



2012-2013版

# 云南 自助游

超多美图！全彩印刷！

最美的旅行指南书！

坚持出版前由作者亲自踩线更新



中国地图出版社北京分公司编著

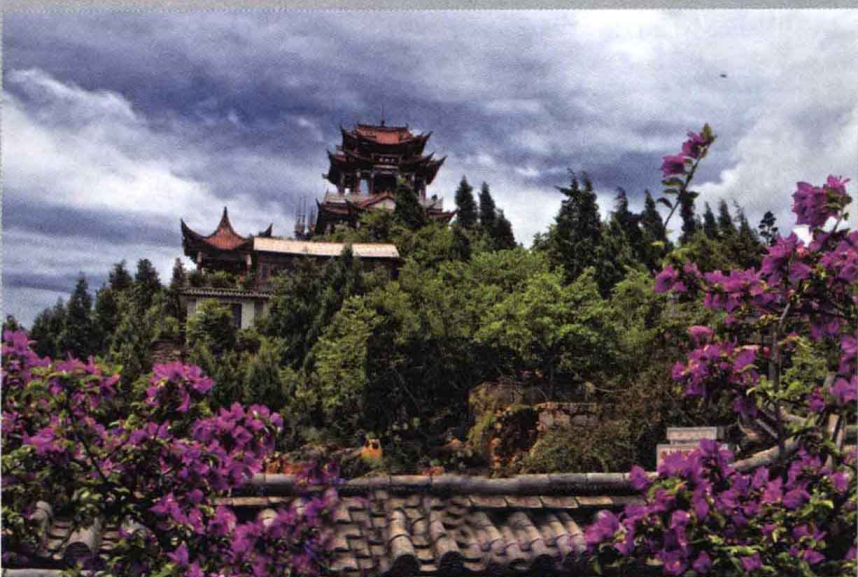


人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列

# 云南

2012-2013版  
自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

云南自助游 : 2012~2013版 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. -- 3版. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2012.6

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-28066-4

I. ①云… II. ①上… 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083101号

## 内 容 提 要

本书详细介绍了云南的旅游景点,并为读者提供了云南的历史、地理、宗教、气候、民俗等方面的背景资料,与上一版相比增加了特色云南、路线推荐等章节,是自助旅行的深度指南产品。

藏羚羊自助游系列

### 云南自助游 2012-2013 版

- 
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司  
责任编辑 郭佳佳
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京精彩雅恒印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 850×1100 1/32  
印张: 13 2012 年 6 月第 3 版  
字数: 416 千字 2012 年 6 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-28066-4

---

定价: 49.80 元

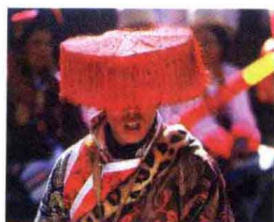
读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



# 目录



|             |    |                   |           |
|-------------|----|-------------------|-----------|
| 云南印象 .....  | 9  | 旅行计划 .....        | 64        |
| 云南美食 .....  | 23 | 时间预算 .....        | 66        |
| 特色云南 .....  | 29 | 费用预算 .....        | 67        |
| 路线推荐 .....  | 35 | 最佳旅行季节 .....      | 67        |
| 话说云南 .....  | 42 | 交通 .....          | 71        |
| 精彩云南 .....  | 44 | 住宿 .....          | 75        |
| 历史 .....    | 46 | 环保 .....          | 75        |
| 地理 .....    | 49 | 安全 .....          | 76        |
| 气候 .....    | 51 | 边境证和边防检查 .....    | 76        |
| 政区 .....    | 52 | 其他实用信息 .....      | 76        |
| 民族 .....    | 53 |                   |           |
| 语言 .....    | 54 | <b>滇中地区 .....</b> | <b>78</b> |
| 宗教 .....    | 55 | 滇中地区必游 .....      | 80        |
| 餐饮 .....    | 55 | 解读滇中地区 .....      | 82        |
| 特产 .....    | 55 | 历史 .....          | 84        |
| 名人 .....    | 56 | 地理 .....          | 85        |
| 戏剧和民歌 ..... | 59 | 气候 .....          | 85        |
| 地图和书籍 ..... | 60 | 民族 .....          | 86        |
| 云南十八怪 ..... | 60 | 滇中民俗和节日 .....     | 87        |

|          |    |
|----------|----|
| 语言 ..... | 90 |
| 信仰 ..... | 90 |
| 食品 ..... | 90 |

