

成都华阳 → 云南芒市

2026年10月2日—7日 · 两人自驾 · 懒人照着走手册

这份手册按你们的真实约束来写：2号下午4点半才从华阳出发，7号晚上8点左右必须回到成都，国庆高速可能堵，酒店在涨价，人只有两个，车上有一辆5.24米的插混SUV和一辆1.5T轿车。核心原则只有一句：把舒服的驾驶留给赶路，把步行和电瓶车留给芒市。

一、先做三个决定

1. 开车：开那辆插混大SUV，小轿车留在成都

两人、行李、水果、往返约2200公里，真正累人的是雅西高速的隧道桥和国庆返程，不是芒市市区停车。大车电池52度，高速上用油、进了芒市和攀枝花用充电，静谧性和座椅舒适度会明显好于低配1.5T轿车。车宽2米在标准车道里不算超宽，怕的是老街和夜市门口，不是酒店停车场。

费用差没有想象中大。国庆期间7座及以下小型客车高速公路通常免费（出发前用“12122”或高德再确认一次）。全程多用油大约3升/百公里，往返多出来的油费大约400–600元。用这点钱换两天各10小时的安静，划算。市区只把车停在酒店，租电瓶车逛吃。

2. 中转：去西昌，不去昆明

华阳到西昌约440公里、平时5.5–6.5小时，国庆晚上预留7–9小时。4点半出发，正常能在晚上10点半到12点到邛海附近。昆明要绕一大圈，多出约300–400公里，绕城在假期更堵，对“多在芒市待”没有任何帮助。攀枝花离华阳约660公里，4点半出发当晚到不了，只适合作为返程过夜点。

3. 时间：芒市能好好玩的是3号晚上到6号中午

必须接受的现实

单程纯驾驶约11–13小时，国庆再加2–4小时。7号晚上8点到华阳，就不可能7号早上才从芒市出发。正确切法是：6号下午离开芒市，住攀枝花，7号一早回成都。有效游玩大约2天半。这已经够金塔银塔、市场水果、两条夜市，外加瑞丽或腾冲里选一个半日到一日。不要把日程排成“5天全在芒市”，那会在7号晚上还在保山服务区。

二、总日程（主方案）

日期	任务	住宿	开车
10/2 周四 16:30出发	华阳→雅西→西昌。到了就睡觉，不硬逛。	西昌邛海或城区，要停车场	约440公里 7–9小时
10/3 周五 7:00出发	西昌→攀枝花午饭充电→永仁/南华→大理方向→保山→芒市。	芒市广场/金孔雀大街，免费停车	约650–750公里 9–12小时
10/4 周六	睡到自然醒。市场买水果，树包塔，傍晚金塔看日落，晚上美食城。	同一家酒店	市区电瓶车

日期	任务	住宿	开车
10/5 周日	默认：市区慢逛+孔雀湖日落。备选：瑞丽一日，或腾冲泡汤。	同一家酒店	0 或 100–160公里
10/6 周一 13:00出发	上午再吃一顿、买水果咖啡。下午返程，住攀枝花并充电。	攀枝花市区，要充电桩	约550–650公里 8–10小时
10/7 周二 6:30出发	攀枝花→西昌→雅安→华阳。目标19:00–21:00到家。	回家	约650–700公里 9–12小时

导航一律用高德，出发前把“避开拥堵”打开。主路线走 G5
京昆（成雅、雅西、西攀）到攀枝花，再接往大理/保山方向的高速，最后上 G56
杭瑞进芒市。不要走川西高原的理塘、巴塘那条，海拔高、距离远、10月天气不稳。

