

lonely planet

云南



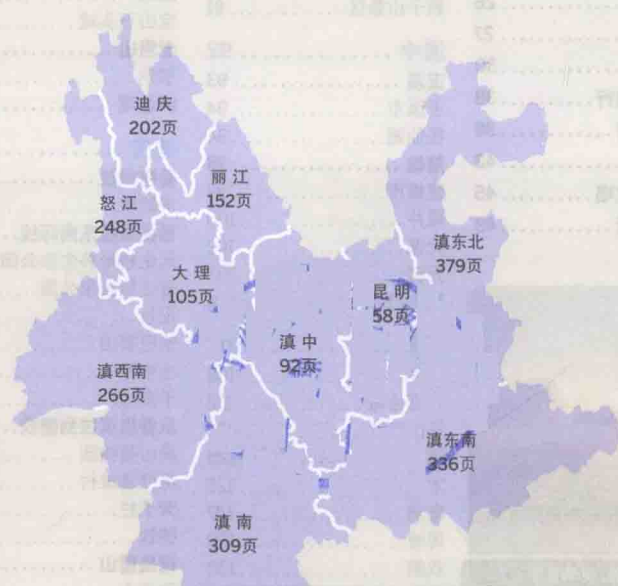
中国旅行指南系列

资深
实地
好用
全彩

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
自驾线路
详解
慢生活
专题

中国地图出版社

云南



本书作者

张世秋/杜春华/古玉杰/李小小
尼佬/田婷婷/郑娜娜/朱培松

云南

中文第三版

© Lonely Planet 2015

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片所有者所有, 2015

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

云南 = Yun Nan / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编
-- 2 版. -- 北京: 中国地图出版社, 2015.7
(中国旅行指南系列)
ISBN 978-7-5031-8668-4

I. ①云… II. ①澳… 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 139536 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	14
字 数	762 千字
版 次	2015 年 7 月第 2 版
印 次	2015 年 7 月北京第 7 次印刷
定 价	65.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-8668-4/Z·233
审 图 号	GS (2015) 1419 号
图 字	01-2013-3808

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

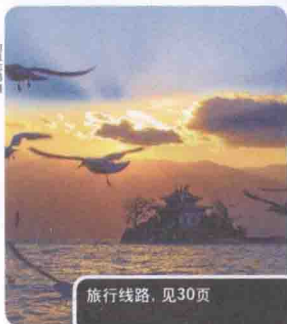
(公司总部) ABN 36 005 607 983
Locked Bag 1, Footscray/Victoria 3011, Australia
电话: +61 3 8379 8000
传真: +61 3 8379 8111
联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容的准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在英国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来到云南	4
云南地图	6
云南TOP18	8
行前参考	18
新线报	20
如果你喜欢	21
当地人推荐	24
省钱妙计	26
每月热门	27
旅行线路	30
负责任的旅行	38
带孩子旅行	39
自驾游	42
和当地人吃喝	45
云南慢生活	49



旅行线路，见30页



和当地人吃喝，见45页

在路上

昆明	58	云南驿	151
昆明	61	丽江	152
昆明周边	84	丽江（大研）	155
斗南花卉市场	84	大研周边	170
安宁温泉	84	束河	170
石林	85	玉龙雪山	175
九乡风景区	87	白沙	177
东川	88	玉湖	179
轿子山景区	91	宝山石头城	182
滇中	92	老君山	184
玉溪	93	黎明	184
玉溪市	94	泸沽湖	188
抚仙湖	94	迪庆	202
楚雄	98	香格里拉	206
楚雄市	99	虎跳峡	219
黑井	100	香格里拉东南环线	224
元谋	102	天生桥地热生态公园	224
元谋土林	103	普达措国家公园	224
禄丰恐龙谷	104	尼汝	225
大理	105	哈巴雪山	226
下关	108	小中甸	227
大理古城	112	千湖山	227
苍山沿线	123	从香格里拉到德钦	228
洱海环线	125	高山植物园	228
才村	125	尼西汤堆村	229
喜洲	127	奔子栏	230
周城	129	德钦	232
双廊	130	梅里雪山	234
挖色	133	飞来寺	234
大理北部	134	明永冰川	237
洱源县城	134	雨崩	238
剑川县城	137	德钦经维西到金沙江	241
沙溪	137	茨中村	241
石宝山	140	茨中到维西	244
云龙	142	维西	245
诺邓	143	维西至金沙江	246
漾濞	145	塔城滇金丝猴	
大理南部	146	国家公园	247
巍山	146	怒江	248
巍宝山	149	六库	249
大理东部	150	片马	252
鸡足山	150	老姆登	253

