

纳西文化知识读本

和 永 张春艳 编著

云南出版集团公司
云南美术出版社

顾 问：杨丹桂 张绍良

策 划：管娄连竺 管振华 和 永 李 锡

主 编：和 永 张春艳

副主编：张静波

序 言

全球保扬纳西文化学会Global Naxi Culture Conservation Society (GNCCS) 是一个非盈利的组织, 1996年由印度华侨娄杨丹桂和美籍华侨管娄连竺在美国成立。

学会的宗旨是:

- (1)保护与弘扬纳西族文化。
- (2)沟通全球华人。
- (3)发挥全球人士互助互爱的精神。

2002年, 丽江市第一高级中学(当时称丽江地区中学)与学会签订协议, 在学校开办“传习纳西文化特色班”, GNCCS与学校共同设制了《纳西文化课程大纲》, 在纳西文化课程中, 全面介绍丽江的地理、历史、生态、社会、经济、交通及发展前景, 重点介绍纳西族传统文化及其21世纪对省、国家、世界的影响。

从2002年高一217班始办, 2003年和2004年分别在高一220班和234班开课, 并请和永副校长主持教务, 聘请专家和讲师上课, 管理颁发学生奖学金等事务。

2005年7月, 第一届217班完成三年课程。2006年7月第二届220班完成学业毕业。这个项目执行四年来, 取得了预期的效果。到2007年7月第三届234班毕业时, GNCCS 也将结束这长达五年在丽江市一中的教育资助项目。

在丽江市一中开办“传习纳西文化特色班”项目的四年中, 和永副校长和特级教师张春艳, 花了大量的时间和精力, 搜集、整理、编写纳西文化课程的讲义和教材。于2006年完成了“传习纳西文化特色班”教材《纳西文化知识读本》的编写和出版工作。

GNCCS向学校资助的奖学金的总额为18万元人民币, 主要用于发放学习纳西文化学生奖学金, 支付班主任管理报酬、授课费、讲义费, 节余的资金用于编辑出版教材《纳西文化知识读本》一书, 此书一部分赠送给传习纳西文化特色班的老师、学生和学校图书馆, 另一部分提供给下几届传习纳西文化特色班使用。

《纳西文化知识读本》共有16章、77个课文, 收入近90篇文章。这本书着重介绍: 丽江市相关知识; 三大世界遗产; 民族知识; 纳西族的历史文化; 纳西族的东巴文化; 纳西族的艺术; 纳西族传统技艺; 纳西族独特的东巴纸; 文化交流; 经济贸易; 丽江的纳西人和外国人; 丽江突出的风景名胜; 民俗民风; 饮食特产; 在丽江区域内有待深入研究的问题。着眼于让学生对纳西族的一些基本的知识有初步了解, 编辑了具有知识性、趣味性、独创性、启发性、可读性的文章。通过系统学习, 可以了解地方民族发展历史及其特点, 拓展知识面, 培养学生对纳西族文化历史等方面的探究兴趣, 为学生将来的发展积累相关的资料, 奠定一定的基础, 也为弘扬纳西文化培养相关人才作出贡献。

我谨代表GNCCS 全体会员及诸位资助人士, 祝丽江市一中, 珍惜100年的办学积淀, 继

承光荣传统，发挥自身优势，为培养边疆优秀儿女再创辉煌。向学校各位领导、各位专家、老师和同学致以最诚挚的谢意。特别感谢和永副校长和张春艳老师五年来全力支持以及他们严谨认真、克服困难的苦心经营。感谢杨丽和、洪创新、张耀华三位班主任的大力支持，也感谢杨庚福先生为学会和开办传习纳西文化特色班所作出的贡献。

全球保扬纳西文化学会会长 管娄连竺

2006年4月（于美国拉斯韦加斯）

目 录

一、丽江概况

1. 丽江市/2
2. 古城区/4
3. 玉龙纳西族自治县/5
4. 永胜县/7
5. 宁蒗彝族自治县/8
6. 华坪县/9

二、三大世界遗产

7. 世界文化遗产——丽江古城/12
8. 世界自然遗产——三江并流/14
9. 世界记忆遗产——东巴古籍/19
10. 保护世界文化和自然遗产公约/20

三、民族知识

11. 中国五十六个民族/30
12. 当代中国少数民族的比较/32
13. 云南少数民族/33
14. 纳西族的分布情况/34

四、纳西族历史文化

15. 纳西族族源/36
16. 纳西族的历史/37
17. 从《崇搬图》看纳西族对人类起源的认识/38
18. 纳西族的人生观/40
19. 纳西族的生死观/41
20. 环境生态保护习俗/43
21. 丽江地方文化与教育的关系/44

