

瑞 丽



与缅甸相依的边陲小城



目录 Catalogue

- 02 瑞丽速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 06 住宿
- 07 餐饮
- 08 购物
- 09 路线推荐
- 10 节日 / 实用信息
- 11 外部交通
- 12 内部交通 / 旅行路上

瑞丽速览 Introducing RAULI

瑞丽市地处云南省西南部，隶属于德宏傣族景颇族自治州。陆路距州府芒市 99 公里，距省会昆明 890 公里，是起于上海的 320 国道的终点，是昆瑞公路与史迪威公路的交汇处。其西北、西南、东南三面与缅甸山水相连、村寨相依。

中缅边境口岸

瑞丽的三面与缅甸接壤，边境线长 169.8 公里，是我国最大的对缅贸易口岸，这里拥有瑞丽、畹町两个国家一类口岸，是中国通往东南亚南亚的金大门、桥头堡。瑞丽市与缅甸友好邻邦山水相连、村寨相依，民族同宗、宗教同源，形成了“一个坝子、两个国家”的独特景观。中缅两国的经济、文化在这里交融，两国边民互市、通婚，边境和谐、友好，堪称世界典范。

东南亚重要的珠宝集散中心

瑞丽市内共有珠宝步行街、华丰珠宝加工区、新东方珠宝城、姐告玉城、中缅街五大珠宝加工销售园区，有两千多家珠宝企业、商铺，聚集了来自全国各地以及缅甸、巴基斯坦、印度、孟加拉等国的珠宝商人，从业人员近万人。瑞丽玉雕每年都在北京荣获玉雕界最高奖项“天工奖”，2006 年被评为“中国珠宝玉石首饰特色产业基地”。

孔雀之乡

瑞丽是著名的孔雀之乡，其孔雀舞被列入国家首批非物质文化遗产名录。能歌善舞的傣族人说：“不跳孔雀舞，就像生活缺少红糖，吃饭没有盐巴一样。”

特别推荐 Special

傣族、景颇族、德昂族、傈僳族等少数民族占瑞丽居民的一半，在这里，各民族人民相处和谐融洽、热情好客。傣族有温柔如水的歌舞，景颇族有热情似火的目瑙纵歌，德昂族有原生态的水鼓，还有神秘迷人的边陲风情和中缅胞波友谊等等。多元的民族文化的融合，使得瑞丽更加令人向往。

最佳旅行时间 瑞丽属南亚热带季风性气候，全年分旱雨两季，年平均气温在 21℃ 左右，没有雪天，冬天也不会很冷，夏天很热，这里的鲜花四季都开。

瑞丽的最佳旅游时间为 7-9 月中旬，旅游季节为夏天转秋天的那段时节，那时的瑞丽，天气不冷也不热，空气也不是很干燥，会让人感觉很舒服，是最好的旅游时间。



致谢

封面提供: LUO 小姐

图文提供: Johnson 妮宝 Alisa 三月天 Jacqueline yoyo 可可 西里蔷薇 招财小兔 房东小姐 echo yun ingganwy

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 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

★ 瑞丽珠宝城

“不览珠宝城，枉做瑞丽宾”这里是翡翠之城，来到瑞丽，一定要逛逛这里的珠宝城。

★ 独特的民族风情

瑞丽居住着傣族、景颇族等少数民族，这些民族都有着各自的节日，每到节日来临，瑞丽就会变成了欢乐的海洋，即使独在异乡的你，也会情不自禁沾染上当地人的喜悦。

★ 热带水果

在瑞丽，一定要买一些当地水果尝一尝，或许有些水果是你之前没有见过也没有吃过的，所以千万不要错过哦。★ 在万平口观海、远眺、思考人生

景点 Sights

姐勒大金塔

姐勒大金塔，傣语名字叫“广姆贺卯”。意思是“瑞丽坝头塔”。极目远眺，塔顶巍峨矗立，与缅甸仰光大金塔、印度尼西亚婆罗浮屠塔齐名。据传此塔是在 2500 年前，勐卯国国王召武定执政时建造的，是瑞丽最古老的佛教建筑。

姐勒大金塔每逢傣族的重大节日，如“赶朵”（赶摆）的日子，不仅有瑞丽坝远近村寨的傣族群众来朝奉，就连缅甸、泰国等地的僧侣也经常跋涉千山万水到广姆贺卯来朝拜。

除主塔外，四周还有 16 个小塔宛如群星拱月，非常壮观。塔基用大小不同的长方青石组成，中层为正八棱形，塔身呈圆锥体，顶尖置有铜冠，系有近百个风铃，微风吹来，铃声悦耳。

地址：瑞丽市区东北的姐勒寨

费用：门票：10 元

到达交通：瑞丽市可打车前往

莫里热带雨林（扎朵瀑布）

莫里景区集自然人文景观、佛教文化于一体，景区内的扎朵河九曲十迴，壮观的莫里瀑布从 60 米高的绝壁上倾泻而下。景区内古木参天，植被物种丰富，更有各种野生奇珍异兽生活其中。

