

# 罗平

(第五版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供  
自助旅行全攻略

金黄色花海中的梦幻岛



油菜花 金黄 螺蛳田 九龙瀑布 多依河 水库 沙林 古镇

罗平油菜花，不着杂色，天蓝蓝，地黄黄，花色袭人，让人喘不过气来。几丘田花开，鲜黄一片，迷了人眼。罗平油菜花的海洋，恐怕是世界上最奇特的大海了。春风习习，金色的花海，潮起潮落，荡漾着清香，吹奏着牧歌。罗平城在花海中沉浮，成为一座大海中的岛屿。



蚂蜂窝

www.mafengwo.cn



# 罗平点睛

## 螺蛳田

是著名的油菜花拍摄点，这里的梯田是圈状的，远远看去真像是螺蛳上的旋纹。

## 金鸡峰丛

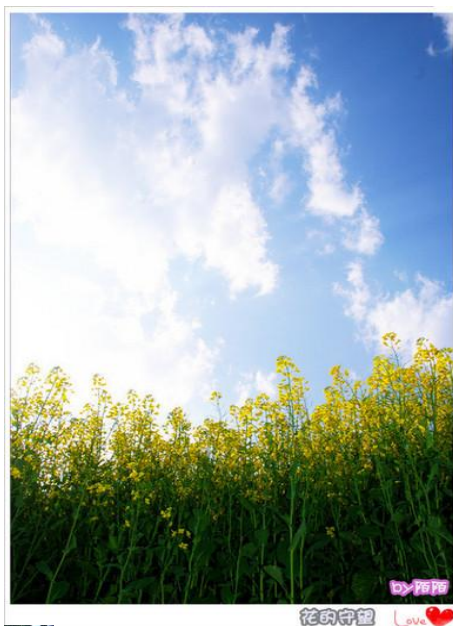
罗平最出名的观景点，这里的日出和日落也非常漂亮，是拍摄的最佳地点。

## 九龙瀑布

“中国最美丽的瀑布”。

## 多依河

最重要是体验沿岸的布依族风情。



陌上南花开

## Catalogue 目录

- 02 解读
- 03 民族风情
- 04 罗平必体验
- 05 罗平油菜花旅游文化节
- 06 油菜花花期时间参考
- 07 旅行路上
- 08 地图
- 09 交通
- 10 住宿
- 11 餐饮、购物
- 12 景点
- 15 推荐线路



更多精彩攻略尽在  
[www.mafengwo.cn](http://www.mafengwo.cn)

## 解读罗平

本期攻略感谢以下用户：

[心在旅途](#) [似水流年](#) [随心而动](#) [啊怪](#) [呆堡](#)  
[云上四季](#) [行行摄摄-Hunter](#) [陌上南花开](#)  
[YOOYOO](#) [zqh995](#)

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们！

罗平位于云南省东部，滇、桂、黔三省(区)结合部，隶属曲靖市，东沿黄泥河与贵州省兴义市接壤，南与广西西林县隔南盘江相望，西南邻师宗县，西至北界分别与陆良、麒麟、富源3县(区)接界，有“鸡鸣三省”之称。县境东西宽75公里，南北长99公里，总面积3018平方千米，山区面积占78%，坝区面积占22%，千亩以上的坝子40个。县城罗雄镇，海拔1480米，距省会昆明240公里，距曲靖市区131公里。

罗平县地处滇东高原向黔西高原过渡的斜坡上，地势西北高，东南低，地形地质结构复杂，西部和北部是较为完整的滇东高原面，中部属岩溶陷湖形盆地，东部和南部受河流侵蚀、切割，形成中低山和峡谷相间的地貌，最高海拔为白腊山主峰2468米，最低海拔为鲁布革乡三江口722米，相对高差1746米。境内河流为珠江水系，主要河流有九龙河、块泽河、黄泥河、及八大河(南盘江)等25条，分别流经县境中、东北、东南和西南部，汇集于三江口，经广西注入珠江归南海。

罗平境内旅游资源尤为丰富。特殊的喀斯特地貌、30万亩连片油菜花、“一目十瀑”的九龙瀑布群、多依河的田园风光和鲁布革峡谷的峡湖景观，共同造就了罗平雄、险、奇、幽、秀为一体的自然风光，加上浓郁的民族风情，悠久的历史，璀璨的人文景观，使得罗平成为云南省旅游环线上的一个重要组成部分，成为“自然之旅”的一个好地方。

罗平县自去年入冬以来遭遇了严重旱灾，降水异常少，气温持续偏高。因为干旱，今年油菜花花期比往年提早了一个月，油菜花也因此提前一个月凋谢了，现在再去罗平，基本上看不到壮观的油菜花海了。



BEST TIMING  
最佳  
旅游  
时间

罗平地区属于亚热带高原季风气候，气候类型多样，最热的7月份平均气温19℃，最冷的1月份平均气温14℃。出游以春秋两季为佳，夏季因下雨路况可能不佳，甚至会出现泥石流现象。

罗平油菜花旅游节一般每年**1月左右开始**，通常春节后油菜花就开了。要注意油菜花开花的时机，天早暖花就开得早，到了三月肯定没戏；迟暖的话花期就晚些。没有特定的日子，年年都不同，要多注意网上的消息。一般来说油菜花的旺盛期为正月十五前后。



## 民族风情

云南的布依族主要集中在罗平，别致的民族建筑、独特的民族风情、精美的民族服饰、刺绣、蜡染、竹编，丰富多彩的民族工艺品，分布在罗平的翠林秀水间。

罗平还有彝族、苗族、回族等少数民族，语言、服饰、歌舞、节日古朴迷人，三月三泼水、二月二对歌、六月二十四火把节、尝新节、采花节、古尔邦节等绚丽多彩的节日；蚂螂舞、把式舞、狮子舞、跳歹、箩舞、葫芦笙等民族歌舞乐曲；还有粽子、花饭、酸笋鱼等独特饮食文化，构成罗平自然和人文景观的优美图画。

