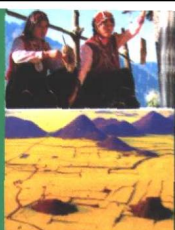




藏羚羊自助游



云南

www.chiru.com.cn



修订版



藏羚羊自助游

赵宇

云南



中国大百科全书出版社

总编辑 徐惟诚 社长 田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

审图号 GS (2003) 092 号

云南/赵宇著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2003. 6

(藏羚羊自助游)

ISBN 7-5000-6803-4

I. 云… II. 赵… 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 036775 号

策划编辑: 常汝先 许丽君

责任编辑: 严 峻

责任印制: 乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 88390695)

<http://www.ecph.com.cn>

北京振兴华印刷有限公司印刷

新华书店经销

☆

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.75 字数: 180 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册 定价: 22.00 元

编辑手记 ▶ 2000年的某一天，一群热爱旅行的年轻人组成了“藏羚羊”团队，一个自助旅行图书的品牌产生了。半年后，第一批图书面市，市场接受了它，也就是接受了一个朴素的旅行价值观。

《云南》分册就在其中，作为作者，继而作为特约编辑，不断收到有关图书内容的反馈意见。当我们的网站收到第一条更新信息的同时，这位读者还告诉我们：在丽江四方街，看见很多人手里都拿着一本《云南》分册。2001年的五一长假，很多北京的朋友在怒江大峡谷相遇。一收假，我就得到两条反馈意见：一是几乎人手一本《云南》分册；二是怒江没有书中描述的那么好，这时，网站的更新信息已积累了几十条，有关于宾馆饭店更换地址的，也有门票涨价的信息。

令我印象深刻的是：一位读者声称，因为分册中的错误信息，使他的名誉受到损害。原因是，他到云南旅行，登山前按书中提供的山峰海拔高度推测，山顶气温很低，这位平素最怕寒冷的读者，为登顶穿了很多衣服，结果不仅造成行动不便，大汗淋漓的他因此得了个“棉毛裤”的外号。经证实，误会是由于行文中叙述不准确造成。我至今没有见到这位读者，也没能当面向他道歉，但他提醒我们：做为旅行工具书的编辑者，一定不能有丝毫的疏忽。

2002年底，我们开始着手分册的信息更新工作，为此我和刘波分别利用休假去了一趟云南。旅游事业的日新月异的确实使其中的一些信息滞后了，特别是以游客的身份再次回到昆明，我才发现，昆明一节的资讯在上一版中提供得不够多，而且有些已经滞后。这次着重增加了昆明特色餐饮和鲜花市场两方面的内容；昆明住宿一节，刘波曾亲自到了书中提到的每一家酒店进行证实，并做了更新。

需要说明的是，数次深入香格里拉的云南摄影师纳敏，就分册中梅里雪山部分交通线路的信息进行了更新；广东的网友南唐李后主（网名），也对分册中建水部分给予非常多的内容补充；北京的摄影发烧友捕风（网名），提供的元阳资讯，相信对每个即将前往元阳的摄影爱好者都是非常有帮助的；孙石实现了我一直以来想要深入独龙江的心愿，一次长达七天的徒步，他带来的资讯充实了怒江部分中独龙江一节。

这里还要感谢所有访问我们的网站，并提供更新信息的读者，因为有了大家共同的努力，“藏羚羊”才真正地奔跑起来。

特约编辑 赵宇

感谢 ▶ 老飘（网名），杨鹏海、姚颖、梁俊虹、杨威、王建军、蔡婷然、任蕾、穆琨、孙伯恩、王小鸥、何鹏悦等朋友在www.chiru.com.cn网站上在线提交的更新信息。

作者 赵宇 ▶ 喜欢行走，因为想要去看不一样的风景，不一样的城市和不一样的人群。至今，最北到过内蒙古，最南到过香港，数次经过江南，偶尔路过中原，都不够深入。却对云南表情不已，着迷滇西北的山水民俗；热爱怒江的粗犷与不拘，沉醉于西双版纳的婀娜，对滇东北心向往之。

