

资深驴友带你吃喝玩乐 N 主题明确行程有的放矢

FULL GUIDE FOR ENJOYING YUNNAN

云南

吃玩赏买

终极攻略

Eat

Drink

Play

Sale
Happy

人在旅途编辑部
主编·摄影

- 赏奇观 → 石林、沙林、虎跳峡、红土地、油菜花海、元阳梯田、梅里雪山，彩云之南美景多
访民俗 → 纳西古乐、三道茶、泼水节、摸你黑狂欢节、目瑙纵歌节，多姿多彩原生态
游古城 → 大理、丽江、独克宗、束河、白沙、官渡、和顺、黑井、建水，老街老城找感觉
品美食 → 过桥米线、野生菌、猪膘肉、腊排骨、黑山羊、汽锅鸡，极品山珍，民族风味

320 处人
大地奇观、梦

必看经典，
在其中



云南教育出版社

林后



云南

吃玩赏买终极攻略

Full Guide for Enjoying Yunnan

策划：丁海秀 李荣强

责任编辑：张 毅

部分图片提供：全景图片

图书在版编目（CIP）数据

云南吃玩赏买终极攻略 / 人在旅途编辑部主编、摄影—北京：旅游教育出版社，2013.1

ISBN 978-7-5637-2476-5

I. ①云… II. ①人… III. ①旅游指南—云南省 IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第203544号

云南吃玩赏买终极攻略

人在旅途编辑部 主编·摄影

出版单位：旅游教育出版社

地址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372 65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepx@163.com

印刷单位：北京世艺印刷有限公司

经销单位：新华书店

开本：787mm×960mm 1/16

印张：13

字数：150千字

版次：2013年1月第1版

印次：2013年1月第1次印刷

定价：36.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

YUNNAN



FULL GUIDE FOR ENJOYING YUNNAN



资深

主 编



人在旅途编辑部
主编·摄影

北京·旅游教育出版社

目录

云南印象	006
四季节庆	010
畅游云南	012

昆明—大理—丽江—迪庆9日游	012
石林—九乡—陆良—罗平3日游	019
腾冲2日游	021
西双版纳3日游	023
元阳—建水—普者黑—坝美村4日游	025

☆ PART 1 昆明

昆明印象	030
昆明交通	034

★ HOT1 流连春城胜景

01. 滇池	039
02. 西山	042
03. 翠湖公园	044
04. 圆通山	045
05. 昙华寺公园	047
06. 东西寺塔	048
07. 云南省博物馆	049
08. 云南大学	050
09. 云南陆军讲武堂	051
10. 真庆观	051

★ HOT2 通览郊区名胜

01. 石林	053
02. 九乡溶洞风景区	055
03. 筇竹寺	057
04. 金殿国家森林公园	058
05. 世界园艺博览园	059

06. 黑龙潭	060
07. 东川红土地	061
08. 安宁温泉	061

★ HOT3 游购特色街区

01. 金碧广场	063
02. 官渡古镇	065
03. 甬道街	066
04. 南屏街	068
05. 景星街	068
06. 七彩云南	069

★ HOT4 细品滇味美食

01. 过桥米线	071
02. 汽锅鸡	072
03. 石屏豆腐	073
04. 宜良烤鸭	074
05. 石林乳饼	075
06. 菌菜	075

☆ PART 2 大理

大理印象	078
大理交通	080

★ HOT1 漫步古城苍山

01. 苍山	083
02. 大理古城	086
03. 崇圣寺三塔公园	088
04. 上关天龙洞	090
05. 下关将军洞	090
06. 张家花园	091
07. 南诏德化碑	092
08. 天龙八部影视城	092

★ HOT2 环游洱海秀色

01. 洱海	094
02. 喜洲	096

03. 南诏风情岛	098
04. 蝴蝶泉	100
05. 罗荃半岛	101
06. 双廊古村	102
07. 周城	102

★ HOT3 大理美景拾遗

01. 沙溪古镇	104
02. 石宝山风景区	105
03. 巍宝山	107
04. 巍山古城	108
05. 大理地热国	108
06. 洱源西湖	109
07. 茈碧湖	109

☆ PART 3 丽江

丽江印象	112
丽江交通	114

★ HOT1 古城历史遗迹

01. 大研古镇	117
02. 束河古镇	120
03. 白沙古镇	122

04. 狮子山公园	123
05. 黑龙潭公园	124
06. 玉水寨	125
07. 玉湖村	126
08. 玉峰寺	126
09. 文峰寺	127
10. 指云寺	127

