

昆明

Kunming



实用 · 地道

21位骨灰级玩家联合打造
吃住行游购全囊括

昆明 · 攻略

——陌上花开缓缓归



碧水大观楼 by lumin621013

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	04
景点	05
活动	08
住宿	09
餐饮	09
购物	10
交通	11
实用信息	12
小贴士	13
背景	13
更多路线	14
跟着他们去旅行	17

印象 · IMPRESSION



冰心游子

听云南当地人说，云南的好吃的都集中在昆明，所以如果想吃好的，还是去昆明比较好。酒香不怕巷子深，这里的汽锅鸡真是好吃。

——《七彩云南的白领度假之行》



jerrygam

昆明这座城市很休闲，生活节奏也很慢，每到周末很多都是一家老小全部出去玩，郊区、公园都有，带着帐篷，烧烤架在野外充分享受春城的阳光。

——《昆明春日——滇池翠湖看海鸥》

关于 · ABOUT

昆明，无愧于“春城”这一雅称，四季如春，夏天避暑，冬天避寒，所谓“昆明腊月可无裘，三伏轻棉汗不流，梅绽隆冬香放满，柳舒新岁叶将稠。”

无论从哪个角度看昆明，一定是春光明媚，天空碧蓝又高远，仿佛是透明的。太阳肆意地迸发着耀眼的光，迎着每一位在这座城中漫步的人。用一个不恰当的比喻，昆明的阳光就如同香烟：抽烟的人吸上一口烟格外享受，不抽烟的人小啜一口就会眩晕。

这座城的美比较清淡，不喜欢的人只是匆匆而过，喜欢的人才会发现它遍地鲜花，无处不是景。一早乘车前往西山，在西山俯瞰滇池；随后乘高空索道到达海埂公园，人鸥共嬉。而后驱车前往昆明地标性建筑——金马碧鸡坊，徒步到南屏街，吃桥香园的过桥米线。

闲来可以悠游大观楼，左眼是昆明的湖光山色，右眼是云南的千年历史，若把它吞进肚里，简直就是来云南饱餐了一顿千年美味。转天再去品读云南石林的雄、奇、险、幽的地貌风光。多民族融合在这里，有各色的风土人情，也有各色的美食……

昆明有着遍地的故事，陌上花开，携一抹余香，在这座充满生活气息的城里走走停停，多一刻逗留，多一分感受。

心愿单 · I WANNA……

昆明那些不可错过的小事

- | | | |
|---|----------------|--------------------------|
| 1 | 冬季去翠湖公园喂红嘴鸭 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 品尝正宗的过桥米线 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 到花鸟市场体验昆明的悠然生活 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 到石林寻找“阿诗玛” | <input type="checkbox"/> |

亮点 · HIGH LIGHTS

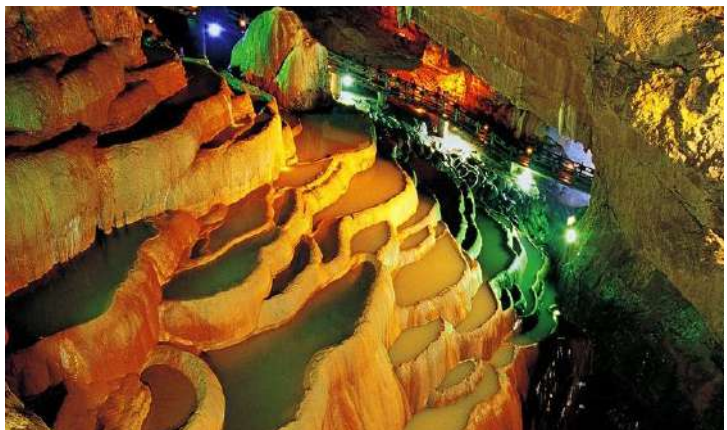
No.1 石林，寻觅“阿诗玛”



“阿诗玛” by peppermint8965

一步一步地向石林深处走去，寻觅着心中的阿诗玛，寻找着那一个美丽得太过哀伤的故事，撒尼人世世代口头相传的古歌。“阿诗玛”不仅是一块象生石，背后矢志不渝的爱情塑造了它的永恒。

No.2 九乡神田，大自然的耕耘



神田 by chongxing888

大自然的鬼斧神工铸成了奇特的喀斯特地貌溶洞景观，山、水、岩、洞的完美交融，梦幻非常。摄影控们，尽情地排兵布阵吧！

No.3 跟红嘴鸥一起歇歇脚



红嘴鸥 by punishlee

每年初冬和开春时候，滇池、翠湖畔都会有新来宾登场——大群的红嘴鸥。来了昆明，就跟红嘴鸥一起歇歇脚吧，把掰成小块的面包或饵块放在湖边的石栏杆上，看着红嘴鸥停留的那一刻，你的心，也会跟着惬意。

No.4 民族村，上演民族齐乐汇



彝族歌舞 by lumin621013

昆明是少数民族聚居的城市，阿哥阿妹各个能歌善舞。来到云南民族村，别光顾着看美景啊，放下相机，甩掉背包，学学当地民族舞，扭扭更健康。音乐响起，Let's 昆明 style！

No.5 过桥米线，味蕾的诱惑



过桥米线 by 灵风00472

游玩过后饥肠辘辘，端上一锅热腾腾的过桥米线。米线细滑柔软，汤甘甜醇香，汤内材料丰富，绝对的诱惑呐。亲，再不上餐具，肚子可要造反啦！

No.6 携一抹花香，且行且止



繁华似锦 by zelhr

昆明是华丽丽的中转站，别忘了去一趟斗南花卉市场或是景星街附近的花鸟市场，带上一束鲜花，给自己，给朋友，给爱人。旅途还在继续，一束花，一份好心情！

有问必答 · FAQ



郁金香 by wuxican

问：去昆明旅行的最佳时间是什么时候？

全年均适合旅行。昆明全年平均气温16度，因此夏季气温不会太高。冬夏温差小，所以说“四季无寒暑”，昆明有“四季如春”的说法。

天气变阴或小雨，会有秋天的凉意，所以有“一雨便成秋”的说法，所以哪怕在夏季来昆明旅行，也需要带一件外套。

问：网上选择旅行产品安全么？

近年来，广大游客通过网络选择旅游产品参团旅游的比重逐年上升，通过网络宣传，以团购等方式进行低价营销的旅游产品大量出现，所以在选择旅游企业和旅游产品时，请首先核实旅游企业和从业人员的经营资质，选择质价相符的旅游产品。

可以到昆明市旅游局的官方网站（www.kmta.gov.cn）的“认证查询”栏核实旅行社、旅行社工作人员及旅行社经营网站的备案信息。

问：去昆明，需要特别的装备吗？

昆明海拔较高，紫外线强烈，上街最好涂厚厚的防晒霜。昆明日温差较大，一天之中有四季，一件防风保暖的外套是很必要的；秋冬出行昆明需要准备防寒的衣物。

另外，有趣的是，在昆明，一天当中有人穿轻薄的衬衫短裙，有人穿毛衣和风衣，甚至还有人穿着棉衣或棉背心，五花八门，寒暑凉热，让人分不清春夏秋冬。得益于春城的温暖气候，“四季同穿戴”成为了春城人的穿衣文化。你也可以尝试一下“冬夏”混搭哈。

问：昆明的物价怎么样？

昆明物价与北、上、广等一线城市相比较低，街上的小餐厅、小吃店的性价比高（旅游景点内的店铺除外），水果、鲜花品种较多，价格较低。并且在昆明市内，习惯性的论公斤卖散装商品，所以在购买前要问清楚是论市斤卖还是公斤卖。

问：到昆明只是作为中转站，有必去的地方吗？

昆明花市是来昆明必去的地方，在离开之前，赶个大早，去花市花少少的钱，买最新鲜的花儿，上飞机回家！昆明的花市在收市时去买，价格会是内地的1/5甚至更低，想大批购花的可以选在收市的时候出手。

翠湖也是昆明的好去处，位于昆明市中心，北邻云南大学，西有云南陆军讲武堂。翠湖绿树成荫，楼现波心，环境优美，是昆明城里的一颗绿宝石。

问：昆明的地铁造的怎么样了？

近期共规划有6条线路（即1-6号线）。远景规划，昆明轨道交通共有15条线路。

截至2013年6月底，开通的地铁线路有6号线的一段（6号线连接昆明市中心和昆明长水国际机场，即机场专线），首末班时间为每天9:00至18:00，发车间隔时间约25分钟，单程运行时间23分钟，票价5元。

