

西双版纳

理想而神奇的纯净乐土



西双版纳地图



交通

外部交通

航空

西双版纳位于云南省西南端，位置略为偏远，一般乘飞机到达西双版纳比较快捷方便。西双版纳景洪机场是当地唯一一座机场，位于景洪市南部嘎洒乡，距景洪市区 5 公里。

如果不能直飞西双版纳，可先飞抵昆明后再转飞西双版纳。昆明至西双版纳每天至少有 2 个航班往返，旺季可达 6~10 个航班，航线 520km，飞行时间 45 分钟。

除了昆明，可直飞西双版纳的城市还有上海、北京、成都、大理、杭州、丽江、重庆等城市。

西双版纳景洪机场

电话：0691-2159129

机场大巴

票价：4 元

时间：7:30-22:00，约 30 分钟一班

路线：西双版纳机场—景德路民航路口

火车

西双版纳没有火车站，坐火车的游客可以抵达昆明后转车。

汽车

西双版纳有汽车站，但乘坐大巴所费时间较长。昆明南部汽车客运站（新螺蛳湾公交枢纽站）到西双版纳景洪客运站有往来卧铺、座位汽车。

票价：200-250 元

时间：8:30-23:30，每天约 25 个班次，7 到 8 个小时抵达。

内部交通

西双版纳内的景点比较分散，旅客一般都乘坐客车前往，境内的公路交通方便，有多个汽车客运站，会带你去想去的旅游景点。

景洪汽车客运站

发车方向：许多到本地各景点的短途班车，及发往昆明、大理、丽江的长途汽车。

地址：勐泐大道 14 号

电话：0691-2123699

西双版纳客运站

发车方向：发往大理、普洱以及西双版纳境内各县乡的客车。

地址：民航路 3 号

电话：0691-2124427

景洪客运站

发车方向：发往昆明、大理、曲靖、蒙自的直达快客为主。

地址：景洪市勐海路 77 号

电话：0691-2137105

景洪市内公交

景洪城里共有三路公交车，城内所有的景点都可乘公交车到达。

1 路：自景德路民航路口（民航售票处对面，在此可转乘 3 号线）至嘎洒，票价 2 元，沿途经过民族风情园新、旧大门，机场门外。

2 路：自景洪港至嘎洒，票价 2 元，沿途经过客运站（可在此转乘 3 号线），热带花卉园，药用植物园。

3 路（环线）：自景洪北路嘎洒北路交叉口至曼听公园，票价 1 元，沿途经过景洪客运站，版纳客运站，集贸市场，金凤宾馆，天顺超市，曼听公园。

线路推荐

西双版纳热带雨林、基诺风情、民族茶文化之旅

D1：板根谷属热带沟谷雨林，延着原始古色的小溪往上走，那密密林子，参天乔木，潮湿的地面，神奇的植物……密密的丛林充满了神秘感。

D2：攸乐茶山是基诺族的世居地，攸乐山因茶而兴，因茶而出名，一棵棵苍劲的古茶树星星点点地散落在丛林之中，枝节弯曲，苔藓斑斑。

D3：早餐后乘车返回景洪，午餐后自由活动，下午逛市区、品尝版纳特色小吃、热带水果、工艺市场，晚餐后结返回。

傣族、哈尼族、拉祜族、阿克人风情文化之旅

D1：景洪乘车至大勐龙，参观曼飞龙傣族村寨→曼飞龙白塔寺庙，乘车到勐宋乡用中餐，中餐后，开始徒步旅行，经傣侏山寨→原始森林，晚宿傣侏山寨（民居）。

D2：徒步经傣侏山寨→阿克人山寨→参观乡村学校，了解阿克人生活习俗→观看瀑布→宿傣侏山寨（民居）。

D3：徒步经田园风光→拉祜族村寨→穿越原始森林→布朗族村寨，了解布朗族生活习俗，晚宿布朗族山寨的民居。

D4：徒步经大佛脚印→傣侏寨→傣族村寨，在大勐龙用中餐，乘车返回景洪市区，乘机或乘车返回。

备忘录



攻略由网友共同编写，欢迎投稿补充，邮箱：g-web-cm@tuniu.com QQ：2923270687

最终解释权归途牛旅游网所有，电话：4007-999-999