在云南度过了生命中的前30年。生活在云南，声称自己祖籍四川；混迹于“别人的城市”时，才发现自己其实是地道的云南人。

2000年偶遇“藏羚羊”，成为《云南》作者；2002年加盟“藏羚羊”，从作者到编者，也从居无定所到居有定所。



《云南》作者

特约编辑 赵宇 ▶
(第二版)

2002年加入“藏羚羊”团队，从事图书编辑工作。

刘波 ▶

为《云南》分册的更新利用假期亲自到云南，为更新工作提供了保障。

特约编辑 马骅 ▶
(第一版)

20世纪70年代初生于天津。1991至1996年求学于上海复旦大学。毕业后东奔西走，居无宁日，游历大半个中国，是一个典型的大龄愤怒青年。走了超过万里路，看了不到万卷书。合作编，著有各种出版物近百万字。

2000年底，加入《藏羚羊自助游》的编辑策划工作，任高级顾问和责任编辑。顾而不问，有责无任。

► 我们的团队

张瑾是项目总协调人兼主编。从团队组建时开始，负责各环节总体协调及沟通。并担任第一辑的《广西》《海南》的后期特约编辑，第二辑的《西藏》、第三辑《山西》的特约编辑，并作为《西藏》分册第二版的特约编辑。

赵宇作为《云南》分册的优秀作者，于2002年6月加入编辑团队，负责第四辑《河南河北》及《中国》一书的特约编辑，并与刘波一同作为《云南》分册第二版的特约编辑。与刘德安一同更新《新疆》《广东广西》分册。

高宏松是第一辑的《四川重庆》《甘肃宁夏》，第二辑的《新疆》《青海》，第三辑《湖南湖北》《贵州》的特约编辑，其中《四川重庆》一书中的重庆部分由她亲自采线并撰写。另外她还是《西北中国》的特约编辑。

伍红是第三辑《陕西》《福建江西》《西南中国》的特约编辑。

马骅是我们的编辑顾问，同时还负责第一辑的《江苏浙江》《云南》的编辑工作。

另外我们得到很多专业人士的关怀与帮助，在此一并表示真诚的谢意。他们是：著名旅行家宋小南、青年登山家曹俊、青年摄影师赵嘉、自助户外运动早期倡导者王寅浩（咳嗽）、保险专家武力、攀岩专家徐晓明，还有与天共渺、川藏悲情、布鲁狼、北工大登山队队长陈颜等。

► 我们的联系方式

<http://www.chiru.com.cn>

<http://www.gdtravel.com>

特约编辑：010-65281840

bianji@chiru.com.cn

市 场：010-65281840

shichang@chiru.com.cn

发 行：010-65281840

faxing@chiru.com.cn

010-88390628, 68315603 fxfive@ecph.com.cn

注：“chiru”为藏羚羊英文专有名词

► 地图制作 北京强音世纪文化交流有限责任公司

► 封面图片 那日松

独自去远方，去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来，在中国广袤无垠的大地上，尤其是那些以前人们很少涉足的偏远省份和山区，开始出现这样一群人，他们独自或三五成群地来到这里，背上十几公斤重的旅行包，他们完全不同于那些传统意义上的旅游者，他们通常年轻、友善、好奇、吃苦耐劳，为了环保随身带着垃圾袋。他们边走边看，边走边问，他们直接与当地人接触，捕捉那些在他们眼里陌生的、新鲜的、美好的事物，他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种很有新意的生活方式，甚至是价值观。对自助旅行者来说，它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现，用自己的眼睛去寻找，“旅行不是旅行本身，它是一个人的梦想”。以年轻人为主体的自助旅行行为，正在慢慢被人们所接受。

