



# 云南 自驾游 背包书

贺涛 著

云南民族出版社

秘境云南 1 / 背包锦囊 4 / 目的地 4 / 出行时机 4  
选择交通工具 4 / 集散地 5 / 吃住 5 / 民族地区注意事项 6  
部分行程线路设计 7 / 云南省少数民族节日一览 9

## 昆明

昆明交通 11 / 吃在昆明 14 / 住在昆明 14  
特产及工艺品 14 / 其他有用信息 15  
翠湖 18 / 圆通寺 18 / 花鸟市场 19 / 金碧广场 19 / 金殿 21  
世博园 22 / 云南省博物馆 22 / 昆都 22 / 大观楼 23  
云南民族村 24 / 尚义街 25 / 西山森林公园 25 / 筇竹寺 25  
石林 27 / 九乡 27 / 六哨保护区 28 / 轿子雪山 29

## 玉溪

玉溪交通 31 / 吃在玉溪 31 / 住在玉溪 31  
特产 32 / 其他有用信息 32  
抚仙湖 32 / 秀山 33 / 青铜器博物馆 34  
哀牢山自然保护区 34

## 楚雄

楚雄交通 37 / 吃在楚雄 37 / 住在楚雄 37  
特产 38 / 其他有用信息 38  
十月太阳历文化园 38 / 万家坝铜鼓 39 / 狮子山 39  
恐龙博物馆 40 / 土林 40 / 巴拉 41 / 黑井 42  
元谋人陈列馆 43

## 大理

大理交通 45 / 吃在大理 47 / 住在大理 47  
特产及工艺品 48 / 其他有用信息 48  
大理古城 51 / 崇圣寺三塔 54 / 喜洲 54 / 周城 54  
沙坪 55 / 双廊 55 / 挖色 55 / 苍山 56 / 观音堂 57  
感通寺 57 / 太和城遗址 57 / 洗马潭 58 / 花甸坝 58  
鸡足山 58 / 石门关 58 / 南诏铁柱 59 / 巍山古城 59  
巍宝山 59 / 博南山 60 / 天池 60 / 石宝山 61 / 诺邓 62  
新华村 62 / 寺登街 63

## 丽江

丽江交通 67 / 吃在丽江 69 / 住在丽江 70  
特产及工艺品 71 / 其他有用信息 71  
丽江古城 73 / 黑龙潭 77 / 玉龙雪山 78 / 雪嵩村 78  
玉峰寺 80 / 白沙镇 80 / 拉市海 80 / 束河 81 / 金龙桥 81  
灵源箐 81 / 他留古墓群 82 / 泸沽湖 85 / 永宁镇 89  
宝山山城 89 / 石鼓镇 90 / 老君山 90 / 黎明 91 / 巨甸 91

## 迪庆

迪庆交通 93 / 吃在迪庆 95 / 住在迪庆 95  
特产及工艺品 96 / 其他有用信息 97  
虎跳峡 99 / 十二栏杆 102 / 哈巴雪山 102 / 白水台 103  
纳帕海 104 / 松赞林寺 104 / 碧塔海和属都湖 105  
碧让峡谷 106 / 小中甸 106 / 东竹林寺 107 / 白茫雪山 107  
梅里雪山 109 / 茨中 111

## 怒江

怒江交通 113 / 吃在怒江 114 / 住在怒江 114  
特产及工艺品 115 / 其他有用信息 115  
怒江大峡谷 119 / 丙中洛 120 / 石月亮 121 / 废城知子罗 121  
独龙江峡谷 123 / 罗古箐 125 / 金鸡寺 126 / 兔峨土司衙署 126  
听命湖 126 / 片马 126

## 保山

保山交通 129 / 吃在保山 131 / 住在保山 131  
特产及工艺品 132 / 其他有用信息 132  
兰津古渡 133 / 梨花坞 134 / 卧佛寺 134 / 芒宽 134  
腾冲火山群 135 / 腾冲热海 136 / 打且 138 / 云峰山 138  
潞江坝 138 / 和顺侨乡 139 / 国殇墓园 140

## 德宏

德宏交通 143 / 吃在德宏 144 / 住在德宏 144  
特产及工艺品 145 / 其他有用信息 145  
菩提寺 147 / 畹町 147 / 姐勒金塔 148 / 瑞丽江 148  
喊萨类房 150 / 边贸街 150 / 弄岛 151 / 户撒 151  
虎跳石 152 / 凯棒亚湖 152 / 南甸土司衙署 153

## 临沧

临沧交通 155 / 吃在临沧 155 / 住在临沧 155 / 土特产 155  
广允缅寺 156 / 沧源崖画 157

## 思茅

思茅交通 159 / 吃在思茅 160 / 住在思茅 160  
土特产 160 / 其他有用信息 161  
北回归线标志园 161 / 虎跳石风景区 162 / 菜阳河 162  
大雪锅山 162 / 树包塔和塔包树 163 / 圈椅庙寺 163  
孟连宣抚司署 163 / 阿佤山 165