更多途牛旅游攻略尽在：<http://www.tuniu.com/guide/>

下载途牛 APP，搞定旅游这点事儿



景点

西双版纳景区包括景洪市风景片区、勐海县风景片区、勐腊县风景片区三大块。每一块内又有若干景区，共有 19 个风景区，800 多个景点。



原始森林公园

融汇了独特的原始森林自然风光和迷人的民族风情。园内有热带沟谷雨林，孔雀繁殖基地、猴子驯养基地、大爱尼寨、九龙飞瀑、曼双龙白塔、百米花岗岩浮雕、等十大景区五十多个景点。



ishuangbanna G. 摄

价格：60 元 / 人

时间：7:30-18:00

地址：西双版纳景洪市昆洛公路 8km 处

交通：打车包车前往

曼听公园

曼听公园在景洪城内的曼听寨边，公园占地 400 余亩，建有一座纪念周恩来总理 1961 年到曼听寨参加泼水节的纪念铜像，生动逼真。公园内有佛寺两座，以及“傣王宫”，孔雀园、泼水场，各工艺品长廊，融自然景色与人文景观为一体，让人赏心悦目。

价格：40 元（白天），篝火晚会票价 320（贵宾票），190 元（甲票）

地址：西双版纳景洪市曼听路 35 号

交通：景洪市内乘坐 3 路公共汽车即可到达

基诺山寨

基诺民俗山寨是基诺族世代繁衍生息之地，在这里不仅可以观赏基诺山景色，也可以体察基诺族风情。这带方圆几十公里是国家自然保护区，时常遇到各种动物从林中来寻食，听到多种鸟啼鸣。冬季大雾覆盖山寨，当太阳出来后，山顶的山寨形似悬在空中，美丽诱人。



Jinuo Village inyuchao 摄

价格：160 元 / 人

地址：西双版纳景洪市基诺乡巴坡村（野象谷至勐仑植物园之间）

交通：景洪到勐仑，勐腊的班车，勐腊到昆明、思茅等地的班车都经过基诺山，可中途下车前往，也可以从景洪租车前往。

▲ 贴士：1. 每年的农历六月间，基诺寨子有一次历时 3 天的祭祀活动，这期间，外人是不会被允许进入寨子的。
2. 看到基诺人家大门上插着两枝带叶的桐枝尖，表示这家刚生了孩子，最好不要贸然进入，孩子满月的那天，也谢绝外人进门。

野象谷

野象谷内，野象三五成群经常出没在河边、密林，甚至到公路上徜徉，踱到人们视野内觅食、饮水、散步、嬉戏。并且园内现已建成国内第一条热带雨林观光索道机遇好的话，在索道上同样可以观赏到野象的出没。



Xishuangbanna wai-kei man 摄

价格：65 元 / 人，雨林观光客运索道单程 50 元，双程 70 元

地址：西双版纳景洪市勐养镇三岔河（213 国道西侧）



交通：景洪市内各汽车客运站都有班车前往，约半小时一班，票价12-15元，也有专线可到，票价15元（旅游专线起始站为民族风情园，一般在早9:00前后发车，详细时间可咨询当地客运站，返程在野象谷景区大门口）

橄榄坝

橄榄坝是西双版纳气候最炎热的地方，这里热带水果种类繁多，除鲜果外，还出产大量的果脯，到处都看得到水果和果脯市场。自然、纯朴、宁静，坝上布满了美丽富饶的傣族寨子，无论你走进哪一个寨子，都会看到典型的佛寺佛塔和传统的傣家竹楼。寨子四周到处是铁刀木树。



Village Scene-Xishuangbanna Ray Ben 摄

价格：100元/人

地址：西双版纳景洪市勐罕镇橄榄坝（景洪市东南部）

交通

坐船：可在景洪市江边码头乘游船顺江而下，单程需2-3小时

坐车：景洪民族北路每天7:30-21:00有小客车可到，约20分钟发一班，行程约1小时，票价6元，包车前往40元左右，也可到版纳客运站坐车，全天滚动发车，搭乘从景洪到勐腊的长途车，中途在橄榄坝下车，票价9元。

