

云南多城探索 | 芒市、瑞丽、大理、南涧

2026

# 风情滇西

KUN  
MING  
TENG  
CHONG

跨境奇遇·奇景探幽

云南多城探索营

7天6晚

-精品推荐系列-



## 01 营会导读 GUIDE TO CAMP MEETING

The Second Youth Tour



## 02 营会亮点 GUIDE TO CAMP MEETING

The Second Youth Tour

& 为什么滇西是藏着万千惊喜的“风情长廊”？

从一寨两国的界碑旁胞波情谊到德昂古寨的火塘边酸茶醇香；从畹町桥的历史车辙到孔雀谷的群鸟齐飞；从黑河老坡的云海翻涌到南涧土林的奇幻肌理…… 这片横亘西南边陲的土地用岁月勾勒出独特的风情脉络，将跨境文化、民族智慧、自然奇观与历史记忆交织成一幅浓墨重彩的画卷。每一处地标都藏着不期而遇的惊喜，每一次驻足都能触摸文明的温度。

在这里，你能听见大金塔下的祈福呢喃，也能感受傣族古镇篝火旁的欢歌热舞；能亲历“一脚跨两国”的奇妙体验，也能沉浸土林夕阳下的科幻幻境。这不仅是地理意义上的旅行胜地，更是精神层面的探索乐园，让每一位旅行者在行走中解锁风情，在体验中收获震撼。滇西，这座被誉为西南秘境的土地，正是包容、灵动、壮阔与深邃的边地精神的完美诠释，是一场不容错过的风情奇遇。

此次旅行以风情滇西为内核，走进西南边关重地，穿行于村寨奇景之间，在跨境风情中体会文明共生，在民族非遗中感受匠心传承，在自然秘境中饱览天地壮阔，在历史遗迹中感悟家国情怀。这场滇西探索旅程是一场从视觉震撼到心灵共鸣的全方位沉浸式体验，让文字上的滇西走进现实，在虚实交织的极致体验中，完成从风景欣赏到深度共鸣的升华。



## 03 行程安排 SCHEDULING

The Second Youth Tour

| 主题  | 时间 | 活动地点              | 课程名称  |
|-----|----|-------------------|---|
| 第一天 | 下午 | 北京-芒市             | *启程·风情滇西集结号：北京-芒市 06:30-14:20<br>搭乘航班奔赴芒市，落地即享少数民族鲜花接机，感受热情问候，开启秘境之旅！ |
|     |    | 芒市-瑞丽             | 奔赴·边关风情初体验：沿途欣赏滇西田园风光，车中预热边关文化知识，期待跨境奇遇。                              |
|     | 晚上 | 欢迎晚宴              | 初见·滇西风味盛宴：致欢迎辞，在烟火气中解锁滇西味觉密码，对未来几天的行程充满期待！                            |
| 第二天 | 上午 | 一寨两国景区            | 跨境·一寨两国话胞波：解锁一脚跨两国奇观，漫步跨境村寨，感受中缅边民和睦相处的深厚情谊，打卡网红界碑。                   |
|     | 下午 | 畹町边关文化园           | 溯源·边关岁月忆峥嵘：参观南洋华侨机工回国抗日纪念馆、畹町桥、世界邮票博物馆，触摸历史遗迹，聆听热血故事                  |
|     |    | 瑞丽-芒市             | 归途：夜色边关赏风情：17:00-19:00 车程 2 小时  |
| 第三天 | 上午 | 德昂族族村寨            | 非遗·火塘茶香传匠心：全方位了解德昂族变迁发展的历史，品尝非物质文化遗产酸茶。                               |
|     | 下午 | 孔雀谷森林公园           | 野趣·孔雀齐飞醉芳丛：观赏大规模孔雀放飞奇观，漫步花海丛林，挑战玻璃塔丛林穿越，与大自然亲密互动。                     |
|     |    | 傣族古镇              | 狂欢·傣乡夜色舞欢腾：欣赏古镇璀璨夜景，加入本地人“嘎伴光”舞狂欢，感受傣族人民的热情与活力。                       |
| 第四天 | 上午 | 黑河老坡              | 壮阔·云海草甸览苍穹：漫步原始森林与高山草甸，听山风呼啸，观云海翻涌，打卡“芒市呼伦贝尔”绝美风光。                    |
|     | 下午 | 大金塔&勐焕银塔          | 祈福·金辉银韵映信仰：探访两座地标性佛塔，感受佛教文化庄严与建筑艺术之美，在光影交错中定格绝美瞬间。                    |
| 第五天 | 上午 | 芒市-大理-南涧          | 奔赴·奇景秘境启新程：大巴车程约 6 小时   |
|     | 下午 | 南涧土林              | 奇幻·土林秘境探奇幽：穿行万年风雨侵蚀的土林，感受似塔似笋、如兽如堡的奇幻地貌，夕阳下拍摄科幻感大片。                   |
|     |    | 篝火晚会              | 欢腾·火舞田园夜未央：围着篝火欢歌起舞，体验高山流水豪迈迎客礼，在欢声笑语中定格友谊。                           |
| 第六天 | 上午 | 樱花谷               | 治愈·浪漫仙境野秋风：徜徉绚烂花海，呼吸清新空气，打卡网红花径，定格冬日浪漫。                               |
|     | 下午 | 南涧药谷              | 山野·林间清秀忆物香：林下徒步、花海漫步，享受山居田园自在生活。晚上有少数民族演员带来非遗跳菜晚宴。                    |
| 第七天 | 上午 | 洱海游船&喜洲古镇<br>白族扎染 | 人文·风花雪月话白族：乘坐洱海游船欣赏苍山洱海盛景漫步喜洲古镇感受白族风情，亲手体验正宗白族扎染技艺。                   |
|     | 下午 | 大理-北京             | 归途·风情滇西忆悠长：大理-北京 18:45-22:15  |

