

# 玉溪



抚仙湖水 哀牢秘境



## 目录 Catalogue

- 02 玉溪速览
- 03 亮点 / 景点
- 10 住宿
- 11 餐饮
- 12 购物
- 13 娱乐 / 节庆
- 14 行程推荐
- 15 实用信息 / 交通
- 16 旅行路上

## 玉溪速览 Introducing Yuxi

玉溪如一颗碧绿的翡翠，镶嵌在滇中大地之上，享有“滇中粮仓”、“云烟之乡”的美誉。秀美的山川湖水孕育出玉溪这片丰饶的土地，“潺潺溪水如玉带，万亩田畴景色优”，是这里最好的写照。如果到了玉溪，那么到哀牢山走走吧，当你看到哈尼人创造的梯田，你会被自然的磅礴之美所震撼，还有那些令人难忘的花腰傣族姑娘们，美丽的微笑灿烂如朝阳；再到抚仙湖畔看一看吧，久远的部落淹没于时光之中，幽幽的湖水，是否还在吟唱着逝去千年的古滇国故事，沉睡于水底的神秘古城，是否只是一个美好的传说？星云湖上，夜晚的星辉散落在湖中，又是怎样的浪漫光景？亿万年前的寒武纪，又是怎样的美丽世界？这座谜一样的城市，正等待着人们前来发现。当国歌的旋律响起，聂耳的名字便驻在了亿万国人的心中，玉溪是聂耳年少时的美丽乡情，如果到过玉溪，这里的美景也定会进驻你的心中！

**行者\*长风** 夺人眼球的音乐广场在夜幕下分外妖娆，代表着税收的富足，高高的红塔闪耀着金光，这里空气清新，民风纯朴，总是个好呆的地方。



**独行侠** 新平县戛洒镇美丽的田园风光

**最佳旅游时间** 玉溪四季如春，夏、秋两季温度适中，气候宜人，最适合出游。尤其在5、6月间，玉溪孤山的庙会、抚仙湖的铜锅美食节等都很热闹。6月中旬，是哀牢山红河谷盆地一带的芒果成熟季节，是到玉溪吃芒果的最佳时间。

**穿衣指南** 玉溪冬、春两季，大风天气较多，雨水少，较干燥，润唇膏、保湿乳必不可少，1月温度最低，平均气温在8°C-16°C之间，需要穿保暖抓绒外套。冬天怕冷的话可以穿羽绒服。玉溪早晚温差较大，白天和晚上经常有十几度的温差，即使在气候温和的夏、秋季节，最好也带件外套。

**消费水平** 玉溪的整体消费不高，一般住宿120元左右便可以住的很好，用餐人均在30元左右，如果在玉溪市内玩一天，除去住宿、门票费用，吃与交通费用可控制在150元内。

### 致谢

图文提供：行者\*长风 禹然 溪泉 北碚陈哥 敖戈 手动定焦镜头 随心而动 摄女郎 在云上 大脚 CL jamwey 扬州老谭 七七 海上日出 飞鸟♀鱼 果果妹 jamwey 龙在天涯 独行侠  
线路达人：走在云上 自由民

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司(mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



## 亮点 Highlights

### 2路公交车上的玉溪风景

玉溪市内的2路公交车是到红塔山的必经车辆，也是贯穿全城最繁华地段的公交车。坐在车上，马路上行色匆匆的路人，街边一闪而过的风景，林立的高楼，热闹的商场，都可以让你感受到玉溪的风土人情。



### 寒武纪时代的生物世界

玉溪澄江帽天山（见第6页）发现的古生物化石群，向人们展现一个了亿万年前生物世界，迄今为止，这里是世界上发现的化石动物中特异门类最多、埋藏保存最佳、外型最精美、品质最优良的稀世珍宝级的动物化石汇集地。科学研究认为它是鱼类——两栖类——爬行类——哺乳类——人类这一重要生命进化树和生物演化链上的鼻祖。

### 民间艺术遗珠，小团村看古傩戏

张艺谋导演的电影《千里走单骑》中曾提到过一种古老的剧种——傩戏，关索戏（见节庆14页）便是古傩戏中的一种，为玉溪澄江县阳宗镇小屯村独有，古傩戏有“戏剧活化石”之称，是上古时代图腾崇拜时期的一种仪式，目的是祈求神灵逐鬼除疫，保佑生活安宁。表演者反复的、大幅度的舞蹈动作没有刻意的编排，原始淳朴，极具感染力和与带动力。



### 探秘抚仙湖

关于抚仙湖（见第5页）的传闻有很多，如潜水工作者曾在湖底发现了大规模的水底建筑群，国内外多家媒体还曾对“水下古城”进行过大肆报道；据说还有潜水员曾在湖底发现大量随水流动的尸体；抚仙湖乘船

的人曾见过罕见的大鱼；1991年10月24日，有村民曾看到湖中央部位冒出一个发光的圆盘；据说因多架飞机曾在飞过抚仙湖上空时坠毁，而将抚仙湖区域列为“航空禁飞区”等，这些传闻的真假尚无人证实，但却让抚仙湖变得神秘无比，更是吸引了无数慕名而来的游客。

## 景点 Sights

玉溪的热门景区主要分布在澄江、江川、新平三县，澄江主要以抚仙湖景区为主，周边有禄充、黄金海岸等景点，可以与江川的星云湖、界鱼石等景点串联在一起游玩。新平县主要以自然风光为主，境内的哀牢山是玉溪的热门景点，既能观赏壮阔的云海梯田景观，还能感受哈尼、花腰傣族等少数民族风情。

### 红塔区

#### 红塔山

红塔山因山体顶部耸立的红塔而得名，红塔原名白塔，始建于元朝，清朝（公元1839年）重建，1958年将白塔涂为红色，更名为红塔山。红塔山山势平缓，山中红塔是玉溪市内标志性建筑之一。春夏时节，这里绿草如茵，繁华似锦，每年3-4月间，山上的樱花盛开，落英缤纷的景色十分美丽。

红塔山后面是玉溪师范学院，前面正对红塔集团大楼，爬完红塔山，可以前往红塔集团大楼后山的观松寺游玩，观松寺又称观松庙，是玉溪本土最红的寺庙，香火旺盛，每日祈愿、求签的人络绎不绝。中午可在寺庙里吃顿素斋，也是不错的体验。



jamwey 红塔山景区

地址：云南省玉溪市红塔区红塔大道

费用：免费

联系方式：0877-2050222

到达交通：市内乘坐2路公交车至红塔集团站下车后可到

用时参考：2小时



### 大营街镇

大营街镇历史悠久，距今已有 600 多年的历史，有“云南第一村”的美誉。现在的大营街交通四通八达，繁花似锦的街心花园风景优美，夜晚的彩色灯柱流光溢彩，境内的汇溪公园、玉泉湖公园等是当地居民的主要活动、休闲场所，还有映月潭，汇龙生态园、以及拥有亚洲第一室内大佛的玉泉寺等景点。大营街也是当地人假日泡温泉最常去的地方，汇龙温泉、映月潭温泉等都是当地很出名的温泉场地。

地址：云南省玉溪市红塔区大营街镇

费用：免费

到达交通：市内乘坐 22 路公交车至大营镇政府后下车可到

用时参考：1 天

### 聂耳故居

聂耳故居由其曾祖父聂连登于清末年间建造，为二层土木结构建筑，现仍依稀可见临街面楼下房檐上的浮雕图案。1992 年，当地政府将故居修复一新并对外开放，现在的故居前有一座聂耳雕像，故居中则陈列了一些关于聂耳生平及其创作的作品等资料。出了故居，便是北门街，北门街是当地比较出名的商业街，街上商铺、食肆林立，可以一边吃美食一边逛街。出故居东走可到荷花公园，如果时间充裕，不妨到公园中看看风景。