## 西双版纳

西双版纳交通 167 / 吃在西双版纳 168 / 住在西双版纳 169

特产及工艺品 169 / 其他有用信息 170  
 民族风情园 173 / 总佛寺 173 / 橄榄坝 173 / 基诺山 177  
 勐仑植物园 178 / 磨憨 178 / 曼飞龙佛塔 179 / 景真八角亭 179  
 曼短回傣寨 182 / 打洛 182 / 百丈崖瀑布 183

## 红河

红河交通 185 / 吃在红河 186 / 住在红河 186  
 特产及工艺品 187 / 其他有用信息 187  
 阿庐古洞 188 / 燕子洞 188 / 建水古城 189 / 朝阳楼 189  
 朱家花园 191 / 建水文庙 191 / 团山 192 / 双龙桥 193  
 郑营村 193 / 哈尼梯田 195 / 金平 197 / 河口 197

## 文山

文山交通 199 / 吃在文山 199 / 住在文山 200  
 土特产 200 / 其他有用信息 200  
 普者黑 201 / 猴爬崖 202 / 坝美村 202 / 峰岩洞村 203

## 曲靖

曲靖交通 205 / 吃在曲靖 206 / 住在曲靖 206  
 特产及工艺品 206 / 其他有用信息 206  
 二爨碑 207 / 彩色沙林 207 / 鲁布革风景区 209 / 大海梁子 211  
 古城会泽 211

## 昭通

昭通交通 213 / 吃在昭通 213 / 住在昭通 213  
 其他有用信息 214  
 黄连河瀑布群 214 / 豆沙关 214 / 悬棺墓葬 215

## 地图

昆明市中心 17 / 昆明周边 26 / 元谋周边 43 / 大理古城 50  
 大理周边 53 / 石宝山 61 / 丽江古城 75 / 丽江周边 83  
 泸沽湖周边 88 / 香格里拉(中甸)县城 96 / 虎跳峡徒步线路 101  
 梅里雪山 108 / 六库镇 116 / 贡山周边徒步线路 118  
 腾冲县城 133 / 腾冲周边 137 / 瑞丽周边 149 / 景洪市区 172  
 景洪周边 176 / 建水县城 190 / 建水周边 192 / 元阳梯田 195  
 普者黑 201 / 罗平周边 210

## 秘境云南

云南是人类的摇篮之一，楚雄“元谋人”化石的发现，证明了云南在170万年前就有古人类生息，比北京周口店的“北京人”、陕西蓝田的“蓝田人”早100多万，是迄今为止发现的中国最早的人类。

公元前300年以前，云南只有以滇池部落、昆明部落为主的大小原始的原始部落，同属西南夷。这时候中原七雄争霸，烽烟四起，因战略需要，楚威王派大将庄蹻入滇，征服了滇池各部落。不料归途被秦军切断，庄蹻率军“变服，从其俗”定居下来，建立了云南第一个王国——滇王国，这是汉族向云南第一次大规模移民，也是中原与边疆经济文化交流的开始。

公元前221年以后，秦开五尺道，在云南设郡置吏。公元前109年，滇王降汉，汉武帝设益州郡，赐予“滇王之印”，从此滇池地区正式纳入中原西汉王朝版图，中原文化也源源不断传入云南。后来，东汉在保山设永昌郡，西晋至南北朝时期云南直属中央统治，为全国十九州之一。

唐宋之际，云南以洱海为中心，曾建立过南诏、大理等地方割据政权。公元707年，南诏统一洱海地区，继而扩展至云南全境，这一时期，奴隶制经济发达，佛教传入。至公元937年，段氏夺取南诏政权，建立大理国，大理成为当时云南政治、经济、文化中心，并与中原保持密切的经济文化交流。

到了元朝，忽必烈“革囊渡江”讨云南、破大理，在云南建立行省。至此，“云南”正式成为省一级行政机构的名称，结束了数百年割据局面，行政中心也从大理迁到现昆明市。

长期以来，云南被认为是历代发配充军的地方，是“蛮荒之地”、“瘴疠之区”。第一次将云南山水全面介绍给外地人的，是我们的祖师徐霞客，而西方人认识云南则是从马可·波罗开始，100多年前，西方人就已开始探险云南了。

云南是个山地省份，平坝、河谷仅占土地面积的6%，其余全是山区。云南有北半球距赤道最近的雪山群，如著名的梅里雪山、白茫雪山、哈巴雪山、玉龙雪山、苍山、轿子雪山等，气势雄伟的云岭、碧罗雪山和高黎贡山挟金沙江、澜沧江、怒江形成地球上独一无二的高山峡谷奇观，即“三江并流”。有中国火山之冠的腾冲火山群和众多的喀斯特地貌、丹霞地貌等自然景观。

“云南”名称的由来，说法有二：

其一，新纂《辞海》注：“旧以在云岭之南得名”；其二，《云南通志》载：“汉武帝狩间，彩云见于南中，遣使迹之，云南之名始此。”人们更偏爱第二种说法，所以“云南”更多地被解释为“彩云南现”。在云南各地的傍晚，彩霞满天的云景屡见不鲜，有时只一片云就有彩虹的七色，十分难得，就连云南话称云都叫做“云彩”。

