

照着走就能完成的五天

成都华阳 → 芒市

国庆自驾 · 慢吃 · 水果 · 不赶景点

10月2日 16:30 出发 10月7日 20:00 前回家

两人出行。建议开 5.24 米插电混动 SUV。中间只歇西昌。芒市住广场一带，白天租电动车。下面按时间写，决策已经替你们做完。

一、五个已经定下来的决定

1. 开大车，不开小轿车。来回大约 2200–2400 公里。国庆 10 月 1–7 日 7 座及以下小客车高速免费，两台车过路费都是 0。大车多出来的是油钱，大约 500–800 元，换十几个小时静音，值得。城里用电动车，大车停酒店充电。
2. 中间城市是西昌，不是昆明。16:30 从华阳走，西昌约 440 公里，平时 6 小时，国庆傍晚按 7–8.5 小时，午夜前后到。昆明 860–900 公里，当天到不了。
3. 完整玩芒市的日子是 4 日和 5 日，外加 3 日晚、6 日上午。腾冲这次不去。想换口味，5 日白天瑞丽往返。
4. 不住遮放、风平远郊。省下的房费会被来回吃掉。住芒市广场、金孔雀大街、团结大街的连锁酒店，要免费停车，最好能充电。
5. 6 日撤回西昌过夜。7 日 16:00–20:00 是成都返程高峰，从芒市当天直开，很难在 20:00 前到家。

二、总日程

日期	住	做什么	车程
10/2 周四	西昌	16:30 出发，服务区晚饭，到了就睡	约 440 公里
10/3 周五	芒市	邛海 60–90 分钟，11:00 前走	约 650–750 公里
10/4 周六	芒市	市场水果、金塔银塔日落、夜市	市内电动车
10/5 周日	芒市	默认瑞丽一日；不想动就留市区	瑞丽来回约 200 公里
10/6 周一	西昌	早市后再吃一顿，10:00 左右撤回	芒市 → 西昌
10/7 周二	成都	8:30–9:00 出发，傍晚到家	西昌 → 华阳

3 日如果 19:30 还没到芒市而且人累，住保山，4 日上午再进，取消瑞丽。这是唯一允许的大改动。

三、今晚就做

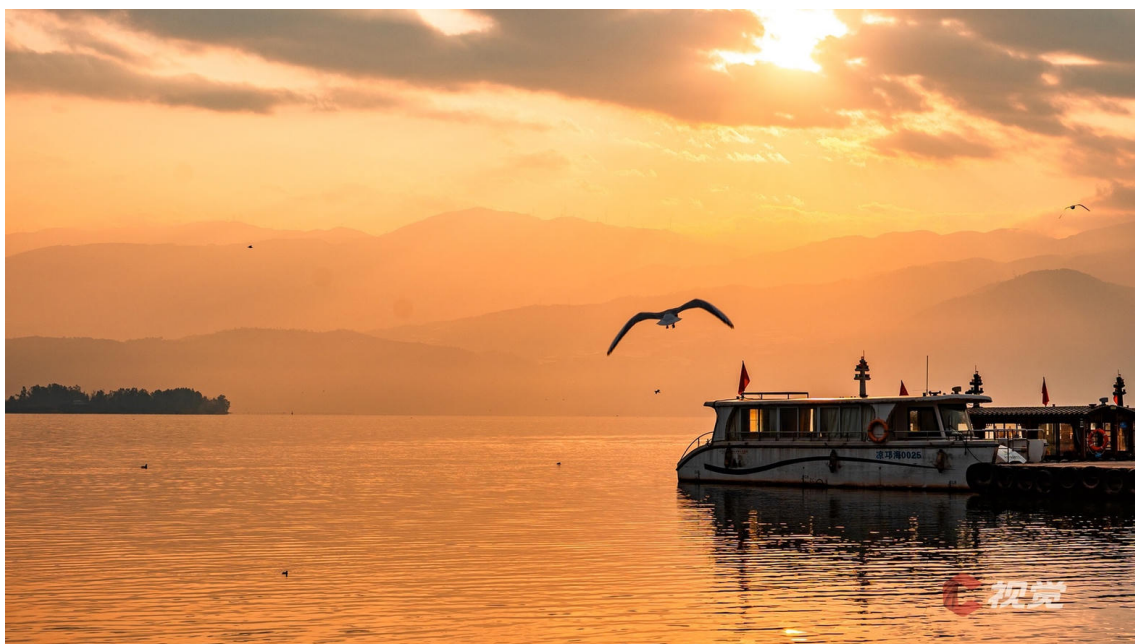
- 订西昌 2 日入住、3 日退房。选邛海或航天大道，免费停车，24 小时前台。备注预计 23:30–00:30 到。
- 订芒市 3 日入住、6 日退房，连续三晚。优先城市便捷广场店、全季广场店、宜尚广场店、如家 neo 广场店、浩枫温德姆。要可免费取消。
- 订西昌 6 日入住、7 日退房。可以和 2 日同一家。
- 家里把 52 度电充满、油加满。备水、薄外套、充电枪。
- 导航收藏：西昌酒店、芒市酒店、家。策略用高速优先。

