

第五章 陆地户外运动资源

云南蕴藏着极为丰富且得天独厚的陆地户外运动资源。在这里，文化廊道、国家步道、景观公路、高桥等宛如岁月精心编织的丝带，纵横交错于广袤大地之上，串联起无数珍贵的历史遗迹与绚丽多彩的民族风情，为户外运动爱好者铺就了一场场令人心驰神往的奇妙旅程。

在云南文化廊道徒步前行，每一步都是历史与现实的交融，每一刻都沉浸在文化体验的盛宴之中，户外运动爱好者们在这里追寻着属于自己的诗与远方，感受着这片土地独特的魅力与无尽的风情。踏上滇越铁路，仿佛能听到百年前火车的轰鸣声，沿线的碧鸡关隧道、人字桥等建筑，静静诉说着往昔的故事，一路前行，还能品尝宜良烤鸭、蒙自过桥米线等特色美食。行走在茶马古道，穿梭于普洱的热带雨林、大理的白族村落、丽江的纳西古镇和香格里拉的藏区，古驿站与马店遗址见证着昔日的繁华，普洱茶香与少数民族的风情交织弥漫。沿着南方丝绸之路，从保山到腾冲再到德宏，既能领略古老永昌文化的深厚底蕴，又能欣赏火山热海的壮丽景观，感受傣族、景颇族等民族的独特魅力。而徐霞客游路更是串联起昆明的滇池西山、曲靖的珠江源、玉溪的抚仙湖等诸多胜景，深入探寻，纳西族的东巴文化、腾冲的侨乡文化等一一呈现眼前。

景观公路则像大地的脉络，纵横交错在山川湖泊之间。沿着洱海之畔的公路骑行，清风拂面，一侧是波光粼粼的湖水，倒映着苍山的皑皑白雪；另一侧是错落有致的田园村落，弥漫着泥土与花香的气息。或是驰骋在滇西的崇山峻岭中，峰回路转间，壮阔的峡谷、茂密的森林交替呈现，让人心潮澎湃，充分满足了自驾爱好者对速度与美景的追求，尽情释放自由的灵魂。

云南的国家步道系统也别具魅力。这些步道穿梭于原始森林、高山草甸和幽深峡谷之中，宛如大地的指纹，印刻着自然的奥秘。沿着国家步道前行，徒步者可以近距离接触到珍稀的动植物，聆听鸟儿的欢歌，观赏松鼠的跳跃，感受生态系统的蓬勃生机。步道沿途还分布着古老的驿站遗址和传统的少数民族村落，它们见证了岁月的变迁和文化的传承，为徒步者提供了与历史对话、与民俗交融的机会。每一段国家步道，都是一场身心的修行，引领人们远离尘嚣，回归自然，在挑战自我体能的同时，收获内心的宁静与对自然、文化的敬畏之情，进一步丰富了云南陆地户外运动资源的内涵与深度，使其成为户外运动爱好者们向往的圣地。

而那些屹立于山水之间的景观桥梁，更是连接着自然与人文的奇妙纽带。走过古朴的廊桥，桥下溪水潺潺，周围是郁郁葱葱的植被，宛如步入了世外桃源，成为徒步旅行者途中的绝美休憩之所；抑或踏上现代感十足的高桥，俯瞰脚下奔腾的江河，感受着大自然的雄浑力量与人类智慧的完美融合。

在云南，这些陆地户外运动资源与当地的自然环境相生相依，共同孕育出了丰富多彩的户外运动文化，吸引着来自五湖四海的人们投身其中，在探索与挑战中，收获健康、快乐与成长，也为云南的经济发展、社会交流、文化传承以及生态保护注入了源源不断的活力与动力，让这片土地绽放出更加独特而迷人的光彩。

一、文化廊道

（一）南方丝绸之路

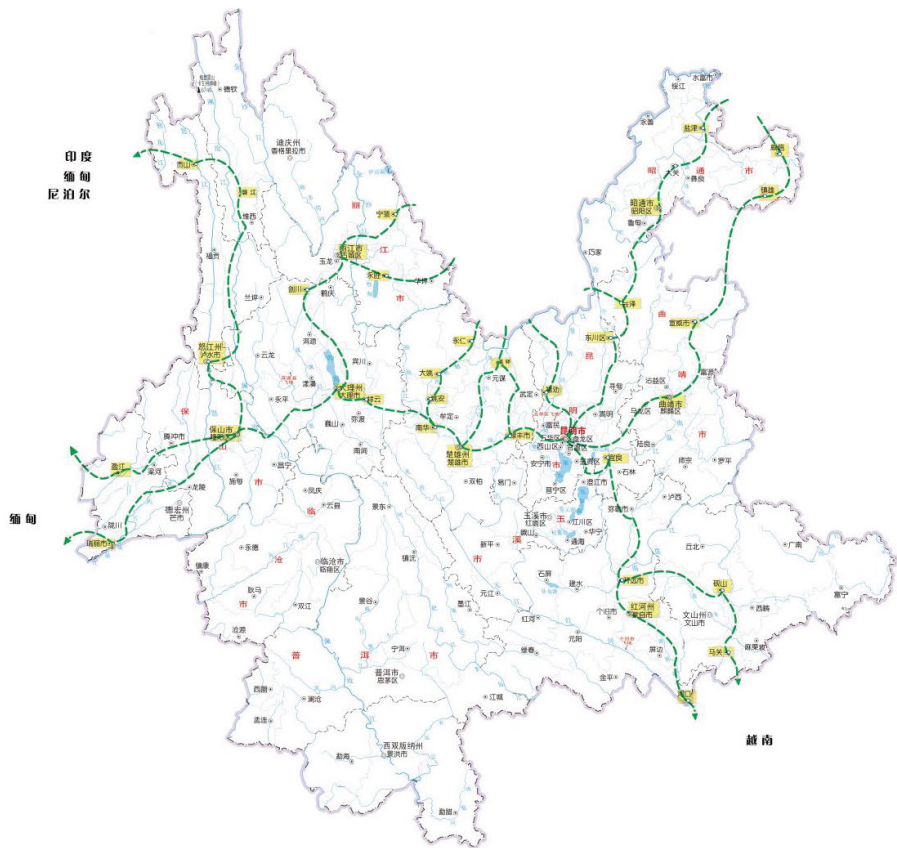
南方丝绸之路，又称蜀身毒道，宛如一条隐匿在历史长河中的璀璨丝带，贯穿我国西南地区，

连接缅甸、印度，伸向东南亚、西亚乃至欧洲各国，与西北丝绸之路、海上丝绸之路并肩，共同构筑起我国古代对外交通贸易与文化交流的重要桥梁。

南方丝绸之路在云南境内，主要有西道（旄牛道）和东道（五尺道）的部分路段，串联起多个城市，见证了古代云南地区的繁荣。西道从四川进入云南后，经大理、保山等地继续向外延伸。大理作为云南历史文化名城，在这条线路上占据关键位置。大理是古代贸易的重要中转站，商业活动频繁，南来北往的商队在此汇聚，促进了文化的交流与发展。保山同样是西道上的重要节点，这里有着悠久的历史底蕴。保山的永昌道是南方丝绸之路出境前的重要通道。丝绸、茶叶等物资通过这条道路运往境外，同时也从外界引入了各种珍稀物品和文化元素。

东道在云南境内经过曲靖、昆明等地。曲靖在历史上也是交通要道和军事重镇，其地理位置使其成为物资集散和文化交流的重要场所。昆明作为云南的省会，更是南方丝绸之路在云南的核心区域之一。昆明周边的滇池地区，土地肥沃，人口密集，商业发达。昆明是南方丝绸之路东线的重要枢纽，连接着云南各地与中原地区，众多的马帮队伍在此穿梭，运输着各类货物，推动了区域经济的发展 and 文化的交流，为云南多元文化的形成奠定了基础。

这些城市因南方丝绸之路而繁荣发展，文化、经济相互融合，也成了云南历史文化遗产的重要组成部分，至今仍保留着众多与古道相关的遗迹和传统文化，吸引着人们去探寻古代商贸与文化交流的辉煌历史。



蜀身毒道之永昌道：在现代国际越野赛事中焕发光彩，其中高黎贡山超级山径赛备受瞩目。选手们在此穿越坪河古道，欣赏杜鹃花海，探寻古吊桥与马帮文化，感受梯田村落的淳朴民风，领略

高黎贡山的自然与人文之美。这一赛事不仅提升了南方丝绸之路的知名度，也为当地旅游业发展注入新活力，促进了体育与文化旅游的深度融合。赛事的举办带动了当地基础设施建设的完善，为游客提供了更好的旅游体验，同时也为户外运动爱好者提供了挑战自我的平台，进一步传播了南方丝绸之路的文化内涵。

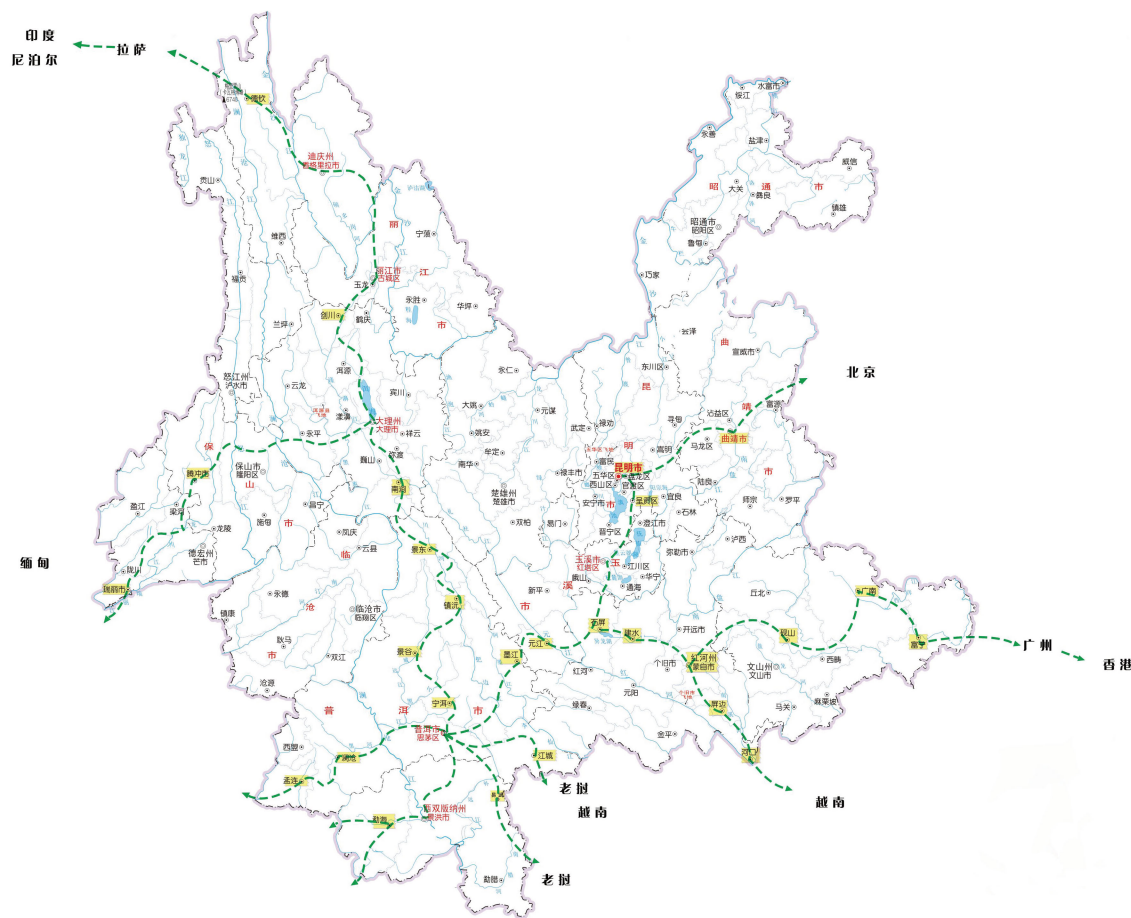
永平博南古道：“博南古道”部分路段保存完好，沿途古迹名胜众多。全长约29公里，融合自然景观与人文遗产，途径曲硐清真寺、万马归槽、花桥古驿、元代古梅、博南山碑、永国寺遗址、杉阳古镇等，自然风光优美，文化底蕴深厚。该线路入选“2024 云南经典徒步线路”。永平博南文化节“博南古道”徒步赛自2016起连续举办八届，让人们在徒步中感受历史文化魅力，推动了当地文化旅游产业的发展。

南方丝绸之路承载着厚重的历史文化底蕴，在现代社会中依然熠熠生辉，通过文化旅游、体育赛事等多种形式，实现了历史与现代的交融，成为连接过去、现在与未来的文化瑰宝，值得我们倍加珍视与深入探索，让其古老的文化基因在新时代绽放新的光彩，为人类文明的发展贡献独特的价值。



（二）茶马古道

茶马古道，始于云南与四川的茶园，主要包括滇藏线和川藏线，如坚韧纽带般穿越横断山脉，跨越金沙江、澜沧江等汹涌江河，途径青藏高原和云贵高原，西至喜马拉雅山脉南麓，连接印度及周边国家，搭建起亚洲多国商贸文化交流的桥梁。



起初，因中原与西部的贸易需求而生。西藏特殊的地理环境使其对茶叶需求渐长，中原渴望马匹等物资，茶马互市兴起，茶叶与马匹交易成为主要活动。此路艰险异常，马帮们在险峻山脉与幽深河谷间前行，凭借无畏勇气和坚韧毅力，用生命铺就传奇。恶劣环境与崎岖道路考验着行者，也铸就其独特精神内涵。

茶马古道更是多民族文化交流融合之桥。其行程穿越众多民族聚居区，各民族文化碰撞交融，形成独特的茶马古道文化。物质层面有特色服饰、饮食和建筑；精神领域涉及宗教信仰、艺术形式、传说故事等，影响深远持久。马帮作为主角，不仅运输商品，更传播文化，促进各地文化交流。

时代变迁，茶马古道虽已退出历史主舞台，但痕迹与影响深刻留存。如今，它已成为深厚文化象征，代表着坚韧探索精神和中华民族多元文化韵味。踏上古道，如穿越时空，感受历史厚重。一杯思茅普洱茶，便是其见证，历经千山万水呈于眼前，是历史鲜活见证与文化遗产延续。茶马古道虽渐远，但其故事与精神闪耀，激励后人传承珍贵文化遗产，铭记那段波澜壮阔岁月，让其独特魅力永恒绽放，成为民族历史长河中的璀璨明珠。

