

背包族倾囊相告，
让你全程无忧！

古老、神奇、诗意、多彩，
云南，不可抗拒的召唤！

Now START

2013-2014
全新改版

云南 旅游 现在就开始

Now Start 丛书编委会◎编

云南旅游需要做好哪些准备，你知道吗？

物品准备 / 交通方式 / 饮食文化 / 选购特产 /
特殊事项 / 行程安排

畅游云南的N种选择，你是哪一种？

情侣游 / 亲子游 / 民俗游 / 探险游 / 徒步游

最浓郁的云南风情TOP10，你想体验的有哪些？

最给力的云南美景TOP10 / 不能不去的古镇TOP10 /
不能不买的特产TOP10 / 少数民族聚居地TOP10 /
推荐入住的风情客栈TOP10

云南十四大旅游圈，你最钟爱哪一个？

昆明 / 大理 / 丽江 / 香格里拉 / 西双版纳 / 曲靖 / 玉溪 /
保山 / 昭通 / 普洱 / 临沧 / 楚雄 / 文山 / 德宏



旅游教育出版社
Tourism Education Press

Now START

Now Start 丛书编委会 编



云南旅游， 现在就开始

第2版



北京·旅游教育出版社

策划编辑：张继媛

责任编辑：张继媛

图书在版编目(CIP)数据

云南旅游，现在就开始/《现在就开始》丛书编委会编. —北京：
旅游教育出版社，2012.5 (2013.8)

(现在就开始)

ISBN 978-7-5637-2269-3

I. ①云… II. ①现… III. ①旅游指南—云南省

IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第275904号

云南旅游，现在就开始

Now Start 丛书编委会 编

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepx@163.com

印刷单位：北京博海升彩色印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：889mm×1194mm 1/32

印 张：9.5

字 数：256千字

版 次：2013年8月第2版

印 次：2013年8月第2次印刷

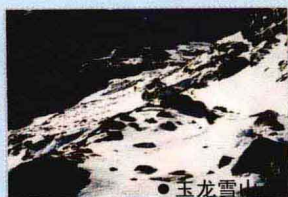
定 价：35.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)





● 泸沽湖



● 玉龙雪山



● 大理古城



● 沧源崖画



北



云南景点分布示意图



丽江古城



● 罗平花海



● 云南石林



如何使用本书

A 为了让读者的云南之旅顺利，本书在导读部分告诉读者前往云南前需要做好哪些准备，其中包括需携带哪些必备物品、交通详解、购物小技巧，以保证每一位读者都能从容地开始自己的旅途。

J 进入云南需要做好哪些准备
DNLVYUZHAI JUYAO ZHICHAO HAOXIE ZHUNBEI

被称作“彩云之南”的云南是一个多元的边疆胜地。这里有美丽绚烂的热带，热带自然风光，也有神秘古老的高原雪山，既有清澈的湖泊，又有典雅的古镇。少数民族文化旅游特色，各种动植物资源数不胜数。云南的气候复杂多变，出行前要做好充分的准备，而云南旅行，有些东西是必不可缺的。

Figure 1

身份证这类常用证件自然必不可少。去云南旅游还需要边防证。云南的一些边境县都需要边防证才能前往。如文山州广南县的富宁县、麻栗坡县、马关县，西双版纳自治州的勐海县、景洪市、勐腊县等。如果你确定要前往这些地方，建议提前在户口所在地办理边防证。只有这样你的旅途才会畅通无阻。

10

“穿戴”可是有講究的。但云南全年气温变化不大，按为這樣，冬季到云南旅遊，可穿毛線衫、長褲，并帶上薄毛毯或厚毛毯早晚天氣冷時穿著，如要去高涼地區一定要帶好防寒衣物。夏、秋季節日時也基本穿著秋季節日的外套或薄毛衣，方便隨時加減，不難為了溫度不致過熱。如知道云南的氣候是個不穩定的，如旅遊中生病，那可是不值失的。



