

怒江傈僳族自治州地方志丛书

怒江傈僳族自治州旅游志

NO. — MŃ LI—SU XŃ: CI. CY: KW; XŃ: FO K, CO MYE: YEΛ O: BŃ CI. V, M

怒江傈僳族自治州旅游局 编



怒江傈僳族自治州地方志丛书

怒江傈僳族自治州旅游志

NO. —MŃ LI—SU XŃ: CI. CY: KW; XŃ: FO K, CO MYE: YEΛ O: BO CI. V, M

怒江傈僳族自治州旅游局 编



谨以此书献给

怒江傈僳族自治州成立六十周年
怒江傈僳族自治州旅游局成立二十周年



云南出版集团

云南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

怒江傈僳族自治州旅游志 / 怒江傈僳族自治州旅游局编. — 昆明 : 云南人民出版社, 2014.8
ISBN 978-7-222-11708-2

I. ①怒… II. ①怒… III. ①旅游业—概况—怒江傈僳族自治州 IV. ①F592.774.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第182819号

责任编辑：高 照
责任校对：范 可
装帧设计：段炳璋 维思广告
责任印制：马文杰

书 名：怒江傈僳族自治州旅游志
作 者：怒江傈僳族自治州旅游局 编

出 版：云南出版集团 云南人民出版社
发 行：云南人民出版社
社 址：昆明市环城西路609号
邮 编：650034
网 址：<http://ynpress.yunshow.com>
E-mail: ynrm@sina.com
开 本：889×1194 1/16
印 张：17.75
字 数：390千
版 次：2014年9月第1版第1次印刷
印 刷：昆明富新春彩色印务有限公司

书 号：ISBN 978-7-222-11708-2
定 价：196.00元

《怒江傈僳族自治州旅游志》

编 委 会

总 顾 问： 段跃庆 童志云 李四明 刘 泉 陈建平

主 编： 赵文胜

执 行 主 编： 段炳璋

副 主 编： 白丽华 杨庆圆

编 委 会 成 员： 王丽红 师忠东 张崇智 柯文梅 张正东 和江文
兰慧明 李颂雯 陈松泉

编 委 办 成 员： 苏 蓉 王 燕 石尚才 李 义 夏迎斌 辉 锦
李 滢 和 蓉

版 式 设 计： 段炳璋

封 面 设 计： 施岁全

图 片 编 辑： 段炳璋

摄 影： 赵文胜 段炳璋 祝林文 杨新旗 罗金合 郭子雄
杨世鲜 武发菊 木林群 王 松 张鹏云 郭 浩
李江龙 郑大力 张崇智 和 育 李绍智 段雪瑛
谢 宇 骆中华 王兴福 段雪阳 段润龙 和冬春

（其他由州旅游局、州文管所供稿）

校 对： 苏 蓉 李 义



《怒江傈僳族自治州旅游志》评审会参评人员合影

前排左起：和睿哲 杨庆圆 罗明珠 段炳璋 马义民 娅 莎 赵文胜
和建华 白丽华

后排左起：王 燕 和 蓉 王丽红 李 滢 和政琪 杨赓源 张正东
蔡武碧 苏 蓉 张崇智 王 霞 师忠东



序 言

中共怒江傈僳族自治州州委副书记、州长 李四明

怒江傈僳族自治州地处滇西北横断山脉纵谷区，恢宏壮美的自然景观和雄险奇秀的地形地貌孕育了绚丽多彩的民族文化，这是上天赐予怒江各族儿女独一无二的宝贵财富。由于长期性的欠开发、欠投入，丰富的旅游资源并未得到充分开发。多年来，怒江的旅游业在困难与探索中“倔强”地向前发展，但和工农等其他传统产业相比，旅游业还是一个“年轻”的产业。

长风破浪会有时。为提升云南旅游发展水平、继续打响“云南品牌”，云南省委、省政府提出“云南旅游二次创业”，怒江旅游也迎来了一个全新的发展机遇。在这承前启后、蓄势待发的关键时期，编纂《怒江傈僳族自治州旅游志》有其特殊的意义。

