



# 自助游手册

中央电视台旅游强档节目用书



# 云南



藏羚羊自助旅行手册

供稿



中国轻工业出版社

# 云 南



《藏羚羊自助旅行手册》编写组 供稿

## 图书在版编目(CIP)数据

云南 / 《藏羚羊自助旅行手册》编写组供稿. —北京:  
中国轻工业出版社, 2002.9  
(旅游黄金线自助游手册)  
ISBN 7-5019-3760-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2002) 第053077号

责任编辑: 林 媛 孙 石

策划编辑: 唐是雯 林 媛 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 杨焰龙

版式设计: 丁 夕 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

\*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京公大印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.25

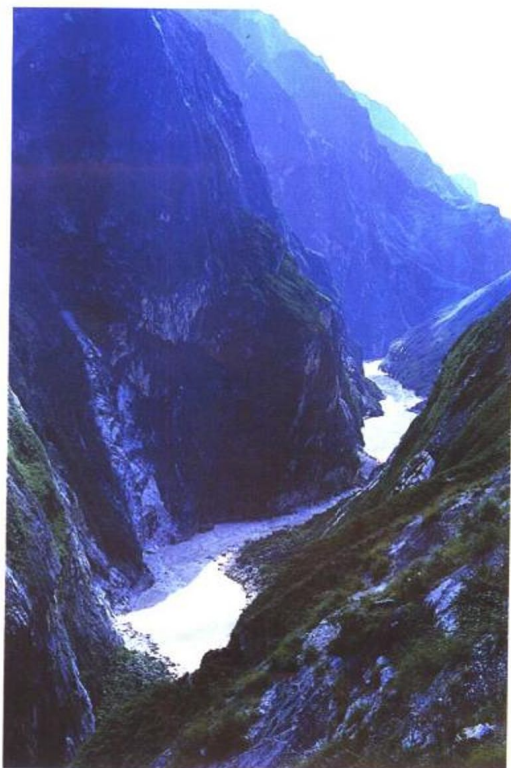
字 数: 78千字 插页: 6 印数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5019-3760-5/TS·2238

定 价: 10.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

虎跳峡  
野狼 摄



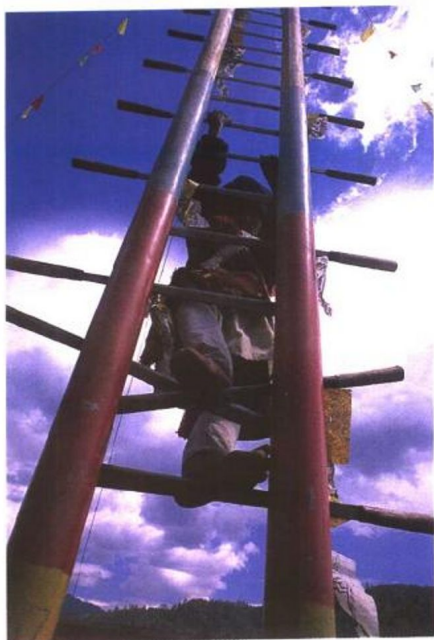
猪槽船是泸沽湖的一种交通工具

江城子 摄



上刀山是傈僳族的一种传统活动，锋利的刀刃为什么不会割破他们的皮肤，至今也没有人猜透

那日松 摄



彝族主持祭花的  
“毕摩”

刘世昭 摄



最后的马帮(马帮如今很少见到，他们已经被现代的交通工具所代替)