## DAY ONE | 【启程篇】滇西地理与人文初探

&餐：晚餐 ★★★★

&住：携程四转酒店 ★★★★

行程：启程：风情滇西集结号 — 北京-芒市

**&接机仪式：**落地鲜花民族接机仪式，少数民族同胞热情问候，瞬间消解旅途疲惫！

**&欢迎晚宴：初见·边地风情迎客来！**致欢迎辞，品尝芒市特色美食，提前感受滇西烟火气

对行程充满期待！



## DAY TWO | 【民族篇】民族薪火·烟火人间

&餐：早、中、晚餐 ★★★★

&住：携程四转酒店 ★★★

上午：跨境·一寨两国话胞波 —— 一寨两国景区

**&跨境打卡：**解锁 “一脚跨两国” “一桥连两国” 等网红打卡点，拍摄创意跨境照片（如左手中国，右手缅甸），收获独特的旅行记忆。

**&胞波情深：**聆听中缅边民和睦相处的故事，感受 “胞波” 情谊的深厚绵长，体会边关的和平与安宁。



下午：溯源·边关岁月忆峥嵘 —— 眇町边关文化园

**&历史溯源：**参观南洋华侨机工回国抗日纪念馆，了解华侨机工为抗战做出的贡献，感悟他们的爱国情怀。

**&边关记忆：**漫步口岸钟楼、世界邮票博物馆，聆听历史故事，想象昔日边关的繁忙与岁月变迁。在世界邮票博物馆，随机抽取 “邮票盲盒”，收集特色邮票，了解不同国家的文化，解锁 “集邮” 新爱好。



## DAY THREE | 【自然篇】壮阔奇景·信仰之光

&餐：早、中、晚餐 ★★★★

&住：携程四转酒店 ★★★★

上午：非遗·火塘茶香传匠心 — 德昂族村寨

**&非遗体验：**围坐火塘边品尝德昂族非遗酸茶，学习酸茶的制作工艺，感受非遗文化的魅力。

**&文化探究：**了解德昂族的历史变迁与民族习俗，寻找德昂织锦，感受传统手工艺的精湛。

**&美食寻味：**可自行品鉴橄榄撒、洋丝瓜煮鸡、臭菜等原生态德昂美食，了解饮食文化与地理环境的关联。



下午：野趣·孔雀齐飞醉芳丛 — 孔雀谷森林公园

**&自然互动：**观赏孔雀放飞的壮观景象，参观白鸟动物园，与小动物近距离接触，感受人与自然的和谐共生。

**&漫步花海：**欣赏各色花卉，体验玻璃塔丛林穿越（选择平缓路线），在大自然中放松身心。

**&摄影留念：**园区风景优美，适合拍照记录，定格与自然亲密接触的美好瞬间。

晚上：欢腾·傣乡夜色醉人心 — 傣族古镇

**&夜色欣赏：**游览傣族古镇的夜景，可组队拍摄古镇灯光秀短视频感受灯光与建筑的完美融合，欣赏傣式建筑的独特魅力。

**&民俗参与：**加入本地人自发的“嘎伴光”舞，跟着节奏起舞，感受傣族人民的热情与欢乐，释放身心压力。在欢歌笑语中，体验傣族的民俗风情，感受不同民族的文化活力。

## DAY FOUR | 【奇景篇】地质秘境·田园欢腾

&餐：早、中、晚餐 ★★★★☆ &住：携程四转酒店 ★★★★

上午：纵目·高原草甸览壮阔 — 黑河老坡

