



云南

特立独行之自助旅行手册

中国第1套自助旅行指南丛书

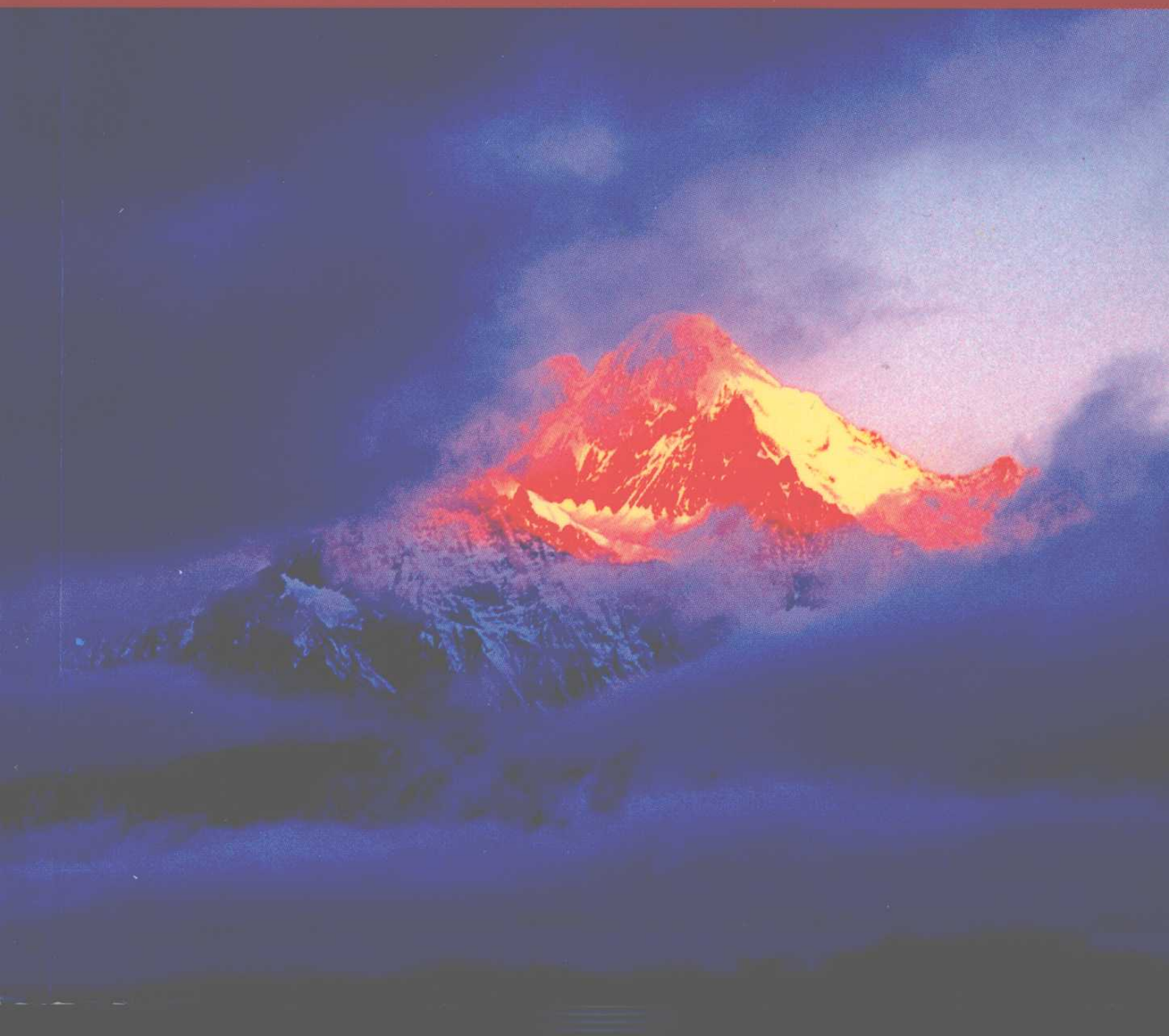
6年来不断完善与更新

提供背包客新鲜的第1手资讯

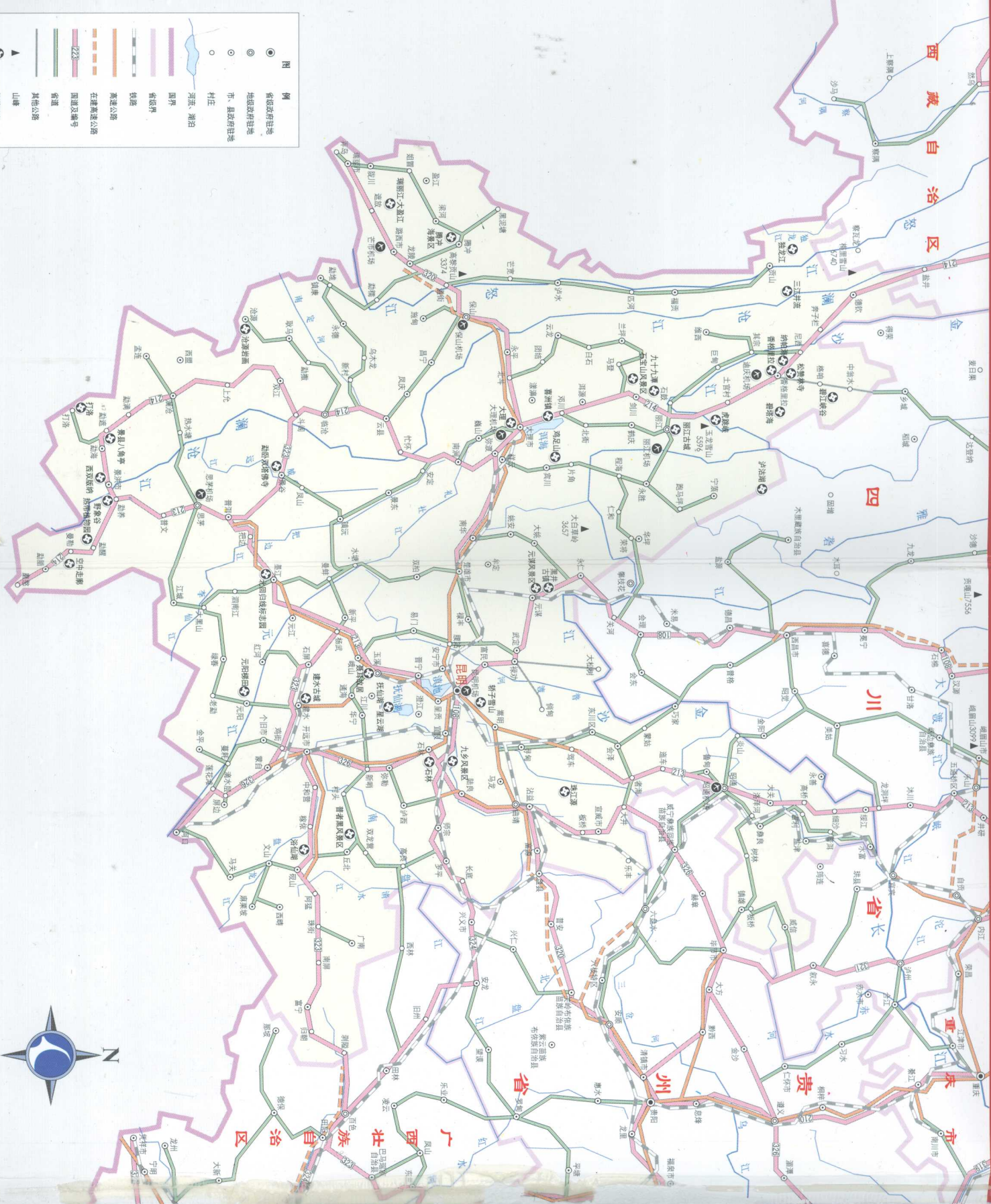
本书信息均由作者亲自采集

买书即可享受昆明国际青年旅舍免费床位，封底勒口附免费卡！

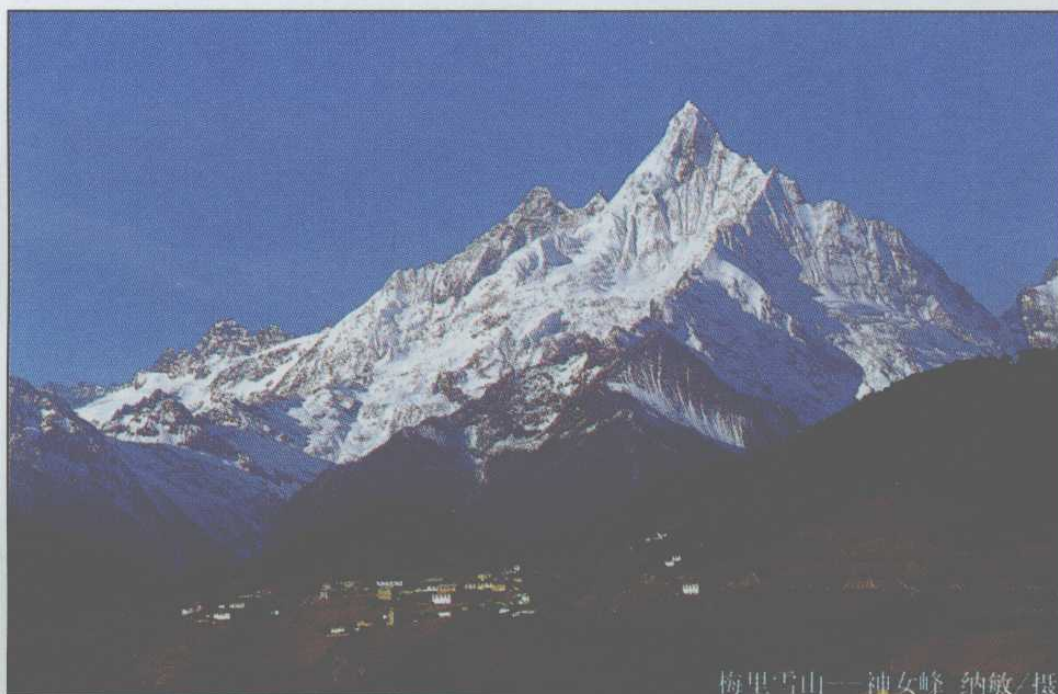
买书



云南省旅行交通示意图



云南



梅里雪山——神女峰 纳敏/摄

赵宇 赵雄丽 吕志峰 编著
纳敏等 摄影



www.chiru.com

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

云南/赵宇等编著. —桂林:广西师范大学出版社,
2007.4

(藏羚羊旅行指南)

ISBN 978 - 7 - 5633 - 6400 - 8

