

最热门景点 最便捷交通 最美味餐厅 最高性价比客栈

最云

彩云之南的风情探秘之旅

美南

《旅游圣经》编辑部

以最慵懒的姿态 最纯真的热情 恣意游走
皑皑雪山 鲜花草甸 幽深峡谷 碧蓝海子 淳朴古城……
一站站的精彩穿行 N次方的风情体验
一生的浪漫记忆 就在彩云之南



中国工人出版社

最美 云南

——彩云之南的风情探秘之旅

《旅游圣经》编辑部



图书在版编目 (CIP) 数据

最美云南: 彩云之南的风情探秘之旅 / 《旅游圣经》编辑部著.

—北京: 中国工人出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5008-4612-3

I. 最… II. 旅… III. 旅游指南—云南省 IV. K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 222089 号

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010)62350006 (总编室)

(010)62005047 (编辑室)

发行热线: (010)62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

版 次: 2010 年 1 月北京第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1024 1/32

字 数: 250 千字

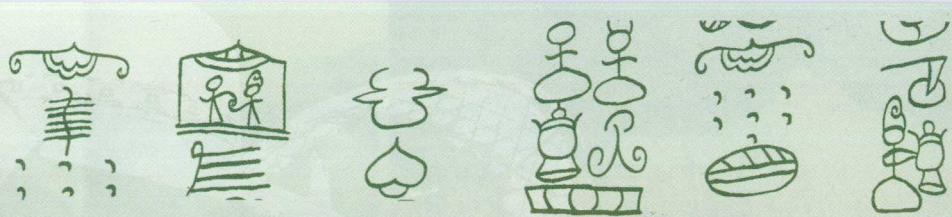
印 张: 10

印 数: 001-8000 册

定 价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



彩云之南的欢歌

毫无疑问，云南，是中国最美的地方之一。皑皑雪山，鲜花草甸，幽深峡谷，碧蓝海子，辉煌寺庙，淳朴古城……在彩云的南端，温暖，明亮，洁净，安宁——让人无比向往，也让人一去再去。

如果，第一次去云南，当然要去昆明、大理和丽江。在我心目中，它们几乎就是云南的代名词。走进昆明，仿佛跨入彩云之南的大门，灿烂阳光和亮丽鲜花让我们心中充满喜悦。大理，一如过去，朴实平和，没有旅游团队的喧嚣，与其说它是旅游景点，毋宁说这是一个鲜活的古城，有风花和雪月，更有真切世俗的生活。玉龙雪山的激流蜿蜒而下，静静淌过纳西院落，清晨的石板路上泛着幽幽寒光，尽管丽江城内游人汹涌如潮，你依然可以在白沙、泸沽、虎跳找到属于自己的宁静。进能欢歌，退可沉寂，你的丽江和别人的都不一样。

如果，再一次去云南，绝对不能错过香格里拉和德钦。带上一本《消失的地平线》，走进鲜花遍地的中甸草原，看碧塔海杜鹃醉鱼，属都湖秋林斑斓；完成虎跳峡徒步之旅，听金沙江轰鸣咆哮，过神仙般山居生活。请带着一颗虔诚的心前往梅里——这世上最神秘和美丽的雪山，日照金山的壮丽奇观就在眼前。不上天堂，就去雨崩，雪山下这个与世隔绝的小村庄里，深藏着最神秘的传说以及最奇瑰的风光。

如果，还有再去云南的机会，一定要走进怒江和独龙江。一江秋水，两岸青山，风起云涌，如梦似幻。重丁，雾里，秋那桶……这些如星星般散落四周的小村落，构成了一个个遗世独立的桃花源。炊烟从屋顶袅袅飘散，田园风光如诗如画，忽然之间，青蝶文面的独龙女从身边飘然而过，没有一句言语，只留下神秘的微笑。这里，是人神共居的桃花源，更是释放心灵的精神家园。

行走在独龙江年轻的“驴”





