

最美中国
The Most Beautiful China

七彩云南

《最美中国》编写组 编著

最美中国
The Most Beautiful China

七彩云南

《最美中国》编写组 编著

浙江摄影出版社

责任编辑：潘洁清

封面设计：薛蔚

责任校对：高余朵

责任印制：朱圣学

图书策划：永佳世图

版式设计：永佳世图

本书部分图片由全景网提供。

图书在版编目(CIP)数据

七彩云南 / 《最美中国》编写组编著. — 杭州 :
浙江摄影出版社, 2015. 5
(最美中国)
ISBN 978-7-5514-0893-6

I. ①七… II. ①最… III. ①旅游指南—云南省
IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第009101号

最美中国·七彩云南

《最美中国》编写组 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

制版：杭州真凯文化艺术有限公司

印刷：浙江海虹彩色印务有限公司

开本：710×1000 1/16

印张：16

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0893-6

定价：39.80元



前言

云

云南，以其美丽、丰饶、神奇而著称于世，一向被外界称为“秘境”。云南简称“滇”，在战国时期，这里是滇族部落的生息之地。古语云：“一日长一丈，云南在天上”，她的确离天很近，置身其中，云彩环绕，犹如置身仙境一般。三百万年前的一次强烈的地壳运动，使地处海洋深处的谷底突兀而起，造出了这一片峰谷纵横、川流回旋的奇异高原。云南最令人震撼的就是美丽的自然风光。

云南是多山之省，名山大川数之不尽。雪山众多，简直是一片雪山的海洋。置身于形形色色各不相同的大山之中，林间升腾的雾气、河谷的氤氲水汽与灿烂的阳光相互交融，让人油然而生出一种被美妙的灵气包裹起来的自豪感。

云南水系复杂，湖泊众多。金沙江、澜沧江和怒江，沿横断山脉进入滇西北之后，形成了世界奇观“三江并流”，从而造就了冰川、大江、峡谷等完美的地形组合。云南的水清澈见底，倒映在水中的树与远处的山交相呼应，景色宜人，组成一幅美妙的画面。

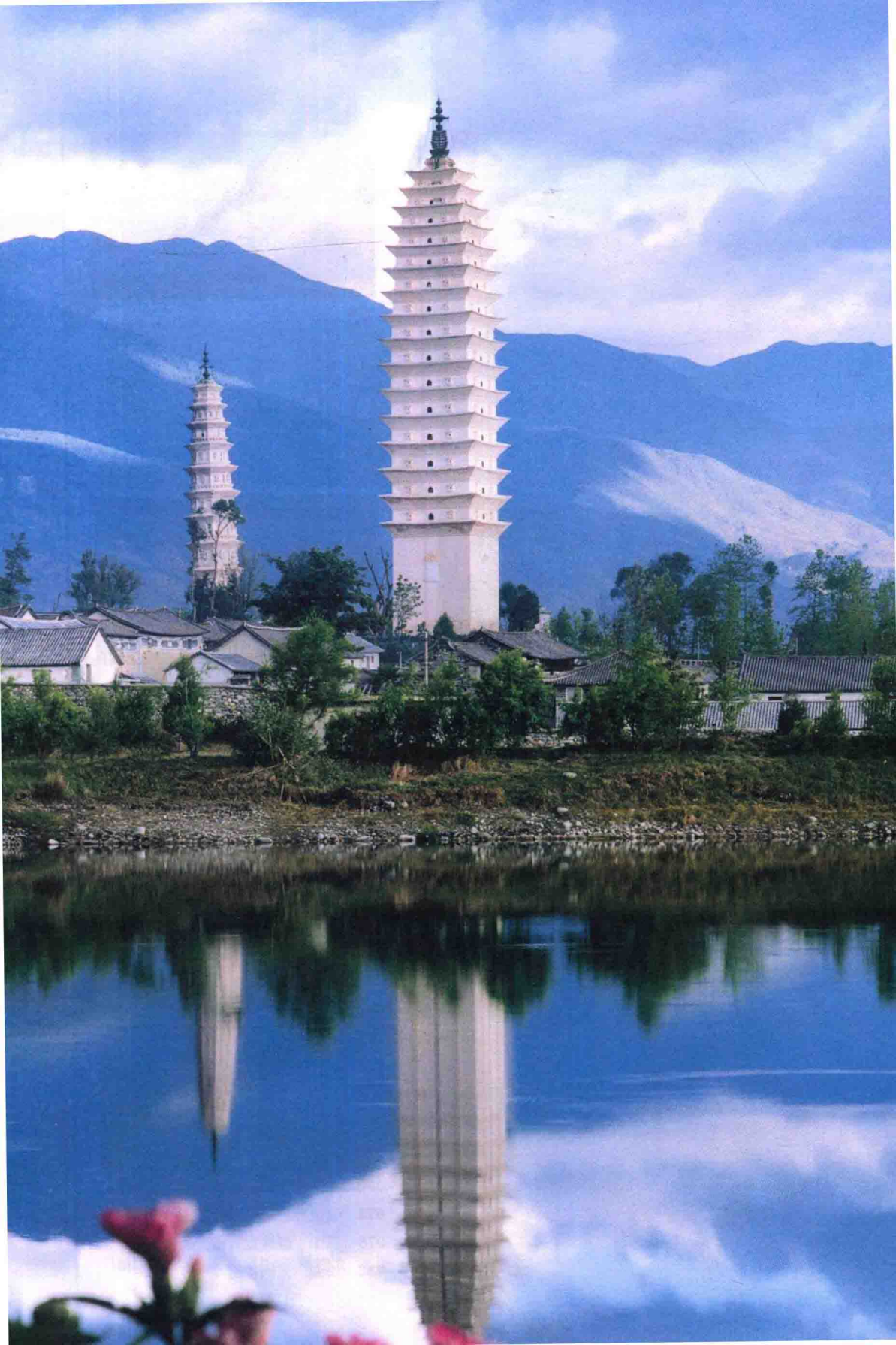
云南遍布着耀眼而神奇的多民族文化，白族、哈尼族、傣族等分布在云南省内，他们以各具特色的民居建筑、民族语言服饰以及数不尽的民俗活动，让你在领略美不胜收的自然美景的同时，感受其绚丽的民族风情。

