



▼编著 金旅雅途



中国铁道出版社

冰点自助游丛书

云 南

编著 金旅雅途

策划传播：北京金旅雅途信息科技有限公司

名誉主编：董培南

主 编：林明忠 唐 兵

执行主编：王振宇 王炳伟

编 委：宋晓伟 信宏业 阮 阖 杨宏伟 白俊风 邱水山 刘丽娜

王 挺 安 子 田 伟 炳 采 王敬艳 马宝云 胡建琴

地图制作：张士英

K928.974
L1

K928.974

L1

中国铁道出版社

2003年·北京

(京) 新登字 063 号

图书在版编目 (CIP) 数据

云南 / 金旅雅途编著. —北京：中国铁道出版社，
2003.1

(冰点自助游丛书)
ISBN 7-113-04941-9

I . 云... II . 金... III . 旅游指南—云南省
IV . K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092792 号

书 名：云南

作 者：金旅雅途 编著

出版发行：中国铁道出版社 (100054, 北京市右安门西街 8 号)

策划编辑：郭 宇

责任编辑：石建英 耿 敏

封面设计：李戈晶

版式设计：薛俊雷 王亚娟 刘 云

印 刷：深圳市佳信达印务有限公司

开 本：889 × 1194 1/32 印张：5 字数：80 千

版 本：2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-113-04941-9/K · 37

定 价：28.00 元

前言

中国人总喜欢遐想，想在现实的生活环境之外，寻找一个理想之地。并往往把它比为“世外桃源”，那可真是一个有桃花流水、有热情百姓居住的幸福理想之地。

而云南给人的印象，就是一个春暖花开、有着浓郁民族风情的地方。这里气候温暖，雨量充沛，动植物繁多，山川秀美。人们在找不到真正世外桃源的时候，云南便成了他们的理想之国。到这里旅游、定居成了很多人的理想。当你在大理街头、在丽江城中看到那些从四面八方而来的游客时，也许并不知道其中有一部分人已经选择留在了这里。

云南地势落差大，从北部梅里雪山主峰卡格博峰的海拔6740米，到最南面的河口县南溪河口的海拔76米，落差竟然达6664米。这使云南省兼有了寒温带、温带、暖温带、亚热带、热带等多种气候，雪山、冰川、草原、河谷、热带风光共存：北部有冰川覆盖的梅里雪山、哈巴雪山、玉龙雪山等知名雪山，壮丽的三江并流景观；中部有辽阔、浩淼的滇池、洱海、抚仙湖，有神秘奇绝的石林、元谋土林、陆良彩色沙林；西南部还有保山火山地热景观。而被评为世界文化遗产的丽江古城、神秘浪漫的泸沽湖摩梭母系风情，香格里拉的仙幻胜境，西双版纳多彩的民俗风情等，也都是吸引人的亮点。

从南部的傣族、景颇族，到北部的藏族、怒族，有25个少数民族在境内居住，是国内少数民族最多的省份。不同的民族在不同的自然环境中，形成了各自独具特色的语言、生活习惯、民俗等。在踏上云南这片神奇的土地的时候，除了观赏到优美的山水风景时，还能领略到无数特色鲜明、丰富多彩的民俗风情画卷。

用彩云之南来称呼云南，真是妙到极处，又确实最恰当不过。透着仙气，既说明了位置，又道出了风景的美丽。可以说云南无处不成景，除了昆明、大理、西双版纳这些经典的旅游地点外，随处走走，就会有精彩的发现。

目录

走进云南

1

昆明	3	昭通	26
滇池	4	大关黄连河	26
云南民族村	5	盐津豆沙关	27
西山森林公园	5	扎西会址	27
黑龙潭	6	人悬棺	27
圆通寺	6	药山之旅	28
圆通动物园	7	大山包黑颈鹤	29
达天阁	7	躲军洞	29
大观楼	7		
金马碧鸡坊	9		
世博园	9		
九乡	9	红河	31
阳宗海	10	个旧	32
轿子雪山	10	建水古城	33
筇竹寺	11	元阳观音山	33
石林	11	孔庙	34
盘龙寺	12	燕子洞	34
法华寺石窟	12	双龙桥	35
曹溪寺	13	阿庐古洞	35
安宁温泉	13	白龙洞	36
金殿	14	南湖	36
翠湖	14	异龙湖	37
		河口	37
		河口南溪河	38
曲靖	18		
珠江源	19		
陆良彩色沙林	20	文山	42
罗平多依河	21	丘北普者黑风景区	43
罗平九龙瀑布	21	浴仙湖	43
鲁布革小三峡	22	广南三腊瀑布	44
通玄洞	23	广南八宝风景区	44
万寿宫	23	麻栗坡老山	45
宣威东山公园	24	老君山	45
金钟山	24		

