



用大片读懂中国极致风景
全视角展示50处云南最美风光

360°全景旅行

中国最美
的地方

七彩云南

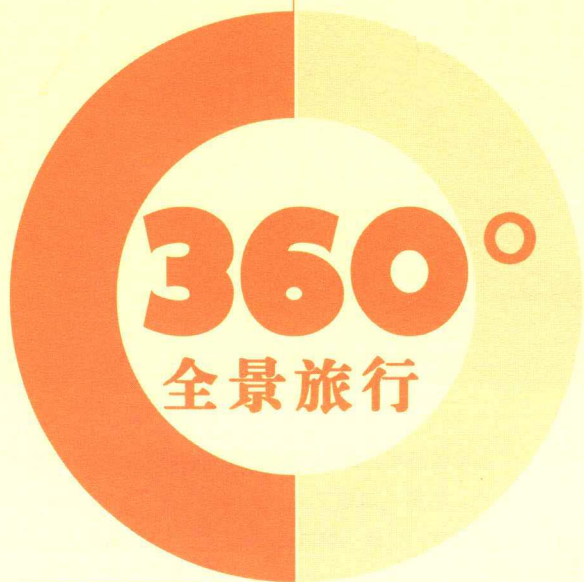
《亲历者》编辑部 编著

云南，是一首歌
每个韵脚里都有动人的美

云南，是一个梦
每处风景都有浪漫的回忆



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



360°

全景旅行

中国最美
的地方

七彩
云南

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国最美的地方: 七彩云南/《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社,
2015.2

(亲历者·360°全景旅行)

ISBN 978-7-113-19485-7

I. ①中… II. ①亲… III. ①旅游指南—云南省 IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250481号

书 名: 中国最美的地方: 七彩云南

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 石建英

助理编辑: 杨 旭

版式设计:  点点美术设计 | 左小文137 1839 8441

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本: 720mm×1000mm 1/16 印张: 14 字数: 260千

书 号: ISBN 978-7-113-19485-7

定 价: 39.80元

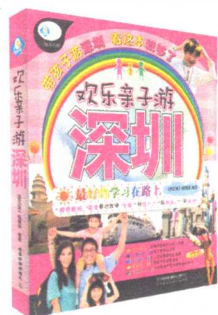
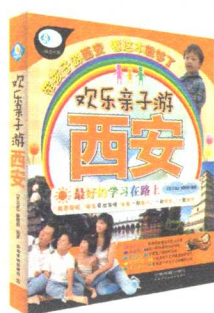
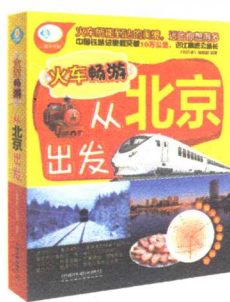
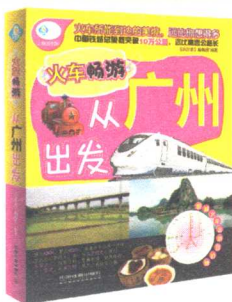
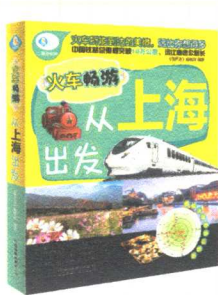
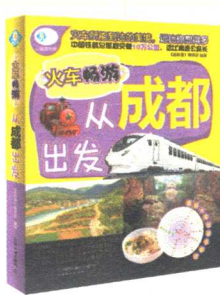
版权所有 侵权必究

