

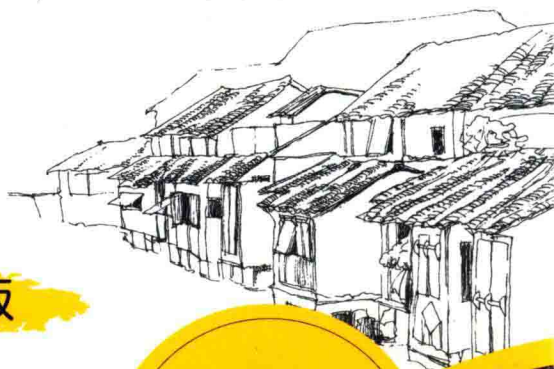
中国自助游系列

无拘无束漫游山水，悠然自得品味人文，随心所欲雕刻时光。

西南自助游

云南

全彩地图版



遥想斑斓大地
人虽未动，心已远
梦回多彩民族
人尚未醉，心先醉



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

中国自助游系列

无拘无束漫游山水，悠然自得品味人文，随心所欲雕刻时光。

西南自助游

云南

全彩地图版

遥想斑斓大地
人虽未动，心已远
梦回多彩民族
人尚未醉，心先醉



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

西南自助游. 云南 / 人民交通出版社股份有限公司,
北京巅峰旅图文化传播中心编著. — 北京 : 人民交通出
版社股份有限公司, 2014. 7

ISBN 978-7-114-11431-1

I. ①西… II. ①人… ②北… III. ①旅游指南—云
南省 IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第140526号

书 名: 西南自助游—云南

著 作 者: 人民交通出版社股份有限公司
北京巅峰旅图文化传播中心

策划编辑: 毛 鹏

责任编辑: 李秀平 周小彦

出版发行: 人民交通出版社股份有限公司

地 址: (100011) 北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号

网 址: <http://www.ccpres.com.cn>

经销电话: (010) 59757615、59757988

总 经 销: 人民交通出版社股份有限公司发行部

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 6

版 次: 2014年7月 第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-114-11431-1

定 价: 23.00元

审 图 号: GS (2014) 1487 号

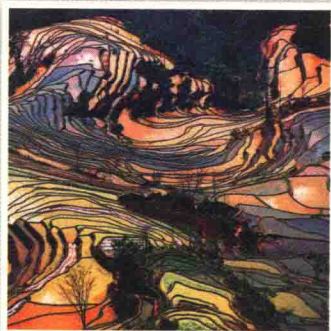
(有印刷、装订质量问题的图书本公司负责调换)

