

中 / 国 / 旅 / 游 / 丛 / 书

SIJIRUCHUN DE CHENGSHI KUNMING

四季如春的城市 昆明

于建明 编著



1

中国旅游丛书



金盾出版社

中国旅游丛书

四季如春的城市
——昆明

于建明 编著

于 鸣 周 镛 谢剑平
李云武 陈克勤 张 俊 摄影
李晓杰 莫文仓 彭新民

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

昆明又名春城,是全国首批历史文化名城和中国优秀旅游城市之一,是一座四季如春、风景秀丽、名胜古迹众多、民族风情浓郁的旅游城市。世博园、石林、滇池等众多著名的旅游景区举世闻名。本书向您全面介绍昆明的历史沿革、地理环境、气候特点、民俗风情、著名景区景点等内容,并为您提供昆明旅游交通、食宿、娱乐、购物等实用资讯,是昆明自助旅游的最佳指南。

图书在版编目(CIP)数据

四季如春的城市——昆明/于建明编著. —北京:
金盾出版社, 2002. 11

(中国旅游丛书)

ISBN 7-5082-2209-1

I. 四… II. 于… III. 旅游指南-昆明市 IV.
K928.974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073566 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京外文印刷厂

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/48 印张:3.25 彩页:156 字数:96 千字

2002 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:12.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



