

# 文山:滇东南大门



# 文山:滇东南大门

普者黑，坝美，八宝镇，世外桃源，三七之乡，抹黑脸，彝族风情

封面 .....	1
一、“小桂林”美誉普者黑、现实版“桃花源”坝美 .....	3
二、文山旅游最棒体验 .....	4
1、在普者黑的湖光山色中打水仗 观赏《傣乐普者黑》 .....	4
2、寻访陶渊明笔下的桃花源——坝美 .....	10
3、八宝镇——赏一幅风情万种的山水丹青画卷 .....	13
4、峰岩洞村探寻中国最后的穴居部落 .....	15
5、在广南尽情享受饕餮美食 .....	17
三、文山景点 .....	18
四、文山交通 .....	26
五、文山住宿 .....	28
六、文山餐饮 .....	29
1、文山美食 .....	29
2、餐饮推荐 .....	30
七、文山特产 .....	33
八、文山旅游行程推荐 .....	35
九、少数民族节庆活动 .....	36
十、旅人提示 .....	38
热门旅游攻略推荐 .....	39
封底 .....	40

# 文山:滇东南大门

## 一、“小桂林”美誉普者黑、现实版“桃花源”坝美



昆明、大理、丽江、西双版纳似乎成了云南在人们心中的旅游“代言人”，其实彩云之南的美丽永远都会给我们带来惊喜，文山一个严重被我们低估的地方，这里有的是藏在深闺的不为人知的美丽。文山州地处云贵高原东南岩溶地貌区，是云南喀斯特地貌发育最典型的地区之一，大自然的鬼斧神工在这里尽情演绎着美丽与神奇，雕琢出了处处美不胜收的仙境奇地。这里，是山与水的完美结合，是灵与秀的神奇幻化，自然与人文的融合辉映，让人流连忘返，醉而忘归。

文山城，是文山壮族苗族自治州的州府所在地，这里“山水林洞相揉合，奇险秀稀皆齐备”优美如胜的自然景观，使其获得了“钟秀文山”赞誉。丘北的普者黑山明水秀，素有“小桂林”的美称。广南的坝美村早已成为旅行者心中现实版的桃花源，八宝镇的三腊瀑布和河野村温柔秀丽，而峰岩洞则作为一个直接建在溶洞里的村庄，也吸引了许多喜欢猎奇的旅行者。

文山州世代聚居壮、苗、瑶、彝等少数民族，普者黑的彝族撒尼特色、坝美和八宝的壮乡风情，以及踩花山、跳盘王等欢乐华美的苗族和瑶族民族节庆，让这里一年四季都充满民族风情。

### 最佳旅游时间

四季皆宜，但7、8月是雨季。



# 文山:滇东南大门

## 二、文山旅游最棒体验

### 1、在普者黑的湖光山色中打水仗 观赏《梵乐普者黑》



普者黑是为典型的中国南方热带岩溶峰林地貌，孕育出了世界罕见的喀斯特岩溶山水田园风光。这里有湖泊50多个，乘着柳叶小舟在宽阔的水面上尽情的与水近距离亲近；蓝天白云下的万亩荷塘，让你体会到“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的诗中意境；80多个大大小小的溶洞，洞中石柱林立，幽雅奇特，千姿百态，形形色色；300多座峰林、峰丛和孤峰群，错落有致，形态各

## 文山:滇东南大门

异，多姿多彩，奇秀迷人；体会浓郁的彝家民族风情和观赏《爨乐普者黑》以爨人文化为主题的水上实景演出。徜徉在这山水田园的诗情画卷中，不能自拔。



普者黑“泼水节”  
(图片由网友 8-撒旦狂放 提供)

在普者黑有一个传统的玩法，就是打水仗，在较浅的水域，游客们甚至可以拿着水桶或水枪，朝自己喜欢的人头上浇水或喷水，号称“天天都可过泼水节”。

提示：

1)、每年6-8月荷花盛开，普者黑湖面美不胜收。此外，有重大节庆活动的时候，也是到普者黑旅游的最好时机；2)、普者黑景区没有ATM，所以应该在到达之前备好现金；3)、相关电话：管理处0878-4123043，咨询0876-4610003 4610004，投诉0876-4610006；4)、景区入口处的商店里，有塑料桶、塑料水枪和一次性雨衣出售。如果你乘船时带相机，最好套上一个防水罩，或者告诉船工，不要参加泼水游戏；5)、《爨乐普者黑》(0876-4610000)旺季或人多时在蒲草码头的船上演出。淡季可以参加旅行社的散客团，最好提前一周预定。6)、每到周末的晚上在西南角斗城(0876-4610378；30元；20:00-22:30)的晚上，有斗牛、摔跤、抹花脸等演出，有时还举办民族风情篝火晚会。

# 文山:滇东南大门

## 普者黑旅游贴士

### 1、景点



**青龙山：**免费；24小时开放

位于普者黑村西约600米，山上灌木郁郁葱葱，四季长绿。青龙山三面临水，雄伟秀丽，山体内有火把洞、月亮洞、张咀石洞等8个溶洞。登青龙山山顶，可以俯瞰普者黑的整体风光，可以拍出令人满意的全景图片。登上山顶大概用20分钟。

**火把洞：**20元/人；9：00-19：30开放

位于普者黑大龙山北东麓，全长992米。与月亮洞相通。洞中有大大小小的厅堂，最大面积约600平方米；洞中有数个清潭，最大面积70平方米，平均水深在5米左右。洞内石笋如林，钟乳石琳琅满目，颜色有白、黄等。洞内有“人间天堂”、“天池”、“八百罗汉拜观音”等30余个景点。

**月亮洞：**5元/人；9：00-19：30开放



# 文山:滇东南大门

位于普者黑大龙山北东麓，洞体呈北西东向展布，主洞长483米，其中水路（可行小船）长184米，洞底平坦，次生碳酸钙沉积以钟乳石、石幔、石柱类为主。200米处形成了一个直径约10米的近圆形大厅，沿构成洞顶的一组岩层面沉淀形成了一圆形盖板，似十五的月亮挂在上方，“月亮洞”就此得名。