地址：云南省玉溪市红塔区北门街 3 号

费用：10 元

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0877-2011120

到达交通：市内乘坐 7、8、9、10 路公交车至市医院站下车后步行可到

用时参考：1 小时

### 聂耳音乐广场

由高处俯瞰，聂耳音乐广场的造型是一把巨大的小提琴，尤其在晚上，霓虹闪烁，景色更为壮观。广场由一湖、两线、一桥、四区组成，园中的玉湖景色优美，两岸绿树成荫，各种水生植物遍布，迎宾桥横跨玉湖之上，连接两岸美景。文化休闲区建有聂耳图书馆、聂耳纪念馆、博物馆等，是当地的主要文化场所；音乐广场区可容纳 2 万多人，是整个广场的核心区域，区内的音乐喷泉会不定时的循环表演，精彩壮观，晚上映衬广场灯光更加漂亮。运动功能区由嬉水池、儿童游乐设施等组成，是亲子游玩的好地方；生态休闲区的山顶景观是广场的最高点，立有聂耳演奏小提琴的铜像，铜像下面有前国务院副总理李岚清亲笔题写的聂耳音乐广场六个大字，是玉溪市的地标式景观之一。



禹然 聂耳音乐广场

地址：云南省玉溪市红塔区河滨路

到达交通：5 路公交车至冯家冲站下车后可到

用时参考：半天

### 聂耳公园

聂耳公园园区由纪念区、游乐区、文化活动区、安静休息区、儿童游乐区、花卉生产观赏区和公园管理区组成。纪念区的聂耳雕像是园中的主体景观，还有园中的游乐场，是孩子们最喜欢的地方，每天清晨，晨练的市民在园中锻炼，也有很多人在这里唱歌，演奏乐器，园中公园景色怡人，极富生活气息，是当地人的主要活动休闲场所。

地址：云南省玉溪市红塔区红塔大道 35 号

费用：免费

联系方式：0877-2032296

到达交通：2 路公交车至红塔大酒店站下车后可到

用时参考：2 小时

### 龙马溶洞

龙马溶洞海拔 1862 米，于八十年被发现，龙马溶洞又称龙马神宫，全长 310.5 米，洞内最宽处 50 米，最高处 23.5 米，现已开发出溶洞大小厅室四个，岔洞六个，有水晶宫、龙宫大殿、玉溪姑娘、龙马水池、龙马后宫等溶洞景观。

溶洞内景观奇特，洞内的钟乳石长势旺盛，石柱、石笋、石花、石幔形态各异，洁白晶莹，配上洞内各色灯光，有如步入仙境之感。



溪泉 龙马溶洞

如果自驾由玉溪市区前往溶洞，途中可远眺龙马山的“龙马腾霄”胜景，经过红旗水库时可看到壮观的“红旗飞瀑”，水库前面的天然矿泉涩水井，和溶洞外面的三叠瀑、石城石林景观。如果时间允许，不妨沿此线依次游玩一番。

地址：云南省玉溪市红塔区龙马山

费用：门票 30 元

开放时间：8:00-17:00

到达交通：自驾前往

用时参考：1 小时



## 江川县

### 李家山青铜器博物馆

李家山青铜器博物馆于1994年开馆，以收藏、保管和展示江川李家山滇王族古墓群出土的珍贵文物为主，多为古代战国末期至东汉初期的作品。陈列展厅由基本陈列、长期展览两大部分组成，基本陈列中主要有51号墓复原场景、开滇立国-滇国军事、经济生产、装饰艺术、音乐舞蹈、宗教祭祀等部分，展现了古滇国悠久神秘的历史文化和灿烂的青铜文明。长期展览由恐龙化石展、江川古碑文拓片展、古滇国青铜文物科普展、江川毒品预防教育展组成。博物馆典藏文物丰富，其中有青铜器3000余件、金银器6000余件、玉器近4000件，以及数以万计的杂器。其中具有强烈民族文化特色的贮贝器、铸造精美的铜鼓、“仿生式”动物纹兵器等十分珍贵，最具看点。

地址：云南省玉溪市江川县大街镇星云路西段1号（抚仙路与兴江路相交处）

费用：门票10元

联系方式：0877-8013320

到达交通：昆明东部客运站乘昆明至江川客运车2个多小时到江川县城即到

用时参考：2小时

### 星云湖

星云湖俗称“江川海”、“浪广海”，与抚仙湖仅一山之隔，因湖水碧绿清澈，夜晚月光映照湖面时如繁星闪烁，波光粼粼，故而得名星云湖。星云湖属营养性湖泊，盛产鲢鱼、武昌鱼、大头鱼等，是天然的养鱼场。星云湖湖湾众多，鱼草繁茂，两岸边柳树芦苇葳蕤，沿湖建有湖滨公园，风光旖旎。每年的12月25日是星云湖的开湖捕鱼日，开湖当天，船头系着红绣球，船上挂着长长爆竹的渔船，沿湖两岸依次排列，待各渔船同时燃起爆竹抱头碰喜，立于船头渔民们便开始张网捕鱼，场面热闹。届时，江川县城会形成鱼街，沿湖公路旁的几个渔村，也都有卖鱼的群众，此时来江川的游客，顺便可以尝尝新鲜的鱼肉。

地址：云南省玉溪市江川县

到达交通：自驾前往

用时参考：半天

### 界鱼石公园

界鱼石公园也叫海门公园，因园中有一座界鱼石而得名，自明代起，当地的官吏、文人等先后在界鱼石题字留诗，刻碑记述，界鱼石旁现还有一座始建于1877年的观音寺，1987年疏浚河道后，又在此兴建了海门楼、海门桥望瀛阁等建筑，并辟桥廊为海门公园。海门河又叫隔河，为星云湖的出水口，星云湖水经此流入抚仙湖。位于海门河中段有一座石碑，碑上刻有“星云日向抚仙流，独禁鱼虾不共游。岂是长江限天堑，居然咫尺割鸿沟。”诗句，星云湖的大头鱼，与抚仙湖的抗浪鱼以界鱼石为界，抵石而返，这便是公园内最引人注目的“两湖相交，鱼不往来”的“界鱼石”奇观。

界鱼石连接星云湖、抚仙湖，因此三个景点可以串联在一起游玩。

地址：云南省玉溪市星云湖与抚仙湖中间

费用：门票2元

开放时间：8:00-19:00

到达交通：在澄江乘坐江开往明星景区的班车，到界鱼石下车

用时参考：2小时

### 孤山风景区

孤山原名“瀛海山”，成于宋，盛于明，明代以前瀛海山傍有一小岛，称小瀛海山，两岛之间有一座铁造的“虹饮桥”相通，后经历明末的一场地震，小岛及虹饮桥沉没，只留瀛海山，孤山由此得名。位于抚仙湖中的孤山岛，钟灵毓秀，景色优美，有“云南第一岛”之称。孤山南部与海门公园仅几里相隔，北与明星景区的莲花峰俯仰相望，登顶孤山，可俯瞰整个抚仙湖美景。景区西面是一方巨石，名为“栏柯坪”，也叫“棋盘石”，为天然形成；南面有巨石悬崖，崖下碧水浩淼，常有青鱼成群结队游集于此，形成规模极大的“青鱼阵”，故有“鱼乐国”之称，站在绝壁的观鱼台上，可览“青鱼奇观”。游客可以在湖畔露营，在湖中泛舟、游泳，当然，湖边也有也有不少度假村、宾馆可以住宿。

