

启程：深圳/佛山 -> 昆明

因为深圳到昆明的飞机比深圳到丽江的机票便宜些；

1. 标有★的景点是必去项，星级越高权重越高；
2. 没有标星的，建议看当天游玩的情况：如时间、体力、天气；

第一天：昆明

**建议昆明不用停留，直接去大理**

**昆明到大理交通工具选择：**

- 昆明长水机场乘坐机场大巴2号线，25块钱，约50分钟到达昆明火车站
- 巴士：时程约 4.5 小时，从西部客运站坐车到大理，有两种大巴可选：
  - 一普通大巴，票价110元左右；
  - 豪华大巴（也就是坐位宽敞舒服一点），票价160元左右
  - 大通商务车：从**西部客运站**直达**大理古城**，约5.5小时，¥220 左右
  - 大通商务车：从**昆明长水国际机场**直达**大理古城**，约6小时，¥245 左右
- 火车：车程约 2 小时，每天有28班直达动车，每隔30 - 50分钟一班，时间段不一样，每班相隔的时间也有变化，二等座最低要 ¥145.0，一等坐 ¥231.0
- 飞机：时程约1小时，价格¥230 - 700不等，这个价格是变动的，我这的你只能参考
- 自驾：走杭瑞高速，全程约335公里，时程大约4.5小时

今天在大理过夜，可以先熟悉下明天大理游玩的线路

**大理住宿选择：**

- 住宿大多集中在双廊镇和大建旁这两处，双廊镇主街上的海景房可以同时看苍山洱海，适合拍摄落日和洱海神光，而大建旁的海景房则适合纵观洱海。苍山：俯瞰大理坝子和洱海风光
- 建议住在古城或周边，洱海
- 网上搜了这家综合评价不错，离景点近：[https://www.airbnb.cn/rooms/14186088?source\\_impression\\_id=p3\\_1572791273\\_uCLdpN9BKrzkdvOP](https://www.airbnb.cn/rooms/14186088?source_impression_id=p3_1572791273_uCLdpN9BKrzkdvOP)

第二天：大理

大理一日游，今晚还住大理，因为景点还是挺多的，如果晚上赶去丽江，比较仓卒、较累

**大理必玩景点：**

**大理四景(★★★★★)：**

上关花，下关风，下关风吹上关花；苍山雪，洱海月，洱海月照苍山雪

**行程安排建议：**先去洱海月找好住宿，然后是苍山，最后可以去古城赏花，古城到洱海月不远，步行30-40分钟，其它景点看时间临时安排了（按我们上面计划，其实大理我们有1.5天的时间）

1. **下关风**：这是苍洱之间主要的风源，风期之长、风力之强为世所罕见，冬春为风季，夏秋稍小。平均风速为每秒4.2米，最大风速达10级

2. **上官花**：即在大理古城，大理古城满街都是花，上关花名称的得来是由于古时上关有一棵叫"朝株花"有奇花，它花大如莲，开12瓣，闰年13瓣，香闻十里，果实可作朝株；

大理古城位于苍山脚下、洱海西畔，曾是古代南诏国和大理国的都城，到处都是异族风情浓厚的白族精美建筑

3. **苍山雪**：苍山 十九峰,每峰海拔都在3500米以上,最高的**马龙峰**达4122米,由于海拔较高,在峰顶异常严寒,终年白雪皑皑,在阳光下晶莹洁白,蔚为壮观，经夏不消的**苍山雪**,是素负盛名的“风花雪月”之最

**上苍山**，有两个途径：乘坐索道、步行走登山步道。如果只打算游玩半天时间，可乘坐索道上下山。如果时间充裕，体力也充沛，建议步行上山

4. **洱海月**：被白族人民称为"金月亮"，无时无刻不在唤起人们对美好生活的追求

**环洱海骑行**：除可以租自行车外，也可以考虑电动车或者租车游湖

洱海东岸是双廊，以无敌湖景而闻；这里景点不多，最适合住酒店民宿赏湖晒太阳拍照发呆而西海岸则会穿过喜洲的白族小镇；

其它景点(★★★★)，非必去，看时间：

- **天龙八部影视城**：天龙八部取景点

交通：乘坐三塔专线到一塔路口下车步行即是 开放时间08:30-17:30 (1月1日-12月31日 周一-周日) 景点位置：云南省大理白族自治州大理市大理古城(洗马潭索道东北)