茶马古道在云南的主要路段有：①滇藏茶马古道，从普洱、西双版纳等地出发，一路向北，经大理、丽江、香格里拉等城市，然后穿越雄伟的横断山脉，跨越金沙江、澜沧江、怒江等汹涌江河，进入西藏地区，最终抵达拉萨甚至更远的南亚次大陆。这是茶马古道中最为著名且艰险的路线之一，其海拔落差极大，沿途地形复杂多变，涵盖高山峡谷、雪山草原等多种地貌。马帮在这条路线上需要克服高寒缺氧、道路崎岖等重重困难。

②滇京茶马古道，从普洱茶产区出发，经昆明、曲靖，进入贵州，然后经过湖南、湖北、河南、河北等省份，最终抵达北京。这条路线主要是用于向朝廷进贡云南的优质茶叶，其运输规模相对较小，但对茶叶品质要求极高。③滇粤茶马古道，从普洱出发，经过石屏、红河、富宁，进入广西，然后通往广东沿海地区。



条路线在明清时期较为活跃，云南的茶叶、药材、土特产等通过此路线运往广东，再由广东的港口转运至海外。同时，广东的手工业品、咸鱼、海货等商品也流入云南。④滇缅印茶马古道，从中转驿站大理出发，经过保山、腾冲、瑞丽，进入缅甸境内，然后通往印度、孟加拉等南亚国家。另外普洱——澜沧——孟连；普洱——版纳——勐海，也均可到达缅甸。这条路线在古代是中国与东南亚、南亚进行贸易往来的重要通道，除了茶叶，还运输丝绸、瓷器等中国特产，同时带回缅甸的宝石、象牙、棉花等物资。⑤滇越茶马古道，起始于云南的昆明、玉溪等地，向南经过红河州的蒙自、河口等城市，跨过中越边境，进入越南境内，再延伸至东南亚其他地区。另外，从易武、江城也有两条出境路线，经过老挝到达越南。在中法战争后，滇越铁路开通，滇越茶马古道与铁路运输相互补充，促进了云南与越南及东南亚国家的贸易发展。茶马古道对云南经济社会产生了深远的影响，它不仅见证了云南的商贸繁荣和文化交流，更承载着多民族的文化交往、交流、交融和共同记忆。至今，云南省尚保留有丰富的茶马古道文化遗产，包括丽江古城、大理古城、沙溪古镇、易武古镇，以及大量的古道遗址。2013年，茶马古道被列为第七批全国重点文物保护单位，云南省共有21个（县、区）86处入选。（详情见附录P25【茶马古道国家重点文物保护单位云南段入选情况一览表】）

经典路段——普洱茶马古道段

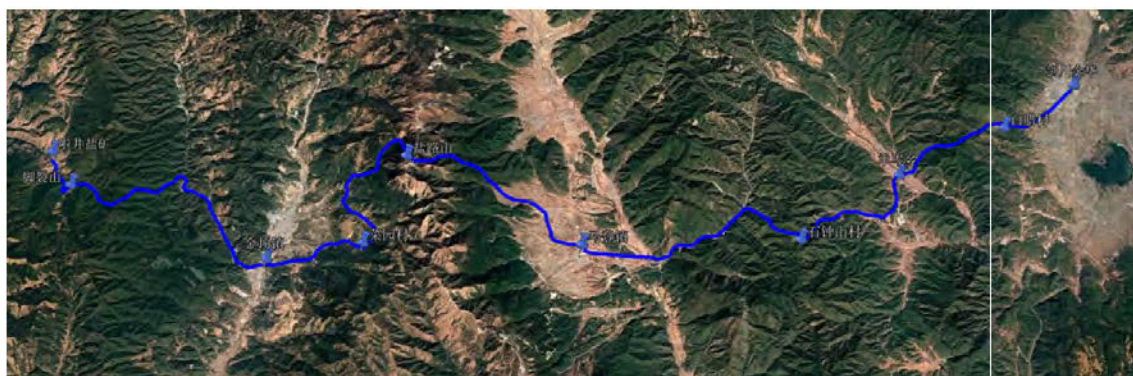
普洱茶马古道，宛如一部承载着厚重历史与文化的史诗，在岁月的长河中熠熠生辉。其“普洱茶马古道徒步路线”荣获“云南省体育旅游精品线路”。普洱茶马古道以宁洱为起点，辐射出滇藏

茶马古道、通京茶马古道等五条重要线路，它是茶马古道的源头。2006年“茶马古道零公里碑”在宁洱哈尼族彝族自治县茶源广场建立，进一步确立其源头身份；普洱是云南茶马古道的核心区，清代普洱府城是中心城市，磨黑古镇是第一镇，那柯里村是第一村；普洱境内茶马古道路线最多、遗迹最长。

普洱茶马古道（思茅区段）保存完整、里程长、文化厚重且生态良好，被誉为“活化石”“文化长河”“可触摸的历史”。2013年被列为全国重点文物保护单位，线路标识完善，无危险路段，徒步者可依标识完成行程。普洱市自然资源得天独厚，周边生态良好，游客在此可欣赏壮丽山脉与多样生物。线路未大规模开发，保留着原始韵味。以古道遗迹为赛道的体育活动，推动了普洱体育发展，综合推广了普洱茶文化、历史、产业及少数民族文化，还带动了周边村寨经济。

（三）盐马古道

滇盐生产历史可追溯至数千年前，随着盐业的兴起，为了将盐运输到各地，滇盐古道逐渐形成。盐马古道是许多条以驮运盐巴为主的古驿道的统称。云南盐马古道起于汉，兴于唐，盛于明清。如今，在全省以云龙诺邓、剑川弥井、兰坪啦井、禄丰黑井、宁洱磨黑等为核心的产盐区周边，还保留有很多的盐马古道遗迹。早期，古道的路线相对简单且原始，主要依赖人畜力运输，连接着各个盐井与周边的聚居地。当时盐作为重要的生活物资和战略物资，其生产和运输受到高度重视，这促使滇盐古道不断拓展和完善。从秦汉时期开始，云南地区与中原的联系逐渐加强，盐业贸易也随之发展，盐马古道的雏形初步显现，并在后续的朝代中持续发展，历经唐宋元明清等时期的经营，形成了较为复杂的路线体系，不仅在省内连接了众多盐产地与消费地，还延伸至周边省份，成为西南地区重要的贸易通道之一。



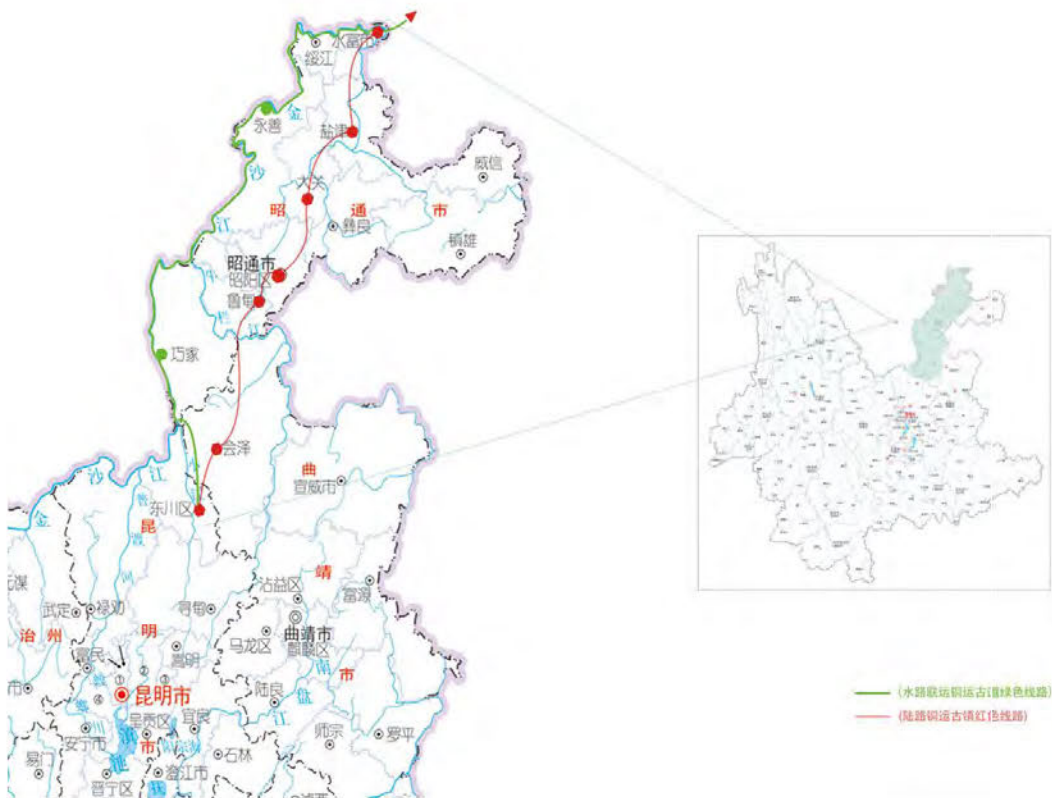
盐马古道主要以各大盐井为中心向外辐射。一是兰坪白族普米族自治县的盐路道。兰坪白族普米族自治县的盐业开发较早，区内有以啦井为主的九井盐矿，即啦井、温井、上井、期井、兴井、老姆井、下井、小盐井、温庄井等，于是便形成了多条以啦井为起点、曲折通向各地的运盐通道。其中较为知名的有“剑兰道”，即西起啦井，经金顶，越盐路山，过羊岑，东达剑川县城；“碧营道”，即由啦井接通兰坪营盘，然后跨越澜沧江，翻越碧罗雪山，达到愿碧江县的知子罗；“啦井—功果桥道”，即从啦井西行沿澜沧江南下，过兔峨，穿旧州，至云龙功果桥。二是云龙诺邓的盐马古道，其以诺邓为核心，东向大理、昆明，南至保山、腾冲，西接六库、片马，北连兰坪、丽江。

对于徒步爱好者而言，兰坪滇盐古道是探寻历史遗迹、感受古韵风情的绝佳之地。那蜿蜒于深山密林中、河谷溪涧上的长长青石板路，历经岁月磨砺，依然坚固；形态各异的古桥横跨溪流，连接着往昔的繁华；奇形怪状的老树静静矗立；从啦井盐矿洞口出发，途经急坡街、平街子，一路翻

山越岭，穿越森林，跨过桥梁，途经古朴的村落和宁静的山谷，最终抵达剑川县剑阳楼，全程领略兰坪盐马古道的自然风光与人文景致。兰坪盐马古道，不仅是一条运输盐巴的通道，更是一部承载着历史、文化、生态与乡愁的厚重典籍，值得我们珍视与探索，让其古老的故事在现代社会中继续传承与回响。

（四）滇铜古道

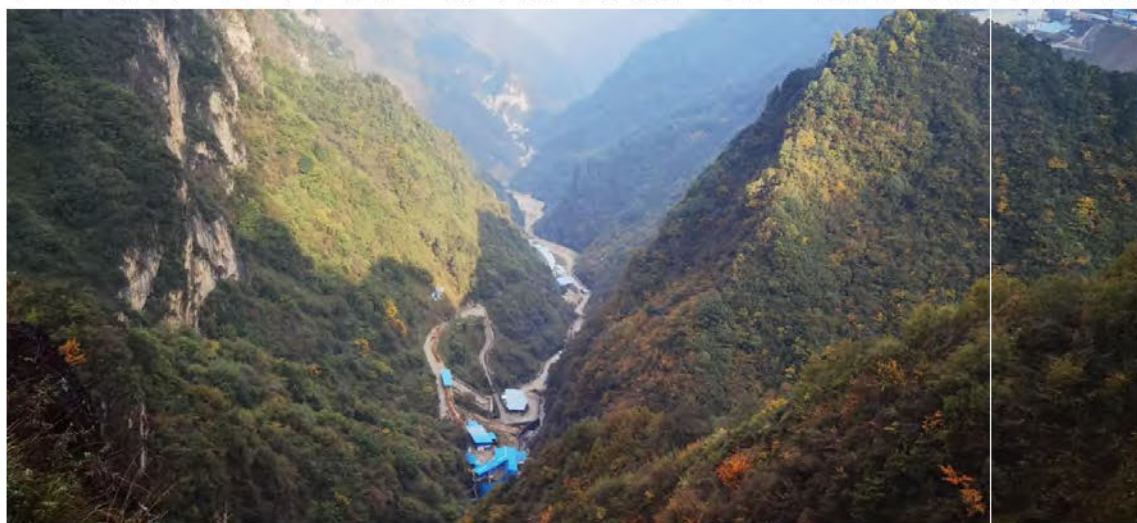
铜运古道起于滇铜的主产地东川，其最初的运输方式是陆旱运，将铜从东川运至现今昭通市的巧家县蒙姑乡下金沙江，而后经鲁甸、昭阳、永善、绥江、水富，过叙州（今宜宾）进入航运阶段，沿着长江顺流而下，途径重庆、汉口，抵达扬州后转进运河，接着北上天津、通州，最终通过陆运进入京师。其全程跨越现今的 11 个省、直辖市，水陆联运，绵延超万里，堪称“万里京运之路”，是一条专为北京运输铜料而开辟、拓展和延伸的重要通道。从时间维度上看，铜运古道的历史极为悠久，其起源可上推至 3000 多年前，与著名的南方丝绸之路几乎同时期出现，甚至比声名远扬的茶马古道还要早两千多年。有科学考证为证，20 世纪 80 年代中期四川三星堆出土的商代青铜器，经同位素检测发现含有一种“高放射性成因异常铅”，而全中国唯有东川铜含有这种独特的“异常铅”，这有力地证明了早在三千多年前，东川铜就已踏上运往北京的征程，意味着“铜运古道”在那时便已存在，并且绝非一条狭窄的小道，而是能够承载大量铜料运输的商运大道，毕竟商代青铜器的生产对铜原料的需求极为庞大。



如今，云南省境内还保留有较为完好的铜运古道遗址，一是石匠房古道。该古道初名刘公桥路，因由巧家乡绅刘汉鼎捐资修建而得名，位于昭通市巧家县蒙姑镇狮子山半山腰，始建于清乾隆五十二年，连接着巧家县蒙姑镇与会泽县娜姑镇，历史上肩负着连通巧家和外界的重要使命，2019 年被云南省人民政府公布为第八批省级文物保护单位。二是白鹤驿道。该驿道位于白鹤滩水电站上方的