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| <b>昆明 .....</b> | <b>91</b> |
| 交通 .....        | 92        |
| 住宿 .....        | 94        |
| 餐饮 .....        | 95        |
| 其他实用信息 .....    | 97        |
| 翠湖公园红嘴鸥 .....   | 100       |
| 金马碧鸡坊 .....     | 101       |
| 陆军讲武堂 .....     | 102       |
| 大观楼 .....       | 103       |
| 云南民族村 .....     | 104       |
| 世界园艺博览园 .....   | 105       |
| 金殿风景区 .....     | 106       |





|                     |     |                         |     |              |     |
|---------------------|-----|-------------------------|-----|--------------|-----|
| 西山森林公园 .....        | 107 | 元谋猿人陈列馆和元谋猿             |     | 礼仪和禁忌 .....  | 143 |
| 筇竹寺 .....           | 108 | 人化石遗址 .....             | 122 | 节庆 .....     | 143 |
| 石林 .....            | 108 | 土林风景区 .....             | 123 | 最佳旅行季节 ..... | 144 |
| 宜良九乡 .....          | 110 | 黑井镇 .....               | 126 | 交通 .....     | 146 |
| 东川红土地 .....         | 111 | <b>曲靖..... 129</b>      |     | 住宿 .....     | 148 |
| 禄劝轿子雪山.....         | 112 | 罗平油菜花 .....             | 130 | 餐饮 .....     | 149 |
| <b>玉溪 ..... 115</b> |     | 九龙瀑布 .....              | 131 | 其他实用信息 ..... | 150 |
| 交通 .....            | 116 | 多依河风景区 .....            | 132 | 太和城遗址 .....  | 152 |
| 住宿 .....            | 116 | 陆良彩色沙林 .....            | 133 | 大理古城 .....   | 152 |
| 抚仙湖 .....           | 117 | <b>大理地区 ..... 134</b>   |     | 崇圣寺三塔公园 ...  | 155 |
| 帽天山古生物化石 ...        | 118 | <b>大理地区必游 ..... 136</b> |     | 苍山 .....     | 156 |
| <b>楚雄 ..... 119</b> |     | <b>解读大理地区 ..... 138</b> |     | 洱海 .....     | 158 |
| 交通 .....            | 120 | 历史 .....                | 140 | 天龙八部影视城 ...  | 159 |
| 住宿 .....            | 120 | 地理 .....                | 141 | 蝴蝶泉公园 .....  | 159 |
| 餐饮 .....            | 121 | 气候 .....                | 141 | 将军洞 .....    | 160 |
| 其他实用信息 .....        | 121 | 民族 .....                | 141 | 喜洲白族民居 ..... | 160 |
| 禄丰恐龙化石遗址.....       | 122 | 语言 .....                | 142 | 周城 .....     | 162 |
|                     |     |                         |     | 花甸坝 .....    | 162 |
|                     |     |                         |     | 巍山县 .....    | 163 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 洱源县 ..... | 164 |
| 剑川县 ..... | 166 |
| 宾川县 ..... | 170 |