江城子 摄



大理崇圣寺三塔 鲁忠民 摄



滇金丝猴 任琴 摄



大理白族扎染 江城子 摄



建于明代的古戏台,至今保存于剑川沙溪镇 江城子 摄



丽江古城的街道 野狼 摄

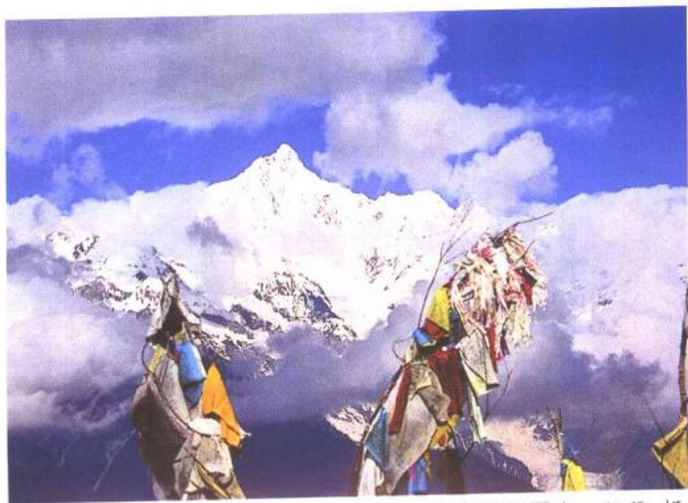


彝族阿细跳月

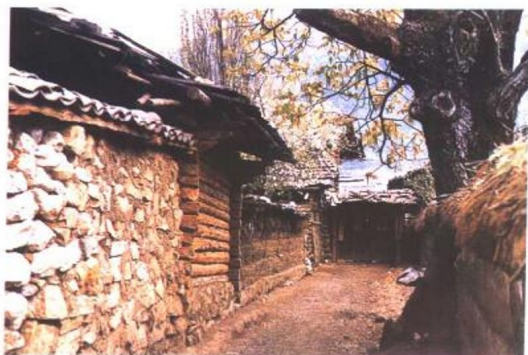
刘世昭 摄

丽江的铜匠已经慢慢减少，但永胜还有一个专门从事铜制品生产的铜匠村

刘世昭 摄

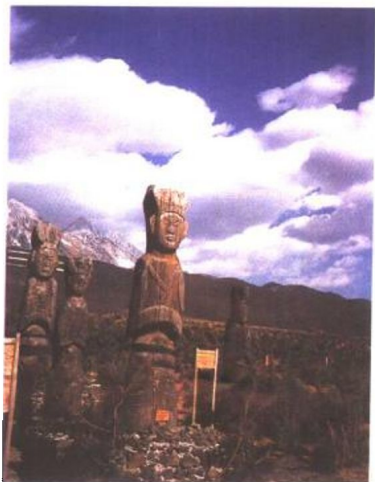


中甸梅里雪山 任琴 摄



木楞房是云南少数民族中比较典型的民居建筑的一种

戴泽伟 摄



远古的神灵和玉龙雪山  
江城子 摄



土林  
戴泽伟 摄



洛克故居只有这个  
雪嵩村的小伙子独  
自留守在这里

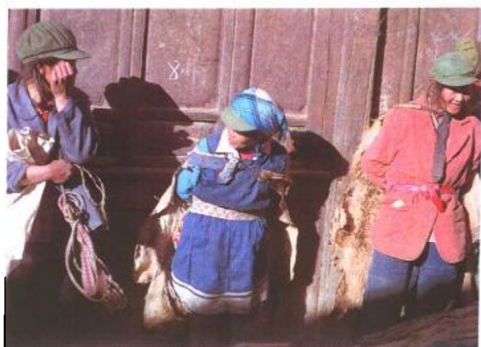
江城子 摄



傈僳族澡堂会 尼玛 摄

山民走几十公里  
的山路到县城里  
卖柴

江城子 摄

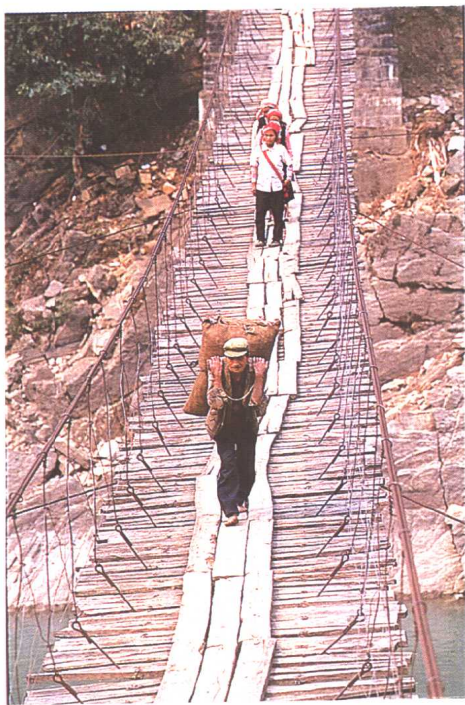


溜索,怒江的一  
种特有的桥

那日松 摄



怒江民居 江城子 摄



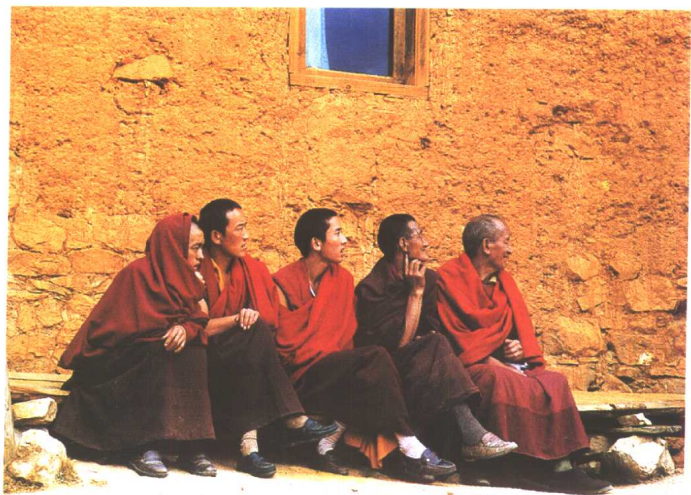
怒江吊桥 那日松 摄



长江第一湾怒江峡谷 那日松 摄



总佛寺是西双版纳州最大的一座佛寺 江城子 摄



松赞林寺外的喇嘛 李世瑾 摄

**《旅游黄金线自助游手册》系配合中央电视台  
CCTV-12 频道“旅游黄金线”栏目内容编写**

**编委会主任：尹 力**

**编委会副主任：金 岩 李 欣**

**总 策 划：何云海**

**执行策划：马 静 解凡琪**

**中央电视台CCTV-12频道“旅游黄金线”日播版栏目结构**

资讯速递——第一时间，送上最新鲜的旅游动态

旅途故事——独特视角，领略无限精彩体验

出行提示——倾情服务，提供实用旅行建议

节目时间长 20 分钟

首播：周一至周五 18:00