勐腊望天树

望天树一般的高度在40至70多米之间，高耸入云的雄姿，给人带来无限的遐想。这种树有较强的适应能力，寿命长，用途广泛，被列为国家一级保护植物。



价格：套票188元（含门票、单程船票、空中走廊、单程车票，可节省50元）；门票60元，空中走廊120元，单程游船40元、双城游船70元

地址：西双版纳勐腊县补蚌村

交通：景洪市内乘坐至勐腊县的班车，到勐腊县包车前往

勐仑植物园

西双版纳勐仑植物园全称中国科学院西双版纳热带植物园。这里气候温暖，全年无冬，园内“板根现象”、“老茎生花”、“绞杀现象”、“独树成林”和“空中花园”等热带雨林奇观比比皆是，特别是在春夏初，这里的夜晚便会被数以万计萤火虫的微光点缀得如梦似幻，和满天星空遥相呼应，仿佛人间仙境。



Landscape of Xishuangbanna Gaetan 摄

门票：80元/人

地址：西双版纳勐腊县勐仑镇

交通：景洪客运站乘坐到勐仑、勐腊的车，到勐仑下车，票价12元，行程1.5小时左右（回来时可直接在门口拦到去景洪的班车，不用回勐仑客运站）。从昆明、思茅出发可以乘坐开往勐腊方向的车到小勐仑镇下车。勐仑客运站步行道吊桥需10分钟，买票后一过吊桥就是景区的百花园。

景真八角亭

景真八角亭位于勐遮区景真乡的小团山上，是仿照佛祖释迦牟尼的金帽式样而设计的，它的结构独特，造型美观，兼容东南亚建筑风格和我国古建筑的特点。

门票：20元/人

地址：西双版纳勐海县景真寨

交通：景洪市区乘至勐海的中巴车，票价10元

茶马古道景区

是国内第一条全实景茶马古道特色植物景区，将古老的茶马古道和现代的有机茶园，少数民族的制茶工艺和饮茶习俗集中展现，将传统的茶事活动同现代先进的茶叶科技、茶文化融为一体。区内地势起伏、地貌优美、山水乡间、风光秀丽。





Xishuangbanna Tea Plantation Polarapfel 摄

门票：90 元

时间：08:00-17:30

地址：勐海县勐海镇茶科所

曼飞龙佛塔

曼飞龙塔是一座金刚宝座式的群塔，由主塔和八座小塔组合而成，宛如一丛春笋破土而出。塔的层与层之间有环形仰莲浮雕。每座小塔的塔座的佛龛里都安放着一尊佛像。在西双版纳地区，曼龙飞塔是一座历史悠久的宗教建筑，每年均有成百上千的信徒不远千里前来朝拜。



价格：白塔 5 元 / 人，黑塔免票

地址：西双版纳景洪市勐龙镇曼飞龙寨的后山顶上

交通：可乘景洪至大勐龙的班车，每 30 分钟一般，车费 10 元 / 人。

到大勐龙后再步行或坐车 3km 左右可到

住宿

西双版纳的住宿主要集中在景洪市内，交通也很方便，有多家星级酒店和宾馆，价位一般在 150 元—400 元之间，可以满足游客的不同住宿需要。如果想充分体验民族风情，可以住在橄榄坝附近，但是住宿费用相比景洪市其他地区稍高。

曼丽翠国际青年旅社

旅社环境闹中取静，出旅舍 100 多米就是澜沧江 / 湄公河，江边有酒吧一条街和也是，旅舍周边有各种风味的小吃和餐馆，车站、银行、ATM、书店、工艺品市场以及孟巴拉娜西艺术宫都在附近。