1号线和2号线首期工程的南段开始试运营，全天运营12小时，行车间隔为8分钟，最低票价2元，最高票价5元。

问：在昆明游玩，会有高原反应吗？

与昆明周边城市相比，昆明海拔不算高，一般不会有高原反应。开始几天尽量不要剧烈运动，待身体慢慢适应后逐渐增加运动量。

如果你要去香格里拉等海拔较高的高原城市，尽量不要疾速行走，更不能跑步，也避免做体力劳动，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和耗体力。不要一开始就吸氧，尽量要自身适应它，否则，你可能在高原永远都离不开吸氧了。也可以遵医嘱服用红景天等缓解高反的药物。

问：冬天去昆明，有什么可玩的？

1、晒太阳：昆明冬暖夏凉、四季如春的气候无比适合发呆，去露天咖啡吧晒晒太阳，惬意非常。

2、泡温泉：冬天去安宁泡温泉对身心健康十分有益，因为冷热交替可使皮肤血管扩张收缩，促进血液循环和体内新陈代谢。

3、喂海鸥：数以万计的海鸥每年都定期飞到昆明越冬，成为昆明旅游的一道亮丽风景。翠湖公园、海埂大坝、大观楼、盘龙江沿线、滇池沿岸等都是观鸥、喂鸥的好地方。

4、赏鲜花：谁说冬天没有鲜花。古人诗赞昆明道：天气常如二三月，鲜花不断四时春。

5、打高尔夫：昆明的球场四季常绿，任何时候都能在湖光山色、景色宜人的环境中挥杆。

问：我有一周时间，周边有什么好玩的？

可以参考“更多路线”（P14）部分，周边路线数不胜数，如大理的苍山洱海、古城民居、三道茶；丽江的大研古城、玉龙雪山、茶马古道。另外还有西双版纳的热带雨林、野象谷、傣家村寨；普洱的万亩茶山、橡胶林、边陲风光；红河的哈尼梯田；玉溪的抚仙湖、红塔山、花腰傣；楚雄的彝人古镇、恐龙谷、元谋人；保山的和顺侨乡、火山热海、翡翠宝石；德宏的异国情调、边境贸易、目脑纵歌等。昆明是合格的中转站，周边线路四通八达，一个月都走不完呐。



龙门奇险峻 by wuxican

线路推荐 · SCHEDULE

文化休闲一日游

此条线路尤其适合把昆明作为中转站的游客，感受民族文化，品品美食，在大街小巷里走走停停、歇歇脚，饱餐一顿，携一抹花香继续远行。

D1 云南民族村—滇池—翠湖公园—陆军讲武堂—金马碧鸡坊

上午乘公交至云南民族村游玩半日，跟着少数民族阿哥阿妹哼哼小调，蹦蹦跳跳，午餐后至相邻的海埂公园沿着滇池漫步。

随后乘公交至翠湖南路站，翠湖公园已经很热闹了，在这里融入老昆明的市井生活吧。夏日赏荷，初春秋末喂鸥，发呆免费。

翠湖一带还有陆军讲武堂，建筑气势不凡，曾培养出朱德、叶剑英等名将。闲来还可去附近云南大学、圆通寺逛逛。日近黄昏，乘车至“金马碧鸡坊”，所在之处满街的美食，过桥米线、汽锅鸡、菌王罐罐香等足以一饱口福。

自然生态三日游

此条线路适合热爱自然风光、地质景观的摄影控、徒步爱好者，充分感受大自然雕琢昆明的鬼斧神工，体会花鸟鱼虫在春城的诗意栖居。

D1 西山—滇池—景新街花鸟市场—金马碧鸡坊

早上乘车前往西山，在西山俯瞰滇池，下午乘高空索道到达海埂公园近观滇池，与红嘴鸥亲密接触。傍晚驱车前往南屏街，可以逛逛附近的景新街花鸟市场。在夜幕即将降临之时，前往昆明地标性建筑——金马碧鸡坊，随后到旁边的桥香园品尝正宗的过桥米线。

D2 石林

早上乘火车或者直达专线至石林风景区，深入游览石林景区，欣赏奇特地貌的同时别忘了与众多的“阿黑哥”和“阿诗玛”合影，附近还有乃古石林、大叠水瀑布、奇风洞等小景点可以一看，夜宿石林。

D3 九乡

早上坐车至九乡风景区，游览九乡溶洞群。九乡溶洞是摄影的好地方，溶洞滴水需留意，记得给摄影器材穿好“雨衣”。游览结束坐班车返回昆明市内。



九乡溶洞 by punishlee



石林剑锋 by lumin621013

春城深度五日游

昆明悠闲的步调十分宜居，有足够的时间在这儿驻足停留是再幸福不过的事情，山水地质、历史人文一网打尽。

D1 西山—滇池—大观公园—云南民族村

一早乘车至西山脚下，徒步上山瞻仰聂耳墓，从太华山庄向南途经三清阁后登上龙门制高点，俯瞰绝壁之下烟波浩渺的滇池，乘小车下山。午餐后去大观公园歇歇脚，而后驱车或坐游船前往云南民族村，晚上至翠湖附近住宿。

D2 世界园艺博览园

昨日走累了，今天睡个懒觉起来，乘车至世博园站，游览昆明园艺博览园。园内场馆非常大，可乘电瓶车游览。无论花开时节，还是植被葱茏之际，在园内亲吻自然，颇为享受。

D3 石林

游览石林景区，栩栩如生的石柱、石峰、石壁仿若具有灵性和生命，以“阿诗玛”石像最为著名。时间还多余的话，可以驱车至石林县附近乃古石林或奇风洞一探究竟，夜宿石林。

TIPS 石林风景区门口有很多去九乡的黑车，很好拼车，大概20分钟可到九乡，旅游时间不同价格浮动很大，有砍价空间。出于安全考虑，还是不建议乘坐。

D4 九乡

乘车前往九乡，步行至荫翠谷底，泛舟至仙人洞，欣赏喀斯特地下风光。游玩后驱车返回昆明市区，回的早还可以去昆明文化巷或是翠湖路一带逛逛，看看夜景。

D5 陆军讲武堂—翠湖公园—景星街花鸟市场—金马碧鸡坊

昆明最后一天，就在市区翠湖一带悠闲一下。上午去陆军讲武堂感受历史，而后去翠湖公园喂喂红嘴鸥，坐在湖边长椅上小憩，看各路民间艺人杂耍哼唱。

下午悠哉的逛逛景星街花鸟市场，尝尽特色小吃，傍晚乘车至金马碧鸡坊，晚上看看南屏街夜景，买些特产作为伴手礼，夜宿南屏街一带。

景点 · SIGHTS

石林 不可错过

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，终于形成了现今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。有双马渡食、孔雀梳翅、凤凰灵仪、象距石台、犀牛望月；有唐僧石、悟空石、阿诗玛等无数象生石，细看确有几分像。有一处“钟石”，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，任凭大家去观察，去发现，去自由地想象。

门票：175元，学生票100元

开放时间：全天开放

地址：昆明市石林彝族自治县

交通：火车前往，东部客运站汽车前往，跟旅行团或租车前往均可。东部客运站有到石林县城的车（每隔10-15分钟一班，6:00-19:20），后转公交；也有直达石林风景区的班车（满客发车）

TIPS 昆明大部分旅行社组织的石林一日游，是典型的零负团费。导游会安排大量密集的进店购物，甚至有上车涨价的情况。强烈建议自助游，不跟旅行团，自己去东部客运站乘车前往。



石林锦屏 by lumin621013

滇池

滇池位于昆明市西南，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。

滇池的湖光山色评价各异，或许没有桂林等地山清水秀，但是在高原上有如此宽阔的水域也属罕见。站在龙门上，居高临下，滇池尽收眼底，有着“高原明珠”之称。游客还可以坐游船在滇池上揽景，沿湖有西山森林公园、观音山、大观楼、海埂公园、云南民族村等景点。

近年来，游客反映滇池“只可远观”，近看水质令人失望。对此，希望有关部门能及早治理，游客们在游览的同时也注意维护景区的环境，让“高原明珠”重新绽放光彩。

门票：8元

开放时间：全天

地址：滇池路海埂公园

西山

西山森林公园位于昆明西郊滇池湖畔，距市区15公里。公园游览内容丰富，主要由华亭寺、太华寺、三清阁、龙门等风景点组成。

华亭寺位于海拔2050米的山间，创建于14世纪，寺内殿宇规模宏伟壮观，是昆明著名的佛教圣地。太华寺建于14世纪初，花木繁盛，幽香袭人，寺内的望海楼，是观在滇池日出的好地方。三清阁和龙门是一组构建在西山主峰罗汉山悬崖峭壁上的建筑群，有九层十一阁。龙门石雕工程，包括石道、古室、古栏、古窟、古佛等，是西山胜境的精华所在。登上龙门，凭栏下视，为百丈之悬崖峭壁；举目远望，海天一色，五百里滇池尽收眼底。

