

# 云南



一线穿行彩云之南



## 云南速览 Introducing YUNNAN

云南，即“彩云之南”，另一说法是因位于“云岭之南”而得名，战国时期，这里是滇族部落的生息之地。云南最高峰是西北部的梅里雪山，其主峰卡瓦格博峰海拔 6740 米，最低点是河口县的元江河谷，海拔仅有 76.4 米。

云南省素有“动物王国”“植物王国”和“有色金属王国”的美誉。云南简称“滇”，其滇池位于昆明市南部，被誉为“高原明珠”，是中国西南地区最大的湖泊、中国第六大淡水湖。

在这块神奇的土地上，聚居着古老的民族，云南是我国少数民族最多的省份，除裕固族、东乡族、瑯巴族、赫哲族外，剩余的 52 个民族你都可以在云南找到，多彩的少数民族风情、美丽的原始森林景观、神秘古老的宗教文化都给这里增添了无限的魅力，令人神往。

## 特别推荐 Special

### 彩云南现

古人用“彩云南现”来遥指这片神秘的云岭高原，在这块红土高原上，有四季如春的昆明，有古南诏大理，有神秘圣境香格里拉，有充满柔软时光的丽江，这里绚丽斑斓的多民族文化给了她的神秘多彩的无限魅力。行走云南，一线牵起七彩旅途！

所需时间：15-30 日左右

经典线路：昆明→大理→丽江→束河→泸沽湖→香格里拉→梅里雪山



jscmy 云南 - 泸沽湖

## 目录 Catalogue

- 02 云南速览 / 特别推荐
- 03 云南十八怪
- 04 昆明
- 05 大理 / 保山
- 06 保山
- 07 丽江
- 08 香格里拉
- 09 西双版纳
- 10 曲靖
- 11 红河
- 13 玉溪 / 旅行路上

**最佳旅行时间** “一山有四季，十里不同天”是对云南气候特征的形象描述。云南地形复杂，气候多样，但总体说来，有“四季不分明，干湿季分明”的显著特色。

5-10 月是云南大部分地区一年中降雨量最集中的阶段，这一阶段容易造成公路交通方面的困难，主要是塌方导致公路被毁，也是交通事故的高发期。

昆明、大理皆四季如春，不过旅游最佳时间还是春季，鲜花盛开，少数民族节日众多。有歌唱到：“大理三月好风光”，所以春季是再适合不过了。

丽江、泸沽湖、香格里拉春夏为宜。迪庆高原秋季也色彩斑斓，秋色满目，景色迷人。

## 致谢

封面提供：粉墨是梦

图文提供：jscmy 叫我小缪 藏马蔷薇 kelley 芳 Eileen. 在优美的低于生活 三角龙 Seady 谢罡 大脚 CLOUDLAND 渔夫 谢罡 YOYOYO 指南针

©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。



## 云南十八怪

### ★ 摘下斗笠当锅盖

云南竹林较多，因此许多用具都以竹子为原料，而锅盖就形似于内地的斗笠，只是顶略小一点，便于抓拿，而且用此做锅盖，透气保温，做出来的饭更加清香。

### ★ 鸡蛋用草串着卖

老乡们为了便于买主携带所购买的鸡蛋，又不被碰坏，便以竹篾或麦草贴着蛋壳编，每个都隔开，十个为一串，可以挂在墙上，想吃的时候便吃几个拿几个。

### ★ 火车没有汽车快

由于有许多的高山峡谷，所以云南境内的铁路坡度很大、弯道较多，使得火车的速度特慢，形成了火车没有汽车快的独特景观。

### ★ 三只蚊子一盘菜

云南的许多地区，天气较为炎热，终年蚊蝇不绝，特别是野地与牲畜圈里的蚊子个头都比较大，所以夸张说3个蚊子一盘菜。

### ★ 四季服装同穿戴

云南地区气候多变，夏天不热冬天不寒，白天和晚上的温差较大，可以四季服装同穿戴变，在街上四季服饰随处可见，长的、短的、厚的、薄的，颜色艳丽，绚丽多彩。

### ★ 山洞能与仙境赛

云南地处熔岩地形，产生了许多溶洞与地下河流，许多溶洞里都有千姿百态的景观，尤其在给灯光照射后如同到了仙境与龙宫一般，无比美丽。



叫我小缪 光影泸沽湖

### ★ 大理粑粑叫饵块

云南产大稻米，特香糯，把大米蒸熟舂打后，揉成长条形的半成品，可炒吃、煮吃、蒸着吃，颜色白如雪，像内地做的白米粑，当地称饵块。

### ★ 蚂蚱能做下酒菜

云南许多地区的人都有吃虫的爱好，变害虫为佳肴，化昆虫为美味，所以昆虫都因为油煎之后，酥脆鲜香，而成为了美味的下酒菜。

### ★ 和尚可以谈恋爱

云南与几个信奉佛教的国家接壤，而佛教国家的男子上寺庙当和尚就像内地上学读书或服兵役一样，到时还可以还俗结婚生子，受其影响，边民也穿和尚服谈恋爱。

### ★ 姑娘被叫做老太

云南有些地区口音娘娘不分，喊姑娘其实就是指姑与娘，而把姑姑与娘娘喊为老太。所以你问姑娘他说老太，喊老太也就是内地人所称的小姨。但也有说法称：云南方言里傣族发音是泰族，而且一般会叫老泰，外地人闹不清怎么回事，会以为是内地人老太太意思。

