

# 曲 靖



爨乡曲靖 珠江源头第一城



## 目录 Catalogue

- 02 曲靖速览
- 03 亮点 / 地图
- 04 景点
- 09 住宿
- 10 餐饮
- 11 购物 / 娱乐 / 节庆
- 12 线路推荐 / 实用信息
- 13 交通

## 曲靖速览 Introducing Qujing

早在千年之前，曲靖的先民便开始在这里创造文明，灿烂的古滇国文化在此源远流长，丝绸之路上的千年古道，繁盛一时的文化重镇，流传至今的爨乡文化……或许是受到了时光的眷顾，这里众多的历史与古迹，并未被时光埋没，它们以自己独有的姿态，安然的等待着后世人的观瞻。

这里同样也受到了自然的眷顾，当你想寻找最美的色彩，那就到罗平去，看看那一望无际的黄色花海；到沙林中，感受色彩与沙土交织在一起所谱写出的旋律；到茫茫的远山中看草木葱茏、繁花似锦的盛景——你或许可以感受到这片坝子的绚丽多彩。

## 特别推荐 Specials

### 早春时节到罗平看油菜花海

早春 2 月，滇东的油菜花黄了一片，漫山遍野，郁郁葱葱。罗平油菜花盛开，一朵朵成簇，一簇簇成枝，一枝枝花开，一田田淡黄色，农家春色最美如斯。春风习习，金色的花海，潮起潮落，荡漾着清香，罗平城在花海中沉浮，成为一座大海中的岛屿。



only 桃 罗平看油菜花

### 最平价的大众小吃

曲靖的蒸饵丝堪称一绝，价格便宜，味道好。饵丝的味道一直伴随着曲靖数代人的成长和生活，可谓是当地人不可缺少的美食。饵块轻微的韧劲儿，配上点韭菜、绿豆芽等辅料，淋上熬好的酱油，盖上肉酱，拌上油辣子，一口下去，再配上香浓的大骨汤，味道跃然于舌尖，怎一个赞字了得。

**最佳旅游时间** 春秋两季是曲靖的最佳旅游时间，如果到罗平看油菜花，那么 1-4 月是最好的时候，3 月是油菜花的盛花期，不容错过。

**穿衣指南** 曲靖平日里日照强烈，早晚温差较大，最好带件外套，并注意防晒。夏季多雨，建议带雨具，春秋两季需要穿薄衫，11 月-1 月天气较冷，需要穿保暖大衣。

**消费水平** 曲靖吃饭的价格稍高，一般平均每人一餐在 20-30 元左右，住宿和市内的娱乐相对要低些，一般住宿价格在 100-200 元左右。

### 致谢

封面提供：雪夜闻笛  
图文提供：loose 鸿羽马儿 zqh995 YOYOYO 小蜗牛 随心而动 三猫 雪夜闻笛 伍海 茉莉 166 only 桃 教教我大芒果  
线路达人：鸿羽马儿

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



## 亮点 Highlights

### 书法绝唱，南碑瑰宝

书法史上《爨龙颜碑》（见6页）和《爨宝子碑》（见4页）并称为“二爨”，也叫爨碑，前者因碑体较大被称为“大爨”，后者则被称为“小爨”。爨碑的书法字体是篆体和隶书过度的唯一存本，保存至今，在书法史上具有极高的地位，被誉为神品。

### 跨越千年时光的古墓群

八塔台古墓群（见5页）发现的上百座墓葬中，有青铜时代的墓葬，有东汉至唐代的梁堆墓，也有明清时期的火葬墓，从春秋时期至明清时代，时间跨越2700年左右，如此大型的古墓群，在中国实属罕见，为考古界所瞩目。

### 落英点缀下的千年古道

可渡河古驿道（见6页）距今已有2000多年的历史，是至今仍保存完好的古丝绸之路驿道之一，青石板铺就的道路，似乎还可以寻到昔日马帮经过的痕迹，驿道沿途的“翠屏积雪”、“桃花泛锦”奇观和悬崖上苍劲的书法石刻都是古栈道上独特的风景。

### 胜境关的气象奇观

胜境关牌坊（见7页）上有两根梁柱，各有一对神态逼真的石狮，东面向着贵州的一对石狮身覆青苔，西面向着云南的一对石狮身披红土，另外，牌坊东面1500米处的古关隘两侧，东面贵州省的土色为黑赭色，西边云南省的土色为赤褐色。地上的草丛也分别各自倒向云南和贵州。气候在这里以土色、草丛、位置出现明显的分界景观，十分神奇。



**随心而动** 仔细观察不同朝向的狮子也有“干和湿”的现象



## 景点 Sights

曲靖市内的景点较为分散，大部分到曲靖的人主要是去罗平、陆良等地，除了油菜花和沙林，曲靖也有许多古镇和优美的自然风光值得游玩和观赏。

**罗平：**罗平油菜花全国闻名，是摄影师的天堂，3-4月是这里最美的时候。

**罗宗：**境内有壮、彝、苗、瑶、回5个少数民族居住，有着独特的民族风情和优美的自然风光，凤凰谷、英武山马缨花杜鹃群落等都是当地著名景点。

**陆良：**彩色沙林是陆良独具特色的旅游景点，每年都会吸引许多游人和摄影爱好者前来。

**会泽：**会泽风光旖旎，翠屏山层峦叠嶂，大海草山是美术摄影的天堂，另外还有会泽大地缝、黑颈鹤自然保护区等景点。

**宣威：**历史悠久，现有颍川营遗址、上营古堡遗址等文化遗址10余处，有松鹤寺、侯氏宗祠等古建筑15座，有有螃蟹坡梁堆墓、杨福祯《诰封碑叙》碑等墓碑碑刻18处、有来宾龙洞、大响水等风景名胜7处。

**沾益：**自然风光较多，主要有珠江源、大坡湿地、德泽温泉等景点。

**富源：**文物古迹众多，有界关、古驿道等古迹，还有自然景观十八连山和独具民族风情的古敢水族文化等。

**马龙：**景点以自然风光为主，主要有马过河河谷、野花沟、万亩草山等景点。

### 曲靖市区

#### 南城门

曲靖南城门于1997年重新修建，位置建在原南城门楼东150米的老城埂上，为曲靖地标式建筑。南城门分主楼和东西二楼，一楼东西通道为各类商铺，东大厅二楼为书城，三、四楼的壁上雕有百幅“红楼梦”大型连环浮雕，极为壮观。城楼平时不开放，一般只在重大节日临时开放。



