① K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 111168 号

---

书 名：云南 时光停留的地方

---

编 著：《图行世界》编辑部

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail:cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话 010-85166503

经 销：全国各地新华书店

排 版：北京红方众文科技咨询有限公司

印 刷：北京翔利印刷有限公司

版 次：2015 年 8 月第 2 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：18

字 数：250 千字

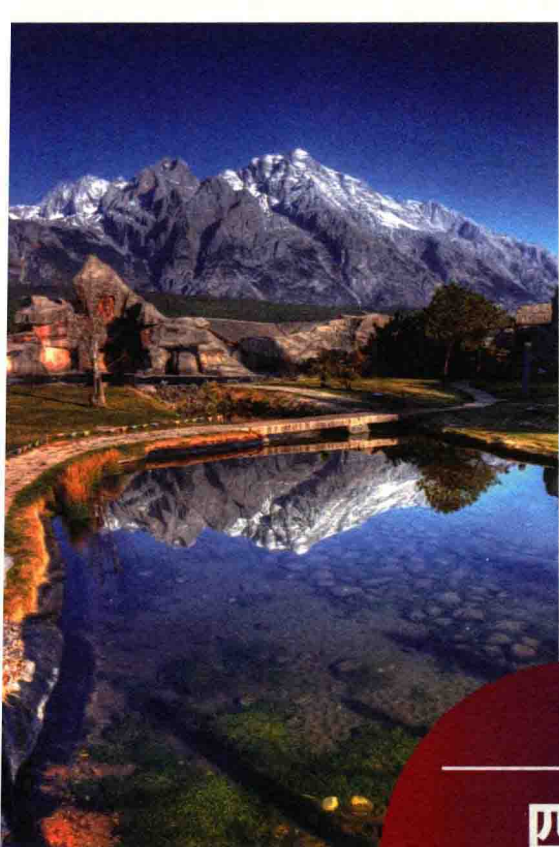
印 数：6000 册

定 价：49.8 元

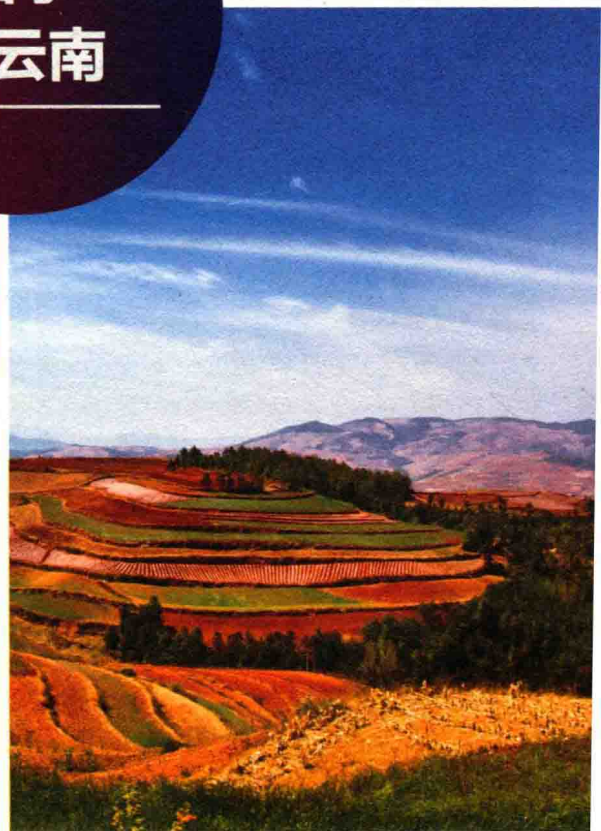
I S B N 978-7-5032-5341-6

---

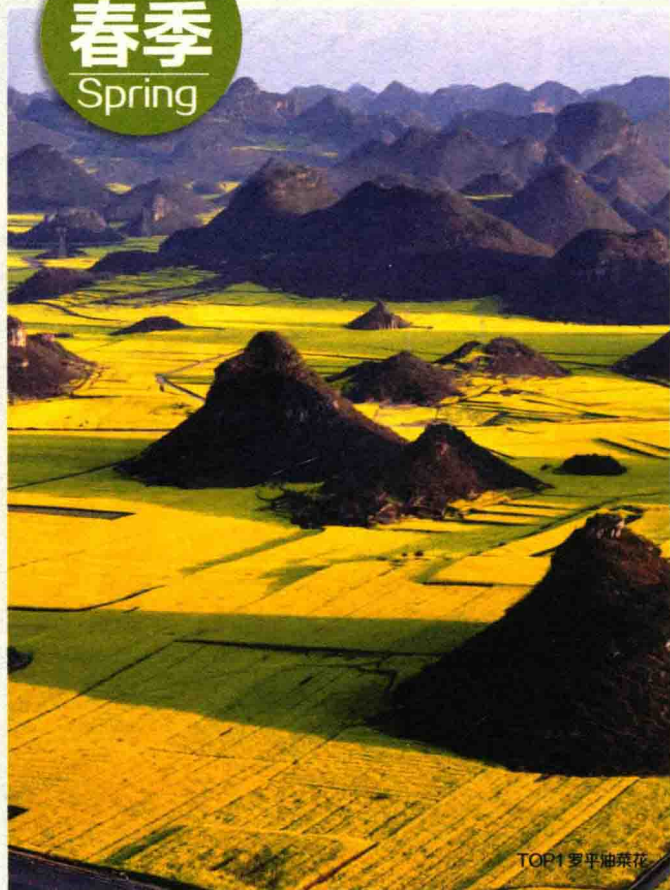
版权所有 翻印必究  
如发现质量问题，请直接与发行部联系调换



四季  
走云南



四季推荐

春季  
Spring

TOP1 罗平油菜花

## TOP1 | 罗平油菜花

罗平的油菜花已经成为春天的象征景观，即便有粉色的桃花、雪白的梨花或者海棠、杜鹃，也丝毫没有夺去罗平油菜花海的风头。这一带特有的喀斯特地貌、丘陵式起伏地形都让黄色的油菜花海有起伏的节奏和变化，而非平铺直叙、一望无际的单调。

