

云南

YUNNAN GUIDE&MAP

玩全攻略

网罗462个热门景点
玩遍云南最佳随身书

《云南玩全攻略》编辑部 编著



行家精彩热荐!

- 云南八大符号
- 云南7天6夜畅游行动

超便利, 景点火爆贴!

- 地址、电话、门票、交通路线全掌握!
- 搭乘公共汽车、出租车、旅行社包车不发愁!

超实用, 交通住宿好资讯!

- 标注详细示意图, 自助游好帮手!
- 简明索引在书后, 最快速度找去处!
- 云南酒店及情调客栈推荐, 住宿最简单最经济!

随书奉送1张
特制超大幅
云南旅行交通示意图



绝对热地抢鲜看!

昆明、石林、大理、丽江、泸沽湖、玉龙雪山、香格里拉、西双版纳、瑞丽、梅里雪山等热地全囊括, 绝对好景不错过!



➤ 前进云南! 玩家指南! ➤ 超好用! 第一手实地核实信息! ➤ 旅行资讯最新最全最EASY!
➤ 玩得最全! 玩得最HIGH! ➤ 严选魅力景点! 体贴周到游程设计! ➤ 畅游云南我做主!

图书在版编目 (CIP) 数据

云南玩全攻略 / 《云南玩全攻略》编辑部编著. — 桂林:
广西师范大学出版社, 2009.3
(玩全攻略)
ISBN 978-7-5633-7977-4

I. 云… II. 云… III. 旅游指南—云南省 IV. K928.974
中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第200812号

广西师范大学出版社出版发行
(桂林市中华路22号 邮政编码: 541001)
网址: www.bbtpress.com
出版人: 何林夏
全国新华书店经销
发行热线: 010-64284815
北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
(北京南苑西营房甲5号 邮政编码: 100076)
开本: 720×1000 1/16
印张: 22.5 字数: 150千字
2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷
印数: 0 001-8 000册 定价: 48.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

云南玩全攻略

Yunnan Guide&Map

■ || 网罗462个热门景点

■ || 玩遍云南最佳随身书



《云南玩全攻略》编辑部 编著

广西师范大学出版社

• 桂林 •

目录
Contents

A 昆明全攻略

Open Kunming

打开昆明

打开昆明	048
节日庆典	050
昆明交通	052

1 Landmarks

游走昆明

12处市内人气必游景点

金马碧鸡坊	056
东、西寺塔	056
翠湖公园	057
云南陆军讲武堂	058
云南大学	058
云南省博物馆	059
真庆观	059
景星街花鸟市场	060
南道街花鸟市场	060
斗南花市	061
云南古玩城	061
潘家湾古玩市场	061

Hot Spots

品味昆明

17处周边必游之地

石林	064
----	-----

滇池	066
金殿	068
世博园	068
大观公园	069
西山森林公园	070
圆通寺	072
昆明动物园	072
昙华寺	073
黑龙潭	073
筇竹寺	074
九乡	075
安宁温泉	075
曹溪寺	076
郑和公园	076
官渡古镇	076
轿子雪山	077

3 Restaurants & Snacks

美食昆明

10家不可错过的特色餐厅

福照楼	080
一颗印昆明老房子	080
1910火车站	081
老知青食馆	081
石屏荟馆	082
福华园	082
50年老昆明	083
吉鑫园	084
桥香园过桥米线	084
建新园	085

B 大理全攻略

Open DaLi

打开大理

打开大理	088
节日庆典	090
大理交通	094
大理美食	096
大理购物	098

1 Landmarks

游走大理

16处人气必游景点

大理古城	102
苍山	105
蝴蝶泉	108
洱海	109
崇圣寺三塔	113
喜洲	114
天龙八部影视城	116
周城	116
太和古城遗址与南诏德化碑	118
鸡足山风景区	118
凤羽古镇	119
石宝山风景区	120
巍宝山风景区	121
茈碧湖	122
沙溪古镇	122
永平霁虹桥	123

