



免费奉送

2张超大幅

云南及热门地区旅行交通示意图!

超便利! 超详尽! 超时尚!

《玩转中国》编辑部 编著

# 玩转云南

## 云南攻略! YUNNAN HOW

2010-2011最新全彩版

云南最值得推荐的168个地方

11

乐游主题

× 157

必玩胜景

× 6

好用地图



最新最全云南自助游指南!  
吃喝玩乐的最IN随身书!



达人带你玩云南!

- ★云南8大符号!
- ★云南7天6夜畅游行动!

地道贴心全攻略!

- ★全部资讯均经实地考察核实, 并附实景照片!
- ★景点地址、电话、门票、乘车路线全掌握!

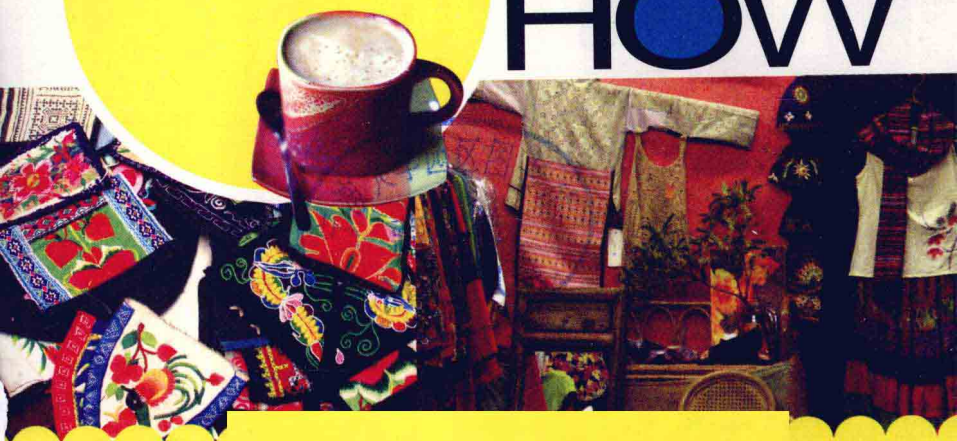
好玩热地全囊括!

金马碧鸡坊、翠湖公园、滇池、石林、金殿、大理古城、苍山、洱海、崇圣寺三塔、大研古镇、黑龙潭、束河古镇、玉龙雪山、落水村、松赞林寺、春欢公园、红塔山、怒江大峡谷



# 玩转云南

云南攻略! YUNNAN  
HOW



广西师范大学出版社  
• 桂林 •



# CONTENTS

## 玩转云南

### 目录

#### A 玩转昆明

金马碧鸡坊	046
东、西寺塔	047
翠湖公园	048
云南陆军讲武堂	049
云南大学	051
云南省博物馆	053
石林	054
滇池	056
金殿	058
世博园	059
大观公园	060
西山森林公园	061
圆通寺	064
昆明动物园	065
筇竹寺	066
官渡古镇	067

#### B 玩转大理

大理古城	070
苍山	075
蝴蝶泉	078
洱海	080
崇圣寺三塔	083
喜洲	084
周城	087
鸡足山风景区	089
石宝山风景区	090

巍宝山风景区	092
沙溪古镇	092

扎美寺	129
永宁温泉	129

## C 玩转丽江

大研古镇	096
黑龙潭	103
文峰寺	105
玉峰寺	106
东巴万神园	107
束河古镇	108
白沙古镇	110
玉水寨	111
玉龙雪山	112
虎跳峡	116
拉市海	120
雪嵩村	121
石鼓镇	122
长江第一湾	123

## E 玩转香格里拉

独克宗古城	132
松赞林寺	133
纳帕海	134
东竹林寺	134
白水台	136
梅里雪山	137
哈巴雪山	140
白马雪山	141
碧塔海	142
属都岗湖	143
碧壤峡谷	144
石卡雪山	144
千湖山	145

## D 玩转泸沽湖

落水村	126
里格村	127
狮子山	128
泸沽三岛	128





## F 玩转西双版纳

孔雀湖	148
春欢公园	148
民族风情园	149
西双版纳原始森林公园	149
曼景兰民族风味食品一条街	150
曼阁佛寺	150
热带植物园	151
橄榄坝	151
曼飞龙佛塔	153
野象谷	154
望天树空中走廊	155
勐海	156
打洛森林公园	157

