

大地纵横系列丛书

走遍云南

ZOUBIAN YUNNAN

云南，令热爱旅游的人魂牵梦萦的彩云之南，这里有湛蓝的天空、洁白的云朵、雄峻壮美的雪山、古朴深沉的红土地、碧绿的草甸、肥沃的梯田、巧夺天工的石林、古老幽静的原始森林。



成都地图出版社
CHENGDU DITU CHUBANSHE

大地纵横系列丛书

彩云之南 美妙自然

走遍云南

ZOUBIAN YUNNAN



成都地图出版社
CHENGDU DITU CHUBANSHE

PDG

主 编：曾文军

责任编辑：余跃平

设计制作：张国勇

地图制作：牟 燕

校 对：范 晔 罗淑香 李世勋

撰 文：曾文军

摄 影：胡 伦 李植森 陈克勤 曾文军 黄晓凤 唐世孝 张京艳
龙绪明 赖 勇 张国华 匡振元

本书部分照片由西双版纳傣族自治州州委宣传部、西双版纳傣族自治州
景洪市委宣传部和图片网提供

图书在版编目（CIP）数据

走遍云南 / 成都地图出版社编著.
成都：成都地图出版社，2004.1
（大地纵横系列丛书）
ISBN 7-80544-806-X

I.走… II.成… III.旅游指南-云南省 IV.K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第091114号

成都地图出版社出版 发行

成都地图出版社印刷厂印刷

（地址：成都市龙泉驿区 邮政编码：610100）

开本890×1240 1/32 印张6 字数310千

2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷

印数：0001~5000 定价：20.00元

审图号：云S（2003）037号

本图册上中国国界线系按照中国地图出版社1989年
出版的1：400万《中华人民共和国地形图》绘制。

PDG

前言

云南，令热爱旅游的人魂牵梦萦的彩云之南，是一处如诗画般美丽的地方，她不但是万千游子孜孜以求的向往之地，还是传说中人类灵魂的安息之所。

这里有湛蓝的天空、洁白的云朵、雄峻壮美的雪山、古朴深沉的红土地、碧绿的草甸、肥沃的梯田、巧夺天工的石林、古老幽静的原始森林……这一切，构成了梦幻般的天国，灿烂的阳光使人类的灵魂在这里获得永生，美丽的仙境是生活在这里的各族儿女最宝贵的财富。

如果说使灵魂获得永生是人类的最终目的，那么领略这彩云之南的美丽和神奇则是所有游人无尽的向往。我们编写本书的目的就在于让书中丰富的信息引领你去感受这片土地的神奇风韵。我们相信本书会因为你的使用而精彩，你的远游也将因为本书而愉快。

此书中所标注的各类实用资讯，会随时间的推移而有所变化，请读者以当地公布的信息为准。

此书仅为普通参考性读物，所涉及内容不得作为行动、决策或计价依据。

编者

目录

MULU



扉页	
版权	
前言	
目录	
图例	1

美丽的云南 2~15

云南省全图	4-5
云南省旅游交通图	6-7
神奇瑰丽的风光名胜	8
千姿百态的民族风情	9
独特的立体气候	10
发达的旅游交通	10
云南精品旅游线路	11-13
云南专题旅游线路	14-15



向往春天 昆明旅游区 16~43

旅游资讯	18-26
昆明概况	18
昆明气候	18
昆明最佳旅游季节	19
昆明旅游区交通图	19
昆明城区图	20-21
昆明交通指南	22-25
昆明住宿指南	25
昆明购物指南	26
昆明风味美食指南	26
昆明旅游服务机构	26
旅游指南	27-41
金殿风景名胜	27
世界园艺博览园	28-29
高原明珠——滇池	30
大观楼公园	31
西山森林公园	32-33

云南民族村	34-35
圆通寺	36
翠湖公园	36
筇竹寺	37
石林风景名胜	38-40
九乡风景名胜	41
游程设计	42
昆明采风	43
三月三耍西山	43
昆明旅游备忘录	43



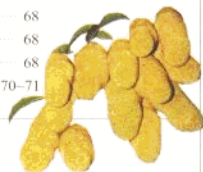
一片没有冬天的热土

西双版纳旅游区 44~71

旅游资讯	46-49
西双版纳概况	46
西双版纳气候	46
西双版纳最佳旅游季节	46
西双版纳交通指南	46-47
西双版纳旅游区交通图	47
景洪城区图	48
西双版纳住宿指南	49
西双版纳购物指南	49
西双版纳风味美食指南	49
西双版纳旅游服务机构	49
旅游指南	50-63
景洪风情	50
曼阁佛寺	50
民族风情园	51
春欢公园	52
曼景兰傣味餐厅一条街	52
澜沧江风情	53
西双版纳热带花卉园	54
橄榄坝	55
勐仑植物园	56
翠屏峰热带雨林公园	57
望天树空中走廊	57
曼飞龙笋塔	58
景真八角亭	59
曼磊佛塔	59
曼典瀑布群	59
打洛边镇风情	60-61
西双版纳原始森林公园	61-62
三岔河森林公园	63
游程设计	64-65
西双版纳奇观	66-67
热带雨林	66
神秘果	66
空中花园	67



