开元心旅行

2026.09.17

云南 薄荷

阅读导览

踩线时间：2025.9.19-9.25

内容摘要

踩线时间：2025.9.19-9.25

主要内容

踩线时间：2025.9.19-2025.9.25

踩线人员：薄荷

踩线区域：景洪、普洱、景迈、勐腊

行程速览

Day 1 到达景洪-景洪酒店考察

Day 2 景洪酒店考察-普洱咖啡庄园（野鸭塘、有风咖谷、炬点咖啡）-普洱酒店考察

Day 3 中华普洱茶博览苑-老达保村-景迈山民宿考察-翁基古寨-糯干古寨

Day 4 西双版纳傣族自治州喃哈热带水果基地-傣族园-曼空岱

Day 5 望天树景区-曼旦村-勐腊酒店

Day 6 基诺山寨

Day 7 景洪返程

Day 1：到达景洪

到达景洪时已经是晚上七点半，入住酒店后吃了顿烧烤，由于第二天还需要赶往普洱，我们就先去看了两家酒店以减轻第二天的工作量，之后结束了这天的行程。

Day 2：景洪酒店考察-普洱咖啡庄园（野鸭塘、有风咖谷、炬点咖啡）-普洱酒店考察

第二天上午继续考察景洪酒店，之后前往普洱咖啡庄园。开车一路向北，途径好几个检查站，每站都有手持枪械的士兵检查身份证件，无误后才可以通行。经过大概一小时车程后，我们来到了南岛河转盘。这个转盘可以说是普洱大部分咖啡庄园的中转点，从此可通向各个咖啡庄园。

我们的第一站是野鸭塘咖啡庄园。基本上每一个咖啡庄园都在深山里，野鸭塘也不例外，好在它的路相对来说还算好走。我们此行的司机大家都称他为马哥，他有多年的驾驶经验，是地地道道的版纳本地人，说这条路大车随便开，会车也能错开。我想我们大团走这个点应该是没问题的。穿过弯弯绕绕的盘山路后，就来到了野鸭塘咖啡庄园。入口处先是停车场与野营草坪，左侧山坡上是他们的民宿与餐厅，沿路往后走则是教学、咖啡评鉴、咖啡加工一体的小建筑群。庄园整体面积在普洱算排得上号的。据庄园工作人员所说，从种植区望过去的两片山头都是他们的，全都种着咖啡豆，可以供客人采摘。此庄园的定位就是供给游客进行参观和体验，能够定制各种体验套餐，有7、8位老师可以进行讲解，各种配套设施齐全，且价位合理。我觉得如果需要进行咖啡相关的体验，可以优先考虑这家。



（种植区咖啡吧台之一）

第二站是有风咖谷，有风咖谷由星巴克及其他企业、政府合资打造。整体属于开发得有点不上不下的度假村，我们去时正逢周六，依旧人烟稀少。虽然是“咖谷”，但其实整个村中只有一栋最大的建筑与咖啡相关，其他房子则是其他的较为常规的度假娱乐体验项目，比如织布、骑马、烘培、木刻等。沿街很多店铺没开，不知道是否还在营业。我们和咖啡项目相关的工作人员进行了大致交流，有风咖谷体验项目种类更多，价格也更高，水牌价从98到398不等，性价比太低，只做咖啡项目的话不太推荐，如果住在有风咖谷度假两三天，还是可以的。



（有风咖谷各种各样的体验项目）

第三站是炬点咖啡庄园。炬点咖啡庄园是普洱网上流量最大，最有名气的咖啡庄园，也是我此次考察的三家中路最窄，大车最难通过的一家。且这家没有大型停车场，整体规模较小，整个咖啡庄园只有不到五位工作人员，本身并不是景点，只是慕名而来的人太多，被迫营业，如果是私家团小车还可以考虑，大团就不太适合了。此咖啡庄园每天中午十一点、下午三点有免费的讲解，我们去时正好赶上了三点场，也就凑着听了一些。