HOT2 雪山湖海风情

- | | |
|----------|-----|
| 01. 玉龙雪山 | 129 |
| 02. 虎跳峡 | 133 |
| 03. 泸沽湖 | 135 |

- | | |
|---------------|-----|
| 04. 老君山国家地质公园 | 138 |
| 05. 拉市海 | 139 |
| 06. 长江第一湾 | 139 |

PART 4 迪庆、怒江

- | | |
|------|-----|
| 迪庆印象 | 142 |
| 迪庆交通 | 143 |
| 怒江印象 | 144 |
| 怒江交通 | 145 |

HOT1 寻梦香格里拉

- | | |
|--------------|-----|
| 01. 独克宗古城 | 147 |
| 02. 噶丹松赞林寺 | 148 |
| 03. 白水台 | 149 |
| 04. 普达措国家公园 | 150 |
| 05. 纳帕海自然保护区 | 151 |
| 06. 石卡雪山 | 151 |

HOT2 探访并流奇观

- | | |
|------------|-----|
| 07. 大宝寺 | 152 |
| 08. 千湖山 | 152 |
| 01. 梅里雪山 | 154 |
| 02. 飞来寺观景台 | 156 |
| 03. 雾浓顶观景台 | 156 |
| 04. 雨崩村 | 157 |
| 05. 白马雪山 | 158 |
| 06. 茨中天主教堂 | 158 |
| 07. 怒江大峡谷 | 159 |
| 08. 碧罗雪山 | 159 |

PART 5 纵览七彩云南

- | | |
|-------|-----|
| 各州市印象 | 162 |
| 各州市交通 | 164 |

HOT1 畅享滇南热带风情

- | | |
|----------------|-----|
| 01. 春欢公园 | 167 |
| 02. 曼阁佛寺 | 167 |
| 03. 西双版纳原始森林公园 | 168 |

04. 野象谷	168
05. 基诺山	169
06. 西双版纳热带植物园	169
07. 南糯山	170
08. 曼飞龙佛塔	170
09. 勐腊望天树	171
10. 千家寨风景名胜区	171
11. 景谷勐卧佛寺	172
12. 茶马古道遗址	172
13. 娜允古城	173
14. 沧源广允缅寺	173

★ HOT2 探访滇中文明遗迹

01. 抚仙湖	175
02. 帽天山动物化石群	176
03. 澄江西龙潭	176
04. 元谋土林	177
05. 元谋人遗址	177
06. 彝人古镇	178
07. 黑井古镇	178
08. 大姚白塔	179
09. 大姚石羊古镇	179

★ HOT3 寻觅滇西商贸繁华

01. 和顺古镇	181
02. 国殇墓园	183
03. 叠水河瀑布	183
04. 北海湿地保护区	184
05. 腾冲火山群公园	184
06. 腾冲火山热海	185
07. 云峰山	185

08. 勐焕大金塔	186
09. 树包塔	186
10. 孔雀湖	187
11. 勐巴娜西珍奇园	187
12. 姐勒金塔	188
13. 瑞丽独树成林	188

★ HOT4 观山访古滇东南

01. 元阳梯田	190
02. 建水古城	192
03. 团山村	195
04. 石屏异龙湖	195
05. 勐拉温泉	196
06. 碧色寨	196
07. 侨乡迤萨	197
08. 坝美村	197
09. 八宝风景区	198
10. 丘北普者黑风景区	198

★ HOT5 赏花逐水滇东北

01. 罗平油菜花	200
02. 罗平九龙瀑布群	202
03. 鲁布革小三峡	202
04. 罗平多依河	203
05. 陆良彩色沙林	204
06. 胜境关	204
07. 娜姑古镇	205
08. 豆沙关风景区	205
09. 黄连河风景区	206
10. 大山包黑颈鹤保护区	206

★ 附录 云南省地图 207



云南印象



上帝的后花园



人们喜欢在云南前面冠以“七彩”一词，总是遥想着“彩云之南”的那片神秘与美丽。有人说，远古之时上苍在中国的西南方撒下一把热土，形成绵绵群山；倾倒一碗琼浆，变成了条条河流；呵了一口仙气，化成了七彩云朵。又有人说，汉武帝看见西南天边有一片七彩之云，便派人一直追到西南夷，发现七彩之云便住在这片山清水秀的地方。还有人说，云南人曾和上帝打赌，互换住所，结果云南人就搬到了上帝的后花园——“七彩云南”中繁衍生息……“彩云之南”是很多人逐梦的开始，也是很多人一生的牵挂。



