

13天 游遍云南

文宇 著

为您设计游程丛书

SHISANTIAN
YOU BIAN YUNNAN



湖南地图出版社

K928.974
13天

游遍云南

文字 著

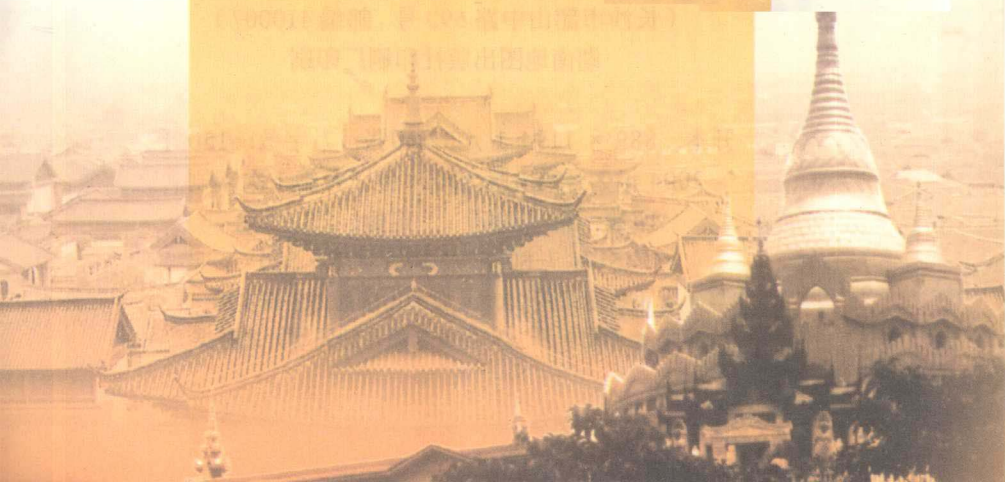
为您设计游程丛书

SHISANTIAN
YOU BIAN YUNNAN

湖南地图出版社

南云座临天三十

著 文字



图书在版编目 (CIP) 数据

十三天游遍云南 / 文字著. —长沙: 湖南地图出版社, 2004.1

ISBN 7-80552-504-8

I. 十... II. 文... III. 旅游指南—云南省
IV. K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 119933 号

责任编辑: 邝珊莉

装帧设计: 杨柳洋

摄影: 朱枝富 郑逢文

平面设计: 

十三天游遍云南

文 宇 著

* *

湖南地图出版社出版、发行

(长沙市韶山中路 693 号 邮编 410007)

湖南地图出版社印刷厂印刷

* *

开本: 889 × 1194 1 / 32 印张: 7 字数: 150 千

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000 定价: 25.00 元

ISBN 7-80552-504-8 / K · 500

本书地图采用 2002 年我社出版的《中国实用
司机地图册》和《中国省会城市地图册》之数据。



一、彩云之南 —— 云南的景区、景点

(一) 精彩纷呈的昆明旅游景区(7)

1. 世界园艺的“奥林匹克”——世博园(9)
2. 全国最大的纯铜铸殿——金殿(10)
3. 中国规模最大的溶洞博物馆——九乡溶洞(11)
4. 天下第一奇观——石林(13)
5. 滇中第一洞——阿庐古洞(15)
6. 民族风情荟萃园——云南民族村(16)
7. 以海内第一长联著名的楼——大观楼(18)
8. 滇中第一佳境——西山龙门(20)

(二) 人间仙境的迪庆旅游景区(22)

9. “半湖青山半湖水”的高原明珠——碧塔海(24)
10. 云南最大的藏传佛教寺院——噶丹·松赞林寺(25)
11. 神鸟黑颈鹤的理想栖息地——纳帕海(27)
12. “仙人遗田”——白水台(28)
13. 世界著名的大峡谷——虎跳峡(29)

(三) 山川秀美的丽江旅游景区(31)

14. 最壮丽的长江景观——长江第一弯(32)
15. “绿雪奇峰”——玉龙雪山(33)
16. 原始杉林中的绿色明珠——云杉坪(35)
17. 世界山茶之王——玉峰寺万朵山茶(36)
18. 汉藏融合、众教合一的稀世之宝——白沙壁画(37)

