

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

西双版纳



澜沧江上的傣家风情



目录 Catalogue

- 02 西双版纳速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 06 住宿
- 07 餐饮
- 08 购物
- 09 娱乐 / 线路推荐
- 10 节庆 / 民族
- 11 实用信息
- 12 外部交通 / 内部交通
- 13 List

西双版纳速览 Introducing Xishuangbanna

这里是植物的王国，身高近百米的望天树、一年四季郁郁葱葱的榕树、会听音乐的跳舞草、会下雨的树、会改变你味觉的神秘果……长年生活在这个地区的人，遇有伤风感冒之类的小毛病，顺手在路边都能找到几味治病的良药。这里是野生动物的家园，孔雀和大象在这里备受宠爱，是吉祥和长寿的象征。这里也是傣家人的乐土，原始森林中掩映的竹楼、傣家姑娘们婀娜的身影、优美的孔雀舞让这里更添了几分风情。这里就是西双版纳，北回归线上的一座美丽的绿洲。

北纬 23.5 记忆里西双版纳州的泼水节，就是狂欢的假日，全城的狂欢，到处洋溢着肆无忌惮的问候，美丽而又淳朴的祝福。

特别推荐 Special

置身佛之国度，聆听神祇的声音

生活在西双版纳的人们多信奉佛教，村村寨寨几乎都有佛寺和造型如纺锤的佛塔。据统计，西双版纳州内有佛寺 550 多座，佛塔 150 多座，堪称全国之最。佛寺、佛塔是西双版纳旅游不可错过的景观。

欣赏原生态民族歌舞

西双版纳生活的少数民族，都能歌善舞，除了傣族的孔雀舞之外，脚鼓舞、章哈调也是具有代表性的傣族歌舞。另外，爱尼族的咚巴叉、竹筒舞，布朗族的弹唱和基诺族的大鼓舞也各具特色，来到这里，一定要欣赏这些原生态的民族舞蹈。

逛版纳夜市，品正宗傣味美食

西双版纳的美食尽在夜市，当夜幕降临，边品尝风味佳肴，边观赏景洪城夜景，五颜六色的灯光会让人流连忘返。如果有勇气，不妨吃虫宴，除了蚱蜢、蝎子，还有蠕动的竹虫、蜜蜂幼虫等，绝对会让你拥有一次难忘的记忆。

水中狂欢，参加傣族泼水节

4 月，菩提树吐绿，凤凰花怒放，地处西南边陲的美丽“绿洲”西双版纳迎来了狂欢的泼水节。人们相约赶摆、沐佛、放生，走上街头，相互用水尽情地泼洒幸福，欢乐、祥和的氛围会让你的情绪瞬间高涨，也不自禁的融入其中。

品尝热带水果

西双版纳有很多热带水果，绝对会让你垂涎三尺，神秘果、释迦、菠萝蜜都是很美味的水果，如果碰到你没有见过的水果，千万不能错过品尝它们的机会。

最佳旅行时间 “热”是西双版纳气候的一大特色。西双版纳年平均气温 21.9℃，分旱、雨两季。其中 11-5 月是旱季，天气凉爽些，是旅游的旺季。尤其是在 4 月，这时候有盛大的泼水节。6-10 月，是雨季，天气较湿热，但这个时间来版纳旅游能尝到各种水果。而且这时游人较少，各方面的花费也有所下降。

穿衣指数 一定要带上足够多的 T 恤和短裤，最好带一件薄外套，因为早晚会有点凉，凉鞋是一定要准备的，到了那边基本上每天都穿凉鞋，运动鞋是绝对无法忍受的。

旱季（11-5 月）：天气炎热，太阳镜、防晒霜、驱蚊水、遮阳帽、防中暑药必不可少。

雨季（6-10 月）：天气湿热，汗水流出来会黏在皮肤上。出门建议带一条小毛巾，雨伞、驱蚊水、防晒霜、防中暑药（例如霍香正气胶囊）必不可少。

消费指数 西双版纳的消费水平比昆明低，除了泼水节期间，房价、餐饮等费用会有所上涨外，平时吃饭和住宿相对较低。一般住宿价格在 150-220 元 / 间左右，吃饭一般小餐馆 4 菜 1 汤价格大概在 60-100 元左右。

致谢

封面提供: 摄女郎

图文提供: 北纬 23.5 sky zm078 小草蜡烛 八仙 舒心 思思 坚硬的核桃 WALL 梧桐清秋 bubiandefuyun 行者无疆 hfyq emilyshan2 神经质妖儿 纳兰 包子 foolcat 葱头 dodo 西部情结 SAP 八小戒

© 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

西双版纳最主要的人文景观就是佛寺和塔，其中景真八角亭（见 xx 页）几乎代表了傣族建筑和装饰工艺的最高水平，也是西双版纳的象征性建筑之一，具有很高的观赏价值。

总佛寺（见第 4 页）是西双版纳最大的佛寺，每年都有很多信徒前来朝拜，香火鼎盛，值得游览。

野象谷（见第 3 页）是西双版纳唯一可以方便观赏到野象的地方，幸运的话，你可以在晚上看到丛林出来的野象，近距离的看到它们的生活形态。

望天树景区（见第 6 页）的空中走廊，全长 2.5km，是一座以自然生长的望天树作为支柱，用钢索悬吊，尼龙绳、网作护栏等做踏板，高 34 米的吊桥。走廊将公路两旁的原始森林连接起来，走在上面可以尽情领略热带雨林的奇异风光。

景点 Sights

西双版纳景点较为分散，佛寺、民俗风情和热带雨林风光是这里的特色，另外，这里是孔雀之乡、野生动物王国，不仅可以看到成群的美丽孔雀，还可以看到野象等动物。

景洪市

橄榄坝

橄榄坝因形似橄榄而得名，在泰语中叫做“勐罕”，勐罕一名，意为将布匹卷起来的地方。橄榄坝是西双版纳傣族的主要聚居区之一，澜沧江由北向南横穿坝子中心。橄榄坝平坝中分布着 80 多个村寨，户户种田，家家种果，村村有胶园，寨寨有林木，傣族园景区内内有曼将、曼松满、曼听、曼乍、曼嘎 5 个傣族村寨，曼松满（花园寨）、曼听（花果寨）是景区内最大的 2 个傣寨，也是游人必去的地方。登高远眺，一座座傣家木楼和佛寺佛塔深藏于各种热带林木之中，走进村寨，榕树、大青树等乔木遮天蔽日，郁郁葱葱，地上绿草茵茵，花团锦簇。正如诗人曰：“一日作客橄榄坝，夜夜梦回傣族园”。

美食：坝子里除了正宗的傣菜就是烧烤，一到晚上，当地人摆的烧烤摊子有几公里长，这的烧烤都是用香茅草裹制后烤制的，味道清新特别，推荐香茅草烤鱼和鸡，是当地的招牌。

节日：每年的傣历新年（泼水节期间），到橄榄坝镇上赶集的群众都要专程来这里游览、朝拜、欢度节日，非常热闹。

住宿：傣族园里几乎所有的傣家都可以住宿，住宿费 20 元 / 人，旺季时最好提前预定，吃饭另算。

sky 总的来说，橄榄坝必去的地方有三处：曼春满佛寺、曼听佛寺、波水广场（看表演），此外要找一户人家，仔细地看明白吊脚楼到底是怎么回事，最好进去坐坐。这里的电瓶车也是必须要坐的，至少出来或进去时选择坐一次单程车，否则会很累。