目录

了解云南

知子罗.....	254	孟连.....	330	今日云南.....	394
福贡.....	255	西盟.....	332	历史.....	396
贡山.....	256	澜沧.....	333	云南人.....	407
独龙江.....	257	景迈茶山.....	334	建筑和艺术.....	409
丙中洛.....	259			民族.....	412
丙中洛至滇藏界.....	263	滇东南.....336		饮食.....	416
迪麻洛和碧罗雪山.....	264	红河.....338		环境.....	419
滇西南.....266		元阳梯田.....	338		
保山.....268		红河县.....	347		
保山市区.....	269	建水.....	350		
松山.....	271	团山村.....	358		
腾冲.....	272	燕子洞.....	359		
和顺.....	280	石屏.....	359		
绮罗.....	286	蒙自.....	362		
热海.....	286	河口.....	366		
火山公园.....	288	泸西.....	370		
北海湿地.....	289	文山.....371			
樱花谷.....	289	普者黑.....	371		
江东银杏村.....	289	坝美.....	376		
界头.....	290	八宝镇.....	378		
猴桥.....	290				
德宏.....291		滇东北.....379			
芒市.....	291	昭通.....380			
瑞丽.....	295	昭通市区.....	380		
瑞丽周边.....	299	大山包.....	382		
盈江.....	301	豆沙关.....	384		
临沧.....303		黄连河.....	384		
临沧市区.....	303	曲靖.....384			
沧源.....	303	罗平.....	385		
翁丁部落.....	305	会泽.....	389		
崖画和勐来峡谷.....	306	陆良.....	392		
孟定.....	307				

滇南.....309

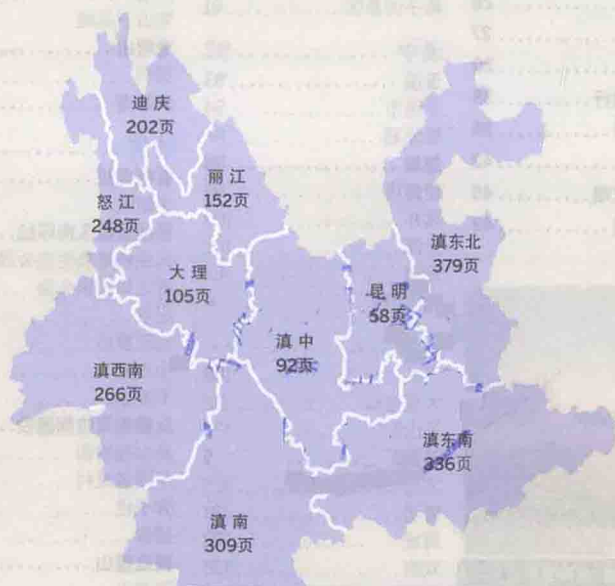
西双版纳.....	312
景洪.....	312
景洪周边.....	323
勐腊.....	324
易武.....	325
南糯山.....	326
章朗.....	326
勐景来.....	328
普洱.....328	
普洱市区.....	329

特别呈现

徒步泸沽湖.....	194
徒步虎跳峡.....	222
徒步雨崩.....	242
泡不完的温泉.....	287



云南

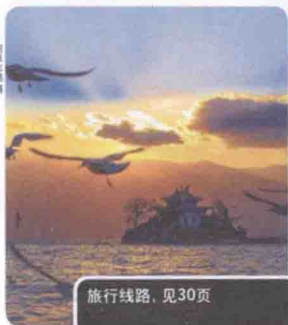


本书作者

张世秋/杜春华/古玉杰/李小可
尼佬/田婷婷/郑娜娜/朱培松

计划你的行程

欢迎来到云南	4
云南地图	6
云南TOP18	8
行前参考	18
新线报	20
如果你喜欢	21
当地人推荐	24
省钱妙计	26
每月热门	27
旅行线路	30
负责任的旅行	38
带孩子旅行	39
自驾游	42
和当地人吃喝	45
云南慢生活	49



