遍游云南

bian you yun nan

编著：晓悦

云南

- 云南魅力景点分布
- 云南美食土特产介绍
- 云南旅游交通指南

湖南地图出版社

遍游云南

bian you yun nan

编著：晓悦

湖南地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

遍游云南 / 晓悦编著. ——长沙:湖南地图出版社,2007.4
ISBN 978-7-80552-504-4

Ⅰ.游… Ⅱ.晓… Ⅲ.旅游指南—云南省 Ⅳ.K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 019131 号

责任编辑:邝珊莉
封面设计:大 品

遍 游 云 南

编　　著:晓悦
出版发行:湖南地图出版社
社　　址:长沙市韶山中路 693 号　　邮编:410007
印 刷 厂:湖南地图出版社印刷厂
开　　本:889×1194　1/32
印　　张:4.5
字　　数:155 千
版　　次:2007 年 4 月第 1 版
印　　次:2007 年 4 月第 1 次印刷
印　　数:1-8000
书　　号:ISBN 978-7-80552-504-4
定　　价:13.8 元

本书地图均采用本社已出版相关图册数据

目　录

走进云南……(1)

第一章　滇中高原湖泊生态文化旅游区

高原明珠——昆明

1.昆明主要景区景点分布……(13)
2.魅力景点
滇池……(15)　云南民族村……(15)
西山森林公园……(16)　金殿风景名胜区……(17)
世博园……(18)　大观园……(19)
九乡溶洞……(20)　石林风景区……(20)
3.昆明美食及土特产……(21)
4.昆明交通指南……(26)

千里彝山——楚雄

1.楚雄主要景区景点分布……(28)
2.魅力景点
人类发祥地元谋……(29)　元谋土林……(29)
中国彝族十月太阳历文化园……(29)　狮子山……(30)
禄丰一恐龙之乡……(30)
3.楚雄美食及土特产……(31)
4.楚雄交通指南……(32)

云烟之乡——玉溪

1.玉溪主要景区景点分布……(34)
2.魅力景点
抚仙湖……(34)　孤山岛……(35)
海门河……(36)　象鼻温泉……(36)
秀甲南滇——秀山……(37)
3.玉溪美食及土特产……(38)
4.玉溪交通指南……(39)

第二章　滇东南喀斯特奇观地貌旅游区

锁钥南滇——昭通

1.昭通主要景区景点分布……(42)
2.魅力景点
大关黄连河风景区……(43)　盐津豆沙关……(43)

昭通樊人悬棺……(44)　豆沙关五尺道……(44)
扎西会议旧址……(44)
3.昭通美食及土特产……(45)
4.昭通交通指南……(45)
珠江源头——曲靖
1.曲靖主要景区景点分布……(46)
2.魅力景点
珠江源风景区……(47)　陆良彩色沙林……(48)
多依河——鲁布革风景区……(48)　九龙瀑布群……(48)
3.曲靖美食及土特产……(49)
4.曲靖交通指南……(50)
优美小桂林——文山
1.文山主要景区景点分布……(51)
2.魅力景点
普者黑风景名胜区……(52)　三腊瀑布……(53)
中国现代第一奇村峰岩洞村……(53)　麻栗坡老山风景区……(53)
世外桃园——坝美……(54)
3.文山美食及土特产……(54)
4.文山交通指南……(55)
哈尼风情——红河
1.红河主要景区景点分布……(56)
2.魅力景点
省级历史文化名城——石屏……(57)　元阳梯田……(58)
建水燕子洞……(58)　弥勒白龙洞……(58)
阿庐古洞……(59)
3.红河美食及土特产……(59)
4.红河交通指南……(60)

第三章　滇西北香格里拉生态文化旅游区

世外桃源——迪庆
1.迪庆主要景区景点分布……(63)
2.魅力景点
松赞林寺(归化寺)……(63)　神山圣水——碧塔海……(64)
纳帕海……(65)　梅里雪山……(66)
白水台……(67)　雄奇险峻的虎跳峡……(68)
3.迪庆美食及土特产……(69)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

4.迪庆交通指南 ……(72)

东巴摇篮——丽江

1.丽江主要景区景点分布 ……(74)

2.魅力景点

世界文化遗产——丽江古城……(74)　人间瑶池——黑龙潭 ……(75)

白沙壁画……(76)　东巴文化和纳西古乐 ……(77)

玉龙雪山……(78)　长江第一弯——石鼓镇 ……(79)

