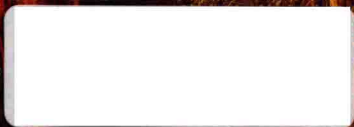


lonely planet

# 云南



中国旅行指南系列

资深  
实地  
贴心  
全彩

专家的  
权威推荐  
调研及  
全新信息  
健康安全  
提示  
野生动植  
物专题



中国地图出版社

# 云南

## 本书作者

何望若 赖奎嘉 刘可馨 王丹

杨蔚 余欣 张世秋



# 云南

中文第四版

© Lonely Planet 2017

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片所有者所有，2017

版权所有。未经出版方许可，不得擅自以任何方式，如电子、机械、录制等手段复制，在检索系统中储存或传播本书中的任何章节，除非出于评论目的的简短摘录，也不得擅自将本书用于商业目的。

## 图书在版编目(CIP)数据

云南 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编. -- 3 版. --  
北京 : 中国地图出版社, 2017.7  
(中国旅行指南系列)  
ISBN 978-7-5204-0001-5

I. ①云… II. ①澳… III. ①旅游指南 - 云南 IV.  
① K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 166999 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	14.75
字 数	802 千字
版 次	2017 年 7 月第 3 版
印 次	2017 年 7 月北京第 10 次印刷
定 价	72.00 元
书 号	ISBN 978-7-5204-0001-5
审 图 号	GS (2017) 1538 号
图 字	01-2013-3808

如有印装质量问题，请与我社发行部（010-83543956）联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中尽全力保证本书质量，但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证，并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标，已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现，急请告知：[lonelyplanet.com/ip](http://lonelyplanet.com/ip)。

## 计划你的行程

欢迎来云南	4
云南	6
云南TOP18	8
行前参考	20
新线报	22
如果你喜欢	23
当地人推荐	25
省钱妙计	27
每月热门	28
旅行线路	30
负责任的旅行	44
和当地人吃喝	45
自驾游	51
家庭游	54
镜头里的云南	56

## 在路上

<b>昆明</b>	<b>66</b>
昆明市区	69
昆明周边	94
安宁温泉	94
石林	95
红土地	97
轿子山景区	99
九乡风景区	100

<b>滇中</b>	<b>101</b>
玉溪	103
玉溪市	103
抚仙湖	103
<b>楚雄</b>	<b>108</b>
楚雄市	108
黑井	109
元谋县	111
元谋土林	112
禄丰恐龙谷	113

<b>大理</b>	<b>114</b>
大理古城	117
苍山沿线	128

<b>环洱海</b>	<b>132</b>
下关	132
漾濞	136
才村和龙龕	137
喜洲	139
周城	142
双廊	144
挖色和海东	147
<b>大理北部</b>	<b>148</b>
下山口温泉	148
洱源	148
牛街	149
沙溪	149
石宝山	152
剑川	153
云龙	154
诺邓	155

鹤庆	156
<b>大理南部</b>	<b>157</b>
巍山	157
巍宝山	161
东莲花村	162
<b>大理东部</b>	<b>162</b>
鸡足山	162

<b>丽江</b>	<b>164</b>
<b>大研古城和周边</b>	<b>167</b>
丽江(大研)	167
束河	182
玉龙雪山	188
白沙	190
玉湖	192
文海	193
拉市海	194
<b>丽江周边</b>	<b>196</b>
虎跳峡	196
黎明	200
石鼓	203
泸沽湖	204
宝山石头城	217

<b>迪庆</b>	<b>218</b>
<b>香格里拉</b>	<b>222</b>
<b>香格里拉东南部</b>	<b>234</b>
天生桥地热生态公园	234
普达措国家公园	234
尼汝	235
白水台	236
小中甸乡	236
<b>香格里拉到德钦</b>	<b>237</b>
高山植物园	238
尼西	238
巴拉格宗国家公园	239
奔子栏	239
金沙江大湾	240
噶丹·东竹林寺	240
白马雪山	241
雾浓顶观景台	241



