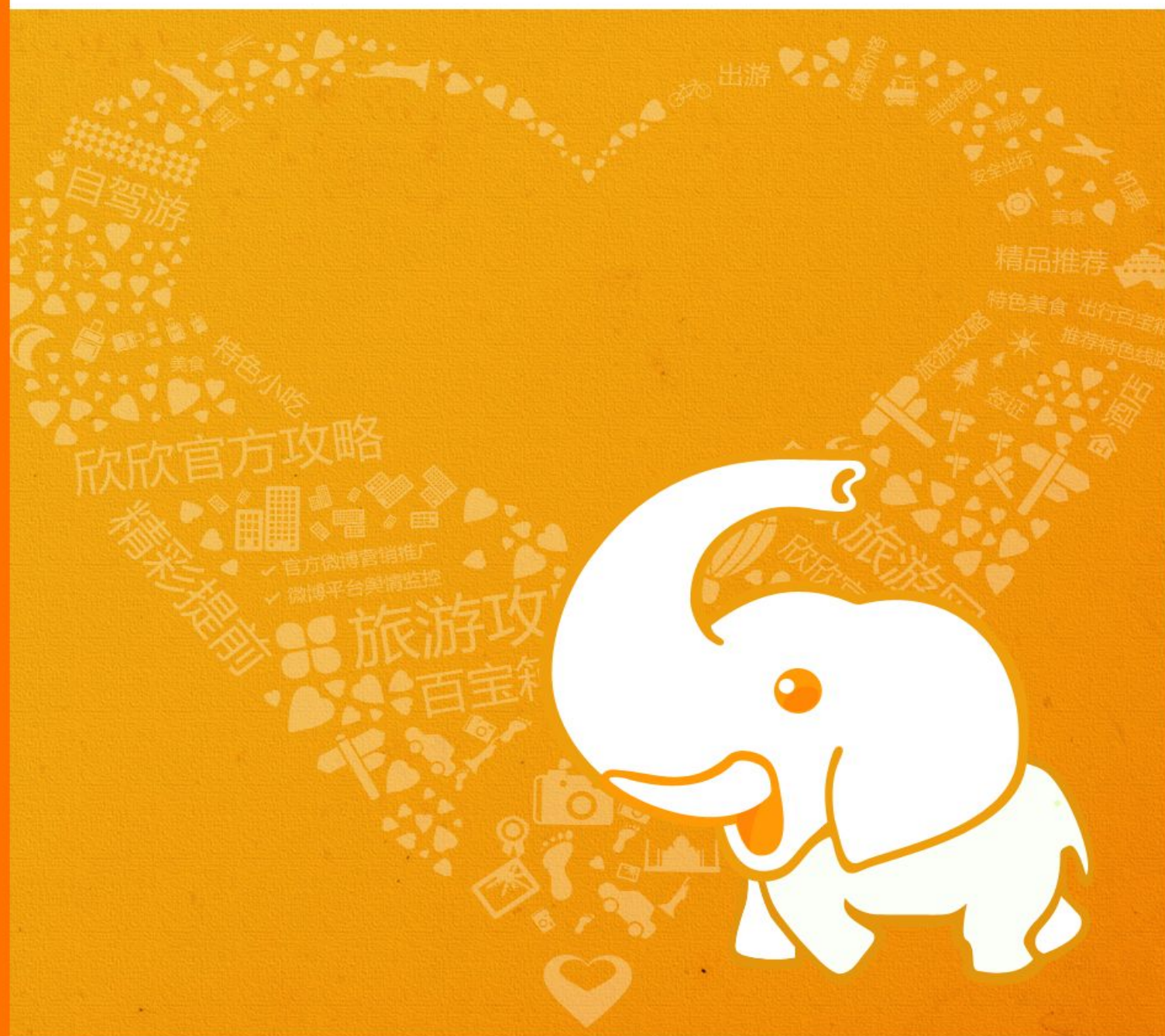


<http://www.cncn.com/article/>

# 腾冲



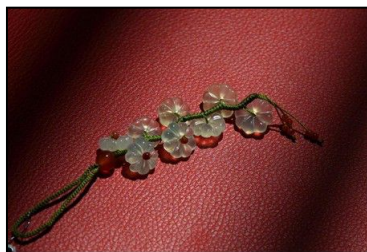
## 精华抢先看



**火山公园** “好个腾越州，十山九无头”。腾越指的就是腾冲，而无头的山说的就是火山。所以，到腾冲，火山公园是必到的景点。



**大救驾** 炒饵的一种，将饵切成三角形的小片，加入火腿片、鲜肉片、鸡蛋、胡萝卜、西红柿和豌豆尖等放入旺火的锅中爆炒，起锅前加入香料。



**玉器** 云南著名的手工艺品，腾冲经营玉雕已有 500 余年历史，它以缅甸玉石为原料制成，具有造型美观，做工精湛、质地细腻等特点。

## 旅行地导览

适合人群：所有人

适合天数：3 天

适合时间：四季皆宜，3~5 月份、8~11 月份最佳。

花费预算：800

## 本地人忠告

- ① 腾冲是火山地热的地区，对硫磺等矿物质过敏的游客请不要轻易泡温泉。
- ② 腾冲多雨，因为高黎贡山阻挡了印度洋的暖湿气流，形成坡面雨，最好带着雨具。
- ③ 如对翡翠品质没有鉴赏能力，请不要在小摊等地购买，可能是假货、劣货。建议在腾冲正规商店购买。

## 欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

## 目录

P2：腾冲必体验

P3：解读腾冲

P4：线路推荐

P5：欣欣线路推荐

P6：交通

P8：景点介绍

P13：住宿

P14：美食

P17：购物

P19：娱乐

P20：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：[西涛](#)、[sypem](#)、[520lvyou](#)、[18983084442](#)、[魅力七彩云南](#)、[雪烨闻笛](#)



## 腾冲必体验

### 1、泡温泉，接大地温阳之气

“云南温泉甲中国，腾冲温泉甲云南。”，腾冲境内星罗密布大大小小的温泉 80 余处，来到腾冲泡在青山绿水之间，暖暖的温泉热汤中，绝对会让你的身心得到彻底放松。

### 2、闲游和顺，体会边陲古镇魅力

和顺这个边陲古镇被火山环绕，大盈江穿城而过，虽说水火不相容，但和顺的水与火却可以相容，且能和和顺顺。

民国元老李根源先生曾在诗中这样描绘极边古镇——和顺，“远山茫苍苍，近水河悠扬，万家坡坳下，绝胜小苏杭。”镇上有 1000 多座传统民居，可以欣赏到江南古镇小桥流水的情影，也可以寻觅到西方建筑、南亚建筑的元素。让我们放慢脚步，穿行于古镇的老街巷道，闲适而自在！



图片来源：欣欣会员—西凌

### 3、沿古道徒步翻阅高黎贡山，探幽西南丝绸之路

从保山到腾冲除了乘坐班车以外，还可以像古人那样，沿西南丝绸之路徒步翻阅高黎贡山，让脚步踏上远古的驿道触摸历史的痕迹。还可以体验到高黎贡山“一山分四季、十里不同天”的奇特气候和丰富的各式物种。

提示：古斋公房古道线路相对成熟些，避免雨季前往，冬天垭口雪封的话也不适合徒步。

### 4、懒散在棕包街 过一个“丽江”式的午后

棕包街独居腾冲特色的名字，整条街是全木结构的仿古建筑依水而建，迂回曲折又错落有致。跨水而建的拱桥，在水流的作用下

水车翻转，水声清悦。街上茶馆、酒吧、餐馆、特色商铺鳞次栉比。或许是因为存在相似的民族元素，这里又被称为腾冲的“丽江”。在一个阳光柔和的午后，来棕包街走走逛逛，不需要明确的目的，就是为了一份懒散的状态。



### 5、租个自行车逛县城

总是从一个景点乘车赶往另一个景点，似乎少了那份沿途的欣赏风景的悠然自得。腾冲县城的景点不是特别的多，不妨租个自行车悠然闲适的游览各处美景，那份沿途骑行的乐趣是不能不说的享受。

提示：腾冲国际青年旅舍可以租到自行车（20 元/天，会员 15 元）。

### 6、访红色景点，感受中国远征军之壮举

从《我的团长我的团》到《中国远征军》，因那段特殊历史年代的故事，又让更多的人从另一个侧面了解了腾冲。今天在腾冲，如国殇墓园、滇缅抗战博物馆等很多景点遗迹仍在向我们讲述那段战火纷飞的岁月往事。