泸沽湖摩梭风情 ……(80)

3.丽江美食及土特产 ……(81)

4.丽江交通指南 ……(84)

风花雪月之地——大理

1.大理主要景区景点分布 ……(86)

2.魅力景点

大理古城……(86)　崇圣寺三塔 ……(87)

蝴蝶泉……(87)　周城白族村……(88)

苍山洱海 ……(90)

3.大理美食及土特产 ……(91)

4.大理交通指南 ……(93)

峡谷奇观——怒江

1.怒江主要景区景点分布 ……(94)

2.魅力景点

怒江大峡谷……(95)　听命湖 ……(96)

怒江三江并流奇观……(97)　碧罗雪山 ……(97)

神秘的独龙江河谷……(97)　怒江片马 ……(98)

3.怒江美食及土特产 ……(99)

4.怒江交通指南 ……(101)

第四章　滇西地热火山南国风情旅游区

地热火山——保山

1.保山主要景区景点分布 ……(103)

2.魅力景点

西南丝路——永昌道……(104)　腾冲火山热海……(105)

云岩山卧佛寺……(106)　云峰山 ……(107)

腾冲国殉墓园 ……(108)

3.保山美食及土特产……(109)

4.保山交通指南 ……(110)

金孔雀的故乡——德宏
1.德宏主要景区景点分布……(112)
2.魅力景点
瑞丽……(112)　德宏民族风情区……(114)
树包塔……(114)　喊萨奘房……(115)
盈江虎跳石、落水洞……(115)　姐勒金塔……(116)
瑞丽市畹町口岸……(116)
3.德宏美食及土特产……(117)
4.德宏交通指南……(118)
佤山风光——临沧
1.临沧主要景区景点分布……(119)
2.魅力景点
临沧茶文化风情园……(120)　沧源崖画……(120)
南滚河自然保护区……(121)　凤庆文庙……(121)
3.临沧美食及土特产……(122)
4.临沧交通指南……(123)

第五章　滇西南热带雨林民族风情旅游区

茶乡绿海——普洱
1.普洱主要景区景点分布……(125)
2.魅力景点
莱阳河国家森林公园……(126)　墨江北回归线标志园……(127)
贡茶古府普洱与茶马古道……(127)　江城——一脚踏三国的地方……(128)
澜沧江……(128)
3.普洱美食及土特产……(129)
4.普洱交通指南……(131)
热带雨林——西双版纳
1.西双版纳主要景区景点分布……(133)
2.魅力景点
橄榄坝……(133)　曼飞龙佛塔……(134)
景真八角亭……(134)　打洛独树成林……(135)
野象谷……(135)　勐仑植物园……(136)
民族风情园……(137)
3.西双版纳美食及土特产……(137)
4.西双版纳交通指南……(138)

走进云南

一个令人魂牵梦萦的地方，一个以巍峨雄伟的高山、宁静秀丽的湖泊著称的地方，一个以淳朴民风和万种风情闻名的地方，一片孕育了悠久历史和灿烂文化的神奇土地，一个幅员辽阔、资源丰富的美丽地域，一个旅游者向往的天堂，这就是云南。

云南，以在云岭以南而得名，又有因“彩云现于南中”而得名之说。由于最早的“昆明人”是以滇池为中心生活繁衍，所以云南也称滇。全省现辖 8 个地级市（昆明、曲靖、玉溪、保山、昭通、丽江、思茅、临沧），8 个民族自治州（德宏傣族景颇族、怒江傈僳族、迪庆藏族、大理白族、楚雄彝族、红河哈尼族彝族、文山壮族苗族、西双版纳傣族），9 个县级市，12 个市辖区，79 个县，29 个自治县，总面积 39 万平方千米，总人口 4230 万人。有汉、彝、白、哈尼、壮、傣、苗、傈僳、回、佤、纳西、瑶、藏、景颇、布朗、普米、怒、阿昌、德昂、蒙古、独龙、基诺、布依、拉祜、满、水等 26 个世居民族，是中国少数民族最多的省份，少数民族人口约占全省的三分之一，全国人口的七分之一。

走进云南，你会发现，这里的风光千姿百态，这里的风情绚丽多彩。你仿佛走进了一个丰富的地质博物馆、博大的天然植物园、有趣的野生动物园和融洽的民族大家庭，你会为她那不被重复和变幻莫测的美所倾倒。

