



铁路旅游丛书 昆明铁路局客运公司主办

纵横彩云南

风情丽江

灵性高原香格里拉

版纳风情画

没有水花的泼水节

大海梁子观雪

沉醉八宝



李刚 张楠 倪树铭 编著
云南大学出版社

 铁路旅游丛书 昆明铁路

纵横彩云南

李刚 倪树铭 张楠 编著



云南大学出版社

纵横彩云南（卷首语）	6
昆明纵览	10
花开世博园 云南民族村	14
筇竹寺五百罗汉	18
谁识石林	20
探险之旅 轿子雪山	24
广大 成昆铁路沿线旅游	26
请君常作楚雄游	28
武定狮子山 元谋土林	33
大理风光	36
走马石宝山	40
风情丽江	46
古城大研镇	48
纳西古乐	50
迪庆秘境	54
灵性高原 香格里拉	56
独龙族节祭	60
旅游与摄影	64
保山掠影	68
德宏风情	70
玉溪风物	74
版纳风情画	78
泼水节欢歌	81
探奇野象谷	82
昆河铁路沿线旅游	86
阿庐古洞	88
建水览胜	90



孔庙 朱家花园	92
元阳梯田	96
哈尼族长街宴	98
游蒙自	100
逛河口	102
民族风情 没有水花的泼水节	104
自然之旅 普者黑	108
贵昆 南昆铁路沿线旅游	111
广南名胜 沉醉八宝	112
走遍曲靖	116
彩色沙林	118
野花沟	120
大海梁子观雪	124
心醉黄连河	126
面貌一新的昆明铁路客运公司	132
寄语·列车长签名	135
旅游指南	139
封面摄影	巫亦楠
封底摄影	赵启文

策	划:	尹懋宁	戴 抗	冯 峨	
主	编:	尹懋宁	施惟达		
副	编:	戴 抗	李 刚		
编	委:	(以姓氏笔画为序)			
		马德富	尹懋宁	冯 峨	李来柱
		李 刚	张 民	张 楠	施惟达
		倪树铭	梁 津	曹鹏志	熊晓霞
		戴 抗			

云南铁路旅游图

四

成





纵横彩云南





纵横彩云南，滔滔江水奔腾不息，气势磅礴，巍巍群山连绵起伏，蔚为壮观。急流险滩、原始森林、雪山草原……风光无限。

即使是走马观花看云南，都足以使众多的海内外旅游者为之兴奋。云南无穷的魅力，分明诱惑着您打点行装，扑进这块风情万种的土地。

大理、丽江、迪庆、西双版纳、怒江、德宏……在国内外旅游手册中，不同版本都在传递着她的丰富和神奇。

自然之神力，造就了云岭高原极其特殊的地形地貌：山谷纵横、川流回旋，雪山、冰瀑、溶洞，“三林”（石林、土林、沙林）、三江并流（怒江、金沙江、澜沧江）以及高原湖泊、神山圣水……构成得天独厚的七彩云南。每当您贴近这块土地，都会带给您视觉冲击力，震撼着您的心灵。





雪山神韵 赵启文 / 摄

深厚的历史文化积淀，以及众多民族的聚居，形成不同的社会文化形态，创造了特色鲜明、多姿多彩的民族文化，极大地丰富了云南人文景观的内涵。

在那大山深处，山野村寨，瑞丽江边，多依河畔……蕴藏着历史文化的深邃及那探究不尽的民族风情。

只要您走进这块“秘境”，无论是探奇览胜，走村串寨，还是徜徉在山水之间，都会不由自主地放慢您的脚步，调整您的行程，这就是云南展现给您的魅力！

云南铁路纵横交错，贯通东西南北。成昆、广大、贵昆、南昆、昆河、昆玉、蒙宝铁路以及正在修建中的内昆铁路等，为云南铁路旅游提供了十分便捷的交通条件。我们精心编著的《纵横彩云南》，愿与您同行，当您登上列车，随意翻阅它，兴许有助于您的云南之旅。



杜玉东 / 摄





金碧交辉 张金明 / 摄

昆明纵览

昆明是中国的历史文化名城，自然风光优美，名胜古迹众多，夏无酷暑，冬无严寒，鲜花长开不谢，素有“春城”和“花都”的美誉。她“灵山多秀色，空水共氤氲”，就像一颗熠熠生辉的明珠镶嵌在祖国的西南高原上。以绚丽的自然风光，灿烂的民俗文化，多姿多彩的民族风情，吸引着慕名前来的中外宾客。

