

保 山



滇西抗战史上的英雄之城



目录 Catalogue

- 02 保山速览
- 03 景点地图
- 04 亮点 / 景点
- 09 住宿
- 10 餐饮
- 12 购物 / 娱乐
- 13 节庆 / 行程推荐
- 14 实用信息 / 交通

保山速览 Introducing Baoshan

位于云南西部的保山市，古称永昌，境内拥有 97 座火山的腾冲县是中国探索火山地貌的最佳目的地，还有国内首屈一指的神奇地热景观。除此外，保山是著名的“西南丝绸之路”的重要驿站，也是“西南丝绸之路”在中国境内的最后一段，同时这里又是抗战时期滇西战役的主战场，文化积淀十分丰富。另外，这座滇西边境城市还杂居着高达 23 个的少数民族，民族风情十分浓郁，多部影视作品在此取景。

在保山，你可以循着那条蹄窝深深的千年古道去探寻古丝路马帮的足迹，也可以从那被岁月磨蚀的车辙上感受到滇西抗战的惨烈，又或是漫步在袅袅炊烟的深山村寨中感受滇西的田园风光……只要踏上这片神奇的土地，保山定不会让你失望。“腾冲的湿地中，草地能漂着走，草顶加在徽式房上，希腊式的矮墙在山坡上，飘过来一片岛……”这是姜文心中描绘的保山腾冲的画卷，那你呢？

关于保山

- 1 保山是哀牢古国的所在地，是云南历史上开发最早的地区之一，是茶马古道与古代西南丝绸之路上的重要驿站。现在的保山虽已不复昔日的繁华，但遗留下来的那些古驿道和古建筑，似乎还可窥探到那些逝去的历史。
- 2 保山是一座英雄之城，一场沉重悲壮的滇西抗战，让无数远征英雄长眠在保山的土地中，这里的博物馆、国殇墓园等地，或许让人可以更好的缅怀那些牺牲的人们，抚平保山的战争之殇。
- 3 保山与缅甸接壤，境内的猴桥镇是中国最西南的一个傈僳族小村落，距离缅甸甘拜县城仅有 31.5 公里，也是史迪威公路通往印度支那半岛的要冲和最后一站。
- 4 保山是云南省最主要的侨乡，和顺镇便是侨乡的代表，有分布于缅甸、泰国、新加坡等 13 个国家和地区华侨 18000 多人。镇中的民居建筑、历史文化、民俗风情、山水风光等都让这里成为了保山的热门旅游地。

最佳旅游时间 保山冬无严寒，夏无酷暑，一年四季皆宜旅游，每年的 3-5 月，保山春暖花开，绿意盎然，景色很美；8-12 月保山开始进入秋季，天高气爽，气候宜人，十分适合出行，尤其在 11 月中旬-12 月初，到腾冲银杏村看银杏是最好的选择。

穿衣指南 保山气候温和，年平均温度 15℃，最冷口平均气温 8.2℃。冬无严寒，夏无酷暑。保山昼夜温差很大，去保山旅行，穿春秋装即可，最好是方便穿脱的外套加短袖。另外，一把能防紫外线的晴雨伞和防晒霜是必备的，既防晒也挡雨，建议事先查好天气状况，更方便做好行前准备。

消费水平 保山消费水平并不高，但主要旅游地腾冲县会较保山市其他地方高些。饮食方面，人均 50 元一天能吃得很不错，如果选择条件一般的宾馆，人均消费在 100-200 元之间，高档宾馆 300+，算上交通景点费用，人均花费能控制在 300 元以下。但在旅行旺季，腾冲各方面物价都会有所上涨。

致谢

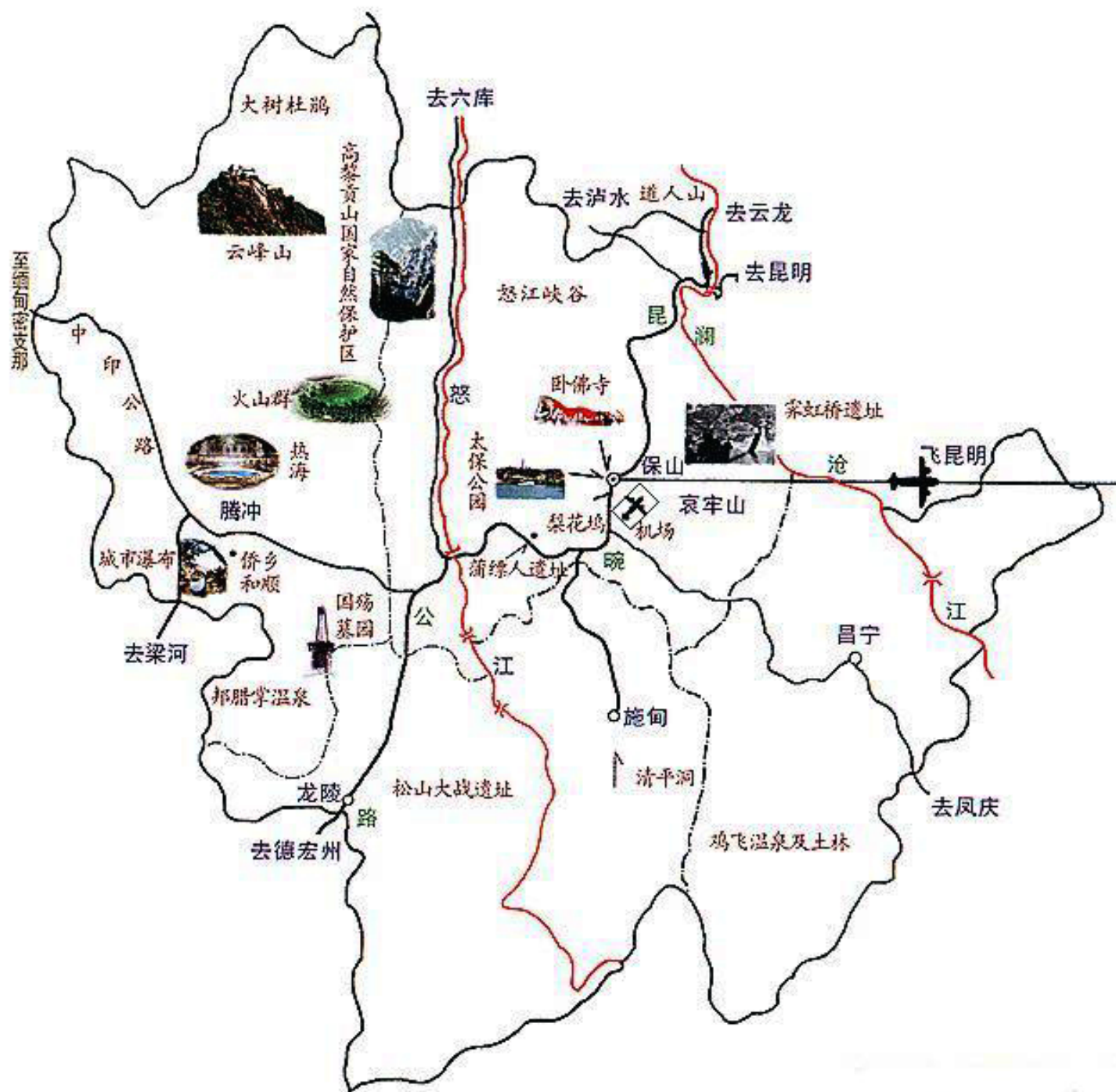
封面提供：风过荒原

图文提供：丢丢 谢望 年波也则 风过荒原 乐途 南风 岛民 Ally
大雪无痕 尼洋 简单 夏至未尽，流年已亡 谢寒萍 Password 茜茜 0501 涓涓流水 洛可可 小草蜡烛