本书中国国界线系按照中国地图出版社1989年出版的1:400万《中华人民共和国地形图》绘制

目录

【云南专题】

解读云南·地理	2-5
解读云南·历史	6-9
云南省政区图	10-11
云南省旅游图	12-13
云南省交通图	14-15
云南及周边自驾游攻略	16-23



【昆明市】

昆明市旅游	24-45
昆明市交通旅游图	46-47
昆明市城区图	48-49

【昭通市】

昭通市旅游	50-52
昭通市城区图	53
昭通市交通旅游图	54-55



【曲靖市】

曲靖市旅游	56-58
曲靖市城区图	59
曲靖市交通旅游图	60-61

【文山壮族苗族自治州】

文山壮族苗族自治州旅游	62-64
文山市城区图	65
文山壮族苗族自治州交通旅游图	66-67

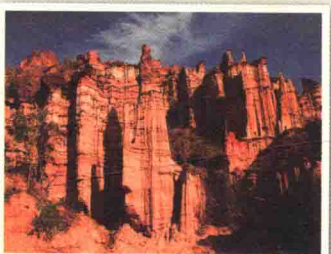


【红河哈尼族彝族自治州】

红河哈尼族彝族自治州旅游	68-72
蒙自市城区图	73
红河哈尼族彝族自治州交通旅游图	74-75

【玉溪市】

玉溪市旅游	76-78
玉溪市城区图	79
玉溪市交通旅游图	80-81



【楚雄彝族自治州】

楚雄彝族自治州旅游	82-90
楚雄市城区图	91
楚雄彝族自治州交通旅游图	92-93

【丽江市】

丽江市旅游	94-116
丽江市城区图	117
丽江市交通旅游图	118-119



【迪庆藏族自治州】

迪庆藏族自治州旅游	120-125
香格里拉县城区图	125
迪庆藏族自治州交通旅游图	126-127

【怒江傈僳族自治州】

怒江傈僳族自治州旅游	128-133
泸水县城区图	133
怒江傈僳族自治州交通旅游图	134-135

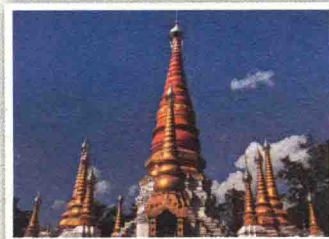


【大理白族自治州】

大理白族自治州旅游	136-152
大理市城区图	153
大理白族自治州交通旅游图	154-155

【保山市】

保山市旅游	156-158
保山市城区图	159
保山市交通旅游图	160-161



【德宏傣族景颇族自治州】

德宏傣族景颇族自治州旅游	162-164
芒市城区图	165
德宏傣族景颇族自治州交通旅游图	166-167

【临沧市】

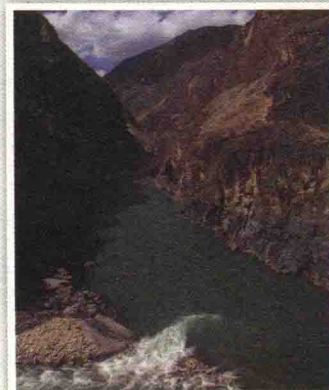
临沧市旅游	168-170
临沧市城区图	171
临沧市交通旅游图	172-173

【普洱市】

普洱市旅游	174-176
普洱市城区图	177
普洱市交通旅游图	178-179

【西双版纳傣族自治州】

西双版纳傣族自治州旅游	180-184
景洪市城区图	185
西双版纳傣族自治州交通旅游图	186-187



中国自助游系列

无拘无束漫游山水，悠然自得品味人文，随心所欲雕刻时光。

西南自助游

云南

全彩地图版

遥想斑斓大地
人虽未动，心已远
梦回多彩民族
人尚未醉，心先醉



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

大美无言

旅行的脚步跨越云岭，很多人的思绪都躁动了起来。当人类学者进入了生命起源的历史现场，历史学者寻觅到汉夷渗透的真切脉络，摄影家捕捉到飘渺梦境的清丽现实，小说写手满载凄美动人的爱情故事，每个人都会在顿悟之后陷入沉默。大美无言，这或许就是云南留给世间最动人的影像。





解读云南·地理

本文作者：徐枫

：梅里雪山神女峰

一、云南省的地形地貌

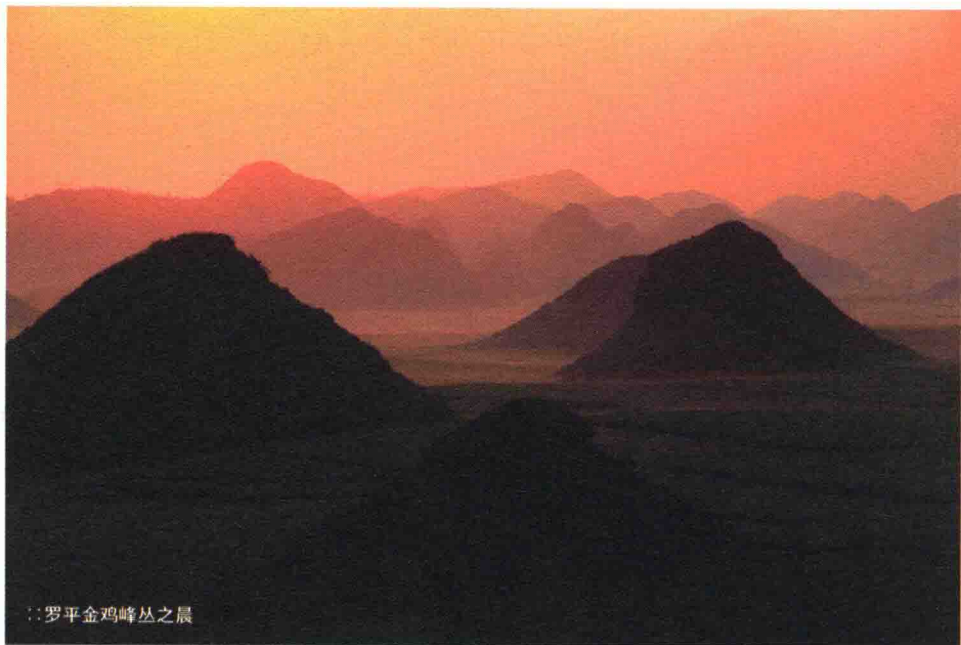
在中国版图中，云南与四川的形状有不少相似之处，只是云南比它的好邻居多出了许多棱角。在拼图版的中国地图中，这恰好是相邻的两片，稍不注意就会搞错。云南之所以会拥有一副棱角分明的外貌，在于它横跨了两个复杂的地理单元：东部是横断山脉南段，西部为滇东高原。

