

卢一萍·编著

你不要去云南，因为她会把您留下。

云南 背包客的天堂

中国旅游出版社

云南 背包客的天堂

卢一萍

中国旅游出版社

责任编辑：王颖
编 著：卢一萍
摄 影：王少清 蒋剑 李跃波 刘建明 刘建华 杨发顺 程建昆 范家西 陈云峰 王发松
路永祥 李永星 陈维寿 罗荣芬 刘铁梅 杨献平 曾和平 马晓萍 shutterstock/ 达志
全景视觉
信息收集：罗瑜榜 罗中山 杨华 罗欢 马占国 马志军 马宁 孟艺均 熊镛 罗瑶 罗敏 罗菊
罗建军 杜红梅 刘大文 卢萍 罗文梅 孟泓好 马文海 余鹏 马晓瑛 卢焯 聪聪 唐
唐 摇滚驴 米乐 阿琴 陶陶 荣荣 阿雪 小贺 孜吾烈
装帧设计：红方众文
责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

云南：背包客的天堂 / 卢一萍编著. -- 北京：

中国旅游出版社，2014.1

ISBN 978-7-5032-4882-5

I. ①云… II. ①卢… III. ①旅游指南 - 云南省

IV. ① K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 308179 号

书 名：云南 背包客的天堂

编 著：卢一萍

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> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话 010-85166503

经 销：全国各地新华书店

排 版：北京红方众文科技咨询有限公司

印 刷：北京科信印刷有限公司

版 次：2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：24

字 数：394 千字

印 数：1-8000 册

定 价：49.80 元

I S B N：978-7-5032-4882-5

版权所有 翻印必究
如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

云南印象

- 云南，诗意的行走 002
- 最美的季节 004
- 古老的历史 005
- 宗教文化 006
- 民族风俗 007
- 特色工艺品 010
- 云南特产 012
- 地道美食 013
- 行前准备 016
- 云南旅行线路手绘示意图 022



昆明→玉溪→楚雄 四季如春的旅途

第一程旅行线路图 026

【昆明】

- 留住阳光和时间的城 027
- 昆明市中心手绘示意图 029
- 云南省博物馆 034
- 昆明世界园艺博览园 034
- 金殿风景区 035
- 云南民族村 036
- 西山森林公园 037
- 圆通禅寺 038
- 翠湖 039
- 大观公园 040
- 金马碧鸡坊 040
- 筇竹寺 041

