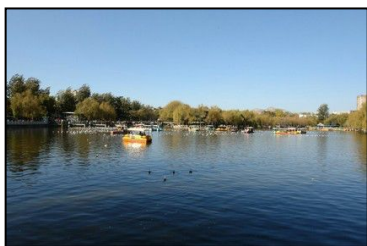


精华抢先看



翠湖公园 人们称之为“镶嵌在昆明城里的一颗绿宝石”。每年冬天，逛翠湖赏红嘴鸥是昆明人以及许多外地游客的一大乐趣。



过桥米线 由汤、片和米线、佐料三部分组成。集中地体现了滇菜而丰盛的原料,精湛的技术和特殊的吃法,在国内外享有盛名。



昆明牙雕 历史悠久,工艺精湛,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,是难得的工艺收藏珍品。

旅行地导览

适合人群：所有人

适合天数：6天

适合时间：全年皆宜，2-10月份最佳

花费预算：2000

本地人忠告

① 昆明一天的温差很大，在冬春两季，日温差可达12~20℃，去时别忘了带件毛衣或外套。雨季集中在5~10月，只要一下雨，气温就会降下来，最好带件风衣。

② 昆明公交车很方便，各景点都有公交车直达，市区设有公交车专用道，有时坐公交车比打车还要快捷。

③ 前往少数民族村落游玩，请尊重当地人的风俗习惯，注意环保。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：昆明旅游必体验

P4：解读昆明

P5：线路推荐

P8：欣欣线路推荐

P9：交通

P11：景点介绍

P20：住宿

P22：美食

P25：购物

P27：娱乐

P30：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：[重庆金盾旅行社](#)、[ynewly](#)、[zhangxiaoyan](#)、[wertv](#)、[松青](#)、[kmfqxurijiaqi](#)、[heai52011](#)、[angle328](#)、[金盾旅行社](#)、[小狐狸](#)、[快乐小精灵](#)。

昆明旅游必体验

1、茶暖花瘦：享受是慢工细活

如果一口气喝干一杯茶，那叫牛饮；如果飞快剪下一大束花，那叫锄草；如果狼吞虎咽地扫完一盘菜，那叫充饥。

如果给一杯茶、一束花、一盘菜足够长的时间，那叫享受。

昆明也有热闹的茶城、茶室。你可以嗅着一股与众不同的茶香，去寻找千年老树上摘下的普洱。流连在卖茶具的铺子里，杯杯碗碗——把玩，爱不释手。

“乱弹茶铺”是老昆明人对滇戏清唱茶铺的习惯称呼，又叫“围鼓茶铺”。茶铺内一般搭起一座略高于茶座的小台子，安放锣鼓鼓架什，布置演唱者和琴师的座位，由票友组织，并邀请艺人参加。

是一种能让顾客边喝茶边听戏，边听戏边聊天的群众性娱乐活动场所。

昆明也有让整条街都香起来的花市，一家挨一家的花店，可以看完贵气的蝴蝶兰后又去看草根的向日葵。

轻快的掠过一片片花丛，让裙边也站带血馥郁香气。可享受的东西太多，好好聆听一下水入茶盖的声音，嗅一嗅百合雏菊的芳香，这些，非慢些不可。



图片来源：欣欣会员—重庆金盾旅行社

2、民间手工艺：永远的诱惑

昆明的民间艺术，多得甚至让老昆明人都会吃惊。民间，永远是一个藏龙卧虎的地方。

可能你今早在小摊上随便要的一样小点心，就是有着“大救驾”那样令人感慨的故事；可能你路过一个少数民族村寨，那里正在进行的一项仪式就是有着千百年历史的；可能你周末在公园闲逛，一群老太太聚在一角自娱自乐吹拉弹唱的一段让你听不太明白的曲子，就是一种不输给京剧秦腔黄梅戏的地方唱腔；可能你走在乡间无意中抬头一看，家家的瓦房上都放着个不虎不猫的陶器——瓦猫，就是一种很有历史渊源的手；工艺品民族服装上那绚丽多彩的特色图案，是勤劳智慧的少数民族姐妹们用灵巧的双手一针一线绣制而成。

织机上纺出的布是白色的，经纬之间穿梭着植物的灵魂和女性的柔情；布上绣出的装饰曲线是蓝色，一针一线之际唱着温柔的童谣或羞涩的情歌。

脸上搽着的胭脂是红色，涂涂抹抹的是一些老昆明人几代相传的审美观念；窑里跳动的火焰是黄色，拎出来的是父传与子，子传与孙的世代手工艺和不可仿制的艺术品。

3、昆明老宅：怀旧是一首老情歌

怀旧，是一种很悠长美好的感觉。在昆明龙泉，公路两旁的村子让柏油路少了些许现代化的硬朗线条，多了几分上个世纪村落的柔软淳朴。

一百多年历史的老街龙头街，村里的老屋老宅有的还保持着土木为主的建筑风格，门上贴着大红的门神画，黑色的门环上挂了一把铁锁，往事就此留在门里一般。

顺着村里四通八达的小路，拐几个弯就能看到，闻一多、朱自清合住的小院，梁思成、林徽因亲手一砖一瓦搭建的小巢，还有冯友兰一家人所住的老屋，中国营造学社旧址……

一间间寻过来，感受着那个烽火年代，各界名人在此留下人文气息。庭院里，几间相邻小屋，他们曾住过，兰草依旧茂盛，晒太阳的猫儿旁若无人。此情此景，让人不禁微笑。

4、舌尖上的美味 不得不尝的云南过桥米线

过桥米线是云南的地方小吃，相传已有一百多年历史。过桥米线汤是用大骨、老母鸡、云南宣威火腿经长时间熬煮而成的具有浓郁鲜香味的高汤，再配上精制而成的米线。

还有那目众多的配料，如鱼片、肉片、鸡肉、猪肝、腰花、鱿鱼、海参、肚片等肉类和豆皮、白菜心、碗豆尖、葱、豆芽菜、蘑菇等青菜。

如此一碗鲜香诱人的米线摆在你面前，一定会让你食欲大增的。所以有说不吃过桥米线不算真正到过云南。



图片来源：欣欣会员—[ynswly](#)

5、翠湖的红嘴鸥 冬日春城的亮丽风景线

每年冬天 11 月到次年 3 月红嘴鸥成群结队的从遥远的北方飞到翠湖过冬，红嘴鸥在人们面前嬉闹戏水，争抢食饵，没有一丝的怯意。人们也对这些可爱小生灵也疼爱有加，买来食饵喂食他们，人鸥如此这般和谐亲近。如今翠湖的红嘴鸥已经成为冬日春城的一道亮丽的风景线。

提示：除了翠湖公园，每年冬天在滇池也聚集了数量可观的来昆明过冬的候鸟，也是观鸟的好去处。



图片来源：欣欣会员—[重庆金盾旅行社](#)

6、圆通山赏浪漫樱花花似海

昆明素有“原樱花城”之称，从元代开始种植樱花，全城现有樱花树约一万株。观赏樱花的最佳去处，当然是圆通山的樱花了。数千株云南樱形成了一片上万平方米的花海，甚是赏心悦目。

三月正是圆通山樱花盛开之际，漫山遍野，香气袭人。若是这时来到昆明，一定不要错过圆通山的樱花，漫步在浪漫樱花花海中，一定要为自己留下一个美丽的时间记忆。

7、云南民族村 感受多样民族风情

云南是一个少数民族聚居的地方，每一个民族都有自己独特的民族风情，如果说要是亲身到每一个民族村寨去体验他们各自的民族风情有些困难的话，那就来云南民俗村吧，在这里你可以观看到各个民族的精彩的民族歌舞表演和体验他们各自的浓郁的民族风情。

8、一年四季春常在 一年四季花常开

昆明四季如春，气候得天独厚，所以这里即使是在冬季节也可以看见娇艳的玫瑰，蔷薇甚至在 1 月份仍然在开花。因此昆明有“春城无处不飞花”的说法。

不得不提的尚义鲜花市场，这里的鲜花有着“鲜花论斤卖”的市场氛围。所以来到昆明一定要到这花的海洋中来走一走，买上一大束鲜花放在住处，时时刻刻享花香。

9、洱海泛舟

在洱海公园码头租船游洱海，在船上可观赏地道的白族三道茶表演，沿途游洱海公园、洱海三岛、南诏风情岛，可远观金梭岛、小普陀。



图片来源：欣欣会员—[重庆金盾旅行社](#)

10、洋人街泡吧

在昆明，一个不可错过的去处就是人称“洋人街”的护国路。当城市化成为人类社会的主导方式时，“洋人街”上坐着的这些人偏就向往着田园牧歌，一本闲书，一张报纸，懒懒地沐浴着阳光……

解读昆明

昆明综述

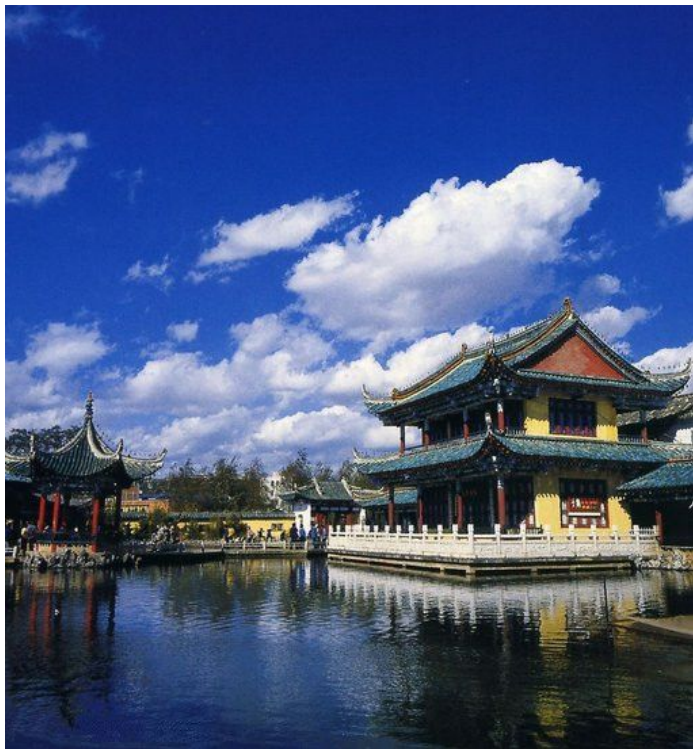
昆明为云南省会，是国家级历史文化名城，它是云南省政治、经济、文化、科技、交通中心，是我国重要的旅游、商贸城市、西部地区重要的中心城市，亦是滇中城市群的核心圈。

昆明市是中国面向东南亚、南亚乃至中东、南欧、非洲的前沿和门户，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。大部分地区海拔在 1500~2800 米之间。

城区坐落在滇池坝子，海拔 1891 米，三面环山，南濒滇池，湖光山色交相辉映。

昆明属低纬度高原山地季风气候，冬无严寒，夏无酷暑，四季如春，年平均气温 15℃左右，年均日照 2200 小时左右，无霜期 240 天以上，年均降水约 1000 毫米。鲜花常年开放，草木四季常青，是著名的“春城”、“花城”。



图片来源：欣欣会员—zhangxiaoyan

美丽的风景线

春城昆明是一座有着花一样浪漫情怀的城市。“天气常如二三月，花开不断四时春”，那里天总是蓝的，傍晚的云是五彩的，城内满眼是绿草鲜花，当然还有清新的空气和灿烂的阳光。

石林有美丽动人的“阿诗玛”，大观楼上奔来眼底的是五百里滇池，民族村展示着少数民族的精华；还有西山的龙门，金殿的山茶花，翠湖的红嘴鸥……

无一不成为昆明美丽的风景线。

民族风情

昆明是一个多民族汇集的城市，世居 26 个民族，形成聚居村或混居村街的有汉、彝、回、白、苗、哈尼、壮、傣、傈僳等民族。

生活在昆明地区的各民族同胞热情好客，能歌善舞，民风淳朴，无论是其待人接物的礼仪、风味独特的饮食、绚丽多彩的服饰，还是风格各异的民居建筑、妙趣横生的婚嫁，都能使人感受到鲜明的民族特色。

在众多的民族节日中，彝族的“火把节”，白族的“三月街”，“绕三灵”，傣族的“泼水节”，苗族的“踩花山”，傈僳族的“刀杆节”等久负盛名，节日活动丰富多彩。

每逢节日，各民族群众都会穿上自己手工刺绣染制的民族盛装，从四面八方汇聚到一起，举行摔跤、斗牛、对歌等活动。

按照岁时节令，农历三月初三的西山调子盛会、正月初九的金殿踏春、九九重阳的螺峰登高、中秋之夜的大观赏月等许多习俗在民间十分流行。



图片来源：欣欣会员—wertv

线路推荐

昆明旅游地图



经典线路

昆明民族民俗风情一日游

线路特色：体验彩云之南民族风情，畅享文化之旅！

线路设计：西山森林公园→云南民族村→福保文化城。

D1：早餐后，从市区前往西山森林公园游览，可以乘5路公共汽车到昆明城西的梁家河，转乘6路公共汽车在高峣下车，即可到达西山森林公园。或者从云南饭店乘专线旅游车和中巴车前往。西山集自然山色、佛寺道观、庭园别墅、佛像石雕、古树名木为一园。在这里您可以视自己的时间，选择徒步登山，沿途欣赏不同的景点，享受登山的乐趣。游览完以后，可在山下解决午饭。

