旅人网
www.lvren.cn

西双版纳：傣族风情

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

西双版纳：傣族风情

曼听公园，勐仑橄榄坝
，勐仑热带植物园，野象谷，曼飞龙佛塔，望天树

封面 1
一、神奇美丽的西双版纳 5
二、西双版纳最棒体验 7
1、对着雨林说心事，用心灵感悟自然之美 7
2、世外桃源梦里傣乡体味真正的傣族风情文化 8
3、行走空中走廊体验云中漫步展现勇士精神 9
4、尝试不一样的旅馆，体会惬意无比的好时光 9
5、时光穿越之旅——茶马古道走一遭 10
6、“竹子文化”生活在竹子世界中的西双版纳 11
7、西双版纳的夜晚属于烧烤 12
8、参加一次原汁原味的泼水节 13
9、回归自然享受追求健康的天然氧吧 14
10、探访从“原始社会”走来的中国第56个民族——基诺族 15
11、时时有佛，处处是佛——版纳佛风 16
三、景洪景点介绍 18
1、曼听公园 18
2、民族风情园 19
3、孔雀湖公园 21
4、热带花卉园 22
5、勐泐大佛寺 23
6、西双版纳勐泐文化园 24

四、西双版纳周边景点 26
1、傣族园 26
2、热带植物园 27
3、野象谷 28
4、橄榄坝 30
5、望天树 31
6、空中走廊 33
7、澜沧江 34
8、白象湖 36
9、勐景来 36
10、西双版纳原始森林公园 37
五、西双版纳特色饮食 39
1、特色美食 39
2、餐饮地推荐 43
六、西双版纳购物 45
七、西双版纳的住宿 48
1、经济型 48
2、中档型 50
3、享受型 52
八、西双版纳的交通 54
1、航空 54
2、长途汽车 57
3、水路 58
4、市内交通 59
九、西双版纳行程推荐 61
1、景洪-野象谷一日游线路 61
2、两日西双版纳热带雨林探秘游 61
3、四日西双版纳风情游 62

4、四日西双版纳休闲度假 63
5、西双版纳特色游推荐 64
6、深入热带雨林：深度游、探险游线路 65
7、一日傣家人：深度游、探险游线路 76
8、普洱茶之味：深度游、探险游线路 86
十、西双版纳节庆 93
1、泼水节 93
2、关门节和开门节 94
十一、旅人提示 95
热门旅游攻略推荐 97
封底 98

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

一、神奇美丽的西双版纳

西双版纳是一片美丽神奇、富足丰饶的人间乐土，它位于云南的最南端，也是中国的最尾部。这里是地球北回归线上的绿洲，有世界保存最为完好的热带雨林和多姿多彩原生态的少数民族风情。在这片1．9万平方公里的土地上，有400多万亩的国家级自然保护区，生活着傣、哈尼、基诺等13个世居民族，近90万人口。这里还是地球上生物物种最为丰富、多样的地区之一，被誉为“动物王国”、“植物王国”和“物种基因库”。保存完好的生态环境，绚丽迷人的民族风情和独特的区位优势，不仅使西双版纳成为了人与自然和谐共处的人类生态家园，也是进出中国和东南亚各国之间的国际大通道上的交通枢纽。

(图片由网友金花朵大萝卜 提供)

最佳旅游时间

：西双版纳属热带雨林气候，日照充足，雨量充沛，具有“长夏无冬、一雨成秋”的特点。但因森林茂盛，绿荫笼罩，因此夏季气温并不高。最佳旅游时间为11月至次年4月，每年5月至10月多雨。

（大图请点击http://1.pic.lvren.cn/p/2011_06_01/2011_06_01_589144_0wmhjb.jpg）

旅人提示：

一年内分雨季和旱季，最冷月（1月）平均气温11.5度，相当于长江中下游凉爽秋季的温度，故西双版纳被称之为“ 没有冬季的乐土 ”。昼夜温差较大，特别是冬夏时节，早上和午后的气温相差20多度，要准备御寒衣物。

二、西双版纳最棒体验

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、对着雨林说心事，用心灵感悟自然之美

(图片由网友@不打怪兽 提供)

西双版纳是全国唯一热带雨林自然保护区，林木参天蔽日，莽莽苍苍，绵亘上百里。它犹如华夏大地上的一颗璀璨明珠，在西南边陲享受着阳光雨露的润泽，保持着国内仅有的大片的热带雨林，行走在西双版纳的原始森林中，用心拥抱自然、亲吻雨林，漫游在浓密的氧气中。阳光和密林演绎出的光影仿佛是梦幻中的世界，只听得自己踩在厚厚的落叶层上沙沙的声音。纯美、自然、原生态，吐故纳新，深呼吸中感受一人一世界，对着雨林说心事，让心灵感受自然之美。

2、世外桃源梦里傣乡体味真正的傣族风情文化

(图片由网友 @你心的城墙 提供)

在曙光下的薄雾中欣赏美丽的傣家村寨，游走在村落中，也许会与美丽的傣家姑娘不期而遇，与老乡攀谈，尽享和谐、宁静的生活，或者索性和捕鱼的村民划上小舟到湖里捕鱼，做一次傣家人，体验傣族最纯正的风情特色，早上起床，在薄雾中欣赏美丽的傣家村寨，游走在村落中，会与

美丽的傣家姑娘不期而遇，与老乡攀谈，尽享和谐、宁静的生活，或者索性和捕鱼的村民划上小舟到湖里捕鱼，做一次傣家人，体验傣族最纯正的风情特色。

3、行走空中走廊体验云中漫步展现勇士精神

(图片由网友@不打怪兽 提供)

云中漫步，是异想天开吗？行走在空走走廊之上你会发现原来真的可以在“ 云中漫步 ”漫步在世界第一的高空树冠走廊之上，飘飘欲仙一般的感觉；丛林在你的脚下，天空近在咫尺，满眼绿海，与望天树倾诉蜜语，尽情享受飘渺的快感，同时，登上空中走廊更是勇士的象征，行走在20余米高之上，把雨林踩在脚下堪舆望天树媲美，这才是真正体现了挑战自我的、自强不息的勇士精神！

4、尝试不一样的旅馆，体会惬意无比的好时光

(图片由网友@花盆大萝卜 提供)

来到版纳，最令人心动的就是那成片的竹林以及掩影在竹林中的一座座美丽别致的竹楼。从外形上看，它像开屏的金孔雀，又似鹤然起舞的美丽少女，美丽的景致让人恍然如在梦中。一棵一棵高耸入天的大树，巨大的树冠，浓荫四佈、遮天蔽日，像一把一把的大伞，树屋就盖在这些粗大的树干上“树上旅馆”里，入夜，随着最后一屡阳光消失，林中渐渐暗下来，萤火虫带着微弱的亮光飞来飞去，好像是森林的卫士，与你做伴；聆听哗哗溪流进入梦乡……

旅人提示：傣家竹楼可在橄榄坝、勐仑、基诺山寨体验；大树旅馆可在野象谷体验。

5、时光穿越之旅——茶马古道走一遭

(图片由网友@伤心的城墙 提供)

旅行中没有一个地方能够比寻找一段即将被时间湮没的道路更具有吸引力，何况它在一个如此神秘的区域上，曾经承载着商业、军事、王朝的兴衰往事。茶马古道历史悠久，蕴含瞬息万变的景观和丰厚的人文内涵，从来就不缺乏吸引人们的理由。西双版纳是普洱茶原产地，是云南茶马古道的起点区域。位于云南之南，自古至今都是中国遥远边获的西双版纳，在20世纪50年代以前，与外界的联系主要是通过一条条幽深、险峻的茶马古道来完成的。在西双版纳这一条千百年来的古山道——茶马古道上走一遭，感受千百年的历史在脚下走过“ 青石板上的马蹄印、密林里的古茶树、草窠里深藏的清代诰封碑…… ”。

6、“ 竹子文化 ”生活在竹子世界中的西双版纳

(图片由网友@不打怪兽 提供)

古人说：“ 宁可食无肉，不可居无竹 ”。生活在云南西双版纳地区的少数民族算得上是最最幸福的人，因为他们不仅居住在“ 竹 ”楼里，吃着“ 竹 ”筒饭、喝着“ 竹 ”筒酒，真是比神仙还逍遥。西双版纳热带雨林中有竹子种类逾百，满山遍野，竹浪起伏，而各民族村寨也是凤尾竹掩映，十分秀丽。在西双版纳傣族的民歌里更是有“ 有寨就有竹林绿，有竹就有人家住 ”的佳句，描述了这里各民族与竹子的密切关系。这里的人们对于竹子可谓“ 不可一日无此君 ”，来西双版纳感受这独特的竹子文化。

7、西双版纳的夜晚属于烧烤

(图片由网友@花盆大萝卜 提供)

西双版纳除了美景还有更多的傣味美食尤其是到了夜晚，在所有的傣味里要数烧烤的最被推崇。西双版纳的烧烤独树一帜，烧烤街也是遍布市区大街小巷。当一个城市某一方面成为大家口口相传，甚至吸引一些人慕名而来，那么它也就是一种“ 文化 ”！西双版纳的夜市烧烤只是游客们观光一景，在人海如潮、卖唱者的陪衬、穿着傣族服饰的服务员下，虽然只是夜市中的烧烤，实已积蕴民族文化的生活。当您亲历西双版纳的烧烤“ 文化 ”时您一定震惊。

旅人提示：曼听小寨烧烤夜市、曼景兰的烧烤夜市都不错（更多可参考攻略中的也夜市推荐）。

8、参加一次原汁原味的泼水节

（图片由网友“在路大爱上”提供）

“水花放，傣家狂”，“泼湿一身、幸福终生”！象征着吉祥、幸福、健康的一朵朵水花在空中盛开，人们尽情地泼尽情地洒，笑声朗朗，全身湿透，兴致弥高。泼水节是西双版纳一年中最盛大的民族节日。每年的公历4月12日举行，被称为“波水节”。若是4月中旬前往西双版纳，那么泼水节一定是您不能错过的。忘掉一切的烦恼，与傣家人们一起狂欢，最原汁原味的泼水节。

旅人提示：若您不能赶上每年的公历4月12日的泼水节，您平时亦可到傣族园去体会泼水节的乐趣。

9、回归自然享受追求健康的天然氧吧

（图片由网友@不打怪兽 提供）

西双版纳日照充足，雨量充沛，适合热带、亚热带动植物生长和繁殖，自然资源十分丰富，有5000多种热带植物和数百种珍禽异兽，被誉为“植物王国”和“动物王国”。行走在西双版纳，犹如穿越原始森林，瞬间沉入“复得返自然”的空灵意境，空气洁净清新，身畔鸟语花香，绿意绵延无际，健康足热带雨林赋予人类的最好礼物。

10、探访从“原始社会”走来的中国第56个民族——基诺族

(图片由网友 @不打怪兽 提供)

在西双版纳莽莽苍苍的热带雨林中，有一个令人无限好奇和神往的秘境，生活着我国最后一个被国务院认定的单一民族，这个从“原始社会”走来的中国第56个民族——基诺族。他们长期生活在西双版纳的雨林之中，与世隔绝生活环境，形成了他们原始、古朴和粗犷的生活习性和性格特征，除此之外他们的民族服饰华美一身。去基诺山寨在探访这个古老的民族亦可饱览基诺山美景。

11、时时有佛，处处是佛——版纳佛风

(图片由网友@花朵大萝卜 提供)

西双版纳的原野隔绝了中原文化的教化，与泰国、缅甸等东南亚诸国却近在咫尺，于是小乘佛教随风而入，版纳境内，人人都是俗家子弟，（男子少年之前都必须剃度侍佛，成年后还俗）。佛塔寺庙与傣家竹楼、翠竹古木交相掩映，一派神圣景象。版纳佛风有别中原而酷似东南亚，又融入傣族人的文化风格。版纳人笃信佛教又不拘泥细节，因此，版纳的寺庙并没有很多清规戒律，对佛的信仰更体现在与大自然的和谐共处之中，真正是时时有佛，处处是佛。

@旅人攻略 WWW.LVREN.CN

三、景洪景点介绍

景洪是西双版纳傣族自治州的首府，原名“允景洪”，傣族译意为“黎明之城”，因此，人们习惯地把它呼作“黎明城”。“黎明城”过去是傣族土司住的地方，解放前称为车里，傣语把它叫作“召片领”，译意为“广大土地的主人”。有关黎明城，来源于一位勇敢的青年战胜一个妖魔后，夺得一颗明珠，并把明珠高挂在一棵椰树上，大放光明，驱走了黑暗，带来了黎明，此镇因此而得名。这座旅游边城，民族风情浓郁，亚热带风光迷人。市中有湖，湖中睡莲盛开，波光荡漾，宁静的湖面倒映着街道两旁挺拔的油棕、贝叶、槟榔、椰子。中心街口向四个方向辐射出四条大街，与环城路相接，构成了这个边城的基本格局。这里是西双版纳风情的集中体现。

1、曼听公园

(图片由网友@花会大萝卜 提供)

曼听公园位于曼听寨边，又名“春欢公园”，是西双版纳最古老的公园，已有1300多年的历史。“春欢”是傣语，意为“灵魂之园”，相传这里曾是国王的御花园。园内古老的黑心树林，有仿建的笋塔、八角亭，远屹立着三點二米高的周总理铜像；佛协和“佛寺瓦、姐”也在此。旁边是曼听寨.形成了公园、村寨、佛寺三位一体的游乐点。园内风光明媚，林木蓊郁，稀有的铁刀木、各类果树比比皆是，是人们观赏游玩的理想园地，踏入公园，你便会油然产生回归自然之感，深切感受天然与人工巧妙的结合，让人赏心悦目，心旷神怡。

门票：40元/人

地址：云南省西双版纳州景洪市曼听路35号

电话：:0691-2161451

开放时间：7：30-17：30

公交：3路公交车可到达

2、民族风情园

(图片由网友 @你心的城墙 提供)

民族风情园坐落在景洪城南风景秀丽的流沙河畔，它是西双版纳珍贵的热带植物同浓郁的民族风情融为一体，是美丽的西双版纳的一个缩影。

风情园分为南园和北园。南园设有热带水果、植物标本、沙滩日浴游泳三个游览区，园内终年绿树成荫、繁花似锦。在公园北侧的动物园内，饲养着大象、绿孔雀和各种热带鸟类。北园又分民族风情展览和民族游乐活动两部分。民族风情展览由傣族馆、哈尼族馆、瑶族馆、基诺族馆等组成。各民族展览馆分别由民族传说的小楼组成村寨群落。在每个村寨出入口处，有代表本民族的导向入口标志。民族游乐活动有赶摆、竹炮、剽牛、傣族婚礼等，平时可应团队客人的要求，组

织各种民俗活动。另外还有4个露天民族歌舞场，定期举办民间歌舞。在公园内休闲度假、尽情享受浓郁的民族风情。

门票：免费（内有一个小动物园门票10元/人）

地址：云南省西双版纳州景洪市农林南路4号

电话：0691-2127275

开放时间：8：00-19：00

公交：1路公交车可达，在景洪市区可步行或乘人力车前往

3、孔雀湖公园

(图片由网友@不打怪兽 提供)

孔雀湖位于允景洪中心，三面有湖水围绕，清如明镜。1977年始辟为公园，园内建有亭台水榭，

植有奇花异卉，并饲养着孔雀、巨蟒、狐狸、野猪、猴子、八哥、画眉等珍稀动物。岸上奇花异卉争奇斗妍，湖中建有傣式水榭，湖水也清清，碧波也荡漾，睡莲盛天，宁静的湖面倒映着街道两旁挺拔的油棕、贝叶、槟榔、椰子，是游客乘凉、歇息的好地方。湖内备有游船，游人可在迷人的孔雀湖上荡起双桨，尽兴游玩。

门票：免费

地址：云南省西双版纳傣族自治州景洪市宣慰大道与勐泐大道交叉路口

开放时间：全天

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

4、热带花卉园

(图片由网友@花盆大萝卜 提供)

景区内设有花草园、空中花园、盆景园、观叶植物园等。热带花卉园内，种有乔木类花卉凤凰花

、缅桂花、白兰花、鸡蛋花，形成乔木花卉林区。并且还在园区内设置人工花架，让多种色彩的炮仗花攀缘花架形成圆的、方的、条的造型。在西双版纳花架上悬吊附生兰花、鹿角叶、鸟巢蕨等各种附生花卉和观叶植物，塑造出一座空中花园。地面上栽培叶子花、小叶龙船花、大叶龙船花、大叶紫薇、小叶紫薇、玫瑰、粉团、紫荆、扶桑等各种花卉，形成地生花卉园。并将海芋、花叶芋、万年青、龟背竹、龙血树等观叶植物集中栽培，形成错落有致的观叶西双版纳植物景点。

