开元心旅行

2026.09.17

腾冲怒江 小波

阅读导览

踩线时间：2025.9.19-9.27

内容摘要

踩线时间：2025.9.19-9.27

主要内容

腾冲、怒江踩线报告

踩线时间：2025.9.19-2025.9.27

踩线人员：小波

踩线区域：芒市、腾冲、怒江、香格里拉、丽江

行程速览

Day 1 到达芒市

Day 2 勐巴娜西珍奇园-树包塔-百斯特美食城、前往腾冲-大地茶海-司莫拉佤族村寨-黄瓜菁-考察酒店-《梦幻腾冲》

Day 3 和顺古镇-碗窑村（土陶制作、来凤寺）-银杏村-北海湿地-前往保山

Day 4 怒江大峡谷先锋书店-登埂澡堂-老虎跳观景台-知子罗-老姆登

Day 5 老姆登云海-老姆登教堂-怒江第一湾-雾里村（徒步）-秋那桶村

Day 6 贡当神山-哈滂瀑布-普卡旺

Day 7 纹面女-孔雀山

Day 8 茨中天主教堂-茨中百年老屋-明永冰川-飞来寺

Day 9 梅里日照金山-尼西黑陶体验-纳帕海-玉湖村

Day 1：抵达芒市

由于天气不佳，航班延误，到达芒市已是晚上9点，故此日没有行程。芒市、腾冲的酒店大多有接机/送机服务，提前联系酒店即可安排。

一般到腾冲旅游，飞机的话大多会选择飞芒市或保山后，乘车前往腾冲。芒市到腾冲大概1.5小时，保山到腾冲大概2小时，合乘价格都是100。腾冲本地机场班次少，且及易延误。

相较于景点，芒市更适合来“吃”，瑞丽活螃蟹、缅甸风味、傣味、撒撇、稀豆粉等等等等，当然我都没有去吃。抵达后，入住丽枫酒店，附近几百米有一条美食街（兴昌路夜市），烧烤、烤鱼店开了一条街，很多本地人在吃。路边摊点了一份缅甸甩粑粑，做到一半城管来了，甩粑粑的跑了。甩粑粑确实好吃，第二天我到腾冲，晚上11点又跑出去吃了。



到芒市我最期待的就是缅式洗头，容容家、棒棒家、陌陌家选择很多，40分钟到1个多小时体验时长不等，还可以加上背部按摩。体验很好，但是要脱光了围个浴巾，脖子、后背都给洗到，行程里不能用，就不赘述了。

酒店楼下买了一条最低配的玉溪，23一包，老板说一条便宜10块，220拿下，价格比机场便宜。后来云南朋友告诉我不要随便在路边买烟，可能会买到假烟。回来我爸说扬州210一条。

Day 2：勐巴娜西珍奇园-树包塔-百斯特美食城、前往腾冲-大地茶海-司莫拉佤族村寨-黄瓜菁-考察酒店-《梦幻腾冲》

勐巴娜西珍奇园很平淡，硬要说优点就是树多，可以大口吸氧，芒果树、菠萝蜜树、柚子树、三角梅、树化玉、mini版的独树成林等等。园内有散养的孔雀、各种奇石玉石和树雕，如果导游能讲一讲各种植物、地质与历史故事，再加上周总理纪念亭，还是可用的。

树包塔距离珍奇园大概1.7km，我是走过去的，想看看能不能挖掘出适合city walk的路线，一路上经过了政府大楼、医院、各种铺面，非常普通的城市通道，除了两边是热带较为高大的树种。路过了目瑙纵歌路，目瑙纵歌节是景颇族最隆重的传统节日，在德宏州的景颇族聚居区举行，有万人之舞的壮观场面，主要在每年农历正月十五前后举行，具体时间和地点并不固定。和当地司机了解到目瑙纵歌节的主会场一般在陇川，离芒市2小时车程，芒市本地的傣族古镇也会有表演。

树包塔，5分钟的打卡点；百斯特美食城，15分钟的打卡点，卖特色小吃的，据说旺季买一杯牛油果奶昔要排队两小时，淡季门可罗雀



合乘前往腾冲，一路上3位同行人都在聊他们的玉石生意，大为震惊、大受震撼。还聊到腾冲的空气很干净，森林覆盖率高达75%，来到这里鼻炎都不会再犯，到了腾冲特地多吸了两口。

