

超全景点+超好吃美食+
超潮逛街+超炫娱乐
= 口口相传

KOUKOU XIANGCHUAN DE

YUNNAN
LIYOU SHU



口口相传的

云南 旅游书



陈新

主编

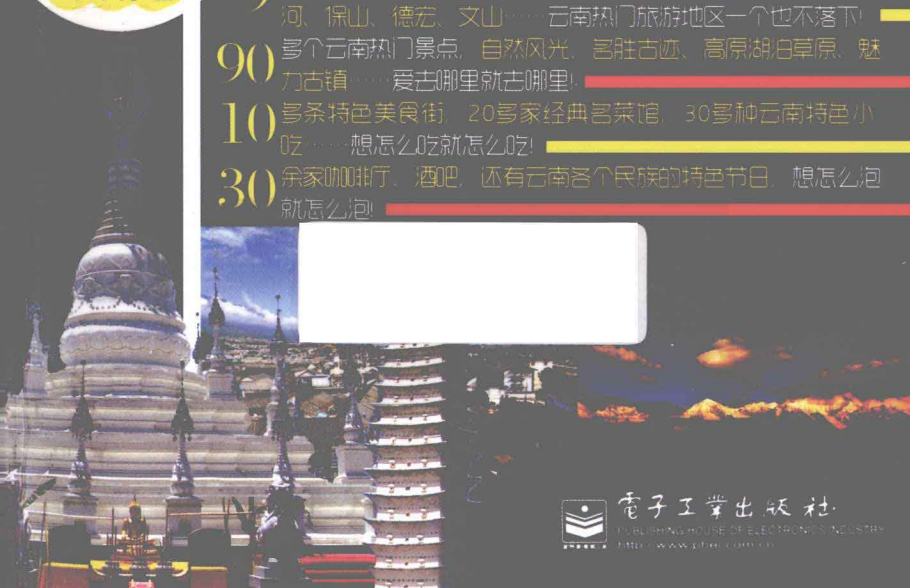
飞思数字创意出版中心 监制



一书在手，
玩遍云南
不用愁

游遍云南的终极攻略，
自助玩家的旅游秘笈

- 9 大云南旅游圈，昆明、大理、丽江、香格里拉、西双版纳、红河、保山、德宏、文山……云南热门旅游地区一个也不落下！
- 90 多个云南热门景点，自然风光、名胜古迹、高原湖泊草原、魅力古镇……爱去哪里就去哪里！
- 10 多条特色美食街，20多家经典名菜馆，30多种云南特色小吃……想怎么吃就怎么吃！
- 30 余家咖啡厅、酒吧，还有云南各个民族的特色节日，想怎么泡就怎么泡！



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

口口相传的

云南 旅游书

陈新 主编
飞思数字创意出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

《口口相传的云南旅游书》告诉你最全面的云南游玩信息，带给你关于吃、住、行、购、娱等旅游的全面资讯。此外，本书还配有“搭地铁玩昆明”、“自驾游古镇”等最新内容。希望能够为热爱旅游的驴友、偏爱背包的“穷”游家，以及一心希冀去这座“来了就不想走的城市”的人们，提供一些更加便利的资讯和更加实用的信息。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

口口相传的云南旅游书 / 陈新主编. -- 北京: 电子工业出版社, 2012.8

ISBN 978-7-121-17228-1

I. ①口… II. ①陈… 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113713号

责任编辑: 姜 伟

特约编辑: 李新承

印 刷:

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/32 印张: 9.5 字数: 243.2千字

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



云南

当你背起行囊却不知道去哪里的时候；当你想暂时逃离人世的纷杂，却选不到合适地方的时候；或者，你只是想找个地方单纯地度过一段柔软的时光，那么就去云南吧！

云南的风景，能瞬间抓住你的眼球。在这片土地上，有“大地最美的雕塑”之称的元阳梯田，有“最饱满线条”之称的东川落霞沟，有“东方女儿国”之名的泸沽湖，有被誉为“最后的人间天堂”的香格里拉，还有以“险”闻名的虎跳峡，以及世界上最美丽的雪山之一——梅里雪山……在这些地方，你可以摄影，可以徒步探险，只需要根据你喜欢的方式选择你想要的旅游主题即可。

