

Golden Holiday .com
黄金周旅游预订网

北斗旅游图书系列

中国 特色 游

中国特色游的完全手册

- ◎ 全面介绍中国特色旅游资讯
- ◎ 详尽的各地旅游信息
- ◎ 附送消费旅行卡，享受旅游优惠

五馬坊

1005319712
© 山东省地图出版社

中国 特色 游



山东省地图出版社
山东济南

图书在版编目(CIP)数据

中国特色游 / 山东省地图出版社编—济南: 山东省地图出版社, 2002.1

ISBN 7-80532-531-6

I. 中... II. 山... III. 旅游指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 004327 号

策 划: 北京天域北斗图书公司

撰 稿: 天玑 天枢 李海燕 刘青 陈红宇 刘元红等

设计制作: 黄建文

封面设计: 一言堂图文工作室

责任编辑: 庄树森

本书中中国国界线按照中国地图出版社 1989 年出版的 1:400 万《中华人民共和国地形图》绘制

山东省地图出版社出版发行
(250014 济南市二环东路 6090 号)

1206 工厂印刷

新华书店经销

开本: 148 × 210 印张: 9.5

2002 年 6 月第一版 第一次印刷

印数: 1—20,000 册

销售/服务电话: 010—68210021

0531—8930993

E-Mail: dipper@mx.cei.gov.cn

版权所有 不得盗印 举报有奖

ISBN 7-80532-531-6 定价: 28.00 元

目 录

西南民族风情区.....1

另辟蹊径

黔东南苗族、侗族.....4

著名苗乡 (4) 黎—从—榕侗乡 (5)

黔南布依族、水族.....6

布依族风情与文化 (6)

水族风情与文化 (7)

滇西北怒江傈僳族、怒族、独龙族.....7

傈僳族风情 (7) 怒族风情 (8)

独龙族风情 (8)

丽江与纳西族.....9

丽江古城及周边 (9) 丽江壁画 (10)

白沙细乐 (10) 东巴文化 (10)

纳西古乐 (11)

泸沽湖.....11

奇异的走婚族 (11) 狮子山下女神节 (12)

西双版纳傣族、基诺族、布朗族.....12

傣族风情 (13) 基诺山寨 (14)

双江布朗族山乡 (14)

大理与白族.....15

邱北撒尼族.....16

寻访阿诗玛 (17) 邱北仙人洞 (17)

欢乐火把节 (18)

刘三姐家乡.....18

另类看眼

花山岩画.....19

德天瀑布.....20

猫儿山.....20

龙脊梯田.....20

黔北红色之旅.....21

激情体验

解读“红崖天书”.....21

寻梦香格里拉.....22

攀登梅里雪山.....23

体验玉龙一山四季.....23

徒步虎跳峡.....23

探秘乐业天坑.....24

造访穴居村落.....24

体味大理洋人街.....24

探幽寻古

左江古镇.....25

茶马古道.....25

古堡村落——兴义村.....26

古屯山寨.....27

西南土司衙门.....27

青藏高原和藏文化区.....29

另类看眼

藏传佛教与佛教文化.....32

格鲁派 (黄教) 与宗喀巴 (32)

黄教著名寺庙 (32)

另辟蹊径

藏区风情.....35

阿里地区 (35) 林芝地区 (37)

藏北地区 (38) 山南地区 (38)

日喀则地区 (40)

青海湖地区.....41

青海湖 (41) 大通 (41)

撒拉族之乡 (42)

青海土族之乡 (42)

江河源头与盐湖风光.....43

三江源 (43) 盐湖风光 (44)

激情体验

漫步热贡艺术之乡吾屯村.....45

探游可可西里无人区.....45

徒步穿行雅鲁藏布大峡谷.....46

贴近珠穆朗玛峰.....47

巴蜀地区.....49

另类看眼

巴蜀风情.....52

川菜与成都小吃 (52)

四川茶馆文化 (53)

羌寨探游.....54

俄亚寻古.....55

山岩父系部落拾遗.....55

矮人村中行.....56

跑马山下唱情歌.....57

酒乡宜宾话美酒.....58

探幽寻古

三星堆.....59

大足石刻.....60

古镇黄龙溪.....61

奉节八阵图.....61

涪陵点易洞.....61

赞人悬棺.....62

剑门蜀道.....62

另辟蹊径

三峡与小三峡.....63

乌江天险与乌江画廊.....64

二郎山及塔公草原.....64

芙蓉洞—仙女山.....65

黄龙—九寨沟.....65

米亚罗.....66

激情体验

四姑娘山.....67

西岭雪山.....68

贡嘎山与海螺沟.....69

雪宝顶攀登.....70

马渡河漂流.....70

老君山原始森林探秘.....70

稻城穿越.....71

中南地区.....73

另类看眼

两湖风情.....75

荆楚文化 (75) 湖北民歌之乡 (75)

寻梦凤凰.....76

探幽寻古

古迹寻踪.....78

荆州古城 (78) 端州古城 (79)

盘龙城遗址 (79) 古隆中 (79)