悬崖绝壁上，最高落差逾 800 米，全长约 12 千米，其中崖壁段 3 千米，最窄处不足 1 米，极为震撼。

这条古道不仅是历史的见证者，更是蕴含着丰富自然与历史人文旅游资源的宝库。在自然景观方面，大山大水大峡谷之间隐藏着无数美景。例如，白鹤驿道所在区域，站在驿道不同位置，能欣赏到截然不同的壮丽景观。朝上游看，可以看到白鹤滩水电站坝址的全景和高峡平湖景观；朝下游看，则能目睹白鹤滩水电站泄洪景观和峡谷风光。在历史人文方面，滇东北的许多文化宝藏都散落于这条古铜道上。东川境内有着无数的地下矿洞、“灵裕九寰”“天南铜都”等历史遗迹以及驰名中外的蒋家沟泥石流奇观；昭通境内有巧家 20000 多平方米的新石器石板墓群、昭通古大象化石群、袁滋题记摩崖石刻、五尺道、西部大峡谷温泉等；古铜道上多民族繁衍交往，演绎出无数的历史悲喜剧，这些都是永远发掘不尽的文化宝藏，为研究古代历史、文化、民族交流等提供了丰富的素材。

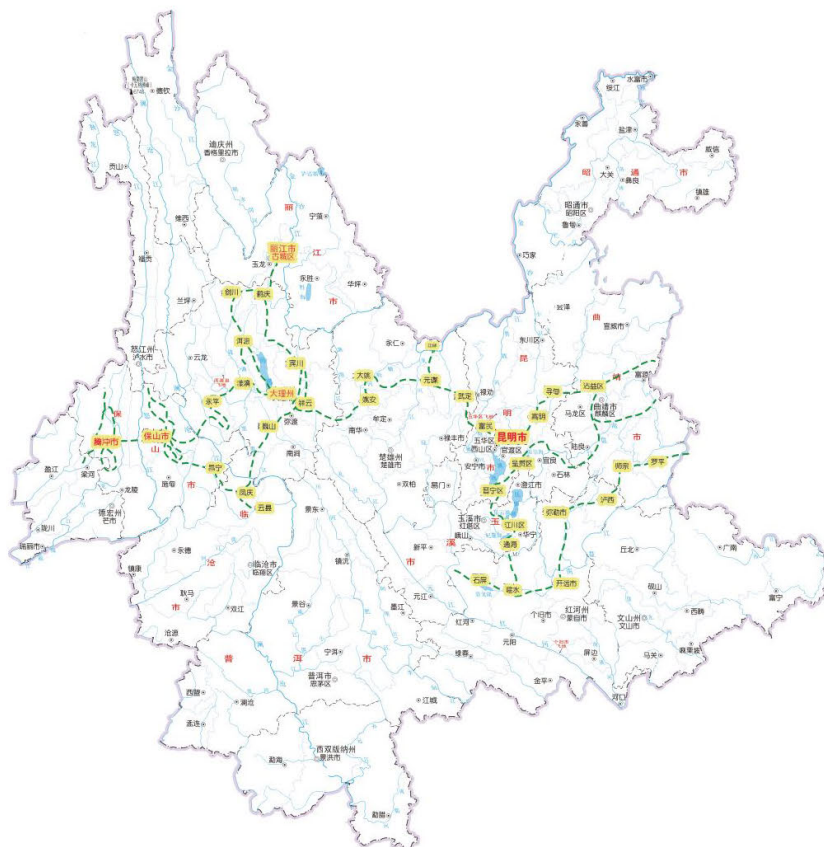


铜运古道徒步线路：①石匠房线，从东川小田坝出发途经鹦哥嘴—铜运古道—峡谷—石匠房，全程徒步 12 公里左右。②白鹤驿道，这条驿道因白鹤滩水电站而声名远扬，从昭通巧家的白鹤滩水电站附近大寨镇出发。全程最高落差逾 800 米，全长约 12 公里，其中崖壁栈道 3 公里。

（五）徐霞客游路

380 年前，徐霞客万里遐征走进云南，开启了一年零九个月的云南之旅。他看山、看水、看生态，足迹遍及曲靖市、昆明市、玉溪市、红河州、楚雄州、大理州、丽江市、保山市、临沧市、德宏州等 10 个州市的 46 个县，留下了篇幅达 25 万字的《滇游日记》。经专家反复论证云南省已有 13 个县、市、区的 57 个遗存点被认定为“徐霞客游线标志地”。（详情见附录 P26【云南省已认定的徐霞客游线标志地统计一览表】）

桃花流水，不出人间。云影苔痕，自成岁月。”这是徐霞客游历云南时，写下的赞美之词。三百多年后，人们选择骑行、徒步、登山、越野等多元化形式感受云南之美，不少旅行、地理爱好者带着《徐霞客游记》来到云南寻踪“游圣”足迹。徐霞客的美名和故事也在云南人口中代代相传，在昆明、曲靖、大理、保山、丽江等徐霞客到过的地方，都建立起纪念馆、纪念碑、雕像。编纂地方志时多引用《徐霞客游记》史料，徐霞客留下的魅力地标，正在成为云南旅游的“金名片”。



“为推动徐霞客游线遗产资源的发掘、梳理、保护、研究和利用，2014 年，中华文化促进会、人民政协报社、中国地质学会徐霞客研究分会等单位，联合启动了“徐霞客游线标志地寻找和论证项目”。徐霞客游线是中国首条由个人开辟且有据可考、保存完好的自然与文化科考探险线路，其核心内涵为综合科学考察。徐霞客的科考活动体现了中国文化“敬畏自然”“师法自然”“天人合一”的哲学思想和“读万卷书，行万里路”的实践精神，他的记录成为历史、地理与文学叙述的经典。徐霞客游线标志地，指能够有可靠资料证明明确曾为徐霞客游历考察过的、反映徐霞客科考行为、彰显其科学探索精神或在徐霞客科考线路中具有重要纪念意义的文化或自然遗存点。为梳理和保护徐霞客游线遗产资源，云南省政协文化文史和学习委员会组织编写了《徐霞客游线云南篇》。云南是《徐霞客游记》终篇地，书中涉及云南的记载多且珍贵。此书以徐霞客游历云南对应的州市为单元，介绍当地概况以及国家级、省级文物保护单位和非遗保护名录。经专家反复论证云南省已有 13 个县、市、区的 57 个遗存点被认定为“徐霞客游线标志地”。其中云南宜良县南盘江（九乡溶洞及其周边地区）被论证为“徐霞客游线研究推测线路”，宾川鸡足山和沾益珠江源入选“徐霞客游线”特殊纪念地。



例如，在腾冲有八处“徐霞客游线标志地”分水关、叠水河瀑布、宝峰山、云峰山、打鹰山、北海湿地、石房洞山、硫磺塘温泉群（热海）。登“霞客”登过的山，游“霞客”游过的“海”。

本次调研选取了三条户外运动特色突出的线路：①徐霞客游道昆明妙高寺段②徐霞客游道丽江段③徐霞客游道腾冲段。其中“徐霞客游道腾冲段”是2024年发布的云南经典徒步线路之一。

昆明妙高寺徐霞客古道

妙高寺是昆明著名的古刹之一，坐落在昆明三华山。该寺始建于唐贞观年间（627~649年），元代进行了扩建，明、清两代多次修缮。明崇祯年间（1628—1645年），地理学家徐霞客为寻找妙高寺颇费周折，在游记中详细记述了妙高寺的位置：“寺门东向，前临重峡，后倚三峰，冈上有一塔，正与寺门对……沿峡端西循坡半入，半里，是为妙高寺。”步道起点海源寺始建于元代，明末徐霞客考察此地时记载：海源寺侧穴涌出之水，乃省西第一流。山中的三华山古道留存有明代青石路面，曾是运盐马帮往来于昆明和富民的山间小道，道路崎岖曲折，沿途可见嶙峋石山和怪岩深壑。这条古道是徐霞客游历妙高寺的路线，被称为徐霞客古道。

徐霞客游道丽江段

《徐霞客在丽江的足迹》崇祯十二年（1639年）正月二十五日，徐霞客从鹤庆前往丽江，经七河，从邱塘关进入丽江，留下了对丽江诸多地方的精彩记述。

- **七河镇：**七河镇隶属丽江市古城区，地理位置独特，东南与金江白族乡接壤，南与大理鹤庆县相连，西邻玉龙纳西族自治县多个乡镇，北接金山白族乡与金安镇，东北与永胜县隔江相望。这里既有田园风光，又有自然奇观，是丽江的一处胜景。“七和者，丽郡之外郭外城也，聚落倚西山颇盛。其下坞中，水田夹江……”七河镇内有“丽江第一景”观音峡，它集山水、峡谷、森林、湖泊等自然景观和茶马古街、纳西村落、民俗、宗教风情等人文景观于一体。黄龙潭水清澈，锦鲤嬉戏；茶马古街古韵悠长；观音飞瀑气势磅礴；空中栈道惊险刺激，这里群山环绕，是值得游览的峡谷秘境。
- **丽江古城：**丽江古城位于丽江市古城区，又名大研镇，是中国成功申报世界文化遗产的两座古城之一。徐霞客看到的丽江古城，田地平整开阔，小桥流水，桃花柳树相映成趣。往北能看到

雪山，山顶覆盖着白雪，云气缭绕；往西可眺望文笔峰，山峰尖峭独立。古城背靠象山，房舍依山而建，布满山坡。玉河水从象山流出，穿过古城向南流去，河两岸草木茂盛。狮子山与象山隔溪对峙，府署位于狮子山南，面对玉河。徐霞客虽未进入木府，却也感受到其宏伟气势，赞其“宫室之丽，拟于王者”。如今，丽江古城临河而建、错落有致的建筑风貌依旧令人震撼。

- **束河古镇：**束河古镇位于丽江古城西北4公里处，已有千年历史。徐霞客从丽江古城前往白沙镇的福国寺时经过此地。古镇依山傍水，房屋错落，面临田园，清泉流淌，杨柳拂面，一巷一桥，逐水而居，充满诗情画意，尽显人与山水的和谐之美。
- **福国寺：**福国寺始建于明朝万历二十九年（1601年），原是木氏土司的家庙。最初是汉传佛教禅寺，名为“解脱林”，后由明熹宗赐名“福国寺”。它位于白沙镇西边的半山腰，是丽江首刹。寺内建筑工整，佛像庄严，房檐墙壁整洁。法云阁三层八角飞檐，宏伟壮丽，还存放着万历朝廷所赐藏经。寺庙周围松林环绕，青山绿水。山脚下的岩脚村房屋密集，古木参天，晨雾中的景色别具一格。徐霞客在丽江期间多居住于此，并进行写作。
- **黑龙潭公园：**黑龙潭公园位于丽江古城北象山脚下，也叫玉泉公园。从丽江古城四方街沿玉河溯流而上约一公里处便是黑龙潭。潭水由石缝涌出，汇成大面积潭面，四周山清水秀。园内有光碧楼、得月楼、锁翠桥等古建筑，法云阁（五凤楼）后来从福国寺搬迁至此。徐霞客详细记述了这里的水系布局，园内景色秀丽，青山绿水与古建筑相互映衬，令人心旷神怡。
- **漾西万德宫：**万德宫位于古城区开南街道漾西社区，又名木家院，是明代丽江木氏土司的行宫。徐霞客描述其门朝南且宽敞，门前有大石狮，围墙外巨木参天。院内有楼前茶树盘荫数亩，与楼齐高。1639年正月初十日，徐霞客在此辩文，观赏山茶，并为木增四子修改作文，留下纳西族学习汉文化的佳话。

徐霞客游道腾冲段

徐霞客游道腾冲段线路跨越海拔1000米的河谷至2500米的原始森林，生物多样且生态优良。沿途可探寻众多5A、4A级名胜景区，感受南方丝绸古道的历史韵味。线路特色在于多样化的地貌地质，由板块漂移和腾冲火山运动形成，它覆盖腾冲火山群核心区，这里有着中国最完整的火山活动文字记录。生物多样性丰富，生态良好。这条线路集文化、旅游、体育深度融合的新模式，游道依据《徐霞客游记》崇祯十二年4月初-5月底的内容梳理规划，参与者可跟随徐霞客的脚步领略滇西之美。

此线路较为成熟，能满足不同人群的探索需求，人文主题丰富，古道遗迹多，自然资源优势显著，四季皆宜游览。其基础设施完备，全长约20公里的线路中，超60%已纳入国家公园或国家健身步道，这些地方步道标识清晰、设施齐全。各健身步道集散点有休息区和洗手间等设施，国家公园和森林公园也按标准配备了基础设施。线路区位优势明显，核心区在腾冲市，交通便利，可通过航空和高速公路抵达腾冲，通过国道和地方道路到达线路各分段进出口。国家公园和健身步道设有停车场，通信顺畅，步道信号覆盖率超70%。

（六）营盘—知子罗古道

知子罗至兰坪营盘驿道全长120千米。清咸丰年间（1860—1861年），营盘恩罗村和玉成和猴子岩村和仁匡先后组织群众整修到碧江的驿道，但因山高谷深，箐深林密，崎岖坎坷，工程浩大，

经反复整修，驮马仍不能通行，只能人背行走。民国元年（1912 年），怒傈殖边队进入怒江，辛亥革命元老李根源派殖边当局率筑路民工把人行步道改建成人马驿道，并在碧罗雪山西麓搭建了“救命房”。1949 年，滇西北人民自卫军从这条驿道进入碧江，促成了碧江的和平解放。1953 年，根据西南军政委员会的指示，碧江知子罗至兰坪驿道列入干线驿道管理，进行专项资金补助。1954 年，经怒江州第一任州长裴阿欠倡议，整修加宽了碧江至兰坪的驿道，并在碧罗雪山两侧和中间修建了“东哨房”“中哨房”“西哨房”。1956 年，驻怒江部队派出 4 个连队，协助地方，扩建了剑川至碧江驿道 240 公里。这条驿道在 1962 年瓦窑至碧江公路通车前，一直都是碧江、福贡两县干部、群众、驻军通往内地的咽喉要道，军民所用的生产生活物资、粮食、器材等，都要从这条驿道运入。

