

柔软丽江，悠远大理
寻遍彩云之南的慵懒时光

转经香格里拉，漫步西双版纳
旷古秘境在这里

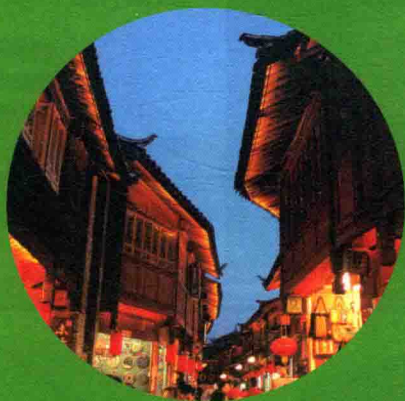
走读云南

遇见风花雪月的 45 个心灵圣地

人和旅程工作室 - 编著 巴戈 - 现场采访



化学工业出版社



编著 | 人和旅程工作室
现场采访 | 巴戈

走读云南

遇见风花雪月的
45个心灵圣地



化学工业出版社

· 北京 ·

云南，素有“彩云之南”的美称。大理的悠远，丽江的柔软，梅里雪山的壮美，都是云南不可错过的经典。《走读云南》集实用性与人文学于一体，介绍了昆明、大理、丽江、迪庆、腾冲、西双版纳及云南其他地区的出行攻略。本书打破了传统旅游指南按照区域划分的方法，而是采用实际旅行线路来分类，对于其中重点景点进行深入、多角度的介绍，其知识性和实用性将在书中得到完美呈现。

图书在版编目（CIP）数据

走读云南 / 人和旅程工作室编著. —北京：化学工业出版社，2015.1

ISBN 978-7-122-19664-4

I. ①走… II. ①人… III. ①旅游指南—云南省 IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第019392号

责任编辑：张曼 龚风光
责任校对：陈静

装帧设计：后声文化 parkouyugu@163.com
人和旅程工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司
635mm×965mm 1/16 印张19 字数250千字 2015年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

目 录

Contents



云南交通

- 010 火车
- 011 公路
- 012 航空



精彩云南

- 014 云南N个必游地
- 020 云南味道
- 022 把“云南”带回家
- 026 云南少数民族特色节日



春城昆明

029 昆明印象

- 032 石林
- 038 翠湖
- 040 圆通寺
- 044 东寺塔、西寺塔
- 048 大观楼
- 050 石屏会馆
- 052 云南陆军讲武堂
- 054 忠爱坊
- 055 景星街



悠远大理

057 大理印象

- 063 大理古城及大理三塔
- 069 苍山与洱海
- 078 巍山古城和巍宝山
- 082 古城小景
- 086 大理三月街
- 089 石宝山景区
- 092 沙溪古镇
- 098 白族三道茶
- 100 扎染
- 102 大理蜡染
- 104 大理淘宝
- 106 大理美食
- 109 住宿锦囊
- 111 旅友经验帖



柔软丽江

113 丽江印象

- 116 丽江古城
- 132 纳西古乐会
- 133 乐淘丽江
- 138 黑龙潭
- 139 束河古镇
- 147 白沙古镇
- 149 玉龙雪山
- 152 泸沽湖
- 161 拉市海
- 167 虎跳峡



世外桃源迪庆

174 德钦印象

- 176 世外桃源雨崩村
- 188 梅里雪山
- 196 美丽的沙坝——奔子栏
- 199 茨中
- 203 纯美盐井



206 香格里拉印象

- 208 香格里拉县城
- 218 松赞林寺
- 227 普达措国家公园
- 234 诗意纳帕海
- 236 仙人遗田“白水台”