### 7、腾冲东山，迎接第一缕阳光

东山应该是腾冲最早迎接阳光的地方。清晨出发，穿越层层叠障到达最高峰芹菜塘。当旭日初升，透过棉被一样的云层斜斜打出光线来，瞬间，辽阔的山坡上像被镀上一层黄金，万物闪烁着令人心醉的光芒，连野花上、草尖上的露珠都变成了黄金珠子。整个腾冲城及整个坝子一览无余。

### 8、腾冲 4 月，火山群里看“飞雪”

腾冲火山群国家地质公园里生长着一棵枝叶茂盛的大树——一株 600 多年高龄的难得一见的鹅毛树。每年 4 月间，是鹅毛树开花季节。一朵朵鹅毛花由无数片花瓣牵手均匀环列，花瓣纯白透亮，雪白的花朵压满枝头，微风轻拂，片片花瓣儿便随风起舞，轻轻四散飘落，纷纷扬扬如漫天飞雪。

## 解读腾冲

### 腾冲综述

绿色晶莹的翡翠让这座“极地边城”有着太多悲欢离合的故事，火山地热又让它名扬天下。“侨乡”是它的另外一个名字。

这是一个小巧而精致的县城，街道纵横交织，旧宅与新楼交相呼应，可能是因为腾冲这个名字与玉石联系得太紧密了，所以满眼能看到的好像都是玉石商店。其实，这里真正值得花时间了解的并不只有玉石。

腾冲县位于云南省西部的保山市，西邻缅甸。也许是腾冲离我们太远，在很多旅行者的行程里并没有这个地名，腾冲的确太远，连大旅行家徐霞客都为它提字“极地第一城”。但这里有国家级的高黎贡山自然保护区、国家级火山地热风景名胜、来凤山国家级森林公园、北海国家级湿地保护区。



图片来源：欣欣会员—sypem

当然玉石加工是这座小城的一绝，因为这里得天独厚的地理位置，曾云集了众多的玉石商人，以至于成色一般的玉石都被弃之不用，或用作了砌墙的下脚料。几十年后，这里还发生过拓路建房时从旧宅的地基里发现大量玉石的事。玉石曾经让这里富甲一方，至今腾冲街上的很多房子都是私宅。

皮影戏和扬琴在腾冲的流传也十分广泛，连同古老的洞经音乐，让这个素来书香四溢、名人辈出的地方有了更为丰富的人文色彩。

这里还是云南到缅甸、印度、泰国的必经地之一，开放的意识让“极地边城”腾冲更具风采。

### 腾冲历史文化



图片来源：欣欣会员—sypem

腾冲，这座屹立在南方丝绸之路上的历史文化名城，历经两千年的历史沧桑，来到这里，我们仿佛还可以感受到千年前的璀璨文明，仿佛还可以依稀听到边陲古道的马铃声，还可以追寻到那记录着中、缅、印商贸历史的足迹。

这里遗留下了春秋战国时期的文明，石雕佛像仍闪烁着耀眼的光芒；

还记得，在第二次世界大战中，中国远征军将热血洒满这片土地，那些英勇的先烈们，用他们的热血和无与伦比的勇气抗击日本侵略军，以宝贵的生命捍卫了中华民族的尊严。

如今的那些为国捐躯的抗日英烈，长眠于国殇墓园，数千座墓碑向后人昭示着民族精英抵御外辱的浩然正气。

腾冲，就是如此美丽的地方，有着如此璀璨的中华文明，还有那些英勇就义的先烈，他如一颗明珠，在千年后的今天仍然散发着耀眼的光芒。

### 腾冲道教文化

腾冲道教有悠久历史，云峰山是道教圣地之一。

当年徐霞客游历到云南时发现，云南各地都是佛教寺庵居多，道教宫观为少，然而，腾冲是一个例外，在腾冲道教宫观居多，佛教寺庵为少。现在云南的道教官观中，腾冲的宫观占其一半，超过巍宝山宫观的数量。

可以这样说，云南道教的中心不是昆明，也不是巍宝山，而是腾冲！



## 线路推荐

腾冲景点分布图

### 腾冲景点导航



## 经典线路

### 精华二日游

两天的时间逛腾冲火山公园、热海、北海湿地等精华景点。

#### D1 腾冲→腾冲火山国家公园→北海湿地

在腾冲县闲逛，体验边陲小镇的悠闲清静，包车前往火山公园，爬火山口，感受火山地貌，游览柱状节理、黑色河景点，驱车前往附近的北海湿地，乘船游荡，看漂浮的草。回腾冲县城。

#### D2 腾冲热海→国殇墓园

前往腾冲热海，看“大滚锅”的蒸腾热水，品尝温泉鸡蛋，泡地热温泉，休闲享受。

下午回到腾冲县，前往国殇墓园，缅怀抗日先烈。

### 专线三日游

D1：西南线：包车去热海。游览需要半天时间。如果想要泡一下温泉，恐怕就需要一天时间了。

D2：西北线：乘中巴或者包车去火山群，需半天。如果再去云峰山则需要一天。

D3：西线：离腾冲县城较近，包车去叠水河瀑布——国墓园——和顺乡，需一天。

### 腾冲五日游

D1：昆明——保山——卧佛寺——梨花坞——易罗池——保山

D2：保山——腾冲热海——国墓园——叠水河瀑布——热海

D3：热海——火山群——火山湖

D4：云峰山

D5：和顺乡，下午返回

## 腾冲七日游

D1：昆明至腾冲，主要是乘车赶路。

D2：和顺古镇。这里的风光如诗如画，很多电影导演、摄影师、画家都喜欢到这里取景画画。

D3：火山、柱状节理、黑鱼河，返程去北海湿地。背包客可先到腾冲西门客运站，有中巴到湿地，车费 5 元，车程 20 分钟。

D4：游热海。返程时可到荷花傣乡观农民画、访白鹭奇观、赏坝派巨泉。

D5：腾冲市内游（国殇墓园、叠水河瀑布、来凤山、腾越广场）。

D6：猴桥、槟榔江。到猴桥体会这里聚居的傈僳族，看“上刀山，下火海”，看槟榔江奇丽美景。

D7：如果您还有时间，不妨去高黎贡山体验一番。

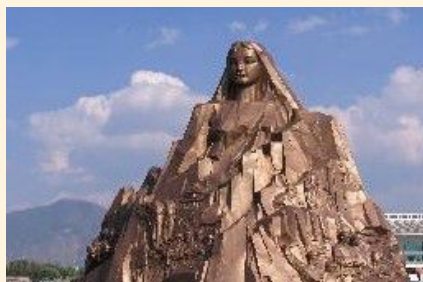
## 欣欣线路推荐



腾冲一地一晚两天自驾游

门市价：¥550¥

欣欣价：¥400¥ [立即预订](#)



芒市腾冲瑞丽五日游

门市价：1500¥

欣欣价：1000¥ [立即预订](#)



腾冲四星三日自由行

门市价：500¥

欣欣价：350¥ [立即预订](#)



腾冲瑞丽五日游

门市价：800¥

欣欣价：600¥ [立即预订](#)



腾冲一地四日游

门市价：1200¥

欣欣价：980¥起 [立即预订](#)



腾冲瑞丽双飞四日游

门市价：¥

欣欣价：680¥ [立即预订](#)

>> 更多线路推荐

[返回目录](#)

## 交通

腾冲位于云南省保山市，腾冲驼峰机场位于距腾冲县城外的清水乡驼峰村，现在开通北京、成都、昆明的往返航班，国内其它地区可以经昆明中转，然后往返腾冲。腾冲目前无铁路经过，只有乘坐火车到昆明，然后坐客车到腾冲。腾冲每天有往返昆明的客车。当地交通有公交、出租车和出租自行车。

腾冲地理位置图



## 外部交通

### 飞机

[>>更多打折机票信息](#)

