

云南 \ 神奇之旅系列
中甸县政府外事办公室
云南人民出版社

香格里拉

——中甸旅游指南

碧塔海



长江第一湾

虎跳峡

噶丹松赞林寺



云南 \ 神奇之旅系列

香格里拉
——中甸
旅游指南

ཨ་ཁྱེ་ལྷ་ས་ཁྱེ་རྒྱུ་

中甸县人民政府外事办公室
云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

香格里拉：中甸旅游指南/刘丽萍编著，—2版.
昆明：云南人民出版社，1996.5 (1999.9重印)
(云南神奇之旅系列)
ISBN 7-222-01968-5

I 香… II. 刘… III. 旅游指南-云南-中甸县
IV. K928.974.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 49301 号

策 划：李志民

责任编辑：李志民

封面设计：鞠洪深

封式设计：同云文化传播有限公司

摄 影：何建华 赵艳芝 和桂华 陈云峰
李 钢 何祥庆 杨 光

绘 图：肖功川

插 图：游 尘 赵育斌 陈 刚

云南/神奇之旅系列

香格里拉——中甸旅游指南

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街 100 号)

昆明银河印刷厂印装

开本：787×1092 1/36 印张：3 $\frac{8}{9}$

1996 年 5 月第 1 版

2001 年 4 月第 1 次修订

2001 年 4 月第 3 次印刷

印数：20001—30000

ISBN 7-222-01968-5/Z·229 定价：10.00 元



噶丹松赞林寺（归化寺）





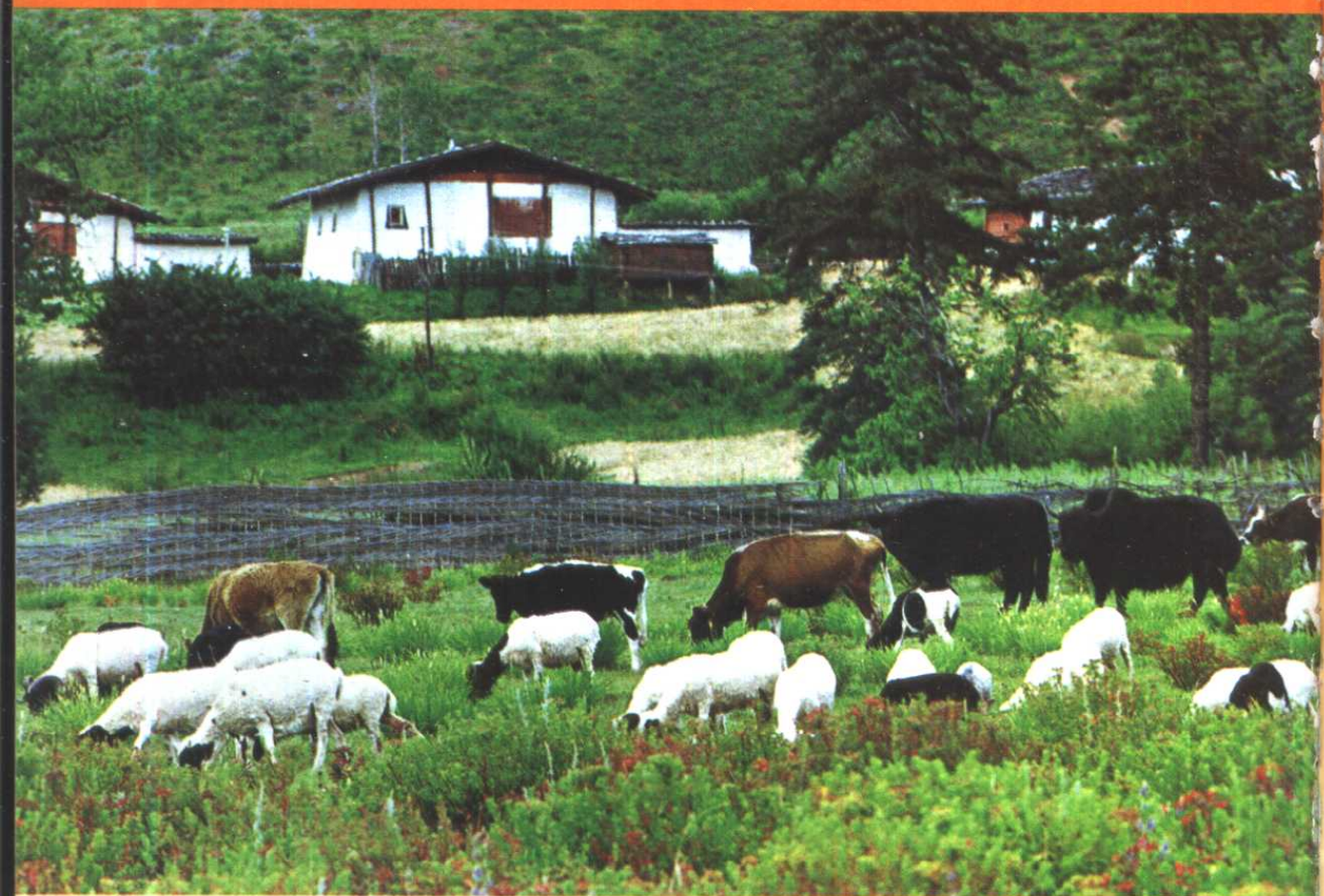
鲜花盛开的草原



