

A GUIDE TO TOURISM OF YUNNAN

云南

云南旅游指南

中国旅游全览

*A Complete Series of China
Tourist Guide Production*

- 风景名胜 ● 民族文化 ● 旅游交通
- 旅游购物 ● 风味名食
- 旅游住宿



中国旅游出版社

云南旅游指南

云南省旅游局 编



中国旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

云南旅游指南/云南省旅游局编. —北京: 中国旅游出版社, 1999.4

(中国旅游全览)

ISBN 7-5032-1589-5

I.云… II.云… III.旅游指南-云南 IV.K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第06624号

云 南 旅 游 指 南

云南省旅游局 编

中国旅游出版社出版

(北京市建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

新华书店总店北京发行所经销

北京新华彩印厂印刷

开本: 889×1194 1/40 印张: 5.5

1999年4月第一版 1999年4月第一次印刷

印数: 1—5000册 定价: 12.80元



云南省旅游示意图

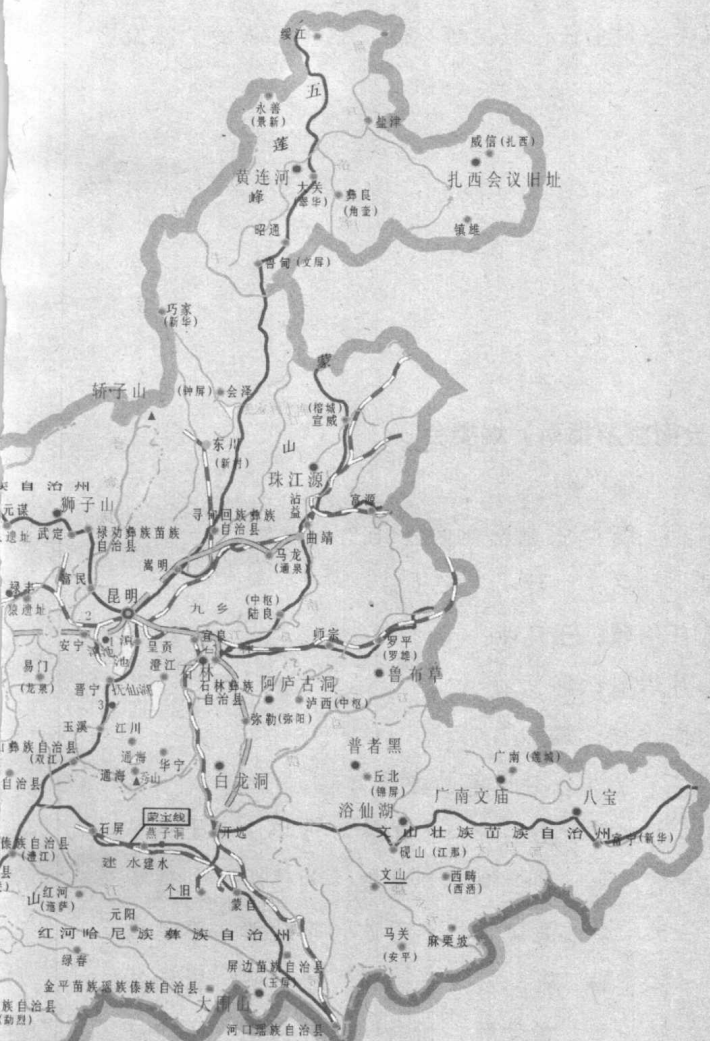


图 例	
● 昆明	省会
● 浴仙湖	旅游景点
● 文山	县级市
——	高速公路
—— ———	在建高速公路
——	主要公路

《中国旅游全览》(系列)编委会

编委会主任:何光晔

编委会副主任:程文栋 孙 钢 佟华龄 常振国

《云南旅游指南》编委会

主 编:刘 平

副主编:张先安 黄金山

撰 文:于建明 梁玉虹

责任编辑:王建华

图片编辑:陈克勤

封面设计:魏 明

摄 影(以姓氏笔画为序):