重播：周一至周五 09:15 13:15 16:05

周末版《大画西游》

节目时间长 50 分钟

播出时间：每周六 20:00

# 编者的话

## 本套书的目的：

人们每日在钢筋混凝土的城市中奔波，近乎不变的生活轨迹，所有细胞慢慢僵硬衰老。我们需要远行，到一个梦想中的地方看看雪山、草地、海洋、沙漠、古镇。或是什么也不为，只是给不变的岁月添加一点亮丽的色彩。

本套书是一根手杖，可以伴你在任何想起的时候到任何地方。详尽的地图、简练的文字、精确的资料数据，提供所有你需要的帮助。

实现你的梦想就是我们的梦想。

## 本套书的特点：

本套书的所有作者均为自助旅行经验丰富的旅游专家，以保证所涉及的文字图片均为自助旅行所最需要的。

本套书的所有资料逐条经过核实，以保证你在异地他乡得到最实际的帮助。

本套书所介绍的景点均为最有风土人情特色的景点，以保证你在合理时间内选定最佳路线。

本套书的版式完全按照旅行者的需求设计，以保证你能便捷地查找最详尽的信息。

本套书所列的吃、住、行、玩感受均为作者以旅游者身份亲身体验，以保证所有观点不带任何商业气息。

本套书涉及的各种价格均通过实地调查，以保证你的计划预算精确到位。但是，由于各地旅游旺季和淡季的价格会有较大差异，读者出行前最好按书中提供的电话事先咨询一下。

# 使用说明

## 一、地图说明

本书包括地区、城镇、景区地图 40 张。

1. 地区地图标示某一章节内所有重要景点，联结景点和主要城市的交通路线，从而让您了解各景点间的位置和距离。

2. 城镇地图标示旅程中可能停留的主要城镇的住宿、餐饮、交通等相关信息，保证您在一个陌生城市没有陌生的感觉。

3. 景区地图标示主要景区推荐的线路、景点地图，以便您不会错过任何值得游览的地方。

## 二、图片说明

本书有 25 张具有当地代表性的风土人情图片，以方便读者更直观地了解各地区特色。

## 三、目录说明

本书目录分为文字目录、地图目录两部分。

1. 文字目录按地区划分章节，列出该地区全部景点名称，以方便您查找特定景点及相关信息。

2. 地图目录按地区划分章节，列出该地区全部地图名称，以方便您查找特定景点位置或城镇交通食宿标示。