



《经典中国》编辑部

YUNNAN

云南



中国旅游出版社

经典中国

云南

以地理人文为导线
展现最经典的中国区域版图

《经典中国》编辑部

中国旅游出版社

项目策划：高 瑞

责任编辑：吴博雅 梁 媛 董星辰 占雪莲

文字作者：赵吾文 刘团玺 孙 石

图片作者：刘凤玖 李志雄 刘建明 何亦红 于 怀 腾卫华 刘湘波

吴剑路 赵 宇 梁 媛 远流图库（袁蓉荪、李琦、曹铁）

全景 图文天下 CFP 达志影像/shutterstock

责任印制：冯冬青

图书在版编目（CIP）数据

云南 / 《经典中国》编辑部编著. -- 北京：中国

旅游出版社，2015.4

（经典中国）

ISBN 978-7-5032-5253-2

I. ①云… II. ①经… III. ①旅游指南 - 云南省

IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第029697号

审图号：GS（2008）674

书 名：云南

编 著：《经典中国》编辑部

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@cmta.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

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：17.5

字 数：300千

定 价：49.00元

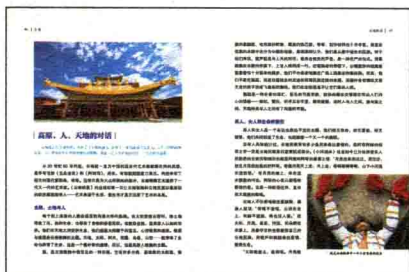
I S B N 978-7-5032-5253-2

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

本书全面细致的讲述了中国的地理地貌、人文历史、民俗民风、经典节庆等相关知识。内容深入浅出，老少皆宜，是了解经典中国地理人文的最好选择。



1. 云南概况

了解一个地方，首先对它的整体要有个大概的概念。多少年的风霜雨露、地壳走势形成了现今的景象，人类在这个地区经历了怎样的历史发展造成了当下的社会结构。本节内容通过图文并茂的方式，为读者呈现出一个生动立体的具像画面。

2. 云南解读

以这个地区最经典的历史文化为背景，解读其独有的特色风光、民俗、艺术和美食。从文化的角度阐述，使读者在开篇时，就能对本书讲述的地区有一个更为独立和感性的认知。

3. 云南经典

有人的地方就会有经典，人类的生产生活为云南创造了不同于其他地区特有的山川美景、民俗节庆、人文艺术等。此篇就是在浓缩的字里行间，尽可能的为读者展示云南最经典、最地道的一面。

4. 分区导览

云南所包含的地区和城市，都有自己独特的文化符号，想要完整的了解云南的人文风貌，就要分门别类的介绍它所包含的不同区域中，各具特色的风土人情，以点及面，最后让读者在脑海中形成一个完整形象的地区印象。