丁有权	王 清	王文胜	王华沙	王克恩
仇 永	孙 德	刘有康	刘建明	刘建华
邢 毅	朱运宽	李正波	李跃波	李植森
陈克勤	张 帆	张 锋	张少明	张国华
杨士斌	杨发顺	杨兴明	林受里	范希胜
周元江	赵 汀	莫文仓	常振国	曹国忠
崔梦樵	蒋 剑	程建昆	焦云霞	等

绘 图:高 瑞 等

目 录

概 况	1
-----------	---

地形地貌	2
------------	---

“云南”由来小考(2)

气候	3
----------	---

云南为何简称“滇”(3)

行政区划	4
------------	---

自然资源	4
------------	---

云南八大名花(4)

风景名胜	5
------------	---

民族	6
----------	---

民族风情(6)

风景名胜	7
------------	---

昆明市	8
-----------	---

昆明市月平均气温表(8)昆明市区导游图(9)

昆明为何称“春城”(9)石林风景区(10)阿诗

玛和小石林夜景(10)石林风景区导游图(11)大

叠水瀑布(11)西山森林公园(12)滇池(13)滇池

导游图(13)轿子山风景区(14)西华园(14)筇竹

寺(15)金殿名胜区(16)金殿(16)大观公园(17)大

观楼长联(17)黑龙潭公园(18)昙华寺公园(18)

翠湖公园(19)昆明动物园(19)九乡风景区(20)

柳林沙滩(20)圆通寺(21)曹溪寺(21)安宁温泉

(21)盘龙寺(22)昆明市其他景点一览表(22)

玉溪市	23
-----------	----

它克崖画(23)抚仙湖风景区(24)禄充村(24)抚

仙湖风景区导游图(25)孤山岛(25)秀山风景

区(26)杞麓湖(26)澄江动物化石群(27)“生命

大爆炸”(27)锦屏山风景区(27)星云湖(28)阳

宗海(28)玉溪市其他景点一览表(28)

楚雄彝族自治州	29
---------------	----

龙江公园(29)元谋土林(30)虎跳滩土林(30)

紫溪山风景区(31)腊玛古猿化石地点(31)金

沙江龙街渡(32)元谋人陈列馆(32)永仁方山

(32)禄丰恐龙化石(33)大姚白塔(33)石羊文

庙暨孔子铜像(33)万家坝铜鼓(34)德丰寺

(34)武定狮子山(35)龙华寺(35)



云南山茶花



西山龙门



石林万年灵芝

万家坝铜鼓

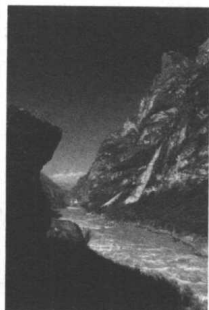




南诏铁柱



丽江白沙壁画



虎跳峡

叠水河瀑布



大理白族自治州 36

大理州月平均气温表(36) 大理苍山洱海导游图(36) 苍山(37) 洱海(37) 大理古城(38) 喜洲(38) 崇圣寺三塔(39) 三塔倒影公园(39) 蝴蝶泉(40) 太和城遗址(40) 感通寺(41) 大理天主堂(41) 弘圣寺塔(41) 清碧溪(42) 大理“洋人街”(42) 小普陀(42) 鸡足山风景区(43) 祝圣寺(43) 石宝山风景区(44) 石宝山风景区导游图(44) 海云居(44) 茈碧湖风景区(46) 茈碧湖风景区导游图(46) 巍宝山风景区(46) 巍宝山风景区示意图(47) 水目山塔(48) 天池、温泉(48) 南诏铁柱(48) 大理州其他景点一览表(49)

