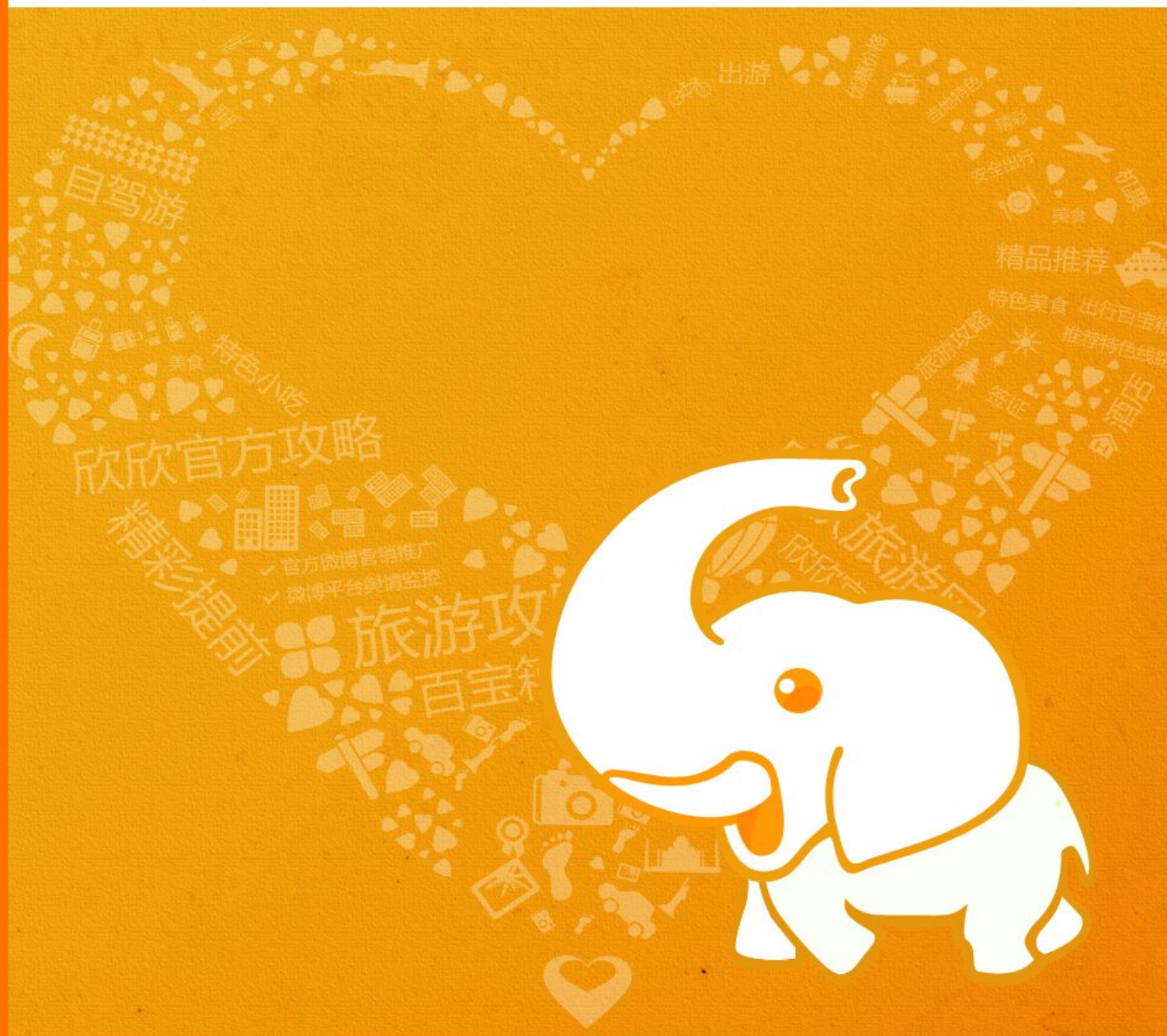


欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

西双版纳



精彩抢鲜看



热带植物园

地处勐腊县勐仑镇，占地面积1100公顷，海拔570米，是一个集科学研究、物种保存、科学普及为一体的综合性植物园。



菠萝紫米饭

将菠萝顶端切一个盖，掏去菠萝心，放入紫糯米，盖上菠萝盖后放到甄锅里煮，吃起来，味道有点甜，且有补血润肺的功效。



小粒咖啡

小粒咖啡是西双版纳的重要咖啡品种，浓郁的香醇之中，有一种特有的回甜，是热带非洲出产的咖啡所不能比拟的。

旅行地导览

适合人群：所有人

时间：三天

花费：2000元

旅游最佳时间：

11月至次年的4月到西双版纳旅行是最合适的，这段时间气温不高，也不冷，如果6—9月到西双版纳旅行就有机会尝遍那里的热带水果，真是妙不可言。

本地人忠告

为防备蚊虫和强烈的日光，雨伞就不用说了，还需准备驱蚊和防晒用品，防中暑药（例如藿香正气胶囊）都是不可缺少的。游览时要尊重傣族和其他少数民族的生活习惯。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：西双版纳必做的事

P4：探访西双版纳

P6：线路推荐

P6：欣欣线路推荐

P8：交通

P10：景点介绍

P16：住宿

P18：美食

P20：购物

P21：娱乐

P22：文化活动

P23：旅游贴士

鸣谢：

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[西安幸运国旅](#)、[魅力七彩云南](#)、[banna1369](#)、[独行侠](#)、[云南特色旅游](#)、[duocaixibu](#)

必做的事

茶马古道走一遭

旅行中没有一个地方能够比寻找一段即将被时间湮没的道路更具有吸引力，何况它在一个如此神秘的区域上，曾经承载着商业、军事、王朝的兴衰往事。茶马古道历史悠久，蕴含瞬息万变的景观和丰厚的人文内涵，从来就不缺乏吸引人们的理由。西双版纳是普洱茶原产地，是云南茶马古道的起点区域。位于云南之南，自古至今都是中国遥远边陲的西双版纳，在 20 世纪 50 年代以前，与外界的联系主要是通过一条条幽深、险峻的茶马古道来完成的。在西双版纳这一条千百年来的古山道——茶马古道上走一遭，感受千百年的历史在脚下走过“青石板上的马蹄印、密林里的古茶树、草窠里深藏的清代诰封碑……”。



图片来源：欣欣会员—[西安幸运国旅](#)



图片来源：欣欣会员—[魅力七彩云南](#)

参加一次原汁原味的泼水节

“水花放，傣家狂”，“泼湿一身、幸福终生”！象征着吉祥、幸福、健康的一朵朵水花在空中盛开，人们尽情地泼尽情地洒，笑声朗朗，全身湿透，兴致弥高。泼水节是西双版纳一年中最盛大的民族节日。每年的公历 4 月 12 日举行，被称为“泼水节”。若是 4 月中旬前往西双版纳，那么泼水节一定是您不能错过的。忘掉一切的烦恼，与傣家人们一起狂欢，最原汁原味的泼水节。

欣欣小贴士：若是不能赶上每年的公历 4 月 12 日的泼水节，游客平时亦可到傣族园去体会泼水节的乐趣。

探访从“原始社会”走来的中国第 56 个民族——基诺族

在西双版纳莽莽苍苍的热带雨林中，有一个令人无限好奇和神往的秘境，生活着我国最后一个被国务院认定的单一民族，这个从“原始社会”走来的中国第 56 个民族——基诺族。

他们长期生活在西双版纳的雨林之中，与世隔绝生活环境，形成了他们原始、古朴和粗犷的生活习性和性格特征，除此之外他们的民族服饰华美一身。

去基诺山寨在探访这个古老的民族亦可饱览基诺山美景。

世外桃源梦里傣乡体味真正的傣族风情文化



图片来源：欣欣会员—[banna1369](#)