第一站大地茶海，景点本身不大，茶山只有四五层，绵延的远，但是不够高耸、有层次。大地茶海有个网红餐厅，专门去吃饭就不值得了，餐厅只能放五六张桌子，有个大的落地窗可以望向茶山，用团餐的包厢没有景色可看。大地茶海就在腾冲机场的背后，可以坐在山坡上晒太阳，看一片绿意，看飞机起飞，我会将他定义为当地人的休闲露营地。唯一有点卖点的ATV体验，可以从大地茶海直接开到司莫拉佤族村寨，因为修路不开放了，问什么时候可以恢复，答遥遥无期。现在ATV只能绕着茶山转一圈，20分钟左右。

司莫拉佤族村寨，可以衔接热海的打卡点，稻田画还是有看点的，进入景区两个大坡我是不太爬得动，景区里还是挺有特色的，就是道路两边都是小摊小贩，随机问了几位中年女士和老人，都说走得动，不累，来打卡挺好玩的。属于还不错的守门员。

黄瓜菁，很想给行程安排上泡温泉体验，这个真不行，大车开不进去，几十年的温泉老店环境脏乱，自己去是体验拉满，带团去是等着投诉。



前往城区，考察完4钻酒店后，去看了《梦幻腾冲》。整体很不错，鼓点激昂，演员的表演也比较有感染力。前半段不是梦幻，是有点魔幻，穿溜冰鞋的马，发射金光的签售观音……腾冲的历史、腾冲的变化，以演绎的形式道来，值得观看。它存在的问题是，散场后门口都是大巴车，一车一车地拖来，看完再一车车地拉走，自发观看的不多，基本都是旅游团。



Day 3：和顺古镇-碗窑村（土陶制作、来凤寺）-银杏村-北海湿地-前往保山

早晨8点半的和顺古镇，街前店铺都没有开门，如果没有人指引，百年菜市场还有有点难找的，狭窄的十字巷，两边全是小贩，中间挤满了游人，像那种停下来询问这是什么水果、和老乡交流的温馨画面，不太容易实现。



菜市场在古镇西侧的居民区，传统的游览路线是绕东区一圈，二者方向相反，全程走下来没个一万五步不行。9点半到和顺，菜市场溜达一圈后体验雷响茶，休息一会正常走东环线游览，中午在老宅用餐，歇歇脚完成走完后半段，这是目前较为轻松的安排。



碗窑村，一个我很期待，看完却很失望的点。是在一片农村里面，都是村民的自建房，前往村民家的路走起来还算原生态，比较有趣，但是这个体验店只是带着客人们做一个土陶碗或者杯子，环境不行，也没有当地特色，在我看来任何城市的步行街里都可以完成相同的土陶制作体验。问何为主人杯？答不出来，只说自己做的杯子，就是属于自己的主人杯。土陶做完后不经过上釉，或者只上土色的釉，烧出的成品也不好看。体验制陶的地方是后院，村民家前院里满满当当都是制作完的瓶瓶罐罐，看中两个罐子，28一个，再加20运费，再加一个小件，总共斥资88。打开淘宝一搜，她卖我28的罐子淘宝上11.9还包邮，只能安慰自己来腾冲哪有不受骗的。

来凤寺是村后的一个小寺庙，碗窑村不用后，它也没有去的价值了，当然这个寺本身很小，本身价值就不大。

银杏村，强季节性景点，可以绕着村子转很大一圈，也可以走进小路自由探索，可玩性还是比较高的。这次去正缝银杏掉果的季节，低处的果，挥动杆子去打，高处的果，村民们爬上古树，摇动枝干，果子就噼里啪啦的落下来了。多好的体验！就是银杏果去皮时腐烂的味道四处都是，保险起见，还是不能安排。在银杏村还可以体验特色银杏宴，银杏果炒肉片，银杏花烙鸡蛋，银杏炖鸡汤，就餐环境谈不上多好，就是农家乐，也算干净整洁，味道还是不错的。

北海湿地，一个很看天气的景点，风景还是不错的，体验项目也比较多，先坐木船，再走近2km的湖上木栈道，再电瓶车回起点。景区门口的小博物馆还不错，有珍贵的蝴蝶标本，还有在当地的植物标本和动物模型，很逼真。

