



— 慢·旅·行·的·倡·导·者 —

★ 逐年修订 ★  
全新第二版

**图解版**

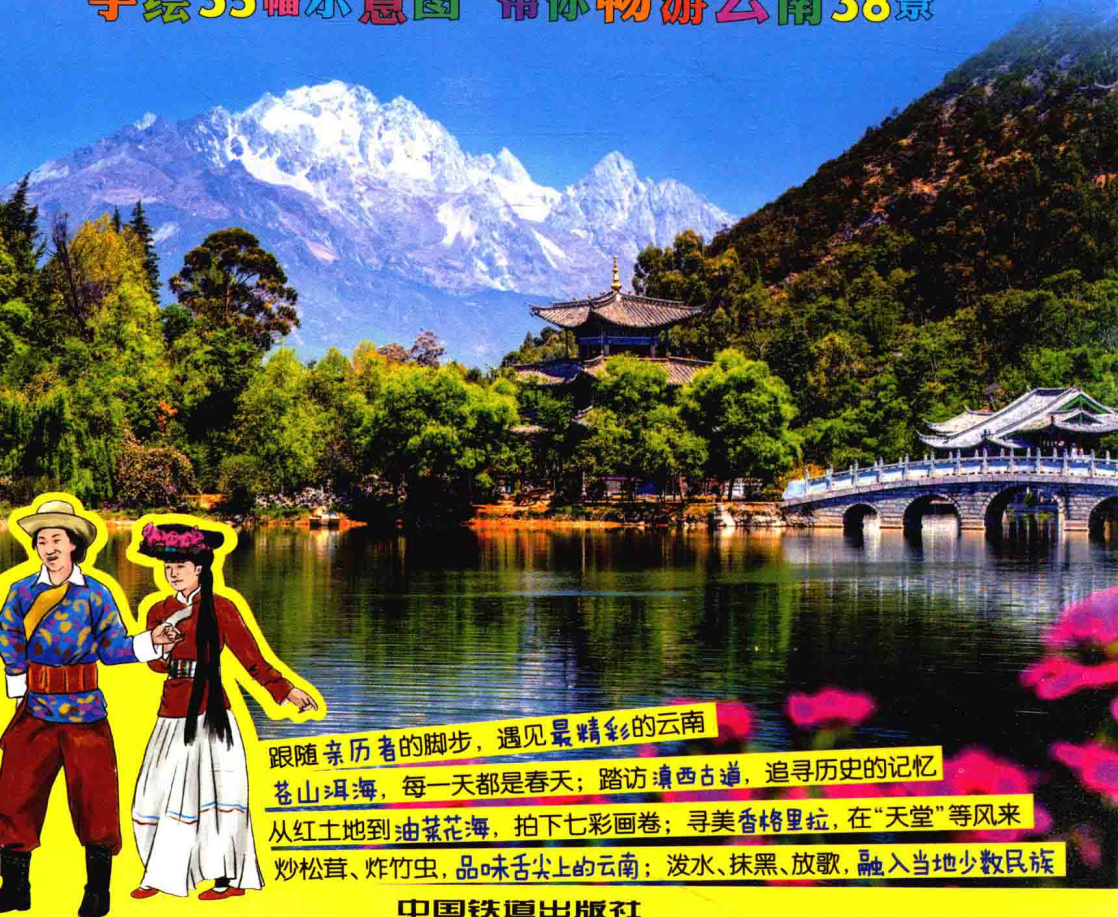
《亲历者》编辑部 编著

# 深度游

# 云南

## FOLLOW ME

手绘35幅示意图 带你畅游云南38景



跟随亲历者的脚步，遇见最精彩的云南

苍山洱海，每一天都是春天；踏访滇西古道，追寻历史的记忆

从红土地到油菜花海，拍下七彩画卷；寻美香格里拉，在“天堂”等风来

炒松茸、炸竹虫，品味舌尖上的云南；泼水、抹黑、放歌，融入当地少数民族

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

—慢·旅·行·的·倡·导·者—

★逐年修订★  
全新第二版

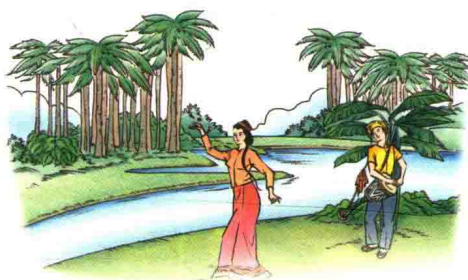
图解版

《亲历者》编辑部 编著

云南

深度游

FOLLOW ME



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE





图书在版编目 ( C I P ) 数据

云南深度游Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. --2版.-- 北京 :  
中国铁道出版社, 2015.9