下午，可以在西山森林公园景区附近乘坐94路等公交车前往云南民族村游览。云南民族村，位于昆明市南端滇池之滨，是反映和展示云南26个民族社会生活、文化风情的窗口。这里集园林景观、古今珍藏、名花秀木为一园，把云南风格迥异的各民族、民居、服饰、民俗、节庆、歌舞、宗教等有机地融于一体，有“云南民族大观园”的美称。在这里您可以体验独具特色的少数民族风情，乐趣无限。游览时间约两个小时左右。最后乘车前往福保文化城游览。福保文化城是一个集山水湿地景观、旅游休闲度假、温泉康体养生、歌舞演艺娱乐、宾馆会议接待为一体的全国农业旅游示范点。大型水上景观艺术歌舞《福天宝地》，在一泓碧水之上，完美演示了古滇湖畔的悠久历史和传统文化，气势恢宏壮丽。游览完以后，结束愉快的行程！

九乡、苗王谷一日游

上午

乘车至九乡风景区，游览雄狮厅—仙人洞—叠虹桥—雌雄瀑—神田—林荫寨—蝙蝠洞，最后乘旅游索道返回。

中午

中餐至苗王谷的漂流码头渔味馆品尝江鲜、土鸡、麻鸭。用餐后准备下午的漂流活动。

下午

体验南盘江漂流，观看鱼鹰表演。

昆明石林两日游

D1：翠湖→云南大学→金马碧鸡坊→南屏街

游昆明翠湖，喂海鸥和红嘴鸥一起拍照，到云南大学走银杏路和小松鼠一起嬉戏，中午如果有同学在云大的话可以在云大的食堂吃顿饭，下午去看昆明的标志性建筑，金马碧鸡坊，然后在南屏街逛街，那里有好多雕像，也有很多商铺，可以一边吃小吃一边逛，晚上的那里也是十分繁华。

D2：昆明→阳宗海→石林→昆明

从昆明坐车到石林县，途中可以游览阳宗海，然后到达石林景区，游览大小石林、岩泉寺、望峰亭、阿诗玛雕像等景观，下午返回昆明。

昆明九乡两日游

D1：昆明→宜良

昆明做车到达宜良县城，在宜良县城入住旅舍，下午可在宜良县城逛街，晚上逛宜良夜市

D2：宜良→九乡

坐车前往九乡风景区，观看九乡溶洞，做船游峡谷，下午乘车返回昆明。

徒步穿越陡嘴丛林二日路线

D1：昆明→富民县→陡嘴→核桃林

早客运站集合，乘车前往富民陡嘴，中午可到陡嘴，午餐后徒步至核桃林，扎营、游戏，晚上进行野炊、篝火晚会

D2：核桃林→杨梅坡→大平地→红土苗寨→昆明

早餐开始拔营出发，徒步丛林穿越，途经杨梅坡、大平地、红土苗寨。下午到达火车站，乘火车返回昆明。

精华三日游

用三天时间了解昆明的人文、地理、自然风光。

D1：西山→滇池→金马碧鸡坊

早上乘车前往西山，在西山俯瞰滇池，然后乘高空索道到达海埂公园，喂海鸥。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。

D2：九乡风景区

早上从昆明中北汽车站乘直达专线（票价 36），游览九乡溶洞群。游览结束坐班车到宜良县，在宜良县坐班车到石林，夜宿石林。

D3：石林

游览石林景区，下午乘火车或中巴回昆明。

春城全景五日游

线路特色：彩云之南初感受，明媚春城全体验

线路设计：

D1 世界园艺博览园→金殿公园→金马碧鸡坊

早上出发乘车前往世界园艺博览园，门票 100 元/张。昆明市内多处均有公交车直达世博园，可就近上车。这里是认识植物和欣赏各国园艺的绝好去处，分国内展区、国外展区和五个主题场馆。世博园面积较大，园内到处是鲜花、名贵植物，以及各种风格的园艺建筑，若要细致游览需 5 - 6 小时。园内有提供餐饮服务的摊点和餐厅，可以就近吃午饭，不过价格稍高，也可以提前自备食物。

游毕世博园，在园内乘缆车（15 元/人）直达金殿公园，可一睹中国第三大铜殿的风采。游览结束后，在金殿山脚下乘 10 路或 71 路公交车可回到市区。前往市区内的金马碧鸡坊，既可以观看灯光璀璨的夜景，又可以在这里品尝地道的云南过桥米线当晚餐。晚宿昆明市。

D2 石林

早上 8：00 左右从昆明出发前往石林，往返加游览需一天时间，门票 140 元。石林以石多似林而闻名，属喀斯特地貌景观，已被列入世界自然遗产。景区范围广阔，景点众多，有大、小石林风景区，黑松岩（乃古石林）风景区，飞龙瀑（大叠水）风景区，长湖风景区。必游之处为大、小石林景区，即通常所指的“石林”，著名的“阿诗玛”石峰就在这里。游览大、小石林景区约 3 - 4 个小时。其他风景区可视时间及体力情况自行安排是否游览。午餐可任意在某景点就餐。下午 17：00 左右可乘车返回昆明。在昆明市区吃晚饭、住宿。

昆明到石林的中巴车很多也很方便，昆明客运中心站、东菊客运站乘昆明开往陆良、罗平、师宗、兴义的客车到石林岔路口下车即可。昆明火车站附近的南窑汽车客运站可以乘车直达，票价 20 元。石林距昆明 70 余公里，行程 2 小时左右。

D3 大观楼→滇池→海埂公园→西山森林公园→云南民族村

早起乘车前往滇池畔的大观公园，参观著名的大观楼，品评天下第一长联。可乘 4、22、54、52、100 路公交车到终点站下车，或者乘出租车，大约 15 元左右。之后乘车前往海埂公园，这里将整个滇池一分为二，埂南为滇池，埂北为草海。海埂公园是游览滇池的最佳点，可以乘游船。虽然现在滇池水质污染较重，但远看一望无际，还是非常漂亮的。公园内的桉树高大漂亮，还有滇池观鱼、石船等景点。从海埂公园可以直接坐索道去西山游览，费用 40 元。西山名胜众多，龙门、聂耳墓、三清阁等都在其中。西山也是远眺滇池的好地方。龙门是西山的精华部分，门票 30 元，不可不看。午餐建议自带，或者在西山上的摊点就近解决。

午后从西山龙门可乘缆车直达云南民族文化村，在缆车上跨越滇池，费用 35 元。民族村门票 70 元，能让游客在最短的时间感受不同民族的风情。园内分时段有民族歌舞和象表演，要看的话需留意演出时间。游览完民族村，乘公交返回昆明市区，吃过晚饭后宿市区。

如果觉得行程较紧，海埂公园可以不去。若是时间精力足够，步行登西山也是不错的选择，路程不算太长，且沿途均有景点。

D4 九乡

早起出发前往九乡景区，参观国家级重点风景名胜区的溶洞群。九乡风景区地处山区，气候温凉，区内峰峦连绵，拥有上百座大小溶洞。已开放的景域有：荫翠峡、惊魂峡、雄狮厅、神女宫、雌雄瀑、神田、林荫寨、蝙蝠洞、九乡旅游索道。在这里可以体会大自然的鬼斧神工，饱览幽玄奇幻的溶洞风光。下午结束参观，返回昆明市吃晚饭及住宿。

昆明火车站或茶苑宾馆附近有中巴车直达九乡风景区，车程约2小时，往返票价每人约30-40元。九乡门票90元。景区索道单程30元。

D5 翠湖公园→云南陆军讲武堂→圆通寺

早上乘车前往市区的翠湖公园，这可算昆明最漂亮的公园，有“城中之玉”的美称，而且为免费开放。每年冬天有成千上万只北方飞来的红嘴鸥在翠湖越冬，嬉闹戏水，争抢食饵，给翠湖增添了无限的情趣，是为春城的一大景观，不过只能在冬季看到。从翠湖公园出来，附近的翠湖西路有历史悠久的云南陆军讲武堂，值得一看。如果有兴趣，也可以顺道参观位于翠湖边的云南大学。

就近吃过午饭后，乘车前往圆通寺。这是昆明市内最大的寺院，园林式的建筑风格景色优美。下午若有余暇，可前往尚义街转转昆明市最大的鲜花市场，并且品尝米线 and 滇味菜。最后别忘记买上大捧“论斤卖”的鲜花，带着春城的美好回忆结束行程！

欣欣线路推荐



昆明石林一日游

门市价：280¥

欣欣价：100¥ [立即预订](#)



昆明、大理、丽江、香格里拉8日游

门市价：1580¥

欣欣价：780¥ [立即预订](#)



石林、昆明、大理、丽江6日双卧游

门市价：1180¥

欣欣价：780¥ [立即预订](#)



昆明、石林、大理、丽江、泸沽湖8天7夜精品游

门市价：1280¥

欣欣价：780¥ [立即预订](#)



云南昆明、西双版纳经典四日游

门市价：500¥

欣欣价：380¥ [立即预订](#)



昆明九乡一日游

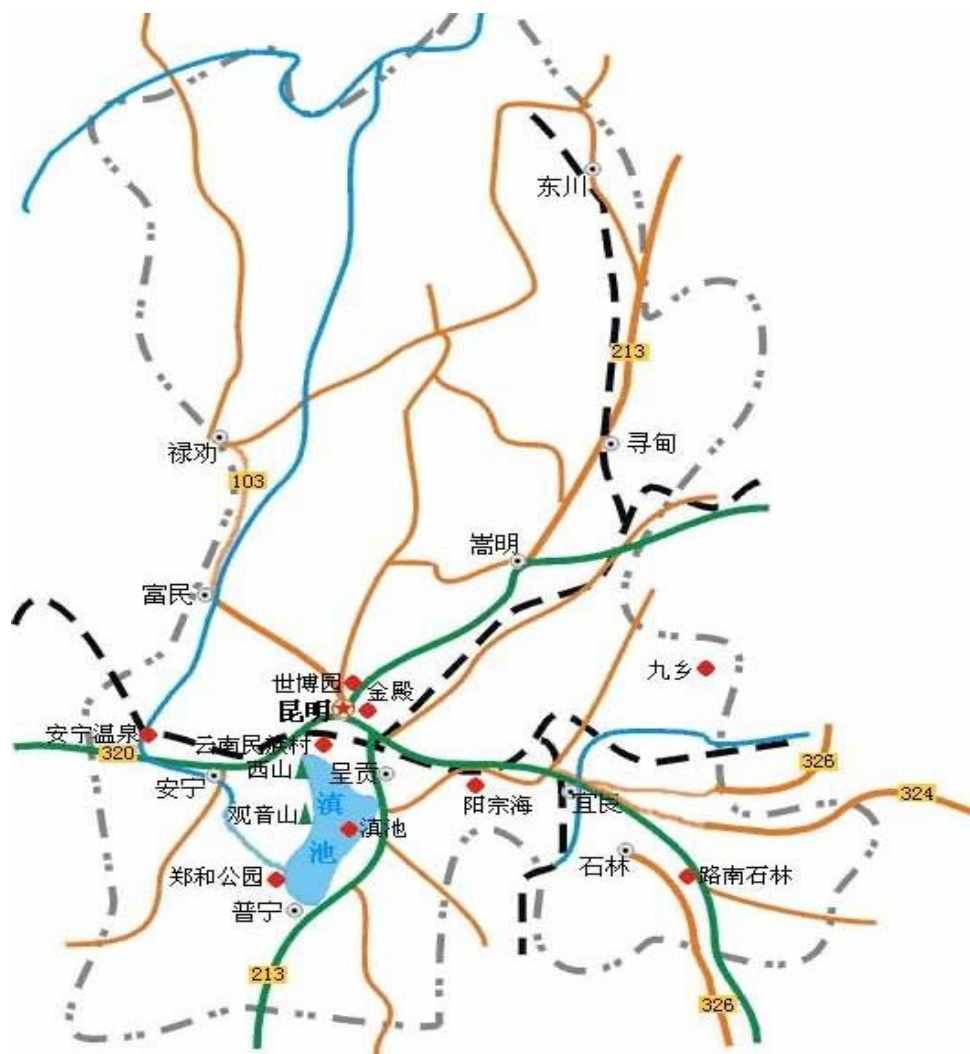
门市价：220¥

欣欣价：150¥ [立即预订](#)

>>更多线路推荐

交通

昆明旅游交通地图



外部交通

飞机

[>>更多打折机票信息](#)

昆明已经启用了新机场——昆明长水机场，原昆明巫家坝机场不再起降航班。

昆明长水机场位于昆明市官渡区长水村附近(昆明市东北方向)，距离市区约 25 公里。

新机场交通：轨道交通

昆明轨道交通 6 号线(空港专线)是连接主城和新航空港机场辅助线，运营时间为每日 9:00—18:10，发车间隔 25 分钟。目前只开通东部客运站→长水机场。首班车 9 点，末班车 18 点 10 分。