在曙光下的薄雾中欣赏美丽的傣家村寨，游走在村落中，也许会与美丽的傣家姑娘不期而遇。

与老乡攀谈，尽享和谐、宁静的生活，或者索性和捕鱼的村民划上小舟到湖里捕鱼，做一次傣家人，体验傣族最纯正的风情特色。

早上起床，在薄雾中欣赏美丽的傣家村寨，游走在村落中，会与美丽的傣家姑娘不期而遇，与老乡攀谈，尽享和谐、宁静的生活，或者索性和捕鱼的村民划上小舟到湖里捕鱼。

做一次傣家人，体验傣族最纯正的风情特色。

行走空中走廊体验云中漫步展现勇士精神

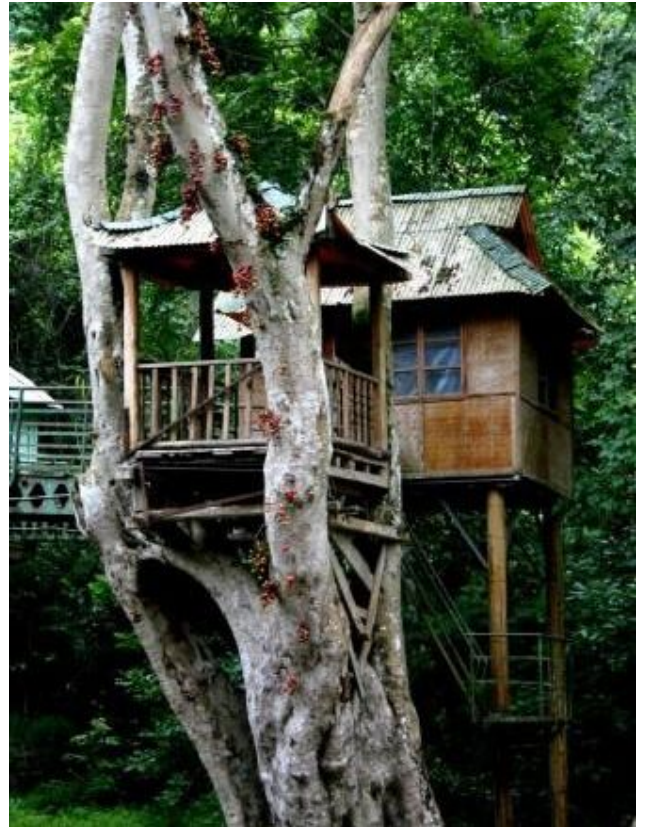
云中漫步，是异想天开吗？

行走在空走廊之上你会发现原来真的可以在“云中漫步”漫步在世界第一的高空树冠走廊之上，飘飘欲仙一般的感觉。

丛林在你的脚下，天空近在咫尺，满眼绿海，与望天树倾诉蜜语，尽情享受飘渺的快感，同时，登上空中走廊更是勇士的象征。

行走在20余米高之上，把雨林踩在脚下堪舆望天树媲美，这才是真正体现了挑战自我的、自强不息的勇士精神！

尝试不一样的旅馆，体会惬意无比的好时光



图片来源：欣欣会员—[banna1369](#)

来到版纳，最令人心动的就是那成片的竹林以及掩影在竹林中的一座座美丽别致的竹楼。从外形上看，它像开屏的金孔雀，又似鹤然起舞的美丽少女，美丽的景致让人恍然如在梦中。一棵一棵高耸入天的大树，巨大的树冠，浓荫四布、遮天蔽日，像一把一把的大伞，树屋就盖在这些粗大的树干上“树上旅馆”里，入夜，随着最后一缕阳光消失，林中渐渐暗下来，萤火虫带着微弱的亮光飞来飞去，好像是森林的卫士，与你相伴；聆听哗哗溪流进入梦乡……

“竹子文化”生活在竹子世界中的西双版纳

古人说：“宁可食无肉，不可居无竹”。

生活在云南西双版纳地区的少数民族算得上是最幸福的人，因为他们不仅居住在“竹”楼里，吃着“竹”筒饭、喝着“竹”筒酒，真是比神仙还逍遥。西双版纳热带雨林中有竹子种类逾百，满山遍野，竹浪起伏，而各民族村寨也是凤尾竹掩映，十分秀丽。

在西双版纳傣族的民歌里更是有“有寨就有竹林绿，有竹就有人家住”的佳句，描述了这里各民族与竹子的密切关系。这里的人们对于竹子可谓“不可一日无此君”，来西双版纳感受这独特的竹子文化。

探访西双版纳

概况

西双版纳，位于云南省最南端的傣族自治州，是“没有冬天的热土”，是世界上北回归线附近保存最为完好、面积最大的热带雨林，素有“动物王国”、“植物王国”、“绿色王国”、“南药王国”等称号。西双版纳与老挝、缅甸、越南接壤，国境线长 1069 公里。昆明至西双版纳的高速公路已全线开通，公路里程 550 公里。西双版纳景洪机场是云南省仅次于昆明的第二大航空口岸，每天往返昆明的航班有 15 个左右，有到大理、丽江、北京、上海、成都等主要城市的国内航线。西双版纳是傣族之乡，译成汉语是“十二块田”之意。傣族的历史悠久，早在 1000 多年前，傣族的先民就在贝叶、绵纸上留下了很多文字，仅用傣文写的长诗就有 550 余部。傣族的舞蹈具有很高的艺术水平和鲜明的民族特色，如流行广泛的“孔雀舞”、“象脚鼓舞”等。

版纳佛风

西双版纳的原野隔绝了中原文化的教化，与泰国、缅甸等东南亚诸国却近在咫尺，于是小乘佛教随风潜入，版纳境内，人人都是俗家子弟，（男子少年之前都必须剃度侍佛，成年后还俗）。

佛塔寺庙与傣家竹楼、翠竹古木交相掩映，一派神圣景象。西双版纳地区主要信奉自斯里兰卡经缅甸传入的小乘佛教。

“乘”是梵文的意译，指运载工具，比喻佛法如舟，济渡众生。大乘佛教出现于公元 1 世纪左右，对之前的原始佛教和部派佛教贬称为“小乘”。

如今斯里兰卡、泰国、缅甸、老挝、柬埔寨等南亚、东南亚各国并不接受“小乘”的称号，而自称为“上座部佛教”。西双版纳佛风有别中原而酷似东南亚，又融入傣族人的文化风格，从寺庙建筑可见一斑。

飞龙白塔是版纳佛塔的典范，圆形尖顶，塔身如玉，塔尖金黄，到过曼谷的人们可似曾相识？景真八角亭亦是版纳有名的佛教建筑，基座高筑，锥型屋檐，又酷似傣家竹楼。版纳人笃信佛教又不拘泥细节，因此，版纳的寺庙并没有很多清规戒律，对佛的信仰更体现在与大自然的和谐共处之中，真正是时有佛，处处是佛。