在云南的时光，是柔软自在的。丽江的阳光、大理的“风花雪月”、束河古镇的沧桑、泸沽湖的宁静，都能给你最完美的享受。在这些地方，你需要做的就是找一家喜欢的客栈小住几天。白天就腻在客栈的小院晒太阳、喝茶、看书，与旅途中偶遇的驴友侃大山，交流旅游经验；晚上，可以到某个酒吧或者咖啡厅坐坐，寻找一段美丽的邂逅。如果你还觉得不够，那么就看星星吧，高原夜空的纯净无暇，让你能重温儿时的快乐时光。

云南的民俗风情，是多姿多彩的。在这里，你可以见识“云南十八怪”的传说，了解各个少数民族的特色风俗，如彝族最奇特的



恋爱场所——姑娘房，爱尼族最有趣的情书——鲜花传情，怒族最优雅的恋爱方式——以琵琶、口弦传情，摩梭人那世界上最古老的婚姻习俗——阿注婚……当然，你还可以参加那些名目繁多的节日，如彝族的火把节、大理白族的三月街、傣族的泼水节、纳西族的棒棒会、藏族的迎佛节……

《口口相传的云南旅游书》是一本以攻略为主的书，收录了云南100余个精华景点，还有用驴友的亲身经历写成的“口口相传的旅游圣经”；让你把复杂的乘车方式简单化，早日对旅途中可能会发生的意外做好准备，还能教你如何拍出美片，如何寻找合适的住处。在主要旅游城市驿站的前后，提供了详细的交通、本地最有特色的美食、各个地方特有的节日、温馨舒适的客栈，让你在旅游途中吃、喝、玩、乐、样样精通，能瞬间抓住云南的精彩。

在导读部分，还列出了详细的旅游线路，教你3天时间如何玩转昆明、大理、丽江、香格里拉，7天玩转云南。当然，你还可以根据主题选择你的行程，看你是想轻松玩转云南还是想选择“自虐”徒步路线，或者是摄影之旅、民俗之旅。

旅途无聊了，书中特有的云南风情，能够让你渐渐融入这个神秘的地方，久久回味。

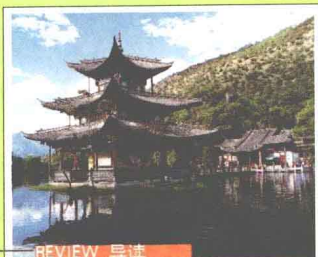
本书由陈新主编，参与编写的人员还有江乐兴、陈艳、李彩燕、刘星辰、魏娥、殷凤娇、肖浩源、黄嫚、许红、朱五红、缪利军、姚晴雯、常美玲、仝莎莎、周国宝。



如何使用本书

本书对旅游过程中的必要准备及攻略性质十足的“口口相传的旅游圣经”，旅游体验，吃、喝、玩、东均做了详细的介绍、各类信息准确而快捷方便，让读者在短时间内就对旅游地有了基本的了解。

1 云南旅游需要知道的那些事儿。



REVIEW 导读

云南旅游必知事

- 云南旅游的行李清单
- 关于游云南最佳选择地
- 情侣游云南最佳的方式
- 亲友不能错过的云南美景
- 不可不尝的云南美食
- 最值得购买的云南特产
- 云南旅行需要注意的事项
- 需要知道的少数民族禁忌
- 专题：最有趣的“云南十八怪”

2 来云南游玩需要做哪些准备，云南特色美食及民俗节日一应俱全。

3 本书导读部分将告诉你到云南旅游该知道的事有哪些。



4 详细的体验，独特的感受。



体验1 参加热闹的石头火把节

到云南，第一定要去看火把节。火把节是云南最热闹、最壮观的节日。火把节的由来，据说与古代的战争有关。火把节的习俗，是人们在夜晚点燃火把，围成一圈，跳火把舞。火把节的火把，是用木头制成的，上面涂有油脂。火把节的火把，要烧到天亮为止。

火把节，是云南最热闹、最壮观的节日。火把节的由来，据说与古代的战争有关。火把节的习俗，是人们在夜晚点燃火把，围成一圈，跳火把舞。火把节的火把，是用木头制成的，上面涂有油脂。火把节的火把，要烧到天亮为止。

