

芒市

旅游度假指南

策划 | 德宏州路西市旅游局
云游文化产业发展研究所
编著 | 马剑 罗宁

康体天堂
休闲路西



云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

芒市旅游度假指南 / 马剑, 罗宁编著. —昆明: 云南美术出版社, 2008.9

ISBN 978-7-80695-737-0

I. 芒… II. ①马… ②罗… III. 旅游指南—德宏傣族景颇族自治州 IV. K928.974.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第146439号

芒市旅游度假指南

策划: 德宏州潞西市旅游局/云游文化产业发展研究所

编著: 马剑 罗宁

出版/发行: 云南出版集团公司

云南美术出版社(昆明市环城南路609号出版大楼24楼)

责任编辑: 杨旭恒 陈铭阳

图书设计: 云游视觉

制版: 昆明雅昌图文信息技术有限公司

印刷: 昆明富新春彩色印务有限公司

开本: 32开

印张: 3

版次: 2008年9月第1版

2008年9月第1次印刷

ISBN 978-7-80675-737-0

定价: 18.00元



编委会

总 顾 问：赵镇康

总 策 划：蔡四宏

顾 问：陶 明 李 炎 王稼祥

主 任：杨试纲 谭文原

副 主 任：马 剑 罗 宁

编 委：杨试纲 谭文原 马 剑 罗 宁 陈德全 白 云
杨 宁 莫 锬 赵 毅 郑永军 李云峰 佟海敬

主 编：马 剑 罗 宁

执行主编：佟海敬

文 字：佟海敬 杨溱瓿 汪榕 白云 黄云 丁洪磊 林美珊

摄 影：李志雄 刘建明 杨帮庆 杨溱瓿 尹青 黄云 尹青 罗宁 段旭俊

主创设计：李云峰

芒市旅游度假指南

策划

德宏傣族景颇族自治州潞西市旅游局
云游文化产业发展研究所

编著

马剑 罗宁

云南出版集团公司

此为试读, 需要完整PDF请云南美术出版社rtongbook.com

芒市，享乐主义的度假生活

热衷旅游度假的享乐主义者是这样定义芒市的——

路程恰到好处。

距离昆明不太远也不太近，既能远离都市，又不至于长途跋涉；

交通方便。

有飞机直达，40分钟的飞行时间刚刚好，即使是客车也不用一天；

比家还像家的住宿条件。

四星五星的酒店你可能住多了，但住在芒市宾馆肯定能有不一样的体验；

随手可得的风景。不用跋山涉水，即使闲庭信步，也能把风景都看遍；

现代时尚的康体休闲条件。温泉、高尔夫、缅甸按摩、足疗、桑拿，应有尽有。即使什么都不做，单单为了享受一下缅甸按摩都不虚此行；

最大差异化的风情。与千篇一律的大城市相比，芒市有着边疆亚热带小城市的独特风貌，并且少数民族众多，有着独特的民族风情；

最大限度的自由选择。想发呆就有一个地方能让你发一整天的呆，想出去走走就能看见理想中的美丽风景，想大饱口福有傣味、景颇味、芒市烧烤等多种选择，想去舒展下筋骨就能做各种健身活动；

够休够闲的城市氛围。可以穿着拖鞋踢踢踏踏地在瓜果飘香的街道上走，也可以穿着大裤衩在芒果树下喝啤酒，就算是整天无所事事地在芒市广场上溜达，也没有人觉得你奇怪。因为大家都在这么做。

于是，我们按照这个标准制作出了这本《芒市旅游度假指南》，希望每一个热爱生活的人都能去芒市，体验一下闲散舒适的度假生活，分享芒市的享乐主义度假生活。



1
在佛光中
释放心灵
→



2
康体休闲
首选之地
→

去芒市的6个理由



3
吃不够的
美食天地
→



4
在民族节
中狂欢
→



5
探寻过去
的芒市
→



6
芒市淘宝
疯狂购物
→

目录 CONTENTS

- 4 芒市，享乐主义的度假标准
- 5 去芒市的6个理由
- 8 芒市旅游度假地图

11 沐浴在佛光中的圣洁七天

- 13 勐焕大金塔：一座佛塔树立起的城市坐标
- 15 树包塔：时间的艺术
- 17 五云寺：芒市第一座寺庙
- 19 佛光寺：佛光普照的寺庙
- 20 菩提寺：大寺有大风景
- 21 风平佛塔：安宁的力量

