

# 云南

艳遇云南·邂逅梦中最美的自己



## 简介

云南的美是不能用语言来言表的，云南是大多数旅行者梦开始的地方，这里有峡谷、雪山、高原、湖泊的多彩地貌，孕育了傣族、哈尼族、独龙族、纳西族等少数民族。云南是悠远的，是娴静的，是柔软的，是热烈的，是异域风情的。

### 基本信息

云南省位于中国西南边陲，省会昆明。云南即“彩云之南”、“七彩云南”。云南梯田、高山、峡谷、盆地、湖泊交错相间，兼有7个温度带的气候类型，造就了这里多变的自然美景和独特的人文情怀。



### 气候常识

由于特殊的地理位置和复杂的地形，云南气候区域差异和垂直变化很明显，各地的平均温度大致由北向南递增。云南年温差小，日温差大，早凉、午热，尤其是冬春两季，日温差可到 12-20 度。

### 最佳旅游季节

一年四季皆宜，尤其春夏最佳。云南地区气候多样，不同地区最适宜游览的时间也各不相同。

1-2 月：元阳

3-4 月：昆明、罗平、西双版纳、大理、东川

5-6 月：香格里拉、雨崩

7-8 月：瑞丽

9-10 月：梅里雪山、香格里拉

▲ 贴士：云南的雨季一般集中在每年的 5-10 月（有时会稍微提早或延迟一些），其中 6-8 月的雨量占全年的 60% 左右。所以到云南旅行，如果仅从气候方面考虑安排旅行时间，当然应以避过雨季为主。

### 景点分布图



上传于 www.lvyou114.com

## 目录

简介 .....	1
丽江 .....	4
昆明 .....	11
香格里拉 .....	20
西双版纳 .....	25
大理 .....	32
腾冲 .....	37



## 旅游贴士

### 装备清单

贵重物品		
物品名	数量	已打包
身份证、护照		<input type="checkbox"/>
现金、信用卡、借记卡		<input type="checkbox"/>
手机（充足话费）		<input type="checkbox"/>
照相机、摄像机		<input type="checkbox"/>
学生证、老年证		<input type="checkbox"/>

衣物		
物品名	数量	已打包
速干材质的贴身衣物		<input type="checkbox"/>
长袖外套（夏季）		<input type="checkbox"/>
棉衣或羽绒服（冬季）		<input type="checkbox"/>
旅游鞋		<input type="checkbox"/>
遮阳帽、墨镜		<input type="checkbox"/>

卫生用品		
物品名	数量	已打包
毛巾、洗漱用品		<input type="checkbox"/>
卫生纸、面纸、湿巾		<input type="checkbox"/>
防晒霜（SPF>50）		<input type="checkbox"/>
润唇膏		<input type="checkbox"/>
护肤品		<input type="checkbox"/>

旅行箱		
物品名	数量	已打包
拉杆箱或双肩包		<input type="checkbox"/>
折叠行李袋		<input type="checkbox"/>
小背包		<input type="checkbox"/>

药品		
物品名	数量	已打包
感冒消炎药		<input type="checkbox"/>
云南白药（气雾剂）		<input type="checkbox"/>
止泻药		<input type="checkbox"/>
抗高原反应药物（红景天、西洋参含片等）		<input type="checkbox"/>
晕车晕船药		<input type="checkbox"/>
本身疾病常用药		<input type="checkbox"/>
防蚊虫药、花露水		<input type="checkbox"/>
维生素 C 含片		<input type="checkbox"/>

杂物		
物品名	数量	已打包
手电筒		<input type="checkbox"/>
充电器、干电池		<input type="checkbox"/>
瑞士军刀		<input type="checkbox"/>
水壶		<input type="checkbox"/>
防风打火机、火柴		<input type="checkbox"/>

## 行前准备

- 证件：请随身携带身份证，现在进入边境地区如怒江、德宏等并不需要特殊证件，但路途中会有若干关卡查验身份证及行李。如要出境，需提前准备好护照。
- 衣物：云南早晚温差较大（12~15℃），请带好保暖衣物，贴身衣物最好选择速干材质，便于排汗预防感冒；野外行走可选择颜色鲜艳的外套，便于同伴寻找。雨具以雨衣为主，方便行走。
- 药品：感冒消炎药、晕车药、止泻药、防蚊虫药物。有心脏病、高血压的客人应随身携带所需药品。如有必要可在当地购买抗高原反应药物红景天。
- 防晒：云南紫外线照射较强，注意防晒，带好阳伞及防晒保湿用品（防晒霜 SPF 指数在 50 以上）。
- 其它：充电器、存储卡以及常用洗漱用品。

## 安全问题

- 请记住当地旅游车的颜色、车型、车号及导游的名字、电话、酒店名称等，以备不时之需。
- 请注意保管好随身物品，在酒店注意不要随便让陌生人进入房间，贵重财物寄存在宾馆前台。在景区游玩时请警惕闲散游荡人员，帮忙拍合照时要时刻注意物品安全。旅途中不要接受陌生人赠予的香烟，不要购买机场火车站附近闲杂人员兜售的零散香烟，切忌给陌生人带东西或拿东西，以免惹上涉及违禁品的麻烦。
- 晚上出游一定要结伴同行，并提前通知导游，留下联系电话。
- 尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突。
- 在丽江、香格里拉、德钦等地自费骑马或骑牦牛拍照时，请听从主人安排，切勿惊吓牲口，以免造成伤害。在香格里拉骑马时不要剧烈运动以防高原反应。
- 旅游摄影时，请注意安全，不要到有危险的地区拍摄或攀爬（丽江古城中的水边、桥边或虎跳峡的悬崖边等地）。
- 当地购物，为了维护您的切身利益，记得索取正规发票，如实在没有发票的，建议您不要购买。

## 跟团须知

- 游览途中请注意保护环境。
- 在海拔 2800 米以上地区不要走太快，否则会有缺氧的感觉。不要过分依赖氧气，尽量放松，多做深呼吸。
- 根据当地天气和交通的实际情况，旅行社有权对旅游线路、日程安排进行调整，但不减少旅游景点。跟团游线路的自费景点可自愿参加。



- 请注意集体观念、时间观念，按照导游指定的时间、地点集合，也希望各位游客相互关照，相互帮助。
- 进入酒店客房后首先要阅读酒店须知，清点好房内设施是否齐备、是否已损坏，避免退房时因为东西不全而被索赔。
- 旅行社安排的旅游定点餐厅，团队餐质量有限，敬请游客体谅。
- 遇到突发事件，请首先联系出团通知书上的紧急联系人，如果联系不上或者无能力处理，请致电 4007-999-999。

## 风俗禁忌

云南是一个少数民族聚居的地区，所以尊重地方的民族习惯是我们必须要做到的。在云南旅游中一定要认真听从导游的讲解，了解和少数民族交流的注意事项。

- 纳西族：禁止向水源，河中丢垃圾、废物、吐口水、洗尿布等；禁止破坏、堵塞水源及砍伐水边的树木、不能在长辈面前说脏话丑话。在屋内，不能坐在门槛上，不能闯入产妇房间，孕妇也不能进入新房，不能向火塘内吐口水。
- 彝族：忌用脚踏锅庄石，不能跨过人家火塘；孕妇不能参加婚礼，对小孩子忌用“漂亮”、“胖嘟嘟”、“重”等赞美语言。进彝家需要坐在火塘上方客座，不能坐错，不能与“毕摩”（祭司）嘻笑打骂。禁食马、骡、狗、猫、猴肉。
- 傣族：忌在长辈面前说下流话，忌用恶言毒语伤人，禁止偷盗以及其他不良行为。供奉祖先的屋角之物忌随便移动。不能从家里的火塘上跨过。忌坐门槛，禁止砍伐神树及伤害布谷鸟。忌食马、骡、狗肉等。
- 其它民族：傣族人忌外人骑马进寨。景颇族村寨悬挂看牛头骨处不可触摸。见佤族人门前放置木杆须引退。在藏区忌穿短裤，进入藏民居室，不可用脚踩门槛，也不可在他人面前吐痰，更不可在藏区随意伤害畜鸟。

## 线路推荐

### “远离喧嚣，人间秘境”之旅—香格里拉

线路：纳帕海→普达措国家森林公园→天生桥→哈巴雪山→香格里拉大峡谷→白水台→碧沽天池

### “寻找一抹阳光的温暖”之旅—丽江

线路：丽江古城→玉龙雪山→沙河古镇→束河古镇→拉市海

### “探秘神秘走婚族”之旅—泸沽湖

线路：泸沽湖→走婚桥→摩梭村落→女神山→草海→里务比岛

### “感受春意的柔软与闲适”之旅—昆明

线路：滇池→石林→翠湖公园→云南民族村 西山公园→金马碧鸡坊→九乡溶洞→大叠水瀑布

### “体验边陲小镇的江南时光”之旅—腾冲

线路：腾冲火山群国家公园→热海景区→和顺古镇→北海湿地→国殇墓园

## “穿梭在热带雨林”之旅——西双版纳

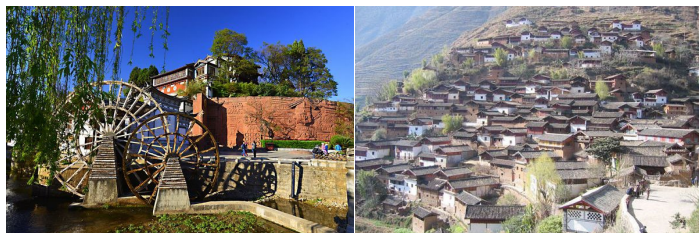
线路：西双版纳热带植物园→西双版纳原始森林公园→西双版纳傣族园→野象谷→望天树→曼听公园→基诺山寨

## 备忘录



## 丽江

丽江位于云南省西北部云贵高原与青藏高原的连接部分，与四川阆中、山西平遥、安徽歙县并成为“保存最完好的中国四大古城”。丽江居住的主要是纳西族，民族服饰和传统建筑都带有鲜明的纳西特色。丽江有古城（大研古镇、束河古镇、白沙古镇），有雪山（玉龙雪山），有文笔山风景区、里务比岛、观音峡、高原温泉、龙泉寺、玉峰寺、玉水寨、尼赛村等景点。



### 四方街

票价：80元（古城维修费，目前采用实名制，只能本人使用，有效期为七天，进入玉龙雪山、黑龙潭、木府、万古楼景点需出示票据）  
交通：从火车站可坐公交抵达古镇，从机场可乘坐机场大巴或的士抵达

## 景点

### 黑龙潭

丽江黑龙潭公园也叫玉泉公园，从丽江四方街沿经纬纵横的玉河溯流而上，约一公里有一处泉潭，即为黑龙潭。园内古建筑有龙神祠、得月楼、索翠桥、玉泉阁、一文亭、五凤楼、文明坊等。



地址：丽江古城北象山脚下

票价：30元

时间：8:00-18:00

交通：东四方街步行即可前往景区，约15分钟



### 丽江古城

丽江古城坐落于玉龙雪山下，古城街道依山势而建，顺水流而设，以红色角砾岩（五花石）铺就。景点包括四方街、古桥、木府、五凤楼、万古楼等。



## 白沙古镇

白沙古镇是丽江第一大家族，即丽江土司“木氏家族”的发源地。白沙古镇是最具有纳西遗风的古镇，是最原生态的纳西村落。白沙古镇的中心是被称为“木都”的殿宇群落和大广场，包括福国寺、大宝积宫、琉璃殿、大定阁等宗教建筑。



地址：丽江城北约 10 公里，北临玉龙雪山，南至龙泉，西依芝山  
交通：乘 6 路公交至白沙路口下车，车费 2 元；建议从丽江骑车前往，路上风景古朴。

## 束河古镇

束河古镇处于丽江古城景区的核心部位，是游览丽江古城、玉龙雪山、泸沽湖、长江第一湾和三江并流风景的枢纽点。这里是丽江坝子中最早的聚居地之一，是茶马古道上保存完好的重要集镇。景点包括青龙桥、四方街、龙潭、西山红叶、石莲夜话等。



地址：丽江城北

票价：古镇通票 40 元

时间：全天

交通：

在丽江长途客运站乘坐 3-8 路公交到丽客隆超市口换乘去束河古镇的小面包车；

乘出租车到达束河古镇，大约 20 分钟，车费 30 元左右，租自行车前往，慢慢领略沿途风光，行程大约 1 个小时。

## 拉市海

拉市海是一处高原湖泊，是云南省第一个以“湿地”命名的自然保护区。到拉市海可观鸟、吃烤鱼、骑马、划船、听纳西民歌。



地址：丽江县城西面 8 公里处的拉市坝中部

票价：30 元

时间：8:00-17:00

交通：夏利车到拉市海单程价 15 元，包车 20 元，可要求到拉市海南或海北，海北接近湖内小岛，海南接近度假村；在忠义农贸市场，搭客货两用车，车窗上写有海北或海南的字样即可。

## 玉龙雪山

玉龙雪山是纳西族及丽江各民族心目中的一座神山，纳西族的保护神“三朵”就是玉龙雪山的化身。玉龙雪山是中国最南的雪山，也是长江以南的第一高峰。玉龙雪山以险、秀、奇著称，主要有云杉坪、白水河、甘海子、蓝月谷、冰塔林等景点，是一个集观光、登山、探险、科考、度假、旅游于一体的旅游胜地。



地址：云南省丽江市玉龙纳西族自治县

票价：

套票 225 元（包含进山费、东巴谷、玉柱擎天、东巴万神园、玉水寨、玉峰寺、东巴王国等 6 个点）

门票 190 元，儿童 80 元

冰川公园大索道：180 元

云杉坪小索道：55 元

牦牛坪中索道：60 元

时间：09:30-16:00

交通：

可乘出租车，单程约 100 元；

在红太阳光产旁坐 7 路车至玉龙雪山站（10 元）；

包车前往（夏利车约 100-150 元）。



## 泸沽湖

泸沽湖除了悠远宁静的美景外，最吸引人的是那里的摩梭族及他们的各种独有的文化与风俗。每个礼仪、每种风俗背后是一个个优美传奇的故事，浓郁的人文风情与自然风光和谐相融，亘古永存。主要景点有泸沽湖、走婚桥、摩梭村落（大落水村、里格村、大嘴村）、女神山、草海、里务比岛等。



泸沽湖 chenzhen3410@yahoo.cn 摄

地址：丽江市泸沽湖

票价：泸沽湖景区设有两个景区门票站，一个在云南省丽江市宁蒗彝族自治县，门票 100 元，另外在四川省凉山州盐源县泸沽湖镇，门票为 80 元。

时间：08:00-18:00

交通：

可搭乘旅游专线，最大的优势是可以直接抵达里格村。一般是早上 8:30 从丽江古城出发，回程为晚上 20:30，票价约 160 元 / 往返。可从丽江高快客运站乘客运大巴，发车时间为早上 8:30 和 9:30，终点站泸沽湖大落水村。

电话：0834-6390302（四川省） 0888-5166900（云南省）

## 老君山

老君山是三江并流风景名胜区的主体部分之一，是云岭主脉在丽江、剑川、兰坪、维西等县区内的总称。分为四大片区：黎明高山丹霞片区、九十九龙潭片区、格拉丹高山草原片区、金丝厂片区。其中的高山丹霞地貌是中国迄今为止发现的面积最大、海拔最高的一片丹霞地貌区。



