

云南是摄影爱好者的圣地

云南

YUNNAN

摄影旅游指南

张 佐撰文
刘建明等摄



中国旅游出版社

云南是摄影爱好者的圣地

云南

YUNNAN

摄影旅游指南

张 佐撰文
刘建明等摄



中国旅游出版社

责任编辑: 张 锋
撰 文: 张 佐
印 制: 冯冬青
绘 图: 王晓燕
摄 影: 刘建明 刘建华 张 俊 陆江涛 石 冰
吴世平 陈安定 杨士斌 王建中 彭建生
李 燕 赵 汀 杨新民 余国勇 王仲宽
张少明 普中华 自兴春 李晓晖 潘 泉
苏国盛

图书在版编目(CIP)数据

云南摄影旅游指南 / 张佐撰文; 刘建明等摄. — 北京: 中国旅游出版社, 2008.6

I S B N 978-7-5032-3440-8

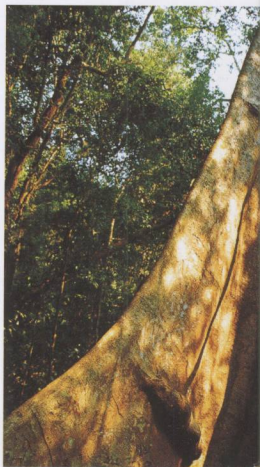
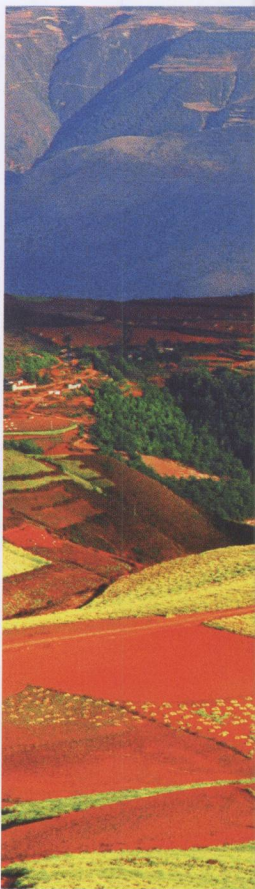
I. 云… II. ①张 …②刘… III. 旅游指南—云南省—摄影集 IV. K928.974-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第055933号

