



QING PU QU **对口帮扶地** DUI KOU BANG FU DI
青浦区 DE HONG ZHOU
德宏州 LIAO XIU YANG XIAN LU
疗休养线路

到一个自己想去的地方
TO A PLACE THAT I WANT
TO GO LOCAL



上海诗悠国际旅行社有限公司

联系人：总经理：苏维华138 0168 1960 副 总：姚春红139 1748 9996

公司电话：021—58027583、58027573

一步
一景
皆成画

DE HONG
德宏

step
A scene
All into paintings

一场关于文化的主题出游
美丽的田园风光，浓郁的缅甸风情

AN OUTING ON THE THEME OF CULTURE
BEAUTIFUL RURAL SCENERY, RICH MYANMAR STYLE

DE HONG 德宏

位处滇西，北西南三面与缅甸接壤。这里是古代方丝绸之路的要冲，也是抗战时期滇缅公路的重要出入口，在历史上是兵家必争之地。1953年德宏傣族景颇族自治区成立，首府设在芒市。德宏2字来自于傣语。德为下或西的意思。宏为怒江，意为怒江下游的城市。德宏州总面11526平方千米，为傣族、景颇族、阿昌族、德昂族、傈僳族5个少数民族的世居地。截止2019年，常住总人口约132.40万人，全州共辖三县两市。即葫芦丝之乡梁河县、中华翡翠毛料城盈江县、目瑙纵歌之乡陇川县、东方珠宝城瑞丽市、中国咖啡之乡芒市。

MANG SHI 芒市

傣语称为“勐焕”，是云南德宏首府，位于云南省的最西面、中缅交界之处。这里阳光普照，一步一景皆成画；冬无严寒，夏无酷暑，花开四季，竹茂林幽。

美丽的田园风光，在这里颇有东南亚的风情，到处都是岁月静好的感觉。



SERVICE PURPOSES 服务宗旨

鲜明主题

民族文化、绿色生态、现代气息的特征
博大精深的文化体系，一场关于文化的主题出游

吃的惬意

【潞西遮放米】、【景颇“绿叶宴”】、【景颇鬼鸡】……
各类特色美食使小城充满诱惑和与众不同，挖掘这个边陲小镇里的别样美食！

游的开心

中国第一金佛塔，亚洲第一空心佛塔——【勐焕大金塔】
亚热带雨林深处的一条瀑布，是整个热带雨林的灵魂——【莫里瀑布】
云南著名侨乡——【和顺古镇】
国家级地热火山风景区——【热海公园】

品质服务

当地专业导游讲解服务、高品质疗休养主题行程—见证历史文化

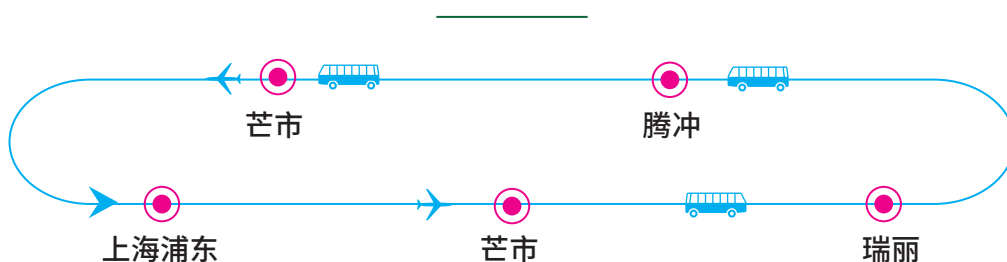
RUI LI

瑞丽



TRAVEL ROUTE MAP

出游路线图



注：此图仅为旅游路线示意图

ITINERARY

行程速览

芒市—、瑞丽、腾冲疗休养 6 日行程

第一天 上海浦东→芒市

第二天 芒市：树包塔→勐巴娜西珍奇园→滇西抗战纪念碑

第三天 瑞丽：姐告、国门→莫里瀑布→一寨两国

第四天 腾冲：中寨司莫拉佤族风情村→和顺古镇→热海公园

第五天 芒市：勐焕大金塔

第六天 芒市→上海浦东



SCHEDULING

行程安排

D1 芒市

上海浦东→芒市



餐饮：晚餐



住宿：芒市酒店



交通：飞机

上海根据航班时间搭乘航班飞芒市，导游接机后，安排晚餐，入住酒店。



D2 芒市

树包塔→勐巴娜西珍奇园→滇西抗战纪念碑



餐饮：早、中、晚餐



住宿：芒市酒店



交通：旅游 BUS

上午：早餐后，参观【树包塔】，当地傣族建造最早的佛塔，塔高 10 余米，树高数十米，塔顶着树，树包着塔，顶上枝叶葱茏，脚下佛塔生辉，堪称塔中绝景。

参观【滇西抗战纪念碑】，纪念碑是为纪念当年的抗日远征军而立的，是建国后官方所立的第一块抗日远征军纪念碑。

下午推荐行程：

游览【勐巴娜西珍奇园】（游览约 1 小时），汇集了全国少见的大量古树名木和世界罕见的硅化木玉石。其特色是：稀、奇、古、怪，堪称精品荟萃的旅游亮点、堪称亚热带植物基因宝库。