2 Restaurants & Snacks

美食大理

6家不可错过的特色餐厅

阿达音	126
梅子井酒家	126
双桥园	127
杏花村	128
杨家园食府	128
老木屋	129
更多推荐	
麒麟饭庄	130
竹园	130

食堂	130
樱花园西餐厅	130
新型比萨房	131
甜点屋	131

3 Cafes & Bars

休闲大理

7家值得逗留的咖啡馆、酒吧

凤凰吧咖啡	134
西藏咖啡	134
乌吧	135
浊日谈酒吧	135
五十碗小酒店	136
懒人书吧	136
坏猴子酒吧	136
更多推荐	
云南咖啡吧	137
卡夫卡	137
唐朝酒吧	137
冰岛	137

C 丽江全攻略

Open Lijiang

打开丽江

打开丽江	140
节日庆典	142
丽江美食	143
丽江购物	144
丽江交通	146

1 Landmarks

游走丽江

18处人气必游景点

大研古镇	150
黑龙潭	157
文峰寺	158
玉峰寺	159
东巴万神园	160
束河古镇	161
白沙古镇	163
玉水寨	164
玉龙雪山	164
哈巴雪山(丽江)	168
虎跳峡	168
拉市海	172
雪嵩村	173
文海	174
石鼓镇	174
长江第一湾	175
宝山石头城	176
老君山、三江并流	176

2 Restaurants & Snacks

美食丽江

8家不可错过的特色餐厅

金生丽水	180
集贤馆	180
大佛腊排骨	181
钰洁腊排骨	181
古楼小吃	181
石磨坊	182
蓝木瓜	182
东巴巴	183

3 Cafes & Bars

休闲丽江

5家值得逗留的酒吧、咖啡馆

布拉格咖啡馆	186
左岸咖啡馆	186
崇仁书吧	186
在水一方	187
樱花屋	187

D 泸沽湖全攻略

Open Lugu Lake

打开泸沽湖

打开泸沽湖	190
泸沽湖美食	192
泸沽湖交通	193

1 Landmarks

游走泸沽湖

6处人气必游景点

落水村	196
里格村	197
狮子山	198
泸沽三岛	198
扎美寺	199
永宁温泉	199

E 香格里拉全攻略

Open Shangri-La

打开香格里拉

季候鸟

227

打开香格里拉	202
节日庆典	203
香格里拉美食	204
香格里拉交通	204

1 Landmarks

游走香格里拉

18处人气必游景点

独克宗古城	208
松赞林寺	209
纳帕海	210
天生桥	210
东竹林寺	211
白水台	212
中心镇公堂	212
梅里雪山	213
哈巴雪山(香格里拉)	216
白马雪山	217
茨中天主教堂	218
茶马古道十二栏杆	218
碧塔海	219
属都岗湖	220
碧壤峡谷	221
石卡雪山	222
千湖山	223
达摩祖师洞	223

2 Cafe & Bars

休闲香格里拉

5家值得逗留的酒吧、咖啡馆

圣地艺术空间	226
香谷咖啡	226
乌鸦酒吧	226
挪亚咖啡	227

F 西双版纳全攻略

Open Xishuangbanna

打开西双版纳

打开西双版纳	230
节日庆典	231
西双版纳美食	232
西双版纳购物	234
西双版纳交通	235

1 Landmarks

游走西双版纳

18处人气必游景点

孔雀湖	238
春欢公园	238
民族风情园	238
西双版纳原始森林公园	239
曼景兰民族风味食品一条街	240
曼阁佛寺	240
热带植物园	240
橄榄坝	241
曼飞龙佛塔	241
曼典瀑布群	242
野象谷	242
基诺山	243
望天树空中走廊	243
中老边境一日游	243
景真八角亭	244
勐海	244
打洛	245
打洛森林公园	245

G 玉溪、楚雄全攻略

Open Yuxi & Chuxiong

打开玉溪、楚雄

打开玉溪、楚雄
节日庆典

248
249

1 Landmarks

游走玉溪、楚雄

15处人气必游景点

红塔山	252
聂耳公园	252
土锅寨	252
抚仙湖	253
帽天山国家地质公园	254
李家山青铜器博物馆	254
通海古城	255
元谋土林	256
元谋人遗址	256
禄丰恐龙化石遗址	257
武定狮子山	257
万家坝铜鼓	258
黑井古镇	258
永仁方山	259
大姚白塔	259

