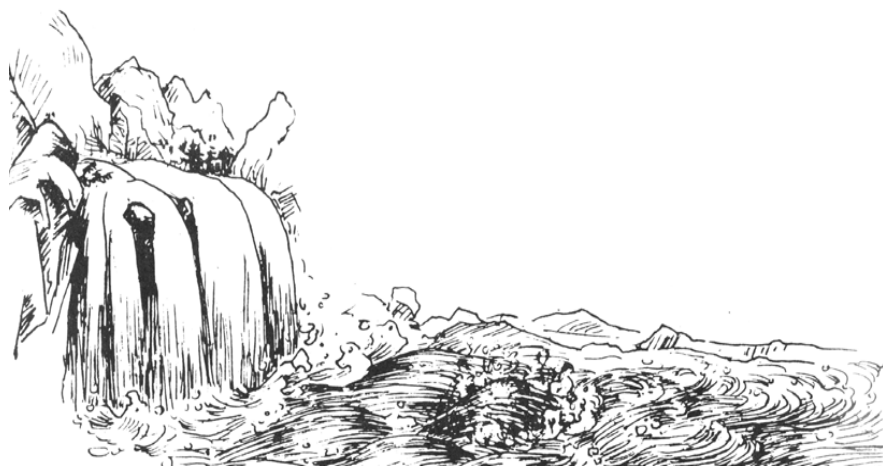


# 云南旅游

(三)

王纲 编



## 目录

西双版纳.....	1
橄榄坝 .....	3
版纳胶园 .....	4
春欢公园 .....	5
黎明之城 .....	6
曼阁佛寺 .....	7
勐龙界碑 .....	8
罗梭江漂流 .....	8
勐腊望天树 .....	9
民族风情园 .....	10
野象谷 .....	11
边镇打洛 .....	12
独树成林 .....	13
曼典瀑布 .....	13
曼磊佛塔 .....	14
景真八角亭 .....	14
曼飞龙佛塔 .....	16
勐仑植物园 .....	17
热带花卉园 .....	18
基诺民俗山寨 .....	19
原始森林公园 .....	20
绿石林森林公园 .....	21
勐养野生蝴蝶饲养场 .....	21
保山 .....	22
保山兰津古渡——永平霁虹桥 .....	23
腾冲火山热海 .....	25
北岳水库风光 .....	27

叠水河瀑布 .....	28
高黎贡山自然保护区 .....	28
国殇墓园 .....	29
和顺侨乡 .....	30
梨花坞 .....	31
腾冲云峰山 .....	32
西南丝绸之路 .....	33
云岩卧佛 .....	34
怒江 .....	35
高黎贡山 .....	37
高山冰碛湖 .....	39
金鸡寺 .....	40
怒江片马 .....	41
驼峰航线 .....	42
听命湖 .....	43
碧罗雪山 .....	44
怒江第一湾 .....	45
石月亮 .....	46
怒江大峡谷 .....	48
独龙江峡谷 .....	49
七莲湖 .....	51
独龙江藤网桥 .....	51
兰坪罗古箐 .....	53
云南特色小吃 .....	54
瓢小瓜 .....	54
瓢青头菌 .....	55
瓢宝珠梨 .....	56
玫瑰子瓜 .....	57

红油麻辣鲜笋 .....	58
火夹清蒸鸡枞 .....	59
蟠桃乳饼 .....	59
翡翠石蹦 .....	60
樱桃肉烧玉兰 .....	61
玫瑰大头菜炒肉丝 .....	61
凉白肉 .....	62
原盅鸡 .....	63
宝珠梨炒鸡丁 .....	63
宜良烧鸭 .....	64
昆明卤鸭 .....	65
昆明烤麻鸭 .....	66
翻花乌鱼 .....	66
芹酥鲫鱼 .....	67
网油松子鲤鱼 .....	68
河水煮金钱鱼 .....	69
嫩荷叶包饭 .....	70
紫米八宝饭 .....	70
什锦春卷 .....	71
名优产品 .....	72
筒帕 .....	72
重彩画 .....	73
路南挑花 .....	73
蜡染扎染 .....	74
珠宝玉石 .....	74
锡制品 .....	75
斑铜工艺品 .....	75
望远镜 .....	76