（七）洛克之路

1922 年 2 月，美籍奥地利植物学家、地理学家、语言学家洛克受美国农业部派遣，并在《国家地理》杂志经费支持下，来到中国云南考察。他从泰缅边境进入云南，经思茅（今普洱）抵达丽江，途中在大理短暂停留，登上苍山拍摄植被，到洱海观看鱼鹰捕鱼，并拍摄了大理的三塔、五华楼、城门及街道等，留下了当时大理的真实影像。在丽江，他组建了“美国国家地理协会探险队”，招募了不少纳西族队员，开启了深入亚洲腹地的探险之旅，这条路线后来被称为“洛克线”。探险队在短时间内收集了大量标本，包括 60000 件植物标本、1600 件鸟类标本和 60 件哺乳动物标本，同时洛克还拍摄了许多照片、撰写了日记，这些珍贵资料为世人呈现了 100 年前中国西南大地的风貌。洛克的探险路线丰富多样。



1923 年，洛克再次组织队伍，从丽江出发，经石鼓、巨甸，沿澜沧江北上至茨中，坐溜索过澜沧江后，沿着传教士修成的小道翻过碧罗雪山，在白汉洛天主堂停留后，又经卓拉渡过怒江到达菖蒲桶（今贡山独龙族怒族自治县），接着北上高黎贡山。10 月返程，他经过卓拉渡江、分水岭等地，在风雪来临前到达德钦考察太子雪山后返回丽江。12 月，他又前往虎跳峡附近考察金沙江。洛克的考察足迹遍布了云南的整个“三江并流”地区，并延伸到了四川的亚丁、木里、甘南等横断山区。

洛克在云南以丽江玉龙雪山脚下的雪嵩村（今玉湖村）为大本营，一住 27 年。他记述道：“巫鲁肯，一个环境优美、坐落在纯净的丽江大雪山山脉山坡上的一个小村子。由于它距雪山近，所以当我勘察云南西北部和西康时，它总是我的总部所在地。平坝上有许多村庄点缀其间，景致极为美妙，在春季它像一个大大棋盘，万千小麦田就像方形格子。” 在此采集了数万植物标本和大量种子，拍摄上千幅珍贵



照片，翻译上百本东巴经书，著述了《中国西南纳西古王国》《纳西语英语百科全书》等著作，完成了从植物学家到人类学家的转变。洛克将探险见闻和照片寄回美国，在《国家地理杂志》上发表，使丽江文化得以在西方传播。玉湖雪嵩村的洛克旧居，现已重新修复，辟为“洛克旧居陈列馆”向游人开放。1949 年 7 月，洛克离开丽江后，一直希望能重访丽江。1962 年，当他病倒在夏威夷时还多次说：“与其躺在夏威夷的病床上，我是多么想死在玉龙山的白雪和鲜花丛中。”

他与泸沽湖也有着深厚渊源，当时泸沽湖被称为永宁湖，是纳西摩梭人的聚居地，他与永宁土司大管家阿云山结下真挚友谊，在泸沽湖的谢瓦俄岛上度过许多美好时光，并盛赞泸沽湖的美丽。洛克对泸沽湖的赞美之情溢于言表，他曾这样描述：“泸沽湖堪称云南最为秀丽的湖泊，其环境之美超乎想象。湖水呈现深邃的蓝色，澄澈如水晶，在周边长有森林的小山映衬下，尤其是处于树荫遮蔽之处，湖水的蓝色会奇妙地转变为紫色。湖的四周群山环绕，山上森林茂密，山体各侧形成深邃的山谷，谷中的涓涓溪流汇聚到湖中。整个区域弥漫着静谧平和的氛围，美妙至极。那些散布于湖中的小岛仿若漂浮在平静湖面的船只，一切都显得那么安宁祥和，仿若仙境一般，是适宜神明居住的地方。”从 1924 年至 1942 年间，洛克有幸多次到访泸沽湖，并在可爱的谢瓦俄岛上度过了数段愉快的时光，这些经历都成为他在云南珍贵记忆的重要组成部分。

如今，户外界的“洛克线”一般指从丽江泸沽湖出发，经白水河徒步至稻城亚丁的线路，以其极致自然风光成为徒步爱好者的进阶之选。而洛克在云南的足迹，如三江并流区域、玉龙雪山脚下玉湖村和泸沽湖一带，也成了经典的户外路线。洛克还是多条徒步线路的开创者，包括翻越碧罗雪山、梅里外转以及虎跳峡徒步线路等。如今，重走洛克之路也已成为户外徒步的重要吸引物。

（八）红军长征路

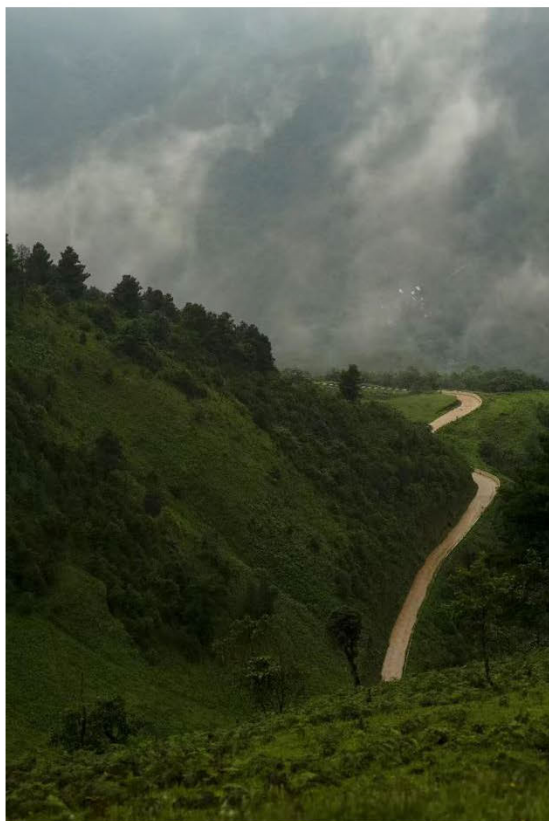
长征是人类历史上的伟大奇迹，期间共经过 14 个省，翻越 18 座大山，跨过 24 条大河，走过荒草地，翻过雪山，行程约二万五千里。中央红军在长征中先后两次进出云南，跨越 33 个县，行程千里，宛如一条醒目的红色飘带，深深烙印在这片土地上，成为中国革命历史长河中璀璨而凝重的记忆。云南作为中央红军和红二、红六军团两路红军经过的关键省份，是红军长征取得战略转移决定性胜利的重要地区。在那段铁血征途中，红军面临着形形色色的敌人，却始终展现出不怕牺牲、顽

强斗争的英雄气概。

1935年，中央红军一渡赤水后向云南扎西集结。之后，中央红军二渡、三渡、四渡赤水，直插云南。红军主力分三路进入云南，历经多次战斗，如在富源与滇军交战等。中央红军3万余人分别从禄劝皎平渡、洪门渡、鲁车渡和东川树桔渡成功渡过金沙江，摆脱了敌人围追堵截。中央红军长征先后两次进出云南，在云南境内活动28天。经过威信、镇雄、巧家、平彝（今富源）、曲靖（今曲靖市麒麟区）、沾益、马龙、嵩明、寻甸、宣威、会泽、东川、富民、昆明、禄劝、武定、元谋等17个县境，攻克威信、宣威、会泽、寻甸、马龙、嵩明、禄劝、武定、元谋等9座县城。

1936年，红二、红六军团为摆脱敌军围追堵截，进入滇黔边的乌蒙山区展开回旋战。他们多次进出云南，在彝良、镇雄等地与敌军战斗，如在赫章县法冲、以则河一带设伏打击敌樊嵩甫纵队，在镇雄哲庄坝伏击敌万耀煌部等。之后，他们向滇中、滇西挺进，攻打宣威市城未克，后接到总部北渡金沙江指示，在云南境内历经多次战斗和行动，包括攻占多个县城，如富民、楚雄等。红二、红六军团长征四进四出云南，在云南境内活动67天，途经彝良、镇雄、平彝（今富源）、宣威、沾益、曲靖、寻甸、马龙、嵩明、禄劝、昆明、富民、罗次（今属禄丰市）、禄丰、盐兴（今属禄丰市）、广通（今属禄丰市）、楚雄、牟定、镇南（今南华）、大姚、姚安、盐丰（今属大姚县）、祥云、宾川、鹤庆、丽江、中甸（今香格里拉）等27个县境，攻占寻甸、富民、盐兴、楚雄、镇南、牟定、姚安、祥云、盐丰、宾川、鹤庆、丽江、中甸等13座县城。

至今全省还保留有扎西会议纪念馆、花房子会议旧址、庄子上会议旧址、乌蒙回旋站遗址、水城红军扩军旧址、鲁口哨“4.28”渡江令发布旧址、丹桂村红军长征柯渡纪念馆、树桔渡、皎平渡、龙街渡、洪门渡、鲁车渡、石鼓渡等丰富的红军长征文化遗产。（详情见附录P27【红军长征路云南段不可移动革命文物统计一览表】）



围绕红军长征路，开展了一系列赛事：如，迪庆州成功举办三届翻越雅哈雪山重走红军长征路的徒步赛；威信县举办了川滇黔越野赛，该赛事2018年被评为云南省体育旅游精品赛事；重走红军长征曙光之路等。红军长征在云南的这些线路不仅是历史的见证，如今通过各类赛事和活动，让后人能够亲身感受红军长征的艰辛与伟大，传承红色基因，弘扬长征精神，同时也促进了当地红色文化旅游的发展，具有重要的历史价值、教育意义和现实意义。

红军长征路经典路段

①红军长征路威信段从川滇交界处至扎西镇，前半段为原始路况，后半段以公路为主，沿线经多个红色景点。此地区位优势明显，交通愈发便捷。其具有重大历史意义，“扎西会议”在此召开，是遵义会议的延续，相关旧址和陵园是重要教育基地。威信生态良好，动植物资源丰富，森林覆盖率高，还有赤水河流域。旅游资源多样，涵盖多种类型，有著名红色景

点、自然风光及人文景观，如大雪山、天台山、观斗山等，极具吸引力。

②红军长征路柯渡腰包箐段路线全长约 8 公里，起点是柯渡镇红军长征纪念馆。此线路以其美丽的自然景色和重要的历史背景而闻名。此线路是红军长征时的重要活动区域，特别是 1935 年和 1936 年，红军高级将领如毛泽东、朱德、周恩来、刘伯承等曾在此地驻扎。路线经过一个狭窄、险峻的峡谷，腰包箐，这里穿越了茂密的森林和清澈的急流，沿途有多个瀑布和巨石，环境非常壮观。沿途景色包括瀑布、溯溪、村落和纪念馆等。

③红军长征路昆明禄劝段，禄劝彝族苗族自治县城—九龙红军烈士洞—九龙木克红军壁画—翠华普渡河铁索桥及红军烈士墓—翠华毛主席路居旧址—红军总部旧址（周恩来驻地旧址）—团街红军总部旧址（发布渡江命令旧址）—石板河阻击战战斗遗址—杉乐树（将军树）—皎平渡口红军渡江纪念馆。

（九）滇缅公路

滇缅公路，即中国云南省到缅甸的公路，又称昆畹公路，起于昆明，西经安宁、禄丰、楚雄、南华、祥云、大理、漾濞、云龙、永平、施甸、龙陵、芒市等，从瑞丽畹町出境，止于缅甸腊戍，全长 1146.1 千米，其中云南段长 959.4 千米。公路于 1937 年末开始修建，经过 200 余名工程技术人员、20 万民工的艰苦奋斗，于 1938 年建成，仅用了 9 个月的时间，创造了世界筑路的奇迹，英国《泰晤士报》在 1938 年 5 月 17、18、19 日连续三天发表文章和照片，报道公路修筑情况，指出“只有中国人民才能在这样短的时间内做得到”。滇缅公路是滇西各族人民用血肉筑成的“血脉”，它打破了日军的封锁战略，成为中国与外部世界联系的唯一运输通道，据《中华民国统计提纲》记载：滇缅公路三年运输物资 45.2 万吨，而当时所有的国际援助约 50 多万吨，九成以上都由南侨机工沿着滇缅公路运到中国，因此被称为“炸不断的国际运输线”，是名副其实的抗战“输血线”和“生命线”，从物资上给予了抗战巨大的支持，是一条承载着厚重历史与民族记忆的公路。目前云南省境内尚有多段滇缅公路保留完好，包括：一是龙陵腊勐镇腊勐社区七〇七至龙山卡公路 K60 公里至 83 公里处；二是漾濞彝族自治县漾濞江大桥至胜备桥段，总长 36 千米；三是芒市南天门段，北起芒市与龙陵交界处，南至芒市境内 320 国道 3524 公里处止，平均宽度 3-4.5 米左右，全长 18 千米。另外，三台山段约 10 千米也保存较好。其他保存较好的文物点还有惠通桥、畹町桥、怒江江防遗址群、松山抗战遗址、黑山门战斗遗址等。