19. “家家流水，户户垂杨”的高原水城——丽江古城(38)
20. “宫室之丽，拟于王者”——木土司府(41)
21. “中国音乐的活化石”——纳西古乐(42)
22. 世界珍贵的文化遗产——东巴文化(44)
23. 人间瑶池——黑龙潭(45)
24. 尽显摩梭风情的“母亲湖”——泸沽湖(47)

(四) 魅力四射的大理旅游景区(50)

25. 群山环抱中的无瑕美玉——洱海(53)
26. “一苦二甜三回味”——白族三道茶(54)
27. 袖珍小岛——小普陀(55)
28. 白族文化精华之岛——南诏风情岛(56)
29. “大理三月好风光”——蝴蝶泉(58)
30. 永镇山川，永世矗立——崇圣寺三塔(59)
31. “香风满道，芳气袭人”的花城——大理古城(60)
32. “风花雪月”的人格化展示——民族广场(61)

(五) 风情浓郁的西双版纳旅游景区(63)

33. 傣汁傣味的傣族风情园——橄榄坝(65)
34. 热带植物王国——葫芦岛(67)
35. 热带森林动植物的家园——自然保护区(68)
36. 中国最奇特的树林景观——独树成林(69)
37. 中国最有名的傣族佛教之亭——景真八角亭(70)
38. 神秘而充满魅力之谷——野象谷(71)
39. 热带雨林的游乐之园——原始森林公园(72)
40. 美丽的西双版纳的缩影——民族风情园(73)

二、游程设计 —— 怎样在云南旅游

(一) 出游时间的选择	(76)
(二) 出游人数的设计	(81)
(三) 出游方式的考虑	(83)
(四) 游览地方的选择	(89)
(五) 游览天数的设计	(91)
(六) 游览内容的分析	(92)
(七) 游览景点的思考	(99)
(八) 游览目标的设定	(101)
(九) 游览线路的安排	(108)
(十) 游览景点的提示	(115)
(十一) 特色餐饮的选择	(124)
(十二) 住宿宾馆的指点	(130)
(十三) 特色产品的选购	(133)
(十四) 行车里程的分析	(136)
(十五) 娱乐活动的提示	(138)
(十六) 景观文化的概述	(143)
(十七) 游览费用的测算	(148)
(十八) 注意事项的提示	(151)

