

# 腾 冲



极地边城中的火山热海



## 目录 Catalogue

- 02 腾冲速览
- 03 景点
- 09 住宿
- 11 餐饮
- 12 购物
- 14 线路推荐 / 实用信息
- 13 娱乐
- 15 交通
- 16 实用信息

## 腾冲速览 Introducing Tengchong

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，是云南到缅甸、印度、泰国的必经地之一。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”是它的另一个名字。这里是无数英雄长眠之地，有雄峙苍穹的火山，喷珠溅玉的温泉和美丽的湿地。你可能想象不到，中国的大地上竟有如此独特神奇的地方，这就是腾冲，一个云南西部的美丽边城。

**丢丢** 腾冲仿佛一件老旧衣裳，已经褪色，打有补丁，却被洗得洁净清爽，污秽不染。当我们为当今社会的道德水准与现代化发展进程背道而驰痛心疾首的时候，在腾冲，至少我们还可以喝到没有加水的原味鸡汤，可以不缴押金领取宾馆的门房钥匙。

## 特别推荐 Special

### 银杏点缀的秋日古村

金秋时节，是固东镇最美的时候。古朴的建筑在银杏树下更添了几分沧桑，田间、路上、墙头边、菜地里金黄一片。漫步村中小巷，不经意间，银杏叶洒满一身，此番意境，你会禁不住端起相机，将所有的美景收于镜头中。



谢罡 银杏村

**最佳旅行时间** 腾冲一年四季都适合旅游，如果在4月中、下旬来，这时的腾冲草长莺飞，一派生机勃勃的景象。另外，每年的11月中旬-12月初，是到银杏村看银杏的最佳时节。

**穿衣指南** 腾冲最低气温10℃，最高气温28℃，太阳辐射度较大，四季如春。不论春夏秋冬，只要一出太阳就很暖和，一下雨就很冷。毛衣一定要带，在当地一年四季都用得上。

**消费水平** 腾冲的消费水平不高，交通、吃饭都不贵，一般中餐20-30元，普通住宿的话一般在200元左右。

## 致谢

封面提供: 年波也则

图文提供: 丢丢 谢罡 京片子 张托托 黄虫 JOJO 带你游世界 Seady 南风 年波也则 酒窝果果 雷雷 茜茜 0501 乐途 简单 岛民 Ally 江南韵 alex 清静 夏至未至, 流年已亡 村长 洛可可 苏苏 简单 小草蜡烛 吴炯 老山羊和小白猪 带你来云南 涓涓流水 my 旭 .0706

© 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。





 **JOJO 带你游世界** 火山公园正门口处

地址：云南省保山市腾冲县马站乡境内

费用：40 元，热气球 180 元

到达交通：腾冲县城有专线车直达，票价 5 元。也可坐 6 路车到三角地，再坐小巴去火山公园（车票 7 元）。或包出租车直接到公园门口，往返 60 元。

用时参考：半天-1 天

### 热海景区

腾冲热海面积约为 9 平方公里，有气泉、温泉群 80 余处，其中 10 个温泉群的水温达 90°C 以上，热气将这里笼罩在一片白雾之中，到处都可看到热泉在呼呼喷涌。热海中最典型的是大滚锅，另外还有眼镜泉、美女池等，每个泉眼都有自己的名字和故事。在这里，你还能看到云南十八怪中的“鸡蛋串着卖”。另外，热海还建有多家疗养院、浴室等，可以在这里洗澡、泡温泉，也是一项不错的体验。

地址：云南省保山市腾冲县刘家寨村

开放时间：8:30-17:30

费用：60 元

到达交通：腾冲县环城南路往南有专线车直达，车票 6 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

用时参考：半天



 **Seady** 赤脚踩在地上会跳

### 国殇墓园

这里安葬的是抗日战争中捐躯的中国军人，来这里的人，凭吊的不仅是逝去的亡灵，更是一段悲壮的历史。落成于 1945 年的墓园由纪念碑、烈士冢组成，碑上刻有阵亡将士的姓名、籍贯、军衔、职务，当年就是他们率先收复了腾冲。墓园里的忠烈祠则为古代祠堂风格建筑，里面收藏着数块石碑和历史照片，记载着那段令人伤怀的历史。

地址：云南省保山市腾冲县城西南部

费用：免费开放

网址：<http://www.tcguoshang.com/>

到达交通：县城内有公共汽车到达，车费 1 元，出租车 5 元。如果住的不远，也可以步行去

用时参考：2 小时



 **南风** 国殇墓园

### 和顺侨乡

和顺是云南最早的跨国贸易的诞生地，是西南丝绸古道上一座深受中原文化影响的百年古村，西南丝绸古道就是从这里一直往西，最终连接了西亚和南亚。和顺古名阳温墩，因境内有一条小河绕村而过，更名“河顺”，后取“土和民顺”之意。和顺人一代代走马帮、办商号，留下了许多传奇故事，现还留有艾思奇故居、寸氏宗祠、弯楼子、和顺图书馆等历史建筑。另外，中国很火的一部电视剧《北京爱情故事》也曾在这里取景。

