

lonely planet

云南

资深 专家的
实地 权威推荐

实地 调研及
全新信息

好游 城镇与
徒步地图

最佳 摄影点
推荐

中国地图出版社

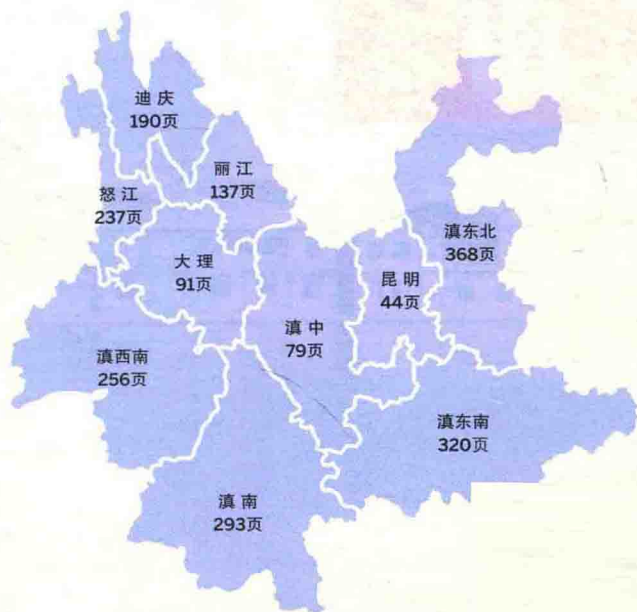
2

见43页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

见429页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

出行指南	430
交通指南	438
健康指南	443
幕后	448
索引	455
如何使用本书	460



本书作者:

谭川遥 / 龚瑜 / 顾晓一 / 黄文洁 / 尼佬
钱晓艳 / 滕左 / 叶孝忠 / 张世秋

云南

第二版

© Lonely Planet 2013

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由作者持有版权, 2013

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

云南 = Yun Nan / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编

—北京: 中国地图出版社, 2013.6

(中国旅行指南系列)

ISBN 978-7-5031-7848-1

I. ①云… II. ①澳… 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 106153 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	14.5
字 数	765 千字
版 次	2013 年 6 月第 1 版
印 次	2013 年 8 月北京第 2 次印刷
定 价	65.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-7848-1/Z-103
审 图 号	GS (2013) 1113 号
图 字	01-2013-3808

