

TO DO LIST

泛舟在滇池上
喂一次红嘴鸥
品尝云南特色美食
去东川红土地看一场日出



中国南方航空旅游攻略

Kunming
昆明



扫描上方二维码
更多粉丝福利



城市印象

01

推荐行程

02



景点

03

美食

04



购物

05



住宿

06



交通

07



行程

08



Kunming

1 城市印象

城市速览 CITY BRIEF

彩云之南 民族风情 鲜花常开



昆明位于中国西南部，是云南省的省会城市。人们称昆明为“春城”，因为这片土地四季温暖如春，常年鲜花盛开。没有去过昆明，你不会知道冬季在滇池边过冬觅食的红嘴鸥有多么可爱，不会知道最本土的过桥米线有多么鲜美可口，更不会知道闻名天下的石林奇观原来如此嶙峋奇特，而这一切，都是值得你前往昆明的理由。

目的地情报

目的地 昆明	所属省份 云南省
外文名 Kunming	别名 春城
官方语言 普通话	面积 约 21473 平方公里
著名景点 滇池 金马碧鸡坊 云南大学 民族村 石林国家地质公园	人口 约 670 万人
特色美食 过桥米线 鲜花饼 汽锅鸡 烧饵块 豆焖饭 云南三宝	南航航班信息 目前，南航已开通广州、北京、上海、深圳、武汉、郑州、重庆、大理、西双版纳、丽江、海口、三亚、长沙、青岛、太原、西安、义乌、桂林、南宁、汕头、珠海等地直飞昆明的航班

必做的事 To Do List

01

泛舟在滇池上

微风袭来，乘船游湖，享受滇池绝美风光。

02

品尝云南特色美食

过桥米线、鲜花饼、豆焖饭……你总能找到满足你胃口的美食。

03

对当地人微笑

如果你遇见了热情质朴的云南人，何不给他们一个浅浅的微笑？

04

喂一次红嘴鸥

来自西伯利亚的小精灵，喂食给它们也很有乐趣。

05

去东川红土地看一场日出

看第一缕日光照在红土地上，这美丽足以令你惊艳。

06

欣赏石林奇观

奇特的喀斯特地貌，嶙峋的怪石与山峰，感受大自然的神奇。



旅游日历 Travel Calendar

January

初

八至初十

金殿庙会

每年春节前后，昆明人都会在金殿公园举办金殿庙会。除了上香祈福之外，这里还能品尝到昆明的众多小吃，也可以购买云南各色特产，场面十分热闹。

February

初

一至初三

彝家猎神节

壮族是能歌善舞的少数民族代表，尤其热爱并擅长山歌，壮族歌节分为日歌圩和夜歌圩两部分，以唱歌的形式求偶或庆祝，十分热闹。

May

1

至五日

昆明国际文化旅游节

为期5天的昆明国际文化旅游节和为期3天的昆明狂欢节同时举办，十分壮观。独具特色的民族风情歌舞和美丽的花车巡游成为节庆期间的亮点。

最佳旅行时间

昆明春秋两季最适合游玩，气温适宜，各种植物花朵竞相开放，十分美丽。夏季不是很炎热，但由于地处海拔高的地带，所以紫外线很强，冬季天气干燥，所以不适合游玩。

穿衣指南

昆明昼夜温差较大，所以春夏秋三季出门需带件外套，其它季节穿相应衣物即可。

注意事项

- ① 昆明地处云贵高原中部，平均海拔为1895米，一般情况下不会发生高原反应。但旅行者如从昆明前往丽江等海拔高的地区时，需注意最好不要疾速行走，暴饮暴食，更不能跑步或奔跑，以免引发高原反应。
- ② 昆明有许多少数民族，如彝族、回族、白族、苗族、傣族、哈尼族等。在与当地少数民族交往时需注意自己言行，如去傣族人家中做客，不要因为好奇而窥探主人卧室，也不能倚靠傣族人客厅火塘边的“顶天柱”，否则会被视为不尊重主人。与彝族人相处时，切勿在他们面前说脏话，也不能提及死伤等词语。



2

推荐行程



春城记忆, 3 日观光游

滇池美景 ## 石林奇观 ## 民族风情

旅游天数: 3 天

行程亮点: 领略昆明风光, 品当地特色美食。

✈️ 翠湖公园 - 云南大学 - 圆通寺 - 国立西南联合大学旧址 - 金马碧鸡坊

1
DAY

🚶 抵达昆明后，如行李较多可先打车去酒店，稍事休息后乘坐 100 路公交至翠湖东门站下车，即可到达翠湖公园。翠湖公园是昆明市内最大的公园，以“翠堤春晓”美景出名。翠湖公园最吸引人的莫过于每年从遥远的西伯利亚飞到这里来过冬的红嘴鸥了，这些可爱的小精灵在湖面上自在飞翔，觅食嬉戏，是翠湖公园里最灵动的风景。游览完翠湖公园，可步行至附近的云南大学。漫步在这座始建于 1922 年的校园里，古朴雅致的建筑充满了历史沧桑的气息。每年秋天，校园内的银杏大道变得金黄灿烂，走在树下十分浪漫。云南大学的校园里，还有机灵可爱的小松鼠，说不定你也会偶遇它们哟！

☀️ 午餐可以安排在云南大学校园内，追忆美好的校园时光。吃过饭再步行去云南大学附近的圆通寺，寺庙坐落在圆通山上，这是昆明最古老的佛教寺院，寺庙中的古建筑保存的十分完好，雕梁画栋，华丽精美。寺中也可以吃斋饭，不过要谨慎选择寺庙门口的求签算命摊点，避免上当受骗。

☀️ 下午，步行前往国立西南联合大学旧址，旧址位于现在的云南师范大学内，这里是一二一运动的发祥地，还留有闻一多先生的衣冠冢，对于中国近现代史感兴趣的旅行者可以前往国立西南联合大学校史展览馆中游览，了解更多当时的故事。

🍷 傍晚时分，步行前往金马碧鸡坊。金马碧鸡坊是金马坊与碧鸡坊两座牌坊的合称，两坊始建于明朝，是昆明的象征。现在，金马碧鸡坊成为了昆明人日常会逛的商业街区，也是旅行者来到昆明不可错过的地方。华灯初上时，这里的夜景也十分漂亮，可以在这里吃过晚饭散散步再回酒店。

🚶 滇池风景区 - 云南民族村 - 石林国家地质公园

☀️ 早起吃过早餐后，可以乘坐 73 路公交车在海埂公园下车，即可前往滇池风景区。滇池是云南最大的淡水湖，也是中国第六大淡水湖。除了美妙的湖光山色之外，滇池四周有西山森林公园、大观公园等公园，其中大观公园内还可以乘坐小船游湖，享受另一番观光乐趣。公园内四季常青，冬季时可以到这里投喂红嘴鸥。