loose 南城门广场

地址：曲靖市麒麟区麒麟南路

到达交通：市内乘坐5、3、9、17、23路公交车至南城门

用时参考：1小时

**loose** 走到这里，才能真正感觉到了这被称为历史上云南政治、经济、文化中心的古都灵魂；城门旁的公园里可以看到“曲靖历代碑记”和“六部印石像”。

#### 麒麟公园

麒麟公园建于1983年，园内山水风光如画，亭台楼阁等建筑分布于山水之间，古色古香，素有“湖光山色最奇秀，亭台楼阁赛苏杭”的美称。公园湖心有东岛、湖心岛、梅花岛三个小岛，岸上有盆景园、映月楼等景点。皓月当空，被石拱桥和莲花桥隔开的湖水便成了三潭映月的奇景，麒麟公园也是当地人主要的休闲地之一。

地址：曲靖市麒麟区麒麟南路152号

费用：2元

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0874-3122217

到达交通：市内乘坐4、21路公交车可到

用时参考：半天

**鸿羽马儿** 麒麟广场与公园相连，这的游人大多为老年人，他们的业余生活多姿多彩，自弹自唱还有伴舞。



鸿羽马儿 麒麟公园

#### 石城会盟碑

石城会盟碑也叫段氏与三十七部会盟碑，此碑立于北宋年间（公元971年），是大理国时代的遗物，全碑共计403字，行楷书体，碑文记述了大理国主段氏（白族）联合三十七部（彝族）出战滇东一些部落后，于石城（今曲靖市）会盟立誓，并颁赐职赏的情况。此碑在明代时已有记载，后湮没土中，清康熙十八年（公元1679年）在曲靖城北的旧石城遗址出土，道光二十九年（公元1849年）移至城内保存。现今立于曲靖市一中内，与爨宝子碑并列，保存完整。

地址：曲靖市麒麟区第一中学碑亭内

到达交通：16、61路公交车至曲一中（师范校院环东校区）站下车可到

用时参考：1小时

#### 爨宝子碑

爨宝子碑全称为“晋故振威将军建宁太守爨府君墓碑”，碑文共有388字，楷体书写，记述了爨部族首领爨宝子的生平，爨宝子碑立于晋代，



至今已有千年历史，此碑于乾隆年间（公元 1778 年）在曲靖县扬旗田村出土，现与段氏与三十七部会盟碑并立于曲靖一中内。

地址：曲靖市麒麟区第一中学碑亭内

到达交通：16、61 路公交车至曲一中（师范校院环东校区）站下车可到  
用时参考：1 小时



 loose 爨宝子碑

## 越州古镇

历史上的越州，曾是滇东名镇，早在明代，这里便成为了商贾云集和文化传播的繁化之地。越州是爨文化的发祥地，晋代有名的爨宝子碑即出土于此，古镇内的何氏祠堂、八角井、四合院等古建筑至今保存完好，洞经、龙狮舞、花灯等民俗文化也得到了传承和发扬。越州镇的濠浒古村在古代就有“小云南”之称，有着上百年的制陶历史，是曲靖有名的陶瓷之乡，“越州古陶”指的便是濠浒古村出品的陶器。

地址：曲靖市麒麟区

到达交通：自驾车前往，或在曲靖市内乘坐 5、10、16、19、23 路等公交车至“得胜家具城”，再转乘“曲靖——越州”的农村客运汽车到越州镇（约 5 元）。

用时参考：1 天

## 寥廓山森林公园



 教我大芒果 寥廓山公园

寥廓山原名妙高山，因其主峰高于周围其他山峰，史称“群山之长”。明代朱元璋于公元 1381 年派兵征讨云南，后平定云南全境，明军勒功

寥廓山，改其名为胜峰山，与翠峰、真峰合称“三峰耸翠”，为旧时曲靖八景之一。登顶寥廓山，曲靖全貌尽收眼底，其翠峰、太和诸山居左，青峰、观音诸峰居右，形成守护之势，潇湘江环流其下，故有“诸仙朝大佛，金山系玉带”之美称。山中的寥廓公园为曲靖市植被覆盖率最高的公园，园内有动物、樱花园、梅园、儿童乐园和革命烈士纪念碑，另有一座靖宁宝塔为曲靖海拔最高建筑。

地址：曲靖市麒麟区

费用：景区观光车 15 元 / 来回，靖宁宝塔 10 元

到达交通：6 路公交车至寥廓公园站下车可到

用时参考：半天

**教我大芒果** 因为早上散步的人特别多，没什么好玩的，一般早上八点前上山免门票，可以直接爬到山顶。到达山顶后就是靖宁宝塔，一共九层，一到七层是观景台，七层到九层是佛像，一楼和二楼有一些关于曲靖著名旅游景点的介绍。

## 八塔台墓群

八塔台墓群因有八个相依而独立的圆形封土堆得名，于 1977-1982 年先后进行了 7 次发掘，共发掘出 30 余座春秋战国时期的墓葬，220 座战国至两汉时期的土坑竖穴墓和 304 座宋、元、明时期的火葬墓。八塔台古墓群的发现，证明了曲靖是“滇”文化的摇篮之一，这里的人民早 2000 多年前，便创造了光辉灿烂的文化。