[历 史]

20 世纪 60 年代，在云南省楚雄境内的元谋，发现了猿人化石，这一发现证实了远在距今 170 万年前，这儿就已有了人类活动的踪迹。

公元前 3 世纪，楚将庄跻通过黔中郡向西南进攻，“以其众王滇，变服从其俗以长之”，建立了滇国。庄跻等将较先进的文化和生产技术，带进了云南，促进了云南的发展，标志着云南从政治上与内地联系的开始。公元前 221 年，秦始皇统一中国，在云南设置郡县，开“五尺道”，沟通了首

都咸阳经四川与云南东部的联系，并委派官吏入滇治理，使其成为秦帝国的组成部分。西汉元封二年(公元前 109 年)，汉武帝派将军郭昌率巴蜀之兵临滇，设益州郡，下属 24 县，郡府设在滇池县(今晋宁县)，云南为其中一个县，县城设在今祥云县的“云南驿”。公元 317 年，司马睿称帝，建东晋。东晋初年，由内地迁至云南的爨(音窜 cuan)势力逐渐强大，爨琛自主为王，统治滇池地区，爨氏历统治 400 多年，把滇池地区称作昆川(或昆卅)，并与隋、唐王朝保持经济文化联系。公元 738 年贞观时期，唐王朝扶持蒙舍诏统一“六诏”，建立以洱海为基地的“南诏国”，诏主皮罗阁被封为“云南王”，南诏历传 13 王，统治 200 余年。公元 937 年，段思平灭南诏建大理国，公元 1117 年，宋朝封大理首领为“云南节度使”，政治中心在洱海区域，以大理为都城，共统治 316 年。在大理国统治期间，鄯阐城(今昆明)逐渐成了滇中最繁盛的一座城池。其间留下了著名的“孔雀胆”的故事。明朝洪武十四年(公元 1381 年)，朱元璋派傅友德、沐英平定云南，攻克昆明，灭元朝梁王，在云南建立明朝政权，统治 278 年。公元 1276 年，元朝已正式建云南行中书省为全国 11 个行省之一，从此“云南”正式作为省级行政区的名称沿用至今，随着社会经济地不断进步进入了飞速发展的新时期。

[地理与自然环境]

云南地处我国西南边陲，北临川藏两地，东接黔贵两省，西南部又与缅甸、老挝、越南三个邻国接壤。与泰国、柬埔寨、孟加拉国、印度等国也相距不远，交界省份和邻国较多，处于太平洋板块和印度洋板块的交界处。板块运动造成了其全境多山的地貌，是一个高原山区省份，属青藏高原南延部分，地形一般以元江谷地和云岭山脉南段的宽谷为界，分为东、西两大地形区。东部为滇东、滇中高原，称云南高原，系云贵高原的组成部分，地形波状起伏，平均海拔 2000 米左右，发育着各种类型的岩溶地形。西部为横断山脉纵谷区，高山深谷相间。滇西北是云南主要山脉的策源地，形成著名的滇西纵谷区，坐落于其间的怒江峡谷、澜沧江峡谷和金沙江峡谷，山岭和峡谷的相对高差超过 1000 米，气势磅礴而恢宏，其中的怒江峡谷

为世界上两个最大的峡谷之一而声名远播。在三大峡谷中，谷底是亚热带干燥气候，酷热如蒸笼，山腰则清爽宜人，山顶却终年冰雪覆盖。从高原向北望去，有延绵至四川境内的乌蒙山系，两边有碧罗雪山、哈巴雪山、玉龙雪山，还有全省最高点，海拔 6740 米的梅里雪山的卡格博峰，构成了滇西北一条美丽的风景线。

云南不仅山多，河流湖泊也多，山岭纵横，水系交织，河谷渊深，天然湖泊分布滇中高原湖盆区的较多，高海拔的淡水湖泊，像颗颗明珠点缀在高原上，显得格外瑰丽晶莹。云南以其独特的地貌特征，正吸引着无数游客前去参观游览。置身云南，你能感觉到高原省份的独特魅力，能体验到高山深谷磅礴雄浑的气势，也能切身感受到星罗棋布的湖泊带给你的那份源于大自然的明亮与洁净。

[气 候]