目前腾冲已有飞机场，乘坐飞机往返腾冲是最便捷的。腾冲驼峰机场已经开通的航班城市有：北京、上海、成都、大理、广州、丽江、重庆，其中昆明每天有六趟往返航班。

另外还有两趟往返著名旅游城市西双版纳的航班。

由于昆明往返腾冲的航班比较多，所以其它城市的游客都会选择到昆明中转去腾冲的，昆明至腾冲的航班只需要 50 分钟的时间。因此此线航班的机票持续紧俏，打折幅度不大。

机场交通：

**机场大巴路线：**范家坡头-腾冲驼峰机场。票价：10 元。

**时间：**县城早班车是 7 点 30 分，末班车是 22：00 分，机场早班是 8：00，末班车是最后一班飞机到港。

**腾冲停靠点：**范家坡头“腾冲明天会更好”的环岛。

**出租车：**

从县城打的往返腾冲机场 30 元左右，不打表，上车跟司机议价。



## 火车

>>更多火车时刻信息

腾冲目前无铁路经过,大理经保山到腾冲铁路已列入国家“十二五”规划项目。

## 客车

>>更多汽车时刻信息

腾冲有两个汽车客运站:**旅游客运站**和**城东老客运站**,隔街相望。旅游客运站电话:0875-5161526

其中腾冲旅游客运站的车辆班次比城东老客运站多。这里也是滇西的终点站。每天从昆明、大理、保山都有直达腾冲的长途汽车。

昆明到腾冲约 650 公里,昆明西部客运站每隔半小时发一班去腾冲的客车,运营时间为早上 9:30 到晚上 21:30。

路上大约需要 9 个小时,票价约为 270 元。

订票电话 0871—3554502 (节假日一定要提前买票)。

**昆明西部客运站地址:** 云南省昆明市西山区马街。

保山到腾冲 168 公里,乘坐汽车约 3 个小时,因为山区,雨天时间会稍长一点。保山新客运站站从早上 7:50 到晚上 19:00 都有车往返腾冲的。票价约为 50 元。

车站电话是:0875-2122312 咨询时间:08:00-22:30

**保山新客运站地址:** 云南省保山市隆阳区九龙路 2 号。

大理距离腾冲有 350 公里左右。大理有两个汽车站,大理白族自治州长途汽车站和大理客运站。

大理白族自治州长途汽车站每天有两趟车往返腾冲,9:00 和 17:30。票价约为 61 元。

车站地址:云南省大理白族自治州下关镇兴盛路亚泰大酒店楼下。

大理客运站每天有三趟车往返腾冲,分别是 10:00、13:00、20:00 三班,票价为 108 元或 118 元。

车站地址:云南省大理市建设东路 5 号。

## 内部交通

### 公交车

腾冲交通便利,城内有很多公共交通,而且每个景点几乎都有专线的汽车线路。旅行者常用的可能是连接旅游客运站和老城区的 2 路公交车,1 元投币,末班车时间约晚上 20:00。

**专线:** A、洞山 B、热海 C、火山 D、云峰山 E、来凤山 F、打苴 G、坝派巨泉

**公交车线路:**

**一路(往返):** 城北中队-老客运站-雷华酒店-保险公司-一职校-县政府-十字街-花灯团-文星楼-娘娘庙-罗武堂

**二路(往返):** 绮罗-旅游客运站-宏盛酒店-保险公司-范家坡-县政府-十字街-花灯团-文星楼-西门-水厂-杨家坡

**四路(往返):** 松园-叠水河-国殇墓园-旅游文化园-腾一中-县政府-十字街-花灯团-文星楼-城北中队-饮马水河-闰家塘-尚家寨

**五路(往返):** 三角地-花灯团-十字街-县政府-国税局-保险公司-中医院-海关-倪家铺-洞山小街子-沙坝-永乐

**六路(往返):** 玉泉园-西北停车场-三桥-人大-第二幼儿园-商贸城-花灯团-十字街-县政府-腾一中-旅游文化园-山脚-大庄-马鹿场-石头山工业园区

### 出租车

县城内乘出租车一律 10 元,不论远近,包车一日 300 元。

如果出城,价格当然是另计了,但方便的公共交通让出租车的作用显得并不很大。

### 租自行车

在腾冲县政府、腾冲一中边、腾越文化园可租到双人骑自行车;

工人文化宫对面可租到单人骑自行车(只有四辆),每小时 1—2 元,1 天 10 元,腾冲县城不大,县城人口不多,骑车在县城逛逛也是不错的选择。

### 小贴士

1.腾冲在 09 年 2 月份开通了机场,是中国唯一一个县城开通机场的地方,从昆明飞腾冲的航班每天有 3 班,但是支线机票没什么折扣,建议大家乘坐大巴,虽然很辛苦但是沿途可以欣赏到很多自然风光。

2.县城离热海打车 30 元,还有小面包 5 元一位,当地司机都很好。



## 景点介绍

### 火山公园

“好个腾越州，十山九无头。”腾冲的火山奇观最适合攀登的是火山群国家公园中的小空山。

山上林木葱茏，山头呈截顶圆锥状，从山顶下到深 47 米的火山口底部，到处可看到火山渣、浮岩和火山弹。

腾冲火山公园的另一大奇观，是神奇壮观的柱状节理，特别是分布在黑鱼河峡谷中的柱状节理，真正是大自然鬼斧神工的杰作。

**门票：**40 元。公园内可以乘坐热气球高空游览公园，一个热气球可以乘坐 5 个游客，每人 200 元，热气球从升起至降落大约十几分钟。

**交通：**有专线车直达，票价 5 元。也可以包出租车直接到公园门口，往返约 60 元。



图片来源：欣欣会员—520lvyou

### 热海景区

腾冲热海景区位于腾冲县城西南 20 公里，面积约 9 平方公里，较大的气泉、温泉群共有 80 余处，其中有 14 个温泉群的水温达 90℃以上，到处都可以看到热泉在呼呼喷涌。

世界上有温泉的地方很多，但像腾冲热海这样面积之广、泉眼之多、疗效之好，实属罕见。热海中最典型的是“大滚锅”，它的直径 3 米多，水深 1.5 米，水温达 97℃，昼夜翻滚沸腾，四季热气蒸腾。

据说从前有一头牛到大滚锅边舔吃带咸味的泉水，不小心掉入锅内，待牧童从村里喊人来时，已煮成一锅牛肉。



图片来源：欣欣会员—18983084442

**门票：**60 元。

**交通：**腾冲县城环城南路往南有直达的专线车，车票 5 元。在热海路与金融路交会处的怡花园宾馆旁也有面的前往，票价 5 元，人满即走。出租车 60 元往返。

### 北海湿地

腾冲北海是一个迷人的地方北海国家级保护湿地，在腾冲县城北十余公里的打苴乡双海村境内，风光秀丽。山水相依，是云南省内唯一的国家级保护湿地。

湿地中整片整片的草甸各自浮在水面上，宛如一个一个小草岛，通常有一米多厚。脱了鞋赤脚走上“草岛”，感觉像踩海绵一样。

**交通：**腾冲西门客运站有中巴到湿地，车费 5 元，车程 20 分钟。

**门票：**北海湿地门票 30 元；北海湿地划船 15 元/人。

**最佳旅游时间：**最美的季节应该是 4-5 月，遍地盛开着紫色的北海兰。

### 和顺古镇

和顺古镇位于云南省腾冲县城西南 3 公里处，古名阳温墩，因境内有一条小河绕村而过，更名“河顺”，后取“士和民顺”之

意，雅化为和顺乡。

全镇住宅从东到西、环山而建，渐次递升，绵延两三公里。一座座古刹、祠堂、明清古建筑疏疏落落围绕着这块小坝子。

这里曾是马帮重镇、古“西南丝绸之路”的必经之地，各种外来文化在此交融，也是著名的侨民之乡。但除去这些光环，和顺仍然保持着其古朴的风格不曾改变。

走进和顺恍惚中仿佛来到了江南水乡，一泓碧水绕村而过，民国代总理李根源有诗赞和顺：“绝胜小苏杭”。

**门票：**每人 80 元。一票通，各景点验票。

**交通：**腾冲县城至和顺 4 公里，有面包车直达，也可以打的 10 元。和顺景区内提供旅游车服务，每人 10 元，镇内往返。

**主要景点：**图书馆、文昌宫（腾冲神马艺术展）、柏联滇缅抗战博物馆、弯楼子民居博物馆、洗衣亭、元龙阁、艾思奇故居纪念馆等。

**购物：**各景点均有介绍和顺的书籍和旅游工艺品出售。如：滇缅抗战博物馆馆徽、和顺鼓、神马艺术雕版的拓片、魅力名镇珍藏画册、和顺当地的藤编玉雕挂件、火山蛋、滇缅抗战博物馆纪念茶、魅力名镇和顺纪念茶等。

## 艾思奇故居

这是一座中西合璧式的建筑，总体上看，是中国传统的四合院风格，整幢建筑精雕细刻，却又显得简朴大方，散发着一种诗书礼仪之家特有的雍容气韵。这座古朴典雅、有着民国初期典型民居风格的老宅，如今是和顺乡的主要景点。



图片来源：欣欣会员—魅力七彩云南

## 和顺图书馆

中国最大最古老的乡村图书馆之一。令人难以置信的是，图书馆的大门是从英国专门订制的，匾额上有胡适先生的题辞。图书馆现有藏书 7 万多册，其中有不少是国内的珍本和孤本，还有万余册古籍和万余册民国文献。

