

北·震·族 出行必备

中国自助游

精选线路

山冈/主编



细致的“游线设计”，
丰富的“玩家指南”
伴你快乐，安全出行

Zhongguo
Zizhuyou
Jingxuan
Xianlu

中国建材工业出版社



中国自助游

精选线路

山冈/主编

细致的“游线设计”
丰富的“玩家指南”
伴你快乐 安全出行

Zhongguo
Zizhuyou
Jinxuexian

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国自助游精选线路 / 山冈主编. —北京: 中国建材工业出版社, 2003.4

ISBN 7-80159-436-3

I. 中... II. 山... III. 旅游指南—中国
IV. K 928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028407 号

中国自助游精选线路

山冈 主编

刘慧云 周爱梅 副主编

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市海淀区三里河路 11 号

邮 编: 100831

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京市京津彩印厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/24

印 张: 9

字 数: 210 千字

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次

印 数: 1~10000 册

书 号: ISBN 7-80159-436-3/F5·000

定 价: 28.00 元

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。

联系电话: (010)68345931

目 录

旅游出行前的准备

旅行证件 服装 鞋袜 书籍资料 日常生活用品 照像机 胶卷 背包

线路1 云贵风情游

贵阳→昆明→西双版纳→大理→丽江→中甸(香格里拉)→泸沽湖

贵州省

游程建议	(8)
黔北之旅 黔南之旅 黔东之旅 黄果树之旅 马岭河漂流 水春河漂流 杉木河漂流	(3)
贵阳	(10)
安顺	(10)

云南省

游程建议	(12)
云南风光游 喀斯特岩溶地质奇观游 昆明—西双版纳—缅甸游	(12)
昆明	(15)
大理风光	(16)
丽江	(18)
迪庆藏族自治州	(19)
泸沽湖	(20)
西双版纳	(20)

线路2 青藏高原寻踪游

青海→拉萨→日喀则→珠穆朗玛

青海省

游程建议	(24)
青海湖环湖游 青海湖鸟岛休闲游 青海风景游 玩家提示	(24)
西宁	(24)

西藏

玩家提示 入藏装备	(27)
青藏线入藏路线	(28)
拉萨	(28)

线路3 天府奇山异水游

成都→峨眉→乐山→九寨沟→黄龙

四川省

游程建议	(34)
成都市区、近郊游 九寨沟、黄龙风情游	(34)
成都	(36)
乐山	(36)
峨眉山	(38)
都江堰	(38)
青城山	(39)
伏龙观	(39)
四姑娘山	(40)
九寨沟风景区	(41)
黄龙	(41)

线路4 丝绸之路寻古游

兰州→武威→嘉峪关→敦煌→吐鲁番→乌鲁木齐

甘肃省

游程建议	(44)
丝绸之路自驾车旅游 最佳旅行时间 注意事项 气候 重要节日 精典观光线路自助游	(45)
兰州	(47)
天水	(48)
武威	(48)
张掖	(48)
嘉峪关	(49)
敦煌	(49)

宁夏回族自治区

游程建议	(51)
黄河、沙漠探险之旅 神秘西夏王国之旅 金色丝绸之旅 宁夏漫游 穆斯林风情游 玩家提示	(52)
银川	(52)

新疆维吾尔自治区

游程建议	(53)
天山自然风光游 巴音布鲁克草原天鹅湖马背游 阿尔金山野生动物观赏游 守猎之旅	(54)
入疆交通 玩家提示	(56)
乌鲁木齐	(56)
吐鲁番	(58)
伊犁	(58)

线路5 南国山水异城游

桂林→柳州→南宁→北海

广西壮族自治区

游程建议	(62)
桂林风光游 异国风情游 民族风情游 东方夏威夷游	(62)
桂林	(65)
柳州	(67)
南宁	(67)
北海	(67)

线路6 南国海滨游

海口—三亚—通什

海南省

游程建议	(71)
海口	(71)
三亚	(73)
通什	(75)

