**​**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 自驾行程（起点→终点） | 自驾细节（距离/时长/出发/到达） | 游览安排（景点/时间/亮点） | 住宿信息（地点/名称/价格） | 海拔（景点/住宿） | 注意事项（预约渠道/提前时间/特殊提示） | 天气情况及自驾路况 | 预计支出明细（2人，不含油费） |
| 7.19 | 佛山→崇左 | 500km/5.5h7:00出发→12:30抵崇左市区 | 德天瀑布（14:00-16:00）、明仕田园（16:30-18:00） | 明仕田园民宿（如“壮家小院”）300元/晚 | 德天500米、明仕300米 | 德天瀑布无需预约；备雨具，明仕田园竹筏遇暴雨可能暂停。 | 天气：高温湿热（30-35℃），午后多短时暴雨。路况：广昆高速广东段偶有拥堵，广西段路面平整；崇左至德天瀑布为二级公路，雨天部分路段泥泞，减速慢行。 | 住宿300元+门票160元（德天80×2）+餐饮200元+竹筏200元（明仕100×2）=860元 |
| 7.20 | 崇左→普者黑 | 500km/6h8:00出发→14:00抵普者黑村 | 青龙山日落（17:00-18:00）、仙人洞村（19:00-20:00） | 普者黑村民宿（如“彝家客栈”）350元/晚 | 普者黑1450米 | 无需预约；合那高速服务区少，出发前加满油；山区多雾，傍晚自驾减速。 | 天气：多雨（25-30℃），山区易起雾，能见度低。路况：合那高速（“中国最美高速”）多穿洞和桥梁，雨天需开启雾灯；普者黑村内道路为盘山小路，部分路段无路灯，谨慎会车。 | 住宿350元+餐饮200元=550元（无门票） |
| 7.21 | 普者黑全天 | - | 柳叶舟（9:00-10:30）、溶洞（11:00-12:00）、菜花箐村（14:30-16:00） | 续住普者黑村（同前）350元/晚 | 同前 | 无需预约；柳叶舟备防水袋，溶洞穿防滑鞋；村内自驾路窄，建议步行。 | 天气：多云转阵雨（24-29℃），雨后山路湿滑。路况：村内道路多为水泥路，宽度仅容两车交汇，建议将车停民宿后步行；青龙山登山步道雨后泥泞，穿防滑鞋。 | 住宿350元+门票400元（柳叶舟200×2）+餐饮200元=950元 |
| 7.22 | 普者黑→玉溪 | 450km/5.5h8:00出发→13:30抵抚仙湖 | 禄充风景区（14:00-15:30）、明星鱼洞（16:00-17:00） | 抚仙湖澄江段民宿（如“湖景小筑”）350元/晚 | 抚仙湖1720米 | 无需预约；禄充停车费5元/小时，湖边防晒；铜锅鱼现捕现煮更鲜。 | 天气：晴热（26-32℃），午后紫外线强。路况：广昆高速云南段路面平整，服务区完善；抚仙湖环湖路为柏油路，部分路段沿湖无护栏，减速慢行。 | 住宿350元+餐饮350元（含铜锅鱼）=700元 |
| 7.23 | 玉溪→西双版纳 | 450km/5.5h8:00出发→13:30抵景洪 | 曼听公园（14:30-16:00）、星光夜市（19:00-21:00） | 告庄民宿（如“傣家小楼”）350元/晚 | 景洪550米 | 野象谷牧象需提前1天在“西双版纳野象谷”官网预约（198元/人）；版纳蚊虫多，备驱蚊液；夜市购物可砍价。 | 天气：高温高湿（28-35℃），多雷阵雨，傍晚转晴。路况：昆磨高速（思小高速段）穿热带雨林，多弯道和长下坡，需检查刹车；景洪市区交通拥堵，告庄附近停车位紧张。 | 住宿350元+餐饮400元（含夜市）=750元 |