价格：30-35 元（床位），80-100（房间）

地址：西双版纳景洪市嘎兰中路曼允巷 5 号（市民族体育馆斜对面）

电话：0691-2126210

北岸青年旅舍

酒店位于澜沧江 / 湄公河畔，景色极美，旅舍所在的怡景湾小区，是当地极具傣族特色的高档别墅区，房间住宿环境也很好。



价格：30 元（床位），70-140 元（房间）

地址：西双版纳景洪市江北怡景湾 D9 幢

电话：0691-2219177、2219077



如家快捷酒店

交通方便，机场大巴路过，旁边就是短途客运站。而且免费接机。

价格：160 元起

地址：景洪市民航路 5 号

电话：0691-2132888

景兰客栈

可免费接机，交通便利，无论是吃饭还是出行都很方便，楼下就是夜市，舒适简单，干净卫生，老板非常热情。

价格：76 元起

地址：景洪市景德路景兰国际茶城 N 栋 106

电话：0691-2164233 8930588

菩提岛度假酒店

酒店完全融入大自然之中，与千年古寨傣族园隔湖相望，房间枕头是天然泰国草药枕，还有水上高尔夫，网球场、瑜伽、垂钓、SPA 水疗等设施。



价格：475-2900 元 / 间

地址：景洪市橄榄坝龙得湖

电话：0691-2410999、2135336

沙拉酒店

酒店离周边景区较近，距傣族园步行几分钟即到好方便。西双版纳的东线游此酒店在中心位置，酒店为旅客提供廉价交通工具，很贴心。酒店有美味的傣味餐厅，还有风味独特的烧烤，附近还有酒吧、KTV 一条街。

价格：220 元起

地址：勐罕镇橄榄坝沙拉酒店

电话：0691-2411878

安纳塔拉度假酒店

西双版纳第一家国际顶级奢华度假酒店，酒店位于罗梭江畔，拥有豪华房及 23 栋泳池别墅，临近热带植物园，步行即可到达。

价格：2300-3680 元 / 间 4600-13800 元 / 别墅

地址：西双版纳勐腊县勐仑镇（临近中科院西双版纳热带植物园）

电话：0691-8936666

磨憨大酒店

酒店交通便捷，位于客运站对面，房间环境也很好，性价比较高

价格：88-128 元

地址：西双版纳勐腊县磨憨经济开发区东盟大道（磨憨客运站对面）

电话：15386007230

勐腊景兰大酒店

酒店外部环境很美，东南亚建筑风格，酒店房间很大，隔壁有烧烤街，吃饭很方便

价格：328-2000 元 / 间

地址：勐腊县新城区新政府大楼对面（近勐腊汽车站）

电话：0691-8991666

勐海国威大酒店

酒店式勐海县的地标性建筑，星级酒店，设施都很齐全，房价装饰也很温馨。

价格：430-990 元 / 间

地址：勐海县南海路中段（与茶乡路交叉口）

电话：0691-3028888

备忘录



美食

西双版纳的居民以傣族为主，因此傣味菜是主要风味，傣味菜在云南菜系中独享盛誉，以糯米、酸味及烘烤肉类、水产食品为主，多用野生栽培植物做香料，具有独特的民族风味。

特色美食

香茅草烤鱼

傣味中必不可少的一道菜，特别特别香，一般先将洗净的鱼放进调料，裹上味道芬芳的香茅草，用竹片夹紧，然后置于火上烧烤，待八成熟时，抹上适量的猪油，烤时香气四溢，这样烤出来的鱼香味扑鼻，鱼肉酥脆、味道鲜美独特，极能增进食欲。



香茅草烤鱼 Colin Zhang 摄

酸笋煮鱼（鸡）

酸笋煮鱼（鸡）是傣族的一道名菜。酸笋是用夏季出土的嫩竹笋去壳后切成丝，再加入盐巴、辣子等腌成酸味备用，通常与鸡肉或鱼肉放入锅里同煮。这道菜的特点是酸辣可口。很多人不能接受酸笋的味道，不习惯的人会觉得味道有点怪，但吃过的人大多非常喜欢，因为酸笋的加入会把油荤的腻化解掉。

香竹糯米饭

“毫澜”为傣语，汉语的意思是又香又软的米饭，现在被称为香竹糯米饭。它为西双版纳特有。是用一种特殊的翠竹——“埋毫澜”为炊具烤制而成。吃的时候先用刀向削甘蔗一样削掉外层，再用手像剥香蕉一样剥开。香竹糯米饭香味极浓，融糯米香与翠竹香为一体，是一道色、香、味独特的民族风味美食，很受当地人的喜爱和旅游爱好者的青睐。

