

为自助出行提供最权威、最实用的完全指南

资讯更全面·视野更宽广

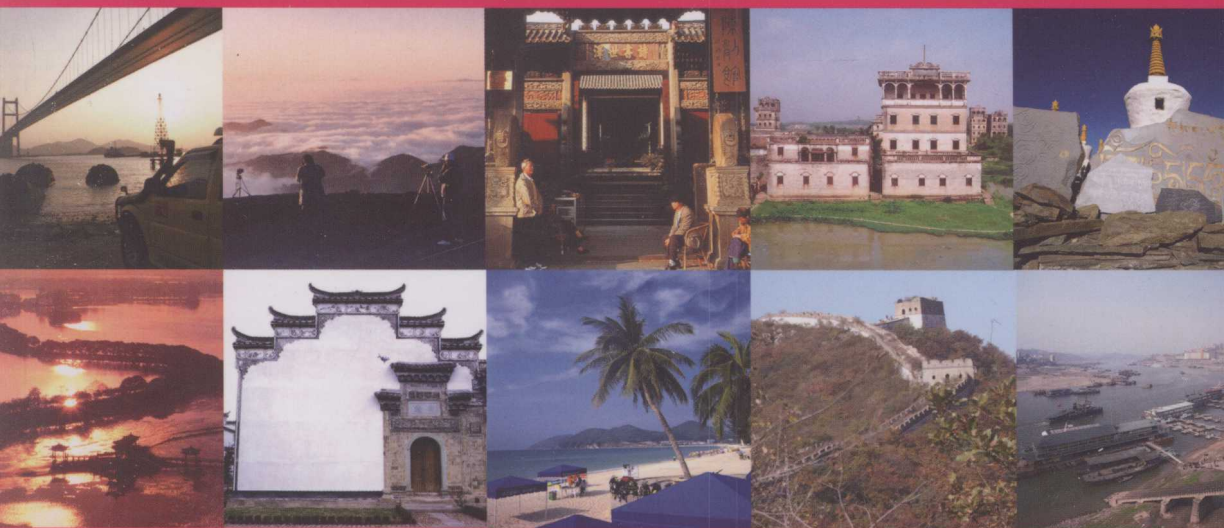
2012 黄金修订版

CHINA SELF-SERVICE TRAVEL

● 黄柏莉 陈川 等 编著

中国自助游

- 全新介绍3000个自助游热门景点
- 资深驴友亲身踩点体验
- 推荐经典线路和行程设计
- 全方位资讯和个性化索引



BOOK

广东旅游出版社

中国专业旅游图书出版品牌

K928.9
68

资讯更全面·视野更宽广

编著

CHINA SELF-SERVICE TRAVEL

中国自助游

- 全新介绍3000个自助游热门景点
- 资深驴友亲身踩点体验
- 推荐经典线路和行程设计
- 全方位资讯和个性化索引

广东旅游出版社
中国专业旅游图书出版品牌

图书在版编目(CIP)数据

中国自助游 / 黄柏莉等编著. — 广州: 广东旅游出版社,
2011.1 (2012.1 重印)
ISBN 978-7-80766-245-7

I. ①中... II. ①黄... III. 旅游指南—中国
IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 127614 号

本书参考广东旅游出版社出版的《酷驴丛书》和《中国之旅热线丛书》，丛书作者和资讯更新者如下：

陈超、张知明、何宇光、古松、刘琨亚、曹凤英、陈皮、江泳涛、
张国声、谭祎波、豆豆、提文静、钟心、江愚儿、麦小麦、张志刚、
李继勇、贺泽劲、李力、章宜、郭煜、郭炫、陈彤、李昆、
海鸥、张奋泉、曾敏儿、陈莉、曾晓华、阿斌、王雪莉、包能全、
胡全明、章可郡、矫大伟、杨伟伟、王黎伟、赫莲、周劲、曹震、
子頔、陈蕊、陈宇、王春艳、邱诗灵、黄文科、袁静琴

本书图片选自《酷驴丛书》、《中国之旅热线丛书》(广东旅游出版社)。

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

邮购电话:020-87347994

广州市岭美彩印有限公司印刷

(广州市荔湾区花地大道南·海南工商贸易区A幢)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

720 毫米×990 毫米 16 开 46 印张 766 千字

2012 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 4501-8800 册

定价:39.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

目录

contents

中国自助游

西南三省一区一市 (1)

云南 (2)

昆明 (3)

大理 (8)

丽江 (12)

泸沽湖 (15)

迪庆 (17)

怒江 (21)

瑞丽 (24)

西双版纳 (26)

四川 (29)

成都 (30)

“5·12”地震遗址 (32)

阿坝州 (33)

阿坝州之九寨沟 (34)

阿坝州之黄龙 (37)

阿坝州之若尔盖 (38)

阿坝州之理县 (40)

阿坝州之四姑娘山 (41)

峨眉山 (43)

凉山州 (45)

康巴地区 (46)

甘孜之康定 (47)

甘孜之海螺沟 (49)

甘孜之丹巴 (51)

甘孜县 (52)

甘孜之稻城-亚丁 (54)

重庆 (57)

贵州 (61)

贵阳 (62)

黔北 (67)

黔东南 (71)

黔西南 (79)

黔西 (83)

西藏 (88)

拉萨 (90)

山南 (98)

日喀则 (101)

新藏线、阿里 (105)

青藏线、藏北地区 (110)

林芝 (114)

西北三省二区 (119)

青海 (121)

西宁 (122)

海北、海南州 (127)

海西州 (132)

黄南州 (135)

玉树、果洛 (140)

甘肃 (145)

兰州 (146)

河西走廊 (149)

武威 (150)

张掖 (151)
嘉峪关 (153)

敦煌 (155)

甘南 (158)

甘南之夏河 (160)

甘南之玛曲 (161)

甘南之郎木寺 (162)