最值得
推荐的

10^个
地方

梅里雪山（第175页）

世界上最美丽的雪山。在人类已然进入到珠穆朗玛时代的今天，圣洁的梅里主峰卡瓦格博却依然保持着从未有人登峰的处女身。

独龙江（第280页）

最后一个遗世独存的人间秘境。每年冬季大雪封山，与世隔绝。这方水土世居着一个“太古”之民族——独龙族，有着神秘的文面女和“剽牛祭天”的仪式，“路不拾遗”的民风代代相传。

雨崩（第181页）

“不去天堂，就去雨崩”。这是一位旅行者在飞来寺的一家客栈里写下的留言。与世隔绝的雨崩是真正让人终生难忘的梦境。

丙中洛（第258页）

十大神山守护的仙境，遗世独立的香格里拉。怒族、独龙族和藏族在此聚居，原始宗教、佛教、天主教和基督教和谐并存。

丽江古城（第99页）

世界文化遗产。自古就是茶马古道上的重镇，被誉为“东方威尼斯”和“高原姑苏”。



泸沽湖 (第 197 页)

神秘的女儿国，摩梭人的家园。

虎跳峡 (第 117 页)

世界公认的徒步旅游胜地，当你背起背包，行走于深深的峡谷边，金沙江水在脚下奔涌，玉龙和哈巴两大雪山交相辉映。夹杂于各种肤色、不同语言的各国旅行者当中，你似乎忘却了这是在中国丽江的虎跳峡。

大理古城 (第 71 页)

这里是风花雪月的都城，我国首批 24 座历史文化名城之一，也是全国 44 个重点风景区之一。

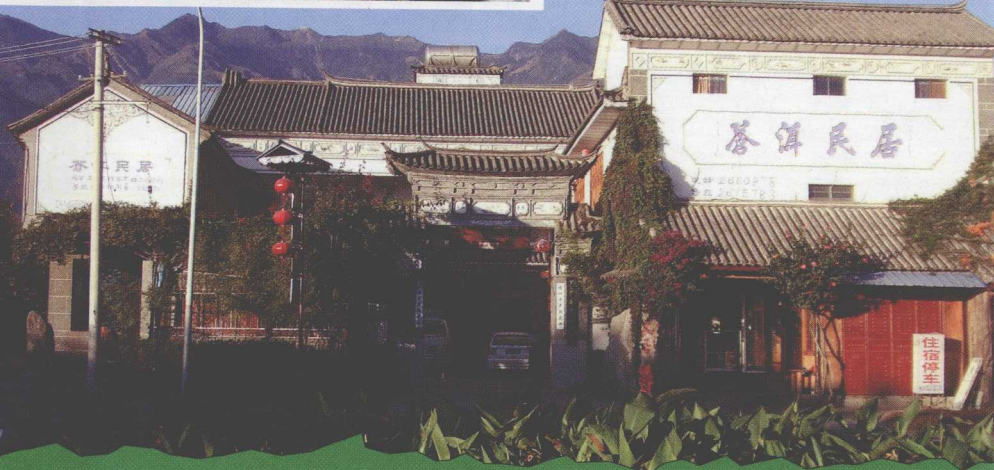
束河 (第 115 页)

茶马古道上的一个保存完好的驿站，1997 年被列为“世界文化遗产”的丽江古城的重要组成部分。

石林 (第 35 页)

阿诗玛的故乡，有着“天下第一奇观”的美名。

最值得
推荐的
10^个
地方



昆明市大脚氏国际青年旅舍 (第 61 页)

土黄色小楼典雅别致，庭院内四季花团锦簇、生机盎然。一楼的大脚氏酒吧是昆明驴友的聚集之地。

昆明市驼峰客栈 (第 61 页)

地处市中心，闹中取静，物美价廉。每周五晚还有自助餐和国际交友聚会。

大理市 MCA HOTEL (第 89 页)

大名鼎鼎的MCA曾被背包客们评为中国最享盛名的十家客栈之一。前院中间是一个清澈的游泳池，这可是很多星级酒店都没有的。

大理市苍洱民居 (第 90 页)