每年的农历七月至十一月为“青鱼阵”的高潮期，尤其在风平浪静，天气晴朗的时间；每年的农历六月初六，当地居民还会在孤山举行庙会，场面十分热闹。

地址：云南省玉溪市江川县江城镇环湖西线（阳光海岸酒店附近）

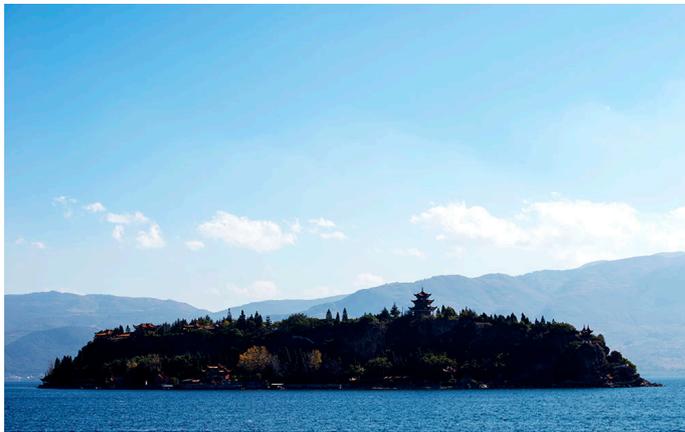
费用：门票15元

开放时间：8:00-19:00

联系方式：0877-8551186

用时参考：1天

到达交通：玉溪城西客运站坐到江川县的班车，江川车站下车后，在车站坐到江城镇的车，到江城车站下车后，可在车站乘坐到孤山的面包车



北碚陈哥 孤山风景区

## 澄江县

### 抚仙湖

抚仙湖古称“罗伽湖”，明代始称“抚仙湖”，也叫“澄江海”，是珠江源头的第一大湖，是中国最大的深水型淡水湖泊，地跨玉溪境内的澄江、江川、华宁三县。抚仙湖的湖水清澈见底，透明度达7-8米。湖内有生活着20多种鱼类，其中以抗浪鱼最富盛名，抗浪鱼也是抚仙湖的名贵特产。抚仙湖风景旖旎，四周有青山环绕，湖上有孤山岛，沿线有阳光海岸、明星景区、禄充、樱花谷等风景名胜，是当地人假日休闲、嬉水的好地方。游玩抚仙湖，一定要到当地的餐馆点一份铜锅鱼尝一尝，铜锅鱼是当地的特色美食，不可错过。



地址：云南省玉溪市澄江、江川、华宁三县间  
费用：抚仙湖公园门票 15 元，抚仙湖潜水票 350 元  
开放时间：8:00-19:00  
到达交通：澄江县城乘坐 2 路公交车可到  
用时参考：半天-1 天

**敖戈** 抚仙湖目前的旅游景点主要分布在西岸和北岸，在江川和澄江。东岸开发度不高，江川的独岛部分风光美妙，澄江的禄充景区风景迷人。笔架山庄环境幽雅，别墅客房性价比很高。



**北碚陈哥** 抚仙湖风光



### 禄充风景区

禄充风景区主要指的是位于抚仙湖西岸的禄充村，禄充村湖岸线长 3.2 公里，古树成荫，背山面湖，风景优美。历史上的这里人杰地灵，曾有“一门双进士，百步两翰林”的美誉。禄充村境内有风光秀丽的抚仙湖，巍峨葱翠的笔架山，状如金钟的玉笋山和波平浪静的波息湾等景点。优美的山水风光，葱茏挺拔的百年古榕树，以及夏秋时节，使用古老传统的水车捕捞抗浪鱼等是禄充村最独特的景观。每年农历二月十九日，笔架山主峰上的观音寺会举办庙会，场面热闹，盛况空前。

禄充村有很多农家乐可提供食宿，夏季很多人来这里度假戏水，沿湖有很多水上娱乐项目供人游玩，禄充的铜锅饭和铜锅鱼是当地较为出名的特色美食。

地址：云南省玉溪市澄江县龙街镇禄充村  
费用：门票 15 元  
开放时间：8:00-19:00  
到达交通：澄江客运站有到禄充的公交车，按时间发车，票价 3 元可到  
用时参考：1 天

### 帽天山

帽天山因发现纳罗虫化石群而闻名，所谓地球生命的“寒武纪大爆发”指的就是这里。帽天山埋藏着距今 5.41 亿年前的动物化石群，这些动物化石群成带状蜿蜒分布于帽天山中，再现了亿年前海洋生物的真实面貌。美国最权威、最有影响的《纽约时报》曾在 1991 年以头版头条并附配精美图片介绍了帽天山动物群的发现，并指出中国帽天山动物群的发现是本世纪最惊人的科学发现之一，有“世界古生物的圣地”之称。

地址：云南省玉溪市澄江县  
费用：门票 20 元  
开放时间：9:00-16:30  
到达交通：澄江县城内打车或自驾前往  
用时参考：3 小时



**手动定焦镜头** 帽天山

### 阳宗镇

阳宗镇位于玉溪市最北端，是玉溪境内距昆明最近的城镇，阳宗古称强宗，因大理国时强宗部落居住在此而得名，后称阳宗。境内的阳宗海水色碧绿，四周山川秀美，景色宜人。湖东南的古刹龙泉寺，寺旁有一株年逾千年



的古树，至今枝繁叶茂，遮天蔽日；南面的小屯村，相传为三国时期随诸葛亮南征的将领关索屯兵之地，村中人至今仍传唱着古老的关索戏；小屯村西南的报国寺后有七块巨石，为天然排成的北斗七星状，附近有村，名为“北斗村”，夏秋季节，登高俯瞰阳宗坝子，各村寨清晰可见，唯有北斗村被烟笼雾罩，形成了“斗村烟雨”的奇景。湖东北的汤池镇，是当地著名的温泉疗养胜地，是当地人假日休闲的首选。

地址：云南省玉溪市澄江县阳宗镇

到达交通：南部客运站有直达阳宗镇的班车

用时参考：1-2天

## 通海县

### 杞麓湖

杞麓湖唐代时称为“海河”，后又称“通湖”，是通海人的母亲湖，因位于杞麓山（也叫秀山）畔得名杞麓湖，夏季是这里最美的季节，沿湖两岸青山环绕，村舍、田园风光无限，每当风平浪静，天空晴朗时，从东到西的湖面上便会出现一条长约数丈的湛蓝色带，此奇景便是通海八景之一的“湖水拖蓝”。但由于今年云南大旱，杞麓湖水位下降，很多地带成为草海，景色也很特别，杞麓湖岸边还有人工筑起的海埂，人们可在海埂上闲逛垂钓，沿湖两岸的一些餐厅和农家客栈可提供食宿服务。

地址：云南省玉溪市通海县境内

到达交通：玉溪客运中心乘坐到通海县的班车可到

用时参考：1小时

### 秀山公园

秀山也叫杞麓山，素有“秀甲滇南”的美誉，山中珍稀的宋柏、元杉、明玉兰被誉为秀山“三绝”，众多的古代匾联、碑刻让这里有“匾山联海”和“碑林”之称。秀山古木葱翠，深山绿树的掩映中有寺庙建筑20余座，创建于宋代的涌金寺位于秀山顶峰，是秀山规模最大、年代古老的建筑，登上寺中平台可远眺杞麓湖，看波光粼粼的湖水和美丽的乡田野畴风光。秀山第二古寺为山腰偏东的普光寺，始建于五代时期，扩建于大理国时期，寺外有明崇祯年间的刻石碑记。秀山脚下便是秀山镇，秀山镇是通海县政府的驻地，为滇南重镇之一，素有“小云南”、“礼乐名邦”之称。游完秀山，可以到镇中的餐馆美餐一顿，顺便还可在镇中的商店买些当地特产豆沫糖带回去。



**随心而动** 山中众多古建筑群和楹联，隐隐透着浓浓的文化气息

地址：云南省玉溪市通海县秀山镇秀山镇文献里46号

费用：门票50元

联系方式：0877-3012193

到达交通：玉溪客运站乘坐班车到通海县可到或自驾前往

用时参考：半天

### 杨广镇

杨广镇与秀山镇相连，位于杞麓湖东南岸，境内大新村的东华山风景优美，泉水清凉甘甜，山中古刹龙泉寺，建于清康熙年间，至今香火鼎盛，游人如织，是当地人夏季避暑乘凉的好地方；大新村后的富春山，风光秀丽，山内有建于元代的慈济寺，是县内著名的佛教圣地，每年十月，富春山上的万株山茶花竞相绽放，景色妍丽。兴义村的石头城，大石块砌成的街道、土木结构的古老民居建筑，家家相连，户户相通，走进城中，犹如走入迷宫，极富特色；小新村的三圣宫，始建于元代，宫内供奉着孔子、老子与释迦牟尼，最具观赏价值的是宫观内的六扇木雕格子门，每扇木门为整块紫椿木，镂空五层立体雕刻，雕刻内容以《三国演义》、《红楼梦》、《西游记》等故事为主，每扇门上面还有一首用竹叶凑成的诗，有“中国一绝”、“艺术瑰宝”、“海内第一木雕”的美誉。另外，朱氏宗祠、法明寺、海潮寺、朱尊故居等也是镇内的著名景色，有时间的话，不妨游览一番。