我想去，但我需要帮助——《藏羚羊自助游》的由来

在西方，自助旅行几乎是每一个年轻人的必修课，它不光是一种体味生命意义的方式，更是成长的必须，各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构，旅行工具书更是品种繁多，信息详尽。而受各种条件和文化背景所限，中国的自助旅行服务体系还刚刚起步，阻碍人们自己出门旅游的主要原因之一是信息的匮乏。人们要实现一次自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切，网络和俱乐部已经并正在某种程度上起到一些作用，但一本完整和实用的工具书始终未能面市。

基于这样的现状和基础，2000年底，我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难，我们发现要将一项仍未成型的東西系列化和标准化是一件非常非常艰难的事情，所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的，而能够提供稿件的作者也往往风格迥异。

艰辛只为小小的梦想——团队让我们成功

经过将近一个月的思考，争论，终于在2001年1月初，我们《藏羚羊自助游》工作团队正式组建。同时一个工作计划雏形开始形成。编辑，作者，顾问是内容完善不可或缺的因素。作者都是中国资深的自助旅行者，在春节前后的一个多月里，他们重新走过自己熟悉的地方，在全国各地的偏远地域，负责亲自采集最新的一手信息。编辑则在后方就内文结构和所有所需的信息细节进行标准化研究。顾问都是随叫随到地帮助解决各种问题。不得不承认这是极具挑战性的工作。在艰难的工作进展中我们越来越体会到，团队精神是完成目标的惟一保障。

支撑我们的，是大家心目中的共同梦想：作为自助旅行者中的一员，我们的工作能够对像我们一样的朋友有所帮助。

变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经很清楚了，但在每一个具体的自助旅行计划中，还是会有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康，我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，在旅途中生病可能是最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做一些必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如找人结伴，经费预算，路线安排，装备安排等。一切准备好以后，你就可以背起行囊上路了。本书大部分介绍的目的地是一些未开发的地区，民风纯朴，你一般会得到很热情的招待，在路上重要的原则是保持尊重的心，当然还有很重要的一点也别忘了——注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难，乐观执着的精神，不用花很多钱，也用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要一路细致安排，精心打算，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

说到这里，我们不得不谈到版权的问题。在这套丛书出版之

前,自助旅行出版市场面临这样的现状:一些已经出版的自助旅行书籍,未经作者允许擅自采用网上作品,使许多作品的版权受到严重侵害。我们都很清楚,网上自助旅行的攻略是背包客们出于互相帮助的目的撰写的,盗版不仅严重违背自助旅行的原则,也破坏了出版业的健康环境。

对于这个问题,我们郑重向广大读者承诺:《藏羚羊自助游》的所有文字图片均来自合法渠道,希望读者朋友共同监督。

之所以把这套丛书起名为“藏羚羊”,是因为自助旅行者都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想,在高原和山间自由地栖息、奔跑,用自己的心灵去贴近自然。

关于内容更新

由于我们提供的各种实用信息时效性强,我们的手册将定期更新,欢迎任何自助旅行爱好者提供新的旅途信息,您只需按照本书提供的方式与我们联系。一经采用,我们将给您相应报酬。

正文目录

云南

精彩云南	2
话说云南	4
历史	4
地理	5
气候	6
人文	6
民族	9
宗教	9
出行指南	4
最佳旅行季节	10
到达与离开	10
区内交通	11
住宿	13
餐饮	14
特产	14
语言	15
装备	16
预算	17
安全	17
环保	17
证件和手续	17
实用信息	18
地图和书籍	18
网站	20
邮政	19
生活设施	20
电信	19
摄影	21
网吧	20
旅行投诉	22
银行和 ATM	20
云南十八怪	22
医疗设施	20
昆明地区	25
精彩昆明	25
金殿风景区	42
话说昆明	26
云南民族村	43
出行指南	29
西山森林公园	45
实用信息	39
筇竹寺	45
红嘴鸥	40
石林	46
金马碧鸡坊	41
九乡风景区	48
陆军讲武堂	41
轿子雪山	49
大观公园	41
罗平油菜花节	51
世界园艺博览园	42
楚雄地区	53
精彩楚雄	53
禄丰恐龙化石遗址	59
话说楚雄	53
元谋猿人化石遗址、土林风景区	59
出行指南	55
黑井镇	60
实用信息	58