天水 (163)

平凉 (165)

宁夏 (169)

银川 (171)

宁中南地区 (174)

新疆 (178)

北疆之乌鲁木齐 (180)

北疆之昌吉 (183)

北疆之阿勒泰 (185)

北疆之博州 (186)

北疆之伊犁 (187)

克拉玛依 (189)

东疆之吐鲁番 (191)

东疆之哈密 (195)

南疆之库车 (198)

南疆之阿图什市 (200)

南疆之喀什 (201)

和田 (204)

巴州 (205)

巴州之库尔勒 (207)

陕西 (210)

西安 (210)

陕北 (216)

渭南 (219)

渭南之华山 (220)

渭南之商洛 (222)

宝鸡 (223)

汉中 (227)

华东七省一市 (231)

上海 (232)

江苏 (248)

南京 (249)

扬州 (255)

苏州 (258)

浙江 (265)

杭州 (266)

绍兴 (271)

宁波 (273)

雁荡山 (276)

楠溪江 (280)

金华 (283)

安徽 (286)

黄山市 (287)

黄山 (289)

黟县 (291)

歙县 (293)

九华山 (295)

安庆 (298)

天柱山 (299)

岳西县 (301)

宣城 (303)

目录

contents

中国自助游

绩溪 (305)

泾县 (306)

马鞍山 (307)

六安市 (309)

寿县 (310)

合肥 (311)

亳州 (313)

山东 (314)

曲阜 (315)

济南 (319)

泰山 (326)

青岛 (330)

烟台 (336)

威海 (338)

江西 (341)

南昌 (341)

赣北 (344)

赣北之九江 (345)

赣北之庐山 (347)

景德镇 (350)

赣东 (351)

赣东之上饶 (352)

赣东之三清山 (352)

赣北之婺源 (354)

赣北之鹰潭 (356)

赣南 (357)

赣西 (360)

赣西之井冈山 (361)

福建 (363)

福州 (364)

闽南 (367)

闽南之漳州 (367)

闽南之厦门 (369)

闽南之泉州 (370)

闽南之莆田 (372)

闽西 (373)

闽西之三明 (374)

闽西之龙岩 (375)

闽北 (378)

闽北之武夷山 (379)

闽东 (381)

台湾 (384)

台北 (385)

中北部 (388)

中部 (391)

南部 (394)

南部之台南 (394)

南部之高雄 (396)

东海岸 (398)

离岛 (400)

离岛之澎湖 (400)

离岛之金门 (402)

离岛之马祖 (402)

华北二省一区二市 (403)

北京 (404)

天津 (422)

河北 (429)

邯郸 (430)

目录

contents

中国自助游

中国自助游

石家庄 (432)

张家口 (436)

承德 (437)

秦皇岛 (439)

山西 (442)

太原 (443)

晋南 (445)

晋南线之运城 (447)

晋南线之临汾 (449)

晋中 (452)

晋北 (456)

晋北线之大同 (457)

晋北线之长城山 (460)

五台山 (461)

内蒙古 (465)

呼和浩特 (466)

呼伦贝尔 (472)

海拉尔地区 (473)

阿里河镇 (477)

通辽 (478)

赤峰 (481)

锡林郭勒盟 (484)

阿拉善盟 (485)

华中三省 (491)

河南 (492)

郑州 (493)

登封 (495)

开封 (497)

南阳 (500)

洛阳 (502)

三门峡 (504)

焦作 (506)

安阳 (508)

湖北 (510)

武汉 (511)

宜昌 (519)

神农架 (526)

武当山 (530)

湖南 (533)

长沙 (534)

湘西凤凰 (538)

吉首 (543)

张家界 (544)

岳阳 (546)

衡山 (548)

怀化 (551)

东北三省 (557)

黑龙江 (558)

哈尔滨 (559)

黑龙江东北线 (564)

黑龙江北线 (566)

黑龙江南线——镜泊湖 (569)

吉林 (571)

吉林市 (571)

长春 (576)

长白山 (580)

辽宁 (586)

目录

contents

中国自助游

沈阳(587)
大连(592)
丹东(598)
辽西线: 兴城、锦州(601)

华南二省三区(605)

广东(606)

广州(607)
深圳(613)
珠海(617)
粤北(620)
潮汕(624)
梅州(627)
江门(631)
茂名—阳江(634)

广西(638)

桂林(639)
阳朔(645)
桂西北(647)
柳州(650)
南宁(655)
百色(660)
北海(662)

海南(666)

海口(666)
三亚(668)
东线(671)
中线(674)
西线(676)
西沙群岛(678)

香港(680)

港岛(681)
九龙半岛(688)
新界(692)
大屿山与香港离岛(694)
离岛(696)

澳门(697)

澳门半岛(700)
澳门离岛(707)

附录(710)

中国列入联合国《世界遗产名录》景点
名单(710)
中国国家级历史文化名城(711)
中国国家级自然保护区(713)
中国国家级地质公园(714)
中国首批5A级旅游景区(716)

个性化索引(718)

1. 中国名山游(718)
2. 中国名水游(湖泊、瀑布)(718)
3. 中国名水游(海岛、海岸)(719)
4. 中国名城游(719)
5. 中国古镇古村游(720)
6. 中国森林游(721)
7. 中国草原游(721)
8. 中国少数民族风情游(721)
9. 中国春季最佳旅游景地(722)
10. 中国夏季最佳旅游景地(722)
11. 中国秋季最佳旅游景地(723)
12. 中国冬季最佳旅游景地(724)
13. 中国黄金周王牌景地(724)

西南三省一区一市

(云南、四川、重庆、贵州、西藏)