线路7 南国都市游

广州→肇庆→珠海→深圳→香港→澳门

广东省

游程建议	(77)
花城新景游 广州购物游 粤北奇山奇景游 粤东客家之旅 粤西山水游 特区游	(77)
广州	(79)
肇庆	(81)
深圳	(82)
珠海	(82)

东方之珠香港

游程建议	(84)
港岛游 九龙游 新界游 离岛游 电车游	(84)

澳门

游程建议	(86)
------	------

线路8 脚踏海上游

济南→曲阜→泰山→青岛→威海→蓬莱→大连→旅顺

山东省

游程建议	(90)
夏日海滨之旅 山东风情游	(90)
济南	(92)
曲阜	(93)
泰山	(96)
青岛	(97)
崂山九水风景区	(98)
威海	(98)

线路9 江南奇山仙境游

黄山→千岛湖→杭州→舟山群岛→雁荡山

安徽省

游程建议	(100)
------	-------

黄山风光游 黟县古城游 怡情山水游 屯溪周边游	
黄山	(101)
九华山风景区	(102)
天柱山风景区	(102)
浙江省	
游程建议	(104)
浙东风情游 浙南奇山秀水游	
杭州	(104)
绍兴	(108)
宁波	(109)
舟山	(110)
雁荡山	(111)

线路 10 名城园林水乡游

南京→扬州→镇江→无锡→宜兴→苏州→上海

江苏省	
游程建议	(113)
南京古都游 苏州园林游 无锡“鱼米之乡”游 扬州精华游	
南京	(113)
镇江	(115)
扬州	(117)
无锡	(118)
苏州	(120)
周庄	(122)
上海市	
黄浦夜游	(123)

线路 11 东南沿海风光游

厦门→泉州→福州→武夷山

福建省	
游程建议	(126)
武夷奇山异水游 闽西客家游 广东梅州东屿休闲游	
厦门	(126)
泉州	(129)
福州	(131)
武夷山风景区	(132)

线路 12 中原古都名城游

开封→洛阳→西安→华山→延安

河南省	
游程建议	(136)
寻根古迹游 文物考古游	
郑州	(136)
洛阳	(138)
开封	(140)
陕西省	
游程建议	(142)
陕西东线游 陕西西线游 陕西南线游 陕西北线游	
西安	(142)
华山	(146)
延安	(148)

线路 13 长江三峡天堑游

重庆→三峡→荆州→宜昌→神农架→武当山→武汉

重庆市	
重庆市	(150)
山城都市游 市郊休闲度假游	
长江三峡自助旅游	(152)
湖北省	
游程建议	(153)
武汉都市游 长江三峡游 神农山水游 神农架探险游	

武汉	(154)
荆州古城	(156)
三峡宜昌风景区	(158)
武当山风景区	(159)
神农架风情	(160)

线路 14 自然奇观游

长沙→南岳衡山→岳阳→张家界

湖南省

游程建议	(163)
湘西山水游 湘北之旅 长沙—韶山—张家界之旅	
长沙	(164)
衡阳	(165)
岳阳	(166)
张家界风景区	(166)

线路 15 皇家胜蹟游

北京→北戴河→山海关→承德

北京市

河北省

游程建议	(177)
海滨之旅 皇家宫苑之旅 白洋淀之旅 周末自助游	
承德	(178)
北戴河风景区	(179)

线路 16 名城、塞外草原游

太原→五台山→恒山→云冈石窟→呼和浩特

山西省

游程建议	(182)
吕梁之旅 恒山山水文化游	
太原	(182)
平遥古城	(183)
大同	(184)

内蒙古自治区

游程建议	(186)
巴音锡勒草原周末游 希拉穆仁草原—银肯响沙湾沙漠自助游 赤峰自驾车八日游	
呼和浩特	(187)
海拉尔市	(189)