石林彝族自治县.....042

- 石林县城手绘图 043
- 石林世界地质公园 044
- 九乡风景名胜区 047
- 轿子雪山 048
- 轿子雪山登山示意图 048

【玉溪】

- 山水家园 049
- 从阳宗海到小屯村看关索戏 050
- 帽天山看古虫 051

抚仙湖环湖徒步 052
江川李家山博物馆 054

通海.....055

通海县城(秀山镇)示意图 056
通海古城 057
秀山 058
三圣宫 060
兴蒙蒙古族自治乡 061

红塔区.....062

玉溪市红塔区示意图 063
九龙池 064
大营街 064

元江哈尼族彝族自治县.....065

它克岩画 066
元江特大桥 066
那诺哈尼云海梯田 067

新平彝族傣族自治县.....068

大沐浴到大槟榔园 069
哀牢山山脉 069

【楚雄】

人类摇篮 073
罅嘉狂欢节 074
双柏县峨足村跳虎豹 075
法脿乡小麦地冲村看虎祖祭祀仪式 076

楚雄市.....077

楚雄市区示意图 077

彝族 078
彝族十月太阳历文化园 080
紫溪山森林公园 081

禄丰.....082

黑井古镇 082
黑井古镇手绘示意图 084
禄丰恐龙博物馆 085
罗次 086

武定.....087

武定县城手绘示意图 087
狮子山 088

元谋.....089

元谋土林 089
元谋人遗址 090
永仁方山 091

大姚.....092

大姚县城手绘示意图 093
三潭瀑布 094
大姚白塔 094
石羊古镇 095
县华山 097
百草岭 099





大理→丽江 最美的旅途

大理—丽江旅行线路图 102

【大理】

不老的风花雪月 103

大理古城手绘示意图 110

大理古城 111

苍山洱海 112

1932 年特制的苍山洱海图 113

崇圣寺三塔 114

太和城遗址 115

喜洲白族民居 116

周城 117

花甸坝 118

巍山.....119

巍山县城手绘图 119

巍宝山 120

巍山古城 121

宾川.....123

宾川县城手绘图 123

鸡足山 124

洱源.....126

西湖 127

茈碧湖 127

凤羽古镇 128

剑川.....129

石宝山 130

石钟山石窟 131

沙溪寺登街 132

满贤林 133

鹤庆新华村 134

【丽江】

小资的麦加 135

丽江古城手绘示意图 138

纳西族 142

丽江古城 144

黑龙潭 146

束河古镇 147

文峰寺 148

白沙壁画 148

雪嵩村洛克故居 150

玉龙雪山 151

拉市海 153

石鼓长江第一湾 153

宝山石头城 154

泸沽湖 157

泸沽湖环游图 158

永宁温泉和扎美寺 163





迪庆→怒江 最经典的大地史诗

三江并流地区旅行线路示意图 166

【迪庆】

- 天堂之旅 167
- 香格里拉县城手绘图 174
- 徒步虎跳峡攻略 176
- 虎跳峡徒步线路手绘示意图 178
- 白水台 179
- 尼汝 180
- 碧塔海 181
- 属都岗湖 182
- 独克宗古城 183
- 噶丹·松赞林寺 185
- 纳帕海 186
- 赤土仙人洞 187
- 蓝月亮峡谷 187
- 东竹林 189
- 白茫雪山自然保护区 190

德钦.....191

- 德钦县城手绘示意图 191
- 梅里雪山 192
- 梅里雪山内转经线路示意图 194
- 梅里雪山外转经线路示意图 196
- 澜沧江大峡谷 198
- 茨中天主教堂 198
- 翻越碧罗雪山 199