大理地区	62		
精彩大理	62	花甸坝	80
话说大理	62	巍宝山	81
出行指南	65	洱源西湖白族水乡	81
实用信息	74	石宝山风景区	81
太和城遗址	75	沙溪古镇	84
大理古城	76	满贤林	85
苍山洱海	76	老君山风景区	85
蝴蝶泉	78	蝴蝶谷	86
崇圣寺三塔	78	象图岩洞村	87
将军洞	79	鸡足山风景区	87
喜洲白族民居	79		
丽江地区	89		
精彩丽江	89	拉市海	108
话说丽江	90	玉龙雪山	109
出行指南	93	石鼓镇长江第一湾	110
实用信息	102	虎跳峡	111
丽江古城	104	宝山石城	115
束河古镇	107	九十九龙潭	117
雪嵩村	107	泸沽湖	118
白沙村	108		
迪庆地区	122		
精彩迪庆	122	梅里雪山	135
话说迪庆	123	白茫雪山	139
出行指南	125	香格里拉大峡谷	139
实用信息	131	千湖山	140
纳帕海	132	中心镇公堂	140
噶丹·松赞林寺	134	属都岗湖	140
碧塔海	134	十二栏杆	141
白水台	135		
怒江地区	142		
精彩怒江	142	怒江大峡谷	155
话说怒江	142	飞来石	155
出行指南	149	听命湖	157
实用信息	154	徒步独龙江	157

废墟(知子罗)	156	丙中洛	159
保俣村寨	156	片马	159
腾冲地区	160		
精彩腾冲	160	热海	166
话说腾冲	161	北海	167
出行指南	161	国殇墓园	167
实用信息	165	和顺乡	167
火山公园	166		
西双版纳地区	169		
精彩版纳	169	罗梭江竹排漂流	184
话说版纳	170	打洛	185
出行指南	174	景真八角亭	185
实用信息	182	曼飞龙佛塔	185
景洪市	182	野象谷	186
橄榄坝	183	望天树	186
勐仑热带植物园	183	其他景点	187
红河地区	188		
精彩红河	188	朱家花园	193
话说红河	189	建水古井	194
出行指南	189	团山古村	194
实用信息	192	燕子洞	195
阿庐古洞	193	碧色寨	196
朝阳楼	193	元阳梯田	196
建水文庙	193	河口	199
文山地区	200		
精彩文山	200	实用信息	203
话说文山	200	普者黑风景区	204
出行指南	201	蜂岩洞村	204
附录	207		
走之前,别忘了保险	207	我们的经销商	221
装备	209	推荐旅游/户外网站	226
国际青年旅舍	216		
索引	229		

地图目录

云南省旅行交通图

昆明地区25

世界园艺博览园平面示意图 ... 43	石林景点示意图47
金殿风景区示意图 44	九乡风景区景点示意图48
云南民族村景点示意图 ... 44	轿子雪山旅行交通示意图 ...50
西山森林公园景点示意图 ... 45	轿子雪山景点示意图51
筇竹寺平面示意图 46	

楚雄地区53

楚雄彝族自治州旅行交通示意图53	滇西北旅行交通示意图56
------------------------	--------------------

大理地区62

大理白族州旅行交通示意图 ...62	剑川县旅行交通示意图82
大理市(下关)城区示意图68	石宝山景点示意图82
大理古城城区示意图 76	剑川县城区示意图84
苍山洱海景点示意图 77	鸡足山景点示意图87
喜洲白族民居平面示意图 ... 80	