地址：西双版纳景洪市勐罕镇橄榄坝（景洪市东南部）

费用：通票 190 元 / 人次（含电瓶车 + 导游），橄榄园普通票 50 元，橄榄园普通票（含电瓶车）90 元。

到达交通：

坐船：可在景洪市江边码头乘游船顺江而下，单程需 2-3 小时。

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



sky 橄榄坝

野象谷

野象谷内沟河纵横，森林茂密，亚洲野象、野牛、绿孔雀、巨晰、蟒蛇、犀鸟、豚尾猴、猕猴、黑熊、穿山甲、大灵猫以及大量蝴蝶、鸟类和两栖类动物等在此栖息。景区内现有游览步行道、专供游人观看野象活动的高架走廊、大树旅馆、森林酒吧等设施。走进野象谷，白天可观赏大象表演节目，看到林间植物绞杀、植物板根及老茎生花等现象，可尽赏热带雨林风貌。夜晚还可一睹从森林来此觅食的真正野象风姿。

入住野象谷大树旅馆，建议带手电筒，晚上可以方便观看大象，大树旅馆住宿条件较差，因天气等原因有可能会关闭，入住前，最好电话咨询。

地址：西双版纳景洪市勐养镇三岔河（213 国道西侧）

费用：65 元 / 人，雨林观光客运索道单程 50 元，双程 70 元

网址：<http://www.banna.travel/>

联系方式：0691-2431024

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

zm078 没看见野象，太遗憾了，风景非常不错，尤其是大象表演，可以和象零距离接触。

曼听公园

曼听公园是当年傣王的御花园，著名的总佛寺也在公园内，还有仿建的曼飞白龙塔和景真八角亭，是西双版纳最古老的公园。曼听傣语称“春欢”，意为“灵魂之园”。园内设有民族文化广场、藤本植物区、热带兰圃、孔雀园、放生湖、佛教文化区、植树纪念区、茶园文化区 8 个景区，有保存完好的 500 多株古铁刀木林及植被，还有周总理铜像、缅寺、孔雀园和泰国王妃访问景洪时种下的两棵象征中泰友谊的菩提树及碑文。另外，晚间的《澜沧江·湄公河之夜》文艺演出（见 xx 页）和篝火晚会是公园最大的亮点，很值得一看。



地址：西双版纳景洪市曼听路 35 号
费用：40 元（白天），篝火晚会票价 320 元（贵宾票），190 元（甲票）
网址：<http://www.mantingpark.cn/>
开放时间：8:00-17:00（白天）18:50 以后篝火晚会
联系方式：0691-2160296, 2160502
到达交通：景洪市内乘坐 3 路公共汽车可到

小草蜡烛 曼听公园不仅有各种花草，还有白塔、六角塔和总佛寺，公园里的大象表演、鹦鹉表演可以免费观看。

总佛寺

总佛寺傣语称为“洼巴洁”，是西双版纳佛教信徒朝圣的中心，解放以前是西双版纳地区最高统治者及其土司头人拜佛的圣地，也是西双版纳佛寺中等级最高的佛寺。主要有维罕大殿、佛学院教学楼等建筑。现今的院楼北墙前筑有供坛，供有数尊佛像，墙壁上绘有《佛本生经》连一半图。东墙供台上供有一尊七臂神佛。

地址：西双版纳景洪市曼听公园后园南侧

八仙 这里连着曼听公园的后门，佛寺建筑还算精美的，金碧辉煌的，观感不错。



sky 人和神灵，在美丽的大地上共同栖息

曼飞龙佛塔

曼飞龙佛塔是在西双版纳著名的佛塔群，因群塔像春笋一样拔地而起，被人称为“笋塔”，。又因其洁白，唤作“白塔”，是西双版纳的象征。塔群始建于傣历 565 年（公元 1204 年），共 9 座，一座母塔，8 座子塔，塔基呈多瓣梅花状，主塔四周环抱着 8 个小塔，分布 8 角。佛塔正南向龕下的原生岩石上，有一人踝印迹，据传为释迦牟尼足迹，因而兴建此塔。曼飞龙佛塔在国内、缅甸、老挝、泰国有很高的知名度，每年都有很多信徒不远千里来朝拜，虔诚敬献礼物，表达对佛祖的崇拜和敬仰。

地址：西双版纳景洪市勐龙镇曼飞龙寨的后山顶上
费用：没有标明，由当地傣族收费
到达交通：景洪市内乘坐至大勐龙的中巴车，票价 10 元，到大勐龙后再步行或坐车 3km 左右可到

舒心 传说白塔与勐龙黑塔是佛的左右脚，象征着快乐和财富。从白塔下山，在村子里转转，可以看到一些古旧的傣式房屋，诉说着时间的流逝。

勐泐大佛寺

勐泐大佛寺是在古代傣王朝的皇家寺院“景飘佛寺”的原址上恢复重建的，“景飘佛寺”是傣族历史上一位名叫拔龙的傣王为纪念病故的王妃南妙

维扁而修建。景飘佛寺始建于明代，在佛历 2883 年（公元 1848 年）战争中被毁，2005 年重建，佛寺依山而建，落差达 122.8 米，呈坐佛形，从万佛塔前广场俯视景洪市景，旖旎的热带风光尽收眼底。

地址：西双版纳景洪市菩提大道下段
费用：120 元 / 人，160 元（门票 + 单程电瓶车），180 元（门票 + 双程电瓶车）
开放时间：8:00-20:00
联系方式：0691-2418000
到达交通：景洪市内乘坐 4 路公交车到达，市区打车到佛寺约 15 元左右。

思思 脱了鞋进大殿，里面的装修极尽奢华。安静的参拜佛祖。虔诚的听僧人念经。接受彩色的线戴在手上，保平安吉祥。

大佛寺
Da Fo Si



坚硬的核桃 大佛寺可以俯瞰景洪市景

基诺山寨

西双版纳莽莽苍苍的热带雨林中，生活着一个“舅舅后代”的民族——基诺族（基诺意为舅舅的后代或尊敬舅舅的民族），原始社会缓慢的脚步曾一度在这里停留了很久。基诺山汉语称为攸乐山，是基诺族聚居之地，西双版纳四大茶山之一，也是著名的普洱茶六大产地之一。昔日的大公房，残存的“刻木记事”，恢宏厚重的鼓声，浓郁而独特的基诺风情，像一块巨大的磁铁，深深地吸引着人们。

地址：西双版纳景洪市基诺乡巴坡村（野象谷至勐仑植物园之间）
费用：160 元
开放时间：8:00-18:00
到达交通：景洪到勐仑、勐腊的班车，勐腊到昆明、思茅等地的班车都经过基诺山，可中途下车前往；也可以从景洪租车前往

WALL 很不错的景点，民风朴实，有表演有小吃，纪念品还不贵，基诺的普洱很好喝。

原始森林公园

原始森林公园内有北回归线以南保存最完美的热带沟谷雨林，还有孔雀繁殖基地、猴子驯养基地、大型民族风情演艺场、爱妮寨、九龙飞瀑、曼双龙白塔、百米花岗岩浮雕、金湖传说、民族风味烧烤场等景区和 50 多个景点。独特的热带沟谷雨林横亘整个园区，美丽的莱阳河宛如一条金腰带，流淌在绿色的丛林之中，沿途可尽赏板根、绞杀、老茎生花、古藤等奇异景观，还能观赏到数百只孔雀放飞的壮观场面。除了自然景观，爱妮山寨的民俗风情和节庆活动也会让人流连忘返。

