

香格里拉

(第六版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供
自助旅行全攻略

寻找消失的地平线



纳帕海 碧塔海 松赞林寺 白水台
酥油茶 糌粑 青稞酒 松茸 石板粑粑

“太阳最早照耀的地方，是东方的建塘，人间最殊胜的地方，是奶子河畔的香格里拉。”

自从美国小说家詹姆斯·希尔顿的小说《消失的地平线》问世以来，作品中所描绘的香格里拉曾引起无数人的向往。皑皑雪山、广阔无垠的草原、鲜红的苣荬花、神秘的喇嘛寺院……这个老外心目中的世外桃源究竟会是什么样子？



香格里拉点睛

纳帕海

夏秋之交，这里是一片草原，是花海草甸和青稞交织的地毯，冬季这里又变成一片宽大的水域，犹如一面巨大的镜子。

碧塔海

每年的5、6月份，满山红色的杜鹃花飘落在水面上，水下的游鱼吞食带有微毒的杜鹃花之后，就会如同醉了一般漂浮在水面上，这就是碧塔海独特的景观“杜鹃醉鱼”。

噶丹·松赞林寺

该寺为云南藏族佛教最大的名寺。

白水台

中国最大的华泉台地之一。它是纳西族东巴文化的发祥地之一。

香格里拉大峡谷

据说在《消失的地平线》一书中所说的“蓝月亮峡谷”就是这里。

虎跳峡

因传说有虎从江心巨石跃过而得名，是世界上仅次于雅鲁藏布江大拐弯的著名峡谷。

普达措国家公园

为世界自然遗产“三江并流”风景名胜区的的重要组成部分，也是拉姆撒国际湿地的重要组成部分，风景绝美。



藏马蔷薇 香格里拉

Catalogue 目录

- 02 解读
- 03 不可错过的民族活动
- 04 地图
- 05 交通
- 07 住宿
- 08 餐饮、购物
- 09 购物
- 10 景点
- 13 推荐线路

解读香格里拉

香格里拉为藏语的音译，又译为“香巴拉”，意思是“心中的明月”，指一种理想的生活的地方。英语为Shangri-La，意思是世外桃源的地方。

“香格里拉”一词，是1933年美国小说家詹姆斯·希尔顿(James Hilton)在小说《消失的地平线》(“Lost Horizon”)中所描绘的一块永恒和平宁静的土地。而迪庆却惟妙惟肖的拥有着书中描写的一切。迪庆高原就是人们寻找了半个世纪的“香格里拉”。

1997年9月云南省政府在迪庆向世界宣布这一消息。2001年经国务院批准，中甸县更名为香格里拉县。

香格里拉素有“高山大花园”、“动植物王国”、“有色金属王国”的美称。从大理沿滇藏公路北行315公里，可达迪庆藏族自治州首府香格里拉县城中心镇，距昆明659公里，乘飞机50分钟可达。香格里拉共有著名旅游景点24个，是一个自然景观、人文景观的富集区域，是国家八大黄金旅游热线之一。



更多精彩攻略尽在
www.mafengwo.cn

本期攻略感谢以下用户：

藏马蔷薇 日曰 日出 apple lyny1028
大熊小猫 渔夫 Pandora 小E seanfino
hhh四月 小希 melody tt_329 vivrecasino
酒窝果果 Berry想流浪

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！



5~6月的春末夏初，鲜花盛放，香格里拉最美。

9~10月的秋季色彩丰富，狼毒花开，但且雨水较多，出门记得带雨具。

迪庆州旅游局：0887-8223786

香格里拉县旅游局：0887-8225390

迪庆州人民医院：0887-8222022

迪庆州公安处：0887-8222128

香格里拉县公安局：0887-8223355

中心镇派出所：0887-8222644

香格里拉县人民医院
0887-8222052

旅行社电话：

德钦州国际旅行社
0887-8222364

香格里拉旅游公司
0887-8227236

香格里拉高原旅行社
0887-8223687

迪庆州国际旅游社
0887-8222364



不可错过的民族节日

香格里拉的狂欢——赛马节

时间：农历五月初五端午节前后，一般持续3天

香格里拉赛马节由来已久，是香格里拉县各族群众最为隆重的传统民俗节日，也是藏民们在春天里的一次盛大集会。现在的赛马节已发展为民族运动竞赛和民间文艺活动的交流盛会。赛马节的举办时间一般在农历端午节前后，通常持续3天。地点在舞凤山赛马场。

