

主 编：袁 杰

副主编：邓小娟 潘艳云

方 仁 魏启亮



西双版纳

旅游线路导游

XISHUANGBANNA LUYOU XIANLU DAOYOU

云南出版集团公司 云南人民出版社

西双版纳

旅游线路导游

XISHUANGBANNA LUYOU XIANLU DAUYOU

主 编：袁 杰

副主编：邓小娟 潘艳云 方 仁 魏启亮

云南出版集团公司 云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

西双版纳旅游线路导游 / 袁杰主编. -- 昆明:云南人民出版社, 2012.1

ISBN 978-7-222-08314-1

I.①西… II.①袁… III.①旅游线路—西双版纳傣族自治州 IV.①K928.974.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第005102号

责任编辑 闵艳平

责任校对 乔月娟

装帧设计 马 滨

责任印制 洪中丽

书 名 西双版纳旅游线路导游

作 者 袁杰 主编

出 版 云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司

发 行 云南人民出版社有限责任公司

地 址 昆明市环城西路609号

邮 编 650034

网 址 ynpress.yunshow.com

E-mail rmszbs@public.km.yn.cn

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 9.5

字 数 200千

版 次 2012年1月第1版第1次印刷

印 刷 云南亚太彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-222-08314-1

定 价 46.00元

第一篇 迎送词 // 001

一、欢迎词 // 001

二、欢送词 // 003

第二篇 西双版纳州概况 // 005

一、名称的由来 // 005

二、地理位置 // 005

三、气候条件 // 006

四、行政区域 // 006

五、人口与民族 // 006

六、自然资源与人文 // 007

七、和谐家园 // 010

八、旅游资源 // 012

九、经济发展 // 017

十、产业特色 // 018

第三篇 旅游线路介绍 // 019

第一章 西双版纳景洪市市区旅游 // 019

一、行程 // 019

二、交通 // 019

三、气候与海拔 // 020

四、沿途主要市、乡镇简介——景洪市 // 020

目 录

XISHUANGBANNALVYOUXIANLUDAYOU

002

五、沿途景区与重点介绍 // 025

第二章 西双版纳东线旅游 // 039

一、曼迈桑康、傣族园 // 039

二、西双版纳雨林谷、中国科学院西双版纳热带植物园 // 053

三、望天树·阿莲雅国家公园、勐远景区 // 058

第三章 西双版纳西线旅游 // 068

一、茶马古道景区 // 068

二、景真八角亭 // 078

三、勐景来、独树成林 // 081

第四章 西双版纳北线旅游 // 087

一、野象谷、思小公路 // 087

二、基诺山寨 // 092

三、原始森林公园 // 095

第四篇 西双版纳文化盘点 // 098

第一章 神奇的雨林、资源的宝库 // 098

一、热带雨林，动、植物王国 // 098

二、热带奇观，多姿多彩 // 101

三、天然氧吧，长寿之地 // 104

四、天然热带果园、无尽享受 // 105

第二章 天文历法与非物质文化遗产 // 111

一、天文历法 // 111

二、西双版纳国家级非物质文化遗产 // 113

第三章 多样的民族节庆 // 121

一、傣族主要节庆 // 121

二、哈尼族主要节庆——嘎汤帕节 // 125

三、拉祜族主要节庆——拉祜扩节 // 128

四、基诺族主要节庆——特懋克节 // 129

五、瑶族主要节庆——盘王节 // 131

第四章 神秘的宗教与祭祀 // 133

一、傣族的宗教信仰和祭祀活动 // 134