大理石雕 .....	77
云子 .....	77
云烟 .....	79
杨林肥酒 .....	79
茶叶 .....	80
鲜花蔬菜 .....	81
宝珠梨 .....	81
芸豆 .....	82
太和豆豉 .....	83
小磨麻油 .....	83
大理扎染 .....	84
白族扎染 .....	84
神话传说.....	85
虎跳峡的来历 .....	85
情死树的传说 .....	87
黑白水的传说 .....	90
“得月楼”的来历传说 .....	93
老君山九十九龙潭的传说 .....	95
玉龙雪山和金沙江的故事 .....	98
泸沽湖的传说 .....	100
云杉坪的传说 .....	101
象山和狮子山的传说 .....	105
丽江黑龙潭龙王的故事 .....	107
玉龙雪山和黑龙潭的故事 .....	111
走进纳西人.....	114
斗牛 .....	114
抢婚 .....	115
跑婚 .....	116

不怕死的女人 .....	118
纳西人的认真劲 .....	119
纳西人的参与精神 .....	122
儒雅好学的纳西人 .....	123
纳西人的“宅院情结” .....	125

## 西双版纳

云南把金孔雀作为自己的象征。而这金孔雀的故乡，就在西双版纳这个傣族之乡。

热带雨林和以傣族为主的多民族风情使地处西南边陲的西双版纳成为一块既神奇又独特的土地。茂密的原始生林中，野象悠然漫步，孔雀和白鹇鸟在林中飞翔；修饰的美轮美奂的田园上，凤尾竹姿影婆娑、槟榔树亭亭玉立……掩映这傣家的竹楼、露出缅寺佛塔的金顶；傣家妇女婀娜的身姿，沐浴在夕阳染红的澜沧江边，像一群群孔雀在水中嬉戏……吸引着千百万的海内外游客慕名而来。西双版纳是名誉中外的国家级旅游风光区。

“西双版纳”是傣语记音。“西双”是12，“版纳”是一千块田。傣语西双版纳直译为“十二千块田”。傣族历史悠久，不同时期有不同的族称。在汉代，傣族先民称为“滇越”、魏晋时称为“濮”、“越”、“僚”。唐宋称为“金齿”、“银齿”、“白衣”等，元明时期沿称“金齿”、“白衣”。清代多称“摆夷”。中华人民共和国成立后，根据傣族人民的意愿，正式定名为傣族。

西双版纳傣族自治州地处云南省的最南端，州府景洪，与老挝、缅甸两国接壤，总面积1.97万平方公里，人口83万多，有傣族、哈尼族、拉祜族、布朗族、基诺族、僮尼人等，其中傣族占全州人口的35%左右。境内最高点为猛海县东北桦竹梁子，海拔为2430米；最低点在猛腊县澜沧江与南腊河交汇处，海拔477米。河流均属澜沧江水系，主要有罗梭江、南腊河、小黑江、流沙

河、南果河等。

全州属横断山脉纵谷地区的最南端，东部为无量山山地余脉，西部为怒山山地余脉，两山以澜沧江相隔，地势由北向南斜迭降，渐向东西两翼扩散，呈帚状分布。景洪为西双版纳的中心城市，市区有孔雀湖、曼听公园；郊区有勐仑热带植物园、野象谷、澜沧江两岸的亚热带风光以及景真八角亭、曼阁缅寺、勐邦水库、南糯山茶王树，基诺山村落及爱尼寨等。特别是沿澜沧江（湄公河）一线，景物变化多端，奇峰嶙峋，兽鸣鸟啼，青山绿水，交相辉映，风光十分绮丽。

全州地处热带北部边缘，气候温暖、湿润，夏热多雨无酷暑，冬暖有雾，静风少寒，史无雪迹，大部分地区终年无霜，四季不明显，有旱季和雨季之分。这里到处郁郁葱葱，繁花似锦，是地球上北回归线沙漠地带上唯一的一片绿洲，被动植物专家称为“物种基因库”和“植物王国皇冠上的绿宝石”。众多的植物种属相互交错生长，形成了热带雨林、热带季风雨林、亚热带常绿阔叶林、苔藓常绿阔叶林、南亚热带针叶阔叶混交林、竹木混交林、灌木林等复杂多样的植被景观。盛产稻米、甘蔗、橡胶、香料、水果等热带作物，是我国第二大橡胶基地。

