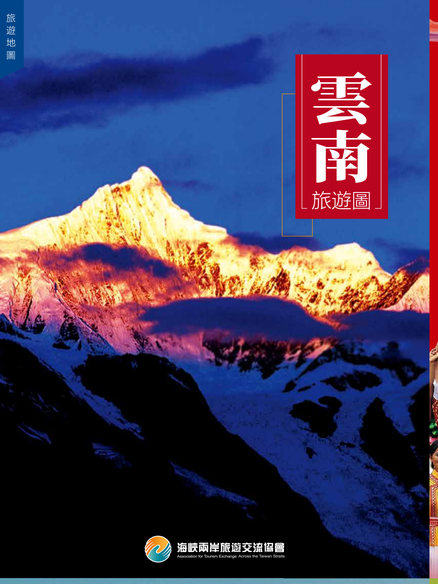
旅遊地圖

雲南 旅遊圖



海峽兩岸旅遊交流協會

Association for Tourist Exchange across the Taiwan Straits

概況

雲南，簡稱「滇」。其地處西南地區，面積 38 萬多平方公里，平均海拔 2500—3000 米，與越南、老撾、緬甸接壤，是祖國大陸通往東南亞、南亞的重要門戶。

雲南即「彩雲之南」的意思，其以美麗、豐饒、神奇而著稱於世。在這裏，金沙江、怒江、瀾滄江三江並流，石林高低錯落，原始森林古老茂密，江河溪流源遠流長，湖泊溫泉星羅棋佈，陰峰峽谷縱橫交錯，溶洞奇觀瞬息多姿。聞名於世的春城昆明氣候溫和，天高氣爽；大理古城，蒼山洱海，古模糊靜；高原水城麗江的古老民居，閑散平和，古風猶存；神奇的「香格里拉」中甸，湖若翠玉，雪峰林立；孔雀曼舞的西雙版納，柔靜婉約，氣質優雅。突兀壯觀的玉龍雪山、哈巴雪山、梅里雪山以其奇特的陡峭險峰吸引了海內外的雪山探險家。

「一山不同族，十里不同天」，在這塊紅土高原上，生息繁衍着 26 個自強不息的民族，世代厲陶中形成了不同的社會文化形態，納西族的東巴文化、大理的白族文化、傣族的貝葉文化、彝族的貝瑪文化，每一個民族的衣食住行、婚戀喪葬、節慶禮儀、語言文字、圖騰宗教、禁忌審美，都形成個性鮮明的文化鏈。

五彩斑斕的雲南，純淨質樸的雲南，遠不盡的四季美景，唱不完的民俗風情。「彩雲之南」，您將有一個美麗的旅程！

海峽兩岸旅遊交流協會台北辦事處
地址：台北市大安區敦化南路一段76號13樓（76資金錢大樓）
電話：00886-2-2707-3788
網址：www.hnatec.org

海峽兩岸旅遊交流協會高雄辦事分處
地址：高雄市苓雅區三多四路110號14樓之5（曼哈頓財經大樓）
電話：00886-7-269-5999

主要景點

昆明

昆明市是雲南省省會，面積 21473 平方公里，海拔 1895 米，年平均氣溫 15.1 ℃。昆明是國家歷史文化名城之一，因其四季如春，氣候宜人，被譽為「春城」。

昆明交通便捷，公路四通八達。鐵路有滇昆、成昆、昆河、南昆線等。預計到 2020 年，長水國際機場年旅客輸送量將達到 6700 萬人次，國際及地區旅客輸送量達到 600 萬人次，航線達到 350 條。其中，國際航線達到 100 條，國際和地區通航城市超過 60 個。

昆明自然景觀與人文景觀薈萃，山水風光綺麗，名勝古蹟衆多。主要風景名勝區有：世界園藝博覽園、石林風景區、雲南民族村、九鄉溶洞群、西山森林公園、大觀樓、黑龍潭、筇竹寺、金殿、安寧溫泉、曹溪寺、圓通寺、鄭和公園等。