火把节，是云南最热闹、最壮观的节日。火把节的由来，据说与古代的战争有关。火把节的习俗，是人们在夜晚点燃火把，围成一圈，跳火把舞。火把节的火把，是用木头制成的，上面涂有油脂。火把节的火把，要烧到天亮为止。

火把节，是云南最热闹、最壮观的节日。火把节的由来，据说与古代的战争有关。火把节的习俗，是人们在夜晚点燃火把，围成一圈，跳火把舞。火把节的火把，是用木头制成的，上面涂有油脂。火把节的火把，要烧到天亮为止。

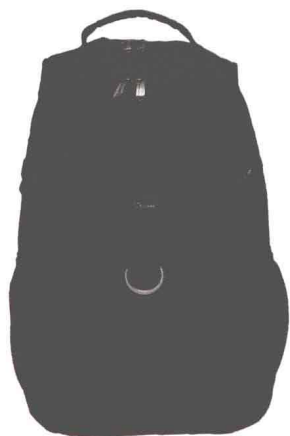
火把节，是云南最热闹、最壮观的节日。火把节的由来，据说与古代的战争有关。火把节的习俗，是人们在夜晚点燃火把，围成一圈，跳火把舞。火把节的火把，是用木头制成的，上面涂有油脂。火把节的火把，要烧到天亮为止。

5 本部分会告诉你来云南不可错过的8大体验。

目录

REVIEW

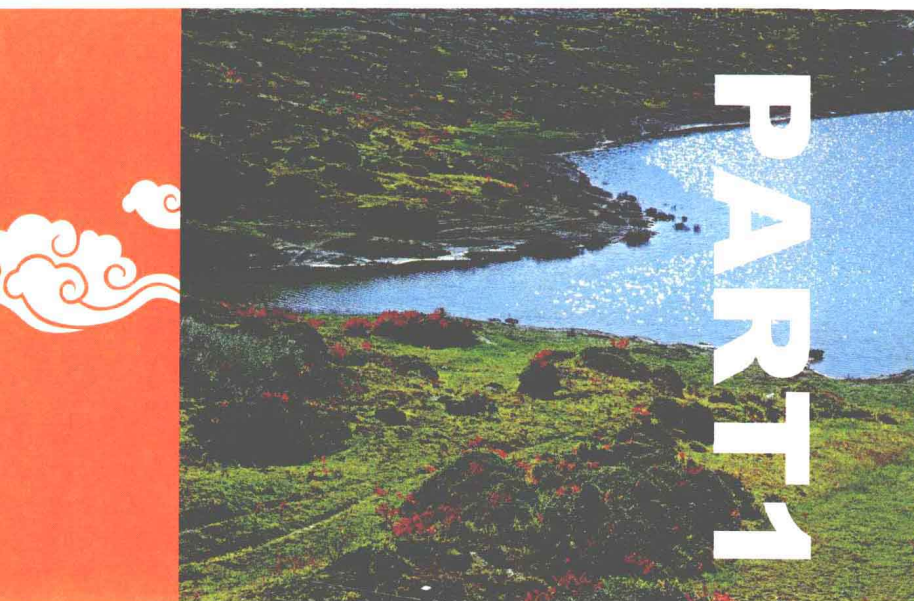
导读



云南旅游必知事 020

云南旅游的行李清单·····	021
亲子游云南最佳选择地·····	022
情侣游云南最浪漫的方式·····	024
摄友不能错过的云南美景·····	027
不可不尝的云南美食·····	031
最值得购买的云南特产·····	035
云南旅行需要注意的事项·····	039
需要知道的少数民族禁忌·····	040
专题：最有意思的“云南十八怪”···	041





我的云南旅游计划

走进彩云之南 045

- 了解点云南历史····· 045
- 掌握点云南地理····· 047
- 云南旅游必知的地理13最····· 048
- 知道点云南气候····· 052
- 也说说云南的少数民族····· 053

