

自助旅游手册

ZIZHULUYOUSHOCE

昆明



中国旅游出版社

自 助 旅 游 手 册

昆 明

董进云 编著



中国旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

昆明/董进云编著. —北京:中国旅游出版社,1997.8
(自助旅游手册)

ISBN 7-5032-1330-2

I. 昆… II. 董… III. 旅游指南-中国-昆明 IV. K928.

974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15058 号

自助旅游手册——昆明

董进云 编著

中国旅游出版社出版

北京建国门内大街甲9号 邮政编码100740

新华书店北京发行所发行

河北三河灵山红旗印刷厂印刷

ISBN 7-5032-1330-2/K·237

1997年8月第1版

开本787×1092 1/32

1997年8月北京第一次印刷

字数70千

印数1000册

环装 4

定价:7.00元

前 言

近年,随着人们生活水平的提高,五天工作制的实施,大众旅游逐年升温。旅游书籍如何给出游的人们提供真正的帮助,这不禁使我们思索。经过大量的市场调查,结合国内旅游者的特点和需求,我们邀请了旅游界知名的专家、学者与我们一道共同策划、编写了这套小巧而实用的旅游丛书——《自助旅游手册》。

本套丛书计划选取中国热点旅游城市或地区 50 个,每个城市或地区独立成册。书中既有同一般旅游书一样介绍地理、气候、历史、风景名胜、文化风俗的内容,同时又增加了如何到达、日程建议、自助旅游者须知、行前计划、宾馆饭店、购物、娱乐场所名录、车船、飞机时刻表,市内交通线路表等详尽的实用资讯。每册书中还至少插入 30—40 幅图片并配旅游交通图,以期取得更直观和更实用的效果。

尽可能全面的内容、细致的介绍、周到的建议和清新的视觉效果,是本套丛书的特点。我们的目的就是让旅游者在出发前对目的地有所了解,以便作出万全的准备和规划;旅途中对照介绍去浏览,可既知晓名胜古迹的古往今来,又解决旅途中食、住、行、游、购、娱等诸多实际问题,使每一次旅游顺畅、圆满,并留下丰硕的回忆。

现在您也许正在阅读此书,准备启程了,愿您能在它的导引下作一次愉快的旅行。

祝您一路顺风!

《自助旅游手册》编委会

1997 年 8 月

目录

概况

1

地理 气候 历史 行政区划 旅游资源 交通
旅游日程、线路 旅游图

市区名胜

19

西山森林公园 大观楼公园 金殿 翠湖公园 圆通寺 黑龙潭公园 云南民族村 石林风景名胜区 宜良九乡风景区 筇竹寺 安宁名胜区 圆通动物园 郑和公园 观音山风景区 白鱼口风景区 昙华寺公园 东寺塔和西寺塔 关上公园 晋宁盘龙寺 西华园 禄劝轿子雪山 云南省博物馆 云南民族博物馆 昆明植物园 花鸟市场 滇池国家旅游度假区

周边景区

55

大理风景区 丽江风景区 西双版纳风景区 瑞丽江大盈江风景区 建水风景区

民俗文化

65

昆明的少数民族 滇剧 花灯 民族歌舞

餐饮

73

滇味菜肴 昆明小吃 民族风味食品 过桥米线
汽锅鸡 宣威火腿 宜良烧鸭 路南乳饼 邓川乳扇
大头菜 云南水果 云南食用菌 滇八件糕点

特产

80

昆明四大名花 云烟 云南白药 云南斑铜 仿古
青铜器 昆明牙雕 云子 蜡染制品 撒尼挂包
路南桃花

附录

86

星级饭店、酒店 旅馆、招待所 旅游机构、旅行社
餐馆 购物商店 娱乐场所 市区主要街道名称
医疗急救 常用、急用电话 必备物品 注意事项
行程记录

概 况



昆明石林风景区

地理

昆明地处云贵高原中部,位于东经 102 度 10 分至 103 度 40 分,北纬 24 度 23 分至 26 度 22 分,东西最大横距 140 千米,南北最大纵距 220 千米,城区距首都北京 2100 千米(航空线),南达中越边境 515 千米,西抵中缅边境 876 千米,西南至中老边境 906 千米。