五、纳西族的东巴文化

22. 世界上唯一活着的象形文字——东巴文/52
23. 古老的手抄本——东巴经/53

24. 纳西族舞蹈专著——东巴舞谱/55
25. 独具魅力的绘画——东巴画/56
26. 纳西族的祭祀仪式之一——祭天/57
27. 国内研究东巴文化的机构和学者/58
28. 国外对东巴文化的研究/62

六、纳西族的艺术（一）

29. 清泉之乡束河古镇/66
30. 别具特色的木府/67
31. 独特的纳西族民居/68
32. 环保典范古城三眼井/69

七、纳西族的艺术（二）

33. 纳西古乐/72
34. 踏歌起舞月明中/74
35. 历史的印记——纳西服饰/75
36. 白沙壁画/77

八、纳西族传统技艺

37. 金沙红陶——纳西族陶艺/80
38. 田野奏鸣曲——水磨房/81
39. 丽江铜器/82
40. 木制工艺品/83

九、纳西族的东巴纸

41. 纸的发明/86
42. 纳西族的东巴纸/87
43. 纳西族东巴造纸文化濒危原因调查/89

十、贸易与往来

44. 茶马古道/92
45. 杨守其与新茶马古道/94
46. 滇川藏境内的茶马古道/97

十一、纳西人

47. 儒雅好学纳西人/104
48. 曾经辉煌的木氏土司/106
49. 和积贤与《丽江白话报》/108
50. 滇史巨擘方国瑜/110
51. 百部小说王丕震/111
52. 金沙江畔两才子/113

十二、外国人与丽江

53. 七次踏进植物王国的福莱斯/118
54. 洛克博士与丽江/120
55. 顾彼德与《被遗忘的王国》/123
56. 援华抗日美军飞行员血洒丽江/125

十三、风景这边独好

57. 五五九六玉龙山/128
58. 神奇壮美老君山/129
59. 倒映雪峰黑龙潭/130
60. 家在长江第一湾/132
61. 雄险奇秀虎跳峡/133
62. 高原湿地拉市海/135
63. 女儿国里泸沽湖/136
64. 百户人家一巨石/137
65. 石缝奇文指云寺/138

十四、民俗民风

66. 古老的母系氏族社会习俗/140
67. 摩梭人的走婚习俗/141
68. 摩梭人的成年礼/143
69. 殉情 逃婚 抢婚/144
70. 纳西族的节日/146
71. 纳西族心目中的狗/148
72. 纳西族有何礼仪与禁忌/150

十五、饮食特产

73. 纳西饮食/154

74. 地方特产/156

十六、待探索的领域

75. 香格里拉在哪里/162

76. 丽江与《山海经》/164

77. 人类起源之诸说/169

后记/172

一、丽江概况



丽江，“数万里长江，穿流脚下。放眼望，洋洋乎，纵横无际！况东连巴蜀，北距乌拉，南接交趾，西毗天竺。”（杨鉴勤《玉龙雪山联》）

这里，是人间仙境，瑞云缭绕、祥气笼罩，鸟儿在蓝天白云间啾鸣，牛羊在绿草红花中徜徉，人们在小桥流水边悠闲，阳光照耀着生命的年轮，雪水荡涤着灵魂的尘埃，人与自然兄弟般和谐，多元文化融合发展，各族人民和睦相处。

这，就是丽江，万里长江实现伟大转折的一个神奇而美丽的地方。

1. 丽江市

丽江市位于云南省西北部，滇西北高原中部，金沙江中上游，地处青藏高原和云贵高原的连接部位，跨横断山和滇西北高原两个地貌单元。地理坐标在东经 $99^{\circ}23'$ ~ $101^{\circ}31'$ 、北纬 $25^{\circ}55'$ ~ $27^{\circ}56'$ 之间，东西最大横距为212.5千米，南北最大纵距为213.5千米。东和东北与四川省攀枝花市、盐边县、盐源县、木里县接壤；东南与云南省楚雄州永仁县、大姚县隔江（金沙江）相望；南与大理州的宾川县、鹤庆县、剑川县毗邻；西与怒江州的兰坪县、迪庆州的维西县相接；北与迪庆州香格里拉县一江之隔。