65.1

防晒用品

云南海拔比较高，紫外线很强，所以最好带上太阳镜、防晒霜等防晒用品。

圖書

类为宜。袜子要选择柔软吸汗的。选择了合适的鞋袜你才能行走起来格外有力。

云南有些

云南有些地方还处于欠发达地区,可能提供不了刷卡服务,而且自助取款机有时候也比较难找,所以要携带足够的现金。

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 111–118

云南风景秀丽，可带上相机、笔记本电脑等数码用品，用它们来记下你的所见所闻，把美景永久地保存下来并与朋友家人分享。

如實進行大量的戶

定的针对性,即从实际出发,围绕、针对这些活动,自然而然地准备好专门的旅行装备了。如若无针对性也就只好带上一

HOW MANY HOURS YOU TAKE OFF OF WORK

前往江浦的交通方式除由自驾外,主要有长途汽车、火车、飞机三种方式。由于云南属于我国边境省份且山路崎岖,长途汽车是游人选择较少的交通工具,以飞机和火车为主。

1

这是前往云南最好的方式，十分快捷，虽然费用可能相对较高。云南有飞机场的城市还是很多的，热门旅游城市有昆明、大理、丽江、西双版纳等，国内各大城市都有直达的航班，你可以根据自己行程的安排选择合适的航线。

昆明长水国际机场，原名巫家坝

昆明长水国际机场。航家联盟

K 昆明旅游的线路推荐

100

昆明的气候好是大家都知道的，只要一提到昆明也离不开春城二字。但是昆明的春意是需要自己身临其境才能深刻地去体会的，绿树？鲜花？温暖的阳光？这些都不算什么，昆明的事象是无处不在的，干净舒适的街道，居民家门楣上摆放的盆景，随风飘送的花香，诱人的小吃，古朴的民风。这一切的一切都会告诉大家，昆明，是属于“春天”的城市。

由于气敏

管在哪儿都可以闻到随风飘送的花香。花卉市场是不能不去的，一定会让你大开眼界。

有種特別的感覺。

后才真正体会到了它别样的风味。肉食野趣，米线爽口，高汤鲜美，真可谓口口留香余味不绝。来到昆明，千万不能认为自己平日住在其他地方也经常吃到而不去尝一尝最正宗的过桥米线。

名思又因其情。則

的栖息地。每年都有大量的红嘴鸥在此聚集。昆明人也对它们呵护有加并且它们产生了深厚的感情,有许多关于当地人与红嘴鸥之间的佳话,广为流传。

线路1 感受昆明奇妙的山山水水

Day1：昆明—天祝市—国道通海

第一天主要是在昆明市内的一些著名景点游览。上午可以先去翠湖公园看一看。翠湖景色优美，可以划船赏景。冬季来昆明赏红嘴鸥是不容错过的昆明体验活动，云南大学就在翠湖附近。有兴趣也可以去参观一

下。游完翠湖便可以去附近的翠明庄，乘坐公交车大约20分钟即可到达。翠明庄有“天下第一长联”也很美。中午的时间回到市区，可以逛人民路购物吃美食，并参观。吃完午饭后可以在翠明的附近，欣赏昆明的城市风景。

B 旅游圈印象，以精练的语言概括此地的风光及特色，让读者可以在最短的时间内对该地有最直观、准确的了解。旅游圈档案则通过介绍电话区号、主要景点、最佳旅游时间、旅游局电话等实用信息，为读者的出行提供更多方便。

C. 将湿地附近的体育明星的雕像建

喜欢体育运动的青年人一定对增强体质训练基地不陌生。它坐落在奥林匹克村内不远处。增强体质训练基地是以足球馆为龙头,以游泳、网球、篮球、排球、垒球、棒球、橄榄球、沙滩排球、武术、田径为主体的综合性训练基地。增强体质训练基地的开放时间每年都要进行调整,体育运动的参与者知道,这里一定不寂寞过。该中心还定期举办免费健身、体质监测等活动。

知识考点题典

关于黄帝还有四个十分零碎的传统。相传在很久以前，颛顼的这族一千多子孙，在黄河附近一些部落间为了土地和水资源发生了争斗，颛顼高阳就他的妻子，越过千山万水来到黄河寻找子孙。他来到一个部落，发现一条被染成红色的红鱼。黄帝的妻子就立刻刺穿眼睛，让红鱼变成黄色。之后黄帝和他的兄弟们就带着这条鱼的三分之一部分，回去以后就建立了黄帝人。黄帝说，但做一个人家的子弟，你就要忠于父母，尊敬长辈，并做一国之君。黄帝死后，他的后代们把他的遗体分成四段而散居四方，并化作了熊、虎、豹、龙四种人，黄帝乃中国人和汉族的祖先。传说黄帝，于是使化作了熊、虎、豹、龙的黄帝。