（炬点咖啡入口）

讲解整体围绕咖啡在国内的发展现状、咖啡基本知识进行，讲解老师非常专业，对于国内的咖啡行业确有一番自己的见解与思考，我这个外行听下来确实收获颇多。据他所说，普洱咖啡产业在疫情前算不上有名，基本只是当地农民农闲时的作物。但是由于疫情期间国外咖啡豆无法进口，国内又存在大量需求，于是资本将目光转向了云南普洱。在大量的宣传之下，云南咖啡豆的名气水涨船高，但是当地咖啡水准还远远够不上它的名气。如果你觉得云南咖啡不好喝，远不如国外咖啡，很正常。过高的曝光一方面带来了不合理的溢价，一方面也加速着云南咖啡业的快速发展，咖农赚钱、经销商赚钱、产业链上的每个人都在赚钱，只有消费者受伤的产业就这样出现了。炬点庄园在尝试帮助改变这一局面，比如对咖农进行扶持、咖啡教育，以提升咖啡豆质量。但毕竟咖啡豆的培育需要漫长的时间，加之产业模式的因素，云南咖啡可预见还有很长的路要走。

在互联网一水好评的当下，这样的观点很少，尤其是炬点咖啡也处于既得利者的一方，他的讲解尤其难得。很干货，但对咖啡没有兴趣的人很难坚持站一个多小时听讲，我观察到至少有四分之一的人提前离场。宣传是一小时免费讲解，但我们离开时讲解仍没有结束，估计讲解时间应该在一个半小时左右，加上杯测体验，需要预留给客人两小时左右体验。且如果要来炬点参观，我认为必须要有讲解，体验才算完整。只进行杯测体验实在太过于单薄，没必要开半小时盘山路来到深山老林，市区很多咖啡店也能有相同体验。

三家咖啡庄园考察结束后，我基本确定了要使用的咖啡庄园，考虑到行程需要在咖啡体验结束后安排午餐，我们又沿路去寻找合适的餐厅。沿路大概30分钟车程范围，很幸运的找到了三家餐厅，最后一家环境甚至意外的不错，用餐时能看到不错的风景。



（好不容易找到的餐厅）

Day 3：中华普洱茶博览苑-老达保村-景迈山民宿考察-翁基古寨-糯干古寨

第三天是整个行程中收获最大的一天。这天上午我们先去往了茶博苑。这个景点面积较大，需要坐电瓶车进去。电瓶车共停靠三个站，第一个站是个三层石质城楼，站在最高处可以俯瞰整个景区。第二站是鹿苑，在一个光秃秃臭烘烘的小山坡上，铁栏杆关着二十多头鹿。味道非常大，隔着五六米都能闻到。据工作人员说，这是景区这几年为了暑期来的小孩准备的，原先并没有。第三站是个小建筑群，包括一些茶馆、展示馆，以及体验采茶制茶的小院。

普洱茶是普洱地区非常具有特色的农作物，原本想在行程中加入一些茶元素，比如制茶体验，但是实际考察后发现，这个体验与我原本预想的很有差距。普洱茶加工流程大概为：采茶叶—杀青—揉捻—干燥—压制成型。

首先采茶叶需要正好处于茶叶产季，冬季来临前，茶农通常会剃掉一部分枝干，以保证来年春天的茶叶质量，这也导致冬季无法采到嫩芽叶。再来，假设采茶叶时间为半小时，能采到的茶叶也相当有限，大概率只够一锅炒杀青及揉捻茶叶，对于大团来说，平均到每个客人能体验到的时间相当有限，工作人员说最多只有两三分钟。而干燥这步无论是机械烘干还是自然晾干，都需要比较长的时间，远超过能放给这个景区的游览时间。所以最后压制成茶饼这个步骤，一般只能使用工作人员提前晾晒好的茶叶。整个体验并不完整，除去采茶步骤外用时不长，且茶博苑体验制茶的环境很差，非常老旧，面积也不大，加之第二站鹿苑给人体验不好，我认为茶博苑这个景点不太适合放进行程当中。