地址：曲靖市麒麟区珠街乡董家村

到达交通：市内可乘坐 7 路公交车至珠街站后，在当地乘坐出租车前往

用时参考：半天

## 翠峰山

翠峰山松柏繁茂，翠竹林立，美景数不胜数，徐霞客在其《徐霞客游记》中就有对翠峰山风光的诸多描述。早在唐代时，翠峰山中便建有寺庙，至明清时，已建有九庵十八庙，游人香客络绎不绝，香火鼎盛，是曲靖有名的佛教圣地，后来临经历战乱，山中众多古刹被毁，如今修复的有朝阳庵、翠和圣宫等古寺，后又建成翠山影视城，很多影视剧曾在此拍摄。登上山顶，可俯瞰山下风光，无限美好。

地址：曲靖市麒麟区翠峰山景区

费用：10 元

到达交通：曲靖市坐 5 路公交车，到达师范学院站，在师范学院乘坐小面包车（包车 20-25 元）前往翠山影视城。

用时参考：1 天

## 罗平县

### 罗平油菜花海

罗平是布依族人的主要聚居地，别致美丽的吊脚楼、独特的民族风情、精美的民族服饰、刺绣、蜡染、竹编等丰富多彩的民族工艺品，分布在罗平的翠林秀水间。早春时节，油菜花开，鲜黄一片，迷了人眼。湛蓝的天空下那片金色的花海，加上偶尔飘来的悠扬笛声，都会让你沉醉其中。

东北方向：螺蛳田、九龙瀑布群、金鸡丛所在方向，行摄路线之一。

东南方向：十万大山、多依河、鲁布革小三峡所在方向，为主要的行摄路线。

>> 详细内容可查看罗平旅游攻略：<http://www.mafengwo.cn/travel-scenic-spot/mafengwo/10808.html>



地址：曲靖市罗平县

到达交通：昆明东部客运站坐车可以直达罗平，或者在曲靖高快客运站（吉玛特旁）乘坐到罗平的班车前往。

用时参考：2天

**zqh995** 这里是油菜花的王国，无数的油菜花，漫山遍野，如同巨大的地毯，把除了山的地方，都铺成黄色！



**YOOPYO** 罗平油菜花海

### 龙马石林

龙马石林景区内怪石成林、溶洞遍布，树木繁茂，溪水蜿蜒潺潺，泉水清澈如镜，集石林、森林、温泉、溶洞群为一体，景区内还有孤峰插云、孔雀开屏、金龟望天、小石天蓬、小松鼠、城门洞开等景点。

地址：曲靖市罗平县戈维村

开放时间：8:00-18:00

到达交通：自驾车前往

用时参考：2-3小时

### 陆良县

#### 彩色沙林



**loose** 彩色沙林

陆良彩色沙林因地震冲击、风雨侵蚀等自然作用而形成的千姿百态的地貌奇观，沙林主要以红、黄、白为主要色调，杂以青、蓝、灰、黑，加上季节、日照、气候及观赏角度的不同，产生绚丽多彩的色调和千奇百

怪的姿态。沙林景区还有一些由洞穴组成的洞穴度假村和浮雕，另有沙地跑马场、古栈道、烽火台、彝家寨门等。每年这里都会举行国际彩色沙雕节，又因其地形复杂，古朴神秘，常被选为影视剧的外景拍摄地。

地址：曲靖市陆良县召夸镇

费用：100元

开放时间：10:00-19:00

到达交通：陆良县城转乘微型车前往沙林

用时参考：半天

#### 爨龙颜碑

爨龙颜碑全称“宋故龙骧将军护镇蛮校尉宁州刺史邓都县侯爨使君之碑”，立于南朝刘宋孝武帝大明二年（公元458年），为宁州刺史爨龙颜的墓碑，也称大爨碑，与爨宝子碑并称为“二爨”。爨龙颜碑为爨道庆所作，碑文记述了爨氏渊源及本人的生平事迹，碑文书法字体介于隶楷之间，被称为“爨体”，是隶书至楷书过渡的典型。

地址：曲靖市陆良县内贞元堡小学

到达交通：陆良县坐5路公交车直达

用时参考：1小时



**loose** 爨龙颜碑

### 宣威市

#### 宣威东山

东山景区主要以东山寺、海会塔、革命烈士陵园组成，东山寺又叫松鹤寺，始建于明初，由祖师殿、灵官殿、白斋洞、回廊、大士阁等建筑组成，原寺建造在悬崖之上，后因大火，多次修复，大寺主体已迁至山腰的平地上，悬崖上仅残存寺庙的小部分。东山景区内除了深山中的古刹，还有陡峭的悬崖、石壁、山中清泉溪流蜿蜒，草木繁盛，景色美好。每年的农历三月初三，宣威人都有游东山的习俗，每年3-4月，杜鹃花如潮开放，映红整个东山，景色十分壮观。

地址：曲靖市宣威市东山镇东山公园

到达交通：可以在曲靖坐火车前往宣威，在宣威乘坐当地出租车前往

用时参考：1天

#### 可渡河古驿道

可渡河古驿道全长5000米，宽约2米，顺山蜿蜒，开于秦、汉时期，北经贵州威宁到昭通和四川，南由宣威经曲靖抵达昆明，早在秦汉时期，



这里就是云南与内地往来的“国道”，驿道沿线有诸多古碑、崖刻等古迹，如诸葛亮征南时屯兵的“诸葛营”，明代南征时的古战场、古炮台、烽火台等。可渡河北岸峭壁上，灌木葱绿中有一处白色砂岩，远观似“翠屏积雪”。北岸“V”形山口处的山坡上桃树成林，春暖花开时，桃花飘落在山口的小溪中，形成“桃花泛锦”的奇观。驿道沿途的翠屏崖脚，斜依的巨石上刻有“飞虹伫鹤”四字，翠屏崖上，“山高水长、水流云在”八个大字书于其间，每字高约3米，字体苍劲飘逸。可渡村南的可渡关，地处古驿道的险隘处，有一夫当关万夫莫开之势。