二、哈尼族的宗教信仰和祭祀活动 // 139

三、拉祜族的宗教信仰和祭祀活动 // 141

四、布朗族的宗教信仰和祭祀活动 // 142

五、基诺族的宗教信仰和祭祀活动 // 144

六、瑶族的宗教信仰和祭祀活动 // 145

第五章 独特的民族生活习俗 // 147

一、西双版纳少数民族独特的姓名方式 // 147

二、西双版纳地名、村寨名的历史含义 // 153

三、西双版纳少数民族传统民居特色 // 158

- 四、西双版纳少数民族服饰 // 168
- 五、西双版纳少数民族婚、丧习俗与禁忌 // 176
- 第六章 民族民间工艺与民族歌舞 // 197
 - 一、民族民间工艺 // 197
 - 二、民族歌舞 // 202
- 第七章 民间传说故事与典故 // 207
 - 一、孔雀为什么那样美（基诺族） // 207
 - 二、菩提神树的传说（傣族） // 208
 - 三、独树成林的典故（傣族） // 209
 - 四、箭毒木毒汁的由来（傣族） // 210
 - 五、傣尼人上山的传说（哈尼族） // 211
 - 六、四个民族分家的传说（哈尼族） // 212
 - 七、笋塔与金掌圣迹的典故（傣族） // 214
 - 八、景真八角亭的传说（傣族） // 215
 - 九、划龙船的传说（傣族） // 216
 - 十、过新米节的传说（基诺族） // 219
 - 十一、放高升的传说（傣族） // 220
 - 十二、“九隆降九龙”的传说（傣族） // 222
 - 十三、拉祜族住山区的由来（拉祜族） // 223
 - 十四、傣尼妇女为什么穿短裙（哈尼族） // 226

- 十五、瑶族妇女拔眉的典故（瑶族） // 226
- 十六、敲竹筒的由来（基诺族） // 227
- 十七、傣族男子为什么要文身（傣族） // 228
- 十八、结婚拴线的来历（傣族） // 229
- 十九、喝酒、嚼槟榔的规矩（傣族） // 230
- 二十、哈尼族女婿为何不上门（哈尼族） // 232
- 二十一、召树屯与孔雀公主喃木诺娜的爱情故事（傣族） // 234
- 第八章 四大民族医药宝库——傣医药 // 237**
 - 一、傣医药的理论依据 // 237
 - 二、傣医药的“四塔”、“五蕴”理论 // 238
 - 三、傣医诊断、辨病学说 // 239
 - 四、傣医治疗理论 // 242
 - 五、傣药与采集时令 // 243
 - 六、傣药产品 // 244
- 第九章 普洱茶的故乡、茶马古道的源头 // 247**
 - 一、悠久的栽培历史 // 247
 - 二、普洱茶的特点 // 248
 - 三、西双版纳古茶山 // 248
 - 四、茶马古道 // 251

五、西双版纳少数民族茶俗 // 252

第十章 购物、饮食、娱乐在西双版纳 // 255

一、地方名特产品 // 255

二、民族风味美食 // 260

三、购物与娱乐 // 275

第五篇 学说民族语、学唱民族歌 // 280

一、学说民族话 // 280

二、学唱民族歌 // 281

温馨旅游小贴士 // 288

参考文献 // 291

后记 // 293

第一篇 迎送词

一、欢迎词

各位游客，大家早上好！（嗨叫当莱！苏沙巴利！）

欢迎大家来到“国际最佳旅游度假胜地”、“中国最具民族风情旅游胜地”、“孔雀的故乡”——西双版纳。古人云：有朋自远方来，不亦乐乎，缘分让我们相聚在西双版纳。我是西双版纳××旅行社的导游××，这位是我们的司机×师傅，西双版纳之行主要由我和×师傅为大家服务。在此小×谨代表××旅行社对各位朋友的到来表示热烈的欢迎！

西双版纳是一个以傣族为主体的多民族自治州，世居着傣、汉、哈尼、拉祜、彝、布朗、基诺、瑶等13个民族，全州森林覆盖率78.3%。“西双版纳”是傣语，意为十二个提供封建赋税的行政区域。

古人云：“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。”相信西双版纳的泼水节、傣族的孔雀舞以及反映知青生活的电视连续剧《孽债》早已为大家所熟知。那密林中的植物绞杀、见血封喉的箭毒木、闻声起舞的跳舞草、高大的望天树、能使酸味变甜味的神秘果以及亚洲象、孔雀等等，使西双版纳热带雨林充满了神奇色彩；古朴的

