

中国最早、最具权威性的旅游指南 | 坚持出版前由作者亲自踩线更新

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
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列
全新版

藏羚羊自助游系列

云南自助游



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

云南自助游 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2009. 11

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-21501-7

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(2009)第178485号

内 容 提 要

本书介绍了云南的主要景点, 为读者提供了云南的历史、地理、气候、民俗等方面的背景资料, 并从旅行专家的角度为读者提出了一些旅行建议。本书适合自助旅行爱好者作为旅行指南用书, 也适合一般读者用以了解云南的历史文化和风土人情。

藏羚羊自助游系列

云南自助游

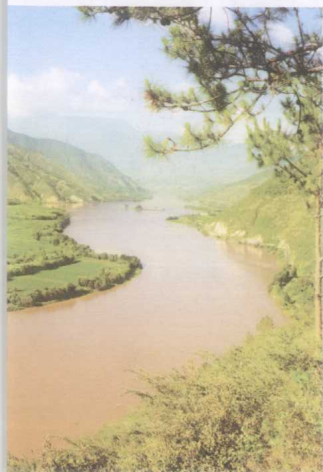
-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 张 军
执行编辑 郭佳佳
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1070 1/32
印张: 12 2009 年 11 月第 1 版
字数: 406 千字 2009 年 11 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-21501-7

定价: 48.00 元

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

反盗版热线: (010)67171154



人文	315
民族	315
节庆	318
最佳旅行季节	319
交通	320
住宿	320
餐饮	321
其他实用信息	323

景洪 325

曼听公园	326
民族风情园	326
橄榄坝	327
中国科学院西双版纳	
热带植物园	328
罗梭江竹排漂流	329
打洛	329
景真八角亭	330
曼飞龙佛塔	330
野象谷	331
望天树	332
基诺山寨	333

