

走遍中国 云南

以文化引导旅行
中国背包客的金牌旅行指南

《走遍中国》编辑部

第四版

踩线作者全线更新
25幅详细权威地图
270余幅精美彩图

DISCOVER
CHINA

中国旅游出版社

走遍中国 云南

以文化引导旅行
中国背包客的金牌旅行指南

《走遍中国》编辑部

中国旅游出版社

项目策划: 王颖
责任编辑: 梁媛
文字作者: 赵吾文、刘团玺、孙石
图片作者: 刘凤玖、李志雄、刘建明、何亦红、于怀、腾卫华、刘湘波、吴剑路、
赵宇、梁媛、远流图库(袁蓉荪、李琦、曹铁)、全景、图文天下、
CFP、达志影像/SHUTTERSTOCK
封面设计: 何睦
内文设计: zhermei 正美
www.zhengmeiart.com
地图绘制: ANYFOTO
责任印制: 闫立中

图书在版编目(CIP)数据

云南 / 《走遍中国》编辑部编著. — 4版. — 北京:
中国旅游出版社, 2014.1
(走遍中国)
ISBN 978-7-5032-4875-7

I. ①云… II. ①走… 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302993号

书 名: 云南

编 著: 《走遍中国》编辑部
出版发行: 中国旅游出版社
(北京建国门内大街甲9号 邮编:100005)
<http://www.cttp.net.cn> Email:cttp@cna.gov.cn
营销中心电话 010-85166503
经 销: 全国各地新华书店
刷: 北京金吉士印刷有限责任公司
版 次: 2006年5月第1版 2014年1月第4版第1次印刷
开 本: 889毫米×1194毫米 1/32
印 张: 13.25
字 数: 430千
印 数: 1~8000册
定 价: 49.80元

I S B N: 978-7-5032-4875-7

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

本书导读

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《走遍中国》尽可能地向读者提供最全面的信息,包括出发前需要了解的相关的人文地理知识,准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。



1. 云南档案

决定去云南旅行,总是希望能对它有一个大致的概念,什么样的地理特征造就了那样的美景,什么样的历史造就了这样的现今,“云南档案”通过图文并茂的方式,为读者建立一个对云南具象感知。



2. 云南解读

这片土地有着独具特色的风光、民俗,和美食。“云南解读”板块的设置就是想通过图文对照的方式,对西藏的人文地理进行梳理,以建立对西藏的感性认知。



3. 云南经典

云南有太多的美景值得去欣赏,有太多的民俗值得去品味,有太多的地方值得去旅行,如何在有限的时间里了解到最经典的云南,最地道的云南,正是这个部分的设想。



4. 准备出发

季节是影响旅行的关键因素之一,在不同的季节和不同的气候,风景会呈现出不同的韵味。此外,交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味,都是旅行者出发前最为关心的细节,因为这将决定旅行时间、行程安排甚至所需携带的衣物。至于花费,旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。



5. 背包客推荐

《走遍中国》有众多的“背包客推荐”，来自旅行达人的亲身经验，为的是能为读者提供最贴心的旅行指南、最实用的旅行攻略。

6. 地图

地图是旅行中不可或缺的一个重要元素，给予旅行者最形象的旅行方向，也为旅行者提供最方便快捷的旅行定位。《走遍中国》包括大量的详细地图，便于读者的阅读和行程规划。

内文地图图例

	高速公路及编号		湖泊水系		饮品和酒吧
	高等级公路		垭口		商店
	国道及编号		山峰		银行
	省道和县乡道		桥梁		文化娱乐
	铁路		隧道		火车站
	快速路		首都		汽车站
	大街		省级政府驻地		机场
	小街		市级政府驻地		码头
	小巷和小路		县级政府驻地		停车场
	徒步路线		村镇		其他地点
	地铁和轻轨		旅游景点		
	索道和滑道		宾馆、客栈		
	国界		饭店		
	省界				指北针
	市界				
	长城				
	城墙				