D3 芒市 - 瑞丽 姐告、国门→莫里瀑布→一寨两国



餐饮：早、中、晚餐



住宿：芒市酒店



交通：旅游 BUS

上午：早餐后，乘车前往德宏州的瑞丽市（车程约 2 小时），参观【国门】【姐告开发区】【中缅一条街】，姐告口岸为国家级的边贸口岸，是中国对缅贸易陆路通道最繁忙的地区之一，国门对面是缅甸木姐镇。姐告口岸分为三座宏伟建筑，依边境而建，充分感受边境小城瑞丽的异域风采。

下午推荐行程：

【莫里瀑布】（游览约 1.5 小时），又叫扎朵热带雨林风景区，是一个负氧离子很高的天然森林氧吧。

【一寨两国】（游览约 1.5 小时）位于瑞丽南部 11 公里处，中缅两国边境的 71 号界桩就在这里，分属中缅两国的一个村寨，村民共饮一井水，共走一条路，同赶一条街，通婚互访，民族同宗、习俗相近。



美丽的田园风光·浓郁的缅甸风情
BEAUTIFUL RURAL SCENERY AND RICH MYANMAR CUSTOMS

D4 芒市 中寨司莫拉佤族风情村→和顺古镇→热海公园



餐饮：早、中、晚餐



住宿：芒市酒店



交通：旅游 BUS

上午：早餐后，车赴腾冲（车程约 1.5 小时），参观民族文化保存完整的原生态古村落【中寨司莫拉佤族风情村】（2020 年习主席腾冲考察地之一）。

下午推荐行程：

【和顺古镇】：有建于 1949 年全国最大的乡村图书馆，游建筑精巧的元龙阁，感受侨乡深厚的文化。

【热海景区】：（游览约 2 小时），有“一泓热海”美称里面有大大小小的泉眼八十多处，主要参观的有大滚锅、怀胎井、珍珠泉、美女池、科考田。之后可以到热海浴谷享受神汤沐浴（自理热海浴谷 268 元 / 人，需自带泳衣。）



美丽的田园风光·浓郁的缅甸风情
BEAUTIFUL RURAL SCENERY AND RICH MYANMAR CUSTOMS

D5 芒市 芒市广场→勐焕大金塔



餐饮：早、中、晚餐



住宿：芒市酒店

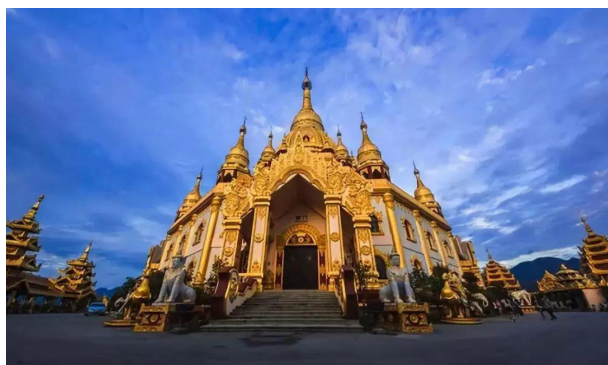


交通：旅游 BUS

上午：酒店原地休养；或闲逛【芒市广场】，整个广场的设计融合当地特色的民族元素，广场两头各设了一个象征性大门，分别代表傣族和景颇族；

下午推荐行程：

游览【勐焕大金塔】（游览时间约 1 小时），此塔属南亚傣王宫的建筑风格，有着深厚的民族文化内涵。该塔堪称当今中国南传上座部佛教第一塔，是我州和芒市地区一个十分醒目的标志性建筑，既是增进睦邻友好、中缅胞波情谊的桥梁，更是吸引中外游客的一大佛教旅游胜地。



D6 芒市 芒市→上海浦东



餐饮：早餐



住宿：芒市酒店



交通：飞机

早餐后，根据航班时间送机飞上海，结束愉快的旅途，返回温馨的家。

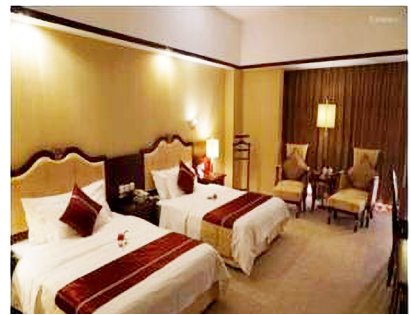




全程入住
携程推荐酒店
HOTEL

RECOMMENDED HOTELS 推荐酒店

推荐酒店一



酒店名称：德宏芒市宾馆

酒店地址：芒市，菩提街1号

酒店简介：1956年开业、携程5钻、副楼4钻，紧邻州、市政府及各大机关。宾馆拥有独立的大花园，花园内有1956年中缅友谊大联欢时种下的象征中缅友谊的缅桂花树，至今60余年，年年盛开，花香四溢。宾馆拥有五百余床位及相应的餐饮、会议室、健身、娱乐等系列服务功能，将为您的会议、商务、休闲度假等提供优质的综合服务。