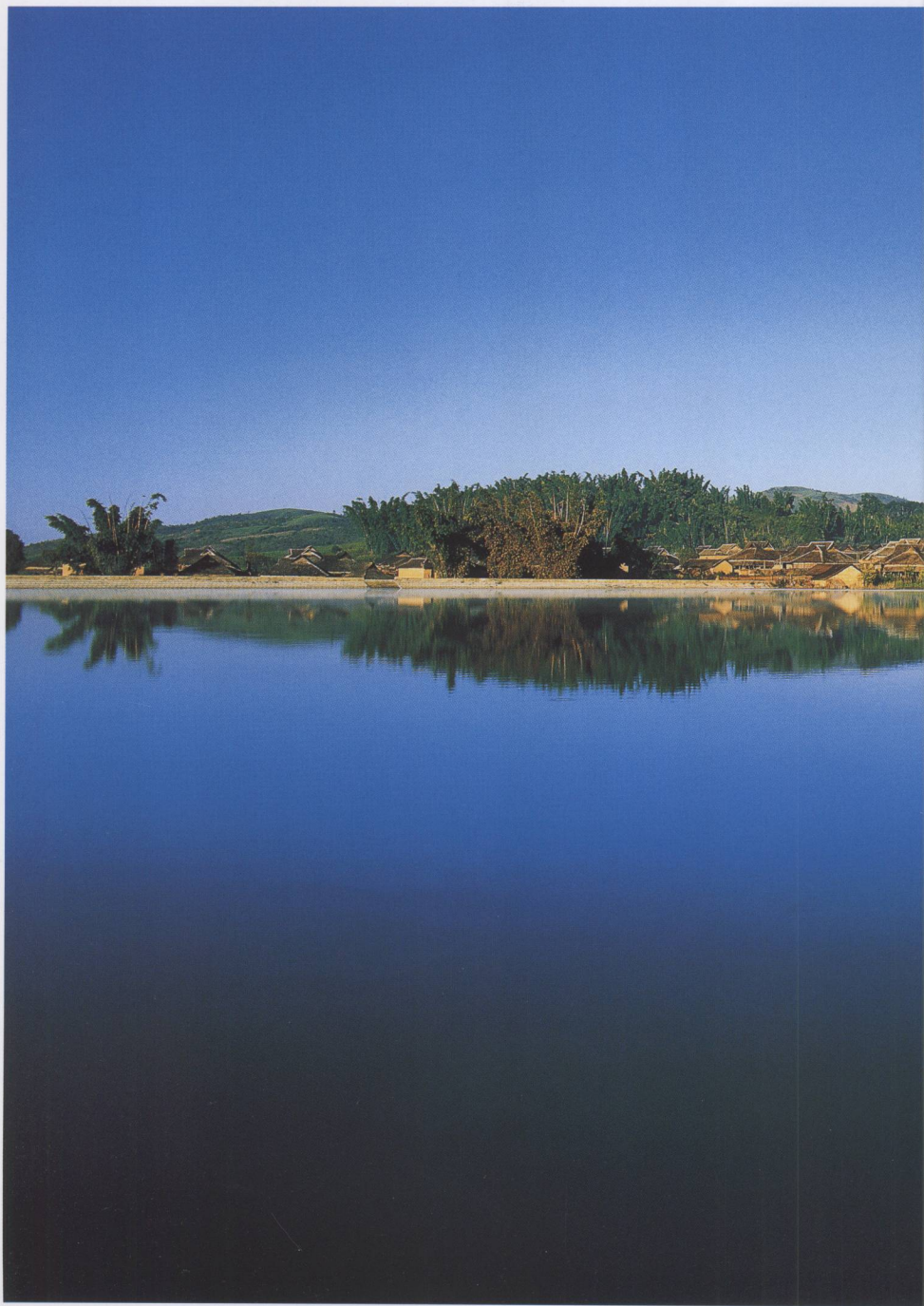
地图批准号: (2004) 第269号

书 名: 云南摄影旅游指南
作 者: 张佐撰文 刘建明等摄影
出版发行: 中国旅游出版社
地 址: 北京建国门内大街甲9号
邮 编: 100005
电 话: 010-85166738 85166527
http: //www.cttp.net.cn
E-mail: cttp@cmta.gov.cn
制 版: 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司
版 次: 2008年6月第1版
印 次: 2008年6月第1次印刷
开 本: 889毫米×1194毫米 1/32
印 张: 4.5
定 价: 38.00元
I S B N 978-7-5032-3440-8

(版权所有 翻版必究)