每年傣历六月（即每年4月13-15日）在澜沧江畔举行傣族盛大的泼水节活动，各地前来观光的游客众多，气氛十分热烈，有浓郁的民族风情。214国道，即昆明到打洛，公路相通，西双版纳机场为国际口岸航空港，允景洪为澜沧江上的国家级口岸，交通方便。

傣族人民创造了丰富多彩的文化。他们有自己的历法，纪元始于公元638年；有关于傣族的历史文献；还

有丰富的诗歌、传说；他们能歌善舞，“赞哈”（歌手）遍及村村寨寨；他们的象脚鼓舞、孔雀舞，风格独特。翠竹掩映，溪流环绕的傣家村寨，凉爽的竹楼，圣洁的佛塔，飞跨江河的竹桥，无一不显示着傣族人民的智慧和美学思想。

## 橄榄坝

橄榄坝，在泰语中叫做“勐罕”，“罕”意思是卷起来。传说，佛祖释迦牟尼到这里讲经，教徒们就用棉布铺在地上，请佛祖从上面走过去，佛祖走过去后，教徒又把布卷起来。勐罕就是这样得名的。

橄榄坝的海拔只有 530 米，是西双版纳海拔最低的地方，也是气候最炎热的地方，炎热的气候给橄榄坝带来了丰富的物产，这里热带水果种类繁多，除鲜果外，橄榄坝还出产大量的果脯，所以在橄榄坝到处都看得到水果和果脯市场。

有人说，如果把西双版纳比做一只绿孔雀，那么橄榄坝就是这只绿孔雀美丽的尾巴，绚丽多彩，而橄榄坝上布满了美丽富饶的傣族寨子，就象装点在孔雀尾巴上闪亮的花斑。这里一年到头是青翠嫩绿、高榕如伞，风光迷人，花开不断，椰林深处还隐藏着一座座精巧别致的庭院式的傣家竹楼；在不远处，或凤尾竹迎风摇翠，或香蕉树果实累累，身着鲜艳筒裙的傣家妇女还不时穿梭于寨子与树林之间；椰林中传出的阵阵欢声笑语，无不在这幅风景画增色添彩。在这里，户户种田，家家种果，村村有胶园，寨寨有林木，宛若绿孔雀开屏的美丽尾羽，故而有“孔雀羽翎”之雅称。因此有了“不到橄

榄坝，算不得到版纳”之说。难怪，冯牧先生曾在《澜沧江边的蝴蝶会》中为我们展开的橄榄坝美丽的风景画卷，令许多文人旅者都心驰神往，醉心不已。

橄榄坝两个比较大的寨子，一个是曼松满，也就是花园寨，另一个是曼听，也就是花果寨。无论你走进哪一个寨子，都会看到典型的缅寺佛塔和传统的傣家竹楼。寨子四周到处是铁刀木树，又叫挨刀树，这种树砍了又发，越砍越发。傣族很注意保护自然环境，他们在寨子周围种上这种铁刀木树作为烧柴以保护当地的森林资源。

在这里品质优良的热带水果，吸引着众多的游客。橄榄坝的景点有曼松满、曼听、版纳胶园、琵琶鬼寨、曼乍大鱼塘等。

不少反映西双版纳知青生活题材的文学作品、电影、电视剧都是以橄榄坝为历史、地理背景；许多摄影、美术精品也都取材于橄榄坝。大家熟悉的电视连续剧《孽债》的部分镜头就是在橄榄坝拍摄的。

踏上橄榄坝这片神奇的土地，定会令您产生有如青橄榄般的无尽回味。

## 版纳胶园

这片葱葱郁郁、排列有序的胶林，镌刻着版纳农垦的历史，树干上的划痕是一批批垦荒者艰苦创业的证明，白色的胶液真实地告白了那些为胶源而献身的垦荒者的不懈的努力，从1948年的爱国华侨钱仿园、李宗周先生开始到现在，在这块富饶而美丽的土地上留下了一串串坚实脚印。

