

读懂云南

何守伦 著



云南大学出版社



序 言

郭大烈^①

2015年1月，习近平总书记考察云南，提出了三大目标：把云南建成民族团结进步的示范区，生态文明建设的排头兵，面向南亚、东南亚的辐射中心。民族团结进步示范区的建设被摆在最靠前的位置，这显示了国家对多民族省份云南的重视，也是云南最应有能力去完成的光荣任务。

云南民族文化七彩纷呈，独具特色，我们应当加强文化自信，将之引以为“骄傲而自尊”。

1. 历史悠久、多元一体

云南是人类的重要发祥地，除170万年前的元谋猿人外，又发现了西畴人、丽江人、蒲缥人、姚关人、昭通人等，同时发现了许多旧石器遗存，堪称我国史前文化最丰富的地区之一。

云南以宾川白羊村、剑川海门口为代表的4000年前新石器遗址，已出现了“绿色革命”——农业，以及制陶工艺。

如果说中华文明上下有5000年，那么云南文明至少有3000年，因为以晋宁石寨山、江川李家山为代表的青铜文化分布多达80个县市、220个地点，出土青铜器总数达1.6万件，并出现了图画文字、金属工具以及城镇，表明古滇文化达到了很高的程度。

两汉魏晋南北朝时期，滇西哀牢——永昌，滇东爨氏，却是汉族大姓

^① 郭大烈，纳西族，丽江市古城区人，云南省社会科学院研究员，历任民族研究所所长、云南民族学会会长、《云南民族》月刊总编等职，著述颇丰，主要有《纳西族史》《东巴文化论集》《中国民族概论》《中华民族知识通览》等10多种。

被夷化，上承古滇文化，下启南诏大理，历史文明不断。

元明清时期，云南进入统一的、多民族中央王朝版图，成为“多元一体”中的一员。

中华人民共和国成立以后，“多元一体”，“守望相助”，包括云南 26 个世居民族在内的中国 56 个民族，生活在统一的多民族大家庭里。

2. 民族众多、文化多彩

云南民族个数、民族自治地方数量在全国最多，少数民族人口数量仅次于广西，是中国 34 个省级行政区中少数民族人口达 1000 万以上的三个省区之一。

单从彝族来说，全国有 871 万，其中云南就有 504 万，将近占了 60%，遍布云南全省。云南有 2 个彝族自治州（含联合）、15 个彝族自治县（含联合），79 个彝族乡（含联合），分别约占全省自治县的 52%、民族乡的 56%。

云南彝族支系之多，历史渊源之复杂，方言土语之多，老彝文字数之多，服饰之多彩，文化之多样，在全国 56 个民族中独一无二。

云南怒族只有 3.1 万人，分为阿怒、怒苏、阿龙、柔若四支，居住地不同，语言不同，文化上尊重差异。

纳西族有 31 万人，居住在原丽江、永宁、三坝等地，分为三种文化类型，有不同方言土语、服饰习俗、宗教信仰。

3. 平等尊重、“美美与共”

云南没有出现过像魏晋南北朝时期北方地区的“五胡（匈奴、鲜卑、羯、氐、羌）十六国”，以及五代（后梁、后唐、后晋、后汉、后周）十国时期的社会大动荡，民族大迁徙。

云南民族“在价值上是平等的，都各有千秋，也各有不足”。云南许多民族有一母所生，而又分为不同民族的神话传说。云南不同民族通婚率达 10%，符合世界民族和谐标准。

民族文化关系上，著名民族学家费孝通说过：“各美其美，美人之美，

美美与共，天下大同。”“不以本民族文化标准，去评判异民族文化的‘优劣’。”

4. 包容吸纳、尊重互异

包容是文化多元、利益多样的前提，是人类和平共处的保障，是习近平主席特别强调的文化观。

世界上最复杂、最敏感的是宗教问题，许多热点地区、热点问题都有它的影子。对此，云南各民族都处理得相当好，比如“纳西族宗教文化观”就是“尊重差异，兼收并蓄，共生共荣”。

云南汉传佛教北传到丽江为止，藏传佛教南传到丽江为止，丽江不仅是藏传佛教噶玛噶举派（白教）重地，同时与格鲁派（黄教）等其他宗派共生共荣。

汉族洞经音乐传到丽江之后，本土化成为“纳西古乐”。中华人民共和国成立之初，解放军的军帽被纳西族妇女吸收成为“解放帽”，一直戴到今天。

贡山独龙族怒族自治县丙中洛乡，地处“怒江第一湾”，风景秀丽，周围有10座神山，号称人神共居多民族多宗教共处共荣之地。全乡信教人口3251人，占全乡总人口的62.8%。境内有藏传佛寺1座，信徒2269人；天主教堂5座，信徒515人；基督教堂5座，信徒467人。