观音洞：15元/人（含导游费）；9：00-19：30开放

观音洞原名白牛角石洞，位于普者黑青龙山南部山脚洞口。观音洞内洞中有宽敞的大厅，面积为600平方米，大厅四周分别为九个不同长度的溶洞，总长约500米，与月亮洞、火把洞相连。现雕有2000余件形态各异的观音雕像，被称为“东南亚最大的观音洞”，是展示观音文化的最佳场所。

提示：其他溶洞还没有对游客开放。

仙人洞彝族文化生态村：免费；24小时开放

仙人洞彝族文化生态村是省委宣传部为建设云南民族文化大省而建立的示范村，2001年仙人洞村被省委宣传部命名为“云南民族文化第一村”。到仙人洞彝族文化生态村可领略到彝族支系撒尼人传统的“花房”、“情人房”等民俗风情，能看到古老的撒尼舞蹈以及汉代石虎、甲马、木雕、石刻、刺绣等，可听到古曲古调，观看毕摩祭祀，还能登山观峰，选购纪念品和土特产，并能住农家屋享受农家乐，品尝彝家正宗特色菜。这里已成为云南对外文化宣传的窗口和民族文化交流示范基地。

## 景区内部交通

景区各个景点之间都铺设了平坦的公路，每个景点门口都有不带门窗的观光电瓶车载客，车票3元/人，四人起发车。人少的时候，也可以包车游览全部景点，30元。运营时间淡季7：00-18：30；旺季7：00-22：30。

农闲时还有当地村民驾驶的马车，4元/人，包车游览全部景点30元。运营时间从天亮到天黑。

如果你不想乘船或者打水仗，可以不买160元或100元的船票，而是通过骑自行车的方式，沿景区的公路到达各个景点，但是在游览溶洞是需要购买每个溶洞的门票（景区的银湖大酒店可以租到自行车）。

## 2、如何到达普者黑

### 飞机

乘飞机从昆明转机到文山普者黑机场，打车到普者黑景区，大约1小时，200元。

### 班车

## 文山:滇东南大门

在丘北客运站（0876-4122561；丘北县锦屏镇护城路（县城东北方向））以南的东正街和环城东路的交叉路口，是去往普者黑景区公交车的停靠点。乘坐景区专线公交车即可到达普者黑景区（2元；30-40分钟；7：00-16：30，滚动发车）。从普者黑景区回县城的公交车首末班时间是7：30和17：30。

### 自驾车

昆明—石林—师宗—罗平—普者黑（适合旅行团或想多玩几个地方的人群）

昆明—石林—弥勒—江边—普者黑（常规线路）

昆明—泸西—东山坡—普者黑（建议玩友行走）

昆明—石林—弥勒—锁龙寺—炭房（高速路）—普者黑（高速路）（这条路是到达普者黑最方便、最快速的一条）

南宁—百色—罗村口—富宁—八宝—炭房—普者黑（这条线路都是高速路，行车非常快捷方便）

### 3、普者黑住宿

在景区住宿可以近距离的亲近山水，仙人洞村有很多干净的农家乐，设施齐全，吃住娱乐都方便。

普者黑村（乘丘北县城至普者黑景区的公交车，到普新桥站。也可以在景区内乘电瓶车或小马车到普者黑村）非常适合“静中取静”的游客。

提示：下面所列住宿价格都是淡季价格，旺季是价格可能上浮一倍。

#### 欢乐农家乐

电话：13388762027

价格：标双/单30/30元

推荐理由：位于景区的普者黑村，太阳能热水，三层小楼，对面是充满彝族特色的彝族土掌房。

#### 仙人居

电话：0876-4610033 13987065852

价格：标双/单40/40元

推荐理由：在景区的仙人洞村，太阳能热水，二楼有露天餐馆，早饭米线5元随意吃。

#### 生态农家乐

电话：0876-4610688 13887651888

价格：标双平日40元，周末50-60元

推荐理由：在景区仙人洞村入口处，电热水，装修风格温馨可爱，一楼有一个开放式的餐厅，



## 文山:滇东南大门

烹制农家饭菜。

荷花农家乐

电话：0876-4610603 1308766091

价格：标双/单100/50元

推荐旅游：位于景区的仙人洞村，寨心石虎雕塑旁边，很好找，一楼小院是露天餐馆，有清爽的瓜棚和花花草草，出大门，左手边还有一个超市（6：00-23：00）。

清荷院

电话：0876-4610096 13404932123

价格：平日标单/双50/50元，复式100元；周末标单/双100/100元，复式200元。

推荐理由：景区中最具小资情调的住处。房间设施齐全，特别是二楼复式客房，榻榻米、天窗和楼梯都非常可爱。

普者黑度假村

电话：0876-6951810

价格：标双80-100元，豪标单/双160-180元

推荐理由：景区入口处走路几分钟就可到达，许多房间都可以看到湖泊风景（跟度假村同属一个集团的三鑫旅行社，在总台设有营业点，游客可以现场订购丘北本地和从丘北出发的外地旅行团和导游服务）。

银湖大酒店

电话：0876-4610068

价格：标单/双200/200元

推荐理由：湖群东侧，景区入口步行15分钟可到，略带古典的中式装修风格，前台可以出租自行车（租金每天40元，押金500元）餐厅出售本地湖泊美食。

### 4、普者黑餐饮

景区中食材大都取自湖中，新鲜和原生态，最知名的是荷叶粥、清汤鱼、醉虾、荷叶炒蛋。非水产类美食有，高原腊肉、手统辣、苗族小黑药顿鸡等。烧烤一条街（营业时间，天亮一天黑）位于青龙山的山脚，从观音洞一直延伸到火把洞，大约有五六十家烧烤摊位，价格一般是小鱼虾1元/串，稍大点的也只要三五元。还有仙人村寨心的石虎雕像前，每天晚上也有很多烧烤。