旅行线路，见30页



和当地人吃喝，见45页

在路上

昆明	58	云南驿	151
昆明	61	丽江	152
昆明周边	84	丽江（大研）	155
斗南花卉市场	84	大研周边	170
安宁温泉	84	束河	170
石林	85	玉龙雪山	175
九乡风景区	87	白沙	177
东川	88	玉湖	179
轿子山景区	91	宝山石头城	182
滇中	92	老君山	184
玉溪	93	黎明	184
玉溪市	94	泸沽湖	188
抚仙湖	94	迪庆	202
楚雄	98	香格里拉	206
楚雄市	99	虎跳峡	219
黑井	100	香格里拉东南环线	224
元谋	102	天生桥地热生态公园	224
元谋土林	103	普达措国家公园	224
禄丰恐龙谷	104	尼汝	225
大理	105	哈巴雪山	226
下关	108	小中甸	227
大理古城	112	千湖山	227
苍山沿线	123	从香格里拉到德钦	228
洱海环线	125	高山植物园	228
才村	125	尼西汤堆村	229
喜洲	127	奔子栏	230
周城	129	德钦	232
双廊	130	梅里雪山	234
挖色	133	飞来寺	234
大理北部	134	明永冰川	237
洱源县城	134	雨崩	238
剑川县城	137	德钦经维西到金沙江	241
沙溪	137	茨中村	241
石宝山	140	茨中到维西	244
云龙	142	维西	245
诺邓	143	维西至金沙江	246
漾濞	145	塔城滇金丝猴	247
大理南部	146	国家公园	247
巍山	146	怒江	248
巍宝山	149	六库	249
大理东部	150	片马	252
鸡足山	150	老姆登	253

目录

了解云南

知子罗.....	254	孟连.....	330	今日云南.....	394
福贡.....	255	西盟.....	332	历史.....	396
贡山.....	256	澜沧.....	333	云南人.....	407
独龙江.....	257	景迈茶山.....	334	建筑和艺术.....	409
丙中洛.....	259	滇东南.....336		民族.....	412
丙中洛至滇藏界.....	263	红河.....	338	饮食.....	416
迪麻洛和碧罗雪山.....	264	元阳梯田.....	338	环境.....	419
滇西南.....266		红河县.....	347		
保山.....	268	建水.....	350		
保山市区.....	269	团山村.....	358		
松山.....	271	燕子洞.....	359		
腾冲.....	272	石屏.....	359		
和顺.....	280	蒙自.....	362		
绮罗.....	286	河口.....	366		
热海.....	286	泸西.....	370		
火山公园.....	288	文山.....371			
北海湿地.....	289	普者黑.....	371		
樱花谷.....	289	坝美.....	376		
江东银杏村.....	289	八宝镇.....	378		
界头.....	290	滇东北.....379			
猴桥.....	290	昭通.....	380		
德宏.....291		昭通市区.....	380		
芒市.....	291	大山包.....	382		
瑞丽.....	295	豆沙关.....	384		
瑞丽周边.....	299	黄连河.....	384		
盈江.....	301	曲靖.....384			
临沧.....303		罗平.....	385		
临沧市区.....	303	会泽.....	389		
沧源.....	303	陆良.....	392		
翁丁部落.....	305				
崖画和勐来峡谷.....	306				
孟定.....	307				
滇南.....309					
西双版纳.....	312				
景洪.....	312				
景洪周边.....	323				
勐腊.....	324				
易武.....	325				
南糯山.....	326				
章朗.....	326				
勐景来.....	328				
普洱.....328					
普洱市区.....	329				