TRAVEL AROUND 走遍中国·云南 YUNNAN

CONTENTS

本书导读 /2
天地有大美而不言 /2

云南档案

地理 / 6
历史 / 12
大事记 / 23
少数民族 / 26

云南解读

高原、人、天地的对话 / 40
云南人 / 44
三江并流：大自然赐予人类的厚礼 / 46
茶马古道 / 52
香格里拉 / 58
沧源崖画的神秘语汇 / 64
彩云之南的美食风情 / 67



云南经典

云南必访焦点 / 74
去云南一定要尝试的事 / 78
云南特色主题线路 / 88
云南特色节庆 / 95
云南最值得推荐的美食 / 100

准备出发

旅行与季节 / 104
到达与离开 / 107
住在云南 / 108
吃在云南 / 108
预算 / 109

滇中地区

前世今生 / 113
旅行与季节 / 114
焦点 / 114
行程推荐 / 116
预算 / 118

昆明

翠湖 / 119
云南陆军讲武学校 / 121

金马碧鸡坊 /121
东寺塔和西寺塔 /122
古街古巷 /122
云南省博物馆 /123
云大贡院·致公堂 /123
圆通寺 /124
圆通山动物园 /124
滇池 /125
大观楼 /126
昙华寺 /127
官渡古镇 /127
西山风景区 /127
金殿 /130
世界园艺博览园 /131
黑龙潭 /132
筇竹寺 /132
安宁温泉 /133
九乡 /133
石林 /134
东川小江泥石流 /137

东川红土地 /137
轿子雪山 /139

玉溪

红塔山 /140
聂耳公园 /140
帽天山古生物化石群 /140
抚仙湖 /140
李家山青铜器博物馆 /142
通海秀山公园 /142
那诺哈尼云海梯田 /143
磨盘山国家森林公园 /143
元江世界第一高桥 /143

楚雄

彝人古镇 /144
黑井古镇 /144
元谋土林 /147
武定狮子山 /149
禄丰恐龙博物馆 /149



TRAVEL AROUND 走遍中国·云南 YUNNAN

CONTENTS

元谋人遗址 /150
紫溪山 /150
太阳历文化园 /151
永仁县方山 /151
大姚石羊古镇 /151
大姚三潭瀑布 /151
武定己衣大裂谷 /152

实用资讯

交通 /153
住宿 /156
餐饮 /159
购物 /163
娱乐 /165

滇西北地区

前世今生 /169



旅行与季节 /170
焦点 /171
行程推荐 /172
预算 /174

大理

大理州博物馆 /175
大理古城 /175
崇圣寺三塔 /178
三塔倒影公园 /179
苍山 /180
天龙八部影视城 /182
洱海 /182
南诏德化碑 /185
喜洲 /186
周城 /187
蝴蝶泉 /187
花甸坝 /188
漾濞石门关 /188
鸡足山 /189
大理地热国 /190
洱源县西湖 /190
茈碧湖、梨花村 /190
剑川石宝山 /190

沙溪古镇 /191
巍山古城 /192
永平霁虹桥 /192

丽江

丽江古城 /193
丽江木府 /195
大研纳西古乐会 /196
万古楼 /197
黑龙潭（玉泉公园）/197
玉龙雪山 /198
文峰寺 /203
拉市海 /204
指云寺 /204
束河古镇 /204
白沙古镇 /206
白沙壁画 /206
虎跳峡 /206
哈巴雪山 /209
石鼓镇长江第一湾 /210
宝山石头城 /210

老君山风景区 /211
泸沽湖 /211
扎美寺 /213

迪庆

独克宗古城 /216
噶丹松赞林寺 /217
普达措国家公园 /218
白水台 /221
纳帕海、依拉草原 /222
蓝月山谷景区 /222
香格里拉大峡谷 /223
天生桥、温泉 /224
尼汝 /224
德钦大宝寺 /224
白茫雪山 /225
东竹林寺 /226
金沙江第一湾 /226
飞来寺、梅里雪山 /227
明永冰川 /229
雨崩 /231



