

# 云南

# 自助



# 旅游

云南大学出版社



# 云南自助旅游

周东棣 钱仲榆 于建民 冯云生

云南大学出版社

责任编辑 于 学  
封面设计 丁群亚  
照片提供 李 旭  
胡亚华  
王 辉

## 云 南 自 助 旅 游

周东棣 钱仲榆 编著  
丁建民 冯云生

---

云南大学出版社出版发行(云南大学校内)  
云南省地震工程研究院印刷厂印装

---

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 8 字数: 186 千  
1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷  
印数: 00001—10000

---

ISBN 7-81025-958-X/F · 165

---

定价: 10.00 元

## 前 言

云南山水美丽，想来旅游的人太多了。遗憾的是至今为止还缺少一本能具体帮助他们实现旅游夙愿的书籍。云南有哪些景点？到了昆明后怎么去景点？有多远？以及住哪里？有什么名特小吃？来回路上要费时多少？购车、船、飞机票的地点在哪里？价格大约是多少？我们出版此书的目的就是为了尽力解决这些对旅游者来说是至关重要的问题。

我们几位作者都是在新闻单位工作，由于职业的关系，手头均积累了不少关于旅游方面的资料。加之经常出门在外，所以对云南的许多景点有着感性认识，特别是于建明、钱仲榆两位作者更是为撰写本书亲自作为普通游客深入一些景点获取第一手材料，还到有关部门通过采访得到了很具体的数字。

由于旅游者的文化层次不尽相同，因此对景点、风光的感受也是不同的，可谓是仁者见仁，智者见智，所以我们在编写本书时，尽量从实用的角度出发，尽可能地多介绍旅游者迫切需要的吃、住、