线路达人：头狼 bokehometel

© 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。

保山旅游全景图





亮点 Highlights

隐匿于古村落里的金色流光

在腾冲的固东镇，有那么一座小村落，秋日来临，整个小村便被一株株古银杏树染成金黄，古朴的建筑在银杏树下更添了几分沧桑，田间、路上、墙头边、菜地里金黄一片。漫步村中小巷，不经意间，银杏叶洒满一身，此番意境，你会禁不住端起相机，将所有的美景收于镜头中。



谢罡 银杏村

火山地热国体验超级 SPA

丰富的地热资源是保山的一大特点，到了保山可别错过这泡天然温泉的珍贵机会，给身心来场超级 spa，体验一下云南十八怪中“鸡蛋用草串着买”的神奇。

《武侠》电影中的保山印象

功夫电影《武侠》热播后，影片中出现的绝美风景不禁让人眼前一亮，而拥有这些风景的地方，便是腾冲。如果有兴趣，不妨跟随电影中的镜头，到剧中主角刘金喜居住的银杏村看一看满村的银杏，到和顺感受一下秀美的田园风光，到火山公园、高黎贡山、英国领事馆等地寻找那些你未曾领略到的美景。



年波也则 侨乡风光

景点 Sights

保市内及周边的景点分布较为分散，大多数到保山的旅行者都是直奔腾冲，但如果你有足够的时间和精力，不妨到腾冲以外的地方看一看，寻找那些少人问津，却更加原始和淳朴的风景。

保山必游 TOP5

腾冲县

腾冲是一个小巧而精致的城市，保山的景点多集中在这里，是到保山必到的地方。这里有着丰富的火山地热资源，那些雄峙苍穹的火山，喷珠溅玉的温泉和美丽的湿地可以说是保山的代表。腾冲的国殇墓园中，记录了滇西抗战的悲壮历史，无数远征英雄长眠于此；著名侨乡和顺古镇，温婉秀丽的风景令人难忘；还有固东镇的银杏，那些已逾百年的银杏树用金色装点着秋日，绚烂了整个村落，吸引了无数摄影者的眼光。要想领略这座小城的风光，3-5天的时间可以更加深刻的感受腾冲的魅力。

更多信息请下载腾冲旅游攻略！

地址：云南省保山市腾冲县

联系方式：0875-5151919（腾冲旅游咨询）

到达交通：保山客运站每天有多趟发往腾冲县城的班车

用时参考：3-5天



小草蜡烛 腾冲和顺镇的晚霞

丢丢 腾冲仿佛一件老旧衣裳，已经褪色，打有补丁，却被洗得洁净清爽，污秽不染。当我们为当今社会的道德水准与现代化发展进程背道而驰痛心疾首的时候，在腾冲，至少我们还可以喝到没有加水的原味鸡汤，可以不缴押金领取宾馆的房门钥匙。

太保公园

太保公园因坐落于太保山而得名，太保山钟灵毓秀，景色优美，从园中700多级台阶而上，可直达山顶，沿途景色优美，坐落于半山腰处的玉皇阁和玉佛寺等古建筑群被绿树环抱，雕梁画栋，金碧辉煌。保山市博物馆也坐落于此。公园山顶平台上有一座建于元代的西南第二大的武侯祠，另有望城楼、戏台、松苑亭等楼阁，登顶俯瞰，可领略到保山市“千顷松涛响天外，万家灯火舞人间”的壮阔美景。

地址：云南省保山市隆阳区城西

开放时间：7:00-17:00



联系方式：0875-2122289

到达交通：保山市内乘坐 1 路公交车可直达

用时参考：2 小时

易罗池

易罗池主要由一池、一亭、一塔景观组成，周围绿树成荫，繁花似锦，景色静谧优美。位于九隆山下的易罗池原名九隆池，也称龙泉湖，“九隆”是汉代以前第一代哀牢国君主的名字，传说后来因纪念明朝大将邓子龙戍边卫国的功绩更名易罗池。易罗池中心原有一亭名曰“濯缨亭”，亭中有明将邓子龙“百战归来、赢得鬓边白发”的题联，后来损毁，当地人便在原址重建一座湖心亭，与池西青山上的文笔塔遥相呼应，始建于唐代的文笔塔又称兹云古塔，在文革期间曾被毁坏，后来几经修复才得以恢复原貌。抗战胜利后，滇西战役中阵亡的众多将士们长眠于易罗池畔，人们在此修建了“滇西人民抗日战争纪念碑”以作怀念，悲壮的历史虽已逝去，但这里却继续承载着中华民族坚毅忠勇的伟大精神，令后人缅怀。

地址：云南省保山市隆阳区龙泉路 2 号

到达交通：保山市内乘坐 4 路公交车可直达

用时参考：2 小时



风过荒原 易罗池

高黎贡山自然公园

高黎贡山坐落于怒江西岸，是三江并流世界自然遗产的重要组成部分，高黎是景颇族一个家族名称的音译，“贡”在景颇语中即为“山”之意，高黎贡即“高黎家族的山”。高黎贡山由北至南地跨怒江州贡山、福贡、泸水三县，以及保山腾冲县两县区和保山隆阳区。高黎贡山山跨越五个纬度带，是地球上迄今唯一保存有大片由湿润热带森林到温带森林过渡的地区。这里聚集了各种珍稀野生动、植物，是云南八大名花的故乡，区内的一株有着“世界杜鹃王”美誉的大树杜鹃每年开花 4 万多朵，壮观的花开景观令人震撼；另外，飞瀑流泉、雪山湖泊遍布的高黎贡山还是火山热海的分布地，绝美的风景让这里成为了摄影爱好者、徒步者们的天堂。

10-5 月是高黎贡山的最佳旅游时间，而每年的 2-3 月，高黎贡山东面的怒江江水清澈见底，两岸木棉花盛开，山顶白雪皑皑，景色绝美，这时也是大树杜鹃开花时节，千万不要错过美好的花期。10 月的高黎贡山铺满金黄色的稻田，形成风吹麦浪的壮观景色。

高黎贡山徒步线路说明

高黎贡山的主峰位于怒江州境内，大多徒步者走的都是怒江州内的高黎贡山，一般线路如下：

1、高黎贡山出发，翻山后沿独龙江流域的茶马古道北上可达西藏。

2、沿永昌古道徒步翻越高黎贡山：行程 20 公里，线路为保山 / 六库——百花岭——南斋公房(海拔 3250 米)——林家铺，一天徒步翻越高黎贡山，需步行 10-12 小时。

3、高黎贡山徒步环线：保山 / 六库——百花岭——黄竹河——百花岭——赧亢——腾冲

地址：云南省保山市隆阳区

网址：<http://www.glgs.gov.cn/>

联系方式：0875-2120288

到达交通：自驾前往

用时参考：1 天

乐途 沿途植被非常茂密，常常会将人淹没在绿色之中，路途上不停地赞叹高黎贡山植物的茂盛，不愧是在亚热带地区。



乐途 徒步沿途风景

龙陵县

龙陵县位于保山市西南，地处怒江大断裂带，有“滇西雨屏”之称。龙陵古称“勐弄”、“黑水陇”。龙陵县虽不及腾冲出名，但其悠久的历史 and 众多的名胜古迹也是备受推崇。这里的小黑山自然保护区风景优美，松山战役抗日战场遗址曾是滇西抗日的主战场，另外还有桫欏群风景区、三江口风光，以及溶洞景观勐糯仙人洞，境内的邦腊掌温泉更是远近闻名。龙陵的山水风光未经人工雕琢，有一种浑然天成的自然之美，欣赏美景的同时，在泡一泡这里的温泉，洗去一身的疲惫，龙陵绝对是最好的地方。