世界園藝博覽園

位於距昆明 6 公里的金殿風景區，是 '99 昆明世界園藝博覽會會址。園區整體規劃依山就勢、錯落有致，集全國各省、區、市地方特色和 95 個國家風格迥異的園林園藝精品、庭院建築和科技成就於一園，是一個會集了全世界園藝風景的超大型博覽場所，從而成為具有世界性、民族性、高品位性的會址文化遺產。

世界園藝博覽園

石林風景區

石林風景區

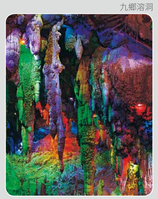
位於昆明石林彝族自治縣境內，由大石林、小石林、古石林、長湖、月湖、飛龍瀑等景區組成，是世界上最高的喀斯特岩溶地貌景觀。景區內石峰林立、姿態萬千，被譽為「天下第一奇觀」。晚上，遊客還可參加彝族的「火把狂歡」歌舞晚會。

雲南民族村

雲南民族村

距昆明市區 8 公里，佔地 10 萬平方米。它南臨浩瀚的滇池，北望歷史文化名城昆明，西裏著名的西山風景區，湖光山色秀美。現已建成傣、白、彝、納西、基諾、拉祜、布朗、佤、藏、哈尼、景頗、德昂、壯族以及摩梭之家等 14 個民族村寨，是雲南各少數民族的一個縮影，也是一個圖林式的民俗大觀園。

九鄉風景區



九鄉溶洞

位於昆明市宜良縣東北部，距昆明市區 90 公里，是國家級風景名勝區。景區由上百座溶洞群組成，以「雄、奇、險、秀」和「溶洞博物館」著稱。主要景點包括：薩摩峽、地下大峽谷、古河穿洞、神田等。

西山森林公園

西山聳峙在煙波浩渺的滇池西岸，距昆明市區 15 公里，主峰為太華山。這是道綿延 40 多公里、海拔 2500 米的山嶺，峰巒疊嶂，一片蒼翠。從滇池東岸或南岸望去，西山猶如一個仰天靜臥在滇池中的少女，長長青絲漂蕩在清波碧浪之中，被稱為「睡美人」。主要景點有：華亭寺、太華寺、三清閣、龍門、聶耳墓等。

大觀公園

大觀公園

位於昆明西 7 公里處，是一座集山水亭閣為一體的園林公園。大觀公園依地勢分為近觀浦和大觀樓、博沙樓、魯園和康園、花圃和柏園等遊覽區，其中 1882 年重建的大觀樓是最為著名的景點。大觀樓為橫木結構、飛檐翹角，比例勻稱，裝飾典雅而不落俗套。

雲南省博物館

雲南省博物館成立於 1951 年，是雲南省最大的綜合性博物館，占地面積 150 畝、建築面積 6 萬平方米、展廳面積達 16500 平方米，是首批國家一級博物館。雲南省博物館集文物徵集、收藏、研究、展示、教育、服務於一身，是雲南省最大的文物收藏單位，同時也是雲南省可移動文物最大、最具實力的研究機構和文物鑒定機構。

金殿風景區

金殿風景區

位於昆明北郊 11 公里的鳴鳳山上。園內有著名的「銅瓦寺」「七星旗」「七星劍」「寶刀」和「永樂大鐘」等。景區中的金殿，更是境內現存最大的純銅鑄殿，殿宇軒昂，熠熠生輝。景區還建有雲南境內最大的茶花園，放眼望去，碧綠無垠。

滇池

滇池

又名昆明湖，被譽為「高原明珠」，素稱「五百里滇池」，為國家級風景名勝區，遊覽內容豐富，既可環湖探訪石器時代的遺址，追尋古滇王墓的蹤迹；又可在岸上遊覽西山、白魚口等十數處名勝古迹；還可以深入環湖的大小城鎮考察風俗民情。每年 11 月起，還會有大批紅嘴鷗飛來滇池，為這美麗的湖泊增添了一道亮麗的風景。