云南物产富饶，有“春天食花，夏天食菌，秋天食果，冬天食菜”之说。特产众多，有大自然赐予的山珍野生菌；有绝对不能错过的过桥米线；有令人欲罢不能的汽锅鸡；有制作考究的三叠水……总之，在这里可以品尝到无数的美食，体会一个又一个的喜悦。

《七彩云南》这本书以精彩的文字、丰富的内容、精美的图片，还有鲜活的手绘地图冲击着您的视觉，是一本不可多得的旅游书。

人生短暂，若没有一次说走就走的旅行，岂不可惜？旅行的意义是什么？在这里你总能找到一个你喜欢的答案。找个空闲时间，轻装上阵，飘向彩云之南……





目录



印象云南

- 010 梦回云南
- 012 艳遇丽江
- 016 东方女儿国
- 017 东巴文化
- 018 贝叶文化
- 019 白族文化



昆明及周边风景区

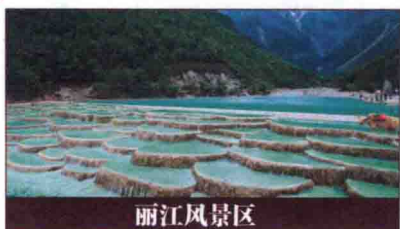
- 024 翠湖 城中之玉
- 028 云南民族村 民族缩影
- 032 黑龙潭 寻花问柳地
- 036 金殿 青铜幽光
- 040 滇池 高原明珠
- 044 西山森林公园 美人正当红
- 048 石林风景区 鬼神的礼物
- 052 宜良九乡溶洞群 天赋奇观
- 056 东川红土地 上帝的调色板
- 060 元谋土林 静止的童话
- 064 罗平 金玉满堂之乡



大理风景区

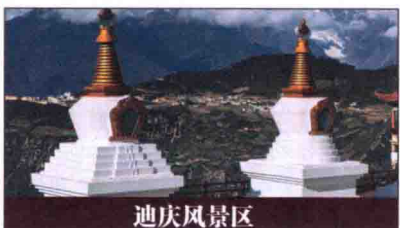
- 070 大理古城 风花雪月城
- 074 崇圣寺三塔 浮图鬼工
- 078 苍山 群峰竞秀雪为魂
- 082 洱海 无瑕美玉

