



自游云南

第

1

篇

自游云南：
一分钟准备



- 自由云南：特色大放送
- 自由云南：美景大盘点
- 自由云南：美食大比拼
- 自由云南：线路大规划
- 自由云南：大话云南

1.1

自游云南：
特色大放送

云南是人类重要的发祥地之一，随着中华民族千百年来的发展，云南各民族融合、演变、发展，走过了漫长的历史，自战国时期建立滇王国，以及行政建制和区划经过无数次的演变，逐渐形成了今天的云南。现在，就让我们走进云南，来了解一个全面的云南吧！

01 民族众多



云南是中国少数民族最多的省份，除了汉族外，人口在 5000 人以上的世居民族有 25 个，全省少数民族人口占总人口的 1/3。早在氏族社会时期，云南就生活着“羌、濮、越”3 大族群，他们是云南最早的先民，后经历代不断演变，到了明清时代，各族的分布才趋于稳定。

彝族主要分布在滇东北、滇中和滇北广大地区；白族主要分布在洱海周围及邻近地区；壮族、苗族主要分布在滇东和滇东南地区；其他民族主要分布在滇西、滇南、滇西北的广大地区。

02 民风民俗

云南的民族风情非常多姿多彩，各民族婀娜的歌舞构成了云南娱乐业最靓丽的一道风景线。在长期的生产生活中，

各民族既相互影响，融会贯通，同时又保持各自的民族传统，延续着许多独特的生活方式、民俗习惯和文化艺术。在

西双版纳等各大景区，众多的民俗村成为最热闹的地方。其中，最值得一提的是丽江古城的纳西古乐演奏馆，汉唐之音从那又黑又旧的乐器中发出，而演奏的老人身着长袍马褂，双目微垂，一派处变不惊的安详与平和。另外，还有生

活在昆明地区的各民族同胞热情好客，能歌善舞，民风淳朴，无论是其待人接物的礼仪、风味独特的饮食、绚丽多彩的服饰，还是风格各异的民居建筑、妙趣横生的婚嫁，都能使游人感受到鲜明的民族特色。

03 纳西古乐



纳西古乐在公元14世纪就已出现，是云南最古老的音乐，也是我国最古老的音乐之一，更是世界上最古老的音乐之一。这种古乐是纳西族人民在接受中原文化的影响下创造的属于自己的独特的艺术。

纳西古乐的曲目十分古老，乐器也很古老，演奏的人也大都是老人，所以说纳西古乐是古老的音乐一点儿也不为过。听过这种古乐的人都会被纳西族古老的文明所折服，体会到纳西族文明的源远流长。虽然纳西古乐很古老，但是还依然生生不息。1995年，纳西古乐队还曾受邀去美国、比利时等国家演出，震惊了世界，受到一致好评，还有国外考察团来到云南丽江考察，并出版了著作。

04 植物王国



云南自然地理条件复杂、气候复杂多样，在此多样化的环境条件下孕育出

了丰富的植物区系，素有“植物王国”之称。早在19世纪，欧美各国对云南的花卉资源就十分倾慕，把云南誉为“园艺家的乐园”，先后有英、法、美、奥、德、瑞士等国的植物学家不远万里来到云南采集植物的标本，搜集花卉的种子，并进行实地考察。现在欧美各国都争相培植的杜鹃、报春、山茶、兰花、百合等名花，大多来自云南。西欧人常说：“没有云南的花便不成为花园。”

云南8大名花分别为：山茶、杜鹃、木兰、报春、百合、龙胆、绿绒蒿、兰花。

05 喀斯特地貌



云南东部的云贵高原，历经两百万年的溶蚀风化冲刷，形成了奇特瑰丽的

初级喀斯特地貌、溶岩地形，其中尤以路南石林、九乡风景区为最。石林位于昆明东南方，由千姿百态的石峰、石柱、石笋、石花等景观组成，远远望去犹如一片苍茫的森林，环视四周，群峰壁立，一潭碧水倒映峰景，粼光闪烁。其间一步一景，步移景异，如佛、如莲、如爪、如鹤，引人入胜，使这里充满妙趣横生、绚丽多姿的景象。其间莲花峰、剑池峰、人间仙境、凤凰梳翅、出水观音、石柱擎天等景观，千姿百态。九乡风景区位于宜良县九乡彝族回族乡境内，主要景观——九乡溶洞发源于6亿年前的震旦纪，溶洞群拥有大小溶洞上百座，为国内规模最大、数量最多的洞穴群落体系，类型齐全，风格多样，有“溶洞博物馆”之称。