图书馆由和顺侨胞于 1928 年捐建，目前有 6 个阅览室、4 个书库和动物、植物、卫生标本室，吸引了不少当地村民、中小学生和外地游客来此参观阅览。真是经济基础决定上层建筑。

## 弯楼子民居博物馆

当年，和顺曾是一个繁华的贸易中心，这里诞生过云南最早的跨国商号，弯楼子就是当年最著名的国际商号，这座老宅的主人曾把商号开遍了东南亚主要城镇。

## 叠水河瀑布



图片来源：欣欣会员—18983084442

位于腾冲县城以西 1 公里，此处四周是悬崖峭壁，大盈江水流经此处，从 30 多米的高岩上跌落，响声雷动，水花四溅，形成了“不用弓弹花自散”的壮丽景观，据说在阳光下常现出七色彩虹，非常漂亮。

**门票：**10 元

**交通：**到达腾冲县城后，可步行前往。



## 国殇墓园

从叠水河瀑布出来不远,就是国殇墓园。国殇墓园面积一万多平方米,为“二战”时为光复腾冲而壮烈殉国的中国远征军九千烈士的灵魂栖息地,于1945年6月建成。

目前是中国规模最大、保存也最完整的抗战时期正面战场阵亡将士纪念陵园。

## 樱花谷

腾冲樱花谷,位于腾冲县城北25公里处,高黎贡山西麓、龙川江西岸,属高黎贡山龙川江峡谷自然保护区。这里终年无霜,雨量丰沛,野生樱花遍布其中,樱花谷由此得名。

樱花谷中有珍稀植物200多种,与恐龙同时代的国家一类保护植物桫欏在谷中随处可见;100余种国家保护动物中,滇金丝猴是其中一宝。谷中现已建成露天温泉、骑马、漂流、攀岩、溜索等旅游项目。

**门票:** 30元,樱花谷的温泉不收费,包含在门票中。

**交通:** 樱花谷交通不太便利,除了自驾,只能包车,微型面包车,可乘坐七人,从腾冲县城出发,一个半小时抵达樱花谷。下午可去北海湿地,吃农家饭,五点左右返程,往返约200元/车。

**最佳旅游时间:** 看樱花最佳时间是4、5月。

## 银杏村

银杏村原名江东村,隶属腾冲县固东镇,距腾冲县40公里。从腾冲县城驱车40余公里,就到了古银杏村——固东镇。

它被称为“中国民间艺术之乡”,而江东村就在距镇政府驻地7公里的地方。这里住着820户人家,生长着2000多亩连片的古银杏树。



图片来源:欣欣会员—雪桦闻笛

**交通:** 从腾冲前往银杏村约40公里,乘前往固东的班车在固东镇转车前往,或在途中的新河村(有很大的标志牌)下车后转车前往。也可乘班车先游览火山公园,再搭面包车等前往。

**最佳观赏时期:** 独特的地理气候原因,银杏村的“花期”较长,10月下旬-12月中旬为最佳观赏期。

**门票:** 目前银杏村正在待开发中,不要门票。

**食宿:** 村中有若干客栈和“农家乐”供游人食宿。但吃饭的价格昂贵,之前要谈好价格。

## 云峰山

云峰山位于腾冲县城西北50多公里的瑞滇乡,远看形如玉笋挺立,直插天际,因峰腰常常云雾缭绕,故名“云峰山”。云峰山以其“山高谷深,陡峭险峻”而著称。

山顶建有玉皇阁、三清阁、吕祖殿;山腰建有关帝庙;山脚建有万福寺、接引寺等,均为明代万历、崇祯年间所建;犹以山顶的玉皇阁、三清阁、吕祖殿建筑最为别致奇险,均建造在山顶的岩石之上,飞檐凌空,独具特色,素有“天工人力两尽其能”之誉,享有“空中帝阙”、“空中仙都”之美称。山中悬崖峭壁间的“云梯三折”被誉为腾冲十二景之首。

**门票:** 35元。

## 来凤山国家森林公园

由于其独具特色的自然景观、人文景观。被称之为镶嵌在极边第一城的一颗“绿色明珠”。

公园主景区为一座呈盾状的火山锥体,形似大象,传说有凤凰到此而得名。

山上有腾冲最具盛名的佛教胜地来凤寺。山顶上矗立着文笔塔,登上塔顶,清丽的腾冲城全景便出现在眼前了,远处是莽莽苍苍的高黎贡山,登高确实可以让人神清气爽。

**门票:** 成人票:10元 儿童票:5元

**开放时间:** 6:30至18:30(冬季:早8点到晚5点)

**交通:** 位于腾冲县城以南1公里,步行即可。

## 高黎贡山自然保护区

高黎贡山是世界上最神奇、最美丽的地方，也是世界上生物多样性最丰富的地区之一。

高黎贡山是云南西部横断山脉的一部分，它源于西藏念青唐古拉山脉，自北向南横亘在云南西部中缅边境地区，它的东面是怒江（萨尔温江）大峡谷，西面是伊洛瓦底江。走进高黎贡山，就像走进了奇山异水的长轴画卷之中。

