

元 阳



哈尼人的大地雕塑杰作



目录 Catalogue

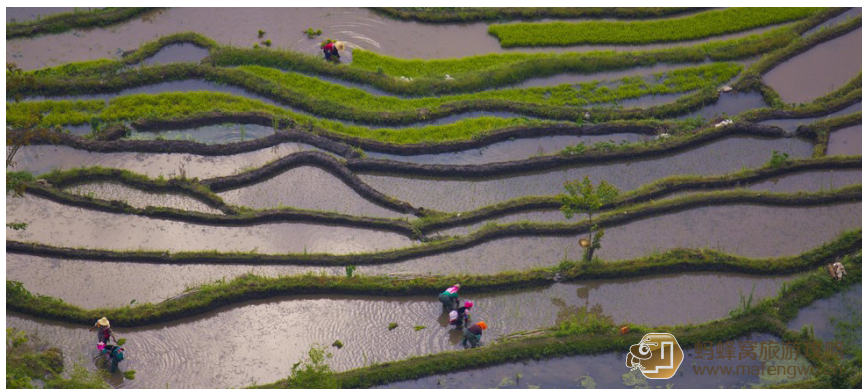
- 02 元阳速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 06 住宿
- 07 餐饮 / 购物
- 08 线路推荐
- 09 节庆
- 12 实用信息 / 外部交通 / 内部交通

元阳速览 Introducing Yuanyang

元阳位于哀牢山南部，17万亩梯田景观绵延于红河境内，是哈尼族人世代留下的杰作。再华丽的词藻，用来形容元阳这片土地，都显得苍白无力；再伟大的摄影师，置身于这片大地，思维都会停滞。有人曾说：“如果你是一个驴友，不到元阳，元阳会替你感到难过；如果你是一个拍友，不到元阳，上帝会替你感到难过”。每逢冬末春初，梯田上那绚丽多姿的茫茫云海，时而像温驯的少女，静卧山川，裸露胸怀，时而像狂暴的海潮，汹涌澎湃，奔腾不息，一泻千里。山峰、树木、房舍点缀于梯田之间，如同蓬莱仙境，令人神往。

Lazy cat 城镇中雾气弥漫时，到达高点的景区都会看到云海，这就是元阳的特别之处。

独行侠 12-3月的元阳，田中还无稻谷，水平梯田层层透亮，光影效果极佳，特别是一早一晚，阳光打在水面上的色彩，梦幻般美丽。



懒猫先生 元阳梯田

特别推荐 Special

元阳哈尼族的蘑菇房是当地的一大特色，房依山势而建，自然天成，十分可爱。

元阳当地很多村寨有赶集的习俗，十分热闹，到了元阳，不妨买一本当地的日历，关注一下当地村寨的赶集时间，在集市里逛一逛，可以更好的体验那里的风土人情。

最佳旅行时间 元阳5月插秧，9月收割，12月向田里灌水。梯田最佳拍摄时间为11-4月。1-2月景色最美，春节前后经常有云海出现。元宵节前后，野樱花、野木棉花、野桃花和棠梨花盛开，姹紫嫣红，景色极为壮观。

穿衣指数 元阳位于北回归线上，气候很好，中午阳光很毒，要注意防晒。元阳年平均气温16.4℃，早晚温差较大，衣物以轻便为主，保暖外套、冲锋衣不可少。1-2月来元阳，要注意防寒，尤其是准备早起拍日出的摄友。元阳周边寨子较多，多数寨子不通公路，道路多为山路，需徒步，最好穿平底鞋。

消费指数 元阳的消费水平很低，食宿都很便宜，300元左右可以住上元阳最好的酒店，一般30-40元钱就可以在元阳吃得很丰盛。好些小餐馆还有盒饭提供，一般不超过10元。

致谢

封面提供: 指南针

图文提供: Lazy cat 独行侠 懒猫先生 阿中 hunnyyuan csgzhangxh 喵了个咪咪的 Tony edwardhan 八仙 丽江云水遥 独行侠 指南针 闲云野鹤 colozizi ruby翔 Friday Lazy cat flea_xian stanley 木薯马 hokkai 米绫玛 edwardhan

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；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