地址：云南省保山市龙陵县

到达交通：保山市内的客运站每天都有班车前往龙陵县

用时参考：2-3 天

难忘滇西抗战史

保山这片土地上，曾上演过一段“捐躯赴国难，视死忽如归”的悲壮历史，在中国的战争史上，很少有一段战争如滇西战争一般如此惨烈悲壮，无数远征英雄长眠于保山土地，他们用自己的鲜血抵御了外侮，捍卫了国权，



来到保山，怎能不在这座英雄之城缅怀那些逝去的英烈，感受这里的战争之殇。

国殇墓园

这里安葬的是抗日战争中捐躯的中国军人，来这里的人，凭吊的不仅是逝去的亡灵，更是一段悲壮的历史。落成于 1945 年的墓园由纪念碑、烈士冢组成，碑上刻有阵亡将士的姓名、籍贯、军衔、职务，当年就是他们率先收复了腾冲。墓园里的忠烈祠则为古代祠堂风格建筑，里面收藏着数块石碑和历史照片，记载着那段令人伤怀的历史。

地址：保山市腾冲县城西南部

费用：免费开放

网址：<http://www.tcguoshang.com/>

到达交通：县城内有公共汽车到达，车费 1 元，出租车 5 元。如果住的不远，也可以步行去

用时参考：2 小时

南风 墓园陈列馆分为两个展厅，以图表照片等形式详细介绍了当年腾冲抗战的情况和部分抗日将士的生平事迹。



滇缅抗战博物馆



南风 国殇墓园

滇缅抗战博物馆是中国第一个民间出资建设、民间收藏、以抗战为主题的博物馆，由山河破碎、悲壮远征、沦陷岁月、剑扫烽烟、日月重光五个部分组成，馆藏文物多达 6000 余件，另外还展出 1000 张珍贵的老照片，并通过纪录片、史实资料、油画等形式真实还原了滇缅战争的那段历史。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇

网址：<http://zhuanti.baoshan.cn/dxkz/main.html>

开放时间：8:00-18:00

到达交通：腾冲县城乘坐 6 路公交车可直达和顺古镇，古镇内步行可到博物馆

用时参考：1-2 小时

松山抗战遗址

松山战役又称松山会战、松山之战，是滇西缅北战役中的一部分，也是中国南方最大的一次战役之一，日本公刊战史上称之为二战亚洲战场上的一次“玉碎战”（全军覆灭）。松山是龙陵县内的第一高峰，地势险要，易守难攻，号称东方的“直布罗陀”。集中在腊勐乡大垭口村东、西两侧山顶一带的战役遗址是第二次世界大战中保存最为完整的战场遗址之

一，地堡、战壕、弹坑等随处可见，滚龙坡、鹰蹲山等战场遗址以及日军发电站、抽水站和慰安所遗址等均被保留了下来。另外还有为纪念松山战役阵亡将士所建的纪念碑，以及烈士公墓，英雄雕塑、惠通桥等建筑。

地址：云南省保山市龙陵县腊勐乡大垭口村

到达交通：在龙陵客运站乘坐直达腊勐的班车可到松山

用时参考：半天

大雪无痕 到松山玩，一定要找个当地的向导，这样才能省时省力。如果时间充裕，可以去与松山主峰并列等高的官坟坡、马鹿塘，这里是当年日军拉蒙守备队司令部所在地，也可以沿着里山阵地和阴登山以及滚龙坡走走，都是当年惨烈血战的地点。在日军蓄水池对面，有一间民间松山抗战展览馆（参观费自理，我给了 10 元），据说店主十年间花了近十万元收集文物，是目前龙陵收藏最多的展览馆，其中一辆日军佐官刀比较珍贵。

探访古村落

在保山，还有很多不为人知的古村落和古镇，这些村落隐匿在大山深处，淳朴的生活情态和未经人工雕琢的景观令人更想一窥全貌。腾冲是保山市的热点旅游地，和顺侨乡与银杏村在当地名气很大，景色自然也不会令人失望。但如果时间充裕，不妨去看一看保山其他的古村落，或许会有不同的收获和体验。

和顺侨乡

和顺是云南最早的跨国贸易的诞生地，是西南丝绸古道上一座深受中原文化影响的百年古村，西南丝绸古道就是从这里一直往西，最终连接了西亚和南亚。和顺古名阳温墩，因境内有一条小河绕村而过，更名“河顺”，后取“土和民顺”之意。和顺人一代代走马帮、办商号，留下了许多传奇故事，现还留有艾思奇故居、寸氏宗祠、弯楼子、和顺图书馆等历史建筑。

侨乡可与国殇墓园安排在一条线上游览，从墓园出来，在腾冲至梁河公路上可以拦到去和顺乡的公共汽车或面的，面的 1.5 元 / 人，公共汽车 1 元 / 人。



岛民 Ally 洗衣亭可能是来和顺古镇的游客们拍摄最多的题材，沿河有六 / 七座，日出日暮时格外入画。再想起它的来由，铮铮汉子也平添一番柔情吧！



费用：80 元（包括和顺图书馆、元龙阁、艾思奇故居、文昌宫、弯楼子民居博物馆、滇缅抗战博物馆、和顺小巷）

到达交通：可在县城乘坐 6 路公交车，票价 1 元 / 人。直接到和顺古镇门口。出租车 10 元。

用时参考：1 天

固东银杏村

固东镇曾是腾北经济、文化、商贸中心，早在元朝实行军屯时就与中原开展商贸活动，素有“腾北重镇”之美誉。固东镇历史悠久，文化厚重，是腾越文化的重要组成部分，史称“顺江故州”。这里的皮影文化传承至今，已有 600 多年历史，其茱阳纸伞、江东刺绣享誉全国。金秋时节（11 月中旬 -12 月初），镇上古银杏林金黄一片，古老的建筑在万株连片的银杏掩映下，更添古朴，家家户户挂出的七彩刺绣，映衬在金黄的银杏叶中，形成了“杏林绣纺”的独特风景。与绝大多数远离居民的风景林不一样，银杏村最大的魅力在于“村在林中，树在家中”，827 户人家与 3000 多棵古银杏树世代和谐相处。

地址：保山市腾冲县固东镇

用时参考：半天 -1 天

到达交通：在腾冲西北客运站坐到固东的中巴车，8:00-19:00，约 15 分钟一趟车，到达固东集镇后有转江东的中巴车，单程 7 元。或在途中的新河村（有很大的标志牌）下车后转车前往。也可乘班车先游览火山公园，再搭面包车等前往。自驾路线：主干线为 320 国道（杭州至瑞丽），昆明——大理——保山——潞江坝段为全程高速，潞江坝——腾冲 86km 为柏油路。

用时参考：1 天

尼洋 漫步在村中银杏林中，家家大门敞开，任由你走家串户，各家院落里多是火山石铺地，多是两层棕红色木屋，多是成串金黄的玉米挂满二楼的栏杆上以及楼下的屋顶上，也多有银杏树和花草树木点缀着小院。



固东古镇



谢昱 银杏村

狭窄的石板路上，两旁是普通的农舍和没落的宅院，一个弯后，豁然开朗的一片天地便会展现出来。小桥、流水、古树和那些青砖、绿瓦、重檐式的辉煌建筑，构成了一幅宁静和谐的画面。

