



云南向导



云南自助旅游指南 陈宗毅 著

云南人民出版社

走遍云南系列



云南向导

云南自助旅游指南 陈宗毅

著

云南人民出版社

走遍云南系列

走遍云南系列

策 划：李志民
责任编辑：李志民
封面设计：孟嘉福
版式设计：子 民
摄 影：刘建明 李 刚
 陈宗毅 张 捷
 刘建华 陈云峰
 张 佐 倪 永
 杨 杰 李跃波

云南向导

——云南自助旅游指南

陈宗毅 著

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街100号)
邮编:650011

云南新华印刷厂天元制版公司 印装

开本:850×1168 1/32 印张:15.875 插页:2 字数:360千
1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷
印数:1-8000

ISBN 7-222-02801-3/G·549

定价:26.60元

引 言

欢迎你阅读《云南向导》。这本书主要是为自助旅游者准备的，目的在于帮助你到美丽的云南观光旅行。本书比普通的旅游手册更简洁实用，道理很简单：你对云南早就有耳闻，知道她是著名的旅游区，但不了解具体情况，而且也并不打算成为云南专家。你希望能到云南好好玩玩，为此需要了解有关衣、食、住、行、游览、购物、娱乐等方面的信息。仅此而已，那么，这本书就是你所渴望得到的。

本书考虑了读友多方面的需要，假设你既在乎“什么”，也关心“为什么”，还要问“如何”。你并不需要把这本书从头读到尾。这是一本信息手册，重点在于提供你可能关心的信息。不论你是自行前往还是跟团旅游，你都会发现本手册是必不可少的旅行伴侣。本书分为几个部分，每一部分有各自独立的主题，典型的部分包含若干章节，各章节包括：走向云南、云南向导、徒步云南、参考信息。每一个部分内容尽量独立成篇，免除过多的来回翻阅查找。

你不必记住本书的每项内容，重要的是你通过本书可以迅速获得必要的信息。作为一本实用的手册，本书提供了多种信息查找方式：除了地理方位上的关系之外，本书的条目尽量按照可能的游览路线顺序排列，并在书后附录中列有索引。如果这三种方式都不理想，你还可以使用目录。万一仍然不行，请你写信来批评我。

有些内容会有少量重复，这也是为了方便你查找。

目的地——这个名称通常是那里有代表性的景观，或者是

约定俗成的叫法。

基本说明——着重介绍基本事实和最需要了解的情况。

位置——告诉你这个地方的具体位置。

交通——提供实用的交通信息，告诉你怎么去那个地方。

相关信息——这里提供了一些背景材料，如果没空可以简单地跳过不读。这些材料可以拓宽你的知识面，增进你对有关内容的了解——不过，这决非本书的目的。

多说两句——这是作者想告诉读友的一些话。有可能是趣闻，或小道消息，你也许会感兴趣，也有关于某事或不要做某事的一个友好提醒等等。这些内容根据作者个人的体会得出，并且可能不正确。

几点说明

▲首先应该说明，这本手册并未覆盖云南省的所有观光名胜。相反，重点在于向旅游同道介绍我所了解的、并且认为值得推荐的地方，同时提供一些更加个人化的信息，原则是：简单明了，真正实用。

▲针对自助旅行的需要，本手册重点提供了一些公共交通信息。除了客运班车之外，你还可以选择各种交通工具：中巴、微型车、卡车、拖拉机、牛车，还可以骑马……我第一次去石钟山石窟就是从剑川乘坐拖拉机去的。另外，交通信息变化较快，尤其是各地的交通条件正在迅速改善，建议你到当地再咨询一下。

▲本手册内所附的游览图均为示意图，如果你嫌它们不够精确，可以买一份专门的导游图；或者地图集，这些图有多种版本，在昆明的书店里能够买到，在旅游热点也可以找到。

▲除非另有说明，本手册采用如下表示方法：

·本手册中的货币单位均为人民币元。

时间：均按二十四小时制，0820 表示上午八点二十分，2020 表示下午八点二十分……依此类推。

年份：均为公元纪年。

长度、高度、面积等单位均为国际单位：米，公里，平方米……

申明和请求

我的目的是为你写一本实用的旅游手册。为了你旅行方便，我自掏腰包实地调查和收集资料，可没少花力气，由衷地希望能够得到你的支持和爱护。这本手册信息量较大，但事物是不断变化的：价格会上升，电话号码会更改，好地方会变坏，不好的地方会更糟，交通更加方便，服务质量提高……没有什么事物保持原样。所以，若你发现实际情况与本书所述有任何不符时，请你不要责怪我，但是请你一定要写信告诉我。同样，如果你发现好地方，认为应该包括在这本手册中，也欢迎你写信交流所见、所闻、所感。我会非常看重你的意见。其中好的信件将免费获得一本最新版的《云南向导》作为感谢。因此，希望你在信中写明详细的通讯地址。

