

走进西部

旅

游

丛

书

ZOUJIN

XIBU Lüyou
Congshu



蒋文中 姜若愚 潘一帆◎编著

云南教育出版社

云南



云南



走进西部

旅 游 丛 书

ZOUJIN XIBU

Lüyou
Congshu

蒋文中 姜若愚 潘一帆◎编著

云南教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

云南 / 蒋文中等编.

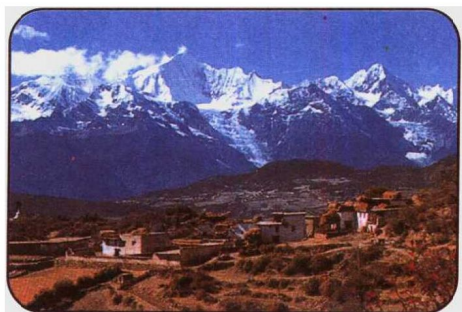
昆明: 云南教育出版社, 2001. 7

(走进西部旅游丛书)

I. 云... II. 蒋... III. 旅游指南—云南省

IV. K928. 974

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第046442号



责任编辑: 刀祝威
封面设计: 高 伟
版式设计: 刀祝威
责任技编: 荣 璟

书 名:	走进西部旅游丛书·云南
编 著 者:	蒋文中 姜若愚 潘一帆
出版发行:	云南教育出版社(昆明市环城西路609号)
制 版:	云南里程制版印务有限公司
印 装:	昆明精工制版印刷有限公司
开 本:	889×1194 1/32
印 张:	8.5
字 数:	260 000
版 次:	2001年9月第1版
印 次:	2001年9月第1次印刷
印 数:	1~10 000
书 号:	ISBN 7-5415-1965-0/K·
定 价:	25.00 元

目 录

- (1)
- (9)
- 云南旅游景区景点及其分布(11)
- 旅游线路(15)
- 以昆明为中心的常规旅游线路(15)
- 分片区的旅游线路(18)
- 特色旅游环线(21)
- 专题旅游线路(22)
- 旅行计划(33)**
- 云南旅游须知(35)
- 旅行前的思想准备(35)
- 旅行计划的制定和实施(36)
- 自然景观(45)**
- 溶洞探奇(47)
- 九乡溶洞 阿庐古洞 白龙洞
燕子洞
- 地貌奇观(50)
- 石林 元谋 土林 彩色沙林
小江泥石流
- 高原湖泊(52)
- 滇池 抚仙湖 阳宗海 星云湖
杞麓湖 异龙湖 洱海 茈碧湖
剑湖 云龙天池 程海 泸沽湖
碧塔海 纳帕海 属都岗湖
- 听命湖 普者黑 浴仙湖
雪山探险(64)
- 玉龙雪山 白茫雪山 哈巴雪山
梅里雪山 永德大雪山 轿子雪山
- 名山胜地(69)
- 高黎贡山 无量山 怒山山脉
或碧罗雪山 云岭山脉 苍山
(点苍山) 武定狮子山 永仁
方山 宾川鸡足山 剑川石宝山
巍山巍宝山 腾冲云峰山
牟定化佛山 通海秀山 会泽
金钟山 大姚昙华山 石屏秀山
腾冲火山群 保山太保山
名泉、温泉、奇泉(79)
- 安宁温泉 万福温泉 帮纳掌
温泉 腾冲热海 中甸白水台
中甸天生桥温泉 华宁象鼻温泉
峡谷名川(83)
- 金沙江虎跳峡 长江第一
湾——石鼓 澜沧江大峡谷 怒
江大峡谷 独龙江河谷 碧让
峡谷(“香格里拉”峡谷) 三
江并流 罗平小三峡 螳螂川
罗梭江 南溪河 瑞丽江 南盘江
瀑布观光(91)
- 石林大叠水瀑布 罗平九龙河瀑布

目 录

多依河瀑布 昭通黄连河瀑布
八宝三腊瀑布 曼典瀑布
自然保护区及动植物王国(95)
西双版纳自然保护区 南滚河
自然保护区 曲靖珠江源 孟
连大黑山 景谷威远江 勐腊
望天树空中走廊 勐养野象谷
洱源云岭鸟吊山 巍山鸟道雄
关 新平哀牢山百鸟朝凤 寻
甸、会泽、中甸黑颈鹤越冬地

人文景观(101)

历史文化名城(103)

昆明 大理 丽江 巍山 建水
保山 腾冲 曲靖

著名寺庙塔窟(110)