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

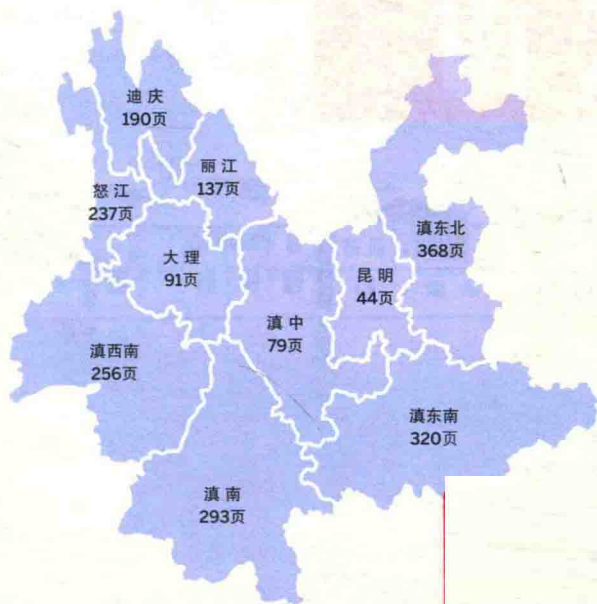
2

见43页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

见429页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

出行指南	430
交通指南	438
健康指南	443
幕后	448
索引	455
如何使用本书	460

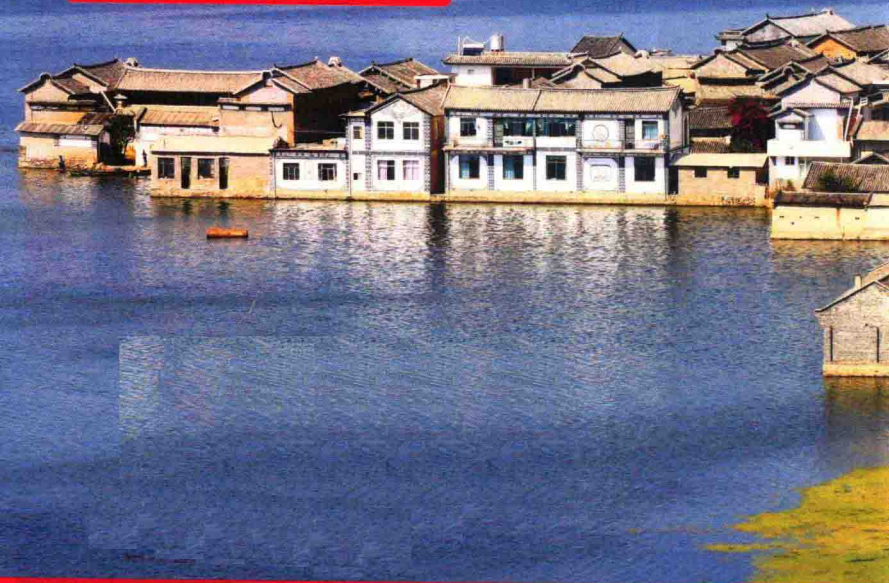


本书作者:

谭川遥 / 龚瑜 / 顾晓一 / 黄文洁 / 尼佬
钱晓艳 / 滕左 / 叶孝忠 / 张世秋

欢迎来

云南



晒晒几米阳光

如果云南有个前缀，那么或许就是柔软。丽江虽然已被游客大军攻占，但在清晨6点，静谧无人的古老巷子里，透过一个纳西老妪披星戴月的背影，你依稀还能看见茶马古道重镇的身影；近年来，大理重新回到旅人的版图上，厌倦了城市的人们在这里过小日子，在洱海边上的小客栈晒晒几米阳光，储存原始的生活动力。是的，在云南，阳光可以精确到用度量衡来计算。往北走，香格里拉，名字就让人神往，一抹抹更纯净的光线照亮田园牧歌般的草原，那是我们想象的与世无争的世界。往南走，西双版纳的阳光更

为凶猛，生龙活虎的绿意加上更为闲适的步调，让这个中国老牌旅游目的地经久不衰。

还能挖掘出精彩

如果你对柔软嗤之以鼻，有过多的精力要消耗，那么云南的崇山峻岭将能满足你。走走经典的虎跳峡，让一路雪山峡谷伴随；如果你嫌虎跳峡游人如织，那么独龙江徒步将带你深入人迹罕至之处，把痛苦的经历走成美好的回忆。即使是熟惯的风景，也能有所发现，哈尼族人创造的元阳梯田，满足了每一个摄影爱好者拍摄风光大片的心愿，只要你在当地随口一问，多走点山路，就能找



洱海风光

白族民居

上帝曾经和云南人打赌，如果他输了，双方就互换居住地，结果上帝真的输了，云南人到了天堂才发现，上帝是故意输的。你无需任何赌注，只要有一个出发的决心，就能抵达比天堂还要美好的地方。

(左)洱海边的大理双廊镇

(下)西双版纳林中僧侣



到尚未开发的原生态梯田。当你以为已经玩遍了昆明，出城一个多小时就能到达的抚仙湖会给你惊喜，碧蓝水色媲美更受旅行者欢迎的泸沽湖，但少了舟车劳顿。有多少高山湖泊，就有多少风光胜景，云南的精彩，就在于你总能在那么商业化和游客化的底色上，调和出属于自己的绚丽。

来的生活方式，用双手编织彩虹衣。云南是一块丰饶之地，人们的生活和大自然息息相关，云南人轻易就能由大自然中汲取生活所需，也因此觉得根本不需要离开此地。这些家乡宝对云南无比依恋，他们以懒自居，慢悠悠的生活态度也会慢慢慢慢感染你。