老君山 laserspit 摄

地址：丽江市玉龙纳西族自治县

票价：80 元

时间：9:00-17:30

交通：老君山尚未开通公交车，可参加当地旅游团或租车前往，租车费约 300-400 元 / 天。

## 长江第一湾

万里长江流入云南，与澜沧江、怒江一起在横断山脉的高山深谷中穿行，到了中甸县的沙松碧村，突然有了 100 多度的急转弯，转向东北，形成了罕见的“V”字形大弯，即长江第一湾。沙松碧对岸是历史名城石鼓镇，第一湾桥边耸立着禹将石。



地址：丽江市石鼓镇与香格里拉县南部沙松碧村之间

票价：第一湾（石鼓镇）5 元，铁虹桥 1 元，石鼓 2 元，红军渡江纪念碑 2 元

交通：在丽江城内的各个汽车站和主要宾馆前乘坐专线旅游车或包车前往石鼓镇，车费为 15 元。

## 交通

### 飞机

丽江境内有丽江三义国际机场，全国各地开通了多条直飞丽江的航线，如北京、北京，上海，广州，深圳，成都，长沙，武汉等，当然多数游客选择先飞昆明或成都，再从昆明（成都）转机或乘车前往丽江。

地址：丽江市市区以南 28 公里

### 机场交通

丽江机场有民航专线车往返于机场河城区之间，始发站在福慧路与香格里拉大道交叉路口云南航空公司售票处门口。车程 40 分钟，票价 15 元，当日预告次日班车发车时间。

### 1. 火车

丽江至大理的铁路已经开通，大理至丽江段的火车已经开通，票价最低 33 元。丽江至昆明的铁路票价（元）：硬座 90；硬卧 142/148/153；软卧 218/227，车次为 K9610/K9611，L9630/L9631，K9606/K9607，L9646/L9647，K9602/K9603。游客可以拨打当地 114 查询，以上仅供参考，以当天公告为准。

### 2. 汽车

丽江地处滇、川、藏三省交汇处，公路四通八达，进出丽江当然以公路最为普遍，丽江有多个汽车客运站，公路交通极为方便。游客在丽江古城闲逛，步行即可。丽江古城人流量较大，而古镇内街道较为狭窄，所以丽江古城内无出租车同行，也禁止机动车通行。



## 市内公交

丽江市区的公交车多为无人售票车，票价实行1元一票制；除此以外，在市区内还有一种微型车3-8路或小货车，为一元一票制，可像乘坐出租车一样方便。

## 自行车

丽江市内有租车服务，但仅限于自行车（统一为山地车），在红太阳广场便有出租服务，租费15元/天。



## 美食

### 吹猪肝

吹猪肝是纳西族请客时必备的一道传统名菜。它制法特殊，主料猪肝配以芫荽、炒花生米、盐、醋、油辣子、芝麻等拌在一起。吹猪肝要在农历冬腊月，将鲜猪肝吹膨胀后晒干。制作时将猪肝煮熟，冷却后切成薄片拌上配料、佐料就可食用。

### 丽江凉粉

又称鸡豆凉粉，原料有鸡豌豆、韭菜、绿豆芽、花椒油、油辣子、炒火麻子面、醋、酱油、姜汁、蒜泥、香油、盐等。冬天切成块用锅煎黄、热食。还可做凉粉炒韭菜、炒腌菜等多道菜肴。



丽江凉粉 DS 阿团摄

## 丽江粑粑

丽江粑粑采用当地小麦做成的面粉，与火腿、油、糖等材料制作成的盘子大小“千层饼”似的圆饼。“丽江粑粑”是纳西族的一大特色，有甜、咸两种口味。



丽江粑粑 花花小姐摄

## 岩巴玖

岩巴玖（即鸡炖豆腐）是传统佳肴，原料有土鸡、火腿、豆腐、葱、姜、盐、味精、辣子等。制作时将1公斤左右的一只鸡、200克火腿（无火腿可用腌肉），切成块加水、生姜、盐适量炖熟后，再加进成块的豆腐，用小火炖15-20分钟，就成“岩巴玖”了。

## 纳西火锅

纳西火锅，指用火锅煮食品而言。铜制火锅，工艺精美，是纳西族人家喜爱的器皿。“纳西火锅”是在寒冷季节纳西人待客和春游野餐的佳肴。

## 腊排骨火锅

腊排骨火锅，是纳西主打菜，由丽江腊排骨、土豆、豆芽、冬瓜、树番茄一锅煲出，是纳西名菜“三叠水”的第三叠——热烈叠中的一道主菜。



腊排骨火锅 花花小姐摄





## 丽江蒲笋

三川是丽江蒲笋主产区，四月开始采集，取茎部水中鲜嫩芯部，在放清油锅中沸煮五分钟，熟后放作料起锅即可食用。在羊、鱼等汤中煮，味道更加鲜美。蒲笋美味爽口，更有止血化痰，利尿顺气等药用价值。

## 黄豆面

黄豆面不是黄豆做的面条，而是在面条中放入被油炸的黄豆，然后加上葱、辣子、油和香醋。还有人喜欢加入一些炸得脆香的花生米、几片咸而不腻的火腿片，就成了一碗火腿黄豆面。



黄豆面 Zhou Gong@Midnight 摄

## 特色餐厅

### 丽江 88 号小吃店

丽江 88 号小吃店主营纳西当地小吃，好吃不贵。纳西炒饭、纳西米粉、炒饵块都很受欢迎，纳西风味和藏式完全不同。鸡豆凉粉偏酸辣，适应的人觉得很好吃。店里经常人满为患，不过有网店，可以网上订餐。

人均：29 元

特色菜：鸡豆凉粉、米灌肠、丽江粑粑、包浆豆腐、纳西烤肉、鸡豆豆浆、米线、纳西烤鱼

地址：五一街兴仁上段 88 号

电话：0888-8888676

### 樱花美食广场

一个美食的广场，一个美若樱花的暖屋，它有特色，它具有品味，店内有招牌菜：木府欢腾雪山羊，羊肚菌炖土鸡，纳西烤肉，鸡豆凉粉，纳西米肠等，请各位远方的朋友来这里欢聚，来这里感受一下美若樱花却胜似樱花的美食吧。

人均：62 元

特色菜：木府欢腾雪山羊、羊肚菌炖土鸡、纳西烤肉、鸡豆凉粉、纳西米肠

地址：丽江古城区古城七一街关门口

电话：0888-5136666

## 阿妈意纳西饮食院

阿妈意本是一个人，做了几十年的纳西菜。“阿妈意”的美食理念就是延续传统的纳西饮食文化。此店地理位置好，服务好，会问是否能吃辣。口味要正宗纳西风味还是清淡一点，细节和服务可见是在用心做餐馆，便宜又好吃。

人均：54 元

特色菜：纳西炒饭、小炒肉、黄焖鸡、竹筒饭、鸡豆凉粉、米灌肠、马帮烤肉、雪山洋芋、腊排骨火等

地址：小石桥旁

电话：0888-5309588

## 特产

### 海棠果

在丽江被称之为多利，是丽江的一种特产。这种海棠果不但可以作为消闲的零食来吃，同时也是一味药，具有开胃、利尿、消炎的功用。

### 丽江窖酒

丽江窖酒有白酒、黄酒、窖酒，尤以窖酒出名。窖酒呈琥珀色，透明，味甘醇清香，含酒精 20 度，葡萄糖 15% 及多种脂肪酸化合物，多种氨基酸和维生素，有良好的滋补作用。

### 东巴挂毯

东巴挂毯是云南少数民族纳西族的民族工艺品，它采用的是当地优质的细羊毛，精编细织而成，大多是以黄白色羊毛为底色，图案为黑色羊毛绘制，以纳西族古老的东巴字画和富有吉祥美好寓意的图案构成。

### 丽江壁画

丽江壁画又称白沙壁画，指明清寺庙壁画，是纳西族吸收其他民族文化，发展本民族文化的结晶。这些壁画主要分布在白沙、大研镇、束河、中海、漾西、雪嵩等村镇的十多处寺庙中。壁画题材有的以道、佛教为主，有的突破宗教题材，反映了当时纳西族社会的一些生产和生活情况。



## 东巴扎染

东巴扎染借鉴了白族扎染和苗族腊染工艺，加入东巴文化的元素，把东巴文的象形和民间工艺结合在一起，使得东巴扎染具有了独特的审美价值和装饰性。

## 布农铃

丽江的大小客栈及民居前都能看到布农铃的身影，有手工和机制两种，分为青铜铃和古铜铃、阴铃和阳铃、挂在家里的吉祥铃和挂在车上、行囊上的平安铃等。布农铃为人们带来吉祥平安，成为滇藏线上的一道文化风景。



布农铃 jesscia789 摄



布农铃 wanglili114 摄

## 购物场所

### 丽江布农铃

在古城大石桥旁，门口的牌匾上写着“布农铃”，叮叮当当的很好听，具有一种穿透力。铃铛适合当作旅游纪念品，以前只是马帮系在马脖子上的，现已成为保平安的工艺品。

地址：古城五一街兴仁下段 73 号

### 百岁坊银饰

听说银是养人的，而且在云南这个神秘的地方，银自古就有说不出的神秘。这家店是丽江古城内做银饰最有名的。银镯子的款式很多，有古朴的，也有现代一些的，都可以选择。手工和设计都要好，自然价格也高出很多，但质量比较有保障，总店的服务态度好，银的价格，比北京还要贵 2 倍。

地址：古城四方街 108--109 号（近四方街牌楼）

### 柴虫

光听名字就很有意思，这家小店主营木雕、饰品。大多是手工制品，每一件木制品上都有纳西族东巴文字，有不同的含义。他们的东西很特别，在丽江别处是找不到的，这里有很多富有情趣的小东西，包装也很特别，每个袋子上都会用订书器订个小鱼，非常适合送人。

地址：丽江古城光义街官院巷

## 娱乐活动

### 古城酒吧

丽江酒吧一条街是古城最有特色的一道风景，一头连着四方街，一头通向古城入口大水车，是古城最繁华所在。丽江酒吧大体可分为两类：一类热烈外露，喧闹活泼，以酒吧一条街为代表；一类低调隐蔽，特立独行，以火塘吧和清吧为代表。



### 东巴舞

东巴舞来源于古代纳西言辞的社会生活，不少动作都是模拟各种动物的动作来进行的，形象生动。东巴舞蹈是东巴文化的重要组成部分，东巴教经典中有专门记述东巴舞蹈的舞谱《舞蹈教材》和舞蹈来历。

### 丽江正月十五棒棒会

地点：丽江大研古城内，主要内容包括物资交易、花卉展销、宗教及民俗活动等。节日这天，人们扛着马笼头、鸡笼、犁、耙、桶、锄等各种木制农具涌向丽江纳西族自治县大研镇进行交易。

时间：每年正月十五

### 三朵节

三朵节是纳西族最盛大的传统节日，届时丽江城乡中古乐长奏，纳西人载歌载舞，还会带着火锅到拉市海等风景秀丽的地方野餐，以此来欢庆节日。

时间：二月初八

### 火把节

以丽江大研古城最为热闹，纳西人按古规一连要过三天的火把节，点三个晚上的火把。每天门前要点一支柱子般又粗又大的大火把，寨子里的青年们个个拿着又细又长的小火把，沿着田埂、山路，边走边唱，直到深夜。火把燃得越旺，就越吉利，人们越高兴。

时间：每年农历 6 月 25 日至 27 日

### 米拉会

又称“棒棒会”，是云南丽江纳西族的传统节日，节日这天，人们扛着马笼头、鸡笼、犁、耙、桶、锄等各种木制农具涌向丽江纳西族自治县大研镇进行交易。

时间：五月十五

### 转山节

转山节是泸沽湖摩梭人最重大的节日，又称转山会，摩梭人称转山



节为“朝山节”。相传摩梭人的祖先便是在这天诞生的。节日期间，摩梭人都穿上最华丽的民族服装，进行祭拜女神、歌舞、射箭、结交阿夏等各种活动。

时间：农历七月二十五日

## 纳西古乐

纳西族的音乐，除广泛流传于民间的诗歌舞三者合一的“温麦达”，“阿热热”，“三多舞”等曲调外，还有古典的大型乐曲《白沙细乐》和《丽江古乐》。乐器有横笛、竖笛、芦笛、二黄、南胡、中胡、大胡、苏古杜、三弦、琵琶、箏、瑟、云锣、木点、铃、海螺、鼓、唢呐、长号、钹、芦笙和口弦等。

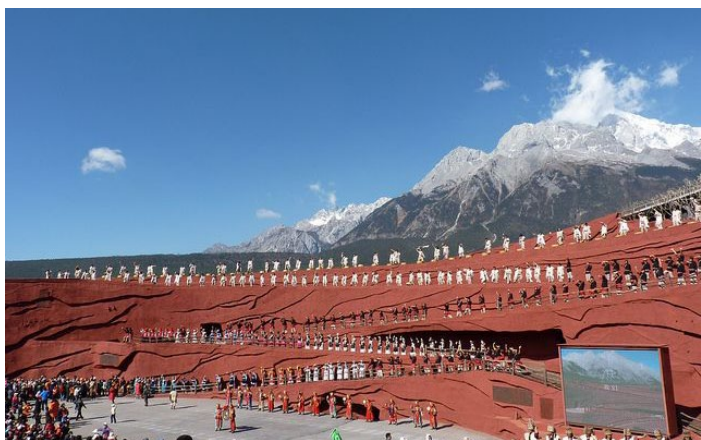


纳西古乐 Yang and Yun's Album 摄

## 娱乐场所

### 玉龙雪山甘海子蓝月谷剧场

印象丽江以雪山为背景，以民俗文化为载体，以雪山为背景，以高原作为场地。参演者是来自 10 个少数民族的汉子，16 个乡下村庄的农民和 500 多个非专业演员，全篇分为《古道马帮》、《对酒雪山》、《天上人间》、《打跳组歌》、《鼓舞祭天》和《祈福仪式》共六大部分。



地点：云南丽江玉龙雪山甘海子蓝月谷剧场

时间：上午 9:00、11:30 各一场，根据天气情况而定

票价：190 元

## 日光倾城

有别于一米阳光和青鸟的喧嚣，日光倾城的位置更安静，更自然。

人均：50 元

地址：古城区五一街大阶梯

## 江湖

典型的火塘酒吧，喜欢一群人围坐在火塘边，氛围非常好。

人均：54 元

地址：古城区大研古镇

## 朵颐

环境相当相当赞，地处束河古镇酒吧街上。温暖的阳光，艳丽的鲜花，潺潺的流水，动听的歌声。

人均：56 元

地址：古城区束河老四方街飞花触水区

## 住宿

客栈是丽江的特色，一般都是纳西风格的建筑。古城客栈多，有 2-3 千家，每个客栈价位不等、风格不同。



### 四福雅舍精品客栈

地址：云南省丽江五一街兴仁上段 76 号

设施：餐馆、商务中心、免费早餐、免费高速网络、免费停车、客房服务

### 屋顶上的瓦猫小栈

地址：云南丽江古城区七一街昭庆村 3 号

设施：商务中心、免费高速网络、客房服务、穿梭巴士服务

### 春水堂温泉客栈

地址：云南省丽江古城区大研古镇七一街八一上段 82 号

设施：酒吧、免费早餐、免费高速网络、小厨房、免费停车、餐馆、客房服务、穿梭巴士服务、套房

### 童话客栈

地址：云南省丽江古城区五一街兴仁上段 95 号

设施：免费高速网络、客房服务、套房

### 清溪雅舍客栈

地址：云南省丽江古城七一街八一下段 88 号

设施：商务中心、免费高速网络、免费早餐







地址：昆明市石林彝族自治县

票价：175 元，学生票 100 元

时间：全天

交通：可乘火车、租车或在东部客运站坐汽车前往。东部客运站有到石林县城的车（每隔 10-15 分钟一班，6:00-19:20），后转公交；也有直达石林风景区的班车。