西南——中国地理版图上最具旅游吸引力的地区

这里有着背包族向往和追逐的所有元素

神秘、探险和异域风情

一路色彩与收获，心灵饱满而震撼

三峡、九寨沟和香格里拉

走累了，去成都的茶馆消磨一下午

或者，感受一下大美不言的西藏



西
藏
贵
州
重
庆
四
川
云
南

云南

yunnan

中国自助游



云南历史

云南，意即“彩云之南”，简称滇，被外人称为“秘境”之地的云南。云南之名始于西汉，是全国省名中得名最早的一个。早在汉武帝元封二年（公元前 109 年），汉朝在今祥云南驿设云南县，属益州郡。县名来历有二：一因山得名，即县西北百数里有终日与云雾相连的云山，县在其南，故名云南；二因祥瑞征兆得名，传说汉武帝梦见吉祥彩云现于白岩（今弥渡红岩），县在其南，借“彩云南现，人以为祥”，故名云南。从战国末年楚将庄蹻（亦作庄豪）入滇，建立滇国，到唐代南诏王被封为“云南王”，至元代正式设立云南省后，云南才正式成为省级行政区的名称。云南之名从最初的县名变为郡名、省名，经过一千多年的漫长历史，无论因何种原因，云南一开始就有了一个浪漫而美丽的名字。

云南天地

云南省地处中国西南边陲，总面积 39.4 万平方公里，居全国第八位。云南北依广袤的亚洲大陆，南望辽阔的印度洋及太平洋，地处低纬高原，地理位置特殊，地貌复杂。云南为高原山区省份，山区多、平地少。地势是西北高，东南低，全省海拔相差很大。多山脉、低纬度，独特的地理环境形成云南气候条件的多维性，气候的区域差异和垂直变化十分明显，气候兼具低纬气候、季风气候、高原气候的特点，同一时期各地有不同的季节。气候在水平方向上由南到北的差异，相当于从我国南部海南岛到东北黑龙江之间的气候差异。“一山分四季，十里不同天”——这是云南多种多样气候类型的写照，表明了“立体气候”的特点。



云南民族

云南是我国少数民族最多的省份，共有 51 个少数民族（25 个少数民族有聚居区且人口超过 5000 人），其中 15 个是云南独有的。主要少数民族有彝族、白族、哈尼族、壮族、傣族、苗族、傈僳族、回族、拉祜族、佤族、纳西族、布依族等。在云南旅行，让人沉醉的不仅仅是风景，还有那独特的少数民族风情。那色彩鲜艳的服饰、丰富多彩的节日庆典、别具一格的民居建筑、奇特的宗教信仰、美丽神秘的神话传说……让人为之心醉神迷。

云南文化

云南文化的发展有悠久的历史。据考古发掘和历史记载，沧源崖画上绘有的舞姿是新石器时代所留下的，晋宁石寨山、江川李家山等地出土的青铜器雕有吹笙乐舞、滇人羽舞，西汉司马相如《上林赋》中提到的“颠歌”即云南歌舞，晋代常璩曾述及博南（今云南永平）的“行人歌”，唐代记载有诗人反复吟诵的云南“踏歌”等等。近代云南同样给人们带来了绚丽多彩的民族文化艺术。

民歌 美丽富饶的云南是民歌的海洋，无论在沟壑纵横的大峡谷里，还是蜿蜒流淌的江水旁，或是遮天蔽日的原始森林里，到处都有民歌。许多少数民族利用歌声这种原始的信息交流方式来进行日常的情感交流和交往。《小河淌水》、《放马山歌》、《阿细跳月》、《蝴蝶泉边》、《绣荷包》、《远方的客人请你留下来》等等，伴随了一代又一代人的成长。

宗教 云南有多种宗教，佛教、道教、伊斯兰教、基督教等在云南都有很多信众。其中佛教包括巴利语系（即南传上座部佛教、小乘佛教）、藏语系、汉语系三大派，是我国唯一的佛教三大部派并存的地方。云南的宗教氛围十分平和、自然，没有喧嚣或渲染，可以说，世界上没有哪个地方会像云南一样包容各种宗教。在这里，宗教信仰十分自由，无论是佛教、道教、基督教、伊斯兰教，还是各民族传统的原始宗教和原始信仰都和谐地相依共存，充分体现了云南不同民族与宗教间的接纳与宽容。

昆明

昆明概览

昆明历史 这里气候温和，四季如春，赢得“春城”美名；它历史悠久，古迹众多，是全国历史文化名城之一。昆明面积 1.5 万平方公里，人口约 320 万。它是云南省的省会，也是全省政治、经济、文化中心。早在更新世中期，滇池周围就有人类活动的痕迹。在战国至西汉的几百年里，即距今 2000~2500 年之间，滇池地区的人们创造了灿烂的青铜文化。公元前 3 世纪，楚国将领庄蹻带兵来到这里，在滇池沿岸“始筑且兰城居之”，这便是最早的昆明城。公元 983 年，段氏建立了大理国，在云南设八府四郡，拓东城改称“鄯阐城”。公元 1253 年，元世祖忽必烈率军南下，跨革囊渡过金沙江，攻陷大理城，次年攻陷鄯阐城，设置“昆明千户所”，“昆明”始为地名。公元 1276 年，元朝设云南行中书省，派赛典赤·赡思丁任云南平章政事，将行政中心由大理迁到昆明，对昆明城进行了大规模的修建。到清代，曾先后 20 余次整修昆明城。在“烽火连三月”的近代，昆明又以富于革命精神而名闻四方，1915 年蔡锷将军在昆明首举义旗讨伐袁世凯，拉开护国运动的序幕，打碎了袁世凯复辟称帝的美梦。抗日战争期间，昆明又成为著名的“民主堡垒”，掀起过震惊全国的“一二·一”爱国学生运动。

昆明天气 “天气常如二三月，花枝不断四时春”，是春城昆明的真实写照，这里冬暖夏凉，四季如春。最热的 7 月平均气温为 19℃，最冷的 1 月平均气温为 7.8℃，全年平均气温 15.1℃。