地址：西双版纳景洪市昆洛公路 8km 处
费用：60 元 / 人



联系方式: 0691-2759898, 2759818

开放时间: 7:30-18:00

到达交通: 打车包车前往

梧桐清秋 之前想想, 不就是孔雀嘛, 可是当我眼前有上百只孔雀一起飞过湖面时, 场面相当的壮观。公园里面有一小段热带沟谷雨林, 在那里小小体验了一下热带雨林。景区有个看表演的地方, 感觉没什么特色, 很一般。

勐海县

景真八角亭

景真八角亭始建于1701年, 是为纪念释迦牟尼佛祖而建。八角亭为砖木结构, 亭高21米, 呈八角之状, 屹立于昔日勐景真王宫之旁, 人们依其形状和所在地称之为景真八角亭。当地傣族称“波苏景真”, “波苏”意为莲花之顶冠, “波苏景真”意为景真莲花顶冠佛亭。据说八角亭的8个角, 是代表帕召身边的8个“麻哈厅”(高僧); 亭上的4道门是表示佛教传播四方。

地址: 西双版纳勐海县景真寨

费用: 20元

到达交通: 景洪市区乘至勐海的中巴车, 票价10元

打洛镇

打洛镇是一个与缅甸相邻的边城小镇, 打洛傣语意为“多民族混杂聚居的渡口”, 因从前居住在这里的傣、布朗、哈尼等民族一起在江边摆渡, 故称之为打洛。这里除了独木成林(榕树的生命力很强, 任何一枝落到土里就能生长起来, 所以就有了一棵树长成了一片树林的景观)外, 并没有更多的景点, 但这里与缅甸的小勐拉镇接壤, 打洛口岸是中国通向缅甸的国门, 同时也是中缅219号界碑所在地。

1、到打洛的路弯道多且角度很大, 容易晕车的人最好放弃这个景点。

2、在打洛可以参加当地旅行社组织的中缅边境游, 手续费约120元/人。但有时也可能因政策等原因而取消此类旅游项目, 有兴趣的人可向当地旅行社咨询。

地址: 西双版纳勐海县打洛镇

到达交通: 景洪市区有直达打洛镇的班车

bubiandefuyun 打洛镇的打洛口岸规模不大, 透过国门, 缅甸国清晰呈现。

勐景来

勐景来曾经是中缅边境的宗教文化中心, 清澈的打洛江从村寨西侧流过, 形成了一条天然的国境线, 江的对岸就是邻国缅甸。勐景来村口的塔林、神树、神泉都有着悠久的历史, 一到节日, 很多信徒都会来这里皈依求经, 有“中缅第一寨”的美称。置身勐景来, 寨中精美的小筑和佛塔, 空气里飘荡的花果芬芳, 萦绕在耳边村民软软的傣语和灵雀婉转的啼鸣, 一切都如世外桃源般美丽和谐。

地址: 西双版纳勐海县打洛镇

费用: 60元

开放时间: 8:00-19:00

联系方式: 0691-5566828

到达交通: 包车前往

bubiandefuyun 勐景来村知名度不高, 游客很少, 相较橄榄坝傣族园, 民风更加淳朴, 人文更加本色。

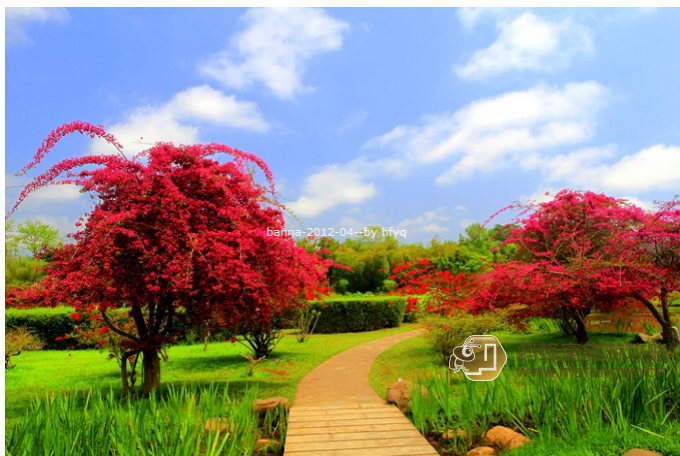


行者无疆 勐景来傣族村寨, 民族风情原汁原味, 但却游人寥寥。

勐腊县

勐仑热带植物园

西双版纳热带植物园又叫勐仑植物园, 全称中国科学院西双版纳热带植物园, 流到这里的澜沧江支流罗梭江刚好拐了一个弯, 把陆地围成一个葫芦形的半岛, 人们就把它叫做葫芦岛, 植物园就建在岛上。葫芦岛四面都是山, 自然植被保护完好, 岛上各种奇花异木, 郁郁葱葱有3000多种国内外热带、亚热带植物, 是一个以热带雨林为主, 集科研、植物种质保存、科普和生态旅游等为一体的中国最大植物园。



hfyg 西双版纳热带植物园

地址: 西双版纳勐腊县勐仑镇

费用: 门票80元/人, 园内电瓶车30元/人, 租自行车单人5元/小时, 双人10元/小时

网址: <http://ecommerce.xtbq.ac.cn/>

开放时间:

西门: 8:00-18:00 (昆曼公路勐仑出口往勐仑方向1.5km处, 尚未到达勐仑镇)

吊桥: 7:30-18:30 (勐仑镇靠江边)



东门：全天（东门入口为工作通道，入住宾馆游客的车辆从东门进出）

联系方式：0691-8715071，8715914

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

思思 各种神奇的植物，到处都是树和花，到处都是蝴蝶和鸟，抬头就是蓝天白云。

望天树景区

望天树景区以保护望天树为主，树高通常在40-60米，最高达80米，属国家一级保护植物。景区有热带雨林风情体验馆、南腊河、菲利普小道、空中走廊、蔡希陶小道等景点构成。热带雨林风情体验馆展现了云南土著居民爱尼人、补过人、排角人、克木人、卡米人的神秘支系文化；南腊河热带雨林观光带有东方亚马逊之称，可乘坐水上快艇，穿越雨林饱览沿途风光；菲利普小道是为了纪念世界爱护野生动物基金会主席爱丁堡公爵菲利普亲王而建；还有惊险刺激的空中走廊，每年都会吸引许多国内外专家和旅游者不远万里前来，近距离接触望天树热带雨林。

地址：西双版纳勐腊县补蚌村

费用：60元（门票），套票188元（含门票、单程船票、空中走廊、单程车票）；空中走廊120元，单程游船40元，双程游船70元

网址：<http://www.ynskytree.com/>

到达交通：景洪市内乘坐至勐腊县的班车，到勐腊县包车前往

sky 游玩南腊河，沿菲利普小道，将真正穿梭在热带雨林中，绞杀、板根、老茎怀春等现象随处可见，阳光透过丛林一丝丝洒在溪流上，仿佛置身人间幻境，这里是摄影家的天堂，是景洪周边几个山寨植物园无法比拟的。当然，穿过雨林，便可以抵达望天树最著名的“树冠走廊”，从下面看上去惊心动魄足以吓退一批人，但真的上去了也没那么可怕，不过强烈建议每段绳索只容一个通过，两个人一起走就会晃得厉害。

磨憨

磨憨边境贸易区位于云南省最南端，与老挝磨丁口岸接壤，是中国通往老挝唯一的国家级陆路口岸及通向东南亚最便捷的陆路通道。从磨憨出境后，到老挝南塔省省会约62km，到老挝古都琅勃拉邦约285km，如果想进行中老边境游，一般需要安排2天的时间。