如果喜欢清静幽雅的环境，那就选择大理古城东门城墙边的苍洱民居吧。房间的硬件设施和装修可以说达到了四星级酒店的标准，而价格却始终保持在两位数。

丽江市祥和院客栈 (第 130 页)

祥和院是古城 46 户重点保护民居之一。这是一家自助旅游者们普遍比较青睐的纳西民居客栈，口碑很好。院落是典型的纳西族“四

最值得
推荐的

10 家
客栈



合五天井”。房子的历史已经接近百年。

丽江市阅古楼客栈 (第 131 页)

坐在客栈二楼的阳台上就能一览古城全景,清晨可以看见古城里袅袅升起的炊烟,傍晚则在血色黄昏中迎来妖娆的晚霞。客栈还提供很多免费服务。

香格里拉市奶子河马店 (第 168 页)

如果想在香格里拉体验一下真正的藏式风格的民居,那么奶子河马店无疑是最佳的选择。喝酥油茶、吃烧烤、品青稞酒,旅行的日子原本可以更加快乐、轻松和自由。

飞来寺守望 6740 客栈 (第 177 页)

人气很旺,是很多背包客的首选。

德钦县藏家楼 (第 195 页)

简直就是德钦未挂牌的国际青年旅舍,入住的都是国内外背包客。

泸沽湖陌上花开国际青年旅舍 (第 213 页)

位于泸沽湖风景最美的里格村上段,有着典型的摩梭庭院,在房间里透过落地窗即可饱览泸沽湖美景。

最值得
推荐的
10 家
客栈



昆明市福照楼云南汽锅鸡饭店 (第 63 页)

昆明人尽皆知的最老字号的汽锅鸡店。“蒸出来的汽锅鸡，吃出名的福照楼”。

昆明市“江氏兄弟”桥香园过桥米线 (第 64 页)

到云南旅游一定要品尝米线，而蒙自的过桥米线是最正宗的，其中名气最响的还要数“江氏兄弟”桥香园过桥米线。

昆明市永顺园“端住小锅”卤饵块 (第 64 页)

昆明最著名的小锅卤饵块饭店，旅居海外的云南人回到昆明都会去永顺园尝此小吃，临走前还要专门买上几碗装入保温瓶带给亲友。

昆明市吉鑫滇味城 (第 66 页)

集 26 个民族的美食于一体，有最负盛名的云南第一家“吉鑫园”老字号过桥米线、最受欢迎的云南风味晚茶等，就餐时可欣赏大型民族歌舞晚会“吉鑫之夜”。

大理市梅子井酒家 (第 92 页)

大理古城最具特色的饭店，最有名的菜肴当属大理国宫廷御膳中失传已久的“皇帝老公三道菜”以及山花烂漫的白花宴、风花梅子宴、洱海鱼席等。在这里吃饭一定不要忘了来一杯酒家特酿的“梅子酒”。

最值得
推荐的
10 处
美食地



大理市苍海楼饭店(第92页)

有50年历史的老字号白族风味餐饮店,酸辣鱼味道很不一样。

丽江市象山市场腊排骨火锅(第133页)

腊排骨是丽江美食中的一绝,象山市场内有两家最有名的腊排骨火锅店,一家叫钰洁小吃,另一家名为大佛餐馆,生意都非常好,味道很正宗。

丽江市花花神餐厅(第135页)

“花花神凉拌”、“纳西三叠水”是这里最具纳西特点的风味菜肴。其中“三叠水”有着纳西族满汉全席的美誉,是纳西人待客的最高礼遇。

丽江市妈妈付餐厅(第137页)

这是丽江最早出现的西餐厅,也是丽江唯一的一家采用玉龙雪山名贵药材烹饪菜品的餐厅,尤以西餐见长,“纳西三明治”也很有特色。就餐环境幽雅清静。

香格里拉市快活林(第169页)

老字号的川菜馆,这里的牦牛肉火锅堪称一绝。

最值得
推荐的
10^处
美食地



最值得 推荐的 10个 休闲地

昆明市骆驼酒吧 (第67页)