筇竹寺 圆通寺 曹溪寺 昙华
寺 宜良法明寺 罗刹阁 祥云
玉皇阁 洱海观音阁 宾川观
音阁 菩提寺 圣源寺 感通寺
虎头山寺群 西竺寺 朝霞寺
金光寺 水目山殿宇 观音塘
指林寺 燃灯寺 个旧宝华寺
曼阁佛寺 梨花坞 元龙阁 宝
峰寺 卧佛寺 来凤寺 护珠禅
寺 水映寺 龙潭寺 金鸡寺
姚安德丰寺 姚安龙华寺 大

关翠华寺 豆沙关观音阁 拖
姑清真寺 宣威东山寺 富源
报恩寺 陆良大觉寺 曲靖圆
通寺 白沙古建筑群 丽江玉
峰寺 丽江指云寺 永胜灵源
箐观音阁 宁蒗扎美寺 丽江
文峰寺 德钦东竹林寺 中甸
归化寺 广允缅寺 圆糯佛寺
李将军庙 景真八角亭 会泽
万寿宫 景东文庙 官渡金刚
塔 东、西寺塔 地藏寺经幢
崇圣寺三塔 建水古塔 大勐
龙黑塔 曼飞龙白塔 树包塔
盈江允燕塔 姐勒金塔 大姚
白塔 钟灵山塔林 景坎佛塔
法华寺石窟 蒙自缘狮洞 屏
边莲花洞石窟 茨中天主教堂
糯福教堂

著名古生物、文化遗址(158)

澄江古生物化石群 古猿遗址
元谋人遗址 禄丰恐龙山 古
滇王国遗址 西南丝绸之路遗
址 爨文化遗址 南诏、大理
国文化遗址
岩画、青铜文化、壁画、碑
刻、雕塑艺术(165)
沧源崖画 麻栗坡大王岩岩画

目 录

元江它克岩画 青铜文化 昭通孟孝琚碑 昭通东晋壁画 豆沙关唐袁滋摩崖 石羊镇孔子铜像 元世祖平云南碑 宋湘种松诗碑 巍宝山彝族踏歌图 园林、公园(169)

世界园艺博览园 云南民族村 大观公园 翠湖公园 金殿森林公园 西山森林公园 圆通动物园 郊野公园 黑龙潭公园 郑和公园 聂耳公园 玉溪九龙池公园 丽江玉泉公园 大理洱海公园 楚雄龙江公园 腾冲来凤公园 西双版纳曼听公园 西双版纳民族公园 西双版纳热带植物园 西双版纳绿石林森林公园 思茅莱阳河森林公园

著名古建筑、土司府衙(179)
建水朱家花园 建水朝阳楼 建水双龙桥 蒙自南湖瀛洲亭 德宏南甸宣抚司署 孟连宣抚司署 广南依氏土司署 大理杜文秀紫禁城 丽江五凤楼 保山霁虹桥 曲靖黑桥 通海聚奎阁
博物馆、陵园、名人故里(183)

云南省博物馆 昆明市博物馆 云南民族博物馆 大理民族博物馆 元谋人陈列馆 恐龙博物馆 国殇墓园 楚雄博物馆 松山抗战遗址 玉溪聂耳故居 艾思奇故居 腾冲李根源故居

(189)

民族节庆(191)

火把节 大理三月街 泼水节 花山节 目脑纵歌节 苦扎扎节 三朵节 刀杆节

民族乐舞艺术(197)

傩戏 洞经音乐 纳西古乐 彝剧 傣剧 白剧 壮剧 滇剧 打歌 兵器舞 霸王鞭舞 跌脚踏左脚 阿细跳月 响巴舞 烟盒舞 孔雀舞 芦笙舞

民族民居、街市、乡寨(207)

千栏式建筑 井干式建筑 土掌房 大理白族民居 纳西族民居 版纳大勐龙傣寨 橄榄坝赶摆 曼景兰夜市 佤山风光 元阳哈尼梯田和“长街宴” 瑞丽傣寨、边市、夜市 大理“洋人街” 南诏文化城 喜洲、周城白族民居 丽江四方街 白

目 录

沙古镇 束河纳西自然村 摩

梭民居及篝火晚会 中甸三坝

乡 中甸藏民家访 中甸五境

乡藏族风情 怒江坎桶村 独龙

江河谷独龙村 罗平多依河布依

村寨 昆明花鸟市场、尚义街、

顺城街 呈贡斗南 腾冲槟榔江

胆扎村 腾冲珠宝集市

边境集镇、口岸(220)