- ★ 多依树 (见第 3 页) 的日出是最美的, 就算是不能看到日出, 它的清晨, 也是美到极至的一幅动态风景画。
- ★ 坝达 (见第 3 页) 和老虎嘴 (见第 3 页) 是看日落的最佳观赏地, 坝达景区时常云雾缭绕, 可以看到最美的云海景观。
- ★ 哈播村 (见第 4 页) 是一个民族风情十分浓郁的哈尼族村寨, 每年 12 月份举行的长街宴在当地十分出名, 节日当天热闹非凡, 值得一看。

景点 Sights

元阳主要为梯田景观, 是红河哈尼梯田的核心区。元阳梯田主要包括坝达、老虎嘴和多依树三大景区, 连片的上万亩梯田, 在茫茫森林的掩映中, 在漫漫云海的覆盖下, 构成了神奇壮丽的景观。

门票

门票种类

当天票 (一票通): 全价票 100 元 / 张, 半价票 50 元 / 张 (含箐口民俗村、老虎嘴景区、坝达)

多天通票: 全价票 180 元 / 张, 半价票 90 元 / 张 (可凭票在 10 日有效期内游览箐口民俗村、老虎嘴景区、坝达景区、多依树景区)

年票: 全价票 360 元 / 张, 半价票 180 元 / 张 (可在 1 年有效期内游览箐口民俗村、老虎嘴景区、坝达景区、多依树景区)

门票优惠政策

半价票 (凭有效证件): 学生 (成人教育除外)、现役军人、残疾人、1.2-1.4 米 (含 1.4 米) 儿童、60-69 岁云南省外老年人 (含 60 岁)。

免票 (凭有效证件): 1.2 米以下 (含 1.2 米) 儿童、70 岁以上 (含 70 岁) 老人、60 岁以上 (含 60 岁) 云南省内老人、离休干部、伤残军人、旅行社司陪人员、导游

元阳

多依树景区

多依树景区包括多依树、爱春、大瓦遮等连片的上万亩梯田。在很多拍摄元阳的照片中, 看到最多的地方就是多依树, 这里的梯田像版画一样, 颜色多变, 壮观美丽, 特别是日出之际, 眼前水面上不断变化的颜色让人目不暇接, 衬着烟雨迷雾下若隐若现的多依树村庄, 让人有进入仙境之感。

旺季时有很多摄影爱好者会来多依树拍摄日出, 人很多, 一般在凌晨 4:00 左右就会来占位, 想拍日出的人要有早起的心理准备。

费用: 门票 60 / 天, 套票 100 元

地址: 元阳县胜村乡东南部

到达交通: 包车前往, 或在新街镇坐去嘎娘的车, 途经全福庄、坝达村、胜村, 到多依树下。

阿中 多依树梯田形状如一个大海湾, 星罗棋布的哈尼族、彝族村寨点缀其间, 壮美和谐, 是日出的天堂。



hunnyuan 多依树日出



瞄了个咪咪的 坝达美景

坝达景区

坝达景区包括箐口、全福庄、麻栗寨、主鲁等连片 14000 多亩的梯田。坝达的日落景观令人震撼, 是拍日落的最佳地点。

费用: 门票 30 元 / 天, 套票 100 元

地址: 元阳县城南部 43km 处, 胜村乡西部

到达交通: 包车前往, 或在新街镇坐去嘎娘的车, 途经全福庄, 到坝达村下车。

csgzhangxh 其实坝达观景台不是拍摄梯田的最佳位置, 从观景台顺路下去 800 米左右, 到村边的悬崖边 (当地人修了个水泥平台) 的平台, 平台只能放下三个相机位, 太阳出来后, 整个坝达的万亩梯田全部呈蓝色, 非常壮观。

老虎嘴景区

老虎嘴景区包括勐品、硐浦、阿勐控、保山寨等近 12000 亩梯田, 是元阳梯田势最险峻、气势最恢宏、布局最壮观、面积最大的梯田景区。其特点是立体感强、颜色的层次感强烈, 五彩斑斓, 像一幅油画。老虎嘴周围梯田的坡度相对较陡, 近攀枝花处的螺丝田也很有名, 是摄影爱好者的挚爱。老虎嘴的日落也很壮观, 值得一看。