### 云南民族村

云南民族村已建成开放的有 25 个云南少数民族村寨，同时还建有滇池大舞台、民族团结广场、风味食品城等集观赏、游乐、度假、水上娱乐、餐饮服务为一体的旅游配套设施。来民族村主要看少数民族民居建筑，观各民族服饰，了解民族节庆活动和婚俗礼仪。



地址：云南省昆明市西山区滇池路 1310 号

票价：90 元，学生票 45 元

时间：白天 8:30-17:00，晚上 18:00-22:00

交通：乘 24 路、44 路、73 路、94 路、135 路、A1 路、a9 观光线公交车云南民族村下

### 西山

西山古称碧鸡山，在古代就有“滇中第一佳境”之誉。西山为文物古迹、自然风光兼备的风景区。主要景点包括：华亭寺、太华寺、三清阁、龙门、聂耳墓、普贤寺、杨升庵祠等。



地址：昆明市西郊滇池畔

票价：旺季 40 元，淡季 30 元

时间：8:00-18:30

交通：乘坐公交 3、4、663、98、107 路均可到达

### 翠湖公园

翠湖原是滇池的一个湖湾，后因其水位下降而成为一汪清湖。园内的阮堤和唐堤将翠湖分为五个景区：湖心岛景区（湖心亭、观鱼楼），东南面的水月轩、金鱼岛，东北面的竹林岛、九龙池，南面的葫芦岛、九曲桥，西面的海心亭。此外，来翠湖赏海鸥已成为公园一大胜景。



地址：昆明市五华区翠湖南路 67 号，云南大学正门对面

票价：免费

时间：7:00-23:00

交通：

乘 1 路公交到云南大学站下车；

乘 100、103 路子在翠湖南路站下；

乘 3、61、65、66 路道小西门站下。

### 黑龙潭公园

黑龙潭公园由古建筑群和“龙泉探梅”两大景区组成，主要有龙泉下观、上观、梅园、水景园、桂花园、精品园、杜鹃谷、红枫林和烈士墓等十余个景区。





地址：昆明盘龙区龙泉路 62 号（近龙泉山麓）

票价：20 元，儿童 10 元

时间：7:30-17:30

交通：

乘 9、79、128、159 路在黑龙潭下；

乘 159 路到植物园东门下。

### 金马碧鸡坊

金马碧鸡坊是昆明的两座牌坊，东坊为金马坊，西坊为碧鸡坊，高 12 米，宽 18 米。金马、碧鸡二坊曾是昆明城内人文景观和城市的标志，均为门楼式木构牌坊，飞檐翘角，与忠爱坊鼎足而立形成“品”字三坊。



地址：昆明市中心

交通：乘 3 路、4 路、62 路、90 路可到

### 大观楼

大观楼面临滇池，远望西山，景点包括涌月亭、凝碧堂、揽胜阁等亭台楼榭。园内大观楼临水而建，楼高三层，题匾楹联较多。其中垂挂于大观楼临水一面的门柱两侧的，由清代名士孙髯翁所作 180 字的长联，号称“古今第一长联”。



地址：昆明市大观路 72 号

票价：10 元，登大观楼 2 元

时间：7:00-18:00

交通：乘坐 4 路、22 路、52 路、95 路公交车至大观楼站下

### 陆军讲武堂

讲武堂原系清朝为编练新式陆军，加强防御而设的一所军校，为中国保存最完整的近代军校建筑。讲武堂整体建筑为一座老四合院，四角分别为四座走马转角楼。



地址：昆明市五华区翠湖西路 22 号

时间：9:00-17:00（16:30 停止售票）

票价：免费

交通：从火车站乘 101 路到翠湖公园站下；

乘坐 100 路 133 路 139 路 235 路 Z5 路到翠湖北路。

### 大叠水瀑布

大叠水瀑布又名飞龙瀑，瀑布的水源系南盘江的支流巴江，落差 88 米，最大流量达 150 立方米/秒。景区由珍珠泉、小叠水瀑布、大叠水瀑布、仙人洞、清水河等景点组成。景区中群山耸立，植被丰富，奔腾的江水由峭岩直泻而下，声震翠谷。





地址：昆明市石林县西南大叠水村  
 票价：30 元  
 交通：从路南县城乘车可达

### 九乡风景区

九乡景区是以溶洞景观为主题的综合性风景旅游区，集溶洞景观、洞外自然风光、人文景观、民族风情为一体。九乡拥有上百座大、小溶洞，为国内规模最大、数量最多、溶洞景观最奇特的洞穴群落体系，是独具特色的国际观光型喀斯特地质公园，被称为溶洞之乡。主要景点有惊魂峡、荫翠峡、蝙蝠洞、卧龙洞、雄狮厅等。



地址：九乡宜良县彝族回族乡境内  
 票价：120 元（包含索道）  
 交通：  
 从昆明机场、火车站乘出租车前往，车程约 2 小时；  
 昆明火车站或茶苑宾馆附近有中巴车直达九乡风景区，往返票价约 30-40 元；

汽车北站、菊花村汽车站、东部汽车站有开往宜良县的中巴车，抵宜良后再乘车到九乡风景区，昆明到宜良县城的车费为 15 元；宜良到九乡风景区车费为 5 元（节假 8-10 元）；可以到昆明东部客运站乘车到宜良（17 元），车程一小时，在宜良转车到九乡风景区（10 元）。

### 东川红土地

红土地是在云南东川高温多雨的环境下，土壤里的铁质经过氧化慢慢积淀下来发育而成。以东川区新田乡花石头村为代表，这里方圆近百里的区域是云南红土高原上最集中、最典型、最具特色的红土地。景点包括打马坎、七彩坡、锦绣田园、乐谱凹、神树、落霞沟等。



地址：昆明市东川区管辖下的新田乡  
 交通：

在东川区的出租公司停车场包车，一般一辆车价格为 100-150 元；经东川再到新田乡，这条线路路况好，但里程长，从昆明到东川约 165 公里，从东川到红土地约 88 公里；在东川城区转乘前往马街的班车；从东菊客运站乘坐昆明至法者的班车，途经花石头村时下车即到，这条线路路况较差，需要走 6 个多小时。

#### ▲ 贴士：

山里风大，早晚温差也比较大，要做好防风保暖的准备，以防感冒；可在红土地吃农家菜，推荐清炖高原土鸡加土豆、过年老腊肉、血豆腐和自制的火腿；如需住宿，当地只有私人开的农家旅馆，基本都能达到安全卫生的标准，价格 60-300 元不等。住农家旅馆，空气清新，可亲身体验乡里生活。

### 交通

#### 飞机

昆明长水国际机场是中国西部地区唯一的国家门户机场。航站楼单体建筑面积世界第一，机场总建筑面积仅次于北京、上海、香港机场居全国第四，世界第五。

地址：昆明市官渡区大板桥镇长水村  
 机场公交

■ 919 路：票价 13 元，头班发车时间 6:00，末班发车时间 21:00



■ A线：起始站海源寺公交车场-终到站长水国际机场航站楼B1层，途经海源寺公交车场、理工大学津桥学院、黄土坡立交桥西口、冶金学校、小菜园立交桥、火车北站、理工大学新迎区、长水国际机场航站楼B1层。

■ B线：起始站海源寺公交车场-终到站长水国际机场航站楼B1层，途经海源寺公交车场、眠山公交车场、马街公交车场、梁家河公交车场、小西门、长水国际机场航站楼B1层。

■ C线：起始站新螺蛳湾公交车场-终到站长水国际机场航站楼B1层，途经新螺蛳湾公交车场、织布营（世纪金源大酒店）、长水国际机场航站楼B1层。

## 火车

昆明火车北站

地址：昆明市北京路913号

电话：0871-5172522

交通：25、64路连接火车站和北火车站，78路连接机场和北火车站。打车约10-15元左右。

▲ 贴士：对于大多数国内游客而言北站并非主要的火车站，但对于出境游越南的游客却是言非常重要的。北站每天都有一班列车开往河口的硬座列车（昆明至河口，硬座票价77元），但是开往河内的卧铺列车（昆明至河内的卧铺票价298元）每周只有两班（周五、日）。

昆明火车南站

地址：昆明市二环南路

电话：0871-3511534

交通：K1、2、3、23、47、68、80等多路公交经过昆明火车站，票价1元（另外新规划的地铁一二号线都经过昆明火车站）。打车15分钟左右可到达，约10元左右。

火车站到市中心：可乘2路（1元）无人售票车，正义路下车，可逛金马碧鸡坊和景星花鸟市场、西南商业文化一条街，旁边还有家乐福超市，坐到小西门站下车可以逛翠湖。

## 轨道交通

■ 地铁运营线路有1号线和6号线。票价采用里程计价、递远递减的计价模式。起步价为2元，南段最高票价为5元。

■ 城市米轨列车是昆明铁路局开行的链接石咀站和王家营站的通勤列车，列车共设6车厢，每天开行6列，是链接主城区与呈贡新区的主要交通工具之一。车票分1.5元和2.5元两种，1.5元可乘坐3个区间，2.5元可以通乘。



昆明地铁 有三只猫陪的大狗熊摄

## 公交

昆明市的公交票价大多为1元，极少数为2元。如果在昆明待的时间比较长，可以考虑办理公交IC卡。坐车到公交总站，比如潘家湾、六路车场、北市区客运站、昆明站、黄土坡、东站等发车总站即可办理。IC卡工本费20元，每次坐车0.9元。第一次刷卡与第二次刷卡之间时间不超过半小时，享受转乘车优惠0.5元的优惠价。

## 出租车

起步价8元/3公里，以后每公里1.8元，0.5元燃油附加费。

## 美食

云南物种资源丰富及多民族的特产造就了云南千百年来兼容并蓄、独树一帜的美食文化，各地的民族菜色、小吃，南北东西的滇味菜系在这里开花结果。

### 过桥米线

过桥米线是云南著名的风味小吃。过桥米线主要以汤、肉片、米线再加作料做成。汤用肥鸡、猪筒子骨等熬制以清澈透亮为佳，将鸡脯、猪里脊、肝、腰花、鲜鱼等切成薄片，摆入小碟，米线则以细白、有韧性者为好；同时备有豌豆尖、黄芽韭菜、嫩菠菜等。

### 汽锅鸡

汽锅鸡是一道云南名菜，因用汽锅蒸制而得名。做法独特，吃起来鸡肉嫩香、汤汁鲜甜。加入“三七”、天麻、虫草等名贵药材烹饪，便成为“三七”汽锅鸡、天麻汽锅鸡、虫草汽锅鸡，为云南具有独特风味的滋补名菜。



汽锅鸡 非宁静无以致远摄

### 宜良烧鸭

烧鸭又分仔鸭和肥鸭两种，制作非常考究，烘烤时以松毛结为燃料，待燃到烟尽，适时翻转鸭身，在表皮涂抹蜂蜜水、猪油。这样烤出的鸭，皮脆而不焦、肉质松软、甜嫩离骨、非常可口。

### 野生菌火锅

野生菌火锅采用老菌汤作为汤底，将7种以上野生菌干片，加上





高钙骨料混合经7小时熬制而成。其汤底略显浑浊，具有补钙等保健作用。加上店家研制的菌碟（将干菌发开后，经过焙制、炒干后加入小米辣制成），配合野生菌火锅来吃。

### 油炸豌豆粉

油炸豌豆粉传统民间小吃，将油条剪碎泡在里面，淋上少量当地人特制的酱料和辣子，吃时洒上椒盐。很适合老年人和小孩子做早餐，营养丰富还利于消化。

### 官渡粑粑

粑粑是一种面食，烘制而成，粑粑内含芝麻、花生、核桃等磨细果仁与白糖混合为馅。官渡粑粑已经成为官渡镇旅游的一张名片，因官渡人的淳朴、善良而被越来越多的喜爱。

### 红烧鸡枞

鸡枞是云南特产的名贵野生食用菌，红烧鸡枞是昆明特有的一道名菜。



鸡油鸡枞菌 pengyoubing 摄

### 嘉华鲜花饼

嘉华鲜花饼，是一款以云南特有的食用玫瑰花入料的酥饼，是以“花味、云南味”为特色的云南经典点心代表。



嘉华鲜花饼店 土鸡斯基摄

### 石林乳腐

石林乳腐，是云南石林特产，著名小吃，采用优质大豆为原料，加入鸡棕油等配料以传统工艺精制而成，具有浓郁有地方特色，佐餐调味均适宜。

### 牛肉汤泡馍

馍这一米制品，走遍全国各地，唯云南有卖。薄薄的馍片，烤得软软的，本已是口味极佳的小吃，再把烤好的馍蘸上甜酱或咸酱，撕成小片，放入浓郁、滋补的牛肉汤中泡上一会儿，加上辣椒、葱花等佐料，食之自然美味爽口。

### 豆花米线

豆花米线是昆明有名的小吃。它源于民间，后逐渐成为小吃店中的一款独具特色的品种。香辣爽滑，价廉物美，人们戏称解馋食品，吃了还想吃，情系此“线”中。

### 桥香园

特色菜：过桥米线、汽锅鸡、卤鸭脚、红油血旺等

地址：昆明市西山区大观街38号

电话：0871-5357131

### 福照楼汽锅鸡饭店

特色菜：汽锅鸡、凉米线、土豆泥等

地址：官渡区北京路98号锦江大酒店1楼

电话：0871-63556858



凉米线 Ismaeln\_n 摄

### 宣威老火腿馆

特色菜：宣威黄豆腐、冬菜面片、炒火腿

地址：龙泉路368号近金色大道

电话：0871-5811588

### 得意居

特色菜：得意鸡、菌王罐罐香

地址：昆明市五华区金马碧鸡广场步行街区JB3-6-1号

电话：0831-3633555



### 景颇人家 金碧路店

特色菜：扒酸菜、鬼鸡  
地址：昆明市金碧路广业大厦1楼  
电话：0871-3116466

### 云和祥

特色菜：凉皮、下关辣酸鲫鱼  
地址：祥云街仁和祥宅院附近宝善街近金碧公园  
电话：0871-3635998

## 特产

### 花

昆明的鲜花和干花品种多，价格低廉。包括新鲜切花，自然干花、机制干花、盆花、水培花等种类，以及不同档次的室内观赏花卉、盆景等。

### 茶叶

云南是茶树的原产地，滇茶以大叶种为主。出口最好的是滇红、普洱、七子饼等，当地人最爱喝的而是未精制的大叶子茶。主要茶叶品种有宝洪茶、宜春茶、十里香茶、石林拥翠、沱茶、滇青、白兰花茶、茉莉花茶、滇红工夫红茶、红碎茶以及滇绿等。