银装素裹的中甸县城



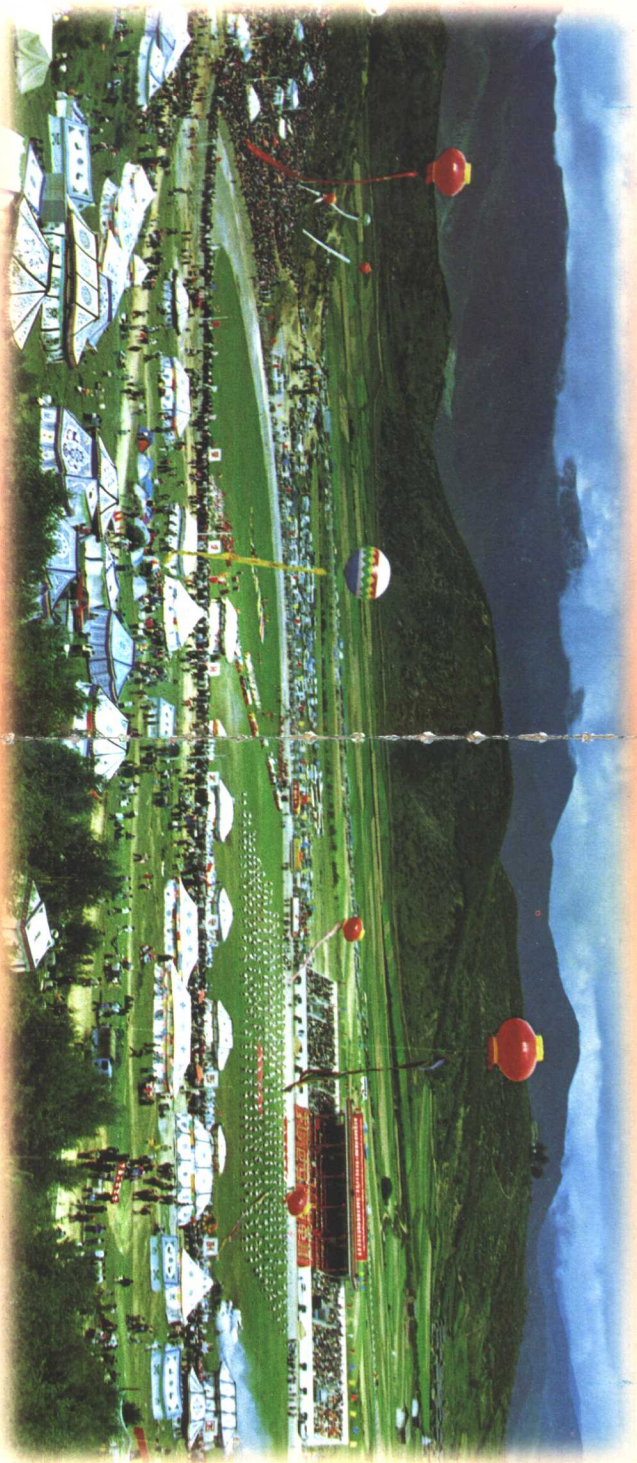
中甸风光





藏族汉子	藏族女子
	中甸彝女
傈僳族妇女	纳西少女





五月犒大会



彝族舞



藏族茶会



纳西族葫芦笙



白水台纳西族歌会



纳西情舞



尼西藏族跳锅庄



天宝雪山	
哈巴雪山	
碧塔海冬景	
虎跳峡	五境溶 洞瀑布





碧让峡谷

千湖山

属都湖

白水台

长江第一湾





茨中教堂



三坝乡的纳西族

青草架和牦牛群



快乐的聚会

跨世纪大酒店

跨世纪大酒店隶属于迪庆建工集团公司，酒店按三星级标准修建，具有浓郁民族特色，是集住宿、娱乐、旅游、藏民家俗、民族歌舞表演、桑拿、美容美发、购物为一体的多功能涉外酒店。

酒店拥有 265 个标准客房，10 个普通房间，一个豪华套房，全天候沐浴，有独立的中央空调系统。可同时容纳 700 人就餐，提供中低档餐饮服务。特别是二楼歌舞伴餐，集民族民间音乐、舞蹈之大成，把艺术性和民俗民风融为一体，使你领略到香格里拉浓郁的民族风情；还有中甸独一无二可容纳 40 人就餐的宴会厅，12 个雅座包厢，环境优雅、恬静，是官方高级接待、商务洽谈的理想场所。歌舞厅、KTV 包房和多功能厅备有高档音响设备；桑拿浴、美容美发将消除您旅途的疲惫。酒店下设的旅行社将为您提供导游，安排您所需的各种旅游项目，预定车、机票；大面积停车场，为您解除泊车之忧。圣洁朝拜胜利佛塔将日夜为您祈求平安、健康。

跨世纪大酒店本着“您需要的便是我们应该做的，并要求做的尽善尽美”的服务宗旨；为您提供安全、便利的优质服务。

您的到来是我们的荣幸！

总经理：松永明

电话：0887-8226858 8232000

总台：0887-8228500 8228700

传真：0887-8226858