费用：门票 30 元 / 天，套票 100 元

地址：元阳县城南 50km 处

到达交通：包车前往，或乘坐去哈播的车，沿途经过老虎嘴。

阿中 老虎嘴梯田如潮似海，仔细观看，梯田的线条隐约有两匹骏马奔驰梯田，又似一只千年老龟静卧谷底。

csgzhangxh 我们在老虎嘴景点门口斜坡附近有个彝族农家开的小饭馆，饭菜不贵，味道很好，可以预约，电话 13769490863（尹丽芬）。



Tony 老虎嘴

菁口民俗村

菁口民俗村是元阳境内保存完好的一个哈尼族自然村寨，村中生活着 180 多户哈尼族人人家。进入村寨，是哈尼人聚会的一个广场，广场东侧是哈尼族文化博物馆，西侧的彩绘长廊走到尽头可以看到一座小学。周边是哈尼族人居住的蘑菇房，这些房子随山势而建，错落有致。远远望去就像一朵朵蘑菇，自然天成。在这里还能欣赏到哈尼族歌舞表演，是了解哈尼族风情的最好去处。

地址：元阳县菁口民俗村

到达交通：包车前往

龙树坝

龙树坝的梯田因水里的含氧成份跟其它地方的梯田不一样，所以浮萍多，以红色绿色黄色为主，色彩艳丽。春节前后，龙树坝的浮萍最多最美，景色最漂亮。进村后爬上村后的山头，是拍摄龙树坝梯田的最佳取景点。

地址：元阳县新街镇南面龙树坝村

到达交通：徒步（1 小时左右）或坐电动三轮车（20 分钟）前往

edwardhan 龙树坝看日落，色彩多、景点分散。道路不好走，车进去很难，途中很颠簸，建议一般游客可以不去。

哈播村

哈播村四面环山，坡度较陡，是研究哈尼族节日、民俗、歌舞最佳地，哈播村的长街宴远近闻名，也是这里最热闹的时候。当天祭寨林神、占卜等哈尼族传统仪式活动，展现了哈尼族的古老习俗，非常有看点。

地址：元阳县城南部俄扎乡

到达交通：元阳南沙镇（新城）坐去绿春的班车，到哈播村下，首末班车是 8:00-14:30。元阳老县城的新街有很多微型车去哈播，沿途会经过老虎嘴。

元阳周边

建水古城

建水古称临安，亦名巴甸，早在旧石器时代，就有人类活动的遗迹，至明清时，成为滇南的政治、军事、宗教、交通、经济和文化中心。建水人文鼎盛，有“文献名邦”、“滇南邹鲁”之美誉。特色鲜明的民居是古城的特色之一，哈尼族的草顶房、竹顶房，彝族、傣族的土平房、汉族的平瓦房等都保存完整。另有朱家花园、张家花园和文庙等景点。建水民族风情浓郁，汉族祭孔乐舞和洞经音乐，哈尼族“芒鼓舞”和“长街宴”、哈尼刀，彝族花灯和烟盒舞，苗族踩花山，以及傣族的生活方式、风俗习惯都可在这里看到。

美食：到建水一定要尝尝烧豆腐和过桥米线。烧豆腐 0.3 元 / 块（看豆腐的大小），可选择干湿两种佐料蘸着吃。米线 3.5 元就可以吃到大碗，如果在插秧前到这里，还可以吃到建水的特产草芽，特别鲜甜。

住宿：建水目前最好的酒店为二星级，还有一些准星级酒店。星级及准星级酒店一般在设施设备方面都比较豪华。酒店的房价一般在 100-200 元，套房一般是 300-600 元。另外，建水有一些单位、或私人经营的旅馆，设施一般较简陋，只提供干净的床，开水，公共浴室等。有单人间、双人间和多人间，旅馆的床位一般是 10-20 元 / 床。

地址：云南省红河州建水县

到达交通：汽车是进出建水的主要交通方式，在酸角树客运站每天都有很多班次往返于各乡镇内外，轿车、中巴、大客车、卧铺车都有，一般 15-20 分钟一班，很方便，但汽车等客的现象也很严重。另外，建水城区也有公交车可到达城内各站点和城郊乡镇。出租车有轿车和微型面包车两种，起步价 4 元，到各旅游景点一般不打表，多为议价。还有很多三轮摩托车，每辆车可以坐 2 人，价格便宜，但有点颠。

建水到昆明、州内各县的公路里程：

建水——昆明：214km

建水——开远：89km

建水——蒙自：88km

建水——石屏：57km

建水——元阳：117 km

建水——红河：152km

建水——绿春：234km

建水——金平：230km

建水——河口：281km

建水——个旧：82km

八仙 对于古城，我的要求：可以不够沧桑、也可以过上现代生活，但必须表里如一地古朴静雅！难得建水有我要的气定神闲。到埠之初，一份无法拒绝的美好、即穿越时空扑面而来！