在这个被誉为“天然植物园”和“物种基因库”的地方，你会看到拔地参天的大树杜鹃之王、

秃杉之王、银杏之王；你会看到云南山茶的始祖，看到世界上最大的人工秃杉林，还有很多稀世的珍禽异兽……

腾冲县境内明光、界头、曲石、上营四个乡属高黎贡山自然保护区范围。腾冲县的五合乡在高黎贡山自然保护区南端的生物走廊带内。

### 旅游线路：

#### 一、沿丝绸古道徒步翻越高黎贡山（行程 20 公里）

##### 方案 1：一天翻越

**D1：**保山（或六库）→百花岭，沿途考察怒江大峡谷风光、傣族、傈僳族等少数民族风情。晚上住百花岭科考旅游接待中心。

**D2：**考察澡塘河温泉瀑布小区，中午野餐，晚上住百花岭。

**D3：**百花岭→南斋公房（海拔 3250 米）→林家铺，沿南方丝绸古道考察保护区风光、滇西抗日战争遗迹，一天徒步翻越高黎贡山，需步行 10—12 小时。最后乘车经江苴古镇至腾冲。

##### 方案 2：两天翻越

**D1：**上午保山（或六库）→百花岭，沿途考察怒江大峡谷风光、傣族、傈僳族等少数民族风情。下午考察澡塘河温泉瀑布小区，晚上住百花岭。

**D2：**百花岭→南斋公房（海拔 3250 米），沿南方丝绸古道考察高黎贡山东坡风光、古石拱桥、滇西抗日战争遗迹。晚上露宿南斋公房，观日落胜景。

**D3：**南斋公房→林家铺，沿途考察高黎贡山西坡风光，然后乘车经江苴古镇至腾冲。

**小贴士** 沿丝绸古道翻越高黎贡山行程艰辛，适宜中青年旅游者。



图片来源：欣欣会员—雪桦闻笛

#### 二、环高黎贡山生态旅游

##### 方案 1：

**D1：**保山（或六库）→百花岭，沿途考察怒江大峡谷风光、傣族、傈僳族等少数民族风情。晚上住百花岭科考旅游接待中心。

**D2：**考察澡塘河温泉瀑布小区，中午野餐，晚上住百花岭。

**D3：**百花岭→黄竹河→百花岭，沿南方丝绸古道考察保护区风光、滇西抗日战争遗迹。晚上住百花岭。

**D4：**百花岭→赧亢→腾冲，沿途考察怒江大峡谷风光、高黎贡山自然生态公园、龙川江风光，晚上住腾冲。

##### 方案 2：

**D1：**保山（或六库）→百花岭，沿途考察怒江大峡谷风光、傣族、傈僳族等少数民族风情。晚上住百花岭。

**D2：**考察澡塘河温泉瀑布小区，中午野餐，晚上住百花岭。

**D3：**上午百花岭→金厂河（海拔 2300 米），沿途考察旧街子古铎站、大炉厂、金厂河等风光。下午百花岭→赧亢，晚上住赧亢。

**D4：**上午考察高黎贡山自然生态公园，下午至腾冲，沿途考察龙川江峡谷风光，晚上住腾冲。

##### 方案 3：

**D1：**上午保山（或六库）→百花岭，沿途考察怒江大峡谷风光、傣族、傈僳族等少数民族风情。下午考察澡塘河温泉瀑布小区，晚上住百花岭。

**D2：**百花岭→黄竹河→百花岭，沿南方丝绸古道考察保护区风光、滇西抗日战争遗迹。晚上住百花岭。



**D3**：百花岭→赧亢→腾冲，沿途考察怒江大峡谷风光、高黎贡山自然生态公园、龙江峡谷风光，晚上住腾冲。

## 猴桥

在“极边第一城”腾冲县西侧的万山丛中，有一座美丽的边关小镇猴桥。

从中国云南昆明出发，经大理、保山、腾冲，缅甸密支那，最后到达印度雷多，这便是全长 1200 余公里的中印公路（昔日的“史迪威公路”）。

自古以来，猴桥就是“西南丝绸之路”的必经之地和走向印度支那半岛南亚诸国的前沿。

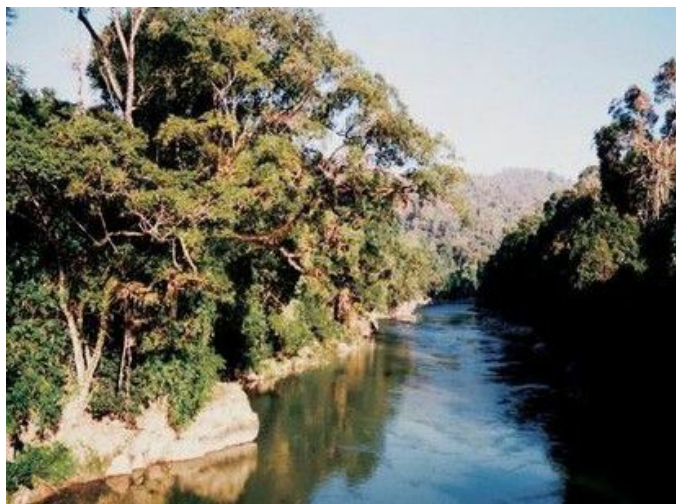
2000 年 4 月 7 日，猴桥口岸被国务院批准为国家一类口岸对外开放。

当地自然风光秀美绝伦，文物古迹遍布关隘，旅游资源十分丰富，诸如有地热温泉 7 处；有古代边关军事防御设施古堡“得胜碉”、三岔河御敌碉楼、石城遗址；当地的民族文化更是丰富多彩，“上刀山下火海”惊险绝伦。

**交通**：腾冲凤山客运中心有直达猴桥镇的客运车。腾冲县城距离猴桥约 54 公里。

## 槟榔江

槟榔江发源于狼牙山，在腾冲境内的崇山峻岭间变幻出许多奇异的景观，其中以猴桥一段最为引人入胜。槟榔江心有一方圆丈余的“莲花石”，为江水长年冲刷而在石上“刻”出状如莲花瓣的奇景。江中的岩石在大自然的随意雕琢下，犹如一朵朵盛开的人间莲花。著名的“莲花石”景点距离猴桥边防检查站不过百米之遥。



槟榔江猴桥段不光可供旅游者欣赏大自然的迷人风光，还可欣赏傈僳人独特浓郁的民族风情。

那流动人心的上刀杆下火海表演，那围住篝火载歌载舞的“跳戛”，那充满友好之情的同心酒，那舅舅背新娘的古俗，那傈僳男子精雕细刻的口弦筒，那傈僳姑娘五彩斑斓的连衣裙，都会令游人流连忘返。

## 猴桥口岸

猴桥口岸是南丝古道腾西北线的最后站口，它面临槟榔江，扼中印公路要冲，历来为中缅边境的贸易口岸，80 多年前就在这一带设立过海关，征收进出口贸易税。

猴桥口岸于 2000 年 4 月 7 日被国务院批准为国家一类口岸，境外为缅甸克钦邦第一特区，经过第二特区可进入缅北重镇密支那，自密支那南下可进入八莫、腊戍、曼德勒、仰光，北上可至欣贝洋、南拥、邦哨，抵达印度雷多。

**交通**：猴桥口岸距离猴桥镇中心大概有 10 公里，要坐机动三轮车或出租车去。

### 小贴士

#### ★ 办理出境通行证

从腾冲出境去密支那，只要在口岸的边防队办理个出境通行证就可以了，不过暂时，通行证只给云南省内人士办理。其他地区人士想出境，最简单的方法是在腾冲参加当地去密支那的旅行团，比较方便快捷。

#### ★ 缅甸签证

如果想去缅甸其他地方自助游玩，必须先办理缅甸签证。可在缅甸驻北京或昆明大使馆申请旅游签证或禅修签证。旅游签证一般一周内可以批准，费用 200 元以内，加急可能当天或隔天取证，自签证之日起计算，有效期为 3 个月。停留期自入境之日算，可在缅甸停留 4 周，超过期限未返回的每天罚款 3 美元。

## 住宿

在腾冲住宿有两种选择，一种选择住在腾冲县城里，住宿条件较好，价格也稍微贵一点；另一种选择是住在腾冲和顺古镇里，这里有青年旅舍和许多小旅馆、客栈等，非常适合背包族，价格也相对便宜一些，旅游旺季价格会有浮动。

### 住在腾冲县城



腾冲翡翠时光别墅酒店

**简介：**腾冲翡翠时光别墅酒店为连排别墅式度假酒店，坐落在腾冲县中心广场对面的翡翠居小区旁，与五星级官房大酒店连成一体，闹中取静，交通十分便利。

**欣欣价：**198¥起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**地理位置特别好，酒店很温馨，服务很周到

**顾客点评：**在别墅区里，风景较好，尤其是服务很热情。就是酒店大堂离房间有点远，其他都不错。.....[更多点评](#)



腾冲绿巢别墅酒店

**简介：**腾冲绿巢别墅酒店，栖于半山，临湖而建，位于腾冲县热海路国家 4A 级森林公园-----来凤山麓。酒店环绕“一泓碧水”，背倚“晴岚玉带”。

**欣欣价：**148¥起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**住的标间，170 元一天，房间面积不大，但是环境安静，干净卫生，附带一阳台非常给力，设施也很齐全。总台 MM 非常热情，耐心帮助制定出旅游线路，在此深表谢意。

**顾客点评：**前台、管家服务态度很好，小姑娘们都很优秀！.....[更多点评](#)



腾冲热海情假日酒店

**简介：**腾冲热海情假日酒店位于热海路与保腾路交汇处（徐霞客雕像环岛）旁，交通便利，出行可选择市内公交。

**欣欣价：**118¥起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**房间大，干净，设施齐全，交通便利，服务好，下次去热海还来这儿

**顾客点评：**酒店比较干净，就是灯光稍暗。服务员热情指引路线，感觉很好。这里离长途客运站很近，去热海也很方便。.....[更多点评](#)



## 住在和顺古镇



腾冲和顺国光民居客栈

**简介：**腾冲和顺国光民居客栈座落在中第一魅力名镇和顺，与中国最大的乡村图书馆和顺图书相邻。国光民居为一典型的木结构建筑，房前有宽敞的院落，院中植有茶花等。

欣欣价：80 ¥ 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**很好的一家家庭式旅馆，就在和顺镇上呢！不仅环境好而且老板人很好，还会让我们一起和他们吃饭，也可以自己动手做饭！！

**顾客点评：**小院的感觉很自然舒服，店家亲和，卫生整洁，价格合理，总体感觉好。.....

[更多点评](#)



腾冲三成号老宅客栈

**简介：**腾冲三成号老宅客栈是云南知名华侨商号，位于腾冲县和顺古镇李家巷，紧邻百大超市。

欣欣价：¥100 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**酒店住宿干净舒适，老板娘做的饭非常好吃，饭菜可口，特色菜大救驾和土锅子做的非常地道好吃，老板和老板娘人爽快厚道，热情。

**顾客点评：**环境还可以。卫生，服务也不错。

下次会入住.....[更多点评](#)



腾冲田园居客栈

**简介：**腾冲田园居客栈距和顺停车场约 300 米，距大石巷牌坊约 30 米。田园居设有标准间，单间，普通间，可容纳 40 多人。

欣欣价：¥100 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**在此酒店很干净，地理位置很好，开窗就可以看到荷塘月色。客栈老板很热情，还可以帮忙租车，建议路线等，下次再来！

**顾客点评：**客栈虽然不算大，但是老板服务很好，需要改进的是卫生再搞好一点。.....[更多点评](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

## 美食

腾冲的口味在云南算是独树一帜的，它完全区别于滇味，具有油而不腻、酸辣有度、香而爽口的特点。腾冲风味的家常菜以酸辣为主，用得最多的佐料是酸大笋、干腌菜、腊腌菜、水腌菜、糊辣子、糟辣子、小米辣、咸菜等调料，都是独具特色的腾冲特产。

