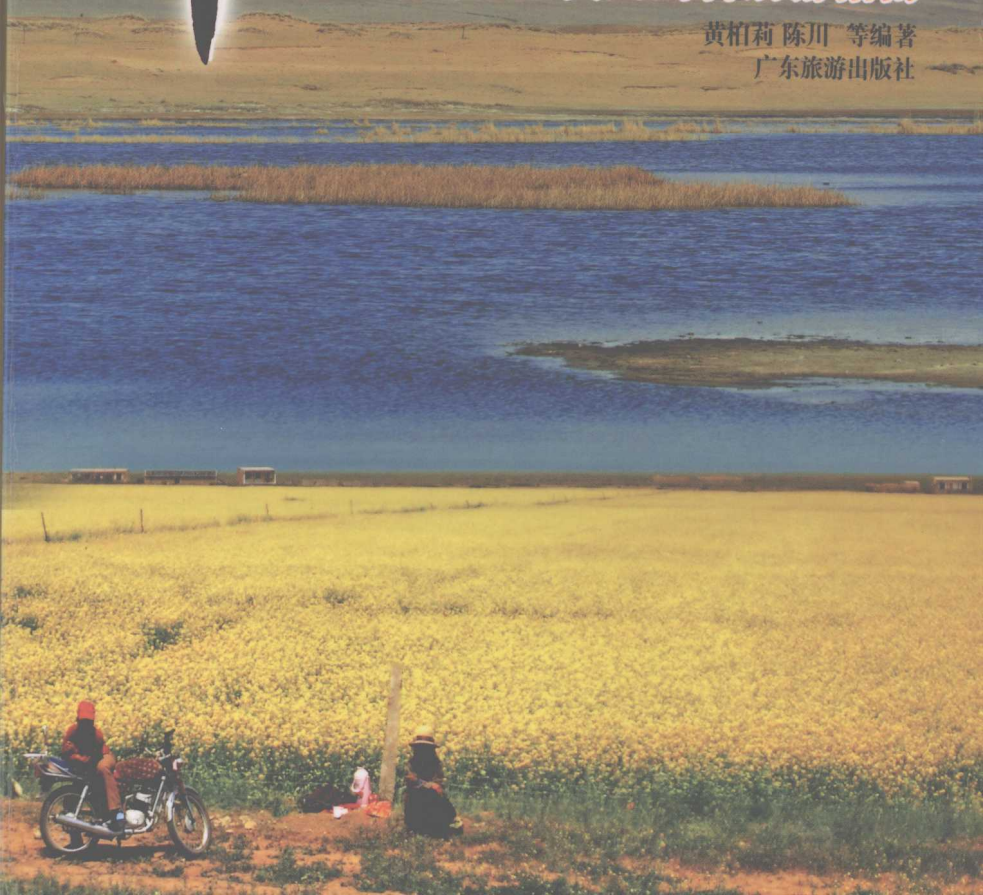


CHINA SELF-SERVICE TRAVEL 黄金版

# 中国自助游

一本专业、实用的自助游指南

黄柏莉 陈川 等编著  
广东旅游出版社



CHINA SELF-SERVICE  
TRAVEL

黄金版

# 中国自助游

一本专业、实用的自助游指南

黄柏莉 陈川 等编著

BOOK

广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

中国自助游 / 黄柏莉, 陈川等编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2007. 2

ISBN 978-7-80653-850-0

I. 中... II. ①黄...②陈... III. 旅游指南—中国  
IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 003843 号

本书参考广东旅游出版社出版的《酷驴丛书》和《中国之旅热线丛书》, 丛书作者和资讯更新者如下:

陈 越、张知明、何宇光、古 松、刘琨亚、曹凤英、陈 皮、江泳涛、  
张国声、谭祎波、豆 豆、提文静、钟 心、江愚儿、麦小麦、张志刚、  
李继勇、贺泽劲、李 力、章 宜、郭 煜、郭 炫、陈 彤、李 昆、  
海 鸥、张奋泉、曾敏儿、陈 莉、曾晓华、阿 斌、王雪莉、包能全、  
胡全明、章可郡、矫大伟、杨伟伟、王黎伟、赫 莲、周 劲、曹 震、  
子 頔

本书图片选自《酷驴丛书》、《中国之旅热线丛书》(广东旅游出版社)。

### 广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

[www.tourpress.cn](http://www.tourpress.cn)

邮购地址:广州市中山一路 30 号之一

联系电话:020-87347994 邮编:510600

889×1194 毫米 32 开 28.25 印张 878 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