跳舞草	67
气泡鱼	67
野象	67
雨树	67
会流血的树(龙血树)	67
西双版纳采风 68~71	
欢乐的“泼水节”	68
哈尼族的“嘎汤帕节”	68
瑶族的“盘王节”	68
基诺族“特懋克节”	68
别具一格的水井	68
“傣女沐浴图”	68
“赶摆黄焖鸡”	68
西双版纳旅游备忘录	70~71



东方的日内瓦 大理旅游区 72~95

旅游资讯 74~77	
大理概况	74
大理气候	74
大理最佳旅游季节	74
大理交通指南	74~76
大理旅游区交通图	75
大理城区图	76
大理住宿指南	77
大理购物指南	77
大理风味美食指南	77
旅游指南 78~89	
大理古城	78~79
苍山	80
洱海	81
蝴蝶泉	82~83
三塔	83~84
喜洲	85
太和古城遗址与南诏德化碑	85~86
鸡足山风景区	86~87
宝石山风景区	88
巍宝山风景区	88~89
茈碧湖风景区	89
游程设计 90~91	
大理奇观 92~93	
上关花	92
下关风	92
苍山雪	92
洱海月	93
玉带锁银苍	93

大理旅游备忘录	93
大理采风 94~95	
白族三道茶	94
三月街	95
绕三灵	95
蝴蝶会	95

天籁之音绕古城 丽江旅游区 96~137

旅游资讯 98~102	
丽江概况	98
丽江气候	98
丽江最佳旅游季节	99
丽江交通指南	99~101
丽江旅游区交通图	99
丽江城区图	100
丽江购物指南	101
丽江住宿指南	101~102
丽江风味美食指南	102
丽江旅游服务机构	102
旅游指南 103~125	
丽江古城	103~106
木土司府	107
万古楼	108
黑龙潭	108
玉龙雪山	109
旅游滑雪场·冰川公园	110~111
云杉坪	112
牦牛坪	113
玉峰寺·山茶王	114
白沙村·白沙壁画	114~115
拉市海自然保护区	115
泸沽湖	116~123
石鼓镇	123~124
虎跳峡	124~125
游程设计 126~127	
丽江奇观 128~132	
奇文：东巴文	128
奇乐：纳西古乐	128~130
奇人：宣科	130~131
奇泉：井泉	131
奇居：纳西民居	131~132
丽江采风 133~137	
欢乐的“三朵节”	133
听纳西古乐	133~134
“殉情谷”的传说	135
棒棒会	135
丽江旅游备忘录	136~137



最后的香格里拉

迪庆旅游区 138~159

旅游资讯 140~142

迪庆概况	140
迪庆气候	140
迪庆最佳旅游季节	140
迪庆交通指南	141
迪庆旅游区交通图	141
香格里拉城区图	142
迪庆住宿指南	142
迪庆购物指南	142
迪庆风味美食指南	142
迪庆旅游服务机构	142

旅游指南 143~151

虎跳峡	143
纳帕海自然保护区	143
依拉草原	144
噶丹松赞林寺	144
碧塔海自然保护区	145
碧壤峡谷	146~147
白水台	148
哈巴雪山自然保护区	149
梅里雪山	150
白茫雪山自然保护区	151

游程设计 152~154

迪庆奇观 155

杜鹃醉鱼	155
雨崩神瀑	155

迪庆采风 156~159

歌舞之乡	155
部分民族节庆	156~157
藏家访	157
喝同心酒	157
迪庆旅游备忘录	157
漫话香格里拉	158~159

月光下的凤尾竹

德宏旅游区 160~173

旅游资讯 162~164

德宏概况	162
德宏气候	162
德宏最佳旅游季节	162
德宏交通指南	163
德宏旅游区交通图	163
德宏住宿指南	163~164

路西城区图	164
德宏购物指南	164
德宏风味美食指南	164
德宏旅游服务机构	164

旅游指南 165~171

树包塔	165
民族文化宫	165~166
瑞丽	166~167
瑞丽城区图	167
城关镇(原晚町市)城区图	168
晚町口岸	168
小龙江漂流	169
回环傣寨	169
莫里热带雨林	169
姐勒金塔	170
姐告	170
喊萨奘房	171

游程设计 172

德宏奇观 172

中国榕树王 172

德宏采风 173

德宏的傣族 173

傣族的“泼水节”

景颇族的“目脑纵歌”

阿昌族的“会街节”