是的，你找到了比天堂更美好的地方。

慢悠悠的旅行日子

时间在云南走得特别慢。无论你走到何处，也不要错过任何停下脚步与当地交流的机会，让他们来提醒你生活的真谛。少数民族聚集的村寨里，依旧有人坚持着几百年

云南

西藏自治区

梅里雪山

看到雪山神圣面容的一刻，所有转山、徒步的辛苦都不算什么。(217页)

察隅

梅里雪山
6740

盐井

德钦

香格里拉

春夏的花季到古城周边走走，原来这个世界的香格里拉。(195页)

丽江

铁打的丽江流水的人，车辙的，人潮难以磨灭古城之美。(137页)

印度

怒江

走进神秘的怒江大峡谷，寻找最后的独龙族文面女。(237页)

贡山

独龙江

怒江

金沙江

澜沧江

红河

元江

南盘江

珠江

澜沧江

怒江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

澜沧江

腾冲

温泉、古镇和远征军传奇，温软的山水与厚重的历史在此交织。(262页)

密支那

高黎贡山
3374

腾冲

盈江

梁河

龙陵

芒市

瑞丽

畹町

腊戍

沧源

澜沧

孟连

西盟

澜沧

孟连

西盟

澜沧

大理

到洱海边晒太阳，泡在观景浴缸中看苍山雪洱海月。(91页)

点苍山
4122

大理市

巍山

南涧

漾濞

无量山

景东

景谷

澜沧

耿马

沧源

澜沧

孟连

西盟

澜沧

孟连

西盟

澜沧

沧源

鲜少人踏足的神秘美丽边地。(288页)

西双版纳

重新焕发光彩的老牌旅游胜地，吸引力更胜从前。(296页)

洱源

剑川

鹤庆

永胜

华宁

宁蒗

木里

泸沽湖

虎跳峡

玉龙雪山
5396

石鼓

老君山
4247

碧罗雪山
3794

片马

卢水

保山

施甸

龙陵

芒市

瑞丽

畹町

腊戍

沧源

澜沧

孟连

西盟

澜沧

孟连

西盟

0 100 km

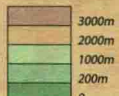




昆明

红嘴鸥每年冬天都回到翠湖，带来一季的欢快鸣唱。(44页)

海拔高度



昭通

只为一睹大山包黑颈鹤的仙姿，也值得远上昭通。(369页)

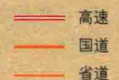
罗平

当80万亩油菜花盛放，罗平变成金色的海洋。(376页)

元阳

还有很多不为人知的梯田美景等待你去发掘，而且是免费的！(322页)

图例



18 TOP

顶级旅行体验



泸沽湖

1 这一大片藏在高原的碧蓝湖水，绝不会辜负人们在七弯八转的山路上的苦苦坚持。好不容易双脚落地，在观景台上只见了泸沽湖（见178页）第一眼，你便会眩晕于水色之蓝，山光之美。花两天时间沿湖徒步，才能发现它的多样，时而明亮如镜，时而水草缠绵，忽而落日彩霞满天，自然的馈赠值得你起早贪黑。当地人划着猪槽船，慢悠悠把游人送到各个迷人的小岛，正是对于传统的坚持才让这片清澈湛蓝经久不变，作为回报，你不妨也抱着真诚而友善的态度走访一下摩梭人家，探索“神秘”背后的真实吧。

洱海

2 若是没有洱海（见113页），大理顿时失色七分，无论是当地人还是奔波而来的旅行者都对它充满了感情。从才村码头搭上游船，在第一时间欣赏洱海的湛蓝水色；若贪恋安逸，就在不远处的龙龕窝着舒服地看海吧。沿着环海路驾车或骑行，将海东和海西美景尽收；若喜欢人文，不妨走一走海边的喜洲、周城、上关，白族气氛浓郁宜人，然后在新兴的小资之地双廊歇下来，看一场洱海神光。每天最浪漫的时段，莫过于在海边看月升，没钱的住帐篷，有钱的住豪华海景房，不过看到的景色都是一样的。