更为有趣的是，丙中洛乡同一民族中存在不同宗教信仰，同一宗教中存在不同的民族信仰，乃至同一家庭中存在不同的宗教信仰。

5. 天人合一、和谐发展

云南民族文化与所处自然山川河流生态紧密结合在一起，往往自然崇拜的神山、神水、神树也成为文化重要组成部分。

云南各民族物质文化与精神文化，民族文化与本土色彩有机结合，呈现出异彩纷呈、百花齐放、和谐发展的局面。

2003年我们在德宏召开了一次金沙江、澜沧江（湄公河）、怒江、元江（红河）“四江”流域国际傣文化学术研讨会，会上展演了“四江”20

多种傣族服饰。虽然他们都是一个民族，但由于其分布区在自然环境、海拔气候、生产方式、发展程度方面有差异，表现在衣服上则是丰富多彩，争奇斗艳，令人叹为观止。

当前，我们要深刻领会习近平总书记“民族团结是我国各族人民的生命线”的指示，要把加强民族团结作为战略性、基础性、长远性的工作来做。

要坚持思想文化引领，进一步促进各民族人心归聚，精神相依。要切实保护和传承民族文化，促进各民族交往交流交融，强化祖国观、民族观、历史观教育，打牢中华民族共同体意识的思想基础。

因此，我向读者推荐一本好书，即由何守伦、张洪波、潘宏义著的《读懂云南》。该书是云南省哲学社会科学普及规划项目的成果之一，其学术性、知识性、可读性、资料性兼顾，适合广大读者。全书 30 多万字，分为 9 章 34 节，较为详尽地介绍了云南的民族生境、历史沿革、民族风俗、语言文字、文学艺术、民族工艺和民族医药。它既是一本了解云南的普及读物，也是一本有助于促进各民族相互了解、增强民族团结的宣传图书。

