

10 云南  
最值得去的  
10个地方

为你精选最经典、最具代表  
性的热门旅游线路！  
贴心规划起实用经典路线+  
专题旅行路线！

# 云南

梅里雪山、泸沽湖、丽江、香格里拉、

金庸笔下的大理古城！

鲜花遍地，水果满仓，珍禽异兽的快乐天堂，  
山水之间的多彩民俗，感受原生态的云南生活！

# 玩全攻略

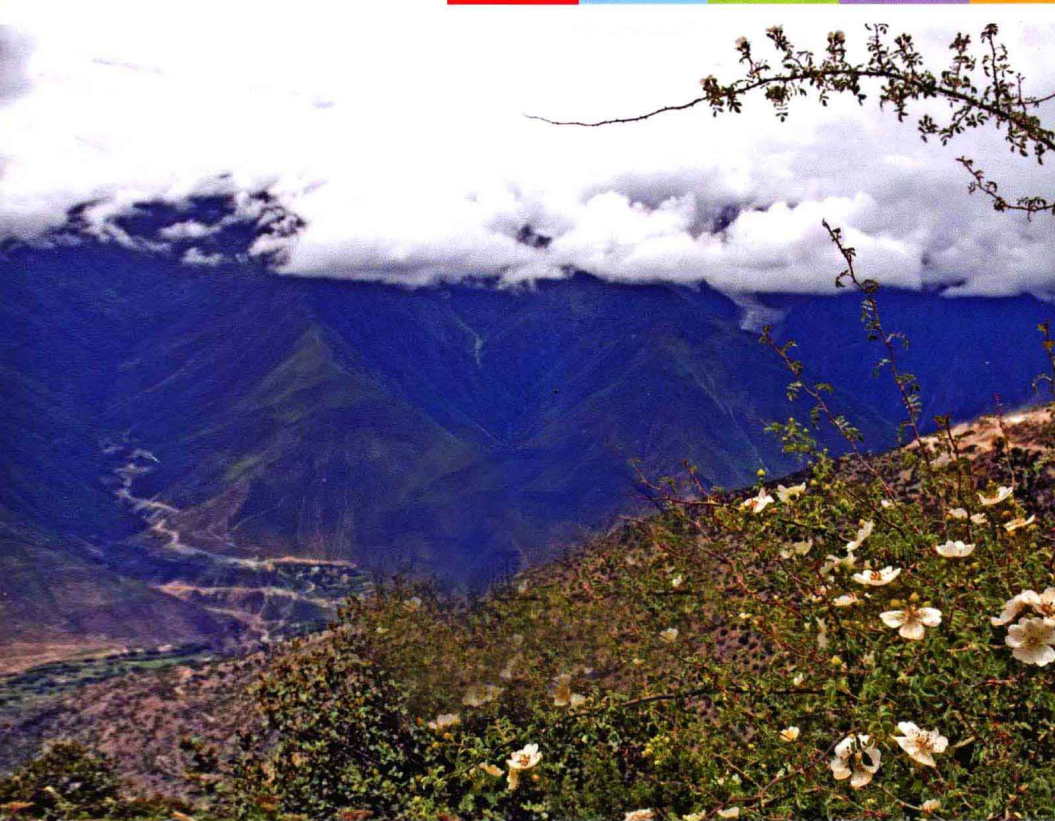
藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

云南

# 玩全攻略



藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

云南玩全攻略 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 8  
(玩全攻略)  
ISBN 978-7-115-32008-7

I. ①云… II. ①藏… III. ①旅游指南—云南省  
IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第107261号

## 内 容 提 要

本书通过清新的风格、精美的图片、简约的文字为您提供了大量旅行实用信息, 呈现出云南的绚丽风光、著名景点、特色美食及多彩的民俗活动。为方便读者规划行程, 我们特别设计了多条各具特色的专题旅行路线, 让您可以在有限的时间内领略最精彩、最地道的云南风情。