毫崩

汉意为泡饼，也是属于糯米加工成的粑粑。它的做法是：先将糯米浸泡10来小时蒸熟后，舂细、拌上红糖、蛋黄、芝麻继续舂，然后捏成菜碟大小的薄饼晒干备用。食用时将圆饼放在制作好的竹夹上面，在火炭上面烘烤，左、右手各持一竹夹互相交换翻动，直至圆饼受热发泡至黄即可。这种泡饼香甜脆，作点心食用。

蕉叶蒸鸡

是傣族的传统佳肴，把宰好的整鸡洗净，放到砧板上用刀背轻捶，然后放上葱、芫荽、辣椒、野花椒、盐等佐料，腌制半小时，再用芭蕉叶包好，放到木甑里蒸熟，肉嫩鲜美，香辣可口。

喃咪

是傣语对各种酱的统称，其种类有“喃咪布”（螃蟹酱）、“喃咪帕”（菜子酱）、“喃咪南诺”（酸笋酱）等近10种。平时最常见是“喃咪帕”（菜子酱），食用时，加盐、葱、蒜、芫荽、味精、辣椒，舂拌均匀盛入碗内，就可蘸其他鲜菜吃，也可以用糯米饭直接蘸吃。味道酸辣，开胃下饭。



番茄喃咪蘸苦笋 Stacy Wu 摄

腌酸鱼

基诺族喜爱的一道佳肴。腌鱼时，先用清水将鱼洗净，去鳞，清除内脏和鱼头，大的切断。然后用熟米饭、辣椒粉及盐巴和鱼拌匀，半分钟后装入有清香气味的新鲜竹筒里，并用手按实。竹筒口用芭蕉叶包好封严。腌半个月发酵后取出，随吃随拿。烹调时，起热油锅，放酸鱼翻炒五分钟即可。



购物

特色商品

茶叶

西双版纳是中国最古老的茶叶发源地之一，在勐海有一株 1700 余年树龄的古茶树。著名的普洱茶六大茶山均在版纳境内。版纳的大叶种茶加工出的红茶，色泽鲜润，香气馥郁；绿茶日毫显明，汤色清绿。著名的茶叶品种有：南糯白毫、佛香茶、云海白毫、岗绿、旋云茶等。



咖啡

小粒咖啡是西双版纳的重要的咖啡品种，浓郁的香醇之中，有一种特有的回甜，是热带非洲出产的咖啡所不能比拟的。在版纳的热带作物研究所可以买到加工好了的小粒咖啡，是馈赠亲友的佳品。

热带水果

版纳的热带水果种类繁多，常年水果不断。有香蕉、菠萝、芒果、酸梅、酸角、柚子、杨桃、牛心果、菠萝蜜、荔枝、桂圆、椰子、羊奶果、酸多依、木瓜、山竹、甜角、橄榄和西番莲等等，对初到本地的游客有着非同寻常的吸引力。



Tamarind (酸角) Inycho 摄

药材

版纳的热带雨林中生长着众多奇异的药材。“活血圣药”血竭就是其中的一种。血竭又称“麒麟竭”，主要医治跌打、损伤、血瘀疼痛、风湿麻木、妇科杂症等疾病，同时也是配制药品“七厘散”的主要原料。

南药

南药，原指东南亚和非洲等地所产的药材。西双版纳由于气候条件优越，有南药的异种、缘种生长，蕴藏着丰富的药物资源，生长着缩砂蜜、安息香、云南萝芙木、千年健、蔓京子、使君子、重楼、琥珀等几十种药材。有些药物虽然与传统南药不是同种，但药效与南药相同，也归属于南药类型。

版纳地毯

是中国羊毛手工编织地毯中具有独特地方民族风格的一种。版纳地毯选用本省所产优质羊毛作原料，精心纺织而成，图案设计独具匠心，富有浓郁的民族色彩，并具纺织工艺精良，富于弹性，经久耐用，因而成为受欢迎的实用工艺品，陈设于客厅、卧室，富丽堂皇，满室生辉，令人倍增生活情趣。



野生蜂蜜

西双版纳的原始自然环境成就了版纳山系列产品“品质天成、绿色健康”的生态特征。各类动植物在繁盛茂密的雨林的庇护下生生不息、繁衍昌盛，成为版纳山系列产品终年不断的源头。因此西双版纳的蜂蜜纯正自然，是很多游客的必选特产。