丽江有着悠久的历史，是汉唐时代通往西藏和印度等地的南方丝绸之路、茶马古道重要集散地。蜀汉时期丽江属遂久县，元代先设茶罕章管民官，后改丽江宣慰司，丽江路军民总管府，明初置丽江府，清朝设丽江军民府，民国30年设云南省第七行政督察专员公署。1949年12月成立丽江人民行政专员公署，1950年4月改为丽江专员公署，辖丽江、永胜、华坪、宁蒗、维西、兰坪、中甸（现改名为“香格里拉县”）、德钦、碧江、福贡、贡山、鹤庆、剑川13个县，1953年泸水县划归丽江专区，后于1954年碧江、福贡、贡山、泸水设立怒江傈僳族自治州，行政上归丽江专区代管。1956年将鹤庆、剑川划归大理白族自治州，将兰坪县划归怒江傈僳族自治州。1957年维西、中甸、德钦三县成立迪庆藏族自治州，亦由丽江专区代管。1970年丽江专区改为丽江地区。1973年撤销丽江地区对怒江、迪庆两州的代管。1980年设立丽江地区行政公署，2002年12月26日，经国务院批准，撤销丽江地区行政公署设立丽江市。

丽江市委、市政府所在地距昆明580千米，距四川攀枝花市280千米，距下关201千米，距香格里拉县城178千米。

据丽江市统计局2003年提供的数据：全市国土面积21219平方千米。总人口112.7万人，其中少数民族人口约占57%。密度为53人/平方千米。其中，玉龙纳西族自治县6393平方千米，宁蒗县6206平方千米，永胜县5099平方千米，华坪县2266平方千米，古城区1255平方千米。全市坝区（包括河谷面积）占总面积的7.7%；山区占总面积的92.3%。

丽江市地势起伏较大，山区、平坝、河谷并存。最高海拔为玉龙雪山主峰扇子陡（5596米），最低海拔为华坪县石龙坝乡塘坝河口（1015米），海拔高差4581米，立体气候显著。年均气温 12.6°C ~ 19.9°C ，年均降雨量910毫米~1040毫米，全年无霜期为191~310天，日照时间为2321~2554小时。5月~10月为雨季，11月~次年4月为干季。

玉龙雪山是我国距赤道最近的现代海洋性冰川，景区面积约2.63万公顷，是国家级风景名胜、省级自然保护区和旅游开发区，被誉为“冰川博物馆”和“动植物宝库”。

老君山位于玉龙县境内，被历代史家称为“滇省众山之祖”。三江并流于2003年7月3日被列为世界自然遗产，老君山是“三江并流”的重要展示区，景区面积1184.5平方千米，丰富的高山植被、珍稀的动植物资源、众多的冰蚀湖、奇异的丹霞地貌、多彩的民族风情构成了极具科考价值和生态民俗观光旅游的独特景观。

丽江古城是我国99座历史文化名城之一，1997年12月4日被列入世界文化遗产名录。古城始建于宋末元初，距今已有800多年的历史。古城总面积3.8平方千米，现有6300户2.6万居民，其中纳西族1.7万人，占总人口的66.7%。以其曲折有致，高低错落的街巷、民居建筑、小桥流水构成了人与自然环境的和谐统一，是纳西民族吸收汉、藏、白等多元文化的文明结晶。

位于宁蒗县的高原湖泊泸沽湖，湖面海拔2685米，面积50.3平方千米，蓄水量22.52亿立方米，平均水深40.3米，最深达93.5米。美国著名学者约瑟夫·洛克在其所著《中国西南古纳西王国》一书中称，泸沽湖是“整个云南无例外最漂亮的一片水，无法想象比这更美的一个环境……真是一个适合神仙居住的地方”。泸沽湖是省级自然保护区和旅游开发区，是摩梭人的世居地。

