



Beautiful China

美丽中国 中国地理学会

B e a u t i f u l Y u n n a n

美丽云南

中国地理学会 / 编 董恒年 / 主编



彩云之南的多样性魅力 //////////////////////////////////////

热带、亚热带、温带乃至寒带的植物群落在这里错落分布；高黎贡山、怒江、云岭、碧罗雪山、澜沧江、无量山、哀牢山……南北纵横；交替变幻的山川，四季如春的气候，傣族、白族、佤族、侗族、彝族、哈尼族等民族在这里创造着自己的文化，在这里繁衍生息。

 蓝天出版社



B e a u t i f u l

Beautiful China
美丽中国
中国地理学会全民科普读本

Y u n n a n

美丽云南

彩 云 之 南 的 多 样 性 魅 力



中国地理学会/编 董恒年/主编



蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽云南 / 董恒年主编. —北京: 蓝天出版社, 2014.8

(美丽中国)

ISBN 978-7-5094-1018-9

I. ①美… II. ①董… III. ①云南省—概况 IV. ①K927.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175664 号



美丽云南
Beautiful Yunnan



出版策划: 金永吉 李 军

责任编辑: 刘春燕 孔庆春

项目统筹: 王 波 周兴华

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号 (邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

地图编制: 星球地图出版社

审 图 号: JS(2014)01-186

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 150千字

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次印刷

定 价: 28.00元

美丽云南 目录

Contents



01

CHAPTER



印象云南

西南秘境 彩云之南

云南自然地理

高原之上，苍穹之下 /14

云南气候风貌

一山有四季 十里不同天 /18

云南历史沿革

苍山洱海边的悠悠岁月 /20

云南人口交通经济

七彩风情 今日云南 /24

02

CHAPTER



云南山地奇观

高原上的雪山秘境

梅里雪山

云南第一峰 /28

玉龙雪山

绿雪奇观 三朵圣地 /32

高黎贡山

横断山中百花园 /36

碧罗雪山

万瀑千湖 /40

哈巴雪山

金子之花朵 /44

白马雪山

寒温带高山动植物王国 /46

苍山

西南雄阔地 /48

哀牢山

古道梯田茶乡 /52

03

CHAPTER



云南水之变奏

跌宕的颂歌

三江并流

地球演化的历史教科书 /54

怒江大峡谷

东方大峡谷 /58

澜沧江大峡谷

深谷长峡，飞流击湍 /62

洱海

三岛四洲，五湖九曲 /66

滇池

高原水乡 /70

泸沽湖

泸湖秋水间，隐隐浸芙蓉 /72

抚仙湖

琉璃万顷 /76

异龙湖

千亩荷池飘香 /78

04

CHAPTER



云南地质迷踪

天地奇功 地球变迹

石林

天下第一奇观 /80

腾冲火山群

天然地质博物馆 /84

澄江动物化石群

揭秘生命大爆发的金钥匙 /86

元谋土林

疯神捏造的世界 /88



05

CHAPTER



白水台

仙人的礼物 /92

禄丰恐龙谷

重回侏罗纪 /94

玉龙黎明—老君山国家地质公园

丹霞冰川荟萃地 /96

九乡峡谷

洞穴奇观 /100

罗平生物群

遭遇三叠纪 /102

阿庐古洞

云南第一洞 /104

普者黑

喀斯特家园 /106

云南最美风物

造化钟神秀

东川红土地

色彩的魔法 /110

罗平油菜花海

复得返自然 /114

勐养

野象天堂 /116

热带雨林的馈赠：云南珍稀植物 /118