## 丽江地区 ..... 172

### 丽江地区必游 ..... 174

### 解读丽江地区 ..... 178

|              |     |
|--------------|-----|
| 历史 .....     | 180 |
| 地理 .....     | 180 |
| 气候 .....     | 181 |
| 民族 .....     | 181 |
| 节庆 .....     | 184 |
| 语言 .....     | 185 |
| 环保 .....     | 185 |
| 交通 .....     | 186 |
| 住宿 .....     | 188 |
| 餐饮 .....     | 189 |
| 其他实用信息 ..... | 192 |
| 丽江古城 .....   | 194 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 束河古镇 .....     | 198 |
| 雪嵩村 .....      | 199 |
| 玉水寨 .....      | 199 |
| 玉龙雪山 .....     | 200 |
| 白沙村 .....      | 203 |
| 拉市海 .....      | 203 |
| 指云寺 .....      | 205 |
| 石鼓镇长江第一湾 ..... | 206 |
| 虎跳峡 .....      | 208 |
| 宝山石城 .....     | 213 |
| 老君山风景区 .....   | 216 |
| 九十九龙潭 .....    | 220 |
| 泸沽湖 .....      | 220 |
| 永宁温泉 .....     | 230 |
| 扎美寺 .....      | 231 |

## 滇西地区 ..... 232

### 滇西地区必游 ..... 234

### 解读滇西地区 ..... 238

|          |     |
|----------|-----|
| 历史 ..... | 240 |
| 地理 ..... | 240 |
| 气候 ..... | 240 |
| 民族 ..... | 241 |
| 节庆 ..... | 243 |

## 腾冲 ..... 245

|              |     |
|--------------|-----|
| 交通 .....     | 246 |
| 住宿 .....     | 247 |
| 餐饮 .....     | 248 |
| 其他实用信息 ..... | 249 |
| 和顺乡 .....    | 250 |
| 火山群国家        |     |
| 地质公园 .....   | 253 |
| 热海 .....     | 254 |
| 樱花谷 .....    | 255 |
| 北海湿地 .....   | 255 |
| 国殇墓园 .....   | 256 |





## 瑞丽 ..... 257

- 交通 ..... 258
- 住宿 ..... 258
- 餐饮 ..... 259
- 其他实用信息 ..... 259
- 姐勒大金塔 ..... 261
- 喊萨奘寺 ..... 261
- 大等喊民族村 ..... 262
- 姐告 ..... 263
- 畹町 ..... 265
- 热带雨林景区—  
莫里(扎朵景区) ... 265
- 德昂山寨 ..... 266

## 沧源 ..... 267

- 交通 ..... 268
- 住宿 ..... 268
- 餐饮 ..... 269
- 其他实用信息 ..... 269
- 广允缅寺 ..... 271
- 沧源崖画 ..... 272
- 南滚河自然保护区... 272
- 翁丁佤族原始村寨... 273

## 怒江地区..... 274

- 怒江地区必游 ..... 276
- 解读怒江地区 ..... 278

## 历史 ..... 280

- 地理 ..... 281
- 气候 ..... 282
- 民族 ..... 283
- 节庆 ..... 287
- 宗教 ..... 288
- 怒江的桥 ..... 288
- 旅行计划 ..... 289
- 交通 ..... 290
- 住宿 ..... 291
- 餐饮 ..... 291
- 其他实用信息 ..... 293
- 六库 ..... 294
- 怒江大峡谷 ..... 294
- 废城(知子罗) ..... 296
- 傈僳村寨 ..... 297
- 片马和驼峰航线  
飞机残骸 ..... 297
- 听命湖 ..... 298
- 飞来石 ..... 299
- 石月亮 ..... 299
- 徒步独龙江 ..... 300
- 丙中洛 ..... 304

## 香格里拉地区..... 310

- 香格里拉地区必游 ... 312
- 解读香格里拉地区 ... 314

## 历史 ..... 314

- 地理 ..... 315
- 气候 ..... 315
- 民族 ..... 315
- 宗教 ..... 316
- 交通 ..... 318
- 住宿 ..... 320
- 餐饮 ..... 321
- 其他实用信息 ..... 322
- 香格里拉  
(中甸) 古城 ..... 324
- 中心镇公堂 ..... 325
- 纳帕海自然保护区 ... 325
- 普达措国家公园 ... 327
- 噶丹·松赞林寺 ..... 330
- 白水台 ..... 333
- 尼汝 ..... 333
- 德钦县 ..... 334
- 香格里拉大峡谷 ... 342
- 千湖山 ..... 343
- 十二栏杆 ..... 344
- 雨崩村 ..... 344