“莫里”是傣语，意为“美丽的瀑布”，古人称之为“扎朵”，是傣语地名，意即“盲管式峡谷”，缅甸语叫“姐驮”，巴利语叫“八洞”，俗称“佛脚印”。

景区内南有在东南亚、东亚佛教界享有盛名、传说中佛祖释迦牟尼巨脚下的“佛脚印”，无数信徒们纷纷前来。并将其涂以金粉，尤其在佛教节日，这里的香客更是络绎不绝。

地址：瑞丽市莫温段瑞丽 302 国

费用：成人票 50 元，儿童票 25 元，1.1 米以下小孩、老人（持老人证）、德宏州内现役军人（持证件）免票。德宏州外现役军人（持证件）、学生（持证件）半价 25 元。

开放时间：8:30-18:30

到达交通：瑞丽市包车前往

电话：0692-4902174

Johnson: 走进莫里，你会感到有种神秘的感觉始终伴随着，据说，这里是中国负氧离子最高的一个天然森林氧吧。

独树成林

独树成林风景区中的这株大榕树，因母株树干向四周发展，又从枝干生出气根，气根入土又长成粗干，再向更远的地方发展，组成了这一片榕树林，成为令人叹为观止的独树成林奇景。

据考证，这株大榕树树龄已超过百年，母树主干要七八个人才能合抱，枝繁叶茂，四季长青。榕树在佛教中的地位很高，是佛教的圣树。

独树成林奇景曾受诸多影视剧作家、诗人和电影艺术家的青睐，从最早在德宏拍摄的电影《边寨烽火》到《孔雀公主》、《西游记》等十多部影视片中，都能看到其身影。

地址：勐柳镇芒令村

费用门票：成人票 10 元，1.1 米以下小孩、老人（持老人证）、现役军人（持证件）免票。学生（持证件）半价 5 元。

到达交通：瑞丽市可包车前往



妮宝 Alisa 独树成林景区

一寨两国

国境线将一个傣族村寨一分为二，中方一侧称为银井，缅方一侧称为芒秀。

边界无天然屏障，因此中国的瓜藤爬到缅甸的竹篱上结瓜，缅甸的母鸡跑到中国居民家里生蛋便成了常有的事。

寨子里的两国老百姓语言相通、习俗相同，他们同走一条路，共饮一井水，同赶一场集，和睦相处，世代相承，传为佳话。

看点

71 号界碑、一寨两国水井、一寨两国秋千

地址：瑞丽市姐相乡

费用：门票：20 元

到达交通：瑞丽市内拼车前往

到达交通瑞丽市可包车前往

三月天 寨子就是在边境上，蛮漂亮的，看到了银井国门，著名的 71 号界碑，也荡了秋千成功飘出了界，还趁边防不注意的时候踏出了边界

姐告口岸（瑞丽国门）

姐告口岸为国家级的边贸口岸，是中国对缅贸易陆路通道最繁忙的地区之一。

国门对面是缅甸木姐市。分为三座宏伟建筑，依边境而建，中间为主国门，右边为货物通道，左边为人员通道。在主国门旁边有免税店，旅客可按规定购买进口商品。

地址：瑞丽市南 4 公里

到达：交通瑞丽市内拼车前往

到达交通瑞丽市可包车前往

三月天 打车去姐告口岸，这里是没有公交的城市，都是像的士的车子，不过车子不是哪里都去，我们去姐告就要坐车子上贴有姐告的车。按人头收钱，每人是 5 块吧。

瑞丽江风光

瑞丽江傣语古称南卯江，即雾水河，元明时期称麓川江，清代既称龙川江，也称瑞丽江。

瑞丽江上游叫龙江，发源于高黎贡山西侧，流经腾冲陇川、梁河等县，经畹町、瑞丽流入缅甸，在缅伊尼瓦附近江入伊洛瓦底江，其中 20 余公里属中缅两国界河，属亚热带长流河。

瑞丽江水流平缓，清平如镜，江畔良田万顷，傣家村寨树竹环绕，风光如画，景色十分秀丽。



Jacqueline 姐告那边大桥上看到的瑞丽江

傣族历史壁画长廊

傣族历史壁画长廊总长 400 余米，由 104 幅壁画画卷组成，总绘画面积 1200 平方米，创作人员用三年时间创作完成。

整组画卷运用中国画写意的手法，围绕历史进程、文化艺术、民族风情、亲切关怀等几大主线，涵盖南亚、东南亚傣族整个历史文化变迁过程，生动地再现了傣族达光王国、果占壁王国等历代傣王国辉煌的政治、经济、文化、艺术和宗教历史，展现了傣族历史发展进程、民族风情和生产生活场景。

地址：姐告文化广场内

中缅街

中缅街全长约 1.5 公里。中缅街中间便是国门通道。在我国境内一段称“中缅友谊街”，在缅甸境内一段缅甸人称其为“白象街”。

中缅街商铺林立，堪称“国际商贸一条街”，在这里展销的商品有：珠宝玉器、翡翠玛瑙，各国化妆品、柚木雕饰制品以及山珍野菜、孟加拉湾盛产的生猛海鲜、热带水果等等。

入夜后，这里甚至会比白天更加热闹，灯火辉煌、霓虹闪烁，那些卖缅甸式咖啡奶茶、甩粑粑、柠檬茶、景颇族烧烤的小摊吸引着众多食客。当地的特色小吃应有尽有，令人垂涎欲滴。