### 布依族民居

罗平的布依族喜随水而居，主要聚居在罗平县九龙河、多依河、黄泥河沿河及南盘江上游的河谷、坝子，住宅为“干栏式”吊脚楼，结构简单、美观、实用。

### 布依族礼仪

布依族好客、热情、大方、真诚，凡来到山寨的，亲朋好友、素不相识的，一律会以酒相待。布依人很讲礼，不欢迎满嘴脏话、举止粗鲁的客人。到布依族人家做客，不得触动神龛和供桌，火塘边的三脚架忌讳踩踏。布依族习惯以酒敬客，客人或多或少都应喝一点。布依族村寨的山神树和大罗汉树，禁止任何人触摸和砍伐。布依族送礼必须送双数。



心在旅途

### 布依族服饰

布依族多居住在平坝或靠近河谷的村寨里，男女多喜欢穿蓝、青、黑、白等色布服装。青壮年男子多包头巾，穿对襟短衣（或大襟长衫），包头巾，长裤。老年人大多穿对襟短衣或长衫。妇女的服饰各地不一，有的穿右衽大襟衣，着长裤或褶子裙，戴银质手镯、耳环、项圈等首饰。有的喜欢在衣服上绣花，有的喜欢用白毛巾包头。布依族姑娘从小就有制作蜡染的灵气，她们所穿的服装大都是亲手缝制，合身得体，古朴典雅。

### 布依族婚恋习俗

布依族的婚姻是一夫一妻制。同宗或同姓严禁通婚。也保有“姑舅表婚”和兄终弟及的转房制习俗。男女青年婚前恋爱自由，借助年庆节俗、赶集和集体聚会的时机，以三、五人到七、八人自由组合的方式，通过谈天说笑和唱歌对调，倾诉彼此的感情。当一个男子看上某一个姑娘时，按照传统，必须找第三者作伴，有的则由自己的姐嫂出面介绍。如女方有此意思，即可单独相约到幽静处进一步对唱山歌，表达情谊。直到双方互赠信物，即表明他俩已盟定终身。

### 布依三月歌如潮

“三月三”又叫“地蚕会”，是布依族传统节日，为祭祀地蚕，将炒熟的玉米抛撒在山坡上并唱山歌，以祈求庄稼丰收。现在，“地蚕会”已演变成“三月三”歌节。每年农历三月初三，布依族群众便云集三江口，或登台亮相放喉赛歌，或步入密林以木叶传情对歌，或男女结伴沿河左水欢歌。唱到情投意合处，互赠信物，双双消失于密林深处。



Photo by dodo F6.31/125



心在旅途

### 彝族的“送客菜”

罗平县境内的彝族家风很严，性格直爽，待人礼貌，异常好客。每宰一头猪，自己随便吃上一点就全部腌起来，留着待客。客人来家，吃得一般，客人走时，热情挽留，挽留不住，要做送客菜。送客菜又叫“十样菜”，是腌过的猪心、肝、肚、肠、腰、排骨、里脊肉、脖子肉、肥肉等几样。其中脖子肉切成三角形，同排骨、肥肉一起是送客菜中最多的三样。

客人吃送客菜，要由外吃到里，即先从肥肉、脖子肉吃至肝、心，不能从里吃到外，更不能凭自己的口味“乱吃”，否则会被主人认为是“没有教养”。如果你是不懂规矩的外地客人，主人会在你的面前放一个小碗，按从外到里的顺序把菜一样样地放在小碗中让你吃。吃过送客菜，饮完主人敬上的一杯浓茶，客人就可以走了。





# 罗平必体验

## 罗平观油菜花海

早春二月，滇东的油菜花黄了一片，漫山遍野，郁郁葱葱。每年2月到7月，是油菜花的季节，也是旅游摄影爱好者和情侣们最向往的季节。罗平油菜花花开，一朵朵成簇，一簇簇成枝，一枝枝花开，一田田蛋黄色，农家春色最美如斯。

罗平油菜花，不着杂色，天蓝蓝，地黄黄，花色袭人，让人喘不过气来。几丘田花开，鲜黄一片，迷了人眼。

这油菜花的海洋，恐怕是世界上最奇特的大海了。春风习习，金色的花海，潮起潮落，荡漾着清香，吹奏着牧歌。罗平城在花海中沉浮，成为一座大海中的岛屿。当你站在白腊山上俯视这座县城的时候，你会想到，这便是海市蜃楼。



行者摄影-Hunter

## TIPS

去到罗平，建议喜欢走哪里就去哪里玩，路上的中巴随叫随停。

在罗平主要是拍油菜花，玩金鸡、牛街、多依河及九龙瀑。

关于国内的油菜花，据罗平的养蜂人来说，大致可以是这样：3月云南曲靖市罗平；4月下旬陕西汉中一带；5月中旬河南洛阳市洛宁县；6月上旬甘肃天水市秦安县；7月中旬青海贵南县……

油菜花田全国很多地方都有，但像罗平这么大面积的还是比较少。一般来讲，九龙瀑布的上面有好看的菜花，如果只在下游是看不到的，还可以去金鸡岭、大水井等。

## 罗平布依族五色花米饭

或许布依族本身就是个浪漫民族，所以他们把米饭染成了各种色彩。

罗平的花米饭一直是布依族的专利品，色彩鲜艳、五彩斑斓的米饭，像是被赋予了无尽的诗情画意和浪漫情调，吸引着前往罗平的游客。

花米饭是由布依族人到山里采摘各种有利于身体的植物熬成红、黄、蓝、橙、黑等颜色，之后将洗净的糯米分别浸泡于各类植物染料中，待各种鲜艳的色彩已深深浸透米质，再将它拿到水边淘洗干净，然后蒸熟而成。

## TIPS

**蜂蜂云上四季评论：**（花米饭）颜色看上去鲜艳得有些渗人，据村里人悄悄告诉我，由于植物染料提取不易，也有一些商贩用其他色素染米出售，看来还是少尝为妙。

不过彩色米实在很惹人喜爱，还是忍不住买了一些各色生米，带回家装在玻璃瓶里面作为装饰。



**云上四季 布依族花米饭** 很富有民族特色的花米饭，用糯米经植物染料浸染而成，吃的时候加一些糖或蜂蜜，5元一小盒，也很有意思。

## 旅行贴士

### 拍照、赏花最佳地点

- 1、一般推荐的是县城东北方向的金鸡峰。登上金鸡峰，看油菜花田比较平坦，而稍远处有些孤峰拔起，很壮阔的感觉。很多罗平花海的照片都是这里拍的。
- 2、由县城沿大水井去多伊河风景村的途中。这里地形起伏较大，花田随地形梯田种植，富于变化，是拍照的好地方。
- 3、城北的牛街乡。这里有梯田，梯田上有的种油菜，有的种其他如小麦、蔬菜等，各种色块交织，与金鸡的花海是一种韵味。
- 4、九龙瀑布的上面也有好看的菜花，但如果只在下游是看不到的。其实最好看的是从昆明快到罗平的火车上看到的菜花，很有层次。