花茶 Eat-My-Heart-Out 你吃，我看摄

### 宝珠梨

宝珠梨产于昆明市呈贡县，皮薄，淡黄绿色，果肉雪白，脆嫩，汁多，味浓甜，微香，食后无渣。宝珠梨由于品质优良，是云南向历代王朝缴纳的贡品。

### 太和豆豉

太和豆豉是昆明制作豆豉的师傅根据本地的原理啊和人们的口味，对原配方和工艺不断进行改进，使之逐渐形成具有滇味特色的昆明太和豆豉。其色呈红褐又有光泽，味道咸鲜略微回甜，分粒酥软而不碎，保持了豆豉固有的风味，不酸不霉，易于贮存。

### 云南围棋

称云子，据说为明清供品。白子微带翠绿，黑子厚重，对光看则为绿色。形状单面扁圆，古朴浑厚，手感舒适。围棋精品“云子”品质优良，一直是全国重大棋赛的标准棋具。

### 茶雕

茶雕，是一种以云南大叶种晒青毛茶为唯一原料，通过雕刻纯钢模具，使用模具将普洱茶压制成具有各种造型风格的茶雕作品，根据其艺术含量可归类到艺术品和工艺品中。

### 乌铜走银

乌铜走银是云南的一种独特的铜制工艺品，始创于云南石屏。它以铜为胎，在胎上雕刻各种花纹图案，然后将熔化的银（或金）水填入花纹图案中，冷却后打磨光滑处理，时间久了底铜自然变为乌黑，透出银（或金）纹图案，呈现出黑白（或黑黄）分明的装饰效果。由于一般多以镶嵌白银为主，故称“乌铜走银”。



乌铜走银 Manjushri 摄

### 路南挑花

云南许多少数民族妇女都擅长挑花刺绣，在昆明、路南石林、大理等风景区都有出售。挑花的手法多种多样，有单面挑、双面挑；有素色挑花、彩色丝线挑花；也有在同一产品上有挑有绣有补。挑花的图案有山水人物、花鸟虫鱼，多见于窗帘、手帕桌布、挎包、衣服、虎头鞋、猫头鞋、背囊等用品上。

## 购物场所

### 金马碧鸡商业圈

金马碧鸡商圈包含了市中心的各大商场，包罗了各种特色产品。珠宝玉石在各大商场均有售，经营品种主要有翡翠、红宝石、蓝宝石、祖母绿、紫水晶、黄玉、绿松石、玛瑙、珍珠等。





### 祖母绿饰品 梓晶摄

地址：昆明市中心金马碧鸡坊附近

交通：乘 3 路、4 路、62 路、90 路可到

### 南屏街

南屏街是昆明市古老的商业街，现已成为展现昆明历史、文化、风情的窗口。街区全部由正方形小青石等石材铺装，有情景雕塑、标志小品、喷泉水景等。

地址：昆明市五华区

交通：68、71、108、118 路公交在南屏街东口下

### 景星街花鸟市场

景星街花鸟市场最能代表昆明的市井生活，这里有琳琅满目的花、鸟、鱼、虫、古董、珠宝、工艺品等，周围是昆明的老房，耳边回荡着昆明方言，街上随处可见米线、饵块、粑粑等特色美食。

地址：昆明五华区景新街中段

交通：

乘 2、71 路道文庙站；

乘 14、26 路到艺术剧院站；

或乘 71 路到南屏街东口站。

### 七彩云南

七彩云南是它是诺仕达企业集团投资兴建的集旅游、休闲、观光、餐饮和购物为一体的大型综合性旅游企业，是云南唯一零售商场示范单位。这里有百年老店“庆沅祥”茶庄，还有各类购物馆：银饰、玉器、土特产、中药材等。



地址：官渡区石安公路 12 公里处

交通：乘水海子专线、A3 路可到

### 云南茶叶批发市场

地址：昆明市盘龙区金实路金实校区南门

电话：0871-8886512

交通：乘 25、92、142、146 路

### 娱乐活动

#### 逛花市

昆明四季如春，被誉为“花都”。鲜切花、干花品种多且价格低。无论是观赏还是购买都是不错的选择。



### 呈贡斗南花卉市场

规模最大，品种最全，主要是各种盆栽特别是鲜切花的大宗批发

地址：云南省昆明市呈贡县斗南镇迎宾大道

### 岔街花卉市场

主要经营鲜切花、干花、绢花、花车装饰

地址：岔街 1 号

### 世界园艺博览园

这里汇集世界各地园艺成果，包括中国馆、国家馆、人与自然馆、科技馆、大温室五大场馆、中国国内展区 34 个展园、国外展区 30 个展园、专题园、企业展区等。

地址：昆明市盘龙区世博路 10 号

### 翠湖公园喂红嘴鸥

每年初冬和开春时候，滇池、翠湖畔都会有大群的红嘴鸥来此过冬。去和红嘴鸥来个亲密接触，是旅途中的一段小插曲。





## 香格里拉

香格里拉(shangri-la)一词,源于《消失的地平线》一书。这里有神圣的雪山、幽深的峡谷、飞舞的瀑布、被森林环绕的宁静的湖泊、草原上成群的牛羊、静如明镜的天空、金碧辉煌的庙宇。这里是宗教的圣土,人间的天堂,这里是传说中的香格里拉。

### 景点



### 松赞林寺

松赞林寺是云南省规模最大的藏传佛教寺院,寺院外围筑有椭圆形城垣,主殿威严而华美,殿内壁画以描述史迹典故、弘扬佛教教义为主。松赞林寺有“小布达拉宫”之称,扎仓、吉康两大主寺建于最高点,居全寺中央。



远眺松赞林寺 Yang and Yun's album 摄

地址:香格里拉县尼旺路下段

票价:115元

时间:07:30-18:30

交通:从香格里拉县城乘3路公交直达,票价1元。或在香格里拉县城打的前往,约需15元。

### 独克宗古城

“独克宗”藏语意为白色石头城,寓意月光城。独克宗古城是中国保存最好、最大的藏民居群,而且是茶马古道的枢纽。古城最吸引人的是龟山公园内世界上最大的转经筒。

地址:香格里拉县康珠大道

交通:从机场乘坐出租车20-30元可到达,古城内步行即可



素素摄

DaihongDHLHC 摄

### 纳帕海

纳帕海是个季节性高山湖泊,也是云南省少有的亚热山沼泽和沼泽化草甸。其三面环山,山峰海拔3800—4449米,南面与建塘坝相连。夏末秋初形成大面积湖面,明水面最大时可达上千公顷。到冬春季节,湖面缩小,荡漾的湖水就变成大片的沼泽草甸——依拉草原,是云南最大的春季牧场。



纳帕海 络腮澄摄

地址:迪庆藏族自治州香格里拉县

票价:65元

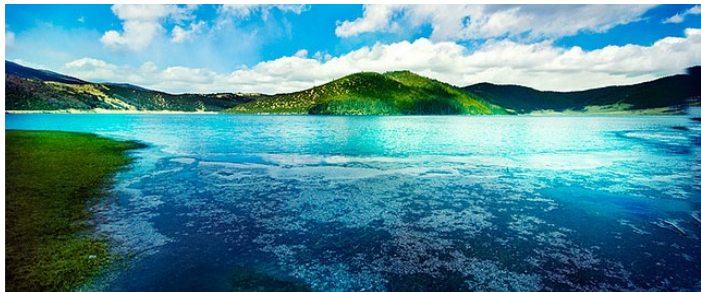
时间:8:30-18:00

交通:在古城停车场乘坐班车,票价6元,每1小时一班,整点发车;香格里拉到纳帕海8公里,可坐班车,8元/人



## 普达措国家森林公园

普达措主要景点有属都湖、碧塔海和高原牧场等。公园内有明镜般的高山湖泊、水美草丰的牧场，湖中盛产裂腹鱼、重唇鱼，飞禽走兽时常出没于原始森林内。春天高原草甸百花盛开，夏天满山碧绿消暑乘凉，秋天层层密林色彩斑斓，冬季碧蓝湖波一片雪白。



普达措国家森林公园 Lycici0791 摄

地址：香格里拉县东 22 公里

票价：通票 258 元，包含景区门票（178 元）观光车车票（80 元）

交通：香格里拉客运站每天一班去普达措的班车，30 元 / 往返，早 9:30 发车，下午 15:00 返回；包车，普通出租车即可，参考价位 180 元 / 天；或打车，单程约 80 元，往返 150 元。需要注意的是最好和司机越好来接的时间，并留下司机电话，以免回程时打不到车。

## 哈巴雪山

哈巴雪山山顶终年冰封雪冻，主峰挺拔孤傲，四座小峰环立周围，随着时令、阴晴的变化交请，雪峰变幻莫测。保护区内分布着众多的高山冰湖群，大部分海拔都在 3500 米以上。其中，以黑海、圆海、黄海、双海风景最佳。保护区内有许多珍贵的动植物，如滇金丝猴、野驴、雪豹、猕猴、小熊猫、虫草、贝母、天麻、雪莲等。

地址：云南省迪庆藏族自治州香格里拉县东南部哈巴村

票价：30 元

交通：可从丽江或香格里拉搭乘班车直接到达哈巴村，全程约需 5 个小时

## 白水台

白水台是由于碳酸钙溶解于泉水中形成的自然奇观。含碳酸氢钙的泉水慢慢下流，碳酸盐逐渐沉淀，长年累月就形成台幔，好似层层梯田，被称为“仙人遗田”，面积约 3 平方公里，它是我国最大的华泉台地。这里是纳西族文化的发祥地之一，是纳西族东巴教徒的神圣之地。



白水台 tangmin 摄

地址：云南省迪庆藏族自治州香格里拉县三坝乡白地村

票价：30 元

交通：可包车前往，大约往返需 400 元；或乘坐开往三坝乡的班车在白地村下车抵达白水条，票价 26 元。

## 碧沽天池

碧沽天池藏语称“楚璋”，意为小湖。天池周围有大片的原始森林，无际的牧场上是安静吃草的牛羊。碧沽天池最美的时候是花开季节，各种野花肆意开放，变成一片花的海洋。

地址：香格里拉县小中甸乡联合村海拔 3500 米的碧沽牧点

票价：10 元

交通：距离香格里拉县城大约 30 公里，需要包车前往，约需 400 元

## 香格里拉大峡谷

香格里拉大峡谷是由以碧壤峡谷为主以及巴拉各宗峡谷、木卢峡谷组成的峡谷群，也叫巴拉各宗峡谷。峡谷尽头是海拔 5545 米的巴拉格宗雪山，这些峡谷平均海拔在 3000 米以上，有中甸最大的喀斯特溶洞——赤土仙人洞。大峡谷直耸云天的绝壁上分布着岩画，画着至今未被破译的图形。另有一泉名为“喊泉”，泉眼深藏洞中，人到洞前大喊数声，一股泉水从洞中的喷涌而出。



香格里拉大峡谷 LiujunYao 摄

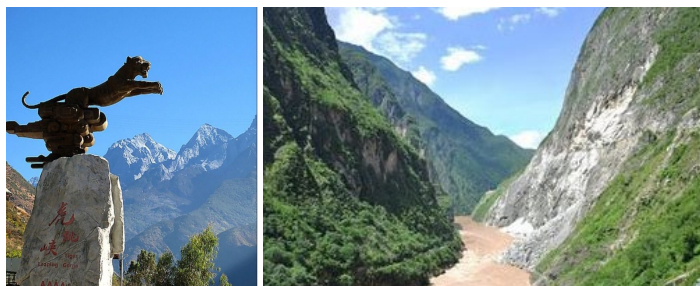
地址：香格里拉县城西北部 80 公里处

票价：20 元，学生证 10 元

交通：乘坐开往四川乡城的班车在大峡谷下车即是，票价 15 元

## 虎跳峡

虎跳峡分为上虎跳、中虎跳、下虎跳 3 段。虎跳峡是中国最深的峡谷之一，上虎跳距虎跳镇 9 公里，是整个峡谷中最窄的一段，江心有一块 13 米高的虎跳石。江流最窄处，仅约 30 余米，峡内礁石林立，有险滩 21 处，瀑布 10 条，高达 10 来米的跌坎 7 处。



地址：丽江纳西族自治县县城 60 公里处

票价：50 元

交通：在丽江客运中心站，每天有 2 班车发往桥头镇；或在四方街包车前往，费用约 200 元

## 交通

### 飞机

香格里拉机场，这个机场比较小，现已开通中甸至昆明、拉萨的航班。一般游客得先从所在城市飞往昆明，再从昆明转飞香格里拉。全国主要城市都有飞昆明的航班，昆明往返香格里拉的航班正在逐步增加中。

### 火车

迪庆没有铁路通行，只有航空和公路两种交通途径。但迪庆周边城市——昆明和大理都可作为出行迪庆的选择。可以乘火车至昆明或大理，再选择乘坐飞机或汽车前往迪庆。

### 汽车

汽车是进入迪庆藏族自治州的主要交通方式，迪庆连接滇、川、藏三省区，形成了以滇藏公路、川藏公路、康藏公路为干道的交通网络。如果前往诸如碧塔海这类不通公路的景点，还需要骑马前往。

#### ■ 昆明—香格里拉

公路里程 720 千米，途中经过楚雄、大理等地。旅游者可由昆明汽车客运站（北京路 60 号，锦华酒店隔壁）乘高速客车直达中甸，一般需 12 小时车程，票价 145 元，每天早上 6:00 和晚上 18:00 各一班。此外，昆明汽车西站、南站也都有车直达中甸县城。

南站到中甸，豪华大巴 197 元，8:20 发车。

西站到中甸，豪华大巴 197 元，9:00 发车。

黄土坡站到中甸，卧铺车 116.00 元，15:00-19:00 有车。

#### ■ 丽江—香格里拉

公路里程约为 187 千米，大约 3 个小时车程。每天 7:00-15:00 发 3-5 班车。车票 60-70 元左右。

#### ■ 大理—香格里拉

大理汽车客运北站有发往香格里拉的班车。车程约为 8 个小时，乘中巴车从大理前往中甸。每天上午 8:00-12:00 发车，车票 80-100 元。

#### ■ 稻城—香格里拉

车程 8 个小时，每天早上 7:30 一班车，车票 100 元左右。

#### ■ 德钦—香格里拉

车程 6 个小时，早上 8:30、9:30 各一班车，7、8、9 月份根据客流量有所增加。车票 70 元。

#### ■ 四川攀枝花—香格里拉

每天 13:00 一班车，车程 12 个小时，车票 200 元。

### 包车

包车前往香格里拉附近的景点是比较便利的选择，包车按天收费，车型不同价格不同。去周边景点一般在 300-500 元左右。包车时

务必提前确定好费用问题，商量好是否包括司机的其他费用，如期间食宿、汽油费、过路费等，最好有一个简单的书面协定。

### 出租车

市区内的士起步一律 7 元，出城的话在 15 元左右。

因为香格里拉各景点间距离较远且班车时间会有改变，所以，去景点之前，请一定要向当地车站问清楚交通情况，包括有无班车，道路是否好走等。如果包车的话，要事先谈好价格。

### 公交车

香格里拉县城内共有 6 条公交线路，一般首末时间 6:00-18:00，票价 1 元，无人售票自动投币。

#### ■ 香格里拉 - 德钦

(香格里拉 81km → 奔子栏 23km → 东竹林寺 44km → 白茫雪山 35km → 德钦)。中甸汽车站每天早上发 4 班大客车至德钦：7:20、8:20、9:20、12:00 发车，行程 5-6 个小时。中途可在奔子栏用午餐。一路上可以看到纳帕海、金沙江大峡谷、奔子栏、东竹林寺、白茫雪山。从德钦回香格里拉最晚一班车是 15:00。