目录

玉溪	48
通海秀山	49
抚仙湖	49
星云湖	50
通海小新村隔子门	51
九龙池	51
哀牢山	52
聂耳公园	53
台山书院	53
象鼻温泉	53
思茅	58
澜沧江	59
梅子湖公园	59
北回归线标志园	60
莱阳河国家森林公园	60
宣抚司署	61
无量山保护区	61
迁糯佛寺	62
勐卧佛寺双塔	62
勐戛佛寺八角亭	63
江城三国风光	64
临沧	69
大雪山	70
沧源岩画	70
广允缅寺	71
南滚河自然保护区	71
勐来峡谷	72
德宏	74
民族风情游览区	75
树包塔与塔包树	76
菩提寺	76
畹町九谷桥	77
芒令独树成林	78
喊萨奘房	78
姐勒金塔	79
南菇河淘宝场	80
虎跳石	80
橡胶母树	81
南甸土司衙门	81
凯邦亚湖	82
曼勐町塔	82
保山	86
卧佛寺	87
太保山森林公园	88
玉皇阁	88
腾冲火山群公园	89
腾冲地热	89
云峰山	90
国殇墓园	90
元龙阁	90
允燕佛塔	91
博南古道	91
松山抗战遗址	91

目录

怒江	95
怒江大峡谷	97
独龙江峡谷	97
高黎贡山自然保护区	98
听命湖	98
福贡石月亮	99
高山冰碛湖	100
碧罗雪山	100
兰坪罗古箐	100
丙中洛	101
片马	102
驼峰航线飞机残骸	102
楚雄	106
元谋土林	106
紫溪山	107
永仁方山	107
大姚白塔	108
武定狮山	108
太阳历文化园	109
化佛山	110
南华	110
龙江公园	111
大理	116
大理古城	117
蝴蝶泉	119
苍山	119
洱海	120
崇圣寺三塔	121
剑川石宝山	122
石钟山石窟	122
鸡足山	122
巍宝山	123
南诏太和城遗址	123
禄丰恐龙博物馆	124
丽江	129
大研古城	130
普济寺	131
玉龙雪山	132
长江第一湾	134
虎跳峡	134
金龙桥	135
玉峰寺	136
玉泉公园	136
泸沽湖	137
云杉坪	138
香格里拉	144
归化寺	145
碧塔海	146
纳帕海	147
碧沽天池	148
梅里雪山	149
东竹林寺	151

走进云南

云南省，位于中国西南部的云贵高原西端，平均海拔2000米，面积38万多平方公里，人口4288万。与贵州、广西、四川和西藏4省区相邻，西南方与缅甸、老挝、越南等国接壤。云南下辖昆明等5个地级市，3个地区，8个自治州，市辖区9个，县级市10个，自治县29个，省会昆明。

云南山川秀丽，生态环境优美，汇聚了雪山、火山、峡谷、溶洞、丘陵、平原、森林、草原、江河和湖泊等千姿百态的地形地貌，自然景观异常丰富。

云南独特的自然地形和复杂的气候条件，给动植物的生长创造了良好的生存环境。云南的动植物种类繁多，有1.8万多种高等植物，1737多种脊椎动物，1万多种昆虫。许多动植物是云南特有的，动物中以金丝猴、孔雀、野象、云豹等最为珍贵。因此云南有“植物王国”、“动物王国”的美誉。

云南有 25 个少数民族，是中国少数民族最多的省份。各个民族所处的自然环境和历史发展的不同，呈现出了多种民族、语言、习俗，构成了无数特色鲜明、丰富多彩的民俗风情画卷。

