

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

昆明



前 言

近年，随着人们生活水平的提高，五天工作制的实施，大众旅游逐年升温。旅游书籍如何给出游的人们提供真正的帮助，这不禁使我们思索。经过大量的市场调查，结合国内旅游者的特点和需求，我们邀请了旅游界知名的专家、学者与我们一道共同策划、编写了这套小巧而实用的旅游丛书——《自助旅游手册》。

本套丛书计划选取中国热点旅游城市或地区 50 个，每个城市或地区独立成册。书中既有同一般旅游书一样介绍地理、气候、历史、风景名胜、文化风俗的内容，同时又增加了如何到达、日程建议、自助旅游者须知、行前计划，宾馆饭店、购物、娱乐场所名录，车船、飞机时刻表，市内交通线路表等详尽的实用资讯。每册书中还至少插入 30—40 幅图片并配旅游交通图，以期取得更直观和更实用的效果。

尽可能全面的内容、细致的介绍、周到的建议和清新的视觉效果，是本套丛书的特点。我们的目的就是让旅游者在出发前对目的地有所了解，以便作出万全的准备和规划；旅途中对照介绍去浏览，可既知晓名胜古迹的古往今来，又解决旅途中食、住、行、游、购、娱等诸多实际问题，使每一次旅游顺畅、圆满，并留下丰硕的回忆。

现在您也许正在阅读此书，准备启程了，愿您能在它的导引下作一次愉快的旅行。

祝您一路顺风！

《自助旅游手册》编委会

1997 年 8 月

昆明

概 况

地理

昆明地处云贵高原中部，位于东经 102 度 10 分至 103 度 40 分，北纬 24 度 23 分至 26 度 22 分，东西最大横距 140 千米，南北最大纵距 220 千米，城区距首都北京 2100 千米（航空线），南达中越边境 515 千米，西抵中缅边境 876 千米，西南至中老边境 906 千米。

昆明为山原地貌，北窄南宽。地势由北向南呈阶梯状逐渐降低，中部隆起，绝大部分海拔在 1500—2800 米之间，城区坐落在滇池盆地北部，海拔 1891 米，三面环山，南濒滇池。昆明东面为著名大观楼长联所誉的“东骧神骏”的金马山，西面是“西翥灵仪”的碧鸡山，北面是“北走蜿蜒”的蛇山。昆明市域界于金沙江（长江），南盘江（珠江）和元江（红河）的分水岭地带。境内的主要湖泊有滇池、阳宗海，河流有盘龙江、螳螂川、普渡河、巴江等。

气候

昆明地区属低纬高原山地季风气候，由于纬度低，海拔高，北部有乌蒙山等群山阻隔南下冷空气，南部受孟加拉湾海洋季风暖湿气流影响，加之滇池、阳宗海调节温湿度，形成夏无酷暑，冬无严寒，四季如春，得天独厚的宜人气候。全年温差较小，市区年平均气温 15 左右，最热月平均气温 19.7，最冷月平均气温 7.5。年平均日照时数为 2400 小时，无霜期约 230 天。昆明雨量充沛，年平均降水量 1000 毫米左右，85% 的雨集中在 5 至 10 月。由于温度、湿度适宜，日照长，霜期短，能见度良好，鲜花常年不谢，草木四季长青，故有“春城”美誉。

昆明市气候表 气温 降水 mm

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	
平均气温	7.7	9.6	13.0	16.5	19.1	19.5	19.8	19.1	17.7
降水量	11.6	11.2	15.2	21.1	93.0	183.7	212.3	202.3	117.5

历史

昆明，是古西南夷族称的音译。昆明族原游牧于云南西部，汉唐时迁入滇池地区定居。后即以族称作为地名，沿袭至今。境内滇池沿岸，自然条件优越，远在 3 万年前的旧石器时代就有人类生息繁衍。距今约 7000 年左右，古滇人已掌握了种植稻谷，制作简易衣物等技能。距今约 2800 年左右，滇池周围已出现了奴隶制城邦，当时的青铜文化已与中原地区相接近。

公元前 3 世纪，战国末期的楚将庄 蹻 率部进入滇池地区，与当地民

族融合，在今晋宁一带筑城置都，建立滇国。同时还在今黑林铺附近修筑直兰城，是为昆明最早建的城。

公元前 109 年，汉武帝疆域扩至云南，滇王常羌臣服于汉，武帝封其为王，赐予金质“滇王之印”，并以滇池地区为中心设益州郡，辖四县，昆明为谷昌县。三国蜀汉时期，诸葛亮发兵南征，克益州郡改名为建宁郡。唐、宋时期，南诏、大理地方政权在滇西崛起，公元 765 年，南诏在昆明城区筑

拓东城，公元 781 年改名鄯阐城，辟为东都。公元 1275 年，元朝设云南诸路行中书省，并将统治中心从大理迁至昆明。从此昆明成为云南省省会，并逐步成为全省的政治、经济和文化中心。1911 年，辛亥革命后废府存县。1928 年正式建置昆明市，直隶云南省政府，成为省辖市。

昆明地区历史上出现过一大批杰出人物。如战国末年具有开滇之功的庄蹻，元代著名政治家赛典赤·瞻思丁，明代著名学士杨升庵、航海家郑和、

药物学家兰茂，书法家钱南园，以诗书画三绝善爱国僧人担当，辛亥革命后首举护国讨袁义旗的蔡锷。抗日战争时期的民族音乐家，中华人民共和国国歌作曲者聂耳，以及“12.1”运动惨遭杀害的著名学者、诗人李公朴、闻一多等，对昆明以至全国经济、文化的发展都起过重要的作用。

昆明与东南亚、南亚、西亚各国的交往源远流长。早在两千多年前联通四川、云南、缅甸、印度的“蜀身（yuán）毒道”及连通四川、云南、越南的“蜀安南道”就是著名的南方丝绸之路，这些都经过昆明，成为当时的重要物资集散地。1910 年法国人修筑的滇越铁路通车，使昆明逐渐成为商埠城市，近代工业也从此时得到了较快的发展。抗日战争中，修建了著名的滇缅、中印公路，进一步增强了昆明作为国际通道的重要地位。

1982 年 2 月，国务院首批公布昆明为全国 24 个历史文化名城之一。

行政区划

昆明市现辖 4 区、1 市、7 县，分别是五华区、盘龙区、官渡区、西山区；安宁市；呈贡县、富民县、晋宁县、宜良县、路南县、嵩明县、禄劝县。其中路南县为彝族自治县，禄劝县为彝族苗族自治县。全市共设 76 个乡（其中 10 个民族乡），36 个镇，24 个城镇街道办事处，总人口 375 万人。

昆明的城市中心区以五华、盘龙两区为主，逐渐向官渡、西山延伸，总体布局保持了历史上形成的五华区正文路南北中轴和东风路东西中轴线。市区的五华山、东风东路、书林街，城区西南的弥勒寺为省市机关所在地。正义路、甫屏街、东风西路、武成路、长春路一带为较繁华的商业中心区。南屏街，正义路、北京路是全市金融中心。北京路、东风路、环城路等集中了相当数量的高、中、低档宾馆、饭店。在市区的北面现已形成科研机构和大专院校的集中地，沿着一环路、二环路相继新辟了董家湾、东华、大树营、新迎、春苑、虹山、白马庙、棕树营、豆腐营等居民住宅区，城区附近分别分布着昆明巫家坝国际机场、南窑火车站、小火车北站、若干个汽车客运站，市区东郊的牛街庄、大石坝一带为昆明经济技术开发区，西南郊滇池湖畔的海埂是滇池国家旅游度假区，运动员训练基地，东北郊的金殿公园，现已规划为 1999 年世界园艺博览会的主体会场所在地。

旅游资源

昆明是自然景观与人文景观荟萃之地，悠久的历史，众多的民族，独特的自然条件，给昆明留下了极其丰富的文物古迹和风景名胜，现有国家级重点保护文物 4 项；国家级著名风景区 3 处；省市级重点保护文物 62 项，风景旅游区 30 多处，重点风景名胜古迹 100 多处；国家级旅游线路 11 条，国家级旅游度假区 1 个，{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !08400210_0005_1.bmp}省级昆明市花——山茶花旅游度假区 1 个，具有云南特有的浓郁民族风情、规模宏大的民族村 1 座，市中心有云南省博物馆，在海埂新落成了云南省民族博物

馆及正在建设中的一批新景点，形成了以石林，滇池风景区为重点，沿安宁——石林公路的旅游景区为一线，带动昆明全市，辐射全省的集旅游、观光、度假、娱乐为一体的旅游体系。

交通

公路运输在云南交通事业中起着巨大的作用，全省有四条国道纵横贯穿，108、213、320、324 等 4 条国道经昆明市形成了以昆明为中心，国道为主，辐射全省，连接邻省邻国的公路交通网。昆明到 17 个地州市所在地均是高等级或次等级路面，保证了主要风景区、旅游胜地、国家级、省级口岸道路的通达。

昆明长途汽车客运示意图

铁路云南十八怪之一“火车不通国内通国外”是对近代云南铁路状况的具体写照。1910 年修成的滇越铁路，沟通了昆明、滇南和越南的交通，1966 年、1970 年，贵昆铁路、成昆铁路先后建成通车，把云南与全国铁路网连接起来。

昆明站火车时刻简表

民航总部设在四季如春的昆明市巫家坝国际机场的中国云南航空公司，目前开辟国内航线 42 条，国际航线 3 条，形成以昆明为中心，连结通往 45 个大中城市以及东南亚地区的航空网络，航线里程达到 4.5 万多公里，1995 年的航班正常率为 92.5%，居全国航空公司之首。

昆明至国外及省内各地航班班次表

市内交通昆明城区的公共汽车发展到上千辆，营运线路 56 条，其中，开设了 9 条无人售票营运线路，双层公共汽车和无人售票公共汽车发展到 115 辆。

出租汽车也是城市公共交通的一个重要组成部分，昆明市出租汽车公司于 1977 年成立。目前，国营集体个人出租汽车已发展到 6000 余辆，既开设市内营运线路，也有旅游专线。

昆明市公共汽车路线

	起始站	路经站
1 路.	黄土坡—东站	建设路、文林街、华山西路、拓东路
2 路.	黄土坡—昆明站	北京路、塘子巷、正义路、武成路、建设路
3 路	北站—昆明站	北京路、环城南路、南屏街、护国路
4 路.	大观楼—圆通山	人民西路、南屏街、小花园、圆通路
5 路.	梁家河—菊花村	东郊路、东风路、人民西路
6 路.	梁家河—高峣	人民西路、马街、昆畹路
7 路.	黄土坡—马街	黑林铺
8 路.	黄土坡—大普吉	昆沙路
9 路.	北站—黑龙潭	龙泉路、龙头街
10 路.	北站—金殿	小坝，穿金路
11 路.	菊花村—大板桥	东郊路、羊方凹、贵昆路
12 路.	菊花村—呈贡	东郊路、昆洛路
13 路.	小西门—晋城	
14 路.	小西门—昆阳	
15 路.	小西门—海口	
17 路.	小西门—昆钢	昆畹路
18 路.	小西门—温泉	昆畹路
22 路.	北站—西华园	环城北路、建设路、人民西路、西坝路
23 路.	北站—昆明站	北京路
24 路.	昆明站—海埂	

续表

	起始站	路经站
25 路.	北站—昆明站	环城东路、民航路、北京路
26 路.	黄土坡—关上	昆畹路、建设路、南古桥、吴井桥
33 路.	小西门—白鱼口	
45 路.	南站—圆通山	
47 路.	南站—白龙寺	北京路、塘子巷、人民西路
51 路.	菊花村—高峣	
52 路.	大观楼—飞机场	
53 路.	梁家河—东站	
54 路.	大观楼—昙华寺	
附 8 路.	黄土坡—小花园	