迪慶

迪慶藏族自治州位於雲南省西北部，與西藏、四川接壤，是雲南省海拔最高的地區，州府香格里拉縣城海拔 3200 米，面積 23870 平方公里，人口 41.4 萬（截至 2018 年末）。迪慶主要旅遊景區包括：梅里雪山、白茫雪山，虎跳峽、碧塔海、納帕海、白水臺、松贊林寺、東竹林寺等。傳統節日有農曆五月初五的賽馬會、陽曆 12 月 21 日傈僳族開時節、農曆十一月二十九日宗教節日格冬節等。

梅里雪山卡瓦格博峰

位於德欽縣境內，距香格里拉縣城 184 公里。卡瓦格博峰為梅里雪山主峰，海拔 6740 米，為雲南最高峰，卡瓦格博峰是藏傳佛教朝覲聖地，位居藏區八大神山之首。俗稱「雪山之神」，雄壯挺拔，冰川連綿，從海拔 5500 米往下延伸至 2700 米森林地帶，是罕見的低緯度、高海拔冰川。

碧塔海

碧塔海自然保護區

位於香格里拉縣城東 25 公里，湖面呈海螺形狀，由雪山溪流匯聚而成。湖區景觀以原始針葉林和高山湖泊為主，湖水碧藍，雪山樹影倒映湖中，清麗醉人。湖四周生長着濃密的杜鵑花林，每年杜鵑花開的季節，花瓣落入湖水，被魚誤食，不時一條條被醉倒，白色魚肚皮飄浮在杜鵑花之中，隨波蕩漾，形成「杜鵑醉魚」的奇觀。

白水臺

白水臺

位於香格里拉縣三壩鄉白地村，距縣城 101 公里。白地是納西東巴文化的發源地 .白水臺是東巴教的聖地。白水臺系水中椒酥鈣沈積逐漸堆砌而形成的臺階狀白色岩體，面積約 3 平方公里。漫步其間，使人心曠神怡，流連忘返。

梅里雪山

麗江

麗江市位於雲南省西北部，面積 21219 平方公里。麗江縣城距昆明僅 540 公里，可乘飛機或汽車抵達。

麗江是國家歷史文化名城，麗江古城大研鎮被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。麗江以雄偉的山川、古老的城鎮以及古樸的民族風情著稱，主要景區有：玉龍雪山、金沙江虎跳峽、長江第一灣、玉峰寺萬朵山茶、玉泉公園、木府、麗江古城以及寧蒗瀘沽湖風光等。

玉龍雪山

玉龍雪山

位於麗江縣城北部 15 公里處，南北綿亙 35 公里，共 13 峰。山上林木、藏用植物和觀賞花卉，依不同海拔氣候而分佈，是杜鵑花的著名產地。一條長 2968 米的登山大索道可將遊人送到海拔 4500 米處終年積雪的冰雪區，即使是在夏季，也可享受冰雪之樂。

萬里長江第一灣

位於距麗江縣城約 53 公里的石鼓鎮。金沙江最初是沿橫斷山脈向南奔流，後由於地殼運動，使地貌改變，迫使江水北轉，流到石鼓鎮，突然來了個急轉彎，扭頭向東北流去，形成了著名的長江第一灣奇景。

長江第一灣

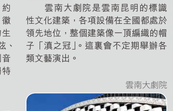
土司木府

位於麗江古城大研鎮內，簡稱「木府」，為麗江木氏土司衙門的俗稱，始建於元代。萬卷樓為其中最為雄偉的建築，兩廂為納西族的民居建築，相互毗鄰，潭然一體，登上萬卷樓，麗江古城盡在眼底。木府是瞭解納西文化的重要「窗口」。

