

# 泸沽湖

(第五版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供  
自助旅行全攻略

女儿国的传说



泸沽湖 里格岛 摩梭人 女儿国 猪槽船

想去泸沽湖的人们，到底是因为对女儿国的好奇，还是因为对那片静谧如仙境的湖水的向往？  
无论如何，你总能找到去的理由。



www.mafengwo.cn



## 泸沽湖点睛

### 泸沽湖及周边村落

一可看湖，二可看木楞子房和四合院，三可乘猪槽船游湖岛，四能在风情路上领略摩梭风情，五还可了解神秘的阿夏婚。

### 永宁温泉

洗温泉是一种享受，农闲时，这里也是摩梭人结交异性朋友的地方。

### 扎美寺

领略摩梭人的藏传佛教艺术及悠远的文化。

### 阿夏幽谷

泸沽湖大峡谷，摩梭人称之为“阿王摩龙”，意思为神灵居住的地方，这里过去是摩梭人祭祀祈福的圣地。



落落

## Catalogue 目录

- 02 解读/最佳旅游时间
- 03 泸沽湖必体验
- 04 民俗风情
- 05 宗教/节庆
- 06 地图
- 07 交通/购物/贴士
- 08 美食
- 09 住宿
- 10 景点
- 15 行程推荐

## 解读泸沽湖



更多精彩攻略尽在  
www.mafengwo.cn

本期攻略感谢以下用户：

落落 二流 胖胖熊 试试看 十三少-青马  
飞鸟 琼琼 熊大壮 京沪直达动车 猫呆  
奔跑的原野 一追逐 三毛哥 下沙博爱  
天空鱿鱼 黄旺旺 wcc52- 热情的夏威夷  
斯文败类 liuxian 谁与桢艳 游山和玩水  
泸沽湖五彩里阁 蓝蓝天 彼时烟花 Friday  
张婷静 dulanlan lovelyat 天之痕

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们！

泸沽湖位于宁蒗县北部永宁乡和四川省盐源县左侧的万山丛中，距宁蒗县城有73公里，距丽江县城280公里，为川滇两省界湖，为四川云南两省共有，四川约占总面积的2/3，云南占总面积的1/3。四川一侧湖岸线要比云南的湖岸线长得多。

泸沽湖面积50多平方千米，海拔2690米，平均水深45米，最深处达93米，透明度高达11米，最大能见度为12米，湖水清澈蔚蓝，是云南海拔最高的湖泊，也是中国最深的淡水湖之一。湖中散布5个全岛、3个半岛、1个海堤连岛，一般高出水面15至30公尺，远看象一只只绿色的船，飘浮在湖面。其中，宁蒗一侧的黑瓦吾岛、里无比岛和里格岛，成为湖中最具观赏和游览价值的三个景点，被誉为“蓬莱三岛”。

高山上的湖水是天堂滴下的雨露。泸沽湖的水是最美的，一天之中变幻无穷。日出时分，雾霭烟霞，湖水一片金红；朝阳冉冉，周围山峦倒映其中，则为翠绿；夕阳西下，风平浪静，平滑若镜，又成一片墨绿；夜色幽静，微风柔漫，天上星闪闪烁，湖面波光粼粼。如此美景当前，难怪约瑟夫·洛克在《中国西南古纳西王国》一书中，称赞这里是神仙居住的地方。

### 泸沽湖传说

关于泸沽湖的形成，当地流传着一个有趣的故事：在遥远的年代，这里曾是一片村庄。村里有个孤儿，每天到狮子山去放牧。人们只要把牛羊交给他，他总是把牛羊放得肥肥壮壮的。

有一天，他在山上一棵树下睡着了，梦见一条大鱼对他说：“善良的孩子，你太可怜了，从今往后，你不必带午饭了，就割我身上的肉吃吧。”小孩醒来后，就到山上找啊找，终于在一个山洞里发现那条大鱼，他就割下一块烧了吃，鱼肉香喷喷的。

第二天，他又去了，昨天割过的地方又长满了肉。这事被村里一个贪心的人知道了，他要把大鱼占为己有，就约了一些贪财之徒，用绳索拴住鱼，让九匹马九头牛一齐使劲拉，鱼被拉出洞，灾难也就降临了。

从那个洞里，洪水喷涌而出，顷刻间淹没了村庄。那时，有一个摩梭女人正在喂猪，两个年幼的孩子在旁边玩耍，母亲见洪水冲来，急中生智，把两个孩子抱进猪槽，自己却葬身水底。两个孩子坐在槽里顺水漂流，后来，他们成了这个地方的祖先。人们为了纪念那个伟大的母亲，就拿整段木头做成“猪槽船”，泸沽湖也称为母亲湖。



泸沽湖属高原季风气候，全年平均温度在17度左右，春夏秋季着薄的毛衣及一件外套就可以了。这里冬无严寒，气候温和，但早晚温差大。由于阳光直射紫外线较强，最好配备墨镜、防晒霜及雨伞。

泸沽湖光照充足，湖水全年不结冰。在这里，一年四季可以欣赏到不同的美景，但每年的3-10月是到泸沽湖旅游的最好季节。除7、8、9月雨季外，泸沽湖少雨，即使下雨，也不会持久。



# 泸沽湖必体验

## 环游泸沽湖

想要体验泸沽湖的美，徒步或骑单车是最好的一种方式，这样你可以在一天中的不同时间从多个角度与泸沽湖进行亲密接触，细细体验泸沽湖的美景，还省钱，当然，就是消耗体力和时间。可以随时到摩梭人家参观祖母屋聊聊天，也可以跟着当地人去采摘到处都是的苹果、梨子等。饿了还可以亲自到菜地里摘菜下厨。

### 徒步路线

绕湖一圈，公路里程约76公里。按顺时针方向走，建议早7时前出发(晚19时后天黑)，因为泸沽湖早晨的景色最佳。从里格岛出发，经尼塞村、小落水村、大嘴村，约行7小时，到泸沽湖镇(四川境内)，可住于此。第二天经末代王妃府、喇嘛庙、草海、大落水，回到里格。全程需两天，徒步路程约56公里。

如果想要环湖但时间不够的话，可以选择坐车环湖游。早上一定早点起床，赶在日出之前6点左右出发，坐车经尼塞村、小落水村、大嘴村到末代王妃府，然后返回，4个小时就够了，这样中午之前可以回到里格岛。这样走既节省时间，又可以环湖观日出，看到泸沽湖最美的景致，而且不会很辛苦。对于来去匆匆的旅游者来说这是不错的选择。但因为夏天雾气太大，能看到日出的机会不是很多。