纳西东巴文化独具特色。东巴文字是世界上唯一活着的象形文字，东巴经、东巴绘画、东巴舞蹈、东巴建筑艺术以及东巴宗教文化等均属于纳西族东巴文化范畴。

宁蒗县永宁一带的摩梭风情别具一格。泸沽湖畔“女儿国”，其婚姻形态至今仍保留着母系氏族为纽带的“男不娶，女不嫁”的“阿夏”走婚习俗。

丽江属于大香格里拉旅游环线区域，市委、市政府所在地是滇、川、藏交通要冲，自古以来是汉、藏、白、纳西等民族文化、经济交往的枢纽，军事战略要地，茶马古道商品集散地。持续开发旅游资源前景广阔。

生物资源丰富多样。丽江地处“三江并流”地区，素有“植物王国”、“药材之乡”的美誉。几乎集中了亚热带至温带、寒带所有品种。全市有13000多种植物，占全省植物种类的70%强，云南八大名花和国家保护植物光叶珙桐（又名“鸽子花”）、水杉、红豆杉、三尖杉、榧木、银杏等数百种珍稀植物在丽江广为分布。玉龙县新主天然植物园被称作横断山珍稀植物的避难所。丰富的药材、菌类、花卉亟待开发利用。中英合作项目——丽江与英国爱丁堡皇家植物园合建的丽江高山植物园，已于2001年5月18日开工建设。丽江是云南省重点林区之一，林业用地150万公顷，森林覆盖率达40.3%。丽江98.2%的国土面积属金沙江流域面积，是国家实施天然林保护工程的重点地区。丰富的植物资源为各种动物提供了生息繁衍的良好环境。据统计，全区共有兽类83种，占云南兽类总量的29.6%；鸟类290多种，占云南鸟类总量的37.6%。丽江的药材资源及其他可开发的生物资源也极为丰富，有2000余种药用动植物，仅开发利用200多种；永胜县的程海是我国唯一能天然生长螺旋藻的湖泊，已建成年产1000吨的世界最大的螺旋藻生产基地；山萹菜、苦良姜、青刺果等特色生物资源产业开发也取得了初步的成效，生物资源培植开发前景广阔。

水能资源极为富集。境内有大小河流91条，分属于长江流域的金沙江水系和雅砻江水系，澜沧江流域的澜沧江水系，年产水量83.6亿立方米。水能资源开发潜力巨大。雄奇险秀的金沙江流经丽江境内615千米，落差高达890米，沿线有万里长江第一湾、虎跳峡、宝山石头城等名胜。两岸民风淳朴，景观独具特色。国家有关部门从20世纪60年代开始做前期工作，规划了虎跳峡、两家人、梨园、阿海、金安桥、龙开口、鲁地拉、观音岩“一库八级”大型特大型水电站，可开发总装机容量2500万千瓦，年均发电量850~960亿千瓦时，总库容250~350亿立方米的电站和水库。

丽江自古就是一个多民族聚居的地方，根据2003年统计，全市共有少数民族64.51万人，汉族47.37万人。共有22个世居少数民族，其中纳西族23.48万人，彝族21.06万人，傈僳族10.87万人，白族4.54万人，普米族1.64万人，傣族1.04万人，苗族0.72万人。纳西族是丽江市的重要民族之一，分布在全市各区县，主要聚居在玉龙纳西族自治县和古城区。

丽江市现辖古城区、玉龙纳西族自治县、永胜县、宁蒗彝族自治县、华坪县。

(参考《丽江之窗》网络资料)

2. 古城区

根据国务院国函〔2002〕122号文件批复和云南省人民政府云政〔2003〕7号文件通知，原丽江纳西族自治县分设为古城区和玉龙纳西族自治县，2003年4月1日，丽江市古城区正式设立。辖金山白族乡、龙山乡、七河乡、金江白族乡、大东乡、大研办事处、西安办事处、祥和办事处、束河办事处。面积1255平方千米，总人口140837人(2003年)，纳西、汉、白、藏、彝、普米等10余个民族相聚而居，世代和睦相处，其中纳西族人口有86049人，占总人口的61.1%。2004年7月20日，云政复〔2004〕75号批复：龙山乡更名为金安乡。

古城区位于云南省西北部横断山脉向云贵高原过渡地带，区政府所在地海拔2400米，属低纬高原季风气候，年均气温12.6度，年均降雨量950毫米，雨量充沛，夏无酷暑，冬无严寒，四季如春，气候宜人。是丽江市委、市政府所在地，全市政治文化的中心。