空港快线(机场专线大巴)

空港一号线(主城区、西市区、西北市区线): 西驿酒店(小西门)—云南民族大学(回程)—昆明雄业大酒店(北京路)(回程)—新迎小区(人民东路)—东部客运站(回程)—昆明长水国际机场

空港二号线(南市区线): 昆明巫家坝国际机场—昆明火车站—佳路达酒店(环城南路)(去程)—泰丽酒店(环城南路)(回程)—昆明长水国际机场

空港三号线(北市区线): 昆明长水国际机场—世博园—北辰财富中心(北辰大道)—北市区(霖雨路)。

快线票价: 每班空港快线票价为 25 元。

运营时间: 昆明市区—昆明长水国际机场 05:00-22:00, 每 30 分钟一班, 高峰期每 15 分钟一班。昆明长水国际机场—昆明市区

09:00-24:00, 每 30 分钟一班, 高峰期每 15 分钟一班。

公交

903 路: 东站—昌宏路口—大板桥镇—大板桥园艺场—戒毒所—女子监狱—长水国际机场南工作区—长水国际机场

火车

[>>更多火车时刻信息](#)

昆明火车站: 主要车站, 位于昆明市官渡区, 北京路尽头。

交通: 主要有 k1 路, 2 路, 3 路, 23 路, 47 路, 68 路等多路公交车经过昆明火车站。另外新规划的地铁一二号线都经过昆明火车站。

小贴士: 从火车站要到市中心, 可坐 2 路 1 元无人售票车, 正义路站下车, 可逛金马碧鸡坊和景星街花鸟市场、西南商业文化一条街, 旁边还有家乐福超市(要坐火车离开昆明的朋友可在此买些零食), 坐到小西门站下车可逛翠湖。

昆明火车北站: 昆明市北京路 913 号

交通: 公交车 25 路、64 路连接火车站和北火车站, 78 路连接机场和北火车站。

汽车

[>>更多汽车时刻信息](#)

昆明的公路交通很便利, 有通往省内、省外各地区以及越南、缅甸等国家的公路。

主要汽车站有南部汽车客运站、北部汽车客运站、东部汽车客运站、西部汽车客运站、西北部汽车客运站。

西部汽车客运站 (马街西部客运站)

方向: 开往大理州、丽江市、保山市、临沧市、怒江州、德宏州、

内部交通

出租车

起步价: 8 元 (3 公里) 3 元燃油费

收费标准:

- 1) 3 公里后, 每公里单价 1.8 元。
- 2) 晚上 10:00 后的起步价 10 元 (3 公里), 之后每公里 2.4 元。
- 3) 所有出租车行驶超过 10 公里后要加收 50% 的费用。

小贴士: 昆明的出租车都有一只是明显的动物图案和一个号码, 一个动物代表了一个车队。如果东西落在车上, 记住是什么动物的话, 找起来会方便一些。

迪庆州、景东县(属于普洱市)、上允镇(属于普洱市澜沧县)方向

公交线路: 182 路、148 路、153 路、151 路、80 路。另该车站周边途径线路 6 条(6、附 6、7、C2、C8、C11)

地址: 马街西山客运站原址

西北部汽车客运站

方向: 开往楚雄、安宁、富民、禄劝、易门、武定县、元谋县、永仁县、华坪县、攀枝花市方向

公交线路: 1 路、121 路、189 路、151 路

地址: 高新区新 108 国道与普吉路中间

北部汽车客运站

方向: 开往曲靖市、昭通市、寻甸县、嵩明县、禄劝县、东川区方向

公交线路: 临 3 路、23 路专线、182 路

地址: 盘龙区龙头街北侧

东部汽车客运站

方向: 开往陆良县、师宗县、罗平县、文山州、红河州(除建水县、石屏县、元阳县、绿春县、红河县外)、石林县、宜良县方向。

公交线路: 临 1 路、临 2 路、60 路

地址: 东连接线与人民路延长线虹桥立交桥西侧

南部汽车客运站 (新螺蛳湾交通枢纽站)

方向: 到普洱市(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、红河方向

公交线路: 154 路; 165 路; 178 路; 179 路; 186 路; 190 路; C4 路; C5 路; C6 路; C7 路; C12 路; C13 路; C14 路; 另, 该车站周边途径 3 条线路(12、170、170 专)

地址: 广福路与东城中干道交叉口东侧

三轮车

昆明有部分人力三轮车市场, 但价格并不规范, 因此在上车前要和车夫谈妥价钱, 以免上当。同时提示您, 客运三轮车在每日的 20:20 时之前不准驶入环城路以内市区及北京路, 这个时间地点建议另选其他交通工具。

公交车

市内基础线路票价均为 1 元, 旅游专线、新城线及通往五大客运站的线路票价为 2 元, 远郊线路票价为 6—12 元且全部实行无人售票制度。

景点介绍

翠湖公园

翠湖公园位于昆明市区的北部螺峰山下，云南大学正门对面。这里最初曾是滇池中的一个湖湾，后来因水位下降而成为一汪清湖。

自明朝起的历任云南行政官员都曾在这里修亭建楼。由于垂柳和碧水构成其主要特色的缘故，本世纪初正式定名为翠湖。它以“翠堤春晓”而闻名四方。人们称之为“镶嵌在昆明城里的一颗绿宝石”。



图片来源：欣欣会员—重庆金盾旅行社

翠湖公园内纵贯南北的是阮堤，是1834年云贵总督阮元拨款所筑。

直通东西的是唐堤，1919年由时任孙中山的滇川黔三省建国联军总司令的唐继尧拨款所筑。两道长堤，分湖为四。堤畔植柳，湖内种荷，荷柳相映，清翠秀丽。

两道长堤将翠湖分成五片景区——湖心岛景区以湖心亭和观鱼楼等清代建筑为主；东南面是水月轩和金鱼岛；东北面是竹林岛和九龙池；南边是葫芦岛和九曲桥；西边是海心亭。

门票 免费

交通 乘1路公共汽车在云南大学站下车；乘101路在翠湖下车；乘4、5、26、69、83、96路等公交车在百汇商场站下车，步行可到达翠湖公园；乘K2、54、61路公交车在小西门站下车，步行可到；从昆明市中心步行街的家乐福广场后面可以坐133路直接到翠湖，133路环绕整个翠湖一周，可以在从外围对翠湖公园做一个大致的了解。

附近景点 距翠湖很近的螺峰山上就是昆明动物园，云南陆军讲

武堂和圆通寺也在附近，从翠湖可以步行前往。

贴士 自1985年起，每年冬季都有大量红嘴鸥从西伯利亚飞到昆明过冬，其中就有一部分在翠湖栖息。每当这时，逛翠湖赏红嘴鸥便会成为昆明人以及许多外地游客的一大乐趣。翠湖的红嘴鸥上午在此觅食，下午会飞回滇池过夜，一般三月下旬飞回北方。

圆通寺

圆通寺是昆明最古老的佛教寺院之一。圆通寺坊表壮丽，林木苍翠被誉为“螺峰拥翠”一直是昆明的八景之一，如同一座漂亮的江南水乡园林。

圆通寺有高大壮观的圆通胜景坊、圆通宝殿、八角亭，有我国内地目前独一无二的一座上座部佛教佛殿——铜佛殿。

殿内有泰国佛教界赠送的铜制释迦牟尼趺坐像与圆通宝殿的释迦牟尼塑像，形态各异，显示了佛教两大部派间的差异。这里是昆明市民众进行佛教活动的主要寺庙之一。

每到阴历的初一、十五，这里人山人海，进行宗教活动的人特别多。

门票 6元。

交通 从火车站乘101路，从市区乘4路、59路可达。

贴士 圆通山上花卉众多，是昆明赏花的好去处。这里的樱花花期通常是三月至四月，还有其它各种花卉也会陆续开放。

云南陆军讲武堂

昆明翠湖西侧有一幢米黄色两层砖木结构的走马转角楼式的建筑物格外引人注目。它由四座各长120米的楼房围成一个方形四合院，院内成为操场。这就是培养出中国现代史上许多叱咤风云人物的云南陆军讲武堂。

讲武堂展馆展示了当时的历史风貌，如校长室、实验室、医务室、图书室、教室、等场景复原陈列，再现了当时军事学堂的学习、操练和生活场景。

门票 免费参观。

开放时间 9:00 - 17:00。每天10:00和15:00为观展者提供两次免费解说。

交通 乘100路、101路、133路至省科技馆站。位于昆明城区翠湖的西侧，也可从翠湖公园步行过去。

大观公园

大观公园因悬挂着清代名士孙髯翁撰写的 180 字“古今第一长联”的大观楼而得名，公园以“大观楼”为中心，四周湖水环绕，外有长堤与滇池相隔，与湖光山色相映成趣。园内遍植名木花卉，把整座公园点缀得如花似锦，花潮涌翠。

推荐游玩线路

时间：3-4 小时

线路：正门→盆景园→近华浦→大观楼→东园 →楼外楼→西园

门票 大观公园 20 元，登大观楼 2 元/人。

地址 位于昆明城西南 2 公里的滇池岸边。

交通 乘 4、22、54、52、100 路公交车到大观楼下；市区内乘出租车，大约 15 元左右可到。

滇池

滇池水域，群山环抱，河流纵横，良田万顷，人称“高原江南”。

在池的周围，有渔村和风帆点缀的观音山风景区；有花光树影的白鱼口空谷园；有绵亘数里，水净沙明的海埂湖滨浴场和秀美隽逸的大观楼公园等等，都是十分惬意的游览之地，特别是在绿波荡漾的彼岸，巍峨雄壮的西山之巅，水浮云掩。

那湖泊的秀丽与大海般玄境便呈现在你的眼前。滇池既有湖泊的秀丽，亦有大海的气魄。



图片来源：欣欣会员—松青

交通

①从火车站前往滇池，可以乘坐 24 路、44 路公交车到海埂公园下

车，票价 1 元。

②可先到西山森林公园游览，再由龙门乘高空缆车游滇池，票价 30 元。

③云南民族村有缆车往返于海埂与西山，双程 50 元，单程 30 元。

贴士 每年冬季，海埂公园总会聚集成千上万只来此过冬的红嘴鸥，在湖面上翻飞的红嘴鸥成为滇池冬季的一大景观。

海埂公园

每当谈及海埂，昆明人的眼前就会浮现出曲折漫长的湖岸线，晶莹平缓的沙滩，碧绿碧绿的长堤，清澈见底的湖水。每当夏日来临，春城人民总要到此，沐浴在大自然的怀抱中。海埂的沙滩游泳场，人山人海，一片欢乐景象，从早到晚游人不断。

门票 10 元。

交通 公交 24 路、44 路、73 路、94 路等到海埂公园站下。

汽车电影

影院设有两块 18 米宽超大荧幕，实行 A、B 区双区轮放。每晚 8：00 准时开映，全球同步上映。

票价：60~100 元/车。

自助烧烤

①烤座额定人数为 6—8 人/桌（大桌 10—12 人/桌），如需增加凳子，按 5 元/个的租金收取。

②非周六、周日、国家法定节假日可任意时间开始，在 18：00 以前结束的均为 60 元/桌。

③18：00 时开始至 22：00 时结束，100 元/桌。

④周六、周日、国家法定节假日期间，即：10：00—14：00，70 元/桌；14：00—18：00，70 元/桌；18：00—22：00，100 元/桌

云南民族村

云南民族村紧临滇池，就在海埂公园附近。这里四季如春，湖光山色，旖旎的自然人文景观与浓郁的民族风情溶融一体，是展示云南各民族文化风情的窗口。

云南民族村以自然村落式的民族民居建筑为主，融园林景观、

秀水绿树为一体。

园内有十几个民族村寨，同时还建有民族团结广场、民族歌舞厅、风味食品城、宿营娱乐区、游艇码头、循环游览车等观赏、游乐、餐饮设施。园内分时段有民族歌舞和象表演，要看的话需留意演出时间。

游览线路推荐

路线A：傣族→水族→布依族→布朗族→佤族→苗族→独龙族→普米族→怒族→傈僳族→民族风味食品城（就餐）→满族→回族→瑶族→拉祜族→基诺族→蒙古族→白族→壮族→纳西族→摩梭之家→彝族→团结广场观看大象表演→哈尼族→德昂族→景颇族→阿昌族→藏族

路线B：藏族→阿昌族→景颇族→德昂族→哈尼族→团结广场观看大象表演→民族风味食品城（就餐）→彝族→摩梭之家→纳西族→壮族→白族→蒙古族→基诺族→拉祜族→瑶族→回族→满族→傈僳族→怒族→普米族→独龙族→苗族→佤族→布朗族→布依族→水族→傣族