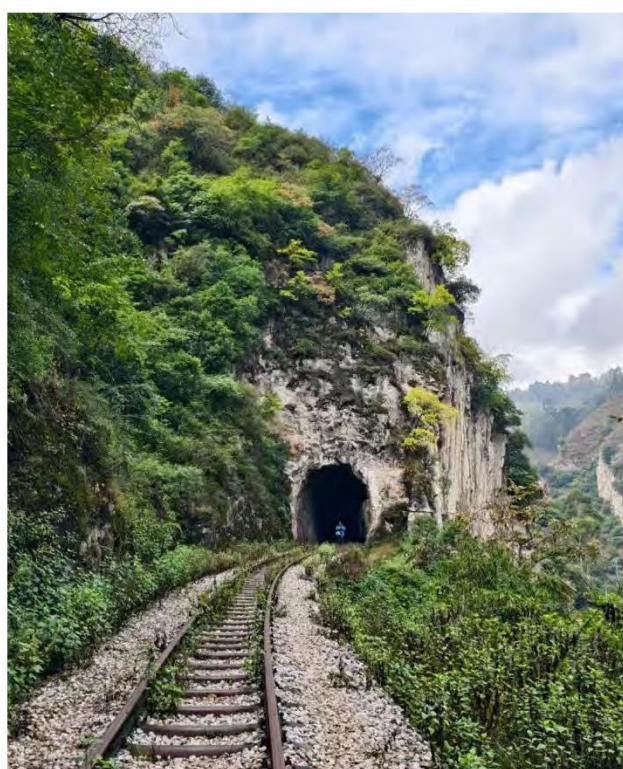
（十）滇缅铁路

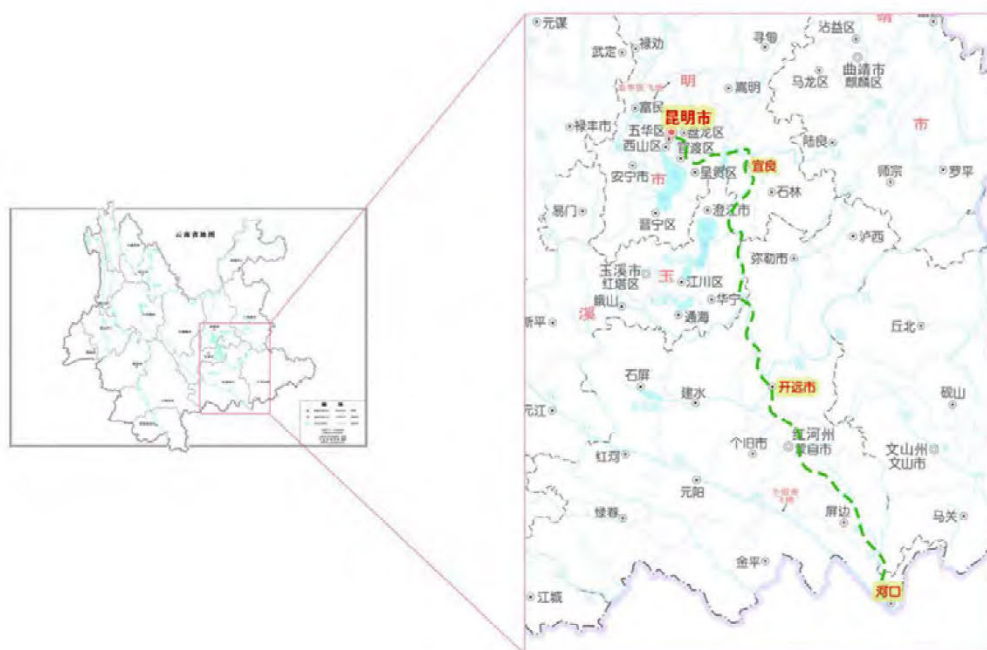
抗战爆发后，沿海港口及铁路交通线均已沦陷，为从西南大后方取得国际援助，除增筑滇缅公路外，由中央政府主持修筑东起昆明，西至中缅边界术达的滇缅铁路。1938 年 12 月起，开始分段修建。东段由昆明至祥云县的清华洞，长 410 公里；西段由清华洞抵术达，长 470 公里，全线为米轨，拟连通缅甸密支那铁路线上的腊戍站。1942 年，日本侵略军队占领了缅甸，之后又攻陷滇西重镇腾冲、龙陵、畹町等地，直接威胁到我国整个西南大后方。为防止日军利用滇缅铁路长驱直入，国民政府只得下令将该路西段已修好的路基、涵洞等基础工程破坏，以免被敌军所用。2009 年，禄丰市文物管理所在第三次全国文物普查中发现隐藏于崇山峻岭中的滇缅铁路禄丰炼象关桥隧群，该遗址在约 6485 米的路段上，从南到北分别为夕阳庵隧道、上箐隧道、下箐隧道、下箐大桥、下箐 2 号大桥、赵家村隧道、赵家村大桥、田心大桥、刘家村大桥，保留了滇缅铁路桁架桥墩、隧道、高

架桥墩、拱桥等几乎所有类型建筑，具有很高保护价值，为全国重点文物保护单位。其他保留的滇缅铁路遗迹还有临沧云县的大怀湾、耿马傣族佤族自治县的铁路桥墩等。

（十一）滇越铁路

滇越铁路是东南亚地区一条连接中国昆明和越南海防港（经中越口岸河口）的铁路，诞生于 20 世纪初，是中国西南地区的第一条铁路，为米轨铁路，呈南北走向，北起中国昆明，南至越南海防的米轨铁路，全长 859 千米，云南段长 465 千米。站点 62 个。（详情见附录 P29【滇越铁路沿线站点情况一览表】）铁路施工难度极大，沿线有铁桥 22 座 997.15 米，石桥 108 座 3118 米，隧道 158 座 17864 米，南北线路高差 1940 米，曲线占 53%，最小曲线半径 80 米，最大坡度 30%，其中云南段工程远比越南段艰巨，共有桥梁 425 座，隧道 155 座，桥隧比达到了 36%，这不仅是中国铁路史上的创举，也是世界铁路史上的奇迹。滇越铁路既是中国境内较早修筑的铁路之一，也是中国最长的一条轨距为 1 米的窄轨铁路；既是云南百年前唯一的运输“大动脉”，也是中国西南地区的第一条铁路，被称为与苏伊士运河、巴拿马运河相媲美的世界第三大工程。1910 年滇越铁路正式通车，虽然只有 30 公里的时速，却在世界市场形成时期，给云南带来了第一个水电站，第一家电报局，第一家外国银行，第一个酒吧……在抗日战争时期，滇越铁路是南方的重要运输通道，力保运输物资的“大动脉”，在东南沿海港口尽失的情况下，成为中国获取国际援助运输量最大的一条通道，也一度成为中国对外交通的首选，对中国人民抗日战争作出了重大贡献。截至 2017 年，滇越铁路沿线有国家级和省级重点文物保护单位 16 处；2018 年，滇越铁路入选第一批中国工业遗产保护名录。





近年来，滇越铁路作为一种独特文旅标志地，焕发出新的光彩。2015年5月1日，消失许久的米轨汽笛声在云南建水再度鸣响；2018年7月20日，阔别15年的米轨客运列车又出现在开远街头；2020年10月1日，石屏“状元号”米轨旅游观光小火车开通运营。

如今滇越铁路成为户外运动的绝佳场地，将迷人的风景与深厚文化底蕴完美融合。其中极具代表性的百年米轨赛事在此举办多届，参赛者们沿着古老的铁轨奔跑，既能感受历史的厚重，又能领略沿线的自然风光与风土人情，在运动中体验别样的云南魅力。如：2023百年米轨“护国之路”暨第五届云南省户外运动嘉年华“线上健康跑”；2024百年米轨50公里赛等。



二、国家步道、徒步旅游步道、骑行道

随着人们对户外运动热情的日益高涨以及对健康生活方式的追求，国内越发重视户外步道的建设工作，诸多地区都在积极打造具有地方特色的步道线路，以满足民众的休闲、健身与旅游需求。在此背景下，开展对云南省国家步道的研究极具现实意义。我们梳理了云南省国家步道的建设现状，深度挖掘其独有的自然与人文特色，进一步剖析其在旅游、体育、生态等多方面的发展潜力，从而为后续云南省国家步道的科学规划与合理建设提供有价值的参考依据，助力云南省更好地发挥资源

优势。

（一）云南省国家步道概况

国家步道是指跨越省内典型自然特征区域（如高山、峡谷、森林、湿地等）以及各类文化遗产地等，具备一定长度和较高等级，用于人们徒步、骑行等活动，并能展示云南独特的自然风景、民族文化、历史风貌的步行廊道系统。

云南省现有横断山国家森林步道一条，横断山国家森林步道呈南北走向，南起云南勐腊县，经景洪市、普洱市思茅区、宁洱哈尼族彝族自治县、景谷傣族彝族自治县、墨江哈尼族自治县、元江哈尼族彝族傣族自治县、新平彝族傣族自治县、双柏县、楚雄彝族自治州、南华县、景东彝族自治县、南涧彝族自治县、巍山彝族回族自治县、漾濞彝族自治县、大理白族自治州、洱源县、剑川县、丽江市古城区、玉龙纳西族自治县，由宁蒗彝族自治县进入四川，步道全长3302公里，其中云南段1850公里，四川段1452公里。云南段步道沿线有西双版纳国家级自然保护区、哀牢山国家级自然保护区、苍山洱海国家级自然保护区、三江并流世界遗产地、玉龙雪山冰川国家地质公园等自然保护地。步道途经西双版纳橄榄坝、大理古城、丽江古城、泸沽湖摩梭村寨及藏族、羌族村寨等多处西南民族特色古镇和村寨，步道多处串联茶马古道、南方丝绸之路及红军万里长征之路等古道和线路。全线森林占比：90%。典型森林：热带雨林、热带季雨林、亚热带常绿阔叶林、温带针阔叶林等。

（二）徒步旅游步道、骑行道

依托国家步道的建设规划，健身步道的建设也在稳步推进，致力于“体育+健康+旅游”的融合发展，加速国家步道与健身步道的一体化建设进程。随着全民健身公共服务体系的日益完善，各类民族体育活动在乡村地区已成为人民群众日常娱乐生活的重要组成部分。为进一步丰富城乡居民的休闲运动方式，满足人们对康体和户外健身的需求。全省已累计建成、徒步游览道、骑行道、登山步道6000公里以上。

已建成徒步旅游道路多达86条，总里程达到3803.9公里。这些徒步道分布广泛，涵盖了省内多个地区：

- 1、昆明，建成了五华区长虫山徒步道、盘龙区金殿后山徒步道、东川区牯牛山（李子沟-滴水岩）徒步道等6条步道，总长度为220.4公里；
- 2、昭通昭阳区昭濮绿道独具特色，其长度为42公里；
- 3、曲靖则有麒麟区翠山小龙湖-罗小村苗寨徒步道、麒麟区克依黑村徒步道、麒麟区寥廓山徒步道、陆良县彩色沙林五峰山公园徒步道等16条步道，共计745.5公里；
- 4、玉溪拥有易门县滇中水城徒步道、哀牢山茶马古驿道徒步道，总长度为68公里；
- 5、保山建成了隆阳区高黎贡山南斋公房-林家铺子徒步道、湾甸马捧山徒步道、施甸县善洲林场徒步道等15条步道，总里程达589.2公里；
- 6、楚雄的楚雄彝族自治州紫溪山徒步道、武定县狮子山徒步道共45公里；
- 7、红河的开远市灵芝湖徒步道、屏边苗族自治县大围山原始森林徒步道等4条步道，共计157公里；
- 8、普洱地区有思茅区国家公园徒步道、思茅区茶马古道徒步道、宁洱哈尼族彝族自治县茶马古

道徒步道等 6 条步道，共 146.5 公里；

9、西双版纳的勐海茶文化徒步道长 20 公里；

10、大理白族自治州感通索道停车场—大理古城徒步道、洱源县弥苴河下山口至邓川段徒步道、洱源县马耳山生态旅游区徒步道等 22 条步道在大理落地建成，总长度达到 803.8 公里；

11、丽江的古城区生态徒步道、丽江段茶马古道徒步道共计 303.5 公里；

12、怒江福贡县老姆登护林防火巡护步道长达 100 公里；

13、迪庆的德钦县雨崩徒步道、香格里拉市尼汝徒步道、香格里拉市虎跳峡徒步道等 8 条步道共 563 公里。

这些徒步线路各具特色，不仅能让徒步者领略云南独特的自然风光，包括高山、峡谷、森林、湖泊、雪山、冰川等，还能体验丰富的民族文化，在徒步过程中可以感受不同少数民族的传统风俗、宗教信仰和传统美食，是集户外探险、文化体验和自然探索于一体的绝佳旅游线路。但需要注意的是，在徒步过程中要做好充分准备，包括合适的装备、足够的物资，以及应对高原反应（部分线路处于高海拔地区）和不同天气条件的措施，尊重当地的文化和环境，确保徒步安全和可持续旅游。

已建成的骑行道，如阳宗海环湖绿道、滇池绿道自行车道、洱海生态廊道自行车道也各有特色，为骑行爱好者提供不同体验。

1、怒江美丽公路绿道，沿着怒江大峡谷而建的特色骑行道，全长约 288 公里。

2、阳宗海环湖绿道，阳宗海环湖绿道环绕阳宗海而建，全程约 32 公里。

3、滇池绿道自行车道，滇池绿道是昆明市重点工程，线路规划总长度达 137 公里。

4、洱海生态廊道自行车道，洱海生态廊道总长 40 多公里，全程人车分离。

三、景观公路

（一）景观公路概况

云南省公路总里程约 20 万千米，高速公路总里程约 2600 千米，形成了以昆明为中心，能在 2~4 小时内直通全省六大旅游区（滇中、滇西北、滇西南、滇东南、滇西、滇东北）的高速路网络格局。乡村公路建设的成效也十分显著。这让自驾、骑行、摩旅爱好者能够自由地穿梭于云南的山川田野之间，欣赏沿途的自然风光，还能让更多户外探险者深入到偏远但风景绝美的乡村地区。无论是进行越野跑、山地自行车还是户外露营等活动，完善的公路交通都能保障户外运动参与者顺利抵达目的地，同时也方便了后勤物资的运输和紧急救援等工作。

依托公路的建设，自驾游也成为云南北极具活力的户外项目。如 G219，这是极具魅力的进藏路线，从云南向西北延伸至西藏，串联起两地的自然与人文景观。自然景观有梅里雪山、三江并流的峡谷、藏区草原和茂密的森林；人文景观包括藏族、纳西族村落和藏传佛教寺庙。滇西南环线，途经大理、保山、腾冲、瑞丽、普洱等地，经过中缅边境部分地区。自然景观是热带风光，有热带雨林、望天树、瑞丽江等；人文景观包含热闹的边贸市场和傣族、景颇族村寨、南诏古国遗迹、扎染作坊等。滇东南环线，自然景观有紫溪山、喀斯特地貌、山间溪流等；人文景观包括彝族村落、梯田、油菜花田、火把节和彝族文化博物馆等。



（二）云南省经典景观公路

云南省景观公路不仅是连接各地的交通纽带，更是一道道绚丽多彩的风景线，引领游客穿越山川湖海，领略云南独特的魅力。云南省的景观公路分布广泛，涵盖了多个地区，连接着众多著名的旅游景区。这些公路穿越了高山峡谷、热带雨林、湖泊湿地等多样的自然景观，同时也途经了多民族聚居地，展现了丰富的民族文化和历史遗迹。

1、G219 公路

G219 国道是中国最长的国道，南起广西东兴，北至新疆喀纳斯，全长一万多公里，途经广西、云南、西藏和新疆，汇集了中国最丰富、最壮丽的自然景观和最缤纷多彩的民俗文化，被称为“国之大”，是世界级的景观大道。其云南段从田蓬镇开始到丙中洛结束，大概 2600 公里，是一条集多样民族人文、边陲小城风情与热带雨林风光于一体的景观大道。途经云南省的文山州、红河州、普洱市、西双版纳州、临沧市、德宏州、保山市和怒江州 8 个边境州市，穿过了贡山、福贡、泸水、腾冲、盈江、陇川、瑞丽、龙陵、永德、镇康、耿马、沧源、西盟、孟连、澜沧、勐海、景洪、江城、绿春、金平、屏边、河口、马关、西畴、富宁等县市，沿着中越、中老、中缅边境串联了田蓬、河口、勐康、孟定、畹町、瑞丽、拉影、猴桥等口岸，以及大围山、红河、黄连山、哈尼梯田、热