06 雪线风光



滇西北高原上，有一条雪线从中甸地区纵贯而过，两边黑白分明。梅里雪山纵横千里，终年白雪皑皑，云雾缭绕，巍峨壮观而又神秘莫测，其中海拔超过6000米的山峰有13座，称为“太子十三峰”。

其中，主峰卡拉波峰是云南第一高峰，也是梅里雪山的主峰，位列藏传佛教神山第一。这里还有位于我国最南端的寒温带针叶林，很多珍奇异兽在此栖息，名贵的中药材也是这里的珍贵特产。

1.2

自游云南：
美景大盘点

云南是个风景秀丽的地方，各种奇特的景色都可以在云南一一目睹。大理的悠远，丽江的柔软以及香格里拉等，都能让游人流连忘返。

01 丽江古城



丽江古城本是一座充满浓郁纳西风情的古村落，现在的它因《一米阳光》

的热播成为了艳遇爱情的圣地。

丽江古城又名大研镇，它位于丽江坝中部，北依象山、金虹山、西枕狮子山，东南面临数十里的良田阔野。丽江是第二批被批准的中国历史文化名城之一，也是中国向联合国申报世界文化遗产成功的古城之一。丽江古城是一座具有浓烈人文气息的小城，古城并没有城墙，处处都可以看到光滑洁净的青石板路、完全手工建造的土木结构的房屋和清澈的小桥流水。

02 玉龙雪山



玉龙雪山位于玉龙纳西族自治县境

内，以险、奇、美、秀著称于世，气势磅礴，玲珑秀丽，随着时令和阴晴的变化：

- 有时云蒸霞蔚，玉龙时隐时现。
- 有时碧空如水，群峰晶莹耀眼。
- 有时云带束腰，云中雪峰皎洁，云下岗峦碧翠。
- 有时霞光辉映，雪峰如披红纱，娇艳无比。

整个玉龙雪山集亚热带、温带及寒带的各种自然景观于一身，既有“阳春白雪”的主体景观，也有“绿雪奇峰”的景观。

03 大理古城

大理古城又名叶榆城、紫禁城、中和镇，位于下关以北 13 千米处，背靠苍

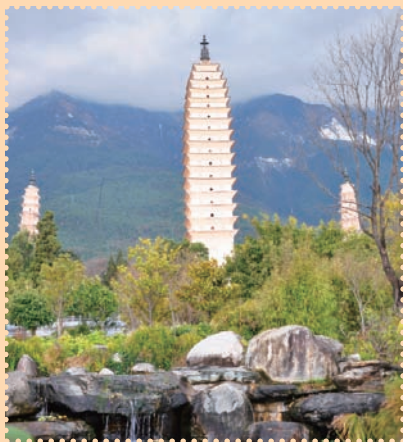
山，面临洱海。据相关文献记载，它城墙高约 8.3 米，厚约 6.6 米；东西南北

各有一城门，上有城楼，分别叫做通海、苍山、承恩、安远；城的四角还有角楼，也各有名称：颍川、西平、孔明、长卿。

城内市井俨然，布局呈棋盘状，从南到北有5条街，从东到西有8条巷。古城的建筑为清一色的青瓦屋面，显得十分古朴。



04 崇圣寺三塔



崇圣寺三塔作为大理的文化象征，为古代崇圣寺五大重器之首。崇圣寺始建于唐开元年间（公元713—741年），为南诏、大理国时期著名的王家寺院，曾有9位大理国国王在此出家修行。

极盛时期的崇圣寺“基方七里，为屋八百九十间，佛一万一千四百尊，用铜四万五百五十觔”，有“三阁，七楼，九殿，百厦”之规模，享有“佛都”之美誉，以三塔、南诏建极大钟、雨铜观音像、元代高僧圆护手书“佛都”匾、三圣金像五大重器著称于世。清咸丰、同治年以后，崇圣寺及四大重器均毁于战乱及自然灾害，现在仅存三塔。

05 石林

石林位于云南省石林彝族自治县境内，有“天下第一奇观”的美誉。这里有世界上最奇特的喀斯特地貌，约3亿

年前还是一片泽国，经过漫长的地质演变，终于形成今天极为珍贵的地质遗迹。景区是一座名副其实的由岩石组成

的“森林”，穿行其间，但见怪石林立、突兀峥嵘、姿态各异。有一处“钟了现石”，能敲出许多种不同的音调。整个石林就是一座巨大的自然石景艺术宝库，任凭游人去观察，去发现，去自由地想象。