横断山脉南段在地质构造上呈一个反写的S型，山势先沿南北走向纵深，随后以西北—东南方向延伸。在云南的西北部，山高谷窄，地形逼仄，由北及南，5000米以上的高山屡见不鲜，著名的梅里雪山就位于滇藏交界的德钦县。高峰绵亘的梅里雪山是云南最引人入胜的景致之一，13座海拔6000米以上的山峰接踵排开，山顶终年积雪不化，巍峨雄壮，气势如虹。海拔6740米的卡瓦格博峰是滇省第一峰，也是藏传佛教八大神山之首，在

藏民心中有着无可替代的地位。从西北往南，山势日趋低缓，至横断山余脉地带，山岭的海拔普遍在1500—2500米，高山与峡谷间的空间也舒展开来。这一地区内的哀牢山—点苍山一线是云南两大地貌区的分界线，也是云南高原气候的天然屏障。

云南省的东部是滇东高原，又称云南高原。这里地质构造体系复杂，分别属于通海山字型和文山山字型构造。整体地势由西北向东南倾斜，海拔多在1500—2000米。高原的中部由于未受河流溯源侵蚀的影响，地势比较平坦，形态较为完整。高原的边缘受到河流的强烈切割，地形比较破碎。

纵观云南的地形，它像一个摊开的手掌，摊开在39.4平方千米的土地上。高原部分位于手掌中心，向外伸出的手指是一道道山脉和高地，五指之间就是山间河谷所在。



:: 罗平金鸡峰丛之晨

二、高原上的粮仓——坝子

由上述关于云南地形地貌的描述可以看出，云南是一个高山笼聚的省份。从相关数据来看，云南省山地高原面积占93%，平原面积不足6%，所谓“九分山与原，分坝和水”。在西南，河间谷地被称作坝子。坝子四周高，中间低平，土地连片，是农业生产的中心。云南平原坝区主要分散在高原山地之间的滇池流域、洱海流域、曲靖、玉溪等中部一带以及众多的河谷两岸，大小不一，大者超过1000平方千米，小的只有几平方米。其中，昆明、大理、蒙自、曲靖一沾益、陆良、昭通—鲁甸6个坝区，面积均在250平方千米以上。

云南的地势有如阶梯，高下不一，坝区也有低坝子、中海拔坝子和高海拔坝子的区别。海拔1300米以下的低坝子，盛产热带、亚热带经济作物，可种双季稻或三季稻；1300—2300米的中海拔坝区主要栽种粮

食作物，也是甘蔗、花生、茶叶、烟草、油茶等经济作物的重要产区；2300米以上的高海拔坝区，种植能力有限，主要栽种玉米、土豆、荞麦等耐寒作物。三者结合，共同创造了云南立体多样的农业类型。

三、高原上的水系

云南是一个多江多河的省份，全省600多条河流分属伊洛瓦底江、怒江、澜沧江、金沙江、元江和南盘江6大水系。这些河流在云南的高山之间弯曲盘旋，如同缠绕于山谷的丝带，景致非常独特。尤其是在滇西北的三江并流区，由于东西向的喜马拉雅山脉与南北走向的横断山脉在此“碰头”，怒江、澜沧江、金沙江三江被挤压到狭窄的高山峡谷中。三大江之间的直线距离最窄处只有十几千米，形成“三山夹三江”的奇特地理景观。

