



云南

甘肃 青海 宁夏 新疆 香港 澳门 台湾

中國旅游出版社



走遍中国

湖南 江苏 吉林 广东 新疆 安徽

云南

云南 辽宁 河北 浙江 贵州 北京

走遍中国编写组

陕西 内蒙古 宁夏 海南 河南 甘肃 山西 天津 广东 广西 贵州 安徽 湖北 湖南 四川 重庆 北京 辽宁 河北 浙江 江苏 山东 河南 湖北 湖南 广西 广东 福建 浙江 江西 安徽 江苏 上海 天津 北京 辽宁 河北 河南 山东 山西 陕西 甘肃 宁夏 内蒙古 新疆 青海 西藏 云南



中国旅游出版社

责任编辑 赵宇
封面设计 羽人一方图文设计有限公司
版式设计 朱丽娜
责任印刷 闫立中

图书在版编目(CIP)数据

云南 / 《走遍中国》编辑部编. — 北京: 中国旅游出版社, 2006.5

(走遍中国)

ISBN 7-5032-2860-1

I. 云... II. 走... III. 旅游指南 — 云南省

IV. K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 039321 号

书 名 《云南》

出版发行 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cнта.gov.cn

发行电话 010-85166507 85166517

印 刷 北京翔利印刷有限公司

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

开 本 889 × 1194 1/32

印 张 8.5

字 数 280 千字

印 数 8000 册

定 价 32.00 元

ISBN 7-5032-2860-1/K.1026

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

当旅行成为可能

写下这个标题时，内心有点惊慌。旅行在中国是有传统的，比如大诗人李白、大文豪苏东坡、大旅行家徐霞客，以及山水诗人谢灵运，他们都是每一个中国人耳熟能详的人物，他们几乎游遍中国的山山水水，中国的山水因为有了他们又平添了一份人文精神，变得更加迷人、诱人。在古汉语里，旅行分别作旅人和行者。不论是旅人还是行者都有种子般的孤寂感，容易让人想象成大漠孤烟背景下的一个苦行者。但在现代人的意识里，旅行似乎是西方人的传统，是一种由西方传入中国的生活方式。

20世纪80年代中后期，中国兴起了旅游热。旅游和旅行的一字之差，决定了其内涵的很大的不同。旅游因为背后的商业诱因而多了些“例行公事”似的程式化意味，这大概也就是进入90年代中后期，自助旅行再一次推动国内游的关键因素。因为旅行让“在路上”充满了许多可能性，也让旅者能自主地去面对和解决一切预料之中和预料之外的事件。踏上不可预知的旅途反而成了最让人迷恋的旅行理由，旅行在打破了“天天如此”的刻板生活之后，导致的就是不可知的遭遇——风景、风情和事件。

在摆脱了旅行社走马观花的日程之后，自助旅行可能遇到的最大问题就是去哪里，看什么，怎么看。

1000多万平方公里的国土，5000年的文明史，34个省市自治区直辖市和特别行政区，56个民族和无数开发、未开发，甚至还没有被真正发现的风景……我们可以选择的余地太大，看山观水、民俗风情、徒步登山，或者只是从甲地到乙地发发呆，我们可以采取的方式也多得不计其数。但是，这些都不是旅行最终能愉悦我们的原因。

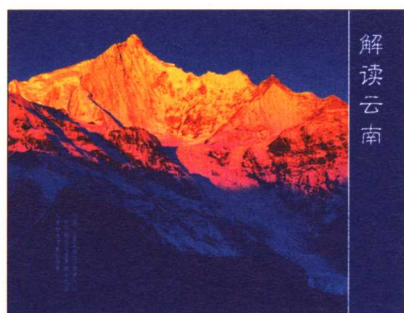
黑格尔的地理环境决定论一直都让学者们争论不休，只要旅行，我们就会了解：一方水土养一方人，说的就是同样的道理。中国几乎每一方水土都有着5000年的文明史，很多地方史前就有了人类生息繁衍。但重要的是，如今生活在这一方水土上的人们发展地继承了什么？因此，旅行中最重要的发现。发现差异，发现差异背后的人文与风土。其实，人文地理并非学者们的“专利”，它并不高深，它就是我们的日常生活。