旅游日程、线路

昆明 3 日游

第 1 天：抵昆，游西山（龙门、华亭寺）、大观楼。

第 2 天：石林一日游。

第 3 天：游民族村、金殿、市内购物、返程。

昆明4日游

第1天：抵昆，游西山（龙门、华亭寺）、大观楼。

第2天：游阿庐古洞。

第3天：上午游石林、午餐后返昆游民族村。

第4天：游金殿、市内购物、返程。

昆明、版纳7日游

第1天：抵昆，游大观楼。

第2天：石林一日游，当晚乘机赴版纳。

第3天：缅甸孟拉、中缅界碑、打洛边境集市、独树成林、景真八角亭。

第4天：橄榄坝、傣家风情、勐仑热带植物园、傣族风味歌舞晚餐。

第5天：景听公园、民族风情园、泼水、乘机返昆。

第6天：游西山（龙门、华亭寺）、圆通寺、金殿。

第7天：市内购物，返程。

昆明、瑞丽7日游

第1天：抵昆，游西山（龙门、华亭寺）、大观楼。第2天：石林一日游。

第3天：金殿、乘机赴芒市、车转瑞丽。

第4天：缅甸木姐、南坎两县一日游。

第5天：中缅一条街、傣族风情一日游。

第6天：树包塔、菩提寺、文化宫、珠宝玉石加工厂、乘机返昆。

第7天：市内购物，返程。

昆明—大理—瑞丽8日游

第1天：抵昆，游西山。

第2天：飞机赴大理。洱海游船、三塔、蝴蝶泉、大理古城、喜洲等。

第3天：乘汽车赴芒市。

第4天：芒市—瑞丽（中缅一条街，傣族风情游）。

第5天：缅甸木姐、南坎两县一日游。

第6天：瑞丽—芒市（树包塔、菩提寺、民族公园、珠宝玉石加工厂），乘飞机返回昆明。

第7天：石林一日游。

第8天：市内购物，返程。

昆明、瑞丽、大理10日游

第1天：抵昆明。

第2天：乘汽车由昆明至大理。

第3天：大理一日游（洱海、三塔、蝴蝶泉、古城、喜洲等）。

第4天：乘车由大理至芒市。

第5天：芒市至瑞丽、中缅一条街、傣村风情游。

第6天：缅甸木姐、南坎两县一日游。

第7天：树包塔、菩提寺、文化宫、珠宝玉石加工厂，乘机返昆。

第8天：石林一日游。

第9天：西山、金殿、大观楼。

第10天：市内购物，返程。

昆明—大理5日游

第1天：抵昆，游金殿。

第2天：昆明—大理（洱海、三塔、蝴蝶泉、古城、喜洲等）

第3天：大理苍山一日游。

第4天：大理返昆，游西山、民族村。

第5天：市内购物，返程。

昆明—大理6日游

第1天：抵昆、西山（龙门、华亭寺）。

第2天：石林一日游。

第3天：昆明—大理。

第4天：大理（洱海、三塔、蝴蝶泉、古城、喜洲等）

第5天：大理返昆。

第6天：市内购物，返程。

昆明—西双版纳—大理9日游

第1天：抵昆明，游金殿。

第2天：西山、大观楼，乘飞机赴版纳。

第3天：缅甸一日游。

第4天：小勐仑热带植物园，橄榄坝傣家风情，佛寺，傣族歌舞风味餐。

第5天：曼听公园、风情园、曼斗泼水，乘飞机返回昆明。

第6天：昆明—大理（飞机）游洱海、蝴蝶泉、三塔、古城、喜洲等。

第7天：大理苍山一日游。

第8天：大理乘机返昆明，石林一日游。

第9天：市内购物，返程。

昆明、大理、丽江7日游

第1天：抵昆，游金殿。

第2天：昆明—大理（游洱海、蝴蝶泉、三塔、古城、喜洲等）。

第3天：大理苍山一日游。

第4天：大理—丽江，游玉峰寺、云杉坪、玉龙雪山。

第5天：玉泉公园、四方街、白沙壁画。

第6天：丽江—昆明，游石林。

第7天：游西山（龙门、华亭寺），返程。

昆明—丽江6日游

第1天：抵昆明。

第2天：石林一日游。

第3天：乘机赴丽江（游云杉坪、白水河、玉龙雪山、玉峰寺）。

第4天：游玉泉公园、四方街、白沙壁画、纳西族村寨。

第5天：返昆游西山、金殿。

第6天：大观楼，返程。

昆明—丽江—中甸8日游

第1天：抵昆明。

第2天：石林一日游。

第3天：乘机赴丽江，游玉峰寺、云杉坪、玉龙雪山。

第4天：游碧塔海，松赞林寺。

第5天：游白水台（往返185公里）雪山草原风光。

第6天：中甸—丽江。

第 7 天：返昆游西山、金殿、大观楼。

第 8 天：市内购物，返程。

昆明—河口 6 日游

第 1 天：抵昆游金殿。

第 2 天：西山、下午南疆号赴河口。

第 3 天：抵河口，越南观光。

第 4 天：上午老街观光，下午南疆号返昆。

第 5 天：抵昆，石林一日游。

第 6 天：市内购物，返程。

泸沽湖（女儿国）3 日游

第 1 天：丽江乘车至泸沽湖、歌舞晚会。

第 2 天：游泸沽湖、村寨考察。

第 3 天：永胜乘车至丽江。

昆明是多民族的省会城市

市区名胜

西山森林公园

西山森林公园位于滇池西岸，是一个丛林茂密的森林公园，第一批公布的国家风景名胜区之一。由昆明市乘车向西沿滇缅公路行驶至高峣，再沿滇池迂回向南，距市中心 25 千米。西山，又名碧鸡山，这里峰峦起伏，涧壑流泉，百鸟争鸣，古径盘曲，古树参天，苍翠挺拔，雄伟壮观。西山由华亭山、太华山、罗汉山、挂榜诸山等山峰组成，山脉绵亘 40 余千米，海拔 2500 米。远眺西山群峰，既像一尊庞大的睡佛，又似一位仰卧滇池湖畔、青丝散垂的妙龄少女，故称为“睡美人山”或“睡佛山”。西山上的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，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，湖天一色，五百里滇池尽收眼底。

“三月三耍西山”是昆明人民传统的春游习俗，三月三游春。最早始于春秋战国时期，称“上元节”；到三国时期，定三月三为春游祭祀活动日；到唐朝这天已形成大的春游活动，一直延至今日。每逢三月三这一天，各族人民身穿盛装，成群结队奔向西山。数万至十几万人汇聚西山，到处山歌小调，欢声笑语，热闹异常。

西山最著名的景点有：幽深的华亭寺，雄峻的太华寺，烈士陵园聂耳墓，险奇的龙门等胜景。

华亭寺

华亭寺位于华亭山山腰，由高峣向南行驶，即抵古刹华亭寺。华亭寺是云南境内规模最大的佛寺之一，也是昆明现存年代最久远，规模宏大而华贵的一座庙宇。迄今有 900 多年的历史，公元 1063 年宋朝云南大理国时期，都阐侯高智升在这里竖楼台建别墅，高智升后代高贤、高政将这座山取名为华亭山，寺庙为华亭寺，此名便一直沿用至今。

寺内建有撞钟楼、天王殿、大雄宝殿、观音楼、雨花台和放生池等古建筑，殿宇巍峨，规模宏大，庭院宽敞，布局严谨，佛像庄严，塑工精良。其中天王殿内两侧塑有“戢风、戢调、戢雨、戢顺”四大天王，这一组泥塑，在印度教基础上，结合中国神话传说精心设计，其思想境界和艺术形象堪称杰作，也是迄今云南佛寺中保存最完整，造型最佳的泥塑之一。

过天王宝殿，上下两层平台，广植庭院花卉，下庭院玲珑小巧，中有儿德池，池上雕栏“涌莲”石桥。周围种植罗汉松、银杏、茶花、山玉兰、红梅以及藤蔓紫萝等，是游人清幽小憩之地。

庭院后是西山最大殿宇——华亭寺大雄宝殿，殿内供奉三世佛，释迦牟尼佛，药师佛和阿弥陀佛。佛高 1 丈 6 尺。三世佛两壁，塑一堂五百罗汉，千姿百态，意趣横生。这些泥塑佛像，融印度佛教与中国传说为一体，雕塑艺术是相当高超的。

西山华亭寺

太华寺

由华亭寺向龙门方向行驶 2 千米，即抵太华寺。太华寺位于太华山腹，居西山群峰之中。太华山是西山最高峰，峰顶有昆明气象台。太华寺周围布满茂密参天古松林，又名佛严寺，建于元朝，创建者是元朝云南有名僧人玄鉴，又名无照，俗姓高，曲靖人，生于 1276 年，在安宁剃发为僧，6 岁出家，

16岁受戒，20岁离开云南，曾步行千里，赴浙江天目山学习禅宗佛学源流，回滇后于1306年在太华峰建佛严寺，宣讲佛法，名声大噪，被称为“云南禅宗第一祖师”，受到梁王重视，成为太华寺“开山第一祖”，公元1313年死于浙江，年仅37岁。

太华寺山门外，有一株四五人才能合抱的银杏树，主干之局部枯蚀，树身微倾，枝叶仍然健壮繁茂。民间传说，这株银杏是明惠帝朱允炆流亡云南时所植，距今已有580余年历史。

太华寺院内由天王宝殿、大雄宝殿、缥缈楼、一碧万顷阁、思召堂（北厢房）及映碧谢（南厢房）等构成一个建筑群，保持了元代的风格。

游太华寺最引人入胜的是：赏名花、望滇池、观日出。太华寺以花木繁茂著称，玉兰、山茶、梅花、杜鹃、丹桂、凌霄及不少名贵花木在这里荟萃一园，四时花开花落，姹紫嫣红。

三清阁

由太华寺前行约2千米，便是西山主峰罗汉山。三清阁的九层十一阁建筑群，镶嵌在罗汉山与挂榜山之间的悬崖绝壁上。

三清阁始建于元代，梁王曾筑避暑台于此，后几经扩建修葺，至清代乾隆、咸丰两代，奠定了如今“三清境”的规模。

由滇池畔龙门村前沿山崖登三清阁，有一千多级台阶逶迤而上。“三清景”门前，有72级石阶，象征七十二地煞星。登上级级台阶就到了“三清境”。门内有前人留下的两幅富有哲理的楹帖：“置身须向极高处，举首还多在上人。”“时出云烟铺下界，夜来钟磬彻诸天。”在这里俯视滇池及昆明市区，气象万千。

三清阁建筑群是我国典型道观建筑风格。以三清阁为中心，有灵官殿、纯阳楼、玄帝殿、玉皇阁、抱一宫、雷神殿、三佛殿、寿福殿、关帝殿、张仙祠、真武宫等殿宇神宫，都建筑在苍崖峭壁间，层楼叠宇，云烟盘绕，俨然像“空中楼阁”，殿宇宫楼里供奉的都是道教信奉的偶像。

龙门胜景

过三清阁，登上一道石门，门边刻有“别有洞天”4个大字。穿过“别有洞天”便是雕凿于西山罗汉崖悬岩绝壁上的石雕工程——龙门。西山森林公园堪称滇中第一胜境，而西山胜境，首推龙门。从“别有洞天”的石隧道踏石阶转折而上，首先是两壁刻有“云海”、“石林”4个大字的第一石室。扶壁俯首曲折而上，穿出隧道，即到雕有观音坐像的“慈云洞”第二石室；由慈云洞再攀上绝壁石阶，便到了“达天阁”龙门胜景。整个工程包括百坊、达天阁、石室、楹联、神像、天棚、室壁、神案、香炉、烛台、供品等，全部在岩石上雕凿而成，使人叹为观止。据史书记载，清乾隆年间，当地下渔村的贫穷道士吴来清修炼苦行，为免除旧时攀铁索桥之危，行功积德，决定开凿石道，另辟洞天，从乾隆四十六年（1781年）起，用14年光阴茹苦含辛，一锤一凿打开了从三清阁至慈云洞通道，完成了沿途的石雕。后来道士杨汝兰、杨际泰继续加工，前后历时72年，完成了慈云洞、云华洞、龙门达天阁全部石刻工程。龙门最高处海拔2300米，高出滇池水面414米，从龙门整体石刻创作来看，工匠们的技艺十分高超，无论是石室的结构布局，雕刻的精湛，构思的奇妙，无不体现出险奇、雄峻。

聂耳墓

在太华寺三清阁之间，有一块背山向海，地势宽敞，苍松翠柏环绕，景

色清幽的坡地，这里便是聂耳之墓。聂耳是中国著名的人民音乐家，是中华人民共和国国歌的作曲者。他创作的《义勇军进行曲》于1949年9月27日，经中国人民政治协商会议第一届全体会议决议，作为中华人民共和国代国歌，1982年12月4日，经第五届全国人民代表大会第五次会议决议，正式定为中华人民共和国国歌。他那充满革命激情的歌曲，随时都鼓舞着中国人民去创造美好的明天。

聂耳祖籍云南省玉溪县，1912年2月14日生于昆明，1935年7月17日溺水死于日本鹄沼之海滨，年仅24岁。聂耳的音乐作品主要产生在1933年至1935年，他创作的《开路先锋歌》、《大路歌》、《新的女性》、《毕业歌》、《义勇军进行曲》、《打桩歌》、《码头工人歌》、《前进歌》、《飞花歌》、《牧羊女》、《慰劳歌》、《自卫歌》等30多首歌曲，至今还广为流唱。

聂耳墓圆形，状如云南月琴，墓前7个花坛代表音乐的7个音阶，24级台阶象征他24年的青春年华。墓碑上镌有郭沫若同志所撰墓志铭。1980年墓地屏风墙间昆明市和日本藤泽市（聂耳溺水之地）人民亲手种植了云南杜鹃花和藤泽市市树——藤树。聂耳墓现被列为国家级重点文物保护单位。

大观楼公园

大观楼公园在昆明城西，与苍翠起伏的太华山峰隔水相望，又称“近华浦”。园内有大观楼，楼前悬挂着清代名士孙髯翁所撰千古绝唱的长联，驰名中外，是昆明市区最秀美隽逸的一座园林。

大观楼公园已有300多年历史。清朝康熙二十一年（1682年）湖北乾印和尚在近华浦“始创一庵区”，称观音寺，康熙二十九年（1690年）巡检王继文、石文晨等，见这里自饮景色优美，视野开阔，于是在此大兴土木，挖池筑堤，种花植柳，相继建华严阁，雀耕馆、浦月亭、澄碧堂、大观楼等亭台楼阁，使近华浦成为昆明游览胜地。

大观楼公园最为壮观和驰名的是濒临水边，三层飞檐，金漆彩画的“大观楼”。大观楼的上层是“拔浪千层”匾，门两边悬挂着清乾隆年间著名诗人孙髯翁所撰180字海内外第一长联：

八百里滇池，奔来眼底，披襟岸帻，喜茫茫空阔无边。看东骧神骏，西翥灵仪，北走蜿蜒，南翔缟素；高人韵士，何妨选胜登临。趁蟹屿螺洲，梳裹就风鬟雾鬓；更蘋天苇地，点缀些翠羽丹霞。莫辜负四围香稻，万顷晴沙，九夏芙蓉，三春杨柳。

数千年往事，注到心头，把酒凌虚，叹滚滚英雄谁在？想汉习楼船，唐标铁柱，宋挥玉斧，元跨革囊；伟烈丰功，费尽移山心力。尽珠帘画栋，卷不及暮雨朝云；便断碣残碑，都付与苍烟落照。只赢得几杵疏钟，半江渔火，两行秋雁，一枕清霜。

上联描写滇池四周胜迹和春城秀丽的山川，下联怀古叙述千秋人物，情景交融，浑然一体，对仗之工，气势之大，是古来少见的。大观楼是云南和昆明的重要旅游点，也是云南人历史的一份骄傲。

金殿

金殿又名铜瓦寺、太和宫，是道教观宇。位于昆明市东北郊的鸣凤山上，距城区7千米。这里松柏苍翠茂密，仙宇神宫，远远望去常有一半青山一半云之感，山上有一座以纯铜铸造的铜瓦寺，昆明人习惯称之为“金殿”，从清代开始，这里称为“鸣凤胜境”。