自然博物馆



独特的地理、绝妙的条件，使云南犹如上帝的宠儿一般拥有丰富的风光物产。云南被誉为“地质博物馆”，这里既有大量早期侏罗纪时的蜥脚类恐龙化石，也有许多寒武纪时的多细胞生物化石，更有众多溶洞、石林、土林、沙林、高山、峡谷、湖泊、河流的装扮，每一段历史都在这里留下了深刻的烙印。云南又被誉为“动植物王国”，它几乎集中了从热带、亚热带至温带甚至寒带的动植物品种，形成了多种生物交会的奇特现象，特色物种也是数量繁多。此外，云南的矿产种类多、品种全、储量大，堪当“有色金属王国”之美誉。

民族大观园



“五十六个民族，五十六朵花”，云南省共有25个少数民族，是我国少数民族数目最多的省份。云南省共有8个少数民族自治州，29个少数民族自治县，各民族“大杂居、小聚居”，使用着自己的语言，延续着自己的传统。云南像是一个大熔炉，各种文化都在这里交汇。从独具风格的建筑到造型各异的服饰，从丰富多彩的民俗到花样繁多的节庆，哪里都不平淡，哪里都不雷同，仅仅是这些民族风情就足以令人眼花缭乱。民族的大观园中有着太多的内容与乐趣，等待着您去细细翻阅，慢慢品味。

和谐古城镇

云南的古城、古镇、古村俨然已成为它的文化招牌，除大理古城、丽江古城和顺古镇这样早已被人们口口相传的历史文化名城外，很多地方的古镇也逐渐被发掘，越来越多地展现在世人面前。无论是古代贸易留下的驿站集市，还是古代商业留下的遗址古建，或者是少数民族的传统民居，又或者是文明古国的都城记忆……种种内涵与承载，使得云南的古城镇类型众多、风貌各异，每一个都可以说是代表作，每一处也都会带来新的惊喜。而且，很多藏于山区偏僻处的古镇，处于刚刚开发的阶段，还很好地保存着原生态气息，更加受到人们的青睐。



茶马与丝路

来云南旅游的人无不被险峻雄奇的高山峡谷所征服，在惊叹于自然造化之美的同时，更对历史长河中从这里开拓的茶马与丝路有着更深的体会。茶马古道源于最初的茶马互市，兴于唐宋，盛于明清，分川藏、滇藏两路。南方丝绸之路，也称“蜀身毒道”，是一条起于成都，经过云南，到达印度的贸易通道，早于西汉时就已开发。川、藏、滇交界处多是崎岖的山路，高耸的峭壁，幽深的峡谷，铃声幽幽，一队队马帮从这里翻山越岭而过。游人无须亲历，只是看着这些隐隐似有脚印的道路便会觉得艰苦万千了。这样的驿站和古道都为云南刻下了一种关于勇敢与智慧的烙印。



节庆多欢乐



云南民族众多，而每个民族都有很多自己的特色节日，因此用“月月有节庆”来形容一点也不为过。少数民族节日中最著名的当属傣族的泼水节、彝族的火把节、白族的三月街、景颇族的目瑙纵歌……这些民族人口较多，一到节日的时候，云南各地都纷纷燃起节庆的热闹，成为欢乐的海洋。再加上各地的祭祀、赶集、打歌会等，更是密集而频繁。可以说，无论什么时候去任何地方，都会碰上一些或大或小的节庆活动。而且，有些村寨中最朴实的民俗仪式，也会让人回味无穷。



美食最新奇

我国八大菜系中并没有云南菜的名字，但这并不妨碍人们对于滇味美食的喜爱。人们来云南尝试着各种新鲜而又新奇的美味，不仅是被味道所吸引，追求的也是对当地风情的一种体验。富饶的物产为云南菜提供了丰富的食材，不同的民族文化又为食材带来了不同的创作手法，最基本的食材也许就能尝到各种不同的味道，很难将某道菜作出标准的“正名”。云南人民在美食创作中极尽巧思，善于利用各种素材，鸟兽、昆虫、花草等都可做成美味的菜肴，就看您有没有尝试的勇气了。



云南小档案

地理

云南省，位于中国西南边陲，内与西藏、四川、贵州、广西相邻，外与缅甸、老挝和越南接壤。云南地形极为复杂，西北部是高山深谷的横断山区，东部和南部是云贵高原，有84%以上的面积是山地，仅有不到6%的“坝子”地势较为平坦，经济较为发达。