《走遍中国》想借“发现的眼光”去引领新一轮的旅行热潮。旅行的终极目的不仅仅是为了“达到”，达到只是为了开阔眼界，了解世界和世界上与我们共同存在的万事万物。所以，《走遍中国》比其他的旅行指南丛书多设了一个“解读”板块，解读当地的地理、历史、人文，给读者一个行前的铺垫。如果不读些唐诗宋词便很难了解江南的山水之美，如果不储备点民族学就容易陷入对西部少数民族的猎奇，如果不深入了解中国的历史又如何去欣赏林林总总古代的建筑？当然，《走遍中国》的编辑宗旨还是用最客观的态度和最翔实的信息，向读者提供尽可能有效的旅行指南。

当旅行成为可能的时候，我在路上。

关于《走遍中国》

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《走遍中国》尽可能地向读者提供最全面的信息,包括出发前需要了解的相关的人文地理知识,准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯,以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。



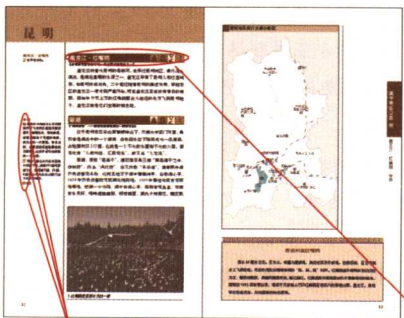
1. 解读云南

决定到云南旅行,一定是因为那里的风光、民俗,或者独特的美食的吸引。“解读云南”板块的设置就是想通过图文的方式,对云南的人文地理进行梳理,以建立对云南的感性认知。



2. 准备出发

季节是影响旅行的关键因素之一,不同的季节和不同的气候下,风景会呈现出不同的景色。此外,交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味,都是旅行者出发前最为关心的细节,因为这将决定旅行时间、行程安排,甚至所需携带的衣物。至于花费,旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。



3. 图标

《走遍中国》所推介的景点都将被分为:历史人文、人造景观、自然美景和户外运动四大类,这样做并不是刻意将景点类型化,而是为了便于读者能通过图示快速地对景点有个大致的判断。此外,众多的图标还将代表:门票、开放时间、地址、电话、交通、特别提醒等信息。(地图图例另见封三)

