

TRAVEL AROUND
CHINA

走 遍 中 国



西南

Let's Go!!
下册

云南 * 西藏

自助游攻略

40幅权威旅游地图

自助游攻略编委会 编著

实用信息详实贴心 行程规划超级便利

游历闻名遐迩的山水名胜
探访独具特色的地方文化

热点景点一网打尽
吃喝玩乐一手资讯

旅游地图权威发布
达人定制出行线路

中国旅游出版社

TRAVEL AROUND
CHINA
走 遍 中 国



西南

Let's Go!!
下册

云南 * 西藏

自助游攻略

自助游攻略编委会 编著

中国旅游出版社

项目策划： 高 瑞
责任编辑： 王 颖 王欣艳 朱轶佳
梁 媛 陈 冰
实习编辑： 吴博雅
装帧设计： 中文天地
责任印制： 冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

西南自助游攻略. 下 / 自助游攻略编委会编著. —
北京: 中国旅游出版社, 2012.10
(走遍中国)
ISBN 978-7-5032-4522-0

I. ①西… II. ①自… III. ①旅游指南 - 西南地区
IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第217636号

书 名: 西南自助游攻略 (下)

编 著: 自助游攻略编委会

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市灵山红旗印刷厂

版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 10.75

字 数: 446千

定 价: 39.00元

I S B N 978-7-5032-4522-0

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

本书导读

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《分区自助游攻略》尽可能地 toward 读者提供最全面的信息,包括出发前需要了解的相关的人文地理知识,准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。

1 西南印象

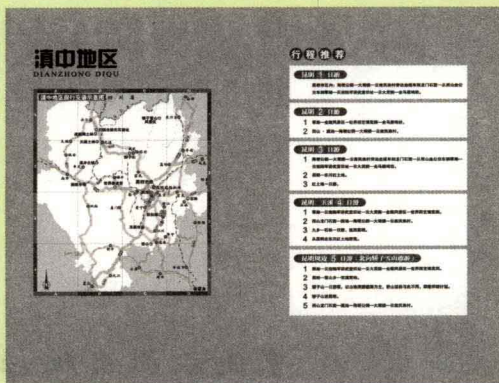
西南自助游攻略(下)

涵盖了云南、西藏两个省市,各有其独特的风光、民俗、人文景观及独特美食文化。“西南印象”板块的设置就是想通过图文对照的形式,人文解读的方式对西南两省市的人文地理进行梳理,以建立对西南两省市的感性认知。



2 行程推荐

每一个区域由旅游达人精心设计最佳行程线路,根据每个地域不同的特性设计出几日游行程、文化主题游行程、美食游行程、购物游行程、自然观光游行程,方便读者选择。





3 景点信息

一线的景点介绍及详细贴心的实用信息：地址、门票、交通、线路设计、食宿、购物、提示均在正文部分列出。版面清新美观，便于查询，方便阅读、图文并茂。

特别提醒 交通 门票 美食 开放时间 电话 地址 网址

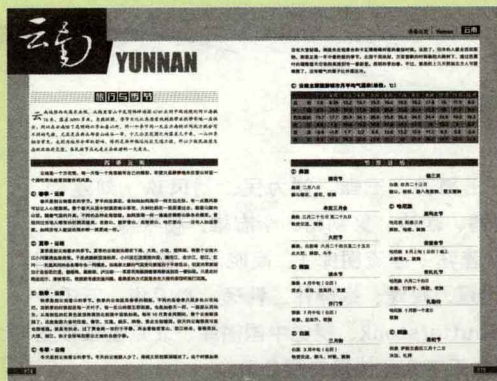
4 对您有帮助的信息

《分区自助旅游攻略》对区域、省市的交通、美食、文化等重要信息进行了梳理，详细列表供读者出行前对当地有一个全面的了解和把握，让出行变得更轻松。

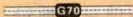
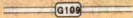
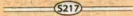