杨广镇的景点较为分散，建议自驾车前往，可选择“杨广镇——古城村——金家湾——小新村——大新村”线路进行游览或选择个别景点进行游览。

地址：云南省玉溪市通海县杨广镇

到达交通：自驾前往

用时参考：1-2天

### 曲陀关

曲陀关是元代蒙古族的都元帅阿喇帖木耳的驻治地，是当时设立在滇南的最高军政机关。

忽必烈曾带领蒙古族大军征战时到过此地，曾为“商旅辐辏之地”，700年后的曲陀关，当年盛名早已不在，而原有的帅府地、帅府桃林、卧龙祠、锁井、千户营、百户营等遗址，也已被开垦成田园，当年随军驻扎的蒙古军，则已随着杞麓湖水的下降，迁到凤凰山下定居。古镇只留有当年的一座最高机关帅府和曲陀关半山腰上那口常年泉水不止的“马刨井”。另外，这里出产的曲陀关甜白酒，味道香醇，是当地有名的特产，游览古镇时不妨带一些回去。

地址：云南省玉溪市通海县曲陀关镇

到达交通：自驾前往

用时参考：半天

### 兴蒙乡

兴蒙乡是云南省唯一的蒙古族聚居乡，这里的蒙古族人700年前随忽必烈率大军征战云南大理国，镇守曲陀关而落籍通海的蒙古族后裔。兴蒙乡后是凤凰山，乡中心有一座始建于清代的三圣宫，内供成吉思汗、忽必烈、蒙哥的塑像，并保留有10通元、明、清时期的碑刻，乡中还有蒙古族祠堂普家祠堂、期家祠堂、华家祠堂等建筑。每年的12月13-15日是兴蒙乡的那达慕大会，当地人会在乡中举行花灯巡游、舞龙表演、蒙古舞蹈表演，晚上，众人会围在篝火旁进行“跳乐”狂欢。

地址：云南省玉溪市通海县



费用：免费

到达交通：通海县城打车或自驾前往

用时参考：1天

### 纳古镇

纳古镇背靠狮子山，面临杞麓湖，境内有纳家营、古城、三家村三个自然村，是著名的“侨乡”和“手工业之乡”。纳古镇是云南回族的主要聚居地之一，镇内回族信仰伊斯兰教，始终保持古老的传统风俗，镇内现有纳家营老寺、古城老寺和古城新教古寺三所清真寺，其中纳家营清真寺历史最悠久，是数千回民礼拜的场所，也是回民节日聚会、教育、举办丧礼的活动中心。

纳家营清真寺始建于明代，为土木结构，2004年，当地民众在此修建了一座新寺，为云南省内最大的清真寺。老寺整体向东迁移了250米，原貌依旧，改为女寺，供女教胞做礼拜。古城新教清真寺属于哲赫忍耶派，始建于清代，寺内大殿的窑窝里镶嵌着一块阳碑，碑文为阿拉伯文《古兰经》首章，字迹优美流畅，且无错漏缺损，堪称奇迹。

地址：云南省玉溪市通海县纳古镇

到达交通：通海县城打车或自驾前往

用时参考：1天



摄女郎 纳家营大清真寺

### 新平县

#### 戛洒镇

位于哀牢山脉中段东部的戛洒镇，是云南的“花腰傣族之乡”，“戛洒”为傣语，意为“沙滩上的街子”，自古便是商贸交易、交通往来的重镇，这里有着壮美的哀牢山田园风光，美丽淳朴的花腰傣姑娘和浓厚的民俗风情。附近的大槟榔园，是当地有名的民族文化生态村，村中生长着酸角树、芒果树、荔枝树，每年都会结出丰硕的果实，村中的花腰傣村民至今还保留着古老的民风，妇女们依然传承着织布、挑花、刺绣、编织等独特的手工艺。

地址：云南省玉溪市新平县戛洒镇

到达交通：自驾前往

用时参考：1天

**在云上** 戛洒名吃戛洒汤锅，从花街路口往上走，第二个红绿灯口就有一个老汤锅市场，汤锅真是太美味了，小米辣沾水也超爽，菜虽做的简单，但个个爽口。



禹然 戛洒镇花腰傣族的姑娘

### 哀牢山

哀牢山位于云南省中部，为云岭向南的延伸，是云贵高原和横断山脉的分界线，也是元江和阿墨江的分水岭。哀牢山北起楚雄市，南至红河绿春县，地跨楚雄、普洱、玉溪、红河等地，主峰哀牢山海拔3166米，境内有茂盛的原始森林，和各种珍稀野生动植物，景色磅礴壮美。镇沅千家寨、景东杜鹃湖、新平南恩大瀑布、元阳梯田等都是境内的著名景点。从新平县境内进入哀牢山，一路盘山而上，可以看到云雾缭绕的红色山岭，经过茶马古道、南恩大瀑布、陇西世族庄园、石门峡等景点。

地址：云南省玉溪市新平县戛洒镇

费用：进山免费，石门峡40元；茶马古道20元；陇西世族庄园10元，金山丫口10元

联系方式：0877-7011116

到达交通：自驾前往

用时参考：2天



大脚CL 哀牢山风光

### 茶马古道

新平县境内的哀牢山茶马古道处于哀牢山的心腹之地，地势险要，有“一夫当关，万夫莫开”之势。此段古道是云南三大古道之一迤南大道的一段，迤南大道唐代时起源于普洱，翻越哀牢山通达大理。明朝后始于昆明，通往老挝、缅甸、泰国等地，至清朝时达到鼎盛，昔日浩荡的马帮、商



贩将中原的各种商品经此流向边疆外域，经历 1300 多年的沧桑历史，如今古道寂静，芳草丛生，唯有那千家寨遗址的残砖断瓦、古道驿站上当年炼铁炉的石拱门，还有那些青石板上的马蹄窝印记，记录了昔日滇南大通道的繁荣盛景和那些关于马帮们的传奇故事。

地址：云南省玉溪市新平县戛洒镇耀南村十里河哀牢山茶马古道

费用：门票 20 元

开放时间：8:00-19:00

到达交通：自驾前往

用时参考：3 小时

### 陇西世族庄园

也叫陇西世族土司府，是陇西世袭土司李显智末代传人李润之的宅地，陇西李氏兴起于清乾隆年间（1768 年），祖先李毓芳因征战有功，被皇帝诰封为“云骑尉”，其子李显智被封为岩旺土把总，以后数代皆为世袭土司。庄园见证了陇西李氏家族的兴起与衰亡，由大院、花园、马厩三大建筑群组成，共有 58 间房屋，建筑风格为欧洲中世纪城堡式，园内装饰采用了大量的雕刻、绘画、书法作品，虽有很多在文革时被毁坏，但幸存的残刻、残画、残墨，仍不失为艺术珍品。其中尤以园中的大理石浮雕、红椿木雕最具价值。

地址：云南省玉溪市新平县戛洒镇耀南村大平掌

费用：门票 10 元

开放时间：8:00-19:00

到达交通：自驾前往

用时参考：2 小时

**jamwey** 土司府原貌仍保存得完好，只是门前的 12 生肖石掉和墙上的图案已破损。

### 磨盘山

磨盘山因山体形似磨盘山而得名，主要有森林湖、悬崖幽谷、观景台、敌军山、赫白租大王脚印、杜鹃花海、山茶花林等 50 多个景点。磨盘山四季鲜花常开，高山草甸、云海、参天古树、森林湖泊等构成了山中美景。春天，山中杜鹃、山茶、含笑、报春等山花开放，一片姹紫嫣红，构成了壮观的“花海”景色；夏季，这里绿树成荫，翠山葱翠，湖水碧波涟漪；秋日这里层林尽染，一派静谧之色，冬日，这里雾气蒸腾，彩云缭绕，可观赏到变幻莫测的雾海奇观。每年的 2-3 月，磨盘山内种植的 50 万株樱花盛开，景色壮观美丽，此期间举办的樱花节会吸引众多游客前来，活动期间还可观赏花腰宴舞、品尝樱花宴等。



