



2011-2012版

云南 自助游

超多美图！全彩印刷！

最美的旅行指南书！

坚持出版前由作者亲自踩线更新



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



2011-2012

云南

自助游

中国旅游出版社
中国旅游出版社
中国旅游出版社



中国旅游出版社
CHINA TRAVEL SERVICE PRESS

藏羚羊自助游系列

2011-2012版

云南自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

云南自助游 : 2011~2012版 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. -- 2版. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2011.6

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-25316-3

I. ①云… II. ①上… III. ①旅游指南—云南省
IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第074231号

内容提要

本书不仅对云南的旅游景点做了详尽的介绍,还为读者提供了云南的历史、地理、宗教、气候、民俗等方面的背景资料,与第一版相比增加了特色云南、路线推荐等章节,是自助旅行的深度指南产品。

藏羚羊自助游系列

云南自助游(2011-2012版)

◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 郭佳佳

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 13

2011年6月第2版

字数: 416千字

2011年6月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-25316-3

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录

云南印象	9
云南美食	23
特色云南	29
路线推荐	35
话说云南	42
精彩云南	44
历史	46
地理	49
气候	51
政区	52
民族	53
语言	54
宗教	55
餐饮	55
特产	55
名人	56
戏剧和民歌	59
地图和书籍	60
云南十八怪	60

旅行计划 64

时间预算	66
费用预算	67
最佳旅行季节	67
交通	71
住宿	75
环保	75
安全	76
边境证和边防检查	76
其他实用信息	76

滇中地区78

滇中地区必游 80

解读滇中地区 82

历史	84
地理	85
气候	85
民族	86
滇中民俗和节日	87



语言	90
信仰	90
食品	90

昆明 91

交通	92
住宿	94
餐饮	95
其他实用信息	97
翠湖公园红嘴鸥	100
金马碧鸡坊	101
陆军讲武堂	102
大观楼	103
云南民族村	104
世界园艺博览园	105
金殿风景区	106





西山森林公园	107	元谋猿人陈列馆和元谋猿人化石遗址	122	礼仪和禁忌	143
筇竹寺	108	土林风景区	123	节庆	143
石林	108	黑井镇	126	最佳旅行季节	144
宜良九乡	110	曲靖	129	交通	146
东川红土地	111	罗平油菜花	130	住宿	148
禄劝轿子雪山	112	九龙瀑布	131	餐饮	149
玉溪	115	多依河风景区	132	其他实用信息	150
交通	116	陆良彩色沙林	133	太和城遗址	152
住宿	116	大理地区	134	大理古城	152
抚仙湖	117	大理地区必游	136	崇圣寺三塔公园	155
帽天山古生物化石	118	解读大理地区	138	苍山	156
楚雄	119	历史	140	洱海	158
交通	120	地理	141	天龙八部影视城	159
住宿	120	气候	141	蝴蝶泉公园	159
餐饮	121	民族	141	将军洞	160
其他实用信息	121	语言	142	喜洲白族民居	160
禄丰恐龙化石遗址	122			周城	162
				花甸坝	162
				巍山县	163



洱源县	164	束河古镇	198	历史	240
剑川县	166	雪嵩村	199	地理	240
宾川县	170	玉水寨	199	气候	240
丽江地区	172	玉龙雪山	200	民族	241
丽江地区必游	174	白沙村	203	节庆	243
解读丽江地区	178	拉市海	203	腾冲	245
历史	180	指云寺	205	交通	246
地理	180	石鼓镇长江第一湾	206	住宿	247
气候	181	虎跳峡	208	餐饮	248
民族	181	宝山石城	213	其他实用信息	249
节庆	184	老君山风景区	216	和顺乡	250
语言	185	九十九龙潭	220	火山群国家	
环保	185	泸沽湖	220	地质公园	253
交通	186	永宁温泉	230	热海	254
住宿	188	扎美寺	231	樱花谷	255
餐饮	189	滇西地区	232	北海湿地	255
其他实用信息	192	滇西地区必游	234	国殇墓园	256
丽江古城	194	解读滇西地区	238		