H 怒江、保山、德宏全攻略

Open Nujiang, Baoshan & Dehong

打开怒江、保山、德宏

打开怒江、保山、德宏
节日庆典
怒江、保山美食

262
263
264

1 Landmarks

游走怒江、保山、德宏

39处人气必游景点

六库(泸水县)	268
怒江大峡谷	268
听命湖	269
片马口岸	270
驼峰航线纪念馆	270
废城知子罗	270
丙中洛	271
石月亮	272
迪麻洛	273
独龙江	274
太保公园	276
国殇墓园	277
叠水河瀑布	278
云岩山卧佛寺	278
金鸡古镇	279
百花岭	279
和顺侨乡	280
腾冲热海	281
腾冲火山群	282
北海湿地	282
打菖古街道	283
云峰山	284
邦腊掌温泉	284
大树杜鹃王	284
芒市	285
树包塔	286
菩提寺	286
勐巴娜西珍奇园	286
瑞丽	287
喊萨装房	288
大等喊	288
姐勒金塔	288
莫里热带雨林	289
姐告边贸区	290

碗町口岸	290
回环傣寨	291
允燕佛塔	192
中国榕树王	292
虎跳石	293

普洱、临沧全攻略

Open Puer & Lincang

打开普洱、临沧

打开普洱、临沧	296
节日庆典	298
普洱、临沧美食	299

1 Landmarks

游走普洱、临沧

10处人气必游景点

莱阳河国家森林公园	302
天壁山	303
北回归线标志园	303
茶马古道遗址	304
宣抚司署	304
沧源岩画	305
永德大雪山	306
南滚河自然保护区	306
石佛洞	307
凤庆文庙	307

J 红河、文山全攻略

Open Honghe & Wenshan

打开红河、文山

打开红河、文山	310
节日庆典	311
红河、文山美食	313

1 Landmarks

游走红河、文山

16处人气必游景点

建水古城	316
建水燕子洞	318
团山村	318
双龙桥	319
元阳梯田	319
蒙自	320
缘狮洞	321
碧色寨	321
阿庐古洞	322
开远南洞	322
南溪河风景区	323
老君山风景名胜	323
坝美村	324
普者黑	324
八宝	325
都龙边境集市	325

K 曲靖、昭通全攻略

Open Qujing & Zhaotong

打开曲靖、昭通

打开曲靖、昭通	328
节日庆典	328
曲靖昭通美食	329

1 Landmarks

游走曲靖、昭通

15处人气必游景点

爨宝子碑	332
段氏与三十七部会盟碑	332
珠江源	332
陆良彩色沙林	333
罗平	334
鲁布革电站	335
多依河	335
九龙瀑布群	336
爨龙颜碑	336
胜境关	336
会泽古城	337
大山包黑颈鹤	338
黄连河风景区	338
豆沙关	339
彝人悬棺	339

别册：

云南酒店地图

昆明篇	
星级酒店推荐	342
经济型酒店推荐	342
大理篇	
星级酒店推荐	343

情调客栈推荐	343
丽江篇	
星级酒店推荐	345
情调客栈推荐	346
其他情调客栈推荐	348
香格里拉篇	
星级酒店推荐	350
情调客栈推荐	350
西双版纳篇	
星级酒店推荐	352
情调客栈推荐	353

索引

354



打开云南

Open Yunnan



概况及印象

云南，以其美丽、丰饶、神奇而著称于世，被誉为“人间秘境”。这里拥有无以伦比的绮丽风光，也拥有丰富多彩的绚烂文化。高大的玉龙雪山、哈巴雪山、梅里雪山以陡峭险峰吸引了众多探险家；平和悠闲的丽江古城让人沉浸在小溪流水和纳西古乐营造出的意境之中；神秘的香格里拉是旅行者心目中的世外桃源，物产丰美的西双版纳是金孔雀的家乡……在这块多彩的土地上还聚居着彝、白、哈尼、傣、傈僳、纳西、瑶、景颇、布依、水、独龙等25个少数民族。走进云南，你就不经意间走进了纳西族的东巴文化、大理的白族文化、傣族的贝页文化、彝族的贝玛文化……走进汇集了神话、歌舞、绘画、古乐的民俗风情。



