云南玉溪环线 6 日康养体验之旅

抚仙湖、哀牢山、澄江、戛洒、峨山



一、行程特色：

1、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。

2、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。

3、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。

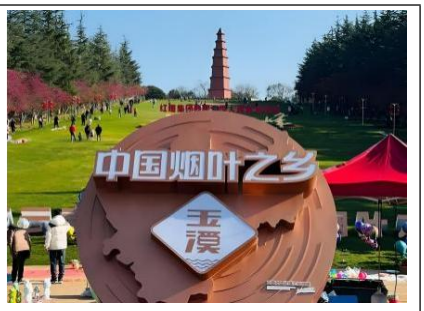
4、抚仙湖湖光康养采风：漫游抚海湾湿地公园、樱花谷、禄充风景区，饱览 I 类水质高原明珠湖山盛景，湖岸采风、艺术创作，聆听水下古滇国传说。

5、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，彝族特色表演；

6、酒店特色体验：玉溪安排温泉酒店和康养酒店两种体验方式。

二、行程：

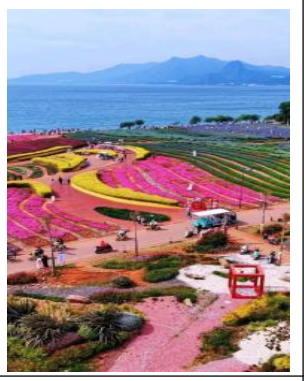
日 期	行　　程
	大 连 - 昆 明 - 玉 溪　　参考航班：信息附后
	大连出发，乘机飞往昆明。

<table>
<tr><td>第一天</td><td>抵达后前往玉溪城市地标【红塔山】，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。

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。
用餐：晚餐　　住宿：玉溪温泉酒店</td></tr>
<tr><td>第二天</td><td>玉 溪 - 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；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。
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、民俗体验。享用花腰傣风味晚宴，夜晚漫步戛洒小镇感受傣乡夜色。
用餐：早餐、中餐、晚餐　　住宿：戛洒 4 钻酒店</td></tr>
<tr><td>第三天</td><td>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。
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</td></tr>
</table>

	独特的市井生活与人文魅力，为行程增添一抹亮丽的色彩。
	用餐：早餐、中餐、晚餐　　住宿：戛洒 4 钻酒店
第四天	**戛 洒 - 峨 山 - 玉 溪**
	 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。 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。 闲逛嶍峨古镇，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。
	用餐：早餐、中餐、晚餐　　住宿：玉溪湖畔酒店
第五天	**玉 溪 - 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。 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。 夜游广龙星光夜市，感受滨湖市井烟火。
	用餐：早餐、中餐、晚餐　　住宿：澄江 4 钻酒店

第六天	**澄 江 - 昆 明 - 大 连**	**参考航班：信息附后**
	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。 前往机场乘机，结束此次美好旅程。	
	用餐：早餐	住宿：温馨的家

三、服务包含：

1.交通：含行程所列交通，根据人数安排宽敞舒适的车；

2.门票：含景区首道门票；

3.餐食：全程含 9 个正餐、5 个早餐，全程提供当地特色品质餐食；

4.住宿：指定酒店住宿 5 晚；

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。

四、服务不含：

1.全程不提供自然单房差，自然单房差由客人自理；

2.个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）酒店押金，单间差或加床费用；

3.自由活动期间的餐食费和交通费、“旅游费用包含”内容以外的所有费用、自费选择的项目；

五、备注：

1.上述行程仅供参考，如因受天气因素、航班变化、城市交通、国际形势等因素影响，届时可能发生参访项目的变化或顺序上的调整;如有无法执行的项目，将会做出合理的安排。

2.准确价格根据出发日期和人数进行二次确认。

六、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 年 11 月