特别提醒

交通

门票

开放时间

电话

地址



历史人文



自然美景



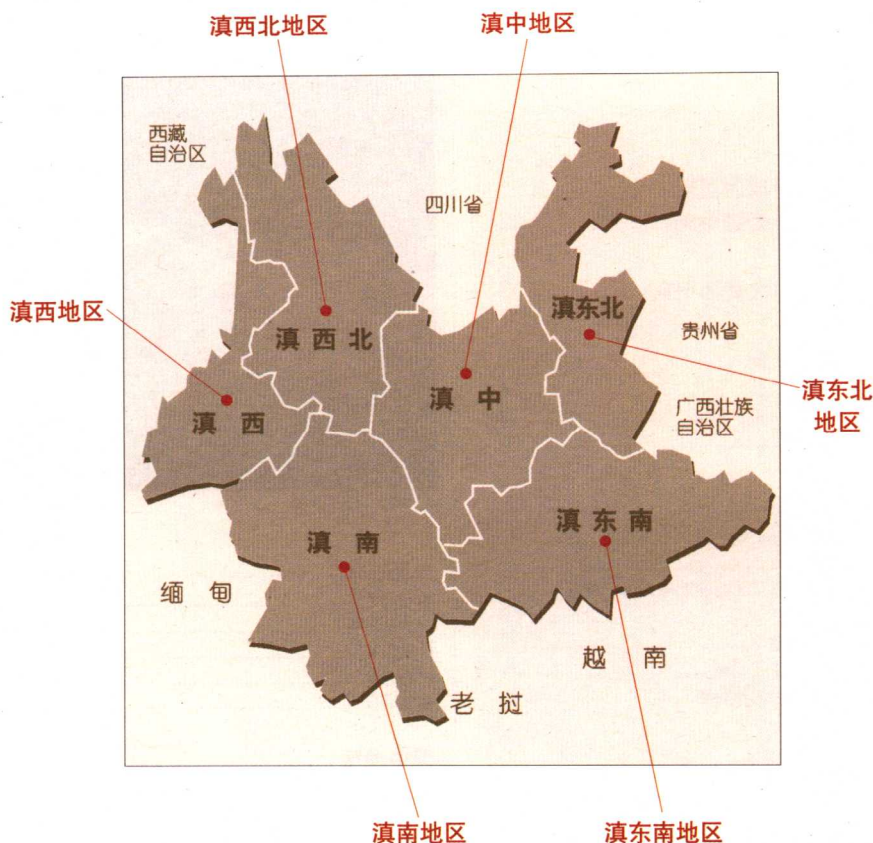
人造景观



户外运动

4.分区导览

我们没有严格地按行政区划来划分章节，而是以地区之间的景点、人文特征，或是地区间的交通关系为依据，划分出《走遍中国》的章节。



5.附录

旅行与装备、旅行与住宿是旅行者在旅行中会普遍遇到的问题，附录里会进行相关的提示。



走遍中国

云南

天地有大美而不言 3

解读云南 4-42

地理 6

历史 12

大事记 20

云南专题 22-41

绽放在红土地上的二十六朵花 22

云南人 26

三江并流：大自然赐予人类的厚礼 28

茶马古道 32

香格里拉在云南 37

沧源崖画的神秘语汇 41



↑ 泼水节



↑ 梅里雪山的神女峰

准备出发 43-48

旅行与季节 44

到达与离开 46

住在云南 47

吃在云南 47

预算 48

滇中地区 49-88

昆明

盘龙江·红嘴鸥 52

翠湖 52

云南陆军讲武堂旧址 54

金马碧鸡坊（包括忠爱坊） 54

呈贡斗南村·尚义街 56

东寺塔和西寺塔 56

云南省博物馆 56

云大贡院·致公堂 56

圆通寺 57

昆明动物园 57

滇池 57

西山风景区 59

大观楼 61

金殿风景区 62

世界园艺博览园 62

黑龙潭 62

筇竹寺 63

安宁温泉 64



盘龙寺	64
郑和公园	65
九乡风景区	65
石林风景区	66
东川小江泥石流	67
轿子山	68

玉溪

红塔山	69
九龙池	69
帽天山古生物化石群	69
抚仙湖	69
星云湖	71
李家山青铜器博物馆	71
通海秀山	72

楚雄

黑井古镇	74
元谋土林	77
武定狮山	77
禄丰恐龙博物馆	78
元谋人遗址	79
紫溪山	79
交通	80
住宿	81
餐饮	82
购物	84

娱乐	85
行程推荐	86
预算	87

滇西北地区 89-140

大理

大理州博物馆	92
大理古城	92
崇圣寺三塔	94
三塔倒影公园	94
苍山风景区	95
南诏德化碑	97
喜州	97
周城	98
蝴蝶泉	99
天龙八部影视城	99
漾濞石门关	99
洱海	100
鸡足山	102
洱源县西湖	102
茈碧湖梨花村	103
剑川县石钟山石窟	103
老君山风景区	104
沙溪古镇	104
巍宝山	104
永平彩虹桥	105

丽江

丽江古城	106
丽江木府	106
大研纳西古乐会	107
黑龙潭 (玉泉公园)	108
东巴文化博物馆	110
文峰寺	110
束河古镇	110
雪嵩村·洛克旧居	112
玉峰寺与万朵山茶	112
东巴万神园	113
白沙壁画	113
拉市海	114
指云寺	114
玉龙雪山风景区	114
虎跳峡	115
石鼓镇·长江第一湾	117
宝山石城	118
泸沽湖	118