维西.....201

- 维西县城示意图 202
- 萨马贡看滇金丝猴 203
- 塔城热巴舞 203
- 达摩祖师洞 204
- 老君山 205
- 黎明 206
- 双湖 208

【怒江】

倾听怒江的激流 209

六库.....215

- 六库镇手绘示意图 217
- 怒江大峡谷 218
- 怒江溜索 218
- 从洛卓本到匹河 219
- 匹河到知子罗 220

福贡.....221

- 福贡县城手绘图 221
- 怒江石月亮 222

贡山.....223

- 贡山县手绘图 223
- 怒江第一弯 224
- 丙中洛 225
- 独龙江 226
- 片马 227



保山→德宏→临沧→普洱
孟连→西双版纳
斑斓的旅程

滇西南旅行线路示意图 230

【保山市】

襟沧江而带怒水 231

保山市手绘示意图 232

芒宽 234

云岩山卧佛寺 235

高黎贡山 235

腾冲.....238

腾冲县城手绘图 240

国殇墓园 241

叠水河瀑布 242

腾冲火山地质公园 242

北海湿地 244

刘家寨 245

热海 245

和顺侨乡 246

董库 248

南甸土司衙门 249



龙陵.....250

巴腊掌温泉 250

一碗水自然保护区 251

【德宏】

金孔雀的故乡 252

盈江.....254

盈江县城手绘图 254

允燕塔 255

那邦 256

槟榔江 257

大盈江风光 258

陇川.....259

陇川县城手绘图 260

景颇族 260

户撒 263

赛号目瑙纵歌 264

从章凤到缅甸克钦邦 265

瑞丽.....266

瑞丽市手绘图 267

喊萨奘房 268

姐告 268

瑞丽江 269

从瑞丽经姐相到弄岛 269

瑞丽到缅甸南坎古城 271

从瑞丽到畹町 271

德昂山寨 273

芒市……276

【临沧市】

走进神秘的阿佤山……277

临沧市区手绘图……279

五老山国家森林公园……280

南美拉祜族风情……280

孟定镇……282

永德……284

永德县城手绘图……284

芒况土林……285

沧源佤族自治县……286

佤族……286

沧源岩画……289

翁丁佤族原始村寨……290

南滚河自然保护区……291

广允缅寺……291

【普洱孟连】

娜允古镇……292

【西双版纳】

风情洋溢的地方……294

景洪市手绘图……297

景真八角亭……298

边镇打洛……298

布朗山寨……299

曼飞龙笋塔……300

西双版纳热带花卉园……300

曼听公园……301

西双版纳原始森林公园……302

橄榄坝傣族园……302

傣王宫……304

勐腊……305

勐腊县城手绘图……306

勐仑热带植物园……307

罗梭江漂流……307

补蚌望天树空中走廊……308

基诺山寨……309

野象谷……311





红河→文山→曲靖→昭通 景象无边

滇东南旅行线路示意图 314

【红河】

天堂之旅 315

哈尼族 316

瑶族 317

石屏.....319

石屏县城手绘图 320

石屏老城 320

异龙湖 321

哨冲—龙武聂苏花腰彝风情 322

郑营村 324

牛街看朴喇鼓舞 324

红河.....325

红河县城手绘图 326

奕车风情 326

甲寅风情 328



元阳.....329

元阳县城手绘图 330

哈尼梯田 331

箐口哈尼民俗村 334

建水.....335

建水县城手绘图 336

焕文山 337

朱家花园 337

建水文庙 337

建水古井 338

建水朝阳楼 339

团山民居 339

燕子洞 340

蒙自.....341

碧色寨 342

河口.....343

河口县城手绘图 343

南溪河风景名胜区 344

中越边境游 345

【文山】

滇东南胜景 346

文山市手绘图 349

坝美 350

八宝 351

峰岩洞村 352

丘北……353

丘北县城手绘图 …… 353

普者黑 …… 354

摆龙湖 …… 354

【曲靖】

古老红土地 …… 355