去云南不可错过的八大体验 054

- 体验1. 参加热闹的石林火把节·· 054
- 体验2. 到丽江度过一段柔软时光·· 054
- 体验3. 在大理体验风花雪月的浪漫····· 054
- 体验4. 在香格里拉人间仙境中畅游····· 055
- 体验5. 吃遍云南著名的小吃····· 055
- 体验6. 如果有时间一定要暴走虎跳峡····· 056
- 体验7. 来一场感官盛宴····· 056
- 体验8. 到西双版纳参加泼水节 056

玩转云南的行程安排 058

- 如果我有3天时间····· 058
- 如果我有7天时间····· 064





昆明——花开不断四时春

昆明名片 070

行在昆明 071

进出昆明·····	071
昆明市内交通·····	073

玩在昆明 074

云南民族村·····	074
西山森林公园·····	076
金殿风景区·····	077
云南石林风景名胜区分区·····	078
翠湖公园·····	083
世界园艺博览园·····	084
昆明植物园·····	085
七彩云南·····	085
圆通寺·····	086
金马碧鸡坊·····	086
大观公园·····	087
黑龙潭公园·····	088
官渡古镇·····	088

筇竹寺·····	089
九乡风景区·····	090
轿子雪山·····	094
东川落霞沟·····	095

昆明周边景点 098

元谋土林·····	098
元谋猿人陈列馆·····	101
罗平油菜花海·····	101
多依河旅游景区·····	104



黑井古镇·····	105
禄丰恐龙博物馆·····	107
世界恐龙谷·····	108
陆良彩色沙林·····	109

吃在昆明 111

昆明经典名馆情报·····	111
饕餮族推荐的美食街·····	113

逛在昆明 117

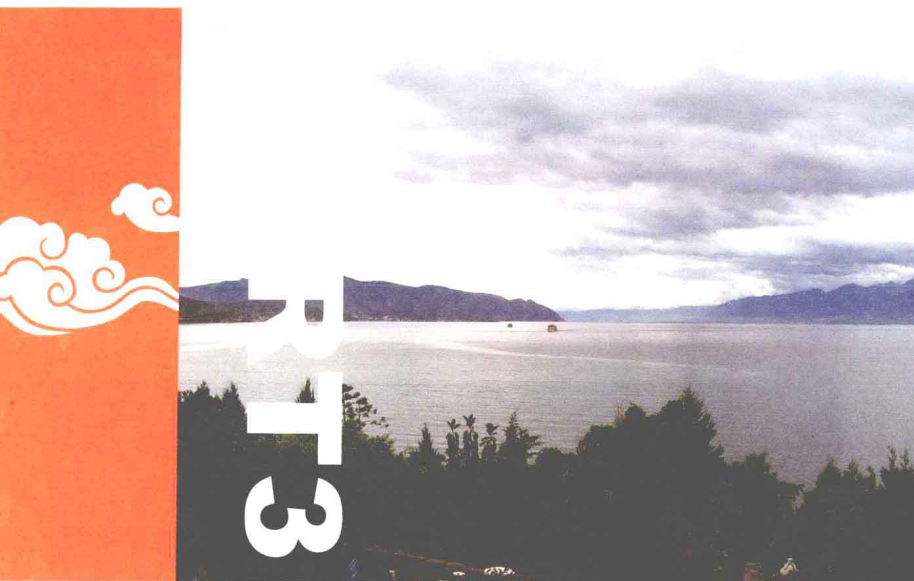
泡在昆明 120

休闲达人爱去的茶馆·····	120
昆明最火爆的酒吧·····	121

住在昆明 123

口口相传的高档酒店·····	123
最适合背包族的经济酒店·····	125





大理——风花雪月一古城

大理名片 126

行在大理 127

进出大理·····	127
大理市内交通·····	128

玩在大理 130

苍山·····	130
洱海·····	131

大理古城·····	133
崇圣寺三塔·····	136
鸡足山·····	137
三塔倒影公园·····	139
喜洲古镇·····	140
银都水乡新华民族村·····	141
蝴蝶泉·····	142
天龙八部影视城·····	143
石宝山·····	144
巍山古城·····	146
巍宝山·····	147