路线C：如时间有限，可沿下列路线游览：傣族→水族→布朗族→佤族→白族→彝族→哈尼族→藏族

门票 90元/人。

交通

1、云南民族村离市区约8公里，可乘44路（昆明火车南站—云南民族村）、73路（护国桥—云南民族村）公交车直达目的地（车程约40分钟）。

2、飞机场出口可乘52、67路到昆明火车南站，再转乘44路公交车到达目的地。



图片来源：欣欣会员—zhangxiaoyan

小贴士

1、云南民族村与西山森林公园、大观公园、郑和公园等风景名胜区分隔相望，距离很近，同时它有索道连接西山龙门，游客可以根据自己喜好制定民族村至西山风景区的旅游环路。在民族村旁，有一个目前全中国最大、最好的民族博物馆——云南民族博物馆，有时间的朋友可以顺道去参观。

2、云南民族村开放时间：8：30 - 17：30（夜场开放时间请提前咨询）；在少数民族地区要尊重当地的风俗习惯。

西山森林公园

西山森林公园濒临滇池，位于昆明西南15公里处，绵延40多公里，海拔约2500米。远眺西山群峰，宛如一位少女，仰天静卧在滇池岸边，所以当地人也称它“睡美人”。登西山是昆明人踏春的一个重要去处，所以有“三月三，爬西山”的说法。龙门是西山的至高点，也是纵览滇池全景的最佳角度。

主要景点

华亭寺：位于华亭山腰，后倚危峰，前临草海，左枕太华，右连碧晓，寺周围，茂林修竹簇拥。

聂耳墓：位于太华山与罗汉山之间的山坡，坐西向东，苍松翠柏掩映。

玉兰园：玉兰园发挥两山“太华玉兰”的植物景观优势，占地66亩，是全国最大的玉兰专类园。

太华寺：位于西山的最高峰——太华山的山腰，故名。太华寺素以花木繁茂著称，寺内名花荟萃，争奇斗艳，尤以山茶、玉兰最有名。

三清阁：位于聂耳墓以南一公里。在陡峭的山崖上，绿树丛中点缀着琼楼玉宇般的一组亭阁。登临观览，只觉地势高险，视野广阔，景致极为优美。

龙门：位于西山风景区终端，北起三清阁，南至达天阁，是云南最大、最精美的道教石窟。“龙门胜景”以“奇、绝、险、幽”为特色，雄居昆明西山众多的名胜之首，在国内外享有很高的知名度，到昆明的游客都要去游览。

门票

龙门石窟：30元/人；玉兰园：3元/人；

龙门索道：25元/人（单程）；观览车：5元/人（单程）

交通

到西山森林公园游览，可以有两种线路供选择：

- ① 乘5路公交车到昆明城西的梁家河转乘6路公交车。或者到云南饭店，乘专线旅游车和中巴车均可。
- ② 从云南民族村附近乘高空缆车直接抵达龙门。

金殿风景区（金殿公园）

金殿公园位于昆明城东约七公里的鸣凤山上。因大殿用黄铜铸成，阳光照耀下，光芒四射，映得翠谷幽林金光灿烂，故而得名“金殿”，又称为铜瓦寺。

金殿之外还筑有城墙、城门、城垛，城上有楼。在殿后另有山茶一株、紫薇两株，相传为明代所种。

太和宫内还有一把重20公斤的七星宝剑，是真武伏魔制怪的镇山法宝，另有一把重12公斤的木柄大刀，相传是吴三桂用过的战刀。

门票 30元

交通 乘60路、10路、71路公交车可达金殿风景名胜；也可以从世博园乘缆车到达。

贴士 游顺山而建的金殿，登山是最大的乐趣。初春时节，有各目繁多的山茶花会。

金马碧鸡坊

老昆明的象征和骄傲。金马碧鸡坊原为明朝的建筑，后被毁，现在为重建，紧临的南屏步行街是本地人的休闲去处。

金马碧鸡坊的奇妙之处，在于当太阳将落未落，余辉从西边照射碧鸡坊，它的倒影投射到东面街上；同时，月亮则刚刚从东方升起，银色的光芒照在金马坊，将它的倒影投射到西边街面上。

两个牌坊的影子，渐渐靠近，最后相互交接，形成“金碧交辉”的奇景。

交通 可乘出租车到昆明市内的金碧广场，也可乘3路、4路公共汽车，在金马坊下车。或乘其他公交车到金碧路站下。

贴士 金马碧鸡坊就在市中心，徒步或乘车都很方便。

东西寺塔

东寺塔位于昆明市书林街。西寺塔位于昆明市东寺街。两塔均始建于南诏时代。巍巍双塔，一东一西，遥遥相望，古色古香。

在今东寺街的东西两侧，从前曾建有两个寺庙，东边的叫长乐寺，西边的叫慧光寺。

东寺塔原在长乐寺内，名长乐塔，西寺塔原在慧光寺内，名慧光寺，都是南诏弄栋节度使王嵯巛所建，由工匠慰迟慕韬组织施工。

东寺塔在清道光年间由于地震倒塌重建时考虑到原址地基不坚固，乃向东移数百步至现址。



图片来源：欣欣会员—[kmfqxurijiaqi](#)

东寺塔和西寺塔均为13层密檐砖塔，东寺塔高40.53米，西寺塔高30米，建成后都重新修葺过。东寺塔可从里面沿木跳板攀援至顶，宝顶四角各有一只用铜皮做成的“金鸡”。

门票 免费。

地址 位于昆明书林街和东寺街。

交通 乘3、4、62、90路公交车到金碧路下车，往金碧广场旁的书林街走就可以了。

贴士 这里建了一条东连书林街东寺塔、西接东寺街西寺塔的步行街。整条街路面为条石铺成。街两侧立着26柱仿清道光丁未年（1847年）造的石雕路灯，东段街上有铜塑《赶马人》、《补碗匠》、《对奕》等。街中部南廊建了一座仿古建筑近日楼。街两侧建有木结构具有老昆明传统风格的楼房，有的开茶馆，有的经营旅游工艺品、土特产品。

世界园艺博览园（世博园）

世博园是1999年昆明世界园艺博览园的会址。其中，大温室里集中了各种不同气候条件下的植物，是了解植物世界的绝好去处。由不同省份和国家地区建造的园林景观也非常值得一看。

主要展区

博览园主要展区包括：五大场馆——国际馆、中国馆、人与自然馆、科技馆和大温室；七大专题展园——树木园、竹园、盆景园、药草园、茶园、蔬菜瓜果园和会后新建的名花艺石园；三大室外展区——国际室外展区、中国室外展区和企业室外展区。

门票 100元/人；14:00之后70元/人。

开放时间 8:00--18:00

交通 乘公交车69路、71路等均可直达世博园；也可在长寿路乘10路或是在此乘中巴车，票价2元。金博索道将金殿公园与世博园相连，乘索道全程往返40元/人，单程60元/人。

小贴士 园区每天有专项演出、花车巡游、环幕电影等娱乐活动，重大节假日都会有隆重的专题活动。世博园面积很大，景点也多，一天很难游完。如果想多看些景点，可乘坐园内的电瓶车，票价15元/人，还有免费的小火车，可以乘车游览。

昆明黑龙潭

因山下有一碧潭，潭深水碧，相传有黑龙潜居，故名黑龙潭。黑龙潭名胜主要有龙泉观和碧潭边的黑龙宫两组建筑群，均隐于修竹茂林、苍天方木之中，景致十分优美。

黑龙潭内有五奇，其一是“两水相交鱼不往，一桥横断水色殊”。当游客站在黑龙潭中间的石桥上就会发现：南潭水碧，北潭水黄，两水相通，但两潭之鱼“老死不相往来”。其二是植于1200多年前的唐梅，古干虬枝，垂垂老矣。其三是植于宋代，需四五人才能合抱的巨柏，其四是一株植于明代的山茶“早桃红”。

龙泉观内还保留着大量历代的碑碣、题刻，集诗、书、画、刻工为一体，是珍贵的文物。黑龙潭还拥有目前中国最大的梅园，该园占地427亩，拥有6000余株(盆)梅花，有红、白、绿等87个品种，岁末是赏梅的好地方。



图片来源：欣欣会员—heai52011

门票 10元。

地址 昆明市北郊龙泉山五老峰脚下

交通 在昆明市内，可乘9路公交车直达公园。

小贴士 每年的1月中旬至2月上旬是梅花的盛花期。

筇竹寺

筇竹寺坐落在昆明西北郊玉案山上，是滇中著名古刹，为中原佛教禅宗传入云南的第一寺。

现在的筇竹寺之所以出名，是由于寺内保存着被认为是五彩泥塑艺术珍品的五百罗汉彩塑。

筇竹寺现有三重院落，依山势而建。依次是山门、大雄宝殿和华严阁。五百罗汉塑像就分布在大雄宝殿两壁及大殿两侧的梵音阁和天来阁中。

门票 10元。

地址 位于昆明西郊约7公里的玉案山上。

交通

- ① 市内乘坐公交C62路、C63路可在筇竹寺站下车。
- ② 可在黄土坡乘7路、附7路到黑林铺，沿小路步行上山或转乘中巴车到筇竹寺。
- ③ 从昆明艺术剧院乘坐专线车到达。

贴士 玉案山不仅风景秀丽，且为昆明的佛教胜地，环山皆列禅刹，旧有十余座佛寺，以历史之久远，影响之大，香火之盛而论，筇竹寺当为其首。

官渡古镇

官渡古镇历史悠久,是滇文化的发祥地之一,南诏大理国时期,已是滇池东北岸一大集镇和交通要冲。4000多年前就有人居住,因临近滇池,先人们以捕食螺蛳为生,长久以往,螺蛳壳堆积如山,古称“涡洞”,现存的许多古建筑就建在这一新石器时代贝丘文化遗址上。

官渡古镇文化古迹众多,人文景观丰富,在不到1.5平方公里的面积内就有唐、宋、元、明、清时期的五山、六寺、七阁、八庙等多处景观。“金刚塔”为我国重点文物保护单位,是我国现存最早建造、保存最完好的金刚宝座式石塔,修建于明天顺之年(公元1457年)、距今已有546年历史。

五山:螺峰山、云台山、观音山、许家山、庄家山是官渡的五山;

六寺:妙湛寺、法定寺、观音寺、五谷寺、燃灯寺、飞梁寺是官渡古镇的六寺;

七阁:文明阁、凌云阁、魁星阁、斗姆阁、玉皇阁、锁水阁、毗卢阁是官渡的七阁;

八庙:土主庙、岳王庙、文庙、娘娘庙、太乙庙、土地庙、火神庙、武庙是官渡的八庙。

门票 免费。

交通 昆明市内可乘:31路、165路、185路、186路、908路、C85路、A12路公交车到官渡古镇站下车即到。

官渡三宝 一是官渡饵块;二是官渡米线;三是官渡豌豆粉。这是近100年来广为流传的名特小吃。

古镇美食

在官渡古镇不仅能够吃到正宗的传统官渡小吃,更能够品尝到各种滇味名特美食。如留焕风味小吃、瑞丽金锅贴、临沧木瓜鸡、大理耙肉饵丝、喜洲粑粑、老字号力香园扒猪脚米线、竹园卤鸡米线、弥勒羊汤锅等等。另外,官渡古镇打造了滇味民俗小吃一条街,使各地游客在昆明就能够尝遍云南各地美食。

石林风景区

石林形成于2亿多年前,由石灰岩长期被水冲刷溶蚀而成,属典型的喀斯特地貌,是世界罕见的风景名胜,被誉为“天下第一奇观”,是传说中阿诗玛的故乡。

石林景区面积达1100平方公里,气势大度恢弘。全区分八个旅游片区。其中开发为游览区的是:大小石林景区(中心景区)、

乃古石林景区、大叠水景区、长湖景区。



图片来源:欣欣会员—[ancle328](#)

大小石林景区

石林风景区开发较早、久负盛名的剑峰形岩溶地貌观赏区。范围包括绿芳塘、石林湖、大石林、小石林、步哨山、李子园、万年灵芝、比目潭等。

乃古石林景区

距离大小石林约8公里。石峰颜色黝黑,有“峰上望、地上转、地下钻、古林逛、良缘林、桃园”的特点,景区地下溶洞众多。

大叠水景区

大叠水瀑布又称飞龙瀑,位于县城西南23千米处,其水源系南盘江支流巴江与几弯河汇流的下游白鸽江,江水遇两条平行的断裂层而形成两处较大的落差,第一道称小叠水,第二道称大叠水。景区由珍珠泉、小叠水瀑布、大叠水瀑布、仙人洞、清水河等景点组成。

长湖景区

位于县城东部19千米处,景区以湖光山色、优美的生态环境和石林喀斯特地貌景观为主体特色,重点开展喀斯特地质环境科普风光游览、休闲娱乐、水上观光游览、民族文化活动,是以昆明为主要客源地的远郊休闲度假景区。

票价

石林风景区大门票175元,为全程通票,可游览包含大石林、小石林、万年灵芝、李子园箐、步哨山及乃古石林景区在内的所有景点。优惠票价130元,学生及军人分别凭学生证、军人证购买优惠票。残疾人、70岁以上老年人及离休干部凭有效证件、身高1.3米以下的儿童免票。