行、价格方面的情况，而对风景点的介绍则尽量避免文学式的描述和作者的观点。

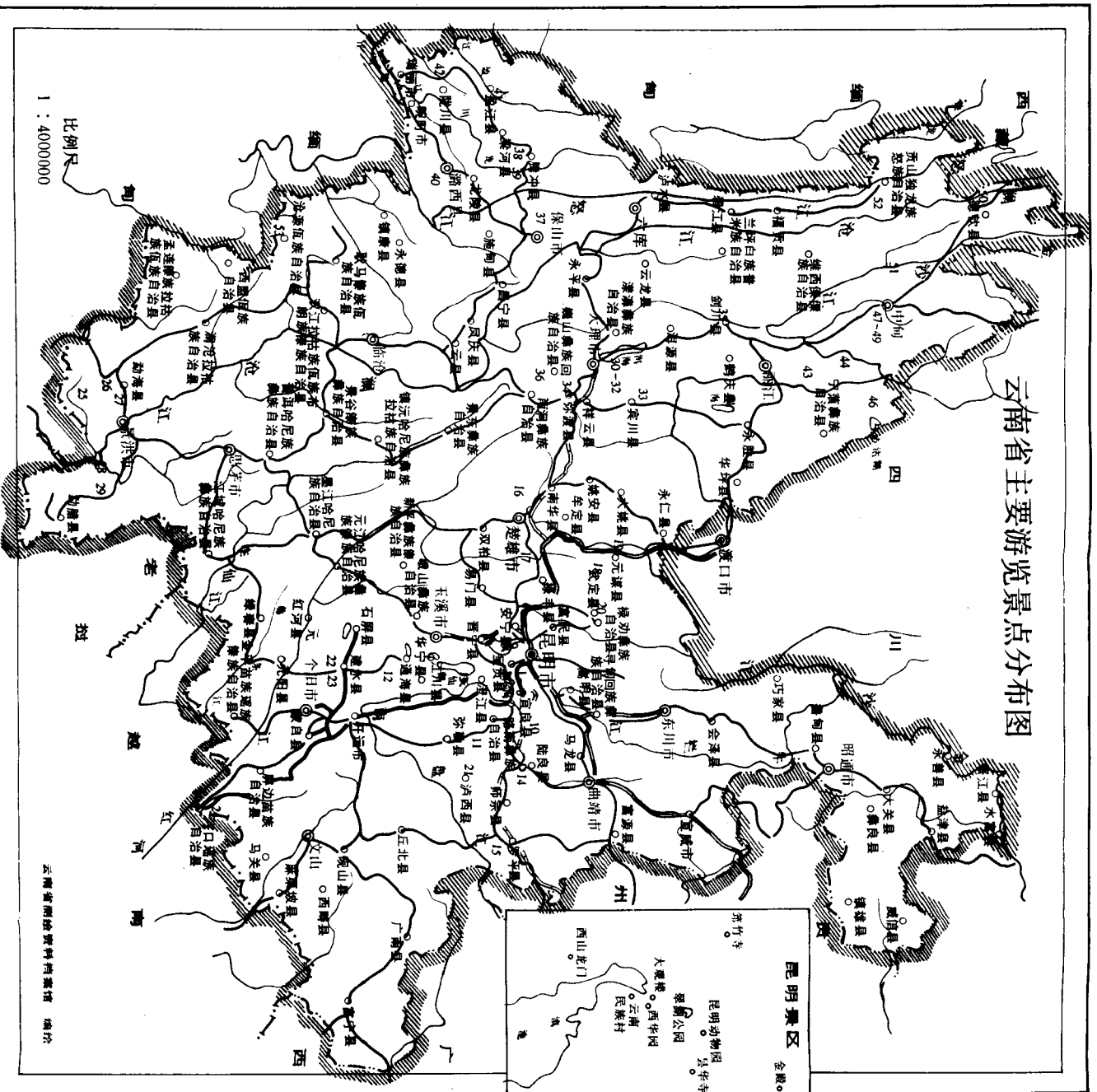
本书的云南概况、昆明市、大理地区部分由钱仲榆撰写，德宏州、丽江地区、思茅地区、楚雄州、迪庆州部分由周东棣撰写，西双版纳州、文山州、红河州、曲靖地区、玉溪地区、东川、昭通地区部分由于建明撰写，保山地区、怒江州、临沧地区部分由冯云生撰写，统稿由周东棣完成。另外，本书的初稿录入全部由叶勤同志完成。为了便于旅游者查找，我们是按云南省的行政区域划分来介绍各地、州、市、县风景点的。

