

Pre-departure info

怒江大峡谷



路线概述

目录

- 01 [线路概述](#)
- 02 [特别注意](#)
- 03 [气候&文化](#)
- 04 [住宿&餐饮](#)
- 05 [集合相关信息](#)
- 06 [解散相关信息](#)
- 07 [和我们一起旅行](#)
- 08 [反馈](#)



我们的旅程将从昆明开始。首先来到风花雪月古城大理，之后来到怒江首府泸水并且由此深入大峡谷，我们将一路穿梭在峡谷中，并且逆流上行直到云南与西藏交界处的村庄——秋那桶。整条旅行前半段的主题为峡谷和生活在大峡谷中的人们。除了欣赏沿途绮丽的峡谷风光，我们还做了一系列的安排：去教堂聆听当地最独特的四声部合唱，并且与那些农民艺术家一起载歌载舞；入住桃花岛，在当地的怒族村庄做客，并品尝最正宗的肉酒——霞拉（音译），酒浓肉香，两种美味的结合，只有在怒江才能喝到；深入到峡谷最深处，然后徒步一段茶马古道，感受那份沧桑历史后当地人的日常生活；一起尝尝傣族的手抓饭，并且在喝过令人心醉的同心酒后，大声放歌；

这些安排会让你完全地沉浸在峡谷的奇妙生活中，久久不愿离去；旅程的后半段将来到和顺乡，在那里感受宁静和文化气息，或者一起跑到山里来一番野温泉的神奇体验！

【行程】

昆明-大理-六库-大南茂-丙中洛-桃花岛-秋那桶-雾里-重丁-贡当神山-福贡-知子罗-腾冲

答疑解惑，先看这里！

1 车程怎么样？路况怎么样？

稻稻说：

本次旅行全程包车。由于怒江峡谷中路况的原因，我们选择的车子基本是 18 坐左右的中巴，满团的情况下只会空余 1-2 个座位放行李，所以不建议带特别大的箱子，背包最好。从昆明-大理，大理-六库，六库-腾冲路况良好，大部分为公路。六库-丙中洛、丙中洛-福贡、福贡-六库的路由于修建在峡谷中，会有路面损坏堵车的可能性。路况也比较差，崎岖颠簸，同样的公里数要比正常公路多开很久，丙中洛再往北（秋那桶、重丁等地），由于路很窄，我们将会换包当地有正规运营资质的小车深入，在车上喜欢睡觉的小伙伴务必带好相应的装备哦。行程全长 1400 公里，平均每天的行车距离在 200 公里以上，尤其是前往丙中洛，福贡前往腾冲的行车时间会更长，平均下来每天 4-5 个小时车程，部分路段有盘山路，晕车小伙伴做好准备。另外建议准备干粮和饮用水在车上，用餐时间往往不在饭点。

2.气温怎么样？穿些什么呢？

稻稻说：云南昼夜温差大，紫外线比较强，旅行期间长袖外套是一定需要的。建议采取多件叠穿，冷就加衣服，热就脱掉。大家出发前自己查下昆明，大理，腾冲，怒江的天气，就可以知道温度在什么区间了，根据温度增减衣物。

3. 这条路线的住宿情况怎么样？

稻稻说：昆明，六库，福贡，腾冲都是当地的宾馆标准间；大理，丙中洛都会入住当地的特色客栈内；而在桃花岛，会住在当地人的家中（非旅馆，三人间/四人间/更多人间），条件有限，没有办法洗澡。住宿条件是整个行程最差的，但一定是原汁原味的终身难忘的旅行体验。

4.吃的怎么样？

稻稻说：这条路线上食物偏酸辣油腻，肠胃脆弱的小伙伴很容易水土不服拉肚子，建议大家备好腹泻药。怒江峡谷里的人民都爱喝酒，我们的行程中也会遇到吃肉喝酒的用餐，当地老乡热情好客，敬酒也是他们的习俗之一，小伙伴们请一定要根据自己的能力适量饮酒，如果在这里醉酒，第二天坐在大巴上颠一颠，想必感受也是毕生难忘的吧

5.怒江深处的那个教堂到底是什么情况呢？

稻稻说：我们此次行程中去到的大南茂教堂位于怒江州六库县南 10 公里处，当地傈僳族村民白天干活，晚上组成合唱团训练，我们的到来也一定会招来他们的热情款待。但是傈僳族酷爱表演唱歌，各个村子也会互相“串门”表演，所以如果我们来拜访的这一天他们“碰巧”也外出演出了，那我们会找一个附近的村子，换一个“演唱会”来听哦

