云南玉溪环线特色之旅 6 日计划

（哀牢山+抚仙湖）

行程特色

文脉研学：探访聂耳故居、聂耳纪念馆，追寻人民音乐家成长轨迹，溯源聂耳母亲傣乡文脉原乡，传唱国歌经典，感悟红色家风与家国情怀。
花腰傣非遗沉浸式体验：走进花腰田间民俗村，探访百年土掌房古村寨；研习花腰傣舞蹈体态，聆听三弦古调，体验傣绣、傣陶、织锦手作。
哀牢山水秘境：打卡南恩瀑布，石门峡平缓步道康养徒步，探秘金山原始森林；探访陇西世族庄园，回望茶马古道与红色革命历史；观云海日出，高负氧离子山林洗肺静心。
世界自然遗产探秘：游览澄江化石地自然博物馆，借助 AR/VR 科技穿越 5.2 亿年寒武纪，解锁地球生命演化奥秘。
抚仙湖湖光康养采风：漫游抚海湾湿地公园、樱花谷、禄充风景区，饱览Ⅰ类水质高原明珠湖山盛景，湖岸采风、艺术创作，聆听水下古滇国传说。
市井烟火：傣味山居湖鲜特色餐、广龙星光夜市，感受滇中城市与湖畔市井烟火。

行程秒懂

日期	旅行线路	早餐	中餐	晚餐	住宿
D1	大连飞昆明-红塔山（烟事博物馆）-参观红塔集团企业展厅-玉溪窑址-晚餐-入住酒店	×	×	√	玉溪
D2	聂耳故居-聂耳纪念馆-中餐-戛洒花腰田间-晚餐-入住酒店	√	√	√	戛洒
D3	戛洒-南恩瀑布-中餐-石门峡-晚餐-戛洒花街	√	√	√	戛洒
D4	陇西世族庄园-中餐-峨山博物馆-峨山嶍峨古镇-晚餐（彝家八大碗）-入住酒店	√	√	√	峨山
D5	澄江化石地世界自然遗产博物馆-午餐-月亮湾湿地公园（船游抚仙湖）-晚餐-星光夜市-入住酒店	√	√	√	澄江
D6	抚海湾湿地公园-红沙滩-乘晚班机昆明回大连	√	×	×	温馨的家

第一天	玉溪丨青花瓷底蕴·云烟工业文化探访	餐：晚	玉溪

接团后前往玉溪城市地标【红塔山】，随后进入烟事博物馆参观，梳理烟草产业在玉溪的发展脉络，深入了解“云烟之乡”的烟草文化积淀，读懂滇中工业发展的历史故事；最后参观红塔集团企业展厅，近距离感受这家本土龙头企业的发展历程与品牌文化，领略红塔集团与时俱进的企业精神。

随后参观【玉溪窑址】探寻青花瓷器的起源与发展，近距离观赏出土的元代青花残片及历代陶瓷精品，了解玉溪作







为古代重要陶瓷产地的历史地位与工艺特色，感受滇中地区深厚的陶瓷文化底蕴。

第二天	玉溪｜聂耳红色文化	餐：早/中/晚	戛洒

早餐后游览**【聂耳故居】**，漫步有着百年历史的清代古宅，一砖一瓦都沉淀着悠悠岁月。在此聆听聂耳的少年成长故事，探寻母亲彭寂宽以山歌为他启蒙的温暖过往。声乐班将学唱玉溪花灯小调，触摸本土音律的初心；文史班品读家风传承与红色初心；摄影班定格古建光影，留存老物件承载的岁月质感。

随后参观**【聂耳纪念馆】**，沉浸式多媒体场景，回望人民音乐家聂耳短暂璀璨、光耀时代的一生。全体师生齐声唱响《义勇军进行曲》，在故乡热土重温家国情怀，录制珍贵纪念影像。

中餐。

乘车穿越红河谷前往新平戛洒，入住花腰田间特色民宿；花腰傣传习馆开展非遗手作、民俗研习。

享用花腰傣风味晚宴，夜晚漫步戛洒小镇感受傣乡夜色。







第三天	戛洒｜哀牢山秘境徒步，感受人间烟火	餐：早/中/晚	戛洒

早餐后出发前往哀牢山风景区，打卡**【南恩瀑布】**，百米落差飞瀑奔涌，水雾弥漫，感受大山磅礴气势，瀑布前拍照留念。

中餐：享用哀牢山野风味中餐 。

沿路上可观赏田野间的万亩橙园，聆听褚橙的励志故事。

徒步**【石门峡】，**穿行于原始森林与清澈溪流之间。这里被誉为“哀牢山九寨沟”，水质清冽见底，两岸古木参天、藤蔓缠绕，负氧离子含量极高。沿着栈道缓步前行，聆听潺潺水声与鸟鸣虫唱，近距离观察亚热带常绿阔叶林生态系统，在静谧幽深的峡谷中深呼吸，享受纯粹的生态疗愈时光。

