

临沧概览

临沧地区地处滇西南，是通往缅甸和东南亚的重要门户，古代南方丝茶通道。怒江、澜沧江环抱，气候温和、雨量充沛，亚热带景观独特。临沧地区政区组建年轻，风物情趣古老，大叶茶原生地，茶叶产量云南第一，滇红茶首创临沧中外驰名，堪称茶叶之乡；年产蔗 300 多万吨，产糖 22.6 万吨，云南居首，是蔗糖之乡；澜沧江水力资源丰富，已建成百万千瓦级漫湾电站，规模更大的大朝山电站亦即将建成，全区中小型电站 300 多座，被誉为水电之乡；多处有新石器时代遗址和古文明岩画群，是岩画之乡；地热资源丰富，温泉遍布各县，是温泉之乡；喀斯特地形地貌特别，溶洞群密布，形成许多神秘的地下景观，被称为溶洞之乡；地跨北回归线，永德大雪山、临沧大雪山、沧源南滚河三大自然保护区气候独特，生长有地球上濒危的动植物，有珍禽之乡和奇花异木之乡的美称。

临沧地区境跨东经 $98^{\circ}40'$ ~ $100^{\circ}34'$ 、北纬 $23^{\circ}05'$ ~ $25^{\circ}02'$ 之间，总面积 24 469 平方公里。东与思茅地区相连，北、西北与保山地区、大理州相接壤，南部、西南部与缅甸国家交界，国境线长 290.791 公里。行政公署驻地临沧县城距省会昆明公路里程 610 公里。

临沧地区西汉属益州郡哀牢地。东汉、蜀汉、晋时属永昌

府。唐代时隶南诏永昌节度。宋时属大理国永昌节度。元设顺宁府、镇康路、孟定路、谋粘路。明为永昌府、顺宁府的一部分。清改土归流后设缅宁厅。民国时为云南第五、第九行政督察专员公署。中华人民共和国成立后，1952 年将大理专区的缅宁县（临沧县）、保山专区的双江、耿马县，普洱专区的沧源县析出合建缅宁专区。1953 年和 1956 年又将镇康、顺宁（凤庆）、云县划入，改称临沧专区。1963 年，镇康县析置为镇康、永德县。至此，全区辖 8 县规模形成，其中民族自治县 3 个，即 1955 年建立的耿马傣族佤族自治县，1964 年建立的沧源佤族自治县，1985 年建立的双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县。

临沧地区解放前经济文化落后，发展缓慢。新中国成立后，日新月异，长足进步。1997 年全区总人口 215.8 万人，总人口在 2 万以上的民族有汉、彝、佤、傣、拉祜、布朗、白、苗、回、傈僳、德昂、景颇等。少数民族人口占总人口的 38.25%，全省 69% 的佤族人口、35% 的布朗族人口分布于地区内。有佛教、道教、伊斯兰教、基督教流传。全区各民族团结一心开发和建设临沧。据 1997 年统计，全区国内生产总值 44 亿元，地方财政收入 2.78 亿元。工农业总产值 35.99 亿元。农业，粮食总产 70.78 万吨；畜牧业，猪牛羊大牲畜年末存栏 67.16 万头，肉类总产量 4.9 万吨；水利，有中型水库 3 座，蓄提引灌工程数百件，发电设备装机容量达 130 多万千瓦；交通，建成县乡村公路网，村村有公路相通，连接楚大高速公路的祥临二级公路即将开工，临沧飞机场将在 2000 年底竣工通航；邮电，开通程控电话，实现无线寻呼全省联网，总用户达 19 583 户；商业，社会商品零售总额达 18 亿元，国家二级口岸孟定、南伞、勐董贸易市场日趋繁荣；教育，全区有各级各