🚶 欣赏完滇池风光，可步行前往海埂公园北侧的云南民族村，感受云南省多民族的风情。民族村内集中了傣族、白族、彝族、景颇族等少数民族的村寨建筑，还设置了民族歌舞厅、宿营娱乐区、游艇码头等设施供旅行者游玩，如果稍加留意，还能欣赏到村内的民族歌舞和大象表演，相信这些云南民族风情会给你留下十分深刻的印象，午餐也可以安排在园内，享用一顿地道的滇式大餐。

☀️ 下午，前往昆明东部汽车客运站，乘坐到石林景区的旅游直通车（票价 29 元）抵达石林国家地质公园，欣赏石林奇观。石林风景区包括了石林、黑松岩、长湖、月湖、奇风洞等 8 大旅游区，汇聚了溶洞、瀑布、地下河等多种地质奇观，奇特险峻的喀斯特地貌令人称奇。

🍷 石林风景区开放到下午六点，随后乘坐旅游直通车回到昆明市区，可去西市区寻觅美食，饕餮一番后再回到酒店。

2
DAY

3
DAY

✈️ 官渡古镇

☀️ 吃完早餐后，可乘坐 31 路至官渡古镇。官渡古镇位于昆明东南郊，这里有着众多的文化古迹和人文景观，是昆明最著名的历史文化古镇之一。历史上，官渡古镇原名为窝洞，是滇池边的一座小渔村，到南诏大理国时期，这座小渔村已变成滇池岸边的热闹集镇。现在，官渡古镇内有建造于唐、宋、元、明、清时期的五山、六寺、七阁、八庙等景点，其中，始建于唐朝的法定寺是古镇中建造时间最早的寺庙。法定寺建筑规模宏伟，建筑装饰繁富华美，有很高的建筑艺术价值。来到官渡古镇，还可以在这里购买包装精美的官渡饵块，作为手信带回家送亲友。