定价:49.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

## 出版人语

《中国之旅热线丛书》和《酷驴自助游系列丛书》是我社近年来为广大旅游爱好者用心打造的精品图书。其点面结合的丰富内容，情景交融的斑斓图片和细致入微的详尽资讯，创造了最为贴近旅游者需求的图书结构模式，全新地诠释了旅游的概念和要素，曾领跑于中国旅游图书出版的潮流，广受读者的青睐。而两套丛书都曾分别获全国及省市“优秀图书奖”和“最佳畅销书奖”。

本次推出的《中国自助游》，是我社为适应现时的旅游潮流，根据旅游者的新需求，取其上述两书之精华，配以全新的资讯、新颖的形式编写的重点图书。本书在留有区域划分的基础上，更突出了重点城镇及特色的景点景区。除此之外，本书还特别编制了个性化的索引，提供了“中国名山游”、“中国名水游”、“中国名城游”、“中国古镇古村游”等13种专题旅游的备选景点，成为本书区别于其他自助游类图书的最大亮色。

一本《中国自助游》，泱泱中华任你游。

# 目录

contents  
中国自助游

## 西南三省一区一市 (1)

### 云南 (2)

昆明 (4)

大理 (11)

丽江 (15)

泸沽湖 (20)

迪庆 (22)

怒江 (28)

瑞丽 (31)

西双版纳 (34)

### 四川 (37)

成都 (38)

阿坝州 (41)

阿坝州之九寨沟 (42)

阿坝州之黄龙 (45)

阿坝州之若尔盖 (47)

阿坝州之理县 (49)

阿坝州之四姑娘山 (51)

峨眉山 (53)

凉山州 (56)

康巴地区 (57)

甘孜之康定 (59)

甘孜之海螺沟 (62)

甘孜之丹巴 (64)

甘孜县 (66)

甘孜之稻城-亚丁 (68)

### 重庆 (71)

三峡 (76)

### 贵州 (79)

贵阳 (80)

黔北 (86)

黔东南 (91)

黔西南 (101)

黔西 (107)

### 西藏 (112)

拉萨 (115)

山南 (125)

日喀则 (128)

新藏线、阿里 (134)

青藏线、藏北地区 (139)

林芝 (144)

## 西北三省二区 (149)

### 青海 (151)

西宁 (153)

海北、海南州 (159)

海西州 (165)

黄南州 (170)

玉树、果洛 (175)

### 甘肃 (182)

兰州 (183)

河西走廊 (187)

武威 (188)

张掖 (190)

嘉峪关 (192)

敦煌 (194)

甘南 (198)

甘南之夏河 (200)

甘南之马曲 (201)

甘南之郎木寺 (203)

天水 (205)

平凉 (207)

**宁夏 (211)**

银川 (213)

宁中南地区 (217)

**新疆 (221)**

北疆之乌鲁木齐 (224)

北疆之昌吉 (228)

北疆之阿勒泰 (231)

克拉玛依 (233)

东疆之吐鲁番 (235)

东疆之哈密 (240)

北疆之博州 (243)

北疆之伊犁 (244)

南疆之库车 (247)

南疆之阿图什市 (250)

南疆之喀什 (252)

和田 (255)

巴音郭楞 (257)

巴州之库尔勒 (259)

**陕西 (262)**

西安 (263)

陕北 (269)

渭南 (273)

渭南之华山 (273)

渭南之商洛 (276)

宝鸡 (278)

汉中 (282)

**华东七省一市 (287)**

上海 (288)

江苏 (309)

南京 (310)

扬州 (317)

苏州 (321)

**浙江 (329)**

杭州 (330)

绍兴 (337)

宁波 (340)

雁荡山 (344)

楠溪江 (348)

金华 (352)

**安徽 (355)**

黄山市 (356)

黄山 (358)

黟县 (361)

歙县 (363)

九华山 (365)

安庆 (368)

天柱山 (370)

岳西县 (372)

宣城 (374)

绩溪 (376)

泾县 (378)

马鞍山 (379)

六安市 (381)

寿县 (382)

# 目录

contents  
中国自助游

合肥 (383)

亳州 (385)

## 山东 (387)

曲阜 (388)

济南 (394)

泰山 (402)

青岛 (407)

烟台 (415)

威海 (418)

## 江西 (421)

南昌 (421)

赣北 (425)

赣北之九江 (426)

赣北之庐山 (428)

景德镇 (432)

赣东 (434)

赣东之上饶 (435)

赣东之三清山 (435)

赣北之婺源 (437)

赣北之鹰潭 (439)

赣南 (441)

赣西 (444)

赣西之井冈山 (445)

## 福建 (447)

福州 (448)