地址：保山市腾冲县东南 4km 处

到达交通：腾冲县城内可打车前往

用时参考：半天

简单 感觉绮罗古镇和见识过的古镇还是有差别，自认为称之为古村更恰当些～如果对古建筑感兴趣的朋友倒是个好去处，可以在村里慢慢找慢慢品～

板桥古镇

历史上的板桥镇曾是南方丝绸之路上从兰津古渡进入保山的第二个古渡“梅花古渡”上的重要驿站，商贾、文人云集于此，盛极一时。特殊的地理位置让这里成为滇西的交通要塞，历来为兵家必争之地，历史上有“梅花古渡”、“北津烟柳”、“板桥孔道”之称。走在古镇，漫步在青龙街、北津街上，沿途可看到古道钉掌铺、万家祖祠、马家大院、老茶馆、旧马店、古戏台、古民居等古建筑，镇上用栎炭土炉烤制的蛋糕的传统工艺，在滇西乃至云南都堪称“一绝”。逛完古镇，顺便可以到周边的云崖卧佛、龙王潭水景园、西庄寺等地转一转。

地址：云南省保山市隆阳区

到达交通：保山市内乘坐 32 路公交车可直达

用时参考：1 天

金鸡古镇

金鸡古镇相传为秦相吕不韦后裔永昌郡守吕凯的故里，吕公祠、金鸡寺、卧牛寺、古戏台等古建筑等仍可在镇中看到，街上纵横的两条主道在寨心呈 Y 字形相交，传统风格的古民居建筑分布于镇中，鳞次栉比，井然有序。另外，古镇的菜花腌菜拌蜂仔是不可错过的风味美食，不妨到当地的农家或小餐馆品尝一下。

地址：云南省保山市昌宁县金鸡古镇

到达交通：保山市内乘中巴车到金鸡乡约 20 分钟左右可到

用时参考：1 天

姚关古镇

姚关古镇曾是南方古丝绸之路上的重要驿站，境内现有邓子龙抗缅平叛驻兵遗址、清平洞、恤忠祠、万仞岗、洗甲桥等古迹遗址，还有龟山、姚关坝子等自然风光。姚关镇内的居民多为布朗族，有着浓厚的少数民族风情。镇内因小河、溪流众多，四周被青山环绕，景色优美，有着“高原水乡”的美誉。每到夏日，盛开的荷花铺满河面，一望无际，野鸭畅游河中、白鹭上下翻飞，河中鱼虾依稀可见，两岸杨柳依依，山水相映成趣，一派迷人的山水田园风光。

地址：云南省保山市施甸县南部

达到交通：自驾前往

用时参考：1 天

猴桥镇

猴桥镇与缅甸山水相连，是中国最西南的一个傈僳族小村落，槟榔江水穿境而过，镇北的胆扎村山清水秀，每年冬春，四周的山峰上白雪皑皑，坝子中绿色的庄稼与金色油菜花互相辉映，槟榔江沿岸峡谷林立，江中奇石遍布，千奇百怪，犹如一座天然的雕塑园。每年的农历二月初八举行的刀杆节独具傈僳族风情，可以欣赏到“上刀杆、下火海”的表演以及“跳嘎”、“三弦舞”、“口弦”、“山歌”等民族歌舞。镇内的猴桥口岸是中国西南的大门，由口岸通过，就进入了缅甸境内。

地址：云南省保山市腾冲县猴桥镇

到达交通：保山市内乘坐班车前往腾冲，再腾冲当地乘坐班车前往



用时参考：1 天

夏至未尽，流年已亡 这是云南西南边的一个小城，猴桥口岸，虽然没有国境，但是周边的景色还是蛮漂亮的，希望下次去的时候带着证件办好手续去看看对面的风景。

被历史掩埋的古道

保山是中外著名的“南方丝绸之路”的重要驿站，也是第二次世界大战中史迪威公路的要道。历史上，南方丝绸之路与茶马古道在保山境内交汇，但随着时间的流逝，古道中的大部分路段已被淹没在历史中，后人也只能在那些遗留下来的驿站、雄关险道和骡马蹄印中找寻少许的痕迹，企图找出那段逝去的关于马帮的历史往事。

博南古道

古代西南方丝绸之路简称为西南丝路，是由四川出发，经过云南、缅甸直至印度的一条商路。博南古道便是西南丝路上的一条古道，古道向西跨过澜沧江，便进入保山地区的永昌古道。

站在澜沧江边，可看到互相对峙的博南山与罗岷山绝壁，旁边的兰津古渡是走永昌道的必经之路，渡口附近建有一座中国已发现的最古老的铁索桥——霁虹桥。古时的这里十分热闹，过桥的商旅、人马络绎不绝，如今在驿路上还留有深深的马蹄印，似乎诉说着昔日的繁华。位于永平县城境内的博南古道绵延 100 多公里，沿途庙宇林立，古迹遗址众多，主要有曲硐清真寺、花桥古驿、博南山碑、凤鸣桥、永国寺遗址、万松庵、玉皇阁、澜沧江畔摩崖石刻等。

博南古道徒步线路：

漾濞县漾桥——北斗黄连铺——叫狗山——老北斗铺——万松庵——天津铺——杉松哨——梅花铺——宝丰寺——永平县城——曲硐桃园铺——博南山——铁厂——石子坡——小花桥——大花桥——永国寺——杉阳镇——西山寺凤鸣桥——江顶寺——霁虹桥——保山

地址：云南省保山市永平县城内

到达交通：保山市内乘坐班车到达永平县后徒步前往

史迪威公路

史迪威公路是滇缅公路的一部分，由中国军队于 1944 年在滇西和缅甸大反攻胜利后修建的一条自印度东北部雷多至中国云南昆明的公路，被称为“抗日生命线”。史迪威公路从印度雷多出发至缅甸密支那后分成南北两线，南线经缅甸八莫、南坎至中国畹町；北线经过缅甸甘拜地，通过中国猴桥口岸、经腾冲至龙陵，两线最终都与滇缅公路相接。公路中最令人惊奇的是向山顶攀爬的公路上有 24 个 180 度的拐弯叠加，堪称世界公路奇观，“24 拐”也成了滇缅公路和史迪威公路上的一个重要标志。

1、徒步史迪威公路，可以从龙陵县开始，但因为年代较为久远，史迪威公路中的大多数路段已经废弃，不在通车，有兴趣前往徒步的驴友，也要注意安全。

2、徒步线路推荐：龙陵——镇安——808 水库——松山——腊勐——惠通桥——施甸县——丘田

地址：云南省保山市龙陵县

到达交通：保山市内乘坐班车前往龙陵县后，再徒步前往

Password 今天的史迪威公路已经不再是繁忙的国际大通道了，现在的公路等级只是一条省道，这条路再也不用背负国家命运这副重担，也许是经历过太多的风风雨雨，今天的默默无闻正是她期盼已久的归宿了吧。



谢寒萍 公路上的“24 拐”

自然山水风光

梨花坞

梨花坞也叫大梨园，是保山的佛教圣地，因其地势四面凹，中间凸，且区内种植大片梨树，春日梨花盛开，远望洁白似雪，“梨花坞”便由此得名。梨花坞景区内有一座始建于清代，规模较大的寺庙建筑群，主体建筑慈云阁层楼高耸，古朴庄严，另有藏经楼、读画楼、醉月楼、菩提楼、养云池、雨花亭、瑞雪岭等附属建筑，寺前溪水潺潺，寺中香火鼎盛，每年二、三月，绽放的梨花将这里点缀的更加美丽。寺中制作的“素席”更是受到香客盛赞。农历每 2 月 29 日、6 月 19 日、9 月 19 日为梨花坞的观音会，游人香客更是络绎不绝，十分热闹。

