



考拉旅行

SINCE 2003

WQ016

考拉旅行重磅强书《云南玩全攻略》新装升级，一如既往带您畅游云南！

云南

玩全攻略

《玩全攻略》编辑部 编著

2016-2017

全彩升级版

超全面的云南旅行玩全指南



网罗358个热门景点，
玩遍云南贴心随身书！

玩家必备酷游秘籍！耀荐云南热地大赏！

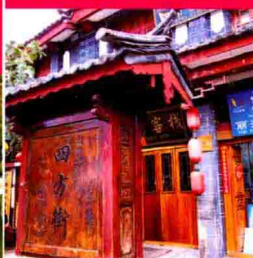
YUNNAN

第8次
实地信息
核实更新！

- 包含昆明大理丽江香格里拉
涵盖泸沽湖与西双版纳
- 详细的7天6夜畅游计划及
自助游行前准备

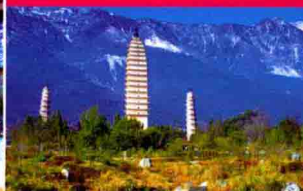
行家精彩热荐！

大研古镇体验纳西风情！
去野象谷欣赏雨林趣味！



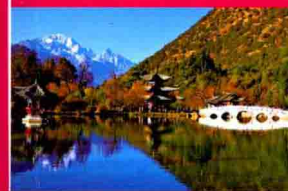
超热门地抢“鲜”看！

金马碧鸡坊、石林、滇池、轿
子雪山、大理古城、苍山、洱
海、元谋土林、玉龙雪山、梅
里雪山、崇圣寺三塔、丙中洛



超便利，景点火爆贴！

地址、电话、门票、交通路线全掌握！
搭乘地铁、公交、出租车不发愁！





考拉旅行重磅强书

《云南玩全攻略》新装升级，

一如既往带您畅游云南！

2016-2017
全彩升级版

云南

玩全
攻略

超全面的云南旅行玩全指南

YUNNAN

《玩全攻略》编辑部 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

云南玩全攻略

YUNNAN GUIDE



《云南玩全攻略》是考拉旅行团队精心打造的畅销升级版游玩攻略。全书既有“玩转昆明”“玩转大理”“玩转丽江”“玩转泸沽湖”“玩转香格里拉”“玩转西双版纳”“玩转怒江、保山、德宏”等分区旅行攻略，也有云南人气好玩热地、美食胜地推荐和考拉旅行独家行程推荐。一册在手，玩遍云南！

图书在版编目(CIP)数据

云南玩全攻略 / 《玩全攻略》编辑部编著. — 北京:
化学工业出版社, 2015.10
ISBN 978-7-122-25081-0

I. ①云… II. ①玩… 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207207号

责任编辑: 周天闻 龚风光
责任校对: 程晓彤

装帧设计: 考拉旅行

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
710mm×1000mm 1/16 印张18 字数 360千字 2015年10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



考拉旅行 乐游全球

云南玩全攻略

目录 CONTENTS



打开云南	008	云南10大人气美食小吃	019
云南交通	010	云南10大人气伴手好礼	021
云南8大符号	012	云南7天6夜畅游行动	023
云南十八怪	014	慢旅行之大理2天1夜	034
云南10大人气好玩热地	016	慢旅行之丽江2天1夜	036

PART 1 玩转昆明

038~073

昆明热地

042

金马碧鸡坊	045
东西寺塔	045
翠湖公园	046
云南陆军讲武堂	046
云南大学	047
云南省博物馆	048
真庆观	048
景星街花鸟市场	049
甬道街花鸟市场	049
斗南花市	050
云南古玩城	051
潘家湾古玩市场	051

世博园	060
大观公园	061
昆明动物园	061
西山森林公园	062
九乡	064
黑龙潭	064
筇竹寺	065
曹溪寺	065
安宁温泉	066
官渡古镇	066
郑和公园	067
轿子雪山	067

品味昆明

052

圆通寺	055
昙华寺	055
石林	056
滇池	058
金殿	060

美食昆明

068

老知青食馆	070
吉鑫园	070
福照楼	071
石屏荟馆	071
福华园	071
50年老昆明	072



一颗印昆明老房子
1910火车南站

072
072

桥香园过桥米线
建新园

073
073

PART 2 玩转大理

074~105

大理热地

078

周城	081
蝴蝶泉	081
大理古城	082
苍山	084
洱海	086
崇圣寺三塔	088
喜洲	089
天龙八部影视城	091
凤羽古镇	091
太和古城遗址与南诏德化碑	092
巍宝山风景区	092
鸡足山风景区	093
石宝山风景区	095
茈碧湖	096
永平彩虹桥	096