- **双廊古镇(★★★★★)**：

还包含景点：红山本主庙 玉几岛 **南诏风情岛** 双廊魁星阁 大建旁村 岛依旁渔村 李家院 飞燕寺 本主段宗膀 玉几庵 萧风阁 渔文化广场 观象台 本主文化广场 根瀑 观景平台 沙壹母群雕 揽月台 忽必烈 本园 正觉寺

- **南诏风情岛(★★★★★)**：洱海三岛之一，位于洱海东北部的双廊村对面，四面环水，风光秀美
- **挖色**：观赏苍洱风光的最佳之地，沿着双廊前往挖色的公路一路走，近处是清澈见底的洱海，远处是连绵雄奇的苍山，天气好时还可以看到海天一色的美景
- **喜洲镇**：历史上的南诏军事重镇，如今的白族小镇，可以尝一个喜洲地道粑粑
- **世上最高的汉白玉观音像**：观音像是按照南诏大理国时存留下来的阿嵯耶观音（或称细腰观音）造像雕成的，高约18米，是目前世界上最高的汉白玉观音雕像
- **大理蝴蝶泉**：位于苍山云弄峰下，在白族人的心中，蝴蝶泉是一个象征爱情忠贞的泉，每年蝴蝶会，来自各方的白族青年男女都要来这里，“丢个石头试水深”，可以看到成千上万只蝴蝶飞舞的壮观场面
- **崇圣寺三塔(★★★★)**：东对洱海，西靠苍山，千年三塔是最大看点

大理特色小吃：

乳扇，洱海弓鱼、田螺，杜鹃花汤洱海，泛舟玻璃湖面，滑嫩的凉鸡米线、洱丝、米线

去丽江路线：

- 火车：约2.5小时，10:08 / 13:15 / 14:38 / 18:12 各一趟，硬座¥34.0 软卧¥105.5
- 专线车：全程高速约2个小时到达，乘坐大理到丽江之间的往返专线车，有很多司机在跑，一般都是轿车，越野或者商务车，¥100-120元/人，很多在酒店就可以直接订

## 第三天：丽江

### 住宿：

首先先了解下住宿问题：

一定要住民宿客栈！最好选择古城周边的，丽江古城热闹一点，想要住的安静一点可以选择束河，相比丽江古城要人少很多安静很多，同时距离丽江古城、玉龙雪山等都是非常近的

价格是从携程和去哪儿来的，供参考

- 丽江束河松云壹号度假客栈(★★★★★)：¥368 - ¥1586，有二份早餐，在四方街附近的位置，闹中取静，离繁华区域走路十分钟左右
- 丽江复华丽朗度假村(★★★★★但很贵)：¥638 - 2688，有二份早餐，在丽江复华国际度假世界内，有自建的商业街，有民族表演
- 丽江束河晓筑匠心精品酒店：¥756 - ¥1886，有二份早餐，在束河古镇核心区域，地理位置很方便。有墨银世家、茶马驿居、织艺心坊三大主题片区，庭院式度假酒店
- 丽江束河景风堂客栈(★★)：¥265 - 849，有二份早餐，楼顶花园看看古镇的景和蓝天白云也是很美的…… 古镇与古城，两者之间有公交11路来往（路口下车）
- 丽江古城区堂吉柯德客栈(★)：¥198 - 768，无早餐，普通民宿，里面装修得不错，其它没有什么特色

### 丽江美食：

丽江最著名的美食是小吃和火锅

- 小吃：鸡豆凉粉(★★★★★)、纳西烤鱼、粑粑和东巴烤肉是最受欢迎的小吃
- 火锅：以腊排骨火锅(★★★★★)、洋芋鸡火锅、黑山羊火锅、菌类火锅、牦牛肉火锅为代表
- 火塘：火塘文化真算是丽江特有的。下面是烤架，上面的汤锅，秋冬季节来丽江吃火塘真是非常不错的事情
- 雪山鱼(★★★★★)：丽江特有的一种鱼，做法一般是清蒸，鱼肉非常鲜嫩肥美