## TOP2 | 元阳梯田

经历了收割季节的元阳梯田如今只剩下波光粼粼。这个时候梯田最易看到云海，在光照下，水面泛着缤纷的色彩，云雾若有似无，虚无缥缈，梯田弯曲盘旋的线条清晰可见。如果幸运的话，春节前后，满山的野樱花、野桃花、野木棉花竞相绽放，神气壮丽。

## TOP3 | 湖畔观鸥

每逢冬春之交，温暖的春城昆明就会迎来一批来自西伯利亚的海鸥，它们有着雪白的羽毛和红色的嘴和脚，成群结队地在所有的水域上飞翔。因为有它们的存在整个城市都显得灵动而又生机盎然。市中心的翠湖是人鸥嬉戏的主要场所，但海埂坝因水域开阔，所以集中了更多的海鸥和游人。

## TOP4 | 腾冲

春天的腾冲，当北国还是寒风料峭之时，这里早已油菜花开，桃之夭夭，在春日暖暖的阳光里，泡泡温泉，逛逛油菜花掩映下的顺和，去高黎贡山徒步远足，坐着热气球俯视遍地的锥形火山，或者在4、5月份，北海湿地中的鸢尾花盛开时，乘着小船，顺着水道，在湿地中漫游。

## TOP5 | 玉龙雪山

玉龙雪山终年积雪，集亚热带、温带及寒带的各种自然景观。春日里，登上海拔3000米处的云杉坪，背景是终年积雪的主峰扇子陡，云杉环绕如黛，郁郁葱葱，草地翠绿欲滴。在这里能看到集云杉、绿草、蓝天、白雪的美丽雪山。



四季推荐

夏季

Summer



TOP1 苍山玉带路

### TOP1 | 苍山玉带路

这是一条宽2米，长约18公里的青石板的小路，因似玉带环绕在苍山腰间而得名。玉带路起于苍山马龙峰，止于应乐峰，其间穿起了沿途的许多个风景点。盛夏时节，徒步其间，满目苍翠间有微风拂面，举目远眺似乎能心领神会到金庸笔下《天龙八部》中的侠气。