旅行线路, 见30页



镜头里的云南, 见56页

# 目录

## 了解云南

今日云南	414
历史	417
云南人	427
建筑和艺术	429
民族和宗教	432
饮食	436
环境	439

## 生存指南

出行指南	446
交通指南	452
健康指南	456
幕后	459
索引	461
地图图例	469
我们的作者	470

## 特别呈现

和当地人吃喝	45
镜头里的云南	56
环洱海之旅	138
以“化猴”之名 玩遍丽江	172
徒步雨崩	248
动植物王国	257

## 326

### 滇南

梅里雪山	242
飞来寺	243
明永冰川	245
雨崩	246
德钦经维西到金沙江	250
茨中村及周边	250
叶枝乡	254
维西	255

## 263

### 怒江

六库	264
片马	268
老姆登	269
福贡	271
贡山	272
独龙江	273
丙中洛	275
丙中洛至滇藏界	278

## 281

### 滇西南

保山市	284
保山市周边	287
百花岭	287
松山	290
腾冲	290
和顺	297
腾冲南部	302
腾冲北部	304

## 308

### 滇东北

德宏	308
芒市及周边	308
瑞丽	313
从瑞丽到畹町	316
从瑞丽到弄岛	317
腊沧	318
凤庆	318
沧源	319
沧源周边	322
翁丁古寨	323
孟定	324

## 398

### 滇东北

昭通	399
昭通市	399
大山包	402
豆沙关	404
黄连河	404
曲靖	404
罗平	405
会泽	409

## 358

### 滇东南

红河	360
元阳梯田	360
红河县	368
建水	370
建水周边	378
石屏	380
蒙自	382
河口	387
泸西	391
文山	392
普者栗	392
广南	396
坝美	396
八宝	397

# 云南

## 本书作者

何望若 赖奎嘉 刘可馨 王丹

杨蔚 余欣 张世秋



## 计划你的行程

欢迎来云南	4
云南	6
云南TOP18	8
行前参考	20
新线报	22
如果你喜欢	23
当地人推荐	25
省钱妙计	27
每月热门	28
旅行线路	30
负责任的旅行	44
和当地人吃喝	45
自驾游	51
家庭游	54
镜头里的云南	56

## 在路上

<b>昆明</b>	<b>66</b>
昆明市区	69
昆明周边	94
安宁温泉	94
石林	95
红土地	97
轿子山景区	99
九乡风景区	100

<b>滇中</b>	<b>101</b>
玉溪	103
玉溪市	103
抚仙湖	103
<b>楚雄</b>	<b>108</b>
楚雄市	108
黑井	109
元谋县	111
元谋土林	112
禄丰恐龙谷	113

<b>大理</b>	<b>114</b>
大理古城	117
苍山沿线	128

<b>环洱海</b>	<b>132</b>
下关	132
漾濞	136
才村和龙龕	137
喜洲	139
周城	142
双廊	144
挖色和海东	147
<b>大理北部</b>	<b>148</b>
下山口温泉	148
洱源	148
牛街	149
沙溪	149
石宝山	152
剑川	153
云龙	154
诺邓	155

鹤庆	156
<b>大理南部</b>	<b>157</b>
巍山	157
巍宝山	161
东莲花村	162
<b>大理东部</b>	<b>162</b>
鸡足山	162

## 丽江 164

<b>大研古城和周边</b>	<b>167</b>
丽江(大研)	167
束河	182
玉龙雪山	188
白沙	190
玉湖	192
文海	193
拉市海	194
<b>丽江周边</b>	<b>196</b>
虎跳峡	196
黎明	200
石鼓	203
泸沽湖	204
宝山石头城	217

## 迪庆 218

<b>香格里拉</b>	<b>222</b>
<b>香格里拉东南部</b>	<b>234</b>
天生桥地热生态公园	234
普达措国家公园	234
尼汝	235
白水台	236
小中甸乡	236
<b>香格里拉到德钦</b>	<b>237</b>
高山植物园	238
尼西	238
巴拉格宗国家公园	239
奔子栏	239
金沙江大湾	240
噶丹·东竹林寺	240
白马雪山	241
雾浓顶观景台	241