拴线、抢亲、以花为媒、咬手定情等婚姻习俗；赓佛、祭寨神、竖寨门、祭山神、招魂、度戒等祭祀活动以及习俗、禁忌等一定会使大家充满新奇与探求的渴望；以多民族沉淀出的民族文化、民族心理、民族性格和民族价值观会让你倍感神秘并终生难忘；以绿色主题、沿江景观、雨林景区，会让你找到记忆中久违的清新空气与阳光的味道，会让你有一种“人在景中游，景在画中生”的感受；冬无严寒，夏无酷暑，高负氧离子的西双版纳，是全国五大长寿带之一，是享受生态旅游、健康旅游的好地方、是理想的避寒胜地。

各位朋友，希望西双版纳独有的热带雨林、民族风情能让你在观光中享受自然的美，体验独特的民族风情；在雨林中探求大自然的奥秘，享受生态与健康旅游；在品味中享受独有的民族美食与普洱茶的香醇；在村寨中享受和谐的美。如今，西双版纳以“热带雨林、避寒胜地、和谐家园、神秘风情”吸引着八方来客，正逐渐成为“东南亚傣民族寻根访源的好地方、北方人避寒过冬的好地方、国内外游客亲近自然享受健康的好地方”。

西双版纳的美景不胜枚举，短短的几天游览希望朋友们能更多地了解西双版纳，愿各位朋友带着对西双版纳美好期待和憧憬而来，带着对西双版纳的满意和流连而归。各位游客在西双版纳旅游期间，对我们的工作有什么好的意见或建议敬请提出来，我们会尽全力满足大家，有服务不周的地方，也敬请谅解。

最后，预祝各位朋友西双版纳之行圆满、愉快！

二、欢送词

尊敬的各位游客，大家好！

几天的西双版纳之行，我们体验了当今三大健康浴“森林浴”、“温泉浴”和“阳光浴”；参观了天天过节的曼迈桑康；欣赏了精彩绝伦的歌舞表演；游览了展示傣族民风民俗的傣族园、全国最大的热带植物园、观赏了热带雨林标志性植物望天树和勐远仙境；市区游览了南药园、热带花卉园、东南亚地区最大的南传上座部佛教基地——勐泐大佛寺以及傣王御花园——曼听公园；游览了原始森林公园、野象谷、基诺山寨、云茶源、景真八角亭等旅游景点，我深信大家对西双版纳的民俗民风、热带雨林、热带水果、奇花异草等都有了深入细致的了解并留下了深刻的印象。

作为一名导游，虽然走的都是一些自己已经熟得不能再熟的景点，但你们却让我有一种不同的感受。能和大家达成这种默契真的是不容易，大家出来旅游，收获的是知识与快乐；而我作为导游带团，收获的是友情和经历。

我想这次西双版纳之行我们都可以说是收获颇丰吧！

此次离别，不知何时才能再见，虽然很舍不得大家，但还是不得不说再见，值此分别时，请再次允许我代表西双版纳××旅行社感谢大家几天以来对领队、全陪、师傅及我的工作的关心、支持与配合。并对行程中不尽如人意的地方表示深

深的歉意。各位到了机场后，即将乘坐飞机，回到自己温暖的家，在这里我真诚祝愿大家一路平安，旅途愉快，工作顺利，合家欢乐！欢迎再来！再见！

第二篇 西双版纳州概况

一、名称的由来

“西双版纳”是傣语，西为“十”、双为“二”、版为“千”、纳为“稻田”，意为十二个提供封建赋税的行政区域（直译为“十二千块稻田”）。西双版纳古称勐泐，勐泐是傣语，意为傣泐人居住的地方，公元1570年才称为西双版纳，至今440年历史。1953年成立西双版纳傣族自治区(州)时，各族代表一致同意沿用“西双版纳”作为自治州的州名。