请帮助我们更新信息！

引言到此为止，祝您旅途愉快！

陈宗毅

一九九九年一月于昆明

目 录

引言	(1)
走向云南	(1)
云南旅游须知 (2) 制定旅行计划 (3) 怎样到达云南 (5)	
到达 (7)	
云南向导	(8)
滇中——昆明市、楚雄州、玉溪地区 (11)	
滇东和滇南——曲靖地区、文山州、红河州 (120)	
滇西南——思茅地区—临沧地区—西双版纳 (153)	
滇西——保山地区、怒江州、德宏州 (198)	
滇西北——大理州、丽江地区、迪庆州 (251)	
徒步云南	(437)
这些忠告也许不只适用于云南 (437) 徒步旅行须知 (438) 其他应该了解的情况 (442) 徒步旅行装备 (443) 怎样准备第一次徒步旅行 (449) 如何制定旅行计划 (450) 关于旅行的思考 (459) 基本知识 (464) 关于旅行花费 (470) 旅行保健 (473)	
参考信息	(476)
云南民族自治 (476) 边贸口岸 (478) 民族节日 (479) 消费投诉 (486) 全国各大城市气温比较表 (488) 参考书目 (490)	
地图索引	(492)
后记	(493)
个人信息	(495)

走向云南

中国地理出版社
昆明
1981年10月第1版
1981年10月第1次印刷
16开
128页
3.20元

很显然你爱好旅行（要不然你不会读这本书）。这至少说明了两件事：第一，你有着旺盛的生命力。第二，你有着强烈的精神需求。既然如此，首先我要告诉你的是：云南是你不得不得来的一个地方。云南以独特的自然风光、多彩的民族风情和丰富的自然资源闻名于海内外。从自然环境中说，云南是我们这个星球的某种缩影（她拥有了各种东西，大概只差沙漠和海洋）：在这里你可以体会犹如梦幻世界的河谷，恬静的内陆湖泊，壮观的层层峰峦，鲜花遍野的高原草甸，庄严肃穆的雪山冰川，更有令人叹为观止的岩溶地貌，还有众多的火山、温泉、瀑布……。与复杂的地形相适应，云南的气候从寒带跨越到热带，动植物种类数全国第一。从人文方面看，云南是众多民族荟萃的乐土。我们国家的那么多民族有一半可以在云南见到，而且有15种民族唯云南独有。从普通的山间村寨到神秘的古代王国废墟，伴随着难以想象的奇风异俗，多姿多彩的民族文化会使你觉得既陌生又亲切，更加体会到我国传统文化的博大精深。

你知不知道来中国的海外游客有一大半都往云南跑？

云南省简称为“滇”，“云南”这个名字传说来自于古代汉武帝见到彩云南现的祥兆。云南省地处内陆，是高原，也是山区。山多并非坏事，不仅山中资源丰富，而且景观壮美。当然，人类活动也受到地理条件的强大限制。但是云南也并不象

有些人想象的那样神秘、奇异和偏远，好象是另外一个世界。

尤其是历史发展到现在，改革开放以来，在云南省的各方面可以感受到急剧的变化，从经济运作方式到仍然处于萌芽阶段的自助旅行潮流都是如此。如今云南成为旅游者向往之地，人们倾向于从一种新的视角来观察云南，并发现了她独特的魅力。不论你是由于什么原因被吸引到云南来——她的悠久历史、艺术瑰宝、自然奇观、民族风情，或者仅仅是由于其中蕴涵的神秘和挑战性——迅速变革中的云南都将使你这次旅行成为独特而且难以忘怀的。