鸣凤山麓，青羊河畔，是柳暗花明的五家村，跨过青羊河的会仙桥，就进入了鸣山胜境。过胜境坊，沿山路石径，过三道“天门”就到达了太和宫。游人至此，视觉、听觉、嗅觉顿感一新。太和宫建筑在百尺平台上。“平台”是一座有城楼、垛口的“紫禁城”，城内大理石台面矗立一座铜铸的“金殿”，金殿后基的四周，围绕栏杆，栏板上刻有浮雕，地面台阶以及中间的云龙石刻全部是大理石。“金殿”殿高 6.7 米，长、宽 7，8 米，总重量约达 250 吨。整个建筑物梁柱瓦顶，斗拱门窗，直到殿内的神坛、香炉、经幢、雕像，完全是云南所产的铜冶炼而成。铜殿结构严谨、铸造精密、浑然一体，是我国最大的铜殿，它充分反映了早在 300 多年前云南冶炼工艺的精湛，是国家级重点文物保护单位。

铜殿前放置一大铜鼎，竖有日月七星铜旗。铜旗上方，有镂空的日月，日月之间镂刻“天下太平”4 个大字，旗的飘带上，镂刻“风调雨顺。国泰民安”8 个字。金殿还保存着一柄“七星宝剑”，重 20 多公斤，据传是真武祖师的镇山法宝。还有一把木柄的大刀，重 20 公斤，传说吴三桂曾使用过。

在鸣凤山巅有一座三层钟楼，高 29 米，呈“十”字形，每层有 12 个戗角，三层 36 个戗角，犹如一群展翅欲飞的“鸣凤”。钟楼的穹顶下，悬挂一口铜钟，高 3.5 米，口径周长 6.7 米，重 14 吨，铸于明永乐二十一年（1423 年），是昆明现存最大的一口钟。

钟楼的南面是昆明园林植物园，占地 500 亩。园内分为 12 个园区。占地最大的是昆明市市花茶花园，约 300 亩。每逢初春，园内各类茶花竞相盛开，花团锦簇，令游人流连忘返，叹为观止。

1999 年，世界园艺博览会将在昆明正式拉开帷幕，这一世界性的著名大型博览会的主会场将设在金殿名胜区。

翠湖公园

翠湖公园位于市中区五华山西侧，与四星级翠湖宾馆毗邻，这里碧波掩绿，有“城中之玉”之誉。

元朝末年，这里还是昆明城外一片菜园，称为“菜海子”。明朝初，西平侯沐英镇守云南时，在此设“柳营”屯兵，其后代将此改为别墅，1659 年吴三桂攻陷昆明后，在翠湖填池建府。吴三桂死后，其孙子将新府改为洪化府，后又改名为“承华圃”。到清康熙三十年（1692 年），云贵总督范承勋，云南巡抚王继文在湖心岛上建“碧漪亭”，俗称“湖心亭”，在北岸还建“来风楼”、“观鱼楼”等亭台水榭。这些台亭雕梁画栋，琉璃飞檐，玲珑美观。两道长堤，分湖为四，堤畔遍植垂柳，湖内多植荷花，垂柳荷花相映，给人以清新秀丽，恬静幽雅之感，所以人们给它“翠湖”的雅称，一年四季各类花展、灯会、鱼展、书画展等在这里举行。还有更引人入胜的是每年（连续 10 年）入冬以后，成千上万只从遥远的西伯利亚来这里过冬的红嘴鸥，在翠湖水面上嘻闹戏水，争抢食饵，白天引来成千上万的春城市民和海内外游客，给“春城”平添了不少诱人的姿色。成为云南和昆明著名的风景名胜之一。

圆通寺

圆通寺坐落在昆明市内的螺峰山南麓，是一座有 1200 多年历史的唐代古刹，建筑风格集唐代建筑的精华，据有关资料记载，唐朝南诏蒙氏曾在这里建补陀罗寺，元代在补陀罗寺建圆通巨刹，明清两代曾不断修葺。圆通寺是昆明市区最大的佛寺。

翠湖公园

圆通寺山门前悬巨型匾额“圆通寺”。寺内通道两旁，古柏苍翠挺拔，树下绿草如茵。随坡而下，有一巍峨壮观、朱描彩绘的“圆通胜境”牌坊。据记载这牌坊是吴三桂于清康熙七年（1668年）建的。过“胜境”坊不远，即为圆通寺旧五间山门遗址。下石阶，当道厅堂是天王宝殿，两旁是回廊。环绕一个四方形碧水盈涌的大水池，昆明的信佛之人常常在此放生，也称放生池。池中有一小岛。岛上有清初吴三桂所建的两层八角亭阁，阁内塑有3米高的弥勒金身供奉。穿过八角亭，过石桥往北，便是大雄宝殿，殿的结构和殿内佛像都是元明建筑风格。大殿内东面角墙上，还保留有元代文殊侍法壁画的残片。大殿正面内柱上，彩塑着两条盘绕柱子听释迦牟尼讲经的巨龙。传说是从成都请来泥塑大师罗都道泰塑造的，大殿柱上的双龙，是罗都道泰的叔父南纳福的杰作。

圆通寺大雄宝殿后，铜佛殿于1985年奠基，具有傣族地区的小乘佛教寺庙建筑风格。殿内安放中国佛教协会1984年。月转赠的泰国释迦牟尼铜像，铜像高3.13米，重4.7吨，1985年5月26日泰国王姐平拉雅妮·瓦塔娜公主在云南访问时，曾专门到圆通寺朝拜了这尊释迦牟尼铜像。

黑龙潭公园

黑龙潭公园位于昆明市北郊，距城区13千米左右，又名龙泉观，相传很久以前，有十条蛟龙常作恶于人间，吕洞宾收伏了其中的九条，压镇在拓东古幢之下，留下一条小黑龙在这里，要其为民谋利。黑龙潭便由此得名。

黑龙潭名胜由两组建筑群组成。依深水碧潭的黑龙宫，称为下观，隐于绿荫深处的龙泉观，为上观，黑龙宫始建于明洪武二十七年（1394年），明景泰四年（1453年）世袭国公沐氏重修。黑龙宫三进两院，绿树森森，古朴幽雅。正殿墙上镶有清康熙年间云南总督范承勋游黑龙潭题咏碑记。顺着林荫小道沿梯而上，即达山腹上观——龙泉观山门“紫极玄都”门牌坊。这是道教供奉玉皇、三清、北极真武等神像的宫宇。上观建筑群5进13所大小院落有多黑龙潭公园座殿、祠，龙泉观保存的凸字碑，是明朝道士刘渊然留给龙泉观的纸符，后刻在石碑上，由“万物兹生”4个字组成，这块碑的符章龙飞蛇舞，一笔呵成。由于篆刻技巧及光线折射，看上几分钟，凹字被看成凸字。据考证，这里在汉朝时就建过黑水祠，称为“滇中第一古祠”，唐代在这里建过寺庙，后遭兵毁，明、清又几经修整，至今有590多年历史。

黑龙潭有四绝，一绝是园内有一潭碧水及黑水祠。另外三绝为唐梅、宋柏和明茶花“三弄木”，在龙泉观三清殿前的唐梅，相传为唐开元、天宝年间道安和尚手植，由于年代久远，主干自然枯死，而留下的支干依然苍劲。每年春节前后，唐梅告知春，花开独早，花朵硕大，寒香袭人。宋柏有两株，为宋代种植。其中一株高25米，树干之粗要四五人才能合抱。一株齐楼檐高的早桃红茶花，植于明朝。每逢岁寒，其他茶花正含苞待放，这株早桃红已千朵盛开，先期报春。黑龙潭公园的汉祠、唐梅、宋柏、明茶四绝一向被人们所称道，颇受游人青睐。

云南民族村

云南民族村是为了充分展示云南26个少数民族的风情而修建的名胜游览区。位于昆明市南部的滇池之滨，在昆明滇池国家旅游度假区12平方千米范围之内。距昆明8千米。云南民族村计划共建26个少数民族村落。1991年7月开始动工修建，1992年2月28日正式对外开放，现已建成傣、白、彝、纳西、佤、布朗、基诺、拉祜族及摩梭人村寨及民族歌舞厅、民族团结

广场、风味食品城、游艇码头、循环游览车、大型音乐喷泉、超级水幕电影及一批集观赏、游乐、度假、水上娱乐、餐饮服务为一体的综合配套设施，能满足不同层次游客的需求和爱好。

在云南民族村里，有按一比一规模建成的民族自然村落，风格各异的民族建筑，还配合建有吉祥的傣族白塔、劲秀的大理三塔，高耸入云的彝家图腾柱、典雅的东巴壁画，佤族的司岗里原雕、拉祜族的葫芦广场，基诺族的太阳广场、布朗族的图腾雕塑等。

在云南民族村里，有多姿多彩的各民族眼饰、歌舞、文化习俗展示。傣族婀娜的舞姿，白族动人的情歌，彝族迎宾的米酒，纳西族传神的东巴文字，摩梭人母系社会形态，拉祜族的丰收摆舞，佤族神秘的祭祀，基诺族的太阳鼓声，布朗族的创世神话，傈僳族的上刀杆活动以及风趣的亚洲群象表演，都将使游客陶醉其中，流连忘返。

云南民族村最具特色的还是各式各样，精彩纷呈的民族节庆活动。每逢傣族的“泼水节”、白族的“三月街”、纳西族的“三多节”、彝族的“火把节”、佤族的“新米节”等民族节日的到来，都要按照民族传统习俗举行隆重热烈的庆典和各种民俗活动，最值得一提的是，这些村寨全部为当地的本民族青年男女来管理经营，本乡本土，风格各异，使游客能深深感受到不同民族的不同韵味。

滇池畔的云南民族村

石林风景名胜区

石林风景名胜区是国家重点风景名胜区之一，位于昆明市路南彝族自治县境内，距昆明 86 千米，是云南省独具魅力的风景旅游区、由大小石林、乃古石林、芝云洞、长湖、大叠水、月湖、奇风洞等 7 个景区组成。保护区面积 350 平方千米。石林景区山川秀丽。交通便捷，除有较好的公路网络连接外，南昆铁路穿景区而过，小型飞机场也建成，通讯也十分方便。

据科学考证，两亿多年前，石林地区是一片汪洋大海，沉积了巨厚层状的石灰岩，地层中广泛分布着古代生物化石。大约 7000 万年前，地壳抬升，海水退出，经地质构造作用和地表水、地下水的溶蚀作用，形成这千百万座拔地而起的石峰、石柱、石笋、石芽，远望犹如一片莽莽的森林，故得名“石林”，石林其岩柱之高大，形象之奇特，造型之精美，景点之丰富，分布之广阔，为世界仅有，堪称“天下第一奇观”。

大、小石林

是景区的主要游览点。大石林又称李子箐石林，游览面积 4.1 平方千米，游路约 5000 米，由大石林、小石林和李子园几个部分组成，以狮子亭、剑峰他、望峰亭、莲花峰等景观最为佳妙，小石林与险峰的大石林比较，显得幽静淡雅。耸立于水池畔的一座石峰，宛若背着背篓的端庄、秀丽、婀娜的撒尼族少女，人们称为“阿诗玛”。

乃古石林

坐落在大小石林的北面，相距约 12 千米，游览面积 3.14 平方千米。乃古，当地撒尼语为黑色的意思，这里的岩石较灰黑，故称“乃古石林”。这儿的石林由于岩性的差异，抗溶蚀风化的能力不同，形成细腰形、蘑菇形、分支形、穿孔形等，具有雄伟、古朴、粗犷的特点，远眺似一座座巨大的古城城堡，嵯峨多姿。这儿还有 8 个溶洞，一个 375 万平方米的人工湖，构成石林、溶洞，湖光山色三位一体的自然景观。

天生桥游览面积 0.78 平方千米，它以天生桥为中心，周围聚集了 5 个溶洞，形成奇特的天生桥溶洞群景观。

大叠水瀑布

位于路南县城西南，距大、小石林约 40 千米，是南盘江支流巴江从断层悬崖上跌落而下形成的瀑布，落差 96 米，宽约 30 米，最大水量时瀑布宽度可达 60 米。在阳光的照射下，瀑布前常出现道道彩虹，与飞瀑、山花、翠林相映成趣，蔚为壮观。

长湖因湖形狭长而得名，离大小石林约 40 千米，面积 3.94 平方千米，湖水由地下暗河供给，清澈透明，终年不涸，长湖掩藏在群山林海之中，故又称“藏湖”。

月湖

形似一轮弯月，距大小石林 12 千米，水面面积 3 平方公里，由一片大大小小的湖泊组成。是开展水上运动、野营的好场所。

奇风洞

是喷风洞、虹吸泉、暗河相互作用的产物，距大小石林 9 千米，它以一地下溶洞形成的“一呼一吸”的风为奇，每当“呼”气时，草帽可直吹 5—6 米高，并可听到洞中发出隆隆之声，平均半小时喷风一次，十分奇特。

撒尼人

石林风景区居住着彝族支系——撒尼人，他们勤劳勇敢、智慧，擅长刺绣，能歌善舞。在撒尼人许多优美的民间传说中，《阿诗玛》是最动人的传说之一，至今广为流传。每年农历六月二十四日，撒尼人都要在当地欢度火把节。白天，人们身着鲜艳的民族盛装，吹着葫芦笙，弹着大三弦，聚集在大小石林，举行盛大的摔跤、斗牛、爬竿、赛马和歌舞活动；入夜后，人们燃起篝火，手执火把。燃放鞭炮，尽情地跳起大三弦，通宵达旦，借此驱虫除害，祈求丰收和人畜平安。

宜良九乡风景区

九乡国家级风景区地处昆明市宜良县境内，距县城 40 千米，距昆明市 90 千米，属宜良县九乡彝族、回族乡境内，平均气温和昆明相同，是典型的亚热带雨林气候。九乡溶洞蔚为壮观，现已探明有开发价值的溶洞达 66 个，是云贵高原上规模最大的溶洞群落之一。