地址：云南省保山市腾冲县城西南 3km 处

费用：80 元（包括和顺图书馆、元龙阁、艾思奇故居、文昌宫、弯楼子民居博物馆、滇缅抗战博物馆、和顺小巷）

到达交通：在腾冲县城坐面或乘坐 6 路公交车可到，也可步行或坐出租车

用时参考：1 天

侨乡可与国殇墓园安排在一条线上游览，从墓园出来，在腾冲至梁河公路上可以拦到去和顺乡的公共汽车或面的，面的 1.5 元/人，公共汽车 1 元/人。



 **年波也则** 和顺侨乡

### 银杏村（固东镇）

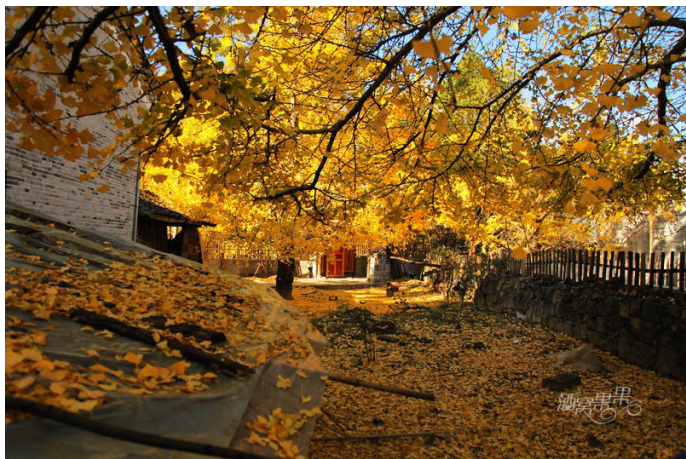
固东镇曾是腾北经济、文化、商贸中心，早在元朝实行军屯时就与中原开展商贸活动，素有“腾北重镇”之美誉。固东镇历史悠久，文化厚重，是腾越文化的重要组成部分，史称“顺江故州”。这里的皮影文化传承至今，已有600多年历史，其茱阳纸伞、江东刺绣享誉全国。金秋时节（11月中旬-12月初），镇上古银杏林金黄一片，古老的建筑在万株连片的银杏掩映下，更添古朴，家家户户挂出的七彩刺绣，映衬在金黄的银杏叶中，形成了“杏林绣纺”的独特风景，甄子丹主演的电影《武侠》就曾在这里取景拍摄。与绝大多数远离居民的风景林不一样，银杏村最大的魅力在于“村在林中，树在家中”，827户人家与3000多棵古银杏树世代和谐相处。

地址：云南省保山市腾冲县固东镇

用时参考：半天-1天

到达交通：在腾冲西北客运站坐到固东的中巴车，8:00-19:00，约15分钟一趟车，到达固东集镇后有转江东的中巴车，单程7元。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。自驾路线：主干线为320国道（杭州至瑞丽），昆明-大理-保山-潞江坝全程高速，潞江坝-腾冲86km柏油路。可从潞江坝——腾冲；龙陵——腾冲；潞西——腾冲；瑞丽——盈江——梁河——腾冲，都是柏油路。

**谢墨** 银杏村的金黄是与村落里独特的木屋，翠绿的杉树，田间的青菜麦苗，奇妙的火山石墙石板，栅栏里的牛羊鸡鸭，热情好客的村民交相辉映的，也构成了一幅完美的小村风景画。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。



 **酒窝果果** 叶子间透着静谧的光

### 北海湿地

北海湿地保护区四面环山，大片漂浮于水面的陆地犹如在五彩缤纷的巨型花毯，绚丽而又神奇。每年的4月中旬至5月，是北海兰花绽放的时节，也是北海最美的季节，空气里飘着草叶的清香，芦苇丛中不时传来嘎嘎的野鸭叫，湖面上不时有游人初踩草排的惊喜叫声。泛舟湖面，宛若置身在大草原，只不过这片“大草原”是漂浮在水上的。

地址：云南省保山市腾冲县北海乡

费用：110元

到达交通：北海在位于县城约12km处，有中巴车到达，约需10元

用时参考：2-3小时

**雷雷** 暮色降临时的湿地浮草，深一脚浅一脚，水草盘缠，欲走还留，柔软冰冷的湿地草甸和山峦叠嶂后的晚霞满天，美的不真实，美的让人沉醉。



 **丢丢** 北海湿地

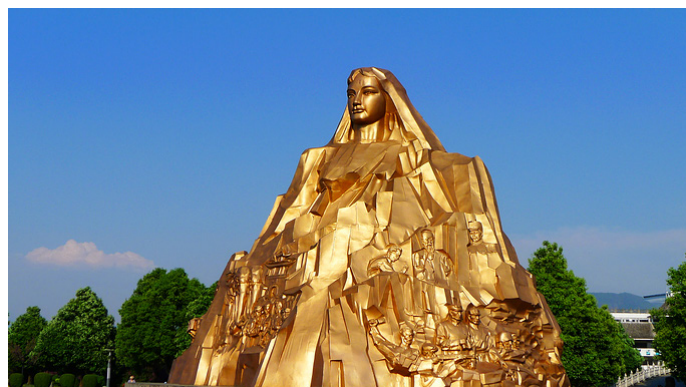
### 腾冲县城

#### 腾越文化广场

腾越广场是腾冲城的标志性建筑，由东、西岸组成，中间为悠悠的腾越河，全部用火山石镶砌的三座石拱桥架于河上，连接东西两岸。西岸主要有绿化广场、高黎贡山母亲雕塑等景观，高黎贡山母亲雕像寓意着腾冲的秀丽山川，是腾越文化的象征。东岸是广场的核心区域，由音乐喷泉、图书馆、博物馆、文化馆、体育场组成。夜晚的这里景色优美，灯光、河水、建筑互相辉映，是当地人平日休闲散步的主要场地。

地址：云南省保山市腾冲县城西部新城综合开发区（光华西路延长线与腾越路交汇处）

到达交通：县城内打车前往



 **年波也则** 腾越文化广场高黎贡山母亲雕塑



### 叠水河景区

叠水河瀑布高 46 米，瀑布两边崖壁上排列着奇妙的柱状节理群，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。瀑布上空架有一座民国 2 年，由滇西都督张文光所建的太极石桥。对面的山峰上，是明代永昌太守严时泰建造的观瀑楼台，观瀑台院内两厢有多方刻石，为历代名人学士所留，最著名的是清光绪进士寸开泰撰写的 206 字长联。

地址：云南省保山市宝峰路腾冲观光酒店对面  
费用：20 元  
到达交通：腾冲县城步行可到  
用时参考：1-2 小时

### 来凤山国家森林公园

来凤山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。随着岁月的流逝，当年岩浆喷涌、大地隆起的地方，现已古树参天，腾冲十二景之一的“来凤晴岚”指的就是这里。山顶有始建于清道光年间文笔塔。山腰有腾冲最富盛名的佛教圣地来凤寺，始建于清代，是全国唯一的一座白玉祖师殿。4、7、11 月是这里的最佳旅游时间，冬春季节的清晨或夏秋季节的雨后，山间雾气升腾，形成一条白练缠绕在山腰，或者叠为一层悬于山顶，景象十分奇丽。