值得提醒读者的是我们书中介绍的云南概况中的数字、宾馆、饭店、飞机航班的价格以及火车班次与公路线路、班车价格等均是本书出版时的最新数字。

另外本书在组稿时曾受益于云南民族学院周兴渤教授的指导，同时还得到徐锐、周皖云、周镛、李艳碧、冯春龙、程映等同志的热心帮助，在此一并衷心表示感谢。

云南的旅游业正迅猛发展，新景点、新设施、新的服务手段层出不穷，因此本书难免有疏漏之处，我们诚恳地希望有关专家和读者能直言指出。如有必要，当修订再版。

# 云南省主要游览景点分布图



## 昆明景区

- \* 1. 滇池
- \* 2. 西山龙门
- \* 3. 筇竹寺
- \* 4. 金殿
- \* 5. 昆明动物园
- \* 6. 翠湖公园
- \* 7. 云南民族村
- \* 8. 阳宗海渡假村
- \* 9. 安宁温泉
- \* 10. 九乡溶洞
- \* 11. 路南石林
- \* 12. 通海秀山公园
- \* 13. 抚仙湖
- \* 14. 彩色沙林
- \* 15. 罗平小三峡
- \* 16. 紫溪山风景区
- \* 17. 禄丰恐龙化石群
- \* 18. 元谋人之齿发现地
- \* 19. 元谋土林
- \* 20. 狮子山公园
- \* 21. 阿庐古洞
- \* 22. 燕子洞
- \* 23. 建水孔庙
- \* 24. 河口
- \* 25. 曼飞龙白塔
- \* 26. 景真八角亭
- \* 27. 勐海茶王树
- \* 28. 云南热带植物研究所
- \* 29. 望天树
- \* 30. 大理蝴蝶泉
- \* 31. 大理古城街
- \* 32. 白族三月街
- \* 33. 鸡足山
- \* 34. 南诏铁柱
- \* 35. 石钟山石窟
- \* 36. 巍宝山
- \* 37. 保山卧佛寺
- \* 38. 腾冲热海
- \* 39. 腾冲火山群
- \* 40. 树包塔
- \* 41. 树冠面积达5.5亩的榕树王
- \* 42. 亚热带特色的旅游点—大盈江—瑞丽江景区
- \* 43. 玉龙雪山
- \* 44. 虎跳峡
- \* 45. 玉峰寺万朵茶花树
- \* 46. 泸沽湖
- \* 47. 白水台
- \* 48. 碧塔海杜鹃醉鱼奇观
- \* 49. 噶丹松赞林寺
- \* 50. 卡瓦格博峰
- \* 51. 三江并流
- \* 52. 怒江峡谷
- \* 53. 沧源崖画

\* 为国家级风景名胜胜区      \* 为国家公园

# 目

# 录

---

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 一、云南——旅游者向往的地方.....             | (1)  |
| 1. 涵盖全国各种地貌的自然风光 .....          | (1)  |
| 2. “植物王国”、“动物王国”和“有色金属王国” ..... | (2)  |
| 3. 独特的立体气候 .....                | (5)  |
| 4. 人口 .....                     | (5)  |
| 5. 全国少数民族最多的省份 .....            | (5)  |
| 6. 教科卫生、新闻出版、体育 .....           | (6)  |
| 7. 交通、通讯 .....                  | (8)  |
| 二、云南昆明通往各地的飞机航班时刻及价格表 .....     | (11) |
| 三、云南昆明通往各地的火车时刻表及价格表 .....      | (14) |
| 四、云南省重点旅游地区月平均气温表 .....         | (15) |
| 五、云南自助旅游的提示 .....               | (16) |
| 六、四季如春的城市——昆明市 .....            | (19) |

|                                                                                                                                                                  |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. 概 况 .....                                                                                                                                                     | (19) |
| 2. 交通通讯 .....                                                                                                                                                    | (19) |
| 3. 城市交通服务 .....                                                                                                                                                  | (20) |
| 4. 旅游景区景点 .....                                                                                                                                                  | (24) |
| 中国 '99 昆明世界园艺博览会 滇池 阳宗海旅游度假区 西山森林公园 金殿森林公园 大观公园 翠湖公园 昙华寺公园 圆通公园 圆通寺 筇竹寺、郊野公园 云南民族村、海埂公园 东寺塔和西寺塔 黑龙潭公园 石林风景名胜区 九乡风景区 安宁温泉风景区 三炷香公园 云南省博物馆 云南民族博物馆 昆明植物研究所 轿子雪山风景区 |      |
| 5. 主要民族节庆活动 .....                                                                                                                                                | (34) |
| 6. 住宿设施 .....                                                                                                                                                    | (35) |
| 7. 购物指南 .....                                                                                                                                                    | (39) |
| 8. 服务指南 .....                                                                                                                                                    | (40) |
| 七、铜都——东川市 .....                                                                                                                                                  | (47) |
| 1. 概 况 .....                                                                                                                                                     | (47) |
| 2. 交通通讯 .....                                                                                                                                                    | (48) |
| 3. 旅游景区景点 .....                                                                                                                                                  | (48) |
| 东川小江泥石流                                                                                                                                                          |      |
| 4. 住宿设施 .....                                                                                                                                                    | (49) |
| 5. 购物指南 .....                                                                                                                                                    | (49) |
| 6. 服务指南 .....                                                                                                                                                    | (49) |
| 八、滇东门户——昭通地区 .....                                                                                                                                               | (51) |
| 1. 概 况 .....                                                                                                                                                     | (51) |
| 2. 交通通讯 .....                                                                                                                                                    | (52) |
| 3. 旅游景区景点 .....                                                                                                                                                  | (52) |