---

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 郭佳佳

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 889×1194 1/32

印张: 6

2013年8月第1版

字数: 192千字

2013年8月北京第1次印刷

---

定价: 29.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



# 导引

在彩云之南，有一片神奇的土地，那里的青山绿水、一草一木都让人眷恋，那里的一风一俗都让人难忘。行走在那片土地上，成为无数人的梦想。

这片神奇的土地，就是云南。

云南独特的地理风貌造就了雄奇险峻的地势。发源于青藏高原的怒江、金沙江和澜沧江三江穿过横断山脉高大的云岭、怒山、高黎贡山中幽深的峡谷，并行奔流数百公里而不交汇。特殊的气候状况形成了这里“一山分四季，十里不同天；河谷盛夏山区春，高原艳秋雪山冬”的自然现象。当滇西北的梅里雪山还是白雪皑皑的时候，滇南的河口早已是春行夏令了。三江并流的壮美、苍山洱海的秀丽、泸沽湖的宁静、蝴蝶泉的凄美、西双版纳的葱郁、丽江的万种风情、梅里雪山的神秘、香格里拉的梦幻……人间的种种美都融汇在此，使人向往。

生活在这片土地上的少数民族创

造出了丰富多样的民族文化与民俗风情，使这片土地更加绚烂多彩。在崇山峻岭之间，在奔腾的大河两岸，当地少数民族同胞凭借聪明才智，建造出了适合当地特有气候、地形的特色民居，如傣族的吊脚楼、彝族的土掌房、纳西族的四方街……每个少数民族都有自己独特的服饰，这些多姿多彩的服饰具有鲜明的特色，让人一眼就能辨认出自哪个民族：傣族的筒裙、纳西族的“披星戴月”披肩、普米族的百褶裙……并且，鲜花、昆虫在这里也成了餐桌上的珍馐美味，这里的鸡蛋串着卖，这里的粑粑叫饵块，这里的四季服装同穿戴，这里的斗笠当锅盖，这里这边下雨那边





晒……这里有十八怪，样样让你惊喜连连。

不仅如此，生活在云南的人们天生开朗豪爽，不仅能歌善舞，而且家家酿有美酒。节日庆典永不停歇：这边景颇族敲起振奋人心的太阳鼓点，那边彝族燃起了象征热情的火把；藏族在寺庙里“跳神”祈福平安，傈僳族爬上刀山不回头；泼水节上傣族姑娘身姿婀娜，蝴蝶会上蝴蝶泉边的歌舞悠扬动听；大理城白族三月街人潮鼎沸，阔时节上傈僳族上刀山、下火海，载歌载舞……

云南，也是最能让人感受到历史与现实和谐交融的地方。走在茶马古道上，那深深的马蹄印向你诉说着历史，悠悠的铜铃声仿佛就在耳边。而一座座古城，虽然融入了现代元素，却依然风貌古朴。丽江古城、束河古镇、香格里拉古城、建水古城……这些饱含着历史的古城如今却是时尚达人的



汇集之处，这种交织，产生出独特的魅力。

来吧，在丽江的街头漫无目的地溜达，或停留在转角处歇息，坐在酒吧中看着来去匆匆的旅人；在香格里拉街头感受安逸的气息，或者循着虔诚朝圣者的步履漫步；住在泸沽湖边的客栈，等待清晨被鸟儿唤醒，或去湖边懒懒地晒着太阳，尽情享受无边际的遐想。

来吧，罗平铺满天地的灿烂油菜花，被东川红土地渲染的天际，辽阔无边的纳帕海，纯净清新的普达措，腾冲沉睡的火山群……一一等着你的探寻；从西伯利亚远道而来的红嘴鸥，在雪原上起舞的黑颈鹤，聪明憨厚的大象，美丽的孔雀……一一等待着与你亲近；鲜美的米线，滋补的汽锅鸡，香醇的普洱茶……一一等待着你去品尝。