门票：40元/人 导游费50元

地址：景洪市西双版纳路的云南省热带作物科学研究所内

电话：0871-2124049

官方网站：http://hhy.xsbn.net/index.asp

开放时间：7:00-19:00

公交：2路公交车

5、勐泐大佛寺

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

(图片由网友 @伤心的城墙 提供)

勐泐大佛寺是在古代傣王朝的皇家寺院“景飘佛寺”的原址上恢复重建的，“景飘佛寺”是傣族历史上一位名叫拨龙的傣王为纪念病故的王妃南纱维扁而修建。王妃一生信奉佛法，所以每逢节日傣王就亲临寺院，举行大型法会，以纪念爱妃同时弘扬佛法。景区以佛祖释迦牟尼的生平及佛寺活动为主线，巧妙融入到景观及建筑群体中，充分展示南传佛教的历史与传统文化色彩。从万佛塔前广场俯视景洪市区，旖旎的热带风光尽收眼底。

门票：120元/人

地址：云南省西双版纳傣族自治州景洪市勐泐大道顶端4号路

电话：0691-8998555 8998588

官方网站：www.zgncfj.com

开放时间：每天8:00-20:00

交通位置：勐泐大佛寺距景洪市区4公里，没有公交车到达。从市区打的到勐泐大佛寺需要15元。

6、西双版纳勐泐文化园

(图片由网友@花盆大婴卜 提供)

“勐泐”是西双版纳的古称。昔日的傣王宫——今日的勐泐文化园是集西双版纳历史文化、民族风情和灵长类动物科普为一体的综合性旅游景区。文化园有闻名东南亚各国的圣泉、古塔，雕有精美图案的殿柱础石和傣王宫古战壕，千年的古树名木记录着傣王宫八百多年的历史沧桑；有全国唯一的傣族博物馆。以1000多件文物展示西双版纳傣族社会的和谐以及傣族的生产、生活、风俗及宗教信仰；民俗活动以互动的形式演绎傣族节庆。赕佛、赕塔、滴水。拴线、放高升、歌舞表演、取圣水仪式；在动物科普区，十多种珍稀动物让游客充分感受动物王国的风采。

门票：40元/人

地址：西双版纳州景洪市橄榄坝公路4公里处

电话：0691-2122318 2200159

开放时间：8:00-18:00

公交：景洪市区内乘2路公交

四、西双版纳周边景点

西双版纳傣族自治州出首府景洪市中心外景洪市郊、勐海县、勐腊县也囊括了中国的美丽景色。到西双版纳北部的基诺山寨寻找中国最后一个民族——基诺族，到野象谷与野象睡一晚大树旅馆；去东面的望天树景区挑战一下自己的胆量行走一次“空中走廊”；去南边的橄榄坝傣族园去感受一次泼水节的洗礼；去西边走访中缅边境第一寨勐景来，这些都是您来西双版纳不容错过的。

1、傣族园

(图片由网友@你心的城墨 提供)

南临热情奔放的澜沧江，北依宁静、秀丽的龙得湖。自古以来，环绕的江湖孕育了园内村寨壮观而又极尽秀丽的孔雀的尾巴，而傣族园则是孔雀尾巴上最靓丽、最夺目的羽翎。傣民族传统文化和风俗民情的展示地，它是在曼将、曼春满、曼听、曼乍、曼嘎5个自然村寨的基础上兴建的，集自然景观和人文景观于一体。这里江湖环抱、绿树掩映，花果飘香，梵音缭绕。人们世世代代都以农耕为业，创造和传承了灿烂的本民族优秀文化。游客可以尽情体验浓郁的傣家生活习俗，观赏典型的干栏式建筑、传统的手工艺制作、傣族民间歌舞、各种别具特色的民俗活动，了解神秘的南传上座部佛教文化。天天欢度泼水节。

门票：50元/人

地址：云南省西双版纳州景洪市橄榄坝

电话：0691-2504601 2504099

开放时间：7：00-19：00

官方网站：http://www.yndzy.cn/

公交：在景洪客运站乘坐开往勐罕的车

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

2、热带植物园

(图片由网友@不打怪兽 提供)

“一江碧水西折东，勾出半岛葫芦形。”植物园就坐落在这个景色如画的葫芦岛上。它于1959年1月1日在我国著名植物学家蔡希陶教授领导下创建。整个小岛占地面积900公顷。海拔570米，是我国面积最大、植物多样性最丰富的植物园之一。因为热带植物园绚丽的热带风光和声名的遐迩，

所以在西双版纳流传着这样一句话，“来到西双版纳不到葫芦岛，就等于没有到过西双版纳。西双版纳有近10万公顷的原始森林，生长着5000多种木本植物和草本植物，其中包括巨大的乔木和原始蕨类植物。在茂密的森林中，有各类植物和动物在这里生活和繁衍。植物园有“植物王国的缩影”、“绿宝石的心脏”之誉。所以，人们来到版纳都要去植物园了却心愿。

门票：80元/人

地址：云南省勐腊县勐仑镇

电话：0691-8715914 8715649

开放时间：8:00-18:00；吊桥7:30-18:30

官方网站：http://www.xtbg.ac.cn/

交通：在景洪客运站乘坐到勐仑、勐腊的车，到勐仑下车，票价12元，行程1小时30分左右。从昆明、思茅出发可以乘坐开往勐腊方向的车到小勐仑镇下车。从勐仑客运站步行到吊桥需10分钟，买票后过吊桥需20分钟才到景区。

3、野象谷

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

西双版纳：傣族风情

(图片由网友 @你心的城墙 提供)

处于西双版纳勐养国家级自然保护区东西两片的结合部，是野生亚洲象交流汇聚的中心通道，成为野象活动最集中、最频繁的地方；步行道旁的森林中，处处可见野象出没和活动的痕迹，幸运的游客或许还在傍晚之际或黎明之时看到林间漫游的野象群。野生动物以亚洲象为主。常年在野象谷活动的野象有数群，总数约60头，此外还有熊、野牛、云豹、豺狗、野猪、豪猪、水鹿、麂子、灵猫蟒蛇、眼镜蛇、眼镜王蛇、巨蜥、巨松鼠、飞蛙、飞蜥等动物。值得一提的是。野象谷景区内鸟类繁多，引起国际上许多鸟类专家的关注，每年都有观鸟团前来观鸟。野象谷是中国唯一可以安全跟野象结缘的地方。

门票：65元/人

地址：云南省西双版纳傣族自治州景洪市

电话：0691-2431024

开放时间：7：00-19：00

交通：在景洪客运站乘坐开往关坪的车，让司机在三岔河野象谷停，票价12元。从思茅出发可乘

开往景洪，勐腊的车。叫司机停在野象谷的后门，从那里进，可以少走些路。

旅人提示：民族歌舞表演每天三场，时间为9:40、12:00、14:30；大象表演每天三场，时间为11:00、14:30、15:20（以景区当日具体时间为准）

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

4、橄榄坝

(图片由网友 @伤心的咸蛋 提供)

自然、纯朴、宁静的橄榄坝素有“孔雀羽翎”、“绿孔誉尾巴”的雅称。人们把橄榄坝比作开屏孔雀的尾巴——绚丽多彩，而橄榄坝上布满了美丽富饶的傣族寨子，就象装点在孔雀尾巴上闪亮的花斑。橄榄坝两个比较大的寨子，一个是曼松满，也就是花园寨，另一个是曼听，也就是花果寨。无论你走进哪一个寨子，都会看到典型的缅寺佛塔和传统的傣家竹楼。寨子四周到处是铁刀木树，又叫挨刀树，这种书砍了又发，越砍越发。傣族很注意保护自然环境，他们在寨子周围种

上这种铁刀木树作为烧柴以保护当地的森林资源。橄榄坝的海拔只有530米，是西双版纳海拔最低地方，也是气候最炎热的地方，炎热的气候给橄榄把带来了丰富的物产，这里热带水果种类繁多，除鲜果外，橄榄法还出产大量的果脯，所以在橄榄把到处都看得到水果和果脯市场。

门票：免费

地址：云南省西双版纳州景洪市橄榄坝

开放时间：全天

交通：在景洪客运站乘坐开往勐罕的车

5、望天树

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

(图片由网友 @不打怪兽 提供)

西双版纳州、老挝、泰国、缅甸等“ 金四角 ”区域的核心，地球上同一纬度地区唯一一片绿洲，一热带雨林标志性植物群落“ 望天树 ”而命名。公园依托世界级珍稀动植物资源及西双版纳独特的傣族风情，以热带雨林观光、民族风情体验为主，游玩内容包括望天树空中走廊、圣秘南腊河水上热带观光，雨林密语数字化智能导览、东南亚美食自助大餐雨林盛宴、大型实景雨林传奇生态歌舞、阿联雅节等，游客可尽情体验中国第一的树冠走廊。西双版纳热带雨林国家公园望天树景区是西双版纳州特有的树种之一，仅分布在州内勐腊县的补蛙、景飘等地。望天树属龙脑香科，常绿高大乔木。因它长得挺拔笔直，高达七八十米，如利剑般直刺蓝天，有“ 林中巨人 ”、“ 林中美王子 ”之美誉。望天树适应能力强，寿命长，用途广泛，被列为国家一级保护植物。

西双版纳望天树景区是自然与与原生态浓缩的象征。与西双版纳望天树来一次亲密接触实则是与

自然的最真实得全心碰触，让身心最真切地感受雨林的魅力，从中还原本真的自我，全方位的的感官体验到雨林的魅力。

票价：套票190元

地址：云南省西双版纳勐腊县

电话：0691-8175922

开放时间：8：00-18：00

交通：游客们可以在西双版纳客运站（当地人叫翻胎厂）乘坐景洪到勐腊方向的车，每半个小时一班车，乘车走高速一个半小时就能到达，票价38元左右。当您到了勐腊客运车后，直接在车站购买到望天树景区车票即可，全程14公里。票价7元，20分钟内即可到达。

旅人提示：景区大门票60元，空中走廊票100元，双程游船成人票50元

6、空中走廊

(图片由网友@花盆大萝卜 提供)

1990年，西双版纳国家自然保护区管理局与美国自然综合保护研究会合作，在望天树林中架设了一条500多米长的“空中树冠走廊”。空中走廊”以大树作为支柱，用钢绳悬吊、尼龙绳、网作护栏，直接在树上捆绑而成；走廊以铝合金梯子作踏板，每一段均与修在树干上的水质平台相连接；走廊离地面最高距离达40多米。

票价：100元/人

地址：云南省西双版纳勐腊县

电话：0691-8175922

开放时间：8:00-18:00

交通：进入望天树景区后，游客中心1到游客中心2有3

公里左右的路程，此段路程可坐景区内的汽车，10元/人；坐船单程30元，双程是50元。

7、澜沧江

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

澜沧江起源于青海省唐古拉山，由北向南纵贯云南省西南部，流经自然资源丰富的滇西南地区，出国后称湄公河，经缅甸、老挝、泰国、柬埔寨、越南五国，注入南海，全长4661公里，被誉为“东方多瑙河”。澜沧江水快流急，两岸植被丰厚，翠竹婆娑，怪石嶙立，古树蔽日遮天，古藤蔓攀附壁，野生动物繁多，风光秀丽无比，是通往东南亚的“黄金水道”。乘船游澜沧江不上岩观赏橄榄坝风光，就感受不到傣家村寨的美景。”景洪至橄榄坝一段自然风光和人文景观，是西双版纳最完美的缩影。

门票：免费

地址：云南省西双版纳傣族自治州澜沧江边观礼台

开放时间：全天

旅人提示：漂流须知①成人票160元景区开放时间：8：00—18：00② 票价：成人票160元身高1.2米以下半票。③无老年票④两人以上起漂一船可乘12位，满12位发船，未满12位15分钟发船，以购票时间为准。⑤每年4月13日为泼水节不能预订。

8、白象湖

(图片由网友@不打怪兽 提供)

白象湖位于景洪城西，这里是个垂钓、服装集散地。到了夜晚，这里又是品尝地方民族风味小吃的好地方。它既突出西双版纳热带风光和少数民族特色，又是集现代艺术风格，集吃、住、玩、游、购物于一体的游乐场所。

门票：免费

地址：云南省西双版纳傣族自治州景洪市龙掌路

开放时间：全天

交通：2路和3路公交车都可到

9、勐景来

(图片由网友 @伤心的城墙 提供)

中缅第一寨——“勐景来”寨中有水田百余亩，鱼塘若干，田园风光真实自然，塔林庄重肃穆，毗邻一棵千年飞来神树。寨、舍紧密相联，高低错落有致，保留着古朴鲜明的传统建筑风格。村寨临南为中缅交界的打洛江，江东有一面积约为300亩栾岗龙岛。整个村寨有着浓厚的原始文化气息和生态村落的典型特征。中缅界河打洛江一江隔两国，水速时缓时急，迂回曲折，两岸奇山怪石随处可见，古树翠竹比比皆是，边民依江而存的生活劳作场景自然真实，从曼打火寨为起点，左边是中国、右边是缅甸。乘轻快竹筏，漂打洛水，看傣女捣衣、见傣民抓鱼、听山歌对唱寨中随处可见到傣族民间工艺展示，均使用最传统的方式打铁、染布、制陶、酿酒、织布。身临其境给人感觉有如陶渊明笔下《桃花源记》的真实意境。

地址：云南省西双版纳傣族自治州勐海县打洛镇景来寨

开放时间：全天

交通：可从景洪乘坐长途班车前往

10、西双版纳原始森林公园

(图片由网友@不打怪兽 提供)

西双版纳原始森林公园位于景洪以东、澜沧江以北，距州府所在地8公里处，是全州离景洪城最近的一块原始森林。该园占地225亩，海拔762一1355米。 在这片原始森林里，有一条水质明净的莱阳河，河谷两岸生长着莽莽苍苍的原始热上雨林。雨林里有高耸入云的望天树，有十多人合围的巨大板根，有两棵树在一起的绞杀树，还有繁衍了一百多万年的天料木。 公园里还西息着上千种动物。在密林深处，你可以看到悠然亭立的鹤，自然觅食的鹿，在古藤上顽皮荡悠的猴，偶尔还能看见国家一类保护动物野牛和犀牛的身影。除了优美的自然景观，这里还有独具特色的风情节目。

门票：50元/人

地址：西双版纳昆洛公路距景洪城区8公里处

电话：0691-2138068

开放时间：8:00-18:30

五、西双版纳特色饮食

美食是一种经历，更是一种记忆。能在记忆里留住的美食，才算永恒。让你到老到死都忘不掉那一口儿。想起来就馋。恨不得能故地重游，旧梦重温。仿佛美食依旧在原地等你。
西双版纳的居民以傣族为主，西双版纳的傣味菜在云南菜系中独享声誉，以糯米、酸味以及烘烤肉类、水产品为主，多用野生栽培植物做香料，具有独特的民族风味。西双版纳美食处处种类多多待您品尝，让它成为您的一处记忆。

1、特色美食

香茅草烤鱼

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

香茅草烤鱼是傣族的特色菜之一，在西双版纳和越南都很常见。它有两个特点：一是取青竹片夹住鱼经明火烤炙，故有竹之清香；二是取西双版纳热带雨林盛产的香茅草和香菜，所以带着一股香茅的奇特香味。而最具特色的是鱼肚之内还放有傣家的特殊酱料“ 番茄喃咪 ”，喃咪是用小番茄和具有“ 辣不怕 ”之称的小米辣用火炭烧烤之后加入野芫妥、香子（一种西双版纳特有坚果香料）、蒜头、青椒等调料剁碎拌均之后做成的。

菠萝紫米饭

菠萝紫米饭甜甜酸酸，香而不腻，是西双版纳一种独具风味的食品，既是主食，也是菜肴。菠萝紫米饭的外型是一只完整的菠萝，十分美观大方。而壳内则是菠萝肉与紫米饭紧密结合的柔软饭团，米饭带有明显的菠萝味，甜而不腻，吃起来非常爽口，并有补血润肺之功效。

香竹饭

香竹饭是用西双版纳一种本身会散发香味、像青笋一样粗细的竹子做的。其做法是：先把香竹按两个竹节砍下，在一端的竹节中挖一个孔，把洗过的糯米放入香竹 中，再加入一些水，然后用竹叶塞住孔，放在火炭上烤。到竹子的水分被烘干后，竹筒就会自然爆裂，里面的香竹饭也就熟了。这时，你只要掰开竹片就能见到一层 薄薄的白色香膜紧粘在糯米饭上，一根白色的糯米“ 香肠 ”展现在眼前，晶莹柔软的米粒弥漫着香味，让人口生津液，胃口大开。