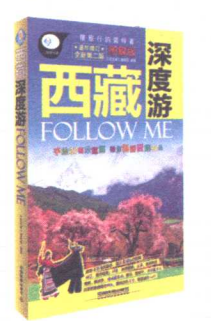
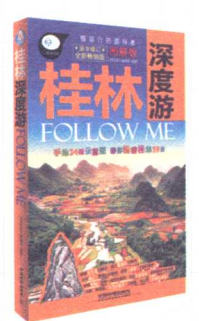
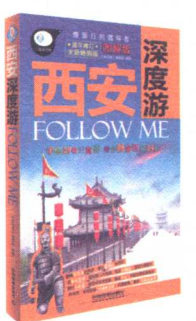
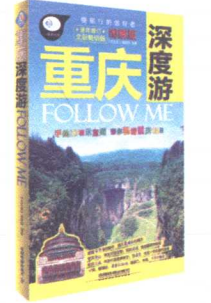
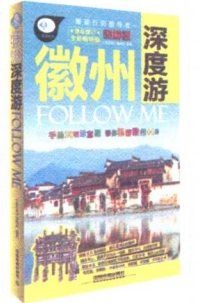
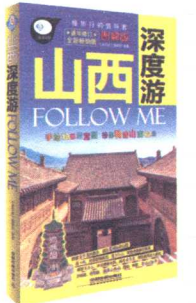
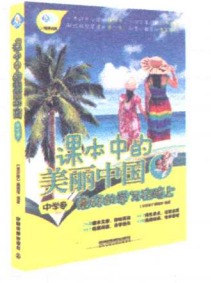
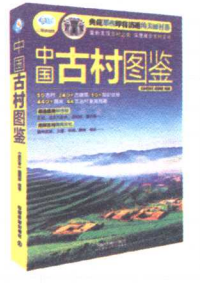
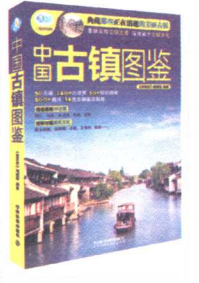
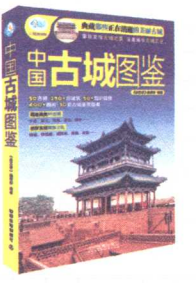
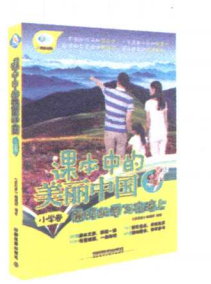
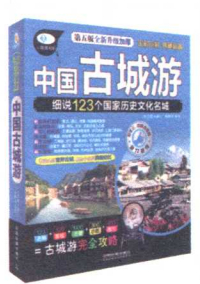
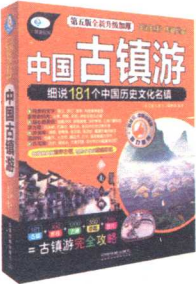
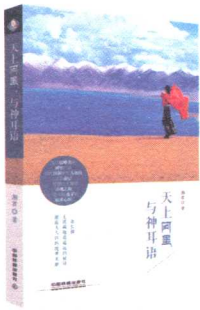
凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 51873659 路电(021) 73659

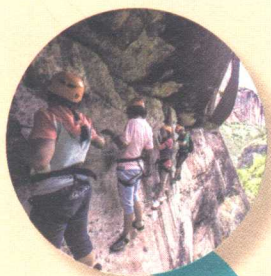

亲历者 TRAVEL GUIDE 旅行指南 精品书系推荐





CONTENTS

目录



体 验

- 12 怒江 一溜而下索轻功
- 16 老君山 悬崖峭壁下的趣味攀岩
- 20 虎跳峡 不跃虎跳非好汉
- 24 滇越米轨 徒步百年尘与土
- 28 玉龙雪山 一场风花雪月的音乐盛宴
- 32 腾冲 热气球里尽收美景
- 36 景洪 一场镜花水月的狂欢
- 40 茨中 葡萄美酒闻《圣经》
- 44 寺登街 赶一场太子盛会



都 市

- 50 昆明 生命与记忆之城
- 54 大理 六脉神剑的脉脉柔情
- 58 丽江 如梦如幻如黄梁
- 62 巍山 梦回南诏醉一场
- 66 建水 养在深闺人未识
- 70 瑞丽 翡翠如玉花如蝶



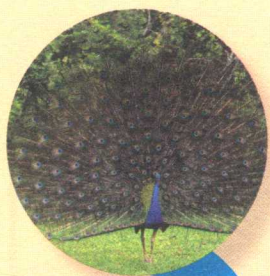
古 镇

- 76 和顺古镇 天涯若比邻
- 80 黑井古镇 盐都已逝城犹在
- 84 团山古村 遗世孤立藏绝景
- 88 坝美村 柳暗花明又一村
- 92 诺邓古村 凝聚千年的时光
- 96 尼汝村 亦真亦幻亦田园
- 100 娜姑古镇 繁华一时的铜都