雄伟壮观、气象万千的石林闻名中外；青山环抱、烟波浩渺的滇池紧挨市区，西山绵亘，宛如美人仰卧湖滨；西山森林公园，林木幽深，掩藏古寺；隔水相望的大观楼秀逸多姿，清乾隆年间寒士孙髯



筇竹寺五百罗汉 李刚 / 摄

翁的180字长联悬挂于大观楼上，文辞优美，气势宏伟，堪称“天下第一长联”。

市区的翠湖、圆通山，市郊的金殿、黑龙潭、筇竹寺、昙华寺、西华园、云南民族村、世博园，安宁温泉、曹溪寺各具风采；石林、九乡、阳宗海等风景名胜，将昆明装扮得多姿多彩，妩媚动人。

导游提示

“春城风光”一日游

- A 线 世博园、民族村(大象表演、少数民族歌舞表演)；
- B 线 金殿(明茶、紫薇、钟楼、七星铜旗)、世博园；
- C 线 西山(龙门、三清阁)、聂耳墓、民族村(大象表演、少数民族歌舞表演)；
- D 线 西山(龙门、三清阁)、聂耳墓、大观楼(长联、三潭印月)、金殿(明茶、紫薇、钟楼、七星铜旗)、圆通寺(铜佛殿)；
- E 线 民族村(大象表演、少数民族歌舞表演)、海埂公园、乘船游览滇池、海埂国家体育训练基地、民族博物馆。



金殿城楼 巫亦楠 / 摄

【滇池】

位于云南省昆明市的西南，古名“滇南泽”，又称“昆明湖”。滇池为地震断层陷落型的湖泊，其外形似一弯新月。湖面的海拔高度为1886米，面积为306.3平方公里，素称“五百里滇池”，为我国的第六大淡水湖，是一颗璀璨的高原明珠。

【大观楼】

位于昆明市西郊，南临滇池。大观楼公园始建于清康熙二十一年(1682年)，为乾印和尚修建的观音寺，清同治八年(1869年)，云南巡抚王继文相继修建亭、台、楼、阁，作为游览避暑之地。园内建有挺拔的三层



【翠湖】

位于昆明市五华山西麓，占地面积352亩，原称“菜海子”。清康熙年间云贵总督范承勋、巡抚王继文于湖中建碧鸡漪亭(俗称“海心亭”)，水光潋滟，绿树成荫。

每年冬天有成千上万只北方飞来的红嘴鸥在翠湖越冬，嬉闹戏水，人鸟同欢成为春城一大景观。

圆通寺雪景 巫亦楠 / 摄

楼阁，登楼眺望，滇池、西山秀色一览无余，蔚然大观，故名“大观楼”。特别是清文士孙髯翁撰文、陆树堂书写的《昆明大观楼长联》悬挂后，名声大振。全联共计180字，上联写昆明风光，清新俊逸；下联书云南史迹，浑脱苍凉。长联脍炙人口，驰誉海外，被誉为“古今第一长联”。



【西山龙门】

西山，位于滇池的西岸，连绵数十里，因远眺既像一尊庞大的睡佛，又似一位美丽的少女仰卧在滇池畔，故有“卧佛山”或“睡美人”之称。

龙门，是西山公园的精华所在，从三清阁穿过石道，拾级而上，穿过隧道，可登龙门。所谓“龙门”，实际是指达天阁前的牌坊，因额坊上刻有“龙门”二字而得名。龙门石刻工程艰巨，始凿于明嘉靖年间，至清道光年间修建达天阁，历时72年才建成，是云南著名的道教石刻。

【金 殿】

坐落在昆明东郊约10公里的鸣凤山上，古称“铜瓦寺”，为明万历三十二年（1604年）巡抚陈用宾创建。因内祀真武大帝，又称为“真武殿”。崇祯十年（1637年）云南巡府张凤翮将“金殿”移往宾川鸡足山。现存金殿为清康熙十年（1671年）平西王吴三桂主持重建。

金殿，即真武殿，殿柱、门、窗、屋顶等全是铜铸，高6.7米，宽、深各6.2米，净重14吨，重檐殿阁，气势非凡，熠熠生辉，明亮耀眼，故名“金殿”。殿旁悬挂有铜制七星旗，把金殿点缀得更加