包烧鲜鱼

布朗族的传统名菜，鲜香俱全，味美可口。其制作方法：把鱼剖开洗净，将辣椒、盐等各种佐料切细拌匀后填入鱼腹内，再用芭蕉叶包好，捂在火塘的炭火下面，烧熟即可食用。

酸笋煮鸡

它是傣族一道较为独特的菜肴。其作法：将酸笋用水洗净，然后放入锅里煮透，再把准备好的鸡肉放入锅里同煮，待鸡肉煮熟后起锅。随后将辣椒、姜、葱等佐料放入油锅里炒热，再把酸笋鸡汁倒入锅里回一下锅，即可食用。其味酸辣爽口，味道独特，开胃。

西双版纳小包谷

香飘万家的西双版纳小包谷可称为西双版纳土特产第一名牌，因口感好、营养高而深受国内外游客喜欢，煮小包谷是街头巷尾随处可见的美味小吃．又甜又脆，令吃过的人回味无穷。

南瓜花肉馅

将五花猪肉去皮洗净、剁碎、再把肉跟南瓜花剁在一块，拌入切好的葱、蒜、盐等配料。肉馅分成若干份，每份塞进一朵南瓜花里包好，用竹片夹住放在火炭上烘烤。将滚烫猪油淋在烤熟的南瓜花上，等油滴干以后，肉馅呈深黄色，切开食用。这倒是一种食花的办法。云南花多，光是看而不能吃，多浪费呀。应该有视觉、嗅觉、味觉的多重享受。

叶包蒸猪肉

将猪肉剔皮剁碎，并将香茅草结成一个小疙瘩，和切好的葱、蒜、青辣椒一起放入肉盆中，撒上花椒粉与盐，调匀，然后按一两一份分成若干份，用芭蕉叶包好，放入蒸屉蒸熟。形状像棕子，肉软酥香，花椒味也很能“压阵”。

粽包蒸脑花

把猪脑花划成小块，将猪舌头剁细，与切好的葱、姜、大芫荽、野花椒、蒜、青辣椒、盐拌匀，分成若干份，每份放一片香茅草叶(结成小疙瘩)，用芭蕉叶包好装入甑子里蒸熟。异常软嫩。

油炸牛皮

炸牛皮是傣家的一道佐酒佳肴。傣家炸牛皮色白如玉，松脆可口，其原料是牛皮和食用油。制作

时先将牛皮煮熟，把毛刮净，用刀划成半尺长、2寸宽的若干块，洗净、晒干备用。待食用时，把油倒入铁锅里加热，然后把晒干的牛皮放入能浸没牛皮的油锅里，慢慢地油炸，使牛皮发泡、微黄时即可取出。这种油炸牛皮既可下酒食用，也可以用来下米线、米干，是傣家人最喜爱下米线、米干的食品。

腌牛脚筋

将黄牛头、脚用开水一烫，刮毛后放到火塘上烧透，放入大盆里用水泡，再用小刀刮洗干净，切成小块放入大铁锅煮烂。将煮烂的牛头牛脚放凉，剔掉骨头，切成条状放入大盆，用淘米水浸泡数小时后捞出，再用冷水淘洗干净，滤干。将红辣椒切碎，姜、蒜舂碎，加盐，连同野花椒叶一起拌拢，装入瓦罐密封。半月后即可食用。呈乳黄色，清凉爽口，适合下酒。

旅人提示：

西双版纳的“南秘”是一种独具风味的调味料，它是一种用各种调料调好的“蘸水”，酸酸辣辣，用来蘸黄瓜之类等等，吃小吃是不放尝试一下。

2、餐饮地推荐

西双版纳美食尽在夜市，各少数民族风味食品应有尽有，最符合南方人的口味。在夜间，游客边品尝风味佳肴，边观赏景洪城的夜景，五颜六色的灯光下，尝之不尽的美食会使你流连忘返。

曼景兰风味街

位于景洪城东南角的曼景兰村，沿农林路走到尽头，再向前走10分钟就到了。这里原是一个傣族

寨子，后辟为傣族风味街，街道两边饭馆林立。席间可欣赏当地人的歌舞表演。

金沙滩

它是市区规模最大的烧烤夜市，位于横跨澜沧江的景洪新大桥附近，风味小食品种丰富，不等一一尝遍，你就饱了。

曼腊寨

是一个傣族寨子，近年新开设了很多饭馆，那里口味正宗、价格便宜，是本地人常去消费的地方。可乘公交2号线，到终点站流沙河大桥下车。

大曼么

大曼么是一个傣族寨子，是版纳最有名的“傣家风味城”，寨中一百多户傣家竹楼任你挑选。烤原鸡、生水香菜蘸喃秘、香竹糯米饭、火烧干巴、叶子包蒸、杂菜汤、煮凉粉是不可不尝的特色菜。寨子座落在景洪城东南方向，澜沧江畔，从市区打的只需5元钱。

曼竜代寨

如果去勐腊县，可以去曼竜代寨品尝一下原汁原味的傣族风味。这里的风味店都是寨里的村民合伙开的，生意很火爆。这个村寨距勐腊县城大约5公里。可到客运站搭乘勐腊至瑶区或勐拌的班车，到四分场场部下车，步行几十米，往右边沙石公路走下去；或者在县城里乘人力车（1元）到勐腊镇，再搭乘三轮车到曼竜代寨（5元）。

三味楼

当地人经常去的饭店，打车5元，司机都知道的。在那里你还可以看到当地人喜欢的芭蕉叶包烧猪脑，猪眼睛，鸡冠，酸笋，有胆量的尽管可以试一下。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

六、西双版纳购物

与众不同的购物体验，西双版纳旅游商品众多，无论是出自当地妇女手中的傣族特色服饰，或是精巧的竹编手工艺品、玉石、傣族彩绘木雕，还是热带水果、或是茶叶都是物美价廉，游客还可以尽情享受淘宝与砍价的乐趣。这么多的特色产品您动心了吗？
茶叶

西双版纳是中国最古老的茶叶发源地之一，著名的普洱茶六大茶山均在西双版纳境内。早在清明时期，普洱茶就是中国最古老的茶马栈道上重要商品，并经过古道远销中亚及西亚地区。西双版纳的大叶茶种加工出的红茶，色泽鲜润，香气馥郁；绿茶白毛显明，汤色青绿。著名的茶叶有：南糯白毫、佛香茶、云海白毫、岗绿、旋云茶等。

玉石
西双版纳旅游市场上出售的玉石多以翡翠为主，各种玉石商品琳琅满目，价格各异。在景洪市区，游客更是可以买到品相良好的价格合适的玉石商品。

热带水果

西双版纳的热带水果种类繁多，常年水果不断，有香蕉、菠萝、芒果、酸梅、酸角、柚子、杨桃、牛心果、菠萝蜜和西番莲等。菠萝蜜是西双版纳最大的水果，可重达30公斤。西番莲是被称称作集数十种水果于一身的“百香果”，成熟的果实气味芬芳，生津止渴加水冲兑成为饮料，更是具有避暑醒脑的功能。

药材

西双版纳的热带雨林中生长这众多的奇异药材，活血圣药“血竭”就是其中的一种，血竭又称为“麒麟竭”主要医治跌打损伤、血瘀疼痛、风湿麻木。西双版纳热带植物园采用生长在雨林中的龙血树加工成的血竭皇与学界中的正品，西双版纳药材中的代表。

咖啡

小粒咖啡是西双版纳的重要咖啡品种，浓郁的香醇之中有一种特殊的回甜，是热带非洲出产的咖啡所不能比拟的。在西双版纳热带研究所或是市场中可以买到加工好的小粒咖啡，是您购买馈赠亲友的佳品。

民族服装

西双版纳是一个多民族的聚居区，拥有着多姿多彩的原生态少数民族，而他们的精美服装您怎能错过；傣族、哈尼族、布朗族、拉祜族、基诺族的民族服装各具特色，傣族女装美观、素雅；镶有银饰品的哈尼族、基诺族男装等等，总有那么一件适合您。

傣族通巴

即挎包，以各色毛线、棉线织成。包长30余厘米，宽20余厘米。包的正面、背面及侧面织有花卉鸟兽或几何图案，包底部缀有彩穗，色泽鲜艳，做工精细，包形小巧，民族特点鲜明。

黑陶

是傣族民间的传统手工制品，造型新颖别致，雕刻精细，图案古朴典雅，美观大方。用黑陶茶具泡茶，醇香之味保持长久。黑陶花瓶插花，有较好的保鲜作用。

云南烤烟声名远扬。
云南香烟品质优良，烟叶油润丰满，组织细腻，颜色金黄，光泽好，弹性强，烟碱含量适中，含糖量高，燃烧性好，清香扑鼻，烟味醇和。这些对于一个烟民来说都只是常识。

七、西双版纳的住宿

有“孔雀之乡”美誉西双版纳风景秀丽，景色迷人，坐落于此地的酒店除了环境优美，设施齐全外更是各具特色，如有让您有学生时代感觉的青年旅社，有让您有回家一般家庭旅馆更有别墅旅馆让您倍感舒适。

1、经济型

绿光青年客栈

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

(图片由网友 [illegible] 提供)

推荐理由：在这里会让您想起学生时代的岁月，铺位是上下铺的铁架床；楼上有标间。房内均有有无线网路和独立卫生间。楼下即为邮政储蓄银行的ATM机。

地址：宣慰大道93号西双版纳职业技术学院内

电话：0691-2138365 1596169961

价格：标间40元

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

曼丽翠国际青年旅社

推荐理由： 这是一家新的青年旅社，在市民体育馆对面，有一个宽敞的院子，还有供休息的大长椅和娱乐的台球桌。

地址：曼允路5号

电话：0691-2126210

价格：标准间50元

鑫盛酒店

推荐理由：座落在被誉为“绿色明珠”的西双版纳傣族自治州首府景洪市内繁华的商业区，地理位置优越，交通便利，是通往机场、港口、车站和旅游景点的理想位置。

地址：西双版纳景洪市勐养路8号

电话：0691-2153785

价格：单间80元

2、中档型

豆豆家庭旅馆

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

豆豆家庭旅馆(图片由网友 豆豆家庭旅馆 提供)

推荐理由：处于城市的中心地带，吃喝玩游皆很方便，而且可以选择有露天阳台的房间。

地址：景兰国际小区L栋一单元

电话：0691-2161810

价格：标间：90元

热带花卉宾馆

推荐理由：坐落在花卉园内的别墅楼，楼宇位于湖边，水榭亭台，环境清幽，房间舒适，早晚更是可以在湖边散步尽享惬意。

地址：热带作物研究所内

电话：0691-2122610 2122416

价格：标间200元

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

辉煌都畅大饭店

推荐理由：西双版纳辉煌都畅大饭店上按热带园林与泰国宫廷式风格，典雅温馨，在现代桑拿浴的基础上溶入了传统傣药蒸泡保健功能，并提供各式传统按摩。

地址：景洪市勐泐大道68号

电话：0691-2199999

价格：280元

3、享受型

悠然台

推荐理由：庄园位于山巅，嘎兰北路的尽头，房子是传统的代价木楼，绝大部分木料都是来自当地傣家翻新房屋所换下了的梁祝木料，室内空间宽敞，装饰典雅别致，是一个让您身心休憩的绝佳场所。

地址：嘎兰北路18号

电话：0691-2149026

价格：标间700元

傣园酒店

推荐理由：是西双版纳规格较高的一家宾馆，环境清静幽雅，虽然是3星但是可以与同院得4星酒店共用健身房、游泳池等休闲设施。

地址：民航路61号

电话：0691-2130558

价格：标准间690元起

新傣园酒店

推荐理由：呈园林式布局，绿化面积达6万多平方米。店内凤尾竹摇曳，椰风徐徐。别具一格的七幢傣式别墅小楼掩映其中，若隐若现，如梦如幻。

地址：景洪市民航路61号

电话：0691-2166999

价格：780元起

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

八、西双版纳的交通

以前进入西双版纳，只能选择飞机，因为公路太漫长崎岖，几乎在路上要一整天的时间，而且待在空间狭小、气味难闻的卧铺车里，实在是对自己身心的一番考验。不过随着昆曼公路的修建，原来从昆明到西双版纳的路上时间缩短到8-9个小时，高速公路上的行驶加上大巴的舒适度，都使得进入西双版纳的交通方式又多了一种选择。

1、航空

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

西双版纳景洪机场位于景洪市南部嘎酒乡是云南省内仅次于昆明的第二大航空口岸，距景洪市区5公里。自1990年通航以来，先后开辟了至昆明、大理、丽江、上海。郑州、天津、成都、重庆等主要城市的国内航线。还开通了至泰国曼谷、清迈。老挝琅勃拉邦的国际航线。昆明至西双版纳的直达航班空中飞行时间约50分钟，全票750元／位。除泼水节外一般均有打折票。

序号	航班号	航　线	预计起飞时间	预计到达时间	航空公司
1	KY8075	昆明-景洪	07:40	08:32	深圳航空公司
2	8L9906	昆明-景洪-大理	09:55	10:53	祥鹏航空公司
3	MU5901	昆明-景洪	10:40	12:23	东方航空公司
4	MU2549	武汉-昆明-景洪	10:45	11:44	东方航空公司
5	CZ3491	昆明-景洪	11:10	12:01	南方航空公司
6	FM9453	虹桥-昆明-景洪	11:55	12:30	上海航空公司
7	8L9962	大理-景洪-昆明	12:30	13:15	祥鹏航空公司
8	JD5381	丽江-景洪	12:45	13:33	
9	MU5917	昆明-景洪	12:50	13:42	东方航空公司
10	8L9908	昆明-景洪-丽江	18:10	18:55	祥鹏航空公司

西双版纳部分航班

当日航班查询：

http://www.xsbnairport.com/flight/flightInformationAction.action

机场电话信息：

投诉电话:

0691-2159083

机场服务台:

0691-2159129

0691-2159130

民航西双版纳天达售票处：

地址:景洪市景德路 8 号

电话：0691-2123763 2124781

传真：0961-2128295

民航西双版纳售票处：

地址：景洪市景德路 8 号

电话：0691-2124774 2127040

传真：0961-2127040

云南航空公司西双版纳售票处：

地址：景洪市民航路

电话：0691-2126999

旅人提示：

由机场到景洪市区有一部19座的机场中巴，4元/人到达市内。可乘1路公车,但是需要出机场向右走约500米左右的路程在景洪职业中学门口搭乘,2元/人，运营时间06：00-18：00；也可直接乘出租车前往市区,车费不会超过15元，如果不打表，事前要问好价格。

2、长途汽车

西双版纳距省会昆明约550公里。全程高速公路—(磨黑一普洱为二级路)。最多9小时可到达。可以在昆明火车站旁的长途汽车站、南窑站、—新南站购票。每天有20多班卧铺班车和高快班车开往景洪，票价约200元。西双版纳境内的公路交通比较方便。国道213。214在景洪市内交汇，公路通往勐腊、澜沧以及州内其他地区。到达景洪后：市内的多家汽车客运站和西双版纳客运服务站会带你到想去的旅游景点。

长途客运站信息：

长途西双版纳首府景洪有三个客运站，分别是景洪客运站、景洪客运南站和西双版纳客运服务站。

景洪客运站：

地址：勐泐大道上段

电话：0691-2123171 2123570

发车方向：这里有发往昆明、大理、丽江等地的长途车

景洪客运南站：

地址：勐泐大道下段

电话：0691-2137105

发车方向：；这里主要集中发往昆明的班车

旅人提示：这里的车况比景洪客运站好些。

西双版纳客运站：

地址：勐泐大道

电话：0691-2124427 8983666

发车方向：这里主要集中发往西双版纳境内各县乡的班车，6:00-19:00都有班车。

思小高速公路

起于普洱市刀官寨，止于景洪市小勐养镇，全长97．75公里{西双版纳段73公里)，是我国首条穿越热带雨林的高速公路，也是中国唯一一条开放式的A级景区高速公路。走在思／J讼路上，感到路侧环境优美，公路和谐自然，让人赏心悦目。实现了“ 车在林中行。人在画中游 ”的美好愿望，实现了人与自然，人与动物久违的和谐，真正成为了一条生态高速公路。

3、水路

“ 澜沧江一湄公河 ”是世界第六大长河。一江流六国，被誉为 ”东方多瑙河 ”，是著名的国际水运航道。景洪港是国家一类水港口，由景洪。橄榄坝和关累三个码头组成。景洪港为水运口岸，现已开辟了景洪至泰国清盛、老挝琅勃拉邦等地的国际水运航线。现在由金孔雀集团经营运管航线，景洪到泰国清盛，每周3班，不定期发船，行程7小时，单程800元，往返1500元，船票包含午餐。景洪到老挝琅勃拉邦，每周3班，单程1500元，往返3000元。如果遇到澜沧江水位低时，会有免费的巴士将乘客送到橄榄坝码头上船。