地址：瑞丽市姐告经济区一侧（国境线 81 号附 1 号、附 2 号，82 号-83 号界碑两侧）

到达交通：瑞丽市内拼车去姐告

一院两国

奇特的“一院两国”景点在瑞丽屯洪寨边的傣族农民家里，在他家的院里立着中缅边界上 84 号界碑，“一院两国”由此得名。该界碑是双立的，由于此处的中缅边界位于江中，无法立碑，于是根据有关国际规定双方各后退一定距离立碑。

地址：瑞丽屯洪寨傣族农民项补家

费用：门票：2 元（参考）

到达交通：瑞丽市拼车去洪屯村

因为一院两国的界碑是立在居民的院子里，所以只有在主人的同意下才能进门参观，2 元钱也是要交给主人的，不过主人也有权利拒绝游人参观。所以前去参观的人要做好被拒绝的准备。

瑞丽珠宝步行街

珠宝步行街位于瑞丽城市中心区，以集中销售、展览数以万件璀璨夺目、价值连城的珠宝而闻名珠宝界，是瑞丽最繁华的街区。

珠宝步行街建成于 1993 年，现在整个步行街的珠宝店有近 200 多家，步行街的珠宝以翡翠为主，价格低的有几元钱的手机坠，价格高的有几千万元的摆件。

畹町市

畹町"系傣语，意为"太阳当顶"，所以人们喜欢把畹町叫做"太阳当顶的地方"。畹町又名勐回，意为"大山洼子寨"。是全国最小边境城市的国家级口岸，亦有边境"袖珍城市"之称。

100 年前的这里曾是一片豺狼出没的荒野之地。一条羊肠小道，就是通往境外的"驿道"；畹町河边的一间破茅屋，即是过往商贩饮马歇脚的"驿站"。

畹町桥

位于畹町市区一侧，乃祖国西南之门户，滇缅公路之锁钥，中印公路之纽带。三二〇国道之终点。它北抵昆明至上海，南下缅甸腊戍通仰光，逆西北上可达印度，可谓一桥锁关，四方莫开矣！因天设其险，史造其雄而名扬中外，世人瞩目！



九谷桥

位于市区南缘的晚町河上，既是中缅两国的界河桥，也是滇缅公路出入国境的口岸桥河中缅两国的友谊桥。桥头设有中华人民共和国海关和边防检查站。每天早晨 8 时，这里都要举行升国旗仪式和开关仪式。

地址：瑞丽市晚町镇

到达交通：瑞丽市拼车前往

从晚町前往缅甸边城南坎、九谷、木姐和腊戍，旅游手续简便：向中方旅行社交两张照片和费用后，即由中方旅行社带出境交缅甸旅行社导游，返回时再由缅甸旅行社交给中方旅行社。

瑞丽江广场

瑞丽江广场是瑞丽市最大的文化休闲场所，临瑞丽江修建，广场绿草如茵、三角梅竞相开放、巨大的象脚树矗立，鹅卵石铺就的小道在树木间蜿蜒。

广场上富有民族特色的建筑飞檐重叠，泼水龙亭风铃阵阵，入口处的知青纪念碑巍然屹立，广场南边的佛教协会经声朗朗，好一幅边陲和谐图。

广场一侧的人工湖上有三座桥：胞波桥、泼水桥、目瑙桥，分别象征中缅胞波友谊万古长青、欢腾的泼水节、万人同舞目瑙纵歌。

每年的中缅胞波狂欢节、泼水节，瑞丽江广场都会作为节庆活动的主要场所容纳数万边民同欢。

地址：瑞丽江旁边

姐告玉城

姐告玉城以玉石毛料批发和树化玉销售为主。每天上午 8 点至 10 点是玉城最繁忙的时候，人们集中在这里买卖玉石毛料，珠宝雕刻师们往往在这个时候到这里“淘”毛料，然后拿回去转手或雕刻。

玉城的另外一个看点是树化玉。姐告玉城的树化玉形形色色，小者犹如笔筒，大者高达四五米。

地址：瑞丽姐告边贸区

史迪威公路

史迪威公路是 1944 年中国军队在滇西和缅北大反攻胜利后修通的自印度东北部雷多终至中国云南昆明的公路，在枪林弹雨中为中国抗日战争运送了 5 万多吨急需物资，被称为“抗日生命线”。



yoyo 史迪威公路交汇点

它从印度东北部边境小镇雷多出发至缅甸密支那后分成南北两线，南线经缅甸八莫、南坎至中国晚町；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。

姐东峡榕树王

姐东峡榕树王面向瑞丽坝，背靠景颇山，是山坝结合的一处天然美景。这里的榕树占地数亩，是瑞丽最大的，所以人称榕树王，

榕树王旁边有一座外表看似普通的奘寺，但是里边却有着一尊迄今为止国内最大竹编大佛，整尊竹编佛像高约 5 米、宽约 3 米，呈现了释迦牟尼念经打坐的神态。编制佛像的是缅籍华人、傣族民间艺人弄恩相，他用一个月的时间编制了这尊竹佛。