02. 云南民族村

云南民族村位于云南省昆明市西南郊区的滇池之畔，集中汇集了云南全省少数民族的村寨。是反映和展示云南26个民族社会文化风貌的窗口。景区内展示了各种造型各异、少数民族建筑、五座塔楼的少数民族民居建筑，以及多姿多彩的少数民族歌舞表演。还有丰富多彩的少数民族传统体育活动让您参与其中，领略少数民族村自然之美更是韵味无穷。可以以云南民族村为据点，乘游船游湖观山。

● 昆明西山风景区 游西山+植物园+动物园
● 昆明人
● 昆明人
门票¥4、77起跟团游云南民族村
订票可：李霞187-4313428

不好错过的玩法



【**大牛欄**】**大牛欄**的**大牛欄**。

在民族村内有来自各地的少数民族村寨。每个村寨都有自己独特的建筑风格。能让游客了解不同民族的建筑风格，非常有特点。而在每天的不同时段不同村寨都会向各民族活动表演。如马号最早的开村仪式：傣族赛龙舟过水节；苗族、布依族的赛牛歌对歌，民族舞蹈；蒙巴基马号琴声、长筒鼓演奏曲调、可颂丰收喜悦、播种的足、想也不想播种。在秧苗的

本书还对该区域的美食、住宿情况、逛街、行走交通以及休闲等旅行必需的吃住行进行了深度的概括，是一个前往云南旅游的都能够获得最独到、最新资讯。

昆明市内 不容错过的景点

01 滇池风景区

满池，被誉为“高原明珠”，是云南面积最大的高原湖泊，也是全国第六大淡水湖。它位于昆明南方，是著名的旅游度假胜地。这里湖光山色，风景优美，湖水清澈透明，鱼虾成群，船桨划门之上，碧波荡漾，可以把湖面的广阔尽收眼底。这里不仅只有美丽的自然风光，更重要的是还有众多的名胜古迹。在这里您也可以领略到许多，如：白塔、民族博物馆和有名的民族民居，云南民族村、云南民族博物馆、太学寺、三藏塔、郑和公园等历史文化景观随处可见。散布在湖底四周，近半年来由于环境的日益改善，各种鸟类成群结队，它们在水面上飞翔、嬉戏、游弋，给满池增添了丰富多彩的画面；湖边的杨柳也为了招徕更多的观鸟者，也为她增添了别样的魅力。



不容错过的玩法

A. 在洪池观察来自西伯利亚的候鸟

在澳特拉斯特塞普有90年历史的网球公园。一个不同的主题。整个公园以澳特拉斯特而建。葡萄牙的葡萄酒文化。这里各种休闲设施配备设施齐全。酒吧、网球休闲广场。以及正在建设中的高尔夫、



云南饵块 云南饵块是昆明当地非常有特色的一道美食。看这名字就知道这道美食是跟糯米和饵块沾边。



電話：0938-221111 地址：台南市東區中華東路一段111號



昆明的特色菜食家非常多，上面介绍的只是一些典型的代表。昆明美食物很多，也有很多地道的滇菜美食餐厅，来到昆明旅行，可绝对是要去品尝一番的。



菜肴大多是传统精致的手工艺和功夫菜。用料考究,讲究原汁原味和健康时尚,值得每一位食客前来加加品尝。

西 五华区金马碧鸡坊内步行向西向南

西 南62、99、4、73路公交车直落达金马碧鸡坊广场

订座 0871-3633555



鸡饭店口
是道字
常正出。



口的话叫
爱”，的
明。在整
这种情
家常就
开解。这
怎么吃

K 昆明旅游情报
 KUNMING LUYOUQINGBAO

100

汽锅鸡 在昆明如果你去那些传统的清真馆，就会发现有一道菜基本上每家都有，那就是汽锅鸡。汽锅鸡是云南历史十分悠久的美食，而在昆明尤其受欢迎。顾名思义，汽锅鸡是顺汽锅烹煮而成的。鸡块酥嫩，汤汁