三、探路之行 —— 我的云南之旅

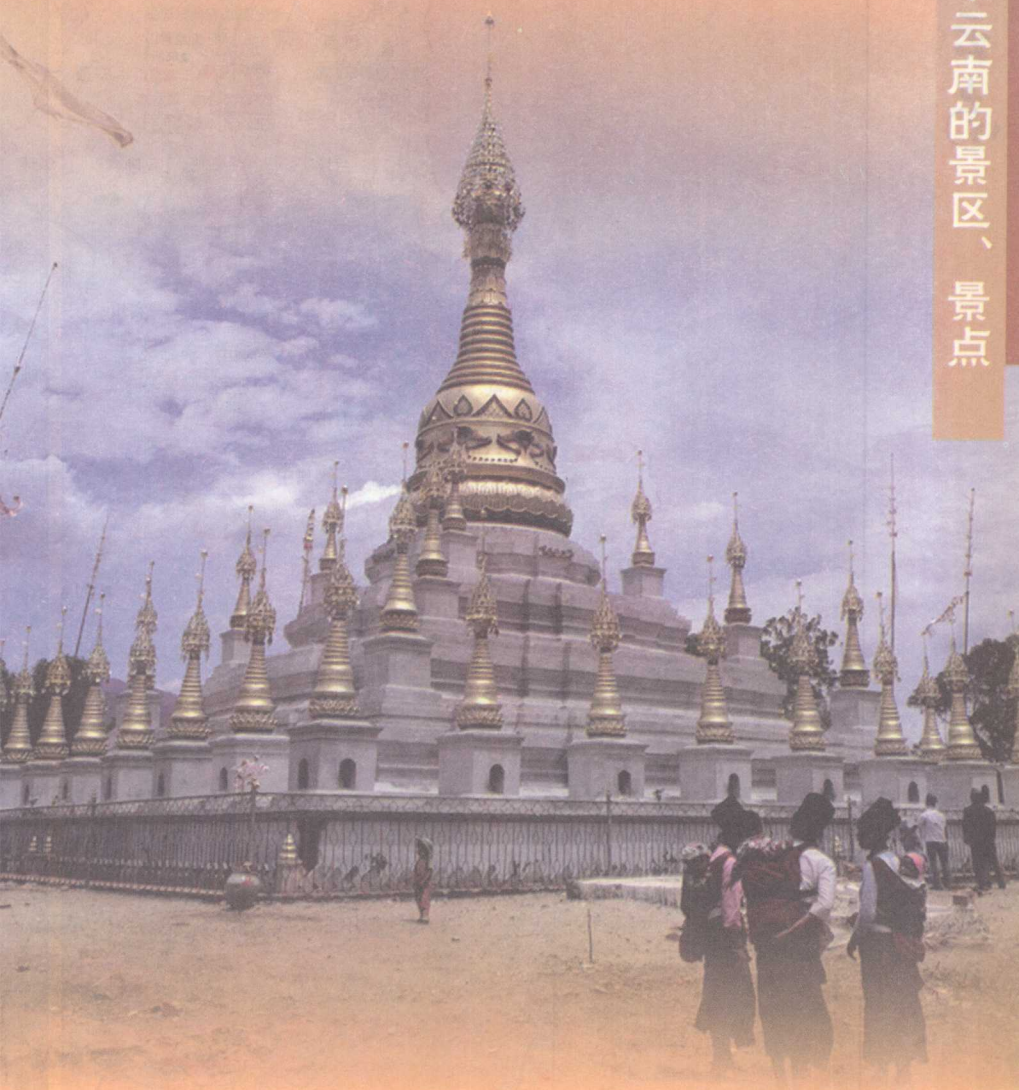
第一天白天：我心飞翔	(156)
------------------	-------

第一天晚上: 品尝“过桥米线”	(157)
第二天上午: 石林之光	(158)
第二天下午: 流连世博园	(161)
第三天上午: 西山龙门探奇	(164)
第三天中午: 民族村风情扑面	(166)
第三天下午: 树包塔绕塔三圈	(169)
第四天上午: “他国遇老乡, 两眼泪汪汪”	(171)
第四天下午: 领略缅甸木姐、南坎风情	(173)
第五天上午: 莫里瀑布荡胸涤肺	(175)
第五天下午: “人算不如天算”	(178)
第六天上午: 洱海上上观光	(179)
第六天下午: 蝴蝶泉边画蝴蝶	(182)
第七天中午: 虎跳峡波翻涛滚	(184)
第七天下午: 漫山遍野红杜鹃	(185)
第八天上午: 碧塔海仙境奇观	(186)
第八天下午: 藏医诊疗	(189)
第八天晚上: 藏民家访	(190)
第九天路上: 摩梭风情	(192)
第九天下午: 玉龙雪山云开雾散	(193)
第十天上午: 丽江古城流光溢彩	(196)
第十一天白天: 缅甸小勐拉佛光盖地	(199)
第十二天上午: 橄榄坝风味独具	(201)
第十三天下午: 葫芦岛上观奇	(203)
第十三天上午: 风情园里观风情	(204)
感触之一: 纯朴的导游	(206)
感触之二: 浓郁的民族风情	(209)
感触之三: “云南十八怪”	(212)
感触之四: 有机会再来云南	(215)