木府

麗江古城

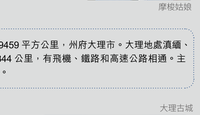
又稱大研鎮，位於麗江納西族自治縣中部，是一座有着近 800 年歷史的以納西族居民為主的古老城鎮。古鎮是歷史上茶馬古道的重要樞紐，以四方街為中心，向周圍呈放射形狀佈局。民居全為土木結構的瓦房，古色古香，是留存至今的中華古建築的一筆寶貴財富。



麗江古城

寧蒗瀘沽湖及摩梭人風情

瀘沽湖



摩梭姑娘

位於距麗江東北 200 餘公里的寧蒗縣永寧鄉。湖水清碧，6 個小島錯落有致，四周青山遞迤，湖光山色融為一體。瀘沽湖畔居住的摩梭人，至今仍保留着母系氏族社會的習俗，男不娶，女不嫁，各自居住在母家，為走婚式婚姻關係。家中以年長婦女為尊，主理家務，被稱為「奇異的母系王國」。

大理

大理白族自治州位於雲南省西北部，面積 29459 平方公里，州府大理市。大理地處滇緬、滇藏公路交會處，是滇西交通要衝，距昆明市 344 公里，有飛機、鐵路和高速公路相通。主要景點有大理古城、蒼山、洱海、崇聖寺三塔等。

大理古城

大理古城

始建於明洪武十五年（1382 年），現保存有南北城的部分城牆、南城樓等。大理城古樸而幽靜，城內流淌着清澈的叮咚溪水，家家戶戶養花植樹，花果並茂。雖沒在街巷深處的花園茶社是遊人易息往所，各種異國風味的小吃餐館在這裏也可找到。傳統的大理石工藝品，擺滿街道兩側，任遊客觀賞選購。

蒼山

蒼山

又名點蒼山，長約 50 公里，如一道綠色屏障，雄峙於洱海西岸。蒼山十九峰，巍峨雄壯，與秀麗的洱海風光形成強烈對照，蒼山巍峨而秀美，蒼翠而幽深，雲、雪、林、泉、石、花等組成的天然景觀，讓人傾倒。

蒼山既是自然保護區，又是風景名勝區。當地政府在海拔 2600 米玉帶雲出處新辟了一條玉帶雲遊路，長約 18 公里，將蒼山許多景點連結在一起。遊人至此，可覽蒼山奇峰異石，林泉飛瀑，亦可俯瞰蒼洱大地的壯麗景色。

洱海

洱海

洱海是西南地區主要的高原斷層淡水湖。它北起洱源，南抵下關，湖區佔地面積 250 平方公里。

洱海是大理人民自古以來的生息之地。漫遊洱海從其無數的神奇故事和動人傳說中，可感悟大理「文獻名邦」歷史文化的燦爛與輝煌。

崇聖寺三塔

崇聖寺三塔

位於大理古城西北 1 公里處，建於南詔勸豐祐時期（823—859 年）三塔原是崇聖寺的一部分。三塔中的古塔又名千尋塔，高 69.13 米，為 16 級密檐式磚塔，南北圍小塔均高 43 米，為 10 級八角形磚塔。

蝴蝶泉

位於大理古城北 25 公里處，泉水碧綠清澈，四周綠樹環抱。每年農曆四月十五日，為白族傳統節日「蝴蝶會」，節日期間，泉周圍形成蝴蝶「聚會」的奇觀，白族青年男女着節日盛裝，對唱山歌，熱鬧非凡。

周城

位於大理古城北 23 公里處。全村居住 1500 餘戶白族居民，是大理最大的白族村鎮。在這裏可參觀白族民居、集市、白族紮染的製作，領略奇異的白族婚禮，還可品嘗白族風味食品，選購白族民間工藝品。

