

行走云南独门秘笈

- 我们知道，就算你被囚禁在钢筋水泥的都市森林，你的心依旧在别处。
- 在远方，让我和你一起上路吧，到彩云之南，把心带回家。
- 所谓云南，绝非只是你去过，而是你一去再去。
- 路，无一例外都是伸向远方。
- 就算你不在旅行的路上，也在去旅行的向往中。
- 我的旅行指南+你的旅行日记专为恋行走、恋流浪、恋思考、恋书写的你精心设计。
- 带着它，做旅行中最IN的人。

一品/编著

滇来滇去

军事谊文出版社



滇来滇去→

行走云南独门秘笈

一品 / 编著

军事谊文出版社

（ISBN 7-309-04001-1）

王基明、马王 编著

军事谊文出版社 发行

（ISBN 7-309-04001-1）

110001

（ISBN 7-309-04001-1）

王基明、马王 编著

军事谊文出版社 发行

王基明、马王 编著

军事谊文出版社 发行

（ISBN 7-309-04001-1）

110001

（ISBN 7-309-04001-1）

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

滇来滇去: 行走云南独门秘笈/李亦烺 编著. —北京;

军事谊文出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80150-678-8

I. 滇… II. 李… III. 旅游指南—云南省 IV. K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第200022号

滇来滇去: 行走云南独门秘笈

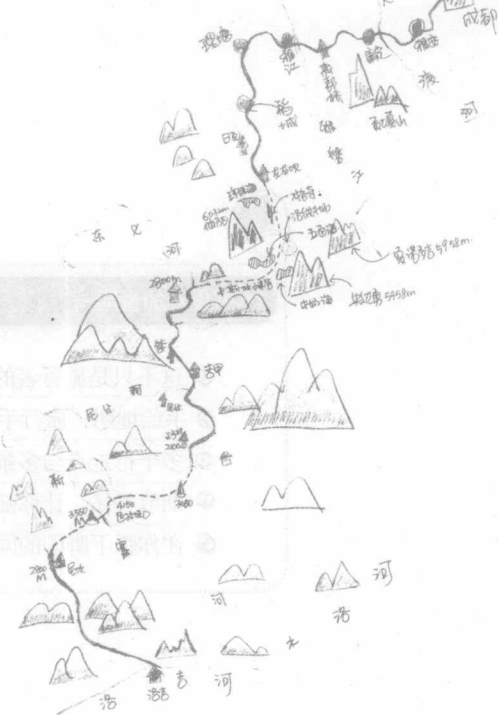
- 编 著 一 品(李亦烺)
责任编辑 王 茜 严基平
出版发行 军事谊文出版社
地 址 北京市朝阳区黄寺大街乙1号
邮 编 100011
印 刷 北京朝阳新艺印刷有限公司
开 本 889×1194 1/32
印 张 9.5
字 数 100千字
版 次 2008年3月第1版
印 次 2008年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80150-678-8/K·13
定 价 29.80元
-



本书设计的说明

- ① 这不只是旅行者的书，还是爱书人的书。
- ② 手绘地图，旅行手记，作者倾心奉献。
- ③ 多个行走点与多条景点线路相交织，详细攻略呈现。
- ④ 细节关怀，让你随时收获惊喜。
- ⑤ 在你踩下脚印的同时，也请随手记下心情。





行前寄语

• 旅行带给你新的体验、加倍的敏感和超乎寻常的收获，它几乎是带着你驶向另一次人生。我也同样赞成旅行需要静止的观点。只有静下来，世界才能动起来，精彩的瞬间和细节才能俯拾即是。一路狂奔的结果往往是浮光掠影，气喘吁吁，茫然而归。

• 谁是伟大的旅行者？他们是一些好奇的人，心满意足的人，自力更生的人，不怕过去的人，怀抱自由的人。

• 旅行着是美丽的。旅行者因对远方的向往和抵达而能得到远方的奖赏。

• 事情就这么简单，只要背包上路，并有必要的心理和物质准备，你就能到达书中所示的任何一个地方。沿着本书设计的多条线路走下去，你会发现：只要上路，随时能与美相遇。

—— 一品



图 1-1 拉萨市全景图（1980年拍摄）
（资料来源：西藏自治区档案馆，1980年）

· 云中漫步 ①

即自以心为形役，曷不委心任去留？

——陶渊明

行走昆明 ②5

来到昆明，一切都变得纯粹，蓝天、白云、阳光、空气、鲜花，还有清静的日常生活和心灵体验。昆明是一方田园牧歌式的栖居地，是偏安一隅的美丽寓所，随时迎接疲惫的人们回家。