昆明为山原地貌,北窄南宽。地势由北向南呈阶梯状逐渐降低,中部隆起,绝大部分海拔在 1500—2800 米之间,城区坐落在滇池盆地北部,海拔 1891 米,三面环山,南濒滇池。昆明东面为著名大观楼长联所誉的“东骧神骏”的金马山,西面是“西翥灵仪”的碧鸡山,北面是“北走蜿蜒”的蛇山。昆明市域界于金沙江(长江),南盘江(珠江)和元江(红河)的分水岭地带。境内的主要湖泊有滇池、阳宗海,河流有盘龙江、螳螂川、普渡河、巴江等。

气候

昆明地区属低纬高原山地季风气候,由于纬度低,海拔高,北部有乌蒙山等群山阻隔南下冷空气,南部受孟加拉湾海洋季风暖湿气流影响,加之滇池、阳宗海调节温湿度,形成夏无酷暑,冬无严寒,四季如春,得天独厚的宜人气候。全年温差较小,市区年平均气温 15℃左右,最热月平均气温 19.7℃,最冷月平均气温 7.5℃。年平均日照时数为 2400 小时,无霜期约 230 天。昆明雨量充沛,年平均降水量 1000 毫米左右,85% 的雨量集中在 5 至 10 月。由于温度、湿度适宜,日照长,霜期短,能见度良好,鲜花常年不谢,草木四季长青,故有“春城”美誉。

昆明市气候表

气温℃ 降水 mm

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
平均气温	7.7	9.6	13.0	16.5	19.1	19.5	19.8	19.1	17.5	14.9	11.3	8.2
降水量	11.6	11.2	15.2	21.1	93.0	183.7	212.3	202.3	119.3	85.0	38.6	13.0

历史

昆明，是古西南夷族称的音译。昆明族原游牧于云南西部，汉唐时迁入滇池地区定居。后即以族称作为地名，沿袭至今。境内滇池沿岸，自然条件优越，远在3万年前的旧石器时代就有人类生息繁衍。距今约7000年左右，古滇人已掌握了种植稻谷，制作简易衣物等技能。距今约2800年左右，滇池周围已出现了奴隶制城邦，当时的青铜文化已与中原地区相接近。

公元前3世纪，战国末期的楚将庄蹻率部进入滇池地区，与当地民族融合，在今晋宁一带筑城置都，建立滇国。同时还在今黑林铺附近修筑苴兰城，是为昆明最早建的城。

公元前109年，汉武帝疆域扩至云南，滇王常羌臣服于汉，武帝封其为王，赐予金质“滇王之印”，并以滇池地区为中心设益州郡，辖四县，昆明为谷昌县。三国蜀汉时期，诸葛亮发兵南征，克益州郡改名为建宁郡。唐、宋时期，南诏、大理地方政权在滇西崛起，公元765年，南诏在昆明城区筑拓东城，公元781年改名郛闾城，辟为东都。公元1275年，元朝设云南诸路行中书省，并将统治中心从大理迁至昆明。从此昆明成为云南省省会，并逐步成为全省的政治、经济和文化中心。1911年，辛亥革命后废府存县。1928年正式建置昆明市，直隶云南省政府，成为省辖市。

昆明地区历史上出现过一大批杰出人物。如战国末年具有开滇之功的庄蹻，元代著名政治家赛典赤·瞻思丁，明代著名学士

杨升庵、航海家郑和、药物学家兰茂，书法家钱南园，以诗书画三绝著称的爱国僧人担当，辛亥革命后首举护国讨袁义旗的蔡锷，抗日战争时期的民族音乐家，中华人民共和国国歌作曲者聂耳，以及“12.1”运动惨遭杀害的著名学者、诗人李公朴、闻一多等，对昆明以至全国经济、文化的发展都起过重要的作用。