徜徉在胶林中，踏在已积淀了五十多年历史的土地上，望着树缝间漏着些斑驳的阳光，仰望天宇，只有那令人眩目的绿。在树荫下，您并不会觉得闷热，也不会觉得太凉，这恰到好处的温度，这恰到好处的树林。

茂满的胶林，满眼的绿，洁白的胶液，是溢满的垦荒史，历史的车轮曾在这里滚过，过去的沧桑已刻在胶树上，深埋于胶土下，过去的终将过去，但这始终都是一块不能忘记的土地。

## 春欢公园

春欢公园是景洪城区历史最悠久的公园，位于澜沧江与流沙河交汇处的曼听寨边，原称“曼听公园”，占地20公顷。曼听公园已有1300多年的历史，过去是西双版纳傣王的御花园，在傣族历史上曾为封建领主召片领和土司们游玩赏花之处所。传说傣王妃来公园游玩时，公园的美丽景色吸引了王妃的灵魂，因此取名“春欢”公园，傣意为“灵魂之园”。

该园占地面积350亩，以自然植被为主体，是一个天然森林公园。公园内有干栏式佛寺、凉亭和花果园。园内绿树成荫，清凉宜人。春欢公园旁边是曼听寨和曼听佛寺，共同形成了公园、村寨和佛寺三位一体的游乐点。园内景观有天然铁刀木林景、周恩来总理参加西双版纳各族人民欢度泼水节的铜像、名塔集景、孔雀园、傣族佛寺、旅游纪念品选购长廊以及泼水、品尝民族食品场所等。园内还有泰国王妃当年访问中国，在景洪停留时种下的两棵象征中泰友谊的菩提树及碑文。园内林木蓊郁，稀有的“铁力木”及多类果树、花木各自成林，

风光旖旎，是人们观赏游玩的理想园地。

园内既有地造天成的自然景观，又有人工培育的奇花异卉和园林建筑。游园的客人既可观赏古朴的自然景色，又可鉴赏具有浓郁民族特点的人文景观。园内古老的黑心树林，有仿建的笋塔、八角亭，远屹立着 3.2 米高的周总理铜像；佛协和“佛寺瓦、姐”也在此。公园草木青翠，果树成林，园内还仿造有曼听飞龙塔及景真八角塔，建有各式休息亭，公园右侧是 800 年前修建的古护城河。

踏入公园，你便会油然而产生回归自然之感，深切感受天然与人工巧妙的结合，让人赏心悦目，心旷神怡。

## 黎明之城

允景洪是西双版纳傣族自治州的州府，景洪县的一个镇。“允景洪”傣族译意为“黎明之城”，来源于一个勇敢的青年战胜一个妖魔后，夺得一颗明珠，并把明珠高挂在一棵椰树上，大放光明，驱走了黑暗，带来了黎明的传说。因此，人们习惯地把它呼作“黎明城”。“黎明城”在过去是傣族土司住的地方，傣语把它叫作“召片领”，译意为“广大土地的主人”。

黎明城的主要街道民族路、东风路，在汽车道两旁绿色油棕树长廊里，间杂着槟榔、芒果、贝叶、棕榈和椰子林，一年四季散发着亚热带的芬芳气息。这两条绿色长廊把汽车和两边自行车道分开，使得熙熙攘攘的车辆井然有序。来往行人，全都走在自行车道两边的人行道上。由东而西的沧江路，是黎明城的另一条街。

泼水节时候，艳红的凤凰花在街道两旁盛开着。最

繁华热闹的中心街口，邮电大楼和百货大楼、新华书店、国营旅社等建筑，轩敞壮观，汇集在中心街口的四条大街向着四个不同的方向伸去。近十公里的环城公路，宽阔平坦，路边凤凰花树、银桦和油棕，红红绿绿，就像一个花环围绕着黎明城。

市中心的孔雀湖，就在州党委和州政府大楼边，绿水涟漪，睡莲盛开，秀丽宁静，是人们游览散步的处所。在黎明之城，可以游览春欢公园，并参加傣族民俗村的泼水活动，到自由市场选购当地的土特产。

