



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
POSTS & TELECOM PRESS



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！

云南 玩全攻略



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

藏羚羊
旅行指南

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 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……一一等待着你去品尝。

来吧，香格里拉就在这里，就在你的心里。

如何使用本书

专题名称

10个必游景点

1. 梅里雪山卡瓦格博峰

梅里雪山是云南境内一座巍峨壮丽的雪山，山峰高耸入云，气势磅礴。卡瓦格博峰是其中最高峰，海拔高达6740米。梅里雪山不仅景色壮观，而且具有丰富的自然和人文景观。这里不仅有壮丽的雪山风光，还有神秘的藏传佛教文化。每年都有许多国内外游客前来攀登这座雪山，感受大自然的魅力。

2. 虎跳峡

虎跳峡位于云南省迪庆州与丽江市交界处，全长约17公里，落差达3000多米，是世界上最深的峡谷之一。虎跳峡以其雄伟壮观、险峻刺激而闻名于世。两岸山壁陡峭，水流湍急，瀑布飞泻，形成了“一线天”、“冰川”、“怒江第一湾”等众多美丽的自然景观。虎跳峡不仅是徒步爱好者的天堂，也是摄影爱好者捕捉美景的理想之地。

景点介绍

3. 莴伦中国科学院西双版纳热带植物园

中国科学院西双版纳热带植物园是中国最大的热带植物园之一，被誉为“热带植物王国”。园内拥有种类繁多的热带植物资源，包括各种珍稀濒危物种。在这里，你可以近距离接触各种热带植物，感受热带雨林的神秘魅力。

4. 泊湖

泸沽湖位于四川省凉山彝族自治州盐源县与云南省丽江市宁南县交界处，是一个美丽的高原淡水湖。泸沽湖四周环山，湖水清澈见底，湖面上漂浮着许多形态各异的水草。湖边居住着摩梭族人民，她们独特的“走婚”生活方式吸引了无数游客。泸沽湖不仅是摄影爱好者的天堂，也是休闲度假的理想之地。

推荐酒店

经济连锁酒店

昆明 昆明快捷酒店

昆明快捷酒店是一家经济型酒店，设施齐全，服务热情。酒店位于昆明市五华区青年路与金马街交叉口，交通便利，周边有多个公交站点。房间干净整洁，性价比高，适合商务出差和短途旅行。

青年旅馆

昆明快捷青年旅馆

昆明快捷青年旅馆是一家青年旅社，环境舒适，服务友好。酒店位于昆明市五华区青年路与金马街交叉口，交通便利，周边有多个公交站点。房间设施齐全，性价比高，适合背包客和预算有限的旅行者。

酒店分类

酒店信息

推荐酒店

酒店分类

云南住宿

昆明

高档酒店

昆明快捷酒店

昆明快捷酒店是一家经济型酒店，设施齐全，服务热情。酒店位于昆明市五华区青年路与金马街交叉口，交通便利，周边有多个公交站点。房间干净整洁，性价比高，适合商务出差和短途旅行。

昆明快捷青年旅馆

昆明快捷青年旅馆是一家青年旅社，环境舒适，服务友好。酒店位于昆明市五华区青年路与金马街交叉口，交通便利，周边有多个公交站点。房间设施齐全，性价比高，适合背包客和预算有限的旅行者。