修志为“用”，用于资治存史，功在当代，惠及后世。初阅《怒江傈僳族自治州旅游志》（送审稿），可以看出编者在编纂过程中，既吸收了我州已出版的地方志、部门志的精华，又结合了旅游志书的特殊功能，在结构内容、表现形式以及版式设计等方面都有所创新。通观全书，内容丰富、资料翔实、图片精美、文笔流畅、装帧新颖，不仅全面、系统地介绍了我州得天独厚、丰富多彩的旅游资源，而且客观如实地记述了怒江旅游发展的历程和几代旅游人的艰辛努力。它既是一部怒江旅游的专业指南，又是一本了解怒江自然、人文、风情等各方面知识的好书，值得旅游者和怒江人一读。在《怒江傈僳族自治州旅游志》即将付梓之际，特向编纂人员致以祝贺，并期待该书在我州的对外宣传中产生积极的影响。与此同时，我们也热切地欢迎国内外的有识之士，前来怒江投资、开发旅游产业和相关产业，让这片美丽神奇的土地更加绽放异彩。

2013.8.23于六库

凡 例

一、本志遵循历史唯物主义和辩证唯物主义的观点和方法，以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，力求客观全面地记述怒江傈僳族自治州的旅游资源以及旅游业发展的历史和现状，突出怒江旅游的特色。

二、本志上限为1994年年底，即怒江傈僳族自治州旅游局成立之时起，下限至2012年12月底，部分资料及图片有往前追溯的，也有往后顺延的。

三、本志采用述、记、志、图、表、录、传等诸体裁，以志为主，根据旅游志书功能，文中除适当辅以图片助势之外，概述及部分内容均采用叙议结合的文体，以发挥该志在旅游宣传促销方面的作用。

四、全书首置序、概述、大事记、中设八章，采用章、节、目结构，部分增设子目，以章统节、目、子目，力求层次分明。

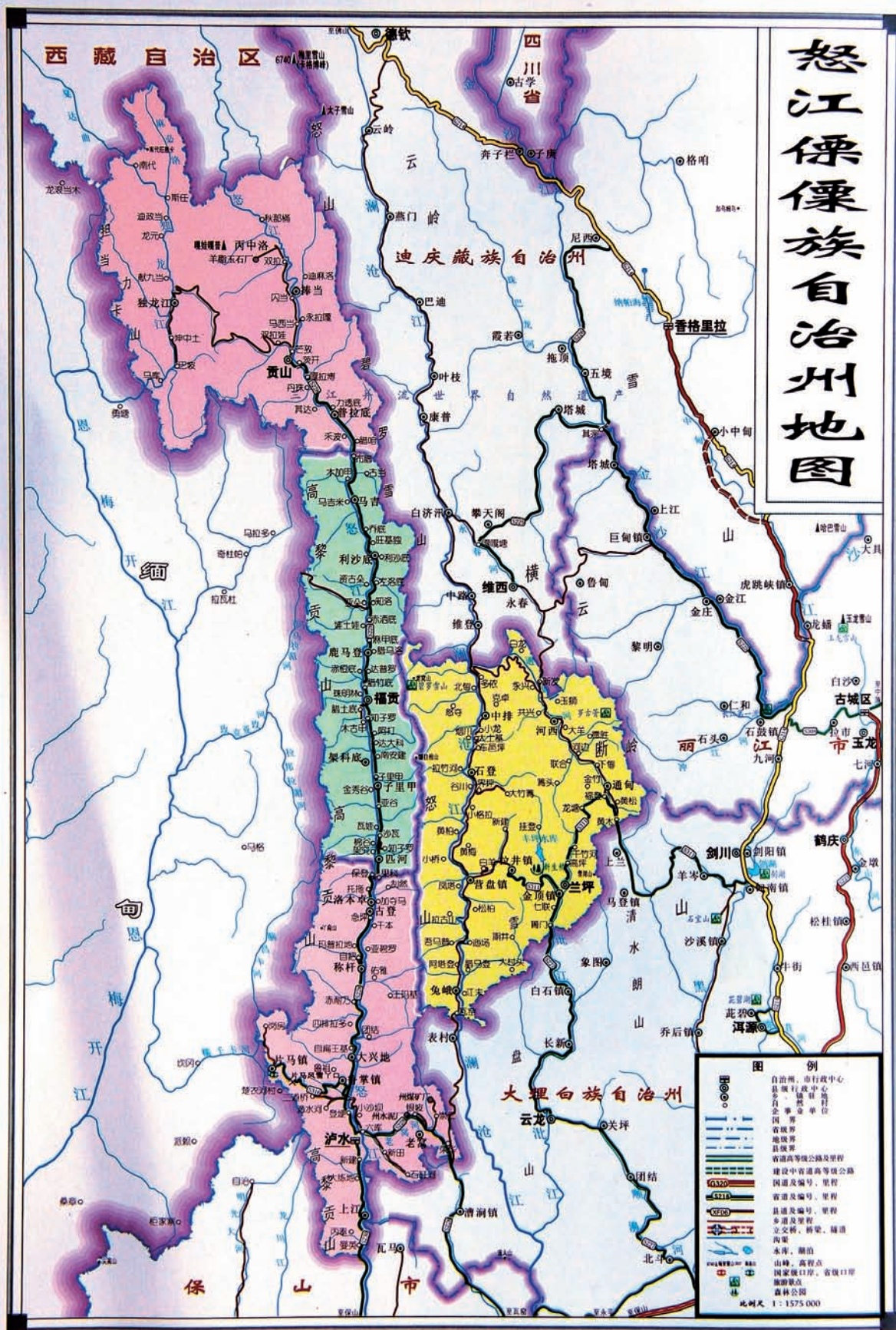
五、本志的主要功能，重在宣传怒江傈僳族自治州的旅游资源和旅游产品，为本州旅游业的发展服务，故设“自然旅游资源”、“人文旅游资源”、“民俗风情”、“景区景点”和“旅游商品”等五章予以全面记述，约占全书三分之二的篇幅。