地址：云南省保山市腾冲县凤山路南段腾冲县民政局旁  
联系方式：0875-3548333  
到达交通：腾冲县内步行可到  
用时参考：3-4 小时



 茜茜 0501 来凤山公园

### 高黎贡山植物园

高黎贡山属青藏高原南部，是三江并流世界自然遗产的重要组成部分，由北至南地跨怒江州贡山、福贡、泸水三县，以及保山腾冲县两县区和保山隆阳区。这里有当今世界上最大的杜鹃树种——500 多年树龄的大树杜鹃；有被称为“绿色寿星”的古老孑遗植物秃杉；有云南樱花、山茶的原种及其它珍稀树种，有羚羊、长臂猿等野生动物。景区内现已建成姚家坪森林旅游度假区，游人可在山中观赏古道古堡、古寺名刹等景观。这里也是徒步者的天堂，每年都有不少徒步爱好者前来这里探险穿越。

### 高黎贡山徒步线路说明


高黎贡山的主峰位于怒江州境内，大多徒步者走的都是怒江州内的高黎贡山，一般线路如下：

- 1、高黎贡山出发，翻山后沿独龙江流域的茶马古道北上可达西藏。
- 2、沿永昌古道徒步翻越高黎贡山：行程 20 公里，线路为保山 / 六库——百花岭——南斋公房(海拔 3250 米)——林家铺，一天徒步翻越高黎贡山，需步行 10-12 小时。
- 3、高黎贡山徒步环线：保山 / 六库——百花岭——黄竹河——百花岭——赧亢——腾冲

地址：云南省保山市腾冲县  
网址：<http://www.glgs.gov.cn>  
联系方式：0875-2120288  
到达交通：自驾前往

- 1、高黎贡山探险游，只适宜中青年，游览时应请专业向导全程陪同。
- 2、10-5 月是高黎贡山的最佳旅游时间，而每年的 2-3 月，高黎贡山东面的怒江江水清澈见底，两岸木棉花盛开，山顶白雪皑皑，景色绝美，这时也是大树杜鹃开花时节，千万不要错过美好的花期。10 月的高黎贡山铺满金黄色的稻田，形成风吹麦浪的壮观景色。



 乐途 沿途植被非常茂密，常常会将人淹没在绿色之中，路途上不停地赞叹高黎贡山植物的茂盛，不愧是在亚热带地区。

### 绮罗古镇

狭窄的石板路上，两旁是普通的农舍和没落的宅院，一个弯后，豁然开朗的一片天地便会展现出来。小桥、流水、古树和那些青砖、绿瓦、重檐式的辉煌建筑，构成了一幅宁静和谐的画面。

地址：云南省保山市腾冲县上绮罗乡  
到达交通：可在腾冲县城乘坐 2 路公交车或打车前往  
用时参考：半天

**简单** 绮罗古镇称之为古村更恰当些，对古建筑感兴趣的人来说这里是个好去处，可以在村里慢慢找慢慢品。



 岛民 Ally 绮罗古镇

### 和顺镇

和顺镇也叫和顺侨乡，这里有保存完好的宗祠建筑，有着深厚的人文底蕴和侨乡文化，以及秀美的山水风光，这里是腾冲之旅的必到站。



### 和顺图书馆

中国最大、最古老的乡村图书馆之一，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、学生和外地游客来此参观阅览。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。令人难以置信的是图书馆的大门，是从英国专门订制的，匾额上还有胡适先生的题词。

地址：云南省保山市腾冲县水碓村上三社（近和顺景区正门）  
 费用：与侨乡实行通票制80元（包括和顺图书馆、元龙阁、艾思奇故居、文昌宫、弯楼子民居博物馆、滇缅抗战博物馆、和顺小巷）  
 联系方式：0875-5147225  
 到达交通：和顺镇步行可到



 岛民 Ally 和顺图书馆

### 滇缅抗战博物馆

滇缅抗战博物馆是中国第一个民间投资建设、民间收藏、以抗战为主题的博物馆，由山河破碎、悲壮远征、沦陷岁月、剑扫烽烟、日月重光五个部分组成，馆藏文物多达6000余件，另外还展出1000张珍贵的老照片，并通过纪录片、史实资料、油画等形式真实还原了滇缅战争的那段历史。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇  
 网址：<http://zhuanti.baoshan.cn/dxkz/main.html>  
 开放时间：8:00-18:00

到达交通：腾冲县城乘坐6路公交车可直达和顺古镇，古镇内步行可到博物馆  
 用时参考：1-2小时



 岛民 Ally 滇缅抗战博物馆

### 弯楼子

和顺镇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“永茂和”，这座老宅的主人曾把商号开遍了东南亚主要城镇，是李氏家族代称。做为和顺民居的代表建筑，这座百年老宅现被辟为民居博物馆供人参观，人们可以更好地了解李氏家族和的“永茂和”历史。



地址：云南省保山市腾冲县和顺镇

费用：与侨乡实行通票制 80 元（包括和顺图书馆、元龙阁、艾思奇故居、文昌宫、弯楼子民居博物馆、滇缅抗战博物馆、和顺小巷）

到达交通：和顺镇步行可到

### 龙潭

和顺镇的龙潭不大，但景色优美，青山环绕着幽深的潭水，两岸古树巍然屹立，翠竹挺拔。潭边依山而建的元龙阁，是一座儒释道合一的道观，道观由龙王殿、三官殿、魁星阁、观音殿等建筑组成，层层向上，雕梁画栋，登高远观，龙潭美景尽收眼底。龙潭中另有一座龙凤亭，石砌而成，亭上书写“乐山乐水”石刻。潭边还有洗衣亭，洗衣亭是和顺特有的景观，当地的妇女常在此洗衣、洗菜，后洗衣出建亭，可免受日照雨淋之苦。除龙潭边的洗衣亭外，和顺镇内沿河的地方还有多处洗衣亭。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇

到达交通：和顺镇内步行可到



 江南韵 龙潭

### 艾思奇故居

和顺镇水碓村的一幢砖石结构的中西结合式四合院，是著名哲学家艾思奇的故居。艾思奇用他的《大众哲学》和《哲学生活》影响过许多年轻人。这座古朴典雅、有着民国初期典型民居风格的老宅，如今是和顺镇的主要景点。



 茜茜 0501 艾思奇故居

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇水碓村

联系方式：0875-5150183

费用：与侨乡实行通票制 80 元（包括和顺图书馆、元龙阁、艾思奇故居、文昌宫、弯楼子民居博物馆、滇缅抗战博物馆、和顺小巷）

到达交通：和顺镇步行可到

### 寸氏宗祠

寸氏宗祠又称寸家祠堂，是寸氏家族祭祀祖先的场所，是和顺八大宗祠中修建最早的一家，为和顺志性建筑之一。祠堂由正殿、厢楼、花园、客堂、大厅等建筑组成，始建于明代，清代又进行扩建，不同于其他宗祠的飞檐斗拱，寸氏宗祠的整体建筑为东南亚风格，处处标新立异，洋气十足。另外，宗祠中悬挂的匾额楹联极为丰富，其中最为珍贵的是明朝著名儒将邓子龙为缅怀“桥头老爷”寸玉提书的“白发朝仪”匾额。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇

到达交通：和顺镇内步行可到



 雷雷 寸氏宗祠

### 其他区域

#### 坝派巨泉

腾冲南面有一个美丽的傣乡——荷花乡，一阵清风吹过，身边传来流水潺潺的声音，这就是坝派巨泉。坝派巨泉也叫出水洞，这里不仅风光迷人，而且还有罕见的低温热泉，水温达 19.5°，出水口流量每秒 4-5m³。巨泉里共有 56 个泉眼，地下水透过火山熔岩边缘裂隙空洞溢出，形成低温热泉，即便冬季，水温也不会明显降低。



 alex 景点很小，是私人从村里包的，但景色很不错，有点热带雨林的意思





地址：云南省保山市腾冲县荷花乡

费用：20元（个人承包，可以试着讲价）

到达交通：驾车沿腾梁路（腾冲——梁河）行驶20km左右抵达荷花乡政府，在前行5km，公路东南侧即是坝派巨泉，有路标指示。

用时参考：半天

### 云峰山

云峰山远看形如玉笋挺立，直插天际，因峰腰常有云雾缭绕而得名，山中悬崖峭壁间的“云梯三折”被誉为腾冲十二景之首。云峰山为当地的道教名山，山中有关帝庙、万福寺、接引寺等建筑，多为明代万历、崇祯年间所建，其山顶的玉皇阁、三清阁、吕祖殿，均建在岩石之上，飞檐凌空，独具特色，享有“空中帝阙”、“空中仙都”之美称。

地址：云南省保山市腾冲县滇滩镇濮家寨村

费用：门票60元/人，双程索道160元/人，单程索道90元/人，游览车5元/人

到达交通：腾冲县城内有直接到云峰山的车，车费15元左右

用时参考：3-4小时



 纯净 云峰山

### 江苴古镇

曲石乡的江苴古镇曾是电视剧《我的团长我的团》的取景地之一，镇上的南斋公房就是当年滇缅抗战主战场的见证，而位于境内的高黎贡山古道丛林中仍有长达几公里的战壕和许多战争留下的痕迹。历史上的江苴，曾是丝绸古道中重要的一段，现在的这里很简陋，但远离喧嚣，毫无商业气氛，只有冉冉升起的炊烟，和村庄旁静静流淌的河水，那种安静淳朴的美是现在都市景观中所无法比拟的。

地址：云南省保山市腾冲县曲石乡

到达交通：自驾前往

用时参考：1天

### 猴桥镇

猴桥镇与缅甸山水相连，是中国最西南的一个傣族小村落，槟榔江水穿境而过，镇北的胆扎村山清水秀，每年冬春，四周的山峰上白雪皑皑，坝子中绿色的庄稼与金色油菜花互相辉映，槟榔江沿岸峡谷林立，江中奇石遍布，千奇百怪，犹如一座天然的雕塑园。每年的农历二月初八举行的刀杆节独具傣族风情，可以欣赏到“上刀杆、下火海”的表演以及“跳嘎”、“三弦舞”、“口弦”、“山歌”等民族歌舞。镇内的猴桥口岸是中国西南的大门，由口岸通过，就进入了缅甸境内。

地址：云南省保山市腾冲县猴桥镇

到达交通：保山市内乘坐班车前往腾冲，再腾冲当地乘坐班车前往

用时参考：1天

**夏至未尽，流年已亡** 这是云南西南边的一个小城，猴桥口岸，虽然没有国境，但是周边的景色还是蛮漂亮的，希望下次去的时候带着证件办好手续去看看对面的风景。

### 界头镇

界头镇因距缅甸重镇密支那的板瓦镇仅40公里而得名，这里历史悠久，自古便有“腾越粮仓”和“边陲江南”的美称，镇中尚存唐代著名城堡罗哥城、罗妹城遗址。界头因位于龙川江源头的上游，高黎贡山西部，使得这里拥有了芳草如茵、巨木参天的热带雨林景观，还有绚烂的杜鹃花海，雪压枝条的冷杉等壮美的风景，另外这里还有顺河古桥、夹象石、宝华山、紫薇山、天台山、古法手抄纸博物馆等景点，这里也曾被《中国国家地理》和国内媒体评选为“云南最美的地方”。

地址：云南省保山市腾冲县界头镇

到达交通：自驾前往

用时参考：1天



 村长 有山有水，是个地杰人灵的地方

### 明光镇

明光镇北面与缅甸毗邻，是腾冲县的三个口岸镇之一，镇中居民以傣族为主，每年的农历二月初七的跳火海、初八的上刀杆是傣族的传统活动，届时还会有傣族歌舞表演、射箭等活动，十分热闹。镇中大尖山上的古刹云岩寺是当地著名的道教圣地，明代徐霞客也曾对此大加赞赏。这里也是抗英名将左孝臣的故里，现在的麻栎村茶山河畔还有一座建于清代的左孝臣墓。

