



· 目的地攻略

# 西双版纳

## Xìshuāngbānnā



**实用 · 地道**

**14**位骨灰级玩家联合打造  
吃住行游购全囊括



# 西双版纳 · 攻略

——澜沧江上的绿洲坝子

关键词	热带雨林 动植物 傣族 泼水节 坝子
费用	800-1500元
天数	3天
舒适程度	舒适

## 目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	07
住宿	08
餐饮	08
购物	09
交通	10
实用信息	11
小贴士	11
更多路线	12
背景	13
跟着他们去旅行	14

## 印象 · IMPRESSION



熊猫爱旅行

神奇独特的热带雨林自然风光，多姿多彩的民族文化和少数民族风情，同时又是比邻缅甸、老挝的边境小城，确实让西双版纳有着无与伦比的美丽。

——《西双版纳自由行游记and攻略》



wandy3515

冲那句歌词，去西双版纳过年。看热带雨林，坐索道，滑溜索，看野象，享受穿傣族裙子的温度，喝酒吃肉，篝火晚会，去傣族人家做客，吃各种没见过的水果，看孔雀，跟当地少数民族聊当地匪夷所思的文化，一大车朋友唱歌狂欢，总之，很开心。

——《我行在云南》



金刚鹦鹉 by 米恩karine

## 关于 · ABOUT

西双版纳，理想而神奇的乐土，古语叫“勐巴拉娜西”。

关于版纳的印象和憧憬，除了以父母那个年龄段的知青们为主角的电视剧——《孽债》里的场景，貌似就是“美丽婀娜的版纳少女”、“月光下的凤尾竹”、“草木葱茏”、“水果遍地”、“泼水节”这一些系列词汇了。

神奇独特的热带雨林自然风光，多姿多彩的民族文化和少数民族风情，同时又是缅甸、老挝边境小城的邻居，确实让西双版纳有着无与伦比的神秘感。

可以把西双版纳定义为大自然的馈赠。相比城市的空气，版纳的每一次呼吸都变得珍贵。你在这里能见到各种奇葩的动植物物种，吃从没见过的热带水果，体验不曾见过的风俗习惯。

来到了这里，你会发现：人，可以这样纯粹而自然地生活在这片广阔的土地上。

## 心愿单 · I WANNA.....

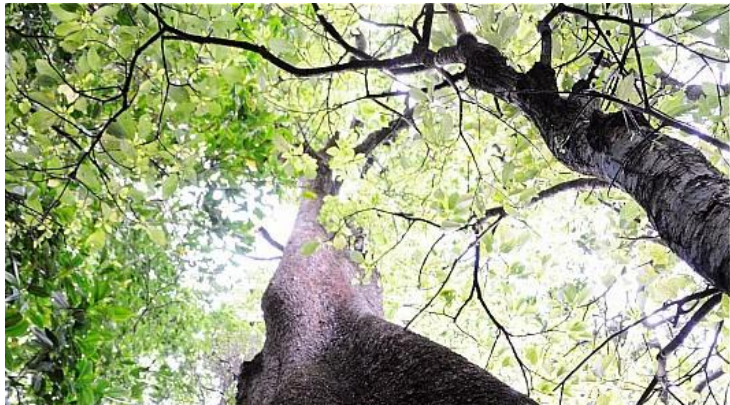
### 西双版纳那些不可错过的小事

- 1 夜宿吊脚楼，深度体验傣族人的生活
- 2 穿梭于热带雨林中，惊叹从未见过的美景
- 3 到野象谷、原始森林公园和象、孔雀来个亲密接触
- 4 参加疯狂的泼水活动
- 5 品尝正宗傣味、缅甸小吃、热带水果，让你停不下嘴



## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 穿梭在热带雨林



原始雨林 by pourraityeah

听过SHE有一首歌叫《热带雨林》，“月色摇晃树影穿梭在热带雨林”，那该是怎样一块潘多拉的土地，带着那原始而纯粹的神秘感，等着我们去探险。很可能会发现不明生命体哦！

### No.2 泼水，看傣妹，穷开心



泼水活动 by 《中国城市旅游》杂志提供

傣族园的下午会有热闹的泼水活动，也是看傣妹的最佳时间啦。即使没赶上真正的泼水节，也可以围观泼水活动过过瘾。

### No.3 萌系动物集合



小猴子 by 米恩karine

西双版纳的野象谷有各路萌系动物，猴、长臂猿、鹦鹉、大象欢聚一堂，看那小猴子的眼神，背后一定有神马故事。

### No.4 傣家吊脚楼，风吹雨打都不怕



傣族园吊脚楼 by 熊猫爱旅行

傣族村寨到处可见的吊脚楼，好几代傣族人都住在一个吊脚楼里。据说吊脚楼是不怕地震的，越震越稳固，另外还有防雨防潮的功能，有机会一定要住住无敌吊脚楼。

### No.5 再来一份香茅草烤鱼



香茅草烤鱼 by 徐狮子

西双版纳的夜晚是属于傣味烧烤的，在夜晚的曼听小寨吃烧烤，或是在景洪市中心的沿街排档一坐，边闻着香茅草烤鱼的香气边观赏夜景，怎一个惬意了得。

### No.6 歌舞篝火狂欢夜



民族歌舞表演 by qnaq2004

夜晚的曼听公园，总有个把民俗风情的演出，“澜沧江之歌”傣族舞蹈《贝叶之光》、拉祜族《口弦舞》、瑶族《咬手定情》、哈尼族《抢亲》、老挝舞蹈《召树屯》……歌舞表演过后更有篝火晚会、放河灯等活动，精彩纷呈。



## 有问必答 · FAQ



傣族园建筑 by cairn86

### 问：去西双版纳旅游的最佳时间是什么时候？

11月-次年的4月到西双版纳旅行是最合适的，这段时间气温不高，也不冷。另外的时间段，西双版纳也有看点，如果6-9月到西双版纳旅行就有机会尝遍那里的热带水果，吃货绝对不能错过。5-10月进入雨季，细雨绵绵的吊脚楼，也别有一番韵味。

### 问：去西双版纳需要带什么特别的东西吗？

西双版纳是亚热带雨林气候，比较潮湿，蚊虫较多。记得要带好花露水、防晒霜、雨具，穿着运动装、运动鞋。如遇阴雨天气，摄影包记得罩上防水罩，平时摄影器材也要注意防潮哦。

### 问：去西双版纳是自由行还是跟团呢？

来西双版纳旅行的人很多，90%以上都是跟团。其实版纳很小，所以不建议跟团。因为版纳是以旅游业为支柱产业的地区，并且比邻缅甸，翡翠玉器很多，另外版纳产茶，且村寨的傣族人民婚嫁也以银器为主要嫁妆。所以，导游会多次让游客进入珠宝店或者希望游客为寺庙募捐等。

