

360° 全景旅行

全新第2版

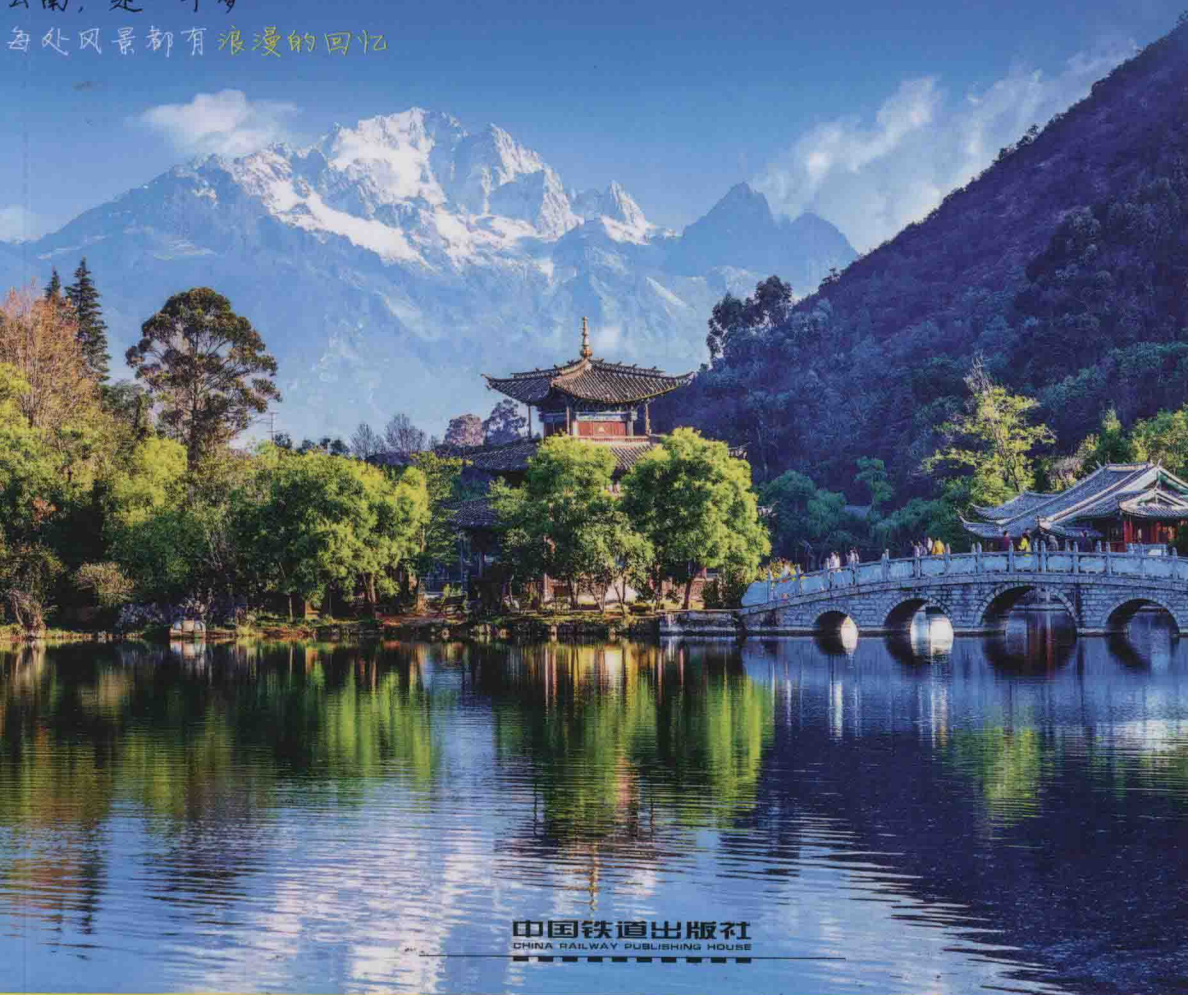
《亲历者》编辑部 编著

让时间停在最美的地方

50个美景 50张大片 50幅手绘

中国最美的地方 七彩云南

云南，是一首歌
每个韵脚里都有动人的美
云南，是一个梦
处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