旅行线路, 见30页



镜头里的云南, 见56页

# 目录

## 了解云南

今日云南	414
历史	417
云南人	427
建筑和艺术	429
民族和宗教	432
饮食	436
环境	439

## 生存指南

出行指南	446
交通指南	452
健康指南	456
幕后	459
索引	461
地图图例	469
我们的作者	470

## 特别呈现

和当地人吃喝	45
镜头里的云南	56
环洱海之旅	138
以“化踪”之名 玩遍丽江	172
徒步雨崩	248
动植物王国	257

德钦	241
梅里雪山	242
飞来寺	243
明永冰川	245
雨崩	246
德钦经维西到金沙江	250
茨中村及周边	250
叶枝乡	254
维西	255

<b>怒江</b>	<b>263</b>
六库	264
片马	268
老姆登	269
福贡	271
贡山	272
独龙江	273
丙中洛	275
丙中洛至滇藏界	278

<b>滇西南</b>	<b>281</b>
<b>保山</b>	<b>284</b>
保山市	284
保山市周边	287
百花岭	287
松山	290
腾冲	290
和顺	297
腾冲南部	302
腾冲北部	304
<b>德宏</b>	<b>308</b>
芒市及周边	308
瑞丽	313
从瑞丽到畹町	316
从瑞丽到弄岛	317
<b>临沧</b>	<b>318</b>
凤庆	318
沧源	319
沧源周边	322
翁丁古寨	323
孟定	324

<b>滇南</b>	<b>326</b>
<b>西双版纳</b>	<b>329</b>
景洪	330
景洪周边	340
勐腊	342
易武	344
磨憨	346
勐海	346
<b>普洱</b>	<b>348</b>
普洱市区(思茅区)	349
澜沧	350
西盟	352
孟连	355

<b>滇东南</b>	<b>358</b>
<b>红河</b>	<b>360</b>
元阳梯田	360
红河县	368
建水	370
建水周边	378
石屏	380
蒙自	382
河口	387
泸西	391
<b>文山</b>	<b>392</b>
普者黑	392
广南	396
坝美	396
八宝	397

<b>滇东北</b>	<b>398</b>
<b>昭通</b>	<b>399</b>
昭通市	399
大山包	402
豆沙关	404
黄连河	404
<b>曲靖</b>	<b>404</b>
罗平	405
会泽	409



# 欢迎来 云南

在云南，时光越过山岭江河的速度总是慢一拍，你也恰好可以从容凝望这里本来的容颜。而这片土地上的人们，无论是温柔地种花饮茶还是快意地醉酒骑马，都在欢迎头次到访以及一来再来的你。

## 千面云南

云卷云舒有一千张面孔，彩云之南的风情有着一千种。造物主让这片土地静谧而欢腾，幽深的峡谷与奔流的江河为伴，丰饶的平坝里生机勃勃，雪山巍峨万古不动，倒映在湖泊随风而变的波光里。在悠远而永恒变幻的自然面前，“丰富”一词也变得有些单薄，似乎难以诉尽云南的一千种美。千面云南还有一幅绚丽的人文图卷，一笔一画都藏在各民族歌声舞姿的节拍里，还有他们裙角衣襟上的花纹中。