畹町 瑞丽 河口 金水河口岸

天保 景洪港 思茅港 片马

腾冲 盈江 章凤 南伞 孟定

博爱大码头 金沙江龙街渡

打洛

民俗、生态(227)

超越时空的香格里拉 哈尼梯

田 抚仙湖水捕鱼 普者黑

民俗生态园 泸沽湖畔女儿国 昆

明团结乡农家乐

(233)

旅游工艺品(235)

锡制工艺品 云南围棋子(云

子) 斑铜工艺品 乌铜走银工

艺 建水紫陶工艺品 大理扎染

傣锦 云南玉器加工 民间手工

刺绣 木雕工艺

名优特产(240)

花卉 蔬菜 烟草(云烟) 药

材 宣威火腿 普洱茶云南珍贵

稻米 过桥米线 汽锅鸡 大理

砂锅鱼 石屏豆腐 通海豆沫糖

邓川乳扇 滇南草果 弥渡卷蹄

迪庆琵琶猪 象牙菜——草芽

牛干巴 玫瑰大头菜 曲靖韭菜

花 易门豆豉 宜良烤鸭 景谷

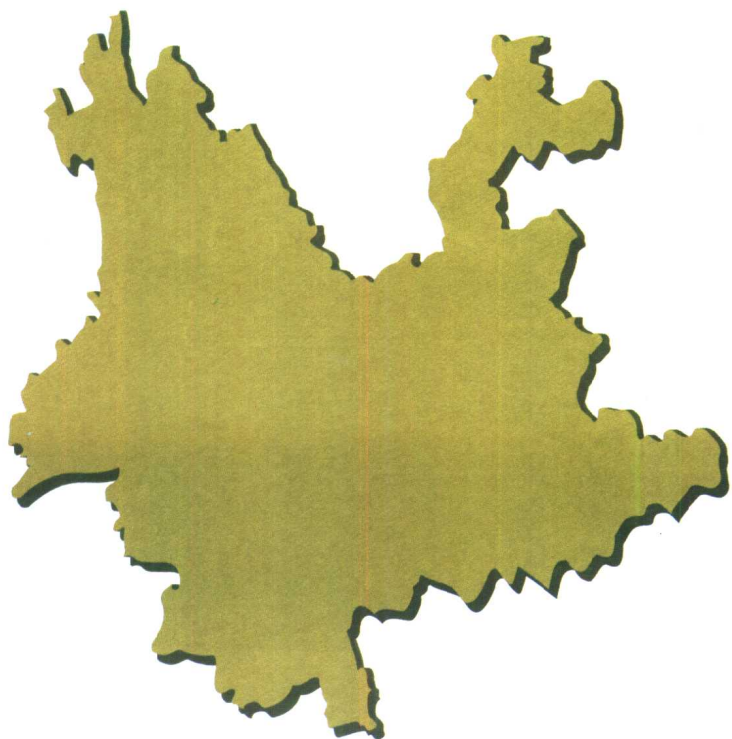
象牙芒果 菠萝蜜 火腿月饼

小锅米线 白族三道茶

服务指南(249)

交通 气候 公共服务电话、网址

云南省各少数民族主要节日简表



云南简况

云南地处中国西南边陲，位于北纬 $21^{\circ}8'32''\sim 29^{\circ}15'8''$ 和东经 $97^{\circ}31'39''\sim 106^{\circ}11'47''$ ，北回归线横贯南部。云南东邻贵州、广西，北接四川，西北隅紧倚西藏。作为边疆省份的云南，西同缅甸接壤，南与老挝、越南毗连，国境长4060公里，其中中缅段1997公里，中老段710公里，中越段1353公里。共有8个边境地州、26个边境县（市）；10个国家级口岸和8个省级口岸，出境公路20余条；有15个民族跨境而居。除相接壤的缅、越、老三国外，云南还紧邻泰、柬、孟、印等国。流经云南全境的澜沧江出境后称湄公河，流经缅、泰、老、柬、越等国，被称为“东方多瑙河”。

全省总面积39.4万平方公里，居全国第8位。全省有3个直辖市，5个地区，8个自治州，128个县市区。昆明是全省政治、经济、文化中心和直属市。



云南行政区划示意图

云南省总人口约4000万人，人口分布东多西少。以哀牢山为界，东部土地面积18.4万平方公里，人口约占全省的66%；西部土地面积21万平方公里，人口约占全省的34%。东部和西部的人口密度分别为每平方公里142人和66人。云南是全国少数民族最多的省份，共有26个民族，其中人口超过5000人并有一定聚居区域的有25个。白族、哈尼族、傣族、傈僳族、佤族、拉祜族、纳西族、景颇族、布朗族、阿昌族、普米族、怒族、德昂族、独龙族、基诺族等15个民族为云南所独有。

