



酷驴·行走中国

历年热销传奇

成就中国最美旅游品牌图书

不走寻常路 只爱陌生人

行走 云南

XINGZOU YUNNAN

● 陈超 张知明 编著



生活·读书·新知

BOOK

广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

中国专业旅游图书出版品牌

不走寻常路 只爱陌生人

行走 云南

XINGZOU YUNNAN

◎ 陈超 张知明 编著

云南云南，彩云之南，
看不尽自然的鬼斧神工，
看不尽人间的风花雪月。

看山，玉龙雪山、梅里雪山，山山神奇；
看水，怒江、独龙江、金沙江，江江狂野；
看人，傣族、哈尼族、纳西族，族族风情万种

行走云南，
为了梦想中的天堂，
为了心目中的香格里拉。

图书在版编目(CIP)数据

行走云南/陈超、张知明编著—广州：广东旅游出版社，2012.2

ISBN 978-7-80766-163-4

I. 行... II. ①陈... ②张... III. 旅游指南-云南省

IV. K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227713号

总策划：李默

执行策划：酷驴一派

协调统筹：刘志松

封面设计：邓传志

正文制作：谢晓丹

责任编辑：张晶晶

组稿编辑：刘志松 黄小彤 陈宾杰 姚芸 黄柏莉

蔡安 臧琴 温隽 陈川等

责任技编：吴瑾

摄影作者：陈超 张知明 边城坏人 天雨流芳

张虹 何宇光 王强云 张国声

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编：510600)