云南有10个国家级风景名胜区和48个省级风景名胜区。茂密的原始森林、终年积雪的高山、险峻的峡谷、奇特的岩溶地貌、美丽的湖光山色及多彩的民俗风情不一而足。

来到云南，可以看昆明的世博园、大理的“风花雪月”、丽江小桥流水的古城、迪庆神奇的香格里拉、西双版纳的孔雀曼舞、路南的石林奇观、元阳的斑斓梯田以及元谋的百态土林，从寒冷的高山雪巅、汹涌的虎跳峡，漫步到热带雨林，迥异多彩的山川秀色尽收眼底。



交通概况

云南省交通发达，以昆明为中心，已形成铁路、公路和航空立体交通运输网。以昆明做中转，可以快捷到达昆明省内各地。通过铁路、航班又可通往国内的大中城市。同时还辟有国际航班和国际列车。

云南有成昆铁路、贵昆铁路和南昆铁路等干线与全国各地相连。同时还有昆河铁路通往越南河内。云南省内有7万多公里公路，其中108、213、214、320、321、323、326等11条国道与省内外大中城市相连。省内交通也很发达，数十条省级公路连接于省内各市、县之间。同时全部乡镇已经通车。

另外，通过水路金沙江港口水富港可到四川宜宾、重庆，从澜沧江（湄公河）港口思茅港、景洪港可与老挝、缅甸、泰国及柬埔寨相连。

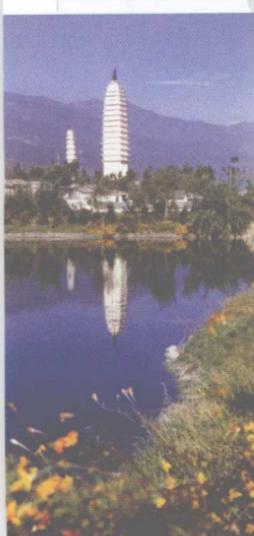


云南气候

云南地处低纬高原，地形地貌复杂。受大气环流的影响，全省气候类型丰富多样，有北热带、南亚热带、中亚热带、北亚热带、南温带、中温带和高原气候区，共7个气候类型。

云南气候兼具低纬气候、季风气候和山原气候的特点。气候的区域差异和垂直变化十分明显，年温差小，日温差大，夏季最热月平均温度在 $19^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ ，冬季最冷月平均温度在 $6^{\circ}\text{C} \sim 8^{\circ}\text{C}$ 。全省平均降水量在1100毫米左右，雨量多集中在每年5~10月的雨季。

云南光照条件好，无霜期长。西双版纳南部全年无霜。南部的文山、思茅、临沧和德宏等地的无霜期有300多天，中部地区约250天，北部比较寒冷的迪庆、丽江在220天左右。



昆明

冰点提示

昆明是云南省的省会，也是云南省的政治、经济、文化和交通中心，具有2000多年的历史，是我国著名的历史文化名城和优秀旅游城市。

昆明地处云南省的中部，海拔1891米左右，南临滇池，三面环山，属低纬度高原山地季风气候。由于地处云贵高原西部，纬度低，海拔高，北部又有群山做屏障，阻隔了南下的冷空气，在印度洋西南暖湿气流的影响下，形成“夏无酷暑，冬无严寒”的宜人气候，年平均气温14.5℃，素有“春城”之称。

昆明荟萃了众多的自然景观和人文景观。境内山川秀丽，古迹众多，有国家级重点文物保护单位6个，国家级重点风景名胜区3个。主要景观有滇池、西山、民族村、世博园、金殿、黑龙潭、大观楼、筇竹寺、石林、九乡、轿子山、安宁温泉、曹溪寺和盘龙寺等。



冰点交通

昆明作为云南省的交通枢纽，有铁路、公路通往省内各地，同时铁路、国道和航班又将昆明与国内外的重要城市相连。

航空：巫家坝国际机场位于昆明市南7公里处，有飞往省外大中城市的国内航线40多条，飞往仰光、曼谷、新加坡和万象等地的6条国际航线，通往香港、澳门的2条地区航线和前往大理、丽江、香格里拉、保山、西双