九乡风景区自 1989 年 10 月开放以来，已铺通柏油公路，是距昆明最近的以喀斯特风光为主要游览内容的风景区，距著名的石林风景区仅 20 千米。

九乡溶洞

景区对外开放的景点主要有九乡溶洞外清幽迷人的荫翠峡。峡长 600 米，平潭深蕴，苍崖翠树相映成趣，可划船游览，俗称情人谷，景区最为险要的是卧龙洞入口处的“地门”，从地表到洞底。垂直高差 120 米，游人沿钢梯盘旋而下，大有入地心之感，在此可见到世界上少见的洞中大峡谷。地下的雌雄双瀑，是九乡溶洞的一绝，一雌一雄两股水交合，落差 30 多米，加上洞壁的回音，气势如雷，营造出一种惊天动地的神奇美景。这里可看到古河穿洞，能观赏到 6 亿年的沧桑变迁。白象洞的雄狮广场大厅，长宽跨径约在 200 米以上，总面积 15000 平方米，洞中有舞台、舞厅，空旷异常。出了洞口有一桥高悬在 20 米的险峡之上，游人在桥上向下俯视，令人魂飞，又称桥为断魂桥。出雄狮大厅有一玲珑剔透的神女宫，宫中玉树琼花，天造奇观，是九乡溶洞秀美精华所在，美不胜收。沿游路有天地奇观神田，科学名为大

型边石湖群，其规模宏大，造型奇特，也属世所罕见，在沿途还可观赏到富有云南民族特色的彝家寨子，给九乡溶洞平添了几分瑰丽的风景。

近年九乡风景区还投资新建了登山观景的旅游索道，全长 600 余米，可总览景区全貌。悬崖绝壁之上怪石层出不穷，林木郁郁葱葱。

筇竹寺

筇竹寺坐落在昆明西北郊玉案山间，距昆明市区 10 余千米。玉案山山壑深幽，林木秀拔，古刹久远，空气清新，“玉案晴岚”为滇中胜景。

筇竹寺始建于何年尚无定论，据推算约在元代以前就兴建了，到明、清两代曾多次修葺。

筇竹寺最为出名、最值得称道的是五百罗汉大型群雕。五百罗汉群分别陈列于寺内大雄宝殿内壁两侧，天台阁、梵音阁西厢。这些罗汉塑得有血有肉，活灵活现，雕塑者是四川雕塑大师黎广修带着他五个徒弟从清光绪九年（公元 1883 年）起历时 7 个春秋，呕心沥血，精心塑造而成。作者摆脱了佛教传统泥塑千人一面的模式，以现实社会中的人物形象为模特，塑出的每个罗汉都各具特色，把罗汉的不同神情、性格，刻画得惟妙惟肖，筑竹寺的五百罗汉是我国泥塑佛像中的珍品，被誉为“东方雕塑艺术宝库的明珠”。

筇竹寺还保存不少有价值的明、清楹联、碑文。寺内大殿内左侧，竖立着一块著名的用汉、蒙两种文字书刻的白话“圣旨碑”，碑文反映了当时被叫作“鸭池城”的昆明，以及云南与内地的政治、经济、文化的密切关系，也记载了云南 13、14 世纪的历史、地理、语言、文字的史料，有重要学术价值。

筇竹寺庭院里，培植了大量的云南的名花树种。如山门内 2 株孔雀杉（柳杉），相传植于明洪武年间，已有 600 多年树龄；罗汉堂前的 2 株优昙（云南山玉兰），也是几百年的古树，花开时似朵筇竹寺朵白莲，遍山飘香。

安宁名胜区

安宁是昆明市郊县，是昆明通往滇西的咽喉，这里有全省最大的钢铁企业。安宁温泉多，闻名遐迹，享有“天下第一汤”的美誉。

安宁温泉

位于安宁市境西北 7 千米的螳螂川畔，距昆明 40 余千米。这里三面环山，东为玉泉山，西为葱山，东北为笔架山。在温泉宾馆的小院中，有一泉水，泉水的石壁上刻着明朝文人杨慎所题“天下第一汤”5 个金字，热泉水净如碧玉，小石下不断冒出串串水泡，如鱼吐明珠，故又称“碧玉泉”。徐霞客称此泉：“其色如碧玉，映水光艳烨然，余所见温泉，滇南最多，此水实为第一”。

安宁温泉属于碳酸盐泉类，含重碳酸钙、镁、钠和微量元素。水温 42 至 45℃。每日流量在 1 万吨以上。如今安宁温泉宾馆林立，疗养院座座，温泉游泳池众多，交通、邮电及综合服务设施一应俱全，十分方便，是云南省一处集游览与疗养的极好场所。

曹溪寺

在温泉对岸 1 千米的龙山上，有一座千年古寺，寺庙是唐代广东曹溪宝林寺六氏祖慧能大师弟子所建，取名曹溪寺，至今已有八九百年的历史。寺内的木结构大殿和木雕华严三圣像，亦属国内少见的古刹和宋代造像。重檐大殿的梁柱结构，以斗拱为支点，是典型宋代建筑风格殿宇。大殿正中有一圆孔洞，每逢六十年甲子中秋之夜，皎洁的月亮透过圆孔，直映寺内释迦牟尼。

尼前额的明镜中，随着月亮上升，月光从释迦牟尼的鼻尖射到肚脐，形成“月印佛像佛印月”的奇观。被称为“天涵宝月”，又称“曹溪印月”。它充分显示了中国古代劳动人民的智慧。

寺内有一株植于元代的优昙花树。古代把这种花誉为“宝花”、“佛卉”。寺中还有一株梅花，亦植于元代，是昆明地区罕见的几棵古梅之一。

曹溪寺东南1华里，林木荫翳之下，有一胜景——珍珠泉。又名佛珠泉，泉呈圆形，水深3米，泉水从池底冉冉而上，宛如一颗颗晶莹的珍珠，在清澈的水中不停地翻动。泉旁建有一六角小亭，依亭观景，清风入怀，不胜悠然。

由温泉镇去曹溪寺可乘民间的马车，也可乘游览索道而上，在空中漫游，可饱览安宁温泉的山川风光，另有一番情趣。

圆通动物园

昆明圆通动物园位于市区东北螺峰山巅，与圆通寺毗邻，称为圆通山。

园内的动物区分为大型、小型、鸣禽、水禽等区。花卉区主要分为樱花、海棠、梅花、桂花等。动物区有各种动物130多种，800余只，大部分是珍禽异兽。特别是云南特有的西双版纳野牛、大象、勐腊虎、金钱豹、叶猴、长臂猿、黑尾蟒、小熊猫、棕颈犀鸟和孔雀等。也有国内外的稀有动物，如大熊猫、金丝猴、东北虎、丹顶鹤、扬子鳄、狮子、非洲斑马、食火鸡、猩猩，以及澳大利亚袋鼠等。另外还有许多云南珍奇的飞禽。

阳春3月是圆通动物园人潮涌动最热闹的时节，这时节云南樱花，日本樱花、海棠花数千株竞相怒放，团团簇簇、叠叠重重、红白相映，把整个圆通山装扮得格外美丽。用垂丝海棠织成的长达200多米长的拱形花荫步道，宛若彩色长虹，引无数游客驻足留影。特别是“三八”妇女节时，春城人民倾城出动，涌向圆通山观赏“螺峰花潮”，人潮花潮尤为壮观。另外夏季月季园内花朵五彩缤纷，秋季桂花满园飘香，菊花争艳；冬季梅花园里绿、红、白及腊梅傲霜怒放，真可谓春城无时不飞花。

郑和公园

郑和是中国明初伟大的航海家。距昆明市中心70千米，滇池南端的昆阳镇是郑和的故里，为纪念郑和，当地人民在昆阳镇的月山上建立了郑和公园。

郑和公园有东门和南门。南门门坊上，镶嵌着“郑和公园”4个大字，门的两侧是“郑和下西洋”的浮雕，图案是浩浩荡荡的船队，向西乘风破浪，不避艰险，漂洋过海。东馆内陈列着郑和像，郑和航海图，福建《天妃应灵之碑》和远洋楼船模型，郑和七下西洋的图片展览及文字资料。“郑和纪念馆”原为“玉皇阁”，修建于明代天启三年（1623年），由贡生李登俊创建，后在清代又几经修葺，近几年又仿原样重修。两层飞檐的玉皇阁居高临下，两边为厢房，院内凿莲池，架有石桥，花坛，环境优雅静温，登玉皇阁俯视，昆阳镇尽收眼底，房舍鳞次栉比，炊烟萦绕；万顷良田，交错纵横。

郑和纪念馆南的松柏丛中，有“郑和纪念亭”，亭中有民国十七年（1928年）立的“明七使西洋郑和故里”碑。纪念馆西面，有郑父亲马哈只的墓园。郑和第一次出使西洋前约一个月，请当时礼部尚书，大学士李至刚在京为其父撰写了墓志铭。永乐十一年（1413年）十一月，郑和返回家乡请人凿刻石碑。铭文记载着郑和父亲德行及一家的简况。

郑和（1371——1435），原名马和，小字三保，回族，生于云南昆明市昆阳镇，11岁丧父，其祖父和父亲都朝拜过伊斯兰教圣地——天方，即阿拉

伯半岛麦加，所以尊称为“哈只”，意为“巡礼人”。明太祖第四子朱棣为燕王时，郑和系朱棣的宦官。靖难之役，郑和崭露头角，功绩卓著。朱棣登基后，即选郑和为内官监太监，世称“三保太监”，永乐三年（1405年）明成祖命郑和为正使，王景弘为副使，带领有大舶62艘的船队，率28700余人，扬帆出使西洋，到达占城（今越南南部）、爪哇、苏门答腊、锡兰等地，两年回返。28年里，郑和7次带领大规模船队远涉重洋，先后到过南洋群岛、印度洋、波斯湾、红海以及非洲东岸一带与越南、印尼、印度、斯里兰卡、柬埔寨、泰国、马来西亚、伊朗、马尔代夫群岛、南也门、索马里、阿拉伯等亚非的39个国家和地区，发展和建立了友好关系，促进了中外贸易。郑和远航，比哥伦布发现新大陆、达·伽马到达好望角都早80多年，比麦哲伦环球航行早80年。郑和七下西洋，是世界航运史上的创举，对世界和我国的航海事业有着重要的贡献。

观音山风景区

观音山位于滇池西岸中部，距昆明市30千米，一座石岬山突兀于滇池。这里山势险峻，绿树茂密，山寺古朴，是极目滇池山光水色的游览胜地。观音山麓，还是白族集聚的村落，在这里还能体味异样的民族风情。

传说，当年昆阳知县在昆明铸了一尊铜观音像，由滇池水路运往昆阳，船行半路，遇狂风巨浪，船不能行，只好靠岸泊舟。三日后，风平浪静，正欲启航，狂风又大作，又待风平后，再欲行舟，浪涛又起……有人说：观音相中了这块风水胜地！昆阳知县见几次无法行舟，再看这里风光，确是南海普陀胜景，于是把铜观音抬上山建寺供奉，这就是观音山的来历。民间还传说这一带常常“风波汹涌，舟楫每限于往来”，黔公沐氏命在山上建观音殿，镇滇池风波，从此，山亦称观音山。

明嘉靖辛亥年（1551年）至庚申年（1560年），悟真、明全二僧募建后殿，修、增建了迪兰殿、前殿、圣僧殿等，形成三层院字的佛寺建筑群，并建有“小南海”“普陀山牌坊”。

每年农历六月十九日，观音山有规模盛大的民间调子会。佛教传说，六月十九日是观音成道之日，到了这一天，各族群众都来观音山朝山烧香。后由庙会变为调子会，持续三天，来自滇池周围的数万白族、彝族等各族群众会聚观音山。老年信女在香烟缭绕的寺庙里唱散花调，青年男女在山林中或滇池畔，唱山歌，对调子，以此寻找心爱的伴侣，这是昆明富有特色的民族风情。届时土特产品，地方小吃，素食等多种摊点摆满山上山下，好不热闹。

白鱼口风景区

白鱼口风景区，位于滇池西岸，它如一个半岛伸入滇池，距昆明市中心42千米。这里林木葱郁，湖水明净，环境十分幽雅。因滇池湖湾盛产白鱼，故称白鱼口。

明末，徐霞客曾乘船游滇池在白鱼口登岸，描述这里“其涯有温泉焉，舟人有登浴者……”民国初年，这里建有别墅，依崖面湖，两层石砌楼房，外观颇似碉楼，室内陈设豪华，至今这幢石楼仍在。楼前侧有低温泉浴室。石楼东面、南面辟庭园。石楼东南面与滇池隔柳堤凿莲池，池畔广植垂丝海棠，形成一片浓荫蔽日的海棠，每逢春节前后花开嫣红一片，引来无数游人。石楼前是刺柏草坪园。庭园内，植有茶花、杜鹃玉兰、桂花等云南名花，百色争艳，绿草如茵。东面临滇池筑石堤，堤上柳树成林，柳丝轻拂湖水，如诗如画。

1953 年政府在这里建立了云南工人疗养院。在别墅花园南面的湖边设有游艇码头，修建了一条伸入滇池的石堤，既可泊船，又可观湖景，还建有云南民族风格的亭台花园。在疗养中心区，建有新颖别致、岭南风格的园林建筑群。

昙华寺公园

昙华寺，又名昙华庵，位于昆明东郊的金马山下，距城区约 4 千米，建于明崇祯年间。据史料记载：建寺前这里是明代施石桥的读书草堂，到崇祯年间，施的曾孙施泰维将草堂损赠建寺。因寺内植有一株“叶如菠萝而有九丝，花如芙蓉而开 12 瓣”的昙花，故久而久之称为昙华寺。

昙华寺于明末建寺后，在清康熙、乾隆年间几经修葺。有位叫映空的和尚，昆明人，后继任为昙华寺方丈。此人生性爱花，在他辛勤的耕耘下，这块荒芜的寺院“花茂芬馥浓郁，遂以善艺花名于滇中”，一直以花木繁茂著称，而今这座有 300 多年历史的名胜，也成为昆明“南疆花城”的缩影。