古城区地处滇、川、藏交通要冲，自古以来是汉、藏、白、纳西等民族文化、经济交往的枢纽，是南方丝绸之路和“茶马古道”重镇及军事战略要地。长期的民族交融、多种文化的交汇、悠久的历史积淀，形成了独特的以纳西文化为代表的民族文化。境内名胜古迹、自然景观多姿多彩，民族文化璀璨夺目。

丽江古城坐落在丽江坝子中部，是元代丽江路宣抚司、明代丽江军民府和清代丽江府驻地。选址独特，布局上充分利用山川地形及周围自然环境，北依象山，西枕狮子山，东面和南面与开阔的坝子相连，既避开了西北寒风，又朝向东南光源，形成坐靠西北放眼东南的整体格局。主街傍水，小巷临渠，350多座桥与河水、绿树、古巷、古屋相映成趣，极具小

桥流水人家的高原水乡意韵，被誉为“东方威尼斯”、“高原姑苏城”。建筑至今依然保持着明、清特色，“三坊一照壁”、“四合五天井”、“走马转角楼”等样式的瓦屋楼房鳞次栉比，这些建筑突出结构布局，追求雕绘装饰，外拙内秀，玲珑精巧，被中外建筑专家誉为“民居博物馆”。居民素来喜爱栽花养草，培植盆景，使古城享有“丽郡从来喜植树，古城无处不飞花”的美誉。文物古迹众多，文化内涵丰厚独特，是我国保存最完整、最具民族风格的古代城镇。1986年被国务院公布为中国历史文化名城；1997年12月4日，丽江古城被联合国教科文组织正式批准列入《世界遗产名录》清单，成为全国首批受人类共同承担保护责任的世界文化遗产城市；2001年10月，被评为全国文明风景旅游区示范点；2002年荣登“中国最令人向往的10个城市”行列。

东巴文化灿烂神秘。在漫长的生产劳动和社会实践中，纳西先民创造了光辉灿烂的东巴文化。东巴文化以东巴教为载体，以东巴经书为主要纪录方式，它伴随着纳西族漫长历史逐步形成和演化。东巴文化以其独特的科研价值和艺术价值，几百年来吸引着许多中外学者和有识之士，前来研究和观赏。东巴文化是纳西人民对人类的伟大贡献。

纳西古乐被称之为音乐活化石。纳西古乐是唐宋以来的一些词曲音乐以及纳西族自己创制的音乐。纳西古乐是古城文化的灵魂与象征，是丽江古城一道典雅的风景。洞经音乐传至丽江后被广泛地传播开来，这种美妙的音乐在中原地区已经听不到了，但在我们的乡村、小镇随处都能听到。古乐保存至今，还有22个曲目，其中有的已经融进了纳西族自己的思想感情和演奏风格。纳西古乐被中外学者和广大音乐爱好者称为“和平之音”、“仙乐天音”。

位于丽江古城北面的黑龙潭（玉泉公园）是国家AAA级名胜区。是古城最重要的活水源头，也是古城区重要的旅游景点。以洁白高耸的玉龙雪山为背景的黑龙潭清澈见底，四周绿树婆娑，五凤楼、解脱林、龙神祠、锁翠桥等古建筑掩映其间。优美的自然风景与独特的人文景观的最完美结合，使黑龙潭成为备受世人瞩目的风景名胜区。

水能资源前景广阔。金沙江流经区境5个乡约80千米。2003年6月开工的总装机容量300万千瓦的金安桥电站建设项目，标志着金沙江水能资源开发正式拉开序幕。

丽江机场位于古城区的南大门七河乡，大理通往古城区的铁路正在建设，大丽路、丽永路、丽宁路、长水路是古城区通往周边地区的重要交通干道。

3. 玉龙纳西族自治县

玉龙纳西族自治县是中国唯一的纳西族自治县。位于滇西北高原，东邻古城、宁蒍，北面与香格里拉一江之隔，西接维西，南与剑川、兰坪接壤。

根据国务院国函〔2002〕122号文件批复和云南省人民政府云政发〔2003〕7号文件，丽

江纳西族自治县分设为古城区和玉龙纳西族自治县，玉龙纳西族自治县是原丽江纳西族自治县的传承和延续。全县面积6393平方千米，其中山区和半山区占95%，耕地面积397828.1亩，全县总人口209710人(2003年)，县内居住有汉、纳西、白、彝、藏、普米、傈僳等10多个民族，其中纳西族人口119333人，占总人口57%。年平均温度12.6℃，年平均降水量953.9毫米，年最大降雨量1213.5毫米，平均相对湿度63%，无霜期294天，优越的气候条件，造就了丰富的热区资源，农业开发前景广阔。