雷凯清真餐厅（15906977887；普者黑景区；7：00-22：00）在西南角斗城大门的旁边，除了烹制

## 文山:滇东南大门

清真美食外，还提供米线和当地特色食品。

银湖餐厅（0876-4610298；普者黑景区；7：00-21：00）位于银湖大酒店内，为住客和非住客提供餐饮，味道不错，价格稍贵。

提示：

摄影最佳位置，如果要拍全景，可爬上青龙山、金锁峰、银锁峰、观音洞背后山顶、老仙人洞山顶等；如果拍近景，可沿湖步行，或者是乘船拍摄。赏荷要爱荷，游客在观赏荷花之余，一定要爱惜荷花，在乘船途中，不能把游船划进荷花丛中，不能随意采摘荷花、荷叶及莲子。

普者黑彝族“花脸节”，每年7月份普者黑荷花开得最旺盛的时候举办一次。如果在普者黑你的脸被别人抹得脏兮兮的，请不要生气。你的脸被别人抹得越黑，吉祥和幸福就越会降临你的身上。

### 2、寻访陶渊明笔下的桃花源——坝美



## 文山:滇东南大门

坝美的地形和村落结构跟陶渊明笔下的《桃花源记》里描述的村庄惊人的相似，或许这里就是那个桃花源吧！坝美，洞幽船渡、流水清澈、山峦峻峭；村寨宁静、桃源春色、良田桑竹。从古至今，坝子里的村民要与外界联系，必须乘船通过那大约960米的幽深水洞，虽然是这样原始似乎还有些不便捷的方式，但是确是让坝美有了她的别有洞天，豁然开朗之意境。



乘船进出坝美村

坝美的居民世代以农耕为主，生活质朴而宁静，男耕女织、鸡犬相闻、和睦邻里，处处给人农田牧歌的悠闲风情。早晨整个坝子弥漫在晨雾中，一切都是隐隐约约的朦胧，是那么的安静，也只能听见林中的鸟鸣和报早的鸡啼，在这样的环境中早起散步，心似乎都得到了洗涤。黄昏时耕作了一天的人们陆续归来，虽然有一天的劳顿，但是脸上却可以显出满足笑容，因为他们为收获播下了希望。

提示：

1)、坝美的旅游还属开发阶段，所有没有网吧、ATM，到坝美前一定要做好准备工作；2)、每年初春，坝美村的河谷里开满了粉色的桃花，和着绿色的柳丝，分外的娇嫩可爱，是坝美村旅游的黄金季节；3)、农历三月初三是壮族的传统节日“花街节”，节庆活动持续三天，让坝美的民族风情达到极致；4)、在过年和过节游客多的时候，坝美村晚上会歌舞晚会，地点一般在千年古榕树面前的空地上，表演内容是手巾舞的壮族歌舞，游客也可以参加他们的篝火晚会。



# 文山:滇东南大门

## 坝美旅游贴士

1、门票：40元/人（含进出水洞租船费用）

目前坝美的收费景点：桃源洞、猴爬岩、桃花谷、汤那洞（都含在40元门票中）。

提示：

桃源洞和汤那洞是进出村庄的两个溶洞，需要乘坐木船；猴爬岩也需要乘船，从猴爬岩到汤那洞需要乘坐小马车（10分钟）；坝美村的游览是单向的，桃源洞进村，汤那洞出村，准备游览这里的洞时，可以先在旅馆退房，背上行李游览。

开放时间：7：00-19：00

## 2、如何到达坝美

进坝美有两条常规的路线：

a、从广西百色——富宁——珠街——广南——法利；

b、从昆明——丘北——广南——法利。

在广南县客运站门口的公交站乘坐3路公交车，终点至坝美（8元；43公里；1小时；8：00-17：00，每小时1班）但是从坝美售票处到桃源洞的洞口还有1公里的土路，步行15分钟左右。当地人的小马车在那里也可以载客，每人3元，2人起发车。

## 3、坝美食宿

鉴于坝美实际情况，这里的住宿房间都没有空调和网络，卫生间也少有电热水，基本上是太阳能，坝美村几乎每个旅馆都自带农家乐。

### 兰草堂

电话：13769505351

价格：标双/单60/60元；普六人间120元

推荐理由：宽敞的四合院，房间的装饰很古朴，二楼的露台上还有露天餐厅。

### 88农家乐

电话：13688734897

价格：标双/单60/50元；普三90元

推荐理由：典型的农家小院，院子里经常晒着农作物，如果你的行李重的话，可以在预定房间时跟老板说一声，老板可以到村口接你，帮你拿行李。

### 古榕客栈

## 文山:滇东南大门

电话：15812267635

价格：标双/单50/40元

推荐理由：在坝子的中心地带，千年古榕树的后面，楼上的房间正好对寨心的草坪，有节庆活动或歌舞晚会的时候，站在客房的窗前，就可以看到。

云外山庄

电话：13887645474

价格：标双/单40/50元

推荐理由：二层小楼，房间很干净，主人做的五色米饭（3元）和岜夯鸡（30元）很好吃。

坝美村都是壮族人，有热情好客的传统，会尽可能用好酒好菜来款待。

用餐

来到坝美用餐都是和村民搭伙吃饭的，常见的饭菜包括绿色蔬菜、高原腊肉、壮族自酿米酒和五色米饭，每人大约20元。

### 3、八宝镇——赏一幅风情万种的山水丹青画卷

## 文山:滇东南大门



与广南坝美桃源仙景之不同，八宝则是一幅风情万种的山水丹青画卷。走进八宝，山峰林立，如雕似刻；流泉遍地，如绸似缎；异石点点，栩栩如生；古桥处处，点缀河间。一派田园翠色，令人陶然欲醉。八宝河河水四季清澈，宛如玉带，串连起两岸13个壮族村庄，山水相依，村寨农舍，老人、古桥、河流、村舍，声声打谷声伴随着幽幽飘来的稻香，唯美的壮家田园风光如梦如幻。

### 八宝镇旅游贴士

八宝镇旅游最方便的办法是坐着木船在八宝河游览，欣赏河畔的村寨和民俗风情。

### 八宝河漂流

八宝河水流平缓，上下游落差不大，因此漂流没有任何风险，属于休闲级的户外活动。从河野村飘到八宝镇，10公里约2个小时。沿途能看到喀斯特峰丛、万亩稻田、甚至古代的烽火台，两侧的山寨和村寨里，典型的壮族干栏式建筑和蓝黑色民族服装，也清晰可见。