此外，著名人民音乐家聂耳的茔墓也置于园中。

门票：旺季40元，淡季30元

开放时间：8:00-18:30

地址：昆明市西郊滇池畔

交通：乘坐公交3、4、62、98、107路均可到达

TIPS 1.据说在西山景区的偏僻地方有抢劫游客的事情发生，游览时注意安全，不要独行，不要偏离游路！
2.西山公园管理处户外旅游服务中心所在的太华山庄附近有几家餐馆，但是卫生条件不是很好，价格也较高，建议自带干粮和水。

金马碧鸡坊 夜景不错

金马碧鸡坊，雕梁画栋精美，东坊临金马山而名为金马坊，西坊靠碧鸡山而名为碧鸡坊，是昆明地标性的建筑。

金马碧鸡坊的精巧之处，在于“金碧交辉”的奇景，可惜据说60年才能见到一次。当太阳将落未落，余辉从西边照射碧鸡坊，它的倒影投到东面街上；同时，月亮则刚从东方升起，银色的光芒照射金马坊，将它的倒影投到西边街面上；两个牌坊的影子，渐移渐近，最后互相交接。以上仅供想象，即使看不到奇景，金马碧鸡坊一带的夜色还是不错的。

由于金马碧鸡象征吉祥如意，反映了人们对美好生活的向往和追求，昆明人更是把金马碧鸡作为自己城市的象征，颂扬它、赞美它，留下了许多优美的诗篇。

门票：免费

最佳观赏时间：傍晚时分

地址：昆明市中心三市街与金碧路汇处（金碧路中段）

交通：乘坐公交3、4、62、98、107路均可到达



金马碧鸡坊 by lumin621013



翠湖公园

不可错过

翠湖公园位于昆明市北部五华山西麓，是市区最漂亮的公园之一，因其八面水翠，四季竹翠，春夏柳翠，故称“翠湖”。翠湖公园南眺碧鸡、北瞰蛇山，水光潋滟，垂柳摇曳，“十亩荷花鱼世界，半城杨柳佛楼台”，被誉为镶嵌在昆明城的“绿宝石”。

春寻梦，冬观鸟。每年冬初，到这里过冬的成群的红嘴鸥成了一道亮丽的风景线。满湖的鸥，远远望去会错以为是鸭群。红嘴鸥们惬意地在湖面、池边沐浴阳光，偶尔摆摆胖乎乎地身子，宣布着“领土的主权”，赖着都不肯走了。

翠湖里整天都有载歌载舞的人，要想听原汁原味的云南民间小调，翠湖水月轩附近是最好的选择。要是想欣赏藏族、傣族歌舞的话，金鱼岛又是最佳目的地。

许多人的生活已经离不开翠湖，或者说，翠湖就是他们生活的一部分。平日里，他们不在翠湖，就在去翠湖的路上。

门票： 免费

开放时间： 7:00-23:00

地址： 昆明市五华区翠湖南路67号，云南大学正门对面

交通： 可乘1路公交车到云南大学站下车，或乘坐100、103路在翠湖南路站下，或乘5、61、65、66路到小西门站下车

TIPS

红嘴鸥俗称“水鸽子”，体形和毛色都与鸽子相似，嘴和脚皆呈红色，身体大部分的羽毛是白色，尾羽黑色。它们从西伯利亚来，20年前才开始在昆明过冬。翠湖在昆明市中心，可想而知昆明的环境有多好。

在喂红嘴鸥的时候建议将食物高抛给那些飞在空中的红嘴鸥，它们会在空中做出各种华丽的捕食动作，观赏性强。



悠游翠湖 by jerrygam



世界园艺博览园

昆明有“花都”的美誉，而爱花的朋友，可不能错过昆明世界园艺博览会的展览基地——世界园艺博览园。这里汇集世界各地园艺成果，含中国馆、国际馆、人与自然馆、科技馆、大温室五大场馆、中国国内展区34个展园、国外展区30个展园，另有专题园、企业展区等诸多景观。世博园面积很大，可乘坐电瓶车或免费小火车游览。

地址： 昆明市盘龙区世博路10号

门票： 100元，14:00后70元，学生票50元

开放时间： 8:00-18:00；场馆：8:30-18:00

交通： 乘坐公交47、69、71、95路均可到达



陆军讲武堂

陆军讲武堂为中国保存最完整的近代军校建筑。历经百年风雨的老四合大院，配上四座长120米、宽10米的四座走马转角楼的楼房，不仅平添几分古色古香，也显现了讲武堂当年的雄宏气魄。

目前讲武堂内设有关于讲武堂校史、“重九”起义和护国运动的固定展览。

地址： 昆明市翠湖西路22号

门票： 免费

开放时间： 9:00-17:00（16:30停止入场）

交通： 乘坐公交100、103路在翠湖南路站下车，沿翠湖西路步行几分钟即到

TIPS

讲武堂内有很多保安，是禁止拍照的。走出讲武堂，建筑外观可以拍摄。



陆军讲武堂旧址 by zelhr

陆军讲武堂历史背景

云南陆军讲武堂是中国近代一所著名军事院校，与北洋讲武堂（天津）和东北讲武堂（奉天）并称三大讲武堂。

云南陆军讲武堂1909年正式开学，1928年结束，共招收学生4000多人。讲武堂的教职员基本上由留日学生中的同盟会员担任，同盟会在讲武堂建立了秘密组织，在师生中传播革命思想，开展革命活动，扩大同盟会组织。

辛亥革命后，云南都督蔡锷将军下令将云南陆军讲武堂改为云南陆军讲武学校。以云南讲武堂师生为骨干组建的滇军，在护国、护法战争中战绩辉煌，故学校声誉日隆，威名远扬。



大观公园

大观公园因园内挂有“海内第一联”的大观楼而得名。园中花木葱茏，小桥精致，是漫步赏景的好去处。如果你爱舞文弄墨，那大观公园内的大观楼有180字长联，你可得细细品读了。

地址： 昆明市大观路72号

门票： 10元，登大观楼2元

开放时间： 7:00-18:00

交通： 乘坐4、22、52、95路公交车至大观楼站下

轿子雪山

轿子雪山位于昆明市禄劝县境东北角乌蒙乡，属于乌蒙山系拱王山脉余脉，最高海拔4247米，因山峰体似轿子而得名。轿子雪山砥柱千仞，立体气候明显，地质地貌景观具有较高的观赏和科考价值，动植物资源丰富。特别是雪山的傲骨林——“这些老去的精灵。百年不腐，千年不化。虽姿态怪异，个个张牙舞爪，但更像一位位陷阵的勇士，倒下了，不死的魂灵任然在摇旗呐喊，未泯的精气依然在空气中回荡！”一位游人如是说。

地址：昆明市以北禄劝县乌蒙乡

门票：70元，索道70元（往返）

开放时间：0:00-23:30

交通：可在昆明拓东体育馆的景区接待中心乘坐班车前往，玩，往返100元；或从昆明西站乘到转龙镇的中巴车20元，再从转龙镇乘发往乌蒙乡或雪山乡方向的中巴车至老丫口，步行经四方井至大黑菁营地

最佳登山时间：每年是4-6月与9-10月。

TIPS 1、禄劝县为昆明市最穷的县，这里的老乡为脱贫至富大多搞短期行为，何家村一带村民的“热情”要格外警惕，若确需在那里食宿，一定要事先谈好价钱，否则要吃亏上当。

2、游轿子山需带足御寒衣物，山上海拔高，早晚气温较低，应带上高热量的食品，补充体能。

3、山上住宿餐饮设施不完善，食物全靠人力背上山，价格很高，建议自带食品。

4、登山建议请导游带领，费用在15元/小时，这些导游对山上的气候和地形都很熟悉。如果不请导游，登山时遇到气候变化一定要及时返回，千万不可冒险登山。



傲骨林 by kunmingcits

景星街花鸟市场

景星街花鸟市场是最能代表昆明市井生活的名片，这边有琳琅满目的花、鸟、鱼、虫、古董、珠宝、工艺品，抬头是昆明老房，耳边回荡着地道的昆明方言，穿插着清脆的鸟鸣声。街道上也不乏米线、饵块、粑粑等特色美味。来这儿吃喝玩乐，顺带着与老昆明聊上两句，颇有感觉。

地址：昆明五华区景星街中段

门票：免费

开放时间：8:00-17:00

交通：乘坐2、71路到文庙站，或乘坐14、26路到艺术剧院站，或乘坐71路到南屏街东口站下车

云南民族村

适合亲子游

云南民族村位于滇池北岸的海埂。来到云南民族村，一赏少数民族民族建筑，二观民族服饰，三了解民族节庆活动和婚俗礼仪。

各族风格各异，这里有吉祥的傣寨白塔，壮观的白族大理三塔，高耸的彝家图腾柱，源远流长的纳西东巴文化，佤族的木鼓、布朗族的婚俗、基诺族的太阳鼓、拉祜族的芦笙舞、雪域高原的藏族佛寺、哈尼族的龙巴门、德昂族的龙阳塔、景颇的木脑纵歌、壮族的铜鼓文化、奇特的摩梭人母系氏族社会传承，以及风趣的亚洲群象表演、精美独特的民族风味美食、多元的民族文化、风情浓郁的民俗展示。