云南全省气候类型多样，共有北热带、南亚热带、中亚热带、北亚热带、南温带、中温带和高原气候。在这里，我们可以感受到多种气候类型所带来的不同乐趣。云南气候的区域差异和垂直变化十分明显，这一现象与纬度和海拔两个因素密切相关。云南虽然地处低纬，和闽、赣、湘、黔相当，但由于北高南低的地势以及 6663 米的高度差，她的南北温差显得格外悬殊，达 19℃左右。从滇北到滇南，温度的差异竟然相当于从我国黑龙江到海南岛的温差，寒带、温带、热带三种气候交呈并现。同时，云南南北季节时间相差 5 个月以上，因而会出现一些特殊的气候情况。在云南境内的高山地区，山顶、山腰、山脚气候类型各异。在垂直几千米的距离内，其气候与自然景观竟相当于从广东至黑龙江跨过的纬度，为全国所仅有。“一山分四季，十里不同天”，是对这一特征的形象描述。

云南的年温差小，夏天最热的时候温度在 20℃左右，冬天最冷的时候温度在 7℃上下。炎热的酷暑和凛冽的寒冬，在云南很多地区都是难得一见的天气。所以，“四季如春”是人们对云南气候最深切的感受。和年温差不同，云南很多地区的日温差较大，可达 12℃—20℃，可谓“一天有四季”。早晚很凉、中午很热的天气也让云南人“四季衣服同穿戴”，成为“云南十八怪”之一。云南的降水量也很充沛，但季节、地域的分配很不均匀，大部分地区降水集中在 5—10 月份，而其他月份较为干燥；总的来说，季节差别不大，但对日照强、昼

常 识

云南十八怪：

云南第一怪，鸡蛋用草串着买。

鸡蛋如此包装不易破碎，而且恰似一件奇特的艺术品。

云南第二怪，粑粑饼子叫饵块。

捣一捣再烤一烤，抹点酱还特别香，这种携带方便可口的食品叫“饵块”。

云南第三怪，三只蚊子炒盘菜。

森林里草沟中，枝叶茂盛，养育出的蚊虫个头非同一般。

云南第四怪，石头长到云天外。

石林风光天下绝景，鬼斧神工令人不可思议。

云南第五怪，摘下草帽当锅盖。

用草编织而成的帽子当锅盖不仅捂得严，而且还能给食物一种清香。

云南第六怪，四季衣服同穿戴。

长年温度不变的气候造就了人们衣着的多姿多彩。

云南第七怪，长街筵席百家菜。

每年农历十月属龙日被红河哈尼族称为“扎勒特”，又叫“十月年”，是哈尼族庆祝丰收的节日。这一天以寨心塔为龙头，摆成一个连成数十米长的长筵，上面摆着每户人家做的菜肴，入席的只有男性，对外来的男宾更加

夜温差大、暴雨等不利因素应作出适当的防护和准备。

[动植物资源]

云南特有的气候和地理环境，是其境内野生动物种类繁多的主要原因。不管是按气候划分还是按植物类型划分，云南所拥有的动物类型，从热带动物到亚热带动物再到温带动物，甚至寒带动物，在云南都可以找到。这种寒温热带动物均有，动物种类南北东西交汇的奇特现象，被誉为“动物王国”。云南拥有脊椎动物1737种，占全国种类的58.9%；国内见于名录的昆虫2.5万种，云南有1万多种。特别是其西部横断山区，自中生代以来，地质运动相对稳定，基本上无大面积冰川覆盖，成为许多动物的“避难所”，使一些古老的原始种类和孑遗物种得以保存下来。许多野生动物为云南所仅有，如鱼类中有5科40属249种为云南特有。野牛、野象、印支虎、滇金丝猴、长臂猿、犀鸟等45种为国家一级保护动物，列为国家二级保护动物的有猕猴、熊猴、灰叶猴、小熊猫、蟒、穿山甲、麝、绿孔雀等154种。使置身于云南的游客仿佛走进了一个面积巨大的野生动物保护区。

云南又是全国植物种类最多的省份，几乎集中了从热带、亚热带至温带甚至寒带的所有品种。其所拥有的274科、2076属、1.7万多种高等植物，使其占全国高等植物总数的62.9%，故云南又有“植物王国”、“药物宝库”等美称。云南热带、亚热带的高等植物约1万种，占全国高等植物种类的一半以上。其中云南樟、四数木、云南肉豆蔻、望天树、龙血树、铁力木等许多种类为云南所特有。此外，云南还拥有许多在遗传育种上具有很高价值的植物物种资源，以及蕨类植物、裸子植物等古老植物。云南还是中草药的宝库，全省生长着2000多种中草药，尤以三七、天麻、云木香、云黄连、云茯苓、虫草等质地优良，在传统中药材中享有很高的声誉。各种争奇斗艳、竞相开放的植物，把云南打扮得像一位身着鲜艳服饰的少女。