摄影 Photography

元阳的美，很难用言语去描绘它，去过的人，说的最多的就是，元阳的美，无法形容。当然，这也难倒了那些摄影师，穷尽所有的想象力和智慧，似乎总有拍不尽的角度与光影交融。这里同一时刻而几里之外不同天，这里同一地方 5 分钟前不同天，这里早晚温差非常大，这里最好看的是云海，这里最不能错过的便是日出。

元阳拍摄点

梯田

元阳的梯田不容多说，是摄影必拍的景色，多依树日出、坝达的日落、老虎嘴梯田的壮观都是摄影中的经典景色。另外龙树坝、爱春、全福寨等地也是不错的拍摄地。



 懒猫先生 新街镇云海



 指南针 哈尼族妇女

哈尼族蘑菇房

元阳的村寨建筑很有特色，尤其是哈尼族的蘑菇房，远远望去就像一朵朵大蘑菇，与大自然融为一体，可爱而又浪漫。蘑菇房在元阳的乡间随处可见，菁口和牛角寨一带尤为集中。元阳有很多少数民族村寨都在山上，如果想到寨子里去，可以找路边摆摊的老乡领路。

长街宴

每年农历 12 月 12 日举行的长街宴是哈尼族的传统习俗。场面壮观，民族风情浓郁，也是很好的拍摄场景。长街宴在各哈尼族村寨都有举行，以哈播村的规模最大、最为著名。

特色服饰

哈尼族服饰和民俗也是拍摄的好题材，特别是因为天气不理想而郁闷的时候，不妨带上相机到乡镇的街上走走。遇上赶集日，满街的人群和色彩会让你觉得就算没有拍好梯田，也不虚此行了。要拍人物、民族服装，在首饰摊附近是出片最多的地方，烟丝摊旁可拍抱着大竹筒抽水烟的老人。老勐星期天有赶集，傣、苗、哈尼、彝、瑶等民族风情浓厚，少数民族人的服饰色彩斑斓，很值得拍摄。建议提早前去，看赶集的同时可抽时间逛逛周边的寨子。

摄影注意事项

如果不是摄影发烧友，只是随心看看，大可不必赶着人流去那些拍摄点凑热闹，随意选一块地方都可以体味到元阳梯田的恬静优美。

专程去元阳摄影的，最好带上广角（如 28-70 的广角镜头）或者中长焦镜头（如 300mm 左右）、三角架（不然没法拍日出、日落）和遮光罩等配置。

元阳冬季多云雾，要做好相机防潮、除湿等措施。

闲云野鹤的摄影心得

- 拍摄日出、日落，最好带上渐变镜，有晚霞镜更好。选择座式架，最好与转接环一起买进口货，我带了国产座式架与转接环，确实不好用。
- 由于元阳风大，扬起的尘土较多，建议带上清洁套装。
- 拍摄线路建议：早上多依树，然后去坝达，坝达的景点都在公路边，16:00 点以后去老虎嘴守日落。
- 拍摄梯田时，画面的构图应注意线条顺畅，梯田线条的造型、结构要与画面自然结合，形成一种美感。
- 拍摄梯田一般采用逆光、侧逆光或侧光。
- 拍摄梯田起早贪黑，新街镇上买些干粮和水带上，还有手电或头灯。
- 出行最好 2 人以上，便于相互照应。
- 由于观景台没有座椅，有条件的可以带上户外简便椅。

住宿 Sleep

想拍清晨的梯田，住老县城（新街镇）比较好，好一点的住宿价格一般在 150 元以上。另外，胜村的周围拍摄点比较集中，有当地人开的农家旅馆和青年旅舍可以选择，价格便宜，但租车、吃饭没有新街方便。春节期间去元阳的话，由于人很多，住宿相对紧张，最好提前预定。