邮购电话：020-87347994

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

印刷：深圳市希望印务有限公司

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

开本：960毫米X1240毫米 32开

印张：9

字数：150千字

版次：2012年2月第1版第1次印刷

印数：1-3500册

定价：35.00元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

本书所提供的地图仅为旅游示意图，不作区分界线之用。

序

行走云南的N个理由

曾经，坐在泸沽湖畔，远处传来跳锅庄的人们的歌声笑语，面前是静谧幽暗的湖水，想象着一轮满月照在湖上，和三五知己把酒共话人世沧桑。

曾经，纳西古乐散场后，独自走在丽江古城的街上，那时的四方城还没有像今日这般繁华喧闹，深夜四周没有灯火，二月冷清的月光伴着我在睡梦中的古城里游荡。

曾经，在怒江边一家农户的院子里，住了整整三天，每天就是看山、看水，看日出、日落，看云起、雾散——真正体会“行到水穷处，坐看云起时”。

也曾经，背包行走于千年驿路，蓦然回首，群山苍茫古道逶迤，仿佛山川岁月旧梦依稀，耳旁似乎传来了马锅头的吆喝、马帮的铃响。

又曾经，骄阳下望着虎跳峡汹涌澎湃的急流，震撼、敬畏之余忍不住心神激荡。

还曾经，听见葫芦丝动人的旋律，看到满天水花洒向狂欢的人群——那翩翩起舞的小伙姑娘们……

云南云南，彩云之南，这里奏着人与自然和谐完美的乐章。

行走云南，为她少数民族的万种风情，为她千姿百态的动植物群，为她金色的油菜花海，为她神奇的红土地，为她风花雪月的浪漫情怀，为她三江并流的雄奇险峻……

行走云南，为她的神秘莫测而吸引，为她的淳朴美丽而感动，为她的多姿多彩而赞叹，为她的柔情妩媚而迷恋，为她的大气磅礴所折服，为她的婉约精致而流连忘返……

行走在云南，看到的是大自然的神工造化，是奇风异俗的巨幅篇章，是永远没有结尾的画卷。

行走云南，用脚去丈量这片神奇的土地，让自然之美深深触及你的灵魂。

不要问我来自何方，行走云南，为了梦里的天堂、为了人世间的香格里拉。

目录

CONTENTS



酷驴观点

作者介绍

序：行走云南的N个理由



第一部分 全景云南

云南全景 2

云南故事 4

云南天地 6

云南人文 7

云南物语 12

云南旅游资源 14

云南十八怪 16

第二部分 出行云南

云南最佳自助游时间 20

云南交通 20

云南住宿 25

云南餐饮 25

云南一般资讯 27

云南旅游预算 31

装备表 32

第三部分 昆明地区

● 全景昆明 36

出行昆明 42

景色昆明 48

东寺塔、西寺塔 48

滇池 49

大观楼 49

西山 50

金马、碧鸡坊 50

云大校园内的古建筑 51

翠湖公园 51

云南民族村 52

世博园 53

宝海公园 53

三脚洞 53

石林 54

禄劝轿子雪山 56

第四部分 楚雄地区

● 全景楚雄 60

出行楚雄 64

景色楚雄 66

体育馆前广场 66

楚雄州博物馆 66

元谋人遗址 67

元谋土林 68

德丰寺 69

石羊孔庙 69

紫溪山 70

禄丰 70

黑井古镇 72

节孝总坊 73

武家大院 74

飞来寺 74

文庙 75

盐井 75

第五部分 大理地区

● 全景大理 78

出行大理 86

景色大理 88

大理古城洋人街 88

苍山 89

洱海 90

大理崇圣寺三塔 92

三塔倒影公园 92

蝴蝶泉公园 92

天龙八部影视城 93

喜洲民居 94

周城 94

大理白族自治州博物馆 95

第六部分 丽江地区

● 全景丽江 98

出行丽江 107

景色丽江 110

四方街 112

新华街酒吧 112

夜市 113

木府 113

望古楼 113

黑龙潭 113

拉市海 116

长江第一湾和石鼓镇 116

纳西古乐 118

玉龙雪山 118

干海子 120

云杉坪 120

牦牛坪 120

白水河和黑水河 121

虎跳峡 122

● 全景泸沽湖 126

出行泸沽湖 130

景色泸沽湖 132

泸沽三岛 132

落水村 133

里格村 136

第七部分 迪庆地区

● 全景迪庆 140

出行迪庆 150

景色迪庆 152

噶丹松赞林寺 152

纳帕海 154

碧塔海 154

碧壤峡谷 156

白水台 156

德钦县城 157

奔子栏 158

噶丹东竹林寺 158

梅里雪山 160

飞来寺 161

太子庙 161

明永冰川 164

白茫雪山 164





目录

CONTENTS



第八部分 怒江地区

● 全景怒江 168

出行怒江 172

景色怒江 175

怒江 175

怒江大峡谷 175

怒江的桥 175

片马 177

听命湖 177

飞来石 178

老姆登基督堂 178

岩画 178

七仙女湖 178

一块比村 179

独龙江峡谷 180

迪麻洛 183

白汉洛 183

丙中洛 184

怒江第一湾 184

丙中洛乡 186

重丁天主教堂 187

普化寺 187

石门关 187

秋那桶 187

三江并流风景区 189

第九部分 腾冲地区

● 全景腾冲 192

出行腾冲 193

景色腾冲 197

腾冲火山群国家公园 197

热海国家重点风景名胜区 198

国殇墓园 198

叠水河瀑布 198

北海国家级保护湿地 198

和顺侨乡 200

古永明代关隘(古永得胜雕) 201

第十部分 瑞丽地区

● 全景瑞丽 204

出行瑞丽 206

景色瑞丽 208

姐勒大金塔 208

喊撒奘房 208

瑞丽江一大盈江国家级风景名胜区 209

姐告 210

南菇河淘宝场 210

农村公园大等喊 210

畹町 210

回环傣寨 210

第十一部分 西双版纳地区

● 全景版纳 212

出行版纳 215

景色版纳 217

“黎明之城”景洪 217

野象谷 218

绿石林 218

勐仑植物园 218

曼听公园 219

民族风情园 220

橄榄坝 221

曼回蝴蝶谷 222

原始森林公园 222

勐腊 222

大勐龙 222

边镇打洛 223

景真八角亭 223

澜沧江风光 223

第十四部分 曲靖地区

● 全景曲靖 244

出行曲靖 246

景色曲靖 248

东晋爨宝子碑和大理段氏与三十七部会盟碑 248

“八塔台”古墓群 248

珠江源风景区 248

彩色沙林 249

大觉寺和千佛塔 249

油菜花 250

九龙瀑布群 251

第十二部分 红河地区

● 全景红河 228

出行红河 229

景色红河 230

建水古城 230

建水文庙 231

建水朱家花园 231

张家花园—团山民居 232

建水古井 232

建水燕子洞 232

元阳梯田 233

阿庐古洞 234

南湖公园 234

哀牢山探幽 235

第十三部分 文山地区

● 全景文山 238

出行文山 239

景色文山 240

普者黑 240

广南坝美村 240

老山风景区 241

第十五部分 昭通地区

● 全景昭通 254

出行昭通 256

景色昭通 257

清官亭公园 257

霍承嗣墓壁画 257

盐津和大关 258

大山包 259



全景云南

第一部分



对云南的热爱源于她的名字，“彩云之南”是每个人对她的亲密称呼。当你第一次踏足这片土地，你会感到天地造化无处不在的奇迹，无论是卡格博峰终年不化的冰雪，或是东川鲜艳的红土地，千奇百怪的石林，“长江第一湾”的缓缓流水、千姿百态的动植物、少数民族的万种风情……这所有的一切，都会让陌生的你产生感情。一旦你来到了这里，用你的脚去丈量这片神奇的土地，你会深深地迷恋上她，脑海中挥之不去的是湛蓝的天空、金黄的油菜花、汹涌奔腾的江水、险峻雄奇的高山峡谷；而坝子上美丽的村寨，身穿各式少数民族服装的男女友善的微笑、淳朴的民风民情，绝对会让你流连忘返。