六、全州旅游业发展的历史不长，故志中未设人物章节。

七、本志使用规范的语体文和规范的简化汉字，标点符号和数字按国家规定使用，表格概用直表。

八、文字较长的名称，为叙述方便，一般使用简称。如“怒江傈僳族自治州”，简称为“怒江州”、“本州”、“全州”、“境内”等。

九、基础资料来自怒江州旅游局档案资料、怒江州各类志书及有关出版物，附录和代表性的图片资料置于全书之后，不续章。



怒江傈僳族自治州地图

西藏自治区

四川省

迪庆藏族自治州

大理白族自治州

怒江州旅游景区分布图



目 录

概 述	1	附表二 怒江州人文旅游资源一览表 ...	61
大事记	9	第三章 民俗风情	70
第一章 自然旅游资源	27	第一节 源 流	70
第一节 地文景观	27	一 傈僳族	70
一 山脉	27	二 怒族	70
二 峡谷	28	三 独龙族	70
三 地质景观	29	四 普米族	70
第二节 水域风光	30	五 白族	71
一 江河	30	六 彝族	71
二 湖泊	31	七 景颇族(茶山人)	71
三 瀑布	32	八 藏族	71
四 温泉	32	九 汉族	71
第三节 气象景观	33	第二节 服 饰	71
一 山地立体气候景观	33	一 傈僳族	71
二 冰雪景观	33	二 怒族	72
三 扰动气象景观	33	三 独龙族	72
四 云雾景观	34	四 普米族	72
五 云霞景观	34	五 白族	73
第四节 生物景观	34	六 彝族	73
一 原始森林	34	七 藏族	73
二 珍稀植物	35	八 景颇族(茶山人)	73
三 著名观赏植物	35	第三节 婚 俗	74
四 珍稀动物	36	一 傈僳族	74
五 古树名木	37	二 怒族	74
六 庭院古树	38	三 独龙族	74
七 珍稀名木	38	四 普米族	75
附表一 怒江州自然旅游资源一览表 ...	39	五 白族	75
第二章 人文旅游资源	45	六 彝族	76
第一节 历史遗存	45	七 藏族	76
一 古人类活动遗址	45	八 景颇族(茶山人)	76
二 社会经济文化遗址	46	第四节 礼仪习俗	77
三 军事遗址	48	一 傈僳族	77
四 宗教建筑	50	二 怒族	78
五 乡土建筑	53	三 独龙族	79
第二节 文物遗迹	55	四 普米族	80
一 文物保护单位	55	五 白族	81
二 古道、古桥、古渡	55	六 彝族	81
三 岩画、石刻	57	七 藏族	82
四 古塔、古墓	59	八 景颇族(茶山人)	83