云南的河流分属金沙江、澜沧江、怒江、伊洛瓦底江、红河和珠江6大著名水系，有重要河流近200条，多为入海河流的上游。云南又是西南地区高山淡水湖泊最多的地方，古代云南人没见过海，很多湖被称作“海”，大一点的有30多个，如滇池、阳宗海、抚仙湖、洱海、程海、泸沽湖等，还有那些散布于崇山峻岭中数不清的高山湖泊。

“一山有四季，十里不同天”。云南是中国惟一一个省跨七个自然气候带的省份，即北热带、南亚热带、中亚热带、北亚热带、南温带、中温带和高原气候区，气候差异相当于自海南岛至黑龙江跨过的纬度，所以称之为“十里不同天”。而“一山有四季”是指云南的垂直气候，从山脚河谷至山顶有不同的气候类型。云南中部地区的一些平坝，天气四季如春，以昆明最典型，有“春城”之誉。滇西北地区基本常年为冬季，而南部和西南部边境一带则常年盛夏无冬天。

这些得天独厚的地理环境和气候条件，使云南动植物资源非常丰富，有“动物王国”和“植物王国”之称。





西双版纳的小和尚

中国有约3万种高等植物，云南就占了63%，仅观赏植物就有2 100多种；脊椎动物有近千种，其中46种为国家一级保护动物，有154种为二级保护动物。云南省现有的自然保护区占全省总面积的49.4%，位列全国首位。

一方水土养一方人，云南这一方神奇的红土地上，聚居着26个民族，为中国居住民族最多的省份。其中白、哈尼、傣、纳西、傈僳、拉祜、佤、景颇、布朗、阿昌、怒、普米、德昂、独龙、基诺15个少数民族为云南省独有。经过长期的历史发展进程，各民族在婚姻、丧葬、饮食、居住、服饰、节日、礼节、宗教、文体等方面都形成了自己丰富多彩的民族风俗。云南又是民族歌舞的海洋、节日的乐园：彝族“火把节”、傣族“泼水节”、白族“三月街”、景颇族“目脑纵歌”、傈僳族“刀杆节”、纳西族“三朵节”、哈尼族“十月年”……

悠久的历史，深厚的文化底蕴，独特的自然生态环境，众多的少数民族风情，这些都应是到你云南的理由。



## 背包锦囊

### 目的地

确定你的目的地是这次云南旅行的前提，体会民族风情、亲近大自然、看古城古镇？抑或兼而有之？根据你的爱好、时间和经济条件，多参考一些相关资料，如书籍、杂志或直接上网去查询。书刊含有大量信息，且介绍得丰富细致，网上有很多游者的游记或帖子，刨去那些主观的因素，会发现一些有用的信息。这样把目标定下来，其他的事就好办了。

### 出行时机

不管去任何地方，避开雨季是肯定的，云南也不例外，所以9月至来年5月是最佳时机，其他几个月云南降雨量很多，经常有泥石流、塌方什么的，既危险，路又不好走，一切都不方便。

再有，避开旅游高峰期，即“旅游黄金周”之类和公众节假日，不言而喻，躲开浩浩荡荡的旅游大军，不但煞风景，交通、吃住都成问题，而且全都涨价。反之，民族节日期间是最佳时机，云南虽然遍地是少数民族，但民族风情在平时看不出什么名堂，而在他们的节日那几天则表现得淋漓尽致。我在后面列了一个民族节日表，这是个重要的出行时机参考指标。

### 选择交通工具

一般来说，到达或离开云南1000千米以上的地方乘飞机最划算，不见得省钱但省了大量时间和麻烦，这就要根据经济情况量力而行。云南是全国航空港最多的省，除昆明外，大理、丽江、中甸、景洪、保山、芒市、思茅、昭通都有机场，有50多条国内航线和6条国际航线，其中大理、丽江、景洪有航班直通国内一些大城市。如果时间多乘火车进出云南也行，提速后的火车比以前各方面都好多了。



虎跳峡



民族地区待人接物、宗教信仰、民风民俗等都有各自的特点，走村串寨时，要尊重当地的风俗习惯，特别是有些民族禁忌是必须了解的。

以下是个个要牢记的“三大纪律八项注意”：

第一，禁止触摸或踩踏民族宗教标志和神物；第二，不许背靠或并排神位就坐，而要面对神位；第三，禁止随意摸小和尚的头（女性更要注意）。

别人给你盛饭，应双手来接，吃饱后对方还给你盛饭时，不能说“不要了”，而要说“吃饱了”或“吃好了”。别人郑重敬酒时，不要拒绝，多少喝一口。不能跨越火塘，不要脚蹬火塘、往火塘里扔东西，往火塘里加柴，应柴尖向外。不要蹬踏门槛或坐在上面。留宿时头的方向不能对着主人房门。不能随便进入妇女和病人的房间。不能触摸少女的头饰，不要向少女赠送装饰品。不要谈论性方面的话题。