傣乡风情

傣族是西双版纳人口最多的少数民族，历史悠久，文化灿烂，拥有自己的语言和文字，主要信奉小乘佛教，自古将孔雀和大象视为吉祥物。

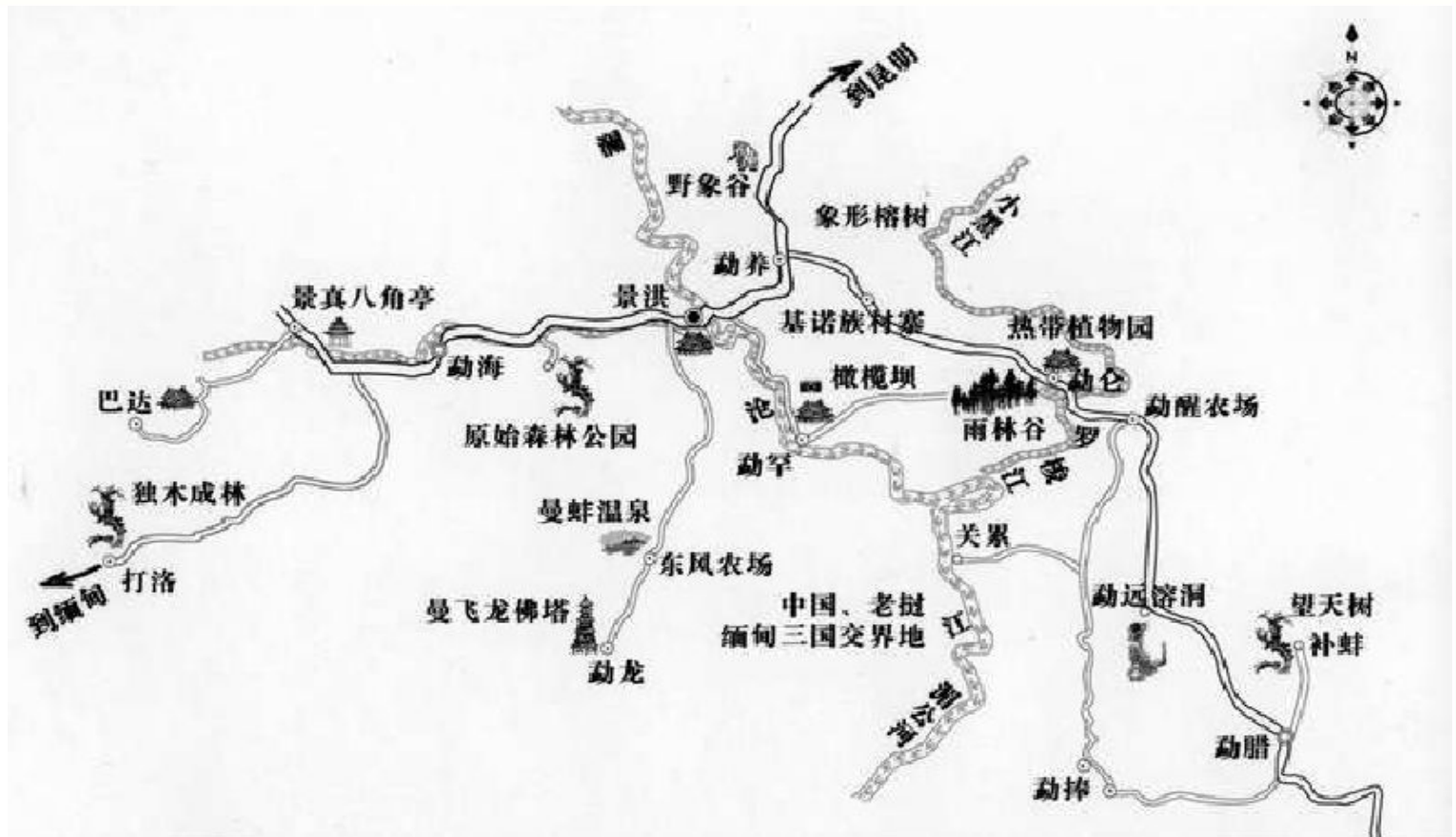
傣族少女服饰优美、容姿秀丽、能歌善舞，是版纳迷人的景致之一。傣族民居 傣家竹楼颇具特色，大多临江河湖畔而建，是上下两层的干栏式建筑，周围绿树环绕，花香扑鼻，令人赏心悦目。

傣族与水

水在傣族生活中是非常重要的东西，他们的许多节日、习俗与水有关，例如辞旧迎新的泼水节。傣家人十分在意水源的清洁，路过傣家寨子时，切记不可往水井里扔东西。

傣族婚恋习俗

傣族男女恋爱自由，每当新年来临，姑娘们将做好的四角缀有缨须的菱形花布包在丢包场丢给意中人，这就是著名的“丢包”活动；小伙子夜晚来到中意的姑娘家楼下吹笛表白心意，叫做“串姑娘”，有意的姑娘会随小伙到竹林中密谈。傣族的婚礼也很有情趣，两家请客，但婚礼在女方家里举行，主要的仪式是为新郎新娘拴线，表示把两颗心拴在一起。



线路推荐

传统游 1：西双版纳原始森林公园 → 花卉园 → 曼景兰风味街 → 曼听公园

西双版纳原始森林公园 门票：50 元

线路可看到热带雨林风光，欣赏民族歌舞演出，参与山寨抢亲活动，参加傣族泼水活动，观看各种动物表演。中午可在园内品尝竹筒饭。

花卉园 门票：40 元

到花卉园游览，您的身心将会被花的奇异和植物的灵性所感染，让您领悟到人与自然和谐共存的真谛。

曼景兰风味街 门票：免费

各式各样的民族风味餐馆分排于马路两旁。您到这里可以品尝到傣族风味菜，用餐之际，还进行歌舞表演。

曼听公园 门票：40 元

西双版纳最高统治者“召片领”的一座宫廷花园，有很深厚的傣族历史文化底蕴。

传统游 2：野象谷 → 基诺山

野象谷 门票：70 元

在景洪客运站乘坐开往关坪的车，让司机在三岔河野象谷停。到达野象谷后，可以观看动物表演，领略大自然的神秘与梦幻。还可观赏到

植物绞杀、植物板根及老茎生花等观象和许多的珍稀植物，使你赏尽热带雨林风貌。

基诺山寨 门票：游基诺文化部分 30 元/人次，游土著部落 100 元/人次

基诺族是 56 个民族中最后被国务院确认的少数民族，古老而神秘。在这里不仅可以观赏基诺山景色，也可以体察基诺族风情。

传统游 3：澜沧江 → 曼听公园（春欢公园）

澜沧江 门票：免费。漂流 160 元

游览澜沧江可分上下两段。上段游览线从景洪出发，逆水而上至虎跳石，下段游览线从景洪乘船而下，经橄榄坝至中、老、缅 3 国交界处。

您可以在澜沧江玩漂流，这里的漂流非常著名，一次漂流时间大概是一个半小时左右。您还可以在江中感受泼水节，在沙滩上玩夹脚舞，刺激而又新鲜。

曼听公园（春欢公园） 门票：40 元

下午返回市区，游玩春欢公园，并在市内游玩。景洪是著名的水果之乡，又是普洱茶的著名产区，可以在市内品尝各色水果。

欣欣线路推荐



云南西双版纳 4 日游

欣欣价：399 起

[立即预定](#)



西双版纳、勐仑植物园、野象谷 3 日游

欣欣价：368 起

[立即预定](#)



云南红土地梯田 1 日游

欣欣价：580 起

[立即预定](#)

[>>更多线路推荐](#)

[返回目录](#)



交通

外部交通

飞机

[>>更多打折机票信息](#)

西双版纳景洪机场位于景洪市南部嘎洒乡，距景洪市区 5 公里，是云南省内仅次于昆明的第二大航空口岸。目前，国内七个城市有直达景洪的航班，分别是昆明、天津、上海、成都、重庆、丽江和大理，另外，西双版纳机场还是云南境内除昆明之外的又一个国际机场，与泰国的曼谷有直达航班。昆明至西双版纳每天至少有 2 个航班往返，旺季可达 6 - 10 个航班，航线 520 公里，飞行时间 45 分钟。

由机场到景洪市区有一部 19 座的机场中巴，4 元/人到达市内。还可到景洪职业中学搭乘 1 路公交车，但是需要出机场向右走约 500 米左右的路程。

也可直接乘出租车前往市区。机场打车到市区 25 元左右。

汽车

[>>更多汽车时刻信息](#)

西双版纳境内的公路交通比较方便，国道 213、214 在景洪市内交汇，各乡镇均有公路相通，并且有 3 条出境公路通达缅甸和泰国。

景洪共有 3 个长途客运站：景洪北站、景洪南站和景洪汽车客运站（景洪北路 23 号）。其中景洪北站是景洪市内的最大的长途客运站，景洪南站有开往老挝的国际客运班车。

昆明至西双版纳

昆明至西双版纳首府景洪市公路里程约 700 公里，因为途中多弯道、山路，需要的时间较长，一般车程在 16 - 20 小时之间。所以从昆明发往景洪的长途班车几乎均为夜班卧铺车，也有高快客长途汽车。这样的好处是，可以错开公路白天的高峰阶段，也便于时间的安排。

昆明各大汽车客运站每天都有多开往西双版纳的车次，对游客来说，一般在昆明长途汽车客运站购票较为方便，每天有 20 多班卧铺班车和高速班车开往景洪，卧铺车票价 145 元，车程 18 小时；高速车票价 150 元，车程 16 小时。昆明长途汽车客运站地址：昆明市北京路南端南窑火车站旁边。最好选择乘坐高快客车，因为这类车的车型较好，速度也相对要快一些。春节期间，车费会有一定上浮，约在 20% 左右。

轮船

西双版纳景洪港——国家一级口岸水路有澜沧江航道，景洪港是国家一类水港口，由景洪、橄榄坝和关累三个码头组成。景洪港为水运口岸，现已开辟了景洪至泰国清迈、老挝万象等地的国际水运航线。

在景洪市内可乘坐 2 路公交车直达景洪港。

内部交通

公交车

[>>更多公交信息查询](#)