地址：曲靖市宣威市可渡村可渡河南北两岸

到达交通：宣威市内乘坐当地大巴车前往可渡村后徒步前往

用时参考：1天

### 宛水公园

宛水公园的“宛水环清”为宣威八景之一，园中小桥流水，假山、群峰、翠竹、亭台等互相映衬，夏日，公园里百花绽放，景色优美，冬日，公园银装素裹，极富情趣。

地址：曲靖宣威市城东南角

开放时间：8:00-20:30

到达交通：宣威市内坐出租车可到

用时参考：2小时

### 沾益县

#### 珠江源风景区

珠江源风景区自然风景优美，主要由马雄山珠江源、花山湖景区和城区部分景点组成，景区内还有珠源大罗盘、珠江源牌坊、天下第一棋盘、珠源第一瀑、野竹林、大草原、珠江禅寺、佛音塔、霞客草堂等景点。珠江是中国四大河流之一，源于马雄山，有“一脉隔双盘（南、北盘江），一水滴三江（南盘江、北盘江、牛栏江），一线串五珠（湖泊）”的奇异景观。每到春夏，漫山遍野的马樱花竞相开放，如火如荼，鲜艳夺目。

地址：曲靖市沾益县炎方乡马雄山麓

费用：40元

开放时间：9:00-17:00

到达交通：曲靖市内可乘坐3路至玉林广场站下车或33路至五线谱站下车至沾益县后在当地包车前往。也可自驾前往，线路为“曲靖市——文昌街——麒麟南路——胜峰路——G320——河滨路——子午路——沪昆高速公路——宣天一级——G326——终点”

用时参考：1天

#### 海峰湿地

海峰湿地以兰石坡海子湿地为核心，由干海子、背海子、黑滩河四块湿地组成，景区内还有悬崖峭壁、石峰、石林，天然溶洞等景观，自然风光优美，素有“九十九山，九十九峰”、“云南小桂林”的美誉。景区内栖息着多种候鸟、黑颈鹤、白鹤等国家一级保护动物，海峰湿地是目前云南省内海拔最低、纬度最低的湿地，也是云南最具代表性的喀斯特湿地景观，吸引很多人来这里露营、垂钓、摄影。

地址：曲靖市沾益县大坡乡

网址：<http://www.haifengshidi.com/>

联系方式：0874-3021119

到达交通：曲靖市内可乘坐3路至玉林广场站下车或33路至五线谱站

下车至沾益县，在当地包车前往大坡乡，到了大坡乡后在当地包车前往湿地

用时参考：1天

**小蜗牛** 云南海峰湿地，一个色彩斑斓，艳丽的让人忍不住想要尖叫的地方。



**小蜗牛** 海峰湿地

#### 沾益机场

云南沾益机场于1938年兴建，1945年停用，为永备机场，曾在抗日战争中发挥了重要作用。沾益机场初期只是做为飞行员的训练机场，滇缅公路被切断后，这里成为了“驼峰航线”运输军用物资和兵员的重要中转站。1943年，由陈纳德指挥的美国第14航空队（即飞虎队）入驻沾益机场，由此这里成为了中国重要的军事基地和轰炸机场。现在的沾益机场已经成为一个汽车操练、赛车的场地，那段历史也被埋藏在了记忆中。

地址：曲靖市沾益县主城区外三公里处（曲胜高速路旁）

到达交通：自驾车前往

用时参考：1小时

### 富源县

#### 胜境关风景区

胜境关也称界关，因其关口立有一座界坊，坊匾上书有“滇南胜境”四个大字，故名胜境关。从元代开始，至明、清时期，胜境关一直是由黔入滇的第一个重要关隘，人称“入滇第一关”。历史上，人们在胜境关出入，或修建筑物、或提诗作赋、或撰联勒碑，由此形成了滇南胜境坊、胜境驿、石虬亭、关隘城楼、鬻琴碑、石龙古寺、古驿道、古炮台、胜境公馆等古迹建筑。

地址：曲靖市富源县城东南滇黔交界的山脊上

费用：石虬亭门票3元

到达交通：曲靖市内可先坐火车或在高快客运站坐汽车前往富源，在富源当地坐面包车前往

用时参考：半天

胜境关村重建的街道很冷清。据说有当地老百姓居住时还挺热闹，将当地老百姓搬迁后，这里就冷清。估计平时游人不多。



**随心而动** 面向贵州一面的城墙颜色青灰中略带绿色

### 古敢水族乡

古敢水族乡境内青峰孤峰耸立，奇峰异岩遍布，水家五寨依山傍水，分布在黄泥河、补掌河沿岸，神秘的水族吞口（类似一种图腾）、浓郁的水家风情和奇特水家景致，让这里有了“小桂林”的美誉。古敢乡地下还分布着众多泉涌，主要有冷泉（龙潭）、温泉（热塘）两种，乡中石山脚一带有一处温泉，是当地水族三月对歌节的重要场所。

3、4月份，这里的油菜花盛开，景色非常漂亮。

地址：曲靖市富源县古敢村

到达交通：富源县包车前往

用时参考：1天

### 师宗县

#### 菌子山

菌子山为师宗县第一峰，千年鹃、醉红岭、黑松林、荒城古墟、猕猴湖、菌子峰、珍稀林、万花泉、蘑菇岭为菌子山九景，天然大花园、天然植物园、天然动物园、天然野果园、天然野生菌子园、天然奇石园为山中六园，“六园九景”为山中标志性景观。

这里古木森天，怪石嶙峋、奇花遍布，有云南最大的杜鹃花、木棉花自然群落和世界最高仿真蘑菇建筑群，这里的高山草甸景观充满着异国情调，酷似北欧风光。每年这里还会举办千花会、摩托车、越野车大赛等活动。