各种时鲜小菜烹饪都是以味见长。洋酸茄拌青辣子，佐以干鸡枞、大蒜、生姜、芫荽，是最有名的腾冲家常菜。

## 美食及商家推荐

### 大救驾

大救驾是炒饵的一种，将饵切成三角形的小片，加入火腿片、鲜肉片、鸡蛋、胡萝卜、西红柿和豌豆尖等放入旺火的锅中爆炒，起锅

前加入香料。色香味俱全的大救驾引得人唾液分泌加快，正餐的餐桌上也有它。但我认为这是一份价廉物美的中式快餐。在五街的文欣楼和秀

峰餐厅内都能吃到非常地道的大救驾。

## 干腌菜

干腌菜是用青菜、萝卜菜等加米汤浸泡数月，再反复煮晒至干而成，技艺简单，但程序复杂。大到酒店，小到路边摊，青龙过海汤都是主食必备的拌菜。

## 青龙过海汤

用开水冲泡干腌菜，加入盐巴、辣椒及捣姜块，再放上三两截大葱，置碗内，便是著名的“青龙过海汤”。

## 坛子鸡

其色金黄玉润，晶亮养眼，其色纯正持久，不闷不腻，入口细品，皮脆肉嫩骨酥，满口溢香。坛子鸡还因为中药秘方的卤制，有活血舒筋，清肺、健胃之功，尤为适合老人和小孩。

**推荐店铺：**玉泉园餐厅

**地址：**腾越路东段

## 稀豆粉

腾冲稀豆粉的美味出自其独特的制作方法。一般稀豆粉是用豌豆面制作，腾冲稀豆粉是用吊浆液制作。首先，制浆要分别制成清浆和浓浆两种，然后再用两种浆制成稀豆粉。腾冲稀豆粉的吃法也有大讲究，一碗稀豆粉要分三部分，一部分不拌佐料、一部分轻拌佐料、一部分拌和佐料，将这三部分变幻顺序轮着吃，不同的轮换顺序吃起来有不同的美味，妙极！

**推荐餐厅：**寸丽芹豆粉店

**地址：**叠水河景区旁

**推荐理由：**早上吃早点的队伍排成长龙，白天则买凉豆粉、凉米线、卷粉，人气相当了得。

**推荐餐厅 2：**周记百年老店

**地址：**腾冲法院附近

**推荐理由：**早晚买热豆粉，中午买凉豆粉，百年声誉经三代人经营，早已是声名远播啦。

## 锅子

腾冲祭祖活动后的食物。开始先把煮好的汤菜加入盐巴、味粉、草果面等这些调料后，放进土锅里，接着依次按酥肉、笋片、黄皮（平时把猪皮刮洗之后晒干贮存）这样的顺序在锅腹内一层层均匀地铺

开，最后把蛋卷放上去，再切几段葱花点缀一下。

## 炸洋芋

将洋芋、茄子、薄荷、四季豆、等蔬菜加上腾冲的粑粑放在油锅里炸，加上酱和各种调料（和稀豆粉的调料类似）味道不错。

## 火山热海（腾冲土锅子）

腾冲火锅是一道风味独特的菜肴。不使用金属火锅，只使用腾冲城郊满邑村烧制的土陶火锅，讲究慢火慢煮，因而菜味鲜甜醇和。

**推荐店铺：**刘记餐馆

**地址：**腾冲县和顺古镇内

## 和顺三滴水

和顺乡一带最高级别的筵席，一般是在接待重要客人时的一种宴请方式。但也几乎囊括了腾冲的风味特色。第一滴，点心、开胃类食品，如干果和凉菜类。第二滴，八大碗，主要是腾冲的名特风味，比如火烧、口袋豆腐。第三滴，甜点类的餐后点心，如甜白酒、水果类。

**推荐店铺：**和顺人家酒楼

**地址：**山西省晋中市和顺县

## 煮饵丝

将饵丝切成细丝，用滚水烫熟，加上鲜肉丝或火腿丝，肉汤或蛋汤，若是鸡汤则更妙，再加酱油、葱花、芫荽或少许腾冲腌菜即可。其中，又衍生出猪肉汤饵丝、牛肉汤饵丝、鸡肉汤饵丝、三鲜饵丝、酸汤饵丝、稀豆粉饵丝、烧腊饵丝等多种口味以满足不同顾客的选择。

**推荐餐厅：**姚恩发

**地址：**腾冲教育局旁边

**推荐理由：**推荐这家的酸汤饵丝。酸汤饵丝是一种风味很特的小吃，其特点是肉汤里加酸腌菜膏调制成的调料，酸甜可口，清爽不腻。



## 撒撇

傣味中最具有代表性的一道菜堪称撒撇。用牛的腰、肠、肚、肝为原料，以开水烫洗干净后下锅煮沸，捞出切碎置于凉米线上，蘸水为花椒、小米辣、大蒜、辣椒面、再掺少许苦肠水搅拌均匀而成，其口味独特，清凉中略带酸苦。

**推荐餐厅：**腾冲的大小餐厅一般都可以吃到哦。

## 赶马肉

曾经茶马古道上马帮在风餐露宿的过程中形成的一种食肉方法。将大块的肉加上各种调料一起焖熟，油而不腻，香气扑鼻、营养丰富。对于吃惯了精饌珍馐的现代人，这种肉食虽然简单，但也别具风味。

## 美食聚集地

### 和顺古镇内

腾冲的和顺古镇内有很多大小饭店，一边欣赏游玩，一边品尝地道的腾冲美食，这里可谓是美食美景的聚集地了。

推荐这里的和顺人家、简大妈松花糕、刘记餐馆等。

### 玉泉园餐厅

地址：云南省保山市腾冲县新闻路。

电话：0875-5090396

推荐理由：餐厅环境互相古色，小桥流水的江南建筑风格，园内百余间古代建筑风格的房屋成街、成市，院落成群。用餐之余，绝对值得在这里游览一番。周末还经常举行傈僳族篝火晚会，你可以领略傈僳族精彩的上刀杆下火海表演。

### 越州食府

地址：腾冲县腾越镇内

电话：0875-5192289

推荐理由：这里的菜品主要本地特色和粤菜且菜品很好。每晚7点左右有一场15分钟的皮影戏表演。

### 和顺人家酒楼

地址：腾冲县和顺镇旅游开发区

电话：0875-5158888

推荐理由：酒楼设在有百年历史的古宅里，特色菜肴推荐和顺三滴

## 鸡枞

腾冲肥厚的火山灰土地丰富的降水，为鸡枞的生长创造了良好的条件。因而腾冲鸡枞不但出产量大，而且品种多，味道鲜美。

## 和顺头脑

头脑是和顺特色食品。由晾干的糯米糍粑片、煎好的荷包蛋和红糖甜酒水制成，加上鸡肉丝、蛋丝、豆腐丝等，是一道以咸甜为主的食物。

## 大薄片

大薄片是一道考验厨师刀技的菜，将煮熟放凉的猪肉片成透明且薄如窗纸的片，沾上配好的佐料。大薄片片的清脆和佐料的味混合在口腔里，会令你胃口大开，那滋味尝一下就忘不了。腾冲县城一街有家著名的武氏大薄片，敢以姓氏做招牌绝对不会错。

水、和顺头脑、大救驾、青龙过海汤、棕包、和顺咸鸭蛋、稀豆粉套餐、大薄片等。

## 明记卷粉

地址：腾越中心小学附近

推荐理由：可以品尝到很多腾冲的风味小吃，如良豆粉、凉米线、卷粉、凉面、凉吓、荞凉粉、擦粉等。丰富的调料和辅料。除了辣椒油、酱油、芫荽、蒜泥等这些普通的调料外，喷香的大蒜油、草果油、花椒油，再加上剁碎的小米辣、鸡蛋果和番茄汁，以及当地的特产香笋末，这十多位调料拌在一起，不用品尝，光看看这一碗头青的、红的、黄的、绿的作料就够让人眼馋的。而在其中加入烧肉是明记最大的特色，和豌豆面、鸡蛋经油炸而成的烧肉，拌上光华的豆粉、米线、卷粉，吃起来香而不腻外酥里嫩。此外，鲜嫩的黄瓜丝、豆芽，耐嚼软香的猪皮烧等辅料的加入，味道更美。

## 林云夜市

地址：腾冲县腾越镇天成社区光华小区67号（县人民医院正门往北100米）

推荐理由：林云夜市位于县城中心，交通便利，是腾冲规模最大、环境最好的也是。腾越阿波小吃、龙江傣味撒撇等二十多家风味小吃店汇聚于此。

## 购物

腾冲是我国最靠近缅甸翡翠原产地的地区，是一座有着 600 年翡翠加工历史的“翡翠城”，县城内一条街被称为“百宝街”，腾冲玉器更是云南著名的手工艺产品。此外腾冲还有藤编、腾宣、腾药等各种特产。