✈️ 下午，回到昆明市区。收拾好行李后，前往机场乘坐南航航班，回到舒适的家。

3 景点

1 最热榜单

TOP 1 滇池风景区

风景优美，每年吸引无数红嘴鸥在此过冬。

TOP 2 云南大学

兼具书香气息与历史底蕴的校园，值得一去。

TOP 3 石林国家地质公园

大自然的鬼斧神工，才造就了如此奇特的地貌。

2 必去景点

滇池风景区

滇池别名为昆明湖，它是国内第六大淡水湖，与西山森林公园、大观公园等隔湖相望，连成一片。每当冬季来临，便会有大量的红嘴鸥在滇池之上盘旋，场面极为壮观。

开放时间：

周一至周五

08:00-17:00

周六、周日

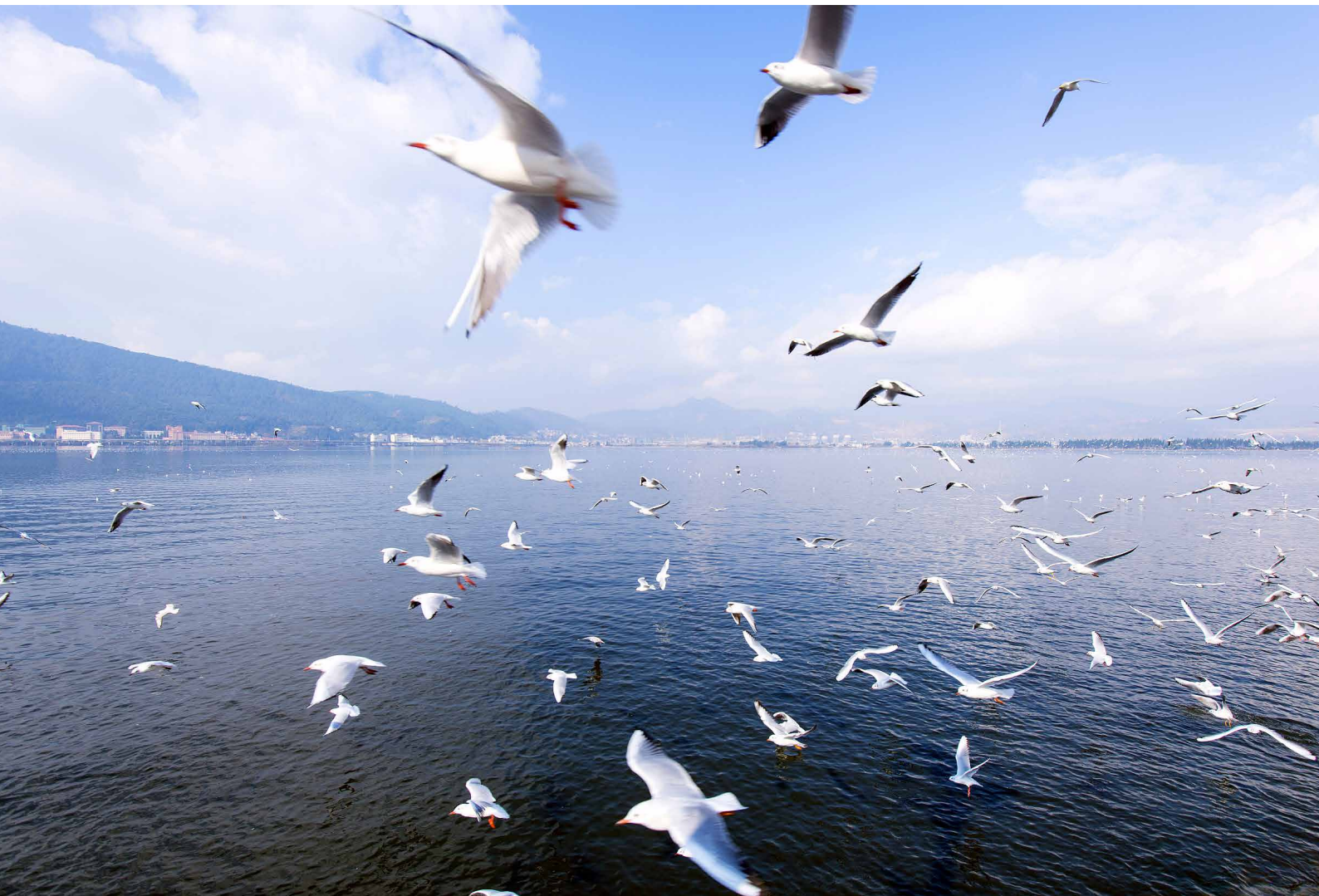
08:00-20:00

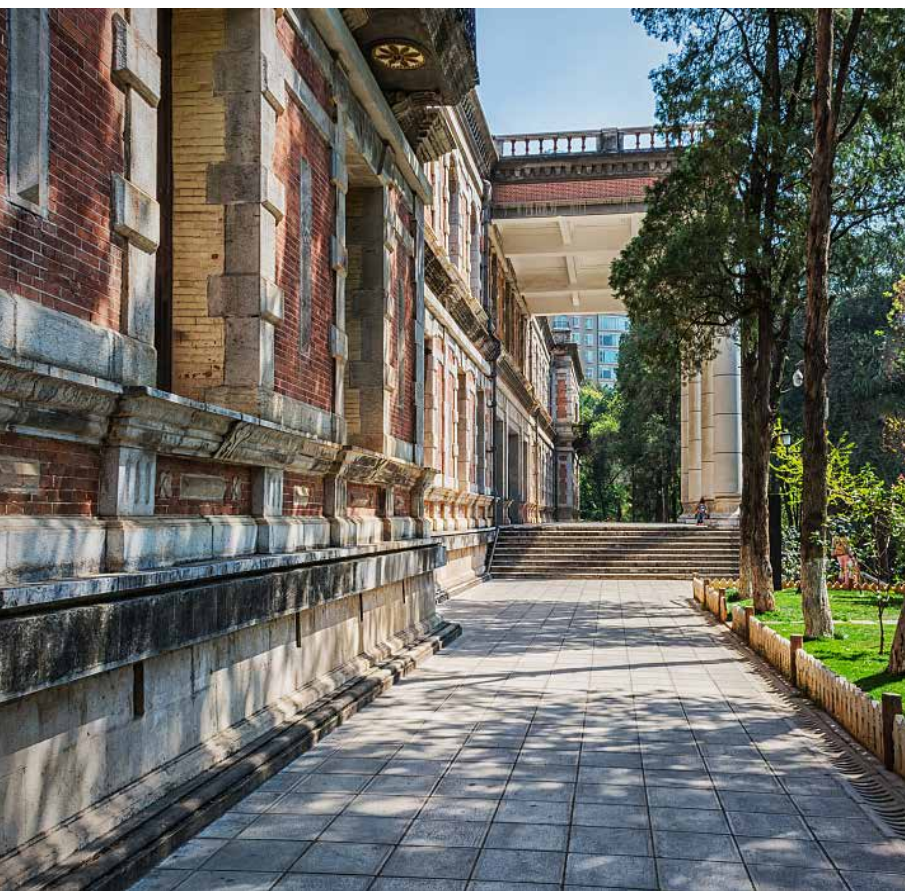
门票价格：免费

景点位置：云南省昆明市西山区滇池路 1318 号

如何前往：乘坐 24、44、73 路公交车在海埂公园下车即可

怎么玩：滇池东岸的观景路十分美丽，想要放松身心的话可以在此闲逛。





云南大学

始建于1922年的云南大学,前身为私立东陆大学,直到1938年才改名为国立云南大学,简称为云南大学。校内历史韵味极浓的古建筑、可爱的小松鼠以及美丽的银杏道都充满着书香气息,同时也营造出一种浪漫氛围。

开放时间: 全天

门票价格: 免费

景点位置: 云南省昆明市五华区翠湖北路2号

如何前往: 坐85、92、139、187路等公交车在北门街口(云大东门)站下车可达

怎么玩: 云南大学内有多种植物花卉,最佳欣赏时间为

3月	海棠、樱花
5月	玫瑰
10月	银杏
12月	樱花

石林国家地质公园

石林国家地质公园是典型的喀斯特地貌,景区内怪石嶙峋,仿佛走入了魔法世界中的怪石镇。石林风景区由石林、乃古石林(黑松岩)、芝云洞、长湖等八个旅游景区构成,还有溶洞、溶蚀湖、瀑布、地下河等精美自然景观供游客欣赏。

开放时间: 08:00-18:00

门票价格: 175元/人

景点位置: 云南省昆明市石林彝族自治县

如何前往: 从昆明东部汽车客运站乘坐到石林景区的旅游直通车,票价29元/人,08:00-18:30每30分钟一班,车程约2小时。





金马碧鸡坊

金马碧鸡坊是昆明的象征性地标，分为东坊和西坊两个部分，因东坊靠近金马山，西坊靠近碧鸡山，所以便称为金马碧鸡坊。两坊上的石刻精美绝伦，每到晚上，金色的灯光亮起，仿佛重现明朝时“金碧交辉”的奇景。

门票价格: 免费

景点位置: 云南省昆明市盘龙区金碧路中段

如何前往: 乘 3 路、4 路公共汽车在金马坊下车即可到达

怎么玩: 夜幕降临时的景象十分美观，建议晚上前往观看。

世界园艺博览园

1999 年，历经 184 天的国际园艺博览会的举办地点就在世界园艺博览园，园内有中国馆、国际馆、人与自然馆、科技馆和大温室，还有 34 个中国展园和 33 个国际展园，花草植物众多，风景优美。

开放时间: 08:00-17:00

门票价格: 100 元 / 人

景点位置: 云南省昆明市盘龙区世博路 10 号

如何前往: 乘坐 47 路、69 路、71 路、182 路、194 路、204 路、228 路、235 路、248 路、249 路等公交车在世博园站下车

注意事项: 园区很大，如果没有太多的时间，建议只逛国内展园就可以。



黑龙潭

黑龙潭是云南的一处名胜古迹，传说云南黑龙王的龙宫就在此，又因为这里的潭水永不枯竭，所以被命名为黑龙潭。古时，这里是民间老百姓祈雨的地方；现在因景区内绿树成荫，潭水清澈，成为人们休闲娱乐，放松身心的好地方。

开放时间: 08:00-17:00

门票价格: 免费

景点位置: 云南省昆明市盘龙区茨坝镇

如何前往: 乘坐 9 路公交车直达

怎么玩: 黑龙潭公园内有红、白、绿梅等近 90 个品种 6000 余株，适宜在梅花开时前往观赏。

东川红土地景区

东川红土地中含大量的铁铝成分，因昆明气温终年相对暖和，所以土地经过氧化沉淀后形成五颜六色的彩色，景象十分宏伟。

开放时间: 全天

门票价格: 免费

景点位置: 云南省昆明市东川区红土地镇花沟村和花石头村为中心的周边 20 多平方公里区域

如何前往: 昆明北部客运站乘坐去往法者的班车，在花石头村下车，车费约 37 元 / 人，每天有 07:50 和 08:30 两班

拍照指南: 日出和日落时是东川红土地最美的时候，摄影爱好者可在此期间前往观看。

注意事项: 想拍日出的游客前一天可在附近的花石头村住宿一夜。



云南陆军讲武堂旧址

清朝时，陆军讲武堂为编练新式陆军学校，曾与天津讲武堂和奉天讲武堂并称三大讲武堂，后来又与黄埔军校、保定陆军军官学校齐名。旧址内大量的历史文物和资料使众多历史爱好者爱不释手。

开放时间: 全天

门票价格: 免费

景点位置: 云南省昆明市五华区翠湖西路 22 号

如何前往: 乘 139 路公交车在仓园巷站下车步行可达



云南民族村

云南民族村与滇池风景区隔河相望，从海埂公园北侧步行便可到达此地。村镇内的傣族、白族、彝族、景颇族等少数民族部落各具特色，是了解云南地区特色文化最好的地方，同时在山清水秀的民族村欣赏民族歌舞和大象表演等活动也十分惬意。