类学校4 008所，在校学生376 000多人，教职工 18 000多人；科技，有各类科技机构 986 个，科技人员 6 699人；文化艺术，有专业文艺团体 8个，专业文艺工作者 200 多人，公共图书馆藏书 45 万多册；广播电视，覆盖率分别为 73.9% 和 84.74%；医疗，有县级以上各级各类卫生机构 314 个，病床3 695 张；体育，有运动场地1 500多块，全民的健康素质不断提高；旅游有宾馆、饭店、招待所和旅社 161 家，9 812个床位，娱乐场所 457个，专用车辆 63 辆，游船 36 艘。投资上千万元的临沧茶文化风情园正在兴建。临沧近代史上著名的历史事件有1934~1935 年抗击英国侵略者的班洪抗英斗争，1943 年的班洪抗日战争，1949 年中共党组织在缅宁、双江领导的武装斗争，1960~1961 年的中缅联合勘界等。

临沧地区属横断山纵谷地区南部，地势北高南低，典型的中山峡谷地形。海拔 450（孟定清水河）~3504 米（永德大雪山山顶）。山脉为怒山山脉余脉，南北走向，逶迤曲折，东坡水汇入澜沧江归太平洋，西坡水汇入怒江归印度洋。境内澜沧江段长 232公里，怒江段 42公里。源于境内的最大河流有罗闸河、小黑江、南汀河。南汀河流经 6 县，长 311 公里，被视为临沧的母亲河。气候属亚热带低纬度山地季风气候，四季温差小，干湿季分明。土壤类型有红壤、赤红壤、黄棕壤、亚高山草甸土，适宜多种作物种植和生长。地矿资源丰富，地热资源热水遍布，热泉温在34℃~102℃ 之间，较大的 70余眼，其中高温 25 眼。森林动植物多种多样，野生珍稀动物 80 余种，植物百余种，以红豆树和桫欏等最有观赏和研究价值，大雪山千亩大树杜鹃最为壮观。

临沧的风物独特多样、千娇百媚，正以她独具的神韵与魅力给人留以神秘的色彩，即便乘车沿着公路游一趟，也可领略

到她的美感。云县澜沧江畔，镇康凤尾河谷、双江耿马小黑江河段，公路沿河而修，两岸或峭壁险峻，或密林苍翠，泉瀑其间，有入幽谷的宁静；耿马孟定坝公路笔直平坦宽敞，两旁有胶林竹园、傣家竹楼，小桥流水，有人仙境的舒畅；更有镇康至孟定的边境高山公路驱车，趁着晨光、旭日东升，远眺俯视，雾海千岛，心旷神怡，觉山河之壮丽！

通观临沧地区风物，可见旅游资源丰富，“八大名乡”神韵诱人。佤山神奇，有 21 万佤族人占全国佤族 69%，巍峨佤山藏存 3 000 多年古岩画，佤族民风民俗和佤寨建筑古风依在，还有阿佤人粗犷豪放的歌舞。傣乡风情，有耿马、孟定等地傣族聚居地，水乡竹楼、笙歌漫舞，佛寺建筑、风味小吃，处处傣家风情浓郁。茶乡文化，有世界大叶茶种原生地，65 万亩茶园遍布群山，320 多公顷古茶成林成片，茶源、茶技、茶道、茶医、茶礼、茶歌、茶舞、茶膳，内涵完整丰富。自然奇景，有南滚河热带雨林、大雪山高海拔地带原始森林，五老山、小道河森林公园，建设中的 50 万亩生态防护林，构成密林幽径、珍稀动植物争奇斗艳的风景区。有溶洞群落、土林奇观、天然温泉星罗棋布。古文明遗迹，有古代岩画群落、新旧石器遗址多处，出土文物多件。现代文明建设，有糖、茶、水电居全省之首，投资 3 486 万元的临沧茶文化风情园被列为全省 25 个旅游精品工程之一。随着通往昆明的祥临二级公路建成和博尚机场的通航，临沧必将展现其特有的风采。