6.腾冲怎么回到昆明呢？

稻稻说：见此文件的解散信息栏啦



昆明地处云贵高原中部，日照长、霜期短、年平均气温15℃。气候温和，夏无酷暑，冬不严寒，四季如春，气候宜人，是极负盛名的“春城”。我们前往的怒江地区。冬季气温相对较低，在10-20度之间；夏季则在15-30度左右；一般情况下日照都比较丰富，大家一定要特别注意防晒。

相比全国其他地方，西部地区，夏季雨水特别多，容易引起泥石流、山体塌方等自然灾害，旅行常常受到天气影响特别大，但是温度往往比起东部要低很多，常常是避暑胜地，所以一年中，夏季也是游客最多的时候；西部的冬季天气晴多雨少，阳光充足，白天气候也很温暖，怒江峡谷中也有些许春色，又有雪山映衬，游客也会非常少，可以尽享安宁；春夏的怒江是咆哮的，卷着大量的泥沙奔腾而下，不仅没有什么观赏性，塌方和泥石流也经常发生。秋冬季（11月一次年3月）却是来怒江旅行最佳的季节，江水静碧，气候如春。

昆明全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	16°C	17°C	21°C	24°C	25°C	24°C	24°C	24°C	23°C	20°C	18°C	15°C
日均最低气温(°C)	2°C	4°C	7°C	10°C	14°C	17°C	17°C	16°C	15°C	12°C	7°C	3°C
月降水总量(mm)	14	13	17	23	91	180	211	200	118	84	37	15

怒江州全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	21°C	23°C	26°C	28°C	30°C	30°C	30°C	30°C	29°C	27°C	24°C	21°C
日均最低气温(°C)	8°C	10°C	14°C	16°C	19°C	22°C	22°C	22°C	20°C	17°C	12°C	9°C
月降水总量(mm)	19	30	38	47	133	130	162	143	122	114	17	9

文化&习俗



云南是我国少数民族最多的省份，56个民族里，云南这块土地上居住着52个民族。我们这次旅行中也会经历很多少数民族，白族、傣族、普米、独龙族、怒族、藏族等等。傣族非常喜爱唱歌对调，民歌朴素感人，曲调丰富，传统舞蹈多为集体舞，热情的傣人一定会拉起你跳舞，到时候千万别不好意思哦；傣族待客饮酒最富民族特色，饮酒时两人共捧一碗酒，相互搂着对方的脖子和肩膀，一起张嘴，使酒同时流进主客的嘴里，称“同心酒”，至亲密友见面时常

用这种喝法。所以大家在这里的时候一定要“管住”自己哦，不然醉酒的概率是很高的哦；

总体上说，这里的人民比较好客，也没有太多禁忌，但是在做任何一件需要打扰别人的事情的时候都要询问一句，在近距离拍人像时亦是如此。大部分的少数民族地区虽然偏僻，道路难行，有些地方的人甚至一辈子也没有走出过大山，没有走出过生活的村寨、峡谷，但是他们绝大多数是善良、友好的。在我们看来或许有很多奇奇怪怪的动作和声音，不要取笑，试着去了解，去交流。

住宿



我们在旅行过程中提供了丰富多彩的住宿体验，在城市中安排了快捷酒店，在山区或者偏远地区会安排当地客栈和农家乐，西部城市的酒店硬件以及服务相比于东部的整体环境会略差些，请大家体谅。具体每晚的住宿详情，请参见行程安排。



同样为了融入当地的文化或观赏风景的需要，我们将尽力为大家提供一个真实的体验。我们在这里安排了特殊的住宿：怒江老乡家中。住宿条件是是整个行程最艰苦的，但一定是最原汁原味的终身难忘的旅行体验，今天没有办法洗澡哦，因为非常当地，硬件条件会受到一定限制，希望大家有充分的心理准备！全程总共有 8 天住宿，难免有差异，大家要发挥互相谦让的美德，轮流使用差异住宿。

用餐



多个对小吃有兴趣的人到了云南就几乎等于到了天堂。从昆明开始，你将会开始一次美食盛宴，过桥米线（昆明），汽锅鸡（昆明），鲜花饼（昆明），乳扇（大理），同心酒（丙中洛），土锅鸡（丙中洛），手抓饭（福贡）等等，很多都是内地没有办法吃到的美食。