三、今晚就要做完的事

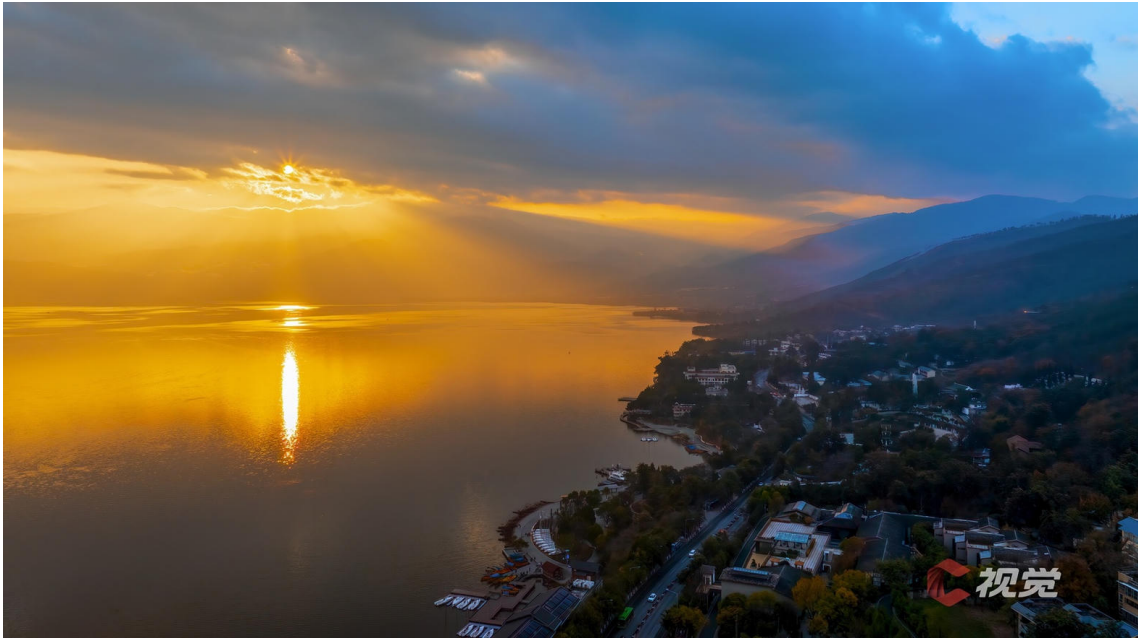
- 订3晚房：2号西昌、3–5号芒市（可免费取消优先）、6号攀枝花。国庆尾房少，先锁再比价。
- 芒市酒店筛选：免费停车场、可开发票、评分8.8以上、位置在芒市广场、金孔雀大街、团结大街步行或电瓶车10分钟内。品牌参考：全季（芒市广场店）、城悦、城市便捷、欢漫、屿上。平日两三百，假期常见四五百甚至更高，能订到500元左右带停车的就下手。
- 若市区只剩800元以上：改订风平镇或机场周边（距广场约7–15分钟车程），不要订到遮放、芒海，来回吃夜市会亏掉省下的房费。
- 西昌订邛海湿地或航天大道附近、写明免费停车的酒店，不要订没有电梯的山庄。
- 攀枝花订带充电桩或步行5分钟有快充的酒店，用高德搜“充电桩”核对。
- 如果5号想去瑞丽：今晚用微信小程序“移民局12367”办电子边境管理区通行证，免费，大约10分钟出证，两人各办一张。不去瑞丽就不用办。芒市市区、腾冲不需要。
- 车上准备：驾驶证、行驶证、身份证、充电枪（确认直流快充口）、胎压、玻璃水、墨镜、薄外套、防晒、肠胃药、晕车药、充电宝、两瓶水。水果到了芒市再买。
- 两人轮流开。雅西隧道多，后半程困了就进服务区睡20分钟，不要硬撑。

四、10月2日：华阳到西昌，到了就收工

16:10 从酒店或家里出发，16:30 过华阳上高速。导航目的地设“西昌邛海湿地公园”，让它自己选成雅—雅西。雅西是景观路，也是堵点：腊八斤特大桥、双螺旋隧道、拖乌山一带，货车和旅游车多。

执行规则：

- 每开2小时下服务区：上厕所、换司机、买热水。不要在雅安市区吃饭，会把出城时间吃掉。
- 19:30 看一次路况。如果高德显示到西昌还要4小时以上，不要硬冲，改住汉源县城或石棉，明早6点再走。汉源有炒锅、豆干，够吃。
- 如果一路顺，22:30前到西昌：酒店放行李，去邛海边走15分钟看夜灯就回。不要排火盆烧烤的长队，明天还要开整天。
- 西昌早晚凉，10月早晨可能只有10多度，车里放一件外套。海拔约1500米，一般无明显高反。