### ★ 老太爬山比猴快

云南多高山深谷，当地的妇女们从小到老都勤劳无比，爬山越岭、种地砍柴都习以为常，因此练就了一身矫健的身板与脚劲，七八十岁的老人登山往往如履平地。

### ★ 新鞋后面补一块

少数民族妇女在绣花鞋后面，用布巧做鞋曳，上面绣花精心点缀。既美观又有挡灰挡泥的实用价值。

### ★ 竹筒能当水烟袋

当地人抽烟所用的烟袋很像内地的吹火筒，只不过吹火筒是往外吹，而它是往里吸，烟气经过水过滤，可以减低焦油的浓度，味道更加清凉香醇。

### ★ 脚趾常年都在外

云南到处崇山峻岭，行路较不方便，爬山跑路多了会有较多的脚汗，于是就做成浅底浅帮鞋，露出脚趾，能够感到更加凉爽。

### ★ 娃娃全由男人带

云南的妇女们历来勤劳，所以很多外面的活都由她们来干，而男子们相对来说却比较清闲，大多都呆在家里带孩子。

### ★ 花生蚕豆数堆卖

旧时滇省民风纯善，喜欢以物易物，耻言商品交易，故花生蚕豆等物品都数堆卖，花生蚕豆数堆卖人心就是秤一杆。

### ★ 这边下雨那边晒

这句话是用来形容云南特殊的地理位置与十里不同天的多变气候的。相差十里便会有不同的天气景象，而同一座山的两面也是一面艳阳天，一面雨倾盆。



藏马蔷薇 香格里拉杜鹃花海

### ★四个竹鼠一麻袋

山区竹林很多，有繁茂的竹笋。食竹笋的鼠多肥硕，形状与家鼠有很大差异。用这样的山珍待客真是赛过鸡鹅。

## 昆明 Kunming

### 景点 Sights

昆明为云南省会，有着温暖如春的四季，也有着四季开不败的鲜花，有从西伯利亚长途跋涉而来的海鸥，走在大街上，你不时会遇到抱着鲜花的女孩——这是一座有着浪漫情怀的城市，这就是昆明。

主要景点：西山森林公园、金殿、大观楼、滇池、金马碧鸡坊、民族村、世博园、石林、东川红土地、翠湖公园、陆军讲武堂、官渡古镇等景点。

区号：0871

邮政编码：650000

位置：云南省会，南濒滇池，三面环山。

### 到昆明不得不做的几件事

- 1、滇池游览，与海鸥嬉戏。
- 2、圆通山上看樱花，追寻春天的足迹。
- 3、游逛昆明步行街，尝美食、品小吃，看金马碧鸡坊。
- 4、看石林自然奇观，到东川拍摄红土地。
- 5、登西山，过龙门，高处一睹滇池风光。
- 6、看西伯利亚飞来的精灵，到翠湖喂红嘴鸥。
- 7、民族村过泼水节，尽情狂欢。
- 8、金殿之行，寻访吴三桂与陈圆圆的爱情故事。
- 9、鲜花市场买鲜花，体验置身花海的感觉。
- 10、云南大学里看银杏，喂食小松鼠，与松鼠嬉戏。
- 11、大观楼里观长联，体验“五百里滇池”的浩瀚气势。
- 12、游官渡古镇，感悟历史沧桑。



Eileen。在 云南 - 昆明

### 昆明各景点最佳旅游时间及看点

3 - 10 月是昆明景色最美的时间，云南少数民族节日最多的时候，也是水果、鲜花最多的季节。

- 1、翠湖红嘴鸥：每年 11 月底就有红嘴鸥开始飞来昆明，直至次年 3 月底，大批的红嘴鸥开始返回家乡。
- 2、云南大学银杏道：每年的秋季来临之时，云大银杏叶开始变黄，这时的云大最美。

3、圆通山樱花：3 月初 -4 月中旬，昆明的樱花开的正盛，无疑是赏樱的最好时节。另外，也可以在云大校园里赏樱花。

4、东川红土地：3 月、5 月、9 月、11 月是红土地最美的时节。

5、民族村泼水节：一般为每年的 4 月 13 日开始，持续一个星期。



Kelley 芳 云南 - 东川红土地

### 住宿 Sleep

#### 昆明国际青年旅舍

地址：昆明市钱局街 15 号（云图宾馆，在钱局街与白云巷丁字路口处）

到达交通：距离火车站 6 公里，在火车站乘 2 路至小西门站下车，过天桥，步行七八分钟就到了；机场坐 1 号线机场大巴到终点站西驿酒店下，街对面白云巷走到底，右转即到。