二、地理位置

西双版纳位于北纬 $21^{\circ} 10'$ ~ $22^{\circ} 40'$ ，东经 $99^{\circ} 55'$ ~ $101^{\circ} 50'$ 之间，处于北回归线以南的热带北部边沿及横断山系纵谷区的最南端，哀牢山、无量山脉的尾梢，是中国热带雨林生态系统保存最完整、最典型、面积最大的地区，也是当今地球上少有的动植物基因库。辖区面积19124.5平方千米，东北、西北与普洱市接壤，东南与老挝相连，西南与缅甸接壤，国境线长966.3千米。“澜沧江·湄公河”一江连六国（中、缅、老、泰、柬、越），被美誉为“东方多瑙河”，是打开南门、面向东南亚的重要通道和基地，也是一条经济贸

易的黄金水道。州内最高点是勐海县勐宋乡的滑竹梁子，海拔2429米，最低点是澜沧江与南腊河的汇合处，海拔477米。

三、气候条件

西双版纳地处热带北缘，北有哀牢山、无量山为屏障，阻挡了南下寒流；西南东西两侧靠近印度洋和孟加拉湾，夏季受印度洋的西南季风和太平洋东南气流的影响，形成了高温多雨、干湿季分明而四季不分明的气候特点。西双版纳气候只有干湿季之别，干季从当年11月到次年4月，湿季从5月至10月。全州年平均气温18~22℃，年平均降水量1200~1900毫米。西双版纳冬无严寒，夏无酷暑，是理想的避寒胜地。

四、行政区域

西双版纳傣族自治州下辖一市二县（景洪市、勐海县、勐腊县）、“三区”（西双版纳旅游度假区、磨憨经济开发区、景洪工业园区），31个乡镇和1个街道办事处，驻有6个中央、省属科研单位。

五、人口与民族

西双版纳世居着傣、汉、哈尼、拉祜、彝、布朗、基诺、瑶、佤、回、壮、苗、景颇13个民族，据2010年底统计，全州常住总人口为112.5万人，户籍总人口94.21万人，其中少数民族人口73.02万人，占全州户籍总人口的77.5%；傣

族是主体民族，有32.03万人，占户籍总人口的34%；哈尼族有19.28万人，占户籍总人口的20.5%；基诺族为人口较少民族，是我国最后一个被国务院批准的民族，有2.32万人。

六、自然资源与人文

（一）自然资源

西双版纳是我国热带生态系统保存最完整的地区，素有“动植物王国”、“生物基因库”、“植物王国桂冠上的一颗绿宝石”等美称。全州森林面积151.66万公顷，森林覆盖率达78.3%，有800多万亩国有林，国家级自然保护区402万亩，至今仍有70万亩保存完好的原始森林。在这块土地上生长着种子植物和蕨类植物约5000种，占全国的1/6；众多的植物种属相互交错生长，形成了热带雨林、热带季雨林、亚热带常绿阔叶林、苔藓常绿阔叶林、南亚热带针叶阔叶混交林、竹木混交



原始森林植被

林、灌木林等丰富多样的植被景观。在众多植物中，药用植物资源十分丰富，据统计，有药材种类1776种，全国中药资源普查的395个重点品种中，仅西双版纳就有208个，占52.66%。有制造国产血竭的主要原料龙血树，制造云南白药的主要原料七叶一枝花等。丰富的药用植物资源，也孕育了祖国四大民族医药之一“傣医”。优越的自然条件使西双版纳盛产各种热带水果，例如芒果、荔枝、龙眼、菠萝、柚子、菠萝蜜、西番莲、杨桃、西瓜、木瓜、番石榴、神秘果、小粒咖啡……

进入景区或原始森林就能见到“见血封喉”的箭毒木、“植物界的舞蹈家”跳舞草、“植物的绞杀者”榕树气生根、高达六七十米的望天树等各种热带雨林珍贵植物。丰富的植物与温和的气候，是动物生存繁衍的理想家园，全州有脊椎动物762种（其中陆栖脊椎动物539种），占全国脊椎动物类



孔雀开屏迎嘉宾