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| 大关黄连河瀑布群    盐津豆沙关    鲁甸拖姑清真寺           |      |
| 昭通清官亭公园    悬棺墓葬    五尺道    观斗山石雕        |      |
| 4. 主要民族节庆活动 .....                      | (57) |
| 5. 住宿设施 .....                          | (57) |
| 6. 购物指南 .....                          | (57) |
| 7. 服务指南 .....                          | (58) |
| 九、美丽的珠江源头——曲靖市 .....                   | (59) |
| 1. 概况 .....                            | (59) |
| 2. 交通通讯 .....                          | (60) |
| 3. 旅游景区景点 .....                        | (60) |
| 罗平鲁布革风景区    珠江源风景区    彩色沙林    胜境       |      |
| 关    柯渡古驿道    通玄洞    会泽金钟山    万寿宫    段 |      |
| 氏与古三十七部会盟碑    爨宝子碑    爨龙颜碑    麒麟       |      |
| 公园    陆良大觉寺塔    天生洞    八塔台古墓群    古驿    |      |
| 彩虹——黑桥                                 |      |
| 4. 主要民族节庆活动 .....                      | (66) |
| 5. 住宿设施 .....                          | (67) |
| 6. 购物指南 .....                          | (67) |
| 7. 服务指南 .....                          | (68) |
| 十、“人类的摇篮”——楚雄彝族自治州 .....               | (71) |
| 1. 概况 .....                            | (71) |
| 2. 交通通讯 .....                          | (72) |
| 3. 有特点的经济概况 .....                      | (72) |
| 4. 旅游景区景点 .....                        | (73) |
| 紫溪山森林公园    禄丰恐龙化石遗址    元谋猿人化石          |      |
| 遗址    武定狮子山    大姚孔子铜像    大姚白塔    元谋    |      |
| 士林风景区    彝族十月太阳历与向天坟    永仁方山风          |      |

## 景名胜区 万家坝铜鼓

|                    |      |
|--------------------|------|
| 5. 主要民族节庆活动 .....  | (78) |
| 6. 住宿设施 .....      | (78) |
| 7. 风味饮食 .....      | (79) |
| 8. 购物指南 .....      | (79) |
| 9. 服务指南 .....      | (80) |
| 十一、烟草之乡——玉溪市 ..... | (81) |
| 1. 概况 .....        | (81) |
| 2. 交通通讯 .....      | (82) |
| 3. 旅游景区景点 .....    | (82) |

抚仙湖 江川星云湖 界鱼石 孤山岛 明星景区

秀山公园 杞麓湖 圆明寺 聚奎阁 洞经音乐 三

圣宫 聂耳公园 红塔 万松山风景区 锦屏山风景

区 它克崖画 澄江动物化石群

|                   |      |
|-------------------|------|
| 4. 主要民族节庆活动 ..... | (90) |
| 5. 住宿设施 .....     | (90) |
| 6. 购物指南 .....     | (91) |
| 7. 服务指南 .....     | (92) |

## 十二、“溶洞奇观之地”——红河哈尼族彝族自治州..... (95)

|                 |      |
|-----------------|------|
| 1. 概况 .....     | (95) |
| 2. 交通通讯 .....   | (96) |
| 3. 旅游景区景点 ..... | (97) |