古朴庄严，现为全国重点文物保护单位。

导游提示

喀斯特地质地貌奇观一日游

- A 线 “天下第一奇观”石林（距昆89公里）；
- B 线 “雄、奇、险、秀”九乡溶洞游（距昆90公里）；
- C 线 阿庐古洞“陆、海、空”溶洞游（距昆169公里）；
- D 线 旅游专列“石林一日游”

（1）乘专列到石林站，游览乃古石林、白云洞、下午游览大、小石林；

（2）乘专列到石林站，游览大叠水瀑布、清水河及石林。



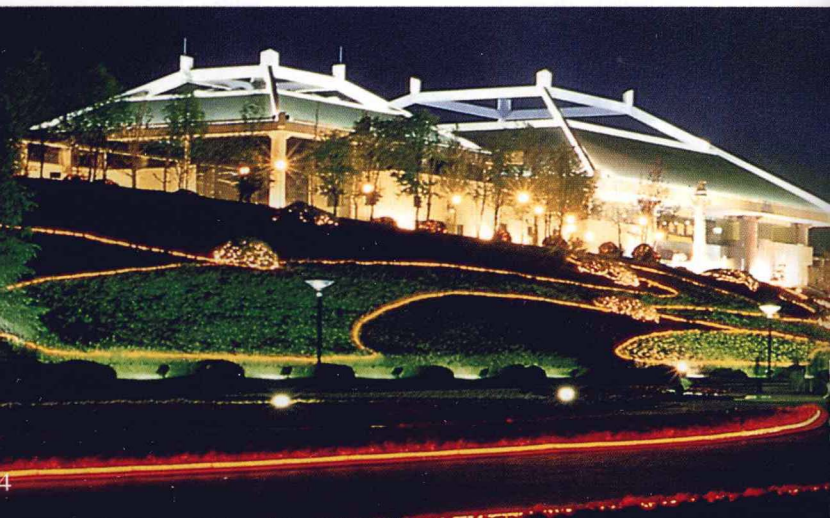


花开世博园

如果将世博园比作一本彩色画册，那么，由50万盆鲜花组成的800米长、40米宽的花园大道，就是世博园的彩色封面。

中心广场巨大的不锈钢雕塑，像一朵抽象的马蹄莲，极富时代感；华表、石狮为中国馆增添了中国气派，馆内的精品大放异彩；

大温室内的热带植物、高山植物、百花争奇斗艳；人与自然馆展示出中国园林园艺史和广博精湛的园林文化；科技馆那巨大的球型建筑，造型独特；国际馆世界各国园艺缤纷五彩。中国室外展区的各省市自治区、港澳特别行政区的展馆更具中国特色。张家界的御笔峰





倪树铭 / 摄

间轻烟袅袅，象鼻山下碧波荡漾，三亚海滨一片椰风海韵，唐园的大雁塔、法门寺古色古香……吉林长白山天池、内蒙古的大草原、福建的生态园、苏州园林、山东泰山和趵突泉、河南司母戊大方鼎、湖北的编钟、北京万春园、重庆大足石刻、新疆、甘肃、青海、宁夏西域风情……奇花异木美不胜收，让人流连忘返。

导游提示

“人与自然”世博之旅

起止点：昆明市中心 8 公里 世博园

交通方式：乘 10、附 10 路、47、68、69、71 路公交车（票价 1 元）前往。

门票价格：100 元

游览内容：博览世界园艺大观，体验人与自然和谐发展。



巫亦楠 / 摄



云南民族村

YUNNAN NATIONALITIES VILLAGES

位于云南省昆明市南郊的滇池之滨，距市中心8公里，占地面积1340亩，是反映和展示云南26个民族社会文化风情的窗口。



藏族村 李刚 / 摄

云南民族村景区内建有造型各异的民居建筑，有五彩缤纷的衣着服饰，有妙趣横生的婚俗礼仪，有多姿多彩的民族节庆，有优美和谐的音乐舞蹈，兼有博览、游乐、度假、餐饮服务等各种综合配套设施。

在云南民族村里，吉祥的傣寨白塔、壮观的白族大理三塔、高耸的彝家图腾柱、源远流长的纳西东巴文化、佤族的木鼓、布朗族的婚俗、基诺族的太阳鼓、拉祜族的芦笙舞、雪域高原的藏族佛寺、哈尼族的龙巴门、德昂族的龙阳塔、景颇