游览石林景区一般约需4小时,聘请景区内导游的参考价格:中文导游60元/人次,外语导游80元/人次。

游览线路推荐

路线A：石林胜景→剑峰池(三岔口右拐)→万年灵芝→李子园箐→步哨山→小石林(游览时间4.5~5小时)

特点：此线路游遍石林5个景区，游览时间充裕，可充分领略石林风光，探访各种喀斯特奇观，体验石林世界自然遗产的科学之美。

路线B：石林胜景→剑峰池(三岔口左拐)→李子园箐→步哨山→小石林(游览时间4~4.5小时)

特点：此线路游览区域为大小石林、李子园箐、步哨山，游览时间适中，景点众多，地貌典型，石峰拟人象形，穿插彝族民间传说，探寻彝族文化渊源。

路线C：石林胜景→石监狱→母子偕游→步哨山→小石林(游览时间3.5~4小时)

特点：此线路以大小石林、步哨山景区为主，途经部分李子园箐精选景点，节约游览时间但喀斯特魅力不减，领略典型石林地貌，体验彝族民俗历史。

交通

石林位于昆明市石林彝族自治县境内，距昆明市约80公里。

汽车：

① 在昆明东部汽车客运站乘大巴到石林景区。单程票价约25元，约2小时，最好在中午以前抵达石林。

② 可在昆明北京路锦华饭店旁乘旅游专线车直达，往返票价30元，一般发车时间为早上8~11时，节假日则延长1小时。

③ 也可乘昆明到石林县客运站的客车，再乘5路公交车到“石林景区”站下车，或者乘出租车(20—30元)。

火车：目前从昆明出发的石林专列已经取消。但是石林站还是作为一个经停站存在。以下列车会经停石林：昆明开往广州的K363/K366、昆明开往桂林北的K394次、昆明开往南宁的2638次(柳铁)、昆明开往湛江的2056/2057、昆明开往红果的7452/7453次。

景区内部交通

游客购票后可游览大石林、小石林、步哨山、李子园箐、万年灵芝、乃古石林六个片区，前5个片区比较集中，而乃古石林片区则距该片区8公里，为方便游客往返游览，景区开通了“石林旅游

公交专线车”，票价2元/人。

大石林 - 乃古石林班次的乘车地点：出景区大门右转200米左右。乃古石林 - 大石林班次的乘车地点：乃古石林停车场。乘车时间：9:00 - 19:00，每30分钟一班(整点和整半点发车)

贴士

① 游览石林可以从距石林6公里的“石航”乘直升飞机鸟瞰，别有一番情趣。

② 每年农历六月二十四日是火把节，石林四周的彝、汉等各族群众都要从四面八方汇聚到石林欢庆佳节。人们在白天举行摔跤、爬竿、斗牛等比赛活动，夜晚则燃起熊熊篝火，耍龙、舞狮、表演民族歌舞。阿细跳月、大三弦舞则是最受欢迎的传统节目。成千上万的中外宾客尽情狂欢，通宵达旦。

九乡风景区



图片来源：欣欣会员—金盾旅行社

九乡位于宜良县九乡彝族回族自治县境内，南距石林仅22公里，与石林景区共同形成“地上看石林，地下游九乡”的喀斯特立体景观。

九乡拥有上百座大小溶洞，为国内规模最大、数量最多的洞穴群落体系之一。你会看到，洞中有洞，洞中有河，洞中有天。

现已开发荫翠峡、惊魂峡、雄狮大厅、仙人洞、雌雄瀑、神田、林荫寨、蝙蝠洞和旅游索道等九个景区。

门票 通票120元

九乡通票包括门票和索道票，如果不乘坐索道可以在景区出口索道站票房办理退票，索道票25元。

游览线路推荐 荫翠峡→惊魂峡→雄师大厅→仙人洞→雌雄瀑→神田→林荫寨→蝙蝠洞

交通

- ① 到昆明东部汽车客运站乘昆明—宜良的高快车到宜良县城，车费 17—20 元（单程），再乘车到九乡风景区。
- ② 在昆明火车站或茶苑宾馆附近有中巴车直接到达九乡风景区，往返票价每人约 30 - 40 元。
- ③ 昆明市区包出租车直达九乡风景区，车费 300—500 元。

小贴士

- ① 溶洞内栈道比较湿滑，注意慢行，建议穿运动鞋。
- ② 景区内雄师大厅和林荫寨两个景点周围有厕所使用。
- ③ 仙人洞内空中环形栈道是顺时针方向游览的，否则会吃闭门羹。
- ④ 在九乡风景区的雄狮大厅里，可观察到九乡奇石、文物、根艺和盲眼金钱鲛等奇珍异物，奇石、根艺作品中有的可以出售，有的只展不售，价格面议。

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，海拔 4223 米左右，有“滇中第一山”的美誉，因山顶形似轿子，故称为“轿子雪山”。

轿子雪山上，奇峰峭壁险峻雄伟，瀑布星罗棋布，原始森林茫茫如海，湖泊明净神秘，奇花异木争相辉映，珍禽异兽不时可见，是一块未经雕寻奇探险的旅游胜地，是离昆明最近的雪山。

门票 40 元/人，2 元保险，本地人凭身份证 12 元/人；下坪子到大黑箐索道，单程 35 元，双程 70 元。

最佳旅游时间 10 月至次年 4 月中旬，山间白雪皑皑，冰湖、冰瀑布、雾凇、雪原等景观装点出另一番景色，可观赏还可开展滑雪等运动。

交通

- 1、自驾：轿子山登山起点距昆明市区 185 公里，汽车约行 6 小时才能到达。渝昆高速（G85）至东川出口下，走 S207，见到春晓路后，往 S207 左侧路面一直行驶，最终到达。
- 2、公车：北部客运站 8:40、9:40 有班车到转龙镇。从转龙到轿子山景区大门需包车单程 130~200 元，双程 250~400 元，建议谈

好单程价格，然后记下多个人的电话，回程电话谈价。

3、在昆明西站乘乌蒙班车，经嵩明县阿子营，寻甸县马街，禄劝县转龙，到轿子山谷路口——新山丫口下车，票价 25 元。

4、从景区大门到山腰游览区（原停车场）需要乘坐山上当地人车辆，来回价格 80~150 元。

游览环线

轿子山已建成花溪大本营食宿接待基地。

游览环线为：花溪—一线天—天池—死亡林—木般海—神仙田—高山草甸—轿子山顶峰—精怪塘—月亮岩—大冰瀑—花溪。大本营至主景区环线游览约 5 公里。游览（加上往返路程）约需 2-3 天时间。

登山装备

1. 技术装备：大、小冰镐、30 米 8 毫米线路绳、铁锤、岩钉、安全带、主锁、快挂、踏雪板。
2. 被服装备：防寒服、防风帽、防寒手套、雪套。
3. 宿营装备：高山抗风帐篷、抗零下 10 度睡袋、防潮垫、高山灶具、高山瓦斯罐等。
4. 其他装备：头灯、雪镜、对讲机、地图、指南针、哨子、瑞士军刀、急救包、火柴、保温杯、水壶、燃料、食物等。

小贴士

- 1、轿子雪山海拔较高，天气变化快，注意防寒保暖，防晒。
- 2、禄劝县食宿，一定要事先谈好价钱。
- 3、由于登山运动体力消耗大，应带上高热量的食品，补充体能，轿子山旅游要特别注意安全，如第一次登山最好请导游带领。如不请导游，登山时遇到气候变化一定要及时返回，千万不可冒险登山。
- 4、建议雪天登山爱好者购买适合户外旅游的意外伤害险。

东川红土地

东川红土地位于昆明市东川区西南 40 多公里的新田乡、一个叫“花石头”（在 109 公里里程碑处）的地方，这里方圆近百里的区域是云南红土高原上最集中、最典型、最具特色的红土地，被专家认为全世界除巴西里约热内卢外最有气势的红土地，而其景象甚至比巴西红土地更为壮美。

第一眼看到那极具层次的彩色线条，你会觉得它美得太不真实了。

最佳游览时间

景区拍摄最佳时间是每年的5月中旬到6月上旬、十月中下旬到11月。

而在冬季下雪时另有一番风味，但很有可能道路结冰不能通行。



图片来源：欣欣会员—小狐狸

交通

背包行走：(昆明→红土地→昆明)

① 昆明→红土地。在昆明市区的北部汽车客运站乘班车直接前往红土地，不用从东川转车。

白天只有二班，为上午7:50和8:30发车，车票40元，一路都会停车上下客，大约要5小时左右的车程。

注意：客车是“昆明→法者”的，路过红土地，你买票时要和售票员说清楚，到“花石头”下。

法者现在改为红土地镇，别弄混了。而且现在去红土地不用到东川转车，网上有些信息已经过时了。

② 从红土地回昆明，也是上午两班，还是法者到昆明的，路过红土地的时间大约是上午8:30--9:30。你可就住在你住的客栈门口等，最好是请客栈老板和司机先联系一下。

建议坐最后一班车，这样早上就可以到景区去看日出的景象了。在客车上拿一张客车司机的名片，第二天回程时就好联系。

自驾车：昆明→东川区→红土地

一般都是从昆明进去，也可以从邵阳、曲靖等地前往东川区。

从昆明出发进入昆曲高速——昆嵩高速——嵩明高速——嵩待高速——龙潭出口——东川区。

另外，在嵩待高速下了龙潭出口，行驶不久就会出现一个岔口，两

边都是指示前往东川区。

右边的是旧路，多是盘山公路。左边是新的路比较好走，也是通往红土地必经之路，指示明确，建议走这条路。

住宿

推荐在红土地的农家旅馆住宿，在红土地只有私人开的农家旅馆，基本都能达到安全卫生的标准，价格20—100元不等。

住农家旅馆，空气清新，睡眠质量比平时好很多，还可以亲身体验乡里生活。

行程推荐

从东川上，分别顺序经过的景点分别有：

水坪子梯田景点(月亮梯田)——松毛棚的落霞沟景点——花沟的千年龙树景点——红土地大观——“T”字路口分叉点

“T”字路口分叉点右行：七彩坡——锦绣园——打马坎

“T”字路口分叉点右行左行：乐普凹——螺蛳湾和瓦房梁子

景区内部交通

景区里目前还没有得到系统的开发，没有专用的旅游观光车，也没有的士之类的，目前除了自驾游的，大多数游客是采取包车的方法，因为景区呈Y字型散开，你靠步行是很难的，除了你有很多的时间，在那里慢慢采风，潜心搞摄影创作。

一般你住的客栈都能为你提供租车服务。以前在网上查的资料，多介绍是租车一般为200元一天，可100元租半天。

但现在一般不按天数，改按线路，因为有的客人老是提出走回头路，重复去某个景点，这样就不合算。

按线路包车，跑完全部景点为230元。如选几个主要的：落霞沟、老龙树、锦绣园、乐谱坳、大丫口，130元，一下午就跑完了。

旅游贴士

山里风大，早晚温差也比较大，要做好防风保暖的准备，以防感冒。红土地地属云贵高原，紫外线比较强，白天活动要注意防晒。

住宿

五华区住宿

五华区的住宿主要集中在西三环与北三环内，酒店以中、低档为主，翠湖附近是最好的住宿选择，交通方便，陆军讲武堂、翠湖公园、云南大学等都在附近，可以直接走路去景区观赏。翠湖宾馆是昆明和知名的五星级酒店，其地理位置极为优越，交通也很方便。另外在该区还有如昆明国际青年旅舍、大脚氏、金马碧鸡坊附近的驼峰客栈等青年旅舍或者家庭旅馆等，是背包客或者是喜欢自助游的驴友的最爱。



昆明云之舍连锁酒店（西昌路店）

简介：是云南旅游酒店管理有限公司下属的快捷酒店，“云之舍”通过品牌建设提升市场影响力，形成一种为大众认可接受的经济、安全、温馨的特色商业模式和酒店连锁文化。

顾客点评：感觉还不错，挺卫生，对得起这个价格。

顾客点评：酒店很好，很干净。紧邻大观商业城，交通也很方便。.....[更多点评](#)

欣欣价：138元起

>> [立即预订](#)



昆明如家快捷酒店（建设路店）

简介：毗邻翠湖、文化巷等地，靠近昆明汽车客运西站，东西贯通一二一大街。拥有布置温馨的标准间、商务大床房、大床房等124间，提供24小时热水淋浴、空调.....