### TOP4 | 虎跳峡

作为世界著名的大峡谷，虎跳峡分为上、中、下三段。在玉龙、哈巴两座雪山的挟持下奔流向前的江水，在6、7月的雨季呈现出最为气势恢宏的景观。全长18公里的峡谷垂直高差3790米，江流最窄处仅有30米。峡内礁石林立，有险滩21处，高达十来米的跌坎7处，瀑布10条。

### TOP2 | 双廊

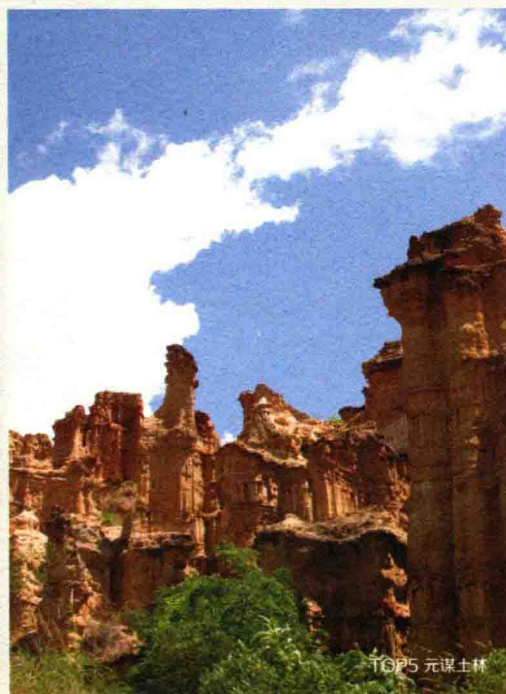
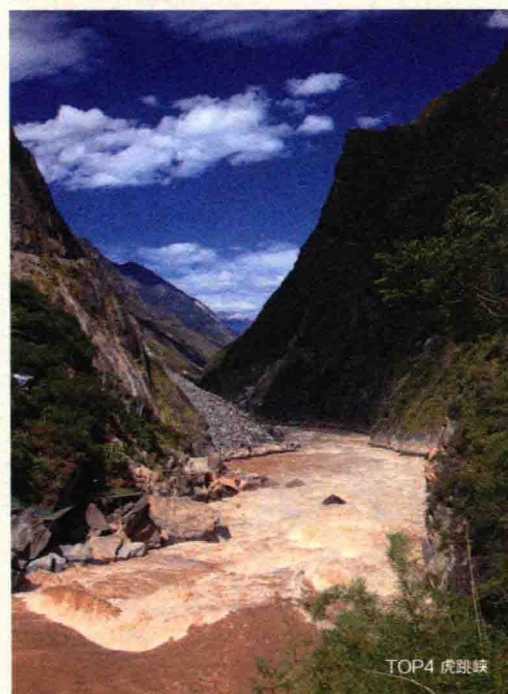
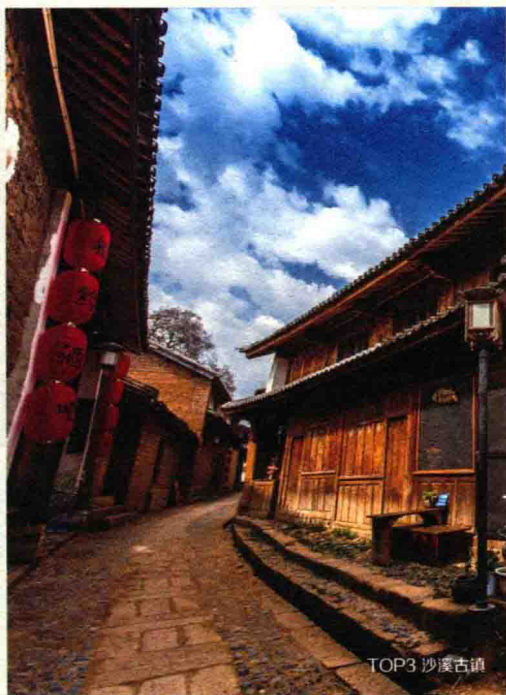
这里已经是各种都市白领、小资们的度假胜地，也是洱海东岸观山观湖的最佳位置。在海景房里坐看云起或骑车环湖都让人身心放松而又愉悦，尤其是在别处酷热难耐的夏天，这里依然是早晚温差大的春天。