这是一家将音乐与酒、异国风情与娱乐休闲完美结合的酒吧。舞蹈与音乐是这里的主题，各种风格的乐队歌手在这里齐聚。

大理市太白楼 (第94页)

以拥有地道的白族“三道茶”和藏族“酥油茶”而蜚声中外，饭后品尝三道茶是来这里要做的头等大事。

大理市懒书吧 (第94页)

有人说懒书吧是大理古城的精华所在，洋人街慵懒的代表。

丽江市大研纳西古乐会 (第137页)

去丽江旅行，有一件重要的事就是听纳西古乐。一定要打听好是宣科本人亲自主持的再去，几乎有一半的时间是在听他老人家讲笑话。

丽江市樱花屋 (第63页)

因了一段浪漫的爱情故事，樱花屋盛名在外。



丽江市布拉格咖啡馆 (第 139 页)

无论白天还是夜晚，手捏一杯咖啡，随便翻翻书，不经意地看看访客的留言本，或者与其他客人闲聊，又或者坐在窗口发呆。一切在这里都显得自然又合理。

丽江市达达娃咖啡馆 (第 141 页)

据说店名来自歌手朱哲琴的音乐，也是她的藏语名字。

飞来寺季候鸟酒吧 (第 177 页)

这是梅里雪山脚下飞来寺唯一的一家酒吧，正对着梅里雪山的木制阳台，是喝茶、品酒、看书、发呆、观赏雪山日出日落的好地方。

泸沽湖思茶屋 (第 212 页)

装修古朴典雅，在网上的知名度不小。

泸沽湖大狼吧 (第 212 页)

这是一个现代版的走婚故事。男人大狼是地道的泸沽湖摩梭人，女主人海伦则是在广州工作过的四川人，大狼吧就是他们的爱情果实。

最值得
推荐的

10 个
休闲地

第一章

云南旅行总攻略 1

- | | |
|---------|---------|
| 缤纷四季 3 | 行程安排 7 |
| 两档预算 12 | 如何到达 14 |
| 航空 14 | 铁路 14 |
| 公路 15 | 区内交通 15 |
| 航空 15 | 铁路 17 |
| 公路 17 | 旅途装备 19 |
| 简说住宿 21 | 云南美食 22 |
| 购物指南 22 | 实用设施 25 |
| 网吧 26 | 医疗设施 26 |
| 急用电话 27 | 安全第一 27 |
| 牢记禁忌 28 | 经验杂谈 29 |
| 留心陷阱 32 | |

第二章

昆明——四季看花花不老 33

第一部分 昆明经典景点 35

- 石林——天下第一奇观 35
大观楼——万里云山一水楼 38
滇池——五百里高原明珠 40
昆明世博园——世界上规模最大的园艺大观园 40
西山——滇池之滨睡美人 43
九乡——数完溶洞白了头 45
圆通寺——螺峰叠翠的水院古寺 46
翠湖——与红嘴鸥亲密约会 48
云南陆军讲武堂——中国革命的熔炉 49
景星街花鸟市场——悠闲的昆明气息 51
金马碧鸡坊——金碧交辉的奇观 52
东、西寺塔——城南双塔高嵯峨 54

第二部分 昆明旅行攻略 55

- | | |
|---------|-------|
| 行程安排 55 | 预算 56 |
| 交通 57 | 住宿 60 |
| 美食 63 | 休闲 67 |
| 购物 67 | |



目录

第三章

大理——最浪漫的温馨情怀 69

第一部分 大理经典景点 71

- 大理古城——质朴的金花故乡 71
- 苍山——十九峰夹十八溪 72
- 洱海——烟波浩渺真如海 76
- 崇圣寺三塔——古城的地理坐标 78
- 喜洲白族民居——浓郁的民族风情 79
- 蝴蝶泉——追忆五朵金花 81
- 天龙八部影视城——寻找一个武侠梦 81