至此，腾冲行程结束，前往保山。

Day 4怒江大峡谷先锋书店-登埂澡堂-老虎跳观景台-知子罗老姆登

怒江的路基本沿着江边，都很好开，但是想要去到先锋书店，就要翻过一座山，开一条上下落差1000米，有36道大回头弯的盘山路。景色是绝对没有话说的，非常开阔的观景平台，层层叠叠的远山和白云，在镜头里变成水墨丹青，非常出片，也可以俯拍夹在高黎贡和碧罗雪山之间泸水县和怒江，感叹建造之惊奇。书店本身的设计就非常先锋，两块三角形屹立在悬崖之边，造型灵感来源于傈僳族的“弓弩”。

书店背后的阳坡村也可以闲逛、用餐。上先锋书店的盘山路，很像现实版QQ飞车的十一城，连续的大回头弯，再加上爬升，车的动力一定要足。



登埂澡堂，我们去的时候（9月下旬）怒江的水还没退去，下半部分的泡池是被淹没的状态，上面几个池子水温非常高，只能泡泡脚，青苔淤泥无人清理，非常的原生态，观感和体验是好的。旁边可以溜索渡过怒江，50元一位往返，溜索本身不咋刺激，师傅只是让你坐在一块绳子编制起来的兜上，带着就溜过去了，全程挂钩和铁索摩擦，让人感觉安全没有保证，不建议使用。和师傅说我是旅行社的，师傅给价20元一位，溜索一是没有任何安全措施，二是人多轮流来耗时长，暂不使用。



老虎跳观景台，再此之前一直当一个景点在写，实际上它只是一个类似服务区的存在，歇歇脚。

知子罗，记忆之城，得去的人先有“记忆”，对于上世纪80年代的城市，70,80后可能有些感情，在00后看来着实一般。景区在小规模翻新，新开了一家占地很大咖啡＋土特产商店，增加了一些打卡点，沿主干道两边基本上还是陈旧破败的“原生态”，适合怀旧、拍照。和老姆登离得近，可以带着。



皇冠山，其轮廓恰似威严王冠，于高黎贡山诸峰间卓然独立，堪称最具标志性的地标。在怒族语言中，它被称作“怒舅山”“喷蒙山”，其中“喷蒙”寓意着战无不胜的众山之王，是当地怒族心怀崇敬、虔诚祭拜的神山。回溯抗日战争岁月，皇冠山作为“驼峰航线”的关键地面坐标，为飞行指引方向，因而也被尊称为“陈纳德将军峰”。怒江这里，有很多的神山、神水，并一定是其本身有多神圣，而是一切自然皆为恩赐。

与皇冠山隔江相望的碧罗雪山上，坐落着老姆登村。“老姆登”是怒族语的音译，意为“人喜欢来的地方”。现在村子里建起了大大小小的民宿，却不显突兀，与原生建筑融合的很好，整个村子仍是“遗世而独立”的感觉。

老姆登，来这里一是拍各个角度的皇冠山，日落时分、星辰之下、早起云雾、雨后彩虹，我相册里皇冠山的照片数量与独龙江不相上下。二是看基督教堂，三江并流区域有不少基督教堂，当年法国传教士将信仰带到了这里，很难想象，一百余年的时光，外来的信仰竟然在怒江这样在现在看来都少有人至的地方生根发芽，并传承至今。每周三、五、日晚8点，本地信徒都会在此做礼拜，他们聚集在这里用傈僳语吟诵着赞美诗。

老姆登基督教堂没有常见的玻璃彩窗、穹顶和标志性的哥特式尖塔，有的只是青砖墙、红漆木窗与长条凳，红色十字架直指天空。教堂前有一片水塘，水中倒映着教堂、树木和蓝天。从远处拍教堂、湖面、村庄、皇冠山交织成画。

现在村子里适合用餐的地方也不少，住宿是三钻民宿，稍微欠缺一点，建议小车和解压团错来来发班，考察下来比较好的民宿云境原舍，只有10间房。在老姆登夜晚肉眼可以看到银河，手机拍照稍加调色，就能出图，建议携带便携三脚架。