西昌邛海。2号晚上只当路过的休息站，3号早上若6:40已醒，可沿湿地走20分钟再出发；否则直接走。

五、10月3日：西昌到芒市，今天只负责到达

6:40 起床，7:00 前出发。早餐在酒店或便利店解决。这一天是全程最硬的一天，策略是少景点、多休息、天黑前尽量过保山。

节点	做什么	备注
西昌出发	上 G5 往攀枝花	约210公里，2.5–3.5小时
攀枝花午饭	市区或服务区吃一碗米线，同时快充40–60分钟	电池留给后半程市区和空调，不追求充满
永仁 / 南华	只加油、上厕所，不进城	过了楚雄就接大理—保山方向
保山	再休息15分钟，确认 G56 去芒市	此后约1.5–2小时
抵芒市	先入住、停车、充电，再出门吃	夜市营业到很晚，不怕晚到

如果中午还在攀枝花、高德显示到芒市要10小时以上：改住攀枝花或楚雄，4号早上再进芒市。少玩半天，好过凌晨3点到、第二天全废。

到店后的懒人晚饭：导航“百思特美食城”或“勐巴娜西美食城”。点柠檬撒撒（第一次别点苦的）、一份饵丝或米线、一杯泡鲁达。吃完回酒店。金塔留到明天黄昏。

六、10月4日：芒市主日，吃和看都在这一天

芒市不大，市区景点之间电瓶车15–25分钟。车停酒店。电瓶车在广场、团结大街附近租，搜索“云游畅骑”或问酒店，约30–50元/天，可换电。两人一辆就够，雨天酒店有伞。

上午 9:30–12:00 水果和早市

- 早餐：林氏圆子（牛肉圆子饵丝）、稀豆粉、甩粑粑，选一家即可。稀豆粉5–10元就能吃饱。
- 导航“芒市第一综合市场”或宏利市场。10月还能吃到芒果、菠萝、百香果、火龙果、莲雾、释迦、木瓜、牛油果、西番莲。先问摊主“哪样甜”，买小份尝，喜欢再加。别在第一家就搬一箱。
- 顺路看树包塔，免费，榕树把塔包住，15分钟够。进寺院穿着整齐，不摸小孩的头。

中午 手抓饭

导航“梦幻德宏”或任意评价高的手抓饭。芭蕉叶、烤五花、烤鱼、鬼鸡、野菜、彩色米饭，两人一份大份再加一碟撒撇就够。人均常见40-70元。吃完回酒店睡一小时，这是慢节奏的关键，不要连轴转。

下午 16:00-19:30 金塔看日落

勐焕大金塔在雷牙让山上，门票常见40元左右，短裤短裙一般可借纱笼。电瓶车或打车到山顶停车场，大车如果去，停景区停车场，不要停在上山窄路。17:00前到，绕塔，等日落。金塔和银塔走路可到，银塔夜景更亮。飞机低飞过塔是加分项，碰不上也不用等。



大金塔观景台看日落。国庆人会多，提前到、站侧面，比挤在栏杆正中舒服。



勐焕银塔夜景。看完金塔步行或电瓶车过去，拍完就去吃饭，不必两座塔都细看讲解。

晚上 夜市

- 百思特美食城：甘英泡鸡脚、勐焕老奶冷饮、越南小卷粉、牛油果汁。干净、选择多，懒人首选。
- 吃不下正餐就只喝泡鲁达和果汁。泡鲁达是椰奶、西米、面包干，10–15元。
- 芒市广场看本地人跳傣族舞，免费，站着看一会儿就行。
- 大车不要开进夜市街。电瓶车停在美食城门口指定位置。