#### ■ 德钦 - 明永冰川、西当村

德钦汽车站每天有班车到明永冰川（途经飞来寺），车程 1 小时，车价 13 元。也有班车到西当村（去雨崩的必经之路）。

## 美食

### 酥油茶

藏族家庭一天至少要饮三次茶，酥油茶也是藏家待客所必备的饮料。酥油茶因具有极高的热量，可以滋补身体，提神解渴，是高寒地区的最佳饮料。酥油茶的喝法德钦藏族喜欢加奶昔，中甸、纳西藏族则追求纯正。



h\_sakuragi0715 摄

盛酥油茶的暖水壶 Rose M 摄

### 糌粑

藏族人一日三餐都有糌粑，是用青稞制成的炒面。由于糌粑吃法简单，携带方便，很适合游牧生活。牧民们出远门时腰间总要挂一个咱把袋子，饿了，就从口袋里抓把糌粑吃。





糌粑、酥油茶 Jessica Jair 摄

### 琵琶肉

琵琶肉是藏族待客的佳肴，又叫猪膘肉。琵琶肉是云南滇西北及与四川接壤地区晋米族、纳西族、藏族和傈僳族的传统腌腊制品，采用藏族传统的腌肉方法制作的肉食。



泸沽湖大落水村 湖畔居客栈的琵琶肉 cherychen0331 摄

### 青稞酒

青稞酒是用青稞制成的度数很低的酒，香格里拉县是云南省青稞酒主要产地之一。青稞酒色泽橙黄、味道酸甜、清香扑鼻、绵软柔长。

### 酸奶

酸奶是中甸地区藏族家里特有的一种奶制品，藏语叫“说”。酸奶是牛奶经过糖化作用后的食品，用提炼过酥油的奶制作，有助于消化，生津止渴，最适合老人和小孩吃。经常吃酸奶有延年益寿之功效，可提高食欲，减少某些致癌物质的产生，降低胆固醇等。

### 腌酸鱼

腌酸鱼是宁蒗摩梭、晋米人家待客的传统佳肴。腌酸鱼采用的是泸沽湖的裂腹鱼，经过半月即可食用，可生食，可炒食或放上辣椒煮成酸辣汤。

### 牦牛肉

牦牛肉是在藏区高原才可以尝到的特色食物。牦牛是世界三大高寒动物之一，牦牛肉被称为“牛肉之冠”，属于半野生无污染的天然绿色食品，对曾庆人体抗病力、细胞活力和器官功能等健康方面有很大帮助。

### 藏式糕点

藏式糕点是迪庆的特色小吃。最常见的有油炸果、“八撒”糕点、“吉祥结”油炸果、龙眼包子、油煎“叙鲁叙鲁”等，多用于喜庆佳节。中甸藏式糕点有香脆可口、酥而不腻等特点。油炸果藏语称“善纳”，用精面、酥油、糖等原料糅合成吉祥结状放入滚油中炸成。

## 特色餐厅

### 庚奔民族酒楼

香格里拉最具特色的酒楼，提供藏式风味菜及藏式茶点。这里推出的全牦牛系列风味名菜很有特色。人均消费 30-60 元。

地址：香格里拉县城团结街

### 红木风味小吃餐厅

各类藏式小吃，环境好，价格公道

地址：香格里拉和平路，龙凤祥大酒店附近

### 丽香缘腊排骨火锅店

可以吃到正宗的牦牛肉和酥油茶

地址：香格里拉县池慈卡街（近坛城广场东北侧）

### 吉萨达藏家特色小吃

地址：香格里拉县独克宗古城北门街 36 号

电话：0887-8286186

## 娱乐活动

### 二月八

农历二月初八是纳西族最热闹的节日，尤以三坝白地乡最热闹。节日期间，远近赶来参加者数以万计，还有藏族、彝族、回族等少数民族参加。人们先杀鸡祭天，祭祀各种神灵，然后进行歌舞表演，热闹非凡。

时间：农历二月初八

地点：主要在白水台

### 赛马节

赛马节是香格里拉县各族群众最为隆重的传统民俗节日，除了传统的马术竞赛、表演等节目外，还有牦牛赛跑、牛拉杠等项目。节日期间，当地居民举家出游，在山脚坝边搭帐篷，野炊、宴客。此外，香格里拉当地还会组织各种文艺演出和篝火晚会、放映广场电影，迪庆藏族自治州影剧院也有不少民族曲艺团的演出。

时间：农历五月初五端午节前后，一般持续 3 天

地点：舞凤山赛马场

▲ 贴士：6 月是香格里拉最美的季节之一，也是旅游旺季，交通、住宿、餐饮等都会比较紧张，如果想参加赛马节，最好提前预定住宿和规划好行程。

### 香格里拉弦子节

香格里拉弦子节为德钦县的固定节日，每年举办一次。内容有弦子、





热巴及民间各种舞蹈，祝酒、祝福的歌及各种民歌等，以展示民风民俗、弘扬民族文化。弦子又称藏胡，藏语称“宾永”，是藏族男子必备的乐器，除了能伴奏、合奏外，还可以独奏，弦子舞男女都可跳。

时间：农历五月初七至初九

地点：香格里拉德钦县

### 登巴节

登巴节是尼汝藏族的传统节日之一，又是藏族农业地区生产性传统节日。届时，男女老少穿上节日的盛装，举行集体祭祀山神、仙人洞和育嘛呢经仪式，消灾驱邪，祈求五谷丰登、六畜兴旺。此外，还举行赛马、打靶、斗牛、跳锅庄舞等娱乐活动。

时间：农历七月十五

### 格冬节

格冬节即跳神节，意思为九样食物烩煮聚餐之意，是藏传佛教寺院专门组织的一种跳神驱鬼的宗教活动。各寺院格冬节的时间各不相同，香格里拉噶丹·松赞林寺在藏历12月26至29日。26日为跳神预演；在寺院内进行，27、28日为诵经法会；29日为跳神面具舞，面具多种多样，有马、鹿、猴、牦牛、狗、乌鸦、猪、虎等，舞蹈有唢呐、鼓、跋等器乐伴奏，持续时间为1天。

时间：藏历十二月二十六至二十九日

## 娱乐场所

### 舞凤山赛马场

香格里拉赛马节由来已久，是香格里拉县各族群众最为隆重的传统民俗节日，也是藏民们在春天里的一次盛大集会。活动期间，除了传统的马术竞赛、表演等节目外，还有牦牛赛跑、牛拉杠等平日难得见到的项目。

时间：农历五月初五端午节前后，一般持续3天。

## 特产

### 冬虫夏草

迪庆是中国虫草的主要产地之一，虫草是一种昆虫与真菌的结合体。虫是虫草蝙蝠蛾的幼虫，菌是虫草真菌。冬虫夏草是一种名贵药材，有大补的功效。



Yukirun 摄



tracytqzhou 摄

## 木制品

迪庆藏族习惯用藏族传统木制品生活用具，如木碗、木盒、糌粑盒、木碟、雕花藏桌等。中甸木碗是藏族人民必不可少的生活用具，也是有民族特色的实用工艺品。木碗一般分普通型和名贵型两种。

## 藏饰

藏饰泛指具有藏民族特色的饰品，一般以天然宝石、动物骨骼、藏银、藏铜等制作而成。藏饰的材质、图案多被赋予吉祥的寓意，带有藏传佛教的色彩。



藏饰品 Kansword 摄

## 住宿

### 松赞林卡美憬阁酒店

酒店由24栋独立的手砌木石结构别墅组成，是一个独特的精品酒店。坐落于高山与低谷环绕的高原之上，松赞林寺尽在咫尺。

地址：云南省香格里拉县松赞林寺 674400

设施：健身中心、免费高速网络、免费停车、餐馆、套房、客房服务

### 天界神川大酒店

酒店是按照五星级标准建造的，各类标准套房齐全，二楼设有高级多功能厅，小会议厅，精品商场。



地址：云南省香格里拉县建塘镇长征大道165号

设施：酒吧、健身中心、免费早餐、免费停车、免费高速网络、客房服务、套房、游泳池、残障通道





地址：云南省西双版纳傣族自治州勐腊县勐仑镇

票价：104 元，园内游览车 40 元

时间：8:00-18:00

交通：在景洪客运站乘坐勐仑、勐腊方向的车，到勐仑下车，行程约 1 小时。如从昆明、思茅出发可乘坐开往勐腊方向的车到小勐仑镇下车。从勐仑客运站步行到吊桥需 10 分钟，买票后过吊桥需 20 分钟到景区。

### 西双版纳原始森林公园

西双版纳原始森林公园包括热带沟谷雨林、孔雀繁殖基地、猴子驯养基地、大型名族风情演艺场、爱妮寨、九龙飞瀑、曼双龙白塔、百米花岗岩浮雕、金湖传说、民族风味烧烤场等十大景区，突出体现了“原始森林、野生动物、民俗风情”三大主题特色。



地址：云南省西双版纳傣族自治州距景洪市 8 公里处 213 国道旁  
票价：60 元

时间：7:30-18:00

电话：(0691)2759888, 2759999

交通：景洪市车站有到森林公园的公交，在市区打车，去程约 35-45 元，回程约 25 元

### 西双版纳傣族园

傣族园有我国保存最完好的五个傣族自然村寨，主要景点包括迎宾广场、曼松满古佛寺、傣族村寨、泼水广场、露天剧场等。



地址：云南省西双版纳景洪市橄榄坝

票价：100 元

时间：8:00-18:00

交通：从景洪乘坐到勐罕客运站的班车，车程约 1 个小时，勐罕客运站离景区大门 1 公里左右，可步行或打车。

### 曼听公园

曼听公园又称“灵魂之园”，是西双版纳最古老的公园。曼听公园原是傣王御花园，景点包括民族文化广场、藤本植物区、热带兰圃、孔雀园放生湖、佛教文化区、植物纪念区、茶园文化等八个景区。



曼听公园总佛寺

地址：云南省西双版纳傣族自治州景洪市曼听路

票价：40 元

时间：8:00-17:00

交通：3 路公交可直达，也可步行或乘人力车前往，从曼景兰风味街向前走 300 米左右即到

▲ 贴士：曼听公园的最大亮点是晚间具有民族特色的文艺演出及篝火晚会。

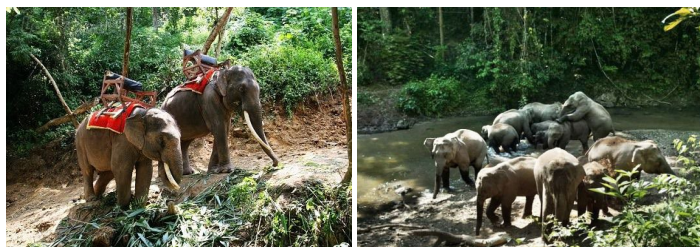
时间：入场 18:55，结束 21:40

票价：200 元，VIP 票 380 元，贵宾楼票 480 元

特点：晚会气势恢宏，异域民族气氛浓郁，还可以品尝地道风味自助美食

### 野象谷

野象谷是以观赏野象和游赏热带雨林为主的森林公园，是西双版纳野象活动最集中、频繁的地方。这里白天可以看大象表演节目，夜晚可一睹从森林走到此地觅食的真正野象风姿。除野象外，还生活着野牛、绿孔雀、猕猴等珍奇动物。



地址：云南省西双版纳自治州景洪市境内、勐养自然保护区南部

票价：65 元



野象谷索道 单程 50 元 往返 70 元

时间：8:00-18:00

交通：从西双版纳客运站出发，到野象谷站下车，约 1.5 小时

## 基诺山寨

基诺族是西双版纳独有的一个少数民族，依靠刻木记事，流传着丰富的神话传说、故事、诗歌和音乐。景区景点包括：牛角字，大鼓门，牛头路，祭祖先玛黑、玛妞，奇科、布姑演奏，成年礼展示，创世女神阿膜腰北塑像，太阳花坛，敬酒迎宾，基诺族五神柱，大公房基诺文化博物馆，卓巴房，基诺大鼓舞，染布坊等。



基诺山寨

神柱 Alexis Lerognon 摄

地址：云南省西双版纳景洪市东北部的基诺乡巴坡寨

票价：160 元

时间：8:00-18:00

交通：打车或包车前往

## 望天树

望天树是西双版纳特有的树种之一，高达七八十米，有“林中巨人”、“林中美王子”之称。景区内不可错过的是空中走廊，走廊长 0.5 公里，高 20 米，是用粗大的铁索在高大的望天树之间连接而成。此外，还有山红树、八宝树、大叶木莲、黑毛柿等珍贵树种。



空中走廊

地址：云南省西双版纳州勐腊县热带雨林国家公园望天树景区

票价：景区大门票 60 元，空中走廊票 120 元，单程游船成人票 40 元，联票 188 元

时间：8:30-18:00

交通：从勐腊县客运可以乘坐开往瑶区或者勐伴的班车，上车告诉司机在望天树游客中心下车即可

## 曼斗村

耸入云霄的望天树，碧绿的稻田，将曼斗村包围在正中央。在曼斗村可以慢慢感受傣族人的一天的生活劳作。曼斗村有两座佛寺，

新建成的佛寺用黄色琉璃瓦盖成，紧挨旁边的是一座庄严肃穆的旧佛寺。

地址：云南省西双版纳傣族自治州勐腊县

票价：免费

时间：全天

交通：包车或自驾前往

## 景真八角亭

西双版纳景真八角亭是一座佛教建筑物，为砖木结构，呈八角形，亭身有 31 个斜面，镶嵌彩色玻璃，并用金银粉印出各种花卉、动物、人物图案。在八角亭北边大约两里路的山顶，高耸着一座佛塔，与八角亭遥遥相对。在景真佛寺与八角亭之间，有棵巨大古老的菩提树，挺拔的树干几个人才能合抱过来，点缀了八角亭的风光。

地址：云南省西双版纳勐海县勐遮乡

门票：20 元

交通：景洪市区客车站乘车至勐海下车，步行即到

## 交通

### 飞机

西双版纳嘎洒国际机场

目前开通国内航线 16 条，国际航线 2 条。通航城市有昆明、上海、成都、重庆、丽江、大理、杭州、郑州、广州、北京、武汉、香格里拉、腾冲、曼谷（泰国）、琅勃拉邦（老挝）等。