YouBian
YunNan

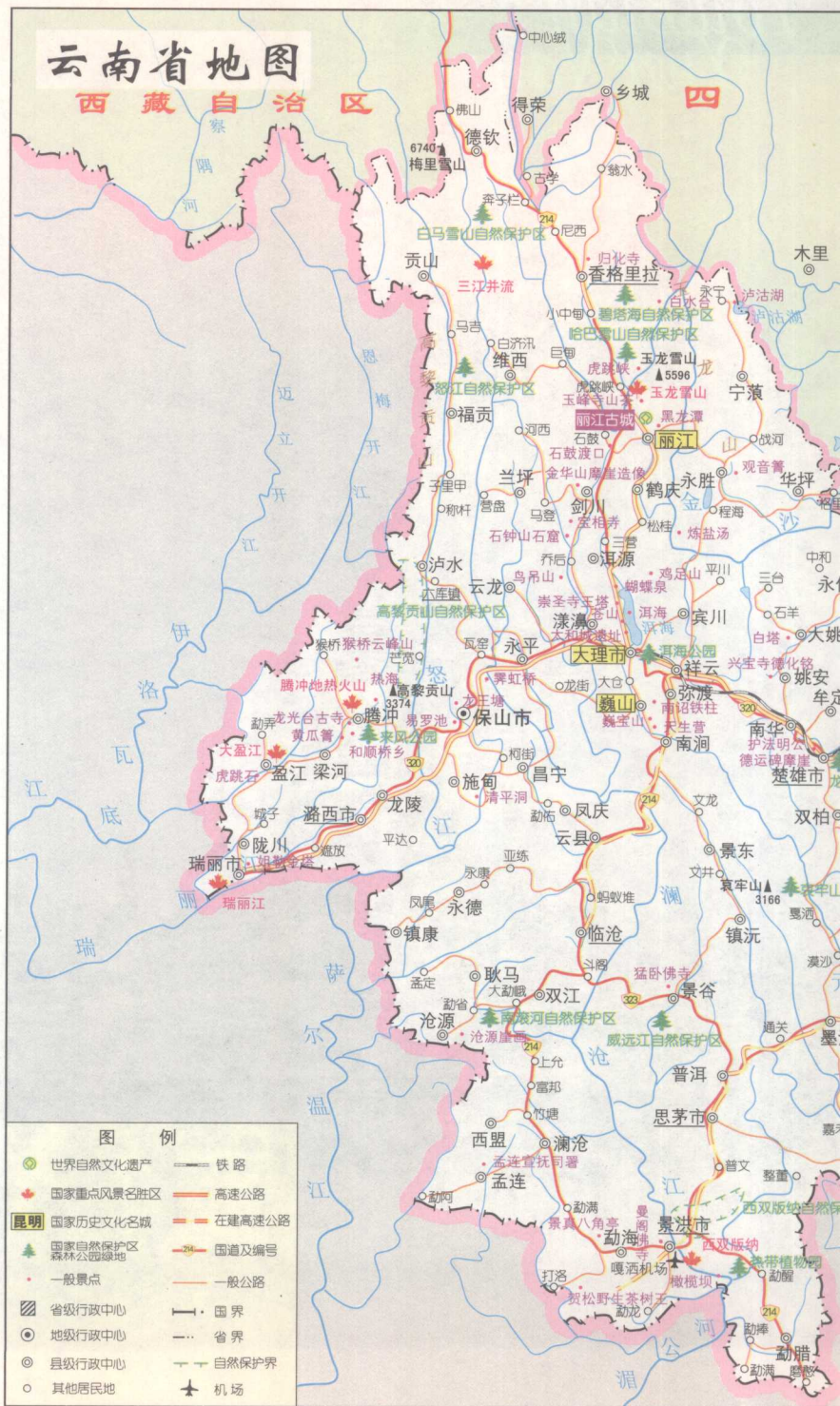
图说云南

「一」彩云之南——云南的景区、景点



云南省地图

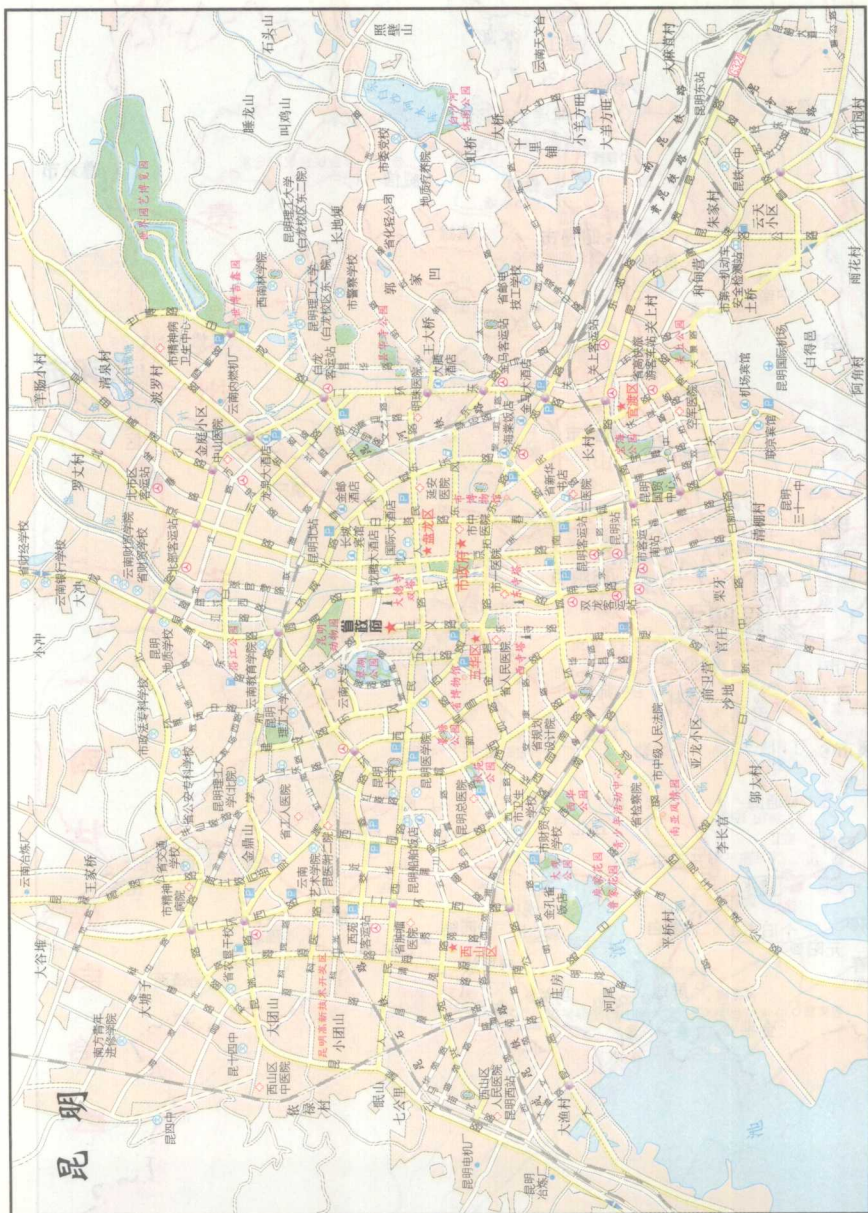
西藏自治区



图例

- 世界自然文化遗产
- ★ 国家重点风景名胜区
- 昆明 国家历史文化名城
- ▲ 国家森林公园
- 一般景点
- ▨ 省级行政中心
- ◎ 地级行政中心
- ◎ 县级行政中心
- 其他居民地
- 铁路
- 高速公路
- 在建高速公路
- 国道及编号
- 一般公路
- 国界
- 省界
- 自然保护区
- ✈ 机场







云南，是一个神奇的地方，
是一个令人向往的地方。
云南的山，是那么的秀丽；
云南的水，是那么的清澈；
云南的人，是那么的纯朴；
云南的风情，是那么的诱人！
到云南去，到云南观光游览去！