曲靖市区手绘图 …… 357

罗平……358

罗平县城手绘图 …… 359

罗平油菜花海 …… 360

多依河—鲁布革三峡 …… 361

九龙瀑布 …… 362

明格村布依族风情 …… 363

古敢水族乡 …… 364

胜境关 …… 365

彩色沙林 …… 366

大觉寺和千佛塔 …… 368

会泽……369

会泽县城手绘图 …… 370

会泽古城 …… 371

大海梁子 …… 373

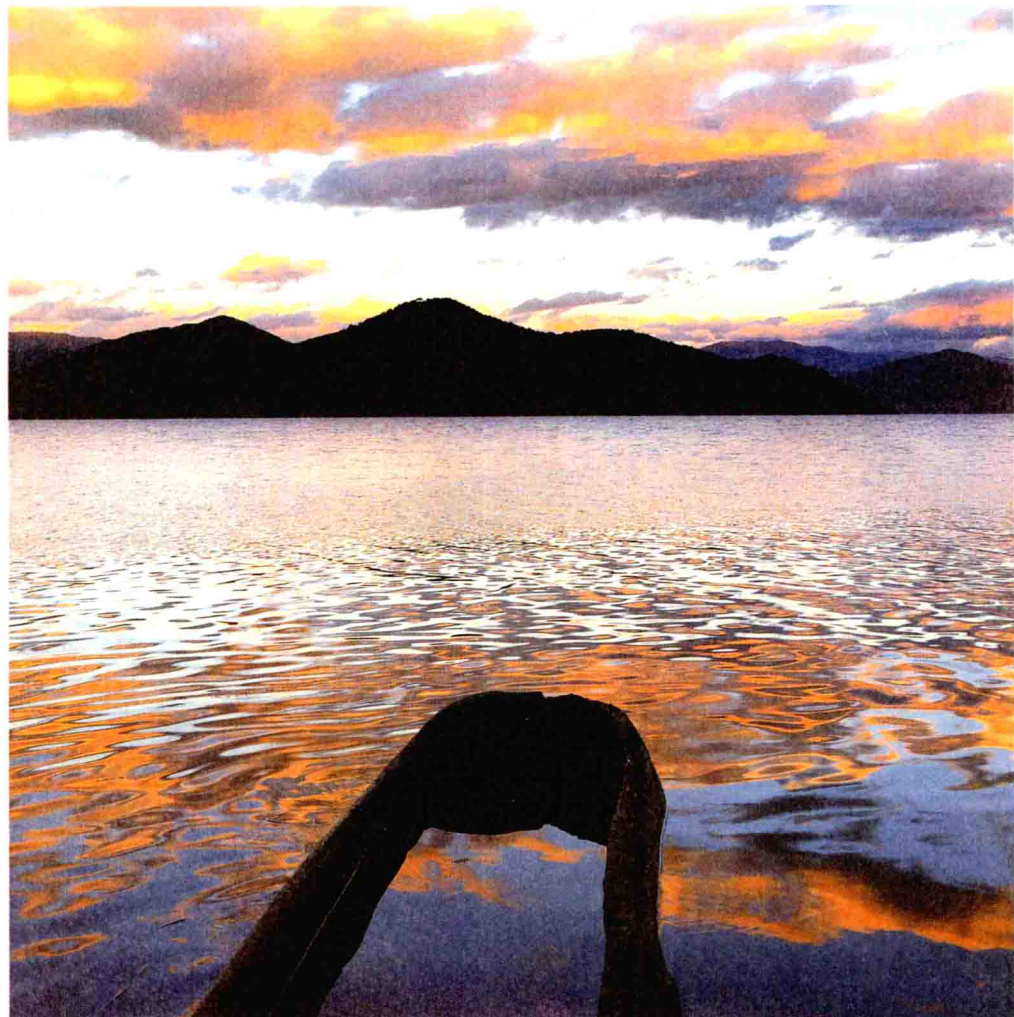


「序
章」

云南印象



云南，诗意的行走



云南很多时候天气晴朗，气候宜人

在中国，真正具有神秘性和无与伦比的丰富性的旅行目的地当数三个地区，那就是云南、新疆和西藏。云南举世无双的独特性是很多人梦萦魂牵的真正原因，到中国旅行的外国人有 4/5 把这里作为他们的旅行目的地。有些人因为迷恋这里而留了下来，在昆明、大理、丽江、迪庆可以看到他们把自己变成了当地人，丽江古城居住着来自全国各地的客居者，大理有一条街就叫“洋人街”。他们已融入当地的生活之中，说着当地的方言，吃着当地的饮食，呼吸着那里的空气，热爱着那里的人和山水。他们准备用数年，十几年，数十年，甚至一辈子来细细地、不慌不忙地体味这里的一切。

“云南”这个名字传说来自古代汉武帝见到彩云南现的祥兆。这里地处内陆边陲，以高原山区为主，这构成了它复杂多样的地貌，也孕育了它由褚红色和孔雀绿构成的无边风景。

云南以其独特的自然风光、多彩的民族风情和丰富的自然资源闻名于世，是许多人梦想到达的地方。它是中国乃至世界上自然环境最多样的地区——它可以说是这个星球的缩影。它是众多著名大河流经的地方，拥有比梦幻中的世界还要迷人的河谷。那里的湖泊恬静秀美，重峦叠嶂起伏，高原草甸野花遍地，雪山冰川庄严肃穆，岩溶地貌令人叹为观止，还有众多的火山、温泉、瀑布……这里有怒江大峡谷，有腾冲热海，有石林，有丽江古城，有梅里雪山，还有泸沽湖、虎跳峡和一个叫“香格里拉”的地方。这里的气候从寒带跨越热带，很多地方四季常青，鲜花常开，孕育了全国最多的动植物种类。云南是中国少数民族最多的省，其中有 15 个民族为云南所独有，因此，这里荟萃了极其丰富的民族文化。那些山间村寨、古代城池、丝绸南道的遗迹与这些难以想象的奇异风俗一起，构成了云南的博大精深。这里是中国最大的民族风情园，是博大的天然植物园、野生动物园。

即使你在出发前往时穷尽所有想象揣测云南的模样，但到达后仍会发现，那里的人文景观、自然风光和民俗风情仍是超乎想象。那里的每一个地方都是独特的，都会不断给你惊喜，让你不断产生梦境般的感觉，使你恍然觉得那就是你梦想中的地方。

云南如此宁静，好像是上帝创造的专门安置人类灵魂和内心的地方，为你提供了诗意的漫游和栖居所需要的一切因素。



丽江黑龙潭

最美的季节



云南的天空

除金沙江河谷和元江河谷外，大致由北向南递增，平均在 $5^{\circ}\text{C} \sim 24^{\circ}\text{C}$ ，形成南高北低的总趋势，南北气温相差达 19°C 左右。

因境内多山，加之山高谷深，不论在北、中、南部，由河谷到山顶，都存在着因海拔增加而产生的气候类型差异，一般海拔每增加 100 米，温度即降低 0.6°C 左右。“一山分四季，十里不同天”，就是云南多种多样气候类型的写照。“四季如春，一雨成冬”的气候主要在海拔 1500 ~ 2000 米的地带。

云南夏季，阴雨天多，太阳被云遮蔽，所以温度不高，最热天平均温度为 $19^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 。冬季，受干暖气流控制，晴天多，日照充足，温度较高，最冷月平均温度为 $6^{\circ}\text{C} \sim 8^{\circ}\text{C}$ 。年温差一般为 $10^{\circ}\text{C} \sim 15^{\circ}\text{C}$ ，但阴雨天气温较低。从一天的温度变化来看，早晚较凉，中午较热。尤其是冬、春两季，日温差可达 $12^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$ 。

