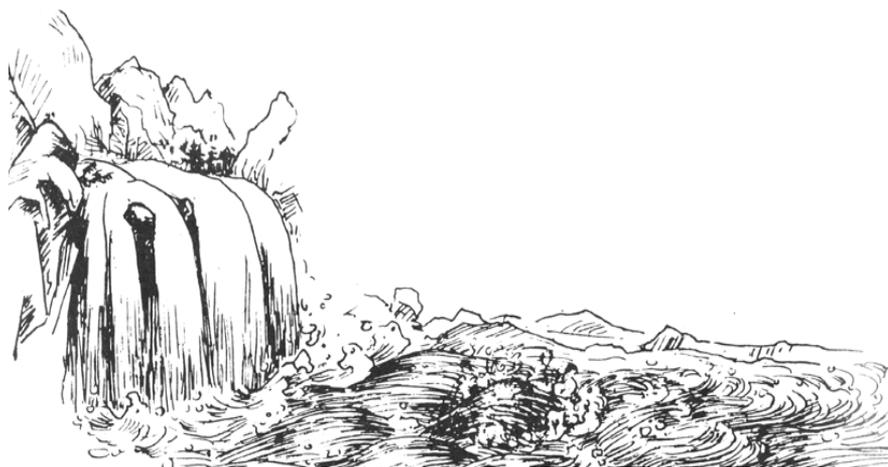


云南旅游

(三)

王纲 编



目录

西双版纳.....	1
橄榄坝	3
版纳胶园	4
春欢公园	5
黎明之城	6
曼阁佛寺	7
勐龙界碑	8
罗梭江漂流	8
勐腊望天树	9
民族风情园	10
野象谷	11
边镇打洛	12
独树成林	13
曼典瀑布	13
曼磊佛塔	14
景真八角亭	14
曼飞龙佛塔	16
勐仑植物园	17
热带花卉园	18
基诺民俗山寨	19
原始森林公园	20
绿石林森林公园	21
勐养野生蝴蝶饲养场	21
保山	22
保山兰津古渡——永平霁虹桥	23
腾冲火山热海	25
北岳水库风光	27

叠水河瀑布	28
高黎贡山自然保护区	28
国殇墓园	29
和顺侨乡	30
梨花坞	31
腾冲云峰山	32
西南丝绸之路	33
云岩卧佛	34
怒江	35
高黎贡山	37
高山冰碛湖	39
金鸡寺	40
怒江片马	41
驼峰航线	42
听命湖	43
碧罗雪山	44
怒江第一湾	45
石月亮	46
怒江大峡谷	48
独龙江峡谷	49
七莲湖	51
独龙江藤网桥	51
兰坪罗古箐	53
云南特色小吃	54
瓢小瓜	54
瓢青头菌	55
瓢宝珠梨	56
玫瑰子瓜	57

红油麻辣鲜笋	58
火夹清蒸鸡枞	59
蟠桃乳饼	59
翡翠石蹦	60
樱桃肉烧玉兰	61
玫瑰大头菜炒肉丝	61
凉白肉	62
原盅鸡	63
宝珠梨炒鸡丁	63
宜良烧鸭	64
昆明卤鸭	65
昆明烤麻鸭	66
翻花乌鱼	66
芹酥鲫鱼	67
网油松子鲤鱼	68
河水煮金钱鱼	69
嫩荷叶包饭	70
紫米八宝饭	70
什锦春卷	71
名优产品	72
筒帕	72
重彩画	73
路南挑花	73
蜡染扎染	74
珠宝玉石	74
锡制品	75
斑铜工艺品	75
望远镜	76

大理石雕	77
云子	77
云烟	79
杨林肥酒	79
茶叶	80
鲜花蔬菜	81
宝珠梨	81
芸豆	82
太和豆豉	83
小磨麻油	83
大理扎染	84
白族扎染	84
神话传说.....	85
虎跳峡的来历	85
情死树的传说	87
黑白水的传说	90
“得月楼”的来历传说	93
老君山九十九龙潭的传说	95
玉龙雪山和金沙江的故事	98
泸沽湖的传说	100
云杉坪的传说	101
象山和狮子山的传说	105
丽江黑龙潭龙王的故事	107
玉龙雪山和黑龙潭的故事	111
走进纳西人.....	114
斗牛	114
抢婚	115
跑婚	116

不怕死的女人	118
纳西人的认真劲	119
纳西人的参与精神	122
儒雅好学的纳西人	123
纳西人的“宅院情结”	125

西双版纳

云南把金孔雀作为自己的象征。而这金孔雀的故乡，就在西双版纳这个傣族之乡。

热带雨林和以傣族为主的多民族风情使地处西南边陲的西双版纳成为一块既神奇又独特的土地。茂密的原始生林中，野象悠然漫步，孔雀和白鹇鸟在林中飞翔；修饰的美轮美奂的田园上，凤尾竹姿影婆娑、槟榔树亭亭玉立……掩映这傣家的竹楼、露出缅寺佛塔的金顶；傣家妇女婀娜的身姿，沐浴在夕阳染红的澜沧江边，像一群群孔雀在水中嬉戏……吸引着千百万的海内外游客慕名而来。西双版纳是名誉中外的国家级旅游风光区。

“西双版纳”是傣语记音。“西双”是12，“版纳”是一千块田。傣语西双版纳直译为“十二千块田”。傣族历史悠久，不同时期有不同的族称。在汉代，傣族先民称为“滇越”、魏晋时称为“濮”、“越”、“僚”。唐宋称为“金齿”、“银齿”、“白衣”等，元明时期沿称“金齿”、“白衣”。清代多称“摆夷”。中华人民共和国成立后，根据傣族人民的意愿，正式定名为傣族。

西双版纳傣族自治州地处云南省的最南端，州府景洪，与老挝、缅甸两国接壤，总面积1.97万平方公里，人口83万多，有傣族、哈尼族、拉祜族、布朗族、基诺族、僮尼人等，其中傣族占全州人口的35%左右。境内最高点为猛海县东北桦竹梁子，海拔为2430米；最低点在猛腊县澜沧江与南腊河交汇处，海拔477米。河流均属澜沧江水系，主要有罗梭江、南腊河、小黑江、流沙

河、南果河等。

全州属横断山脉纵谷地区的最南端，东部为无量山山地余脉，西部为怒山山地余脉，两山以澜沧江相隔，地势由北向南斜迭降，渐向东西两翼扩散，呈帚状分布。景洪为西双版纳的中心城市，市区有孔雀湖、曼听公园；郊区有勐仑热带植物园、野象谷、澜沧江两岸的亚热带风光以及景真八角亭、曼阁缅寺、勐邦水库、南糯山茶王树，基诺山村落及爱尼寨等。特别是沿澜沧江（湄公河）一线，景物变化多端，奇峰嶙峋，兽鸣鸟啼，青山绿水，交相辉映，风光十分绮丽。

全州地处热带北部边缘，气候温暖、湿润，夏热多雨无酷暑，冬暖有雾，静风少寒，史无雪迹，大部分地区终年无霜，四季不明显，有旱季和雨季之分。这里到处郁郁葱葱，繁花似锦，是地球上北回归线沙漠地带上唯一的一片绿洲，被动植物专家称为“物种基因库”和“植物王国皇冠上的绿宝石”。众多的植物种属相互交错生长，形成了热带雨林、热带季风雨林、亚热带常绿阔叶林、苔藓常绿阔叶林、南亚热带针叶阔叶混交林、竹木混交林、灌木林等复杂多样的植被景观。盛产稻米、甘蔗、橡胶、香料、水果等热带作物，是我国第二大橡胶基地。

每年傣历六月（即每年4月13-15日）在澜沧江畔举行傣族盛大的泼水节活动，各地前来观光的游客众多，气氛十分热烈，有浓郁的民族风情。214国道，即昆明到打洛，公路相通，西双版纳机场为国际口岸航空港，允景洪为澜沧江上的国家级口岸，交通方便。

傣族人民创造了丰富多彩的文化。他们有自己的历法，纪元始于公元638年；有关于傣族的历史文献；还

有丰富的诗歌、传说；他们能歌善舞，“赞哈”（歌手）遍及村村寨寨；他们的象脚鼓舞、孔雀舞，风格独特。翠竹掩映，溪流环绕的傣家村寨，凉爽的竹楼，圣洁的佛塔，飞跨江河的竹桥，无一不显示着傣族人民的智慧和美学思想。

橄榄坝

橄榄坝，在泰语中叫做“勐罕”，“罕”意思是卷起来。传说，佛祖释迦牟尼到这里讲经，教徒们就用棉布铺在地上，请佛祖从上面走过去，佛祖走过去后，教徒又把布卷起来。勐罕就是这样得名的。

橄榄坝的海拔只有 530 米，是西双版纳海拔最低的地方，也是气候最炎热的地方，炎热的气候给橄榄坝带来了丰富的物产，这里热带水果种类繁多，除鲜果外，橄榄坝还出产大量的果脯，所以在橄榄坝到处都看得到水果和果脯市场。

有人说，如果把西双版纳比做一只绿孔雀，那么橄榄坝就是这只绿孔雀美丽的尾巴，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。这里一年到头是青翠嫩绿、高榕如伞，风光迷人，花开不断，椰林深处还隐藏着一座座精巧别致的庭院式的傣家竹楼；在不远处，或凤尾竹迎风摇翠，或香蕉树果实累累，身着鲜艳筒裙的傣家妇女还不时穿梭于寨子与树林之间；椰林中传出的阵阵欢声笑语，无不在这幅风景画增色添彩。在这里，户户种田，家家种果，村村有胶园，寨寨有林木，宛若绿孔雀开屏的美丽尾羽，故而有“孔雀羽翎”之雅称。因此有了“不到橄

榄坝，算不得到版纳”之说。难怪，冯牧先生曾在《澜沧江边的蝴蝶会》中为我们展开的橄榄坝美丽的风景画卷，令许多文人旅者都心驰神往，醉心不已。

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，这种树砍了又发，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。

在这里品质优良的热带水果，吸引着众多的游客。橄榄坝的景点有曼松满、曼听、版纳胶园、琵琶鬼寨、曼乍大鱼塘等。

不少反映西双版纳知青生活题材的文学作品、电影、电视剧都是以橄榄坝为历史、地理背景；许多摄影、美术精品也都取材于橄榄坝。大家熟悉的电视连续剧《孽债》的部分镜头就是在橄榄坝拍摄的。

踏上橄榄坝这片神奇的土地，定会令您产生有如青橄榄般的无尽回味。

版纳胶园

这片葱葱郁郁、排列有序的胶林，镌刻着版纳农垦的历史，树干上的划痕是一批批垦荒者艰苦创业的证明，白色的胶液真实地告诉了那些为胶源而献身的垦荒者的不懈的努力，从1948年的爱国华侨钱仿园、李宗周先生开始到现在，在这块富饶而美丽的土地上留下了一串串坚实脚印。

徜徉在胶林中，踏在已积淀了五十多年历史的土地上，望着树缝间漏着些斑驳的阳光，仰望天宇，只有那令人眩目的绿。在树荫下，您并不会觉得闷热，也不会觉得太凉，这恰到好处的温度，这恰到好处的树林。

茂满的胶林，满眼的绿，洁白的胶液，是溢满的垦荒史，历史的车轮曾在这里滚过，过去的沧桑已刻在胶树上，深埋于胶土下，过去的终将过去，但这始终都是一块不能忘记的土地。

春欢公园

春欢公园是景洪城区历史最悠久的公园，位于澜沧江与流沙河交汇处的曼听寨边，原称“曼听公园”，占地20公顷。曼听公园已有1300多年的历史，过去是西双版纳傣王的御花园，在傣族历史上曾为封建领主召片领和土司们游玩赏花之处所。传说傣王妃来公园游玩时，公园的美丽景色吸引了王妃的灵魂，因此取名“春欢”公园，傣意为“灵魂之园”。

该园占地面积350亩，以自然植被为主体，是一个天然森林公园。公园内有干栏式佛寺、凉亭和花果园。园内绿树成荫，清凉宜人。春欢公园旁边是曼听寨和曼听佛寺，共同形成了公园、村寨和佛寺三位一体的游乐点。园内景观有天然铁刀木林景、周恩来总理参加西双版纳各族人民欢度泼水节的铜像、名塔集景、孔雀园、傣族佛寺、旅游纪念品选购长廊以及泼水、品尝民族食品场所等。园内还有泰国王妃当年访问中国，在景洪停留时种下的两棵象征中泰友谊的菩提树及碑文。园内林木蓊郁，稀有的“铁力木”及多类果树、花木各自成林，

风光旖旎，是人们观赏游玩的理想园地。

园内既有地造天成的自然景观，又有人工培育的奇花异卉和园林建筑。游园的客人既可观赏古朴的自然景色，又可鉴赏具有浓郁民族特点的人文景观。园内古老的黑心树林，有仿建的笋塔、八角亭，远屹立着 3.2 米高的周总理铜像；佛协和“佛寺瓦、姐”也在此。公园草木青翠，果树成林，园内还仿造有曼听飞龙塔及景真八角塔，建有各式休息亭，公园右侧是 800 年前修建的古护城河。

踏入公园，你便会油然而产生回归自然之感，深切感受天然与人工巧妙的结合，让人赏心悦目，心旷神怡。

黎明之城

允景洪是西双版纳傣族自治州的州府，景洪县的一个镇。“允景洪”傣族译意为“黎明之城”，来源于一个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，带来了黎明的传说。因此，人们习惯地把它呼作“黎明城”。“黎明城”在过去是傣族土司住的地方，傣语把它叫作“召片领”，译意为“广大土地的主人”。

黎明城的主要街道民族路、东风路，在汽车道两旁绿色油棕树长廊里，间杂着槟榔、芒果、贝叶、棕榈和椰子林，一年四季散发着亚热带的芬芳气息。这两条绿色长廊把汽车和两边自行车道分开，使得熙熙攘攘的车辆井然有序。来往行人，全都走在自行车道两边的人行道上。由东而西的沧江路，是黎明城的另一条街。

泼水节时候，艳红的凤凰花在街道两旁盛开着。最

繁华热闹的中心街口，邮电大楼和百货大楼、新华书店、国营旅社等建筑，轩敞壮观，汇集在中心街口的四条大街向着四个不同的方向伸去。近十公里的环城公路，宽阔平坦，路边凤凰花树、银桦和油棕，红红绿绿，就像一个花环围绕着黎明城。

市中心的孔雀湖，就在州党委和州政府大楼边，绿水涟漪，睡莲盛开，秀丽宁静，是人们游览散步的处所。在黎明之城，可以游览春欢公园，并参加傣族民俗村的泼水活动，到自由市场选购当地的土特产。

曼阁佛寺

曼阁佛寺位于景洪市城北 2 公里处的澜沧江大桥的北面，紧靠江边不远的曼阁寨里。傣语叫“洼曼阁”，意为中心佛寺。四周被一幢幢傣家竹楼和菩提、芒果、槟榔等高大阔叶树所环绕，为典型的南传小乘佛教寺院，是西双版纳的古寺之一。寺院始建于 1477 年，原址在院址以西 1 公里处。1598 年，当时的宣慰司和佛教徒共筹集黄金为资，将寺院重建在现在的地方。由于这座佛寺是当地佛教信徒、佛教高僧和西双版纳最高封建领主召片领、宣慰官员捐款修建的，因而在宗教界和社会上具有较高的地位和影响，是景洪市最古老的佛寺建筑。

寺院规模宏伟壮观，主寺以 18 根高 8 米、粗 40 厘米的红椿木圆柱支撑，梁架全为穿头套接的斗拱式建筑，寺檐屹立 16 头清雕小象。整个寺院在建筑过程中不用一钉一铆，造型十分考究美观。殿堂正中塑有释迦牟尼盘坐塑像，高 1.4 米，四周吊着数幅红底黄边的经幡围护，经幡上有绣工精巧的吉祥物、佛教故事和神话人物。屋

顶和四周墙壁上，绘有彩色的金龙、白象、孔雀、仙女，形象、生动。悬镶在梁壁上的许多面镜子，每当阳光射入，镜面闪闪发光，耀眼辉煌。过去寺里曾珍藏过许多卷傣文贝叶经，是傣族人民文化艺术的结晶。每逢傣族的“开门节”、“泼水节”，本地的甚至异国他乡的信徒都要来这里朝拜、赎佛。寺院不但是西双版纳重要的宗教游览胜地，也是州重点文物保护单位。

勐龙界碑

界碑址位于景洪市勐龙镇中缅交界处，是一个新的景点。它是从景洪经缅甸到泰国旅游最近的一条旅游线路，仅有 200 公里。从这条陆路通道可到老挝、缅甸、泰国旅游，特别是泰国的清莱、清迈和“金三角”地区最近。旁边还有中缅商贸城、佛教塔群、缅寺和民俗公园，是到境外旅游的一条好路线。

罗梭江漂流

罗梭江漂流主要指勐腊县勐仑境内的漂流。罗梭江是澜沧江的一条主要支流，由思茅地区流入版纳东北，流经景洪市、勐腊县，汇入澜沧江。罗梭江在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，在勐仑镇和关累镇一段叫罗梭江。罗梭江勐仑段江面平缓而宽阔，适宜漂流，因此由西双版纳国旅与勐仑镇房地产开发公司共同开发了此旅游项目。漂流全长 3.5 公里，约需 1.5~2 个小时，漂流的最佳季节是每年 11 月至次年 5 月旱季期间。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。

勐腊望天树

望天树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。

勐腊补蛙望天树景区，坐落在勐腊县城东北方补蛙国家自然保护区内，占地面积 20 公顷。距县城约十多公里，现已有六公里铺设成柏油路面。景区内建有旅馆、空中走廊，既可游玩，也可住宿。交通及景区基础设施正在逐渐完善之中。如果你到望天树景区游玩，首先一定要去“空中走廊”体验一下那种令人既惊又险的感觉。这走廊长 2.5 公里，是用粗大的铁索在高大的望天树之间连接建成，用钢绳悬吊，尼龙绳、网作护栏，铝合金梯子作踏板，每一段均与修在树干上的木质平台相连接。充分体现了当地人民的勤劳与智慧。这是国内第一条空中走廊。走廊高 20 多米，游人尽可在走廊上舒心漫步，极目饱览欣赏原始森林的美景，欣赏百态千姿的热带植物群落。接着您可在热带雨林中的望天树景区尽情观赏自然界的种种奇观。漫步林间，清澈的溪水叮咚作响，树上鸟儿欢歌相迎，林层中间的藤本植物，附生植物、蕨类植物，特别是残酷的绞杀现象令您目不暇接，如果你运气好的话，还能亲手摘到三桠果、橄榄等野果一饱口福呢。

勐腊的望天树景区，以其独特的魅力吸引着众多游客。绝对是你理想的消闲避暑胜地。

在勐腊县的南腊河里，生长着一种六七厘米长的小鱼。这种小鱼平时与一般鱼在无任何不同。但一旦被人捉到，它的身体就会像汽球一样鼓胀起来，同时发出叽叽的响声，一会儿就胀成一个圆形小球，被称为“汽泡鱼”。

民族风情园

风情园位于景洪市城南、风景秀丽的流沙河畔，占地面积 66.7 万平方米。分为南园和北园，它将西双版纳珍贵的热带植物和浓郁的民族风情溶为一体，可以说是西双版纳景观的一个缩影。

南园的春季，繁华似锦，争奇斗艳；南园夏季，沉甸甸的水果挂满枝头；南园的秋季，郁葱葱，凉爽宜人；南园的四季，俨然是个绿的世界、花的世界、美的世界。

北园：这里住着“水的民族”、“谷”族、“濮人”的后裔、“舅舅的后代”、“猎虎的民族”，流传着《召树屯》、《娥并与桑洛》的故事，《烟本雀本》和《牡帕密帕》的史诗，《神人顾米亚》的神话，《布林嘎与伊梯林嘎》的传说，似出水芙蓉的傣家少女，山花烂漫般的哈尼姑娘，雍容华贵的瑶族妇女，她们吹着“葫芦丝”、“芦笙”，唱着“巴什”情歌，跳着孔雀圆圈舞，尽情地享受着“泼水节”、“汤帕节”、“特懋克节”、“扩塔节”、“盘王节”带来的祝福与喜悦地徜徉在这水声、歌声、笑声、欢声的海洋里。

公园哈尼族的独绳秋千，供游人一试身手；还有傣族、哈尼族、基诺族、布朗族、瑶族、拉祜族的展览馆，为

游人介绍西双版纳的民族风俗，和展出多民族的历史文物。园内还开辟了4个露天歌舞场，举办傣族孔雀舞、象脚鼓舞、哈尼族竹微舞、基诺族大鼓舞、拉祜族三弦舞及彝族芦竹舞表演，并邀游人共舞同乐。在“泼水节”期间，还增加多种民族游乐项目如斗鸡、傣族婚礼中的拴线等婚俗表演和泼洒圣水等民俗表演。平时还可应团体客人的要求，组织多种民俗活动。

野象谷

野象谷位于景洪以北的勐养自然保护区内的三岔河河谷内，距景洪47公里，总面积约370公顷，建筑面积2800多平方米，水域面积8000平方米，为低山浅丘宽谷地貌，海拔747米至1055米。园内有动物观赏区，原始森林探险旅游区和接待中心等。区内沟河纵横，森林茂密，一片热带雨林风光，亚洲野象、野牛、绿孔雀、猕猴等保护动物都在此栖息。由于景区处于勐养自然保护区东西两片区的结合部，自然成为各种动物的通道。到这里活动的野象比较频繁，成为西双版纳唯一可以观赏到野象的地方。1990年开始，以此地为中心修建了这座以观赏野象和游赏热带雨林为主要内容的森林公园。1996年对外开放至今，后又建有观象架走廊、树上旅馆、高空索道、步行游道等设施以及人工蝴蝶养殖园、网笼百鸟园等，是西双版纳旅游景点的佼佼者。目前，野象谷有我国第一所驯象学校，游人可观看大象表演节目。另外，这里野象大约有50群，300-350只左右。平均4.4天有一群野象出没、漫步、洗澡、嬉戏。游客还可以通过红外线夜视镜在晚上观察象群的出没。观看野象的最

佳时间是傍晚、夜间和清晨。

在中国要看亚洲野象，必须到西双版纳，到西双版纳看野象，又必须到野象谷。从激流到静水，从土壤到地表，从草丛到灌林，从林下到林冠，都是动物们栖息地所在，这片土地就是他们的家园。古有“乘象国”之称的西双版纳，如今依旧能见到大象的身影：象树、象牙树、象鼻树，还有象织锦、象工艺品、象壁画、象雕塑，甚至神象“掌月郎宛”、关于象的神话、象的传说……

住在树上旅馆，您可以静候着野象群的出没，感受到“森林之王”的威风；站在观象走廊上放眼望去，您还可以发现这片森林就是傣族先民的诞生之地，鸟儿和山水给他们送来了美丽的歌声，花草树木的轻和声为他们作伴奏，星云日月给他们作饰品，百鸟、孔雀、还有大象是他们的好伙伴。

边镇打洛

边镇打洛，距景洪 134 公里，位于勐海县西部，与缅甸小勐拉接壤，是国家二级口岸。打洛是傣语译名，意为“多民族混杂聚居的渡口”，自古以来，这里就居住着傣、哈尼、布朗等民族，现人口为 1.6 万。打洛气候湿润，冬无严寒，夏无酷暑，年平均气温 21 摄氏度，小镇四周群山绵亘，森林茂密，覆盖率为 45%，中有红椿、三角杉等珍稀树种。

从打洛坝子流过的南笕河直通缅甸邻邦，河流两岸，两国村舍毗邻，风光如画，两国边民语言相通服饰相同，自古有着搭灰麓当的胞波情谊。打洛的边境贸易、边境旅游十分发达，综合服务设施集食、宿、购、游为一体，

每日迎接中外大量宾客。镇南 3 公里处，还可以领略到撷朗靛闪谨的奇异景观。一棵树龄 200 多年的老榕树，树高 70 多米，主干布满无数块状根系，如山脉沟谷，纵横而下，紧紧抓住大地。树的枝干上，又垂下了一根根似根似枝的树根，深深扎入泥土之中，形成根盘根、枝连枝，盘根错节的硕大整体，使得这棵占地 120 平方米，历经数百得风雨剥蚀，至今依然枝繁叶茂，生机盎然的老树，宛如一片小小的森林。

独树成林

独树成林的景观在西双版纳的热带雨林中随处可见。那些大榕树除主干外，还从枝干上生出许多柱根插入土中，支柱根又变成了另一棵树，形成树生树，根连根的壮观景象。在打洛镇南打洛边贸开发区内，靠边境的地方，生长着一棵独树成林的大榕树，树龄约 900 多年，树高约 70 米，占地面积 120 平方米，有 21 个根立于地面，枝叶茂盛，既像一道篱笆，又像一道绿色的屏障。

曼典瀑布

曼典瀑布位于景洪市嘎东乡阿玛山，距景洪城 27 公里。周围有傣家寨子和哈尼族山寨，是热带雨林比较集中的自然保护区。“曼典”是名傣语，意为埂子寨。据说该寨所在地势不平，开田时埂高田坎窄，只见埂子不见田，故名。曼典河发源于勐海县勐伞乡，雨林之中，藤蔓遍布，兰花满地，溪水纵横，林深景幽。在阿玛山

有 10 多级瀑布。从曼典寨出发，穿过森林，沿着河谷行进约 2.5 公里，跨过一座溪上小桥，抬头便见悬崖绝壁上的瀑布飞泻而下。落差高达 25 米。瀑水跌落时，形成左、中、右三道水帘，如大小不同的三匹轻纱从高空飘然而下，遮天盖地，水珠四溅，雨雾升腾，令人顿生凉意，不亦快哉。在丰水季节，又连成一片，仿若一块白色的幕帘从空中坠下。瀑布两旁有多样的林木，常绿阔叶林、乔木、灌木、藤蔓等，形成了一派奇特的沟谷林景。

曼磊佛塔

佛塔位于阵海县勐遮坝东南曼磊寨旁的山顶上，故名曼大佛塔。勐遮坝是西双版纳的第一坝，也是西双版纳的重要粮仓。佛塔有大小两座，大塔高 20 米，小塔高 15 米，塔基为正方形，塔身是八面体，两塔顶端均有金属饰品，中间还有两座小佛寺。传说小塔斯社所在地是埋葬佛祖左骨骸骨处，后来佛祖之魂从地下飞跃而去，落在近旁，于是又在佛祖魂魄落下的地方，续建了两座佛寺和大塔。塔的南面生长着一株 30 多米高的野芒果树，传说树龄刚好与小塔的历史相同。曼磊塔是西双版纳南传上座部佛教信徒的朝拜圣地之一，为远近傣族及佛教徒朝拜和游览的景点之一。

景真八角亭

景真八角亭，是西双版纳的重要文物之一。位于勐海县景真地方，距县城 14 公里。因这座亭子在景真地方，

人们通常称它为景真八角亭。八角亭，傣语中称撂阗谗，大意是举行宗教仪式的地方，或是高僧活动活动的经堂。

景真八角亭高 15.42 米，亭身分 8 个大面，容 31 个小面，交汇为 32 个角，由亭座、亭身、刹顶三部分组成；24 面墙亭室，室内立有释迦牟尼的铜像一尊。东南西北各开门户，正南门有木梯、石阶、与地面相连。亭的内壁用金粉绘制有各种花卉、动物图案，其间还镶嵌着多种形状的镜片。亭子的顶部呈八角状蓼色琉璃瓦建筑，十个导面逐层收缩后成锥形尖顶，毕盖上立起一根 4 米长的铁杆，铁杆顶端挂着一面三角形的小旗。亭檐四周悬吊无数铜铃，每当清风指来，叮铛作声，清脆悦耳。景真八角亭造型玲珑华丽，装饰精美、造型美观，工艺精湛别具一格，具有较高的历史价值和艺术价值，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，1988 年公布为国家级重点文物保护单位。