我希望读者看了《读懂云南》之后，会更深切地体会到：

各民族都是一家人，一家人都要过上好日子！

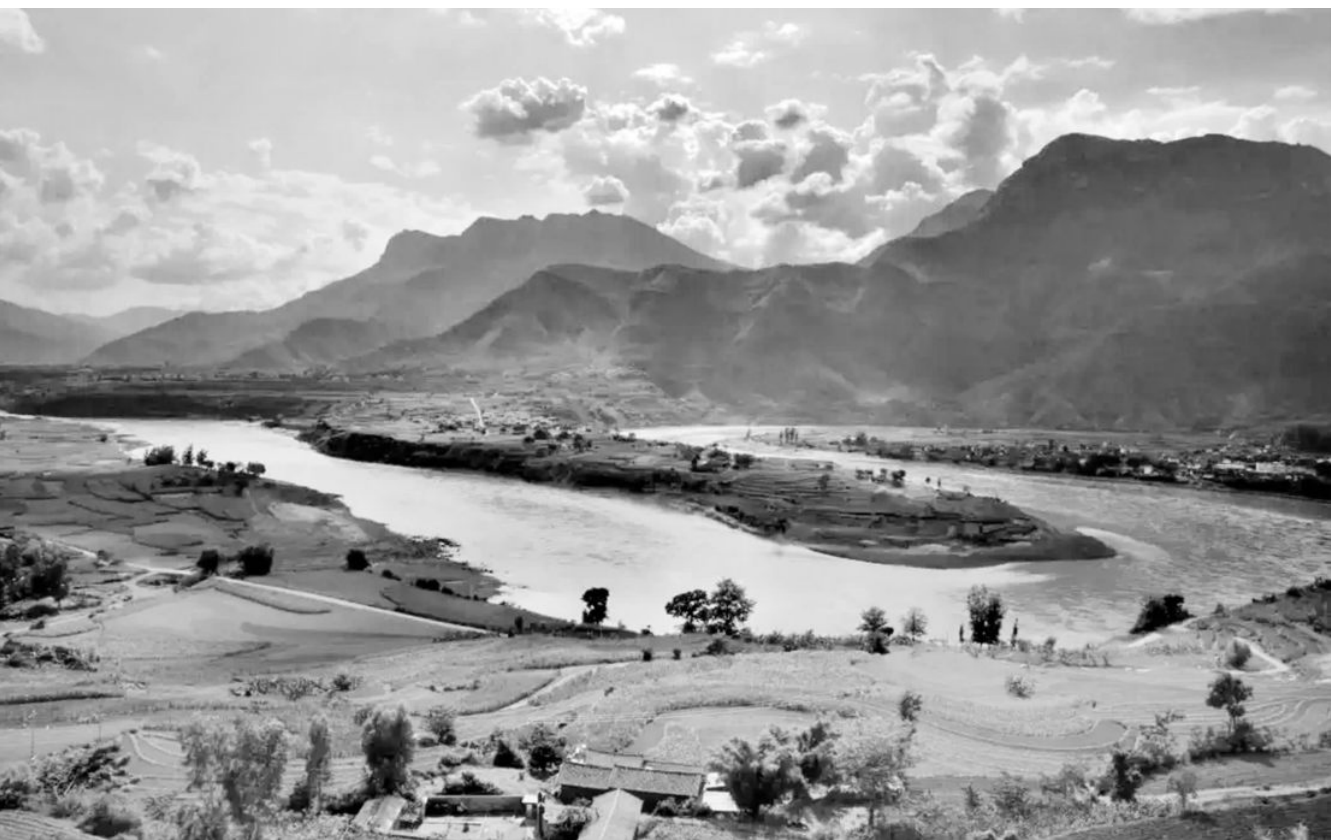
国家好，民族好，大家才会好！

2019 年 2 月于昆明

目 录

第一章 大美云南	
第一节 黄金纬度	2
第二节 山河相间	3
第三节 气候复杂	12
第四节 资源丰富	14
第二章 历史云南	
第一节 彩云之南	22
第二节 人类摇篮	24
第三节 千年往事	26
第四节 行政区划	57
第三章 文化云南	
第一节 语言文字	66
第二节 诗书画艺	74
第三节 地方戏曲	87
第四节 歌舞之乡	94
第五节 历史典籍	128
第四章 民族云南	
第一节 民族众多	138

第二节	民族由来	144
第三节	文化大观	148
第五章	风情云南	
第一节	节日风采	200
第二节	生活风俗	233
第三节	婚恋风俗	249
第四节	宗教信仰	259
第六章	民族服饰	
第一节	类型多样	284
第二节	族系差异	286
第七章	特色民居	
第一节	干栏式	294
第二节	井干式	296
第三节	土掌房	300
第四节	庭院式	303
第八章	匠心艺品	
第一节	民族陶艺	310
第二节	手工造纸	313
第三节	织染工艺	316
第四节	木石工艺	324
第五节	金属工艺	328
第九章	医药瑰宝	
第一节	藏族医药	338
第二节	傣族医药	340
第三节	彝族医药	343
参考文献		345



第一章

大美云南

云南的美，美在独特的地理生态。特殊的地理位置，复杂的地形条件，造就了多元生态环境。在这片生态空间里，冰川伴热海，蓝天彩云追，大山大河、火山雪山、山地平坝、田野湖泊相互交融、并行不悖。与独特生态相伴的，还有繁衍于斯的亚洲象、绿孔雀、滇金丝猴等珍禽异兽，山茶花、杜鹃花、报春花等奇花异卉，以及铅、锌、铜、锡等各种矿藏。云南是当之无愧的“动物王国”“植物王国”“有色金属王国”。云南的美，美在神奇的山水风光。江河淌碧玉，群山竞翠微。高黎贡山、哀牢山、梅里雪山、鸡足山等大山磅礴，金沙江、澜沧江、怒江、独龙江等大江壮美。从三江并流、昆明石林、玉龙雪山，到苍山洱海、香格里拉、热带雨林、高原湖泊，都是世界独一无二的自然奇观。

第一节 黄金纬度

彩云之乡美云南，神秘迷人胜天堂。西南联大教授沈从文曾在 1940 年撰文说：“云南因云而得名”，“云南特点之一，就是天上的云变化得出奇，尤其是傍晚时候，云的颜色，云的形状，云的风度，实在动人”。

一、地理位置

云南省地处中国西南边疆，位于北纬 21°8′至 29°15′，东经 97°31′至 106°11′之间。全省处于北纬 30°以南的低纬度地带，23°26′的北回归线横贯省境南部。全境东西最大横距 864.9 公里，南北最大纵距 900 公里，总面积 39.4 万平方公里，占全国陆地面积的 4.1%，居第 8 位。