地址：云南省保山是隆阳区九隆岗下

联系方式：0875-2121129

到达交通：保山市内乘坐 4 路公交车可直达

来凤山国家森林公园

来凤山公园主景区为一座呈盾状的火山锥体，形似大象，传说有凤凰到此而得名。随着岁月的流逝，当年岩浆喷涌、大地隆起的地方，现已古树参天，腾冲十二景之一的“来凤晴岚”指的就是这里。山顶有始建于清道光年间文笔塔。

山腰有腾冲最富盛名的佛教圣地来凤寺，始建于清代，是全国唯一的一



座白玉祖师殿。4、7、11 月是这里的最佳旅游时间，冬春季节的清晨或夏秋季节的雨后，山间雾气升腾，形成一条白练缠绕在山腰，或者叠为一层悬于山顶，景象十分奇丽。

地址：保山市腾冲县凤山路南段腾冲县民政局旁

联系方式：0875-3548333

到达交通：腾冲县内步行可到

用时参考：3-4 小时



茜茜 0501 来凤山顶的来凤寺，在山顶可看见腾冲县的全貌

火山公园

据考证，腾冲县城是建在 90 万年前喷发冷却凝固后的溶岩之上的。腾冲火山公园内现有 97 座火山体和数级熔岩台地，是我国四大火山群之一。火山公园由大空山、小空山、柱状节理、黑鱼河景区组成，园内的火山锥、火山熔洞、熔岩石地、火山湖、堰塞瀑布、柱状节理规模宏大，分布集中，保存完整。

公园每天早上 10:30 以前还可以乘坐热气球，在高空俯瞰火山地貌，时长 20 分钟左右，费用 180 元，有兴趣的话，不妨尝试。

地址：保山市腾冲县和梁河县境内

费用：40 元

用时参考：半天 -1 天

到达交通：腾冲县城有专线车直达，票价 5 元。也可坐 6 路车到三角地，再坐小巴去火山公园（车票 7 元）。或包出租车直接到公园门口，往返 60 元。

热海

腾冲热海面积约为 9 平方 km，有气泉、温泉群 80 余处，其中 10 个温泉群的水温达 90℃以上，热气将这里笼罩在一片白雾之中，到处都可看到热泉在呼呼喷涌。

热海中最典型的是大滚锅，另外还有眼镜泉、美女池等，每个泉眼都有自己的名字和故事。在这里，你还能看到云南十八怪中的“鸡蛋串着卖”。另外，热海还建有多家疗养院、浴室等，可以在这里洗澡、泡温泉，也是一项不错的体验。

地址：保山市腾冲县刘家寨村

开放时间：8:30-17:30

费用：60 元

用时参考：半天

到达交通：腾冲县城内可乘坐 2 路公交车直达，票价 3 元 / 人，出租车 60 元往返

茜茜 0501 在热海大滚锅门口可以买几个鸡蛋，去里面煮，5 元 / 袋，挺嫩的，口感不错，建议大家吃一吃。



茜茜 0501 热海大滚锅

住宿 Hotel

保山的住宿主要集中在隆阳区上和腾冲县，一般到保山旅行，腾冲是必去的一站，隆阳区的经济型酒店价格一般在 130 元左右。腾冲和顺古镇有很多民居式客栈，和顺县城内的腾越路一带，也有很多中高档酒店和宾馆，环境很好，性价比也很高。

人气青年旅舍

腾冲和顺国际青年旅舍

旅舍位于和顺镇，是腾冲唯一一家加入中国青年旅舍联盟中的旅舍，离和顺图书馆很近，到腾冲各景点也很方便。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇元龙阁大榕树旁

联系方式：0875-5158398

价格参考：35-40 元 / 床；128-158 元 / 间

到达交通：腾冲长途车站下车后乘 2 路公交车在县政府门口下车后，再换乘腾冲到和顺的小面的前往

腾冲和顺路上青年旅舍

旅舍的每个房间都有独立的卫生间，旅舍中还有小书吧、休闲吧，提供免费 wifi，还可免费搭帐篷、自助烧烤，住宿环境十分温馨。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇艾思奇故居附近

联系方式：0875-5158587

价格参考：30-40 元 / 床；128-158 元 / 间

到达交通：腾冲县城内打车前往和顺镇后步行可到



腾冲和顺弥生 mission 青年客栈

弥生青旅是个简洁简单的四合院，可以提供 wifi 和接送站服务，卫生做得也很到位，24 小时热水，环境很温馨，也很安静。

地址：云南省保山市腾冲县和顺古镇尹家巷中段

联系方式：0875-5140655

价格参考：30 元 / 床；108-138 元 / 间

到达交通：腾冲县城内打车前往和顺镇后步行可到

特色民居

腾冲和顺花大门古民居

花大门古民居正房有 200 多年的历史，正楼有 100 多年的历史，民居建筑一直保持着原建筑风格，即使在文革时其也没有损坏。

地址：保山市腾冲县和顺镇十字路村十五社 23 号

网址：<http://www.mafengwo.cn/v100523>

联系方式：0875-5140612；13887801979（手机），435827528（QQ）

参考价格：180 -380 元 / 间

到达交通：腾冲县城内打车前往和顺镇后步行可到

腾冲和顺得自在居

客栈是木结构两层楼，有庭院、晒台，院落简约雅致，还可观赏茶花、兰花、杜鹃等植物花卉。

地址：保山市腾冲县和顺古镇

网址：<http://www.mafengwo.cn/v100524>

联系方式：0875-5150414，13987579338（手机），1016310114（QQ）

参考价格：168 元（一楼标间），218 元（二楼标间）

到达交通：腾冲县城内打车前往和顺镇后步行可到

他她故事

客栈很温馨，有家的感觉，每间房子的装饰风格都不一样，很有特色。

地址：云南省保山市腾冲县和顺古镇（图书馆后门旁）

联系方式：15987514606，QQ：575672071

参考价格：260-380 元 / 间

到达交通：腾冲县城内打车前往和顺镇后步行可到

洛可可 所有的家具都是宜家的，有开放式的厨房，有看星星的房间，还有观景的阁楼酒吧，还有一只可爱乖巧的狗狗——卡卡。

餐饮 Eat

保山美食以腾冲美食为代表，大救驾、饵丝饵块、大薄片等都是当地的代表。另外，豆浆米线、稀豆粉、青辣子拌鸡枞等都是当地的特色风味小吃，值得一尝。保山市内三馆附近的兰城路是当地著名的烧烤一条街，沿街有很多烧烤餐厅和大排档，晚上十分热闹。

必尝小吃

腾冲大救驾

“大救驾”是云南省腾冲县的名特小食，选用优质大米做成饵块，切成片，再配上鲜肉、火腿、鸡蛋、冬菇、泡辣椒等烹炒，味道软、香、爽口。传说明末永历帝朱由榔被吴三桂追赶后逃到腾冲，又饥又累，村民奉上当地的美味食品炒饵块，永历帝吃后赞口不绝，称之救了朕的大驾，“大救驾”便由此而得名。在保山市内和腾冲县大部分餐馆都能吃到大救驾。



岛民 Ally 腾冲大救驾

大薄片

大薄片是一道考验厨师刀技的菜，其原料为猪的耳朵、舌头和嘴，加工方法极为特殊，制成后煮熟放凉，切成薄如纸、大如掌的片，丢到墙上不会下落，故以得名大薄片。保山市内的当地餐馆，都可以提供这道菜肴，食用时，蘸上配好的作料吃，味道鲜香浓郁，风味极佳。