### 拍摄小技巧

罗平地处温湿地带，阴雨天较多，这给拍摄带来一定难度。

因为拍摄油菜花一般需要较明亮的光线，这样才能表现出它的鲜亮和艳丽。

切勿逆光拍摄，尤其是当你面对大场景时，因为这样拍出的油菜花会显得灰暗，毫无生机。

一般采用顺光或侧光，拍出的照片亮丽明快，层次分明，色彩饱和度。



# 罗平油菜花文化旅游节

罗平风光“四美”、“三融合”，多依河柔美、鲁布革三峡幽美、九龙瀑布壮美、布依民族风情美，融桂林山水之灵气、长江三峡之雄峻、黄果树瀑布之壮美、九寨沟之幽静和西双版纳风光之神秘为一体，融独特的自然风光和纯朴的民族风情于一体，融古老的生产方式和现代工业文明为一体。

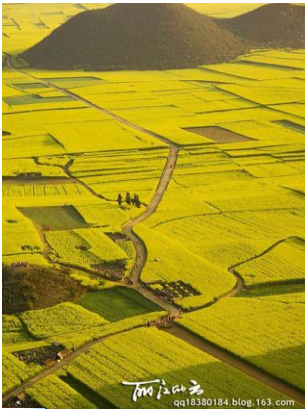
罗平油菜花节自1999年至今已成功举办了12届，本届油菜花节活动于2012年1月13日至3月30日举行，历时两个半月。

本届油菜花文化旅游节主题为“东方花园·魅力罗平”，节庆定位集农业生态旅游观光、喀斯特地貌观赏、景区景点推介、布依风情展示、招商引资洽谈为一体的山水田园休闲旅游特色综合节庆活动。

节庆主要内容有，罗平风光国际摄影展，商贸一条街“展罗平”活动，“二月二”布依对歌会，“三月三”布依泼水狂欢活动。



云上四季



zqh995

## 各届旅游文化节主题

- 第一届：风景这边独好
- 第二届：春天的邀请
- 第三届：新世纪的春天
- 第四届：布依之春
- 第五届：美丽属于世界
- 第六届：相约罗平
- 第七届：金色家园
- 第八届：油享受自然·走进罗平
- 第九届：大地流金
- 第十届：金花银瀑·美丽罗平
- 第十一届：金色花海·魅力罗平
- 第十二届：爱之圣地·金色罗平

## 2012年中国·云南·罗平国际油菜花文化旅游节活动时间表

序号	活动项目	时间	地点	负责单位
1	举行大型新闻发布会	2011年12月20日	广州	菜花办
2	举办商贸一条街活动	2012年2月6日	罗平县城	菜花办
3	电影《布依姑娘》开机仪式	2012年2月上旬	罗平县城	菜花办
4	罗平生物群挂牌仪式	2012年2月下旬	罗平县城	国土局
5	举办“红云红河”杯“东方花园魅力罗平”罗平风光国际摄影展开幕式	2012年2月22日	罗平县城	菜花办
6	旅游产业发展与转变经济发展方式研讨会	2012年3月中旬	罗平县城	宣传部
7	举行“红云红河”大型焰火晚会	2012年2月22日晚7：30分	森林公园	菜花办
8	举办农历“二月二”布依对歌会	2012年2月23日	九龙瀑布群风景区	旅游局
9	举办农历“三月三”布依泼水狂欢活动	2012年3月24日	多依河风景区、森林公园	旅游局





## 罗平油菜花花期参考

### 罗平金鸡峰丛

**介绍：**罗平最出名的观景点，金鸡峰丛占地近百平方公里。那些数不胜数的锥状小山丛错落有致地排列在坝子里，尤为壮观。

**盛花期：**2月20号左右（参考时间）

**持续时间：**1个月

**最佳景色：**金鸡峰丛的日出和日落非常漂亮，是拍摄的最佳地点。

**最佳拍摄地点：**登临324国道左边的大黑山，是观赏金鸡峰丛景区的最佳点。

**交通：**从云南曲靖罗平县城沿324国道北行12公里，从金鸡山往县城方向走几百米有“油菜花观景台”指示牌，走进去左边有座小山，上面也可以看，而且不用买门票。



**zqh995** 这里是油菜花的王国，无数的油菜花，漫山遍野，如同巨大的地毯，把除了山的地方，都铺成黄色！

### TIPS

登上金鸡峰，看油菜花田比较平坦，而稍远处有些孤峰拔起，很壮阔的感觉。很多罗平花海的照片都是这里拍的。

### 牛街螺丝田

**地理位置：**位于罗平县城西北十公里处。

**特色：**由串珠岩溶漏斗地质地貌构成的自然景观，漏斗如此密集，形态如此奇特，目前尚不多见。景观深50米，呈东北——南南向，梯式水田和旱地，一级级齐整整。在不同的季节中，因不同的农作物，形成各种不同的色块造型。从中部的园形小盆地放射性展开。

**盛花期：**2月20号左右（参考时间）

**持续时间：**1个月

**最佳景色：**冬春季节，长满油菜花的地块金光灿烂，长着小麦的地块碧绿如玉；通过时候，沿着园周梯田一圈圈往上延伸的多是开满油菜花的，像无数金龙盘卧。

还有的弓形、半圆形的梯田，多的十几级、少的三四级，而且各种形状相镶，其间隔有一两块装满水的闲田如明镜置于其中，一排排翠绿的树点缀，形成了色彩鲜明、线条优美、奇妙无比的美景。

