■旅游大观

云南最值得旅行的20个地方

云南这20地方最美最值得各位看官去旅行!

1.昆 明

作为云南省会,昆明没有特别明显的风格。整体印象就是生活节奏很慢,适合居住。时而会在逃离大城市/北上广这样的话题中,看到昆明的身影。

2. 大理双廊

“下关风,上关花,苍山雪,洱海月”——近两年大理是越来越火。之前去大理旅行必去地是大理古城,现在最热门是双廊、苍山和洱海。

3. 丽江古城

大研古镇、束河古镇、白沙古镇共同组成丽江古城。而平时我们说的丽江古城,其实三个古镇中最热闹、商业化程度最高的大研古镇。如果你想图个清静,可以多去束河和白沙转转。

4.泸沽湖

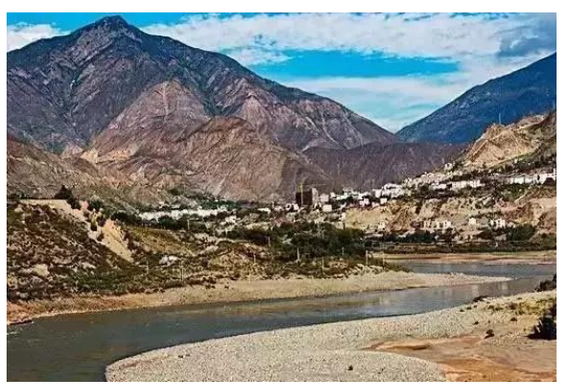
除了与世隔绝的纯净景色,泸沽湖最吸引外界的,大概就是神秘的女儿国

5.西双版纳

浓浓的民族风情和美丽的热带自然风光,是西双版纳最大的看点。这里空气清新,冬无严寒,冬季来此旅行最合适。吃着烤鱼和热带水果,躲避寒冬也不错。

6.香格里拉

香格里拉在藏语中意为“心中的日月”。这里天空湛蓝、空气清新、圣洁高远,被称为“世外桃源”。这里有浓厚的藏族宗教文化气息。



7.腾冲银杏村

腾冲银杏村有“天下第一银杏王国”的美誉。若是想看最美秋景,去腾冲不会错。这里“村在林中,林在村中”,每到深秋冬季,宛如金色童话世界。除了看银杏,别忘了泡温泉,尤其是冬天。

8.元阳梯田

元阳梯田是红河哈尼梯田的核心区,是哈尼族人1300多年来传承雕刻的山水田园风景。2013年红河哈尼梯田被列入《世界遗产名录》,成为中国第45处世界遗产。

9.普者黑

多数人都是在《爸爸去哪儿》播出之后才知道普者黑。普者黑有田园、水乡、湿地、花、鸟、峰、林……景观极为丰富,是摄影爱好者取材必到之地。

10.和顺古镇

和顺古镇是云南著名侨乡,是一座完整保留了明清汉族文化建筑特色的纯汉族古镇。祥和、安静是和顺古镇的最大特点。如果你不喜欢商业化程度过高的古镇,可以考虑来和顺。

11.诺邓村

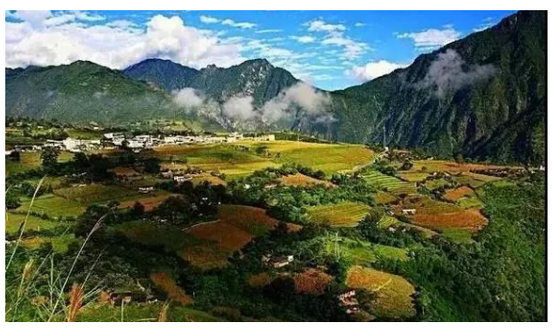
还记得《舌尖上的中国》里的诺邓火腿吗?它就来自于诺邓村。除了鲜美的火腿,更让世人不可思议的是这个偏僻小村在一千多年来从未改过名,被称为“地理史上的奇迹”。

12. 沙溪古镇

沙溪正好在大理景区和丽江古城之间,曾是茶马古道重镇和目前唯一幸存集市,已被列入世界濒危建筑遗产名录(意大利庞贝古城、埃及国王谷也在内)。它完整保留了戏院、寺庙、寨门等景观,可以说是真正意义上的“古”镇。