机场交通

- 机场中巴：由机场到景洪市区有 19 座的机场中巴，每位 10 元可抵达市区。时间：8:00-22:00。
- 出租车：直接乘出租车前往市区，价格约 30 元。

### 汽车

西双版纳境内的公路交通比较方便，国道 213、214 在景洪市内交汇，各乡镇均有公路相通，并且有 3 条出境公路通达缅甸和泰国。

■ 西双版纳客运站

地址：民航路 3 号

电话：0691-2136288

发车方向：发往大理、普洱以及西双版纳境内各县乡的客车

■ 景洪客运南站

地址：景洪市勐海路 77 号

电话：0691-2137105

发车方向：发往昆明、大理、曲靖、蒙自的直达快客为主

■ 景洪客运站

地址：景洪市勐泐大道 16 号

电话：0691-2123699

发车方向：许多到本地各景点的短途班车，以及发往昆明、大理、丽江的长途汽车

昆明至西双版纳

昆明南部汽车客运站每天都有多班开往西双版纳的车次，有卧铺和高速客车可以选择，全程大概需要 6-8 小时，票价约 200 元。



### ■ 昆明南部汽车客运站

地址：官渡区矣六乡新昆洛路东侧

电话：0871-7361722

发车方向：发往普洱市（景东县、上允镇除外）、西双版纳州、玉溪市、建水县、石屏县、元阳县、绿眩县、红河县及部分国际班车

## 公交车

景洪城里共有三路公交车，城内的主要景点都可乘公交车到达，但是等车时间较长。

### ■ 公交 1 路：景德路民航路口—嘎洒

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大门，机场门外。

### ■ 公交 2 路：洪港—嘎栋

自景洪港至嘎栋，票价 2 元，沿途经过客运站（在此可转乘 3 号线），热带花卉园，药用植物园。

### ■ 公交 3 路（环线）：景洪、嘎兰北路交叉口—曼听公园

自景洪北路嘎兰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

## 出租车

市区出租车均照表计费，如果司机不照表收费，可以拒付，同时可以打电话投诉。版纳国际机场距离市区约 4 公里，从机场搭乘出租车，一定要讲好价。计程车市区起步价：7 元。

## 自行车

西双版纳景洪市区不大，骑自行车观光是很好的旅游方式，版纳宾馆、曼听公园门口等处可租车出行，租用自行车需交押金 200-400 元不等，有的地方可以用身份证代替押金，租车费用一般为 25 或 30 元不等。

## 轮船

景洪港位于景洪市区澜沧江北岸，是国家一类对外开放的水运口岸，由景洪、橄榄坝和关累三个码头组成。澜沧江 - 湄公河这条国际航道已成为联结中国至东南亚、乃至南亚地区的水上大动脉，已开通的中国景洪至老挝万象国际水运航线。

景洪港为水运口岸，在景洪市区北部的澜沧江边，可乘船前往橄榄坝观光。

## 美食

西双版纳的居民以傣族为主，傣味菜在云南菜系中独享盛誉，从制作方法来看，可分为烤、蒸、剁、腌四大类。从原料上来分，可分为肉菜类、水产类、禽蛋菜类、山珍类、野菜类和其他菜类六大类。傣味菜以糯米、酸味及烘烤肉类、水产食品为主，多用野生栽培植物做香料。就其特点，可概括为三个字：酸、辣、香。

### 酸笋煮鱼

酸笋是用夏季出土的嫩竹笋去壳后切丝，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，酸笋起到解油腻的作用。

### 香茅草烤鱼

香茅草烤鱼是一道傣族风味菜。一般先将洗净的鱼裹上香茅草，抹上适量的猪油，然后置于火上烧烤而成。



香茅草烤鱼 Lainlainlain 摄

### 菠萝紫米饭

菠萝紫米饭的制作首先是将紫糯米浸泡 7-8 小时，将菠萝顶端切一个盖，掏去菠萝心，放入紫糯米，盖上菠萝后放到蒸锅里，有补血润肺的功效。

### 南秘

南秘是傣语，其实就是我们常说的酱。是将西红柿在炭火上烧熟，去皮，然后与葱、蒜、芫荽、香茅草、野花椒、剁碎的小米椒、盐拌和而成。通常南秘与一些煎炸的食品共吃，如果再加一种当地产的酸果，借那种植物的酸味就更加可口了。

### 香竹饭

每年 11 月至次年 2 月间的竹子内有一层香气扑鼻的香膜，所以叫香竹。傣族人先将香竹的竹节作底砍下，然后将泡过的糯米放进竹筒，用芭蕉叶塞住竹筒口，用水浸泡 15 分钟，放进火灰里焐着或在炭火上烤，待竹筒口冒出蒸汽达 10 多分钟后，再取出来，吃的时候用木锤敲打。



香竹饭 Jovene 摄

竹筒 Honey JunJun 摄



## 炸牛皮

炸牛皮是一道必须与南秘相配的菜肴。炸牛皮的制作过程十分精细，将刮洗干净的水牛皮放进锅里煮熟，用刀切成小块晒干备用。食用时，把牛皮放进油锅里炸，待牛皮炸泡、变黄，即可取出食用。

## 罗嗦

罗嗦是傣语，就是我们平时吃的年糕。用浸泡过的糯米磨成浆，制成吊浆面。将花生、芝麻炒香，研细加红糖放入吊浆面拌匀。然后用芭蕉叶包住吊浆面，在蒸笼里蒸熟。这是傣族的一种小甜食，街头有当地人出售。

## 特色餐厅

### 曼景兰傣味一条街

曼景兰傣味一条街位于曼景兰村，有 20 多家傣味饭店。来这里可以了解傣族风情习俗，尝傣味美食，看傣族节目表演。



傣族烧烤 ZZ's foto 摄

推荐菜：芭蕉叶包烧猪脑，猪眼睛，鸡冠，酸笋

地址：景洪城东南角

交通：云南省景洪市景曼兰村

### 金沙滩

是市区规模最大的烧烤夜市，位于横跨澜沧江的景洪新大桥附近，风味小食品种丰富

地址：云南省西双版纳傣族自治州景洪市观礼巷 1 号

### 曼腊寨

傣族寨子，有很多饭馆，口味正宗、价格便宜，是本地人常去消费的地方。

地址：景洪市勐连大道

交通：可乘公交 2 号线，到终点站流沙河大桥下车

### 大曼么

大曼么是一个傣族寨子，是版纳最有名的“傣家风味城”，寨中有一百多户傣家竹楼。

特色菜：烤原鸡、生水香菜蘸喃秘、香竹糯米饭、火烧干巴、叶子包蒸、杂菜汤、煮凉粉等。

地址：景洪城东南方向，澜沧江畔

交通：从市区打的只需 5 元钱

## 特产

### 热带水果

西双版纳独特的气候成就了热带水果的天堂，芒果、荔枝、龙眼、菠萝、柚子、菠萝蜜、西番莲、杨桃、木瓜、番石榴等，有些水果只有在西双版纳才能见到。



西双版纳热带水果 liuyanjiengkai 摄

### 茶叶

普洱茶主产于西双版纳州及思茅地区，因历史上滇南等地的茶叶贩运到普洱集散，普洱茶因此而得名。普洱茶属绿茶类，产品有散茶和紧茶两种，均选用云南大叶茶的鲜叶作原料，经杀青、揉捻、干燥、后熟等工序精制而成。

### 血竭

血竭古称“麒麟竭”，主要医治：跌打、损伤、血瘀疼痛、风湿麻木、妇科杂症等病，同时也是配制“七厘散”药品的主要原料。西双版纳勐仑植物园，采用生长在季雨林中的龙血树，力口工成的“雨林牌”血竭是血竭中的正品，其疗效优于进口原料生产的皇冠牌血竭。

### 小粒咖啡

云南优质的地理气候条件为小粒咖啡生长提供了良好的条件，西双版纳是主要种植区。小粒咖啡香味浓郁，有一种特有的回甜，是热非洲出产的咖啡所不能比拟的。勐海勐宋的山迈村就有种植与销售。



云南小粒咖啡 醉拍衫摄



## 傣族织锦

傣锦是傣族民间的织锦，是一种古老的纺织工艺，织工精巧、图案别致、色彩绚丽、美观大方、坚固耐用和富有浓厚的民族风格。有各种珍奇异兽的图案、五谷花卉的植物图案和几何图案等。每种图案的颜色、纹样都蕴涵着具体内容。

另外，傣族特色的服装、金银首饰、黑陶器皿、大象木雕、竹编工艺品、热带干果蜜饯、香料等都值得购买。



大象木雕 YenPeng Fu 摄

## 购物场所

### 橄榄坝农特产品购物市场

地址：西双版纳勐罕镇中心

### 橄榄坝果脯大世界

地址：西双版纳勐罕镇中心

### 景洪街

地址：景洪市勐连大道

## 娱乐活动

### 放河灯

放河灯原是傣族泼水节的一部分。点一盏河灯，许下一个愿望，让这一份祝福随河水飘向远方。



放河灯 卓凝摄

## 哈尼族嘎汤帕节

嘎汤帕节是哈尼族的传统佳节，活动内容包括祭祖、宴请、娱乐活动。人们要煮米酒、舂糍粑、杀猪宰鸡在祖先灵位前供祭、祈祷。各家要置办酒席邀亲朋好友同斟共饮，各村寨开展打秋千、打陀螺活动。男女青年穿戴一新，互相邀约到山上摘野果、采野花、对歌。喜欢打猎的男子汉，则三五成群串山打鸟或撵山围猎。

地点：哈尼部落

时间：公历1月2日-4日

## 傣族泼水节

泼水节是傣族最隆重的节日，也是云南少数民族节日中影响面最大，参加人数最多的节日。人们身着盛装，互相泼水，互祝吉祥、幸福、健康。泼水节的内容，除了泼水，还有赶摆，赛龙舟，浴佛，诵经，跳孔雀舞，丢包，放高升，放孔明灯等习俗。



地址：傣族园每天下午

时间：泼水节为傣族新年，一般为农历四月中旬。现在只要到西双版纳旅游都能感受泼水节的欢乐。

## 娱乐场所

### 曼听公园

曼听公园每天晚上都会举行篝火晚会，可以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。在欣赏完少数民族歌舞表演（傣族王室宫廷舞、葫芦丝演奏、瑶族咬手定情婚俗等）后，可以参加篝火晚会，和少数民族同胞共舞。



活动：篝火晚会

时间：入场 18:55，结束 21:40

票价：200 元，VIP 票 380 元，贵宾楼票 480 元



## 孔雀山庄

西双版纳原始森林公园的孔雀山庄，有成群的孔雀在小湖边的草坪上晒太阳。养孔雀的傣家女子提着篮子准备喂食，哨声一向，孔雀们从四面八方飞来，有绿孔雀还有白孔雀。



孔雀山庄 tsfan 摄

地点：西双版纳原始森林公园孔雀山庄

## 东风温泉

小街温泉又名“东风温泉”，现已建成了以温泉沐浴为中心的各种设施，温泉四周青山翠绿，胶林丛丛，花果四季交替，彼谢丛生，绵延不绝，是度假、旅游、沐浴、疗养的胜地。

地址：云南省景洪市小街乡曼宛洼村

## 嘎洒镇温泉

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。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、兰节炎、风湿病等有独特疗效。



地址：云南省景洪市嘎洒乡

## 住宿

### 泰都大酒店



地址：西双版纳景洪市民航路 26 号

设施：餐厅、商务中心、旅游服务、会议服务、前台贵重物品保险柜、宽带上网（20 元 / 天）、免费停车

电话：0691-2197505

### 凰苑大酒店



地址：景洪市勐泐大道 71 号

设施：中式餐厅、商务中心

电话：0691-2152333

### 云上四季连锁酒店景洪曼听公园店

地址：西双版纳州景洪市勐棒路中景明城 1 栋

设施：宽带上网、空调、24 小时热水、吹风机、无线上网公共区域

电话：0691-2262333

### 南洋小镇客栈

地址：云南省西双版纳州景洪市宣慰大道北段告庄西双版纳景保寨 12 栋

设施：停车位、洗衣房 / 服务、自助厨房、贵重物品寄存、宽带、旅游咨询、图书阅览、电影阅览

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



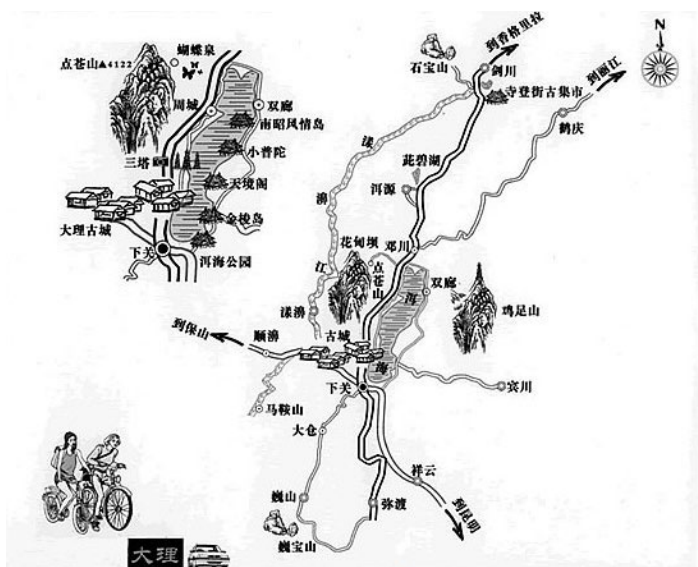
---





## 大理

大理地处云南省中部偏西，苍山之麓，洱海之滨。大理最有名的是“风花雪月”，上关花、下关风、苍山雪、洱海月。无论是苍山、洱海，还是棋盘结构的古城，这里的静谧和美好都让人心驰神往。



### 景点

#### 大理古城

大理古城呈现“一水绕苍山、苍山抱古城”的棋盘式城市格局，城内南北横贯五条大街，东西贯穿八条街巷。景点包括文献楼（古城第一门）、洋人街（护国路）、五华楼（古南诏的“天下第一楼”）、大理古城基督教堂等。



五华楼 Neomen Lee 摄

地址：云南省大理白族自治州大理市

#### 苍山

苍山横亘大理境内，终年白雪皑皑，经夏不消，人称“苍山雪”。苍山景观观苍山十九峰、玉带云、蝴蝶泉、苍山十八溪、望夫云，还有山茶花、杜鹃花、玉兰花、鹿、岩羊、野牛等珍稀动植物和新石器时代文化遗址等人文景观。



蝴蝶泉 chenzhe3410\_yahoo.cn 摄

地址：云南省大理白族自治州大理市

票价：30元，学生票15元

缆车来回票价35元，古镇租马80元

时间：旺季（4-10月）8:30-16:10

淡季（11-3月）8:30-15:40

#### 洱海

洱海宛如一轮新月，静静地依卧在大理坝子和苍山之间。洱海是大理胜景“洱海月”所在地，湖内有“三岛”、“四洲”、“五湖”、“九曲”。位于洱海南端团山的洱海公园是观赏苍山洱海景色的好去处。