与流动的江河相比，云南的湖泊更胜在一分仙韵。全省30多个湖泊中，不少

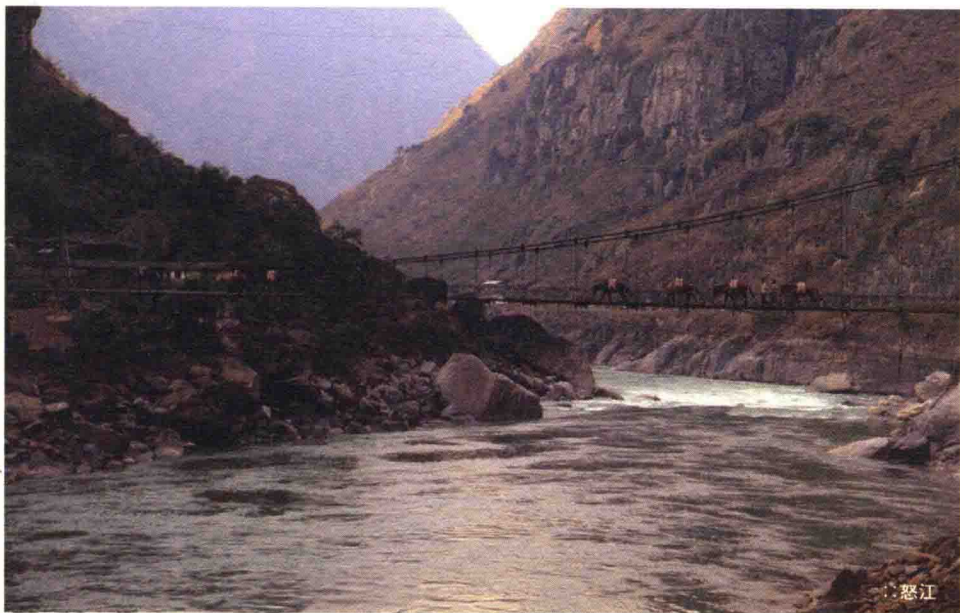
都是与云南的人文与历史联系在一起的，譬如滇池之于昆明，洱海之于大理，抚仙湖之于玉溪，泸沽湖之于摩梭人。状如新月的滇池是西南第一大湖，水域开阔，曾有“五百里滇池”之称，是云南中部的气候调节器。风光秀丽的洱海是大理“风花雪月”四大景致之一，西有点苍山横列如屏，东有玉案山环绕映衬，水面波光粼粼，与峰顶终年白雪的点苍山合称“银苍玉洱”。清澈如琉璃的抚仙湖是我国著名的深水型淡水湖，湖面修长如葫芦，水源的透明度最深可至11—12米，是都市中难得一见的无污染水域。而在文艺青年群体中享有无上热议的泸沽湖，则与古老独特的摩梭风情一起，描绘出一个浪漫绚丽的梦。

四、全省无严冬，一省看全国

云南最为人称道的是它四季如春的气候。在中国所有热门旅游地中，像云南这样四季都适宜前往的地区是十分少见的，

这不得不说是大自然无私的馈赠。尤其在每年冬日，当我国大多数省份正在经受强大冷空气的袭击之时，沐浴着高原阳光的云南碧空如洗，鲜花盛开，气温很少在 5°C 以下，不少地区的平均温度甚至在 15°C 以上。形成这种气候特点的原因有两个：一是因为云南北部高山耸立，阻挡了南下的寒潮；二是来自热带大陆的干暖气流控制了云南大部分地区，再加上云南纬度低，想要获得温暖晴好的天气自然不是难事。

其实，除了温暖如春外，云南还是全国少有的气象类型多样化地区。从南到北，全省大致分为四个气候带：北热带气候、南亚热带气候、中北亚热带气候和滇东北、滇西北温带气候。假如我们穿越云南全省，就如同经历了从海南到东北的热量变化，从东南沿海到甘肃、内蒙古的水分差异。这种气候分布对专业的气象学、环境学研究有着极为重要的意义。