1000千米以内的地方，则可考虑乘长途汽车，云南有几条主要公路连接南宁、桂林、贵阳、安顺、泸州、宜宾、西昌、稻城、芒康等地，东南亚有瑞丽、磨憨、河口等口岸进入云南。省内交通主要是汽车，但有一种情况，如丽江和景洪之间没有直达汽车，最好乘飞机，如果在路上来回折腾，费用比机票还高。根据里程和当地情况，有豪华、普通大巴，卧铺大巴，豪华、普通中巴可选择，如果一些地区没有选择，中短途有私营的中巴、微型车等。

## 集散地

除非一门心思串民族村寨，千里迢迢跑来只看某座山或某个庙，太不值了。你的目的地肯定不只是一个景点，而是某个片区，找一个合适的集散地很重要。这样的大本营一般为州府所在地或地区行政中心，这些地方交通发达，吃住都更方便，还有一种是旅游大县，如红河州旅行的中心在建水而不在州府。以下是云南几个典型的旅行集散地：昆明、大理、丽江、中甸、贡山、腾冲、瑞丽、景洪、建水、罗平。

## 吃住

吃，可把它作为云南之旅的内容之一，因为云南有很多奇怪的民族风味小吃，还有小锅米线、饵丝、烧豆腐等地方特色，尝试一下不失为一种经历，后面我会一一介绍。

关于住宿，云南县级以上没有问题，乡镇以下就较难找到住处，少部分只有极少的私营旅馆。价格方面，任何档次，除旅游高峰期外都较内地便宜，推荐当地的政府招待所和一些特色旅馆，卫生、安全、价格等都不错。在一些偏远山区，要么住帐篷，要么住村寨里。

## 民族地区注意事项

云南是“自游主义”的天堂，又是多种文化、风俗、宗教并存之地，找出这些差异，有些思想准备，这对你的旅行顺利与否至关重要。

总的来说，大部分云南人坦诚质朴，会以一颗真诚的心善待你这个外来人，保持尊重、开朗、平易地去对待每一个人，你也会得到同样的一切。切记不要有优越感，如果有人盛情邀请，不可拒绝，特别是那些贫困山区，基本都是少数民族聚居地，他们有他们的规则，可能与你文化上的冲突，尊重并遵守这些规则，是你能否融入其中的关键。

云南很多山里人不善辞令，有些甚至羞于言谈，交流似乎较其他地方困难一些，这时你应有充分的耐心，尽量让人觉得你和他们没什么两样。不管你吸不吸烟，带上几包，敬完烟后话题就开始了，语言最好说普通话，涉及风俗、宗教等方面的敏感话题应点到为止，你难把握分寸，该说的人家自然会告诉你。

云南的民族兄弟都很能喝酒，你可别喝得太醉，耽误行程。如果你本不喝酒，别碰杯，抿一口意思意思，以示尊重，然后说明你不能喝，别人不会灌你。表达敬意时，最好不要给钱，有些地方会视为不尊重，所以买一些烟酒、零食、生活必需品等东西送给他们，别忘了给上学的孩子买点铅笔或作业本什么的。



哈尼族老人

# 部分行程线路设计

|     | 线路                                   | 内容                           | 日程 | 宿地    |
|-----|--------------------------------------|------------------------------|----|-------|
| 滇中  | 1. 昆明—元江—<br>戛洒—通海—<br>澄江—昆明         | 元江、戛洒一线戛洒江热带河谷风光,<br>花腰傣风情   | 2  | 戛洒    |
|     |                                      | 通海秀山、杞麓湖风光                   | 1  | 通海    |
|     |                                      | 抚仙湖、星云湖周边景区                  | 2  | 禄充    |
|     | 2. 昆明—武定—<br>元谋—黑井—<br>禄丰—安宁—<br>昆明  | 武定狮子山                        | 1  | 武定    |
|     |                                      | 元谋人陈列馆, 元谋土林, 金沙江风情          | 2  | 元谋    |
|     |                                      | 黑井古镇                         | 2  | 黑井    |
|     |                                      | 禄丰恐龙博物馆, 恐龙山                 | 1  | 禄丰    |
|     |                                      | 安宁温泉, 曹溪寺, 青龙峡               | 1  | 安宁    |
| 滇东  | 昆明—石林—<br>罗平—陆良—<br>九乡—昆明            | 天下奇观石林, 彝族风情                 | 1  | 石林    |
|     |                                      | 罗平油菜花海, 九龙瀑布群, 多依河,<br>布依族风情 | 3  | 罗平    |
|     |                                      | 陆良彩色沙林, 大叠石                  | 1  | 陆良    |
|     |                                      | 九乡溶洞群                        | 1  | 九乡    |
| 滇东北 | 1. 昆明—寻甸—<br>会泽—大海—<br>乌蒙—昆明         | 寻甸黑颈鹤自然保护区, 清水海              | 2  | 露营    |
|     |                                      | 会泽古城、会馆, 娜姑古镇                | 1  | 会泽    |
|     |                                      | 大海乡大海梁子草原牧场                  | 2  | 露营    |
|     |                                      | 轿子雪山                         | 2  | 大黑青   |
|     | 2. 昆明—昭通—<br>盐津—大关—<br>大山包—昭通—<br>昆明 | 盐津豆沙关, 五尺道, 悬棺               | 1  | 盐津    |
|     |                                      | 大关黄连河瀑布群                     | 1  | 大关    |
|     |                                      | 大山包黑颈鹤保护区                    | 2  | 露营    |
| 滇东南 | 昆明—丘北—<br>八宝—广南—<br>昆明               | 昭通大龙洞                        | 1  | 昆明    |
|     |                                      | 普者黑风景区, 猴爬崖, 青水江             | 3  | 村寨    |
|     |                                      | 八宝风景区, 峰岩洞村, 壮乡风情            | 2  | 八宝    |
| 滇西  | 大理—腾冲—<br>盈江—瑞丽—<br>潞西—保山—<br>大理     | 广南风景区, 坝美村                   | 2  | 广南    |
|     |                                      | 大理古城                         | 1  | 大理古城  |
|     |                                      | 腾冲火山、热海, 和顺侨乡, 腾冲古城          | 2  | 腾冲/和顺 |
|     |                                      | 大盈江风光, 铜壁关, 棒凯亚湖, 景颇族<br>风情  | 2  | 盈江    |
|     |                                      | 瑞丽周边, 姐相、弄岛傣族村寨、奘房           | 2  | 瑞丽    |
|     |                                      | 潞西周边                         | 1  | 潞西    |
| 滇西北 | 1. 大理—巍山—<br>剑川—丽江—<br>宁蒗—丽江         | 保山周边, 兰津古渡, 水寨古道             | 1  | 保山/大理 |
|     |                                      | 大理古城, 苍山、洱海周边, 鸡足山           | 3  | 大理古城  |
|     |                                      | 巍宝山, 南诏遗迹                    | 1  | 大理古城  |
|     |                                      | 剑川石宝山, 石钟山石窟, 沙溪古镇           | 2  | 剑川    |
|     |                                      | 宁蒗泸沽湖, 摩梭人风情                 | 2  | 泸沽湖   |
|     |                                      | 丽江古城, 玉龙雪山                   | 1  | 丽江古城  |