新街镇（老县城）

云梯酒店

酒店周边环境很好，在房间内就可欣赏到元阳“梯田”、“云海”、“日出”、“村寨”四景。

地址：元阳县老城区新街镇（原政府驻地）

联系方式：0873-5624858

参考价格：288 元（标准间）

[colozizi](#) 房间很整洁，前台很有礼貌，服务员也很淳朴。

元阳陈家旅社

家庭式的旅馆，住宿环境整洁，老板人好，比较专业，登记住宿时会给每人赠送一张手绘地图，告诉客人第二天如何安排游玩线路。无敌阳台，在上面可以看梯田和日落。

地址：元阳县新街镇老汽车站旁

联系方式：0873-5622343

参考价格：65 元（标准间），25 元（普通间）



ruby翔 地方很好找，就在车站的旁边。卫生间设施比较简陋，但基本需求都可以满足。去住的时候就剩六楼的房间了，但还是比较惊艳的，几乎每个房间外面都有个无敌天台。晚上在天台上看星星，白天看梯田，离龙树坝也很近。

胜村

多依树阳光客栈

地理位置很好，可以看到哈尼梯田和云海，看到哈尼族的蘑菇房，白天在阳台上就可观看多依树日出，晚上也可以看星星。

地址：元阳县胜村乡多依树普高老寨

联系方式：15987371311 (English) , 15126399443

参考价格：130 元 (双标间)

Friday 这里不错，老板广东人，四叔煲的汤也很不错哦

元阳国际青年旅舍

元阳的第一家青旅，旅舍还设有酒吧、餐厅、可上网、观看电影区、旅游咨询处等。

地址：元阳县新街镇多依树村委会普高老寨

联系方式：13769498158

到达交通：新街镇乘坐当地的乡村巴士到普高老寨，车程 1 小时。下车就可以看到路边有一栋黄色的四层小楼。

参考价格：70-110 元

餐饮 Eat

元阳气候复杂，动植物种类繁多，又是少数民族聚居地区，各民族有自己的饮食习惯，形成了错综复杂，各具特色的饮食。在元阳，吃是一种独特的享受，但选择性不多，主要集中在新街镇广场附近。另外，新街镇的步行街上有一些小吃店，白天有米粉、烤豆腐、酸角、粑粑等当地小吃，晚上可以吃烤肉等。

Lazy cat 元阳的腊肉是一绝，农家自己风干的土猪肉，吃货有口服啦

美食推荐

鲤鱼

观赏元阳梯田后再品尝梯田鲤鱼，可谓是大饱眼福、口福。酸笋煮鱼，便是一道难得的佳肴。

田螺

元阳梯田水清澈，田中泥软而深，是田螺生长的地方，这样的条件下生长的田螺肉质香甜，味美无比，含钙质较高，又有较好的药用价值。

田棚鸡

田棚鸡生活在梯田里，这种鸡以食野外虫、果、叶为主，实际上成了“野鸡”。其肉瘦细嫩，其味香甜，和野鸡肉一样，备受欢迎。

牛肉

元阳牛肉以香甜无腥而闻名。有人说：“到了元阳不吃牛肉，来了也白来”。

烤豆腐

选用元阳本地地产的黄豆制作而成，压干后用布块包成方形，经 3-5 天凉干后，用火烤制，味道很香，是元阳特有的风味。



川流不息 烤豆腐，真正的绿色无污染，不是石膏点的，是豆腐发酵的酸水豆腐，极好吃！

食蛹类

采集野生可食幼虫加工制作而成，有大黑蜂蛹、大黄蜂蛹、马蜂蛹、草蜂蛹、白脚蜂蛹、葫芦蜂蛹、土蜂蛹、蜜蜂蛹、树蛹、竹蛹、虾巴蛹等，采集时间为 8-11 月，采集后水煮食为甜，油炸食为香，以大黑蜂蛹、竹蛹为最佳。食蛹类菜味美无比，是宴席上的上等佳肴。