### 问：如果想包车游西双版纳，需要注意什么？

西双版纳的公共交通非常不便利，大街上主要是摩托车骑行的。可能等一个公交车需要至少半小时，像勐腊等一些偏远地方可能更久。因此，对于赶时间的游客来说包车最佳选择。

不过需要注意的是，这边包车价格不太透明，市区内一日游价格一般在100-200元。一般包车游览勐泐大佛寺和橄榄坝植物园，价格约100元；望天树和植物园的2日包车要价一般在800-1000元，如果愿意配合租车方的进店请求，可以拿到500元两天的价格。

需要提醒的是，还是因为西双版纳是旅游为支柱产业的自治州，所以哪怕是自由行包车，也会遇到进店的情况。当然，有的师傅会提前和你商量的。毕竟西双版纳的油费非常高，比如90号油的价格是1升8块多，比北京还要高。所以师傅希望能通过进店赚取一些人头费贴补油费成本，只要别被忽悠乱买东西就好，另外和司机说一下不要太耽误时间就行。

## 线路推荐 · SCHEDULE

### 园林一日游

一天时间可以在西双版纳景洪市周边感受一下傣族风情和热带植物的世界。

#### D1 傣族园-西双版纳热带植物园-曼听公园

上午从景洪市区出发到勐仑，沿途游览澜沧江风光，游览著名的“孔雀尾翎”橄榄坝，欣赏热带风光和傣家村寨，同时可以品尝各种热带水果。午餐时间到了，在镇上品尝正宗的傣味。午后从勐仑镇走过罗梭江吊桥（步行约10分钟）便可来到勐仑的热带植物园，观赏各种热带植物以及罗梭江风光。下午返回景洪，到曼听公园参加篝火晚会，观赏民族歌舞以及品尝风味餐，随后宿景洪市区或直接前往下一个目的地。



花开烂漫-热带植物园 by 米恩karine

### 风光三日游

三天时间，可以悠闲地在西双版纳走走停停，尽情欣赏沿途的风景，体验少数民族风情。

#### D1 勐泐大佛寺-傣族园

上午到达西双版纳景洪市区，先前往大佛寺，感受一下古代傣王朝皇家寺院的文化底蕴，随后在曼听路附近饱餐一顿，有众多本地傣味、缅甸小吃、泰餐可以选择。午后前往橄榄坝傣族园，在傣族园围观泼水节活动和当地的民俗表演，在吊脚楼上留下倩影，尝遍热带水果。晚上可以住勐泐大道附近酒店。

#### D2 望天树

第二天前往望天树景区，体验世界最高的树冠空中走廊，在热带雨林里散步，形态各异的高大深绿植物，还有各种奇怪的自然现象和物种从书本中跃然到现实中，比如植物弱肉强食的绞杀现象、蝴蝶的拟态、老茎生花、大板根、滴水叶尖。

#### D3 西双版纳热带植物园-曼听公园

一早在版纳热带植物园的小楼里呼吸新鲜空气、发呆很是惬意，彻底投入到大自然的怀抱中。看尽各色热带植物，随便普及了一下有关植物的趣味知识。午餐可以自带食物，或在植物园内的餐厅解决。傍晚回景洪市区，在曼听公园参加夜间的狂欢活动。



竹楼配傣妹 by 《中国城市旅游》杂志提供

## 怡情四日游

既然到了西双版纳，就要把自己彻彻底底地投入大自然的怀抱中，吃傣味、看傣妹，尽情享受版纳的热带风情。

### D1 勐泐大佛寺-傣族园

上午到达西双版纳景洪市区，先前往大佛寺，感受一下古代傣王皇家寺院的文化底蕴，随后在曼听路附近饱餐一顿。午后前往橄榄坝傣族园，物美价廉的热带水果不可错过。夜宿勐泐大道附近酒店。

### D2 望天树

第二天前往望天树景区，体验世界最高的树冠空中走廊，深入热带雨林里，发现大自然的精彩。

### D3 西双版纳热带植物园-曼听公园

可以在西双版纳热带植物园的小楼里徜徉，可以在植物群中聆听自然的呼吸，怡情一日，忘却尘世间的烦恼。傍晚回景洪市区，在曼听公园吃傣味烧烤，参加夜间的狂欢活动。夜市景洪市区。

### D4 基诺山寨-野象谷

最后一天由景洪市区出发，走北线到基诺山寨探访基诺族。你会发现，老一辈基诺妇女都有大耳洞，耳洞越大越权威。基诺族浓郁的民族风情、神秘的原始宗教以及淳朴的生产方式在这里得到集中的展现。

午后继续前行至野象谷，看长臂猿、金刚鹦鹉、大象表演，这里是植物的世界，也是动物的天堂。运气好还能看到野象哦！



野象谷公园 by 米恩karine

## 景点 · SIGHTS

### 野象谷

野象谷所处之地，原来有个野象经常出没和饮水的“象塘”。在野象谷，游人可观看大象表演节目，这些训练有素的庞然大物，会向游客鞠躬，会做头顶地、脚朝天的倒立，会合着音乐的旋律跳舞，能过独木桥，会用象鼻作踢球表演……还有猴子、长臂猿、蛇、蝴蝶、鹦鹉来凑热闹。

沿途有长达四千多米的步行道，可与热带雨林中的许多少见植物、昆虫亲密接触。步行道旁的森林中，可见野象出没和活动的痕迹，幸运的游人或许还能在傍晚或黎明之际看到林间漫步的野象群。

门票：65元

开放时间：8:00-18:00

地址：云南省西双版纳自治州景洪市境内、勐养自然保护区南部

交通：从西双版纳客运站出发，到野象谷站下车，约1.5小时



大象杂耍 by 米恩karine



老长征

旅游步行道的两旁，处处可见野象出没和活动的踪迹。林中古树参天，树藤盘根错节，珍稀植物比比皆是，我们感受到了回归大自然的乐趣。

——《西双版纳之梦：寻找最后的民族》

### 勐泐大佛寺

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。佛寺依山而建，整体像一座佛形。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

开放时间：8:00-17:00

地址：云南省西双版纳傣族自治州景洪市勐泐大道顶端4路1号

交通：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约15元



Janey323

进了门，从大门到大佛的几段台阶上有几组龙头，龙头分别是7、5、3、1的排列顺序。这几个头，并不是每个都适合人与其合影拍照留念的，最好的是跟一个头的龙合影，代表功德圆满。

——《【春暖花开】俩小妞云南游》



## 西双版纳热带植物园

这是我国面积最大、植物多样性最丰富的植物园——中国科学院西双版纳热带植物园，当地人把它称为勐仑热带植物园。流到这里的澜沧江支流——罗梭江刚好拐了一个弯，把陆地围成一个葫芦形的半岛，人们就把它叫做葫芦岛，植物园就建在岛上。