活动期间，除了传统的马术竞赛、表演等节目外，还有牦牛赛跑、牛拉杠等平日难得见到的项目。参赛的选手不仅有香格里拉本地的牧民，毗邻的芒康、乡城、稻城、理塘、巴塘、得荣等地区的马队也会前来参加比赛和表演。

节日期间，当地居民举家出游，在山脚坝边搭帐篷，野炊、宴客。等到赛马会开始时，人们便齐聚在宽敞的草坪上，观看各地骑手的精彩表演。赛马有比速度、比步法、比马上枪旗、跑马拾物等。

此外，香格里拉当地还会组织各种文艺演出和篝火晚会、放映广场电影，迪庆藏族自治州影剧院也会有不少民族曲艺团的演出。

TIPS

6月是香格里拉最美的季节之一，也是旅游旺季，交通、住宿、餐饮等都会比较紧张。

如果想参加热闹的赛马节，最好提前预定住宿和规划好行程。



日日 欢腾的香格里拉赛马节

尼汝藏族传统节日——登巴节

时间：农历七月十五

登巴节是尼汝藏族具有浓郁特色的传统节日之一，又是藏族农业地区生产性传统节日。届时，男女老少穿上节日的盛装，举行集体祭祀山神、仙人洞和育嘛呢经仪式，消灾驱邪，祈求五谷丰登、六畜兴旺。此外，还举行赛马、打靶、斗牛、跳锅庄舞等娱乐活动。

极具神秘色彩的宗教活动——格冬节

时间：藏历十二月二十六至二十九日

格冬节即跳神节，为九样食物烩煮聚餐之意，是藏传佛教寺院专门组织的一种跳神驱鬼的宗教活动。各寺院格冬节的时间各不相同，香格里拉噶丹·松赞林寺在藏历12月26至29日。26日为跳神预演；在寺院内进行，27、28日为诵经法会；29日为跳神面具舞，面具多种多样，有马、鹿、猴、牦牛、狗、乌鸦、猪、虎等，舞蹈有唢呐、鼓、钹等器乐伴奏，气氛十分神秘，持续时间为1天。



日日 锅庄舞

纳西族最热闹的节日——二月八

时间：农历二月初八

农历二月初八是纳西族最热闹的节日，尤以三坝白地乡最热闹。节日期间，远近赶来参加者数以万计，还有藏族、彝族、回族等少数民族参加。活动地点主要在风景秀丽的白水台。人们先杀鸡祭天，祭祀各种神灵，然后进行歌舞表演，热闹非凡。