明显陵 (79) 赤壁 (80)

屈原故里 (80)

武当山古建筑群.....80

激情体验

神农架与神农溪.....81

海滨.....83

丹东—大连—旅顺—葫芦岛—兴城

另类看眼

海滨城市.....88

激情体验

黄金海岸沙上娱乐.....89

北戴河观鸟.....90

附1: 我国的湿地资源

附2: 我国主要鸟类保护区及候鸟栖息地

昌黎碣石山观海.....91

蓬莱—长岛—烟台—威海—青岛

另类看眼

城市风情.....91

另辟蹊径

冷季热游.....92

舟山—嵊泗列岛—宁波—奉化

另类看眼

海滨风情.....92

探幽寻古

普陀山与佛教四大名山.....94

古村落与古镇.....95

激情体验

穿越浙东大峡谷.....95

宁德附近

另类看眼

畲族风情.....96

游山玩海·····	97
-----------	----

福 州

另类看眼	
三坊七巷·····	98

泉州附近

另类看眼	
城市风情·····	101
激情体验	
功夫茶·····	103
惠安女风情·····	103
莆田湄洲岛·····	103

厦门附近

另类看眼	
鹭岛风情·····	104

汕 头

另类看眼	
城市风情·····	106
激情体验	
领略功夫茶·····	107

珠 海

另类看眼	
城市风情·····	107
激情体验	
珠海国际赛车场·····	109
桂山岛·····	109

深 圳

另类看眼	
城市风情·····	109
激情体验	
明思克航母主题公园·····	111
明华轮海上世界·····	112

北 海

另类看眼	
城市风情·····	112
激情体验	
北海银滩沙滩球类运动·····	115

海 南

另类看眼	
海岛风光·····	116
黎族风情·····	117
西岸热带原始森林·····	118
吃在海南·····	119
激情体验	
零距离玩海·····	120
附：潜水基本知识及相关资讯	
与温泉共舞·····	121
附：国内其他可享受温泉浴的好去处	
自驾车海南环岛游·····	123

宝岛西沙

激情体验	
西沙之旅·····	125

闽赣地区·····127

另类看眼	
红色之旅·····	129
瑞金 (129) 赣州 (129) 南昌 (131)	
龙岩 (132) 长汀 (133)	
另辟蹊径	
青山碧水·····	133
庐山 (133) 庐山之名人别墅 (134)	
武夷山 (134) 连城冠豸山 (135)	
三清山 (135) 龙虎山 (135)	
鄱阳湖 (136) 金湖 (136)	
探古寻幽	
古色之旅·····	136
白鹿洞书院 (136) 江南名楼 (136)	

景德镇 (137) 婺源 (139)
安义古村落 (140) 长汀古貌 (140)
连城古村落 (141) 漳州土楼 (141)
闽西土楼 (142)

上海及其周边地区.....143

上海城区

另辟蹊径

建筑交响.....146
文化场所.....151
购物天堂.....154
美食天地.....156

激情体验

酒吧狂想曲.....158

附：上海特色酒吧名录

高尔夫俱乐部.....161

附：上海周边主要高尔夫俱乐部

上海周边

探幽寻古

水乡古镇.....163

周庄 (163) 同里 (164)

甬直 (164) 木渎 (165)

南浔 (165) 西塘 (166)

乌镇 (167) 芙蓉村 (168)

苍坡村 (169) 坦下村 (169)

岩头村 (169)

其它古村落.....169

安昌 (169) 俞源太极星相村 (170)

卢宅 (170) 诸葛八卦村 (170)

廿八都古镇 (171) 西递村 (171)

宏村 (171) 南屏 (171)

关麓村 (172) 江村 (172)

激情体验

温州泰顺廊桥寻梦.....173

三条桥 (173) 泗溪姊妹桥 (173)

仙居桥 (173) 文兴桥 (173)

永庆桥 (173) 营岗店桥 (174)

楠溪江激情漂流.....174

附：漂流与国内主要漂流胜地

京城文化.....177

另类看眼

老北京戏楼.....180

胡同与四合院.....182

新文化娱乐场所.....186

博物馆 (186) 剧场与音乐厅 (186)

天文馆与古观象台 (187)

国家图书馆与首都图书馆 (188)

中国美术馆 (188)

科技旅游.....189

中关村 (190) 大学区 (190)

庙会.....191

水上游.....192

餐饮.....193

京味小吃 (193)

京味菜肴 (194)

古建筑.....195

长城 (195)

皇家建筑 (196)

激情体验

五彩缤纷夜生活.....198

异国风味 (198)

酒吧、咖啡厅与茶艺馆 (199)

夜市 (202)

东北地区.....203

另辟蹊径

消夏生态之旅.....205

伊春林海 (205) 长白山 (206)

镜泊湖 (207) 五大连池 (207)

大兴安岭 (208)

隆冬冰雪之旅.....209

哈尔滨冰雪雕 (209)

林海雪原 (210)

吉林雾凇 (212)