勐侖熱帶植物園

勐侖熱帶植物園

位於勐龍縣勐侖鎮羅梭江的葫蘆島上，距景洪市 79 公里，佔地 5000 平方米，海拔 500 餘米，年平均氣溫 21.5 ℃，雨量充沛，極為適宜熱帶植物的繁殖和栽培。現已栽培了 3000 多種園內外的熱帶植物，建立了 12 個專類區，其中有 1700 種是本地熱帶植物，這裏是世界上為數不多著名熱帶、亞熱帶植物的寶庫。在植物園裏，有高達三四十米的國家一級重點保護植物——望天樹；有「見血封喉」的箭毒木；有一片葉子能支持 1 個小孩子的大王蓮等，是一個大花園式的遊覽勝地。

西雙版納傣族園

西雙版納傣族園

位於景洪市區南約 27 公里處，園內有 5 個自然村寨，是西雙版納州惟一集中展示傣族歷史、文化、宗教、習俗、建築、服飾和飲食特色的風景區。傣族園每天都舉行大型潑水活動，在這裏，遊客天天都能感受到潑水節的狂歡氣氛。

西雙版納

西雙版納傣族自治州位於雲南省南部，面積 19700 平方公里。它融民族文化、民族風情、熱帶雨林、觀賞植物、野生動物等自然和人文景觀為一體。主要景點有：勐侖熱帶植物園、曼飛龍白塔、西雙版納傣族園、野象谷、綠石林、森林公園、民族風情園、打洛獨樹成林、橄欖壩傣族園、基諾山寨、宣慰司街遺址等。遊開通了中緬邊境旅遊綫及瀾滄江旅遊綫，是中外遊客向往的勝地。

野象谷

野象谷

位於景洪市北 36 公里處 213 國道旁，肆屬於西雙版納國家自然保護區。這裏林深草茂，野象棲息，熱帶蝴蝶群五彩繽紛。遊人可以在高架觀象長廊上自由行走，方便安全地觀看野象洗澡戲水、漫遊覓食。

曼聽公園

又稱「春歡」，傣語意為「靈魂之園」。距市區僅 2 公里，與版納旅遊度假區毗鄰。是一座歷史悠久的著名景點，集公園、村寨民居、佛寺佛塔於一體，是西雙版納風景區內一顆璀璨的明珠。

曼聽公園

西雙版納猴山

位於景洪至橄欖壩公路 4 公里處，景區突出了靈長類動物展示和歷史文化景觀兩大特色，是一個猴子的樂園，小乘佛教的聖地。在這裏可乘索道、飛魯流。景區內茂林修竹，古樹參天；猿啼空谷，鳥語花香；雙塔凌雲，清泉映月；白鷳戲綠草，孔雀翩翩舞，人與自然和諧統一。

傣族潑水節

傣族潑水節

傣族潑水節

位於景洪市區內的 27 公里處，園內有 5 個自然村寨，是西雙版納州惟一集中展示傣族歷史、文化、宗教、習俗、建築、服飾和飲食特色的風景區。傣族園每天都舉行大型潑水活動，在這裏，遊客天天都能感受到潑水節的狂歡氣氛。

