

游乐系列

游乐昆明

Exploring Kunming



汇集昆明地区的休闲度假资讯

详尽介绍特色游乐地点

迷人山水 图文呈现

游乐昆明 了解昆明



8.974/1
2008

中国地图出版社
中华地图学社

K928.974.1

200008

T

游乐昆明

Exploring kunming

中国地图出版社
中华地图学社

图书在版编目 (CIP) 数据

游乐昆明 / 唐建军主编. —北京: 中国地图出版社,
2000.8

ISBN 7-5031-2307-9

I. 游… II. 唐… III. 旅游指南—昆明
IV. K928.974.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2000) 第65868号

游乐昆明

中国地图出版社 编制出版
中华地图学社

*

中华地图学社发行

(上海市武宁路 419 号 邮政编码: 200063)

上海市印刷一厂印刷

889 × 1194 1/32 4.25印张

2000年8月第一版 2000年8月上海第一次印刷

印数: 0-10000

ISBN 7-5031-2307-9/K · 896

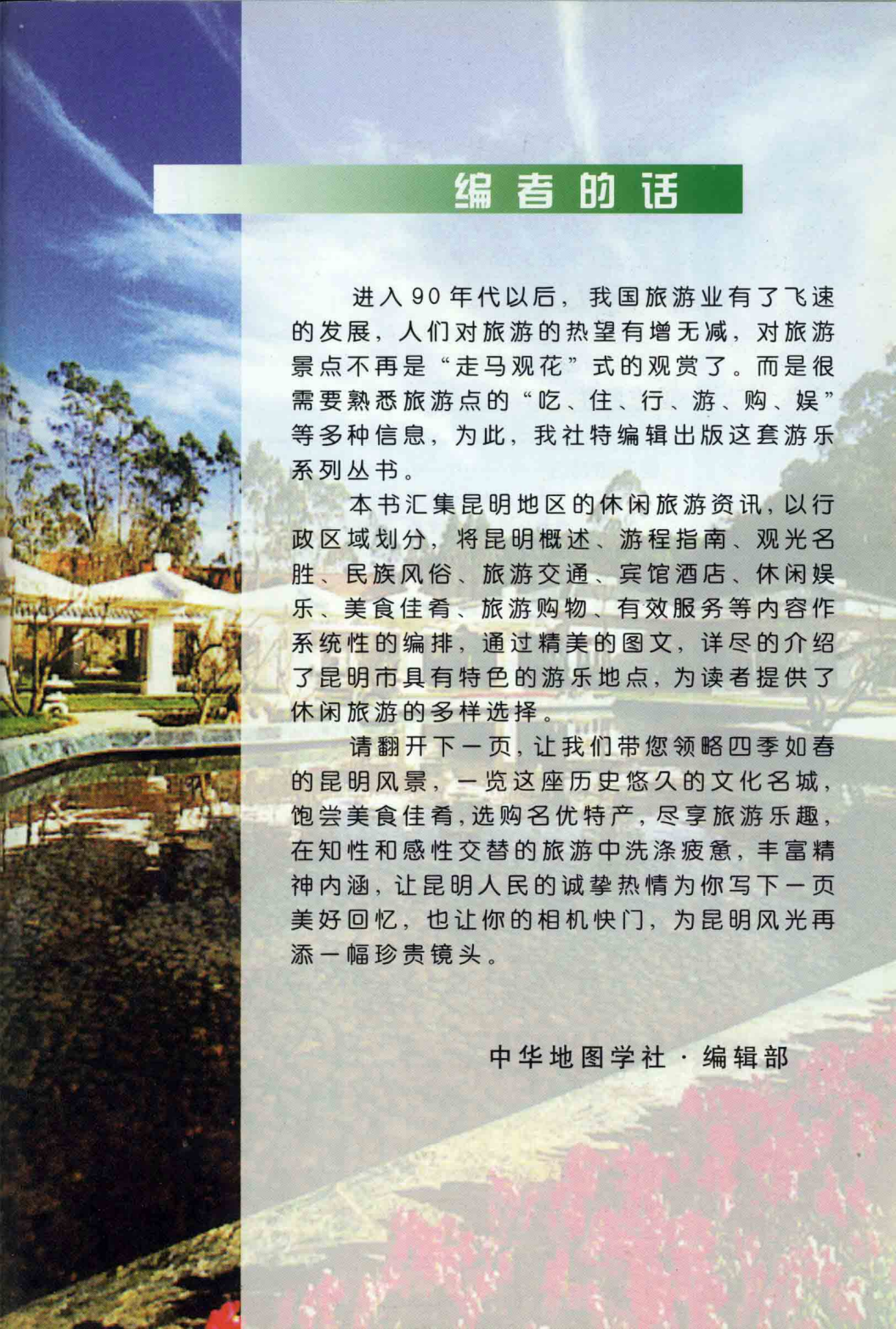
GS(2000)070 号

定价: 16.80 元

本图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。

版权所有 · 侵权必究

(部分照片摄影作者姓名、地址不详, 稿酬请与中华地图学社联系。)