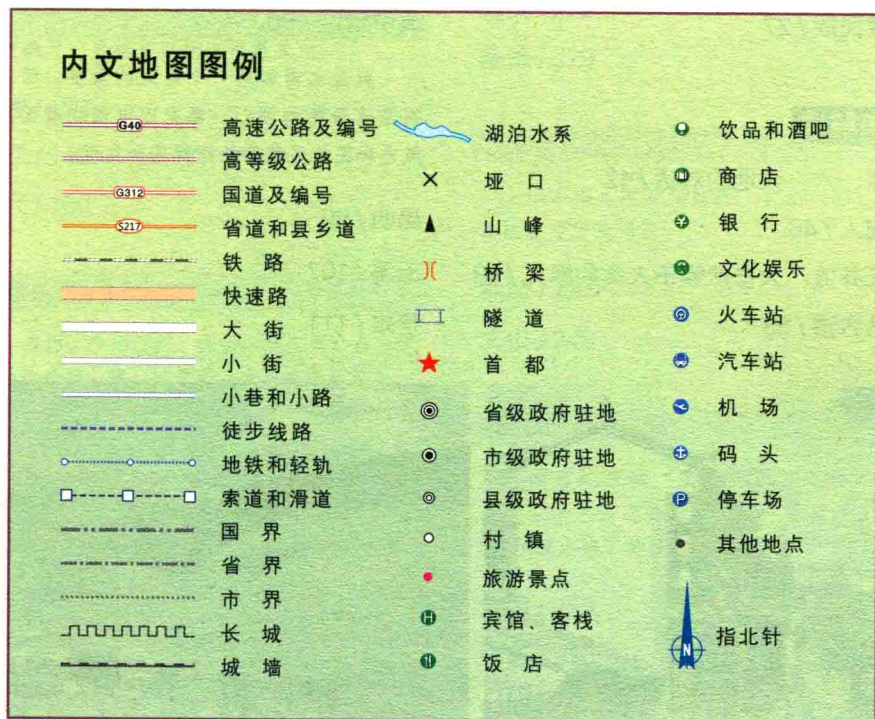


5. 知识库

穿插于图文间的小板块，介绍了相关的背景、人物历史、民俗、传说等。是有助于帮助读者延伸阅读的智慧版块。

6. 地图

地图贯穿全书，分整区图、城区图和单个历史性景区图，以介绍性的示意图和区域图为主。用图形指示能使人更好的理解地理区域的不同，是介绍中国历史人文不可缺少的辅助。





CONTENTS

目录

本书导读 / 2

了解云南

天地有大美而不言 / 2

云南概况

地理 / 6

历史 / 13

大事记 / 25

少数民族 / 27

云南解读

高原、人、天地的对话 / 42

云南人 / 46

三江并流：大自然赐予人类的厚礼 / 48

茶马古道 / 53

香格里拉 / 59

沧源崖画的神秘语汇 / 65

彩云之南的美食风情 / 68

云南经典

云南最著名的地方 / 76

云南特色节庆 / 80

分区导览

滇中地区 / 86

彩云之南如同一个巨大的盆景，而滇中则是这景色的圆心，都有四方围绕着无尽的风光和民族风情等待你赞美和发现。

昆明 / 89

玉溪 / 107

楚雄 / 111





滇西北地区 / 120

滇西北如同一本精选的风景民俗相册，随便翻开一页就足以让你两眼放光。

大理 / 123

丽江 / 140

迪庆 / 160

滇西地区 / 176

滇西，含怒江州、保山、德宏州。自古这里地处边疆一隅。这里的人文历史比较单一。

怒江 / 179

保山·腾冲 / 190

德宏·瑞丽 / 200

滇南地区 / 208

这里是茶马古道的发源地，也是我国少数民族最多的地区。

西双版纳 / 211

普洱 / 222

临沧 / 229

滇东南地区 / 234

滇东南主要是指红河、文山一带，是云南的工业发达地区。

红河 / 237

文山 / 249

滇东北地区 / 256

滇东北素有“滇黔钥匙”之称。是中原文化进入云南的重要通道，为我国著名的“南丝绸之路”的要冲。

曲靖 / 259

昭通 / 270

从海拔 76.4 米的红河州河口到 6740 米的香格里拉，
从热带雨林中的轻歌漫谷到高原雪山间的肃穆宁静，从
地球回归线到世界第三级，很难用一个字、一句比喻或
一段描述来诉说云南的美。



了解云南

天地有大美而不言

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们感到了荡气回肠，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。

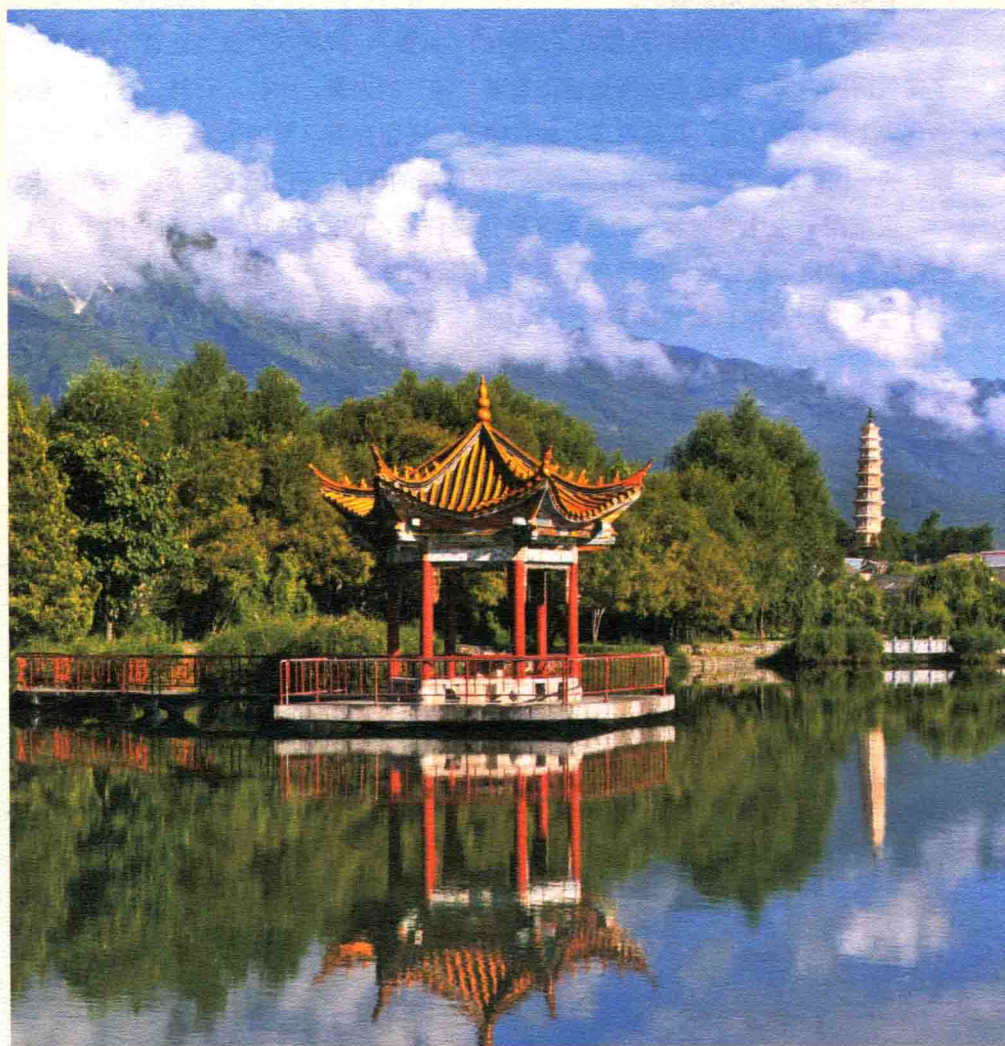
云南的美是不被重复的。

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动着傣家人的曼妙歌舞；滇东南有一个叫“坝美”的地方，被追捧为现世的“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；滇东北的彝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”。