部分行程线路设计

|     | 线路                                            | 内容                         | 日程 | 宿地    |
|-----|-----------------------------------------------|----------------------------|----|-------|
|     |                                               |                            |    |       |
| 滇西北 | 2. 丽江—黎明—<br>石鼓—虎跳峡<br>镇—大具—宝<br>山—丽江         | 石鼓镇, 长江第一湾                 | 1  | 黎明    |
|     |                                               | 黎明丹霞风光, 老君山探险, 九十九龙潭       | 3  | 露营地   |
|     |                                               | 虎跳峡镇, 十二栏杆                 | 1  | 虎跳峡镇  |
|     |                                               | 徒步虎跳峡                      | 2  | 核桃园   |
|     |                                               | 宝山古石城, 太子峡谷                | 2  | 宝山石城  |
|     | 3. 丽江—虎跳峡<br>镇—哈巴—三<br>坝—中甸—格<br>咱—德钦—丽<br>江  | 丽江古城, 玉龙雪山                 | 1  | 丽江古城  |
|     |                                               | 丽江古城, 古城周边, 玉龙雪山, 纳西族风情    | 2  | 丽江古城  |
|     |                                               | 徒步虎跳峡, 哈巴雪山, 七色海, 黑海       | 3  | 哈巴村   |
|     |                                               | 白水台, 东巴文化                  | 1  | 中甸    |
|     |                                               | 碧塔海, 属都湖                   | 1  | 中甸    |
|     |                                               | 碧让峡谷                       | 1  | 翁水    |
|     |                                               | 纳帕海, 松赞林寺                  | 1  | 中甸    |
|     |                                               | 梅里雪山, 白茫雪山, 藏族风情           | 2  | 德钦    |
|     |                                               | 茨中村, 天主教堂                  | 1  | 茨中村   |
|     |                                               | 丽江古城, 玉龙雪山                 | 1  | 丽江古城  |
|     | 4. 大理—六库—<br>片马—贡山—<br>利沙底—匹河—<br>大理          | 大理古城                       | 1  | 大理古城  |
|     |                                               | 片马口岸, 听命湖                  | 1  | 露营地   |
|     |                                               | 丙中洛石门关, 徒步怒江青那桶, 怒、藏、傈僳族风情 | 2  | 村寨    |
|     |                                               | 独龙江徒步环线, 滴水岩瀑布, 独龙族风情      | 5  | 巴坡/孔当 |
|     |                                               | 利沙底月亮奇观                    | 1  | 村寨    |
|     |                                               | 匹河废城知子罗                    | 1  | 六库    |
| 滇南  | 1. 昆明—景洪—<br>勐伦—勐龙—<br>勐海—澜沧—<br>思茅—昆明        | 大理古城                       | 1  | 大理古城  |
|     |                                               | 景洪市内, 橄榄坝, 傣族风情            | 2  | 橄榄坝   |
|     |                                               | 基诺山, 勐伦植物园, 罗梭江            | 2  | 勐伦    |
|     |                                               | 勐龙曼飞龙塔, 曼飞龙村               | 1  | 景洪    |
|     |                                               | 勐海景真八角亭, 打洛口岸              | 1  | 勐海    |
|     |                                               | 澜沧、西盟拉祜、佤族风情, 阿佤山          | 2  | 澜沧/西盟 |
|     | 2. 昆明—建水—<br>石屏—元阳—<br>勐拉—金平—<br>河口—蒙自—<br>昆明 | 思茅周边                       | 1  | 思茅    |
|     |                                               | 建水古城, 团山村, 燕子洞             | 2  | 建水    |
|     |                                               | 石屏郑营村                      | 1  | 建水    |
|     |                                               | 元阳哈尼梯田, 哈尼族风情              | 2  | 元阳    |
|     |                                               | 勐拉热带河谷风光, 温泉, 多民族风情        | 1  | 勐拉    |
|     |                                               | 河口异国风情, 南溪河风光              | 1  | 河口    |
|     |                                               | 蒙自碧色寨老车站, 法式小镇             | 1  | 蒙自    |