TRAVEL AROUND 走遍中国·云南 YUNNAN

CONTENTS

梅里雪山转山 /233
茨中教堂 /234

实用资讯

交通 /237
住宿 /242
餐饮 /247
购物 /253
娱乐 /255

滇西地区

前世今生 /260
旅行与季节 /261
焦点 /261
行程推荐 /263
预算 /264

怒江

怒江大峡谷 /265
高黎贡山自然保护区 /267
六库（泸水县）/267
听命湖 /268
片马口岸 /269
匹河飞来石 /270
老姆登基督堂 /270
“废城”知子罗 /270
石月亮 /271
迪麻洛 /271
碧罗雪山 /272
怒江第一湾 /272
丙中洛 /273
桃花岛 /275
秋那桶村 /275
独龙河谷 /276



锣古箐（锣锅箐）/277

保山·腾冲

太保公园 /278
来凤山 /278
国殇墓园 /278
叠水河瀑布 /280
和顺乡 /280
腾冲热海 /282
腾冲火山群公园 /283
北海湿地保护区 /284
绮罗乡 /285
固东银杏村 /285
云峰山 /286
大树杜鹃王 /286
百花岭 /286
双虹桥 /287
巴腊掌温泉（邦腊掌温泉）/288
槟榔江 /288

德宏·瑞丽

芒市广场 /289
菩提寺 /289

五云寺 /290
勐巴娜西珍奇园 /290
勐焕大金塔 /290
傈门傣族风情园 /291
法帕温泉 /291
梁河南甸土司衙门 /292
大盈江风景区 /292
允燕佛塔 /292
中国榕树王 /292
树洞温泉 /293
黑河老坡 /293
瑞丽珠宝城 /293
姐告边贸区 /294
中缅边境一日游 /294
瑞丽姐勒大金塔 /295
大等喊 /295
喊萨奘房 /296
独树成林 /296
南菇河淘宝场 /296

莫里热带雨林风景区 /296
畹町口岸 /297

实用资讯

交通 /298
住宿 /300
餐饮 /303
购物 /309
娱乐 /311

滇南地区

前世今生 /315
旅行与季节 /317
焦点 /317
行程推荐 /318
预算 /319

西双版纳

曼听公园 /320



TRAVEL AROUND 走遍中国·云南 YUNNAN

CONTENTS



曼阁佛寺 /320
西双版纳热带花卉园 /321
曼斗民俗活动村 /322
勐泐大佛寺 /322
澜沧江漂流 /322
橄榄坝·傣族园 /323
热带植物园 /324
曼飞龙佛塔 /325
勐腊望天树雨林公园 /326
西双版纳原始森林公园 /327
基诺山 /328
野象谷 /328
易武古镇 /329
南糯山 /330
章朗 /330
景真八角亭 /330
曼短佛寺 /331
打洛 /331

独树成林 /332

普洱

澜沧江第一漂 /333
中华普洱茶博览苑 /333
莱阳河国家森林公园 /333
勐卧佛寺双塔 /334
江城 /334
茶马古道 /334
北回归线标志园 /335
迁糯佛寺 /336
阿瓦山云海 /336
宣抚司署·娜允古镇 /337
千家寨风景名胜區 /338

临沧

大雪山景区 /339
耿马南汀河 /339

广允缅寺 /339
沧源佤山 /340
翁丁佤族村落 /340
沧源佤山崖画 /340
南滚河国家公园 /341
文庙 /341
凤庆鲁史镇 /341
孟定洞景佛寺 /342
南伞跨国溶洞 /343