生存指南

出行指南.....	426
交通指南.....	433
索引.....	439
地图图例.....	445

特别呈现

徒步泸沽湖.....	194
徒步虎跳峡.....	222
徒步雨崩.....	242
泡不完的温泉.....	287



欢迎来 云南

毫无保留的阳光和蓝天，各民族缤纷的衣衫与歌声，还有让人忘情投入的山川……云南的丰富，是你一来再来的理由。那些触动你内心的惊喜，藏在这片神奇土地的角落等你去触碰。

一米阳光

初到云南，不管是春天、夏天、秋天甚至是冬天，温和的天气和灿烂的阳光，几乎第一时间就能把你俘获。从南往北地形起伏变幻，景色也各不相同，但在云南旅行不管走到哪里，艳阳和晴空几乎是不间断地与你相遇。在小客栈或豪华度假酒店发呆，或者只是闲逛在一条乡间路上，好天气给你带来的享受都是无价的。

多彩民族风

在这个民族大省，或许你多少会对少数民族的歌舞表演产生一些疲劳。耐心一些！一旦走近他们的生活，你会发现他们各自繁复服饰上的颜色和绣纹。而一场不期而遇的彝人婚礼、一次山间教堂的藏民唱诗，或者白族的渔网和哈尼族的水烟锅，更让你眼前一亮，云南少数民族的多样风情背后是源远流长的故事。

户外胜地

从横断山脉到澜沧江河谷，云南的山川地貌让户外爱好者跃跃欲试。入门级别的虎跳峡徒步、让人腿软心怯的徒步独龙江、小走怡情的泸沽湖环行，或者金沙江波浪间的漂流、丽江黎明红石岩壁上的攀岩、360度湖光山色不断的环洱海骑行，各种难度和玩法，让你的精力全方位燃烧起来。

慢慢深入

别把日程排满，不少视线之外的风物，你只需张大好奇的眼睛再多花几小时车程。即使在大众印象中已经高度商业化的丽江和大理，古城周边也有不少本地人惬意自得的小村镇等你拜访。在西双版纳，走一段雨林就能把日趋都市化的景洪抛在脑后。即使在元阳梯田被摄影师长枪短炮包裹起来的时候，红河、绿春这些邻县的梯田里，耕牛仍然自顾自地嚼着草。



我为什么喜欢云南

本书作者 张世秋

和大多数云南人一样，我是一个懒散家乡宝，觉得在哪里都没有窝在云南舒服，每天不用做什么有出息的大事，晒晒太阳就满足了。找得出什么理由不喜欢云南呢？到处都有着让人兴奋的东西促使你去不停发现：四季变幻的山川风景，融合多元文化的建筑，口音和个性都不尽相同的各方各族人……正好像云南到处都有的美味，或酸或甜或辣，都同样真挚而吸引人。

更多关于作者的介绍，见446页。

云南

西藏自治区

梅里雪山

千里迢迢而来，只为了看到你神圣的面容(234页)

察隅

梅里雪山
8740m

盐井

德钦

香格里拉

春夏草原花开，是香格里拉最美的时候(206页)

