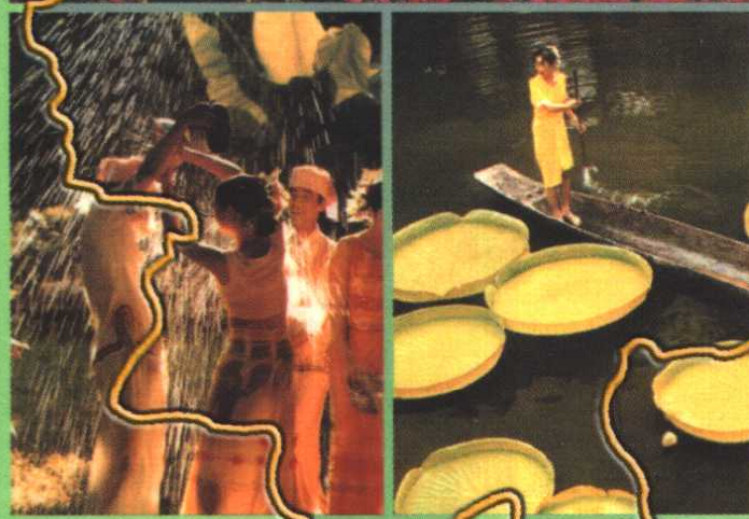


自助旅游系列丛书
ZIZHULUYOUXILIECONGSHU

中国旅游实用手册

云南

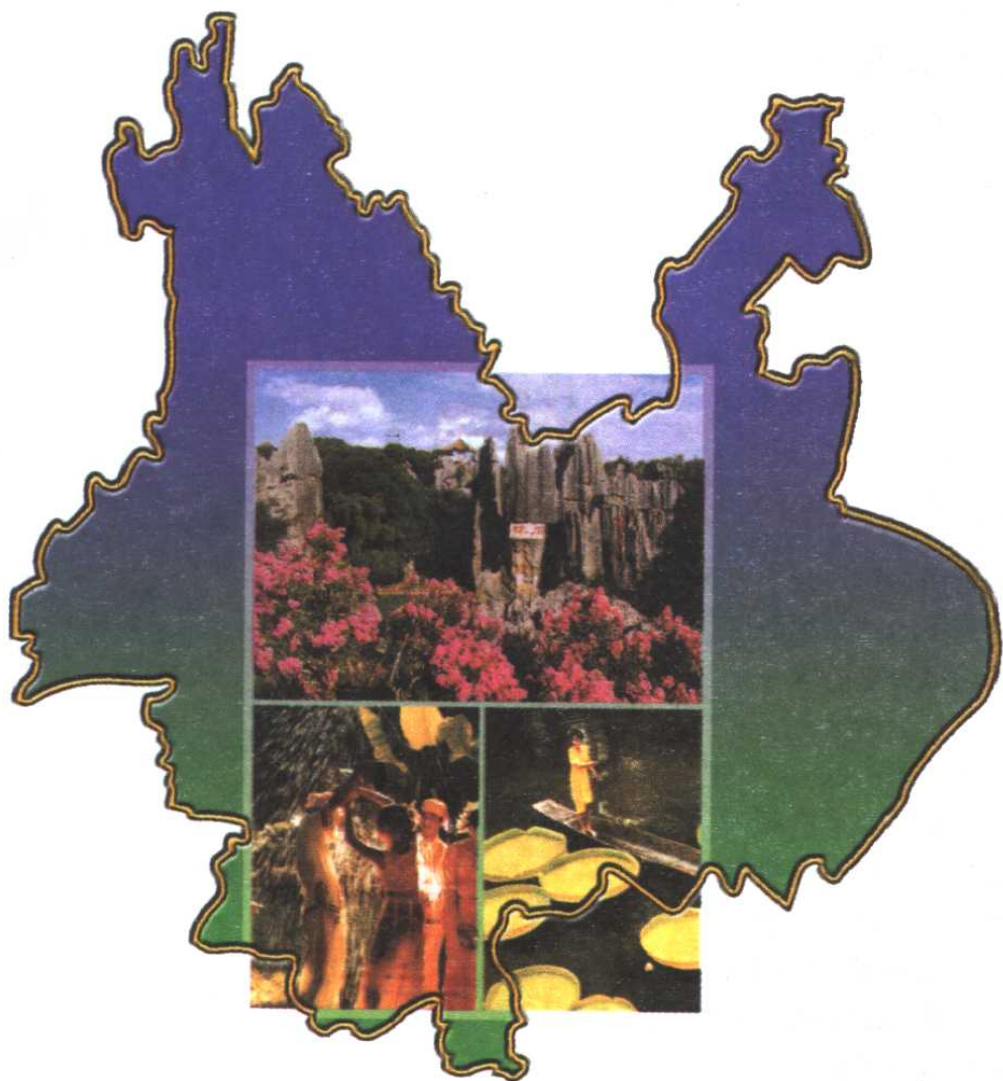


陕西旅游出版社

中国旅游实用手册

云南

本书编委会 编



陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑:赵乐宁

封面设计:潘 静

版式设计:谢明超

责任监制:刘青海

中国旅游实用手册·云南

本丛书编委会

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销 北京云浩印制厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 10.5 印张 8 插页 239 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-5418-1718-X/K·140