澜沧江一湄公河黄金水道游

景洪港 (出境) →神秘金三角→泰国清盛、清莱(清迈) →老挝琅勃拉邦一磨憨口岸(入境)现已开通由西双版纳至泰国清盛的定期国际水运航班，每周二、四、六由中国景洪至泰国清盛，每司一、三、五由泰国清盛至中国景洪。

旅人提示：

1.景洪港位于景洪市区澜沧江北岸，是国家一类对外开放的水运口岸，由景洪、橄榄坝和关累三个码头组成。而澜沧江－湄公河这条国际航道已成为联结中国至东南亚、乃至南亚地区的水上大动脉，同时，这条大动脉已经成为著名的黄金旅游精品线路。目前，已开通的中国景洪至老挝万象国际水运航线，为诸多游客所青睐。在景洪市内可乘坐2路公交车直达景洪港。

2.航运公司名录

西双版纳金三角旅游航运有限公司

电话：0691—2221555

地址：景洪市江北景亮路70号金孔雀大厦

泼水节印象航运公司

电话：13988155098

地址：曼迈桑康

4、市内交通

公共汽车

景洪城里共有3条公共汽车线路，城内的景点基本上都可以乘公共汽车到达。

1路公交车：自景德路民航路口(民航售票处对面，在此可换乘3路公交车)至嘎洒，票价2元，沿途经过民族风情园新大门和旧大门以及机场门外。

2路公交车：自景洪港至嘎栋，票价2元，沿途经过客运站(在此可换乘3路公交车)、热带花卉园和药用植物园。

3路公交车(环线)：自景洪北路嘎兰北路交叉路口至曼听公园，票价1元，沿途经过景洪客运站、西双版纳客运站、集贸市场、金风宾馆、天顺超市和曼听公园。

出租车

出租车价格一般为5元，只要不出城，一般不打表，到晚间，车费会多加2元。

自行车

景洪市内不大，租自行车骑行游览也是不错的选择。景洪的一些宾馆提供出租自行车的服务，如西双版纳宾馆、金版纳宾馆等；景洪文化广场和曼听公园门口也有自行车出租。租用自行车时要交押金，视车况为100－200元不等；在宾馆租车时，如果是住在该宾馆的客人则可以不交押金。租车的费用一般为8－10元/天。

旅人提示：景洪基本没有双人自行车出租。仅观赏市容，可乘当地的人力车。费用2元左右。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

九、西双版纳行程推荐

1、景洪-野象谷一日游线路

线路特色：尽览景洪市内景点后到野象谷与野象邂逅

线路设计：

上午：曼听公园→民族风情园→热带花卉园→曼景兰傣味一条街

下午：野象谷→结束愉快旅程

上午首先游览西双版纳最为古老的公园曼听公园，这里曾是“傣王御花园”，是傣族历史文化的重要载体，在原来领略傣族历史。在游览完曼听公园后前往民族风情园体验西双版纳这里的民族风情。之后前往热带花卉园饱览美丽的特色热带花卉，在游览完花卉园后前往曼景兰傣味一条街吃傣味午饭。午饭后前往野象谷，这里是野生亚洲象交流汇聚的中心通道，是野象活动最密集最频繁的地方。在野象谷不仅可以欣赏到热带雨林的秀美风光，更是能在这个国内唯一可以和野象安全更野象结缘的地方和野象来一次邂逅。游览完野象谷后晚间可观赏“澜沧江—湄公河之夜”歌舞篝火晚会。

2、两日西双版纳热带雨林探秘游

线路特色：西双版纳热带雨林探秘之旅

线路设计：

Ｄ１上午早餐后前往热带花卉园，在园内观赏美丽生气的特色热带花卉，为热带雨林之旅预热。

游览完热带花卉园后前往原始森林公园，原始森林公园，是国内北回归线以南保存最好的热带雨林，有100多万年的天然古木，有高耸入云的望天树，有10多人合围的巨大板根，有两棵树缠在一起的“绞杀树”，还有各种热带雨林的奇特现象；满天飞舞的孔雀；神秘的原始森林之旅初露端倪。下午前往野象谷，野象谷是西双版纳最令人神往的野象活动景区，在这里原始森林中现存亚洲象近300头，现驯养大象16头；园内设有游览步行道、专供游人观看野象活动的的高架走廊、大树旅馆，若是时机凑巧更能在黄昏时分与野象来一次邂逅。入住：景洪。

Ｄ２上午前往望天树景区，望天树景区是自然与与原生态浓缩的象征。与西双版纳望天树来一次亲密接触实则是与自然的最真实得全心碰触，让身心最真切地感受雨林的魅力，从中还原本真的自我，全方位的的感官体验到雨林的魅力之余游客可尽情体验中国第一的树冠走廊。午饭后前往橄榄坝傣族园，傣族园南临热情奔放的澜沧江，北依宁静、秀丽的龙得湖。自古以来，环绕的江湖孕育了园内村寨壮观而又极尽秀丽的孔雀的尾巴，傣族园则是孔雀尾巴上最靓丽、最夺目的羽翎。在下午16：30在傣族园参加泼水狂欢，到傣家走访，到满春满佛寺敬香祈福之后返回景洪结束。

3、四日西双版纳风情游

线路特色：西双版纳风情体验之旅

线路设计：

D1：市区精华游曼听公园→民族风情园→热带花卉园→曼景兰傣味一条街；入住：景洪。

D2：前往中国唯一的亚洲野象集中地—野象谷景区参观，沿途参观基诺山寨景区，了解西双版纳独有的民族一基诺族的民风民俗，观看已被列入中国非物质文化遗产保护名录的基诺族大鼓舞；往野象谷景区观看民族歌舞表演，游览蝴蝶园、蛇蜥园、猴园、百鸟园、树上高架走廊，观赏独具特色的大象表演：返回景洪参观西双版纳热带花卉园，欣赏各种热带植物、花卉的多姿多彩，真切感受到人与自然、绿色、生命融为一体的和谐韵味。入住：景洪。

D3：清早前往人间仙境般的世外桃源—勐景来景区(中缅第一寨)，在中缅边境打洛口岸远眺缅甸东部第四特区小勐拉的风光，前往世界奇观—独树成林景区游览，感悟大自然造物的神奇，可自

费参加神秘的中缅界河漂流活动，进入古朴的傣家自然村寨勐景来，参观中缅第229号界碑，了解傣族人民传统的纺织、造纸、制陶、打铁、榨糖、竹编等手工艺，进入到傣族老百姓家中进行家访，参观傣族佛寺及神树百塔：乘车返回景洪市区；入住：景洪。

D4：游览西双版纳原始森林公园，观看诙谐幽默的动物表演，精彩不断的孔雀放飞，在爱尼小阿布的歌声中游览爱尼民俗山寨，进入热带雨林内腹地区欣赏风景绝佳、浑然天成的热带沟谷。结束愉您的旅行。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

4、四日西双版纳休闲度假

线路特色：在西双版纳美景与风情中尽情放松

线路设计：

D1：市区精华游曼听公园→民族风情园→热带花卉园→曼景兰傣味一条街，晚饭感受傣族美食精华。晚餐后观看被誉为西双版纳第三只金孔雀的勐巴拉纳西超级歌舞秀。入住：景洪。

D2：原始森林公园一日游。 原始森林公园位于澜沧江以北，距离景洪８公里，是距离景洪最近的一块原始森林。在这块森林里，流淌着水银般明净的莱阳河。 河谷两岸生长着茫茫苍苍的原始热带鱼林。那里有繁衍了100多万年的天然木，有高耸入云的望天树，有10多人合围的巨大板根，有两棵树缠在一起的“ 绞杀树 ”，还有各种寄生在树干上的小花，与树的绿叶相辉映。 公元里还栖息着上千种动物，在密林深处，可以看到奔跑的鹿、悠闲的鹤，在古藤上荡悠的猴，偶尔也能一睹国家一级保护动物野牛和犀鸟的身影。入住：景洪。

D3：橄榄坝—傣族园一日游。傣族园南临热情奔放的澜沧江，北依宁静、秀丽的龙得湖。自古以来，环绕的江湖孕育了园内村寨壮观而又极尽秀丽的孔雀的尾巴，而傣族园则是孔雀尾巴上最靓丽、最夺目的羽翎。下午16：30在傣族园参加泼水狂欢，到傣家走访，到满春满佛寺敬香祈福之后返回景洪。入住：景洪。

D4：野象谷→基诺山寨寻找之旅；上午前往处于西双版纳勐养国家级自然保护区东西两片的结合

部的野象谷，这里是野生亚洲象交流汇聚的中心通道，成为野象活动最集中、最频繁的地方；步行道旁的森林中，处处可见野象出没和活动的痕迹，野象谷是中国唯一可以安全跟野象结缘的地方。下午参观基诺山寨景区，了解西双版纳独有的民族一基诺族的民风民俗，观看已被列入中国非物质文化遗产保护名录的基诺族大鼓舞，探访中国最后一个“ 民族 ”。结束愉快行程。

5、西双版纳特色游推荐

探访茶马古道源头旅游线路

游线1 景洪→巴达乡→西定乡→景洪（考察巴达1700多年的野生茶王树、探访千年的布朗族村寨和布朗族的茶文化）

游线2 景洪→南糯山→景洪（考察南糯山的古茶园和800多年的人工栽培茶叶的历史，探访南糯山的哈尼村寨和哈尼族火烧茶文化）

游线3 景洪→倚邦古镇→易武古镇→景洪（考察普洱茶的原产地，探访古茶园和制茶人家，游览普洱茶乡小镇，体验茶马古道之旅）

昆曼大通道雨林风光出境游

西双版纳→磨憨口岸（出境）→老挝南塔→会晒→泰国清莱、清迈、曼谷→老挝万象→琅勃拉邦→磨憨口岸（入境）

“ 湄公河印象 ”江上游

景洪港→澜沧江搭桥→澜沧江→流沙河→眺望景洪城→观热带植物风光→勐泐→品尝热带水果与傣家烧烤→乘船返回景洪港

澜沧江—湄公河黄金水道游

景洪港 (出境)→神秘金三角→泰国清盛、清莱(清迈) →老挝琅勃拉邦→磨憨口岸(入境)现已开通由西双版纳至泰国清盛的定期国际水运航班，每周二、四、六由中国景洪至泰国清盛，每司一、三、五由泰国清盛至中国景洪。

6、深入热带雨林：深度游、探险游线路

西双版纳的热带雨林分为6个国家级自然保护区，分别是：勐养保护区、勐仑保护区、勐腊保护区、尚勇保护区、曼搞保护区、纳板河保护区，在这几大保护区里，可以以原始热带雨林穿越探险为主题，学习和了解更多的热带动植物知识，走进西双版纳的原始丛林，您就走进了一个天然的动植物大课堂。

线路一、勐仑热带植物园、天生桥露营探秘体验

推荐理由：天生桥喀斯特地貌的石灰岩热带雨林体验加之热带植物园游览，可以学习和体验很多的热带植物知识，植物园于1959 年在著名植物学家蔡希陶教授领导下创建，是目前我国最大和保存物种最多的植物园。有引自国内外近万种热带植物，分布在棕榈园、榕树园、龙血树园、苏铁园、民族文化植物区、稀有濒危植物迁地保护区等 35

个专类园区，是集热带科学研究、物种保存、科普教育为一体的综合性植物园。

行程介绍：

第一天：

景洪出发，包车或到车站乘车前往勐仑镇用午餐，午餐后游览植物园，深度的体验和学习热带植物知识。热带植物园，园区很大，其中有棕榈园、榕树园、龙血树园、苏铁园、民族文化植物区等，可以观赏到独树成林、绞杀树、跳舞草、神秘果等有特色的一些植物，神秘果可以改变人的味觉，吃了神秘果后，你吃酸的，能变成甜的，吃甜的能变成酸的。

傍晚可以置身于美丽的椰梭江畔，欣赏迷人的椰梭江风光，也可以到附近的傣家村寨参观，附近的村寨有很多，坐落在椰梭江畔的“ 曼哈过 ”、“ 曼啦都 ”等，晚上住植物园或者勐仑镇的宾馆

。

第二天：

勐仑镇乘车出发，沿椤梭江而上，车行至椤梭江与墨者河的交叉口，顺着墨者河进发，到达老四队后徒步穿越3公里丛林，到达天生桥。开始扎营和准备晚餐，务必在天黑之前做好一切。

椤梭江是澜沧江的主要支流之一，由思茅地区流入版纳东北，流经景洪市、勐腊县，流经西双版纳，勐仑镇和关累镇一段叫“椤梭江”；景洪市勐旺乡一段叫补远江，在勐腊县象明乡一段叫小黑江。全长282km，流域面积7750km2，落差达1245m。椤梭江的东岸基本上都是橡胶林，而西岸则是勐仑保护区的核心区，林木茂盛，带有很浓郁的热带雨林风情和原始气息。晚上，天生桥露营，亲近自然。

第三天：

清晨起来欣赏天生桥的热带雨林风光，然后沿墨者河顺流而上，穿越丛林和观赏石灰岩热带雨林奇观。墨者河在天生桥一断，悬崖峭壁占据了大多数，无奈的植被只能在石头缝中力求一点点的养分。不过都是绿荫匆匆，多姿多彩，让人无不感叹大自然的鬼斧神工！也可以在悬崖峭壁上开展速降和攀岩活动，天生桥一段路途约3公里，游玩后下午返回勐仑镇，然后乘车返回景洪。

天生桥介绍：

天生桥位于版纳的东部，地处椤梭江的支流墨者河的中游。“天生桥”顾名思义是一座天生的拱桥。其实它是一座山。远远看去，它像是一座拱桥横跨于两山之间、犹如一条翠绿的彩虹一般。“桥”高50米，宽40米，长60米。在“桥”的中间，有一个自然形成的风洞，高50余米，有“一线天”的景观。在“桥”下，枯水季节有一大块篮球场般大小的平地，与曼着河的水流一分为二。河水清澈见底！在每年的春节前后，傍晚时分，可以看到迁徙蝙蝠成群出动觅食的壮观场面，天生桥是体验热带雨林和极限类运动的好去处。在此可以开展悬崖速降、攀岩等活动项目。天生桥处于无人区，在里面露营，能体验到原始的生活气息。在出行前，务必准备好相关的户外装备和生活物资。

住宿推荐：

勐仑植物园宾馆(三星级标准)：

套房：660元/间；标准间：580元/间、480元/间，其优美的热带园林景观非常舒适，值得在里面住宿。勐仑镇的宾馆有50-100元/间不等的价格。门票价格：80元/人。

特色饮食推荐：

在植物园可以用餐，根据个人需求可以点菜，一人消费约20元/餐，也可以在勐仑镇用餐，主要以野菜为主，如：芭蕉花煮罐头，臭菜炒鸡蛋，炒香椿，杂菜汤等，味道非常可口，晚上也可以在椤梭江边吃傣味烧烤。而在天生桥，只能野炊，在出行之前务必做好相关的炊具和食物准备。

交通情况：

从景洪至勐仑镇的班车非常多，每天从早晨7点—下午6点，每隔20分钟一班车。可以选择在景洪客运站和西双版纳客运站乘车。勐仑至天生桥路段没有班车，只能租车前往。

重要提示：

在天生桥一段属于无人区，切忌不能一人前往，从老四队到天生桥的路途险恶，稍有不慎，就可能摔下墨者河。出行的时间一般为西双版纳的干季(11月至来年的5月)，在湿季(雨季：6月至10月)不能冒险前往，那时候，露营地将被淹没，而你也看不到美丽的风景。也给出行增添了很大的危险性。相关信息请资讯“ 西双版纳我的户外俱乐部 ”。

线路二、热带雨林探险，野外生存。南贡山穿越

推荐理由：南贡山是驴友们进入保护区的一个终点站，同时也是穿越勐腊保护区的一个转折点。南贡山，位于西双版纳勐腊保护区的核心地带，是保护区的最高峰，海拔1900多米。在攀登南贡山的过程中，能感受到穿越原始热带雨林的酣畅淋漓。南贡山，在上世纪80年代，是勐腊电视台的接收转播站，时至今日，已废弃多年。在山顶，崇山环抱，一支独秀；放眼望去，是绿色的海洋，叠荡起伏，气势蓬勃；密林中隐约呈现出白色屋顶，是当时的转播塔，犹如宇宙飞船似的耸立在顶峰，废旧不堪的小屋被郁郁的丛林环绕着。藤蔓伸进了屋内……曾经的岁月，残留在房屋的瓦砾碎片中，带着很重的原始气息，为探险爱好者提供了高级的野外住所。置身其中，享受着轻抚的微风，聆听鸟儿清脆的叫声。夜幕降临，抬头数着满天的星星，一切是那么自然，一切又是那么和谐。忽然间，什么生活的诸多烦恼、身体的疲惫，通通忘记得干干净净，只顾着贪婪的享受这美好的瞬间和浪漫的时光。