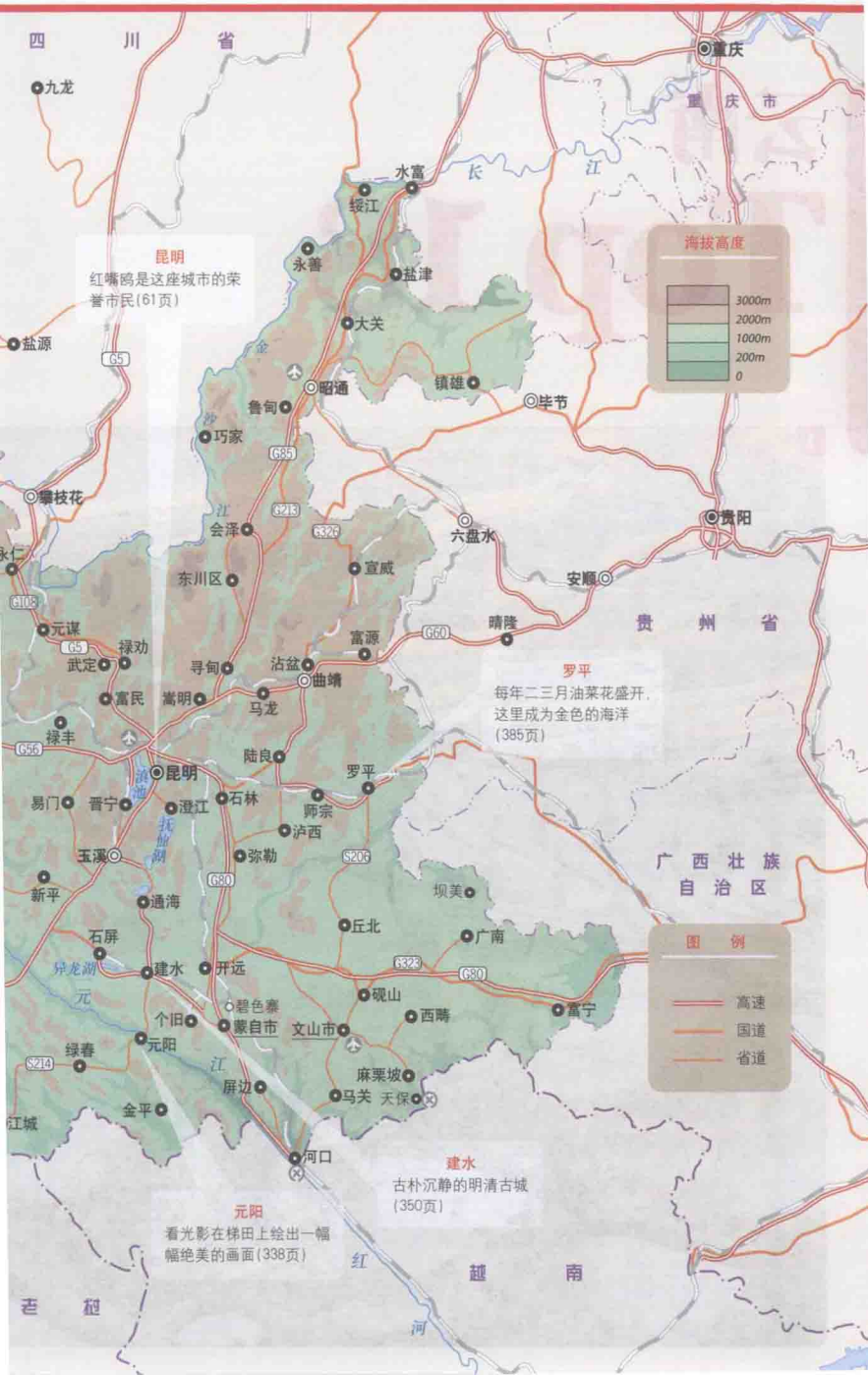
丽江

熙攘的人潮难以掩盖古城之美(155页)