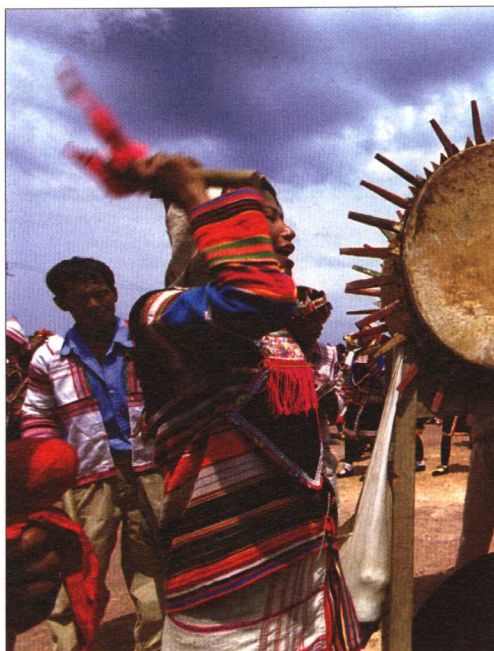
迪庆

香格里拉	120
中心镇公堂	120
纳帕海·依拉草原	120
噶丹松赞林寺	121
碧塔海	122
属都湖	123
白水台	124
香格里拉大峡谷 (碧让峡谷)	125
德钦 (升平镇)	125
飞来寺观景台	126
梅里雪山	126
奔子栏	129
金沙江第一湾	129
东竹林寺	129
茨中教堂	130
德钦大宝寺	130
天生桥温泉	130
白茫雪山	131
交通	132
住宿	133
餐饮	134
购物	136
娱乐	136
行程推荐	138
预算	139

滇西地区 141-176

怒江

怒江大峡谷	144
高黎贡山自然保护区	144
六库 (泸水县)	146
听命湖	147



↑ 基诺族歌舞

片马口岸	147
片马抗英纪念碑	147
驼峰航线纪念馆	147
废城知子罗	148
石月亮	149
迪麻洛	150
丙中洛	151
独龙江人马驿道	153
罗古箐 (锣锅箐)	154

保山

太保公园	155
云岩山卧佛寺	155
金鸡古镇	155
霁虹桥	156
百花岭	156
国殇墓园	157
叠水河瀑布	157
和顺侨乡	158
腾冲火山群公园	159
黑鱼河	160
北海湿地保护区	160
腾冲火山热海	160
云峰山	161
大树杜鹃王	162
巴腊掌温泉 (邦腊掌温泉)	162



槟榔江猴桥镇	162
--------------	-----

德宏

瑞丽江大盈江风景区	163
潞西市(芒市)	163
树包塔、塔包树	163
菩提寺	164
勐巴娜西珍奇园	165
瑞丽	166
中缅边境一日游	166
喊萨柴房	167
大等喊	167
瑞丽姐勒大金塔	167
南菇河淘宝场	168
姐告边贸区	168
独树成林	169
梁河南甸土司衙门	169
畹町口岸	169
中国榕树王	169
盈江允燕佛塔	170
虎跳石落水洞	170
交通	171
住宿	171
餐饮	173
购物	174
娱乐	174

行程推荐	175
预算	176

滇南地区 177-202

西双版纳

湄公河水上游	180
民族风情园	181
西双版纳原始森林公园	181
曼景兰民族风味食品一条街	182
春欢公园	182
曼阁佛寺	182
热带植物园	183
橄榄坝	184
曼飞龙佛塔	184
曼典瀑布	185
野象谷	185
基诺山	186
勐腊热带雨林保护区	187
易武古镇	188
中老边境一日游	188
南糯山	188
景真八角亭	188
打洛中缅边境游	189
独树成林	189

思茅

澜沧江第一漂	190
莱阳河国家森林公园	190
卧佛寺双塔	191
一脚踏三国的地方	191
天壁山	191
“茶马古道”遗址	192
北回归线标志园	193
宣抚司署	193
阿瓦山云海	194

临沧

大雪山景区	195
沧源佤山崖画	195
南滚河自然保护区	195
耿马南汀河	195
文庙	195
交通	197
住宿	197
餐饮	198
购物	199
娱乐	199
行程推荐	200
预算	201

滇东南地区 203-226

红河

目 录

建水古城	206
纳楼长官司署	209
燕子洞	209
双龙桥	210
团山村	210
秀山	211
异龙湖	212
老旭甸村	212
元阳梯田、观音山云海	212
白龙洞	213
泸西阿庐古洞	213
开远南洞	214
蒙自南湖	214
蒙自租界址	214
碧色寨	214
河口南溪河风景区	216
屏边大围山	216