I .云… II .赵… III .旅游指南 - 云南省 IV .K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159834 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:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010 - 64284815

山东人民印刷厂印刷

(山东省泰安市灵山大街东首 邮政编码:271000)

开本:880mm × 1 092mm 1/32

印张:11.75 字数:230 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 8 000 定价:43.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

2000年底，一群年轻人聚在星巴克的咖啡厅里，当时，每个人对自助旅行的理解各不相同，甚至有人是第一次听到“自助旅行”这个词，虽然在此之前，他们每一个人都是自助旅行的身体力行者。

这次聚会的组织者最终也没有让每个人都接受“自助旅行”这个新鲜词，但他们都愿意把自己独自外出的经验拿出来与别人分享。

2001年5月，第一批《藏羚羊自助旅行手册》共5册出版，作者就是从那天星巴克的聚会中产生的。从此，“藏羚羊”成了“自助旅行”的另外一个代名词，因为这种在青藏高原上奔跑的动物，以吃苦耐劳、敏捷而著称，这也正是“藏羚羊”所提倡的旅行精神，与此同时，“藏羚羊”还提示人类与自然和谐共处的关系。

常有读者问，当分省系列出版工作完成后，“藏羚羊”的工作是否也因此结束了。我们也不止一次地回答，“藏羚羊”的工作不仅没有结束，而是刚刚开始。

事隔短短的三年，“自助旅行”早已不是什么新鲜的概念，更多的中国人也都“抛弃”了“跟团游”的方式，所以更多的人需要一本旅行图书帮助他实现旅行的梦想。放眼望去，中国的旅游图书市场也已经十分壮大，有幸的是，“藏羚羊”参与并见证了这个过程，并在这个过程中不断地成长。