宁静腾冲

239 腾冲印象

- 242 和顺侨乡
- 250 国殇墓园
- 252 沸腾吧！热海公园
- 255 腾冲绝美银杏村
- 257 龙川江畔的柱状节理
- 258 怒江



雨林风光西双版纳

263 西双版纳印象

- 265 同纬度唯一的热带雨林
- 267 西双版纳望天树景区
- 268 西双版纳野象谷景区



云南其他地区

276 罗平印象

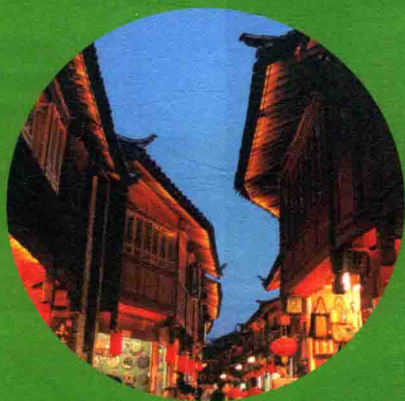
- 278 2月，来罗平赏油菜花

280 元阳印象

- 282 哈尼梯田
- 284 元阳美食

286 建水印象

- 287 建水文庙
- 290 朱家花园
- 294 双龙桥
- 296 西门板井
- 297 建水学政考棚
- 300 朝阳楼
- 302 建水美食



编著 | 人和旅程工作室
现场采访 | 巴戈

走读云南

遇见风花雪月的
45个心灵圣地



化学工业出版社

· 北京 ·

无法超越的云南完美行程规划!



云南N处，最IN地点全面公开

中心——**春城昆明**

东南——**西双版纳**

西北——**人间仙境香格里拉、艳遇之都**

丽江、古城大理

云南徒步推荐：

在雨崩遇见日照金山

香格里拉大转经，一场心灵的洗礼



360度云南全境 深度解密

昆明印象

大理：观苍山洱海

遇见丽江

迪庆：世外桃源雨崩村

人间仙境香格里拉

腾冲：沸腾吧！热海公园

西双版纳：同纬度唯一热带风情

2月，来罗平赏油菜花

元阳最美梯田

舌尖上的建水豆腐



云南资深专家信息导航

云南准备篇

装备：徒步旅行计划

健康：预付高原反应、湿热环境

礼仪·习俗·安全

云南最好吃——汽锅鸡、过桥米线

带“云南”回家——少数民族服饰、风味食品、云南特色手工艺品

云南节日盛宴——泼水节、三月街、火把节、格冬节



云南完全交通攻略

火车：穷游最实惠出行方式

自驾：边走边欣赏沿途风光最佳方式

飞机：最快捷方式

如果上帝知道人间有一个叫云南的地方，他或许会奇怪，人类为什么会向往天堂？

Ready, YunNan

云南，有备而来

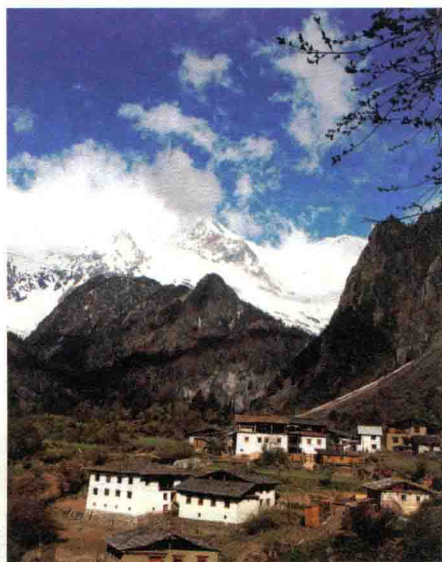
大理的悠远，丽江的柔软，时光打磨着记忆，若是人间有一处春色让人流连，那便是七彩云南。的确，云南风景如画，是很多旅客节日旅游必选去处。去云南旅游，往往会觉得眼睛不够用，因为这里的风景太美，少看一个都觉得遗憾。那么，哪些风景是你不容错过的？哪些景致让你难以抉择？就让这本书伴你同行，在你难以选择时，慢慢地翻看它，让精美的图片，朴实的文字帮你做出选择吧！



① 云南无处不风景

这本书，没有粗糙的景点介绍，也没有繁琐的旅游攻略，更没有生硬的线路规划。这只是一本用图片说话的书，或者说它更像一本画册。附在其间的不过是文字碎片，只起到点缀与说明的作用，如果一幅精美的风景图画，一段简短的文字片段，能够让你为之憧憬片刻，那么，对编辑而言，就是最幸福的事儿了！

那里，是一片绝尘净域，美丽得让你一听倾心，一见钟情！
那里，是一方旷古秘境，神奇得让你入梦入幻，如痴如醉！
那里，是一座七色乐土，丰灿得让你五体投地，八拜顶礼！



2 云南“最炫民族风”

