



TA003

长颈鹿
旅行指南

《中国自助游》编辑部◎编著

云南自助游

● 全新资讯！诚品保证！
● 最地道的旅行指南书！

坚持出版前由作者亲自踩线更新



白金
旅游指南

PLATINUM

351 景点包含大理丽江之旅及最美和顺
详细的昆明普洱玉溪曲靖红河保山攻略



化学工业出版社

云南自助游

《中国自助游》编辑部◎编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

这是一本专为去云南自助游的读者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍了昆明、大理、丽江、西双版纳、普洱、玉溪、昭通、曲靖、文山、红河、楚雄、临沧、德宏、保山、迪庆、怒江等地的热门景点和美食购物攻略，还有“丽江大赏”“大理大赏”“西双版纳大赏”等主题行程。此外，还有独家奉送的“云南年度最佳美食小吃”“云南年度最佳伴手好礼”“大理丽江年度最佳客栈”等实用信息，帮助您轻松玩转云南。

图书在版编目(CIP)数据

云南自助游 / 《中国自助游》编辑部编著. — 北京:
化学工业出版社, 2013.8
ISBN 978-7-122-18017-9

I. ①云… II. ①中… III. ①旅游指南-云南省 IV.
①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第165929号

责任编辑: 龚风光 胡波
责任校对: 陈静

装帧设计: 旅游圈视觉设计部

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
850mm×1100mm 1/32 印张 10 字数 250千字 2013年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80元