扬州老谭 磨盘山

地址：云南省玉溪市新平县

费用：门票 50 元

到达交通：新平县汽车站有旅游专线客车可达

用时参考：1 天

### 元江世界第一高桥

元江高桥所处位置海拔 518.2 米，结构为五跨连续钢构，主跨 265 米，两座主墩高度达 123.3 米，超过此前世界连续钢构桥最大墩高 107 米的世界纪录，为世界第一高桥，世界同类型桥梁第二大跨度，桥体总长 1000 米，于 2014 年全线贯通。景区内现有裕林式度假村，集休闲、娱乐为一体，以及 300 亩的芒果园等自然生态景观，另外，这里也是中国大陆最后一战的所在地，至今留有当年的战壕遗址，还有观景台、和因明朝末代皇帝而得名的大明寺等景点。

地址：云南省玉溪市元江县国道 213 线高速公路旁

费用：门票 25 元

开放时间：8:00-19:00

联系方式：0877-6045269

到达交通：自驾前往

用时参考：2 小时

### 元江县

#### 那诺哈尼云海梯田

那诺乡以哈尼族为主，梯田云海、哈尼文化让这里闻名于滇中，元江的梯田主要集中在羊街、那诺两地，其中尤以那诺梯最为壮观，勤劳的那诺人用自己的双手创造出雄伟壮丽的人文杰作，壮美的梯田景观四季不同，春日梯田轮廓清晰，色彩明丽；夏日的这里一片葱绿，生机盎然；秋日稻谷成熟，金色铺满大地，一派丰收之景；冬日里的梯田云雾缭绕、变幻莫测。观赏完那诺梯田，不妨再到那诺品尝一下猪街生态绿茶，猪街生态茶生长于高海拔的哀牢云雾山中，猪街自明代起便以绿茶闻名，如果时间允许，更可以驱车前往距那诺乡 6 公里左右的猪街乡逛一逛。

#### 七七提供以下贴士：

- 1、那诺梯田的最佳观赏时间在每年的 11-3 月，此时千余米的山谷中，因气象原因会充满云雾，随风里力飘散，变换莫测，笼罩在梯田之上形成奇妙的云海景观，十分漂亮。
- 2、最好在山上那诺乡住宿一晚，观看云海是此处的特点。镇上新开了不少旅社，经济实惠，吃饭也不贵，七八人一餐也就一百多元钱。
- 3、注意带上电筒、药品等物件，方便不适之用。
- 4、自驾车注意要提前加好油料，山上路段来回 120 公里没有加油站。到那诺的山路坡陡弯急，注意行车速度。过急弯提前鸣笛，时常有老乡骑摩托上下山，速度快，弯道容易撞车。

地址：云南省玉溪市元江县那诺乡

到达交通：自驾前往

用时参考：1 天

**海上日出** 那诺乡距离哀牢山山顶不足百米，乡中街上有几间小旅馆，数周老三的最大最新，旅馆前面是一大露台，一乡全景尽收眼底。那诺的梯田雾特多，云海在半山腰中缠绕，阳光透过，映出万千景色，梯田随着云海变幻而美艳。



 **大脚 CL** 那诺云海梯田

### 它克崖画

它克崖画长 19.5 米，高 3 米，推测其距今已有 3000 年历史，崖画下有两级平台，为人工加工，推测曾为原始人群进行宗教祭礼的场所。崖画之上约 200 米的坡地上，有个一水平溶洞，当地人称“阴宾洞”，推断曾为崖画人居住的地方，目前尚待发掘。它克崖画现有 109 个可辨认的图像，画用赭红色绘成，有人物、蛙人、动物，以及舞蹈狩猎图像，绘画线条流畅简单，形象生动，充分反映了原始社会先民的生产、生活习俗以及生殖崇拜等。

地址：云南省玉溪市元江县青龙厂镇它克村东北面扎营峰南麓

到达交通：自驾前往

用时参考：1-2 小时

### 彩色膏林

彩色膏林是一处天然的石膏峰林，这里常年经雨水沿垂直裂隙淋蚀，形成峰丛，加之原岩物质成分的差异性，构成了灰绿、灰紫、灰红、黄褐色等丰富的色彩，这里峰林叠嶂、俊秀绮丽，形态、色彩各异，可与昆明石林、陆良彩色沙林、元谋土林相媲美。这里也是迄今为止发现的世界上已见诸报道的唯一一处彩色膏林。

地址：玉溪市元江县官仓村石膏箐

到达交通：自驾前往

用时参考：1-2 小时

## 华宁县

### 万松山

万松山内因松树成林而得名，为“古宁州八景”之一，景区由万松山、慈光寺、烈士陵园、名人墓、锁水塔、迎春桥、华竹苑等景点组成。其中慈光寺、锁水塔、迎春桥等建筑皆为明、清时期建造，且保存完好。慈光寺位于景区山顶，由天王殿、玉皇殿、紫金殿、大雄宝殿等建筑组成，寺内匾额众多，皆为历代名家所书，极具观赏价值，据说这里也是聊斋故事中“狐狸冢”的发源地，紫金殿前还有两棵明代种植的桂树，每到八月，桂花绽放，香飘数里。

地址：云南省玉溪市华宁县阿法路万松山景区

到达交通：自驾前往

用时参考：半天

## 易门县

### 龙泉国家森林公园

龙泉公园历史悠久，修于唐朝末年，曾是滇中夷人文化活动的中心。园内古木参天，亭阁别致，泉水清澈，曾被清末著名画家董一道誉为“滇西第一名胜”，为“易门八景”之首。另外，园内陈列的 1987 年在易门十街乡脚家店发掘的，距今已有 1.8 亿年历史的恐龙化石是景区中的最大看点。公园附近有龙泉河和龙泉文化广场，逛完公园，可顺便到易门县里逛一逛。

地址：云南省玉溪市易门县龙泉公园

联系方式：0877-4961193

到达交通：易门县内打车可到

用时参考：半天

## 峨山县

### 锦屏山

锦屏山由主景区、双江片区、西乡区三个片区组成，山中空气清新，草木繁茂，主要有云海阁、林海阁、百花区、茶山明珠、云茶山庄等景点。每年三月，顺着山中的小道而上，沿途可看到满山遍野的山茶、杜鹃、马樱花、映山红、香叶花等，缤纷的花色点缀着林海青松，景色美不胜收。锦屏山脚下是峨山县的临江公园，游完锦屏山，可顺便到临江公园转一转。

地址：云南省玉溪市峨山县锦屏山

费用：门票 15 元

开放时间：7:30-18:00

到达交通：玉溪城北客运中心乘坐到峨山县的客车，峨山县内有很多小面包车到锦屏山，车费 10 元左右

用时参考：2-3 小时



## 住宿 Hotel

玉溪的住宿主要集中在红塔区的市中心，另外抚仙湖景区附近也有些住宿，多数为农家乐，住宿环境较为简单，价格一般在 100 元左右，市中心的住宿价格一般在 110-500 元左右不等。如果到玉溪周边的县、乡游玩，最好选择入住当地的农家乐，多为食宿一体，一晚的价格一般在 100 元左右。



### 7 天连锁酒店（玉溪明珠路店）

酒店位于市内明珠路最繁华的地段，距离聂耳公园步行 5 分钟的距离，购物、用餐都很方便，交通方便，但临街的房间相对有点吵。

地址：云南省玉溪市明珠路 96 号鲁奎山大厦

联系方式：0877-2797777

到达交通：11 路公交车至塑胶公司站下车后沿马路向西步行可到

参考价格：107-207 元 / 间

### 云南红塔大酒店

酒店为云南红塔集团有限公司投资的四星级酒店，毗邻聂耳公园、玉溪博物馆，交通便利。但因为是玉溪市的老牌酒店，因此设施稍显陈旧，床小但很干净。

地址：云南省玉溪市红塔区红塔大道 32 号

联系方式：0877-2066666

到达交通：2 路公交车可直达酒店

参考价格：400-960 元 / 间

### 玉溪抚仙湖悦椿俱乐部酒店

酒店坐落于澄江抚仙湖与帽天山之间，景色开阔，环境舒适，房间也很舒适，是云南首个大型国际顶级度假酒店，也是玉溪最大、环境最好的酒店。但从房间到抚仙湖沙滩还有些距离，步行稍远。