地址：云南省保山市腾冲县明光镇

到达交通：自驾前往

用时参考：1天

## 住宿 Sleep

腾冲的和顺古镇有很多民居式客栈，价格便宜，环境温馨，是大多数人的选择。和顺县城内的腾越路一带，有很多中高档酒店和宾馆，环境很好，



性价比也很高。另外，在火山公园和热海附近的住宿也比较多，交通方便，也是不错的选择。

## 腾冲县城

### 腾冲官房大酒店

一家五星级酒店，位置在腾越文化广场正对面，离叠水河很近，交通便利。

地址：云南省保山市腾冲县腾越路腾越文化广场对面

联系方式：0875-5199999

参考价格：880元/间（水景标准间）

到达交通：腾冲县城内打车可到

### 云上四季连锁酒店（腾冲翡翠古镇店）

酒店建筑为明清式建筑风格，处处雕梁画栋、桃红柳绿，位于观音塘畔，环境优美、风景秀丽。

地址：云南省保山市腾冲县腾越大道观音塘社区花园小区349号

联系方式：0875-5137888

参考价格：199-259元/间

到达交通：腾冲县城内打车可到

### 腾冲东方轩逸假日酒店

腾冲县内的精品酒店，酒店门面较小，一座6层高的建筑隐于树间，但内部装修精致，房间干净舒适，酒店周围还有一些小饭馆可以觅食，性价比比较高。

地址：云南省保山市腾冲县腾越镇热海路95号

联系方式：0875-5191118

参考价格：228-536元/间

到达交通：腾冲县城内打车可到

## 和顺乡

### 和顺她他故事度假旅馆

客栈很温馨，有家的感觉，每间房子的装饰风格都不一样，很有特色。



苏苏 她他故事的粉色房间

地址：云南省保山市腾冲县和顺古镇（图书馆后门旁）

联系方式：0875-5150946, 15987514606, 575672071 (QQ)

参考价格：260-380元/间

到达交通：腾冲县城内打车前往和顺镇后步行可到

**洛可可** 所有的家具都是宜家的，有开放式的厨房，有看星星的房间，还有观景的阁楼酒吧，还有一只可爱乖巧的狗狗——卡卡。

### 腾冲和顺花大门古民居

花大门古民居正房有200多年的历史，正楼有100多年的历史，民居建筑一直保持着原建筑风格，即使在文革时其也没有损坏。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇十字路村十五社23号

网址：<http://www.mafengwo.cn/v100523>

联系方式：13887801979（手机），435827528（QQ）

参考价格：180-226元/间

到达交通：腾冲县城内打车前往和顺镇后步行可到



简单 古宅古色古香，院内不大，里面陈列了很多老家具和老摆设、老照片

### 腾冲和顺得自在居

客栈是木结构两层楼，有庭院、晒台，院落简约雅致，还可观赏茶花、兰花、杜鹃等植物花卉。

地址：云南省保山市腾冲县和顺古镇

网址：<http://www.mafengwo.cn/v100524>

联系方式：0875-5150414, 13987579338（手机），1016310114（QQ）

参考价格：168-218元/间

到达交通：腾冲县城内打车前往和顺镇后步行可到

### 腾冲和顺国际青年旅舍

旅舍位于和顺镇，是腾冲唯一一家加入中国青年旅舍联盟中的旅舍，离和顺图书馆很近，到腾冲各景点也很方便。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇元龙阁大榕树旁

联系方式：0875-5158398

价格参考：35-40元/床；128-158元/间

到达交通：腾冲长途车站下车后乘2路公交车在县政府门口下车后，再换乘腾冲到和顺的小面的前往



### 腾冲和顺路上青年旅舍

旅舍的每个房间都有独立的卫生间，旅舍中还有小书吧、休闲吧，提供免费 wifi，还可免费搭帐篷、自助烧烤，住宿环境十分温馨。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇艾思奇故居附近

联系方式：0875-5158587

价格参考：30-40 元 / 床；128-158 元 / 间

到达交通：腾冲县城内打车前往和顺镇后步行可到

### 腾冲和顺弥生 mission 青年客栈

弥生青旅是个整洁简单的四合院，可以提供 wifi 和接送站服务，卫生做得也很到位，24 小时热水，环境很温馨，也很安静。

地址：云南省保山市腾冲县和顺古镇尹家巷中段

联系方式：0875-5140655

价格参考：30 元 / 床；108-138 元 / 间

到达交通：腾冲县城内打车前往和顺镇后步行可到

## 餐饮 Eat

腾冲美食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，土锅子、大救驾等都是当地有名的特色，不可不尝。

### 特色美食

#### 三滴水

三滴水是当地人，特别是和顺乡一带最高级别的筵席，是一种在接待重要客人时的宴请形式。三滴水几乎囊括了腾冲的风味特色。第一滴为点心、开胃类食品，如干果和凉菜类。第二滴为八大碗，主要是腾冲的名特风味，比如火烧、口袋豆腐。第三滴为甜点类的餐后点心，如甜白酒、水果类。现在很少能吃到十分地道的“三滴水”，即使有也是经过改进的。

#### 和顺头脑

和顺头脑是典型的药膳，有很强的滋补性。在腾冲的侨乡和顺，每逢农历的正月初二，当地都有吃“头脑”的习俗，女婿去丈母娘家拜年，丈母娘都要特别做一碗头脑给女婿吃，寓意在新的一年里女婿有头有脑，体体面面，聪明智慧，小两口吉祥如意，日子甜蜜。现在在和顺镇内的一些本地餐馆中也可以吃到这道菜。