06

滇池

滇池位于昆明市区西南，又叫昆明湖或昆明池，古称“滇南泽”，是云南省面积最大的高原湖泊，也是全国第六大淡水湖，有“高原明珠”之称，更是鸟儿的天堂。



07

香格里拉



香格里拉是“太阳最早照耀的地方，是东方的天堂，人间最殊胜的地方”。到这里来旅游，不可不去的地方很多，主要有普达措国家公园、碧塔海、属都岗湖、梅里雪山、雨崩村和颂赞林寺等。夏初

的绿意盎然，与秋天的色彩斑斓，加上巍峨的雪山，澄明的湖水，在蓝得不含一丝杂质的天空下，绝对会让游人有宛若仙境般的旅行体验。

08 西双版纳



西双版纳美丽、富饶、神奇，犹如一颗璀璨的明珠镶嵌在祖国的西南边疆，体验热带雨林风情是西双版纳旅程中的精华。

西双版纳，古代傣语为“勐巴拉那西”，意思是“理想而神奇的乐土”，这里以神奇的热带雨林自然景观和少数民族风情而闻名于世，是中国的热门旅游城市之一。西双版纳属热带季风气候，具有“长夏无冬、一雨成秋”的特点，全年适宜旅游。其中，每年的泼水节于4月中旬举行，吸引了众多国内外的游客参与。

1.3

自游云南： 美食大比拼

云南，也是“吃货”们的天堂，野生鲜酸辣野菜，独特的五味，一定会让游人欲罢不能。云南的饮食口味主要分为两个部分：滇味与民族风味。相对于不太喜欢吃辣的地区，滇味有点偏辣；相对于喜辣的地区如湖南、四川、贵州等地，那么滇味又感觉有点清淡了。其美食最具代表的是过桥米线、汽锅鸡、油鸡枞等。

01 过桥米线



过桥米线汤是用大骨、老母鸡、云南宣威火腿经长时间熬煮而成的具有浓郁鲜香味的一类高汤。过桥米线是云南的特色食品，是米线中的上品，以用料考究，制作精良，吃法独特，独具风味而闻名中外。

食用时，用深碗盛烧滚的肉汤上桌，先将各种肉片放入汤内，并加入各种佐料。味道十分鲜香，风味独特，使人吃过后会经久回味。

02 汽锅鸡



汽锅鸡因用昆明南部建水地区出产的紫陶汽锅蒸制出来而得名，是云南的名菜之一。汽锅鸡的做法：先将原材料仔鸡，配料姜、盐、葱、草果等一起准备好放入汽锅内，再用纱布把汽锅封上，放在一个盛满水的汤锅里，然后放到火上蒸煮。这种方法做出来的鸡肉味道鲜美，保持了仔鸡的原汁原味，汤汁更是清鲜香甜。

03 油鸡枞

云南有很多各式菌类，鸡枞为其中最美味的一种，被称为“诸菌之冠”。

油鸡枞不但可以作为下酒佐饭菜点，其味甜、香、麻、辣俱备，也是很好的调料。

04 昆明酸腌菜

俗话说：“昆明酸腌菜，云南人最爱。”昆明酸腌菜是云南老百姓的家常腌菜，凉拌、爆炒，想怎么吃就怎么吃，有点酸酸的，很开胃。

酸腌菜的做法：冬春季节，将青菜洗净晾干，青菜变蔫后，切段，撒上粗盐，拌上辣椒、花椒、生姜、八角、小茴香和些许料酒，装入陶罐并封严，腌制一个月左右即可。

05 松茸



松茸，又名松口蘑，是名贵食用菌。新鲜松茸，形若伞状，色泽鲜明，菌盖呈褐色，菌柄为白色，均有纤维状茸毛鳞片，菌肉白嫩肥厚，质地细密，有浓郁的特殊香气，有“菌中之王”的美称。松茸具有健脑、消炎、益肾、降血糖、改善糖尿病、降胆固醇、改善动脉硬化等功效，有很高的营养价值和特殊的药用效果。

青椒松茸是云南名菜之一，用青辣椒、红辣椒加蒜片与松茸片相炒，以肉汤加湿淀粉勾芡，白中缀红绿，清香而味道醇厚。

06 宣威火腿



宣威火腿，因产于宣威县而得名。它的主要特点是：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。其品质优良，足以代表云南火腿，故常称“云腿”。