饵块与饵丝

在保山、腾冲的街边小摊，或是餐厅、小馆，都可以看到这种平价美味的小吃，饵块是腾冲的传统特色小吃，用大米制作，再配以鲜肉、火腿、鸡蛋、冬菇烹饪而成。饵丝是将饵块制成丝状，有鲜饵丝和干饵丝两种，吃法同饵块相同，饵块饵丝细腻而又有韧性，口感极佳，让人回味无穷。

稀豆粉

腾冲稀豆粉制浆要分别制成清浆和浓浆两种，然后再用两种浆制成稀豆粉。腾冲稀豆粉的吃法也有大讲究，一碗稀豆粉要分三部分，一部分不拌佐料、一部分轻拌佐料、一部分伴佐料，将这三部分变幻顺序轮着吃，不同的轮换顺序吃起来有不同的美味，妙极。腾冲的和顺镇内有几家专门做豆粉的小店，里面的稀豆粉味道不错，可以品尝一下。

施甸三味

施甸人擅长腌渍，其特产雕梅、骨蚌、水豆豉三味，一果、一荤、一素，以其独特风味令人口角生涎，食而常思。骨蚌是施甸民间入冬时节每家必备的传统腌制食品之一。采用新鲜猪排、脊骨及少量肠、肚砍剁成均匀的团状，加入多种香料拌揉后腌渍而成，其色泽鲜红透亮，油而不腻，鲜味醇厚，爽口开胃，别具风味。若与白豆腐一同吃，口感更好。雕梅采用当地特有的红花大盐梅精制而成，外表玲珑可爱，清香扑鼻，味道酸甜清脆，滋味悠长。水豆豉

是施甸城乡人家尤其是山乡人家的“当家腌辣”，以大豆（黄豆或黑豆）蒸煮发酵后加入姜丝、辣椒面等香辣料腌渍而成。保山各县市农家也多



腌渍此物，但其色其味仍以施甸人家制作的为最佳。

龙陵油鸡枞

夏秋季节，将洗净的鸡枞加盐炒熟焙干，斯成细条或切为细段，加上刚红熟的辣椒丁片、蒜米、同在核桃油或花生油中烹炸，以不至焦枯为度，冷却后即可装入瓶罐中久藏备食。油鸡枞为珍品细菜，可以其他食材做成各种菜肴，味道芳香滋润，还可作为面条、饵丝的帽料，加一箸即满碗芳香。

传统菜品

三滴水

三滴水是旧时保山饮食文化的代表，也是和顺乡一带最高级别的宴席。第一滴主要为点心、开胃类食品，如干果和凉菜类。第二滴为八大碗，主要是腾冲的名特风味，如火烧、口袋豆腐。第三滴为甜点类的餐后点心，如甜白酒、水果类。三滴水几乎囊括了保山地区所有的风味小吃和名品佳肴，如永昌烙饼、腾冲大救驾及佛门豆汤、昌宁油鸡枞、施甸水豆鼓、下村豆粉等。一般在餐馆中很少能吃到全套的三滴水宴席，但如宴席中的单独菜品，如鸡枞、豆粉等都可以在餐馆中单点。

坛子鸡

坛子鸡可以说是腾冲一绝，此菜源于明末，兴于清初，由其独特的瓷坛（或特制砂锅）焖制工艺和神秘的宫中物品和融合腾冲当地原材料配制而成。其色金黄玉润，其色纯正持久，不闷不腻，入口细品，皮脆肉嫩骨酥，满口溢香。

山林素席

保山多寺院，僧尼们戒荤食素，为了更好的弘扬素食文化，当地僧尼们在长期的山居生活中逐渐形成了独具特色的素食文化，山林素席全为手工制成，以太保山的玉佛寺、九隆山的梨花坞及来凤山的来凤寺三处最为驰名。素席主要原料是豆腐、面筋，配以营养价值很高的南瓜子（去皮）、核桃、鸡枞、香菇及洋芋等时鲜果蔬，采用蒸、炸、烩及挤压造型等多种方法精心烹制而成，花色品种很多。

和顺头脑



小草蜡烛 头脑，古镇著名的甜食，以糯米为主料，配上炸荷包蛋和一些小菜，色香味俱全

和顺头脑是典型的药膳，有很强的滋补性。在腾冲的侨乡和顺，每逢农

历的正月初二，当地都有吃“头脑”的习俗，女婿去丈母娘家拜年，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脑，体体面面，聪明智慧，小两口吉祥如意，日子甜蜜。现在在和顺镇内的一些本地餐馆中也可以吃到这道菜。

当地特色餐厅

侨香斋

老字号餐馆，坐落在偏僻的小巷深处，走近确实一个大气的马帮头子宅院，环境古色古香，菜品也延续了传统，可口美味。在这儿能吃到地道的稀豆粉、大救驾以及和顺头脑，都是你不容错过的保山美食。不过最好提前订座，及时就餐，不然会等座而且极有可能招牌菜已经卖完。

地址：云南省保山市腾冲县腾越镇尚家寨闫家塘

联系方式：0875-5159666

人均消费：55 元

茜茜 0501 这是由一个古宅改为的餐馆，建筑和环境上很有色，最著名的是大麻子烤鱼，味道不错，我喜欢八宝饭，甜味的好吃，大家一定要来尝尝。不过这里人很多，需要提前预定的最好，不然就只能坐在院子里的小马扎上啦。

晋家园酒楼

牛哄哄的云南特色酒楼，装修古色古香，十分漂亮，再加上地道的云南菜，自然吸引了不少慕名而来的食客，生意自是火爆，最好提前订座。

地址：云南省保山市腾冲县腾越镇天成社区晋家园小区（近移动公司）

联系方式：0875-5131869

人均消费：58 元

刘记餐馆

有名的家庭餐馆，特色菜品土锅子，是由肉圆、肉皮、芋头、胡萝卜杂糅在一起，却有独特的可口风味，搭配红油醋就更美味了。此外，大救驾、大薄片味道醇正，价格也公道，他们家还有自酿的青梅酒值得一品。另外，招牌菜土锅子需提前两小时预订。

地址：云南省保山市腾冲县和顺古镇内

联系方式：13908756293

人均消费：58 元

玉泉园

小桥流水式的江南建筑风格，餐厅内还有古代建筑风格的房屋与院落，用餐之余绝对值得在此游览一番。另外，餐厅每周末还会举行傈僳族篝火晚会，在品味保山美食的同时还可以领略傈僳族精彩的民族表演，如上刀杆下火海等。

地址：云南省保山市腾冲县新闻路

联系方式：0875-5190396

人均消费：77 元

茜茜 0501 玉泉园餐厅在一条小步行街里，街里有卖翡翠的，有卖普洱茶的，还有酒吧，晚上7点左右小广场还有少数民族的歌舞表演，有时间的朋友可以逛逛。



特色小吃店

金锅贴

保山有名的泰缅小食店，金锅贴堪称是国内数一数二的地道，外焦里香的锅贴，再来一杯牛油果饮料，饵丝、金油面、柠檬虾味道也很赞，在这里也能有饕餮盛宴的感受。

地址：云南省保山市隆阳区龙泉路（近体育馆公园）

联系方式：0875-2148678

人均消费：30 元

丽芹豆粉店

叠水河景区内有名的小吃店，招牌饵丝和稀豆粉味道都堪称一绝，如果再来一份卷着的凉卷粉带走，边走边看叠水河瀑布的壮丽景观，简直就一个字：爽！

地址：云南省保山市腾冲县叠水河风景区（近叠水河瀑布）

人均消费：6 元

蔺大妈松花糕

和顺特色小吃松花糕十分有名，在古镇上处处可见，但最出名的便是被不少媒体报道过的蔺大妈松花糕。50 多岁的蔺大妈提着小篮子，在古镇湖边卖着这传统小吃松花糕，上面是一层金黄的松花粉，下面是红豆沙，清爽甘甜，入口即化，吃一口，淡淡的松花香味萦绕唇齿间，回味无穷。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇（近大月台洗衣亭）