1

钱
说
拍
摄

2

板
鞋
摄



沙溪

3 隐藏在大理白族自治州的一颗宝石，因寺登街的修复而名声大噪，人们逐渐熟知它是茶马古道上唯一保存完好的古老市集。即使如此，相对不方便的交通，还是阻隔了不少旅游大军，让沙溪（见132页）保持了一份亘古的宁静。在这里你恍若穿越到了百年之前，耳边不时响起驼铃。闲来坐在段家登戏台下喝茶，带着便当去白龙潭野餐，雨季还可以跟着当地人上山采菌子。当然这里出众的自然地貌也是户外爱好者的天堂。南诏时期的白族石窟群则在邻近的石宝山，不要错过白族供奉的生殖雕塑“阿史白”。

西双版纳

4 这个云南最老牌的旅游目的地正在重新焕发光彩。到云雾缭绕的茶山当一回茶农，迷失在热带植物园的奇花异草间，探访深山与平坝里的傣族、布朗族、哈尼族村寨，徒步穿越雨林、幕天席地享用新鲜竹筒饭，去清凉的佛寺度过一个静思的炎热午后，窝在景洪的咖啡馆里过悠闲懒散的热带时间，钻进熙熙攘攘的夜市上寻找最美味的蕉叶包烧，最后跳上跨国大巴，晃悠悠过境去往老挝和泰国，继续激动人心的东南亚之行。西双版纳（见296页）充满着丰富的可能性，让最见多识广的旅人也心动不已。

元阳梯田

5 想在寒冷的冬日马上感受到春天，就到元阳梯田（见322页）来吧。春节前后，灌满水的梯田倒映着云海天光，光影随着日出日落变幻万千，早开的春花点缀其间，无论是摄影大师还是菜鸟都会拍出心仪的大片。若是不经意走到田间，自己也会迅速成为美景的一部分。作为哈尼族千百年来的智慧之作，元阳梯田的魅力又何止这些？春天的翠绿，秋天的金黄，待到农历十月的“十月年”，哈尼族的长街宴更是让人们一饱眼福和口福，你还等什么？



梅里雪山

6 从来不缺崇拜者与朝圣者的梅里雪山(见222页),主峰卡瓦格博一贯乐于藏在旗云之后,让旅行者早在千里之外就开始传颂它的传奇——那些失踪的登山队员,那些不能让雪山露脸的人们,还有观景台上兀然耸立的围墙。你可以在德钦或者是维西通往德钦的路上膜拜这座神山,感受从村庄到雪峰炫目落差,也可以组建一支徒步小队,前往雨崩探访明永冰川。如果你足够幸运,在深秋或初冬守候卡瓦格博的日照金山也并不算难,那一瞥绝对会令你永生难忘。

昆明慢时光

7 翠湖是昆明最适宜闲步的地方,走着走着就到了文林街(见51页)。这个充满文化气息的名字,完全符合它所展现的面貌。邻近云南大学与云南师范大学,此地一向是当地文化人、艺术家聚会首选,昆明最有趣的咖啡馆、最有个性的书店与最富人气的餐馆,也都汇聚于文林街及周边的小巷中。在阳光明媚的露天咖啡座,点上一杯售价让人窃喜的正宗小粒咖啡,华灯初上时钻进文化巷,跟随年轻人的轨迹迷失在缤纷的夜市中,你会被老昆明的新气息所打动。

6



7

肖勇文摄



云南的菌子

8 云南的水土特别适合各种菌类的生长，当地人也因此极爱野生菌。每逢7~9月松茸产期，香格里拉人天不亮就会上山寻找松茸，将各自的体力和观察力发挥到极致。当地人舍不得自己吃，而是拿到市场上去比拼，祈求自家的松茸能卖个好价钱。顶级松茸6小时内就会到达日本的餐桌，不过平民化的内销产品也已十分美味。如果你没有时间亲临香格里拉，昆明的关上野山菌一条街（见65页）上也能找到让人念念不忘的美味。