顾客点评：如家性价比还是不错的，值得入住！

顾客点评：入住酒店感受就像回到家，很温馨，很安静很自由。.....[更多点评](#)

欣欣价：180元起

>> [立即预订](#)

官渡区住宿



昆明豪顿酒店（国贸店）

简介：地处昆明市官渡区关上官渡广场旁（离昆明机场三分钟路程，距火车站不到十分钟路程），购物和商务中心的综合服务使您生活和工作方便自如。

顾客点评：不错，下次继续了，离飞机场路程也可以

顾客点评：服务不错，设施要比想象的好哦。房间很宽敞，是套间呢.....[更多点评](#)

欣欣价：188元起

>> [立即预订](#)



昆明赛家公寓酒店（上海沙龙店）

简介：按星级标准配置的公寓式酒店，位于春城路与永平路交叉路口，毗邻火车站、国际会展中心，是您商务、旅游的优越之选。

顾客点评：入住该酒店的感受，房间较大，设施也不错，交通方便，服务很周到

顾客点评：房间较大，卫生也较好，服务员也很热情。.....[更多点评](#)

欣欣价：140元起

>> [立即预订](#)

西山区住宿

西山区有着昆明的灵魂景点滇池，这里风景秀丽，环境优美，滇池边有一些度假酒店，价格比其他区域高，一般在 800 元上下，除了在昆明西站集中了一些住宿地之外，西山区的住宿多集中在西苑立交桥以南，广福路以北的区域中，大多数住宿都是经济型住宿，价格在 180 元左右，有很大的选择空间。



昆明云上四季快捷酒店(云纺店)

简介：位于环城南路，毗邻南屏商业街，地理位置优越，周边配套齐全；让您的商务活动，休闲及观光旅游更加便利。

欣欣价：149 ¥ 起

>> [立即预订](#)

顾客点评：相当好，性价比超值，就是楼层在顶楼，电梯只到下一层，要自己上一层楼

顾客点评：感觉很好，温馨舒适，简洁方便，共同便捷.....[更多点评](#)



昆明金色池塘温泉酒店(安康路店)

简介：是金色池塘的第二家商务型酒店，房间星级酒店标准配置，地处昆明市中心地段，紧邻南屏步行街，周边各类商业、购物、休闲娱乐等场所云集。

欣欣价：108 ¥ 起

>> [立即预订](#)

顾客点评：干净整洁的房间，服务周到。唯一就是房间太小，有点紧

顾客点评：环境不错，房间也挺大的，而且很干净，价钱不算贵。就是窗户靠大街上，有点吵！.....[更多点评](#)

盘龙区住宿

盘龙区的酒店大多在二环以里，酒店也多以经济型为主，离金马碧鸡坊等都很近，大多酒店位置的交通都很方便，住宿也不贵，对于旅游预算较少的人来说，也是不错的选择



昆明 701 快捷酒店

简介：位于昆明市穿金路水晶俊园后，距离火车北站仅 0.5 公里，交通便利。一家实行国际先进酒店管理模式的时尚酒店，率先引进节能环保智能管理系统，有效控制浪费.....

欣欣价：137 ¥ 起

>> [立即预订](#)

顾客点评：交通便利，里面干净，住着挺舒服的。

顾客点评：不错，挺好的，住的是大床房，137 的价格，在五楼，热水有，可以洗澡，有地毯，就是有点闷.....[更多点评](#)



昆明云之舍连锁酒店(穿金路店)

简介：昆明云之舍连锁酒店(穿金路店)位于穿金路，近北京路，毗邻翠湖公园，交通便利。

欣欣价：108 ¥ 起

>> [立即预订](#)

顾客点评：总体来说很不错了，环境可以，交通方便，服务也挺好的。

顾客点评：很不错 价格实惠 挺方便的 总体来说不错.....[更多点评](#)

美食

昆明满街的美食真是让人垂涎，街边的小吃、烧烤、环境优雅的室内餐厅都有当地的特色食品。在昆明品尝独特的民族食品，是游客难忘的选择。民族风味菜肴在制作上有烤、腌、冻、焐、舂等多种方法，器皿有石板、香竹、羊皮、卵石等。

美食推荐

过桥米线

过桥米线由汤、片和米线、佐料三部分组成。吃时用大磁碗一只，先放熟鸡油、味精、胡椒面，然后将鸡、鸭、排骨、猪筒子骨等熬出的汤舀入碗内端上桌备用。此时滚汤被厚厚的一层油盖住不冒气，但食客千万不可先喝汤，以免烫伤。要先把鸽鸡磕入碗内，接着把生鱼片、生肉片、鸡肉、猪肝、腰花、鱿鱼、海参、肚片等生的肉食依次放入，并用筷子轻轻拨动，好让生肉烫熟。然后放入香料、叉烧等熟肉，再加入豌豆类、嫩韭菜、菠菜、豆腐皮、米线，最后加入酱油、辣子油。

推荐店铺：桥香园过桥米线

地址：五华区东风西路



图片来源：欣欣会员—快乐小精灵

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，可以去得意居品尝这里当地味十足。

推荐店铺：得意居

地址：五华区金碧路金马碧鸡广场步行街区 JB3-6-1 号

汽锅鸡

汽锅鸡是云南的名菜之一，早在 2000 多年前就在滇南民间流传。

建水出产一种别致的土陶蒸锅，叫“汽锅”，是专门用来蒸食物的。汽锅鸡的做法是阉仔鸡洗净后在砍成小块，和姜、盐、葱、草果一道放入汽锅内盖好，汽锅置于一放满水的汤锅之上，用砂布将隙缝堵上，以免漏汽，再放到火上煮。汤锅的水开后，蒸汽就通过汽锅中间的汽嘴将鸡逐渐蒸熟。

推荐店铺：福照楼锦江分店

地址：昆明市官渡区北京路 98 号（南窑火车站广场对面锦江大酒店一楼）

红烧鸡枞

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。

推荐店铺：野菌园总店

地址：官渡区关兴路 185 号(银海花园门口)

官渡粑粑

烘制而成，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。

推荐店铺：官渡粑粑店

地址：云南省昆明市五华区

稀豆粉

稀豆粉制作非常讲究，选用当地上乘豌豆用文火慢慢炒熟，然后用细磨加工成粉，滤渣。食用时均匀搅拌用清水煮熟。

稀豆粉的主要配菜养丝，制作时先把荞面踏成薄片，再用松树枝慢慢烘烤，不能烘糊，这样，切出来的养丝便带有天然松树的那种清香味道。

推荐店铺：1910 火车南站

地址：昆明市西山区后新街 8 号（昆明市委对面）

路南乳饼

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。

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。

小锅米线

一锅一碗的米线。放在火上的锅，比碗大不了多少，红铜做的，是正所谓的小锅。

小锅里舀上高汤，待汤煮沸后，加上剁肉帽子、豌豆尖、酸腌菜、油辣椒和酱油，最后再放米线入锅，一碗小锅米线就做成了。微微的、恰到好处的一点酸味、鲜味、甜味和辣味，深得中庸之道。



图片来源：欣欣会员—雪桦闻笛

烧饵块

烧饵块是云南当地的一种民俗小吃。是用煮熟的大米饭压成块状，通常是圆形薄饼状。在炭火上面烤制，然后涂上酱料和菜陷即可。

青椒松茸

昆明名菜之一。用青辣椒、红辣椒加蒜片与松茸片相炒，以肉汤加湿淀粉勾芡，白中缀红绿，清香味醇厚。

凉拌米线

凉拌米线的配料有爆香花生末，炒过的芝麻粒，烫熟的韭菜、木耳和豆芽菜，新鲜青笋切丝，切块土鸡；作料有甜酱油、咸酱油、蒜水、麻油、芝麻酱、花生油、醋酸、姜汁、辣椒油等，和当天生产的米线拌在一起，新鲜又美味。

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。云腿肉质红白鲜艳，有独特的风味和香气，且便于长期保存。

黄焖鸡

黄焖鸡是采用山区土鸡，选用优质花椒、草果、大蒜、干辣椒、生姜等十几种配料，采用传统工艺与现代烹饪技术相结合而独创的地方风味特色食品。其色鲜味佳，香气扑鼻，油而不腻，味道独特。

烧鸭

宜良烧鸭已有600多年的历史，足可与北京烤鸭媲美。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，尤其以狗街烧鸭为佳。

老奶洋芋

云南美食之一，制作简单方便。将煮熟的土豆剥皮后，将其研成泥状，然后放入锅内用少许动物油炒，并加少许葱花。（可以是植物油，而且不用做到泥状那么复杂，只需要将熟了的土豆切小块再压压扁）。在云南，人们说这是老奶奶吃的洋芋，故得此名，口感绵软无需费牙力。家中有老人孩子的，可以时常做此菜，可添加丰富的配料。

美食聚集地

昆明老字号

嘉宴

百年老宅，状元旧居。此店建筑为民间初年的典型民居建筑，也是一个非常有特色的传统民居建筑，它不仅具有很多的历史文化价值，同时也是一种美食文化的完美定格。

地址：昆明市翠湖北路5号院袁嘉谷旧居(近云南大学)

得意居

得意居的全称是得意居云南公馆菜餐厅，云南公馆菜，也叫云南家常菜，是清末民初大户人家的私房菜。餐厅坐落在一幢清代末期的老房子里，老房子是典型的、也是昆明目前唯一一栋三层楼的走马串角楼的经典清代民居。那里曾经是蔡锷将军曾经居住过的地方，有美女在晚餐弹奏蔡锷将军与清代四大名妓小凤仙的爱情故事片《知音》的主题曲。

地址：五华区金碧路金马碧鸡广场步行街区JB3-6-1号(靠近金碧路的东寺街口第一个小巷进入30米左转)

建新园

一个具有百年建园历史的云南餐名店，是至今云南经营过桥米线市场上最正宗的一家，其独特的风味，吸引着中外众多食客，被誉为

宝善街“第一金字店”。其供应的品种具有浓郁的地方特色，其中选料认真、工艺精细的“四喜凉食”备受食客喜欢。

地址：建新园在昆明都很多家分店。

建新园(宝善街店)，五华区宝善街 195 号(近消防队)

建新园(金碧店)，西山区金碧路金碧广场(近正义路)

建新园(光华店)，五华区光华街 59 号

建新园(兴苑路店)，西山区兴苑路(昌源路口)

建新园(振兴分店)，盘龙区白塔路 209 号(近东风东路)

美食街区

滇池路

滇池路原来是一条高档的海鲜街，近年来的发展开始多样化。这条路上有宴谷美食城、乡巴佬餐厅、罗曼大酒店、吉兴隆烧鹅美食城、爱妮山庄、红太阳湘菜馆、旺角海鲜、快乐海鲜、德庄酒楼、新人人海鲜酒楼、南亚风情园、小品牛蜗牛庄、酒林等餐厅。

祥云街

祥云街地处昆明的市中心，这个片区的美食以风味小吃为主，南强街和祥云美食城中，包容了几十家滇味小吃。昆明许多传统的老牌子小吃店都在这里开了门面，包括南来盛越南小吃、建新园过桥米线等等。这里有昆明最著名的云平罐罐米线、罐罐脑花，同时还引进了一批新口味小吃，诸如台湾稻草人小吃、南洋风味小吃等等。

关上中路

这个区域以以关上中路为主，包括关上的野生菌一条街、关南路、双桥路等地区。在关上中路，有著名的老牌餐厅乳鸽皇，有著名的火锅大王小天鹅，有滇味精品酒楼昆明春天。关上美食已经成为昆明美食的一个新亮点，野生菌一条街，著名的滇味酒楼昆明春天，滇味精品酒楼宏芳源餐厅、小潮江春酒楼、野菌王、滇菌王、兰馨肥牛园、金鼎梅花鹿、红河谷、老上海餐厅沪上人家、客家皇等等。

西市区兴苑路

金碧广场旁的曲靖花鲢鱼庄，人气火爆。这个区域最好的火锅重庆小天鹅火锅的西山店，装修、菜品档次是西市区最好的。云南的江湖馆要数麻园村中的故园和德哥饭庄最为火爆。滇禧园云南土菜馆，禄劝的坝火腿、荷包豆、老昆明年菜、凉卷粉、小瓜炖四季豆等云南民间土菜，很受欢迎。一品滇把川菜滇做，将川菜结合到滇菜。

北大门

北大门是昆明现在美食最集中的地方，滇川粤黔陕内等全国各地美食全部集中在这里。这个片区以北大门美食街为上要代表，这个区域的品牌火锅最为集中，成都的谭鱼头、光头香辣蟹火锅，重庆的

小天鹅、两江楼、香牌坊档次较高，还有一些云南本土的风味人锅，如雄鱼头火锅、青梅大锅、曲靖老鸭子火锅等。

北京路

以金龙饭店后面的海鲜一条街为主，虽然海鲜酒楼少了，其他的风味却开始很丰富了。锦华酒店的上海菜最有名气、顶楼的旋转餐厅可以看到昆明北京路繁华的城市夜景，可以说是昆明南面最浪漫的餐厅之一。福照楼锦江店、老东粥皇茶餐厅、佳华广场酒店的大世界滇味餐厅、三棵树小猪脚火锅、今天晚上云南菜、利来水鱼馆、龙太子火锅连锁店等，形成了昆明一个新的美食新领地。

翠湖周边

昆明的西餐厅最集中的地方就是翠湖周边，海逸酒店、青鸟、圣地淘沙、茴香、金太阳、金嘎纳、金海岸、一饮相思、比萨比萨、明治屋日本餐厅、巴西烤肉店、名典咖啡翠湖店等许多家，大概占了昆明西餐的 1/3。文林街、文化巷、青云街中，还有许多酒吧、茶馆和西餐厅，还有好几家韩式小餐厅。这个区域，开始有昆明“洋人街”的感觉。