## 别处的风景

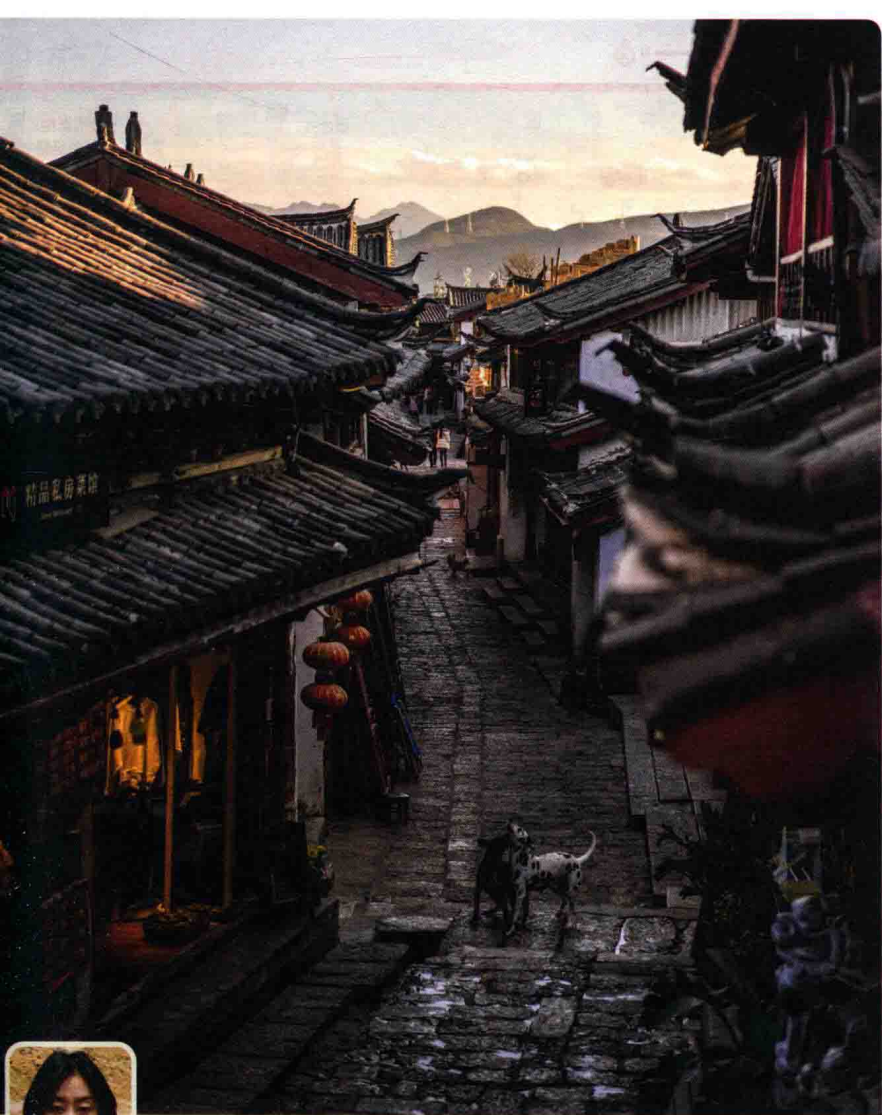
艳名远扬的风景总是伴着汹涌人潮，照片里的风光只是看上去很美？在心里偷偷感谢云南的山路曲折吧，只要你想另辟蹊径，再多花一些时间在交通上，还是能找到那些城镇和村落的宁静节奏，来一次舒缓的旅行。即使是在热门的大理—丽江—香格里拉一线，只需偏离那些旅游大巴的停靠点，来到金沙江边的峡谷中和山脚下，便可以用更宽广的视角去欣赏别处的风景，了解那些住在风景中的各族居民。

## 天生好玩

大自然赋予了云南高低起伏的地形，让户外爱好者觉得山川河谷哪里都好玩。徒步虎跳峡、雨崩、独龙江峡谷或者哈巴雪山，环泸沽湖、洱海的宁静水色骑行或漫步，在金沙江的激浪间漂流，从怒江上的溜索潇洒滑过，去丽江黎明或石鼓的石崖上飞檐走壁……请准备好便于活动的行囊，在这片精彩的高原上尽情地玩户外，这些户外活动难度不一，总有一档适合你，更能让你避开那些蜻蜓点水的观光团。

## 享受慢生活

在纯净空气越来越珍贵的今时今日，云南的蓝天白云尤其值得你停下来小住。不管是精致奢华的度假酒店，还是别有特色的精品客栈，或者只是山间简朴的村落民宿，很容易找到适合待着享受懒散生活的居停地。在雪山脚下的坝子里慢跑，在湖景房的亲水平台上做瑜伽，在木质庭院里伺候植物或与偶遇的旅人闲聊，在山谷中泡个露天温泉……你在都市里紧绷的神经会在这里放松下来。



## 我为什么喜欢云南

本书作者 何望若

因第一次云南之行无缘看到卡瓦格博的日照金山，便有了这些年执着地一来再来。走过横断山脉里的江河峡谷，绕着高原海子骑行，静赏哀牢山的“镜面天梯”，从游览热门古镇转为探访冷僻古村，彩云之南总能给我新发现。在这片南北地势落差达3000多米的山河大地上，壮丽与秀美兼具，雨林与雪山南北呼应，藏传佛教与南传佛教各自开花，这里还是中国少数民族最多的地方，移步易景的同时，也有着让人探索不尽的人文风情。我想我找不到理由不喜欢云南。