**&自然观赏：**漫步原始森林与高山草甸，听山风呼啸，观云海翻腾（根据天气调整游览时长与路线），感受大自然的壮阔。呼吸高山清新空气，在自然环境中舒缓身心，缓解旅途疲惫，享受片刻宁静。

**&摄影创作：**高原草甸风光独特，是摄影的绝佳地点，可用手机记录下这壮阔的自然美景。

与队友在草甸上拍摄搞怪合影、氛围感合影，解锁“高山草甸”的N种拍照姿势。



下午：凝望·金辉银韵映信仰 — 大金塔 & 勐焕银塔

**&建筑欣赏：**参观两座地标性建筑，观察其独特的建筑风格与精美的装饰细节，在塔前许下旅行愿望，感受信仰的力量，为旅程增添仪式感。了解佛教文化在当地的传承与影响，聆听相关的历史故事与传说，感受丰富文化认知。

**&光影定格：**在不同角度拍摄金塔与银塔的美景，尤其是在光线适宜时，记录下金辉银韵的震撼画面。



## DAY FIVE | 【奇景篇】地质秘境·田园欢腾

---

&餐：早、中、晚餐 ★★★★☆ &住：携程四转酒店 ★★★★

行程：奔赴：田园秘境藏惊喜 — 芒市-大理-南涧县

下午：沉醉·土林奇幻入画屏 — 南涧土林

**&地貌观赏：**夕阳下游览南涧土林，欣赏历经万年风雨侵蚀形成的奇特土峰，感受大自然的鬼斧神工。

**&摄影创作：**土林在夕阳下呈现出金黄的色泽，形态各异，是摄影创作的绝佳素材，定格奇幻美景。

**&美食品鉴：**品尝跳菜宴生态美食，欣赏少数民族演员带来的非遗跳菜晚宴，感受非遗文化与美食的完美结合。

晚上：欢歌·高山流水遇知音 — 篝火晚会

**&欢乐互动：**围着篝火与同行伙伴、当地村民一起欢歌起舞，释放欢乐情绪，增进彼此情谊。感受当地的热情与待客之道。在欢歌笑语中，记录下这难忘的夜晚，让旅途的欢乐成为珍贵的回忆。



## DAY SIX | 【奇景篇】田园芬芳·山野盛宴

&餐：早、中、晚餐 ★★★★☆ &住：携程四转酒店 ★★★★

上午：治愈·浪漫仙境野秋风 — 樱花谷

**&樱花山谷：**这里是春天最早到来的地方，美得如同一幅画卷，让人仿佛置身仙境。在冬日的茶园里，阳光透过层层光影，寻找樱花的粉色，这片鲜为人知的小众秘境，绝对值得一探。

**&摄影创作：**想要拍出最美的樱花照片，推荐前往1、2号观景台。一号观景台适合拍摄日落，二号观景台则适合拍摄逆光晨景。



下午：山野·林间清秀忆药香 — 南涧药谷

**&林下探秘：**开展林下轻徒步，观察药谷的原生植被与生态环境，了解“药谷”得名的由来，感受自然与人文的和谐共生。

**&田园小憩：**在花海旁静坐，品尝当地特色茶饮与小食，整理当日照片，沉淀旅行感悟。

**&美食品鉴：**品尝原生态田园美食（如林下野菜、生态谷物、特色药膳），感受饮食文化与田园生态的紧密关联，解锁滇西味觉新体验。



## DAY SEVEN | 【人文篇】风花雪月·匠心传承

&餐：早、中餐 ★★★★☆

&住：携程四转酒店 ★★★★☆

上午：人文：风花雪月话白族 — 洱海

**&山海相拥：**洱海的生态廊道是海西的重头戏，也是环洱海的重点项目，属于必游玩的项目。

藏着独属于洱海的静谧诗意，不挤不闹，只与山海相拥。