来吧，香格里拉就在这里，就在你的心里。





# 目录 Contents >>

## 认识云南

### 10 个必游景点 ... 10

梅里雪山卡瓦格博峰..... 10

虎跳峡..... 10

勐仑中国科学院西双版纳

热带植物园..... 11

泸沽湖..... 11

和顺古镇..... 14

寻访多彩民族服饰中的七

彩云南..... 14

让心灵沉浸在丽江的小桥

流水间..... 15

徒步在云南的崇山

峻岭间..... 15

定格镜头里多彩的

云南..... 16

回味茶香四溢的

云南山水..... 16

### 美食与特产..... 18

米线..... 18

宜良烧鸭..... 18

腾冲大救驾..... 18

汽锅鸡..... 19

乳扇..... 19

饵食..... 20

破酥包子..... 20

鲜花..... 21

云子..... 21

扎染工艺..... 22

东巴纸..... 23

野松茸..... 23

### 路线推荐..... 26

昆明 3 日游..... 26

滇北全景 18 日游..... 28

梅里雪山朝圣 15 日游 ... 29

纳西风情 10 日游..... 29

滇北古镇之旅..... 30

怒江峡谷 15 日游..... 31

滇南西双版纳全景

10 日游..... 31

滇西 8 日游..... 32

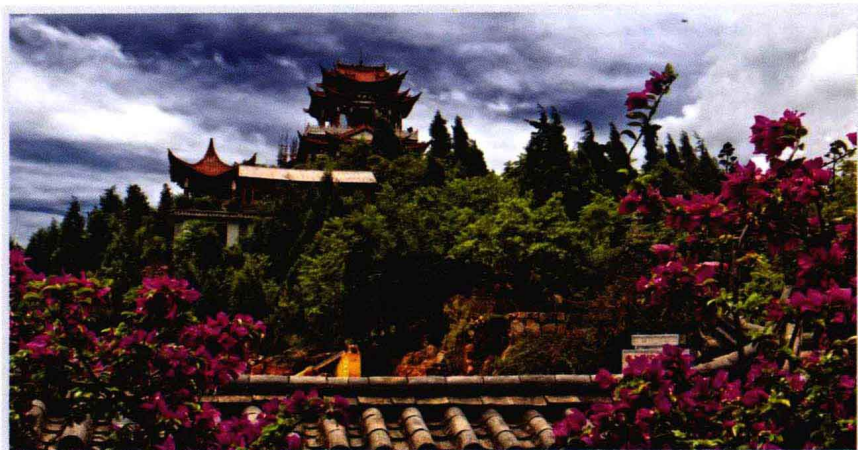
洱海 2 日游..... 33

泸沽湖 2 日游..... 33

大理（滇藏公路大丽公路）

1 日游..... 36

丽江 1 日游..... 37



# « Contents 目录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 214 省道——寻访元阳梯田之旅..... | 37 |
| 320 国道——北线之旅 .....    | 38 |
| 320 国道——西线之旅 .....    | 39 |
| 中越边境之旅.....           | 40 |
| <br>云南历史.....         | 41 |
| <br>云南环境.....         | 42 |
| 地理.....               | 42 |
| 气候.....               | 43 |
| <br>相关名人.....         | 46 |
| 司马迁.....              | 46 |
| 徐霞客.....              | 46 |
| 马可·波罗.....            | 47 |
| 聂耳.....               | 47 |
| <br>民族及节庆.....        | 48 |
| <br>云南艺术.....         | 50 |
| 歌会.....               | 50 |
| 滇剧.....               | 50 |
| 景颇族的“目瑙纵歌” .....      | 51 |
| 纳西古乐.....             | 51 |
| <br>宗教.....           | 52 |
| 佛教.....               | 52 |

|          |    |
|----------|----|
| 天主教..... | 52 |
|----------|----|

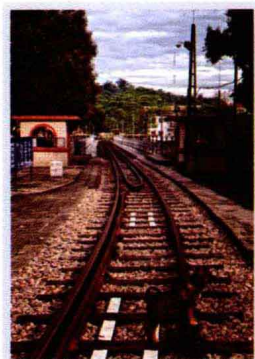
## 旅行资讯

|           |    |
|-----------|----|
| 云南交通..... | 54 |
| 如何抵达..... | 54 |
| 航空.....   | 54 |
| 铁路.....   | 54 |
| 公路.....   | 55 |