印度

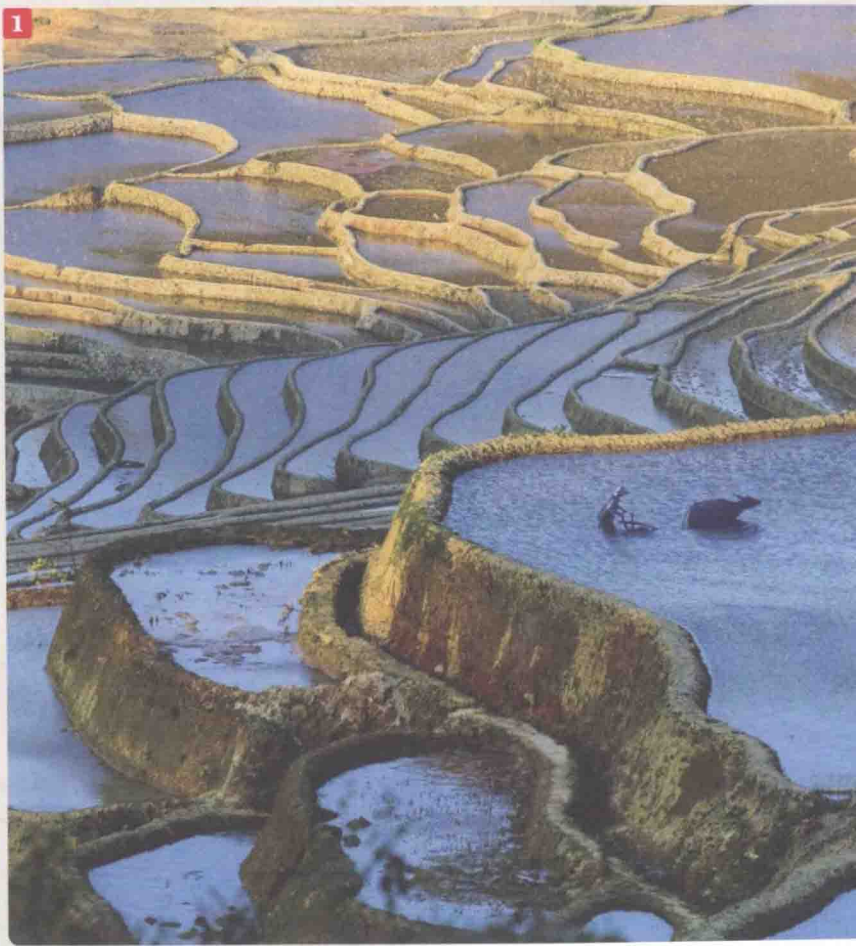
怒江

山高谷深，居住着勤劳善歌的人民(248页)



云南

Top 18



哈尼梯田

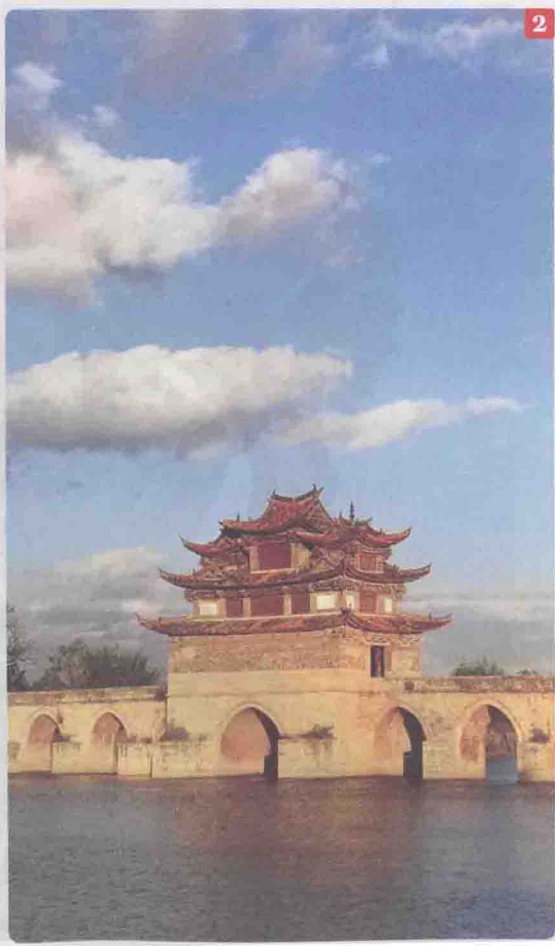
1 哀牢山和红河水，将你与身后的都市生活隔出一片云海的距离。从此面朝梯田，过起云上仙居的日子，每天等着被美景唤醒。十八般摄影器材各就各位，视线追踪于云雾与碧野的边界，要时刻准备着捕捉霞光云影在梯田镜面上的无穷变幻。最不可言说的，是每逢天心月圆时那种“千江有水千江月”的幽美意境。徒步深入仙境背后的春耕秋收，方知盘中的梯田鱼米是泥土、耕耘和天时的珍贵造化。赶一场切中农时的哈尼族节庆，长街古宴（见342页）为你奉上稻作文明的丰饶结晶。跻身世界文化遗产名录，自然和人文并重的哈尼梯田（见338页元阳、347页红河、94页元江）堪称实至名归。