县人民政府驻黄山镇。2005年，撤销仁和傈僳族乡，其行政区域并入石鼓镇，石鼓镇政府驻地不变；撤销金庄乡，其行政区域并入黎明傈僳族乡，乡政府驻原金庄乡政府驻地。现辖原丽江纳西族自治县的黄山镇、石鼓镇、巨甸镇、白沙乡、拉市乡、太安乡、龙蟠乡、鲁甸乡、塔城乡、大具乡、宝山乡、奉科乡、鸣音乡、石头白族乡、黎明傈僳族乡、九河白族乡。共3镇13乡，100个村委会，913个村民小组。

拥有丰富的旅游资源。有北半球离赤道最近，被称为“现代冰川博物馆”和“植物王国”的玉龙雪山；与香格里拉县共同拥有险、奇、绝、秀的世界大峡谷虎跳峡；有风光如画的万里长江第一湾；有世界自然遗产“三江并流”主体部分的老君山；有被国内外学者称为横断山植物基因库的新主天然植物园；有一天能够见三次日出的黎明赤壁红石林风光；有环球第一树之称的“万朵山茶”；有高原湿地省级自然保护区“候鸟乐园”拉市海等自然景观。

有享誉世界的人文景观。有凿石为家，百户人家共同居住在一块巨石上的宝山石头城；有凝聚汉、藏、纳西文化结晶的玉峰寺、福国寺、文峰寺、普济寺等；有博大精深、人类至今唯一存活着的图画象形文字为载体的东巴文化；有集多种宗教为一体，象征民族宗教文化融合与民族团结经典之作的国家级重点保护文物白沙壁画；有保存了唐宋音乐原形又自成风格而被誉为“音乐活化石”的纳西古乐。此外，还有“吃纳西农家饭、住纳西农家院、做纳西农家活、享纳西农家乐、买纳西土特产”的黄山民俗旅游。

生物资源独具特色。境内有2900多种种子植物、200多种花卉植物、2000多种药材，被誉为“高山植物王国”和“药材之乡”。县境内尚有20多个完整的原始森林群落，有“长江上游最后一座绿色堡垒”之称。几乎集中了热带至寒带所有品种，有水青树、榧树、红豆杉等百种珍稀植物种类。丰富的药材、菌类、花卉亟待开发利用。目前，青梅、白芸豆、青刺果、山萸菜的开发已形成规模。

水能资源开发潜力巨大。境内江河水量充沛，落差大，水能蕴藏量丰富。金沙江流经全县361千米，全市拟建一库八级水电站，估计水能总蕴藏量有2500万千瓦，其中一库四级在玉龙县境内。

玉龙县是一个美丽的地方，山河壮丽，民族文化神奇迷人，自然景观和人文景观丰富，赢得了国家重点风景名胜区、省级自然保护区、省级旅游度假区等“桂冠”。

4. 永胜县

永胜县地处长江上游云南省西北部，丽江市中部，金沙江北岸，地跨东经 $100^{\circ}23'$ ~ $101^{\circ}12'$ 、北纬 $25^{\circ}59'$ ~ $27^{\circ}05'$ 。县城永北镇，东过华坪直达攀枝花市174千米，南经大理至昆明516千米，西到丽江城103千米，北到宁蒗泸沽湖190千米，总面积5099平方千米。2003年末全县总人口383997人，其中：非农业人口28673人，占总人口的7.5%；农业人口355324人，占总人口的92.5%；傈僳、彝、纳西、白、傣、回等少数民族总人口121162人，占全县总人口的31.6%。其中，纳西族人口8889人。2005年，撤销金官镇和梁官镇，合并设立三川镇，镇政府驻原金官镇政府驻地；撤销板桥乡，其行政区域并入顺州乡，顺州乡政府驻地不变；撤销太极乡，其行政区域并入涛源乡，涛源乡政府驻地不变。全县现辖5个镇、10个乡。