云南内连西藏、四川、贵州、广西，外邻缅甸、老挝、越南。从整个地理位置看，全省北依广袤的亚洲大陆，南连位于辽阔的太平洋和印度洋之间的中南半岛，处在东南季风和西南季风控制之下，又受青藏高原区的影响，因而形成了复杂多样的自然地理环境。

云南省与邻国的边境线总长 4060 公里，约占全国内陆国境线的 1/5，居全国各省区陆地边境线第三位。其中，中缅段 1997 公里，中老段 710 公里，中越段 1353 公里。云南有出境公路 20 多条，16 个跨境少数民族与境外相同民族在国境线两侧居住。全省有 8 个州市的 25 个县市分别与缅甸、老挝、越南三个邻国接壤，与泰国、柬埔寨、孟加拉、印度等国相距不远。

二、区位优势

云南自古以来就是中国对外交流的国际通道。早在春秋战国时期，就有中国最早的国际通道——“南方丝绸之路”，之后又有“茶马古道”。1910 年通车的滇越铁路，是中国最早的国际铁路之一。抗日战争时期开通的滇缅公路、驼峰航线、中印（史迪威）公路是当时中国抗日战争烽火中的对外运输通道，被称为中国抗战的“生命线”。

2015 年，国家发改委、外交部、商务部联合发布的《推动共建丝绸之路经济带和 21 世纪海上丝绸之路的愿景与行动》中，将云南定位为面向南亚、东南亚的辐射中心。目前，有“东方多瑙河”之称的澜沧江—湄公河已经通航中国、缅甸、老挝、泰国，连接中国和东南亚的泛亚铁路正在筹划实施之中，将全面打通“中越、中老、中缅、中缅印”四大出境通道。同时，云南也是面向东南亚、南亚的空中交通枢纽。

第二节 山河相间

云南新构造运动比较强烈，复杂的地质条件和各种外力作用使云南的地形在水平方向和垂直方向变化都十分显著，区内差异较大，形态变化明显。

一、地形复杂

云南省地势自西北向东南倾斜，呈阶梯状下降。滇西北属青藏高原的东南边缘，山地平均海拔在 4000 ~ 5000 米。德钦县怒山山脉太子雪山的主峰卡瓦格博峰海拔 6740 米，为云南省最高点；滇东南河口瑶族自治县南溪河与元江（红河）交汇处海拔仅 76.4 米，为云南省最低点；最高点与最低点之间直

线距离大约 900 公里，高差竟达 6600 多米。

云南多山，几乎到了抬头是山、出门爬山的地步。境内山峦密布，在 39.4 万平方公里的土地面积中，山地约占 84%，高原、丘陵约占 10%，盆地、河谷仅占 6%。云南山脉的走向多为从西北向东南扩展，在西北部，狭窄的山脉紧密相靠，中间仅由河流切割而成的深谷隔开，越往南就越向东、西两侧散开，山峰与河谷间的距离增大，形同一把平放的扫帚，因而被称为“帚状山系”。山脉的走向，又引导河流从西北向东、南、西南三个方向展开，形成云南独特的“帚形水系”。像著名的金沙江、澜沧江和怒江，在滇西北因被横断山脉云岭、怒山、高黎贡山钳制，大致平行并流南下，间距最窄处仅有 76 公里，而到石鼓、碧江一带才逐渐分开，金沙江折流向东，澜沧江偏向东南，怒江向南直泻，到它们的入海处，相互间的距离竟达 3000 公里。

在这些群山环抱之中，或沿河流分布，或在湖泊周围，散布着大大小小的断陷盆地（俗称“坝子”），成为从事农耕、建造城市的有利地形。全省面积在 1 平方公里以上的坝子有 1442 个，面积在 100 平方公里以上的坝子有 49 个，最大的是陆良坝子，面积 771.99 平方公里。这些坝子大多土地肥沃，物产丰富，人口稠密，交通便利，水利条件较好，商业贸易发达，常为州市、区县的所在地或是当地的政治、经济、文化中心。