七、10月5日：三选一，默认选最懒的

方案A（默认，推荐）：继续在芒市慢逛

- 上午勐巴娜西珍奇园，门票约60元，热带植物和奇石，走2小时，不赶。
- 中午丙午街或芒核村吃撒撇、过手米线。柠檬撒撇优先，苦的肠水味重，想试再点小份。
- 下午孔雀湖或好望角看日落。好望角有山路，天黑前下山。电瓶车电量不够就打车，约20–40元。
- 晚上芒杏村烧烤：离市区约6公里，串很便宜，50元能吃饱。或新玩厂夜市，工业风，适合拍照吃饭。

方案B：瑞丽边境半日到一日（需边防证）

芒市到瑞丽约100公里、1.5小时。8:30出发，一寨两国（门票约40元）看界碑，再到姐告国门周边逛街。水果和东南亚零食比芒市更杂。16:30前返程，回芒市吃晚饭。检查站要看电子边防证、身份证、驾驶证、行驶证。没有证会被劝返。假期 G556 到一寨两国容易堵，尽量早去早回。大车停景区停车场。

方案C：腾冲泡汤（只有觉得芒市太安静才去）

芒市到腾冲约1.5–2小时。中午到，下午和顺古镇逛2小时（门票约55元，有效期通常数日），晚上热海或市区温泉泡1.5小时，住腾冲一晚。这样6号要从腾冲直接上返程，会比从芒市走更赶，只在4号已经看完金塔、5号早上仍觉得无聊时启用。不建议国庆当天把火山公园、北海湿地、和顺全塞进去。

八、吃什么、买什么水果

类别	点什么	去哪 / 怎么吃
早餐	稀豆粉、牛肉饵丝、甩粑粑、牛肉圆子	林氏圆子；酒店附近小店，调料台自己加柠檬和木姜子
正餐	手抓饭、鬼鸡、烤鱼、过手米线	梦幻德宏、评价4.5以上的傣味馆，两人共享
特色	撒撇	第一次点柠檬撒；苦撒是本地口味，小份试
甜品饮料	泡鲁达、牛油果汁、西番莲汁、缅甸奶茶	百思特、勐焕老奶
夜宵	烧烤、泡鸡脚、小卷粉	百思特、芒杏村、新玩厂、勐巴娜西夜市
水果	芒果、菠萝、百香果、释迦、莲雾、火龙果、牛油果	第一综合市场，上午买，问甜不甜再称



傣味宴席可以看，不必专门订孔雀宴。两人吃手抓饭加大排档，比宴席更值，也更轻松。

带得走的：咖啡豆或挂耳、牛油果若还硬可以带几个回成都放熟，百香果和芒果挑硬一点的。释迦和莲雾经不起两天车程，在当地吃完。

九、住宿怎么省，又不把旅行省没

贵的原因是国庆，不是芒市平时就贵。省钱顺序：

- 第一选：广场/金孔雀大街，免费停车，电瓶车能到所有夜市。多花200元房费，省的是打车和麻烦。
- 第二选：风平镇、机场路、芒市大道靠北。自驾10–20分钟到广场，房费常常能低一截。必须确认停车场能进5.3米车。
- 不选：遮放、畹町、芒海当住宿基地。看起来便宜，晚饭来回1小时，懒人会放弃出门。
- 连住3号、4号、5号同一家，行李不搬。6号中午退房。
- 到店先拍停车位和充电条件。插混用酒店慢充一夜通常够市区两天电耗；没有桩就用高德找快充，吃早饭时充30分钟。

参考预订入口：携程/Trip.com 搜“芒市广场”。下单前看10月3–5日的真实房价和取消政策，本文不写死价格，假期浮动大。

十、10月6日和7日：返程，保证7号晚上到家

6号上午留在芒市。再去一次市场，买路上吃的水果，喝一杯牛油果汁。12:30退房，13:00出发。导航目的地：攀枝花市区酒店，不是西昌。西昌再多2.5小时，国庆晚上容易到凌晨。

攀枝花晚饭后把电充满。7号6:30出发，走西攀—雅西—成雅回华阳。这一天是返程高峰，雅安进成都、绕城容易从上午堵到晚上。

7号到家时间的诚实预期

6:30从攀枝花走，顺利约18:30–19:30到华阳；雅西或成都入口拥堵，21:00–22:00更常见。若必须卡死20:00，就6:00出发，中午只在服务区吃，不进西昌城。若6号晚上高德已经显示7号全天红色，考虑6号只开到楚雄或南华，7号的成都段会稍轻松，但6号会更晚到酒店。