云南是我国少数民族最多的省份，共有52个民族，其中人口在5000人以上的民族有26个。各民族分布呈大杂居、小聚居的特点。其中云南的世居民族有15个：白族、哈尼族、傣族、傈僳族、拉祜族、佤族、纳西族、景颇族、布朗族、普米族、阿昌族、怒族、基诺族、德昂族、独龙族。

品味云南，更绕不开欣赏当地少数民族的风土人情。入乡随俗，尊重少数民族生活习俗，是作为一名合格旅行者的必备品质。



傣族姑娘、纳西族妇女



东巴字画、云南扎染

白族姑娘的头饰



3 云南手工，十里看繁花

传统的云南手工艺品主要包括了民间手工艺人的手工艺品和民族手工艺品。最早的民间手工艺品想必来源于生活吧。在云南这片古老的土地上，世代聚集着多个民族，这也应该是使得云南手工艺品独具特色的一个重要历史原因吧。最早的生产活动中产生的工具，现在也变成了云南手工艺品。这些手工艺品同样来源于古老的纺织技术和染色技术，比如蜡染、扎染、云南手工土布等。劳动创造了这一切，劳动创造了社会，劳动创造了生活，劳动同样创造了云南手工艺品。



4 云南特有的味道

对于吃货而言，来云南你就有口福了！云南菜以烹制山珍、淡水鱼鲜和蔬菜见长，具有鲜嫩回甜、酸辣微麻、重油味厚的特点，适合云南多民族人民的口味。多姿多彩的地理风貌和干湿分明的立体气候，极其有利于动植物的生长。得天独厚的原料，为烹饪提供了丰富的来源。汽锅鸡、砂锅鱼、腌牛筋、香茅草烧鸡、腾冲大救驾、酸笋煮鱼等更是驰名中外。云南风味小吃如过桥米线、火腿豆焖饭、蒸糕、烧饵块、丽江耙粑、酥油茶等，也深受游客欢迎。



云南过桥米线、野生菌火锅

5 一本会讲故事的书

感谢我的文字编辑小陈，为这本书查阅了大量的资料，补充了很多背景资料和历史典故。为了让拿着这本书的人能够对云南产生真正的了解和兴趣，我们加入了大量的链接文字，注释这段历史、这个城市，只为了便于读者更好地了解。也要感谢我的美术编辑小徐，为了这本书的表达方式，她反复斟酌换了很多种设计方案，做了大量的细节设计，她的细心和不计繁复为这本书的最后呈现作出了非常大的贡献。



延伸阅读：五华楼历史

现在的五华楼是1998年重建的，是一座高20多米的四层建筑，下面的一层为台座，上面的三层为楼。五华楼是大理古城的标志性建筑之一，精美瑰丽让人赞赏。

编外

徒步——思想的行者

云南是一个既现代又古朴、既有自然奇观又充满人文风情的地方，游览云南有很多方式，但是徒步是令小编印象最深的。虎跳峡的一行，在半山的小路穿行，一路上，下方就是大峡谷，远处就是雪山，山外还是山，感觉人非常渺小。

驻足——心灵的安静

小编曾在腾冲和顺古镇驻留了近一周，除了每天比较悠闲地往返周围景区以外，大部分时间都是在古镇度过的。这里确实像是一个能让人安静下来的地方，不是因为这里的生活有多安逸，而是你会被这里的居民每天悠然的生活状态所感染。



目 录

Contents



云南交通

- 010 火车
- 011 公路
- 012 航空



精彩云南

- 014 云南N个必游地
- 020 云南味道
- 022 把“云南”带回家
- 026 云南少数民族特色节日



春城昆明

029 昆明印象

- 032 石林
- 038 翠湖
- 040 圆通寺
- 044 东寺塔、西寺塔
- 048 大观楼
- 050 石屏会馆
- 052 云南陆军讲武堂
- 054 忠爱坊
- 055 景星街



悠远大理

057 大理印象

- 063 大理古城及大理三塔
- 069 苍山与洱海
- 078 巍山古城和巍宝山
- 082 古城小景
- 086 大理三月街
- 089 石宝山景区
- 092 沙溪古镇
- 098 白族三道茶
- 100 扎染
- 102 大理蜡染
- 104 大理淘宝
- 106 大理美食
- 109 住宿锦囊
- 111 旅友经验帖