昆明性格 这个城市从古至今从来没有成为过历史上某某大战的战场，也没有建造过一座全国顶礼膜拜

云南

yunnan

中国自助游



的宫殿，它大批量出产的都是默默无闻的小市民、淑女、母亲、绑着小脚的老外婆、抱着水烟筒蹲在街边的男人们和让人垂涎的小吃。一个节奏缓慢的城市，人们有大把的时间来把生活精雕细琢，而对快节奏的生活方式不屑一顾。昆明人喜欢的是懒散、慢吞吞，“草堂春睡足，窗外日迟迟”，昆明有个方言词汇“悠悠呢”，意思是：“慢慢来，别着急”，这个词恰如其分地表达了昆明人的某种状态——悠闲，悠然。

昆明最佳旅游季节

昆明四季如春。年降水量 1000~1500 毫米，5~10 月降水占全年的 85%~90%。 昆明的气候四季不分明，但干湿季分明。1~2 月气候温和，是旅游的好季节。7 月下旬是彝、白、纳西、蒙古等族举行“火把节”的时候，建议可去昆明附近的石林游览，又可观赏火把节的盛况。7~8 月昆明气温 20~25℃，这里成为避暑胜地。去昆明旅游四季皆宜，但最好是在 7、8 月。

昆明交通

航空 中国云南航空公司目前开辟了国内航线 42 条，国际航线 3 条，形成以昆明为中心，辐射 45 个大中城市以及东南亚地区的航空网络，航线里程达到 4.5 万多公里，从市中心往南 5 公里，就能见到东风机场。打的大约需 20 分钟，15~20 元。开往大观楼的 52、67、78 路车经过火车站、北火车站及市政府，到达机场。首班车 6:00~6:30，末班车 22:00~22:30。民航咨询电话：0871-3164270。

铁路 北火车站每天都有一班车从这里出发经河口，到河内。从昆明到河口，硬铺 77 元，至河内的卧铺需 298 元。还有从这里出发到越南其他城市的列车。北火车站从市中心往北 3 公里，打的前往只需 10~15 元。公交车 25、64 路连接火车站和北火车站，78 路连接机场和北火车站。另外一个火车站即是闻名的南窑车站。

车次	始发时间	终到时间
N996 次	9:00	15:40
N995 次	10:01	16:43
8946 次	16:48	18:14
8945 次	7:27	10:20

火车站位于市中心 4 公里，打的 10 元，15 分钟内到达。公交车 68、80 路等都可到达火车站。订票：火车站附近的大多数饭店都有订票业务，火车站的售票点设在南江宾馆后面的昆石路 19 号。8 日以内都可在里订票，工作时间为 8:00~17:30，不午休。

客运 客运南站位于火车站对面的北京路上。从这里出发有通达省内各地的汽车，普通车和豪华车都有，这里管理非常好，是旅游者的首选。火车站广场是许多汽车的集散地，没有固定时刻表，但它们同样都可通达各地。大部分车是普通汽车，比豪华车便宜。到石林最佳选择是坐火车，但从这里出发的汽车，招手即停，收费 20 元。预计

2 小时的车程很可能花费 4 小时，而且车主往往会要求您购买回程车票，如果您打算在石林住宿的话，就不妨告诉他们。西苑车站：该站正快速发展，但对旅游者而言不是首选。因为，除了 17:00 和 15:00 有出发至香格里拉的车（中途在丽江和大理停靠）外，没有到旅游区的班车。

昆明的主要汽车客运站点

昆明汽车客运站：昆明市北京路南段，火车站旁。发往全省各地及四川、贵州、广西的跨省班车。

东站客运中心：昆明东站菊花村。发往滇东北方向。

双龙客运中心：昆明市双龙桥旁。发往曲靖、东川方向。

潘家湾客运中心：昆明市人民西路。发往楚雄、滇西方向。

北站客运中心：昆明火车北站富民宾馆。发往富民、宜良、开远方向。

高铁、直快车实行电话预订票，南窑订票电话：0871-3510617、3544574、3554502。西站订票电话：0871-5326258。监督投诉电话：0871-3510739（南窑）；0871-5334254（西站）。

市内交通 公交车：市内大巴公交车无论乘坐多少站均收 1 元。中巴公交车在一环路以内以 1 元起价，路途再长如关上至黄土坡，封顶价不超过 2 元。所有的公交车都无人售票，双层车也一样。不过那里没有空调车，一般公交车首发在 6:00~6:30，末班车发车时间在 22:00~22:30 之间。初到春城的“驴子”们乘车时最好站得离车门近一些，下车方便以免错过站头。出租车：桑塔纳、捷达、红旗等大车型，3 公里起价 8 元，然后 1.8 元/公里（晚上 10 点以后起价 9.6 元，2.7 元/公里）。小车型如夏利车等，3 公里以内 7 元，随后 1.6 元/公里（晚上 10 点以后起价 9.6 元，2.4 元/公里）。

昆明住宿

昆明是整个云南省的中心，住宿条件相当不错，可以根据各自不同的消费需求选择星级宾馆、普通饭店、私人旅馆、招待所，一般而言，四星级宾馆，标准房在600元以上；三星级宾馆，标准房在180元以上；一星级宾馆，标准房100元左右；招待所、旅馆中带卫生间的客房，收费40~200元不等，普通床位5~30元。可以选择毗邻火车站、长途汽车客运站，而且离机场较近的酒店，如四星级金龙饭店、二星级友联宾馆（离火车站很近）等。另外，位于昆明市中心，具有欧陆风格的四星级昆明饭店以及白沙河休闲度假村，都是时尚的选择。

【适合“驴子”们的住处推荐】

云南大学国际学术交流中心的留学生楼，两人房50元/床，你可在火车站乘64路到师大下车，再步行100~200米即可到达。

昆明的国际青年旅舍 地址：昆明市翠湖南路94号政协宾馆C座。乘车路线：52路人民中路，小西门下车即到。房间类型：单人间、双人间、四人间。价格：20~40元/人。电话：0871-5167131。