编 者 的 话

进入90年代以后，我国旅游业有了飞速的发展，人们对旅游的热望有增无减，对旅游景点不再是“走马观花”式的观赏了。而是很需要熟悉旅游点的“吃、住、行、游、购、娱”等多种信息，为此，我社特编辑出版这套游乐系列丛书。

本书汇集昆明地区的休闲旅游资讯，以行政区域划分，将昆明概述、游程指南、观光名胜、民族风俗、旅游交通、宾馆酒店、休闲娱乐、美食佳肴、旅游购物、有效服务等内容作系统性的编排，通过精美的图文，详尽的介绍了昆明市具有特色的游乐地点，为读者提供了休闲旅游的多样选择。

请翻开下一页，让我们带您领略四季如春的昆明风景，一览这座历史悠久的文化名城，饱尝美食佳肴，选购名优特产，尽享旅游乐趣，在知性和感性交替的旅游中洗涤疲惫，丰富精神内涵，让昆明人民的诚挚热情为你写下一页美好回忆，也让你的相机快门，为昆明风光再添一幅珍贵镜头。

中华地图学社·编辑部



主 编: 唐建军
责任编辑: 唐建军 万 波
编排设计: 薛 琛
计算机制作: 陕西东林科工贸
有限责任公司

中华地图学社简介

中华地图学社成立于1975年,是直属于国家测绘局驻华东地区的专业地图出版社,也是沪宁杭地区唯一的专业地图出版社。

自建社以来,已编制出版各种政区图、交通图、专题地图集、大中城市和风景旅游图300多种,曾荣获国家、部级等多种奖项。

我社集编辑设计、制图、印刷、广告发布于一体,现出版物全部运用电子出版系统制作,成图快、质量好。热忱为社会各服务。

地 址: 上海市武宁路419号
电 话: 021-62573004,62547655
传 真: 021-62168769
邮 编: 200063

昆明概述

- 春城概览·文化·····1
行政区划·气候·人口与民族·····2
历史·宗教信仰·名称由来·····3

游程指南

- 昆明风景区游程指南·····4-5
昆明周边游程指南·····6-8

观光名胜

- 昆明市區图·····9-10
昆明旅游区·····11-20
翠湖公园 云南陆军讲武堂 大观公园 昆明动物园 圆通寺 昙华寺
公园 西华公园 东西寺塔 海埂公园 世界园艺博览园 金殿 昆明
市博物馆 西山森林公园 聂耳墓 云南民族博物馆 云南民族村
昆明周边游·····21-28
滇池 筇竹寺 郊野公园 黑龙潭 安宁温泉 石林 彩色沙林 土林
元谋人 九乡溶洞 抚仙湖 曹溪寺 阳宗海旅游度假区 阿庐古洞
云南省旅游景点分布图·····29-30
大理旅游区·····31-37
大理三塔 苍山 蝴蝶泉 洱海 巍山、巍宝山 茈碧湖风景区 鸡足山
石宝山风景区 石钟山石窟
丽江旅游区·····38-44
丽江古城 玉泉公园(东巴文化) 玉龙雪山 泸沽湖 梅里雪山 虎跳峡
松赞林寺 长江第一湾·石鼓 白水台 碧塔海 怒江峡谷 三江并流
瑞丽江·大盈江旅游区·····45-48
瑞丽 姐勒金塔 腾冲热海 腾冲火山群 保山及保山卧佛 盈江榕树王
盈江虎跳石 芒市树包塔
景洪·西双版纳旅游区·····49-54
热带植物园 野象谷森林公园 景真八角亭 民族风情园 望天树
春欢公园 曼飞龙白塔 曼阁佛寺 橄榄坝 勐阜镇拉纳王国园林
边镇打洛 茶树王 打洛森林公园
建水旅游区·····55-57
个旧市城区图 八宝风景区 建水文庙 浴仙湖 普者黑 燕子洞