植物园里，是按每一大类植物或主题作为一个区展出，如百花园、榕树园、民族植物园、奇花异卉园等。板根现象、老茎生花、绞杀现象、独树成林和空中花园等热带雨林奇观在此处一次看过瘾。园区很大，建议坐游览车游览。

**门票：**104元，园内游览车40元

**开放时间：**8:00-18:00

**地址：**云南省西双版纳傣族自治州勐腊县勐仑镇

**交通：**在景洪客运站乘坐勐仑、勐腊方向的车，到勐仑下车，行程约1小时。如从昆明、思茅出发可乘坐开往勐腊方向的车到小勐仑镇下车。从小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



植物园酒瓶棕 by 徐狮子

## 望天树

望天树热带雨林风景区是西双版纳州、老挝、泰国、缅甸等“金三角”国际社区的核心，也是地球上同一纬度地区唯一的一片绿洲。

望天树树体高大，树干圆满通直，不分杈，树冠象一把巨大的伞，而树干则像伞把似的，西双版纳的傣族因此把它称为“埋干仲”（伞把树）。架设在望天树上的空中走廊贯穿原始森林，在广阔的视野中尽情领略热带雨林的奇异风景。

**门票：**景区大门票60元，空中走廊票120，单程游船成人票40元，联票188元（推荐在百度旅游望天树页面预定，有折扣优惠）

**开放时间：**8:30-18:00

**地址：**云南省西双版纳州勐腊县热带雨林国家公园望天树景区

**交通：**从勐腊县客运可以乘坐开往瑶区或者勐伴的班车，上车告诉司机在望天树游客中心下车即可

## 西双版纳热带花卉园

热带花卉园是西双版纳州景洪市内的一个热带植物观赏园，景区内清静幽雅，热带花卉、植物繁多。如果年纪不太大，不建议乘坐景区电瓶车，而可以在园内尽情漫步，赏植物、闻花香、听鸟鸣。连杨桃、香蕉都不知道怎么长的游人可以来普及一下常识。另外还有许多奇葩的花草，足以大开眼界了哦，感兴趣的可以顺便学习一下植物知识。

**门票：**40元

**开放时间：**7:30-18:00

**地址：**云南西双版纳州府景洪市城区的云南省热带作物科学研究所内

**交通：**公交2路至热带花卉园站下车

## 傣族园

人们常说，西双版纳是一只美丽的绿孔雀，孔雀的尾巴在橄榄坝，傣族园就是孔雀尾巴上最美丽的羽翎。傣族园有五个傣族自然村寨。这里景色秀丽，民风淳朴，一年四季青翠嫩绿、竹林环绕、果木成林。香蕉、椰子、槟榔、菠萝蜜、芒果，给寨子洒下了一片浓浓的绿荫。幢幢竹楼掩映在青树绿竹之中，古色古香的佛塔。佛寺与旖旎风光相互掩映感觉很清新。园内还有热闹的泼水活动，值得一看。

**门票：**100元

**开放时间：**8:00-18:00

**地址：**云南省西双版纳州景洪市橄榄坝

**交通：**从景洪乘坐到勐罕客运站的班车，车程约1个小时，勐罕客运站离景区大门1公里左右，可步行或打车。

## TIPS

- 1、从景洪到傣族园坐客车挺方便的，不过途中有一段在修路，较为颠簸，晕车的游人记得带晕车药。
- 2、傣族园越往里走，卖的菠萝、木瓜等水果越便宜，都是寨子里自家地里种的，推荐品尝哦。
- 3、泼水活动因为过度开发，商业气息略重，可不参与，但值得一看，气氛很好很欢乐。

## 曼听公园

曼听公园是享受悠闲时光的理想之地，哪怕就在草地上坐坐，晒晒太阳，看看书。这个公园离城区约2公里，处于澜沧江与流沙河汇合的三角地带。园内风光明媚、林木蓊郁，特色的铁力木以及形状各异的果树布满了公园的每一个角落。白天，有大象、鹦鹉表演和孔雀公主舞台剧；晚上，有“澜沧江——湄公河之夜”歌舞晚会和篝火晚会，可以借此小热闹一下。

**门票：**40元

18:30以后有舞台演出和篝火晚会190元，贵宾票320元

**开放时间：**8:00-17:00

**地址：**云南省西双版纳傣族自治州景洪市曼听路

**交通：**3路公交可直达，也可步行或乘人力车前往，从曼景兰风味街向前走300米左右即到



曼听公园 by cairn86



老长征

曼听公园分白天场和晚会场进入。我们购的是晚会门票，晚6点半方可进入。进入曼听公园，两排衣着鲜艳的少女夹道欢迎。公园内更是热闹非凡，身着各式民族服装的男女青年站在广场周围，迎接游人，一开始就给人热情好客的印象。

——《西双版纳之梦：寻找最后的民族》



## 原始森林公园

西双版纳原始森林公园内，品种繁多的热带植物遮天蔽日，植物奇观异景随处可见，峡谷幽深、鸟鸣山涧、林木葱茂、湖水清澈。爱妮寨的抢亲、泼水节的欢畅、各民族的歌舞表演，可以亲身参与，使游人置身于浓郁的民族风情中留连忘返。孔雀开屏迎宾，猴子与人嬉戏，黑熊、蟒蛇、蜥蜴、穿山甲等珍稀动物一次看过瘾。

门票：60元

开放时间：7:30-18:00

地址：云南省西双版纳昆洛公路8公里处

交通：景洪市车站有到森林公园的公交，或市区打车，去程约35-45元，回程约25元



孔雀迎宾 by 米恩karine

## 基诺山寨

基诺山寨居住着一个特别的少数民族——基诺族。这个民族是直接来自原始社会主义过渡的民族，因此保留下了许多原始的生活习俗和民族风情。老一辈妇女都有大耳洞，耳洞越大越权威。