购物场所

磨憨口岸免税店

香烟的价格优势十分明显，是当地年代相当久的口岸免税店。

地址：勐腊县磨憨口岸出入境大楼 2 楼

西双版纳民族旅游购物商场

出售一些泰国或越南的食品、衣服等，其中越南的紫薯干十分受欢迎，可以买来作为旅行礼物馈赠亲朋。

地址：景洪市勐泐大道 66 号



度假区景盛新市场

这是个水果批发市场兼菜市场，水果比起中东部城市来讲超级便宜，而且品质很好，青芒果肉细腻没有明显的纤维感。另外凤梨、释迦果等热带水果都十分齐全。

地址：景洪市勐海路 14 号

泰国食品批发部

店面不大，但绝对是琳琅满目：越南平仙鞋，泰国香水，以及各种各样的越南、泰国进口食品，吃货们疯狂囤货的话老板还会帮忙打包。

地址：景洪市勐泐大道 66 号西双版纳民族旅游购物商场内

夜市街

小商品一条街，价格都很实惠，可以买一点有地域特色的小工艺品、纪念 T 恤等。

地址：景洪市勐腊路（金版纳酒店与观光酒店中间）

大润发

地址：景洪市西双十二城（近泼水广场）

备忘录

娱乐

娱乐活动

篝火晚会

晚上可以到景洪市内的曼听公园参加篝火晚会，欣赏西双版纳最原始的民族风情，感受到少数民族生活、文化气息。先欣赏少数民族歌舞表演，如傣族王室宫廷舞、优美的葫芦丝演奏，瑶族独特的咬手定情婚俗互动节目等等。看完表演后可以参加篝火晚会，和少数民族同胞一起齐舞 High 歌。



罗梭江漂流

罗梭江漂流全长 3.5 公里，约需 1.5-2 小时，漂流的最佳季节是每年 11 月至次年 5 月旱季期间。在小小竹排上一坐，沿岸的风景都是你的了。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。

放河灯

在夜晚的曼听公园，你可以跟朋友放河灯，许个美好的愿望，让那一份祝福伴着河灯飘向远方。当想到孔雀在绿荫下旁若无人地来回踱步，野象在那雨林中潇洒自如的嬉戏欢娱，割胶归来的汉子与起舞的女子含情相望时……你就会相信西双版纳是个有灵气的地方。



放河灯 utpala 摄



温泉

奔走一天累了，可以去嘎洒镇泡温泉，让肌肉们歇息歇息。温泉中心设有鱼疗、傣药浴、普洱茶浴、硫磺泉浴等地方特色温泉池，新鲜感十足。

还有一种傣族盐浴，据说是传统医学中的自然疗法，把身体掩埋在盐浴之中既可以灭菌消毒，还能去脂减肥、对皮肤病、关节炎、风湿病有独特疗效。

娱乐场所

外滩酒吧

位于江边的酒吧一条街，景色很好，适合喝酒聊天乘凉。

地址：景洪市金沙滩滨江大道（近澜沧江边）

玛诺湾酒吧

泰式装潢，站在顶楼可以一览无敌江景。

地址：景洪市景洪滨江大道（近新大桥）

电话：0691-2271999

红太阳酒吧

酒水全部按瓶卖，位置不错，人气也很旺。

地址：景洪市乐活区滨江大道（近澜沧江）

美美咖啡屋

本地的品牌，虽然店名感觉很不可信但店内装潢十分有品位，除了提供咖啡外还有常见的西点、牛排等。

地址：景洪市勐龙路景兰 F1-107 号（近曼听路）

电话：0691-2161221

多歌·水剧场

地址：景洪市曼景法村（勐泐大道南端大转盘左侧）

雨林休闲会所

位于野象谷景区周边，集餐饮、休闲娱乐于一体，项目十分丰富。

地址：景洪市野象谷后门前行 3 公里

电话：0691-2437099

备忘录



攻略由网友共同编写，欢迎投稿补充，邮箱：g-web-cm@tuniu.com QQ：2923270687

最终解释权归途牛旅游网所有，电话：4007-999-999

更多途牛旅游攻略尽在：<http://www.tuniu.com/guide/>

下载途牛 APP，搞定旅游这点事儿