七彩 云南

（第2版）

中国最美
的地方

《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. — 2版. —北京:中国铁道出版社, 2016.10

(亲历者·360°全景旅行)

ISBN 978-7-113-21950-5

I. ①中… II. ①亲… III. ①旅游指南—云南省IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第141065号

书 名: 中国最美的地方: 七彩云南(第2版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 孟智纯

助理编辑: 杨 旭

版式设计:  点点美术设计 | 左小文137 18398441

责任印制: 赵星辰

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(北京)印务有限公司

版 次: 2015年2月第1版 2016年10月第2版 2016年10月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 14 字数: 320千

书 号: ISBN 978-7-113-21950-5

定 价: 48.00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

CONTENTS 目 录



体验

PART 1

- 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

PART 2

- 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 PART 3

- 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 PART 4

- 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

PART 5

- 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

PART 6

- 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

七彩 云南

(第2版)

中国最美
的地方

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

PREFACE

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，穿透斑斑驳驳的几缕阳光，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，不觉已置身画中；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、惊艳八方……

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的养分，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节奏。

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。这个地方有连绵不绝的雪山，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

PART 1

- 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

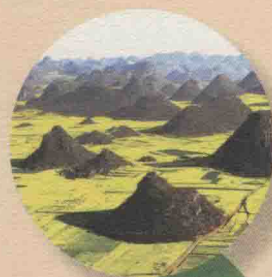
PART 2

- 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 PART 3

- 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 PART 4

- 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

PART 5

- 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

PART 6

- 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



春天，从来都不乏美景，更何况鲜花繁盛的云南。二月百花始盛开，三月古镇美如画，四月异域风情美，五月湖边春风吹。

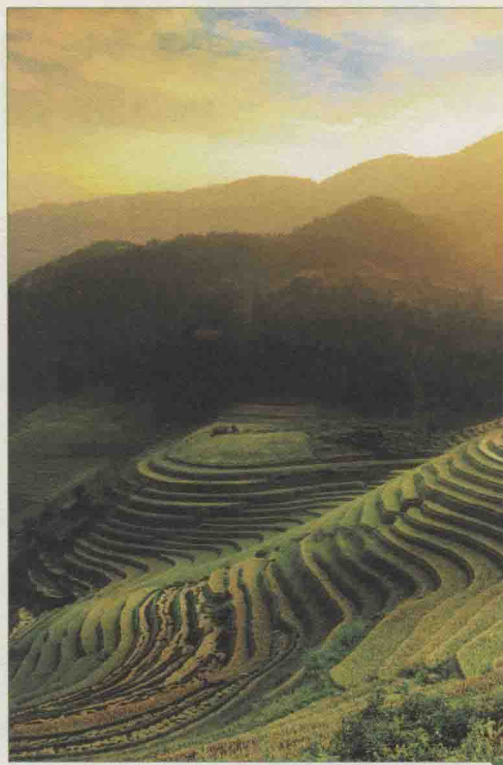
早春时节，油菜花开，不同于清新秀美的婺源油菜花，这里的油菜花漫山遍野，辽阔无垠，在湛蓝的天空下开得更自由浪漫。