最具民俗风情的节日——香格里拉弦子节

时间：农历五月初七至初九

香格里拉弦子节每年举办一次。节日期间各乡镇会选派民间文艺表演队，前往县城参加民族民间文艺、服饰表演。

表演内容有弦子、热巴及民间各种舞蹈，祝酒、祝福的歌及各种民歌等，以展示民风民俗、弘扬民族文化。

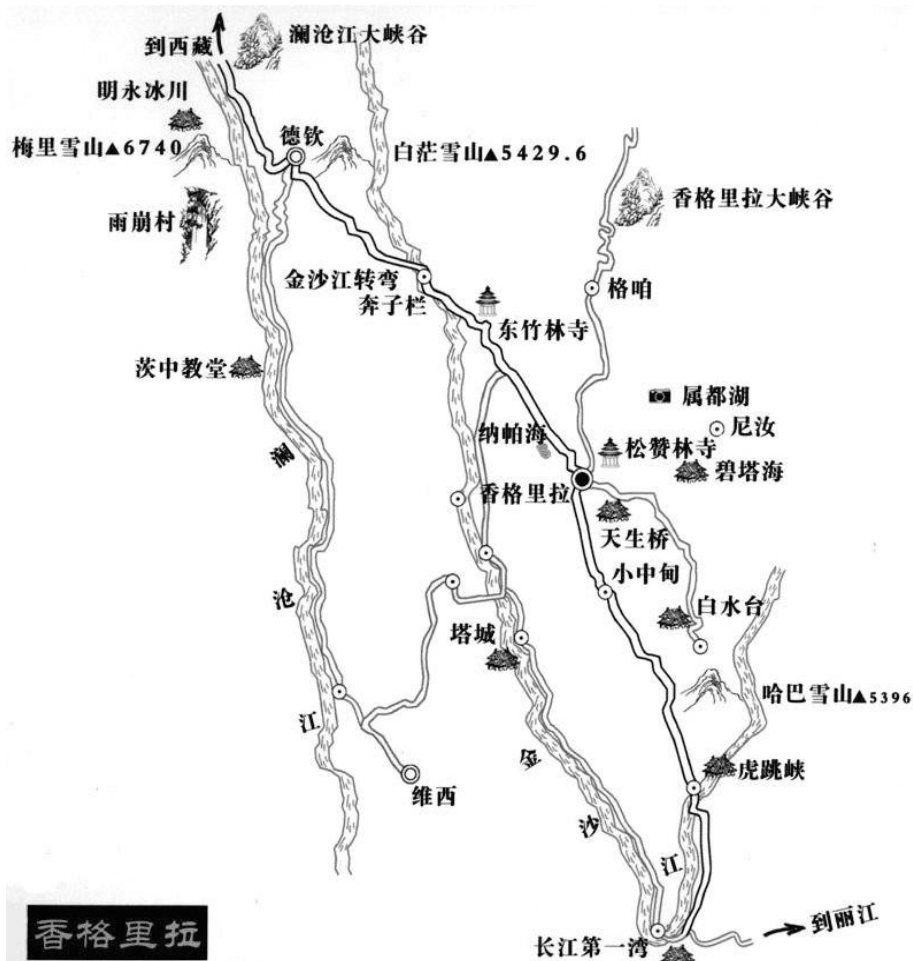
旅行贴士

民族禁忌

- 1、玛尼堆在藏族心目中是神的路标，上面的玛尼石雕刻着六字真言或佛像，是藏民的圣物。行路遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，藏民认为走反了方向会有罪过。
- 2、不要随意拾取玛尼石，更不可坐在玛尼堆上。
- 3、不得跨越法器、火盆；经筒、经轮不得逆转；忌讳别人用手触摸头顶。
- 4、请不要将塑料制品带入藏区。该地区为了环保，禁用塑料制品。另外塑料袋拴在马鞍上发出的声响，容易使马受惊。
- 5、藏民不喜欢讨价还价，很多地方的价格也是明码标价，如租马的费用，如果觉得价格不合理，可以拒绝，不必去讨价还价，有时讨价不但不成，反而会惹祸。
- 6、请勿拿手指达赖等大师的照片。不能拿脚踢火塘的阶梯，不能将不净的东西扔进火塘的炉子，这种行为会被认为是玷污火神。



香格里拉旅游地图



香格里拉

中甸—丽江景区及交通示意图





交通

飞机

迪庆机场是滇西北地区最大的飞机场之一，机场离香格里拉县城仅4公里的距离。现已开通香格里拉至昆明、成都、拉萨的航班。

航班情况

昆明每天6:50、7:15有两班飞机飞往香格里拉，55分钟可达，经济舱价格在1030-1110之间，未含税。香格里拉每天8:20、8:40飞回昆明，票价560元。

香格里拉每周四、日14:55有飞往成都的航班，17:25抵达，票价约780元。每周四、日10:20还有飞往拉萨的航班，12:05抵达，票价约1790元。香格里拉每周二、周四、周六有直飞重庆的航班。