电话：0871-65167131

### 线路推荐 Tours

#### 昆明休闲三日游

- D1 上午西山龙门→滇池→大观楼（中餐）→下午民族村。
- D2 上午翠湖→金殿公园（中餐）→下午世界园艺博览园。
- D3 石林

### 交通 Traffic

#### 飞机

昆明长水国际机场距离昆明市区约 30 公里，从东部客运站打车距离长水机场最近，大概花费 60 元左右。从西北部客运站打车大概花费为 90 元左右。市内可乘坐 903 路公交车可到（票价 3 元）。

#### 火车

昆明火车站（即南窑火车站）位于市区环南路附近，离市中心不过 2 公里。乘坐 23、68、80 路公交车可到火车站，票价 1 元。从市中心打车前往火车站一般需时 15 分钟左右，参考价格 10 元上下。每天都有到大理等地的火车。火车站的售票点设在南江宾馆后面的昆石路 19 号。



## 客运站

昆明主要有东部、南部、西部、北部和西北部这五大长途客运站，昆明西部客运站主要发往大理、丽江、迪庆、腾冲等云南西部地区，南部客运站发往西双版纳、普洱市、元阳等地；东部客运站发往石林、罗平、文山等地；北部客运站有曲靖、昭通、省际班车等；西北部客运站发往楚雄等地。

# 大理 Dali

## 景点 Sights

在漫长的历史岁月中，大理曾有着显赫的地位和作用，到了今天这些已经不重要了，让无数旅游者魂牵梦萦的是那里的风、那里的花。大理的自然风光是一幅“风花雪月”的图画，人文景观记载着一个民族的沧桑。

这座千年古城，唐代的南诏国和宋代的大理国都曾将它作为都城，悠久的历史和文化，成就了大理“文献名邦”的美名。

主要景点：大理古城、苍山、洱海、喜洲、崇圣寺、金梭岛、蝴蝶泉、双廊、鸡足山、小普陀、天龙八部影视城、剑川、沙溪古镇、石宝山、巍山等景点。

区号：0872

邮政编码：671000

位置：地处云南省中部偏西，东巡洱海，西及点苍山脉。

**优美的低于生活** “大理比丽江好。我这么说当然是源于自己的感受。相比丽江旅游业的过度开发，大理古城更为宜居，虽然大理古城里的那些景观、酒吧与客栈也都是为游客存在的，但大理古城里的人们更像是在过日子。他们的状态更安详、平和……”



**三角龙** 大理三塔

## 到大理不得不做的几件事

### 美食必尝

大理白族烧饵块、大理砂锅鱼、喜洲破酥粑粑、巍山耙肉饵丝、大理白族乳扇、鸡丝米线

## 景点必游

- 1、大理古城游，感受大理风情
- 2、登苍山、看洱海，看天龙八部，快意江湖
- 3、崇圣寺看三塔，感受佛道禅理
- 4、喜洲古镇走一走，感受白族风情

## 大理必体验

- 1、双廊海边住宿，静度悠闲时光。
- 2、夜晚洱海边看星星，听海入眠，看日升日落。
- 3、大理古城闲逛，夜晚古城酒吧内狂欢。
- 4、鸡足山朝拜。

## 住宿 Sleep

大理的住宿是比较完善的，可以满足不同层次的旅游者的需要。大理的住宿可以分为下关和大理古城两部分。如果对住宿条件要求较高，并且资金充足的话，可以选择在下关。如果是背包客或者想体验大理的民族文化，那么住在大理古城是很好的选择。

## 线路推荐 Tours

### 苍洱风光水陆一日游

小普陀→蝴蝶泉→喜洲→崇圣寺三塔→大理古城

早上在洱海公园码头租船游洱海，在船上可观赏地道的白族三道茶表演，先可至游玩，沿途游洱海公园、洱海三岛、南诏风情岛，可远观金梭岛、小普陀。中午时分，抵达蝴蝶泉，游客可在蝴蝶泉边饭店用餐，前往蝴蝶泉观赏。下午 1:30 分左右，可游喜洲各家大院，随后可去崇圣寺三塔，最后可达大理古城。夜宿大理古城，游客住当地的民居，领略白族民风。

## 交通 Traffic

### 飞机

大理机场位于大理市区东 13 公里，大理机场有往返省内昆明、西双版纳（景洪）、广州的航班。从下关到大理机场可乘 7 路公交车，如果乘坐出租车约需 80 元。大理往返昆明的航班每日都有，航程约 40 分钟。