人均消费：2 元

购物 Shopping

板鸭、姚关火腿、小粒咖啡等都是保山当地的著名特产，在保山市内百大超市、天顺超市等大型超市都可以买到当地的土特产品。保山市内太保山公园及市政府附近的保岫西路及正阳路一带是当地比较繁华的地方，如果时间充裕，不妨逛一逛。

永昌板鸭

永昌板鸭是云南省保山市的著名食品，这里出产的板鸭，以“永昌”命名，具有形态优美，色白鲜亮，肉质酥嫩，味道芳香等特点。

保山小粒咖啡

保山潞江小粒咖啡，是名冠全球、世界称誉的优良品种，保山种植咖啡，始于 50 年代中期，首株咖啡苗是由已故爱国华侨梁金山先生从东南亚引进的，潞江坝小粒咖啡，品质极优，纯度百分之百，颗粒小面匀称，煮泡饮，醇香浓郁。

姚关火腿

姚关火腿是施甸县出名的火腿。它选用新鲜猪肉后腿，用米酒、草果、盐巴等调味品，在冬季精制加工，反复重压 10 天后晒干而成。姚关火腿香味独特、色泽美观、风格别具，食用时可煎、炒、煮、炖都可，香味浓郁。

保山绿豆

外地人到保山，总喜欢到街头大包小箱地买上些被他们称作“保山绿豆”的土特产带回去馈赠亲友。这种“保山绿豆”为地道的保山特有品种，在其他地方是见不到的。与一般蚕豆相比，它小巧玲珑，不仅显得十分精致，而且颜色也十分奇特：未经加工之时，豆壳洁白光亮，豆瓣却通体翠绿，直透于心，十分惹人喜爱，故保山人给它取了个十分形象的名字——透心绿。

蒲缥甜大蒜

保山蒲缥甜大蒜的制作历史已有 150 多年，选用优质“梨壳”鲜大蒜为原料，配以红糖、醋及其他香料腌制而成，形体上保护了原大蒜完整的体型，去壳后肉质呈现出鲜艳诱人的金红色，吃起来脆嫩可口，味道香甜。由于采用小土罐封装，产品保存期较长，5 年以内不会霉变。

娱乐 Entertainment

保山市的地热资源丰富，到这里自然少不了泡温泉，除了腾冲，龙陵等地的温泉也是十分有名，来到保山一定要体验一次。



年波也则 保山泡温泉

黄瓜箐温泉疗养院

黄瓜箐温泉疗养所建于 60 年代，由中国人民解放军原 71 医院在此建立，这里环境山清水秀、空气清新，是休闲疗养的好去处。这里有水池，也有包间，房间里边的地热铺了一层厚厚的松针，泡完温泉后可以躺在草席上休息。作为曾经部队的疗养基地，现在外包给私人，质量肯定是有保证的，凭票吃饭的感觉对有怀旧情怀的人来说，肯定中意。

地址：云南省保山市腾冲县清水乡沙坡村

费用：温泉票 50 元

开放时间：8:00-00:00

到达交通：自驾前往

悦椿温泉村

坐落在玛御谷之中的悦椿温泉，位于县城边的欢乐湖畔，依山傍水，风景秀丽，重点是还可以享受水质极佳的温泉，给身心来场超级 SPA，或者到一旁的梦幻腾冲大剧院观看一出《梦幻腾冲》，感受这座边城的风



雨历程。

地址：云南省保山市腾冲县北海乡新乐村玛御谷温泉国际旅游度假区腾冲悦椿温泉村

费用：温泉票 350 元

联系方式：0875-8999888

开放时间：09:30-23:00(旺季)；淡季为每天早上 9:30-17:00(淡季)

到达交通：腾冲县内打车前往，或由保山出发自驾前往

邦腊掌温泉

邦腊掌温泉位于龙陵县城以北 10 公里的香柏河两岸，这一带温泉眼众多，至少有上百孔，若以“神奇”二字论，当首推有着“奇汤神水”之称的龙陵巴腊掌温泉。这里山高谷深，万木葱茏，60 多眼热气氤氲的温泉如繁星坠地，镶嵌在欢腾激荡的香柏河两岸的奇崖怪石之间，向人们倾吐着大地的温情，展示大自然的绚丽多彩，怎能不让人心动。

地址：云南省保山市龙陵县邦腊掌温泉

费用：温泉票 58 元

开放时间：8:00-24:00

到达交通：可自驾前往，或在保山坐班车到龙陵县后打车前往

节庆 Festivals

保山少数民族风情浓厚，汉族、彝族、白族、苗族、傣族、回族、佤族、满族、傈僳族、景颇族、阿昌族、布朗族、德昂族等 13 种世居民族在这里生生不息。各民族舞蹈、歌曲、戏剧多姿多彩，少数民族文化极具特色。

端阳花街

保山端阳花街是保山各族人民的传统盛会，届时上市花卉有数十万盆（株），使得保山满城鲜花，争奇斗艳，其中以兰花居多。如今的端阳花街也是大型综合博览会，花药鸟虫、土特产品、日用百货一应俱全，全城张灯结彩，货棚琳琅满目，中外人士，商贾名流，纷至沓来，蔚为大观。

举办时间：农历五月初五

刀杆节

夜幕降临时分，人们点燃篝火，唱歌跳舞，等到篝火燃尽，形成一个彤红的火塘时，若干精壮青年喝下烈酒，赤足走进火塘中，这就是著名的“下火海”。次日中午，人们在草坪上竖起一根高杆，上面横绑着刃口向天的数十把长刀，5 名下过“火海”的青年奋勇攀登至顶，这便是“上刀山”。

举办时间：农历二月初八

举办地点：保山腾冲、龙陵县的傈僳族各村寨

保山庙会

保山的庙会五花八门名目繁多，最盛大的庙会是太保山上玉皇阁、斗姆阁、报恩寺等三十多座寺观庵馆的西山“联席会”，一连两日，香火鼎盛，人潮不息，热闹非凡。另外，大年初一的宝鼎寺朝山会也是十分热闹。

举办时间：大年初一、初二

举办地点：太保山

线路推荐 Routes

保山市内的景点不是很多，一般用 1 天的时间游玩足矣。大多数到保山的人会直接前往腾冲，腾冲的景点较为集中，一般需要 2-3 天的时间游玩；如果春季来保山，可以将腾冲与周边的大理、罗平串联在一起游玩，或者腾冲、瑞丽串联在一起游玩；如果在秋天来保山，到银杏村看银杏是最好的选择，银杏村不大，但如果你是摄影发烧友，或许你会花上 1 的时间来捕捉银杏村不同角度的美。

保山七日游

线路设计

D1：元阳南沙——开远——师宗——罗平

D2：罗平赏油菜花，宿罗平

D3：罗平——昆明——大理 / 丽江，宿大理或丽江

D4：大理或丽江古城闲逛

D5：大理 / 丽江——保山——腾冲

D6：火山公园——热海

D7：坝派巨泉

线路详情

D1：元阳县政府招待所前面 100 米就是汽车站，早上 7:00 老县城有面包车开往新县城南沙。票价 10 元，到南沙 8:00，可以从南沙坐车去个旧或开远，那里去罗平的车很多。