名胜古迹

自然奇景

永德大雪山

临沧地区最高的山，又名老别山，云南省级 22 个自然保护区之一。在永德县境东部，东经 $99^{\circ}33'55'' \sim 99^{\circ}43'53''$ ，北纬 $24^{\circ}1'26'' \sim 24^{\circ}11'50''$ 之间，东西宽 17.8 公里，南北长 19.2 公里。雪山区域最高海拔 3504 米，除东坡相对平缓外，其余皆陡悬，多峭岸洞窟及深涧浅丘。海拔 3000 米以上的山峰 16 座，雪山河 6 条，溪流 151 条。入山路线有东坡、东北坡、西坡、南坡、东南坡 5 条。立体气候明显，有寒温、温、亚热 3 个气候带。雨季多雾雨，冬春遇雨即雪，连续积雪最长为半年。理想的登山时令为：3~5 月或 9~10 月。全山原始森林占 70%，疏林 4.71%，灌木林 9.62%，草地 13.24%，裸岩 1.63%。

雪山资源丰富，被誉为临沧地区动植物的博物馆。植物有

云南松、华山松、云南铁杉、苍山冷杉、杜鹃、八角等 601 种乔木。其中有较高观赏价值的 15 种，高者 20~30 米，粗者 10 人围抱不及。灌木有刺柏、三棵针等 19 种；竹类有刺竹、香竹、实心竹、黄竹、灰竹、玉山竹、野竹、箭竹等；草本植物已知有草乌、一枝蒿、雪莲、重楼、珠子参、三七、当归、川芎等 42 种。动物有岩羊、旱獭、豺狗、大灵猫、麝香猫、猕猴、麂子、苏门羚、野猪、金丝猴、水鹿、拱山猪、黑麂、蜂猴、长臂猿、云豹、孟加拉虎等 60 余种。鸟类有犀鸟、白鹇、猴面鹰、锦鸡、麻鸡、原鸡、孔雀、猫头鹰、箐鸡、画眉、斑鸠等 30 余种。蟒蛇等爬行动物多种。列入国家保护动物 23 种，其中兽类 15 种、鸟类 7 种。云南省林勘五大队于 1983 年对永德大雪山实地勘测规划，认为山内大多数动植物均为国内罕见。雪山区内源于主峰的南景河，在流经曼来村与团山村之间的悬崖峭壁时飞流直下，形成宽 10 米，高 60 米的瀑布，当地称之为万丈岩瀑布。远观如飞流银带，珠泻银落。近看水落处如玉絮飞花、雨雾升腾。瀑布落处有一直径 40 米深 2 米的池潭，潭中隆出一块巨大的玄武岩如海中小岛。欲领瀑布风采只有冬春季节，夏秋则因水大石滑，一般人难去见识。万丈岩瀑布既是待开发的巨大水力资源，又是大雪山的一道奇异风景线。

临沧大雪山

在临沧县城东北，澜沧江西岸，海拔 3429 米，农历冬春季节偶有 3~4 个月积雪过程。雪山区域在东经 100°15'~100°16'，北纬 23°57'~23°58' 之间，属横断山脉纵谷区南部。雪山立体气候典型，年均温在 7°C~12°C；西北风较大，山顶风力

最大可达 6~7 级。源于区域东南的常年性河流 10 条，源于西面河流 7 条。山中动植物有国家一级保护植物桫欏。二级保护植物水青树、野茶树、云南山茶花、杜仲。三级保护植物雪山一枝蒿、红花木、棕背杜鹃、大王杜鹃。野生花卉繁多，以杜鹃科、兰花科为最多。动物考察现存 24 种，属国家一级保护的有虎、豹、蜂猴。二级保护的有穿山甲、狼、黑熊（狗熊）、大灵猫（九节灵）、林麝、山驴、白鹇、原鸡（茶花鸡、雪鸡）、白腹锦鸡（箐鸡）、绯胸鹦鹉、梅花鹿、短尾猴。其他野生动物有乌龟、水獭猫、环颈雉、豺狗、狐狸、啄木鸟、野猫及多种鸟类。药材有 80 多个种类，价值较高的有黄连、灵芝、龙胆草、野党参、重楼、柴胡、芙蓉、雪山一枝蒿、五爪金龙、木瓜、牛蒡子、细茎黄草、苏木、枳壳、乌梅、千张纸、川楝子、车前子、车前草、女贞子、续断、何首乌、仙茅、韦根、白茅根、金毛狗卷、常山草血竭、马尾黄连、黄精、马勃、石韦、木通、防风、勾藤、鸡血藤、通草、斑蝥、蝉蜕、三棵针、仙鹤草、白花蛇舌草、鱼腥草、杜仲等。