春 Spring

A

大理洱海

大理三月好风光，面朝洱海，春暖花开。骑车环湖、泛舟漫游，或是湖边品茗，如此大好春光，莫辜负。



B

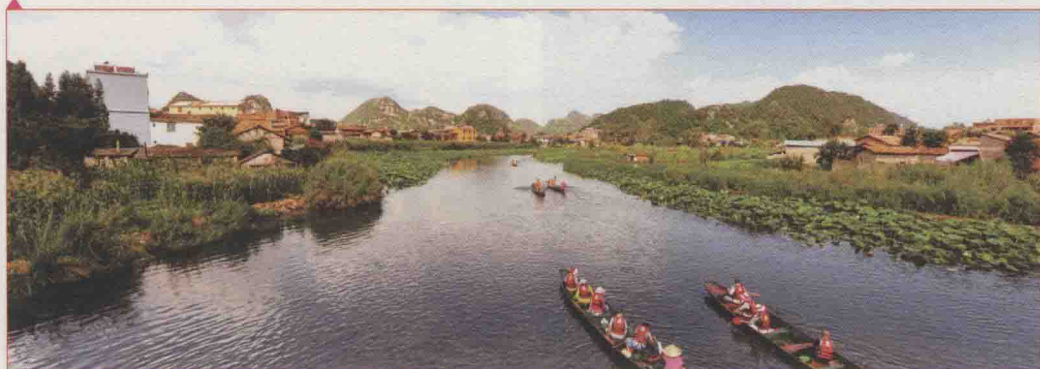
元阳梯田

早春的梯田已灌水进入备耕期。层层叠叠的梯田，如万级银梯，或波光粼粼，或水平如镜，奇幻而生动。



夏天，热情洋溢，缤纷多彩。春天随落花而去，夏天不经意间跳动到来。云南的夏天也是一个好时节，没有似火的骄阳，却灿烂依旧。

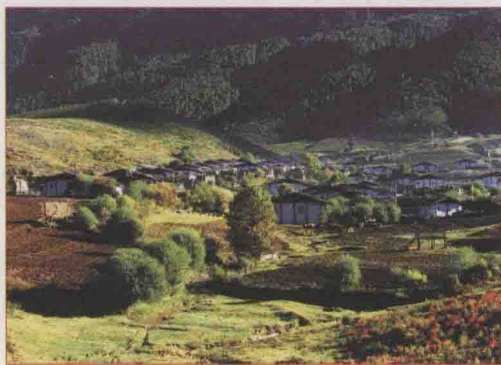
这里湖水清澈，游鱼可数；这里荷叶田田，花香弥漫；这里民风淳朴，世外桃源。这里是普者黑，一个把心遗落的地方。



A

雨崩村

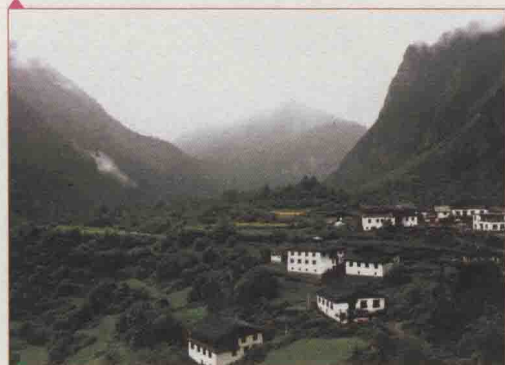
四周青山环绕，植被郁郁葱葱。夏日的雨后，空气湿润，云雾缭绕，简洁的房屋错落有致。深山之中的雨崩村，是心灵的栖息地。



B

香格里拉

6月是属于香格里拉的季节。青山绵延，鲜花盛开，鲜艳的色调交织成一幅绚丽的画卷，美如仙境。



秋天，是一个充满魔力的季节，而彩云之南的秋季，更是美得如诗如画。虽然它没有春天的明媚，没有夏天的热情，更没有冬天的冷艳，但却美得成熟，美得深邃。

远方的丛林染上了鲜艳的色彩，广袤的草地已开始微微泛黄，三三两两的牛羊在悠然地吃草。这是普达措的秋，美得让人不忍打扰。



B

梅里雪山

深秋的雪山大多数日子都处于朗朗晴空之下，当温暖的第一抹橙色阳光洒在雪峰顶上，形成的“日照金山”绝景让无数背包客心之向往。



A

东川红土地

红土地的美在于它的色彩绚丽，鲜红、金黄、亮白、翠绿，强烈的色彩交相呼应，犹如一块精美绝伦的彩织毯，光彩夺目。





A

纳帕海

冬季来临，草原一片金黄，远山如黛。这一季节，黑颈鹤、黄鸭、斑头雁云集于此，在草丛中、水面上嬉戏漫游，使广阔空灵的草原另具一番诗情画意。



B

无量山樱花谷

初冬的樱花谷，漫山的粉色樱花或浅或深地开着，在成片绿色茶园的映衬下，色彩分明，如踏仙境。



PART 1



旅行是走走停停的舒适，旅行更是体验风情的趣味。
溜一次“一怒倾泻”的怒江溜索，听一场滚滚雪山下的
音乐盛宴，走一趟古老悠长的铁路轨道，闻一声低
声吟诵的茨中圣经……刺激、欢畅、怀旧、凝重，一
切都在等着你亲身体验。

体验