- 086 鸡足山 华夏第一佛山
- 090 蝴蝶泉公园 纯净的乐园
- 094 喜洲白族民居 建筑美学之大观
- 098 巍山古城 沧桑的文明
- 102 石钟山石窟 匠人的荣光
- 106 漾濞石门关 奇险灵秀美如画



丽江风景区

- 112 丽江古城 邂逅幸福
- 116 白沙古镇 被遗忘的美
- 120 玉龙雪山 心灵的守望
- 124 长江第一湾 惊心动魄的美
- 128 老君山风景区 神仙府地
- 132 泸沽湖 东方女儿国



迪庆风景区

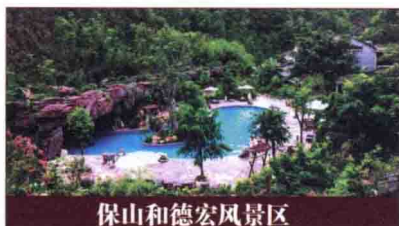
- 138 纳帕海自然保护区 野生动物的天堂
- 142 碧塔海 冷艳美人
- 146 白茫雪山 真正的白马王子
- 150 香格里拉 梦开始的地方
- 154 梅里雪山 雪山之神



怒江风景区

- 160 怒江大峡谷 极致的诱惑
- 164 丙中洛 山神守护的宁静
- 168 高黎贡山 世界自然博物馆





保山和德宏风景区

- 174 腾冲火山地热群 地狱之火
- 178 樱花谷 花花世界
- 182 北海湿地 鸢尾飘香
- 186 姐勒大金塔 引人向善的地方
- 190 莫里热带雨林 绿色的天堂



西双版纳风景区

- 196 曼听公园 王室的后花园
- 200 民族风情园 西双版纳的缩影
- 204 西双版纳热带植物园 丰盛的天堂
- 208 野象谷 野性的力量
- 212 望天树景区 激荡的“氧吧”