13.丙中洛

丙中洛自然环境独特,典型的高山峡谷地貌。因地理环境特殊,幸运的话,你可能在丙中洛靠南之地欣赏到一天两次日出日落的奇妙景观。



14. 翁 丁

翁丁是中国目前保存最完整的原生态佤族村。生活于此的佤族人民已经历了四千多年,因此被《中国国家地理》称为“中国最后一个原始部落”。它是一座天然的佤族历史文化博物馆,记录了佤族的过去和将来。

15. 梅里雪山

梅里雪山是云南第一高峰,终年云雾缭绕,圣洁神秘,是藏传佛教四大神山之一。因文化保护禁止攀登,所以至今没人登顶。10月到次年5月是最佳旅行时间。尤其是10月底,能见度高,适合观赏。

16. 坝 美

还记得陶渊明的《桃花源记》吗?“林尽水源,便得一山,山有小口,仿佛若有光。便舍船,从口入。初极狭,才通人。复行数十步,豁然开朗……”这好像就是坝美的真实写照:四面环山不通公路,进出靠天然的石灰溶岩水洞;村前田野开阔,村后清翠修竹……

17. 东川红土地

这里有最壮观、最典型的云南红土高原景观。被认为是除巴西里约热内卢外,全世界最有气势、最值得观赏的红土地。摄影爱好者必来之地。

18. 雨崩村

雨崩村四面环山,环境独特,目前暂无公路,是徒步旅游爱好者的必去之地。它分为上下两村,全村只有20多户人家,长期与世隔绝,民风淳朴。去过雨崩的驴友表示,行走其中,有身在世外桃源之感。

19. 罗 平

罗平最出名的要属油菜花田,每年春天,这里有国内最壮观的油菜花田。罗平是典型的田园风光,秋天去旅行也比较适合。

20. 虎跳峡

虎跳峡是中国最深的峡谷之一,分为香格里拉段和丽江段,其中香格里拉段虎跳峡是国家AAAA级旅游景区。虎跳峡徒步线向来被认为是“世界十大经典徒步线路之一”,入门级难度,一路上有食宿供应。

(来源:大众微旅网)

云南冬季旅游之游雪山注意事项

冬天很多人喜欢去雪山滑雪,冰雪旅游地区因地形复杂,游客应特别注意安全。一般游客及老弱者以在低山区参观游览为佳,登临中、高山区时应注意防寒、防雪崩、泥石流和冰裂缝。

1、冰川上旅行带有一定的探险性,应注意安全。

2、冰川上无法建游览道路,游人不要在冰川上单独活动。

3、高山气候易变,冬季景区冰雪厚,请注意携带御寒防雨衣物,不要穿高跟鞋、塑底或易滑鞋进入景区。、

4、观赏大冰瀑布,严禁跨越冰川警戒线。

5、冰雪反射阳光较强,请戴墨镜保护眼睛。

6、进入冰川前要通过松散层陡坡和砾石区,请注意脚下踏稳和谨防高坡坠石,进入冰川城门洞,必须严格听从导游指挥,以免发生冰上滑倒,跌进冰裂缝或冰洞等事故。

云南冬季旅游之健康指南

久居都市的人渴望到大自然让疲惫的身心得以吐故纳新,可是在领略大自然风光的同时,不要忘记呵护自己的健康,以免乘兴而去败兴而归。云南地处高原,冬季来云南旅游,需要做好准备,应对各种健康问题。

冬季户外旅游,人体暴露或末梢部位(如手指、足趾、耳廓、面颊)的皮肤,长时间受寒冷和潮湿刺激,可能在皮肤上出现红斑并伴有异常感觉,严重时可发展成水疱、溃疡。另外,在寒冷环境中逗留时间过长,还可能引发心脏病、脑中风、流感、关节炎、慢性支气管炎等全身性疾病。

1、用服装建立起御寒屏障。最外层的衣服应有防风性,羽绒衣内可形成相对不流动的空气层,保暖性很好,是冬季旅游的首选服装,内衣要柔软、吸湿、透气,以利保温、干燥。

2、尽量减少皮肤暴露部位。对易于发生冻疮的部位,有必要经常活动或按摩。

3、冬季旅游者的膳食中,蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素以及矿物质、维生素的摄取量都要超过平常,不能像平时过分强调限制脂肪和碳水化合物的摄取量。瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量益处多多,可适当多食用。

4、纠正喝酒取暖的错误观念。酒精和水不能产热,相反酒精能刺激体表的血管,使体表血循环增加,人感到“发热”,实际上是在丢失热量。