（景区讲解员和体验区生锈的炒茶锅）

接着，我们去到了老达保村。进入老达保村的路相当弯弯绕绕，开入深山很久，才能看到这个建在山坡上的小村。9月正处丰收季节，村中不见什么游客，连规划的停车场都全都用作晒谷。村民大多去田中收麦子，整个村中只见在路边水沟捉鱼的小孩，以及在房下躺椅午睡的老人。这个村子好像停留在旧日，却也不是毫无变化。老达保村似乎尝试向商业化转型，但从到访游客的数量看来，不算乐观。最开始经营老达保音乐餐厅的老村长将店铺转手给了一位汉人，而村长的侄女以及李纳萝选择单干，各自新开了家餐厅。我们考察了这三家餐厅，达保哦扎阁（原老达保音乐餐厅）是三家中环境、卫生条件最好的一家，其次是村长侄女开的哈勒哦扎阁，最后是李纳萝开的餐厅。除去达保哦扎阁外，另两家餐厅不是雪柜里有大量死苍蝇，就是厨房里有大量活苍蝇，生态环境非常丰富。



（于李纳萝餐厅拍摄的窗景）

考察老达保餐厅时正值周日，这就不得不提到我认为老达保村比较特别的一点，不同于大部分信仰小乘佛教的版纳民众，这的主流信仰是基督教。通常村寨会在村门口，或是村中心设寺庙，每个村都有自己的寺。据说看这边一个村是否富有，一是看村口大门，二就是寺庙。外观、陈设越豪华，这个村就越富裕。据司机马哥讲，村中每个男子都会在成年后出家，若是没被老佛爷（这里的老佛爷就是大和尚的意思）看中，就会在七日后还俗，若老佛爷说你与佛有缘，那你就得做一辈子和尚。由此可见版纳地区佛教信仰之深厚。但老达保村中没有佛教寺庙，这里只有基督教堂。正值周日，走进还能听到众人在合唱圣歌。我问了本地人为什么偏偏这里不信佛教信基督，他们也不太清楚。回来后我上网搜索了一下，比较靠谱的回答是，在20世纪初，美国浸信会传教士永伟里父子以澜沧县糯福乡（这里距老达保村大概六十公里）为据点，通过物质援助（如免费医疗、借贷扶贫）和本土化策略（如创造拉祜文、融合厄莎信仰）吸引拉祜族皈依。相比之下，南传佛教虽在傣族地区扎根已久，但其传播更依赖土司制度和文化同化，而拉祜族长期处于反抗封建压迫的斗争中，与傣族土司势力存在隔阂。两者加持之下，造成了老达保村独特的文化信仰。历史造就了不同的文化，很有意思。

老达保参观结束后，我们去往了当日行程的最后一站，景迈山。进入景迈山，最先遇到的不是茶树，是检查站。和高速上检查你有没有携带走私物、毒品、危险武器的检查站本质上差不多，这里检查什么呢？答案是检查你有没有携带茶叶。就像防止出现阳澄湖洗澡蟹一样，他们防止景迈山出现外地茶。我不太懂茶，据本地人说景迈的茶品质相当一般，几乎没有什么回甘，和老班章一样搞这种检查站纯属往自己脸上贴金。果然建立品牌形象还是很重要的。

检查站结束之后，就要开启拖拉机之旅了。景迈山为了保护茶树，不修油柏路，只有石板路。无论什么车开在上面，都会变成拖拉机。喜欢按摩的人也有福了，座椅会自动升级为按摩椅，开启至少一小时的震动模式，给你的腰背以及屁股来一场全方位的“享受”。上山的路两侧都是高大的、遮天的树木，穿梭在林间，树的光影从车窗前划过，即使闭上眼，也能在明暗闪动间感受到树的生命。据说每年11月中旬很短的一段时间，这条路会开满樱花，每年都会有很多游客专程前往。不过现在也足够美了。

我们先去看了几家民宿。由于景迈山官方的政策要求，这里修不了大型的酒店，绝大多数民宿仅有5、6间房，有十间甚至二十间左右的民宿很少，而且大部分民宿彼此有一定距离。从芒埂到芒洪，一路上基本没有酒店淡季价格低于三百，服务意识也一般，较于城市酒店确实性价比较低。但是如果住在山下，想要观看日出云海，从山下到山上最近的观景台，大车至少需要40分钟左右，云海时间一般为7点至8点，意味着客人需要最迟6点起床，实在是有点不人道。而且，景迈山上的夜很值得体验。太阳落山后的蓝调时间很长，天空像海水一般，越游越深，远山与树影渐渐由黛青转为墨色。这里没有路灯，没有高楼大厦和车水马龙，这里的夜很静谧，很浓郁。城市里的天空被地面的灯火污染，这里天空挂着繁星，路两侧有零星灯火。如果住在山脚下的惠民镇，那就没有这样的体验了。我们后半夜回到惠民镇入住的酒店，夜晚的惠民镇空空荡荡，只有运货的大货车时不时在主路上穿行。