## 湖上泛舟

泸沽湖中有五个全岛、三个半岛和一个海堤连岛，沿湖有18个自然村，均可租船前往。坐在猪槽船上，看早晨的日出，听一曲摩梭姑娘的山歌，格外的惬意。

### 里格游船岛参考价格

里格—里格湾	10元 / 人
里格—鸟 岛	30元 / 人
里格—湖心岛	35元 / 人
里格—小落水	40元 / 人
里格—大落水	45元 / 人
里格—大嘴村	60元 / 人

### 小落水坐船、骑马参考价格

骑马至走婚桥	20元 / 人
游船至王妃岛	30元 / 人
游船至里务比岛	40元 / 人
游船至王妃岛然后又到里务比岛	45元 / 人

### 里格村骑马参考价格

里格—尼塞村	30元 / 人
里格—小落水村	40元 / 人
里格—竹地	30元 / 人
里格—月亮湖	60元 / 人



天空鱿鱼 游湖泛舟

## 甲搓体舞篝火晚会

泸沽湖是女儿国，又是歌舞的王国。泸沽湖畔的摩梭村寨，每晚都要举行篝火晚会。传说摩梭人会跳72种舞蹈，现在最为流行的就是甲搓舞，意思是“美好的时辰而舞”。

据传古时候摩梭人为防外敌侵袭，部落首领组织族众在村口烧起一堆大火，人们围着火塘呐喊跺脚。敌人退兵后，众人欣喜若狂，围着火堆通宵达旦的唱歌跳舞，最后产生了群体娱乐性的锅庄舞。

**liuxian点评：**摩梭姑娘和小伙穿着盛装，跳起了传统的甲搓舞。姑娘们身材高挑，服装很好看，头戴花帽，上身是色彩鲜艳的短衣，下身是长及脚踝的白色百褶裙，脚步轻移，裙摆旋成一朵盛开的喇叭花。小伙们都黑壮彪悍，舞步刚健，肩、腰、臀随着节奏全方位扭动着，有力而张扬，充满了狂野和性感。我都看呆了。忍不住拉了两个小女加入其中，可是怎么也学不会他们的舞步，只能胡乱跟着走走，却也很开心了。



游山和玩水 篝火晚会

里格村晚会门票：20元  
尼赛村晚会门票：30元

## 坐索道登上格姆神女峰

地址：尼塞村

价格：90元(含门票、索道、滑道)+2元(保险)

**斯文败类点评：**这个索道是我有史以来坐的时间最长的索道，足足坐了二十多分钟，速度不快，坐在上面很惬意，价格好像是60左右，还算便宜哟~租车好像是20块一下午。

1、船和马都属于摩梭寨集体所有，统一经营，统一价格，所有收入均由摩梭寨集体分配。另外，扎西在附近的高原草甸有一个马场，喜欢骑快马的可以到那里去骑马，50元/人，不限时。

2、注：4人以下必须包船：如要乘船从四川泸沽湖前往云南泸沽湖船费为80元/人，从云南泸沽湖乘船到四川泸沽湖船费为120元/人。

3、注意：在路上如果有当地人找你借手机或邀请家访，最好是婉言谢绝。另外，当地老人一般不愿别人拍照。





## 独特的民族风情

现泸沽湖沿岸居住有摩梭人和彝、汉、纳西、藏、普米、白、壮等7种民族，约1.3万人，其中摩梭人约6000人（四川泸沽湖沿岸摩梭人5000余人）。古老的民族——摩梭人，至今保留着传统的母系社会形态，他们生活在以女性为轴心的母系大家庭里，过着男不娶女不嫁的原始阿夏走婚生活。这在全世界都是绝无仅有的，因而有“人类母系社会的活化石”之称。这对现代社会来说充满了好奇心和吸引力。

在湖的北岸，屹立着一座秀丽的“格姆”山，意思是女山。摩梭人把她视为女神化身。从南边远远隔湖望去格姆女山又像一头昂首而卧的狮子，人们又叫它为狮子山。这里的一山一水，一草一木，都被赋予女性形象的神话，成为我们当代名副其实的“女儿国”。身临其境，水天一色，水平如镜，缓缓滑行于碧波之上的猪槽船和徐徐漂浮于水天之间的摩梭民歌，使其更增添几分古朴，几分宁静。

### 民居

在泸沽湖你随处可见的木楞房，它是泸沽湖的一种标志。

泸沽湖民房大多为方木垛成的井干式木楞子房，壁用削皮后的圆木，两端砍上卡口衔楔垒掇而成，屋顶则以木板铺盖，每块长约、1米，宽0.17至0.26米不等，上压石块，整幢房屋不用一颗钉子，也不用砖瓦，不仅冬暖夏凉，而且用衔楔整架结构特别防震。

木楞房的内部结构为适应其母系原则而组成家庭特点，有火塘所在的正室，为全家的中心。旁有老人及未成年孩子住的地方；另一幢二层楼房为“客房”，上为青壮年妇女与他们的“阿注”的居室，保留着母系氏族公社时期的一些特点。



胖胖熊

### 民族

摩梭人是生活在泸沽湖的主要民族，他们有自己的语言，但没有自己的文字。摩梭人至今仍保留着原始母系社会的大家庭制和男不娶女不嫁的“阿夏走婚”习俗，一家之中以“母亲”为首，以“女性”为主，独特的“走婚”风俗决定了它独特的社会背景。但遗憾的是，各种文化的侵入、旅游者的到来、现代商品的冲击，正在深刻影响和改变着摩梭的火塘文化和母系文化，也改变着摩梭人的生活方式。

### 旅行贴士

很多旅游者对摩梭族的走婚风俗有一种猎奇心理，见了当地人就追问他们关于走婚的事情，这对摩梭人来说是一种不尊重的行为，会引起他们的反感。而且问的人太多了，有些摩梭人就会随意编故事给游客听。如果你真的对摩梭的文化和风俗感兴趣的话，最好找年纪大的人去请教，或者去找里格的扎西聊一聊。要找扎西并不难，他可是当地的名人。



二流

### 走婚习俗

摩梭人的走婚习俗，是世界种种婚俗中绝无仅有一朵奇葩。走婚的形式是男不娶、女不嫁，男女终身都在自己的母系家庭里，是由男子的“走”而实现的婚姻。男方晚上到女方偶居，次晨回到自己家，双方都不是对方的家庭成员。有走婚关系的男女彼此称“阿肖”或“肖波”。“阿肖”，就是有夫妻意义的情侣。

建立男女阿肖的走婚关系，不受法律约束，也不注重门第。阿肖走婚并非杂乱无章，更不是群婚制。近亲间严禁结交阿肖。一个女子不能同时结交多个正式阿肖。一个男子也不能同时与多个女子结交正式阿肖。

摩梭妇女到结交阿肖的年龄，通常都在花楼上拥有一间属于自己的花房，一旦结交了阿肖，这间花房便成了两人的私密空间。最初的约会多悄悄进行。男子常在深夜，徒步或骑马到女家按相约的暗号或抛石子到花楼房顶，等候中的女子闻声开门，将男阿肖引入卧室。拂晓前，男子匆匆离去。经过一段时间的秘密走访后，女子便将男阿肖公开，男阿肖即可公开走访女阿肖，到女阿肖家享受热情的招待。