八角亭是一座佛教建筑物，是景真地区中心佛寺“瓦拉扎滩”的一个组成部分。相传，这座八角亭是佛教徒们为纪念佛祖释迦牟尼，而仿照他戴的金丝台帽“卡钟罕”建筑的。在古代，它是个议事亭，在傣历每月 15 和 30 两日，景真地区的佛爷集中亭内，听高僧授经和商定宗教重大活动，也是处理日常重大事务的场所，同时也是和尚晋升为佛爷的场所。

在八角亭北边大约两里路的山顶，高耸着一座佛塔，与八角亭遥遥相对。

八角亭以它婀娜的姿态，屹立于流沙河畔。在景真佛寺与八角亭之间，有棵巨大古老的菩提树，挺拔的树干几个人才能合抱过来，蓊郁葳蕤，点缀了八角亭的绮

丽风光。

在版纳众多的佛亭中，景真八角亭可谓是集傣族建筑工艺之大成的精品。从下到上，层层收拢，错落有致，一如佛祖释迦牟尼的金丝台帽，顶部光彩夺目的饰片，昭示着佛光的神圣、佛法的无边。葱葱郁郁的菩提树，固守在八角亭的一侧，盘根缠绕，象一个睿智的老者，叙说着几百年的繁荣与沧桑。

在八角亭，环目而视，山丘下的流沙河蜿蜒而行；碧绿的孔雀湖如一颗含水的珍珠，镶嵌在那满是苍翠的山林中，伴着河水的潺潺，似乎还有《葫芦信》中景真公主与勐遮王子爱的呢喃，在湖波漾起的水纹中，似乎还有孔雀公主与召树屯王子的深情凝望。江南那自在的陶然亭，南疆这灵动的八角亭，虽都是亭，却有着不同的性格、不同的韵致。

曼飞龙佛塔

曼飞龙佛塔在景洪县大勐龙一个叫作曼飞龙寨子的后面的山顶上，距自治州首府允景洪 70 公里，距大勐龙 3 公里，是西双版纳著名的佛塔群，又称“金刚宝座塔”。傣语为“塔糯庄龙”、“塔糯”意为“笋塔”，是大头笋塔之意。还有人因其洁白，唤作“白塔”。此塔建于傣历 565（公元 1203 年），相传为勐龙头人祜巴南批主建，设计者是三个印度僧人。

塔群建在山顶，共 9 座，塔基呈多瓣形的梅花状，周长 42.6 米。其中主塔高 16.29 米，四周环抱着 8 个小塔，分布 8 角，每座小塔高 9.1 米，塔身为多层葫芦形，为实心砖石结构。一座母塔，8 座子塔，乍看起来很像

是一丛刚劲挺拔的大竹，又像是拔地而起的粗壮竹笋，雄伟壮观。每座小塔塔座里都有一个佛龕，佛龕里有一尊佛雕和一个佛像，佛龕上还有泥塑的凤凰，凌空飞翔，门口是两条泥塑的大龙。8个金色小塔顶上，每座挂有一具铜佛标，母塔尖上还有铜质的“天笛”，山风吹来发现叮叮当当的响声。塔上各种各样的彩绘、雕塑、秀丽优美。整座塔形如雨生春笋破土而出，参差有致，结构庄重，色彩雪白如玉，因位于曼飞龙村，形似春笋，故名曼飞龙笋塔。在塔南的岩石上有一巨大脚步印，传为释迦牟尼的足迹。脚印前还有一“圣水”，水质清冽，永不枯竭，用禅杖戳出来的圣水，用了可以治百病、消灾免难。因此，直到今天，游人到了泉边，都要掬一捧清泉水，喝上几口，洗洗眼睛耳朵，以期得到佛祖庇荫，耳聪目明，清洁平安。

曼飞龙佛塔，塔的结构属小乘佛教建筑，但其八角形须弥座及佛龕边装饰花纹，又有内地汉族建筑风格，是古代傣族人民吸收其他民族建筑风格创造出来的民族建筑艺术，是中国少有的古塔清品。1988年公布为全国重点文物保护单位。

勐仑植物园

这个植物园全称为中国科学院西双版纳热带植物园。这个植物园因建在勐腊县勐仑镇的一个状似葫芦的岛屿上，被湄公河的支流罗梭江水环红而得名。植物园为50年代我国著名的植物学家蔡希陶所创建，距景洪市96公里，占地900公顷，培植有中外热带植物3000种，建立了12个转类区，其中1700种是本地植物，中有诸

多奇花异草，珍稀物种，世所罕见。是世界上为数不多的，荟萃中外热带、亚热带植物的宝库。

这里海拔仅 500 余米，年平均气温 21.5℃，雨量充沛，十分适合热带植物的繁殖和栽培。园内建筑有科研大楼、滇南植物标本馆、展览室、蔡希陶纪念馆、制药厂、生态试验工厂、民族度假村等，并开辟有 10 多个植物专业区，是一个“植物王国的缩影”。在 3000 多个物种中，不少奇异品种，为大多数人所未闻，比如周恩来总理从西非带回种子，在植物园里种植成功的，能改变味觉的“神秘果”；会下雨的“下雨树”；会吃小虫的“猪笼草”……有国家一级保护植物——望天树，有“见血封喉”的箭毒木，能杀死癌细胞的美登木，活血化淤的龙血树，茎干粗大的巨龙竹，摇曳多姿的凤尾竹……有大王莲、贺得木、苏铁、四数木大板根、铁刀木、罗汉果、跳舞草、含羞草……还有高洁美丽的王莲，纯甜甘美的人心果，晶莹剔透的“瓷玫瑰”等等千奇百怪，应有所尽有的植物。该园已成为我国热带植物资源开发利用和保护的重要研究中心。有人又把它比作西双版纳这颗绿宝石上的心脏，再加上美丽的罗梭江的萦绕，使得这块土地也变成人间仙境一般，来往者无不流连忘返。1991 年国家旅游局公布为国家级风景观光点；1997 年被云南省定为爱国主义教育基地和科普教育基地；1998 年被云南省旅游局定为 5 个旅游景点“AA”级管理单位之一。

热带花卉园

西双版纳热带花卉园位于景洪市城区的云南省热带作物科学研究所内，占地 80 公顷。热带花卉园分为百草

园区、棕榈植物区、稀树草坪区、果树区和经济作物区等，园内有各种花卉及经济植物近 1000 个品种。

白白的缅桂花香气芬芳，飘过这里的山山水水，飘进了每一个傣家竹楼。一朵朵，一丛丛色彩斑斓、形态各异的花，一株株一蓬蓬的珍奇异树组成了一个五彩缤纷的世界：昂首挺拔的棕树，洁白如玉的莲花，吉祥和平的红掌花，美丽袭人的鸡蛋花，红艳似火的紫荆花，喜气洋洋的炮仗花，似孔雀开屏的三角椰子，似蝴蝶采花的马樱丹花，神奇的雨树，古老的苏铁蕨，“产糖”的糖棕，“产米”的董棕，各式各样的芒果……

清清的江水绵亘不绝，流过澜沧江边的村村寨寨，流进了每个人的心田。曾经，“中缅两国总理在此会晤”。

北京的天安门、仰光的大金塔、吉祥的孔雀、苍翠的橡胶林、繁茂的万年葵，是这份情谊的见证；“我住江之头，君住江之尾。彼此情无限，共饮一江水”，是这段衷肠的诉说。

基诺民俗山寨

基诺民俗山寨位于野象谷至勐仑植物园之间的基诺乡巴坡村，位于景洪市东部，距景洪市 28 公里，西距勐养镇 70 公里，是基诺族世代繁衍生息之地。基诺族是国家承认的 56 个单一民族的最后一个。人口较少，大多居住在此地。山里分布着 40 多个村寨，聚居着 17000 多人。在这里不仅可以观赏基诺山景色，也可以体察基诺族风情。

基诺山，古称攸乐山，是历史上有名的六大茶山之一，在云南古代第一部风物特产百科全书《滇海虞衡志》

中曾有记载。“基诺”二字系基诺语，“基”是舅父，“诺”是后代，“基诺山”就是舅父的后代居住地，从此亦可窥基诺族文化。

迎着和煦的阳光，在基诺族创世始祖“阿嫫腰北”的注视下，那片苍翠茂密的树林掩映下的山寨大鼓门打开了她热情的大门，玛黑、玛妞的雕像忠实地守护着基诺人自己的乐土。

卓巴房的5根神柱显现出它的神圣权威，大公房和长房浓缩着基诺人对生活的点滴感受，基诺长廊中铭刻着基诺族丰富的狩猎文化和民间艺术，太阳花坛中的太阳花含羞地表达着真挚的情感，大鼓舞的鼓点与舞式中洋溢着浓厚的原始宗教风味。

在这片土地上，历史的双足曾在这里走过，对于宗教神秘的想象仍未停止，独特的民族风情处处可以拾掇。

原始森林公园

位于景洪市以东、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762-1355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带雨林。雨林里有高耸入云的望天树，有十多人合围的巨大板根，有两棵树缠在一起的绞杀树，还有繁衍了一百多万年的天料木。

公园里还栖息着上千种动物。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鸟的身景。除了优美的自然景观，这里还有独具特色的风情节

目。

绿石林森林公园

森林公园位于勐腊县勐仑镇内，距热带植物园 1 公里。公园建设主要根据园内原始森林自然保护区独特优美的地理自然环境，以及版纳特殊的民族文化历史特点而布局，分为自然型、民族型和现代型三种风格，是一综合型旅游场所。公园自然环境优美，“上有森林、下有石林”是一大奇观。公园内是典型的热带雨林、季雨林荟萃之地，各种各样的植物生长其中，千姿百态的植物聚集在一起，树、瀑布、大板根、缠丝洞、野象石、“老茎生花”“绞杀植物”等奇特景象，美不胜收。而奇峰怪石也令人叫绝，如“骆驼峰”“鸡婆石”“石海参”等等。与路南石林不同的是，绿石林森林公园又多了几分绿的涌动，而更加意味深长。

勐养野生蝴蝶饲养场

从景洪沿昆洛公路朝昆明方向乘车约 30 公里，就到了勐养景区的三岔河。这里原先是观察野象的地方。1989 年由世界野生生物基金会和云南西双版纳保护区管理局合作，建成了中国大陆地区首座野生蝴蝶饲养场。

这是一个人工与自然巧妙结合的蝴蝶观光区，每年 3 月中旬直到 10 月中旬，均有较多蝴蝶可供观赏。园内建造的圆型网室蝴蝶园中，各种热带、亚热带常见蝶类或飞舞其间，或栖息水池，或吸食花蜜，或交配产卵，或破蛹羽化，游人可以尽情观赏、拍摄。圆型网室蝴蝶

园里，还从山里引植了马兜铃和其他蝶类幼虫寄生植物，多种成虫吸食的蜜源花卉已种于赏蝶道两旁。

目前，这里是西双版纳最理想的、交通也是最方便的赏蝶区。园中现有一座蝴蝶标本陈列室，除陈列标本外，还出售印有导游图的真蝶封塑纪念品。

保山

从昆明乘飞机向滇西飞行约一小时，便到滇西重镇保山市。

保山，古代称为永昌，为哀牢故地。西枕苍翠欲滴的太保山，东迎宽阔富饶的保山坝，扼澜沧江、怒江之咽喉，是古代云南军事重镇，也是今天保山地区政治、经济、文化中心。

保山城市不大，却有悠久的历史。相传，这里是“九隆神话”的发源地。据《后汉书·西南夷传》载：“哀牢夷者，其先有妇人名沙壹，居于牢山。尝捕鱼之中，触沈木若有感，因怀妊十月，产子男十人，后沈木化为龙，出水上，沙壹忽闻龙语曰：‘若为我生子，今悉何在？’九子见龙惊走，独小子不能去，背龙而坐，龙因舐之，其母鸟语，谓背为九，谓坐为隆，因名子曰九隆。及后长大，诸兄以九隆能为父所舐而黠，遂共推以为王。”这个古老的神话，本源于古老的西戎，而定型于永昌。后来，“九隆”也就被认为是哀牢夷的祖先。及至唐代，九隆又被附会成南诏国主蒙氏的祖先。保山城西南蜿蜒起伏如群龙并立的大山，被叫作九隆山；山下的龙泉池，被称为九隆池。九隆神话的故乡保山，也就带有一种古

老而神秘的色彩了。

保山城气候温和,雨量充沛,花木繁茂,物产丰富,年平均气温 15-21,适宜于发展粮、烟、糖、茶、林、畜等产业,境内盛产的烤烟、糖、茶、香料烟、咖啡、芒果、胡椒、香蕉、荔枝、龙眼等高价值经济作物,品质上乘,享有盛誉。

保山有丰富的旅游资源。横断山余脉独特的地质结构,派生出世界上少见的地热群和火山地貌。以腾冲地热带为中心的热泉群共有 180 余处,除具有热能开发价值外,还具有奇特的浴疗效果,尤以腾冲热海、龙陵帮腊掌驰名。腾冲火山是最年轻的新生代死火山群,共有 60 余个火山口。国家级自然保护区——神奇的高黎贡山,有高等植物 1500 多种,野生动物 140 多种,其中国家保护的珍稀树种有 26 种、珍稀动物 30 种,内有世界驰名的大树杜鹃、植物活化石树蕨、云南山茶的原生种红花油茶。高黎贡山被子国内外专家、科学家誉为“物种基因库”、“自然博物馆”、“南北动植物交汇的走廊”,具有很高的旅游和科学考察价值。举世闻名的滇西抗战,勤劳勇敢的保山人民精神,使保山及保山人风靡全世界,抗战期间的遗址、遗物,是进行革命传统教育和旅游的理想场所。

保山还有华侨华人、港澳台胞及其眷属 28 万,华侨华人分布在 22 个国家,是云南著名的侨乡。

保山兰津古渡——永平雾虹桥

澜沧江两岸山大谷深,悬崖峭壁,河道礁石密布,险滩众多,水量随季节变化,给航运带来不便。“隔河如

隔天，渡河如渡险”。几千年来，居住在两岸的各族人民，为征服这一天险，在江上开辟了无数的渡口，架设了许多桥梁，其中，历史最悠久的就是“兰津古渡”了。

博南山与罗岷山绝壁对峙的澜沧江边就是兰津古渡，这是走永昌道的必经之路，渡口附近有两座桥墩，建有一座中国已发现的最古老的铁索桥——霁虹桥。相传从前每天清早桥亭大门未开时，等候过桥的商旅、人马以排成五、六里长的队伍。

兰津渡在南诏时就已建有竹索吊桥。元代曾换成木桥，明成化年间（公元 1465-1487）改建铁索吊桥，名“霁虹桥”。明崇祯十二年三月二十八日，徐霞客过霁虹桥，铁索桥东“临流设关，巩石为门，内倚东崖，建武侯祠及税局；桥之西，巩关亦如之，内倚西崖，建楼台并记创桥者”。此桥为“迤西咽喉，千百载不能改也”（《徐霞客游记·滇游日记八》）。今天的铁索桥为清康熙二十年（公元 1681 年）建造，康熙为此桥亲题“虹飞彼岸”，故在东岸增辟“御书楼”。后铁缆常蚀，兵祸常生，屡坏屡修。

霁虹桥飞驾于永平县岩洞乡和保山市平坡乡的澜沧江上，滇缅公路修通之前霁虹桥一直是滇西交通的要冲，民国年间仍基本维持原状。南北有关楼，两端建栅门，立税卡；西岸桥头有碉堡，临江扼险，大有一夫当关，万夫莫开之势。

霁虹桥长 115 米，宽 3.8 米，净跨 56.2 米，霁虹桥由 18 根粗大的铁链为骨骼，承重底链为 16 根，排列成 2、4、4、4、2 的形式，另有两根为扶手，每边约用 30 根高约 1.5 米的铁条将扶手索和外边底索之间连结起来，形成栏杆状。底部约隔 6 米有一道铁夹板，将 16

根底索锁住，上铺横板，用铅丝绑扎在铁链上，各板之间，再用木条和抓钉和牢。

两岸筑成半圆形桥墩，铁链两头铆死在两岸桥台上，西岸为陡崖，东岸是险峰，下面是滔滔江水，十分险要。桥两端建有桥亭关楼。崖脚路旁有一古老的铁桩，顶呈蘑菇形，露出地面约 80 厘米，周长约 72 厘米。相传为明代系舟之柱。

到霁虹桥，有东西二路。东路由大理至永平杉阳，然后沿博南山盘旋而下直至江边；西路从保山经水寨，至桥边。二者相较，东路较平，且古迹较多，“古道”风味较浓。

伫立霁虹桥头，上流百米之外澜沧江银花雪浪，近前却水流悠缓。当年徐霞客曾以“浑然逝，渊然寂，其深莫测”描绘了这里的水流态势。由于古道、摩崖、桥梁，与滇西地区的开发有密切的联系，在历史、文化、桥梁建筑等多方面有科学价值，政府已拨款整修，并列为省级文物保护单位。

腾冲火山热海

腾冲的火山群，周围有强烈的水热活动。据不完全统计，腾冲的汽泉、温泉共有 80 余处，其中有 11 个温泉群，水温高达 90 摄氏度以上。火同群北端滇热田、石墙热泉，南端的硫磺塘、黄瓜箐、澡塘河泉群和攀枝花硝塘热泉，是其中突出的代表。

腾冲火山地热风景名胜区，位于滇西腾冲县境内，距昆明约 750 公里，与拟建中的德宏州瑞丽江——大盈江风景名胜区形成环路。景区内热海、来凤山、火山

湖、火山群、云峰山等 5 个风景片区,主要景点 90 多个,可供游览面积 105 平方公里。其主要特点:以地热火山为主体,以省级历史文化名城、稀有动植物为辅视,它是火山地热的天然地质博物馆,还是古树杜鹃王和云南茶花的故乡。经云南省政府 1988 年批准定为省级风景名胜区。

这里火山景观面积达 750 平方公里,火山堆 6 座,并以分布广、规模大、保留完整而著称于世。据科学考察,距今 300 多年前这些火山还在喷发。其中最高的一座是城北 10 公里处的“打鹰山”,海拔 2614 米,相对高度 640 余米,火山口直径为 300 米,深 100 米,外貌像日本的富士山;最著名的是在腾冲西北 10 公里处的大小黑穴山火山,至今还保留着较为完整的当年喷发时的痕迹。

离县城最近的火山则是来凤山,它在县城西雨,现辟为来凤公园;在距县城 30 多公里处的顺江,还有两个火山湖。两湖一前一后、相依为伴,湖水清澈见底,钦称“姊妹湖”。在火山锥口偶可见到一些火山石,其质地坚硬而分量却很轻,丢入水中不会沉底,人称“浮石”,有红、灰、黑三种,红色最轻,很有些神秘色彩。

神奇的腾冲地热不失为一大奇观,这些泉眼以温度高、周围景观奇特为主要特征。其中最为壮观的要数离城 20 公里的“硫磺塘热海”,早在 300 多年前中国大旅行家徐霞客游历此地时就作了精采的记载。这里有众多奇异的景观,最有特色的是大小滚锅。大滚锅是一个直径为 3 米多的盆形沸水池,深约 1.5 米,终年冒着 97 度的沸水,响声震耳、蒸汽冲天。游客到热海,只要在地下挖一个小坑,把盛有大米和菜食的饭盒置于坑中,不

到半小时饭菜就熟了。

北岳水库风光

距保山城 20 多公里的北庙水库景区，既是维系着保山坝“粮仓”的兴衰和农业的命脉，又是人们观光游览的景点。

北庙水库始建于 1958 年，1962 年蓄水灌溉，居当时全国同类工程的第二位。大坝横亘两山之间，现坝高 73 米，副坝高 10.6 米，总库容 7350 万立方米。滋润着保山坝 12 万多亩良田。北庙外侧基部由巨石铺筑而成，其上由四条平行线和若干条相垂直的线条，把五级大坝分成一块块绿色的芳草地；中间有一条砌有 500 多级台阶的大道直通坝顶；方块形的花草丛中“北庙水库”四个大字，在一里之遥也看得清清楚楚。

当你漫步穿过坝脚双龙抱住门前，栖身于鸟语花香的坝前“公园”时，不曾想到这里原是一片乱石滩吧！如今人们修成人工湖、水中亭，沿台阶拾级而上，置身于坝顶，库内浩瀚碧水，波光粼粼，水中小山松涛阵阵，似点点绿洲遍撒“大海”之中。

回首纵观，排排樱花，行行碧柳，清澈鱼塘，满地鲜花，尽收眼底。坝后电站排水沟的数丈水浪花似雪花飞溅，库西万亩茶园台台吐翠，一座座休闲山庄恬静舒适；库东千顷松涛吼，滇缅公路北绕渡人桥，特别是中国科学院唯一的恒河猴试验场地，更使人感到神奇向往。目前，景区设施日趋完善，正以它特有的风光吸引游客涉足。

叠水河瀑布

叠水河瀑布位于腾冲城西 1 公里，此处四周是悬崖峭壁，滔滔的大盈江水流经此处，从 30 多米的高岩上跌落，响声雷动，水花四溅，形成了“不用弓弹花自散”的壮丽景观，四周水汽蒸腾，据说在阳光下常现出七色彩虹，更使飞瀑增添了异彩。在这里河水仿佛被叠了一下，所以称为叠水河瀑布。

瀑布飞泻岩顶，巨石蹲立，若龟似鳖，形态各异。距水口数十步，架有 1 座双悬臂式结构的太极桥。桥上建有一方形石亭，四角以方柱支撑，上置立顶，顶棚内镌刻太极图。亭下立石碑 1 座，刻有“滇西都督、大理提督张绍三（文光）于民国二年九月创建，李根源书”等字样。此桥造型美观，工艺精湛。

叠水河瀑布一侧的小山上，有一座始建于明朝的古寺，叫龙光台。台为半圆形，前有石栏凭借，中有巨松垂盖，下有石桌石凳可以小憩。后来，著名的守边将领邓子龙又重新修建，孤峰飞阁，在那里可以观赏瀑布美景。

高黎贡山自然保护区

高黎贡山自然保护区位于保山、腾冲、泸水三市、县的交界处，总面积 185 万亩，其中属保山市的占 121.5 万亩。保护区内山势陡峭，峰峦起伏，气势雄伟。主峰海拔 3780 米，最低海拔 900 米，形成独特的立体气候，有完整的亚热带生态系列，奇花异木和珍禽异兽较多。

从山麓到山顶分为 6 个植物垂直带谱,共有 1400 多种高等植物,仅珍稀树种就有 80 余种,如秃杉、树蕨、楠木等。高黎贡山还有成片的黄芪、三七、天麻、党参等野生药材,是一个天然药库。有鸟类 250 多种,兽类 40 多种,珍贵的有虎、黑叶猴、金丝猴等,是野生动物的天然乐园。还蕴藏着丰富的铅、锌、锑、锡等矿产。

高黎贡山具有科学考察,旅游探险,资源开发的较高价值。

国殇墓园

国殇墓园位于腾冲县西南来凤山麓的小团坡,是民国 33 年(公元 1944 年)郡人李根源先生倡导,为纪念抗日战争胜利和安葬在腾冲松山战役中阵亡将士遗骨而修建的大型墓陵,次年 7 月 7 日落成。整座墓园占地达 5.3 公顷,由烈士冢、烈士塔、忠烈祀及墓地园林组成。祀前立有《腾冲忠烈祀碑》石刻,记述了建墓的始末。烈士冢呈八字形纵列葬于来凤山的缓坡上,碑上刻阵亡将士 3168 人姓名、籍贯、军衔、职务。纪念塔建于坡顶,高入云表,塔身为矩形,上刻有国民政府第二十集团军总司令霍揆彰题书:“远征军第二十集团军攻克腾冲阵亡将士纪念塔”。

在腾冲县城忠烈祀内陈列有抗日战争史迹的文物,供人们游览参观,是对人民进行反对日本法西斯侵略罪行,进行爱国主义教育的基地,为云南省重点文物保护单位,是中国保存最完整、最大的纪念国民党抗日阵亡将士的陵园。

和顺侨乡

和顺乡在腾冲县城南 4 公里，古名阳温墩村，因有河顺乡流过，改为“和（河）顺”。是一个四周被大大小小的火山所包围的小盆地。和顺，以华侨出国历史长、侨属多，而成为我省著名的侨乡。华侨分布在缅甸、印度、泰国、印尼、新加坡、日本、加拿大、美国等十多个国家。

腾冲，是古代川、滇、缅、印南方陆上“丝绸之路”必经之地。和顺，就在这“官马大道”之旁。和顺的居民，原为兄弟民族。南诏大理时期，汉族等其他民族逐步迁入，尤以明代为多。这些来自内地的居民，有较高的文化，加上和顺地近缅甸，边境来往比较自由，无需千里跋涉或远渡重洋，边民常有来往，语言易通。

上世纪末至本世纪初，密支那、腊戍至曼德里的铁路相继修通，由腾冲至缅甸腹地的交通大为改善，云南烟、酒、丝、茶，畅销缅域；缅甸的棉花、玉器、宝石、也大宗采进，腾冲的编织业也一度兴盛，和顺的经济发展又突起一个高峰。其后抗日战争期间，商道一度断绝，生意萧条。和顺侨胞身在国外，心系祖国。他们关切祖国繁荣昌盛，时刻关心边疆建设。他们在辛亥革命时期，慷慨捐输，多方奔走，有的为此献出了生命和鲜血。孙中山曾表彰和顺华侨寸海亭是“华侨旗帜，民族光辉”。他们长期以来，热心家乡的公益事业，在家乡修桥筑路、建造寺观、培植风景、发展文化教育。

和顺侨乡，气候温和，花木茂盛，人们重视乡村风景的培植，古建筑保存较多。西面，村子的尽头，和顺

坝的南端，大盈江口的鳌山上有巨杉矗立的魁阁。那遍山碧油油的香果树，那苔花斑斑的青石，那洁净的林荫石板小路，那弯弯曲曲的小道尽头的古典建筑，那横臣在月台之上的石牛，那粗约五米的元代古杉，全“锁”在一片青忌讳碧绿之中。村东溪村旁，帅头坡与来凤山结合处的元龙阁，楼阁交错，气势雄壮。阁前池水青碧，池周古树成荫，湖光阁影，擅胜一方。阁旁的蕉村，有数十户人家，沿山而居，其中有我国著名哲学家艾思奇帮居。

梨花坞

保山外八景之一，有“梨花香雪”、“露洒隆阳”之誉，又有北国“避暑山庄”之称。卧佛寺梨花坞，位于保山市永昌镇西南 1750 米的九隆岗下，新桥村西村，俗称“大梨园”。被翠柏苍松拥抱，寺前有山泉流经，两岸梨树成阴，垂柳指堤，柳丝、梨花相互掩映。

清顺治 18 年（1644 年）郡人王宏祚创建。咸丰 11 年（1861 年）回汉事件时被焚，后有耆民杨荣募修慈云阁，未竣，文生程绍伊复倡首募修，增修藏经楼、读书楼、养云池、雨花亭、瀚鹤溪及韦陀殿。民国二十五年（1936 年），戈慈祥、杨国昌等倡捐，另建慈云阁为飞阁式。

1983 年，比丘尼释果全至坞任主持。社会各界和游人捐资 60 余万元，重修了观音殿、菩提楼、韦陀殿、龙花桥、碑亭、莲花池、地藏楼、文殊楼、金刚塔。其建筑均属信古式建筑。观音殿（即大殿），座西向东，屋顶正中宝顶屹立，脊头两边彩画，屋面覆盖黄色琉璃瓦。

玉佛殿（又称大雄宝殿），座西南向北，两边装饰琉璃龙头，屋面为黄色琉璃瓦，殿内供奉着从缅甸引渡来的玉佛神像多尊。古今名人所题匾额楹联甚多。

天王殿，座西向东，屋顶两边彩画，中间不宝顶，两头有鳌鱼，殿门两边塑哼哈二将，殿内塑有四大天王，中座弥勒像。观音纺线处，为一天然假山卷洞，洞内上悬“斯差南海”，释果全敬联曰：“伏地受书识天赋，悬崖纺线织天机”。洞内立大型石碑一块，记述了当年观音菩萨在此纺织，王宠祚（户部侍郎）会见观音真容和谈话等脍炙人口的民间传说。