远处的山坡上，开满油菜花的层层梯田一直延伸到山顶，满山遍野。这里有梯田，梯田上有的种油菜，有的种其他如小麦、蔬菜等，各种色块交织，与金鸡的花海是一种韵味。



**YOYOYO** 螺蛳田

### 十万大山

**地理位置：**罗平地处滇东岩溶区，峰丛地貌分布广泛、发育典型，分布面积约200余平方公里，尤以金鸡、芦沟、县城东南方、大水井一带的十万大山最为突出。

**特色：**峰呈塔形、尖锥形、浑圆形，高数十米至百余米。远眺列峰，密密簇簇、群峰耸翠，巍峨雄壮，鸟瞰飞云漫铺、翠峦浮海、奇绝奥秘。与泰山的雄伟、华山的险峻、黄山的奇特不同的是，十万大山是以一种群体的力量将它波澜壮阔的生命形态演绎得淋漓尽致。

**盛花期：**2月20号左右（参考时间）

**持续时间：**1个月

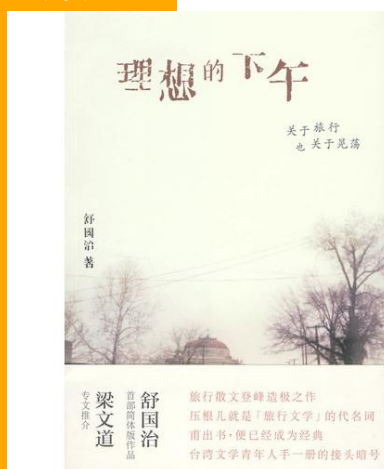


**随心而动**



# 旅行路上

## 推荐 阅读



作者：舒国治 著

出版时间：2010-1-1

出版社：广西师范大学出版社

## 推荐阅读：理想的下午

旅行散文登峰造极之作  
压根儿就是“旅行文学”的代名词  
甫出书，便已经成为经典

信步由之，放眼而望，清风明月时时得于道途，却无须拥有也。

本书以一种超俗的眼光，与闲散的人生情怀，讲旅行、讲山水，看待周遭、寻觅佳境。自十年前在台湾出版后，风靡了无数文艺游子，几乎人手一册。此次发行简体版，篇幅扩大增加，喜好旅行文学者，不可错过。

舒国治，一九五二年生于台北。原籍浙江。是六十年代在西洋电影与摇滚乐熏陶下成长的半城半乡少年。七十年代初，研习电影，后注心思于文学，曾以短篇小说《村人遇难记》备受文坛瞩目。一九八三至一九九〇，七年浪迹美国，此后所写，多及旅行，自谓是少年贪玩、叛逆的不加压抑之延伸。而文体自成一格，文白相间，简淡中深富雅韵，论者咸认与他的清简度日有关。常人忽略的清苦生活之美，最受他无尽窥探与咏颂。

著有《理想的下午》《门外汉的京都》《流浪集》《台北小吃札记》《穷中谈吃》等。

## 推荐音乐：时间的密语

Sound Film系列是雷光夏花了四年的时间来整理她创作的这些年来的所有音乐想法，整理出一套两张《精选集》、《全新创作专辑》并同步发行，来说明她的创作中『音乐』跟『画面』的密不可分的关系。

在雷光夏的音乐中，所营造的『声音电影 / Sound Film』及『文学音乐 / Literal Music』高质感气氛，是可以让人在『听』的过程中，满足了『视觉的想像空间』。同时也满足了他们对艺术化个人生活空间的想像。

雷光夏在开始制作『时间的密语 全新创作专辑』这张专辑之初，对于专辑完成后的全貌，据她说：『只是一堆抽象的片段跟一些模糊的影像，所组合成音乐梦想』。后来到了纽约找爵士钢琴家Uri Caine为她编曲、演奏；还有众多朋友如侯志坚、陈主惠、黄中岳、王雁盟、陈冠宇、张惠妮、董运昌.....跨刀相助。这么一群认真做音乐的人，大家对光夏音乐的想法竟如此地不谋而合。『这张专辑，我只是一个播下种子的人，而由这群好友争相地提供养份，所以开了花，也结了果，这专辑是大家的。』其中导演萧雅全把光夏的六首歌串成一步音乐短片『地图』，更是Sound Film 概念的彻底实现。

这一次，以完整的电影拍摄配备制作，从写脚本、选角、勘景、场景搭设、现场收音、剪辑、混音(音乐与对白)，完全是以电影制作的流程进行，并且把六首约24分钟音乐录影带剪辑成14分钟的短片，未来萧雅全导演将以此参加影展并在电影院中播映。在雷光夏专辑宣传期间，他将与光夏共同出席相关的巡演及座谈。

### 专辑曲目：

01 你静静听\02 Bach / Uri Caine 郭德堡变奏曲-A Part\03 昨天晚上我梦见你\04 摇篮曲 I\05 Satie / Uri Caine : Gnossienne No.4\06 驶向都市边缘的电车\07 摇篮曲 II\08 脸颊贴紧月球(全新故事版)\09 Bach / Uri Caine 郭德堡变奏曲-B Part\10 时间的密语\11 Bach / Uri Caine 郭德堡变奏曲-C Part

## 带上 音乐 去旅行



演唱者：雷光夏  
唱片公司：Sony  
发行时间：2003年12月





## 罗平地理位置图



云南曲靖地图





## 交通

### 昆明—罗平：

昆明到罗平行程约4小时，可走火车和汽车。火车有旅游特快和其他南昆线的列车，票价17-38元；汽车票价25-60元。火车班次少但路上时间短，汽车班次密车程长，各有利弊。如果包车前往的话，价格在200-300元/天。

昆明东部客运站坐车到罗平可以直达罗平，最早班车在7:00，平均每40分钟一班，车程约4个半小时左右。

### 元阳—罗平：

从元阳到罗平，可走元阳—个旧—弥勒—泸西—师宗这条线，花时7-8个小时，车费约60-70元，路况还可以。元阳至个旧间新建了隧道，车程缩短至2个小时。个旧到泸西的车很多，泸西到罗平的车也很多。