定价:17.80 元

云南旅游示意图

国家级风景名胜

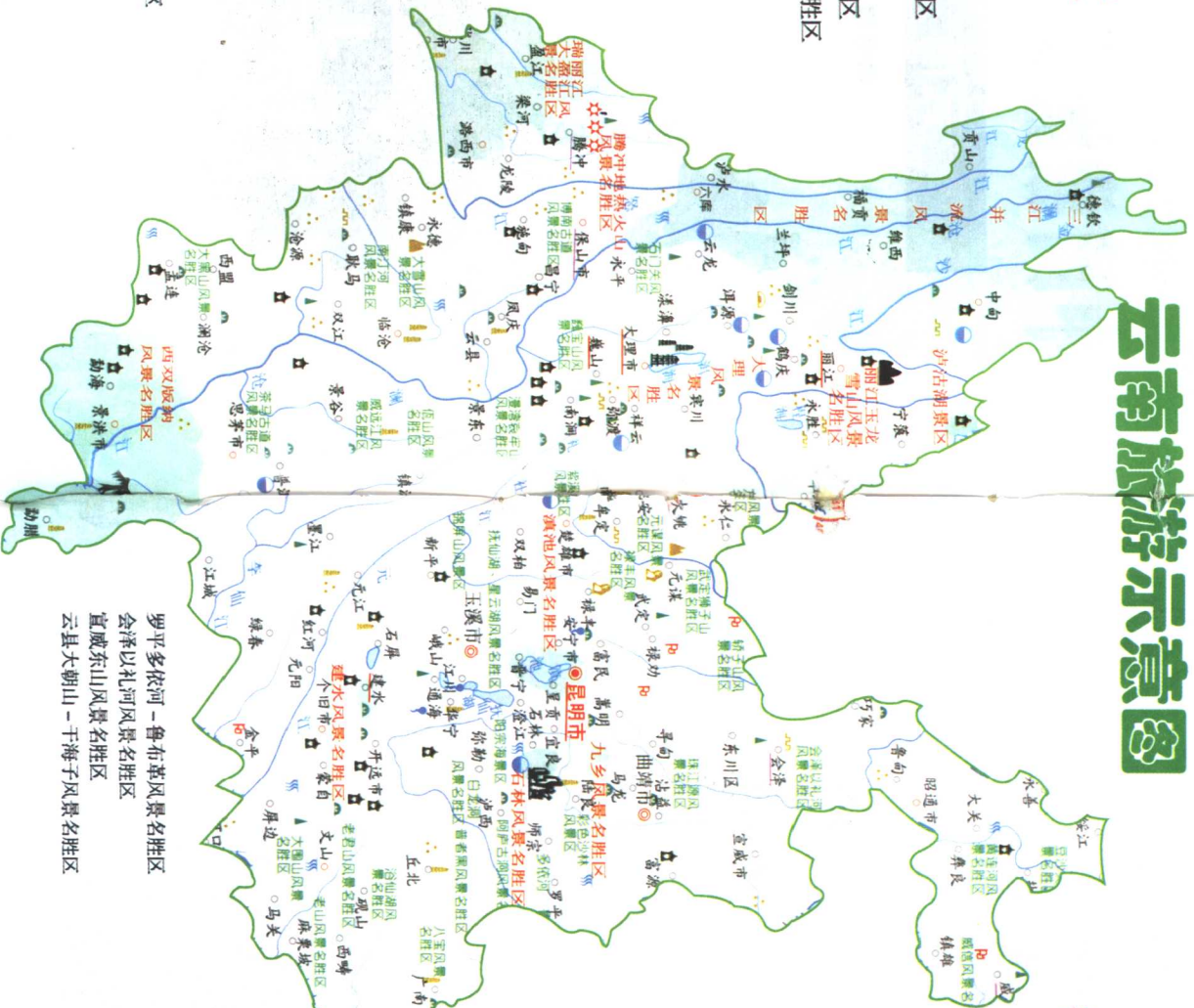
昆明滇池风景名胜
石林风景名胜
大理风景名胜
丽江玉龙雪山风景名胜
三江并流风景名胜
腾冲地热火山风景名胜
瑞丽江—大盈江风景名胜
西双版纳风景名胜
九乡风景名胜
建水风景名胜