大理蝴蝶泉

蝴蝶世界 /120

普洱

悠远茶香 /122

大快朵颐：云南美食 /124

06

CHAPTER



云南古迹留痕

追寻文明的足迹

元谋猿人遗址

人类童年的摇篮 /126

崇圣寺三塔

南诏佛都 /128

归化寺

云南“小布达拉宫” /132

西南联大

追寻教育圣殿 /134

鸣凤山金殿

真武圣地 /136

大观楼

长联传世 /138

建水文庙

滇南邹鲁 /140

景真八角亭

小乘佛教圣地 /142

07

CHAPTER



云南的大城小镇

尘世中寻找桃源

昆明

四季春城 /144

香格里拉

梦中的世外桃源 /148

大理

风花雪月在静谧中悠远 /152

丽江

遇见自己，遗忘过往 /156



08

CHAPTER



西双版纳

神奇的乐土 /160

石鼓镇

“三江并流”第一湾 /164

和顺古镇

绝胜小苏杭 /166

云南的少数民族

七彩云南七彩风

白族

崇尚白色的民族 /170

纳西族

东巴文化之光 /172

傣族

泼洒水花代表祝福 /174

彝族

点燃火把迎接太阳 /176

藏族

虔诚的宗教信仰 /178

傈僳族

使用弓箭的勇士 /180

拉祜族

坦率正直的人们 /182

佤族

木鼓是神圣的象征 /184

哈尼族

聆听布谷鸟的叫声 /186

壮族

唱响三月的歌圩 /188

苗族

无畏恶劣的生存环境 /190

水族

万物有灵 /191

回族

载入史册的开创者 /192

满族

礼仪制度下的贵族 /193

布依族

独具一格的婚礼 /194

瑶族

成年的头帕 /195

景颇族

灵魂的刀光 /196

布朗族

婚礼越长爱意越浓 /197

阿昌族

婚姻长幼有序 /198

普米族

路不拾遗的古风 /199

怒族

音乐和爱情 /200

基诺族

热爱鲜花的民族 /201

德昂族

古老的茶农 /202

蒙古族

耕种的牧人 /203

独龙族

生活中充满笑声 /204

美丽云南地理名录 /205

美丽中国

BEAUTIFUL CHINA

CHAPTER

01

印象云南

西南秘境 彩云之南

当四季只剩下春天，
当一片土地红得耀眼，
当湖泊成为女神的眼泪，
当皑皑白雪铺满了高山，
当古老的歌谣依次唱响，
当烈风吹起经幡，
当彩云又在天空升起，
当你置身在彩云之南……

✈️ Yunnan

云南自然地理

高原之上，苍穹之下

✪ 高原之上，苍穹之下，云南这片火红的热土，雪山绵亘，江流奔腾，湖泊碧蓝。这是世界上最后一片净土，神秘的面纱下深藏着一个永恒的梦境。各种生物、多种民族、信仰、语言和风俗习惯并存的地方，彩云之南的文明在此默默兴起。

云南地处低纬度高原区，属青藏高原南延部分。整体地势西北高东南低，复杂的地形造就了云南险峰峡谷交错，水系交织，湖泊棋布的地貌特征。东部和南部为云贵高原的一部分，平均海拔约2000米，地形波状起伏，丘陵与低山密布，断陷盆地交相错落在群山中，云南人将这种盆地与高原台地称为“坝子”。

平展的坝子像孔雀缓缓开屏，遍布整个云南。云南总面积约39万平方千米，山地占84%，相对平缓的山区只占不到10%，坝子占总面积的6%左右。面积1平方千米左右的坝子在云南有1442个，100平方千米以上的有49个。相比山地丘陵，坝子多为经济发达区，依据地形大小各异，小的坝子发育为村庄、小城镇，大的坝子发展成大的城市，陆良坝子是这些坝子中最大的一个，面积达771.99平方千米；昆明坝子763.6平方千米，位列其次。

西部为横断山脉纵谷区，地势险峻，相对高差大，海拔多在800米~4000米。滇西北部德



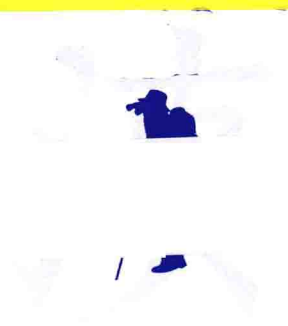
B e a u t i f u l

Beautiful China
美丽中国
中国地理学会全民科普读本

Y u n n a n

美丽云南

彩 云 之 南 的 多 样 性 魅 力



中国地理学会/编 董恒年/主编



蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽云南 / 董恒年主编. —北京: 蓝天出版社, 2014.8
(美丽中国)