地址：瑞丽市区西南 3.5 公里处姐东峡寨旁的丘包台地上

喊沙奘寺

喊沙奘寺是瑞丽最著名的奘寺之一。喊沙佛寺原住持伍并亚·温撒长老是南传上座部佛教著名高僧，在信教群众中享有很高威望。

喊沙奘寺凤竹环绕、榕树垂须、别具民族特色的建筑，是傣家建筑之精华，傣族文化荟萃的艺术宝库。据傣文史籍记载，在勐卯古国时曾一度为其京都，也传闻它最早是鸳鸯栖歇之地。

地址：瑞丽勐卯镇喊沙村

住宿 Sleep

瑞丽的宾馆酒店大多数都集中在南卯街和边城街上，住宿的价格也比较便宜，瑞丽景成大酒店是当地的 4 星级酒店，价格在 500 元左右，也有如家快捷酒店，价格在 200 元左右，普通的宾馆价格一般在 60-100 元之间。

豪华酒店

瑞丽景成大酒店

酒店地处市中心，位于新安路与卯喊路交汇处，邻近瑞丽客运站和水上娱乐园，比邻缅甸繁华的边境贸易城市木姐、南坎。酒店于 2000 年开业，2003 年重新装修。

星级：4 星

地址：瑞丽卯喊路 95 号中段

费用：528 元 / 间（普通大床房）

电话：0692-4159999

瑞丽景成地海温泉度假中心酒店

酒店于 2011 年开业，是一家以度假村标准投资建设的大型温泉旅游项目，地处瑞丽棒蚌渡口，酒店设施包括接待中心、会议中心、娱乐中心、国宾馆、度假别墅区、温泉 SPA 区等。

地址：瑞丽市瑞丽大道东段

费用：758 元 / 间（双人标准间）

电话：0692-6999555



瑞丽荣丰酒店

星级：3星
地址：瑞丽市卯喊路30号
费用：228元/间（双人标准间）
电话：0692-4100799

经济型住宿

如家快捷酒店（卯喊路店）

地址：瑞丽市乐城街11号
费用：130元/间（双人标准间）
电话：0692-3031333



如家快捷酒店（卯喊路店）

瑞丽市中欧大酒店

地址：瑞丽市卯喊路中段
费用：100元/间（附楼标间），298元/间（豪华标间）
电话：0692-6888888

瑞丽瑞茂酒店（军分区瑞丽宾馆）

一家比较新的酒店，于2011年开业，由德宏军分区投资兴建，装修豪华典雅。

地址：瑞丽市金泉路团结大沟新法院旁
费用：140元/间（双人标准间）
电话：0692-6664555

钟瑞宾馆

地址：瑞丽市南卯街1号
电话：0692-4100555

可可西里蔷薇 我们住在瑞丽市中心南卯街钟瑞宾馆，带停车场，住宿条件比较干净，卫生。我们去的时候只有五楼有房间了，由于宾馆电梯在维修期间，宾馆在房费上给予了我们优惠。标间80元一间。平时好像是100还是120哦。南卯街是瑞丽市的市中心，大多宾馆，酒店，专卖店都聚集在这条街上。

餐饮 Eat

特色美食

傣家撒苳

傣家人的一种独特的风味小吃，有苦撒和柠檬撒两种，做法是将用棒子敲得一丝筋也不留的精瘦生牛肉与特殊的野香菜和韭菜捏拌，使两者合为一体。柠檬撒的蘸水采用当地产的柠檬榨汁兑成，特别开胃。吃法是用米线或牛肚丝、肉片在撒苳汁里沾一下即食。

泡鲁达

泡鲁达是傣味里的一种饮料，里面有烤的焦香的面包片，上面放上新鲜的椰丝，底下是漂着冰块的乳白色的水，插着麦管，色彩丰富美丽。泡鲁达是用西米露、炼乳、特制面包干、新鲜椰丝加上冰块和水做成，香甜扑鼻。最好吃的其实是面包干，泡在奶香浓郁的冰水里了，又酥又脆又香甜。

景颇绿叶宴

绿叶宴是景颇山寨中既古朴又带点野性的名宴。以当地极为丰富的山菜和野味为主，采用传统的烤、煮、炸、腌等手法烹制，用肥大的树叶或芭蕉叶包盛饭菜，用树叶叠成勺、盆盛汤，因满席翠绿、全不用碗筷而得名。

逐一打开“绿包”：有喷香的糯米饭，有鲜美的鱼腥草，有蜂蛹荷包蛋，还有飞蚂蚁煎饼、春烤绿斑鸠、帕滚酸菜鱼等。



招财小兔 景颇绿叶宴

酸帕菜

酸帕菜是一道用傣族特制酸水做的煮菜。味道感润而不燥，甜而不腻，汤里还有大量的西红柿素，荤素相搭，营养健康。

腌制的水果

在瑞丽，有好多路边小摊，会卖一些腌制的水果，可以选择白木瓜、菠萝、柚子、吗啡果、李子、梅子等，这些用用糖和盐腌制水果，拌上辣椒粉末吃，酸酸的，又有点辣，味道很爽口。