## 曼阁佛寺

曼阁佛寺位于景洪市城北 2 公里处的澜沧江大桥的北面，紧靠江边不远的曼阁寨里。傣语叫“洼曼阁”，意为中心佛寺。四周被一幢幢傣家竹楼和菩提、芒果、槟榔等高大阔叶树所环绕，为典型的南传小乘佛教寺院，是西双版纳的古寺之一。寺院始建于 1477 年，原址在院址以西 1 公里处。1598 年，当时的宣慰司和佛教徒共筹集黄金为资，将寺院重建在现在的地方。由于这座佛寺是当地佛教信徒、佛教高僧和西双版纳最高封建领主召片领、宣慰官员捐款修建的，因而在宗教界和社会上具有较高的地位和影响，是景洪市最古老的佛寺建筑。

寺院规模宏伟壮观，主寺以 18 根高 8 米、粗 40 厘米的红椿木圆柱支撑，梁架全为穿头套接的斗拱式建筑，寺檐屹立 16 头清雕小象。整个寺院在建筑过程中不用一钉一铆，造型十分考究美观。殿堂正中塑有释迦牟尼盘坐塑像，高 1.4 米，四周吊着数幅红底黄边的经幡围护，经幡上有绣工精巧的吉祥物、佛教故事和神话人物。屋

顶和四周墙壁上，绘有彩色的金龙、白象、孔雀、仙女，形象、生动。悬镶在梁壁上的许多面镜子，每当阳光射入，镜面闪闪发光，耀眼辉煌。过去寺里曾珍藏过许多卷傣文贝叶经，是傣族人民文化艺术的结晶。每逢傣族的“开门节”、“泼水节”，本地的甚至异国他乡的信徒都要来这里朝拜、赎佛。寺院不但是西双版纳重要的宗教游览胜地，也是州重点文物保护单位。

### 勐龙界碑

界碑址位于景洪市勐龙镇中缅交界处，是一个新的景点。它是从景洪经缅甸到泰国旅游最近的一条旅游线路，仅有 200 公里。从这条陆路通道可到老挝、缅甸、泰国旅游，特别是泰国的清莱、清迈和“金三角”地区最近。旁边还有中缅商贸城、佛教塔群、缅寺和民俗公园，是到境外旅游的一条好路线。

### 罗梭江漂流

罗梭江漂流主要指勐腊县勐仑境内的漂流。罗梭江是澜沧江的一条主要支流，由思茅地区流入版纳东北，流经景洪市、勐腊县，汇入澜沧江。罗梭江在景洪市勐旺乡一段叫补远江，在勐腊县象明乡一段叫小黑江，在勐仑镇和关累镇一段叫罗梭江。罗梭江勐仑段江面平缓而宽阔，适宜漂流，因此由西双版纳国旅与勐仑镇房地产开发公司共同开发了此旅游项目。漂流全长 3.5 公里，约需 1.5~2 个小时，漂流的最佳季节是每年 11 月至次年 5 月旱季期间。沿岸有勐仑植物园、绿石林公园和傣

族村寨、哈尼村落，形成了美丽的田园风光景色。

## 勐腊望天树

望天树是西双版纳州特有的树种之一，仅分布在州内勐腊县的补蛙、景飘等地。望天树属龙脑香科，常绿高大乔木。因它长得挺拔笔直，高达七八十米，如利剑般直刺蓝天，有“林中巨人”、“林中美王子”之美誉。望天树适应能力强，寿命长，用途广泛，被列为国家一级保护植物。

勐腊补蛙望天树景区，坐落在勐腊县城东北方补蛙国家自然保护区内，占地面积 20 公顷。距县城约十多公里，现已有六公里铺设成柏油路面。景区内建有旅馆、空中走廊，既可游玩，也可住宿。交通及景区基础设施正在逐渐完善之中。如果你到望天树景区游玩，首先一定要去“空中走廊”体验一下那种令人既惊又险的感觉。这走廊长 2.5 公里，是用粗大的铁索在高大的望天树之间连接建成，用钢绳悬吊，尼龙绳、网作护栏，铝合金梯子作踏板，每一段均与修在树干上的木质平台相连接。充分体现了当地人民的勤劳与智慧。这是国内第一条空中走廊。走廊高 20 多米，游人尽可在走廊上舒心漫步，极目饱览欣赏原始森林的美景，欣赏百态千姿的热带植物群落。接着您可在热带雨林中的望天树景区尽情观赏自然界的种种奇观。漫步林间，清澈的溪水叮咚作响，树上鸟儿欢歌相迎，林层中间的藤本植物，附生植物、蕨类植物，特别是残酷的绞杀现象令您目不暇接，如果你运气好的话，还能亲手摘到三桠果、橄榄等野果一饱口福呢。