每年2-3月，菌子山的杜鹃花便开始绽放，数千朵绽放的杜鹃花映红了整座菌子，是山中最靓丽的景观之一。

地址：曲靖市师宗县

费用：50元

开放时间：8:00-17:00

到达交通：师宗县内打车前往，或自驾车在江召公路与058乡道交口转入058乡道，然后沿058乡道一直向南即达

用时参考：1天

### 南丹山景区

南丹山壁立千仞，共有五峰，峰峰相连，中间最高峰为一天然佛像，佛像右侧为一天然观音像，当地壮民会对南丹大佛虔诚膜拜，祈求风调雨顺、亲人健康长寿，人们常说的“寿比南山”在师宗也就是“寿比南丹”，南山指的就是南丹山。南丹山有大峡谷、五龙云海等自然景观，是拜佛祈愿、登山探险、休闲游玩的好去处。

地址：曲靖师宗县五龙乡北部

联系方式：0874-3122424

到达交通：自驾车前往

用时参考：半天-1天



**三猫** 远眺南丹山

### 会泽县

#### 会泽古城

会泽县历史悠久，彝族是会泽最早的土著民族，现在这里聚居着汉、回、彝、壮等20多个名族。会泽有着一千多年的冶金历史，古城内的会馆众多，始祖崇拜不同，建筑风格也各异，留存下来的会馆有江西庙、大佛寺、西来寺、文庙、文昌宫等。古城内还保留有众多明清时期的民宅、街区建筑，具有极大的观赏和研究价值。

地址：曲靖市会泽县

到达交通：曲靖高快客运站乘坐中巴可直达会泽

用时参考：1天

#### 大海草山

大海草山属乌蒙山系主峰段，春天这里山花烂漫，夏日绿草茵茵，牛羊成群；秋天天高云淡，草山一望无际；冬天白雪皑皑，银装素裹。大海草山是云南省最高的高山草甸，以草、花、云、雪、光、水、峰等风光闻名，素有“东方新西兰”之称，同时也是摄影爱好者的天堂。

地址：云南省曲靖市会泽县大海乡东南部

费用：25元

开放时间：8:00-18:00

到达交通：会泽当地打车或包车前往

用时参考：半天





## 娜姑古镇

娜姑古镇始建于西汉(公元前135年),距今已经有2000多年的历史,其现在的镇政府所在地是新建的娜姑镇,真正的娜姑古镇是坝子东南端的白雾村。彝语中“纳”为黑,“姑”为原野或土地,意为“黑色的土地”或“黑色的坝子”。古镇内留存下来众多明清古建筑、古墓葬、碑刻以及京运古驿道等,主要有寿福寺、云峰寺、财神庙、文庙、三圣宫、古戏台、天主教堂以及民居陈氏住宅等建筑景观,独特的古镇风貌吸引了众多驴友前来游览。

地址:曲靖市会泽县西部

到达交通:会泽县内包车或自驾前往

用时参考:1天



伍海 娜姑古镇

## 雨碌大地缝

雨碌大地缝形成于数万年前,这里壁立千仞,钟乳怪石林立,险滩相连,古木叠翠,瀑布成群,抬头仰望,感觉天成一线,随壁直下的清泉形成道道珠帘,景色壮观,令人叹为观止。大地缝周围还有小米河、牛栏江、古树村、九十九峰等诸多景点,是探险爱好者常常光顾的地方。

雨碌大地缝最佳旅游季节为夏季,这时候的水量较大,瀑布景观很壮丽。

地址:曲靖市会泽县雨碌乡

费用:20元

到达交通:在会泽县乘坐到者海镇的班车,再转车至雨碌乡

用时参考:半天

**茉莉166** 在幽暗的峡谷中穿行,只听见溪流奔腾咆哮的声音,看不见还有别的游人,心里真是有些怕怕的。

## 马龙县

### 香炉山森林公园

香炉山因其形如“香炉”而得名,山中有一座香炉寺,始建于蜀汉年间,后几经损毁,现在得以重建,寺中至今香火鼎盛,游人如织。香炉山险峻异常,由下登顶或沿壁而行,仅有一竖一横的栈道,过石磴时需弯腰

侧身。行走其上,可看到脚下的河水,垂直落差约有100米,令人不敢俯视。初夏季节,这里山花盛开,林中松涛、流水、鸟鸣相互交织,有如置身“世外桃源”。

地址:曲靖市马龙县城西马鞍山北面

到达交通:自驾车或在马龙县包车前往

用时参考:半天

### 滇中万亩草山

万亩草山占地12000余亩,是一座巨大的人工草场,草山视野开阔,一望无际,周围森林葱郁茂密,春夏时,这里牛羊成群。由于这里优美的风景,吸引了众多影视剧导演前来这里取景拍摄,《突出重围》、《高山下的花环》、《滇西一九四四》等多部影视作品都曾在这里取景,央视“CCTV8”曾把这里的“战斗”场面作为《影视插花》的场景选入其中。

地址:曲靖市马龙县

到达交通:马龙县包车或自驾前往

用时参考:半天

## 住宿 Hotel

曲靖市内麒麟区有很多住宿选择,各种酒店、宾馆可以满足不同住宿需求,大部分住宿的价格在100-230元左右,好一点的酒店住宿价格在300-400元左右。

如果想去罗平、师宗、会泽等地,则只能选择在当地县城住宿,县城景区附近的住宿多为农家院,住宿环境没有曲靖市内好,但价格便宜,一般在100元左右。

### 如家快捷酒店(曲靖龙泉路店)

酒店的位置离高速路很近,交通方便,房间较大,也很干净,但不太隔音,wifi速度稍有点慢。

地址:曲靖市麒麟区龙泉路与子午路交汇处

联系方式:0874-8873388

到达交通:19路公交车至城关办事处站东走可到

参考价格:120-180元/间

### 云上四季连锁酒店(曲靖龙潭公园店)

房间很大,布置的温馨干净,但卫生间稍小,一楼稍有些吵,三楼、四楼相对较安静。

地址:曲靖市麒麟区寥廓南路(龙潭公园正门上行50米)