悠游大理 ⑥5

在远天底下，有许多我迟早要去，也终必能去的地方——我摆脱不了在心灵中流浪，又要在天地间流浪的命运的诱惑。

——余纯顺

寻找丽江 ⑩3

寻找香格里拉 ⑮5

香格里拉，梦开始的地方。

神秘和梦幻参半，一种终于来到世界的某个尽头和归宿的感觉。

——《消失的地平线》

感受怒江 ⑮9

世之奇伟瑰怪非常之观，常在于险远，而人之所罕至焉。故非有志者，不能至也。

——王安石

· 迷味滇西 ②31

腾冲是自然与历史相碰撞的地方，中原文化、外来文化与当地民族民间文化的交融，形成了腾冲人文景观与自然景观的珠联璧合。在侨乡和顺的古民居建筑中，别具一格的“三房一照壁”、“四合五天井”，火山石镶砌的墙基、走廊、街巷，历经数百年风雨仍神韵依然。一座座古寺、道观、古碑、古城，一条条石板小路，无不透出别样的古风古韵。

放逐滇东 ②67

这里有世界上最奇特的大海——飘着清香味的油菜花海。

从昆明到罗平有240公里，车行田间，油菜花也从无到有，再到满眼金黄。

目录

即自以心为形役，曷不委心任去留？

——陶渊明



钟漫步

地理扫描 2

历史回眸 4

神秘之滇 7

奇风异俗 9

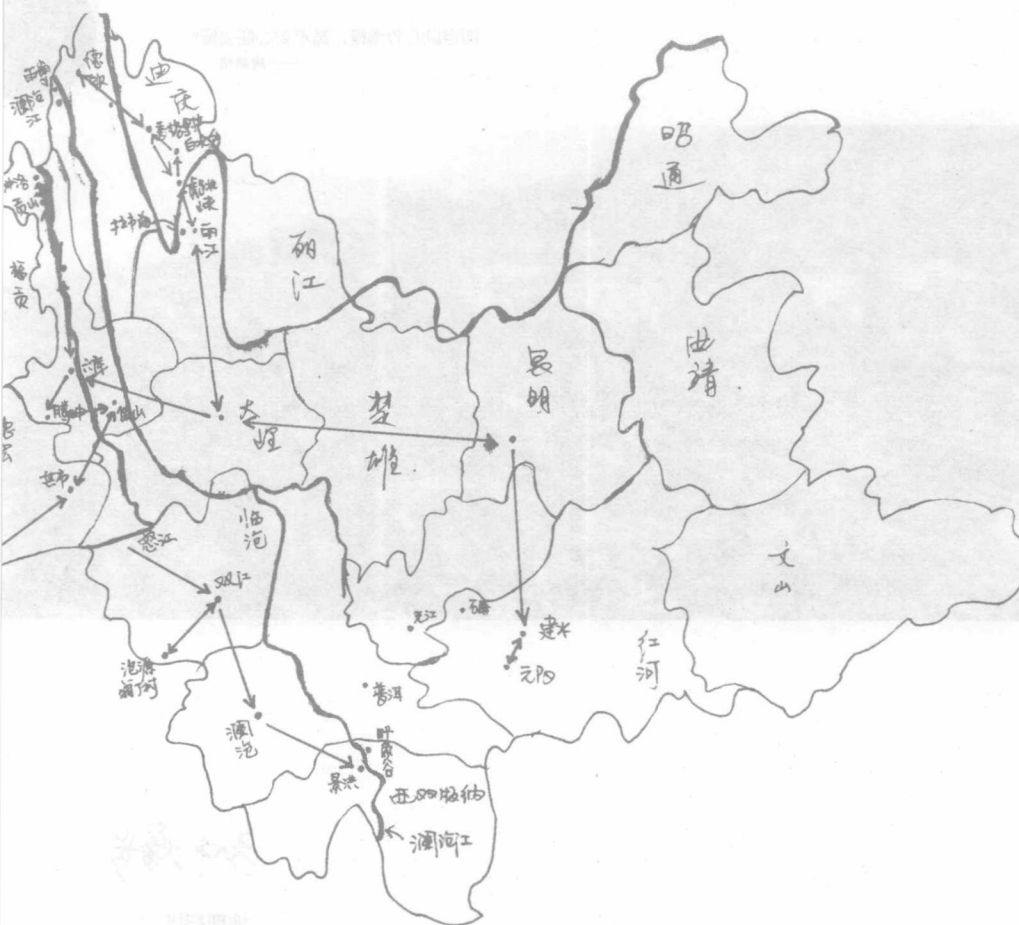
史诗云南 12

歌舞天堂 13

云南特产 14

美食天地 15

出行装备 18



地理扫描

云南是一个高原山区省份，属青藏高原南延部分。地形一般以元江谷地和云岭山脉南段的宽谷为界，分为东、西两大地形区。东部为滇东、滇中高原，称云南高原，平均海拔 2000 米左右，表现为起伏和缓的低山和浑圆丘陵，发育着各种类型的岩溶地形。西部为横断山脉纵谷区，南部海拔一般在 1500—2200 米，北部在 3000—4000 米。

只是在西南部边境地区，海拔在 800—1000 米，个别地区下降至 500 米以下，是云南省主要的热带、亚热带地区。

全省整个地势从西北向东南倾斜，江河顺着地势，成扇形分别向东、东南、南流去。全省海拔相差很大，最高点为滇藏交界的德钦县怒山山脉梅里雪山的主峰卡格博峰，海拔 6740 米；最低点在与越南交界的河口县境内南溪河与元江汇合处，海拔仅 76.4 米。两地直线距离约 900 公里，高低差达 6000 多米。



● 补充：云南的地貌有五个特征

① 高原呈波涛状。全省相对平缓的山区只占总面积的 10% 左右，大面积的土地高低参差，纵横起伏，但在一定范围内又有起伏和缓的高原面。