建水古城

2 这座鲜活的“古建博物馆”对旅行者有发不完的福利：精美的朱家花园供你沉醉；文庙为你重现礼乐之美；寻访深巷，千年古井奖励你一瓢甘泉和一炉烧豆腐；国内数一数二的精品古桥和古村落轻松骑行可达……结束一天的游荡，在旧得恰到好处的美丽古建中过起超高性价比的现代生活，是建水最赞的体验——每天总花费100元之内就可以吃好、玩好、住好，每顿十来块钱也能吃个几天，并且顿顿不重样，这样扎实的幸福感，试问谁能抵挡？省下不少旅费，索性去逛逛紫陶店吧：日渐走俏的紫陶实用又雅致，用来送礼、自用和收藏，恰好传递建水的古韵流芳。图为建水双龙桥。



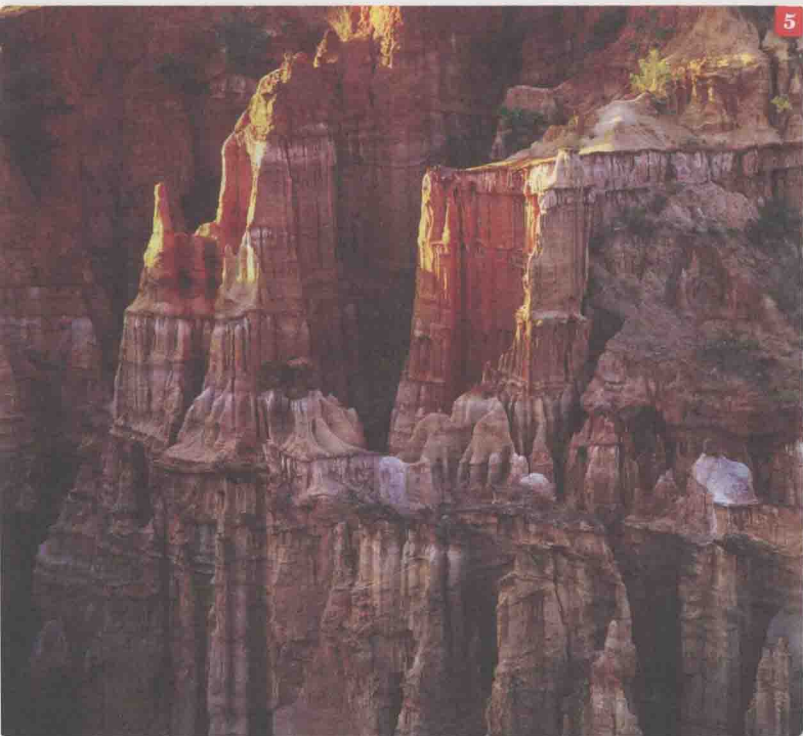
Gettyimages 摄影



2

杜春华 摄





赶集

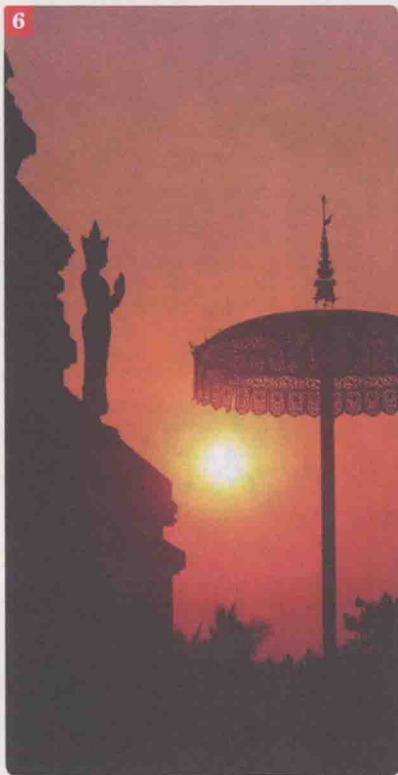
3 云南乡间集市的魅力，洋溢在乡亲们的眉梢和嘴角上。鸡飞狗跳、牛吼猪叫，一大早就赶来的各类生猛走地禽畜，是集市上最耍宝的参与者。隔壁摊位就是家畜催情散专柜，这不过是千奇百怪的乡土物资中的一款。看到扭呀扭的一堆竹虫和霉菌疯长、发着蓝光的毛豆腐不要大惊小怪，转身落座热气腾腾的饮食排档，它们将令你大快朵颐。竹编、陶器、刺绣和银饰样样价廉物美，勾起你扫货的冲动。最上镜的还是女人们艳丽的民族服饰，不妨到服装摊位试穿一下，你也融入了这道亮丽的风景线。图为普洱孟连的乡镇市集。