丽江地区 50

丽江地区月平均气温表(50) 玉龙雪山(51) 丽江古城——大研镇(52) 长江第一湾——石鼓(53) 玉泉公园(53) 玉峰寺和万朵山茶(54) 北岳庙(54) 文峰寺(55) 丽江壁画(55) 普济寺(55) 宝山古石城(56) 大觉宫(56) 指云寺(56) 灵源箐观音阁(57) 程海(57) 金龙桥(57) 美乐风景区(57) 泸沽湖(58) 九十九龙潭(59) 纳西古乐(59) 丽江地区其他景点一览表(59)

迪庆藏族自治州 60

迪庆州月平均气温表(60) “香格里拉”(60) 虎跳峡(61) 卡格博峰(62) 碧塔海(62) 白水台(63) 纳帕海(63) 归化寺(64) 塔城达摩祖师洞(64) 东竹林寺(65) 东竹林寺内文物(65) 白茫雪山(66) 天生桥温泉(66) 中心镇公堂(67) 茨中天主教堂(67) 哈巴雪山(68) 碧让峡谷(68) 迪庆州其他景点一览表(68)

怒江傈僳族自治州 69

怒江大峡谷(69) “三江”并流风景区(69) 怒江第一湾(70) 片马口岸(71) 听命湖(71) 石月亮(72) 金鸡寺(72) 独龙江峡谷(73) 溜索(73) 石门摩崖壁刻(73)

保山地区 74

腾冲热海(74) 和顺侨乡(74) 腾冲火山(76) 云峰山(76) 叠水河瀑布(77) 槟榔江(77) 太保山公园(78) 来凤公园(78) 世界杜鹃王(79) 梨花坞(79) 南方丝路古道(80) 卧佛寺(80) 松山抗日战场遗址(81) 巴腊掌温泉(81)

德宏傣族景颇族自治州 82

德宏州月平均气温表(82)瑞丽江(82)三仙洞
(83)菩提寺(83)边贸兴市街(84)姐告边贸经
济区(84)姐勒佛塔(85)喊萨奘房(85)扎朵(86)
虎跳石(86)南甸宣抚司署(87)允燕塔(87)景罕
佛塔(87)中缅边境旅游(88)树包塔(88)德宏
州其他景点一览表(89)

临沧地区 90

大雪山风景区(90)沧源崖画(91)广允缅寺(91)
南滚河自然保护区(92)南汀河风景区(92)

西双版纳傣族自治州 93

西双版纳州月平均气温表(93)西双版纳导
游图(93)西双版纳自然保护区(94)民族风情
园(94)澜沧江旅游线(95)橄榄坝(95)热带植
物园(96)曼飞龙佛塔(97)曼景兰傣味街(97)曼
典瀑布(98)景真八角亭(98)野象谷(99)曼阁
佛寺(100)绿石林森林公园(100)云南省热带
作物研究所(101)勐养象形榕树(101) 春欢公
园(102)景恩佛塔(102)曼磊佛塔(102)打洛口
岸(103)打洛森林公园(103)石灰山季雨林
(103)曼崩铜塔(104)望天树空中走廊(104)罗
梭江漂流(104)

思茅地区 105

北回归线标志园(105)茶阳河森林公园(106)干
糯缅寺(106)贺井塔(106)梅子湖公园(106)树包
塔和塔包树(107)景东文庙(107)阿佤山云海
(107)糯福教堂(108)无量山(108)帮崴古树(108)

红河哈尼族彝族自治州 109

白龙洞(109)阿庐古洞(110)阿庐古洞导游图
(110)燕子洞(112)建水文庙(113)指林寺(113)朝
阳楼(114)朱家花园(114)双龙桥(114)缘狮洞
(115)异龙湖(115)南湖瀛洲亭(115)南溪河风景
区(116)秀山寺(116)元阳梯田(117)大围山风景
区(117)红河州其他景点一览表(117)

文山壮族苗族自治州 118

八宝风景区(118)普者黑风景区(119)普者黑风
景区导游图(119)三腊瀑布(119)浴仙湖风景区
(120)水围寺(120)白沙温泉(120)广南文庙(121)
依氏土司衙署(121)峰岩洞村(121)狮子山崖画