版纳、茫市、昭通和思茅 8 条省内航线。

机场问讯电话：0871—7113230

云南航空公司售票处位于昆明市人民东路308号，联系电话：0871—3310269

铁路：昆明

火车站位于北京路南端，距市中心4公里。23、80、68路公交车均可到达火车站，乘出租车需要10元左右。

问讯处电话：
0871—3542321

昆明北站位于北京路最北端，距市中心3公里。陆路出境游越南需要到此乘坐火车，每日发出经边境河口通往越南河内的列车。公交车25路64路从昆明站穿过市中心连接昆明北站，78路公交车到火车北站，市中心乘出租车需十几元。

公路：昆明汽车客运站位于北京路。这里有开往省内各地的班车及四川、贵州、广西等省、自治区的跨省班车。问讯处电话：0871—3510617



景点链接

滇池

滇池位于昆明市区西南，又称昆明湖。滇池为地震断层陷落型的湖泊，外形酷似新月，面积有306.3平方公里，有“五百里滇池”之称，是云南省面积最大的湖泊。

滇池风光秀丽，波涛碧绿，时有风帆点缀于湖光山色中。乘船行游水上，如入画中游。游客可在龙门上俯瞰滇池，尽览美景于眼中，沿湖四周有云南民族村、云南民族博物馆、西山森林公园、观音山、白鱼口、大观楼、盘龙寺及郑和公园等景点。从海埂民族村有索道与西山龙门相连。

滇池是国家级旅游度假区，全区占地面积18平方公里，有10个功能区。

滇池旅游提示

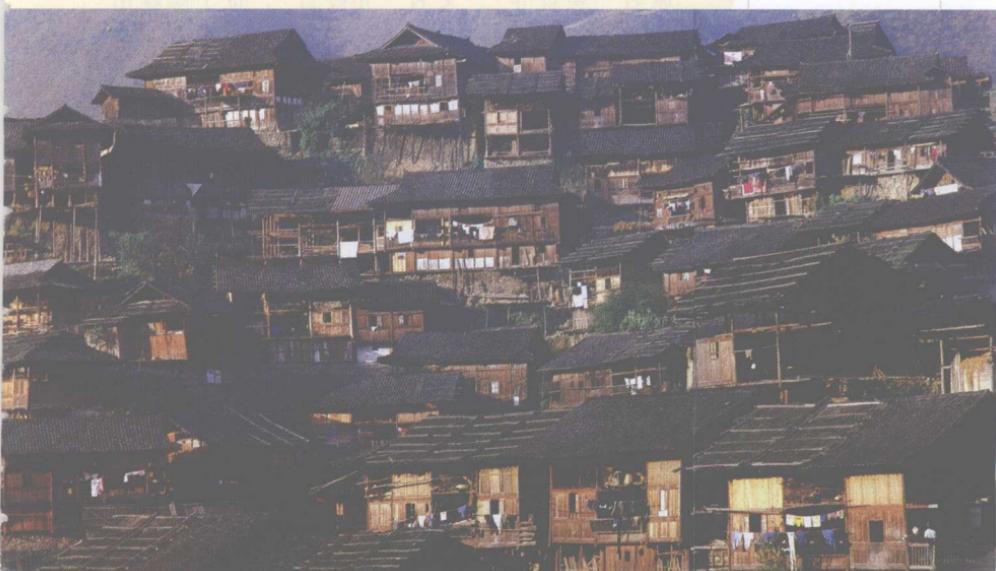
前往滇池可从昆明火车站乘坐24路、44路公交车在海埂公园下车，车费1元。

云南民族村

位于滇池北岸的海埂，是一条由东向西的狭长半岛沙滩，俗称“海埂”。其占地面积2万亩，有天然的游浴场和体育训练基地，是消夏娱乐度假的好地方。它与西山森林公园、大观公园及郑和公园等风景名胜区隔水相望。有索道连接西山龙门，组成了民族村至西山风景区的旅游环路。近年来为发展旅游，先后建起了云南民族村和云南民族博物馆，集云南主要的彝、白、傣、苗、景颇、佤、哈尼、纳西、傈僳、独龙等25个少数民族的村寨、民族歌舞厅、民族广场以及激光喷泉、水幕电影等旅游设施。民族村寨采用复原陈列的手法展示云南的民族风情。走进村里只见不同风格的民族村寨分布其间，错落有致，各展风姿，各少数民族丰富多彩的村舍建筑、生产、生活和宗教习俗均如实地展示出来，是云南民族文化的缩影。