### 丽江古城：

大石桥、九鼎龙潭都是最美拍照很好的地方

1. **丽江古城**：就是大研古城了。这里也算是丽江最繁华的地方了，每一个去丽江的人，都会先来这里
- **四方街(★★★★★)**：人气地标景点四方街：古镇核心商业街，清晨去逛逛，每天上午，都有纳西族在四方街围着唱歌跳舞
    - 木府：¥60 (门票参考价)，古代宫殿建筑群，一座具有明清风格的古建筑，匠心独具，雕刻精致，绘画精美无双，楼台亭阁
    - 万古楼：登上古镇制高点，
    - 黑龙潭：晚七点免费开放，白天去要出示古维费
    - 世界文化遗产：¥60 (门票参考价)
  - **大石桥边**：叶子黄了，每年冬季11月-12月，大研古城的树会陆续变黄，尤其大石桥边
  - **文昌宫(★★★★★)**：傍晚在才是看全景视野最好的地方（沿着上山的路走，还没到万古楼）

2. **束河古镇**：离丽江古城十几分钟车程，像是一个缩小版的大研，每个季节都有它不同的美
  - **九鼎龙潭(★★★★★)**：是束河最美的地方！阳光下，雪山流下来的水，映成倒影，光影与色彩的完美结合
  - **天堂时光**：束河的网红店，在传说中的束河最美街道上。文艺青年们可以去看看书、寄明信片
3. **玉水寨**：玉水寨地处闻名遐迩的玉龙雪山龙头脚下，山寨自然纯朴，山水相依，小桥流水，湖水清澈家拿地
  - 路线1：6路车到终点站三朵阁，距玉水寨步行约30分钟
4. **玉湖(★★★★★)**：就是玉龙雪山脚下的水库，但也是一个摄影圣地，
  - 路线1：6路车到终点站三朵阁，还是要徒步半小时的样子
  - 路线2：在象山市场公交车站（距离卖蔬菜的较近的车站）有直达玉湖村的17路公交车
  - 路线3：建议在束河或者宝山，那边有四轮越野车，一路狂飙过去，也是不错的选择
5. **清溪水库(★★★★★)**：一个摄影圣地，是拍摄玉龙雪山的最佳拍摄地点之一；它位于丽江市北郊，是丽江饮用水源地之一（禁止游泳）；秋冬季节的清溪水库，叶子黄了，配上雪山真的很美，这里处处是景，可以逛上小半天，建议游玩2H；推荐早上过来散散步、看看雪山倒影，傍晚来这里看晚霞，门票：免费
  - 路线1：丽江古城步行至忠义市场站乘坐3路公交，至清溪水库站下车
  - 路线2：从束河【阁楼会所·沁逸居】出发，骑行自行车仅需20分钟
6. **拉市海**，拉市海湿地公园，冬季的时候会有候鸟，天气好的时候可以看个日落、拍到逆光照片
  - 拉市海玩法：去会所骑马划船一日游（适合带老人小孩）下午去拉市海湿地公园（适合摄影爱好者）

6路车可以满足你去这些地方，顺序是：丽江古城、束河、白沙、玉湖村、玉水寨（白沙、玉湖村、玉水寨建议骑车游玩，因为6路车不好等）

## 第四天：玉龙雪山

丽君酒店和束河大门每天早上9:00有发往甘海子的雪山直通车，下午17:00返回，票价40元/人；坐索道到达雪山半山腰时是拍摄雪山全景的最佳位置

方案一：丽江出发 → 玉龙景区售票处 → 乘大索道游览冰川公园 → 午餐后游览白水河（蓝月谷，剧场13:30的《印象丽江》） → 甘海子 → 白沙古镇（木氏家族发源地） → 返回丽江结束愉快行程

方案二：先乘坐大索道到冰川公园，感受全球中低纬度山岳冰川的精华。下山后建议先吃午饭，午饭后可以在。之后前往殉情谷，探索隐藏在原始云杉林中的巨大草坪

- **冰川公园(★★★★★)**：门票包含在玉龙雪山大门票内，往返大索道费用182元自理
- **蓝月谷(★★★★★)**：就在玉龙雪山上，雪山直接坐景区大巴可至蓝月谷，步行十分钟到白水台；
  - 下午三四点的蓝月谷，因为有阳光的照射，波光粼粼，那是蓝月谷是最美的时刻；
  - 在晴天时，水的颜色是蓝色的，而且山谷呈月牙形，远看就像一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下，所以名叫蓝月谷；
- **殉情谷(★★★★★)**：玉龙雪山殉情谷即玉龙雪山东麓的云杉坪（云杉坪又名锦绣谷）；传说云杉坪是纳西族第一对情人殉情之地，故名殉情谷，是纳西族人心中的圣洁之地