ISBN 978-7-5094-1018-9

I. ①美… II. ①董… III. ①云南省—概况 IV. ① K927.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175664 号



美丽云南
Beautiful Yunnan



出版策划: 金永吉 李 军

责任编辑: 刘春燕 孔庆春

项目统筹: 王 波 周兴华

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号 (邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

地图编制: 星球地图出版社

审 图 号: JS(2014)01-186

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 150千字

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次印刷

定 价: 28.00元



天人协和，穷极造化

总序

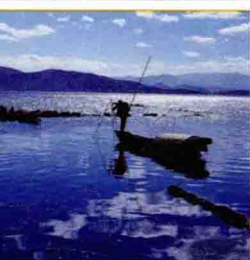
“讲好中国故事，传播好中国声音，阐释好中国特色。……引导我国人民树立和坚持正确的历史观、民族观、国家观、文化观，增强做中国人的骨气和底气。”

——习近平2013年12月30日在中共中央政治局就提高国家文化软实力研究进行第十二次集体学习上的讲话

中国位于亚欧大陆的东部，太平洋的西岸。陆地总面积约960万平方千米，是世界上陆地国土面积最广大的国家之一。在这广袤的版图中，有巍峨的群山，雄壮的高原，辽阔的盆地，坦荡的平原，奔腾的江河，晶莹的湖泊，漫长的海岸线，星罗棋布的岛屿，同时还有宽广的近海海域和大陆架。

我国的国土北起漠河以北的黑龙江主航道中心线，南至南沙群岛的曾母暗沙，南北相距5500千米，纵跨纬度49度多。西自新疆维吾尔自治区乌恰县西边的帕米尔高原，东到黑龙江省抚远县境内黑龙江与乌苏里江汇合处，东西相距5200千米，横跨经度62度，东西两端时差达4小时以上。当松花江上已是正午烈日当空的时候，帕米尔高原却刚刚迎来黎明的曙光；当北国已是千里冰封的隆冬时节，南海诸岛依然是郁郁葱葱、蓝天白云的夏日。广阔的国土使生活在其上的中华民族，时刻能感受到大尺度的空间变化和变化中的万千景象。

我国的地貌格局错综复杂，西高东低的阶梯分布是其宏观大势和主要特征。有着“地球之巅”和“世界屋脊”之称的青藏高原，以其巍峨的雄姿和莽莽的身躯横亘在祖国的西南部，平均海拔在4000米以上。正是它构成了我国地貌的第一级阶梯。自北而南横卧其上的山脉有昆仑山、阿尔金山、祁连山、



喀喇昆仑山、唐古拉山、冈底斯山和喜马拉雅山等。全世界海拔8000米以上的14座高峰，全都坐落在青藏高原南缘的喜马拉雅山和西缘的喀喇昆仑山两大山脉之中。从青藏高原北缘和东缘起至大兴安岭、太行山、巫山、雪峰山之间，是内蒙古高原、黄土高原、云贵高原、阿尔泰山、准噶尔盆地、天山、塔里木盆地和四川盆地等地貌单元的镶嵌分布区，平均海拔在1000米以上。正是这些高原和盆地构成了我国地貌的第二级阶梯。此外，在大兴安岭、太行山、巫山和雪峰山一线以东，分布着辽阔的东北平原、华北平原和长江中下游平原以及广大的东南丘陵等，平均海拔在500米以下。这些平原和丘陵构成了我国地貌的第三级阶梯。