版权所有 违者必究

云南自助游

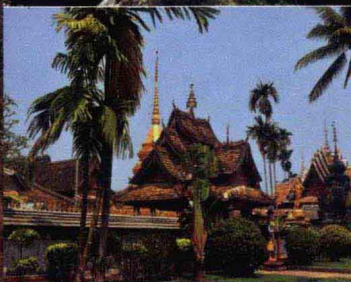
《中国自助游》编辑部◎编著

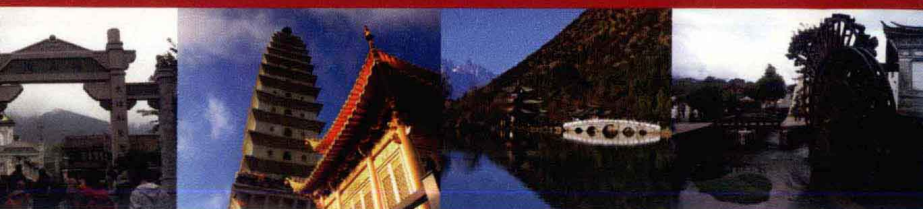


化学工业出版社

· 北 京 ·

YUNNAN





目录 CONTENTS

●云南印象 013

美丽云南 014

云南历史大事记 019

中国远征军 021

云南概况 022

●云南风情 023

云南习俗 024

云南节庆 025

云南十八怪 028

●云南出发 031

行前准备 032

特色旅行规划 036

特殊人群旅行计划 050

●年度最佳 059

云南年度最佳美食小吃 060

云南年度最佳伴手好礼 063

昆明年度最佳酒店 066

大理丽江年度最佳客栈 070

●精彩乐游 073

丽江大赏 074

大理大赏 075

西双版纳大赏 076

和顺大赏 077

背包徒步之旅 078

自驾车之旅 079

昆明

083

昆明焦点——必游景点 084

阅读昆明 085

热门景点

金马碧鸡坊 086

翠湖 086

昆明近日楼 088

东寺塔和西寺塔 088

世界园艺博览园 088

云南民族博物馆 089

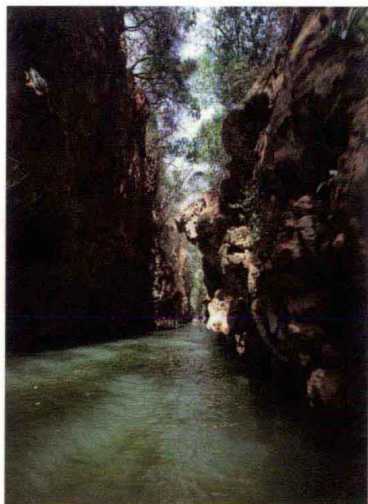
云南民族村 089

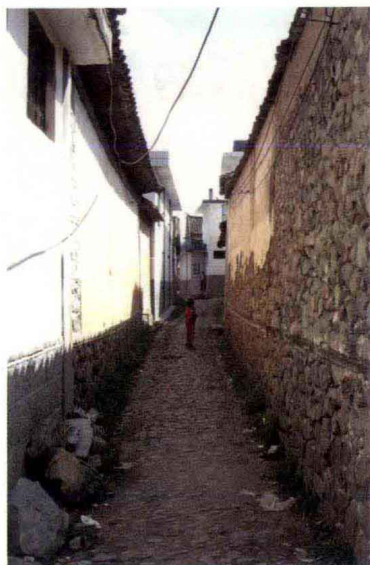
滇池 090





海埂公园	091	郑和公园	100
昆明民族团结广场	091	安宁文庙	101
圆通寺	091	曹溪寺	101
筇竹寺	092	玉龙湾风景区	102
昙华寺公园	092	昆明青龙峡	102
大观公园	093	安宁温泉	103
云南陆军讲武堂	093	法华寺石窟	103
昆明西华园	093	石林世界地质公园	103
昆明关上公园	093	长湖	104
宝海公园	094		
金刚塔	095		
昆明植物园	095		
昆明景星花鸟市场	096		
昆明动物博物馆	096		
真庆文化广场	096		
云南古玩城	097		
云南“一颗印”民居	097		
野鸭湖	098		
西山森林公园	098		
盘龙江	099		
昆明郊野公园	099		
金殿名胜区	100		
钟灵山国家森林公园	100		





大理

113

大理焦点——必游景点 114

阅读大理 115

热门景点

大理洋人街 116

大理白族自治州博物馆 116

天龙八部影视城 116

元世祖平云南碑 117

崇圣寺三塔 117

大理周城 118

南诏太和城 118

苍山神祠 118

蝴蝶泉 118

苍山洱海 119

喜洲白族民居建筑群 120

巍宝山 120

剑川石宝山 120

寺登街 121

千狮山 121

银都水乡 121

鸡足山 122

购物

怀仁购物广场 123

美好家园购物中心 123

美食

梅子井酒家 123

苍洱春 123

石井私房菜 123

护国路 123

妙香园白族菜馆 123

月湖 104

圭山国家森林公园 104

奇风洞 104

芝云洞 105

九乡风景区 105

岩泉风景名胜 106

小白龙森林公园 106

阳宗海 106

斗南花市 107

禄劝秘乐谷丹霞旅游区 108

轿子雪山 108

小江 109

清水海 109

石板河旅游景区 109

购物

尚义街花市 110

南屏街 110

大观商业城 110

青年路 110

美食

护国桥头小吃街 110

祥云美食城 111

一颗印(东风西路店) 111

桥香园过桥米线(翠湖店) 111

丽江

125

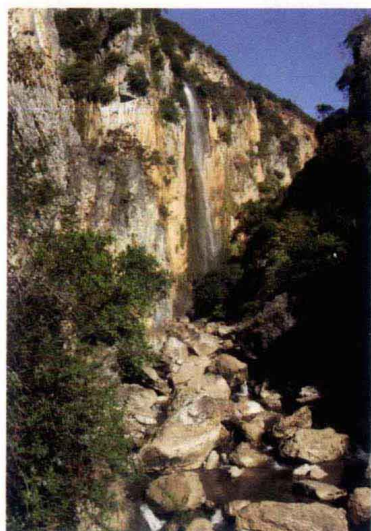
丽江焦点——必游景点 126

阅读丽江 127

热门景点

丽江古城 129

丽江博物馆 130



黑龙潭公园	130
五凤楼	130
束河古镇	131
玉水寨	132
观音峡	132
指云寺	132
长江第一湾	132
北岳庙	133
丽江户外乐园	133
千龟山	134
玉龙雪山	134
文笔山旅游景区	136
拉市海	136
丽江虎跳峡	136
九十九龙潭	138
小落水村	138
泸沽湖	138
购物	
四方街	139
丽江百货大楼	139
美食	
石锅鱼	139
食破天江湖菜馆	139