## G 玩转玉溪楚雄

红塔山	160
聂耳公园	160
土锅寨	160
抚仙湖	162
帽天山国家地质公园	163
通海古城	164
元谋土林	165

## H 玩转怒江保山德宏

六库	168
怒江大峡谷	169
驼峰航线纪念馆	170
丙中洛	170
独龙江	173
国殇墓园	174
叠水河瀑布	176
和顺侨乡	177
腾冲热海	178
腾冲火山群	179
北海湿地	180
芒市	181
树包塔	182
勐巴娜西珍奇园	183
瑞丽	184
喊萨奘房	188
姐勒金塔	188

莫里热带雨林	189
姐告边贸区	190
畹町口岸	191

## I 玩转普洱临沧

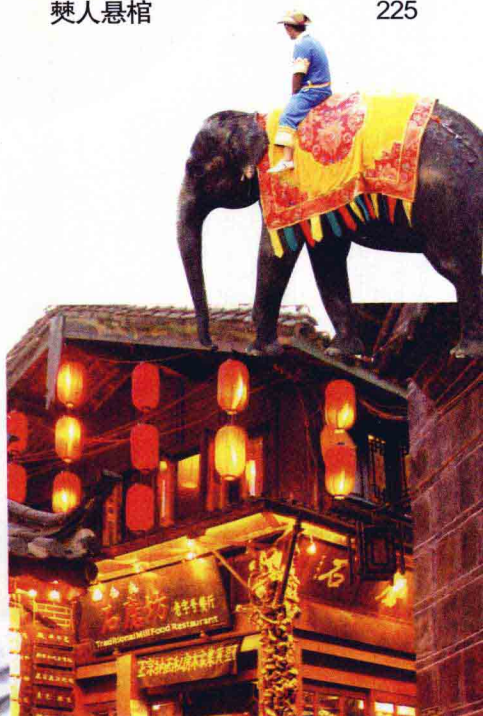
莱阳河国家森林公园	194
天壁山	195
茶马古道遗址	196
宣抚司署	196
永德大雪山	197

## J 玩转红河文山

建水古城	200
建水燕子洞	203
双龙桥	204
元阳梯田	204
蒙自	206
阿庐古洞	207
南溪河风景区	208
老君山风景名胜區	209
坝美村	210
普者黑	211

## K 玩转曲靖昭通

爨宝子碑	214
段氏与三十七部会盟碑	214
珠江源	215
罗平	216
九龙瀑布群	218
鲁布革电站	218
多依河	218
陆良彩色沙林	220
胜境关	221
会泽古城	221
黄连河风景区	223
豆沙关	224
彝人悬棺	225





玩转云南  
攻略篇

**A** 玩转云南! 第1节!  
印象云南! 008

**B** 玩转云南! 第2节!  
云南8大城市符号! 019

**C** 玩转云南! 第3节!  
前往云南指南! 027

**D** 玩转云南! 第4节!  
在云南, 要注意这些! 029

**E** 玩转云南! 第5节!  
云南7天6夜畅游行动! 030



# A

## 玩转云南! 第1节!

# 印象云南!

### 概况及印象

云南,以其美丽、丰饶、神奇而著称于世,被誉为“人间秘境”。这里拥有无与伦比的绮丽风光,也拥有丰富多彩的绚烂文化。高大的玉龙雪山、哈巴雪山、梅里雪山以陡峭险峰吸引了众多探险家;平和悠闲的丽江古城让人沉浸在小溪流水和纳西古乐营造出的意境之中;神秘的香格里拉是旅行者心目中的世外桃源;物产丰美的西双版纳是金孔雀的家乡……在这块多彩的土地上还聚居着彝、白、哈尼、傣、傈僳、纳西、瑶、景颇、布依、水、独龙等25个少数民族。走进云南,你就不经间走进了纳西族的东巴文化、大理的白族文化、傣族的贝叶文化、彝族的贝玛文化……走进汇集了神话、歌舞、绘画、古乐的民俗风情。



### 地理

云南,因有“彩云现于南中”而得名,在云南的很多地方都能看到“彩云之南”的提法。又因为最早的“昆明人”是以滇池为中心生活繁衍起来的,所以云南也简称滇。

云南地形复杂,大体上西部是高山深谷的横断山区,东部是云贵高原,最高峰是西北部迪庆藏族自治州德钦县的梅里雪山,海拔6740米。最低点是河口县的红河河谷,海拔仅有76.4米。整个云南西北高、东南低,闻名于世的金沙江、怒江、澜沧江几乎并排着经这里流向远方,沿途险峰峡谷纵横交错,湖泊温泉星罗棋布,造就了这块神奇美丽的乐土。得天独厚的地理环境和气候条件,使得云南动植物种类异常丰富,有高等植物15000多种,动物250多种,鸟类总数达766种,“植物王国”、“动物王国”的美名成了云南的代称。