云南境内名山众多。据不完全统计，全省以“山、岭、峰、顶、老林、梁子、大箐”命名的山，即多达 242 座。这里重点介绍部分大型山地。

1. 滇西横断山区的名山

(1) 横断山

横断山，为中国西南部的的主要山脉之一，它以多条山脉和河谷南北纵列，阻碍东西向交通而得名。它在云南境内指怒江、澜沧江、金沙江并列南流的“三江并流”地区南北走向的山地。这里山高谷深，高山隔江对峙，峡谷江流汹涌，相对高差达 2000 米以上，而且山体垂直，峡谷纵列，不少山峰终年积雪，其险峻壮丽为世所罕见。自西向东，分别排列着高黎贡山、怒江、怒山、澜沧江、云岭、金沙江，这里建有高黎贡山、怒江、哈巴雪山、白马雪山、玉龙雪山等自然保护区。横断山地西部边缘、高黎贡山以西的德宏傣族景颇族自治州，为云南最西的一片向西倾斜的高原。滇西南山地间有宽谷盆地，自然景观垂直变化显著，是云南重要的林区、橡胶种植区和优质茶叶产区，以普洱茶、滇红最为著名。这里建有哀牢山、无量山、大雪山、西双版纳等自然保护区。

(2) 云岭

云岭，是横断山的主要组成部分，其主体位于澜沧江与金沙江之间，跨迪庆藏族自治州、丽江市和大理白族自治州，因它是为云南省主要的山脉，所以被命名为“云岭”。云岭的主脉沿金沙江西侧自西北向东南延伸，有甲午雪山、白马雪山、老君山、点苍山、哈巴雪山、玉龙雪山和绵绵山等高山和极高山，构成滇西横断山北段的主要部分；向南延伸的余脉哀牢山、无量山，构成滇西南横断山南段中山，是红河与澜沧江之间山地的主干。云岭山地山体雄伟，有不少海拔4000~5000米的山峰，最高峰为玉龙雪山的主峰“扇子陡”，海拔达5596米。其南面以老君山、点苍山为最高，海拔均超过4000米，冬春积雪，银装素裹，自然景观十分雄伟壮丽，建有玉龙雪山、天池、老君山、苍山洱海等多处自然保护区和风景名胜区。

(3) 高黎贡山

高黎贡山，在怒江西岸，是怒江与伊洛瓦底江水系独龙江等的分水岭，为滇西横断山地北段，其主体位于怒江傈僳族自治州和保山市的西部，中部一段为中国与缅甸界山。主脊线大都在海拔4000米以上，最高峰嘎娃嘎普峰海拔5128米。“高黎贡”是景颇语“高日琪”的音译，“高日”为景颇族的一个家支名，“琪”即山，意思是高日家支的山；傈僳语则称“曲过”，意为独龙雪山；独龙族称“独龙腊卡”，意即独龙山。高黎贡山山势雄伟，山体多呈断块状。由于山脉走向与西南季风风向斜交，雨量十分充沛，有“滇西雨屏”之称。山地自然环境复杂，生物资源丰富，属国家级自然保护区，并被联合国教科文组织批准加入“人与生物圈保护网”。

(4) 怒山

怒山，位于云南省西部，澜沧江峡谷和怒江峡谷之间，其主体在迪庆藏族自治州和怒江傈僳族自治州境内，向南延伸至保山市南部。全山分为北、中、南三段，北段最高，梅里雪山、太子雪山及卡瓦格博峰都属于这一段，主脊线在海拔5000米左右，与两侧峡谷间的高差近3000米；中段称碧罗雪山，从北到南成为德钦、维西、兰坪等县与贡山、福贡、泸水等县、市的界山，主脊线海拔4000米左右，与两侧峡谷的高差在2000米以上，其中查布朵嘎峰海拔4820米，是怒山中段的最高峰；保山、施甸境内的山地为怒山南段，山势较低矮，山脊线海拔3000米左右，逐渐向滇西南山原过渡。有昆畹公路从其南部穿过。傈僳语称怒山为“怒果”，“怒”指怒族或怒族居住的地方，“果”即山，怒山即怒族居住的山。这里山地气候和自然景观垂直差异极

为显著，北部和南部、东坡和西坡，气温和水湿条件都不相同，从而形成丰富多样的野生动植物资源。

(5) 梅里雪山

梅里雪山，位于德钦县西北部，北连西藏自治区阿东格尼山，南接太子雪山，为怒江与澜沧江分水岭，属怒山北段。山名“梅里”是藏语的音译，意为“药山”。梅里雪山山高谷深，雪峰林立，山顶终年积雪，平均海拔在5000米以上。山中野生动物和药用植物资源十分丰富，滇藏公路由其东侧通过。远眺群峰矗立，白雪皑皑，犹如玉柱擎天，别具情趣。