机场交通

从机场前往香格里拉县城没有机场巴士，打车即可，一般不打表，30元/趟。

机场问询电话：0887-8229797，8229916

TIPS

- 1、如果从网上查询香格里拉的航班，一定要输入“迪庆机场”才能查到，输入“中甸机场”或“香格里拉机场”所查到的信息是不准确的。
- 2、香格里拉县和迪庆州境内目前都没有铁路通行，预计2015-2018年通车，只有航空和公路两种交通途径。

区内交通

出租车：香格里拉出租车起步7元，县城内一般不打表，不打表是7元，如果是去松赞林寺大概10-15元左右，去机场的话大概在20-30元左右。

公交车：香格里拉县城内有一些小型的公共汽车，主要是开往香格里拉周边的一些小城镇的。旅游旺季时，也会另外增加一些路线，主要是前往香格里拉周边一些比较出名的旅游景点，是专门为游客准备的，可以到当地再详细打听。

票价1元，1路车可以去到客运站，3路车可以去到松赞林寺。

租车服务：香格里拉可以给游客提供租车的服务，一般需要游客提供驾驶执照和身份证，此外还要交纳一定的押金。以下租车价格可供参考：

桑塔纳：600元/天

越野车：900元/天

国产6座面包车：500元/天

12座金杯面包车：600元/天

12座丰田面包车：750元/天



大熊猫 机场很小，但很有藏族特色

公路是进入香格里拉的主要交通方式

香格里拉长途汽车站：发往省内主要城市及迪庆州其他地区的班车。因为香格里拉各景点间距离较远且班车时间会有改变，所以去景点之前，一定要向当地车站问清楚交通情况，包括有无班车，道路是否好走等。

丽江客运总站：0888 - 512162，5121106

香格里拉客运站电话：0887 - 8223501

德钦客运站电话：0887 - 8413322

昆明—香格里拉

公路里程720公里，途中经过楚雄、大理等地。旅游者可在**昆明西部客运站**乘客车直达香格里拉，早晚都有到香格里拉的车。约12个小时车程。

丽江—香格里拉

公路里程约为187公里，每天7:00 - 18:00，流水发车，约半小时一班，旺季有加班车。普快票价74元，高快票价86元。车程4-5个小时。

大理—香格里拉

公路里程约为300公里，时长8小时左右，白天是高快，晚上夜班车16点开始，客运北站乘车，地址是下关榆华路，票价85元。

四川攀枝花—香格里拉

公路里程约470公里，从攀枝花（金江）长途客运车站每天有数班车发往香格里拉，卧铺票价130元。

四川稻城、乡城—香格里拉

从稻城到香格里拉约300多公里，途中要翻越大雪山及小雪山，途中可观看香格里拉大峡谷。四川段内的路况较云南段内的路况要好一些，但是冬季时会积雪封山，最好不要走这条路。如果乘坐公共汽车，稻城到香格里拉旅游季节基本上每天都有班车，行程约12小时，参考票价100元。从乡城到稻城基本每天都有班车，行程约7-8小时，参考票价55元。

西藏拉萨—香格里拉

途中要经过昌都、芒康、德钦才能到达，非常辛苦，全程1700公里左右。香格里拉至拉萨车程大概三天2晚，第三天下午7点左右到达。票价：680元



香格里拉至部分景点的交通信息参考

1、香格里拉 — 噶丹·松赞林寺：3路公交车，票价1元。

2、香格里拉 — 纳帕海：古城停车场有班车，整点发车，6元/单程。包车30元/车左右。也可以骑自行车环海，租车30元/辆/天。

3、香格里拉 — 白水台：可乘坐客运站的班车，每天两班，早上9点和下午2点，票价26元。也可包车，约400元一天，包来回。

4、香格里拉 — 德钦：184公里，途经奔子栏109公里，东竹林寺131公里，白茫雪山153公里，每天8:20、9:20、12:00发车，票价70元，行程8个小时。包车约600元/天左右。旺季建议提前一天去客运站买好票。一路上景致极美，可以看到纳帕海、金沙江大峡谷、奔子栏、东竹林寺、白茫雪山。