2003年底，“藏羚羊”作出了一个大胆的改变，就是让丛书的特约编辑同时完成作者与编辑两个角色的工作。因为在总结刚刚结束的分省图书的编辑工作时，我们发现，只有让编辑真正熟悉他所负责的图书的内容，才能从根本上提高图书的编辑质量。

2004年随着第一批分省系列新版出版，“藏羚羊”开始把目光投向国外，编辑们也头一次在他们的记事本上记录下了一个个非中文的地名……与此同时，我们也开始尝试着为读者提供摄影、登山、攀岩、休闲等主题更为丰富的旅行类图书。

如今，我们期待已久的“藏羚羊”第四版图书终于要面试了，这次我们又有了新的尝试，我们从双色图书变成了彩色，在这个读图时代，图片的增加无论从美观还是参考的角度都将对这套工具书起到画龙点睛的作用。

“藏羚羊”也许还不像您期待的那样强健，但是团队的坚持与来自读者的信念让我们动力十足，奔跑的“藏羚羊”期待着像风一样自由！

目录

专题

春天里自由出行在建水.....14

编辑推荐

热门线路 28

探险与户外运动 30

国家公园&保护区..... 32

摄影或者其他 34

话说云南

精彩云南 38

历史 39

地理 41

气候 42

政区 42

民族 43

语言 44

宗教 45

名人 45

戏剧和民歌 48

地图和书籍 48

旅行计划

旅行季节 52

预算建议 52

装备清单 52

到达与离开 54

区内交通..... 56

住宿 58

餐饮 59

特产 60

环保 62

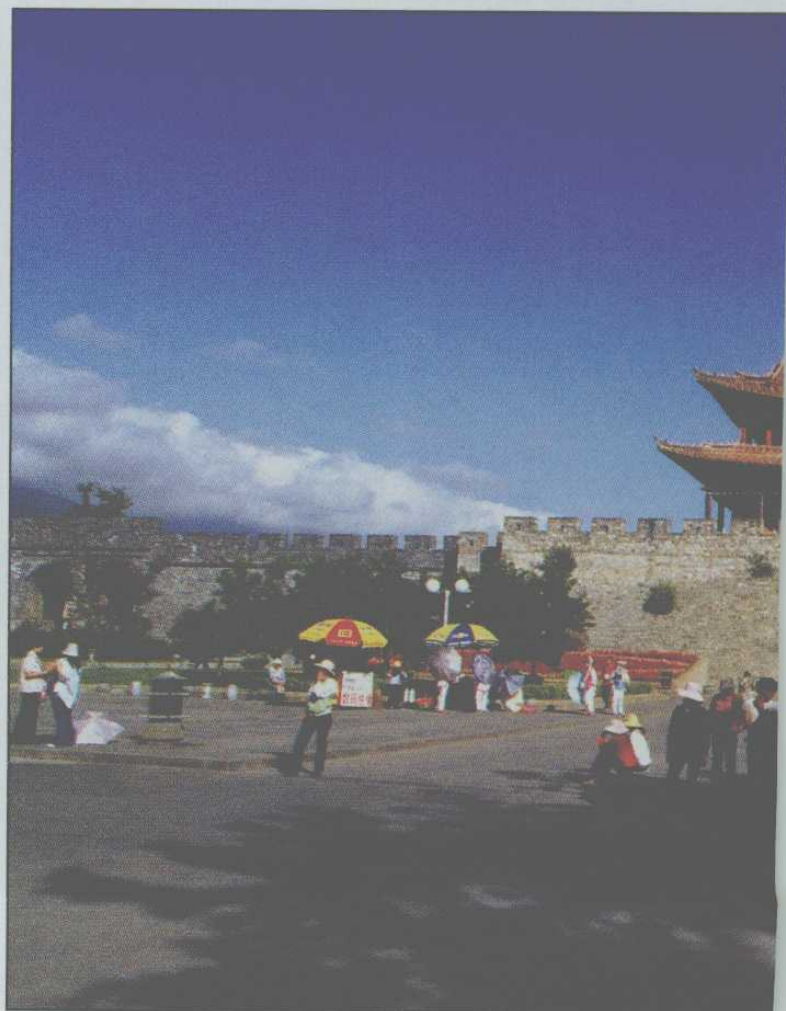
安全 62

边境证 62

邮政 62

网络 63

银行 63