少数民族

4 彩云之南的色彩来自25个缤纷的少数民族。依洱海而生的白族，迎本主、绕三灵、赶三月街，节日总是不断；披星戴月的纳西族妇人走过丽江四方街；勤劳多智的哈尼族开垦出了通往天堂的阶梯；彝族有着最为绚烂多彩的服饰；神秘的摩梭人在泸沽湖撒下渔网；傈僳族人在深山里唱出美妙的四声部；盛装的藏族人在香格里拉跳起锅庄；傣族在泼水节狂欢；景颇族在目瑙纵歌节上尽情歌舞……一切令人目不暇接，耳不暇听。快来跟着少数民族的生活节拍走一遭云南吧。

七彩大地

5 高饱和度的云南大地，受尽“好色”者恩宠。除了以元阳梯田为代表的万亩水色天光，还有众多影像大片更替上映。元谋造型光怪的土林，配上暖色调的光影，总让人有穿越洪荒的遐想。春天，罗平油菜花田无边无际，为邻近的喀斯特地貌上了一层鲜艳的颜色。通透的蓝天和云间倾泻的神光交替做背景，无论微距还是远景都各得其所。东川的红土地随季节更替，摆弄多变的色彩和妖娆的线条，大地溢满了律动的节奏。冬樱盛开的季节，高黎贡山下的樱花谷和苍山下的大理古城，都披上了浪漫的粉色外衣。图为元谋土林。



6

西双版纳

6 树影斑驳的热带雨林，风姿绰约的傣族少女是西双版纳的招牌形象，但不是全部。云雾缭绕的茶山间，还散布着布朗、哈尼、瑶族等村庄。大村小寨里仍能偶遇活着的民间工艺和古老的信仰。如果你对傣族的印象只有泼水节，那在传统的傣村中小住几日，定会收获不浅。赶一场当地的街子，过一次泼水节以外的节日，都能让你的旅行体验与众不同。异域范儿十足的景洪街头，丰富的傣味和高品质的咖啡，还有香气袭人的热带水果，都能让吃货心动不已。在旅程将尽时，不妨考虑近在咫尺的东南亚之行。

Gettyimages 视觉



7

昆明慢时光

7 多亏旅行者的匆匆路过，昆明才不至于成为“游客专供”。本地人在翠湖安然地做着主人，文林街里聚集了本土的文化人和艺术家，云南各地的美食在昆明落地开花，繁盛的鲜花植物装点昆明人的庭院和城市各个角落。清晨在翠湖慢跑或散步，混在当地人的长队中等待一碗热乎乎的米线，在咖啡馆里慵懒地度过一个下午，或者在市场里闲逛，在蔬果熟食生鲜的摊位间流连。入夜，潜入酒吧里听一场现场音乐，只需要一天，你就会忍不住羡慕昆明人的福气。图为昆明的咖啡馆。

梅里雪山

8 梅里雪山从来不少崇拜者和朝圣者，它的传奇在千里之外就为人传颂。人们知道那些失踪的登山队员的故事，也愿意花一星期去等待雪山露脸——因为卡瓦格博常年隐身于云雾之后。你可以在飞来寺或者维西通往德钦的路上膜拜这座神山，感受从村庄到雪峰的炫目落差，也可以组建一支徒步小队，前往雨崩或者明永冰川，深入到离雪线最近的朝拜地做个祈祷。其实，要做个幸运儿也不难，记得在深秋或者初冬前来，你将有很大机会守到卡瓦格博的“日照金山”！