各种米线饵丝

瑞丽的饵丝很多，有泡饵丝、滑饵丝、腾冲饵丝、细米线、粗米线。有牛肉、猪肉的。调料丰富，辣椒都至少有四种，胡辣椒、油辣椒、泡椒、“糟辣椒”。酱油有三种：咸酱油、甜酱油、泡椒的酱油。还可以添加葱、芹菜、香菜（当地叫芫荽）等一般都有酸菜可以自己拿：笋子、酸腌菜、泡菜菜、泡萝卜等。



房东小姐 echo 路边摊上腌渍的木瓜，配麻辣饵丝，好好味！

其他小吃

牛肉丸子、魔芋：配上特殊的“糟辣子”酱料吃的。

煮西米：红糖煮西米，加上椰丝和炼乳。

豆粉：凉拌豆粉，加上傣族的甜醋，凉拌很好吃。

稀豆粉：稀豆粉米线或“毫甩”作为早餐，很有民族特色，别的地方吃不到。

卷粉：一层薄薄的米皮里面包着凉拌好的韭菜、豆芽、米线等，味很美。

另外瑞丽的粑粑、拌白森、绿叶酸肉、竹筒烧肉、荷叶香鸡，还有用各种昆虫做成的昆虫宴，重口味或者喜欢尝鲜的人可以尝试。还有缅甸锅贴、奶茶、煮小洋米、牛肉圆子、圆子饵丝、苦撒撒、大烟子牛肉干、麻辣菜、辣螃蟹等都是当地特色的小吃。

餐饮推荐

华丰美食广场

华丰美食广场位于瑞丽去姐告的路上，里面有一些大排档，可以吃到当地的特色美食，价格在 15-20 元。里面也可以买到一些国外的食品，这里也是瑞丽晚上比较热闹的地方。

步步冷饮

瑞丽比较出名的一家冷饮店，网上的好评也比较多。里面的冷饮很好吃。

地址：瑞丽市南卯街南洋宾馆楼下

电话：0692-4123643

瑞丽的傣家菜偏酸辣口味，一些腌渍的果子味道叫酸，虽然开胃，但也忌多吃。

购物 Shopping

特产

玉石

瑞丽处处充盈着珠光宝气，是地地道道的、名副其实的东方珠宝城，而瑞丽翡翠交易最早可追溯到傣族勐卯古国，具有悠久的历史。

瑞丽五大珠宝园区：华丰珠宝加工工业园区、姐告玉城毛料批发市场、中缅街、珠宝步行街珠宝销售区、新东方珠宝城珠宝销售区。

树化石

树化石又称木化石、硅化木。它是由树木演化而成。其形成是由于地质作用和外界自然环境的变迁。在南亚地区的一些国家。树化石是一种吉祥安宁的象征，有镇宅辟邪的作用。

民族服饰

瑞丽是一个少数民族聚居地，因此民族服饰也是瑞丽的一大特色，来到瑞丽，不妨带一套民族服饰留作纪念。

外国食品

在瑞丽可以买到一些缅甸特产和食品，也是比较好的旅行特产。

如何鉴别真假玉器

玉器可分为软玉和硬玉两种，硬玉又名翡翠。从化学成分来看，软玉是含钙、镁和铁的硅酸盐，而硬玉则是含钠和铝的硅酸盐。下面介绍鉴别真假玉器的一些常用方法：

1、手触摸法

若是真玉，用手摸有冰凉润滑之感。

2、观察法

将玉对着光亮处观察，颜色剔透、绿色均匀分布的是真玉。

3、舌尖鉴别法

舌尖舐真玉有涩的感觉，而假玉则无。

此外，还可以用放大镜观察，主要看有无裂痕，有裂痕的其价值大减。

瑞丽主要购物地

瑞丽边贸街

瑞丽市内有一条贸易集市街长达 1 千米多，被人称为“边贸街”。那里卖主均是中缅边民，货物琳琅满目，而且有很多具当地傣族特色的木雕、皮革、纺织等工艺品。每当夜色降临，那里便灯火通明，成为瑞丽的不夜城。可步行或乘出租车前往。