梨花坞，因四面凸起中间凹下，坞旁文植梨树，每到早春二月，满坞梨花盛开，如云似雪而得名。

梨花坞清幽秀丽，风景优美。目前已发展成为令人瞩目向往的旅游胜地。

腾冲云峰山

云峰山位于腾冲县城西北 50 多公里的瑞滇乡，那里青山连绵起伏，中峰挺峙，拔地倚天，远看形如玉笋挺立，直插天际，独伸云端。因峰腰常常云雾缭绕，故名“云峰山”。

云峰山脚，村落密布，竹树茂密。路旁菜园，多用竹篱围栅，村前秧田水满，如一片片明镜镶嵌在绿野之中，颇具傣寨水乡风味。沿山脚行约三四里云峰奇景便呈现在眼前：左面的山头，巨石累累，山顶有一石舌伸出，状如鸚鵡，欲飞扑而下；正前方，云峰陡起，如笔挺立，绝顶寺观雄踞，寺周犹如仙人掌般的巨石拱卫，使寺观俨如古代坚固的城堡。

云峰山以“山高谷深，陡峭险峻”而著称。山上一千多级“三折云梯”直通山顶，最陡处的43级石阶近乎垂直，且宽不足尺。两旁是万丈深渊，令人目眩心惊。游客需面贴绝壁，手扶铁链而上。云峰寺建在两亩见方的山顶，有玉皇阁、老群殿、观音殿等明代建筑。站在天门极目远眺，但见远处高黎贡山雪峰皑皑，四周群山苍翠葱茏，平川春色如画，景色极为优美壮丽。

伫立寺前，视野宽阔，气象万千。晴天，山前坝子中铺金镶玉；左右群山拱揖，如来朝拜；雨天，云遮雾罩，雷电轰鸣，如在寺顶爆炸，有时还会“殿中雷火滚来团”，使人惊心动魄。早晨，白云填满了深深的山谷，群峰若浮，似在缥缈有无间；其境清幽，只闻白云深处鸟声千晨，宛转欢歌；月夜，仰观星斗，近在咫尺，猿啼虎吼，松风涛语，使人顿感天地之辽阔，宇宙之无穷。当年徐霞客“爱其幽峻”，曾在这里小住，观美景，采“木胆”，并“留二诗于山”。可惜，他的诗篇未留存下来。

西南丝绸之路

中国境内有三条丝绸之路——西北的陆上丝路、南方的海上丝路和西南方的陆上丝路，西南方的丝路发展得最早，在公元前四世纪时便已开通。这条丝路在汉代时称为“蜀身毒道”，蜀是四川，身毒是印度的古称，指从四川出发，经过云南、缅甸直至印度的商路。滇西“古西南丝绸之路”遗迹主要位于保山市的水寨、官坡及大理州水平的博南山等地。

西南丝路从四川起，分别走东南面的五赤道和西南面的灵关道，最后汇合于大理，再从大理往西，经过漾

潯县城，进入博南山区。博南是公元1世纪开始沿用的县名，治所就在今天的永平县。这条山道是汉武帝于公元前105年前后下令开凿的（当时称为博南山道）。古道向西跨过澜沧江，便进入保山地区。保山是古时的永昌郡、永昌府的治所，也是这一条丝路通过的主要地区，所以「永昌道」便是这段古道的名称。

斗转星移，日月交替，古西南丝路的绝大部分道路，已淹没在时间的风雨之中，但一些雄关险道，骡马蹄印，诗联题刻，至今仍留下深深的历史印痕。保山的水寨、官庄等路段，都是当年用人工凿岩开山而成的路基，至今仍保存完好。水寨一段自澜沧江边至长湾长约10余公里，原设平坡铺、山达铺、水寨铺等邮驿站点，现尚存平坡铺的小街宽3米，长50米，两端有街门等遗迹。由平坡西上罗阳山至水寨，山腰大石坎长三、四公里的路段是在悬崖峭壁上开凿而成的。路径曲折陡峭，有500余级台阶犹如天梯，史称“梯云路”。石阶上犹存骡马攀踏的累累蹄印，最深者达13厘米。

云岩卧佛

离保山城北16公里的云岩山麓，有一处自唐代以来便香火缭绕的佛教圣地，拥有中国最大的卧佛，历来吸引着有“佛教王国”之称的缅甸和泰国游人年年岁岁来此顶礼膜拜。1961年，缅甸总理吴努携夫人访问中国时，也专程到保山拜谒。

卧佛寺始建于唐代开元四年（公元716年），至今已有1200多年的历史。相传，这里有一石洞直通怒江，因巨石堵塞，江水不有流入。一天，江水忽冲开巨石汹涌

而出，将平坦的保山坝万顷良田淹没，村田顿成泽国。一外出做生意的傣族青年正好行经这里，他心急如焚，急中生智，奋不顾身躺下用身躯堵住洞口，解除了水患。后来人们为了颂扬他的功绩，遂就洞中巨石雕凿成佛。

卧佛寺依山就洞而筑，以石洞为主殿，前后两院三殿，洞内钟乳倒悬，千姿百态。洞外山崖嶙峋，松挺柏翠，寺前有一约两亩见方的池塘，清澈见底，群鱼遨游，四周垂柳摇曳。

最引人入胜的是洞中殿内神态各异的五百罗汉，无不栩栩如生。1987年，缅甸爱国居士付凤英女士捐赠了一尊长达一丈八尺的纯白玉卧佛，安放于修复一新的大殿。中国佛教协会会长赵朴初先生专为卧佛寺题赠“云岩卧佛”之匾。卧佛寺还被列入云南省重点文物保护单位，吸引着四方游人香客观光朝拜。

怒江

怒江州位于中国版图的西南边陲，云南省的西北部。与缅甸、印度接壤，面积1.4万平方公里。主要城镇有六库、泸水、福贡、兰坪、贡山片马。

怒江傈僳族自治州首府设在六库，共辖泸水、碧江、福贡、兰坪和贡山5县，人口45.4万人。这里居住着傈僳族、独龙族、怒族、普米族、白族、藏族、景颇族、纳西族等少数民族，他们有着各自的民族传统文化和奇特的民风、民俗。

怒江州是我国地貌景观极为独特及生物多样性十分富集的地区，有“东方大峡谷”“物种基因库”“世界雉

鹤乐园”“社会发展活化石”等美誉。境内“三江(澜沧江、怒江、独龙江)一泻千里,”四山(高黎贡山、碧罗雪山、云岭、担当力卡山)高耸入云,绘就了壮美的景观。怒江发源于青藏高原唐古拉山南麓的吉热拍格,雪水聚集成溪,溪流相汇成河。上游藏语叫“那曲河”,因江水深黑,我国最早的地理著作《禹贡》把它称为黑水河,往东流入他念他翁山和伯舒拉岭之间的峡谷中,于贡山县齐那桶涌入怒江,当地的怒族称为“阿怒日美”。“阿怒”是怒族人的自称,“日美”汉译为江,含义为怒族人居住区域的江,故名怒江。由于大自然的鬼斧神工,把怒江这块土地雕琢神奇而又复杂,形成了罕见的三江并流、四山并耸奇景……怒江奔腾于高黎贡山和碧罗雪山之间两岸山岭海拔均在3000米以上,最高点为1400米,最低为760米,因它落差大,水急滩高,有“一滩接一滩,一滩高十丈”的说法,十分壮观。两岸多危崖,又有“水无不怒古,山有欲飞峰”之称,每年平均以1.6倍黄河的水量象骏马般地奔腾向南。怒江就这样昼夜不停地撞击出一条山高、谷深、奇峰秀岭的巨大峡谷。据掌握的资料,这是仅次于美国西南部长约4600多公里,深达1830米的号称世界第一的科罗拉多大峡谷的世界第二大峡谷。

怒江州为亚热带山地季风气候。由于受不同大气影响和地貌类型复杂以及海拔悬殊等因素,全州具有南亚热带、中亚热带、北亚热带、南温带、寒温带、高山苔原等多种气候类型,特点主要为垂直温差大于水平温差,立体气候特点突出。

从海拔738米到海拔5128米的垂直空间里,聚集了北半球从南亚热带到高山苔原地带的各种气候带的植

被,森林覆盖率达 44.1%,已知高等植物 900 多属,3000 多种,云南八大名花在怒江分布的有 394 种,属国家一级保护的濒危植物有桫欏、珙桐、秃杉 3 种。特殊的自然环境为各种动物的繁衍提供了良好的条件,境内有脊椎动物 488 种,其中鸟类 288 种,有 8 种为世界濒危种,兽类 128 种。可谓是草木任意长、动物自由生的动植物乐园。

怒江有许多独特的传统节庆,傈僳族的“刀杆节”(又称仙女节),独龙族的“卡雀哇”年节等都有着浓郁的民族氛围,被誉为一部活的社会发展史。今天的怒江州,已发生了巨大变化,昔日封闭的峡谷,涌动着商品经济的大潮;昨日的羊肠小道,扩展在横贯南北的公路大动脉;沉寂的云岭,已开发出亚洲第一大铅锌矿。在新世纪里,怒江州将成为一个新兴的旅游热点。

高黎贡山

在云南省怒江西部的中缅边界,有一座雄伟的高山,地质结构特殊,生物资源丰富,生态系统完整,这就是本世纪以来生物学家特别关心和向往的高黎贡山。保护区东西宽 9 千米,南北长 135 千米,总面积 12 万公顷。山势陡峭,峰谷南北相间排列,有着极典型的高山峡谷自然地理垂直带景观和丰富多样的动植物资源。

这是横断山脉中的一颗明珠,山体狭长,山势雄伟,地形切割剧烈,由南北纵向的岭谷相间排列而成,相对高差达 2826.7 米,最高峰握那山海拔 3916 米,是有名的横断山脉峡谷。当河谷里木棉花盛开的时候,山顶仍然白雪皑皑。特殊的地理环境使这里免遭第四纪冰川的

侵袭，许多古热带植物得以保存下来。从怒江河谷到山顶，植被呈现出明显的垂直景观，形成了六个典型的垂直分布带。在这个绿色宝库中，森林覆盖率达 85%，高山峡谷复杂的地形和悬殊的生态环境，为各种动植物提供了有利的自下而上条件。高黎贡山巨大的山体挡住了西北寒流的侵袭，又留住了印度洋的暖湿气流，使地处低纬度高海拔的保护区，形成了典型的亚热带气候。在东西坡海拔 1600—2800 米地区，是自然保护区的主体，它连接东喜马拉雅区，组成了我国最引人瞩目的原始阔叶林区。在这里，森林资源极其丰富，珍稀植物随处可见。有当今世界上是大的杜鹃树种—500 多年树龄的大树杜鹃；有被称为“绿色寿星”的古老子遗植物——国家一级保护珍稀树种秃杉；有云南樱花的原始种、云南山茶的原生种，以及其它珍稀树种，是我国珍稀树种汇集的森林。

北南延伸的横断山脉，动物学家们把它称之为南北动物区的走廊。被誉为“哺乳动物祖先分化”的发源地。保护区内生活着各种野生动物，属国家保护的野生动物就有 30 种。与大熊猫和滇金丝猴享有同样声誉的羚羊，是高黎贡山的古原生动物。还有长臂猿、懒猴、黑叶猴、灰叶猴、熊猴、红面猴、黑麝、云豹、金猫、灵猫等。鸟类有 300 多种，白尾梢红雉、红腹角雉、白鹇、金鸡、白腹锦鸡、红腹锦鸡、绿孔雀、太阳鸟和种类繁多的画眉等等。

在自然保护区的中心地带，现已建成姚家坪森林旅游度假村。度假村所在海拔 2540 米，距泸水县城 21 公里，距片马口岸 42 公里，交通便利，在六库至片马的必经之路上。因自然保护区森林类型多样，植被垂直分布，

因而在姚家坪一日可分别领悟到高黎贡山春夏秋冬四季的气候和景色。这里可以看到有如冰雪长城的高黎贡山主山脊，可以观赏到有“阴山镖水”之誉的滴水河双瀑布，往山上攀登，即可到达高山冰蚀湖——听命湖。泸水县林业部门还在渡假村边建立了一个高黎贡山珍稀树种红豆杉种苗繁育基地。在峡谷中炎热的盛夏时节，这里成了最理想的避暑胜地。

高黎贡山周围有几十座火山，地热资源十分丰富，仅含硫磺的温泉、汽泉就有七、八十处，对于治疗人们的皮肤病、风湿病有显著疗效。区内溪流瀑布到处可见，山巅的“听命湖”是几百年前火山爆发形成的火山口湖泊，湖水清澈明亮。满山遍野的杜鹃、山茶、报春花五彩缤纷，使这座“天然博物馆”更加秀丽而迷人。

高山冰碛湖

怒江两岸雪山深处，有无数的高冰碛湖。冰湖大都分布在海拔 3500 米以上最高的接近 4000 米，人迹罕至。春夏之交，冰消雪融，雪退到哪里，花就开到哪里，从山上到湖边，到处是一片花的海洋，清碧透亮的湖水，映照着无边的原始森林和空阔的蓝天，白雪把高山杜鹃衬托的更加鲜丽多彩。每年 4-10 月间是登山的最好季节，当地的人们在这个季节上山挖药、采集兰花、捕捉湖中的雪鱼。山上的珍贵药材有虫草、贝母、灵芝、蝉花和黄莲，怒江的兰花品种也是最丰富的。这个季节的冰湖国，还是野生动物最集中的栖息地，春暖花开的时节，它们成群结队地来到这里，觅食饮水、产子交配。

没有人确切地统计过这众多的高山湖泊到底有多

少，可当地的人们会告诉你永远也走不完，仅仅是福贡县境内海拔 3800 米以上的碧罗雪山上就有高山湖十多个，最大的是福贡匹河乡东北部，碧罗雪山中的七莲湖或称七仙女湖。七个小湖散落开来，尤如山中的明镜。湖中蛤蟆大如磨盘，雪鱼时而跃出湖面，湖四周是雪山、森林、草甸花海和怪石，景色极美。

还有一个人们经常去到的湖泊，人称达友湖，傈僳语称“锅乃鲁比”。从福贡县城上帕沿碧罗雪山一侧有一条小路通往维西，当年公路还没有修通时，福贡一带的人们出入怒江，就是沿这条小路去的。大约走 7、8 个小时的路程，便可到达锅乃鲁比。湖泊周长约 3 公里，湖边箭竹成林，树林青翠。在湖边搭起帐篷，挖好灶眼，烧着水，再到山中挖来党参、鸡冠菌和麻叶菜，就可以做饭了。山下的老百姓每当冰雪消融时，都到湖边采集野菜、挖贝母、黄芩、黄花和治腹痛的胆黄。再往山上走约 20 来分钟，在雪山丫口附近，还有略小一些的湖泊。这里海拔已达 3800 米，四周已无树木，只有低矮的灌木和苔藓植物。再越地山顶，下山后就是维西了。在下山的途中，约在海拔 2000—2500 左右的山腰，就可挖到草乌，民间用它治疗多种疾病。

金鸡寺

金鸡寺位于兰坪县金顶镇箐门乡石登村东面的灰龙山（又名龙凤山、金鸡山）离县城 15 千米，海拔 2240 米。该寺初建于清嘉庆十五年（公元 1810 年），该寺建筑群有观音阁、弥勒殿、玉皇阁、龙神祠等，因择地险要，环境优美而闻名。每年在年初一、正月十三、七月

初一，来自邻县的群众云集这进而做观音会，热闹非凡。

黄金公路在金鸡寺下通过，交通方便，自然景观和人文景观浑然一体，主要建筑有观音阁、弥勒殿，玉皇阁，三客殿，龙神祠等庙宇群，占地面积约 1 平方千米。所建阁殿，大部分依穴就居，精心雕砌，有的凿穴成阁，雕石为佛，有的钻岩为隧，劈峭成梯，庙宇群之间，石梯相通。

怒江片马

片马是怒江州唯一的省级开放口岸，处在国家级自然保护区——高黎贡山自然保护区西坡腹地。从六库乘班车向西 100 公里，横穿高黎贡山自然保护区便可到达泸水县片马镇。片马位于泸水县西部，南、北、西三面与缅甸接壤，距缅甸克钦邦首府支那仅 200 公里。片马边境旅游区内，茂密的原始森林令人神往，田园山水如诗如画，垂直性立体气候的植被分布特征显著。这里不仅山川秀丽、河渠纵横，而且气候温和，土地肥沃物产丰富。茂密的原始森林令人神往，罕见的秃杉、大树杜鹃在这里蓬勃生长，名贵的奇花异草随处可见。那常年清澈流淌的沟壑溪水，那一片片的雪山竹林，以及盛开的山玉兰杜鹃花、田园山水如诗如画。片马的杉板历史上曾一度扬名畅销于腾越、保山；片马的藤竹手杖，远近驰名。药用价值很高的酸木瓜，挂满村寨路旁的枝头，沁人心脾的雪兰、绿兰、珍珠兰、虎头兰，处处飘香。除了宁静幽深的自然景色外，更有近代史上中国各族人民抵御外辱的光荣历史。

1910 年 12 月，英军侵缅后占领片马，1927 年又占

领古浪和岗房，我边防军民与英军进行多次搏斗，给侵略军以沉重的打击。为纪念这一历史事件，1987~1989年，修建“片马人民抗英纪念碑”及片马抗英纪念馆，纪念碑高20米，碑体由三把剑和三面盾组成，象征汉、傣、怒族团结抗英的事迹；纪念馆陈列片马事件历史资料。碑及馆名均由胡耀邦书写。1993年公布为省级文物保护单位。

片马边境旅游区游览内容多，景观独特，其景观主要有：片马抗英纪念碑(馆)、风雪丫口、神秘的听命湖、驼峰航线飞机残骸、边境田园风光等。

驼峰航线

半个世纪以前，1942年5月至1945年8月，在中国西南部，中美两国人民并肩抗击日本法西斯，由此展开了一场特殊的较量，开辟了一条被称为“驼峰航线”的国际战略空运通道，投入飞机2000余架，在云南至印度汀江开辟了世界航空史上最惨烈的一条“死亡战线”，为中国抗日战场运送80余万吨军用物质，其间，共有609架飞机坠毁、近2000名飞行员牺牲。至今仍有许多坠机残骸散落在高黎贡山一带。

参观驼峰航线飞机残骸可从六库乘车到片马，全程180公里。

片马地区上空曾是“驼峰”飞行的主要通道之一。日军侵占片马时修筑了大量的军事设施想阻止“驼”飞行，但机智勇敢的飞行员们无数次胜利飞越了过去。片马丫口被称为“胜利丫口”。

1996年，一架坠落于1943年的“驼峰”运输机(C

- 53 号) 残骸在高黎贡山的原始森林里被发现。坠机上清楚地标有“中国航空公司”的巨大字样及美国航空标志。当年驾驶这架飞机的机组人员——机长美国人福克斯(因此,片马丫口又有“福克斯丫口”之称)、副驾驶员谭宾和报务员王国梁早已长眠于苍茫的原始森林之中。

他们只是中国抗日航空烈士纪念碑上 3300 个名字中的 3 个。3300 个名字中有 2200 个美国人,这些年轻的美国飞行员,把他们的生命献给了中国的天空。他们什么都没有留下,唯有这纪念碑上的名字,唯有这飞机的残骸,见证着这段正义而悲壮的历史,昭示着中美两国人民用鲜血和生命凝成的友谊。

听命湖

听命湖位于泸水县片马的东北,离高黎贡山风雪垭口的 600 米高的地方,海拔约 3540 米。它东西略长,南北略宽,面积约 0.3 平方公里。它的湖水是由雨水和融雪洪而成的。湖水由近到远,银白、洗蓝、深青、墨绿,十分清晰。

它笼罩着神秘的色彩,相传人们到这里只能轻声细语地说话,如果大声叫喊,倾刻间便会风雨交加,冰雹骤然而至,因此它又称作迷人湖,但更多的人则叫它“听命湖”。其实,这都是湖区上空弥漫着饱和水分的浓雾,遇到声波震动,就凝聚成雨和冰雹的缘故。过去,凡遇到大旱之年,山下的百姓就准备好祭祀品和雨具,到听命湖畔祈求天神降雨。人们摆好祭品,搭好雨棚,然后载歌载舞,瞬息,听命湖上空便乌云翻腾,风雨随之而

来。

听命湖不仅有着神话般的传说，而且有着婀娜多姿的风彩。在湖边远眺，群山尽收眼底，令人心旷神怡、美不胜收。它是深藏于高黎贡山深山老林中一颗灿烂的明珠，在阳光的照耀下，碧绿清澈的湖水，湖面闪闪发光，恰似万颗珍珠在抖动，远远望去就象一面玉镜般挂 在山头。湖边长着许多翠绿的箭竹和红、黄、白、紫色高山杜鹃，像一群云集在一起的彩蝶，竞相斗艳。穿过竹林和高山杜鹃林，是一片茫茫林海，松树、冷杉、秃杉，一株株像撑天巨汉，满目苍翠，还有舒张着花絮的青桐栎、木兰，迎风招展，飞絮如霞。苍松箭竹，雪岭花丛，倒映在湖水之中，把天和地连为一体。湖四周彩云飘拂，使人好象进入了仙境一般。这里气候宜人，四季景色各异。春则百花斗艳，雪山融化的涓涓雪水汇入湖中，漫山的杜鹃点缀四野，这里是一片苏醒的野生动物的乐园；夏则绿树葱郁，云海茫茫；秋则天高云淡，碧蓝的湖水倒映着岸边金黄的树叶，秋高气爽；冬则银装素裹，寒凝大地，这里一片宁静。野生动物在四周栖息游荡，国家保护珍稀动物灰腹角子雉、山驴、金丝猴、小熊猫、羚羊等就常年生活在这里。

从泸水县出发到听命湖，要攀越陡峭的山谷，穿过茫茫林海和高山灌木林，道路崎岖。

碧罗雪山

碧罗雪山在兰坪境内绵延 142 公里，海拔超过 4000 米的雪山就有 15 座。其中最高峰老窝山是这些雪山中最美的地方，海拔 4500 米，与澜沧江的相对高差达 3200

米，原始生态系统保存十分完整。山中气候变化异常，飞瀑密布，高山湖泊云集，被人们称作万瀑千湖之山。春夏之交，山中云雾腾升，登临绝顶观旭日东升或夕阳西下，颇为壮观。东面的玉龙雪山、哈巴雪山、金丝厂雪山、老君山、雪邦山在云海里犹如波浪滔天的大海中的小岛。

每年5、6月份，罗打喝附近的山坡草甸上，漫山遍野的杜鹃花一片绚烂，雪山上的积雪刚刚开始溶化，雪水从山头下来，形成数十条大小不一的瀑布，似乎是山神将数十瓶牛奶从山顶倾泻而下，又似无数条洁白的哈达悬挂在雪山上。微风吹拂，瀑布随风飘舞，整个雪山仿佛在向人们展演一段优美的舞蹈。

瀑布轻轻柔柔地撒落在山脚下的青草下面，悄无声息的流入湖中，一时之间，白皑皑的雪山，五彩斑斓的山花，飞流的瀑布，成群的野鸭，放牧牛马，同时倒映在清澈的湖水之中，使人不禁想起“林深鹿饮溪，马鸣思丰草”的诗句来。

怒江第一湾

源于青海省唐古拉山南麓的怒江(一称潞江),从滇藏边界的万山丛中奔流而下,翻腾于高黎贡山和碧罗雪山之间的怒江大峡谷。全长1400多公里,流经贡山独龙族自治县丙中洛乡日丹村附近时由于王箐大悬岩绝壁的阻隔,江水的流向从由北向南改为由东向西,但流出300余米后,又被丹拉大山陡坡挡住了去路,只好再次调头由西向东急转,因而在这里形成了一个大的半圆形大湾,当地傈僳族叫它火夹,后通称为怒江“第一湾”。湾中心

的村子叫坎桶村，这里的江面海拔约 1700 多米，气势磅礴，风光旖旎，水势缓慢，两岸风景独好，构成三面环水的半岛状小平原。小平原四周由于景物宜人，对外界很有吸引力，每到农闲季节或民族节假日，三五成九的人便到这里泛舟过溜，对歌起舞，有情的恋人则潜入沿江两岸的密林中互诉衷肠。坎桶村堪称峡谷桃源，处处是田园风光。这一峡谷中少有的山间奇景，怒江人称它是峡谷的一颗绿色宝石。

第一湾的中心地势平坦、三面环水，土地肥沃，沿江绿树成荫，一个叫坎桶的小村在这里辛勤耕耘、繁衍生存。在这片秀美土地上，人们过着世外桃源般古朴而和谐的生活。

沿丙中洛溯江而上，就来到石门关，两座直立的悬崖壁屹立在怒江两岸，直立在石壁活似两根古柱插入云端，从古到今，石门关两边的人民往来，只有在怒江水落潮的时候，从绝壁下的沙滩通行，一到水涨，淹没了沙滩，路断难行，就是猴子，岩羊也过不了石门关。沿着山破往上走，来到普化寺，抬头看石门关，又是一种景致，怒江两岸的山分别以石门关的峭壁当头弧形向两边伸去，就像两只老虎雄立怒江两岸，回过头再看丙中洛乡背后的石壁，更似一头狮子，抬头朝石门关扑来。

石月亮

怒江西岸的高黎贡山山脉中段，有一座高耸入云的山峰，在海拔约 3360 多米的地方，有一个大理岩溶蚀而成的穿洞。洞深约百米，洞口宽约 40 - 50 米，高 60 米左右，高悬于峰海山林之中。在百里之外都可望见。如

果你在那百里以外眺望这郁郁葱葱的山巅峰顶，你就会透过石洞遥望山那边明亮的天空，恰似一轮明月，高悬天空，当地傈僳人称它为“亚哈巴”，汉语的意思是石月亮。

“石月亮”是怒江峡谷万山丛中一个闻名遐迩的自然奇观。由于峰峭似壁，山上气候变幻无常，至今依然无人能攀援征服它。对这奇景还流传着一个神奇美妙的神话传说。据说那是在远古的时候，地上没有了人烟，天上神仙努娃扑克看到这情景，产生了再造生灵的念头，便花了几天时间塑成一男一女。男的取名启沙，女的取名勒沙，把兄妹俩放到人间，并示意他俩兄妹婚配去繁衍人类。但说也巧，怒江中龙王有个女儿已长到婚配年龄，有一天她去江边玩耍时看到了启沙兄妹俩。哪知龙女竟看中了启沙。从此她就和启沙经常来往，后来就逐渐相爱了。

龙王知道自己的女儿爱上了启沙后，非常恼怒，为了不叫女儿嫁给启沙，他发誓要发大水把启沙兄妹淹死，以断绝女儿对世人的爱恋之情。于是龙王便兴风作浪，一时间，峡谷中洪水翻滚，水势越来越高，淹没了片片良田，吞没了座座山峰。

努娃得知消息后，就帮助启沙兄妹和龙女造了一只船，赠给他们用来防身的一张弩弓。狠心的龙王知道后，更是恼怒无比。他把江水堵住，叫洪水笔直上涨，水一直涨到一座山峰顶前。这时水天茫茫连成一片。他们三人乘坐的小船飘来荡去，如果水势继续往上涨，小船就有冲向山那边的危险。聪明的启沙这时就拿出努娃天神送给他的神弓宝箭，看准了山峰上努娃天神竖立的宝界石，轻轻发了三箭。两箭一起射中的那个地方，水花四

溅，山顶下忽然出现了一个大洞，使洪水泻了出去。从此便有了这个神奇的石月亮，从此也就有了世间的人类。

“石月亮”被群峰簇拥，高悬于峰海山林之中。它融高大、奇异、神秘、秀丽于一体，真是鬼斧神工，旷世奇景。

去石月亮，从福贡乘车，沿公路往北行驶，再三区的利沙底下车后，沿高黎贡山一侧的小路向上爬，大约走整整一天的路程后，下榻在石月亮下的小村寨米哦罗。于村中择一块平地，即可搭起帐篷，生火做饭。米哦罗是一个怒族村寨，极古老，县里的文物队在这里常常能征集到新石器时代的石斧等物。老百姓把石斧慎重的收藏着，放在米柜里，以图吉祥。第二天一早，往峭壁上攀岩，不久，即可到达石月亮。石月亮四周是悬崖峭壁，深不可测，前面有三棵年代极其古老的枯树，云雾升腾，飘飘渺渺，忽圆忽缺，大有身在天上宫阙之感，凛冽的风吹来令人眩晕。若在此东望怒江大峡谷的江流云海及碧罗雪山日出，壮丽之极，不可言表。