提示：八宝镇没有到达河野村的固定班车，可以租车前往，面的大约25元，30分钟。机动三轮车也可以到达，价格也稍便宜些，但是路面颠簸，不建议乘三轮车。



# 文山:滇东南大门

## 如何到达八宝镇

八宝镇距广南县县城87公里，广南客运站每天7：10、8：10、9：50，有班车到达八宝镇（21元；2小时）。乘坐往富宁、百色方向的车，也可以路过八宝镇，价格也是21元。

## 八宝镇住宿

### 河野农家乐

电话：0876-5847928 5847988

地址：八宝镇河野村88号

价格：普双/三40/90元

推荐理由：距离八宝河步行仅5分钟，房间简单干净，洗澡要到公用的卫生间。经营木船漂流，住宿的客人可以享受每人5元的漂流优惠价格。

### 金阁宾馆

电话：0876-5847168

地址：八宝镇商贸街

价格：标双/单50/60元

推荐理由：是八宝镇性价比较好的宾馆，房间干净宽敞。距离八宝客运站步行七八分钟的路程。门口有个菜市场，可以买到当地的特色小吃，周日的集会上，可以领略地道的民俗风情。

## 4、峰岩洞村探寻中国最后的穴居部落

## 文山:滇东南大门



峰岩洞中房屋 (图片由网友 [@一粒粒米](#) 提供)

《白毛女》中的喜儿为了躲避黄世仁的迫害，才被迫住进了山里的洞穴中。但是你不会想到，现实社会的今天真的存在这样供人居住的“洞穴”。广南县南屏镇的峰岩洞村全村60余户300多人，直到2002年以前还都生活在一个方圆十几亩的大溶洞中。除了房屋没有屋顶外，这里的房屋建筑结构完善，甚至连学校和执行其他公共活动的建筑都一应俱全。

### 峰岩洞村旅游贴士

#### 如何到达峰岩洞村

南屏镇到峰岩洞村有15公里没有通公交车，需要租车前往。道路路面不好，只能乘坐摩托车，往返需要3小时，车费100元。

广南县客运站有开往南屏镇的班车。

八宝镇客运站有微型车开往南屏镇（6元；1小时；滚动发车）。

#### 徒步到达

如果你有很好的体力，可以徒步到达这里，来回需要8个小时，沿途的岔路可能会让你中途迷路，最好在南屏镇请一个当地的导游（80元/天）。

## 文山:滇东南大门

提示：

目前峰岩洞村的农家乐之类的旅游接待设施开发还不完善，不便住宿，徒步的话要准备好中午的午饭。

### 5、在广南尽情享受饕餮美食



花糯米

广南自古富庶，一直被称为“滇桂走廊”，这里的美食定能让你大饱口福。曾作为贡米的八宝米和和染成红、黄、蓝、紫黑等颜色的花糯米，即使是米饭也做的如此精心。在红野菜加上米汤泡三天做成的酸汤中加入鸡肉片和多种调味料做成的酸甜中带着微辣口感的岜夯鸡，准保让你的饭量大增。烤乳猪的肉质鲜嫩、颜色鲜艳、香脆酥松，10公斤左右，最适合和朋友一起分享。美女配英雄，美食配好酒才是道理，所以再喝上一杯那榔酒，岂不是美哉，美哉！其实广南的美食还不止些，如豆沙肉、凉卷粉、糍粑、褡裢粑、千层粑、面蒿粑、粽子、红团等都独具特色，令人垂涎欲滴。



# 文山:滇东南大门

## 三、文山景点



### 文山西华公园



三元洞  
(图片由网友 鲁一鲁民儿提供)

公园依山而上，山势巍峨峻秀，宕壁陡垂险要。山林碧绿苍翠，山花如霞，楼间雕梁画栋，匾额知鳞。亭台玲珑别致。雅静宜人。乳石晶莹剔透，色彩斑斓，石阶层层叠叠，尤如天梯，池水清澈明亮，静影沉壁。石雕栩栩如生，形象逼真。园内的三元洞位于悬崖绝壁上，是一个天然秀丽而险峻的溶洞，岩洞宽敞如厅、幽然想通。相传清道光年间有一道士在此隐居，是光绪时始建的亭台楼阁。从山脚沿石级而上，过山门抵达中亭，有一宽阔庭院，登楼可遥见山川平畴相通。

门票：6元/人

开放时间：8：00-17：00

地址：文山州文山县城西的西华山上

交通：文山城内乘坐1路公交车，15分钟左右即可到达景区；由于西华公园离城很近，去游玩也可以徒步；从城里打的，5-8元就可到。

文山白沙坡温泉

## 文山:滇东南大门



(图片由网友 @一撇风儿轻吹 提供)

明净清澈的暮底河水从三面包围着一片面积数十亩的绿洲，温泉自沙洲深处汩汩冒出，如龙吐珠，颗颗亮圆。白沙坡温泉出水量每秒0.34立方米，水底含碳酸钙较重，每公斤含可溶性二氧化硅14mg，水温34度，热泉如丝如玉，清澈透明。经常沐浴不但可以保健身心，延年益寿，而且对皮肤病患者有良好的疗效。白沙坡温泉除设有男女隔离的浴池外，另新设露天泳池，可近千人同时洗浴。

门票：免费

地址：文山州文山县白沙坡村

交通：文山县南桥客运站乘中巴车即可到达，票价10元左右。打车20元。

老君山风景名胜区



## 文山:滇东南大门



(图片由网友 [@一微风儿轻吹](#) 提供)

由老君山原始林区、薄竹山和西华山三个片区组成，并纳入了上天生桥、下天生桥、东方红电站、头塘森森公园、柳井溶洞和白沙热带至南温带的多层性高原岩溶地貌特点，是滇东南地区唯一的一块亚热带“植物宝库”。老君山和薄竹山9峰16岭21溪谷，山景、密林、清泉、翠竹、花卉、珍禽浑然一体。被誉为“活化石”的特大追栗树胸围9.7米、树基12米，树干内空，可同时容纳十多人站立当中，堪称奇观。