对于一个“驴子”来说，什么时候你都可以来到这里，因为这里一年四季都有景，三百六十五天都是旅行的好时机。走进云南的旅程，是让自然之美深深触及灵魂的旅程。当你



牦牛坪上载歌载舞的民族少女

背着背包在幽幽的马帮小道上穿行，在密林里的村寨探询，在虎跳峡跋涉，在四方城徘徊，在洱海上泛舟，在泸沽湖边赏月……你会觉得云南就像记忆中的黑白照片，静谧、安宁、淳朴、悠远，云南又像正在放映的彩色拷贝，灿烂、绚丽、迷人、多姿多彩。在昆明，你可以感受到大城市的灯红酒绿；在大理，风花雪月是浪漫情怀的诗篇；丽江的小桥流水安抚滚滚红尘中躁动的心；傣家竹楼飘出的葫芦丝让你情不自禁翩翩起舞；香格里拉的雪山草甸让人恨不能常居这心中的世外桃源；面对怒江大峡谷、横断山脉的巍峨险峻，你体会到了生命的脆弱渺小和大自然的博大宽广。当你背着包，偶然闯入一个不为人知的村落、古镇，千年尘封的历史带着深邃、梦幻般的感觉如潮水般涌来，令你无处可避，情不自禁地交融其中。在这里，你会愿意成为“彩云之南”的一片云、江水中的一朵浪花、一丛摇曳多姿的凤尾竹……云南是一部奇风异俗的巨著，是望不到边的巨幅画卷。无论是来路的红尘三千，到此地后都可以阐释悠悠岁月，迷失的心灵找到依托，迷途的脚步被大自然点化。孤独的“驴人”在这里排解寂寥，压抑住一阵阵兴奋——因为前方还有更多的美景在等待着你。在云南的旅途就是在惊喜、期盼、赞叹、感动、征服、怀念、参与中度过。云南，是密林里盛放的杜鹃，是空谷中飘香的幽兰，是凤尾河边开屏的孔雀，是茫茫云雾里圣洁的雪山，是清泉水中的七彩宝石，是人间梦想的天堂。走进云南，你就像走进了一幅色彩斑斓艳丽的油画，一幅在你面前展示的永远没有尽头的画卷。

还能忍得住心中的冲动和向往吗？快背上你的包，走进云南。



云南，意即“彩云之南”，以其美丽、富饶、神奇而著称于世。向来被外人称为“秘境”之地的云南简称“滇”，云南之名始于西汉，是全国省名中得名最早的一个。早在西汉武帝元封二年

（公元前109年），汉朝在今祥云南驿设

云南县，属益州郡。县名来历有

二：一因山得名，即县西北百数里

有终日与云雾相连的云山，县在其

南，故名云南；二因祥瑞征兆得

名，传说汉武帝梦见吉祥彩云现于

白岩（今弥渡红岩），县在其南，

借“彩云南现，人以为祥”，故名

黑井武家大院

云南。从战国末年楚将庄蹻入滇，建立滇国，到唐代南诏王被封为“云南王”，至元代正式设立云南省后，云南才正式成为省级行政区的名称。云南之名从最初的县名变为郡名、省名，经过一千多年的漫长历史路程，无论因何种原因，云南一开始就有了一个浪漫而美丽的名字。

元谋猿人化石的发现，使滇中高原以元谋盆地为中心的地面被确认是人类的重要起源地之一，人类发展的历史被提前到了170万年前。漫长的岁月过去了，云南以其独具特色的丰富多彩的旅游资源吸引了无数的目光：那终年积雪的壮丽山川、如珍珠遗落人间的高原湖泊、珍稀动植物繁衍的原始森林、悠久的历史文化和众多的文物古迹、绚丽多彩的民族风情无不让人神往，千年的“茶马古道”、蜀身毒道，累累蹄印串起了经济和文化交流的纽带，跨越地域、跨越民族的宗教信仰和谐地相依共存，代表着云南各民族之间的大度和宽容。