Day 5：老姆登云海-老姆登教堂-怒江第一湾-雾里村徒步-秋那桶村

云境原舍是房间内自带观景台的，推开门就可看到云雾沉在脚下，逐渐升腾，这也是老姆登的第三个看点。江水涛涛，流经坐落在半山腰的村寨，云雾从山腰逐渐升腾至山顶，宁静致远的感觉。老姆登是天然氧吧，根据环境实时监控数据显示，这里的湿度可以达到90%。



云境原舍的早餐有一种当地特色的小甜粽，小小的橡皮擦大小，甜甜的有焦香味，很好吃，早餐还可以让阿姐煮米线吃。

早上老姆登教堂是不开放的，在村子里转了一圈，就继续一路向北了。到了贡山，发现去独龙江的路临时管制了，有重要领导人在独龙江视察，要到晚上7点才能通行，我们只得先去丙中洛，明日再折返。从贡山前往丙中洛，又有一段路封控，后面了解到是路面塌方，一直在修路，只有中午12点到2点可以通过。无奈只能改走乡村小路，从怒江西岸的大路改走东岸的土路，1.5小时的车程走了大概2.5小时才到。这一段现在也是限行状态，大车只能抢在下午2点前通过。

怒江第一湾说白了也就是个观景台，只不过它是怒江大峡谷最具代表性的景观之一，旁边还有“丙中洛”三个大字可以打卡。怒江在王等大悬崖和丹拉大山的双重阻挡下，先后完成两次急转弯，最终形成半U型大湾。丙中洛镇地势北高南低，怒江由北向南贯穿全境。江两岸是碧罗雪山和高黎贡山，两山夹一江，形成了典型的峡谷地貌。在这里我们碰到了一辆38座大巴车，拉了一大车老年人，导游说他们一早上从泸水出发，抢在通行时间赶到了这里。

下一站，雾里村，这里有一条修建在悬崖上的古道。

20 世纪初，任安守、安德烈、莫尔斯等传教士从万里之遥的欧美进入滇西北，翻越碧罗雪山，从这条古道来到贡山境内，他们亲身经历了民族文化与信仰经过激烈碰撞以后的融汇。

1950年8月，和平解放西藏，中国人民解放军14军42师126团，经维西岩瓦渡口翻越碧罗雪山，再沿怒江，顺着这条通道进入西藏。在此期间，遇上滇西北大地震，贡山境内道路损毁十分严重。新成立的贡山县人民政府迅速组织了1000多名青壮年，从腊咱到永拉嘎、捧当、茶腊、扎那桶、形它、雾里、尼大当等地修复驿道100多千米，保障了部队行军。

1959年，西藏发生叛乱。解放军再次经这条驿道进入西藏。

以上节选自《文化怒江・贡山》，是在独龙江酒店的床头读到的，一共四册，泸水、贡山、福贡、兰坪，这套书由各个县的宣传部编辑，质量很高，或许我们的休息室也可以增加一个读书角。

徒步路线全程不到2km，有两种走法，一种是从雾里村出发，穿过村子走茶马古道，从朝红桥出；第二种就是反过来，先走茶马古道，最后到村子里。我们的走法是第二种，这样走下坡路多些，也会越走越开阔。

走过朝红桥，进村之路是在崖壁上开凿出来的茶马古道。崖壁是沉积岩的板岩，悬崖之下是奔流的怒江。古道很窄，村民进出村落的摩托驶过时，徒步的人要小心靠边避让。村里一部分木屋多有村民在住，另一部分是既下山雾里在建的民宿。村里的原住民还有走地鸡、鸭子、鹅、驴子和猫狗。午后到村子，小动物们多在午睡。再晚些时候，遇到村里的小学生放学回家。

继续向北，是秋那桶村。秋那桶村建设相对完整，但是游客很少，也没有什么商业设施，就看到一家小咖啡馆。这里比较具有乡村风味，也配套了公共厕所。秋那桶村也是怒江的终点，如果不去滇藏界打卡的话，这里也没有必要来。

Day 6：贡当神山-哈滂瀑布-普卡旺

贡当神山现在圈起来收费了，要在山脚下换乘景交车，往返40元。丙中洛观景台俯瞰整个村子，再往上贡当神山观景台是看怒江大湾的最好观景台，本来这个观景台在老赵鸡场里面，就在上个月，老赵被迫搬迁了，以前从停车点要走100米左右到观景台，这段林间小路都有石板，还算有趣，不知到现在要走多久，贡当神山可以作为一个补时间的点。