- 两人轮换，每2小时一停。困了就睡，不在隧道里硬撑。
- 油在攀枝花加满。雅西服务区假期排队，不要等亮灯再加。
- 成都绕城若堵，让高德走成雅进城，不必死磕南边某一条。华阳在南边，出雅安后按实时路况。

十一、费用粗算（两人合计）

项目	金额	说明
过路费	0 或约900元	国庆7座及以下小客车通常免高速费，出发前再确认
油费	1600–2000元	往返约2200公里，大车高速约9–11升/百公里
电费	100–200元	芒市、攀枝花、西昌补能
住宿5晚	1800–3500元	西昌1+芒市3+攀枝花1，按假期中档
吃饭	1200–1800元	6天，含夜市和水果，不刻意吃宴席
门票+电瓶车	250–450元	金塔、珍奇园、租车3天；瑞丽另加
合计	约5000–7500元	两人全部。省在房和油，不省在睡觉和轮流开车

十二、后备方案，坏天气和堵车时照这个改

发生什么	怎么改	不要做什么
2号雅西严重拥堵	住汉源或雅安，3号仍目标芒市，晚到就晚到	不要连夜硬开到攀枝花
3号中午还在攀枝花且后方红色	住攀枝花，4号上午再进芒市	不要凌晨赶路
芒市酒店太贵且无车位	风平或机场路，保留免费停车	不要订到遮放再每天通勤
4号觉得景点一般	5号改瑞丽；证没办成就只去腾冲市区泡汤	不要临时上高黎贡山徒步
5号下雨	市场、美食城、珍奇园室内，金塔改夜景	不要取消行程，芒市雨通常一阵就停
6号中午身体累	13:30仍出发，只开到保山或昌宁也行，7号再长一点	不要改成7号早上才离开芒市
7号雅西安宁到成都红了	服务区休息，接受21–22点到家，提前跟家里说	不要下高速钻国道，往往更慢

十三、当地注意

- 芒市10月初约21–28℃，可能有短时雨。短袖加一件薄外套，带折叠伞。西昌和雅西早晨凉。
- 进塔、进寨穿长裤更方便。傣家竹楼若有人邀请，脱鞋再进。
- 撒撇、泡鸡脚味道重，肠胃弱先点柠檬味和小份。市场水果洗了再吃，或回酒店削皮。
- 边境只在有电子边防证时去瑞丽。不要在路边跟陌生人换汇、赌石、跟车。珠宝看可以，不临时大额买。
- 电瓶车不要上高速，不要夜里骑去好望角。山路用汽车或出租车。
- 车牌、驾驶证、绿通都不用特殊准备。插混当普通小型客车走高速免费通道（以当日收费站提示为准）。

十四、照着走的口袋清单

时间	你只需要做
今晚	订西昌、芒市、攀枝花；想去瑞丽就办边防证；给大车充满电、加满油

时间	你只需要做
2号 16:30	华阳上成雅/雅西，目标西昌。19:30评估要不要改住汉源
3号 7:00	西昌出发，攀枝花午饭+充电，晚上芒市入住，美食城吃撒撇
4号	市场水果 → 树包塔 → 手抓饭 → 睡 → 16:30金塔日落 → 银塔 → 百思特
5号	默认珍奇园+孔雀湖。无聊且有证再去瑞丽
6号 13:00	退房去攀枝花，充电睡觉
7号 6:30	攀枝花回华阳，服务区轮换，目标晚上到家

资料依据：成都—西昌约440公里、5.5–6小时、路桥费平时约215元；成都—芒市常规走京昆接杭瑞，全程约1100公里、纯驾驶10–13小时。芒市市区玩法综合公开游记：大金塔银塔、树包塔、百思特与勐巴娜西美食城、第一综合市场、电瓶车日租约30–50元。瑞丽需边境管理区通行证，2026年4月起可在“移民局12367”小程序办电子证。国庆放假为10月1日至7日。房价与路况以出发当日高德、携程为准。