## 气候



独特的地理环境形成了云南独特的气候条件。“一山分四季，十里不同天”，这里一省兼有寒、温、热三带气候，相当罕见。云南西北部的高山深谷区为山地立体气候区，从海拔几百米上升至几千米的陡坡上真可谓是“一山分四季”，著名的滇金丝猴就出没于此。而北回归线以南的西双版纳、普洱南部等地则属于热带雨林气候，全年高温如夏，雨季主要集中在夏秋。东北部的曲靖北部和昭通气候为亚热带季风气候，四季分明，夏热冬冷。云南其他大部分地域属于低纬高原气候，“四季如春”是这里的真实写照。

## 行政区划

地级市、自治州	市辖区、县级市、县、自治县
昆明市	盘龙区、五华区、官渡区、西山区、东川区、安宁市、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
曲靖市	麒麟区、宣威市、马龙县、沾益县、富源县、罗平县、师宗县、陆良县、会泽县
玉溪市	红塔区、江川县、澄江县、通海县、华宁县、易门县、峨山彝族自治县、新平彝族傣族自治县、元江哈尼族彝族傣族自治县
保山市	隆阳区、施甸县、腾冲县、龙陵县、昌宁县
昭通市	昭阳区、鲁甸县、巧家县、盐津县、大关县、永善县、绥江县、镇雄县、彝良县、威信县、水富县
丽江市	古城区、永胜县、华坪县、玉龙纳西族自治县、宁蒗彝族自治县
普洱市	思茅区、宁洱哈尼族彝族自治县、墨江哈尼族自治县、景东彝族自治县、景谷傣族彝族自治县、镇沅彝族哈尼族拉祜族自治县、江城哈尼族彝族自治县、孟连傣族拉祜族佤族自治县、澜沧拉祜族自治县、西盟佤族自治县
临沧市	临翔区、凤庆县、云县、永德县、镇康县、双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县、耿马傣族佤族自治县、沧源佤族自治县
德宏傣族景颇族自治州	潞西市、瑞丽市、梁河县、盈江县、陇川县

地级市、自治州	市辖区、县级市、县、自治县
怒江傈僳族自治州	泸水县、福贡县、贡山独龙族怒族自治县、兰坪白族普米族自治县
迪庆藏族自治州	香格里拉县、德钦县、维西傈僳族自治县
大理白族自治州	大理市、祥云县、宾川县、弥渡县、永平县、云龙县、洱源县、剑川县、鹤庆县、漾濞彝族自治县、南涧彝族自治县、巍山彝族回族自治县
楚雄彝族自治州	楚雄市、双柏县、牟定县、南华县、姚安县、大姚县、永仁县、元谋县、武定县、禄丰县
红河哈尼族彝族自治州	蒙自县、个旧市、开远市、绿春县、建水县、石屏县、弥勒县、泸西县、元阳县、红河县、金平苗族瑶族傣族自治县、河口瑶族自治县、屏边苗族自治县
文山壮族苗族自治州	文山县、砚山县、西畴县、麻栗坡县、马关县、丘北县、广南县、富宁县
西双版纳傣族自治州	景洪市、勐海县、勐腊县

## 人口与民族

云南是中国少数民族最多的省份，全国56个民族中，云南就有26个。云南总人口4543万，少数民族占38.07%，包括彝族、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、基诺族、蒙古族、独龙族、满族、水族、布依族等。云南少数民族人口呈多样化分布，主要聚居于平坝地区和边疆河谷的有回、满、白、纳西、蒙古、壮、傣、阿昌、布依、水10个民族；主要聚居于半山区的有哈尼、瑶、拉祜、佤、景颇、布朗、德昂、基诺8个民族和部分彝族；主要居住在高山区的有苗、傈僳、藏、普米、怒、独龙6个民族和部分彝族。回族、彝族在全省绝大多数县都有分布。





## 云南少数民族一览表 (标有★为云南独有的少数民族)

民族	主要分布	民族	主要分布
彝族	滇西北、滇东、滇东南、滇中	白族★	滇西、滇西北、滇中
纳西族★	滇西北	傣族★	滇南、滇西南
哈尼族★	滇西南	景颇族★	滇西、滇西南
壮族	滇南、滇西南	佤族★	滇西、滇西南
藏族	滇西北	回族	云南全省
苗族	滇东北、滇东南、滇中	怒族★	滇西北
傈僳族★	滇西北、滇西	阿昌族★	滇西
普米族★	滇西、滇西北	基诺族★	滇西南
拉祜族★	滇西南	德昂族★	滇西南
布朗族★	滇西、滇西南	蒙古族	玉溪、通海
瑶族	滇南	独龙族★	滇西北
布依族	滇东、滇东南	水族	滇南
满族	云南全省		