YUNNANGAIKUANG

云南概况

地理 / 6

历史 / 13

大事记 / 25

少数民族 / 27



| 地理 |

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格博峰，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 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。



日照金山

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。

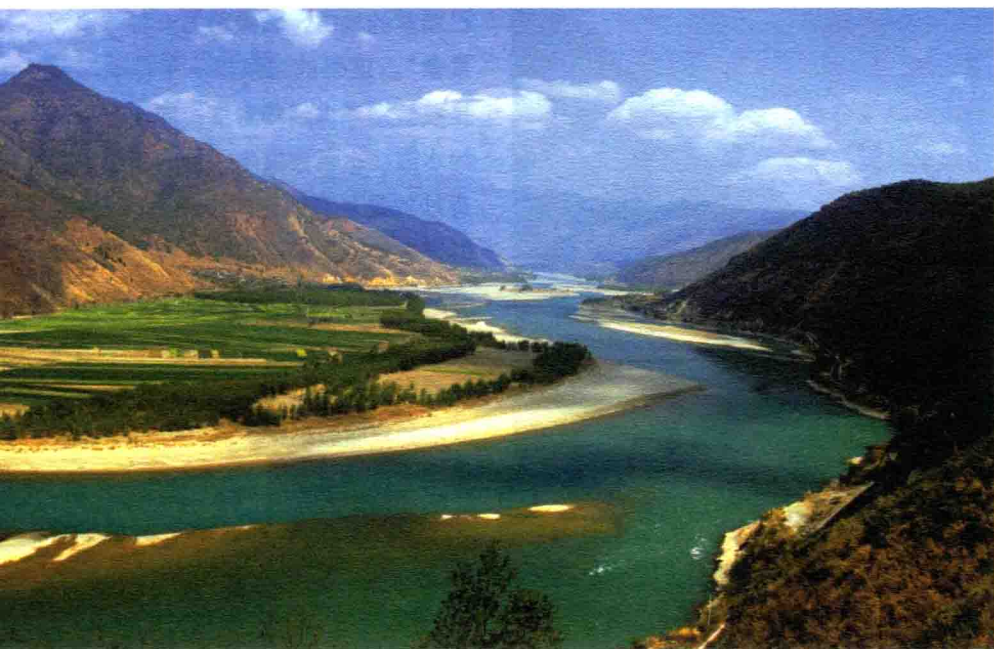
“五百里滇池，奔来眼底。披襟岸帻，喜茫茫空阔无边。”清代名士孙髯翁的大观楼长联中对滇池的描写给后人留下了无尽的怀想。如今，滇池已不足 500 里，滇池里的蓝藻令人伤透了脑筋，但滇池依然为调节昆明的气温起着重要作用。

“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位的程海湖、至今还有第四纪冰川的重唇鱼活动的纳帕海、有黑颈鹤栖息的碧塔海、因此碧花而盛名的茈碧湖……它们是一个个散落在高原上的珍珠。

温泉：地球赐予人类的厚礼

地球本身就是一个大锅炉，它的内部蕴藏着巨大的热能，在地质因素的控制下，这些热能会以热蒸汽、热水、干热岩等形式向地壳的某一范围聚集，如果达到



云南长江第一湾

可开发利用的条件，便成了具有开发意义的地热资源。温泉便是地热资源的一种，是地球赐予人类的一份厚礼。

云南就处于地热活动强烈的地区，温、热水泉孔分布广，地热资源潜藏量位居中国前列。其中保山地区的腾冲热海就属于高温热水带，是中国少数地热资源“富矿带”之一。而同属保山管辖的龙陵巴腊掌，以及滇中地区的安宁、华宁则是温水泉孔分布区。

“遥望峡中蒸腾之气，东西数处，郁然勃发，如浓烟卷雾，东濒大溪，西贯山峡……”早在 350 多年前，地理学家徐霞客就来到“极地第一城”的腾冲，并在《徐霞客游记》里对腾冲的地热现象作过这样的描述，“水与气从中喷出，如有炉橐鼓风煊焰于下……犹热若探汤。或跃时风从中卷，水辄旁射，揽人于数尺外，飞沫犹烁人面也。”与我们今天看到的几乎别无二致。读徐霞客的文字犹如身临其境。

腾冲，这座以火山、热海、湿地和玉石而著名的边地小城，当地居民四季都在这蒸腾的热气中，过着温润而富足的生活。与腾冲相距数百公里的龙陵，有个叫