走婚男女有了小孩，在孩子出生的第二天，女方家要为孩子举行取名仪式。并带上“巴舍巴哈”（即为小孩取名举行取名仪式时向神灵和祖先供奉的食物）以及甜酒等到男阿肖家道喜，男方家中则派一女子带上丰盛的食物去看望女阿肖。第一胎孩子满月前夕，男方家中要杀猪宰羊，备酒办席，到女方家举行隆重的“若哈舍”仪式（满月酒），招待女方村内和邻村的男女老少，以表庆贺。孩子到了13岁举行“成丁礼”时，也要到生父家中拜节，生父则给予具有纪念意义的礼物，表示祝贺。

阿肖走婚所生的孩子一律随母而居，跟随母姓，由家庭中的母亲、舅舅和姨母等共同抚养。男阿肖不是女阿肖家庭成员，也无抚养孩子的法定义务。





## 宗教文化

### 宗教文化

摩梭人全民信教，永宁泸沽湖地区的摩梭人信仰达巴教、本教、花教、黄教，而格鲁派黄教是摩梭地区最主要的宗教，最具代表性的黄教寺庙是永宁扎美寺。

喇嘛教强而有力地抓住了摩梭人，大多数屋子的每个角落和屋外，都有堆放成金字塔形状的白石祭坛。

大部分摩梭人没有听过耶稣的名字。直到几年前才有摩梭基督徒，当地有70多人看过「耶稣传」影片，现今已约有20位基督徒。



试试看 扎美寺

## 民俗节庆

### 跳神节

每年农历十月二十五日，泸沽湖当地的一些寺庙都会举行“跳神”法会，即跳神节。

“跳神”实际上是一种具有戏剧性的宗教舞蹈，旨在威吓邪魔、祈祷人间太平、风调雨顺。

跳神法会的整个仪式隆重气氛热烈，节日到来时会引来周围的人前来围观。

跳神表演情节简单，以鼓、铙钹、唢呐、海螺、法号等伴奏，一场连续可跳好几小时。

跳神戴着不同的面具。穿戴着不同的衣服，随着不同的音乐进行表演。



试试看 扎美寺跳神节



下沙博爱 扎美寺佛事盛会

### 转山节

农历七月二十五日的转山节，是摩梭人一年中最盛大的节日，是朝拜格姆女神山的日子，也是最有“摩梭味”的节日。如果你正好在泸沽湖旅游，可千万别错过这个好机会。

转山节的当天，清晨太阳还未升起，整个永宁坝还沐浴在晨雾中的时候，村子里就已欢闹起来。年轻人穿上民族盛装，老人们则在为欢度转山节而准备着经幡。扎美寺的僧侣们骑着马，头戴高高的鸡冠帽，后面跟着的是朝拜的队伍。鲜艳服饰的长长队伍会让你的相机忙得不可开交。

人们到山上烧香磕头，悬挂彩色经幡，敬献供品，祈求女神福佑。其间还有规模盛大的赛马、摔跤、对歌等活动和野餐，青年男女借此结交阿注。

到山脚祭拜林后，人们纷纷把准备好的“风马旗”布条拴在树上，喇嘛们则坐成几排吹响长号和唢呐，人们此起彼伏面山叩拜，那种壮观的场面让人感动而难忘。

祭拜后，便是歌舞联欢和赛马，一幅浓郁的民族风情画。

转山节给格姆山徒增了一道亮丽的风景，也一定会为你的行程增色不少。





## 泸沽湖地理位置图





## 交通

### 从丽江到泸沽湖

丽江市到宁蒍的班车很多，每个客运站都有，有的还出售丽江到泸沽湖的联票，就是说，不用到宁蒍后另外再买到泸沽湖的车票。在买票前问清这一点，买联票要方便一些。宁蒍到泸沽湖的车也很多，多数都是小面包车，30元，但有安全隐患。这个价格一般是到落水村的，如到里格岛，司机可能会多收5-10元。也可以打电话给里格岛的客栈，他们会来接。

另外，在丽江已经开通直达泸沽湖的班车，往返140元/人，每天早上9:30发车。可以在落水转车在去里格。

当然，如果你有几个人同行的话，包车是最方便的，一般是400~600元，根据车型不同、季节不同包车的价格也不同，金杯400~500元，越野车500~600元。如果你是一个人，也可以向客栈老板打听一下，一般他们都能帮你找到人一起包车。

### 经四川西昌到泸沽湖

先乘火车或飞机到四川西昌，成都—西昌机票460元/张，航班3U447(10:50起飞)；成都—西昌火车5611次21:15票价86元，K941次票价96元。

西昌—泸沽湖，车费79元，全程265公里，需时约6~8小时，每天两班：8:40、9:10，另外还有8:50的加班车，89元。尽量提前买当天有可能没有了。如果提前没买好，它是早上5:30开门卖票。到达地点是四川泸沽湖的泸沽湖镇(即左所镇)，可以在那里住，游客也少，也可以包小面包车，半小时可到里格岛。面包车去湖边任意地方车费10元。在古城的许多客栈也可以买到车票。

西昌到泸沽湖也有班车，但是泸沽湖回西昌班车却不大多，而且当地是承包制，每天的车落到每一家头上，所以回程的时候需要提前去镇上咨询今天是哪家的车，提早买票。一般回程班车走的时间较早。应做好准备。(本段信息由蜂蜂二流提供)