10

11

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

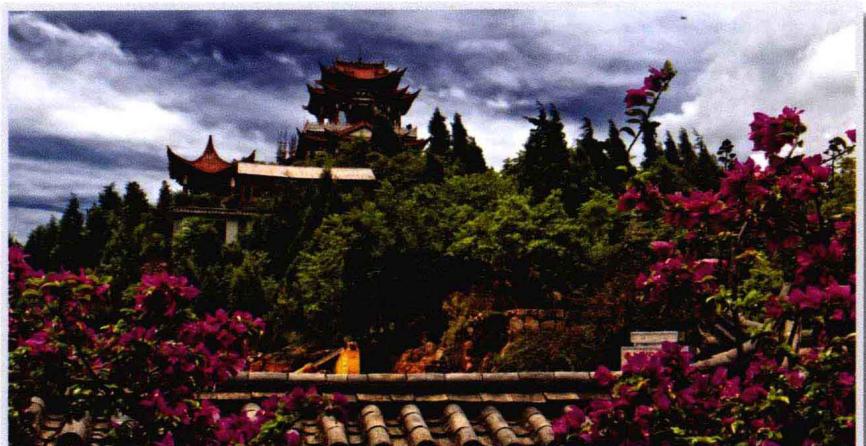
云南山水	16
------	----

美食与特产 ··· 18

米线	18
宣良烧鸭	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
------	----

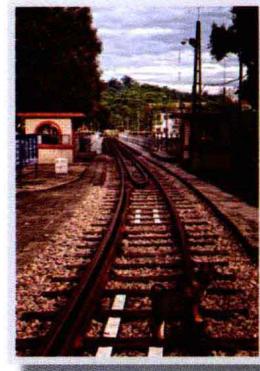
迪庆	65
----	----

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	一湾	139	腾冲国殇墓园	162
云南省博物馆	96	香格里拉普达措国家公园	142	腾冲和顺侨乡	163
昆明世界园艺博览园	97	香格里拉依拉草原	143	盈江允燕塔	166
石林	98	香格里拉（中甸）古城	144	大盈江风光	166
宜良九乡	99	香格里拉纳帕海		瑞丽姐勒金塔	167
禄劝轿子雪山	100	自然保护区	145	瑞丽喊萨奘房	168
滇中	101	噶丹·松赞林寺	146	瑞丽大等喊民族村	169
玉溪抚仙湖	101	尼汝	147	瑞丽姐告	170
楚雄禄丰恐龙化石遗址	103	德钦梅里雪山	148	沧源广允缅寺	171
楚雄土林风景区	104	德钦飞来寺	150	沧源壁画	172
楚雄黑井镇	106	祥云云南驿古城	150		
曲靖罗平油菜花	107	祥云飞虎队云南驿机场		滇南	173
曲靖多依河风景区	110	旧址	151	景洪曼听公园	173
滇北	111	怒江	152	景洪基诺山	176
大理古城崇圣寺三塔	112	六库怒江大峡谷	152	景洪曼飞龙笋塔	176
蝴蝶泉	113	丙中洛怒江第一湾	153	橄榄坝西双版纳傣族园	178
普洱	115	片马抗英胜利纪念馆	154	勐仑热带植物园	179
周城	116	丙中洛	156	建水古城	180
太和城遗址	117	废城（知子罗）	157	蒙自缘狮洞	184
苍山	118				
洱海	119	滇西	158		
花甸坝	122	腾冲火山群国家			
剑川沙溪古镇	123	地质公园	158		
剑川石宝山风景区	126	腾冲热海	160		
宾川鸡足山风景区	128	腾冲北海湿地	160		
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					

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（C I P）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。

生活在这些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……一一等待着你去品尝。

来吧，香格里拉就在这里，就在你的心里。

如何使用本书

专题名称

景点介绍

10个必游景点

1. 梅里雪山卡瓦格博峰

●景点简介梅里雪山位于云南省迪庆藏族自治州境内，主峰卡瓦格博峰，海拔6740米。梅里雪山是世界第十五高峰，也是中国最美的雪山之一，被誉为“东方金字塔”。梅里雪山的山体巍峨壮观，山间云雾缭绕，山脚下有原始森林和高山草甸，景色非常迷人。



2. 虎跳峡

●景点简介虎跳峡是世界上最深的峡谷之一，位于云南省丽江市玉龙纳西族自治县与迪庆藏族自治州交界处，峡谷长17公里，垂直落差达3900米。虎跳峡以其雄伟壮观、险峻刺激而闻名于世，是世界上独一无二的自然奇观。