解读云南·历史

本文作者：徐枫

·普者黑

一、中国最早的人类活动地

到底哪里才是中国人的发源地？这是近百年来考古学家和人类学家始终在思考的问题。在大量北方古人类遗址被发掘出来后，学者们似乎找到了回答该问题的若干脉络，但他们还没有想到，在西南的苍莽大山中，掩埋着更为久远的人类活动痕迹。1965年，考古学家在云南元谋上那蚌村发现了两颗早期猿人的牙齿，并在周围发现了少量石制品和大量岩屑。根据古地磁学方法测算，这两颗牙齿距今至少有170万年的历史。与周口店遗址那震惊世界的头盖骨相比，元谋人遗址出土的两粒牙齿似乎不太引人注目。但在考古学家眼里，这是颠覆已有结论的惊人发现，它将古人类在中国大地上的历史向前推进了100多万年。而这些比北京人早100万年的老祖先已经懂得用火，并能制造简单的工具用于捕猎、采集。

二、滇王的疑问

提到滇国，有一个有趣的历史误读。

《史记·西南夷列传》中记载了一个故

事：汉朝派使臣出访滇国，滇王就问使臣，汉与我国哪个大呀？使臣再到夜郎国，夜郎国君也如此问。汉使不禁感叹，这些小国君主，由于道路不通，只知道自己是——州之主，却对汉朝的辽阔毫无所闻。在这个故事中，率先发问的明明是滇王，后世却创造出“夜郎自大”这样颇有嘲讽意味的成语，着实让云南的好邻居贵州蒙受了两千多年的不白之冤。其实，让我们回到故事中，站在滇王的立场想一想，这个疑问也并非全然的蠢问题。根据史籍的记载，滇国的开国君主叫庄王，是战国时期楚国的将领，他奉楚王之命南征，一直攻到滇池附近。而在他准备班师回朝时，秦军已经攻入楚国境内。有国难回的庄王只能留在云南当一个夷邦的君主。秦统一六国后，曾经修筑了五尺道直通云南，但随着秦末战争的爆发，交通受阻，滇国与中原的联系也随之中断。等到滇国再见到来自长安的客人时，已经是西汉前期了。长时期的与世隔绝，难免滇王会有此疑问。

其实，关于滇国的历史，司马迁在

《史记》中记述得很简单。当时像滇国这样的西南小国很多，不少都难以证明其存在时间与领地范围。1956年，云南晋宁县出土了一枚金印，上书“滇王之印”四个大字，完美地印证了文献记载中汉武帝册封滇王的史实，也确凿地证明了有关滇国历史的真实性。

三、在苍山洱海之间

秀丽挺拔的苍山依偎着烟波浩渺的洱海，这是云南大理的城市标志。一千多年前，这里是白族先民生息繁衍之地，是一代云南王皮阁罗成就伟业的起点。这个当时还叫蒙舍诏的西南夷部，在唐王朝的扶持下，仅用了短短的四五十年的时间统一六诏，从一个苍山洱海间的小部落扩展为东踞石门，东南至河口，西镇打罗，南讫西双版纳，北抵大渡河的地方势力，称强于中国西南边陲。到了贞元十年，中土的大唐帝国早已不复当年繁