云南历史文化源远流长，而且是地球生命的摇篮和人类发祥地之一。从5.3亿年前的澄江生命大爆炸到侏罗纪时代的禄丰恐龙化石群；从1400万年前的开远腊玛古猿到800万年前的禄丰腊玛古猿、400万年前的元谋蝴蝶古猿到170万年前的元谋人，地球生命的演进在这里留下了渐进的痕迹。

云南虽地处边陲，但从西汉以来，就始终作为祖国的一部分而与祖国的命运息息相关。从考古证明的商周以来的文化联系到西汉开发西南夷，从秦汉中央王朝在云南置郡设县到千百年来各民族的大融合，从与内地经济文化的交流到云南各民族的繁衍进步的历史进程中，云南各民族的先民创造了令后人惊叹的历史和文化，并为后人留下了众多神秘的历史文化遗迹。

云南是一个高原山地省份，有着十分复杂多样的地形地貌。全省山地面积占84%，丘陵占10%，坝子（盆地、河谷）仅占6%。作为青藏高原的南延部分，这里西北高、东南低。东部为滇东、滇中高原，地形呈波状起伏，平均海拔2000米左右。西部为横断山纵谷区，高山峡谷相间，相对高差较大，地势险峻，平均海拔2000~4000米。全省地势从东南向西北逐级升高，最高点为德钦县梅里雪山卡格博峰，海拔6740米；最低点在河口，海拔仅76.4米。

云南河流众多，大小河流共有600多条，而且多为入海河流的上游。它们分属于伊洛瓦底江、怒江、澜沧江、金沙江、红河和珠江六大水系，其集水面积遍及全省。另外，由于受断裂作用影响，中国西南淡水湖泊也大多集中于云南，省内大小湖泊30余个，总面积1066平方公里，总蓄水量300亿立方米。大多数湖泊的平均深度在20米以下，超过20米的有抚仙湖、阳宗海、泸沽湖和程海。

云南的气候十分独特。全省各地气候差异较大，春夏秋冬四季同时并存。“一山有四季，十里不同天”便是其独特气候的真实写照。这里有长冬无夏的地方，也有长夏无冬的地方；有“花枝不断四时春，天气常

如二三月”的春城，更有北半球距赤道最近的雪山冰川，同时还有茂密的热带雨林。云南气候多样的原因主要是海拔高而纬度低。云南气候的另外一个特点是年温差小而日温差大。年温差一般为 $10\sim 15^{\circ}\text{C}$ ，日温差则可达 $12\sim 20^{\circ}\text{C}$ 。一天内，早晚较凉，中午较热，尤其冬春两季，日温差更大，可达 $12\sim 20^{\circ}\text{C}$ 。全省降水充沛，干湿季分明，5~10月属雨季，11~4月为干季。雨季中降水最多的是6~8月，占全年降水量的60%。

云南地处内陆边疆，经济发展虽相对落后于内地，但云南却是一个资源大省，已探明的矿产约有140多种，且储量较大，其中铜、锡、铝、锌、锰、铁、金、银等金属矿产储量居全国前列，非金属矿产磷、汞、煤、钾盐、硫磺、大理石等也闻名遐迩，因而云南素有有色金属王国之称。

云南还是野生动物的王国。生活在云南的脊椎动物有1737种，占全国脊椎动物的一半以上。昆虫约有1万多种。在脊椎动物中，兽类有300种，如亚洲象、版纳虎、滇金丝猴、黑叶猴、野牛、小熊猫等；鸟类有793种，如犀鸟、白尾梢红雉、绿孔雀等；淡水鱼类有366种，除常见鱼种外，条鲮、裂腹鱼、双孔鱼、刀鲂等为国内罕见。

植物资源更为云南所自豪。这里集中了从热带、亚热带、温带至寒带的大部分植物种类，共有274科、2076属、17000多种，约占中国植物种数的 $2/3$ 。经济作物中最为有名的首推烟叶、茶叶、甘蔗、橡胶、咖啡、漆树等。此外还有400多种香料、10种油料植物、2000多种药用植物，药用植物中的虫草、三七、天麻、当归、箭毒木等十分著名。2100多种观赏植物中，仅花卉植物就达1500种以上，其中的山茶花、杜鹃花、报春花、百合花、木兰花、兰花、绿绒蒿被称为云南的“八大名花”。