景洪城里共有三路公交车，城内的主要景点都可乘公交车到达。

公交 1 路：自景德路民航路口（民航售票处对面，在此可转乘 3 号线）至嘎洒，票价 2 元，沿途经过民族风情园新、旧大门，机场门外。

公交 2 路：自景洪港至嘎栋，票价 2 元，沿途经过客运站（在此可转乘 3 号线），热带花卉园，药用植物园。

公交 3 路（环线）：自景洪北路嘎兰北路交叉口至曼听公园，票价 1 元，沿途经过景洪客运站，版纳客运站，集贸市场，金凤宾馆，天顺超市，曼听公园。

出租车

景洪市区内打车一般均为 5 元不打表。

三轮车

路途较短或观赏市容，可乘当地的人力车，费用约为 5 元/人。

自行车

景洪市内不大，租自行车骑行游览也是不错的选择。景洪的一些宾馆提供出租自行车的服务，如西双版纳宾馆、金版纳宾馆等；景洪文化广场和曼听公园门口也有自行车出租。

租用自行车时要交押金，视车况为 100 - 200 元不等；有的地方也可以用身份证代替押金。在宾馆租车时，如果是住在该宾馆的客人则可以不要押金。租车的费用一般为 8 - 10 元/天。

西双版纳州旅游景区分布示意图



景点

热带植物园

热带植物园位于西双版纳勐腊县勐仑镇，全称中国科学院西双版纳热带植物园，当地人称勐仑植物园。热带植物园地处我国西南边陲的热带林海之中，位于罗梭江与勐仑地区交汇处的“葫芦岛”上，距离景洪 75 公里。

这里已经建成了十三个专题园：热带果树资源园、荫生植物园、棕榈植物园、水生植物园、民族植物园、药用植物区、龙脑香植物区、香料植物区、竹类植物区、珍稀濒危植物迁地保护区、榕树园、树木园、名树名花园。

热带植物园周围散落有傣族、哈尼族和基诺族等多个少数民族的兄弟村寨，是一个以热带雨林为主，集科研、植物种质保存、科普和生态旅游等为一体的中国最大植物园。该园建于 1959 年，在 900 公顷的土地上，还建立二十多个专类植物园区，集中了各类热带植物 1500 余种，使葫芦岛上成为热带雨林中的一颗璀璨的绿宝石。

在这里，各种热带雨林景观使人流连忘返。顶天立地的“大板根”、残忍的“绞杀植物”、气势磅礴的“独木成林”、五彩缤纷的“空中花园”、奇特的“老茎开花”以及林间飞舞的巨藤所组成的奇观，令人大开眼界。那些会变颜色的花、让酸水果变甜的神秘果、随音乐节律颤动的跳舞草、按时开花的时钟花，以及树浆剧毒的“见血封喉”等奇花异木，都使人感到十分神秘，惊叹不已。

门票 80 元/人。可选择导游费 30 - 50 元，电瓶车 20 元/人次。出了植物园东大门，可与当地漂流公司联系，参加罗梭江漂流，费用约 25 元/人。

交通 在景洪客运站乘坐到勐仑、勐腊的车，到勐仑下车，票价 12 元，行程 1 小时 30 分左右。从昆明、思茅出发可以乘坐开往勐腊方向的车到小勐仑镇下车。从勐仑客运站步行到吊桥需 10 分钟，买票后过吊桥需 20 分钟才到景区。也可以直接乘坐昆明到勐腊县的长途汽车，在勐仑下车，票价 170 元。特别提醒：植物园很大，靠走的话很累，包一辆电瓶车 100 元，可以考虑几个人合租。



空中走廊



图片来源：欣欣会员—独行侠

位于勐腊县城以东 20 公里的原始湿润雨林内，生长着 40 - 70 米高的望天树，架设在望天树上的“空中走廊”，全长 2.5 公里，它把公路两旁的原始森林连接起来，可在广阔的视野上尽情地领略热带雨林的奇异风光。

此外，林间还修了一条 1000 多米的石板游览道与空中走廊形成了林上、林下的立体环形游览线。

门票 望天树景区大门票 60 元/人；进入景区后，游客中心 1 到游客中心 2 有 3 公里左右的路程，此段路程可坐景区内的汽车，10 元/人；坐船 20 元/人；进入景区后，上空中走廊游玩需另付费用，100 元/人。

开放时间：8：00 - 18：00。

交通 从景洪客运站乘车到勐腊，票价 29 元；再从勐腊北路客运站坐车去勐伴，到补蚌下车即到望天树第一售票处。

欣欣小贴士

因为路途较远，去的人不多，自然风光保持的很好，那里还有一个很可爱的露天山泉水游泳池。水又清又凉，而且流水不停，循环不止，好多当地人都带着小孩来游泳，喜欢游泳的朋友要带泳衣。另外，那里没有吃饭的地方，要自带干粮。

曼飞龙佛塔

曼飞龙佛塔也叫笋塔、白塔，位于景洪市大勐龙乡曼飞龙寨子后面的山顶上，距离景洪市 70 公里，距离大勐龙镇 3 公里。

塔群由大小九塔组成，洁白的塔身，白塔是因其洁白而享名，金色的塔尖，宛如玉笋破土而出，因此又有笋塔之称。

塔为砖石结构，建于傣历五六年（1024 年），傣语“塔糯庄龙”，意为大头笋塔，系小乘佛教建筑。

主塔居中，通高 16.29 米，塔盘直径 8.6 米，8 个小塔分列八角，通高 9.1 米，座下设有佛龛，内供佛像。

每年泼水节期间，曼飞龙寨子的傣族群众相聚在塔前，追逐泼水，欢度傣族农历新年。

门票 曼飞龙佛塔门票 5 元，黑塔不收门票。

交通 在景洪客运站乘坐开往大勐龙的中巴车，票价 11 元。

白塔南 3.5 公里处还建有一座金塔（又称黑塔，布朗塔），可从大勐龙镇步行 500 米即到。

民族风情园

民族风情园坐落在景洪城南风景秀丽的流沙河河畔，它是西双版纳珍贵的热带植物同浓郁的民族风情融为一体，是美丽的西双版纳的一个缩影。

风情园分为南园和北园。南园设有热带水果、植物标本、沙滩日浴游泳三个游览区，园内终年绿树成荫、繁花似锦。在公园北侧的动物园内，饲养着大象、绿孔雀和各种热带鸟类。

北园又分民族风情展览和民族游乐活动两部分。民族风情展览由傣族馆、哈尼族馆、瑶族馆、基诺族馆等组成。

门票 免费（内有一个小动物园门票 10 元/人）

交通 1 路公交车可达，在景洪市区可步行或乘人力车前往

曼听公园

曼听公园在允景洪城内的曼听寨边，千年以前是西双版纳如片领的御花园，傣语称其为“春欢”（魂园）。

随着荒地开垦为花果园，来这儿居住的人增多，而成为如今的曼听寨。公园建有一座纪念周恩来总理 1961 年到曼听寨参加泼水节的纪念铜像。

敬爱的周总理身着傣服，左手端水钵，右手持橄榄枝，两旁是傣族群众载歌载舞相互泼水祝福的浮雕，生动逼真。公园内有佛寺两座，以及“傣王宫”，孔雀园、泼水场。晚上会有演出和篝火晚会。

门票 白天 40 元；晚上有“澜沧江湄公河之夜”篝火晚会与自助餐：贵宾票 280 元，甲票 160 元，这两等票看晚会时有固定座位；乙票 120 元，一般在前两等票售完之后才出售，是没有座位的机动票。晚会票有时比较紧张，可以提前一天预定。

交通 曼听公园离市区很近，3 路公交车可到达，也可步行或乘人力车前往。从曼景兰风味街向前走 300 米左右即到

孔雀湖公园

孔雀湖位于允景洪中心，三面有湖水围绕，清如明镜。

1977 年始辟为公园，园内建有亭台水榭，植有奇花异卉，并饲养着孔雀、巨蟒、狐狸、野猪、猴子、八哥、画眉等珍稀动物。

岸上奇花异卉争奇斗妍，湖中建有傣式水榭，湖水也清清，碧波也荡漾，睡莲盛天，宁静的湖面倒映着街道两旁挺拔的油棕、贝叶、槟榔、椰子，是游客乘凉、歇息的好地方。湖内备有游船，游人可在迷人的孔雀湖上荡起双桨，尽兴游玩。

门票 免费

地址 景洪市宣慰大道与勐泐大道交叉路口

勐泐大佛寺



图片来源：欣欣会员—云南特色旅游

勐泐大佛寺是在古代傣王朝的皇家寺院“景飘佛寺”的原址上恢复重建的，“景飘佛寺”是傣族历史上一位名叫拨龙的傣王为纪念病故的王妃南纱维扁而修建。王妃一生信奉佛法，所以每逢节日傣王就亲临寺院，举行大型法会，以纪念爱妃同时弘扬佛法。景区以佛祖释迦牟尼的生平及佛寺活动为主线，巧妙融入到景观及建筑群体中，充分展示南传佛教的历史与传统文化色彩。