怒江大峡谷

走进怒江大峡谷，您就来到了世界上最长、最神秘、最美丽险奇和最原始古朴的东方大峡谷。

怒江州的怒江、澜沧江、独龙江三大峡谷中，怒江大峡谷最为壮观。谷地南北走向，怒江大峡谷比科罗拉多大峡谷长。科罗拉多大峡谷从支流巴利亚河口起到米德湖，全长也不过 440 公里。怒江大峡谷单云南段从龙陵的老卡起到贡山的丙中洛，足足 600 公里，西藏境内还有多远，无法精确统计，从地图上看，最少也是四五

百公里，两段加起来超过了 1000 公里，是科罗拉多的两倍多。怒江大峡谷也远深于科罗拉多大峡谷。科罗拉多大峡谷最深处达 1830 米，而怒江大峡谷深都在 2000 米以上，大多数地段突破了 3000 米。再往北，太子雪山海拔 6054 米，梅里雪山 6748 米，峡谷更深了。

怒江发源于青藏高原的唐古拉山南麓，由东至南注入横断山后，折转向南，形成怒江第一湾，流入保山市出境。进入缅甸，称萨尔温江，汇入印度洋。在横断山向南部分，形成“世界第二大峡谷”。怒江大峡谷山高、谷深、水急，两岸白花飘香，山腰原始森林郁郁葱葱，冬春两季冰雪覆盖，景色如画。两侧有高黎贡山和碧罗雪山。怒江有“山有欲飞峰，水无不怒石”之说，有险峰怪石、惊涛骇流之奇美，雪山丽日，云海雾嶂之神美，山花吐艳，翠谷含情之秀美，吸引着越来越多的探险家和热爱峡谷探险的游客。

号称世界第二大峡谷的怒江在峡谷一如千年地雄峙于此，尽管没有虎跳峡的狂驰怒号、雷霆万钧，却如同那神奇的蚌壳，孕育了潞江坝这粒光芒四射的滇西明珠，峡谷两岸千万树烈焰般熊熊怒放的木棉，在蓝天白云的映初之下是那样的动人心魄，一树木棉就是一片壮丽的云霞，就是一片燃烧的美丽，那样夺目的红与举目可望的高黎贡山之颠寒光闪闪的皑皑白雪遥相辉映，蔚为壮观。

独龙江峡谷

独龙江峡谷被专家认定为“野生植物天然博物馆”，是我国原始生态保存最完整的区域之一。

独龙江峡谷处在云南西北部与缅甸交界的边境上。独龙江峡谷是一个古老而神秘的峡谷，这是一个鲜为人知的角落。这里雪山连绵，峡谷陡峻，东岸的高黎贡山，屏蔽着通往外间世界的通道，西岸的担当力卡是国境线上的天然屏障。每年10月到来年5月，大雪封闭了雪山丫口，峡谷便成了一个与世隔绝的地方。它北部紧连西藏自治区，西部和南部紧靠着缅甸，这里因居住着史书上称为“太古之民”的独龙族而闻名，也因他独特的地形地貌和偏僻闭塞而被称为是“神秘的峡谷”。

纵贯全境的独龙江源于西藏察隅县，这条异常汹涌的河流紧贴我国著名的横断山脉主体的西北麓，被陡峭的高山所围堵。整个独龙江犹如一条青色的长龙，奔腾咆哮在云雾缭绕的群山之中。整个峡谷地形复杂，从高处望，峡谷的山峦绵延起伏，林海茫茫。从山脚到山巅气候温度相差很大，平时沿江行趟，挥汗如雨，行至山腰就有了凉意，待到山顶就是寒气袭人了。独龙江河床甫向倾斜，水势汹涌湍急，落差很大，远望江水来处，有若从天而降。江上支流飞瀑多达100余条，蕴藏着丰富的水力资源。由于受印度洋西南季风的影响，年降雨量达3200毫米以上，雨量充沛、气候适宜。峡谷中植物繁多，有名贵的秃杉、三尖杉、珙桐、硫磺杜鹃、水青树、树蕨等，很物有的毒竹也生长在这里。被列为国家保护的珍禽异兽有虎、扭角羚、红岩羊、金丝猴、金狗（小熊猫）等，整个独龙江峡谷，真不愧是云南动植物王国中的一颗明珠。地下也蕴藏着丰富的矿产，是云南省未开垦的处女地。

七莲湖

在海拔 3500 米的碧罗雪山上，位于福贡县与兰坪县交界处的七莲湖是美丽的冰湖群。春夏之交，冰消雪融，雪退到哪里，花就开到哪里，从山上到湖边，到处是一片花的海洋。清碧透亮的湖水，映照着无边的原始森林和空阔的蓝天，白雪把高山杜鹃衬托得更加鲜丽多彩。

没有人确切地统计过这众多的高山湖泊到底有多少，可当地的人们会告诉你永远也走不完，仅仅是福贡县境内海拔 3800 米以上的碧罗雪山上就有十多个，其中最大、最美的当属七莲湖（又称七仙女湖）。7 个小湖如 7 朵盛开的雪莲，散落在巍峨的群山之间。湖水来自消融的冰雪，水质清澈，水面平如山中的明镜。四周是雪山、森林、草甸、花海……景色是如此地美丽醉人，难怪当地人称又它为“迷人湖”。

独龙江藤网桥

怒江峡谷神奇美丽，但壁陡崖悬，壑深万丈，江水象匹野马奔腾于峡谷之中，给各族人民的往来，带来诸多不便。

傈僳族有名俗语：“不会过溜的人，算不得傈僳汉子”，这说明溜索在傈僳族生活中不仅是一种重要的交通工具，而且是衡量男子价值的尺度。因此一个关于溜索的传说脍炙人口，到处流传。在很古的时候，傈僳族人民迁徙到怒江两岸居住，但苦于大河的阻隔，人们很少来往。年青人只得靠对歌来交流情感。一个居住在怒江

东岸的年轻小伙子，扑克看中了怒江西岸的一个姑娘，开始时他们只能隔江相望，互相对歌，时间一长了，情感越来越深，但滔滔的江水使他们无法相会。他们苦苦寻思，求索渡江的办法。一天傍晚，怒江上空出现了一道彩虹，年青的恋人受到了启发，他们决心制服咆哮的江水。小伙子砍来山竹编出了一条又粗又长又结实的篾绳，他把绳的一端牢牢地拴在一棵大青树上，然后再找来一根很长的麻绳，把麻绳的一端紧紧地拴在篾绳上，另一端由绑在箭头上。小伙子用尽全力把箭射到了对岸，姑娘拾起绑麻绳的竹箭，拉住麻绳一节节地往岸上拉，最后终于把篾绳绑在了木桩上。从此怒江上就出现了第一根溜索。两个年轻人也相会了，从那以后，居住在怒江两岸的傈僳族、怒族来往就多了，过溜的人也越来越多了，老的少的都能过。这样，随着溜索的增多，它的形式也由一种形式的溜发展到三种形式的溜。即：平溜、陡溜和双溜。溜的构造除溜索本身外，尚有一块栎类木材做成的溜板和一根麻绳组成。平溜比较平直，来往都可过，但费时费力。陡溜有一定的倾斜度，一头高，一头低，溜起来省时省力。双溜，实际上是由两根陡溜并列组成，去时渡一根，回来时走另一根。过去这种溜索每年换一次，换溜是很有风趣的，两岸各选一个力气大的人，先用钓鱼线的一端拴一石子两岸对丢，待两个石子在江心钩边在一起时，便慢慢拉过对岸。而后把鱼线换成较粗的麻绳，这时再将溜索一端固定于一岸的溜桩或大树上，另一端则系在粗麻绳上拉过对岸，固定于彼岸的树上或溜桩上，并用木棍逐段绞紧，这时换溜就完成了。

这也许是最简单的桥。两根碗口粗的藤条平

行的拉在两山之间，长长的细藤条松松地连在粗藤条间，形成下垂的网状结构，网的底部铺上长长短短的木板或竹片，一座桥就完工了。没有钢筋，不用水泥，一切都源于自然。

这也许是最惊险的桥。走在桥上，人就晃悠悠，开始荡秋千。双手要交替抓住两边的藤网，脚底绝不能踩空。桥板太窄，得时时注意脚下。滔滔的江流在脚下汹涌，呼呼的山风在耳边作响。这是怎样一种惊心动魄的感觉！

走惯了藤网桥的独龙人不但能神情自若的走过摇摇荡荡的桥面，还能身负重物，快捷地跨过江去。“看天莫看河，走桥莫回头。桥摇心莫慌，脚走手莫动”，这正是他们宝贵经验的总结。

今天的独龙江上，早已建起了现代化的钢索吊桥和钢筋混凝土的公路大桥，但整个独龙江地区至今还有很多藤网桥横跨在江上。柔软而坚韧的藤网桥仍然是独龙族群众来来往往的重要交通工具，仍然在散发着它的独特魅力。

兰坪罗古箐

兰坪罗古箐风景区是省级风景名胜区，是云南众山之祖老君山旅游资源的重要组成部分，以丹霞地貌为特征。

兰坪罗古箐风景区位于兰坪白族普米族自治县通甸乡德胜村，由罗古箐、金顶翠屏山、富和山三个片区组成。主要景观有高原牧场、“情人坝”、“姑娘山”、“母亲树”、百丈回音壁、紫金河杜鹃屏、石林、花山、滴水岩、

锅石、铅锌都城等，总面积约 100 平方公里。

作为云南众山之祖老君山旅游资源的重要组成部分，兰坪锣锅箐风景区自有它的迷人之处。这里的丹霞地貌世间罕见，岩石的造型千变万化，或如动物的肌骨，或如凝固的流水，或如巨大的松果……这里的山有多高，水有多高，在箐里、林中，处处可见清澈的溪水，或顺崖壁汨汨而淌，或从岩头哗哗而泻；这里的树木茂密，古木参天，“母亲树”高大伟岸，“情人树”相依相伴，厚厚的苔藓蕨类为大树披上温暖的外衣，一派温馨、甜美的景象。

每当端午节到来之时，四面八方的普米族群众会聚集在这里的小坝子上，载歌载舞，欢度“情人节”，于是，这里也就有了一个美丽的名字——“情人坝”。

走进锣锅箐，走进这个山雄、林茂、水秀、谷幽的世界，人们可以远离城市的喧嚣，尽情享受山水石树的无限韵律。

景区距离兰坪县城 56 公里，距离大理、丽江 200 公里，交通极为便利。

云南特色小吃

瓢小瓜

小瓜是南瓜中一个早熟品种，每年夏秋即可上市。这种瓜呈扁圆形，皮色油绿，肉白甜嫩，质脆。瓢小瓜是在小瓜里装上肉馅精心制成的，是云南流传较广的一

道筵席菜肴。这道菜汤清瓜绿，皮嫩馅鲜，芳香可口，造型美观，营养丰富，宜酒宜饭。

瓢小瓜需要原料嫩小瓜 1500 克，鸡肉 200 克，猪肉 150 克，金钩 50 克，云腿 600 克，水发冬菇 60 克，水发玉兰片 70 克，葱 50 克，精盐 20 克，上汤 1200 克，味精 2 克，胡椒粉 3 克，蚕豆水粉 10 克，芝麻油 10 克，熟猪油 200 克。

制做过程是选大小相等的鲜小嫩瓜 10 个，只刮去毛皮，再把瓜蒂切下，用小刀剜下一小孔，然后用小勺挖去瓜心，清洗干净，控干水分。鸡肉、猪肉、云腿切为末，金钩虾淘洗后用温水发开剁为碎末（发水留用），水发冬菇、水发玉兰片剁为末，葱切为末。

炒锅置旺火上，注入熟猪油 60 克，烧热后先将葱末炒出味，接着放入鸡肉末、猪肉末炒至八成熟，再放入水发冬菇、水发玉兰片、金钩虾末、精盐 10 克煸炒后，用发金钩是的水将蚕豆水粉调开，放入味精 1 克、胡椒粉 1 克，下入锅中煸炒为馅。然后把炒锅置旺火上，注入熟猪油 1500 克（实耗油 140 克），待油烧到三成热时，放入小瓜炸两分钟捞起，然后逐个地装入内馅，摆在盘内，上蒸笼用旺火蒸 30 分钟，使小瓜蒸火巴。再在炒锅内注入上汤，烧开后撇去浮沫，放入精盐 10 克、味精 1 克、胡椒粉 2 克，小瓜装入汤盘内，将调好味的汤舀入，淋上芝麻油即成。

瓢青头菌

瓢青头菌，食味鲜美，风味浓酽，是滇味筵席中一道山珍佳肴。此菜色翠绿，汁金红，鲜火巴滑嫩，香鲜

浓酳，酒饭均宜。

瓢青头菌需要原料青头菌 500 克，捶料 300 克，鸡蛋（清）1 只，蒜瓣 20 克，精盐 10 克，甜酱油 20 克，咸酱油 20 克，蚕豆水粉 30 克，味精 1 克，胡椒面 1 克，上汤 500 克，熟猪油 1000 克，芝麻油 2 克。

制做过程是选未开放的青头菌，洗净，摘下菌杆。蒜瓣切为米。鸡蛋清打散，放入蚕豆水粉 10 克调成蛋清糊，然后分别涂抹在青头菌帽的内壁上，再将捶料逐个地挤入青头菌内，使青头菌呈圆球形。然后在炒锅内注入熟猪油 1000 克（实耗油 80 克），待油烧到五成热时，将青头菌放入，用手勺推动，避免互相粘连，待青头菌炸直皮时即捞起沥油，然后镶摆在扣碗内。青头菌柄垫底，上蒸笼用旺火蒸 15 分钟至火巴取出，翻摆在汤盘内。最后在炒锅内注入熟猪油 20 克，先将蒜末炸熟，放入上汤、精盐、甜酱油、咸酱油，将蚕豆粉 20 克加清水少许调清，兑入味精、胡椒面放入锅内勾清芡，浇在青头菌上，淋上芝麻油即成。

瓢宝珠梨

瓢宝珠梨是滇味甜菜，是筵席名肴之一，此菜汁白清爽，梨鲜嫩，仁馅脆，蜜甜鲜香，富于营养。

瓢宝珠梨的原料需要宝珠梨 1500 克，松子仁 80 克，莲子 80 克，白果 80 克，桂圆肉 80 克，苡仁米 80 克，火腿 100 克，重油洗沙 100 克，玫瑰糖 100 克，冰糖 200 克，水淀粉 60 克，猪油 80 克。

制做过程是选大小均匀的宝珠梨 10 个，削去皮、从

梨柄处挖出梨核，用清水漂上。松子仁用微火炒香，搓去细皮；白果去外壳在锅中煮火巴去细皮；莲子泡发后去心和皮，煮火巴；火腿切成黄豆大的小丁；苡仁米淘洗干净，与火腿一起上笼蒸熟；冰糖 100 克捣为 10 块。然后把炒锅置火上，注入熟猪油 1000 克（耗 80 克），烧至六成熟时，放入宝珠梨炸 1 分钟，捞起沥油。再将松子仁、白果、莲子米、苡仁米、火腿丁、桂圆肉放入盆内拌为馅心，重油洗沙与玫瑰糖拌在一起。然后将洗沙放入梨心内，再放上果仁馅，每个梨放上一块冰糖，盖上梨把，上笼蒸 30 分钟，取出放入碗内。最后把炒锅置火上，注入清水 1000 克，放入 100 克冰糖待溶化后，用水淀粉勾芡，浇在梨上即成。

玫瑰子瓜

玫瑰子瓜是昆明著名的酱菜，素以质地脆嫩，咸甜适口，味道鲜美而受消费者欢迎。加工玫瑰子瓜的主要原料小黄瓜，是昆明官渡区的特产。这种黄瓜长 5 - 7 厘米，直径 2 厘米左右，色绿、肉厚，质脆，清鲜。经腌制后，再佐以玫瑰糖等辅料，便成为具有独特风味的酱瓜。

制作玫瑰子瓜的其他原料，有精盐、红糖、老玫瑰糖、糖色、甜面酱和用以浸泡的少量生石灰。鲜黄瓜要求质脆新鲜饱满带刺，个头均匀，完整无伤。玫瑰子瓜，色泽墨绿，呈半透明状，瓜体完整而饱满，味道盐甜鲜脆，玫瑰酱香浓郁，味美可口，为佐餐佳品

制作过程是先腌制--洗净鲜黄瓜加盐腌制，分三次进行。每天腌一道盐，100 千克鲜瓜的用盐量为：第一

道用盐 5 千克，第二道 4 千克，第三道 3 千克。腌三道盐后，捞起、控干水份。再酱制--将甜面酱和上年酱子瓜的陈酱煮沸，冷却后先把酱瓜的缸或池子的四壁涂一道酱，然后倒一层腌瓜，淋一层酱，酱要浸过腌瓜 5 厘米；头二天每天翻动一次，酱制时间一个月。然后灰漂--把酱瓜从酱缸中捞出，洗去酱，入清石灰水内浸泡 3 小时，再捞出，用清水反复漂洗。最后浸糖大套色--先将红糖、玫瑰糖、糖色放入锅内，加水煮沸，将酱瓜入糖汁内浸烫一下，然后在剩余的糖汁内浸泡 3 天即为成品。

红油麻辣鲜笋

竹笋历来被视为山珍，云南竹林分布广，品种多，群众素有采食竹笋的习惯，并且创造了保持竹笋鲜甜脆嫩的多种吃法，红油麻辣竹笋就是具有地方风味的一种。此菜通过焖烧，保持了笋的甜脆鲜嫩的本味，佐以多种调料，芳香适口，饮酒助兴最为相宜。

红油麻辣鲜笋需要春笋 1500 克，甜酱油 150 克，咸酱油 150 克，醋 70 克，辣椒油（即红油）20 克，花椒油 15 克，精盐 12 克，味精 1 克，芝麻油 2 克。

制做过程是先选择粗壮、均匀的嫩竹春笋，将春笋埋入柴禾余火灰烬中（栗炭灰火也可用，行业上称为子母火）焖烧约半小时，烧熟后取出，剥去笋叶，削掉细皮，留笋尖较嫩的部分，用刀背拍打松，一剖为两半，再切为 5 厘米的长条，理码在盘中。再取小碗一只，将甜酱油、咸酱油、麸醋、辣椒油、花椒油、精盐、味精兑在一起搅均匀，浇在春笋上，淋上芝麻油即成。

火夹清蒸鸡枞

云南鸡枞是世界上稀有的一种珍菌。火夹清蒸鸡枞是以云腿与鸡枞一起烹制而定名的。鸡枞与肉烹制已鲜美了，与云腿一起清蒸其味更佳。此菜造型优美，汤清，味鲜，爽口不腻，鸡枞与云腿味道互浸，相得益彰。

火夹清蒸鸡枞需要鲜鸡枞 600 克，云腿 200 克，精盐 10 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，上汤 800 克，芝麻油 5 克。制做过程是先选粗壮的鸡枞摘下帽，削去根部的泥土洗干净，切为 7 厘米长、3 厘米宽、5 毫米厚的长方块。云腿也切为与鸡枞大小相似的长方片。在两片鸡枞中间镶夹入一片云腿片，边夹边理成书形装入扣碗内，用鸡枞帽垫入扣碗中作底，注入上汤 100 克，加精盐 4 克上蒸笼用旺火蒸熟，取出翻装在汤碗内。最后在炒锅内注入上汤 700 克，放入精盐 6 克、味精，胡椒粉，尝好味，浇入汤内，淋上芝麻油即成。

蟠桃乳饼

蟠桃乳饼是彝族的风味名菜。因形似蟠桃而得名。此菜造型美观，外酥脆，里鲜嫩，味美可口。

蟠桃乳饼需要原料乳饼 300 克，鸡柳肉 200 克，鸡蛋一个，菠菜叶 10 克，火腿末 3 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，水淀粉 10 克，葱、姜各 5 克。

制做过程是先将乳饼切成 12 片扁桃形；鸡柳肉捶成茸，放在碗内，逐次加入葱、姜水、鸡蛋清、水淀粉、

精盐、味精、胡椒粉，打上劲；菠菜叶捶茸取汁。再将五分之四的鸡泥均匀地抹在乳饼上，制成桃形，分别在桃尖上撒上火腿末，再把菠菜汁放入剩余的鸡泥内搅拌均匀，装入标花袋中，在每个桃的底部标上2片绿叶，即成蟠桃生胚。最后将炒锅置文火上，加入适量猪油，烧至四成熟时，将制好的蟠桃生胚下入，炸成金黄色熟透后捞出盛入盘中，即可上桌。

翡翠石蹦

石蹦是生长于山涧石隙的一种蛙类，个体肥大，肉质细嫩，营养丰富，味道鲜美。以石蹦做菜，是滇味菜中特有的风味菜品，是云南著名的美味佳肴。翡翠石蹦是将石蹦配加云腿片、青蚕豆等烹制而成。因青蚕豆米颜色碧绿似翡翠，故有此名。此菜颜色白、绿相间，肉鲜嫩，十分可口，百食不厌，极受人们欢迎。

翡翠石蹦需要原料活石蹦 500 克，青蚕豆 150 克，云腿 50 克，葱白 60 克，姜 20 克，鸡蛋（清）1 只，精盐 12 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，蚕豆水粉 20 克，上汤 50 克，芝麻油 2 克，熟猪油 150 克。

制做过程是先将活石蹦从腹部切开掏出内脏，斩去脚爪。切为 1 厘米宽的段，摆在碗内，放入精盐 4 克腌几分钟。云腿切为 1 厘米宽、3 厘米长的片。葱白切为 2 厘米长的段，姜切为小片。再把鸡蛋一只把蛋清搽入石蹦碗内，加水粉 10 克捏均匀上浆。然后将炒锅置旺火上，注入熟猪油 1000 克（实耗油 70 克），待油烧热时即将石蹦连同青蚕豆米下锅滑熟，倒入漏勺内沥油。炒锅内留

油 30 克，先将姜片、葱白放入炆锅，接着放入云腿片、石躄、青蚕豆、精盐 8 克煨炒，再用上汤兑蚕豆水粉 10 克、味精、胡椒粉调匀淋入锅内勾芡汁，浇上熟猪油 50 克炒汁，颠锅几下，淋上芝麻油即成。

樱桃肉烧玉兰

玉兰是云南八大名花之一。樱桃肉烧玉兰即以玉兰花为主料，味酸甜如樱桃，由此得名。此菜色泽桃红，肉火巴嫩鲜甜，玉兰花清香，味酸甜可口。

樱桃肉烧玉兰需要原料玉兰花 300 克，去皮五花肉 400 克，甜酱油 30 克，生抽 40 克，冰糖 30 克，精盐 12 克，麸醋 5 克，黄酒 10 克，上汤 600 克，味精 1 克，蚕豆水粉 10 克，鸡油 30 克。

制做过程是首先选用鲜玉兰花的花瓣，在凉水中清洗后，放入开水锅内烫一遍捞起漂在凉水中，去掉苦味。五花肉切为 2 厘米见方的小块。把五花肉块放入钵内，加入精盐 8 克、味精、冰糖（拍碎）、黄酒、生抽、甜酱油、麸醋拌匀，再注入上汤 400 克上蒸笼用旺火蒸 2 小时，把肉蒸火巴。再将炒锅置炉火上注入上汤 200 克，先将蒸肉的汁水入锅内，放入玉兰花，精盐 4 克烧 1 分钟，再放入五花肉，用蚕豆水粉勾芡，颠锅拌炒，淋上鸡油即成。

玫瑰大头菜炒肉丝

玫瑰大头菜是云南的名特产。用大头菜炒肉丝，鲜香浓郁，嫩而发脆，甜咸适口，回味无穷。此菜是饮酒、

佐饭、吃面条的佳肴。玫瑰大头菜炒肉丝需要原料猪里脊肉 200 克，猪肥膘 50 克，玫瑰大头菜 100 克，韭菜头 50 克，红辣椒 30 克，鸡蛋一个，甜酱油 30 克，味精 1 克，蚕豆水粉 30 克，白糖 10 克，芝麻油 2 克，熟猪油 100 克。

制作过程是先把猪里脊肉、肥膘切成丝，用蛋清、水淀粉上浆；玫瑰大头菜、红辣椒切为丝，韭菜头切成段。把炒锅置火上，加入熟猪油，待油烧到四成熟时，下肉丝滑散，倒入漏勺内；原锅留油 50 克，倒入玫瑰大头菜、韭菜头、红辣椒稍炒；再下肉丝、甜酱油、白糖、味精簸炒均匀，淋入麻油，装盘即成。

凉白肉

凉白肉是用云南特产甜酱油为主要调料的菜肴。甜酱油甜咸兼备，甜中带咸，酱汁粘稠，香气浓酽，是形成滇菜独特风格的调味品之一。因此，凉白肉独具风格。

凉白肉的原料是猪臀肉 200 克，甜酱油 30 克，辣椒油 10 克，芝麻酱 15 克，食盐适量。制作过程是先把肉洗净，放入冷水汤锅中煮沸，去浮沫，改用小火煮熟；原锅离火，用冷开水浸泡至冷透心。再把肉捞出，切成 8 厘米长、4 厘米宽的薄片，顺序装入盘内成型。最后把芝麻酱、辣椒油、甜酱油、食盐倒入碗内调匀，配制入碟，随肉上桌蘸吃。此菜片薄入味，汁稠浓，味醇厚，香辣回甜。

原盅鸡

原盅鸡是滇南独特的名菜，昆明最早售卖的是云生园饭店，庄国清、薛光祖师傅是该店名厨，对制作原盅鸡有独到之处。原盅鸡需要原料壮母鸡一只（约重 2000 克），味精 2 克，精盐 15 克，胡椒粉 2 克，葱、姜各 10 克，料酒 2 克。原盅鸡汤色银白，味道鲜美，香酥适口，富于营养。

制法过程是将鸡宰杀后去毛，去肚杂，洗净，把肉斩成 3 厘米见方的块，再放入清水中漂透，装入锅内，注入清水，置火上煮沸，打去浮沫，余透后捞出用清水洗净，放入特制的土罐内，加进葱、姜、精盐、味精、胡椒粉。再将余鸡的汤用箩筛沥入土罐（以淹没鸡块为度），抬入蒸笼内，蒸 3 小时，使蒸气进入罐内，至汤足鸡火巴即可食用。

宝珠梨炒鸡丁

宝珠梨是呈贡县的著名特产，用此梨与鸡丁相烹已成为云南风味名菜之一。宝珠梨炒鸡丁需要原料鸡肉 500 克，宝珠梨 300 克，云腿 50 克，老蛋糕 50 克，鸡蛋（清）1 只，姜 30 克，葱 50 克，精盐 10 克，蚕豆水粉 30 克，上汤 100 克，味精 1 克，熟猪油 180 克。宝珠梨炒鸡丁洁白光亮，肉鲜嫩，梨甜脆，味香鲜爽口，佐酒饭均宜，是筵席佳肴之一。

制做过程是将鸡肉先在内壁剖十字形花刀，刀深为肉的三分之二，然后，切为 1 厘米见方的丁。云腿、老

蛋糕、宝珠梨(去皮、核),分别切为8毫米见方的丁。姜切片,葱切段。把鸡肉丁放在碗内,加精盐8克,蚕豆水粉20克,捏匀上浆。然后将炒锅置旺火上,烧热舀入熟猪油一勺制锅,再注入熟猪油1000克(实耗100克),待油烧到三成热时,放入鸡肉丁、宝珠梨丁,将手勺前后推动,避免粘结,滑至翻白色起锅,倒入漏勺内沥油。炒锅内留油40克,油烧热时,放入姜片、葱段炆锅,将云腿丁、老蛋糕丁下入炒熟,再放入鸡肉丁、宝珠梨丁、精盐煸炒;取小碗一只,装少许清水,将蚕豆水粉调稀,徐徐下入锅中勾浓芡,放入味精;颠锅淋入熟猪油40克,翻炒几下即成。