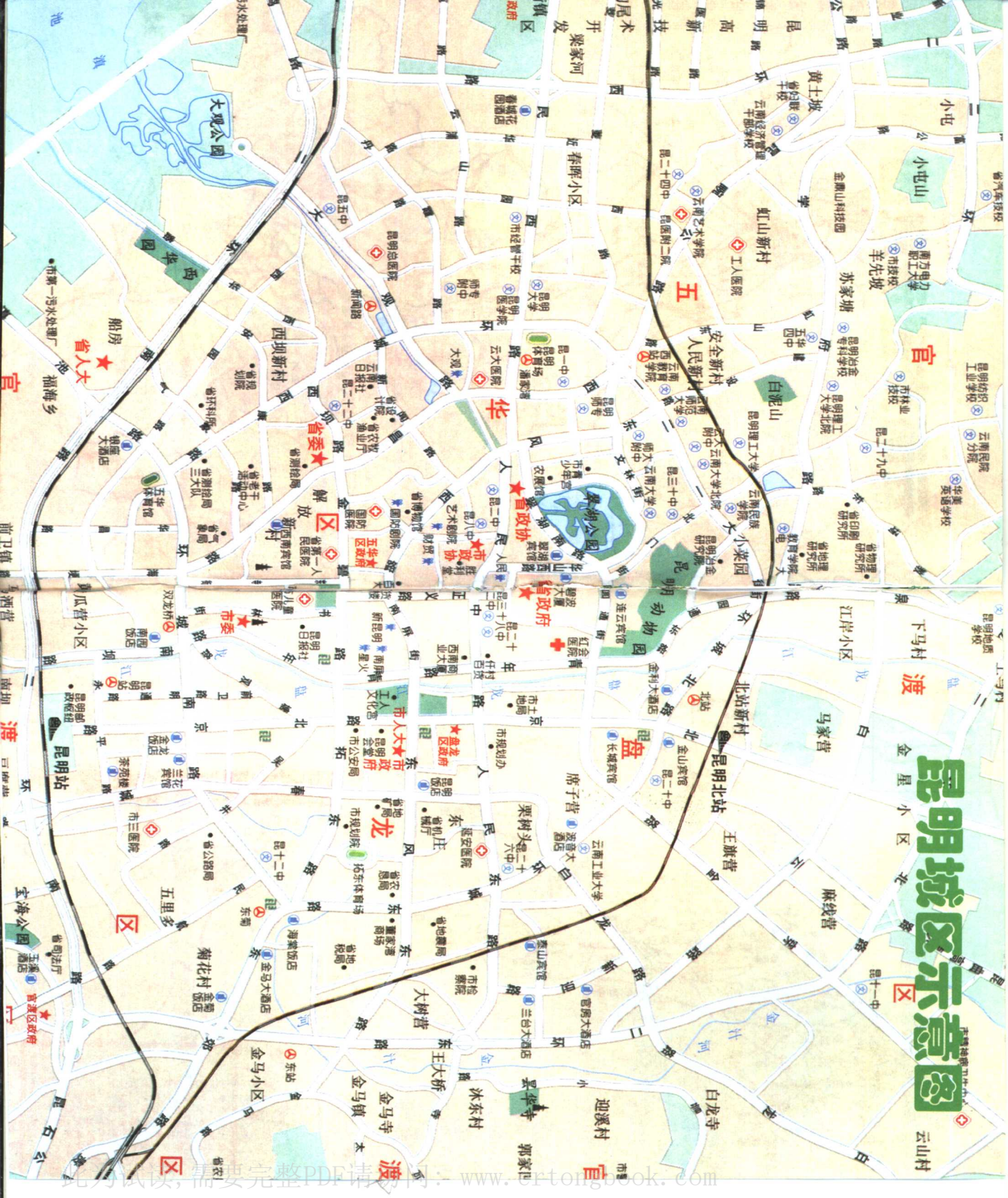
省级风景名胜

保山博南古道风景名胜
楚雄紫溪山风景名胜
狮子山风景名胜
元谋风景名胜
禄丰风景名胜
永仁方山风景名胜
牟定化佛山风景名胜
大姚县华山风景名胜
玉溪九龙池风景名胜
抚仙—星云湖风景名胜
秀山风景名胜
双柏白竹山—鹦嘉风景名胜
镇沅千家寨风景名胜
普洱风景名胜
景谷威远江风景名胜

省级风景名胜

峨山锦屏山风景名胜
啊庐古洞风景名胜
个旧爨龙洞风景名胜
元阳观音山风景名胜
石屏异龙湖风景名胜
河口南溪河风景名胜
弥勒白龙洞风景名胜
屏边大围山风景名胜
轿子山风景名胜
珠江源风景名胜
老君山风景名胜
耿马普者黑风景名胜
砚山纳帕海风景名胜
麻栗坡老山风景名胜
漾濞石门关风景名胜
剑川剑湖风景名胜
洱源西湖风景名胜
兰坪罗古箐风景名胜
黄连河风景名胜
盐津豆沙关风景名胜
威信风景名胜
澜沧—哀牢山风景名胜
临沧大雪山风景名胜
永德大雪山风景名胜
耿马南汀河风景名胜
沧源佤山风景名胜
思茅茶马古道风景名胜
孟连大黑山风景名胜
八宝风景名胜