文山

老君山	217
丘北普者黑	218
广南八宝景区、三腊瀑布	219
广南依氏土司衙署	220
坝美	220
剥隘镇	221
交通	222
住宿	222
餐饮	223
购物	223
娱乐	224
行程推荐	225
预算	225

滇东北地区 227-244

曲靖

珠江源	230
罗平油菜花	231
翠峰古刹	231
罗平多依河	231
九龙大瀑布	232
鲁布革小三峡	233
陆良彩色沙林	234
野花沟	235
胜境关	235
古敢水族乡	236
会泽古城	236
江西庙	237
金钟山	237
可渡河古驿道	238

昭通

大山包黑颈鹤	239
--------------	-----

昭通古文化遗址	239
昭通东晋霍承嗣墓壁画	239
大关黄连河景区	239
樊人悬棺	240
盐津豆沙关	241
交通	242
住宿	242
餐饮	242
购物	243
行程推荐	244
预算	244

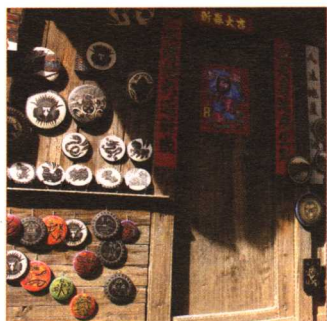
云南少数民族分布及人口数量 245

附 录

I. 旅行装备表	248
II. 贴身的轻薄	249
III. 在旅途中给自己找个“临时的家”	255
IV. 读者调查表	262

地图目录

云南省旅行交通示意图	
滇中地区旅行交通示意图	49
昆明地区旅行交通示意图	53
昆明市城区图	55
世界园艺博览园平面示意图	63
石林景区平面示意图	67
玉溪地区旅行交通示意图	71
楚雄州旅行交通示意图	75
滇西北地区旅行交通示意图	89
大理州旅行交通示意图	93
大理城区图	95
大理古城城区图	97
丽江地区旅行交通示意图	107
丽江县城城区图	109
四方街街道示意图	111
徒步虎跳峡线路示意图	116
环泸沽湖线路示意图	119
迪庆州旅行交通示意图	121
香格里拉城区示意图	123
滇西地区旅行交通示意图	141
怒江州旅行交通示意图	145
滇南地区旅行交通示意图	177
景洪市城区示意图	181
滇东南地区旅行交通示意图	203
元阳梯田示意图	213
滇东北地区旅行交通示意图	227



云南

所谓「天地有大美」。这里除却天地自然的造化
更有丰富到令人眩目的少数民族风情。



区域面积：38 万余平方公里

人口：4288 万

省会城市：昆明

区号：0871

邮编：650000

天地有大美而不言

云南的美是无法言说的;云南的美是不被重复的;云南是沉默的。

云南的美是无法言说的。

三江并流让其他的风景成为了陪衬的“盆景”、虎跳峡的激流让冒险者们感到了荡气回肠、偶尔露真容的梅里雪山有着“神”的力量、土林石林沙林是地球演化史上精彩的记号、茶马古道上的古镇至今还留存着马帮的风流……也许只是高原上的一颗树，一颗孤独的树，也会被镶嵌成美的瞬间，值得旅行者用一生来回味。