至于翁基古寨和糯干古寨，我们当时也去看了一下。相较于咱们之前的宣传视频，变化非常之大。两个古寨的每一栋建筑，基本都变成了商铺。售卖手工艺品、茶、咖啡或者是旅拍之类的常见商铺。有位本地人25年2月来的时候，商铺还相对较少，我们9月到访时，两个古寨已经基本实现商业化了。景迈风景确实还是美的，不过已经称不上原生态了。



（下景迈山时遇到的牛群）



（翁基古寨的日落时刻）



（糯干古寨很多铺面都会在门口养一只公鸡，据说是用来招财的）

Day 4：西双版纳傣族自治州喃哈热带水果基地-傣族园-曼空岱-傣族园酒店考察

行程来到第四天，这天早上我们从景迈山脚出发，一路穿过勐海、景洪，来到了勐仑附近的喃哈水果基地。这个水果基地占地很广，据工作人员说，抬头望过去的两座山都是他们的，整个基地种植有80多种水果，能保证一年四季无论什么时候，都至少能有十来种水果处在采摘期。通常我们见到的水果都是在商店里，被处理好、包装好的样子，它长在灌木上还是乔木上，又或者是藤上，我们一概不知。广西已经是相当大的水果产地了，来到这里我依然是城巴佬。原来树葡萄真的是一颗颗结在树干上的，指橙长在不起眼的灌木上，牛油果结在细细长长的枝干上……水果原来是这样生长的，我在这里大开眼界。

工作人员带我们在山上大致转了一圈，向我们简单介绍了形形色色的水果，期间不断问我们，这个要不要尝点，这个很甜，这个熟了想吃吗。结束后我们坐回桌旁，来了一顿简单的水果餐，体验就算是结束了。正常体验用时大概在一个半到两小时之间，水果可以现场吃，但是带走要额外收费，工作人员也承诺没有推销，整个体验我觉得还是蛮有意思的，有机会的话会把它规划进行程中。



（水果餐，此为5人份）



（喃哈热带水果基地）

接着前往了傣族园。傣族园这个景区就相对传统一些，除去泼水广场就是傣族村寨、寺庙和有点坑人的水上项目，看点不多。主要值得体验的就是每天下午的两场泼水活动，有主持人带动气氛，还有花车巡游，气氛还是有保障的。二楼左右两侧是VIP座位，除去提供座位外，还提供一些简单的饮料和水果，二楼中间是SVIP，提供的饮料水果种类更多，其他和VIP差别不大，用VIP就足够了。还有一点是，如果体验两点场泼水，应该尽量选面朝舞台左侧的座位，如果体验三点场泼水，就选面朝舞台右侧座位，这样可以避免太阳直射。据工作人员介绍，一般来说下午三点多那场的泼水人要更多，氛围要更好一些。

这天的最后一站是曼空岱。这是我们原线路中规划过的景点，比较曼远村来说，曼空岱要更加原生态一些，村子里有很多体验项目，傣族造纸、慢轮制陶、傣锦编织、贝叶经刻写等。老实说，这个村并不算出彩，景观没什么特色，即使规划在行程里，也只能算凑数。

Day 5：望天树景区-曼旦村-勐腊酒店考察

行程来到第五天。这天我们先去了望天树景区，体验了行程中的皮划艇项目。皮划艇项目相较于之前有一点小变化，体验的区域变了。原先由补蚌码头向北划，现在是向南划，划艇区域与景区、快艇线路并不重叠，安全性有所提升。

皮划艇整体蛮有意思的，单人或两人一船，划行前工作人员会简单教导你技巧，上手很快，划行全程工作人员也会划个艇在旁边防止有什么意外，基本不太可能翻船，我们全程体验下来裤子都没怎么湿，就是手臂有点累。只可惜南腊河的水质并不算清澈，整体是军绿色的。水里鱼倒是很多，总能见到往上冒的小泡。工作人员说即使是冬季，水质也不会有提升，水位还会有所下降。并且建议我们选择上午9点之前，或者下午四点半之后的时间进行体验，不然在毫无遮挡的炎炎烈日下划半小时，整个人都要脱水了。