(6) 太子雪山

太子雪山，位于德钦县西部，澜沧江以西，是云南最高的山。它雄踞于滇西北众多高山之间，俯视东南，被誉为雪山中的太子。雪线海拔即达5000米左右，海拔6000米以上的高峰就有13座，主峰卡瓦格博海拔6740米，为云南第一高峰。由于受印度洋季风的影响，太子雪山降雪量十分丰富。山体庞大高耸，险峻雄奇，其东侧澜沧江谷地海拔仅约2100米，相对高差悬殊，自然景观垂直差异十分明显。雄伟壮丽的山岳景观和太子庙、莲花庙等遗迹，使太子雪山成为著名的宗教神山和吸引众多游人的旅游目的地。在德钦县城附近的飞来寺一带，可以远眺太子雪山全貌。

(7) 哀牢山

哀牢山，位于云南省中部和南部，西北起自大理白族自治州南部，东南至红河哈尼族彝族自治州南侧中越边界，跨大理、楚雄、玉溪、普洱、红河等州、市，为云岭主脉的东南延续。因为古代哀牢部族居住在这里，故称哀牢山。哀牢山最高峰大磨岩峰，位于哀牢山中部，海拔3166米。南部山坡布满层层梯田，每当朝日夕阳映照，绵延广袤，色彩斑斓，蔚为壮观。这里建有哀牢山、分水岭、黄连山等自然保护区。

(8) 乌蒙山

乌蒙山，位于云南省东北部和贵州省西北部，其主体为金沙江南岸支流横江、牛栏江与珠江上源北盘江、南盘江的分水岭，东北起于云南省镇雄县和贵州省毕节市境，逶迤向西南，经赫章、威宁、昭通、鲁甸、宣威、富源、曲靖、会泽等县市，最高峰海拔4016米。因山地所在云南昭通一带，历史上属乌蒙部和乌蒙府，因此而得名“乌蒙山”。贵昆铁路从山地南部通过。由于乌蒙山高耸于滇东北高原，阻挡住冬春季节北来的寒冷气流，对滇中地区，尤其是昆明一带温暖气候的形成有重要的影响。乌蒙山山体高大，气势磅礴，

又受河流切割，形成众多河谷，地势起伏很大，气候和农业自然资源也相应地形成显著差异，立体性十分明显。

2. 滇东高原区名山

滇东高原区有的山岳虽然不高，但是寺庙群立，可谓“天下名山僧占多”。诸如昆明的西山有华亭寺、太华寺、三清阁、龙门等佛教、道教建筑，宾川县鸡足山为佛教圣地，巍山县巍宝山为道教名山，昆明圆通寺、筇竹寺，安宁曹溪寺、晋宁盘龙寺、武定狮子山、建水指林寺闻名遐迩，通海秀山有“秀甲南滇”的美誉。滇东高原上最高的一座山是拱王山，在昆明市东川、禄劝、寻甸等区县境内，是小江和普渡河的分水岭。拱王山脉中的轿子雪山，因形似花轿而得名，海拔4243米，山势陡峻，十分壮观。

二、河湖众多

云南虽然地处云贵高原，但境内水系复杂，河流纵横，加上众多的高原湖泊，构成较为丰富的水资源，也形成了湖泊如明珠熠熠，江河似银练闪烁的自然景观。据统计，云南较大的河流有180余条，较大的湖泊有37个。

1. 河流

云南的河流，分别属于六大水系，干流长约5000公里。这六大水系是：金沙江——长江，南盘江——珠江，元江——红河，澜沧江——湄公河，怒江——萨尔温江，独龙江、大盈江、龙川江（瑞丽江）——伊洛瓦底江。这六大水系均为国内外著名大河的中上游或者源头，其中金沙江、南盘江为国内河流，其余四条河流为国际河流；尤其是澜沧江—湄公河流经中国、老挝、缅甸、泰国、柬埔寨、越南等国家，是亚洲唯一的“一江连六国”的国际河流，因而被称为“东方的多瑙河”。长江、珠江、红河、湄公河注入太平洋的东海、南海，萨尔温江、伊洛瓦底江流入印度洋的安达曼海。一个省内六大水系分属两大洋，四条河流为国际河流，这在世界上是极为罕见的。