餐厅推荐

六军饭店

一家地道的哈尼风味菜馆，辣子鸡、泥鳅豆豉是店里的特色菜。

地址：元阳县新街镇

联系方式：15912890567

云梯大酒店餐厅

环境很好，以当地菜为主，特色菜油哈尼豆豉鱼，可以尝尝。

地址：老城区新街镇

电话：0873-5624858, 5624880

购物 Shopping

牛肉、梯田红米、闷锅酒是元阳的主要特产，当地的集市或市场上都有卖，来到元阳，不妨买些带回家。

牛干巴

牛干巴制作选用毛色光滑，肥瘦匀称的菜牛宰杀后，取较好的精肉切成



条状肉块，抹上盐巴、辣椒、花椒、八角、草果面和酒腌上一至两天后，穿上竹条或细箭竹上，挂在灶房或火塘上方让火烟熏干备存。

长街宴梯田红米

长街宴梯田红米来自著名的元阳哈尼梯田，耕种面积和产量并不大，是元阳哈尼族种植了1300年历史的优良品种。

闷锅酒

元阳闷锅酒制作特别，酒色清亮纯净，清香醇厚。

线路推荐 Tours

元阳旅游，一般安排3天就可以，如果想到周边的村寨走走看看，可以安排4-5天的时间。元阳的景点主要沿着四条线路分布，分别为：

新街镇——金竹寨——龙树坝

新街镇 / 胜村——多依树——坝达——菁口

新街镇 / 胜村——老虎嘴——哈播

新街镇——菁口——牛角寨



元阳行摄三日游

线路设计

D1: 昆明——建水——元阳

D2: 新街镇——多依树——黄草岭——坝达

D3: 新街镇——菁口——老虎嘴

线路详情

D1: 早上在昆明南部客运站坐车到达建水古镇，游建水古城，参观朱家花园。下午在建水坐车前往元阳老城新街镇，晚宿新街镇客栈。

D2: 带上干粮，起早前往多依树景区（旺季需要提前前往占位置），观看并拍摄梯田云海和日出。游览完毕后，乘车前往黄草岭观景台观看梯田。观赏结束后，中午可到胜村街上吃烤豆腐、元阳紫米米线。后前往坝达

景区看日落景观，途中经老寨、麻栗寨等梯田，可以选择性观赏。晚上返回新街镇住宿。

D2: 早餐后前往菁口民俗村游览，欣赏哈尼族歌舞、看蘑菇房，感受哈尼族风情，下午前往老虎嘴景区游览。游览结束后返回，结束元阳之旅。

罗平、元阳六日游

线路设计

D1: 抵达昆明

D2: 昆明——罗平

D3: 罗平——建水

D4: 建水——元阳

D5: 元阳——昆明

D6: 离开昆明

线路详情

D1: 飞机抵达昆明后，在昆明坐火车或在东部客运站坐汽车前往罗平，晚宿罗平。

D2: 早餐后前往九龙瀑布群游览，下午游览鲁布革三峡风景区。

D3: 早餐后前往多依河景区游览，观看罗平油菜花海。从多依寨至“鸡鸣三省”的三江口，全长12km的河床上有近40个瀑布，河两岸古木修竹，在“一目十滩”上，无数钙华漫滩层层叠出，错落有致，自然天成。河两岸的古树、布依村寨、吊脚楼构成了多依河独特的风景。下午由罗平坐车前往建水古镇，晚宿建水。

D4: 早餐后游览建水古镇，后乘车前往元阳，看土锅寨梯田、菁口梯田，下午到元阳梯田核心区之一的老虎嘴梯田看日落。

D5: 早晨在新街镇坐车前往多依树梯田看日出，然后到坝达看梯田。中餐后，由元阳返回昆明。晚宿昆明。

D6: 离开昆明，结束旅程。

stanley 的元阳自驾线路

相关游记: <http://www.mafengwo.cn/i/685384.html>

昆明—玉溪: 昆玉高速公路，昆明口取卡，行83km到九龙池口交费25元下，到江川。

玉溪—江川: 二级公路，行38km到江川口交费8元。

江川—通海: 二级公路，行26km到通海口交费8元。

通海—鸡街: 通建高速公路，通海口取卡，行63km到建水城外立交桥，转鸡石高速公路蒙自方向，行57km到鸡街口交费40元下。

鸡街一个旧: 普通公路（有两段为单行线），行22km到个旧市口时，直行冷墩方向（左转是进市区）约6km后，再直行过桥到仙人洞隧道，交费10元。

个旧—南沙镇（元阳新县城）: 二级公路，到冷墩后右转（左转是到河口）。行程50Km。

南沙镇—新街镇（元阳老县城）: 普通傍山公路，坡陡、弯多、路窄、雾大（中午12点以前），要特别小心，路程28km。

节庆 Festivals

元阳是多个少数民族的聚居地，每个民族都有其特有的节日，当地人至今还在沿用一种每个日子都标注属相的古老历法，好多节日和赶集的日子都是按照这里的历法计算的。泼水节、长街宴、火把节是元阳当地颇具影响的节日，另外还有傣族的关门节、开门节、隆示、叫谷魂、泼水节和哈尼族六月年等节日。