昆明与东南亚、南亚、西亚各国的交往源远流长。早在两千多年前联通四川、云南、缅甸、印度的“蜀身(yuán)毒道”及连通四川、云南、越南的“蜀安南道”就是著名的南方丝绸之路，这些都经过昆明，成为当时的重要物资集散地。1910年法国人修筑的滇越铁路通车，使昆明逐渐成为商埠城市，近代工业也从此时得到了较快的发展。抗日战争中，修建了著名的滇缅、中印公路，进一步增强了昆明作为国际通道的重要地位。

1982年2月，国务院首批公布昆明为全国24个历史文化名城之一。

行政区划

昆明市现辖4区、1市、7县，分别是五华区、盘龙区、官渡区、西山区；安宁市；呈贡县、富民县、晋宁县、宜良县、路南縣、嵩明县、禄劝县。其中路南縣为彝族自治县，禄劝县为彝族苗族自治县。全市共设76个乡（其中10个民族乡），36个镇，24个城镇街道办事处，总人口375万人。

昆明的城市中心区以五华、盘龙两区为主，逐渐向官渡、西山延伸，总体布局保持了历史上形成的五华区正文路南北中轴和东风路东西中轴线。市区的五华山、东风东路、书林街，城区西南的弥勒寺为省市机关所在地。正义路、南屏街、东风西路、武成路、长春路一带为较繁华的商业中心区。南屏街，正义路、北京路是全市金融中心。北京路、东风路、环城路等集中了相当数量的高、中、低

档宾馆、饭店。在市区的北面现已形成科研机构和大专院校的集中地,沿着一环路、二环路相继新辟了董家湾、东华、大树营、新迎、春苑、虹山、白马庙、棕树营、豆腐营等居民住宅区,城区附近分别分布着昆明巫家坝国际机场、南窑火车站、小火车北站、若干个汽车客运站,市区东郊的牛街庄、大石坝一带为昆明经济技术开发区,西南郊滇池湖畔的海埂是滇池国家旅游度假区,运动员训练基地,东北郊的金殿公园,现已规划为 1999 年世界园艺博览会的主体会场所在地。

旅游资源

昆明是自然景观与人文景观荟萃之地,悠久的历史,众多的民族,独特的自然条件,给昆明留下了极其丰富的文物古迹和风景名胜,现有国家级重点保护文物 4 项;国家级著名风景区 3 处;省市级重点保护文物 62 项,风景旅游区 30 多处,重点风景名胜古迹 100 多处;国家级旅游线路 11 条,国家级旅游度假区 1 个,省级



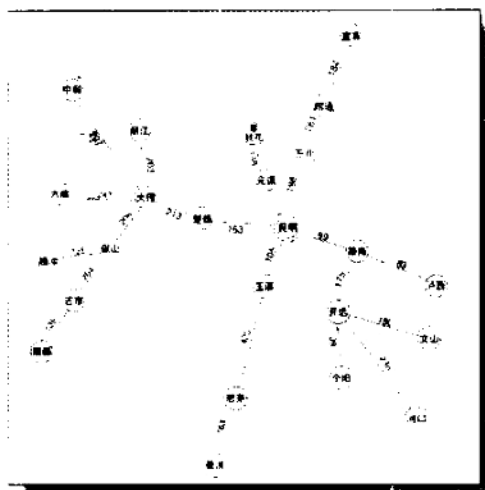
昆明市花——山茶花

旅游度假区 1 个,具有云南特有的浓郁民族风情、规模宏大的民族村 1 座,市中心有云南省博物馆,在海埂新落成了云南省民族博物馆及正在建设中的一批新景点,形成了以石林、滇池风景区为重点,沿安宁—石林公路的旅游景区为一线,带动昆明全市,辐射全省的集旅游、观光、度假、娱乐为一体的旅游体系。