( 亲历者 )

ISBN 978-7-113-20473-0

I. ①云… II. ①亲… III. ①旅游指南-云南省 IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第115653号

书名: 云南深度游Follow Me ( 第二版 )

作者: 《亲历者》编辑部 编著

---

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 菁

助理编辑: 杨 旭

版式设计: 东至亿美

责任印制: 郭向伟

---

出版发行: 中国铁道出版社 ( 北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054 )

印刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司

版次: 2013年2月第1版 2015年9月第2版 2015年9月第1次印刷

开本: 660mm × 980mm 1/16 印张: 15 插页: 1 字数: 300千

书号: ISBN 978-7-113-20473-0

定价: 48.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电 ( 010 ) 51873170 路电 ( 021 ) 73170 ( 发行部 )

打击盗版举报电话: 市电 ( 010 ) 51873659 路电 ( 021 ) 73659

# 目录 contents

## 解读云南 006-023

|      |                  |     |
|------|------------------|-----|
| 爱上云南 | ☞ 香格里拉秘境 .....   | 008 |
|      | ☞ 丽江古城之恋 .....   | 010 |
|      | ☞ 多民族风情 .....    | 012 |
|      | ☞ 昆明度假胜地 .....   | 014 |
|      | ☞ 大理风花雪月 .....   | 015 |
| 图解云南 | ☞ 美味云南 .....     | 016 |
|      | ☞ 彩云之南的闲适时光 ...  | 018 |
|      | ☞ 民族节日风情 .....   | 020 |
|      | ☞ 在云南做十件美事 ..... | 022 |

## PART 1 024-081

### 昆明周边

|             |     |
|-------------|-----|
| 翠湖风景区 ..... | 026 |
| 滇池 .....    | 032 |
| 石林 .....    | 036 |
| 九乡 .....    | 042 |
| 东川红土地 ..... | 046 |
| 元谋土林 .....  | 052 |
| 黑井古镇 .....  | 055 |
| 抚仙湖 .....   | 060 |
| 新平哀牢山 ..... | 065 |
| 罗平花海 .....  | 070 |
| 阿庐古洞 .....  | 077 |

## PART 2 082-163

### 大理—丽江—香格里拉

|             |     |
|-------------|-----|
| 大理古城 .....  | 084 |
| 苍山和洱海 ..... | 091 |
| 巍山古城 .....  | 101 |
| 石宝山 .....   | 105 |
| 丽江古城 .....  | 109 |
| 束河古镇 .....  | 122 |
| 玉龙雪山 .....  | 127 |
| 虎跳峡 .....   | 132 |
| 老君山 .....   | 136 |
| 泸沽湖 .....   | 141 |
| 普达措 .....   | 145 |
| 松赞林寺 .....  | 151 |
| 石卡雪山 .....  | 154 |
| 梅里雪山 .....  | 157 |

## PART 3 164-189

### 保山三条线

|             |     |
|-------------|-----|
| 和顺古镇 .....  | 166 |
| 腾冲火山 .....  | 173 |
| 瑞丽 .....    | 178 |
| 怒江大峡谷 ..... | 183 |

## PART 4 190-211

### 西双版纳

|            |     |
|------------|-----|
| 泼水节.....   | 192 |
| 勐泐大佛寺..... | 198 |
| 橄榄坝.....   | 200 |
| 勐仑植物园..... | 204 |
| 娜允古镇.....  | 208 |

## PART 5 212-233

### 红河和文山

|           |     |
|-----------|-----|
| 建水古城..... | 214 |
| 元阳梯田..... | 219 |
| 普者黑.....  | 225 |
| 坝美村.....  | 230 |
| 附录.....   | 234 |