小草蜡烛 和顺头脑

#### 土锅子

土锅子为腾冲独有，除了在当地人家中，好些腾冲餐厅也能吃到十分地道的锅子，现在的土锅子有大中小三种，小的 4 人份，大的可以有 10 人份。



吴炯 当地特色土锅，量足，想吃的话需要提前预订，因为做的时间很长，要 2 个小时左右

#### 饵丝

是腾冲最出名的食品之一，腾冲的饵丝口感细腻有韧性，久煮不烂，是腾冲街头最常见的食品。

#### 稀豆粉 / 豌豆粉

稀豆粉、豌豆粉是腾冲著名的小吃，在腾冲的街上随处可见。味道爽口，对于大多数人来说，腾冲的豆粉口味略咸，点餐时可提醒一下厨师。另外，过去和顺乡出产一种用松树上的松粉制作的糕点，清香扑鼻，远近闻名，后因这种采集对松树生长的破坏性很大，所以这种食品被明令禁止生产。



JOJO 带你游世界 好吃的豆粉

#### 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。大救驾色香味俱全，许多餐馆都可以吃到，深受当地人喜欢。



### 大薄片

是一道考验厨师刀技的菜，将煮熟放凉的猪肉切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道混合在口腔里，会使你胃口大开。

### 推荐餐厅

#### 葡大妈松花糕

松花糕价钱不贵，味道很不错，很多人都很喜欢吃。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇（近大月台洗衣亭）

人均消费：5 元

#### 侨香斋

稀豆粉和侨香烤鱼是这里的招牌菜，味道很不错。

地址：云南省保山市腾冲县腾越镇尚家寨闫家塘

联系方式：0875-5159666

人均消费：68 元

#### 和顺人家

餐厅比较大，环境很好，水晶南瓜、大救驾、土锅子的味道都很不错。

地址：云南省保山市腾冲县和顺镇

联系方式：0875-5158888

人均消费：87 元

#### 朝伟清真铜瓢牛肉

备受食客推崇的餐馆之一，铜瓢汤锅里煮的牛肉、牛杂嫩香弹滑，搭配调配的沾水，味道果然名不虚传。

地址：云南省保山市腾冲县东方路健君医院对面（近恒益高尔夫球场）

联系方式：13987575635

人均消费：50 元

## 购物 Shopping

在腾冲，随处可见“赌石”的摊子，对于外地人来讲，小小的参与一下可以，切不可沉迷其中。另外腾冲的腾宣、磨锅茶、纸伞、农民画都是当地的特产，可以带回一些送给亲友。

### 腾冲特产

#### 火山石纪念品

腾冲火山石有玄武岩、橄榄玄武岩等多种，有保温、隔热、吸音、耐酸碱、耐腐蚀且无污染等多种特点，腾冲路边有很多小店和小摊卖火山石制作的小物件，很有意思，留作纪念绝对不错。



 丢丢 把火山石带回家

#### 清凉磨锅茶

清凉磨锅茶产于腾冲县蒲川乡海拔 2000 米的清凉山上，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。

#### 红花油茶

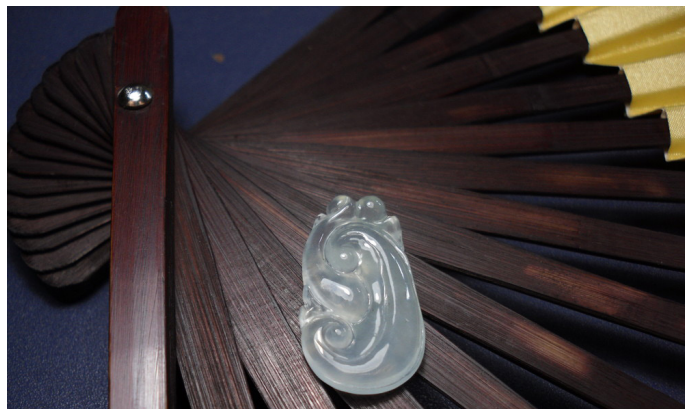
红花油茶是云南山茶花的原始种群，庭院栽种已有 1000 多年的历史。红花油茶，不仅其灼灼欲燃的红韵令人钟情，那摇曳于枝头的碧玉果实同样令人喜爱，油茶果所榨茶油芳香可口，为上好的纯天然滋补品。

#### 腾冲玉石

腾冲并不产玉，但由于腾冲特殊的地理位置，使得这里一度成为东南亚最大的玉石集散地，并促进了玉石雕刻工艺的发展。腾冲的玉石加工有约 500 年的历史，缅甸经过腾冲艺人的雕刻加工，价值连城，才有了“黄金有价玉无价”的说法。

玉石由于质地和色泽的不同，价格相差会很大，购买时要根据自己的喜好和经济状况而定。

腾冲县城的中心地带有一个玉石珠宝交易中心，那里的玉石交易有质量认证，不会买到假货。



 老山羊和小白猪 腾冲淘玉



### 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”。又因当地一家姓余的商家在专营腾宣，故名“余宣”。徐悲鸿大师都认为作画用腾宣是一种很好的选择。1980年，中国相关部门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。

### 固东茱阳纸伞

腾冲县固东镇的茱阳村，历史上因制作纸伞而名扬滇西和缅北，村里的人家祖上几乎家家都做纸伞，制伞工艺精细，轻巧耐用，远销滇西各地和缅甸，颇受人们喜爱。

### 腾冲藤编

藤编工艺也是腾冲主要特产之一。腾冲与缅甸接壤的原始森林中，生长着一种叫藤的植物，当地人用它来编织成桌椅、书架等藤编家具，比木质家具轻巧，看上去也更加典雅美观。

### 腾冲刺绣

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。傣家织锦艺人的技艺高超娴熟，织品构图精美、色彩艳丽，图案有孔雀、花草等，或织有汉文、傣文，具有很高的欣赏价值。

### 腾冲农民画

腾冲农民画以傣族、傈僳族、佤族等少数民族为创作主体，民族特征十分鲜明。腾冲农民画与中国民族民间传统美术及手工艺品如剪纸、面塑、泥人、皮影、板画等一脉相承，整体艺术水平可与中国著名的金山、户县农民画相媲美。