边陲城镇之旅.....212

集安 (212) 珲春 (213)	晋商豪宅.....243
同江口岸 (213) 黑河 (213)	乔家大院 (243) 渠家大院 (244)
绥芬河 (213)	曹家大院 (244) 王家大院 (244)
激情体验	常家庄园 (244)
亚布力滑雪.....214	日昇昌票号.....245
附: 国内主要滑雪场资讯	延安革命胜地.....245
林区狩猎.....217	凤凰山 (245) 杨家岭 (246)
界河漂流.....218	枣园 (246) 王家坪 (246)
另类看眼	南泥湾 (246)
北极村漠河.....218	黄土地风情.....247
淡季哈尔滨.....219	五岳文化名山.....250
	激情体验
内蒙古自治区.....221	吃在西安.....252
另辟蹊径	晋南古庙驾车游.....253
呼伦贝尔草原风情.....224	攀岩基地黄岩洞.....254
区内其他草原.....226	另类看眼
另类看眼	楚汉分界——鸿沟.....254
内蒙古大漠风情.....227	林州红旗渠.....255
响沙湾 (227)	神话故乡济源.....255
恩格贝沙漠公园 (227)	晋北宁武.....256
内蒙古民族风情.....228	陕西韩城.....256
鄂尔多斯的婚礼 (228)	
鄂伦春春节风俗 (229)	西夏文化与河西走廊地区.....257
鄂温克猎乡风情 (230)	探幽寻古
激情体验	西夏古迹游.....260
腾格里沙漠探险.....231	西夏文化 (260) 西夏古迹 (260)
美丽而神秘的胡杨林.....231	另类看眼
	回乡风情游.....262
黄河文化与黄土文化区.....233	清真寺与礼拜 (262)
探幽寻古	回族节日 (263)
古都巡游.....236	回族花儿 (263)
开封 (236) 洛阳 (237)	丝绸之路新体验.....263
安阳 (239) 西安 (239)	张掖 (263) 武威 (265)
华夏文化探源.....240	酒泉 (265) 嘉峪关 (266)
天水 (240) 宝鸡 (241) 黄陵 (241)	玉门关和古阳关 (268)
另辟蹊径	激情体验
五台山宗教文化与建筑艺术.....242	沙坡头滑沙·黄河漂流.....269
	腾格里沙漠穿越.....270

新疆维吾尔自治区.....271

另类看眼

民族风情.....274

主要民族 (274) 民族节日 (275)

民族文体活动 (276) 民族特产 (276)

另辟蹊径

新疆历史活化石——喀什.....277

古迹观光 (277) 风情漫步 (278)

吐鲁番的葡萄熟了.....278

街头处处是葡萄 (278)

火焰山中葡萄沟 (278)

吐鲁番葡萄甘甜美 (279)

口岸风光.....279

红其拉甫口岸 (279)

阿拉山口口岸 (280)

霍尔果斯口岸 (280)

探幽寻古

丝绸古道上的古城.....280

交河故城 (280)

高昌故城 (281)

石头城 (281)

激情体验

帕米尔高原自驾游.....281

罗布泊探险.....283

造访哈纳斯湖.....284

港澳台地区.....285

香港特别行政区.....286

澳门特别行政区.....289

台湾省.....290

附录.....291

本书部分特色专题索引.....291

出行备忘录.....291

青年旅舍(291)

户外运动俱乐部(293)

户外用品资讯网站(293)