云南并不是一幅固定的画面。当你走在云南，看到的是令人感慨的生物演进史。

另一方面，要想畅游云南，除非你有几年的时间和无穷的精力，否则的话，最好还是参考一下本向导的忠告。现在我们的旅程即将开始。

准备好了么？

——3、2、1，出发！

云南旅游须知

遵循以下忠告不但有助于您成为一位受尊重的旅行者，更能助您尽情享受一次愉快的旅程。

遵守国家有关政策法规。

尊重当地的风俗习惯。

爱护自然环境。

爱护文物古迹。

注意身体，保持健康。

量力而行。别去冒不必要的风险。

尊重那些为你提供服务的人。

每次动身前都应仔细检查行囊，不要漏带什么东西。

遇到困难时，应寻求帮助。

将本向导带在身边，以便随时参考。

制定旅行计划

云南魅力无穷，然而在云南旅行仍然不是一件容易的事。在计划旅行的时候，首先要对这次旅行的艰苦性有思想准备。如果你时间紧张，可以考虑一次只去少数地方，并尽力加深对当地的了解。假如你想象中要去很多地方，我劝你还不如一次集中精力于某个地区。有时候一个普通的小镇就会令我流连忘返：那里消费便宜，居民热情友好，环境古朴自然，更能令人情绪放松。即使时间不成问题，驱使自己去进行一次昂贵而又使人精疲力竭的旅游也并不可取。不必仅仅盯住那些最著名的旅游地或景点。我们常常发现那些最难忘的旅游经历是在不经意之间碰到的。更重要的是，别迫使自己太过匆忙。安排时间要留有灵活性，并保持多种选择余地。

总之，以合理的节奏，普通的舒适条件，带着好奇心去探访陌生的地方，尊重你遇到的事物，并保持好心情。如此这般，在云南旅行将给你莫大的享受。具体的旅行计划，本向导提供了一些必要细节，详见对各地区的介绍。

准备旅游用品

下面提供一份应该考虑携带的旅游用品清单，分为必备用品和一般用品，你可以拟定一份清单，照单准备，出门前还要

仔细检查一遍。

必备用品

身份证。旅费。通讯录。车票。本向导。

还有一样：好心情。

一般用品

时代在进步，借助各地日益完善的服务条件，有人可以两手空空地出门远游。虽然如此，我还是建议你仔细考虑应带些什么东西，如果你需要的东西刚好在手边，至少是比较方便的事情。

洗漱用品。毛巾，牙膏，牙刷，沐浴露，拖鞋等。

背包 背包是最基本的旅游装备，你应根据你的需要适用的背包。选择背包，首先要结实，特别是背带与背包的连接处应有足够的强度。选用双肩背的背包，并附有提手。一般性的旅游只需要中型的背包即可，不必太大。背包应多设几个口袋，便于专袋专用。最好是准备两个背包，一大一小，大的放在旅店里，小的可以带着出去逛。实用为主，漂亮为辅。

衣物 应考虑换洗和御寒两方面。换洗不必多说，这里重点提醒你带上御寒的衣物。云南海拔高，白天和夜晚温差通常有10~20℃，山间气候更显清凉，所以衣着不宜太单薄。即使是夏季来云南，也应该准备一件毛衣，并注意根据气温变化情况增减。

暂时不用的衣物可以卷起来成圆桶状，并塞进袋子中。

参见：气候。

任何时候都不要用棉衣，它不是为旅游者准备的。

帽子 太阳帽很有用，因为云南是云贵高原的一个主体部份，海拔高，紫外线强，它能够挡住眩目的阳光，同时又允许空气流动，使你凉快。宽大的遮阳可以防止鼻子、耳朵、脖颈

等处被晒伤。

在寒冷地区，如果穿戴停当了还觉得冷，那么戴上一顶暖和的、防风的帽子，感觉会大不一样。

鞋袜 合适的鞋袜对一次愉快的旅行有着举足轻重的意义。这里有几点忠告：鞋要软，穿着舒适。鞋底要硬，适于走各种条件的路面。鞋帮要高，有效保护双脚。还有一条，鞋要结实，越结实越好。名牌旅游鞋多能符合这些要求，你应选择大小合适的，一般以穿上较厚的运动袜感觉舒适为好。袜子最好用高级运动袜，至少准备两双。

更详细的自助旅行忠告参见：徒步云南。D

怎样到达云南

先到昆明

昆明市是云南省省会，著名的旅游城市，也是云南风景旅游的中枢和集散地。从云南省外到昆明市，可以乘坐飞机、火车或汽车。从昆明出发可以方便地到达全省各地。假如你想游览云南省内的其他旅游片区，最好先到昆明。