沙溪古镇

097

休闲美食大理

098

阿达音	101
梅子井酒家	101
双桥园	102
五十碗小酒店	102
杨家花园食府	102
老木屋	103
懒人书吧	103
凤凰吧咖啡	104
乌吧	104
坏猴子酒吧	104
浊日谈酒吧	105
杏花村	105
西藏咖啡	105

PART 3 玩转丽江

106~139

丽江热地

110

拉市海	113
-----	-----

大研古镇	113
黑龙潭	119
文峰寺	120

玉峰寺	120
东巴万神园	121
束河古镇	121
白沙古镇	122
玉水寨	123
玉龙雪山	124
虎跳峡	127
雪嵩村	129
文海	130
石鼓镇	130
长江第一湾	131
宝山石头城	131
老君山、三江并流	132
哈巴雪山	133

休闲美食丽江

134

金生丽水	137
大佛腊排骨	137
集贤馆	137
钰洁腊排骨	137
古楼小吃	138
石磨坊	138
蓝木瓜	138
布拉格咖啡馆	138
东巴巴	139
在水一方	139
崇仁书吧	139
樱花屋	139
左岸咖啡馆	139

PART 4 玩转泸沽湖

140~149

泸沽湖热地

144

落水村	147	狮子山	148
里格村	148	永宁温泉	148
		扎美寺	149
		泸沽三岛	149

PART 5 玩转香格里拉

150~173

香格里拉热地

154

独克宗古城	157	梅里雪山	160
松赞林寺	157	白水台	163
纳帕海	158	中心镇公堂	163
天生桥	159	哈巴雪山(香格里拉)	164
东竹林寺	159	白马雪山	165
		茨中天主教堂	165
		茶马古道十二栏杆	166

碧塔海	166
属都岗湖	167
碧壤峡谷	167
石卡雪山	168
千湖山	169
达摩祖师洞	169

休闲香格里拉

170

圣地艺术空间	173
乌鸦酒吧	173
香谷咖啡	173
挪亚咖啡	173
季候鸟	173

PART 6 玩转西双版纳

174~187

西双版纳热地

178

中老边境一日游	181
曼飞龙佛塔	181
打洛	181
孔雀湖	182
春欢公园	182
西双版纳原始森林公园	182
民族风情园	183
曼景兰民族风味食品一条街	183

热带植物园	183
曼阁佛寺	184
橄榄坝	184
基诺山	184
曼典瀑布群	185
望天树空中走廊	185
野象谷	185
勐海	186
打洛森林公园	187
景真八角亭	187

PART 7 玩转玉溪、楚雄

188~205

玉溪、楚雄热地

192

哀牢山	195
元江世界第一高桥	195
红塔山	196
聂耳公园	196
抚仙湖	197
帽天山国家地质公园	198
李家山青铜器博物馆	198

土锅寨	198
通海古城	199
元谋土林	200
元谋人遗址	201
禄丰恐龙化石遗址	201
万家坝铜鼓	201
武定狮子山	202
黑井古镇	203
永仁方山	205

PART 8 玩转怒江、保山、德宏 206~235

怒江、保山、德宏热地 210

六库(泸水县)	213
怒江大峡谷	213
听命湖	214
片马口岸	214
驼峰航线纪念馆	214
丙中洛	215
废城知子罗	217
石月亮	217
迪麻洛	218
独龙江	219
太保公园	221
国殇墓园	221
叠水河瀑布	222
云岩山卧佛寺	222
金鸡古镇	222
百花岭	223
和顺侨乡	224
腾冲火山群	225
腾冲热海	226

北海湿地	226
打苴古街道	227
云峰山	227
邦腊掌温泉	227
大树杜鹃王	228
芒市	228
树包塔	228
菩提寺	229
勐巴娜西珍奇园	229
瑞丽	230
喊萨奘房	231
姐勒金塔	231
大等喊	232
莫里热带雨林	232
姐告边贸区	232
畹町口岸	233
回环傣寨	234
中国榕树王	234
允燕佛塔	235
虎跳石	235