（望天树皮划艇区域，穿红色救生衣的是救生员）

望天树的空中走廊对恐高人士有点不友好，走在上面腿都软了，但是来都来了，还是硬着头皮走完了全程。主要是吊桥很窄，走到一半也不能回头，任何人跳一跳，吊桥都会剧烈摇晃，只能一点点挪动。万一是旺季，通过这个走廊的时间肯定要更久。很推荐情侣夫妻暧昧对象一起前往体验，感受下什么是字面意义的吊桥效应。

之后我们去了曼旦村，一个真正的深山中的村子。我们的车沿着山壁向山的深处驶去，左侧是狭长的山谷，生长着非常原始的热带雨林（看起来甚至比望天树景区里的更加原始），路过一个地图上名字都没有的保护级水库，穿过一段没有任何信号的路，穿过规整的、一望无际的胶树，我们终于到达了曼旦村。

这里是国家级非物质文化传承人波罕丙的家乡，村口不远处就是他的家，也是教授象脚鼓的地方。不像他的许多弟子选择在大城市开班授课，波老师除了外出比赛，其他日子都会在村中待着，平时做些农活、教导弟子、接待旅行团等。整个村子不是旅游村，加之村民整体经济水平不低，很多建筑已经翻修重建，不再保留二代的建筑风格。但是沿路的风景很美，加之波老师的水平，仅来这里学学象脚鼓舞、刻刻贝叶经，我想也是值得的。



（象脚鼓舞学习场地）



（众多教学用鼓）

Day 6：基诺山寨

最后一天原本是要去考察基诺山徒步的，但是由于桦加沙登录，版纳政府处于安全考虑，决定这天关停所有雨林徒步项目，没办法，只好改道去了基诺山寨。基诺山寨是个介绍基诺族文化加基诺族传统舞蹈演出的景区，正常游览、看表演大概用时两小时。门票包含了基诺族返乡青年讲解以及看表演时的小零嘴。表演中必须要看的是基诺族大鼓舞表演，每天四场，分别是10:30、12:20、14:20、16:20，演出大概持续半小时，小零嘴也是这时提供。

和本地人的聊天之中我才知道，基诺山雨林徒步虽然占了基诺山三个字，但也只是表示徒步的地点，整个基诺山雨林徒步与基诺族文化是不沾边的，最多也就是向导会提到几句的程度。想了解基诺族文化的话，还得来基诺山寨。基诺族文化还是挺有意思的，他们本身没有文字，故事都是口口相传得来。据说一场洪水淹没了陆地，只剩下一对兄妹存活，也就是他们繁衍出了基诺族。“基”的意思是舅舅，“诺”的意思是后代，基诺族，也就是舅舅的后代之意。即使不提神话，基诺族给孩子的命名方式也很有自己的特色。过去他们实行的是“父子连名制”，最常见的就是AB—BC—CD式的命名，比如父亲叫包先，儿子叫先周，孙子叫周收，非常有意思。

基诺山寨景区离基诺山雨林徒步很近，但从体验性来说替代不了雨林徒步，两者定位并不重合。如果实际行程中因为天气等基诺山雨林徒步暂时关闭，可以先看看其他雨林徒步是否开放，再不行就看看能不能延后体验。



（基诺山寨门票附带的小零嘴，分量根据每桌人数增减，此为两人份）



（基诺族大鼓舞表演场地）

行程小结：

在版纳的六天非常快就过去了，我学到了很多预想之外的知识，很多体会确实只有亲身感受才能明白。我想我现在能回答出来这里都应该看些什么了，少数民族文化、热带动植物、当地农作物，这三者是我认为的版纳旅游核心元素。除此之外我想还有一个看点，那就是云。版纳的云实在是很漂亮，最常出现的就是积云和积雨云，显得天空和油画没什么区别。车窗外永远风景如画，就算车程再长也不显得漫长。云南尤其是边境地区的少数民族总是很洒脱，很有感染力。不像现在大部分半死不活、死人微活的都市人常见状态，他们是百分百的活人。在这里，每个人都能从自然与生命中获得能量，游客也不列外。综合来说，云南真的不愧为旅游大省，这碗饭就该这里吃。