姐告边贸经济区

姐告边贸区东、南、北三面与缅甸对外贸易主要口岸木姐市相连，中缅友谊街坐落在姐告中缅边界靠近中方的一侧，那里有许多颇具缅甸风格的商业店铺。

到达交通：瑞丽市内可乘微型车前往，票价 5 元，也可从中缅街走到木姐市区，但需要在边防检查站办理相关手续。

南菇河淘宝场

南菇河淘宝场位于中缅边境地带，全长不过十余公里，是南宛河的一条小支流。南菇河上游是中国边境上的宝玉石矿带，属中缅宝玉石矿带的一个部分。

这里淘出的宝石有的只供观赏，无经济价值；有的可做首饰挂件；若有走运者，也能淘到价值不菲的翡翠原石。



- 1、买玉石最好不要买从街上兜售玉石的缅甸人那里购买。
- 2、瑞丽有一项很火的活动——赌石，运气好的人固然可以赌到好的玉石，不过千万不要沉迷于此项活动。

线路推荐 Tours

瑞丽风情一日游

08:30 酒店用完早餐后，瑞丽出发，开始瑞丽之旅。

09:00 逛姐告中缅街自由活动。

10:00 前往独树成林景区观赏。

10:30 拼车前往莫里热带雨林，

12:00 在餐厅吃午餐，可以选择傣味或景颇菜

13:00 前往井一寨两国景区，荡秋千，赏风景。

16:00 拼车去看姐勒大金塔

18:00 逛夜市，用晚餐。

瑞丽、缅甸一日游

08:30 瑞丽出发前往姐告

09:00 找相关旅行社在姐告办理出境手续。

10:00 出境，由缅方旅行社接团。

12:00 进入缅甸后参观木姐市貌、金鹿寺、高尔夫球场。

13:00 在缅甸用午餐，还可以欣赏缅甸歌舞

14:00 观看人妖表演

17:00 游览南坎螺蛳塔、民族花园、云峰大白塔等景点

18:00 入境、到达姐告中缅街，晚上可逛中缅街。

瑞丽自驾游线路

蚂蜂窝 [yun](#) 的春节滇缅自驾游：

相关游记：<http://www.mafengwo.cn/i/819117.html>

D1: 成都 - 宜宾

下午 14:00 出发，18:00 左右到达宜宾，宿宜宾某商务连锁酒店，车程 330 公里。路况较好，全高速。

D2: 宜宾 - 水富 - 昭通 - 会泽 - 昆明

早上 08:00 出发，下午 18:30 左右到昆明，宿昆明，车行 570 公里。路况一般，宜宾 - 水富 - 麻柳湾为全高速，路况较好；麻柳湾 - 昭通为省道，需翻五连峰，山上有雾，五连峰路面坑洼很多，有暗冰，路况差；昭通 - 昆明其中一段仍为省道，其余为高速，路况一般。

D3: 昆明 - 安宁 - 楚雄 - 大理 - 保山 - 龙陵 - 潞西 (芒市) - 瑞丽

早上 09:00 出发，凌晨 24:00 左右到达瑞丽，宿瑞丽，车行 730 公里。路况较好，昆明 - 安宁 - 楚雄 - 大理 - 保山 - 龙陵为全高速，路况较好，龙陵 - 潞西 (芒市) - 瑞丽为盘山省道，路况一般。

D4: 瑞丽 - 腾冲

当地参团，300 元 / 人，中缅边境一日游。下午 16:30 出发，由于经验不足加上轻信 GPS，走了一段已经弃用的山路，到达腾冲已是凌晨 01:30 左右，宿腾冲郊区温泉酒店。瑞丽 - 潞西 (芒市) - 龙陵为盘山省道，路况一般；龙陵 - 腾冲为省道 + 碎石盘山道 (疑是原史迪威公路) + 省道，路况特别差。Tips: 后来经腾冲当地老师傅指点，从瑞丽到腾冲应走瑞丽 - 陇川 - 盈江 - 梁河 - 腾冲，虽然表面上公里数会多很多，但是这一路都是省道，路况较之我们走的路会好得多，时间大约只用 3 小时左右。

D5: 宿腾冲郊区温泉酒店

包车游火山地质公园 - 滇西抗战纪念馆 (腾冲市区) - 和顺古镇，包车为商务车，游完付款，包车费用大约五六百。

D6: 腾冲 - 保山 - 大理 - 楚雄 - 昆明

早上 08:00 出发，晚上 10:00 到达昆明，宿昆明，车行 650 公里。腾冲 - 杭瑞高速 (龙陵 - 保山段)，盘山省道，路况一般。经杭瑞高速到保山 - 大理 - 楚雄 - 昆明，全高速，路况较好。途中从大理 (下关) 口下高速，到滨海大道吃饭、观洱海，停留 2-3 小时。

D7: 昆明 - 宜宾 - 成都

原路返回，早上 09:00 出发，途遇车祸，堵车接近 4 个小时，到达宜宾为 21:30。兵分两路，一路宿宜宾第二天回成都，一路于当晚凌晨 01:30 左右到成都。行车 900 公里。特别提醒：昭通还是阳光明媚，到达五连峰山脚 (17:00 左右)，山脚已变天，天色很暗，浓雾弥漫，能见度大约 500m，请小心驾驶。

旅途计划方面，该路线较长，7 天时间比较仓促，旅途赶路时间居多，游玩时间较少；

路况方面，需特别注意五连峰，暗冰、天气状况恶劣，小心为上；另外部分路段会有横风，路牌会有提示，根据个人车况小心驾驶；

驾驶方面，最好一车配至少 2 位驾驶员轮流驾驶，否则很容易疲劳驾驶，无益于安全，也无益于游玩。(由 [yun](#) 提供)

节日 Festival

傣族、德昂族的狂欢—泼水节

泼水节亦称“浴佛节”，系瑞丽傣族、德昂族的主要节日。傣语叫“赏见”，德昂人称“拱拍”。相传是从印度的“洒红节”和到圣河沐浴的习俗演变而来。泼水节有浴佛、祈雨、迎春耕、祝愿人畜兴旺和五谷丰登之意，在巴利语系佛教文化圈内，它是一年中最大的宗教礼仪。