地址：昆明市滇池路1310号；北门：民族村北路5号；南门：民族村南路1号

门票：90元，学生票45元。外加3元保险（建议不买）

开放时间：白天 8:30-17:00；晚上 18:00-22:00

交通：可乘坐24、44、73、94、135、172、a9路观光线公交车道云南民族村下，车费1元



民族村-白族三塔 by 万重山11

云南民族村节目与路线推荐

1、在买票的时候记得向售票员拿一份节目单，各个靠近表演广场的民族村寨都有表演或互动体验活动，在指定时间到达便可。

推荐的节目有：8:30各村寨外开寨仪式；11:10上刀杆、佤族歌舞；11:00、14:00、16:00的亚洲群象表演。

2、云南民族村游览推荐线路：

傣寨—水、布依寨—佤、布朗寨—苗寨—基诺、拉祜寨—瑶族村—白族村—壮族村—纳西族村—摩梭之家—彝族村—古象园—哈尼寨—德昂寨—藏族村—景颇寨—阿昌寨



万重山11

民族村里面就是一些少数民族的建筑，可以看一下，请个导游讲一讲（3个小时之内40块左右），了解一下风土人情也不错。外面也会有一些少数民族的特色食品、服饰什么的可以选择。

——《会议之余的云南行》



甬道街花鸟市场

来了昆明这个中转站，当然要去甬道街花鸟市场放松、淘淘宝、赏赏鱼、逗逗鸟，摆弄一下奇形怪状的小玩意儿，而后带一束绚烂多彩的鲜花离去，岂不快哉。

地址：和景星街花鸟市场相连，本地人统称为花鸟市场

交通：乘公交车至五一路站下车，穿过胜利堂即是

九乡

九乡风景区是以溶洞景观为主体，洞外自然风光、人文景观、民族风情为一体的综合性风景名胜。拥有上百座大、小溶洞，为国内规模最大、数量最多、溶洞景观最奇特的洞穴群落体系，是独具特色的国际观光型喀斯特地质公园。

乘坐观光电梯下到了荫翠峡后排队坐船游览20分钟左右，随后开始徒步，先后可观赏雄狮大厅、神女宫、卧龙洞、神田、时光隧道等景点。这里是摄影爱好者排兵布阵的好地方，各色灯光十分到位。

地址：昆明市宜良县九乡彝族回族乡

门票：90元，索道：30元

开放时间：9:00-18:00

交通：从昆明汽车北站、菊花村汽车站、昆明东部客运站乘中巴车至宜良县城，票价20元，再乘中巴车至九乡，票价约10元



九乡石柱 by punishlee



遥是遥远的遥

有个双雄瀑布，两条小瀑布，不过声响很大水花儿也很漂亮。再走就是神田，啦啦，像梯田形状的，里面水好清澈，要不是因为流动泛起涟漪，真的不知道里面有什么东西呀。

——《独醉独行独笑语》

TIPS

- 1、建议自助游，景区里面太大，楼梯上上下下的又多，跟团的话太赶太累，还不会所有景点都会逛到，特别是爱摄影的驴友们（景区内光线较暗，记得带三脚架），导游可是不会等你的哈。
- 2、游九乡风景区主要以溶洞和峡谷行船为主，所以到九乡游览，应带够衣物，以免着凉。

活动 · ACTIVITIES

翠湖喂鸥

翠湖是看鸥、喂鸥的最佳地点。

翠湖里有一尊雕像，就是昆明人都知道的“海鸥老人”吴庆恒。老人每天步行十多公里来喂海鸥。只要他一出现，海鸥就会成群飞过来找他讨食。老人发现被水浸泡过的食物会导致海鸥肠胃不适，还会污染翠湖水源，于是他改变了喂海鸥的方式，把掰成小块的面包和馒头放在湖边的石栏杆上。后来这也成了昆明人“标准”的喂海鸥的方式。

喂鸥的同时还有背景音乐哦。翠湖也是个民间艺人、歌手云集之处，他们结伴或唱花灯、或跳烟盒舞，京剧、滇剧均能耳闻目睹。来翠湖公园自娱自乐，已经成为他们生活中难舍的重要环节。你也可以加入到其中去，一起跳跳唱唱，感受浓郁的老昆明的生活气息。

时间：11月-次年3月，白天均可

昆明国际文化旅游节

昆明国际文化旅游节于每年五一期间举办，一般为期5天。旅游节期间主要活动有开幕式暨花车巡游、夜间花车巡游、广场民族歌舞展演、西寺塔广场泼水狂欢、云南名特和民族风味小吃长街宴等。

这些活动举行的地点多在市内的各个广场、公园、步行街及景区景点，如东风广场、桃源广场、南屏步行街广场、世界园艺博览园大门广场、翠湖北门广场、官渡广场、碧鸡广场、金碧广场、石林、九乡、云南民族村、东寺街等等。

《云南映象》演出

全国首部大型原生态歌舞集《云南映象》，由我国著名舞蹈艺术家杨丽萍出任艺术总监和总编导并领衔主演倾情打造的艺术精品，演员75%来自云南各村寨的少数民族，表演展现了红土原住民族的原态，在时空错位、视觉错位中构建一种生态情感。

时间：周一到周六8:00-21:50

地址：昆明会堂（盘龙区北京路427号）

价格：贵宾400、甲300、乙200、丙140，座位基本坐不满，推荐丙票入场另找好座位

群象表演

推荐云南民族村的群象表演，群象全天都在景区，有时候表演，有时候会让观众跟象群合影，不严格按照景区节目单的时间表进行。大象表演的场地周围有人推着车卖大象吃的香蕉（比较小比较烂的香蕉），10块钱一包，还有卖甘蔗的，可以购买喂大象。



群象共嬉 by 万重山11

住宿 · LODGING

昆明是整个云南省的中心，住宿条件很成熟，从高档的五星级宾馆到低档的普通招待所一应俱全，游客可根据各自不同的消费需求来选择理想的住宿地点，建议提前几天在网上预订。

昆明倾城国际青年旅舍 性价比高

倾城青年旅舍位于翠湖之畔，步行15分钟内可到达昆明主要城市地标：翠湖、云南大学、云南陆军讲武堂等。

掌柜很nice，是十余年的资深老驴，服务很到位。旅舍比较干净，有无线wifi和24小时热水，2011年开业，设施较新。酒吧喝楼上的书吧也都很不错，适合窝着看书上网。房间里用柜子的时候可以去前台领一个锁。

地址：昆明市华山西路92号

价格：39元起（八人间床位）

电话：0871-63378910

樱花酒店

昆明樱花酒店位于昆明市繁华的商业、购物和娱乐中心，毗邻尚义街花市和真庆文化广场。该酒店有设备完善的客房及套房，客房内有宽带上网、国际卫星电视、独立空调、小酒吧、自用保险箱、电吹风等。完善的服务给旅客带来高品质的享受，价格也较高。

地址：昆明市盘龙区东风东路29号

价格：329元起

电话：0871-3165888

尚品居家居酒店

属于公寓式酒店，地处昆明最繁华的商业中心，紧邻金碧广场，步行3分钟可到南屏商业步行街，餐饮、购物非常方便。每一间公寓房颜色和布局风格迥异，独具特色。优质宽大的席梦思床，时尚简洁。酒店内能免费上网。缺点是在大厦十层，位置略难找。

地址：昆明市五华区宝善街与护国路交叉口215号银座大厦10层

价格：158元起

电话：0871-3210616

驼峰客栈国际青年旅舍

驼峰处于繁华的昆明市中心“金马碧鸡广场”旁，距昆明步行商业街千米之遥，步行10分钟可到美食城，逐一品尝云南各地风味小吃。站在客栈的阳台上就可看见花鸟市场。

客栈装修风格是中式复古风，房门勾芡着中国红、青砖绿瓦装饰的淋浴间、中式床头墙壁灯。客栈共33间房，从十人间到标间都有，住宿条件视房间而定，自助服务为主，大厅等公共区域有wifi。这里的高性价比，深受背包客欢迎。

地址：昆明市道里区中央大街89号(近九道街)

价格：35起（十人间床位）

电话：0451-84884099

昆明明通印象青年酒店

明通印象青年酒店（北京路店），距东风广场和尚义街花市200米距离，附近有金龙百货、金格中心、百盛等大型商场。房间以木头为主要装修材质，有wifi和热水，所有房间都配备IC卡电子门锁，是高性价比的酒店。