### TOP5 | 元谋土林

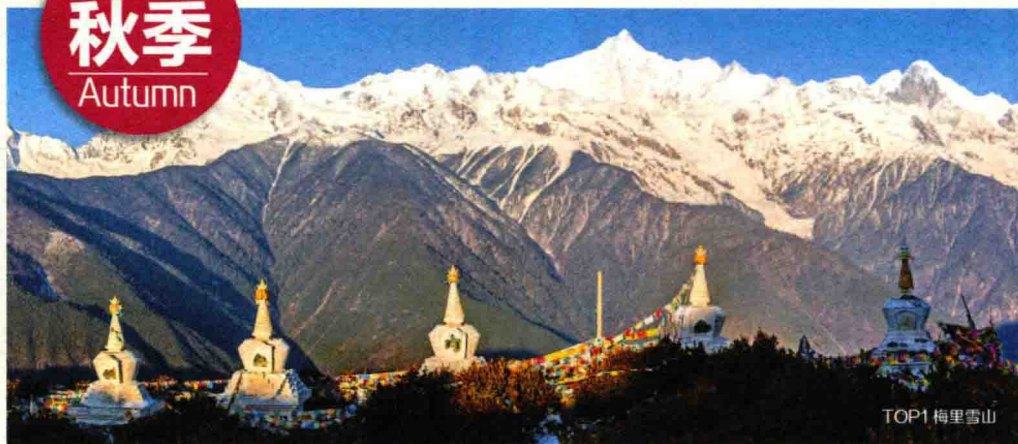
赭黄色的土地、水流冲刷而成的造型各异的山地，苍凉、神秘，置身其间恍然有种时光倒流的错觉。夏季，毫无遮掩的天空，强烈的日光下，那种天地苍苍的感觉更加强烈。清晨或者黄昏的光影中，同样的一片土丘竟给人完全不同的想象。

### TOP3 | 沙溪古镇

沙溪作为茶马古道上的一个驿站，作为这条古道上仅存的古集市，沙溪寺登街最大限度地保存了原有风貌，这个环绕在青山绿水之中的古镇，虽然规模比不上大理、丽江，但依然存有古戏台、古马店、古店铺、古寺庙、古寨门、古四方街。



四季推荐  
**秋季**  
Autumn



### TOP1 | 梅里雪山

在藏地民族的精神世界里，卡瓦格博有着神的力量。卡瓦格博终年处在云雾缭绕之中，一旦从云雾中显露出来，尤其是太阳升起时，整座雪山呈现出神圣而又令人震撼的美。秋天天气晴好的时候较多，所以是观山最佳的时节。

### TOP2 | 怒江大峡谷

被碧罗雪山和高黎贡山挟持的怒江终年奔腾不息，怒江峡谷被称为东方最长、最神秘、最险奇和最原始古朴的大峡谷，被《中国国家地理》评为“中国最美的十个峡谷”之一。清晨，雾霭还未消散，沿江而行，峡谷如一幅中国水彩画缓缓展开。