第五节 歌·舞·乐·····	83	七 栗柴坝抗日遇难同胞纪念碑 ·····	103
一 傈僳族 ·····	83	八 六库土司衙署遗址 ·····	104
二 怒族 ·····	85	九 老窝花桥 ·····	105
三 独龙族 ·····	85	十 青山溶洞 ·····	105
四 普米族 ·····	86	十一 赖茂河瀑布 ·····	105
五 白族 ·····	86	十二 银坡瀑布 ·····	105
六 彝族 ·····	87	十三 登埂温泉 ·····	105
第六节 民族体育·····	88	十四 玛布温泉 ·····	106
一 荡秋千 ·····	88	第三节 怒江大峡谷旅游走廊·····	106
二 射弩 ·····	88	一 怒江大峡谷 ·····	107
三 过溜 ·····	89	二 高黎贡山 ·····	107
四 上刀竿 ·····	89	三 碧罗雪山 ·····	108
五 陀螺 ·····	90	四 “腊玛登”(老虎跳) ·····	109
六 顶竿 ·····	90	五 匹河“飞来石” ·····	109
七 狗拉犁 ·····	90	六 知子罗 ·····	110
第七节 宗教信仰·····	90	七 江中松 ·····	110
一 傈僳族自然崇拜、图腾崇拜 ·····	90	八 瓦拉亚窟 ·····	111
二 怒族自然崇拜 ·····	91	九 木尼玛(神奇地心) ·····	111
三 独龙族自然崇拜 ·····	91	十 石星星 ·····	111
四 普米族山神崇拜、祖先崇拜 ·····	91	十一 风之桥——溜索 ·····	111
五 白族祖先崇拜、本主崇拜 ·····	91	十二 峡谷壁耕与“石田” ·····	112
六 景颇族(茶山人)自然崇拜 ·····	91	十三 喷门山 ·····	113
七 基督教 ·····	92	十四 碧罗雪山丫口 ·····	113
八 天主教 ·····	92	十五 南磨王山丫口 ·····	113
九 喇嘛教 ·····	92	十六 怒江第一啸 ·····	114
十 佛教 ·····	92	十七 月谷渡口 ·····	114
第八节 主要节日·····	92	十八 木格湖 ·····	114
一 傈僳族“阔时节” ·····	92	十九 恩热依比湖 ·····	114
二 怒族“乃仍节”(仙女节) ·····	94	二十 扎利衣泸比湖 ·····	114
三 独龙族“卡雀哇节” ·····	94	二十一 马施底瀑布 ·····	115
四 普米族“吾昔节” ·····	95	二十二 腊乌崖瀑布 ·····	115
五 白族“二月会” ·····	95	二十三 福贡温泉 ·····	115
六 彝族“火把节” ·····	96	二十四 丹当雾海 ·····	115
七 景颇族(茶山人)“新米节” ·····	96	二十五 碧福怒江大桥 ·····	116
第四章 景区景点 ·····	97	二十六 福贡大理石厂 ·····	116
第一节 自然保护区·····	97	二十七 贡山大理石厂 ·····	116
一 “三江并流”世界自然遗产保护区 ·····	97	二十八 福贡烈士陵园 ·····	116
二 高黎贡山国家级自然保护区 ·····	97	二十九 贡山丹当公园 ·····	116
三 云岭省级自然保护区 ·····	98	第四节 丙中洛旅游片区·····	117
第二节 六库旅游中心区·····	98	一 世外桃源——丙中洛 ·····	117
一 六库 ·····	98	二 神奇壮观的怒江第一湾 ·····	119
二 “三江并流”世界自然遗产怒江博物馆 ·····	99	三 江岸绝壁——石门关 ·····	121
三 六库怒江大桥 ·····	100	四 嘎娃嘎普峰 ·····	122
四 向阳桥、重阳桥 ·····	101	五 贡当神山 ·····	122
五 滨江生态走廊 ·····	101	六 初干初湖 ·····	122
六 木棉古渡 ·····	103	七 仙境雾里——五里村 ·····	123
		八 神的花园——秋那桶 ·····	123

九 迪麻洛	124
第五节 独龙江旅游片区	124
一 独龙江	124
二 独龙江大峡谷	125
三 担当力卡山	126
四 马库嶂谷天险	126
五 哈滂瀑布（月亮瀑布）	126
六 滴水岩瀑布	126
七 贡山—独龙江驿道	126
八 藤篾桥	127
第六节 片马旅游片区	128
一 听命湖	128
二 滴水河阴阳双瀑布	129
三 姚家坪森林公园	129
四 片马口岸	129
五 片马人民抗英胜利纪念碑、纪念馆	130
六 驼峰C-53号坠机纪念馆	131
第七节 月亮山景区	136
一 奇观	136
二 景区	137
第八节 兰坪旅游片区	139
一 澜沧江峡谷	139
二 罗古箐风景名胜区分	140
三 大羊场	142
四 老窝山景区	143
五 雪邦山	144
六 黑弄泊	144
七 念布依比湖	144
八 富和山自然保护区	144
九 金顶凤凰山铅锌矿	145
十 金鸡寺	145
十一 杨玉科将军建筑群	146
十二 兔峨土司衙署	148
十三 黄松魁星阁	149
十四 富和山盐银古道	149
十五 河西温泉群	149
十六 兰坪县抗日战争胜利纪念碑	149
十七 金顶镇二五山“轩辕祠”	150
十八 兰坪民族文化广场	150
十九 通甸武装暴动陈列馆	151
二十 通甸“三江园”	152
二十一 通甸本主庙	152
二十二 通甸文昌宫	153
第九节 山川风物咏怀	153
一 美文	153
二 诗词	165