实用资讯

交通 /344
住宿 /346
餐饮 /347
购物 /349
娱乐 /351

滇东南地区

前世今生 /355
旅行与季节 /355
焦点 /356

行程推荐 /358
预算 /358

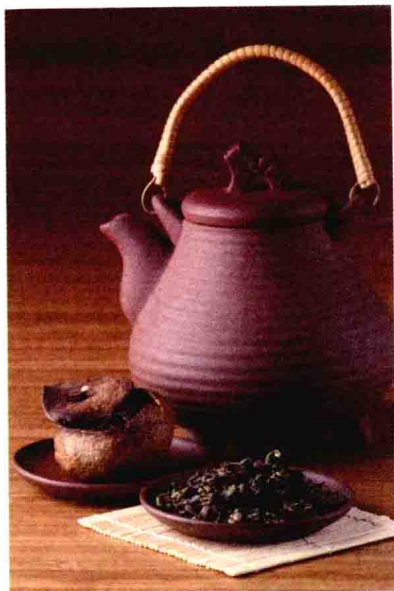
红河

建水古城 /359
纳楼长官司署 /362
燕子洞 /362
双龙桥 /363
团山村 /363
异龙湖 /366
郑营古村 /366
老旭甸村 /366
元阳梯田 /367
弥勒温泉 /370
泸西阿庐古洞 /370
城子古村 /370
蒙自南湖 /371
蒙自租界遗址 /371
碧色寨 /371
河口南溪河风景区 /372
屏边大围山 /372



TRAVEL AROUND 走遍中国·云南 YUNNAN

CONTENTS



文山

老君山 /373

丘北普者黑 /373

广南侬氏土司衙署 /375

广南八宝景区 /375

峰岩洞村 /375

坝美 /376

浴仙湖 /377

剥隘镇 /377

驮娘江 /377

都龙边境集市 /378

天保口岸 /378

老山风景区 /378

实用资讯

交通 /380

住宿 /381

餐饮 /383

购物 /384

娱乐 /385

滇东北地区

前世今生 /390

旅行与季节 /390

焦点 /391

行程推荐 /392

预算 /392

曲靖

翠峰山 /393

珠江源 /393

野花沟 /393

海峰湿地 /394

罗平油菜花 /394

多依河 /395

九龙大瀑布 /397

鲁布革小三峡 /397

千佛塔 /398

陆良彩色沙林 /398

爨宝子碑、爨龙颜碑 /399

胜境关 /399

古敢水族乡 /400

会泽古城 /400

金钟山 /401

娜姑古镇 /402

大海草山 /402

段氏与三十七部会盟碑 /403

可渡河古驿道 /403

昭通

大山包黑颈鹤 /404

大关黄连河景区 /405

盐津豆沙关 /405

樊人悬棺 /406

实用资讯

交通 /407

住宿 /407

餐饮 /408

购物 /409

地图列表

茶马古道示意图 /57

滇中地区旅行交通示意图 /113

昆明城区示意图 /120

世界园艺博览园平面示意图 /131

石林景点示意图 /135

楚雄州旅行交通示意图 /145

滇西北地区旅行交通示意图 /169

大理州旅行交通示意图 /175

大理古城城区示意图 /177

丽江地区旅行交通示意图 /194

徒步虎跳峡线路示意图 /208

环泸沽湖线路示意图 /212

迪庆州旅行交通示意图 /217

香格里拉城区示意图 /219

梅里雪山景点示意图 /228

滇西地区旅行交通示意图 /259

怒江州旅行交通示意图 /266

腾冲旅行交通示意图 /279

瑞丽旅游交通示意图 /293

滇南地区旅行交通示意图 /315

景洪城区示意图 /321

滇东南地区旅行交通示意图 /355

元阳梯田示意图 /367

滇东北地区旅行交通示意图 /389



从海拔 76.4 米的红河州河口到 6740 米的香格里拉，
从热带雨林中的轻歌漫谷到高原雪山间的肃穆宁
静，从地球回归线到世界第三级，很难用一个字、
一句比喻或一段描述来诉说云南的美。



天地有大美而不言

云南的美是无法言说的；云南的美是不被重复的；云南是沉默的。