### TOP3 | 东川红土地

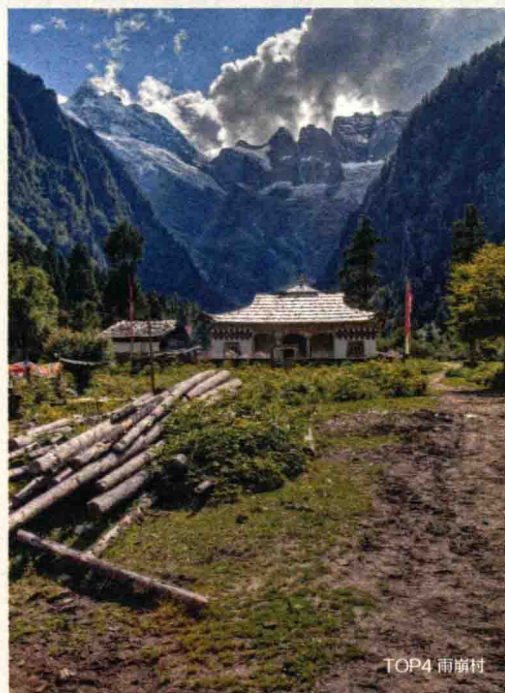
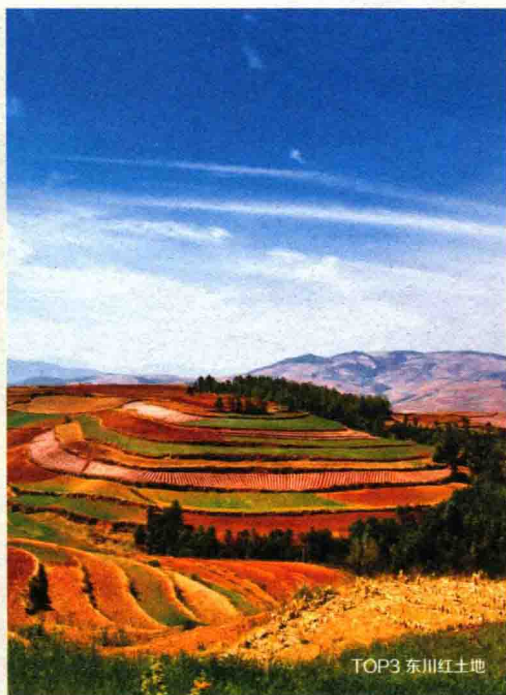
因为土壤中富含铁、铝等成分，加之高温多雨，云南的土壤发育成红色，因此有了“红土地”这一别称。每年9~12月，红色土地上因为绿色、黄色的农作物而呈现出斑斓的色彩，远处的蓝天白云更把这一景色映衬得壮美而迷人。

### TOP4 | 雨崩村

这座三面被雪山环抱的小村庄至今依然没有公路与外界相通，保持着一种遗世独立的美。每年10~11月，山里的树木已经层林尽染，山花争奇斗艳，进山的路上不论神迹还是美景都令人陶醉。三面雪山下，民居黛瓦白墙，田地里一片金黄，雪山融化成溪水围着山村潺潺流过。

### TOP5 | 银杏村

秋天来临，腾冲这个种满银杏的村子被黄色的银杏叶环抱，高大茂盛的银杏树冠下，村庄宁静、安详、炊烟袅袅，处处美景、景景入画。金黄的银杏树上挂满果实，质朴的民居、火山石堆砌的矮墙、弯曲的村中小巷相映成景，这是银杏村一年中最热闹的时节。



四季推荐  
**冬季**  
Winter



### TOP1 | 拉市海

冬天，这片湖水就成了候鸟越冬的地方，许多珍稀品种都集中在这片水域里。候鸟们大概是看中了这里的宁静，环湖一圈人烟稀少，水草丰美，每年57种，3万多只候鸟迁徙至此直到第二年春天。它们的到来为冬天的拉市海增添了活力，也为冬天的旅游者增加了观鸟的项目。

### TOP4 | 建水古城

刚刚被评为“中国最美古城”的建水，不仅是一座有着1170年历史的古城，还有着深厚的儒学渊源。清代所建的四个书院已有1170多年的历史。众多的古建呈现了这一丰厚的文化积淀。朝阳楼、孔庙、古井、朱家花园、团山无不成为建水的亮点，而冬季的建水气温适中、空气宜人。