宣威火腿肉质红白鲜艳，色泽分明，食而不腻，营养丰富，含有人体所需的氨基酸、维生素、微量元素，具有独特的风味和香气，且便于长期保存。

07 宜良烧鸭



宜良烧鸭已有 600 多年的历史，足可与北京烤鸭媲美，烧鸭又分仔鸭和肥鸭两种：仔鸭肉质细嫩，食味香甜；肥鸭油脂较多，肉质老香，若配以葱白、花椒或酱制品食用，那更是别具风味。

宜良烧鸭的制作非常考究，烘烤时，以松毛结为燃料，待其燃到烟尽，适时翻转转身，涂抹蜂蜜水、猪油铺于表皮。这样烤出的鸭，皮黄脆不焦、肉酥松软、甜嫩离骨、非常可口。

08 曲靖蒸饵丝



曲靖蒸饵丝的时间可以追溯到 20 世纪 80 年代，当时在曲靖市学院街口有一家餐馆，虽然门面不大，但因该店供应的主要小吃品种蒸饵丝制作精细，风味独特，故每天都引得顾客盈门，几年间便声名大振。喜欢吃辣的顾客还可以自行放上油辣子，最后拌匀即可食用，常常让游人回味无穷。

1.4

自游云南：
线路大规划

云南的旅游线路在全国各大旅行社有很多，各个地区、各种特殊路线琳琅满目、不胜枚举。这里主要结合云南全境的旅游资源，按地区给游客推荐几条线路，这几条线路不是单纯的旅行社几日游和几个景点而已，而是涵盖了云南的大部分州、市，如果有足够多的空闲时间可以细细品味，游客一定会有为云南美景呐喊的冲动。

01 一日游线路

推荐路线1：（昆明市区）云南民族村→滇池→金马碧鸡坊→翠湖公园→陆军讲武堂
推荐路线2：（昆明周边）石林景区
推荐路线3：（丽江）以丽江古城为中心，参观古城

推荐路线4：（大理）：大理古城→苍山
推荐路线5：（西双版纳）：澜沧江（沿途风光）→傣族园→西双版纳热带植物园→曼听公园
推荐路线6：（香格里拉）：普达措国家公园

02 两日游线路

推荐路线1：罗平多依河→九龙瀑布
DAY1：罗平→多依河风景区（水车博览园、鲁布革小三峡）
DAY2：九龙瀑布群（神龙瀑布、鸳鸯瀑、望郎瀑、金鸡丛）
推荐路线2：弥勒温泉→锦屏山火佛
DAY1：昆明→弥勒→生态园泡温泉
DAY2：锦屏山风景区→弥勒坐佛→昆明
推荐路线3：嘎洒大槟榔园→新平哀牢山
DAY1：昆明→嘎洒大槟榔园

DAY2：哀牢山→南恩瀑布→太平掌乡→陇西世族庄园（徒步体验经历悠悠千年沧桑的茶马古道）→石门峡原始生态区→昆明

推荐路线4：大理

DAY1：大理古城→苍山（从大理古城北门步行到苍山索道站乘索道上山）
DAY2：洱海→南诏风情岛→蝴蝶泉→喜洲→崇圣寺三塔→大理古城

03 三天两夜游线路

推荐路线1：丽江→拉市海
DAY1：到达丽江，逛逛当地特色的商店，尝尝地道的小吃，到了夜晚，感受一下丽江的酒吧文化

DAY2：逛丽江古城、四方街等
DAY3：丽江古城→拉市海→东河古镇
推荐路线2：昆明→西双版纳
DAY1：昆明市区（金马碧鸡坊、南屏步行街、

东风广场)→西双版纳

DAY2: 勐仑植物园→澜沧江风光→橄榄坝集市→傣族园→佛塔佛寺

DAY3: 三岔河→野象谷→昆明

推荐路线 3: 昆明→大理→丽江

DAY1: 昆明→大理

DAY2: 苍山→洱海→南诏风情岛→蝴蝶泉→崇圣寺三塔→大理古城→洋人街

DAY3: 丽江→新华民族村→丽江古城→四方街→大石桥→三口井→昆明

推荐路线 4: 昆明→石林→九乡

DAY1: 昆明市区(金马碧鸡坊、南屏步行街、东风广场)