临沧大雪山不仅资源丰富，还有不少自然风光景点神奇美妙。仅以一条考察小道依序而述就有：大浪坝水库旁天然石房老君殿、从原始森林涌出的雪山河、怪石嶙峋悬崖陡峭的小黑尖山、传说古人得道成仙的仙人石洞、长满青竹杜鹃花的黄草坝、水草青青杜鹃花点缀的天女散花塘、雪山之顶几块巨石自然垒成的顶风石、千亩成片一木不杂的大树杜鹃林、万亩成林高大挺拔的铁杉树、远古生物活化石桫欏群落等等。还有许多无人涉足的原始森林，充满着神秘的诱惑。临沧县人大组织人员于 1991 年 4 月 16~24 日首次考察大雪山，在山顶立石以志，上报被云南省政府列为自然保护区。

南滚河自然保护区

在沧源县西部的班洪、班老南滚河流域，地处东经 $98^{\circ}57'$ ~ $99^{\circ}05'$ 、北纬 $23^{\circ}13'$ ~ $23^{\circ}19'$ 之间，流域面积 104 737 亩，1980 年经国务院批准为热带季雨林类型的自然保护区，保护对象是季雨林、野象等野生动物和木莲等珍稀植物。区内珍稀动物主要有亚洲象、孟加拉虎、金钱豹、云豹、青羊、冠斑犀鸟、棕颈犀鸟、懒猴、水鹿等。珍稀植物有红榕、麻栎、红锥栎、见血封喉、木莲、琴叶风吹楠、润楠、桢楠、绒毛番龙眼、八宝树、多果榄仁、灯台树、团花、杪椴、红豆、鱼尾葵、蒲葵、藤本杜仲等 98 科 400 余种。兽类 8 目 22 科、鸟类 12 目 33 科。

永德土林

又称土佛、忙况土林，在永德县忙况的忙令河西北。土林形似古塔，貌如古堡，计 200 余座集中于 0.15 平方公里内林立，故称土林。土林间有栎树、松树、大叶榕、攀枝花、灌木丛。每座土峰大小高矮不一，最高者 30 米，一般为 20 多米。土峰土质为古生代海沉积地层的红砂砾土，峰顶长有乔木、花草，远观如群仙落地，又似军队方阵。土峰林立如佛，传说是诸葛亮南征到此安营扎寨，哨兵劳累长睡不醒化成土佛。民间视土佛为神灵，平日兵家战事、商贾活动为消灾免难或求万事如意，常到此烧香祭献占卜。逢农历正月十五和三月十五日有两次盛会，人数多达数千人。过去，朝拜者多为许愿还愿，或就朝拜聚会之机做生意，进行物资交流，或青年男女借此游山娱乐，沟通友情，民间又称之为土佛赶会。今日，土佛会则以

游览观光和物资交流者最多。届时，山梁松树林间搭有帐篷，摆摊设点如长街；佛碑旁香火烟雾缭绕，十分热闹壮观。土佛会每次正会一天，但从准备到收场往往要三五天。土林形成年代待考。

此外，永德还有一处鲜为人知的土林，即永康镇送吐后山斋公寺北侧斋公寺土林。该土林地处一个约 1 公里长的山洼，有 100 多座土峰林立，较高的有 30 余座，20 余米高，生态和忙况土林相似，偶有游人观光。永德土林被誉为永德三景之一，有“永德三景致，土佛弯桥石洞寺”之说。