勐腊的望天树景区，以其独特的魅力吸引着众多游客。绝对是你理想的消闲避暑胜地。

在勐腊县的南腊河里，生长着一种六七厘米长的小鱼。这种小鱼平时与一般鱼在无任何不同。但一旦被人捉到，它的身体就会像汽球一样鼓胀起来，同时发出叽叽的响声，一会儿就胀成一个圆形小球，被称为“汽泡鱼”。

## 民族风情园

风情园位于景洪市城南、风景秀丽的流沙河畔，占地面积 66.7 万平方米。分为南园和北园，它将西双版纳珍贵的热带植物和浓郁的民族风情溶为一体，可以说是西双版纳景观的一个缩影。

南园的春季，繁华似锦，争奇斗艳；南园夏季，沉甸甸的水果挂满枝头；南园的秋季，郁葱葱，凉爽宜人；南园的四季，俨然是个绿的世界、花的世界、美的世界。

北园：这里住着“水的民族”、“谷”族、“濮人”的后裔、“舅舅的后代”、“猎虎的民族”，流传着《召树屯》、《娥并与桑洛》的故事，《烟本雀本》和《牡帕密帕》的史诗，《神人顾米亚》的神话，《布林嘎与伊梯林嘎》的传说，似出水芙蓉的傣家少女，山花烂漫般的哈尼姑娘，雍容华贵的瑶族妇女，她们吹着“葫芦丝”、“芦笙”，唱着“巴什”情歌，跳着孔雀圆圈舞，尽情地享受着“泼水节”、“汤帕节”、“特懋克节”、“扩塔节”、“盘王节”带来的祝福与喜悦地徜徉在这水声、歌声、笑声、欢声的海洋里。

公园哈尼族的独绳秋，供游人一试身手；还有傣族、哈尼族、基诺族、布朗族、瑶族、拉祜族的展览馆，为

游人介绍西双版纳的民族风俗，和展出多民族的历史文物。园内还开辟了4个露天歌舞场，举办傣族孔雀舞、象脚鼓舞、哈尼族竹微舞、基诺族大鼓舞、拉祜族三弦舞及彝族芦竹舞表演，并邀游人共舞同乐。在“泼水节”期间，还增加多种民族游乐项目如斗鸡、傣族婚礼中的拴线等婚俗表演和泼洒圣水等民俗表演。平时还可应团体客人的要求，组织多种民俗活动。

### 野象谷

野象谷位于景洪以北的勐养自然保护区内的三岔河河谷内，距景洪47公里，总面积约370公顷，建筑面积2800多平方米，水域面积8000平方米，为低山浅丘宽谷地貌，海拔747米至1055米。园内有动物观赏区，原始森林探险旅游区和接待中心等。区内沟河纵横，森林茂密，一片热带雨林风光，亚洲野象、野牛、绿孔雀、猕猴等保护动物都在此栖息。由于景区处于勐养自然保护区东西两片区的结合部，自然成为各种动物的通道。到这里活动的野象比较频繁，成为西双版纳唯一可以观赏到野象的地方。1990年开始，以此地为中心修建了这座以观赏野象和游赏热带雨林为主要内容的森林公园。1996年对外开放至今，后又建有观象架走廊、树上旅馆、高空索道、步行游道等设施以及人工蝴蝶养殖园、网笼百鸟园等，是西双版纳旅游景点的佼佼者。目前，野象谷有我国第一所驯象学校，游人可观看大象表演节目。另外，这里野象大约有50群，300-350只左右。平均4.4天有一群野象出没、漫步、洗澡、嬉戏。游客还可以通过红外线夜视镜在晚上观察象群的出没。观看野象的最