

# 腾冲

丝路之要冲极边第一城





## 交通

### 外部交通

#### 航空

##### 腾冲驼峰机场

腾冲驼峰机场已开通西双版纳、丽江、成都、重庆、北京等城市，未来将开通上海、西安、广州、武汉等区域中心城市。

电话：0875-5198866

地址：清水乡驼峰村（距腾冲县城约 10 公里）

交通：从机场打车去县城只要 15 分钟左右的时间，车费也只要 50 元左右。

#### 汽车

腾冲有两个汽车客运站，旅游客运站和城东客运站，两个站隔街相望。其中腾冲旅游客运站的车辆班次比较多。

##### ■ 腾冲旅游客运站

地址：热海路南段霞客酒店对面

电话：0875-5161526

##### ■ 腾冲客运站

地址：东方路腾冲东方医院对面

电话：0875-5152363

### 内部交通

#### 公交

公共汽车在这所不大的小城里起到了至关重要的作用，加上每个景点几乎都有专线的公交车，所以再县内游玩的首选交通工具就是公交。腾冲县内的公交票价多为 1 元。

#### 出租车

腾冲县内的出租车起步价为 6 元 / 2.5 公里（含燃油附加税），超出后为 2 元 / 公里。

夜间（23:00-6:00），起步价为 10 元 / 2.5 公里（含燃油附加税），超过后为 2 元 / 公里。

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---

## 景点

### 火山群国家公园

“好个腾越州，十山九无头。”腾冲的火山奇观最适合攀登的是火山群国家公园中的小空山。山上林木葱茏，山头呈截顶圆锥状，从山顶下到深 47 米的火山口底部，到处可看到火山渣、浮岩和火山弹。腾冲火山公园的另一大奇观，是神奇壮观的柱状节理，特别是分布在黑鱼河峡谷中的柱状节理，真正是大自然鬼斧神工的杰作。



Felix Fanfan 摄

门票：40 元

时间：8:00-18:00

电话：0875-5149699

官网：<http://www.chinaspa.cn>

地址：县城以北 23 公里的马站乡

交通

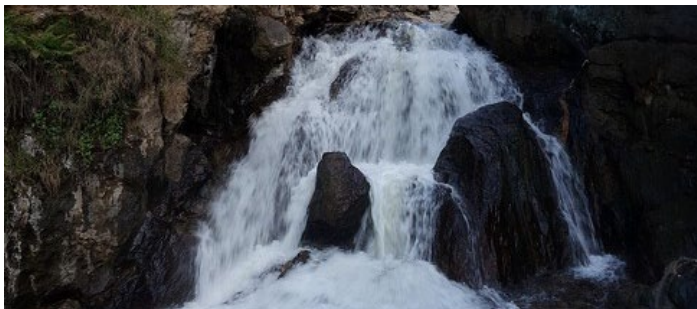
客车：在腾冲各个客运站都有往返各地的运营车辆前往，价格从 2-10 元不等。

腾冲县城有中巴前往马站，车费 10 元，下车后再步行大约 1 公里可到公园。

租车：比较方便的方法是包车前往，直接到公园门口，桑塔纳 50 元，夏利 40 元，面的 30 元，包车很方便，从街上拦车可以，也可以到“二街”附近面的较集中的地方包车。

### 热海景区

腾冲热海景区位于腾冲县城西南 20 公里，面积约 9 平方公里，较大的气泉、温泉群共有 80 余处，其中有 14 个温泉群的水温达 90℃ 以上，到处都可以看到热泉在呼呼喷涌。



TravelSnow 摄



门票：60 元（热海浴谷门票每人 188 元）

时间：8:30-17:30

电话：0875-5150316

地址：云南省保山市腾冲县刘家寨村

交通：到热海有专线旅游车，票价 5 元，也可包车前往，往返 60 元。

此外，游览腾冲火山群和地热景观，有旅游专线车直达，每日从早到晚可在腾冲县城乘中巴往返。

### 北海湿地

腾冲北海湿地保护区，位于县城西北向，是云南省唯一的国家湿地保护区。北海湿地保护区四面环山，地理位置特殊，属高原火山堰塞湖生态系统，大片漂浮于水面的陆地；犹如在五彩缤纷的巨型花毯，具有生物多样性复杂、生产力极高的特征。