民族风俗

- 民族风情·····58-65
民间艺术·····66
土特产品·····67-68
工艺品·····69

旅游交通

航空·····	70-74
铁路·····	75
公路·····	76
昆明市内交通·····	77-82

宾馆酒店

昆明市宾馆分布图·····	83
星级宾馆·····	83-88
宾馆、饭店、旅社·····	89-90
度假山庄·····	90

休闲娱乐

昆明市娱乐场所分布图·影院·····	91-92
夜总会歌舞厅·保龄球·高尔夫·····	93

美食佳肴

滇味传统名吃·····	94-95
风味小吃·餐馆名店·····	96
昆明特色饭店·····	97
昆明老字号风味饭店·风味火锅店·····	98
昆明市餐饮分布图·酒楼酒家·····	99-100

旅游购物

昆明购物分布图·····	101-102
购物常识·····	102-103
百货公司·文物珠宝商店·····	103-104
综合批发市场·鲜花市场·····	105

有效服务

公共假期·衣着·旅游时间·····	106
民族节日·····	106-108
租车服务·····	109
旅游接待·····	109-113
金融服务·····	114
昆明市医院分布图·医疗服务·····	115-116
电信服务·邮电服务·····	117
常用电话·····	118
散客游览指南·····	119
游客须知·····	120
昆明市全图·····	121-122





春城概览

昆明是云南省政治、经济、文化、交通中心，是全国十大重点旅游城市之一，是发展中的国际旅游城市。它地处低纬度高原，三面环山，南临滇池，天气常如二、三月，花开不断四时春，人称“春城”。昆明风景旖旎，空气清新，旅游资源丰富，在这里你可以观赏波光浩淼的滇池，峰林耸立的石林，以及著名的国家、省市级重点保护的名胜古迹。昆明也是一个多民族生活的城市，在这里你可以领略到独特民族习俗的风彩。昆明还被誉为“动植物王国”。1999年5至10月，在这里举办了“99世界园艺博览会”，昆明的美丽展现在世界面前，更加被世界注目，成为世界旅游的新热点。



文化

昆明是我国西南古老文化的发祥地之一，三千多年的历史在这里留下了许多绚丽多彩的文化瑰宝。始建于唐代的東西寺塔，至今仍然屹立在市区；城中的古幢公园有被尊为滇中艺术极品的大理国经幢；官渡的明代金刚寺塔为中国最古老的金刚宝座塔；明清时代，规模宏大的金殿铸造、筇竹寺五百罗汉的雕塑、《滇南本草》的出版，都反映了昆明在当时所达到的科学、文化、艺术水平。

近代，昆明以富于革命精神而名扬四方。人民音乐家聂耳在这里锻炼成长；1905年云南留日学生数十人先后加入孙中山领导的同盟会，并以昆明讲武堂为中心，培养和传播革命思想，成为反帝反封建的一个重要活动中心；抗日战争期间，北大、清华、南开等大学的数百名学术界的精华，徒步千里，于1938年4月抵达昆明，成立“西南联合大学”，直到1946年联大结束的8年中，毕业学生2000余人，成为全国瞩目的“民主堡垒”。



地理位置

昆明位于中国西南云贵高原中部，东经 $102^{\circ} 10' \sim 103^{\circ} 40'$ 北纬 $24^{\circ} 23' \sim 26^{\circ} 22'$ ，市中心区平均海拔1895米，城区三面依山，一面临水。

面积

市域总面积约21017平方千米，其中市区面积约98平方千米，山区半山区占85%，坝区占15%。

市徽：金马碧鸡

市花：山茶



行政区划

昆明市是云南省省会，省政府驻地，现辖五区一市、五县、三自治县。

五区：盘龙区、五华区、官渡区、西山区、东川区

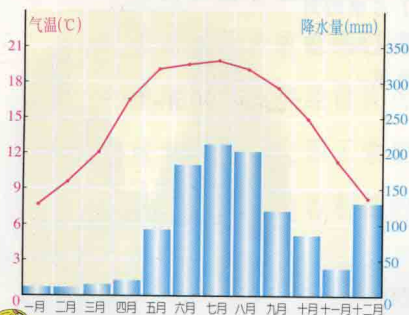
一市：安宁市

五县：呈贡县、富民县、晋宁县、宜良县、嵩明县

三自治县：石林彝族自治县、禄劝彝族苗族自治县、寻甸回族彝族自治县



气候



昆明的冬季气候温和而无严寒，夏季湿润雨量充沛、较温凉。全年平均气温约为 14.5°C ，最冷月气温平均 7.7°C ，最热月气温平均 19.8°C ，真正是夏无酷暑，冬无严寒。但昆明海拔较高，昼夜晴雨之间温差较大，一旦云雨遮覆，气温便明显下降，人常说“四季无寒暑，下雨便是冬”。常年风以西南风偏多，尤以春季风大，一般可达四、五级。