第五章 旅游商品	167
第一节 民族工艺品	167
一 弩弓	167
二 约多（独龙毯）	167
三 怒毯	168
四 怒碗（竹簸箕）	168
五 “小搭弓”、“夏巴”（小篾箩）	168
六 大理石工艺品	168
七 独独丽丽亚（短笛）	168
八 普米族漆器	168
九 怒族陶器	168
十 独龙族背箩	169
十一 普米族“笃笆”（小篾盒）	169
第二节 特色餐饮	169
一 “同心酒”	169
二 “手抓饭”	170
三 “侠啦”	170
四 烤乳猪	171
五 “咕嘟饭”	171
六 苞谷砂稀饭	171
七 漆油炖鸡	171
八 普米族“八大碗”	171
九 石板粑粑	172
十 董棕粑粑	172
十一 苦荞粑粑蘸蜂蜜	172
十二 杵酒	172
十三 布汁酒	172
十四 马道子酒	173
十五 普米苏理玛酒（黄酒）	173
十六 老姆登茶	173
十七 漆油茶	173
十八 瓦姑绿茶	173
十九 独龙古茶	174
第三节 特色食品	174
一 怒江鱼	174
二 独龙牛	174
三 老窝火腿	174
四 “琵琶肉”	174
五 蜂蛹	175
六 怒江菌类	175
七 竹叶菜	175
八 普拉底草果	176
九 兔峨依主梨	176
十 古当梨	176
十一 大羊“红萝卜”	176
第四节 名贵药材	177
一 麝香	177

二 冬虫夏草	177	六 新建旅游特色村	207
三 蝉花	177	七 雾里旅游特色村	207
四 燕窝	177	八 金满勒墨民族文化村	208
五 当归	178	第五节 旅游合作营销让利新举措	208
六 天麻	178	第六节 旅游产品线路	209
七 黄连	178	一 三晚三日怒江生态特色游	209
八 贝母	178	二 怒江大峡谷四晚四天游	209
九 灵芝草	178	三 怒江大峡谷民风民俗风光游	209
十 怒江珠子参	179	四 翻三山跨三江激情越野游	209
十一 贡山厚朴	179	五 独龙江探秘游	210
十二 佛掌参	179	第七节 游客及旅游收入	210
第五节 怒江奇石	179	附表五 怒江州1997~2012年旅游人数、 旅游收入一览表	211
一 资源	179	第七章 规划	212
二 开发	180	第一节 编制、评审	212
三 市场	180	一 州级	212
四 奇石赏析	180	二 县级	213
第六章 旅游经济	182	第二节 目标、布局	213
第一节 宣传促销	182	一 《怒江州旅游业发展规划 (2000~2020)》	213
一 “走出去”自我推介	182	二 《怒江大峡谷旅游开发总体规划 (2011~2025)》	215
二 “请进来”借力推介	183	第三节 旅游产业突破发展战略研究	217
三 “建窗口”宣传资源	184	一 明确怒江旅游产业发展的破题重点	218
四 “搭平台”展示产品	190	二 怒江旅游资源特质分析	218
第二节 节庆活动	191	三 怒江旅游产业规划发展思路和体系建设	218
一 滇西北“4+2”旅游合作论坛	192	四 调研工作要求	218
二 首届云南民族服饰文化节	192	第八章 管理	219
三 首届云南少数民族酒歌大赛	193	第一节 机构	219
四 首届中国怒江皮划艇野水国际公开赛	194	一 历届州人民政府分管旅游工作领导变 动情况表	220
五 首届世界生态旅游养生大会“亲近怒 江之旅”活动	195	二 州旅游局历任负责人(1994~至今)	220
六 首届云南怒江生态旅游养生美食节	196	三 州旅游局党组历任负责人(2008~至 今)	220
七 “东方情人节”——普米族万人情歌 盛会	196	四 州旅游局历任科室负责人	220
第三节 服务、设施	197	五 县级旅游局历任负责人	221
一 宾馆、酒店	197	六 州旅游局人员变动情况	222
附表三 怒江州宾馆、酒店一览表	198	第二节 职责	222
二 餐饮酒家、农家乐	200	第三节 党群组织	223
附表四 怒江州餐饮酒家、农家乐一览表	200	一 党组织	223
三 旅行社、客运站、购物店	203	二 工会	224
第四节 特色旅游村寨	205	三 共青团	224
一 老姆登怒族村	205	四 协会	225
二 腊竹底傈僳风情寨	205	第四节 制度	227
三 罗古箐普米族大村	206		
四 富和彝族村	206		
五 滴水河旅游特色村	207		