寺园分南园、东园。进寺院门是一座大殿。南园以花卉山石为主，人工堆叠假山石峰林立，各具形态，有茂密的杜鹃、龙柏、玉兰、竹林……东园方圆 50 亩，园中建有 7 个园中园：一轩、牡丹园、木兰园、杜鹃园、山茶园、海棠樱花园和儿童乐园。可称得上“百花园”。

昙华寺园内，还有一件珍奇之物。朱德同志在昆明时，曾常到昙华寺赏花品茗，与映空和尚相识，并对其人品、言辞及培植花卉，特别是兰花的技艺十分钦佩，两人便成了知交。1922 年初春，朱德写了一篇诗文赠给映空和尚，映空把诗文镌刻在青石碑上，此碑至今仍较好地保存在寺内。

东寺塔和西寺塔

东寺塔和西寺塔为昆明市城中古景，分别位于昆明市南面的书林街和东寺街，一东一西隔街相望，距今已有 1100 多年的历史。东西寺塔，约建于大理三塔完成之年的 840—859 年之间，东寺塔原在常乐寺内，西寺塔在慧光寺内，当时的两塔所建原址都不存在了。原东寺塔在清朝道光年间因地震倒塌，光绪年间重建，因地质的原因，移到现在的书林街，塔高 40.57 米，13 层，为密檐式方形空心砖塔，形制如旧。1—12 层，四面各有佛龕各供石佛一尊，塔顶四角立有 4 只铜铸的鸟，俗称金鸡，所以也有“金鸡塔”之称。早年每逢初春多风季节，金鸡遇风后会“喔喔”啼叫。这是因为铜皮做成的 4 只金鸡口角处噙有一个两头有孔的铜管，管内有金属簧片，鸡头、脖子、腹部全是空心的。故而每当风吹过，簧片受振，便会发出悦耳的鸣叫声。

西寺塔也是密格式方形空心砖塔，高 13 层约 36 米。两塔都是由原来造大理三塔的官员王嵯颠和主持工匠尉迟恭韬所造。东、西寺塔建成以来，经历了千余年的风风雨雨，成为昆明历史发展的见证。据说曾发生过一个催人泪下的故事，这就是广为流传的《孔雀胆》。

关上公园

关上公园位于昆明市关上镇中心，于 1989 年 10 月 1 日建成开业。环境优雅、美丽、新颖迷人，是游客休闲、游玩的好去处。

公园采用欧美童话风格与我国古典园林相结合的手法，在园内布置了小运河、荷花池、游船区、茶室、小榭、假山、游船码头、儿童乐园，由长廊、曲桥贯通相连；并培植有杜鹃园、海棠园、紫薇园、雪松园、玉兰园，园内培植各种观赏植物及各类盆景，其中最具有特色的是云南大叶榕、小叶榕树桩盆景；另建有玻璃温室及荫棚，用来培养各种珍贵植物品种。更值一提的

是两棵巨型紫薇盆景设置在前后两门大堂，喜迎四海嘉宾。

关上公园内可谓四季花开斗艳，垂柳青青，碧波荡舟，荷塘增辉，睡莲婉丽……清新美丽的景色让游客大饱眼福，流连忘返。

晋宁盘龙寺

盘龙寺在昆明市晋宁县晋城镇东大约 5 千米处，位于滇池东岸的盘龙山上。山势雄伟，树木茂密，庙宇古雅，香火之盛，僧众之繁，朝山之众，非一般的寺庙能和它相比。

该寺由莲峰和尚于元朝至正七年（1347 年）建造。传说寺址原是山间的龙湫，莲峰和尚来此建寺时，念咒让蛟龙搬家，使潦水干涸后才施工兴建的。当时这里居住的白族人民信奉佛教，莲峰是大理白族贵族段氏后代，群众都十分拥戴他，寺庙建成后请他作该寺住持。后来莲峰和尚以“肉身坐化”在寺里，人门便尊他为该寺的“开门祖师”，名叫“盘龙祖师”。

寺内殿宇甚多，大小约有 20 多院，散于东西南北，四面杂置，大都不相联属，参差互见。主要建筑是盘龙祖师殿，安放“盘龙祖师”坐化的遗体。在这些殿宇当中，有一处叫“茶花殿”，仅是一座小院，内有山茶花两棵，相传为莲峰和尚手栽，至今已有 600 多年的历史。

特别值得一提的是，寺里有块《大盘龙庵大觉禅师宝云塔铭》的元碑，碑文叙述的是白族和尚段崇照（即莲峰和尚）从事宗教活动的事迹。碑的背面刻有《盘龙庵诸人舍施常住记》，从碑文中可以行出元代昆明地区的经济文化。这块元碑具有较高的历史文物和学术价值，是研究云南地方经济的重要实物史料。

西华园

西华园在昆明市区西缘，1987 年由原西坝苗圃改造建成，以花事繁盛见长，是一个专门培植珍稀植物的公园，辟有裸子植物园、杜鹃园、木兰园、山茶园、牡丹芍药园、报春类园、萌生植物园和兰花园，还将建蔷薇园和濒危植物园，培养各种奇花异卉。

一条环形干道蜿蜒全园，几条游览通道将各类园区相贯，路面分别由卵石、紫砂石、青石等镶嵌而成，颜色斑斓，图案多变。

园中有两个人工湖泊，西边的一个是专为濒临湖边的兰花园掘建的。兰花喜湿，小湖蒸腾的水岚雾气对兰花的茁壮生长起着重要的调节作用。藏在西华园最深处的兰花园是昆明最大的兰花园，数量和品种都是首屈一指。莲瓣兰、大雪兰和独占春等，都是兰花中的珍品。新春佳节后后来游西华园，可遇上一年一度的“迎春兰展”，那时更集中地荟萃了品种繁多的滇兰供人观赏。

西华园的建筑物具有浓厚的白族风格，门楼、照壁、水榭、长廊及各种建筑物，无一不是采用白族式的装饰图案及建筑风格，青砖、粉瓦、白墙，淡彩的边角屋檐，显现出一片白族之乡的风情。

禄劝轿子雪山

距昆明 185 千米的禄劝县东北部的轿子山方圆百余千米，因最高峰形如花轿而得名。它系乌蒙山余脉拱王山岭，主峰海拔 4247 米，是昆明地区最高峰。山上山下高差达 3000 多米，山脚的普渡河谷为热带，而山顶却是寒带，蔚成“山四时景，十里不同天”的奇异景观，垂直分布现象明显。

山谷中分布着大面积马樱花、杜鹃花和其它亚热带花木，四时鲜花不谢。在茫茫原始森林和灌木丛中栖息和奔跑着鹿子、獐子、麋鹿、岩羊等野生动

物，一派野趣天成。高山草甸，色彩缤纷。海拔 4000 米的雪线以上地区，大面积高不过膝的岩柏、刺柏矮林伏地而生。

山上有冰川地貌分布，奇峰峭壁险峻雄伟，异石奇洞众多。每年 8 月至翌年 4 月为积雪期，冰湖、雪野、雪峰、冰瀑和雾凇雪树遍布，壮丽中透着秀逸，具有南方的“北国风光”独特韵味。山上有不计其数的大大小小的湖泊，恰似镶嵌在高山密林中的珍珠，明净神秘。还有天然喷泉，潺潺溪流。雨季时，河水在幽暗的山林中，形成无数喧闹的叠水和瀑布。

轿子山是一块未经雕琢的搜奇探险的旅游宝地，距昆明最近的雪山，山顶的大片平坦雪地，是开展雪上运动的好场所。

云南省博物馆

云南省博物馆坐落在昆明市市中心，这里珍藏着从 50 年代以来先后在全省各地发掘出土的历史文物，这些文物展示了云南不同历史时期灿烂的滇文化。

云南省博物馆于 1958 年正式成立，陈列大楼始建于 1958 年，于 1961 年落成。它是一座主楼为七层，两翼为三层的宝塔式建筑，总高约为 40 余米。屋顶有一金色刹杆，杆上红星闪烁十分显眼。整个建筑气势雄伟，造型独特，至今 30 多年过去了，而在春城的整个现代化建筑群中，它依然别具一格，耀眼夺目。

大楼的一至三层为展厅，面积共 2400 平方米，馆藏历史文物、革命文物及民族方面的文物以及工艺美术品共 6 万余件。有 1000 余件属珍贵文物，主要有，剑川海门口遗址中出土的文物，还有晋宁、江川、安宁、昆明、祥云等地发掘的战国到西汉时期的青铜器，其中一部分在我国青铜艺术史上占有重要地位。如造型奇特的铜牛虎案，工艺考究的巨大铜棺，精美绝伦的各种贮贝器和各式扣饰等，从这些青铜器可窥视到古代云南与中原内地在政治、经济、文化方面有着千丝万缕的联系。

在馆内还陈列着云南 25 个少数民族风格各异的精美服饰，各种原始的生产工具和精致的生活用具，较全面地反映了各少数民族的民俗习惯和传统文化。

云南民族博物馆

云南民族博物馆是一座新型的民族文化殿堂，坐落在滇池之滨，距昆明市约 7 千米，馆址占地 200 亩，建筑面积 3 万多平方米。博物馆建筑有鲜明的庭院式和园林化的特征，融合了云南民族建筑的一些特点，整个建筑群与宽阔的广场交相辉映，显得庄严、宏伟。1993 年云南民族博物馆奠基开始建筑，1995 年 11 月正式落成开馆。

民族博物馆开馆伊始展出内容有 8 个专业，大小展室 15 个，展出面积为 6000 多平方米，实物展品 8000 件左右。专题内容主要为《云南少数民族社会形态、改革、发展》，《云南少数民族生态农业》、《云南少数民族纺织工艺和服饰艺术》、《云南少数民族节庆乐舞》、《云南少数民族手工艺品》、《云南少数民族民间艺术》、《云南少数民族古籍文献》。

云南省民族博物馆是全省民族文物的收藏中心，也是全省民族学、民俗学研究不可缺少的基地。它为更好地宣传和展示云南 26 个少数民族悠久、独特和绚丽多姿的历史、文化、经济诸方面提供了一个重要的场所，民族博物馆也成为云南省、昆明市场重要建筑标志之一。

昆明植物园

中国科学院昆明植物研究所坐落在昆明北郊，黑龙潭畔，距昆明市中心 17 千米。这里风景秀丽，绿树成荫，环境清幽，植物花卉荟萃，被誉为“南国植物宝库”，是中外植物学者和植物爱好者瞩目的地方。

昆明植物研究所的前身是云南农林植物研究所，始建于 1938 年。解放后改为昆明植物研究所，并逐步建起植物分类和植物地理研究室、植物化学研究室、植物生理研究室、民族植物学研究室、昆明植物园、西双版纳植物园，是中国科学院所属重要植物研究中心之一。

昆明植物园是植物花卉荟萃之地，有近 4000 种热带、亚热带植物。其中大部分是观赏植物，尤以茶花为佼佼者。每当冬末春初，百花犹眠，树叶凋落的时节，惟茶花吐艳盛开。1963 年郭沫若视察植物所为茶花题诗：“艳说茶花是省花，初来始见满城霞，人人都道牡丹好，我道牡丹不及茶”。植物园原有 30 多个老茶花品种，近年又选育几十个新品种，包括世界罕见的金茶花。此外，还有杜鹃、玉兰、云南樱花、雪松、龙柏等。植物园以其特有的研究价值和观赏价值，吸引着无数的中外学者和游客。

花鸟市场

昆明花鸟市场位于昆明市中心昆明百货大楼后的甬道街。南北走向的甬道街坐落于光华街中段的人民胜利堂前。胜利堂原是清代云贵总督衙门所在地。甬道街即是总督衙门正前方的“甬道”，当时称为“龙王庙街”，后即以“甬道”得名。

昆明花鸟市场是一个特色鲜明，充满浓郁生活情趣的去处。在半公里长的狭窄小街上，店铺林立，人山人海，热闹非凡。集市上各种商品应有尽有，琳琅满目。“花鸟虫鱼”是花鸟市场的主要商品。“花”主要有山茶、兰花、玉兰、米兰、珠兰、百合、茉莉、月季、玫瑰、海棠、琼花、桂花、菊花、梅花、缅桂、紫薇、粉团花、报春花与铺地柏、五针松、罗汉松、龟背竹、罗汉竹、文竹等奇异花木及葡萄、橘子等树苗，并有各种花籽、草种、花肥、花土、花药、花盆、栽花用具和盆景、根雕、木雕工艺品出售。“鸟”以观赏鸟为主，主要有鹦鹉、八哥、虎皮鹦鹉、画眉、杜鹃、黄莺、喜鹊、山雀等，并可买到各种鸟食、鸟笼及养鸟用具。“虫”以爬行类、两栖类动物为主，有乌龟、绿毛龟、甲鱼、蛤蚧、晰蜴、蛇、螃蟹等，不时还可见到有松鼠、猴子、刺猬、野鸡等野生动物出售，“鱼”以各类热带鱼、金鱼、红鲤等观赏鱼类为主，热带鱼主要有孔雀、剑尾、玛丽、神仙等类胎生鱼及斑马鱼、虎皮鱼、曼龙鱼等卵生鱼，金鱼有水泡眼、丹顶红、黑珍珠、狮子头等名目繁多的珍贵品种，并出售各种鱼缸、鱼具、鱼虫、鱼食及鱼杆、鱼钩等钓鱼用具，另外，花鸟市场是昆明市信鸽、犬、猫以及天竺鼠、小白鼠、小兔等观赏动物最集中的交易场所。

花鸟市场也是昆明民间古董古玩集中交易的地方，市场上各种古玩、玉器、翡翠、珠宝、端砚、古币、瓷器、陶器、紫砂陶器、石雕、大理石制品、雨花石、玛瑙石及各类工艺品异彩纷呈，一应俱全。