云南省地处中国西南边陲，简称“滇”，位于北纬21° 8' 32"~29° 15' 8" 和东经97° 31' 39" ~106° 11' 47" 之间，北回归线横贯南部。云南总面积39.4 万平方公里，居全国第八位。云南北依广袤的亚洲大陆，南望辽阔的印度洋及太平洋，地处低纬高原，地理位置特殊，地形地貌复杂。云南为高原山区省份，山区多、平地少。地势是西北高，东南低，全省海拔相差很大，最高点是滇西北德钦县境内滇藏交界的梅里雪山主峰卡瓦格博峰，海拔6740米；最低点为滇南河口县的南溪河口与越南交界的元江出境处，海拔仅为76.4米。从高空俯视，云贵高原恰似一个巨大的半圆形台阶，由西北分别向东、南、西逐级下降，平均每延伸1公里海拔降低6米，南北之间高差悬殊达6000多米。独具风格的山川地貌是云南独特区域文化的物质基础。云南与缅甸、老挝、越南毗连，边界线总长为4060公里，是中国西南地区与东南亚国家联系的主要通道。得天独厚的区位优势 and 人文优势，使云南成为西南对外开放和国际经贸往来的重要门户。

多山脉、低纬度、独特的地理环境形成云南气候条件的多维性，气候的区域差异和垂直变化十分明显，年温差小，日温差大；降水充沛，干湿分明，分布不均。从一天的温度变化来看，早晚较凉，中午较热，尤其是冬、春两季，日温差可达20℃，而且，只要一下雨，气温就会迅速降低。气候兼具低纬气候、季风气候、高原气候的特点。因境内多山，由河谷到山顶，都存在着因高度上升而产生的气候类型差异，一省兼有热、温、寒三带多样气候，为世间罕见，各地的年平均气温形成南高北低的总趋势，同一时期各地有不同的季节。气候在水平方向上由南到北的差异，相当于从我国南部海南岛到东北黑龙江之间的气候差异，如果一个旅游者从滇南的西双版纳乘车前往滇西北的迪庆高原，仔细观察沿途的自然景色，就不难发现在不到1000公里的直线距离上，竟穿越了热带，南、中、北亚热带，暖温带，温带及寒温带等七个气候带，只需短短几天，便可在云南经历春夏秋冬四个季节里各种典型的气候现象，“一山分四季，十里不同天”——这是云南多种多样气候类型的写照，表明了“立体气候”的特点。

云南城市月平均气温表（单位：摄氏度）

地区	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
昆明	7.7	9.6	13.2	16.5	19.3	19.5	19.7	19.2	17.6	15.0	11.5	8.3
大理	8.6	10.5	14.2	17.8	20.3	20.8	20.8	20.1	18.5	16.0	11.7	8.3
西双版纳	15.7	17.7	20.9	24.1	25.6	25.6	25.8	24.9	24.4	22.5	19.3	16.2
丽江	5.9	7.5	10.4	13.3	16.6	17.8	18.1	17.3	16.0	13.3	9.0	6.3
迪庆	-3.8	-1.6	1.7	5.2	9.5	12.6	13.2	12.5	11.1	6.5	0.8	-2.9



云南民族 云南是我国少数民族最多的省，共有52个少数民族（25个少数民族有聚居区且人口超过5000人），而其中有15个是云南独有的。在云南旅行，让人沉醉的不仅仅是风景，还有那独特的少数民族气息。那色彩鲜艳的服饰、丰富多彩的节日庆典、别具一格的民居建筑、奇特的宗教信仰、美丽神秘的神话传说……无不让人为之心醉神迷。

每一个到云南的“驴子”，都应该抱着欣赏的眼光，用心去看、去听。也许很多少数民族居住的环境、生活方式等等，用现代城市人的眼光来看是“落后”、“奇特”的，但是请理解他们，那是他们世代生活的家园，是祖祖辈辈传统的生活方式，无论信仰何种宗教，他们都是以与人为善为主。在钢筋水泥的都市森林里挣扎求存的我们应该感动的是，有许许多多正在消失或者业已消失的传统朴素的美德，在这里却是以十分自然的方式存在着。希望每一个到云南旅行的“驴子”都会入乡随俗，真正体会和感受彩云之南各民族的魅力。