| 7.24 | 西双版纳全天 | - | 中科院植物园（8:30-11:30）、野象谷（15:30-17:30） | 续住告庄（同前）350元/晚 | 植物园600米、野象谷740米 | 1. 中科院植物园：提前1天在“中科院西双版纳热带植物园”公众号预约（80元/人），西区电瓶车必买（50元/人）；2. 野象谷牧象：同前预约，15:30场次避开高温。 | 天气：暴雨转多云（27-34℃），午后可能有雷暴。路况：植物园至野象谷为柏油路，雨天路滑；野象谷景区内道路多土路，雨后泥泞，穿防滑鞋。 | 住宿350元+门票320元（植物园80×2+野象谷60×2）+餐饮200元+牧象396元=1266元 |
| 7.25 | 西双版纳→大理 | 600km/8h6:00出发→14:00抵大理古城 | 大理古城（16:00-18:00）、五华楼夜景（19:00-19:30） | 大理古城客栈（如“南门小院”）350元/晚 | 大理古城1970米 | 无需预约；8小时长途，两人轮换驾驶，备提神饮料；古城停车费20元/晚。 | 天气：多云（20-28℃），高原紫外线强，傍晚转凉。路况：昆磨高速转大丽高速，楚雄至祥云段多桥梁，雨天无明显积水；大理古城周边道路平整，停车方便。 | 住宿350元+餐饮200元+古城消费100元=650元 |
| 7.26 | 大理环洱海全天 | 130km/轻松驾驶 | 崇圣寺三塔（9:00-10:30）、喜洲古镇（11:30-13:00）、磻溪S弯（14:30-16:30）、双廊（17:30-18:30） | 双廊古镇客栈（如“洱海边客栈”）350元/晚 | 三塔2000米、双廊1980米 | 无需预约；三塔门票75元/人，景区电瓶车25元/人；磻溪S弯租电动车30元/天（2辆），旺季需早租。 | 天气：晴间多云（19-27℃），洱海风大。路况：环洱海西路（磻溪至喜洲）为网红公路，游客多，需注意避让行人；双廊古镇内道路狭窄，建议将车停古镇外停车场。 | 住宿350元+门票150元（三塔75×2）+餐饮200元+租车60元=760元 |
| 7.27 | 大理→丽江 | 180km/2.5h10:00出发→12:30抵束河 | 束河古镇（13:00-14:30）、丽江古城（15:30-18:00） | 束河客栈（如“溪田小筑”）350元/晚 | 束河2440米、丽江古城2400米 | 无需预约；需交古城维护费50元/人（有效期7天）；古城内石板路多，穿舒适运动鞋。 | 天气：多云转阴（18-25℃），傍晚可能有小雨。路况：大丽高速为双向四车道，路面平整；丽江古城周边多盘山路，雨天无积水，束河古镇内禁止机动车通行。 | 住宿350元+古城维护费100元（50×2）+餐饮200元=650元 |
| 7.28 | 丽江→玉龙雪山 | 40km/40分钟 | 冰川公园（8:00-11:00）、蓝月谷（13:30-15:30） | 续住束河（同前）350元/晚 | 冰川公园4680米、蓝月谷3100米 | 玉龙雪山索道票：提前1天20:00在“丽江旅游集团”公众号抢票（140元/人）；氧气瓶客栈可租（30元/罐）；高原反应别跑跳，4680米停留不超过30分钟。 | 天气：晴（10-20℃），山顶可能有积雪，风大寒冷。路况：丽江至玉龙雪山为柏油路，弯道多，部分路段海拔上升快，需缓慢驾驶；景区内道路为水泥路，停车场充足。 | 住宿350元+门票560元（索道140×2+蓝月谷电瓶车60×2）+餐饮200元+氧气瓶60元=1170元 |
| 7.29 | 丽江→虎跳峡→香格里拉 | 180km/6.5h7:00出发→8:30抵虎跳峡→13:00出发→17:00抵香格里拉 | 9:00-12:30 虎跳峡徒步（中虎跳经典路线）17:30-19:00 松赞林寺19:30-20:30 独克宗古城 | 独克宗古城客栈（如“藏家小院”）350元/晚 | 虎跳峡1600米独克宗3300米、松赞林寺3300米 | 1. 松赞林寺：提前1天在“松赞林寺景区”公众号预约（90元/人，含景区车）；2. 虎跳峡无需预约，徒步穿防滑鞋+租登山杖（20元/根，客栈可租）；3. 备布洛芬防高反，海拔3300米勿剧烈运动。 | 天气：小雨转多云（15-22℃），虎跳峡多雾，香格里拉傍晚转晴。路况：丽宁公路（丽江至虎跳峡）多盘山路，雨天易有落石，需观察路况；虎跳峡至香格里拉为G214滇藏线，部分路段施工，减速慢行。 | 住宿350元+门票180元（松赞林寺90×2）+餐饮300元（含徒步路餐）+登山杖40元=870元 |