行政区划

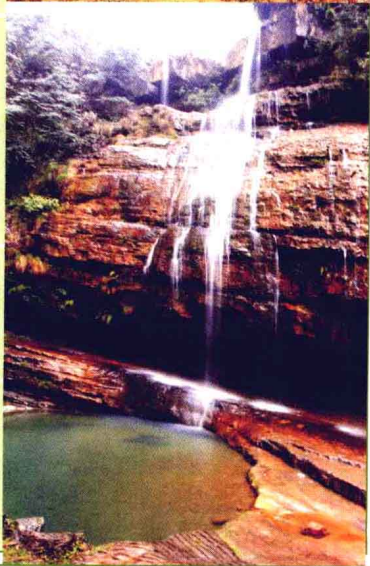
云南省下辖地级市8个、少数民族自治州8个。分别为昆明市、曲靖市、昭通市、玉溪市、保山市、丽江市、普洱市、临沧市及楚雄彝族自治州、大理白族自治州、迪庆藏族自治州、德宏傣族景颇族自治州、怒江傈僳族自治州、文山壮族苗族自治州、红河哈尼族彝族自治州、西双版纳傣族自治州。

人口

总人口约4596.6万，其中少数民族人口约占1/3。云南是全国少数民族数目最多的省份，共有25个少数民族，世居民族16个。

宗教

云南省信仰宗教十分活跃，有多种宗教，包括：佛教（大乘佛教、小乘佛教、藏传佛教）、伊斯兰教、基督教、道教、天主教、东巴教、天主崇拜。





四季节庆



春

云南四季气候温和，年温差在 10°C ~ 15°C 之间，但昼夜温差大，尤其是春季，早凉午热，应注意保暖。云南的春季来得较早，且降水很少，很多地方山花烂漫、风景宜人，是赏花赏雪山的最佳时节之一。

陶醉春季的花海

阳春三月，去罗平赏油菜花已是近年来兴起的一种独特的旅游项目。看惯了公园内修饰整齐的园艺，见多了山上五颜六色的花木，来这里感受一下田间鲜花自然成海的壮丽，绝对是一次难忘的旅程。



罗平油菜花节	公历1月中旬~3月底
丽江东巴会	农历三月初五
白族三月街	农历三月十五日~二十一日
傣族泼水节	公历4月中旬
怒族鲜花节	农历三月十五日
白族本主节	农历春节或二、六、七、八月农闲时

夏

云南夏季时间较长，从5月份一直延续到8月份。白天较热，但由于海拔较高， 30°C 以上的酷热天气已很少见。夏季是云南的雨季，降水较多，出行应注意安全，不适宜前往泥泞的山区田间游玩，而清凉的水滨、河流地带是旅行的最佳选择。

“五一”昆明狂欢节	“五一”国际劳动节期间
佤族“摸你黑”狂欢节	“五一”国际劳动节期间
大理四月蝴蝶会	农历四月十五日
彝族白族火把节	农历六月十五日
哈尼族的苦扎扎节	农历六月二十四日
普米族转山会	农历七月十五日
摩梭人转山节	农历七月二十五日
石宝山歌会	农历七月二十六~八月初一