门票 120 元/人

交通 勐泐大佛寺距景洪市区 4 公里，没有公交车到达。从市区打的到勐泐大佛寺需要 15 元

西双版纳勐泐文化园

“勐泐”是西双版纳的古称。

化园有闻名东南亚各国的圣泉、古塔，雕有精美图案的殿柱础石和傣王宫古战壕，千年的古树名木记录着傣王宫八百多年的历史沧桑；有全国唯一的傣族博物馆。

以 1000 多件文物展示西双版纳傣族社会的和谐以及傣族的生产、生活、风俗及宗教信仰；民俗活动以互动的形式演绎傣族节庆：赓佛、赓塔、拴线、放高升、歌舞表演、取圣水仪式；在动物科普区，十多种珍稀动物让游客充分感受动物王国的风采。

门票 40 元/人

公交 景洪市区内乘 2 路公交

热带花卉园

景区内设有花草园、空中花园、盆景园、观叶植物园等。热带花卉园内，种有乔木类花卉凤凰花、缅桂花、白兰花、鸡蛋花，形成乔木花卉林区。

并且还在园区内设置人工花架，让多种色彩的炮仗花攀缘花架形成圆的、方的、条的造型。

在西双版纳花架上悬吊附生兰花、鹿角叶、鸟巢蕨等各种附生花卉和观叶植物，塑造出一座空中花园。

地面上栽培叶子花、小叶龙船花、大叶龙船花、大叶紫薇、小叶紫薇、粉团、紫荆、扶桑等各种花卉，形成地生花卉园。并将海芋、花叶芋、万年青、龟背竹、龙血树等观叶植物集中栽培，形成错落有致的观叶西双版纳植物景点。

门票 40 元/人 导游费 50 元

公交 2 路公交车

野象谷

野象谷位于景洪市北部 47 公里的勐养镇，北距普洱市 115 公里，位于 213 国道西侧。西双版纳的野象，主要集中在生活在勐养自然保护区内。野象谷主景区内建有游览步行道、专供游人观看野象活动的高架走廊、大树旅馆、森林酒吧等设施。旅客如有耐心，可在 1、2 天内看见野象到河边饮水、洗澡。

勐养自然保护区热带雨林中现存亚洲象近 300 头，现驯养大象 20 头（含表演象），是我国第一所驯象表演学校。每天上午 11:00 - 12:00，14:00 - 15:00 为游客表演节目，不另收费，与大象合影每次收费 10 元。

中国的野象，目前仅存在于西双版纳的热带雨林之中。而西双版纳野象谷，是野象活动最为集中、频繁的地方。因其方便的交通和独特的热带森林景观而成为西双版纳的旅游热点。在那里，游客有可能亲眼看到野象，当然这样的机会并不太多，主要看是否有运气赶上野象出没的时候。而独具特色的热带雨林景观，也吸引了越来越多的人。此外，景区内还可观看富有民族风情的表演。

门票 65 元。热带雨林观光索道，单程运行票价 40 元，约 35 分钟；往返 60 元。

交通 景洪至野象谷，各汽车客运站都有汽车前往，半小时一班，票价 12 - 15 元。另外，从思茅出发可乘开往景洪，勐腊的车。叫司机停在野象谷的后门，从那里进，可以少走些路。

橄榄坝（傣族园）



图片来源：欣欣会员—[duocaixibu](#)

橄榄坝位于景洪东南约 30 公里处的勐罕镇，几百户傣族人家世代在这里生活，所以这里具有浓郁热带风光和民族色彩，是傣家竹楼及水上风光的结合。同时，这里有丰富的热带水果及旅游商品可供游客选择。

橄榄坝在傣语中叫做“勐罕”，“罕”意思是卷起来。传说，佛祖释迦牟尼到这里讲经，教徒们就用棉布铺在地上，请佛祖从上面走过去，佛祖走过去后，教徒又把布卷起来。勐罕就是这样得名的。橄榄坝的海拔只有 530 米，是西双版纳海拔最低地方，也是气候最炎热的地方，炎热的气候给橄榄坝带来了丰富的物产，这里热带水果种类繁多，除鲜果外，还出产大量的果脯，所以在橄榄坝到处都看得到水果和果脯市场。

橄榄坝意为“宫廷花园寨”，里面有两个比较大的寨子，一个是曼松满，也就是花园寨，另一个是曼听，也就是花果寨，无论你走进哪一个寨子，都会看到典型的缅寺佛塔和传统的傣家竹楼。景区内的椰子树、槟榔树、芒果树、菠萝蜜、绣球果等热带植物和花卉布满整个村寨，树丛中掩映着座座傣家竹楼，赏心悦目。

每年的傣历新年，也就是泼水节期间，到橄榄坝镇上赶集的群众都要专程来这里游览、朝拜、欢度节日，非常热闹。而且，这里每天下午 3 点都会有表演，之后在广场上有大型的泼水活动，游客可以参加，尽情欢乐。

门票 公园门票 60 元，含泼水则门票 100 元，70 岁以上老人免费。泼水活动租用塑料盆与服装 30 元/次，另交押金 30 元，归还服装与塑料盆时会退还押金。另外，公园门票分很多种类，包含项目不同，票价也不同，买票时需注意选择合适的票种。开放时间 8:00 - 18:30。

交通 在景洪客运站乘坐开往勐罕的车，行程约 1 小时，票价 8.5 元。

澜沧江

西双版纳的人经常说“到云南不到西双版纳，不算到过云南，到西双版纳不乘船游览澜沧江，则不算到过西双版纳，乘船游澜沧江不上岩观赏橄榄坝风光，就感受不到傣家村寨的美景。”这是因为景洪至橄榄坝一段自然风光和人文景观，是西双版纳最完美的缩影。

门票 单程漂流 160 元 双程漂流 200 元

游览线路

上段游览线 从景洪出发，逆水而上至虎跳石，到了虎跳石，江面已渐渐收缩，最窄处仅 20 米左右。两岸是参差不齐的大岩石，丰富多彩的植物景观，珍贵稀有的动物生态，组成了一幅天然的画卷。下段游览线 从景洪乘船而下，经橄榄坝至中老缅 3 国交界处。



图片来源：欣欣会员—独行侠

基诺山

基诺山位于景洪市东面的基诺乡，距市区 50 公里，东距勐腊县勐仑镇 42 公里，西距勐养 20 公里。基诺族自称“基诺”或“雅诺”，世代居住在基诺山，基诺人种植茶树的历史比较悠久，基诺山是普洱茶的六大茶山之一。基诺族自称是孔明的后裔，传说在一千七百多年前的三国时代，孔明南征到这里，一部分落伍的士兵在此定居下来，自己取了民族称号叫“丢落”，成为当今基诺族的先民。基诺族住的竹楼，形如“孔明帽”，十分别致。

门票 游基诺文化部分 30 元/人次，游土著部落 100 元/人次。

交通

从景洪的版纳客运站可乘坐去基诺山的车，给司机说在基诺山景区下车即可。到基诺山有两款车，一个是 6 座的小面包，价格为 10 元（不含保险），一种是 11 座的面包车，价格为 11 元（不含保险）。一般为一个小时一班，但是坐满发车。

勐景来



图片来源：欣欣会员—云南特色旅游

地址 云南省西双版纳傣族自治州勐海县打洛镇景来寨

交通 可从景洪乘坐长途班车前往

中缅第一寨——“勐景来”寨中有水田百余亩，鱼塘若干，田园风光真实自然，塔林庄重肃穆，毗邻一棵千年飞来神树。寨舍紧密相联，高低错落有致，保留着古朴鲜明的传统建筑风格。村寨临南为中缅交界的打洛江，江东有一面积约为 300 亩栾岗龙岛。整个村寨有着浓厚的原始文化气息和生态村落的典型特征。

中缅界河打洛江一江隔两国，水速时缓时急，迂回曲折，两岸奇山怪石随处可见，古树翠竹比比皆是，边民依江而存的生活劳作场景自然真实，从曼打火寨为起点，左边是中国、右边是缅甸。乘轻快竹筏，漂打洛水，看傣女捣衣、见傣民抓鱼、听山歌对唱寨中随处可见到傣族民间工艺展示，均使用最传统的方式打铁、染布、制陶、酿酒、织布。身临其境给人感觉有如陶渊明笔下《桃花源记》的真实意境。