## 西双版纳 ..... 350

- 西双版纳必游 ..... 352
- 解读西双版纳 ..... 354
- 地理 ..... 355



|              |     |
|--------------|-----|
| 气候 .....     | 355 |
| 人文 .....     | 355 |
| 民族 .....     | 355 |
| 节庆 .....     | 358 |
| 最佳旅行季节 ..... | 359 |
| 交通 .....     | 360 |
| 住宿 .....     | 360 |
| 餐饮 .....     | 361 |
| 其他实用信息 ..... | 363 |

## 景洪 ..... 365

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 曼听公园 .....           | 366 |
| 民族风情园 .....          | 366 |
| 橄榄坝 .....            | 367 |
| 中国科学院西双版纳热带植物园 ..... | 368 |
| 罗梭江竹排漂流 .....        | 369 |
| 打洛 .....             | 369 |
| 景真八角亭 .....          | 370 |
| 曼飞龙佛塔 .....          | 370 |
| 野象谷 .....            | 371 |
| 望天树 .....            | 372 |
| 基诺山寨 .....           | 373 |

## 红河地区 ..... 374

### 红河地区必游 ..... 376

### 解读红河地区 ..... 378

|              |     |
|--------------|-----|
| 地理 .....     | 380 |
| 气候 .....     | 380 |
| 民族 .....     | 380 |
| 语言 .....     | 381 |
| 交通 .....     | 382 |
| 住宿 .....     | 382 |
| 餐饮 .....     | 382 |
| 其他实用信息 ..... | 382 |

## 建水 ..... 383

|            |     |
|------------|-----|
| 建水古城 ..... | 384 |
| 朝阳楼 .....  | 386 |
| 建水文庙 ..... | 386 |
| 朱家花园 ..... | 387 |
| 建水古井 ..... | 388 |
| 双龙桥 .....  | 389 |
| 团山古村 ..... | 389 |
| 燕子洞 .....  | 390 |

## 蒙自 ..... 391

|           |     |
|-----------|-----|
| 住宿 .....  | 392 |
| 碧色寨 ..... | 392 |

## 元阳 ..... 393

|            |     |
|------------|-----|
| 交通 .....   | 394 |
| 住宿 .....   | 394 |
| 餐饮 .....   | 395 |
| 元阳梯田 ..... | 396 |
| 新街镇 .....  | 397 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 箐口 .....       | 398 |
| 胜村乡多依树景区 ..... | 398 |
| 龙树坝 .....      | 398 |
| 攀枝花勐品景区 .....  | 398 |
| 哈播景区 .....     | 398 |

## 河口 ..... 399

|               |     |
|---------------|-----|
| 交通 .....      | 400 |
| 住宿 .....      | 400 |
| 泸西县阿庐古洞 ..... | 401 |

## 文山地区 ..... 402

### 文山地区必游 ..... 404

### 解读文山地区 ..... 406

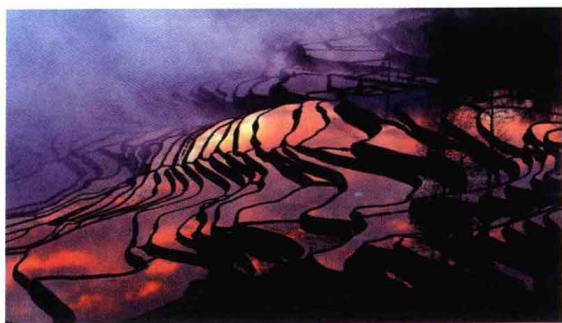
|              |     |
|--------------|-----|
| 地理 .....     | 406 |
| 气候 .....     | 407 |
| 民族 .....     | 407 |
| 节庆 .....     | 408 |
| 交通 .....     | 409 |
| 住宿 .....     | 409 |
| 餐饮 .....     | 409 |
| 其他实用信息 ..... | 410 |