瑞丽 257

交通	258
住宿	258
餐饮	259
其他实用信息	259
姐勒大金塔	261
喊萨奘寺	261
大等喊民族村	262
姐告	263
畹町	265
热带雨林景区—	
莫里(扎朵景区) ...	265
德昂山寨	266

沧源 267

交通	268
住宿	268
餐饮	269
其他实用信息	269
广允缅寺	271
沧源崖画	272
南滚河自然保护区 ...	272
翁丁佤族原始村寨 ...	273

怒江地区 274

怒江地区必游	276
解读怒江地区	278

历史	280
地理	281
气候	282
民族	283
节庆	287
宗教	288
怒江的桥	288
旅行计划	289
交通	290
住宿	291
餐饮	291
其他实用信息	293
六库	294
怒江大峡谷	294
废城(知子罗)	296
傈僳村寨	297
片马和驼峰航线	
飞机残骸	297
听命湖	298
飞来石	299
石月亮	299
徒步独龙江	300
丙中洛	304

香格里拉地区 310

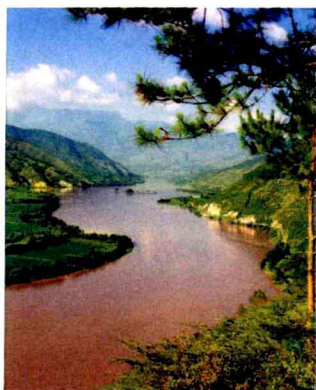
香格里拉地区必游 ...	312
解读香格里拉地区 ...	314

历史 314

地理	315
气候	315
民族	315
宗教	316
交通	318
住宿	320
餐饮	321
其他实用信息	322
香格里拉	
(中甸) 古城	324
中心镇公堂	325
纳帕海自然保护区 ...	325
普达措国家公园 ...	327
噶丹·松赞林寺	330
白水台	333
尼汝	333
德钦县	334
香格里拉大峡谷 ...	342
千湖山	343
十二栏杆	344
雨崩村	344

西双版纳 350

西双版纳必游	352
解读西双版纳	354
地理	355



气候	355
人文	355
民族	355
节庆	358
最佳旅行季节	359
交通	360
住宿	360
餐饮	361
其他实用信息	363

景洪 365

曼听公园	366
民族风情园	366
橄榄坝	367
中国科学院西双版纳	
热带植物园	368
罗梭江竹排漂流	369
打洛	369
景真八角亭	370
曼飞龙佛塔	370
野象谷	371
望天树	372
基诺山寨	373