行程介绍：

第一天：

由景洪乘车至勐远寨，勐远位于西双版纳的南部，深处勐腊原始森林保护区。重山环抱、丛林密布。在保护所旁，有一个仙境般的傣族寨子，保存了淳朴的傣族特色。有传统的傣族建筑、传统

的生产生活方式，能领略到真正的傣族特色。当天晚上除了领略传统的傣族民俗风情外，由专业人员带领到附近的丛林里体验和学习热带雨林穿越常识。晚上住勐远寨“我的户外俱乐部接待站”。准备好物资和装备。

第二天：

从勐远乘车至南贡山脚下，南贡山为勐腊保护区的核心区，离勐远寨约20公里。可以从勐远租车前往。然后徒步上山，上南贡山的路有一段是废弃的便道，如今已是杂草丛生，被两边的大树遮盖得不见天日，强度不是很大。真正挑战的是上南贡山，抬头望去，直线距离不足800米高的南贡山主峰，爬起来确实很费体力，要边寻觅以前的小道边开路，最烦的就是路上的荆刺，所以必须把自己武装起来，戴上手套，再热也不能让皮肤露在外面。到达山顶后，就要赶快清理住所和寻找水源，住所到是现成的，在废弃的房屋搭建好帐篷就行了。晚上，可以爬上屋顶上看着满天的星辰，聆听着鸟儿，蝉儿的叫声，野兽的嘶叫，充分享受大自然原始奔放的乐章。

第三天：

清晨起来，爬上塔顶，掀开薄雾，远眺云海，在太阳升起来的时候，是摄影的最佳时机，茫茫的原始森林尽收眼底。稍作休整后，可以在山顶附近转悠，寻找野生动物生活的痕迹和观鸟，您可以看到野猪、马鹿、野牛等动物的足迹，在体验丛林穿越的过程中，了解和学习一些野生动物的知识，也算是最大的收获了。在中午12点前务必下山，然后乘车返回勐远寨休整或直接返回景洪。

线路三、热带雨林及雨林村寨体验四天三晚休闲游

推荐理由：体验和穿越西双版纳面积最大的保护区“勐养保护区”边缘。以休闲的形式来体验热带丛林穿越，在过程中了解雨林村寨村民们的风土人情以及他们对生态环境的依赖和保护。在活动过程中考察和学习热带雨林的动植物知识。“勐养保护区”是中国亚洲象分布最多的区域。在行程中都是借宿老乡家，可以与他们交流和了解西双版纳的野生动物知识。

行程安排：

第一天：景洪市——大渡岗万亩茶园——党片

由景洪出发。可到大渡岗下车，欣赏万亩茶园。冬日的早晨，薄雾茫茫的笼罩着大片茶园，三三两两的采茶人已经开始了一天的忙碌。一个个如中国山水画般的景色映入眼帘，一切显得那么宁静和悠然……

在太阳还没有完全从雾中撒下光芒的时候，开始沿保护区边界，向着那些祥和的山中小村进发。一路上，从茶园到次生林，到天然林，再到保护区原始林，景色不停变化。从头顶飞过的鸟儿也在不停欢叫。喜欢摄影的朋友可以一路‘色’来。路边野花上的小虫，不时停在树上的美丽小鸟，从高大树冠间隙中射下来的光线……一切尽显美丽与自然。

从万亩茶园出发，经过二十来公里就可以到达今晚借宿的村子“党片”。党片，地处西双版纳勐养自然保护区东北边，紧邻保护区，是一个四五十户人家的山村。民风纯朴，景色怡人，虽然没有雄峰险地，却是显得别致与安静。夕阳西下，务农的村民陆续回家，灶烟袅袅升起，一幅优美的田园风光。

晚上，美味的生态鸡汤和天然野生蔬菜肯定能勾起你的无阻食欲，再来三两杯地道的村民自烤酒。在夜深时候，走出屋外，抬头仰望星空，在美丽的繁星下，感叹一下生命的渺小，然后在蛙声与虫鸣中进入甜美的梦乡，做一个“农妇，山泉，有点田”的“春梦”……

第二天：党片——曼贫——茨菜塘

新的一天，一路都在保护区中间穿行。一个个山野小村从身边滑过。田野中劳作的人，山林中欢叫的鸟儿，将陪伴这一天的行程。行程中间会穿越一段保存很完整的森林，停下车，在小河边来个野炊，聆听山风与树林的细语，一个轻松的午休时光！

茨菜塘——离党片约三十公里，也是一个山中的小村，村中二十来户人家。周边靠近人家的地方大多种上橡胶林。胶林边就是茂密的原始森林，如果运气好的话，在下午日落之前，有机会可以看到陆地上最大的野生动物——亚洲象。在日落时分，看炊烟升起，听野象长鸣，不失为一段难忘的经历！

晚餐依然品尝生态的农家菜，如果你会划拳，还可以与好客的当地农家兄弟来个友谊赛，大块吃肉，大口喝酒，不醉不归……

第三天：茨菜塘—景洪

从茨菜塘出发，经新山、新田坝，由勐养镇返回景洪。途中如果有兴趣，可参观“森林公园”，或走小勐养至勐仑老路至基诺山寨体验最后一个被确认和直接从原始社会跨入社会主义社会的少数族风情，参观体验奇特的基诺族民俗和普洱茶文化感受传统的生活方式。下午返回景洪或返程。

旅人提示：

此行程主要是以休闲体验热带雨林和雨林村寨为主，没有难度。因个人卫生习惯，可自带睡袋，

在过程中以休闲的形式来感受和体验热带雨林及在雨林周围生活的人们的状态。茫茫的原始丛林，浓郁的乡土气息。感受人与自然的和谐相处从而放松身心，可在过程中学习和体验一些野生动植物知识。

住宿推荐：

在整个行程中，都是住老乡家，一人约20-30元。在出行前务必联系好，可以找当地的户外俱乐部帮助联系和服务。

饮食推荐：

整个活动都是在老乡家食宿，无法按照菜谱点菜，基本上以老乡家的腊肉、鸡、蔬菜为主，对饮食有要求的驴友请自带食物。

交通提示：

在整个行程活动的区域里，没有班车前往，为了更好的走完整个行程，建议租车前往。由于深处小山村，司机也不一定认识路，建议找当地的户外俱乐部提供相关服务。

线路四、中、老边境热带雨林文化体验探险

推荐理由：尚勇保护区位于西双版纳最南端，与老挝相邻，最邻近的村子直线距离仅为三四公里，其间是大片大片原始森林，是西双版纳五个国家级保护保护区中野生动物最为丰富的保护区。那里生活着陆地上体型最大的野生象群、四肢雪白的野牛、身手矫健的水鹿、还是国内唯一野生印支虎照片的出产地；其鸟类更是种类繁多，不胜枚举。

穿行其中，在感受热带雨林独特的森林景观同时，不仅能欣赏到各种鸟类的美丽身影、动人歌喉，还可搜寻许多不曾见过的动物痕迹。野鸡、白鹇不时从身边惊飞；跟随野牛、马鹿脚印探寻野性生活……

行程安排：

第一天：

景洪市至勐腊县城，体验边陲小城的悠闲生活，品正宗傣家风味。乘车前往著名的“望天树风景区”游玩，体验“空中索道”还给你的惊险与刺激，浅探热带雨林。学习和锻炼深度穿越雨林的知识。晚餐时间可以在曼竜傣品尝正宗傣族风味，享受不一样的傣味烧烤大餐，别有特色的生鱼片、淹酸鱼、香茅草烤鱼、芭蕉花等。晚餐后，体验小城生活，逛街，准备食物、药品。

第二天：

早上出发从勐腊乘车至尚勇保护区旁的村寨，开始丛林穿越。从带着人烟味的美丽村子，慢慢深入神奇而充满未知的热带雨林，开始探险之旅。这一天的行程，是较为坚苦的一天，对第一次进入原始森林的人来说，也是充满新奇体验的一天。一个长长的上坡和紧接而来的一个大下坡成为了这一天行程的开始，对于体力不好的驴友，今天就需要合理的来分配自己的体力了。在沿途欣赏到的不同动植物及小虫都能为我们的行程带来无比的快乐。听虫鸣鸟唱，看奇花异草，这可不是在哪都能体会得到的！

在经过坚苦的一段大上坡和大下坡后，在午餐后到达幽静的小河边，我们真正进入热带雨林！开始真实体验神奇而美丽的热带雨林之旅！这一天的行程在十五公里左右，因为一开始就是爬山，相对来讲，强度还是比较大的，要有心理准备哦！

沿河往南走四个小时，在下午四点以前，在河边扎营，准备晚餐。森林里的晚餐主要以丰富的野菜为主。沿河而行的好处，不仅能欣赏美丽的景色，还可以极大的丰富餐桌上的食物，野芭蕉、野荞麦、新鲜的竹笋、蕨菜……数不胜数。入夜，在篝火与满天的繁星下开个别开生面的科普知识‘小会’。总结这一天的感受和收获，聊聊各自的见闻……然后在一片虫鸣声中，带上头灯，与经验丰富的向导一起来个夜探雨林，去寻找各种连听都没听过的漂亮虫子。如果运气好的话，还可以看到在树枝上入睡的鸟儿，或是一两头来河边饮水的小兽！然后伴着这些新奇的体验，进入梦乡；

第三天：

八点半早餐后，收拾营地，清理垃圾。把一切可能消灭的人为痕迹，减少到最低限度。然后开始新一天的探险。这一天，主是要沿河前进，需要不断的在河两岸行走。所以，最好穿溯溪鞋，或是军用胶鞋。裤脚要扎到袜子里头，以免有蚂蟥爬到你的脚上饱餐。

相对前一天的路程，今天会比较轻松，没有大的坡让你来展示你的体力。因为是在河边走，气温也不会让你觉得炎热，相反有时候还会觉得冷冷的。上身衣服以保暖，透气为好。裤子就最好是速干裤了。要不然，会让你的两胯觉得相当难受的。

在下午三点左右就可以扎营了，可以有更充分的时间来领略这份难得的悠闲。喜欢摄影的朋友，可以拿着你的长枪短炮去把你认为美丽的东西留在你的相机里；喜欢植物的朋友，可以去观察各种奇特的雨林植物及现象；如果你实在没有什么喜好，可以把你的双脚泡在小河里。喝一口用竹筒煮出来的开水，肯定也能让你别有一翻滋味……

在雨林里，有许多天然形成的‘ 硝塘 ’，是野生动物补充各种矿物质的必需品。野猪，水鹿，野牛的痕迹在这里就不会显得那么稀奇了。仔细观察，你能学会很多东西。因此，这些地方也成为了观察野生动物及痕迹的最好地点。而这也将成为我们晚上活动的一个重要地点。关掉头灯，静静的守候，那种等待野生动物出现的紧张心情不是我一句话就能让你感受得到的。嘿嘿~~~这是一种需要你融入其中才能品味得到的激动与快乐！

这天的行程十五公里，因为沿河而行，不会让你觉得很累，在轻松与快乐中感受雨林的美丽与神奇！

第四天：

这是这次雨林探险之旅的最后一天，路程强度中等。早餐过后，把营地清理干净，从传说中的野牛篝开始，踏上我们的归途。经过一个中等长度的上坡与下坡后，依然沿河而行，不过沿河两边会越来越平趟，在靠近乘车的村寨河边，可以休息清洁一下个人卫生。泡个天然澡塘，晒个太阳，然后轻松，愉快的结束我们的丛林探险之旅，踏上重返人间之路乘车返回勐腊休整或返回景洪。

天堂在身后越来越远，薄雾中，山越来越模糊，我们真的来过？它真的存在？一切记忆中的美丽与激动将成为你毕生难忘的经历……

旅人提示：

长时间的穿越热带雨林，务必在出行前务必准备好行头、食物和一些防护工具。在活动的领域里，属于无人区，手机信号不好，切记不能单独或没有计划性的深入。而且在保护区的核心区活动，必须征得有关部门的同意才能进入。因为深处国界边缘，万一出点差错，可能会万劫不复。你可以找版纳当地的“ 西双版纳我的户外俱乐部 ”咨询和给予配合。

交通提示：

可以从景洪汽车站乘车前往勐腊，景洪至勐腊的班车为20分钟一班，车程约150公里。到勐腊后只能租车前往活动的目的地。

住宿推荐

：在活动中，仅有一天的酒店住宿，其余的都是在丛林里露营。在勐腊的宾馆很多，价格为50-100元/标间不等。

饮食推荐与说明：

勐腊的特色饮食丰富，除了傣家风味以外，勐腊的鱼也是一绝，比较有代表性的有：蘸水罗非鱼

，江秋(鲶鱼)煮粉条、生鱼片等。而在丛林里的食物更为丰富，地球人都知道，玩户外的在野外不猎杀野生动物。一般以野菜为主，根据季节的不同，可以食用的食物有：竹笋、蕨菜、水芋头、芭蕉花、野果子、菌子等。当然，前提是您必须会辨别这些可食用的植物和懂得怎么烹调他们。以免食物中毒。

热带雨林穿越探险补充说明：

热带雨林资源，在全中国数西双版纳的面积最大，保存也是最完好的，野生的动植物也最为繁多。大自然赋予人类的这一片茫茫的原始丛林，是西双版纳的骄傲，也是全中国的骄傲。深入热带雨林区探险和体验热带雨林的文化内涵，除了在穿越的过程中给您带来的刺激感受以外，可以学习到更多的科普知识。通过在过程中的磨练，可以找到发现生活的新乐趣，以一种探索和求知的心态走进原始热带雨林，除了热带雨林的知识以外，保证您能收获到的更多。“ 西双版纳我的户外俱乐部 ”致力于热带雨林探险旅游项目的推广和服务，选择热带雨林探险，到“ 西双版纳我的户外俱乐部 ”是你的首选机构。

人类在大自然中是渺小的，我们从来不提倡去战胜大自然，去征服她，我们需要战胜的是自己，是自我。而这些也离不开一些工具辅助和相关的知识。为了让驴友们在走进原始丛林的时候少吃苦头，通过我个人的经验，特地为大家罗列出一些热带雨林探险的装备和相关注意事项：

1、穿越丛林探险合适的季节：由于西双版纳气候条件特殊，一年分为“ 干 ”、“ 湿 ”两季，每年10月中旬至次年4月为干季，雨季在每年5-10月间。体验热带雨林探险，必须选对出行的时间，在干季非常合适。

2、法规：在进入丛林之前，必须征得有关部门的同意，就算是在干季，在防火戒严期间是不能深入的。出了事情谁也担当不起。在丛林里，禁止破坏和砍伐植物，更不能猎杀野生动物，在热带雨林中，任何野生动物都是“ 宝 ”。没有了任何一种生物，整个生态链也许会因它失去平衡。

3、在穿越丛林的时候，必须爱护动植物，不砍伐植物，不能猎杀野生动物，不要随意采食野果和菌类以免中毒；

4、在丛林里不能喝生水，必须烧开以后才能喝，相信大家都看过《三国演绎》里的七擒猛获了吧，丛林里的一些水源可能有毒，所以，选择的水源必须是流动的；

5、在丛林里碰到野生动物不要慌张，因为野生动物也很害怕人类的，在没有和它发生正面冲突的时候最好避开它，尽量不打扰野生动物的生活；

6、穿越丛林的时候，在天黑之前必须要找到合适的宿营地，准备好一切。要做好充分的安全准备

，营地附近需要有充足的水源，要注意防火，睡觉的时候必须轮流守夜值班，切忌不能在夜里行走；

7、有时可能会与当地老百姓相遇，此时在语言的交流上也要充分尊重民族的风俗习惯。

8、装备：别把在热带丛林的生存想象的过于复杂，过分的追求装备。在以前，当地的老猎人带一包米，一袋盐，一把刀，也能在丛林里生活一星期以上。当然，这是建立在野外生存的技能上的，以上所列出的线路有初级体验的、休闲的、长时间穿越的，但是，以下列出来的装备，务必考虑配备：

着装要求

：由于在热带，不用带过多的保暖衣物，这样省去了很多麻烦，必备的为：冲锋衣、背包、长袖长腿的快干衣裤、登山鞋、溯溪鞋或军用高帮胶鞋、凉鞋、从林帽、手套、雨衣等。所有的着装不宜太鲜艳，以免招来蚊虫和吓到小动物。