地址：云南迪庆县城长征路程 4 号



酒店大门



酒店大堂



酒店歌舞餐厅

《香格里拉——中甸旅游指南》编委名单

顾问：齐扎拉

主任：邓良才 阿 堆

副主任：李忠义 孙 炯 张志军 马建国
和丽萍

编委：徐涌涛 张福言 和中孚 朱运宽
张金明 宝福浩 刘丽娟 和正中

编著：勒安旺堆 和丽萍

撰稿：勒安旺堆 和丽萍 张国华

地图：蔡 侠

藏文题词：王晓松

NA/G.1/03

目 录

概述	(1)
中甸揽胜	(5)
民族与民族风情	(66)
名土特产	(82)
风味食品	(88)
购物指南	(92)
传说	(94)
交通	(105)
旅游服务部门	(112)
附录：中甸县常用电话号码备览	(128)
中甸不同海拔地区年、月	
平均气温表	(130)
国际直拨电话区码简表	(131)
世界各地时间对照表	(132)
中国民航昆明出发航班	
及售票地点	(133)

概 述

中甸的神秘是值得讴歌、值得领略的！

中甸县是云南省国土面积最大、人口密度最低的县份之一，由于这一大一小，处子般的沟箐和山峰就比比皆是。在这些人迹罕至的地方珍藏着许多大自然的秘密。

中甸，藏语称“建塘”，相传与巴塘、理塘系藏王三个儿子的封地。据藏汉文史书记载：唐代属吐蕃神川都督地，吐蕃曾以中甸为前沿据点，经营并控制南诏七十年之久。元代为宣政院直辖地，明中叶后属云南丽江军民府，清雍正二年（公元1724年）设中甸厅，辖于云南省。

1950年5月10日，中甸和平解放，归属丽江地区行署。1957年9月迪庆藏族自治州成立并设州府于中甸县至今。

中甸县地处青藏高原南缘，横断山脉腹地，是滇、川及西藏三省区交汇处，也是举世闻名的“三江并流”风景区腹地。总面积11 613平方公里。中甸除主体民族藏族外还有汉族、纳西族、彝族、白族等十几个民族，全县总人口近13万人，人口密度为10人/平方公里。