地址：昆明市北京路明通巷94号

价格：87元起（双人间）

电话：0871-3128858

餐饮 · EATING

昆明满街的美食让人垂涎，推荐关上中路野生菌一条街、北大门美食。街边的米线、饵块、稀豆粉、豆花饭，好吃又便宜；餐厅的汽锅鸡、野山菌、瓦片烤肉、酸笋老奶洋芋够你大快朵颐。

美食 · DELICACY

过桥米线 不可错过

过桥米线分很多种，10-20元左右一份。高级版的过桥米线有一大碗滚烫的鸡汤，一碗米线，十多个小碟，放着各种肉片、黄瓜、青菜、豆皮、鸡蛋、酱菜等食材。小碟里的蔬菜和肉片下到汤里去一烫便熟。汤料鲜美，米线软滑，再配上木瓜水和各种凉菜就更完美了。



米线 by 糖豆儿86

稀豆粉

稀豆粉是豌豆磨细成面粉状后加入生姜等作料熬制而成。口味滑糯香辣，价廉物美。稀豆粉煮好了要马上吃，吃时可以拌米线、卷粉，或把烧饵块、油条撕成块放进稀豆粉里，撒上少许葱花、辣椒面、花椒面等，喝一口，咂咂嘴，真爽！

汽锅鸡

云南具有独特风味的滋补名菜，因用汽锅蒸制而得名。由于汤汁是蒸汽凝成，鸡肉的鲜味在蒸的过程中丧失较少，所以基本上保持了鸡的原汁原味。色泽金黄、鸡块肉质鲜嫩，汤甘甜醇香，鲜美无比，有补虚养身、补血、健脾开胃的功效。



汽锅鸡 by 冰心游子

豆花米线



豆花米线 by 冰心游子

豆花米线是昆明有名的小吃。它源于民间，后逐渐成为小吃店中的一款独具特色的品种。香辣爽滑，价廉物美，人们戏称解馋食品，吃了还想吃，情系此“线”中。

菌王罐罐香

昆明的野菌特别鲜美，是滇菜一种常用到的食料，烹调的美食种类也比较多，特色还是集中在野菌的美味上。比如菌王罐罐香，可以去得意居品尝，当地味儿十足。



菌王罐罐香 by merling1978



红烧鸡枞

不可错过

红烧鸡枞是昆明特有的一道名菜。鸡枞是云南特产的名贵野生食用菌，味道鲜、甜、嫩、香，简直可以和鸡肉相媲美，还能养胃、提神。

官渡粑粑

昆明官渡的地方特产，粑粑内含芝麻、花生、核桃等磨细果仁与白糖混合为馅，松软香甜，十分可口快意。刚出炉的粑粑非常烫手，顾客得用店家提供的“笏笏”来盛粑粑，等凉后再装袋拿走。



笏笏盛粑粑 by zelhr

推荐餐馆 · RESTAURANT

得意居

得意居是地道的云南菜馆，有特色有历史，转角走马楼，曾经蔡锷将军和小凤仙的宅子。

雕梁画栋，灯笼招展，踩上去嘎吱嘎吱的木地板，更有很多不错的菜肴可以享用，在巷子的里侧，有大隐于市的低调。推荐招牌菜得意鸡和昆明特色的菌王罐罐香。

人均消费：50-80元

地址：五华区金马碧鸡广场步行街区JB3-6-1号

电话：0831-3633555

一颗印

酒香不怕巷子深，一颗印在景星街花鸟市场的“吉祥巷”中，据说是一座有着150多年历史的老宅子，外观方正如印章。从高高挂起的红灯笼，到瓦片做的餐具，无不显示着浓郁的云南风情。

出品地道滇菜，招牌汽锅鸡浓郁鲜香；杂菌饵块、瓦片烤肉、竹排烤鱼也值得推荐。

人均消费：60-100元

地址：五华区东风西路吉祥巷18-19号(近景星珠宝大楼东侧)

电话：0871-3644555

桥香园

在昆明吃过桥米线，恐怕人人都会想到桥香园。这里有最正宗的过桥米线，物美价廉，12元左右的一份米线就够一饱口福的。

还有汽锅鸡、卤鸭脚、红油血旺等云南特色小吃。

桥香园在昆明有许多分店，很好找。缺点是就餐时间常常人满为患，不易找到位子。

人均消费：12元

地址：西山区大观街38号（分店较多，以大观店为例）

电话：0871-5357131

福照楼汽锅鸡饭店(锦江店)

这家的汽锅鸡味道比较正宗，还有凉米线、土豆泥等云南特色小吃。里面环境舒适，不过在就餐时间人比较多，需要排队。

人均消费：60元

地址：官渡区北京路98号锦江大酒店1楼

电话：0871-63556858

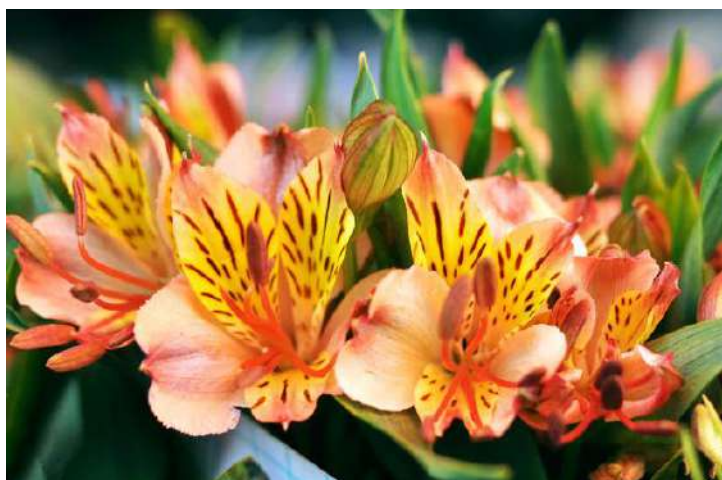
购物 · SHOPPING

昆明的手工艺品非常有名，其中以昆明牙雕、剑川木雕等为代表性，少数民族工艺制品也很有特色，如傣锦、傣家竹编等，都是极佳的旅游纪念品。昆明的土特产主要是各种野生菌的干货，民族蜡染、扎染等，还有我国著名云烟及红塔山，不过购买时需要小心假货哦。

特产 · SPECIALTY

鲜花/干花

昆明的鲜花和干花品种多，价格低廉。包括新鲜切花，自然干花、机制干花、盆花、水培花等种类，以及不同档次的室内观赏花卉、盆景等。昆明人买花跟买菜一样方便，每天都有许许多多新鲜的花草上市，与其说买卖的是花卉，不如说是在买一种好心情。不足一元也能买到一支玫瑰哦！



鲜花伴手 by zelhr

云南食用菌

云南地处云贵高原，山多林茂，气候温和，雨量充沛，夏秋两季，时晴时雨，为食用菌的生长繁殖提供了极其有利的自然条件。云南食用菌品种繁多，风味各异，在滇味菜肴中是名贵的“山珍”。其中最具有经济价值的是鸡枞以及松茸、竹荪，此外还有牛肝菌、羊肚菌、青头菌、干巴菌、猴头菌等。

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

斗南花卉市场

“中国花木之乡”斗南种出来的鲜花，枝粗花大，色泽艳丽。在斗南花卉市场你可以买到各种鲜花：勿忘我、海星、满天星、洋兰、非洲菊、铁炮等等，带上一束鲜花继续你的旅程吧。

地址：云南省昆明市呈贡县斗南村

门票：免费

开放时间：4:00-0:00

交通：从昆明东站、北站乘坐至斗南村站或斗南路口站下车

南屏街步行街

昆明的食品特产可以从南屏街附近沃尔玛、家乐福之类的大型商场买到，物美价廉。

交通：乘坐公交至南屏街东口或南屏街西口

甬道街、景星街花鸟市场

详见景点部分P7-8

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

昆明市作为云南的省会，是中国西部最重要的交通枢纽之一，公路和铁路网，还有直达的航空线路。市内轨道交通也十分便利、以城市公交为主、出租汽车为辅，地铁各大线路也陆续开通中。

飞机

机场：昆明长水国际机场。原昆明巫家坝国际机场现已停用。

昆明长水国际机场，是中国西南门户国际枢纽机场，距市区有24.5公里，服务热线为96566。

机场交通

机场、市内往返交通：

1. 机场大巴（空港快线）

线路时间：

空港一号线（主城区、西市区、西北市区线）去程9:00-次日2:00，回程5:00-23:00，每20分钟发一班。

空港二号线（南市区线）去程8:30-航班结束，回程5:00-23:00，每20分钟发一班。

空港三号线（北市区线）去程9:00-23:00，回程8:00-22:00，每30分钟发一班。

快线票价：每班空港快线票价为25元

2. 公交：903路（东站-机场往返，票价3元）

3. 出租车：打的到昆明市中心的价格在100-120元左右。机场高速过路费需要乘客承担。

4. 地铁：六号线，长水国际机场地下二层，与候机楼联通。

TIPS 昆明长水国际机场距市区较远，航站楼又大，所以国内航班起飞前30分钟就会关闭值机柜台。因此，请尽量提前安排出行时间，以免造成误机。记得至少要提前2小时从市区出发哦！