### TOP2 | 勐景来

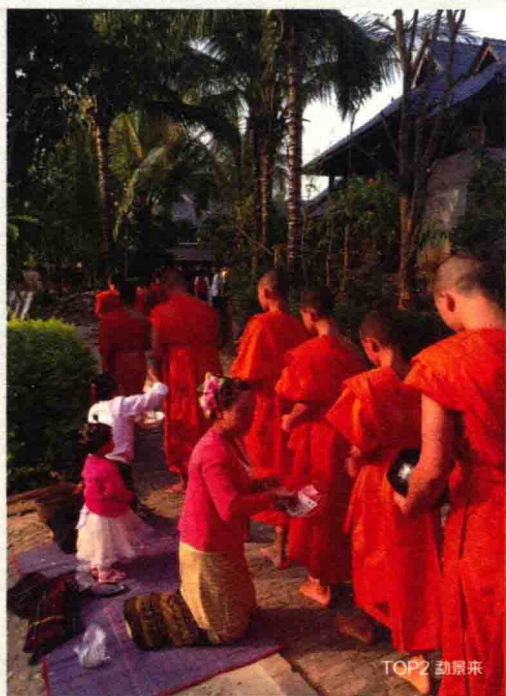
这个紧邻打洛江的寨子，被誉为中老边境第一寨，是一座典型的傣族传统村寨，不论建筑、习俗和日常起居都延续着傣家传统。寨子为旅游者特设了各种展现传统手工的摊位，生动地呈现傣文化的精妙与审美情趣。冬季是西双版纳的旱季，也是最宜出游的时节。

### TOP5 | 勐腊望天树·阿莲雅雨林公园

这片拥有“林中巨人”望天树的原始森林，以空中走廊而被人们所向往。而穿越南腊河，换一个角度看热带雨林则是另外的情趣。实景歌舞表演《阿莲雅传奇》，将影视作品与自然山水完美融合。当北方万里冰封的时节，这里温暖如春，绿荫如盖。

### TOP3 | 阿佤山云海

冬春清晨，阿佤山云雾弥漫山谷，逶迤百里，气势磅礴。尤其是早晨红日东升，会呈现出七彩的景象，仿佛佛光。白色的云雾，时而如轻纱缭绕，时而似波涛翻滚的海浪，时而又像瀑布直泻江河。云开雾散之后阿佤山龙竹、梯田、青松、芭蕉树和竹楼村寨清新秀丽。