### 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。大理市内乘坐 7、8、10、11 路公交车均可抵达。其中火车站旁的 8 路公交车可直达大理古城。

### 汽车

乘汽车到大理旅游很方便，现在昆明到大理的高等级公路已经开通，无论昼夜，各种档次的大巴终日往返于昆明与大理两城之间。从昆明出发，只需要 6 小时左右就能到达大理。票价按车型不同，一般在 100 元上下。昆明城内任何一个长途客车站几乎都有发往大理的汽车。



大理目前有 3 个长途汽车客运站和一个发车处，分别为：大理客运总站、下关客运站、大火车站以及大理客运站古城发车处。

## 保山 Baoshan

### 景点 Sights

保山古称永昌，曾是滇西最早的原始居民“蒲缥人”的栖息地；战国中期，为古哀牢国统治中心。保山四季气候温暖湿润，冬无严寒，夏无酷暑，素有“保山气候甲天下”的美称。

近代史上，这里的滇西抗战的主战场，这场以保卫滇缅国际通道，维护国家领土主权为目的的抗日爱国战争历时 3 年，无数抗战英雄血洒战场，谱写了一曲爱国主义和国际主义的大史诗。

主要景点：腾冲、和顺古镇、国殇墓园、高黎贡山景区、火山热海景区、保山、北海湿地、博南古道、松山战役遗址、古刹梨花坞、玉皇阁、卧佛寺等景点。

区号：0875

邮编：678000

位置：云南省西南部，内与大理、临沧、怒江、德宏四州市毗邻，外与缅甸山水相连。



谢罡 保山石头城

### 腾冲

绿色晶莹的翡翠让这座“极地边城”有着太多悲欢离合的故事，火山地热又让它名扬天下。“侨乡”是它的另外一个名字。

几十座雄峙苍穹的火山、几十处喷珠溅玉的温泉以及数以万计的温泉泉眼，还有湿地，你可能想象不到中国的大地上有如此独特神奇的地方，这就是腾冲，一个云南西部的边城。

#### 如何到达腾冲

##### 飞机

到达腾冲可以坐飞机在腾冲的驼峰机场下机，还可以坐汽车从昆明、大理等地来到腾冲。

### 公路

腾冲有两个汽车客运站，隔街相望，其中腾冲客运站的车辆班次比腾冲汽车站多。这里也是滇西的终点站。当然，你还可以用脚去丈量这片热土。

腾冲客运站电话：0875-5152363

东南客运中心：0875-5183103

### 市内交通

腾冲市内交通工具主要有公交车和出租车，也可以在一些地方租到自行车。城内乘出租车一律 10 元，不论远近，包车一日 300 元。如果出城，价格当然是另计了，但方便的公共交通让出租车的作用显得并不很大。



Seady 腾冲温泉

### 和顺古镇

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，和顺人一代一代走马帮、办商号，留下了许多传奇故事。

和顺虽然地处西南边陲，但和顺却拥有浓郁的江南水乡韵味。这里民风淳朴，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、弯楼子民居博物馆、刘家大院、刘氏宗祠、双虹桥、洗衣亭等。

### 和顺交通

腾冲县城到和顺乡最方便的交通工具是面的，1.5 元/人，也可以步行去。坐出租车 10 元。也可与国殇墓园安排在一条线上，因为从墓园出来，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。

### 在腾冲不得不做的几件事

- 1、国殇墓园缅怀革命先烈。
- 2、泡温泉，看火山热海。
- 3、侨乡和顺，寻找江南水乡韵味。
- 4、北海湿地看湿地美景。

## 线路推荐 Tours

腾冲专线景点三日之旅



D1 西南线：包车去热海，游览需要半天时间。如果想要泡一下温泉，恐怕就需要一天时间了。

D2 西北线：乘中巴或者包车去火山群，需半天。如果再去云峰山则需要一天。

D3 西线：离腾冲县城较近，包车去叠水河瀑布→国殇墓园→和顺乡，需一天。

## 丽江 Lijiang

### 景点 Sights

丽江，这美丽的名字让无数旅游者魂牵梦萦，行走在这里的土地上，到处都是如画的风光，让人心醉。每个去过丽江的人都会有自己心中的丽江，还没有去过丽江的人心中也会有自己想像的丽江。但任何人眼中的丽江都是局部的，丽江所包容的多变的地理、丰富的人文和绚烂的民族文化都需要你花掉一生去回味。