人口与民族

全市人口约455万多人，居民以汉族为主，并兼有彝族、白族、哈尼族、壮族、傣族、苗族、回族、纳西族、瑶族、景颇族等少数民族。每个少数民族都有自己的语言及民族文化，有的还有自己的文字。





历史

昆明是我国首批公布的 24 个重点历史文化名城之一，远在三万年前，滇池周围就有人类活动的踪迹，呈贡龙潭山，曾连续发现 30 万年前旧石器时代古人类颅骨化石，而新石器时代古人类活动遗址已发现的多达数十处。

战国至西汉，距今 2000~2500 年间，出土的大批青铜文物具有相当高的艺术水平，说明当时已进入奴隶社会，并与内地有密切的联系。

公元前三世纪，楚将庄蹻带兵到滇池地区，建筑苴兰城，这便是最早的昆明城。汉武帝元封二年（公元前 109 年）设益州郡，赐“滇王之印”，今滇王印尚存。三国时，蜀政权在这里设置建宁郡。唐中叶，南诏在这里筑拓东城，称为“东都”，后称都阐城。元置云南行省，昆明设为省会，昆明随之成为全省政治经济文化中心。700 年来城市名一直沿用至今。

近代的蔡锷将军，率军在昆明起义，结束了云南的封建帝制，1915 年又首举义旗讨伐袁世凯。抗战时期云南作为全国的大后方，为抗日战争的胜利做出了重大贡献。



宗教信仰

主要有佛教、道教、伊斯兰教、天主教、基督教五大宗教。此外，当地的少数民族还信仰自然崇拜、祖先崇拜，原始的图腾崇拜等，如白族的本祖教、纳西族的东巴教等。



名称由来

在距今很久以前，有一个古老的“西南夷”部落，在这片三面环山，南临滇池，河道纵横，气候宜人的地方繁衍生息，经过历史长河的冲洗，今天只留下他美丽动人的族名“昆明”。元代设置云南省后，该市名一直沿用至今。

昆明风景区游程指南

云南省地处中国西南边陲,是我国通往东南亚各国的重要门户。境内山多(青藏高原的延伸)、水多(大小河流 600 多条)、洞多(喀斯特溶洞)、民族多(51 个少数民族)、热、温、寒带气候类型多,动物、植物种类多。因而,云南的旅游资源特别丰富,为国内乃至世界所罕见。

昆明市是滇文化的发源地,云南的政治、文化、交通中心,国内外著名的旅游胜地,风景名胜古迹非常多。到这里的游人计划好旅游路线,安排好适合自己兴趣的游程,显得特为重要。下面作简要介绍,也许对您会有帮助。



昆明市风景名胜区分布特点

以滇池为中心,沿湖周边风景名胜区,水陆交通均可到达。主要有:大观楼公园、西山森林公园、海埂公园、民族村、民族博物馆、郑和公园、白鱼口风景疗养区、观音山等。

以市区为中心,向四周辐射的风景名胜区,大体可分三层。第一层是二环路内的市中心区。主要景点有翠湖、园通、昙花、西华等公园,以及昆明市博物馆、东西寺塔等。第二层是二环路以外的市郊。主要景点有:北郊黑龙潭、龙泉观;东郊金殿和世博园;西郊筇竹寺、郊野公园等。第三层是郊县及周边县。主要景区有宜良九乡溶洞、阳宗海、路南石林、澄江抚仙湖、泸西阿庐古洞、陆良彩色沙林、元谋猿人遗址和土林、通海秀山、武定狮子山等。