## 特产推荐

### 藤编

在腾冲与缅甸接壤的原始森林中，生长着一种叫藤的植物，它的表面光滑，柔韧度高。当地人用它来编织成箱子、桌子、书架，甚至成套的藤编家具，比木质家具轻巧，而且看上去典雅美观。

据记载，古代人们还用藤条编织成战服，既有水淹不透，又不容易被穿透的特点，在水中还有一定的浮力。所以腾冲的地名最早为藤越，而非腾冲。



### 腾宣

腾宣始产于清代，因其产地在城西北近郊的观音塘，故曾被称为“观音塘大白纸”。又因昔时曾有一条姓商家在东南亚专营，故又名“余宣”。

徐悲鸿大师曾经对一位画者称赞说，腾宣不仅有头宣（宣城纸）种种长处，而且还有一个头宣所没有的好处：作画后别人无法偷揭，他认为作画用腾宣是一种很好的选择。

1980 年，国家工商行政管理局正式批准命名腾冲宣纸厂所产书画用纸为“雪花牌”宣纸，行销全国各地及海外。

### 腾药

腾冲素有“天然植物园”之称，“一屁股坐得着三棵药”，中草药资源相当丰富。早在明末清初，腾冲在中成药就以原料地道、配方得宜、疗效显著而遐迩闻名，在国内外享有很高的声誉。民国时期，腾药的生产经营更呈一时之盛，比较著名的药店有“云生堂”、“太和堂”等。

解放后，当地卫生部门和医疗单位兴办了一些人工种养场所，并搜集、筛选出了诸多民间疗效可靠的配方进行规模生产，其名牌产品如人参再造丸、珍珠抱龙丸等，均以名贵药材配制而成，畅销海内外；六神丸曾一度被视为对小儿各种热症独上神效的家庭必备良药。

遗憾的是，这种在同名配方中出类拔萃的名药因未能及时注册商标而被迫于 1996 年停止生产，这无论对厂家还是对患者，都是个不小的损失。

### 腾冲刺绣

腾冲县的傣族村寨，几乎全都会制作傣家织锦，长期以来，傣族妇女生产织锦，主要是用来满足自家的生活所需，或者馈赠至亲好友，很少作为商品出售。

近年来，傣族妇女们也把织锦带到县内或其它县市出售，深受客人的青睐。

傣家织锦的制作工具是古老木织机，制作材料是普通棉线及各色毛线、丝线。傣家织锦艺人心灵手巧，技艺高超娴熟，织品构图精美，设计新颖，做工考究，色彩艳丽，用以制作筒帕的织锦，还织有孔雀、花草等图案，或织有汉文、傣文，具有很高的欣赏价值，是质优物美的生活用品和旅游纪念品。

### 清凉磨锅茶

清凉磨锅茶产于保山地区腾冲县蒲川乡的清凉山，以磨锅干燥的特殊工艺制成，故名“清凉磨锅茶”或“清凉山磨锅茶”。清凉山面对龙川江，海拔 2000 米左右，山上群峰重叠，峰头直插云霄，经常细雨蒙蒙，云雾缭绕；土呈沙质黄壤，结构疏松，通气透水，富含有效磷酸，特别有利于茶树的生长发展。



## 固东茼阳纸伞

腾冲县固东镇的茼阳村，是一个 100 多户人家的古老村落。历史上，这个偏远的小村庄因制作纸伞而名扬滇西和缅北。

村庄人家祖上几乎家家都做纸伞，他们做的纸伞工艺精细，轻巧耐用，价钱低廉。运销滇西各地和缅甸，颇受人们喜爱。

随着社会的发展，纸伞作为生活用具的角色已经悄然隐退，而它的艺术欣赏价值正被越来越多的人所认识。

云阳村的几位纸伞艺人，固守着这一个古老的传统行业。相信茼阳纸伞会被越来越多的人喜爱。



## 腾冲农民画

腾冲农民画以傣族、傈僳族、佤族等少数民族为作者为创作主体，民族特征十分鲜明。

腾冲农民画是上世纪七十年代在群众性绘画活动中产生并形成的，与我国民族民间传统美术及手工艺品如剪纸、面塑、泥人、皮影、窗花、板画、年画等一脉相承，其整体艺术水平已不低于我国著名的金山、户县农民画。

## 玉器

腾冲素有“翡翠之乡”、“玉石城”之称，腾冲经营玉雕已有 500 余年历史，是西南最大的玉石翡翠集散地。是云南著名的手工艺产品，它以缅甸玉石（即翡翠）为原料制成，具有造型美观，做工精湛、质地细腻等特点。腾冲玉器品种丰富，有手镯、别针、簪花、观音、佛像、耳环、鸡心、大花件、小花件、象蹲、兽蹲、戒指等品种。其中 18 个品种出口，深受国内外客商喜爱。

## 红花茶油

红花油茶进入腾冲人家的庭院，已有一千多年的历史。长期的人工栽培和天然杂交导致的自然变异，使红花油茶这绚丽多姿的家族佳丽迭出。

成书于明代的《永昌二芳记》即载“茶花有三十六种，杜鹃花有二十种，皆永昌所产”。

在腾冲，随处可见的红花油茶，便是云南山茶花的原始种群，红花茶油富含多种人体所需的氨基酸，是难得的天然食用植物油。

变异后的山茶花亦保留了母体本身的自然属性，其植物、花朵散发出的气味和芳香，对人体呼吸系统起到良好的保健作用。红花油茶，不唯以其灼灼欲燃的红韵令人钟情，它那摇曳于枝头的宛如碧玉之铃的果实同样令人生爱。

油茶果所榨茶油芳香可口，为上好的纯天然滋补品。

## 腾冲果脯

腾冲是硕果累累的“天然植物园”之一。腾冲果脯是以亚热带、温带果品为主要原料的系列产品。其中什锦木瓜糖、甘草芒果、果脯等十分有名。

腾冲果脯选用梅子、芒果、山楂、木瓜、李子、杨梅等鲜果原料，经过科学配方，生产出具有京味和广味的甘草芒果、话梅、柠檬李、开胃多依、开胃山楂、山楂片、蜜糖木瓜等 30 多个产品，各种亚热带、温带果脯几乎应有尽有，味道各具特色。

## 购物商圈

### 腾冲珠宝玉器购物场所

#### 1、腾冲温泉花园翡翠商业广场

集旅游购物、翡翠博物馆、保税库和加工厂、腾越小吃、康体娱乐为一体。

#### 2、珠宝玉器交易中心

腾冲县凤山南路 70 号，是腾冲第一家珠宝玉器专业市场。

#### 3、腾越珠宝城

占地 60 余亩，建筑面积 440000 余平方米，共有商铺 380 余套。交通顺畅，是腾冲最规范、环境最好、基础设施最全的商场。这里招牌林立，店铺相连；柜台里的翡翠珠宝，晶莹剔透，光彩夺目。

## 娱乐

腾冲的活动民族色彩较重，耍龙灯的民间传统活动、傣戏及傣族歌舞的表演、阿昌族蹬窝罗舞、傈僳族刀杆节等都是深受外地游客喜爱的。此外，腾冲火山热海文化旅游节也是非常有名的。

### 娱乐休闲

#### “上刀山，下火海”

傈僳族曾经是个不断迁徙的游牧民族，伟岸而物种丰富的高黎贡山留住了他们，火与长刀是傈僳族生存和征服自然的工具，他们对火与刀充满了敬意，“上刀杆下火海”就是他们祈求得到神明保佑的一种行为。

表演场所：腾冲玉泉园内周末经常举行傈僳族篝火晚会，你可以领略傈僳族精彩的上刀杆下火海表演。

地址：腾越文化广场往北西门客运中心旁。

#### 洞经古乐

洞经是腾冲流传久远的传统文化，它不仅经文精深，音律庄重、优美、动听，且在人们的意识中又是一种高尚、吉祥的象征，它既是“阳春白雪”之音，也为“下里巴人”所爱好。腾冲人敬仰洞经，更喜爱洞经音乐，民间诸多礼仪活动必有洞经参与，且深入于家家户户之中。

#### 和顺小巷体验活动

小巷中翡翠大王家乡让你体验“玉出腾越、运自和顺”的翡翠文化。在这里你还可以看到古法造纸、木雕、扯丝糖、土锅酒、打铁、织布、洞经、皮影戏、和顺老物件等多项民间手工艺展示和马帮婚礼、马帮歌会等民俗表演。

#### 马帮歌会

每天上午 10:00—11:00，下午 4:00—5:00 在和顺小巷内有精彩的马帮歌会表演。在这里可以欣赏到 2005 年中央电视台中国魅力名镇评选颁奖晚会上的压台戏，和顺古镇的《天下和顺》。还有腾冲傈僳族热情洋溢的歌舞表演。