红河地区 334

红河地区必游 336

解读红河地区 338

地理	340
气候	340
民族	340
语言	341
交通	342
住宿	342
餐饮	342
其他实用信息	342

建水 343

建水古城	344
朝阳楼	346
建水文庙	346
朱家花园	347
建水古井	348
双龙桥	349
团山古村	349
燕子洞	350

蒙自 351

住宿	352
碧色寨	352

元阳 353

交通	354
住宿	354
餐饮	355
元阳梯田	356
新街镇	357

箐口	358
胜村乡多依树景区	358
龙树坝	358
攀枝花勐品景区	358
哈播景区	358

河口 359

交通	360
住宿	360
泸西县阿庐古洞	361

文山地区 362

文山地区必游 364

解读文山地区 366

地理	366
气候	367
民族	367
节庆	368
交通	369
住宿	369
餐饮	369
其他实用信息	370

丘北 371

普者黑风景区	372
--------------	-----

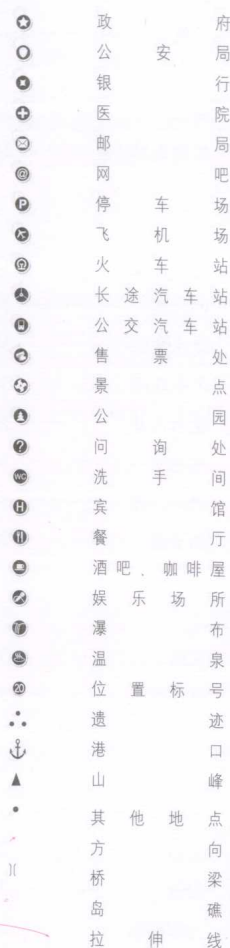
广南 373

蜂岩洞村	374
坝美	374



图例

地图图例



景点信息图例



实用信息图例



目录

话说云南 2

精彩云南 4

历史 6

地理 9

气候 11

政区 12

民族 13

语言 14

宗教 15

餐饮 15

特产 15

名人 16

戏剧和民歌 19

地图和书籍 20

云南十八怪 20

旅行计划 24

时间预算 26

费用预算 27

最佳旅行季节 27

交通 31

住宿 35

环保 35

安全 36

边境证和边防检查 36

其他实用信息 36

滇中地区 38

滇中地区必游 40

解读滇中地区 42

历史 44

地理 45

气候 45

民族 46

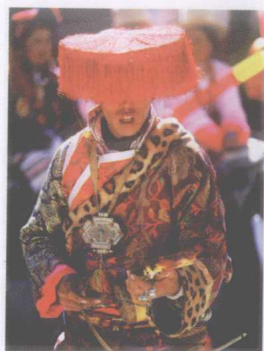
语言 50

信仰 50

食品 50

昆明 51

交通 52



住宿 54

餐饮 55

其他实用信息 57

翠湖公园红嘴鸥 60

金马碧鸡坊 61

陆军讲武堂 62

大观楼 63

云南民族村 64

世界园艺博览园 65

金殿风景区 66

西山森林公园 67

筇竹寺 68

石林 68





宜良九乡	70	黑井镇	86	交通	106
东川红土地	71			住宿	108
禄劝轿子雪山	72	曲靖	89	餐饮	109
玉溪	75	罗平油菜花	90	其他实用信息	110
交通	76	九龙瀑布	91	太和城遗址	112
住宿	76	多依河风景区	92	大理古城	112
抚仙湖	77	陆良彩色沙林	93	崇圣寺三塔公园	115
帽天山古生物化石	78	大理地区	94	苍山	116
楚雄	79	大理地区必游	96	洱海	118
交通	80	解读大理地区	98	天龙八部影视城	119
住宿	80	历史	100	蝴蝶泉公园	119
餐饮	81	地理	101	将军洞	120
其他实用信息	81	气候	101	喜洲白族民居	120
禄丰恐龙化石遗址	82	民族	101	周城	122
元谋猿人陈列馆和元谋猿		语言	102	花甸坝	122
人化石遗址	82	礼仪和禁忌	103	巍山县	123
士林风景区	83	节庆	103	洱源县	124
		最佳旅行季节	104	剑川县	126
				宾川县	130