DAY2: 石林风景名胜(双鸟渡食、象锯石台、千钧一发、望风亭、剑峰池、阿诗玛遗像)→七彩云南(品鉴特色普洱茶茶艺表演,让整个身心放松)

DAY3: 九乡(游荫翠峡、地下峡谷、惊魂峡、惊天动地、石瀑布、地下石林、彝族民居、彝族舞蹈、雌雄瀑布、叠虹桥)

04 四天三夜游线路

推荐路线 1: 昆明→丽江→泸沽湖

DAY1: 昆明→丽江→丽江古城(四方街)

DAY2: 玉龙雪山→玉湖村→束河古镇→丽江古城

DAY3: 丽江→金沙江→小凉山→泸沽湖(摩梭家访)

DAY4: 泸沽湖→里务比岛→蛇岛→波叶海棠花→丽江→昆明

推荐路线 2: 昆明→腾冲

DAY1: 昆明→腾冲

DAY2: 国殇墓园→叠水河瀑布→李根源故居

DAY3: 火山群公园→北海湿地→腾冲火山热海

DAY4: 和顺古镇→艾思奇故居→和顺图书馆

推荐路线 3: 昆明→西双版纳

DAY1: 昆明(金马碧鸡坊、南屏步行街、东风广场)→西双版纳

DAY2: 野象谷(参观蟒蛇园、胡蝶园、猴园、百鸟园、训象表演、热带雨林、树上旅馆、训象学校、勐巴拉纳西大型歌舞)

DAY3: 西双版纳原始森林公园(野生动物驯化表演、民间服装展演、孔雀放飞、爱妮山寨、九龙飞瀑、少数民族乐器表演、泼水欢歌活动)→傣王官勐泐文化园→澜沧江(索道)→晚可参加篝火晚会

DAY4: 红河大桥→昆明

05 五天四夜游线路

推荐路线 1: 昆明→石林→西双版纳

DAY1: 昆明(金马碧鸡坊、南屏步行街、东风广场)

DAY2: 石林景区→七彩云南→昆明→西双版纳(晚上坐车)

DAY3: 野象谷→热带雨林→勐巴拉纳西大型歌舞

DAY4: 西双版纳原始森林公园(野生动物驯化表演、九龙飞瀑)→傣王官勐泐

文化园→澜沧江→篝火晚会

DAY5: 红河大桥→昆明

推荐路线 2: 昆明→大理

DAY1: 昆明→大理→丽江

DAY2: 大理古城

DAY3: 新华民族村→丽江古城→纳西古乐(人类音乐活化石)

DAY4: 玉龙雪山景区→东巴谷→束河古镇→玉柱擎天→大理→昆明

DAY5: 云南特色土特产→鲜花市场

推荐路线3: 昆明→丽江→西双版纳

DAY1: 昆明→丽江

DAY2: 游览丽江古城

DAY3: 香格里拉→虎跳峡→长江第一湾

DAY4: 普达措国家森林公园

DAY5: 玉龙雪山(甘海子、白水河)→东巴谷→束河古镇→玉柱擎天→昆明

06 六天五夜游线路

推荐路线1: 石林→西双版纳→九乡

DAY1: 昆明市区(金马碧鸡坊、南屏步行街、东风广场)

DAY2: 石林一日游

DAY3: 西双版纳野象谷

DAY4: 西双版纳原始森林公园

DAY5: 红河大桥→昆明

DAY6: 九乡→七彩云南

推荐路线2: 昆明→石林→大理→丽江

DAY1: 昆明市区

DAY2: 石林一日游

DAY3: 大理洱海→崇圣寺三塔→蝴蝶泉→大理古城→洋人街

DAY4: 丽江古城

DAY5: 玉龙雪山景区

DAY6: 返回昆明, 结束旅程

07 七天六夜游线路

推荐路线1: 昆明→腾冲→瑞丽→西双版纳→建水→丘北

DAY1: 昆明→腾冲(国殇墓园、来凤山、叠水河瀑布、梨花坞)

DAY2: 北海湿地→和顺古镇

DAY3: 腾冲→瑞丽(大盈江、姐勒金塔、晚町口岸、独木成林)

DAY4: 瑞丽→西双版纳

DAY5: 西双版纳闲玩(橄榄坝、热带植物园、打洛)

DAY6: 西双版纳→建水(建水古城)→丘北

DAY7: 丘北(普者黑)→昆明

推荐路线2: 昆明→石林→大理→丽江→香格里拉→西双版纳

DAY1: 昆明→石林(阿诗玛故乡)→昆明(夜晚可游金马碧鸡坊、翠湖公园)