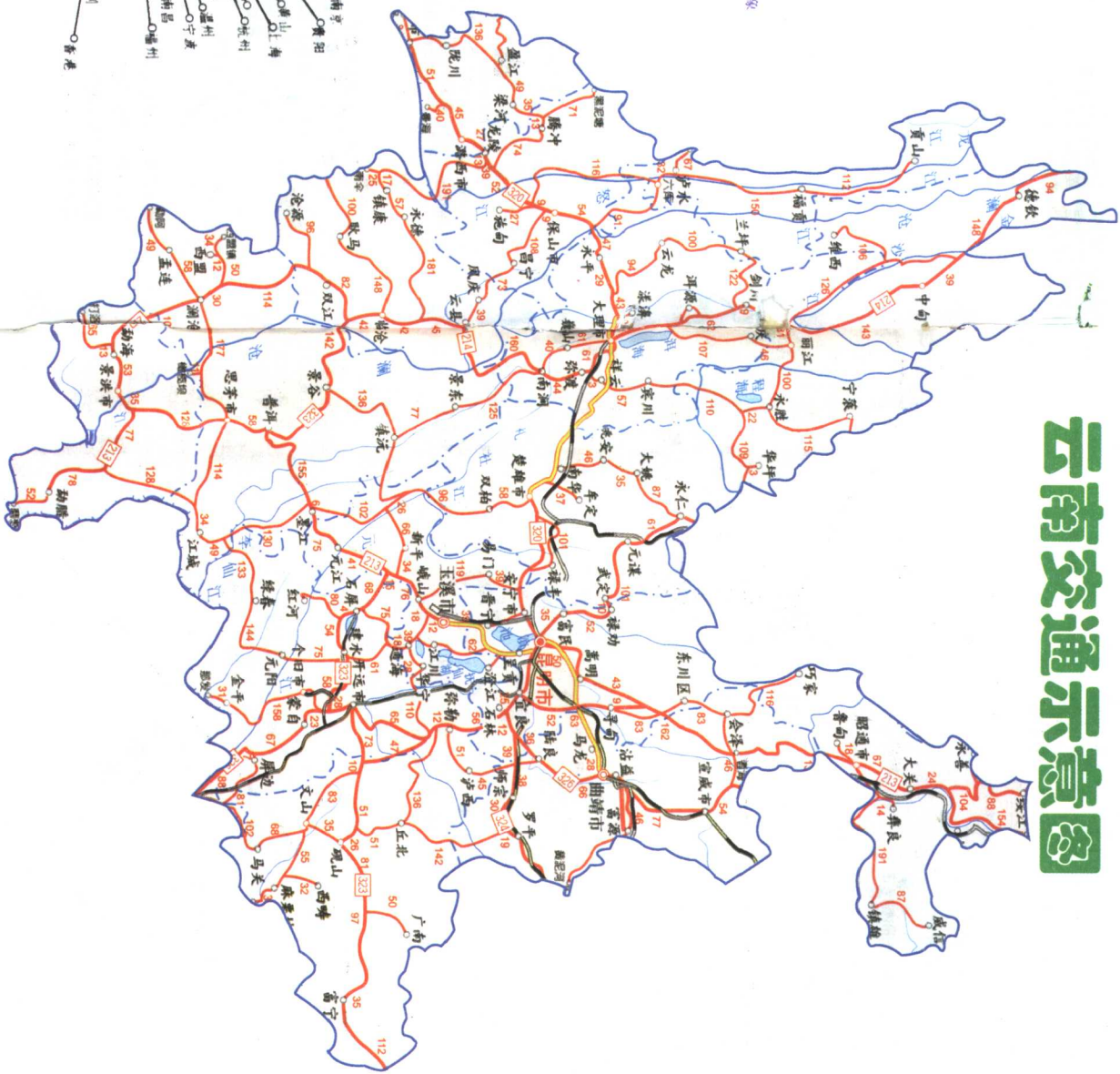
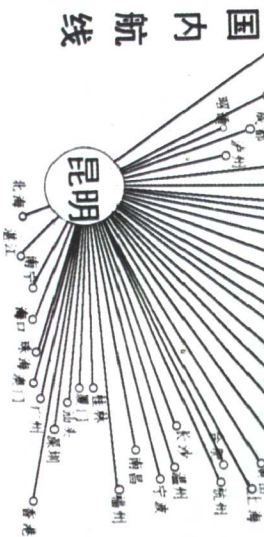
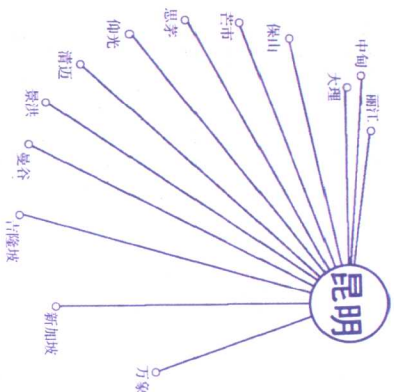