三市街

以青年路为中心，到三市街，到金马碧鸡坊，到武成路，到翠湖，有麦当劳、肯德基、必胜客、上岛咖啡等洋快餐为主的餐厅，还有一大堆世界品牌餐饮连锁店，形成了昆明最火爆的市中心美食会聚的云南美食新天地大片区。

金实小区

北面最火爆的美食区域，就数金实小区了，它的兴旺与该地区的楼盘四起有关、与人气指数上升有关。在这个区域，最著名的餐厅，也是最火爆的餐厅是来自成都的天香仁和大酒楼、来自贵阳的雅温酒楼、重庆的外婆桥连锁店、云南内本土滇味的蔼若春酒楼。

昆都

娱乐为主题的胜地昆都，是昆明人娱乐的天堂，各类酒吧、慢摇吧、KTV、夜总会、茶馆等，非常集中。在这些娱乐的堆子里，有一些好吃的餐厅和各类风味。

双龙桥

双龙桥美食是昆明著名的狗肉一条街。双龙桥的狗肉以狗三爷的最出名。因为狗三爷的名气太大了，一条不长的街上，10家有8家取的名字与“三爷”有关，三爷狗肉大刀王、唐三爷、狗三爷等等，近年来，除了打三爷牌外，又增加了正宗蒙自沙锅狗肉烤狗排、谭家营太胖子哥俩狗肉、建水烧烤狗肉等一些新的店家，狗肉一条街的10多家狗肉摊上，虽然是宵夜摊，但是在晚上7点就可以吃到

狗肉了。狗肉称好以后，可以要求做成凉片或者清汤，一些摊上还有烤狗排、烤狗脸、烤狗尾、烤狗鞭等许多吃法。

丰宁小区

也许这里是滇西片区的地州住昆办事处集中地，这里的美食有一个

最大的特色是地州风味的餐厅特别多，在这个片区，有来自迪庆的藏族餐厅、马吉阿米藏族餐厅、中甸酥油茶馆、大理的白族餐厅龙美园、大理的餐厅鸡足人家、腾冲地区的酒九庄和腾冲风味酒楼、曲靖的羊肉火锅小敏羊肉火锅和小娟羊肉火锅、有聚客时光、彝家鲫鱼农家饭庄、有人盈园洋芋鸡、又一村私家菜馆和一家生意很好的伊天园川菜馆。

购物

昆明的手工艺制品非常有名，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。

特产推荐

茶叶

云南茶树品种多、茶类多，其中普洱茶尤佳。普洱茶是用优良品种云南大叶种的鲜叶制成，也叫作普洱散茶。其外形条索粗壮肥大，色泽乌润或褐红，俗称猪肝色。滋味醇厚回甘，具有独特的陈香味儿，有“美容茶”之声誉。

推荐地点：官南大道康乐茶城，雄达茶叶市场（金星立交桥附近）。



宣威火腿

宣威火腿又叫云腿，由于产于滇东北的宣威县而得名。它的制作采用当地的乌蒙猪，膘厚肉细。取猪后腿，切成琵琶状，用盐巴反复搓揉直至盐渗入肉中，再进行腌制，待自然发酵，半年以后才腌制成。当火腿皮青稍呈绿色时，用针在三个不同的部位试针，如有“三针清香”时，即为合格产品。

汪曾祺评：“云南的宣威火腿与浙江的金华火腿齐名，难分高下。”宣威火腿以其皮薄肉厚，肉色红艳，香气浓郁。

干巴菌

干巴菌是云南特有的珍稀野生食用菌，生长在滇中及滇西的山林松树间，至今仍未实现人工养殖。其貌不扬、黑黑的表面一层白色，但味道却鲜美无比，是野生食用菌中的上品。

新鲜上市价格：7-9月份上市，每公斤一百元左右。各副食品店、各商场有罐头出售。

松茸

松茸是世界上最珍贵的天然野生药用菌。据说它生长在松树下面的千年落叶里，采摘的时候，只闻到气味却看不到它的模样，只有经验丰富的山里人才能循着气味找到它，不能人工培育。松茸可以入汤，搭配竹笋和其它菌菇相配，能够提升鲜味。

新鲜上市价格：7-9月份上市，一般的从每公斤100多元到400多元不等。

鸡枞

鸡枞（音，zōng）是云南著名特产，肥硕壮实、质细丝白、清香可口，堪与鸡肉相媲美，故名鸡枞。

鸡枞菌肉细嫩，气味浓香，味道鲜美，属著名的野生食用蘑菇之一。根据鸡枞的颜色和形态特点，分为黑皮、白皮、黄皮、花皮等许多类型。味道以黑皮（青皮）鸡枞最好。此外，还有鸡枞花等真菌的子实体，味道同鸡枞一样鲜美。

鸡枞适宜人群：一般人群均可食用，是老、少、妇、弱的理想滋补食品。患有感受冒或胃肠不适的人应少吃或不吃鸡枞。

三七

三七又叫田七，主要产于云南省文山州，是云南省著名的中药材。用三七做成的食疗补品如“汽锅鸡”、“汽锅鸽子”等深受人们的喜爱。

推荐地点：在昆明的中成药店及各大百货商场均有出售，不仅有三七头卖，还有方便服用的生、熟三七粉、三七片、三七丹参茶、三七鸡精、三七花等。

鲜花

云南是花的海洋，来的云南无论走到哪里，都会看到卖花的花农推着大大的花车，几十只的玫瑰也就几元钱，如果有时间的话，还可以逛逛花市，一定会被那些美丽的花所迷住。

迎春花

每当残冬欲逝，新春来临之际，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，第一个报到春天的来临。因此人们把报春花视为春天的使者。

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。

杜鹃花

全世界共有杜鹃 850 多种，我国就有 460 余种，而云南就有 260 余种，占全国总数的百分之五十，占世界总数 30%，可见云南杜鹃种类之丰富。

推荐地点：云南昆明有两个主要的鲜花市场，是目前全国最大的鲜花产地，一是昆明斗南花卉市场，二是昆明国际花卉拍卖交易中心。离市中心较近的是景星街花鸟市场和联盟路花鸟市场，质量上乘，价格实惠。

天麻

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不如喝碗天麻汤。”可见天麻的营养价值有多大。早在二千多年前就已入药，以云南昭通产者为优。

富含天麻素、香荚兰素、蛋白质、氨基酸和微量元素。其性辛、温、无毒，有抗癫痫、抗痉挛、抗风湿、镇静、镇痉、镇痛、补虚、平肝息风的功效。

虫草

虫草的形成十分奇妙，冬天变成虫，夏天变成草。当它形成夏草时，是采集的最好季节。除了药用外，平常食用也大有裨益。可与鸡、肉同炖，其汤汁大补。

云烟

昆明卷烟厂生产的“云烟”、“红山茶”、“茶花”、“大重九”、“春城”等产品，赢得消费者的信赖。

珠宝玉石

在昆明，经营珠宝玉石的公司、商店几百家，经营的品种主要有翡翠、红宝石、蓝宝石、祖母绿、紫水晶、黄玉、绿松石、玛瑙、珍珠等。珠宝玉石正成为云南的一项大产业逐渐兴起，云南形成了以昆明为中心的珠宝、玉石集散地，驰名中外。

在云南经营的珠宝玉石中，尤以翡翠最有名气，品种齐全，适合带给亲朋好友。

推荐地点：金马碧鸡广场附近的各大商场。有很多的玉器、珠宝、民族工艺品，识货的人在这里能很便宜地买到好货。

昆明牙雕

历史悠久，工艺精湛，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。

价格：小牙雕大约几十元，大一点的上百元左右。

乌铜走银

云南独特的工艺美术技艺。产品以乌铜为胎，在胎上雕刻各种花纹图案，以金或银冷嵌其间，即呈现黑黄或黑白分明的装饰效果，色态极其雅致。如使乌铜走银与斑铜和锡制工艺品相结合，装饰效果显得更加鲜艳明朗。

价格：100 到 600 元左右。

剑川木雕

剑川的木雕历史悠久，技艺精湛，有“木雕之乡”美称。剑川木雕用于室内厅堂摆设的桌、椅、凳、茶几，高档家具中有“双凤朝阳”、“飞龙揽云”、“孔雀开屏”等配套的家具多达 24 件，特别是在其间镶上大理石显得更加美观大方。

价格：在 100 到 600 元左右。

斑铜制品

斑铜制品是我国独有的金属工艺品，至今已有 200 多年的历史。分为“生斑”和“熟斑”两种。生斑，即采取天然铜矿石加工而成，产品甚少，被称为稀世珍品。熟斑，通过独特的冶炼熔铸加工而成。放在写字台上很有品位，如果喜欢的话，在昆明的工艺美术商店里有售。

锡工艺品

锡工艺品采用个旧出产的高纯精锡，经过溶化、压片、下片、造型、车光等多道工序，再精镂细雕，刻上各种图案，精心制作而成。其成品洁白似银、光亮如镜、还具有耐酸碱、无毒无味、防腐、不易氧化等特点。

路南挑花

路南挑花是石林彝族自治县撒尼人（彝族的一个支系）的传统手工艺，历史悠久。主要产品有背包、桌布、窗帘、服饰等。其成品或精巧，或粗放，充分表现了撒尼人的聪明才智和艺术创造力。

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的手工缝制技巧，备受海内外游客欢迎的秀花挂包就是她们的杰作。

购物商圈

南屏街

南屏街所在的三市街中心商圈可以满足人们对服饰、家电、餐饮、娱乐、住宿、办公等方面的需求。具体来说，正义路上的商铺一直以来都以服饰生意为主营项目，南屏街有家乐福超市、国美家电连锁卖场、顺城商业广场以及沿街的重大品牌服饰专卖店；三市街分布着百盛、昆百大等购物广场、昆明新纪元大酒店以及各大主营餐饮和娱乐的机构，昆明的食品特产可以从沃尔玛、家乐福之类的大型商场买到。

地址：西起东风东楼下穿隧道路口，东至东风东路护国广场附近找 2 路、26 路公交车，坐车到东风广场下车即可

螺狮湾商贸区

螺狮湾商贸城东至昆安高速公路、西至成昆铁路、南至 320 国道、北至大渔路

地址：昆明市西山区环城南路 149 号

大观商业城

大观商业城是昆明商业地产的黄金宝地。人气的积淀以及现代都市人生活必备的配套，使其成为昆明的黄金商业中心，过去和现在有多少人在这里发家致富，未来必将会有更多的人在这里“展翅而飞”。

地址：昆明市五华区大观巷

青年路

青年路有多个大型购物广场，比如，金鹰国际购物中心、新世界百货、假日百货、新西南百盛等，主营国内外一些较为知名的品牌服装、饰品、鞋帽和化妆品。该商圈一直比较受商家青睐，当年青年路上以服装为主的经营特色在西南地区都曾小有名气。年轻、朝气、时尚。

地址：昆明市盘龙区青年路

尚义街花市

昆明的尚义街花市非常出名，花卉可以称斤出售；景星街的花鸟市场不仅出售花鸟，而且还有大量的少数民族工艺品。昆明的手工艺品制品非常有名，如昆明牙雕、剑川木雕等。土特产品主要是各种野生菌的干货、民族蜡染、扎染等。除此之外，在昆明还能购得许多外省市不易见到的特色产品，如：热带的水果，缅甸的宝石、红柚木，高寒山区的虫草等等，还有众多少数民族的特色饰物和用品。

地址：昆明北市区联盟路

三市街

昆明比较繁华的一条街区 地址：昆明市五华区三市街

文化巷

昆明文化巷被称作“昆明洋人街”，不过几百米长的一条街.. 外国人开的酒吧，中国人开的餐厅，卖外国食品的店铺。

地址：云南省昆明市五华区

斗南鲜花市场

几乎全中国的鲜花都出自这个地方，到了斗南就像是掉进了花的海洋。这里的花是全昆明最便宜的，而且不论什么品种都是论斤或者论“抱”（诸如满天星一类的品种）卖。

岔街 1 号花卉市场

岔街 1 号花卉市场主要划分为鲜花批发区、盆景批发区、干花批发区及精油批发区。主要经营范围包括鲜花、干花、精油、香包等主要产品，另外还有相关的花车装饰，捧花及插花艺术及仿真花等。

地址：昆明市官渡区岔街 1 号

菊花园茶叶市场

位于昆明市区内“东大门”中心地带的东郊路 117 号，是昆明市区内唯一的大型茶叶市场，具有无可比拟的优势地位。与药材市场、建材市场、机电市场等十多家大型市场为邻，商户云集，一直以来就是昆明重要的传统商圈。 地址：昆明市官渡区东郊路 115