少数民族一览表（注：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、滇西	瑶族	滇南
白族*	滇西、滇西北、滇中	藏族	滇西北
哈尼族*	滇西南	景颇族*	滇西、滇西南
壮族	滇东南	布朗族*	滇西、滇西南
傣族*	滇南、滇西南	普米族*	滇西、滇西北
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
回族	全省各地	基诺族*	滇西南
拉祜族*	滇西南	德昂族*	滇西南
佤族*	滇西、滇西南	蒙古族	玉溪、通海
纳西族*	滇西北	独龙族*	滇西北
布依族	滇东、滇东南	水族	滇南

泸沽湖



云南人 初来乍到，每一个“驴子”都对云南人充满了好奇心，这是很正常的事。总体上说，云南人是朴实的、友好的。你尊重人，人家会尊重你。大部分的少数民族地区虽然偏僻，道路难行，有些地方的人甚至一辈子也没有走出过大山，没有走出过生活的村寨、峡谷，但是他们绝大多数是善良、友好的，只要你不以猎奇的眼光看待他们，或是瞧不起他们，你的旅行收获将会出乎意料，你还有可能交到终身的朋友。在大部分地方，人们不会在意你的衣着外貌，但会在意你对他们的谈吐举止。有礼貌的“驴子”无论到哪儿都会受到欢迎。云南的少数民族众多，民族风格迥异，许多地方言语交流会有一定的困难，大部分时候，地处偏远山区的人不善和外人交流，再加上各民族民俗民情的不同，偶尔会发生一点误会，不要灰心，一个微笑，诚恳的态度可以逾越语言带来的鸿沟。就像你对他们存的好奇心一样，他们对你也有好奇心。有时候，他们会拉住你的背包带子，有时候，他们会摩挲你的相机、摄录机，请理解他们大多数并无恶意，只是善良的好奇心在驱使他们抓住机会看看外面来的人、接触外来的事物。但是，要记住的是，云南特殊的地理位置，使得这个地方的禁毒工作一天都没有停止，所以，要会保护自己，会分辨是非善恶。

云南的民族、宗教是很难把握分寸的话题，尽量不要和当地人争论这方面的问题。

云南文化 云南文化事业的发展有悠久的历史。据考古发掘和历史记载，沧源崖画上绘有的舞象是新石器时代所留下的，晋宁石寨山、江川李家山等地出土的青铜器雕有吹笙乐舞、滇人羽舞，西汉司马相如《上林赋》中提到的“颠歌”即云南歌舞，晋代常璩曾述及博南（今云南永平）的“行人歌”，唐代记载有诗人反复吟诵的云南“踏歌”等等。近代更是人才辈出，而少数民族在这片土地上给我们带来了绚丽多彩的民族文化艺术。

戏剧

滇剧——滇剧在云南的发展已有100多年的历史，经历清代、民国和新中国成立之后几个阶段。其剧本很多是根据古代历史名著、民间优秀典故编写的，采用了古文名句、诗词、唱词以古讽今，优秀传统的剧目有《醉金殿》、《望夫云》、《杨门女将》、《打瓜招亲》、《白蛇传》等，生活气息浓厚。

白剧——原名“吹吹腔”，是大约在明初传到大理一带的弋阳腔与白族人民的生活、民族音乐相结合后演变而成的。伴奏乐器主要是三弦、唢呐、锣鼓点等。

壮剧——产生和流行于文山壮族苗族自治州的富宁县。较出名的有《刘三姐》、《螺蛳姑娘》等，伴奏主要以胡琴为主，另加二胡、月琴等弦乐，配有土锣、土鼓、钹等武乐，并伴有刀、枪、棍棒的武打场面。

傣剧——最初产生于德宏傣族景颇族自治州的盈江县盏西、干崖一带，其音乐来源于傣族民歌、民间舞曲，又吸收了宗教音乐、山歌、民间小调来丰富其音乐唱腔，剧目内容丰富，题材广泛。伴奏乐器有二胡、葫芦丝、象脚鼓、钹等。

花灯——是一种历史非常久远的说唱演艺，载歌载舞，有极强的娱乐功能。云南花灯的主要特点是“歪”——贯穿花灯始终的是“崂步”。云南花灯分为昆明、呈贡花灯，玉溪花灯，弥渡花灯，姚安、大姚、楚雄、禄丰花灯，元谋花灯，建水、蒙自花灯，嵩明、曲靖、罗平花灯，文山、邱北花灯，边疆地区花灯等九个支派。云南花灯舞内容丰富、朴实明快、动作优美、风格鲜明，具有浓郁的乡土气息。

此外，还有彝剧、关索戏、大词戏、曲剧等等。

盛装的佤族少女独特的饰物让人
眼花缭乱