德宏树包塔



曼飞龙佛塔



燕子洞



文笔塔



鲁布革风景区



黄连河对歌瀑



阿诗玛

聂耳公园



(122)天保口岸(122)大王岩崖画(122)下坝尾民居(123)西华山三元洞(123)文笔塔(123)仙人洞“西畴人”化石产地(123)

曲靖市 124

珠江源(124)胜境关(125)彩色沙林(125)鲁布革风景区(126)鲁布革人工湖(126)鲁布革风景区导游图(126)爨宝子碑(128)段氏与三十七部会盟碑(128)爨龙颜碑(128)文昌宫(129)千佛塔(129)万寿宫(129)东山风景区(130)大海梁子(130)

昭通地区 131

昭通地名的由来(131)悬棺墓葬(131)大关黄连河瀑布群(132)上高桥片区(132)盐津豆沙关(133)鲁甸拖姑清真寺(133)昭通清官亭公园(133)昭通大龙洞(134)五尺道(134)观斗山石雕和天台山溶洞(134)

民族文化 135

民族风情 136

彝族(136)白族(136)哈尼族(136)壮族(136)傣族(137)苗族(137)傈僳族(137)回族(137)拉祜族(138)佤族(138)纳西族(138)瑶族(138)藏族(139)景颇族(139)布朗族(139)普米族(139)怒族(140)阿昌族(140)德昂族(140)基诺族(140)水族(140)蒙古族(141)布依族(141)独龙族(141)满族(141)云南省各少数民族主要节日简表(142)

戏曲歌舞 144

滇剧(144)彝剧(144)云南花灯(144)白剧(145)壮剧(145)傣剧(145)孔雀舞(146)象脚鼓舞(146)目脑纵歌(146)东巴舞(147)阿细跳月(147)打歌(147)

博物馆 148

云南省博物馆(148)云南民族博物馆(148)昆明市博物馆(148)楚雄州博物馆(149)大理白族自治州博物馆(149)大理市博物馆(149)孟连宣抚司署(149)

纪念景观 150

郑和公园(150)聂耳公园(150)扎西会议旧址(150)国殇墓园(151)艾思奇故居(151)

文化景观 152

云南民族村(152)云南民族村规划图(153)
 '99昆明世界园艺博览会场馆(154)昆明植物
 研究所(157)民族文化宫(157)昆明国贸中心
 (157)云南省部分文化场馆一览表(158)

旅游交通 159

公路客运 160

云南境内的国道(160)昆明至各地州县城公
 路里程表(161)

铁路客运 162

到达昆明部分列车时刻表(162)昆明始发部
 分列车时刻表(162)

民航客运 163

云南省民航航线(163)昆明市主要航空线示意
 图(163)昆明至国内主要航线航班票价表(163)

水上客运 164

地·州·市 165

昆明市(165)玉溪市(166)楚雄彝族自治州
 (166)大理白族自治州(167)丽江地区(168)迪庆
 藏族自治州(168)怒江傈僳族自治州(169)保
 山地区(169)德宏傣族景颇族自治州(169)西
 双版纳傣族自治州(170)思茅地区(170)红河
 哈尼族彝族自治州(170)文山壮族苗族自治
 州(171)曲靖市(171)临沧地区(171)昭通地区(171)

旅游购物 173

名特工艺品 174

斑铜工艺品(174)乌铜走银(174)云南围棋子
 (174)个旧锡制工艺品(174)建水紫陶工艺品
 (175)筒帕(175)大理扎染(175)腾冲玉器(175)路
 南挑花(176)傣锦(176)蜡染(176)大理石工艺品
 (176)户撒刀(176)剑川木雕(176)

名特药品 177

云南白药(177)三七(177)虫草(177)雪上一枝蒿
 (177)天麻(177)

名特食品 178

宣威火腿(178)弥渡卷蹄(178)迪庆琵琶猪肉
 (178)宜良烧鸭(178)牛干巴(178)邓川乳扇(179)