中甸县东与四川省稻城、木里二县接壤；西、南与丽江市、维西县隔金沙江相望；北与德钦县一脉相连。

境内雪山耸峙，草原广袤，河谷深幽。海拔在4 000米以上的雪山有470座，较为著名的有巴拉更宗雪山、浪都雪山、哈巴雪山等，山山气势磅礴，姿态万千。“高山急峡雷霆斗，枯木苍藤日月昏”，虎跳峡以其磅礴的气势吸引着中外游人；“一线中分天作堑，两山峡斗石为门”，苍凉的茶马古道上的许多石门关及滇西奇观的色仓大裂谷都以其绝妙的景致向游人敞开怀抱。

在雪山深处，在草原的腹地，林海中的碧塔海、属都湖、纳帕海等无数清幽宁静深邃神秘的高山湖泊呼唤人们去撩开她们美丽的面纱。这些湖泊全都清冽纯净，植被完整，未受过任何污染。

中国最大的华泉台地——白水台及下给温泉、天生桥温泉、上桥头温泉等组成一幅名泉流溪图。

长江第一湾，在这里万里长江骤然东折形若弯钩，两岸对峙的大山岭横峰突，山水间“稻粱熟作黄金岸，松柳青成碧玉鬟”（杨世光诗）。渔歌起处，风情醉人。

中甸一县兼有亚热带、温、寒三种气候。境内金沙江河谷一带气候干燥炎热，而大小雪山为寒温带高山气候。当地民谚说：山高十丈，大不一样；一山有四季，十里不同天。

宗教文化是这里最富有魅力的文化之一，藏传佛教文化深深影响着藏民的衣食住行、言谈举止。

神奇灵秀的山川，古老的民族文化积淀，孕育出中甸各民族善良、旷达的性格，也使得这一地区的民族节日独具魅力。农历五月初五的赛马会是全县最隆重的节日，这时好手云集，名马长嘶，赛马场成为英雄会。“丹巴节”、“格冬节”是两个宗教色彩浓郁的节日，形式奇特而神秘，内蕴丰厚而耐人寻味。纳西族的“二月八”、彝族的“火把节”等节日都成为各民族人民渲泻

自己情感的最佳方式。

中甸各民族人民以自己独特的审美方式创作出自己的优美歌舞，有着极强烈的区域特点，大中甸的锅庄、尼西的情舞、五境的热巴同属藏族舞蹈，但风格、形式迥异，或深沉凝重，或潇洒飘逸，而热巴舞则热情奔放。

纳西族的阿卡巴拉舞舞步古朴，彝族的葫芦笙舞、傈僳族的对脚舞，节奏明快，极富感召力，最能唤起观众的参与热情。

历史上各民族文化的频繁交流，造就了多姿多彩的民族服饰，立体的气候造就了丰富的建筑形式。境内藏族服饰有7种之多，纳西族服饰有3种之别。境内藏族民居建筑样式几乎囊括了除傣楼外的中国民居样式，而藏传佛教寺院建筑则规范厚重，气势宏大。

群山蕴宝，众水流金，中甸是有名的森林王国，木材蕴藏量在1亿立方米以上，森林覆盖率为36.4%，这里出产的云杉、冷杉等木材木质细腻、粗壮笔直，还有红豆杉、榿木等珍贵木材。在原始森林中栖息着数不胜数的珍禽异兽，如金丝猴、小熊猫、野熊、黑麝、金钱豹、白鹇等。中甸出产大量名贵中药材如：冬虫夏草、贝母、雪上一枝蒿、珠子参、秦艽等数百种。中甸还有众多的名贵观赏植物，如墨兰、雪莲、报春、百合等数百种。此外食用菌类丰富，木耳、松茸、鸡枞、羊肚菌等储量惊人，中甸县成立了松茸及其他野生菌类交易市场，以规范对大宗野生菌类的市场交易。

中甸的地下资源也十分可观，现已发现的矿藏有金、银、铜、锰、钨、钼、铅、锌等十多种，而这些矿藏都有储量丰富、品位高等特点。

现在全县各乡镇都已通公路，以县城为中心的邮电