缅宁十景

临沧县清民时期十大风物景观，即：鱼跃龙门，在县城西郊约 4 公里处叠水河中，河道狭窄，有石阶，上如天门，门内有潭，俗称龙潭。每当子午时常有游鱼跃入深潭，又顺水跌聚于石窝，渔猎者可轻而易举，清末一行善道姑为普救众生，雇人将石窝凿开，景观随之无存。灵泉异脉，旧城西南隅莲花寺旁有一水井，名玉龙井，水由井底分两股涌出，左泉清甜，右泉咸涩，又叫玉龙双味。寿山云瑞，城南约 50 公里处，斗阁村后有雾龙山，又叫福隆山，山顶常有云雾凝聚，山下村民多长寿。龙峰览胜，城南郊 5 公里处，山峰高势如飞龙，与前侧的斑凤山相对为龙飞凤舞之状，群山揖拱，两水环流，登临山顶，县城平坝一览无余。云束玉带，城北郊 4 公里处有旗山，每当夏秋清晨雨后，晨雾如白云玉带横系山腰，高山矗立，青松翠柏，怡人心神。五老祥辉，在城东约 15 公里，五座山峰如老人列坐，每当傍晚，夕阳西照，五山光彩夺目。云岩古洞，城南 5 公里处岩峰山凿有石洞，洞内宽敞，有石床石梯，

可供游览小憩。屏山横翠，城东约 5 公里处有翠屏山，又称玉案山，每当春夏久雨新晴，岚光如抹，山色染黛，自南而北如屏阵列。白雾封江，在城东约百里澜沧江畔，秋冬清晨有白雾覆盖江岸，晴天 11 时方散，雨天如烟雾腾起，居高山俯视，宛如一条白练缀于两山之间。双流汇寺，在城南昔戛村脚博尚河、勐托河交汇处立有佛寺一座，山青水秀。

五老山森林公园

国家级森林公园，在临沧县城东约 15 公里处，系临沧大雪山自然保护区缓冲区域。山以五座山峰远观如老人列坐闲谈而名，主峰海拔 2583 米，年平均气温 17.2℃，年降雨量 1164 毫米，相对湿度 72%。植被为典型的常绿阔叶林，间有部分云南松。植物种类乔木树种 100 多种 30 多科，生长有国家一级保护植物杪椴，国家重点保护植物水青树、野茶树、青果树等 10 余种。野生花卉有云南山茶、杜鹃、兰花，野生药材有杜仲、厚朴、黄芩、龙胆草、雪山一枝蒿等百余种。珍稀动物有猫头鹰、猴面鹰、茶花鸡、啄木鸟、杜鹃鸟、太阳鸟、白腹锦鸡、红嘴相思鸟、野猪、豪猪、野猫、野兔、猕猴、黑眉锦蛇等，被誉为动植物繁衍栖息的自由王国。山中自然景观山势峻拔，沟谷纵横，林中遍布流泉飞瀑，山崖藤罗密布。阳春三月，山野杜鹃如火如荼。夏秋阴云凝聚时山间白雾翻腾，山峰如云海仙岛。宿雨初晴，碧空如洗，山色苍翠欲滴，山腰白云如天然玉带。夕阳西下，余光返照，层林生辉。山中金竹林大叠水从悬崖峭壁飞流而下，形成高 30 米宽 3 米多的巨大水帘，身临其境使人惊心动魄。

五老山经临沧县委、政府决定辟为森林公园后，实现通

水、通路、通电，于山顶筑有小型水库一座，取名“绿林湖”，筑有 200 余米栋木铺设的山荫栈道，建有五峰亭、厦片亭、草亭各一间和一座高 13.6 米的瞭望塔。1999 年 5 月，经上级有关部门考察认定符合森林公园质量标准，国家林业局正式批准五老山为国家级森林公园。公园景点设施正在进一步健全完善，不久即将建成集游览、观光、考察、度假、疗养、科研于一体的综合性旅游胜地。