宿营装备

：丛林最好的宿营装备就是帐篷，可以防止蚊虫，由于热带丛林潮湿，帐篷底层的防水性能一定要好，其他的如：防潮垫、10度的睡袋即可。

生活用品：生活用品不用太复杂，在丛林里，几乎所有的炊具都可以用竹子来代替。

必备的生活用品：炉头，液化气，刀具，火柴，水壶，洗漱用品，个人卫生用品，头灯电筒等

常用药品

：在热带丛林里生存，最大的危险是来自昆虫和复杂的地形。在出行前必须准备好相关的药品备用：常用的药品有：防蚊水，感冒药，止泻药，季德胜蛇药，创可贴，跌打药，酒精，控菌素，能量(葡萄糖)等，

选备物品

：如果准备好了以上装备，其他的还可以选备上：望远镜(用于观鸟和勘察地形)，指南针(GPS)，记事本，娱乐用品等

基本食物

：这里所说的食物是在丛林生存中必不可少的。当然，更具要根据出行的时间来准备，如果带得过多，会增加负重。压缩干粮(按照一天一块准备)，红烧猪肉罐头(用来补充脂肪，增加能量。红烧猪肉罐头与芭蕉花一起煮，味道鲜美)，大蒜、生姜、食盐、食用油、辣椒(热带丛林里非常潮湿，吃些辣椒能驱除身体的湿气)，白酒，大米等，诸如蔬菜什么的，通过知识，可以在丛林中获

取。其他的还可以带上如巧克力等。

附：对付蚂蟥的办法：

在丛林里行走，最可怕的是蚂蟥，一般是在阴暗潮湿的沟谷地带非常多，给行人带来很大的麻烦，所以必需有对待它的方法，其一，走在最前面，做开路先锋，因为人走过的时候会产生热感应，走在前端的人会吸引蚂蟥，但蚂蟥来不及咬你，往往受罪的是后边的同志；其二，涂药，在鞋面上涂撒呋喃丹(也可以用烟头水)，让蚂蟥望而远之；其三，也是最大胆最实用的方法，就是把双脚的裤腿卷起来，等待蚂蟥爬上来的时候，就把他消灭。不过现在的户外用品中有防蚂蟥的蚂蟥套，在穿越丛林的时候把腿套上，也能防蚂蟥。

线路五、嘎洒大黑山原始热带雨林徒步

推荐理由：景洪大黑山-在景洪市嘎洒镇南帕，海拔1460米左右，是傣族、哈尼族、拉祜族集居的地方大黑山，一个远离城市喧嚣、民风纯朴的地方，因为交通和信息资讯闭塞，就许多当地人都不知晓的地方。感受热带雨林的神奇与美丽，在荒蛮的雨林里，体验刺激、自我突破，是一大快事。在高山上，鸟瞰景洪，一片云海，旭日东升，白雾撒去，山顶风光，会让你感慨万千、雨林的新奇。

路线介绍：景洪乘车10KM南西徒步18KM八分场乘车返回景洪

活动装备：

1、公用装备：车辆、药品、对讲机等；

2、个人装备：太阳帽、运动衣裤、登山鞋、凉鞋、清凉油、零食、护肤用品、雨具、摄影器材等。

旅人提示：

1、在森林里注意防火，烟头不要乱丢，可能会被蚂蝗咬；

2、此段路况不是很好走，因为路况不熟悉，前后不能脱离队伍，以免发生意外，没法照应。

3、进入村寨，可能会被狗咬、猫抓、牛追，所以遇上这些家伙，尽量不去靠近它们；还有些是我们没有想到的，反正不管遇什么问题，需要大家团结一起，共同解决问题。

4、走进热带雨林，不穿鲜艳的衣服，请戴好帽子，不要手随意去摘碰植物，不要随意去闻或品尝野果、野花；雨林中很多植物有刺、有毒，以免被刮伤或中毒。

7、一日傣家人：深度游、探险游线路

云南是少数民族人口分布最多的省份，共25个少数民族。主要民族有彝族、白族、哈尼族、壮族、傣族、苗族、傈僳族、回族、景颇族、纳西族、瑶族、独龙族、阿昌族、水族、佤族、基诺族等。富有丰富多彩的民俗文化。在云南的最南端，西双版纳一共有傣族、哈尼族、彝族、拉祜族、布朗族、基诺族、瑶族、苗族、回族、佤族、壮族、景颇族12种少数民族，以傣族为代表，其独特的民族文化响应海内外。以傣泐(水傣)为主体，兼有傣讷(旱傣)、傣雅(花腰傣)两个支系。除傣族以外，哈尼族、布朗族等都有各自的特色。而基诺族是西双版纳独有的少数民族，也是我国最后一个被除确认的民族，人口2万余人。西双版纳除了自身独有的自然环境以外，其多样性、多姿多彩的民族文化特色，是西双版纳的一朵奇葩。

了解少数民族的文化特色，必须融入他们的生活，去体验和感受他们生产、生活方式以及了解和体验他们的节日等来达到目的。

西双版纳经典西环线，民俗文化体验之旅

推荐理由：徒步环游西双版纳的西南地区，从景洪到大勐龙，再到布朗山一带。然后从布朗山到勐海县的勐混乡，再到打洛。整条线路以哈尼族、傣族、阿克人、傣族风情为主题。走村串寨，在一路上体验不同的民族风情。尤其在布朗山一带，由于交通和生产生活比较落后，让您更能体验到边疆少数民族的淳朴和憨厚。由于交通不变，在布朗山一带只能徒步，在徒步的过程中，能体会到穿越丛林的快感，和徒步酣畅淋漓的感受。活动的最后一站是打洛，美丽的傣家村寨就坐落在打洛江边，而江的对面就是缅甸。感受蛮荒和旷野的民俗文化特色。

西双版纳：傣族风情

行程介绍：

第一天：景洪—大勐龙-勐宋-阿克新寨

早上出发，乘车前往大勐龙参观曼飞龙白塔。一路上橡胶林、野芭蕉、香蕉林、农场、傣家村寨让您目不暇接，体验“头顶菠萝，脚踩香蕉，一跤跌在花生里”丰富的热带风情，午餐后乘车前往勐宋乡。由勐宋乡徒步至阿克新寨，徒步的过程中在原始森林中穿行，深刻感受原始热带雨林风光；到达阿克寨后参观阿克人的生活和劳作过程，体验少数民族纯正风情，晚餐品尝地道阿克原始风味餐，晚上可与阿克人共同娱乐、聊天，在畅谈中体会阿克人的生活；阿克人，属于独立的一个支系，一直以刀耕火种为生，与外界很少联系，到80年代中期才被发现，故此阿克人并未列入中国56个民族之列，阿克人居住环境为高海拔山区，条件较差，但民风很好，路不拾遗，阿克人生性豪爽好客，敬客人之酒为最高礼待，故此最好不要拒绝。

车程多为弹石路约3小时。其中，景洪-大勐龙56KM柏油路，勐龙-勐宋33KM林区土路，
徒步路程为勐宋-阿克新寨11KM乡村土路。

第二天：阿克新寨-阿克老寨-帕典-卫东

在阿克新寨用完早餐后，整理行囊开始徒步穿越原始森林，途径阿克老寨可参观到如今在版纳境内最古老的“杆栏”结构建筑，以竹子和茅草为主的建筑材料。简单用完午餐后继续徒步穿越原始丛林至卫东爱尼人村寨。欣赏多层次雨林结构，百年古茶树群，徒步穿行于其间，从河谷到高山，从农田到丛林，聆听鸟儿的歌声，深嗅花儿的香气和观察动物的足迹，犹如走进了一个大自然的课堂，恰遇路人，与之攀谈……收获颇多；晚上，借着酒兴抬头遥望星空，星星点点，照亮了整个山寨。晚上在卫东老乡家借宿。

徒步路段，阿克新寨-阿克老寨5KM。阿克老寨-帕典(布朗族村寨)8.5KM。帕典-卫东3.5KM。此路段对体能要求较高。

第三天: 卫东-百丈崖瀑布-牧场-班章

清晨早餐后从可卫东徒步约3公里前往百丈崖瀑布参观雨林瀑布群。声势浩大，“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”怎一个“壮观”了得。百丈崖瀑布是西双版纳落差最大的瀑布，高约50米，然后继续上路徒步前往班章。由卫东前往班章的途中，除了穿越林间小道外，在山顶，有一快牧场，坐落在茫茫的热带雨林中央，视野开阔，其间牛羊成群，壮观而生动。下午到达班章后可以去参观古茶园，欣赏哈尼人制作普洱茶的过程，零距离体验普洱王中王“班章”的魅力，班章为西双版纳地区优良茶种原产地，盛产大叶种乔木茶，为普洱茶最优良材料，如今班章茶在普洱茶的原材料中，价格也是最贵的。晚上在班章老乡家吃住。

徒步路途，卫东-百丈崖瀑布3KM。百丈崖-班章15KM，

第四天：班章-勐混-打洛勐景来

早晨游览哈尼族山寨，早餐后可选择乘车或徒步前往勐混乡,在勐混可用游览大金塔、古庙及傣家村寨，然后乘车前往打洛勐景来生态旅游村，勐景来是一个仙境般的寨子，坐落在打洛河畔，与缅甸接壤，在村寨中可以体验傣族传统的：榨糖、制陶、造纸、酿酒等工艺，深刻体验傣族风情，住宿傣家竹楼，吃傣家饭，做傣家人、感受“月光下的凤尾竹”美丽的诗篇。

打洛与缅甸接壤，是个省级口岸，在早些年前，以打洛相接壤的缅甸特区“小勐拉”以前是毒品和盗猎者流动的地方，以前的鸦片种植地已经被香蕉、橡胶、水稻等农作物所替代，如今只能在勐景来与老乡攀谈的过程中想象那些传奇的故事。

第五天：勐景来-独树成林-勐海-南糯山-景洪

早晨随着村寨的打鸣鸡起床，在薄雾中和傣族妇女一起到井里汲水，游览清晨湿漉漉的傣家村寨，体验和谐而安详的傣家生活。吃完香喷喷的糯米饭后可以选择体验打洛江漂流，打洛江是中国和缅甸的分界线，在打洛江漂流游历于两国之间，别有一番风味。漂流结束后乘车前往独树成林

景区游览。午餐后途径勐海、南糯山返回景洪，途中在可以选择到勐海工业园区参观普洱茶厂。然后返回景洪。结束美妙而神奇的民俗文化体验之旅。

由于打洛属于热带雨林气候，每天都有浓雾包围，在晚上下的雾水晶莹的洒在村寨中，湿漉漉的煞是好看，所以一年四季，整个村寨的早晨都有薄雾，也正是因为每天雾气，才滋润了西双版纳的热带雨林和热带作物。

交通提示

：最好是租车前往，这样会节省更多的时间。当然如果乘坐班车的话，路线则为：景洪—大勐龙—勐宋；勐混—打洛。景洪至大勐龙的班车约10分钟一班。大勐龙至勐宋一天两班车

食宿提示

：整条线路贯穿于村寨之间，分别需要住在：阿克人村寨1晚，哈尼族村寨2晚，傣族村寨1晚。条件相对简陋，最好自备睡袋。吃的主要以农家饭为主，在山区。生活条件相对比较艰苦。对食物有要求的驴友请自备食物。

旅人提示

：由于此条线路路况比较复杂，在出行前必须联系咨询。当然，在行程中可根据自己出行的时间长短来灵活增减行程，如果时间充裕的话，可以在几个落脚的村寨多呆上一天进行修正。当然，时间不够的话，从班章到勐混乡后，就可以直接返回景洪了。由于行程贯穿于多个民族村落，你也许会遇到在寨子里办喜事和正在过节，亦会受到老乡的邀请，请不要拒绝，入乡随俗。阿克人没有自己的节日，哈尼族的节日为嘎汤帕(1月1日)，傣族主要的节日是泼水节(4月13-15号)，其余的为关门节、开门节。关门节一般在7月中旬，开门节在10月中旬，从7月至10这3个月期间，傣族主要忙于生产。在开门节前，不能不能结婚，盖房子办喜事。

章朗布朗族风情体验、哈尼族民俗体验、天鹅湖

推荐理由：千年古寨章郎，位于勐海县西定乡，是一个很大的布朗族古寨，有布朗族100多户。有布朗族居住的寨子就一定有人工栽培的古茶园，这就是云南人常说的“ 濮人种茶 ”(布朗族古称濮人)。但是，章郎闻名于世的不是她的茶，它的古茶园面积不大，仅500余亩。她备受世人推崇的

却是传承千年布朗族文化。章朗在巴达山深处，受外界影响不多，完整地保存了布朗族文化，西双版纳州政府2004年投资在章朗建了一个规模颇大的布朗族生态博物馆，作为介绍布朗族历史文化的窗口。

这里的人文景观比茶树更让人着迷。进入村寨的路口，是一片巨大的古树。布郎族敬畏自然，爱护自然环境，章朗寨四围古树参天，寨子被数千亩原始森林护拥着，寨子里的建筑为杆栏式竹楼，寨子的山头上有一坐千年的古寺，佛寺内有块石碑，记载了佛寺已有1400年历史。寺内有数座佛塔，一阵风过来，塔上铃声叮当悦耳，犹如远古的梵音，使人安详沉静。这里仿佛是与世隔绝的“世外桃源”。此线路“西双版纳我的户外俱乐部”以布朗族原生态文化为主题，结合勐海县周边的户外运动资源。探索勐海县的优美自然风光和独特的民俗文化风情。

行程介绍：

第一天：景洪-南糯山-景真八角亭-天鹅湖

早上由景洪乘车出发前往南糯山。南糯山是普洱茶的主要产区，属于哈尼族土著居住地，在南糯山中有向阳寨、竹林村、姑娘寨、石头寨、多依寨半坡寨等几个哈尼族寨子，各村寨相格不远，轻装上阵走村串寨，参观游览传统的哈尼族村寨，到老乡家歇脚，喝普洱茶，品尝正宗哈尼族风味午餐，午餐后乘车前往天鹅湖，沿途欣赏一个接一个的傣家村寨和美妙的田园风光，在途中游览景真八角亭，体验傣族小乘佛教佛文化，然后乘车前往天鹅湖，在湖中戏水、游览湖光山色，体验人与自然的和谐。

天鹅湖是版纳最大的湖泊之一。是勐遮坝子主要的生产生活用水的来源，生态完好。早在上个世纪60年代，我国的著名作家冯牧就先后两次游览此地，写下了优美的散文《在湖光山色之间》。他在上面写到：勐邦湖是善良的傣族人民千百年来朝夕幻想的那座“天湖”，是版纳最大的湖泊，她是坐落在森林深处的一个狭长的湖泊。她的形状好像是一个被横劈开、硕大无比的葫芦，被一只神奇的手镶嵌在一片森林郁郁、仪态万千的山林中间。在湖的尽头，两道白色的堤坝好像两扇门扉似的，把一湖绿波荡漾的水封锁在群山中。在湖的中心，像童话里的神仙似的坐落着一座

孤岛，一片片白色的云槽罩在孤岛的林端，好像为它披上一条细纱披肩一样。在湖边，坐落了一个傣家村寨，又让这“天湖”增添了不少色彩。晚上可以选择露营或住天鹅湖宾馆。

第二天：天鹅湖-西定-章郎

早晨起床后，清晨游览薄雾蒙蒙的天鹅湖，在天鹅湖餐厅用完早餐后乘车经勐遮乡前往西定，西定位于半山腰上，到达西定后游览参观白塔，在冬日可观看波澜壮阔的云海；中午走进哈尼村寨做客，在农家或小餐馆吃地地道道的哈尼美餐，野菜、鸡肉稀饭……让您食欲大开。午餐后乘车前往章郎布朗族村寨，游走在村落间的小道上，与身着民族服装的老乡攀谈，路边的鸡上下飞窜，懒惰的狗儿瘫睡在路边的石板上。到处乱走的猪如巡逻的警察，时不时抬起头来冲你吹气；傍晚前往布朗族文化博物馆参观和欣赏美丽的落日晚霞，此时是摄影的最佳时机。整个山寨被落日照得通红；夜幕降临，幽静的寺庙中回荡着和尚们诵经的磬声。入夜，在寂静的山谷中，静坐在老乡家的晒台上，月光洒满了整个山谷，把整个村寨照得金碧辉煌。远处，传来了一声声的鸟叫，唧唧鸣叫的蝉声，给整个村寨增添了一曲大自然的乐曲。静静的夜，平静的心情，一件件快乐的往事在脑海中回荡着。贪婪的享受这和谐美丽的时光。这就是“世外桃源”吗？