主要景点：玉龙雪山、束河古镇、拉市海、文海、泸沽湖等景点。

电话区码：0888  
邮编区码：674100

位置：位于云南省西北部云贵高原与青藏高原的连接部位。北连迪庆藏族自治州，南接大理白族自治州，西邻怒江傈僳族自治州，东与四川凉山彝族自治州和攀枝花市接壤。



大脚 CLOUDLAND 丽江古城

#### 在丽江不得不做的事情

##### 必尝美食

牦牛火锅、腊排骨、三文鱼、丽江粑粑、鸡豆凉粉、米灌肠、纳西烤鱼、永胜油茶、琵琶肉、炒松茸

##### 必体验的事情

1、夜晚丽江泡吧：丽江是最容易发生艳遇的地方，丽江的酒吧就是发生艳遇频率最高的地方，酒吧的魅惑味道一定会令你抛开顾忌，与众同乐。

- 2、爬雪山、游冰川，近距离接触玉龙雪山。
- 3、感受古城的悠闲时光，早起在古城闲逛，中午在某家咖啡馆喝杯咖啡，看一段文字，都会令你感到放松。
- 4、泸沽湖里荡舟放歌，感受摩梭族儿女们的独特民俗
- 5、前往束河古镇，寻找喧嚣都市中的秘境

### 住宿 Sleep

丽江古城属于那种可以一住就半个月的地方，多数游客前往丽江，选择在客栈。在那里，有许多纳西族、白族的传统客栈，普通床位 20 ~ 60 元 / 人。如果想住得好些的话，可以选择丽江王府饭店、金泉大酒店等商务宾馆。

#### 屋里厢

地址：云南省丽江市古城区七一街八一下段市一中老大门  
电话：0888-5115007,18988004445  
网址  
店铺网址 :Http://www.mafengwo.cn/v100027  
其他联系方式  
QQ:10267699  
MSN:wulixiang2009@hotmail.com

### 线路推荐 Tours

#### 丽江风情三日游

丽江是个很吸引人的地方，所以多留点时间给丽江吧，不然会后悔的。想看真正的古城就早点起来，早晨的丽江没有喧闹，没有浓重的铜臭味，有的只是平和与宁静。如果在丽江住一定要早点起来看看。

- D1 丽江古城一日游：东大街—四方街—走进纳西人家—木府—万古楼—黑龙潭；
- D2 束河古镇一日游
- D3 玉龙雪山一日游

### 交通 Traffic

#### 飞机

从各地进入丽江的交通很方便，多数游客选择先飞昆明，再从昆明或飞或乘车前往丽江。丽江机场距离城区 28 公里，从昆明飞丽江，空中行程约 40 分钟。

丽江机场—丽江古城：丽江机场有民航专线车往返于机场和县城之间，15 元 / 人，约 40 分钟送到市区终点站香格里拉大道上的民航售票处，但离古城还有三公里的路程，打车起步费 7 元可到古城停车场。如果下了飞机直接打的到古城口的话，一般车费是 90 元。

#### 火车

18 路公交可以从火车站到丽江市区。目前开通有昆明和大理往返丽江的车次。



## 汽车

丽江现有客运站四个，几个车站的出行时间根据季节经常换时间。

### 昆明—丽江

昆明西部汽车客运站有客车发往丽江，每天有数十班，行车约 10—12 个小时，豪华旅游车票价 185 元。

### 大理—丽江

大理下关至丽江每天有多班中巴往返，行车 3 小时，票价 60 元。大理开往丽江的班车大多是白天发车。大理至丽江的高快发车时间：13:30、14:30、16:30。大理至丽江单程行车时间：3—4 小时。大理乘车地点：下关苍山饭店（大理下关苍山路 118 号）。从丽江开往大理下关的车票价 60 元，行程 3 小时。

# 香格里拉 Shangri-la

“香格里拉”为藏语的音译，又译为“香巴拉”，意思是“心中的明月”，指一种理想的生活的地方。英语为 Shangri-La，意思是世外桃源的地方。

最佳旅游时间：10—5 月的冬春季，最佳季节是 10 月底后是观梅里雪山的最佳季节，5-7 月的春末初夏和 9-10 月的秋季是香格里拉最美的时节。

主要景点：松赞林寺、普达措、独克宗古城、梅里雪山、雨崩、虎跳峡、白马雪山、明永冰川、纳帕海等景点。

区号：0887

邮政编码：674400

位置：香格里拉位于云南省西北部的滇、川、藏大三角区域，地处迪庆香格里拉腹心地带。

## 如何到香格里拉

### 飞机

迪庆机场是滇西北地区最大的飞机场之一，机场离香格里拉县城仅 4 公里的距离。现已开通香格里拉至昆明、成都、拉萨的航班。从机场前往香格里拉县城没有机场巴士，打车即可，一般不打表，议价的参考价位为 20 元。从机场到汽车站一般只需 5 元。

机场问询电话：0887-8229797

### 火车

香格里拉县和迪庆州境内目前都没有铁路通行，只有航空和公路两种交通途径。但周边的昆明和大理通有铁路，所以，蚂蜂窝建议可以先乘火车至昆明或大理，再选择乘坐飞机或汽车前往香格里拉。