在滇西北的崇山峻岭之中，怒江、澜沧江和金沙江自北向南平行奔流，形成了世界上独特的自然奇观“三江并流”。它是1988年经国务院批准设立的国家重点风景名胜区，2003年又被联合国教科文组织列入世界自然遗产名录。这一地区是反映地球演化重大事件的关键区域，是世界上生物多样性最

丰富的地区之一，还是珍稀、濒危动植物的主要栖生地。“三江并流”地区居住着纳西族、傈僳族、藏族、白族、彝族、普米族、怒族、独龙族等 14 个少数民族，各民族长期在这块神奇独特的土地上与自然和谐相处，民族之间和睦相待，在劳动生产和社会实践中创造了灿烂的民族文化。

(1) 金沙江

金沙江，为云南省第一大河、我国最大的河流——长江的上游。因历史上人们曾沿江取沙淘金，故名“金沙江”。它发源于青海省唐古拉山脉主峰各拉丹冬雪山的西南侧，沱沱河、通天河为其上游，自青海省玉树县巴塘河口至四川省宜宾市岷江口，全长 2308 公里。金沙江由青海入西藏，流经德钦县进入滇西北迪庆、丽江后，在玉龙县石鼓镇折转向东北流去，形成著名的“长江第一湾”，相传诸葛亮“五月渡泸”发生于此，忽必烈西路军在此渡江，红二方面军也在此渡江北上。

金沙江流域内河谷以深切峡谷为主，水流湍急，多险滩，水力资源十分丰富，仅云南境内的水能蕴藏量就有 4028 万千瓦，可开发量达 3542 万千瓦，约占云南省水能蕴藏量的 50%。石鼓附近著名的“虎跳峡”，河段长仅 17 公里，水力蕴藏量就达 255 万千瓦。金沙江向东流经大理、楚雄、昆明、昭通等州市，在水富市汇合朱提江流入四川，与岷江在宜宾市汇合后称为长江。金沙江在云南境内长约 1560 公里，水富港是云南在长江上的重要港口，有云南“北大门”之称。金沙江的主要支流有小江、牛栏江、普渡河、以礼河、朱提江等，流域面积 10.9 万平方公里，占全省总面积的 28.6%，是云南流域面积最大的河流。

(2) 澜沧江

澜沧江，古代曾被称作“兰沧江”“鹿沧江”“浪沧江”等，都是少数民族语音的不同译名。古时候澜沧江流域多为傣族先民居住，“澜沧”在傣语中是“百万大象”的意思，“澜沧江”意谓生长着百万大象地区的江。它发源于青藏高原唐古拉山脉的东北坡，经西藏昌都后称澜沧江，流经云南迪庆、丽江、大理、保山、临沧、普洱和西双版纳等州市出境，流入老挝、缅甸、泰国、柬埔寨、越南，称湄公河，最后由越南注入太平洋的南海，全长 4880 公里，是东南亚最长的河流。澜沧江流经 6 个国家，故有“东方的多瑙河”之称。

澜沧江在云南境内长约 1247 公里，流经地区土地肥沃，物产富饶，风光秀丽，民族众多，是云南旅游资源最丰富而集中的区域。这里有三江并流、

大理、西双版纳3个国家级风景名胜区，以及苍山洱海、哀牢山、西双版纳3个国家级自然保护区。云南的少数民族有一半居住在该流域内，民族文化和民族风情多姿多彩。云南境内的思茅港、景洪港，是澜沧江上的重要口岸。澜沧江水流落差大，从河源到中缅边境，河床海拔从5060米降至465米，下降了4595米；在云南省境内天然落差也有1780米，水能蕴藏量为2550万千瓦，有着良好的水电开发前景。现建有小湾、漫湾、大朝山等大型水电站，通往国外的水上运输也正在积极开发中。下游河段河谷宽敞，有橄榄坝、景洪坝、勐罕坝等宽谷平原分布，是云南省重要的农业区。

(3) 怒江

怒江，位于云南省西部。“怒江”之所以得名有两种说法：一种认为是江两侧有怒族人民世代居住，故名怒江；另一种认为是因为谷深流急，涛声咆哮如怒吼而得名。它发源于青藏高原唐古拉山脉的吉热拍格，由西藏流入滇西北的迪庆藏族自治州后，便在高黎贡山和怒山之间的大峡谷中奔腾南泻，流经怒江、保山、临沧、德宏等州市，纵贯云南省的西部，至龙陵县南部的坪子寨附近成为中缅界河，至芒市以南的曼辛河口流入缅甸，改称“萨尔温江”，最后在缅甸的毛淡棉注入印度洋的安达曼海。