空拍-昆明附近梯田 by zelhr

火车

昆明火车站：省内交通速度有限制，“云南十八怪，火车没有汽车快”，大理到昆明火车要一宿，不过夜班火车也可以节省一天的住宿。丽江到昆明要一个晚上，双层火车，舒服睡的爽爽的，卧铺140-240不等，不同火车价格不同，但都是一个晚上到，很多火车不紧张。

火车北站：可乘坐特色的小米轨到王家营或石咀。

长途汽车

乘坐长途汽车是云南旅游主要选用的交通方式。昆明的汽车站特别多，主要有5家长途客运站，分别为：东部汽车客运站、南部汽车客运站、西部汽车客运站、北部汽车客运站、西北部汽车客运站。

东部汽车客运站：

地址：盘龙区东三环虹桥立交与两旁寺立交之间

电话：0871-3833680

发车方向：发往昆明市（石林县、宜良县）、文山州、红河州（蒙自县）、曲靖市（陆良县、罗平县）及部分省际班车

南部汽车客运站：

地址：官渡区矣六乡新昆洛路东侧

电话：0871-7361722

发车方向：发往普洱市（景东县、上允镇除外）、西双版纳州、玉溪市、建水县、石屏县、元阳县、绿春县、红河县及部分国际班车

西部汽车客运站：

地址：西山区马街镇春雨路与害宁路交叉口西南侧

电话：0871-5326258

发车方向：发往大理州、丽江市、临沧市、怒江州、景东县、澜沧县、喜江州、迪庆州、保山市等

北部汽车客运站：

地址：盘龙区龙头片北侧

电话：0871-5727185

发车方向：发往曲靖市、昭通市、寻甸县、嵩明县、禄劝县（轿子雪山）、东川区及部分省际班车

西北部汽车客运站：

地址：高新区新108国道与普吉路之间

电话：0871-8265359

发车方向：发往武定县、元谋县、永仁县、华坪县、攀枝花市、楚雄市、大姚县、姚安县、禄丰县、双柏县、南华县、牟定县、易门县、安宁市

自驾

昆明高速公路四通八达，可按需选择G5京昆高速、G56杭瑞高速、G60沪昆高速、G8501昆明绕城高速公路等路线。

G5京昆高速：即昆武—元武高速（北京经太原、西安、成都至昆明）

G56杭瑞高速：即曲宣—昆曲—昆大—大保—保龙—龙瑞高速（杭州经九江、常德、遵义、昆明至缅甸、印度）

G60沪昆高速：即昆曲—曲胜高速（上海经杭州、南昌、株洲、贵阳至昆明）

TIPS 进入云南境内，部分山区柏油公路及高速公路，弯道多、急，限速低，注意谨慎驾驶。



当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

出租车

起步价8元/3公里，燃油附加费3元（2012年3月30日起上调），以后每公里白天1.8元，晚上10:00以后上浮20%的夜间价格。

TIPS 昆明打车注意事项

- 1、在火车站出口处打车，容易遇到拒载、议价、拼客的情况，建议步行或乘公交离开火车站周边区域再打车。
- 2、虽然有法规限制，但是半数昆明出租车司机依然习惯在下午5:30-7:00之间交班，此时打车是件异常艰巨的任务，一元的公交是最佳的选择。
- 3、打车要先坐进车里，遇到拒载，可在车上打电话投诉，车内一般都写有投诉电话。
- 4、昆明的大部分出租车都有一只是明显的动物图案和一个号码，一种动物代表了一个车队。如果有东西落在车上，记住是什么动物的话，会好找一些。

公交车

昆明公交设有专用公交车道，线路几乎覆盖了市区的所有地方，各主要街道、景区景点和近郊都可通达，大部分公交车票价1元。昆明的公交车停靠时间很短，游客上车后最好站得离车门近一些，以免耽误下车。

推荐A1路公交旅游专线：票价2元，贯穿了昆明的所有著名景点。主要景点站有世博园、昆明市博物馆（岔街街口）、金马坊、云南民族村（云南民族博物馆）等。

租车

昆明的租车行主要有一嗨（不限日里程数）、秀丰、顺宁、金盛等。外地游客租车必须有一张当地居民身份证和游客本人的身份证作抵押。

TIPS 租车应该向正规的出租车队租，可以通过114查询，私人的车最好不要去租用。另外有些全国连锁的车行，可以提前在网上预订比较省钱。

地铁

昆明地铁六号线已开通两个站点：东部汽车站、机场中心站。运营时间：9:00-18:10，间隔25分钟。

地铁1号线和2号线的首期工程南段于2013年5月20日开始试运营。



云南大学 by punishlee

实用信息 · INFORMATION

医院

云南省第一人民医院

地址：云南昆明市金碧路157号

电话：0871-3638293

昆明市中医院

地址：云南省昆明市东风东路25号

电话：0871-3151691

紧急电话

电话区号：0871

昆明旅游电话：0871-3163620

昆明市旅游质量监督所：0871-3164961

云南迅协旅游救援中心有限公司：0871-3321111

出租汽车：0871-3131111

出租车监督电话：0871-3312533

自助游接待大本营：0871-4561001、13759106488

长途汽车问讯：0871-3514602、3164778

昆明机场问讯：0871-313326

民航预售处：0871-3138562

铁路问讯：0871-3542321、3511534

天气预报：0871-16800122

邮局

昆明市邮政局

电话：0871-3167264

地址：北京路225

旅游信息

石林游客服务中心

设计新颖，功能完备。一楼设有茶室、民族工艺品和文化展示区、自助银行、医疗服务区、邮政服务区、小件寄存处、旅游咨询服务区、游客投诉区、贵宾室等；二楼设有喀斯特博物馆，国际会议厅等。毗邻的票务导游中心为游客提供金融、票务和景区讲解等服务。另提供旅游观光车服务。

地址：云南省昆明市石林彝族自治县

电话：0871-7711606

九乡游客服务中心

观光、休闲度假、美食购物的复合型游客服务中心，提供票务和景区讲解等服务。另有民族餐饮、土特产、美食的售卖。

地址：云南省昆明宜良县九乡彝族回族乡

电话：0871-7511998

旅行社

昆明中国国际旅行社有限公司旅游咨询广场

中国国际旅行社总社在昆明的唯一门市，较为正规，供参考。

地址：昆明市环城南路1118号

电话：0871-3566701

官网：<http://www.cits.com.cn>（有许多仿冒机构，注意甄别）

小贴士 · TIPS

- 1.购物：在云南买散装食品只有昆明1斤是指1公斤(1000g)，其他地方1斤就是1市斤(500g)。昆明的花市在收市时去买，价格会是内地的1/5甚至更低。
- 2.交通：昆明到丽江最好坐夕发朝至的火车，价格和舒适性都比巴士要好。
- 3.防晒：昆明海拔较高，紫外线强烈，上街最好涂防晒霜。昆明日夜温差较大，一件防风保暖的外套是很必要的；秋冬出行昆明需要准备防寒的衣物。
- 4.气温：昆明日温差较大，一天之中有四季，多带件衣服出行，避免晚上着凉。
- 5.饮食：过桥米线汤一般都在80摄氏度以上，汤上桌后，切记不要急于去品尝，不然会烫伤嘴唇。
- 6.摄影：云南陆军讲武堂（在翠湖公园西门外）和金马碧鸡坊，很适合日落时拍照。
- 7.其它：如果有水土不服的情况，可以每天吃点蒜，预防拉肚子。



昆明市区 by xins0855

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

昆明位于中国西南云贵高原中部，东经102°10'-103°40'，北纬24°23'~26°22'，面积21473平方公里。市中心位于北纬25°02'11"，东经102°42'31"。南濒滇池，三面环山，滇池平原。

昆明具有东连黔桂通沿海，北经川渝进中原，南下越老达泰柬，西接缅甸连印巴的独特区位优势。市域地处云贵高原，总体地势北部高，南部低，由北向南呈阶梯状逐渐降低。中部隆起，东西两侧较低。以湖盆岩溶高原地貌形态为主，红色山原地貌次之。

昆明属北纬低纬度亚热带-高原山地季风气候，日照长，霜期短，年平均气温15℃。气候温和，夏无酷暑，冬无严寒，四季如春，气候宜人，具有典型的温带气候特点。

城区温度在0~29℃之间，年温差为全国最小，这样的气候特征在全球少有，鲜花常年开放，草木四季常青，是著名的“春城”、“花城”，是休闲、旅游、度假、居住的理想之地。