宜良烧鸭

宜良县烧鸭是别具一格的美味食品,尤以狗街烧鸭最佳,有130多年的历史,在滇中乃至全省享有盛名。

宜良县地处滇中腹地,境内水溪河塘甚多,珠江上游的南盘江由此而过,养鸭是当地农民的一大产业。据考证,最早经营烧鸭的是一个名叫曹健的人,清朝道光年间在县城开设“顺河楼”餐馆,始了宜良烧鸭的营生。狗街是宜良县的一个大集镇,位于昆(明)河(口)铁路的要冲。光绪二十七年(1901),狗街有个叫刘文的,随举人许实赴京城应试。在北京寓居一家烤鸭店的隔壁。举人忙于考试,刘文就到烤鸭店学艺。回家后刘文在狗街开了一家烧鸭店,取名“质彬园”,并结合宜良的传统制作,使烤鸭成品既保持了北京烤鸭的金黄本色,又创造出骨似白玉、香嫩脆酥的地方特点,被时人誉为“京都烤鸭”。刘文烧烤的鸭子,骨脆可食,很快闻名遐迩,昆

明、开远等远地一些食客，都慕名到狗街，以品尝“质彬园”的烧鸭为快事。

如今烧鸭的制作工艺日臻完善，烧烤出的鸭子，皮黄脆不焦，肉酥松柔软，甜嫩骨脆，色鲜味美，香气四溢，十分可口。再配以葱白、花椒盐、甜面酱等食用，美不可言。宜良烧鸭肥而不腻，营养丰富，滋补身体。

昆明卤鸭

昆明卤鸭是云南省晋宁县昆阳镇的名特食品。它以“卤味香醇、肥而不腻”而远近闻名。晋宁地处云南高原明珠——滇池之畔，是滇文化的发祥地，是伟大的航海家郑和的故乡。早在明、清时代，昆阳就是水陆两通的重镇，以滇池麻鸭为原料精心制成的卤鸭，名噪一时。当地民间逢年过节、酬宾，以及外来旅客，都以卤鸭为首选佳肴。

昆阳卤鸭之所以味美质佳，食者称赞，一是选料考究，加工精细。活鸭都是选用 1.5 千克以上的滇池麻鸭，体壮肥嫩，尤以绿头毛亮的公鸭最为理想。宰杀后，要经烫褪、洗净、开膛、漂水、空水、腌揉、吊晒、锅卤等 10 多道工序。

昆阳卤鸭色泽金黄，香酥可口。经有关部门测定，含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素 A、B 等营养成分，是一种优良的保健食品。其中以镇海餐厅加工的卤鸭为最佳，它保持和继承了昆阳卤鸭的传统特色，质量好。

昆明烤麻鸭

昆明烤麻鸭已有 80 多年的历史。二十世纪初期，昆明人张鑫去北京学习烤鸭技术回来后，结合云南民间喜爱吃鲜吃嫩的习惯，选用昆明滇池周围饲养的小麻鸭，经过精心研制，创造出的一套特殊的加工方法。其烧烤的麻鸭，具有肉鲜滋嫩、皮酥骨脆、肥而不腻、清香醇正的特点。一经问世，就受到广大顾客的欢迎，成为昆明地区夏季可口的时鲜佳肴。

产于滇池周围的麻鸭，羽毛为褐色，夹红、白、绿各色，体态似野鸭，是人们长期驯养而成的一种优质鸭。鸭龄 40 - 60 日，体重 700 克左右。选用这种仔鸭制成的烤麻鸭，色泽深红光亮，味道鲜美。其制作方法是：仔鸭宰杀后，先去毛去掌，从右翅下切一小口，取出内脏，洗净，用淡蜂蜜水均匀地抹遍鸭身，再用 6 厘米长的芦苇杆作堵塞，插入鸭子的肛门内，防止灌汤从肛门漏出，然后用小铁钩勾住鸭颈，挂在通风处晾干，再灌入调好味的高汤，放入特制的火炉内用干松叶焖烧 15 分钟，待鸭身色泽深红油亮时取出，拔去堵塞，倒出高汤，斩为小块，摆盘中，撒上花椒盐，配上甜面酱和葱白，即可食用。当昆明烤麻鸭上市节令时，购买者争先恐后。

翻花乌鱼

乌鱼肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，是人们喜爱食用的补益身体的一种无鳞鱼。以乌鱼烹制而成的翻花乌鱼，是滇味名菜，也是解放初期昆明三市街（现正义

南路)"共和春"的名菜。此菜皮糯肉嫩，香鲜可口，下酒，佐餐皆宜。

翻花乌鱼需要原料乌鱼 300 克，鸡蛋（清）半个，冬菇 20 克，火腿 5 克，荸荠 30 克，葱头 10 克，姜 5 克，水粉 20 克，黄酒 3 克，胡椒 2 克，味精 1 克，芝麻油 2 克，白糖 3 克，猪油 20 克，精盐适量。

制做过程是把乌鱼洗净去内脏，剔去骨，砍去头尾，将鱼解成两半，用刀顺鱼肉一面解成花口，顺花切成二指大小块。再把葱头切成寸葱、姜切成菱形片，荸荠削去皮切片，冬菇切片，火腿切成菱形片。然后把乌鱼用鸡蛋油、水粉、味精、黄酒码（上浆）一道；把猪油放入炒锅内烧沸，把乌鱼放入，用勺搅拌约 1 分钟；乌鱼花口翻出后，将冬菇、火腿、荸荠、姜片放入，簸锅几下，再把胡椒、食盐、味精、水粉、白糖调成汁水，倒入锅中，再簸锅几下，倒入盘中，洒上芝麻油即成。

芹酥鲫鱼

芹酥鲫鱼是云南独有的烹制方法，因用芹菜作原料，味酸甜鲜香，具有芹菜特有的鲜香味，故名。解放初期是昆明"共和春"的有名菜肴。此菜呈白、褐两色，肉酥松、味酸香，宜于下酒佐餐。

芹酥鲫鱼需要原料小鲫鱼（约 50 克 1 条）1000 克，芹菜 1000 克，冰糖 50 克，麸醋 70 克，黄酒 30 克，咸酱油 50 克，精盐 15 克，芝麻油 40 克，熟猪油 60 克，上汤 300 克。

制做过程是先将鲫鱼去鳞、鳃，切开腹部掏去内脏洗净，放入钵内，加精盐 6 克、咸酱油 30 克，腌 1 小时

使之入味。芹菜拣洗干净。在炒锅内注入熟猪油 2000 克（实耗油 60 克）。待油烧到五成熟时，放入鲫鱼翻炸至熟，倒入漏勺内沥去余油。把芹菜 700 克垫于小锅底部，将鲫鱼整齐地放在芹菜上面，再用 300 克芹菜盖在鱼上。然后放入咸酱油 200 克，黄酒、麸醋、精盐 9 克、冰糖（捣碎）、芝麻油、上汤在旺火上烧开放至微火上炖 30 分钟左右，汁水收酳后把盖面的芹菜先摆在盘中，鲫鱼理码在芹菜上，把垫底的芹菜盖上，剩下的汁水淋在上面即成。

网油松子鲤鱼

网油松子鲤鱼，做工精细，色泽金黄，皮酥脆，肉鲜嫩，有松子仁的清香味，为食者所喜爱。网油松子鲤鱼需要原料活鲤鱼 1 条（约重 1000 克），猪网油 300 克，松子仁 100 克，熟鸡肉 50 克，熟瘦云腿 50 克，玫瑰大头菜 50 克，水发冬菇 50 克，茭瓜 50 克，芫荽 100 克，葱 50 克，姜 50 克，鸡蛋 2 个，精盐 20 克，咸酱油 100 克，胡椒粉 3 克，味精 3 克，蚕豆水粉 100 克，黄酒 20 克，五香粉 2 克，熟猪油 30 克。

制做过程是将活鲤鱼去鳞、鳃，从腹部切开去内脏，洗净斩去胸、腹、脊的鳍，刀背向右倾斜，在鱼身两侧每隔 1 厘米反剞一刀，刀深至骨。然后放入盘内，摆入精盐 8 克，咸酱油、黄酒、五香粉，揉擦均匀，腌半小时。松子仁放在炒锅内，在微火上炒熟，搓去细皮。熟鸡肉、云腿、玫瑰大头菜、水发冬菇、茭瓜、葱、姜分别切为 3 厘米长的丝，越细越好。芫荽拣洗干净去梗留叶。

猪网油在清水中漂洗后，平摊在菜板上，用毛巾抹掉水分，鸡蛋清打泡放入水粉调拌成糊，然后将糊均匀地抹在猪网油上面，味精 1 克、胡椒粉 1 克，精盐 5 克拌匀撒在网油上面。再将松子仁、熟鸡丝、云腿丝、玫瑰大头菜丝、水发冬菇丝、茭瓜丝、葱、姜丝拌在一起，放入味精 2 克、胡椒粉 2 克，精盐 7 克，拌匀填入鱼的两侧刀口中和鱼腹内，用手压实，再摆在猪网油上，从头至尾用猪网油包好，再用箴扞扎几个气孔摆在烤盘内，入炉烤约 1 小时，猪网油烤黄，向外溢出香味，鱼肉即熟，出炉后先从鱼背上竖剖一刀剖为两半，再从头至尾横剖几刀，但不能切断，然后完整地摆在盘中，茭菱用猪油炸脆，镶在鱼的周围即可上桌。此时举箸品尝，色鲜味香，皮酥肉嫩，佳妙已极。

河水煮金钱鱼

金钱鱼是云南高原湖泊中特产的一种名贵鱼种。河水煮金钱鱼取鱼的本味，为云南独有的一种风味菜肴。此菜味道十分鲜美，鱼肉滋嫩细腻，蘸胡辣汁水香辣爽口，营养丰富，增进食欲，是云南具有独特风味的吃鱼方法。金钱鱼产量少，供不应求，也可以常用鲤鱼、草鱼代替。

河水煮金钱鱼需要原料活金钱鱼 1000 克，葱、姜各 30 克，干辣椒 50 克，甜、咸酱油各 150 克，精盐 30 克，胡椒粉 2 克，味精 3 克，芝麻油 30 克。

制做过程是先将活金钱鱼放入清水中养着；葱、姜切成末；干辣椒用火烧呈褐红色，揉成碎末。再取干净河水 2000 克，放入锅内，烧开后放入金钱鱼，盖上锅盖，

用小火烧 15 分钟，加入精盐、味精、胡椒粉，盛入汤碗内。最后将甜、咸酱油、芝麻油、精盐、味精、胡椒粉放入碗内，调匀，再放入葱、姜末、辣椒末即成胡辣汁，与鱼同时上桌。鱼蘸胡辣汁吃。

嫩荷叶包饭

嫩荷叶包饭又称荷包饭，用荷叶包裹带馅米饭蒸制而成，荷叶碧绿，饭团松散，饭粒软润滑爽鲜美，甜香味正，饭叶同食，呈现出荷叶的清香。荷叶包饭史有记载，公元 551 年，梁朝始兴郡太守陈霸先，奉命镇守建康京口，以抵御北齐。百姓听说军队缺粮，就用荷叶包饭，中间夹上鸭肉，去慰劳军队，支援陈军打了胜仗。又据《广东新语》：“东莞以香粳杂鱼肉诸味包荷叶蒸之，表里香透，名曰荷包饭。”有首《羊城竹枝词》：“泮塘十里尽荷塘，姊妹朝来采摘忙。不摘荷花摘荷叶，饭包荷叶比花香。”

嫩荷叶包饭需要原料糯米 800 克，荷叶 2 张，豆沙 200 克，白糖、玫瑰糖各 100 克。制作过程是先把糯米淘洗干净，入笼蒸至半熟荷叶洗净入沸水锅烫一把，取出改刀成 10 块三角形。再把 10 块荷叶片分别铺放整齐，用糯米饭把豆沙、玫瑰糖包好，放在荷叶上，用两折一滚的包法包好饭团，按头朝下，入笼蒸 1 小时左右，取出装盘带上白糖上桌。

紫米八宝饭

紫米系紫色的大米是云南南部和西南部特产的一种

优质米，营养丰富，是滋补珍品。紫米八宝饭以紫米为主要原料制成，是墨江、思茅、昆明一带独特的风味小吃，也是酒席上的名贵甜食。其每碗的制作原料需要紫米 200 克，薏仁米 25 克，小枣 10 个，冬瓜蜜饯 25 克，水发莲米 25 克，水发皂角米 50 克，玫瑰糖 10 克，元肉 25 克，白糖 150 克，熟猪油 60 克，冰糖蜜汁 40 克，红绿蜜饯丝、炒芝麻少许。

制做过程是将紫米、薏仁米拣去沙石杂质、淘洗干净，盛在大碗里，加猪排骨汤，上蒸笼蒸熟。用擀面杖将小枣砸扁去核，下锅蒸熟。把冬瓜蜜饯切成小丁，然后连同小枣、水发莲米、水发皂角米、玫瑰糖、元肉、白糖、熟猪油与紫米饭拌匀，扣入碗中，上蒸笼蒸 40 分钟取出。最后取盘一只，将蒸好的八宝饭翻入盘内，撒上红绿蜜饯丝、炒芝麻，浇上冰糖蜜汁即成。

什锦春卷

什锦春卷是滇味独特名菜肴，解放初期是昆明“义和园”的名菜，做工精细，经拉皮、炒馅、拌合、包卷，炸合成菜，色泽金黄，皮酥脆，馅鲜香，是中高级筵席大菜。此菜吃时，春卷蘸着麸醋汁味特芳香，酸中带辣，咸甜适口。

什锦春卷需要原料鸡蛋 4 只，富强粉 200 克，蚕豆水粉 100 克，绿豆芽 300 克，韭菜 200 克，香椿 100 克，剁猪肉 300 克，水发冬菇和玉兰片各 60 克，精盐 15 克，葱、姜各 30 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，芝麻油 20 克，甜、咸酱油各 30 克，麸醋 50 克，辣椒油 20 克，花椒油 5 克，熟猪油 150 克。

制做过程是将鸡蛋磕入钵内打散，先放入富强粉搅起筋，再将蚕豆水粉用清水调稀下入，随下随搅拌，调匀后注入清水，兑成稀鸡蛋糊。炒锅置中火上烧热，用肥肉皮一块擦锅，舀入鸡蛋糊，随即用手转动炒锅，使蛋糊均匀地散开在炒锅中烙熟时即用手揭起蛋皮。烫一块用肥肉刷一次锅，至鸡蛋糊(留30克作封口用)烫完，将蛋皮切为10厘米长的三角块。

把绿豆芽拣洗干净，煮熟捞出控去水分。水发玉兰片和冬菇切为丝。葱、姜切为细末。香椿放入开水锅中焯一遍，去掉涩味，切为细末。炒锅内注入熟猪油50克在旺火上烧熟，下入剁肉、水发冬菇和玉兰片丝煸炒熟，起锅滗去余油，放入盆中。在盆中再放上葱、姜、香椿末、绿豆芽，加入精盐12克以及味精、胡椒粉、芝麻油拌匀为馅，然后逐个地用蛋皮包上馅心，成为5厘米长、4厘米粗的春卷。

炒锅置旺火上，注熟猪油1500克(实耗150克)，待油烧到五成熟时，放入春卷，用手勺推动，炸至金黄色捞出，整齐放在盘中。取碗一只，将甜酱油、咸酱油、精盐30克、麸醋、辣椒油、花椒油兑在一起，再分装在小碟内，同春卷一起上桌。

名优产品

筒帕

"筒帕"一词为傣语，意为挂包，通常称为民族包。

云南的傣、彝、哈尼、景颇、佤、傈僳等民族都有生产和使用筒帕的习惯和爱好。其中以傣族的筒帕历史最悠久，制作最精美。

筒帕是傣族织锦的一种，从最初的麻、棉纺织发展到现在的丝、手和棉混纺，它制作精致，式样美观，具有浓郁的生活气息和民族特色。筒帕既是日常生活的必需品，又是精美的工艺美术品，对于傣族青年男女来说，还是相互表达爱慕之情的信物。假如小伙子收到倾注了姑娘的心血、勤劳和智慧筒帕时，就是获得爱的信息，需要把自己亲手制作的礼物回赠对方。从此两相欢悦，直到结成美满的姻缘。

筒帕不仅为边疆各族群众所喜爱，也引起了国内外游客的浓厚兴趣，日益成为旅游纪念品中的抢手货。

重彩画

云南重彩画是崛起于云南的一个绘画流派。画家作画时，先用铅笔或毛笔在高丽纸上勾线，再用水粉上色，重彩画吸取中国画和西洋画的优点，重气韵、机理，色彩明快、醒目，极富装饰效果。重彩画可在画廊、宾馆买到，其中水平参差不齐，购买者应细查。有兴趣的购买者可自己寻访重彩画的高手，直接上门购买。

路南挑花

路南挑花是聚居路南彝族自治县撒尼人传统工艺，历史悠久。挑花是刺绣的一种，以挑花装饰挎包、衣物、头巾等是大理白族和路南撒尼人的服饰特色，它具有民

间产品的夸张的色彩美。路南挑花主要产品有背包、桌布、窗帘、服饰等。挑花手法多样,有单面挑、双面挑;有素色挑,有新色丝线挑花。有的产品有挑,有绣,有补,成品或精巧,或粗放,充分表现了撒尼人的聪明才智和艺术创造力。

蜡染扎染

用蜡刀蘸融蜡绘图案于土布,再放入各色染料中,染后去蜡即成蜡染。将棉布在不同部位用线捆扎,入染料中漂染,则为扎染。蜡染由于防染剂蜡的自然龟裂,布面或图案会呈独特的“冰纹”。扎染则为完全的手工,其图案每件不同。用蜡染、扎染制成的帽子、衣裙、壁挂等朴实大方,极富民间特色。

珠宝玉石

由于历史和地理的原因,云南形成了以昆明为中心,以腾冲、瑞丽、盈江、芒市等为依托的珠宝、玉石集散地。仅在昆明一地,经营珠宝玉石的公司、商店就达数万家,经营的品种有刚玉类宝石的红宝石、蓝宝石;绿柱石类的祖母绿、海蓝宝石、金刚石、石榴石(紫牙乌)、电气石、紫水晶、黄玉、蛋白石、橄榄石、绿松石、孔雀石、独山石、岫石、玛瑙、珍珠等。珠宝玉石正成为云南的一项大产业逐渐兴起,驰名中外。

在云南经营的珠宝玉石中,尤以翡翠最有名气,品种有戒面、鸡心、马眼、杏子、元宝、玉镯、宝塔珠项链、灯笼、花件,“五色星”(即红、绿、蓝、黄、白五

种颜色的箍心)、“八宝”(象征福、禄、寿、喜、吉祥如意的玉雕片)、“九老”(象征长寿和宝贵的9片玉雕佛像)等品种,还有大白菜、青狮、白象、飞马等大型雕件。

锡制品

云南个旧被誉为锡都,其锡产量约占全国的43%。锡制工艺品耐酸、耐碱、无毒、无味、不锈。锡尤宜制作酒器和茶罐。用锡制茶罐不象金银器那样“奢华”,又不会像铜铁那样“生腥”。锡器也有缺点,千万不能把它带到东北严寒的室外。

锡工艺品产于锡都个旧,已有300多年历史。它采用高纯度精锡,经过熔化、压片、裁料、造型、刮光、装接、擦亮、装饰雕刻等复杂工序制成。由于锡的理化性能稳定,锡工艺品具有耐碱,无毒无味,不生锈等特点,不仅外观精美,银亮如镜,光可鉴人,而且用来盛食物经久不变质、不变味,特别是用锡制酒具斟酒,夏天清凉爽口,冬天温酒导热快,深受饮酒者喜爱。

昆明锡制品现有酒具、茶具、烟具、奖杯、装饰画等一百多个品种,被轻工部评为国优产品,产品远销30多个国家和地区。工艺精湛的小水烟筒、笔洗、笔筒三件锡工艺品,已被国家有关部门作为珍品永久收藏。

斑铜工艺品

斑铜工艺品是云南特有的民间传统工艺品,至今已有300多年的历史。斑铜工艺品的制作复杂而严格,须采用高品位的铜基合金原料,经过铸造成型,精工打磨,

以及复杂的后工艺处理制作和成，现在只有昆明市斑铜厂生产。

斑铜工艺品“妙在有斑，贵在浑厚”。褐红色的表面呈现出离奇闪烁，艳丽斑驳，变化微妙的斑花，堪称金属工艺之冠。将铜和其他金属均匀混合时，可以得到单色的铜，如黄铜、紫铜、青铜。如果铜和其他金属混而不合时，则铜的外观呈现一些或深或浅的斑块，金黄交错，极有特点。这就是斑铜。

云南斑铜工艺品在造型上不仅继承和发扬了传统特色，还吸取了云南青铜和中原青铜文化的艺术营养，并结合现代雕塑手法和先进工艺，在充分显示斑花特点的前提下辅以简洁洗炼的装饰图案，使其达到艺术的完美和统一。目前已形成包括人物、动物、花卉、瓶罐、炉尊、壁饰、器皿等六大类的斑铜系列产品。

用斑铜制成的工艺品古朴高雅，其中，变形孔雀、老虎、牛虎铜案等最具云南特色。因每一件斑铜制品的斑纹都不同，因此，每一件都是独特的。在北京人民大会堂云南厅里斑铜作为主要陈列品展示了它隽永的艺术魅力。云南斑铜工艺品多次在国际上获奖，并定为同外国元首馈赠的国家级礼品，孔雀瓶、大犀牛、仿古牛、五型炉、孔雀明王、如来佛祖等被国家有关部门定为永久珍品收藏。

望远镜

云南是世界大的望远镜生产基地，这里有全国最大的光学仪器厂云南光学仪器厂，有世界最大的望远镜生产厂云华公司和远达公司，有专业的天文望远镜生产厂

晶华公司以及众多的个体望远镜生产厂。全世界的望远镜有一半是在云南制造的。世界各地的那些著名品牌如：Tasco、Bresser、Bushnell 的中档和低档望远镜很可能就是云南制造。

大理石雕

云南省蕴藏丰富的大理石，大理苍山十九峰，峰峰皆有所。而且品种多、花色美、质地佳。正因为这个原因，人们将此石冠以大理的地名，称为大理石。

大理石又名础石、榆石、文石、醒酒石、开竺石。一般分为彩花石、云灰石、白石、墨石 4 大类。大理石早在唐代就已开始开发。唐代修建的大理崇圣寺三塔，建筑上就已采用精美的大理石雕刻制品，而且具有较高的工艺水平。

常见的大理石工艺品有彩花石屏、雕花画屏、石桌石凳、酒杯、台灯、笔筒、砚台、茶盘果盘、花盆花瓶、山水花鸟、人物走兽等。北京人民大会堂云南厅摆设的直径 2 米的彩花石屏风，正是天然地显示了苍山云海、气势雄伟的江河奔泻画面，让人连连赞叹。

陈列在大理石厂的雕刻座屏“苍洱大观”，用自然色彩的大理石精雕而成，银苍玉洱，风花雪月，历历在目，是一件不可多得的稀世之宝。

云子

云南围棋子简称云子，据说为明清供品。白子微带翠绿，黑子厚重，对光看则为悦目的绿色。形状单面扁

圆，古朴浑厚，手感舒适。围棋精品“云子”品质优良，一直是全国重大棋赛的标准棋具。

云子原产于云南永昌府(即今保山市)故又名永子。它是我国古老的一种传统工艺品，距今已有500多年的历史。元、明、清三代曾享有盛名，深受名士、高僧的喜爱，也是敬献皇室的上乘贡品。后来，由于棋势衰败，世变沧桑，解放前夕，云子制作工艺已经失传。建国后围棋事业受到党和政府重视。昆明第十二中学校办工厂凭借残存的老云子开展科研，经过无数次的试验，1975年在原老云子的基础上推陈出新，制成了新云子。周恩来总理、陈毅副总理对云子恢复生产极为关怀和支持，终于把云子从绝境中挖掘和发展起来。1980年春，昆明第十二中学校办工厂正式改名为云南围棋厂，批量生产“云”字牌围棋子。

云南围棋厂按云子传统配方，精选原料，并以科学方法熔炼生产的云子，正面微凸，底面扁平，弧线自然，古朴浑厚，手感舒适。白子晶莹似玉，黑子乌黑透碧，犹如天然玉石磨制而成。质地坚硬，着盘声铿，工艺精巧，色泽美观柔和而不刺目，利于保护视力，且有冬暖夏凉之感。经国家围棋队鉴定认为，棋子不论在质量、外形、色泽、强度等方面都继承和超过了老云子的水平。

“云”字牌围棋，自开创以来，屡获殊荣，1980年获轻工部优质产品称号和包装装璜优秀作品奖；1983年又获全国优秀包装装璜设计奖；1987年获全国旅游纪念品一等奖，被指定为全国性比赛用品和奖品，出口免检产品等。在国家外事活动和文化交流中，云子曾被作为国宝赠送给日本中曾根首相、英国女王。

云烟

烟草业是云南的支柱产业。昆明卷烟厂生产的"云烟"、"红山茶"、"茶花"、"大重九"、"春城"等名优畅销品牌，倍受消费者青睐。

"云烟"采用云南上等陈年烟叶，烟丝橙黄、光泽油润、香气高雅、吸味醇和、舒适怡人。装潢古朴大方，精致华贵。"云烟"被人们视为烟中上品。"红山茶"牌卷烟是云南久负盛名的名烟之一，自1957年问世以来十分畅销。它色泽金黄，香气宜人，吸味醇厚，劲头适中，余味舒适，风格独特高雅。"茶花"牌卷烟创牌于1975年，色泽金黄油润，香气高雅丰满，吸味醇和而有后劲，余味清爽舒适。"茶花万朵醉神韵，醇香一口注心头"。"大重九"牌卷烟创牌于1923年，历经70余载。"大重九"蕴含着云南近代史上的一件大事。1911年10月30日，蔡锷将军在云南领导起义，推翻了清王朝在云南的统治。这一天正是夏历的九月九日，故称"重九起义"。"重九"烟牌就是为了纪念云南的辛亥起义。"大重九"烟色橙黄、香气浓郁、醇正可口，余味隽永。"三七"牌卷烟是昆明卷烟厂生产出的一种具有安全辅助疗效作用的新混合型卷烟。它是配以配以三七（又称田七）等名贵中药材，经过医药卫生界专家的鉴定，证明其具有止咳、化痰、平喘的作用。

杨林肥酒

杨林肥酒产于昆明市郊的嵩明县杨林镇，因酒色碧

绿，药香馥郁，常饮使人体健康肥壮，故名肥酒。肥酒生产已有 100 余年的历史。

杨林是个文明古镇，系云南通往中原的必经之地。这里交通方便，土壤肥沃，物产丰盛，工商业较发达，酿酒历史悠长。杨林肥酒是以本地产的高粱、玉米、大米、小麦酿制的小曲酒为基酒，精选党参、拐枣、陈皮、桂圆、公丁香、云木香、大枣、茴香、肉桂等十余味名贵中药材和蜂蜜、蔗糖为原料，严格按照传统工艺，经分别浸泡、复升提纯、调味勾兑、封缸陈酿等工序精制而成。

杨林肥酒是药香型配制酒，酒液呈碧绿或金黄两种色泽，清亮透明，药香与酒香浑然成一体，自然谐调，入口绵甜，药香柔和、清雅，酒味醇厚，余味甘爽，具有药香型配制酒的典型风格。富含葡萄糖、多种维生素，蛋白质、果糖、枣酸等成份，有健脾开胃、调和气血，润肺生津，补中益气等功能和效益。

茶叶

云南是茶树的原生地，但清以前云南茶叶没有什么名气，明代云南被列为不产茶的省份。到了清代，滇茶开始有名了。滇茶以大叶种为主，较难将外型做得乖巧。像皇帝爱喝的人头普洱，妙在个子大，档次并不很高。然而滇茶香高，耐泡，同一质量的茶叶较全国其他地区的售价为低，无论是自用还是送人都较合宜。出口最好的是滇红、普洱、七子饼等，而滇人最爱喝的则是未精制的大叶子茶。