### 汽车

公路是进入香格里拉的主要交通方式，香格里拉长途汽车站位于县城内长征路中段，有发往省内主要城市及迪庆州其他地区的班车。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，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。

### 昆明→香格里拉

公路里程 720 公里，途中经过楚雄、大理等地。旅游者可由昆明西部客运站，乘客车到达香格里拉，一般需 12 小时车程，票价 200 元左右，

每天 9:00 和晚上 20:00 各一班。

### 丽江→香格里拉

公路里程约为 187 公里，大约 3 小时车程。每天 7:00—17:00 共有 15 个班次，票价 25 元。

### 大理→香格里拉

公路里程 300 公里左右，约 8、9 小时车程。在大理汽车客运北站，6:20-11:00 每 20-30 分钟发一趟中巴班车；20:00 发卧铺班车。票价在 40-60 元之间。

### 香格里拉住宿

香格里拉各个档次的宾馆和招待所都有，价位也不同。县城内团结路、北门街一带是旅馆比较集中的区域，原来的老城区基本改造成了旅馆、酒吧地带，与丽江相似。想要住得舒适一些，县城内的星级酒店是最好的选择，不过价位较高，标间价格从 300 元到上千元不等。香格里拉也有许多旅馆、客栈适合背包族。

### 香格里拉青裸青年旅舍

地址：香格里拉古城北门街 76 号青裸客栈

费用：5 人间 45 元 / 床，标间 140 元

电话：0887-8232100,13308878500

### 香格里拉不得不做的几件事

- 1、雨崩虎跳峡探险徒步
- 2、看卡瓦博格峰，梅里朝圣
- 3、独克宗古城漫步



渔夫 梅里雪山

### 如何到达梅里雪山

从香格里拉县进入德钦县是唯一的一条路，每天有班车从香格里拉到德钦（上午四班车，7:20、8:20、9:20、12:00 各一班，票价 23~35 元之间）乘坐班车约在 40 元左右，需要 7~9 个小时。租夏利或桑塔纳 300 元左右。

如果想玩得尽兴一些，从香格里拉到梅里雪山最好是包车，途中经过：尼西，奔子栏，东竹林寺，白茫雪山，德钦县城，飞来寺，最后可到明永冰川，一路上景致非常好，如果在傍晚路过飞来寺，还有可能看到景色殊佳的梅里夕照。包车前要和司机谈好价格，注意事先要把目的地和行程线路确认清楚，以减少不必要的麻烦。



### 梅里住宿

德钦县招待所，飞来寺都可以住宿，价钱便宜。最好是到明永村住宿，晚上住在山里可以很近地看到月亮和星星。那种宁静悠远的感觉不是在每个地方都能感觉到的。

### 梅里往事

地址：德钦县城西 11 公里（飞来寺）  
费用：标间 160 元（一定要提前预订）  
电话：0887-8416617

## 西双版纳 Xishuangbanna

充满热带气息的大森林，森林边有江，江边有竹，竹丛里有竹楼，竹楼外长满了果树。大象在漫步、孔雀在开屏、蝴蝶在飞舞，傣家姑娘担着竹篓、裸着蛮腰、款款远去……西双版纳神奇美丽，但它应该不是拉萨般的天堂，它更亲切、更闲适，是至美人间。

主要景点：野象谷、原始森林、勐仑植物园、曼飞龙佛塔、勐泐大佛寺、景真八角亭等景点

区号：0691

位置：云南省南端，与老挝、缅甸山水相连，与泰国、越南近邻。



谢罡 版纳的热带雨林

### 最佳旅游时间

从季节来说，11月至次年的4月是西双版纳旅游的旺季，这期间气温不高，而且一年一度的泼水节也在这段时间里举行，6-9月虽然热不堪言，但能尝遍热带水果。5-10月是西双版纳的雨季，不过这里的公路路况较好，对旅游影响不大。

### 到西双版纳不得不做的事

#### 看佛塔

佛寺、佛塔是西双版纳州一道特别的人文景观，民族风情和歌舞是西双版纳另一个具有特色的人文景观。

### 参加民族节庆活动

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。时间为公历的4月13日-15日，持续3天，这是西双版纳一年中最拥挤的几天，吃住行都很困难，但却是最为集中地饱览民族风情的日子。

特懋克节：“特懋克”基诺语中是“打打铁”的意思，特懋克节是基诺族的新年，每年2月6日-8日，基诺山寨会举行剽牛活动，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都会受到热情的款待。这个时候也是到基诺村寨了解基诺风俗的最好时间。

- 1、为防备蚊虫和强烈的日光，一定要雨伞，还需准备驱蚊和防晒用品，防中暑药都是不可缺少的。
- 2、西双版纳地区珠宝玉器较多，选购时需仔细甄别。
- 3、赴缅甸等边境地区旅游，须特别注意安全和卫生。
- 4、一定要带上足够凉快的T恤和短裤，最好带一件薄外套，这里早晚会有点凉，拖鞋是一定要准备的，到了那边基本上每天都穿拖鞋，运动鞋是绝对无法忍受的。