云南的水资源也十分丰富，正常年份的水资源总量达2000多亿立方米，约82.5%的水能资源蕴藏在金沙江、澜沧江、怒江三大水系中。全省水能资源的理论蕴藏量约10000多万千瓦，可开发的装机容量约9000多万千瓦，年发电量3900多亿度，在中国居第二。

改革开放以来，云南经济获得了飞速发展。近几年，全省在交通、能源、通讯、建筑、城市建设等各个方面均取得了重大发展。过去一直是云南经济发展瓶颈的交通，经过多年的努力，现已具有以一、二级公路为基础，纵贯全省的公路运输网络，其中还有昆曲、昆玉、楚大高速公路及十余条高等级公路。1997年建成的南昆铁路加上原来的贵昆、成昆铁路，使云南的铁路运输能力也得到大大提高。省内昆玉、广大铁路也已建成通车。为迎接'99世界园艺博览会在昆明的召开，全省又进一步

加大了基础设施的建设力度,经过改扩建的昆明国际机场的旅客年吞吐量由原来的400万人次达到730万人次,并成为国内第五大航空港。在“十五”计划中,国家的西部大开发战略将推进云南进一步从资源大省向经济强省迈进。除烟草、糖等优势产业外,云南将把旅游业等绿色产业发展成为云南新的支柱产业,以绿色经济支撑起云南经济强省之梦。另外,作为一个多民族的省份,各民族在建筑、音乐、乐舞、服饰、饮食、生产生活和科学技术、宗教文化等方面所形成的独特文化资源,使云南在成为绿色经济大省的同时,也将成为一个民族文化大省。

旅游业作为一种朝阳产业,在世界各国的经济发展中,均起到了不可忽视的作用,被誉为“无烟工业”和“现代经济发展的引擎”。云南具有发展旅游业的得天独厚的资源优势。云南旅游业在国内外旅游业迅速发展的趋势下,从1978年以来,经历了十年创业起步阶段、七年加快发展阶段和1995年以来的全面建设支柱产业阶段。目前已初步具备了支柱产业的规模,并成为全省发展势头最强劲的经济增长点。1995年,云南在接待海外旅游人数和旅游创汇方面,已分别跃居全国第七位和第八位,并成为全国旅游大省。从1978年到1998年,云南接待海外旅游者的人数,由1299人次增加到了75万人次,年均增长37.4%;旅游外汇收入从83万美元增加到2.5亿美元,年均增长33%;国内旅游人数由129万人次发展到2700万人次,年均增长40.1%;国内旅游收入从1000万元增加到115亿元,年均增长102%;全省旅游收入从500万元增加到135亿元,年均增长48.5%。

1996年以来,云南旅游业以'99昆明世界园艺博览会为契机,结合“创建中国优秀旅游城市”,在旅游基础设施建设和城市环境及市场秩序整治方面,投入大量的人力物力,进行了规模空前的建设和改善,并把“塑造城市新形象,迎接'99昆明世博会”的活动,在广大市民中全面推广。仅1998年一年,省政府就筹集了1.12亿元资金,重点投入全省25个精品旅游景区景点的建设,并逐步在全省建成了一批高水平的精品名牌旅游景区景点和旅游线路。另外,省政府投资31亿元,改造了通往各主要旅游区的公路干线;投资2600万元,启动了滇西边境旅游区的德宏、保山地区的7个重点项目;投入1450万元启动西双版纳野象谷等5个旅游景区建设。仅修建第二批52个旅游公厕,就投入500万元等。

在创建中国优秀旅游城市的活动中,云南各主要城市还掀起了大规模的旅游环境综合治理工作,从市政基础设施、城市管理、旅游市场秩序、旅游法制建设到城市和景区的绿化美化、环境卫生、交通秩序、社

会治安，从提高旅游管理、服务技能、服务水平、服务质量到与国际旅游业接轨等软硬环境的改善上，均取得了突破性进展。可以说，'99 昆明世博会的召开，使云南旅游大环境发生了显著变化，城市的旅游综合接待水平和市民文明素质也大大提高。据抽样问卷调查，90% 以上的海内外旅游者对云南旅游给予了好评，满意率达到 91.2% 和 89%。1998 年 12 月，云南首批申报评比的昆明、大理、景洪、瑞丽四个城市，通过了国家旅游局的现场考察验收并于 1999 年 1 月被正式授予“中国优秀旅游城市”称号，世博园、石林、云南民族村等 11 个景点被省政府授予“云南优秀景点”称号，石林还被列入全国十大文明风景旅游示范点。

[illegible]

旅游线路