云南主要茶叶有产于宜良县的宝洪茶、宜春茶，产

于昆明市郊金马山麓十里堡的"十里香茶"、产于石林附近的"石林拥翠"、沱茶、滇青、白兰花茶、茉莉花茶、滇红工夫红茶、红碎茶以及滇绿等。

鲜花蔬菜

"天气长如二三月，花枝不断四时春"的昆明极宜种植鲜花，目前云南的鲜花产量已占全国的40%以上。每天，大量的玫瑰、香石竹、百合等从昆明机场飞往全国各地。冬季，坐飞机的游客不妨去尚义街鲜花市场选购一些鲜花，从春城带回一片浓"春"。

昆明四季如春，是热带水果的重要集散地，在这里可以买到芒果、菠萝、菠萝蜜、柠檬、荔枝、香蕉、红毛丹、酸角、滇橄榄、木瓜等众多的水果，且价格便宜。水果最好在自由市场（菜街子）买，可以讲价。

反季蔬菜是云南的一大优势。云南反季蔬菜成熟快，上市早，品种多样，供货集中，质优色鲜，价格合理，已被国家列为南菜北调的基地。在北国"千里冰封、万里雪飘"的隆冬季节，云南反季蔬菜由铁路源源不断地北运，填补"三北"地区冬、春无鲜菜上市的空缺，不啻"雪里送炭"。

宝珠梨

呈贡宝珠梨是云南众多梨果中的佼佼者，果圆形，一般重200-330克，大者达500克，皮薄，淡黄绿色，果肉雪白，脆嫩，汁多，味浓甜，微香，食后无渣。

宝珠梨主产于昆明市呈贡县，人们习惯称为呈贡宝

珠梨。呈贡宝珠梨与大理雪梨在色、香、味、形方面很相似，实属同一品种。相传在宋代大理国时期，高僧宝珠和尚到鄯阐城（今昆明）讲经，从大理带了雪梨树苗与呈贡的一种优势嫁接后育成这个品种，于是人们就把它叫做宝珠梨。宝珠梨由于品质优良，是云南向历代王朝缴纳的贡品。相传元朝初期，云南地方官把宝珠梨作为上等贡品贡奉朝廷，皇帝吃了赞不绝口，并要求年年进贡。

宝珠梨成熟上市时正是中秋节和国庆节期间，进入千家万户，给人们增添了节日喜庆、欢乐气氛。贮存到元旦、春节上市的宝珠梨更是人们争相购买的佳果。宝珠梨鲜食十分甜美，也用以加工梨脯、梨土、梨糕、梨汁、罐头等食品。

芸豆

芸豆学名菜豆，属蝶形花科菜豆属，是云南著名特产，也是传统出口产品，在国内外久负盛名。芸豆有白色、黑色、紫红色、杂色斑纹等数个品种，以大白芸豆最为有名。

芸豆粒大肥厚，皮薄光泽，质地细腻，营养丰富。芸豆性味甘平，具有温中下气，温胃利肠、止呃逆，益肾补元的功效，还有镇静作用，特别适合心脏病、高血压、肾疾病患者食用。现代医学还证明，芸豆含有血球凝集素等多种球蛋白，对人体红血球的凝集，激活淋巴细胞胚形转化，促进脱氧核糖核酸的合成均有特殊作用；所含尿素酶还可用于肝昏迷患者的治疗。

芸豆水发后，炒、炖均可，是美味菜肴，还可制作

糕点、豆馅、豆沙。

太和豆豉

昆明太和豆豉是云南省著名的传统食品，已有 100 多年的生产历史。相传太和豆豉原产在江西省太和镇，清康熙年间传入四川，后从四川传入昆明。长期以来，昆明制作豆豉的师傅，根据本地的原料和人们的口味，对原配方和工艺不断进行改进，使之逐渐形成具有滇味特色的昆明太和豆豉。这种豆豉既不同于江西风味，也不同于四川风味，独具一格。其色呈红褐又有光泽，味道咸鲜略微回甜，分粒酥软而不碎，保持了豆豉固有的风味，不酸不霉，营养丰富，易于贮存，食用方便，是佐餐调味的佳品。

昆明太和豆豉以本地产的“乌嘴豆”（黄豆）最佳，配以食盐、糯米、甜酒、红糖、八角、茴香等辅料，经淘洗、浸泡、蒸煮、制曲、拌料、装罐、后熟而成。昆明太和豆豉呈颗粒状，具有豆豉特有之香气，滋味鲜美，咸淡适口，食法简便，可蒸，可炒，荤素皆宜。

小磨麻油

昆明小磨麻油是一种营养丰富、芳香馥郁、深受群众喜爱的调味佳品。制作芝麻油有两种方法：一种是压榨的，叫小榨麻油，出油率高，但含水量，不能久放，香味差。一种就是小磨麻油，出油率稍低，但质量好，香味浓，久放不易变质。

昆明小磨麻油用黑、紫、白色芝麻均可，但要选用

颗粒饱满，皮薄，匀净，以元谋、会泽等地产的较好。100 千克芝麻可出产的小磨麻油 30 千克左右。昆明小磨麻油，色浅黄，油清亮，味香浓。食用广泛，无论在凉菜、凉面、凉米线或酱菜上，滴上几滴，就感到香气扑鼻，味美可口。

大理扎染

扎染，俗称“扎花布”，古称“纹缬染”，是一种古老的印染手工艺。工艺分设计、上缟、扎缝、浸染、拆线、漂洗、整检等过程。产品选用纯棉、真丝、麻棉等天然纤维为原料纺织的民间土布为胚料，从天然植物的根、茎、叶、皮中提取色素为染色。团取材常见的动、植物形象、山水花草、蓝底白花，呈自然晕纹，青里带翠，凝重素雅，形象生动，构图严谨，粗旷大方、贴身柔软舒适。产品畅销国内及世界各地。

白族扎染

白族的扎染是一种古老的手工印染工艺，古称纹染。心灵手巧的白族妇女将棉布或麻布扎缝之后，以蓝靛为染料，经多道工序染制成蓝白分明的扎染布。白族喜爱的图案有蝴蝶、蜜蜂、梅花、鸟虫等。

民族艺术的风格还表现在传统工艺品上。服饰品、扎染布、草编帽、大理石雕工艺品等等，具有重要的旅游开发价值。

神话传说

虎跳峡的来历

虎跳峡，纳西话叫“无鲁阿仓过”，抚鲁意为雪山，阿仓意为地名，过意为深巷、窄巷；虎跳峡纳西话也叫“里斯里美公弓古”，意思是用手能递送弩箭的峡谷；还叫“阿仓老丛老洛弓”，意为阿仓猎人追着老虎跳过的峡谷。虎跳峡长约20公里，落差约190米，江面与玉龙雪山高差3900米，峡谷最窄处仅30多米，峡巷内有18处险滩，一入峡中，天如缝，江如龙，白浪飞溅，涛声如雷，令人胆颤心惊，极有魅力。雪山阿仓峡谷，因何取名虎跳峡呢？这里有一个惊动魄的传说故事。

传说，玉龙雪山的怀抱里走出一座山，这座山的名字叫卧虎岭，卧虎岭下有个骑虎寨，这个骑虎寨里的人，原是木柢土酋的猎户，所以也叫猎户村。猎户村有两个兄弟，大哥叫阿仓休，可他的为人像老虎一样狠心残暴。弟弟叫阿仓弦，他的为人却与大哥相反，好像一只驯善的马鹿，只恋青草，不恋鲜血。

一天，两兄弟相伴到山里狩猎，他们在卧虎岭的老密林里，发现了足有海碗口大的老虎脚迹。兄弟俩把精灵的猎狗解开，猎狗循着老虎的脚迹追踪出去，两兄弟循着猎狗的召唤声紧赶急追地跑，他们气喘吁吁地追到虎跳峡，老虎甩了一下震天撼地响尾梢，一纵身就跳过虎跳峡，阿仓休和阿仓弦慌忙赶了过去，被虎跳峡江水拦住了路径。大哥阿仓休斗着胆子跳过了虎跳峡，而阿

仓弦怯怯地朝着万丈深峡里看了一眼，黑黝黝的深谷，冷森的阴气扑卷，峡谷两岸耸立的岩石，像长满獠牙的血盆大口，禁不住小腿颤栗起来。阿仓弦惶恐地用双手遮住眼睛，怯怯地退缩了回来，愣痴痴地站在峡边，畏缩着不敢跳过去。阿仓休发现弟弟不敢过峡，他回过身喊：“弟弟呀，斗着胆子峡沟变窄了，怯着身子峡沟变宽了，斗着胆子赶快跳过来。”弟弟仍怯着不敢跳。阿仓休又催促着说：“弟弟，你闭着眼睛，紧紧抓住哥哥伸过峡来的弩弓臂上，哥一拉动你就跳过来。”阿仓休边说边伸过弩弓。弟弟在哥哥的急催下，咬咬牙，紧紧抓住了弩弓臂。突然，玉龙雪山顶飘过一缕乌云，阿仓休心头产生了邪恶的念头：屋里存积的无价的虎皮，还有能医治百病的熊胆、麝香、鹿茸，这些东西也值一箩金子，假若这一箩金子弟弟不和我均分，我就可以变成抹黑英古底一角的大富翁。阿仓休想到这里，咬紧牙，使劲拉过弩弓，又把弩弓抵了回去。这一拉一抵，把二弟推进峡谷里去了。

阿仓休谋害弟弟的罪孽事情，天空看见了，慌忙扯下乌云遮住了瞪大的眼睛；大山看见了，惊骇得躲潜进云雾堆里。金沙江怒吼了，掀起了雪崩般的惊涛骇浪，它在峡谷里激愤地暴跳着。玉龙雪山的白石神和哈巴雪山的黑石神也惊骇得退缩了三步。从此能相互递送弩箭的虎跳峡，倏地变宽了，人们再也不能跳过去了，仅留下了一条老虎能来回跑越的峡谷。从这以后，这道峡谷叫做“阿仓拉蹉拉洛过”，意思是老虎跳逾的峡谷，人们为了节省也叫它“拉洛过”，意为虎跳峡。

情死树的传说

传说，在拉是坝的蒙世大山上，长着一棵像伞盖一样撑开着枝叶的山楂树，这棵山楂树长得很古怪，两个合抱不拢它粗大的树身，好像老人的腰杆一样佝偻着，撑展的枝干像爬向四方的虬龙，它的荫凉面积方圆有九十多平方米。在这棵长得神奇古怪的山楂树上，每年吊脖子殉情死的纳西族青年有十几对，它是棵远近闻的情死树。

很古的时候，爱神尤祖阿注在吃山楂果的时候，种下了这棵树。后来，这棵山楂树长到有碗口粗的时候，祖古羽勒和开美久命悄悄相爱恋，但是他们的婚姻受到了父母亲的阻挠，祖古羽勒和开美久命在婚姻上遇上了阻挠的关口，他俩受到了爱神尤祖阿注的蛊惑，相约着去找天国，他俩双双在这棵山楂树上吊脖子殉情死了。

从这以后，村寨里的青年男女，他们一遇到男女婚姻上的不遂心的事情，就怀着生时不能同烧一座火塘火，死后也要埋一坑的宿愿，双双咬破指头，把血珠滴落在一起，发了死不回头的盟誓，双双偷偷地逃出家门，来到这棵山楂树下，仿着祖古羽勒和开美久命的样子，双双吊脖子死在这棵山楂树上。这样殉情的青年男女，每年都有着十多对情人。

蒙世村有个孤老头子，这个孤老头子的婆娘在月子里因流血过多而去世了，火塘边却丢下了一个小猫大的奶娃。孤老头子当爹又当娘，把奶娃拉扯大了。孤老头子的儿子长大了，儿子长得不仅英俊，他还会唱能够挑翻姑娘们心的箩多情歌，弄得山里姑娘的笑声，整天追

受奖着他的影子飞翔。

孤老头子听着姑娘们的甜蜜笑声，弄得皱紧了眉头。纳西族的青年男女，恋爱自由，可结婚得由父母拍板定案，这无拘无束的笑声，是否会在儿子和父亲的心中，吹起不可弥补的缝隙呢？儿子会不会丢下父亲，跟着女人的笑声去殉情？孤老头子禁不住打了个冷战。他想：没有拴系线绳的鸡蛋胡乱滚动，滚落地下的鸡蛋能不粉碎才怪呢。不能拖延时间了，早些给这个鸡蛋网上绳索！这一天，孤老头子和儿子环坐在火塘边煨着早茶，孤老头子颤着声音说：“儿呵，你看阿爸的两鬓扑白雪了，你也是试飞天空的雀鸟，阿爸思谋着给你娶媳妇，还是尽快抹了额头油吧。”

“阿爸，娶媳妇可以，可是你得依儿子一件事情。”

“可以，可以，依十件也行。”

“阿爸，你指腹定婚姻的姑妈家的表妹，我不愿意娶她。”

“什么，什么？”父亲惊惶失措地叫道。

“阿爸，娶媳妇只能娶意中人，不娶意中人，我就当一辈子的光棍汉。”

阿爸不顾儿子的反对，准备在腊八给儿子举行婚礼。而儿子在自由爱恋中，自己谈上了意中人，姑娘的肚子里有了爱情的结晶，阿爸逼着催婚，怎么办呢？儿子悄悄地去姑娘，父命难违，包办婚姻，是条勒脖子，他俩相约着情死。时间很快的到了腊月初七，明天阿爸逼着儿子要抹额头油，屋里杀了肥猪、泡了米、酿了酒、洗了菜，亲戚朋友奔忙着明天的喜事，忙得像热锅头上的蚂蚁。就在这天晚上，儿子约了意中人，双双逃出村，在情死树上吊脖子殉情死了。

太阳刚从东山露脸的时候，孤老头翻爬起来，催着儿子快些起床。但是阿爸的喊声过去了，内室没有回应的声音，孤老头认为儿子是在生他的气。他走进屋里，往床上一摸，床上冷冰冰的，不知道独生子到哪里去了，孤老头浑身冒了一身冷汗，莫不是他他……他殉情了。孤老头歪歪倒倒地摸出内室，哭丧哭泣音地呼喊着：“哎哟喂，我的独生子中了，他去情死了。”

孤老头的捶胸跺足的哭泣嚎，使村里人受人了惊动，纷纷跑了出来，当大家听清楚孤老头的儿子出逃了，人们都不约而同的预感到：他的儿子殉情了。人们找寻到情死树下，发现孤老头的儿子与情人，勒着脖子，僵直地吊死在山楂树上了。

哎，喜事倒变成了丧事，孤老头看见自己的独儿子殉情死了，他像喝醉了酒的酒疯子似的，他诅咒着情死树上的冤鬼把他的儿子牵走了，他怀着满腹的怨气从家里提了一把斧子，跑到勾走他的儿子魂魄的山楂树下，叉开双脚，挥起斧头，冲着山楂树一斧头砍去。孤老头子倏的发现一抹电光般的亮气从树上飞起，顿时山转地摇，大地颠簸起来，冥冥中隐隐传来嚶嚶的哭嚎声。当人们稳住神情的时候，山楂树上的斧口沁出一滴滴的血珠，又从斧口卷起一股呛人的烟雾，烟雾里传来了阵阵撕心的哭泣声。人们惊骇得面面相觑。突然，人群里发出一声惊恐喊声：“喂哟，孤老头昏厥了。”

等人们从喊声里回过神的时候，发现孤老头口吐白沫，昏厥在地上。入夜了，孤老头的房屋四周，悠悠晃晃地忽闪着绿森森的鬼火，鬼火时而散开了，时而又兜着房屋转起圈子，还隐隐的传来了冷森的冤鬼的哭泣声。

这时候，孤老头在火塘边挣扎着爬起来，眼睛发着

混浊的冷森的光，惊恐地把手指着门外叫道：“喂来了，来了，我的儿子来了。”

孤老头痛苦的痉挛了一下，又僵直地躺倒下去了，他翻瞪着白眼，口唾着白沫，浑身瑟瑟地抖着，迷迷糊糊里断续地说：“来了，来了，我的儿子来了……”

半夜里，孤老头恐怖地惨叫一声，双脚蹭蹭着，咽气了。人们发现孤老头的脖子上留下了五环青紫的印迹，村上人传讲是老倌砍了情死树，冒犯了情死鬼（传说在山楂树上情死的青年男女，他们的背上背着这棵树，砍树，等于砍它的魂），他才被情死鬼们掐死了。

从这以后，人们再也不敢砍这棵山楂树了，有人还传讲，假若晚上路过情死树边，冥冥中会发现树下烧燃着大火，一群青年男女环围着山楂树跳“阿蒙达”歌舞，是情死鬼们守护着他们的替身情死树哩。情死树变成了神树，它越长越茂盛了。

黑白水的传说

太阳和月亮牵着手行走的古时候，在玉龙大雪山的褶皱里，却躲藏着一个名叫甲子的小山村，村里蜜蜂采花的花树下，有两所门对门的木楞房，房门朝南开的那所木楞房里，居住着一个在老林敢捉老虎的小伙子，小伙子名叫吉盘若；房门朝东开的一所木楞房里，也居住着一个巧手能纺彩霞线的姑娘，姑娘名叫吉纳命。

吉盘若和吉纳命日长夜大了，他俩长到开花结果的年纪了，吉纳命看见吉盘若家里的公鸡追逐着母鸡的时候，吉纳命的脸盘发烧了；吉盘若看见吉纳命家的母鸽子飞到他家的鸽窠里盘窝的时候，捉弄得吉盘若的心跳

了。吉盘若和吉纳命在甲子村尾刺蓬后面偷偷地相互爱恋了。可是春天里突然下了一场黑霜，刚吐蕾的鲜花被冰冻了。吉纳命的爹妈呵，他们背着女儿把吉纳命许给了舅舅的独生子喝过了认“素”灵魂酒礼的姑娘，就像瓦楞上的薄霜留不长了，舅家支派的媒人拍着门扉来催婚了。阿爸说：“桃子熟了该摘，女儿大了该嫁。”阿妈也说：“妈裁的嫁衣搁久了，会被虫蛀了；女儿长大不出嫁了，素灵魂也会不高兴了。”东巴祭司为姑娘择了出嫁的婚期，腊月腊八是吉纳命出嫁的吉日良辰。

吉纳命要出嫁了，待嫁女儿的心思阿爸猜不透，待嫁女儿的心阿妈也拴不住，吉纳命骗过了爸妈的眼睛，她悄悄地逃出了家门，姑娘踩着冰冷又苍白的月光，偷偷地跑到吉盘若家的屋后，她伸手摸索了一颗小石子，朝着吉盘若家的屋顶抛了上去，石子无脚呀，可它却大胆地在屋脊上跑了起来，房头石子滚动的熟悉声音里，聪明的吉盘若判断出是吉纳命来见他了。吉盘若慌惶地离开了火塘边，他在屋背后看见了吉纳命，吉盘若和吉纳命相会了，姑娘一泪呀一声悲，她把爸妈逼嫁姑娘的事情全都告诉了吉盘若，平地起风波，搅得天地一片黑糊糊。吉盘若听了不祥的消息，猛地里就仿佛雪山发生了雪崩，捉弄得山山水水卷起了冷雾，吉盘若说：“阿妹啊，雪山伤心雪崩了，妹呀，莫流泪，活着不能够烧一塘火，死后双双去到玉龙情死国做一家吧。”

“阿哥呀，爸妈狠心如石头，若是你我拆散如山和谷了，活着也是牛马关一厩，还是双双去到玉龙情死国吧。”

月牙看见了吉纳命的泪水，它也噙着伤心的泪水闭下了眼帘，崩塌的雪山搅起了重重的冷雾，吉纳命和吉

盘若手牵着手，他们双双逃出了寨子，向着玉龙雪山逃跑了。

吉纳命的阿妈，半夜冷醒的时候，阿妈发现女儿逃跑了，她哆哆嗦嗦地爬了起来，摇醒卷曲在火塘边的阿爸。阿爸也慌惶地翻爬了起来，很快吹燃了松明灯火，屋里看不见了女儿的踪影。半夜里阿爸摘下了牛角号，他冲着黑沉沉的夜色吹响了牛角号，牛角号声惊动了村里的人，点燃火把的乡亲聚拢到吉纳命家的门口了，阿爸颤着声音说：“寨子里不是突发了火灾，也不是盗贼进了村，是吉盘若勾引着吉纳命逃跑去情死了，乡亲们呀，救救女儿吧。”

吉纳命和吉盘若双双逃出了甲子村，他们逃进了雪山老林里，突然，在他们的身后倏地亮起了一串火光，紧随着也传来了捉命情死人的呐喊声。不好了，爸妈追赶他们来了是村里人阻拦他们的情死路了。吉纳命知道假若情死不成了，捉拿回去面临逼嫁他人的厄运；吉盘若也懂得假若情死不成被捉拿住了割耳朵、挖眼睛或被烧死的厄运正等着他。吉纳命和吉盘若他俩在老林里慌惶地逃跑着，老林里的葛藤绊倒了吉纳命，吉盘若扶起了吉纳命，他俩在老林里慌怯怯地逃跑着，逃跑着，吉盘若和吉纳命在雪山老林里失散了。吉盘若逃到了黑鹰山南边的一堵险岩上，险岩陡楞，往前走呀，险岩拦断了路，往后退呀，后面捉拿情死人的呼喊声一声比一声紧。这时候，吉纳命也逃到了黑鹰山北边的一堵危岩上，往前逃跑危岩断了路径，朝后退回来，爹妈追赶女儿的哭声一声比一声悲。一北一南的两座摩天的危岩，中间横卧着一道黑鹰山的梁子，吉盘若冲着圣洁的雪山呼唤着：“吉纳命呀，阿哥跳岩情死了。”悲惨的呼唤声在重

重的大山间回响了；吉纳命也对着纯洁的雪山呼喊着重：“吉盘若呀，妹妹也跳岩情死了。”悲戚的喊声在山谷里响出了回声。吉盘若和吉纳命跳岩情死了，吉盘若变成了一条河水，他从黑鹰山北边的深谷里流下来找寻吉纳命妹妹。吉纳命也变成了一条河水，她也从黑鹰山南边的山沟里流下来找寻吉盘若哥哥，他们一路悲恸地相互呼唤着，吉盘若思恋吉纳命的泪水却幻化成了白石，河里铺满了白色的脚印，河水也幻化成了白水河；吉纳命寻罹吉盘若的泪水也幻化成了黑石，河里烙满了黑色的脚印，河水也幻化成了黑水河，他们沿着黑鹰山脚哭喊着流淌下来了，两个钟情人的呼唤声感动了玉龙山的爱神，爱神为了让情人相会，苦苦向玉龙山的白石神求情，爱神的求情感动了玉龙山的白石神。原来黑鹰山是玉龙山白石神伸向金沙江的一条腿，白石神猛地缩回了一条腿，让阻隔在黑鹰山两侧的吉盘若和吉纳命团聚了，黑水河和白水河汇流成一条黑白水河，他们乐得欢跳起来了，飞溅着激动的泪花，扬起了彩霞美丽的笑脸，滚滚流进金沙江里去了。

白水河和黑水河合流的黑鹰山脚下，有个飞溅着五彩水花的回头漩涡，据传这个激越的回头漩涡，是吉盘若和吉纳命的灵魂回归雪山情死国去了。

“得月楼”的来历传说

古城黑龙潭的三层楼，名曰“得月楼”。但是此楼是何许人营造，又是何许人取楼名为“得月楼”呢？历时久远了，修楼的一代人早已不在人世了，因而这些营造楼台的事情也变成历史，也为人们所遗忘。

“得月楼”营造于光绪年间，此楼的模型制造者是丽江大研镇人杨兆瑞先生，据传他在广东省某县供职县令，当他游览杭州西湖的时候，看见杭州西湖的亭台楼阁修盖得非常雅致，尤其一座三层的楼台楼座如鹤立，飞檐似凤凰展翅。杨老先生呆呆地看着，心里禁不住暗忖：故乡不是也有个活水长流的黑龙潭吗，仿杭州西湖的这座三层楼的模样，也在故乡的黑龙潭营造一座三层楼，如若碧玉似的黑龙潭不也嵌金镶银了？这样，杨兆瑞先生请了一位编制篾匠师傅，仿着杭州西湖的三层楼的模样，编制了一座竹楼。杨兆瑞先生很快把三层楼的模型带回到丽江，筹集款项，又请了一班九河乡的木匠师傅，仿着模型营造了黑龙潭的三层楼。

三层楼落成了，丽江大研镇的许多文人墨客，齐聚黑龙潭庆贺三层楼的落成典礼，都说要给楼取一楼名，可是取个什么名字好呢？有的捋着胡须思索着，有的抓挠着脑袋思量着。这时站在一旁的书院的杨道田老先生，轻咳了一声，说：“我想取名‘得月楼’，行不？”

这时候，环围三层楼取楼名的人，听见杨老先生取的“得月楼”楼名，人人都高兴地抬起了头，眼里闪烁着惊喜的光芒，大家拍着手连赞好名字，很快把杨老先生围住了。杨道田先生不仅能吟诗作赋，也善书画，大家一致求杨老先生书以楼名，他不负乡亲的期愿，也书下了“得月楼”三个苍劲的大字。

说起杨道田先生，他是古城“瓦白人”（今新华街），他是古城书院的先生，和庚吉进士亦是他的学生，和庚吉中了进士以后，上司为表彰他的执教有方，赐授杨为进士功名，所以杨道田先生是赐进士。

杨兆瑞营造了黑龙潭三层楼以后，由他领头集资营

造了科贡桥、南门桥等，后来，杨兆瑞先生营造金沙江上的金安铁链桥（梓里铁链桥）时，突发急病，死在建桥工地上了。

1961年冬，黑龙潭三层楼被烧（据传是一对情侣所为情死而焚）。得月楼烧毁以后，又到1964年的时候，丽江县政府拨款，重建得月楼，重建得月楼的掌墨大师傅为白沙乡的和福全大木匠，当时参加营造得月楼的木匠还有九河乡的木匠数人，还有金山乡的石匠寸师傅、赖师傅和赵师傅等人。得月楼竣工后，1964年县文化馆馆长周汝诚老先生，致函郭沫若先生书得月楼及地方领导集毛主席诗词句楹联，也退请郭老撰书得月楼长联，郭老欣然应允，撰书“龙潭倒景十三峰，墨玉为体，苍玉为神；玉水纵横半里许，飞龙在天，潜龙在地。”并书以毛主席诗词集句楹联和得月楼等字，从北京函寄回丽江县文化馆。此为重建得月楼的事情。

老君山九十九龙潭的传说

传说很久以前，纳西国的木天王到老君山巡视，庞大魁梧的老君山上，葱笼的森林遮天蔽日，可是幽深的谷里没有清澈的泉水流淌，木天王的心被一缕惋惜没有泉水的情思携住了，他呆呆地站在山坡上看着漫到天边的老林，突然，他的耳畔倏地响起了叮咚响的流泉的音韵。木天王听着听着，禁不住心里叹道：真是一块潜龙卧虎的风水宝地，它是座龙脉山。木天王心里谋划着，在老君山造一座他的行宫。

木天王是个说干就干的急性子人，他很快支派了千万个民工，首先在老君山修了一条宽五尺的盘石路，木

天王叫这条路为天王路。木天王为造行宫，他从天王路上赶来了驮运粮草的马帮。然后，木天王叫匠人营造行宫。一天，木天王的一个老庚，到老君山找他玩耍（原来他的这个老庚，是隐瞒身世行踪的龙王三太子）。这天木天王设宴款待他的老庚，席间，木天王的的老庚喝了一口酒，喷红着脸说：“老庚，你在老君山营造行宫，能不能让出一间房舍给我借住一下？”

木天王听了老庚的话后，哈哈笑着说：“老庚，假如你愿意留住敝舍，莫说让一间房舍，我的行宫修造好后，我甘愿让出一座院子请你住吧。”