## 区域交通

|               |    |
|---------------|----|
| 昆明.....       | 56 |
| 大理.....       | 58 |
| 丽江.....       | 59 |
| 西双版纳.....     | 59 |
| <br>云南住宿..... | 60 |
| 昆明.....       | 60 |
| 大理.....       | 62 |
| 丽江.....       | 63 |
| 西双版纳.....     | 64 |
| 迪庆.....       | 65 |

|           |    |
|-----------|----|
| 常用电话..... | 67 |
| 出行装备..... | 68 |
| 最佳季节..... | 70 |
| 拍摄提示..... | 72 |



## 云南印象

|                  |    |
|------------------|----|
| 多彩绚烂的民俗民风.....   | 74 |
| 挑战你的味觉极限.....    | 78 |
| 普洱茶乡七子情深.....    | 79 |
| 靠近高原精灵——黑颈鹤..... | 81 |
| 传统名吃背后的那些故事..... | 82 |
| 寻找梦中的香格里拉.....   | 83 |

## 分区导览

|              |    |
|--------------|----|
| 昆明.....      | 86 |
| 圆通寺.....     | 86 |
| 翠湖公园.....    | 88 |
| 云南陆军讲武堂..... | 89 |
| 云南民族村.....   | 89 |
| 徐霞客纪念馆.....  | 90 |
| 西山森林公园.....  | 92 |
| 大观公园.....    | 94 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 金马碧鸡坊     | 95  |
| 云南省博物馆    | 96  |
| 昆明世界园艺博览园 | 97  |
| 石林        | 98  |
| 宜良九乡      | 99  |
| 禄劝轿子雪山    | 100 |

## 滇中..... 101

|            |     |
|------------|-----|
| 玉溪抚仙湖      | 101 |
| 楚雄禄丰恐龙化石遗址 | 103 |
| 楚雄土林风景区    | 104 |
| 楚雄黑井镇      | 106 |
| 曲靖罗平油菜花    | 107 |
| 曲靖多依河风景区   | 110 |

## 滇北..... 111

|             |     |
|-------------|-----|
| 大理古城崇圣寺三塔   | 112 |
| 蝴蝶泉         | 113 |
| 喜洲          | 115 |
| 周城          | 116 |
| 太和城遗址       | 117 |
| 苍山          | 118 |
| 洱海          | 119 |
| 花甸坝         | 122 |
| 剑川沙溪古镇      | 123 |
| 剑川石宝山风景区    | 126 |
| 宾川鸡足山风景区    | 128 |
| 丽江古城        | 129 |
| 丽江束河古镇      | 133 |
| 丽江玉龙雪山      | 134 |
| 丽江玉峰寺       | 136 |
| 丽江玉湖村(洛克故居) | 137 |
| 香格里拉龟山公园    | 138 |
| 香格里拉石鼓镇长江第  |     |

|             |     |
|-------------|-----|
| 一湾          | 139 |
| 香格里拉普达措国家公园 | 142 |
| 香格里拉依拉草原    | 143 |
| 香格里拉(中甸)古城  | 144 |
| 香格里拉纳帕海     |     |
| 自然保护区       | 145 |
| 噶丹·松赞林寺     | 146 |
| 尼汝          | 147 |
| 德钦梅里雪山      | 148 |
| 德钦飞来寺       | 150 |
| 祥云云南驿古城     | 150 |
| 祥云飞虎队云南驿机场  |     |
| 旧址          | 151 |