从罗平到元阳，可以坐罗平到开远的车，到开远转到元阳南沙，再转车到元阳新街镇。基本坐早班车出发，晚上六点过七点可以到新街镇。

## TIPS

一般到罗平的中转站是昆明。上海、广州、南宁、贵阳等地虽然有火车可以到罗平，但行驶时间长，车次也较少，不如先到昆明再转车。

## 火车时刻表

车次	始发站	终点站	始发	到达本站	离开本站	到达终点站	备注
8902	昆明	红果	09:25	16:09	16:11	20:00	
8904	红果	昆明	07:40	12:04	12:11	18:57	
366/3/6	昆明	广州	10:40	14:31	14:37	11:48	
365/4/5	广州	昆明	14:30	11:36	11:42	15:38	
6082/3/2	昆明	贵阳	14:24	18:52	18:56	05:05	
6081/4/1	贵阳	昆明	06:50	17:27	17:29	22:25	
2060/2057	昆明	湛江	15:53	19:43	19:46	11:35	每月双号湛江,单号桂林
2056/2056		桂林				11:45	
2058/2059	湛江	昆明	09:23	02:40	02:45	06:33	
2055	桂林		08:35				
K394	昆明	南宁	19:03	22:40	22:47	08:18	
K393	南宁	昆明	18:10	03:38	03:41	07:35	
K182	昆明	上海	20:51	00:22	00:24	19:26	
K181	上海	昆明	16:53	10:23	10:26	14:12	
232/229	昆明	厦门	21:23	01:02	01:04	11:44	
230/231	厦门	昆明	16:18	04:54	04:57	08:47	
本表自2005年9月10日起执行,如有变动请清单车站通告							

本表自2005年9月10日起执行, 如有变动请清单车站通告

## 汽车时刻表

起点站	终点站	发车时间	参考 票价	备注
罗平	昆明	每日7:00至17:20, 每40分钟一班	50.00	途经师宗、陆良、石林、宜良
罗平	曲靖	每日6:40至19:00, 每30分钟一班	40.00	途经师宗、陆良、石林、宜良
罗平	邱北	每日7:40、8:50、9:55、	20.00	
罗平	砚山	每日9:15	35.00	途经丘北
罗平	开远	每日7:50、9:50	35.00	途经师宗、泸西、弥勒
罗平	弥勒	每日14:20	20.00	
罗平	兴义	每日6:40至18:30, 每25分钟一班	15.00	
罗平	西林	每日7:30、9:30、15:00	20.00	
昆明	罗平	南窑站: 9:00, 新北站9:00, 东菊站: 7:30—17:30每半个小时一班。	35.00	
兴义	昆明	每日19:00、19:20、19:40、20:00、20:20、20:40、21:00、21:20、21:40、22:00、22:20	50.00	途经罗平、师宗、陆良、石林、宜良
备注	以上票价不含保险费, 春运期间票价将在现有基础上上浮20—50%。			



## 交通

### 县内交通

出了罗平火车站，你不用担心乘车到市区的问题，因为有很多车停在门口供你选择，最经济的是小巴（当地的公交车）1元/人，但如果不是一个人的话，最好还是坐的士（包括面包车的士和小车的士），4-5元/人可以到市区任何地方。

火车站距县城1.5公里，乘出租车或公交车去县中心地区振兴街大约10分钟。振兴街是罗平最繁华的街道。

罗平的美景随处可见，而且罗平的交通很方便，路上的中巴随叫随停，在车站附近很多中巴车和出租车，只要以罗平为中心，想去哪里就去哪里，不必做周详的安排。租车可以侃价，如果不知道在哪里搭车，可给的士司机5元钱，叫他搭你到车站就是。缺点是这里的车通常都要等人坐满后才发车，非常考验人的耐心。

### 相关参考价格

**火车站—县城内：**出租车10元，公交车1元

**县城内：**出租车5元，公交车1元

**专线车：**罗平—小三峡—鲁布革电站—多依河—罗平，一天游车费50元/人。



## 住宿

罗平县有多家宾馆、招待所，价格从30-200元/间不等，你大可根据自己的需要选择住处。振兴街上旅店非常多，如新风街附近，标间25-30元，床位10元/人。油菜花节期间住宿有点紧张，尤其休息日更紧张，但条件要求不是太高的话相信还是可以找到住的。比如县委招待所，普通间15元/人，公用厕所，但隔音较差。

九龙瀑布群风景区周边的坡脚明格村和多依河风景区周边的多依河、板台村有很多当地村民自办的农家乐，已形成较大的接待规模，且价廉物美，独具特色。

### 住宿推荐

#### 凯舒楼宾馆

交通很方便，就在农业银行对面，交通局旁边，离振兴街很近，汽车站两百米。

联系人：孙先生

电话：0874-8212108

手机：13466053996

地址：云南省罗平县罗雄镇云贵路凯舒楼宾馆

双标：淡季40元/间，旺季60-80元/间

#### 碧园客栈

位于西关路，这条路上还有很多私人的旅店。但是靠城外，位置比较偏。有公共浴室的普通间，单人间30元/间，还有带浴室的标间。

电话：0874-8262645、13094312208

### 蜜蜂似水流年的食宿推荐

### TIPS

- 1、九龙迎宾楼位于市区万达路，离火车站很近。30元普间，有天台，洗衣机，洗晾衣服很方便
- 2、万达路与文笔路交界对面的“红星街”，有间“鸿源饭馆”，位于《东屏小学》对面，店主夫妇很好说话，儿菜（一种团茎菜，嫩甜，爽口），小鱼挺好吃
- 3、县委招待所，普通间20元/人，公用厕所，但隔音较差。
- 4、振兴街附近，新风街附近，标间40~60元，床位20元/人。振兴路上的砂锅饭也很好吃。这里的吃价格很便宜，早餐1-2元搞掂，中晚餐几个人也只要二三十元即可
- 5、光明宾馆，开价是60元/间（能砍到50），标房与单人房同价。有热水有彩电
- 6、九龙瀑布云龙园，进入景区往前走100多米，左边，有一个很多村民在摆卖的路口，从这路口拐入大概200米，就到，电话：13887493815，老板王先生。