泛舟洱海 曹迪 CDplayer 摄

地址：大理市区西北

票价：游船船票142元，儿童半价

时间：9:00-17:00

#### 双廊

双廊是“南诏风情岛”所在地，门迎碧波洱海、远眺苍山十九峰，集苍洱风光之精华，素有“大理风光在苍洱，苍海风光在双廊”的美誉。双廊处在“茈苣曲”、“莲花曲”两曲交界，居沙洲之上，沙洲又有南诏风情岛、玉几岛分列其左右，且“双曲”环抱“双岛”故而得名一双廊。





双廊 曹迪 CDplayer 摄

地址：大理双廊镇

票价：玉几岛 25 元

时间：全天

交通：在大理南国城或风花雪月大酒店坐下关到双廊的中巴，票价 15 元；或在火车站坐 8 路车，到大理客运站，转到双廊的车，票价约 18 元

## 喜洲

喜洲是白族聚居地，是白族典型的商业集镇，全镇共有上百院白族民居建筑。建筑样式一般为“三坊一照壁”、“四合五天井”、“一进两院”、“一进四院”等样式，其中又以“三坊一照壁”和“四合五天井”居多。



白族建筑照壁 fclhello 摄

地址：大理白族自治州大理市北部喜洲镇

票价：严家大院门票 5 元，杨品相宅门票 3 元，侯家大院门票 2 元。现在喜洲有几家严家民居，都搞旅游接待，最著名的是三道茶，另外还有歌舞表演。门票都是 50 元。若是只想参观民居，看看建筑，则是 10 元。

时间：各家大院至 18:00 关门

交通：从古城或下关乘坐开往喜洲的中巴，沿滇藏公路招手即停，票价 5-8 元，从下关至喜洲需 30 分钟

## 崇圣寺三塔

崇圣寺三塔位于大理以北 1.5 公里苍山应乐峰下，背靠苍山，面临洱海，三塔由一大二小三座佛塔组成，呈鼎立之态，是苍洱胜景之一。三塔也是云南古代历史文化的象征，包涵千年时光的洗礼。



三塔 law\_derek 摄

地址：大理市崇圣寺三塔旅游文化区

票价：全票 121 元，学生票 62 元

时间：8:00-19:00

电话：0871-2666346

## 下关

大理分为古城和新城，新城又被成为下关。下关，中国古关隘，据点苍山与洱海间狭长通道南口，为古代南诏国、大理国都城的南方门口。此处的风四季少变，冬春吹西风，夏秋吹西南风，四季呼啸，昼夜不停，有风城之称。

地址：云南省大理市下关区

## 交通

### 飞机

大理机场位于凤仪镇和海东乡交界处，距离大理市区 12 公里。大理机场有飞往昆明、西双版纳、北京、广州、成都等地的航班。

大理—昆明：每日都有，航程约 40 分钟；

大理—西双版纳（景洪）：每日都有，航程约 50 分钟；

大理—广州：每周二、四、六，航程约 3 小时。

机场交通：

■ 公交：可乘坐 7 路公交车到达下关市区

■ 出租：乘坐出租车到市区约 60 元，到大理古城约 90 元

### 火车

大理火车站位于大理市新城东边的云岭大道，地处下关城区开发区高原明珠广场南端，是云南省内旅游铁路专线的重要枢纽。大理火车站向东可达昆明，向北可达丽江。

地址：云南省大理市巍山路 261 号

售票时间：9:00-18:00

电话：0872-3146161

交通：火车站附近有 7 路、8 路、10 路、11 路公交车，乘坐 8 路公交车可直接抵达大理古城



## 长途汽车

大理的长途汽车是主要的交通工具，大理有多个客运站，承担客运服务最重要的几个站分别是：

- 大理汽车客运站  
地址：大理市巍山路 372 号  
电话：0872-2310148
- 大理汽车客运北站  
地址：大理市榆半路 30 号
- 大理兴盛路客运站  
地址：大理市兴盛路 8 号  
电话：0872-2129832
- 大理快速客运站  
地址：大理市南涧路
- 大理西南客运站  
地址：大理市 320 国道附近

## 公交

下关城里公交线路较多，多数是自动投币，需要自备零钱，公交票价为 1 元。另大理市有 4 路、8 路公交车可以直接到达大理古城，票价为 1.5 元，车程约 30 分钟，运营时间为 6:30-21:30。

- 4 路：公交公司—大理南门—大理北门
- 8 路：火车站—大理东门—大理西门

## 出租车

游客从下关前往各旅游景点都十分方便，大理市内的出租车起步价一般为 5 元/3 公里，每公里加价 1.4 元，桑塔纳起步价为 6 元，每公里加价 1.6 元。打车到大理古城一般不打表，价格约为 40 元到 50 元。

## 轮船

如果想畅游洱海，比较理想的方式是前往下关北面的洱海码头乘坐游船，游船通常在每天清晨 8:30 出发，参考费用 70-80 元，建议提前一周预定。

## 租自行车

在大理古城可以租自行车进行游览，费用约为 20 元，需要给付押金。

## 美食

### 烤饵块

烤饵块是云南大理当地的一种民俗小吃，是用煮熟的大米饭压成块状，通常是圆形薄饼状。先在炭火上烤制，然后涂上酱料和菜馅即可。

### 破酥粑粑

喜洲破酥粑粑是最受欢迎的喜洲白族民族特色小吃之一，属烤饼类食品。喜洲破酥粑粑发面讲究，要加适量上碱，揉透，再用精油分层，撒上葱花、花椒、食盐为咸味；加火腿、肉丁、油渣、红糖包心为甜味。做成圆形小饼后摆在一块圆形砧板上，用油刷在饼子朝上的

一面刷香油，然后放入油锅中烘烤大约十分钟即成。



喜洲粑粑 mars! 摄

### 凉鸡米线

凉米线用煮熟的鸡肉丝“罩帽”，外加核桃酱和小粉做成的卤汁，有麻酱和花生的香味，口味酸酸甜甜。凉鸡米线默认的是甜味的，吃不惯的可以提前要咸味的。

### 诺邓火腿

诺邓火腿产自于大理云龙县的诺邓镇，每年冬季诺邓村民把自家的猪杀了制作火腿。其制作的重点在于自制的诺盐和诺邓的特殊气候，且存放时间越长香味越浓。诺邓火腿产量极小，几乎都是家庭小作坊自产自销，小规模生产诺邓火腿的厂家只有一家。

### 洱海海菜

海菜茎长四、五尺，软脆，粗细如绳，茎须开花，有苞，每苞开花四、五朵，四瓣，色白，故又名海菜花。海菜打捞出海后用清水洗净，连同花苞、茎叶与芋头煮汤，称为“海菜芋头汤”，清爽可口，是白族人民经常食用的一道名菜。

### 腌螺蛳

腌螺蛳的食法是：取鲜活螺蛳，去壳，洗净后，用沸水浸泡片刻，捞出滤水冷即后，拌以酸辣调料后即可食用。此时的脆螺蛳有酸、辣、香等味，别具风味，是一道白族喜欢吃的凉菜。

### 弥渡卷蹄

以弥渡县一带所制最为有名，故又称“弥渡卷蹄”。它以新鲜猪腿为主料，胡椒粉、草果粉、八角粉、茴香粉、红米、白酒、食盐等为配料，先腌后煮，精制而成。味道鲜美、色泽红白透明、肉质酸香、鲜嫩，既兼有火腿、香肠的特点，又有它独特的味道。

### 大理砂锅鱼

砂锅鱼是大理宴席上的主菜，它以独特的炊具和丰富的配料制作而成。砂锅鱼烹调时讲究配料比例、刀工，并十分注意工序、配料及火候。大理砂锅鱼与豆腐煮鱼、冻鱼，称为大理的“一鱼三吃”，饱负盛名。



## 大理乳扇

乳扇是大理白族人民的风味食品。当地少数民族利用剩余的牛奶制成。由于美味可口，不但是当地人们喜爱的小吃，也是宴席中的名点。生吃、干吃、油炸均可，是下酒的好菜，也可与火腿等材料一起用于烹调，切碎后也加进三道茶中的第二道甜茶里饮用。



乳扇 罗开摄

## 大理三道茶

白族在逢年过节、生辰寿诞、男婚女嫁、拜师学艺等喜庆日子，或是亲朋宾客来访之际，都会以“一苦、二甜、三回味”的三道茶款待。第一道茶，称之为“清苦之茶”，寓意要立业，就要先吃苦。第二道茶，称之为“甜茶”。寓意人生在世，做什么事，只有吃得苦，才会有甜香来。第三道茶，称之为“回味茶”。它告诫人们，凡事要多“回味”，切记“先苦后甜”的哲理。

## 大理生皮

大理洱海一带有将猪臀部和后腿的皮肉伴上佐料生吃的习惯，这就是吃生皮，当地土话将这种吃法叫“海格儿”。屠宰后的猪用稻草或麦秸烧火烤猪的外皮，至猪皮表层发黄，然后才用水洗净，伴上佐料生吃。



生皮 xiaoxi z 摄

## 特色餐厅

### 护国路美食街

这里可以品尝到云南风味的菜肴，以及当地的白族菜，西餐咖啡厅在这里随处可见，还聚集着许多外国旅游者。晚上街上有很多家卖烤串的，推荐蘑菇，鲫鱼，羊肉，还有大理的卷粉、烤串和洱块等。

### 再回首凉鸡米线

大理最出名的凉鸡米线，味道酸酸甜甜辣辣，门面小，人很多。店铺到下午6点多就关门了。

地址：大理市人民路198号

电话：0872-6895609

### 苍洱春

推荐砂锅鱼、大理酸辣鱼、大理生皮、弥渡卷蹄等，口味偏辣

地址：大理古城人民路84号（苍海楼饭店对面）

电话：0872-6900907

### 石开的大理厨房

推荐沙姜鸡

地址：大理市大理古城人民路331-1号

电话：0872-5365356

### 梅子井酒家

推荐梅子酒、砂锅鱼、大理酸辣鱼等



梅子酒 cjc0327 摄

沙姜鸡 Travis Zhu 摄

地址：大理市人民路130号

电话：0872-2671578

## 特产

### 大理石制品

大理石原产于云南省大理的白色带有黑色花纹的石灰岩，剖面可以形成一幅天然的水墨山水画，古代常选取具有成型的花纹的大理石用来制作画屏或镶嵌画，后来大理石这个名称逐渐发展成称呼一切有各种颜色花纹的，用来做建筑装饰材料的石灰岩。大理石可以被雕刻成工艺美术品、文具、灯具、器皿等实用艺术品。



## 银器

藏银本身不贵，首饰最贵重的单品不超过 200 元。但是很多街边贩卖的银饰都是看上去很像银的白铜，遇水则锈，造型好的 50 左右，一般的也就十几块。建议购买前多跑几家，对比下质量。

## 大理下关沱茶

下关沱茶选用云南省临沧、保山、思茅等 30 多个县出产的名茶为原料，其初制工艺经过人工揉制、机器压紧数道工序而成，形如碗状，造型优美，色泽乌润显毫、香气清纯馥郁。常饮具有明目清心，提神养颜，抑菌治病之保健作用。在中国，下关沱茶与云南白药、云烟被誉为“滇中三宝”。

## 白族扎染

扎染布是白族特有的工艺产品，主要有扎花、浸染、漂晾三道工序。扎染古称绞缬，是由来已久的一种染布工艺，大理叫它为疙瘩花布、疙瘩花。今天，扎染布被广泛用来制作衣裤、被子、枕巾、桌布等用品。



扎染 Wong houbo 摄

## 洱源雕梅

洱源县素有“梅子之乡”的美誉，因在青梅果上雕刻花纹而得名。雕梅是以盐梅作原料，先用石灰水把盐梅浸泡，取出晾干，再用刻刀在梅肉上刻出连续曲折的花纹，从空隙处挤出梅核，中空如镂，轻轻压扁呈菊花状、锯齿形的梅饼，放入清水盆中，撒上少许食盐，以去梅子酸味，然后放入砂糖、蜂蜜浸渍数月，待梅饼呈金黄色时就可从瓶坛中取出食用。

## 大理雪梨

大理雪梨产于洱海东岸海东乡一带，传统上称为海东雪梨。雪梨成熟在每年的八九月份，果实呈圆形或椭圆形，经贮藏一段时间皮色由绿色转为黄色，晶莹透亮。熟透的雪梨皮薄、肉质雪白细嫩，汁多香甜，咀嚼不留渣滓。

## 购物场所

### 大理古城购物街

古城内的各种个性店铺林立，全是出售金银玉器首饰、扎染布料、

民族特色服装服饰、特色小吃的小店。便宜的商店集中在洋人街上段，博爱路有很多小店卖一些东南亚运过来的衣服和饰品，颇有特色。

## 人民路

洋人街南与之平行的一条街道，如今成了背包客新的集散地，这里商铺最为集中，渐渐往下端发展—因为店租便宜，一些有个性的店铺和咖啡馆，多集中在中下段。人民路的北侧有一个小小的西门清真寺；人民路下段有一条往南的支巷，通往古城唯一的天主教堂。

## 娱乐活动

### 三月节

相传唐永徽年间某年三月十五日观音菩萨为白族制服了危害百姓的魔王，人们感其功德，年年相聚焚香祭祀，进而发展成为贸易集市。如今每逢“三月节”，中外客商云集，并举行民间体育活动，规模达百万人次，俨然成为经济和文化交流的盛会。

地点：在大理古城西苍山中和峰东麓

时间：每年农历三月十五至二十一左右

### 绕三灵

是农闲季节白族民间的自娱性迎神赛会，流传于云南省大理白族自治州苍山洱海周边地区的白族村寨，是当地白族人民农忙前游春歌舞盛大集会，迄今已有一千多年。

地点：第一天在大理古城崇圣寺（佛都）附近绕“佛”，第二天在喜洲庆洞（神都）绕“神”，第三天在海边（仙都）绕“仙”。

时间：农历四月二十二至二十四三天

### 火把节

火把节是白族人民在秋收前预祝丰收的节日。晚上，家家门口都要竖小型火把一个，每村村口要竖立大火把一个或几个，上面插红、绿彩旗，写着“五谷丰登”、“人畜平安”等大字。个村寨群众手持小型火把，绕田间穿行一周，烧灭害虫，以求庄稼平安。

地址：白族各村寨

时间：六月二十五

### 耍海会

耍海会期间白族人民身穿盛装，洱海里白帆点点，岸上人山人海。人们吹起唢呐，对着调子，舞着霸王鞭，跳起仙鹤舞，尽情欢乐。届时举行一年一度的“赛龙舟”活动。人们唱着赛舟调，祝愿风调雨顺、五谷丰登。

时间：农历六月二十四

## 住宿

### 风花雪月大酒店

大理风花雪月多酒店位于大理古城玉洱路，背靠苍山，面临洱海，可将“风、花、雪、月”胜景尽收眼底。酒店依照白族建筑特征明显的“四合五天井”形状，由五院各自独立又互相连接的院落以及



贵宾院等组成整个建筑群，四个庭院以体现浪漫多理的“风”、“花”、“雪”、“月”为主题命名，另有游泳池。

地址：大理洱海路和大丽公路交汇口

价格：460元起

电话：0872-2666666

### 古城兰林阁酒店

是大理古城唯一的一家以白族庭院式展示白族建筑不同格局的酒店。全酒店集中反映出“三坊一照壁、四合五天井、六合同春”的民族风韵。酒店硬件配置以四星级为标准，包括标准客房区、贵宾房、餐厅等。

