1爬苍山

画面：连绵的好几座山，顶上有雪，小人坐缆车上山。

苍山雪是大理著名四景之一。苍山峰终年白雪皑皑，在阳光下晶莹洁白，蔚为壮观。山顶天气变化万千，云山雾绕，犹如仙境，但记得带厚点的衣服哦。

2环洱海骑行

画面：湖边，公路，小三轮车上挤了三个人，远处背景有雪山

高原湖泊都是那么清澈圣洁，而洱海更是因为“风花雪月”而多了一分浪漫。还记得电影《心花路放》中耿浩一行三人在有钱没地使的地方租了一辆拉风的迷你三轮摩托车的场景吗?

3古城路上随处走走

画面：和白族少女牵手在古城里游览，背景大理城门

大理古城是南诏古国的都城，是白族文化的发源地。绝大部分人到过大理后，都会被这里的美所倾倒，阳光温暖的午后，找条青石板的小路随意走走吧。

4在古城里晒太阳

画面：发呆晒太阳，场景是一个院子，有些简单的茶几桌椅，旁边还有只猫，慵懒，远处山

泡着茶，看着书，看迷蒙的苍山云雾笼罩，静静的晒太阳。享受在大理悠闲美好的时光，尽可能的放松身体，放飞灵魂。

5上柱宁神的香

画面：本主庙前 小人举着香

对于生活失去了方向的人们，在大理常常可以找到安心。白族的宗教信仰是本主崇拜，它是对现世美好生活的一种期盼。来大理上柱香吧，顺便找回你内心的宁静。

6吃烤乳扇

画面：在一个烤乳扇的摊位前手里抓满了串，边吃边叫老板继续烤。

浓厚的奶香，劲道的口感，蘸玫瑰酱或者巧克力酱，简直是欲罢不能。有人说在大理就干了两件事，一件是在买烤乳扇，另一件是买完边吃边走向另一家烤乳扇的摊位。

7去洋人街和人民路淘宝

画面：在热闹的街上到处看看，街边是酒吧、银饰店、地摊巴拉巴拉

在大理你能遇到形形色色有意思的人和各种各样有趣的小店。这些人都会在洋人街和人民路出没，中西餐馆、酒吧、背包客的地摊，总有什么能让你眼前一亮。

8去一睹三塔真容

画面：和三塔自拍，三塔比着剪刀手。

崇圣寺三塔是大理历史的象征，是佛教盛行的大理的见证。香烟、挂历、邮票等各种印刷品上都有他们三兄弟的照片。来大理一定得去跟他们仨打个招呼。

9品白族三道茶

三道茶是白族的待客礼，有很深的哲理，意在告诫子孙后代“要先苦后甜，要勤劳，才有幸福。”品这三道茶，就如同品人生。

10去喜洲古镇感受白族风情

画面：白族服饰 和民居拍照

喜洲是重要的白族聚居城镇，保存着最多最好的白族民居建筑群。到喜洲一定要自己去附近的村落里转转，看看当地白族人真正的生活。