德宏旅游备忘录

云南其他风景名胜 174~177

阿庐古洞风景名胜	174
燕子洞	174~175
元谋土林	175
普者黑风景区	176
抚仙湖风景名胜	177
云南其他风景名胜	177

附录 178~184

云南部分民族节庆简表	178~179
云南的边贸口岸	180~181
云南部分土特产	181
云南部分工艺品	182
云南部分风味食品	183
云南十八怪	184

图 例

政 区 图

	省级行政中心		铁路、车站
	地级行政中心		高速公路
	县级行政中心		国道及编号
	乡镇居民地		省道
	其他居民地		其他公路
	风景名胜		

城 区 图

	省委、省政府		医院
	市委、市政府		宾馆
	区委、区政府		学校
	主要街道		汽车站
	次要街道		绿地
	铁路、车站		景点
	街区		

景 区 图

	主要公路		街区
	一般公路		风景点
	小路		山峰

美丽的云南



云南地处中国西南边陲，因位于云岭之南而得名，简称“云”或“滇”。全省东西全长865千米，南北纵跨990千米，面积约40万平方千米，人口约4200万。省会昆明市。

云南历史悠久，早在170万年前，元谋猿人就繁衍生息于这片土地。战国时为滇国地，汉代属益州，三国时蜀置云南、永昌等郡，唐为南诏，宋时为大理地域，元朝置云南行中书省，明改为云南布政使司，清为云南省，沿革至今。

云南为高原山区省，属青藏高原南延部分。整体地势成扇形由西北向东南倾斜。西部山（怒山、高黎贡山、梅里雪山、云岭等）河（怒江、澜沧江、金沙江等）壮美，峡谷纵横，山体高度多在海拔1000~5000米。东部高原平均海拔2000多米，其上广泛发育溶洞、石林、伏流等喀斯特地貌。全省地势高差很大，最高点位于德钦县境内的梅里雪山卡格博峰，海拔6740米，最低点在河口县南溪河与元江的汇合处，海拔约76.4米。

云南山河壮丽，风光秀美。既有终年积雪的高山，又有险峻深邃的峡谷、逶迤苍茫的原始森林、蜿蜒曲折的江河、宁静清新的高原湖泊，可以说是中国自然风光的缩影。

云南是一个多民族省份。各民族独特的生活习俗，造型别致的民居，色彩斑斓的服饰，奇趣多姿的婚、丧、嫁、娶风俗，丰富多彩的传统节庆，构成了一幅幅异彩纷呈的民族风情画。

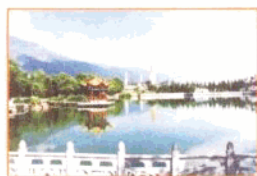
云南的植物资源十分丰富，其种类约占中国植物种类总数的23%，计有274科，2076属，17000余种，几乎汇集了我国寒带、温带、亚热带至热带的大部分植物品种。因此，云南被称为“植物王国”。

云南还是野生动物的天堂。脊椎动物有1700多种，占中国脊椎动物一半以上。另有昆虫约1万多种。是名符其实的“动物王国”。

云南还是对外开放的重要门户，全省有近30个县、市分别与越南、老挝、缅甸为邻，4060多千米（实地距离）边界线上的众多国际口岸极大地促进了云南与周边邻国的经济、文化交流。



云南省全图



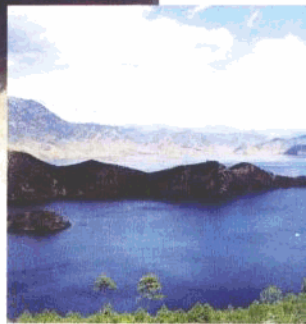


云南省 旅游交通图



PDG





○神奇瑰丽的风光名胜

云南是我国旅游资源最丰富的省份之一。特殊的自然地理环境使它几乎集我国自然风光名胜于一体：冰清玉洁的雪域冰川，险峻深邃的高山峡谷，莽莽苍苍的原始森林，奔腾咆哮的“大江大河”，宁静飘逸的高原湖泊，万籁俱寂的神秘草原，还有溶洞美景、石林奇观……

云南历史文化悠久，我们可以在这片曾经莽荒、神秘的大地上完整地发现演绎地球生命的进程：5.33亿年前的澄江生命大爆炸，1400万年前的开远腊玛古猿，800万年前的禄丰腊玛古猿，400万年前的蝴蝶腊玛古猿，距今170万年的元谋猿人，大量的旧石器、新石器遗址，还有滇王国、南诏国、大理国、景陇王国等古王国遗址以及从商到西汉的青铜文化……26个民族的文明遗产又给我们留下了一幅幅异彩纷呈的民族风情画卷：傣家竹楼，佤族村寨，彝家火把，纳西古乐……以及众多的民族风俗：傈僳小伙“上刀山，下火海”，怒江儿女过溜索，泸沽湖畔访“阿夏”，蝴蝶泉边找“金花”……