地址：西双版纳勐腊县磨憨经济开发区

到达交通：景洪客运站、南站、州客运站都有到磨憨的班车



emilyshan2 磨憨口岸——绿树掩映，鲜花盛开的国门

勐远仙境景区

景区内中国最大的热带雨林溶洞群落，聚居着傣族、瑶族等少数民族人，他们以信奉南传上座部佛教的傣族为主，形成了独特的贝叶文化体系。景区内千年古茶林、千年红木林、千年油棕林、万年苏铁、恐龙食物桫欏等众多珍稀濒危保护植物随处可见。游人在漫步原始雨林，欣赏奇景的同时，还能入洞观看石花、石峰、石笋、石坝及地下暗河等岩溶奇观。

地址：西双版纳勐腊县勐远村

费用：80元

网址：<http://www.ynmyxj.com/>

开放时间：8:30-18:00

联系方式：0691-8731888，2122719

到达交通：景洪市内乘坐到勐腊的班车，到勐腊后在转车前往

住宿 Sleep

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

景洪市

西双版纳曼丽翠国际青年旅舍

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

地址：西双版纳景洪市嘎兰中路曼允巷5号（市民族体育馆斜对面）

联系方式：0691-2126210

参考价格：30-35元（床位），80-100元（房间）

sky 旅舍对面穿过一条小路可以到达澜沧江边，晚上可以逛江边夜市，再过去是歌舞表演《勐巴拉娜西》剧院，附近打的8元钱可以去曼听小寨和那边的大超市。

云南西双版纳北岸青年旅舍

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

地址：西双版纳景洪市江北怡景湾D9幢

联系方式：0691-2219177，2219077

参考价格：30元（床位），70-140元（房间）

西双版纳湄公河国际青年旅舍

旅舍邻近酒吧一条街与江边公园，位置优越，环境宜人。

地址：西双版纳景洪市勐龙路景兰国际G栋（靠近曼听路）

联系方式：0691-2298000

参考价格：138-258元/间；40元/床

西双版纳傣园酒店

酒店环境很好，但设施略显陈旧，这里离市中心很近，出游购物都很方便。

地址：西双版纳景洪市民航路61号（近风情园）



联系方式: 0691-2123888

参考价格: 238-698 元 / 间

神经质妖儿 酒店很不错, 性价比实在高, 窗外就是游泳池, 房间也很干净, 雨伞, 针线, 洗衣袋, 手电一应俱全。

西双版纳菩提岛度假酒店

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

地址: 西双版纳景洪市橄榄坝龙得湖 (近傣族园风景区)

联系方式: 0691-2410999, 2135336

参考价格: 475-2900 元 / 间

纳兰 一家泰式酒店, 服务很好, 餐厅已经下班了, 但还可以点到简单的晚餐送到房间里 (蛋炒饭, 青菜面) 味道很不错。

其他

西双版纳安纳塔拉度假酒店

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

地址: 西双版纳勐腊县勐仑镇 (近中科院西双版纳热带植物园)

联系方式: 0691-8936666

参考价格: 2300-3680 元 (房间), 4600-13800 元 (别墅)

西双版纳磨憨大酒店

酒店交通便捷, 位于客运站对面, 房间环境也很好, 性价比较高。

地址: 西双版纳勐腊县磨憨经济开发区东盟大道 (磨憨客运站对面)

联系方式: 15386007230

参考价格: 88-128 元

西双版纳勐腊景兰大酒店

酒店外部环境很美, 东南亚建筑风格, 酒店房间很大, 隔壁有烧烤街, 吃饭很方便。

地址: 西双版纳勐腊县新城区新政府大楼对面 (近勐腊汽车站)

联系方式: 0691-8991666

参考价格: 328-2000 元 / 间

勐海国威大酒店

酒店可谓是勐海县的地标性建筑, 星级酒店, 设施都很齐全, 房价装饰也很温馨。

地址: 西双版纳勐海县南海路中段 (与茶乡路交叉口)

联系方式: 0691-3028888

参考价格: 430-990 元 / 间

餐饮 Eat

傣味菜在云南菜系中独享盛誉, 西双版纳的居民以傣族为主, 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, 味道以酸、苦、辣为特点, 烧烤是傣味中一种最常规的制作方式。炸苔藓、菠萝饭、臭菜等都是当地的特色美食, 到了西双版纳一定要试一试那里的菜肴, 否则是一种遗憾。

- 1、因为气候的关系, 傣味菜肴很爽口, 吃了不上火, 苦味的东西也就比较多一点, 不习惯这里口味的人会觉得怪。
- 2、到饭店里吃饭, 有两种米饭可以选择: 一种是饭米, 另一种是糯米。饭米与平时常吃的没有多少区别, 但在西双版纳吃糯米饭要用手捏饭, 捏的时候加上一点油, 捏的时间越长, 口感越好。
- 3、景洪的食街、夜市总在变, 最好多向当地人请教, 他们会很乐意帮助你。

包子 景洪市城郊嘎洒镇的曼弄枫村和曼回索村也可以吃到特色菜, 曼弄枫不仅有傣味, 还有老挝、缅甸的特色餐厅, 勐海烤鸡、思茅菜馆, 傣味首推新傣医院斜对面一条小巷里的曼景苑, 蜂蜜鸡和傣味米线非常不错。曼回索类似农家乐, 也可以吃到最正宗的傣味, 但不太好找, 最好多问当地人。景洪市区到曼弄枫打车要 20-30 元, 回来要坐 4 路公交车。小吃强烈推荐春黄瓜和春鸡脚, 最好吃的春黄瓜是市中心莎湾的冰冰凉餐饮店, 去到莎湾随便问一个人人都知道。春鸡脚是在州民族中学斜对面, 叫勐海春鸡脚的店。

当地美食

香茅草烤鱼

傣味中必不可少的一道菜, 这种烤鱼特别香, 原材料采用新鲜的香茅草, 用其捆扎鱼后烤制而成。这是一道只有在傣族聚居区才能吃到的风味菜。

喃咪

喃咪是傣语, 汉语指的就是酱。通常喃咪与一些煎炸的食品共吃, 如果再加上当地产的一种酸果, 味道会更好。

包子 喃咪有很多种, 如番茄喃咪, 蘸普通蔬菜吃的。花生喃咪, 蘸水蕹菜吃的 (很像花生酱)。螃蟹喃咪是用小小的那种螃蟹做的, 发酵过, 有的人可能吃不惯。

炸牛皮

炸牛皮是一道必须与喃咪相配的菜肴, 其制作过程十分精细, 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。蘸上喃咪, 酸辣清香, 吃后胃口大开。

酸笋

用竹笋腌制的一种傣族特色菜, 通常与鸡肉或鱼肉放入锅里同煮, 菜的特点是酸辣可口。

烤罗嗦

罗嗦是傣语, 汉语为年糕。由糯米、花生、芝麻、红糖等原料蒸制而成, 是傣族的一种小甜食, 街头有当地人出售, 喜欢吃甜食的人会特别喜欢。

香竹饭

一种放在竹筒里用火烘烤致熟的米饭, 所以又称竹筒饭。

撒撇

通俗讲就是用特制配料凉拌的肉食 (生肉需捣碎为肉泥), 主要有牛撒撇、猪肉撒撇 (傣族称“撒达鲁”)、鱼撒撇 (傣语称“巴撒”)。撒撇制作方法考究, 刀法细腻, 用料新鲜, 佐料齐全, 因而费时费工, 是典型的“功夫菜”, 还具有清热解毒、健脾开胃的功效, 是傣家人待客的首



选菜。

臭菜

味道有些臭，但有开胃助消化、增进食欲效果。傣族臭菜的做法有很多，臭菜煮番茄、臭菜煮苦笋、臭菜煎鸡蛋、臭菜煮鱼是最常见的烹调方式。

必尝小吃 (sky 提供)