# 云南少数民族节日一览

## 节日名称

## 主要活动内容

## 时间(农历)

|             |                |               |
|-------------|----------------|---------------|
| 彝族虎节        | 跳虎笙、虎舞         | 正月初八至正月十五日    |
| 彝族火把节       | 耍火把、摔跤、斗牛、歌舞表演 | 六月二十四日        |
| 彝族插花节       | 插花、对歌          | 二月初八          |
| 彝族赛衣节       | 歌舞、鲜艳服饰        | 三月二十八日        |
| 彝族密枝节       | 祭神仪式           | 十二月前后         |
| 白族青姑娘节      | 歌舞             | 正月十五日         |
| 白族大理三月街     | 物资交流、赛马、歌舞表演   | 三月十五至二十一日     |
| 白族绕三灵       | 祭祀、栽秧          | 四月二十三至二十五日    |
| 白族石宝山歌会     | 庙会、对歌          | 七月底           |
| 白族本主会       | 祭祀、歌舞、洞经音乐     | 各村寨不同         |
| 傣族泼水节       | 赛龙舟、泼水、歌舞      | 阳历四月中旬        |
| 傣族关门节       | 献佛塔、歌舞         | 阳历七月中旬        |
| 傣族开门节       | 串寨、放高升、歌舞      | 阳历十月中旬        |
| 哈尼族阿玛突      | 祭祀、歌舞、摆街宴      | 二月属龙日         |
| 哈尼族“苦扎扎”    | 打秋千、摔跤、歌舞      | 六月二十四日        |
| 哈尼族姑娘节      | 秋千、歌舞          | 二月初四          |
| 哈尼族祭龙日/新米节  | 锣、牛皮鼓、巴乌、四弦琴   | 二月二日          |
| 苗族花山节       | 爬花杆、芦笙、歌舞      | 正月            |
| 傈僳族澡堂会      | 温泉沐浴、赛歌        | 正月初二          |
| 傈僳族“阔时”节    | 吃团饭、射箭比赛       | 正月初一至十五       |
| 傈僳族刀杆节      | 爬刀杆、下大海、丢包、歌舞  | 二月初八          |
| 纳西族三朵节/棒棒会  | 野炊、赛马、歌舞、农具交易  | 二月初八          |
| 纳西族三朵节      | 祭祀、对歌、斗牛       | 六月初五日         |
| 纳西族骡马大会     | 物质交流、文体表演      | 三月中旬/七月中下旬    |
| 纳西族祭天       | 祭祀             | 春祭在正月/秋祭在七月   |
| 纳西族七月会      | 物质交流、文体表演      | 夏历七月中旬        |
| 纳西族祭龙节      | 物质交流、文体表演      | 正月十五          |
| 拉祜族库扎节(年节)  | 象脚鼓舞、对歌        | 傣历三月底或四月初     |
| 拉祜族葫芦节      | 篝火、歌舞          | 十月初十          |
| 拉祜族祭太阳神     | 祭祀、歌舞          | 立夏日           |
| 佤族拉木鼓节      | 祭祀、歌舞          | 佤历“格瑞月”/公历12月 |
| 布朗族冈永节      | 祭祀、歌舞          | 四月和九月         |
| 独龙族卡雀哇(年节)  | 祭祀、割牛、歌舞       | 冬月或正月         |
| 景颇族目脑纵歌     | 祭祀、歌舞          | 正月            |
| 怒族年节        | 敬祖、祭土、歌舞       | 十二月至次年正月十日    |
| 怒族鲜花节       | 采集鲜花、歌舞        | 三月十五日         |
| 阿昌族会街       | 耍白象、跳象脚鼓舞      | 九月中旬          |
| 普米族“大年”节    | 荡秋千、赛马、歌舞      | 腊月初六          |
| 普米族转山会      | 游山、歌舞          | 五月五日          |
| 藏族草地藏民节/藏历年 | 赛马、野餐、跳锅庄      | 正月            |
| 藏族跳神法会      | 祭祀、歌舞          | 藏历除夕          |
| 藏族赛马会       | 赛马             | 五月初五          |
| 回族古尔邦节      | 团拜、宰牲          | 回历十月          |
| 基诺族特恩克节     | 歌舞、串寨、打陀螺      | 基诺历法一月        |
| 瑶族盘王节       | 祭祀、歌舞          | 五月二十九日        |
| 瑶族姑娘街       | 物资交流、民间歌舞表演    | 每年春节后的第一个街    |
| 壮族陇端节       | 戏剧、杂耍、歌舞       | 六月            |
| 布依族跳月       | 物资交流、民间歌舞表演    | 二月十三日至十五日     |
| 布依族三月三      | 物资交流、民间歌舞表演    | 三月初三          |
| 布依族“六月六”    | 物资交流、民间歌舞表演    | 六月初六          |
| 布依族跳花会      | 吹箫友、弹月琴、吹木叶    | 正月初一至二十一      |
| 德昂族泼水节      | 泼水、歌舞          | 清明节后7天        |