闽南 (451)

闽南之漳州 (451)

闽南之厦门 (453)

闽南之泉州 (455)

闽南之莆田 (456)

闽西 (458)

闽西之三明 (459)

闽西之龙岩 (461)

闽北 (464)

闽北之武夷山 (465)

闽东 (468)

## 台湾 (471)

台北 (472)

中北部 (477)

中部 (481)

南部 (485)

台南 (485)

高雄 (487)

东海岸 (490)

离岛 (492)

离岛澎湖 (492)

离岛金门 (494)

离岛之马祖 (494)

## 华北二省一区二市 (495)

北京 (496)

天津 (518)

河北 (526)

邯郸 (527)

石家庄 (530)

张家口 (534)

承德 (536)

秦皇岛 (539)

## 山西 (542)

太原 (543)

晋南 (546)

晋南线之运城 (547)

晋南线之临汾 (550)

晋中 (554)

晋北 (559)

晋北线之大同 (560)

晋北线之长城山 (564)

五台山 (565)

## 内蒙古 (570)

呼和浩特 (571)

呼伦贝尔 (578)

海拉尔地区 (581)

阿里河镇 (585)

通辽 (587)

赤峰 (590)

锡林郭勒盟 (593)

阿拉善盟 (595)

## 华中三省 (601)

### 河南 (602)

郑州 (603)

登封 (606)

开封 (608)

南阳 (612)

洛阳 (615)

三门峡 (618)

焦作 (620)

安阳 (622)

## 湖北 (624)

武汉 (625)

宜昌 (635)

神农架 (644)

武当山 (649)

## 湖南 (653)

长沙 (654)

湘西凤凰 (659)

吉首 (665)

张家界 (667)

岳阳 (671)

衡山 (674)

怀化 (677)

## 东北三省 (683)

### 黑龙江 (684)

哈尔滨 (685)

黑龙江东北线 (692)

黑龙江北线 (695)

黑龙江南线——镜泊湖 (698)

### 吉林 (701)

吉林市 (701)

长春 (707)

长白山 (712)

### 辽宁 (720)

沈阳 (721)

大连 (728)



# 目录

## contents

### 中国自助游

丹东 (736)  
辽南线: 兴城、锦州 (740)

## 华南二省三区 (745)

### 广东 (746)

广州 (747)  
深圳 (755)  
珠海 (760)  
粤北 (763)  
潮汕 (768)  
梅州 (773)  
江门 (776)  
茂名—阳江 (781)

### 广西 (786)

桂林 (787)  
阳朔 (795)  
桂西北 (798)

柳州 (802)

南宁 (808)

百色 (814)

北海 (817)

### 海南 (821)

海口 (821)

三亚 (824)

东线 (827)

中线 (831)

西线 (833)

西沙群岛 (835)

### 香港 (838)

港岛 (840)

九龙半岛 (849)

新界 (854)

大屿山与香港离岛 (856)

离岛 (858)

### 澳门 (860)

澳门半岛 (862)

澳门离岛 (872)

### 附录 (875)

中国列入联合国《世界遗产名录》景点名单 (875)

中国国家级历史文化名城 (877)

中国国家级自然保护区 (879)

中国国家级地质公园 (881)

中国首批 5A 级旅游景区 (883)

### 个性化索引 (885)

1. 中国名山游 (885)

2. 中国名水游 (湖泊、瀑布) (886)

3. 中国名水游 (海岛、海岸) (887)

4. 中国名城游 (887)

5. 中国古镇古村游 (888)

6. 中国森林游 (889)

7. 中国草原游 (890)

8. 中国少数民族风情游 (890)

9. 中国春季最佳旅游胜地 (891)

10. 中国夏季最佳旅游胜地 (892)

11. 中国秋季最佳旅游胜地 (893)

12. 中国冬季最佳旅游胜地 (895)

13. 中国黄金周王牌景区 (895)

# 西南三省一区一市

(云南、四川、重庆、贵州、西藏)