京沪直达动车

## 旅行贴士

## 购物

1、请先选择好要去的路径，准备好地图。冬天前往最好走西昌进，以免遇上冰雪路。

2、泸沽湖景区景色美丽，景点比较分散，沿途路况比较差，旅途艰苦须具备良好的心理素质和身体素质，并作好吃苦的心理准备。

3、如果要租车或自驾车前往，一定要准备好一台性能良好、车况良好的车，最好是越野车或底盘较高的面包车。

4、要充分珍重当地少数民族的宗教及生活习惯。

5、要备足各类常见病的药品，如晕车药、肠道病药等。

6、不准捕食湖中野鸭。严禁采集各种动植物标本。

7、泸沽湖水温较低，哪怕在夏季游湖，长时间的浸泡也足以把人冻僵。而且湖岸地形复杂，千万不要贸然到湖里游泳，以免发生意外。

8、泸沽湖地区的旅游治安状况非常好，旅游安全有切实的保证。如果遇到情况，可向泸沽湖旅游公安分局报警。电话：0888-5881110。

9、泸沽湖门票价格：云南一侧进入100元/人。四川一侧进入80元/人。

最近的市场在永宁，在那里可以看到淳朴的农贸市场，可以采购摩梭服装、民族饰品以及水果等，可以免费搭乘客栈老板的车前往那里，他们经常会在早上去市场采购。

泸沽湖有许多饶有趣味的民族工艺品，但对于游客，最珍贵的纪念品莫过于一盘摩梭民歌录音带，就算从此与泸沽湖远隔万里，那悠扬的歌声也能将你再带回这个神奇而美丽的地方。

在离开以前，如果还想带回一些特产的话，不妨买一点酥理玛酒、猪膘肉(琵琶肉)、小凉山苹果，这些向农家购买也行，去宁蒍县城的商店也能买到。



十三少-青马





## 美食

**泡梨**是摩梭人独特的一种泡菜。当地盛产多种麻梨，他们喜欢将这些适合浸泡的麻梨盛于陶坛内，按比例加上盐、白酒、姜、蒜、花椒和清水，密封一月余后食用，具有酸、甜、脆和浓郁的醇香味道，别具一格，是佐餐的美味佳品。浸泡时间长者，其味更佳。

**酥理玛酒**是摩梭传统工艺酿造的低度美酒。把青稞、大麦、小麦、荞麦、稗子、玉米、谷子等多种粮食混匀发酵制成。这种酒色微橙，度数低，味醇美，含丰富的氨基酸、维生素和碳水化合物，是摩梭和普米人家迎宾待客的佳品。

**咣当酒**的酿造方法与酥理玛酒差异不大，但度数有32-37度，是摩梭男人畅饮的佳酿，可以尝尝。

**TIPS**  
泸沽湖旅游区用餐集中在泸沽湖畔的落水村，一般旅店都供应饮食，早餐特别丰富，有酥油茶、稀饭、馒头、咸菜、饵丝等，自选任吃，每人只需花4元钱，中、晚餐可根据自己的经济情况定餐。另还设有西餐厅、星级酒店、风味小吃等。也可以进行一次摩梭家访，尝一尝猪膘肉、牛干巴、酥油茶、酥理玛酒的美味。



谁与桢艳 猪膘肉



十三少-青马

**猪膘肉**是摩梭人贮藏的肉食品，平时想吃的时候就割下一块，如果家里有客人，也要用猪膘肉招待客人。猪膘肉的吃法非常多，可煮，可炒，可蒸。猪膘肉看似肥腻，吃起来却很爽口，味醇香，口感很好。除了日常食用外，猪膘肉常用于祭祀，也用于置办宴席。

**烤鱼干**是用泸沽湖特产的一种叫巴鱼的鱼，把鱼剖开或腹部切一小口，取出内脏，撒上盐，花椒和五香粉，置于火塘上或铁锅内缓慢烤干而制成的。食用时将鱼干在炭火上烤熟或用清油炸酥，味道香脆可口，是直接佐酒的祭品，用以煮汤则乳白色的汤汁香味浓郁，口感极佳，营养丰富。过去，出门的马帮常带上大量的鱼干与外地客商交换，换回自己所需要的东西。



**dulanlan** 赵家湾好人小吃（山里蔬菜还是蛮实惠的，肉类估计运输、储藏不便，比较贵。味道还不错，受到大家的好评）。



一追逐 走婚桥头的烧烤摊



lovelycat (成都)

<http://www.mafengwo.cn/u/322582.html>

泸沽湖食物的永恒基调---烧烤，烤乳猪、烤湖鱼、烤茄子、烤土豆、烤玉米.....我最钟爱烤茄子：偌大一个茄子，整个烤熟，然后从中间划开，倒上特制的佐料，香气四溢。他们那边喝的流行咣当酒、松茸鸡汤、鱼汤，走之前的最后一顿晚餐，是当地人介绍的**农家生态鱼庄**，就在从里格到大洛水的路上，这是我们在泸沽湖吃的最好的一顿了，清汤和红汤两盆，鱼肉鲜美，鱼汤浓郁，美味啊，我的大爱！！







## 住宿

泸沽湖现在有两个村子提供住宿，一个是在大落水，大落水开发得较早，所以客栈较多，价格也相对便宜（50元/间），但是设施不是很好，因为建得早，很多硬件已经不适合现在旅客的需求了；另一个小村子就是现在世上仅存的女儿国村——里格村，村民全是摩梭人，保持着完整的母系社会的的生活方式，村子里面的客栈都很不错，如果论客栈的装修，属里格最佳，但是里格真正的湖景房非常少，除了半岛上和靠近半岛的七八家之外，湾子里的绝大多数客栈离湖还是有些距离，或隔着小树林。另外左所镇和草海那面也有一些住宿的地方。

### 里格岛扎西家

推荐理由：扎西家的住宿条件以前虽然不是很好，但还是有很多人慕扎西的大名而来。另外，扎西家有车在丽江，有需要的话可以先和他电话联系，他很热心。传说中的扎西真的非常帅，来这里的很多人都要和扎西合影，特别是女孩子。

参考房价：楼上80元/间，楼下60元/间

地址/电话：里格岛 0888-5881055，13988820478(扎西)

### 摩梭往事

推荐理由：摩梭往事是由120年的摩梭老民居改造的，二层楼，临湖，屋顶有宽敞的玻璃天窗，采光非常好，晚上还可以躺在床上数漫天星星。往事的主人阿廖是个有故事的人，大家都喜欢跟他聊天。

地址：里格岛

### 晴天客栈

推荐理由：晴天客栈是一个标准的四合院，有摩梭古老的祖母屋和经堂。最令人留恋的还是晴天酒吧里美妙的音乐和面朝湖水的房间。

官网：[www.qingtianbaby.com](http://www.qingtianbaby.com)