## 云南美食

在云南，餐饮的口味主要分为两个部分：滇味和民族风味。

相对于北方人的口味来说，滇味偏辣，但相对于以辣著称的西南三省中的四川贵州来说，又显得清淡了一点。滇味中最有代表性的菜肴有：汽锅鸡、宜良烤鸭、过桥米线、宣威火腿、乳饼、食用野生菌类。过桥米线的老家是滇南的蒙自，在昆明街头会看到很多以此为“正宗”的招牌，发展到现在已经无所谓正宗。

云南的民族风味主要以傣味、白族风味、哈尼风味、彝族风味为主。在该口味的发祥地品尝到的民族风味当然是最正宗的，不过有些民族美食一般游客未必接受得了，最好不要贸然尝试。另外，云南的水果和蔬菜品种丰富，价格也不算贵，多吃可以补水又可防止旅途便秘，一举两得。

### ★最有名的云南风味菜——汽锅鸡

汽锅鸡是云南独有的地方风味菜，烹饪时须在特制的“汽锅”下放一盛满水的汤锅，然后把鸡块放入汽



锅内，用蒸汽将鸡蒸熟。这样做出的汽锅鸡保持了原汁原味，肉质香嫩，汤底清鲜。后来人们又在汽锅鸡中配加云南特产的名贵药材三七、虫草、天麻等，使鸡汤更加味美鲜甜，既增加了营养和医疗作用，又别具风味，此后汽锅鸡渐渐成为云南独有的风味滋补名菜。

### ★最著名的云南风味小吃——过桥米线



过桥米线最著名的云南地方风味

的小吃。过桥米线的汤底用肥鸡、猪筒子骨等熬制；肉片用鸡脯、猪里脊、肝、腰花、鲜鱼、火腿、鳊鱼等切成薄片；米线则以细白、有韧性者为好；佐料用豌豆尖、黄芽韭菜（韭菜苔或韭菜）、嫩菠菜、白菜心等用沸水略烫，切为四厘米的长段；再加上葱花、豆芽、豆腐皮、玉兰片等。吃米线时要用高深的大瓷碗，然后将滚开的鸡肉汤舀入碗内，再将各种肉片放入汤中，轻轻搅动就可烫熟，最后将米线、蔬菜放入汤内。碗中红、白、黄、绿各种作料、食物交相辉映，味道鲜美，使人胃口大开。

## ★最著名的火腿——云腿

云腿，因产于宣威又名宣威火腿。云腿的制作工艺始于雍正五年（1727），至今已近300年的历史。火腿色泽鲜艳，红白分明，瘦肉香咸带甜，肥肉香而不腻，美味可口，营养丰富，以其独特风味与浙江金华火腿齐名，闻名海内外。

## ★最香的咖啡——小粒咖啡

云南小粒咖啡于清光绪三十四年（1908）自缅甸引入，咖啡质优味醇，煮泡之时香气四溢，在国内外市场享有盛誉，在全国其他地方很难品尝得到。



## 云南购物

云南物产丰富，享有“动植物王国”、“药材之乡”等美誉。这里土特产众多，而且质优价廉，许多游客都把购买云南的卷烟、茶叶、山珍、民族工艺品等土特名产作为游览之余的一大乐事。



## 药材

云南是我国著名的药材王国，这

里复杂的自然条件，有利多种药材的生长，其中三七、天麻、虫草、当归等品种，在国内外享有盛名，中成药中的“云南白药”誉满全球。



## 茶叶

云南自古就是中国著名的茶叶之乡，也是世界著名的茶叶原产地。云南茶叶色、香、味、型俱佳，在国内外脍炙人口。按照制作方法不同，云南茶叶分为滇红、滇绿、普洱茶、花茶、紧压茶、保健茶六大类。其中普洱茶因其色艳、味浓、耐泡，加上制作工艺精湛、风格独特，成为中国名茶中的奇葩，在国际上享有很高的声誉。