PART 9 玩转普洱、临沧 236~245

普洱、临沧热地 240

石佛洞	242
莱阳河国家森林公园	243

天壁山	243
宣抚司署	243
北回归线标志园	244
茶马古道遗址	244

沧源岩画	244	南滚河自然保护区	245
永德大雪山	245	凤庆文庙	245

PART 10 玩转红河、文山 246~261

红河、文山热地 250

建水古城	253	缘狮洞	258
建水燕子洞	255	碧色寨	259
团山村	255	阿庐古洞	259
八宝	255	开远南洞	260
双龙桥	256	南溪河风景区	260
元阳梯田	256	老君山风景名胜	260
蒙自	258	坝美村	261
		普者黑	261

PART 11 玩转曲靖、昭通 262~277

曲靖、昭通热地 266

爨宝子碑	269	豆沙关	277
珠江源	269	焚人悬棺	277
段氏与三十七部会盟碑	270		
陆良彩色沙林	270		
罗平	271		
鲁布革电站	272		
多依河	272		
九龙瀑布群	273		
爨龙颜碑	273		
会泽古城	274		
胜境关	275		
大山包黑颈鹤	275		
黄连河风景区	276		

索引

278





考拉旅行重磅强书

《云南玩全攻略》新装升级，

一如既往带您畅游云南！

2016-2017
全彩升级版

云南

玩全
攻略

超全面的云南旅行玩全指南

YUNNAN

《玩全攻略》编辑部 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

云南玩全攻略

目录 CONTENTS



打开云南	008	云南10大人气美食小吃	019
云南交通	010	云南10大人气伴手好礼	021
云南8大符号	012	云南7天6夜畅游行动	023
云南十八怪	014	慢旅行之大理2天1夜	034
云南10大人气好玩热地	016	慢旅行之丽江2天1夜	036

PART 1 玩转昆明

038~073

昆明热地

042

金马碧鸡坊	045
东西寺塔	045
翠湖公园	046
云南陆军讲武堂	046
云南大学	047
云南省博物馆	048
真庆观	048
景星街花鸟市场	049
甬道街花鸟市场	049
斗南花市	050
云南古玩城	051
潘家湾古玩市场	051

世博园	060
大观公园	061
昆明动物园	061
西山森林公园	062
九乡	064
黑龙潭	064
筇竹寺	065
曹溪寺	065
安宁温泉	066
官渡古镇	066
郑和公园	067
轿子雪山	067

品味昆明

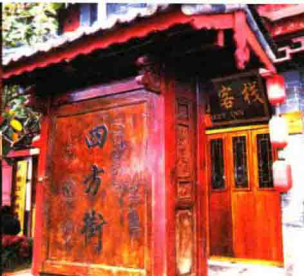
052

圆通寺	055
昙华寺	055
石林	056
滇池	058
金殿	060

美食昆明

068

老知青食馆	070
吉鑫园	070
福照楼	071
石屏荟馆	071
福华园	071
50年老昆明	072



一颗印昆明老房子
1910火车南站

072
072

桥香园过桥米线
建新园

073
073

PART 2 玩转大理

074~105

大理热地

078

周城	081
蝴蝶泉	081
大理古城	082
苍山	084
洱海	086
崇圣寺三塔	088
喜洲	089
天龙八部影视城	091
凤羽古镇	091
太和古城遗址与南诏德化碑	092
巍宝山风景区	092
鸡足山风景区	093
石宝山风景区	095
茈碧湖	096
永平彩虹桥	096

沙溪古镇

097

休闲美食大理

098

阿达音	101
梅子井酒家	101
双桥园	102
五十碗小酒店	102
杨家花园食府	102
老木屋	103
懒人书吧	103
凤凰吧咖啡	104
乌吧	104
坏猴子酒吧	104
浊日谈酒吧	105
杏花村	105
西藏咖啡	105

PART 3 玩转丽江

106~139

丽江热地

110

拉市海	113
-----	-----

大研古镇	113
黑龙潭	119
文峰寺	120

玉峰寺	120
东巴万神园	121
束河古镇	121
白沙古镇	122
玉水寨	123
玉龙雪山	124
虎跳峡	127
雪嵩村	129
文海	130
石鼓镇	130
长江第一湾	131
宝山石头城	131
老君山、三江并流	132
哈巴雪山	133