带雨林、火山热海、怒江大峡谷、高黎贡山等壮丽景观和傣族、苗族、瑶族、哈尼族、景颇族、德昂族、傈僳族、怒族等缤纷民俗，景观多样且壮美。户外运动爱好者还可以在这条国道上体验摩托、自驾等多种户外活动，深入探索自然美景和人文景观，感受不一样的旅行乐趣。特色路段如下：

【怒江美丽公路】

路线：作为 G219 国道的重要部分，起于泸水市，经福贡县、贡山独龙族怒族自治县，止于怒江州贡山独龙族怒族自治县丙中洛镇，为人们深入领略怒江之美提供了便利。

自然景观：沿途有雄伟壮丽的碧罗雪山，山峰连绵起伏，白雪皑皑，山间云雾缭绕，宛如仙境；石月亮景观奇特，巨大的石洞穿透山体，仿佛一轮明月高悬；独龙江江水清澈，两岸原始森林茂密，珍稀动植物繁多；老姆登和知子罗充满了岁月的痕迹，宁静而古朴；老虎跳峡谷险峻，江水湍急，涛声震天，形成了一幅壮观的山水画卷。

文化景观：这里居住着傈僳族、怒族等少数民族，能看到傈僳族的传统歌舞阿尺木刮，欣赏怒族精美的织锦技艺，品尝傈僳族的手抓饭和怒族的石板粑粑等特色美食，感受少数民族独特的生活方式和文化遗产，领略怒江地区浓郁的民族文化底蕴。

2、G214 公路

G214 公路，起点为青海省西宁市，终点为云南省景洪市，全程 3256 千米，经过青海、西藏和云南 3 个省（自治区），是古代“唐蕃古道”“茶马古道”的时代延续。公路沿途地形复杂，气候多变，同时拥有热带、亚热带、高山温带、高山寒带气候带，海拔跨度近 4000 米，呈现出气候多样性、生物多样性、地质多样性、景观多样性的特点，拥有丰富的自然资源、悠久的历史文化、独特的宗教和少数民族风情，被称为“中国景观最丰富的国道”。

G214 国道云南段途经德钦县、香格里拉市、剑川县、洱源县、大理白族自治州、弥渡县、南涧彝族自治县、云县、临翔区、双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县、澜沧拉祜族自治县、勐海县和景洪市，连接了云南的雪域高原和热带雨林两大核心景观，沿途有梅里雪山、澜沧江梅里大峡谷、白马雪山、金沙江、虎跳峡、沙溪古镇、苍山洱海、澜沧江、无量山、景迈山等知名的景观，以及藏族、纳西族、白族、拉祜族、傣族、布朗族、佤族等少数民族风情，是云南最美丽的风景线之一。此路线融合了云南的秀丽和西藏的壮美，在云南境内可欣赏到高山草甸、雪山、森林等景观。哈巴雪山、梅里雪山的壮丽雪景，尤其是梅里雪山的日照金山景观，在清晨阳光照耀下，雪山被染成金色，令人叹为观止。还能看到保存完好的古城风貌，体验纳西族的东巴文化，欣赏独特的建筑风格，如四方街、独克宗古城的转经筒等。沿途还会经过藏族村落，欣赏到传统的藏式建筑和民俗活动，如藏族的锅庄舞、赛马会等。特色路段如下：

【虎跳峡至德钦公路】

路线：起于迪庆州香格里拉市虎跳峡镇冲江河与金沙江交汇处的 G214 线，途经虎跳峡、永胜村、永壳、哈巴三坝乡、九龙、普达措国家公园，最终到达德钦县，是一条兼具自然风光与人文景观的旅游路线，适合自驾、骑行和徒步等多种出行方式。

自然景观：虎跳峡以其险峻奇绝的峡谷风光闻名于世，江水汹涌澎湃，涛声震天，峡谷两岸山峰陡峭，如刀削斧劈一般；哈巴雪山观景台可俯瞰哈巴雪山的壮美身姿，山峰高耸入云，山顶积雪终年不化，在蓝天的映衬下格外耀眼；九仙峰观景台视野开阔，能欣赏到连绵起伏的山脉和广袤无垠的森林，景色秀丽壮观。还能邂逅梅里雪山与白马雪山，梅里雪山高耸入云，主峰卡瓦格博峰终

年积雪不化，在阳光照耀下闪耀圣洁光芒，云雾缭绕时更添神秘色彩。白马雪山则是珍稀动植物的天堂，滇金丝猴在林间嬉戏，高山杜鹃于春夏绽放，为旅途增添别样精彩。沿途还有郁郁葱葱的森林、清澈见底的溪流和广袤的草原，生态环境优美，自然资源丰富。

文化景观：经过多个藏族聚居村落，能感受到浓郁的藏族文化氛围。欣赏藏族传统的建筑风格，如雕梁画栋的藏式民居和气势恢宏的寺庙；观看藏族的传统歌舞表演，如热情洋溢的锅庄舞和悠扬动听的弦子舞；品尝藏族的特色美食，如青稞酒、酥油茶、牦牛肉等，体验藏族人民的淳朴善良和热情好客，领略香格里拉地区独特的藏族文化魅力。

3、滇东南环线

滇东南环线宛如一条绚丽多彩的丝带，串联起昆明、石林、罗平、普者黑、蒙自、建水、元阳等地，为旅行者勾勒出一场如梦如幻的视觉盛宴与文化探秘之旅。起点昆明，作为云南首府，四季如春，滇池的浩渺水波、西山的葱郁景致，尽显城市魅力，还有那热闹的街市，地道小吃令人垂涎。前行至石林，大自然的鬼斧神工令人惊叹，奇特的喀斯特地貌造就了嶙峋怪石，或如利剑直插云霄，或似猛兽静卧山林，徒步其间，仿佛步入异世界。罗平的春天则是金色的海洋，万亩油菜花田肆意绽放，微风吹过，花海翻涌，与远处青山相映成趣，吸引无数游客打卡拍照。普者黑有着灵动的山水，乘一叶扁舟穿梭于湖泊间，两岸是错落的峰林与摇曳的荷花，水上运动精彩纷呈，让人流连忘返。蒙自因《芳华》声名远扬，碧色寨火车站的法式风情建筑承载着历史记忆，漫步其中，仿若穿越回那段激情燃烧的岁月。建水古城韵味十足，古老的朱家花园雕梁画栋，古井遍布街巷，品尝一口建水豆腐，唇齿留香。终点元阳哈尼梯田更是震撼人心，层层叠叠的梯田如天梯般从山顶铺向谷底，四季景观各异，云雾缭绕时宛如仙境，诠释着农耕文明的壮美，滇东南环线无疑是一场不可错过的旅行。

【G323 瑞清线】

路线：作为红河州经济发展的重要通道和“滇南乡愁之旅”的重要旅游线路，G323 瑞清线串联起了建水古城、团山民居、坝心火车站、异龙湖、石屏古城等众多景点，为游客提供了一条领略滇南风情的便捷之路，适合自驾出行，让人们在旅途中感受历史文化的沉淀和自然风光的魅力。

自然景观：沿途有美丽的异龙湖，湖水清澈，湖面宽阔，周围群山环抱，湖中有众多的岛屿和湿地，生态环境优美，是众多候鸟的栖息地。湖畔植被茂盛，四季景色各异，春天繁花似锦，夏天绿树成荫，秋天荷叶飘香，冬天候鸟成群，构成了一幅如诗如画的水乡风光。此外，还有田园风光旖旎，农田错落有致，河流蜿蜒流淌，与周边的山峦、村落相互映衬，展现出滇南地区独特的自然风光魅力。

文化景观：建水古城历史悠久，保存了大量的明清古建筑，如雄伟壮观的朝阳楼、古朴典雅的朱家花园、庄严肃穆的孔庙等，这些古建筑见证了建水的历史变迁和文化遗产，展现了古代建筑艺术的精湛技艺。团山民居则是典型的滇南传统民居建筑群，木雕、石雕、彩绘精美绝伦，反映了当时居民的生活方式和审美情趣。坝心火车站具有独特的历史价值，见证了滇南铁路交通的发展历程。石屏古城以其独特的“文献名邦”文化底蕴和传统的豆腐制作工艺而闻名，城内古建筑众多，文化氛围浓厚。在这条线路上，还能欣赏到彝族海菜腔、烟盒舞等民族民间艺术，品尝到建水烧豆腐、石屏豆腐、汽锅鸡等特色美食，深入体验滇南地区丰富多彩的民族文化和传统习俗，感受浓浓的“滇南乡愁”。

【G553 蒙元线】

路线：途经元阳县、红河县，是前往红河哈尼梯田、欣赏梯田文化景观的交通要道，为游客提供了一条亲近自然、感受民族文化的重要通道，适合自驾、骑行和徒步等多种出行方式，让人们能够深入体验哈尼梯田的魅力和当地的风土人情。

自然景观：沿线最著名的当数红河哈尼梯田，在不同的季节和时间，梯田呈现出不同的景色，春天波光粼粼，夏天一片碧绿，秋天金黄灿烂，冬天银装素裹，尤其是在日出和日落时分，阳光洒在梯田上，光影变幻，美不胜收，吸引了无数摄影爱好者前来捕捉这美丽的瞬间。此外，沿途还有郁郁葱葱的森林、清澈见底的溪流和幽深的峡谷等自然景观，生态环境优美，自然资源丰富，与哈尼梯田相互映衬，构成了一幅和谐共生的自然画卷。

文化景观：这里居住着哈尼族等少数民族，能深入体验哈尼族独特的文化。哈尼族的蘑菇房独具特色，以土基墙、竹木架和茅草顶构成，外形像蘑菇，冬暖夏凉，体现了哈尼族人民的智慧和建筑技艺。欣赏哈尼族的传统歌舞，如哈尼古歌、棕扇舞等，这些歌舞反映了哈尼族的历史、文化和生活，具有浓郁的民族特色。品尝哈尼族的特色美食，如竹筒饭、长街宴等，长街宴是哈尼族的传统盛宴，桌子连着桌子，长达数百米，菜肴丰盛，气氛热烈，体现了哈尼族人民的热情好客和团结友爱。此外，还能了解哈尼族的传统农耕文化、宗教信仰和民俗风情，如哈尼族的梯田灌溉系统、祭祀活动等，深入感受哈尼族丰富多彩的民族文化内涵和独特的生活方式。

【G326 秀河线】

路线：途经河口瑶族自治县、屏边苗族自治县、蒙自市，沿途有 G326 秀河线 K1430+750、92 号界碑特色路段。

自然景观：河口瑶族自治县地处边境，与越南接壤，拥有独特的亚热带风光，热带雨林植被茂盛，气候炎热湿润，动植物资源丰富。可以欣赏到奔腾不息的红河，河水浩浩荡荡，两岸景色秀丽。屏边苗族自治县森林覆盖率高，山峦起伏，山间云雾缭绕，瀑布飞泻，有“天然氧吧”之称，是休闲度假、亲近自然的好去处。蒙自市则有广袤的田园风光，石榴园一片翠绿，在果实成熟的季节，石榴红彤彤地挂满枝头，形成一片丰收的景象。此外，沿途还有清澈的溪流、幽静的山谷等自然景观，景色宜人，让人心旷神怡。

文化景观：沿线特色苗寨建筑精美，传统服饰绚丽，歌舞欢快；蒙自市有历经岁月的法式风情街，古旧建筑与异域格调交织。

4、滇西南环线

滇西南环线、串起昆明、玉溪、元江、墨江、普洱、景洪、勐海、沧澜、临沧、凤庆、保山、瑞丽、腾冲、大理等一众魅力之地，为旅人铺就一条满是惊喜与感动的探索之路。从昆明启程，这座充满活力的春城，除了宜人气候、繁华市井，周边诸多公园湖泊亦是休闲佳处，为旅途拉开惬意序幕。踏入玉溪，抚仙湖的澄澈湖水在日光下熠熠生辉，仿若大地之眼，周边的湿地生态丰富，候鸟翩跹，让人沉醉于自然静谧。沿着蜿蜒道路南下至元江，干热河谷独特气候孕育出热情奔放的热带风光，芒果林郁郁葱葱，果实挂满枝头，空气中弥漫着甜蜜果香。墨江因北回归线穿城而过声名远播，双胞胎文化独具特色，漫步城中，感受这一奇妙自然现象带来的人文魅力。普洱，作为茶的故乡，漫山遍野的茶园绿意盎然，穿梭其间，茶香萦绕，可亲手采摘鲜嫩茶叶，体验制茶乐趣。景洪，西双版纳首府，充满异域风情，大金塔在阳光下闪耀金光，夜市热闹非凡，各类特色小吃、手工艺

品琳琅满目。勐海的古茶山，隐藏着古老茶树，见证岁月沧桑，品一杯古树茶，韵味悠长。沧澜的佤族村落，原生态歌舞、神秘图腾，展现着古老民族活力。临沧的南美拉祜族乡，民俗风情浓郁，传统民居错落有致。凤庆，茶香四溢，鲁史古镇古色古香，青石板路诉说过往。瑞丽，地处边境，一寨两国奇观令人称奇，边境贸易繁荣，异国商品琳琅满目。腾冲热海热气腾腾，温泉咕嘟冒泡，泡一泡温泉，洗去旅途疲惫；和顺古镇宛如世外桃源，侨乡风情与田园风光完美融合，图书馆、牌坊承载历史底蕴。大理，苍山洱海间诗意流淌，洱海畔骑行，赏风花雪月，苍山徒步，探秘山林秘境，滇西南环线汇聚多元魅力，是一场终生难忘的奇幻旅程。特色路段如下：

【思小高速】

路线：思小高速北起普洱市思茅区，一路向南延伸，直至景洪市小勐养镇，全长 97.75 千米，作为昆曼公路连接中国的起始路段，它还是中国唯一一条穿越西双版纳国家级自然保护区的热带雨林高速公路。