| 7.30 | 香格里拉全天 | 30km/轻松驾驶 | 普达措（9:00-12:00）、纳帕海（15:00-17:00） | 续住香格里拉（同前）350元/晚 | 普达措3700米、纳帕海3260米 | 普达措国家公园：提前1天在“香格里拉普达措景区”公众号预约（60元/人，仅开放属都湖段）；7月多雨，备雨衣；纳帕海乘马车50元/人。 | 天气：中雨转小雨（12-18℃），高原温差大，需穿外套。路况：香格里拉至普达措为柏油路，部分路段泥泞；纳帕海环湖路为土路，雨天积水，建议乘马车而非自驾。 | 住宿350元+门票120元（普达措60×2）+餐饮200元+马车100元=770元 |
| 7.31 | 香格里拉→泸沽湖 | 280km/5.5h8:00出发→13:30抵里格半岛 | 15:00-17:00 里格半岛+猪槽船18:00-18:30 里格观景台日落 | 泸沽湖大落水村客栈（如“湖景客栈”）350元/晚 | 泸沽湖2690米 | 无需预约；丽宁公路多弯道，宁蒗县城补油；弯道多，谨慎驾驶，傍晚山路可能起雾，开雾灯。 | 天气：多云（18-25℃），午后有阵雨，湖面多雾。路况：香格里拉至泸沽湖为G214转丽宁公路，多盘山路和长下坡，雨天刹车易过热，建议定时休息；泸沽湖环湖路为柏油路，部分路段沿湖无护栏，减速慢行。 | 住宿350元+餐饮200元+猪槽船160元（80×2）=710元 |
| 8.1 | 泸沽湖→昆明 | 500km/6h10:00出发→16:00抵昆明 | 五彩滩日出（7:00-7:30）、王妃岛（8:00-9:30）、斗南花市（16:30-18:30） | 昆明南市区酒店（如“春城宾馆”）350元/晚 | 昆明1890米 | 无需预约；10点前出发避夜路，斗南花市20:00后鲜花降价，可多买。 | 天气：晴热（25-32℃），中途可能有雷阵雨。路况：泸沽湖至昆明为宁泸高速转杭瑞高速，永胜段多隧道，雨天需开启车灯；楚雄至昆明段为双向六车道，路况佳。 | 住宿350元+餐饮200元+花市消费100元=650元 |
| 8.2 | 昆明→北海 | 600km/6.5h8:00出发→14:30抵北海银滩 | 银滩（16:00-18:00）、侨港风情街（19:00-20:30） | 北海银滩附近民宿（如“银滩小筑”）350元/晚 | 北海10米 | 无需预约；7-8月台风季，出发前查“北海海事局”公众号看船讯；银滩傍晚人多，往东侧走更清静。 | 天气：多云转晴（28-33℃），风力3-4级，可能受台风外围影响。路况：广昆高速转玉铁高速，路面平整，服务区完善；北海银滩周边道路为柏油路，沿海风力大，注意防风。 | 住宿350元+餐饮360元（海鲜大排档）=710元 |
| 8.3 | 北海→湛江 | 200km/2.5h10:00出发→12:30抵湛江 | 金沙湾（14:00-16:00）、赤坎老街（17:00-18:30） | 湛江市区酒店（如“海滨宾馆”）350元/晚 | 湛江20米 | 无需预约；赤坎老街停车位紧张，建议打车；水井头拉肠需早到（傍晚可能售罄），人均15元。 | 天气：晴（27-32℃），沿海湿度大，午后有海风。路况：兰海高速北海至湛江段为双向四车道，路面平整；湛江市区金沙湾周边道路宽敞，赤坎老街为骑楼步行街，禁止机动车进入。 | 住宿350元+餐饮200元+租车60元（自行车）=610元 |
| **总计** | —— | 总里程约5990km | —— | —— | —— | —— | —— | 住宿约5450元+门票约2270元+餐饮约3810元+体验项目约1116元=**总计约12646元** |