境内发现新石器，说明四千年前永胜这块土地上已经有人类生息繁衍。唐宋时期又有不少白、彝、傈僳等民族的先民迁此定居。明洪武十七年（1384年）置北胜州，洪武二十九年（1396年），设澜沧卫军民指挥使司后，大量汉族迁入，中央王朝在此推行“寓兵于农”、“屯民实边”的政策，湖广等地官兵及其家属万余人屯田定居此地，因而永胜至今尚有众多以官、伍、营、所、军称谓的村名。据学者考证，中国一代伟人毛泽东的先祖父毛太华就是当年从江西吉安到澜沧卫屯田定居毛家湾的。永胜县城始建于此时，传统的棋盘式格局至今犹存。明正德五年（1510年）人口为15994人；明万历二十九年（1601年）人口已达33893人。清代建立“绿营”兵制，设置以防卫治安为主要任务的“汛塘”，也有不少内地人到此落籍。

永胜之名，来源于元代设置的北胜州（府）及其属州永宁州。北胜的来历，据《滇考》载，元兵自北南来，首捷此土，故名“北胜”；永宁亦因忽必烈驻军而得名，寓有永远安宁之意。明清时期合北胜、永宁而设永北府、永北直隶厅，民国设永北县，又改名永胜县。

县境东西横距82千米，南北纵距140千米。属低纬山地气候，受印度洋高气压团控制，同时，也受西伯利亚和青藏高原气团的影响。全县海拔最高点是羊坪乡他尔布子峰，海拔为3963.56米，最低地是仁和镇汇源河门口金沙江畔，海拔为1056米，相对高差2907.56米。降水的主要特征是：冬春干旱、夏秋多雨，南少北多，高湿低干。海拔较高的东北及西部地区，年降雨量1006.7毫米~1116.6毫米；中部地区永北镇和三川坝，年降雨量815.3毫米~924毫米；南部程海和金沙江沿岸的干热区，年降雨量585.3毫米~710毫米。东西两支大山对峙，两山之间有一条长达百余千米的宽谷盆地和水域，即从北到南的三川坝、程海湖、期纳坝、金江坝，穿过金沙江直达片角、宾川。东支山间分布永北、羊坪及仁里河西部的六德、仁和、东山、东风等乡镇村寨，西支山间分布松坪、光华、大安、顺州、涛源等乡的村寨。平原及盆地面积1140平方千米，占总面积的22.4%；水域面积80余平方千米，占总面积的1.5%；山

地面积3778.19平方千米，占总面积的74.1%。耕地41万亩，林地344万亩。县境内共有水能资源66处，可开发利用蕴藏量约为29.36万千瓦，可开发利用的水资源达14.78万千瓦，占蕴藏量的50.3%，尚有大量的水能资源没有开发利用。金沙江流经县境215千米，可多层次开发梯级电站。煤炭主要有烟煤、无烟煤、褐煤、草煤，全县估计储量7500万吨。在金沙江江段均有沙金分布。铜矿储量为5.6万吨左右。

物产丰富，素有“滇西北粮仓”、“鱼米之乡”的美誉。水稻、甘蔗、烤烟、花生为主要作物。1935年永胜红糖产量曾居云南省第一，行销30余县。

涛源乡有被称为“中国杂交水稻之父”袁隆平的水稻实验基地。

程海属内陆封闭型高原深水湖泊，是世界盛产天然藻类蛋白螺旋藻（SPIRULINA，当地俗称“香水面”）的三大湖泊之一（其二是墨西哥TEXCOCO湖和非洲CHADLAKE湖），也是中国唯一天然盛产螺旋藻的地方。目前已在湖滨建成世界最大的螺旋藻基地，年产螺旋藻干粉能力达1000吨，其深加工系列产品也大量投放市场。从人类保健角度看，螺旋藻生产发展前景十分广阔。

境内有祥(云)宁(蒞)、丽(江)攀(枝花市)公路作X形分布，县乡公路四通八达，交通方便。公路沿线的名胜古迹和旅游景点主要有：县郊的“滇西胜境”灵源箐、土林奇观、羊坪风光、六德他留风情等；还有程海渔灯、清水瑞光寺、梓里铁索桥等。

（根据《永胜县志》整理）

5. 宁蒗彝族自治县

宁蒗彝族自治县，地处云南省西北部的川滇交界处，俗称“小凉山”。地跨东经100°21′~101°16′、北纬26°35′~27°56′。东与四川省凉山彝族自治州盐源县和攀枝花市盐边县接壤，南与永胜、华坪两县为邻，西与玉龙纳西族自治县和迪庆藏族自治州香格里拉县隔江相望，北与四川木里藏族自治县毗邻。县城距昆明568千米，距丽江139千米，距成昆铁路金江火车站328千米。