目 录

云南摄影旅游概况 11

一、 云南主要交通线 14

二、 云南摄影旅游的特点 15

三、 在云南摄影旅游应注意的问题 16

1. 高原反应 16

2. 尊重民族习俗和宗教习俗 16

3. 注意安全 16

4. 关于自驾车旅行 17

5. 关于摄影器材 17

滇中摄影旅游线 18

一、 昆 明 18

1. 主要摄影景点 19

2. 食宿及交通 27

二、 玉 溪 28

1. 主要摄影景点 29

2. 当地的主要节日 31

3. 食宿及交通 32

三、 楚 雄 32

1. 主要摄影景点 33

2. 当地的主要节日 35

3. 食宿及交通 36

滇西北摄影旅游线 36

一、 大 理 36

1. 主要摄影景点 37

2. 当地的主要节日 48

3. 食宿及交通 49

二、 丽 江 50

1. 主要摄影景点 51

2. 当地的主要节日	61
3. 食宿及交通	61
三、 香格里拉	62
1. 主要摄影景点	62
2. 当地的主要节日	78
3. 食宿及交通	79
四、 怒 江	80
1. 主要摄影景点	80
2. 当地的主要节日	85
3. 食宿及交通	87
滇西摄影旅游线	88
一、 保 山	88
1. 主要摄影景点	88
2. 当地的主要节日	93
3. 食宿及交通	93
二、 德 宏	94
1. 主要摄影景点	94
2. 当地的主要节日	96
3. 食宿及交通	97
滇西南摄影旅游线	98
一、 西双版纳	98
1. 主要摄影景点	98
2. 当地的主要节日	103
3. 食宿及交通	104
二、 普洱市	105
1. 主要摄影景点	105
2. 当地的主要节日	108
3. 食宿及交通	109
三、 临 沧	109
1. 主要摄影景点	110
2. 当地的主要节日	113
3. 食宿及交通	113

滇东南摄影旅游线	114
一、红 河	114
1. 主要摄影景点	114
2. 当地的主要节日	120
3. 食宿及交通	121
二、文 山	122
1. 主要摄影景点	123
2. 当地的主要节日	125
3. 食宿及交通	125
滇东北摄影旅游线	126
一、曲 靖	126
1. 主要摄影景点	127
2. 当地的主要节日	131
3. 食宿及交通	132
二、昭 通	132
1. 主要摄影景点	133
2. 食宿及交通	135
云南省少数民族主要节日一览表	136
云南主要摄影线路住宿一览表	138



云南摄影旅游概况

云南省地处中国的西南边陲，这是一个神奇而又美丽的地方。有人说云南是奇境云南，有人说云南是七彩云南。是的，奇异神秘和色彩斑斓的确是云南与其他省市不同的地方。

云南山高谷深、河流纵横、湖泊众多，最高点是海拔6740米的梅里雪山卡格博峰，最低点是海拔只有76.4米的元江出口处。云南有大小600多条河流，分属于伊洛瓦底江（其中一支流恩梅开江发源于云南）、怒江、澜沧江、金沙江、元江（红河）和珠江6大水系；有地球上独一无二的江河奇观——三江并流。在滇西北，金沙江、澜沧江、怒江三江并行南下，在北纬27°30′地段，间距仅有76公里，而三江各自入海口相互直线距离却在3000公里以上，这是世界上唯一的江水并流而不交汇的奇特景观，真可谓“差之毫厘，谬以千里”。

云南省有永久积雪的现代冰川，又有气候炎热的热带雨林，云南“一山分四季，十里不同天”，而昆明却天天都是春天。当中国的北方千里冰封、万里雪飘时，云南的许多地方却山茶盛开，春意盎然；当中国的许多省市挥汗如雨、酷热难耐时，云南的许多地方却凉风习习，正是出行的好时光。云南是全国植物种类最多的省份，全国约有3万种高等植物，云南有274科、2076属、1.7万多种，占全国总数的62.9%，故云南有“植物王国”、“天然花园”的美称。云南又是全国动物种类最多的省份，拥有脊椎动物1737种，占全国脊椎动物种类的58.9%，故云南又有“动物王国”的美称。云南还是中国唯一有亚洲野象出没、有滇金丝猴栖息的地方。

云南是中国少数民族最多的省份，中国有55个少数民族，其中15个少数民族为云南独有。一年当中，云南有100多个民族节日和喜庆活动，民族风情十分浓郁。大研古镇，你能聆听到震撼人心的纳西古乐；泸沽湖畔，你可以感受到女儿国母系氏族社会的余光；红河绿春，你能够品尝到世界上最长的哈尼“长街宴”；沧源佤山，你可以拍摄到佤族惊心动魄的剽牛奇观；大理城外，你能够观看到数万白族群众赶三月街的热闹场面；彝州楚雄，你可以观赏到万束火把欢庆火把节的壮观……

云南的自然景观具备江、河、湖、瀑、泉、山、林、峰、洞多种形态，风光雄奇、旖旎。云南的人文景观丰富多彩、巍峨壮观。云南拥有世界自然遗产“三江并流”和石林地质公园，世界文化遗产丽江古城；云南拥有8个国家级自然保护区，5座国家级历史文化名城，还有名闻全国的“云南十八怪”。