昆明市地处云南省中部，是一座历史悠久、气候温和、山川秀丽、民族风情多姿多彩的著名城市。是云南省省会、国家级历史文化名城之一，也是闻名遐迩的“春城”。

昆明市海拔在746米至4344米之间，市中心海拔1895米，总面积21017平方千米，其中城区面积125平方千米。昆明市辖盘龙、五华、西山、官渡、东川区、呈贡、富民、晋宁、宜良、石林、嵩明、寻甸、禄劝8县和安宁市，总人口470万，主要有彝族、回族、苗族、白族、傣族、哈尼族等少数民族，占全市总人口的13%。

## 昆明交通 飞机

中国云南航空公司总部在昆明市巫家坝国际机场，现已开辟的国内航线有44条，国际航线有6条，省内航线有8条，形成以昆明为中心，连结通往44个大中城市以及东南亚地区的航空网络，航线里程有4.5万多千米。

昆明每天都有直达大理、景洪、芒市、丽江、保山、思茅、昭通、临沧和中甸（香格里拉）的航班，几个黄金周和重大民族节日期间航班会有增加。

巫家坝机场距市中心5千米，打的大约需20分钟，15-20元，乘客负担出租车在机场的停车费2元。有52路、67路、78路、103路公交车连接机场与市内。

机场建设费为国外90元、国内50元；可携带香烟2条，不超过1.5升的酒2瓶；可携带总价值限人民币300元的中药材或中成药；文物必须是在具有文物外销权的文物商店购得的，经中国行政管理部门鉴定，并保留官方凭证以备海关查验。

云南航空公司问讯：

0871-3164270

座位证实：

0871-3164415

预售处：0871-3138562

| 目的地 | 票价参考 | 目的地 | 票价参考 | 目的地  | 票价参考 |
|-----|------|-----|------|------|------|
| 北京  | 1610 | 上海  | 1690 | 广州   | 1120 |
| 哈尔滨 | 2240 | 沈阳  | 2020 | 乌鲁木齐 | 1790 |
| 青岛  | 1610 | 南京  | 1550 | 济南   | 1670 |
| 温州  | 1590 | 厦门  | 1410 | 黄山   | 1410 |
| 郑州  | 1120 | 福州  | 1520 | 汕头   | 1300 |
| 西安  | 930  | 兰州  | 1250 | 合肥   | 1480 |
| 海口  | 920  | 长沙  | 840  | 成都   | 620  |
| 贵阳  | 390  | 重庆  | 630  | 桂林   | 740  |
| 南宁  | 560  | 湛江  | 750  | 深圳   | 1100 |

### 省内航线参考

| 目的地  | 飞行时间 | 票价参考 |
|------|------|------|
| 大理   | 35'  | 340  |
| 丽江   | 35'  | 420  |
| 版纳   | 40'  | 520  |
| 保山   | 40'  | 440  |
| 芒市   | 40'  | 530  |
| 思茅   | 35'  | 390  |
| 昭通   | 30'  | 390  |
| 香格里拉 | 45'  | 520  |
| 临沧   | 35'  | 430  |

## 火车

“火车没有汽车快”是“云南十八怪”之一，云南地形多山，火车在崇山峻岭之间穿行，自然没有汽车跑得快。所以在云南乘火车到目的地不是首选。

以昆明为中心有贵昆线往东连接中南、华东铁路网，往北有成昆线连接西北，有南昆线往南直接出海，还有一条昆河米轨铁路连到了河口出越南。云南省内的火车虽然速度慢，但在旅游高峰期公路客运紧张的时候也可考虑，也许还更清静舒适一些。值得一提的是昆明至河口的米轨铁路，通车近100年了，沿途经过一些早期的车站，乘火车走这条线旅行还增添了怀旧的内容。

昆明火车新南站位于南窑，即北京路最南端，是昆明主要火车站。售票时间：6：30AM-9：30PM，查询电话：0871-3542321、3511534。另外车站附近有些饭店有订票业务。