交通

公路 公路运输在云南交通事业中起着巨大的作用,全省有四条国道纵横贯穿,108、213、320、324等4条国道经昆明市形成了以昆明为中心,国道为主,辐射全省,连接邻省邻国的公路交通网。昆明到17个地州市所在地均是高等级或次等级路面,保证了主要风景区、旅游胜地、国家级、省级口岸道路的通达。

昆明长途汽车客运示意图



铁路 云南十八怪之一“火车不通国内通国外”是对近代云南铁路状况的具体写照。1910年修成的滇越铁路,沟通了昆明、滇南和越南的交通。1966年、1970年,贵昆铁路、成昆铁路先后建成通车,把云南与全国铁路网连接起来。

昆明站火车时刻简表

车次	起点站	开车时间	终到站	到达时间	运行时间
62	昆明	21:40	北京	21:32	53:32
80	昆明	23	上海	20:59	59:19
166	昆明	11:43	广州	13:20	49:37
166	昆明	17:05	西安	10:26	41:27
92	昆明	9:10	重庆	9:03	23:53
548	昆明	7:43	攀枝花	18:48	11:05
68	昆明	12:55	成都	11:20	22:25
324	昆明	19:49	贵阳	9:25	13:36
506	昆明	9:40	小云尚	20:24	10:44
61	北京	10:53	昆明	11:28	52:50
79	上海	10:10	昆明	9:30	60:06
365/364	广州	18:30	昆明	8:33	49:13
165	西安	20:28	昆明	13:18	43:04
91	重庆	13:13	昆明	12:43	23:30
547	攀枝花	7:25	昆明	20:19	12:54
207	成都	9:48	昆明	8:21	23:07
323	郑州、武昌	19:42	昆明	13:14	13:06
505	小云尚	6:50	昆明	18:27	11:37

民航 总部设在四季如春的昆明市巫家坝国际机场的中国云南航空公司,目前开辟国内航线 42 条,国际航线 3 条,形成以昆明为中心,连结通往 45 个大中城市以及东南亚地区的航空网络,航线里程达到 4.5 万多公里,1995 年的航班正常率为 92.5%,居全国航空公司之首。

昆明至国外及省内各地航班班次表

星期 班次/天 终 点	一	二	三	四	五	六	日
曼谷	2	2	3	2	2	2	2
新市	1	—	1	1	—	1	1
仰光	—	—	1	—	—	—	1
万象	—	—	—	1	—	—	—
版纳	3	4	4	2	4	3	3
芒市	2	1	2	2	2	2	2
大理	—	1	—	1	1	1	—
丽江	1	—	—	1	1	1	1
昭通	—	1	1	1	—	1	1
思茅	1	—	1	1	1	1	—
保山	1	—	1	—	1	—	—