DAY2: 昆明→大理(大理古城、苍山洱海、崇圣寺三塔)

DAY3: 大理→丽江(大研古镇、四方街、木

府、纳西古乐)

DAY4: 丽江→泸沽湖→香格里拉

DAY5: 香格里拉(普达措)→昆明

DAY6: 昆明→西双版纳(橄榄坝)

DAY7: 西双版纳(热带植物园、打洛)→昆明

推荐路线3: 昆明→石林→大理→丽江→香格里拉

DAY1: 昆明→石林→昆明(夜晚可游金马碧鸡坊、翠湖公园等)

DAY2: 昆明→大理(大理古城、苍山、洱海、崇圣寺三塔、洋人街)

DAY3: 大理→丽江(大研古镇、四方街、大石桥、木府)

DAY4: 玉龙雪山(甘海子、白水河等)→束河古镇

DAY5: 虎跳峡→长江第一湾→噶丹·松赞林寺→香格里拉

DAY6: 普达措国家森林公园→丽江

DAY7: 丽江→泸沽湖→昆明

08 局部地区游线路

推荐路线 1: 腾冲

DAY1: 昆明→腾冲

DAY2: 中国最大的乡村图书馆——艾思奇故居文昌宫

DAY3: 国家地质公园→火山公园→火山博物馆

DAY4: 花市→购买土特产

推荐路线 2: 罗平

DAY1: 罗平→九龙瀑布

DAY2: 多依河→金鸡岭

推荐路线 3: 香格里拉

DAY1: 独克宗古城→噶丹·松赞林寺→纳帕海

DAY2: 普达措国家公园→白水台

DAY3: 白马雪山→飞来寺→明永冰川

1.5

自游云南: 大话云南



云南大地，犹如一幅浓墨重彩的画卷，优美的自然风光，四季如春的舒适气候，不计其数的名胜古迹，丰富多彩的物产资源，绚丽多姿的民族风情，以及底蕴深厚的历史文化，一切都让人心生向往，遐思无边。云南拥有太多的美景和故事，等待人们去发现。

01 历史

- 滇国时代：公元前 278 年，楚国大将庄蹻进入滇池地区，建立滇国。
- 秦汉时代：公元前 221 年，秦始皇统一六国，在云南东北部设立郡县。公元前 109 年，汉武帝派将军郭昌入滇征服西南夷，设立益州郡和 24 个县，郡治滇池县（今晋宁），开辟通往缅甸和印度的商道，又派唐蒙修复扩建五尺道，更名为“西南夷道”。
- 爨（cuàn）氏政权时代：三国时期，云南地区称为“南中”；225 年，蜀国丞相诸葛亮率大军降服“南中”大王孟获；320 年，爨氏入滇，

爨琛在昆川（今晋宁）称王，爨氏统治维持 400 年。

- 南诏国时代：唐朝时，洱海地区的蒙舍诏部落首领皮罗阁兼并其他五诏，建立南诏国，被唐朝封为云南王，次年建都太和城（今大理市）。
- 大理国时代：937 年，白族段思平灭大义宁，建立大理国，都城大理。疆域包括现在的云南省、贵州省、四川省西南部、缅甸北部地区，以及老挝与越南的少数地区。
- 元朝时代：1253 年，忽必烈派蒙古军队征服大理国，1276 年正式建立云南行省。色目人赛典赤·赡

思丁任平章政事，省会为中庆路（今昆明）。

- 明朝时代：明洪武十四年（1381年），朱元璋派大将傅友德、沐英率军队攻占云南，灭元朝梁王，次年改中庆路为云南府，并筑砖城，设六门。此后，沐英负责镇守云南。在明代，陆续有大批汉族军民向云南移民，改变了云南的人口结构。从明初到明末，云南人口由20余万增加到140余万。随着大批汉族人口移民云南，云南的经济和文化都取得了长足的进步。
- 清朝时代：清世祖顺治十六年（1659年），派平西王吴三桂追捕永历皇帝；1662年，吴三桂从缅甸抓回永历皇帝，在昆明绞死，吴三桂驻守云南；1673年，康熙决定削藩，吴三桂在昆明出兵反清；1681年，清军攻破昆明，吴三桂之孙吴世璠自杀，三藩之乱失败；晚清时期，英国征服缅甸，法国征服越南，两国势力对云南产生一定影响；1909年，清朝实行新政，云南编立新军，成立陆军讲武堂；1856—1873年，云南回民以大理为中心建立了杜文秀