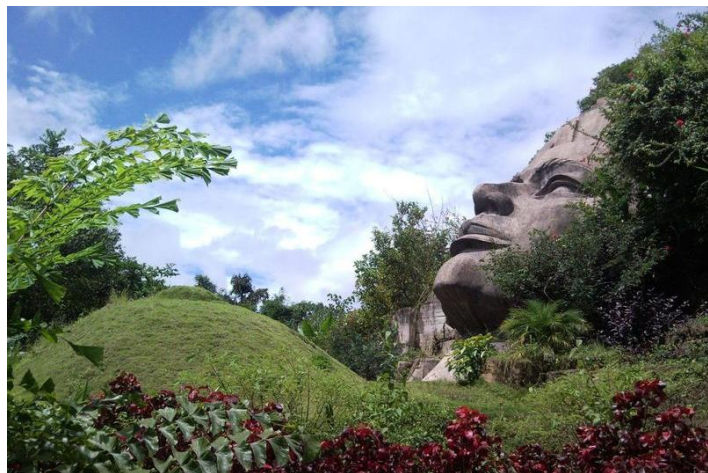
在这里游走，可以感受到基诺族浓郁的民族风情、神秘的原始宗教以及淳朴的生产方式。门票包含了看演出时的当地时令水果和烤肉的，最让人意外的是，游玩出来的路边上有免费供应的各种水果吃。总体觉得虽然景点免不了商业化，但这里不让人生厌，仍能感觉到当地人的淳朴好客。

门票：160元

开放时间：8:00-18:00

地址：云南省西双版纳景洪市东北部的基诺乡巴坡寨

交通：打车或包车前往



基诺山阿嫫腰北女神 by 老长征

## 曼旦村

耸入云霄的望天树，碧绿的稻田，把曼旦村包围在正中央。在曼旦村可以看到女人在碧绿的稻田中劳作，看到男人们在吊脚楼下聊天，看到傣族老人在吊脚楼上望天发呆小憩，看到妇女在土黄色的流水中洗衣服。

据说曼旦村有两座佛寺，新建成的佛寺用黄色琉璃瓦盖成，据说是和尚们休息的地方；紧挨旁边的是一座庄严肃穆的旧佛寺，是和尚们诵经念佛的地方。这里有慢慢的生活气息，是一个特别的不算景点的景点。

门票：免费

开放时间：全天开放

地址：云南省西双版纳傣族自治州勐腊县

交通：包车或自驾前往

### 曼旦村的历史

1925年村子从老挝搬迁到此地，当时在现在的水库所在地建村，由于地势较低，1946年全村稍作迁移，搬到了现在的位置。传说后旦傣族部落首领的儿子要到老挝乌德娶当地一个部落公主，因彩礼发生争执，公主的送亲队伍行至现在曼旦村的地界时不再前行了。补齐彩礼后公主顺利地嫁到了傣族部落。傣族部落因此决定定居在当时公主暂时停留的地方，这个地方也因此被命名为“曼旦”。“曼旦”是傣语音译，曼字的意思是“村落”，而“旦”字的意思则是“抵押物”。



熊猫爱旅行

由于车速小快，加之路边都是深绿色高大的热带植物，它们散发出淡淡的草本香气，夹带着雨后清新潮湿的泥土香，还有昏黄的太阳发出暖暖的光。当这些自然气息混杂在一起，汨汨流向你鼻腔的时候，你会不自然地想闭上眼睛，去感受这种难得的静默，与这片土地心灵相通。

——《西双版纳自由游记and攻略》



河边洗衣 by 熊猫爱旅行

## 景真八角亭

景真八角亭是很具有傣族风格的建筑，由亭座、亭身、刹顶三部分组成，亭室内立有释迦牟尼的铜像一尊。亭的内壁绘制有各种花卉、动物图案，其间还镶嵌着多种形状的镜片。亭檐四周悬挂无数铜铃。它是我国小乘佛教建筑中的一件精品，也是古代西双版纳傣族建筑水平的一个标志。

门票：20元

地址：云南省西双版纳勐海县勐遮乡

交通：景洪市区客运站乘车至勐海下车，步行即到

## 活动 · ACTIVITIES

### 篝火晚会

晚上可以到景洪市内的曼听公园参加篝火晚会，欣赏西双版纳最原始的民族风情，感受到少数民族生活、文化气息。先欣赏少数民族歌舞表演，如傣族王室宫廷舞、优美的葫芦丝演奏，瑶族独特的咬手定情婚俗互动节目等等。看完表演后可以参加篝火晚会，和少数民族同胞一起齐舞High歌。



勐巴娜拉西歌舞秀 by 老长征



congdeju

晚上的篝火晚会还是不错的，在曼听公园内，人很多，一进门俩边就有傣家的妹纸用屁股撞你，路两侧都是欢迎你的傣家妹纸，有很多的美女，可以合影。但我是领媳妇儿去的，就不凑热闹了，哈哈！

——《西双版纳泼水节、丽江两地9天攻略》

### 与孔雀亲密接触

西双版纳原始森林公园的孔雀山庄，有成群的孔雀在小湖边的草坪上晒太阳。养孔雀的傣家女子提着篮子准备喂食，哨声一响，孔雀们从四面八方飞来，密集恐惧症的人们要颤抖啦。



孔雀山庄 by 米恩karine

### 逛夜市，吃傣味

因为西双版纳气温高，所以当地人有着在外乘凉吃烧烤的习惯。西双版纳有曼听小寨烧烤夜市、金沙湾娱乐广场等夜市聚集地。最好晚饭少吃一点，到了夜市可以敞开胃口大吃一顿，每种小吃只尝一点，就可以吃得饱。

### 泡温泉

奔走一天累了，可以去嘎洒镇泡温泉，让肌肉们歇息歇息。温泉中心设有鱼疗、傣药浴、普洱茶浴、硫磺泉浴等地方特色温泉池，新鲜感十足。

还有一种傣族盐浴，据说是传统医学中的自然疗法，把身体掩埋在盐浴之中既可以灭菌消毒，还能去脂减肥、皮肤病、关节炎、风湿病等有独特疗效，果断想去试一下。

### 放河灯

在夜晚的曼听公园，你可以跟朋友放河灯，许个美好的愿望，让那一份祝福伴着河灯飘向远方。当想到孔雀在绿荫下旁若无人地来回踱步，野象在那雨林中潇洒自如的嬉戏欢娱，割胶归来的汉子与起舞的女子含情相望时……你就会相信西双版纳是个有灵气的地方。

### 泼水狂欢

在橄榄坝傣族园内，每天下午都有表演和大型泼水活动，游客可以观看，也可以加入其中哦。随着西双版纳旅游业越来越发达，景点活动难免有些商业味。其实，放宽心，感受一下气氛也不错啦。

时间：每天下午



泼水活动 by cairm86

### 罗梭江漂流

罗梭江漂流全长3.5公里，约需1.5-2小时，漂流的最佳季节是每年11月至次年5月旱季期间。在小小竹排上一坐，沿岸的风景都是你的了。沿岸有勐仑植物园、绿石林公园和傣族村寨、哈尼村落，形成了美丽的田园风光景色。