第三天：章朗—云茶园—勐海工业园区—景洪

早晨的章朗与傍晚的章朗一样精彩。天还没亮，一阵阵的鸡鸣伴随着汪汪的狗叫声，新的一天开始了。日出时分，阳光有节奏的慢慢的撒向村寨的屋顶。三三两两的老乡走出家门，形成了一道独特的风景线，妇女们身着传统的民族服装，背着背萝，嘴里要么衔一支自治的草烟，要么咀嚼着槟榔，导致他们的嘴唇变得通红，牙齿漆黑。老人们追赶着猪儿喂食，小孩则带着更小的小孩在玩耍。沿着一条小道登上章朗的白塔缅寺，沿路随处可见膨大的榕树，行走于悠悠林间小道。登顶后眺望整个章朗寨子，杆栏式的房屋犹如一朵朵大蘑菇，整齐的排列在半山腰上。

中午乘车返回勐海县用午餐，午餐后选择游览勐海云茶园景区，云茶园主要是以西双版纳的普洱茶文化为主题，园区浓缩了六大茶山的知识和普洱茶与少数民族的特色。园区地势起伏、地貌优美、山水乡间、风光秀丽，与休闲和普洱茶文化体验为一体。参观完云茶园后，乘车前往勐海工

业园区，参观普洱茶加工厂，喝茶，然后乘车返回景洪。结束章朗民俗文化探索之旅。

旅人提示：布朗族是西双版纳的世居民族，历史悠久，进入寨子需入乡随俗，不与老乡发生争执。布朗族信奉小乘佛教，进入寺庙应脱鞋，遵守寺规。此外，布朗族能歌善舞，有自己独特的音乐风格，最著名的数布朗弹唱，旋律优美，在节庆前夕和办喜事的时候会有机会欣赏到。

交通提示：没有直达布朗族山寨章朗的班车，由于去的地方比较散，建议租车前往。天鹅湖至章朗一段弹石路，路况不好。

食宿推荐：天鹅湖宾馆是于餐饮和住宿为一体的，坐落在天鹅湖畔，80元/标间，环境优美， 需提前预定。在章朗可以住布朗族老乡家20元/人，或者住布朗族民俗博物馆30元/人，用餐相对不方便，可以与老乡协商在家里吃饭。根据老乡所做的菜成本估算。一般10-20元/人。

西双版纳热带风情、曼旦傣族民俗探索

推荐理由：在西双版纳，傣族的分布很广，遍布每一个乡镇。生活在依山伴水的坝子。在每一个村寨周围，香蕉、柚子、菠萝蜜、芒果、荔枝、龙眼等热带水果挂满了枝头，有很强烈的热带气息。傣族的民俗特色非常浓郁，从最基本的建筑、服饰、饮食上都展现得淋漓尽致。杆栏式的房屋建筑；筒裙套在婀娜多姿的傣家少女身上，美丽而富有异域的情调；饮食以酸辣、生冷、烧烤为主，这些直观的感受就能让你体验到西双版纳的傣族风情和热带气息。在行程中涉及到的傣族原生态村落有曼旦、勐远等，更是浓缩了西双版纳傣族传统生活的代表，值得您去细细的品味。

行程介绍：

第一天：景洪—勐腊—望天树景区—曼旦村

早上由景洪乘车2个多小时至勐腊县城，勐腊县是西双版纳最南端的一个县城，与老挝相接壤。县城不大，整齐的油棕树、椰子树立于人行横道两旁。街旁的商品和路边的小店围坐了很一些人棋、斗地主。摩托车后座上载了漂亮的女人呼啸而过。边陲小镇的生活悠闲而富有激情。从勐腊乘

车可前往南腊河畔的曼竜傣村寨用特色地道的傣味午餐。餐厅就建在河边，是当地的村民开的，装修简陋，在餐厅的周围布满了密密竹林，搬一桌子在竹林丛中围坐用餐，很江湖。用过午餐后走进傣家村寨游览，然后乘车前往望天树景区参观游览热带雨林，“望天树”属龙脑香科，是西双版纳热带雨林的代表性植物，1986年，世界爱护野生动物基金会主席菲利蒲亲王到西双版纳考察，发现了龙脑香科的望天树，向全世界介绍了西双版纳的热带雨林，望天树最高可达80多米，被称为亚洲第一高树，雨林中的“巨人”。其他各种热带雨林的植物，植物现象都能在望天树景区看到。游览完望天树后，继续乘车前往曼旦村，去体验核探索原生态的傣族民俗文化。

曼旦距勐腊县城18公里，按傣家说的意思是最旁边的村寨。深处勐腊自然保护区的核心。沿途植被茂盛，热带雨林风光美不胜收。在碧波荡漾的曼旦水库里有许多大树因被水淹的时间较长，只剩下主干，经过风吹日晒已变黑变朽，在夜幕降临之际，朦胧看去，仿佛一个个要在水中行走的巨人，加上水库周围灌木林立，显得非常神秘。在水库旁边的村寨就是曼旦，河流从村寨附近缓缓的流过，村口古老的菩提树，花团锦簇的竹楼，就连农户家养的鸡都像树林里的鸟儿绚丽多彩，非常美丽。 每天夜晚，曼旦村的舞蹈队会在寨子的广场上排练舞蹈，她们的舞蹈堪称一绝，是每年勐腊县的舞蹈冠军，在寨子了有几位“非物质文化遗产民间艺人”。喜欢艺术的朋友可以与其交流，了解傣族文化的各个方面。晚上住老乡家或者选择露营，体验傣家生活。

第二天：曼旦—勐远

早上起床，在薄雾中欣赏美丽的傣家村寨。游走在村落中，与美丽的傣家姑娘不期而遇。与老乡攀谈，尽享和谐、宁静的生活。或者索性和捕鱼的村民划上小舟到湖里捕鱼，做一次傣家人，体验最纯正的傣族风情。在傣家用过早餐后，徒步前往曼旦的金塔，俯瞰整个傣家村寨。一座座竹楼镶嵌于农田中央。在北端，是哺育了整个村寨800多人的一汪清澈湖水，四周的原始丛林把湖、村寨、农田……温柔的揽在自己的“怀中”，在雾中若隐若现，仿佛仙境。在秋收的季节，一片金灿灿的稻田迸发出勃勃的生机，在田间地头劳动的人们点缀其中，那是一副多么美丽的“油画”啊！用完午餐后，依依不舍告别傣家村寨，乘车前往另外一个傣家村寨勐远。勐远傣家村寨很大，有约150户人家，两条河流从寨子中央穿过，是名符其实的水寨。周围高山林立，属于喀斯特地貌。丛林莽莽苍苍。在村落里，传统的傣族手工艺保存的非常完好，可以看到打铁、竹编、织

布等，晚上住在河边上“我的户外俱乐部接待站”听着哗哗流淌的河水声，朦胧的月光洒在整个村寨，在香蕉树旁，凤尾竹下，在“西双版纳我的户外俱乐部接待站”里与傣族老乡小饮几杯，听他们讲传奇的故事。到入夜后昏沉的睡去。

第三天：勐远—景洪

清晨，可以选择与傣族老乡一起去收橡胶，大雾蒙蒙的早晨，身着傣族服装的妇女们成群结队的前往橡胶林走去，收取他们的劳动果实，乳白色的橡胶是他们主要的经济来源，养育了一代又一代的傣家人。早餐后徒步游览傣家村寨，参观打铁、织布等手工艺，当然，您也可以小试身手。亲身体验。或者选择游览附近的景区“勐远仙境”，这是一个刚开发了的景区，主要是游览溶洞和周边的丛林。午餐后乘车返回景洪，在途中可以选择游览勐仑热带植物园或者傣族园。

旅人提示：由于行程中涉及到的是原生态的傣家村寨，没有被开发，卫生条件不是太好。要做好心理准备；进入傣族家里要入乡随俗，进门要脱鞋，主人的卧室不能进，不能从火塘上跨过。每个傣族寨子都有自己的寺庙，进寺庙参观的时候必须脱鞋，不能摸小和尚的头。

交通提示：从景洪至勐腊有班前往，20分钟一班，到勐腊后，交通就没有那么顺畅了，须租车至望天树和曼旦，第二天返回勐腊后，在乘车前往勐远，然后从勐远返回景洪。

食宿提示：在村寨里住宿两天，傣族老乡会把你当作贵宾。费用一人约20-30不等，用餐方便，可以在老乡家直接用餐或者在村寨附近的食馆用餐。

基诺族山寨风情探索

推荐理由：基诺族主要分布于基诺乡。以种植橡胶和茶叶为主。“基诺”古时候称“攸乐”。是唯一分布在景洪的古茶山。基诺族是西双版纳独有的少数民族，人口两万多。在新中国成立前，基诺族社会尚处于原始社会末期向阶级社会过渡阶段。是一个从原始社会直接过渡到社会主义社会的民族。在这之前，生产方式以刀耕火种为主。基诺族皮肤黝黑，男穿白色无领对襟棉布上衣

，衣背后绣有圆形彩色光芒图案，下穿宽大的棉布白裤；女子头戴披风式尖顶帽，上穿对襟无领无扣镶有7色纹饰的短褂，胸前有刺绣精美，缀有圆形银饰的三角形贴身衣兜，下穿黑白相间、镶边的短裙。基诺族节日众多，文学艺术多元化，风俗习惯独特。在全世界，只有在西双版纳体会得到。

行程介绍：

早上乘车前往基诺乡“基诺山寨景区”，基诺山寨综合了基诺族的历史、建筑、手工艺等的介绍，能体验到他们的祭祀活动、婚俗活动，能欣赏得到原始而奔放的太阳鼓舞。午餐后徒步或乘车到附近的村寨游走。体验和感受他们的生活和生产状态。在基诺山一带分布的村寨很多，可以选择：司土老寨、巴卡寨，亚诺，炸雷，曼瓦等，各个村寨相隔不远。下午乘车返回景洪。

补充：深刻感受基诺族的文化特色，除了在“基诺山寨景区”体验以外，如果选对时间到西双版纳的，走进基诺族村落，能有幸参加他们的节日。那基诺族民俗文化能体会得更加深切。

基诺族的节日：

1、祭龙：时间在农历七月，祈求风调雨顺，五谷丰收

2、祭大龙：这是纪念基诺族创世纪祖阿嫫尧白的纪念日，一般在六月间举行，历时三天，阿嫫尧白创造了基诺族及其山川、日月、动物、植物，最后在造田运动中遭人暗算而殉难。

3、打铁节：基诺语称“特毛切”，是基诺族最隆重的节日，一般于每年农历十二月举行，历时三天。

4、新米节：亦称“新米”，每年农历七八月间，谷物即将成熟的时候；

5、特懋克节：基诺族的传统节日，在2月6日至8日举行，人们除了杀猪宰羊，开怀畅饮外，还要举行丰富多彩的民间体育活动，打起太阳鼓，载歌载舞，通宵达旦；

6、火把节：基诺族传统岁时节日，每年农历六月间择日举行；

基诺族的文化艺术：

基诺族的文化艺术多姿多彩、民间流传着丰富的神话传说、故事和诗歌文学艺术有：

1、神话传说：玛黑和玛妞》叙说的是基诺族的创世纪，洪水故事和兄妹成婚。《女始祖尧白》叙说的是尧白造天地后，撒茶籽在基诺山，使基诺族以种茶谋生。
2、爱情故事《两个小伙子》等；
3、《宝刀和竹笛》、《猴子和人》、《大姐和四妹》，反映善有善报、恶有恶报。
4、民间音乐：民歌有叙事歌、山歌、贺新房歌、哄娃娃歌、儿歌等。主要乐器有口弦、“ 毕吐鲁 ”——二洞箫和二胡、“ 七柯 ”(用7个竹筒组成，有7个音阶)、“ 塞吐 ”(大鼓)、碰和钹等，基诺族的《太阳鼓舞》已经被列为“ 世界非物质文化遗产 ”名录。

交通提示

：由景洪客运站乘车约40分钟就可以到达基诺山寨。下午返回的车辆也相对方便，在基诺乡汽车站或者在路边拦车都可以。

饮食提示：午餐可以在基诺山寨用餐或者到基诺乡用餐

8、普洱茶之味：深度游、探险游线路

普洱茶的产地，宋元以来，一直以六大茶山最为著名。清人阮福《普洱茶记》一书中记载：“ (普洱)茶产六山，气味随土性而异，生于赤土或土中杂石者最佳，消食散寒解毒。于二月间采蕊极细而白，谓之毛尖，以作贡 ”。清赵学敏所著《南诏备考》中记载：“ 普洱茶产攸乐、革登、依邦、莽枝、蛮砖、曼洒六茶山 ”。后书记载的六大茶山的叫法各有不同，但所指的位置大致一样。其中除攸乐外，其余五大茶山都位于易武地区，连绵相连，合称易武茶区。而曼洒茶山也称为易武正山，以区别于与之相连的其它四座茶山。史载自东晋以来，这里的茶叶就被进贡朝廷。特别是宋代以来，政府在这里设有专门机构，实行茶叶官办，由政府来经营茶叶，种植皇家茶园，严格各种制茶工艺。距现在几百年的茶园，现在犹存，变成了漫山遍野的古茶园。易武等地，

也主要是这种山上先民遗留下来的古茶树居多，所出的茶叶被称为山茶。

除上述的古六大茶山以外，在澜沧江以南，还有：南糯、布朗、曼吕、勐宋、巴达等茶山，位于西双版纳勐海县，勐海县种茶的均为哈尼(爱尼)、拉祜、布朗等少数民族。在普洱茶渊远流长的文化基础上，又增添了多姿多彩的少数民族风情。

明清以来，为了将这深山里的天作之宝运向外界，而兴建了以易武为起点的茶马古道。昼夜不停的骡马运茶队伍便称为马帮。如今，马帮已经难寻，但这群勇敢坚毅的汉子们留下的或传奇或浪漫或悲惨的故事却给普洱茶的赏茶者留下许多神游的空间。追随着我们的足迹，与“ 西双版纳我的户外运动俱乐部 ”一起走进西双版纳，走进普洱茶的原产地。去寻觅普洱茶的历史，在茶园里了解普洱茶的生长习性和生态，在茶农家体验传统的普洱茶制作工艺，与老乡畅谈普洱茶的文化历史，体味独特的普洱茶风情，背上行囊，一起走吧。

西双版纳我的户外俱乐部主要以体验的形式来安排普洱茶风情旅游项目，走进茶山，茶农家，了解普洱茶原材料的情况，可亲自采茶，制作。然后安排参观茶厂，了解和体验普洱茶加工的每一个程序。让你的普洱茶文化旅游更有深度。

易武、蛮砖、莽枝、革登、倚邦古茶山考察行程安排

推荐理由：根据交通和历史等因素，普洱茶文化之旅的第一站都是从易武开始的，易武在普洱茶盛事的时期，做为古六大茶山的中心，被推上了历史舞台，以易武为中心的茶马古道朝四方散射开去，主要的有易武—老挝的乌德—丰沙里—越南的奠边府—海防—香港；易武—尚房—老挝的南塔—万象；易武—勐腊—老挝的勐百察—泰国的米赛；易武—普洱—景谷—大理—中甸—拉萨；易武—江城—扬武—昆明—昭通—宜宾—北京。等几条“ 茶路 ”。此条线路主要是围绕易武、曼砖、依邦来介绍。

行程安排：

第一天：景洪—易武

由景洪乘车出发，约3小时到达易武镇，在易武用午餐后，徒步参观易武古镇，参观传统的普洱茶手工业作坊，参观文庙，拜访老茶人。走进茶场品茶。下午乘车前往落水洞和麻黑参观古茶园，拜访茶农。如果是在采摘季节，还可以亲自体验采茶和在茶农家学习制茶。下午返回易武用晚餐，晚餐后可灵活安排，到茶农家或者茶庄聊天，喝普洱。

第二天：易武—蛮砖—像明

清晨起来后徒步游览易武古镇，清晨的易武云雾缭绕，朝霞绯红。用早餐后乘车前往像明乡，在途中前往高山寨参观古茶园和彝族村寨。然后继续前往像明，盘山公路迂回曲折，一路上丛林、茶园、村寨等映入眼帘。约中午达到蛮砖古茶山，参观古茶园和与茶农交流并在茶农家用午餐。午餐后乘车至像明，晚餐后在像明休整。

第三天：像明—莽枝—革登—依邦

早餐后乘车前往莽枝与革登古茶山参观古茶树，古茶园，革登古茶山位于古六大茶山的东北部，东连孔明山、南与攸乐茶山隔江相望、西接蛮砖茶山、北与倚邦茶山为邻，革登古茶山包括今象明新发寨、新酒房、莱阳河一带，莽枝茶山位于革登茶山西面，传说是诸葛亮埋铜(莽)之地，因此取名莽枝茶山，主要市集在牛滚塘街。古代都由外来生意人从事茶叶买卖，早年繁荣景象，如今也都只剩下残堰断壁。难觅以前的繁荣景象。在原始林中，还有许多大、中小叶种老茶树错落其间，也不乏数十公尺高的巨大茶树。在新法寨附近，有一个彝族村落，虽然是从红河周搬迁至此，但是一些传统的生产生活方式还保持了一些彝族特色。中午在新法寨用午餐后，乘车前往依邦镇。住依邦老乡家。