自然景观：行驶在思小高速上，车窗外的景色如诗如画。目光所及之处，是层层叠叠、绿意盎然的茶园与梯田，仿佛大自然精心绘制的画卷；云雾缭绕间，茂密的丛林若隐若现，充满神秘色彩，运气好时，还能邂逅悠然漫步的亚洲象，为旅途增添一抹惊喜。

人文景观：沿途周边分布着傣族、哈尼族等少数民族聚居的村落。在这里，能欣赏到傣族风格独特、工艺精湛的佛教建筑，以及充满生活气息的传统傣家竹楼；走进哈尼族村落，深入体验其别具一格的农耕文化与丰富多彩的民俗风情。

【昆磨高速段】

路线：从昆明起始，经玉溪、普洱、西双版纳至磨憨口岸。

自然景观：一路向南，从温带逐渐过渡到亚热带和热带，沿途风景多变。穿越玉溪时，可以看到抚仙湖的清澈湖水和周围的山峦，感受湖光山色之美；进入普洱地区，能欣赏到大片的茶园，漫山遍野的茶树呈现出翠绿的色彩，尤其在春季，茶农们忙碌于茶园之中，形成独特的田园风光；在西双版纳路段，公路穿梭于热带雨林中，可欣赏到高大的棕榈树、榕树等热带植物，还有一些珍稀的热带花卉，如望天树等，能看到热带雨林独特的生态景观，如老茎生花、绞杀现象等。

文化景观：沿途经过多个民族聚居区，有彝族、哈尼族、傣族等。在西双版纳，可以参观傣族的竹楼，体验泼水节的热闹氛围，感受傣族的佛教文化，如勐泐大佛寺等；在普洱，可以参观哈尼族的村寨，体验哈尼族的长街宴，了解哈尼族的梯田文化，欣赏元阳梯田的壮美景观，感受哈尼人在梯田劳作的传统农耕文化。

【哀牢山公路】

路线：位于哀牢山山区，连接着新平、镇沅等地区。

自然景观：穿越哀牢山的原始森林，可欣赏到高大的树木，如云南松、杉木等，森林中云雾缭绕，仿佛置身仙境。还有山间的溪流和瀑布，如南恩瀑布，水流从高处倾泻而下，形成壮观的景象；在合适的季节，能看到高山杜鹃盛开，为森林增添了鲜艳的色彩。

文化景观：经过花腰傣聚居区，可体验花腰傣独特的服饰文化，花腰傣的服饰色彩鲜艳、装饰精美，充满民族特色；还能品尝花腰傣的美食，如酸肉、干黄鳝等，感受花腰傣独特的生活习俗和传统文化。

5、滇东北环线

滇东北环线巧妙地串起了滇东北的诸多宝藏之地。旅程伊始从四季如春的昆明正式启程，这座活力之城犹如一颗闪耀的启明星，为后续的行程点亮方向。一路向北，便能抵达曲靖的珠江源景区，那里仿佛隐匿在尘世之外的净土，潺潺涌出的水流清澈见底，似灵动的精灵在山间跳跃，周边山林郁郁葱葱，清幽静谧，每一口呼吸都满是自然的馈赠。继而向东挺进昭通，一入秋冬，大山包便成了黑颈鹤的欢乐家园，成群结队的它们优雅地栖息在湿地、草甸之上，或引颈长鸣，或振翅高飞，与苍茫大地、浩渺苍穹勾勒出如梦如幻的生态画卷，让观者不禁沉醉其中。而豆沙关古镇更是历史的忠诚守望者，古老的五尺道上，深深的马蹄印仿佛在诉说着往昔的商贸繁华，悬崖峭壁间的古焚人悬棺，神秘莫测，为这片土地蒙上了一层厚重的历史迷雾。再朝着东北方向前行，踏入会泽古城，瞬间宛如穿越时空回到明清，鳞次栉比的古建筑、风格各异的会馆映入眼帘，江西会馆那精美的木雕仿佛在吸引着匠人的巧思，湖广会馆则以恢宏的气势彰显着当年的昌盛，漫步其间，古韵悠悠扑面而来。随后往南折返，东川红土地那片神奇的土地便映入眼帘，它仿佛被大自然打翻了调色盘，红土依据不同季节、不同光照，变幻出五彩斑斓的绚丽色彩，一垄垄错落有致的农作物点缀其中，宛如一幅天然的油画，引得无数摄影爱好者纷至沓来，定格每一个绝美瞬间。特色路段如下：

【昭通瀑布公路】

路线：位于昆明通往昭通滴水岩的路上，这条公路因其独特的瀑布景观而备受关注，为游客提供了一种与众不同的自驾体验，让人们在行驶过程中能够近距离欣赏到大自然的壮美水景。

自然景观：沿途最引人注目的当属那壮观的瀑布群，瀑布从高处倾泻而下，水花飞溅，气势磅礴。水流撞击在岩石上，发出震耳欲聋的轰鸣声，仿佛是大自然演奏的激昂乐章。瀑布周围是郁郁葱葱的植被，山间云雾缭绕，增添了一份神秘而清幽的氛围。在阳光的照耀下，瀑布溅起的水花形成一道道绚丽的彩虹，如梦如幻，美不胜收。此外，公路两旁还有奇峰异石、幽深峡谷等自然景观，与瀑布相互映衬，构成了一幅独特的山水画卷。

文化景观：在沿途的一些村落中，可以感受到当地淳朴的民风民俗，了解到传统的农耕文化和民间艺术。

【东川红土地公路】

路线：在东川红土地景区内，连接各个红土地观景台和村庄。

自然景观：以其独特的红土地景观闻名于世，土壤呈现出鲜艳的红色，不同季节呈现出不同的色彩组合，春季有金黄色的油菜花和绿色的麦苗与红土地相互映衬，秋季则是一片丰收的景象，红土地上种植的荞麦、洋芋等作物展现出五彩斑斓的色彩，尤其是在打马坎、锦绣园、落霞沟等观景台，能看到色彩斑斓、层次分明的红土地景观，仿佛一幅天然的油画。

文化景观：这里居住着彝族等少数民族，可深入彝族村寨，体验彝族的生活方式，参观彝族的传统民居，感受彝族的火把节等传统节日，欣赏彝族的歌舞。

6、其他经典路段

【旧昆宜公路（六十八道拐公路）】

从小坡脚至靖安哨，弯道线路全长 6.8 公里，以其密集的弯道而闻名，成为众多汽车爱好者挑战驾驶技术和体验刺激的热门路线。沿途风景秀丽，山峦起伏，绿树成荫。在行驶过程中，可以欣赏到周边田园风光的宁静与美丽，远处的群山连绵不断，山间云雾缭绕，仿佛一幅水墨画卷。随着

季节的变化，田野里的农作物也呈现出不同的色彩，春天的油菜花金黄灿烂，秋天的稻谷金黄一片，为这条公路增添了别样的生机与活力。虽然这条公路本身没有特别显著的文化景点，但它所在的地区有着丰富的历史文化底蕴。周边的村落保留着传统的云南乡村风貌，村民们过着淳朴的生活，可以感受到浓厚的乡土气息。在一些传统节日里，还能看到村民们举行的民俗活动，如舞龙舞狮、庙会等，体验到当地独特的民俗文化风情。

【环泸沽湖公路】

泸沽湖环湖公路全长 76 千米，沿岸有格姆女神山、草海、走婚桥、里格半岛、落水村、田园等景观。湛蓝的湖水，蔚蓝的天空，碧绿的群山，在远处纯净、舒卷的白云映衬下，显得梦幻般的澄澈，富有诗情画意。

【环程海公路】

环程海公路全长 55 千米，沿途有古朴的村寨、锦绣的田园和高大的古树，远处山峦如黛，近处湖水碧绿如玉，湖光山色交相辉映，构成了一幅壮美的自然画卷。

【环杞麓湖公路】

环杞麓湖公路全长 34 千米，杞麓湖湖畔风景秀丽，环杞麓湖可以近距离接触湖泊生态，同时游览周边的风景名胜和历史文化遗迹。

【环星云湖公路】

环星云湖公路全长 37 千米，星云湖湖水碧绿清澈，环星云湖可以欣赏到湖光山色，感受宁静的湖泊氛围，同时体验丰富的水上活动。

【环抚仙湖公路】

环抚仙湖公路全长 95 千米，沿途有太阳山、雷打石山、月亮湾湿地、樱花谷、小湾村、孤山等景致，蔚蓝的天空、湛蓝的湖水、洁白的云朵、秀丽的风景……抚仙湖的绝美景色令人沉醉。

【德贡公路】

贡公路起于德钦县云岭乡永支溪（河）口澜沧江东岸德维公路 59 千米处，经永支村、日中垭口、同打、普拉、木拉当、白汉定、青麻塘、王青王、捧当，止于贡山独龙族怒族自治县捧当乡驻地闪当村，全长 95.225 千米。公路穿越了“三江并流”世界自然遗产，沿途有遮天蔽日的原始森林、壮丽的高山峡谷、秀美灵动的高山湖、清新自然的高山牧场等自然景观，以及藏族、傈僳族、怒族、独龙族等浓郁民俗风情。作为一条“连两州、跨三江、历四季”的旅游公路，德贡公路连接了迪庆和怒江两个民族自治州，穿越了澜沧江、金沙江、怒江，贯穿了春夏秋冬的四季美景，可感受梅里雪山、碧罗雪山、高黎贡山等高山的壮丽奇峻，美不胜收，极为震撼。沿线瀑布群气势磅礴，水流从高处飞泻而下，水花四溅，在阳光的照耀下形成绚丽的彩虹；原始森林郁郁葱葱，古木参天，各种珍稀植物和野生动物在此栖息繁衍；孔雀山天心十二湖犹如散落在山间的明珠，湖水清澈见底，周围群山环抱，景色迷人，不同季节呈现出不同的色彩和韵味，从生机勃勃的翠绿到层林尽染的金黄，再到银装素裹的洁白，令人陶醉。途中穿过多个少数民族聚居区域，如独龙族、怒族、藏族等。可以体验独龙族独特的文面习俗，欣赏怒族的达比舞，感受藏族的宗教文化和传统建筑风格，品尝各民族的特色美食，如独龙族的石板粑粑、怒族的琵琶肉、藏族的酥油茶等，深入了解当地丰富多彩的民族文化和传统习俗。是自驾和骑行爱好者的理想路线。

【迪隆雪山公路】

从香格里拉出发，途经迪隆雪山垭口，最终到达香格里拉镇（原日瓦镇），这条公路地势较高，路况复杂，对驾驶技术有一定要求，但沿途的美景绝对值得挑战，尤其在秋季，景色美不胜收，吸引着众多摄影爱好者和自驾游客前来。一路上雪山皑皑，迪隆雪山的山峰高耸入云，山顶终年积雪，在阳光的照耀下闪耀着银色的光芒，与湛蓝的天空相映成趣。峡谷深邃险峻，两侧的山峰陡峭，谷底溪流潺潺，形成了壮观的峡谷景观。森林茂密，植被丰富多样，从针叶林到阔叶林，随着海拔的变化呈现出不同的层次和色彩。秋季，整个山林变得五彩斑斓，金黄的树叶、火红的枫叶与翠绿的松柏相互交织，构成了一幅绚丽多彩的画卷。此外，还有广袤的牧场，绿草如茵，牛羊成群，悠闲地吃草、漫步，仿佛一幅宁静祥和的田园风光图。湖泊清澈透明，宛如一面镜子，倒映着周围的山峰和天空，美轮美奂。沿途经过藏族聚居区，可以欣赏到藏族独特的建筑风格，如气势恢宏的寺庙、色彩鲜艳的藏式民居等。体验藏族的传统宗教文化，看到飘扬的经幡、转动的经筒和虔诚的信徒，感受到宗教信仰的力量。还能欣赏到藏族的传统歌舞，如热情奔放的锅庄舞、优美动听的弦子舞等，品尝藏族的特色美食，如酥油茶、青稞酒、牦牛肉等，深入了解藏族人民的生活习俗和文化传统，领略香格里拉地区浓郁的藏族文化魅力。

【跃片公路】

跃片公路起于泸水市跃进桥，经鲁掌镇、浪坝寨、双麦地、姚家坪、片马丫口、片马镇，止于中缅边境 16 号界碑，全长 85 千米。公路从 800 米的怒江江边一路沿着高黎贡山蜿蜒爬升，穿越高黎贡山自然保护区，到片马丫口的海拔为 3300 米，垂直落差达到了 2500 米，要经历几百个回头弯。途中有怒江大峡谷、怒江百鸟谷、姚家坪宣教中心、怒江金丝猴研究基地、片马人民抗英胜利纪念馆和纪念碑、驼峰航线纪念馆、下片马村、片马口岸等丰富的旅游资源和景观，景色一流。

云南省的景观公路宛如一条条蜿蜒在云岭大地的绮丽丝带，它们是大自然慷慨赐予的无价瑰宝，亦是人类智慧与文明精心雕琢的璀璨结晶。这些公路穿越巍峨高山、深邃峡谷、广袤森林与宁静湖泊，串联起无数令人心醉神迷的自然奇观；同时，它们也浸润着沿线各民族丰富多彩的文化底蕴，承载着历史的厚重与生活的温度。

展望未来的发展征程，我们理应充分挖掘并释放这些景观公路所蕴含的巨大优势。一方面，持续优化公路的基础设施建设，提升服务品质，打造更多观景平台、休息驿站与特色文化体验区，让游客在旅途中既能尽情饱览壮美山河，又能深入感受当地独特的人文风情；另一方面，借助现代信息技术，加强宣传推广，将景观公路的魅力精准传递给更多向往远方的心灵。当然，前行的道路亦会有挑战相伴，诸如生态环境保护的压力、旅游资源开发的平衡难题等，但只要秉持着科学发展、绿色发展的理念，定能披荆斩棘，从容应对。

相信在不久的将来，云南省的景观公路必将成为全省旅游业一张熠熠生辉的亮丽名片，吸引着来自五湖四海的游客纷至沓来，踏上这充满诗意与惊喜的旅途，在车轮的转动中，收获一段段刻骨铭心、难以忘怀的旅游体验，为彩云之南的美景增添更为绚烂的篇章。

四、景观桥梁

云南，山水相依，峡谷纵横，众多桥梁横跨其间，不仅是交通要道，更是独特的景观，承载着厚重的历史文化底蕴，闪耀着令人瞩目的荣誉之光，还孕育出丰富多彩且独具魅力的户外运动项目，