柠檬鱼：肉质鲜美超过了罗非鱼，我每天必吃食物。

香竹饭：当地特色美食之一，必须要尝一尝。

各种傣味包烧：就是把各种烤肉包在叶子里烧烤，有些好吃有些一般。

各种菇：云南的菌菇是出了名的，虽然很多不知道名字，但是都要尝个遍。

巴拉达：这个要特别推荐，人间美味啊。不过不是曼听小寨本身的，附近偶尔会有小摊卖。

烤虫类、烤松鼠：虽说是版纳特色，对我来说太恐怖了，要因人而异。

特色餐饮

财春青

当地一家比较正宗的泰国餐馆，主要提供各式泰国风味菜肴，推荐泰国豆奶、冬阴功汤、鸡油饭。

地址：景洪市曼听路曼景兰 193 号（中玉酒店对面，近勐龙路）

联系方式：0691-2161758

人均消费：50 元

foolcat 一家有名吃泰国菜的餐馆，东西都不错，而且都不贵！

缅丽冷饮店

店里装修的很有特色，很有异域风情，推荐睡印椰、鸡油饭、春黄瓜、缅丽炒饭、帕露达。

地址：景洪市东鹿步行街沙湾国际商业广场 C93-94 号

联系方式：0691-2130350, 8981886

人均消费：20 元

葱头 点了帕露达、睡印椰、鸡油饭、春木瓜、芒果汁，共 44 元。前面 3 个都还好，没有很惊艳的感觉。相比之下我更喜欢芒果汁，非常浓稠，而且是方便带走的纸杯装，很贴心。

春木瓜傣味餐厅

餐厅是庭院式的，里面的树木房子自成一格，正宗地道的傣味，菜式很多、份量很足。推荐傣味酸笋炒牛肉、炸竹虫、杂菜汤、菠萝饭。

地址：景洪市南过境线勐海路 3 号（近新大桥）

联系方式：0691-678490

人均消费：20 元

dodo 吃了杂菜汤，真的是杂菜，有蘑菇，还有一些藤状物，就是瓜藤的嫩芽，味道还不错。

耶得纳美食坊（瓦城冷饮店）

一家比较正宗的缅甸风味简餐餐厅，除了缅甸小吃，还有傣味烧烤，价格便宜。香芋卷、撒纳豆、香蕉巴拉达、帕露达都很不错。

地址：洪市金鹿步行街内 5A-15-16 号（近金鹿步行街停车场）

联系方式：0691-2141640

人均消费：38 元

夜市

傣江南酒吧美食街

夜市紧临澜沧江，附近有很多酒吧、餐厅，夜晚景色很美，漫步江边，可以看到景洪的夜景。

地址：景洪市滨江大道一带

到达交通：可打车前往

曼听小寨

吃傣味烧烤的最佳地，这里有很多烧烤大排档，各种食材、各种口味的烧烤一定会让人大饱口福。

地址：西双版纳景洪市勐海路（近曼听公园）

到达交通：可打车前往

sky 曼听小寨其实是一排烧烤店，对于喜欢吃烧烤的人来说，这里就是天堂。不仅是烧烤，西双版纳的特色美食那里都有。

大曼么

大曼么一带有很多特色餐馆，可以吃到正宗的当地菜，晚上也很热闹。

地址：西双版纳景洪市宣慰大道（近勐海路一带）

到达交通：可打车前往

购物 Shopping

西双版纳素有“动植物王国”、“药材之乡”等美誉。无论在景区、市区都有傣族妇女出售傣族特色的服装以及手工艺品、竹编工艺品，还有热带干果蜜饯、茶叶（普洱茶）等当地特色，价廉物美，可以尽量砍价。另外，西双版纳地区珠宝玉器也比较多，选购时需要仔细甄别。

龙血树

是生长在西双版纳勐仑热带植物园里的一种龙舌兰科植物，是地球上寿命最长的树。用刀在树皮上一划，树皮就会流出像鲜血一样的汁液，所以叫“龙血树”。这种汁液经过加工生产的“雨林牌”血竭胶囊，对跌打损伤、风湿、痛风、妇科杂症具有很好的疗效。

傣族通巴

通巴即挎包，以各色手线、棉线织成。包长 30 余厘米，宽 20 余厘米。包的正面、背面及侧面织有花卉鸟兽或几何图案，包底部缀有彩穗，色泽鲜艳，做工精细，民族特点鲜明，深受游客喜爱。

傣族花包

傣语称“骂管”，本是丢包时男女传情、娱乐的玩具，后来成了独具民族特色的纪念品。在景洪，随处可看到游客胸前挂着的色彩艳丽、小巧精美的傣族花包。

热带水果

这里的热带水果有芒果、荔枝、龙眼、菠萝、柚子、菠萝蜜、西番莲、杨桃、西瓜（冬春上市）、木瓜、番石榴等，品种多不胜数，有些水果是比较多见的，有些水果只在西双版纳才能见到。

茶叶

西双版纳境内有六大古茶山，是中国最古老的茶叶发源地之一，勐海有一株 700 余年树龄的古茶树，出产的茶叶品质皆属上等。六大古茶山均出产最纯正的普洱茶，另外还有南糯白毫、佛香茶、云海白毫、岗绿、旋云茶等。



小粒咖啡

小粒咖啡是西双版纳重要的咖啡品种，浓郁的香醇之中，有一种特有的回甜，是热带非洲出产的咖啡所不能比拟的。

版纳地毯

版纳地毯是中国羊毛手工编织地毯中具有独特地方民族风格的一种。图案设计独具匠心，样式精美。

神秘果

神秘果是一种会改变人味觉感官的果实，据说是当年周总理出访非洲一个小国时带回来的，后交给植物学家蔡希陶，于是这种来自异国的神秘果实就在植物园扎下了根。西双版纳境内仅有两株这样的树。神秘果一般在6、7月间成熟，成熟时大小和颜色都有点像樱桃，味微甜。神奇的是，吃过神秘果之后，再吃任何酸的食物都会觉得是甜的。现在植物园内出售神秘果果实的，大概5元/粒。

娱乐 Entertainment

西双版纳不仅有迷人的热带风景，热闹狂欢的节日活动，还有动人的歌曲舞蹈。如果想更深的感受这里的民俗风情，那就看一场歌舞秀吧，绝对会令你大饱眼福。

歌舞篝火晚会《澜沧江 湄公河之夜》

篝火晚会主要突出澜沧江·湄公河流域六个国家的风情歌舞、民族服饰及西双版纳各少数民族原始的民风民俗等内容，还有充满神秘色彩的放水灯活动。整个晚会由100多名少数民族男女演员组成，随着晚会表演的开始，动人的歌舞仿佛将人带入了一幅幅充满浪漫、神秘、美好而又让人开怀的迷人画卷里，令人乐不思蜀。

地址：西双版纳景洪市曼听路35号曼听公园内
费用：篝火晚会票价320元（贵宾票），190元（甲票）
网址：<http://www.mantingpark.cn/>
演出时间：18:50-20:50
联系方式：0691-2160296, 2160502

超级歌舞秀《勐巴拉娜西》

《勐巴拉娜西》是一台以版纳民族风情为题材的大型歌舞晚会，全剧共分为：《版纳神韵》、《孔雀吉祥》、《泼水欢歌》、《圣洁祝福》、《一江春水》五场。孔雀在后花园起舞，大象在街上穿行，异国奇景，神秘黑、孔雀绿、民族红、世界蓝在这里融成了一场声色的盛宴。歌舞俘获耳朵，舞蹈释放身体，节奏引导灵魂，万种风情，全在超级歌舞秀·《勐巴拉娜西》。