西双版纳

141

西双版纳焦点——必游景点	142
阅读西双版纳	143
热门景点	
孔雀湖	144
曼听公园	144
西双版纳原始森林公园	145
野象谷	145
曼阁佛寺	146
橄榄坝	146
贝叶文化村	147
西双版纳傣族园	148
曼典瀑布	148
景真八角亭	149
打洛小镇	149
勐景来傣寨	149
西双版纳热带植物园	151
雨林谷	151
独树成林	151
望天树热带雨林主题公园	152





购物

橄榄坝农特产品购物市场	153
曼景兰旅游一条街	153

美食

新傣园酒店	153
曼斗傣宴府	153

普洱

155

普洱焦点——必游景点	156
------------	-----

阅读普洱	157
------	-----

热门景点

中华普洱茶博览苑	158
梅子湖公园	158
莱阳河国家森林公园	160
洗马河公园	160
倒生根公园	161
孟连金塔	161
上允角文化旅游村	161
勐马瀑布	163
娜允古镇	163

墨江文庙	163
墨江北回归线标志园	163
双胞胎井	164
糯福教堂	164
普洱民族团结园	166
茶马古道风景区	167
阿佤山云海	167
勐梭龙潭	168
贺井塔	168
江城	169
芒玉峡谷	169
迁糯佛寺	170
哀牢山—漫湾风景名胜	170
御笔山公园	171
无量山自然保护区	171

美食

萨努主题餐厅	173
三味楼	173
十里香	173
仙湖渔家石锅鱼	173
思茅饭店	173

玉溪

175

玉溪焦点——必游景点 176

阅读玉溪 177

热门景点

映月潭休闲文化中心 178

聂耳故居 178

龙马溶洞 179

抚仙湖 179

星云湖 180

杞麓湖 180

元江世界第一高桥 181

通海秀山 181

帽天山国家地质公园 182

哀牢山 182

购物

百信购物广场 183

玉溪百货大楼 183

美食

西部小屋 183

洪记凉米线 183

郭师傅冰稀饭 183

伊兰轩饭店 183

紫风傣味园 183

昭通

185

昭通焦点——必游景点 186

阅读昭通 187

热门景点

跳墩河 188

望海楼 188

孟孝琚碑 189

清官亭公园 189

豆沙关风景名胜区 190

大山包生态旅游区 190

扎西会址 191

袁滋题记摩崖石刻 191

天星国家森林公园 192

莲花洞 192

大龙洞 192

码口溶洞群 193



观斗山	193
天台山溶洞	193
铜锣坝国家森林公园	195
罗炳辉将军纪念馆	195
西部大峡谷温泉	195
砚池山水库	196
小草坝风景区	196
小山峡风景区	196
黄连河风景区	197
拖姑清真寺	198
昭通药山	198

曲靖

201

曲靖焦点——必游景点	202
------------	-----

阅读曲靖	203
------	-----

热门景点

麒麟公园	204
花山湖	204
会泽大地缝	204
会泽以礼河	205
沾益海峰湿地	205
大坡乡天坑	205
胜境关	206
陆良彩色沙林	206
马龙天生桥	206
九龙瀑布	209
鲁布革小三峡	209