## 烤烟

云南烤烟，又称云烟或云叶。以品质优良享有盛名。云南卷烟以云烟、红塔山、阿诗玛、石林、恭贺新禧、红山茶、红梅、大重九、红河等最受消费者喜爱。云南烤烟不仅畅销全国，而且远销国外。



### 山珍

山珍是云南最著名的特产之一，一般到云南旅游的人都餐餐离不开炒野山菌。云南山珍种类繁多，上百种的菌类让人难以叫齐名字，羊肚菌、鸡枞菌、竹荪、黑虎掌菌、鸡油菌、茶树菇等，不但影响丰富，味道也相当鲜美。

### 民族工艺品

云南各民族创造了灿烂的文化，琳琅满目的民族工艺品让各地游客趋之若鹜，大理石工艺品、剑川木雕、傣锦、阿昌刀、永昌棋子、个旧锡制品等都是旅游纪念、馈赠亲友的不错选择。



## 节日庆典

云南是众多少数民族的聚居地，因而节日也显得丰富多彩。著名的节日有傣族泼水节、白族三月街、傈僳族刀杆节、纳西族的棒棒会、回族的开斋节和古尔邦节等，不胜枚举。

### ★最有名的节日——彝族火把节



云南的彝族、白族、纳西族、哈尼族、傈僳族、拉祜族、普米族等少数民族都

有共同的节日——火把节，但参加人数最多、规模最大、知名度最高的当数彝族火把节。

每年农历六月二十四日至二十五日，彝族人民都要穿上节日盛装，来参加火把节。火把节上人们白天饮酒并进行摔跤、斗牛活动。到了晚上人们就把事先做好的干松柱火把点燃，汇集在村头、寨边或广场上，然后在松林、田间奔跑，表示驱除虫害邪恶，以求丰收幸福。在火把节活动中，彝族人民还把火把架在一起，举行篝火晚会，气氛相当热烈。

## ★影响面最广的节日——傣族泼水节

在云南众多的节日中，影响面最广、参加人数最多的当数傣族泼水节。泼水节一般在公历4月13日至15日这三天。到了节日，傣族男女老少穿上节日盛装，挑着清水，先到佛寺浴佛，然后开始互相泼水，象征着吉祥、幸福、健康。泼水节的内容，除泼水外，还有赛龙舟、斗鸡、跳孔雀舞、丢包、放高升、放孔明灯等活动。每年到过泼水节的时候，数以万千的中外旅游者便纷纷云集西双版纳、瑞丽等傣族地区，参加傣族的泼水节。



## ★最大的物资交流盛会——白族三月街

白族三月街，相传已有一千多年的历史。每年农历三月十五日开始历时一周左右的“三月街”，不仅是白族人民的物资交流盛会，而且是白族人民一年一度欢聚的节日，“三月街”上人们都要把最好的工艺品、土特产品拿出来出售，把最优秀的文艺节目搬到三月街上演出，选最好的骑手参加赛马。随着商品经济的发展，三月街的规模越来越大，成为云南各个少数民族的物资交流盛会。



## ★ 最惊险的少数民族节日——傣族

### 刀杆节(上刀山、下火海)

居住在云南保山地区腾冲、龙陵县的傣族，性格粗犷豪爽，每到农历二月初七举行的刀杆节堪称云南最惊险的民族节日。刀杆节那天山寨平地上燃起一堆巨大的篝火，待篝火燃尽，篝火堆上形成了一个炭火红红的火塘，这时，傣族汉子们光着脚，跃入300℃的余火之中，顿时火星四溅，令人叫绝。次日中午，刀杆节第二个项目“上刀山”便开始了。一根高约五层楼的青冈栗木上，一把把户撒刀锋刃向上，形成一架叫人望而生畏的72层刀梯。几个傣族汉子赤脚踏着锋利的刀口向上爬，人群中顿时响起一片喝彩声，到达顶部的英雄们点燃鞭炮，同时把一面面小红旗抛向四方八面，祝愿傣族儿女大吉大利。



## ★ 最有排场的民族节日——哈尼族

### “昂玛突”节长街宴

每年农历12月初(阳历10月10日左右)，是元阳哈尼族的春节——“昂玛突”节。每到这时，哈尼人会在山寨里摆上酒席，家家户户要做黄糯米、三色蛋、猪、鸡、鱼、鸭肉、牛肉干巴、鹿子干巴、肉松、花生米等近40种哈尼族风味的菜肴，准备好酒，抬到指定的街心摆起来，每家摆一至二桌，家家户户桌连桌沿街摆，百来张桌子排在一起，恰似一条长龙，“长街宴”也因此而得名，这是中国最长的宴席。