成为无数探险者和户外运动爱好者的向往之地。

云南省的桥梁数量众多，共有各类桥梁约 23 万座，其中公路桥约 15 万座，铁路桥约 4500 座，水运桥约 3 万座。这些桥梁几乎平均每公里就有一座，数量位居中国各省、市、自治区之首，已然成为云南一道特别的景观。

云南省内的景观桥梁遍布各个州市，在红河哈尼族彝族自治州、昆明市、保山市、腾冲市、德宏州芒市、昭通市、泸水市、宣威市、丽江市永胜县等地均有分布。比如红河州，不仅有闻名遐迩的双龙桥、乡会桥、见龙桥等多座古桥，展现着浓厚的历史文化韵味，还有现代的公路桥梁发挥着重要交通作用；昆明市作为省会城市，滇池大桥、黄果树大桥等桥梁横跨水域或连接区域，既助力交通出行，又成为城市景观的一部分；保山市的龙江大桥横跨龙川江河谷，以其雄伟的身姿和壮美的周边景色吸引众多目光；而在腾冲市，桥梁同样是连接各个区域、跨越山川河流的关键所在。可以说，不同地理区域依据自身的江河分布、交通需求等因素，有着各具特色、布局合理的景观桥梁，共同构成了云南省丰富多样的桥梁景观网络。

（一）经典景观桥梁

古桥

1、双龙桥

位于云南省红河哈尼族彝族自治州建水县城西的泸江和塌冲两河交汇处，因两河犹如双龙蜿蜒衔接而得名，俗称“十七孔桥”。为典型的廊桥建筑，全长 148 米，桥高和桥宽均为 8.6 米，桥基高 5.3 米。桥北端三孔始建于清乾隆年间，道光十九年续建 14 孔相连。桥上有南、中、北三座亭阁，中亭阁为方形，边长 16 米，高 20 米，上两层覆以歇山式屋顶。是云南省规模最大、艺术价值最高的一座多孔连拱桥，被茅以升列为中国现存十余座大型石拱桥之一，是研究中国古代桥梁建筑史的重要文物，已列入第六批全国重点文物保护单位。

2、乡会桥

位于红河哈尼族彝族自治州建水县乡会火车站附近。是省级文保单位，为独特的石结构廊桥，建于清代。造型唯美，与周边的田园风光和古老的火车站相互映衬，充满了古朴的韵味，仿佛将人们带回到了过去的岁月。

3、天缘桥

位于红河哈尼族彝族自治州建水县城东不足 10 公里的马军村与庄子河村之间。建于清代，整个桥呈 S 形，桥长 121 米，三拱，建时耗金四千，桥廊中设有佛龛。独特的 S 形造型使其在众多古桥中脱颖而出，具有较高的艺术价值和观赏价值，周边的田园风光也为其增添了几分宁静与优美。

4、洄澜桥阁

位于红河哈尼族彝族自治州石屏县的坝心镇。是紧靠着铁路的一座桥，建于清代，廊桥上的木阁高大、壮丽，完美地展现了中国古典建筑的美学与榫卯结构的科学严谨。是中国传统建筑艺术的杰出代表，木阁的精美工艺和独特造型令人赞叹，与石屏的自然风光和人文景观融为一体。

5、见龙桥

位于红河哈尼族彝族自治州建水县，离双龙桥不远。建于清代，桥虽然不大，但结实实用，至今仍可通行摩托车，是州级文保单位。见证了当地的历史变迁，具有浓厚的历史文化氛围，其古朴的外观与周围的乡村景色相得益彰。

6、泚江古桥梁群

位于云南省大理白族自治州云龙县境内。云龙县素有“古桥之乡”“世界桥梁艺术博物馆”的美誉，境内有藤桥、木桥、石桥、铁链桥、钢桥等各式各样的浮、梁、拱、吊古桥。水城藤桥用藤子编缀而成，像一张悬挂在江面上的渔网，充满了原始古朴的韵味；通京桥初建于乾隆四十一年，全长 40 米，孔净跨 29 米，采用木枋交错架叠，从两岸桥头层层向河心挑出，在相距 9 米处用 5 根粗壮的横梁衔接，上铺木板，并有抬梁式木结构桥屋，为云南省民族地区特有的桥梁形式，也是云龙乃至云南省现存最长的古廊桥。

现代桥梁

1、龙江大桥

位于腾冲市，是保腾高速上的一座公路桥。是亚洲最大的高速公路悬索桥。为单跨简支钢箱梁悬索桥，缆索主缆长度 1950 米，总长 2470.58 米，桥面宽 33.5 米，双向四车道设计，保山岸桥塔总高 169.688 米，腾冲岸桥塔总高 129.703 米。是云南最美公路桥，横跨龙川江河谷，两岸山高谷深，风景壮美，桥体本身造型雄伟，与周边的自然景观相互映衬，极具观赏性，尤其是在云雾缭绕或夕阳西下时，景色更为迷人。初冬云海中的龙江大桥，气势如虹，雄伟壮观。

2、澜沧江大桥（祥临高等级公路）

位于德宏州芒市，是祥临高等级公路上的关键桥梁。是国内首座钢—混凝土叠合梁悬索桥，全长 716 米，也是云南省跨度最大的悬索桥。大桥横跨澜沧江，周围自然风光秀丽，江水奔腾，桥梁的现代化建筑风格与自然景观形成鲜明对比，展现出独特的美感，在夜晚灯光亮起时，大桥更是熠熠生辉，成为澜沧江上的一道亮丽风景线。

3、滇池大桥

位于昆明市呈贡区，连接滇池西岸和东岸。滇池大桥横跨滇池水域，桥身线条流畅，主塔造型独特，似扬起的风帆，钢结构稳固坚韧，承载往来交通重任。是昆明市中心到机场、石林旅游景点等地的主要通道，在桥上可欣赏到滇池的湖光山色，视野开阔，周边景色优美，尤其是在傍晚时分，夕阳余晖洒在滇池上，与大桥相互映衬，构成一幅美丽的画面。

4、牛栏江特大桥（昭会高速）

位于昭通市，集多“最”为一体的公路高桥，全长 760 米，主墩高 130 米，主跨 190 米，桥面距水面 180 米，是云南省同类型最高的连续钢构桥。大桥高耸于牛栏江之上，周边山势险峻，峡谷幽深，与自然景观相互映衬，展现出雄伟壮观的气势，尤其在清晨或傍晚，阳光洒在桥体上，与周围的山水构成一幅美丽的画卷。

5、怒江四线特大桥

位于泸水市。横跨怒江，是云南省交通建设中的重点工程之一。是大瑞铁路关键工程，主桥 490 米上承式钢桁拱跨越峡谷，跨度世界最大；结构新颖，首创多形式；四线车站桥，承载强；建于复杂峡谷，施工难；用先进技术抗风保线形；如“钢铁彩虹”，景观壮观。这座大桥是怒江大峡谷上的重要交通枢纽，其壮观的桥身与奔腾的怒江以及两岸的高山峡谷共同构成了雄浑壮丽的景观，站在桥上可感受到大自然的磅礴力量和人类工程的伟大。

6、普立特大桥

位于宣威市。是中国第三次，云南第一次采用火箭抛送先导索过峡谷的大桥，解决了峡谷间先

导索架设的难题，桥面距离峡谷 485 米，离谷底达 500 米，是世界上挑高最高的桥梁之一。大桥所在地区地势起伏较大，普立特大桥犹如一条巨龙横跨山谷，周边景色壮美，四季景色各异，春季山花烂漫，夏季绿意盎然，秋季色彩斑斓，冬季云雾缭绕，无论何时都能为游客带来独特的视觉体验。

7、金沙江二桥

位于丽江市永胜县。是一座悬索桥，主跨长 414 米，桥长 1171 米，高度为 120 米。该桥横跨金沙江，江水汹涌澎湃，桥身与江水相互呼应，展现出一种豪迈的气势。同时，周边的丽江山水风光旖旎，与大桥共同构成了一幅既有壮丽山河又有现代工程之美的画卷。

8、昆滇高速蒙自大桥

位于红河哈尼族彝族自治州个旧市镇康镇。是昆明至蒙自高速公路的一座大型悬索桥，是连接昆明和红河两市的重要桥梁之一。大桥的悬索结构造型优美，在阳光的照耀下，缆索和桥身线条分明，与红河地区的自然风光相得益彰，为旅途增添了一抹亮丽的风景。

9、黄果树大桥

位于昆明市盘龙区。是昆明市区最长的一座桥梁，全长约 928 米，主跨长 220 米，是一座现代大型斜拉桥。作为城市中的重要交通枢纽和地标性建筑，黄果树大桥在夜晚灯光亮起时，璀璨的灯光与城市的夜景相互交融，展现出现代都市的繁华与魅力。

10、燕子岩长江大桥

位于昆明市石林彝族自治县。是一座长江上的公路桥，全长 578.5 米，设计时速 80 公里。大桥周边景色优美，与石林的独特地貌相结合，为游客提供了别样的观景体验，驾车行驶在桥上，可以欣赏到长江两岸的秀丽风光。

11、尼珠河大桥

坐落于曲靖市宣威市普立乡与六盘水市水城区都格镇之间的尼珠河大峡谷上方。它又名北盘江大桥，全长 1341.4 米，桥面至江面垂直距离达 565.4 米，凭借这一高度成为已建成的世界第一高桥。其建筑规模宏大，结构稳固，在桥梁工程领域展现出高超的技艺与卓越的设计水平。所处的尼珠河大峡谷风景旖旎，大桥与周边壮丽的自然风光相互映衬，自成一景。站在桥上，可俯瞰深邃峡谷、滔滔江水，为游客提供了独一无二的观景体验，吸引着众多游客前来打卡，极具观赏与旅游开发价值。

12、虎跳峡金沙江特大桥

位于迪庆州香格里拉市与丽江市玉龙纳西族自治县之间的虎跳峡峡谷上方，横跨金沙江干流。全长 882.5 米，桥面离江面垂直距离达到 250 米，这般高度使其在视觉上极具冲击力。整体结构坚实稳固，设计精巧，建造过程克服诸多地理和技术难题，彰显出高超的桥梁建设工艺，在同类建筑中脱颖而出。位于举世闻名的虎跳峡区域，周边自然景观壮美非凡，江水奔腾咆哮，峡谷深邃险峻。大桥横跨其间，与周边原生态自然景观完美融合，站在桥上，既能感受磅礴江势，又能领略峡谷神韵，为过往行人与游客缔造出震撼人心的观景平台，拥有极高的旅游观光与景观开发价值。

13、金东大桥

金东大桥位于云南省昆明市东川区拖布卡镇，飞跨金沙江与四川凉山彝族自治州的会东县相接。大桥全长 914.1 米，桥面距江面高 148 米，主桥采用跨度 730 米的悬索桥型。其建筑特点鲜明，是国内首座在亚热带季风区和高烈度地震带建设的大跨度桥梁，采用长达 105 米的超长隧道锚固主

缆索，还创新使用“三塔合一”新工艺。从景观上看，大桥如巨龙横卧江上，站在桥上可俯瞰滔滔江水和两岸悬崖陡壁。周边还有格勒小镇等，随着白鹤滩电站蓄水，江面宽广，将呈现更多美丽风景，成为摄影打卡的好去处。

（二）与桥梁结合可开展的户外运动项目

1、低空户外运动

云南的景观桥梁为这些空中户外运动提供了无与伦比的舞台，让参与者能够在挑战天空的同时，以全新的视角领略桥梁的魅力与周围自然景观的壮美；而这些空中运动也赋予了桥梁新的生命力和活力，使其成为高空冒险与自由精神的象征，吸引着更多勇敢者前来探索这片高空与桥梁交织的奇幻世界，共同书写着关于勇气、挑战与自然之美的传奇篇章。

高空跳伞：从桥梁上跳下，在空中展开降落伞，缓缓降落。北盘江大桥因高度优势，成为低空跳伞高手的聚集地，这里已连续举办多届相关国际邀请赛。

翼装飞行：身着翼装，从桥梁上起跳，在空中利用翼装飞行服进行滑翔，对参与者的技术和经验要求极高

2、山地与陆地户外运动

（1）峡谷穿越

如果桥梁跨越峡谷，可以开发峡谷穿越路线，参与者沿着峡谷底部或山腰的小路前行，途中可能会经过溪流、瀑布等自然景观，感受大自然的壮美，同时欣赏桥梁在峡谷中的雄伟身姿。

（2）自行车

在桥梁附近的山地或乡村道路上，规划山地自行车骑行路线，骑行者可以穿越山林、田野，挑战不同的地形和坡度，到达桥梁处欣赏风景。

3、水上运动项目

游泳：游泳爱好者可以在划定的合适区域尽情畅游，感受水流的轻抚，欣赏桥梁雄伟的轮廓与光影变幻。

帆船、赛艇、桨板、皮划艇等：可充分利用桥梁附近的水域开展各类活动。以桥梁为天然参照点，参与者操控着器械在水面上破浪前行，感受与水流的博弈之趣。例如在宽阔的江河湖面上，驾驶帆船悠然地从桥梁下穿过，或是划着皮划艇沿着桥梁一侧前行，从不同视角领略桥梁的美，享受竞技与休闲的双重体验。摩托艇能在桥梁附近的开阔水域高速飞驰，其激起的白色水花与坚实的桥梁形成鲜明的动静对比，极具观赏性，展现出速度与力量的魅力。

划龙舟：依托桥梁周边水域展开，热闹非凡的龙舟竞渡场景与桥梁相互呼应。伴随着激昂的鼓点和呐喊声，一艘艘龙舟如离弦之箭飞驰向前，传承着悠久的民俗文化。此时的桥梁不仅是一个旁观者，更是这充满激情与欢乐传统运动的见证者，承载着人们对美好生活的祈愿和对传统文化的坚守。

漂流：可以沿着有桥梁横跨的河流展开，参与者乘坐皮筏在跌宕起伏的水流中穿梭，时而湍急，时而平缓。当经过桥梁时，能够换个角度欣赏其别样风貌，感受自然之狂野与人类建筑之雄浑完美结合所带来的独特体验，收获一场难忘的水上冒险之旅。

景观桥梁具备强大的旅游吸引力，古桥吸引着对历史文化感兴趣的游客，形成别样美感，成为

游客打卡观光的热门景点。同时，以桥梁为依托能够开展登山、骑行、峡谷穿越等多种多样的休闲活动，丰富民众生活，拓展了桥梁的功能，使其成为文化交流与休闲娱乐的综合性场所。云南省景观桥梁是自然与人文融合的瑰宝，在区域发展以及文化传承等诸多方面都有着不可替代的重要作用。