丽江地区89

丽江地区旅行交通示意图 ...89	徒步虎跳峡线路示意图111
丽江县城区示意图90	泸沽湖景点示意图119
丽江古城(大研镇)城区示意图 ...104	

迪庆地区122

迪庆藏族自治州旅行交通示意图122	香格里拉县城区示意图133
香格里拉县风景区旅行交通示意图132	徒步香格里拉线路示意图 ...139

怒江地区142

怒江傈僳族自治州旅行交通示意图142	六库县城城区示意图150
--------------------------	--------------------

腾冲地区160

腾冲风景区旅行交通示意图 ...160	腾冲县城区示意图162
---------------------	-------------------

西双版纳地区169

西双版纳傣族自治州旅行交通示意图169	景洪市城区示意图176
滇西南旅行交通示意图 ... 175	植物园景点示意图184

红河地区	188
个旧及周边地区旅行交通	元阳梯田景点示意图
示意图	188
文山地区	200
文山藏族苗族自治州	普者黑风景区景点示意图 ...
旅行交通示意图	200



精彩云南

云南，如果你不去将会遗憾终身。

云南境内有着千姿百态的自然风光：石林因喀斯特地貌而著称，这已被无数的人知道；九乡更有洞中石林等待不断发掘；邱北普者黑的水上石林则别有风情。剑川的石头会开花，那些红色的砂石在高山之间，像鲜花一样夺目，而黎明的丹霞地貌更加壮观；云杉坪杜鹃花开美不胜收，而老君山里，就是杜鹃花的博览会，那里还是长着厚厚的红嘴唇的滇金丝猴的家园。走进云南，你会发现，自己不仅是走进了一个丰富的地质地貌带，更走进了一个博大的天然植物园、野生动物园。云南的美就在于它的不被重复和变化莫测。

向云南的西北看去，那里有连绵的雪山：碧罗雪山、哈巴雪山、玉龙雪山、梅里雪山，它们构成了滇西北一道最美丽的风景线，神秘而又圣洁。虽然，梅里雪山最高的卡格博峰比不上西藏的珠峰，但它却是一座至今也没能被征服的处女峰，它在当地藏族人民的心中有神一样的地位，是他们心目中的神山。传说只有有缘的人，只有有福的人，才能遇到云开的一刻，一睹神山的真容。如果说，科罗拉多大峡谷是世界第一，那么深藏在滇西北的怒江大峡谷就是当之无愧的世界第二。它不如虎跳峡那么惊险，但清晨它是一幅百米的水墨长轴，云雾散去，它就变得雄浑壮阔。有山还得有水，洱海、泸沽湖、碧塔海，就像是无意间散落于高山之间的翡翠，让山有了灵气。

如果把滇西北比作高大英武的汉子，那么西双版纳就是婀娜的少女。终年长绿的原始森林，澜沧江蜿蜒地流过，傣家的筒裙下是少女娇羞的身体，她们在夕阳将下的江边，尽情地嬉戏。当她们慢慢向江心走去，裙裾却在你不经意间到了她们的头顶。有无数的人为傣家少女江边洗浴这一风情着迷，但他们永远也无法了解其中的奥秘。这不过是云南25个民族风情中的一种，文面的独龙女、纳西情死的风俗、彝族永远唱不完的情歌、摩崖上无法解读的梵文、昭通盐津豆沙关的悬棺之谜、至今还保留着“阿注婚”风俗的摩梭人，共同构成了云南少数民族这道独特的风景。茶

区号	→ 0871
邮政编码	→ 650000
区域面积	→ 382300 平方千米
人口	→ 3022 万
省会	→ 昆明市

马古道和南方丝绸之路从这里经过，茶叶和马帮打开了通往印度、缅甸的商贸古道，但这些只能算是掀开了云南自然与人文这本大书的一角，在这片被称作西南秘境的土地上，还有太多的风光和风情。

这里还深藏着一个叫“香格里拉”的地方，它不是某个饭店的名称，也不是文学作品中虚构的场景，而是一个跋山涉水才能到达的地方。这里有透明的蓝天，有灿烂的阳光，有峡谷，有高山草甸，有满山遍野的鲜花，最重要的是，这里有和谐相处的山水、人和动物，有纯朴的民风，我想像不出有什么比这更美好的了。