② 高山峡谷相间。这个特征在滇西北尤为突出。滇西北是云南主要山脉的策源地，形成著名的滇西纵谷区。高黎贡山为缅甸伊洛瓦底江的上游恩梅开江与缅甸萨尔温江的上游怒江的分水岭，怒山为怒江与老挝湄公河的上游澜沧江的分水岭。怒江峡谷、澜沧江峡谷和金沙江峡谷，气势磅礴，山岭和峡谷的相对高差超过 1000 米，怒江峡谷是世界上两个最大的峡谷之一。

③ 全省地势自西北向东南分三大阶梯递降。滇西北德钦、中甸一带是地势最高的一级梯层，滇中高原为第二梯层，南部、东南和西南部为第三梯层，平均每公里递降 6 米。

④ 断陷盆地星罗棋布。这种盆地及高原台地，在我国西南俗称“坝子”。在云南，山坝交错的情况随处可见。坝子地势平坦，且常有河流蜿蜒其中，是城镇所在地及农业生产发达地区。全省面积在 1 平方公里以上的大小坝子共有 1442 个，面积在 100 平方公里以上的坝子有 49 个，最大的坝子在陆良县，面积为 771.99 平方公里。

⑤ 山川湖泊纵横。云南不仅山多，河流湖泊也多，构成了山岭纵横、水系交织、河谷渊深、湖泊棋布的特色。

历史回眸

元谋人



大约一百七十万年前，原始社会时期的人类就生活在中国大地上。云南元谋人是我国历史上迄今为止所发现的最早的猿人。到新石器时代，居住在滇池、洱海附近的人们，已能使用石斧之类简单的生产工具，从事原始的农业生产，有些地方的人还会建造简易木结构房，并逐渐形成较大的村落。

庄蹻入滇

公元前 3 世纪，庄蹻通过黔中郡向西南进攻，“以其众王滇，变服从其俗以长之”，建立了滇国。庄蹻等将较先进的文化和生产技术，带进了云南，促进了云南的发展，标志着云南从政治上与内地联系的开始。

秦开五尺道



公元前 221 年，秦始皇统一中国，在云南设置郡县，开“五尺道”，从四川宜宾至云南曲靖附近，因路宽仅五尺，故称“五尺道”。五尺道的开辟沟通了首都咸阳经四川与云南东部的联系，并委派官吏入滇治理，使其成为秦帝国的组成部分。

汉武帝开滇

西汉元封二年（公元前 109 年），汉武帝派将军郭昌率巴蜀之兵临滇，设益州郡，下属 24 县，郡府设在滇池县（今晋宁县），云南为其中一个县，县城设在今祥云县的“云南驿”。汉武帝还派唐蒙扩建

“五尺道”，改名“西南夷道”。汉王朝还组织人力开凿博南古道，日趋频繁的商贾往来，促进了西南与东南亚各国，尤其是与缅甸、印度的国际贸易与文化交流。这就是历史上著名的汉武开滇。