线路 17 北国风光游

长春→吉林→哈尔滨→牡丹江

吉林省

游程建议	(192)
长白山之旅	
长春	(192)
吉林	(193)

黑龙江省

游程建议	(196)
哈尔滨名城游 亚布力滑雪之旅 绿野仙踪之旅 五大连池奇观之旅	
哈尔滨	(197)
五大连池火山群	(197)
镜泊湖	(200)

线路 18 辽宁之旅

沈阳→丹东→大连→旅顺

辽宁省

游程建议	(202)
长白山—鸭绿江山水风光游	
沈阳	(202)
大连	(203)
旅顺	(205)



旅游出行前的准备

旅游前一定要做好计划，选择好路线，做好相应的物质准备，也就是说要备好旅游的行装及物品。

外出旅游，行装应以轻便舒适、简单实用为原则，既要全又要精。当然，所带物品的种类和多少应视旅游季节、旅程长短、个人生活习惯及目的地的气候、地理等自然条件因素来确定。为了

避免遗漏，最好先拟出一张明细单，然后照单准备。除个人爱好不同而需要的专用物品（如摄影爱好者的照相机、美术爱好者的画夹和画纸之类）外，旅游必备的物品是不能

缺少的，主要有这样几大类：

（一）旅行证件

包括个人身份证件，工作证件，如果出境旅游，则要备好护照等。夫妻共同旅游，要带好“结婚证”；车票、机票、信用卡等也要妥善保管好。

（二）服装

旅游服装要讲究舒适、方便、保暖、透气。一般内外衣有两套换洗，保持个人清洁即可；御寒衣服可根据个人体质和旅游区气候，酌情携带。夏、秋季时，我国南北温差不大，所以不必带太多衣服，但到山地旅游则要增带御寒衣服。

喜欢游泳的游客可带游泳衣、裤。冬季我国南北温差悬殊，要根据往北还是往南旅游决定所带衣服。

（三）鞋袜

旅游鞋袜是否合适，对旅游效果有直接的影响。旅游要选择具有柔软、防滑、结实、高帮等特鞋。柔软可以使走路轻快，防止腿脚扭伤和疲劳。在险要地段行走可防止发生危险。结实的鞋子才旅游的需要。高帮鞋不易进杂物，还可避免鞋口烦。袜子以线袜为宜，它不仅具有较好的吸汗作用，还可调整脚与鞋的间隙，减少摩擦。

（四）书籍资料

携带旅游指导书、景点资料介绍书、消闲图书、列车时刻表等交通资料都是必要的。另外还应带上签字笔、写作用笔、日记本，以备撰写旅游日记，这是很有意义的事。另外，必备的还有通讯录、名片等，以供联系、交往所用。

(五) 日常生活用品

针线、水果刀、小手电、水壶、化妆品、药品、消闲食品、晴雨两用折叠伞等。

(六) 照相机、胶卷

旅游摄影是非常重要的旅游活动之一，一定要备上适用照相机，胶卷一定要多准备几卷，随身携带。因为现在在旅游景点出售的胶卷不仅价格高，而最重要的是它们的质量很难得到保证，一旦买到劣质或假冒胶卷，使你的一番辛苦全都白费，对于你的旅游热情将是一个极大的打击。



(七) 背包

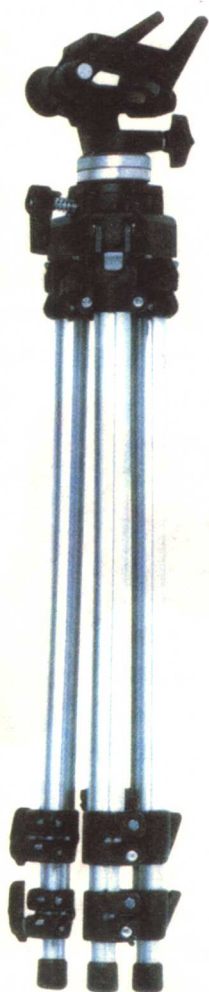
在这里需要强调的是对背包的要求。我们知道，背包是最重要的旅游装具，任何人出门旅行都离不开背包。正因为旅游背包的重要，所以，对背包的要求是：