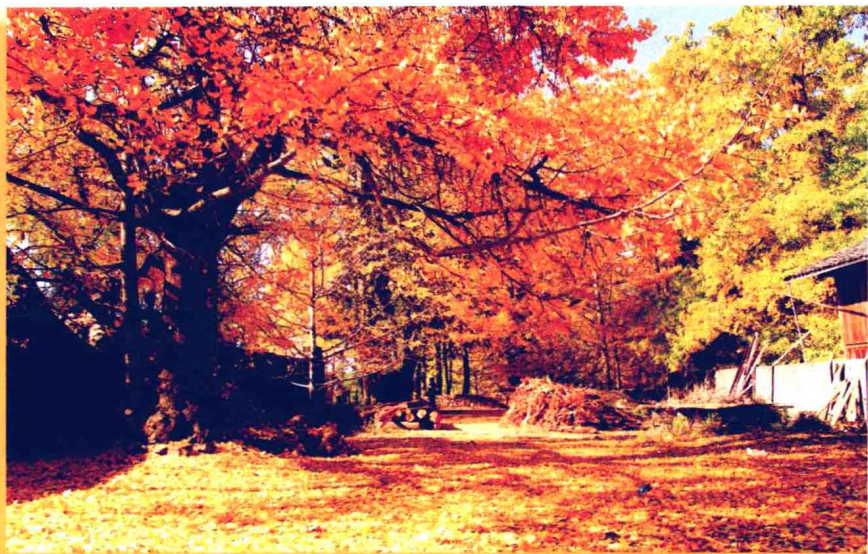


清凉夏日的狂欢

在四季如春的云南绝对感受不到夏日的酷暑炎热。在这样清凉的日子里，可以尽情地逐水嬉戏，投身到当地人的节日当中，恣意狂欢，用一种本主的心态感受各族文化的热情与魅力。

秋

秋季平均气温约 $17.7^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ 。这时雨季逐渐结束，而大雪封山期还未到来，最适宜进行徒步、骑行等户外活动。若是想亲近自然山水，决不可错过这黄金时期。放眼望去，都是秋高气爽、层林尽染的壮美风光，选择任何一个地方都不会失望。



享受最纯净的户外

在蓝天最清、空气最净的时候投入大自然的怀抱绝对是一场舒心的邂逅。秋日的气氛褪去了很多热烈和躁动，变得更加随和而安逸。静谧而动人的风光中缓缓流动着民俗的韵律，令人忍不住放慢脚步，细细观赏。

阿昌族会街	农历八九月间
拉祜族葫芦节	农历十月十五日
彝族新年	公历11月
哈尼族长街宴	农历十月
孔子文化节	公历9月底

冬

冬季平均气温也较宜人，很少有零下的极冷天气，所以相对于很多景点的淡季来说，云南的冬季依然比较火热。但昼夜温差非常大，早晚一定要注意防寒，出门时也一定要带足够的厚衣服以备不时之需。冬季很多自然景物都进入休眠期，不太适宜游玩，但迁徙的候鸟、绵延的雪山还是会令游人流连忘返。



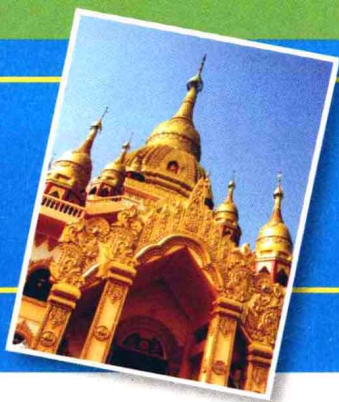
遥望白雪的壮丽

云南西北部的横断山区矗立着众多的雪山峡谷，每当白雪笼罩之时，山舞银蛇的气势不知征服了多少慕名而来的“朝觐者”。无论是远眺银山素裹，还是近观白雪皑皑，都足以令人心动不已。

彝族虎节	正月初八至正月十五
傣族送龙节	公历1月
爱尼人嘎汤帕节	公历1月2日~4日
景颇族目瑙纵歌节	农历正月十五、十六
独龙族卡雀哇节	农历正月十日
普米族吾昔节	农历腊月初六前后



畅游云南



昆明—大理—丽江—迪庆9日游



超级玩家倾情推荐，精华线路轻松畅游



对于很多梦想旅游的人来说，都会许下一个畅游“彩云之南”的愿望；而对于很多资深驴友来说，云南也是他们出发的首选之地。在这里，雪山花海、瀑布梯田、峡谷峰林织就绝美的自然奇观，还有神秘的原生态民俗民风，都让人无限悸动，无比向往。在这里即使花上一个月的时间也觉得远远不够……

DAY 1

上午

畅游滇池西山

滇池，是云南省最大的高原湖泊，素有“高原明珠”的美誉，风光秀丽，碧波万顷。横亘在滇池西面的西山犹如一位少女侧卧于池畔，山上林木苍翠、古迹众多，被誉为“滇中第一佳境”。