西南——中国地理版图上最具旅游吸引力的地区

这里有着背包族向往和追逐的所有元素

神秘、探险和异域风情

一路色彩与收获，心灵饱满而震撼

三峡、九寨沟和香格里拉

走累了，去成都的茶馆消磨一下午

或者，感受一下大美不言的西藏



西  
藏  
重  
庆  
贵  
州  
四  
川  
云  
南

# 云南

yunnan

中国自助游



## 云南

### 云南历史

云南，意即“彩云之南”，以其美丽、富饶、神奇而著称于世。被外人称为“秘境”之地的云南简称滇，云南之名始于西汉，是全国省名中得名最早的一个。早在汉武帝元封二年（公元前109年），汉朝在今祥云云南驿设云南县，属益州郡。县名来历有二：一因山得名，即县西北百数里有终日与云雾相连的云山，县在其南，故名云南；二因祥瑞征兆得名，传说汉武帝梦见吉祥彩云现于白岩（今弥渡红岩），县在其南，借“彩云南现，人以为祥”，故名云南。从战国末年楚将庄蹻（亦作庄豪）入滇，建立滇国，到唐代南诏王被封为“云南王”，至元代正式设立云南省后，云南才正式成为省级行政区的名称。云南之名从最初的县名变为郡名、省名，经过一千多年的漫长历史历程，无论因何种原因，云南一开始就有了一个浪漫而美丽的名字。

### 云南天地

云南省地处中国西南边陲，总面积39.4万平方公里，居全国第八位。云南北依广袤的亚洲大陆，南望辽阔的印度洋及太平洋，地处低纬高原，地理位置

特殊，地形地貌复杂。云南为高原山区省份，山区多、平地少。地势是西北高，东南低，全省海拔相差很大。多山脉、低纬度、独特的地理环境形成云南气候条件的多维性，气候的区域差异和垂直变化十分明显，气候兼具低纬气候、季风气候、高原气候的特点，同一时期各地有不同的季节。气候在水平方向上由南到北的差异，相当于从我国南部海南岛到东北黑龙江之间的气候差异。“一山分四季，十里不同天”——这是云南多种多样气候类型的写照，表明了“立体气候”的特点。

## 云南民族

云南是我国少数民族最多的省，共有 51 个少数民族（25 个少数民族有聚居区且人口超过 5000 人），而其中 15 个是云南独有的。主要少数民族有彝族、白族、哈尼族、壮族、傣族、苗族、傈僳族、回族、拉祜族、佤族、纳西族、布依族等。在云南旅行，让人沉醉的不仅仅是风景，还有那独特的少数民族风情。那色彩鲜艳的服饰、丰富多彩的节日庆典、别具一格的民居建筑、奇特的宗教信仰、美丽神秘的神话传说……无不让人为之心醉神迷。

## 云南文化

云南文化的发展有悠久的历史。据考古发掘和历史记载，沧源崖画上绘有的舞姿是新石器时代所留下的，晋宁石寨山、江川李家山等地出土的青铜器雕有吹笙乐舞、滇人羽舞，西汉司马相如《上林赋》中提到的“颠歌”即云南歌舞，晋代常璩曾述及博南（今云南永平）的“行人歌”，唐代记载有诗人反复吟诵的云南“踏歌”等等。近代云南更是人才辈出，而少数民族在这片土地上给我们带来了绚丽多彩的民族文化艺术。

**民歌** 云南美丽富饶的 39 万多平方公里山川是民歌的海洋，无论在沟壑纵横的大峡谷里，还是蜿蜒流淌的江水旁，或是遮天蔽日的原始森林里，到处都有民歌。许多少数民族利用歌声这种原始的信息交流方式进行日常的情感交流和交往。《小河趟水》、《放马山歌》、《阿细跳月》、《蝴蝶泉边》、《绣荷包》、《远方的客人请你留下来》等等，伴随了一代又一代人的成长。

**宗教** 云南有多种宗教，佛教、道教、伊斯兰教、基督教等宗教在云南都有很多信众。其中佛教包括巴利语系（即南传上座部佛教、小乘佛教）、藏语系、汉语系三大派，是我国唯一的佛教三大部派并存的地方。云南的宗教氛围十分平和、自然，没有喧嚣或渲染，可以说，世界上没有哪个地方会像云南一样包容各种宗教。在这里，宗教信仰十分自由，无论是佛教、道教、基督教、伊斯兰教，还是各民族传统的原始宗教和原始信仰都和谐地相依共存，充分体现了云南不同民族与宗教间的接纳与宽容。