西部情结 超级歌舞秀

地址：景洪市嘎兰中路6号勐巴拉娜西艺术宫（金地大酒店对面）
费用：320元/位（VIP贵宾座），200元/位（普通座）
演出时间：18:00-19:10用餐，19:00-20:00外广场民族篝火打跳互动，20:00内场《勐巴拉娜西》演出
网址：<http://www.mblnx.net/>
联系方式：0691-2120100, 2121133

西部情结 超级歌舞秀-勐巴拉娜西还是值得一看的，要提前拿身份证预订，如果是当地人，要便宜很多。开场前1小时，漂亮的女演员和帅气的男演员会在表演厅门外的广场上和观众一起跳舞。

罗梭江竹排漂流

罗梭江是澜沧江的一条主要支流，由思茅地区流入版纳东北，流经景洪市、勐腊县，汇入澜沧江。罗梭江竹排漂流段全长3.5km，约1.5-2个小时，沿途可观赏到两岸热带雨林、翠屏峰、勐仑植物园、绿石林公园和傣族村寨、哈尼村落等风景。

漂流的最佳季节是11-5月旱季，这时江水清澈平缓，6-10月雨季江水混浊，不宜漂流。

地址：西双版纳勐腊县勐仑镇热带植物园4km处（植物园东门出口出）
费用：250元/筏（限4-5人，配有划竹排人和导游）
到达交通：热带植物园门外有三轮摩托，可乘三轮摩托前往

线路推荐 Tours

游览西双版纳一般需要3-4天时间，橄榄坝、野象谷、望天树、植物园是到西双版纳必去的景点。

- 1、游览时要尊重傣族和其他少数民族的生活习惯。
- 2、赴缅甸等边境地区旅游，须特别注意安全和卫生。

西双版纳三日游

线路设计

- D1: 景真八角亭——打洛风光——独树成林
- D2: 澜沧江风光——橄榄坝（傣族园）——热带植物园——曼听公园
- D3: 基诺山——野象谷——景洪

线路详情

D1: 上午从景洪出发，乘坐景洪到打洛的班车到勐海县下车，参观景真八角亭以及亭边三人合抱的菩提树。后继续乘车去边境小城打洛，在打洛镇上吃午餐，午餐后参观独树成林的独特景观，傍晚乘中巴返回景洪。

D2: 上午从景洪出发到勐仑，沿途游览澜沧江风光，游览著名的“孔雀尾翎”橄榄坝，欣赏热带风光和傣家村寨，同时可以品尝购买各种热带水果。游览后在勐仑镇上用午餐，午餐后从勐仑镇走过罗梭江吊桥（步行约10分钟）便可来到勐仑的热带植物园，园内可观赏各种热带植物以及罗梭江风光。下午返回景洪，晚上到曼听公园参加篝火晚会，观赏民族歌舞以及表演活动。

D3: 上午从景洪坐车到基诺山，除了观赏自然风光之外，还可以在这里



了解中国最后一个确认的少数民族基诺族。后乘车去野象谷游览，观赏大象表演、参观大象博物馆等，游览完乘车返回景洪，如果还有时间，可以在景洪市内逛一逛，晚上返程，结束旅程。

西双版纳六日游

线路设计

D1: 广州——昆明

D2: 石林一日游

D3: 昆明——西双版纳

D4: 勐仑一日游

D5: 野象谷一日游

D6: 昆明——广州

线路详情

D1: 广州坐飞机前往昆明，后可前往翠湖公园一带游览，顺便游览附近的云南大学、陆军讲武堂等景点。

D2: 早餐后坐车前往石林，游览以其“幽、奇”在世界自然景观中堪称一绝，被誉为“天下第一奇观”的石林景区，下午乘车返回昆明。

D3: 早上在昆明乘飞机前往西双版纳，安排好住宿后，在景洪区观光。午餐后坐车前往原始森林公园，观看傣族歌舞表演、婚俗表演、参加傣家泼水活动。

D4: 早餐后坐车前往热带植物园，沿途观光澜沧江风光、橄榄坝集市、傣族园、佛塔佛寺、民居民俗。

D5: 上午乘车前往三岔河，游览野象谷，观光热带雨林、野象群、大象表演，晚餐后乘机返回昆明。

D6: 早餐后，在昆明市区可游览金马碧鸡坊、鲜花批发市场，顺便在商店购买土特产，后乘机返回广州，结束云南之行！

sky 西双版纳自驾六日游

游记链接: <http://www.mafengwo.cn/i/817928.html>

D1: 各地——昆明——景洪，安顿好后可以逛澜沧江夜市

D2: 曼听公园——中科院植物园（宿植物园或勐腊）

D3: 植物园或勐腊——望天树——勐远仙境（可选）——景洪

D4: 橄榄坝傣族园——勐巴拉娜西或曼听公园篝火晚会

D5: 野象谷——基诺山寨

D6: 返程（不去基诺山寨的话第5天下午就可以返程了）

SAP 八小戒西双版纳三日游

游记链接: <http://www.mafengwo.cn/i/863487.html>

D1: 景洪南站——勐腊——磨憨口岸——望天树

D2: 勐腊——勐仑植物园——景洪市区——澜沧江——夜市

D3: 景洪翻胎厂——基诺山寨——橄榄坝——回家

节庆 Festivals

泼水节

泼水节是西双版纳傣族的新年，傣语称为“桑堪比迈”，也是傣家最隆重的节日。节日期间，人群涌动，有赛龙舟、放高升和孔明灯、泼水狂欢和赶摆等活动，其中丢包、民族歌舞、斗鸡、剽牛是活动中比较重要的内容。在举行泼水活动的那一天，少女是被泼的重点，不论是当地人还是外地人，据说，被水泼得最多的那个姑娘说明喜欢她的人最多。

举办时间: 阳历 4 月 13 日 -15 日

举办地点: 西双版纳各傣族村寨

关门节和开门节

关门节和开门节傣语称“毫瓦萨”和“凹瓦萨”，是傣族仅次于泼水节的重大节日。节日期间，各傣族村寨的佛教信徒都要带上鲜花、蜡条、钱币以及美食等前往佛寺，进行盛大的“赧佛”活动，夜里，要放烟花、孔明灯等，各个佛寺还要举行赛鼓活动。

举办时间: 开门节傣历 9 月 15 日（阳历 7 月中旬），关门节 12 月 15 日（阳历 10 月中旬）

地点: 西双版纳各佛寺

特懋克节

特懋克节是基诺族的新年，“特懋克”基诺语中是“打打铁”的意思，节日期间，基诺族会举行剽牛活动，大家在一起载歌载舞，吃年夜饭。在这个迎新年的节日里，每个到基诺村寨的客人也都会受到热情的款待。

举办时间: 阳历 2 月 6 日 -8 日

举办地点: 基诺山寨

盘王节

盘王节是瑶族人的节日，节日期间要敲铜鼓闹场，大摆歌台，唱盘王歌，跳盘王舞等。

举办时间: 阳历 10 月 16 日

举办地点: 各瑶族村寨

民族 Religion

西双版纳是一个以傣族为主的民族自治州，全州有傣、哈尼、拉祜、布朗、彝、瑶、基诺、苗、佤、汉等 13 个民族，其中基诺族和布朗族是除傣族外的另外两个主要的民族。

傣族

傣族有自己的语言文字，也有自己的历法。傣医不仅具有较丰富的临床经验，还有自己的医学典籍。傣家竹楼也具有美观和实用的特点，傣族的服饰、串姑娘、丢包和江边沐浴的风俗都是别具一格的，傣族歌舞在云南民族歌舞中有着重要的地位。