阿庐古洞 燕子洞 白龙洞 建水文庙 朱家花园

指林寺 朝阳楼 纳楼长官司署 宝华公园 南湖公

园 异龙湖 秀山寺 泸江公园 缘狮洞 南溪河风

景区 碧色寨车站

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 4. 主要民族节庆活动 ..... | (104) |
|-------------------|-------|

|                                                                                                 |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 5. 住宿设施 .....                                                                                   | (104) |
| 6. 购物指南 .....                                                                                   | (106) |
| 7. 服务指南 .....                                                                                   | (107) |
| 十三、“山野田园的交汇处”——文山壮族苗族自治州 .....                                                                  | (109) |
| 1. 概况 .....                                                                                     | (109) |
| 2. 交通通讯 .....                                                                                   | (110) |
| 3. 旅游景区景点 .....                                                                                 | (110) |
| 丘北普者黑风景区 西华公园 白沙坡温泉 柳井溶洞 浴仙湖 八宝风景区 三腊瀑布 大王岩崖画 天保口岸 狮子山崖画 仙人洞“西畴人”化石产地 下坝尾典型民居住宅 文庙 土司衙署遗址 博爱大码头 |       |
| 4. 主要民族节庆活动 .....                                                                               | (116) |
| 5. 住宿设施 .....                                                                                   | (116) |
| 6. 购物指南 .....                                                                                   | (117) |
| 7. 服务指南 .....                                                                                   | (118) |
| 十四、茶叶之乡——思茅地区 .....                                                                             | (121) |
| 1. 概况 .....                                                                                     | (121) |
| 2. 有特点的经济概况 .....                                                                               | (122) |
| 3. 交通通讯 .....                                                                                   | (124) |
| 4. 旅游景区景点 .....                                                                                 | (124) |
| 莱阳河森林公园 梅子湖公园 墨江北回归线馆 茶马古道风景区 境内五个省级风景名胜区 孟连宣抚司署                                                |       |
| 5. 主要民族节庆活动 .....                                                                               | (127) |
| 6. 住宿设施 .....                                                                                   | (127) |

|                                                                                                                                                               |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 7. 风味饮食 .....                                                                                                                                                 | (128) |
| 8. 购物指南 .....                                                                                                                                                 | (128) |
| 9. 服务指南 .....                                                                                                                                                 | (129) |
| 十五、“皇冠上的绿宝石”——西双版纳傣族自治州 ...                                                                                                                                   | (131) |
| 1. 概况 .....                                                                                                                                                   | (131) |
| 2. 交通通讯 .....                                                                                                                                                 | (132) |
| 3. 旅游路线 .....                                                                                                                                                 | (133) |
| 4. 旅游景区景点 .....                                                                                                                                               | (134) |
| 澜沧江沿江旅游线 橄榄坝 热带植物园 西双版纳自然保护区 野象谷森林公园 曼典瀑布 西双版纳民族风情园 打洛中缅边境口岸 春欢公园 曼飞龙佛塔 景真八角亭 曼阁佛寺 曼景兰傣味餐厅一条街 勐养象形榕树 石灰山季雨林 翠屏峰热带雨林公园 罗梭江竹排漂流 勐腊望天树空中走廊 曼崩铜塔 景恩塔 云南省热带作物科学研究所 |       |
| 5. 主要民族节庆活动 .....                                                                                                                                             | (144) |
| 6. 住宿设施 .....                                                                                                                                                 | (145) |
| 7. 风味饮食 .....                                                                                                                                                 | (146) |
| 8. 购物指南 .....                                                                                                                                                 | (148) |
| 9. 服务指南 .....                                                                                                                                                 | (149) |
| 十六、“文献名邦”——大理白族自治州 .....                                                                                                                                      | (153) |
| 1. 概况 .....                                                                                                                                                   | (153) |
| 2. 交通通讯 .....                                                                                                                                                 | (155) |
| 3. 主要民族节庆活动 .....                                                                                                                                             | (155) |
| 4. 旅游景区景点 .....                                                                                                                                               | (156) |
| 苍山 洱海 大理古城 崇圣寺三塔 蝴蝶泉公园 洱海公园 大理白族自治州博物馆 喜洲 感通寺                                                                                                                 |       |