红河地区 374

红河地区必游	376
解读红河地区	378

地理	380
气候	380
民族	380
语言	381
交通	382
住宿	382
餐饮	382
其他实用信息	382

建水 383

建水古城	384
朝阳楼	386
建水文庙	386
朱家花园	387
建水古井	388
双龙桥	389
团山古村	389
燕子洞	390

蒙自 391

住宿	392
碧色寨	392

元阳 393

交通	394
住宿	394
餐饮	395
元阳梯田	396
新街镇	397

箐口	398
胜村乡多依树景区	398
龙树坝	398
攀枝花勐品景区	398
哈播景区	398

河口 399

交通	400
住宿	400
泸西县阿庐古洞	401

文山地区 402

文山地区必游 404

解读文山地区 406

地理	406
气候	407
民族	407
节庆	408
交通	409
住宿	409
餐饮	409
其他实用信息	410

丘北 411

普者黑风景区	412
--------------	-----

广南 413

蜂岩洞村	414
坝美	414



图例

地图图例



景点信息图例

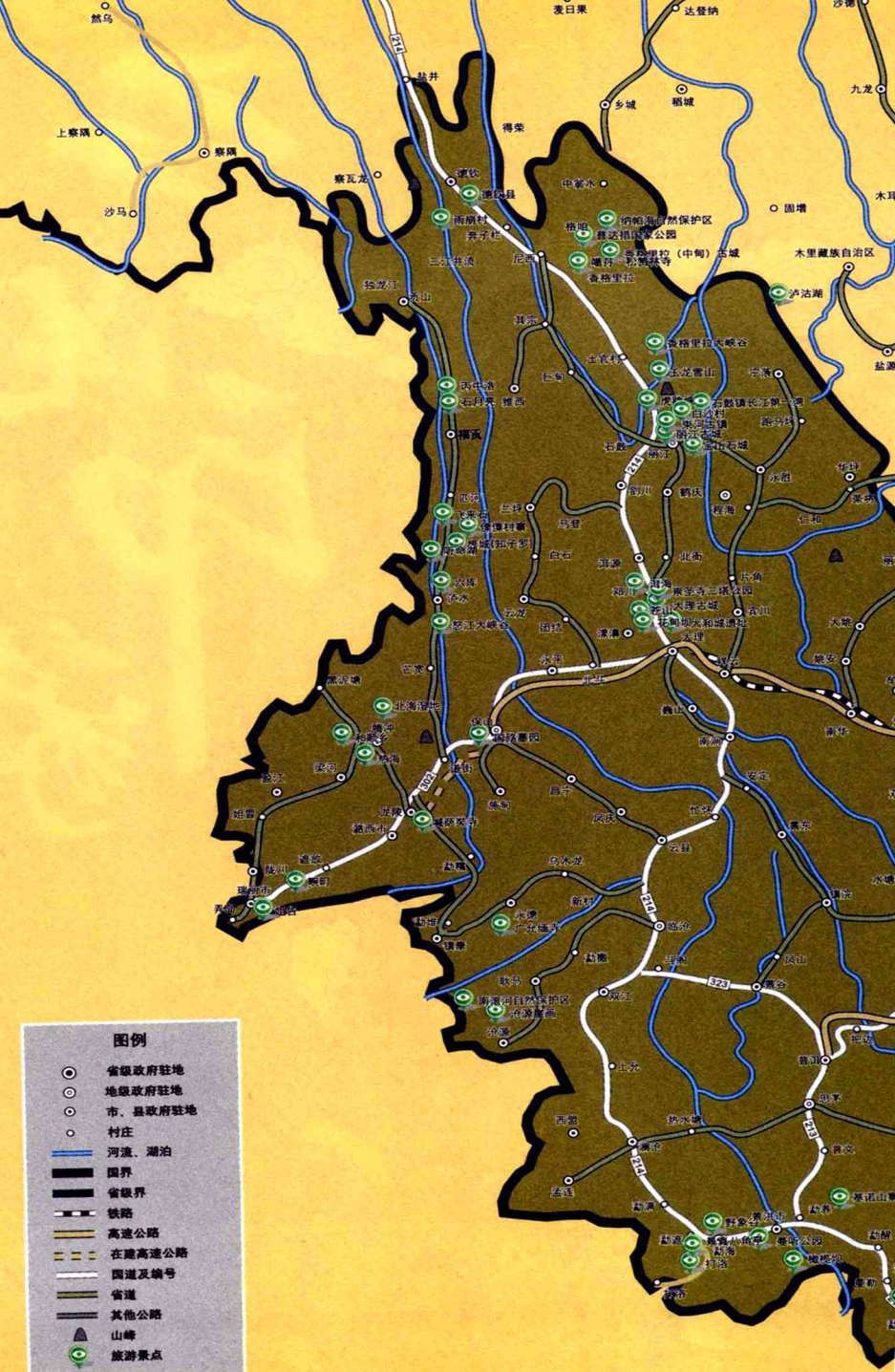


实用信息图例



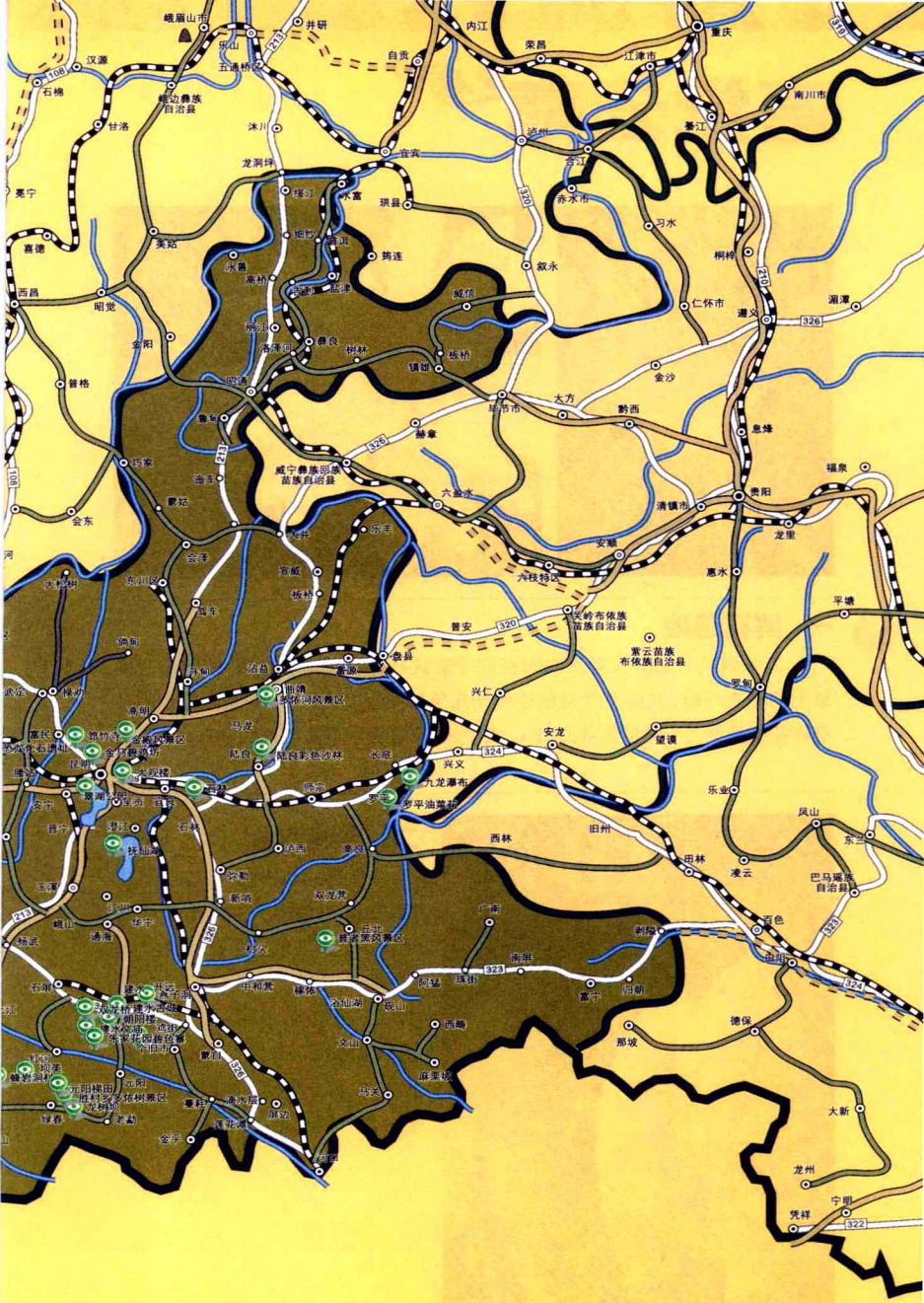
云南印象





图例

- 省级政府驻地
- 地级政府驻地
- 市、县政府驻地
- 村庄
- 河流、湖泊
- 国界
- 省级界
- 铁路
- 高速公路
- 在建高速公路
- 国道及编号
- 省道
- 其他公路
- ▲ 山峰
- ★ 旅游景点