门票：10元/人

位置：文山县老回龙乡。

交通：山县南桥客运站乘中巴车即可到达，10元左右。

依氏土司衙署

## 文山:滇东南大门



(图片由网友 [@一粒时光印](#) 提供)

始建于元初，建筑古朴的砖木结构，坐北朝南，占地约15亩，规模庞大，很有气势。门窗上的木雕比较精致，值得一看。是中国壮族土司中建筑规模最大、权力较为集中、管辖范围最宽、世袭时间最长的土司府。

门票：免费

开放时间：白天

地址：广南县莲城镇北街

提示：现在依氏土司衙署的房子由广南县第一小学使用，因此参观时，需要和门卫打声招呼。

三腊瀑布



## 文山:滇东南大门



(图片由网友 金一傲 提供)

三腊瀑布也叫“响泉瀑布”，瀑布因山势分为三帘，一帘一景各显风情。第一瀑帘宽20多米，落差足有侧米。奔腾直下的瀑水形成了一个3亩多宽的水雾蒸腾的水潭。第二瀑帘水帘宽20米，落差36米。奇妙的是，飞泻而下的水帘，在中段又分成左、右两道水帘，最终又共同跌入一个水潭中。第三帘瀑布的帘面虽然比上面两帘稍窄，但落差却达50米，其气势比上两帘更为磅礴，水帘直落，水珠飞溅，白浪翻卷。

门票：20元/人

开放时间：8：10-18：00

地址：广南县八宝镇三腊村

交通：广南客运站每天7：10、8：10、9：50，有班车到达八宝镇（21元；2小时）。乘坐往富宁、百色方向的车，也可以路过八宝镇，价格也是21元。再包车前往价格25-30元。



## 文山:滇东南大门

提示：瀑布对面的山崖并没有安装扶手和其他安全设施，而瀑布的水舞经常飞溅到山崖上面，因此观赏时不要距离瀑布太近，不然脚底打滑很容易发生意外。需要旅行者格外注意。

### 老山风景区

由老山、南温河、大王岩、下金厂、新寨五个片区42个景点组成，面积约180平方公里。主要景观有：老山自卫反击战遗址、老君山林海、奇特幽深的溶洞群、猫猫跳峡谷、变幻万千的云海、珍稀植物、天保边贸口岸等，是边贸购物，跨国旅游，地质科考，生物多样性考察、观赏的好去处。

门票：免费

开放时间：白天

地址：麻栗坡县城以南的猛硐乡

交通：文山 - 麻栗坡80公里，中巴车大约20分钟一班。约2个小时车程，车费为19元（含1元保险）。麻栗坡县城 - 天保口岸，40公里，坐面的到船头（天保口岸的旧地名），票价10元，约1个小时车程。天保口岸 - 老山风景区，30公里山路，一般包车去，费用约为200元一个面的。约1个半小时车程。

### 浴仙湖



(图片由网友 @一微風几轻吹 提供)

进入湖区绕过珍珠岛，宽阔的湖面顿时展现在眼前。湖平如境，水鸟翱翔，一阵微风过后，湖面波光鳞鳞；鲤鱼岛冬季可看到成群的红嘴鸥在水面嘻闹戏水、争抢食饵，其他季节可见山鸡、画眉、云雀、杜鹃、喜鹊等数十种鸟类。浴仙湖沿岸共有3个村寨，分别居住着彝族、壮族、苗族。逢苗族花山节，壮族三月节，彝族火把节，各民族都穿上绚丽多彩的民族服装，唱起悠扬的民歌，跳起欢快的舞蹈，这时，便可一睹苗族芦笙舞、彝族弦子舞、壮族草人舞的风采。

门票：10元/人

开放时间：8：30-18：00

地址：砚山县城西42公里323国道南侧

交通：可乘昆明至砚山、丘北等方向的班车在海子边收费站下车，票价40元左右，湖就在公路南

## 文山:滇东南大门

边，有旅游码头可乘摩托快艇游览浴仙湖，费用约8-10元，一次可以乘15人。还可以在砚山乘到平远街的中巴车，票价5元。

### 下坝尾典型民居住宅

民居占地面积4000平方米，系清光绪年间地方富豪的住宅。分东、西两个宅院，西宅为两个四合院组成，属清代乡间豪门典型民居建筑，东宅距西宅20米，为三合院，是民国初年仿法式民居住宅，由单间、过厅、花厅、厢房等组成。正房面阔16米，穿斗式梁架。整个住宅大方严谨，古朴典雅。

门票：免费

开放时间：全天

地址：西畴县城南郊5千米下坝尾村

交通：驾车文山州沿S211行驶25.5公里，左后方转弯；行驶890米，稍向左转；行驶1.5公里，到达终点。

### 天生桥溶洞

是一座天然形成的桥梁，横跨于畴阳河岸。桥下流水湍急，进水处有一大滩塘，出水洞水面约8米，桥洞空间岩燕成群，桥下有一水洞盛产小虾。洞分三层，洞中有洞，洞洞相连，主洞雄浑深邃。盘龙河奔腾直下，支洞沿江环绕，纵横交错。洞中奇岩怪石绚丽多姿，石笋、石钟乳、石幔、石柱、石花拟人似物、形态万千。

门票：5元/人

开放时间：8：00-18：00

地址：麻栗坡县城北向3公里磨山大小寨旁

交通：有开远到文山的公路通过，可以从开远坐至文山方向的短途客车，然后中途下车。

# 文山:滇东南大门

## 四、文山交通

### 1、航班



航班图

文山普者黑机场位于文山州砚山县，主要运营往返昆明的航班，以及通过昆明中转的其他城市的航班。每天9：40、19：30，有航班从机场飞往昆明（420元；30分钟）。昆明巫家坝机场每天8：30、18：00有航班飞往文山（420元；30分钟）。