国庆中心好房常是平时 2-4 倍。连锁中端 450-800 元/晚算正常。超过 900 又没车位，就换远 1-2 公里的同品牌，不要换县城。

四、10 月 2 日 华阳 → 西昌

华阳上 G5 京昆高速雅西段，方向雅安、西昌。荣经服务区上厕所，汉源服务区吃晚饭，不要指望西昌再找馆子。泥巴山隧道和双螺旋隧道减速、开灯、不超车。两人每 2 小时换手。到酒店充电洗澡睡觉，不去邛海。

22:30 还在汉源以北而且疲劳：住汉源或石棉，不要硬冲。



西昌邛海。3 日只在观海路或小渔村一侧走 60-90 分钟，不环湖。图为湖区日落氛围，你们是上午到，看水面和远山即可。

五、10 月 3 日 西昌 → 芒市

8:00 后起床。早餐后 9:00-10:20 邛海散步。10:30 退房，最晚 11:00 出发。导航直接设芒市酒店：西昌 → G5 → 攀枝花（约 211 公里）→ 丽攀/华丽高速 → 大理保山方向 → G56 → 芒市。午餐在服务区吃。

进芒市先酒店。还有精神就去新玩厂夜市或傣族古镇，没有就睡。傣族古镇是新建商业街，灯光好看，不是古城。

六、10 月 4 日 芒市主日

早上出门，中午回酒店，日落再出门。

上午：丙门兴农综合批发市场，或芒罕市场、第一综合市场。买芒果、切好的菠萝、百香果、火龙果、木瓜、椰子、牛油果。菠萝蜜只买切开的，不要自己摘。早点吃饵丝或稀豆粉，跟本地人排队。

中午到 15:30：回酒店充电、午睡、吃水果。这段不要拿去赶景点。

16:30 去勐焕大金塔，再步行到银塔，等日落和亮灯。开放大约 8:00-22:00。金塔门票常见 40-50 元，银塔约 40 元。塔外能拍全景，对塔内没兴趣可以不买票。打车约 15 元。



勐焕大金塔。傍晚去，先看塔再等亮灯。



勐焕银塔夜景。和金塔在同一片山头。

晚上吃：柠檬撒米线或过手米线、泡鲁达、香茅烤鸡或烤鱼加蘸水、手抓饭分着吃。店名可搜钱家傣味、梦幻德宏、老瓦堂户撒过手米线、馋姐妹牛肉饵丝，以当天开门和评分为准。苦撒留到第二顿。

电动车：前台或云游畅骑，约 30–50 元/天。两人租两辆，要头盔，21:30 前回。

七、10 月 5 日 二选一

分支 A，推荐：8:00 去瑞丽一寨两国，约 100 公里、1.5 小时。看界碑和一桥两国，1–1.5 小时。再去姐告国门拍照，不跨境。午饭吃舂鸡脚或油面，活蟹不划算就放弃。15:30 离开，18:00 回芒市。

分支 B：孔雀湖骑行、树包塔拍照、晚上古镇。好望角离广场约 12 公里，天黑前必须下山。不去腾冲。

八、10 月 6–7 日 回家

6 日 7:30 再去市场买不滴汁的水果。9:30–10:30 出发，原路回西昌，目标 19:00–21:00。到了吃火盆烧烤。16:00 还在保山以西且疲劳，改住攀枝花，7 日 6:30 出发。
7 日 8:30 从西昌走，最晚 9:00。平时 6 小时，返程按 7–9 小时。目标 16:00–18:00 进绕城。进成都前在新津或绕城外服务区加油上厕所。高速免费到 7 日结束。

九、预算（两人，不含购物）

项目	金额
油/电，大车来回	1800–2400 元
高速，7 日 24:00 前到家	0
酒店，西昌 2 晚 + 芒市 3 晚	2500–4500 元
吃饭 5 天	1200–2000 元
电动车两天	80–160 元
门票，金塔银塔都进	约 160–180 元

两人准备 6000–9000 元比较稳。网红泳池民宿会轻松过万。

十、后备

情况	做法
2 日 22:30 仍在汉源以北且累	住汉源或石棉
西昌 2 日没房	往攀枝花方向就近订，不连夜开昆明
3 日 19:30 未到芒市且累	住保山，取消瑞丽
酒店无充电	市区公共快充补一次
中心没带车位的房	住芒市大街北连锁，不住遮放
4 日觉得没意思	5 日改瑞丽，6 日仍撤回
瑞丽人太多	返回孔雀湖，不改腾冲
6 日走晚了	住攀枝花，7 日 6:30 走
7 日绕城严重堵	服务区休息，接受晚到 1 小时

十一、行李

身份证、驾驶证、行驶证。薄外套两件，短袖，防晒，墨镜，拖鞋。常用药。车载充电枪，手机支架。湿纸巾和塑料袋装水果。边境村寨不飞无人机。

这趟的质量不在景点数量：2 日不疲劳驾驶，4 日把水果和夜市吃透，6 日按时撤回。按这个走，7 日晚上能在成都吃饭。门票和房价以订当天页面为准，路况以导航为准。