大理天主堂 太和城遗址（含南昭德化碑） 南昭文  
化城 清碧溪 中和寺 小普陀 大理市博物馆 鸡  
足山风景区 石宝山风景区 巍宝山风景区 南诏铁  
柱 茈碧湖风景区 剑湖 云龙天池 金光寺 大理  
“洋人街” 水目山塔 大理苍洱一日游

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 5. 住宿设施 .....               | (167) |
| 6. 购物指南 .....               | (168) |
| 7. 服务指南 .....               | (169) |
| 十七、美丽富饶的潞江坝——保山地区 .....     | (171) |
| 1. 概况 .....                 | (171) |
| 2. 交通通讯 .....               | (173) |
| 3. 旅游路线 .....               | (174) |
| 4. 旅游景区景点 .....             | (175) |
| 腾冲省级旅游度假区 国殇墓园 和顺侨乡风景区      |       |
| 云峰山景区 太保公园风景区 梨花坞风景区 云岩     |       |
| 卧佛寺游览区 南方丝路古道游览区 高黎贡山自然     |       |
| 保护区 巴腊掌温泉旅游度假区              |       |
| 5. 主要民族节庆活动 .....           | (179) |
| 6. 住宿设施 .....               | (180) |
| 7. 风味饮食 .....               | (182) |
| 8. 购物指南 .....               | (183) |
| 9. 服务指南 .....               | (184) |
| 十八、“孔雀之乡”——德宏傣族景颇族自治州 ..... | (189) |
| 1. 概况 .....                 | (189) |
| 2. 交通通讯 .....               | (190) |
| 3. 旅游路线 .....               | (191) |
| 4. 旅游景区景点 .....             | (191) |

佛光寺 树包塔 五云寺 芒市民族文化宫 畹町桥  
 小龙江漂游 回环傣寨 姐勒金塔 大等喊傣家寨  
 喊萨奘房 瑞丽边贸街 姐告 南甸土司衙门 铜壁  
 关自然保护区陇川县管理所

|                                                                |       |
|----------------------------------------------------------------|-------|
| 5. 主要民族节庆活动 .....                                              | (196) |
| 6. 住宿设施 .....                                                  | (196) |
| 7. 风味饮食 .....                                                  | (197) |
| 8. 购物指南 .....                                                  | (198) |
| 9. 服务指南 .....                                                  | (198) |
| 十九、“世界文化遗产之一”——丽江地区 .....                                      | (203) |
| 1. 概况 .....                                                    | (203) |
| 2. 交通通讯 .....                                                  | (204) |
| 3. 旅游景区景点 .....                                                | (205) |
| 玉龙雪山 虎跳峡 泸沽湖 大研镇 琉璃殿与大宝<br>积宫 玉峰寺 玉泉公园 东巴文化 宝山石城 长<br>江第一弯——石鼓 |       |
| 4. 主要民族节庆活动 .....                                              | (209) |
| 5. 住宿设施 .....                                                  | (210) |
| 6. 风味饮食 .....                                                  | (211) |
| 7. 购物指南 .....                                                  | (211) |
| 8. 服务指南 .....                                                  | (211) |
| 二十、“东方大峡谷”——怒江傈僳族自治州 .....                                     | (213) |
| 1. 概况 .....                                                    | (213) |
| 2. 交通通讯 .....                                                  | (215) |
| 3. 旅游景区景点 .....                                                | (215) |
| 三江并流 怒江大峡谷 其它景点                                                |       |
| 4. 专项旅游 .....                                                  | (216) |