河边傣女梳洗 by 《中国城市旅游》杂志提供





## 住宿 · LODGING

西双版纳首府景洪星级酒店众多，住宿条件都不错，当然也有价格适中的经济酒店可供选择。如前往野象谷游玩，还可以尝试住野象谷的木屋，别有一番滋味。

### 西双版纳湄公河国际青年旅舍

推荐

湄公河国际青年旅舍在市中心热闹的风情街上，招牌不是很明显。服务人员很热情，房间装修整洁，设施较新，性价比高。有空调和网线，24小时热水供应，免费无线上网，并有山地自行车租赁。如果是住多人间，记得自备牙膏牙刷哦，楼下也有平价便利店，可以补齐生活用品。

地址：西双版纳景洪市勐龙路景兰国际G栋（近曼听公园）

价格：40元起（六人间）

电话：0691-2298000

网址：<http://hotel.kuxun.cn/xishuangbanna-meigonghe-jiudian.html>

### 金棕榈大酒店

酒店位于景洪市宣慰大道，附近有中国植物园研究所南药园和西双版纳花卉园，去景点游览很方便。客房基本设施完善，装修简约。房内电视、宽带、洗漱用品、热水很全，还配有大小会议室可以租用。

地址：西双版纳景洪市宣慰大道93号（宣慰大道与民航路交叉口西行约350米）

价格：261元起

电话：0691-2228680

### 西双版纳皇冠大酒店

西双版纳皇冠大酒店属于别墅式酒店，有游泳池和私人蕉，像个公园一样，感觉很温馨，服务人员很友善、热情。房间装修普通，老房间设施略显陈旧，小楼的新房间相对好。缺点是没有电梯，行李需要自己搬上搬下。早餐比较有特色，都是当地米粉一类的小吃。

地址：西双版纳景洪市勐泐大道70号（勐泐大道与勐腊路交叉口）

价格：248元起

电话：0691-2199888

### 西双版纳象家酒店

从象家酒店走到江边就几分钟，设施比较普通。江景阳台房在20楼，晚上看夜景不错，早上可以隐隐看见日出。象家酒店整体风格很温馨，房间内有各种大象的装饰品，据说灯是老板亲手设计的，墙上的挂件是老板妈妈亲手做的，感觉是个很用心的小窝。

地址：西双版纳景洪宣慰大道1号黎明万象B区20楼

价格：135元起

电话：0691-2566077

### 曼丽翠国际青年旅舍

曼丽翠国际青年旅舍离客运站较近，人气很旺，适合背包客、文艺青年居住。房间干净整洁，装修一般，谈不上奢华。旅舍有小花园、图书室，走廊上有中外客人们留下的留言和涂鸦。另外，旅舍还提供出租自行车的服务。缺点是旅舍在一片民居内，周边环境略显脏乱。

地址：西双版纳景洪市噶兰中路曼允巷5号（市民族体育馆斜对面）

价格：35元起（四人间）

电话：0691-2126210

## 餐饮 · EATING

西双版纳最吸引人的是当地的热带风光和傣族风情，这在西双版纳的美食里面也有体现。傣味菜以糯米、烘烤肉类、水产为主，口味酸辣。还有独特的热带水果，新鲜多汁。在景洪夜市热闹的气氛中，一边品尝当地独具特色的美食，一边欣赏美丽的夜色，想想也是乐事一桩。

### 美食 · DELICACY

#### 香茅草烤鱼

推荐品尝

香茅草烤鱼也是一道傣族风味菜。一般先将洗净的鱼裹上味道芬芳的香茅草，然后置于火上烧烤，并抹上适量的猪油，烤时香气四溢，这样烤出来的鱼香味扑鼻，鱼肉酥脆、味道鲜美独特。



香茅草烤鱼 by 其实没那么远

#### 菠萝紫米饭

推荐品尝



菠萝饭 by 其实没那么远

菠萝紫米饭看起来就很诱人，整个菠萝很萌的样子。首先要将紫糯米浸泡7-8个小时，将菠萝顶端切一个盖，掏去菠萝心，放入紫糯米，盖上菠萝盖后放到蒸锅里煮，闻到香味后，即可开盖食用。味道有点甜，而且有补血润肺的功效哦。

#### 酸笋煮鸡

酸笋煮鸡食傣族传统名菜，西双版纳大小餐厅的常见菜品。用特质的酸笋配上鲜嫩的鸡肉熬成汤。大口吃肉，大口喝汤，酸酸辣辣，很开胃的哦。

#### 香竹饭

推荐品尝

香竹饭具有浓郁的傣族风味，每年11月至次年2月间做出的饭最好。此时竹子内有一层香气扑鼻的香膜，所以叫香竹。

傣族人先将香竹的竹节作底砍下，然后将泡过的糯米放进竹筒内，用芭蕉叶塞住竹筒口，用水浸泡15分钟，放进火灰里焐着或在炭火上烤，待竹筒口冒出蒸汽达10多分钟后，再取出来，吃的时候用木锤敲打，使饭变得又软又香，吃起来芳香柔糯，别有风味。

**TIPS** 在西双版纳的饭店里吃糯米的时候，要先洗手，因为糯米要用手捏，捏的时间越长，口感就越好。当地人说，吃糯米的时候，要边摸头边捏，那样才会越吃越香，说是这样说，可没人这样做，其实只需在捏的时候加上一滴油，就会更香。



徐狮子

当地的烧烤就更超值了，烤鱼5元一条，真正的香茅草。不过当地人好像很喜欢吃一些奇怪的东西，比如猪的牙床，震惊加无语中。另外，在镇上的农贸市场我们买过水果、小包谷等，也是巨便宜。

——《长在勐仑植物园》



## 推荐餐馆 · RESTAURANT

### 财春青

财春青是西双版纳知名的泰国餐馆，服务员基本都是泰国MM，非常腼腆。菜单是中英泰三国文字，所以不用担心不会点菜。不过，菜单图片少得可怜，所以最好先了解一下泰国餐馆好吃的菜品再去。如果喜欢吃酸汤锅的，可以点冬阴功汤。财春青也有鸡油饭的，一定要拌着辣酱吃才香。

人均消费：45元

地址：景洪市曼听路曼景兰193号，中玉酒店对面（近勐龙路）



财春青银色小火锅 by 熊猫爱旅行

### 啰啰冰屋

啰啰冰屋在西双版纳共有四家店，是当地人吃饭的首选。店内饮食种类齐全，睡印椰、帕露达、鸡油饭等都很有特色。推荐睡印椰，里面有椰子汁、椰肉丝、珍珠、紫米，还有脆面包片，泡起来很好吃。

人均消费：25元

总店地址：景洪市宣慰大道96号

电话：0691-2131160



睡印椰 by 西双版纳湄公河青旅

## 购物 · SHOPPING

无论在景区、市区都有傣族妇女出售傣族特色的服装、金银首饰、黑陶器皿、大象木雕、竹编工艺品等，还有热带水果、干果蜜饯、茶叶（普洱茶）、香料等。购买时，可以尽量砍价。另外西双版纳的热带雨林里还出产许多珍贵的药材，如血竭、金鸡纳、白豆蔻、阳春砂仁等。