更多关于作者的介绍，见470页。

# 云南

西藏自治区

**丙中洛**  
冬日怒江第一湾的晨雾美轮美奂(275页)

**丽江**  
不必去争那一米阳光，玩点不一样的并不难(167页)

**大理**  
爬爬苍山，骑行洱海，诗意的  
大理让人无法不沦陷(114页)

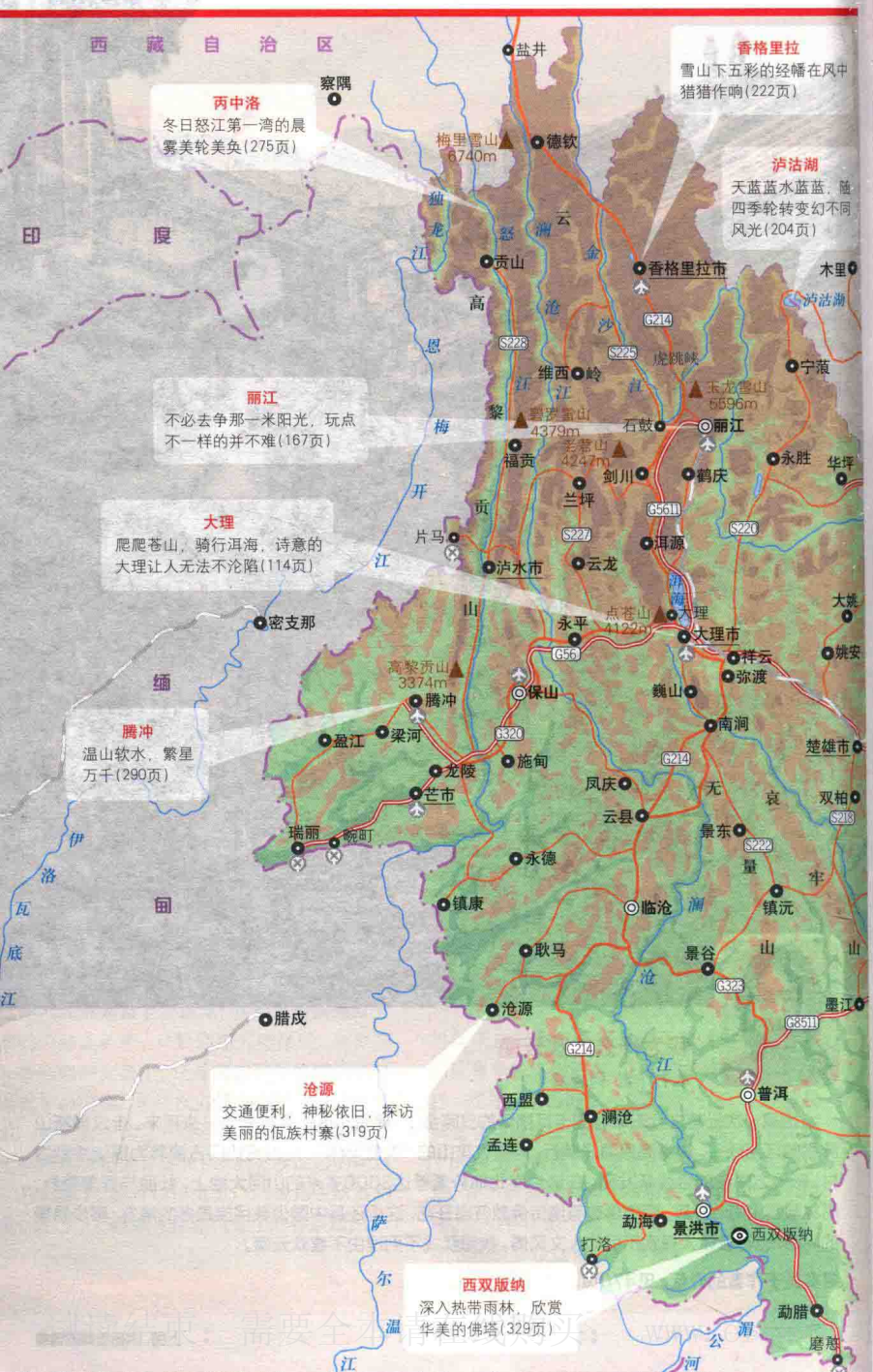
**腾冲**  
温山软水，繁星  
万千(290页)