## 怒江..... 152

|           |     |
|-----------|-----|
| 六库怒江大峡谷   | 152 |
| 丙中洛怒江第一湾  | 153 |
| 片马抗英胜利纪念馆 | 154 |
| 丙中洛       | 156 |
| 废城(知子罗)   | 157 |

## 滇西..... 158

|         |     |
|---------|-----|
| 腾冲火山群国家 |     |
| 地质公园    | 158 |
| 腾冲热海    | 160 |
| 腾冲北海湿地  | 160 |

|          |     |
|----------|-----|
| 腾冲国殇墓园   | 162 |
| 腾冲和顺侨乡   | 163 |
| 盈江允燕塔    | 166 |
| 大盈江风光    | 166 |
| 瑞丽姐勒金塔   | 167 |
| 瑞丽畹町英房   | 168 |
| 瑞丽大等喊民族村 | 169 |
| 瑞丽姐告     | 170 |
| 沧源广允缅寺   | 171 |
| 沧源壁画     | 172 |

## 滇南..... 173

|            |     |
|------------|-----|
| 景洪曼听公园     | 173 |
| 景洪基诺山      | 176 |
| 景洪曼飞龙笋塔    | 176 |
| 橄榄坝西双版纳傣族园 | 178 |
| 勐仑热带植物园    | 179 |
| 建水古城       | 180 |
| 蒙自缘狮洞      | 184 |

## 云南索引



云南

# 玩全攻略



藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

云南玩全攻略 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 8  
(玩全攻略)  
ISBN 978-7-115-32008-7

I. ①云… II. ①藏… III. ①旅游指南—云南省  
IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第107261号

## 内 容 提 要

本书通过清新的风格、精美的图片、简约的文字为您提供了大量旅行实用信息, 呈现出云南的绚丽风光、著名景点、特色美食及多彩的民俗活动。为方便读者规划行程, 我们特别设计了多条各具特色的专题旅行路线, 让您可以在有限的时间内领略最精彩、最地道的云南风情。

---

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 郭佳佳

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 889×1194 1/32

印张: 6

2013年8月第1版

字数: 192千字

2013年8月北京第1次印刷

---

定价: 29.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



# 导引

在彩云之南，有一片神奇的土地，那里的青山绿水、一草一木都让人眷恋，那里的一风一俗都让人难忘。行走在那片土地上，成为无数人的梦想。

这片神奇的土地，就是云南。

云南独特的地理风貌造就了雄奇险峻的地势。发源于青藏高原的怒江、金沙江和澜沧江三江穿过横断山脉高大的云岭、怒山、高黎贡山中幽深的峡谷，并行奔流数百公里而不交汇。特殊的气候状况形成了这里“一山分四季，十里不同天；河谷盛夏山区春，高原艳秋雪山冬”的自然现象。当滇西北的梅里雪山还是白雪皑皑的时候，滇南的河口早已是春行夏令了。三江并流的壮美、苍山洱海的秀丽、泸沽湖的宁静、蝴蝶泉的凄美、西双版纳的葱郁、丽江的万种风情、梅里雪山的神秘、香格里拉的梦幻……人间的种种美都融汇在此，使人向往。

生活在这片土地上的少数民族创

造出了丰富多样的民族文化与民俗风情，使这片土地更加绚烂多彩。在崇山峻岭之间，在奔腾的大河两岸，当地少数民族同胞凭借聪明才智，建造出了适合当地特有气候、地形的特色民居，如傣族的吊脚楼、彝族的土掌房、纳西族的四方街……每个少数民族都有自己独特的服饰，这些多姿多彩的服饰具有鲜明的特色，让人一眼就能辨认出自哪个民族：傣族的筒裙、纳西族的“披星戴月”披肩、普米族的百褶裙……并且，鲜花、昆虫在这里也成了餐桌上的珍馐美味，这里的鸡蛋串着卖，这里的粑粑叫饵块，这里的四季服装同穿戴，这里的斗笠当锅盖，这里这边下雨那边