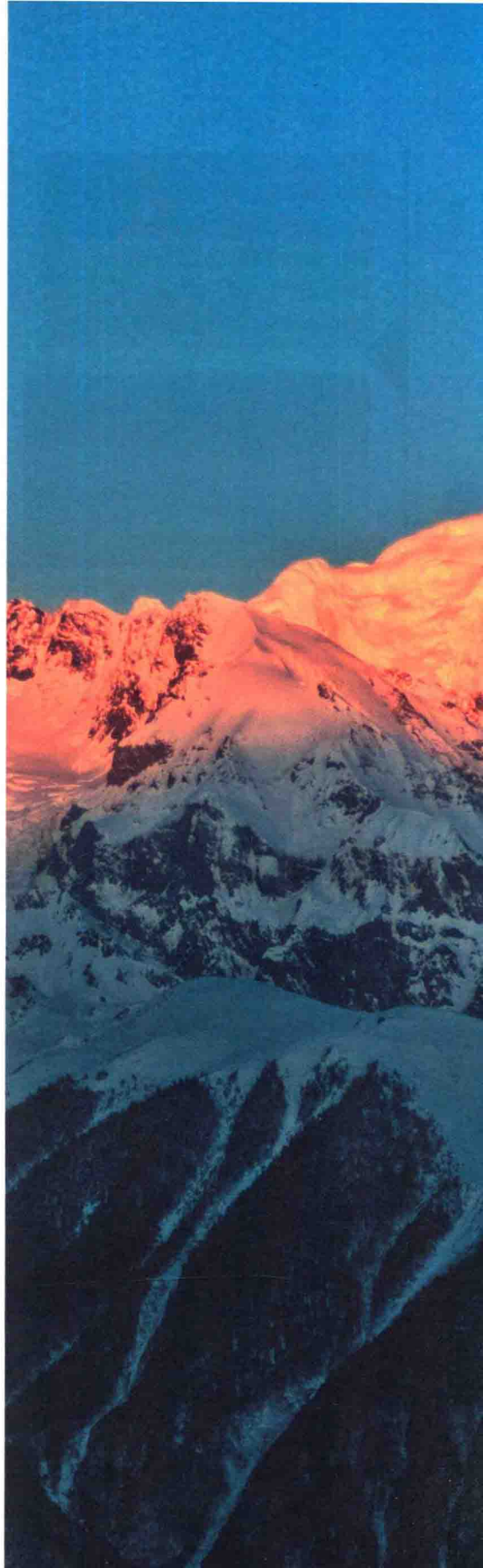


红河和文山风景区

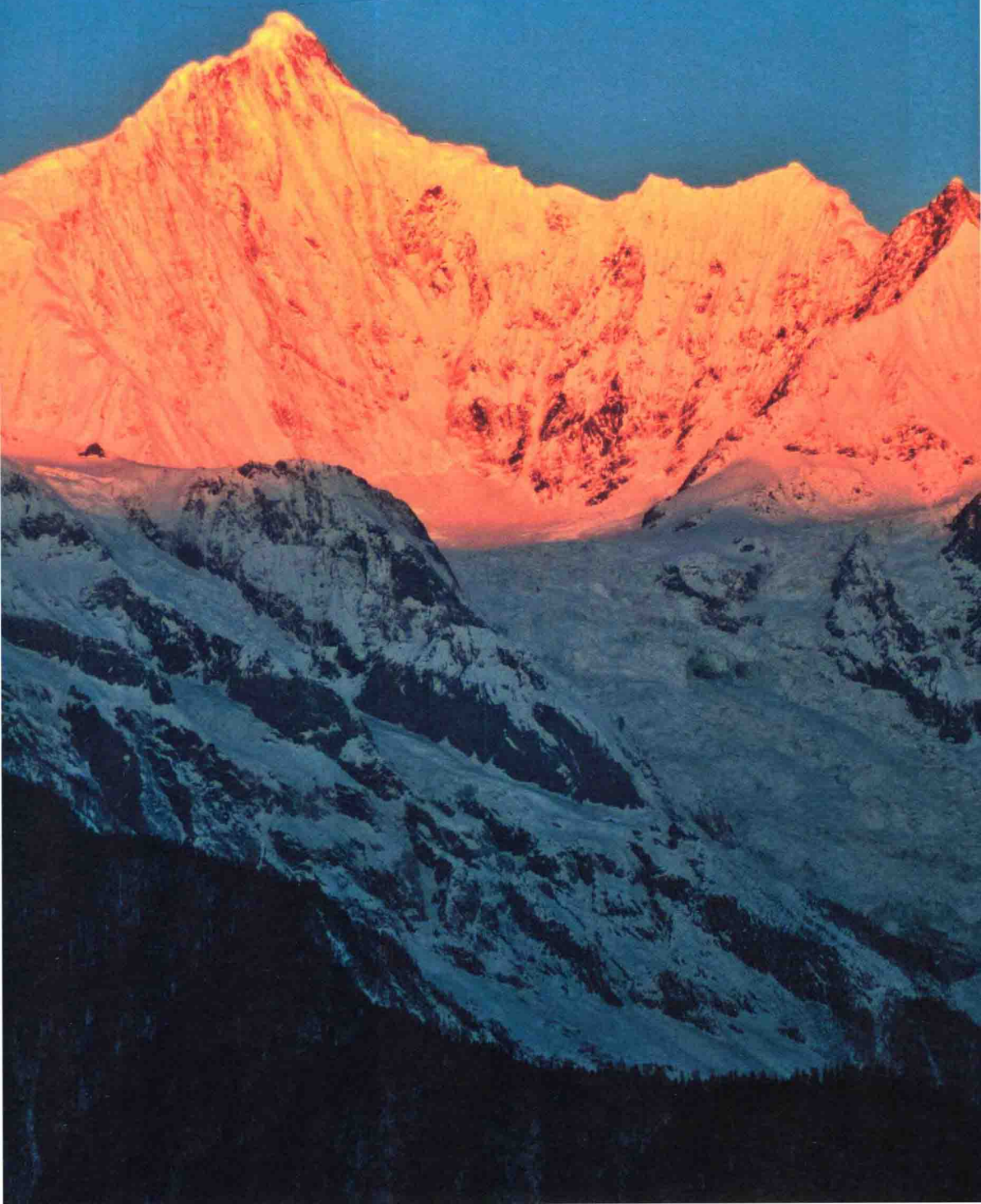
- 218 建水古城 养在深闺人未识
- 222 元阳梯田 山岳神雕
- 226 丘北普者黑风景区 不可多得的胜境
- 230 坝美 秘境中的桃源
- 234 广南八宝 怡人壮乡