## 丘北 ..... 411

|              |     |
|--------------|-----|
| 普者黑风景区 ..... | 412 |
|--------------|-----|

## 广南 ..... 413

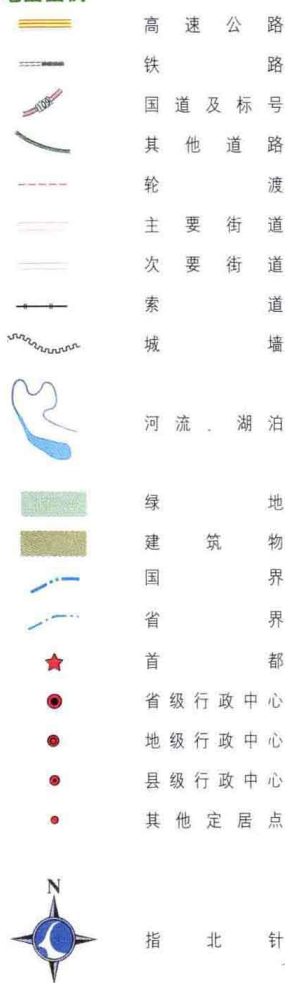
|            |     |
|------------|-----|
| 蜂岩洞村 ..... | 414 |
| 坝美 .....   | 414 |





