这3地的顺序是： 大理---丽江---香格里拉，大理到丽江，有火车、大巴，都是2个小时。丽江到香格里拉，只有大巴，全程4个小时。  
  
给您一个建议  
D1. 洱海在大理，洱海是大理最美的地方，好好游览，花一个整天，有兴趣的话，可以租单车环游。结束后，坐晚上的卧铺火车，第二天清晨到丽江。  
  
丽江  
D2. 坐大巴去玉龙雪山，一个整天。晚上还有时间的话，可以去束河古城逛逛。  
D3.4.5. 丽江---泸沽湖---丽江，泸沽湖是丽江最美的地方，必须好好游玩，来回3天。第三天下午回到丽江，闲逛丽江古城。  
  
或者第三天上午闲逛丽江古城，下午坐大巴去泸沽湖，住宿2晚，第五天从丽江直接飞回家乡。  
  
这个行程，2地的精华您都看到了，  
  
丽江---回家。  
  
香格里拉您没有时间去了，再说这个季节香格里拉花败草枯，一片荒凉，不好看，不好玩。香格里拉是个非常漂亮的地方，但这个季节不好，换个季节去。

丽江：建议：古城——木府——万古楼——三眼井——四方街——水车——黑龙潭一条线；玉龙雪山——印象丽江——甘海子——东巴谷——玉水寨——白沙壁画——束河一条线，拉市海——长江第一湾——虎跳峡一条线，文峰寺——金塔公园——观音峡一条线，晚上可去逛古城酒吧街或者选择上狮子山看月出，或选择看“丽水金沙”，或选择去纳西古乐宫听听千年遗音.香格里拉：虎跳峡——独克宗古城——普达措——碧塔海——白水台——石卡雪山——松赞林寺。  
到丽江记得要与老板商议，包括包车。住：  
丽江：古城里，山下100以内，山上300（可看全景）  
香格里拉：古城里，100左右  
行：丽江：去玉龙雪山是可坐公交也可选包车香格里拉：从汽车站到古城10元，古城-普达措-松赞林包车120吃：丽江是美食世界，可到处看看，香格里拉：可去藏民家访，很有特色。大理：风景：大理古城——洱海——南诏风情岛——蝴蝶泉——三塔寺——天龙八部影视城等等，吃住行和丽江差不多。

[大理](http://you.ctrip.com/place/dali31.html" \l "ctm_ref=gs_290102_1594100_31_l" \t "http://you.ctrip.com/asks/dali31/_blank)没有直达[香格里拉](http://you.ctrip.com/sight/xianggelila106/48909.html" \l "ctm_ref=gs_290102_1594100_106_sid48909_2_l" \t "http://you.ctrip.com/asks/dali31/_blank)的车，必须经过[丽江](http://you.ctrip.com/place/lijiang32.html" \l "ctm_ref=gs_290102_1594100_32_l" \t "http://you.ctrip.com/asks/dali31/_blank)，建议你坐大巴或火车到丽江，大概两个小时左右到丽江，建议在丽江停留一晚，第二天坐大巴去香格里拉，路上需要六个小时左右，盘山路，会经过[虎跳峡](http://you.ctrip.com/sight/xianggelila106/12236.html" \l "ctm_ref=gs_290102_1594100_106_sid12236_1_l" \t "http://you.ctrip.com/asks/dali31/_blank)，既然是深度游，建议在虎跳峡停留一晚，这样路上就可以走走停停。第四天从虎跳峡出发到香格里拉，在古城客栈住，逛古城，第五天去[松赞林寺](http://you.ctrip.com/sight/xianggelila106/4206.html" \l "ctm_ref=gs_290102_1594100_106_sid4206_1_l" \t "http://you.ctrip.com/asks/dali31/_blank)、普达措，还可以去其他景点，晚上依然住香格里拉，第六天从香格里拉返回丽江，沿途去[拉市海](http://you.ctrip.com/sight/lijiang32/19738.html" \l "ctm_ref=gs_290102_1594100_32_sid19738_1_l" \t "http://you.ctrip.com/asks/dali31/_blank)骑马，体会[茶马古道](http://hotels.ctrip.com/hotel/634585.html" \l "ctm_ref=gs_290102_1594100_32_hod634585_l" \t "http://you.ctrip.com/asks/dali31/_blank)，晚上住[束河古镇](http://you.ctrip.com/sight/lijiang32/17963.html" \l "ctm_ref=gs_290102_1594100_32_sid17963_2_l" \t "http://you.ctrip.com/asks/dali31/_blank)。当然，第七天返回大理，接着玩大理，离开[云南](http://you.ctrip.com/place/yunnan100007.html" \l "ctm_ref=gs_290102_1594100_100007_l" \t "http://you.ctrip.com/asks/dali31/_blank)。