地址：云南省玉溪市澄江县环湖北路 8 号

联系方式：0877-6818888

到达交通：自驾前往

参考价格：522-2130 元 / 间

**随心而动** 悦椿度假酒店在澄川公路旁，站在酒店高楼上可俯瞰悦椿集团修建的月亮湾湿地公园。



北碚陈哥 悦椿度假酒店

### 玉溪抚仙湖渔家人饭店

宾馆位于孤山风景区，面朝抚仙湖，景色很好，但住宿环境较为简单，如果在抚仙湖周边游玩或自驾游玩，可以考虑在此处投宿，如果到其他县区景点游玩，稍有不便。

地址：云南省玉溪市江川县江城镇孤山风景区秦家村

联系方式：15096787180

到达交通：自驾前往

参考价格：95 元 / 间

## 餐饮 Eat

玉溪市内的北门街、人民路一带汇集了不少餐厅，是觅食、逛街的好地方。玉溪的美食口味偏酸，有着浓郁的少数民族风味，这里有很多像田螺、石蚌、蚂蚁卵之类的菜，另外，当地还有元江瓜鱼、干黄鳝、甜菜花、鱼腥草、甜蕨菜等，玉溪的凉米线也是远近闻名。

### 推荐美食

#### 玉溪米线

米线是到米线一定不能错过的味道，玉溪的米线很出名，口味多样，做法多样，凉米线、黄鳝米线、酸汤米线等，味道各有不同。玉溪市内很多小吃店、餐馆都可吃到米线。

#### 青松烧鸭

烧鸭在玉溪菜谱中一直居首，烧鸭用晒干后扭成草团的青松针叶烧成，因此叫“青松烧鸭”，有着独特的玉溪风味。玉溪市内大街小巷烧鸭店林立，每天都有很多人排着长队来买烧鸭，到玉溪一定不要错过。

#### 竹筒煮汤

竹筒煮汤是哈尼族食品中特色最鲜明的菜肴，煮汤以竹筒为锅，选料丰富，可煮鲜菜汤、鸡汤、猪蹄汤等，竹筒煮的汤，味道中混合着竹筒的清香，很受食客喜爱。一般在哀牢山一带的哈尼族农家可以品尝到正宗的竹筒煮汤。

#### 哀牢山三珍

哀牢山三珍主产于新平县哀牢山主峰地带，由甜菜、茨头菜、羊奶菜组成。甜菜又名珍珠菜，味鲜美，性清凉；茨头菜属木本植物，味苦可口；羊奶菜因体内有似羊奶一样的浆汁而得名。哀牢山一带的餐馆和玉溪当地一些云南菜餐馆可以吃到这几种菜。

### 美食街

#### 好吃街

好吃街是玉溪市内比较出名的一条美食街，离火车站很近，街道两旁分布着各种风味、各种装饰的餐馆，在这里，你可以找到全国各地口味的特色餐馆。

地址：云南省玉溪市红塔区红塔区红塔大道旁

到达交通：9 路公交车至火车站下车后北走可到

### 特色餐厅

#### 西部小屋

玉溪市内名气响当当的烧烤店，冰稀饭和罐罐米线味道绝对令人惊艳，各式烧烤种类多，味道好，是众多食客吃宵夜的圣地。



地址：云南省玉溪市红塔区气象路（近东风广场）  
营业时间：17:20-3:00  
联系方式：0877-2663378, 0877-2663736  
人均消费：50 元  
到达交通：2、7、8、15 路公交车至广场站下车后沿气象路东走步行可到

### 郭师傅冰稀饭

小馆是玉溪城区建造的最古老的小木楼，门口挂着简单的招牌，进门通过狭窄的过道后，便可看到小院子里的烧烤架，烤洋芋、饵块都可以点。招牌冰稀饭软绵爽口，是食客的最爱。

地址：云南省玉溪市红塔区人民路 100 号  
联系方式：15188185059  
人均消费：10 元  
到达交通：7、8、9、10 路公交车至市医院站下车后南走 200 米左右可到

### 胡九小吃

玉溪市内人气较旺的美食店，玉溪凉米线和木瓜水是必点，各种小吃、米线的价格好吃不贵。

地址：云南省玉溪市红塔区北门街（近人民路）  
联系方式：0877-2029399  
人均消费：20 元  
到达交通：7、8、9、10 路公交车至市医院站下车后南走 500 米左右可到

**飞鸟♀鱼** 胡九小吃的东西不错，环境是那种老宅子，玫瑰冰糕，凉米线等，每样都尝了下还不错。

### 外婆味道（玉溪店）

当地比较火爆的一家店，在云南很多地方都有分店，菜品以少油少盐少调料，绿色健康为宗旨，用餐环境也不错，但由于人多，有时候上菜较慢。

地址：云南省玉溪市红塔区龙马路 19-9 号（近康井路移动大厦对面）  
联系方式：0877-6572511, 0877-6572501  
营业时间：8:00 - 23:00  
人均消费：45 元  
到达交通：6 路公交车至糖酒大厦站下车后马路对面即是

### 老字号石锅鱼

采用云南特有的汽锅烹饪的石锅鱼，鱼肉鲜嫩，汤鲜美，桂花鱼约 80 元 / 公斤，最小的鱼 2.3 公斤，可 3-4 个人一起吃。

地址：云南省玉溪市澄江县澄波路（气象局斜对面）  
联系方式：15987292574, 13577731853  
人均消费：50 元  
到达交通：澄江县打车前往

## 购物 Shopping

玉溪当地有很多土特产品，这里素有“云烟之乡”的美誉，玉溪烟是最好的旅行礼物，另外还有豆末糖、哀牢春三珍、大头鱼等，都是不错的购物选择。

### 油卤腐

玉溪油卤腐相传始制于明清，油卤腐的腌制，以黄豆制成的臭豆腐为主料，玉溪当地居民几乎每家都会腌制，在玉溪当地的超市可以买到。

### 冬瓜蜜饯

玉溪冬瓜蜜饯制作始于明代后期，至今已有 400 年历史，以冬瓜为原料，有红蜜饯和白蜜饯两种，两种蜜饯均呈透明状，色泽鲜艳，味道清凉甜脆，红蜜饯被誉为“琥珀蜜饯”，白蜜饯被誉为“水晶蜜饯”，玉溪当地的超市可以买到。

### 通海豆沫糖

豆沫糖是通海县传统名牌产品，至今已有 200 多年的历史。豆沫糖以优质黄豆为主料，具有“香、甜、酥、脆、入口无渣”的特点。玉溪市内的超市和通海县内的特产店可以买到豆沫糖。

### 玉溪牌卷烟

玉溪是红塔集团所在地，素有“云烟之乡”的美誉，“玉溪”牌卷烟为甲级烤烟型卷烟，所产的烟叶质量上乘，“玉溪”牌卷烟因此而得名。该产品现主要在国内市场销售，是清香型卷烟的代表产品，玉溪市内的烟专卖店、超市都有销售。