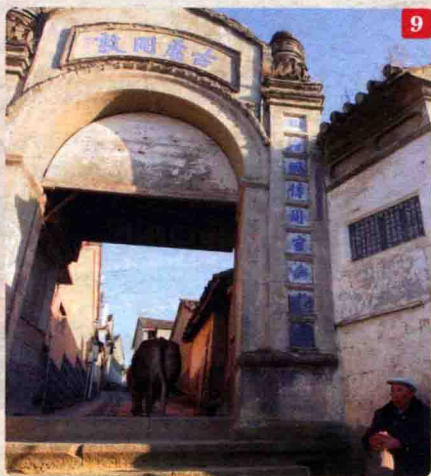
8

肖勇文摄



9

肖勇文摄



和顺

9 不少人一到腾冲就直奔和顺（见269页）。这个藏在腾冲边上的坝子，有着宁静的山水田园与凝固在老时光里的街街巷巷，风物人情正如它的名字一般和婉顺睦。选一处晚清民国时期的老宅子住下，闲时去镇上的图书馆晒着太阳看书，若静极思动，大可以和顺为据点，到周边去泡丰俭由人、货真价实的地热温泉，感受真正的滇西南版惬意，或者乘坐热气球探索火山公园，再到松山远征军老兵的墓园，献上迟来的敬意。秋日的银杏与野樱花，更是为当地的风光，添上悦目的色彩。

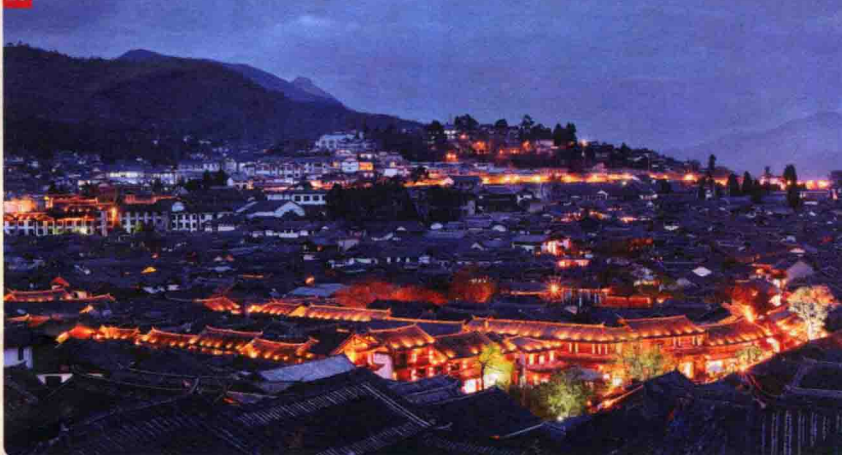
丽江

10 虽然总被批评商业化，但丽江（见137页）往往还是人们到了云南必去之地。人头攒动的老城街景，潺潺流水声中商贩的吆喝，无时无刻不让你体悟何谓铁打的丽江流水的人。丽江的美，或许需要在清晨和深夜里，游客散尽后才能细细品味。也正因为商业化，你在丽江才能获得各种体验，从传统的纳西古乐到小资情调的咖啡馆、酒吧，由奢华的度假村到简朴的小客栈，人们大可各取所需。逛过古城，别忘了骑自行车到丽江周围闲晃，和心仪的美景不期而遇。

怒江大峡谷

11 在云南，怒江大峡谷（见238页）或许是大自然最有尊严的地方。这条被高黎贡山和碧罗雪山包围的深长而幽远的峡谷，任何一段都在诠释何谓真正的美。乐于在大山中探险的人们都深爱此地，徒步怒江、独龙江，穿越丙察察线到西藏，听上去就让人心跳不已，崇山峻岭的挑战令人刻骨铭心。如果你在秋冬枯水季来到这里，会发现奔流不息的怒江忽然转了性子，那碧蓝沉静的水色便是它深藏不露的温柔。

10



11





消失中的交通工具

12 地理人文环境的多元，让云南还保留了不少旧时的生活方式，为你的旅程添加更多的独特体验。在怒江，溜索是当地人渡江和运输的交通工具，也让不少旅行者跃跃欲试。如果你够胆量，可以尝试当一回“人猿泰山”，在当地人的帮助下溜一回（见252页）。乘着小马车逛古镇也是到了云南不可错过的尝试，通过这些过时的交通工具，或许更能慢慢体会云南的悠闲气息。