## 交通 Traffic

### 飞机

西双版纳景洪机场位于景洪市南部嘎洒乡，距景洪市区5公里，是云南省内仅次于昆明的第二大航空口岸。国内七个城市有直达景洪的航班，分别是昆明、天津、上海、成都、重庆、丽江和大理。

### 民航西双版纳天大售票处

地址：景洪市景德路西路26号  
电话：0691-2124781

### 客运站

景洪共有3个长途客运站：景洪北站、景洪南站和景洪汽车客运站（景洪北路23号）。其中景洪北站是景洪市内的最大的长途客运站，景洪南站有开往老挝的国际客运班车

### 公交车

- 1路：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新、旧大门，机场门外。
- 2路：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。
- 3路（环线）：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。

### 自行车

景洪市内不大，租自行车骑行游览也是不错的选择。景洪的一些宾馆提供出租自行车的服务，如西双版纳宾馆、金版纳宾馆等；景洪文化广场和曼听公园门口也有自行车出租。



## 码头

在景洪市内可乘坐 2 路公交车直达景洪港。景洪港由由景洪、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。目前，已开通的中国景洪至老挝万象国际水运航线，为诸多游客所青睐。

## 住宿 Sleep

景洪有多家星级酒店，价位通常在 150-400 元之间，足以满足游客的需求。其中傣园酒店、皇冠大酒店、金版纳酒店等是其中佼佼者，不仅客房卫生舒适，且配套设施齐全，可供游客饱览风光之余尽情享受。此外，金凤宾馆、景洪宾馆、西双版纳大傣乡大酒店、西双版纳交通饭店也不错。

到西双版纳旅游，住家庭旅馆或青年旅舍是很多自助游客的首选，即经济实惠，又能体会到别样的风情。

## 曲靖 Qujing

曲靖是仅次于昆明的云南第二大城市，它是古代爨 (cuan) 文化的发祥地，也是珠江的发源地，被称为珠江源头第一城，曲靖市名雕众多，被誉为“雕塑之都”。

主要景点：罗平风景区、九龙瀑布群、陆良彩色沙林、鲁布革峡谷、多依河、八塔台古墓群、天生洞、翠峰山、爨龙颜碑等景点。

区号：0874

邮编：655000

位置：云南省东北部，东与贵州省、广西壮族自治区毗邻，南与文山州、红河州接壤，西与昆明市、东川市连接，北靠昭通市和贵州毕节地区，是边疆中的内地。

### 如何到达曲靖

#### 火车

在昆明火车站坐火车至曲靖市，票价 24 元，运行 2 个小时左右即到。

#### 汽车

可以在昆明北部客运站买票，坐车到曲靖，车程 2 个小时左右，票价约 20 元。

### 罗平赏油菜花

油菜花的花形并不美，单独的一花一朵并没有什么可看，但是到了花季，成片的金黄色漫开来，淹没了田野村庄和房屋，晴朗的潮湿空气中似飘满了花粉般质感的微尘，让人领略到高原花海的万种风情，把你的心情，把你的思绪，把你的梦想，都染得金灿灿的。

#### 拍摄油菜花的最佳时间

云南罗平油菜花旅游节一般每年 2 月 21 日左右开始，通常春节后油菜花就开了。要注意油菜花开花的时机，天早暖花就开得早，到了三月肯

定没戏；迟暖的话花期就晚些。没有特定的日子，年年都不同，要多注意网上的消息。



YOYOYOO 罗平油菜花

### 如何到达罗平

昆明到罗平行程约 4 小时，可走火车和汽车。火车有旅游特快和其他南昆线的列车，票价 17-38 元；汽车票价 25-60 元。火车班次少但路上时间短，汽车班次密车程长，各有利弊。如果包车前往的话，价格在 200-300 元/天。

#### 昆明—罗平

昆明东部客运站坐车可以直达罗平，早班车 7:00，平均 40 分钟一辆，车程 4 个半小时左右。

#### 元阳—罗平

从元阳到罗平，可走元阳—弥勒—泸西—师宗这条线，花时 7-8 个小时，车费约 60-70 元，路况还可以。元阳至个旧间新建了隧道，车程缩短至 2 个小时。个旧到泸西的车很多，泸西到罗平的车也很多。

### 罗平市内交通

罗平的交通很方便，路上的中巴随叫随停，在车站附近很多中巴车和三轮车，只要以罗平为中心，想去哪里就去哪里，不必做周详的安排。租车可以侃价，如果不知道在哪里搭车，可给摩的司机 2 元钱，叫他搭你到车站就是。缺点是这里的车通常都要等人坐满后才发车，非常考验人的耐心。