石林大叠水瀑布



目 录

昆明概况 ▶ 1

历史沿革 ▶ 1

地理环境 ▶ 2

气候特点 ▶ 3

民情风俗 ▶ 4

景区分布和旅程设计 ▶ 9

景区分布 ▶ 9

旅程设计 ▶ 10

昆明中心景区 ▶ 13

世界园艺博览园 ▶ 14

太和宫金殿名胜区 ▶ 27

西山森林公园 ▶ 30

云南民族村 ▶ 34

大观公园 ▶ 39

翠湖公园 ▶ 42

筇竹寺 ▶ 44

昆明动物园 ▶ 46

圆通寺 ▶ 49

昙华寺 ▶ 52



四季如春的城市——昆明

2525252525



黑龙潭公园 ▶ 54

昆明植物园 ▶ 56

西华公园 ▶ 58

东寺塔与西寺塔 ▶ 59

金马碧鸡坊 ▶ 62

云南省博物馆 ▶ 63

云南民族博物馆 ▶ 65

昆明市博物馆 ▶ 66

云南陆军讲武堂 ▶ 68

东南部景区 ▶ 70

石林风景区 ▶ 71

石林撒尼风情 ▶ 87

九乡风景区 ▶ 90

阳宗海风景区 ▶ 94

西南部景区 ▶ 97

滇池 ▶ 98

安宁温泉 ▶ 99

曹溪寺 ▶ 100

青龙峡 ▶ 103

王仁求碑及父子墓 ▶ 104

楠园 ▶ 105

官渡金刚塔 ▶ 106

斗南花市 ▶ 107

盘龙寺 ▶ 109

郑和公园 ▶ 111

观音山 ▶ 112

北部景区 ▶ 115

轿子山风景区 ▶ 116

清水海 ▶ 120

小江泥石流 ▶ 121

东川红土地 ▶ 122

昆明交通 ▶ 125

民航 ▶ 125

铁路 ▶ 126

长途汽车 ▶ 127

市内交通 ▶ 128

昆明食宿 ▶ 130

饮食 ▶ 130

住宿 ▶ 134

娱乐 ▶ 136

昆明购物 ▶ 138

附录: ▶ 140

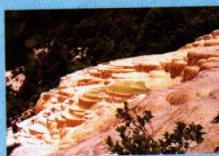
昆明常用服务电话 ▶ 140

昆明延伸滇西北旅
游线路 ▶ 142

昆明延伸滇西南旅
游线路 ▶ 145

昆明延伸滇西旅游
线路 ▶ 147

昆明延伸滇东南旅
游线路 ▶ 148



昆明概况

昆明市是云南省省会,全省的政治、经济、交通、文化中心,是全国首批历史文化名城和中国优秀旅游城市之一。昆明是一座四季春光明媚,风景秀丽,名胜古迹众多的旅游城市。

历史沿革

“昆明”是古代西南少数民族中的一个民族——昆明族的族名,后即以族称作地名,沿袭至今。“昆明”是彝语用汉字记录下来的称谓,彝语为“嘿咪”,“嘿”是海,“咪”是地,意为海边之地。3 万年前就有“昆明人”在滇池周围生息繁衍。公元前 286 年,楚国将领庄蹻率部进入滇池地区,在今晋宁附近建立滇王国。西汉以滇池地区为中心设益州郡。蜀汉改益州郡为建宁郡。西晋在滇池地区设晋宁郡。唐时南诏在昆明城区筑拓东城,辟为东都,后称鄯阐府。元朝至元十二年(1275 年)设云南行中书省,滇池地区置中庆路,昆明为中庆路首府。此后昆明一直是云南省省会。

四季如春的城市——昆明

地理环境

昆明位于云南省中部偏东北,云贵高原中部,面积 21582 平方公里。地形北高南低,北窄南宽,绝大部分地区海拔在 1500 ~ 2100 米之间。最高点在东川区马鬃岭,海拔 4247 米;最低点在东川区金沙江与小江汇合处,海拔 695 米。主要山脉有两条:一是由川西鲁南山系越过金沙江南下的拱王山脉;二是与滇东北乌蒙山系连接的梁王山脉。两条山脉主要是南北走向。河流主要有普渡河、南盘江、盘龙江、小江等。湖泊有滇池、阳宗海、清水海等。滇池是云南最大的高原湖泊,是全国第 6 大淡水湖。在山峦起伏中,分布着昆明、嵩明、宜良、安宁、富民、禄劝、石林等坝子,昆明坝子面积最大。



昆明市东风广场

昆明市辖盘龙、五华、官渡、西山、东川 5 区，安宁市和呈贡县、晋宁县、富民县、宜良县、嵩明县、石林彝族自治县、禄劝彝族苗族自治县、寻甸回族彝族自治县等 8 县。

昆明人口 485 万多人，有汉、彝、回、白、苗、傈僳、哈尼、壮、纳西、傣等民族，少数民族人口占总人数的 13%。

气候特点

昆明属低纬度高原山地季风气候，大部分地区为北亚热带气候，低热河谷为中亚热带气候，山地为南温带气候。由于纬度低，海拔高，冬季从北方来的寒流被乌蒙山等群山挡住不易侵入；夏季，由于南边的山峦较低矮，易受印度洋暖湿气流的影响；加之有滇池、阳宗海调节温湿度，形成“夏无酷暑，冬无严寒”四季如春的宜人气候。年平均气温 14.7°C ，年平均日照时数 2448.7 小时，年平均降水量 1094 毫米，年平均降水日 135 天。常年风向以西南风偏多，春季风大，常达四五级。

昆明气候特点：一是一雨便成冬。昆明高空接受太阳热量的季节性差异不大，但是地面实际得到的太阳照射因受云的影响差异却很大。天晴时，一有太阳照射，温度迅速上升；阴雨天，无太阳照射，温度便迅速下降。即使盛夏如遇数日阴雨，日照减少，晴时 20°C 以上的气温会下降到 $16^{\circ}\text{C} \sim 17^{\circ}\text{C}$ ，甚至

四季如春的城市——昆明

10℃左右。晴时穿单衣还觉热,阴雨天穿毛衣才不冷。这种一雨便成冬,或者说阴天则冷、晴天则暖的现象,昆明四季皆有。二是一天小四季。昆明年温差小,仅 10℃左右;但日温差大(昼夜之间、凌晨和中午之间、晴雨之间),一般为 10℃ ~ 15℃,最大达 24℃以上。一天当中常常出现四季气温。