老庚在老君山玩耍了几天，一天，突然，他不辞而别了，不知行踪去向了。

木天王大兴土木，高山挖成了平地，深谷又填在了高山，破石声，挖土声，民工的呼喊声，简直把老君山抬向了天空。那个时候，老君山虽然到处听到泉水的叮咚声，可是山里没有泉水，民工吃的水，要到老君山背后的江里去背水。这样，在滴水贵如金粒子的老君山里，有两个老夫妇在山里挑水卖水糊口。一天深夜里，木天王的那个老庚，在天上星星疲倦地眨着眼睛的时候，他敲开了老夫妇的门，钻进家里求老人借宿，说：“阿普和阿注呀，天黑不摸道路高低了，求你让我借一宿吧。”

“你要借宿可以，老君山吃水困难，得到老远的江里去挑水吃哩。”

“我们老夫妇靠挑水卖水过日子。”

木天王的老庚动了慈心，说：“阿普和阿注，你们挑水背水要走长路，我给你们掘一眼井吧，掘了水井，千万可不能叫木天王知道了。”

龙王三太子，突然捧出一条彩练似的小蛇，在他的

手里耍玩了几下，哧溜一声，小蛇钻进屋旮旯角里去了，紧随着在屋角出现了一眼晶莹的井水，龙王三太子对着老两口笑哈哈地说：“阿普阿注，我给你挖了井水，往后再也不消拿汗水换水喝了。”

一天，老信在躬着腰舀井水因他的一时粗心大意，忘记了把门拴上，这样，清脆诱人的舀水声，惊动了—个路过门口的木天王的挑水夫。在这干渴冒烟的老君山里，哪来的动人心弦的舀水声？他惊疑地破门而入，发现老信蹲在—眼晶莹的水井边舀水。挑水夫气恨老信把井水藏匿着不公开，使得人们每天爬山翻岭，拿汗子兑水喝，挑水夫气凶凶地说：“你有水藏匿着不公开，独个儿享福，让人们拿汗子换水喝，真是—个没有良心的人。”

老信惧怕了，他说出了井水的来历。挑水夫听了老信的话，觉得太神奇了，他很快把这件奥秘事情，详细地说给了木天王。

木天王听了挑水夫的话，苍白着脸盘，沉吟良久，然后忏悔地说道：“哎，这里是龙脉宝地，是龙王爷的家，它不是我占有的地方。”

第二天，太阳光还没有爬到老君山顶的时辰，木天王慌忙下了令，叫蚂蚁般众多的民工火速撤出老君山。民工们听了木天王的命令，—个个愕然，摸不着头脑了。当民工们走上他们开辟的五尺盘石路上回家的时候，突然，狂风大作，乌云裹吞了老君山，雷鸣闪电，瓢泼大雨倾倒下来，顿时在—声轰隆的天塌地陷的巨响声里，在民工们移山填谷的营造行宫的工地上，倏地出现了一潭串着—潭的龙潭水，仿佛像—块块镜子镶嵌在老君山的老林里。从这以后，老君山出现了九十九龙潭。在老君山里还—条蜿蜒曲折的宽敞的五尺盘石路，它从老

君山伸延向山外的石鼓去了，当地的山民喊这条五尺盘石路为木家马路。

玉龙雪山和金沙江的故事

山和谷称兄妹的时候，玉龙雪山和哈巴雪山是一对孪生兄弟，他们看见了美丽的金沙江姑娘，唤醒了兄弟俩沉睡的心灵，对姑娘勃生爱慕的情愫，兄弟俩轮番着几次去求婚。可是金沙江姑娘抬着高傲的头颅，冷冷地看了一眼玉龙和哈巴兄弟，拒绝了他们的求婚。原来金沙江姑娘心里早就有了恋人，她是倾心于东海龙王，发誓要嫁给东海龙王，而她对玉龙和哈巴兄弟关闭了爱情的心灵门窗。这使玉龙和哈巴兄弟恼羞成怒，他俩商量着把金沙姑娘阻拦在大山里，使她困在大山里，磨灭了对东海龙王的情思，屈服于他们兄弟的求婚。

玉龙和哈巴兄弟商量了这一计谋后，一天，金沙江姑娘离开了她的大姐澜沧江和二姐怒江，折头向东悠悠地流下来，金沙江姑娘来到了剽悍的玉龙雪山和哈巴雪山的前面，乞求两位兄弟给姑娘让出一条行路。可是玉龙大哥和哈巴弟弟，嗤着鼻子，横眉瞪眼，耸了一下肩膀，两兄弟挨得更紧了，两人间没有留下丝毫的缝隙。金沙江姑娘碰到了这般蛮横的冷遇。但她丝毫没有灰心丧气，姑娘用甜如蜜汁的语言，求了三天三夜，弄得舌头也磨薄了，可是姑娘的话没有劝转兄弟俩的心，姑娘仍滞留在玉龙山和哈巴山的脚下。

金沙姑娘缠了玉龙山和哈巴山三天三夜的时辰，捉弄得玉龙大哥的眼睛也熬红了，这一天夜里，玉龙山大哥被睡神强扯着眼皮，弄得他歪脖点头打起瞌睡来。一

股冷风摇得玉龙大哥变清醒了，他眨巴眨巴眼睛，审视了一眼匍伏在脚下的姑娘，又看了一眼哈巴弟弟，看见哈巴弟弟的眼睛如亮星般有神彩，他把睡神抛到山那边去了。玉龙山大哥心里泛起了一股高兴的热流，冲着弟弟说：“弟弟呀，哥困了，前半夜你守着关口，后半夜我再替换你，莫叫金沙江姑娘逃跑了。”

哈巴雪山点头应允了，他昂头挺胸地监视着金沙江姑娘的动静。三星西斜了，雪山起雪风了，哈巴弟弟还不见玉龙大哥睡醒，他禁不住心里滋生起怨气，长吁短叹起来了。聪明的金沙江姑娘听了哈巴弟的叹气声，她捉摸到弟弟对哥哥生怨气的呛人烟子，皱了一下眉头，灵机一动。金沙江姑娘欲想施催眠术，让哈巴弟弟也进入梦乡。金沙江姑娘伸出暖烘烘的手，轻轻地去抚摩哈巴弟弟的腿脚，她摩着，抚着，弄得他痒酥酥的连打哈欠，瞬间哈巴弟弟也歪着脖子打起瞌睡来了。机智的金沙江姑娘掀起一个浪头，碰了一下玉龙山和哈巴山兄弟，兄弟俩睡得很沉了，好像石头一样失去了知觉。金沙江姑娘乘着兄弟俩沉睡的时辰，她提着一颗狂跳的心，轻手轻脚偷偷从玉龙雪山和哈巴雪山脚趾缝里钻了出来。金沙江姑娘悄悄地走着，当她走出峡口的时候，姑娘按捺不住心头的高兴，禁不住脱口爆出了一串哈哈的大笑声（金沙江峡口以上江流静悄无声，流出峡口水声如闷雷压山滚动）。笑声弄得玉龙雪山大哥从睡梦里惊醒了，他猛地发现金沙江姑娘逃出关口了。玉龙雪山大哥急得眼里迸溅着金星，一股火辣的火气攻上心头，他控制不住自己，抬起大手朝着哈巴雪山的脸上，狠狠地掴了一巴掌，这一巴掌打得哈巴雪山的脖子歪了，从这以后，哈巴雪山变成了歪脖子山，而玉龙雪山大哥也气恨地兜

转了屁股，从此玉龙雪山面朝丽江坝子，背朝着哈巴雪山，兄弟俩再也互不理睬了。

泸沽湖的传说

太阳女神和月亮男神繁衍后代的古时候，万山丛中有一个哑巴放猪娃，这个放猪娃每天都把猪群放到宽宽的匹坡上，冬天日头的时辰短，他也不带午饭；夏天日头的时辰长，他也还是没有带午饭。原来，这个哑巴放猪娃，在大山的峡谷底，发现了一眼晶莹透亮的灵泉，在这眼汨汨喷涌着珍珠似的泉水的灵洞口，拥塞着一尾偌大的闪晃着如星朵般鳞片的大鱼，哑巴放猪娃每天都割下鱼几丰的一块鱼肉，当午饭吃。奇怪的是哑巴放猪娃割鱼肉留下的伤疤口，第二天又长得原生复合了，大鱼的身上似乎像没有动过刀子一样。

哑巴放猪娃天天都没有带午饭，奇怪的是他丝毫没有饥饿的神色，这倒使刁滑阴狠的主人注意到了。一天，太阳当顶了，时辰到午辰的时候，放猪娃拎着一把锋利的竹刀，偷偷摸摸地隐遁进谷底去了。主人慌忙追踪着他的脚印，悄悄地尾循在哑巴放猪娃的身后，发现哑巴放猪娃走到谷底的一眼灵泉边，拎着竹刀涉进水潭里去了，然后弓着身朝着一尾大鱼的身上割着鱼肉。主人窥破了哑巴放猪娃午辰不带午饭的奥秘，一股酸酥牙齿的酸水泛上了心头，这般又大又鲜美的大鱼肉，我又不是吃素的小羊羔，怎能叫这个哑巴放猪娃独吞享受。这股醋意倏地灌满了他的心脉，主要慌忙奔了过去，把正在埋头割着鱼肉的哑巴放猪娃拽着手臂掼捺在一边，又慌忙奔扑过去，一把扯着大鱼的尾巴使劲往后拉着。主人

使出了全身力气往后拖拉了限，浑身冒起了热汗累得气喘吁吁，但是怎么也不能把大鱼拖出来。主人抹搯了一把热汗想：我用九架牛来拖拉这条大鱼。主人慌慌张张回家套了九架犁牛，抬来了箴绳拴系在大鱼尾巴上，又把长绳套在九架犁牛的脖子上，主人咬着牙，挥舞起鞭子，恶狠狠地吆喝和鞭挞着犁牛，九架犁牛的十八条牯子的力气，紧紧地拧在一根又粗又长的箴绳上，牛群一用力气，嘣的一声巨响，大鱼突的一下被拖拉出了洞口，洞开了的灵泉洞口，倏地一下喷射出有岩柱粗的白晃晃的水柱，水柱冲塌了大山，冲倒了老林的树林，大山间的峡谷顿时溢满了沸沸腾腾的大水。大水继续泛滥着，爬上了山顶，淹没了老林，流进了寨子，洪水像野兽一样四处乱窜着。这时候，哑巴放猪娃正在帮助他的阿妈剥猪菜喂猪食，突然，滚滚涌涌的洪水，仿佛像一条凶恶的蟒蛇一样奔进屋里来了，捉弄得哑巴放猪娃惊慌了，他慌忙丢下猪食桶，抱起阿妈坐进猪食槽里，滚滚奔来的洪水，顿时爬上了屋顶，洪水把整个寨子吞进肚子里去了。哑巴放猪娃和他的阿妈坐在猪食槽里，随着洪峰颠簸着漂摇在茫茫的大水里，慢慢拢靠在大山的顶尖上了。

从这以后，在重重望不断的大山窝里，有了一汪绿如碧玉的湖水，当地的吕喜人（摩梭人）叫它拉塔恒。后来，不知哪个山外来人发现了这汪人间仙湖，称它为泸沽湖。

云杉坪的传说

山和谷会谈恋爱的古时候，玉龙山下有一对钟情的

人，男的名叫阿若，女的名叫阿命。阿若和阿命到了风云产区会酿雨水年龄的时候，他们在火把梨成熟的季节里悄悄地相爱了。火把节里播种下的爱情种子，也到了开花结果的时候了。天有不测的风云，阿若和阿命的自由恋爱，他们企求的不是结成白头偕老的夫妻，而是盼望着上玉龙山情死国里去情死，去过死后永远不衰老的恋人的生活。纳西族民间也有谚“情死一世，胜过坐三世皇帝”。阿若和阿命的自由恋爱，也违悖不了这个古老的规矩。他们对着圣洁的玉龙雪山剪下了一绺头发，虔诚地烧燃了合心香，也互递了信用的“尤吾”。（尤吾为爱情信物）相约在火把节里双双上玉龙情死国里去情死。

到了六月火把节，阿若和阿命将五月缠下的五彩花线手箍解下来焚进火把火里，阿命却上玉龙山赴情死的约会了。可是阿命从太阳偏西等到三星没落了，仍不见阿若哥哥赴情死的约会。老林里的白鹇鸟叫过头遍了，东山垭口泛起了太阳睡醒的一抹光亮，阿命仍不见阿若哥哥赴情死的约会。难道是阿若他失了信约，背叛了爱情的山盟海誓，或是他的爹妈发现了阿若情死心思的疑景，关在木楼上呢？白鹇鸟悲伤地叫过第二遍了，东方的天际抹白了银色的光亮。太阳是女神，等待太阳出来的时候，女神会耻笑胆小的女人。阿命想到这里，她拔下草乌毒药酒的瓶塞，嘴巴对着瓶口兜底喝了三口毒药酒。阿命神情安然地梳理了一下头发，她手捧着情死索，慢慢走近一棵情死树，她将情死索拴到了情死树上，挽了下勒脖子的绳扣，阿命对着玉龙山下的村寨说：“阿若哥呀，我先走了。”阿命情死在情死树上了。

阿命情死了，阿若他不是背叛爱情的失义人，是他的阿爸发现了阿若情死的疑景，他把儿子关在木楼上，

才造成了阿命孤身殉情的悲剧。阿命殉情死了，她的纯洁的尸骨焚化了，化成了一缕洁白的白云袅袅地飘浮到玉龙山顶去了。阿命残情悲剧的谣言变成冰冷的时辰，阿若的阿爸暗忖：姑娘殉情死了，活着男人的情思也被扯断了，蝴蝶不见鲜花会忘记采花的欢乐，恋人死去了，火热的情火也会熄灭。阿爸收上的忧虎也慢慢熄灭了。他把阿若从木楼上放了出来，阿若又一次执起了牧羊的鞭子。

一天，太阳刚从山谷里睡醒的时辰，阿若赶着羊群向雪山牧场走去。太阳落山了，晚霞抹红了玉龙山顶的时候，阿若的羊群才赶拢雪山牧场。牧场上的青草依旧青青，淌过牧场的小溪水照样晶莹，阿若和阿命常靠的杉树仍旧挺拔，可是看不见了姑娘熟悉的倩景。山鸟慌惶地朝着老林落宿了，阿若也悲伤地走向牧棚，他落了盘缠，点燃起了牧棚里的火塘火。突然，从对面的杉树林里，传来了一声“阿哄哄”的呼唤声，阿若听了山里寻伴的呼唤声，难道山里也有放羊人落宿吗？阿若惊喜地走出了牧棚，冲着夜色浸染的老林，也喊起了“阿哄哄”回应声。随着呼唤声出现了一群身着白裙子的姑娘，这群姑娘像一堵白云，悠悠地朝着阿若走过来了。阿若瞪大眼睛看着这群姑娘，怎么身着白裙子的姑娘为何看不见她们的头颅。这不是，它是一群情死鬼，是找阿若索命债了。阿若浑身骇出了一身冷汗他慌惶地跑了回来，开了关羊群的栅栏门，一头钻进羊群里躲藏起来。这群身着白裙子的情死鬼，知道阿若躲藏在羊群里，走近栅栏边，羊群看见了情死鬼，咩地一声惊骇了，情死鬼接近不了阿若（据传鬼怕羊群）。夜色抹黑了黑山洁白的脸，情死鬼们在杉树林里烧起了绿莹莹的篝火，在蓝

幽幽的火光的照映下，阿若突然看见了一个神奇的事情，发现密麻麻的杉树林朝着四面隐退了，环着绿色的篝火出现了一块坦展的草坪，情死鬼们嘻笑着，环围喷吐蓝焰的篝火，跳起了“阿蒙达”歌舞，舞圈里有着阿命熟悉的舞姿，时而情死鬼们又环着篝火弹起了口弦，弦音里也有阿命钟情的弹弦声，歌声和弦音里诉说着阿命失了伴侣的苦衷，也谴责着阿若对爱情背叛的怨恨，是阿命向阿若来索取情死的欠债了。

雪山起冷风了，三星西斜了，杉树林里的白鹇鸟啼叫了，阿若看见这群情死鬼倏地隐遁了，太阳光很愉抹红了雪山的脸盘，一夜被情死鬼们闹腾的杉树林又沉入寂静了。阿若从羊群里惶惶地爬了出来，看见昨天杉树林里密林如竹林的地方，今晨却出现了一块坦展的坪场。阿若面对着情死鬼的坪场上踩出舞圈的印迹，他也说不清是心有内疚，还是思念殉情的恋人。阿若呆呆地坐在坪场的中央，突然阿若的耳畔传响着爱神尤主阿注和格图喜卦诱逗青年男女的悦声愉音：“请到不耕耘泥土会发黑，不撒种籽禾苗会发绿的乐土来吧；没有吸血的蚊子，没有吃肉苍蝇的乐土来吧；红虎当乘骑，马鹿当耕牛，雉鸡当晨鸡，狐狸当看家狗的情死国来吧，来喝高山清泉水，来吮花树上的蜜露水，来挤神母牛的奶浆，裁一件衣裳永世穿不烂，活着永远是青年不会变衰老的情死国来吧。”阿若听了爱神的一声幻化百声千音的悦音愉声，他的内心禁不住泛起了深沉的孤独的忧思，心上泛起了一缕厌恶凡尘俗世的情思，他向往着乐土的快乐，神志恍惚地从坪场上走出来，喃喃自语着：“阿命妹呀，等等我，哥也来了。”

阿若忧伤地走到杉林里，他选择了一棵枝干虬龙的

老杉树，把勒脖索子挂在树上，阿若也殉情死了。阿若殉情死了的那棵情死树，也是阿命殉情死的那棵情死树，两个情人先后吊死在一棵情死树上，他们到雪山情死国的乐土去团聚了。

从这以后，对这块抱在玉龙大雪山怀里的青草坪子，人们称它为游抚阁，每年一到六月火把节，纳西族的青年男女，捧着爱神的具像，到游抚阁（坪）祭祀爱神和情死鬼。凡纳西青年男女相约殉情了，殉情者得上游抚阁（坪）情死，或选一棵朝雪山的情煞费苦心树殉情，这样情死者死后方能到雪山情死国里，也才会得到爱神的收留。记不清这方抱在玉龙雪山怀里，四环杉树拥抱的情死鬼们开辟的神奇歌场（游抚阁）何年何月改为云杉坪了。古老的纳西人只知道玉龙山的怀抱里，有一方杉树林环围的拥抱在雪山怀里的神秘的“游抚阁”（坪）。

象山和狮子山的传说

河水会说话，大山会走路的时候，象山和狮子山这对兄弟还生活在澜小伙子江边。

传说大象和狮子在遥远的澜小伙子江边的时候，他们看见了洁白如玉的玉龙雪山。神奇美丽的玉龙雪山诱惑了他们的心，使兄弟禁不住日夜翘首北方，瞻仰着玉龙雪山的圣颜，但是有些时候，无情的乌云把玉龙雪山吞裹了，大象和狮子望穿了眼睛，也看不到心里思念的玉龙雪山圣颜。有时重重的青山列队很懊丧，他们相邀着走到一块，你一言我一语地商量起来。

大象说：“狮子弟呀，我们老蹲在家乡思念着玉龙山的圣颜，不如离开家门去玉龙山朝圣吧：虔诚地烧一柱

天香，磕一个响头，祈祷我家族子孙的兴旺昌盛。”

狮子说：“大象哥呀，我也想过到玉龙雪山朝圣的事情，可是听说雪山的天气冷得滴水也会冰冻，我俩若去朝圣了，冷不死，也会脱一层皮呀。”

大象又说：“狮子弟呀，只要你我的心诚，雪山的天气冷，也会变成火一样温暖；只要我俩的心热，雪山也会融化温泉水，何况弟弟还有一身厚绒绒的毛，我呢？”

狮子看了一眼自个儿身上，又看了一眼大象，他羞红着脸盘，勉强地点了一下头，哑口无言了。

大象领着狮子弟弟，他们相伴着走上了朝圣的路。他们渡过了澜沧江，走出了碧罗雪山的老林。他们又沿着澜沧江北上。但是狮子弟弟心里存着怕冷的余悸，他时而走走，时而停停，回头顾盼着深藏在云窝里的家乡，使他老是远远地落在大象的后面。大象发现狮子弟弟老掉在后面，生怕耽搁了朝圣的事情，就回过头来催促着狮子弟弟快些走。狮子弟弟在大象的催促下，也踉踉跄跄地跟上来了，但是没有紧跟几步路，狮子弟弟就心事重重地停了下来，痴痴呆呆地望着身后的家乡。这时候，大象就嗤着鼻子，吵嚷着叫狮子快些跟上来。而狮子在这呵叱声中，犹如从睡梦里惊醒，慌慌忙忙地又跟循上来了。

大象催着狮子弟弟，而狮子弟弟走走停停，他们在路上耽搁了时间，等到两兄弟跌跌撞撞地走到丽江坝的时候，突然在如星罗棋布的村寨里，传来了此起彼伏的公鸡啼叫声。原来，大象和狮子听到鸡叫声，他们就不能走动了，永远呆在那个地方回不去了。这时落在大象身后的狮子，气愤大象诱骗他上朝圣玉龙山的路，整得自己永远回不到澜沧江边了，狮子一时急红了眼睛，焦

急地跳了起来，呲着獠牙咬大象的尾巴。兄弟俩在丽江坝上撕咬起来了，这时丽江的山神看见了两头外来的奇兽，难分难解地相互咬架，弄得山神惊惶失措，他拿起手里的赶山鞭一挥，突然，象山和狮子山之间就出现了玉河水，把象山和狮子山扯离开了。

大象受到了狮子弟弟的撕咬，弄得他也走不到玉龙山里，他也气忿了，他气呼呼地把长鼻子一伸展，狠狠地拱了一下玉龙雪山，致使玉龙山在睡梦里惊醒，猛地挺起了胸膛。从这以后，玉龙山挺着胸膛，昂着头；而象山却气呼呼地伸长着鼻子，狠狠地拱着玉龙雪山。

丽江黑龙潭龙王的故事

传说居住在老君山龙潭的老龙王，屋里锁着数不清的金银，膝下仅有心头肉般的一个独姑娘。他把女儿宠得生怕捧在手里会融化，抱在怀里怯着飞了。公主到了该配偶的时候，但是老龙王怎么也舍不得把女儿嫁出去，思想着招个能干的姑爷入赘，全家围着一座火塘火过日子，省得日后没日没夜地抹思念女儿的冷泪。

山里的大小龙王们，像出窝采花的蜜蜂，一个个心怀甜蜜的希望，争先恐后的登门求婚。不知道是他们的情歌唱不甜蜜，还是聘礼动不了她的心。公主一个也看不上眼，公主用冰山似的脊背令人怵骨的嗤鼻声把一个个打发走了。

老龙王看着女儿的行动，他以为是女儿舍不得离开阿爸才拒婚，使得做阿爸越发感动了，越发疼爱女儿。但是眼看女儿越来越岁数大了，生怕老姑娘会招来人们的流言蜚语，思谋着女儿结了婚，也就有个依靠，他想

到这里，对姑娘说：“囡呀，花开有她的季节，结果也有她的节令，过了时令，花树也会枯萎，我想阿爸膝下只有你这块心头肉，还是招个上门郎了却终身大事吧。”

姑娘红着脸，不点头，也不摇头，只是垂着水灵灵的眼睛，撅着小嘴巴露了一下洁白的牙齿。阿爸从女儿羞答的媚态里，知道了女儿答应了阿爸的要求。老龙王乐滋滋地站起来走进屋里，又被女儿的话收住了脚步：“阿爸呀，慢着，女儿可以听阿爸的话，可是阿爸也得依女儿的一件心事。”

老龙王哈哈地笑着说：“囡，莫说一件心事，就是九十九宗事情，阿爸也不会摇头，说吧，什么样的心事？”

女儿的脸盘红得像一朵鸡冠，止不住用小嘴咬起了衣襟，垂下眼睛，低下了头颅。老龙王看着女儿吞吞吐吐的窘态，心生怀疑：莫非女儿有什么难于启齿的话，莫非有什么隐秘事？忙催促着说：“囡呀，阿爸和女儿是火塘火里的火功和柴火，有什么心事堵塞了你的嘴巴，快说吧。”

女儿的头颅从胸襟上抬了起来，羞答答地说：“阿爸，你给女儿招上门郎，相郎的事情得由女儿做主，你能依我吗？”

老龙王倏的皱了一下眉头，旋即又舒开，打着哈哈把自己慌乱的情绪遮掩过去了，说：“我还以为是什么天大的大事情，原来是这般轻如云雾的一件小事，行，阿爸答应你的要求。”

丽江黑龙潭的龙王，是一个野性放荡的花花公子，他经常丢下家里的治水事情，走村串寨去串姑娘。这一天，他又悄悄地出了门，不知道是风儿给他传信，还是树叶给他嚼了舌头，他听到老君山的老龙王，屋里有一

个待嫁的美貌得使彩霞变脸色，花朵看见会失色的女儿，这个花花公子暗里可动了心，想着去求婚。

他便准备了盘缠，离开了家，来到了老君山龙潭的老龙王的家。姑娘看见登门求婚的小伙子，他像太阳一样闪着威武的英气，弄得姑娘眼睛眩迷住了。但她看出求婚的小伙子好似失魂落魄的迷痴神态，他不会有蜜蜂飞花的智慧，一定是个不务正业的游闲赖荡的公子，也许是个看见鲜花就迷神的轻浮人，恐怕日后会闹出见异思迁的不忠于爱情的事来。我得试试他的智慧海有多深，探访他心上有没有阴暗角落，不能误吃了爱情的苦果，后悔来不及。不能一时的粗心大意，给自己挖下葬身的陷阱。他到底是一砣金子呢？还是一砣锈铜？姑娘放着胆子清了清嗓子，对着小伙子唱起了考情歌：

女：远方飞来的小蜜蜂喂，忙着来到花山采鲜花，
莫是梳妆打扮时忘记照镜子，

老君山龙潭的镜子使你神魂颠倒？阿哥喂，莫是你的心上呼风唤雨，

搅得满天乌云聚合落大雨，洪水搅得龙潭水变混浊，
想在龙潭照镜的阿哥怎么办喂？

男：老君山的雪莲花喂，蜜蜂过海过山来采花，真想照个镜子来洗尘，

忽见妹家的龙潭水混浊，阿妹呵，请你心里莫惊慌，
看见妹的眼珠活像黑宝石，

哥的身影落映妹的眼珠里，阿妹呵，它是一面永不混浊的镜子。

公主听了对歌，禁不住激动，忘记了姑娘家的羞涩，边笑边拍着手说：“好歌，是个估摸不到的智慧人。”

小伙子看见姑娘满意的欢笑，便悄悄地挨拢过去，

轻轻地捧住她的手。小伙子 and 姑娘就像藤和树，两个相依着，窃窃的知心话，说得屋后的鲜花瞪大了惊奇的眼睛，知心的话儿捉弄得百鸟也哑了歌喉，天上的彩霞，也痴痴地在他们的头上徜徉。老君山的龙潭水，扬起金鳞似的浪花，他们手牵手来到了老龙王的家里。

姑娘和小伙子在老龙王的火塘边，亲如鸽子，恋似鱼水。甜蜜的热恋，使他们忘记了太阳何时出山，也弄不清楚月亮何时落山，不知不觉冬天过去了，春天笑着来到了人间。这一天，姑娘和小伙子偎依在火塘边的时候，突然一个奴仆，气喘吁吁慌慌张张跑进来，结结巴巴地冲着小伙子说：“年轻的主呀，美利东阿普到我们家里来了，他发现你离开了家，鼻息也卷扬出漩涡风，催你赶快回家。”

小伙子骇白了脸盘，一把推开姑娘，慌慌张张回到了家里。美利东阿普看见了年轻小伙子。横眉瞪眼地叱责他寻花问柳，懈怠治水的事情，黑龙潭的水时涨时落，时干涸，划得人间怨声载道。美利东阿普气咻咻地收回封赐的神旨，叫他改邪归正，戴罪立功。但是黑龙潭小伙子仍不悔改，他念念不忘老君山美貌的龙女，每年一到春神踏破冰雪窝的时候，黑龙潭龙王便丢下治水的事情，悄悄地离开家，偷偷来到老君山与情人幽会，所以每逢到了这个时候，丽江黑龙潭的水，慢慢下落了，有时干涸了。