丽江地区 132

丽江地区必游 134

解读丽江地区 138

历史 140

地理 140

气候 141

民族 141

节庆 144

语言 145

环保 145

交通 146

住宿 148

餐饮 149

其他实用信息 152

丽江古城 154

束河古镇 158

雪嵩村 159

玉水寨 159

玉龙雪山 160

白沙村 163

拉市海 163

指云寺 165

石鼓镇长江第一湾 166

虎跳峡 168

宝山石城 173

老君山风景区 176

九十九龙潭 180

泸沽湖 180

永宁温泉 190

扎美寺 191

滇西地区 192

滇西地区必游 194

解读滇西地区 198

历史 200

地理 200

气候 200

民族 201

节庆 203

腾冲 205

交通 206

住宿 207

餐饮 208

其他实用信息 209

和顺乡 210

火山群国家

地质公园 213

热海 214

樱花谷 215

北海湿地 215

国殇墓园 216

瑞丽 217

交通 218

住宿 218

餐饮 219



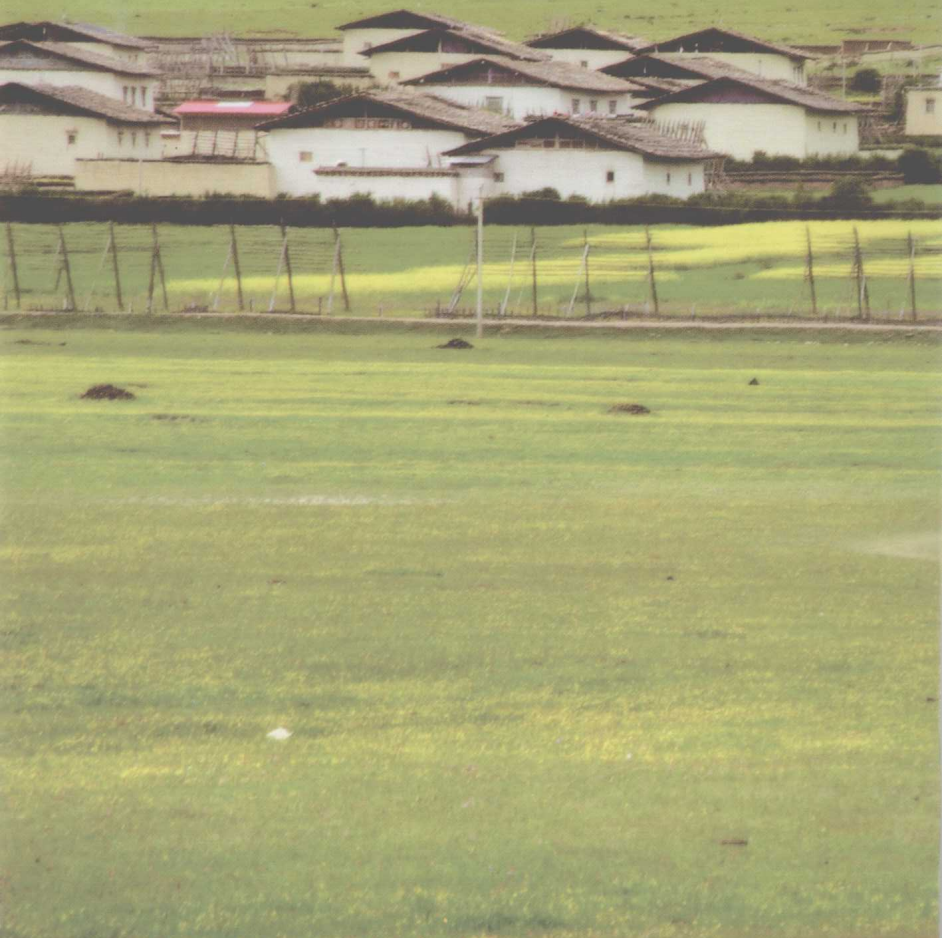
其他实用信息	219	民族	243	气候	275
姐勒大金塔	221	节庆	247	民族	275
喊萨奘寺	221	宗教	248	宗教	276
大等喊民族村	222	怒江的桥	248	交通	278
姐告	223	旅行计划	249	住宿	280
畹町	225	交通	250	餐饮	281
热带雨林景区—		住宿	251	其他实用信息	282
莫里(扎朵景区)	225	餐饮	251	香格里拉	
德昂山寨	226	其他实用信息	253	(中甸) 古城	284
沧源	227	六库	254	中心镇公堂	285
交通	228	怒江大峡谷	254	纳帕海自然保护区	285
住宿	228	废城(知子罗)	256	普达措国家公园	287
餐饮	229	傈僳村寨	257	噶丹·松赞林寺	290
其他实用信息	229	片马和驼峰航线		白水台	293
广允缅寺	231	飞机残骸	257	尼汝	293
沧源崖画	232	听命湖	258	德钦县	294
南滚河自然保护区	232	飞来石	259	香格里拉大峡谷	302
翁丁佤族原始村寨	233	石月亮	259	千湖山	303
怒江地区	234	徒步独龙江	260	十二栏杆	304
怒江地区必游	236	丙中洛	264	雨崩村	304
解读怒江地区	238	香格里拉地区	270	西双版纳	310
历史	240	香格里拉地区必游	272	西双版纳必游	312
地理	241	解读香格里拉地区	274	解读西双版纳	314
气候	242	历史	274	地理	315
		地理	275	气候	315