傣族禁忌

1、水在傣族的生活中非常重要，而且十分在意保持水源的清洁。傣家寨子里都会有一口装饰得十分漂亮的水井，从水井经过，一定不能往里面扔东西。

2、除了信仰小乘佛教外，傣族还保持着一些本民族的原始信仰。在日常生活中，傣族会有很多的祭祀活动，外人不允许参观。傣族在进行祭寨神的活动时，更不允许外人入寨。



- 3、傣家人的卧室是不容许外人窥视的，要是看了的话，男人就要做主人的上门女婿，或者是做三年苦工，即使是女人也要在主人家服役三年。
- 4、傣家楼上客厅中有 3 根主要的房柱，2 根是在卧室与客厅并排分开的，1 根是火塘旁边的，火塘边的柱子是傣家人的顶天柱，绝对不能倚靠。
- 5、投宿在傣族人家，夜里不能吹口哨，也不要随便挪动火塘上的三脚架，不能从三脚架上跨过，也不能用凳子做枕头。
- 6、如果看到竹楼门口有用竹子编成“米”字形的标志，说明这家有产妇，这种时候，是不欢迎外人到家里来的。
- 7、如果看到竹楼门挂着一个装水的竹桶，而且在水中放有树叶，说明这家新丧。出门时，主人会往你头上洒水，这是为了驱走邪魔。

基诺族

基诺族是中国 56 个民族里最后被认定的民族，主要聚居在景洪市周围的基诺山寨，这是一个有着悠久的制茶历史的民族。“基诺”是尊敬祖先或舅舅的民族，过去有住长房的习俗，一家人以父系为中心，同住于一个大房子里，这种风俗现在已改变。基诺族的服装全部以自织的黑、红、蓝色条纹布制作，男子穿无领对襟白衣，配以肥裤；妇女喜着白色有图案的背心，挽发高髻，带着角形尖帽，身披大麻布袋。男女都带手镯、耳环，并以大耳环作为勤劳、勇敢的标志，恋人们喜欢互送花朵，插在对方的大耳扎里，以示爱慕之情。

基诺族禁忌

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

布朗族

布朗族是一个主要分布在西双版纳州的民族，他们有自己的语言，但没有文字，信奉小乘佛教，布朗男性有纹身的习俗。

布朗族禁忌

- 1、在登上布朗族人家的竹楼时，要先脱掉鞋子或换上拖鞋，不能进入他们的里屋。
- 2、布朗族家家都有自己供奉的家神，通常是用芭蕉叶、甘蔗叶或者蜡条等物包裹着的，供奉在堂屋内的柱上，外人不能触摸。
- 3、外人不能触摸布朗族男人的包头帕，那是布朗族男人尊严的象征。
- 4、不能触摸布朗族村寨里的寨神“得那曼”，“得那曼”通常是在寨子中央竖着的一根木桩，周围垒有石块。
- 5、不能在寨神附近大小便。
- 6、布朗族的祭祀活动不允许外人参加，活动中布朗族会在寨门外挂有簸盘或木刻等物。
- 7、布朗族对村寨周围的参天古树怀有敬畏，认为那是神树，不要在树的附近做不雅之事，不要采摘树叶。
- 8、如果参加布朗族的婚礼，在主人家门口，新郎和新娘会各持水壶和毛巾，你要在他们的帮助下洗过手，才能入席。

实用信息 Practical Information

语言

西双版纳主要生活着傣族、基诺族和布朗族的人，他们都有自己本族语言，和汉语区别很大，但西双版纳地区的大多数人都讲汉语，所以不用担心沟通问题。

傣语和普通话对照（西双版纳地区）

- 比颖：大姐
- 卜冒：小伙子
- 卜哨：小姑娘
- 叔早利：你好
- 银利：谢谢
- 乖罕：再见
- 玛：水果

基诺语和普通话的对照（西双版纳地区）

- 阿普：爷爷
- 阿匹：奶奶
- 阿说：大哥
- 比颖：大姐
- 阿起：大嫂
- 涅饶：小弟
- 涅饶：小妹

布朗语和普通话的对照

- 达：爷爷
- 呀：奶奶
- 弄：大爹
- 玛弄：大妈
- 德克墨：大哥
- 德克苯：大姐
- 翁克墨：小弟
- 翁克苯：小妹

银行

西双版纳景洪内有多家银行和 ATM，取钱、购物都很方便。

邮局

西双版纳景洪市区有中国邮政、申通、韵达等快递公司，寄送东西非常方便。

电话

- 火警：119
- 匪警：110
- 急救中心：120
- 天气预报：12121
- 交通事故：0691-122, 2122179
- 西双版纳旅游局：0691-96927
- 景洪市旅游局：0691-2122323

网络

西双版纳景洪市大部分酒店、宾馆、酒吧可提供 Wifi 服务。另外，市内也有网吧可以上网。

医院

西双版纳景洪市内有多家医院可以方便就医，最大的为景洪市人民医院（电话 0691-2147123 地址嘎兰中路 48 号）。

旅行安全

- 1、目的地不要随便告诉陌生人，不要随便和人说是独自一人旅行。
- 2、当遇到一群陌生人时，如果其中有女性，一般较安全。
- 3、最好不要夜晚到达目的地，如果确实已晚，可以呆在火车站。
- 4、旅游信息正确与否非常重要，出发前建议收集全面的信息，可能的话，在行程中尽量和去过的朋友保持联系。



外部交通 Getting there

西双版纳国际机场

西双版纳景洪机场也加嘎洒国际机场。西双版纳国际机场，距景洪市区5km，是云南省内仅次于昆明的第二大航空口岸。目前，国内有昆明、天津、上海、成都、重庆、丽江和大理7个城市可直达景洪。另外，西双版纳机场与泰国的曼谷有直达航班。昆明至景洪每天有多趟航班往返，航线520km，飞行时间45分钟。

地址：西双版纳景洪市南郊
联系方式：0691-2159129

机场售票处

民航西双版纳大售票处

地址：西双版纳景洪市景德路西路26号（景洪市南部嘎洒乡）
联系方式：0691-2124781，2123763

民航西双版纳售票处

地址：西双版纳景洪市景德路西路8号
联系方式：0691-2124774，2127040

云南航空公司西双版纳售票处

地址：西双版纳景洪市民航路
联系方式：0691-2126999

机场交通

机场——景洪市区：有机场中巴可到，4元/人。还可出机场向右走约500米左右，到景洪职业中学搭乘1路公交车到达市区。也可直接乘出租车前往市区。

景洪市区——机场：市内有公交专线可到，途经金凤酒店（站台）、财鑫酒店（站台）、机场高速路。专线票价4元/人，运行方式为双向发车，每天7:30-22:00，约30分钟一班。

长途汽车

西双版纳境内有3条出境公路可通达缅甸和泰国，昆明至西双版纳景洪市约560km，要在昆明南部客运乘车，车程约8-10个小时左右，票价225元（不含保险），卧铺，235元（不含保险），沿途可能会有若干次边防检查，需出示身份证。