吃在大理 150

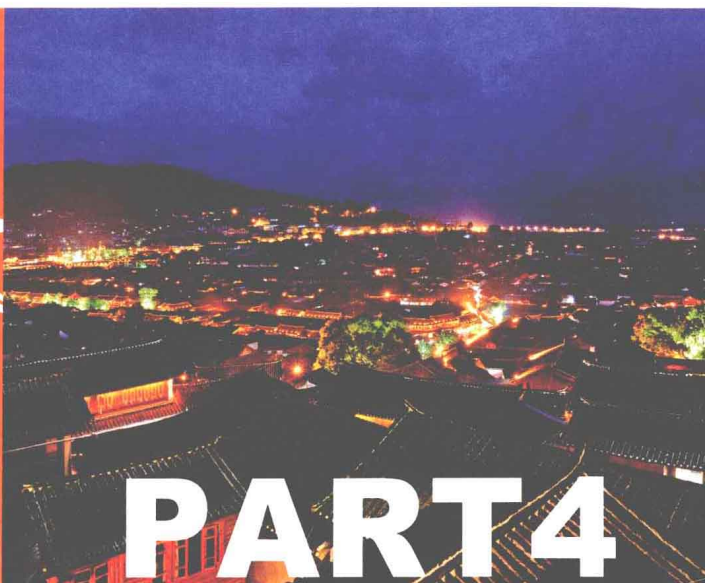
大理经典名馆情报·····	150
饕餮族推荐的美食街·····	152

逛在大理 153

泡在大理 154

住在大理 156





PART 4

丽江——柔软时光&纳西风情

丽江名片 162

吃在丽江 194

行在丽江 163

逛在丽江 197

进出丽江·····	163
丽江市内交通·····	164

玩在丽江 166

泡在丽江 198

丽江古城·····	166
白沙古镇·····	170
玉水寨风景区·····	172
黑龙潭公园·····	173
束河古镇·····	174
玉龙雪山·····	177
泸沽湖·····	180
东巴谷·····	186
文笔山景区·····	187
宝山石头城·····	188
虎跳峡·····	189
扎美寺·····	191
长江第一湾·····	192
拉市海·····	193

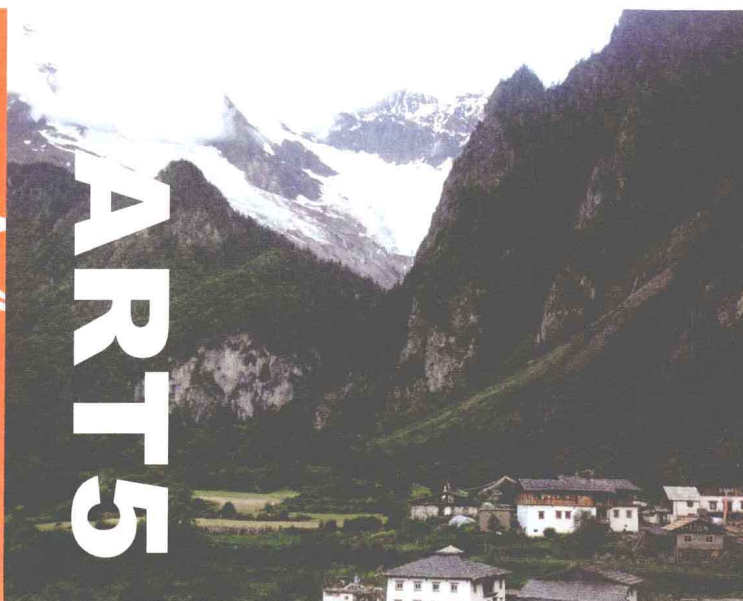
休闲达人爱去的咖啡厅·····	198
丽江最火爆的酒吧·····	199
丰富多彩的丽江节日·····	200