野山菌 在云南，由于特殊的气候与土壤条件，孕育了种类丰富的野生菌，而在昆明，野生菌由于



喜欢吃酸醃菜的人，可以说它是很多
种人喜不喜欢的一道菜。

D “不容错过的玩法”以及“旅行Tips”是该书的精华所在，这些都是亲历的驴友所提供的宝贵经验，不论是如何省钱，还是哪里值得游玩，抑或最佳摄影攻略都能在此找到答案。

走进“彩云之南”

很多游遍了大江南北的驴友说，世间的美景非常多，但却绝对找不出第二个像云南一样的地方。的确，云南的风景已经不能仅仅用美来形容了，它是那么的独一无二，就如天际的彩虹，五光十色，绚丽多彩，在清澈透亮的同时，又是那么的遥远而神秘。

云南是个古老的地方，这里历史遗迹众多，各色古镇驰名中外，亭台楼阁也是远近闻名。在云南的古镇里，温暖的阳光洒在早已被历史磨得光滑明亮的青石板路上，反射出耀眼的光芒，古旧的民居像是历经沧桑的老人，穿着古老又传统的外衣，一声不响地蹲坐在街道的两旁。而朝远处望去则是一片茫茫的雪山，雪峰顶隐藏在云朵之间，你分不清哪些是云，哪些是白雪皑皑的山顶。你想问这些建筑到底有多大年纪了，可能谁也说不准确，但又何必知道呢？在这阳光之下，清风之中，古老的它们依然挺立，这就足够了。也许这些古镇也不曾因为年长而骄傲，它们所保存的是对历史的那份留念，是对沧桑岁月的那份沉淀。

云南是个有着奇山秀水的地方，这里的山山水水已经美到让人痴迷。清澈的湖泊没有丝毫的杂质，高耸的山峰连绵不断，五彩缤纷的奇花异草四季不败，苍翠欲滴的原始森林壮丽广袤，而众多让人惊讶的自然奇观更是向人类展示着大自然的鬼斧神工。云南的山水是会让人迷醉的，身处其中的自然风光之旅像是一场美丽的艳遇，它惊艳得让人窒息，处处充满着惊喜，四处都是仙境。