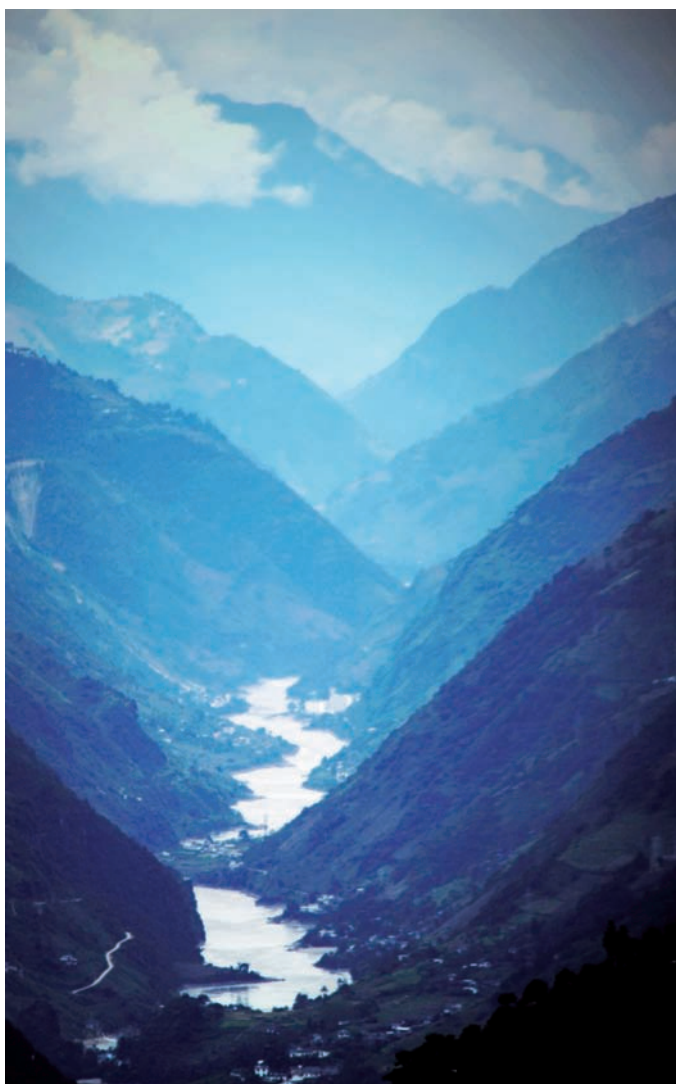
第五节 自身建设	228
一 理论学习	228
二 制度建设	228
三 业务培训	229
四 全州参加各种旅游培训和获证情况	230
第六节 业 务	232
一 资源勘查	232
二 规划编制	233
三 宣传促销	234
四 资金争取	235
五 景区建设	235
六 行业管理	236
附表六 旅游从业人员培训情况表 ...	238
七 应急事件处置	239
八 扶贫挂钩	240
第七节 表 彰	241
一 先进集体	241
二 先进个人	242
三 怒江州首届（2010）旅游行业“十佳 评选活动”获奖人员名单	242
第八节 设施、设备	243
一 办公室	244
二 设备	244
附 录	245
附录一	245
附录二	251
附录三	255
图片资料	257
编后语	270