住在丽江 201





ARTS



香格里拉——梦想中的自由王国

香格里拉名片 208

逛在香格里拉 227

行在香格里拉 209

泡在香格里拉 228

进出香格里拉····· 209

丰富多彩的香格里拉节日 ····· 230

香格里拉市内交通····· 210

住在香格里拉 232

玩在香格里拉 211

松赞林寺····· 211

纳帕海····· 212

独克宗古城····· 212

碧塔海····· 214

属都湖····· 215

梅里雪山····· 216

哈巴雪山····· 220

天生桥温泉····· 220

白水台····· 221

碧壤峡谷····· 223

吃在香格里拉 224



西双版纳——理想而神奇的乐土

西双版纳名片 236

行在西双版纳 237

进出西双版纳····· 237

西双版纳市内交通····· 238

玩在西双版纳 239

西双版纳民族风情园····· 239

泼水节观礼台····· 240

曼阁佛寺····· 241

西双版纳原始森林公园····· 241

西双版纳傣族园····· 243

曼飞龙佛塔····· 245

野象谷····· 246

中科院西双版纳热带植物园····· 248

打洛口岸····· 250

景真八角亭····· 251

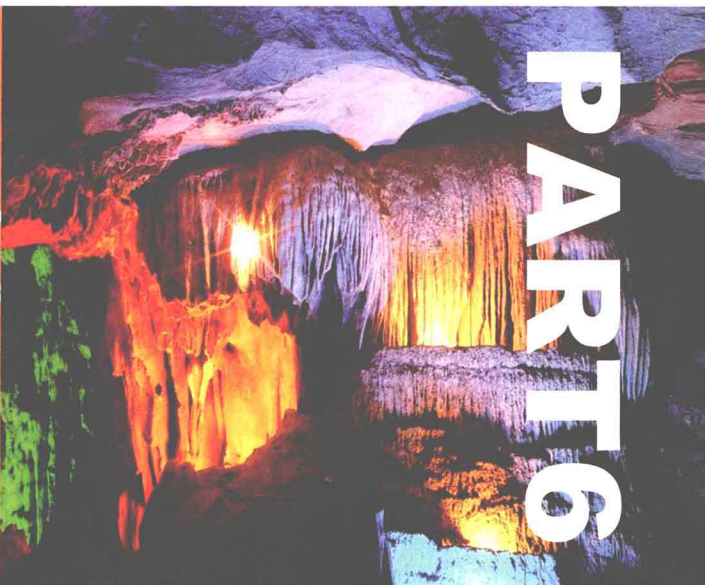
吃在西双版纳 252

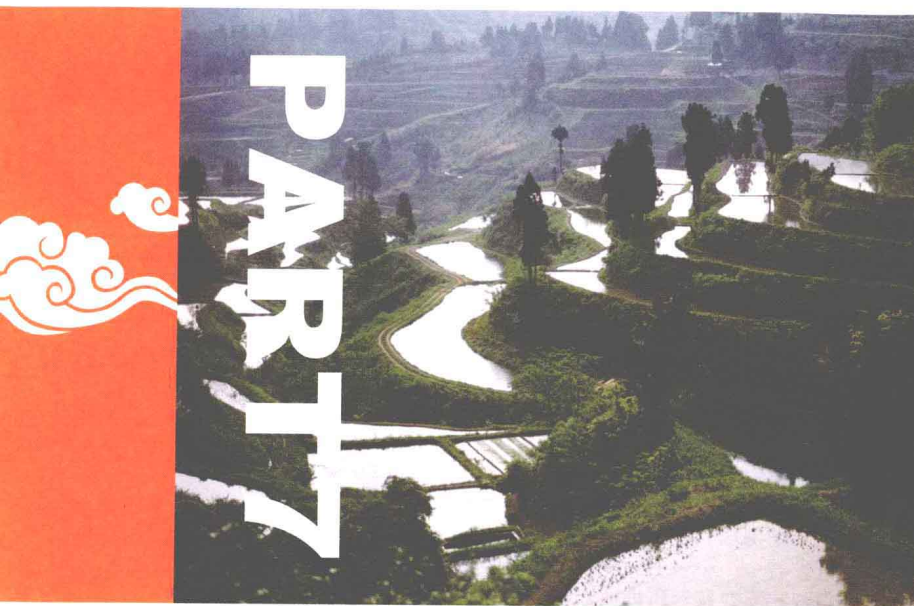
西双版纳经典名馆情报····· 254

逛在西双版纳 255

丰富多彩的西双版纳节日 ····· 256

住在西双版纳 259





红河——梯田状景&建水古韵

红河名片 264

玩在红河 264

元阳梯田·····	265
建水古城·····	267
燕子洞·····	269
阿庐古洞·····	270
朱家花园·····	271
箐口哈尼族民俗村·····	272