花似锦的盛世模样，依靠蒙舍诏的协助才击退吐蕃。曾经在大唐与吐蕃之间艰难生存的蒙舍诏与唐朝订立盟约，领袖异牟寻被封为南诏王，南诏国的名字开始为代代史家所记述。

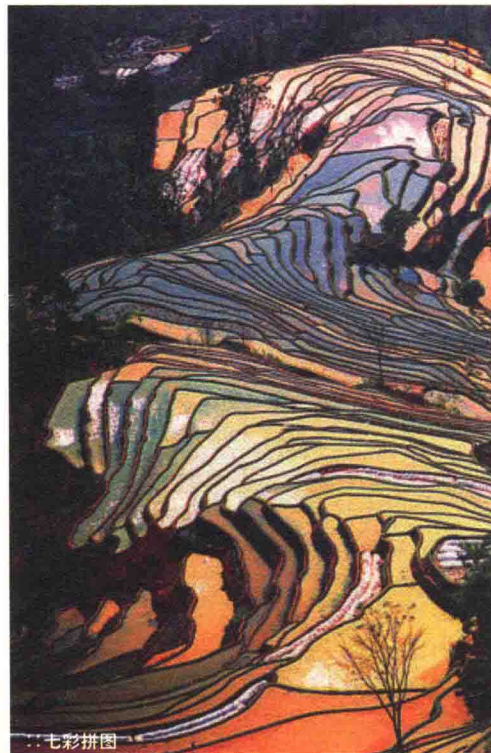
时间由唐及宋，依旧在苍山洱海之间，曾经的南诏国已经化作了历史的尘土，一个新的王国开始了自己的征程。大理国，金庸笔下绝世武功与江湖恩怨的发生地，用满国的佛香祭奠着曾经的金戈铁马，惹得世人都将这里视为现实中的佛国妙土。在这个被称作妙香国的地方，“家无贫富皆有佛堂，人不以老壮，手不释数珠”，上至国相，下至小吏，无一不从佛教徒中选拔，甚至国王都可以禅位为僧。或许正是这一番供奉佛香的宁静，让这个少数民族政权可以平稳走过200多年的历史跌宕，将苍山雪、洱海月的美留给世人赏析。



洱海



东川红土地



七彩拼图

四、当昆明遇上普罗旺斯

在今天昆明的金碧路和同仁街一带，遮天蔽日的梧桐树形成了道路两旁的绿荫顶棚，沿街的法式骑楼散发出旧日时光的味道，法国式的慵懒闲适依旧在街头巷弄里潇洒地存活着，化身成了一个永恒的城市记忆。

法国人与云南的情缘始于100多年前，当时他们对自己新领地中南半岛的这位中国邻居很有兴趣，时不时就会有传教士、旅行家、外交官和科学家穿越国界前来，进行一番采风式的探索。1910年，滇越铁路开进云南省府昆明，随车前来的法国人惊叹这里与法国南部相似的自然环境，从此便爱上了云南的田园风情。他们在这里培育葡萄和咖啡，建筑法式花园别墅，享受这里干净的空气和热情的阳光。虽然随后风云变幻的历史让云南成为法国人记忆中的天堂，但情感这种微妙的东西总是会在不经意之间露出它俏皮的小

尾巴。随着国门打开，当云南的普洱和薰衣草被介绍给法国人之后，一百多年前的心心相惜仿佛穿越了时间，再一次将两个相隔千万里的地区勾连在一起。这一刻，我们终于相信，友谊与思念是可以跨越国界的。在中法建交即将跨越半个世纪的时候，我们可以从两地挖掘出更多的云南故事与法国回忆。

五、战火与辉煌

1937年，全面抗战的序幕拉开，国民党政府退避陪都重庆，大西南成为了抗战期间人员与物资转移的大后方。但让国民政府始料未及的是，在我方战争决策尚不明朗之时，几乎所有的交通路线就被日军截断了。假如没有云南这条畅通的给养线，整个中国将成为一个硕大的战争孤岛。担起民族危亡重任的云南，一下子从战争的大后方变成了大前方。1937年底，作为物资供应主线的滇越铁路随着越南的陷落而被切断，20万中国劳工用最简单的工具凿通了无边坚硬的山，跋涉过湍急难行的水，仅耗时九个月就筑成了抗战中唯

一的生命线滇缅公路。不计其数的滇西百姓和滇籍华侨倾其所有，小到一针一线，大到飞机武器，真正将小我与民族命运联系在一起。1942年5月，滇缅公路也随着缅甸的沦陷而变得岌岌可危，中美双方联合开辟的驼峰航线，以难以想象的飞行条件架设起空中的物资运输线路，数百位飞虎队队员将他们的青春与梦想永远的留在了昆明。

在隆隆的战火中，中国的一代学人以难以想象的艰苦卓绝进行了一场学术的长征。从华北及沿海等主要大城市内迁而来的十余所高校，顶着日日不绝的轰炸声坚持复课，创造了西南联大这样的教育奇迹。从南京流亡至昆明的中研院历史语言研究所、人类体质研究所和社会科学研究所，连同收藏的六百余箱文物、书籍，在兜转了大半个南中国后，终于在云南获得暂时的休憩。当然，还有陈寅恪、冯友兰、闻一多、沈从文、梁思成等一大批卓越的学者，以中国士人不屈的意志守护了对学术的坚持，终博得青史留名。



澜沧江大峡谷