● 诸葛亮治南

三国时期，现在的云南及黔西，川西南的部分地区统称为“南中”。公元225年，蜀汉丞相诸葛亮统三路大军亲征云南，他采取“不以力制，而取其心服”的政策，当进入滇西地区洱海（大理一带）时，迅速平定了云南奴隶主贵族发动的叛乱，降服了当地大姓孟获，对孟获“七擒七纵”，使孟获心悦诚服地投降，并发誓永不造反。因此诸葛亮很快平定南中，云南成为蜀汉的一部分。

● 爨氏据滇

公元317年司马睿称帝，建东晋。东晋初年，由内地迁至云南的爨势力逐渐强大，爨琛自主为王，统治滇池地区，爨氏统治四百多年，把滇池地区称作昆川（或昆州），并与隋、唐王朝保持经济文化联系。

● 六诏统一

公元738年贞观时期，唐王朝扶持蒙舍诏统一“六诏”，建立以洱海为基地的“南诏国”，诏主皮罗阁被封为“云南王”，南诏历传13王，统治200余年。

段氏建立大理国

公元 937 年，段思平灭南诏建大理国，公元 1117 年，宋朝封大理首领为“云南节度使”，政治中心在洱海区域，以大理为都城，相传 22 世，共统治 316 年。在大理国统治期间，鄯阐城（今昆明）逐渐成了滇中最繁盛的一座城池，其间留下了著名的“孔雀胆”的故事。

元跨革囊

公元 1253 年忽必烈率军征云南，破大理国，1267 年封第五子忽哥赤为云南王，1271 年其子被害身亡。公元 1274 年忽必烈派赛典赤·赡思丁到云南。公元 1276 年，元朝已正式建云南行中书省为全国 11 个行省之一，从此“云南”正式作为省级行政区的名称。政治中心由大理迁至昆明。赛典赤到云南后，在经济上制定赋税，发展生产，兴修水利；在政治上，一改过去残酷屠杀的做法，代之以改善民族关系、兴办教育、安定政治形势的政策。如五百里滇池，原常泛滥成灾，赛典赤征召民工，凿开海口，疏通螳螂川，使滇池水由海口经螳螂川流入金沙江。

明建政权

明朝洪武十四年（公元 1381 年），朱元璋派傅友德、沐英平定云南，攻克昆明，灭元朝梁王，在云南建立明朝政权，统治 278 年。

吴三桂进攻云南

明末，以李定国为代表的大西军，曾拥护流亡皇帝永历帝以昆明为根据地抗击清军。清顺治 16 年（公元 1659 年）吴三桂进攻云南，永历帝及其随员逃至缅甸。公元 1662 年，永历帝朱由榔及其子被吴三桂从缅甸逮回，绞死在昆明金蝉寺（今华山西路“逼死坡”），明

朝最后一代王朝覆灭。清朝康熙年间，吴三桂的分裂叛乱被粉碎。清代后期，杜文秀、李文学等先后起义，震撼全省。

● 蔡锷讨袁护国

1911年10月30日（即农历九月初九日）蔡锷率众举行“重九”起义，11月1日，起义官兵在五华山组织了“大中华国云南军都督府”，推蔡锷为都督，建立民国政府，推翻了清朝在云南二百五十多年的统治。1915年12月25日，蔡锷、唐继尧等领导发动了护国运动，点燃了全国讨袁护国的革命之火。

● 云南和平解放

国民党云南省主席卢汉率兵起义，云南和平解放，建立了云南省人民政府。

神秘滇

秦汉时期，在我国云南滇池地区生活着一个较大的部落，称为“滇”。滇池地区土地肥沃，气候温和，居民主要以农业生产为主，亦饲养牲畜，兼营渔猎。滇人手工业发达，尤以青铜冶铸、金银器及玉石制作闻名。近年出土的大量考古资料表明，在春秋末叶至西汉初年，滇人已进入兴盛的青铜器时代。滇池地区青铜文化（简称滇文化），以晋宁石寨山、江川李家山墓地为代表。1955年至1996年间5次发掘的晋宁石寨山墓地，是中国重要的考古发现之一，墓地中出土的“滇王之印”金印，证实了古代滇国存在的史实。此外江川李家山墓地、昆明官渡羊甫头遗址，也都是中国重要的考古发现。