## 购物推荐

### 东来夜市

夜市两边的街道的有不少古色古香的茶坊，两边的仿古建筑，让这里多了点雅趣，食肆、商铺在这里聚集，是不错的逛街地。

地址：保山市腾冲县东方路  
到达交通：打车前往

### 东南边贸市场

一家玉器市场，玉器饰品的品种比较多，对玉器感兴趣的人可以逛逛。  
地址：保山市腾冲县秀峰社区泰安校区 207 号（林业局对面）

联系方式：0875-5184499  
营业时间：9:00-23:00

### 古逸茶行

可以在这里品茶，里面的环境也很不错，价格也不贵。  
地址：保山市腾冲县玉泉园棕包街 55 号（近官房大酒店）  
联系方式：0875-5195718

## 娱乐 Entertainment

在腾冲，泡温泉是一定要体验的，腾冲地热资源丰富，境内有很多泡温泉的地方，荷花乡、北海乡等地都是当地比较出名的温泉地，水质和体验都很不错。

### 黄瓜箐温泉疗养院

黄瓜箐温泉疗养所建于 60 年代，由中国人民解放军原 71 医院在此建立，这里环境山清水秀、空气清新，是休闲疗养的好去处。这里有大大小小很多包间，房间里边的地热铺了一层厚厚的松针，泡完温泉后可以躺在草席上休息。作为曾经部队的疗养基地，现在外包给私人，质量肯定是有保证的，凭票吃饭的感觉对有怀旧情怀的人来说，肯定中意。

地址：云南省保山市腾冲县清水乡沙坡村  
费用：温泉票 50 元  
开放时间：8:00-00:00  
到达交通：自驾前往

### 悦椿温泉村

坐落在玛御谷之中的悦椿温泉，位于县城边的欢乐湖畔，依山傍水，风景秀丽，重点是还可以享受水质极佳的温泉，给身心来场超级 SPA，或者到一旁的梦幻腾冲大剧院观看一出《梦幻腾冲》，感受这座边城的风雨历程。

地址：云南省保山市腾冲县北海乡新乐村玛御谷温泉国际旅游度假区腾冲悦椿温泉村  
费用：温泉票 350 元  
联系方式：0875-8999888  
开放时间：09:30-23:00（旺季）；淡季为每天早上 9:30-17:00（淡季）  
到达交通：腾冲县内打车前往，或由保山出发自驾前往

### 樱花谷

腾冲樱花谷终年无霜，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。在 100 余种国家保护动物中，滇金丝猴是其中一宝。谷中森林温泉共有 4 处，已开发出两处，一名“风露池”、一名“云碧泉”。



 涓涓流水 樱花谷



地址：云南省保山市腾冲县北海乡双坡村境内

费用：门票 50 元，免费泡温泉。

到达交通：自驾或包车前往，微型面包车可乘坐 7 人，约 150 元左右，腾冲县城出发，约 1.5 时到达。

用时参考：2-3 小时

**带你来云南** 樱花谷有住宿的地方，小竹屋大概 60 元 -80 元 / 天。

## 线路推荐 Routes

腾冲境内有火山、热海、和顺侨乡、国殇墓园、银杏村等景点。如果只是游览腾冲的主要景点，一般 2-3 天时间就足够了。如果想要深度的了解腾冲，一般需要 4-5 天的时间。

### 腾冲、罗平七日摄影之旅

#### 线路设计

- D1: 元阳南沙——开远——师宗——罗平
- D2: 罗平赏油菜花，宿罗平
- D3: 罗平——昆明——大理 / 丽江，宿大理或丽江。
- D4: 大理或丽江古城闲逛
- D5: 大理 / 丽江——保山——腾冲
- D6: 火山公园——热海
- D7: 坝派巨泉

#### 线路详情

D1: 元阳县政府招待所前面 100 米就是汽车站，早上 7:00 老县城有面包车开往新城南沙。票价 10 元，到南沙 8:00，可以从南沙坐车去个旧或开远，那里去罗平的车很多。

D2: 油菜花的最美的时间是在 3 月中旬，可以到金鸡峰、螺蛳田等地拍油菜花。

D3: 由罗平坐车至昆明，在昆明转车去丽江或者大理，晚上宿丽江或大理。

D4: 如果到了大理，可游苍山洱海或到双廊游玩。如果是到丽江，可以游束河、玉龙雪山。

D5: 早上从古城出发，坐早班车前往保山，在保山转车去腾冲，宿腾冲。

D6: 上午去火山公园看火山，下午去热海游览，顺便泡温泉。

D7: 上午去荷花乡的坝派巨泉，这里非常小，但景色很美。

### 腾冲五日游

#### 线路安排

- D1: 火山公园——云峰山
- D2: 热海一日游
- D3: 叠水河瀑布——国殇墓园——和顺侨乡
- D4: 北海湿地——樱花谷
- D5: 银杏村，下午返回

#### 线路详情

D1: 早餐后乘车前往火山公园游览，公园里可看大空山、小空山、墨鱼河、

柱状节理等景观，下午前往云峰山游览，晚上在和顺侨乡住宿。

D2: 早餐后，坐车前往热海，看热海大滚锅、怀胎井、珍珠泉等景观。游览完后，可以在热海内的某家宾馆里泡温泉，舒缓一天的疲劳。

D3: 早上坐车前往叠水河瀑布游览，游览后坐车前往国殇墓园。下午返回和顺侨乡，游览和顺寸氏宗祠、弯楼子民居、和顺图书馆等景点。

D4: 早餐后坐车前往北海湿地，看湿地美景，体验“踩草”乐趣，下午前往樱花谷游玩。

D5: 早餐后坐车前往银杏村，看村内的民居建筑。如果是秋天，还可以赏银杏，拍照摄影，下午返回。

### 腾冲自驾车两日游

D1: 昆明出发，经楚大高速公路，途径安宁、楚雄、大理等，夜宿保山（昆明——保山全程高速，约 475km，6 小时左右）

D2: 保山到腾冲时约中午，可根据情况安顿住宿或游览最近的景点。

注：此路线行程相对较紧，如果时间充裕，可以选择 4-5 天，中途可依据自己喜好在途经地住宿或游玩。

### 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——国殇墓园——叠水河瀑布——热海
- D3: 火山群——火山湖
- D4: 云峰山
- D5: 和顺乡，下午返回

## 实用信息 Practical Information

### 语言

腾冲方言为西南官话的一个分支，与华北地区相近，并不难懂。在当地，使用普通话沟通基本没有问题。

### 银行

腾冲县内有多家银行和 ATM，大多数地方只能付现金，极少地方可以刷卡。

### 电话

- 火警：119
- 匪警：110
- 急救中心：120
- 交通事故：122
- 天气预报：12121
- 旅游咨询：0875-5151919
- 旅游投诉：96927