常用信息

國際區號 0086
報警 110
火警 119
醫療急救 120

交通事故 122
天氣預報 12121
查號臺 114
旅遊監管平臺 12301

航班查詢 機場訂票 雲南旅遊網

旅遊綫路推薦

大理崇聖寺三塔公園

大理—麗江—瀘沽湖 9 日遊

「第1天」大理：大理古城—崇聖寺三塔—三塔倒影公園—人民路

「第2天」大理：大理古城—喜洲古鎮—蝴蝶泉—雙廊古鎮—南詔風情島—挖色鎮—小普陀

「第3天」大理：蒼山

「第4天」大理—麗江：麗江古城—獅子山—木府—麗江四方街

「第5天」麗江：拉市海濕地公園—束河古鎮

「第6天」麗江：冰川公園—犛牛坪景區—雪杉坪—藍月谷

「第7天」麗江—瀘沽湖：麗南十八彎觀景臺—瀘沽湖觀景臺—大落水碼頭—瀘沽湖洛克島—里格島

「第8天」瀘沽湖：里格島—尼塞村—小洛水—里拜情人灘—末代王妃府—草海—女神海

「第9天」瀘沽湖—麗江：忠義市場

麗江—香格里拉 3 日遊

「第1天」麗江：麗江古城—忠義市場—獅子山—木府—麗江四方街

「第2天」麗江—香格里拉：噶丹·松贊林寺—獨克宗古城—鱷山公園—月光廣場

「第3天」香格里拉：普達措國家公園

昆明城市 4 日遊

「第1天」雲南省博物館新館—官渡古鎮—歡喜拾味雲南菜館

「第2天」滇池海埂公園—海埂大壩—公園1903—CGK 昆明當代美術館

「第3天」眞慶館—昆明市博物館—The Edge—東西寺塔—雲南美術館—光宗三號

「第4天」圓通禪寺—昆明翠湖公園—雲南陸軍講武堂舊址—大象書店(文化巷)—國立西南聯合大學舊址—大觀公園—福照樓

民俗活動

彝家獵神節

地點：九鄉

時間：農曆二月初一至二月初三

彝家獵神節在九鄉地區舉行，節日期間，彝族人還舉辦各種民間活動，如跳大三弦、月琴舞、霸王鞭等，還有對唱情歌、鬥牛等比賽活動。

插花節

地點：大姚縣華山

時間：農曆二月初八

農曆二月八日，彝族人民擒來各色鮮花，編紮成花圈餘簇的牌坊、花棚，象徵吉祥如意；人們也互相插花，寄託和順安康，情長意遠的祝福。林下花間，男女老少和着蘆笙圍成圓圈「打歌」，青年情侶則相偎而歌，歡聚笑語。

三月三

地點：昆明

時間：農曆三月初三

三月三是昆明人春遊、賞花、踏青的節日。節日期間，各個公園和風景區都有不同的群衆活動。西山森林公園、金殿公園等地尤為熱鬧。

潑水節

地點：西雙版納、德宏

時間：每年 4 月

潑水節是傣族、阿昌族等民族的傳統節日。節日活動有潑水、趕摆、賽龍舟、浴佛、孔雀舞表演等。

潑水節

昆明國際文化旅遊節

地點：昆明

時間：每年 5 月

昆明國際文化旅遊節通常舉辦的昆明狂歡節。狂歡節上，衣着鮮艷的民族風情歌舞、大型的花車巡遊，使得春城昆明成為一片名副其實的「狂歡之海」。還有廣場民族歌舞展演、西寺塔廣場潑水狂歡、雲南名特和民族風味小吃長街宴等活動。

花山節

地點：滇東北和滇南一帶

時間：農曆六月初六

滇東北和滇南一帶苗族，每年農曆六月六日過「踩花山節」。每年六月六，苗家都要穿上節日盛裝，到高山上栽一棵花樹，舉行對歌、跳蘆笙舞、鬥牛、跳獅子舞、爬花杆等活動。

火把節

地點：昆明石林、雲南民族村、楚雄

時間：農曆六月二十四

火把節是彝族、白族、納西族等民族傳統節日。節日期間舉辦摔跤、鬥牛、刷火把等活動，被稱為「東方的狂歡節」。

麗江七月會

地點：麗江

時間：農曆七月

節日期間，納西人牽着牲口，帶着農副土特產和各種中藥材，來到大研古城趕會，逛會，看展覽，看演出，從街頭到會場三公里的人流從不間斷。日落黃昏，華燈初上，四方街、新大街和廣場上，人聲鼎沸。