曼阁佛寺

曼阁佛寺位于景洪市城北 2 公里处的澜沧江大桥的北面，紧靠江边不远的曼阁寨里。傣语叫“洼曼阁”，意为中心佛寺。四周被一幢幢傣家竹楼和菩提、芒果、槟榔等高大阔叶树所环绕，为典型的南传小乘佛教寺院，是西双版纳的古寺之一。寺院始建于 1477 年，原址在院址以西 1 公里处。1598 年，当时的宣慰司和佛教徒共筹集黄金为资，将寺院重建在现在的地方。由于这座佛寺是当地佛教信徒、佛教高僧和西双版纳最高封建领主召片领、宣慰官员捐款修建的，因而在宗教界和社会上具有较高的地位和影响，是景洪市最古老的佛寺建筑。



交通

乘景洪市中巴车到曼阁寨，票价 2 元，南行 100 米即到。

贴士

切记不能抚摸小和尚的头部，若被外人（尤其是女性）摸过头，则会被视为仇人。所以，外来游客，若到寺院参观千万记住此习俗。

易武古镇



易武是一古镇，在西双版纳州勐腊县西北，距勐腊县城约 110 公里，距勐醒 30 余公里，位于西双版纳州勐腊县西北的山顶上，气候比勐腊和勐棒坝子清凉。距易武镇里许，有一座山，山并不高，却青翠秀丽，树木葱郁，山边有两个古山洞，一是水洞，一是旱洞。水洞很深，弯弯曲曲，据说长达数里，人可进入，但进去后容易迷路。

距易武镇约 5 公里处，茅草地山边，磨者河畔，两岸山峰，悬岩绝壁，奇石连锁，呈现“一线天”峡谷。一步似可跨越，因而叫作天生桥。下面水流湍急，若风沙骤起，声似雷霆。从天生桥上向下看，深达数十丈，大

有长江巫峡气势，风景难得。

交通 在景洪的版纳客运站可以乘车前往易武

西双版纳住宿

西双版纳首府景洪星级酒店众多住宿条件都不错，档次较高。当然也有价格适中的经济酒店可供选择。而前往野象谷游玩，可以住在野象谷的大树旅馆。大树旅馆架在树上，有高架走廊连接，是游客观察野象活动的绝佳场所。这样的住宿一定会让你难忘。

西双版纳天城大酒店



简介：酒店地处嘎兰中路共有客房 565 间。地理位置优越，交通便捷。距离景洪机场 5 公里，乘坐出租车约 10-15 分钟到达酒店。

顾客点评：不错，环境很好。工作人员也很热情。附近逛街非常方便。

欣欣价：168 元起 >> 立即预定

顾客点评：还不错毕竟挂星的，还送早餐。方便好找...更多

西双版纳望江别苑酒店



简介：酒店位于景洪市，在酒店可一览西双版纳大桥，澜沧江美景。距离市中心广场 2 公里，步行约 10 分钟可到达酒店；距离景洪客运站 1 公里，步行约 15 分钟可到达酒店。

顾客点评：房间宽敞明亮，窗子朝院子安静，窗子朝外，可俯瞰澜沧江，远看新大桥。

欣欣价：168 元起 >> 立即预定

顾客点评：环境还不错。交通比较方便，周围吃的很多...更多

西双版纳邦海大酒店



简介：酒店位于景洪市中心繁华地段，交通便利，毗邻“东方的多瑙河”澜沧江，紧邻傣江南酒吧一条街。距离景洪客运站 1 公里，乘坐出租车约 6 元，约 2 分钟可到达。

顾客点评：很不错的酒店，干净！浴室很大！离市中区较近，背后就是酒吧一条街。

欣欣价：230 元起 >> 立即预定

顾客点评：房间宽大，服务很好，到江边酒吧很方便...更多

西双版纳金棕榈大酒店



简介：酒店位于景洪市宣慰大道，距离西双版纳机场 5 公里，乘坐出租车约 15-20 分钟可到酒店；距离汽车南站 3 公里，乘坐出租车约 10 分钟可到酒店。

顾客点评：酒店卫生很一般，不像是个四星级的酒店，整体的设施还可以。

欣欣价：308 元起 >> 立即预定

顾客点评：好酒店，提供免费接机哦，游泳池免费...更多

西双版纳傣泐大酒店



简介：酒店地处景洪城郊距离景洪客运站 3 公里，乘出租车约 5 分钟可到达酒店；距离嘎洒机场 5 公里，乘出租车约 10 分钟可到达酒店。

顾客点评：酒店很清新，富民族特色，环境优美，空气新鲜，感觉很好。

欣欣价：128 元起 >>立即预定

顾客点评：还不错，住的蛮舒服的。有机会下次还来这里...[更多](#)

西双版纳晓娟家庭旅馆



简介：旅馆位于西双版纳景洪市假日湾小区距离（老城区）孔雀湖 0 公里，步行约 5 分钟即到白象城；距离（老城区）孔雀湖 2 公里，乘坐出租正常 5 分钟。

顾客点评：干净卫生，房东很负责，阳台外就可遥看大佛寺，离曼听小赛挺近，住着很开心。

欣欣价：110 元起 >>立即预定

顾客点评：这是一家私人酒店，老板人很好，酒店很干净...[更多](#)

西双版纳天顺商务酒店



简介：酒店座落于景洪市易武路 1 号，距离西双版纳机场 7 公里，乘坐出租车约 10 分钟到达酒店；距离客运站 1 公里，步行约 15 分钟到达酒店。

顾客点评：酒店装修不错，我住的是家庭套房，有三床两房，但价格稍稍贵了点。

欣欣价：238 元起 >>立即预定

顾客点评：服务不错，干净、舒适，客服很细心，也周到...[更多](#)

西双版纳金凤宾馆



简介：宾馆位于景洪市旅游度假区中心距离西双版纳机场 6 公里，乘坐出租车约 10 分钟到达酒店；距离汽车南站 1 公里，乘坐出租车约 10 分钟到达酒店。

顾客点评：酒店位于市中心地段，交通方便，闹中取静。下次还会选择入住。

欣欣价：198 元起 >>立即预定

顾客点评：客房较大，设施还可以，床偏小，环境安静...[更多](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

西双版纳美食

西双版纳的居民以傣族为主，傣味菜在云南菜系中独享盛誉，傣味菜以糯米、酸味及烘烤肉类、水产食品为主，多用野生栽培植物做香料，具有独特的民族风味。最具代表性的有酸笋煮鱼（鸡）、香茅草烤鱼、香竹饭、“南秘”（是一种用各种调料调好的蘸水，酸酸辣辣，用来蘸黄瓜之类）等。

布朗族有“不吃烤肉，不算尝过肉香”的说法。所以烤食的东西多。有烤山鼠肉、斑鸠肉、鱼、猪肉、牛肉；另外，还有卵石鲜鱼汤、螃蟹松、螃蟹肉刺生、油炸花蜘蛛、蝉酱、包烧鲜鱼、酸味菜（酸肉、酸鱼、酸笋）等。

酸笋煮鱼（鸡）

酸笋煮鱼（鸡）是傣族的一道名菜。酸笋是用夏季出土的嫩竹笋去壳后切成丝，再加入盐巴、辣子等腌成酸味备用。

傣族人先将酸笋在油锅里翻炒片刻，放入适量的水做汤，水开后再加入洗净切成块状的鱼（鸡）肉，煮熟即可食用。这道菜酸香可口，十分开胃。



图片来源：欣欣会员—[banna1369](#)



炸牛皮

炸牛皮是一道必须与喃咪相配的菜肴。将刮洗干净的水牛皮放进锅里煮熟，用刀切成小块晒干备用。食用时，把牛皮放进油锅里炸，待牛皮炸泡、变黄，即可取出食用。蘸上喃咪，酸辣清香，吃后胃口大开。

（喃咪是傣语，其实就是我们常说的酱。是将西红柿在炭火上烧熟，去皮，然后与葱、蒜、芫荽、香茅草、野花椒、剁碎的小米椒、盐拌和而成。）

菠萝紫米饭

菠萝紫米饭甜甜酸酸，香而不腻，是西双版纳一种独具风味的食品，既是主食，也是菜肴。菠萝紫米饭的外型是一只完整的菠萝，十分美观大方。而壳内则是菠萝肉与紫米饭紧密结合的柔软饭团，米饭带有明显的菠萝味，甜而不腻，吃起来非常爽口，并有补血润肺之功效。