美丽神奇的自然风光、绚丽多姿的民族风情、源远流长的历史文化、多元包容的宗教信仰、物种众多的生物资源，面对着这么多的诱惑，有谁不怦然心动？真的，云

云南摄影旅游指南线路简图



南是旅行家、探险家、艺术家、科学家都向往的地方，更是摄影家魂牵梦萦的天堂。为了帮助摄影家和摄影旅游爱好者顺利地走遍云南并拍摄到很好的照片，笔者根据浪迹云南的经历和四处拍片的经验，又采访了几位云南著名的摄影家，才得以顺利完成本书。

在撰写《云南摄影旅游指南》时，采访了以下云南著名摄影家：刘建明、刘建华、陆江涛、吴世平、赵汀、陈安定、张俊、王建中、杨士斌、潘泉。特向他们表示感谢！

同时感谢李跃波先生对本书的大力支持！



一、云南主要交通线

公 路

1.320国道,上海至云南瑞丽,全长3774公里。云南境内胜境关至瑞丽1030公里,经过主要城市:曲靖、昆明、楚雄、大理、保山、潞西。

2.108国道,北京至云南昆明,全长3447公里。云南境内螃蟹箐至昆明278公里,经过主要城市:永仁、元谋、武定、富民。

3.213国道,兰州至云南景洪,全长2832公里。云南境内绥江至景洪1581公里,经过主要城市:昭通、昆明、玉溪、普洱。

4.214国道,西宁至云南景洪,全长3286公里。云南境内隔界河至景洪1418公里,经过主要城市:香格里拉、大理、临沧。

5.323国道,江西瑞金至云南临沧,全长2670公里,云南境内罗村口至临沧928公里,经过主要城市:富宁、开远、景谷等。

6.324国道,福州至云南昆明,全长2619公里。云南境内喜旧汗河至昆明574公里,经过主要城市:罗平、师宗、宜良等。

7.326国道,云南境内杉木箐至昆明300公里,经过主要城市:宣威、曲靖、陆良、石林等。

云南还有省道60多条,全长9000多公里。主要有昆明至金平那发的昆那公路,全长418公里。昆明至水富的昆水公路,全长660公里。南华至永仁的南永公路,全长168公里。元阳阿土至富宁木央的阿木公路,全长355公里。保山瓦窑至贡山的瓦贡公路,全长325公里。祥云至宁蒍的祥宁公路,全长398公里。丽江至四川渡口(攀枝花)的丽渡公路,全长320公里。香格里拉至四川乡城的香乡公路,全长323公里。砚山平远街至麻栗坡船头的平船公路,全长187公里。此外,还有昆明至曲靖、楚雄至大理、昆明至玉溪、曲靖至胜境关、大理至保山、昆明至石林等多条高速公路。

铁 路

云南铁路位于全国铁路网的西南边缘,以昆明为中心,东以贵昆线与中南、华东铁路网沟通,北以成昆线与西北铁路各线衔接,南以南昆线直接出海。云南铁路的分布偏于东部和中部地区,主要集中在昆明、曲靖、楚雄、红河、玉溪等州市。

贵昆铁路东起贵阳,西至昆明,全长639公里,云南境内341公里,全线电气化。支线有沾益至柏果全长136公里,塘子至东川全长99公里,格以头对喜鹊乐全长53公里。成昆铁路北起成都,南至昆明,全长1100公里,云南境内282公里。支线有读书