兰花



苍山索道



腾冲玉器

邓川乳扇

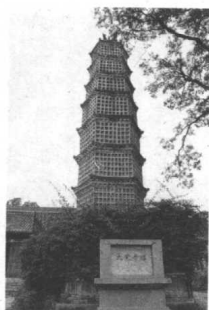




花腰傣婚宴



昆明锦华大酒店



千佛塔

文山三元洞



鸡枞(179)竹荪(179)抗浪鱼(179)乳饼(179)普洱茶(180)云南沱茶(180)滇红(180)干巴菌(180)松茸(180)象牙菜——草芽(181)曲靖韭菜花(181)景谷象牙芒果(181)澄江藕粉(181)玫瑰大头菜(181)墨江紫米(181)火腿月饼(182)豆末糖(182)丽江窖酒(182)易门豆豉(182)菠萝蜜(182)

购物商场 183

云南省部分特色商店一览表(183) 云南省部分大型百货商场一览表(184)

风味名食 185

云南菜系 186

云南名菜 187

汽锅鸡(187)漆油炖鸡(187)腌牛筋(187)大理沙锅鱼(187)香茅草烧鸡(188)腾冲大救驾(188)酸笋煮鱼(188)包烧鲜鱼(188)竹筒烧肉(188)

风味小吃 189

过桥米线(189)云腿豆焖饭(189)玉溪小锅米线(189)白族三道茶(189)

名特餐馆 190

云南省部分名特餐馆一览表(190)

旅游住宿 191

旅游住宿(192)住宿提示(192)

旅游饭店 193

云南省部分旅游饭店一览表(193)

招待所·旅社 197

云南省部分招待所、旅社一览表(197)

附录 199

游程设计 200

云南旅游黄金线路(200)滇中旅游线(202)滇西北旅游线(202)滇西旅游线(203)滇南旅游线(204)滇东旅游线(205)

旅游管理机构 206

云南省旅游管理机构一览表(206)

旅行社 207

云南省部分旅行社一览表(207)

概 况

1



地形地貌·····	2
气候·····	3
行政区划·····	4
自然资源·····	4
风景名胜·····	5
民族·····	6



云南位置图

“云南”由来小考

“云南”名称的由来，说法有二。其一，《云南通志》载：“汉武元狩间，彩云见于南中，遣使迹之，云南之名始此”。其二，新纂《辞海》注：“旧以在云岭之南得名”。

《史记》和两《汉书》称今云南境域为“西南夷”，《三国志》称为“南中”。汉元狩元年（前122年），置云南县（今祥云县云南驿）；蜀汉建兴三年（225年），置云南郡（今大理、丽江一带）；元世祖至元十三年（1276年），设云南行中书省（辖今云南及四川南境一部）；明太祖洪武十五年（1382年），设云南布政使司，至此，“云南”一名才正式成为省级区划的名称。

田园风光



地形地貌

云南省地处中国西南边陲，位于北纬 $21^{\circ}8'32''\sim 29^{\circ}158''$ 和东经 $97^{\circ}31'39''\sim 106^{\circ}11'47''$ ，北回归线横贯南部。云南东部与贵州省、广西壮族自治区为邻，北部同四川省相连，西北隅紧倚西藏自治区，西部同缅甸接壤，南部同老挝、越南毗连。云南省与邻国边界线总长为4060千米。

云南是一个高原山地省份，属青藏高原的南延部分。地形分为东西两部分，东部为滇东、滇中高原，平均海拔2000米左右。西部为横断山纵谷区域，高山峡谷相间，相对高差较大，地势险峻，南部海拔在1500~2000米，北部在3000~4000米。全省整个地势从西北向东南倾斜，最高点为德钦县梅里雪山卡格博峰，海拔6740米；最低点在河口县南溪河与元江的汇合处，海拔仅76.4米。