开放时间: 08:30-18:00

门票价格: 90 元 / 人

景点位置: 云南省昆明市西山区滇池路 1310 号

如何前往: 乘 24 路、44 路、73 路、94 路、135 路、172 路、184 路乙线、233 路、a1 路、a4 路、a9 路在云南民族村站下车

拍照指南: 可穿上当地特色服饰与亲切的少数民族部落居民一起合照。

怎么玩: 民族歌舞和大象表演是你不可错过的活动。

注意事项: 欣赏演出的游客要留意演出时间。

3 小众景点

官渡古镇

官渡古镇在古时是一个渔村，后在南诏大理国时期成为滇池东北岸第一大集镇和交通要塞。古镇内宋朝的法定寺至今保存完好，文化古迹众多，唐、宋、元、明、清时期的五山、六寺、七阁、八庙等多处景观会让你为之震撼。

开放时间: 全天

门票价格: 免费

景点位置: 云南省昆明市东南郊官渡区

如何前往: 乘坐 31 路至官渡古镇下车

长湖风景区

长湖是因地层断裂作用而形成的岩溶湖泊，传说是聪颖美丽的彝族姑娘阿诗玛的故乡，歌曲《阿诗玛》中也演绎了一段动人的爱情故事。由于长湖未经理过度的开发，所以这里还保留着较为原始的样貌，清新自然，令人心旷神怡。

开放时间: 08:00-18:00

门票价格: 10 元 / 人

景点位置: 云南省昆明市石林彝族自治县维长段维则乡

如何前往: 在石林县城东部客运站乘 65 路公交车至维则，票价 5 元 / 人，然后坐面包车前往



七彩云南孔雀园

七彩云南孔雀园占地 36000 平方米，不止有放养的上千只彩色孔雀，还有不少珍奇植物。园内的小桥流水、水榭楼台等景象也是游人称赞的景致。

开放时间: 08:00-20:00

门票价格: 50 元 / 人

景点位置: 云南省昆明市呈贡区石安公路

如何前往: 乘 C14 路, 144 路, 188 路, 11 路公交可达

正义坊

正义坊是一条步行街，街道内保留了大量的昆明少数民族古建筑，游客相对较少，是昆明的三大地标之一，也是古典与现代的完美结合。

开放时间: 全天，但大多数店铺只营业到 22:00

门票价格: 免费

景点位置: 昆明市五华区三市街

如何前往: 乘 3 路、4 路公共汽车在金马坊下车步行可达



4 美食

1 最热榜单

TOP 1 过桥米线

汤汁香浓滚烫，米线绵软可口，吃的时候小心别烫着！

TOP 2 鲜花饼

只有在浪漫的彩云之南，才能吃到如此浪漫的食物。

TOP 3 汽锅鸡

用特制的土陶汽锅炖好的鸡块，只闻香气已垂涎欲滴。

2 当地特色美食

过桥米线

提起云南美食，恐怕每个人脑海里第一个想到的都是过桥米线。云南过桥米线的汤汁香浓滚烫，除了绵软可口的米线之外，还有鹌鹑蛋、豆皮、青菜等配菜，味道鲜美，营养丰富。

推荐餐厅：一颗印

推荐理由：餐厅装修雅致，更以瓦片作为餐具来盛美食，只看也是一种享受。

价格水平：人均 70 元左右

开放时间：11:00-22:00

地址：五华区东风西路吉祥巷 18-19 号





鲜花饼

昆明全年气候如春，鲜花常开，为制作特色美食鲜花饼创造了得天独厚的优质条件。云南人制作鲜花饼的历史可以追溯到数百年前，专门培育可食用玫瑰花为原料，制作出的鲜花饼，不仅有玫瑰花的芬芳，吃起来也很香软可口。

推荐餐厅: 吉庆祥

推荐理由: 吉庆祥是当地制作鲜花饼的百年老店，深受当地人信赖，鲜花饼入口清爽，更有多种选择。

价格水平: 人均 30 元左右

开放时间: 08:00-20:00

地址: 昆明市五华区华山南路

豆焖饭

云南人喜食焖饭，他们把刚摘下的豌豆或蚕豆与云南火腿炒熟上汤，再放入糯米饭，让糯米充分吸收了豌豆的清香和火腿的鲜甜，焖饭做好时香气扑鼻，吃一口令人回味无穷。

推荐餐厅: 1910 火车南站

推荐理由: 以火车站为主题的餐厅，不仅装修文艺，菜品味道也很可口，给人以味觉和视觉的双重享受。

价格水平: 人均 80 元左右

开放时间: 11:00-22:00

地址: 昆明市西山区前卫西路公元 1903 香街 1 栋梦幻联邦乐园 1910 火车南站

汽锅鸡

汽锅鸡可是来到昆明的人一定不能错过的美食，与其他地方对鸡肉的处理方法不同，云南人用特制的土陶汽锅将鸡块炖至鲜嫩金黄，鸡汤香飘十里，鸡肉入口即化，鲜香味美。

推荐餐厅: 福照楼汽锅鸡

推荐理由: 人气极高的汽锅鸡饭店，鸡汤浓郁，鸡肉嫩滑，还有许多云南特色菜可选。

价格水平: 人均 80 元左右

开放时间: 10:00-22:00

地址: 北京路 98 号锦江大酒店 1 楼

烧饵块

饵块和饵丝都是云南的特色小吃，原材料都是大米。两者不同的是，饵块呈圆形的饼状，饵丝则是细长的丝状。云南人将饵块放在火上烤制金黄，再涂上特制酱料和菜馅，吃起来十分爽口。

推荐餐厅: 端仕小锅

推荐理由: 昆明当地的米线老字号品牌店，除了普通的米线之外还有很多特色口味，不妨一试。

价格水平: 人均 15 元左右

开放时间: 10:00-22:00

地址: 昆明五华区文林街 74 号

路南乳饼

路南乳饼是云南彝族的传统食品，非常有特色。乳饼做法独特，在煮沸的新鲜羊奶中加入食用酸使其凝固，再压制成饼状。乳饼吃法繁多，煎煮蒸炸的风味各有不同，不妨一试。

推荐餐厅: 建新园

推荐理由: 1906 年建立的餐厅，有许多云南特色小吃，味道可口，价格也不贵。

价格水平: 人均 25 元左右

开放时间: 10:00-22:00

地址: 昆明市西山区金碧路金碧前街



云南三宝

来到昆明，不妨品尝下云南三宝。“三宝”指的是蜂蛹、竹虫、蚂蚱这三种云南野虫，当地人将它们下锅油炸至焦黄酥香，虽然看起来令人望而却步，却是高蛋白、低脂肪、富含多种维生素的食疗滋补美食。