# 云南

## yunnan

### 中国自助游



## 昆明

### 昆明概览

**昆明历史** 这里气候温和，四季如春，赢得“春城”美名；它历史悠久，古迹众多，是全国历史文化名城之一。昆明面积 1.5 万平方公里，人口约 320 万。它是云南省的省会，也是全省政治、经济、文化中心。早在更新世中期，滇池周围就有人类活动的痕迹。在战国至西汉的几百年里，即距今 2500~2000 年之间，滇池地区的人们创造了灿烂的青铜文化。公元前 3 世纪，楚国将领庄蹻带兵来到这里，在滇池沿岸“始筑且兰城居之”，这便是最早的昆明城。公元 983 年，段氏建立了大理国，在云南设八府四郡，拓东城改称“鄯阐城”。公元 1253 年，元世祖忽必烈率军南下，跨革囊渡过金沙江，攻陷大理城，次年攻陷鄯阐城，设置“昆明千户所”，“昆明”始为地名。公元 1276 年，元朝设云南行中书省，派赛典赤·赡思丁任云南平章政事，将行政中心由大理迁到昆明，对昆明城进行了大规模的修建。到清代，曾先后 20 余次修整昆明城。在“烽火连三月”的近代，昆明又以富于革命精神而名闻四方，1915 年蔡锷将军在昆明首举义旗讨伐袁世凯，拉开护国运动的序幕，打碎了袁世凯复辟称帝的美梦。抗日战争期间，昆明又成为著名的“民主堡垒”，掀起过震惊全国的“一二·一”爱国学生运动。

**昆明天地** “天气常如二三月，花枝不断四时春”，是春城昆明的真实写照，这里冬暖夏凉，四季如春。最热的 7 月平均气温为 19℃，最冷的 1 月平均气温为 7.8℃，全年平均气温 15.1℃。

**昆明性格** 这个城市从古至今从来没有成为过历史上某某大战的战场，也没有建造过一座全国顶礼膜拜的宫殿，它大批量出产的都是默默无闻的小市民、淑女、母亲、绑着小脚的老外婆、抱着水烟筒蹲在街边的男人们和让人流口水的小吃。一个节奏缓慢的城市，人们有大把的时间来把生活精雕细琢，而置那气喘吁吁的叫做“时代”的列车不顾。昆明人喜欢的是懒散、慢吞吞，“草堂春睡足，窗外日迟迟”，昆明有个方言词汇“悠悠呢”，意思是：“慢慢来，别着急”，这个词恰如其分地表达了昆明人的某种状态——悠闲，悠然。

### 昆明最佳旅游季节

昆明四季如春。年降水量 1000~1500 毫米，5~10 月降水占全年的 85%~90%。昆明的气候四季不分明，但干湿季分明。1~2 月气候温和，是旅游的好季节。7 月下旬是彝、白、纳西、蒙古等族举行“火把节”的时候，建议可去昆明附近的石林游览，又可观赏火把节的盛况。7~8 月昆明气温 20~25℃，这里成为避暑胜地。去昆明旅游四季皆宜，但最好是在 7、8 月。

## 昆明交通

**航空** 中国云南航空公司目前开辟了国内航线 42 条，国际航线 3 条，形成以昆明为中心，辐射 45 个大中城市以及东南亚地区的航空网络，航线里程达到 4.5 万多公里，1995 年的航班正常率为 92.5%，居全国航空公司之首。从市中心往南 5 公里，就能见到东风机场。打的大约需 20 分钟，15~20 元。开往大观楼的 52、67、78 路车经过火车站、北火车站及市政府，到达机场。首班车 6:00~6:30，末班车 22:00~22:30。民航问询电话：0871-3164270。

**铁路** 北火车站每天都有一班车从这里出发经河口，到河内。从昆明到河口，硬铺 77 元，至河内的卧铺需 298 元。还有从这里出发到越南其他城市的列车。北火车站从市中心往北 3 公里，打的前往只需 10~15 元。公交车 25、64 路连接火车站和北火车站，78 路连接机场和北火车站。另外一个火车站即是闻名的南窑车站。

车次	始发时间	终到时间
N996 次	8:55	16:15
N995 次	9:00	16:04
8946 次	16:48	19:47
8945 次	7:27	10:20

火车站位于市中心 4 公里，打的 10 元，15 分钟内到达。公交车 68、80 路等都可到达火车站。订票：火车站附近的大多数饭店都有订票业务，火车站的售票点设在南江宾馆后面的昆石路 19 号。8 日以内都可在这里订票，工作时间为 8:00~17:30，不午休。

**客运** 客运南站位于火车站对面的北京路上。从这里出发有通达省内各地的汽车，普通车和豪华车都有，这里管理非常好，是旅游者的首选。火车站广场是许多汽车的集散地，没有固定时刻表，但它们同样都可通达各地。大部分车是普通汽车，比豪华车便宜。到石林最佳选择是坐火车，但从这里出发的汽车，招手即停，收费 20 元。预计 2 小时的车程很可能花费 4 小时，而且车主往往会要求您购买回程车票，如果您打算在石林住宿的话，就不妨告诉他

们。西苑车站：该站正快速发展，但对旅游者而言不是首选。因为，除了 17:00 和 15:00 有出发至香格里拉的车（中途在丽江和大理停靠）外，没有到旅游区的班车。