丽江坝子的人民，逢到丽江黑龙潭的水源干涸时候，四乡的村民，举行祭龙王祈雨水，他们不是向丽江黑龙潭祭祀求雨，而是要向老君山的老龙王祭祀祈雨，因为黑龙潭的小伙子是老君山龙潭老龙王的女婿，所以向老君山的老龙王祭祀求雨才灵验。

黑龙潭的龙王，幽会情人，贻误治水，受到美利东阿普的问罪惩罚，收回天神的封赐。所以东巴“祈祷术神”的经卷里，没有提到黑龙潭龙王，反而提到老君山老龙王，原因就在这里了。

玉龙雪山和黑龙潭的故事

古老的时候，黑龙潭龙王是个不务正业的浪荡公子，一挨春暖花开的时候，他会挂上门锁，出去串姑娘了。这样，他荒疏了治水的事情，弄得黑龙潭的泉水时而旺盛，时又干涸，惹起了万物生灵的冲天怨气。

有一次，黑龙潭龙王来到了远离故里的老君山龙王的家里串门子，老君山龙王有个美貌的公主，龙公主美如天上的彩霞，月亮看见了她的容貌也会羞得闭上眼睛，黑龙潭龙王看见了美貌的公主，他被公主的容貌挑翻了心；而公主看见了黑龙潭龙王年少英俊的容颜，也动了心。公主和黑龙王在老君山龙王家里的火塘边幽会了，他俩的幽会既忘记了月圆月缺的时辰，又忘记了日出日落的时间，黑龙王的心被公主的容貌迷住了，他把治水的事情抛到九霄云外去了，弄得黑龙潭的水又干涸了。万物生灵咒骂黑龙王的话，像一股冲天的呛人的黑烟一样飘到天上，吹进了天神陆阿普的耳朵里。陆阿普派遣神使来到人间，把懈怠治水的黑龙王捉拿到天神面前问罪，黑龙王向陆阿普认了罪也表示痛改前非。

陆阿普看见黑龙王回心转意的表现，就让他继续留在黑龙潭管理治水事情。

第二年，春神刚从雪窝里走出雪山峡谷的时候，黑龙王禁不住又思念起老君山龙王的美貌公主，恋人相思

的心如火烧，黑龙王恨不得两肋下生出一对翅膀，飞到老君山龙王家的火塘边幽会。可是黑龙王畏惧陆阿普：如若离开了黑龙潭，疏懒于治水的事情又被陆阿普发现，怪罪下来他就吃不消罪恶孽了。可是黑龙王的眼前，美貌公主的情景老是浮现不止，捉弄得他吃不香，睡不稳。晚上，黑龙王躺在舒适的龙床上，他痴望着从板瓦缝里偷觑他的星星，她像公主的眼睛在悄悄地偷看他，这使黑龙王更加思念公主。黑龙王再也躺不住了，他思谋着用个什么办法，躲避过陆阿普的眼睛去幽会老君山龙王的公主？这一天，天朗气清，黑龙王坐在象山脚下，昂头摆尾地嬉戏着彩云朵。黑龙王看着看着，心上倏地泛起了一个主意：假如用黑龙潭这一面神奇的镜子，引诱玉龙公子照镜子，他的身影不就躺卧在潭底了，陆阿普下人间来巡察，也会错看成是黑龙王勤于职守治水，不会戳破内里的隐情。

黑在王想到这里，他高兴地悄悄捧起黑龙潭这面镜子，冲着玉龙公子晃亮了一下，玉龙公子眯缝着眼睛，抬起头寻视奥秘的时候，黑龙王又把镜子藏在身后，笑哈哈地对玉龙公子说：“玉龙大哥呀，你的英俊弄得天上的月亮公主也羞红了脸，大哥呀，你想不想看一看自己的英俊容貌？”

黑龙王把黑龙潭镜子从身背后捧出来，冲着玉龙公子晃了晃，玉龙公子扭动了一下英俊的身子，伸长脖子往黑龙潭里看一看，玉龙公子看见自己英俊的身景落映潭底，他第一次认识了自己英俊魁梧的身景，痴痴地呆看着，忘记了自己还要去飞天遨游的事情。

黑龙王看见玉龙公子如醉如迷的痴情神态，知道自己的计谋成功了，高兴地说：“玉龙大哥呀，若你爱上了

这一面黑龙潭镜子，就送给你天天去照看镜子吧。”

玉龙公子高兴地笑了，他慌忙从黑龙王的手里接过了神奇的黑龙潭镜子，他爱不释手地捧着镜子照看着。黑龙王知道玉龙公子受骗上当了，他慌慌忙忙离开黑龙潭，来到老君山龙王家里幽会情人。可是时辰还没有过去三天，突然天上乌云密布，天空下起了一阵瓢泼大雨，四山都突发了洪水，黑龙潭泛起了混浊的洪水，玉龙公子手里的镜子失去了光泽，镜子里消失了玉龙公子英俊的容貌。

人间泛起了洪水，天神陆阿普走出天庭，又来巡看人间的黑龙王的治水情况。他来到黑龙王家的门口，发现大门上挂着一把大锁，黑龙王不知去向。陆阿普天神很快估摸到黑龙王又到老君山龙王家里去串姑娘了。他气愤地跺了一下脚板，啐了一口唾沫，支派山神把黑龙王从老君山龙王家里找回来。黑龙王知道自己闯了大祸，结结巴巴地说：“天神呀，是玉龙公子恃着他的大力气，强逼着我借黑龙潭这面镜子，我惧怕他的拳着如岩石，才把黑龙潭镜子拿给了他，不信，你看黑龙潭镜子不是捧在他的手里吗？”

黑龙王把祸事一把推卸给玉龙公子，此时，玉龙公子才惊醒，发现黑龙潭镜子还捧在手里，才悟到上了黑龙王的当。这里玉龙公子满腹冤屈，一切的解释都无济于事了，真如哑子吃苦胆，道不清心头的苦衷。玉龙公子狠实地咬了一下牙巴骨，冲着黑龙王狠狠地瞪了一眼，转过头对陆阿普说：“是我糊涂，看了镜子。”

陆阿普天神不满地嗤了一下鼻子说：“一个堂堂的男子汉，弄起女人家的看镜子打扮事情，我就判这面镜子给你吧。”

从此以后，一到风和日丽的天气，玉龙公子的倒影便投映在黑龙潭里，那是玉龙公子捧着黑龙潭镜子正在照呢。

走进纳西人

斗牛

纳西村民好斗牛，这大约是古羌人那里传下来的。因为除纳西人，还有彝族、白族等古羌人后裔都好斗牛。

一般来讲，同村的牛很少相斗。一半是它们早晚相处，常在一起耕作，互相熟悉，认作伙伴；一半是因为牛与人相处，把牛人格化，怕伤了牛主人的和气；因为斗牛实际上是一种借助畜力展开的人与人之间的争斗，这是一种原始的部落争斗的延续和再现。你若看到牛主人在斗牛的时候，为牛呐喊助威，恨不得自己也生出一对尖角，把对方一角挑死的情景，你便会知道斗牛的真正含义：斗牛即是斗人，牛的意志就是人的意志，牛的胜利也是人的胜利；说不清是人利用了牛，还是牛成全了人。

双方派出最强壮的牯牛，为了便于搏斗，他们把缰绳卸下来或牢牢地盘在角上。随着呐喊声，两条牛便高昂着脖子，斜举着头，仿佛是藐视对手，它们从不仓促应战，瞪着眼，怒吼着，一步一步地逼过去。不时又将犄角在地上拱几下，好似在磨刀。见对方张牙舞爪，自己也不甘示弱，一步一吼地靠过去，然后以千钧之力，

奋猛的一击，真有电闪雷鸣的气势。紧接着头对头，角对角，闷声相搏，死不相让。也有一击便把角击断，血淋淋依然拼死相斗的。若一方斗败，便跳出场子，夹着尾巴逃窜；胜者不悄追赶，只是吼叫着，仿佛在说：“还敢吗？”

每年的火把节，纳西人便举行真正的斗牛赛。这种斗牛是专门饲养的牯牛，脖子粗壮，犄角短而尖，是主人有意削尖，并用松明烟子熏染，用猪油擦亮。斗牛前半月，要给牛杀小公鸡吃。把肉剁碎，拌上炒面，血淋淋地灌下去。据说，这可以补充营养，激发搏斗欲。到了斗牛那一天，在千百人的围观呐喊中，牯牛奋力拼搏，直斗得飞沙走石，天昏地暗。斗胜的牛，归途中依然雄赳赳，气昂昂，在众人的簇拥中健步而行，仿佛它是人中一员；斗败的牛，仿佛无限羞愧，不敢正眼瞧人，战兢兢生怕主人发怒，似乎从此就失去了做牛资格。牛的苦衷，看来不亚于人生之艰难，只是不会说话而已。

抢婚

抢婚是专属于男方的一种行为。抢只是一种形式，实际上男女双方早有爱情基础，但因贫穷，送不起礼钱，不能明媒正娶；或因为女方家中不同意，另许人家。于是，双方约定，以“抢”掩人耳目。纳西语称抢婚为“命实”，意为“牵姑娘”或“拉姑娘”，没有强迫的含义。笔者幼时曾听地这样一个故事：男方组织人去抢婚，女方尚蒙在鼓里，大叫大喊：“我是×村×人的媳妇。”而男方却在后面大叫：“我正跟在后边哪”。女方虚惊一场，原来是自己的如意郎君做的恶作剧。一般来说，敢于抢

婚的男人是一些敢爱敢恨，敢作敢为，敢于负责的男子汉，绝非一般意义上的强盗、流氓。

抢回的姑娘，进大门时迎头泼她一盆清水，就算是洗头结婚，没有再跑回去的规矩了。

虽然，抢婚对当事人来说，没有强迫之意，而只有半推半就，掩人耳目。但对被抢者的家庭来说，确有强迫就范，强加人意的意思。所以抢婚发生后，女方家族必定到男方家中兴师问罪。多数情况下只是做做样子而已，但也有引发家族械斗的，亲家变为仇家的。在这种关键时刻，纳西姑娘的勇敢执着又起着举足轻重的作用，面对父母亲人的刀斧和怒骂，她挺身而出，挑明是自己愿意，自己喜欢，要杀要剐与男方无关。这时候，再凶狠的父母也只有自认倒楣，败退而归，至多当场宣布不认这个女儿，警告她永远别踏进家门。但这只是一时之怒，儿女亲情总会溶化胸中块垒，到头来还是言归于好，大家又和和睦睦，亲亲热热地生活在阳光明媚的玉龙山下，只是给爱议论他人是非之人的嘴上多了一份谈资。

跑婚

跑婚是专对于女子而言，纳西语称“命兴各道”，意为姑娘上人家，是姑娘主动到男方家中成婚。跑婚者有自己的意中人，但由于父母不同意，或给她另择婆家等原因，自己采取主动，使婚姻变成既成事实。跑婚是一种秘密行动，有双方事先约好的，也有女方一怒之下临时决定的。或趁上街，跳舞之机去跑婚；或密谋策划，谨慎行事的。一旦跑婚成功，男方家长中便请族中长辈，主动到女方家陪礼道歉，请求女方父母宽恕，承认这桩

婚事。这种说客极善于言辞，且具威望，既要充分肯定女方的好人品，又要适当表现男方才貌相当，极力推崇这桩既成婚姻为老天安排的美满姻缘，谁拆散都是罪过之类。这时候，女方父母情知无奈，木已成舟，生米做成熟饭，但碍于面子，一般要表示极大的愤慨，摆出不可通融的样子。有时还会提了斧子到男方家中寻衅闹事。但通常情况下，父母们总要考虑到现实，在闹过以后，给予默认，追认。因为父母们知道，对任情的女儿不加理睬，便会降低女儿的身价，同时也降低自己的身价，会被人瞧不起，女儿要受人欺负。所以，他们要利用对方道歉的有利机会，或指使母亲暗中来往，承认这桩婚事，并补办婚礼，以示明媒正娶。当然，在这一过程中，男人们总要扮演僵硬的角色，他们是权力与尊严的象征，永远不可侵犯。

由于这些原因，跑婚者只带一点换洗衣服，似乎全然不顾，一走了之。但事后，该给她的陪嫁物，一样不会少，亲家依然是亲家，姑爷更是岳母的掌上明珠，而民间舆论，对跑婚者非但不轻视，反而视为勇敢者。新婚夫妇自然更珍惜他们奋斗得来的爱情，所以，跑婚一般以良好结局告终。

从社会学的角度看，象丽江这样一个婚姻不自由的地方，跑婚比殉情是一个进步。它不仅使非法婚姻合法化，而且对社会更具挑战性，更具积极性。因为殉情的勇敢仅仅是对生命的藐视，而跑婚的勇敢是对权威和传统的挑战。你不让我办，我偏要办给你瞧，看你能怎样。这一反抗行为，对于视死如归的纳西女人来说，只不过是一念之差而已。

不怕死的女人

如果说世界上真有不死的女人，那就是纳西女人。如果世界上真有称得上情死之都的地方，那就是丽江。

当自己选择的婚姻不能如愿，又无力在现实中抗争，她们便男女相约，寻找一个幽静的地方，上吊或服毒自杀，这便是古老的殉情风俗。在纳西女人看来，婚姻与其凑合，不如与心爱的人一起死去。

传说“久命”是第一个为爱情而死去的人，她与“羽排”相亲相爱，但受到羽排父母的阻挠。久命虽作了种种努力，但都无济于事，绝望之时，她愤然死去，被居住在玉龙第三国的爱神“游主”接纳，在那里过着自由幸福的生活。后来羽排赶来，也跟着到玉龙第三国去。久命与羽排，便在处处开满鲜花的爱神的国度里生活——这是记载在东巴经中的故事。在这里，久命是第一个殉情者，羽排是随之而去。纳西女人即便在死亡问题上，也象在其它问题上一样，扮演敢作敢为、敢恨敢爱的主动角色。只是从此以后，男女双方尽量争取同时殉情，一起到爱情的国度里去。本世纪四十年代，曾发生过六对男女集体殉情的事情，这也许是最惨烈、最悲壮的自杀行动。

殉情作为一种社会现象，自有其社会原因。自古以来，纳西人有过漫长的游牧迁徙的历史，也曾经历过女权制社会。那时，男女结合是以爱情为基础，就如今天尚存在于宁蒗县永宁摩梭人中的“阿注婚姻”，自由结合，自由分离，不存在殉情的诱因。大约元时以后，纳西统治者生硬地推行从内地学来的封建婚姻，剥夺了青年

们的自主权，由父母命定。加上封建统治的残酷，封建礼教的重压，人民生活艰难，环境闭塞，经济文化落后等原因，造成殉情风的盛行。

然而，殉情又不是简单的自杀。它是一项极为庄严、神圣、极为洒脱地进入另一个极乐世界的仪式。殉情有专门的殉情调，纳西语称为“游悲”。它为青年们描绘了这样一个理想世界：在圣洁的玉龙山上，有一个遍地开满鲜花，没有痛苦忧愁的地方，那是爱神“游主”居住的地方。在那里，“白鹿当坐骑，红虎当犁牛，野鸡来报晓，狐狸做猎犬”。在那里有情人可以自由结合，永远吮吸着爱情的花蜜……

这本是一个虚幻的传说，而善良的男女们愿意相信这是真的，为了进入这个理想世界，她们舍弃尘世的功利，解脱人生的痛苦，欢欢乐乐地死去。在他们看来，这不是自杀，而是一次新生，一次升华，从此后，她们的肉体已经毁灭，但精神却永存，永远年轻地生活在爱情的国度里。

殉情有一个相约过程，一人主动提出，另一个愿意随他（她）而去。有时还向亲密朋友告别，朋友亦为其保密。殉情前，两人尽可能地买些东西，作好充分准备。殉情过程，也是殉情者最后享乐的过程，她们在选择好的地方吃喝玩乐，穿上新衣裳，向生命作最后的诀别。然后将币撒在周围（据说那样可以阻止野兽撕扯尸体），双双相拥相抱、上吊、服毒或跳崖，以求同归于尽。

纳西人的认真劲

凡事认真，这是纳西族千百年来养成的传统习惯。

著名的东巴经中曾有这样的记载：从忍利恩的弟兄们不会犁田，犁着阳神公公的脚，触怒了他。在洪水即将淹没大地的时候，阳神抛弃了他们，只搭救了能干的从忍利恩。后来他娶了天神的女儿，才繁衍了今天的纳西人。由于这个原因，纳西人极虔诚地崇拜天神，自称为“祭天的子民”。每年举行两次祭天活动，其仪式极其庄严圣洁，从这点看，他们是天神与偶像的崇拜者，但唯其如此，才形成了民族的凝聚力，维系着民族的根。

在思维习惯上，纳西人极重视弄清事物的“来历出处”。上千卷东巴经中，所有人、神、鬼、兽，都有来历出处。比如为了说清马的来历，不惜从宇宙的形成、变化说起，一直到马蹄子，马眼睛，非要究根究底不可。这种究根究底的精神，影响了纳西族多少学者、专家，使他们在自然科学与社会科学的各个领域有所建树。

在现实生活中，纳西人遵行认真做人、认真做事的原则，重义守信，讲究礼节礼貌。无论对人对事，凡是自己答应允诺了的事，必是认真履行，不肯轻易失信；凡是自己负责的工作，总求尽心尽力，无愧于良心。他们的口头禅是“人生一世，不能马虎”。重视长远打算，谴责短期行为。如建村立寨，选择墓地，要看风水，方位，气势，为后代着想，给儿女名要图吉利，求发达；对客人要礼貌周全，即便自己不吃不喝，也要给客人准备酒肉、蜜饯、干果，他们以客人赞赏为荣耀，以客人耻笑为羞辱。特别是起房盖屋，讲究水和阳光的利用。据资料介绍，丽江古城就是世界范围内较有特色的建筑之一，对于地势的选择，水和阳光的利用，桥路、广场的安排，都达到了极为理想的地步，近年被列为国家级历史文化名城。

纳西人的认真，也体现在生产劳动中。犁田必要由中年人扶犁，每一沟每一垅都要谐调匀称，该真则直，该弯则弯，有如用梳子梳理过一般。种地也是认真的，小麦要开墒条播，油菜要底肥充足。靠这种认真劲，曾创下小麦和油菜的高产记录，受到国务院的表彰。就连砍柴挑柴这些小事，纳西人也是从不马虎。首先砍柴用的刀斧要得心应手，磨光锋利。他们的信条是“手巧不如家什妙”。重视劳动工具的作用。虽然山上树木成林，但也不能见什么砍什么，而要选择栗柴或是半干的松柴，最好的是垂挂着树花的黄栗木。柴捆的长短要一样齐，如果是树干，必要用斧柄量准，破开几瓣，有棱有角，整齐美观。挑柴用的扁担，要选质轻而有韧性的山柳或杂木，使之挑担走路时，有弹性有节奏地闪动，显出轻松愉快的样子。

纳西人的认真劲，还体现在守法习惯上。史书上称纳西人为“知礼畏法”。比如山林要选派“管山员”，虽是全体财产，但也不准乱砍滥伐，如有违反者，便没收斧头绳索，以示惩戒。田里要派“巡苗员”，防止牲口糟蹋和偷盗行为的发生。浇灌要派“管水员”。全村灌溉之事，统由管水员负责，不得争抢。即便是牲口交易，兄弟分家，也要公证人在场，以示公平。村中红白喜事，起房盖屋，亲友间要送礼，主人家必定要请正源人作临时记账，称为“挂人情”，将所收礼物一一登记，以便于日后偿还。

千百年来，纳西人就是靠这种认真劲，创造了神奇的东巴文化，以一个人口仅有二十几万的弱小民族，拥有相当数量的专家、学者、教授、作家、艺术家，跻身于先进民族的行列。我想，这种认真做人，认真做事的

精神，在生活中不失为一种美德，对社会、对民族是创造的动力，成功的源泉，在今天的改革开放过程中，仍有继承和发扬光大的必要。

纳西人的参与精神

明朝末年，朝廷腐败，民不聊生，北方少数民族势力迅速崛起，大兵南下，明王朝危在旦夕。此时，远在云南西北部玉龙雪山下的纳西土司木增，忧心如焚，深切关注，向朝廷捐献白银万两骡马无数，获得朝廷的嘉奖。为此，他还写下“闻辽海有警”等诗，表达了一个边地土司对国家大事的关注之情。按说，发生在遥远北方的战事，与相隔万里之外的一个少数民族土司，关系微乎其微。而纳西土司竟然“王帅经岁遏胡尘，每读邮书为蹙颦”。（木增诗）甚至捐钱捐物，恨不能亲上战场，效犬马之力。不了解纳西族历史的人，也许会觉得唐突，不可理喻。实际上，这是纳西族历史上形成的参与精神的典型表现。虽然木土司的这次“参与”有些不合时宜。

1840年的鸦片战争，是中国近代史上的头等大事，从那时起，中国社会逐步沦为殖民地半殖民地社会，鸦片输入，列强侵略，使中国人民处在水深火热之中。在这场斗争中，纳西族知识分子发表过不少痛斥鸦片毒害的文章；特别是1885年的中法战争中，纳西将士积极参战，仅阵亡将士就有百余人。

纳西人不仅重视行动上的参与，也热衷于精神上的参与。民间有语曰“纳西讲句迎”（纳西人以交谈为乐事）。内部交往喜敞开心扉，交流思想，交换意见，以人之长，补己之短，同时达到参与的目的。你若到丽江街头，常

见中老年妇女以手相扶，热烈交谈，乐在其中。我曾听父亲说，上街不能与母亲同行，因为如与熟人相见，便头靠头地谈半日，等得不耐烦。而男子们喜在节日聚会时围火高谈阔论，古今中外，天南海北，常使小孩们入迷。

应该说，纳西人在心理上没有自卑感，认为自己不比人家差，应该有所作为。民间口语有“兴你仁古土，仁拉仁古土”(人家到哪里你也到哪里)“兴余兴巩忙”(人生与人齐)。无不渗透着不甘落后、积极进取的思想。更有东巴经记录了无数祖先们的英雄史诗，每逢祭天、祭祖时，便向子孙们宣讲，从而使积极参与的精神深入人心，代代相传而至今。

儒雅好学的纳西人

早在宋朝时期，纳西人就接受了汉文化，明代，丽江的木氏土司就撰写刊印了十几种诗文集，这在西南少数民族中少有。特别是清朝雍正元年(公元1723年)“改土归流”后，流官知府大兴教育，开办学馆，传授汉文化知识，从那时起，纳西人虽地处偏远，但以好学而闻名于世。尤其是男子，族中许的规矩是，大丈夫应求取功名，不应为家务琐事所累。从小好学，方认为有了息。近代的纳西人男女分工明显，女人操持家务，田间劳作，生育儿女，以能吃苦为荣，她们甚至羞于让男人插手家务。男人也从事田间劳动，但应有更多的时间参加打猎，体育运动或学习棋琴书画。在纳西女人看来，自己的男人有学识，能交游，有成就，便是妻儿的荣耀。如果两口子上街，女的必是负重而行，男的甩手一旁，高视阔

步。由于这种原因，纳西族知识分子中，男性占绝大多数，并形成这样一种怪现象：在丽江纳西人中只有知识分子，而没有知识分子家庭，也许男主人是个著名学者，而妻子可能是个文盲；儿女是大学生，父母可能目不识丁。

纳西人为何以好学为时尚？这—是因为他们的居住地在藏汉文化交流点上，丽江历来是连接滇藏经济文化的走廊，互相影响，广收并蓄。二是因为纳西族历代土司采取远交近攻战略，输送富家弟子到内地学习、任职，与中央王朝加强联系，并借朝廷威势威慑近邻。养成上层社会吟诗作画，趋付风雅的习气。如明代木公，木增等人，曾创作过成百上千的诗文，并与内地名士杨升庵、徐霞客等有深交。当然，封建统治者不可能主动让人民群众去学习文化，但这种风气客观上促进、影响了民间学风，形成普遍的好学风尚。到现代，特别是“五四”新文化运动以来，好学之风迅速在民间兴起，民族中产生了一批到北平、日本、欧洲上学的名流，成为众人钦羡的角色，进一步刺激了学习积极性，如果一家之中有一人考上大学，其他人便庠鱼卖柴，出尽苦力，全力供他上学，现代名人中，有不少是这样供出来的。

据 1990 年统计，纳西族人口仅 27 万人，而在昆明就达 4000 人左右。当时纳西族中大专生比例为千分之七点三六，尤其科技干部比例高于全省平均数。

如此灿若繁星的人才群，使民族倍添光彩，同时又激励着后代子孙，为自己的民族，为人类做出更大贡献。

纳西人的“宅院情结”

对于迁徙中的民族来说，房屋观念是极其淡薄的。当他们打下胜利之桩，建村立寨的时候，便从森林里砍来木头，垒叠成屋，这就是纳西先民的木楞房。随着农耕的发展，原先的木楞房已不能满足需要，于是就过渡到“三房一照壁”的“宅院”时代，从此“宅院”成为纳西人生命的灵都；成为纳西社会生活的组成部分；成为她们魂牵梦绕的地方。纳西人一旦拥有自己的“宅院”，似乎就不再奢望什么。他们就这样年复一年地固守着先辈们传下来的宅院，双一代一代地制造着新的“宅院”，它象一根无形的锁链，正在绞杀纳西人曾经引以自豪的创造精神。

起房盖屋，在纳西语中叫“吉次丹然”，意为起房修院，突出了“宅院”意识。在纳西人的观念中，房屋与宅院并非同一概念，房屋只是宅院的一个部分，而且仅仅只是一个部分。而“宅院”有“三房一照壁”和“四合五天井”。前者多在农村，后者多在城镇。所谓“三房一照壁”，就是在一块宅基地上，盖建北、西、南三栋楼房，东面设照壁（围墙）。这种结构的宅院便于阻住西北寒气，采纳东方的暖阳，大门开朝东南，构成一个明亮温暖的小院。厨房一般设在西、北两个角，取顺风之势。而“四合五天井”与北方四合院差不多，四栋楼房一个院子，加上四个漏角，称为“四合五天井”。由于城镇地皮紧缺，家族繁衍，往往由几家人共同居住，已逐渐背离纳西人早年追求的宅院氛围。近年已有不少迁出城镇，另选宽敞空地建盖本来意义上的宅院。这似乎说明了当

初建造宅院并非完全是为了物质需求，而是随着生产的发展，私有观念的强化，人与人之间的关系变得复杂化，人们不大愿意被他人窥见自己的隐秘，便借助宅院把自己与他人隔开，形成大社会中以家长为中心的小天地。而这种精神文化追求，又不知不觉地加大了家庭在社会生活中的份量中国几千年的社会发展史，也许都揉合着家庭这个特殊形态的七情六欲，酸甜苦辣。

实际上，纳西人的宅院情结，一部分来自于他们对居所的挚爱，而更主要的是来自于他们日渐长大的儿子们。较早接受汉文化的纳西人，当然也接受了“无后为大”的思想，儿子是家中的宝贝，是家族中的希望，也是祖业的继承者。在自由生育时代，一家有两三个儿子是常事，有四五个兄弟也不算太多。父母们毕生要为每一个儿子建造至少一栋楼房，这是漫长而浩大的工程。分家的时候，按“小儿守大房”的古俗，由最小的儿子占有祖宅，并分给他一栋最大的房子。其余房子则由兄长们瓜分迁走，并各自修建一个属于自己的新宅院。一个纳西人，从二十来岁结婚开始，就要为“三房一照壁”奋斗，到四五十岁时，儿子又要成家立业，又要起房修院。如此循环不断，终其生在这个怪圈中旋转，有的由此致病致残，有的劳累过度，丢下孤儿寡母，早赴黄泉，岂不哀哉。

近来实行计划生育，大大减轻了父母们的建房压力，但“宅院情结”有增无减，真是此情依依，一往情深。即使已参加工作的纳西人，本可以在单位里分到住房，但他还是钟情于自己的宅院。无论干部还是工人，莫能例外。