### 澄江藕粉

澄江气候温和，水域丰富，种藕历史悠久。以鲜藕为原料加工的澄江藕粉，是当地的传统名特食品。澄江藕粉质地纯净，冲调后透明如晶，味道醇甜清香，细腻润滑。

### 华宁干米线

华宁干米线选用优质大米为原料，成品色泽洁白，清亮透明，味道柔软可口。贮存时间长，可煮食、凉拌或炒吃。

### 芝麻片

芝麻片是玉溪市传统名特食品，于 1922 年首创。采用上等白芝麻、优质白糖、葡萄糖、精炼油等为原料精制而成，芝麻片有色泽光润、片薄均匀、酥脆爽口等特点。

### 推荐购物地

#### 美佳华商业广场

美佳华商业广场是玉溪最大的商场，是当地人逛街、购物的首选地，这里还有沃尔玛超市，里面有很多当地特产可以买。

地址：云南省玉溪市红塔大道与东风中路交汇处  
到达交通：2、7、8、15 路公交车至广场站下车后西走可到



### 小庙街

小庙街商业步行街人气很旺，也是当地人最常逛的地方之一，街道两旁美食餐厅、商铺林立当地的很多特色小吃都可以在这里找到，一边逛街一边零食的感觉也不错。

地址：云南省玉溪市红塔区小庙街

到达交通：3路公交车至小庙街站下车后步行可到

### 大广场

大广场是玉溪最繁华的夜市，夜晚的这里灯红酒绿，热闹非凡的夜市街划破夜晚的宁静，大排档、酒馆在这里汇聚，是晚上最好的觅食、逛街地。

地址：云南省玉溪市红塔区东风中路、气象路一带

到达交通：2、7、8、15路公交车至广场站下车后步行可到

## 娱乐 Entertainment

玉溪地热资源丰富，境内华宁县的温泉最为有名，华宁县有象鼻温泉、青龙鸭蛋村、通红甸、盘溪温水塘、禄得河5个地热区，温泉众多，是当地人休闲度假的最佳去处。

### 映月潭休闲文化中心

映月潭休闲文化中心由映月潭温泉、映月潭水体中心、映月温泉客栈、释迦文化静享园、老街坊食府、玉泉寺组成，集温泉文化、感恩文化、佛教文化、传统民族文化、地域文化及生态文化于一体，以“修生养性”为核心，使人在宁静的环境中得到精神和心灵的升华。赏美景、吃美食、茶道品茗、泡温泉是这里的主要休闲方式。

地址：云南省玉溪市红塔区大营街公园路

费用：门票8元，温泉门票108元

网址：<http://www.moonlakehs.com/>

开放时间：全天

联系方式：0877-2770666（温泉总台）

到达交通：市内乘坐21、22路公交车至汇溪宾馆站下车后步行可到

### 象鼻山温泉森林公园

象鼻山的温泉水自象鼻岭流出，富含多种对人体有益的微量元素，四季可浴，对人体多种疾病有很好的疗效。景区由象鼻温泉、金锁桥、火龙庙、翠屏山、象鼻岭、度假村等组成，集观景、泡温泉、疗养、娱乐为一体。但这里泡温泉的费用较高，淋浴、温泉按时计算消费，依据不同温泉房，收费标准也不同。另外，象鼻山脚下也有不少温泉宾馆可泡温泉，价格相对山上也便宜许多，自驾到象鼻山的路上，有很多卖柑桔的当地居民，华溪柑桔很有名，不妨买些尝尝。

地址：云南省玉溪市华宁县象鼻山景区

费用：50-150元/间/小时，超时加收1元/分钟的费用

开放时间：全天

联系方式：0877-5611088

到达交通：自驾前往



禹然 象鼻山温泉

### 汇龙生态园

生态园有大型的水上运动场及室内温泉，以及大型儿童游乐园、滑草场、足球场、篮球场等，水是这里的最大特色，这里拥有成人泳池、儿童戏水池、鱼疗池和干蒸、湿蒸房等，以及大小不一的功能温泉池，是当地人气很旺的休闲地。

地址：云南省玉溪市红塔区大营街镇玉泉路1号

费用：成人票140元，儿童票70元

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0877-2771068

到达交通：市内乘坐21路公交车可直达

### 通红甸鸳鸯温泉

鸳鸯温泉是通红甸最出名的温泉，原名火龙泉，因在同一位置冷热水眼相伴，故名鸳鸯温泉。温泉外还有小溪，甘甜清冽，可直接饮用，当地人称为鸳鸯矿泉水。泡完温泉，还可到附近的么波冲小组逛一逛，么波冲小组海拔2440米，是华宁海拔最高的自然村，这里山奇石怪，景色优美，有“小石林”和“华宁的香格里拉”之称。但通红甸较偏远，适合自驾前往。

地址：云南省玉溪市华宁县通红甸乡太极谷

费用：180-680元/间（住宿+温泉）；露天温泉15元/人/次

开放时间：全天

联系方式：0877-5071009

到达交通：自驾前往

## 节庆 Festivals

### 米线节

米线节原是新春迎神赛会，于每年农历正月初一至二月十五举行，节日期间必须吃米线、唱花灯，因此也加“米线节”、“花灯节”。虽然旧时的迎神仪式没有了，但节日吃米线等习俗还是延续至今。

### 花街节

玉溪新平的戛洒镇是花腰傣族的聚集地，花腰傣族不过“泼水节”，他



们有一个“花街节”，一年两次，第一次在农历正月，为“上花街”；第二次在农历五月，为“下花街”。花街节原是花腰傣姑娘选美赛美、阿哥阿妹相识相恋的聚会。现在的花街节一般是由政府组织，节日期间，会有赛装比美、竹编、刺绣、织布、打陀螺、民族饰品展赛等活动，另外，还可以与花腰傣村民一次跳竹筒舞、芦笙舞、银铃操、抛香包、吃秧箩饭等。

### 那达慕大会

“那达慕”是蒙古语，也叫“那雅尔”，“慕”是蒙语的译音，意为娱乐、游戏，表示丰收的喜悦之情。在玉溪通海的兴蒙乡，那里的蒙古族村民会在每年的12月13-15日是举行那达慕大会，节日期间，当地人会在乡中举行花灯巡游、舞龙表演、蒙古舞蹈表演，晚上，众人会围在篝火旁进行“跳乐”狂欢，十分热闹。

### 关索戏

关索戏是汉族戏曲中一支古老的剧种，现为玉溪澄江县阳宗镇小屯村所独有，剧目内容以三国蜀汉故事中英雄关索的事迹为中心。虽正史上没有关索的记载，但关索其人的英勇事迹，早在宋代就已在这里流行，当地人立庙祭祀关索，关索戏初为古代用以驱邪逐疫的傩祭舞蹈，宋时传入宫廷后，才逐渐从傩舞向着表达故事情节的小戏形式发展，最后逐渐发展成娱神娱人兼有的古老戏剧。

每年的正月初一日至正月十六，小屯村的村民便开始演出关索戏。演出前需举行祭祀，并朝拜乐王庙，百姓家家放鞭炮。表演者按日出巡、踩村、踩街和踩家，每次演出的第一个节目必演《点将》，表演者带着面具，穿着戏服，边唱边舞，唱腔自成一格，没有弦索伴奏，全用鼓点，表演者可在台上自由发挥。当日演出结束后，需要辞神，待正月十六日全部演出结束后，需要装戏箱、送神。

## 线路推荐 Routes

玉溪市内景点不多，一天时间便可游完，如果想去抚仙湖及周边游玩，一般2-3天的时间足矣，如果时间充足，还可以在用2-3天的时间去新平县哀牢山一带游玩，在到华宁县泡泡温泉。

### 玉溪周边四日游

线路特色：四天时间游览玉溪及周边地区，感受云南风情。

#### 线路设计

D1：昆明——北回归线标志园——茶马古道——普洱

D2：野象谷——菜阳河国家森林公园——景洪

D3：热带植物园——澜沧江——橄榄坝——普洱

D4：玉溪——红塔山——聂耳故居——昆明

#### 线路详情

D1：早上乘车至墨江，途经元江世界第一高桥，到达墨江，游太阳广场，中餐至双龙烧烤城或碧溪古镇享用特色烧烤，游北回归线标志园，参观“太阳之路”、“夸父追日”、“北回归线之门”、“日晷广场”、“春夏秋冬”等建筑小品、雕塑及主题标志园，远眺神奇的双胞胎井；下午乘车赴普洱，途经宁洱县，参观茶马古道起点——零公里碑，抵普洱，领略茶马古道风光，晚餐后观茶城夜景，入住酒店。

D2：早餐后乘车至中华普洱茶文化博览苑，欣赏万亩生态茶园如画风景，后乘车前往野象谷景区，游览蟒蛇园、胡蝶园、猴园、百鸟园、看训象表演，乘雨林索道观光热带雨林，参观树上旅馆等；途中穿越菜阳河森林公园，后到大渡港二号隧道观景台，观赏原始森林风光，在乘车至景洪，晚餐推荐品尝傣家风味餐。