香茅草烤鱼

香茅草烤鱼也是一道傣族风味菜。一般先将洗净的鱼裹上味道芬芳的香茅草，然后置于火上烧烤，并抹上适量的猪油，烤时香气四溢，这样烤出来的鱼香味扑鼻，鱼肉酥脆、味道鲜美独特。

香竹饭

香竹饭具有浓郁的傣族风味，每年 11 月至次年 2 月间做出的饭最好。此时竹子内有一层香气扑鼻的香膜，所以叫香竹。

南瓜花肉馅

将五花猪肉去皮洗净、剁碎、再把肉跟南瓜花剁在一块，拌入切好的葱、蒜、盐等配料。肉馅分成若干份，每份塞进一朵南瓜花里包好，用竹片夹住放在火炭上烘烤。将滚烫猪油淋在烤熟的南瓜花上，等油滴干以后，肉馅呈深黄色，切开食用。这倒是一种食花的办法。云南花多，光是看而不能吃，多浪费呀。应该有视觉、嗅觉、味觉的多重享受。

卵石鲜鱼汤

说巧妇难为无米之炊，可布朗族人在野外劳动时没有锅灶的情况下，也能想出办法做饭，布朗族历史上深居丛林，缺衣少食而养成了以清煮为主的烹饪方法，他们曾经把一片片芭蕉叶作为盛饭盛菜的容器，用手抓着吃，真把就地取材做到了极致。布朗族的特色菜卵石鲜鱼汤就是这么个例子，鱼汤鲜美味甜，具有烧石的干香味。

烤肉

烤肉，傣语称“景丙”，多用香茅草捆绑，常见的有烤鸡、烤猪肉、烤牛肉、烤竹鼠、还有烤鱼、美味佳肴 腌制品，主要有酸牛脚筋、酸牛肉、酸猪肉、酸竹笋、酸鱼等。

南秘

南秘，一种酱，由青菜、番茄、竹笋、辣椒、鱼、黄鳝、花生等制成。

哈尼族菜

哈尼族菜不逊于傣菜，有“其玛”（肉粥）、白旺（凉拌菜）、腌芭蕉心（酸味）、芭蕉叶包的烧肉、豆粉肉丸汤、雀肉松、雀肉酱、油炸蛹、蜂蛹酱、夹棍烤鱼、茼菜春螃蟹等等。

布朗族菜

布朗族有“不吃烤肉，不算尝过肉香”的说法。所以烤食的东西多有烤山鼠肉、斑鸠肉、鱼、猪肉、牛肉；另外，螃蟹松、螃蟹肉剁生、油炸花蜘蛛、蝉酱、包烧鲜鱼、酸味菜等。

哪里吃

大曼么

大曼么是一个傣族寨子，是版纳最有名的“傣家风味城”，寨中一百多户傣家竹楼任你挑选。

烤原鸡、生水香菜蘸喃秘、香竹糯米饭、火烧干巴、叶子包蒸、杂菜汤、煮凉粉是不可不尝的特色菜。

寨子座落在景洪城东南方向，澜沧江畔，从市区打的只需 5 元钱。

曼景兰风味街

位于景洪城东南角的曼景兰村，沿农林路走到尽头，再向前走 10 分钟就到了。这里原是一个傣族寨子，后辟为傣族风味街。

金沙滩

它是市区规模最大的烧烤夜市，位于横跨澜沧江的景洪新大桥附近，风味小食品种丰富，不等——尝遍，你就饱了。

曼竜代寨

这里有原汁原味的傣族风味。这里的风味店都是寨里的村民合伙开办的，生意很火爆。这个村寨距勐腊县城大约 5 公里。可搭乘勐腊至瑶区或勐拌的班车，到四分场场部下车，往右边沙石公路走。

曼腊寨

是一个傣族寨子，近年新开设了很多饭馆，那里口味正宗、价格便宜，是本地人常去消费的地方。可乘公交 2 号线，到终点站流沙河大桥下车。

三味楼

当地人经常去的饭店，打车 5 元。在那里你还可以看到当地人喜欢的芭蕉叶包烧猪脑，鸡冠，酸笋，有胆量的尽管可试一下

西双版纳购物

西双版纳的热带雨林中蕴藏着丰富的生物宝藏，素有“动植物王国”、“药材之乡”等美誉。无论在景区、市区都有傣族妇女出售傣族特色的服装、金银首饰、黑陶器皿、大象木雕、竹编工艺品等，还有热带干果蜜饯、茶叶（普洱茶）等。购买时，可以尽量砍价。

西双版纳盛产热带水果，如芒果、荔枝、龙眼、菠萝、柚子、菠萝蜜、西番莲、杨桃、西瓜、木瓜、番石榴、神秘果、小粒咖啡等等；还盛产香料，如依兰香、香茅兰、香茅草等；除了热带水果和香料，西双版纳的热带雨林里还出产许多珍贵的药材，如血竭、金鸡纳、白豆蔻、阳春砂仁等。

西双版纳市区和各景区都可以买到西双版纳产的热带水果、蜜饯、香料、药材和一些极富民族特色的工艺品，如民族服装、民族锦帛、金银首饰、黑陶器、竹编、木雕等，在西双版纳北路的民族工艺品街甚至还可买到泰国商品，位于西双版纳勐罕镇中心的橄榄坝农特产品购物市场和橄榄坝果脯大世界也是两个购买西双版纳土特产品不错的去处。

欣欣小贴士：游客在集市上购买到的“缅甸玉”之类的物品，多半是假货，不要贪图小便宜，最好到有信誉的大型商场内购买，并且索要发票。此外，如果不甚懂行，价格高昂的玉制品一定要谨慎购买。集市上玉的多数为假货，要谨防受骗。

茶叶

西双版纳是中国最古老的茶叶发源地之一，在勐海有一株 700 余年树龄的古茶树。著名的普洱茶六大茶山均在版纳境内。早在明清时期，普洱茶就是中国最古老的茶马古道上的重要商品，并经古道远销中亚及西亚地区。版纳的大叶种茶加工出的红茶，色泽鲜润，香气馥郁；绿茶日毫显明，汤色清绿。著名的茶叶品种有：南糯白毫、佛香茶、云海白毫、岗绿、旋云茶等。

小粒咖啡

小粒咖啡是西双版纳的重要的咖啡品种，浓郁的香醇之中，有一种特有的甘甜，让人回味无穷，是热带非洲出产的咖啡所不能比拟的。在版纳的热带作物研究所可以买到加工好了的小粒咖啡，是馈赠亲友的佳品。

热带水果

版纳的热带水果种类繁多，常年水果不断。有香蕉、菠萝、芒果、酸梅、酸角、柚子、杨桃、牛心果、菠萝蜜和西番莲等等几百种热带水果，对初到本地的游客有着非同寻常的吸引力。菠萝蜜是版纳最大的水果，可重达 30 公斤。西番莲是被称作是集数十种水果于一身的“百香果”，成熟的果实气味芬芳，生津止渴，加水冲兑成饮料，具有醒脑避暑的功能。

血竭

血竭又称“麒麟竭”，主要医治跌打、损伤、血瘀疼痛、风湿麻木、妇科杂症等疾病，同时也是配制药品“七厘散”的主要原料。

砂仁

砂仁，是西双版纳生产的主要南药。这种姜科豆蔻属多年生草本植物的果实，具有行气、健胃、消食等效用。中医用于医治胃腹胀痛、恶心呕吐、肠炎、痢疾。民间以嚼食或泡酒医治胃肠疾患。这种药材可种植的地域十分有限，但西双版纳的生态环境却有利于砂仁的生长。

版纳地毯

我国羊毛手工编织地毯中具有独特地方民族风格的一种。版纳地毯选用本省所产优质羊毛作原料，精心纺织而成，图案设计独具匠心，从各民族璀璨的历史文化中吸取营养，融合各民族传统的装饰艺术，加以创新，富有浓郁的民族色彩，图案美观，绚丽多彩。

傣族通巴与花包

通巴即挎包：以各色手线、棉线织成。包长 30 余厘米，宽 20 余厘米。包的正面、背面及侧面织有花卉鸟兽或几何图案，包底部缀有彩穗，色泽鲜艳，做工精细，包形小巧，民族特点鲜明，是深受游客喜爱的纪念性商品。