昆明最佳旅游时间是冬季、春季和秋季。

旅游提示:即使盛夏酷暑来昆明,也必须带上外衣、长裤,以备阴天御寒。千万不能只穿短裤、短袖衬衫来昆明。

民情风俗

云南是中国少数民族最多的省份,全省有 25 个世居的少数民族,即彝、白、哈尼、傣、壮、苗、傈僳、回、拉祜、佤、纳西、瑶、景颇、藏、布朗、布依、普米、阿昌、怒、基诺、德昂、蒙古、水、满、独龙族。在长期的历史发展进程中,各民族在婚姻、丧葬、生育、饮食、服饰、居住、生产劳动、节庆等方面,都有自己独特的风俗习惯。以下重点介绍 8 个少数民族的民俗风情。

彝族 是云南人口最多的少数民族,有 480 万人,全省各地都有分布,以楚雄州、红河州较为集中。彝族有自己的文字,语言属汉藏语系藏缅语族彝语支。彝族服饰多姿多彩,有 500 余种。彝族最盛大的节日是每年农历六月廿四的火把节。彝族极喜饮

酒,走进彝家,热情的主人会立即敬酒。客人必须接饮,哪怕用嘴舔一下,主人也会满意,若拒喝见面酒,有看不起主人之嫌。彝族歌舞有烟盒舞、打歌、跳弦等 100 多套舞蹈动作。



彝族火把节即兴起舞

白族 云南特有民族,有 148 万多人,85% 聚居在大理州。语言属汉藏语系藏缅语族白语支。白族喜爱白色,服饰简洁明快大方。白族民居多采取“三房一照壁”或“四合五天井”的格局,十分重视门楼建筑和照壁、门窗雕刻



白族五朵金花

及山墙彩画的装饰艺术。白族节日有三月节、绕山灵、渔潭会、蝴蝶会等,歌舞有霸王鞭、大本曲、八角

四季如春的城市——昆明



傣族小和尚

鼓、龙灯舞等。

傣族 云南特有民族,有 123 万多人,主要聚居在热带雨林气候的西双版纳、德宏州。语言属汉藏语系壮侗语族傣语支,有文字。傣族民居是

“干栏”式建筑,以竹、木、茅草为建筑材料,分上、下两层,上层住人,下层关牲畜。傣族性格温和,热情好客,很爱清洁。要上傣家竹楼,先得脱鞋才能走进屋去。进佛寺参观也要脱鞋,不能摸小和尚的头。傣族人名以“岩”、“玉”区分男女两性,岩是男人,玉是女人。傣族最盛大的节日是每年 4 月中旬的泼水节。舞蹈有孔雀舞、象脚鼓舞,舞姿柔软,细腻,优美。



纳西族阿哩哩歌舞

纳西族 云南特有民族,有 29 万多人,主要聚居在丽江地区、迪庆州。语言属汉藏语系藏缅语族彝语支,有东巴象形文字

和东巴原始宗教。纳西服饰的特点是宽腰大袖长衣,外加坎肩,多为蓝、白、黑三色,背披羊皮披肩。舞蹈有阿哩哩、东巴舞。节日有棒棒会、三朵节、骡马会、转山节等。

哈尼族 云南特有民族,有 138 万人,主要聚居在红河州、哀牢山和无量山山区。语言属汉藏语系藏缅语族彝语支。节日最有特色的是每年农历十月年(又称昂玛突节),全村在街心摆出百余桌的长街宴,祭神迎龙、喜气洋洋。哈尼先民在崇山峻岭开垦的大片梯田堪称世界奇观,目前正申报世界文化遗产。