昆明至全国各地航班班次及价目表

到达城市	航班(班/天)							航距 (4米)	公布原价 (元/人)
	一	二	三	四	五	六	日		
北京	2	4	3	4	2	4	3	2266	1790
上海	3	5	2	3	3	3	3	2042	1800
广州	3	4	5	5	3	5	4	1357	1280
西安	2	1	1	2	1	2	—	1228	1130
南京	—	1	—	1	—	1	1	1870	1680
武汉	1	1	2	1	1	1	1	1364	1230
长沙	1	2	2	1	—	2	1	1116	1040
南昌	—	—	1	1	1	1	—	1457	1300
深圳	—	1	2	1	—	3	1	1245	1200
珠海	—	1	—	—	1	—	—	1285	1230
湛江	1	1	1	—	1	—	—	957	970
汕头	1	—	1	—	1	—	—	1523	1410
香港	1	1	1	2	1	1	2		
福州	1	—	1	—	1	1	—	1959	1740
厦门	1	1	—	1	1	1	—	1680	1530
杭州	1	—	—	—	1	—	—	2089	1840
宁波	—	—	1	1	—	1	—	1948	1730
哈尔滨	1	—	—	1	1	—	—	3494	2700
沈阳	1	1	2	1	—	1	—	2935	2330
济南	1	—	1	1	1	1	1	2080	1740
青岛	—	—	—	1	—	1	—	2373	1950
太原	—	1	—	1	—	1	—	1762	1520
郑州	—	1	1	—	1	—	1	1570	1380
天津	—	—	1	—	1	—	—	2210	1840
黄山	—	—	—	—	—	—	1	1987	1680
温州	1	—	1	—	1	1	—	1926	1720
乌鲁木齐	1	1	—	1	—	1	1	2920	2320
海口	1	—	1	1	—	1	1	1046	1040
桂林	1	2	1	2	1	2	2	859	880
南宁	1	1	1	—	1	1	1	668	720
成都	4	3	3	3	5	3	2	711	720
重庆	3	1	2	2	4	3	5	649	670

市内交通 昆明城区的公共汽车发展到上千辆,营运线路56条,其中,开设了9条无人售票营运线路,双层公共汽车和无人售票公共汽车发展到115辆。

出租汽车也是城市公共交通的一个重要组成部分。昆明市出租汽车公司于1977年成立。目前,国营集体个人出租汽车已发展到6000余辆,既开设市内营运线路,也有旅游专线。

昆明市公共汽车路线

	起始站	路经站
1路.	黄土坡—东 站	建设路、文林街、华山西路、拓东路
2路.	黄土坡—昆明站	北京路、塘子巷、正义路、武成路、建设路
3路.	北站—昆明站	北京路、环城南路、南屏街、护国路
4路.	大观楼—圆通山	人民西路、南屏街、小花园、圆通路
5路.	梁家河—菊花村	东郊路、东风路、人民西路
6路.	梁家河—高 峣	人民西路、马街、昆畹路
7路.	黄土坡—马 街	黑林铺
8路.	黄土坡—大普吉	昆沙路
9路.	北站—黑龙潭	龙泉路、龙头街
10路.	北站—金 殿	小坝、穿金路
11路.	菊花村—大板桥	东郊路、羊方凹、贵昆路
12路.	菊花村—呈 贡	东郊路、昆洛路
13路.	小西门—晋城	
14路.	小西门—昆阳	
15路.	小西门—海口	
17路.	小西门—昆 钢	昆畹路
18路.	小西门—温 泉	昆畹路
22路.	北站—西华园	环城北路、建设路、人民西路、西坝路
23路.	北站—昆明站	北京路
24路.	昆明站—海 埂	

续表

	起始站	路经站
25 路.	北站—昆明站	环城东路、民航路、北京路
26 路.	黄土坡—关上	昆甬路、建设路、南古桥、吴井桥
33 路.	小西门—白鱼口	
45 路.	南站—圆通山	
47 路.	南站—白龙寺	北京路、塘子巷、人民西路
51 路.	菊花村—高 峯	
52 路.	大观楼—飞机场	
53 路.	梁家河—东 站	
54 路.	大观楼—昙华寺	
附 8 路.	黄土坡—小花园	

旅游日程、线路

昆明 3 日游

第 1 天:抵昆,游西山(龙门、华亭寺)、大观楼。

第 2 天:石林一日游。

第 3 天:游民族村、金殿、市内购物、返程。

昆明 4 日游

第 1 天:抵昆,游西山(龙门、华亭寺)、大观楼。

第 2 天:游阿庐古洞。

第 3 天:上午游石林,午餐后返昆游民族村。

第 4 天:游金殿、市内购物、返程。

昆明、版纳 7 日游

第 1 天:抵昆,游大观楼。

第 2 天:石林一日游,当晚乘机赴版纳。

第 3 天:缅甸孟拉、中缅界碑、打洛边境集市、独树成林、景真