## 特产 · SPECIALTY

### 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版纳境内。早在明清时期，普洱茶就是中国最古老的茶马古道上的重要商品，并经古道远销中亚及西亚地区。另外，版纳的大叶种茶加工出的红茶香气馥郁，绿茶汤色清绿。著名的茶叶品种有：南糯白毫、佛香茶、云海白毫、岗绿、旋云茶等。爱茶叶的不妨带一些茶叶走，建议在正规大型超市或专卖店购买。



制茶工艺 by 熊猫爱旅行



熊猫爱旅行

去了西双版纳才知道，原来普洱茶不是产自普洱！而是产自西双版纳。当然，这个论断不是听当地茶商忽悠我才相信，而是看了很久之前出版的《云南风物志》，里面也提到这句话，我才敢相信的！

——《西双版纳自由行游记and攻略》

### 热带水果

优越的自然条件使西双版纳盛产各种热带水果，例如芒果、荔枝、龙眼、菠萝、柚子、菠萝蜜、西番莲、杨桃、西瓜、木瓜、番石榴、神秘果……神秘果是一种会改变人的味觉的果子，成熟的神秘果有些像樱桃，味微甜，但神奇的是，吃过它之后，再吃任何酸的食物都会觉得是甜的。

### 小粒咖啡

小粒咖啡是西双版纳的重要咖啡品种，浓郁的香醇之中，有一种特有的回甜，是热带非洲出产的咖啡所不能比拟的。在版纳的热带作物研究所可以买到加工好了的小粒咖啡作为伴手礼。

### 血竭

西双版纳的热带雨林中生长着众多奇异的药材。“活血圣药”血竭就是其中的一种。血竭又称“麒麟竭”，主要医治跌打、损伤、血瘀疼痛、风湿麻木、妇科杂症等疾病，同时也是配制药品“七厘散”的主要原料。

### 缅甸玉

西双版纳有许多售卖缅甸玉的店铺。集市上的缅甸玉多数为假货，不要贪图小便宜，最好到有信誉的大型商场内购买，并且索要发票。此外，如果不甚懂行，价格高昂的玉制品一定要谨慎购买。



## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

西双版纳虽然位于我国西南边陲，但是交通相对便捷。飞机、长途汽车甚至轮船都可以到达。一般乘坐大巴、轮船所费时间较长，选择飞机到达较为快捷。

#### 飞机

##### 西双版纳嘎洒国际机场

西双版纳嘎洒国际机场位于景洪市西南部，距景洪市区5公里。目前开通国内航线16条，国际航线2条。通航城市有昆明、丽江、大理、上海、成都、重庆、杭州、郑州、广州、北京、武汉、香格里拉、腾冲、曼谷（泰国）、琅勃拉邦（老挝）等。

主要航线：

昆明—西双版纳：有许多直达航班，也有部分在丽江转机，飞行时间约1小时。

机场交通：

- 1、机场小巴：出机场候机楼就能看到，每位10元即可抵达市区。小巴发车时间不固定，需要等候，人满即走。运营时间：8:00-22:00
- 2、出租车：直接乘出租车前往市区，价格约30元。

#### 长途汽车

##### 昆明市区—西双版纳

昆明南部汽车客运站每天都有多班开往西双版纳的车次，有卧铺和高速客车可以选择，全程大概需要6-8小时，票价约200元。

昆明南部汽车客运站

地址：官渡区矣六乡新昆洛路东侧

电话：0871-7361722

发车方向：发往普洱市（景东县、上允镇除外）、西双版纳州、玉溪市、建水县、石屏县、元阳县、绿春县、红河县及部分国际班车

##### 从西双版纳出发

西双版纳主要的客运站有：

##### 1、景洪客运站

地址：景洪市勐泐大道16号

电话：0691-2123699

发车方向：许多到本地各景点的短途班车，以及发往昆明、大理、丽江的长途汽车

##### 2、景洪客运南站

地址：景洪市勐海路77号

电话：0691-2137105

发车方向：发往昆明、大理、曲靖、蒙自的直达快客为主

##### 3、西双版纳客运站

地址：民航路3号

电话：0691-2136288

发车方向：发往大理、普洱以及西双版纳境内各县乡的客车

**TIPS** 从景洪市到整个西双版纳州的各旅游景点，都可以在汽车站购票上车，票价均按照国家规定，不必有顾虑。但是如果你不在车站上车，注意要和司机谈好价格。

#### 轮船

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。澜沧江—湄公河国际航道为联结中国至东南亚的水上大动脉，为著名的黄金旅游线路。目前，已开通了从中国景洪至老挝万象国际水运航线。

景洪市内可乘坐2路公交直达景洪港。



热带植物园 by Drally3

### 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

#### 出租车

景洪市区不大，打车一般5元不打表，晚间加价2元。

#### 公交

景洪城里共有三路公交车，城内的主要景点都可乘公交车到达，但是等车时间较长。

##### 公交1路：景德路民航路口—嘎洒

自景德路民航路口（民航售票处对面，在此可转乘3号线）至嘎洒，票价2元，沿途经过民族风情园大门，机场门外。

##### 公交2路：洪港—嘎栋

自景洪港至嘎栋，票价2元，沿途经过客运站（在此可转乘3号线），热带花卉园，药用植物园。

##### 公交3路（环线）：景洪、嘎兰北路交叉口—曼听公园

自景洪北路嘎兰北路交叉口至曼听公园，票价1元，沿途经过景洪客运站，版纳客运站，集贸市场，金凤宾馆，天顺超市，曼听公园。

#### 自行车

一些宾馆可提供出租自行车的服务，如湄公河国际青年旅舍、金版纳宾馆等。曼听公园门口也有自行车出租。

租用自行车交押金200-400元不等。有的地方也可以用身份证代替押金。租车的费用一般为25或30元不等。



Drally3

在景洪市区兜，可以租自行车，8元一天，很方便。如体力充沛可骑到景洪以外的景点去。可到宾馆的总台问问，西双版纳宾馆北面100米有一家，两位老人家人很好。

——《西双版纳旅游介绍》

#### 三轮车

在市井闲逛累了，可乘坐当地的三轮车，费用约为5元/人。



## 实用信息 · INFORMATION



热带植物园-繁花似锦 by 徐狮子

### 银行

版纳的活动基本以景洪为轴心，景洪银行很多，但前往一些偏僻景区时，建议带上足够游玩的现金。

#### 中国银行版纳大厦支行

地址：西双版纳景洪市勐泐大道39号

电话：0691-2123131

#### 中国农业银行景洪广场支行

地址：西双版纳景洪市勐泐大道47号(金鹿步行街旁)