文山普者黑机场（砚山县盘龙乡）售票电话：0876-3896069。

提示：1）、虽然以普者黑命名，但是距离普者黑景区还有80公里；2）、从机场打车到普者黑景区，大于1小时，200元。

### 2、铁路

文山州暂时没有通火车，云桂铁路建成通车后可以乘火车到文山州。

### 3、公路

文山州的交通主要是靠公路，文山县是交通中心。

文山县北桥客运总站在北桥路，每天都有到州内及昆明、广西南宁、玉林、百色、贵州兴义、红河州开远、个旧、蒙自、屏边、河口等地的班车。



## 文山:滇东南大门

文山县南桥客运站在南桥路每天都有到州内砚山、广南等地的班车，但没有到州外的车。

### 客运站咨询电话

文山州运输公司（文山中山街）电话：0876-2122946 2122546

文山县南桥客运站（南桥路）电话：0876-2122343

文山县北桥客运总站（北桥路）电话：0876-2122886

砚山客运站电话：0876-3123977

广南客运站电话：0876-5150344 5154719

丘北客运站电话：0876-4122561

富宁客运站电话：0876-6122912

西畴客运站电话：0876-7622747

马关客运站电话：0876-7122645

麻栗坡客运站电话：0876-6625527

### 4、各县县内交通

#### 文山县

公交多为售票中巴，票价为0.5-1元，出租车起价5元，出城或远行可与司机当面议价。

#### 丘北县

县城内的公交车票价统一为1元，出租车起步价3公里4元，以后每一公里1元。

#### 广南县

县城内的公交车票价统一为1元，出租车起步价3公里3元，以后每一公里1元。

#### 麻栗坡县

公交车可以说是招手即停，县城内车票价统一为1元，出租车起步价3公里3元，最多5元可以走遍全城。

## 五、文山住宿

### 蓬莱宾馆

电话：15987655725

价格：普单/双40/40元，标单/双50/50元

推荐理由：位于丘北县锦屏镇客运站斜对面，从宾馆走三分钟就可以到去普者黑景区的公交停靠点，房间干净整洁。

### 珂祥大酒店

电话：0876-5157999

价格：标双/单158/138元

推荐理由：位于广南县莲城镇宾田西坡路176号，可以算是县城的繁华的地段，距离客运站步行15分钟的路程。

### 白领宾馆

电话：0876-6626929

价格：标单/双50元

推荐理由：位于麻栗县玉尔贝路中段，房间干净整洁，床头的橙色小灯给人温馨的感觉。

提示：普者黑景区、坝美、八宝镇住宿信息详见“最棒体验”中的介绍。

## 六、文山餐饮

### 1、文山美食

#### 三七汽锅鸡



(图片由网友 [@一粒阳光](#) 提供)

三七汽锅鸡是砚山县的风味名肴，先将三七细根用清水浸泡洗净，装入洗净的鸡腹内，将鸡块置于汽锅，配上佐料，放在一只盛有四五公斤水的砂锅上，将两锅接触处密封，用旺火上炖三、四个小时，直到鸡肉蒸熟，以至肉骨分离。这样炖出来的鸡肉原汁原味，肥嫩鲜香，汤汁鲜甜。

#### 狗肉火锅

狗肉火锅的选用健康的黄毛狗肉，把狗肉放入沙锅炖熟后，配上蘸水（有草果粉、姜末、花椒粉、食盐、芫荽、薄荷、葱等）吃，味鲜可口。

#### 荷叶粥

荷叶粥选用1/3的糯米和2/3的粳米，将鲜嫩的荷叶洗净后切碎，包在纱布里放进粥锅，用一片稍大的荷叶罩住，粥熬好后，退火稍冷，拌入白糖或蜂蜜即可。可以消暑、化热、宽中、散淤，可治



# 文山:滇东南大门

中暑、水肿、淤血症等。

## 岜夯鸡

岜夯鸡是广南县壮族独有的一道传统美味菜肴，为云南一绝。“岜夯”为壮语，意为酸汤，是用红青菜或野菜制作的一种酸菜汤。烹制岜夯鸡时，首先将洗净的鸡肉切为小块，用佐料拌匀浸透；再把准备好多种佐料入锅，倒入酸汤；沸腾后放入青菜、猪油，煮一至三分钟后放入鸡块。汤沸后即可食用。也可放入粉丝、木耳、海带等一同煮吃。岜夯鸡以香甜、鲜美和奇特的酸味为特色，油而不腻，开胃，易消化。

## 豆沙肉

豆沙肉也是广南的一道地方名菜，具有200多年的历史。这道菜主要采用豆沙、肥肉、糯米精心加工制作而成，颜色晶莹透亮，味美香甜，油而不腻，肥嫩可口。

## 文山余肉米线

余肉米线的汤料极为讲究，由猪大骨与猪皮加上特制的豌豆牙熬成的浓汤，肉是用新鲜里脊肉切薄片，或者加以肝片，腰片，加上红油用高汤煮熟，再放入烫好的米线，和猪血旺，杂酱和炸香的猪肉皮。在米线里还要放上花椒粉，胡椒粉，味精，芝麻面，酱油，酸辣椒，胡辣椒面，在蔬菜方面有韭菜，小香葱，绿豆芽，芹菜，酸菜，芫荽，包菜（莲花白、晶白菜），这样才是一道正中的文山风味余肉米线。

## 文山温淘米线

温淘米线是用猪蹄熬的浓汤，然后在糖涨的时候加上豌豆角，大葱头，白云豆，排骨，肉圆，蛋皮煮一会，待这些东西都煮熟后加上准备好的水淀粉熬成糊状有点类似糊辣糖的做法，然后把生的米线抓好在碗里往碗里浇上一勺勺的浓汤最后放上酱油、面浆、花椒油、芝麻面、和味精、韭菜、绿豆芽、芹菜、酸菜、芫荽、包菜（莲花白、晶白菜）即可享用。