旅游方式及分类选择要点

湖滨游和市区游,因距离较近,市内交通方便,可采用自助和专程相结合的旅游方式,以自助为主。这样可以充分照顾到个人兴趣和需求,当然旅游图册是必不可少的。

掌握好总的出游日程安排,关键在于对景点的分类选择。到昆明的游人,一般是要游滇池风景和石林、溶洞的。西山森林公园是一个融园林、湖景、山川为一体的大型风景园。该园中地处千仞绝壁上的龙门胜景,以奇险著称,可谓“蓬莱仙境”,让你流连忘返。爱好游泳、乘艇破浪者,你可一定到海埂公园阳宗海和抚仙湖去一试身手。爱好游洞者千万别错过观赏典型喀斯特溶洞风采的机会,距市区较近的是九乡溶洞,较远的是泸西县阿庐古洞。这两处规模都比较大。看过溶洞之后,再去路路南石林,别趣盎然。初次到少数民族地区的游客,滇池东畔的云南民族村,别具特色的民族建筑和节庆舞蹈,会让你充分领略民族风情,增添无穷的乐趣。

好景难以尽述,请您参看本书景点介绍。



路线设计及日程安排

市区一日游：参观翠湖、园通等公园和古迹以及购物。

滇池周边景区一日或二日游：东岸、西岸景区各安排一日为宜。

石林、溶洞二日游：石林一日、溶洞一日为宜。

市郊园林古迹二日游：金殿、世博园一日、筇竹寺、黑龙潭一日金殿是全国规模最大的纯铜铸建筑。筇竹寺有著名的泥彩塑 500 罗汉，国内外罕见。

郊县周边县游：可根据交通情况安排一日往返游，二日从容游以及多日串连游。



昆明周边省内游程安排

从昆明前往省内各风景名胜旅游，一般应以旅游部门组织的专线旅游为主，但也可自行安排交通住宿，到达游地后进行自助旅游。



罗平二晚三日游

去罗平可乘火车、汽车。第一天可用半天时间到达；第二天游鲁布革电站和人工湖“小三峡”，多依河三江口；第三天游九龙河，观赏九龙瀑布群，当晚返回昆明。

玉溪建水三日游

第一天乘汽车到玉溪，参观红塔山、聂耳故居、纪念馆，住玉溪；

第二天乘汽车到建水，游览燕子洞、文庙等，住建水；

第三天乘火车或汽车返昆明。

此游程也可先乘火车到建水，再乘汽车经玉溪返昆明。

旅游部门组织的罗平、玉溪、建水专线游，往往与沿途市郊景点相结合，游客可参考选择。



昆明周边游程指南

到距昆明较远的地区去旅游一般应选择旅游社组织的专项旅游。昆明的旅游业兴旺发达，有上百家旅行社为您提供服务，档次分高、中、低档；旅游种类有省内、国内和出游；交通方式有航空、铁路、公路。



航运；由专职导游组团带队，旅游内容有固定的游程，具体情况，本书不作详细介绍。在众多旅游者中，由于所追求的目的标准、兴趣各方面的差异，加之出游时间、经济状况等诸多因素，不乏自行安排游览、自行解决交通食宿的自助旅游者。这里为自助旅游者作简单的游程介绍。



大理“五朵金花”故乡游

从昆明到大理乘坐班机、火车、汽车均可。大理主要有苍山洱海、鸡足山、石宝山、巍宝山、苍碧湖等五大风景区。当地旅游部门组织的专线游，你可选择：

1. **大理8景一日游**：蝴蝶泉、三塔寺、大理古城、南诏文化城、中和寺、观音堂、南诏太和遗址、将军洞。
2. **苍山洱海一日游**：水陆联运。洱海主要景点：洱海公园、海岛、小普陀等；苍山主要景点：蝴蝶泉、三塔、古城、观音堂等。

自行设计旅游线路：

第一天游览苍山洱海；第二天在下关乘汽车，先游石宝山，然后返回的途中经洱源游苍碧湖，返大理；第三天，在大理中巴游鸡足山、下午返回；第四天，在下关乘汽车到巍山、游巍宝山；第五天，在大理购物，或者启程离大理。可从大理直接到丽江、迪庆、保山、德宏继续旅游，或者返回昆明。大理有高速公路通丽江，游完大理接着游丽江和迪庆是非常合算和方便的。



丽江高原山水风光游

由昆明到丽江可乘飞机、汽车到达。由大理到丽江有高速公路极为方便。

丽江风景区的旅游线路

1. 长途跋涉到丽江，第一天最好先游大研镇古城、玉泉公园等；
2. 丽江客运站汽车到石鼓镇长江第一湾一日游；

3. 乘、包租出租车玉龙雪山一日游；
4. 乘客运汽车到宁蒗县、泸沽湖二日游；
5. 乘中巴到大具溯流而上游虎跳峡一日游；
6. 有条件者可组团包车带向导去三江并流游。之后，可乘客运车转站到中甸县(即迪庆藏族自治州)继续旅游。
1. 乘汽车至松赞林寺，纳帕海一日游。
2. 乘客运车到三坝白水台一日游。
3. 乘客运车到双石桥再骑马或步行到碧塔海一日游。