第一，结实耐用。一般的长途旅游，一个人所带必需品总重大概在10公斤左右，有时更多一些，而一般的背包是不能长期地连续地承担这的，如果背包一旦在路上有成种种不此，出发前要选用一个结实耐用的背包，特别要检查一下背带与背包连接处是否牢固，各个接缝是否有开线的地方。

个重量
包不结实，一
所损坏，就会造
必要的麻烦。因

其次，背包应能背、能提两用。这样，背时可以使双手放松，利于行动；提时可以使肩膀得到休息，胸部放松。轮流交替使用，既可减轻负担，又可延长背带的寿命。当一方损坏时，另外一方可以继续使用。

第三，背包要有一定的容积，既不要过大也不要太小。同时要多设几个口袋，专袋专用，便于查找物品。最后，背包还应具有一定的防水防盗功能，这样可以避免挨雨淋或起到防盗作用。



线路1 云贵风情游

(全程约15~18天)

贵阳→昆明→西双版纳→大理→丽江→中甸
(香格里拉)→泸沽湖

云南、贵州旅游资源丰富、地貌独特。大自然赋予了它多姿多彩的自然景观,20多个少数民族创造了独特的文化和多姿多彩的民俗风情,它让无数远方朋友痴迷忘返。



行程与交通



- 起 点: 抵达贵阳, 以贵阳为中心, 游贵阳红枫湖及其他景点
- 第二步: 由贵阳乘火车去安顺, 游览黄果树瀑布、龙宫、织金洞
- 第三步: 由安顺乘火车去昆明, 游世博园、西山龙门、滇池风光、石林等
- 第四步: 由昆明乘火车或汽车赴大理, 游苍山洱海、白族风情等及其他景点
- 第五步: 由大理乘汽车赴中甸(香格里拉)路过丽江、虎跳峡、碧塔海等
- 第六步: 返回丽江, 以丽江为中心, 游丽江古城、赴泸沽湖, 游览摩梭女儿国及其他景点
- 第七步: 返回丽江游玉龙雪山, 休整半天
- 第八步: 从丽江出发乘飞机赴西双版纳, 以景洪为大本营, 游周边景观
- 第九步: 从西双版纳乘飞机返回昆明(西双版纳飞外省市的航班较少)

贵州省

蜡染女子

游程建议

黔北之旅

遵义(遵义会议会址、红军烈士陵园、娄山关风景区)—仁怀(参观茅台酒厂、红军渡口)—赤水(游竹海、十丈洞瀑布、桫欏自然保护区、品尝水果珍品)

黔南之旅

贵阳—都匀(参观州博物馆、石板古街、喀斯特园林)—荔波(参观水族水寨、游小七孔风景区、水春河漂流、参观瑶族洞穴墓葬)—都匀(荔波回都匀途中参观布依族村寨)

黔东之旅

贵阳—凯里(参观民族博物馆、苗族村寨、重安江漂流、观光重安江小镇)—镇远(游青龙洞舞阳河、游施秉云台山、杉木河漂流)—贵阳(黔灵公园)

黄果树之旅

贵阳—黄果树瀑布群(天星、龙宫风景区、参观布依族山寨、蜡染工艺制作)—织金洞



马岭河漂流

第一天：乘车赴兴义，途中游黄果树瀑布

第二天：马岭河漂流，游览马岭河大峡谷

第三天：参观婚俗博物馆、万峰林、苗族村寨，乘车返贵阳。

水春河漂流

第一天：游黔灵公园，乘火车赴麻尾转乘旅游车赴荔波

第二天：游小七孔风景区

第三天：水春河漂流，观光荔波县城

第四天：乘火车返贵阳

杉木河漂流

第一天：乘火车赴施秉，观光县城

第二天：杉木河漂流，游云台山景区

第三天：泛舟舞阳峡谷，乘火车返贵阳

贵阳

贵阳，位于贵州省中部，为贵州省省会。

贵阳是理想的避暑胜地，冬季无严寒，夏季不太热，素有第二春城之称。全年均宜旅游。

贵阳名胜有黔灵山、甲秀楼、文昌阁、扶峰山、地下公园、花溪公园等。

蜡染

服务电话(0851)