铺至玉溪全长 92 公里，勤丰营至罗茨全长 32 公里。

南昆铁路东南起南宁，西北至昆明，全长 898 公里，云南境内 243 公里，全线电气化。

内昆铁路北起内江，南至昆明。

广大铁路东起成昆线广通，西至大理，全长 206 公里，辐射滇西 8 州市，共设车站 20 个。

昆河铁路为窄轨铁路，北起昆明，南至河口，全长 467 公里。支线有蒙自至宝秀，全长 142 公里。

这几条铁路可延伸直达北京、上海、重庆、郑州、西安、广州、北海、长沙、武昌、杭州等城市及越南河内。

民 航

国际航线：昆明至曼谷、大阪、首尔、暹粒、达卡、新加坡、吉隆坡、槟城、普吉、胡志明、万象等。

地区航线：昆明至香港、澳门。

省外直达航线：昆明至北京、上海、广州、深圳、太原、泉州、宜昌、重庆、贵阳、哈尔滨、福州、成都、济南、长沙、合肥、南京、南昌、武汉、石家庄、天津、郑州、沈阳、杭州、大连、三亚、西宁、长春、泸州、青岛、无锡、西安、乌鲁木齐、厦门、温州、桂林、汕头、兰州、义乌、拉萨、宜宾、南宁、宁波、万州、海口、常德、呼和浩特、攀枝花、九寨沟等。

省内直达航线：昆明至西双版纳、丽江、大理、芒市、香格里拉、保山、普洱、昭通、临沧、文山。

二、云南摄影旅游的特点

云南的摄影内容以自然风光、民族风情、人文景观、宗教文化、野生动物、林木花卉等为主。

拍摄自然风光，对季节有一些要求，春秋冬三季是拍摄风光的好季节。12 月至次年 5 月，是拍摄自然风光的最佳时机，这一期间是云南的旱季，绝大多数地方都不会下雨，道路好走且晴天特别多。

拍摄民族风情，应以云南的各类民族节日和喜庆活动为主线索。云南的各类民族节日和喜庆活动以上半年即 1 月至 6 月份居多。

拍摄野生动物，要耐心守候并携带精良的摄影器材。

拍摄林木花卉，初春至初夏是最佳季节，此时不同海拔的地方，家花与野花都竞相开放。

三、在云南摄影旅游应注意的问题

1. 高原反应

云南的滇西北海拔较高，如迪庆州平均海拔3380米，州内的梅里雪山主峰卡格博峰，海拔高达6740米。云南的个别名山海拔也较高，如丽江的玉龙雪山主峰扇子陡，海拔5596米；禄劝的轿子山主峰，海拔4223米；大理苍山最高峰马龙峰，海拔4122米；宾川的鸡足山金顶，海拔3240米。到这些地方摄影旅行容易产生高原反应。高原反应是在低气压和缺氧环境里的一种正常生理反应，主要症状表现为：头痛、胸闷、呕吐等。这些症状经过一段时间就会减轻、消失，千万不要过分担心、恐惧而影响摄影旅行。若到云南上述地方摄影旅行，为预防和减轻高原反应，可在一周前服用“红景天”。另外，在上述地方摄影旅行，应少负重，走路慢一些，少抽烟，莫饮酒，睡好觉。若摄影器材较重，应请当地农民背负。

2. 尊重民族习俗和宗教习俗

云南有25个民族，有24个少数民族，有多元的宗教信仰，进入少数民族聚居区和与信教群众打交道，应事先多了解各民族的禁忌以及信教群众的生活习惯、礼仪规范。如进入藏区内的寺庙要脱帽，忌摸寺院内的各种佛像、经书、法器；未经许可，不得进入住持堪布、活佛的房间；觐见活佛、堪布时，说话举止要恭顺、文雅，递接东西时要双手献接，离开时要倒退几步，不得突然转身离去。少数民族的家中常常生有火塘，火塘是云南少数民族视为神圣的地方，不能跨越火塘。到少数民族聚居区拍照，要事先征得他们同意后再拍照，他们不允许拍照的对象，不要强行拍照。

3. 注意安全

滇西北海拔高、山峰陡峭、道路难走，到此地拍摄照片时，要注意行路安全。深入山林时，易迷路，最好请当地人为向导。滇东北昭通等地，雨季时山体容易塌方，无论走路还是乘车都应注意安全。