联系方式:0874-3194777

到达交通:2、11、17路公交车至龙潭公园站下车可到

参考价格:139-174元/间

### 云上四季连锁酒店(曲靖龙潭公园店)

房间很大,布置的温馨干净,但卫生间稍小,一楼稍有些吵,三楼、四楼相对较安静。



地址：曲靖市麒麟区寥廓南路（龙潭公园正门上行 50 米）  
联系方式：0874-3194777  
到达交通：2、11、17 路公交车至龙潭公园站下车可到  
参考价格：139-174 元 / 间

### 曲靖官房大酒店

曲靖市内较为高档的酒店之一，地理位置很好，位于潇湘河畔，背依寥廓山，周围环境优美，整个酒店的硬件设施都很不错，服务也较为周到。

地址：曲靖市麒麟区南城门外  
联系方式：0874-3226666  
到达交通：4 路公交车至河滨公园站下车可到  
参考价格：478-528 元 / 间

### 曲靖艾维克酒店

酒店房间干净整洁，早餐也很丰富，晚上有水果赠送，服务热心周到。

地址：曲靖市麒麟区建宁东路中段（中国工商银行旁）  
联系方式：0874-6116666, 3926666  
到达交通：3 路公交车至山水清城站下车后向西步行可到  
参考价格：478-528 元 / 间

## 餐饮 Eat

曲靖境内少数民族较多，美食自然有着不少民族特色，这里的沾益辣子鸡、蒸饵丝都是当地一绝，不可错过。

### 推荐美食

#### 麻衣馓子

麻衣馓子流传已有 200 年的历史，是陆良地区的传统风味食品。麻衣馓子是一种以麦面作原料的油炸食品，色泽金黄，外面是一层芝麻糖衣，内里灌满了糖馅，甜润柔腻。味道香、脆、酥、甜。

#### 沾益辣子鸡

沾益辣子鸡是滇菜的代表菜之一，出自云南曲靖沾益县西平镇，已有近百年历史，选料精细、制作工艺复杂、味道辣香爽口，较具代表性的是龚氏辣子鸡，就餐时配上苦菜汤、炸好的洋芋条和臭豆腐，口味更佳。

#### 曲靖蒸饵丝

曲靖蒸饵丝选用当地产的筒子饵块为主料，饵块选用曲靖沿江、珠街一带产的优质稻米，按传统工艺加工而成。制作时，将饵丝放在甑子里蒸，调料选用新鲜的韭菜和绿豆芽、自家腌制的酸菜和专门熬制的酱油，以及精心炒制的肉酱与其调拌，吃时在配一碗骨头汤，风味更佳，曲靖蒸饵丝是当地人的一大特色传统小吃。

#### 曲靖黑皮子

黑皮子其实是曲靖当地农家风味的五花肉，是曲靖市麒麟区的一道美食，其色泽棕红发亮，味道肥而不腻，鲜香滋嫩。曲靖当地人在大年小节、

婚丧嫁娶这样的大日子，家里必定有“八大碗”，其中酥肉、丸子、黑皮子这三样菜是必不可少的。

### 花山带皮羊肉

曲靖市沾益县的很多乡镇属山区或半山区，当地的肉食多以羊肉为主，花山带皮羊肉即是黄焖羊肉，主料首选大羯羊，做好的黄焖羊肉汤汁浓稠，色泽金黄，吃起来香辣柔韧，无膻腥气味。吃时，可依据各人喜好添加干发菜、羊杂碎、时鲜蔬菜等共煮。吃到最后可就浓汤煮些米线、面条，便成了地道的羊肉米线、羊肉面条，味道鲜美。

### 洋芋鸡

洋芋鸡是曲靖市的特色美食，较为出名的是沾益洋芋鸡，主料选用嫩鸡或童子鸡和麻皮水分少的土豆，在加入其它配料，用高压锅焖制而成。出锅后的洋芋鸡色泽红亮，鸡肉鲜嫩，洋芋绵软而不烂，鸡肉的鲜美融进了洋芋里，味道很棒。

### 推荐餐厅

#### 沾益龚氏辣子鸡（南宁南店）

人气很旺，辣子鸡和黄焖鸡很受欢迎，店面也比较大，用餐环境也很好。

地址：曲靖市麒麟区南宁南路 13 号  
联系方式：0874-3120588, 3120699  
到达交通：2、19、22 路公交车至真宝站下车后向西步行，至十字路口后南走步行可到  
人均消费：68 元

#### 云南人家（迎霞店）

云南人家推出的菜品味道很正宗，是当地比较好的一家云南餐馆，价位稍高，但味道不错。推荐篱笆鱼、逍遥鱼。

地址：曲靖市麒麟区迎霞路三元中学路口（迎霞路与翠峰西路交叉口）  
联系方式：0874-3415999  
到达交通：1、5、17、21、22 路等公交车至西苑小区站下车后沿瑞海南路向北走可到  
人均消费：157 元

#### 老晏砂锅饭

砂锅饭很受欢迎，餐厅离珠江源广场很近，到处都是树，环境、空气都很好。

地址：曲靖市麒麟区珠源花鸟市场 37 号  
联系方式：0874-66450069  
到达交通：5 路公交车至向阳商场站下车后北走步行可到  
人均消费：12 元

#### 老三蒸饵丝

店面不大，但在附近很有名气，蒸饵丝的味道不错，价格也很便宜。

地址：曲靖市麒麟区南宁西路 175 号（近麒麟区第一人民医院）  
到达交通：16 路公交车至麒麟区医院站下车后步行可到  
人均消费：10 元



## 购物 Shopping

曲靖市内比较繁华的地方主要集中在珠江源广场及其附近的麒麟南路、麒麟巷一带以及沃尔玛一带。宣威火腿、陆良板鸭都是曲靖当地名优特产，泽斑铜器、陆良棕草编等也很有特色。罗平多依河一带，还可以买到当地居民自制的挎包、彩蛋、油纸伞等工艺品。另外，鸡枞、竹荪、木耳等野生珍品，刺绣、蜡染等手工艺品，及杜仲茶、云精酒等也是不错的手信选择。