第二部分 大理旅行攻略 82

- | | |
|---------|-------|
| 行程安排 82 | 预算 83 |
| 交通 84 | 住宿 89 |
| 美食 92 | 休闲 94 |
| 购物 95 | |

第四章

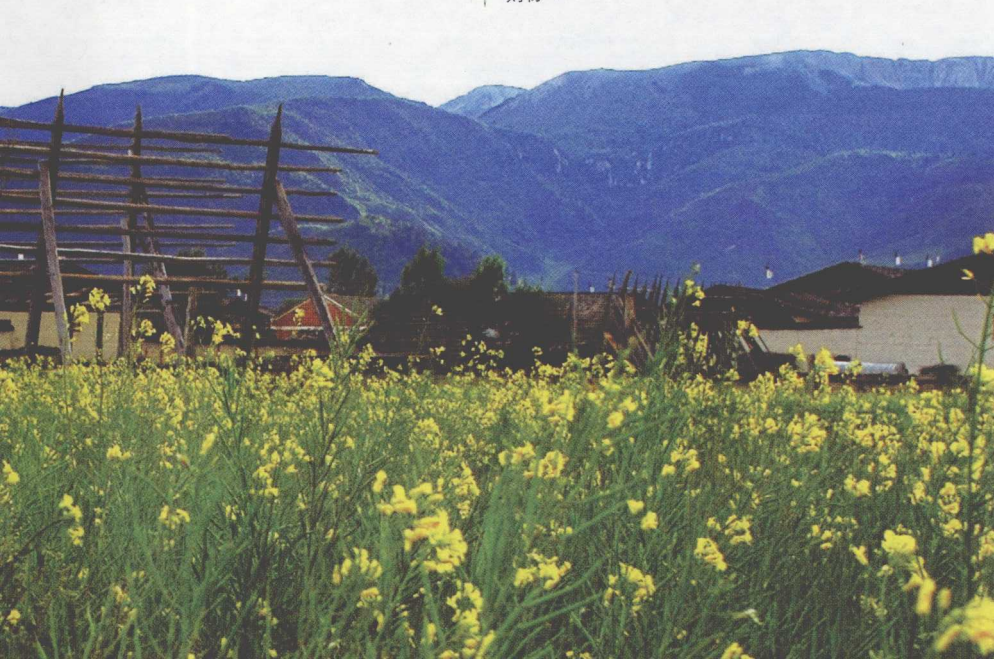
丽江——让时光和心灵变得慵懒 97

第一部分 丽江经典景点 99

- 丽江古城——原汁原味的纳西风情 99
- 木府——凝固的丽江古乐 100
- 万古楼——一览丽江古城小 102
- 黑龙潭——龙潭倒映十三峰 103
- 玉龙雪山——纳西神山天下绝 105
- 拉市海——候鸟天堂 109
- 长江第一湾——江流到此成逆转 110
- 白沙——壁画艺术珍品 112
- 束河——浓缩的丽江古城 115
- 虎跳峡——中国十大经典徒步线路之一 117

第二部分 丽江旅行攻略 125

- | | |
|----------|--------|
| 行程安排 125 | 预算 126 |
| 交通 127 | 住宿 129 |
| 美食 135 | 休闲 137 |
| 购物 141 | |





第五章

香格里拉——寻找心中的日月 145

第一部分 香格里拉经典景点 147

- 独克宗古城——梦中香格里拉 147
- 松赞林寺——美丽的小布达拉 148
- 纳帕海——候鸟飞来的地方 151
- 普达措国家公园——半湖青山半湖水 153
- 天生桥——高原第一汤 155
- 白水台——仙人遗梯田 157
- 碧让峡谷——神秘的奇峡仙境 160