医疗	63
其他	63

滇中地区

滇中必游	70
解读滇中	72
昆明地区	82
翠湖公园红嘴鸥	90
金马碧鸡坊	90
陆军讲武堂	91
大观楼	91
云南民族村	92
世界园艺博览园	93
金殿风景区	94
西山森林公园	94

筇竹寺	95
石林	96
宜良九乡	97
禄劝轿子雪山	99
玉溪	101
抚仙湖	104
帽天山古生物化石	105
澄江关索戏	105
楚雄	106
禄丰恐龙化石遗址	109
元谋猿人化石遗址 土林风景区...	110
黑井镇	112
曲靖	113
罗平油菜花.....	113
螺蛳田.....	113
九龙瀑布.....	114
金鸡峰林.....	114
湾子湖水库.....	114
碧园客栈.....	114

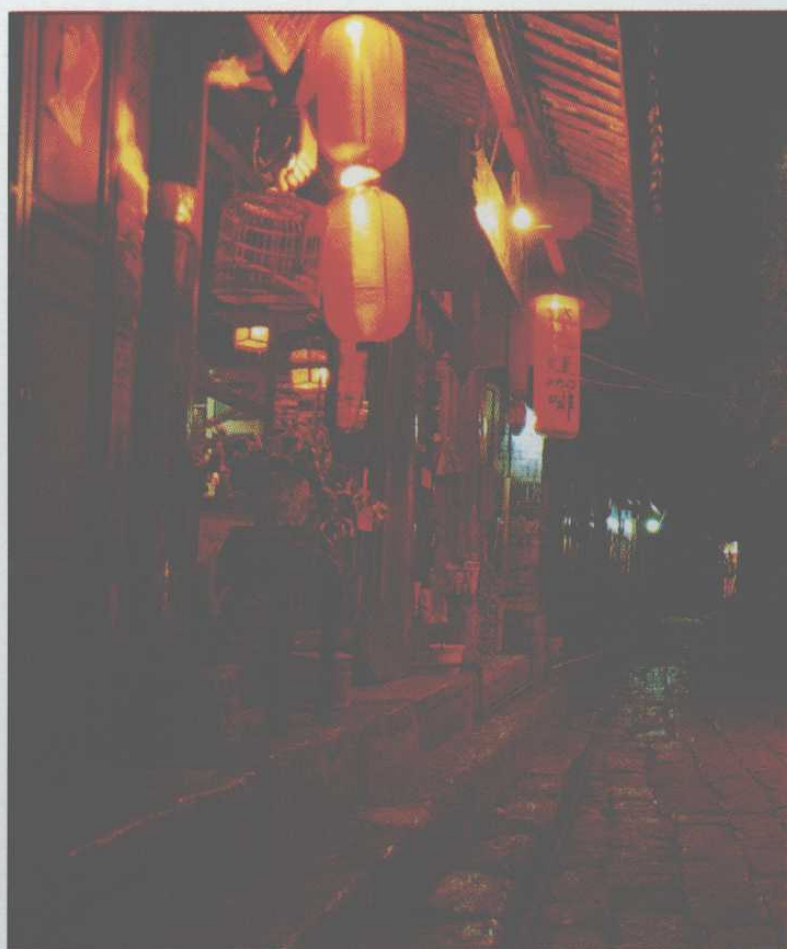
大理、丽江地区

大理、丽江必游	118
解读大理、丽江	120
大理地区实用信息	126
太和城遗址	133
大理古城	133
苍山洱海	134



大理古城 纳敏/摄

蝴蝶泉	136
崇圣寺三塔	136
将军洞	137
喜洲白族民居	138
花甸坝	139
巍山县	139
巍山古城	139
巍宝山	140
洱源县	141
洱源西湖 白族水乡	141
茈碧湖	141
剑川县	142
石宝山风景区	142
沙溪古镇	145
满贤林	145
蝴蝶谷	146
象图岩洞村	146
宾川县	147
鸡足山风景区	147
丽江地区	148
丽江地区实用信息	153
丽江古城	160
束河古镇	164
雪嵩村	164
玉水寨	165
白沙村	165
拉市海	166
玉龙雪山	167