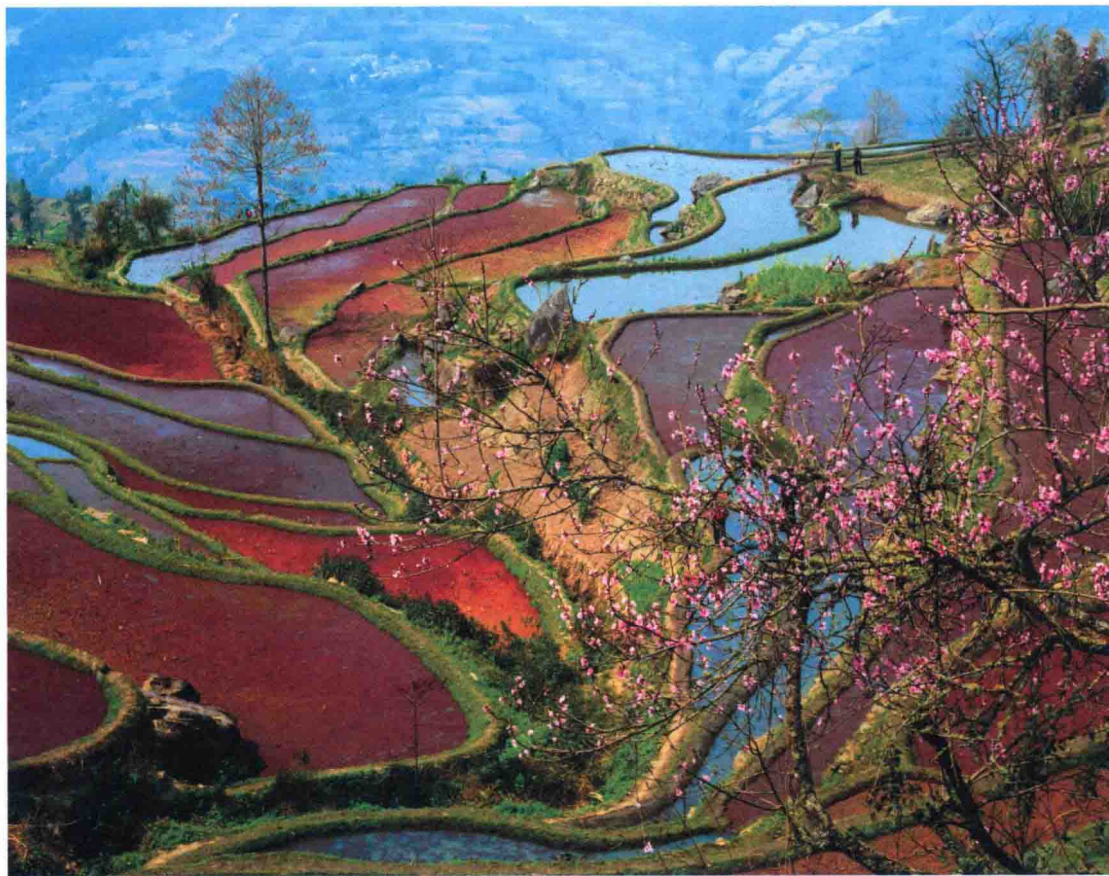
附录 味道云南

- 241 普洱茶
- 243 滇红茶
- 245 过桥米线
- 247 竹荪
- 249 松茸
- 251 烤乳猪 玫瑰糖
- 253 干焙洋芋丝
- 255 汽锅鸡