第二部分 香格里拉旅行攻略 162

- 行程安排 162 预算 162
- 交通 163 住宿 167
- 美食 169 休闲 170
- 购物 172



第六章

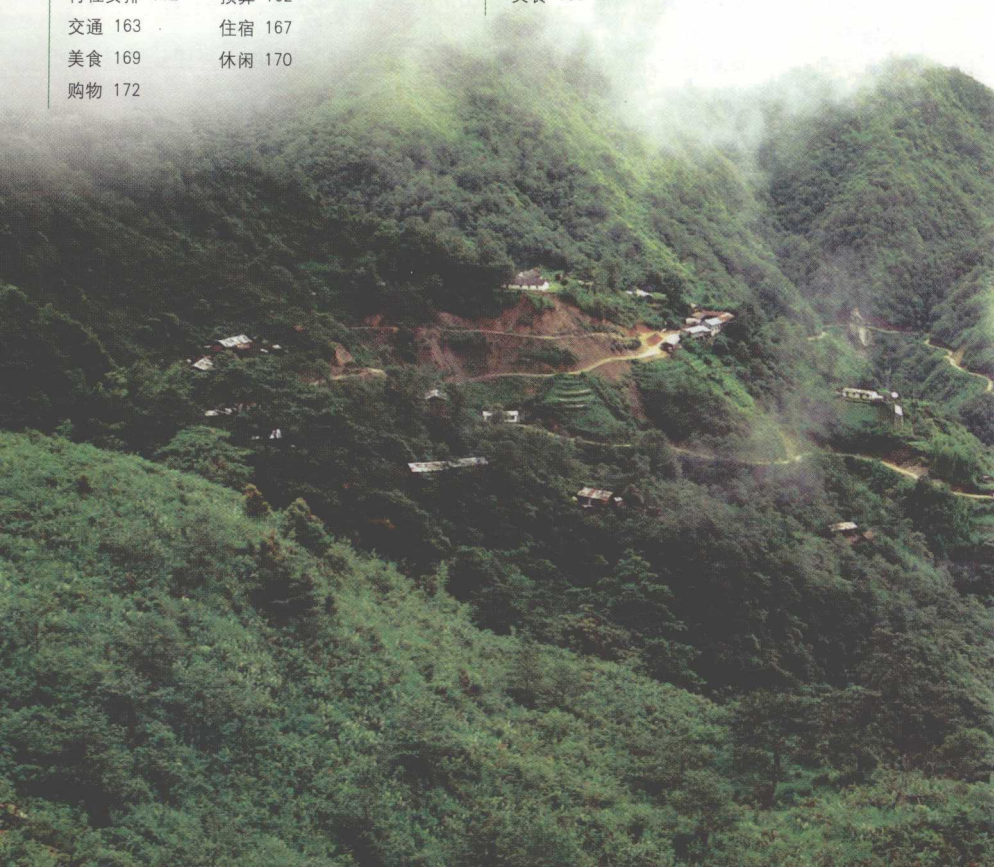
德钦——神秘雪山之旅 173

第一部分 德钦经典景点 175

- 梅里雪山——世上最美的雪山 175
- 明永冰川——背倚雪山之白练 178
- 雨崩——越艰难，越美丽 181
- 金沙江第一湾 东竹林寺——奇观浑然天成 187
- 茨中教堂——走近风雨飘摇的历史 189

第二部分 德钦旅行攻略 191

- 行程安排 191 预算 193
- 交通 193 住宿 194
- 美食 196





第七章

泸沽湖——神秘东方女儿国 197

第一部分 泸沽湖经典景点 199

泸沽湖——宁静的人间净土 199

扎美寺——摩梭人的精神家园 201

格姆女神山(狮子山)——与摩梭人一起转山 202

第二部分 泸沽湖旅行攻略 206

行程安排 206 徒步线路 207

预算 208 交通 208

住宿 211 美食 213

实用资讯 214



第八章

六库——进入怒江的大门 215

第一部分 六库经典景点 217

六库——怒江的旅行起点 217

片马——风雪丫口，边陲古镇 219

听命湖——呼风唤雨神秘湖 222

潮涧——温泉瀑布下的天然桑拿 223

第二部分 六库旅行攻略 225

行程安排 225 交通 225

住宿 225 美食 226

休闲 227 实用资讯 228