鸡足山

13 位于洱海之东的鸡足山（见136页）人称中国第五大佛教名山，为释迦牟尼大弟子迦叶道场，也是汉藏佛教融汇交合的地方，来此朝圣的汉族与藏族人都不少。大大小小的几十家寺院藏在葱郁的山里，你可以投宿其中，与僧人同吃同住。天气晴朗之时登临最高峰，可以看到苍山洱海与玉龙雪山。山顶的日出云海更是景象壮观，值得为此留宿一夜。2006年耗资1500多万重铸的金殿，是信徒的必访之地。山上的寺庙不时举行法会，据说此时看到佛光的概率会特别高。

赶集

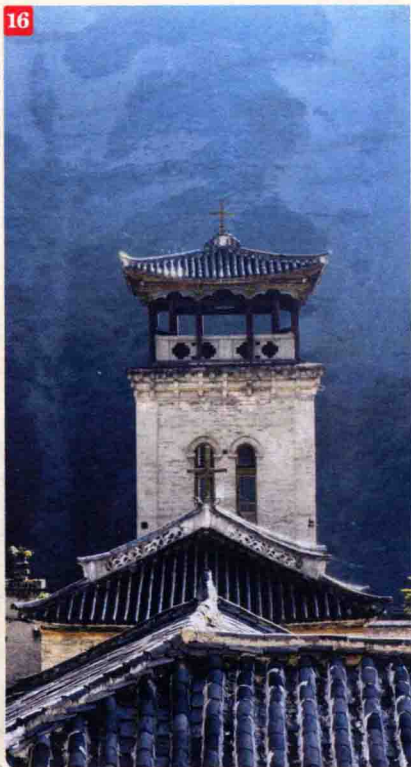
14 赶集是云南之行走路过不能错过的当地体验。在大理的各大古镇、村落，几乎每天都有大小集市，一切你能想象到的东西都会出现在集市上。沙溪寺登街的集市最为原汁原味，每周五一早便开始，当季的山野特产总是亮点，农民手作的竹编厨具和陶罐也很值得一看，既环保又独具特色。哪怕什么都不买，光是欣赏集市上当地少数民族鲜艳的服饰，已是美的享受，他们可是回头率最高的人群。

15



黄瑞摄

16



少数民族

15 彩云之南的色彩来自25个缤纷的少数民族。依傍洱海而生的白族，迎本主、绕三灵、赶三月街，忙得不亦乐乎；披星戴月的纳西族妇人盛装走过丽江的四方街；勤劳多智的元阳哈尼族开垦出通往云端的阶梯；神秘的摩梭人在泸沽湖上撒下渔网；傈僳族在深山里唱出美妙的四声部；盛装的藏族在香格里拉跳起锅庄……一切令人目不暇接，耳不暇听。快来跟着少数民族的生活节拍走一遭云南吧。

茨中

16 梅里雪山名气之盛，常常会让人们忽略它周边一些有趣的地方，比如茨中（见232页）这个藏在澜沧江边的小村落。在如此偏远的藏传佛教腹地竟然伫立着一座天主教堂，当地人都用藏语诵读圣经，唱出动听的赞美诗。西方的圣诞节在此地也是重大节日，为孩子们发糖果的圣诞老人也是藏族人。百年前法国传教士在这儿种下“玫瑰蜜”，这个在法国本土几近失传的品种，在茨中发扬光大，至今仍每年酿出葡萄美酒。

户外云南

17 如果你觉得云南只是个躺着晒太阳的地方，那就错了。从徒步、攀岩到漂流，大山大江之间丰富起伏的地貌，是大自然给户外发烧友的无尽馈赠。外国人为云南的户外运动也做出了很多贡献，资格最老的当然是洛克，自从他上世纪20年代几次行走于泸沽湖到木里后，无数穿越路线被开发出来。近几年，有个美国小伙子又发现丽江老君山的黎明（见175页）与美国传统攀岩圣地Indian Creek极为相似，并在当地开发了一百多条攀岩线路。