### 陆良彩色沙林

陆良彩色沙林已命名的 108 个景点分布在“Y”字型峡谷中，该沙林因风化剥蚀而成，为层峦叠峰状；又因其以红、黄、白为主色调，杂以青、蓝、黑、灰色，加上季节、气候、日照及观赏角度的不同，产生绚丽多彩的色调，故名彩色沙林。

#### 昆明到陆良

方式一：东部客运站做大客到陆良，一般是坐满人开车，票价 40 元左右。

方式二：火车站坐火车至陆良，早上 7:30 有一班，票价 10 元，需 4 个小时左右到达。

### 曲靖不得不吃的美食

陆良板鸭：色白透明，盐味适中，肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富。



罗平花米饭：花米饭是布依人的专利品。将米饭染得色彩鲜艳、五彩斑斓，并由此赋予米饭无尽的诗情画意和浪漫情调，当今世界，只有布依人才能做到。

宣威火腿：以乌蒙猪为原料，用特特殊方法腌制，形似琵琶，皮薄肉厚肥瘦适中；切开断面，香气浓郁，色泽鲜艳。

## 红河 Honghe

有闻名遐迩的锡文化、陶瓷文化和梯田文化；红河是云南经济社会和人文自然的缩影，是云南近代工业的发祥地，也是中国走向东盟的陆路通道和桥头堡。

主要景点：元阳梯田、朱家花园、泸西阿庐古洞、建水古城、团山民居、燃灯寺、元阳箐口哈尼族民俗村等景点。

区号：0873

位置：云南省东南部，北连昆明，东接文山，西邻玉溪，南与越南社会主义共和国接壤，北回归线横贯东西

### 红河元阳梯田

元阳的美，很难用言语去描绘它，去过的人，说的最多的就是，元阳的美，无法形容！当然，这也难倒了那些摄影师，穷尽所有的想象力和智慧，似乎这里总有着拍不尽的角度与光影交融。

这里同一时刻而几里之外不同天，这里同一地方五分钟前后不同天，这里早晚温差非常大，这里最好看的是云海，这里最不能错过的便是日出……



**指南针** 震撼的哈尼梯田

### 元阳拍摄梯田最佳时间

元阳一般五月份开始插秧，九月份收割，十二月份灌水。所以最佳的拍摄时间为每年11月~次年4月，其中又以1、2月最好，其中春节前后最佳，此时极易看到云海。

一般在元宵前后，当地野樱花、野木棉花、野桃花和棠梨花开，满山的红、白色，极为壮观。当地气候多变，建议带上伞，可以遮阳又可挡雨。当地早晚温差大，注意防寒。如果春节期间去元阳的话，最好提前联系

好住处，因为此时人特别多，住宿也很紧张。

### 红河不得不看的景点

- 1、元阳摄影，感受梯田魅力。
- 2、游古城建水，看文庙、朱家花园、团山民居。

## 交通 Traffic

### 如何到元阳

昆明—元阳：昆明东部客运站坐车到元阳，全程需时间约6-8小时，到达新街镇后，有班车到附近乡镇和村庄。

新街镇至各景点：新街镇到多依树首班车7:30，返回末班车时间不定，大概18:00-19:00，票价10元左右；到胜村首班车10:30，末班车16:00，票价10元；到嘎娘12:00、13:30、16:30三班；到攀枝花、黄茅岭、黄草岭、哈播、俄扎、绿春方向的首班车大概07:30，末班车大概18:30。

### 如何到建水

昆明—建水：在昆明汽车客运南站坐车到建水，行车约220公里，票价87元，加4元保险，车程约3-4小时。

建水至各景点：建水城区有公交车可以到达城内各站点和城郊乡镇，市内票价1元/人，城郊票价2元/人，出租车有轿车和微型面包车，不打表，到各旅游景点一般是议价。

昆明客运南站咨询电话：0871-63549496

地址：昆明市官南大道1号

## 线路推荐 Tours

### 元阳梯田、建水古城二日游

- D1 从建水乘车到元阳，傍晚拍摄箐口村梯田及攀枝花乡老虎咀梯田日落。
- D2 早起前往多依树乡拍摄梯田日出、继后前往胜村、坝达乡拍摄各处梯田美景。午餐后往箐口哈尼族民俗村及前往龙树坝拍日落晚霞。
- D3 在周围的梯田徒步，下午准备出发前往开远。

也可以到了元阳找一位摄影专家，设计行程。元阳是个值得住上几天的地方。除了美丽的梯田，如果运气好，还能遇到少数民族到牛角寨赶集。这可是难得抓拍人物的机会。元阳有哈尼、瑶、苗、傣、壮、彝等民族，风情浓郁，赶集的时候姑娘们都盛装打扮，可谓花团锦簇。农历年前的集市十分热闹，有兴趣还可以购买哈尼族束在腰后的两片菱形刺绣，只会花去几十元，手工精美绝伦。