广袤的国土，独特的地理位置，错综复杂的地质地貌条件，以及典型的季风气候等，造就了我国复杂多样的地理环境和异彩纷呈的自然景观。由南向北，因太阳辐射和温度的变化，分布着赤道带、热带、亚热带、暖温带、温带和寒温带等纬度地理带，自然景观依次呈现出雨林、季雨林、常绿阔叶林、落叶阔叶林及针叶林等的变化。自东南而西北，受东亚季风和青藏高原的影响，降水分布呈现出十分强烈的规律性，形成湿润、半湿润、半干旱和干旱等经度地理带，自然景观也依次呈现出森林、草原、半荒漠和荒漠等变化。此外，在高山和高原地区，因海拔高度和所处地理基带的不同，自然景观还呈现出明显的垂直变化。

阶梯式逐级下降的地势，还决定着我国主要河流由西而东的基本走向。唐代大诗人李白的“黄河之水天上来，奔流到海不复回”，生动地描绘了发源于青藏高原的黄河顺阶而下的奔腾气势。我国最长的河流长江，也发源于“世界屋脊”的青藏高原。在它穿越

毫无疑问，博大精深的中华文化，积淀着中华民族最深沉的精神追求，饱含着中华民族最根本的精神基因，代表着中华民族独特的精神标识，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养，是中华民族的“根”和“魂”。

作为世界大国和文明古国，中国拥有众多的从世界级到国家级再到省市级的地质公园、森林公园、风景名胜区和自然保护区等自然景区，而且历史悠久，文化灿烂，拥有不计其数的和具有普遍价值的物质和非物质文化遗产，从工具、器具、用品、用具、古建筑、古遗址、古墓葬、古代工程、古代城池到哲学、宗教、文学和艺术等，历历可见者为数众多，琳琅满目。截至2014年6月25日，列入《世界遗产名录》的中国世界遗产达47项，仅次于意大利居世界第二，其中，自然遗产10项，文化遗产33项，自然与文化双遗产4项；而同期列入《世界非物质文化遗产名录》的中国非物质文化遗产则达38项，居世界第一。

美丽中国
Beautiful China





横断山脉奔流进入第二阶梯后，又切穿了巫山山脉，形成了世界著名的大峡谷长江三峡。尔后，像一条驯服的巨龙，缓缓地流过长江中下游平原，最后才注入蔚蓝的东海。

雪峰皑皑，群山巍峨，高原雄壮，盆地辽阔，丘陵起伏，平原坦荡，戈壁浩瀚，沙漠似海，森林寂静，草原葱郁，河川蜿蜒，峡谷幽深，湖泊晶莹，海域蔚蓝，景观殊异，美不胜收。大自然的恩赐，让中华民族拥有了如此多样的大好河山。

在复杂多样的地理环境中，我国旧石器时代的远古祖先活跃在这个广阔的舞台之上。目前，发现的旧石器时代文化遗址近20处，包括直立人阶段、早期智人阶段和晚期智人阶段的遗址。除青藏高原外，这些遗址几乎遍布我国第二和第三阶梯。

随着新石器时代生产技术的进步，以秦岭—淮河为界，长江中下游地区和黄河中下游至辽河上游的广大地区之间，“南稻北黍”的格局正在形成并渐趋定型，其他地区或处在向逐水草而居的粗放游牧经济过渡，或仍处在采集狩猎为主的渔猎经济，因而，保留下来的文化类型和文化遗址也更多。

随着中华民族的逐渐形成和5000年文明史的开创，我们祖先在中华大地之上挥洒着勤劳与智慧，真可谓“天人协和，穷极造化”。当时以炎黄部落联盟为核心的华夏族，最早在黄河中游的汾、渭等支流地区形成。此后，华夏族不断与周边地域其他民族进行长期的交流与融合，最终形成了由数十个民族构成且活动地域仍存在差异的多民族共同体——中华民族。同时，在这一过程中，也创造了博大精深、延续5000年之久、闪耀着璀璨光芒的中华文化和中华文明，并保存了不计其数、无与伦比的物质和非物质文化遗产。