● 黄昏的天空泛起淡淡的黄色，雪山在夕阳的笼罩下异常美丽，火红的山头好像点燃的团团火焰。这迷人的景色怎不让人流连忘返？





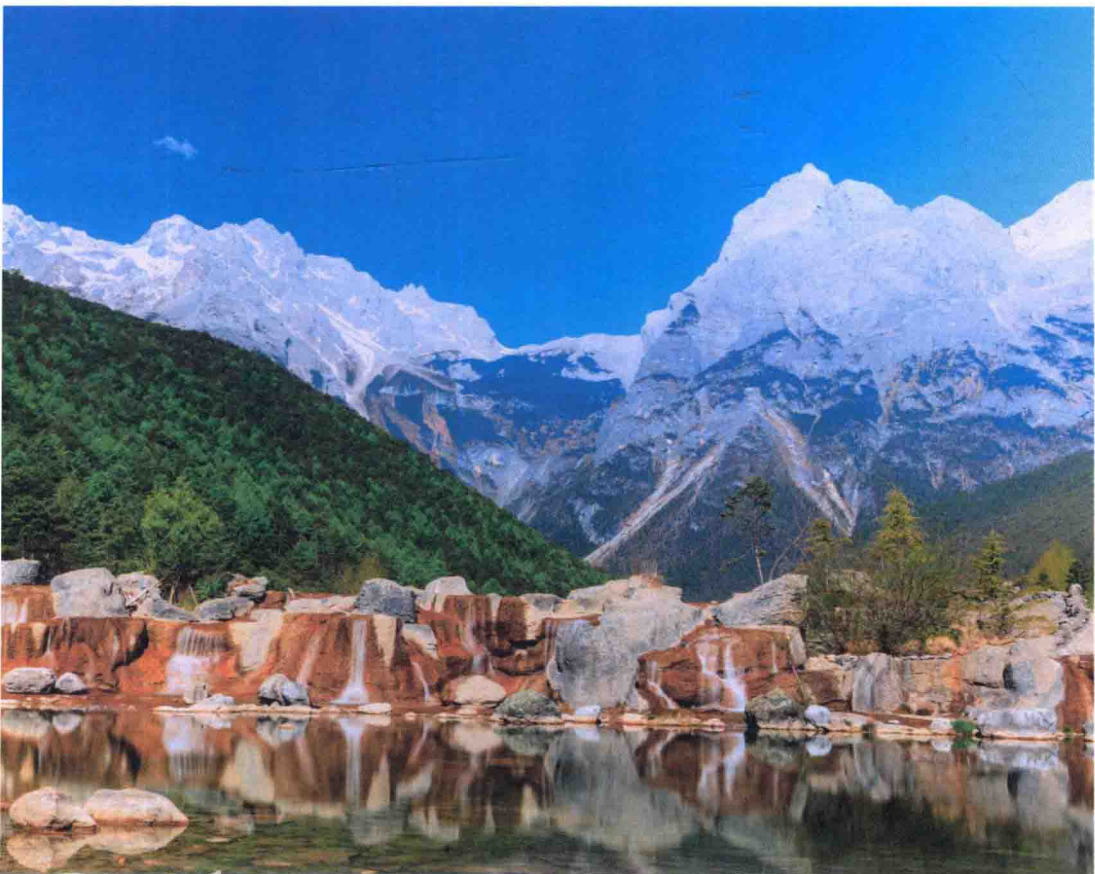
没有红尘喧嚣干
扰,你能听到心
灵与沧海桑田的
亲切对话

印象云南

梦回 云南

彩云之南,一个充满神秘而具有浪漫色彩的地方。这里的天,蓝得魅惑且能让人感觉心情柔软,仿佛随时都有大把时光可供挥霍。生活是如此沉静、温暖,慵懒得不成章节。

如果你喜欢那些如古井藻轮一样沧桑感十足的地方,束河古镇可以满足你的幻想。这里每一条斑驳的石路都有百年过往,走在上面,仿佛可以感受到那些凋谢的风景和年轮。这里已经古老到无声,无声到山川都变荒芜。所以在这里,更适合静默而坐,看云朵在天上大片飘移,如迁徙的鸟群,看得时间就这样一点点逝去了。