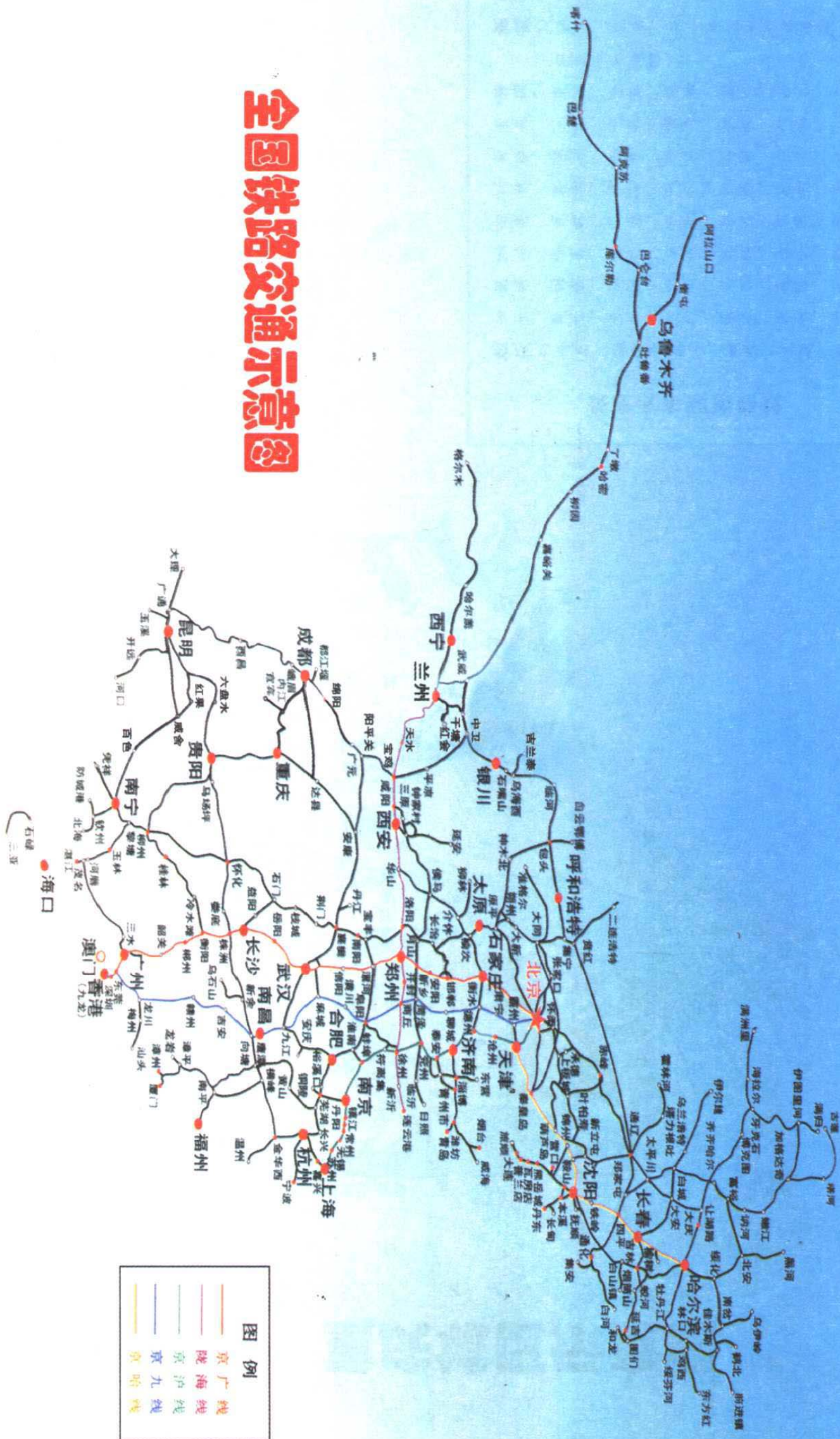
昆明城区示意图

云南交通示意图

省内、国际航线



全国铁路交通示意图



总 序

读书使人深刻,而旅游则使人广阔。如果不能使自己深刻,那么我们不妨走向广阔。

“读万卷书,行万里路”,殊途而同归,但更让人神往的是博览群书,走遍天涯。当现代人拥书浩如烟海之际,不妨多多走出家园。一片土地有一片独特的风景,一片土地有一片独特的文化。所以旅游乃人生大乐事也。然而“旅游”二字的蕴含绝不仅仅是汉语辞典的解释:旅行游览。它的内涵越来越丰富,“走马观花”的旅游只能停留在遥远的记忆里,在社会日益发展、生活节奏日益加快的新世纪里,人们对旅游的热望促使旅游发生了重大变化。我们需要的是心情的放松,舒适的享受。游山玩水,吃喝玩乐,昔日的略含贬义的词语,现在却赋予它们褒义色彩,现代人讲究效率,没有好的玩乐放松,就没有高的效率。

现代旅游是集“吃、住、行、赏、购、娱”于一体的,以达到“游乐”的目的,为此,一套《中国旅游实用手册》适时出版了。与其他旅游书籍最大的不同是,这套图书追求的是实用,即设身处地地从旅游者角度出发,详细地、全面地提供在旅游当中可能需要的资讯。它不仅有景区景点的概览,有交通、住宿、旅行机构的服务,还有美食、购物、娱乐的资

料,甚至不厌其细提供了景区的电话、票价和最佳旅游方案。这套图书还为不同消费阶层的旅游者考虑,即提供的服务是多方位的、多层次的,而且它形式美观,携带、查找方便。一册在手,便可平安抵达景区,轻松观赏胜景,饱尝美味佳肴,选购名特土产,旅游之乐尽享也。

让我们一手抓住这本书,一手抓住自然和文化。愿中华锦绣大地处处都有您的足迹!