穆斯林政权，几乎占领昆明城以外的云南全境。

- 中华民国时代：滇军在云南形成割据局面，先后有唐继尧、龙云等统治云南。
- 抗日战争期间：1938年，滇缅公路修通，成为中国与境外联系唯一的交通线。1942年有10多万中国远征军从云南进入缅甸配合英军与日军作战。1938—1946年，清华大学、北京大学、南开大学在昆明联合办学，称为国立西南联合大学。
- 新中国时期：20世纪60年代三线建设时期，修通了联系云南与内地的铁路，1966年贵昆铁路通车，1970年成昆铁路通车。



02

地理



云南简称滇，地处中国西南边陲，位于北纬 $21^{\circ}8'32'' \sim 29^{\circ}15'8''$ ，东经 $97^{\circ}31'39'' \sim 106^{\circ}11'47''$ 之间，北回归线横贯本省南部。全省东西最大横距864.9千米，南北最大纵距990千米，总面积39.4万平方千米，占全国总面积4.1%，居全国第8位。云南与国内四川、贵州、广西及西藏4省份接壤，与东南亚的缅甸、老挝、越南3国相邻，边境线总长4060千米，是我国毗邻周边国家最多、边境线最长的省区之一。

03 气候



云南气候兼具低纬气候、季风气候、

山原气候的特点。其主要表现如下：

- 一是“一山分四季，十里不同天”，气候的区域差异和垂直变化十分明显。
- 二是年温差小，日温差大。夏季，最热天平均温度在 $19^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 之间；冬季，最冷月平均温度在 $6^{\circ}\text{C} \sim 8^{\circ}\text{C}$ 之间。年温差一般为 $10^{\circ}\text{C} \sim 15^{\circ}\text{C}$ ，但阴雨天气温较低。一天的温度变化是早凉、午热，尤其是冬、春两季，日温差可达 $12^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$ 。
- 三是降水充沛，干湿分明，但分布不均。

04 行政区域

云南省辖 16 个地、州、市，其中 8 个民族自治州，8 个省辖市，3 个地区，共有县级行政单位 128 个，其中 29 个民族自治县。省会昆明市，其他主要城市

有玉溪、曲靖、个旧、大理、楚雄、保山、丽江、思茅、景洪、瑞丽等。

云南总人口 4596 万（2010 年），占全国人口的 3.35%，排名第 12 位。

05 民族

云南是一个多民族的边疆省份，自古以来就是众多民族生息繁衍之地，也是各民族沿横断山脉南北迁徙的走廊，少数民族数量居全国前列。

根据全国第六次人口普查公布的数据，所有民族中除汉族外，有 6 个少数民族人口过百万，依次为彝族、哈尼族、白族、傣族、壮族和苗族等，各民族分布呈大杂居、小聚居的特点。

云南民族的形成从我国古代就有很深的历史渊源。早在氏族社会时期，云

南就生活着羌、濮、越 3 大族群，他们是云南最早的先民，秦汉时期总称为“西南夷”。由于羌族群具有较大的流动性，其后经历两千年的演变，支系四分五裂，分布遍及全省，云南不少现代民族均以其为源。

另外，明朝末年至新中国成立前，内地汉族人大大徙居云南，除此之外还有藏族、蒙古族、普米族以及满族等。这些民族的进入，也使得云南的民族渊源更具复杂性。

06 语言

云南汉语方言属于汉语西南官话，云南民间至今还保留着不少元明时期中原汉语语汇。在云南本地，历史稍长的汉族家族绝大多数来自江淮地区，很多人家都自称明朝时候从南京附近迁至云南。在云南不同的地方，汉族语言与当地少数民族语言经过长期融合，已经发生了很多变化，导致了一个省内的语言

有很多种发音及习惯用语，但是仔细辨识后仍然发现一些古代汉语的发音和江苏方言的专有名词存在于云南方言中。

云南汉语用以结尾的字几乎全是入声，蜀黔虽然也大部分类似使用，但远不如滇方言普遍。

07 宗教与禁忌



宗教在云南的传播有着悠久历史，

而且各种宗教交叉存在，主要有佛教（汉传佛教、藏传佛教及南传上座部佛教）、道教、原始宗教、伊斯兰教、基督教和天主教6种。云南是中国宗教类型最多、分布最广、宗教信仰颇具特色的省份，有信徒340余万人（不包含汉传佛教和原始宗教信徒），占全省人口总数的8.4%，其中少数民族信徒达90%以上，有宗教活动场所4789座（处），宗教教职人员9000余人，爱国宗教团体96个。