旅游投诉 5864583、6892360

出租汽车投诉 5866978

民航售票处 遵义路 5823000

火车售票处 遵义路 5813762

市内联运售票处 公园路 5825975

贵阳汽车站 延安西路 6824224

金筑大酒店 延安东路 6825888

贵州饭店 北京路 6822888

云岩宾馆 北京路 6823325

河滨饭店 瑞金南路 5841485

花溪宾馆 花溪 3851129

小吃总汇 延安中路 5826088

交通



航空：贵阳机场是省内唯一的民用机场，距市中心仅9公里。

铁路：湘黔、川黔、贵昆、黔桂4条铁路在贵阳交汇，火车可直达10多个大城市。

省内，贵阳—六盘水（黄果树）、贵阳—玉屏（梵净山）开通了旅游列车。

贵阳与桐梓、凯里、都匀之间也有管内旅客列车往返。

公路：贵阳市长途汽车站位于延安西路32号，电话：0851-6855336

市内交通：贵阳市内公共汽车票价1元。省外事旅游车队提供对外包车服务，电话：0851-6825380

特产：蜡染制品、雏面、辣椒、原木艺术、中药。

红枫湖

位于贵阳西郊33公里处，有“高原明珠”之称，为贵阳最大的人工湖，蓄水面积达572平方公里。湖中有岛，岛中有洞，洞中有湖。湖面上飞禽种类繁多，近年来又新建了苗寨、侗寨、布依石板屋等建筑，成为贵州风情旅游村。游人进寨，芦笙、唢呐、大鼓声四起，少数民族姑娘和小伙子载歌载舞欢迎客人。按照当地风俗，进寨要饮“进寨酒”。然后请客人一起跳民族集体舞，一起吃糯米糕、烤活鱼，与他们对歌。陶醉在欢乐的气氛之中。

花溪民族风景点(花溪公园)

位于贵阳市西南17公里的花溪，是苗、布依、侗等少数民族聚居之地。妙趣横生的花溪公园，清澈可鉴的十里河滩，千姿百态的天然溶洞，载歌载舞的芦笙晚会，古建筑群内有青岩故城（保存有9寺、8庙、4阁、2祠、1院等古建筑），使花溪成为一处融奇异的自然风光、多彩的民族风情和众多的名胜古迹于一体的民族风景点，享有“高原明珠”之誉。

地方交通：贵阳市内每半小时即有一班公共汽车前往，车程约30分钟



梵净山

黔灵公园

黔灵公园位于贵阳市西北15公里处。该公园是由象王岭、檀山、白象山、大罗岭等群山连结而成，面积达300多公顷。山上古树参天，泉石奇特。有1500多种高等植物，1000多种名贵药材，常见鸟类50多种。还有成群栖息的猕猴。山顶呈凹形，系第四纪冰川期遗迹。山前有麒麟洞、古佛洞、洗钵池及“虎”字摩崖等古迹多处。麒麟洞是一个石灰岩溶洞，抗日战争后期和解放战争时期，张学良及杨虎城二将军曾被囚禁于此洞中。

乘车路线：乘1、2路公交车可达

黑颈鹤



甲秀楼

位于贵阳市南明河的雾虹桥上。现建筑为康熙二十八年(1689年)重建,楼阁雕梁画栋,飞檐翘起。楼阁三重,高20米;登楼可观赏贵阳市全景。楼前有两个铁柱,各长3米以上,是清兵和苗民打仗后所收集的兵器制造的;楼中联匾诗碑甚多,尤以清人刘玉山所撰长联最为著名:此联共有174字,气势磅礴,叙事生动,是一篇传世佳作。