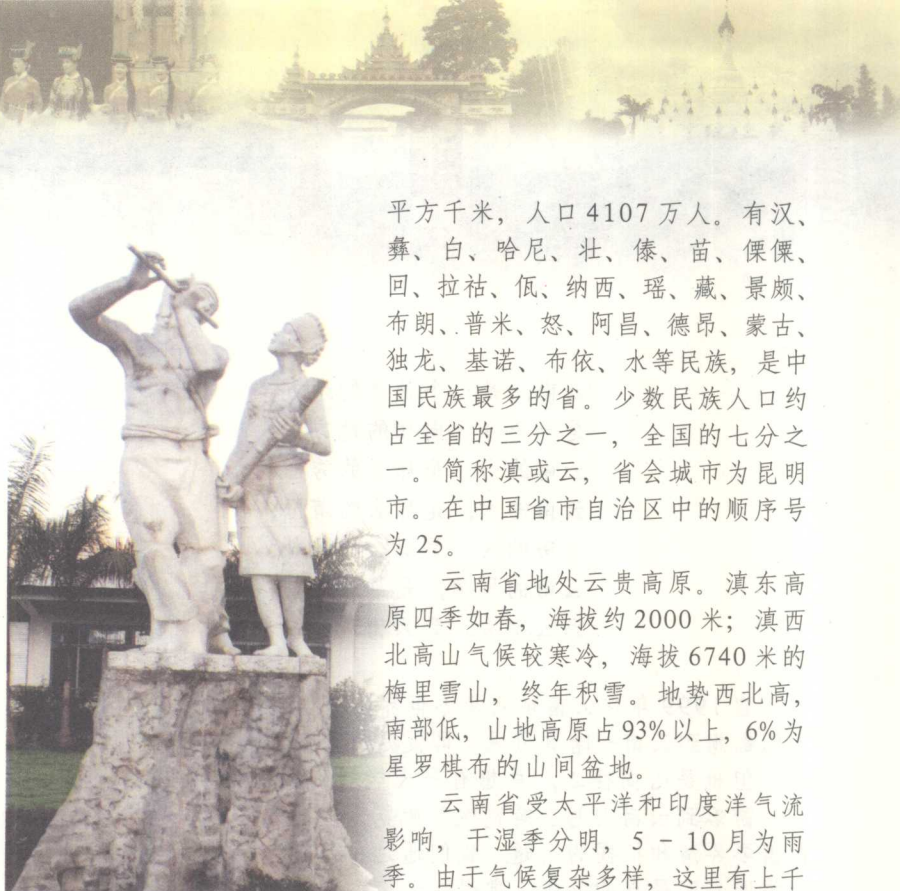
自1999年在云南昆明举办世界园艺博览会以来，全国各地的人们都想到云南一睹其风采。即使是有很多人公务繁忙，抽不出身来，但也是心向往之，总想有一天能够到云南去考察游览一番。

游客到云南去怎么游览呢？游览哪些地方呢？这是游客在出游前需要弄清和把握的问题。我们通过在云南游览的实践，通过对云南旅游景区景点的分析，觉得在云南主要应当游览昆明、迪庆、丽江、大理、西双版纳五大景区以及其中的40个景点，这样就能把云南省的主要精华景点都游览到。

这里首先把云南省的概况以及为游客设计的游览线路中的游览区、景点作一些介绍，让游客有一个总体上的印象。

云南省是一个美丽、富饶的地方，土地辽阔，山川壮丽，资源丰富，景观优美，是人类重要的发祥地，具有悠久的历史、古老的文明。

云南省地处中国西南边陲，与越南、老挝、缅甸为邻。旧以在云岭以南得名。战国楚时为滇国地，唐、宋时分属南诏和大理国，元代置云南行省。明代设云南布政使司。全省现辖6个地级市（昆明、曲靖、玉溪、保山、昭通、丽江）、2个地区（思茅、临沧）、8个自治州（德宏傣族景颇族、怒江傈僳族、迪庆藏族、大理白族、楚雄彝族、红河哈尼族彝族、文山壮族苗族、西双版纳傣族），有80个县、29个自治县、10个县级市、10个市辖区，总面积38万多



平方千米，人口4107万人。有汉、彝、白、哈尼、壮、傣、苗、傈僳、回、拉祜、佤、纳西、瑶、藏、景颇、布朗、普米、怒、阿昌、德昂、蒙古、独龙、基诺、布依、水等民族，是中国民族最多的省。少数民族人口约占全省的三分之一，全国的七分之一。简称滇或云，省会城市为昆明市。在中国省市自治区中的顺序号为25。