10

页码

●推荐景点

3. 勐仑中国科学院西双版纳热带植物园

●景点简介中国科学院西双版纳热带植物园是中国乃至亚洲最大的热带植物园，被誉为“植物王国”。园内有数万种热带植物，种类繁多，景色各异。



4. 泊活湖

●景点简介泊活湖位于大理市大理镇，是一个人工湖，湖水清澈见底，湖面广阔，湖边有茂密的森林和美丽的花海，是大理著名的旅游景点。



11

●区域分类

●实用信息

酒店分类

云南住宿

昆明

高档酒店

昆明亚朵酒店
昆明市五华区青年路1号 昆明市五华区青年路1号 0871-63116666



60

经济连锁酒店

昆明锦江之星酒店
昆明市五华区青年路222号 昆明市五华区青年路222号 0871-63119888



青旅
石林店

青年旅馆

昆明花都国际青年旅舍
昆明市五华区青年路200号 昆明市五华区青年路200号 0871-63189999



推荐酒店

百悦快捷酒店(酒店)

昆明市五华区青年路222号 昆明市五华区青年路222号 0871-63119888



青旅
石林店

昆明大朋国际青年旅舍

昆明市五华区青年路200号 昆明市五华区青年路200号 0871-63118888



酒店信息

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

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
28	滇北全景18日游
29	梅里雪山朝圣15日游
29	纳西风情10日游
30	滇北古镇之旅
31	怒江峡谷15日游
31	滇南西双版纳全景
31	10日游
32	滇西8日游
33	洱海2日游
33	泸沽湖2日游
36	大理(滇藏公路大丽公路)
36	1日游
37	丽江1日游



< 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
------	----

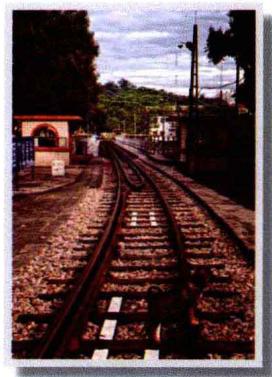
迪庆	65
----	----

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	一湾	139	腾冲国殇墓园	162
云南省博物馆	96	香格里拉普达措国家公园	142	腾冲和顺侨乡	163
昆明世界园艺博览园	97	香格里拉依拉草原	143	盈江允燕塔	166
石林	98	香格里拉（中甸）古城	144	大盈江风光	166
宜良九乡	99	香格里拉纳帕海		瑞丽姐勒金塔	167
禄劝轿子雪山	100	自然保护区	145	瑞丽喊萨奘房	168
滇中	101	噶丹·松赞林寺	146	瑞丽大等喊民族村	169
玉溪抚仙湖	101	尼汝	147	瑞丽姐告	170
楚雄禄丰恐龙化石遗址	103	德钦梅里雪山	148	沧源广允缅寺	171
楚雄土林风景区	104	德钦飞来寺	150	沧源壁画	172
楚雄黑井镇	106	祥云云南驿古城	150	滇南	173
曲靖罗平油菜花	107	祥云飞虎队云南驿机场		景洪曼听公园	173
曲靖多依河风景区	110	旧址	151	景洪基诺山	176
滇北	111	怒江	152	景洪曼飞龙笋塔	176
大理古城崇圣寺三塔	112	六库怒江大峡谷	152	橄榄坝西双版纳傣族园	178
蝴蝶泉	113	丙中洛怒江第一湾	153	勐仑热带植物园	179
臺灣	115	片马抗英胜利纪念馆	154	建水古城	180
周城	116	丙中洛	156	蒙自缘狮洞	184
太和城遗址	117	废城（知子罗）	157		
苍山	118	滇西	158		
洱海	119	腾冲火山群国家			
花甸坝	122	地质公园	158		
剑川沙溪古镇	123	腾冲热海	160		
剑川石宝山风景区	126	腾冲北海湿地	160		
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					

云南索引