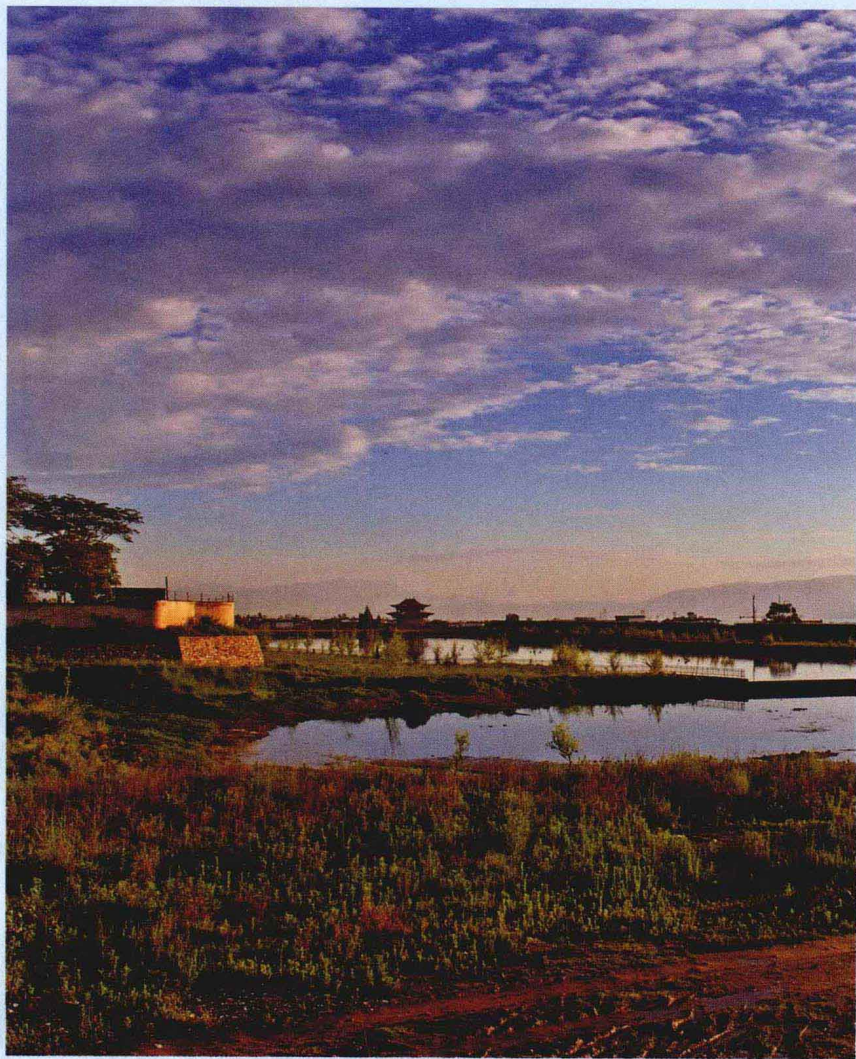
云南是个少数民族的大家庭，这里有着最灿烂的少数民族文化，你能在这里

欣赏到种类最多、风味最纯、表现形式最丰富的少数民族风情。特色的民族建筑坐落在村寨之中、古镇之内，精美的手工艺品店立在少数民族聚居区的每一个角落，精彩纷呈的歌舞表演、民俗活动也许就要在你将要前往的景



区展开。在云南的街头巷尾，各种地方小吃也洋溢着浓浓的民族特色。云南是个丰富多彩的世界，多元的文化在这里散发出灿烂的光芒，热情地迎接着每一位远道而来的客人。

云南是华丽的，因为它有着秀美而妖娆的风光；云南是古老的，因为它有着悠久的历史；云南是热情的，因为它总是把它的精彩与美丽毫无保留地展现在世人的眼前。此刻的你还在等待什么，云南旅行，现在就开始吧！





CONTENTS 目录

前言：走进“彩云之南”8

17 导读

云南旅游早知道 17

了解点云南历史 17

云南的地理特征 18

云南的气候特点 18

云南的民俗节日 19

云南的语言特点 20

★专题：趣话云南十八怪 21

25 Part1：开始在云南自助旅行

进入云南需要做好哪些准备26

前往云南有哪些交通方式27

云南不能错过的美食28

在云南购买特产要注意什么31

畅游云南要注意的特殊事项33

35 Part2：出发吧，踏上云南的旅途

做好必要的行程安排 36

5天时间安排 36

7天时间安排 37

10天时间安排 38

15天及以上时间安排 39

畅游云南的N种选择 42

情侣游 42

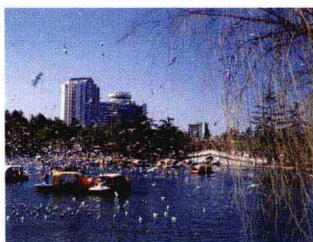
亲子游 42

民俗游 43

探险游 44

徒步游 44

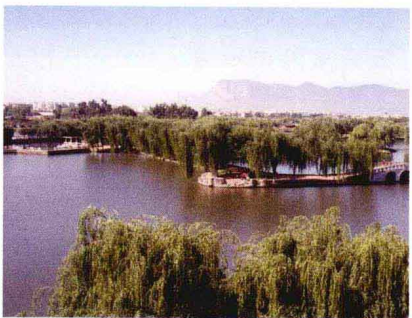
骑行游 45



自驾游	46
最给力的云南美景TOP10	47
云南不能不去的古城镇TOP10	50
云南不能不买的特产TOP10	53
云南的少数民族聚居地TOP10	55
强烈推荐入住的风情客栈 TOP10	58

61 Part3:昆明旅游圈

昆明印象	62
昆明旅游的线路推荐	63
感受昆明奇妙的山山水水	63
昆明的摄影之旅	64
昆明市内不容错过的景点	65
01. 滇池风景区	65
02. 云南民族村	66
03. 西山森林公园	68
04. 翠湖公园	69
05. 世界园艺博览园	70
06. 大观公园	71
07. 圆通寺	72
08. 黑龙潭公园	73
09. 金殿	74
10. 金马碧鸡坊	74
昆明周边不容错过的景点	76
01. 石林风景区	76
02. 长湖	78
03. 芝云洞	79
04. 官渡古镇	80
05. 九乡景区	80
06. 青龙峡	82
07. 东川红土地景区	83
昆明旅游情报	85
★专题: 昆明美食集中营	86
玩转昆明的3个锦囊	98
锦囊1: 看准时间再出游	98
锦囊2: 骑车游昆明风景更美	98
锦囊3: 边吃边玩与边玩边吃	98