5、香格里拉 — 虎跳峡：96公里，票价35元，在桥头下车，第一班车8:30，约1小时一班。虎跳峡到丽江票价35元，可与司机议价到30元，在桥头上车，都是从香格里拉到丽江的过路车，最后一班七点左右，记得不要错过末班车。

6、香格里拉 — 普达措：在客运站坐班车，每天8:00和9:00发车，15元单程。拼车前往约35元/人，包车150-200元包来回

7、香格里拉 — 香格里拉大峡谷：可乘每早班发往四川省乡城县的客车。中途到峡门口下车，票价15元。

8、香格里拉 — 乡城：现在班车每天一班，上午7:30从中甸发车；在12点前后经过碧壤峡谷。

9、香格里拉 — 稻城：每天一班，早上7:30发车。票价109元（含保险）。如果人多，早上8:30有加班车一辆。

10、香格里拉 — 东旺(香格里拉的一个乡，和乡城接壤)：每天都有班车；在12点前后经过碧壤峡谷。



藏马蔷薇 香格里拉美景

蜂蜂包车推荐

vivrecasino：推荐一位司机，司机非常实在，人很好很好，是个藏族人，叫格茸七丹，车牌号：云R T0068，电话：13618875345，不是小面包，是个taxi。他推荐的地方非常赞！！而且开了三家分店在同一条街上，仍旧座无虚席！！！！

可以直接讲价，包车往返普达措价位在80-120之间，我们三个人讲到90。虽然很多人说我们找的车价格便宜，但是我们游玩完毕，居然看到有个在普达措门口等人的小面包，据说是三个人包的车，才付了80块。

hhh四月：下次我去梅里一定要找祥巴包车（<http://xueyuzhaxi.blog.sohu.com/>他的博客）。说下去纳帕海的费用：纳帕海包车20块一个（如果是古城里找包车50块一个，还是那种面包车，祥巴的是越野车，坐着舒服，听说在车站有巴士到那边，8块一个，没有考证），纳帕海门票（学生票）30块一位（我认为这个票完全可以逃掉，这个季节来纳帕海的游客很少，那个所谓的门口可有可无，从旁边的村子或路边过去根本就不用门票，祥巴你多此一举过去跟那两个妹妹讲的嘛= =）。

Berry想流浪：农布师傅电话：13988739701；13187987444

Pandora提示：

因道路（7、8月份雨季尤其明显）、车况、客流量等因素的影响，即使是固定的班车，有时也会临时取消。所以如果行程安排很紧张，常要掐着时间赶早班车、末班车或唯一一班的话，请一定先电话向车站咨询，以免影响旅程。

昆明—德钦间每天已有一班往返卧铺车，但在昆明不是停靠在大家知道的客运总站、南窑、西站等地，而是停靠在“新南站”，也在火车站附近，如果乘坐的士，司机都能将你送达的。

从丽江到香格里拉路上都是盘山路，觉得还是坐大巴车比较好，比较新的沃尔沃有空调，不容易晕车，安全性比较高一般车上有两名司机轮流开。大约需要5小时。

从德钦回中甸一定要掌握好时间，而且发车时间有时也不很固定，如果8点20的车人不多的话，有时也会等到9点20。

TIPS



住宿

香格里拉的旅游开发虽然较晚，但是目前住宿条件已经完全可以满足游客的需要，各个档次的宾馆和招待所都有，价位也不同。县城内团结路、北门街一带是旅馆比较集中的区域，原来的老城区基本改造成了旅馆、酒吧地带，与丽江相似。

想要住得舒适一些，县城内的星级酒店是最好的选择，不过价位较高，标间价格从300元到上千元不等。

此外，在香格里拉还有一些普通宾馆价位稍低，而政府机关的招待所也适合游客下榻，如迪庆宾馆（州政府接待处）、县政府招待所、党校招待所、粮食招待所、商业局旅社等。这些宾馆和招待所标间的价格根据客房档次不同在50~200元之间，旅游旺季尤其是秋季会有一定上浮，条件比星级酒店稍差。