# 图例

## 地图图例



## 景点信息图例



## 实用信息图例



# 云南印象





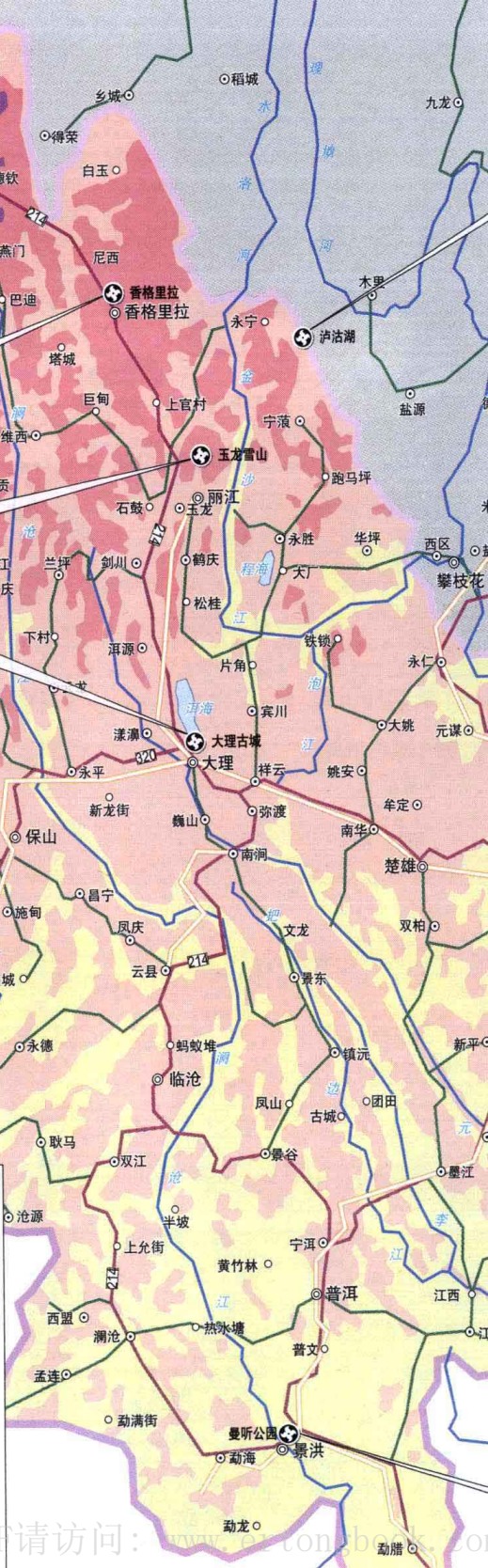
“三江并流”核心区，多宗教并存，  
人神共居的世间仙境

一片人间少有的、完美保留自然  
生态和民族传统文化的净土

北半球最南的大雪山，以  
险、奇、美、秀著称于世

洱海边、苍山下，一座保持着  
明清时期格局的古城

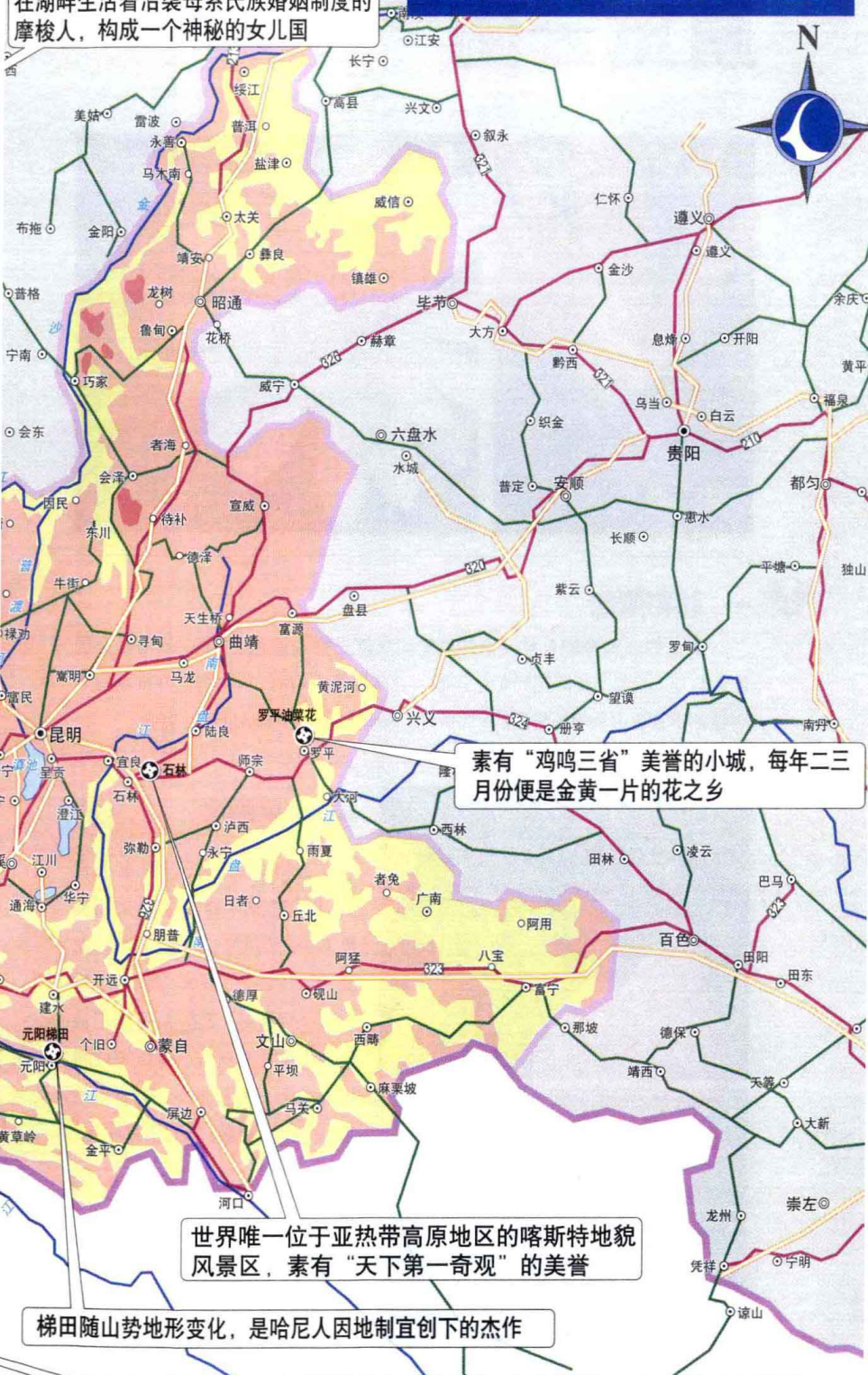
我国三大地热区之一，有沸泉、  
气泉、喷泉、温泉群88处





# 云南旅行交通示意图

在湖畔生活着沿袭母系氏族婚姻制度的摩梭人，构成一个神秘的女儿国



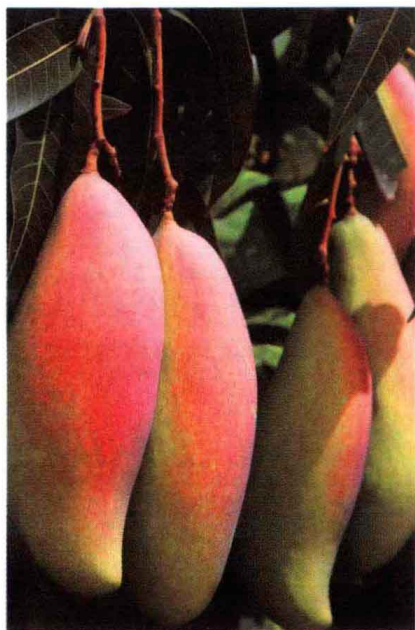
西双版纳最古老的公园，融佛教文化、傣族王室文化、傣族民俗文化于一身