画 境

- 106 滇池 五百里滇池美如画
- 110 元谋土林 灿烂文明的源头
- 114 石林 天下第一奇观
- 118 抚仙湖 抑扬顿挫是绝唱
- 122 东川红土地 上帝遗失的画板
- 126 罗平油菜花海 花不醉人人自醉
- 130 梅里雪山 魂牵梦绕的眷恋
- 134 普达措 静谧的荒野之美
- 138 长江第一湾 江流到此成逆转
- 142 松赞林寺 袅袅檀香弥漫
- 146 苍山 炎天赤日雪不融
- 150 元阳梯田 似墨似画似丹青
- 154 普者黑 莲叶何田田



风物

- 160 孔雀 五彩缤纷美如梦
- 164 滇金丝猴 世界最美的猴子
- 168 黑颈鹤 高原展翅的精灵
- 172 过桥米线 一道与爱有关的美食
- 176 松茸 菌中之王
- 180 三道茶 一苦二甜三回味
- 184 普洱 可以品尝的古董
- 188 蜡染 民族艺术之花



民族

- 194 哀牢山 花腰霓裳的花腰傣
- 198 泸沽湖 女儿国里的摩梭人
- 202 喜洲 以白为尊的白族
- 206 阿佤山 石洞里走出的佤族
- 210 独龙江峡谷 野性彪悍的独龙族
- 214 傈僳族 上刀山下火海
- 218 纳西族 披星戴月的美人



360°

全景旅行

中国最美
的地方

**七彩
云南**

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

序言



上帝曾经和云南人打赌，如果他输了，双方就互相交换居住之地。结果上帝输了，云南人便住进了天堂。现在，你不需要任何赌注，只要一颗向往天堂的决心，就能抵达如梦如幻般的天堂——云南。

如果要在云南前面加一个前缀，那定当是非“七彩”二字莫属。五彩斑斓的红土地，衬以蓝天白云，是震撼人心；蓝色的洱海边上，穿透斑斑驳驳的几米阳光，清晰可见点点金光在海面闪烁；满眼金黄的油菜花，清风中一阵阵的芬芳，不觉已身至画中；白雪皑皑的梅里雪山，巍峨壮丽、神秘莫测，只剩虔诚的信仰……

妩媚的云南骨子里却是硬朗的。经典的虎跳峡，一路有雪山峡谷伴随。徒步人迹罕至的独龙江，痛苦历程终成美好回忆。腾冲火山曾昂首呼啸，愤怒的声音震动四海、震惊八荒……

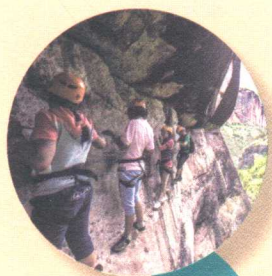
云南是一块富饶之地。这里人们的生活和大自然息息相关，他们轻易就能从大自然中汲取所需养分，所以他们热爱这片土地。他们对云南的依恋之情会感染你也爱上这里，爱上这里慢悠悠的生活态度。

云南是未曾消失的乐园，四季如春，树木不会枯萎，花儿不会凋零，连珍禽异兽都是人类的好朋友。这个地方有连绵不尽的雪山，有激情澎湃的河流，有碧草连天的草原，还有宁静幽深的湖泊……这里是云南，一个七彩的地方。



CONTENTS

目录



体 验

- 12 怒江 一溜而下索轻功
- 16 老君山 悬崖峭壁下的趣味攀岩
- 20 虎跳峡 不跃虎跳非好汉
- 24 滇越米轨 徒步百年尘与土
- 28 玉龙雪山 一场风花雪月的音乐盛宴
- 32 腾冲 热气球里尽收美景
- 36 景洪 一场镜花水月的狂欢
- 40 茨中 葡萄美酒闻《圣经》
- 44 寺登街 赶一场太子盛会



都 市

- 50 昆明 生命与记忆之城
- 54 大理 六脉神剑的脉脉柔情
- 58 丽江 如梦如幻如黄粱
- 62 巍山 梦回南诏醉一场
- 66 建水 养在深闺人未识
- 70 瑞丽 翡翠如玉花如蝶