5 准备出发

季节是影响旅行的关键因素之一，在不同的季节和不同的气候，风景会呈现出不同的韵味。此外，交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味，都是旅行者出发前最为关心的细节，因为这将决定旅行时间、行程安排甚至所需携带的衣物。至于花费，旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。



内文地图图例

 G70	高速公路		湖泊水系		汽车站
 G108	国道及编号	×	垭口		码头
 S217	省道和县乡道	▲	山峰		停车场
	铁路	)(	隧道		机场
	主街道	★	首都		饭店
	辅街道	◎	省级政府驻地		饮品和酒吧
	小街	◎	市级政府驻地		火车站
	小巷和小路	◎	县级政府驻地		商店
	地铁和轻轨	○	村镇		银行
	索道和滑道	①	旅游景点		影剧院
	徒步路线	②	宾馆、客栈		政府机关
	国界	+	医院		学校
	省界			●	其他重要地点
	市界				
	长城				
	城墙				

特别感谢文、图作者

于怀、大肚猫、巴戈、王勇德、王郢、刘为民、刘凤玖、刘建明、刘乾坤、刘湘波、孙石、老博、西达、吴剑路、李志雄、杨牧源、林木、细川、赵吾文、聂作平、袁蓉荪（远流图库）、高晓涛、曹铁（远流图库）、李琦（远流图库）、梁媛、媛媛、缙静祎、韩硕、滕卫华、万千景像、时代图片、达志影像/Shutterstock、视觉中国图库、北京全景视觉网络科技有限公司和北京图文天下文化传播有限公司。

1 西南印象

XINAN YINXIANG

目录

CONTENTS

云南

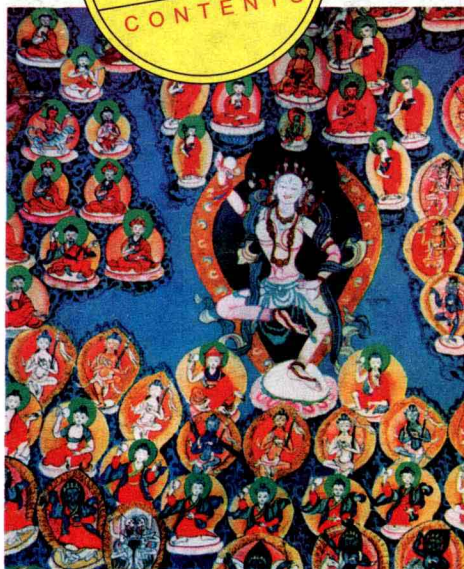
2

天地有大美而不言	2
地理	4
绽放在红土地上的二十六朵花	9
高原，人，天地的对话	14
茶马古道	17

西藏

22

西藏，在天堂的隔壁	22
地理	24
走进心灵的神山圣湖	32
西藏日常生活中的迷人细节	39
唐卡：随身携带的庙宇	44
绿色旅游到西藏	50



2 全区导览

QUANQUUDAOLAN

云南

YUNNAN

57

滇中地区

58

昆明	60
翠湖	60
云南陆军讲武堂旧址	62
金马碧鸡坊（包括忠爱坊）	62
东寺塔和西寺塔	62
云南省博物馆	63
云大贡院·致公堂	63
圆通寺	63
滇池	64
大观楼	65



景华寺	66
西山风景区	66
金殿风景区	68
世界园艺博览园	69
黑龙潭	69
筇竹寺	70
石林风景区	70
轿子雪山	73

玉溪	74
红塔山	74
抚仙湖	74
那诺哈尼云海梯田	75

楚雄	76
彝人古镇	76
元谋土林	76
禄丰恐龙博物馆	78
禄丰世界恐龙谷	79
元谋人遗址	79
对您有帮助的信息	80

滇西北地区 87

大理	89
大理古城	89
崇圣寺三塔	90
三塔倒影公园	92

苍山	92
天龙八部影视城	94
洱海	95
南诏德化碑	96
喜洲	97
周城	97
蝴蝶泉	97
鸡足山	98
沙溪古镇	98
巍山古城	99

丽江	100
丽江古城	100
丽江木府	102
大研纳西古乐会	103
黑龙潭(玉泉公园)	103
玉龙雪山	104
文峰寺	107
拉市海	107
束河古镇	108
白沙古镇	108
白沙壁画	109
虎跳峡	109
石鼓镇·长江第一湾	111
宝山石头城	111
老君山风景区	112
泸沽湖	112