山河壮丽、文化璀璨。而当代中国的建设成就，则是“穷极造化”的现代表现，是新形势下的继承和发展。

“美丽中国”丛书，是中国地理学会组织数十名地理学家策划，并编撰的一套科普性地理旅游类普及读物。该丛书旨在通过通俗而优美的语言、流畅而精致的笔触和绚烂而精美的图片，向读者展示出本已存在于中华大地上的名山秀水、中华民族世世代代所创造的灿烂文化以及当代建设成就，增强我们做中国人的骨气，提升我们做中国人的底气。这是我们出版这一套丛书的基本出发点和全部工作的追求目标。

丛书共35册，其中，第1册是全国总册，其余34册是省、自治区、直辖市和香港、澳门特别行政区以及台湾分册。丛书内容包括区域印象、自然奇观、人文胜迹、民俗风情、著名市镇、现代建设成就、特色资源等。在丛书编撰过程中，我们力求践行三个原则，一是让读者了解自然与历史、敬畏自然与历史；二是体现人与自然相契合的天人合一精神；三是用精选的图片表达出诗般的柔美。

但愿“美丽中国”丛书，能为读者打开一扇认识中国美，并不断探索其真谛的大门。

中国地理学会
“美丽中国”丛书编委会

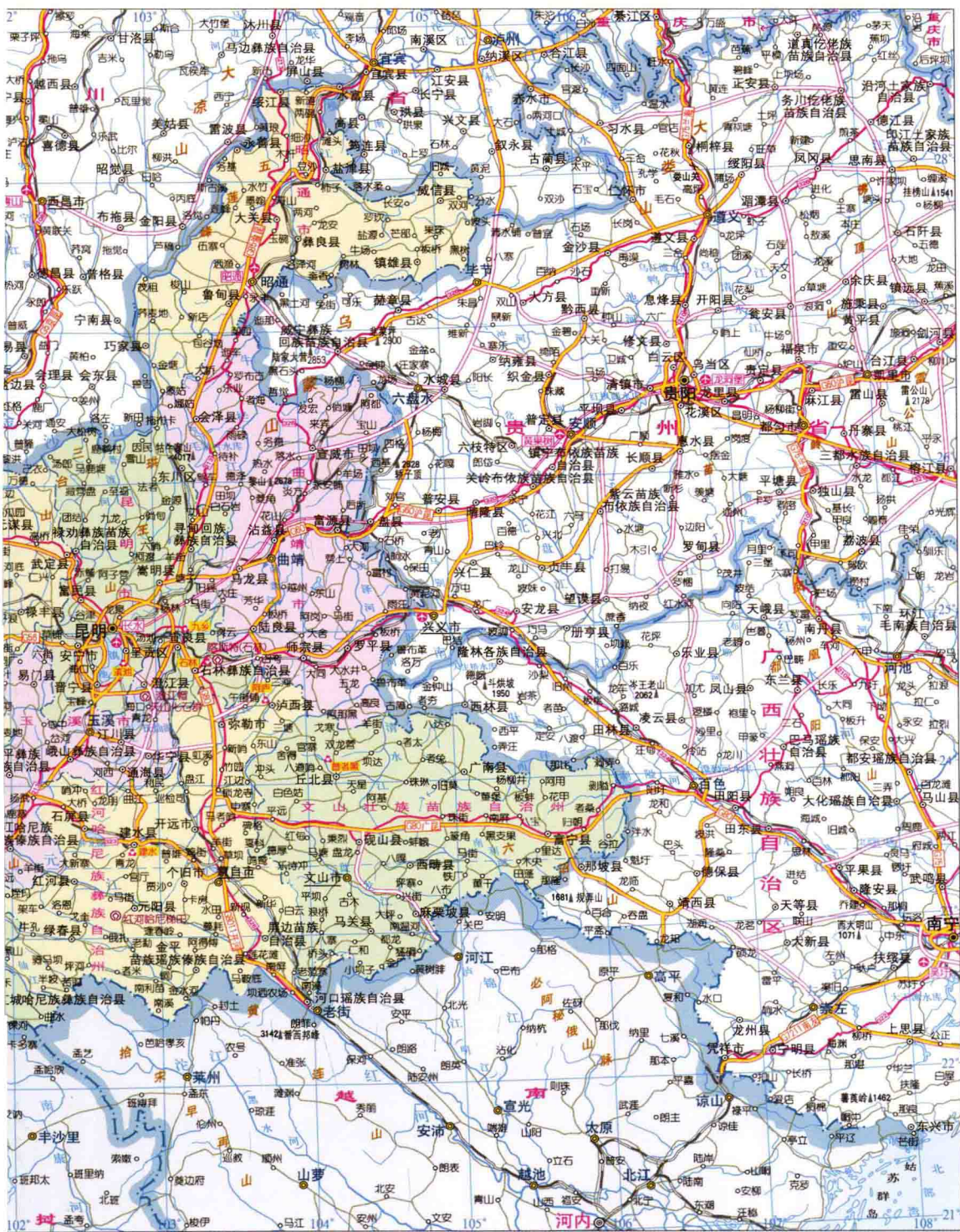


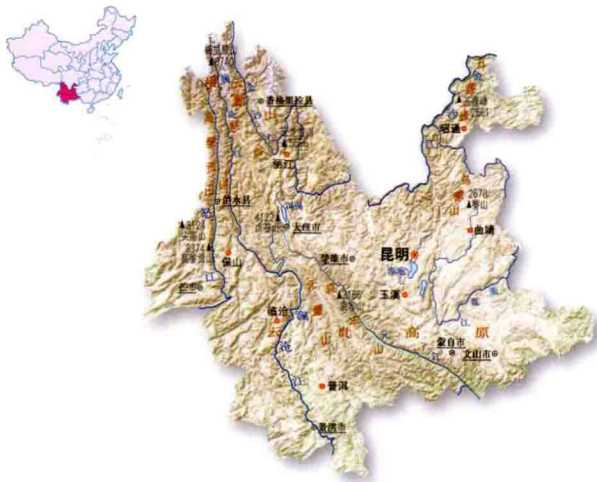
云南省行政区划图

比例尺 1:4 900 000