欢迎。又被称作“长街筵”。

云南第八怪，竹筒能做水烟袋。

这玩艺颇具科学性，既保持了旱烟的醇香，又用水过滤了其他杂质，而且声音很好听，“咕咚，咕咚”。

云南第九怪，袖珍小马有能耐。

这里土生土长的牲口个头小，但是能驮能爬山，本事非凡。

云南第十怪，谈情说爱用歌代。

云南的少数民族都能歌善舞，很多青年男女都是在对歌场上相识而相爱的。

云南十一怪，四季都出好瓜菜。

土地肥沃，气候温和，几乎任何时候都能出产任何蔬菜。

云南十二怪，牛奶做成扇子卖。

这是指大理洱源的特产乳扇，因其形状象扇子而得名。

云南十三怪，青菜叫苦菜。

云南的蔬菜品种繁多，人们把有苦味的青菜叫做苦菜，以区别不同的品种。

云南十四怪，火车没有汽车快。

山高路险，常常使现

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

[旅游文化]

云南以独特的地理自然环境，悠久的历史文化和浓郁的少数民族风情造就了得天独厚的旅游资源。目前，全省被列入世界自然、文化遗产的有 3 处，世界地质公园 1 处，有 10 个国家级风景名胜区，54 个省级风景名胜区，65 个国家级和省级自然保护区，5 座国家历史文化名城（昆明、大理、建水、巍山、丽江，其中丽江古城同为世界文化遗产），79 个国家 A 级旅游区（点），其中国家 4A 级旅游区（点）18 处，重点文物保护单位 237 个，红色旅游经典景区 7 处，工农业旅游示范点 7 处，区域几乎覆盖全省。东有壮观的喀斯特岩溶地貌，石林中静静伫立着美丽的阿诗玛，剑川的石头会开花，普者黑的石林长在水中，陆良的彩色沙林像鲜花一样绚丽，还有千奇百怪的溶洞，壮观的丹霞地貌美不胜收。南有广袤的热带雨林和珍稀植物。神奇的跳舞草，高大的独树成林，版纳茂密的原始森林，金碧辉煌的佛寺，佛塔和身着筒裙的傣族姑娘，狂欢的泼水节，永远令你着迷。西有蜿蜒奔腾的“三江并流”奇观和神秘的怒江大峡谷。汹涌奔腾的三江水，流传着多少千古的神话，纹面的独龙女，傈僳族的无伴奏四声部合唱和神秘莫测的大峡谷，正等待着你去撩开她的面纱。北有雄伟壮丽的雪山冰川。碧罗、哈巴、玉龙、梅里连绵的雪山，雄浑高大，美丽圣洁。云杉坪的杜鹃争奇斗艳，纳西古乐悠扬动听。中有四季如春的旅游名城昆明和众多的高原湖泊。在这片神奇的土地上，自然景观与人文景观，民族文化与中原文化，历史与现实交相辉映，同放异彩。

代化的交通工具有劲使不上。

云南十五怪，娃娃出门男人带。

这里的汉子爱妻爱儿成为风尚，“模范丈夫优秀爹”在街头比比皆是。

云南十六怪，山洞能跟仙境赛。

近年开发出来的溶洞一个比一个大，一个比一个美。

云南十七怪，过桥米线人人爱。

滚烫的鸡汤配之以生肉、生菜和用米浆做成的米线构成了云南最有名的风味，一种“线”，“过桥米线”。

云南十八怪，鲜花四季开不败（云南十八怪的版本众说纷纭，这只是其中之一）。

[云南交通]

云南地处内陆，是中国西南通往东南亚的重要门户。公路、铁路、航空、航运是进出云南的四种方式。

其中公路是云南省内交通的主要方式。在境内的国道有 320（胜境关－瑞丽）、213（绥江－景洪）、323（罗村口－临沧）、108（螃蟹口－昆明）、214（隔界河－景洪）、324（江底－昆明）和 326（杉木口－河口）7 条，省道 61 条。已形成“三纵一横”、“九大通道”的公路网络。