## 示意图目录

|             |     |
|-------------|-----|
| 翠湖周边.....   | 028 |
| 滇池.....     | 034 |
| 石林.....     | 038 |
| 九乡.....     | 043 |
| 东川红土地.....  | 049 |
| 元谋土林.....   | 053 |
| 黑井古镇.....   | 057 |
| 抚仙湖.....    | 063 |
| 新平哀牢山.....  | 066 |
| 罗平花海.....   | 072 |
| 阿庐古洞.....   | 080 |
| 大理古城.....   | 086 |
| 苍山和洱海.....  | 097 |
| 巍山古城.....   | 102 |
| 石宝山.....    | 107 |
| 丽江古城.....   | 112 |
| 丽江木府.....   | 114 |
| 束河古镇.....   | 124 |
| 玉龙雪山.....   | 129 |
| 虎跳峡.....    | 134 |
| 老君山.....    | 139 |
| 泸沽湖.....    | 142 |
| 普达措.....    | 146 |
| 松赞林寺周边..... | 152 |
| 梅里雪山.....   | 158 |
| 和顺古镇.....   | 168 |
| 腾冲火山.....   | 174 |
| 瑞丽周边.....   | 180 |
| 怒江大峡谷.....  | 184 |
| 景洪城区.....   | 196 |
| 橄榄坝.....    | 202 |
| 勐仑植物园.....  | 205 |
| 建水古城.....   | 215 |
| 元阳梯田.....   | 222 |
| 普者黑.....    | 226 |



—慢·旅·行·的·倡·导·者—

★逐年修订★  
全新第二版

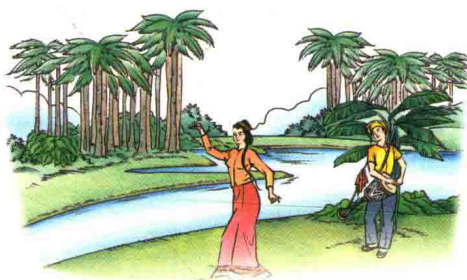
图解版

《亲历者》编辑部 编著

# 云南

# 深度游

## FOLLOW ME



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE





# 序言

旅行不就是看看吗？

旅行不就是放松吗？

如果你还在嘻嘻哈哈中走过一个个地方，那你是否还能持续地背起行囊？

旅行不是走马观花，旅行是一层境界、一种态度、一次洗礼。

这才是深度旅游。

在旅行中，我们享受人景相融，只闻花香，不争朝夕。但是善于发现、善于品味，你才能充分享受。

在旅行中，我们触摸时空幻境，借问英雄，唏嘘宿命。但是读懂历史、勇于探究，你才能思想无疆。

在旅行中，我们感悟生命真谛，填补匮乏，舞动心灵。但是乐于体验、肯于吃苦，你才能涤化心灵。

我们喜欢更深入的旅行，践行深度游，激发正能量，生命会因此而更精彩！

本书以深度游为主旨，精选云南最具旅游价值的景点。向读者展示了云南多民族的绚丽风情，在这里或游走在秀美的山水间，或穿梭于古城清幽的小巷里，又或仅仅是呆坐着感受这里弥漫着的古老神秘的气息，若是人间有一处春色让人流连，便是七彩云南。



## 墨区

微印象

### 基本信息

景区星级

## 暑区概述

### 子景点

图片

● 攻略

攻略

### 景区示意图

### 行程推荐

向读者推荐合理、实用的景区游览线路和日程安排,使整个旅游行程更加科学、从容。



# 目录 contents

## 解读云南 006-023

|      |                  |     |
|------|------------------|-----|
| 爱上云南 | ☞ 香格里拉秘境 .....   | 008 |
|      | ☞ 丽江古城之恋 .....   | 010 |
|      | ☞ 多民族风情 .....    | 012 |
|      | ☞ 昆明度假胜地 .....   | 014 |
|      | ☞ 大理风花雪月 .....   | 015 |
| 图解云南 | ☞ 美味云南 .....     | 016 |
|      | ☞ 彩云之南的闲适时光 ...  | 018 |
|      | ☞ 民族节日风情 .....   | 020 |
|      | ☞ 在云南做十件美事 ..... | 022 |

## PART 1 024-081

### 昆明周边

|             |     |
|-------------|-----|
| 翠湖风景区 ..... | 026 |
| 滇池 .....    | 032 |
| 石林 .....    | 036 |
| 九乡 .....    | 042 |
| 东川红土地 ..... | 046 |
| 元谋土林 .....  | 052 |
| 黑井古镇 .....  | 055 |
| 抚仙湖 .....   | 060 |
| 新平哀牢山 ..... | 065 |
| 罗平花海 .....  | 070 |
| 阿庐古洞 .....  | 077 |