西山森林公园

西山森林公园位于昆明西南15公里处，濒临滇池。公园峰峦起伏，延绵40多公里，树木苍翠，空气清新，是个休闲观景的好去处。茂密的森林植被，更引得群鸟驻足吟唱。西山海拔约2500米，从高处可俯瞰滇池风光。远看西山群峰，如睡卧滇池湖畔的少女，脸、胸、腹以及秀发轮廓分明，历历在目。



西山森林公园

旅游提示

从昆明市区乘6路公交车、专线旅游车可到达西山。从云南民族村附近乘缆车可直达龙门，费用为30元。

门票：20元。

6

西山主要有华亭寺、太华寺、聂耳墓、三清阁和龙门等风景点。

华亭寺位于西山华亭山上，始建于14世纪，建筑规模宏伟壮观，环境清幽雅致，是昆明著名的佛教寺庙。

太华寺位于西山群峰之中的太华山上，始建于元大德十年(公元1306年)。寺中花木繁盛，景色宜人。寺内主要建筑有石牌坊、天王殿、大雄宝殿、大悲阁、缥渺楼和水榭长廊等。望海楼是观看滇池日出的好地方。

黑龙潭

位于昆明北郊龙泉山麓，相传为汉黑水祀故地，称为“黑水祀”。园内山势挺拔，古木参天，殿宇依山势层层构筑，气势宏大。山麓涌出一泉汇为潭，碧绿清澈，故名“黑龙潭”。其旁有一潭，水呈浑浊，有水口与黑龙潭相通，清、浑两潭，面积共600平方米，而两潭的鱼互不越潭，成为一奇趣。潭旁还有明义士薛尔望之墓。元代建有“龙泉观”，明、清以来建有祖师殿、玉皇阁和三清殿等道教建筑群。园内环境清幽，古树名花极多，拥有规模宏大的“梅园”，尤以唐梅、宋柏、元杉和明茶最为著名，称为黑龙潭林木“四绝”。园内古碑林立，明代刻制的道符，看时凸现“万物兹生”四字，人们习惯称它为“凸字碑”。园内道观庙宇、亭台楼阁、清泉碧流、名树古木交相辉映，风光秀丽，环境清幽，真如楹联所谓：两树梅花一潭水，四时烟雨半山云。

圆通寺

原名“观音寺”，又名“咒蛟台”，位于螺峰山下，与圆通山相连。始建于唐南诏，以后多次重修，为云南著名的古刹之一。寺院建筑奇特，背依山岩，随坡而下，层层构筑，巍峨壮观，并以其精美的雕梁画栋和佛教造



像而著称。南诏时称为“补陀罗寺”，意为“观音寺”，后毁。元大德五年(公元1301年)僧圆照重建，改称“圆通寺”。“圆通”为观音的法号，意为“明白”。

寺里香火十分兴旺，游客众多，在东南亚享有盛名。现为云南省佛教协会所在地。



圆通动物园

位于昆明市东北的螺峰山，山势险峻，危石耸立，浓阴翠绿，故有“螺峰叠翠”的美称，为昆明八景之一。山上建有昆明圆通山动物园，饲养有猴、叶猴、熊猫、犀鸟、狮、象、金钱豹、斑马、云南虎、野牛、野象、孔雀、丹顶鹤和蚧等珍禽异兽500多种，其中孔雀园格外引人注目。还有水族宫陈列各种鱼类，供人们观赏。圆通动物园是云南“动物王国的缩影。