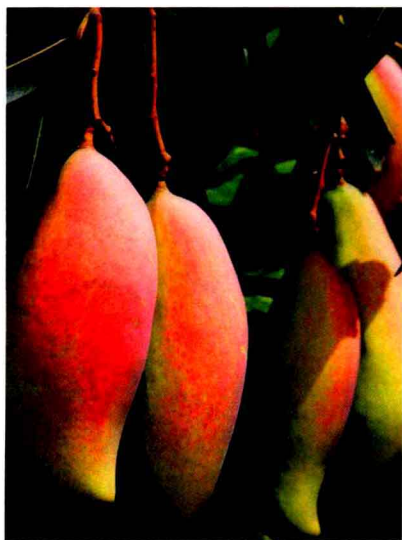
云南省旅行交通示意图

直觉云南



一、鲜花遍地

尚未到过云南的人对云南的直觉印象就是鲜花遍地。的确，云南是全国最大的花卉产地，其鲜花产量已连续十几年保持全国第一，斗南花卉市场的冬季鲜花销量更占全国销售量的75%。到了云南，各大花市是必逛的站点。



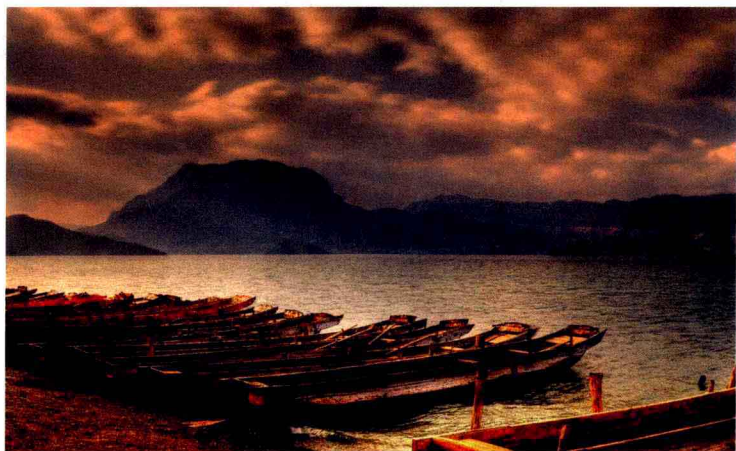
二、水果满仓

云南人虽不至于以水果代饭，但是生活中常吃的水果还真是不少，如芒果、柚子、荔枝、龙眼、毛丹、山竹、香蕉、菠萝蜜、番木瓜、椪柑等。云南人还会把菠萝等水果加入芝麻、辣椒等佐料拌成凉菜，颜色漂亮，酸甜中带着一丝丝的辣意，真的很好吃。



三、珍禽异兽的快乐天堂

虽然在现代社会，骑大象养孔雀，头顶香蕉脚踩菠萝仿佛已变成一个传说，不过在云南这个动植物王国，亚洲象、绿孔雀与滇金丝猴这三种国家一级保护动物，还是让人们见识到了什么叫做人与自然的和谐相处。



四、山水之间的悠然生活

苍山，巍峨雄壮，梅里圣洁高贵；洱海，空灵清秀，泸沽原始淳朴。在山海之侧，世代生活着一群勤劳乐观的人们——着彩衣、撑木舟、唱山歌。



五、干净天空, 奇美云朵

彩云之南并非浪得虚名。红土高原、湛蓝的天空、变幻的云朵, 这天地间的自然色彩恐怕会让所有自负的画家汗颜。何不舒适地靠在藤椅里, 或者干脆躺在草地上, 就像以前的沈从文一样, 什么都不想, 只看着天上变幻的云朵发呆……





六、悠闲的生活状态

云南不是个匆忙的地方。街上几乎没有24小时营业的店铺，早上9点以前开门的商家很少，但晚上却十分热闹。大街上三三两两的行人捧着花踱着步子，公园里传出葫芦丝悠扬的曲调，年轻人和老人一起跳着《阿老表》的舞蹈。