时间

泼水节举办时间在傣历 6 月 17 ~ 19 日之间，以农历清明节后第七天计，即公历每年的 4 月中旬，一般欢庆 3 ~ 7 天。

节日盛况

第一天为傣历除夕，这天家家户户要打扫卫生。卜冒、卜少身着节日盛装，



敲起象脚鼓和铙锣，成群结队进山采摘“赏见花”，打扮泼水亭，年龄长者在家的杀鸡宰牛，做泼水粑粑、饵丝、米线，准备待客。

次日是傣历元旦，一年岁首，这天，中老年人须进佛寺听经，用净水为菩萨洗浴。请佛爷在泼水亭前念经，举行祷告仪式，大家纷纷向水龙倒水，之后互相泼水祝福。

傣族和德昂族同胞认为，水是圣洁的，不但能冲刷污秽，驱妖除魔，还能消灾免难，带来吉祥。如今，每当佳节来临，宾朋欢聚，不亦乐乎。泼水节便成为经贸洽谈、促进交流，推进双赢的纽带和桥梁。



招财小兔 泼水节

景颇族的狂欢—目瑙纵歌节

目瑙纵歌节原属祭祀性的驱恶扬善，预祝吉祥幸福、庆祝丰收的传统仪式。景颇称为“目瑙”，载佻称为“纵歌”，含有大家跳舞的意思。相传只有太阳的子女会跳目瑙纵歌，后来由景颇族的祖先宁贯娃传到人间。

时间

景颇族目瑙纵歌节一般在农历正月十五以后举行，为期3~7天。

节日盛况

目瑙纵歌节期间，景颇族男女身着节日盛装，从山山寨寨，四面八方聚集到举行目瑙纵歌节活动的场地纵情歌舞。目瑙纵歌舞由两位德高望重的“瑙双”领头。“瑙双”头戴美丽的孔雀羽冠，伴随着优美，粗犷的旋律，手中挥舞熠熠闪光的银刀领舞在纵歌队伍的最前头。



招财小兔 目瑙纵歌节

在“瑙双”的引领下，景颇族男女老少踩着象脚鼓和用“桑比”、“巴扎”伴奏的节拍，边歌边舞。“纵歌”队伍规模庞大，气势恢弘、舞步刚健有力，

变换有序。在歌舞声中还伴随着“哦啦！哦啦！”的欢呼声，声振遍野，是团结和力量的象征。

舞场中央竖有高大的“目瑙示栋”，上刻跳目瑙纵歌的路线。人们围着“示栋”尽情纵歌，通宵达旦，场面颇为壮观。参加纵歌的人们来自十里八乡，人数多达数千人，甚至上万人，故景颇族目瑙纵歌亦称“万人舞”。

傣族的阔时节

阔时节是傣族最隆重的传统节日，阔时节即新年的意思，在傣语中，“阔”是“年”的意思，“时”是“新”的意思。阔时节的主要活动内容包括跳三弦、弹口弦、吹葫芦笙、对歌和跳对歌舞，“都达”（一种游戏）、“跳嘎”（群众性舞：歌唱一年来生产生活的全过程）；下火海，上刀山，过刀梯（陇川一带）、打弹弓等。

时间

春节期间（一般在农历正月初九、初十）举行节日活动。

中缅甸胞波节

中缅政府每年都要举办一届中缅甸胞波狂欢节活动。活动的主题是“和平、发展、吉祥、共欢”，胞波”是缅语，意味同胞兄弟。

时间

10月1日-日5日（时间仅供参考，每年时间或变化很大，建议多关注官方信息）

节日盛况

节日的内容有中缅大型文艺演出、泼水狂欢、中缅甸牛车选美、瑞丽小姐评选、民族服饰评选、牛车赛跑、民间体育竞技、竹筏竞赛、象队表演、民族焰火、水灯祝福以及缅甸传统的藤球比赛、斗鸡比赛等能够体现中缅两国民间艺术和共同喜好的活动。

实用信息 Practical Information

旅行注意事项

- 1、瑞丽紫外线较强，外出是要注意防晒。
- 2、在瑞丽旅行要记得随身携带身份证，以免遇到边防检查站的武警检查是遇到麻烦
- 3、女生在瑞丽，逛夜市或者游玩，晚上最好有同伴或者男生随行，以免遇到危险。
- 4、在瑞丽碰到缅甸过来的僧人，切记不要摸僧人的头，这是极其不礼貌的行为。
- 5、旅行的过程中，有可能会碰到一些小孩来向你伸手要钱，记得不要给，如果给了一个，将会有一群小孩子围住你向你借钱。
- 6、夏天瑞丽的天气会比较热，注意防暑。

重要电话

瑞丽市旅游局 :0692-4143272

瑞丽市旅游质量监督管理所 :0692-4113941



关于赴缅甸旅游的一些信息

缅甸旅游注意事项

- 1、缅甸旅游时，游客应当遵守旅游目的国家（地区）的法律，尊重当地的民族风俗习惯，不要做出有损害两国友好关系的行为。
- 2、要保存好旅游行程中的有关票据、证明和资料，以便当自己的合法权益受到侵害时，作为投诉凭据、索赔证据。

自驾车出境游

自驾车出境一日游，出境车辆须有合法行驶证，驾驶员须有驾驶证，凭行驶证和驾驶证在瑞丽市国际旅行社办理出境手续（当天即可办理）。出境后，可聘请瑞丽导游或缅甸导游当行车向导。