柔软丽江

113 丽江印象

- 116 丽江古城
- 132 纳西古乐会
- 133 乐淘丽江
- 138 黑龙潭
- 139 束河古镇
- 147 白沙古镇
- 149 玉龙雪山
- 152 泸沽湖
- 161 拉市海
- 167 虎跳峡



世外桃源迪庆

174 德钦印象

- 176 世外桃源雨崩村
- 188 梅里雪山
- 196 美丽的沙坝——奔子栏
- 199 茨中
- 203 纯美盐井



206 香格里拉印象

- 208 香格里拉县城
- 218 松赞林寺
- 227 普达措国家公园
- 234 诗意纳帕海
- 236 仙人遗田“白水台”



宁静腾冲

239 腾冲印象

- 242 和顺侨乡
- 250 国殇墓园
- 252 沸腾吧！热海公园
- 255 腾冲绝美银杏村
- 257 龙川江畔的柱状节理
- 258 怒江



雨林风光西双版纳

263 西双版纳印象

- 265 同纬度唯一的热带雨林
- 267 西双版纳望天树景区
- 268 西双版纳野象谷景区



云南其他地区

276 罗平印象

- 278 2月，来罗平赏油菜花

280 元阳印象

- 282 哈尼梯田
- 284 元阳美食

286 建水印象

- 287 建水文庙
- 290 朱家花园
- 294 双龙桥
- 296 西门板井
- 297 建水学政考棚
- 300 朝阳楼
- 302 建水美食

云南交通



火车

云南几大铁路线

① 高铁

沪昆客运专线是云南直通华东最为便捷的陆上交通要道。建成后从上海、浙江、江西、湖南、贵州等省市到云南旅游更为方便了。渝昆铁路为国家铁路网规划的郑州-重庆-昆明铁路通道，功能定位为客运专线。

② 国际铁路

泛亚铁路是国际线路，玉溪至蒙自的铁路就是泛亚铁路的部分路段。昆河线（昆明至河口）为米轨，目前只有部分区段通客车，著名的“人字桥”即在此线上。

③ 国内干线

有沪昆线（上海-昆明）、南昆线（南宁-昆明）、内昆线（内江-昆明）、成昆线（成都-昆明）、广丽线（广通-丽江）、玉蒙线（玉溪-蒙自）等。

④ 省内铁路

大丽铁路

大理-丽江，2009年9月通车运营，全长162.4千米，设计时速120千米。支线仁丽铁路，全长约16千米，2011年10月开通运营。

昆玉铁路

昆阳-玉溪，1998年通车运营，全长55.4千米，是我国第一条地方投资修建的铁路。

广大铁路

广通-大理，1998年通车运营，全长206千米，国家二级铁路。



公路是云南旅游主要的方式，云南现有的公路一共有20多万千米。其中高速公路23条，里程有2700多千米。



公路

通往云南几大高速公路

① 北京 - 昆明高速公路，简称京昆高速，编号为 G4

这条高速公路从四川攀枝花进入云南，云南境内永仁到武定149千米已经建成高速。

② 重庆 - 昆明高速公路，简称渝昆高速，编号为 G85

这条高速公路从四川宜宾进入云南，云南境内水富到麻柳湾高速已通车；麻柳湾到昭通是二级公路；昭通到昆明是全程高速。

③ 杭州 - 瑞丽高速公路，简称杭瑞高速，编号为 G56

由贵州六盘水进入云南，从滇黔界到宣威70千米为等外公路；宣威到曲靖目前已建成101千米高速公路或一级公路；曲靖到保山龙陵全程高速，龙陵到瑞丽150千米现为二级公路。

④ 上海 - 昆明高速公路，简称沪昆高速，编号为 G60

从贵州安顺进入云南胜境关，在曲靖与杭瑞高速重合至昆明，云南境内胜境关到曲靖已建成高速公路。

⑤ 汕头 - 昆明高速公路，简称汕昆高速，编号为 G72

从贵州兴义进入云南罗平，云南境内路段长278千米，其中召夸到西桥、石林到昆明共92千米已经建成高速，其余路段正在进行高速公路改造。



⑥ 广东 - 昆明高速公路，简称广昆高速，编号为 G76

从广西百色进入云南罗村口，云南境内除石林到锁龙寺正在建设外，其余路段已经全部建成高速公路。