在以滇池、抚仙湖、星云湖等高原湖泊为中心的云南中部地区，众多的古代文化遗址星罗棋布。以晋宁石寨山、江川李家山为代表的古代文化遗存，就像五彩的珍珠，散落在滇池周围。尤其是出土的大量青铜器，工艺精湛，形制特殊，带有浓郁的少数民族风格，在我国青铜文化中有着独特的地位，闪烁着古滇文化的璀璨光芒。

石寨山和江川李家山的青铜器展示了一幅生动的古代先民生产生活画卷。其中又以贮贝器反映最为生动全面。贮贝器反映的生产生活内容非常广泛，有战争、献俘、纺织、纳贡、狩猎、放牧、斗牛、乐舞等场面，是我国奴隶制社会研究不可多得的实物材料。璀璨的滇文化，是云南各民族先民在历史长河中的伟大创造。它就像一颗耀眼的明珠，在历史的尘埃中沉睡了两千多年。今天，抹去尘埃的它再次发出夺目的光芒，为博大精深的中华民族文化增添了绚丽的色彩。



奇山异俗

云南，神话般的土地，传说中彩云坠落的地方；云南，奇山秀水勾画人间仙境，多元文化荟萃为民俗之乡。俗话说，一方山水养一方人，神奇的土地养育了云南的各族人民，勤劳、热情、善良的云南各族人民热恋自己的家园，他们世代耕耘着这片红土高原，与它汇为一体、水乳交融，以自己丰富多彩的文化创造和淳朴浓郁的风俗民情，向世界展示出一幅幅风格鲜明、格调健朗、韵味无穷、清新隽永的鲜活人间奇观。

彝族火把节

彝族隆重的传统节日，分为“大火把节”和“小火把节”两个。小火把节为每年农历的四月二十四日，大火把节为每年农历六月二十四日。大小火把节，活动内容相同。节日那天，彝族村寨里家家户户都要在门前竖立若干火把，准备活动使用。同时在村寨附近选择一块开阔地，在地中央竖立一根长 10 ~ 20 米的青松，青松顶端横放一根挂满红色纸花的木棒，缘青松四周用易燃柴草堆砌成一个宝塔形大火炬，作为活动场所。傍晚，节日活动的主持人率领锣鼓队敲锣打鼓，寨中各家闻听锣鼓声即出门点燃火把，男女老少举着火把向活动场所汇集。人们到齐之后，主持人一声号令，大家举火把向宝塔形火炬奔去，将其点燃。一时火光冲天，欢声四起，大家各举小火把围着大火炬，跳起“丰收舞”，唱起丰收歌，载歌载舞，热情奔放。

傈僳族刀杆节

刀杆节是腾冲傈僳族民间最隆重的节日，相传源于明正统年间；当时朝廷派兵部尚书王骥三征麓儿，王尚书到腾越带领人民安边设

卡，团结民族兄弟共同对敌，深得傈僳族的信赖和敬仰。王回朝后被奸臣所害，为纪念他抗敌安边的功绩，傈僳族便在每年农历二月初八举行“上山、下火海”活动。傈僳族能歌善舞，几乎人人能唱、个个会跳，曲不离口，弦不离手。主要舞蹈有跳嘎和三弦舞两种。跳嘎是融歌舞为一体的文艺形式，喜庆、丧葬和起房盖屋必跳此舞。队形为嘎头（领队）领舞、领唱的集体圆圈舞，边唱边跳，无乐器伴奏。三弦舞动作矫健有力，活泼多变，既热情奔放，又深沉稳重，具有鲜明的民族特色。



傣族泼水节

泼水节实为傣族的新年，是西双版纳最隆重的传统节日之一，一般在傣历六月中旬（即农历清明前后十天左右）举行，为期三至四天。一般在阳历4月13日至15日这三天。傣族泼水节又名“浴佛节”，傣语称为“比迈”（意为新年），西双版纳德宏地区的傣族又称此节日为“尚罕”和“尚键”，两名称均源于梵语，意为周转、变更和转移，指太阳已经在黄道十二宫运转一周开始向新的一年过渡。阿昌、德昂、布朗、佤等族过这一节日，柬埔寨、泰国、缅甸、老挝等国也过泼水节。

哈尼族长街宴

每年农历十二月初（阳历10月10日左右），是元阳县俄扎乡哈播村哈尼族的春节——“昂玛突”节。“昂玛突”节是哈尼族人民祭寨神、拜龙求雨的节日。哈播村有306户人家，约1600人，全村都是哈尼族，分为上下两寨，以梯田农业为主要经济生活方式。“昂