### 住宿价格参考：

**三星：**旺季（每年1-3月），标间200元、淡季（每年4-12月）标间100元

**二星：**旺季（每年1-3月），标间140元、淡季（每年4-12月）标间70元

**一星：**旺季（每年1-3月），标间100元、淡季（每年4-12月）标间50元

**普通旅店：**每人10元

**农家乐：**一正一早加住宿30元/人





## 餐饮

如果去看油菜花，当然要吃当地的油菜。可以吃到嫩油菜芽、鲜油菜花。创富时代广场旁边的小巷里可以吃到烧烤和砂锅米线等一些小吃。

假如到了景区周围的“农家乐”，还可享受到布依风味十足的五色花饭、烟熏肉、火烤干巴、全锅汤、鲜酸笋和干酸菜、富乐酥肉等佳肴。

**福荣宴庄：**位于县城鲁布革大道中段，餐饮特色：地方精品特色菜

**嘉禾饭庄：**位于县城九龙大道中段，餐饮特色：家常菜

**特色鸡餐厅：**位于县城龙门街中段，餐饮特色：对节黎炖土鸡

**鱼水情羊肉馆：**位于县城九龙大道中段，餐饮特色：全锅汤羊肉

**山中宝狗肉馆：**位于县城龙门街西段，餐饮特色：全锅汤狗肉

**瓦罐羊肉：**位于县城九龙大道中段，餐饮特色：全锅汤羊肉

另外，在去罗平附近一些县市旅游的路上，有两种美食是不可错过的：**陆良板鸭**和**沾益辣子鸡**。

## 旅行贴士

### 罗平常用电话信息

罗平县旅游局电话：0874-8212524 8219506

罗平县医院：0874-8228196 8228102

长途汽车问询处：0874-8212327

消费者投诉电话：0874-8231115 12315

旅游车辆维修、急救：0874-8262156

### 罗平菜花蜂蜜

罗平的油菜田边有很有过推销蜂蜜的农家，大概在15元/斤。

蜂蜜有延年益寿，清热解毒，润燥等功效。罗平的菜花蜂蜜有油菜花的香气，味道甜润，略带些辛辣。

不过菜花蜜很容易结晶，结晶后呈乳白色，晶体呈细粒或油脂状；性温，有行血破气，消肿散结的功能，能和血补身。



陌上南花开



陌上南花开

## 购物

罗平有特产“三黄”、“三白”，即：黄姜、蜂蜜、菜油，白果、白薯、百合；还有水烟筒、刺绣、蜡染、五色花饭、竹木工艺、布依服饰等深受游客青睐。

早春二月，是油菜花盛开的时节，进入罗平随处可见来自各地的养蜂人在花海中搭起帐篷，守着一排排蜂箱，很多好奇的游客看到养蜂人在摇蜜，都会停车观看。

在县城和九龙瀑布群、小三峡、多依河景区有很多旅游购物店，规模不大，但品种很多，主要是蜂蜜和菜油，罗平的蜂蜜质纯味正，主要品牌有云岭、罗康、罗悦等。当地菜油，没有渗入化工原料脱色处理，品质纯正。黄姜年产3000万公斤，很多外商在罗平建厂加工，干姜出口到日本、俄罗斯等国。

还有当地的布依族服饰、凌角、蛋包，游客也特别喜爱，如果碰上季节，不凡带上几斤罗平鸡纵回家，这可是菌中珍品。

### 辣鸡粉

辣鸡粉是用辣子鸡当作臊子来配着米粉吃，既好吃又方便，做一般可以吃三天五天，十天半月辣子鸡臊子都不会坏。

### 罗平小黄姜

罗平小黄姜质细纤小，含油量高，色泽鲜美，芳香浓郁。素以肥硕、饱满、汁丰、色鲜味美的品质著称，早在1958年，就成为出口商品。

以罗平小黄姜烤制的干姜块是干姜品中的极品，用小黄姜制作的干姜块、姜粉的烹饪配料，味道鲜美，小黄姜还可单独为菜，凉拌姜丝和凉拌姜芽是罗平大小饭店的必备菜，香中带辣、辣里藏鲜的味道让每每个人都赞不绝口。

### 罗平菜籽油

罗平纯菜油用丰富且无公害的优质双低料油菜为原料，采用独特的传统加工体系和现代科技相结合，油质清澈，香味独特，是真正的自然纯正、味美质优的无公害产品。





## 螺蛳田

牛街在县城以北，这个地点叫九龙镇，当地人习惯了还是叫它的老名字——牛街。

这里的油菜花田和金鸡峰的油菜花田是完全不同的两种风格，金鸡峰给人的感觉是大气壮观，这里就是小巧精致。梯田随着山势一圈一圈的仿佛一颗颗螺蛳，所以这个地方的梯田又叫螺蛳田。

牛街及沿国道西行至师宗一带的丘陵起伏较大，油菜花随地形种植，与冬小麦、蔬菜等多种色块交织在一起，又是另一种韵味。沿山间小路走到干河村近距离接触螺蛳田，别有一番风景。

## 金鸡峰丛

金鸡峰丛在罗平县城东北方，从罗平县城沿324国道北东行12公里，有一处数不胜数的锥状的小山丛，错落有致地排列在坝子里，这就是金鸡峰丛。

冬春季节，坝子里数十万亩油菜花盛开，汇集成一片片金色的海洋，在春风的吹拂下，那金黄的油菜花泛起层层波澜，从这边荡过去，又从那边涌过来，随着阳光逐渐地丰富和迷人，眼前一片耀眼的金黄。

登临324国道左边的大黑山，是观赏金鸡峰丛景区的最佳点。站在山顶放眼望去，金鸡峰丛尽收眼底，一个个形态各异，玲珑精美的锥状山头，仿佛刚刚出土的春笋，在不同的季节里，点缀在无边无际的绿色和黄色的海洋中。高的百余米，低的十几米，千姿百态，气象万千，目不暇接。远眺群峰，列嶂排空，巍峨形奇。若遇雾气，飞云漫铺，群峰浮动，雾随山移，山随雾转，尤如万马奔腾，气势逼人。