游在昆明的2大省钱高招 99

省钱高招1：如何节省交通费 99

省钱高招2：美食在民间 99

101 Part4: 大理旅游圈

大理印象 102

★专题：大理的风花雪月 103

大理旅游的线路推荐 104

大理风景名胜游 104

大理古镇之旅 105

大理不容错过的景点 106

01. 大理古城 106

02. 崇圣寺三塔 108

03. 三塔倒影公园 109

04. 苍山 110

05. 洱海湖 111

06. 喜洲古镇 113

07. 鸡足山景区 114

08. 石宝山 116

09. 蝴蝶泉公园 117

10. 天龙八部影视城 118

11. 巍山古城 119

12. 巍宝山 119

13. 沙溪古镇 120

14. 太和城遗址 121

大理旅游情报 122

★专题：大理美食集中营 123

★专题：特色购物点大推荐 128

玩转大理的3个锦囊 130

锦囊1：大理坐车不用愁 130

锦囊2：住宿在客栈 130

锦囊3：春季的大理最美 130

133 Part5: 丽江旅游圈

丽江印象 134

丽江旅游的线路推荐 135

丽江风景名胜之旅 135

丽江古镇之旅 136

丽江不容错过的景点 137



- 01. 丽江古城 137
- 02. 木府 139
- 03. 玉龙雪山 139
- 04. 束河古镇 142
- 05. 玉水寨景区 143
- 06. 白沙古镇 144
- 07. 东巴谷 145
- 08. 黑龙潭 146

丽江周边不容错过的景点 ... 147

- 01. 泸沽湖 147
- ★专题：独特的摩梭风俗 150
- 02. 虎跳峡 153
- ★专题：虎跳峡徒步游全攻略 ... 154
- 03. 宝山石头城 156
- 04. 老君山 156
- 05. 长江第一湾 157

丽江旅游情报 158

- ★专题：丽江古城的夜生活 ... 166

玩转丽江的3个锦囊 169

- 锦囊1：住在束河古镇是清静
实惠的选择 169
- 锦囊2：如何体验丽江古城的
宁静与悠然 169
- 锦囊3：哪里可以吃到最地道的
丽江美食 169

游在丽江的2大省钱高招 170

- 省钱高招1：砍价 170
- 省钱高招2：网上订客栈 170

173 Part6: 香格里拉旅游圈

- 香格里拉印象 174
- 香格里拉旅游的线路推荐 176
- 香格里拉自然风光之旅 176
- 香格里拉不容错过的景点 177
- 01. 松赞林寺 177
- 02. 纳帕海 178
- 03. 普达措国家公园 178
- 04. 碧壤峡谷 180
- 05. 梅里雪山 181
- 06. 明永冰川 183



- 07. 雨崩村 184
- 08. 哈巴雪山 185
- 09. 白马雪山 186
- 10. 东竹林寺 186
- 11. 白水台 187

香格里拉旅游情报 188

玩转香格里拉的3个锦囊 195

- 锦囊1：便捷又省时的交通方式 ... 195
- 锦囊2：旅游交通拼着来 195
- 锦囊3：游香格里拉时间很重要 ... 195

197 Part7: 西双版纳旅游圈

- 西双版纳印象 198
- 西双版纳旅游的线路推荐 199
- 西双版纳不容错过的景点 201
- 01. 民族风情园 201
- 02. 橄榄坝傣族园 202
- 03. 野象谷 203
- 04. 原始森林公园 204
- 05. 西双版纳勐泐文化园 205
- 06. 西双版纳热带植物园 205