Elle\_Hu 摄

门票：110 元

时间：9:00-18:00

电话：0875-5130964

地址：云南省保山市腾冲县西北向

交通：可以乘坐中巴车到达

### 和顺侨乡

位于腾冲县城西南 4 公里处的和顺，是云南著名的侨乡。该乡人口不到 6000 人，而侨居国外的和顺人却有万人之多，分布于 13 个国家和地区。虽然地处西南边陲，但和顺却拥有浓郁的江南水乡韵味，村落山水映晖，古建民居衬托，宛似一幅绚丽的风景画。



睡宝宝留下的爪印摄

门票：免费开放

时间：全天开放

电话：0871-4621628

地址：云南省保山腾冲县和顺乡

交通：

和顺古镇位于云南省腾冲县城西南 3 公里处，一般先到腾冲，在转车到达。

腾冲县城至和顺 4 公里，有面包车直达，也可以打的 10 元。

自驾车从昆明到和顺走 G56 杭瑞高速，670 公里，大约 9 小时 28 分钟。

景区内提供旅游车，每人 10 元。

▲ 贴士：最佳旅游季节为 4 月中下旬，可以欣赏到油菜花，不过紫外线比较强，要做好保护工作。

### 叠水河瀑布

发源于腾冲县东北部的大盈江，属于伊洛瓦底江水系，沿途众流汇合，水量渐丰。它流经腾冲城西约二公里的地面时，遇到一个巨大的断层崖。崖旁三峰突起，比肩兀立，水从左峡中夺路而出，从 46 米高的崖头跌下深潭，然后继续奔涌向前。这里，河水仿佛被叠为二折，故俗称“叠水河瀑布”。







## 美食

### 美食

#### 大救驾

大救驾是腾冲县最出名的小吃，是炒饵块的一种，制作的方法是将饵块切成小片，再加上火腿、鸡蛋、肉、萝卜、番茄等，一起放在锅中爆炒而成。最后再配一碗酸汤，就上了桌米食配酸汤爽口、开胃又益于消化，“大救驾”于是坐定了热门儿菜的位置。



Elle\_Hu 摄

推荐地点：在腾冲几乎所有的餐馆和夜市，都有这道菜，味道基本上都差不多。

价格：5-10元一盘

#### 饵丝

饵丝般有煮吃和炒吃两种吃法。煮吃是将饵丝切成细丝，用滚水烫熟，加上鲜肉丝、肉圆、火腿丝加以各种肉汤、酸汤，佐以酱油、葱花、芫荽及少许酸菜即成，稀豆粉饵丝配料和上述的有所不同。



xiarabby 摄

推荐地点：百联超市旁巷子第一家；金佳酒店楼下；中心小学那里的酸汤饵丝。

价格：5元一碗

#### 干腌菜

吃凉拌蔬菜、凉粉豆粉离不开干腌菜；煮鱼时加入干腌菜及葱花姜末等调料，制成酸汤鱼，辛辣酸甜；加糊辣椒、芫荽及其它佐料，开水冲泡，制成蘸水碗，适宜吃各种绿菜及素煮的菜蔬；开水冲泡干腌菜，加入盐巴、辣椒及捣姜块，再放上三两截大葱，置海碗内，便是著名的“青龙过海汤”，真令人胃口大开。

推荐地点：大到酒店，小到路边摊，青龙过海汤都是主食必备的拌菜。

价格：免费配送

#### 撒撒

傣味中最具有代表性的一道菜堪称撒撒。用牛的腰、肠、肚、肝为原料，以开水烫洗干净后下锅煮沸，捞出切碎置于凉米线上，蘸水为花椒、小米辣、大蒜、辣椒面、再掺少许苦肠水搅拌均匀而成，其口味独特，清凉中略带酸苦。



Small oranges 摄

推荐地点：大小酒店、路边摊、新、老夜市家家都有撒撒。因为撒撒属于凉菜，对卫生条件要求较高，建议不要到路边摊去。

价格：7元一小份

#### 锅子

经常去夜市，看到密密麻麻的招牌上有“锅子”两个字，这是腾冲祭祖活动后的食物。开始先把煮好的汤菜加入盐巴、味粉、草果面等这些调料后，放进土锅里，接着依次按酥肉、笋片、黄皮这样的顺序在锅腹内一层层均匀地铺开，最后把蛋卷放上去，再切几段葱花点缀一下。