如果你想让风景来净化你的心灵，来香格里拉，看着宽广的草原、蓝蓝的天空，心情顿时会变得空旷无比。这是一个能让心灵纯净的地方，一个真正的世外桃源。香格里拉的风景如画，宛如人间仙境，一切都似在虚幻之中。巍峨壮丽的雪山在云雾中若隐若现，广阔无垠的草原上成群的牛羊悠闲地吃着绿草，波光粼粼的河水恍如一条从天上飘落的洁白丝带，在这安谧洁净的天地间，空气中都充满了令人微醺的醇美。

如果你偏好人文风情，不妨去大理，在这座蝴蝶之城，让身体羽化为一只斑斓的彩蝶，徜徉在姹紫嫣红的花草丛中。到蝴蝶泉边许下相爱一生的誓言，在洱海乘船欣赏窗外银苍玉洱的旖旎风光。走进大理古城，潜藏在身上的那些喧嚣和浮躁即会消失得无影无踪，留在你心间的只有那无尽的感悟与怀念。一本闲书，一张报纸，懒懒地沐浴着冬阳，这就是游客们在大理古城中最惬意的生活方式。



漫步古城感受闲
适光阴里的一花
一木

印象云南

艳遇 丽江

有人说，丽江古城是上帝遗留在这个世界上唯一的一块人间仙境，祥云缭绕、霞光四射。鸟儿在蓝天白云间鸣啭，牛羊在绿草红花中徘徊，人们在古桥流水边悠闲，阳光照耀着生命的光辉，涧溪涤荡着灵魂的尘埃。在这里，你可以感受到人与自然那种和谐的相处、那种柔情的倾诉。

丽江古城的水来自雪山，它是有灵性的，使得古城好像拥有自己的灵魂。潺潺清澈的河水从古城入口处流入城中，环绕着街市巷道，纵深之处便被分成无数条小河。古城就像一座迷宫，如若你想走出古城，只需沿着城内任何一条水流逆水而上。丽江古城的房子都沿水而筑，河水在门前静静流淌，房前屋后都是鲜花



垂柳，形成了家家泉水、户户垂柳的水乡景观。

古城的夜晚没有人声鼎沸的叫卖声，没有拥挤的车水马龙，融入夜色里的是美不胜收的人间佳境。各式各样的灯笼是丽江夜里的眼睛，将这座古城装扮得婀娜多姿。这些灯笼或悬挂于河边柳条枝杈，或悬挂于古老的屋檐，还有放入河里的五色荷花许愿灯，灯光水波互相映衬，形成一种静谧温暖的景象。在沿着四条主街的河边，有露天餐厅和酒吧。酒吧里素雅的桌布上摆放着新鲜的花草，这些花草虽叫不上名来，但那份惬意是别处难以比拟的。在这里，人们可以三两坐在一起倾诉细语，没有人会打扰，因为此时所有人都沉浸在这宁静的氛围中。

古城是美丽和深邃的，是神秘而安详的；这里人生活的悠闲和心态的恬淡会让你产生深深的迷恋，将你那颗焦灼不安的心抚慰得宁静安详。

● 山峦起伏、森林葱茏，七彩的颜色好似画家遗留在人间的一片画作，
一个令人迷醉的世外桃源。







走婚
结合自由
离散随意

印象云南

东方女儿国

泸沽湖犹如一颗晶莹的宝石，镶嵌在滇西北高原的万山之中，这里是人类母系氏族的最后踪迹，生活着国内外罕见的延续着母系氏族特点的摩梭人，独特的男不娶、女不嫁的婚俗，原始的民族风情，为其涂上了一层神秘的色彩，泸沽湖也被称为神秘的东方女儿国。

这里的妇女具有崇高的地位，并支配着家里的一切，以生女为荣，如果没有女儿，便意味着失去了根基。在摩梭人的心目当中，女性是主宰一切的太阳，以祖母、母亲为家庭的核心，这种无夫、无父的家庭形式实在奇特。

摩梭族特殊的走婚习俗，以情为主、结合自由、离散随意，并且通常是男子上门过夜，第二天离开，这与传统的婚姻观念大相径庭，正是这种奇特的表现形式吸引着游人前来一探究竟。

泸沽湖四周植被茂密、空气清新、湖水清澈，加之摩梭族以女性为主的传统，共同组成了一个美好的女儿国，虽然奇特，但它也是社会发展的产物，带着平常心去看待足矣。