第一纵：北起四川宜宾，经云南水富－昭通－昆明－蒙自－河口（中越边界），省内全长 1016 千米；

第二纵：北起四川攀枝花，经云南螃蟹口－昆明－思茅－磨憨口岸（中老边界），省内全长 958 千米；

第三纵：北起西藏盐井，经云南香格里拉－大理－临沧－打洛口岸中缅，省内全长 1397 千米。

第一横东起四川攀枝花，经云南华坪－丽江－甸南－六库－片马口岸中缅边界，省内全长 642 千米；

第二横东起贵州，经云南胜境关－曲靖－昆明－大理－潞西－瑞丽（中缅边界），省内全长 965 千米；

第三横东起广西，经云南罗村口－开远－杨武－普洱－临沧－清水河口岸（中缅边界），省内全长 1493 千米。

以昆明为中心连接国内邻省区的主要公路中线 5 条：①罗村口－广西南宁－北海，省内全长 5534 千米；②昆明－胜境关－贵州贵阳－东中部省市，省内段（320 国道）长 204 千米，高速路已通车；③昆明－水富－四川宜宾－中原地区，省内段长 617 千米；④昆明－螃蟹口－四川成都－中原地区，省内段昆明－螃蟹口（108 国道）长 252 千米；⑤昆明－香格里拉－西藏省内段长 950 千米。连接邻国进入东南亚、南亚的主要公路干线 4 条：①昆明－磨憨－泰国曼谷，国内段（213 国道）长 857 千米；②昆明－瑞丽－缅甸仰光，国内段（320 国道）长 750 千米；③昆明－河口－越南河内，国内段（326 国道）长 442 千米；④昆明－腾冲黑泥塘－缅甸－印度，国内段长 740 千米。公路网以省会昆明为中心，把整个云南连成一片，覆盖了全省及川、桂、黔、藏和周边国家。滇东北与贵州公路相接；滇西北的华坪县通往四川的攀枝花；滇藏公路蜚声中外，从这里可以到达川、藏；德宏州的盈江、陇川、瑞丽、保山的腾冲县、西双版纳的打河都可以通达缅甸；西双版纳的勐腊与老挝接壤。

铁路方面，火车不是省内主要的交通工具。因为云南的多山地形，火车远不如汽车的速度快。这一独特现象也成为云南十八怪中之一。成都昆明线、贵阳昆明线、南宁昆明线是云南主要的铁路干线，与全国铁路网相连接，可到达全国各

个主要城市；还有昆明河内线可直达越南；省内则有蒙自宝秀线等米轨铁路干支线。另外，从昆明至玉溪、广通至大理的地方铁路已通车，内（江）昆（明）铁路已通车。

航空方面，云南是中国五大国际航空港之一，有 6 条国际航线，与国内 47 座城市通航。除昆明外，还有大理、丽江、香格里拉、保山、德宏、普洱、临沧、西双版纳、昭通等十个城市有机场。这些城市都有飞往昆明的航班，形成以昆明为中心、辐射全国、连接东南亚及日本的航线体系，已开通国内外航线 90 多条，为进出云南这个多山省份提供了方便。

航运方面，主要航道有金沙江、澜沧江等。澜沧江——湄公河是亚洲唯一的一江通五国的国际航道。从思茅港出发，能直达东南亚五个国家。长江第一港——水富港的吞吐能力也在不断增大。美丽的云南正徐徐揭开她神秘的面纱，等待着天下宾客的到来。不管你选用什么样的交通方式，受到的接待将是最热诚的。

口岸：云南与越南、缅甸、老挝三国接壤，边境线长 4060 千米，有昆明、版纳机场，天保、河口、金水河、磨憨、瑞丽、畹町、腾冲猴桥和思茅、景洪港 11 个国家一类口岸。