编 者

2000.9.18

目 录

神奇的古滇国
美丽的云之南

- 云南旅游概述 (1)
- ✧云南自然风光、民族风情旅游
路线推荐 (5)

昆 明 市

- ★春城无处不飞花 (9)
- ✧昆明旅游交通服务 (11)
- 航空(11)铁路(14)公路(15)市区
(19)
- ✧旅游机构便览 (21)
- 旅游管理(21)旅行社(21)
- ✧旅游线路特别推荐 (23)
- ✧昆明风景名胜概览 (23)
- ☞重点推荐:世博园(23)滇池(24)
- 云南民族村(25)金殿(26)翠湖
(28)西山森林公园(30)石林(32)
- 九乡风景区(36)安宁温泉(37)阳
宗海(38)筇竹寺(38)轿子山(41)
- 郑和公园(47)
- ✧昆明的住宿 (51)
- 星级饭店(51)便宜旅馆(53)

- ✧风味饮食 (54)
- ✧购物指南 (56)
- 名特土产(56)购物场点(57)
- ✧其他服务 (58)
- 医院(58)邮局(59)公安交管(60)涉
外机构(60)外国领馆(61)法律咨询
(61)其它(61)

大理白族自治州

- ★文献名邦的风花雪月
..... (62)
- ✧大理旅游交通服务 (64)
- 公路(64)航空(64)市区(65)
- ✧旅游机构便览 (65)
- ✧旅游线路特别推荐 (66)
- ✧大理风景名胜概览 (67)
- ☞重点推荐:苍山(67)洱海(68)崇
圣寺三塔(69)大理古城(69)喜洲
(72)太和城遗址(72)蝴蝶泉(74)
- 大理州博物馆(76)鸡足山(77)石
宝山(78)茈碧湖(80)巍宝山(80)
- ✧大理的住宿 (84)
- 宾馆酒店(85)招待所旅社(85)
- ✧风味饮食 (86)

- ✧购物指南 (86)
- ✧其他服务 (87)
- 医院(87)公安(87)邮电(87)

丽江地区

★玉龙雪山下的女儿国

- (88)
- ✧丽江旅游交通服务 (90)
- 公路(90)航空(90)市区(91)
- ✧旅游机构便览 (91)
- ✧丽江风景名胜概览 (92)
- ✧重点推荐: 玉龙雪山(92)丽江古城(93)长江第一湾(94)玉泉公园(95)泸沽湖(95)玉峰寺和万朵山茶(98)宝山古石城(99)
- ✧丽江民俗文化 (102)
- ✧丽江的住宿 (104)
- 宾馆酒店(104)招待所旅社(105)传统民居客房(105)
- ✧风味饮食 (105)
- ✧娱乐场所 (106)
- ✧购物指南 (106)
- ✧其他服务 (107)
- 医院(107)公安(107)

迪庆藏族自治州

★香格里拉, 吉祥如意之地

- (108)
- ✧迪庆旅游交通服务 (110)

公路(110)市区(110)

- ✧旅游机构便览 (111)
- ✧迪庆风景名胜概览 (111)
- ✧重点推荐: 虎跳峡(111)碧塔海(112)纳帕海(113)白水台(113)归化寺(114)哈巴雪山(115)梅里雪山(117)白茫雪山(119)
- ✧迪庆的住宿 (121)
- 宾馆酒店(121)招待所旅社(121)
- ✧风味饮食 (122)
- ✧购物指南 (122)
- ✧其他服务 (123)
- 医院(123)公安(123)

楚雄彝族自治州

人类的摇篮 元谋人的故乡

- (124)
- ✧楚雄旅游交通服务 (125)
- 公路(125)铁路(125)航空(126)
- ✧旅游机构便览 (126)
- ✧楚雄风景名胜概览 (126)
- ✧重点推荐: 紫溪山风景区(126)元谋土林(130)元谋人遗址(131)县华山(133)永仁方山(134)禄丰恐龙化石(134)
- ✧楚雄的住宿 (137)
- 宾馆酒店(137)招待所旅社(137)
- ✧风味饮食 (138)
- ✧购物指南 (138)
- ✧其他服务 (138)

医院(138)公安(139)

保 山 地 区

独特的火山群与地热景观

..... (140)

✧保山旅游交通服务..... (141)

公路(142)航空(142)

✧旅游机构便览..... (143)

✧旅游线路特别推荐..... (143)

✧保山风景名胜概览..... (144)

✧重点推荐:火山群风景区(144)

叠水河瀑布(146)南方丝路古道游
览区(147)巴腊掌温泉(148)太保
山公园(148)热海风景区(149)松
山抗日战争遗址(152)

✧保山的住宿..... (153)

宾馆酒店(154)招待所旅社(154)

✧风味饮食..... (154)

✧购物指南..... (155)

✧其他服务..... (156)

医院(156)公安(156)其它(156)

德宏傣族景颇族自治州

★凤尾竹下的孔雀之乡 ...