休闲美食丽江

134

金生丽水	137
大佛腊排骨	137
集贤馆	137
钰洁腊排骨	137
古楼小吃	138
石磨坊	138
蓝木瓜	138
布拉格咖啡馆	138
东巴巴	139
在水一方	139
崇仁书吧	139
樱花屋	139
左岸咖啡馆	139

PART 4 玩转泸沽湖

140~149

泸沽湖热地

144

落水村	147	狮子山	148
里格村	148	永宁温泉	148
		扎美寺	149
		泸沽三岛	149

PART 5 玩转香格里拉

150~173

香格里拉热地

154

独克宗古城	157	梅里雪山	160
松赞林寺	157	白水台	163
纳帕海	158	中心镇公堂	163
天生桥	159	哈巴雪山(香格里拉)	164
东竹林寺	159	白马雪山	165
		茨中天主教堂	165
		茶马古道十二栏杆	166

碧塔海	166
属都岗湖	167
碧壤峡谷	167
石卡雪山	168
干湖山	169
达摩祖师洞	169

休闲香格里拉 170

圣地艺术空间	173
乌鸦酒吧	173
香谷咖啡	173
挪亚咖啡	173
季候鸟	173

PART 6 玩转西双版纳 174~187

西双版纳热地 178

中老边境一日游	181
曼飞龙佛塔	181
打洛	181
孔雀湖	182
春欢公园	182
西双版纳原始森林公园	182
民族风情园	183
曼景兰民族风味食品一条街	183

热带植物园	183
曼阁佛寺	184
橄榄坝	184
基诺山	184
曼典瀑布群	185
望天树空中走廊	185
野象谷	185
勐海	186
打洛森林公园	187
景真八角亭	187

PART 7 玩转玉溪、楚雄 188~205

玉溪、楚雄热地 192

哀牢山	195
元江世界第一高桥	195
红塔山	196
聂耳公园	196
抚仙湖	197
帽天山国家地质公园	198
李家山青铜器博物馆	198

土锅寨	198
通海古城	199
元谋土林	200
元谋人遗址	201
禄丰恐龙化石遗址	201
万家坝铜鼓	201
武定狮子山	202
黑井古镇	203
永仁方山	205

PART 8 玩转怒江、保山、德宏 206~235

怒江、保山、德宏热地 210

六库(泸水县)	213	北海湿地	226
怒江大峡谷	213	打苴古街道	227
听命湖	214	云峰山	227
片马口岸	214	邦腊掌温泉	227
驼峰航线纪念馆	214	大树杜鹃王	228
丙中洛	215	芒市	228
废城知子罗	217	树包塔	228
石月亮	217	菩提寺	229
迪麻洛	218	勐巴娜西珍奇园	229
独龙江	219	瑞丽	230
太保公园	221	喊萨奘房	231
国殇墓园	221	姐勒金塔	231
叠水河瀑布	222	大等喊	232
云岩山卧佛寺	222	莫里热带雨林	232
金鸡古镇	222	姐告边贸区	232
百花岭	223	畹町口岸	233
和顺侨乡	224	回环傣寨	234
腾冲火山群	225	中国榕树王	234
腾冲热海	226	允燕佛塔	235
		虎跳石	235

PART 9 玩转普洱、临沧 236~245

普洱、临沧热地 240

石佛洞	242	天壁山	243
莱阳河国家森林公园	243	宣抚司署	243
		北回归线标志园	244
		茶马古道遗址	244

沧源岩画	244	南滚河自然保护区	245
永德大雪山	245	凤庆文庙	245

PART 10 玩转红河、文山 246~261

红河、文山热地 250

建水古城	253	缘狮洞	258
建水燕子洞	255	碧色寨	259
团山村	255	阿庐古洞	259
八宝	255	开远南洞	260
双龙桥	256	南溪河风景区	260
元阳梯田	256	老君山风景名胜	260
蒙自	258	坝美村	261
		普者黑	261

PART 11 玩转曲靖、昭通 262~277

曲靖、昭通热地 266

爨宝子碑	269	豆沙关	277
珠江源	269	焚人悬棺	277
段氏与三十七部会盟碑	270		
陆良彩色沙林	270		
罗平	271		
鲁布革电站	272		
多依河	272		
九龙瀑布群	273		
爨龙颜碑	273		
会泽古城	274		
胜境关	275		
大山包黑颈鹤	275		
黄连河风景区	276		

索引

278