小道河森林公园

省级森林公园，在临沧县城东南 20 公里处，山峰主峰叫雨山，高 2566.3 米，最低海拔 1900 米，总面积 5.4 万亩，森林覆盖率达 94.7%，是临沧县境内靠人工开辟发展的华山松林。1977 年 3 月建小道河林场，开始挖山整地，经 20 年建造而成。境内生态以人工华山松森林为主，辅以自然生长多种动植物。常见树木 298 种 83 科 196 属，其中有国家二级保护植物滇山茶、长蕊木兰，三级保护植物红花木莲，云南省二级保护植物五味子、冬樱花等。药用植物价值较高的有龙胆草、野党参、七叶一枝花、木瓜、木通、鱼腥草、三棵针、黄连等。园内珍禽异兽有陆栖脊椎动物 51 种 14 目 22 科，其中有国家二级保护珍稀濒危动物穿山甲、黑熊、白腹锦鸡、白鹇、绯胸鹦鹉等。其他兽类有豺、狐狸、野猪、野猫等 20 余种，鸟类有啄木鸟、画眉鸟、红嘴相思鸟、太阳鸟等上百种。

小道河森林公园园景为中切割中山地貌，岗峦起伏连绵，山顶平阔。主要山峰叫雨山、竹坝山、凉山自北而南蜿蜒、山势雄伟。人工湖马台小道河、那招道河、柳树河、横山、沙地、锅底塘、石板桥如七颗耀眼明珠镶嵌在群山之中。森林公

园四季山花争相开放，山梁谷底曲径通幽，湖水映着青山绿树蓝天白云，秀丽景致吸引着众多游人。

小道河森林公园由小道河林场管理，设有瞭望塔和度假村，有公路直达，筑有公园境内营护林点间公路 60 公里，架设有 15 公里的通讯和电力线。园林建设和管理优良，1994、1995、1996 三年连续被县授予文明单位称号，1997 年被临沧地委、行署命名为“地级精神文明单位”。公园以其大面积的人工林和众多的人工湖造就的绿洲罕见景观为优势，可望建成一流的森林公园。

凤庆名胜

凤庆县有八大名胜景点：凤山烈士陵园，在县城西凤山，海拔 1750 米，占地 5 184.24 平方米。1955 年由中共凤庆县委、县人民政府决定并报经云南省人民政府民政厅批准修建，筑有烈士墓 16 冢，方形烈士纪念塔 1 座，塔碑刻有在征粮剿匪中英勇牺牲的 46 位烈士英名。1982 年，县人民政府拨专款整修，成为风景幽美的园林地。琼英仙洞，在郭大寨大力色村越胜桥的松涧之下，有公路可达。该洞为溶洞，洞内钟乳石千姿百态。观音阁，在洛党大兴村对面的忙朵村后山坡，楼阁由何盛方建于清光绪二十六年（1900），阁内塑有佛像，旁植花木，有坤道住持，风景幽美。东山寺，又名万祥寺，在县城东郊。土知府勒效忠初建于明嘉靖年间，以后历经整修。寺内有东山阁、戏楼、客厅、花园。1984 年后道教协会成立，陆续复修。清真寺，一是营盘街清真寺，二是县城清真寺，均几经复修重建。莲净庵，位于城南郊，建于清康熙年间，历经几度被毁和复修，建有大殿、亭子，塑有天王、观音、佛像等，为佛教活