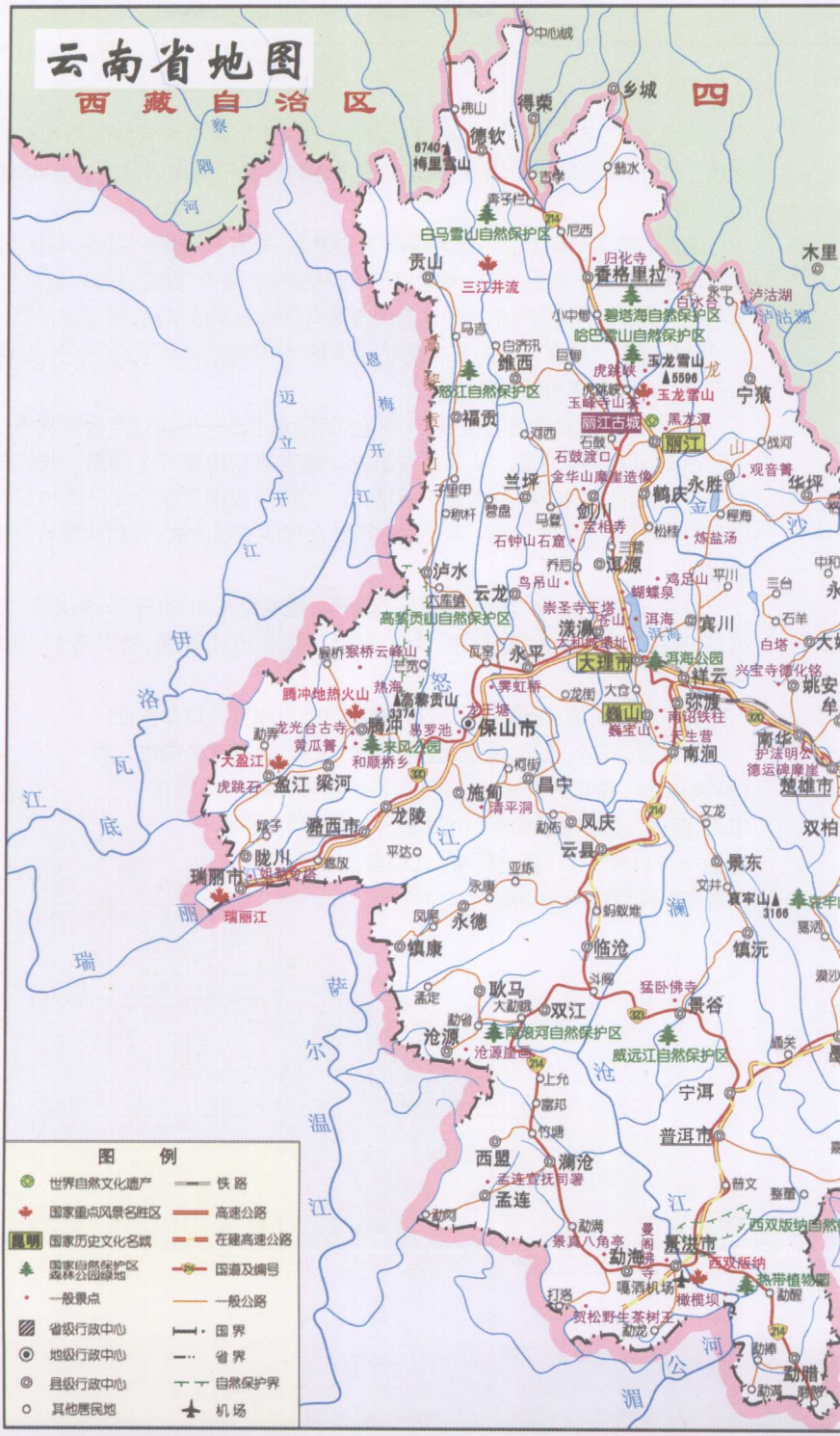
其中昆明机场、版纳机场、河口、磨憨四个口岸可办口岸签证。

有田蓬、打洛、孟连、沧源、孟定、南伞、章凤、片马 9 个国家二类（省级）口岸，并开辟了 90 条边民互市通道和 103 个边民互市点，丽江、大理机场和瑞丽市的雷允以及关累孟定为规划一类口岸，河口县的桥头、江城县的龙富、勐康和勐腊县的勐满为规划二类口岸。