雲南大劇院

雲南大劇院

雲南大劇院是雲南昆明的標識性文化建築，各項設備在全國都處於領先地位，整個建築像一頂編織成的帽子「漬之冠」。這裏會不定期舉辦各類文藝演出。

旅遊資訊

交通

雲南共有機場 15 個，以昆明長水國際機場為核心，運營國內外航綫數百條，隨着滇昆、雲桂等高鐵綫路的開通，從雲南乘坐高鐵可以通達北京、上海、杭州、長沙、廣州、深圳等國內重要城市。

氣候

娛樂

滇劇

滇劇是雲南的主要地方劇種，約有 200 多年歷史。它起源於秦腔，徽調、楚腔和漢調，結合雲南人民的生活習俗，審美趣味，形成了經絃弦、胡琴、襄陽三類聲腔為主體的滇劇音樂唱腔，具有濃厚的鄉土氣息和獨特的藝術風格。

花燈

花燈是深受雲南人民喜愛的一種民間歌舞小戲。以對歌調笑為主可唱，可歌舞，也可以演出大中型的傳統與現代戲。花燈有琴、笛、弦子、月琴和鼓、鐃等伴奏。曲調有 1000 多首，唱腔優美動聽，通俗易懂，具有生活氣息。

美食

雲南菜選料廣，風味多，以烹製山珍、水鮮見長。其口味特點是鮮嫩、清香回甜，酸辣適中，講究本味和原汁原味。美食有野生菌、汽鍋雞、過橋米綫等。

野生菌

雲南是野生菌的王國，品種有上千種之多。野生菌營養豐富，味道鮮美。來雲南，菌菇宴必不可錯過。

汽鍋雞

汽鍋雞是傳統雲南菜的代表。由於湯汁是蒸汽凝成，雞肉的鮮味在蒸的過程中喪失較少，所以很好地保持了雞的原汁原味。

過橋米綫

過橋米綫是雲南傳統的美味小吃，已有百餘年歷史，選料鮮美，米綫軟滑，配上各種凉菜，吃起來回味綿長，令人難忘。

宜良烤鴨

宜良烤鴨肥瘦相宜，皮酥脆，肉香嫩，光亮油潤，色澤紅豔。地方風味顯著，是雲南省地方傳統名肴。

豌豆粉

豌豆粉是雲南人十分喜愛的雉種製品，質地細膩滑嫩，色澤誘人，口感有豌豆的特殊芳香，經刀功成形後烹調可熱吃或凉吃。

汽鍋雞

過橋米綫

傣味鬼鵝

傣味鬼鵝聽起來詭異，味道卻是好極了。鵝絨富有柔韌感，色彩繽紛，濃郁香辣的地方風味足以讓夏日昏趣的味蕾馬上醒神。

清蒸大頭魚

清蒸大頭魚是一道滇味美食。採用江川大頭魚清蒸製作而成。魚味溫香柔和，營養豐富，食而不膩，非常鮮美，值得一嘗。

購物

麗江古城街道

普洱茶

普洱茶是雲南名茶，其色潭褐紅，湯色紅濃明亮，香氣獨特陳香，滋味醇厚回甘。普洱茶有生茶和熟茶之分，生茶自然發酵，熟茶人工催熟。

鮮花餅

鮮花餅是一種以雲南特有的食用玫瑰花入料的酥餅，也是滇式月餅的經典代表之一。鮮花餅入口酥軟，玫瑰香醇人。

宣威火腿

雲南著名地方特產之一，因產於宣威而得名。它的主要特點是皮薄肉厚，肥瘦適中，香氣濃郁。其品質優良，足以代表雲南火腿，故常稱「雲腿」。

鵝椹菌

為雲南特色產品，菌肉細嫩，質韌，味如鵝肉綫，含有多種營養元素，鮮甜可口，清香四溢，是集食用、藥用為一體的著名野生食用藥菌珍品。

雲南白藥

雲南白藥最初取名「百寶丹」，後稱為「雲南白藥」，自研製以來，治病療傷，效果顯著，暢銷國內外，被譽為療傷聖藥。

松茸

松茸食味佳美，而且還有藥藥價值。松茸以菌菇體肥大，肉質潔白細膩，有濃郁的特殊香味為上品，用松茸製出的菜肴，鮮甜芳香，別具風味。松茸主要產自麗江、迪慶、大理和楚雄等地。