0 49 98 147 196千米







④ 概况

云南简称滇或云。地处我国南部边疆，云贵高原西南部。西、南与缅甸、老挝、越南交界，东、北邻广西、贵州、四川、西藏等省区。

云南历史悠久，战国为滇、寿靡地。东汉设永昌等郡。隋置南宁州总管府。唐、五代先后为南诏国和大理国地。元置云南行省。明置云南布政使司。清为云南省。

④ 地形

地势西北高、东南低。主要山脉有横断山、怒山、雪山、高黎贡山、云岭、乌蒙山、无量山、哀牢山、五莲峰等。有大小河流600多条，其中主要的有180多条，分属伊洛瓦底江、怒江、澜沧江、金沙江、元江（红河）和南盘江六大水系。湖泊主要有滇池、洱海、抚仙湖、泸沽湖、异龙湖、程海。

④ 气候

属亚热带、热带高原型湿润季风气候，冬季干旱，夏季湿热多雨，年温差小，日温差大。因冬无严寒、夏无酷热，有“四季如春”的美名。大部分地区年平均气温在13~20℃。年平均降水量1100毫米左右。

④ 主要城市

昆明：国家历史文化名城。位于本省中部，市区在滇池北岸。有机械、冶金、电力、建材、化工、纺织、轻工、仪表、电子、造纸、食品加工等工业。

大理：国家历史文化名城，旅游胜地。位于本省西部，是滇西经济、文化中心和交通枢纽。

丽江：国家历史文化名城。位于本省西北部。盛产木材、药材、良马。有泸沽湖、玉龙雪山、虎跳峡、长江第一湾等著名景点。