很难用一个比喻或者一个意象来概括这种美，因为任何比喻都显得过于小气，而任何一种意象都会破坏了旅行者最终身处其间的体验。

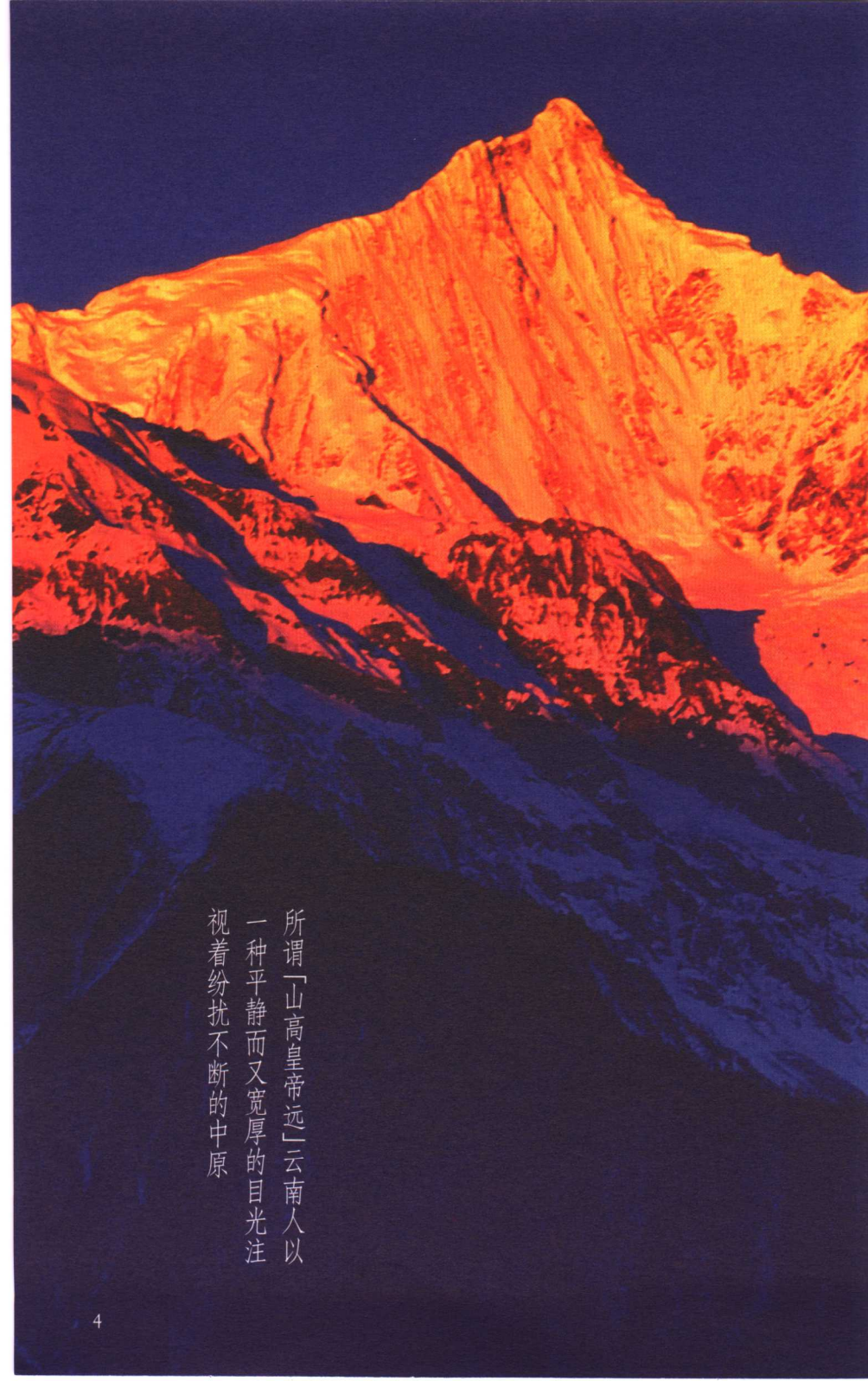
在我们极力把自然界的某些被认为是美的东西圈定起来，比如一座山、一片草地、一种植物，或者是某一类动物，并赋予它们特定的名称和意义以达成“旅游”行为时，云南却以蓝天、白云、盘旋于天空的鸟、行走于高山间的群兽、散布着千万种植物的原始森林，以及生活于其间的民族，一同向世界展示着自然与和谐共同构建的美。旅游在这里被更多地还原为旅行，“旅”的孤独最为契合这片土地的沉静，而“行”的脚踏实地才能以身心成就对美的体验。

云南的美是不被重复的。

滇西北耸立着云南最高的山峰，雪山、草甸、湖泊，其间隐藏着一个“香格里拉”的梦想；滇西的崇山峻岭密布着无数条通往异域的山道，马帮在青石板上踩踏出来的深深印迹证明了云南人的开放心态与勇敢；滇南的原始森林里奇花异草间弥漫着傣家人的曼妙歌舞；滇东南有一个叫“坝美”的地方，被追捧为现世的“世外桃源”。它所有的安详、沉静和秀丽丰饶，在云南并不是特例，滇东北的梵（“棘”下面加一个“人”）人悬棺让这里的高山多了一层不解的神秘；滇中因为“四季如春”的昆明，便多了许多四季花开不败的浪漫气质。