云南省内的国道：108，213，214，226，320，321，326，323。共8条。

其中旅游者最应注意的是：

国道213线：过滇东北和滇西南。

（由北向南）大关—昭通—东川—昆明—晋宁—峨山—元江—墨江—普洱—思茅—景洪

国道214线：纵贯滇西和滇西南。

（由南向北）勐海—澜沧—双江—临沧—云县—南涧—弥渡—大理—洱源—剑川—桥头—中甸—德钦—西藏

国道320线：横穿滇东和滇西。

(由西向东) 瑞丽—畹町—潞西—陇陵—保山—永平—漾濞—大理—祥云—南华—楚雄—禄丰—安宁—昆明—马龙—曲靖—至贵州

国道 323 线：横穿滇东和滇西。

(由西向东) 临沧—景谷—普洱—墨江—石屏—建水—开远—砚山—富宁—至广西

当然，你也可以从四川省或者从西藏乘汽车到达滇西一带。不过这方面的情况我不大了解，如果你有这种经验，可否告诉我一下？

为了能够向你详细地介绍云南，在接下来的内容中，我假设你先到达昆明，并准备从昆明出发到其他地方。

从北京

首都机场问讯处 Tel: 66552515

北京火车站问讯处 Tel: 65128931

从成都

从广州

白云机场问讯处 Tel: 86666123

中国南方航空公司售票处 Tel: 83312332

广州火车站问讯处 Tel: 86661789

从上海

中国东方航空公司上海售票处 Tel: 62475953

上海航空公司售票处 Tel: 62681551

上海虹桥国际机场 Tel: 62688918

上海火车站问讯处 Tel: 63179090

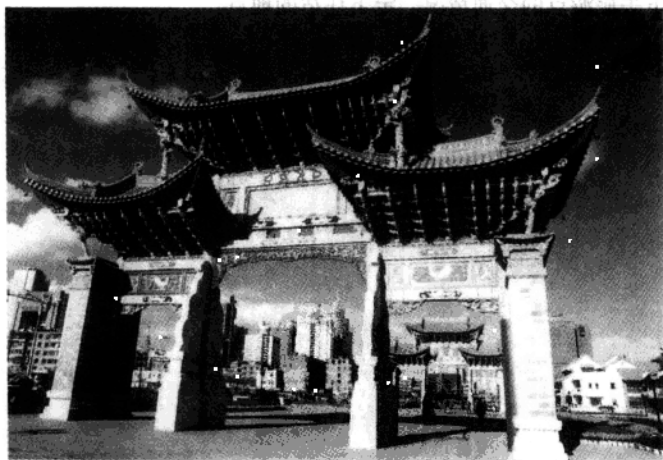
到达

当你到达车站、机场的时候……

先检查一下东西有没有短少，有没有遗留在行李架上、座位底下或挂衣钩上。下车时不必争先恐后。出站时浏览一下附近的显眼标志和服务设施，并注意一下公交车辆的路数，因为你可能还要回到这里来。附近通常有小件寄存处，如有必要，先将东西寄存一下。买一张昆明市交通游览图，备查。了解下去旅游点的交通情况。定下住宿的地点。

云南向导

金马碧鸡 彩云南现



金马碧鸡坊

关于云南省

全称	云南省
面积	39.4 万平方公里
人口	3989.63 万。少数民族人口约占 1/3
省会	昆明市
法定办公时间	0800 ~ 1130 1400 ~ 1730, 周一至周五
通用语言	普通话
行政中心	昆明市
主要民族 (人口 5000 人以上)	汉族、彝族、白族、哈尼族、壮族、傣族、苗族、傈僳族、回族、拉祜族、佤族、纳西族、瑶族、藏族、景颇族、布朗族、普米族、怒族、阿昌族、德昂族、基诺族、蒙古族、布依族、独龙族、水族、满族
气候	总体上说, 云南省的气候是春秋相连、四季不分、干雨季明显(雨季大致在 5 至 10 月间)。各地四季起止时间相差可达 5 个月。全省亦可分为长冬无夏型、长夏无冬型和四季如春型三大类地区。各地之间则有较大差别。详见各地区介绍。
行政区划	目前, 云南全省共设 2 个省辖市、7 个地区、8 个自治州、127 个县市区

主要旅游线	昆明—大理—丽江—迪庆（包括大理—保山—德宏） 昆明—石林—阿庐古洞—普者黑 昆明—思茅—西双版纳
主要旅游区	昆明 大理 丽江 中甸 西双版纳 阿古洞和普者黑 腾冲 瑞丽 建水

到现在为止，云南省有正式公布的 62 处风景名胜区，9 座历史文化名城，22 个森林公园，以及数量众多的观光点。游览云南，你有广泛的选择余地。也因为这个原因，如果要想在短时间内把云南省的风景名胜都走遍是不现实的。所以本书重点介绍其中最著名的（且较为方便游览的）一部分，这样你能够根据自己的需要做出选择。

在这一部分里，将以昆明市为中心，按照地理方位介绍云南省内的观光重点，并向你推荐几条云南省最著名的游览线路，使你到达之前就心中有数。

你知不知道云南省的自然保护区数量多达 100 个？

对于更有探索精神的朋友，本向导也特地提供了一点忠告。参见：徒步云南。