**昆明的主要汽车客运站点**

**昆明汽车客运站：**昆明市北京路南段，火车站旁。发往全省各地及四川、贵州、广西的跨省班车。

**东站客运中心：**昆明东站菊花村。发往滇东北方向。

**双龙客运中心：**昆明市双龙桥旁。发往曲靖、东川方向。

**潘家湾客运中心：**昆明市人民西路。发往楚雄、滇西方向。

**北站客运中心：**昆明火车北站富民宾馆。发往富民、宜良、开远方向。

**高快、直快车实行电话预订票，南窑订票电话：**0871-3510617、3544574、3554502；**西站订票电话：**0871-5326258。**监督投诉电话：**0871-3510739（南窑）；0871-5334254（西站）。

**市内交通** **公交车：**市内大巴公交车无论乘坐多少站均收 1 元。中巴公交车在一环路以内以 1 元起价，路途再长如关上至黄土坡，封顶价不超过 2 元。所有的公交车都无人售票，双层车也一样。不过那里没有空调车，一般公交车首发在 6:00~6:30，末班车发车时间在 22:00~22:30 之间。初到春城的“驴子”们乘车时最好站得离车门近一些，下车方便以免错过站头。**出租车：**桑塔纳、捷达、红旗等大车型，3 公里起价 8 元，然后 1.8 元/公里（晚上 10 点以后起价 9.6 元，2.7 元/公里）。小车型如夏利车等，3 公里以内 7 元，随后 1.6 元/公里（晚上 10 点以后起价 9.6 元，2.4 元/公里）。

# 云南

yunnan

中国自助游



# 云南

yunnan

中国自助游



## 昆明住宿

昆明是整个云南省的中心，住宿条件相当不错，可以根据各自不同的消费需求选择星级宾馆、普通饭店、私人旅馆、招待所，一般而言，四星级宾馆，标准房在600元以上；三星级宾馆，标准房在180元以上；一星级宾馆，标准房100元左右；招待所、旅馆中带卫生间的客房，收费40~200元不等，普通床位5~30元。可以选择毗邻火车站、长途汽车客运站，而且离机场较远的酒店，如四星级金龙饭店、二星级友联宾

馆（离火车站很近）等。另外，位于昆明市中心，具有欧陆风格的四星级昆明饭店以及白沙河休闲度假村，都是时尚的选择。

### 【适合“驴子”们的住处推荐】

云南大学国际学术交流中心的留学生楼，两人房50元/床，你可在火车站乘64路到师大下车，再步行100~200米即可到达。

**昆明的国际青年旅舍** 地址：昆明市翠湖南路94号政协宾馆C座。乘车路线：52路人民中路，小西门下车即到。房间类型：单人间、双人间、四人间。价格：20~40元/人。电话：0871-5167131。

## 昆明餐饮

**饵块** 饵块在昆明民俗中是过年必吃的，平时也或炒或煮或烧无不宜，烧饵块用做成薄饼形的饵块在无烟炭火上烤，到微焦黄时，在表面涂芝麻酱、辣酱、辣椒油等，现在更发展到可以夹腌菜、折耳根、茄子柞，还可夹入牛、羊肉冷片或油条，几乎什么都可以夹，是美味的地方特色小吃。

**过桥米线** 过桥米线虽有无数花样，但其根本总在于汤。以壮母鸡、老鸭、筒子骨熬汤，水与料比例为6:1，须熬6小时以上才好。汤要过滤，使其清澈，装碗要加味精、胡椒，上面浇鸡鸭油一层。这汤端上时切不可用勺舀起来就喝，因早有不知之人急于喝汤而被汤烫伤唇舌食道的笑话，定要小心。昆明过桥米线做得正宗的有“吉鑫园”、“过桥园”、“江氏兄弟桥香

园”等店，要吃，10元一碗到顶，价格再往上吃的就是嗦头了。

**乳扇和乳饼** 乳饼是一种羊奶酪，主产于昆明路南，是用新鲜羊奶煮沸加酸点制，凝固后压出水分制成一二公斤重的方块状，四角圆润，色泽白而带奶油黄，表皮微有油渗出，内部质地致密无气孔，无酸味。最著名的菜是火夹乳饼。

**汽锅鸡** 汽锅鸡的做法是选用不大不小的本地嫩鸡，洗净斩块，和葱、姜一起放入汽锅，旺火蒸四五小时，起锅时把葱姜去除，放入胡椒，汽锅鸡即成。现在昆明饭馆中多数用大锅熬出鸡汤，再分装到小盅里虚应景致的居多，吃时若发现容器中间没有气嘴则是赝品无疑。