昂玛突节（长街宴）

长街宴是哈尼族的一种传统习俗，昂玛突节是哈尼族人民祭护寨神、拜龙求雨的节日。节日当天，哈尼人会在山寨里摆上酒席，一起欢度节日。在摆酒庆祝时，百十来张桌子排在一起，恰似一条长龙，“长街宴”也因此得名。

木薯马 hokkai 哈尼族的昂玛突节，有世界上最幸福的自助餐，全村人每家每户拿出自己做的一桌子饭菜招待远方的客人，你只需要大口吃肉，大碗喝酒，忘却前364天的烦恼。在这里，有200多桌蚂蚱、蜜蜂、虫蛹、玛拐、麂子干巴等等，还有几十种令你鼓起勇气才敢动筷子的菜，然后，再一饮而尽碗里甘甜可口的米酒。

举办时间：12月份

举办地点：哈尼族各村寨，尤以哈播村最为著名



 米绫玛 哈尼族长街宴

十月年 / 谷魂

傣族又叫招谷魂，哈尼族叫十月年。秋收时节，五谷进仓，傣族人民都要叫谷魂。当日，各户都要到田间杀一只母鸡，点燃一堆稻草或秕谷祭祀，祭祀后取少量秕谷带回家，放入仓库里，以示谷魂已经回家，以后就可开仓用量。哈尼族则户户杀鸡宰猪，祭祀祖先，走亲戚。做汤圆、春粑粑等。

举办时间：农历十月月末的最后一个属龙日

苦扎扎节（六月年）

六月年有娱乐和预祝“五谷丰登”的意思，节日期间，各村寨都要从森林中砍一棵树和一些藤条，在村寨较大的场地上，架起秋千和磨秋，让人们娱乐。各户捐献1-3把茅草盖磨秋房，属马日盖秋房，属龙日祭献水田，属蛇日村中买牛在秋房里宰杀，牛肉每户一份带回献祖。秋房由龙头主持（寨中德高望重的老人），献祖后由龙头推磨秋左右转3圈（意为人畜兴旺、粮食堆成山），随后众人自由地荡打。

举办时间：农历六月的第一个属虎日（持续3-5天）

火把节

彝族节日，节日当天，人们聚集在一起进行斗牛、摔跤、跳舞等活动，晚上点燃火把，走村串寨，最后围着篝火唱歌跳舞。

举办时间：农历六月二十四至六月二十五日

举办地点：元阳新街镇（老县城）

泼水节

傣族节日，是为了庆祝傣族历法中新年到来的节日。

举办时间：阳历4月12日

举办地点：元阳南沙镇（新县城）

关门节

又称傣族春节，农历十二月二十四，家家都要清扫房屋，给屋顶添土，浆洗衣服。二十五日为一年最后一天，即日起不干农活，故称关门节。十二月二十七日或二十八日杀年猪，舂粑粑，贴春联，迎新春。三十日夜全家团圆，灯火长明，老人夜不就寝，静听屋外动静，占卜来年凶吉，称为“考夜”。

举办时间：农历十二月二十五至十二月三十日

开门节

傣族节日，又称出门节，各地仪式不同。节日当天，村里要办4桌酒席，到村边后山一个固定的祭祀地点祭祀，祭祀分东南西北方，每年只祭一方，年年如此，轮方祭祀。

举办时间：农历正月的第一个属鼠日为节期

隆示

也叫隆赶，傣语“隆”指一棵树或一片林，“示”或“赶”都有祭祀的意思，“隆示”就是祭树神。节日当天，由立寨人的后裔领头，全村男性到一棵专门的树下祭祀，“隆示”期间，相互走亲串戚，互致节日祝贺，男女青年串山串寨，对山歌，找伴侣。客人到访，准进不准出，定要留下盛情款待，方能了却心意。

举办时间：农历2月（具体时间因各村寨而不同）

赶集

元阳当地盛行赶集习俗，因地域不同时间也有不同。部分乡镇赶集时间如下（赶集时间涉及属相的，为当地历法中标注的属相日子）：

乡镇	赶集日
新街	龙、猪、猴
沙拉托	鸡、兔
胜村	猪、兔、羊
攀枝花	鸡、兔
噶娘	龙、狗
黄草岭	星期五
老勐	星期日
黄茅岭	星期六
马街	马、鼠
牛角寨	虎、马、狗