地方交通:乘8、11、14路公共汽车可到



十太洞瀑布

南郊公园

位于市区以南约3公里。又名地下公园。园内主要风景为白龙洞,它是一个地下的石灰洞,于两百万年前形成;洞内有奇形怪状的钟乳石、石笋、石柱等,全洞长587米,高4~10米,宽3~20米。洞中有百步桥,走在桥上观看两侧岩石、彩灯反映于洞内,碧潭、山水溶为一体,使人百看不厌。

门票:15元

地方交通:乘10路公共汽车可达

安顺

位于贵昆铁路线上,是贵州省西线风景区的中心城市。从贵阳西行约100公里即达。早在战国时,这里为夜郎国地,明朝改为安顺州。1958年设市。现市区人口18万。

安顺茶叶生产历史悠久,毛尖茶、青毛茶、绿茶等主要供出口。

安顺名胜古迹有文庙、黄果树瀑布、龙宫水洞以及织金洞等。



盛妆苗族姑娘

玩家指点

龙宫为面积达600多平方公里的大溶洞,溶洞里藏着一个大水库,汪洋一片。龙宫溶洞有别于国内外的其他知名溶洞,必须乘船进出溶洞。目前探明的龙宫水旱道为400多米,但仍有水旱道尚待进一步探觅。已测出龙宫内水最深达50米,平均水深16米。到龙宫游览注意备足衣服,注意安全。



龙宫

位于安顺市西郊32公里,距黄果树40公里,是一处以地底暗深湖群和洞穴瀑布景观为主体的风光胜地,因洞内形似龙王水晶宫而得名。龙门右侧有一道高达45米的洞中瀑布。天池,也称“龙潭”,面积一万多平方米,水深43米,既是龙门瀑布的源头,又是龙宫的入口。龙宫是由暗洞、峡道、明洞组成的串状岩深洞湖,现只开放3000多米,共几十个景观。

门票:50元(通票)

地方交通:贵阳、安顺等地均有旅游中巴直达。安顺至龙宫27公里,车程约40分钟

服务电话(0853) 

火车站售票处 南华路 223295

汽车站 南华路 222169

虹山宾馆 虹山东路 222088

西秀山宾馆 南华路 223900

黄果树瀑布

位于贵州省西部镇宁布依族自治县西南15公里的白水河上，距贵阳市150公里。白水河自东北山腋泻崖而下，流经黄果树地段，形成九级瀑布，黄果树瀑布是其中最大的一段，落差74米，宽30~40米。白水河急湍的水流，从70多米高的悬崖之巅陡然跌落，气势磅礴，十分壮观。瀑水跌入深潭，水石相击，发出隆隆巨响。其声似万马奔腾，又如巨雷轰鸣，十里之外可闻。

瀑布下方为犀牛潭，瀑布石面岩壁上凹有一洞，因洞口为瀑布所掩盖，人称“水帘洞”。洞内岩壁上刻有“雪映川霞”四个大字。水帘洞深约20米，有3处洞窗可以往外观看瀑布奇景。

开放时间：日夜

门票：30元

地方交通：可在贵阳、安顺等地乘旅游汽车前往。贵黄高速公路已经开通、车程约3小时



黄果树瀑布



玩家提示

- 黄果树镇上高、中、低档旅馆全有，游人不必为住宿担忧。
- 以“喀斯特”地貌为主的天星景区极富贵州特色，其风光之奇丽不亚于黄果树，游人一定要安排充足的时间去那里游览。
- 游黄果树和天星景区一定要带足胶片。
- 贵州阴雨天气较多，有“天无三日晴”之说，游人出发时可考虑带上雨具。

织金洞(打鸡洞)