晒……这里有十八怪，样样让你惊喜连连。

不仅如此，生活在云南的人们天生开朗豪爽，不仅能歌善舞，而且家家酿有美酒。节日庆典永不停歇：这边景颇族敲起振奋人心的太阳鼓点，那边彝族燃起了象征热情的火把；藏族在寺庙里“跳神”祈福平安，傈僳族爬上刀山不回头；泼水节上傣族姑娘身姿婀娜，蝴蝶会上蝴蝶泉边的歌舞悠扬动听；大理城白族三月街人潮鼎沸，阔时节上傈僳族上刀山、下火海，载歌载舞……

云南，也是最能让人感受到历史与现实和谐交融的地方。走在茶马古道上，那深深的马蹄印向你诉说着历史，悠悠的铜铃声仿佛就在耳边。而一座座古城，虽然融入了现代元素，却依然风貌古朴。丽江古城、束河古镇、香格里拉古城、建水古城……这些饱含着历史的古城如今却是时尚达人的



汇集之处，这种交织，产生出独特的魅力。

来吧，在丽江的街头漫无目的地溜达，或停留在转角处歇息，坐在酒吧中看着来去匆匆的旅人；在香格里拉街头感受安逸的气息，或者循着虔诚朝圣者的步履漫步；住在泸沽湖边的客栈，等待清晨被鸟儿唤醒，或去湖边懒懒地晒着太阳，尽情享受漫无边际的遐想。

来吧，罗平铺满天地的灿烂油菜花，被东川红土地渲染的天际，辽阔无边的纳帕海，纯净清新的普达措，腾冲沉睡的火山群……一一等候着你的探寻；从西伯利亚远道而来的红嘴鸥，在雪原上起舞的黑颈鹤，聪明憨厚的大象，美丽的孔雀……一一等待着与你亲近；鲜美的米线，滋补的汽锅鸡，香醇的普洱茶……一一等着你去品尝。