昆明餐饮

饵块 饵块在昆明民俗中是过年必吃的，平时或炒或煮或烧皆无不宜，烧饵块用做成薄饼形的饵块在无烟炭火上烤，到微焦黄时，在表面涂芝麻酱、辣酱、辣椒油等，现在更发展到可以夹腌菜、折耳根、茄子炸，还可夹入牛、羊肉冷片或油条，几乎什么都可以夹，是美味的地方特色小吃。

过桥米线 过桥米线虽有无数花样，但其根本总在于汤。以壮母鸡、老鸭、筒子骨熬汤，水与料比例为6:1，须熬6小时以上才好。汤要过滤，使其清澈，装碗要加味精、胡椒，上面浇鸡鸭油一层。这汤端上时切不可用勺舀起来就喝，因早有不知之人急于喝汤而被汤烫伤唇舌食道的笑话，定要小心。昆明过桥米线做得正宗的有“吉鑫园”、

“过桥园”、“江氏兄弟桥香园”等店，要吃，10元一碗到顶，价格再往上吃的就是噍头了。

乳扇和乳饼 乳饼是一种羊奶酪，主产于昆明路南，是用新鲜羊奶煮沸加酸点制，凝固后压出水分制成一二公斤重的方块状，四角圆润，色泽白而带奶油黄，表皮微有油渗出，内部质地致密无气孔，无酸味。最著名的菜是火夹乳饼。

汽锅鸡 汽锅鸡的做法是选用不大不小的本地嫩鸡，洗净斩块，和葱、姜一起放入汽锅，旺火蒸四五小时，起锅时把葱姜去除，放入胡椒，汽锅鸡即成。现在昆明饭馆中多数用大锅熬出鸡汤，再分装到小盅里虚应景致的居多，吃时若发现容器中间没有气嘴则是赝品无疑。

昆明行程设计

昆明一日游线路：

线路A 世博园—金殿：早上乘公交车赴世博园（市内各处均有公交车直达世博园，可在所住酒店附近就近上车，票价1元），门票100元/张，学生半价。世博园面积较大，若要细致游览需5~6小时；园内景点众多。游毕，在园内乘缆车（15元/人）直达金殿公园，可一睹中国第三大铜殿的风采。游览结束后，在金殿山脚下乘10路或71路公交车可回到市区。

线路B 西山—海埂—民族村：从人民西路梁家河车站乘直达西山森林公园的6路远郊公交车（票价1元），到终点高路站下车，徒步顺山而上约2小时，沿途均有景点，龙门是西山公园的精华部分，门票20元，不可不看。游罢龙门，可徒步沿石级下山，约需40分钟到滇池边的

海埂公园，也可以花费35元乘缆车直达民族村观赏民族风情。民族村门票45元，村内分时段有民族歌舞和大众表演，应留意演出时间。另外，在村内购物要仔细鉴别，谨防受骗。

线路C 大观楼—花鸟市场—翠湖周边人文景观：上午赴大观楼观天下第一长联，乘4、52、54路车可达，在大观楼可租木船到滇池草海段游览。下午游昆明市区：正义路花鸟市场、尚义街鲜花市场购物、品尝久负盛名的过桥米线（过桥园餐厅、吉鑫园味城），西南商业大厦旁的文化城可买到许多稀奇古怪的东西。晚上可到翠湖边溜达一圈。从翠湖北路进云南大学正门，爬95级台阶，校内风景独好，有欧式风格的百年老建筑会泽楼、闻一多最后一次演讲的地方至公堂、云南贡院、钟楼等建筑物。

云南

yunnan

中国自助游



自助游昆明

东寺塔、西寺塔 东寺塔位于昆明市书林街。西寺塔位于昆明市东寺街。两塔均始建于唐南诏时代。巍巍双塔，遥遥相望，

且均为13层密砖塔，东寺塔高40.53米，西寺塔高31米，建成后都曾重新修葺过。东寺塔可从里面沿木踏板攀援至顶，宝顶四角各有一只用铜皮做成的“金鸡”，各高1米多，鸡嘴含有铜管，管内有金属簧片，金鸡的头、脖颈和胸腔是空的。据说，在从前每当疾风劲吹，通过铜管灌入，回旋的气流使金属簧片振荡，金鸡便会发出“喔喔喔”的鸣叫，表现了古代能工巧匠的聪明才智。后由于天长日久，灰尘积塞，金鸡才不鸣了。但四只金鸡仍立于塔顶，更使宝塔情趣盎然，别具特色。

滇池 滇池位于昆明城西南，又叫昆明湖，古称滇南泽，是云南省面积最大的高原湖泊，也是全国第六大淡水湖。滇池水系是全国13个重点保护水系之一。滇池东西有金马、碧鸡二山夹峙，南北有长虫、白鹤两山遥遥相望。这就是昆明大观楼长联中提到的“东骧神骏，西翥灵仪，南翔缟素，北走蜿蜒”。滇池四周，风光名胜较多。乘船出游，只见烟波浩渺，四周美景迷人，特别是月圆风清、夜阑人静出游，更是令人陶醉。滇池盛产鱼虾，是天然的养殖场和水库。但由于近年来的过度开发及污染，滇池早已不复当年的清澈明净。

大观楼 大观公园有大观楼长联闻名于世。大观楼最初建成于1828年，登楼四顾，景致十分辽阔壮观，便取名为“大观楼”。当时名人雅士争相登临，吟诗作赋。清乾隆年间，昆明寒士孙翁撰出180字的长联，轰动四方。