香格里拉也有许多旅馆、客栈适合背包族。比如位于中心镇古城内的**永生旅馆**，是迪庆高原第一家私营涉外旅馆，极富藏族风格，价格在40~80元之间。

青年旅舍也是不错的选择，不仅价格不高，而且在这里可能会碰到许多志同道合的驴友，给旅途增添不少乐趣。

推荐住宿

南卡名典

推荐理由：藏式民居，古朴中蕴涵着典雅，休闲又不乏家的感觉，很温馨舒适，比较适合情侣或者一帮朋友出游的游客。

地址：香格里拉县仓房街1号

房价：260元/间（参考）

电话：0887-8222224

松赞绿谷

推荐理由：很有藏族特色，又不乏现代风情。

地址：香格里拉松赞林寺旁

房价：630元/间（参考）

龙行客栈

参考房价：床位40元/位，一楼100元/间，二楼120元/间

客栈地址：香格里拉县建塘镇北门094号

电话：0887-8289250，6887573。

香苑宾馆（加油站旁）

地址：香格里拉县康定路21号

参考房价：60元/标间

电话：0887-8228559

517驿站：

地址：香格里拉独克宗古城霞茸瑞10号

手机：0887-8886517，13368877517，13388877517

官网：<http://517inn.com/>

耳朵朵朵点评：30-100的床位、房间都有，主要是年轻人多，大家可以一起聊天一起组队出游，出来玩，认识朋友最棒了。



lynyu1028 香格里拉古镇内住宿

香格里拉依若木廊客栈（香格里拉迪庆藏地青年旅馆）

推荐理由：距香格里拉中心客运站仅1公里，旅舍内设施齐全，卫生间、公用电话、收费洗衣房等一应俱全。旅舍为藏式庭院，环境幽雅舒适，设有酒吧，还新修了天台。可以组织旅行者出游。可以出租自行车。

大床房和标间是150元，床位是35-45元

地址：香格里拉县古城依若木廊33号

电话：0887-8233870，6886500

香巴拉酒店

推荐理由：是繁华路段上价格和服务都比较合适的一家酒店，离民航售票处约100米，对面有一家超市，购物方便。

标准间120元/间、普通三人间40元/床；普通四人间、五人间30元/床

地址：香格里拉县县长征路

电话：0887-8224984、8222190

建塘宾馆

推荐理由：价格、卫生和月良务都值得信任。

标准间598元/间（参考价）

地址：中甸县城东龙潭

电话：0887-8223646

碧塔大酒店

推荐理由：是目前康巴地区规模最大、设施最全、标准最高的准五星级酒店。

地址：香格里拉县县长征路

房价（门市参考）：1880元/间

电话：0887-8224471，8228008

永生旅馆

推荐理由：是迪庆高原第一家私营涉外旅馆，设有高中档客房，极富藏族风格，价格在40~80元之间。

地址：古城甸仓房街28号

电话：0887-8222448

新华酒店

推荐理由：刚开张不久房间很舒服，相当于四星标准。

参考房价：280元/间

地址：香格里拉县长征大道20号（新华书店旁边）

电话：0887-8288088

TIPS

在香格里拉，多数客栈都可以洗澡，一般采用太阳能热水器，所以最好在下午6点左右就洗澡；如果到了晚上热水会被用完，就没有热水洗澡了。



餐饮

香格里拉县城的餐饮以云南及四川、藏式的餐饮为主，县城内各式餐厅很多，游客可以很方便的找到餐厅。四川及云南菜比较相似，较辣，云南的米线、粉丝等都可以吃到；藏式菜以当地出产的牛肉为主，还有各类藏族小吃。如糌粑、酥油茶、青稞酒、大饼等。

香格里拉县城内找吃饭的地方没有什么大问题，自助游的背包族尽可放心。香格里拉的消费适中，而虎跳峡的消费比较贵，虎跳峡的特色餐饮主要是当地的土鸡，还有金沙江的鲜鱼等，一定要先问好价格再点菜。