推荐餐厅：街头烧烤摊

推荐理由：嗅着夜色中的烟火气息，也许你会更有勇气尝试。

价格水平：人均 20 元左右

开放时间：下午至深夜

地址：昆明街头各家烧烤店

宜良烤鸭

宜良烤鸭是一道常见的昆明特色菜，以宜良本地滇麻鸭为原料，已有 600 多年的历史。制作时非常考究，烘烤时需以松毛结为燃料，再涂抹蜂蜜水、猪油于表皮。鸭肉入口肉酥松软、甜嫩离骨、非常可口。

推荐餐厅：宜良烤鸭

推荐理由：品尝宜良烤鸭的不二之选，鸭皮酥脆鲜香，令人回味无穷。

价格水平：人均 40 元左右

开放时间：10:00-20:00

地址：中国云南省昆明近郊呈贡区三台路 12 号

老奶奶洋芋

平淡无奇的土豆经过云南人的巧手烹制即成了一道可口美食。当地人将土豆煮熟去皮，做成土豆泥后用油翻炒再加入葱花，由于口感绵软，老少咸宜，故此得名。不过，老奶奶洋芋作为街头小吃来说也是非常美味哟！

推荐餐厅：吗哪餐厅

推荐理由：虽然店面不大，却仍然凭借菜品不错的味道吸引了许多吃货慕名前来。

价格水平：人均 45 元左右

开放时间：11:00-22:00

地址：昆明市五华区文化巷 76 号附 15 号（近文林街）



野山菌

云南盛产野山菌，云南人也非常喜欢吃野山菌。生长在纯粹的自然环境中的野山菌，不仅是纯天然食品，更是云南美食中不可缺少的重要元素。来到云南，一定得吃一次地道的野山菌。

推荐餐厅：滇菌王

推荐理由：品尝野山菌的最佳选择，菌菇火锅、菌菇饭，都能带给你清新爽口的美味体验。

价格水平：人均 120 元左右

开放时间：10:00-23:00

地址：昆明市官渡区关兴路 173 号银海温泉花园 1 楼

3 觅食地图

小西门

小西门是昆明市的交通枢纽，也是美食云集之地。这里不仅有时尚新潮的音乐餐吧翠禧 c.chic 音乐餐·酒吧，同时满足吃货们味觉与听觉，还有能吃到地道普洱菜的餐厅普洱森泉瓢鸡，甘甜的普洱山泉水做出的菜品更是美味可口，让人吃的安心。

价格水平：人均 80 元左右

地址：昆明市五华区

北京路

北京路是昆明又一个新兴美食聚集地，这里有繁华的都市夜景，更有无数风味餐厅。北京路周边最出名的是海鲜一条街，除此之外这里也有许多其他国内美食。

价格水平：人均 100 元左右

地址：昆明市官渡区

滇池路

滇池路原本是昆明市内的高档海鲜街区，如今在原来的基础上，有了更多的美食品牌进驻滇池路，吸引了诸多吃货来此觅食。

价格水平：人均 120 元左右

地址：云南省昆明市西山区滇池路

昆明西市区

以兴苑路为主的西市区，如今是昆明市内吸引无数吃货的美食聚集之地。这里有众多滇味酒楼，还有重庆火锅、曲靖花鲢鱼、凯里酸汤鸡等许多美食品牌。

价格水平：人均 80 元左右

地址：云南省昆明市西山区兴苑路

一二一大街

每个大学周边都有一条让人流连忘返的美食街，昆明的一二一大街就是这样的存在。一二一大街距离云南师范大学不远，这里除了有许多云南特色美食之外，还有很多异国美食，物美价廉，深受年轻人的喜爱。

价格水平：人均 40 元左右

地址：云南省昆明市五华区



5 购物

1 最热榜单



TOP 1 普洱茶

来到昆明，怎能错过举世闻名的云南普洱茶？云南省境内临沧、普洱、西双版纳等地的茶园中产出的茶叶品质优良，来到昆明也不妨买些带回家。

售价：因茶叶价格而定

推荐购买地点：七彩云南

TOP 2 民族服饰

浓郁的民族风情一直是云南吸引旅行者的重要因素，色彩鲜艳的当地民族服饰和包也是深受旅行者喜爱的手信之选，如果家中有小朋友，不妨为她们带一套。

售价：50元左右

推荐购买地点：南屏步行街

TOP 3 官渡饵块

云南街头美食饵块，如今已变成包装精美，可以带回家的优质手信。官渡饵块作为昆明市的非物质文化遗产，是馈赠亲友的不错选择。

售价：20元/斤左右

推荐购买地点：正义路

TOP 4 酸角糕

走进云南各家特产专卖店，你会发现每家都有很多包装各异的酸角糕出售。这种以云南特有的酸角为原料制作的食品，口感酸甜，价格也较为便宜。

售价：30 元 / 盒

推荐购买地点：南屏步行街

TOP 5 鲜花饼

旅行者除了可以在云南当地食用新鲜的鲜花饼之外，还可以将包装精美的鲜花饼带回家，香甜可口的鲜花饼老少咸宜，而且价格也很便宜。

售价：20 元 / 盒左右

推荐购买地点：七彩云南

TOP 6 野生菌

云南是产野生菌之地，野生菌也是云南菜中重要的食材，可以说云南人的餐桌离不开野生菌。这些包装好的野生菌，带回去送给亲友也很不错。

售价：根据菌菇种类而变

推荐购买地点：正义路

2 扫货地点

南屏步行街

南屏步行街是昆明市的繁华购物街区之一，街上除了有各类名牌商店之外，特色美食也不少。南屏步行街距离金马碧鸡坊很近，旅行者游玩时可以顺道逛逛。

必败好物：酸角糕、民族服饰 / 包

地址：云南省昆明市五华区南屏街

如何前往：乘坐 98 路公交到金马坊站下车即可

正义路

正义路在明清时期已是繁华商区，如今更是备受当地人和旅行者喜爱的购物之地。这里商铺林立，地下的淘宝街和两边的精品店铺吸引了不少年轻女孩来此购物。

必败好物：鲜花饼、野生菌、官渡饵块

地址：云南省昆明市五华区

如何前往：乘坐 56、92 路等多路公交车至正义路站下车即可

七彩云南

与其他购物街区不同，七彩云南是集景点观光与购物功能于一体的地方。这里有各类民族风情建筑，景点内鲜花常开，还有许多供游客消费的商店，不过还是建议大家购买商品时擦亮双眼，以免受骗。

必败好物：鲜花饼、普洱茶

地址：昆明市呈贡县安石公路 12 公里处

如何前往：乘坐 a7 路公交车至七彩云南站下车即可



6 住宿

	金马碧鸡坊附近 35% 旅客的选择	火车站附近 25% 旅客的选择	机场附近 15% 旅客的选择
周边玩乐	金马碧鸡坊、南屏步行街	火车站、昆明国际会展中心、官渡古镇	昆明长水国际机场
交通	位于昆明市中心区域，交通便利	乘坐火车抵达或离开十分方便	乘坐飞机便利
均价	人均 100-300 元	人均 200-500 元	人均 300-600 元
优点	距离景点较近、购物便利	住宿条件较好、乘坐火车方便	距离机场很近，出差便利
缺点	住宿环境较为嘈杂	距离市区较远	价格较高，游玩不便
适合谁	自由行、家庭游	商务出差、古镇游玩者	商务出差、在昆明中转的旅行者