花包

傣语称“骂管”，本是丢包时男女传情、娱乐的玩具。歌舞餐厅将丢包活动搬上舞台后，花包就成了小巧玲珑的独具民族特色的旅游纪念品。在景洪，你可随处看到游客胸前挂着色彩艳丽、小巧精美的傣族花包走在街道上。

西双版纳娱乐

美丽的版纳，傣族、哈尼族等少数民族人民在此世代居住，创造了丰富多采的民俗文化。橄榄坝、民族文化村里，民族歌舞让你如痴如醉；泼水节、开门节、关门节……精彩纷呈，不容错过。

在橄榄坝，每天下午有表演和大型泼水活动，游客可以参与。在曼听公园，晚上有篝火晚会和民族风味自助餐。在野象谷，每天都有大象表演可以欣赏。这些都是不错的娱乐项目。

现在的版纳，已成为著名旅游胜地，发展日新月异。入夜的景洪街头，灯红酒绿，一派繁华景象。歌舞、卡拉 OK 等现代娱乐应有尽有。

美美咖啡屋(曼景兰店)

地址:景洪市景洪市景兰国际 F107-108 号

标签:咖啡厅

勐巴拉娜西艺术宫

地址:景洪市景洪市嘎兰中路 6 号

标签:休闲娱乐

歌城 KTV 量贩

地址:景洪市勐海路

标签:KTV

红色酒吧

地址:景洪市滨江大道傣江南美食酒吧街

标签:酒吧

噶洒天然温泉

地址:景洪市噶洒镇

标签:洗浴/按摩

外滩

地址:景洪市金沙滩滨江大道

标签:酒吧

荣升号

地址:景洪市景兰国际茶城 C-106 商铺

标签:茶馆

蓝夜媚

地址:景洪市澜沧江龙舟广场

标签:酒吧

乾宫娱乐

地址:景洪市沧江新区大沙坝世纪金源大饭店内

标签:KTV

曼瑟维拉 BAR

地址:景洪市傣江南美食酒吧街 C2 幢

标签:酒吧

天达茶室

地址:景洪市易武路 9 号

标签:茶馆

李记谷庄普洱茶

地址:景洪市景洪市勐捧路

标签:茶馆

海岸咖啡

地址:景洪市金沙滩 7-01 乐购区 10 号

标签:咖啡厅

时代影视

地址:景洪市勐泐大道 39 号莎湾国际 3 楼

标签:电影院

云澜咖啡

地址:景洪市莎湾商业中心 3 楼时光影城售票大厅旁

标签:咖啡厅

文化活动

傣族泼水节

时间：公历四月十三日至十五日

傣历新年又称泼水节，是傣族一年中最盛大的节日，由公历四月十三日至十五日，持续三天。届时，人们先到佛寺浴佛，然后以互相泼水来表达真诚的祝福，把过去一年的烦恼辛劳冲洗干净。

有关泼水节，还有一个神话故事。相传，远古的时候，傣族聚居的地方遭遇了一场灾难，季节混乱，瘟疫不断，民不聊生。村里有七位善良的姑娘，为了挽救众人，决心与恶魔对抗。她们乘恶魔醉酒之际，用他的头发丝割下了他的头颅。但是恶魔的头颅落在地上便会喷火，所到之处又是一场火灾。于是，七位姑娘轮流抱着魔头，直至它腐烂，每次轮换都要泼一次水，冲洗身上的污迹。

由此换来的代价是，可怜的姑娘也被烧死了。但是，从此人间迎来了风调雨顺。人们为了纪念七位勇敢的姑娘，将这一天定为辞旧迎新的日子，也就是现在的泼水节，泼水同时又是寓求吉祥的意思。

傣族关门节、开门节

公历七月中旬（傣历九月十五日）是傣族的关门节，当天，各村寨的男女老少都要到佛寺祈福。从此到开门节的三个月里，男女青年可以谈情说爱，但不能结婚，不能外出。

公历十月中旬（傣历十二月十五日）的开门节，象征着三个月以来的雨季已经结束，即日起，男女青年可以开始自由恋爱或举行婚礼。节日这天会举行盛大的集会。这时，正逢稻谷收割完毕，所以也是庆祝丰收的节日。

瑶族盘王节

时间：农历十月十六日

盘王节是瑶族盛大的节日，时间为农历十月十六日（盘王生日）。节日期间，人们杀鸡宰猪，喝陈年老酒，唱盘王歌，跳盘王舞，载歌载舞，通宵达旦。

这一节日源于古代一个传说，古时评王与高王交战，评王以重金和许嫁三公主为赏，鼓动人们去刺杀高王。盘护出征，斩杀了高王。评王将三公主嫁给盘护，封为盘王。盘王与三公主生下六男六女，传下瑶家十二姓，所以盘王作为先祖受到崇拜和祭祀。

哈尼族嘎汤帕节

时间：公历元月二日至四日

嘎汤帕节是哈尼族的新年，时间在每年元月二日至四日。节庆期间，男人们不论年龄大小，都要做一个陀螺，大家到开阔的场地上开展打陀螺比赛。

基诺族特懋克节

时间：公历二月六到八日

特懋克节是基诺族的新年，每年二月六到八日，基诺山寨会举行盛大集会，男人们击鼓剽牛，妇女们载歌载舞。这时到基诺山寨的客人会受到热情的款待。特懋克的传说饶有趣味。相传远古时候，地上发生了特大洪水，有一对夫妇把自己的儿女放进一个大木鼓里，给他们留下一把刀和一个铜铃，让他们顺水漂流，并要他们每天击鼓，只要鼓响了，说明水已退，便可用刀划破鼓皮出来。木鼓漂了七天七夜，漂到基诺山时，洪水退了，兄妹俩从鼓里出来，就在基诺山上结为夫妻，繁衍后代，成为了基诺族的祖先。每年的特懋克节就是为了纪念他们。

旅游贴士

- 1、版纳机票紧俏，需提前预定。
- 2、为防备蚊虫和强烈的日光，需准备驱蚊和防晒用品。
- 3、游览时要尊重傣族和其他少数民族的生活习惯。
- 4、版纳地区珠宝玉器较多，选购时需仔细甄别。
- 5、赴边境地区旅游，须特别注意安全和卫生。
- 6、自助游就餐时，基本到各处的普通餐厅自行就餐都能吃好，但最好不要去定点的旅游接待餐厅。
- 7、在版纳的饭店里吃糯米的时候，要先洗手，因为糯米要用手捏，捏的时间越长，口感就越好。当地人说，吃糯米的时候，要边摸头边捏，那样才会越吃越香，说是这样说，可没人这样去做，其实只需在捏的时候加上一点油，就会更香。
- 8、游客在集市上购买到的“缅甸玉”之类的物品，多半是假货，不要贪图小便宜，最好到有信誉的大型商场内购买，并且索要发票。此外，如果不甚懂行，价格高昂的玉制品一定要谨慎购买。集市上玉的多数为假货，要谨防受骗。

民俗禁忌

不能抚摸“小和尚”的头部

西双版纳小乘教规定男人一生中要过一段脱离家庭的宗教生活，在社会生活中凡遇到难事，才能解除苦难，从降生到成人后才会有社会地位。

凡是男孩在七、八岁时都要时佛寺里当一段时期的和尚，称为“小和尚”。“小和尚”在佛寺里生活要自理，要劳动，还要学习佛教经书，进行严格的修身教育。两三年后可以“还俗”，还俗的男子才可以结婚成家。若未当过“和尚”的男人，被视为生人或野人，在社会中没有地位被人看不起。

在寺院修身时，不准与女人谈笑，不准外人抚摸小和尚的头，（这和汉族喜爱儿童抚摸头完全相反），若被外人（特别是女性）摸过头，被视为仇人。“小和尚”“修身”时间一切作废，必须从头开始。所以，外来游客，若到寺院参观千万记住此习俗。

傣家禁忌

- ① 到傣族人家，在上傣楼前要记得拖鞋，不能穿着鞋子进入。在傣家不要窥视或进入主人的卧室，否则是不礼貌的行为。
- ② 在傣家做客，吃饭时应坐在靠门的位置，把面对门的最里面的位置让给主人或老人，以示对主人的尊敬。
- ③ 遇到小和尚，不能应为可爱去摸他的头，否则会被视为大不敬。到佛寺去，进入佛寺前要脱鞋，女人来例假是禁止进入佛寺的。

攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](#)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网西双版纳攻略](#)！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)。