**&洱海揽胜：**乘坐洱海游船，欣赏苍山洱海“风花雪月”的绝美盛景，拍摄湖光山色大片，感受大理的自然与人文交融之美。



**&古镇寻幽：**漫步喜洲古镇，观察白族特色建筑（三坊一照壁、四合五天井），感受古镇的千年文脉与市井烟火，打卡网红转角楼。

**&扎染体验：**亲手体验正宗白族扎染技艺，学习捆扎、染色、晾晒等流程，制作专属扎染作品（如围巾、手帕），感受白族手工艺术的匠心与魅力。

下午：归途：风情滇西忆悠长 — 大理-北京 mu972318;45-22:15



## 04 活动设计 CAMP DESING

The Second Youth Tour

&本方案的核心在于逻辑递进与情感共鸣，全方位放大滇西风情亮点。

&**第二天 跨境篇：**是行程的“风情锚点”，上午的一寨两国（鲜活的跨境共生场景）与下午的畹町边关（厚重的历史记忆）形成强烈呼应，引导旅行者在古今交织中，理解滇西“边关”的双重魅力——既是文化交融的前沿，也是历史传承的载体。

&**第三天 民族篇：**从德昂族村寨的静态非遗技艺（酸茶品鉴）到孔雀谷的动态自然互动（孔雀放飞、丛林穿越），再到傣族古镇的狂欢之夜，全方位展示滇西民族文化的多元活力，让旅行者在动静之间，深度感受“各美其美，美美与共”的民族共生图景。

&**第五天 奇景篇：**从6小时车程的地貌过渡（铺垫期待）到南涧土林的视觉震撼（核心体验），再到篝火晚会的情感释放，形成“期待 - 震撼 - 共鸣”的体验闭环，让土林奇景成为旅程中难以忘怀的高光时刻。

&**整体脉络如一首激昂的风情交响：**第一天序曲（初遇滇西）— 第二、三天发展（跨境风情、民族盛宴）— 第四、五天高潮（自然壮阔、奇景探秘）— 第六、七天尾声（田园芬芳人文沉淀），形成“每日有亮点、体验有深度、记忆有温度”的完整闭环。



## 05 服务保障 SECURIY&SERVICESS

The Second Youth Tour

提供住宿、交通、健康餐饮、安全保障等硬件设施与服务，让营员拥有安全的项目探究和在地生活环境。

**1、师资团队：**专业课程策划团队及研学导师团队，根据团队容量及课程深度科学配备导师与带队老师。

**2、餐饮服务：**精选卫生评级优良的社会餐厅与特色村寨食堂，菜品以营养均衡、民族特色为核心，兼顾口味与健康，提供个性化饮食选择，全程 24 小时留样观察，保障饮食安全。

**3、住宿安排：**全程入住高标准酒店，2 人一间，甄选环境安静、设施完善标准酒店，确保居住舒适安全。

**4、交通安排：**配备正规舒适空调大巴，大巴车况良好、座位宽敞，每人一座，保证行程舒适顺畅。

### 5、安全保障

**a 双重保险：**意外险+组合险，保障人身安全；

**b 全程导师陪伴：**导师全程陪伴保障安全。

**6、营期安排：**2026 年 1 月 22 日-2 月 9 日，20 人以上，天天发团。

**7、费用详情：**9800 元/人，一价全含。

----- 以下无正文