地址/电话：里格岛 13508888400

### 蜂蜂们曾经住过的旅舍

#### Top1：陌上花开国际青年旅舍

体验蜂蜂：Friday、nic、sirona、邱少vincent等

店长：平措

电话：0888-5881111

手机：13988828498

参考房价：120元/间（湖景房），60元/间（普通房）

地址：永宁乡泸沽湖里格村上段

#### Top2：彼岸客栈

体验蜂蜂：彼岸、王梦然、桃乐丝、清月聚雪、黄毛鸭等

介绍：彼岸建于最美丽的里格半岛东南末端，与世隔绝，堪称泸沽湖最美的客栈，地理位置独一无二。

官网：<http://www.luguparadise.cn>

电话：0888-5881885，13988892809

地址：泸沽湖里格半岛

#### Top3：93米里格春天

体验蜂蜂：晓静、April、飞来云等

介绍：完美的欧式乡村建筑；落地玻璃，纱幔窗帘后的一面湖水妖娆不已。

电话：0888-5881466

地址：泸沽湖镇里格村

#### Top4：老谢车马店

体验蜂蜂：琼琼、熊大壮、Cinkie等

介绍：一切遵循一贯的舒适和安宁，如果有什么刻意而为，那是在靠湖的一面，增加了几间带阳台的湖景房，以及一个小小餐吧。

官网：<http://www.laoshay.com/index.html>

电话：0888-5881555、5824334

地址：泸沽湖里格村中段



**热情的夏威夷** 我们去了里格最有名的一家咖啡厅，彼岸咖啡厅，她家也有住宿，风景还不错。朋友们在咖啡厅里看杂志，打扑克。



**熊大壮** 里格心晴是个餐厅也是个客栈

## 旅行贴士

### 蜂蜂二流的住宿心得

泸沽湖分云南和四川段，目前四川段开发较为完善。

住宿现在是基本每个村落都有客栈和家庭旅馆。可以根据选择景点选择就近村落住宿。

大落水和里格都是云南段，里格住宿其实很多是外地人开的，聘请的当地人服务。只有里格最头上风景最好的一家是当地人开的。价格相对较贵。

四川段可以住五指落村。就近草海。现在家庭旅馆也很多，条件相对于里格和大落水要好，临近泸沽湖镇。所以并不像攻略上写的那样侧重。按照你的景点安排，住宿选择不是问题。



## 女神湾（赵家湾）

赵家湾地处泸沽湖四川境内，是泸沽湖一个安静的港湾，因正对格姆女神山，也叫女神湾，据说这里住着姓赵的汉族人，人口众多，所以也叫赵家湾，赵家湾是泸沽湖观夕阳晚霞的最佳角度，这里也是泸沽湖景色最美的地点之一。



熊大壮 赵家湾树影

## 草海

草海全长约7000米，平均宽约800米。因长年泥沙淤积，湖水较浅，生有茂密的芦苇而得名。

15000亩草海，是镶嵌在泸沽湖东面的翡翠。37种水生植物，42种珍禽异鸟，再加之11种鱼、虾、贝、螺、蛙，构成罕见的生物大观园。

草海内芦苇如墙，水路错综，红衣白裙的摩梭姑娘划着猪槽船出没其中，悠扬的“啊哈吧啦”民歌在水草丛中回荡。

寒冬季节，草海翠色苍茫，景色十分美丽。

草海的三分之一处，在芦苇丛中延伸出来的一座长达300米的木桥，当地人称之为“鹊桥”，微风一吹，扬起纷飞的花絮，像仙女撒下的雪花花瓣。

“鹊桥”穿过芦丛，直达对岸，是两岸村民的交通要道，在历史上还是左所土司喇宝成的汉族夫人去后宫的一条捷径。



十三少-青马 草海

## 小落水摩梭母系部落

小落水摩梭母系部落位于格姆女神山下的小落水村，是摩梭部落最古老的村寨之一。

泸沽湖小落水村，全村136人，24户人家，没有旅游商店，没有标准间，只有真正在那里生活劳动恋爱着的摩梭人。很少有游客足迹，只有那些背着沉重行囊环湖行走的驴友偶尔来到村头湖边，摄影留念，喝酒聊天。

古老的民居建筑，原生态摩梭民风民俗，至今保存完整。近年来村寨对外开放，成为游客和专家学者体验摩梭风情的基地。



飞鸟 情人树

## 尼赛村

**看点：**情人树和早恋树

介绍：尼赛村距离里格有三公里，是里格村的下一个村子。可以徒步进去，也可以划船进去。

**蜂蜂dulanlan 点评：**左边一高一矮的是情人树，右边两个矮点差不多高的是早恋树，他们相依相伴在泸沽湖畔多少个春秋，看着各色人等来来往往，依然那么相亲相爱的伫立在湖边，羡慕旁人。

**蜂蜂Friday 点评：**这里有泸沽湖最著名的情人树，还有狮子山索道。情人树可远观，而当你真正徒步到树下时就没有那种羡慕的感觉了。

**蜂蜂三毛哥 点评：**到湖边拍照，湖边的景色非常不错，尼赛小岛也近在眼前，情人树是拍摄的主要内容，码头上停靠着改良的猪槽船，不时有打渔的船只进出。这里还有一个公司开的一条上格姆女神山的缆车道，坐一次一人90元，天气好上山后可看见泸沽湖的全景。

**蜂蜂彼时烟花 点评：**尼赛的水和里格不同，尼赛的水是翡翠的颜色，碧绿明净，水底下伸出的海藻花洁白如玉，在这里，云是天上的海藻花，海藻花就是水里的繁星，都是如此迷人。

**蜂蜂琼琼 点评：**这里最出名的可不是街道哦，这里有个很出名的景点——情人树。





## 扎美寺

摩梭人最初信奉达巴教，这是一种驱鬼除邪、祭祀祈福的原始宗教，后因毗邻藏区，又信仰藏传佛教，并形成两种宗教共存的现象。摩梭地区现存的最大藏传佛教寺院是永宁的扎美寺。

金顶彩绘的寺院大门在阳光下尤其耀眼，寺内有一幢大殿，北侧还有一个壮观的活佛殿建筑群。大殿门两侧的墙壁上绘着精美的宗教壁画，壁画前是金色的转经筒，殿内奉着宗喀巴像、达赖和班禅的台座，还有格姆女神及其他佛神的塑像。

扎美寺平时只有一两个守寺喇嘛，其他喇嘛都各自在家里生活。每到举行法会时，他们才会汇集到寺里。数百名喇嘛身披袈裟，头戴黄色鸡冠帽，聚集在一起举行仪式，蔚为壮观。神秘的仪式、奇特的法具都能让你大开眼界。

**喇嘛大集会一年有四次：**农历正月初三至初九的咪洛其模会，初七是特别隆重的跳神；农历三月中旬举行的措区会；农历六至七月举行的历时四十五天的亚能会；农历十月二十五日举行的祭宗喀巴的甘丹安区会。



下沙博爱 喇嘛寺 喇嘛大会



试试看 扎美寺

**交通：**乘坐宁蒗县城到永宁的班车，下车后，沿永宁街北行2公里，就能发现位于公路左侧的扎美寺。

## 喇嘛寺

喇嘛寺坐落在草海旁，是藏传佛教最古老的“本波教派”（黑教）宗教场所。泸沽湖摩梭人民信奉自己的原始宗教达巴教，此外还信仰喇嘛教。从喇嘛教传入泸沽湖地区以后，当地便相继兴修了黑黄两教派的寺庙。而喇嘛寺是泸沽湖唯一的黑教寺庙。寺庙按律举行的法事活动，成为摩梭人盛大的节日。

每年寺庙里都会举行盛大喇嘛大会活动，寺庙的喇嘛按照传统进行仪式和表演等活动。在每年冬月十五举行的晒佛、祭太阳神法事活动，是摩梭人较为盛大的节日。信徒们朝着东方冉冉上升的太阳和太阳神布画像磕头、拜神，整个仪式都非常庄重而肃穆，足以显示出他们的虔诚和祈福的强烈愿望，令人赞叹。