23 与阳光一起，闲庭信步

- 24 芒市街道：花果园林城市
- 26 康体之城：让身体去旅行
- 28 芒市宾馆：此情可待，相遇于此
- 30 勐巴娜西珍奇园：奇珍异宝的汇聚之地
- 32 孔雀湖：湖边的悠然岁月
- 34 芒市广场：演绎芒市的城市表情
- 36 酒吧、咖啡馆：让时光、人和情感在此驻留
- 38 峡门傣族风情园：竹林里的傣族人家
- 40 法帕温泉：泡出来的休闲时光
- 42 树洞温泉：人间仙境似瑶池
- 44 黑河老坡：徒步者的自由天堂
- 46 休闲度假情报站

47 芒市口味的芒市记忆

- 48 芒市傣味：酸酸辣辣会上瘾
- 50 景颇味：舂出来的赏心悦目
- 52 德宏菜的首府：德宏美食的汇聚之地
- 54 夜市烧烤：把烧烤烤到极致

- 56 | 小吃、冷饮：夏天在芒市街头“寻味”
58 | 芒市早点：简约而不简单
59 | 美食情报站
-

61 | 总有别样的风情在等你

- 62 | 泼水节：芒市泼出的吉祥之水
64 | 目瑙纵歌：万人舞蹈狂欢
66 | 赶摆：离佛最近，离欢乐最近
68 | 德昂族：种茶的古老民族
69 | 阿昌族：阿露窝罗节
70 | 傈僳族：阔时节
-