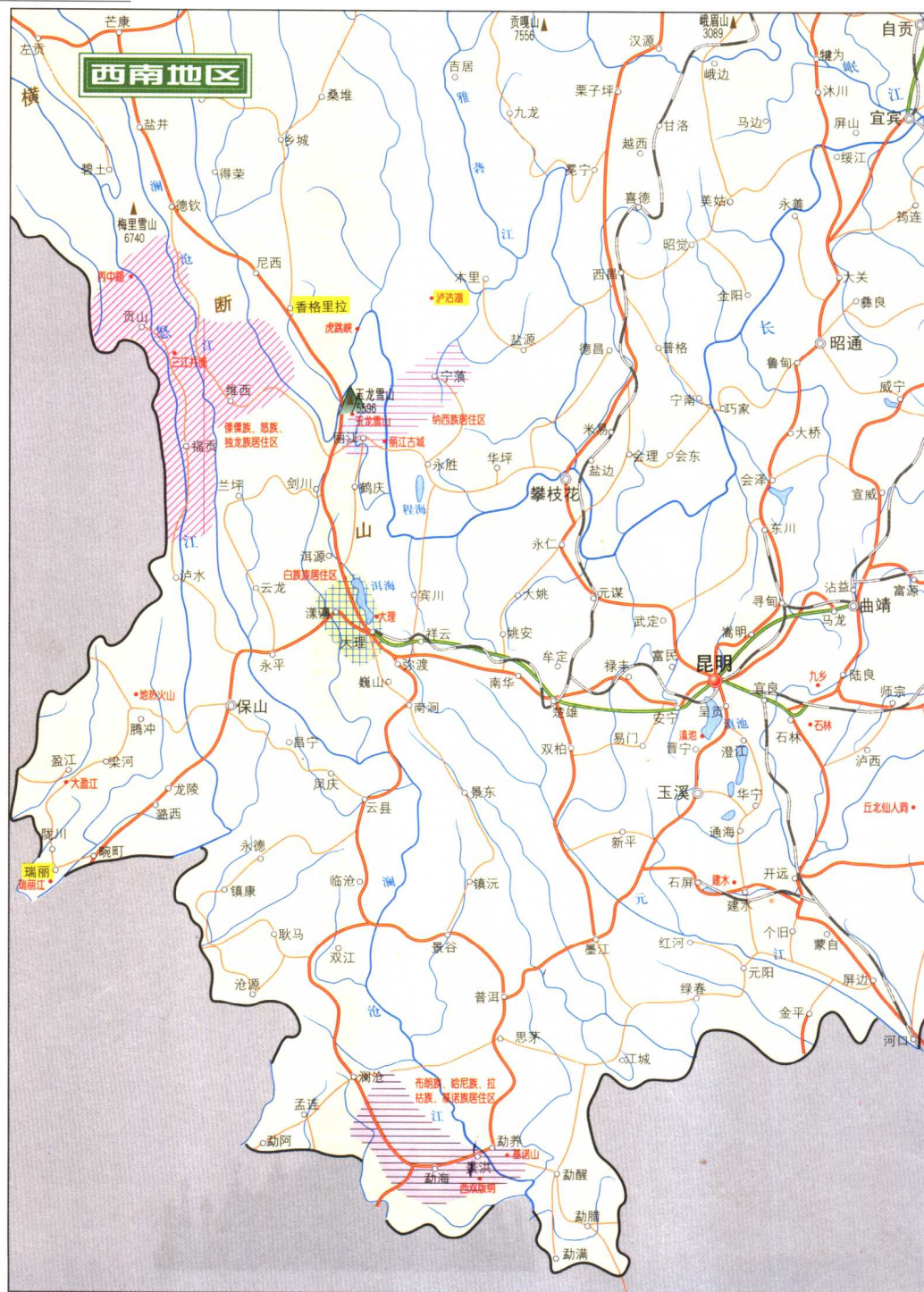


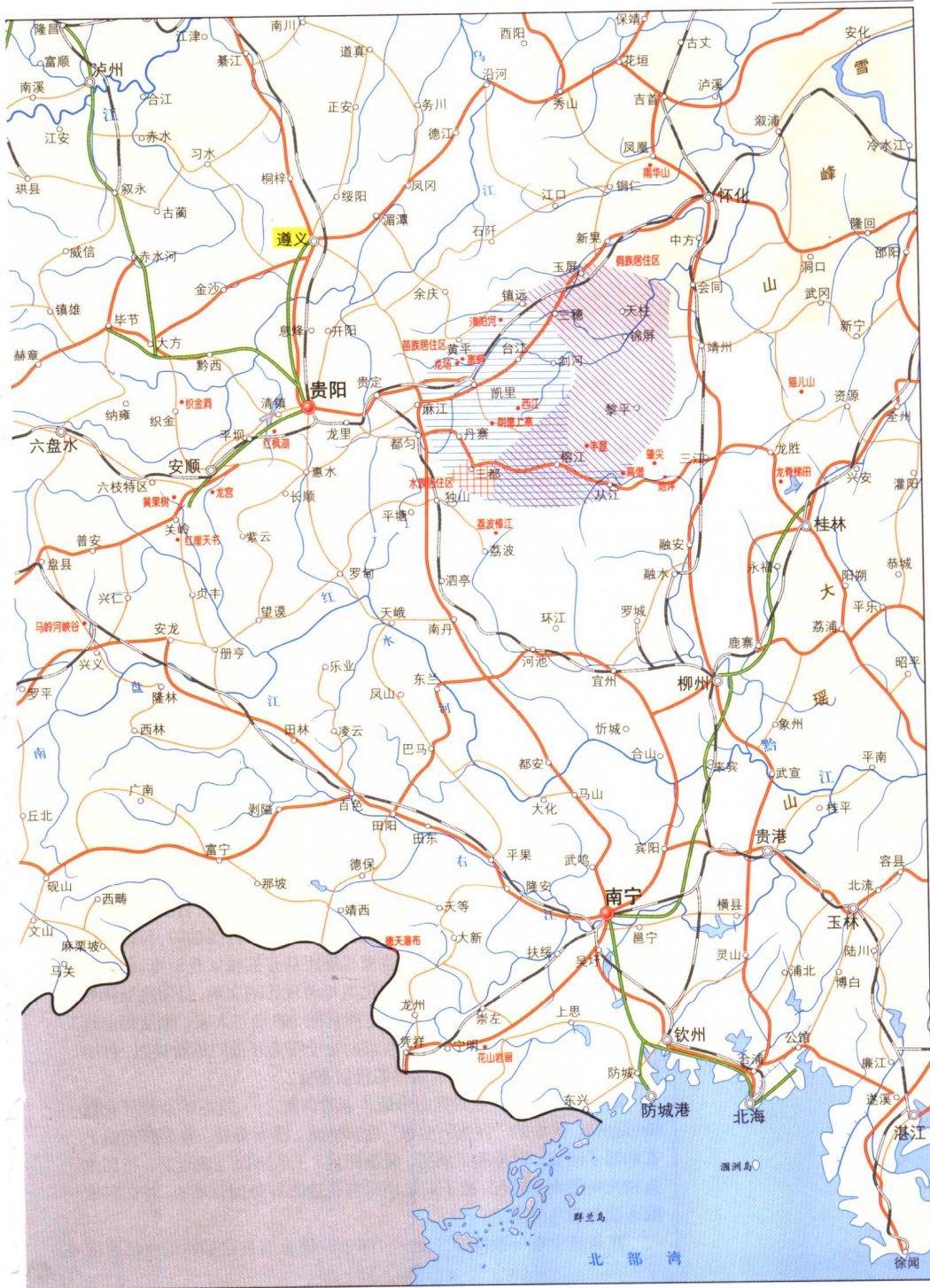
西南民族风情区

云贵及桂西北是我国少数民族最为聚集的地方。众多的民族，多样的风情，间或还有原始的遗风古俗，是那么令人心神向往。梦幻中的世外桃源——香格里拉又是那么勾引人的魂魄。自然与人类是那么清纯，又是那么和谐，是游人心中的一块乐土。

西南民族风情区









另辟蹊径

黔东南苗族、侗族

黔东南是少数民族聚集地，民族风情多姿多彩，民族节庆达135个/年，服装变化多种多样，民族村寨多而广，有数千个。这里的人们好客热情，这里的建筑亦很别致，是饱览民族风情的最佳处。

著名苗乡

位于凯里南50公里的**朗德上寨**，是一个著名苗寨，寨内苗民以着长裙为特征，故被称为“长裙苗”，在此可以观赏到苗族的吊脚木楼，领略苗民的生活习俗，还可以尽情欣赏寨中人们表演的拦路酒歌、盛装苗舞、芦笙舞、八抬芦笙舞等等。从凯里乘开往雪山方向的车，在朗德下寨路口下车，即可达村寨，村寨中可住宿。

凯里东南的**西江**是凯里周围规模最大的苗寨，约有1000户人家，故称“千户苗寨”。这里的吊脚楼多依山傍水，大都用枫木搭造，数量众多的枫木吊脚楼在夕阳照射下，显得格外诱人，成为苗寨特有的景致。由雷山县搭乘开往西江的汽车，寨内可借宿。

位于凯里市**舟溪镇**的苗民大多穿短裙，人称“短裙苗”，盛装有百褶裙、银衣、绣花围腰、绑腿、花鞋等，另外还有银冠和银首饰，全部盛装穿戴在身，甚为夺目迷人。舟溪镇口有建于明代的芦笙堂，这里是举办芦笙节的地方，数百只芦笙于堂内外同时吹奏，苗家姑娘身着盛装，踏韵而舞，场面蔚为壮观。