## 格姆女神山（狮子山）

狮子山，摩梭语称“格姆”，藏语称“森格格姆”，“森格”意为狮子，“格姆”意为白色女神。格姆女神山海拔3754.7米，是泸沽湖四周最高的山峰。在摩梭神话传说中，此山是格姆女神的化身。泸沽湖形如半月，只有登临女神山才可窥见泸沽湖全景。

狮子山屹立在泸沽湖北面，山势雄伟壮观，倚天耸立，俯视从东北伸进湖中的狭长丰岛（里格岛），如“金獭捕鱼”，又如蛟龙在追逐湖中珍珠。美国学者约瑟夫·洛克在《中国西南古纳西王国》一书中，有这样的描述：“狮子山是永宁风景中最显著的景致，这山名副其实很像头安睡的狮子，头面对着湖，倾斜的横岭是狮子的脚爪，在绿色湖水中休息”。

### 转山节

每年的农历七月二十五日，全民祭祀女神，作为隆重的节日，已有一千多年的历史。

转山从达祖纳西村后的转山古道，经柏香林，可到顶端女神庙、女神洞。转山节期间，摩梭人都要上女神山祭祀女神。从山头到脚，转山的队伍形成一条色彩绚丽的长龙，“女神歌”响彻云天。中国名山成上百，格姆女神山以“天人合一”别具风采。



奔跑的原野

**门票：**90元（含门票、索道、滑道）+2元（保险）



## 里格岛

里格岛位于格姆女神山麓，是泸沽湖七个珍珠宝石般岛屿中的一个，与谢瓦俄岛，里务比岛一起被誉为“蓬莱三岛”。这里风光如画的碧水青山，碧波如镜的湖面，高空的白云和四周的山峰清晰地倒影水中，把湖山天影融为晶莹的一体。

里格岛是泸沽湖北缘海湾内一个美丽的海堤连岛，海岛三面环水，是个内港，左右青山环抱，傍立格姆女神，由于湖水是女神的泪水，又说是女神的明镜，故景色千变万化，奥妙无穷。



飞鸟 里格岛



lovelycat(成都)

<http://www.mafengwo.cn/u/322582.html>

跟守门的当地人讨价还价到10元/人，进去不一会儿就发现这儿哪儿算啥子旅游景点哦，就是随便找座山，找个石头挖个洞写个名字就给你说这是某某一景观。

下定决心回去一定要纠正攻略上关于阿夏谷的说法，至少我们一行人，是一百万个不推荐。



阿夏幽谷

门票：45元

交通：坐车到大落水村后，峡谷离大落水村8000米  
游览时间：整个景区游览大概需1个半小时。

## 永宁温泉

与泸沽湖相距约25公里的永宁，曾经是茶马古道上的一个重要驿站，可以想像有多少马帮商贾从这里经过，在这里停驻，然后去到更远的地方，与异邦交换他们的货物。

永宁温泉的热水都来自地下，而且水中含有硫化氢，对皮肤病和风湿性关节炎有治疗作用。永宁温泉一年四季都保持在37℃，特别适合洗浴，洗过的皮肤比蒸过桑拿还要舒服。

农闲时，这里也是摩梭人结交异性朋友的地方。永宁有旅馆、商店，交通也比较方便。

现在永宁有两家泡温泉的地方，一家老的，一家新的，收费10元左右。推荐大家去新的那家，虽然有点简陋，但非常自然，感觉不错。

泸沽湖没有直达永宁的车，包一辆能坐下4个人的吉普车通常需要150~200元/天，司机的食宿是另算的。

不过，在落水村很容易找到去永宁的便车，当地也有面包车或小四轮往返，一般5元/人。也可让客栈老板帮忙联系，价格也能便宜些。

## 阿夏幽谷

阿夏幽谷是泸沽湖最著名的大峡谷，泸沽湖大峡谷，摩梭人称之为“阿王摩龙”，意为神灵居住的地方，是人间的天堂。

这里壁立千仞，怪石嵯峨，有高山流水，鸟语花香，獐鸣兔跃，还有山珍异宝（松茸等），灵泉仙果，福地洞天。

这里过去是摩梭人祭祀祈福的圣地。峡谷里的每一寸土地都具有神奇的魅力。

## 末代土司王妃府

末代土司王妃府是末代左所土司汉族夫人肖淑明的居所。

土司夫人肖淑明，是女儿国的传奇人物，被称作“摩梭女王”的最后一位。1943年还在雅安读书的肖淑明被选做和亲大使远嫁摩梭女儿国。她曾执掌土司大权50多年，她管理摩梭族内务，平息纷争叛乱，沟通汉摩两族，一生荣华富贵与艰难坎坷相伴，成就了传奇精彩的人生，被誉为“当代王昭君”。

从清康熙年间开始，男人就掌握了泸沽湖的统治权，到民国时期仍沿袭，地方最高统治者叫做“土司”。上世纪四十年代，统治泸沽湖的地方官叫喇宝臣，喇宝臣是土生土长的摩梭人，对于汉字只是简单地认识一点，与官方交流非常困难。于是喇宝臣就想娶一个文墨好、能力强、外交好的汉族女性为妻，由她来暗中替自己处理事务。后来恰巧经刘文辉做媒，肖淑明便脱下汉装，成为了女儿国的王妃。





## 里务比岛

里务比岛上的寺庙属黄教喇嘛寺，始建于公元1634年。20世纪60年代初因众所周知的原因，作为封建迷信的产物被毁坏。1989年在罗桑益世活佛的倡导下，政府出资，由县旅游局实施重建，于1990年12月竣工。

寺里供奉的佛像、法器都是当地信教群众自愿集资供奉的。在寺里供奉有佛祖释迦牟尼、观音、千手千眼佛、藏传佛教格鲁派宗喀巴及其二弟子佛像、护法神等诸佛塑像，正门上面有罗桑活佛亲笔书写藏文、著名书法家尚文先生译书汉文的题匾“玉池琼楼”。

每逢藏历节日或佛教节庆，由里务比寺管委会牵头在这里举行大型佛事活动，尤其是每逢农历六月初二开始的禁斋忌言法会最为隆重。

法会期间除了定量磕头几万乃至几亿个外，还要进行绝饮食、忌言语等修行积功德的活动。许多老人年年参加，直到身体实在支持不住的时候才罢休。

通过参与这种苦行修炼活动，祈求避免生死轮回中必须投生为不会言语，没有食物的物种的过程，并通过这世的苦行修炼代替这个过程。



**蓝蓝天** 里务比寺 里务比岛是湖上摩梭族人居住最早的一个岛，每年农历六月四日，湖畔的摩梭族人都要到岛上来诵经祈祷。



一追逐一

**船票：**30元

**交通：**落水村码头到洛克岛划船需半个小时。

## 洛克岛（嬉娃娥岛）

嬉娃娥岛（原水寨岛），当地人叫蛇岛，夏季雨后岛上出来晒太阳的蛇特别多。

美国植物学家洛克博士曾经在蛇岛住过整整8年，他实地考察走访、采集标本，与摩梭人的关系非常好，摩梭人对这位已故的异国朋友有深厚的感情，所以在民间，多数人又称那座岛叫“洛克岛”。