位于安顺市北约60公里的织金县关寨附近，距贵阳市151公里，洞长30多公里，目前开放游览长度达66公里，是中国溶洞景区中游程最长的大溶洞。洞内石笋、石柱、石塔蔚然成林，景象万千，是中国目前发现的第一座规模宏伟、造型奇特、洞穴载积和结晶形态集中的岩溶资源库，被誉为“天下第一洞”、“溶洞之王”，已列为国家级重点风景名胜。它把美的形象、美的色彩和莫测的科学奥秘集合在一起，不仅具有很高的旅游价值，而且还是从事岩溶研究的理想场所。凡去此旅游过的人都说：“看了织金洞，不再看岩洞。”

乘车路线：从安顺乘中巴前往，行程约3小时



提示

织金是一个多民族杂居县，民间集会跳花鼓每年达四十余次，其中以苗族谷花节——青山羊场花鼓数万人的场面最为热闹。

云南省



菠萝饭

旅程建议

从自然风光和民族风情来看，云南之旅的整条路线中丽江和中甸最为出色，所以在昆明的停留时间不需要太长。世博园需要至少半天时间细览，风景普通的地方，可以不用去。值得一去的是滇池和西山。

云南风光游

昆明(西山、滇池、大观楼、云南民族村、石林)→大理(三塔寺、蝴蝶泉、洱海公园、鸡足山风景区)→丽江(玉龙雪山、丽江壁画、虎跳峡)→迪庆(梅里雪山、香格里拉峡谷群)→泸沽湖(永宁坝、狮子山)

喀斯特岩溶地质奇观游

昆明→石林(路南石林、元谋土林、陆良彩色沙林)→九乡→阿庐古洞→邱北普者黑

昆明→西双版纳→缅甸游

昆明(西山、大观楼、石林、云南民族村)→西双版纳(热带植物园、三岔河观野象)→缅甸(勐拉布)→西双版纳→昆明

昆明

白族服饰



市内交通

昆明市内的公交车和出租车都非常方便。你如果喜欢自由自在，也可以租自行车。

山茶宾馆有出租自行车的业务。一般2元/小时，10元/天。此外，火车站附近的昆湖宾馆也有此项的业务。

服务电话(0871)



旅游投诉 3161670

出租汽车投诉 3312533

民航售票处 拓东东路 3164270

机场问询处 巫家坝机场 3133216

西南航空公司售票处 北京路 3192822、3119687

南方航空公司售票处 东风东路 3174687

昆明火车站售票处 北京路南端 3165972

长途汽车站 火车站侧 5325282

金孔雀饭店 大观楼公园外 8192298、5321334

海棠饭店 东站附近 3349333

茶花宾馆 东风东路 3163000

昆湖饭店 北京路 3133737、3164900

云南地矿局招待所 东风巷 3176048

特产购物

昆明：云烟、云南白药、牙雕、三七、个旧锡制品、宣威火腿。

大理：大理石制品、草帽、普洱茶。

西双版纳：芒果、香蕉、傣家筒裙、傣族饰品、地毯

迪庆藏族自治州：冬虫夏草、雪茶、酥油、藏族工艺品、琵琶肉、雪莲、牦牛干。

西山公园

位于昆明市西郊，距市区6公里。这里遍山松柏，茂林叠翠，俯瞰五百里滇池，湖光帆影，烟波浩瀚。山脉连绵40多公里，海拔2500多米。

门票：16元(含龙门)

森林公园门票：10元

地方交通：在火车站、小西门等处均有班车前往，车程约1个多小时。也可从昆明西南的滇池码头乘船前往



玩家指点

昆明全年平均气温15℃，最热月平均气温19.7℃，最冷月平均气温为7.5℃，平均降水量1000毫米。昆明85%的降雨量集中在5~10月，此时游人到昆明游览时请勿忘备一把雨伞。

景点自助

昆明行程(二天)