石鼓镇长江第一湾	170
虎跳峡	170
宝山石城	176
老君山风景区	180
九十九龙潭	183
黎明	184
宁蒗彝族自治县	186
泸沽湖	186
永宁温泉	194
扎美寺	194
徒步泸沽湖	195

滇西北地区

滇西北必游	200
解读滇西北	202
香格里拉县实用信息	202



丽江酒吧夜景 纳敏/摄

纳帕海	216
碧塔海	216
噶丹·松赞林寺	217
白水台	218
噶丹·东竹林寺	219
德钦	219
茨中教堂	220
飞来寺	222
白茫雪山	222
明永冰川	223
香格里拉大峡谷	224
千湖山	225
中心镇公堂	226
属都岗湖	226
十二栏杆	226
雨崩村徒步	227

六库实用信息	230
废城(知子罗)	233
傈僳村寨	234
怒江大峡谷	234
飞来石	236
听命湖	236
徒步独龙江	236
丙中洛	240
片马	241
怒江至澜沧江穿越	242

滇西地区

滇西必游	248
解读滇西	250
保山市腾冲县实用信息	252
火山公园	256
热海	256
北海湿地	257
国殇墓园	257
和顺乡	258
德宏傣族景颇族自治州	260
潞西市	260
瑞丽市	260
姐勒大金塔	263
喊萨奘房	263
姐告	263
大等喊民族村	264
边贸街	265

畹町	266
热带雨林景区—莫里（扎朵景区）...	266
德昂山寨	267

滇西南地区

滇西南必游	272
解读滇西南	274
景洪市	286
曼听公园	286
民族风情园	286
橄榄坝.....	286
勐仑热带植物园	287
罗梭江竹排漂流	288
打洛	288
景真八角亭	288
曼飞龙佛塔	289
野象谷	289
望天树	290
基诺山寨	291
临沧市	292
沧源县	297
广允缅寺	299
沧源崖画	299
南滚河自然保护区	299
翁丁佤族原始村寨	300

解读滇东南	305
红河地区	306
建水县	310
建水古城	310
朝阳楼	312
建水文庙	312
朱家花园	313
建水古井	314
团山古村	315
双龙桥	317
燕子洞	317
纳楼长官司署	318
蒙自县	318
碧色寨	319
元阳县	320
元阳梯田	322
河口县	323
泸西县	326
阿庐古洞	326
文山地区	327
丘北县	330
普者黑风景区	330
广南县	330
蜂岩洞村	330
坝美	332

滇东南地区

滇东南必游	304
-------------	-----

附录

地图目录

推荐热门线路示意图	29	金殿风景区景点示意图	94
推荐探险与户外运动示意图	31	西山森林公园景点示意图	95
推荐国家公园&保护区示意图	32	筇竹寺景点示意图	95
推荐摄影地示意图	34	石林景点示意图	97
		宜良九乡风景区景点示意图	98
		禄劝轿子雪山旅行交通示意图	100
		禄劝轿子雪山景点示意图	100
		玉溪城市交通示意图	102
		楚雄地区旅行交通示意图	107
滇中地区			
滇中地区旅行交通示意图	72		
昆明城市旅行交通示意图	82		
云南民族村景点示意图	92		
世界园艺博览园景点平面示意图	93		



大理古城中生活的人们 纳敏/摄

大理、丽江地区

大理、丽江旅行交通示意图	121
大理（下关）城市交通示意图	127
大理古城城区示意图	133
苍山洱海景点示意图	135
喜洲白族民居平面示意图	138
石宝山景点示意图	142
剑川县旅行交通示意图	143
剑川县城城区示意图	143
鸡足山景点示意图	147
丽江市城区示意图	149
丽江古城（大研镇）城区示意图	153
徒步虎跳峡线路示意图	174
泸沽湖景点示意图	187