## 2、餐饮推荐

### 品尝狗肉的几家店

#### 1、金山狗肉馆

# 文山:滇东南大门

云南省文山壮族苗族自治州文山县环北二路

## 2、马关脆皮狗肉馆

云南省文山壮族苗族自治州文山县环北二路

## 3、荣兴狗肉旱鸭店

云南省文山壮族苗族自治州文山县威远街

## 4、赵家久久狗肉馆

云南省文山壮族苗族自治州文山县郊路

## 5、文山一罐汤狗肉馆

云南省文山县城学海巷52号

## 6、马关黑妹火烧狗肉馆

文山县交警队对面

## 品尝米线的几家店

### 1、老灵酒家

文山县烟草公司河边那条路上，这家是老牌名店。

### 2、果园饭店

文山县果园街过了桥，县四中后门，有两家的米线味道很不错，主要是汤很清秀，品种也多。

### 3、大庄牛肉馆

文山县体育馆对面，通往三鑫别墅的那条路。

### 4、肥肠米线

文山县新街农贸市场旁的街上有一家，味道不错，它家的排骨米线也很好吃。

## 品尝凉卷粉、凉鸡的几家店

凉卷粉是个代称，准确的说，还有凉米线、凉面、米粉、豌豆粉。有店面的卖凉卷粉的地方都卖凉鸡。

### 1、威远凉品店

这家在文山县有2家分店了，一家在下沙坝钟楼往下的大街上，另一家在国税局背后的街上。

### 2、北正凉品店

凉鸡很鲜嫩，在文山县环北路，武警之队正对面。

### 3、姐妹烧烤

## 文山:滇东南大门

文山县钟楼旁边，卖凉卷粉，中午就卖烧烤，还有水晶凉粉，东西多，选择面广。

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN



# 文山:滇东南大门

## 七、文山特产

### 砚山米线

砚山米线可以算是云南米线中的佼佼者，以色白而有光泽、细长柔韧、耐烫不断而见长。

### 三七

文州盛产三七，又叫田七。生用能止血强心、散瘀生新、消肿定痛，熟用能活血、补血、强壮补虚。“三七汽锅鸡”就是云南传统名菜，食后有养气补虚之功。

### 丘北辣椒

始种于明末，至今已有300多年的历史。辣椒具有个小、肉多、色艳、皮辣、籽香、热量大、含油脂高等特点。不仅可以作为调味品，而且还具有刺激胃液分泌、助消化等药用功能，被称为“云南小椒”。

### 八宝米

广南县八宝地区出产的一种优质米，由于当地特殊的气候和水土条件，八宝米色白而有光泽，粒大、富于粘性，做饭质地松软，味道清香，久食不厌。

### 壮家花糯米

制作花糯米，因地区、染料不同而制法有异，多数是将香糯米分别放入一些可食有黄花草、枫叶、红蓝草、紫香藤等植物的浆法中浸泡，让它染上植物的颜色，盛入甑子蒸出黑、红、黄、蓝、紫、白等花色饭。花色色泽鲜艳诱人，装在碗里，犹如一朵初放的五彩花，馨香四溢，沁人心脾，味美可口。

### 扁米

是广南的一道传统美食。清康熙年间开始制作，有200多年历史，具有色泽青绿、光滑柔嫩、颗粒扁平、软糯可口、清香回甜等特点。

### 腊猪脚

生猪脚经腌制后，滤干水分，用松毛或甘蔗渣烧火薰烤一两个月即可。一般在冬腊月加工，全年都可食用，味道鲜美，香味十足。

### 丘北臄脚酒

臄脚酒产于丘北县臄脚村，用当地塘蓄雨雪水，配以特制曲药，通过固体发酵蒸馏而成。色清亮透明、味甘醇，有余香，无异味，有“小茅台”之美誉。

### 普者黑藕粉

以普者黑湖中的野生鲜藕为主要原料，采用现代生产工艺精工提取，适当加入蔗糖，并按新的科学配方加入定量的人体容易吸收的乳酸钙加工而成，且不含任何添加剂、防腐剂。普者黑藕粉有“水下人生”之美誉，它含有丰富的氨基酸、维生素、纤维素及多种微量元素。

### 辣子酱

广南辣子酱选用鲜大红辣椒、大蒜、花椒等剁碎、磨酱、发酵而成。呈鲜红色，香、酸、甜、鲜、辣味俱全，为民族传统食品，可作酱菜、调料，是提味、上色的佳品。

# 文山:滇东南大门

## 文山壮锦

壮锦是我国四大名锦之一，有织锦和绣锦。织锦图案生动，色彩夺目，结实耐用，一般用作床罩、壁挂、挂包等。绣锦是在土布或织锦上，刺绣出特色图案，图案灵活，色彩迷人。

## 文山苗绣

苗家妇女擅长纺织和刺绣，苗绣以五色彩线织成，讲究对称美、充实美和艳丽美，主要用来镶嵌服装的衣领、衣袖、帕边、裙脚等部位，亦可用来缝制挎包、钱包等。

## 购物场所推荐

### 文山博莱玛特超市

位于文山县新城路的商和文化大厦的文山博莱玛特超市经营的特产加工品比较齐全，这里可以买到文山所有的特产。

### 丘北县特产商店

丘北县城（普者黑大街、文翠路与重阳街交界处），普者黑景区（普者黑度假村门口、普者黑宾馆门口）。

## 八、文山旅游行程推荐

### 1、丘北广南三日游

观赏普者黑的湖光山色，感受坝美世外桃源的恬适生活

D1：从文山客运站乘车前往丘北县城。丘北县城到普者黑景区有专线旅游车。游览普者黑美丽的风光，观赏满湖的荷花，还可以入乡随俗尽情地打一场水仗。晚上住在普者黑景区内，或者返回丘北县城住宿。

D2：从丘北客运站乘坐到广南县的大巴车，行车2小时左右即到广南县，再从广南客运站乘2小时的中巴车到坝美村。到坝美后已是下午，可以在坝美村内找私人旅馆住下，然后在村内走走。傍晚时分，暮色下的乡村别有一番闲情野趣。