西山 位于昆明市西郊15公里，由华亭山、太华山、罗汉山等组成。它峰峦连绵40多公里，海拔1900~2350米。西山森林茂密，花草繁盛，清幽秀美，景致极佳，在古代就有“滇中第一佳境”之誉。从昆明城东南眺望，西山宛如一位美女卧在滇池两岸。她的头、胸、腹、腿部历历在目，青丝飘洒在滇池的波光浪影之中，显得丰姿绰约，妩媚动人，所以又叫睡美人。西山现已辟为一座森林公园，主要景点有华亭寺、太华寺、龙门石窟等。昆明人有“三月三，耍西山”的习俗，每年阳春三月，四方士民云集聚会，唱山歌，对小调（由此还形成了专门的“耍山调”），耍龙舞狮，野餐赏景，热闹非凡。

交通：可以从云南民俗村直接坐缆车到达西山华亭寺处，也可从市区坐6、附6、51路公共汽车前往。

金马、碧鸡坊 金马、碧鸡两座巍峨壮丽的牌坊，其所在的街道也取名金碧路。城外东西两面还建筑过金马、碧鸡二关，作为进入昆明的门户。千余年来，金马、碧鸡已成了昆明的象征、昆明的标志。据说，由于地球、月亮、太阳运转的角度变化，每60年会出现一次“金碧交辉”奇景。过去老昆明们一直津津乐道，每到酉年中秋的傍晚，月在东，日在西的“金碧交辉”，如约而至，金马、碧鸡坊，光影悠忽相交，形成奇观。而这种奇景的设计，反映了古代云南各族人民把数学、天文学和建筑学有机地结合在一起的高度智慧。20世纪90年代末期，金马、碧鸡坊得以重建。我们似乎可以透过历史看到了百年前万人空巷的盛况，百年前的奇观，百年前的辉煌。

交通：3、4路车可达。

翠湖公园 翠湖公园位于昆明市五华山西麓，是昆明城内的一颗绿宝石。从1983年以来的每年冬春时节，数万计的红嘴鸥云集翠湖，成千上万的人投食喂鸥，人与自然和谐相处，皆大欢喜。最难得翠湖这个休闲公园位于昆明市区，还不要门票，自然就成了昆明人茶余饭后休闲的好去处。

云南民族村 云南民族村位于昆明市南6公里，占地2000亩。它南临滇池、北望昆明、西靠西山风景区，湖光山色秀美无比。民族村内为云南的26个民族各建一个村，并配以民族团结广场、民族歌舞演出厅、民族博物馆、民族蜡像馆等，它是云南多民族文化的一个缩影。其中傣族村是风情最浓、最美的村寨，白族村是最豪华的。在民族村旁，有一个目前全中国最大、最好的民族博物馆——云南民族博物馆。共有16个展室，6000多平方米展出面积以及一个演示作坊和画廊，收藏品达12万件，不看可是遗憾。

交通：市区有44、24路公共汽车到达，也有专线的中巴车到达。

世博园 中国99昆明世界园艺博览会是由中国政府首次主办，云南省承办的A1级世界园艺博览会。世博园占地218公顷，设有五大室内展馆、六大专题展园和三大室外展区供人参展、观赏。五大室内展馆为中国馆、国际馆、人与自然馆、科技馆和大温室。其中中国馆以“绚丽多彩的中国园林艺术”为主题，用中国园林的传统手法，将各展厅连廊沟通、有机组合，展示了中国园林文化的内涵。六大专题展园展现了我国丰富多彩的植物资源。

云南

yunnan

中国自助游



交通：市区东南西北各汽车站均有专线车前往。

门票：全程套票为100元。金博索道将金殿公园与世博园相连。乘坐往返双程25元/人，单程15元/人。世博园面积很大，景点众多，一天之内很难游完。如要想节省体力，多游一些景点，可乘坐电瓶车，票价15元/人，另外园内设有免费的小火车。

周边景点

石林 位于昆明市路南彝族自治县境内，距昆明市区86公里，素有“造型地貌天然博物馆”之称，是中国的四大自然景观之一。石林风景区平均海拔1750米，在路南县境内的分布面积为400平方公里。这里群峰万仞、奇石林立。除石林主景区外，周围还分布着乃古石林、白云洞飞瀑、溶洞、湖泊等自然景观。整个景区呈现地上地下景观浑然一体的格局。

交通：从昆明去石林可以选择乘坐火车或汽车，汽车在昆明火车南站坐，行程约2小时，票价30多元。

门票：石林主景区门票价格140元，全程通票。另有1元的保险可自愿认购。游览石林主景区约需半日，景区内现推出夜间活动项目，如需延长游览时间可由你自定。

轿子雪山 轿子雪山位于昆明市东川区西南与禄劝县分界处，是滇中第一高峰，海拔4223米，因形如花轿而得名。轿子雪山相对高差在3400米以上，形成寒、温、热立体气候，呈“一山分四季，四季景迥异”的奇异景观。轿子雪山其实不是永久积雪的真正雪山，但因每年只有2~3个月时间冰雪融尽，故云南人还是习惯性称之为“雪山”。山上奇峰峭壁险峻雄伟，瀑布星罗棋布，原始森林茫茫如海，湖泊明净神秘，奇花异木争相辉映，珍禽异兽不时可见，是一块未经雕琢寻奇探险的旅游胜地，是离昆明最近的一座“准雪山”。山顶大片的平坦雪地，是冬季雪上运动的好场所。

行走攻略：轿子雪山位于昆明市北禄劝县乌蒙乡，距昆明市180公里。山上建有大黑箐大本营住宿接待基地。可乘专车前往四方井一号营地，再步行或骑马至大黑箐营地；或山北站乘坐转龙镇客车（上午7:30发车，票价26元），再乘发往乌蒙乡或雪山乡方向的中巴车至老丫口，步行经四方井（约10公里），再至大黑箐营地。