### 网络

腾冲的酒店、客栈一般都提供 wifi 服务。另外，县内也有一些网吧可以上网，但人员比较复杂，环境一般。



## 外部交通 Getting There

### 飞机

腾冲驼峰机场已开通多个航班，昆明、丽江、西双版纳等地都有到腾冲的飞机。昆明到腾冲飞行时间为 1 小时，昆明到保山飞行时间为 45 分钟。

地址：保山市腾冲县清水乡驼峰村

联系方式：0875-5198866, 5198876 (问询), 5198878 (售票)

到达交通：腾冲县城内打车可到

### 长途汽车

昆明、大理、保山都有直达腾冲的长途汽车，昆明是在昆明西部客运站坐车前往，票价 214 元；联系电话 0871-68181168, 68215178。也可先到保山，在保山有很多班车到腾冲，非常方便。

### 腾冲客运站

主要有发往瑞丽、盈江、潞西、胆扎、板瓦、甘拜地、梁河、龙陵、保山、陇川等地的班车。

地址：云南省保山市腾冲县东方路腾冲东方医院对面

联系方式：0875-5152363, 087-5152683

到达交通：市内乘坐 1 路公交车可到

### 腾冲旅游客运站

主要有发往保山、昆明、施甸、猛柳、六库、胆扎、下关、丽江等地的班车。

地址：云南省保山市腾冲县热海路南段（霞客酒店对面）

联系方式：0875-5161526, 0875-5161528

到达交通：腾冲县内乘坐 2 路公交车可到

### 腾冲凤山客运站

主要有发往猴桥方向的班车。

地址：云南省保山市腾冲县翡翠西路西段

到达交通：打车前往

## 内部交通 Getting Around

腾冲不大，新修的公路十分宽阔，城内外的道路都很好走，城内的老路虽窄，但由于人口不是很多，所以就算上下班高峰期也不会觉得拥挤。

### 出租车

腾冲城内出租车分远近，很远的要 10 元，一般 7-8 元，如果出城包车，现在腾冲县城有旅游规定，几个特殊的景点是统一价格的，比如到和顺 35 元，到热海 40 元，到火山公园 90 元，包车的话出租车 200-300 元，一般只走半天。但方便的公共交通让出租车的作用显得并不很大。腾冲有些出租车已经开始打表计费，起步 6 元，每公里 1.5 元。

出租车投诉电话：0875-5162340

腾冲县出租车管理办公室电话：0875-5162340

### 公交车

腾冲市内的公交线路较少，但大多数线路可以到达市内的主要景点，公共交通让这座本来就不大的小城更为便利。

### 市内公交线路

1 路：途经老客运站、雷华酒店、县政府、十字街、花灯团、文星楼、娘娘庙、罗武堂等地

2 路：途经绮罗、旅游客运站、宏盛酒店、范家坡、县政府、十字街、花灯团、文星楼、西门、水厂、杨家坡等地

4 路：途经松园、叠水河、国殇墓园、旅游文化园、县政府、十字街、花灯团、文星楼、饮马水河、闰家塘、尚家寨等地

5 路：途经三角地、花灯团、十字街、县政府、中医院、倪家铺、洞山小街子、沙坝、永乐等地

6 路：途经玉泉园、三桥、商贸城、旅游文化园、山脚、大庄、马鹿场、石头山工业园区等地

### 公交专线

2 路火山景区公交专线：营业时间为 6:30-19:30，起止站为热海路——旅游客运站，途经热海路电力公司、信用联社、林业大厦、通达客运站、文星楼、西门、腾越古镇、世纪金源大酒店、董官村、里仁村、世纪金源高尔夫旅游度假区、打云村、云华路口、大碾房、马站街，终点站为火山景区停车场。全程 28 公里，票价 4 元，每小时发一班车。

2 路热海景区公交专线：营业时间为 06:40-20:30，起点站为杨家坡，途经官房大酒店、三角地、县政府、热海路城南新村、热海路旅游客运站、第八中学、高黎贡山生态茶厂、绮罗环岛、左所营、葡家寨岔路口、下寨、刘家寨、终点为热海景区停车场。全程 15.6 公里，票价 3 元，每十分钟发一班车。

### 自行车

县政府、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自行车，每小时 1-2 元，10 元 / 天。另外官房大酒店也可以租到自行车，押金 200-300 元，10 元 / 天。

腾冲虽然历史悠久，因战火的缘故，城内保留下来的古迹不多，骑车游览都是可有可无的，反而是步行，在城内兜兜转转，别有一番味道。

[my 灿 .0706](#) 提供的腾冲包车师傅联系方式：

联系人：李红英

手机：13099672554/15925021113

座机：0875-5140655

车牌号：云 M-19242

地址：保山市腾冲县和顺镇尹家巷 31 号

联系人：钊相东

手机：13330597258,

车牌号：云 M-30178

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐阅读

《父亲的战场》作者章东磐，这是一部关于中国远征军的民间调查纪实作品。它让流落在历史之外的那支部队和那段往事，再一次展现在人们的视线之中。书里的每一个故事，都会让你泪流满面。

### 推荐影视

《武侠》由陈可辛导演，甄子丹、汤唯、金城武等人主演，影片中大多镜头都是在保山腾冲取景，可以说这部电影让保山在大众的视野中更加立体和清晰起来，同时也会令人不禁感叹，保山也是如此的美。

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