电话：0691-2122291

#### 中国工商银行景洪南路支行

地址：西双版纳景洪市勐泐大道51号

电话：0691-2122239

### 医院

#### 西双版纳州人民医院

地址：西双版纳景洪市高曩兰南路4号

电话：0691-2147123

#### 西双版纳傣医医院

地址：西双版纳景洪市民航路17号

电话：0691-2122456

#### 景洪市人民医院

地址：西双版纳景洪市嘎兰中路48号

电话：0691-2146801

### 紧急电话

西双版纳傣族自治州旅游局：0691-2121589

全国免费电话：400-666-5642

西双版纳旅游投诉电话：0691-2122323

西双版纳旅游投诉电话：122077

昆明国旅总机：0871-8080583

### 邮局

#### 中国邮政西双版纳傣族自治州邮政局

电话：0691-2132611

地址：西双版纳景洪市宣慰大道73号

#### 景洪北路邮政支局

电话：0691-2138262

地址：西双版纳景洪市勐泐大道18号

### 上网

西双版纳的一般旅店可提供宽带上网。部分旅店和餐厅会提供WiFi服务。景洪的网吧不像大理和丽江那么集中。景洪市中心的金鹿步行街网吧很多，而且环境和硬件设施都不错。

#### 冲浪网吧

地址：西双版纳景洪市宣慰大道166

电话：0691-2419390

#### 纵横网吧

地址：西双版纳景洪市金鹿东街G201

电话：0691-2144407

## 小贴士 · TIPS

- 1、西双版纳机票紧俏，需提前预定。
- 2、为防备蚊虫和强烈的日光，需准备驱蚊和防晒用品。
- 3、游览时要尊重傣族和其他少数民族的生活习惯。
- 4、版纳地区珠宝玉器较多，选购时需仔细甄别。
- 5、赴边境地区旅游，须特别注意安全和卫生。
- 6、自助游就餐时，基本到各处的普通餐厅自行就餐都能吃好，但最好不要去定点的旅游接待餐厅。
- 7、常用词汇的普通话和傣语对照：  
大伯→波龙  
大妈→米涛  
大哥→比仔  
大姐→比颖  
小伙子→卜冒  
小姑娘→卜哨



花里看世界 by 徐狮子



## 更多路线 · OPTIONS

### 大理 (2天)



洱海 by zelhr

洱海位于苍山和大理坝子之间，形如一弯新月，是一个风光明媚的高原淡水湖泊。洱海湖水清澈见底，透明度很高，自古以来一直被称作“群山间的无瑕美玉”。

如今越来越多去大理旅游的人们，会直接选择一个洱海边的村子，一家看得到海子的客栈，住上十天半个月。

**游船价格：**露天座位120元，大厅150元，包厢200-300元

**开放时间：**全天



宠爱之名VIVI

在游船上，欣赏白族传统民间歌舞，品尝了著名的“三道茶”。第一道，味苦清酸；第二道，香甜暖身；第三道，甘甜回味。吃货对此表示满意！

——《跟着宠爱往南飞——云南之旅》

## 行程 · SCHEDULE

D1 洱海→南诏风情岛→大理古城

D2 蝴蝶泉→苍山→崇圣寺三塔

## 交通 · TRANSPORTATION

### 飞机

西双版纳景洪机场有直达大理的航班，平时有3班航班，出发时间为上午9-11点，全程用时1小时左右。也可以选择到昆明转机的航班，班次更多。

### 长途客车

西双版纳没有直达大理的客车，乘客需要到昆明中转，西双版纳到昆明约8小时的车程，一般从景洪客运站、客运南站出发至昆明班次较多。昆明西部客运站到大理的客车15分钟一班（7:30-23:50），96-134元，全程4小时左右。

### 自驾

西双版纳到大理自驾可以依次走G213、S222、G214、S213高速路，全程约620公里，具体路线可以使用百度地图导航。

## 市内公交

大理站-洱海：10路公交车至州纺厂站，步行至洱海码头；或8路至市医院站，步行至洱海码头。

洱海码头-南诏风情岛：乘坐游船往返。

洱海码头-大理古城：4路公交车至大理南门站下车

大理古城-苍山、崇圣寺三塔：19路三塔公园站下车

## 亮点 · HIGH LIGHTS

### 洱海月

月圆之夜，洱海边仰观玉镜高悬，俯赏月映海中。洱海月与苍山的倒影交相辉映，所谓“银苍玉洱”，颇有意境。

### 古城街巷

大理古城的街巷间一些老宅，也仍可寻昔日风貌，庭院里花木扶疏，鸟鸣声声，户外溪流流水淙淙，“三家一眼井，一户几盆花”的景象依然。古城内的“洋人街”，招牌、广告多用洋文书写，吸着金发碧眼的“老外”，在这里流连忘返，寻找东方古韵，渐成一道别致的风景。

### 蝴蝶泉

大理蝴蝶泉公园以“蝴蝶泉”而闻名。蝴蝶泉是一个方形潭，泉水清澈如镜，有泉底冒出，泉边弄荫如盖，一高大古树，横卧泉上，这就是“蝴蝶树”。

每年春夏之交，蝴蝶树芬芳引蝴蝶。大批蝴蝶聚于泉边，满天飞舞。最奇的是万千彩蝴蝶，交尾相随，倒挂蝴蝶树上，形成无数串，垂及水面，蔚为壮观。

### 崇圣寺三塔

崇圣寺三塔，背靠苍山，面临洱海，三塔由一大二小三座佛塔组成，呈鼎立之态，是苍洱胜景之一。三塔也是云南古代历史文化的象征，历经千年时光的洗礼。



圣光映三塔 by punishlee

## 餐饮 · EATING

大理市城区内集中了众多的餐饮、美食的店，吃货朋友们就走到哪里吃到哪里吧。烤饵块、乳扇、雕梅、凉鸡米线、白族三道茶……众多美食，总有你的菜。

## 住宿 · LODGING

大理古城有传统的白族民居，古城护国路上的许多私人旅馆、招待所，都是由旧时民居改建而成，古色古香，很有韵味，推荐自助游客住在大理古城，以便更好地体验大理的民族文化。



## 背景 · BACKGROUND



傣家庭院 by《中国城市旅游》杂志提供

## 地理气候 · ENVIRONMENT

西双版纳位于云南的南端，与老挝、缅甸山水相连，和泰国、越南邻近。她美丽、富饶、神奇，犹如一颗璀璨的明珠镶嵌在祖国西南的边疆。澜沧江纵贯南北，出境后称湄公河，流经緬、老、泰、柬、越5国后汇入太平洋，誉称为“东方多瑙河”。