第四天，依邦—景洪

位于西双版纳傣族自治州勐腊县象明乡。倚邦在傣语中，被称为“唐腊”倚邦，即茶井的意思。在六大茶山中，倚邦茶山的海拔最高，三百六十多平方公里的面积几乎全是高山，最高海拔达到1950米。明末清初石屏人落居倚邦，以茶为生，开辟茶园、建茶号。清朝初、中期向朝廷纳贡茶上百担普洱茶，即以倚邦茶为主，普洱茶的名气可以说是从倚邦开始的。清朝初年至民国初年的倚邦，可说是倚邦茶区的鼎盛时期，官府衙门、大庙会堂等，一栋栋建得巍峨辉煌，交易热络、人声鼎沸、骡马塞道，晚上灯火通明宛如不夜城。清朝中后期，普洱茶制茶交易中心迁往易武，倚邦茶业开始没落，然倚邦成为茶马重镇的历史地位已经字字记载入史册。倚邦茶山的最后关键是1942年的一场战乱，引发大火将倚邦烧成颓废瓦砾，倚邦从此元气大伤。随后的瘟疫使茶商、百姓再度大举迁离；后来又经过20世纪70年代的搬迁，现在倚邦村仅有30多户人家，100多人口，交通不便，成为一个贫穷的农业小镇；近年，普洱茶再度崛起，倚邦这古代茶马重镇，又重新受到瞩目。追随着历史残留的痕迹，游走古镇，茶园。淘上自己心仪的茶品，下午乘车返回景洪与当地

的茶友交流，结束易武、蛮砖、莽枝、革登、依邦的考察之旅。

易武、曼撒、攸乐古茶山考察

推荐理由：以易武为起点，加之曼撒古茶山和攸乐古茶山。曼撒茶山在历史上扮演了很重要的地位，又资料记载：清朝乾隆年间，曼撒茶山开始进入最辉煌的时期，据史料记载，年产达万担以上。当时生产出的茶叶，多集中在曼撒老街进行交易；曼撒在鼎盛时期，有三百多户居民。同治十三年，曼撒老街遭遇毁灭性的第一次大火；光绪十三年，曼撒再次遭遇第二次大火，无情的祝融瞬间毁灭繁荣的小镇，而第三次火灾与疫病，更是将曼撒成为颓圮之荒城。此时，离曼撒20公里外的易武，立即取代曼撒的地位。这也说明为何清光绪以后的普洱府志上，易武替代曼撒，成为六大茶山中重要的茶山。古代行政区域划分，曼撒属易武土司管辖，并且易武与曼撒茶区相近，因此很难严格区分二者之间的差异。在体验普洱茶文化同时，更能体验到从原始社会过渡到社会主义社会的基诺族风情。

行程介绍：

第一天：景洪—易武

由景洪乘车出发，约3小时到达易武镇，在易武用午餐后，徒步参观易武古镇，参观传统的普洱茶手工业作坊，参观文庙，拜访老茶人。走进茶场品茶。下午乘车前往落水洞和麻黑参观古茶园，拜访茶农。如果是在采摘季节，还可以亲自体验采茶和在茶农家学习制茶。下午返回易武用晚餐，晚餐后可灵活安排，可到茶农家或者茶庄聊天，喝普洱。

第二天：易武—曼撒

清晨起来后徒步游览易武古镇，清晨的易武云雾缭绕，朝霞绯红。用早餐后乘车前往曼撒，在途中参观和考察百年以上的古茶园，然后乘车至曼腊用午餐，午餐后游览曼撒茶山和拜访茶农，晚上住曼腊招待所。

第三天：曼撒—勐仑植物园

在曼腊用早餐后，乘车前往张家湾，参观古茶园，在老乡家用午餐后，乘车前往勐仑镇，游览勐仑植物园，晚上住勐仑植物园宾馆。

第四天：勐仑—基诺山—景洪

早餐后，乘车前往基诺乡，在基诺乡用午餐后，基诺古名攸乐，今称基诺山，六大茶山中，唯一

不在勐腊县境，位于景洪市辖区内，东西长75公里，南北宽50公里，其面积是古六大茶山中比较广的，这里的古茶园面积达到了一万亩左右。隔罗梭江上游之小黑江与革登茶山相望，今龙帕村、巴来村遗存的古茶园仍有2000余亩，茶树基径大多在80厘米以上。自古以来，攸乐茶山民间加工少量的竹筒茶。下午可游览基诺山寨景区，全参观和体验基诺族风情，傍晚返回景洪，结束一武、曼撒、攸乐普洱茶山体验之旅。

环游西双版纳古六大普洱茶山、孔明山探险

户外探险推荐：孔明山位于西双版纳东北部，座落在小黑江东岸，西面与革登、莽枝茶山相连，南与基诺茶山隔江相望，它与普洱茶发源地古六大古茶山，一脉相承，位居中心，是六大古茶山的最高峰。31平方公里内，特殊的地理地貌与原始生态植被浑然一体，形成了孔明山独特美丽的自然景观和不可多得的原始生态的热带雨林风景资源，婉若仙境的浩瀚云海，群峰环抱的大草坡，藤蔓交织的绿石林，险峻的小黑江以及基诺族的原住民风情。

行程介绍：

第一天：景洪—易武

计划请参考线路十的第一天方案

第二天：易武—蛮砖—像明—依邦

早餐后由易武出发，途经蛮砖茶山拜访茶农和参观了解蛮砖古茶园，然后驱车前往像明用午餐，午餐后前往依邦古镇游览，晚上住依邦，详情介绍请参考线路一的第二天和第三天介绍。

第三天：依邦—莽枝—革登—孔明山

早餐后由依邦出发，前往莽枝、革登茶山参观和考察，中午在新发寨茶农家用午餐，午餐后前往孔明山，据说，傣族的一本古书中对孔明山曾这样的描述：“ 千万种蕨树都比不上铁树，千万堵悬岩都比不上龙谷岩 ”。孔明山又名龙谷岩、祭峰台。远远看去，就像孔明所戴的帽子，所以称之为：孔明山。山顶较平，从南面望去就象一个巨大平台，俗传孔明曾在此祭风，所以又称：祭风台。《新纂云南通志》记载：“ 祭风台在城南(指当时的普洱府以南)六茶山中，其上可俯视诸山，俗传武侯于此祭风，又呼孔明山。 ”由此可见，孔明山和六大茶山一样，在明清之际已远近闻名。然而，孔明山的名气，决非因为沾了孔明登山祭风的光。这座小山的闻名，是因为自然之神用神功妙笔在山上描绘了多姿多彩的奇丽风景。晚上可以借宿孔明山下的石梁子村或者露营。

天气好的话，在日落时分，晚霞红似火，方圆几公里内被照得通红，此时是摄影的最佳时节。

第四天：孔明山—小黑江—勐仑

第二天早上，云海跌宕起伏，好不壮观，在莽莽苍苍的原始丛林中，忽高忽低。用过早餐后，攀登孔明山的主峰。孔明山地势十分险要，四周都是悬崖峭壁，唯东西有一条小路，古树、藤蔓和怪石交织其中弯弯曲曲直达山顶。山体内部有不少的洞穴，进入了树木茂盛的峭壁下后。沿着阴暗、幽深、陡峭的山路上爬，抬头往高耸的石壁望去，扎根悬崖上的树木和交织缠绕的乱藤蔓葛挡住你视线，特别是峭壁上不少石块突起，造型各异，直压迫人的视觉，让人不禁生出一丝恐慌。只有进入孔明山上，才会发现它真的是地势险要，错综复杂，曲径通幽。孔明山顶极目张望，绵延不绝的绿色山峦望不到边际，山中尽是莽莽苍苍原始丛林；小心翼翼地站在悬崖边的岩石上往下看望不见底，又令人心惊胆战；而群山万壑中，蜿蜒秀丽的小黑江若隐若现，宛若一条长龙在绿色丛林里滑过……真是“无限风光在险峰”啊！中午在孔明山定简单用完干粮后，就开始下撤，走向新的旅程了。

从孔明山沿着莽枝、革登茶山经过傣族寨子曼塞，然后沿着热带雨林中的纽带小黑江

直达勐仑镇，在勐仑镇用完晚餐后在勐仑住下。

第五天：基诺山—景洪

主要考察攸乐古茶山和体验基诺族风情，行程方案介绍请参见线路二的第四天。

住宿和饮食推荐：

普洱茶山考察，住宿的标准不好定义，主要以招待所和农家为主，除了易武、像明、勐仑、基诺山可选择住镇上的招待所和宾馆外，其余的住茶农家，招待所和宾馆的价格约30—100元/间不等，茶农家约30元/人。住茶农家需要提前联系，相关资讯请找“西双版纳我的户外俱乐部”来联系和安排。

饮食主要以农家才为主，根据季节的不同，可以吃到，野生菌、野生蕨菜等特色美食。在易武和像明均有食馆可以就餐，在农家用餐相对简单，请入乡随俗。

交通提示：

从景洪有发往易武的班车，一天3—4班，因行程所涉及到的几个地方向对偏僻，在易武、像明等地，又不好转车，在加之路况不好，必须包车前往。价格约为越野车700—800元/天，微型车300—400元/天。

旅人提示：

考察普洱茶茶山，最好是在采摘季节，普洱茶大的主要分为：春茶和秋茶两个采摘季节。这个时节前往，普洱茶文化体会的会更深刻。路况多为泥泞的土路，交通工具的性能一定要好，如果喜欢当地的茶品，不能盲目的购买，需有专人指导，这样才能购买到真正的古树茶。

附：各古六大茶山茶品的特性：

1、曼撒、易武：属于大叶种栽培野生茶，特色为：香扬水柔，在香甜茶系列中最具特色茶品；舌面与上颚中后段香气饱满，优质茶品甘韵扩及两颊，近年因过度采摘与季节因素，汤质较薄。

2、依邦：中小叶种栽培野生茶，特色为：中小叶种以特殊香型著称，上颚香甜微蜜感、稍苦，舌面中后段带苦有甘韵。

3、革登、莽枝：大叶、中小叶种栽培野生茶，特色为中小叶种以特殊香型著称，上颚香甜微蜜感、微苦、汤柔、舌面刺激感较强，舌尖甜昧明显，中后段微苦有甘韵，汤质稍薄。

4、蛮砖：大叶种栽培野生茶，特色为：相较其它古六大茶山，茶菁色泽较深；舌面与上颚中后段口感厚质香滑、舌面微苦。口感香气较沉，不如曼撒、易武香扬，近年茶质表现仍在水平之上。

5、攸乐：大叶种栽培野生茶，特色为：香型口感与曼撒、易武接近，香扬水柔、舌面苦涩度稍高，因茶树龄普遍较小、茶性较烈。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

十、西双版纳节庆

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

1、泼水节

泼水节是西双版纳傣历的新年、节日会持续三天，时间为公历4月13日—15日，也是傣家最隆重的节日。

(图片由网友@花盆大萝卜 提供)

第一天称为“宛多桑勘”，意为除夕日，第一天有赛龙舟、放高升、丢包和赶摆（即赶集）等活动。赶摆场在景洪大多设在江边，现场有不少傣味可品尝。当天上午景洪城会有民族风情大游行，在各主要街道举行。晚上，江边还会燃放礼花、燃点孔明灯和各式各样的水灯。

第二天称“宛脑”，意为空日，这天是新年和旧年的过渡期，当天早上傣族群众到各大佛寺浴佛赕佛，在景洪则是大佛爷早上先游街诵经，然后回到曼听公园内的西双版纳总佛寺，傣族群众再

到大佛寺浴佛赕佛，这一天是曼听佛寺及曼听公园一年中最热闹的日子：下午则有斗鸡比赛（景洪曼听公园大门口有一斗鸡场）。

第三天称为“晚帕雅宛玛”，意为日子之王，是一年的初始，上午10点左右，各主要街道开始泼水狂欢。

4月15日之后，西双版纳的各个乡镇和村寨才陆续开始过节，这时到寨子里来和当地的群众过节，体验纯正的乡野风情，也是不错的选择。4月13日之前也有部分村寨提前过节。

2、关门节和开门节

关门节和开门节是首尾相继的节日，关门节的结束就等于开门节的开始。关门节节期从傣历９月１５日（公历７月中旬）开始，历时３个月。节日来临时，傣家人会端上用各色蜡光纸制作的花树、蜡条、年糕、糯米饭以及纸糊小亭、小塔、古代实用的各种佛器，成群结队地拥向佛寺，举行盛大的拜佛诵经活动。各家会备办酒席、制作各种糕点招待亲朋好友。

关门节期间3个月内，不举行婚假，不建新房，不走亲串友，不搞大的娱乐活动。虔诚信佛的老人们会身穿白衣，头扎白巾，每周到佛寺内举行一次傣语称为“煞星”（意为礼佛斋戒）的活动。一般是周六带上食物与拜佛用品到寺内居住、清扫寺院，拜佛诵经，滴水，在下周一返家。参加“煞星”之一，男女分局，自觉斋戒，多行善事，聆听高僧讲解教规教律。

当3个月的关门节期满之后，于傣历12月15日这一天举行开门节庆祝活动。这一天，人们又带纸花、蜡条、钱币、食物以及古代佛器模型云集佛寺拜佛。各家宴请亲朋好友。夜里，人们在寺院内放火花、放风筝、赛鼓，庆祝关门节结束开门节开始。此时，小伙子可以公开向姑娘求爱，可以举行婚礼，老年人也可以走亲访友，村里也可以开始建新房。

十一、旅人提示

1.实用信息
网吧在西双版纳到处都有，大多数为2元一个小时。但要求办一张全云南通用的上网卡（卡费为十元）。
2.便民电话
西双版纳旅游咨询服务中心自助游24小时服务电话：15969166218
景洪交警0691-2122384
勐海交警0691-5122406
勐腊交警0691-8122406
投诉电话 旅游统一投诉电话96927
州旅游局0691-2122323
市旅游局0691-2122077
勐海旅游局0691-5120144
勐腊旅游局0691-8122229
消协0691-2138315 2148315
3. 傣家禁忌：
到傣族人家，在上傣楼前要记得拖鞋，不能穿着鞋子进入。
在傣家，不要窥视或进入主人的卧室，否则是非常不礼貌的行为。
在傣家做客，吃饭时应坐在靠门的位置，把面对门的最里面的位置让给主人或老人，以示对主人的尊敬。
遇到小和尚，不能应为可爱去摸他的头，否则会被视为大不敬。
到佛寺去，进入佛寺前要脱鞋，女人来月经期间是禁止进入佛寺的。
4.过境去老挝须知
持中国护照在海关办个落地签，就可在口岸磨憨出境了。签证费用是20美元或是200元人民币，此外还要交照片。如无照片可复印护照(7元)，缴纳10元手续费。磨憨海关通关时间为上午8 点至下午6点。在勐腊车站，有人会主动上前提供兑换货币或过境服务，用美金过关，相对便宜。在磨憨也可兑换，路边有当地的“ 流动银行 ”，他们报出的汇率有时比昆明的中国银行还要好一些。在老挝，中国人开的店铺很多，，也可找他们兑换。在景洪客运站和客运南站每天都有班车前往老挝波乔(会晒)，其间会途经勐腊、老挝琅南塔。景洪客运站发车时间为早上6点40分，勐腊客运站发车时间为上午9点30分，老挝会晒省长途车站发车时间为早上7点30分，勐腊客运站联系电话0691-8122671。景洪客运南站，有发往老挝琅南塔勐赛的班车，琅南塔发车时间为上午10点40分，勐赛发车时间上午11点40分。在昆明的南部汽车客运站也有直达国际班车至老挝琅勃拉邦。至于行程时间，从景洪到磨憨，要3个多小时，途中会在勐腊车站停留片刻。过边境磨丁，到最近的老挝琅南塔省首府琅南塔需要1小时。老挝与中国有1个小时的时差，中国的12点钟，在老挝才11点钟

。

©旅人攻略 WWW.LVREN.CN

意见反馈

感谢您的使用：）

欢迎将您的意见反馈给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐

丽江：柔软时光

峨眉山：养生修佛

杭州：人间天堂

北京：祖国的心脏

香港购物2011

魅力宝岛自由行

尼泊尔：千佛之国

马尔代夫：花环群岛

瑞士：瑞不可挡

旅人网
www.lvren.cn
最好用的互动旅游指南