吸取昨日的教训，2点前通过限行路段，前往独龙江。

从贡山到独龙江，一路上都是弯弯曲曲的盘山路，据说有700多个弯，早上喝了一杯酸奶，一路上胃里都在排气，甩了1个多小时，最终还是吐了，不舒服的时候，将上半身往前折叠，会吐的更快，还有就是早上千万不要喝酸奶。

一路开到普卡旺都算好走，再往前前往41号界碑和哈滂瀑布的路，因为今年530的山体滑坡，路被冲坏后一直没修，一路都是炮弹坑，上上下下，十分颠簸，路的另一边是散落的石块，非必要不建议走，哈滂瀑布没什么景色可谈，来回增加3个多小时的路程，没必要。

原路返回到普卡旺村，一个原始的独龙族部落聚集地。独龙江的水因上游连续暴雨，还有些浑浊，普卡旺河就完全是碧绿澄澈的了。山高水长，一路舟车劳顿只为看江水如何在眼前流过，到了这里，才能明白为何独龙江被称为秘境，清冷、灵动，那么突兀的出现在你的眼前。那是一种感受，只是江水从你面前流过，就会让你觉得这次行程有意义。



Day 7：纹面女-孔雀山

妇女纹面，曾是独龙族相当奇异的习俗，纹面是一件极痛苦的事，一般是用一根荆棘刺出图案，用西南桦制成的染料着色。脸上血管、神经丰富，要红肿、剧痛 3-5天，所纹图案终生不退。不过现在，怒江独龙族纹面女的传统已经失传，独龙族的纹面女已不足10位。我们拜访的纹面女，今年已98岁高龄，除了耳朵不太灵，奶奶身体还算硬朗，我没有拍照，只是与她交谈、握手、感受。奶奶不会汉语，她的外孙在我们入住的酒店工作，平时会回来充当翻译。

独龙江的行程结束了，今天没喝酸奶，3个小时的山路开出去，没吐。走德贡公路前往孔雀山。

孔雀山徒步的海拔在3900米左右，整体难度不大，爬升也不大，单程2.5km左右，路是石子路，很好走，因为是往返线路，随后可以停下休息、拍照，个人可根据实际体力适时返程。对徒步小白友好，我没走下来，往返大概走了3.5km，主要原因是担心自己低血糖，就两走就要看看嘴唇有没有发白，实际上是刚吃过饭的，有青稞饼和牛肉的补充，能量是完全够的。但是身上没带块糖，但凡有了补给包，就没有心理负担了。

关注徒步，就不关注景色了，孔雀山的景色也是很不错的，高原植被和形似孔雀的山峰可以满足每一个初次尝试高海拔徒步的“小白”，只要天气好，妥妥出片。

解压团行程安排的路餐，有牛肉、麦饼、水果、士力架和可乐。可乐真是高原“神水”，一口回血，建议每团配一箱。

从孔雀山下来，就赶往茨中入住了。



Day 8：茨中天主教堂-茨中百年老屋-明永冰川-飞来寺

在茨中的体验非常好。

茨中教堂现为第六批全国重点文物保护单位，作为中国最初期的教堂形态，中西合璧算是茨中教堂的一大看点。建筑四壁和天花板上绘有汉、藏、白等民族风格的图案。感觉教堂不太好讲，只能说说背后的故事。

茨中村有80%的民众信奉天主教，每逢礼拜日，当地的藏族、纳西族、傈僳族、汉族等居民都会到中教堂礼拜做弥撒。教堂中有位神父，神父来自北京，在茨中已经17年了，当地的小朋友会随意地在教堂玩耍，喊神父爷爷。

教堂东侧的老葡萄园，至今仍生长着百年前法国传教士亲手种下的葡萄树。

十八世纪中叶，来自法国的天主教传教士，把法国古老的葡萄品种“黑巴科Baco Noli”爬山涉水不辞千辛万苦带到了茨中。从此，茨中大地上开始有了栽种葡萄和酿制葡萄酒的历史。1866年法国发生了一种根瘤蚜虫病灾害，这是葡萄酒业有史以来所遭受的最大灾害，该品种因此在法国本土绝迹。由于这个品种恰好在灾害前随传教士进入云南，躲过了那场浩劫，经过上百年的生生不息，黑巴科Baco Noli已经有了茨中的专属名字：“神父葡萄、教堂葡萄和茨中葡萄”等，其中最为人熟知和广为流传的就是“玫瑰蜜”。所以现在云南的玫瑰蜜被认为最原始、最纯正的原种葡萄。