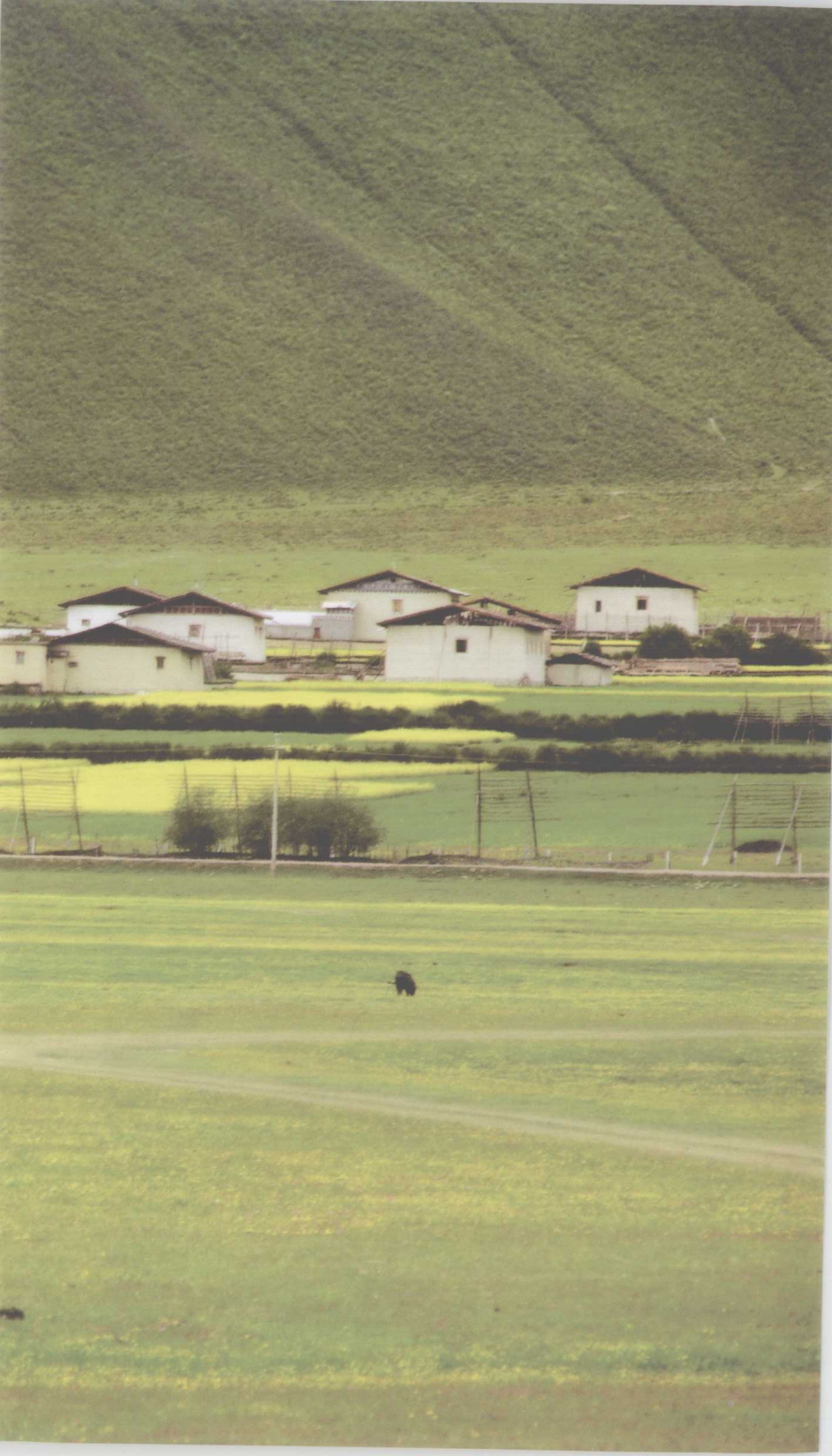
云南

丽江大研镇四方街上的纳西舞蹈



话说云南





精彩云南

云南，梦中的香格里拉。

1933年，一个叫詹姆斯·希尔顿的人出版了一部长篇小说《消失的地平线》。小说中描绘了一片隐藏在中国西南部的乐土——群山巍峨美丽，高耸入云，山顶白雪皑皑，山下绿草如茵，鲜花遍地。这里居住着以藏族为主的多个民族，信奉儒、道、佛等不同宗教，但各个民族、各种宗教相处和谐，幸福安宁。这是一个乌托邦式的地方，是人间的净土和天堂。

小说出版后，人们无限向往这神秘美丽的香格里拉，然而詹姆斯·希尔顿并没有留下任何线索。许多人开始找寻香格里拉的所在地，但始终没有令人满意的结果。直到20世纪90

年代后期，一位新加坡游客进入云南迪庆州，发现这里和《消失的地平线》中所说的“蓝月亮峡谷”惊人地相似，于是他认为这里就是“香格里拉”。现在我们提起“香格里拉”，一般都是指云南省迪庆州。后来又有不同证据和发现，有人认为香格里拉是丽江境内云杉坪脚下的一片村庄，还有人坚持是怒江丙中洛。