## PART 2 082-163

### 大理—丽江—香格里拉

|             |     |
|-------------|-----|
| 大理古城 .....  | 084 |
| 苍山和洱海 ..... | 091 |
| 巍山古城 .....  | 101 |
| 石宝山 .....   | 105 |
| 丽江古城 .....  | 109 |
| 束河古镇 .....  | 122 |
| 玉龙雪山 .....  | 127 |
| 虎跳峡 .....   | 132 |
| 老君山 .....   | 136 |
| 泸沽湖 .....   | 141 |
| 普达措 .....   | 145 |
| 松赞林寺 .....  | 151 |
| 石卡雪山 .....  | 154 |
| 梅里雪山 .....  | 157 |

## PART 3 164-189

### 保山三条线

|             |     |
|-------------|-----|
| 和顺古镇 .....  | 166 |
| 腾冲火山 .....  | 173 |
| 瑞丽 .....    | 178 |
| 怒江大峡谷 ..... | 183 |

## PART 4 190-211

### 西双版纳

|            |     |
|------------|-----|
| 泼水节.....   | 192 |
| 勐泐大佛寺..... | 198 |
| 橄榄坝.....   | 200 |
| 勐仑植物园..... | 204 |
| 娜允古镇.....  | 208 |

## PART 5 212-233

### 红河和文山

|           |     |
|-----------|-----|
| 建水古城..... | 214 |
| 元阳梯田..... | 219 |
| 普者黑.....  | 225 |
| 坝美村.....  | 230 |
| 附录.....   | 234 |



## 示意图目录

|             |     |
|-------------|-----|
| 翠湖周边.....   | 028 |
| 滇池.....     | 034 |
| 石林.....     | 038 |
| 九乡.....     | 043 |
| 东川红土地.....  | 049 |
| 元谋土林.....   | 053 |
| 黑井古镇.....   | 057 |
| 抚仙湖.....    | 063 |
| 新平哀牢山.....  | 066 |
| 罗平花海.....   | 072 |
| 阿庐古洞.....   | 080 |
| 大理古城.....   | 086 |
| 苍山和洱海.....  | 097 |
| 巍山古城.....   | 102 |
| 石宝山.....    | 107 |
| 丽江古城.....   | 112 |
| 丽江木府.....   | 114 |
| 束河古镇.....   | 124 |
| 玉龙雪山.....   | 129 |
| 虎跳峡.....    | 134 |
| 老君山.....    | 139 |
| 泸沽湖.....    | 142 |
| 普达措.....    | 146 |
| 松赞林寺周边..... | 152 |
| 梅里雪山.....   | 158 |
| 和顺古镇.....   | 168 |
| 腾冲火山.....   | 174 |
| 瑞丽周边.....   | 180 |
| 怒江大峡谷.....  | 184 |
| 景洪城区.....   | 196 |
| 橄榄坝.....    | 202 |
| 勐仑植物园.....  | 205 |
| 建水古城.....   | 215 |
| 元阳梯田.....   | 222 |
| 普者黑.....    | 226 |







# 解读 云南

## 爱上云南

香格里拉秘境

丽江古城之恋

多民族风情

昆明度假胜地

大理风花雪月

## 图解云南

美味云南

彩云之南的闲适时光

民族节日风情

在云南做十件美事



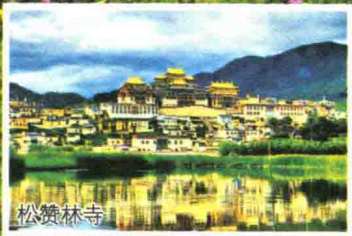
# 香格里拉秘境

Xianggelila

香格里拉是一片理想的世外桃源，神圣的雪山，神秘的藏传佛教，奇特的三江并流，给香格里拉蒙上了一层夺目的色彩。梅里雪山腹地清幽宁静，有日照金山美景和仙境般的雨崩。普达措双湖湖水清冽纯净，高山草甸和野生动物让这里胜似天堂。走过香格里拉不仅仅只是来过，更多的是收获心灵的宁静与平和。