云南是一个多山的省份，全省土地面积中，山地占84%，丘陵占10%，坝子（盆地、河谷）仅占6%。

云南省境内有大小河流600多条，主要的有180多条，多为入海河流的上游。它们分属于伊洛瓦底江、怒江、澜沧江、金沙江、红河和珠江6大水系。

云南受断层作用，是西南淡水湖泊最多的地方。湖泊30余个，总面积1066平方千米，总蓄水量300亿立方米。滇东较大的

湖泊有滇池、抚仙湖、阳宗海、杞麓湖及星云湖等；滇西较大的湖泊有洱海、泸沽湖、程海、剑湖、茈碧湖等；滇南主要有异龙湖、长桥海、大屯海等。

气候

云南地处低纬高原，地理位置特殊，地形地貌复杂。由于受大气环流的影响，冬季受干燥大陆季风的控制，夏季盛行湿润的海洋季风，属低纬山原季风气候。全省气候类型丰富多样，有北热带、南亚热带、中亚热带、北亚热带、南温带、中湿带和高原气候区共7个气候类型，相当于我国从海南岛到黑龙江之间的年均温差，呈现出热、温、寒三带共存的多样性气候。

云南气候兼具低纬气候，季风气候，山原气候的特点。主要特征为：一是气候的区域差异和垂直变化十分明显。“一山分四季，十里不同天”，就是云南多样性气候类型的写照。“四季如春，一雨成冬”的气候主要是在海拔1500~2000米的地带。二是年温差小，日温差大。由于地处低纬高原，空气干燥而比较稀薄，各地所获太阳光的热能除随太阳角度的变化而增减外，也受云雨的影响。夏季，阴雨天多，太阳光被云雨遮蔽，所以温度不高，平均气温在 19°C ~ 22°C 左右，比哈尔滨还低。冬季受干暖气流控制，晴天多，日照充足，温度较高，平均温度在 6°C ~ 8°C 以上。年温差一般为 10°C ~ 15°C 。从一天的温度变化来看，早晚较凉，中午较热，尤其冬、春两季，日温差较大，可达 12°C ~ 20°C 。三是降水充沛，干湿分明。全省大部分地区年降水量在1100毫米，80%~90%的雨量集中在5~10月的雨季，以6~8月三个月的降水量最多，占全年降水量的60%。



热带风光

云南为何简称“滇”

“滇”，原是古代云南的族名和地名，在民族融合及历史进程中，转而成云南的简称。

战国末年，楚将庄蹻(qiáo)率众由楚国到达今滇池附近地区，建立滇国，“变服，从其俗”，与当地人民融合，形成“滇族”。公元前109年，滇王降汉，汉以其地设置益州郡，并“赐滇王王印，复长其民。”此后，“滇族”的活动不再见于记载，似已融合于其他民族之中。

“滇”与“颠”同，有最高顶的意思，指的是高原地区。

“滇”作为地名，在明代以前仅限于指今昆明市周围一带。明代所修《滇史》、《滇志》及宫书文告中，才用“滇”来概称全省，以后沿用至今。习惯上也以滇池为中心，按方位称云南不同的地区为滇西、滇南、滇东北等。