地理

云南，因有“彩云现于南中”而得名，在云南的很多地方都能看到“彩云之南”的提法。又因为最早的“昆明人”是以滇池为中心生活繁衍起来的，所以云南也简称滇。

云南地形复杂，大体上西部是高山深谷的横断山区，东部是云贵高原，最高峰



是西北部迪庆藏族自治州德钦县的梅里雪山，海拔6740米。最低点是河口县的红河河谷，海拔仅有76.4米。整个云南西北高、东南低，闻名于世的金沙江、怒江、澜沧江几乎并排着经这里流向远方，沿途险峰峡谷纵横交错，湖泊温泉星罗棋布，造就了这块神奇美丽的乐土。得天独厚的地理环境和气候条件，使得云南动、植物种类异常丰富，有高等植物15,000多种，动物250多种，鸟类总数达766种，“植物王国”、“动物王国”的美名成了云南的代称。

气候

独特的地理环境形成了云南独特的气候条件。“一山分四季，十里不同天”，这里一省兼有寒、温、热三带气候，相当罕见。云南西北部的高山深谷区为山地立体气候区，从海拔几百米上升至几千米的陡坡上真可谓“十里不同天”，著名的滇金丝猴就出没于此。而北回归线以南的西双版纳、普洱南部等地则属于热带雨林气候，即全年高温如夏，雨季主要集中在夏秋。东北部的曲靖北部和昭通气候为亚热带季风气候，四季分明，夏热冬冷。云南其他大部分地域属于低纬高原气候，“四季如春”是这里的真实写照。



行政区划

地级市、自治州

市辖区、县级市、县、自治县

昆明市	盘龙区、五华区、官渡区、西山区、东川区、安宁市、呈贡县、晋宁县、富民县、宜良县、嵩明县、石林彝族自治县、禄劝彝族苗族自治县、寻甸回族彝族自治县
曲靖市	麒麟区、宣威市、马龙县、沾益县、富源县、罗平县、师宗县、陆良县、会泽县
玉溪市	红塔区、江川县、澄江县、通海县、华宁县、易门县、峨山彝族自治县、新平彝族傣族自治县、元江哈尼族彝族傣族自治县
保山市	隆阳区、施甸县、腾冲县、龙陵县、昌宁县
昭通市	昭阳区、鲁甸县、巧家县、盐津县、大关县、永善县、绥江县、镇雄县、彝良县、威信县、水富县
丽江市	古城区、永胜县、华坪县、玉龙纳西族自治县、宁蒗彝族自治县
普洱市	思茅区、宁洱哈尼族彝族自治县、墨江哈尼族自治县、景东彝族自治县、景谷傣族彝族自治县、镇沅彝族哈尼族拉祜族自治县、江城哈尼族彝族自治县、孟连傣族拉祜族佤族自治县、澜沧拉祜族自治县、西盟佤族自治县
临沧市	临翔区、凤庆县、云县、永德县、镇康县、双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县、耿马傣族佤族自治县、沧源佤族自治县
德宏傣族景颇族自治州	潞西市、瑞丽市、梁河县、盈江县、陇川县
怒江傈僳族自治州	泸水县、福贡县、贡山独龙族怒族自治县、兰坪白族普米族自治县
迪庆藏族自治州	香格里拉县、德钦县、维西傈僳族自治县
大理白族自治州	大理市、祥云县、宾川县、弥渡县、永平县、云龙县、洱源县、剑川县、鹤庆县、漾濞彝族自治县、南涧彝族自治县、巍山彝族回族自治县