缅甸自驾车旅游注意事项

- 1、司机需要靠右行驶。
- 2、如前面车辆右转向灯亮时，是告知后面车辆注意前方有对头车或障碍物，禁止超车，左转向灯亮时，则可以超车（与中国交通法规相反）；
- 3、出境车辆要听从导游安排并服从当地交警管理，如遇军警或贵宾车队，请靠右边让道，切勿插队超车；
- 4、路边如有红、白颜色相间的标志，则该路段不准停车；
- 5、如发生紧急情况，请速与当地自驾车接待中心联系，请求应急救援。

办理出入境通行证

要到缅甸的中国公民，需要凭有效身份证通过当地国际旅行社办理出入境通行证（可当天办理），由当地导游陪同方可出境，未成年人凭户口簿办理，须有监护人的陪同方可出境；如果在缅甸呆的时间超过1天，则须提前三天办理。

注：因受政策影响，参加出境游的游客出游前请向当地旅行社咨询。

目前去缅甸只能通过黑导游，无须办理相关出境手续，路线是木姐市和南坎镇，景点多为寺庙。还有一个布岛村，需要花30元门票。一日游目前的价格为240-300多不等，可以通过代理进行砍价。（由 [ingganwy](#) 提供）

外部交通 Getting there

飞机

德宏州境内的芒市（原潞西市）有飞机场，芒市（风平）机场距芒市6.5公里，昆明每天都有1-2个航班往返芒市，昆明至潞西飞行距离470公里，飞行时间约45分钟，全票价530元。游客来德宏州，一般都是由潞西中转，到达潞西市后，再前往畹町、瑞丽、盈江等地。

芒市机场—瑞丽

1、芒市机场门口有跑瑞丽的小轿车，白天拼车一般4人一车，除了司机能坐满四个人的话，是60元/人。白天包车一般200元。晚上如果太晚，司机可能会加价，全程93公里左右，车程1个半小时左右。

2、在机场打车到芒市后，可以在芒市的客运南站，或三棵树客运站买票坐车去瑞丽。上午8点开始到下午17:40左右都有车，约半小时左右一班。

芒市机场

地址：德宏州潞西市芒市坝
电话：问询电话：0692-293465

客车

昆明—瑞丽

昆明至潞西里程733公里，至瑞丽里程827公里。昆明长途汽车客运站每天有卧铺班车和高速班车到达潞西、瑞丽，在昆明西部汽车客运站可坐车至瑞丽，运行约10个小时。

昆明西部汽车客运站

地址：昆明市西山区马街益宁路
费用：昆明—瑞丽票价参考：高一级卧铺车266元，普通卧铺车248元
到达交通：市内可以乘坐80、82、148、153路车到达。
电话：0871-8181168,0871-8215178,0871-8182746

芒市—瑞丽

芒市的客运南站和三棵树客运站有车到瑞丽。

芒市客运南站

地址：云南省德宏潞西市团结大街101号
电话：0692-2114694,0692-2121417



三月天 芒市客运南站

芒市三棵树客运站

地址：云南省德宏潞西市团结大街
电话：0692-2115489

瑞丽客运站信息

瑞丽客运站

发车方向：施甸、腾冲、保山、昆明、六库、南撒、（腾冲）龙陵、盈江、梁河、景洪、下关

地址：云南省德宏瑞丽市南卯街
电话：0692-4141423

瑞丽畹町客运站

地址：云南省德宏瑞丽市
电话：0692-5153118



内部交通 Getting around

公交车

昆明公交线路查询电话 :0871-5326597

出租车

白天收费：瑞丽出租车有两种，起步价 6 元（排量 1.6L），3 公里以外加收 1.7 元 / 公里，起步价 5 元（排量 1.6L 以下，不含 1.6L）的车辆 5 元起步，3 公里以外加收 1.4 元 / 公里。

夜间收费：每日 00:00-06:00 为出租车驾驶员加班时间，步价为 8 元 -9 元。

微型车

瑞丽一些比较偏僻的景区需乘坐专线微型车前往，县城内有站牌。每天有几十辆微型车往返于市区与姐告边贸经济区之间，票价 5 元，从中缅边贸街可步行至木姐市区。

旅行路上 Travel on the road

推荐阅读：德宏秘境

内容简介

德宏傣族景颇族自治州地处中缅边境，南亚热带风光旖旎，民族特色浓郁，口岸文化繁荣，异域风情诱人。德宏是贝叶经记载的“勐卯国”，《史记》中的“滇越乘象国”，《马可·波罗游记》中的“金齿国”。

德宏是傣族的发祥地，是孔雀舞和葫芦丝的诞生地，景颇、阿昌和德昂族是其特有民族。自古玉出德宏，流光溢彩的翡翠、黄龙玉令人叹为观止，心驰神往。古代的“西南丝路”和近代的滇缅公路贯通其境，今天瑞丽和畹町口岸仍然是我国通向南亚和东南亚的黄金口岸。

带着音乐去旅行：《有一个美丽的地方》

这首民歌在瑞丽一直流传至今，来到瑞丽，不妨听一听这婉转的旋律。感受一下歌曲里这个美丽的地方。

您可以在这里添加一些其他重要信息

Horizontal dashed lines for adding additional information.



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