瑞丽、腾冲火山地貌、中缅边境风情游

从昆明到瑞丽，可乘飞机、汽车前往，在瑞丽旅程安排三至四天为宜。

瑞丽市一日游：景点有树包塔、姐勒金塔、喊萨奘房、边贸兴市街(购物)

中缅边境风情游：购物一日游，此项旅程有两条线路可供选择：

a. 瑞丽—弄岛—丙冒—缅甸南坎。

早8时由瑞丽乘车西行30公里到弄岛，再南行2公里到丙冒，下车接受边防检查，然后乘船渡江到缅甸南坎，游览购物下午返程，收费180元/人。

b. 瑞丽—姐告—木姐。

由瑞丽乘车南行5公里到姐告中缅街，经边防检查，步行过江到缅甸木姐市观光购物，下午返程，收费160元/人。

瑞丽—畹町—芒市(潞西)二日游

瑞丽到畹町24公里，畹町也是中缅贸易口岸。畹町到芒市76公里，在芒市游树包塔、菩提寺、三仙洞等。

从瑞丽到盈江很方便，可乘客运汽车，盈江旅游安排二天为宜。第一天游大盈江，虎跳石；第二天游榕树王，允雁塔。再乘客运车到腾冲，这里安排一日游，主要观赏火山地貌和热温泉，最后乘客运车到保山，在保山旅游购物一日，即可乘飞机或汽车返回昆明。





西双版纳热带景观傣族风情游

从昆明到景洪市可乘飞机、汽车前往。以景洪市为中心，向四周辐射，旅游安排四至五天为宜。

市区附近一日游：曼阁佛寺，春欢公园，民族风情园等。

勐海一日游：景真八角亭，打洛镇，茶树王等。

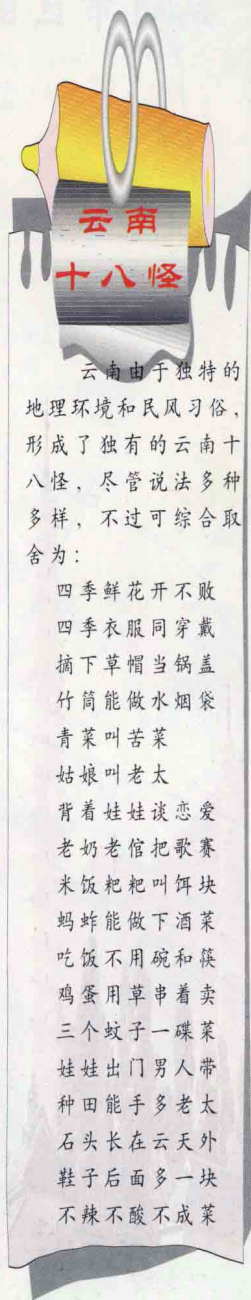
勐龙、勐阜一日游：曼飞龙白塔、拉纳王国园林，橄榄坝等。

勐仑、勐腊二日游：热带植物园、望天树、勐远溶洞等。



建水文山湖、山、溶洞风光游

到建水的旅游前面介绍过，若将建水和文山安排在一次旅游中，可经由昆明乘火车或汽车到建水县，游览文庙、燕子洞等景区，再转乘汽车到文山州砚山县，第二天去游浴仙湖、普者黑，第三天从砚山乘去南宁方向的客运汽车，在八宝镇下车，游八宝风景区，然后乘车返昆明或转其他旅游区。



云南由于独特的地理环境和民风习俗，形成了独有的云南十八怪，尽管说法多种多样，不过可综合取舍为：

四季鲜花开不败
四季衣服同穿戴
摘下草帽当锅盖
竹筒能做水烟袋
青菜叫苦菜
姑娘叫老太
背着娃娃谈恋爱
奶奶老官把歌赛
米饭粑粑叫饵块
蚂蚱能做下酒菜
吃饭不用碗和筷
鸡蛋用草串着卖
三个蚊子一碟菜
娃娃出门男人带
种田能手多老太
石头长在云天外
鞋子后面多一块
不辣不酸不成菜

昆明市区图