花鸟市场的茶馆和各种小吃最富情趣，古朴的茶馆中茶香扑鼻，茶客遐思、对弈、闲聊，自得其乐，在繁华的闹市中平添出几分幽静。小吃店景象热闹，人群熙熙攘攘，甜白酒、炒螺蛳、烧豆腐、煮芽豆、豌豆粉、凉米线、涮菜、泡茶都美味可口，地方特色蕴含其中，值得一尝。

花鸟市场一年四季总是鸟语花香不断，集中反映了云南浓郁的地方生活特色。旅游到昆明，花鸟市场值得一逛。

滇池国家旅游度假区

建于海埂一带的昆明滇池国家旅游度假区，是一个集旅游、度假、娱乐和疗养为一体的休闲度假景区。

滇池之滨的海埂，距城区 9 千米，是一条由泥沙自然堆积而成的长堤，长 4~5 千米，宽 60~300 米不等，由东向西伸进滇池，宛若一条碧绿的玉带，把 300 多平方千米的滇池一分为二。埂南是波光粼粼的滇池，为消夏的天然浴场。埂北称草海，绿树成荫，蓝桉参天，花木繁茂，早就是一个景色秀丽的天然海滨公园海埂公园，内部建有天然浴场、金鱼湖、盆景园、百花园、水景园、翠屿洲等绚丽多姿的园林景区。园内的石船航、玉水楼、湖山玉色、伞亭、展览室等景观和设施布局紧凑，雕刻精细、别致，在湖水的映衬下，显得多姿多彩 1992 年 2 月“云南民族村”部分建成开放，海埂公园与云南民族村合为一体，更名为“昆明海埂民族文化风景区”；1992 年 10 月国务院批准在海埂兴建国家级旅游度假区。

昆明滇池国家旅游度假区起步规划占地 10 平方千米，按国际现代水准建设，初步规划为民族文化区、度假别墅区、现代游乐区、水上游乐中心、高尔夫球场、赛马场、珍稀动植物观赏园、垂钓基地等若干功能区，现已架设由海埂至西山森林公园的空中游览索道。

周边景区

云南风景名胜区覆盖了全省 17 个地、州，面积达 1 万平方千米。自然景观物具备江、河、湖、瀑、泉、山、林、峰、洞多种形态；热带、亚热带、温带、寒带多种气候以及由此而形成的各类动植物群体呈地上地下多种分布形式。人文景观囊括了古代历史遗存、民族文化典型以及近现代革命历史纪念物等各种类型。其中，有热带生物最富集、热带雨林规模最大的西双版纳；有气势磅礴的三江并流；有以“风、花、雪、月”著称于世的大理；有距今 170 万年的元谋猿人化石发现地；有中国现代革命史上著名的扎西会议会址。各风景名胜区有的以自然景观为主，有的以人文景观见长，更多的则是自然与人文景观的有机融合体。

大理风景区

大理市是中国历史文化名城，著名风景名胜区。唐宋时期为南诏、大理国的都城，曾经是云南政治、经济、文化中心。

大理古城

大理市位于云南西部。距昆明 400 千米，由昆明乘车经楚雄州，当天即可抵达。大理有着古老文明的历史。远在四千年前，白、彝等族先民就在洱海地区活动。西汉元封年间（公元前 109 年）始设叶榆县，属益州郡。从东汉永平二年（59 年）起，改属永昌郡。蜀汉属云南郡。唐开元二十六年（738 年）南诏（蒙舍诏）首领皮罗阁在唐王朝的支持下，统一了“六诏”，建立南诏国。公元 937 年，通海节度使段思平联合滇东三十七部，进军大理，建立大理国。在长达五百年间，大理一直是南诏国、大理国的都城。公元 1253 年，元世祖忽必烈率军灭大理国，建立云南行省，设置大理路。公元 1381 年，明太祖朱元璋改大理路为大理府，称太和县。清沿明制。民国二年改太和县为大理县。

大理是白族文化的重要发祥地，被誉为“文献名邦”。在漫长的历史进程中，白、彝等族先民创造了灿烂的洱海文化，给大理留下了众多的文物古迹。大理有以苍山、洱海为中心的湖泊山岳风景区。景区内南诏德化碑、三塔、蝴蝶泉等著名景点，还有剑川石宝山、宾川鸡足山、巍山巍宝山等景区。独特的白族民俗风情和文化也是绚丽诱人的景观。

丽江风景区

山大理乘车向西北行驶 199 千米，即达云南另一个中国历史文化名城——丽江纳西族自治县。

丽江历史悠久。战国时属秦国蜀郡。汉属越嵩（音 xī）郡，称遂久县，蜀汉改属云南郡，仍称遂久县。隋属嵩州。唐初属姚州都督府，后属南诏铁桥节度。宋大理时属善巨郡。元朝初年设茶罕章管民官，元至元十三年（1276 年）改为丽江路军民总管府。元明两代至清雍正元年 470 年间，丽江由木氏土司世袭统治。雍正元年改土归流。乾隆三十五年（1770 年），丽江府下设丽江县。民国初年废府，民国二十年（1911），在丽江县设云南省第七行政督察专员公署。1949 年解放。1961 年成立丽江纳西族自治县。

丽江地势险峻，山川雄伟，景色十分壮丽。玉龙雪山海拔 5596 米，十三峰宛如一条晶莹的玉龙凌空飞舞，景色十分壮丽。虎跳峡落差 3900 多米，是世界最深峡谷之一。著名万里长江第一湾，江面宽阔，水流缓缓，江水由北向南奔流折头向北流去，是少见的奇特景观。玉峰寺的万朵茶花，有 500 余

年高龄，每年花开2万余朵，被誉为“环球第一树”。玉泉公园，潭水澄碧，雪山倒映，得月楼、五凤楼、五孔石拱桥点缀其间，百花琳琅，四季缤纷，景色分外妖娆迷人。古城大研镇，以其建筑布局科学著称于世，街街流水，户户垂杨，大有“江南水乡”之风韵，是我国古城建筑之瑰宝。

丽江拥有丰富的人文景观，是纳西文化的中心，又是汉、藏、白、纳西民族文化的交汇点。自唐开元以来，纳西文化便开始吸收中原文化和藏、白等民族文化，从而在中华民族宝库中独树一帜。以象形文字、《东巴经》、东巴绘画、东巴音乐舞蹈构成的东巴文化，为稀世奇宝。丽江明代壁画，也是古典绘画艺术之珍品，观后令人赞不绝口。纳西古乐已流传数百年，至今演奏起来仍韵味十足，给人以美的享受。

纳西族为人朴实，讲义气，讲礼貌，尊敬老人，十分好客。纳西族有许多节日，除同汉族相同的春节、中秋节外，农历二、八月的“三朵节”为纳西族最盛大的传统节日，赛马、跳舞、野炊，人山人海，热闹非凡。

在小凉山宁良彝族自治县永宁区的崇山峻岭中，镶嵌着一颗熠熠闪光的明珠——泸沽湖，她是纳西族支系摩梭人“女儿国”的故乡。

泸沽湖四周崇山峻岭，山青水秀，空气清新，景色迷人，她是目前我国遭受人为破坏最轻，自然面貌保存得最好的地方之一。

泸沽湖畔，居住着摩梭人，那里的民族风情奇特，至今仍保留着母系社会的残余，男不娶，女不嫁，各自居住母家，建立偶居的泸沽湖畔摩梭人居住的木垛房和猪槽船婚姻关系，被人们称为“奇异的母系王国”。

西双版纳风景区

西双版纳傣族自治州，位于云南省最南端，与缅甸、老挝接壤，距昆明733千米。辖景洪市与勐海、勐腊二县，人口69万，有傣族、哈尼族、拉祜族、布朗族，基诺族、瑶族、彝族等。首府在景洪（允景洪）。游览西双版纳，乘飞机或汽车往返一般需要3—4天。

傣语“西”为十之意，“双”是二，“版”是一千的意思，“纳”是田，西双版纳是“十二个千亩田”，也就是十二个行政单位的总称。“允景洪”也是傣语，是“黎明之城”的意思。

西双版纳自然资源十分丰富，有原始森林几百万亩，热带植物5000多种，森林覆盖率34%。其中速生珍贵用材树40多种，药用植物500多种，食用和工业油脂植物160多种。珍贵植物有速生圈花树；能防潮、防虫蚁的石梓树；稀有工业用材望天树；木质坚硬的黑黄檀树；抗癌药美登木、嘉兰；治高血压的萝芙木；芳香健胃的砂仁；血竭的主要原料龙血树；健胃驱虫槟榔。木本油料风吹楠油，是高寒地区坦克、汽车发动机和石油钻探增粘降凝双效添加剂的特需润滑油料；小桐子油，可代替柴油；被誉为“花中之王”的依兰香，其花油可制高级香料。这里还是我国第二个天然橡胶种植基地，是驰名中外的“普洱茶”产地。此外，还有种类繁多的热带水果、花卉观赏植物。

西双版纳的勐养、勐仑、勐腊、尚勇、曼搞等5片300万亩热带雨林，是国家级自然保护区。区内的野象、野牛、长臂猿、孔雀等珍禽异兽都在保护之列。

西双版纳是全国重点风景名胜区之一。景区遍布全州，特点突出。这里的原始森林，热带雨林，珍奇观赏植物、野生动物等热带自然景观，与众多的少数民族风情，独特的民俗，民居建筑和园林村落融汇为一体，呈现着典

型而美丽的南国风光，是中外游客向往的旅游胜地。

西双版纳“野象谷”

瑞丽江大盈江风景区

位于德宏傣族景颇族自治州境内，主要景观有秀丽的瑞丽江、大盈江，众多的傣族奘房、古寺，保存完好的原始植物群落、珍稀动物，被称为“天然农村公园”的傣家田园风光，古代西南丝道、边境口岸、田畹町森林公园、芒市树包塔、芒市三仙洞、孔雀湖温泉、盈江虎跳石、盈江县铜壁关棺树王、畹町桥、梁河土司衙门建筑群以及重大历史事件纪念地、纪念碑，傣族、景颇族浓郁淳厚的民族风情。景区集自然风光、民族风情、边境口岸为一体，堪称风景独好。

建水风景区

位于红河哈尼族彝族自治州建水县境内，距昆明 220 千米，由建水古城、燕子洞、颜洞溶洞群组成，为溶蚀洼地、孤峰、地下溶洞发育良好的岩溶地貌景观。被誉为“文献名邦”的建水，有朝阳楼、文庙、指林寺、朱家花园和朱德旧居等古建筑和历史纪念地。燕子洞位于建水县城东 40 千米处，在泸江河的峡谷中。春夏之际，千厅燕子出没其间，故名燕子洞。

燕子洞上洞为干洞，状似大厅，宽敞明亮，可容千人，原有一座三层阁楼，楼间一树穿堂而过，称为“一箭穿三楼”。洞内岩壁上镌有古人题词。洞厅左侧沿石级而上，穿一小洞，经石殿堂，原有木栈道与岩间阁楼相连接。栈道高约 33 米，下临泸江河，中间仅有一木柱支撑在突兀的岩石上，犹如吊篮累卵，又称“吊脚楼”，从上俯视，令人目眩，下洞高约 33 米，顶上无数钟乳倒悬，泸江河入洞而为伏流，洞长约 3—4 千米，泸江亦伏流 3—4 千米。洞内水声轰鸣，燕声震耳。前人有诗把燕声比千军万马战淝水，把水声比作咆哮奔腾的钱塘潮涌，称为滇南奇观。

自古以来，燕子洞吸引了不少游客，凡路经此地，无不一游为快。朱德委员长生前曾几次游历过燕子洞。

粗犷的哈尼族依车姑娘

民俗文化

昆明的少数民族

昆明是个多民族的省会城市，全市有 46 个民族，形成村落的世居少数民族有彝、回、白、苗、傈僳、壮、傣、哈尼等族。少数民族人口约 46 万人，占全市总人口的 12.6%。昆明的民族风情引人入胜，奇特的自然景观与民族风情水乳交融，描绘出神奇迷离的画卷。

彝族

昆明最古老的民族之一。市东大板桥一带，有阿角村、角底野猫冲，爨种箐等地，居住着子君人、俟卜人，也叫“撒马都”；另外在西郊的昭宗箐、花红洞、墨雨龙潭、箴郎、灰湾等村寨，以及北郊的桃园、红石岩、沙朗、小河等十余处村寨，则居住着撒弥人、白倮人、花倮人。这些都是彝族的支系，从他们的服饰和风俗习惯，推知他们的先民，就是《史记》中说的那种“编发”从事游牧的昆明人。他们居住的地区，很早就和中原地区有着紧密的联系，其首领在东汉时期就受封为“破虏傍邑侯”，以后迭经两爨、南诏、大理直到明清两代，由于各个时代不同的经济、政治措施，使滇池周围的这些彝族和汉族交错杂居，来往随之频繁，共同开发了滇池地区，并在经济文化上相互促进和影响，使边疆文化与中原文化逐渐融合。

在彝族的支系中，有一部分逐水而居，因傍滇池，便有以船为居室的“水上人家”。而这种支系，主要在昆明，从清朝光绪年间，多居住在滇池之畔的碧鸡山下。这种彝族的支系，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。“男作鹞帽，女戴鸡冠，喜作皮履踏歌为乐，男吹芦笙，女穿缉衣，跳舞而歌，皆有其节。”在婚姻上，盛行姑舅间表兄妹的优先婚，婚后夫妻感情一般甚笃，“男子出，妇人闭门以待其至”。

白族

在昆明地区，也有少数白族，有的杂居在汉族中间，有的聚居在郊区的村寨中，如墨雨龙潭、花红洞附近就有白族寨子。白族过去称叫“民家”“白子”“白尼”等名。白族的祖先，就是唐代《蛮书》中所说的“西爨、白蛮”，其记载说从禄丰以东，曲靖以西的滇池地区，居住的白族，都称叫“西爨白蛮”。由于自古以来，云南与四川是作为一个行政区划来管理，大量的中原汉人寓居南中，逐渐融合于白族之中；滇池地区的各族土著人民，同汉族人民交往中，抓紧学习中原文化，有的南中土著，对中原也有颇多贡献。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，在历史上曾一度用汉字来标记白语，称为“汉辽白读”。特别是到了唐代中叶以后，南诏派遣大批白族子弟到成都学习，唐朝也帮助南诏培养了大批人才。以后历经大理和蒙元，文化传播更加频繁，中原文化对白族地区产生了深刻的影响，用在白族的文化中，如史学、文学、绘画、音乐等都深受汉文化影响，还有类似汉族的舞龙及舞狮，可谓绚丽多彩。总之白族是云南各民族中，文化较高的民族。