动地。龙华寺，在县城内，僧人黎海门创建，塑有香山佛像、十八罗汉神像。青龙山，在营盘镇东，有峭壁岩洞，古寺古木、自来水等。

临沧“母亲河”——南汀河

贯穿临沧地区 6 个县的常年性河流，源于临沧地区东部临沧县博尚镇。南汀河名原系傣语音译汉字河名。“南”，水；“汀”或“定”、“丁”，其译音发音不同而有“弦琴”、“瘴毒”等意。依“南定”意为弦琴水。传说，古时傣族定居临沧坝，一对青年男女于河岸谈情说爱，女方口渴，男方下河取水，一时找不到盛水器皿，用随身背的三弦琴鼓盛水给女方喝，河水因此而得名。源头地临沧县民间使用“南汀”河名，示为汉语河名，意为两大源流南河西河于县城西北旗山脚下相交汇呈“丁”字形，书写从水而为“汀”，方言读“丁”，并非“汀”字原意。今流域各县地名志“汀”、“定”两用并存。中国地图出版社 1995 年版使用“南汀河”，本志从用。

南汀河，上游自博尚镇发源，由南向北流出县境 75 公里，于云县临沧交界地羊头岩折向西流，入永德县于勐旨往西南流经镇康、耿马、沧源等县境，最后于耿马清水河出国境入缅甸，全长 311 公里。流域一般以临沧县境内流段为上游，云县经永德至镇康军赛流段为中游，耿马、沧源县流段为下游，集水面 8 097 平方公里，常年流量 54 亿多立方米。

南汀河流域资源丰富。流水灌溉临沧坝、勐赖坝、孟定坝，使三坝成为临沧地区的蔗田粮仓，引水修筑博尚水库、细夏、南河、幸福四大电站，以沿河甘蔗为原料，办有幸福、勐旨、孟定三大糖厂。中段流水经永德大雪山脚，峡谷间蜿蜒

70多公里，水产丰富，鱼类有青鱼、白鱼、蛇鱼、老虎鱼、黄壳鱼、黄面瓜鱼。沿岸主要植物有高山柏、玉山竹、冷杉、攀枝花、董棕等，动物主要有虎、豹、熊、猴、蟒、蜥、鹿、孔雀等。

南汀河流域自然景观独特。全程两岸沿河绿树相连，缓坡平坝蔗园绵延，河如绿玉镶边的银带。源头有蓄水 240 万立方米水库明镜，上游南源北流，与地势北高南低反向成趣。中游流水西去转西南，峡谷两岸珍稀动植物足可观赏。下游孟定坝河岸开阔平坦，是物产丰富的鱼米之乡。沿河两岸文物胜迹诸多，有著名的滇缅铁路遗址，沿南汀河修筑开挖路基，动工不久因缅甸沦陷，1942 年 4 月 25 日被迫停工。当年修筑白石头河桥的 7 个桥墩依在，路基如公路断续显现，户婆工程指挥部、大勐婆车站遗址可辨。另有蚂蟥箐古代造纸厂遗址新来寨纸厂，碑载清嘉庆年间有湖南造纸工匠前来办厂造纸，当年锅灶洞和土甑可辨。

南汀河全流程沿岸三坝一峡谷，两岸绿林蔗田绵延、公路相连，构成亚热带河谷风光的旅游风景线，随着沿河修筑全长 115 公里的盘枯（盘河一枯老河）公路通车，旅游专线的开通，南汀河的神奇、富饶、美丽将吸引着更多的游客。

天然温泉

临沧温泉

临沧县境内多处有天然温泉，涌水量较大的有城西南郊的

坡脚温泉，城南 7 公里处热水塘温泉、南汀河西河源上游的榨房河温泉、县境东部的邦别温泉。这些温泉泉水从花岗岩断裂层破碎带涌出，水温在 60℃~70℃ 之间，流量在 0.0023 ~ 0.003 立方米 / 秒之间。泉水无色、透明、有硫磺气，可治疗风湿病和健身。今开发利用规模较大，设施较为完善的有坡脚温泉，辟为临沧温泉花园山庄。热水塘温泉整修一新，有豪华设施和高档服务。两处均为临沧县集温泉沐浴健身、吃住娱乐为一体的旅游佳境。