71 | 总有那么一些感悟

- 72 | 末代土司的家
75 | 滇西抗战纪念碑：芒市人竖起的民族脊梁
76 | 中缅友谊馆：“胞波”情谊长
-

77 | 如果不够，就把芒市打包回家

- 78 | 芒市淘宝
81 | 不可不带的芒市特产
-

85 | 资讯补给站

- 86 | 昆明—保山—芒市—瑞丽自驾车旅游线路
88 | 芒市及周边特色旅游线路
90 | 芒市自驾车出境游及高尔夫专项游
91 | 芒市自助游攻略
-

94 | 后记



1

沐浴在佛光中的圣洁七天



第一眼的芒市是金色的印象。

落日的余晖和金色的佛塔给城市笼罩了一片圣洁而静谧的佛光。

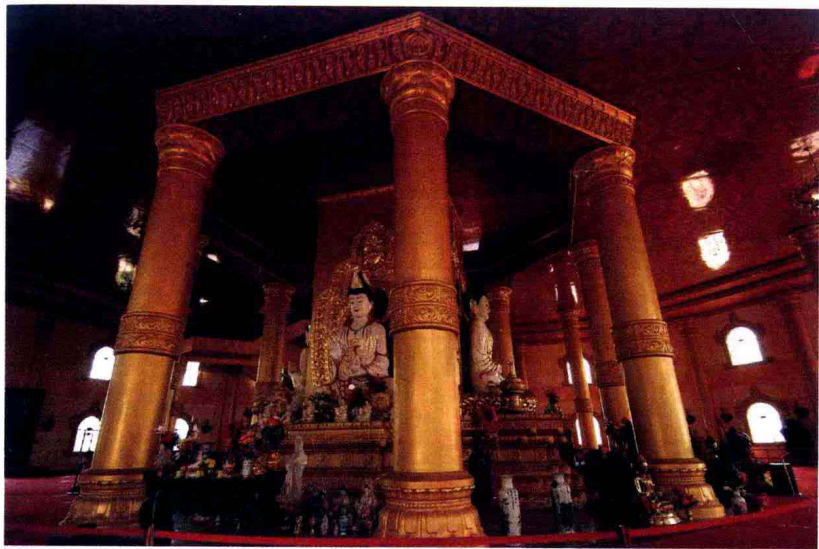
第二眼的芒市是快乐。

这里的人们执着和热爱小乘佛教，拜佛归来的人们都带着快乐的表情。



勐焕大金塔

一座佛塔树立起的城市坐标



从2006年起，在芒市城内的任何一个角落、任何一个角度都可以看到一座屹立于山峰的巨大佛塔，那就是勐焕大金塔。如今，这座佛塔早已经成为芒市地标性的建筑，人尽皆知。

大金塔坐落在芒市城区东南方海拔1000多米的雷崖让山之巅，风光秀美的孔雀湖之畔。塔高76米，按照南亚傣王宫的建筑风格修建，因此更像是一座金碧辉煌的城堡。勐焕大金塔被誉为中国南传上座部佛教第一塔，因此不止是在德宏，大金塔的影响力还辐射到缅甸、老挝等东南亚信奉小乘佛教的国家。每逢有重大庆典，纷至沓来的信徒们都会聚集在大金塔中，沐浴在大金塔的佛光之下。

勐焕大金塔里不仅供奉着释迦牟尼像，也供奉着弥勒佛、药师佛和观音，这种景象是南传上座部佛教地区仅有的，而芒市人把这当作是一种司空见惯的平常事情。

每天黄昏降临之际，勐焕大金塔就会笼罩在一片金光之中。此时，落日的余晖和大金塔散发出的金光制造出了一片圣洁而静谧的佛光。芒市的人们吃罢晚饭，三五成群，沿着树木掩映的山间小路，踏着大金塔的佛光而来。人们或者在山顶吹风，或者到佛塔里席地而坐，不为拜佛，只为享受那难得的静谧和安详。

如今，傍晚来大金塔散步已经成为芒市市民的一种习惯，也是芒市一种独特的城市景观。

步行或者打车都可以到达大金塔。从城里任何一个地方打车都是20元钱。推荐步行，有益身心健康。只要在城里任何一个能看到大金塔的地方都可以步行前往，不超过半个小时。



树包塔

时间的艺术

一粒小小的树种，遇见一座庄严的佛塔，它们之间，会发生怎样的故事？

就像齐豫的歌，飞鸟和鱼会痴恋，树和塔也会。

树和塔的恋情遍布整个南传上座部佛教区域，大到辉煌的吴哥，小到村寨里无名的土砖塔和幼嫩的新枝，都在演绎树和塔的恋曲。

位于芒市第一小学校园里的这棵树和这座塔，是芒市人最津津乐道的奇观，也是到芒市旅游的人必看的景点。

芒市的“树包塔”，在傣语里叫“广母姐列”，意思是“姐列村的塔”，姐列是“铁城”的意思。18世纪，放氏土司为纪念一场战争的胜利，在当时的姐列村建了这座塔。

19世纪中叶，塔上长出了菩提树。菩提树的由来据推测是小鸟在塔上歇息的时候，粪便里留下了菩提树的种子，种子吸取佛塔上少量泥土中的养分，天长日久

长成了大树。这时，土司衰败了，姐列村也不复存在，南传佛教信众出于信仰，不敢乱动塔顶的东西，更不敢乱动佛家的菩提树，便任由塔上的菩提树生长。200年后，“广母姐列”就成了今天这个树包塔、塔依树，树塔合一的样子。

随着芒市成为外地人进入外五县、十土司地的首站，这种在南传佛教地区见怪不怪的事物，被外来人员作为奇闻异事传播，树包塔的名气逐渐大起来，成为芒市城的特色之一。

如今，小学校的孩子围着塔，在树荫下读书、嬉戏，看着塔下的外地游客嘻嘻哈哈地说笑。

远道而来的我们，凝视塔，仰望树，懒洋洋地享受芒市时间里的树荫。忽然间回头，看到孩子们的笑脸上，有纯净的眼神。于是想起，穿过时间的迷雾，200岁的树包塔，也一样能看见我们的目光，如此纯粹。