气候方面，西双版纳属热带季风气候，日照充足，雨量充沛，一年内分干季和湿季，年平均气温在21℃左右。干季从11月至翌年4月，湿季从5月至10月。终年无霜雪。年雾日达108-146天。景洪地区极端最高气温达41.1℃，极端最低气温2.7℃，常年适于旅游观光。

西双版纳山区为亚热带季风性湿润气候，终年温暖、阳光充足、热量丰富、湿润多雨，具有“长夏无冬、一雨成秋”的特点。一年只分为雨季和旱季两季。

## 历史 · HISTORY

西双版纳为十二的意思，版纳即为十二个版纳：版纳景洪、版纳勐养、版纳勐龙、版纳勐旺、版纳勐海、版纳勐混、版纳勐阿、版纳勐遮、版纳西定、版纳勐腊、版纳勐捧、版纳易武。西双版纳是明代隆庆四年（1570年），宣慰司（当地最高的行政长官）把辖区分十二个“版纳”（傣语“十二”“西双版纳”是一千亩之意，即一个版纳，一个徵收赋役的单位）。从此便有了“西双版纳”这一傣语名称。



居民生活 by 易融

## 宗教文化 · THE CULTURE

数百年前，小乘佛教传入云南省西双版纳，成为傣族全民信仰的宗教。这里佛寺建筑随处可见，几乎每个村寨都有佛寺，有的佛寺旁还建有佛塔。佛寺、佛塔成了傣族群众生活的中心场地，成为他们心目中的圣殿，佛教建筑艺术也成了傣族人民宝贵的文化艺术财富。

## 民族 · MINORITY

### 傣乡风情

傣族是西双版纳人口最多的少数民族，历史悠久，文化灿烂，拥有自己的语言和文字，主要信奉小乘佛教，自古将孔雀和大象视为吉祥物。傣族分为水傣、旱傣和花腰傣。傣族少女服饰优美、容姿秀丽、能歌善舞，是版纳迷人的景致之一。

### 傣族民居

傣家竹楼颇具特色，大多临江湖畔而建，是上下两层的干栏式建筑，周围绿树环绕，花香扑鼻，令人赏心悦目。

### 傣族与水

水在傣族生活中是非常重要的东西，他们的许多节日、习俗与水有关，例如辞旧迎新的泼水节。傣家人十分在意水源的清洁，路过傣家寨子时，切记不可往水井里扔东西。

## 节日 · FESTIVAL

### 泼水节

傣历新年又称泼水节，是傣族一年中最盛大的节日，由公历四月十三日至十五日，持续三天。届时，人们先到佛寺浴佛，然后以互相泼水来表达真诚的祝福，把过去一年的烦恼辛劳冲洗干净。

时间：公历4月13日-15日



泼水节 by 红辣椒chili

### 关门节、开门节

公历7月中旬（傣历9月15日）是傣族的关门节，当天，各村寨的男女老少都要到佛寺祈福。从此到开门节的三个月里，男女青年可以谈情说爱，但不能结婚，不能外出。

公历10月中旬（傣历12月15日）的开门节，象征着三个月以来的雨季已经结束，即日起，男女青年可以开始自由恋爱或举行婚礼。节日这天会举行盛大的集会。这时，正逢稻谷收割完毕，所以也是庆祝丰收的节日。

时间：公历7月中旬、10月中旬



## 跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

### 电视剧 · TV SERIES



#### 孽债

Nie Zhai

那是一个时代，几十万热血知识青年响应号召奔赴云南边疆。十年一梦，大返城的汹涌狂潮又把他们卷回城市。在边疆，他们抛下的不只是红土地、流沙河、橡胶林……还有他们的青春情怀和爱情结晶——孩子。

岁月荏苒，光阴似箭。历史走到了九十年代的今天，孩子们长大了，懂事了。有的隐隐约约知道了自己的生身秘密。于是他们中一些胆大的便呼群结伴，瞒着养父母偷偷踏上了开往上海的列车，去探究自己的生命奥秘，寻找生养了自己，又抛弃了自己的亲生父母。

《孽债》是一部生活伦理类型的电视剧，在江浙地区乃至全国都产生了极大的影响。该剧创下了42.62%的高收视率。

导演：黄蜀芹

编剧：叶辛

主演：赵有亮 / 严晓频 / 吴冕 / 金鑫 / 李家耀

类型：动作 / 惊悚 / 冒险

制片国家/地区：中国

语言：生活 / 伦理

首播日期：1994

集数：20集

### 书籍 · BOOK



#### 雨林精灵

作者：林姐 / 宛姐

在森林里的木屋，有两个精灵一样的女孩，她们以雨林为家，和雨林里的动物、植物一起长大；她们不用上学，大自然才是最好的课堂；她们摘果子喝花蜜在树上盖房子，过着纯天然的生活……她们不是无忧无虑的森林公主，而是要和爸爸妈妈一起，帮助更多的雨林重新站在这个地球上。

每个人心底都住着一个孩子，每个孩子都向往这样的生活。



#### 我的家在西双版纳

作者：猪乐桃

猪乐桃以自己的故乡西双版纳作为素材创作的《我的家在西双版纳》，延续了她一贯清新美丽的路线，读者可以从彩云之南的椰风蕉雨中找回都市里遗失已久的恬静心情。

这本书之前猪仔整理了自己所有的回忆，惊讶地发现竟然可以记住这么多的童年往事，多到整本书都不够放下了……

### 音乐 · MUSIC



#### 月光下的凤尾竹

作词：倪维德

作曲：施光南



《月光下的凤尾竹》是一首著名的傣族乐曲，以葫芦丝演奏的版本最为常见。许多舞者将其改编成优美的舞蹈，尤其是优雅恬静的傣族舞，风韵十足。



#### 西双版纳

演唱者：黑龙



“我的故乡美丽的西双版纳，那是一个天堂，到处都是鸟语花香，只有欢乐没有悲伤。”简单而朴实的歌词，述说着一段思乡情，饱含深情的旋律最动人。



顾问介绍



熊猫爱旅行

媒体人+旅行狂+猫咪控=【熊猫爱旅行】，踩过西双版纳，留下满满回忆。



责任编辑：沁元



顾问介绍



lumin621013

资深驴友，一个登山包，一部相机，走遍天南海北。



感谢丽江背包者旅游提供封面图片。

顾问介绍



米恩karine

南方小姑娘，热爱生活，随性洒脱，喜欢背包旅行，爱上大自然的每一个表情。



\* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

特别感谢 以下用户的贡献：

《中国城市旅游》杂志、徐狮子、wandy3515、pourraityeah、qnaq2004、c airn86、Drally3、Janey323、老长征、其实没那么远、胡同里的小蚂蚁、zelhr、punishlee、红辣椒chili

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单