苗族

苗族历史比较悠久，据有关地方志书记载，“明初由黔迁入”，但多寓居滇南。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，所以过去常有“老鸦无树桩，苗家无地方”的说法。苗族一般有正苗族与汉苗混合族的分别，前边一种如花苗、白苗、青

苗、红苗等都是。后边一种如仲家、龙家等都是。苗族的衣著服饰，多是短裙赤脚，将发盘在头上，很像唐朝时妇女的装束。

在风俗习惯上苗族很独特，每年孟春，聚集未婚男女在郊外，踏月跳舞，连袂宛转，音配芦笙，以乐为节，在跳舞过程中，凡情钟意合的，便自相配偶，父母不禁。苗族人民常以养牛之多少为资产贫富，婚姻交际，也多用牛酒为聘礼或收奁。苗族男耕女织，尤精于纺纱织布。在入市进行实物交易的当中，往往用所产的“谷蔺产”换取盐巴、铁制生产工具。

苗族有本民族的文字，多为音语，既有象形文字，也有会意、谐音字，如不能用形、音、意表示的，则多用符号代替。苗族的文化也多受汉族影响，如：“六十甲子，皆如汉制。”

傣族

傣族虽然居住在云南的德宏州和西双版纳州，但在昆明随时都可以见到。唐宋时期，傣族的先民“金齿”、“茫蛮”、“白衣”等因受南诏、大理政权的统治，相应与中原发生一定的联系，“南诏归唐、进奉圣乐”，就是取用了傣族的民族音乐舞蹈，送到长安表演之后，诗人李白“因其修饰作词”，取名“菩萨蛮”。傣族人民以种植为主，狩猎为副，凡耕耘操作之事，多以妇女任之。男女都崇信小乘佛教，子弟皆以学僧为荣，小孩长到七八岁，便要送入佛院学佛，身披袈裟，如汉族送学校读书，否则就算不上尊贵，到20岁学成，再还俗。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，男女双方恋爱，往往通过抛球、捕蝉等游戏活动进行。每年二三月间，傣族少女进行抛球，视合意情人抛掷，中者结为夫妻。然后到三四月间的深夜，傣族少女手持火把往树林中捕蝉，一遇到青年小伙子，则同声歌唱于溶溶夜色之中。双方热恋成熟后，男家请人到女方家提亲，女方父母提出条件，索取彩礼等。如果夫妇结婚之后感情不合，提出离婚，须通过头人，并相互交递一对蜡条，就算履行了离婚手续。

傣族有自己的文字，但分两种：即傣文及傣那文，另外傣文的贝叶经，也是傣族古代文化的结晶。

纳西族

在昆明地区，不时也会看到一些背上披着一块羊皮的妇女，这就是主要生活在丽江一带的纳西族。纳西族有着悠久的历史，在古文献中称叫“么些”，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。经过漫长的历史变迁，不少纳西族已在昆明地区与汉族杂居。

古代纳西族在历史的进程中，创造了丰富多彩的文化，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，像《创世纪》就是一部流畅优美的叙事诗；《玉龙本草》是重要的民族文学医书和药物著作。特别是明代木氏土官，在滇西丽江一带多有建树，被明朝视为安定边疆的重要力量。木氏家族世代文化素养较高，世代比较好客，待人谦恭，与汉族文人多有交往，并建立了良好的友谊。

按照纳西族的风俗习惯，在劳动之余或闲暇的时间，则放声歌唱男女相爱的歌曲，有时还跳舞，称叫“阿里哩”。男女青年通过彼此唱歌跳舞来表达爱情，促成结合。

滇剧

滇剧是云南的主要地方剧种，约有200多年历史。它渊源于秦腔、徽调、

楚腔和汉调，结合云南人民的生活习俗，审美趣味，特别是地方语言和民间音乐，形成了以丝弦、胡琴、襄阳三类声腔为主体的滇剧音乐唱腔，具有浓厚的乡土气息和独特的艺术风格。

滇剧萌芽于明末清初，孕育于乾隆、嘉庆年间，形成于道光之际，到光绪年代已经比较成熟和兴盛了。

滇剧传统剧目有 800 多出。其中喜闻乐见的优秀剧目有《荷花配》、《牛皋扯旨》、《打瓜招亲》、《送京娘》、《借亲配》、《烤火下山》等，《借亲配》已拍成电影。

滇剧舞台上，曾出现过许多蜚声艺坛的老一辈演员，他们的精湛技艺，深受广大观众的喜爱，至今，一代新秀在舞台上英姿勃发，群芳竞艳。

花灯

花灯，是深受云南人民喜爱的一种民间歌舞小戏，它以民歌小调和民间歌舞为基础发展演变而成，约有 200 多年历史。可以表演唱，可以歌舞，也可以演出大中型的传统与现代戏。花灯曲调有 1000 多首，唱腔优美动听，通俗易懂，富于生活气息，传统歌舞节目和花灯小戏共有 200 多出，如《大茶山》、《十大姐》、《游春》、《三访亲》、《闹渡》、《闹菜园》、《喜中喜》、《蟒蛇记》等。建国以后，还创作和改编移植了许多戏目，现代剧如《依莱汗》、《山里花》、《槟榔恋》、《斑色花》；古代戏如《红葫芦》、《孔雀公主》、《孔雀胆》等，都博得观众的好评。

民族歌舞

云南是歌的海洋，音乐的王国。云南各族人民，擅长通过器乐演奏抒发生活中的欢乐和哀伤，激发生产的热情和斗争的意志。云南民族乐器大多是土生土长的，每件乐器都有一个传说一个故事。有少数是由外地传入，经过多年演变而形成了自己的特点。像流传于傣、阿昌、德昂等民族中的葫芦丝，音色柔美迷人；流传于彝、哈尼族地区的巴乌，属竹管铜簧乐器，音幽雅深沉；傣族、佤族、景颇的象脚鼓、芒锣，有大小之分，高低音俱全，以掌、指、拳敲击，还可用脚踢，声音和谐，变化多端。此外还有流传于文山壮、苗等民族中的芦笙，拉祜族的小三弦，德宏景颇族的吐良等等。这些乐器音色优美动人，是各族人民生活不可缺少的东西，是中国音乐宝库中的瑰宝。

云南的民族音乐，包括民歌、民族器乐、民间歌舞音乐、说唱音乐和戏曲音乐等 5 大类。其中，除汉、白、傣、壮等民族有说唱艺术和戏曲艺术外，在各民族的文化生活中，民间歌唱、民间器乐演奏和民间歌舞活动都各有重要地位。而纳西族的洞经古乐，更有云南“霓裳羽衣曲”之称。民歌以《小河淌水》最负盛名。

云南民族舞蹈，不仅历史悠”，而且形式多样，种类繁多。20 多个民族，每个民族都有自己独具特色的舞蹈，一个民族因支系不同或居住区域不同，亦有不同的舞蹈类型。最具代表性的是：傣族的“孔雀舞”、“象脚鼓舞”，彝族的“阿细跳月”、“烟盒舞”，瑶族的“铜铃舞”，藏族的“锅庄舞”，纳西族的“勒巴舞”，哈尼族的“扇子舞”，苗族的“芦笙舞”，基诺族的“太阳舞”，佤族的“木鼓舞”等，或轻柔，或刚烈，表演者在音乐歌声伴奏下，尽情地舞动，一派热闹非凡景象。民族舞蹈往往和民族传统节日相联系，成千上万人的舞蹈常常把节日推向最高潮。

欢快的民族歌舞

餐饮

滇味菜肴

昆明城已有 2000 多年历史，宋朝以后又是云南政治、经济、文化中心，烹饪技术逐步提高。昆明菜除明末受下江菜（长江下游诸省）较大影响外，近代以来，又吸收了川、鲁、广、苏等菜的高超技艺，以它特有的地理位置和四季如春、风景如画的特点，较充分地发挥了滇菜用料广泛、鲜美、时新、品种多变的特点。滇味菜肴的特点是：酸辣适中，重油醇厚，鲜嫩回甜，讲究本味。滇味名菜有：汽锅鸡、蜜汁云腿、鲜蚕豆泥、三夹象鼻、清蒸围子、炒鹿肉片、红烧鸡枞、爆炒松茸、清蒸金线鱼、鸡丝炒草芽、玫瑰大头菜炒肉丝、昆明小胖子烧鸭、太极干巴菌等。著名餐馆有：滇味护国饭店、实验饭店、专营过桥米线而负盛名的德鑫园馆、经营汽锅鸡为主的东风餐厅、京味北京饭店、兴和园清真牛菜馆、粤味冠生园等，此外，翠湖宾馆、昆明饭店、西园饭店等星级饭店均可烹制正宗的滇味菜肴。

昆明小吃

昆明小吃品种繁多，小吃店遍布大街小巷，入夜更有大排档一直经营至凌晨。昆明十大名特风味小吃是：过桥米线、四喜汤圆、荞包子、太师饼、都督烧卖、荠菜饺、火腿豆焖饭、小锅米线、卤饵块、什锦凉米线。

民族风味食品

在昆明品尝风味独特的民族食品，是游客难忘的选择。民族风味菜肴在制作技法上有烤、腌、冻、舂、焐，器皿有石板、香竹、羊皮、卵石等，显现一种古朴典雅的风貌。如傣家的香茅草烧鸡、竹筒饭、烤竹鼠、蒸青苔蛋、熟鸡肉剁生，白族的土八碗、砂锅鱼、喜州粑粑、乳扇、三道茶，怒族的烤羊肚，拉祜族的烤牛肉、血蚧，纳西族的火烤粑粑、琵琶猪，彝族的火烧猪头肉、乳饼，傈僳族的杵酒等，品尝过后，回味无穷。

过桥米线

云南过桥米线，独具风格，久负盛名。它以用料考究，制作精细，吃法特殊，营养丰富，深受人们喜爱。凡是来滇的中外旅游者，都不会忘记点名品尝过桥米线风味食品。

过桥米线由三部分组成：一是鸡汤一碗，每碗不少于 600 克；二是切成片类的副食品，其中包括生的薄肉片、腰片、鸡片、鱼片各一盘，加上处理过的豆腐皮、韭菜、绿豆芽、豌豆尖、香菜和葱各一盘，三是米线。吃法是先将生片类放入汤碗，用筷子轻轻搅拌烫熟，再将上述豆腐皮、蔬菜放入汤中，然后将米线移入汤碗内，加上胡椒粉、味精、油辣子和葱花，汤色红、绿、黄、白相间，集蛋白质和多种维生素精华于一碗汤之内，食用鲜美爽口，油而不腻，称得上营养丰富，色、香、味俱佳。但切记勿先喝汤，不然会烫伤嘴唇、舌头。

过桥米线源于滇南蒙自、建水县一带，已有 100 多年的历史。传说，蒙自县城有一个南湖，山水秀丽，风景优美，是文人攻读诗画的好地方。从前有一秀才，经常去湖心小岛上的八角亭读书，他的妻子每天把饭菜做好送到亭子里，让丈夫食用。秀才求知心切，读书十分刻苦，常常废寝忘食，有时饭菜凉了就随便吃上一点，以致身体日见消瘦，妻子看在眼里，痛在心上。有一天，她把家中的肥鸡杀了，用土锅炖好，给丈夫送去。可是侍她去收拾碗筷时，见饭菜仍摆着未动，她想饭菜一定凉了，准备拿回家重新热一热，

当她用手去拿土锅时，发现上锅还热乎乎的，喜出望外，马上催丈夫趁热吃了。聪明的妻子知道丈夫爱吃米线，以后就将米线和新鲜蔬菜成入鸡汤内，送给丈夫食用。由于她关心调理丈夫的膳食，使丈夫逐渐恢复了健康，最后考取了状元。此事被当地群众传为佳话。因从秀才家到南湖小岛八角亭，要经过一座小桥，此种饭食被称为过桥米线。

汽锅鸡

汽锅鸡早在清代乾隆年间，就在滇南地区民间流传。建水县盛产陶器，历史悠久，当地人杨沥独出心裁地研制出外形像荸荠一样的陶器蒸锅，锅中有一个空心管子，从蒸锅底通到上边盖子附近。蒸鸡时，先将鲜鸡砍成块，放入汽锅内，再加姜块，精盐等佐料，然后盖上盖子，把汽锅放在另一口盛满水的汤锅上。水沸后，汤锅中的蒸汽便从汽锅底的空心管子内部入汽锅，经过汽锅盖冷却后流入汽锅内，成为鸡汤。蒸三四小时后，鸡块蒸熟，便可食用。鸡块嫩鲜，汤汁鲜美，脍炙人口。这种汽锅用来蒸制鸽子、排骨等，也别有风味。

汽锅鸡加入“三七”、天麻、虫草等名贵药材烹饪，便成为“三七”汽锅鸡、天麻汽锅鸡、虫草汽锅鸡，为云南具有独特风味的滋补名菜。

宣威火腿

宣威火腿又称云腿，是我国特产“三腿”之一，早在60多年前就远销香港、新加坡等地，在中外享有盛誉。

宣威火腿是季节性生产品，每年霜降到次年立春之前为加工季节，气温约在5—10之间为最佳。制作时先将鲜猪腿选定，用四川板盐或云南钾盐腌制，将血水压干挤净后，或用微火烘干，或自行放置晾干，待其表面稍呈绿色时，在三个不同的部位试针，达到“三针”清香即为合格成品。云腿肉质红白鲜艳，食时不腻，具有独特的风味和香气，且便于长期保藏。