文山

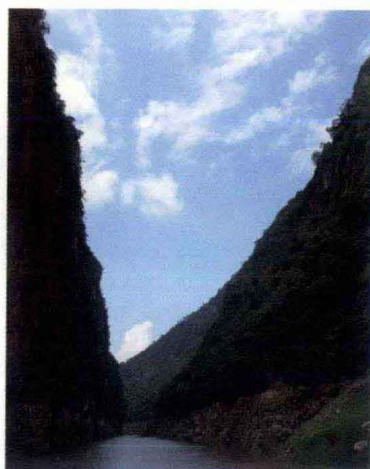
211

文山焦点——必游景点	212
------------	-----

阅读文山	213
------	-----

热门景点

老君山风景名胜	214
广南八宝景区	214
西华公园	215



三腊瀑布	215
硝厂瀑布	215
坝美村	216
峰岩洞村	217
丘北普者黑风景区	217
驮娘江景区	218
浴仙湖	218
六郎洞	218
猴爬岩大峡谷	219
都龙边境集市	219
麻栗坡烈士陵园	219

红河

221

红河焦点——必游景点	222
------------	-----

阅读红河	223
------	-----

热门景点

朝阳楼	224
建水燕子洞	224
建水朱家花园	225
学政考棚	225
建水燃灯寺	225
建水文庙	226
花鱼洞国家森林公园	226



团山民居	227	元谋土林	239
南湖公园	227	永仁方山	241
双龙桥	228	武定狮子山	241
秀山寺	228	虎跳滩土林	242
个旧金湖	229	世界恐龙谷景区	242
焕文公园	229		
泸江公园	230		
阿庐古洞风景区	230		
锦屏山风景区	231		

楚雄

233

楚雄焦点——必游景点	234	临沧焦点——必游景点	246
阅读楚雄	235	阅读临沧	247
热门景点		热门景点	
太阳历公园	236	西门公园	248
龙华寺	236	子孙庙	248
紫溪山风景区	237	临沧茶文化风景园	248
姚安路军民总管府旧址	237	五老山森林公园	249
德丰寺	238	凤山公园	249
大姚白塔	238	翁丁佤族村落	250
石羊古镇	239	青龙桥	250
		羊槽古生物化石遗址	250
		南伞跨国溶洞	251
		沧源崖画谷	251
		沧源佤山风景名胜谷	251

临沧

245

南滚河自然保护区	252
云县大朝山—干海子风景区	252
广允缅寺	253
双江万亩原生古茶树群	253
永德大雪山	254
耿马南汀河风景名胜區	255
耿马白马广场	255
同护佛寺	256
景戈白塔	256
甘东公园	257
石佛洞遗址	257

德宏

259

德宏焦点——必游景点	260
阅读德宏	261
热门景点	
畹町生态园	262
中缅友谊街	262
畹町桥	262

畹町国家森林公园	263
姐告口岸	263
姐勒金塔	265
“大等喊”傣家村寨	265
树包塔	265
勐巴娜西珍奇园	266
德宏芒市菩提寺	266
芒市三仙洞	266
南甸宣抚司署	267
景罕玉兔佛塔	267
榕树王	268
瑞丽江	268
允燕佛塔	270
凯棒亚湖游览区	270
虎跳石与落水洞	271

保山

273

保山焦点——必游景点	274
阅读保山	275
热门景点	
宝莲寺	276
阐化楼	276
滇西抗日阵亡将士纪念碑	276
怪龙潭	277
卧佛寺	277
梨花坞	277
金鸡古镇	277
葛亮营遗址	278
龙王塘公园	278
腾越文化广场	279
玉佛寺	279
玉皇阁	280
和顺乡图书馆	280
元龙阁	281
和顺古镇	281
槟榔江	281



来凤公园	282
腾冲北海湿地保护区	282
云峰山	283
高黎贡山	283
松山战役遗址	285

迪庆

287

迪庆焦点——必游景点	288
阅读迪庆	289
热门景点	
茶马古道金色大厅	290
香格里拉松赞林寺	290
香格里拉镇公堂	290
独克宗古城	291
五凤山	291
香格里拉大峡谷	291
纳帕海	293
石卡雪山景区	293
碧塔海	294
属都海	295
白水台	295