但是云南的水土与东部沿海地区差别非常大，队员对于水土不服的第一反应就是肠胃，再加上云南地区的食物口味偏重，两个因素加起来，非常容易引起肠胃炎，所以请队员享

受美食的时候一定要悠着点，等到身体充分适应后再大快朵颐。

整个行程中稻草人将提供桃花岛的怒族特色晚餐和早餐，以及福贡的傈僳族特色大餐，其他部分将引领大家自行探索当地美食。早餐的话一般都在住宿点附近就有当地的早餐，中饭也会有领队推荐，或者带领大家一起用餐，晚餐一般也都在城市里，会有不错的选择。但是由于车程的原因，有几天的中饭需要在路边的小餐馆解决，且可能不在正常的吃饭时间点，建议大家备一些干粮在车上，以备不时之需。有几顿的正餐和早餐的选择较少，领队会为了节约大家的时间，征询大家的意见后，提前预定。

具体集合&解散酒店信息及领队联系方式会在出发前 4 天上传到用户中心以及通过邮件告知

昆明 (Kunming) 集合



昆明长水国际机场距离市区 24 公里，从机场到市区有以下的方法，不建议打车，因为距离远，价格高，打表价格基本在 70 元左右，但是很多司机不打表，采用一口价，价格多在 100 元以上。

机场大巴	运营时间 (首末班)		发车间隔	起点	途经点	终点	票价
1 号线	09:00	02:00(+1)	20 分钟	长水机场	新迎小区-雄业大酒店	小西门	25 元
	05:00	23:00		小西门	雄业大酒店-新迎小区	长水机场	
2 号线	08:30	航班结束	20 分钟	长水机场	新迎小区-泰丽酒店-昆明站	巫家坝机场	25 元
	05:00	23:00		巫家坝机场	昆明站-佳路达酒店-新迎小区	长水机场	
3 号线	09:00	23:00	30 分钟	长水机场	世博园-北辰财富中心	霖雨路	25 元
	08:00	22:00		霖雨路	北辰财富中心-世博园	长水机场	

火车：昆明站位于盘龙区，从火车站到达酒店建议打车。

市内交通：

公交车请使用百度地图查询；出租车在昆明很方便，很容易打到车，3 公里以内，白天起步价是 8 块，加 2 块钱的燃油附加费，超出按 1.8 元每公里。晚上 10 点钟后起步价是 9.6 元，超过 3 公里后，每公里价格比白天上浮 20%。（截止到 2014 年 6 月）



昆明，云南省会，又名“春城”，首批中国历史文化名城，云南省唯一的特大城市和西南地区（仅次于成都、重庆）第三大城市，是云南省政治、经济、文化、科技、交通中心，西部地区重要的中心城市和旅游、商贸城市。

“昆明”一词作为地名，在唐代以前很难稽考。关于“昆明”一词的起源，有多种说法，大多数学者认为，“昆明”最初是我国西南地区一个古代民族的族称。“昆明”在中国古代文献中写作“昆”、“昆弥”或“昆淋”。早期并非城市名称，而是居住在中国西南地区即今日的云南西部、四川西南部的一个古代民族的族称。

大家在集合日这一天任何时间到达都可以，务必提前联系好领队，我们晚上会开个准备会，大家可以互相认识一下，并且整理整条路线的注意事项。到的晚的队员也没有关系，在第二天出发前到达即可，领队会单独再给你讲讲关于旅行中的注意事

项哒。如果你提早到达，并有足够的时间，不妨前往昆明市区探索一番，你可以直接在稻草人旅行的官方微信输入，“昆明”二字，昆明的一日游推荐就清晰的出来啦，翠湖公园，云南大学，云南陆军讲武堂旧址.....

腾冲 (Tengchong) 解散



腾冲县位于云南省保山市西南部，西部与缅甸毗邻，历史上曾是古西南丝绸之路的要冲。腾冲县是著名的侨乡、文化之邦和著名的翡翠集散地，也是省级历史文化名城。腾冲在西汉时称滇越，大理国中期设腾冲府。由于地理位置重要，历代都派重兵驻守，明代还建造了石头城，称之为“极边第一城”。

【由腾冲开始的旅行】

1-2 天：来到腾冲，可以把很多时间留给和顺古镇，在古镇享受阳光，体验赶集，吃吃喝喝，与老人聊聊天，或者泡图书馆，或者在腾冲附近的火山和地热公园都是值得小转一圈，或者去郊区的樱花谷泡个野温泉，；

3-5 天：北上可以前往丽江，这些时间在丽江已经能好好转一个遍了，甚至可以再深入香格里拉、泸沽湖、虎跳峡地区；也可以选择前往南部的瑞丽，这里是离缅甸最近的口岸，到处都是南国植物和南传佛寺，仿佛来到另一个国度。