门票：40~50元。

楚雄景点 楚雄彝族自治州位于滇中高原，素有“千里彝山”和“中国人类的发祥地”之称。在云南地图上可以看到，楚雄彝族自治州位于滇池和洱海之间，云贵高原红河水系与金沙江水系分水岭地带，东邻昆明，南连玉溪，西接大理，处于整个云南省的中心部位。楚雄地区总人口为245万多人，其中彝族人口60多万，占总人口的24.6%。楚雄市属北亚热带冬干夏湿季风气候区，早晚温差较

大，年差较小。和云南大多数地区一样冬无严寒，夏无酷暑，干湿季分明，雨热同季。

交通：从昆明到楚雄160公里，有高速公路直达。

昆明潘家湾长途车站（火车站旁边）有很多车次到

楚雄，车费35~45元（因车型不同而异），车程两个小时。从昆明方向去楚雄基本都是到达楚雄西长途站。如果从楚雄出发去大理方向则要到东长途车站坐车。城内坐出租车一律只收5元，乘坐公交汽车只收1元。

楚雄州博物馆 位于楚雄市南端。楚雄州博物馆的设计有着浓郁的地方民族特色，依山就势布局，充分利用山坡地形的高差，将彝族民居土掌、垛木房与现代大屋顶等建筑风格进行设计融合；同时体现出现代建筑的宏伟气势。博物馆开设了序厅、古生物、历史文物、民族、中共楚雄州地方党史、图画、动植物标本等7个展厅、12个展室，展出各类文物6000余件。自2009年1月1日起皆免费开放。

交通：从市中心打车5元。

元谋人遗址 位于元谋县大那乌村北约500米的山腰，距县城7公里。它是迄今为止所发现的最早的中国人老祖先的遗址。1965年，此处发现猿人牙齿化石，经测定为亚洲最早的原始人类之齿。它早于“蓝田人”、“北京人”等猿人，从而把中国发现的最早人类化石的年代推前了100多万年。元谋人遗址还出土了7件石器，在地表采集到10件石器，均为刮削器。1989年9月，元谋县建起了元谋人陈列馆，馆藏文物千余件，展厅内陈列分“人类的起源”、“元谋古猿”、“元谋史前文化”三部分。

紫溪山 紫溪山风景区位于楚雄市西28公里处，海拔2000多米。早在宋代以前这里就是佛教圣地，山间古刹林立，历代都有一些名士高僧在此修行。紫溪山最早开发于汉代，诸葛亮南征曾扎营于此。大理国相国高量成曾筑石桑城于山北部（今清静林），建有营盘和佛寺。明清成为佛教名山，今存寺院遗址68处，和尚塔21座。紫溪山的楚雄山茶花十分出名，民间有“云南茶花甲天下，紫溪茶花甲云南”之说。紫溪山还是距离楚雄市比较近的一个体味火把节（农历六月二十四至二十六日）的好地方。

交通：每日往返于楚雄市和紫溪山的客运小面包车很多，在楚雄市车队（红旗旅社）设有始发站点，一般每30分钟发车一趟，往来极为方便。

门票：15元。

云南

yunnan

中国自助游



黑井古镇 云南三个省级历史文化名镇之一，位于禄丰县西北部玉碧山下。因历史上盛产井盐名噪一时。目前，黑井镇保存有清代的街道、民居，众多的元、明、清时

期的古建筑，碑刻、石雕等。置身于古老的黑井镇上，仿佛时光倒流，又回到了数百年前。这个有1800多年历史的小镇，这个现在看起来默默无闻的小镇，当年可是远近闻名的盐都。

交通：从昆明乘坐客车到禄丰，大约需要25元；再从禄丰坐车到黑井，8元。如果从楚雄市出发，西长途站早班车是8点，最后一班车下午4点发车，12元。从黑井返回只有上午有车，在小镇前的广场上车，不要错过时间。

武家大院 姓武的人家原本是黑井最富有、最有权势的，这一点从武家的宅院就可以看得出来。对比黑井小镇上略显破旧的房子，这个大院简直可以说是气派非凡。武家大院于咸丰七年（1857年）扩建

竣工，共有99间房、108扇门，四通八达。大院飞檐翘角，画栋雕梁，兼具黑井地方民间建筑特色，是云南罕见的、少有的千年古民居建筑群之一。整个大院的设计也非常有讲究，建筑物位置以及院子的朝向等都有特殊的意义。

交通：沿小镇上唯一的主要街道一直走，到尽头就可以看到“武家大院”的标志，顺标志向小山方向走即可到达。

门票：10元。

文庙 文庙在小镇东部，距离武家大院不远。如果是上午去飞来寺，可以从山上顺大路绕到文庙。受儒家学说及中原文化的渗透和影响，黑井这个高原山沟建起了文庙，乡学中有历代文人学士涌现，传说光进士就有数位，举人、秀才更是数不胜数。现在的文庙，已改建为学校。

盐井 身处一个因产盐而著名的小镇，不去看看它的盐井是很遗憾的。从小镇入口的广场处一直向西走，走过几间民房，大约10分钟就可以看到一个已经被铁栅栏封住了的天恩井。虽然向里看看什么也看不见，但来趟盐都，总算了了个心愿。其他地方还有几个废弃的盐井，大同小异。

大理

大理概览

大理天地 东去楚雄、昆明等地，南下腾冲，北上丽江，大理都是必经之路。大理地区地势北高南低。上关和下关从名字上就可以看出是两个重要的关隘，特别是下关，由于昆瑞公路和滇藏公路在那里会合，更是交通重镇。大理市属低纬度高原型北亚热带气候带，气候冬无严寒，夏无酷暑，一年四季都可以去观光。但是毕竟海拔稍微高一点，因而温度比昆明稍低一点。7月是最热的月份，平均气温达22℃；1月最冷，平均气温为8℃，天气虽然冷，但是因为海拔高，所以仍有灿烂的阳光可以驱除寒气；6~10月则为雨季。