早晨上西山龙门俯瞰五百里滇池，之后游览大观公园和滇池。如果时间充裕，下午游世博园，世博园每天晚上有歌舞表演，加上五彩缤纷的灯光效果比白天更好，第二天一大早去石林游览。晚上坐卧铺大巴离开，约7小时车程，第二天凌晨可到达大理。

交通：全国各地都有至昆明的火车及飞机航班。昆明汽车站在火车站附近，从昆明至大理的卧铺大巴全天都有，票价根据客车档次不同，在45元至60元左右。

大观楼

位于市区西南大观路的大观公园内，此楼于公元1690年始建，为观音寺旧址，曾两度毁于兵灾，现存楼阁为1866年重建。楼为亭阁式建筑，上下3层，黄瓦覆顶，呈正方形，对面有揽胜阁，楼前门柱上有清代布衣诗人孙髯翁所撰180字长联，被誉为“天下第一长联”。

开放时间：8:30~19:30

门票：2元

地方交通：乘4、52、54路公共汽车可达

大观楼



翠湖公园

位于昆明市区西北，古时因有9个泉眼，故翠湖又称九龙池。清初吴三桂在此建造王府。康熙年间在湖中小岛建碧漪亭。道光年间，总督阮元筑纵贯南北长堤(阮堤)及燕子桥等建筑。

军阀唐继尧又筑横贯东西长堤与阮堤交汇于湖心。如今湖岸垂柳拂波，池中莲荷高下，水面亭楼倒影，处处有景，时时有花，是消闲的好去处。

开放时间：7:00~22:00

门票：2元

龙门滇池



滇池

位于市区西南，面积340平方公里，又称昆明湖、昆明池。滇池雄伟壮阔，是一个风景秀丽的高原湖泊。

海埂公园门票：4元
地方交通：乘24、44路公共汽车可达

九乡风景区——一个神奇迷人的地方

九乡风景区，位于昆明市宜良县九乡彝族、回族乡境内，距省城昆明90公里，距著名的石林风景区30公里。

九乡风景区拥有上百座大小溶洞，为国内规模最大、数量最多、溶洞景观最奇特的洞穴群落体系。

门票：30元

导游费：40元

索道费：10元/人

乘车路线：由昆明站永平路乘专线车前往

世博园

99' 世博园在市区北郊金殿风景名胜区内，距市区约4.9公里。共有90多个国家、地区和国际组织分别在这里建起了自己的专题展示园。这里是汇集了全世界园艺风景的超大型博览场所，博览园里主要包括各种展馆和展区、大温室、科技馆和国际馆。

交通：10路、47路、68路、69路公交可达

门票：白天/100元、夜景50元

路南石林

位于石林彝族自治县境内。这里原是海底的石灰岩，由于长期的造山运动和地壳变化，又经过二亿七千万年的溶蚀、冲刷和风化，形成了无数石柱的组合，远望似浩瀚林海，故称“石林”；总面积约2.7万公顷，目前已开辟的主要游览区仅80公顷，游程5000多米。

开放时间：全天

门票：80元

地方交通：在火车站广场乘旅游巴士前往，车程约1小时30分，车费一般为(往返)20~40元

路南石林



阿诗玛的传说

传说美丽的撒尼姑娘阿诗玛被财主拖走逼亲，她的哥哥阿黑把她救出，财主与崖神勾结，放出洪水，把阿诗玛冲走。阿黑为了找到阿诗玛，大声呼喊：“阿诗玛！阿诗玛！”后来，应山仙子把他搭救上来，但阿诗玛却变成了一座石峰。如今，游人若对着它喊一声：“阿诗玛！”那么，对面石崖和石林都会传来“阿诗玛”的回声。



特色介绍

火把节。在云南，火把节是彝、撒尼、苗、白、傈僳等民族的共同节日。每年农历六月二十四日晚上，人们点燃松枝火把，来往于田间山岗、村落，饮酒歌舞，驱逐害虫，照岁祈年，通宵达旦。



路南石林