哈尼村寨





云南山茶花

云南八大名花

即云南山茶花、杜鹃花、木兰花、报春花、百合花、兰花、龙胆花和绿绒蒿。这八大名花的种类和品种非常丰富，总数约1000种，最少的绿绒蒿也有17种，花色各异。

云南山茶花：是自然界少见的大花常绿乔木。花色有朱红、紫红、桃红、粉红、玫瑰红、白色等，还有红白相间的二色品种，它以花大色艳著称于世。

杜鹃花：多为小乔木或灌木。云南有250多种。大树(乔木)杜鹃如“马樱花”是云南特色品种，花有红、紫、黄、白、粉诸色。

报春花：多年生草本花卉。云南省有150多种，占全国报春花种类的一半。株高在5至50厘米，花朵繁多，色彩丰富，常常丛生成片，铺地似锦。

杜鹃花



行政区划

全省行政区内共设3个省辖市、5个地区、8个自治州、129个县市区。在县级单位中含29个自治县、14个县级市和7个市辖区。全省县以下还设有1602个乡级单位。

云南省总人口4100万人，人口分布的特点是，东部人口的数量、群体规模和密度都远远超过西部。东部和西部的人口密度分别为每平方千米142人和66人。

自然资源

云南是全国植物种类最多的省份，在全国约3万种高等植物中，云南有274科，2076属，1.7万多种，占全国总数的62.9%，故云南有“植物王国”“天然花园”“药物宝库”等称誉。云南是中草药的宝库，全省生长着200多种中草药，其中如三七、天麻、云木香、云茯苓、虫草等质地优良，在传统中药材中享有较高声誉。云南的香料植物在全国也名列前茅，有69个科，400余种。云南拥有2100多种观赏植物，其中花卉植物在1500种以上。仅杜鹃花就有300多个品种，茶花也有上百个品种。山茶花、杜鹃花、报春花、龙胆花、百合花、木兰花、兰花、绿绒蒿被誉为云南的八大名花，在国内外颇有名气。花卉栽培和商品鲜切花已成为云南又一新兴的生物优势产业。

云南独特的气候和地理环境，为寒、温、热带动物的生存创造了良好的条件，被誉为“动物王国”。云南拥有脊椎动物1737种，占全国种类的58.9%；国内见于

名录的昆虫25万种，云南有1万多种。野生珍稀动物有亚洲象、印支虎、滇金丝猴、蜂猴、长臂猿、犀鸟、绿孔雀、熊猴等。

风景名胜

云南的自然景观具备江、河、湖、瀑、泉、山、林、峰、洞多种形态；热带、亚热带、温带、寒带多种气候以及由此而形成的各类动物群体，呈地上地下多种分布形式。云南拥有丽江古城世界文化遗产1处；国家重点风景名胜区10处：路南石林、大理、西双版纳、三江并流、昆明滇池、丽江玉龙雪山、腾冲地热火山、瑞丽江—大盈江、宜良九乡、建水；省级风景名胜区47处。这些不同级别的风景区覆盖了全省17个地、州、市，面积达1万多平方千米，数量约占全国已列级风景区总量的9%，占云南国土总面积的25%。云南还建立了总面积1926万公顷的县级以上自然保护区100个，总面积为86万公顷的国家级、省级森林公园22个。这样丰富的自然旅游资源，不仅在国内，而且在上世界上也属罕见。

云南是人类的发祥地之一，距今170万年前的元谋猿人揭开了中国人类历史的序幕，并将祖国的历史上推了1200多万年。除史前文化遗址外，云南还广布着我国各个历史时期的文化遗址，如石寨山文化遗址、剑川文化遗址，庄跻入滇建立的“滇”王国文化古迹等。其中分布最广最多的属唐宋时期的南诏国和大理国文化。元、明、清三代文化遗迹也不少。云南有5座国家级历史文化名城：昆明、大理、丽江、建水、巍山；有全国重点文物保护单位24项；有省级重点文物保护单位170项，省级历史文化名城5座：

腾冲、威信、保山、会泽、石屏，还有州(市)级文物保护单位126项，县(区)级文物保护单位1300项。云南省还有各种博物(纪念)馆50余座。



兰花

云南八大名花(续)

木兰花：木兰科植物，有乔木、灌木之别，以花大、芳香而闻名。云南特有山玉兰、龙玉花、云南含笑等。

百合花：系多年生宿根草本花卉。百合花株形苗条清秀，花大形美，尤以绿花种类为各类名花中所少见。

兰花：是兰科植物的总称，分布广泛。“中国兰”主产云南滇西一带，“热带兰”主产滇南，尤以西双版纳为富。

龙胆花：是有名的高山花卉。龙胆花系多年生或一二年生草本植物小草木，常成片生长，形成高山所特有的“五花草地”。

绿绒蒿：华丽多姿，为一年生或多年生草本花卉，绿绒蒿花开在夏末，花大色艳，华丽多姿，色彩丰富，也是一种很有名的高山花卉。

蝴蝶兰