云南是沉默的。

终身守候着这片土地的云南人像是富家子弟，淡泊而从容，他们从不主动夸耀“身家的富有”，也许他们早已习惯了这上苍赐予的美丽，世世代代与这周遭的美景一样，只是沉默地守候。直到有一天，一场地震惊动了世界，人们突然发现，“世界上还有这么美丽的地方”。从此，千万双旅游鞋踏破了丽江的沉静，丽江不再属于云南，也不属于中国，而属于世界。云南也因此成为了人人向往的“香格里拉”。



所谓「山高皇帝远」云南人以
一种平静而又宽厚的目光注
视着纷扰不断的中原

解读云南

解读云南 地理

相对于中国版图上的中原地区，云南自古就被视为蛮夷之地。蛮者，荒也；夷者，外也。在中原的视界中，云南是一片如何荒芜的外夷之地。事实上，云南是一片丰饶而又富足的土：宜人的气候、雄峻奇险的高山、湍急的河流、丰富的物种、矿藏和地热资源。

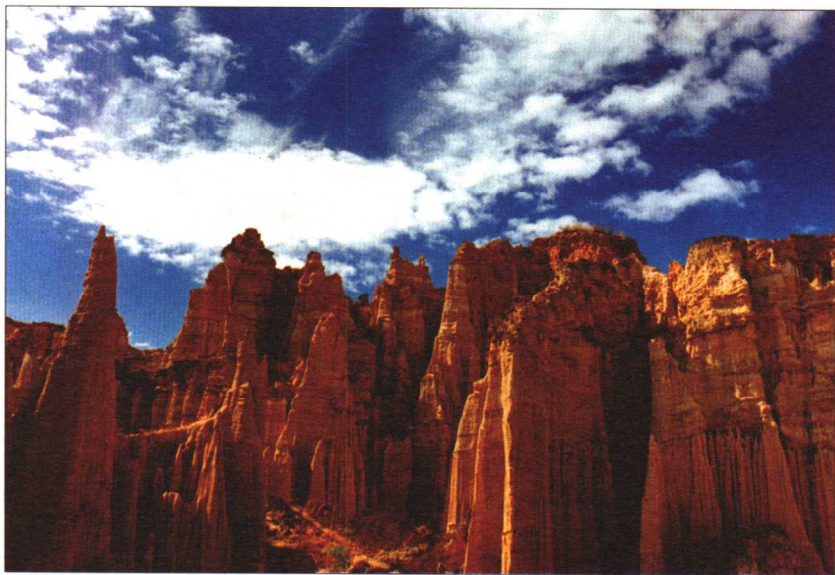
云南，偏居中国西南的一只雄鸡

中国的地理老师在给学生上第一堂课的时候，大都会做这样的比喻：中国地图就像一只面向东方的雄鸡。这个生动的比喻成为我们认识自己国家的启蒙。然而，这个比喻用在位于中国西南边陲的云南同样适用，不过云南的地理老师会再加一句：云南虽然位于“雄鸡”的尾部，但其本身也是一只向着东方打鸣的“雄鸡”。当然，这是一只偏居于云贵高原的“雄鸡”。

这只“雄鸡”面向东方，头部长在插入了四川和贵州的交界处；前胸则紧

贴着贵州、广西；做展翅状的翅膀则伸入了西藏；前后两只脚站在缅甸、老挝、越南的边境上，于是思茅地区江城县就有“鸡鸣三国（中国、缅甸、老挝）”的奇观；而北回归线正好穿过雄鸡的身体。

云南的高山几乎都在北部，海拔高度自北向南呈阶梯状递减。所以，冬季来临，滇东北和滇西北白雪皑皑，滇南和滇东南却热浪袭人。一南一北，从河口县南溪河到迪庆的卡格博峰，海拔从76.4~6740米，直线距离仅有900公里，但高低相差却有6000多米。在云南，海拔1000米以下的地区只占全省总面积的10%，而海拔



↑ 因为水土流失形成了元谋土林