永德温泉

永德县境内有天然温泉 16 处，即大山乡的玉华旧地基、澡塘沟，永康镇的端楞、南桥河边、勐库河边班龙山、大雪山白石头河边，勐永乡的松林、勐永，小勐统镇的箐门口、麦坝，明朗乡的明朗等地。泉水温度最高为玉华泉，达 71℃。已开发利用的有勐永温泉，其他均为自然使用。热泉环境以松林大出水温泉为特，方圆 1 平方公里内，除若干眼热泉外，有一股巨大的溶洞暗流涌出，暗河长 6 公里，洞内景观迷人，有一眼较大的冷泉喷出，村名以之而得名大出水，极有开发观赏价值。与之相应的有勐永温泉，在县城以南，位于溶洞暗流涌出地，与陆地河交汇处，可谓“明暗两流交汇处，一眼热泉喷勃出”，景观特别诱人。勐永温泉流量大，无色无味，沐浴温凉适中，浴之可防治疾病，又可消除疲劳。温泉澡塘始建于抗日战争末期，1959 年搞人造海拆除，1992 年国家拨款重修。温泉设施有水泥平顶房，男女两个大池，7 个小池。当地民间以阴历每月初八、十五为洗澡吉日，届时洗澡人特别多。

凤庆温泉

凤庆县天然温泉有 15 处，即：玉平、王家寨、温水田、泵秉、白河边、热水塘、锣锅寨、圈桥河、大兴、立普、习谦等。这些热泉水温最高为 97℃，最低 24℃，各眼热泉的水温、酸碱度、钠、钾、钙、镁、碳酸钙、碳酸、氯、硫酸钙、氟、偏硼酸、二氧化硅、砷、固溶物等都有化验载于《凤庆县志》。

镇康温泉

镇康县境内天然温泉较大的有六处，即仁和热水河、勐捧大沙坝、军弄热水河、南伞田坝寨、勐堆澡塘坝、澡塘河等。其次有军赛龙洞山、南邦勐、河边寨、小军赛对岸、下忙碑、木场、南伞岩脚山、大硝洞地、忙丙岩西，勐捧杀马沟、响水。这些热泉大都未作开发利用，仅有三处辟有露天浴池：一是响水温泉，有用石块围砌的露天浴池。农历二月初八前后数日内有邻近居民数百人前往结茅洗浴。二是澡塘坝温泉，邻近缅甸，国内外驰名。1928 年初，当职团首筹资修建澡池，建得男女池各 1 个，同时在附近山坡上修龙王庙一座以供朝祭。后，浴池被河水冲毁，龙王庙亦失修被毁，仅有澡池乱石尚存。三是澡塘河温泉，水温 71℃，浴之有驱风除痛之功用。自民国以来，到澡塘河温泉沐浴的人经年不衰。农历二月初一至初八为洗温泉最佳季节，中缅边界的边民上百人带上帐篷、食物前来驻扎洗温泉浴，既沐浴理疗、除病强身，又春游度假。

云县温泉

云县境内温泉主要有城西 12 公里处的大控蚌、城东北 27 公里处的小定喜、茂兰乡驻地、涌宝乡驻地、幸福乡马鹿田坝的瓦房寨、丙凤、大平掌、小茂兰，晓街月牙地的蚌村、大寨乡新华村、晓街乡的新平、漫湾核桃树等。泉水温度最高为小定喜温泉达 103°C ，且有强烈的硫磺气味，最低为蚌村温泉，水温 26°C 。出水量最大是茂兰温泉， 0.08 立方米 / 秒，最小为新平温泉， 0.001 立方米 / 秒。大控蚌温泉最为特别，三孔热水泉眼，分布在南河两岸，水位高于河床 $80\sim 100$ 米。均尚未开发。

双江温泉

双江县境内有出露天然温泉二处，即勐库东来温泉和贺六乡箐门口村脚热水洞，水温为 $52^{\circ}\text{C}\sim 58^{\circ}\text{C}$ 。东来温泉地处 214 国道旁，属硫磺矿泉，有七个泉眼，有交通方便水质好的优势，开发建有标准浴室，设有餐厅和住宿部，可供浴疗、度假和娱乐。