# 直觉云南



## 一、鲜花遍地

尚未到过云南的人对云南的直觉印象就是鲜花遍地。的确，云南是全国最大的花卉产地，其鲜花产量已连续十几年保持全国第一，斗南花卉市场的冬季鲜花销量更占全国销售量的75%。到了云南，各大花市是必逛的站点。



## 二、水果满仓



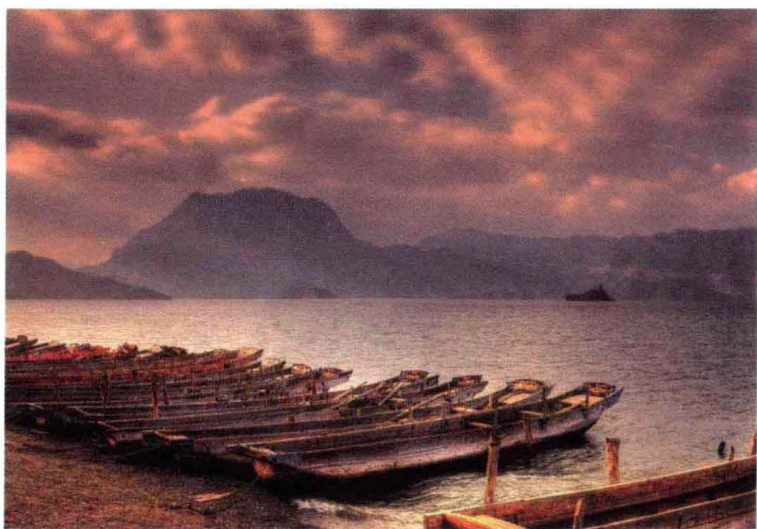
云南人虽不至于以水果代饭，但是生活中常吃的水果还真不少，如芒果、柚子、荔枝、龙眼、毛丹、山竹、香蕉、菠萝蜜、番木瓜、桤柑等。云南人还会把菠萝等水果加入芝麻、辣椒等佐料拌成凉菜，颜色漂亮，酸甜中带着一丝丝的辣意，真的很好吃。





### 三、珍禽异兽的快乐天堂

虽然在现代社会，骑大象养孔雀，头顶香蕉脚踩菠萝仿佛已变成一个传说，不过在云南这个动植物王国，亚洲象、绿孔雀与滇金丝猴这三种国家一级保护动物，还是让人们见识到了什么叫做人与自然的和谐相处。