D2：油菜花的最美的时间是在 3 月中旬，可以到金鸡峰、螺蛳田等地拍油菜花。

D3：由罗平坐车至昆明，在昆明转车去丽江或者大理，晚上宿丽江或大理。

D4：如果到了大理，可游苍山洱海或到双廊游玩。如果是到丽江，可以游束河、玉龙雪山。

D5：早上从古城出发，坐早班车前往保山，在保山转车去腾冲，宿腾冲。

D6：上午去火山公园看火山，下午去热海游览，顺便泡温泉。

D7：上午去荷花乡的坝派巨泉，这里非常小，但景色很美。

腾冲五日游

线路安排

D1：火山公园——云峰山

D2：热海一日游

D3：叠水河瀑布——国殇墓园——和顺侨乡

D4：北海湿地——樱花谷

D5：银杏村，下午返回



线路详情

D1: 早餐后乘车前往火山公园游览, 公园里可看大空山、小空山、墨鱼河、柱状节理等景观, 下午前往云峰山游览, 晚上在和顺侨乡住宿。

D2: 早餐后坐车前往热海, 看热海大滚锅、怀胎井、珍珠泉等景观。游览完后, 可以在热海内的某家宾馆里泡温泉, 舒缓一天的疲劳。

D3: 早上坐车前往叠水河瀑布游览, 游览后坐车前往国殇墓园。下午返回和顺侨乡, 游览和顺寸氏宗祠、弯楼子民居、和顺图书馆等景点。

D4: 早餐后坐车前往北海湿地, 看湿地美景, 体验“踩草”乐趣, 下午前往樱花谷游玩。

D5: 早餐后坐车前往银杏村, 看村内的民居建筑。如果是秋天, 还可以赏银杏, 拍照摄影, 下午返回。

头狼的保山四日之旅

相关游记: 云南保山、腾冲、瑞丽、芒市奔命之旅

<http://www.mafengwo.cn/i/827447.html>

D1: 成都——昆明——保山(卧佛寺)

D2: 保山——腾冲(和顺古镇)

D3: 腾冲(远征军墓地)——芒市——瑞丽(步步冷饮)

D4: 瑞丽(姐告口岸、一寨两国)——芒市(勐焕金塔)——成都

bokehomtel 的保山三日之旅

相关游记: 昆明—大理—腾冲 六天五晚自驾游记(腾冲篇)

<http://www.mafengwo.cn/i/806541.html>

D1: 大理——腾冲——和顺, 住和顺花大门客栈

D2: 和顺古镇——热海——热水塘温泉, 住和顺

D3: 国殇墓园——江东银杏村——火山地质公园——柱状节理——黑鱼河——北海湿地, 夜宿保山

实用信息 Practical Information

语言

保山市各市区间通用西南官话, 保山方言音调发音类似四川话和湖南话, 保山话常常把“六”说成“禄”, 另外比较明显的特征便是“s”、“sh”不分, 将“是”读成“四”, “死”说成“使”等。保山当地人的普通话虽然不标准, 但能听懂, 沟通没有问题。

银行

保山有多家银行和 ATM 自动提款机, 在市内各大路段、商场等里均设有取款机, 大部分商场、超市、宾馆等也都可以用信用卡。

邮局

保山邮编 678000, 喜欢邮寄明信片的话, 在各大景区和邮局都能买到

好看而又具保山特色的明信片, 另外, 市内也有多家快递公司方便邮寄包裹。

电话

保山旅游投诉: 0875-96927, 5185202

保山市旅游局: 0875-2122583

腾冲县旅游局: 0875-5121919

腾冲旅游度假区管委会: 0875-5125202

龙陵县旅游局: 0875-6122398

消费者投诉热线: 0875-12315

价格举报电话: 0875-12358

质量技术监督: 0875-12365

政府服务热线: 0875-12345

保山公安局总值班室: 0875-2122750

网络

在保山市区宾馆、咖啡厅、车站等地都有 WiFi 可接入, 上网都是很方便的, 但去到偏僻一点的地方, 如各县下的乡镇等, 上网便有些困难了。

医院

保山市医院较多, 保山市人民医院是三级医院, 也是当地最好的医院。市区内有不少便民药店, 就医买药都十分方便。如果到了偏僻一些的地方, 当地一般都会有条件稍简陋的医疗所, 可提供基础医疗服务。

保山市人民医院: 0875-2121043

保山市中医院: 0875-2122433

外部交通 Getting There

到达保山有多种方式, 大部分人一般会在昆明中转, 在乘坐飞机、或汽车前往保山。保山目前没有火车站, 尚未开通保山到各地的铁路航线。

飞机

保山境内有保山云瑞机场和腾冲县的驼峰机场两个机场。

保山云瑞机场

云瑞机场建于 1929 年, 是中国民航建成最早的机场之一, 是“驼峰航线”的主要起降机场, 曾为抗日战争的胜利做出过重大贡献。目前, 只开辟了保山至昆明航线, 昆明到保山飞行时间为 1 小时左右。

地址: 云南省保山市城南汉庄镇云瑞村

联系方式: 0875-2232266

到达交通: 保山市区打车约 25 元, 从机场至城区大约 30 元, 若不走国道 320 线而走高等级公路, 自付过路费。

腾冲驼峰机场

腾冲驼峰机场已开通多个航班, 昆明、丽江、西双版纳等地都有到腾冲的飞机。昆明到腾冲飞行时间为 1 小时左右。

地址: 云南省保山市腾冲县清水乡

联系方式: 0875-5198866, 5198876 (问询), 5198878 (售票)



到达交通：可在腾冲县打车前往

长途汽车

保山公路交通发达，古时就曾是“南方丝绸之路”的重要驿站，又是第二次世界大战中“史迪威公路”的要道，现在还有联结大理、临沧、德宏、怒江等地州和保山市内腾冲、龙陵、施甸、昌宁等县的公路。云南省各市的客运站都有班车可到保山，昆明到保山要在西部客运站坐大巴前往。

保山客运站

为保山当地的主要客运站，有发往保山、腾冲、昌宁、施甸、昆明、广通、香格里拉、丽江、耿马、沧源、东莞、重庆等地的市际、省际班线。

地址：云南省保山市隆阳区九龙路 2 号

网址：<http://www.bskyz.com/index.html>

联系方式：0875-2122311，2122761

到达交通：市内乘坐 33 路公交车可直达

内部交通 Getting Around

保山目前尚未开通地铁，市内的主要交通工具是出租车和公交车。有些游客也会选择在当地的包车服务，一般 4 人座的汽车，依据车型不同，前往腾冲一地旅游的包车价格在 300-500 元不等。

出租车

保山市内的出租车起步里程 7 元 3 公里，行驶里程超过 3 公里的，按每增加 500 米加收 0.80 元计算，不足 500 米按 500 米计价，燃油附加费 1 元。

公交车

保山市内有多条公交线路，大部分公交票价 1 元。到达太保公园、保岫广场，到达板桥、卧佛寺的 10 路公交车都是游客最常乘坐的公交线路。

旅行路上 Travel with These

推荐阅读

《父亲的战场》作者章东磐，这是一部关于中国远征军的民间调查纪实作品。它让流落在历史之外的那支部队和那段往事，再一次展现在人们的视线之中。书里的每一个故事，都会让你泪流满面。

推荐影视

《武侠》由陈可辛导演，甄子丹、汤唯、金城武等人主演，影片中大多镜头都是在保山腾冲取景，可以说这部电影让保山在大众的视野中更加立体和清晰起来，同时也会令人不禁感叹，保山也是如此的美。

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