梅里雪山



松赞林寺



香格里拉高原草甸







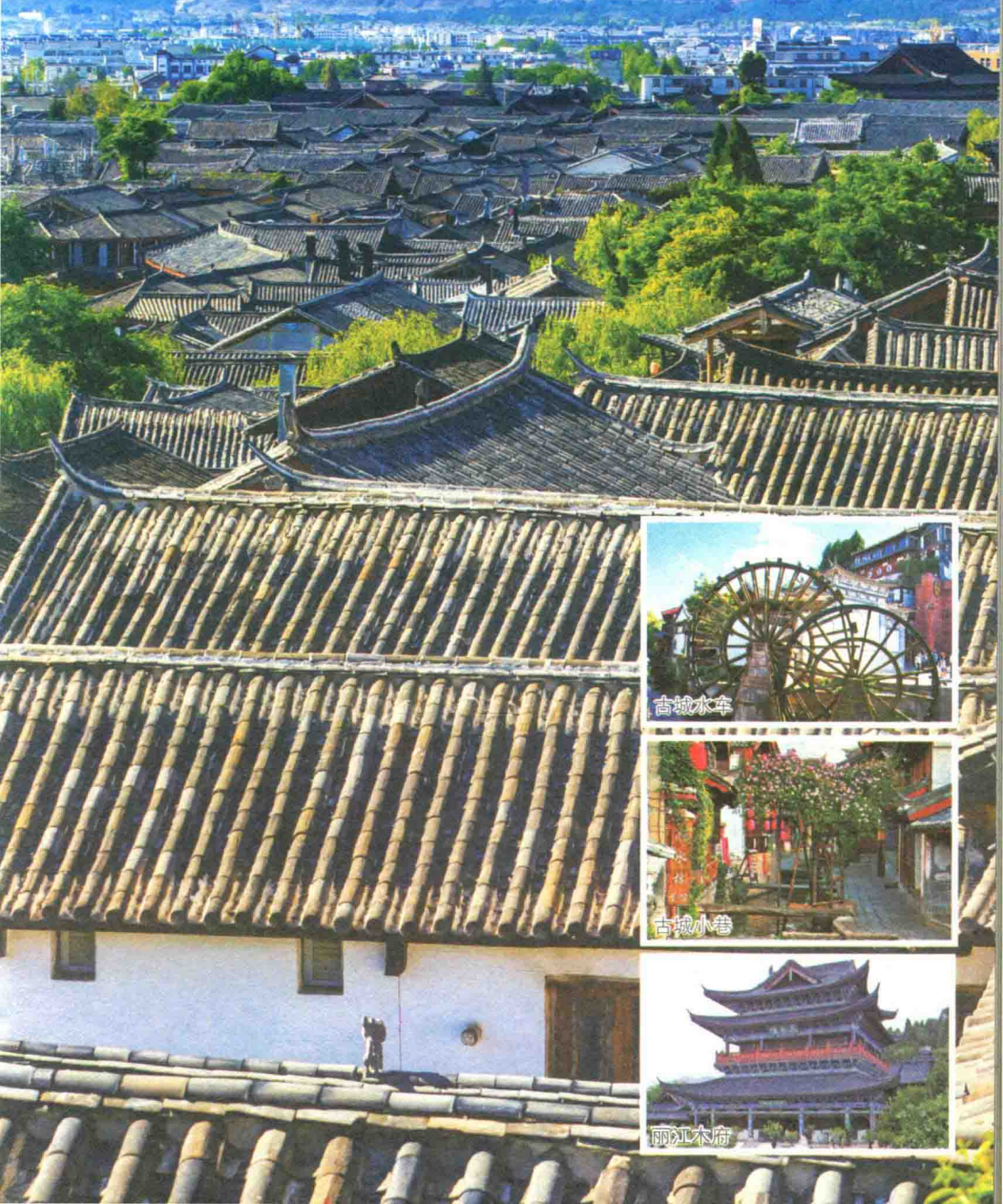




# 丽江古城之恋

Lijiang

丽江古城依山就水，青山环抱，独特的建造格局和建筑风格，确实有耳目一新之感。浓郁的纳西风情也别有一番味道，木府宏伟华丽。要想热闹就不应该错过丽江，四方街酒吧林立、灯火通明。要想幽静就不应该错过丽江，巷子深处处处是发呆地。



古城水车



古城小巷



丽江木府





山上火 喝王老吉

*Mingzu*

# 民族风情

云南这片土地上聚集着多个少数民族。他们世代居于此，让这片土地也变得异彩纷呈，他们多能歌善舞，每年的大型节日上都载歌载舞，像彝族火把节、傣族泼水节、大理三月街等都十分的热闹。云南十八怪更是让游人领略到这里的独特风情。来到云南，你可以亲身感受一下各个民族的热情。