扎美寺	114
迪庆	115
独克宗古城	115
噶丹松赞林寺	115
普达措国家公园	117
白水台	119
纳帕海、依拉草原	120
蓝月山谷景区（石卡雪山景区）	121
香格里拉大峡谷	121
天生桥、温泉	121
德钦大宝寺	122
白茫雪山	122
东竹林寺	123
金沙江第一湾	123
飞来寺、梅里雪山	123
明永冰川	124
对您有帮助的信息	126

滇西及周边地区 135

怒江	137
怒江大峡谷	137
高黎贡山自然保护区	139
六库（泸水县）	139
听命湖	140
片马口岸	140
石月亮	141
碧罗雪山	141
怒江第一湾	142
丙中洛	142
桃花岛	144
锣古箐（锣锅箐）	144
保山·腾冲	145
国殇墓园	145

和顺乡	145
腾冲热海	148
腾冲火山群公园	149
北海湿地保护区	150
绮罗乡	150
大树杜鹃王	150
金鸡古镇	151
巴腊掌温泉（邦腊掌温泉）	151

德宏·瑞丽	152
芒市树包塔、塔包树	152
菩提寺	152
中缅边境一日游	152
大等喊	153
对您有帮助的信息	154

滇南及周边地区 161

西双版纳	163
曼听公园	163
曼阁佛寺	163
西双版纳热带花卉园	164
勐泐大佛寺	164
曼飞龙佛塔	165
易武古镇	165
曼短佛寺	166
独树成林	166

普洱	167
澜沧江第一漂	167
中华普洱茶博览苑	
（营盘山万亩茶园）	167
茶马古道	167
阿佤山云海	168
宣抚司署·娜允古镇	168

临 沧	170
耿马南汀河	170
沧源佤山	170
翁丁佤族村落	170
沧源佤山崖画	171
对您有帮助的信息	172

滇东南及周边地区 177

红 河	178
建水古城	178
燕子洞	180
团山村	180
郑营古村	182
老旭甸村	182
元阳梯田	182
蒙自南湖	184
蒙自租界遗址	184
碧色寨	184

文 山	185
老君山	185
丘北普者黑	185
广南八宝景区	186
坝 美	186
剥隘镇	187
老山风景区	187
对您有帮助的信息	188

滇东北及周边地区 192

曲 靖	194
罗平油菜花	194
多依河	195
九龙大瀑布	195
鲁布革小三峡	196
千佛塔	197
陆良彩色沙林	197
会泽古城	197
娜姑古镇	198
大海草山	199

昭 通	200
大山包黑颈鹤	200
盐津豆沙关	200
焚人悬棺	201
对您有帮助的信息	202



205

拉萨地区 206

拉 萨	208
布达拉宫	208
大昭寺	215
八廓街	218
小昭寺	219
色拉寺	220
哲蚌寺	221
药王山	221
罗布林卡	223
西藏博物馆	224
楚布寺	224
纳木错	225
对您有帮助的信息	226