全省大部分地区年降水量在 1100 毫米左右，但分配是极不均匀的。80% ~ 90% 的雨量集中在每年 5 ~ 10 月的雨季，尤以 6 ~ 8 月三个月的降水量最多，约占全年降水量的 60%。雨季常有低温现象和洪涝灾害，所以出行时一定要注意。11 月至次年 4 月的冬、春季为旱季，此时天晴日暖，风高物燥，雨雪很少，最适宜到云南旅行。

古老的历史



云南江川李家山出土的战国时期的猎首纹铜剑

在云南的开远、禄丰、元谋、丽江等地，都发现过人类早期生活的痕迹。1965年5月1日发现的元谋人是迄今为止发现的我国最古老的人类，它比北京人和蓝田人还早100多万年。

约在公元前3世纪楚国人庄筭率众入滇，开始了云南在政治上与内地的联系。秦开“五尺道”后，云南直接纳入中央王朝的版图，晋宁石寨山出土的金铸“滇王之印”确证了汉朝对云南地区的管理。三国时期，蜀汉诸葛亮亲征云南，采取“以攻心为上”的策略，平定了南中，在后世产生了深远的影响。唐宋时期，南诏在中央王朝的扶持下，势力扩展到了云南全境。13世纪50年代，忽必烈“革囊渡江”，在云南建立了行省。到清初，吴三桂的叛乱失败后，中央集权得到了进一步的巩固。1840年以后，英、法势力侵入云南，法国修筑的滇越铁路直达昆明，英国掌控了滇西的通商通道。此后，云南民众一直进行着反殖民化的斗争。1908年10月30日，蔡锷、李根源在昆明起义，成立了云南军政府。1915年12月25日，蔡锷起兵护国，击碎了袁世凯的称帝迷梦。

1937年抗日战争爆发后，云南的10余万民工抢修了著名的滇缅公路，之后又支持中国国民政府的抗日远征军入缅作战，配合远征军将日军挡在高黎贡山以西，浴血奋战，固守住了西南门户，多次重创日军，并率先收复国土。

1949年12月，云南宣布和平解放。



西汉滇王金印

宗教文化



云南佛寺众多，佛教是云南各民族的主要信仰

云南是个多种宗教并存的地方，除了汉传佛教、小乘佛教、道教、藏传佛教外，还有伊斯兰教、基督教、天主教、萨满教、原始宗教等。佛教在这里的信众最多，既能在很多地方听到汉传佛教佛寺的暮鼓晨钟，也能听到藏传佛教寺庙的诵经声，听到清真寺的阿訇召唤穆斯林前去做礼拜的声音，还能听到对上帝的赞美。

在世界三大宗教中，佛教自传入云南就占据了信仰的主导地位，很多地方佛寺林立、僧侣众多、梵音回荡，香烟缭绕。鸡足山是中国汉传佛教五大佛教名山之一。

迪庆的藏族民众信仰藏传佛教，又称喇嘛教，属于佛教的一支。它在藏族群众的心中占有十分重要的地位，其教义大小乘兼容且以大乘为主，大乘中显密俱备尤重密宗。主要教派有格鲁派、宁玛派、噶举派、萨迦派，也即黄教、红教、白教、花教。在滇西北有众多的藏传佛教寺院，其中最著名的就是松赞林寺。它位于香格里拉县城以北5公里的佛屏山下，是1679年五世达赖和清康熙皇帝敕建的“十三林”之一，它不但是云南最大的藏传佛教寺庙群，也是川滇一带格鲁派的重要寺院之一。每年10月15日的宗喀巴（格鲁派创始人）逝世日、正月十五的麦德节（弥勒佛诞辰）和12月15日的弥勒佛逝世日，是他们特别重视的佛教节日。

纳西族普遍信奉东巴教，该教祭司被称为东巴。东巴教的圣地位于香格里拉县三坝乡白地村。两百多年来，东巴教徒一直保留着前来朝圣和学经的传统。

基督教和天主教在云南，特别是在滇西北的传播充满了艰辛和传奇。其中澜沧江边的茨中教堂和小维西教堂、维西教堂、怒江边的白汉洛教堂、老姆登教堂仍在传播上帝的声音。