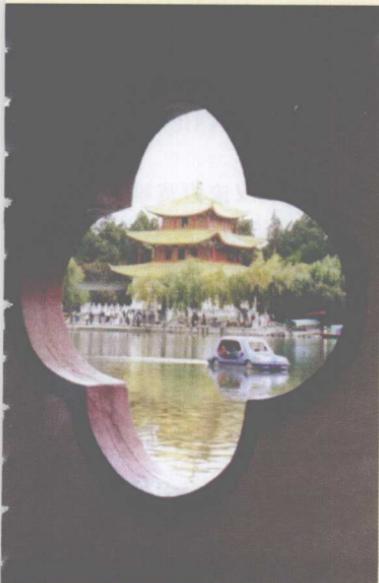
达天阁

在罗汉山的悬崖绝壁之上，由龙门石场、平台、石室和石雕等组成。自慈云洞拾级而上或乘游览索道均可到达。其地势十分险峻，垂直高度380米。凭栏远眺只见海阔

天空，烟波浩渺，风帆点点，使人心旷神怡。特别是人们经历了登“龙门”之惊险，观赏石雕艺术之美妙，登高远眺俯瞰烟波浩渺的滇池风光，吟诵孙髯翁“五百里滇池，奔来眼底”的联句好似置身云雾之中，仙山楼阁，情景交融，飘飘欲仙，真有“飘飘乎如遗世独立，羽化而登仙”之感。

大观楼

大观楼是昆明重要的风景区之一，位于城西南2公里的滇池岸边。民国初年，大观楼辟为公园，唐继尧曾拨



款修葺，并立其铜像于场地正中央。1940年，又在楼前池中竖3个白石墩，仿西湖“三潭印月”之景。

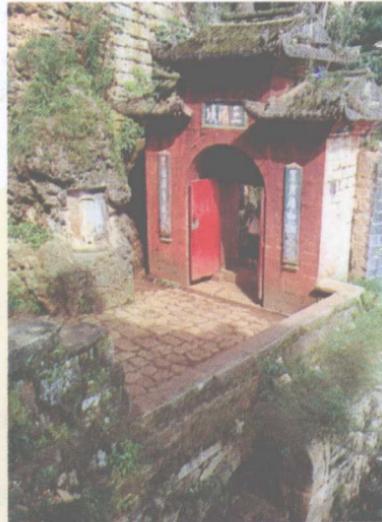
大观公园根据其地势，可分成三片：近华浦一大观楼片、楼外楼—鲁园片、庾园—花圃—柏园片。

从大观楼东侧彩云崖前过长堤，沿堤南下，见造型如“船”的楼外楼，船周有临水曲廊，船身主建筑为二层歇山式古典建筑，仿佛一支巨型画舫，正待驶往滇池。登上船楼，风帆远树，水网道，俱入眼底。侧看大观楼前，人影、花影、楼影俱映水中。船楼底层设茶座，小坐品茗后，可乘小船西去，橹声咿呀，飘荡约三四百米，可达鲁园。园内亭台小巧别致。亭台周围池中遍种荷花，岸上花园广植玫瑰，环堤多夹竹桃和垂柳，颇有江南园林风味。若从楼外楼沿堤东行，穿过曲折的林荫道，可达东园。这里小桥流水，花树相间，红亭石凳，别有情致。

昆明大观楼能享有一定声誉，实与楼前所悬的180字的誉满天下的长联分不开。对联全文是：

五百里滇池，奔来眼底。披襟岸帻，喜茫茫空阔无边！看：东骧神骏，西翥灵仪，北走蜿蜒，南翔缟素。高人韵士，何妨选胜登临，趁蟹屿螺洲，梳裹就风鬟雾鬓；更苹天苇地，点缀些翠羽丹霞。莫孤负：四围香稻，万顷晴沙，九夏芙蓉，三春杨柳。

数千年往事，注到心头。把酒凌虚，叹滚滚英雄谁在？想：汉习楼船，唐标铁柱，宋挥玉斧，元跨革囊。伟烈丰功，费尽移山心力，尽珠帘画栋，卷不及暮雨朝云；便断碣残碑，都付与苍烟落照。只赢得：几杵疏钟，半江渔火，两行秋雁，一枕清霜。



作者孙髯，字髯翁，号颐庵，是康乾之际昆明的一个寒士。他生活清苦，晚年不得不靠卖卜生活，有时还得断炊，但他坚毅乐观，傲然不屈，喜种梅花，自号“万树梅花一布衣”。长联问世后，得到各方面人士的赞许。清人吴仰贤，高度评价了孙髯长联：“铁板铜琶镗鞳声，髯翁才气剧纵横。楼头一百八十字，黄鹤题留万古名。”