### 四、山水之间的悠然生活

苍山，巍峨雄壮，梅里，圣洁高贵；洱海，空灵清秀，泸沽，原始淳朴。在山海之侧，世代生活着一群勤劳乐观的人们——着彩衣、撑木舟、唱山歌。

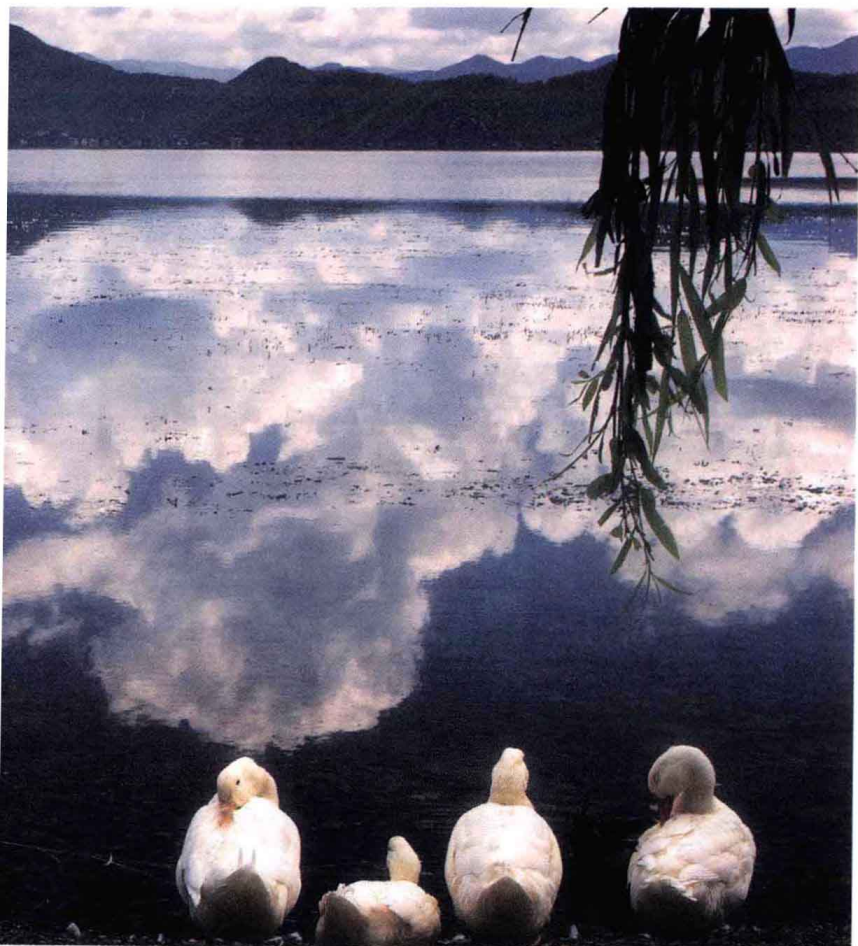




## 五、干净天空，奇美云朵

彩云之南并非浪得虚名。红土高原、湛蓝的天空、变幻的云朵，这天地间的自然色彩恐怕会让所有自负的画家汗颜。何不舒适地靠在藤椅里，或者干脆躺在草地上，就像以前的沈从文一样，什么都不想，只看着天上变幻的云朵发呆……





## 六、悠闲的生活状态

云南不是个匆忙的地方。街上几乎没有24小时营业的店铺，早上9点以前开门的商家很少，但晚上却十分热闹。大街上三三两两的行人捧着花踱着步子，公园里传出葫芦丝悠扬的曲调，年轻人和老人一起随着《阿老表》的乐曲跳着舞蹈。





## 七、多样民俗，其乐融融

在云南这片土地上和谐地生活着26个民族，风格各异的民族服装、几乎贯穿全年的民族节日、丰富多彩的民俗活动，让这里和而不同、其乐融融。



## 八、原生态的艺术之美

当工业化和标准化已经融入普通人的日常生活，云南却还保留着很多原生态的艺术之美，如傣族的干栏式竹楼、纳西族的羊毛披肩、白族的手工银饰、以山川风物为题材的蜡染、在牛皮上创作的重彩画派……艺术，绝不是批量生产的东西。