## 昆明行程设计

### 昆明一日游线路：

**线路A 世博园—金殿：**早上乘公交车赴世博园（市内各处均有公交车直达世博园，可在所住酒店附近就近上车，票价1元），门票100元/张，学生半价。世博园面积较大，若要细致游览需5~6小时；园内景点众多，应备足胶卷。游毕，在园内乘缆车（15元/人）直达金殿公园，可一睹中国第三大铜殿的风采。游览结束后，在金殿山脚下乘10路或71路公交车可回到市区。

**线路B 西山—海埂—民族村：**从人民西路梁家河车站乘直达西山森林公园的6路远郊公交车（票价1元），到终点高晓站下车，徒步顺山而上约2小时，沿途均有景点，龙门是西山公园的精华部分，门票20元，不可不看。游罢龙门，可徒步沿石级下山，约需40分钟到滇池边的海埂公园，也可以花费35元乘缆车直达民族村观赏民族风情。民族村门票45元，村内分时段有民族歌舞和大象表演，应留意演出时间。另外，在村内购物要仔细鉴别，谨防受骗。

# 云南

## yunnan

### 中国自助游



线路C 大观楼—花鸟市场—翠湖周边人文景观：上午赴大观楼观天下第一长联，乘4、52、54路车可达，在大观楼可租木船到滇池草海段游览。下午游昆明市区：正义路花鸟市场、尚义街鲜花市场购物、品尝久负盛名的过桥米线（过桥园餐厅、吉鑫滇味城），西南商业大厦旁的文化城可买到许多稀奇古怪的东西。晚上可到翠湖边溜达一圈。从翠湖北路进云南大学正门，爬95

级台阶，校内风景独好，有欧式风格的百年老建筑会泽楼、闻一多最后一次演讲的地方至公堂、云南贡院、钟楼等建筑物。

#### 自游昆明

**东寺塔、西寺塔** 东寺塔位于昆明市书林街。西寺塔位于昆明市东寺街。两塔均始建于唐南诏时代。巍巍双塔，东西遥遥相望。东寺塔和西寺塔均为13层密砖塔。东寺塔高40.53米，西寺塔高31米，建成后都曾重新修葺过。东寺塔可从里面沿木踏板攀援至顶，宝顶四角各有一只用铜皮做成的“金鸡”，各高1米多，鸡嘴含有铜管，管内有金属簧片，金鸡的头、脖颈和胸腔是空的。据说，在从前每当疾风劲吹，通过铜管灌入，回旋的气流使金属簧片振荡，金鸡便会发出“喔喔喔”的鸣叫，表现了古代能工巧匠的聪明才智。后由于天长日久，灰尘积塞，金鸡才不鸣了。但四只金鸡仍立于塔顶，更使宝塔情趣盎然，别具特色。

**滇池** 滇池位于昆明城西南，又叫昆明湖，古称滇南泽，是云南省面积最大的高原湖泊，也是全国第六大淡水湖。滇池水系是全国13个重点保护水系之一。滇池东西有金马、碧鸡二山夹峙，南北有长虫、白鹤两山遥遥相望。这就是昆明大观楼长联中提到的“东骧神骏，西翥灵仪，南翔缟素，北走蜿蜒”。滇池四周，风光名胜较多。乘船出游，只见烟波浩渺，四周美景迷人，使人如入图画之中。特别是月圆风清、夜阑人静出游，更是令人陶醉。滇池盛产鱼虾，是天然的养殖场和水库。但由于近年来的过度开发及污染，滇池早已不复当年的清澈明净。

**大观楼** 大观公园有大观楼长联闻名

于世。大观楼最初建成于1828年，登楼四顾，景致十分辽阔壮观，便取名为“大观楼”。楼成，名人雅士争相登临，吟诗作赋。清乾隆年间，昆明寒士孙翁撰出180字的长联，轰动四方。

**西山** 位于昆明市西郊15公里，由华亭山、太华山、罗汉山等组成。它峰峦连绵40多公里，海拔1900~2350米。西山森林茂密，花草繁盛，清幽秀美，景致极佳，在古代就有“滇中第一佳境”之誉。从昆明城东南眺望，西山宛如一位美女卧在滇池两岸。她的头、胸、腹、腿部历历在目，青丝飘洒在滇池的波光浪影之中，显得丰姿绰约，妩媚动人，所以又叫睡美人。西山现已辟为一座森林公园，主要景点有华亭寺、太华寺、龙门石窟等。昆明人有“三月三，耍西山”的习俗，每年阳春三月，四方士民云集聚会，唱山歌，对小调（由此还形成了专门的“耍山调”），耍龙舞狮，野餐赏景，热闹非凡。