云南现有国家重点风景名胜区10处，省级风景区47处，面积达1万余平方千米，分布于全省16个市、地州。在这众多的风光名胜和人文景观中，我们将最有旅游价值、最具云南旅游特色、最受旅游者喜爱的精品线路，整合成云南旅游的六大黄金旅游区推荐给读者，使大家能在有限的时间内欣赏到云南旅游的精华。这六大旅游区分别为：向往春天——昆明旅游区，一片没有冬天的热土——西双版纳旅游区，东方的日内瓦——大理旅游区，天籁之音绕古城——丽江旅游区，最后的香格里拉——迪庆旅游区，月光下的凤尾竹——德宏旅游区。省内其他重要的旅游景点，我们也在附录中作概要介绍。此外，考虑到许多特殊群体的需求，我们还推荐了部分特色旅游线路供爱好者参考。

○千姿百态的民族风情

云南是一个多民族聚居的省份。在这片美丽的土地上，生活着汉族、彝族、白族、壮族、傣族、哈尼族、回族、苗族、拉祜族、佤族、纳西族、傈僳族、藏族、布依族、景颇族、瑶族、普米族、怒族、德昂族、阿昌族、基诺族、水族、蒙古族、布朗族、独龙族、满族等26个民族。云南是中国民族种类最多的省份之一，其中有15种民族为其独有。全省少数民族人口约占总人口的1/3。

早在氏族社会时期，云南就生活着“羌、濮、越”三大族群，他们是云南最早的先民，秦汉时期总称为“西南夷”。经历代的不断迁徙、分化、演变、融合，到了明、清各族的分布和特点趋于稳定：彝族主要分布在滇东北、滇中和滇北广大地区；白族主要分布在洱海周围及邻近地区；壮族、苗族主要分布在滇东和滇东南地区；傈僳、怒、独龙、哈尼、傣、拉祜、佤、景颇、布朗、纳西、藏、阿昌和德昂等族主要分布在滇西、滇南、滇西北的广大地区。另外，各民族的立体分布特征也较明显：白、壮、回、纳西等族多居于平坝；傣、阿昌居于低热河谷；彝、哈尼、拉祜、佤、景颇、布朗、瑶、德昂多居于半山区；苗族多居于高寒山区；藏和普米居于滇西北高原；傈僳、怒和独龙族则分布在怒江、独龙江两侧的山区。

在历史发展的长河中，各民族优秀文化的交流与融合，创造了特色鲜明、异彩纷呈的民族文化艺术。多民族共居的云南，无论是在语言、民居、服饰方面，还是在生活习俗、婚丧嫁娶、民族节庆中，都会使你感受到神秘、清纯、朴实，还有点浓浓的异域风情……

云南民族多，民族节庆更多，为广大游客心驰神往的傣族“泼水节”、彝族“火把节”、白族“三月街”、纳西族“三朵节”、苗族“花山节”、傈僳族“刀杆节”等已成了云南人文景观的重要组成部分。



○独特的立体气候

云南是一个高原山地省份，地形地貌复杂多样。受此影响，全省不仅有北热带、南亚热带、中亚热带、北亚热带、南温带、中温带、高原气候等诸多气候类型，而且气温垂直变化十分明显，形成了独特的高原立体气候。特别在高山河谷相间地带，往往寒、温、热三带气候并存，形成“一山分四季、十里不同天”的奇景。全省平均温度由南向北递减，但各地气温季节性变化却不大，一般情况下，东北及西北山地较为寒冷，南部湿热，而海拔1500米至海拔2000米的高原地带则“四季如春”。此外，受太平洋东南季风和印度洋西南季风的影响，云南的夏季往往湿润多雨，气候变化无常。冬季温暖干燥，多晴天。全省降水充沛且集中，干湿季节分明，5~10月为雨季，降水占全年总降水量的80%，雨季中降水最多的时间又在6~8月。11月至次年4月为旱季。



○发达的旅游交通

云南的旅游交通十分发达，形成了以高等级公路运输为主，以航空、铁路运输为辅的旅游运输网络。全省有9个地、市、州与省会昆明通高等级公路。民航以昆明为中心，航线辐射全国各大、中城市及部分东南亚国家。通往省外的铁路有成昆线、内（江）昆线、贵昆线、南昆线，省内可通往河口、玉溪、大理三个方向。昆明是云南的旅游交通枢纽，大理则因其独特的地理位置和完善的公路、铁路、民航运输体系而逐渐成为云南旅游的二级辐射中心。此外，离昆明较远又极受旅游者喜爱的众多景区，如西双版纳、丽江、香格里拉、德宏、保山等地，近年来也陆续修建了机场，开通了直达省内外的航线。