#### 茶道表演

在和顺小巷戏台，每天可以欣赏和顺艺术团的国粹和民族两套茶道表演，感受中国茶道的博大精深。

#### 腾冲皮影戏

腾冲皮影戏是在云南边地流传久远、影响广泛的一种艺术形式，俗称皮人戏、皮戏、灯影子。相传明洪武年间由中原传入腾冲，距今已有六百多年的历史，经过本地文化的不断渗透和融合，创新分类

为“西腔”和“东腔”两大流派，唱腔多样，剧目丰富，对白风趣，深受当地民众和周边各民族同胞的喜爱。

#### 腾冲游火山泡温泉

有中国最密集的火山群和地热温泉，热海是腾冲最著名的温泉区，位于腾冲县城西南 20 公里。这里云蒸霞蔚，山腰上不断冒出的水蒸气，如云雾般环绕与在山间，宛如仙境。

腾冲是我国最著名的火山区之一，区内有 97 座新生代火山分布，温泉 139 处。它集火山、地热、温泉活动为一体，这在我国乃至世界都不多见。

腾冲的温泉地数热海和樱花谷最为著名，在这里泡温泉后可以在此住宿。

### 民俗节日

#### 耍龙灯

耍龙灯是腾冲民间传统的民间表演。腾冲龙灯分双龙抢珠、一龙耍场、小背龙三种，其小背龙在腾冲县龙灯中最具地方特色。小背龙由龙头、龙身、龙尾三部分组成。表演时舞龙者身背龙身，两手分别执龙头、龙尾，作“双龙戏珠”、“翻波涌浪”等各种形态表演。小背龙小巧玲珑、形象生动、挥舞方便、穿梭自如，倘多人集体表演，场面甚为壮观。

#### 傣戏及傣族歌舞

傣戏多于春节、中秋节演出。男角服装与汉族戏装近似；女角穿本民族服装。常常连演数日至半月，颇受傣族人民喜爱。傣族民歌以演唱民间故事、叙事长诗及情歌为主。傣族舞主要是“嘎光”和“做踏舞”两种形式。嘎光”属自娱性集体舞蹈，为圆圈舞，以鼓、拔、芒伴奏，穿插刀、剑、棍、拳等武术表演。形式有“所鼓对影”、“走圆圈”、“打西门”等；内容有“金鸡啄谷”、“金鸡朝阳”、“鲤鱼抢水”、“崩龙跳花鼓”等。多用于泼水节、开厂节、关门节。“做踏舞”系自娱性和祭祀性相兼的古老舞蹈，类似汉族舞狮。多在春节演出，祈求人寿年丰、村寨平安。

#### 阿昌族蹬窝罗舞

于每年春节后两天举行。跳前，场地中央烧一火塘或摆一盏灯，放一张摆有各种食品的桌子；由村寨中有威望、能歌善舞、称为“烧于”的领舞者（男女均可）领唱起舞，且歌且舞；缓缓而行，围成内外两个圆圈上舞者双手叉腰，双脚成大八字步；半蹲，每行进一步，仰望天空一次。无伴奏乐器，伴唱曲调多用鼻音，歌唱及动作给人以神秘庄重、质朴沉稳的感觉。

## 傈僳族刀杆节

节期是每年正月十五日。刀杆节这天，几名健壮男子先表演“蹈火”仪式。他们赤裸双脚，跳到烧红的火炭堆里，蹦跳翻滚，表演各种绝技。

第二天，他们把磨快的36把长刀，刀刃口向上分别用藤条横绑在两根20多米高的木杆上，组成一刀梯。表演者空手赤足，从快刀刃口攀上顶端，并在杆顶表演各种高难动作。

如今，这项惊险的传统祭奠仪式，已演变为傈僳族好汉表演绝技的体育活动。

## 腾冲火山热海文化旅游节

腾冲火山热海文化旅游节于每年10-12月间在云南腾冲县举行，一般为4-8天。在此旅游节庆期间，能欣赏到史诗般的开幕式文艺演出，还可欣赏民族民间文艺展演，内容丰富多彩，其中包括高黎贡山部落的上刀山下火海、傈僳三弦舞、腾越古韵表演和玉雕作品展等。此外还将进行舞狮、女子洞经、傈僳族演唱、茶艺等民间民俗表演，可尽情享受腾越文化大餐。

## 傈僳族刀杆节

傈僳族刀杆节在每年农历二月初八举行。刀杆节上表演的“上刀山，下火海”惊心动魄，令人叹为观止。

# 旅游贴士

## 最佳旅游时间

腾冲属热带季风气候，冬无严寒，夏无酷暑，四季如春，适宜旅游。最佳旅游时间为每年的3~5月份、8~11月份。此时春季春暖花开，秋季秋高气爽，景色怡人。

## 重要贴士

- ① 腾冲是火山地热的地区，对硫磺等矿物质过敏的游客请不要轻易泡温泉。打算去泡温泉的游客，千万不要忘记带泡温泉的道具。
- ② 高黎贡山海拔高，弯道多，坐车容易产生高原反应。
- ③ 腾冲多雨，因为高黎贡山阻挡了印度洋的暖湿气流，形成坡面雨，最好带着雨具。
- ④ 云南腾冲是少数民族地区，请尊重当地民族习俗。
- ⑤ 如对翡翠品质没有鉴赏能力，请不要在小摊等地购买，可能是假货、劣货。建议在腾冲正规商店购买。
- ⑥ 买玉最好是带着认识的腾冲人一起去，这样店家就不会要太高价钱了，不然一般会要两倍左右的价钱的。
- ⑦ 云南腾冲早晚温差比较大，早晚可以穿外套，紫外线比较强，女士可以带点防晒护肤品；
- ⑧ 腾冲和高黎贡山自然保护区是云南生态自然保护区的重点，请爱护环境卫生。

## 泡温泉注意事项

1. 泡温泉以前，最好先了解温泉的种类，并根据自身条件进行选择，才能真正达到泡温泉的预期目的，并可避免给身体带来伤害。根据

水质划分，温泉一般分为中性碳酸泉、碱性碳酸氢钠泉、盐泉和硫磺泉四种。温泉的水质不同，则对不同的病症具有不同的疗效。如各种成分都有的单纯泉，对于神经痛、风湿、皮肤病等有疗养作用；含有二氧化碳的碳酸泉，则对治疗高血压、心脏病有好处。

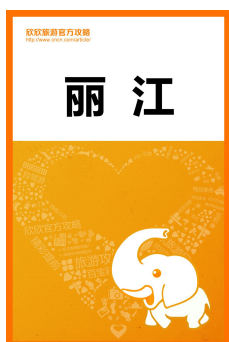
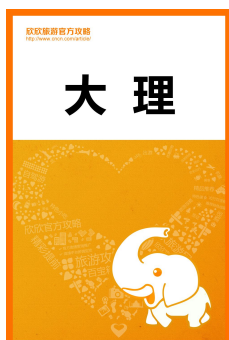
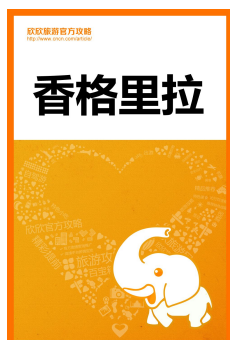
2. 最好不要独自一人泡，以免发生意外。
3. 避免空腹、饭后、酒后泡温泉，泡温泉与吃饭时间至少应间隔一小时。
4. 把身上的金属饰品摘下来，不然首饰会被硫化成黑色。
5. 选择适应自身的高、中、低温度的温泉池，一般从低温到高温，每次不宜超过15分钟。
6. 温泉不宜长时间浸泡，否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时，就得上池边歇歇，或喝点饮料补充水分。
7. 过烫过酸的温泉不要泡，温度在30~45℃比较适宜。
8. 皮肤干燥者浸泡温泉之后最好立刻抹上滋润乳液，以免肌肤水分大量流失引起不适。
9. 泡完温泉后不必再用清水冲洗，但是强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大，最好还是再冲洗一下，以防有副作用，皮肤容易过敏的人更要注意了。
10. 温泉所含的硫磺及其它酸碱物质可以消炎杀菌，对一般感染性或寄生性皮肤病颇有疗效，但有时也会刺激皮肤伤口而造成恶化，甚至导致“温泉性皮肤病”。
11. 泡温泉后，人体水分迅速蒸发，要喝水补充。
12. 泡温泉时，记住合上双眼，以冥想的心情，缓缓地深呼吸数次，才能真正地释放身心压力。



## 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[欣欣旅游网腾冲攻略](#)！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](#)。