**交通：**可以从云南民俗村直接坐缆车到达西山华亭寺处，也可从市区坐6、附6、51路公共汽车前往。

**金马、碧鸡坊** 金马、碧鸡两座巍峨壮丽的牌坊，其所在的街道也取名金碧路。城外东西两面还建筑过金马、碧鸡二关，作为进入昆明的门户。千余年来，金马、碧鸡已成了昆明的象征，昆明的标志。据说，由于地球、月亮、太阳运转的角度关系，每60年会出现一次“金碧交辉”奇景。过去老昆明们一直津津乐道，每每酉年中



# 云南

## yunnan

### 中国自助游



秋的夜晚，月在东，日在西的“金碧交辉”，如约而至，金马碧鸡坊，光影悠悠相交，形成奇观。而这种奇

景的设计，反映了古代云南各族人民把数学、天文学和建筑学有机地结合在一起的高度智慧。20世纪90年代末期，金马、碧鸡坊得以重建。我们似乎可以透过历史看到了百年前万人空巷的盛况——百年前的奇观，百年前的辉煌。

交通：3、4路车可达。

**翠湖公园** 翠湖公园位于昆明市五华山西麓，是昆明城内的一颗绿宝石。从1983年以来的每年冬春时节，数万只红嘴鸥云集翠湖，成千上万的人投食喂鸥，人与自然和谐相处，皆大欢喜。最难得翠湖这个休闲公园位于昆明市区，还不要门票喔，自然就成了昆明人茶余饭后休闲的好去处。

**云南民族村** 云南民族村位于昆明市南6公里，占地2000亩。它南临滇池、北望昆明、西靠西山风景区，湖光山色秀美无比。民族村内为云南的26个民族各建一个村，并配以民族团结广场、民族歌舞演出厅、民族博物馆、民族蜡像馆等，它是云南多民族文化的一个缩影。其中傣族村是风情最浓、最美的村寨之一，白族村是最豪华的。在民族村旁，有一个目前全中国最大、最好的民族博物馆——云南民族博物馆。共有16个展厅，6000多平方米展出面积以及一个演示作坊和画廊，收藏品达12万件，不看可是遗憾。

交通：市区有44、24路公共汽车到达，也有专线的中巴车到达。

**世博园** 中国99昆明世界园艺博览会是由中国政府首次主办，云南省承办的A1级世界园艺博览会。世博园占地218公顷，设有五大室内展馆、六

大专题展园和三大室外展区供人参展、观赏。五大室内展馆为中国馆、国际馆、人与自然馆、科技馆和大温室。其中中国馆以“绚丽多彩的中国园林艺术”为主题，用中国园林的传统手法，将各展厅连廊沟通、有机组合，展示了中国园林文化的内涵。六大专题展园展现了我国丰富多彩的植物资源。

交通：市区东南西北各汽车站均有专线车前往。

门票：全程套票为100元。金博索道将金殿公园与世博园相连。乘坐往返双程25元/人，单程15元/人。世博园面积很大，景点众多，一天之内很难游完全园。如要节省体力，多游一些景点，可乘坐电瓶车，票价15元/人，另外园内设有免费的小火车。

### 周边景点

**石林** 位于昆明市路南彝族自治县境内，距昆明市区86公里，素有“造型地貌天然博物馆”之称，是中国的四大自然景观之一。石林风景区平均海拔1750米，在路南县境内的分布面积为400平方公里。这里群峰万仞、奇石林立。除石林主景区外，周围还分布着乃古石林、白云洞飞瀑、溶洞、湖泊等自然景观。整个景区呈现地上地下景观浑然一体的格局。

交通：从昆明去石林可以选择乘坐火车或汽车，汽车在昆明火车站坐，行程约2小时，票价30多元。

门票：石林主景区门票价格140元，全程通票。另有1元的保险可自愿认购。游览石林主景区约需半日，景区内现推出夜间活动项目，如需延长游览时间可由你自定。

**禄劝轿子雪山** 轿子雪山位于昆明市东川区西南与禄劝县分界处，是滇中第一高峰，海拔4223米，因形如花轿而得名。轿子雪山相对高差达3400米以上，形成寒、温、热立体气候，呈“一山分四季，四季景迥异”的奇异景观。轿子雪山其实不是永久积雪的真正雪山，但因每年只有2~3个月时间冰雪融尽，故云南人还是习惯性称之为“雪山”。山上奇峰峭壁险峻雄伟，