昆明日温差较大，紫外线强度较高，一天之中有四季，有遇雨变成冬之说。明显地分为干、湿两季。5-10月为雨季，11月至次年4月为干季。

历史 · HISTORY

昆明具有悠久的历史、灿烂的文化，是国务院公布的首批24个历史文化名城之一。约3万年前，即有人类生活在滇池地区。战国至东汉初，滇池周围的“滇人”建立滇国，创造了独具特色的“滇文化”。

公元前109年，西汉设益州郡，将滇池地区纳入中原王朝版图。公元765年，南诏国筑拓东城，为昆明建城之始。大理国时称鄯阐城。拓东城、鄯阐城分别为南诏国、大理国的东京。1276年，昆明设中庆城，首次成为省会。明代，大量移民进入云南，昆明汉族人口首次超过本地土著居民。

明末清初，李定国等农民起义军、永历帝、吴三桂先后在昆明或建立政权、或建立皇宫。1911年的“重九起义”，推翻了清朝在云南的统治。1905年，昆明开辟为商埠及1910年滇越铁路的修通，使昆明成为一个开放城市。1915年，昆明爆发“护国首义”，全国响应。1919年，设云南市政公所，为昆明设市的发端。1922年改设昆明市政公所。1928年8月1日，成立昆明市政府。

抗战时期，昆明成为支撑中国抗战的经济、文化、军事重镇之一，成为著名的“民主堡垒”。1949年12月9日，昆明和平解放。

节日 · FESTIVAL

景颇族目脑众歌：2月下旬。品尝景颇族米酒、游客参与跳景颇族“目脑众歌”舞。

纳西族三朵节：2月下旬。纳西族祭“三朵神”活动、纳西族民间打调活动、纳西古乐表演。

傣族泼水节：4月中旬。傣历新年、人们相互泼水以示祝福，还有多种庆祝活动。

布朗族山抗节：4月16日-19日。祭山神祈丰收、民间歌舞表演、吃“团结饭”。

拉祜族扩塔节：4月21日-23日。祭先主、“虎”表演、芦笙舞会、“雀哈雅米”民俗表演。

白族绕三灵：4月23日-24日。祭神拜祖民间活动。

彝族插花节：5月5号-6号。插花跳舞、祭祖、祭山神、祭田祈丰收活动。

藏族登巴节：5月7号-8号。锅庄舞。

哈尼族苦扎扎节：8月初。歌舞表演、祭磨秋活动、荡秋、磨秋表演。

摩梭人转海节：9月初。歌舞表演。

佤族新米节：10月中旬。祭新米、拉木鼓活动、“剽牛”活动、佤族民间歌舞表演、佤族大联欢。



摩梭族群舞 by nanabingo_zZ

民族 · MINORITY

昆明是个多民族的城市，少数民族占全市总人口的12.6%，形成村落的世居少数民族有彝、回、白、苗、傈僳、壮、傣、哈尼等族。奇特的自然景观与民族风情水乳交融，描绘出神奇的画卷。



竹竿舞 by nanabingo_zz

纳西族

在昆明地区，不时也会看到一些背上披着羊皮的妇女，这就是主要生活在丽江一带的纳西族，纳西族其族源于我国古代游牧民族氏羌的一支，后来逐渐迁徙来云南。象形文字《东巴经》，记述了纳西族人民与自然、社会斗争的历史和传说。

彝族

昆明最古老的民族之一，子君人、俟卜人、撒弥人、白倮人、花倮人都是彝族的支系，从他们的服饰和风俗习惯，推知他们的先民，就是《史记》中说的从事游牧的昆明人。在彝族的支系中，有一部份逐水而居，因傍滇池，不仅生性勤劳勇敢，从民族风俗上看，衣著服饰优美，多才多艺。

苗族

苗族多寓居滇南。昆明地区的苗族，发展稍晚一点，由于封建统治者的剥削压迫，苗族人民比较习惯于搬家流徙，衣著服饰多是短裙赤脚，将发盘在头上，很像唐朝是妇女的装束。

白族

在昆明地区，也有少数白族。在漫长的历史中，白、汉两族的经济文化交流更加密切，白族中不少人通晓汉文，会说汉语。白族是云南各族中，文化较高的民族。

傣族

傣族在昆明随时都可以见到，傣族多居住在河滨低原，生性喜欢游泳，每天必游两三次，在家庭和婚姻方面不够稳定，留有古代婚姻制度的残余，结、离婚较随便。傣文的贝叶经，也是傣族文化的结晶。

宗教文化 · THE CULTURE

作为一个多宗教的边疆省会城市，昆明市佛教、道教、伊斯兰教、天主教、基督教等五大宗教齐全。

全市现有信教群众约48万余人，经批准开放的宗教活动场所619所，宗教活动固定处所54所。

昆明市宗教具有宗教种类齐全、点多面广、地处偏僻、基础薄弱、宗教工作情况复杂的基本特点，且宗教的长期性、复杂性、群众性、民族性、国际性表现较为突出。

更多路线 · OPTIONS

丽江（2天）



大研古城 by punishlee

丽江，有“艳遇之都”之称。不知是因为丽江古城内的小桥流水成就了这样的风情，还是入夜后酒吧街上慵懒、魅惑的气质迷醉了多情的过客。大研古城的夜幕，迷幻而令人神往。

大研古城是一座具有浓烈人文气息的小城，明亮的阳光下，总会有步履缓慢的上了年纪的纳西老人悠闲地踱步。跟着到处走走，踩过密如蛛网的小巷石街，听着石桥边的流水潺潺，看着民居院里升起的袅袅炊烟，便能体会古城最原汁原味的气质。

交通 · TRANSPORTATION

火车

昆明到丽江的火车共有四班，以夜班车为主，用时9-10个小时，硬卧142-153元。

长途客车

从昆明西部客运站到丽江的班次很多，8:00-22:00(50分钟一班)，20:30-22:30(30分钟一班)，票价158-240元，用时约8小时。

飞机

每天都有多班昆明飞往丽江的航班，用时50分钟左右，提前在网上预订可订到2折左右的机票，约240元（不含机建、燃油）。

丽江机场-古城：丽江机场有民航专线车往返于机场和县城之间，终点站在新城云南航空公司售票处门口，途中会经过丽江古城的一个入口，车程30分钟，票价15元；从入口打车7元可进入古城腹地。在新大街搭乘1路公交车，可以直达机场。



丽江背包客旅游

逛完灯红酒绿的大研古城，听说有个束河古镇，多一些山清水秀，少一些喧嚣拥挤。给心情慵懒地放个假，给旅途一个栖息的小地。

——《束河古镇，给心情慵懒地放个假》

亮点 · HIGHLIGHT

束河古镇

从丽江古城往北行约四公里，便见两边山脚下一片密集的村落，这就是被称为清泉之乡的束河古镇。束河是纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，也是茶马古道上保存完好的重要集镇。

TIPS 1、在古镇不要搭理招揽生意的掮客。

2、购买银器时要仔细鉴别是否以白铜冒充，购买翡翠必须要求店家出具权威部门的认证书。

酒吧一条街

大研古镇内从水车至四方街是著名的酒吧一条街，这边不同于大都市夜场的灯红酒绿，多了一份古朴而多情的独特气质。当夜幕降临时，听着侃侃的《嘀嗒》，沿着小河一路欣赏每个酒吧的风情，品尝当地的风味小吃，意犹未尽。

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，有独特的“阳春白雪”主体景观。雨雪新晴之后，雪格外的白，松格外的绿，很像是白雪和绿松在捉迷藏。玉龙雪山9-10月份常云雾缭绕，如要登山千万注意安全。

拉市海

拉市海是丽江县城西面的一处“湿地”景观，是迁徙候鸟的栖息地，每年到此越冬或停歇的候鸟有80多种，为滇西北之冠。拉市海边山清水秀，森林茂密，花草繁盛，清幽秀美。



拉市海 by fdhgsj2

TIPS 1、如果在旅游旺季(春节、五一、十一长假)打算前往丽江旅行，一定要在出发前预定好房间，在旺季一些小客栈旅馆会出现以各种借口退订违约现象，建议预订时多比较查询，找到信誉好的客栈。
2、丽江昼夜温差较大，请带足保暖防寒衣物，并备常用药品。特别是带了老人和小孩的注意事项预防感冒。