古 镇

- 76 和顺古镇 天涯若比邻
- 80 黑井古镇 盐都已逝城犹在
- 84 团山古村 遗世孤立藏绝景
- 88 坝美村 柳暗花明又一村
- 92 诺邓古村 凝聚千年的时光
- 96 尼汝村 亦真亦幻亦田园
- 100 娜姑古镇 繁华一时的铜都



画 境

- 106 滇池 五百里滇池美如画
- 110 元谋土林 灿烂文明的源头
- 114 石林 天下第一奇观
- 118 抚仙湖 抑扬顿挫是绝唱
- 122 东川红土地 上帝遗失的画板
- 126 罗平油菜花海 花不醉人人自醉
- 130 梅里雪山 魂牵梦绕的眷恋
- 134 普达措 静谧的荒野之美
- 138 长江第一湾 江流到此成逆转
- 142 松赞林寺 袅袅檀香弥漫
- 146 苍山 炎天赤日雪不融
- 150 元阳梯田 似墨似画似丹青
- 154 普者黑 莲叶何田田



风物

- 160 孔雀 五彩缤纷美如梦
- 164 滇金丝猴 世界最美的猴子
- 168 黑颈鹤 高原展翅的精灵
- 172 过桥米线 一道与爱有关的美食
- 176 松茸 菌中之王
- 180 三道茶 一苦二甜三回味
- 184 普洱 可以品尝的古董
- 188 蜡染 民族艺术之花



民族

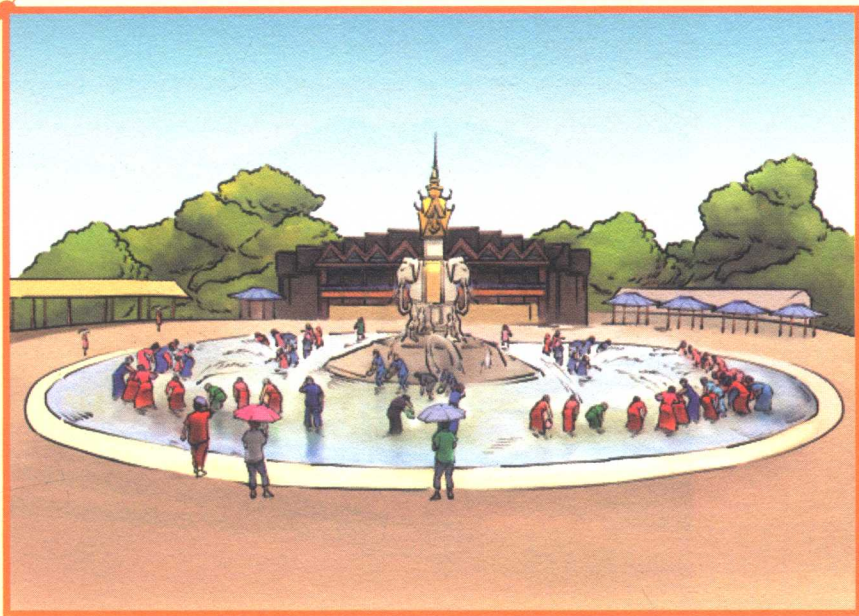
- 194 哀牢山 花腰霓裳的花腰傣
- 198 泸沽湖 女儿国里的摩梭人
- 202 喜洲 以白为尊的白族
- 206 阿佤山 石洞里走出的佤族
- 210 独龙江峡谷 野性彪悍的独龙族
- 214 傈僳族 上刀山下火海
- 218 纳西族 披星戴月的美人



1月/大理 银装素裹的苍山、冰雕玉砌的洱海尽显了大理风花雪月的浪漫情怀。在春寒料峭的一年之初，感受着迎面吹来的下关风，欣赏着千姿百媚的上关花，是最好不过的旅行体验。

2月/泸沽湖 这一大片藏在高原的碧蓝湖水，在万物复苏的2月里，绝对不会辜负旅者在七弯八转的山路上苦苦坚持的辛苦。湖水时而明亮如镜，时而水草缱绻，就如同《西游记》中女儿国的神秘。

3月/罗平 3月是江南草长的季节，罗平的3月也是一个油菜花开的季节。穿梭在大片大片的金黄花海中，在微风拂面的时候，嗅着鼻尖浓郁的油菜花香，感受着思绪飘扬的意境，是何其惬意！