怒江全长3240公里，在中国境内长2013公里，云南段长650公里。云南段的怒江两岸，是我国“三江并流”风景名胜区的重要地段，居住着怒族、傈僳族、独龙族、藏族、白族、傣族等少数民族，他们民风古朴。怒江峡谷全长316公里，有“东方大峡谷”之称，是世界著名大峡谷之一。由于两岸大多数地方高山雄峙，河道深切，水流湍急，落差大，缺乏发展航运的条件，但蕴藏着丰富的水力资源。

怒江较大支流南滚河，主要流域在沧源佤族自治县境内，源于县境南部，流入缅甸之后，在其孟弄附近汇入萨尔温江。南滚河在云南境内长56.4公里，流域面积562平方公里，河谷及两侧的山坡上分布着热带雨林，栖居着亚洲象、孟加拉虎等珍稀动物，现已建为国家级自然保护区。

(4) 南盘江

珠江上游为北盘江和南盘江。北盘江发源于云南曲靖市马雄山北麓，呈东北向流经宣威坝子，主要干流则在贵州省境内；南盘江发源于曲靖市马雄山南麓，此地立有“珠江源”刻石。南盘江是珠江上游西江正源，云南省第四大河。它位于云南省东部，因其流向多变，盘旋曲折，故名盘江。南盘江流经曲靖、玉溪、红河、文山等州市，从罗平县的三江口进入贵州省境内，

再流入广西壮族自治区汇集西江支流，最后在广东省形成著名的“珠江三角洲”，由广州注入南海。南盘江在云南境内长约 677 公里，流域面积 4.35 万平方公里，主要支流有曲江、泸江、黄泥河、清水江。珠江总长 2215.8 公里，是我国南方最大的河流。云南抚仙湖、贵州黄果树瀑布、广西桂林漓江等均属珠江水系，是我国著名的风景名胜区。

南盘江流域为云南喀斯特地貌主要分布区，广南县八宝盆地岩溶景区素有“小桂林”之称；而在支流巴江流域内，有举世闻名的石林风景名胜区。三江口为南盘江、黄泥河和清水江的汇合处，是滇、桂、黔三地的交接处，有“鸡鸣三省”之称。南盘江上游穿过沾益、曲靖、陆良、宜良等坝子，河床宽浅，水流充沛，灌溉便利，为云南省东部重要的粮食和烤烟产地；中游为峡谷急流河段，水力资源丰富，在支流黄泥河上新建有鲁布革大型水电站，其他一些较大支流流经的开远、建水、蒙自等县市以及曲江、竹园等坝子，是省内重要的粮食和甘蔗产地。

(5) 元江

元江，红河干流，又称“红河”，因其流域多红色砂岩地层，水呈红色而得名。红河由干流元江和支流李仙江等组成。元江的东、西两个源头分别发源于祥云、巍山两县，两个源头汇合后称礼社江，流入元江县后始称元江。元江全长 692 公里，流经大理、楚雄、玉溪、红河等州市，从河口县入越南。李仙江长 488 公里，发源于南涧县，经景东、镇沅、墨江、宁洱等县，从江城县入越南。元江和李仙江在越南境内汇合后称红河，是越南北方第一大河，流经老街、河内，最后由海防注入南海，全长 1200 公里，共有支流 125 条，水资源丰富，利于航行。

元江是滇东高原和滇西横断山脉纵谷区两大地理单元的分界线，两岸地貌形态、气候类型、生物资源分布均有明显差异。沿岸居住着哈尼族、傣族、彝族等少数民族，有丰富的民俗风情，红河哈尼梯田文化景观被列为世界文化遗产。元江源头海拔 2650 米，而在河口县附近流出国境时河道海拔仅 69.2 米，这样大的落差使元江具有丰富的水能资源。同时，元江谷地潮湿炎热，盛产橡胶、甘蔗、香蕉、菠萝等经济作物，是云南重要的水果和食糖产区。

(6) 独龙江、大盈江、瑞丽江

独龙江、大盈江和瑞丽江（龙川江下游），属伊洛瓦底江水系。伊洛瓦底江是纵贯缅甸南北的著名大河。独龙江、大盈江和瑞丽江在云南境内的流域面积为 1.88 万平方公里，仅占全省面积的 4.9%，但它是全省降水量最多的