D3：早餐后游览勐仑植物园，观赏澜沧江风光，看傣寨建筑，游橄榄坝集市，参与傣族园泼水节，看歌舞表演等，后乘车至普洱。

D4：早餐后乘车至玉溪，前往红塔集团工业园区，游览中央景观广场、爬红塔山，后前往聂耳故居游览，下午乘车返回昆明，结束愉快之旅！

### 抚仙湖一日游

线路特色：一天时间游览抚仙湖，感受山水之美。

#### 线路设计

抚仙湖——禄充村——孤山岛——界鱼石

#### 线路详情

到达抚仙湖景区禄充村游玩，然后乘快艇到孤山岛游览，孤山是抚仙湖上唯一的一座岛屿。再往南游览界鱼石，星云湖的大头鱼和抚仙湖的抗浪鱼，以此石为界，到此便各自调头而返。下午可到湖东部热水塘泡温泉，热水塘泉口甚多，是泡温泉的好地方。泡完温泉可乘车返回玉溪市内，也可以在抚仙湖附近的宾馆住宿。



行摄天下 抚仙湖

### 玉溪两日游

线路特色：两天游览玉溪，赏山水，品文化。

#### 线路设计

D1：抚仙湖——禄充村——孤山岛——界鱼石

D2：秀山公园——红塔工业区——聂耳公园

#### 线路详情

D1：从昆明东部汽车站乘坐前往澄江县的车，约需2小时，到达澄江县之后，再转乘中巴20分钟即可到达抚仙湖景区，然后达到抚仙湖景区的中心——禄充村；或从昆明西站乘到澄江的客车（行车56公里），到抚仙湖风景区，饱览禄充风光，乘快艇到孤山岛游览，再往南游览界鱼石，由江川乘车到玉溪住宿。晚宿市内宾馆。

D2：上午到秀山公园，登秀山。下午在市内参观玉溪卷烟厂及红塔山，



乘市内交通2路到位于凤凰路的聂耳公园内参观聂耳故居和聂耳纪念馆，随后可在客运中心站乘车返回昆明西站。

### 玉溪山水一日游

线路特色：在玉溪停留一日，览秀山，游大湖。

#### 线路设计

秀山风景区——杞麓湖——沙沟嘴湖滨公园

#### 线路详情

上午前往秀山风景区游览，通海秀山在明朝时曾与昆明金马山、碧鸡山，大理的苍山共称云南四大名山，素有“秀甲南滇”的美誉。之后前往与秀山紧密相连的杞麓湖，湖岸边有人工筑起的海埂，即可饱览湖光，又可在闲钓。杞麓湖北岸建有沙沟嘴湖滨公园，利用天然直伸湖内的沙嘴建成，三面临水，园内的水池与湖相通，风景优美，逛完公园后可乘车返回玉溪。

### 自由民骑行玉溪四日游

相关游记：2014年2月骑行哀牢山

游记链接：<http://www.mafengwo.cn/i/2986768.html>

相关说明：骑行难度较大，如果太困难，可选择第一天骑到峨山，第二天骑到半路返回，或依据自身情况调整路线。

D1：昆明——晋宁——玉溪——峨山——新平县城

D2：新平——戛洒镇——南恩瀑布——陇西世族府——哀牢山金山丫口

D3：哀牢山金山丫口——镇沅县

D4：镇沅县——昆明

### 走在云上的哀牢山之行

相关游记：秘境哀牢行

游记链接：<http://www.mafengwo.cn/i/840848.html>

D1：昆明——新平——磨盘山——戛洒

D2：戛洒——哀牢山景区——镇沅

D3：镇沅——昆明

## 实用信息 Practical Information

### 语言

玉溪是一个多民族聚居地，境内居住着哈尼、彝族、回族等20多个少数民族，大部分少数民族都有自己的本族语言，当地的汉族人主要说云南话，云南话在语音和语调上和普通话有些差别，但还可以听懂，当地人也都讲普通话，沟通不会有问题。

### 银行

玉溪市内有几家银行和ATM自动取款机，有些大型超市或购物商城、餐厅等也可刷卡。

### 邮局

玉溪邮编653100，玉溪市内有中国邮政（玉溪市南北大街22号）、申通、圆通、顺丰等快递公司，寄送东西非常方便。

### 电话

火警：119

匪警：110

急救中心：120

交通事故：122

天气预报：12121

玉溪市旅游投诉：0877-96927

云南省旅游投诉：0871-4608315

国家旅游投诉：010-65275315

### 网络

玉溪的星级酒店、咖啡厅等都可提供wifi服务。另外，市内也有多家网吧可以上网。

### 医院

玉溪市内有市医院、第二医院、中医院等。另外，24小时的便民药店也有很多，就医买药等都很方便。

玉溪市医院：九曲巷，0877-2025154

玉溪市第二医院：长江路，0877-2068857

玉溪市中医医院：红塔路，0877-2052724

玉溪市第三医院：玉江路，0877-2022845

江川县医院：湖滨路，0877-8011414

澄江县医院：环城北路，0877-6917603

新平县医院：富春街，0877-7011455

元江县医院：人民路，0877-6011776

## 外部交通 Getting There

玉溪没有机场，到达玉溪主要从昆明中转，火车、汽车是主要交通方式。昆明到玉溪的火车车次较少，汽车是当地人最常选择的到达方式。

### 火车

玉溪境内有全国第一条自费修建的铁路——昆玉铁路，与全国铁路网相连。现已通车的玉蒙铁路（玉溪——蒙自），给玉溪和蒙自两地人民带来更多的便捷。

#### 玉溪火车站

主要为昆明、蒙自两地到达玉溪的火车，昆明到玉溪车程2小时左右，硬座29元。

地址：云南省玉溪市红塔区红塔大道

到达交通：市内乘坐9路公交车可到



### 长途汽车

昆明南部客运站有到玉溪的班车, 车程 1 小时左右, 票价 35 元, 车次较多, 是大多数到玉溪的人的交通选择。到玉溪的车票可到昆明公路客运票务官网 (<http://www.4006510871.cn/ticket/home>) 进行查询与购买。

### 玉溪汽车客运中心站

有抵达宣威、楚雄、元江、盘溪、华宁、宜良、墨江等地的班车。

地址: 云南省玉溪市红塔区珊瑚路 77-5 号

联系方式: 0877-2022807

到达交通: 4、5、6、8、9 路公交车至新兴饭店站下车后沿珊瑚路南走步行可到

### 玉溪高快客运站

主要为昆明到玉溪的班车。

地址: 云南省玉溪市红塔区明珠路 12-2 号

联系方式: 0877-2027677

到达交通: 2、9、11 路公交车至百信购物广场站下车后东走步行可到

### 玉溪城南客运站

有开往景洪、大理、普洱等地的班车。

地址: 云南省玉溪市红塔区明珠路 106 号旁

联系方式: 0877-2071796

到达交通: 4 路公交车至鲁奎山大厦站下车后西走步行可到

### 玉溪城西客运站

有开往江川、易门、安宁、通海等地的班车。

地址: 云南省玉溪市红塔区凤凰路 70 号

联系方式: 0877-2026592

到达交通: 7 路公交车至电信大楼站北走步行可到

## 内部交通 Getting Around

### 出租车

玉溪出租车白天起步价 8 元 / 2 公里, 超过 2 公里, 加收 2 元 / 公里费用; 超过 10 公里, 加收 1 元 / 公里的空驶费; 停车超过 5 分钟时每 5 分钟加收 2 元等候费。

夜间起步价 9.5 元 / 2 公里, 超过 2 公里时, 加收 2.4 元 / 公里费用; 超过 10 公里时, 加收 1.2 元 / 公里的空驶费; 停车超过 5 分钟, 每 5 分钟加收 2.4 元等候费

收费金额尾数为 0.1、0.2 元的舍去, 0.3、0.4、0.5、0.6、0.7 元的统一收费 0.5 元, 0.8、0.9 的进整为 1 元。

### 公交车

玉溪市内的公交运营线路共计 15 条, 公交车一般都是 1 元钱, 自动投币, 发车频率不定。

## 旅行路上 Travel with These

### 推荐音乐: 《抚仙湖》

演唱李健, 他用最温暖的声音, 给这个有些浮躁的春天带来一点沉静的力量, 《抚仙湖》是《李健·想念你》专辑中的第二首主打歌曲, 曲风唯美, 情感细腻, 浓浓的伤感情怀深深地打动每位听众的心!

更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