TOP2 勐景来



TOP3 阿佤山云海



TOP4 建水古城



TOP5 勐腊望天树·阿莲雅雨林公园



# 目录 Contents

## 四季走云南

### ● 春季 08~09

- TOP1 | 罗平油菜花
- TOP2 | 元阳梯田
- TOP3 | 湖畔观鸥
- TOP4 | 腾冲
- TOP5 | 玉龙雪山

### ● 秋季 12~13

- TOP1 | 梅里雪山
- TOP2 | 怒江大峡谷
- TOP3 | 东川红土地
- TOP4 | 雨崩村
- TOP5 | 银杏村

### ● 夏季 10~11

- TOP1 | 苍山玉带路
- TOP2 | 双廊
- TOP3 | 沙溪古镇
- TOP4 | 虎跳峡
- TOP5 | 元谋土林

### ● 冬季 14~15

- TOP1 | 拉市海
- TOP2 | 勐景来
- TOP3 | 阿佤山云海
- TOP4 | 建水古城
- TOP5 | 勐腊望天树·阿莲雅雨林公园

序 | 人人向往的地方 / 001

## 情报快递

01 | 地理 / 004

02 | 历史 / 005

03 | 气候 / 007

04 | 区划 / 008

05 | 民族 / 009

06 | 交通 / 010

## 云南，你一定要去的地方 TOP10

TOP1 | 梅里雪山 / 014

TOP2 | 风花雪月大理 / 014

TOP3 | 小资丽江 / 015

TOP4 | 腾冲和顺 / 015

TOP5 | 橄榄坝 / 016

TOP6 | 怒江大峡谷 / 017

TOP7 | 东川红土地 / 017

TOP8 | 罗平油菜花 / 018

TOP9 | 元阳梯田 / 019

TOP10 | 元谋土林 / 019

## 云南，你一定要做的事情 TOP10

**TOP1** | 找个地方看云 / 022

**TOP2** | 去翠湖喂红嘴鸥 / 023

**TOP3** | 去西双版纳淘一块普洱茶 / 023

**TOP4** | 去斗南花市买花 / 024

**TOP5** | 品一回山珍 / 024

**TOP6** | 吃一次正宗的米线 / 025

**TOP7** | 去大理追逐武侠梦 / 025

**TOP8** | 在丽江寻找艳遇 / 026

**TOP9** | 去和顺寻找一段逝去的记忆 / 026

**TOP10** | 转一次梅里雪山 / 027

## 读懂云南的 21 个文化符号

**01** | 普洱茶 / 030

**02** | 元谋人 / 032

**03** | 泼水节 / 034

**04** | 庄严肃穆 / 036

**05** | 古滇国的青铜文明 / 038

**06** | 彝族 / 040

**07** | 大理王朝 / 042

**08** | 佛教艺术 / 044

**09** | 护国运动 / 046

**10** | 西南联大 / 048

**11** | 中国远征军 / 050

**12** | “驼峰航线”上的飞虎队 / 051

**13** | 茶马古道 / 052

**14** | 七彩服饰 / 053

**15** | 香格里拉 / 054

**16** | 马帮 / 056

**17** | 玉石王国 / 057

**18** | 洛克 / 058

**19** | 卡瓦格博 / 059

**20** | 东巴文化 / 061

**21** | 沧源崖画 / 063

## 赏趣地道云南

**01** | 鲜花 / 066

**02** | 红嘴鸥 / 067

**03** | 《云南映象》 / 068

**04** | 过桥米线 / 069

**05** | 梯田 / 070

**06** | 民居建筑 / 071

**07** | 白族三道茶 / 072

**08** | 野生菌 / 073

**09** | 云南十八怪 / 074

**10** | 三江并流 / 075

## 开满鲜花的春城



- 01 | 翠湖 / 078
- 02 | 云南陆军讲武学校 / 080
- 03 | 金马碧鸡坊 / 082
- 04 | 圆通寺 / 084
- 05 | 大观楼 / 086

- 06 | 西山 / 088
- 07 | 金殿 / 091
- 08 | 世界园艺博览园 / 092
- 09 | 滇池 / 093
- 10 | 九乡 / 094
- 11 | 石林 / 096
- 12 | 筇竹寺 / 099
- 13 | 东川红土地 / 100
- 14 | 轿子雪山 / 102
- 15 | 抚仙湖 / 104
- 16 | 彝人古镇 / 106
- 17 | 黑井古镇 / 108
- 18 | 元谋土林 / 110

## 大理，一路向北

- 01 | 大理古城 / 114
- 02 | 苍山 / 117
- 03 | 洱海 / 119
- 04 | 崇圣寺三塔 / 122
- 05 | 喜州 / 124
- 06 | 周城 / 126

- 07 | 蝴蝶泉 / 127
- 08 | 鸡足山 / 128
- 09 | 剑川石宝山 / 130
- 10 | 巍山古城 / 132
- 11 | 沙溪古镇 / 134
- 12 | 大研古城 / 135



13 | 纳西古乐会 / 139

14 | 黑龙潭 / 140

15 | 玉龙雪山 / 142

16 | 束河古镇 / 146

17 | 白沙古镇 / 148

18 | 拉市海 / 150

19 | 虎跳峡 / 151

20 | 哈巴雪山 / 154

21 | 石鼓镇·长江第一湾 / 155

22 | 泸沽湖 / 156

23 | 独克宗古城 / 160

24 | 松赞林寺 / 161

25 | 普达措国家公园 / 163

26 | 白水台 / 165

27 | 纳帕海与依拉草原 / 166

28 | 香格里拉大峡谷 / 167

29 | 石卡雪山 / 169

30 | 白茫雪山 / 170

31 | 梅里雪山 / 173

32 | 明永冰川 / 176

33 | 雨崩村 / 178

34 | 茨中教堂 / 182

## 滇西记忆

01 | 怒江大峡谷 / 186

02 | 片马口岸 / 188

03 | 丙中洛 / 190

04 | 怒江第一湾 / 192

05 | 迪麻洛 / 194

06 | 国殇墓园 / 195

07 | 和顺乡 / 197

08 | 热海 / 201

09 | 腾冲火山地质公园 / 205

10 | 北海湿地保护区 / 207

11 | 银杏村 / 208

12 | 瑞丽珠宝城 / 209

13 | 姐告边贸区 / 211

14 | 姐勒大金塔 / 212

15 | 大等喊 / 213