7 交通

1 外部交通

飞机

昆明长水国际机场是云南省最主要的机场,全国目前所有的直辖市和包括各省会在内的 134 个城市都有直飞昆明的航班。目前,南航已开通广州、北京、上海、深圳、武汉、郑州、重庆、大理、西双版纳、丽江、海口、三亚、长沙、青岛、太原、西安、义乌、桂林、南宁、汕头、珠海等地直飞昆明的航班。



火车

昆明火车站位于昆明市官渡区,是云南省十分重要的交通枢纽。旅行者去云南大理、丽江等地时一般会从昆明中转。目前,从国内其他城市前往昆明,可选择成都 - 昆明线、南宁 - 昆明线、上海 - 昆明这 3 条线路。

长途汽车

昆明主要有东西南北四大长途汽车站,汽车站具体信息如下:

客运站	地址	联系电话
东部客运站	云南省昆明市官渡区照青路	0871-68015801 转 0
西部客运站	云南省昆明市西山区益宁路 18 号	
南部客运站	云南省昆明市官渡区彩云北路	
北部客运站	云南省昆明市盘龙区沣源路	

2 市内交通

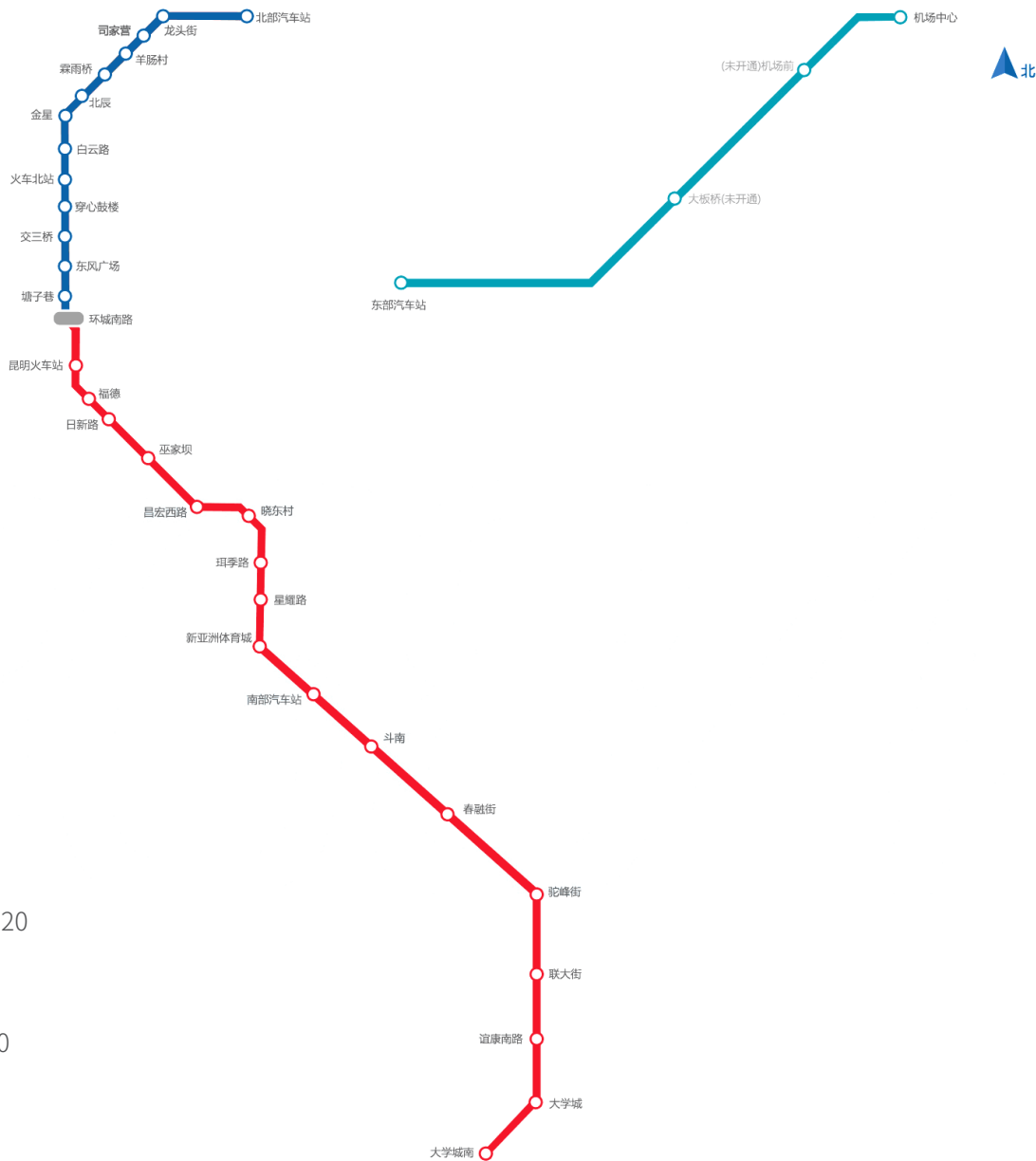
地铁

昆明目前已开通地铁 1 号线、2 号线和 6 号线。

昆明地铁线路图 Kunming Metro

已开通线路

- 1** 环城南路 - 大学城南
- 2** 环城南路 - 北部汽车站
- 6** 东部汽车站 - 机场中心



昆明地铁 1 号线运营时间

起点站: 环城南路 06:46-22:27

终点站: 大学城南 06:20-22:00

昆明地铁 1 号线支线运营时间

起点站: 春融街 6:28-23:21

终点站: 昆明南火车站 6:20-22:20

昆明地铁 2 号线运营时间

起点站: 北部汽车站 06:20-22:00

终点站: 环城南路 07:05-22:45

昆明地铁 6 号线运营时间

起点站: 东部汽车站 07:00-19:05

终点站: 机场中心 07:00-19:05

地铁票价: 2-7 元不等

公交

昆明市内公交线路发达，乘坐公交基本可到达市内各大景点，十分方便。

运营时间: 06: 30-21: 00

票价: 除小部分公交票价为 2 元之外，其余都是 1 元

出租车

昆明市内乘坐出租车较为方便，且价格相对北上广等城市来说较为便宜，如行李较多时不妨选择打车出行。

运营时间: 全天

收费标准:

白天起步价	晚上 22:00 以后起步价	超过 3km	需加 2 元燃油费
8 元 (含 3km)	9.8 元	1.8 元 /km	

注意事项: 如果旅行者打车去石林、新机场等地，需自己承担过路费。

出租汽车监督联系方式: 0871-63312533

交通卡

在昆明使用交通卡出行可享受价格优惠，1 元票价只需刷 0.9 元。另外，如一小时内换乘票价为 1 元的公交则是免费；如换乘票价为 2 元的公交，则需补 1 元差价。

适合谁: 在云南省内待的时间较长的旅行者

哪里买: 小西门、北站、北市区公交车场、黄土坡

票价: 需支付 20 元押金，随后充值即可（离开昆明时退卡时可退还押金）

注意事项: 购买交通卡时需出示身份证。



8 行程

滇池边，白色的鸟儿在这里栖息过冬，
度过一年又一年；
石林里的嶙峋怪石看着人们来了又走，
几千年来没什么变化；
昆明，这座四季温暖如春的城市，
永远欢迎着你的到来。





彩云之南，昆明 - 丽江 - 大理 8 日之旅

云南美景 ## 丽江古城 ## 大理风光

旅游天数: 8 天

行程亮点: 来到彩云之南，一路边走边看，令人目眩神迷。

✈️ 翠湖公园 - 云南大学 - 圆通寺 - 国立西南联合大学旧址 - 金马碧鸡坊

1
DAY

☀️ 抵达昆明后，如行李较多可先打车去酒店，稍事休息后乘坐 100 路公交至翠湖东门站下车，即可到达翠湖公园。翠湖公园是昆明市内最大的公园，以“翠堤春晓”美景出名。翠湖公园最吸引人的莫过于每年从遥远的西伯利亚飞到这里来过冬的红嘴鸥了，这些可爱的小精灵在湖面上自在飞翔，觅食嬉戏，是翠湖公园里最灵动的风景。游览完翠湖公园，可步行至附近的云南大学。漫步在这座始建于 1922 年的校园里，古朴雅致的建筑充满了历史沧桑的气息。每年秋天，校园内的银杏大道变得金黄灿烂，走在树下十分浪漫。云南大学的校园里，还有机灵可爱的小松鼠，说不定你也会偶遇它们哟！

☀️ 午餐可以安排在云南大学校园内，追忆美好的校园时光。吃过饭再步行去云南大学附近的圆通寺，寺庙坐落在圆通山上，这是昆明最古老的佛教寺院，寺庙中的古建筑保存的十分完好，而且雕梁画栋，华丽精美。寺中也可以吃斋饭，不过要谨慎选择寺庙门口的求签算命摊点，避免上当受骗。

🚶 下午，步行前往国立西南联合大学旧址，旧址位于现在的云南师范大学内，这里是一二一运动的发祥地，还留有闻一多先生的衣冠冢，对于中国近现代史感兴趣的旅行者可以前往国立西南联合大学校史展览馆中游览，了解更多当时的故事。

🍽️ 傍晚时分，步行前往金马碧鸡坊。金马碧鸡坊是金马坊与碧鸡坊两座牌坊的合称，两坊始建于明朝，是昆明的象征。现在，金马碧鸡坊成为了昆明人日常会逛的商业街区，也是旅行者来到昆明不可错过的地方。华灯初上时，这里的夜景也十分漂亮，可以在这里吃过晚饭散步再回酒店。

2
DAY

🚶 滇池风景区 - 云南民族村 - 石林国家地质公园

☀️ 早起吃过早餐后，可以乘坐 73 路公交车在海埂公园下车，即可前往滇池风景区。滇池是云南最大的淡水湖，也是中国第六大淡水湖。除了美妙的湖光山色之外，四周有西山森林公园、大观公园等公园，其中大观公园内还可以乘坐小船游湖，享受另一番观光乐趣。公园内四季常青，冬季时可以到这里投喂红嘴鸥。

🚶 欣赏完滇池风光，可步行前往海埂公园北侧的云南民族村，感受云南省多民族的风情。民族村内集中了傣族、白族、彝族、景颇族等少数民族的村寨建筑，还设置了民族歌舞厅、宿营娱乐区、游艇码头等设施供旅行者游玩，如果稍加留意，还能欣赏到村内的民族歌舞和大象表演，相信这些云南民族风情会给你留下十分深刻的印象，午餐也可以安排在园内，享用一顿地道的滇式大餐。

☀️ 下午，前往昆明东部汽车客运站，乘坐到石林景区的旅游直通车（票价 29 元）抵达石林国家地质公园，欣赏石林奇观。石林风景区包括了石林、黑松岩、长湖、月湖、奇风洞等 8 大旅游区，汇聚了溶洞、瀑布、地下河等多种地质奇观，奇特险峻的喀斯特地貌令人称奇。

🍽️ 石林风景区开放到下午六点，随后可继续乘坐旅游直通车回到昆明市区，可去西市区寻觅美食，饕餮一番后再回到酒店，今日早点休息，次日需早起前往大理。

3
DAY

✈️ 大理古城 - 崇圣寺三塔 - 人民路

🚶 从昆明前往大理可选择飞机、大巴、火车三种交通方式，其中乘坐飞机的价格较贵，火车需六个小时，因此建议旅行者乘坐大巴前往大理。从昆明西部客运站到大理的巴士价格为 112 元到 132 元，性价比较高。到达大理市区后，可乘坐 8 路公交到终点站下，由古城西门进入，开始游玩大理古城。

☀️ 来到大理古城，你会发现这座城比你想象中更加清静。古城很大，你总能在这里找到一处属于自己的地方。若是赶到 12 月下旬来到大理古城，当别处都是一片萧瑟肃杀时，灿若云霞的冬樱花在古城中悄然绽放，红花掩映，美轮美奂。在古城中逛一圈后，前往崇圣寺游览著名的大理三塔，崇圣寺始建于南诏时期，当时的寺庙建筑已被摧毁，只剩下三座塔保留完好。一大二小三座佛塔呈鼎立之势，看过去十分雄伟壮观。

🍽️ 逛完崇圣寺，就可以前往人民路觅食啦！人民路上有许多特色餐厅，相信你一定能找到自己喜欢的云南美食。夜晚，可直接住在古城中，古城有许多青旅和民宿，价格不贵，住宿条件也不错。

🚶 苍山 - 洱海 - 双廊 - 喜洲镇

☀️ 早起乘坐出租车到苍山脚下，再乘坐缆车上山。苍山洱海想必是每个人来到大理都不能遗忘的美景，雄浑壮丽的苍山是云岭山脉南端的主峰，以云、雪、泉、石四景著称。走在山中，听着潺潺的溪水声与悦耳的鸟鸣，感受自然的美好，也忘记了自己的烦恼。从苍山下来，自然是去洱海领略绝美风光。洱海叫海，却是一座高原湖泊。如果你从空中俯瞰洱海，会发现它的形状形似人的耳朵，十分优美。如果你喜欢骑行，不妨租一辆自行车，环绕洱海骑行一周，尽管很累，却能收获大大的满足感。停好自行车，再静静欣赏苍山洱海的美景，回味旅行的意义。