最好选择乘坐“高快客”，这类车的车型较好，速度相对快。春节和泼水节期间，人流比较大，车费会上浮15%-20%左右。

八仙 景洪去各县、镇景点的班车按规定票价，但从各县/镇景点返回的车则普遍加价1-3元，商量余地不大。

相关客运站联系方式

昆明南部客运站

地址：昆明市官渡区矣六乡新昆洛路（五腊村对面）
联系方式：0871-7361722

景洪汽车客运站（北站）

景洪市内的最大的长途客运站，有发往省内和省外的班车，也有发往野象谷、植物园的班车。

地址：西双版纳景洪市勐泐大道16号
联系方式：0691-2123699

西双版纳客运站

主要运营市内班车，有到野象谷、植物园等地的班车。

地址：西双版纳景洪市民航路3号
联系方式：0691-2136288，2124427

景洪客运南站

有开往老挝的国际客运班车，还有到植物园、望天树景区的班车。

地址：西双版纳景洪市勐海路77号
联系方式：0691-2137105

西双版纳首府景洪到各景点

西双版纳的景点比较分散，景洪市内的客运站每天都有很多班车开往各县、乡，可以到达大部分的旅游景点，车次很多，但需要认清车上的标识和线路，以免搭错车。

景洪至各地班车情况

景洪——祁东：2200km，隔日有卧铺车
景洪——景谷：335km，每天有卧铺车
景洪——临沧：440km，每天有卧铺车
景洪——耿马：374km，每天有卧铺车
景洪——澜沧：173km，每天有卧铺车
景洪——瑞丽：993km，每天有卧铺车
景洪——开远：710km，每天有卧铺车
景洪——昭通：1090km，每天有卧铺车
景洪——宣威：936km，每天有卧铺车
景洪——下关：763km，每天有卧铺车
景洪——保山：747km，每天有卧铺、中巴各一班
景洪——思茅：163km，每天有多班中巴车往返
景洪——墨江：367km，每天有卧铺车
景洪——江城：260km，每天有中巴车
景洪——普洱：212km，每天有3班中巴车
景洪——勐腊：173km，每天有多班中巴车往返
景洪——勐海：53km，每天有多班中巴车往返
景洪——打洛：134km，每天有多班中巴车往返
景洪——万象（老挝）：920km，每周一班
景洪——瑞丽：993km，每天有卧铺车

船

景洪港是澜沧江·湄公河国际航线上的一个重要港口，是以客运为主，货运为辅的综合性码头。下设景洪港中心码头、橄榄坝码头、关累码头，现已开辟了至老挝万象的国际水运航线。

地址：西双版纳景洪市宣慰大道51号
联系方式：0691-2210866

内部交通 Getting around

西双版纳州内交通很方便，可以在汽车站坐车到各州、县的很多景点。

出租车

景洪市区出租车起步价7元，另加2元的燃油附加费。

公交车

景洪市到全州各旅游景点和公园，可以在汽车站购票上车，票价均按



照国家规定。但从各县、镇景点返回的车则普遍加价 1-3 元，商量余地不大。如果不在车站上车，注意要和司机讨价还价。

景洪市内公交车信息

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

2 路：景洪港——嘎栋，票价 2 元，途经客运站（在此可转乘 3 号线）、热带花卉园、药用植物园。

3 路（环线）：景洪北路嘎兰北路交叉口——曼听公园，票价 1 元，途经景洪客运站，版纳客运站、集贸市场、金凤宾馆、天顺超市、曼听公园。

4 路：途经曼弄枫公务员小区、勐泐大佛寺、金凤酒店、民族购物商场、孔雀湖等站。

5 路：途经勐腊南路口、景兰国际大酒店、曼斗村、景洪港口、金沙滩国际商品城、景咏饭店、莎湾西环中心、傣乡酒店等。

8 路专线：为旅游公交专线，每天早上 8:00 分别由花卉园和原始森林公园双向同时发车。途经风情园、锦都酒店、皇冠酒店、民族文化广场、景咏饭店、傣江南、森林公园。花卉园开往原始森林公园末班车为 21:30，原始森林公园开往市区末班车为 22:00。

自行车

景洪市内不大，租自行车骑行游览也是不错的选择。景洪的一些宾馆能提供出租自行车的服务，景洪文化广场和曼听公园门口也有自行车出租。租用自行车时要交押金，视车况为 100-200 元不等，有的地方可以用身份证代替押金。租车的费用一般为 8-10 元 / 天。另外，景洪基本没有双人自行车出租。

租车 / 包车自驾

在西双版纳旅游，可以包车或自驾，建议找口碑好和正规的租车公司包车，或向入住酒店的前台咨询相关的包车信息。

1、在西双版纳旅行，要记住“只要你求人，不要人求你”。比如租车，千万不要理会求你租车的人，最好自己选择车和司机，安全系数会更高，砍价也容易。

2、包车一定要签合同，车款不要全部付完，最好预留 30%。

3、包车后不要乱给小费，这样既会搞坏市场，也会让司机滋生出不怀好意的心机。

4、包出租车去景点，有些出租司机开始会给你个比较低的包车价，但会强迫送你去一些商业景点和购物场所消费，如果不去，司机会找理由缩减你的行程，但车费绝对不会减少。

摩的

西双版纳有些小镇或景点门口有一些当地人开的小摩的，可以带客人到相关景点，不同景点价格有所不同，乘坐之前，要谈好价格，适当的还可以和司机砍砍价。

List

名称	地址电话 (0314)	你的选择
橄榄坝	西双版纳景洪市勐罕镇橄榄坝	<input type="checkbox"/>
野象谷	西双版纳景洪市勐养镇三岔河 0691-2431024	<input type="checkbox"/>
曼飞龙佛塔	西双版纳景洪市勐龙镇曼飞龙寨的后山顶上	<input type="checkbox"/>
曼听公园	西双版纳景洪市曼听路 35 号 0691-2160296, 2160502	<input type="checkbox"/>
勐泐大佛寺	西双版纳景洪市菩提大道下段 0691-2418000	<input type="checkbox"/>
基诺山寨	西双版纳景洪市基诺乡巴坡村	<input type="checkbox"/>
原始森林公园	西双版纳景洪市昆洛公路 8km 处 0691-2759898, 2759818	<input type="checkbox"/>
景真八角亭	西双版纳勐海县景真寨	<input type="checkbox"/>
打洛镇	西双版纳勐海县打洛镇	<input type="checkbox"/>
勐景来	西双版纳勐海县打洛镇 0691-5566828	<input type="checkbox"/>
勐仑热带植物园	西双版纳勐腊县勐仑镇 0691-8715071, 8715914	<input type="checkbox"/>
望天树景区	西双版纳勐腊县补蚌村	<input type="checkbox"/>
勐远仙境景区	西双版纳勐腊县勐远村 0691-8731888, 2122719	<input type="checkbox"/>
磨憨	西双版纳勐腊县磨憨经济开发区	<input type="checkbox"/>
财春青	景洪市曼听路曼景兰 193 号 0691-2161758	<input type="checkbox"/>
绚丽冷饮店	景洪市东鹿步行街莎湾国际商业广场 C93-94 号 0691-2130350, 8981886	<input type="checkbox"/>
春木瓜傣味餐厅	景洪市南过境线勐海路 3 号 0691-678490	<input type="checkbox"/>
傣江南酒吧美食街	景洪市滨江大道一带	<input type="checkbox"/>
曼听小寨	西双版纳景洪市勐海路	<input type="checkbox"/>
勐巴拉娜西	景洪市嘎兰中路 6 号勐巴拉娜西艺术馆 0691-2120100, 2121133	<input type="checkbox"/>
澜沧江·湄公河之夜	西双版纳景洪市曼听路 35 号曼听公园内 0691-2160296, 2160502	<input type="checkbox"/>
罗梭江竹排漂流	西双版纳勐腊县勐仑镇热带植物园 4km 处	<input type="checkbox"/>



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