来吧，香格里拉就在这里，就在你的心里。





# 目录 Contents »

## 认识云南

### 10 个必游景点 ... 10

梅里雪山卡瓦格博峰..... 10

虎跳峡..... 10

勐仑中国科学院西双版纳

热带植物园..... 11

泸沽湖..... 11

和顺古镇..... 14

寻访多彩民族服饰中的七

彩云南..... 14

让心灵沉浸在丽江的小桥

流水间..... 15

徒步在云南的崇山

峻岭间..... 15

定格镜头里多彩的

云南..... 16

回味茶香四溢的

云南山水..... 16

### 美食与特产..... 18

米线..... 18

宜良烧鸭..... 18

腾冲大救驾..... 18

汽锅鸡..... 19

乳扇..... 19

饵食..... 20

破酥包子..... 20

鲜花..... 21

云子..... 21

扎染工艺..... 22

东巴纸..... 23

野松茸..... 23

### 路线推荐..... 26

昆明 3 日游..... 26

滇北全景 18 日游..... 28

梅里雪山朝圣 15 日游 ... 29

纳西风情 10 日游..... 29

滇北古镇之旅..... 30

怒江峡谷 15 日游..... 31

滇南西双版纳全景

10 日游..... 31

滇西 8 日游..... 32

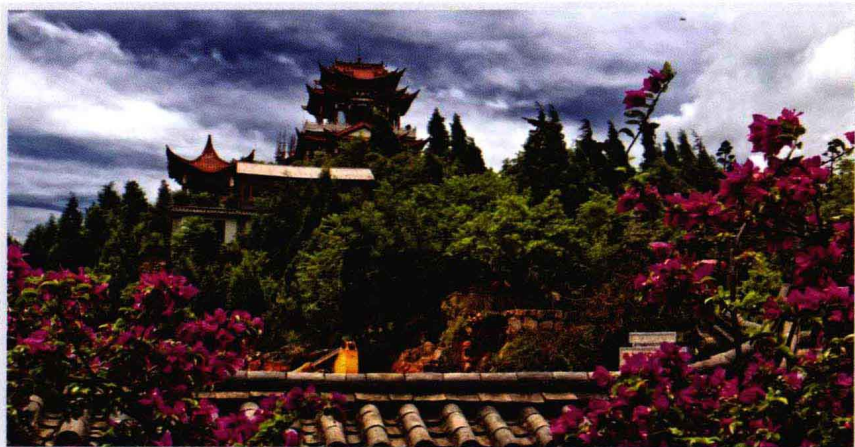
洱海 2 日游..... 33

泸沽湖 2 日游..... 33

大理(滇藏公路大丽公路)

1 日游..... 36

丽江 1 日游..... 37



# « Contents 目录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 214 省道——寻访元阳梯田之旅····· | 37 |
| 320 国道——北线之旅·····     | 38 |
| 320 国道——西线之旅·····     | 39 |
| 中越边境之旅·····           | 40 |

|           |    |
|-----------|----|
| 云南历史····· | 41 |
|-----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 云南环境····· | 42 |
|-----------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 地理····· | 42 |
|---------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 气候····· | 43 |
|---------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 相关名人····· | 46 |
|-----------|----|

|          |    |
|----------|----|
| 司马迁····· | 46 |
|----------|----|

|          |    |
|----------|----|
| 徐霞客····· | 46 |
|----------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 马可·波罗····· | 47 |
|------------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 聂耳····· | 47 |
|---------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 民族及节庆····· | 48 |
|------------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 云南艺术····· | 50 |
|-----------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 歌会····· | 50 |
|---------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 滇剧····· | 50 |
|---------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 景颇族的“目瑙纵歌”····· | 51 |
|-----------------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 纳西古乐····· | 51 |
|-----------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 宗教····· | 52 |
|---------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 佛教····· | 52 |
|---------|----|

|          |    |
|----------|----|
| 天主教····· | 52 |
|----------|----|

## 旅行资讯

|           |    |
|-----------|----|
| 云南交通····· | 54 |
|-----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 如何抵达····· | 54 |
|-----------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 航空····· | 54 |
|---------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 铁路····· | 54 |
|---------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 公路····· | 55 |
|---------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 区域交通····· | 56 |
|-----------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 昆明····· | 56 |
|---------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 大理····· | 58 |
|---------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 丽江····· | 59 |
|---------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 西双版纳····· | 59 |
|-----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 云南住宿····· | 60 |
|-----------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 昆明····· | 60 |
|---------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 大理····· | 62 |
|---------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 丽江····· | 63 |
|---------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 西双版纳····· | 64 |
|-----------|----|

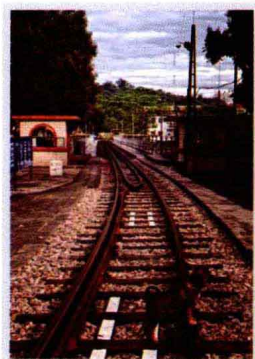
|         |    |
|---------|----|
| 迪庆····· | 65 |
|---------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 常用电话····· | 67 |
|-----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 出行装备····· | 68 |
|-----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 最佳季节····· | 70 |
|-----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 拍摄提示····· | 72 |
|-----------|----|



## 云南印象

|                |    |
|----------------|----|
| 多彩绚烂的民俗民风····· | 74 |
|----------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 挑战你的味觉极限····· | 78 |
|---------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 普洱茶乡七子情深····· | 79 |
|---------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 靠近高原精灵——黑颈鹤····· | 81 |
|------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 传统名吃背后的那些故事····· | 82 |
|------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 寻找梦中的香格里拉····· | 83 |
|----------------|----|