云南省地处云贵高原。滇东高原四季如春，海拔约2000米；滇西北高山气候较寒冷，海拔6740米的梅里雪山，终年积雪。地势西北高，南部低，山地高原占93%以上，6%为星罗棋布的山间盆地。

云南省受太平洋和印度洋气流影响，干湿季分明，5-10月为雨季。由于气候复杂多样，这里有上千种鸟兽、上万种植物，被称为“动植物王国”。西双版纳热带原始森林中有野象、懒猴、孔雀、巨蟒等珍禽异兽。

云南省盛产烟草、茶叶、橡胶、咖啡、香蕉、芒果、宣威火腿等特色产品，白药、三七、当归、天麻、茯苓、虫草等名贵药材，大理石制品、斑铜和锡制工艺品、傣锦、版纳地毯、腾冲藤器等土特产品。

云南省的旅游资源丰富。遍地盛开的山茶花、杜鹃花及玉兰花、报春花为云南四大名花。昆明、大理、丽江、巍山、建水均为中国历史文化名城。少数民族传统节日中的彝族火把节、傣族泼水节、大理白族三月街独具特色。

云南省的昆明滇池、石林、大理、西双版纳、三江并流、丽江玉龙雪山、腾冲地热火山、九乡、瑞丽江一大盈江等被列为国家重点风景名胜区。每年都吸引着成千上万的国内外游人前往参观游览。

(一) 精彩纷呈的昆明旅游景区

昆明市地处云贵高原中部,云南省东部,面积约2.15万平方千米,市区海拔1891.7米。它依山傍水,气候温和,土壤肥沃,是云南开发较早的地区之一。在汉时称为谷昌县,唐南诏国时称为东都,名为拓东城,宋大理国时名叫鄯阐城,元时称为鸭赤城。元世祖至正十三年(1276年)建立云南行中书省后,为省治所在地。明、清时设昆明府,1928年改设昆明市。是国务院公布的首批24个历史文化名城之一。总人口约488万人,共辖5个区(五华、盘龙、官渡、西山、东川)、5个县(晋宁、宜良、嵩明、富民、呈贡)、3个自治县(石林彝族、禄劝彝族苗族、寻甸回族彝族)及1个市(安宁市)。是云南省的省会城市。世居少数民族有彝、回、白、苗、傈僳、傣、壮、哈尼族等。

昆明是彝族语的音译,意为生活在滇池周围的人。昆明东、西、北三面环山,南濒滇池,形成依山傍水的良好天然空间。冬季高山挡住了北方侵入的寒流,夏天印度洋的温暖气流又带着潮湿的空气吹入,加上滇池对周围气温的调节,形成了夏无酷暑、冬无严寒、四季如春的特点,年平均气温 14.7°C ,故有“春城”的美称。

昆明市山川秀丽、古迹众多,是自然景观与人文景观的荟萃之地。悠久的历史,独特的地质结构,给昆明留下了众多的文物古迹

和风景名胜,旅游资源十分丰富。城区有翠湖公



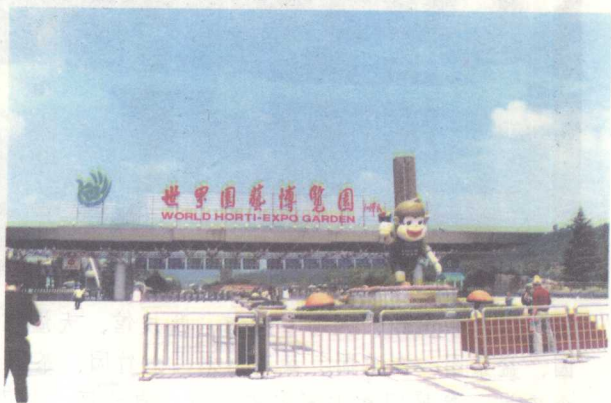
园、圆通寺、古幢、东寺塔、西寺塔等；城区边缘有大观楼、西华园、昙华寺等；近郊有海埂和云南民族村、西山风景区、筇竹寺和郊野公园、金殿、黑龙潭、植物园等；远郊有石林、九乡溶洞、阳宗海旅游度假区、安宁温泉、曹溪寺、盘龙寺、郑和公园、轿子雪山等。昆明市有国家级重点文物保护单位6处，国家级重点风景名胜区3处，省级重点文物保护单位66处，国家级旅游度假区1个，省级旅游度假区1个，省级风景名胜区1处。