佤族 云南特有民族,有 39 万多人,主要聚居在临沧、思茅的中缅边境地区。语言属南亚语系孟高棉语族佤崩语支。在佤族家里忌讳手摸神灶、摸头和摸耳朵。树叶、姜和绿色的东西不得带进屋内。如家里有人生病,屋门口放一根木杆,忌讳外人进去。主人敬酒客人要用右手去接,而且手心必须向上托住酒筒,否则被视无礼。

景颇族 云南特有民族,有 14.6 万人,主要聚居在德宏州。语言属汉藏语系藏缅语族景颇语支。景颇族热情好客,对猎获物和祭品有“见者一份”平均分配的习惯。视火为神物,家中的火塘任何人不能跨越。客人进屋忌穿鞋袜,忌光站不坐。各户门前悬挂的牛头,忌用手摸。景颇族歌舞庆典叫“目脑纵歌”,译意为“大伙跳舞”,目脑舞由两位德高望重的老人领舞,众人跟随其后围成圆圈,男人手执长刀

四季如春的城市——昆明

舞步激越,女人手甩花环、彩巾,两肩摆动银饰叮咣悦耳,参加人数成千上万,通宵达旦,山鸣谷应,气派壮观。

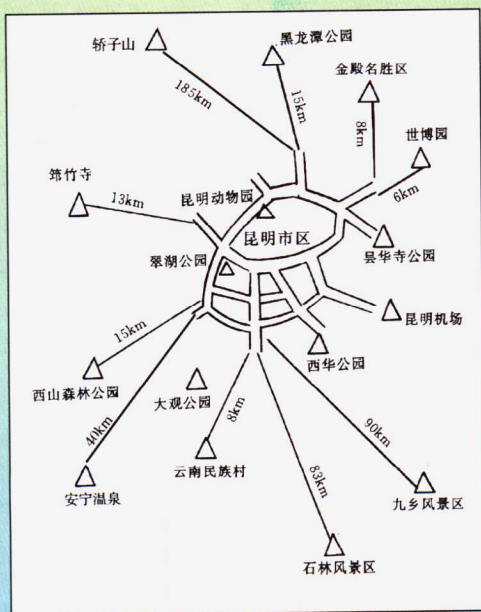
布朗族 云南特有民族,有9万人,主要聚居在西双版纳州。语言属南亚语系孟高棉语族布朗语支,无文字,通用汉文和傣文。布朗族尊重家庭房屋中央的方形火塘,不准从火塘上跨过;不准脚蹬火塘上的铁制三角架;靠近火塘里侧的一根中柱,被视为家神的象征,任何人都不许触动。进布朗山寨的佛寺要脱鞋,且不能吸烟。



昆明国际机场

景区分布和旅程设计

景区分布



昆明主要旅游景区分布示意图

四季如春的城市——昆明

旅程设计

精品景区 3~4 日游

第 1 日：云南民族村——滇池——西山森林公园

旅游提示：早上 8:00 乘 44、73 路车到民族村游览、观看每天 8:50~9:00 的开村仪式。下午从民族村南门出去乘旅游大索道至西山太华山庄，从高空俯瞰滇池，游龙门、聂耳墓、太华寺、华亭寺，到高峣乘 6、51 路车回市区。

第 2 日：世博园——金殿

旅游提示：早 8:00 乘 47、68、69、71 路公交车到世博园，观看 8:30~9:00 开园仪式。游览世博园全景。下午 3:00 乘金博索道或 71 路车至金殿，游览金殿名胜区全景。乘 71 路车返回市区。

第 3 日、4 日：石林 1 日游或石林——九乡 2 日游

旅游提示：早 8:10 昆明站乘石林旅游专列。可在火车上报名参加石林风景区管理局组织的一日游，每人收费 130 元。可选择 A 线大小石林、大叠水瀑布；B 线大小石林，乃古石林。收费中含门票、午餐、导游、景区交通费。最好选择 A 线，既看石林，又观瀑布。1 日游当天乘旅游专列返昆明。2 日游可在石林或宜良县城住宿，第 2 天游九乡。

市区公园景区 1 日游