..... (157)

✧德宏旅游交通服务..... (158)

公路(158)航空(159)市区(159)

✧旅游机构便览..... (159)

✧旅游线路特别推荐..... (160)

✧德宏风景名胜概览..... (161)

✧重点推荐:菩提寺(162)树包塔
(162)瑞丽江(163)畹町桥(164)姐
告(165)姐勒金塔(165)喊萨奘房
(166)南甸土司衙门(167)

✧德宏的住宿..... (169)

宾馆酒店(170)招待所旅社(170)

✧风味饮食..... (170)

风味名吃(170)名特餐馆(171)

✧购物指南..... (171)

✧其他服务..... (171)

医院(171)公安(171)

玉 溪 市

云烟之乡湖光美..... (173)

✧玉溪旅游交通服务..... (174)

公路(174)铁路(174)航空(174)

✧旅游机构便览..... (174)

✧玉溪风景名胜概览..... (175)

✧重点推荐:抚仙湖(175)星云湖
(177)明星景区(177)杞麓湖(179)

✧玉溪的住宿..... (183)

宾馆酒店(183)招待所旅社(184)

✧购物指南..... (184)

其他服务..... (185)

医院(185)公安(185)邮电(185)

思 茅 地 区

普洱茶之乡的亚热带风情

..... (186)

✧思茅旅游交通服务…… (187)

航空(188)公路(188)

✧旅游机构便览…… (188)

✧思茅风景名胜概览…… (189)

☛重点推荐:莱阳河森林公园

(189)墨江北回归线馆(189)千家

寨(190)普洱风景名胜区(190)孟

连宣抚司署(191)

✧思茅的住宿…… (195)

✧风味饮食…… (196)

✧购物指南…… (196)

✧其他服务…… (196)

医院(196)公安(196)

西双版纳傣族自治州

★版纳苍茫 西双版纳

…… (197)

✧西双版纳旅游交通服务

…… (198)

公路(198)航空(199)水运(199)

✧旅游机构便览…… (200)

✧旅游线路特别推荐…… (200)

✧西双版纳风景名胜概览

…… (201)

☛重点推荐:西双版纳自然保护区

(201)澜沧江游览(202)民族风情

园(203)橄榄坝(203)曼典瀑布

(204)曼飞龙佛塔(205)野像谷

(205)曼阁佛寺(206)春欢公园

(207)云南热带作物研究所(208)

热带植物园(209)翠屏峰热带雨林

公园(210)望天树空中走廊(211)

景真八角亭(211)

✧民风民俗…… (213)

✧西双版纳的住宿…… (215)

宾馆酒店(215)招待所旅社(216)

✧风味饮食…… (217)

风味名吃(217)名特餐馆(218)

✧购物指南…… (219)

✧其他服务…… (220)

医院(220)公安(220)邮电(220)外

办(220)

红河哈尼族彝族自治州

阿庐洞中连洞

建水绝壁一绝…… (221)

✧红河旅游交通服务…… (222)

公路(222)铁路(222)

✧旅游机构便览…… (223)

✧红河风景名胜概览…… (223)

☛重点推荐:阿庐古洞(223)燕子洞

(224)建水文庙(225)南溪河风景

区(230)元阳梯田(233)大围山风

景区(234)

✧红河的住宿…… (235)

宾馆酒店(235)招待所旅社(236)

✧风味饮食…… (236)

✧购物指南…… (237)

✧其他服务…… (238)

医院(238)公安(238)邮电(238)

文山壮族苗族自治州

山野田园：不是桂林胜

似桂林 (239)

✧文山旅游交通服务 (239)

✧旅游机构便览 (240)

✧文山风景名胜概览 (242)

✧ **重点推荐：**普者黑(242)八宝风景区(244)三腊瀑布(244)浴仙湖(245)

✧文山的住宿 (248)

宾馆酒店(248)招待所旅社(248)

✧购物指南 (249)

✧其他服务 (250)

医院(250)公安(250)邮电(250)

曲靖市

美丽的珠江之源 (251)

✧曲靖旅游交通服务 (251)

铁路(252)公路(252)航空(252)市区(252)

✧旅游机构便览 (252)

✧曲靖风景名胜概览 (253)

✧ **重点推荐：**鲁布革(253)珠江源(254)彩色沙林(255)胜境关(255)大海梁子(258)东山风景区(259)

✧曲靖的住宿 (262)

宾馆酒店(262)招待所旅社(262)

✧购物指南 (263)

✧其他服务 (264)

医院(264)公安(264)

昭通地区

焚人古地 滇东门户

..... (265)

✧昭通旅游交通服务 (266)

✧昭通风景名胜概览 (266)

✧ **重点推荐：**黄连河瀑布群(266)盐津豆沙关(268)焚人悬棺(271)观斗山石雕和天台山溶洞(272)

✧昭通的住宿 (272)

宾馆酒店(272)招待所旅社(272)

✧购物指南 (273)

✧其他服务 (273)

公安(273)邮电(273)

临沧地区

云海深处的自然宝库

..... (274)

✧临沧旅游交通服务 (275)

✧旅游机构便览 (276)

✧临沧风景名胜概览 (276)

✧ **重点推荐：**沧源崖画(276)大雪山(276)南滚河自然保护区(277)

✧临沧的住宿 (279)

宾馆酒店(279)招待所旅社(279)

✧风味饮食 (279)

✧购物指南 (280)

◆其他服务 (280)

医院(280)公安(281)其它(281)

怒江傈僳族自治州

东方大峡谷 三江并流

..... (282)

◆怒江旅游交通服务 (283)

◆旅游机构便览 (284)

◆怒江风景名胜概览 (284)

重点推荐:三江并流(284)怒江大峡谷(284)怒江第一湾(285)独龙江峡谷(286)听命湖(287)

◆专项旅游推荐 (289)