娱乐

明的昆都是娱乐场所比较集中的区域之一，这里有各种慢摇吧、KTV等，晚上十分热闹。

金马碧鸡坊一带则是昆明的年轻人休闲的娱乐场所。

翠湖周围有很多特色酒吧，在当地消费算高的，不过相对也比较有特色。

云南是少数民族聚集区，所以昆明的大型活动除了文化旅游节之外，还有各民族的特色活动，想要体验各民族民俗风情的朋友们可不要错过哦。

娱乐休闲

市内娱乐

- ① 昆明的昆都是全国最大的娱乐区域之一，各类演绎吧多种多样，以坐舞吧、慢摇吧、天籁村为代表，晚上十分热闹；
- ② 金马碧鸡坊一带的娱乐场所多为昆明的年轻人休闲去处，轻歌曼舞，纵意青春；
- ③ 翠湖周围有很多特色酒吧消费较高，不过层次较高，也比较有特色。
- ④ 白天在野鸭湖可以开卡丁车、骑马，竞速追逐，精彩刺激；
- ⑤ 安宁汤池能够泡露天温泉，消除疲劳，十分惬意。

民族表演

《云南映象》

它是一台将云南原创乡土歌舞与民族舞重新整合的充满古朴与新意的大型歌舞集锦。

参与《云南映象》演出的演员70%来自云南各村寨的少数民族，演出服装全部是少数民族生活着装的原型。

演出时间：每周一至周六，20:00-21:50；周日休息。

地址：云南艺术剧院

云南民族村表演

云南民族村有各民族的表演，文艺汇演，每项表演都极致的体现了其民族的特色。

交通：云南民族村离市区约8公里，可乘44路（昆明火车站—云南民族村）、73路（护国桥—云南民族村）公交车直达目的地（车程约40分钟）。

其他

昆明文化巷

昆明文化巷被称作“昆明洋人街”，不过几百米长的一条街有外国人开的酒吧，中国人开的餐厅，卖外国食品的店铺。文化巷里渗入了更多的异国情调，异国的美食。

交通：坐车到建设路，新建设电影院旁边有条街，往那里走进去之后，大概50米，有个岔路口，左边就是文化巷，右边（下坡）就是钱局街，接着往前走就走到云大正门了。

昆都

昆明的昆都是娱乐场所比较集中的区域之一，这里有各种慢摇吧、KTV等，晚上十分热闹。

同时昆都聚集了许多时尚流行的品牌服装店，也成了许多追求时尚品牌的女性朋友们常常光顾的地方。

交通：位于昆明市新闻路与国防路交汇处，可以坐26、10、84，到艺术剧院下，也可以坐22、96等到新闻路口下，或者是73、98到国防路下。

逛花市

尚义花卉市场是昆明最大的鲜花批发市场，花店一家挨一家，有着“鲜花论斤卖”的气魄。

买上一大束鲜花放在下榻地，花香袭人。

民俗节日

昆明历史悠久、民族众多，是云南民族文化的发源地之一，居住在昆明的26个民族大都有自己独特的民族节日。

下面列举几个著名的民族节日：

彝族火把节

时间：农历六月二十四日

彝族传统的火把节，在石林县举行，另外，在文山州境内的众多彝族人民，虽然他们居住的地方不同，但一年一度最富有自己民族特色的火把节是一定会举行的。据彝族太阳历说法，日历六月二十四日是太阳在运行轨道上最正的一天，正午时太阳照射到人身上看不到自己的影子，所以把这天当作喜庆的日子。

节日期间，村村寨寨杀鸡宰羊，备办佳肴，这天，男女老少穿上盛装，聚集到指定的场地，白天举行斗牛、摔跤等活动，入夜则点燃火把，人们成群结队地会聚在广场，将许多火把堆成火塔，围坐在篝火旁，载歌载舞，一片欢腾。

彝家猎神节

时间：农历二月初一至初三

彝家猎神节在九乡地区举行，节日期间，彝族人还举办各种民间活动，如跳大三弦、月琴舞、霸王鞭，还有对唱情歌、斗牛等比赛活动。

金殿庙会

时间：农历正月初九

地点：传统的金殿庙会在金殿公园举行

自正月初八到初十，鸣凤山上满山都是香客。昆明的小吃烧饵块、罐罐米线、抓抓粉、玫瑰米凉虾等小吃遍山可见，从山脚到山顶都有，还有各色特产。

和各地的庙会差不多，非常热闹。届时集市上会有各式名特土产和风味食品，花园里群芳争艳，还有公园开展的各种娱乐活动，以及大型的群众文艺演出等。

三月三

时间：农历三月初三

三月三是昆明人春游、赏花、踏青的节日。节日期间，各个公园和风景区都有不同的群众活动。西山森林公园、金殿公园等地尤为热闹。

撒尼族蜜枝节

时间：农历二月或十月

蜜枝节是石林县、弥勒县请蜜枝神的节日，一种群体性的祭祀活动，反映了母系氏族的遗风。被认为是我们国家唯一的“男人节”。

昆明国际文化旅游节

时间：每年五一期间

昆明国际文化旅游节于每年五一期间举办，一般为期5天。同时举办的昆明狂欢节为期3天。

狂欢节上，衣着鲜艳的民族风情歌舞、大型的花车巡游，使得春城昆明成为一片名副其实的“狂欢之海”。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、南屏步行街广场等等。

以下是民族村里部分节日的时间及活动简介：

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。

旅游贴士

最佳旅游时间

昆明全年适合旅游，但最好的旅游时间在3-10月，这是景色最美的时间，云南少数民族节日最多的时候，也是水果、鲜花最多的季节，此时去昆明旅游兴味更足，收获也会不小。初春3月还可以看到雪山。

昆明是“春城”，属于温带高原型湿润季风气候，日照时间较长，四季如春，全年气候温和，夏无酷热，冬无严寒，四季旅游都很合适。昆明市年平均气温在15℃左右，最热月份平均气温基本在19℃-22℃之间，最冷月份平均气温6℃-8℃。

但是昆明一天之中的温差很大，在冬、春两季，日温差有时可达12-20℃，此时去旅游一定要准备毛衣或者外套。5-10月算是昆明的雨季，基本每天都有阵雨。只要一下雨，气温就会稍降，最好带件风衣。秋、冬则要注意添加保暖衣物。

此外，昆明地区少数民族众多，各民族的节日庆典多有不同，如：每年阳春三月昆明人有“三月三，耍西山”的习俗活动，彝族著名的火把节在农历六月举行，傣族泼水节则举行在阳历四月，布依族跳月是在二月十三日至十五日，等等。因此根据不同的民族节日选择适当的出游时间亦是不错的方法。需要说明的是，如果想看翠湖的红嘴鸥，则必须是在冬天才能看到。

昆明少数民族分布

昆明世居少数民族（不算远郊县区）：

市区里面世居的少数民族只有回族，遍布各街道；

郊区有回族、彝族、白族、苗族；

彝族集中在西山区各乡镇、官渡区阿拉乡、世纪城紫金村；

白族最大的聚集区在北郊的沙朗乡，滇池西岸；

苗族集中在官渡区金钟山、西山区团结、谷律；

滇池南岸的海口镇是最大的回族聚集区，其他分布在西山区马街、盘龙区茨坝、龙泉、官渡区官渡镇、大板桥。

注意事项

购物

在昆明购买散装食品或水果时，很多情况下卖家所说的1斤是指1公斤，但是也有部分商品是以1市斤为单位来卖的，如果不能确定，购买之前最好确认清楚。

交通

昆明公交车很方便，各景点都有公交车直达，市区设有公交车专用道，有时坐公交车比打车还要快捷。车上有三个异色座位是留给老弱妇孺的，注意不要抢占。在火车站等人多的地方附近要留心保管好财物。

防晒

昆明地处高原，紫外线非常强烈，建议备好防晒用品。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。

护肤

昆明的冬天空气异常干燥，很多人都会嘴皮开裂，皮肤也变差，所以务必带上足够的皮肤滋润保湿护肤品，还有润唇膏！

饮食

吃饵块时若不习惯鱼腥草的味道要提前跟老板说。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。

手机

在昆明市内手机信号很清晰，离开市区，问题也不大，除非是在大山背后比如世博园后的金地花园，可能会出现信号断续的情况。

网吧

昆明最好的网吧在北京路和东风路交界处的中国电信大楼里，营业时间8:00~18:00，收费10元/小时，但业务范围仅限于浏览页面和收发电子邮件。云南大学附近也有不少好网吧，学校周围通常是网吧最多的地方，所以要找网吧先找到学校准没错的。另外，在新民乡和昆都区也有一些比较集中的网吧。

信用卡

建行的龙卡、邮政绿卡、中行长城卡、工行牡丹卡这些常见的信用卡在昆明使用都比较方便，昆明市区也有很多自动取款机，取钱没什么问题。

尺寸

昆明人习惯把“半寸”叫作“一寸”，在冲印照片的时候最好问清楚，别弄错了尺寸。

少数民族禁忌

彝族

彝族民间禁忌很多，在社会生产生活各个方面都有表现，且各地有别。

饮食禁忌禁食狗、马、熊等动物的肉，因这些动物与人类同源出于雪；是雪的子孫；过年三天内禁忌新鲜蔬菜进屋，否则对祖先是最大的不敬；妇女忌食难产而死的家畜之肉；忌肉食露天进屋，否则鬼魂会附其上；禁过年七天内推磨，会使家境贫困；禁平日反向推磨，会给家庭带来灾难；忌推磨时磨心突断，俗信是鬼在作怪，磨出的粉不能食用；忌用餐后把汤匙扣于碗盆的边沿上，因这是给死人敬食的方式；等等。诸上种种禁忌涉及到食品类、饮食方式、食品制作、饮食主体，这些饮食禁忌习俗直接影响到彝族饮食文化结构。

忌讳女人跨过男人的衣物，更不能从男子身上，头上跨过。忌讳女客上楼。妇女不能上房顶。忌讳触摸男子的“天菩萨”，犯忌者要宰牲，打酒谢罪赔礼；解放前等级低下的犯忌者，还有被断臂、处死的危险。如果被妇女抓摸了“天菩萨”，此男子将终身不吉，事后“天菩萨”必须剃尽，否则死后不能鬼归祖界。忌讳妇女送自己的首饰、衣物给别人，俗信认为妇女的生育魂“格非”最爱附在这些物件上，若送与别人，会影响生育和孩子的顺利成长。日常生活中，忌舀汤时反手用木勺，忌和燕麦面时顺时针方向搅动，忌人出远门便扫地，因为这些都是丧葬时的习俗。

忌讳言死，而称“老了”。忌讳影子被人踩踏，被踩者一定会为此报复。禁止在放置祖筒的祖灵箐附近鸣枪行猎，或砍树烧荒。禁止在坟场或墓地打猪草、放牧。参加祈雨仪式时，禁止男子戴帽、女子打包头。禁止跨越火塘或踩踏锅庄石。

苗族

苗族人民忌讳其它民族称他们为“苗子”，而喜欢他们的自称“蒙”。黔东南等一带的苗族在立春第一次春雷响后三天之内不能出工。

苗族人不喜欢吃羊肉，忌讳吃狗肉，禁止杀狗、打狗。在苗族吃糍

粑，不能拍了灰再吃。和苗族人嬉闹时，不能用绳子或布带捆他们。苗族人在门口悬挂草帽或插青树叶，或者苗族人在举行婚丧祭祀等仪式时，客人不要进屋。路上遇到新婚夫妇，不能从他们中间穿过。

回族

回族人忌食猪肉、狗肉、马肉、驴肉和骡肉，不吃未经信仰伊斯兰教者宰杀的和自死的畜禽肉，不吃动物的血等；

忌讳别人在自己家里吸烟、喝酒；禁用食物开玩笑，也不能用禁食的东西作比喻，如不得形容辣椒的颜色像血一样红等；

禁止在人前袒胸露臂；凡供人饮用的水井、泉眼，一律不许牲畜饮水，也不许任何人在附近洗脸、或洗衣服。取水前一定要洗手，盛水容器中的剩水不能倒回井里。

回族的日常饮食很注意卫生，凡有条件的地方，饭前、饭后都要用流动的水洗手，多数回族不抽烟，不饮酒，就餐时，长辈要坐正席，晚辈不能同长辈同坐在炕上，须坐在炕沿或地上的凳子上。另外，舀水、舀饭均不得往外舀。

白族

忌进有生育的白族人家；妇女产后，主人要请第一个进家的客人吃荷包鸡蛋汤圆，客人不能拒绝；忌坐踏或站立门坎上；忌用刀砍门坎或用刀在门坎上砍其他东西；忌向家中火塘中吐口水 and 从火塘上跨过。

男人所用的工具，忌妇女从上面跨过；农历初一、十五、小暑、大暑、处暑、火把节的第二天，村中有人死的当天，均忌讳从事生产劳动；忌讳戴着孝帕的人进入家内。

常用电话（区号：0871）

火警：119

云南旅游投诉专线：96927

昆明市旅游局旅游质量监督管理所：3164961 3164995

昆明国际机场国内问询：7113229 7113131 7113230 7113232 7179112；国际问询 7178112

民航售票处：3164270

火车站客运问询：3511534 3542321

长途汽车问询：3510617 3544574

外币兑换咨询：3165445

《云南映象》票务咨询：5645165 5645325；演出咨询：5645165

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[欣欣旅游网昆明攻略](#)！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](#)。