在从江县**岜沙村**居住的苗民装束奇特，至今尚保留着明显的清代遗风，男人头顶留一撮长发扎成一小团发髻，发髻四周为短发，上着青色土布对襟袄，下穿半吊式青色宽腿裤，腰间缠有半月形绣花烟包。女人则将长发高卷于头顶的一侧，黑色的土布上装锈着花边，百褶裙下的小腿上打着彩色的织布绑腿。岜沙村的屋居十分原始且很破旧，可以说除居住外没有任何一点其他功能。这里尽管距从江县城仅几公里，但生产和生活方式变迁很缓慢，传统的文化拒斥着现代的文明，目前这里仍处于生产方式极为简单的时代。6个自然村的300多户人家，除使用电灯外，几乎没有其它电器。人们的婚恋也处于较为开放的原始状态，村中的寨老、巫师、长老主持着繁多的民俗事宜。

榕江县**摆贝苗族**是月亮山中最古老的苗寨之一，这里的苗族男女服饰很独特。其中的“百鸟羽毛服”色彩艳丽，图案奇特。整套服饰由上衣和裙子组成，均为手工刺绣、缝制而成。上衣多以飞禽走兽、花鸟虫鱼和几何图案相搭配，裙子则是用绣有花边的彩带围合而成，并在彩带的末端饰有鸟的羽毛。

在苗族中有一独特的分支——**侗家**。侗家有自己独特的生活习俗

苗族风情与文化

苗族主要聚居在西南地区，60%在贵州省内，为贵州第二大民族，黔东南苗岭山区为最大聚居区。苗族具有几千年的历史和文化传统，支系较多，一般以服饰的颜色分为红苗、黑苗、白苗、青苗、花苗五类。男子一般上着对襟短袄，下穿长裤；女子身穿大领短衣，下着长短不一、色调不同的百褶裙。少女盛装多辅以银饰品。