日喀则地区 235

日喀则	237
扎什伦布寺	237
江 孜	240
宗山城堡遗址	240
白居寺	240
珠穆朗玛峰	242
萨迦寺	245
樟 木	246

亚 东	248
康布温泉	248
卓木拉日雪山	248
东嘎寺	248
对您有帮助的信息	249





林芝地区

251

工布江达

252

米拉山口

252

尼洋河

252

太昭古城

252

巴松错

253

林 芝

254

林芝生态博物馆

254

桃花沟

254

波 密

255

故乡湖

255

多东寺

255

通麦温泉

255

米堆冰川

256

米 林

257

加拉白垒峰

257

南迦巴瓦峰

257

鲁朗林海

258

雅鲁藏布大峡谷

258

墨脱转运站

259

尼洋河与雅江交汇处

259

墨 脱

260

墨 脱

260

背崩瀑布

261

汗密瀑布

261

对您有帮助的信息

262

山南地区

264

乃 东

266

雍布拉克

266

昌珠寺

267

藏王墓

268

桑耶寺

269

青朴修行地

270

敏竹林寺

270

贡布日神山

271

加 查

272

拉姆拉错

272

琼果杰寺

272

浪卡子

273

羊卓雍错

273

桑顶寺

274

宁金抗沙峰

274

对您有帮助的信息

275

那曲地区

276

安 多

277

青藏公路唐古拉山口

277

青藏铁路唐古拉山口站

277

扎木天葬台

277

错那湖

278

沱沱河气象站

278

那 曲

279

孝登寺

279

桑丹康桑雪山与跋绒寺

279

卡尔托拉姆错

279

草原八塔

280

达摩寺和骷髅墙

280

尼 玛

281

当惹雍错

281

象雄王国遗址

281

对您有帮助的信息

282

昌都地区

284

昌 都

286

强巴林寺

286

卡若遗址

287

“大脚印”奇观	287
噶玛寺	288
江 达	289
果普白宗神山	289
郎绕神山	289
贡 觉	290
通夏寺	290
仁达摩崖石刻	290
类乌齐	291
类乌齐寺	291
卡玛多塔林	291
芒 康	292
邦达草原	292
嘎学岩画	292
莽措湖	292
盐井古盐田	293
然乌湖	293
对您有帮助的信息	294

阿里地区 297

普 兰	299
神山冈仁波齐	299
玛旁雍错	302
拉昂错	305
纳木那尼峰	305

普兰“国际贸易市场”	305
科加寺	305
札 达	306
札达土林	306
托林寺	306
古格王国遗址	307
象泉河	309
噶 尔	310
直达布日寺	310
古如甲寺	310
日 土	311
日土岩画	311
班公错	311
对您有帮助的信息	312



3 准备出发

ZHUNBEICHUFA

云 南 316

旅行与季节	316
到达与离开	319
美食推荐	320
出行预算	320

西 藏 322

旅行与季节	322
到达与离开	323
美食推荐	324
出行预算	326
高山反应	327
证件手续	328
装备	329
初次进藏指南	331

西南印象

XINAN YINXIANG



天地有大美而不言

文 / 赵吾文

云南的美是无法言说的；云南的美是不被重复的；
云南是沉默的。

云 南的美是无法言说的。

“三江并流”让其他的风景成了陪衬的“盆景”、虎跳峡的激流让冒险者感到了荡气回肠、偶尔露真容的梅里雪山有着“神”的力量、土林石林沙林是地球演化史上精彩的记号、茶马古道上的古镇至今还留存着马帮的风流……也许只是高原上的一棵树，一棵孤独的树，也会被镶嵌成美的瞬间，值得旅行者用一生来回味。

很难用一个比喻或者一个意象来概括这种美，因为任何比喻都显得过于小气，而任何一种意象都会破坏了旅行者最终身处其间的体验。

在我们极力把自然界的某些被认为是美的东西圈定起来，比如一座山、一片草地、一种植物，或者是某一类动物，并赋予它们特定的名称和意义以达成“旅游”行为时，云南却以蓝天、白云、盘旋于天空的鸟、行走于高山间的群兽、散布着千万种植物的原始森林，以及生活于其间的民族，一同向世界展示着自然与和谐共同构建的美。旅游在这里被更多地还原为旅行，“旅”的孤独最为契合这片土地的沉静，而“行”的脚踏实地才能以身心成就对美的体验。