推荐游览：大观公园、海埂公园、云南民族村、西山



下午

翠湖观鸥

公园内纵横交错的阮堤和唐堤，将湖面一分为四，堤畔植柳，湖内种荷。每年冬季，成千上万的红嘴鸥从北方飞来，齐聚湖畔，平添无限乐趣。

推荐游览：翠湖公园、陆军讲武堂、云南大学、圆通寺、昆明动物园



晚上

游逛金碧广场

融观光、娱乐、休闲、购物为一体的综合性商业区。广场中心金马坊、碧鸡坊和忠爱坊遥相呼应，共同构成了昆明市区的标志性建筑，既有都市的律动，也有老昆明的记忆。

推荐游览：金马碧鸡坊、东西寺塔、景星街

DAY2

上午

官渡古镇中品读历史

官渡古镇，是滇文化发祥地之一，原是滇池岸边一个螺蛳壳堆积如山的渔村。古镇上人文古迹丰富，现存有我国最早的金刚宝座式石塔。

推荐游览：官渡古镇



下午

世界园艺博览园中欣赏园林艺术

1999年昆明世界园艺博览会会址，集合了众多园林园艺精品，体现了独特的庭院建筑艺术，展示了先进的科技水平。

推荐游览：世界园艺博览园、金殿国际森林公园



DAY3

上午

苍山登高览胜

苍山，向来以云、林、雪、泉、石、花著称。苍山有19座山峰，每两座山峰之间都会有一道泉水，奔涌流入洱海。大理最出名的“风花雪月”中的“雪”，指的就是苍山雪。

推荐游览：苍山、张家花园、南诏德化碑



下午

古城佛国闻香

大理古城，建造于明洪武十五年（1382），城内建筑是清一色的青瓦屋面，古朴典雅，山茶花、杜鹃花等随处可见。鼎足而立的崇圣寺三塔与古城相互辉映，无比壮丽。

推荐游览：大理古城、崇圣寺

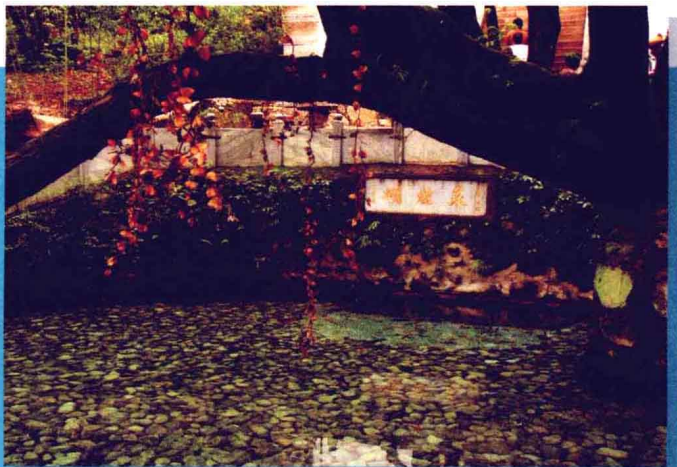
DAY4

上午

喜洲古镇欣赏白族民居

喜洲，是重要的白族聚居地，“三坊一照壁”及“四合五天井”的庭院格局十分典型，其中的彩画装饰艺术也非常华美精致。

推荐游览：喜洲古镇、周城、蝴蝶泉





下午

双廊古镇观赏洱海美景

双廊，是位于洱海之畔的千年渔村，传承着渔民生活的安静与甜美。古镇内沿海而建的座座客栈充满了海岛的浪漫情调，可以一览洱海美景。

推荐游览：双廊、南诏风情岛、罗荃半岛

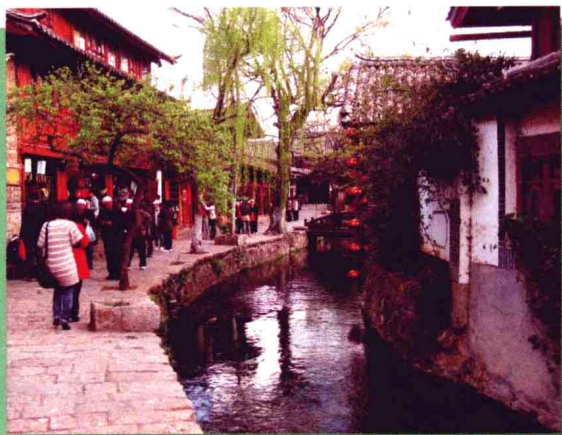
DAY 5

上午

感受丽江古城的柔软时光

大研古镇，是我国“保存最为完好的四大古城”之一。大研镇没有城墙，所有的房屋都是穿斗式的木结构，家家户户门前都有流水，长年花木簇拥，民俗风情，引人入胜。

推荐游览：木府、四方街、酒吧街、狮子山公园、黑龙潭公园



下午

寻找束河、白沙的历史记忆

束河古镇，是茶马古道中的千年古镇和文化驿站，呈现了很多关于茶马古道的历史记忆，也是著名的影视基地。白沙古镇，是木氏土司的发祥地，精美的大幅壁画世所罕见。

推荐游览：束河古镇、白沙古镇