滇西北地区

滇西北旅行交通示意图	203
香格里拉县城区示意图	213
徒步香格里拉线路示意图	225

六库县城区示意图	231
----------	-----

滇西地区

滇西旅行交通示意图	250
腾冲县城区示意图	252
瑞丽市城区示意图	261

滇西南地区

滇西南旅行交通示意图	274
景洪市城区示意图	287
勐仑热带植物园景点示意图	287

滇东南地区

滇东南旅行交通示意图	305
红河地区旅行交通示意图	309
建水县旅行交通示意图	311
元阳梯田景点示意图	322
普者黑风景区景点示意图	330



作为一本实用的旅行工具书，《藏羚羊自助旅行手册》在内容方面进行了精心周到的编排，目的就是让读者既便于阅读又方便使用。

“必游”与“专题”

在全书的彩页部分，图文并茂地介绍了本书中最精彩的部分，所谓“走过，路过，不能错过”。这些内容包括：最具代表的景点、经典的旅游线路、独特的民俗风情、别具一格的民间工艺等不一而足。通过阅读这部分的内容，目的是让读者具有全面而形象的概念，便于读者更准确地分配出行时间。

总述部分

这个章节的内容包括历史、地理、气候、人文、宗教以及语言，这些内容都有助于读者在出行之前全方位地获得目的地的相关知识。“编辑推荐”让您对旅行内容一目了然，并快速地决定您的旅行重点。“旅行计划”一节具体介绍了到达目的地交通方式，也许是乘飞机，也许是乘轮船，所有可能的交通方式都在这里加以介绍，以便读者明确自己的出行方式。而自助旅行专家以旅行经验制定的旅行预算，是为了让旅行者在出行前清晰地

知道，在目的地所需要的时间和金钱，这将是制定一份真正适合自己的旅行计划中十分重要的因素。

分章部分

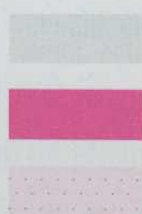
目的地的衣、食、住、行、娱、购、乐的每个环节，读者都会通过图书内容获得帮助。其中“特别提醒”的环节更是旅行专家通过切身经验给读者以相关提示，作者的观点更让读者能在出行前有明确的选择。这个部分通过章节的开篇地图和地图上的序号，就能迅速查找到。

附录

旅行保险、装备、摄影提示、国际青年旅舍等，从读者的角度，我们考虑到出行中可能出现的问题，或希望得到的帮助，有各方面的专家的指点。

索引

“索引”环节的设计更便于读者快速查询到相关信息。



高	速	公	路
铁			路
国	道	及	号
其	他	道	路
徒	步	线	路
轮			渡
主	要	街	道
次	要	街	道
索			道
城			墙

河流、湖泊

绿 地
建 筑 物
沙 漠
首 都

省级行政中心
地级行政中心
县级行政中心
其他定居点

指 北 针



政局	安		府局
公银			行院
医邮			局吧
网停			场场
飞火	车机		站站
长公	途交	车车	站站
售票	汽汽		处处
景公	票		点园
问洗			处间
宾餐	询手		馆厅
酒吧		咖啡	屋所
娱乐		场	布泉
瀑温			号迹
位遗	置	标	口峰
港山			点向
其方	他地		梁礁
桥岛			线
拉伸			





祭孔时，在朱家花园门口用石板、塑料泡沫搭建的牌坊，以增加节庆时的气氛 赵雄丽/摄

春天里

自由出行在建水

赵雄丽

某年某月的某一天，像一只迷路的蝌蚪，却欢畅地摇着尾巴，汇入建水清澈的古井清波里。建水，有那种令人一望而知的美。在山的怀抱中，在水的灵秀里，一种清纯自然的美应运而生。朱家花园的人性和厚重，燕子洞的自然和神奇，古井的历史与凝重，文庙的文化气蕴与悠长韵致，都会在一瞬间最强烈地击中人灵魂中最柔软的一面，试问谁可抗击那最柔软的一击？

古井犹有古事，踏千年古桥，喝千年古水，古老文明的遗存一路辗压和烫伤着视线，建水的美是一望而见其底的，澄澈清丽。