推荐地点：新夜市（腾越食府）和老夜市家家都能吃到锅子

价格：50元左右一锅

#### 稀豆粉

据说是临沧的风味小吃，将豌豆粉调成浆过滤后煮成稀粥炖好备用，拌上芝麻、生姜、油辣椒、花椒油、蒜泥、青蒜叶、味精、酱油等，腾冲人又独创了将煮好的饵丝、烤好的饵块和油条拌着稀豆粉吃。口感非常好，很养胃，是腾冲人早餐之一。







## 购物

### 特产

#### 腾冲刺绣

傣家织锦艺人心灵手巧，技艺高超娴熟，织品构图精美，设计新颖，做工考究，色彩艳丽，用以制作筒帕的织锦，还织有孔雀、花草等图案，或织有汉文、傣文，具有很高的欣赏价值，是质优物美的生活用品和旅游纪念品。



颂文摄

#### 清凉磨锅茶

清凉磨锅茶产于保山地区腾冲县蒲川乡的清凉山，以磨锅干燥的特殊工艺制成，故名“清凉磨锅茶”或“清凉山磨锅茶”。

#### 红花茶油

在腾冲，随处可见的红花油茶，便是云南山茶花的原始种群，红花茶油富含多种人体所需的氨基酸，是难得的天然食用植物油。变异后的山茶花亦保留了母体本身的自然属性，其植物、花朵散发出的气味和芳香，对人体呼吸系统起到良好的保健作用。

#### 腾冲农民画

腾冲农民画以傣族、傈僳族、佤族等少数民族为作者为创作主体，民族特征十分鲜明。



巴克利摄

#### 固东茱阳纸伞

腾冲县固东镇的茱阳村，是一个 100 多户人家的古老村落，村庄人家祖上几乎家家都做纸伞。随着社会的发展，纸伞作为生活用品的角色已经悄然隐退，而它的艺术欣赏价值正被越来越多的人所认识。



墨还摄

#### 玉器

腾冲素有翡翠之乡、玉石城之称，翡翠是云南著名的手工艺品，它以缅甸玉石为原料制成，具有造型美观，做工精湛、质地细腻等特点。腾冲玉器品种丰富，有手镯、别针、簪花、观音、佛像、耳环、鸡心、大花件、小花件、象蹲、兽蹲、戒指等品种。



Sai441009 摄

#### 藤编

在腾冲与缅甸接壤的原始森林中，生长着一种叫藤的植物，它的表面光滑，柔韧度高。当地人用它来编织成箱子、桌子、书架，甚至成套的藤编家具，比木质家具轻巧，而且看上去典雅美观。





## 娱乐

### 娱乐活动

#### 泡温泉

腾冲有中国最密集的火山群和地热温泉，热海是腾冲最著名的温泉区，位于腾冲县城西南 20 公里。这里云蒸霞蔚，山腰上不断冒出的水蒸气，如云雾般环绕与在山间，宛如仙境。腾冲是我国最著名的火山区之一，区内有 97 座新生代火山分布，温泉 139 处。它集火山、地热、温泉活动为一体，这在我国乃至世界都不多见。

推荐地点：

腾冲的温泉地数热海和樱花谷最为著名，在这里泡温泉后可以在此住宿。

另外坝派巨泉在腾冲南南面有一个美丽的傣乡“荷花乡”还有罕见的低温热泉，水温达 19.5，巨泉里共有 56 个泉眼，这是地下水透过火山熔岩边缘裂隙空洞溢出，因而是形成低温热泉，即便冬季，水温也不会明显降低，是发展水果，即便冬季，水温也不会明显降低，是泡温泉的好地方。

交通：从县城坐到荷花乡的中巴，大约 5 元，到荷花乡再包车前往，大约 6 元；或者直接从县城包车，微面的话大约 15 元。

### 娱乐场所

#### 金碧辉煌娱乐会所

服务：KTV

价格：人均 60 元

地址：腾越镇华严路文星楼社区饮马河小区 325 号

电话：0875-5181333

#### 锦程皇朝娱乐会所

服务：KTV

价格：人均 100 元

地址：华严路保腾路口

电话：0875-5161888

#### 天籁村 KTV 时尚会所商贸城店

服务：KTV

价格：人均 100 元

地址：腾越商贸城附近

电话：0875-5135133

### 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