## 分区导览

|         |    |
|---------|----|
| 昆明····· | 86 |
|---------|----|

|          |    |
|----------|----|
| 圆通寺····· | 86 |
|----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 翠湖公园····· | 88 |
|-----------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| 云南陆军讲武堂····· | 89 |
|--------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 云南民族村····· | 89 |
|------------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| 徐霞客纪念馆····· | 90 |
|-------------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| 西山森林公园····· | 92 |
|-------------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 大观公园····· | 94 |
|-----------|----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 金马碧鸡坊·····     | 95  |
| 云南省博物馆·····    | 96  |
| 昆明世界园艺博览园····· | 97  |
| 石林·····        | 98  |
| 宜良九乡·····      | 99  |
| 禄劝轿子雪山·····    | 100 |

## 滇中····· 101

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 玉溪抚仙湖·····      | 101 |
| 楚雄禄丰恐龙化石遗址····· | 103 |
| 楚雄士林风景区·····    | 104 |
| 楚雄黑井镇·····      | 106 |
| 曲靖罗平油菜花·····    | 107 |
| 曲靖多依河风景区·····   | 110 |

## 滇北····· 111

|                  |     |
|------------------|-----|
| 大理古城崇圣寺三塔·····   | 112 |
| 蝴蝶泉·····         | 113 |
| 喜洲·····          | 115 |
| 周城·····          | 116 |
| 太和城遗址·····       | 117 |
| 苍山·····          | 118 |
| 洱海·····          | 119 |
| 花甸坝·····         | 122 |
| 剑川沙溪古镇·····      | 123 |
| 剑川石宝山风景区·····    | 126 |
| 宾川鸡足山风景区·····    | 128 |
| 丽江古城·····        | 129 |
| 丽江束河古镇·····      | 133 |
| 丽江玉龙雪山·····      | 134 |
| 丽江玉峰寺·····       | 136 |
| 丽江玉湖村(洛克故居)····· | 137 |
| 香格里拉龟山公园·····    | 138 |
| 香格里拉石鼓镇长江第       |     |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一湾·····          | 139 |
| 香格里拉普达措国家公园····· | 142 |
| 香格里拉依拉草原·····    | 143 |
| 香格里拉(中甸)古城·····  | 144 |
| 香格里拉纳帕海·····     |     |
| 自然保护区·····       | 145 |
| 噶丹·松赞林寺·····     | 146 |
| 尼汝·····          | 147 |
| 德钦梅里雪山·····      | 148 |
| 德钦飞来寺·····       | 150 |
| 祥云云南驿古城·····     | 150 |
| 祥云飞虎队云南驿机场·····  |     |
| 旧址·····          | 151 |

## 怒江····· 152

|                |     |
|----------------|-----|
| 六库怒江大峡谷·····   | 152 |
| 丙中洛怒江第一湾·····  | 153 |
| 片马抗英胜利纪念馆····· | 154 |
| 丙中洛·····       | 156 |
| 废城(知子罗)·····   | 157 |

## 滇西····· 158

|             |     |
|-------------|-----|
| 腾冲火山群国家     |     |
| 地质公园·····   | 158 |
| 腾冲热海·····   | 160 |
| 腾冲北海湿地····· | 160 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 腾冲国殇墓园·····   | 162 |
| 腾冲和顺侨乡·····   | 163 |
| 盈江允燕塔·····    | 166 |
| 大盈江风光·····    | 166 |
| 瑞丽姐勒金塔·····   | 167 |
| 瑞丽喊萨英房·····   | 168 |
| 瑞丽大等喊民族村····· | 169 |
| 瑞丽姐告·····     | 170 |
| 沧源广允缅寺·····   | 171 |
| 沧源壁画·····     | 172 |

## 滇南····· 173

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 景洪曼听公园·····     | 173 |
| 景洪基诺山·····      | 176 |
| 景洪曼飞龙笋塔·····    | 176 |
| 橄榄坝西双版纳傣族园····· | 178 |
| 勐仑热带植物园·····    | 179 |
| 建水古城·····       | 180 |
| 蒙自缘狮洞·····      | 184 |

## 云南索引