**沧源**  
交通便利，神秘依旧，探访  
美丽的佤族村寨(319页)

**西双版纳**  
深入热带雨林，欣赏  
华美的佛塔(329页)

**香格里拉**  
雪山下五彩的经幡在风中猎猎作响(222页)

**泸沽湖**  
天蓝水蓝，四季轮转变幻不同风光(204页)



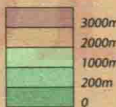
四川省

重庆市  
重庆市

昆明

逛逛花市和农贸市场，只管体会慢生活(66页)

海拔高度



罗平

开春时，广角镜头将被80万亩金色的油菜花海“霸屏”(405页)

广西壮族自治区

图例

- 高铁
- 国道
- 高速
- 省道

元阳

水景季的天空投影在梯田的波心(360页)

建水

风雅古林，静守时光(370页)

九龙

水富

绥江

永善

盐津

大关

鲁甸

巧家

镇雄

毕节

会泽

东川区

宣威

六盘水

安顺

贵阳

贵州省

元谋

禄劝

武定

富民

嵩明

寻甸

沾益区

曲靖

富源

晴隆

禄丰

易门

晋宁区

昆明

澄江

石林

师宗

泸西

罗平

陆良

弥勒

丘北

广南

坝美

砚山

西畴

富宁

文山

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

西畴

吉 坝

红 越 南

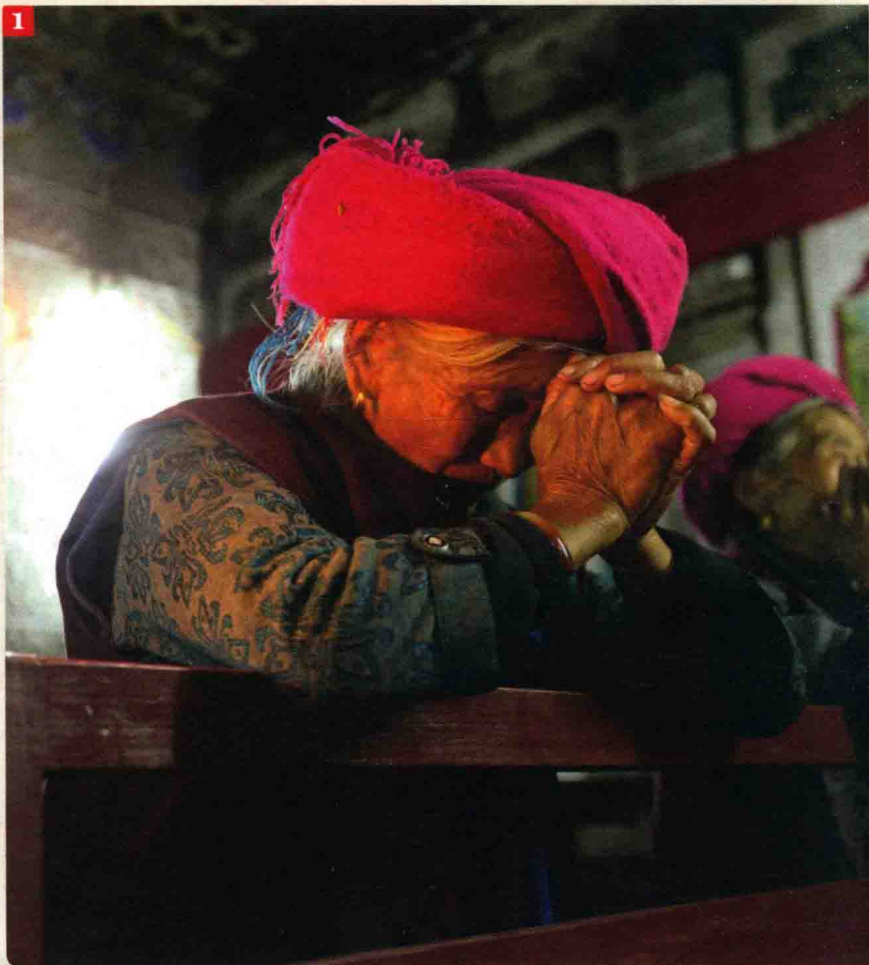
河 口

河 口

河 口

云南

# Top 18



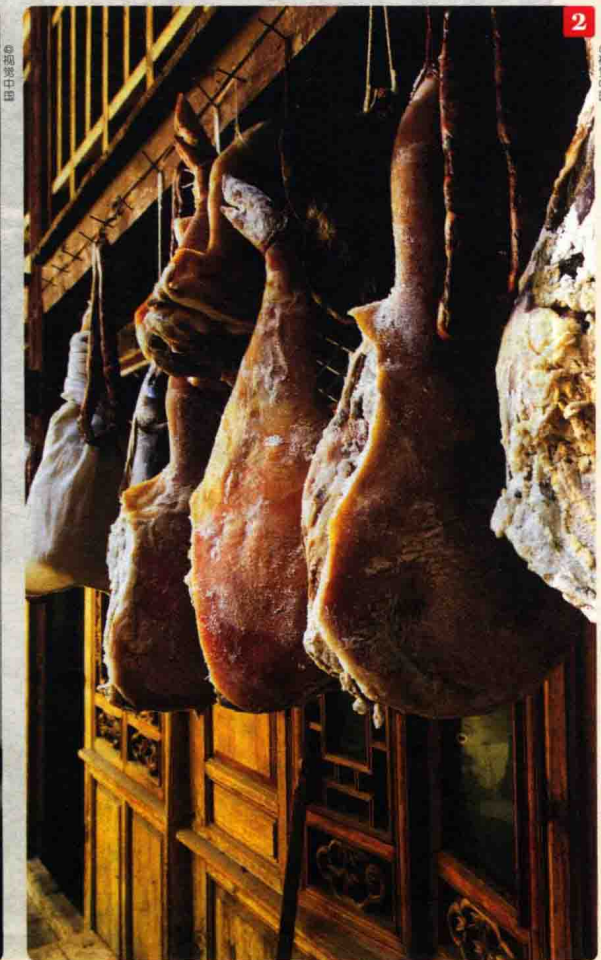
## 民族盛宴

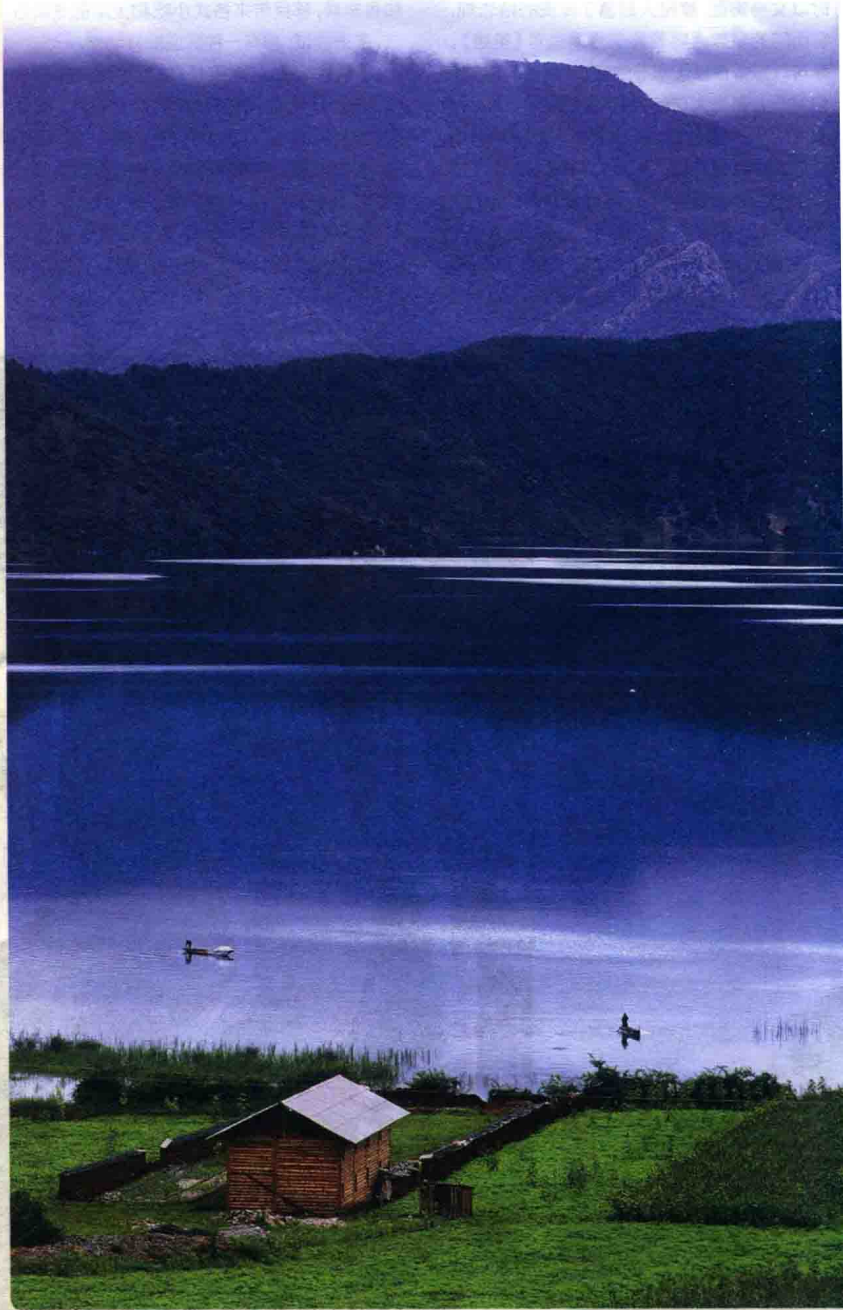
**1** 彩云之南的魅力，至少得有一半归功于这里的少数民族。哈尼族变车姑娘穿着热裤将女性美展露无遗，独龙族老妇却在妙龄时以文身饰面，摩梭人颠覆了传统的婚恋观，雪山间的藏族人喝着葡萄酒诵读着《圣经》。你可以加入傣族泼水节的狂欢，或去佤族的摸你黑节上变成大花脸。除了去四方街上和纳西族老奶奶一起打跳、和彝族一起围着火堆跳舞外，也要给白族的“村晚”捧捧场。尝尝怒族和傈僳族手抓饭有何不同，比较一下阿昌族和布依族的山歌哪个更厉害，品一品哈尼族的长街宴，在布朗族的祭茶魂仪式上读懂普洱茶。图为在茨中教堂里祷告的傈僳族老人。