其实，香格里拉在哪里并不重要，重要的是，人们通过寻找这梦中的桃花源，开始重新认识僻处中国西南边境的这片土地——云南。

云南的美无以名状，无论用多么美妙的言辞来形容都不够。面对那千姿百态的自然风光，总会觉得文辞的

香格里拉山谷 IC提供





石林。阿诗玛半身像

表达是那么贫乏。这里有似乎可以穿透五脏六腑的透明阳光，有漫山遍野的鲜花，有和谐相处的山水、动物和人，有淳朴的民风……

云南，来了不会后悔，不去会遗憾终生。

云南境内有千姿百态的自然风光：石林、土林、沙林，地貌奇特；邱北的普者黑可与桂林山水相媲美；剑川、黎明的丹霞地貌，号称“石头会开花”，红色的砂石在浓翠的植被掩映之下，鲜艳夺目；中甸的狼毒绽放异彩，卡瓦格博的日照金山让人情不自禁地屏住呼吸；藏在深山中的雨崩村，则让人流连忘返。云南，地质地貌复杂，植物品种多姿多彩，更有丰富的野生动物资源。走进云南，就如同走进了地质公园、天然植物园和野生动物园。

云南的美就在于它的变化莫测和多姿多彩。无论何时来这里，都会观赏到美妙的风景。不同地方有不同的美，每个季节有每个季节的动人之处。

云南的西北部险峰和峡谷纵横交错，碧罗雪山、哈巴雪山、玉龙雪山、梅里雪山连绵不断，神秘而又圣洁。梅里雪山的主峰卡瓦格博是藏族人民心目中的神山，至今还是一座未被征服的处女峰。传说只有有缘的人和有福的人，才能遇到云开雾散的一刻，一睹神山的真容。而再往西的怒江大峡谷，滚滚激流夹杂在两山之间呼啸而过，云雾缭绕之时，她身姿美妙，天气晴朗的时候，她又变得壮丽

怒江



多彩。

闻名于世的怒江、金沙江、澜沧江这三条发源于青藏高原的大江在云南省境内自北向南并行奔流，形成了著名的“三江并流”奇景。山水相连，洱海、泸沽湖、碧塔海，如同散落在高山之间的明珠，将这一片风景点缀得灵气逼人。

云南各民族丰富多彩的民俗民情，足以令人目眩神迷。西双版纳的婀娜少女，独龙江神秘的文面女，纳西情死的风俗，彝族欢乐的火把节，白族青年男女唱不完的情歌，古老山崖上千年的崖刻，摩梭人的走婚……每一个民族的衣食住行及婚恋、丧葬、生育、节典、礼仪、语言、文字、图腾、宗教、禁忌、审美，无不独具特色。

元谋人土林



历史

云南是人类文明重要的发祥地之一。

云南元谋人生活在距今约170万年前，是我国历史上迄今为止发现的年代最早的猿人。到了新石器时代，在滇池、洱海附近形成了较大的村落，这里的人们使用石斧等简单的生产工具从事原始的农业生产。这时云南已进入了原始社会。

但云南有文字记载的历史要从公元前3世纪（战国后期）开始。公元前286年左右，楚国人庄蹻率兵入滇，“以其众王滇，变服，从其俗，以长之”，在滇池一带建立了滇王国。在这一时期，云南和中原已经开始了文化和生产技术方面的交流。云南进入了



唐代南诏画传中的大理国

奴隶社会。

公元前221年，秦始皇统一中国，在云南设置郡县，开“五尺道”，打通了咸阳经过四川和云南东部的联系，云南被纳入秦帝国版图。这标志着中央王朝对云南正式统治的开始。

西汉时期，汉武帝派郭昌、卫广率兵入滇，设立益州郡，郡府设在滇池县（今晋宁县），云南为其中一个县，县城设在今祥云县的云南驿。汉武帝还派唐蒙扩建了“五尺道”，并改名为“西南夷道”。此外，汉王朝开凿博南古道，促进了我国西南地区与东南亚各国，尤其是与缅甸、印度的贸易与文化交流。这就是历史上著名的“汉武开滇”。