相关费用参考：

- 丽江古城维护费：¥80 (政府征收，不是古城门票不是进城费，不是必买必查)
- 玉龙雪山进山费：¥105

- 玉龙雪山大索道：¥202 (含环保车费)
- 云杉坪索道：¥77 (含环保车费)
- 牦牛坪索道：¥82 (含环保车费)
- 玉龙雪山景区环线(云杉坪、牦牛坪)：¥20
- 玉龙雪山景区环线车(大索道)：¥20
- 玉峰寺：¥25 (有超大山茶树)
- 玉水寨：¥50 (有世界天然卤石博物馆)

#### 第四天：虎跳峡

虎跳峡是去香格里拉途经站点之一

**介绍：**丽江和香格里拉以金沙江为界划分，而虎跳峡就是其中最窄的一段，分为上虎跳、中虎跳和下虎跳3个观景点，上虎跳景区在丽江境内，中虎跳景区和下虎跳景区在香格里拉虎跳峡镇，3个观景点看的是同一段风景，但角度完全不同；

景区内的栈道大约2公路，沿着崖壁而建。进入景区，顺着栈道一路前行，首先会经过一处隧道，待经过虎口栈道石碑后，便进入虎跳峡最壮观的景色了。过了此处，江面变窄，江水也变得湍急，隔着很远就能听到水流撞击的声响。栈道尽头是一座小白桥，沿着曲曲折折的小道下到江边，有两处观景平台，可以看到江心有一块13米高的三角形大石头——虎跳石，传说曾有一猛虎借江心这块巨石从玉龙雪山一侧，一跃而跳到哈巴雪山。上虎跳是整个峡谷中最窄的一段，最窄处不足30米，而且这里水流落差大，湍急的江流与巨石相互搏击，浪花飞溅，轰鸣声响彻峡谷，非常壮观，很多人在这里拍照留影

**门票费用：**¥65 **开放时间：**9:00-18:00 虎跳峡景区的游玩时间大概3个小时

#### 路线：

- 路线1：公交，丽江每天有两班车直达虎跳峡镇8：00/8：30，车费22-33元/人。
- 路线2：班车，香格里拉县每天有很多班发往丽江的班车，在虎跳峡镇下车即可，车费20元左右，到中虎跳峡是9：30，票价44元/人
- 路线3：包车，从丽江可选择拼车或者包车到虎跳峡，拼车每人35-50元不等，包车试车型不同价格在150-300之间；
- 在丽江不能直通丽江虎跳峡景区（上虎跳），必须先进入香格里拉，往前开一小段路，再通过一条桥折回江对岸的丽江虎跳峡

如果体力充沛，推荐去香格里拉虎跳峡徒步，会别有一番感受

#### 第五天：自由活动

好好消化下这几天的美景，感受下丽江的生活、气息，为这次的旅行做一个收尾工作；顺便P下我们的美照

#### 第五天(二)：泸沽湖

此方案应该是实现不了，时间不够，从丽江到泸沽湖坐大巴要5个小时，除了包车只有大巴

泸沽湖 -> 草海 -> 情人滩

**介绍：**神秘的东方女儿国泸沽湖位于四川与云南交界处，被称作“高原明珠”；泸沽湖畔一年四季鲜花常开，漫山遍野，宛若天然花园。甘乘一只小船，做泸沽湖的点缀，畅游其中，和海鸥相伴

**泸沽湖摩梭族三大风俗禁忌(★★★★★):**

1. 禁止在摩梭族人家里说粗话和丑话，不能谈及婚姻爱情方面的话题更不能从正襟危坐（端正地坐着，形容严肃或拘谨的样子）的长者和客人面前越过。
2. 禁止在摩梭族人家里的火塘周围做任何无礼的动作。也就是不能踏在火塘边缘或火塘里，不能往火塘里吐痰，还不能随意拨动火塘里的柴火。在火塘边走动时如果火塘边有人坐，要从人的背后绕行，不能从前面跨过。
3. 禁止歧视其他以任何形式存在着的生命，我们发现摩梭族是一个很尊重生命的民族，在当地是不允许捕食湖中野鸭、采集各种动植物标本的