4月/西双版纳 容光焕发的西双版纳是云南古老悠久的旅游品牌。迷失在热带雨林的奇花异草间，探访深山平坝里的少数民族，参与狂欢的泼水节。在这个生机盎然的4月，处处都充满着乐趣。

5月/丽江 丽江古城是云南的符号，不管是人头攒动的老城街景，还是潺潺流水边的商贩吆喝，都让你体悟到何谓铁打的丽江流水的人。那些光滑洁净的窄窄青石板路，无处不在的小桥流水，都在天高云淡的5月散发着古朴的气息。

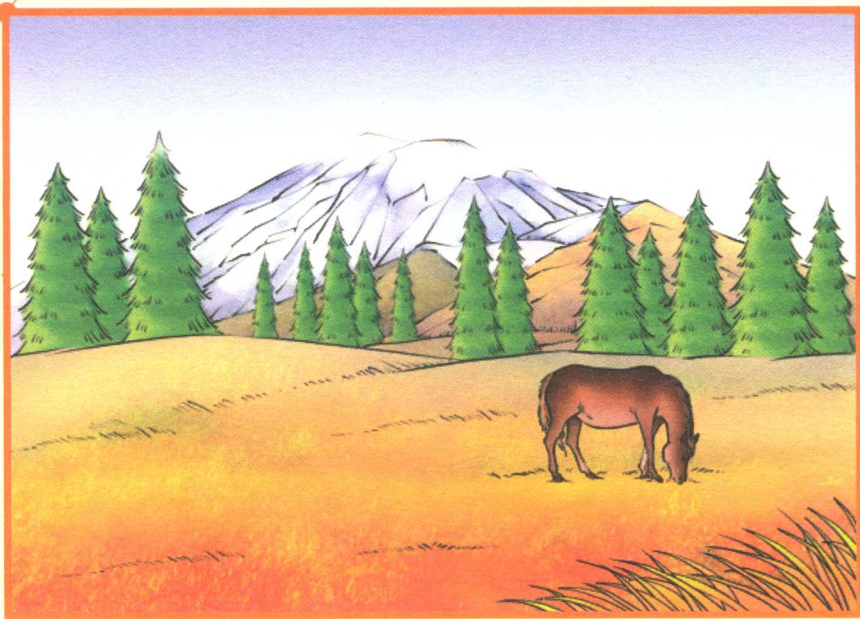
6月/建水 在这骄阳似火的6月，需要一口冰凉的井水浇灭随时可能爆发的热气。建水，无疑是一个很好的去处。那里的古井之水甘甜清冽，足以冰彻你燥热的心。那里的烧豆腐香味浓郁，足以吊动你的胃口。



7月/新平 哀牢山的腹地，住着一群热情奔放的花腰傣族人。他们的服装繁杂绚丽，他们的舞蹈热情多姿。在荷韵悠扬的7月，看一场罕见的花腰傣舞蹈，听一曲悠扬的花腰傣民歌，是多么美妙！

8月/怒江 怒江美的是那仪态万千的重峦叠嶂，是那风情万种的花香四溢，更是那一怒千里的奔流不息。丹桂飘香的8月，伴随着汹涌的江水走进秘境般的怒江大峡谷，体验溜索的别样惊险。

9月/元阳梯田 空气中弥漫泥土的芳香，微微的凉意将思绪无限延伸。拥着大地的气息，静静等候晨曦的到来，难以遏制对元阳梯田的膜拜。硕果累累的9月，置身其中，耳边都是收获的喜悦之声。



10月/梅里雪山 从来就不缺乏崇拜者和朝圣者的梅里雪山，一直都是令人魂牵梦绕的地方。金秋十月，守候在卡瓦格博主峰下，捕捉日照金山的精彩瞬间，那一瞥将会令你永生难忘。

11月/腾冲 徐霞客把腾冲称为“极边第一城”，腾冲人笑纳，别人亦不可否认。它的高山热海，它的别样文明，都在枫叶凋零的11月大放异彩。还有那滇西血战的尘埃历史也等着你去追寻。

12月/昆明 白雪皑皑的冬季，是昆明独特的旅游季节。不说它永不凋零的鲜花，不说它四季如春的气候，也不说它扣人心弦的民族舞曲，单单只是那翠湖边上的红嘴鸥，不断演绎着跟昆明的永恒约定，便已是令旅者神往的景象了。