苗族居住的吊脚楼很具特色。因贵州多山，吊脚楼多建在坡度较大的山坡上，为全木结构。

苗族以农业为主，兼营手工业，手工业以蜡染、纺织最为著名。丹寨苗族的蜡染素有“东方第一染”之称。

苗族人能歌善舞，逢节日均举行各种形式的“芦笙会”。主要传统节日有牯脏节、芦笙节、吃新节，最为主要和隆重的民族节日是苗历新年。

喜食酸味是苗族的风俗，他们平时的菜有里都掺酸汤。酸汤用来煮鱼、煮瓜、豆、菜，味道鲜美。苗族人喜欢饮酒，几乎各家都要酿酒，苗族人的好客，敬客人喝酒自然是不可少的。

和语言。服饰更为奇特,单从颜色上看,就有别于苗家。侗家姑娘的装束有如古代将军,全身上下披挂起来威风凛凛。侗家散居在凯里西北鱼洞、龙场各乡。麻塘是比较典型的侗家村寨。寨中村民平时务农,闲时做蜡染、绣花衣。黄平县的富祠寨也是著名的侗家村寨,这里的民居大多是夯土为墙、木梁盖瓦的平房。房以内厅堂为中心,这里是家人吃饭、休息和接待客人的地方。侗家妇女的蜡染技艺精湛。侗家蜡染除对称的几何图形外,还有铜鼓纹、田螺纹、鱼纹、鸡纹、太阳纹等图案。蜡染在侗家人的生活中无处不在,恋爱中的姑娘自己蜡染的布帕、雨伞袋和腰带送给心上人,姑娘出嫁时则要穿上自己染制的头帕、衣裙等。每逢节日,侗家妇女的上衣、百褶裙和围腰上都饰满了蜡染、刺绣和织锦等,加之胸前的各种银饰真是艳丽夺目。

黎一从一榕侗乡

黔东南的几条大河都流经侗乡,侗家人就生活在青山绿水之中。多姿的山川令人沉醉,然而山水间的侗乡风情及历史文化更具诱惑力。

榕江县府驻地古州镇是一个有名的小镇。旧时曾是一个名声显赫的码头,为侗乡物资集散地。古州镇对岸便是号称“天下第一侗寨”的东江侗寨,虽没有典型的侗族鼓楼与花桥,但是鳞次栉比的侗家木楼,大榕树下飘溢着的优美的侗族民歌,就是以令人感受到了侗乡的韵味。沿江修筑的花街古道,榕树下架设的木板桥同样弥漫着侗族的文化气息。寨中随处可见身着侗装的妇女,或挑水劳作,或织布纺线,侗家多姿的生活再一次展现出来。

由榕江沿黎榕公路前行约40分钟,便可达丰登寨。这是一个美丽的侗寨,小桥流水、古道夕阳、木楼人家构成了迷人的侗寨风光。这里还可以聆听民族民间音乐的绝唱——侗族大歌,而且是原汁原味,只有在这一带才保留和流传。丰登、宰荡、苗兰和黎平的银朝、双江,从江的高增、小黄是侗族的文化之乡和音乐之乡,是侗族大歌的源生地。

黎平是侗乡中最具“侗味”的县城。历史上它曾是侗族的政治、经济和文化中心,现今保留下来的人文景观真是不少,肇兴被誉为“鼓楼之乡”,地坪则有“花桥之乡”美称。

从江县高增乡小黄村是侗族大歌的发源地,人称“音乐的天堂”到小黄听大歌已成为侗寨游的重要组成部分,在这里你可以感受到地域音乐或边疆文化的冲击。

在从江、黎平的侗族有一项传统的体育运动引人注目,它就是“抢花炮”。由于该项运动需运动员抢、拉、挤、钻、拦等,较为激烈,有“东方橄榄球”之称。



侗族风情与文化

侗族是古代“百越”的一个支系,分布在贵州、川南及广西毗邻的地区,以贵州省最多。在贵州的黎平、从江、榕江、天柱、锦屏、镇远、剑河、玉屏一带。侗族多按族姓分片居住,一般一寨一姓,也有一寨多姓。侗族有着闻名世界的建筑——鼓楼。侗族鼓楼是侗寨的标志,也是族姓的标志,鼓楼是侗寨的政治中心,兼具祭祀、文娛活动的功能。侗族精美的建筑风雨桥也极为著名。侗族大多数信仰原始宗教,在所崇拜的众神中,以女性居多。侗族的民歌、民间故事也塑造了许多感人的女性形象。侗族服饰有白、青、紫、蓝、浅蓝等色,男子多穿对襟短衣,包头巾。女子有穿裙和穿裤两类。贵州侗族妇女多穿裙,打裹腿,上着无领短衣,并束围腰。侗族是一个喜爱歌唱的民族,有各种各样的歌,常听到的有情歌、酒歌、祭歌、踩堂歌、拦路歌、送别歌。以琵琶歌和多声部侗族大歌尤为动听。