**三猫** 当地的手工艺品

### 宣威火腿

宣威火腿是云南省著名特产之一，因产于宣威县而得名。它形似琵琶、只大骨小、皮薄肉厚、肥瘦适中，切开断面，香气浓郁，色泽鲜艳，瘦肉呈鲜红色或玫瑰色，肥肉呈乳白色，骨头略显桃红，似血气尚在滋润。其优良的品质，足以代表云南火腿，故也称“云腿”。

### 陆良板鸭

曲靖市陆良县有“鱼米之乡”的美誉。据《陆良县志》载：“陆良养鸭历史悠久，成为农家之宝，被称为小本生意。”陆良腊鸭，即板鸭，选用壮而肥的仔鸭宰杀后，用适量食盐腌制而成的，每只重2公斤左右，造型为杏仁形，挂于室外清洁、干净、阳光充足和干燥通风的烤鸭架上，经数日后晒干即成板鸭。腊鸭色白无毛，咸淡适中，肉质细嫩，营养丰富，味道鲜美。

### 盐水石榴

曲靖市会泽县娜姑镇的盐水沟被誉为“石榴之乡”，这里得天独厚的自然条件很适合石榴生长。盐水石榴皮薄、果大、粒饱、核软、汁多、味甜，早在清代，盐水石榴就已经非常出名。盐水石榴除销往昆明、广西、贵阳等地外，也销往港澳地区，被称之为“神石榴”。

### 彝族箍箍帽

居住在罗平县白腊山一带的彝族自称为戈什彝，他们服饰中最具特色的就是箍箍帽。戈什彝的箍箍帽高约5寸，色彩红艳夺目，独特绚丽。

### 内脏泡米酒

米酒是壮族人过节和待客的主要饮料，在米酒中配以鸡胆即为“鸡胆酒”、配以鸡杂即为“鸡杂酒”、配以猪肝即为“猪肝酒”，饮鸡杂酒和猪肝

酒时将酒水一饮而尽，鸡杂、猪肝则留在嘴里慢慢咀嚼，既可解酒，又可当菜。

### 高良牛干巴

高良牛干巴为师宗特产，其吃法有油炸、水煮牛干巴、火烧等。水煮牛干巴是先把牛干巴切成薄片，油炸后放入酸笋做好的汤肉里煮十分钟；火烧牛干巴是先把牛肉条放到木炭火灰里烧熟，取出拍尽灰烬，待牛肉松软后，将干巴撕成肉丝放入盘中，同薄荷、辣椒等配料搅拌后食用。火烧牛干巴香醇酥脆，为席上佳肴，袋装后也可当零食。

### 步行街

#### 珠江源广场步行街

珠江源广场始建于1983年，是曲靖市麒麟区的中心，附近有麒麟公园、步行街、花鸟市场、等休闲、娱乐、购物场所，是当地最为繁华的地方。

地址：曲靖市麒麟区珠江源广场

到达交通：5路公交车至向阳商场站下车后北走步行可到

## 娱乐 Entertainment

曲靖市内的酒吧和咖啡馆主要集中在河滨公园和麒麟东路沿线和官坡寺延长线的酒吧一条街上。曲靖的三宝镇有诸多地方可以泡温泉，也是当地人假日常常去的地方。

### 楚天坤茂酒吧街

曲靖市内的官坡路延长线上有一条酒吧街，街上汇聚了众多风格各异的酒吧、茶馆、咖啡馆等，是当地青年的主要聚集地之一。

地址：麒麟区东盛临江花园（官坡寺延长线楚天坤茂酒吧街）

到达交通：没有直达公交车，可在市内打车前往

### 三宝温泉

三宝原名南城，因地处曲靖府城南而称南城，后因清政府建立了三座为纪念“改土归流”阵亡将士的骨灰合葬塔而得名“三宝”。三宝镇温泉资源丰富，有多处酒店、度假村可以泡温泉，是当地人假日休闲的好去处。除了泡温泉，还可以游览三宝镇的文笔塔、五联烟堆古墓群、三宝三塔遗址等景点。

地址：麒麟区曲靖市麒麟区三宝镇

到达交通：曲靖市内可乘5路车到终点站得胜家具城下车，然后转乘10路公交车至温泉站下车

## 节庆 Festivals

### 罗平油菜花文化旅游节

节日期间的主要活动有：观看异彩纷呈的开幕式文艺表演，欣赏有“最大的自然天成花园”称号的油菜花海，游览有“中国最美的瀑布”和“中国怎么的峰林”之称的九龙瀑布群和罗平峰林。



举办时间：1-4月  
举办地点：曲靖市罗平县

### 中国陆良国际彩色沙雕节

沙雕节是展示神奇壮观的彩色沙雕和沙文化内涵的窗口，节日期间会有大型开幕式文艺演出、沙雕作品展示等活动。

举办时间：3-8月  
举办地点：曲靖市陆良县彩色沙林风景区

### 会泽“钱王之乡”旅游文化节

节日期间将会举办一系列的旅游活动和充满民族风情的民俗活动。

举办时间：8月  
举办地点：曲靖市会泽县。

### 二月二、三月三

二月二为布依族群众的节日，三月三为布依族、壮族人民的节日，主要举办地点为曲靖市罗平县多依河、九龙瀑布群，师宗县凤凰谷景区、五龙壮族乡。节日期间会有对山歌、泼水、赛竹筏、祭神、祭水、跳竹竿舞、篝火晚会、民俗表演等活动。