宜良烧鸭

宜良烧鸭是别具一格的美味佳品，尤以狗街烧鸭为佳。早在60多年前就在滇中一带享有盛名了。

宜良烧鸭制作考究。先将“汤褪”干净的鸭，从腋下开洞，剔弃内脏和脚爪，配以佐料，在鸭的皮肉间吹气，把鸭身吹鼓，再用铁丝钩吊住鸭脖将鸭挂于炉壁内侧慢慢烧烤。烘烤时，以松毛结为燃料，待其燃到烟尽，适时翻转鸭身，涂沫蜂蜜水、猪油和鸭油于表皮。这样烤出的鸭，皮黄脆不焦，肉酥松柔软，甜嫩离骨，色鲜味美，香气四溢，非常可口。

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。昆明街头多有售卖。

路南乳饼

路南县圭山、石林、尾则、亩竹箐、西街口等，盛产驰名中外的乳饼。乳饼是选用新鲜羊奶，煮沸加入食用酸，凝固后加压制成块状，一般5公斤奶可制1公斤乳饼。优质乳饼色白略带黄色，表面有油质，无酸味。民间将乳饼放入罐内密封，可存放半年不变质。乳饼的吃法很多，可煎、蒸、煮、烤，切丝炒肉，还可生吃，切成片与火腿片相间，即可制成闻名的云腿乳饼罐头。

由于乳饼营养丰富，味道鲜美，食用方便，可烹制成各种美味菜肴，加之制作简单，容易保存，深受人们喜爱。

邓川乳扇

邓川乳扇，是一种呈扇形的乳制品，分乳白、乳黄色两种，具有营养价值高、醇香可口等特点，是当地白族群众招待客人的上等菜。

邓川乳扇产于洱源县邓川民间。制作时，先将鲜牛奶煮沸，后按三比一的比例加入食用酸，将浮汁凝结成块，取出拉制为扇形薄片，晾干即可。这种乳扇既可生食，又可油煎入席；既可成型即用，又可保存日久，并能长途携带，因此远销各地，在东南亚一些国家颇受欢迎。

大头菜

系用芥菜根腌制而成，其色黑，所以又名“黑芥”，分为玫瑰黑芥与甜味黑芥二种。在副食品中其用途很广，可生吃，可炒肉，可凉拌，作春卷、烧卖等，若加入少许黑芥，颇能抬味，昆明人吃凉米线，也喜欢加上一点黑芥丝。过去昆明允香斋的出品最为有名，《续修昆明县志》记载：“大头菜，甘香脆美，以三牌坊允香斋及西仓坡下和羹酱园所制最佳，运销亦广”。现在市内各酱菜铺、销售点均有，分为盒装及散装，盒装最适宜作当地土特产礼物送人。

云南水果

云南自然地理条件优越，山高水长，雨量充沛，土壤肥沃，兼有热带、亚热带、温带、寒带气候。各种时鲜水果，品种繁多，四季不断，昆明街头常年都有供应。著名的果品有：景谷象牙芒果，新平、元阳、元江、路江产的菠萝，红河、玉溪、思茅、德宏产的芝麻蕉、天宝蕉、矮脚蕉，河谷坝区的菠萝蜜，呈贡的宝珠梨，昭通的青苹果，昆明郊区的黄桃，昆明、陆良产的桃李，会泽、蒙自的石榴，河谷地区的酸角等。

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，在滇味菜看中是名贵的“山珍”。其中最具经济价值的是鸡纵以及松茸、竹荪，此外还有牛肝菌、羊肚菌、青头菌、干巴菌、猴头菌等。

滇八件糕点

昆明风味糕点，系选用具有地方特色的原料，采用传统“两面火”烘烤工艺精心配置而成。每盒装八件，有八个品种、八种口味，故称“滇八件”。有硬壳火腿饼、洗沙白酥、水晶酥、麻仁酥、玫瑰酥、伍仁酥、鸡棕酥、火腿大头菜酥。风味独特，包装精美，为馈赠佳品。

酸、辣、鲜是傣家菜的特色

特产

昆明四大名花

茶花

云南山茶花花大色艳，有的一株盛开万朵，如火如荼，红霞一片。山茶花早在 1300 多年前就被人们发现。栽培始于隋、唐，宋渐多，元代以后与日俱盛。

据考，云南山茶花原产云南西部腾冲县。这里山脉纵横，江河交错，气候温和，雨量充沛，空气湿度大，土壤偏酸性，为茶花繁衍提供了良好环境。该县迄今还保存着成片的野生和半野生茶花树林。云华区朝云乡有一株高 16.5 米，胸径 62 厘米，树龄 800 余年的大茶树，树冠覆盖面积约 50 平方米。大片的半野生大红花油茶满山遍野，占地两万余亩，冬春时节绿波万顷，赤浪漫天，异常壮观。

云南山茶花在植物学上属山茶科，山茶属，常绿乔木，高 10—15 米。茶朵小如盅大如盘，直径 5—22 厘米。颜色有白、粉红、银红、桃红、紫红和深紫等色。品种已由几十个繁殖逾百个，常见的品种有：狮子头、通草片（菊瓣）、早桃红、牡丹茶、大理茶、大桃红、柳叶银红、麻叶银红、大桂叶、小桂叶、大时蝶翅、麻叶蝶翅、恨天高、松子鳞、童子面、紫袍、张家茶、宝株茶、靖安茶、大玛瑙、凤山茶等 20 余个，其中以恨天高和童子面最为名贵。

杜鹃花

全世界共有杜鹃 850 多种，我国就有 460 余种，占世界总数的 54%；而云南就有 260 余种，占全国总数 56%，占世界总数 31%。可见云南杜鹃种类之丰富。

云南杜鹃花分布面广，全省绝大多数县区均有生长。大理的点苍山、丽江玉龙雪山、中甸哈巴雪山等，都可见到漫山遍野万紫千红的杜鹃花。腾冲县有一株高 25 米，地径 30.7 米，冠幅 60 平方米的大树杜鹃。春夏之交，万花齐放，红霞一片，称得上是“世界杜鹃之王”。

云南杜鹃花的颜色从白、粉白、雪白、白绿、黄、乳黄、橙黄、金黄到红、粉红、桃红、金红、大红、深红、玫瑰红、紫、深紫以及红白相间等多种。花型有筒型、铃型、杯型、荷型、蔷薇型以及钟状、管状、蝶状、儿铃状以至鞭炮状，可谓五彩缤纷，千姿百态。

报春花

每当残冬欲逝，新春将临，报春花以最艳丽最热情的姿态，绽放出万紫千红的花朵，展现出一片绚烂的锦霞，第一个报道春天的到来。因此人们把报春花视为春天的信使。

报春花又叫年景花或樱草，属于报春花科，报春花属，原产我国西南部，其中云南种类最多。我国共有报春花 230 种，云南就有 158 种。其中多为野生种，从高山到平坝，从丘陵到深谷，处处都有报春花的踪影。“天涯何处无芳草”这句名言在云南如果用来指报春花是恰如其分的。春节前后，报春花与娇艳的山茶，绚丽的杜鹃，晶莹的玉兰，顶霜傲雪的梅花，同绘出绚丽多彩的画卷，迎来云贵高原的春天。

报春花是多年生草本花卉，色多而鲜艳，常见的品种有：大报春、藏报春、四季报春、小报春、星状藏报春、田梗报春、云南樱草。此外，还引进

了纯黄金的金报春，以及株形矮小，花朵大而艳丽，具有红、白、黄、紫、粉、玫瑰等色的西洋报春。

玉兰花

玉兰因色如玉，香似兰而得名。隆冬未尽，严寒尚在，北国正千里冰封，满树“银花”之时，而云南的玉兰花不待新叶吐绿便抢先绽放了。待花落尽，短圆形的叶子才从花蒂中慢慢抽生而出。在日照之下，那嫩绿的叶片，宛如一片片半透明的翡翠碧玉，鲜翠欲滴。

昆明，除白玉兰外，更为突出的是朱砂玉兰，又称二乔玉兰。朱砂玉兰在白玉兰始谢时竞相开放，千花万朵，美不胜收。在西山太华寺和昆明植物园更是满树紫彩向阳舞，千杯万盏迎春秋。继白玉兰和朱砂玉兰之后，紫玉兰接踵绽开。紫玉兰虽无白玉兰和朱砂玉兰高雅，且无香气，但它丽而不娇，其独特的素艳风韵和鲜丽照人的光彩确令人难以忘怀。

玉兰的花蕾绽开前形似毛笔笔尖，故又称木笔或辛夷，可入药，有散风寒，通鼻窍的功效。玉兰花瓣肥厚脆嫩，洗净，从面粉、白糖和水调成的面糊中拖过，然后油煎，便成香嫩可口，别具风味的玉兰饼。

云烟

是昆明卷烟厂生产的名特产品之一，精选云南烤烟制作，烟丝橙黄，配料精细，香气宜人，味道醇和，为高档卷烟中的珍品，久负盛名。1978年以来，连年荣获轻工部优质产品称号。1983年获国家金龙杯奖，1989年荣获首届中国食品博览会金质奖，并被评为全国优质卷烟。

云南白药

久负盛名的治疗内、外伤的中成药，具有止血愈伤、镇痛消炎、活血散瘀、消肿生肌、排脓驱毒等特殊疗效，被誉为“百宝丹”、“伤科圣药”。1914年云南著名民间医生曲焕章配方制成。1979年荣获国家优质产品金质奖，1984年再次荣获金质奖。

云南斑铜

昆明青铜制造历史悠久，早在战国、西汉时期昆明地区就创造出具有鲜明民族特色、奇异的地域色彩和独特的艺术风格的青铜文化。斑铜工艺就是在吸收青铜、铜鼓制作技术基础上成长起来的一朵奇葩。早在1915年的“太平洋万国巴拿马博览会”上，昆明的斑铜工艺品“九龙鼎”就令世人惊叹，被重金购走。斑铜制作工艺复杂，它采用独特的工艺使铜和其他金属混而不合，呈现出各种瑰丽的棱斑花纹，色彩金黄交错，华贵高雅，因而取名斑铜。斑铜制品既有栩栩如生的人物、动物及仿古制品，又有造型优美的鼎、炉、瓶、罐、爵等静物制品，“孔雀冥王”、“五型薰炉”、“大犀牛”等被列为国家珍品而永久收藏。

仿古青铜器

具有浓厚的民族风格和地方特点的仿古青铜器，古朴典雅、铜绿斑斑。主要作品有：牛虎铜案、铜鼓、七牛鼎贮贝器、四牛骑士贮贝器等。

昆明牙雕

昆明牙雕历史悠久，工艺精湛，声名远播。有立体牙雕和平面牙雕之分。更值得一提的是刻字组像，形象生动，雕工精细，设计精巧，是难得的工艺收藏珍品。

云子

即云南围棋子，距今已有500多年的历史。早年以永昌府（今保山市）

生产的棋子质量较高，又称永子，明清时期为进献皇室的贡品。云子古朴浑厚，手感舒适，色泽柔和，适于弈者作长时期的观看与思考。白子洁白如玉，黑子在棋盘上呈漆黑色，手指夹住对青光青则呈碧绿色，素有国宝之称。

蜡染制品

蜡染是流行于云南省少数民族地区的民间手工染印工艺品，历史悠久。昆明蜡染面料融合云南少数民族的文化艺术，有动物、花卉、风景名胜等各种图案，独特新颖，古朴大方。产品有服装、各式挂包、壁挂等。用蜡染布制作的服装多次荣获轻工部全国优秀旅游产品奖、中国文化时装优秀奖和省优秀民族产品奖。

撒尼挂包

勤劳智慧的撒尼妇女，在迷人的石林风景的陶冶中，培养和发展了爱美的天性和精美手工缝制技巧，备受海内外游客欢迎的绣花挂包就是她们的杰作，它既是一种生活用具，也是一种精美的民族民间工艺品，挂包的图案及挑花技巧，具有浓郁的民族特点和地方色彩，是云南民族挂包中的代表，曾获国家旅游产品奖。

路南挑花

撒尼妇女擅长挑花刺绣，使生活也像湖光山色一样美好。撒尼挑花刺绣工艺历史悠久，普及面广。挑花的手法多样，有挑、绣、补、纳、扣以及单面挑、双面挑等，主要产品有衣服、包头、围腰、背包、花鞋、挂包、伞套、桌布、窗帘等。图案精巧细致，工整均衡，充分体现了撒尼妇女的聪明才智和艺术的创造力，深受人们欢迎。

此外，游客在昆明还可买到大理石工艺品、雪山玉雕、剑川木雕、版纳地毯、金银手饰、珠宝玉石、藏族木制品等以及各少数民族绚丽多彩的服装服饰。

附录

■目前，我国国内旅行支票不普及，国内自助旅游者大多是携带现金出行，为避免钱带得太少不够花销，带得太多又不安全，故出发前，您应付旅游全程的花费作一大概预算，预算内容应包括：

仍将旅行的经济标准定位，是选择经济型（投宿小旅行、招待所，3餐选择快餐、外卖等方式。交通以公共电汽车、步行、自行车租赁等为主），普通型（投宿普通中档饭店、3餐在店中或其他中小餐馆零点，普通菜品并配主食，交通可以在公共电汽车之外，选择出租车、旅游大巴等），还是豪华型（选择高档饭店住宿，一般在饭店享受早餐、中餐、晚餐在饭店或其他高档、特色餐馆用餐。交通以出租车、租赁汽车为主）。

准备购买哪些物品，大概花费是多少。

返程采用哪种交通工具，大概费用。

到旅游目的地后是否要探访亲友，需要备礼品或礼金多少，以上各条心中有数之后，在您认为够用的钱数上再加3040%，出发时带这些钱应该就可以了。

■出门在外，安全为主。言行切莫招摇，以免惹人注意，发生不测。

■不管选择哪种档次的旅行，住宿和饮食的清洁卫生应是第一重要的，以免在他乡染病，给旅行带来不便、不快。

■自助旅游者千万不要轻易与陌生人结伴，防人之心不可无。