D3：早上起来到外面走走，看到晨雾笼罩的田野很美。上午在坝美继续游览，中午返回广南，从广南县城出发去八宝风景区。景区山清水秀，建议乘船沿八宝河游览，欣赏两岸风光，三腊瀑布也在该风景区内，可以一并游玩。

### 2、老山、天保口岸一日游

老山边境、国门口岸游览观光

从文山客运站乘车至麻栗坡县城，前往老山风景区，参观猫耳洞、老山主峰碑等景点，感受爱国主义情怀，同时也可领略稻边疆少数民族醇厚、古朴的民风民情。之后从麻栗坡乘车到天保口岸参观国门，可以顺便在当地的边境集市上买些特产、纪念品，游览后返程。

旅行计划：<http://d.lvren.cn/plan/iprint/522005/>



## 九、少数民族节庆活动

### 苗族跳月节

中秋之夜，苗族男男女女全家团聚后，都要到山林空地上，载歌载舞，举行“跳月”活动。苗族的古老传说，月亮是个忠诚憨厚、勤劳勇敢的青年。有个年轻美丽的水清姑娘，她拒绝了来自九十九州九十九个向她求婚的小伙子，深深爱上了月亮。最后，她还经历了太阳制造的种种磨难，终于和月亮幸福地结合在一起。苗族父老为对他们幸福爱情的怀念，世世代代都要在中秋之夜，沐浴着月亮的光辉，跳起苗家歌舞，并把这一风俗称为“跳月”。青年男女在“跳月”中，相互寻找心上人，倾吐爱慕之情，表示要象水清和月亮一样，心地纯洁明亮，永结白头之好。

### 瑶族盘王节

盘王节历史悠久，早在唐代瑶族文献中已有记载。各地瑶族过盘王节的时间不一致，一般在冬季农闲时节，节日活动可单家独户，也可联户或同宗同族一起举行。但不管哪种形式都要杀牲设宴，尽情款待亲友，互致祝贺。节日一般3天3夜，有的长达7天7夜。节日期间除了“跳盘王”外，青年男女在村里材外摆设“歌堂”，互相答歌对唱，通宵达旦。未婚青年男女常常通过对歌物色对象，双方情投意合，即互赠信物，以定终身。老人们利用这个机会交流生产经验，互通社会信息，互祝来年丰收。

### 壮族跑马节

八宝跑马节，一年一届，历时3天。传说在很久以前，有木氏3兄弟团结八宝土著民族共同开发八宝，使其成为鱼米之乡。后来，人们为纪念木氏三兄弟，于正月第1个属鸡日（即3兄弟祭日）举行隆重的跑马活动。节日期间，由八宝坝子13寨的群众组织。跑马者披红戴绿，用一面大红旗开路，然后燃放鞭炮催马奔驰，预祝当年风调雨顺，人寿年丰。现今的跑马节，不仅跑马，还表演沙戏、舞龙耍狮、踩高跷等丰富多彩的民间文艺节目，这种文艺大汇演的盛况景象，令人留连忘返。

### 壮族陇端街

“陇端街”又叫“花街”，是聚居在广南、富宁等地壮族人民一年一度最隆重的民族传统节日，于每年农历正月到3月的农闲时间举行，历时3到5天。“陇端”是壮语，意思是在田坝、草坪上赶的街。宽敞开阔的草坪、田坝、天高地广，好尽情地欢聚跳舞、摆舞台、唱壮戏，同时，也便于进行集市贸易活动。青年男女们则主要开展对歌比赛，借此谈情说爱。当对歌告一段落后，已选好意中人的未婚男女，一对对相随相依，步入树林。许多壮族的青年男女就是通过这样的对歌交往之后配成佳偶的。

### 壮族六月节

又叫过小年，亦有“六郎节”、“七郎节”的不同称谓。是境内壮族侬支系一年一度最为隆重的节日。节日期间，村村寨寨、家家户户宰牛杀鸡、染五色糯饭，进行祭祀活动，极为热闹、欢快。届时，一般按族规规定，酒肉饭菜备办就绪之后，先由寨主在村头祭献壮族首领侬智高，尔后各家各户可在门前摆上竹榻祭献、祈祝祷。这天晚上，还要举行扫除“杨鬼”的活动。以村为单

## 文山:滇东南大门

位，杀鸡、猪、鸭、狗和用谷草捆成形形色色的魔鬼，敲锣打鼓，由“仆摩”念咒语进行驱赶。

### 壮族祭龙节

因地域等原因，各地举行日期不尽相同，但多半在二月初三、三月初三、六月初六举行。祭龙分大祭和小祭，小祭即杀猪宰鸡，大祭则宰牛。有的村寨在祭龙期间还舞龙，举家备清水一盆，当“龙”从门前经过，即将水泼龙身，龙身泼湿，才显见风调雨顺。

### 壮族抛绣球

广南壮族五、六百年前就有抛绣球这一活动。绣球是姑娘们用不同颜色的小块绸布亲手缝制的，有圆的、方的、八角形的，直径约六厘米。内装米、豆、沙子等物，重二至三两，绣球上端系一根彩绳。场地器材是在草坪或空地上竖一根高十公尺左右的木杆，顶端钉一块约一米多的四方或园木板，板中凿一直径六十公分的园孔，园孔周围有几个直径十五公分的小孔，大小孔上糊上颜色不同的纸，醒目而美观。杆高、板宽和园孔的大小以及场地情况可根据各地习俗而定。抛绣球时，把参加者分成若干队，男女分开，人数相等，各站一方。每次一男一女相对而投，抓住彩绳甩动绣球，当甩到用力均匀时，对准杆顶园孔投去，以穿过园孔多者为胜。

## 十、旅人提示

- 1、即使是夏天去，也要准备一些春天的带长袖的衣服，这里是高原，温度也只是20度多一点，没有暖气，晚上坐车会很冷。
- 2、文山少数民族众多，出游至此应尊重当地少数民族的生活习惯和风俗习惯。
- 3、文山境内地形复杂，气候多变，出行应准备必要的防寒、防晒、防雨用品。
- 4、实用信息

文山州旅游局电话：0876-2126862

丘北县旅游局咨询投诉电话：0876-4123043



## 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