侗乡建筑

吊脚楼 黔东南侗族人民

特有的风格民居。吊脚木楼一般为三层。一楼摆放农具和饲养牲畜，二楼中一间为月堂，中央有个地炉或火塘，供煮饭、取暖之用。二楼其余的房间作为卧室。三楼一般作为储藏室。

鼓楼 是侗族群众的议

事场所和娱乐中心，造型奇特。最高的有15层，均以杉木为料，采用接榫悬柱结构，不施一钉一铆；楼的翼角、瓦面和封檐板等处，配以各种彩绘和雕饰。

风雨桥 与鼓楼有异曲同工之妙，色彩尤为新艳，一般建在村头寨尾的河溪上，既便利行走，又可供行人避风躲雨，故称“风雨桥”。

凉亭 也是侗乡建筑的一大特色。主要建在山坳、田野或路旁。大多为木结构，由木柱支撑，亭内一般无多少装饰，主要用于行人避风雨或小憩。

黔南布依族、水族

布依族风情与文化

布依族主要集居在贵州黔南州，黔西南州和安顺地区。布依族的信仰主要是祖先崇拜，他们的传统节日“三月三”带有浓重的宗教色彩，布依族有“摆古”习俗，通过唱古歌等形式教育后辈铭记祖先丰功伟业。布依族民居建筑是石屋，墙体用石块、屋顶用石板，所以布依男子都会石工活。布依族的自织布种类繁多，历史悠久。有种类繁多的平板布和缎子布，布以蓝青、白蓝居多。布依族妇女一般头缠青、白帕或花格帕，身穿大襟衫，着长裤或百褶裙，脚穿绣花鞋，腰系短围腰。布依族最典型的服饰是礼服与礼帽，礼帽上多配以银饰。布依族十分好客，进入布依族村寨家中，首先敬客人进门酒，此外还有交杯酒、格当酒、转转酒、干杯酒、送客酒。

“三月三”和“六月六”均为布依族的传统节日。“三月三”又叫“地蚕会”，为祭祀地蚕，将炒熟的玉米抛散在山坡上并唱山歌，以祈求庄稼丰收。“六月六”为布依祭田节。节日清晨，家家都带上糍粑，一只宰好的鸡和一块肉来到自家耕种的稻田边，摆上供品，祭祀五谷神，以求庄稼丰收。如今这两个传统节日都演变为歌会，成为男女青年戏水欢歌，传递感情的节日。在距安顺45公里处，有闻名中外的黄果树瀑布。



水族风情与文化

全国唯一的水族自治县就在黔南州。水族古朴多彩的民俗文化在黔南尤为突出。水族主要集中在黔南之都水族自治县及荔波独山等。水族在服饰上禁忌黄、红二色，喜蓝、青色调。水族妇女一般穿浅蓝色长衫，靛青色长裤，并佩绣围腰，脚着尖钩绣花鞋，头上包着白色长帕，还插着一把梳子。青壮年男子上身为对襟便服，下身是青、蓝色便裤，青蓝色布帕包头。上了年纪的男子平日穿无领布扣长衫，下着青色直筒便裤，脚登元宝盖布鞋。水族崇拜铜鼓，视其为神灵，祖先的象征。水族历法端节为水族的新年，相当于农历8至10月。水族有赛马和饮“肝胆酒”的习俗，水族人爱吃鱼，有“无鱼不成年”的说法。水族青年男女对歌等都在卯节举办，卯节可谓是水族的情人节。

黔南三都水族自治县的**雄寨**，是一个只有50多户人家的水族山寨，掩映在竹林里的民居，为清一色2~4层的干栏式木楼，杉木为柱，木板为墙，屋顶覆以青瓦。整座木楼建筑不用铁钉，用得全是穿斗，榫接得十分牢固。村前寨后是肥沃的稻田，寨门是由竹子天然交错而成。在这里可以观赏到水族独特的建筑、服饰、迷人的田园风光和水族人悠然的自然生活。

像其它民族一样，水族也有众多的节日如：端节、端坡的赛马会、卯节和苏宁喜。苏宁喜可以称为水族的儿童节，这一天，全寨的孩子个个手提特制小竹筒，手拉手，唱着歌，到各家各户去讨要象征健康、幸福的食品。不论走到谁家，主人都要热情接待这些孩子。这一天全寨各家各户把馈赠食物视为吉祥幸福。

滇西北怒江傈僳族、怒族、独龙族

云南怒江傈僳族自治州是傈僳族、怒族和独龙族的聚居地。这里地处横断山脉纵谷地带，高黎贡山、碧罗雪山、担当力卡山和怒江、澜沧江、独龙江形成了高山与激流贯纵的峡谷地貌。从这里交通极为落后，十分不便，这里也没有固定的景区，只能自己去体味，边走边看，随意性极强。

傈僳族风情

傈僳族主要聚居在怒江傈僳族自治州，其余分布在丽江、保山、迪庆、德宏、大理等地。傈僳族有自己的文字和历法。傈僳族人能歌善舞。逢年节、盛会要唱，婚丧嫁娶要唱，走亲访友，谈情说爱还要唱，甚至处理一些事务，说媒求婚都要用歌声来表达。傈僳族人讲究没有酒不成宴席，贵客光临一般要喝同心酒（傈僳语叫“伴朵”），传统节日为“盍时节”也叫“年节”和“尝新节”。