鸡公石	296
雨崩村	296
梅里雪山	298
千湖山	298

购物

香格里拉手工艺品中心	299
------------	-----

美食

银同便民小吃	299
布达拉木楼餐吧	299
丽香缘腊排骨火锅	299
阿热藏餐	299
松赞林卡酒店	299
梅里客栈	299

怒江

301

怒江焦点——必游景点	302
阅读怒江	303
热门景点	
片马抗英纪念馆及纪念碑	304
碧罗雪山	304
六库大桥	304
兰坪罗古箐风景名胜	305
怒江听命湖	305
丙中洛村	306
怒江大峡谷	306
新生桥森林公园	308
怒江石门关	308
金鸡寺	309
独龙江河谷	309
福贡高山湖	310
怒江溜索	310
石门摩崖石刻	310
普化寺	311
怒江第一湾	311

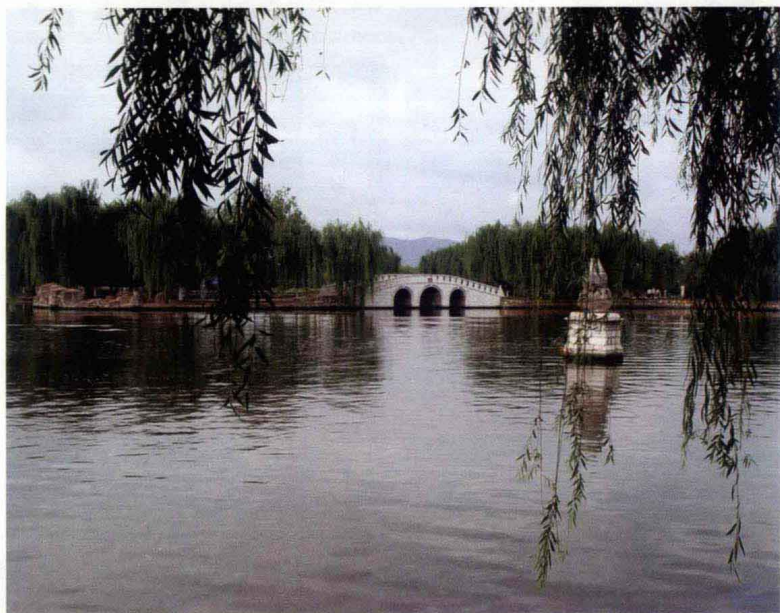
索引

312

云南 印象



美丽云南



1 滇池

滇池一个让人魂牵梦绕的地方，无论是青山秀水，还是名胜古迹，抑或是一草一木，都令人无比神往。在古代，人们称滇池为“滇南泽”，其水面宽阔，波光粼粼，湖光山色，美丽至极。沿岸更是有数不胜数的风景名胜，古往今来，无数文人墨客挥毫吟咏，赞美滇池，很久以前这里就是闻名天下的旅游胜地。

今天，滇池不但是云南最靓丽的风景名片，也是西南最璀璨的明珠，一直被人们誉为“高原明珠”。来到滇池，游客可以环湖探访石器时代的遗址，追寻古滇王墓的踪迹，探索云南文化摇篮的奥秘，还可以游览多处名胜古迹，深入乡村小镇体验云南风俗民情。

游览滇池最好的方式是坐游船，滇池周围有大小数十个山峰，山环水抱，天光云影，构成一幅美丽的天然画卷。游客在船上，仿佛在画中游一般。滇池一年四季风景如画，尤其是春夏观景，秋冬喂鸥，别有一番趣味。每年来滇池旅游、度假、观光的海内外游客络绎不绝，无不被滇池的美景所陶醉。