🚶 游览完苍山洱海的美景，就去双廊走走吧！这个坐落在洱海东北岸的小镇，因为两边都被小岛环抱故而得名。双廊风光秀美，素有“大理风光在苍洱，苍洱风光在双廊”的美誉。除了山美水秀外，双廊还是电影《五朵金花》的拍摄地。

📍 离开双廊，该去喜洲镇啦！这里保存着许多白族的民居建筑，是体验当地民族风情的好地方。白族民居基本都是“三坊一照壁”及“四合五天井”的庭院格局，内有门楼、照壁、山墙等，还有多种彩画装饰，别有特色。建议旅行者可在喜洲镇住上一晚，这里有很多民宿和特色客栈，夜晚枕着星光入睡，次日伴着春风醒来。

4
DAY

🚶 蝴蝶泉 - 小普陀 - 挖色镇 - 丽江古城

☀️ 清晨，呼吸着新鲜的空气，与心爱的人一起去蝴蝶泉吧！郭沫若的长诗《蝴蝶泉》中曾讲述了一对跳入蝴蝶泉中的爱侣间的凄美故事。在当地白族人的心里，蝴蝶泉象征着爱情的忠贞，每年举办蝴蝶会时，青年男女们都会来到这里寻觅自己的意中人。离开蝴蝶泉，可以再去洱海上面的小普陀岛看看。站在小普陀岛上欣赏洱海风光，一定会带给你不一样的体验。每天清晨和傍晚，霞光照着洱海，远处苍山风景秀丽，让人心旷神怡。

☀️ 下午，前往挖色镇。挖色镇是洱海地区非常重要的白族文化发源地之一，有着非常多的白族建筑和寺庙，除了丰富的人文景观之外，这里的风景也很秀美奇险，欣赏建筑之外还能领略当地的绝美风光。

📍 游览完挖色镇后，早点回到大理古城，乘坐大巴约两小时即可到达丽江。今晚可住在丽江古城，古城内民宿众多，条件都不错，可以挑选一家自己喜欢的入住。

5
DAY

6
DAY

🚶 丽江古城 - 木府 - 丽江四方街 - 狮子山

☀️ 丽江古城曾经是经济交流的城镇，如今成为深受旅行者喜爱的旅游景点。对于喜欢丽江的人来说，艳遇绝对不是丽江最吸引人的部分。古城内的青石板路，小溪石桥，鲜花掩映的古老建筑，都需要你尽情发现这座城的美。从古城走到木府，看过电视剧《木府风云》的旅行者一定会对真正的木府感到好奇，其实木府是一座纳西宫廷式建筑，建筑群宏伟壮观，其中的牌坊楼阁各有作用，让人不禁对曾经的那段历史有了更加直观的感受。

🚶 参观完木府后，步行至丽江四方街，这是丽江古城的中心，曾经也是茶马古道最重要的交通枢纽，是丽江经济文化交流的中心。过去的四方街，聚集了来自各个地方的商人和少数民族，如今的四方街变成了古城中最繁华的地方。如果清晨来到四方街，还会看到许多跳舞的纳西族老人。当你肚子饿了，一定不要错过四方街上的小锅米线等美食。

🍵 在四方街吃过午餐，步行前往狮子山。登上狮子山顶的万古楼，旅行者可以远眺冰冷的玉龙雪山，还能俯瞰美丽的丽江城。旅行者可以在这里登高望远，尽情欣赏秀丽的风景。傍晚时分，看天边的晚霞染红了群山，山脚下的万家灯火依次亮起，十分惬意。夜晚回到丽江古城，可夜游古城街道，领略夜色中的丽江。

🚶 泸沽湖 - 蒗放村 - 阿夏幽谷

☀️ 早起前往丽江古城口的玉河广场，乘坐八点的旅游专线车去泸沽湖。单程车费100元，往返车费为160元，大约3小时即可到达泸沽湖。大名鼎鼎的泸沽湖位于四川省凉山彝族自治州盐源县与云南省丽江市宁蒗彝族自治县之间，除了纯净秀美的泸沽湖风光，这里神秘独特的民族风情也很吸引人。泸沽湖周边主要住着摩梭人和纳西族人，纯朴的摩梭人至今仍保留着母系氏族的婚姻制度，也因此被称为“女儿国”。

☀️ 来到泸沽湖，旅行者少不了要登上泸沽湖观景台，进入泸沽湖景区大门后，泸沽湖南边的观景台是欣赏泸沽湖景色和拍照的最佳地点。从观景台旁边的小路往下走，会看到旁边的木桩上有许多人在上面挂许愿牌，不如和同行的旅伴也去许下自己的心愿。

🚗 下午，如果是自驾游的话，可以驱车前往泸沽湖边的蒗放村，这里还没有经过人工商业化的开发，因此保留了村庄最古朴原始的样子，旅行者可以来到这里感受当地独特的风土人情，放空自己，欣赏最美的湖景。如果还有时间，不妨去不远处的阿夏幽谷走走，据说这里曾经是摩梭族的青年男女幽会的地方，现在却因为其秀丽的风景吸引了不少旅行者前来游玩。幽静的山谷，激流的瀑布和灿烂的野桃花，都是阿夏幽谷回馈给旅行者的礼物。游览完阿夏幽谷之后，可以自驾回到丽江，也可随早上乘坐的大巴回到丽江。

7
DAY

8
DAY

✈️ 束河古镇 - 龙泉寺 - 茶马古道 - 拉市海湿地公园

🚶 从丽江古镇乘坐11路公交车即可抵达束河古镇，这座建立于明代的古镇，背靠巍峨冷艳的玉龙雪山，至今仍保留着古老的石桥、大觉宫等古建筑，能让你领略到另一番不同的古镇乐趣。束河古镇里的龙泉寺也是旅行者不应错过的一处古建筑。建于清代的龙泉寺，四合院式的园中，有着各种鸟兽浮雕，栩栩如生。

☀️ 从龙泉寺出来后，不妨再去茶马古道走走。这段历史上最主要的民间国际商贸通道分为川藏和滇藏线路，云南省内的滇藏茶马古道从西双版纳起始，经过大理、丽江等地进入西藏，再转至印度和尼泊尔等地。建议旅行者去茶马古道博物馆，可以了解更多当时的故事。

☀️ 下午，早点从束河古镇前往拉市海湿地公园，可选择包车、租借自行车、骑马三种交通方式。拉市海是丽江境内最大的高原湖泊，每年会有数万只的水鸟来到拉市海过冬，平时这里的景色也十分优美，但仍需提醒旅行者，如果选择骑马和划船两个游玩项目，最好先确认好价格、路线和游玩时间，以免上当受骗，影响自己的游玩心情。

✈️ 游玩之后，就可以结束本次云南之行啦！收拾好行李，前往机场，从丽江乘坐南航航班回到舒适的家。