【如何由腾冲返回】

大巴：作为西南地区著名的边境小镇，腾冲（旅游客运站，0875-5161528）每天有日班/夜班车前往大理和昆明，腾冲-昆明 09:00；09:30；11:50；15:00—19:10 每 15-30 分钟一班（截止至 2015 年 10 月底），全程 10-11 小时，你大可以舒舒服服睡回昆明；票价在 231/270 元；

腾冲-大理 10:30；12:00；14:00；19:00 票价 125/154 元

腾冲-丽江 19:00 203 元；腾冲-景洪 10:40 311 元

飞机：腾冲有机场，如果资金有点富裕，你更可以提前选择预订机票，然后风风火火飞回昆明。



腾冲（驼峰）机场位于距腾冲县城约 10 公里的清水乡驼峰村，前往腾冲驼峰机场一般可以到腾冲民航大厦，坐机场大巴前往机场，费用 10 元；或者直接打车去机场，费用 40-50 元

➤ 为什么去这里？

怒江大峡谷又叫福音谷，坐落在云南与西藏交界范围，属于著名的三江并流的地区，或许是大自然最有尊严的地方。这条被高黎贡山和碧罗雪山包围的深长而幽远的峡谷，充满了神秘的气息，任何一段都在诠释何谓真正的美。这里吸引着所有天性不安分者的目光，乐于在大山中探险的人们都深爱此地，崇山峻岭的挑战令人刻骨铭心。整个峡谷长达300多公里，越往深处风景越震撼。进入峡谷的旅程时不时的有村庄和教堂显入眼中，峡谷深处的丙中洛是马帮们经过茶马古道通往西藏的重要驿站，更深处地区被旅行者描述为心中香格里拉，在那里，傈僳族、怒族、藏族融为一体，雪山、峡谷、寺庙、教堂交相辉映，这些因素，构成了怒江峡谷的灵魂。我们在秋冬枯水季来到这里，走进世界上最神秘、最美丽险奇和原始古朴的东方大峡谷，发现奔流不息的怒江忽然转了性子，那碧蓝沉静的水色便是她深藏不露的温柔。沿着怒江一路南下，可以抵达滇西的腾冲和顺乡，不断翻腾的地热温泉、南丝绸之路的沧桑印记、边陲侨乡的独特风情，都在这里异常精彩地呈现着。

峡谷中的民族有傈僳族、怒族、独龙族、藏族等，依然保持着许多传统习俗，从溜索过江、壁耕，到独特的饮食与服饰，都触动远道而来者的眼睛与心灵。从19世纪末起，天主教、基督教传教士先后进入怒江大峡谷，如今当地人任然信教者众，怒江可能是全中国基督徒比例最高的少数民族自治州，很多村落的中心都是教堂，村民组成的诗班唱出天籁的声部，回荡在纯净的峡谷中，凝固成怒江之行最难以忘却的记忆。

➤ 和你一起的同伴？

团队旅行的一大惊喜是你的伙伴们来自五湖四海，不同行业不同背景，年龄集中在16-39岁，多为年轻人，我们希望大家可以敞开心扉，收获友情爱情，我们一次又一次的实践证明，一次美好的团队回忆，很多的部分来自于团队之间的互动和沟通，为此让我们一起珍惜吧！我们亦希望大家有一颗包容的心，遵守时间，公共集合的时候一定不要迟到，迟到就意味着在耽误大家都时间哦

➤ 如果你是一个人旅行？

我们的旅行，有一半的人是自己报名来的，并且在旅行中收获自己另外的朋友。考虑到年轻人的探索旅行，为此，我们的行程设计中并不会额外收取单人房差。如果你在报名时填写了自己的“睡友”，我们一定会为你尽力安排，如果没有“睡友”，我们会随机安排同性别的队员入住。敞开心扉，一个人来的旅行收获的是一堆朋友回归。

➤ 负责任的旅行

稻草人提倡负责任的旅行态度：

尊重环境：旅行中请尽量减少使用一次性物品，同时注意环保

尊重队员：和谁一起旅行是旅行的灵魂。尊重队员从遵守时间开始吧，不迟到，不影响别人的时间

尊重当地人：云南地区很多地方依然是非常保守及古朴。其有自己的宗教信仰，穿着要求和生活习惯。不论男生还是女生，穿着暴露及大声说话都是极不礼貌的。无论在哪，入乡随俗都将是自然的。

旅行结束后,我们会给您发送一封反馈邮件,非常希望听到你的声音! 我们会仔细阅读你的反馈,您的反馈可以帮助我们了解我们在哪些方面可以做得更好,帮助我们进步,我们每月会在所有参与反馈的队员中抽取两名队员赠送价值 480 元的国内长短途旅行优惠券一张。

稻草人旅行工作室

TEL : 4000548066

EMAIL : info@54traveler.com