行程 · SCHEDULE

D1 大研古城

D2 拉市海→束河古镇

住宿 · LODGING

来到丽江体验当地民居文化是必不可少的环节，所以一定要住在客栈里，这样才能体会到地地道道的特色居住环境。

在丽江玩，去束河住是近些时候很多背包客喜欢的方式。束河距离丽江大研古城仅四公里之遥，却比那更安静，更悠闲，而且价格大多低于大研古城，是更适合度假休闲的一个古镇。

但是束河和大研都有些地段酒吧较多，可以避开古城中心和酒吧街选择清静地段入住。这样居住地段既清静又相对实惠许多。

餐饮 · EATING

一句“丽江粑粑酥油茶”在云南境内流传很广，另外还有米线、琵琶肉、鸡豆凉粉、纳西拌饭、带皮黑山羊、腊排骨火锅等等，而“三叠水”是丽江的满汉全席。



纳西拌饭配小粥 by 冰心游子

四方街

四方街是大研古镇有名的小吃一条街，短而窄的街道两侧排列了数十家小餐馆，基本上每家餐馆都有云南特色小吃——米线，因此这条街又有“丽江米线街”之称。

活动 · ACTIVITIES

泡吧

丽江的酒吧很出名，现在比较有名的几家分别是，樱花屋、一米阳光、千里走单骑、小巴黎为大型综合酒吧，里面有演艺、慢摇、音乐、静吧等。

现在酒吧的消费越来越高，最低的消费为一怀饮料或一瓶啤酒，一瓶百威38元左右。不喜欢热闹的可以到大石桥河边有几家茶餐厅，那里即清静又便宜，啤酒约在25元左右，南门餐饮一条街更便宜一些。

篝火舞蹈

晚上可以到大研古城四方街或南门四方街，都有当地人在那里跳锅庄舞，抛开尘世的烦恼，围着篝火学学当地民族舞也不错，机会难得，说不定有艳遇哦。

大理 (2天)



洱海 by zelhr

洱海位于苍山和大理坝子之间，形如一弯新月，是一个风光明媚的高原淡水湖泊。洱海湖水清澈见底，透明度很高，自古以来一直被称作“群山间的无瑕美玉”。

如今越来越多去大理旅游的人们，会直接选择一个洱海边的村子，一家看得到海子的客栈，住上十天半个月。

游船价格：露天座位120元，大厅150元，包厢200-300元

开放时间：全天



宠爱之名VIVI

在游船上，欣赏白族传统民间歌舞，品尝了著名的“三道茶”。第一道，味苦清静；第二道，香甜暖身；第三道，甘甜回味。吃货对此表示满意！

——《跟着宠爱往南飞——云南之旅》

交通 · TRANSPORTATION

火车

昆明站-大理站：昆明有到大理的火车以夜班车为主，旺季5班，淡季3-4班，硬卧83-104元，八九个小时左右。

长途客车

昆明西部客运站到大理的客车15分钟一班(7:30-23:50)，96-134元，全程4小时左右。

自驾

昆明到大理自驾可以走昆楚、楚大高速路，全程300公里，需要三个半小时左右。注意限速80公里的几个地方，基本都有摄像头。

市内公交

大理站-洱海：10路公交至州纺厂站，步行至洱海码头；或8路至市医院站，步行至洱海码头。

洱海码头-南诏风情岛：乘坐游船往返。

洱海码头-大理古城：4路公交至大理南门站下车

大理古城-苍山、崇圣寺三塔：19路三塔公园站下车

亮点 · HIGHLIGHT

洱海月

月圆之夜，洱海边仰观玉镜高悬，俯赏月映海中。洱海月与苍山的倒影交相辉映，所谓“银苍玉洱”，颇有意境。

古城街巷

大理古城的街巷间一些老宅，也仍可寻昔日风貌，庭院里花木扶疏，鸟鸣声声，户外溪流流水淙淙，“三家一眼井，一户几盆花”的景象依然。古城内的“洋人街”，招牌、广告多用洋文书写，吸着金发碧眼的“老外”，在这里流连忘返，寻找东方古韵，渐成一道别致的风景。

蝴蝶泉

大理蝴蝶泉公园以“蝴蝶泉”而闻名。蝴蝶泉是一个方形潭，泉水清澈如镜，有泉底冒出，泉边弄荫如盖，一高大古树，横卧泉上，这就是“蝴蝶树”。

每年春夏之交，蝴蝶树芬芳引蝴蝶。大批蝴蝶聚于泉边，满天飞舞。最奇的是万千彩蝴蝶，交尾相随，倒挂蝴蝶树上，形成无数串，垂及水面，蔚为壮观。

崇圣寺三塔

崇圣寺三塔，背靠苍山，面临洱海，三塔由一大二小三座佛塔组成，呈鼎立之态，是苍洱胜景之一。三塔也是云南古代历史文化的象征，包涵千年时光的洗礼。



圣光映三塔 by punishlee

住宿 · LODGING

大理古城有传统的白族民居，古城护国路上的许多私人旅馆、招待所，都是由旧时民居改建而成，古色古香，很有韵味，推荐自助游客住在大理古城，以便更好地体验大理的民族文化。

餐饮 · EATING

大理市城区内集中了众多的餐饮、美食的店，吃货朋友们就走到哪里吃到哪里吧。烤饵块、乳扇、雕梅、凉鸡米线、白族三道茶.....众多美食，总有你的菜。

行程 · SCHEDULE

D1 洱海→南诏风情岛→大理古城

D2 蝴蝶泉→苍山→崇圣寺三塔

跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 · MOVIE



阿诗玛

阿诗玛是彝族—撒尼人的经典性传说，电影由同名的长诗改编。

电影讲述了这样一个爱情故事：一位聪明、善良、美丽的彝族姑娘阿诗玛与勇敢憨厚的牧羊人--阿黑相爱。头人的儿子软硬兼施地阿支追求阿诗玛并将她关进牢笼逼婚，阿诗玛坚决不从。阿黑赶来相救，妒火燃烧的阿支，放出洪水吞噬了这对恋人。最后，阿诗玛回归大自然--变成了一座美丽的石像，永驻石林。

该片是中国电影史上第一部彩色宽银幕立体声音乐歌舞片，并于1982年获西班牙桑坦德第三届国际音乐舞蹈电影节最佳舞蹈片奖，可谓经典名作，值得回味。

导演：刘琼

编剧：葛炎、刘琼

主演：郭丽娟 / 依苏拉罕 / 钱东凡 /

陶春 / 张来善 / 柳杰 / 冯奇

类型：爱情 / 歌舞

制片国家/地区：中国大陆

语言：汉语普通话

上映日期：1964年

片长：88分钟

制片厂：海燕电影制片厂

书籍 · BOOK



昆明的眼睛

作者：冉隆中

《昆明的眼睛》是一个文学选本，选编了近百年来，海内外文坛巨匠书写昆明的作品。作者包括茅盾、巴金、老舍、沈从文、汪曾祺、杨朔、李广田等文学名家，也包括当代本土的一些知名作家。这些名篇佳作，不仅当时影响大、流传广，而且历久弥新、魅力恒久。让人在饶有兴致的阅读中，更加深刻地了解昆明的人文风俗、历史文化和城市精神。



昆明的慵懒时光

作者：大蕃茄传媒机构

旅行怎能没有那温柔的心意，看书有时就像是看风景。《昆明的慵懒时光》书写了昆明悠闲的生活以及生活中趣闻轶事。书是随意的，人也是随意的，满书卷的“自在”。

昆明是懒人混日子的天堂，昆明人说，吃喝玩乐这回事，干得好，就叫享受生活。

音乐 · MUSIC



老昆明童谣

演唱者：黄煌/王喜等

《老昆明童谣》是很有感染力并且很有民族风味的韵文写成的儿歌。昆明是各个民族融合而成的城市，因为方言的特殊性，或许只有昆明人才能真正理解歌中的那些童趣。



印象云南

演唱者：群星

《印象云南》是一辑关于人与自然的音乐，从不同方面分别收录了云南各族音乐的精华，有民间原味传唱，器乐部分包括葫芦丝与现代配器的精彩碰撞；远古的记忆，现代的迷情，一切都在时间的幻化表现中演绎出绝美的音姿，一起畅游云南，聆听云南。



我是驴友

imlvyou.com



责任编辑：沁元、Gloria

顾问介绍



屋顶上的猫

春城晚报策划中心首席编辑，非典型文艺女青年，土生土长的昆明美女一枚，洞悉春城的每一次呼吸。



顾问介绍



lumin

资深驴友，一个登山包，一部相机，走遍天南海北，用相机记录沿途风景的每一个表情。



* 感谢peppermint8965提供封面图片。

顾问介绍



冰心游子

吟游诗人般的低调存在，喜欢拿着相机四处旅游的IT民工，即使在忙于封闭开发，心也会飘向大自然。



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

特别感谢 以下用户的贡献：

zelhr、万重山11、糖豆儿86、punishlee、kunmingcits、chongxing888、merling1978、宠爱之名VIVI、fdhgsj2、nanabingo_zZ、遥是遥远的遥、xins0855、lumin621013、jerrygam、peppermint8965、灵风00472、wuxican、丽江背包者旅游（排名不分先后）

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单