幅员6206平方千米（2003年），大约占全市总面积的29.25%。绵绵山系纵贯中部，西部受金沙江及其支流切割，形成高山峡谷，东部地势渐趋平缓。县城海拔2240米。境内最高点白岩子主峰海拔4513.3米，最低点金沙江畔子补河口海拔1350米。年平均降雨量920毫米，年均日照2298小时，年均气温12.7℃，年均无霜期190天。属低纬度高原气候区，干湿季分明，立体气候显著，拥有丰富多样的资源。从北向南，有永宁、红桥、红旗、大兴、宁利等山间小坝10个，面积约97.4平方千米，约占全县总面积的1.6%，海拔在2200米~2650米之间，是粮食、经济作物的主产区。

宁蒍一名，系民国六年（1917年）设县时，各取永宁和蒗蕨两地一字合并而成（永宁、蒗蕨两州为元朝时设立）。宁蒍历史悠久，据发掘遗址考证，4000多年前就有人类在此繁衍生息。宁蒍生产力水平低，社会发育程度参差不齐，经济社会发展起步较晚。解放前夕，凉山彝族保留着完整的奴隶制，金沙江边的傈僳族保留着刀耕火种、游牧游耕的原始共耕制，坝区和半山区的摩梭人、普米族、汉族等，则处于封建领主制。宁蒍各民族的宗教礼仪、风俗习惯、生产生活方式等，至今尚不同程度地带有原始社会的特点和遗风。

宁蒍于1950年1月和平解放；1956年9月20日，成立宁蒍彝族自治县；1986年，被国务院列为全国首批治理的272个贫困县之一；1999年，被省政府列为全省八大少数民族贫困山区之一；2001年，又被国务院列为国家新一轮扶贫开发工作重点县。2005年，撤销红旗乡，其行政区域并入大兴镇，大兴镇政府驻地不变。现全县辖：大兴镇、拉伯乡、永宁乡、翠玉傈僳族普米族乡、红桥乡、宁利乡、金棉乡、西川乡、西布河乡、战河乡、永宁坪乡、跑马坪乡、蝉战河乡、新营盘乡、烂泥箐乡。共1镇14乡，86个村委会，5个社区，1122个村民小组，32个居民小组。有12个民族，其中11个少数民族占总人口的79.99%，彝族占总人口的60.75%；2003年末，全县总人口235372人，按新的脱贫标准计算尚有19.14万贫困人口，其中6.28万人处于绝对贫困境地，占总人口的27%，是个典型的山、少、边、穷县。

全县森林覆盖率达53.4%，以冷杉、云杉、云南松为主的原始森林是云南的重点林区之一；经济林果满山遍野，出产苹果、梅子、花椒等；资源矿产有铝、锌、铜、金、银、锰、煤、石膏、花岗石等。松茸、木耳、香菌、牛肝菌、白瓜子等是对外贸易的大宗土特产品。

旅游资源得天独厚，自然景观多姿多彩，人文景观独特奇异。以省级旅游开发区泸沽湖为主体，有地下迷宫比依溶洞，“天湖”药山青龙海等景点群。摩梭人男不娶、女不嫁、结合自愿、离散自由的母系走婚习俗保留至今，小凉山彝族“毕摩”文化最为神奇。

（根据《宁蒍彝族自治县志》整理）

6. 华坪县

华坪县是丽江市最具活力的地方，位于云南省西北部，丽江市东南部，金沙江中段北岸。东经100°59′～101°31′，北纬26°21′～26°57′，东至东北面与国家钢铁基地四川省攀枝花市接壤，南及东南与楚雄州大姚县、永仁县隔江相望，西至西南与永胜县交界，北及西北与宁蒍彝族自治县相连。具有独特的区位优势，县城距省会昆明420千米，距丽江市委、市政府所在地220千米，距攀枝花市中心70千米，距成昆铁路格里坪火车站51千米、金江火车站93千米，距攀枝花机场95千米。丽江、大理到攀枝花市的省级公路在荣将镇交汇，是滇西各州市进入四川的必经之地。曾经对建立攀枝花市“三线”建设作出过重大贡献。