宾馆的理念：客人的满意就是宾馆的承诺；客人带着微笑离开就是宾馆的成功。

推荐酒店二



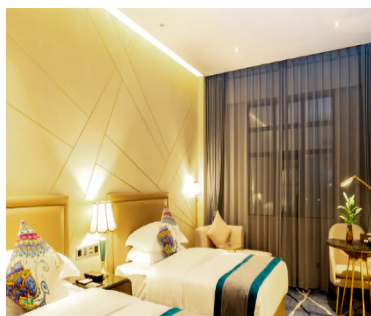
酒店名称：芒市华丰孔雀湖度假酒店

酒店地址：芒市，孔雀湖畔仙池路 66 号

酒店简介：2014 年开业、携程 4 钻，西芒市华丰孔雀湖度假酒店位于芒市孔雀湖生态旅游景区内，与勐焕大金塔隔湖相望。

这是一家集住宿、餐饮、会议、养生、度假、桑拿、KTV 为一体的综合型酒店。酒店背靠千亩原始森林，前拥秀丽孔雀湖，负氧离子含量高，夏无酷暑，冬无严寒，每一次身处其中，无不清爽怡人，颐养身心。

推荐酒店三



酒店名称：芒市江东大酒店

酒店地址：芒市，芒市大街 76 号

酒店简介：2019 年开业、携程 4 钻

酒店介绍：德宏州州府芒市，是集住宿、餐饮、康体娱乐、会议于一体的高星级酒店。酒店地处繁华的芒市大街，地理位置得天独厚，傍依美丽的南秀河，交通便捷。极具地方特色的建筑气势恢宏，室内装饰时尚豪华，各种类型的客房和会议设施齐备完善，别具风格的餐厅、酒廊和茶吧是宴会、休闲的理想场所。“以人为本，宾客至上”，酒店全体员工将竭诚为下榻的每一位宾客提供高效、便捷和超值的服務。

推荐酒店四



酒店名称：芒市翡华酒店

酒店地址：芒市，金孔雀大街 40 号酒店简介：2020 年开业、携程 4 钻

酒店介绍：位于中缅边境中国孔雀之乡、云南省德宏傣族景颇族自治州首府——芒市，以彩云之南的文化底蕴，精粹提炼浓郁民族风情，集客房、餐饮、康乐、会议设施、商业中心、SPA、洗衣服务等格调空间为一体，成为芒市最为高端的商务休闲旅居目的地。为缔造丰富优雅的度假生活，酒店独创“5+1”高级度假服务，缔造酒店大堂、多主题客房、会议中心、泰式 SPA、时尚餐厅 5 大奢华空间，以及全新的“酒店 +”私人订制服务项目。



EXTRAORDINARY FOOD

番外美食

精选四大特色美食



傣家撒撇

撒撇有两种：一种是苦撒，另一种是柠檬撒。一丝筋也不留的精瘦生牛肉捏拌上特殊的野香菜和韭菜，这捏拌，一定要将两者弄得几乎合为一体才算合格；而且这牛肉，必须敲击到口中也感觉不出肉粒来那种程度；这是整道菜的精髓所在，一点儿也马虎不得。如果是苦撒，就将牛肉生菜放到傣家秘制的苦水中搅拌均匀，用米线、肝片等蘸了吃。



香茅草鸡

这道乍听起来有种令人垂涎三尺的感觉，香茅草不过是一种散发着清香的草根而已，傣族人却将它搬上了宴席，与浓香土鸡放在一起煮制成美味的“香茅草鸡”，肉香中飘着淡淡的香茅草味，亦浓亦淡，可谓美不胜收。



火烧乳猪

许多城市都有，但在德宏能算上特色美食，是因为独特的火烧技法和用腌菜膏、鱼腥草、小米辣等做的蘸水搭配，让其在烤乳猪系列中脱颖而出。



孔雀宴

德宏州的民族宴席，美丽的孔雀头象征着德宏州政府的领导，孔雀宴的五层尾巴象征着德宏州的五个世居少数民族。每一层尾巴都是由傣族、景颇族、德昂族、傈僳族、阿昌族的菜品组成。

以上美食图片仅供参考，具体以实物为准



★ ★ ★ 腾冲美食推荐 ★ ★ ★



大薄片



大救驾



古道赶马肉



红米饭



火山热海



蜜汁淮山



油淋腊鹅配饭



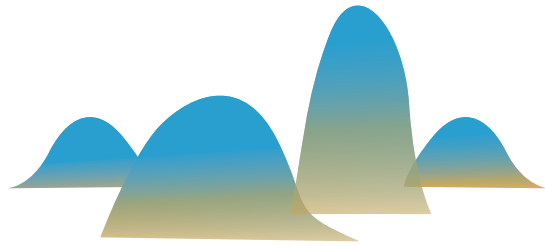
手剥笋炒腊肉



蒜苗回锅肉



五彩鸡丝凉米线



诗悠祝您:旅途愉快!

THANK YOU!