云南

YUNNAN

云南的美是不被重复的。

滇西北耸立着云南最高的山峰，雪山、草甸、湖泊，其间隐藏着一个“香格里拉”的梦想；滇西的崇山峻岭密布着无数条通往异域的山道，马帮在青石板上踩踏出来的深深印迹证明了云南人的开放心态与勇敢；滇南的原始森林里奇花异草间闪烁着傣家人的曼妙歌舞；滇东南有一个叫“坝美”的地方，被迫捧为现世的“世外桃源”，它所有的安详、沉静和秀丽丰饶，在云南并不是特例；滇东北的焚人悬棺让这里的高山多了一层不解的神秘；滇中因为“四季如春”的昆明，便多了许多四季花开不败的浪漫气质。

云南是沉默的。

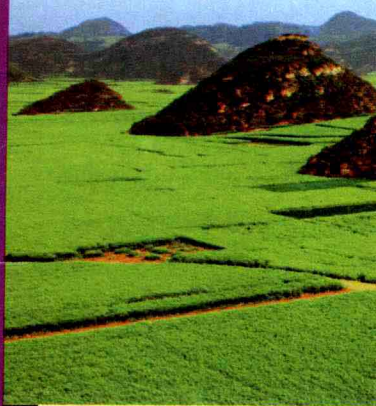
终生守候着这片土地的云南人像是富家子弟，淡泊而从容，他们从不主动夸耀“身家的富有”，也许他们早已习惯了这上苍赐予的美丽，世世代代与这周遭的美景一样，只是沉默地守候。直到有一天，一场地震惊动了世界，人们突然发现，“世界上还有这么美丽的地方”。从此，千万双旅游鞋踏破了丽江的沉静，丽江不再属于云南，也不再属于中国，而属于世界。云南也因此成了人人向往的“香格里拉”。



地理

Di Li 文 / 赵吾文

云南自古就被视为蛮夷之地，蛮者，荒也；夷者，外也。事实上，云南是一片丰饶而又富足的土地：宜人的气候，雄峻奇险的高山，湍急的河流，丰富的物种、矿藏和地热资源。



云南，偏居西南的一只雄鸡

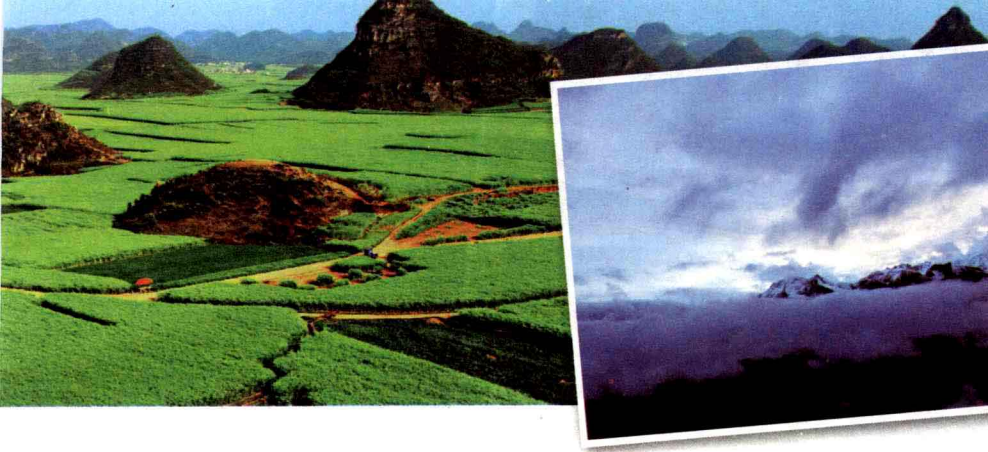
中国的地理老师在给学生上第一堂课的时候，大都会作这样的比喻：中国地图就像一只面向东方的雄鸡。这个生动的比喻成为我们认识自己国家的启蒙。然而，这个比喻用在位于中国西南边陲的云南同样适用，不过云南的地理老师会再加一句：云南虽然位于“雄鸡”的尾部，但其本身也是一只向着东方打鸣的“雄鸡”。当然，这是一只偏居于云贵高原的“雄鸡”。