概 述

怒江傈僳族自治州位于云南省西北部，东经 $98^{\circ}07' \sim 99^{\circ}39'$ 和北纬 $25^{\circ}33' \sim 28^{\circ}23'$ 之间，居于“三江并流”世界自然遗产区的腹心地带，是云南省西部边疆的重要边防屏障，国境线长达449.467公里。州境东邻迪庆藏族自治州、丽江市、大理白族自治州，西与缅甸接壤，南至保山市，北接西藏自治区。全州南北纵距320.4公里，东西最大横跨153公里，总面积14 703平方公里。至2011年年底，全州总人口为523 572人。辖泸水、福贡、贡山、兰坪四县，其中兰坪为白族普米族自治县，贡山为独龙族怒族自治县。州府位于泸水县六库镇，距省会昆明581公里。

大自然的神奇造化，赋予了怒江无尽的宝藏、美景和风情。一个只有1.47万平方公里的土地、50多万人口的民族自治州，不仅拥有水能、矿产、生物等世界级的资源，而且还拥有世界级的旅游资源，特别是境内雄奇险秀的高山峡谷景观与异彩纷呈的民族文化景观浑然融为一体，天人合一，组成一幅幅绝美的峡谷山水风情画卷，为怒江州打造“怒江大峡谷世界知名生态旅游品牌”，提供了得天独厚的资源禀赋。

怒江州地处欧亚板块和印度板块的结合部，青藏高原南延的横断山脉中段，在喜马拉雅山地壳运动中，横断山脉被强烈褶皱抬升和断裂沉降，又受到应力的巨大挤压，形成了怒江州境内世界上少有的高山峡谷地貌。担当力卡山、高黎贡山、碧罗雪山、云岭四座大山，南北逶迤、东西对峙，雄踞怒江全境；独龙江、怒江、澜沧江以排山倒海之势由北向南并流于四座大山之间奔腾南下；独龙江、怒江、澜沧江三条大峡谷隔山守望，南北绵延，纵贯州境，形成境内大山、大江、大峡谷相拥相依、并列并流的大美奇观。高黎贡山在州境内长320公里，海拔在4 000米以上的山峰有20余座，最高峰为嘎娃嘎普峰，海拔5 128米。碧罗雪山在福贡、贡山二县境内，海拔在4 000米以上的山峰有20余座，在兰坪境内海拔在3 000米以上的山峰有32座，最高峰为老窝山，海拔4 435.4米。担当力卡山，在境内长170余公里，主峰南代王腊卡，海拔4 969米。云岭山脉在兰坪境内的山峰众多，海拔在3 000米以上的有60多座，其中著名的有老君山、雪邦山、八宝山、独山、白狗山等，最高海拔4 295.3米。在巍巍群山之中，高黎贡山尤为峥嵘。境内的高黎贡山不仅属



怒江大峡谷

于国家级自然保护区，而且是世界自然遗产“三江并流”的重要组成部分。高黎贡山上分布有白眉长臂猿、羚牛、白尾梢虹雉、滇金丝猴等82种国家重点保护野生动物；有银杏、云南红豆杉、长蕊木兰、光叶珙桐等国家级和省级重点保护野生植物58种；有较高观赏价值的花卉62科320属1 053种；有525种鸟类，其中有40种属于国家重点保护的一、二级鸟类，山顶是白尾梢虹雉与血雉的世界，它们在国内仅分布于高黎贡山、碧罗雪山的高海拔地区。高黎贡山被世界动物学家、植物学家誉为“世界物种基因库”、“雉类和鹏类的乐园”、“第四纪冰川活动时期原生物避难所”、“东亚植物区系的摇篮”，还被联合国教科文组织列入“人与生物圈自然保护区”。有些专家学者还把高黎贡山形象地称为“人类的双面书架”：一

面是陈列着丰富动植物资源的自然博物馆；另一面是展示中华民族多彩多姿民俗风情和灿烂历史文化的人文博物馆。由此可见，高黎贡山是发展生态旅游的首选。

在三大峡谷中，怒江大峡谷最为驰名，在境内长316公里。奔腾其中的怒江河床与两岸山巅的平均高差达3 000多米，平均深切度达2 000米以上，被誉为“东方大峡谷”、“中国最美丽的峡谷”，与西藏雅鲁藏布江大峡谷、美国科罗拉多大峡谷合称为“世界三大峡谷”。

在高山峡谷中还有许多举目可见的地质奇观，如怒江大峡谷中的腊玛登（老虎跳）、“飞来石”、瓦拉亚窟、木尼玛（神奇地心）、亚哈巴（石月亮）、石星星、“江中松”、怒江第一湾、双拉仙女洞、石门关等；澜沧江大峡谷中有小格拉喀斯特峰丛，云岭山脉中有罗古箐丹霞绝壁；独龙江大峡谷中有马库璋谷天险等。其中尤以天造奇观“石月亮”和“怒江第一湾”遐迩闻名，当地人还赋予了它们许多美妙的传说，使它们披上了一层层神秘的面纱。