08 民族风俗

云南的主要节日有傣族泼水节（四月中旬）、傈僳族刀杆节（二月初七）、彝族火把节（六月二十四日）、彝族二月八（二月初八）、纳西三朵节（二月初八）、白族三月街（三月中旬）、藏族端午节（五月初五）及普米族转山会（五月初五）等。

另外，在云南旅游时，还需要注意以下禁忌。

- 彝族禁忌：对小孩子忌用“漂亮”、“胖嘟嘟”、“重”等赞美语言；进彝家需要坐在火塘上方客座，不能坐错，不能与“毕摩”（祭师）嘻笑打骂；忌用脚蹬锅庄石，不能跨过家里的火塘；孕妇不能参加婚

礼，禁食马、骡、狗、猫、猴肉。

- 傈僳族禁忌：不能在长辈面前说下流话，忌用恶言毒语伤人，禁止偷盗以及其他不良行为；供奉祖先的屋角之物忌随便移动；不能从家里的火塘上跨过；忌坐门槛，禁止砍伐神树及伤害布谷鸟；忌食马、骡、狗肉等。
- 纳西族禁忌：禁止向水源、河中丢垃圾、废物、吐口水和洗尿布等；禁止破坏、堵塞水源及砍伐水边的树木；不能在长辈面前说脏话、丑话；在屋内，不能坐在门槛上，不能随便闯入产妇房间，孕妇也不能进入新房；不能向火塘内吐口水。

- 其他民族禁忌：傣族人忌外人骑马进寨；景颇族村寨悬挂看牛头骨处不可触摸；见佤族人门前放置木杆须后退；在藏区忌穿短裤，进入藏民居室，不可用脚踩门槛，

也不可在他人在前吐痰，更不可在藏区随意伤害畜鸟；进入寺庙参拜时必须脱掉鞋子，以示尊敬；同时，在云南，少女头饰也不可以轻易用手去触摸。

09 历史名人与影视

云南历史辉煌灿烂，有过很多名人，闻名中外的有孟获、郑和、钱南园、唐断尧、龙云、孙渡、卢汉、周保中、李根源及熊庆来等。

关于云南的影视著作非常丰富，主要有《五朵金花》、《千里走单骑》、《德

拉姆 - 茶马古道》、《云南映像》、《摩雅泰》及《孟龙沙》等。

另外还有很多关于丽江、大理等地的影视著作，如《天龙八部》在全国家喻户晓，以至于每个喜欢武侠的读者都把云南大理当作心目中的武侠凤梦归属地。

10 出行准备



去云南旅游，不管是自助游还是跟团游玩都是要准备一些东西的，从准备开始旅行就要谋划好，千万要周密地思考，带好必要的旅行物品。

- 出行：无论是火车还是飞机，出行前一定要预留充裕的时间。如是飞机，则应时刻关注天气状况。
- 费用：旅游就少不了用钱，但这也要注意。做好计划，包括住宿、吃饭、车费、购物等，不要因为计划不周而给美好的旅途加上不好的阴影。漫游话费较高，出发前记得充足话费，方便和他人联系。

- 药品：主要是带一些常用感冒药、肠胃药、防蚊虫的花露水、防暑药品、晕船晕车药等。
- 住宿：如对目的地不是很熟悉，建议最好提前预订酒店。例如，若准备投宿昆明，晚上可去菱菱路排档宵夜（小西门沿东风西路至三市街中轴线）；丽江的酒店一般都在古城附近不远，也有住在古城里的，城里的小旅馆 50 元一晚。
- 安全：最好结伴出行，尤其是晚上。单身女性或是小孩最好能随身准备些必备的防卫工具。
- 装备：相机必不可少，在丽江如果喜欢摄影，要在早上 8 点以前到达古城，人少，湿气笼罩下的小城确实很美。一般团队都会安排去玉龙雪山，途经甘海子的地方时，请司机停下来，以雪山为背景拍照。另外，云南地处云贵高原，室外紫外线照射较强，注意防晒，带好防晒用品。云南每天早晚温差较大（12℃ ~ 15℃），应注意增减衣服，预防感冒。