昆明火车北站位于北京路与环城北路交叉口，如果要去越南河内，这里每天有一班车出发经河口、到河内。注意车站不能办签证，你必须在到昆明前在你所在城市办好赴越签证。查询电话：0871-5153506。



| 车次   | 始发  | 到达  | 发车    | 到达    |
|------|-----|-----|-------|-------|
| T62  | 昆明  | 北京西 | 17:49 | 13:40 |
| T61  | 北京西 | 昆明  | 20:00 | 15:53 |
| K182 | 昆明  | 上海  | 13:41 | 20:20 |
| K181 | 上海  | 昆明  | 22:34 | 06:40 |
| K80  | 昆明  | 上海  | 16:28 | 14:22 |
| K79  | 上海  | 昆明  | 13:22 | 10:52 |
| K160 | 昆明  | 重庆  | 11:11 | 10:05 |
| K159 | 重庆  | 昆明  | 14:39 | 13:54 |
| K168 | 昆明  | 重庆  | 15:13 | 14:38 |
| K167 | 重庆  | 昆明  | 09:19 | 08:29 |
| 6162 | 昆明  | 攀枝花 | 07:45 | 18:10 |
| 6161 | 攀枝花 | 昆明  | 07:00 | 18:16 |
| K114 | 昆明  | 成都  | 16:44 | 11:20 |
| K113 | 成都  | 昆明  | 13:57 | 09:05 |
| 2512 | 昆明  | 成都  | 12:00 | 07:55 |
| 2511 | 成都  | 昆明  | 21:15 | 17:79 |
| 2006 | 昆明  | 南宁  | 16:09 | 06:39 |
| 2005 | 南宁  | 昆明  | 15:40 | 08:07 |
| 1338 | 昆明  | 郑州  | 16:46 | 20:59 |
| 1337 | 郑州  | 昆明  | 09:17 | 13:23 |
| 2080 | 昆明  | 贵阳  | 19:01 | 07:43 |
| 2079 | 贵阳  | 昆明  | 18:50 | 07:27 |
| K152 | 昆明  | 福州  | 20:20 | 05:30 |
| K151 | 福州  | 昆明  | 11:10 | 19:57 |
| K156 | 昆明  | 南京西 | 20:20 | 06:15 |
| K155 | 南京西 | 昆明  | 10:08 | 19:57 |
| K166 | 昆明  | 西安  | 21:02 | 08:23 |
| K165 | 西安  | 昆明  | 22:18 | 11:02 |
| 1166 | 昆明  | 广州  | 23:15 | 06:16 |
| 1165 | 广州  | 昆明  | 09:58 | 15:32 |
| K440 | 昆明  | 石林  | 08:32 | 10:06 |
| K439 | 石林  | 昆明  | 16:30 | 18:04 |
| K446 | 昆明  | 大理  | 22:11 | 06:45 |
| K445 | 大理  | 昆明  | 22:02 | 06:27 |

## 汽车

### 市内交通

现在昆明市内交通比较拥挤，道路也在不断扩宽，只有在上下班交通高峰时段，这时交通容易堵塞，不过时间不长。

昆明市区的公交车有超过千辆，有50多条营运线路，都实行无人售票，1元制票价，豪华公交2元。初到昆明上车后最好离车后门近一些，因为停靠时间较短，以免错过车站。

其他长途汽车客运站：

潘家湾汽车站

地址：人民西路。

主要发滇西方向的客车，兼发全省各地，是昆明至楚雄的主要发车站。

昆明西客运站

地址：西站立交桥。

发省外及滇西各地客车。

东菊客运中心

地址：东郊路。

主要发滇东北、滇东南及四川方向的客车。

出租车是昆明城市交通的重要组成部分，现在已发展到6000多辆，车型有桑塔纳、捷达、富康、红旗等。大型车起价8元/3千米，然后1.8元/千米，晚上10:00后起价9.6元，2.7元/千米；小型车起价7元/3千米，然后1.6元/千米，晚上10:00后起价9.6元，2.4元/千米。

### 长途客运

公路长途汽车客运是云南省主要交通手段，昆明又是最大的旅游集散地，长途汽车客运非常发达，从昆明出发，可通向云南任何一个地方。

昆明长途汽车以豪华空调大巴、卧铺大巴、普通大巴和豪华中巴为主，兼有各类私营中巴。空调大巴有乘坐舒适、速度快的优点，票价较高，车型有沃尔沃、双龙等；豪华中巴同样乘坐舒适；卧铺车车内环境较差，气味刺鼻，但超过一天的路程还非坐这种车不可；私营中巴跑短途景点的较多。长途汽车车票价在春运期间均上浮30%~50%。

长途汽车问讯：0871-3514602、3164778。

省旅游汽车公司高快客运分公司乘车地址：老民航路633号（高快客运站），订送票电话：0871-7187225、7185102。

昆明长途汽车客运站地址：火车站对面的北京路60号，监督电话：0871-3536206。从这里出发有通往云南省内各地的汽车，普通车和豪华车都有，是旅游者的首选。

火车南站左侧有长途汽车客运站。

### 租汽车和自行车

昆明市区内，租车1日300元，半日180元，无里程限制。租一辆桑塔纳350元/天，里程限制200千米，车辆保险费已包括在租费内。如果不想沿同一线路来回的话，最好聘请一位当地司机，费用一般50元/天，食宿也由你负担。

茶花宾馆有出租自行车的业务，地址在东风东路，价格：2元/小时，10元/天。火车站附近的昆湖饭店也有此类的服务。