州内的主要河流有怒江、澜沧江、独龙江三条大江，都是从世界屋脊奔流南下进入州境，数百条支流从千峰万壑中飞涌而下倾泻三江，形成了一道道飞瀑流泉、



急流险滩的壮丽美景。著名的瀑布有哈巴衣彩（月亮瀑）大瀑布、腊乌崖瀑布、腊母甲瀑布、滴水河阴阳双瀑（千古情侣瀑）、马斯底瀑布、亚坪瀑布、银坡瀑布、赖茂河瀑布等。其中，哈巴衣彩大瀑布和阴阳双瀑最为壮观和神奇。哈巴衣彩大瀑布位于独龙江西岸距巴坡30公里处，哈滂王河从海拔3 100米流至1 400米处突遇绝壁挡道便冲开缺口飞流倾泻独龙江，形成高200米、宽20米的大瀑布。每当十五月明之夜，月亮照在瀑布上，瀑布就像从月亮上流淌下来的银河一样，所以当地人便给它取了一个非常富有诗意的名字，叫“哈巴依彩”，即月亮大瀑布。阴阳双瀑位于泸水县滴水河村，距六库22公里。瀑布分为两股，相距200米左右，“阴瀑”常年照不到阳光，落差255米；“阳瀑”则完全暴露在阳光之下，落差180余米，水流先从凹处冲出，平飞一段距离之后才陡然跌落，气势十分壮观。阴阳双瀑并肩从悬崖直泻而下，飞珠溅玉，双层飞落，最后阴阳交汇，流入滴水河。从远处看，仿如一对恋人，飘飞在丛山之间，所以现代人又赋予它“千古情侣瀑”的美誉，现已初步开发，供游人观赏。

高黎贡山、碧罗雪山、担当力卡山和云岭上都分布有大小的高山湖泊，有“千湖百瀑”之称。这些湖泊多数为冰蚀、冰碛湖，少数为软水型侵蚀淡水湖。数万年来，这些高山湖泊在冷杉、苍松、灌木、铺地杜鹃等林木的掩映下静卧在群山之中，并敞开胸怀接纳雪峰消融之水，有河口的便涌流而下，成为怒江、澜沧江、独龙江的万千支流。这些湖泊大都在3000米以上的高海拔地带，人迹罕至，湖水清澈透亮，纤尘不染，波平如镜，四周原始森林密布，冰雪消融时节，匍匐于地的高山杜鹃及不知名的各色花卉在湖畔争奇斗艳，雪峰、蓝天、白云、林木、花卉倒映湖中，水天一色，幽谧宁静，如诗如画。有些湖泊还有扰动气象的景观，人临湖畔一声呼喊，瞬时风云突变，雨雪冰雹骤然而至，给人以“呼风唤雨”之感，颇具吸引力。

二

怒江州是一个人类活动较早，具有悠久历史的多民族聚居地区。境内云岭山脉中发现的兰坪“玉水坪古人类文化遗址”，说明这里上万年就有了人类的踪迹。碧罗雪山、高黎贡山脉中发现的福贡“腊斯底古岩画”、“吴符岩画”等各种考古文物证明，这里至少在三四千年前就有了人类的文明。境内文物数目可观，种类繁多，富有特色，是怒江历史发展的见证。属于省级文物保护单位的有：玉水坪古人类文化遗址、片马抗英斗争遗址、兔峨土司衙署、白汉洛教堂、杨玉科家祠建筑群共5处；属于州级文物保护单位的有：栋扫昌墓、栗柴坝渡口惨案遗址、思尹寺、金鸡寺、通甸武装暴动胜利纪念址、回龙厂矿业遗址、里吾底殖边队员合葬墓、吴符岩画、知子罗（八角楼）、石门壁刻、普化寺、裴阿欠墓共12处；属于县级文物保护单位的共有23处。这些文物涉及古代遗址、宗教、艺术、建筑、古道、古桥、古渡、古墓、古塔、古城、古矿址、摩崖题刻、岩画碑刻、反抗外侵纪念地、世界战争纪念物（飞机）、中国革命纪念址等等，它们从各个角度折射出了怒江政治、经济、文化、宗教发展的历史。目前，部分文物保护单位已开辟成旅游景点景区，