岛上最大的一棵树，是洛克博士上世纪20年代初期栽下的，如今是泸沽湖一级保护植物。

泸沽湖永宁土司的大总管阿云山曾经住在洛克岛，阿云山出身名门贵族，据说还有蒙古人血统，系元世祖南征大理时在永宁的驻兵，元世祖驻兵南征大理完毕北返的时候，留下一位蒙古将军在永宁做管民官，阿家这一族人就是这个蒙古将军的后裔。

洛克岛上长满了茂密的植物，岛中央的峰顶处有一个“玛尼堆”，玛尼堆四周的经幡，已被风雨洗刷得褪了色，它是洛克岛的标志。

## 博凹岛（王妃岛）

与博凹半岛响应的博凹岛，明代左所土司在上面修建了一所豪华的别宫，来用安置来自雅安汉族夫人肖淑明。

16岁的肖淑明，在这个岛上消磨了她的整个青春年华。如今，江山依旧，人事全非，徘徊在岛上的废墟间，令人感慨良多。



琼琼 王妃岛

## 后龙山

后龙山是楔入泸沽湖心的一个长岛，逶迤长达4公里。

后龙是摩梭神话传说中的男神，他与格姆女神是一至至爱情侣。

他俩化为山岛，白天隔海相望，晚上“走婚”共度良宵。

沿后龙山脊的转山古道观光，左看“草海”、右看“亮海”，景观丰富，妙语如珠。“上山看海，下海看山”。

后龙山兼得观山看海之妙。



## 鸟觉湖湾

泸沽湖最优美的湖湾之一，一湾湛蓝的湖光，一湾幽静的丛林，一湾嶙峋的山石，构成鸟觉湖湾与众不同的特色。而湾中的一片石滩，铺积着无数色泽金黄、纹理如画的精美石片，堪与南京“雨花石”比美，系泸沽湖一绝。



黄旺旺 玛尼堆

## 鸟觉山

### 转山古道

鸟觉山属后龙山脉，茂林中隐藏着摩梭人“转山”的古道。古道翻越后龙山脊，可经博凹湖湾，到洛洼摩梭部落村寨。“鸟觉—洛洼”转山古道，是游山看水的黄金线路。

### 祭神台

建于鸟觉山顶。楼台亭廊，工艺精美。摩梭人以女为大，称泸沽湖为“谢纳咪”（母海），尊崇格姆女神。

祭神台下，母海碧波万顷，格姆女神山拔海而起，高耸入云。摩梭“转海节”、“转山节”期间，摩梭人举家前来，在此祭拜母海神山。作为景点，祭神台是观赏湖光山色的胜地。

## 走婚桥

走婚桥横跨草海，连接两岸村庄，为男女们提供了约会的通道，被誉为“天下第一鹊桥”。相传，相恋的男女一起走过走婚桥，爱情就会天长地久。

### 现代走婚桥

如今的走婚桥有两座，其中一座是有着近百年历史的老桥，部分木头已经腐烂或毁坏，散落在草海中。与老桥紧邻的有一座新桥，桥长300余米，造型优美，也由木头建造而成，桥面离水面约80厘米，两侧有木头制成的栏杆。



飞鸟 走婚桥

### 走婚桥传说

走婚桥的修建，流传一个传说：很久以前，一对相爱的男女分别住在草海两岸，一到晚上，男子就划着猪槽船到对岸与自己心爱的女子约会。

第二天天亮后，又划着猪槽船返回家中。不论刮风下雨、严寒酷暑，男子从未间断。

看着爱人每天辛苦地划船往返于草海两岸，女子十分心疼，便有了在草海上搭建一座桥的想法。

两人商定后，便在草海上修建了一座木桥，后人称之为“走婚桥”。

## 旅行贴士

### 蜂蜂张婷静的旅行贴士

去情人滩，泸沽湖镇，草海，走婚桥（一个方向），自行车是个不错的选择，因为比较平坦，没有很大的坡度，一天就能搞定。。。

如果是要去里格，情人树，大落水。骑车就不建议了，因为坡度很大，大多数都需要推车，所以还是包车或者去的时候徒步，回来的时候搭顺风车，从大嘴到里格我是徒步了4个小时，算上路上的拍照玩的时间。。。回来的时候正好有顺风车，两个人30左右，可以适时的砍价。。。





## 泸沽湖旅行线路参考

### D1：到达昆明

观赏布满鲜花的昆明城市市容，入住。

### D2：游昆明，昆明—西双版纳

游阿诗玛的故乡—石林(单程行车1.5-2小时，游览2小时)，晚乘汽车(大概7小时)或飞机到西双版纳。

### D3：游西双版纳

西双版纳可以花更多的时间来游玩，其实其它地方也一样，关键看你自己的时间安排。

### D4：西双版纳—大理

西双版纳直飞大理45分钟到达，但没有直达大理的汽车，必须从昆明中转，昆明到大理汽车是4个半小时左右的车程，火车是8小时车程。

### D5：游大理

乘船游洱海；观南诏风情岛，品白族三道茶；观看歌舞表演，远眺小普陀；下午游蝴蝶泉、天龙八部影视城、大理古城、洋人街。

### D6：大理—丽江，游丽江

大理乘车至丽江(行车169公里，3小时左右)，沿途观赏云南风光。抵丽江后，置身于丽江四方街中，观赏纳西族三坊一照壁式建筑、纳西壁画、大水车；领略“家家溪水绕户转，户户垂扬赛江南”的独特古城风貌。

### D7：丽江—香格里拉

乘车至香格里拉(丽江至中甸行车时间约6小时)，沿途观长江第一湾，游览气势磅礴的世界峡谷之最——虎跳峡，欣赏吉达姆草原。

### D8：香格里拉—丽江

游览普达措国家森林公园：属都湖，碧塔海，霞给民族文化村，乘车返丽江。

### D9：丽江—泸沽湖

乘车前往泸沽湖，抵达世界上唯一保留至今的摩梭人村寨，在“女儿国”里，观赏摩梭人的生活习俗，了解神秘的走婚习俗。

### D10：游泸沽湖

猪槽船游湖。从云南境内进入四川境内。

### D11：泸沽湖—盐源

泸沽湖乘车至苹果之乡——盐源，观赏万亩果园。

### D12：盐源—西昌—成都

从盐源乘车到西昌，再乘火车去成都，沿途欣赏迷人的大凉山风光。到达成都后，有兴趣的话在成都继续游玩，或者乘火车或飞机离开，行程结束。



泸沽湖旅行线路图



## 摩梭原始部落家访

如果想做家访，可以与摩梭人的形象代言人为“娜金拉初”联系。娜金拉初是泸沽湖官方的热心服务者。如果想要探访真正的原生态摩梭人家及宁静的原始村落，一定要到泸沽湖小落水村。这里能感受到最原始的摩梭族人的生活及文化。