这只“雄鸡”面向东方，头部插入了四川和贵州的交界处；前胸则紧贴着贵州、广西；做展翅状的翅膀则伸入了西藏；前后两只脚站在缅甸、老挝、越南的边境上，于是普洱地区江城县就有“鸡鸣三国（中国、缅甸、老挝）”的奇观；而北回归线正好穿过“雄鸡”的身体。

云南的高山几乎都在北部，海拔高度自北向南呈阶梯状递减。所以，冬季来临，滇东北和滇西北白雪皑皑，滇南和滇东南却热浪袭人。一南一北，从河口县南溪河到迪庆的卡瓦博格峰，海拔从 76 米到 6740 米，直线距离仅有 900 公里，但高低相差却有 6000 多米。在云南，海拔 1000 米以下的地区只占全省总面积的 10%，而海拔 1000 ~ 3500 米的山地占了 77%，那些被称作“坝子”的山间平地，仅占全省总面积的 6%。不过这些坝子，以首府昆明为代表都有令人羡慕的“四季如春”的气候。云南人有“家乡宝”的别称，自然与这里的宜人气候密不可分。

云贵高原的扇形骨架和河流

云南多高山，西部有高黎贡山、怒山、云岭；南段有横断山的余脉——哀牢山、无量山和大雪山等，由西北向西南方缓慢降低；东部的五莲峰、乌蒙山、梁王山、拱王山等，却由东北向西南展开。这些高大而狭窄的山体好像扇骨一样在云南的土地上缓缓打开，穿流其间的河流，让这片山地葱郁而又富饶。



从高山腹部流出的涓涓细流，纵横在云南的大山与坝子之间，主要的河流就多达 180 多条，这些河流最终汇成六大水系，金沙江水系经华中、华东平原，变长江汇入东海；珠江水系发源于曲靖沾益东北马雄山，南盘江、北盘江流经广西，到达广东。此外，的四条水系：伊洛瓦底江水系（独龙江—伊洛瓦底江）、怒江水系（怒江—萨尔温江）、澜沧江水系（澜沧江—湄公河）、红河水系（从红河流向越南，最终从东京湾入海），最终都流到了国外。

山高水急，于是云南一贯以交通闭塞著称于世，五尺道、蜀身毒道、茶马古道、南方丝绸之路，指的都是人背马驮的陆路交通，其危险系数和难度与“难于上青天”的蜀道相比，均不出其右。但“山间铃响马帮来”，世代生活在大山急流之间的云南人并没有被地理上的艰险击倒，他们的乐观溢于言表。

散落在高原上的珍珠——湖泊

如果说高山是脊梁，河流是血脉，那么散落于高原上的湖泊就应该是珍珠，不仅积蓄着高原上的水量，同时也点缀着高原的风光，它们灵动、闪光，而且往往是高原人聚居的中心。

“五百里滇池，奔来眼底。披襟岸帻，喜茫茫空阔无边。”清代名士孙髯翁的大观楼长联中对滇池的描述给后人留下了无尽的怀想。如今，滇池已不足 500 里，滇池里的蓝藻令人伤透了脑筋，但滇池依然为调节昆明的气温起着重要作用。

“下关的风、上关的花”构成了大理风花雪月的底色，成了大理的标志性风景。作为云南第二大湖，洱海也曾是云南的另一个政治、文化中心——大理国的所在。如今，滇西北是云南的旅游黄金线，而苍洱风光就是这条黄金线的起始点。

此外，以“走婚风俗”而引发旅游热潮的泸沽湖、螺旋藻产量居世界第二