在怒江两岸稀稀落落地散布着傈



滇西北交通

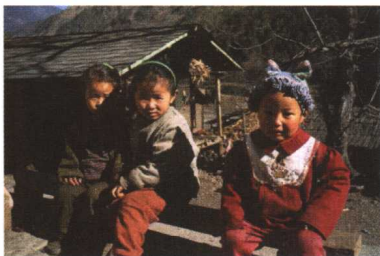
昆明方向：昆明每天都有发往怒江的班车，一般都是夜班车，行程13小时。

大理方向：大理距怒江200公里，大理客运站每半小时有一班开往怒江的班车。行程约5小时。

保山方向：保山与怒江相距146公里，行程约为3小时。

区内交通

在怒江境内旅游只能包车，包车的价格都很高，6座小面车按往返全程算约2000元左右，可以讲价。



傣村寨。村寨附近有钢索吊桥，间或也可以看到溜索桥，可以领略一下古老的跨越江河的方式。

在距福贡县不远的地方，有一个叫做“一块山”的傣族村寨。“一块山”傣族语是江水流到的地方。这里靠近公路，交通还算方便，游人到村寨中走一走，可以到傣族家中做客，尝一尝傣族的菠萝饭，喝一杯傣族自家酿制的“杆酒”，有幸还可以与姑娘们喝一个同心酒，听一听傣族人们真挚的歌声，也可以与姑娘们跳一曲民族舞。

怒族风情

怒族是云南独有的民族，主要集中在怒江州的贡山、福贡等县，人口仅几万人，与傣、独龙、藏、汉、白、纳西等民族杂居，其文化受以上民族影响很大。他们没有自己的民族文字。怒族男子一般穿白色麻布长袍，妇女穿麻线织就的裙子，样式较多。贡山怒族人住木板房或半墙半木板房，福贡和碧江的怒族人住竹蔑房。怒族遵循族外婚制，怒族与其它民族间可以通婚。

贡山独龙族怒族自治县丙中洛乡是怒族聚居区，也是怒江神奇风光主要集中地。丙中洛乡的双拉村分茶腊和山茶腊两自然村，分居在怒江两岸，有吊桥相连，该村至今保留着古老的怒族习俗。位于丙中洛东面的扎拉桶村因怒江环绕，成半岛状，岛上桃花甚多，故名桃花岛，该村还保留着古老的桃花节。甲生村是一个多民族村落，怒族有100多户，每一户具有三四种以上民族较为普遍。这里的居民可以称得上是语言大师，他们通晓藏、汉、怒、傣、独龙等语言。怒江第一湾位于丙中洛乡内，乡内有贡当神山、风光优美的那格洛峡谷、地势险要的石门关和经年积雪的嘎互嘎普峰。

独龙族风情

独龙族主要分布在贡山独龙族怒族自治县独龙江两岸，有自己的语言。服装主要为“麻布”衣。生活方式以农业为主，房屋为木垒房和竹蔑房两种，独龙族妇女文面为一奇异风俗。独龙族一直生活在交通闭塞、经济落后的山区，人们保持着“路不拾遗，夜不闭户”的淳朴民风。独龙族十分好客，对素不相识的过路客人也会盛情款待。

独龙族是云南特有的少数民族，也是我国人口最少的民族之一，现在人口不足5000。由于其聚居地极为封闭，社会发展迟滞，独龙族生活极端穷困。独龙族普遍信奉原始宗教，传统节日是“卡雀娃”或“罗珊凯”（年节）。过“卡雀娃”节时，最为隆重的仪式是“剽牛祭天”。

独龙族古朴的民风，原始耕作生活，以及旧时文面的习俗吸引着许许多多的人们前往独龙江河谷。以前一直不通公路。河谷中独龙人与外界沟通的惟一纽带是马帮驿道，尽管道上蚊子、蚂蟥、毒蛇肆虐，但还是必须经历这一切。但这也只能通行几个月，每年11月高黎贡山开始积雪，人马便无法通行，只能等到来年6月，冰雪消融。马帮为河谷人民带进了盐等生活必需品。冬季独龙河谷与外界隔绝，成为一个死胡同。沿茶马古道徒步走独友是前时客观条件造就而成，但是现已成为一个猎奇旅游热点。尽管目前已通了公路（贡山—孔当），但更多的旅

徒步走独龙江指示

从贡山至巴坡全程60多公里，需翻越海拔3800米的雪山，途中只有两个驿站（其期和东哨房），均在山的东面，贡山至其期16公里，其期至东哨房18公里，东哨房至巴坡约30公里。建议三至四天走完，视个人体力，可以雇请背夫兼向导。因为3~4天在山中行走，无法补充给养，所需物品全需带上，帐篷、睡袋、雨具等野营装备应尽可能齐全。两个驿站条件十分简陋，可以说仅是两个破木屋，另外有可能还得在外露营一夜，药品也需考虑周全，多备一点，防蚊虫、防蛇咬、止泻、跌打等药必不可少。