云南省主要城镇之间公路里程表

单位：千米

	昆明	楚雄	大理	保山	瑞丽	丽江	德钦	玉溪	普洱	景洪	澜沧	宜良	石林	开远	个旧	河口	文山	麻栗坡	东川区	昭通
楚雄	160																			
大理	377	217																		
保山	571	411	194																	
瑞丽	827	744	450	256																
丽江	560	400	193	256	633															
德钦	819	659	442	636	892	325														
玉溪	86	246	463	657	913	646	905													
普洱	529	675	8882	1076	1332	1065	1293	443												
景洪	692	852	793	769	1025	976	1235	606	163											
澜沧	706	759	595	597	852	778	1037	616	173	712										
宜良	54	214	431	625	881	614	873	122	565	737	738									
石林	90	250	467	661	917	650	909	158	601	773	74	36								
开远	210	370	587	781	1037	770	1029	202	588	751	752	156	120							
个旧	255	415	632	826	1082	815	1074	179	526	689	699	201	165	46						
河口	429	582	799	993	1249	849	1241	346	693	856	866	368	332	213	213					
文山	335	495	712	906	1162	895	1154	348	680	849	859	281	245	160	177	165				
麻栗坡	415	575	792	986	1242	975	1234	428	766	929	939	361	325	240	254	394	80			
东川区	165	325	542	736	992	725	984	251	694	857	867	192	228	348	394	568	500	580		
昭通	372	532	749	943	1199	932	1191	458	901	1064	1074	399	435	555	601	775	707	787	207	
曲靖	136	296	513	707	963	696	955	222	665	828	838	182	218	278	324	498	414	494	179	404



云南省地图
西藏自治区
四
图例
世界自然文化遗产
国家重点风景名胜区
国家历史文化名城
国家自然保护区
森林公园绿地
一般景点
省级行政中心
地级行政中心
县级行政中心
其他居民地
铁路
高速公路
在建高速公路
国道及编号
一般公路
国界
省界
自然保护界
机场
中心城
乡城
得荣
德钦
梅里雪山
6740
白马雪山自然保护区
贡山
三江并流
香格里拉
碧塔海自然保护区
哈巴雪山自然保护区
玉龙雪山
5596
虎跳峡
玉峰寺山
丽江古城
黑龙潭
丽江
宁蒗
木里
泸沽湖
维西
福贡
怒江自然保护区
兰坪
剑川
鹤庆
永胜
华坪
观音箐
石鼓渡口
金华山摩崖造像
石钟山石窟
宝相寺
炼盐汤
洱源
泸水
云龙
高黎贡山自然保护区
鸡足山
蝴蝶泉
崇圣寺王塔
洱海
宾川
漾濞
永平
大理市
洱海公园
祥云
兴宝寺德化铭
姚安
弥渡
南诏铁柱
巍山
巍宝山
天生营
南涧
南华
护法明公
德运碑摩崖
楚雄市
腾冲地热火山
高黎贡山
3374
龙王塘
保山市
龙光台古寺
腾冲
易罗池
来凤公园
和顺桥乡
黄瓜箐
大盈江
盈江
梁河
虎跳石
施甸
昌宁
清平洞
凤庆
云县
龙陵
潞西市
陇川
瑞丽市
瑞丽江
平达
亚练
永德
镇康
临沧
景东
哀牢山
3166
镇沅
耿马
双江
猛卧佛寺
景谷
南滚河自然保护区
沧源
沧源崖画
威远江自然保护区
宁洱
普洱市
西盟
澜沧
孟连宣抚司署
孟连
景洪市
西双版纳
热带植物园
勐海
嘎洒机场
橄榄坝
贡松野生茶树王
勐腊
勐满

重庆市
内江市
自贡市
石棉
犍为
甘洛
宜宾市
泸州市
绥江
水富
永善
盐津
筠连
叙永
西昌市
遵义市
威信
彝良
热水塘
昭通龙洞
孟孝琚碑
昭通市
镇雄
毕节市
鲁甸
大方
宁南
巧家
赫章
威宁
会理
修文
大盘水市
贵阳市
会泽
宣威市
安顺市
花溪区
东川区
镇宁
惠水
绿劝
富源
沾益
寻甸
武定
曲靖市
马龙
富民
禄丰
昆明市
陆良
安龙
兴义市
安宁市
呈贡
宜良
罗平
易门
晋宁
石林
师宗
澄江
泸西
玉溪市
江川
弥勒
华宁
峨山
通海
广南
丘北
石屏
开远市
百色市
元江
建水
砚山
富宁
红河
个旧市
蒙自
文山
西畴
那坡
元阳
麻栗坡
绿春
屏边
马关
靖西
金平
广西壮族自治区

云南省交通网络地图

云南省高速公路里程表

上瑞高速（含大保高速、昆大高速）：富源 74 曲靖 132 昆明 171 楚雄 178 大理 166 保山

昆元高速：昆明 87 玉溪 114 元江

昆石高速：昆明 78 石林

昆陆高速：昆明 132 曲靖 63 陆良

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com