实用信息 Practical Information

语言

元阳的哈尼族有自己的语言，与汉语差别很大，外族人听不懂。但元阳当地大部分人都可以说普通话，不用担心沟通问题。

银行

元阳新街镇梯田广场一带有农业银行和信用社，也有24小时ATM取款机。

邮局

元阳新街镇东面的街道上有一家邮局（+0873-5621804），可以寄明信片或包裹等。

电话

火警：119

匪警：110

急救中心：120

交通事故：122

天气预报：12121

新街镇派出所：0873-5622427

元阳县旅游局：0873-5644827

网络

元阳好一点的酒店都可以提供上网服务。另外，在新街镇梯田广场一带有网吧可以上网。

医院

元阳县民族医院（0873-5623271）位于新街镇梯田广场北面，附近还有几家药店，可以购买一些应急的药品。

外部交通 Getting there

汽车是到达元阳的唯一交通方式，可以从昆明坐车直达元阳，也可在昆明坐车到建水或个旧，再转车到达元阳。

元阳客运站

08 新街镇汽车客运站（新车站）

有往返昆明、个旧、蒙自和元阳周边等地的班车。

地址：元阳县新街镇东北方向

联系方式：0873-5625481

到达交通：乘坐市内电动三轮车可到（3元，5分钟路程）

新街客运站（老车站）

大部分跨市的长途班车都在这里始发和到达，好多车都为私人承包，滚动发车，上车购票。

地址：元阳县新街镇（陈家旅社对面停车场）

南沙客运站

有往返新街镇、昆明、建水、河口、屏边、个旧、蒙自和元阳周边等地的班车。

地址：元阳县人民路121号

联系方式：0873-5643485

到达元阳

昆明——元阳

昆明到元阳约322公里，在昆明南部汽车客运站乘车，但班次很少，票价139元。车票可以从窗口直接购买，也可以登录昆明公路客运票务官网（<http://www.yunnanpay.com/ynpay/ticket/index.html>）购买。

昆明南部客运站

地址：云南省昆明市官渡区（新螺蛳湾商贸城旁）

联系方式：0871-67361722，67361722

到达交通：12、170、170专线、154、162、165、178、179、186、190、C4、C5、C12、C13等公交车可到。

昆明——建水——元阳

昆明到建水，也要去南部汽车客运站乘车，车次很多，车程3小时左右，票价60-83元不等。建水到元阳也有很多班次，票价30元，车程2小时左右到达元阳。如果早上从昆明坐车到建水，若时间充足，可以到建水古城游览。

昆明——个旧——元阳

昆明到个旧要到东部客运站坐车，班次很多，运营时间为7:00-21:00，行程275公里，票价92-102元不等。到个旧后再转车到元阳，班次也很多。

昆明东部客运站

地址：云南省昆明市东三环虹桥立交人民路延长线街口

联系方式：0871-63833680

到达交通：C136、193路、C73、K16路等公交车可到。

内部交通 Getting around

元阳老城新街镇有到附近乡镇和村庄的班车，元阳当地最为常见的是微型面包车，大多数由私人承包，往返于各乡镇间，发车时间不固定。到多依树首班车7:30，返回的末班车时间不定，大概18:00-19:00左右，票价5元。到胜村首班车10:30，末班车16:00，票价5元；到嘎娘12:00、13:30、16:30三班；到攀枝花、黄茅岭、黄草岭、哈播、俄扎、绿春方向的首班车大概7:30，末班车大概18:30左右。南沙镇到老城新街镇有28公里路程，车程约1小时，乘坐公共汽车3元/人，中巴5元/人。

因天气等原因，当地班车发车时间可能会有变动，具体时间建议咨询当地司机或客运站，以免延误行程。

包车自驾

如果在元阳时间较紧，最便捷的方法是包租一辆微型面包车，价格一般在300元/车/天，可坐7人左右。有些酒店或客栈可以帮客人提供包车司机的联系方式或包车服务，可以咨询一下。

闲云野鹤 如果条件允许，建议自驾，路上不仅可以节约大量时间，还可以带上更多的装备，景点之间的衔接也方便。人多可以在当地包车，包车前，最好事前与司机讲好价格。

edwardhan 自驾车如果从昆明出发，可以走“昆明—玉溪—元江”线，这段是高速。过了元江，一直到红河都是2级路，车少路好。“红河—元阳”线为2级路，有两处塌方，每段不超过10米，不影响行车。“元江—元阳”线车程3小时左右。如果从研和镇下高速，经海通、建水、个旧到元阳。研和到海通的一段，还有个旧的一段不如红河的路好。建水直接到元阳都是山路。