三国时期，今云南、贵州和四川西南部被称为“南中”。公元225年，蜀汉丞相诸葛亮亲率大军入滇，七擒孟获，平定南中，使云南成为了蜀汉

的一部分。

公元317年，司马睿称帝，史称东晋。东晋初年，由内地迁至云南的爨（音cuān）氏势力逐渐强大，爨琛自主为王，统治滇池地区。爨氏统治历时400多年，把滇池地区称做昆川（或昆州），并与隋、唐王朝保持着经济文化联系。

公元738年，唐王朝扶持蒙舍诏统一“六诏”，并封蒙舍诏主皮罗阁为云南王，建立了以洱海为中心的“南诏国”，南诏国统治云南的时间达200余年。南诏国内修制度，筑拓东城（今昆明），建崇圣寺三塔，发展经济，文化上积极学习先进的汉族文化，云南范围内各地区、各民族间的经济文化联系空前密切。

公元897年，郑买嗣杀南诏王建“大长和”。公元927年，杨干贞建“大义宁”。公元937年，段思平联络三十七部灭大义宁国，建立“大理国”



忽必烈画像

政权。大理国政权基本上承袭了南诏以来的疆界，行政区划设有八府、四郡、三十七部，实行封建农奴制专政。大理国政权在云南的统治基本与中原的宋朝相始终。大理王向宋朝称臣纳贡，其首领先后被宋朝封为“云南八国郡王”、“大理王”等，并成为南宋王朝在西部战线抵御蒙古贵族的助手。在大理国统治期间，鄯阐城（今昆明）逐渐成了滇中最繁盛的一座城市。

1253年，忽必烈“革囊渡江”，征服大理。1260年，设“大理国总管”。1274年，忽必烈选派富有才干的回族人赛典赤到云南建立云南行省，任赛典赤为“云南行中书省平章政事”（相当于今省长），治中庆（今昆明）。云南行省的建立，使云南完全纳入了元朝的统一治理范围，开拓了云南历史的新局面。从此，“云南”一名便正式作为行省一级的机构出现在历史上。

1381年，明朝开国君主朱元璋派傅友德、蓝玉、沐英率大军西进平定云南，灭元朝梁王，1382年建立云南布政使司（相当于省政府）和都指挥司（相当于省军区），云南境内设

府、州、县，实行以流官为主的统治，在边远地区则建立宣慰司、宣抚司、安抚司、长官司、“御夷”府州等，全由土司管辖。明朝时期，大量内地汉族人口入滇，云南的经济得到迅速发展。清朝初年，南明永历皇帝逃亡到云南。1659年，清王朝派平西王吴三桂追捕永历。1662年吴三桂从缅甸抓回永历皇帝，将其绞死在昆明金蝉寺（今华山西路“逼死坡”）。

清朝对云南的统治确立后，大量移民入滇，清政府推行“改土归流”，巩固了国家的统一，推进了边疆的开发。清代云南的矿冶业又有较大的发展，开始出现资本主义萌芽。

鸦片战争后，云南与全国一道进入了半封建半殖民地社会，受到了以英法为首的帝国主义国家的侵略，云南各族人民开展了轰轰烈烈的反帝反封建斗争。1856年到1873年，云南回民以大理为中心建立了杜文秀政权。晚清时期，英国征服缅甸，法国征服越南，两国势力对云南产生了一定影响。云南边境地区开放了几处通商口岸：腾冲、蒙自、思茅。1910年，法国投资的滇越铁路（中国境内部分今名昆河铁路）通车。1909年，清朝实行新政，云南编立新军，成立陆军讲武堂。1911年10月30日（重阳节），蔡锷、唐继尧率新军发动重九起义，脱离清朝。1915年12月25日，蔡锷、唐继尧又在此发动反对袁世凯的护国运动。民国时期，滇军在云南形成割据局面，先后有唐继尧、龙云、卢汉等统治云南。

1937年，抗日战争全面爆发，云