“美之摩梭”代言人 娜金拉初联系电话：13988860915

### 旅行贴士

#### 摩梭人家访小贴士

- 1.不能当着家人特别是老人面前说一切关于性的话题；
- 2.在火塘边时不能从别人面前走过；
- 3.不能用脚踏在锅庄上；
- 4.不能跨过火塘或在火塘前脱鞋；
- 5.不能向火塘吐口水；
- 6.吃饭时不能背对火塘；
- 7.不能脚踏门槛说话；
- 8.不能说脏话粗话。

## 五彩阁客栈推出的环岛游线路



**胖胖熊** 老沈家的环岛游区别于岛上其他家客栈，是完整的环岛游，泸沽湖独此一家。

里格岛→大落水→坐船到吕家湾→坐马车穿越原始村落→摩梭人家做客→草桥→走婚桥→赵家湾→凹夸码头→泸沽湖源头→小落水村→大鱼嘴→尼赛村→里格观景台→回到客栈

信息来源：蜂蜂**胖胖熊**

#### 中 价格

五彩阁客人：200元每人  
其他客栈客人：230元每人  
包车环岛游：160元/车

## 自行车环游泸沽湖

#### 推荐线路

里格村→里格观景台→尼赛村→里色岛→小落水→卢源崖→大嘴村→凹夸

租车价格：自行车出租30元/天

租车地：老谢车马店



琼琼

## 徒步环游泸沽湖

想要体验泸沽湖的美，徒步是最好的一种方式。

这样你可以在一天中的不同时间从多个角度与泸沽湖进行亲密接触，细细体验泸沽湖的美景，还省钱，当然，就是消耗体力和时间。

可以随时到摩梭人家里参观祖母屋聊聊天，也可以跟着当地人去采摘到处都是的苹果、梨子等。

如果饿了还可以亲自到菜地里摘菜下厨。

#### 徒步路线

绕湖一圈，公路里程约76公里。顺时针方向走，建议早7时前出发（晚19时后天黑），因为泸沽湖早晨的景色最佳。

**D1**：里格岛→尼赛村→小落水村→大嘴村→沽湖镇（四川境内）（行程约行7小时，住泸沽湖）。

**D2**：末代王妃府→喇嘛庙→草海→大落水→里格。全程需两天，徒步路程约56公里。

## 自驾环游泸沽湖

如果想要环湖但时间不够的话，可以选择坐车环湖游。

行程时间：4个小时

#### 途经景点

尼赛村→小落水村→大嘴村→末代王妃府→里格岛

#### 行程详述

早上一定早点起床，赶在日出之前6点左右出发。又可以环湖观日出，看到泸沽湖最美的景致，而且不会很辛苦。对于来去匆匆的旅游者来说这是不错的选择。但因为夏天雾气太大，能看到日出的机会不是很多。



京沪直达动车





## 蜂蜂旅行线路推荐

### 三毛哥 推荐

- D1：五支洛→洛佳半岛-五支洛
- D2：五支洛→博树→扎俄洛→喇嘛寺→走婚桥→博尔脚→密注→山南→舍垮→三家村→落水村
- D3：大洛水村→里格→小洛水村→大嘴村→尼赛村
- D4：尼赛村→注夸→阿佳→赵家湾→女神湾→泸沽湖镇

### 天之痕 推荐

- D1：里格→尼塞→小落水→大嘴→凹夸→泸沽湖镇→五指落
- D2：五指落→草海→大洛水



**猫呆** 湖上居然都开满了花，这就是有名的水性杨花。可以看出作为云南最高的高原湖泊的泸沽湖有多干净。

## 泸沽湖四日旅行路线参考

### 线路安排

- D1：泸沽湖→永宁温泉
- D2：泸沽湖→里格岛→小落水村
- D3：里务比岛→媳妇娥岛
- D4：泸沽湖

### 线路介绍

D1：第一天坐车到泸沽湖，经大落水到里格村。在岛上找一户人家家访，吃特色菜，了解当地民风民俗，看花楼。晚上可以去永宁泡温泉。

D2：从里格村出发，经小落水到大嘴村。这段路程可以步行，也可以骑马，40-50元一个人，主要是看湖景。住大嘴村。

D3：从大嘴村坐船过湖到落水村，乘猪槽船游湖，上湖心岛。晚上可以参加篝火晚会，也可以去湖思酒吧下棋、看书，或者在路边的烧烤棚子里喝酒，吃小银鱼，烤土豆和著名的牛蛙吃。

D4：一早起来看日出，可以在湖边多流连一番拍些照片，然后结束泸沽湖之旅。

## 旅行贴士

### 蜂蜂 泸沽湖五彩里阁的旅行贴士：

- 1、请注意保护环境，泸沽湖是大自然赐予我们的礼物，希望大家能好好保护美丽的泸沽湖。
- 2、因为提倡环保，这里大部分客栈不提供一次性用品，请大家能够理解。大家可以自带，也可以来这里以后在附近小卖部购买。
- 3、泸沽湖全年平均温度在17度左右，夏季温度15 - 25度，冬季温度3 - 18度。早晚温差大，请注意带保暖的衣物，即使夏季也请带一两件外套。天气干燥，mm们请多带点补水的东东，润唇膏必备，补水面膜必备。由于地处高原，天气变化明显，紫外线强，请备足防寒衣物，雨具，手电筒，太阳镜，帽子，防晒用品以及常用应急药品。
- 4、里格村没有银行自动柜员机，目前泸沽湖周边只有大洛水村和泸沽湖镇有银行自动柜员机，所以请自备足够现金。
- 5、景区门票80元，现役军人、残疾人、60-70岁老年人及在校学生，凭有效证件购票5折优惠。1.30米以下儿童、现役伤残军人、70岁以上老年人、离休干部凭有效证件免票。
- 6、尊重当地宗教信仰、民风民俗。
- 7、建议到泸沽湖的游客最少住两晚，因为无论从四川进入还是云南进入泸沽湖，都需要大半个白天的时间。如果只住一晚，第一天下午四五点才到泸沽湖，第二天早上九点多就要离开，不仅旅途劳累，还没有时间游玩。走马观花不如不来。静下心来能好好欣赏泸沽湖的美。

## 更多攻略下载平台

移动平台随时随地帮助你的旅行



更多相关旅游攻略下载 [http://www.mafengwo.cn/mdd/book\\_index.php](http://www.mafengwo.cn/mdd/book_index.php)