◆怒江的住宿 (289)

宾馆酒店(289)招待所旅社(290)

◆风味饮食 (290)

◆购物指南 (291)

◆其他服务 (291)

医院(291)公安(292)其它(292)

附 录

◆云南之最 (293)

◆云南十八怪 (298)

◆云南地方戏剧、舞蹈简介 (300)

◆云南风食美味简介 (310)

◆云南省部分文化场馆一览表 (318)

◆云南少数民族节日简表 (319)

◆云南土特名产一览表 (321)

◆云南工艺珍品一览表 (322)

◆旅游常识 (323)

出游行李表(323)旅游摄影装备指南(324)旅游常用药物列表(325)野外旅行备用应急物品(326)

神奇的古滇国 美丽的云之南

云南旅游概述

云南,简称“云”或“滇”。她地处祖国西南边陲,位于北纬 $21^{\circ}8'32'' \sim 29^{\circ}15'8''$ 和东经 $97^{\circ}31'39'' \sim 106^{\circ}11'47''$ 之间,北回归线横贯南部,基本上属于低纬度的内陆地区。全省东西最大横距 864.9 千米,南北最大纵距 990 千米,总面积 39 万多平方千米,居全国第八位。其中山区面积占 84%,高原占 10%,坝子(盆地,河谷)占 6%。云南和缅甸、老挝、越南接壤,边境线长达 4060 千米,是祖国特别是大西南和东南亚国家联系的主要通道,具有得天独厚的区位优势。

“云南”之名,据李京《云南通志》云:“元狩(汉代)间,彩云见南中,云南名始此。”云南东部属云贵高原,地形波浪起伏,南部为中、低山宽谷盆地,西部为横断山脉高原峡谷区。最高点是德钦县怒山山脉的梅里雪山主峰——卡格博峰,海拔 6740 米,最低点在与越南交界的河口,海拔 76.4 米。东部有五莲峰、梁王山等山脉,西部有高黎贡山、怒山、云岭等高大而狭长的山脉。有大小河流 6000 多条,其中重要的有 180 多条,分别属于伊洛瓦底江、怒江、澜沧江、金沙江、红河和珠江六大水系。有大小湖泊 40 多个,总面积 1100 平方千米。有温泉 700 多处,居全国第二位。有山间盆地(坝子)1400 多个,其中面积在 100 平方千米以上的有 49 个,是主要城镇所在地和主要工农业区。

云南资源丰富,享有“植物王国”、“动物王国”、“有色金属王国”、“药物宝库”、“天然花园”、“香料之乡”、“旅游大省”等美誉。

全省有 2000 多种观赏植物,山茶、杜鹃、报春、木兰、百合、兰花、龙胆、绿绒蒿“八大名花”中外驰名。其中山茶有 100 多个品种,杜鹃

有200多个品种。一年四季鲜花盛开,美不胜收。每年还有许多花卉供应北京、广州等大城市和供出口。云南的芒果、香蕉、菠萝、菠萝蜜等热带水果也十分丰富。

云南野生动物之多堪称全国之冠,仅兽类就有250多种,占全国总数的53%。全国有昆虫2.5万种,云南有1万多种,其中许多动物是其它省区所没有的,如野象等。有244种鱼也是云南特有的。云南有37种国家一类保护动物,占全国的38%,有42种二类保护动物,占全国的46%。为了保护众多珍贵的动植物资源,现已建成各种自然保护区92个,在全省范围内形成了一个类型多样的自然保护网络,总面积达194.6万公顷,占全省总面积的49.4%,名列全国之首。

云南是举世闻名的人类发祥地之一。1965年5月1日在元谋县发现的“元谋人”化石,其生存年代距今约170万年,是中国人最早的祖先。各种史前文化、青铜器文化等,都说明我们的祖先早就在这块热土上生息、繁衍了。早在两千年前的“古西南丝绸之路”,就沟通了云南和东南亚诸国的贸易、文化往来。滇王国、南诏国、大理国、景陇王国等古代王国遗址、护国起义等,写就了云南一部独具特色的历史。现在全省总人口为4000万人,除汉族外有25个少数民族,是全国少数民族最多的省。其中汉族占2/3,少数民族近1/3。许多有民族特色的传统节日,语言服饰,风情习俗等仍保留至今,为我们留下了一笔非常丰富、非常珍贵的旅游财富。此外,云南有归侨、侨眷40多万人,在国外的云南籍华侨、华人50多万人,主要分布在缅甸、泰国、美国、日本、香港等60多个国家和地区。

在交通运输方面,云南有成昆铁路和贵昆电气化铁路与全国铁路网相连,从昆明到越南有一条米轨铁路,从昆明到玉溪的地方铁路已建成通车。正在兴建不久即将通车的有南(宁)昆(明)铁路和广(通)大(理)铁路。云南的航空业在近几年发展迅速,云南航空公司已拥有10几架以“波音737”为主的机群,省内已有昆明、大理、丽江、保山、芒市、昭通、思茅、西双版纳八个民用机场,正在兴建临沧机场。昆明是我国五大国际航空港之一,已开通省内航线7条,省外航线40多条。从昆明到曲靖市有高速公路,以昆明为中心向四方辐射的公