**交通：**罗平—金鸡：中巴3元



YOYOYO 螺蛳田

**交通：**从罗平县城到牛街，包三轮摩托来回40元，公交车2元/人，路况不好



陌上南花开 在这片油菜花旁的空地上，我们自娱自乐着谋杀了记忆卡的无数空间，镜头里留下了我们一张张灿烂的笑脸，一个个古怪的表情和姿势。

## 旅行贴士

- 1、游览罗平一般安排2天为宜，第一天可观赏万亩菜花，第二天则可前往九龙瀑布、多依河景区游览。
- 2、九龙瀑布和多依河是在一条线上，与鲁布革小三峡形成一个旅游环线。据一些游侠说，鲁布革小三峡没啥意思，不如多看一下日出日落时菜花的美景。其它两个地方倒是值得一游，虽然一天游玩感觉还是有些累。
- 3、不要去当地收门票的景点，没有什么特色，而且贵。
- 4、曲靖一带日照强烈，尤其是多依河地区，海拔比罗平其他景点低约1000米，气候较为炎热，务必带太阳伞和防晒油。

## 鲁布革小三峡

鲁布革电站蓄水发电以后，使原来幽深神秘的峡谷形成了个长19.8公里的人工湖泊。峡谷最宽处500余米，最窄处仅30余米。整个峡区峭壁对峙，群峰耸立，气象万千。

景区融峡、湖、瀑和布依风情于一体，主要游览景观有：雄狮峡，因岩上巨石酷似雄狮而得名；滴灵峡，滴灵是布依语，意为猴子。在这些悬崖绝壁上，栖息着机灵可爱的金丝猴，不少游客曾亲眼看到金丝猴；双象峡，因山崖峭壁形似两头大象正低头饮水而得名；皇阁方格，须8个壮汉才能围过树干；飞龙瀑布等。

鲁布革是布依族语的汉语读音，鲁是民族的意思，布是山清水秀的意思，革是村寨的意思，结合起来就是山清水秀的布依村寨。

**门票：**乘游轮船票32元，快艇52元。

**景区电话：**0874-8701200

**交通：**可从罗平县城乘坐开往鲁布革电站的班车前往景区；也可以徒步前往，沿鲁布革电站的柏油路，经新寨、芭蕉寨、多依、乃格沙大坝进入景区，沿途经过十万大山、多依布依村寨、鲁布革电站、黄泥河峡谷等地。



## 九龙瀑布群

九龙瀑布群：“中国最美丽的瀑布”，国家AAAA级旅游区，位于罗平县城东北20公里处的以堵勒村旁，从罗平沿324国道经新发村可直达景区。

在长约两公里的河道上，凭借地貌差异，形成了大小不一、形态各异的十级瀑布，或雄浑、或秀丽、或坦露、或隐藏，形态各异，情趣浑然不同。瀑与瀑之间，浅滩、深潭因水流大小时而迂回舒缓，时而奔腾欢跃，变幻无穷，百看不厌。

夏季的九龙，远在数里之外就能听到瀑布泻落的轰鸣巨响，看见的是瀑布群雷霆万钧之势；秋冬季节，映入眼帘的是缕缕雨丝绒毛般地从那万丈悬崖之上悠然飘落。两岸四周稼禾飘香，田园风光使人心旷神怡。

每年农历二月二，云贵毗邻地区方圆百里的布依、彝、水、壮等各族青年身着盛装赶到瀑边欢度对歌节，跳起古朴的野毛人舞、高跷舞、把式舞和传统花灯，对歌择偶，热闹非凡，人潮涌动，流连忘返。

**主要游览景点：**神龙瀑、石龙漫游瀑、情人瀑、白絮瀑。



**啊怪 九龙瀑布群**

**门票：**75元

**景区电话：**0874-8754101

**交通：**去九龙瀑可乘坐罗平到以洪的车抵达后门，反走九龙瀑，全程下坡，比较舒服。



**呆堡 美丽的多依河**

**门票：**55元/人 (70岁以下持老年证半票)，电瓶车往返20元/人

**景区电话：**0874-8783128

**交通：**坐往俸咋的车可到多依河，但车不多，且都是早上的班次。也可先到鲁布革三峡，然后在鲁布革电站乘车经新寨、芭蕉箐前往多依河，再回到罗平县城，以免走回头路。人多的话还可考虑租车，从罗平县城包租微型车和面包车前往。

## 多依河

多依河位于罗平县城东南40公里处，与贵州兴义市马岭河峡谷国家重点风景名胜区山水相连，景区从多依寨至“鸡鸣三省”的三江口，全长12公里的河床上有近40个瀑布，两岸古木修竹，色彩丰富，层次清晰。

在“一目十滩”上，无数钙华漫滩层层叠出，错落有致，自然天成。河水常年晶莹剔透，蔚蓝无边。沿河两岸盘根错节的千年古树，仿佛就是一座庞大的自然根雕艺术展览馆。河道蜿蜒曲折，布依村寨沿河而布，吊脚楼隐现在树丛竹林之间，一派十足的热带风光画面。

多依河山水秀美、环境清幽、风情浓郁、瀑群密布、姿态万千，目不暇接。景区内的布依族风情更为浓郁醉人，尤其是**农历三月三**，布依青年男女盛装云集河边，赛竹筏、送蛋包、泼水嬉戏、对歌求偶，仿佛一片世外桃源，还能品尝到富有民族特色的食品：花米饭、酸笋鱼、棕把、“马脚杆”，无不令人垂涎欲滴。

### TIPS

多依河一带，海拔700多米，比罗平其他景点低约1000米，气候较为炎热，务必带太阳伞和防晒油。



**YOYO**





## 曲靖其他景点

如果游完罗平之后还意犹未尽的话，可以在前往同在曲靖境内的其它景点，比如往西可以到陆良欣赏彩色沙林，往北可到珠江源、会泽古镇。同在一个市，都有客车可以到达，或者包车。

### 陆良彩色沙林

陆良彩色沙林是国家4A级风景旅游区。是一个以天然形成的沙柱、沙峰为特征的景区，整个沙林呈“Y”字形，占地约6平方公里，以黄、白、红、灰为主色调。

据介绍，远在三亿四千万年前，云贵高原还是一片汪洋大海。直到距今6700万年的新生代时期，当时由于喜马拉雅山构造运动的影响，海水下降，如今的陆良坝子才逐渐露出水面。在地壳上升过程中，含有多种矿物质的砂岩和岩浆互相挤压、碰撞、渗透，形成了一个以彩色沙石为主的巨大沙滩。经过阳光的不断照射和风雨侵蚀，在大自然的雕琢下，才逐渐演变成了今日的彩色沙林。