昆明市是全省交通枢纽和陆、空运输集散地。昆明巫家坝机场是我国五大航空口岸机场之一，目前已开通中国的香港、泰国曼谷和清迈、越南河内、新加坡、缅甸仰光、老挝万象、日本大阪等10条国际航线和80多条国内航线。有成昆、贵昆、南昆、内昆、广大、昆河铁路及四通八达的高等级公路，交通便捷。在通讯方面已初步形成了微波、光缆、卫星、程控电话、无线电寻呼、图文传真、互联网络等现代通讯体系。自1999年举办世界园艺博览会以来，在城市建设、交通、通讯，特别是园林绿化方面有较强的改观，成为名副其实的春城。同时，是滇文化、南诏文化、东巴文化、贝叶文化等民族地方文化与中原的汉文化及藏文化、东南亚文化交融荟萃之地，是一座春光明媚、风景如画、名胜古迹众多的著名国际商贸旅游城市，为中国十大优秀旅游城市之一。



1. 世界园艺的“奥林匹克”——世博园

1995年12月，经申请批准，昆明市取得了'99世界园艺博览会的主办权。世界园艺博览会是由国际展览局（BIE）和国际园艺生产者协会（AIPH）批准并经正式注册的A1类专业博览会，是一项由主办国政府组织或政府委托有关部门举办的有较大影响的国际性活动。由主办国政府为广大参展国提供参展舞台，参展国政府出资在展区建立自己独立的展馆，或在东道国为其准备的展馆内进行装修及布置展品，以便充分展示参展国在园林、园艺领域内的最新成就。世界园艺博览会，被誉为是世界园艺的“奥林匹克”。



1999年5月1日，名称为“中国'99昆明世界园艺博览会”，主题为“人与自然——迈向二十一世纪”的世博会正式开幕，10月31日闭幕，历时184天。会址设在昆明市东北郊金殿风景名胜区内。博览会的展出注重园林、花卉、植物及与此相关的技术、设备与人类生活的关系，并促进这些项目的技术进步以及相关产业的发展，不断改善人类的生存环境。博览会以室外庭园和花卉展坛、室内园艺品展示的形式为主，同时，吸引与园林园艺、自然环境相关的文化展示活动。有世界90多个国家、地区、世界组织及中国32个省、市、自治区和香港特别行政区、澳门地区参加展出。

昆明世界园艺博览园，占地218公顷，其中绿化面积占76%，水域占10%。有国际展区、国内展区、企业展区、专题园区，设有



国际馆、中国馆、人与自然馆、科技馆、大温室五大室内馆及树木园、盆景园、药草园、蔬菜瓜果园、竹园、茶园六大室外园，共 99 个项目。参展国和中国各省、市、自治区、特别行政区自成一馆，独具特色。各类展馆风格各异，特别是室外展馆自建庭苑，颇具民族地方特色，为东南亚最大的公园。其布局结合地势层层升高的特点，依山就势，采取组团式的结构，通过轴线组织、空间创造，使园林、园艺与现代建筑、中国环境特色有机地结合起来。

世博园代表了当今世界园艺的最新成果，展现了各国悠久的园艺传统和丰富多彩的园艺品种，以及各国传统文化与现代文明相结合的庭园建筑，体现了人类保护自然环境、维护生态平衡的愿望，以及对自然资源合理利用和保护的思想，提醒人们爱护和关注我们的地球。集观赏性、知识性、娱乐性等多项功能为一体，已成为国内和世界旅游的新热点。

2. 全国最大的纯铜铸殿 —— 金殿

在昆明城东北有座凤鸣山（又叫鹦鹉山），山上有座明代修建的道观太和宫（即一般人常说的“金殿”）。从凤鸣山下迎仙桥起步，