|                                                              |       |
|--------------------------------------------------------------|-------|
| 5. 主要民族节庆活动 .....                                            | (217) |
| 6. 住宿设施 .....                                                | (218) |
| 7. 风味饮食 .....                                                | (218) |
| 8. 购物指南 .....                                                | (219) |
| 9. 服务指南 .....                                                | (220) |
| 二十一、“香格里拉”——迪庆藏族自治州 .....                                    | (223) |
| 1. 概况 .....                                                  | (223) |
| 2. 交通通讯 .....                                                | (224) |
| 3. 旅游景区景点 .....                                              | (225) |
| 虎跳峡 纳帕海 碧塔海 白水台 葛丹松赞林寺<br>梅里雪山 噶丹东竹林寺 中心镇公堂 属都岗湖<br>天生桥和下给温泉 |       |
| 4. 主要民族节庆活动 .....                                            | (229) |
| 5. 住宿设施 .....                                                | (230) |
| 6. 风味饮食 .....                                                | (231) |
| 7. 购物指南 .....                                                | (231) |
| 8. 服务指南 .....                                                | (232) |
| 二十二、云海深处的自然宝库——临沧地区 .....                                    | (235) |
| 1. 概况 .....                                                  | (235) |
| 2. 交通通讯 .....                                                | (237) |
| 3. 旅游景区景点 .....                                              | (237) |
| 沧源崖画 南滚河自然保护区 大雪山自然保护区                                       |       |
| 4. 主要民族节庆活动 .....                                            | (238) |
| 5. 住宿设施 .....                                                | (239) |
| 6. 购物指南 .....                                                | (240) |
| 7. 风味饮食 .....                                                | (240) |
| 8. 服务指南 .....                                                | (241) |

# 一、云南——旅游者向往的地方

## 1. 涵盖全国各种地貌的 自然风光

### 1 区位面积

云南省地处中国西南边陲，与西藏、四川、贵州、广西等省区接壤，土地面积 39.4 万平方公里。

### 2 接壤国家与国境线

云南同缅甸、越南、老挝接壤，国境线总长 4060 公里，其中中缅段 1997 公里，中越段 1353 公里，中老段 710 公里。

### 3 行政区划

全省共有 2 个直属市，7 个地区，8 个自治州，127 个县市区。全省的政治、经济、文化中心在直属市昆明。

### 4 复杂多样的地形地貌

云南为高原山区省份，西北高东南低。东部平均海拔约 2000 米，地形为和缓的低山。西部相对高差较大，南部海

拔约 1500 米~2000 米，北部海拔 3000 米~4000 米。整个地势成扇状以西北向东南倾斜。全省最高点德钦县梅里雪山卡瓦格博峰，海拔 6740 米，最低点是河口县南溪河和元江汇合处，海拔 76.4 米，两地直线距离约 900 公里，高低相差 6000 多米。由于海拔高低的巨差，因此云南的地貌极为复杂和多形态，几乎全国各地的地形在这里都可找到，所以地理学家认为是涵盖了全国各种地貌的自然风光。

## 5 高峻起伏的山脉

主要有东部的轿子山、五莲山、乌蒙山、梁王山；西部的高黎贡山、怒山、云岭等。全省海拔 2500 米以上的山峰共有 30 余座。

## 6 纵横交错的河流

境内有大小河流 600 多条，主要的有 180 多条，多为入海河流的上游，分属于伊洛瓦底江、怒江、澜沧江、金沙江、红河、珠江六大水系，集水面积遍布全省。

## 7 丰富多样的湖泊

境内大小湖泊共 30 余个，总面积 1066 平方公里，总蓄水量约 300 亿立方米。较大的湖泊有滇池、洱海、抚仙湖、星云湖、杞麓湖、阳宗海、泸沽湖、程海、异龙湖等。

# 2. “植物王国”、“动物王国”和 “有色金属王国”

## 1 植物资源

云南集中了从热带、亚热带、温带至寒带的大部分植物品种，共有 274 科、2076 属、17000 多种，占中国植物总数的近 2/3，有“植物王国”的美称。其中：

(1) 经济作物：主要有烟叶、茶叶、甘蔗、橡胶、咖啡、漆