在沙林，除了可以游览世界少有的彩色沙林风光，还可以参观表现古代彝文化的浮雕，玩沙雕，欣赏当地的民俗风情表演。

此地还被多家影视摄影单位选为外景拍摄地，曾拍摄过《三国演义》、《炎黄始祖》等多部影视作品。

#### 门票：50元/人

**餐饮：**在陆良彩色沙林景区外面的餐厅，可以享用一顿著名的“官兵宴”。除了当地风味外，有一道干煸豆子非常好吃。指甲般大小的豆子，经过干煸后，入口非常松软，咬下去又带着豆子的软糯，香辣适中，让人禁不住多吃几勺。不可不尝的，还有著名的“官兵饭”，据说是当初士兵打仗时吃的东西，就是米饭加火腿粒、土豆块一起烧成的，咸咸的，如果再蘸一点那里的辣椒腐乳，味道更佳。

#### 地址：云南省曲靖市陆良县城东南18公里处的国家森林公园五峰山下。

#### 交通：先到陆良，从陆良县城转乘微型车前往沙林。

### 会泽古镇

会泽历史悠久，是历史上云南最早设置的四个郡县之一。古代就以盛产铜、铅闻名，清朝时，铜的开采和冶炼得到进一步的发展，成为中国西南的铸币中心。与此同时，也形成了会泽独有的会馆文化特色，遗存下来的会馆，从数量的集中和造型的别致上仍十分引人注目。现保存较好的有江西庙、大佛寺、西来寺、文庙、文昌宫等。

#### 文昌宫

文昌宫巍然挺立于会泽县城南的金钟山颠，金钟山因其形状象钟而得名。金钟山林木遮天，从山脚即可看见清晰的石路，有石坎360级，象征一年365天。又因文昌以“七曲”相称，故石坎所向，宛如一条巨龙，摆动着身躯，直抵山顶，所以有“七曲名山”之称。

文昌宫，始建于清雍正五年（1727年），至今已有二百六十多年的历史。主要建筑有戏台、对厅和大殿，依山势直线布局，是我国典型的道观建筑风格。每年农历二月初二，会泽人便携友来此地游玩。

#### 万寿宫

万寿宫是会泽县规模较大、保存较为完整的会馆建筑之一，始建于公元1711年，毁于战火，直至乾隆二十七年（公元1762年）重建，后经过多次修葺，至今保存完好。万寿宫整个建筑布局严谨，气势宏大，特别是古戏台，造型别致，外观秀美，是研究清代会馆建筑的宝贵资料。

**交通：**会泽距昆明280公里，昆明各汽车客运站每天有多班客车来往。

#### TIPS

##### 曲靖到会泽有两条路：

- 1、曲靖——小街——会泽（全程高速 230km）
  - 2、曲靖——德泽——会泽（泊油路 路况较差 178km）
- 坐长途客车大概42元

### 珠江源风景区

珠江源位于云南东部曲靖市以北47公里处，曲靖市是中国南部第一大河——珠江的发源地。沾益县东北的马雄山便是滔滔珠江的正源。

整个景区由马雄山珠江源、花山湖和城区部分景点组成，总面积50平方公里。

珠江是我国四大河流之一，源于马雄山，有“一脉隔双盘”（南北盘江），“一水滴三江”（南盘江、北盘江、牛栏江），“一线串五珠”（湖泊）之奇异景观。

#### 门票：50元/人，电瓶车往返10元/人

#### 交通：每逢节假日，曲靖市麒麟区公交总公司有旅游专线客运班车往返珠江源。

**食宿：**珠江源的霞客山庄提供苗族晚宴，在竹楼上铺满松针的房间里，坐着竹编的小圆凳，喝着竹筒盛的酒，吃着美味的土鸭，新鲜的野山菌，再来上一碗农家玉米面拌饭，风味十足。





## 行程推荐

游览罗平一般安排2-3天为宜。

春季第一天可到金鸡峰、牛街千丘田、十菜花节主会场等地观赏油菜花，第二天则可前往九龙瀑布、鲁布革三峡，第三天多依河景区游览。

夏、秋冬三季第一天可到金鸡观看峰林、九龙瀑布群风景区观瀑，第二天可前往鲁布革三峡、多依河景区游览。

九龙瀑布、鲁布革三峡、多依河三个风景区同在一条旅游环线上。三个景区景色各异，风格不同，都值得一游，如果一天游完感觉还是有些累。

## 罗平摄影之旅

**线路：昆明—石林—陆良—师宗—罗平—普者黑**

昆明至石林86公里，石林到陆良有40公里，陆良到师宗约60公里，师宗到罗平49公里，从罗平到普者黑约160公里，从普者黑到天保约250公里，从天保到阿庐古洞约345公里。整个行程需十二到十五天的时间。

### 石林

距昆明86公里，有高速路及铁路与之相通，从昆明出发车程近2个小时。世界上典型的喀斯特地貌景区，素有“造型地貌天然博物馆”和“天下第一奇观”之称，是中国的四大自然景观之一。

### 陆良

地处云南省东部，曲靖市南部，距省会昆明130公里，距石林风景区40公里，距滇东重镇曲靖65公里。从石林到陆良车程需1个小时。主要景点有神秘独特的彩色沙林。

### 师宗

距陆良约60公里，位于滇池、黔、桂三省边缘地带，324国道和南昆铁路穿境而过，交通便捷，区位优势明显。



随心而动

### 罗平

324国道与南昆铁路贯穿罗平全境，交通便利。从师宗到罗平有49公里，乘车不到1个小时就可到达。

### 普者黑

距罗平约160公里，省级旅游度假区，游览普者黑最好是在5-9月，尤其以7-8月荷花盛开时为佳。

### 天保

距普者黑约250公里，天保口岸位于盘龙河下游，海拔107米。

### 泸西阿庐古洞

“云南第一洞”阿庐古洞，在泸西城内，该洞以秀丽的喀斯特溶洞景观吸引了大量中外游人，被世界洞穴专家誉为“地下宫殿”。从天保到泸西阿庐古洞约345公里。乘车需十几个小时。

## 更多攻略下载平台

移动平台随时随地帮助你的旅行



更多相关旅游攻略下载 [http://www.mafengwo.cn/mdd/book\\_index.php](http://www.mafengwo.cn/mdd/book_index.php)