## 丰富的饮食体验

**2** 即使你对食物非常挑剔，或者对不熟悉的口味充满质疑，也没法否认云南食物的丰富。四方地貌和气候滋养出不同的食材和香辛料，移民带来各式小吃和大菜的烹调方法，多去尝试，总有一种味道能打动你。

越往南，蔬菜水果越多，料理手法也越多变，烧烤炒炖煮，酸辣甜麻滋味全包括。滇北则让肉食动物很满意，牛干巴、猪火腿、腊排骨，还有连皮带肉的黑山羊，煮成火锅简单又豪迈。在稻米产量丰盛的坝区，米线、米干和糯米饭换着吃不重样，而在用豆类做辅食的山地，豌豆凉粉、鸡豆凉粉、稀豆粉，各种香浓的豆制品让你饱眼福又享口福。





## 泸沽湖

**3** 当然你已经在各路媒体上看到过，这个高原湖泊的水多么清，天多么蓝，姑娘们跳舞多么好看。而真正到达时，当你第一眼看见泸沽湖澄澈的水天一色，仍然会由衷感叹造物主对这里的偏爱。别蜻蜓点水拍完照就走，毕竟舟车劳顿，不管乘船、骑车还是步行，慢下来大口呼吸这里的纯净空气吧。

好消息是：泸沽湖机场已经通航，丽宁公路改造完成，到达泸沽湖的旅程变得轻松便捷多了。也有好处的“坏”消息是：泸沽湖沿岸各村落之间的交通接驳仍然不是太便利，所以你还是能找到安静的小村静享湖光山色。

## 丙中洛

**4** 怒江在云南奔腾300多公里，将最美的一面给了丙中洛。高黎贡山与碧罗雪山将它收到最窄，充分激发出怒江性格里的“怒”，又令它不断原地转身，切出一个又一个漂亮的急弯。秋冬时节，怒江以碧蓝的水色展现出“高原汉子”柔情的一面。每天，峡谷里的万物总是较晚被晨曦叫醒，厚厚的云海如玉带浮在江上，只等美轮美奂的云开见日那一刻。怒族、傈僳族、藏族等和谐共居在两岸，每到礼拜时，不同语言的天籁飘荡在怒江上空。趁着古老的交通工具还没被淘汰，随当地人在怒江上溜一次钢索吧。



4