闲逛**【戛洒花街】**漫步于充满民族风情的街道，欣赏花腰傣特色建筑与手工艺品，感受浓郁的异域文化氛围。在这里可以品尝当地特色小吃，选购傣族银饰、土陶等非遗文创产品，体验戛洒镇独特的市井生活与人文魅力，为行程增添一抹亮丽的色彩。

晚餐（花腰傣族歌舞表演）。






第四天	峨山｜感受彝族热情，了解民族文化	餐：早/中/晚	峨山

早餐后游览【**陇西世族庄园**】游走百年土司古堡建筑群，品读百年历史人文与建筑美学。走进耀南中学革命旧址，聆听哀牢山解放峥嵘岁月，感悟边疆人民坚韧不屈、奋勇抗争的红色精神。漫步茶马古街，追溯千年马帮开拓、坚韧奋进的古道精神。

后乘车前往峨山。

中餐：享用地方特色桌餐。

参观【**峨山博物馆**】深入了解峨山作为“中国彝族花鼓舞之乡”的历史渊源与文化底蕴，通过馆藏文物、图文展板及多媒体互动，系统梳理彝族支系的迁徙脉络与生活习俗。重点观赏国家级非物质文化遗产——彝族花鼓舞的实物展示与影像资料，感受其刚劲豪迈的舞蹈韵味与深厚的民族精神内涵，在沉浸式文化体验中读懂哀牢山深处的民族记忆。

闲逛嵽峨古镇，漫步于青石板铺就的街巷，两旁是保存完好的明清风格建筑，飞檐翘角间尽显古朴韵味。

晚餐：体验彝家八大碗。





第五天	澄江｜寒武纪化石博物馆·星光夜市	餐：早/中/晚	澄江

奔赴抚仙湖畔澄江市。一路从深山奔赴湖海，风光由浓转淡、层层绝美，尽览滇中大地山河壮阔。

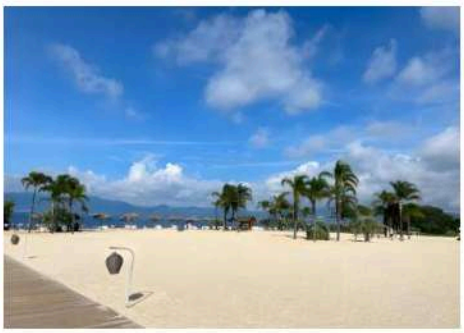
参观【**澄江化石地自然博物馆**】走进亚洲唯一化石类世界遗产，六万余件远古标本静静诉说寒武纪生命大爆发的地球奇迹。借助 AR、VR 科技穿越亿万年时光，读懂生命起源、自然演化。艺术班汲取自然灵感、拓宽艺术格局；摄影班研学场馆光影、建筑美学。

享用澄江湖鲜特色午餐。

游玩【**月亮湾湿地公园**】，漫步抚仙湖畔，沉醉于“琉璃万顷”的澄澈碧波。细软沙滩与摇曳棕榈交织出热带风情，或沿湖岸栈道悠闲骑行，感受微风拂面；或静坐观景台，看云卷云舒倒映水中。在湖光山色间放松身心，定格光影瞬间，尽享高原湖泊的静谧与浪漫。

享用晚餐。

夜游广龙星光夜市，感受滨湖市井烟火。


第六天	澄江｜揽胜抚仙湖·湖光山色	餐：早/中	温馨的家

游玩【抚海湾湿地公园】这里是抚仙湖畔的“天然调色盘”。漫步于蜿蜒的亲水栈道，两侧芦苇随风摇曳，与清澈湖水相映成趣。不同季节，这里的花海呈现各异色彩。这里还有网红打卡点红沙滩，赭红色的细沙与碧蓝湖水形成强烈视觉冲击，宛如大地遗落的红宝石。这里是摄影创作的绝佳取景地，独特的色彩对比能极大提升画面张力。

退房后送机或送站，结束此次美好旅程。





费用说明	1.交通：含行程所列交通； 2.门票：含景区首道门票； 3.餐食：全程含 9 个正餐、5 个早餐； 4.住宿：指定酒店住宿 5 晚；双人标间（出现自然单间，由客人补足单房差）； 5.导服：全程专业导游陪同； 6.保险：含云南省旅行社责任险和旅游意外险。

报价：3880-4280 元/人

备注：准确价格根据出发日期和人数进行二次确认。

参考航班：

方案一：南方航空（经停武汉）

去程 大连-昆明 CZ6425 08:05-14:05 (经停武汉 1 小时)

回程 昆明-大连 CZ6426 15:10-20:40 (经停武汉 1 小时)

方案二：海南航空（经停长沙）

去程 大连-昆明 HU7641 09:40-15:45 (经停长沙 1 小时)

回程 昆明-大连 HU7642 16:50-22:25 (经停长沙 1 小时)

大连中国国际旅行社有限公司

2026.10.30