大理历史 大理历史悠久，文化灿烂，被誉为“文献名邦”，是云南文化的发祥地之一。说大理历史悠久，是因为早在汉代，大理就是古西南丝路的交通要冲。7世纪初，洱海地区出现了六个较大的民族部落。在唐朝朝廷的支持下，蒙舍诏逐步吞并了其他五诏和许多小部落。738年，南诏把政治中心从巍山迁到了大理，筑太和地为都。同年唐玄宗封南诏王皮逻阁为“云南王”，设“云南安抚司”，从此，大理成为云南的政治中心。937年，南诏节度使段思平率军到达洱海，攻破龙尾城（今下关），打垮了杨干贞，占领了羊苴咩城（今大理县城地区），灭了“大义宁国”，建立了号称“大理国”的新政权。段思平建立政权之后，“更易制度，损除苛令”，可见他改国号曰“大理”，就是要大大调理各方面的关系，以适应生产力的发展。“理”与“治”同义，“大理”即是“大治”的意思。1253年，忽必烈率10万大军乘革囊，渡金沙江，灭大理。元朝在云南设立了中书行省，并将行省的治所东移到昆明，才结束了大理500多年一直是云南政治中心的历史。1983年经国务院批准，原大理县、下关市撤销建制，组建为大理市。大理也是国务院第一批公布的全国24个历史文化名城之一。

大理人文 大理市是一个以白族为主的少数民族聚居市，白族约占总人口的65%，另有汉、回、彝、傈僳、藏、苗等民族，这里保存着古朴而浓郁的白族风情。到大理你可以了解白族的生活习俗，可以品尝别具一格的白族风味食品，可以选购到称心如意的白族民间工艺品，还可以参加传统的大理白族三月街



节日庆典活动。白族是云南历史悠久、文化发达的少数民族之一。多年来，白族受汉族文化影响，吸收了汉族的语言和文化。然而，在比较偏僻的地区，人们仍保留着传统的服饰、习俗和宗教信仰。白族现在人口大约为 139 万，80% 以上聚居在洱海，服饰以白色为尊贵。擅长采用大理石、木雕、石刻等手工艺制作。白族的“三月街”又叫“观音市”，传说唐永徽年间，观音菩萨前来大理，用白语讲经说法，听众越集越多，形成集市。由于大理是南方丝绸之路，博南古道的重要通商口岸，因此“三月街”商品交易日渐发达，逐渐演变为具有浓郁民族特点的集会。每年农历三月十五日至二十一日，是大理三月街的街期。届时，人潮如流，各民族服饰争奇斗艳，各地歌舞好戏连台，舞姿千般，歌声如潮，着实令人目不暇接。

大理最佳旅游季节

大理最佳游览季节是每年 3~6 月，此间有大理“三月街”节庆活动，且是山茶花开季节。气候温和，风沙较小。

大理交通

航空 下关建设路上的主要宾馆和旅行社中都有购票服务。昆明—大理航班每日都有，半小时可到，价格 430 元。大理—西双版纳每日都有，1 小时可到，价格 650 元。

铁路 从大理至昆明的火车票仅有一个售票处可卖，这个售票处设在建设路（近关平街）35108 军队招待所的大厅内，售票时间为 9:30~17:30。如要购省内的火车票可到建设路 21 号的售票点，每天 9:00~18:00 开放，电话：0872-2189330。其中大理—昆明的 N995/N998 次硬座票价 30 元。下了火车，会有许多人涌上来，让你参加一日游，并说有大优惠等，千万别上当。况且和众人一起蜂拥而至，说不好是看风景还是看人。

客运 下关有三大长途汽车站，都集中在同一条街上——

建设路。最大的汽车站是大理市客运总站，位于建设路 21 号，大部分的高快车都从这里出发，车站内有一个独立的高快车（豪华长途汽车）候车室。客运服务站是第二大汽车站，这里有开往各种方向的高快车。由于客运服务站与大理市客运总站距离非常近，因此游客们可根据自己的需要在两个车站中挑选最便捷的线路。第三大车站仍位于建设路，大运宾馆旁，与大理市客运总站相对，被称为大运车站。这里去昆明最便宜的长途汽车车费为 50 元。

大理古城至丽江、香格里拉（即中旬，全书同）可在护国路和复兴路上的酒吧、旅行社、小餐馆中找到售票点。售票点会通过电话帮你预订车票。如果是从古城去丽江，完全没有必要回到下关的长途车站坐车，一般去丽江的车都会在古城停靠上客。

A. 豪华大巴（volvo, daewoo 等）准点中途不停

区间	发车时间	票价	行车时间	备注
昆明—大理	8:30~19:00	103 元	5 小时	大理乘车地点：下关苍山饭店
大理—昆明	8:30~19:00	103 元	6 小时	
大理—丽江	7:00~18:30	50 元	3 小时	大理乘车地点：下关苍山饭店
丽江—大理	7:00~18:30	50 元	3 小时	丽江乘车地点：丽江大酒店
大理—香格里拉	11:00（不固定）	85 元	8 小时	中途停留丽江、香格里拉
香格里拉—大理	11:00（不固定）	85 元	8 小时	

B. 卧铺班车（不准点、卫生条件差、中途停留、夜晚开行）

昆明—大理	7:00 以后	50 元	7 小时	昆明乘车地点：南窑客运站
大理—昆明	7:00 以后	50 元	7 小时	大理乘车地点：下关客运站

C. 国产中巴班车（短途运输、速度慢、环境差、中途停留频繁）

大理—丽江	7:30~14:00	35 元	4 小时	大理乘车地点：下关客运站
丽江—大理	7:30~14:00	35 元	4 小时	丽江乘车地点：丽江大酒店
大理—香格里拉	7:30~12:00	45 元	11 小时	大理乘车地点：下关客运站
香格里拉—大理	7:30~12:00	45 元	11 小时	香格里拉乘车地点：香格里拉客运站