百年老屋，这里用餐很有氛围感，还可以参观屋主酿葡萄酒的地窖，百年老屋就在教堂后面。

明永冰川，6公里景交车后，沿着木栈道一路爬坡向上，中途没有其他景色，只是一味爬爬爬，爬到顶后，冰川退化，可玩性不高。也可全程骑马上山，超过200斤要另外加钱，不推荐。

明永冰川下来，前往飞来寺入住，等待明日日照金山。

Day 9：梅里日照金山-尼西黑陶体验-纳帕海-玉湖村

日照金山，赌运气。看到一点点都很震撼。



日照金山结束后，看到有人在煨桑，就是把松柏枝放在炉子里，混上糌粑一起烧，让松柏枝焚起烟雾，他们转了白塔后会合掌面朝卡瓦格博点头顶、点额头、点胸前，之后跪向神山叩首。

旅行的记忆点可能就是这么一种气味，当再次闻到松枝燃烧的，就会想起多年前在梅里雪山前的惊叹或遗憾。

中午吃尼西土鸡汤，煮汤的锅就是由黑陶制成的。黑陶的保温效果很好，温度不易散去，千万别去摸，别问我怎么知道的。

在尼西汤堆村，我们会和鲁茸恩主大师学习制作黑陶。鲁茸大师是尼西黑陶烧制技艺的省级代表性传承人，他从13岁起便跟随父亲孙诺七林学习制作黑陶，已经40多年了。孙诺七林是国家级“藏族黑陶烧制技艺”项目代表性传承人，我们会先参观一下大师的工作室，里面有藏式经典的藏八宝、也有一些稀奇古怪的小玩意。无论何时进入工作室，鲁茸恩主总是盘腿坐在木案前，沉浸在与黑陶的沟通中。因为孩子想要扩建房子，工作室从坡上搬到坡下，又从坡下搬回坡上，大师只说发展的太快了，要慢下来，大师的真诚与纯粹，体现在一言一行中。

制作黑陶要选用当地山上特有的红土，揉泥、塑胚、打磨，刚完工时呈现出红褐色，要放在架子上经过松木的炕烤，再埋进锯木灰里闷成黑色。这点就比剑川那边做的瓦猫要好，要连续x天的晴天才能拿出去晒，晒干了再烧，今年暑期云南的雨水有多，基本上要一个半月才能寄出去。手艺好的朋友，也可以在杯子上雕上瓦猫或者自己喜欢的图案，都是艺术家，做的都是艺术品，自我欣赏绝对没问题。

对了，大师家有一只非常活泼的萨摩耶，一见到人就高兴的吱哇乱叫，所以一般都被关在小木屋里。

从德钦到香格里拉，一路上有很多小羊肖恩，9月份时在的，不知道12月会不会回家，要是没回家冬眠的话，肯定还在那里溜达。

纳帕海，我去的时候很美，也很水。环湖的路被淹掉了，巨大的经幡露出上半部已足以出片。雨季去纳帕海是海，旱季去就是伊拉草原。了解了一下，这个点冬季不太行。



玉湖村，玉龙雪上下静谧的村庄，这里的民宿都是石头建的，很和谐，主干道由青石板铺成，延伸向深处，两边有水流过，是雪上融水，冰凉但很清澈。

村子里有纳西族家访，可以磨豆腐，学写纳西文字，喝茶，还有个小型的篝火，环境就是普通的农家乐，茶室也可以称做餐厅，正对玉龙雪山，总体体验不出彩。

行程最后一天可以考虑住在这边。

总结 怒江属于被安排着走完了全程，景色绝对硬核，横断山脉纵贯全境，怒江、澜沧江、金沙江形成“三江并流”世界自然遗产地，高黎贡山、碧罗雪山，一路翻山，寻找一个又一个的秘境。怒江有三个看点，一是横断山脉的自然壮景，看怒江大峡谷的磅礴气势、独龙江的清澈幽深；二是闭世村庄的云起云散，老姆登、丙中洛都属于这一卦；第三就是多名族风情体验，怒族、独龙族、傈僳族。