举办时间：农历二月初二、三月初三  
举办地点：曲靖市罗平县

## 线路推荐 Routes

如果只在曲靖市内游览，一般1-2天的时间足矣，如果喜欢摄影，可以在3月份去罗平拍油菜花，2天左右的时间可以游览完。如果还想到曲靖的其他地方游玩，一般需要用上5天或更多的时间。

### 昆明曲靖五日游

线路设计

D1：昆明——金马碧鸡坊——昆明老街

D2：罗平

D3：多依河

D4：九龙瀑布群

D5：陆良彩色沙林

线路详情

D1：抵达昆明后，安排住宿，休息后，可坐公交车前往南屏街一带游玩，看看昆明标志性建筑金马碧鸡坊和东、西寺塔。

D2：早餐后乘车前往罗平，安排好住宿后，可在周边拍摄当地少数民族特色风情，在花海中看日落。

D3：早起拍摄罗平日出，早餐后，前往多依河风景区游览，观一目十滩，观世界最大的水车博览园。

D4：早餐后坐车前往九龙瀑布群，观神龙瀑布、鸳鸯瀑、望郎瀑、观万亩油菜花。后乘车赴陆良。

D5：早餐后，坐车前往陆良彩色沙林，这里有一片形成于三亿四千万年以前的世界罕见的自然奇观。游览结束后乘车返回昆明。

### 曲靖自驾摄影之旅

线路设计

昆明——石林——陆良——师宗——罗平——普者黑

线路详情

昆明至石林86km，石林到陆良有40km，陆良到师宗约60km，师宗到罗平49km，从罗平到普者黑约160km，从普者黑到天保约250km，从天保到阿庐古洞约345km。整个行程需12-15天的时间。

### 鸿羽马儿的曲靖市内一日游

相关游记：曲靖小游之一

<http://www.mafengwo.cn/i/758810.html>

线路设计

南城门——河滨公园——廖廓山公园——龙潭公园——麒麟公园——麒麟广场——曲一中（“段氏与三十七部会盟碑”、“爨宝子碑”）——南城门

线路详情：

早起后前往南城门，顺着城墙步行10分钟到靖和桥，过靖和桥有两条岔道，向左为河滨公园，向右为廖廓山公园。可先到河滨公园游览，后返回靖和桥在前往廖廓山公园游览，然后出公园步行40分钟左右到龙潭公园游览，游览完龙潭公园出来，步行20分钟可到麒麟公园，出大门后可到麒麟广场，游玩一圈便朝曲靖一中走去，“段氏与三十七部会盟碑”、“爨宝子碑”便坐落于此，最后在步行20分钟左右返回南城门。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

曲靖市的少数民族多有自己的本族语言，当地汉族人大多说云南话，但也都可以讲普通话，沟通没有问题。

### 银行

曲靖市内有多家银行和ATM自动取款机，有些超市或购物商城、餐厅等可刷卡。

### 邮局

曲靖邮编655000，市内有中国邮政、圆通、中通、申通等快递公司，寄送东西很方便。

### 电话

火警：119  
匪警：110



急救中心：120  
交通事故：122  
天气预报：12121  
曲靖旅游局：0874-3121475  
曲靖市旅游投诉：0874-96927  
云南省旅游投诉：0871-4608315

### 网络

曲靖市内的大部分酒店、咖啡厅可提供wifi服务。另外，市内也有多家网吧可以上网。

### 医院

曲靖市内有第一人民医院、第二人民医院等。另外，24小时的便民药店也有很多，就医买药等都很方便。

曲靖市第一人民医院：0874-3326112  
曲靖市第二人民医院：0874-3315120  
交通医院：0874-3380387  
曲靖市第三人民医院：0874-3411963

### 旅行安全

曲靖市治安很好，不过出门旅游，在人多的地方还是要注意自己的背包和物品，小心被偷。

## 外部交通 Getting There

到曲靖可选择乘坐火车或客车，昆明有多趟火车可以前往曲靖，如果乘坐客车，需要在昆明北部客运站坐车。

### 火车

昆明火车站每天有多趟发往曲靖的旅客列车，车程1.5小时左右，票价23.5元（硬座）。

中国铁路网上购票：<http://www.12306.cn/mormhweb/>  
订票电话：0874-95105105  
客服电话：0874-12306

### 曲靖火车站

曲靖火车站是贵昆线上客、货运输的重要枢纽，也是云南仅次于昆明站的最大的客货运输站。

地址：曲靖市建宁西路  
联系方式：0874-3511547

### 长途汽车

昆明到曲靖要在昆明北部客运站乘坐班车前往，每天的班次较少，一般车型为32座沃尔沃，车程2小时左右，票价50元。曲靖市内和辖区内的各县都有相关汽车站，到各地和某些景点都很方便。

### 曲靖高快汽车客运站

为当地的主要客运站，有通往个旧、宣威、罗平、富源、泸西、师宗等

省内各县地的班车。

地址：曲靖市交通路189号  
电话：0874-3380959  
到达交通：9、16、19路公交车至吉玛特站下车可到

### 曲靖市南城门客运站

主要为发往昆明方向客车。

地址：曲靖市麒麟区子午路（南城门广场旁）  
电话：0874-8989208  
到达交通：19、61路公交车至一职中站下车可到

### 曲靖市师宗县汽车客运站

为师宗县的主要客运站，有通往曲靖、昆明、龙庆、丘北等地的班车。

地址：曲靖市丹凤西路  
电话：0874-5752341

## 内部交通 Getting around

出租车和公交车为曲靖市内的主要交通方式，大部分公交车能到达市内的主要地点，非常方便。

### 出租车

曲靖市内6:00-22:59，出租车起步价6元，起步价里程为2.5公里，超过2.5公里，加收2元/公里；晚上23:00-5:59，起步价8元，起步价里程2.5公里，超过起步价里程每车每公里加收2.4元。

### 公交车

曲靖市内有几条公交车，可到市内各主要站点，票价大部分1元。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