07. 八角亭	206
08. 曼听公园	207
09. 曼飞龙佛塔	207
10. 望天树	208

西双版纳旅游情报 209

★专题：西双版纳美食集中营··· 210

玩转西双版纳的2个锦囊····· 216

锦囊1：热带水果吃个够	216
锦囊2：了解点傣族风土民情 ···	216



219 Part8：曲靖旅游圈

曲靖印象

曲靖不容错过的景点

01. 曲靖龙潭公园	221
02. 九龙瀑布风景区	221
03. 陆良彩色沙林景区	222
04. 多依河风景区	222
05. 沾益县珠江源风景区	223
06. 沾益县天生洞公园	224
07. 华严寺	224

曲靖旅游情报



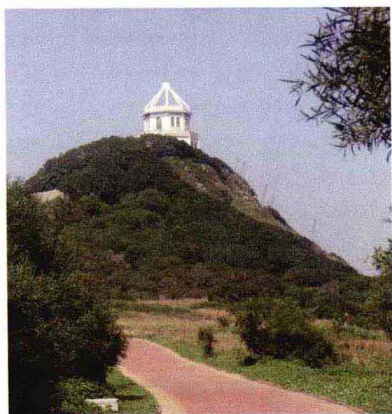
231 Part9：玉溪旅游圈

玉溪印象

玉溪不容错过的景点

01. 聂耳公园	233
02. 映月潭风景区	233
03. 江川古滇国文化园	234
04. 抚仙湖风景区	234
05. 通海秀山公园	235
06. 易门恐龙化石保护区	236

玉溪旅游情报



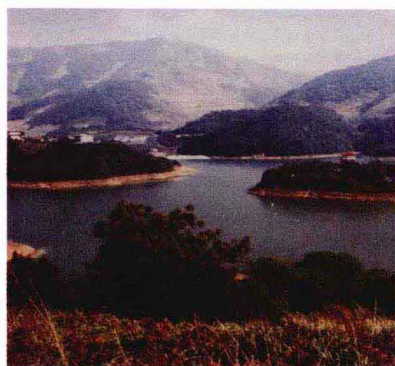
241 Part10：保山旅游圈

保山印象

保山不容错过的景点

01. 太保公园	243
02. 龙王塘公园	243

03. 腾冲火山国家地质公园	244
04. 腾冲热海景区	244
05. 和顺侨乡	245
06. 腾冲叠水河	246
保山旅游情报	247



251 Part11: 昭通旅游圈

昭通印象	252
昭通不容错过的景点	253
01. 拖姑清真寺	253
02. 天星国家森林公园	253
03. 铜锣坝国家森林公园	254
04. 大关黄连河风景区	254
05. 西部大峡谷温泉旅游区	255
昭通旅游情报	256

259 Part12: 普洱旅游圈

普洱印象	260
普洱不容错过的景点	261
01. 茶马古道	261
02. 景东文庙	261
03. 娜允古镇	262
04. 北回归线公园	262
05. 梅子湖公园	263
06. 西盟佤族生态旅游区	263
普洱旅游情报	264

267 Part13: 临沧旅游圈

临沧印象	268
临沧不容错过的景点	269
01. 司岗里崖画旅游区	269
02. 五老山国家森林公园	269
03. 茶文化风情园	270

04. 西门公园	270
05. 灵山寺	271
06. 忙海湖景区	271
临沧旅游情报	272

275 Part14: 楚雄旅游圈

楚雄印象	276
楚雄不容错过的景点	277
01. 彝人古镇	277
02. 楚雄州博物馆	278
03. 南华咪依噜风情谷	278
04. 元谋土林	279
05. 禄丰恐龙博物馆	280
06. 禄丰恐龙谷	280
07. 禄丰县黑井古镇	280
08. 武定狮子山景区	281
楚雄旅游情报	282

287 Part15: 文山旅游圈

文山印象	288
文山不容错过的景点	289
01. 普者黑风景区	289
02. 砚山浴仙湖景区	289
03. 坝美村	290
04. 富宁驮娘江景区	291
05. 文山西华公园	291
06. 白沙坡温泉公园	292
文山旅游情报	293

297 Part16: 德宏旅游圈

德宏印象	298
德宏不容错过的景点	299
01. 树包塔	299
02. 勐巴娜西珍奇园	299
03. 扎朵瀑布	300
04. 莫里热带雨林风景区	300
05. 三仙洞	301
06. 南甸宣抚司署景区	301
德宏旅游情报	302