金马碧鸡坊

始建于明朝宣德年间，至今已有近400年的历史。金马碧鸡坊历史悠久，民族特色突出，被誉为昆明的象征。

金马碧鸡坊的独特之处，在于某个特定的时候，会出现“金碧交辉”的奇景。就是有那么一天，太阳将落未落，金色的余晖从西边照射碧鸡坊，它的倒影投到东街上；同时，月亮刚从东方升起，银色的光芒照射金马坊，将它的倒影投到西街上；两个牌坊的影子，渐移渐近，最后互相交接。这就是“金碧交辉”。

昆明市于1997年决定在改造扩宽金碧路的同时，恢复重建“金马碧鸡坊”，1999年4月下旬，“金马碧鸡坊”已建成开放，供游人参观。

世博园

世界园艺博览园（简称“世博园”）位于昆明东北郊，距市区4公里，是1999年昆明世界园艺博览会的展览基地，占地面积约218公顷，植被覆盖率达76.7%，其中有120公顷灌木丛茂密的缓坡，水面占10%~15%。汇集世界各地园艺成果。含中国馆、国际馆、人与自然馆、科技馆和大温室五大展馆，国内展区34个展园，国外展区33个展园，有蔬菜园、竹园、盆景园、茶园、药草园和树木园6个展园。

九乡

九乡是一个以喀斯特溶洞为主的景点，距昆明90公里，距宜良县城47公里，距石林30公里，位于昆明至石林的黄金旅游线上。这里有中国极其罕见的溶洞群，是国家级重点风景名胜区。

九乡溶洞群发育于6亿年前的古老白云岩中，总计有大小溶洞上百座，被称为溶洞之乡。民间俗语说：“九乡溶洞九十九，数完溶洞白了头”，由此可见一斑。



世界园艺博览园

旅游提示

普通游客票价100元，学生、团体可优惠。从昆明市区去世博园可乘10路、68路、69路、71路等公交车。

有关溶洞还有一个神话故事，相传玉皇大帝派人精心打制成一串珍珠，打算作为西王母千秋大寿的贺礼，在圣宴之上众仙家争相观赏，一不留神，扯断了金绳，那些充满灵气的珠子自天庭洒下，便化作了九乡大大小小的洞穴，而那条金绳也变成了穿梭于九乡溶洞的麦田河。

九乡溶洞现已开发的叠虹桥景区，集中在麦田河峡谷一带，阴翠峡、惊魂峡、古河穿洞、仙人洞、雄狮厅、雌雄双飞瀑、神田、彝家寨、地下倒石林和旅游索道为其十大景点。



10

阳宗海

距昆明36公里，有326国道（即昆河公路）经过，地跨澄江、呈贡和宜良三县之间，因大理国时强宗部落居住（后讹为阳宗）而得名。明、清时称为明湖，湖面形如一只巨履，两头宽，中部略窄，海拔1770米，南北长约12公里，东西宽约3公里，湖面积30平方公里，平均水深22米，最深30米。阳宗海为高原断陷湖泊，湖岸平直，湖底凹凸不平，有岩洞暗礁，水色碧绿，透明度高，为淡水湖，湖内盛产著名的金线鱼。湖水主要来自周围汤泉河及雨水聚积，1960年因建汤池火电厂，将摆依河改道归入阳宗海。

南面的小屯村，相传为三国时随诸葛亮南征将领关索屯兵之处，村人至今仍演唱古老的傩戏，俗称“关索戏”。村西南报国寺后有7块巨石，天然排成北斗星状，人称“七星北斗”，附近的村子就叫“北斗村”。



轿子雪山

位于昆明市东川西南与禄劝县分界处，形状远望如轿子而得名，为典型的山岳型冰川地貌。轿子山由相连的拱王山、东英山和观音山组成，景区面积253平方公里，主峰雪岭的海拔4311.1米，为滇中第一高峰。轿子山风景区内群峰耸立，悬崖峭壁，雪山景色，森林草甸，多彩多姿，景色迷人。特别是冰雪、云海耐人寻味，既可观赏，又可开