地级市、自治州

楚雄彝族
自治州

红河哈尼族
彝族自治州

文山壮族苗
族自治州

西双版纳傣
族自治州

市辖区、县级市、县、自治县

楚雄市、双柏县、牟定县、南华县、姚安县、大姚县、永仁县、元谋县、武定县、禄丰县

蒙自县、个旧市、开远市、绿春县、建水县、石屏县、弥勒县、泸西县、元阳县、红河县、金平苗族瑶族傣族自治县、河口瑶族自治县、屏边苗族自治县

文山县、砚山县、西畴县、麻栗坡县、马关县、丘北县、广南县、富宁县

景洪市、勐海县、勐腊县



人口与民族

云南是中国少数民族最多的省份，全国56个民族中，云南就有26个。云南总人口4514万，少数民族占38.07%，包括彝族、白族、哈尼族、壮族、傣族、苗族、傈僳族、回族、拉祜族、佤族、纳西族、瑶族、藏族、景颇族、布朗族、普米族、怒族、阿昌族、基诺族、蒙古族、独龙族、满族、水族、布依族等。云

南少数民族人口呈多样化分布，主要聚居于平坝地区和边疆河谷的有回、满、白、纳西、蒙古、壮、傣、阿昌、布依、水



等10个民族，主要聚居于半山区的有哈尼、瑶、拉祜、佤、景颇、布朗、德昂、基诺等8个民族和部分彝族；主要居住在高山区的有苗、傈僳、藏、普米、怒、独龙等6个民族和部分彝族。回族、彝族在全省绝大多数县都有分布。



● 云南少数民族一览表 (标有★为云南独有的少数民族)

民族	主要分布	民族	主要分布
彝族	滇西北、滇东、滇东南、滇中滇西	白族★	滇西、滇西北、滇中
纳西族★	滇西北	傣族★	滇南、滇西南
哈尼族★	滇西南	景颇族★	滇西、滇西南
壮族	滇南、滇西南	佤族★	滇西、滇西南
藏族	滇西北	回族	云南全省
苗族	滇东北、滇东南、滇中	怒族★	滇西北
傈僳族★	滇西北、滇西	阿昌族★	滇西
普米族★	滇西、滇西北	基诺族★	滇西南
拉祜族★	滇西南	德昂族★	滇西南
布朗族★	滇西、滇西南	蒙古族	玉溪、通海
瑶族	滇南	独龙族★	滇西北
布依族	滇东、滇东南	水族	滇南
		满族	全省

节日庆典



云南是众多少数民族的聚居地，因而节日也显得丰富多彩。著名的节日有傣族泼水节、白族三月街、傈僳族刀杆节、纳西族的棒棒会、回族的开斋节、古尔邦节等，简直不胜枚举。



●最有名的节日——彝族火把节

云南的彝族、白族、纳西族、哈尼族、傈僳族、拉祜族、普米族等少数民族都有共同的节日——火把节，但参加人数最多、规模最大、知名度最高的当数彝族火把节。

每年农历6月24日至25日，彝族人民都要穿上节日盛装，来参加火把节。火把节上人们白天饮酒祝贺节日并进行摔跤、斗牛活动。到了晚上人们就把事先做好的干松柱火把点燃，汇集在

村头、寨边或广场上，然后在松林、田间奔跑，表示驱除虫害邪恶，以求丰收幸福。在火把节活动中，彝族人民还把火把架在一起，举行篝火晚会，气氛相当热烈。

●影响面最广的节日——傣族泼水节

在云南众多的节日中，影响面最广、参加人数最多的当数傣族泼水节。泼水节一般在阳历4月13日至15日这三天。到了节日，傣族男女老少就穿上节日盛装，挑着清水，先到佛寺浴佛，然后就开始互相泼水，象征着吉祥、幸福、健康。泼水节的内容，除泼水外，还有赛龙舟、斗鸡、跳孔雀舞、丢包、放高升、放孔明灯等活动。每年到过泼水节的时候，数以万计的中外旅游者便云集云南西双版纳、瑞丽等傣族地区，参加傣族的泼水节。



●最大的物资交流盛会——白族三月街

白族三月街，相传已有一千多年的历史。每年农历三月十五日开始历时一周左右的“三月街”，不仅是白族人民的物资交流盛会，而且是白族人民一年一度欢聚的节日，“三月街”上人们都要把最好的工艺品、土特产品拿出来出售，