冬蟲夏草

冬蟲夏草是與人參、鹿茸齊名的名貴藥材。蟲草含有蟲草酸，維生素 B12、脂肪、蛋白等。除了藥用外還是名貴的滋補品。年老體弱、病後體虛及平常食用都能滋身健體。

大理紮染

大理紮染是一種古老的印染手工藝。產品選用民間土布為胚料，從天然植物的根、莖、葉、皮中提取色素染色。其紋路自然，顏色青翠，形象雅，取材生動，格調大方，而且貼身柔軟舒適。

住宿

國際區號（0086）

名稱	星級	地址	電話
翠湖賓館	5	昆明市翠湖南路 6 號	0871-5158888
昆明君樂酒店	5	昆明市洪化橋 20 號	0871-5386688
佳華廣場酒店	5	昆明市北京路 157 號	0871-3562828
綠洲大酒店	5	昆明市拓東路 80 號	0871-3189999
昆明世紀金源大飯店	5	昆明市官渡區經貿路 1 號	0871-7388888
曲靖皆大酒店	5	曲靖市麒麟區南城門外河濱路	0874-3226666
麗江富豪大酒店	5	麗江市香格里拉大道	0888-5188888
大理風花雪月大酒店	5	大理古城玉湖路	0872-2666666
大理漫海大酒店	5	大理市漾濞路 176 號	0872-2188188
大理海灣國際酒店	5	大理市下關泰安橋南	0872-3188888
騰冲官房大酒店	5	騰冲市騰越路紅星社區 1 號	0875-5199999
騰冲國際高爾夫旅遊度假大飯店	5	騰冲市騰越鎮騰板公路觀景大道 1 號	0875-5899999
香格里拉天界神川大酒店	5	香格里拉市長征大道 165 號	0887-8228008
紅河官房大酒店	5	蒙自市南湖南路 8 號	0873-3660999
麗江大港旺寶國際飯店	5	麗江市古城區香格里拉大道北段	13578380108
麗江和府皇冠假日酒店	5	麗江市古城區祥和路 276 號	0888-5588888
芒市賓館	5	芒市普提街 1 號	0692-3013333
瑞麗市景成地海溫泉度假中心	5	瑞麗市瑞麗大道東段	0692-6999999

旅行社

國際區號（0086）

名稱	地址	電話
雲南奧信國際旅行社有限公司	昆明市官渡區環城南路 262 號雲路中心 F 樓 1401 號	0871-63575851
雲南凱撒世嘉旅行社有限公司	昆明市五華區順城街順城寫字樓 A 樓 13 層 1306 室	0871-63105145
中旅錦社雲南有限公司	昆明市春城路 289 號昆明國際會展中心老館 1-3 層廳	0871-63560305
昆明春秋假日國際旅行社有限公司	昆明市永安路 67 號	0871-63563798
雲南中旺國際旅行社有限公司	昆明市官渡區永平路 10 號 6 樓 634-635 號	0871-67261518
雲南亞亞假期國際旅行社有限公司	昆明市西山區安康路 9 號置換大廈 9 樓	0871-68015920
雲南昭通青年國際旅行社有限公司	昭通市昭陽區青年路 170 號	0870-2234789
玉溪紅塔國際旅行社有限公司	玉溪市紅塔區鳳凰路 8 號 2 樓 1-2 樓	0877-2030288
西雙版納金孔雀國際旅行社有限公司	西雙版納州景洪市告莊西雙景臨物中心 3 樓 6 樓	0691-2125777
雲南麗江白鹿國際旅行社有限公司	麗江市古城區福慧路	0888-5167019