地址：大理市古城玉洱路96号

电话：0872-2666318、0872-2666188

### 漫湾大酒店

酒店主楼正面采用蓝灰两色的镀膜玻璃，外墙立面呈波浪型，象征着洱海的波涛，背面外墙采用镀膜玻璃和白色瓷砖相间，里面呈折叠型，象征着苍山层叠的山峦和积雪。站在客房就可以看到洱海和层峦叠嶂的苍山。

地址：大理下关漾濞路176号

电话：0872-2188188

### 伊蘭驿栈

地址：大理白族自治州大理古城南门双鹤停车场下边80米

设施：停车位、贵重物品寄存、宽带、光盘刻录、接送服务、图书阅览、旅游咨询、会议室、酒吧、餐厅

### 考拉假日精品客栈

地址：大理古城东门内玉洱路下段8路公交东门站西100米

设施：停车位、洗衣房、自助厨房、贵重物品寄存、宽带、传真/打印等

### 古城瑞鹏酒店

地址：大理古城洪武路北段洱海门果子园1号

设施：停车位、电子卡锁、宽带、旅游咨询

### 美山客栈

地址：大理古城人民路福安巷32号

设施：停车位、洗衣房/服务、贵重物品寄存、宽带、酒吧、旅游咨询

## 备忘录

---



---



---



---



---



---

## 腾冲

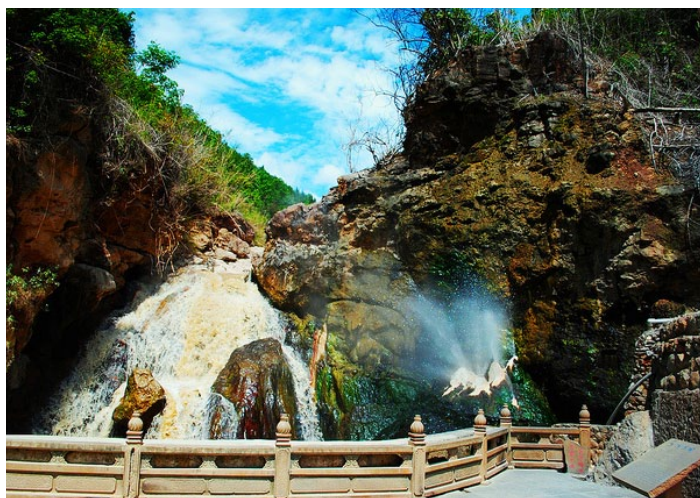
腾冲县位于云南省西部，西邻缅甸。腾冲有神秘雄奇的高黎贡山和怒江天险，有中国最密集的火山群和地热温泉。腾冲是“中国翡翠第一城”，是南方丝绸之路上的历史文化名城，这里还留下了中国军民抗击日本侵略者的赞歌。



## 景点

### 腾冲火山群国家公园

腾冲共有休眠期火山97座，其中火山口保存较完整的火山大23座。腾冲县即坐落在来凤山火山流出的熔岩上。腾冲的火山奇观最适合攀登的是火山群国家公园的小空山，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。



地热火山 独领风骚摄



票价：成人 40 元，儿童 15 元

时间：8:30-18:00

交通：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。比较方便的方法是包车前往，直接到公园门口。可在街上拦车，也可到“二街”附近面的较集中的地方包车。

### 热海景区

腾冲热海有 14 温泉群水温达 90 度以上，有大滚锅、怀胎井、鼓鸣泉、珍珠泉、狮子头、蛤蟆嘴等温泉景观，还有美女池、浴谷、养生阁、玉温泉等不同档次的温泉养生度假产品。最典型的“大滚锅”，水温达 97 度，昼夜翻滚沸腾。



大滚锅 独领风骚摄

地址：距离腾冲县城 12 公里处

### 和顺古镇

和顺古镇是云南著名的侨乡，虽然地处西南边陲，这里却拥有浓郁的江南水乡韵味。和顺民风淳朴，生态良好，民居建筑古色古香，主要景点有艾思奇故居、和顺图书馆、弯子楼民居博物馆、刘家大院、刘氏宗祠、双虹桥、洗衣亭等。



和顺的傍晚 zhoumingjia 摄

地址：腾冲县城西南 4 公里处

### 北海湿地

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。

地址：腾冲县城西北向

票价：110 元

交通：可以乘坐中巴车

### 叠水河瀑布

当地人多用“龙洞垂帘”、“久雨不停”来概括叠水和瀑布的特点。瀑布源于腾冲县东北部的大盈江，属于伊洛瓦底江水系，沿途众流会合。瀑布四周悬崖峭壁，大盈江水流经此处，从 30 多米高的高岩上跌落，响声雷动，水花四溅。



叠水河瀑布 llee\_wu 摄

地址：腾冲县城以西 1 公里处

票价：20 元

### 国殇墓园

国殇墓园建有滇西抗战期间中国远征军第二十集团军腾冲收复阵亡将士的纪念陵园，这里安葬的是抗日战争中为国捐躯的中国人。辛亥革命元老、爱国人士李根源先生取楚辞“国殇”之篇名，题为“国殇墓园”。



国殇墓园入口 llee\_wu 摄

地址：腾冲县城西南部 1 公里处

票价：免费

交通：有公交车可直达，也可以乘坐出租车



## 高黎贡山自然保护区

高黎贡山自然保护区涉及保山市的腾冲县、隆阳区、怒江州的泸水、贡山、福贡三县。高黎贡山至今仍见不少军事遗迹，保护区内还有山巅雪景、三叠水瀑布、高山温泉、听命湖、天台山永镇等多处景观。



高黎贡山皇冠峰 程超泽摄影展

地址：云南省西部

交通：租车前往

## 樱花谷

樱花谷属高黎贡山自然保护区范围，终年无霜，雨量丰沛，野生樱花遍布其中，樱花谷由此得名。樱花谷最出名的是三个温泉，且都是天然温泉。

地址：腾冲县城以西 1 公里

## 云峰山

云峰山远看形如玉笋挺立，直插天机，因峰腰常常云雾缭绕，故名“云峰山”。云峰山以其“山高谷深，陡峭险峻”而著称。两旁是万丈深渊，最陡处的 43 级石阶近乎垂直，且宽不足尺。山上建有云峰寺、玉皇阁、老群殿、观音殿等明代建筑。

地址：腾冲县西北 50 多公里的瑞滇乡

票价：60 元，索道单程 90 元，往返 160 元，游览车 5 元

## 来凤山国家森林公园

来凤山山体是由两个火山口合成的盾状火山堆，形似凤凰。公园植被茂盛且种类繁多，山间建筑为南诏时期的龙凤祠，明时改名为龙凤寺。该寺建筑典雅大方，佛像庄严肃穆。山顶有凤岭塔，登上塔顶可俯瞰腾冲全城及四周山川秀色、田园风光。

地址：腾冲县城以南 1 公里处

票价：免费

时间：6:30-18:30

交通：从腾冲出发步行可到达

## 交通

腾冲地处滇西北旅游区、滇西旅游区、缅北旅游区的中心位置，是滇西边境旅游的重要节点。腾冲的公路和机场枢纽都已完善，不过目前无铁路经过。

## 飞机

腾冲机场位于距腾冲县城约 10 公里的清水乡驼峰村，目前已开通西双版纳、丽江、成都、重庆、北京等城市。腾冲驼峰机场正在申报国家口岸机场，到时将开通腾冲到东南亚各国航线。

### 机场交通

■ 机场大巴：机场大巴的时间根据每班航班落地时间而定，每次航班降落时都会有相应机场大巴，路线是固定一条发往民航大厦的，票价为 10 元。

■ 出租：乘机旅客到达腾冲机场后在候机楼停车场即可达到出租车，从机场到县城约 15 分钟，政府定价为 35 元左右，另加收 5 元机场停车费用。

问询电话：0875-5198866；0875-5198876

售票电话：0875-5198878

## 汽车

腾冲的长途客车除了个别的车型还是相对老旧的车型，大部分都是带有空调的宇通客车。

### 腾冲客运站

主要到达：瑞丽、芒市、盈江、龙陵、施甸、甘拜地等地

地址：东方路腾冲东方医院对面

电话：0875-5152363

### 腾冲旅游客运站

主要到达：保山、上街、六库、昆明、丽江、攀枝花等地

## 公交车

公共汽车是出行的首选，每个景点几乎都有专线的汽车线路。

### 腾冲公共专线

A 线：洞山；B 线：热海；C 线：火山；D 线：云峰山；E 线：来凤山；F 线：打苴；G 线：坝派巨泉。

## 出租车

出租车在腾冲县城内一律 6 元起步价，多于 2.5 公里以上，每 500 米加 1 元，晚上 11 点以后起步价为 10 元，出城费用另计。县城至各旅游景点实行最高限价，和顺每车次 10 元，热海每车次 25 元，北海每车次 25 元，火山每车次 60 元，云峰山每车次 100 元，节假日不会涨价。

出租车投诉电话：0875-5162340

腾冲县出租车管理办公室电话：0875-5162340

## 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。制作方法是饵块切成小片，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（即后面提到的干腌菜汤），就上了桌。

### 干腌菜

腾冲农家，几乎每家都会制干腌菜。干腌菜是用青菜、萝卜菜等加





米汤浸泡数月，再反复煮晒至干而成，技艺简单，但程序复杂。干腌菜的食用范围较宽广。

### 锅子

这是腾冲祭祖活动后的食物，首先把煮好的汤菜加入盐巴、味粉、草果面等调料后，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。

### 撒撇

傣味中最具有代表性的一道菜堪称撒撇。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。

### 饵丝

腾冲饵丝采用当地特产浆米加工制作而成，饵丝般有煮吃和炒吃两种吃法。煮吃法是将饵丝切成细丝，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。



腾冲饵丝 xiarabby 摄

### 大薄片

腾冲的肉肴颇具地方特色，大薄片已成为滇西名菜。大薄片讲究火候和刀法，用特制的猪头肉切成薄如蝉翼的大片，调料齐全，具有咸、酸、辣、麻、香多种滋味。

### 和顺头脑

和顺头脑是典型的药膳，有很强的滋补性。在腾冲的和顺，每逢农历的正月初二，女婿去丈母娘家拜年的时候，丈母娘都要特别做一碗头脑给女婿吃，寓意在新的一年里女婿有头有脸，体体面面，小两口吉祥如意，日子甜蜜。

### 稀豆粉

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。



稀豆粉 TZA 摄

## 特色餐厅

### 林云夜市

林云夜市位于县城中心，交通便利，是腾冲规模最大、环境最好的也是。腾越阿波小吃、龙江傣味撒撇等二十多家风味小吃店汇聚于此。地址：腾冲县腾越镇天成社区光华小区 67 号（县人民医院正门往北 100 米）

### 和顺人家酒楼

酒楼设在有百年历史的古宅里，特色菜肴推荐和顺三滴水、和顺头脑、大救驾、青龙过海汤、棕包、和顺咸鸭蛋、稀豆粉套餐、大薄片等。

地址：腾冲县和顺镇旅游开发区

电话：0875-5158888

### 玉泉园餐厅

餐厅环境互相古色，小桥流水的江南建筑风格，园内百余间古代建筑风格的房屋成街、成市，院落成群。周末还经常举行傣族篝火晚会，可以领略傣族精彩的上刀杆下火海表演。

地址：云南省保山市腾冲县新闻路

电话：0875-5090396

### 侨乡斋

是腾冲的老字号餐馆，特色菜有稀豆粉、大救驾和和顺头脑

地址：云南省保山市腾冲县腾越镇尚家寨村

电话：0875-5159666

### 刘记餐馆

特色菜有土锅子、大救驾、大薄片等

地址：腾冲县和顺古镇



## 特产

### 翡翠

腾冲人最先发现了翡翠的商业价值，并积极开发了翡翠加工的先河，是东南亚重要的翡翠加工贸易集散地。腾冲曾走出了张宝廷、寸尊福等几代蜚声海内外的翡翠大王。2005年，腾冲被亚洲珠宝联合会授予“中国翡翠第一城”称号。

### 玉器

腾冲玉器以玉石为原料，品种繁多，工艺精美，产品有手镯、簪花、耳环、玉坠、佛像、鸡心、大花件、小花件、戒指等几百个品种，其中18个品种出口。很多玉器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。

### 藤编

腾冲与缅甸接壤的边境一带原始森林里，盛产一种质地坚韧、身条极长的藤条，外皮色泽光润，手感平滑，弹性极佳，是一种上好的天然编制材料。腾冲人用此编制的藤椅、藤箱等日常用具，深受消费者喜爱。

### 腾药

腾冲中草药资源非常丰富，早在明末清初，腾冲的中成药就以原料地道、配方得宜、疗效显著而遐迩闻名。民国时期，腾药的生产经营更盛行一时，大小药铺、诊所数十家，比较著名的药店有“云生堂”、“太和堂”等。

### 火山石纪念品

腾冲火山石有玄武岩、橄榄玄武岩、安山岩等数种，特点是质量轻、强度高、保温、隔热、吸音、防火、耐酸碱、耐腐蚀，且无污染，无放射性等，是理想的天然绿色、环保节能的原料。

## 购物场所

### 东南边贸集市

地址：腾冲县秀峰社区泰安校区207号  
电话：0875-5184499

## 娱乐

### 泡温泉

腾冲境内有温泉139处，数热海和樱花谷最为著名。这里的沐浴方法是采用蒸浴和水浴相结合。蒸气浴是在喷出热气的气孔上铺以卵石、沙子、青松毛、牛筋草等，其上再覆盖草席。

### 腾冲火山热海文化旅游节

在此旅游节庆期间，能欣赏到史诗般的开幕式文艺演出，还可欣赏民族民间文艺展演，内容丰富多彩，其中包括高黎贡山部落的上刀山下火海、傣傣三弦舞、腾越古韵表演和玉雕作品展等。此外还将

进行舞狮、女子洞经、傣傣族演唱、茶艺等民间民俗表演，可尽情享受腾越文化大餐。

时间：10-12月

时长：4-8天

### 乘热气球俯瞰火山公园

火山地质公园每天早上10:30以前有乘坐热气球升空看火山的项目，20分钟，每人180元左右，还可以乘坐滑翔机，300元。

## 住宿

### 千里走单骑温泉酒店

地址：腾冲县腾越路（腾冲县水务局斜对面）  
价格：620元起

### 和顺29号公馆精品音乐客栈

地址：腾冲县和顺尹家坡29号  
价格：480元起

### 翡翠时光别墅酒店

地址：腾冲县腾越路（翡翠居小区旁）  
价格：218元起

### 翡翠居公寓酒店

地址：腾冲腾越路官房翡翠小区48幢  
价格：234元起

### 香果树度假驿栈

地址：和顺古镇水唯一社48号（艾思奇故居前行100米香果树月台旁）  
价格：160元起

### 和顺畔山小墅度假客栈

地址：和顺镇十字路十五社20号  
价格：218元起

## 备忘录

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