TIPS

香格里拉地处高原，气候寒冷，饮食以藏族风味为主。这里主要出产青稞和小麦，只有少数的河谷地区产稻谷和玉米。酥油茶和糌粑是这里的主要食品。香格里拉县的酥油茶比丽江的味道更重。牦牛是藏族人民的主要牲畜，牦牛奶可以做成奶渣奶酪，牦牛肉可以红烧清炖，十分鲜美。

酥油茶和糌粑

酥油茶是藏家待客所必备的饮料，糌粑则是一天三餐中常吃的主食，面食和米饭通常是晚餐中的主食。酥油茶因具有极高的热量，能消除寒气补充人体所需的热量，所以是香格里拉地区最好的饮料。

糌粑也是用酥油做成的。其中米灌肠、琵琶肉、脑酸鱼、生肉场、苦茶炒面、火腿粑粑等食品，都是这里有代表性的名吃。

青稞酒

用青稞酿制而成的青稞酒，是藏区待客的主要饮品之一。进入藏民家里，他们总是用青稞酒来迎接你。青稞酒酒色清淳，口感绵长。青稞酒的酿制已有千年历史。

Tips: 如果在藏族同胞家里做客，饮食时一定要遵守藏族的风俗习惯，如喝青稞酒时需要用拇指和中指向天轻弹三下，再说“扎西德勒”后方能喝酒。

民家喝酒的讲究：

有客从远方来，藏族同胞一般会向远方来客敬青稞酒、敬酥油茶。敬酒以满杯为敬。

客人喝酒时，先用食指沾洒向天空弹三次，祝“扎西德勒”后再喝，若客人酒量不大，经主人同意，也可不喝。一般敬酒，主人先请客人喝三口添三次再一满杯饮干。

在藏民家喝茶的讲究：

敬酥油茶时讲究长幼有序、主客有序和尊卑有序。先长辈、父母、客人和尊者，再晚辈和主人。

客人饮茶后，主人会很快添上，除非客人以手盖碗表示不能再饮为止。

起先斟茶时主人并不将茶碗倒满，客人喝过一口后，主人才可斟满，以表示主人大方、不吝啬。客人告辞时，茶碗里的茶不能全喝完，表示对主人的尊敬。



apple 晚饭是青稞粑、酥油茶、牦牛肉、炒饵块和青稞酒（和北京二锅头一个味）



lynyu1028 青稞饼、酥油茶

酸奶

酸奶是香格里拉地区藏族家里特有的一种奶制品，藏语叫“说”。用提炼过酥油的奶制作，具有丰富的营养价值，有助于消化，生津止渴，最适合老人和小孩吃。据说，一生若不断吃酸奶有延年益寿之功效，这可是纯天然的呦！

琵琶肉

琵琶肉是一种采用藏族传统的腌肉方法制作的肉食。《滇南新语》里说琵琶肉“薄腻若明珀，形类琵琶。”琵琶肉可以保存很长的时间，若不切开，呆数年不变。其肉味道鲜美，肉色彩透明，见之令人垂涎欲滴，可煮可炖，是藏人待客的佳肴。



日出 (beijing)

<http://www.mafengwo.cn/u/10304.html>

一千个藏民只有一个不会唱歌，因为他是哑巴，一千个藏民只有一个不会跳舞，因为她是瘸子。晚上去了藏民家里，领略了藏民的热情好客，能歌善舞，年轻漂亮的小妹作主持，家里的人齐上阵为我们献上了一场精彩的晚会。连年近七旬的奶奶都登台献艺，发出那种融入血液的祝酒歌声使得全场都为之一震，披在奶奶身上的哈达使她臃肿了两倍。牦牛肉、奶茶、青稞酒足以使我不自觉地和藏民们跳起了康庄、热巴舞。直到躺在床上还仿佛沉浸在欢乐中。





购物

香格里拉位于高原，几乎没有人破坏和污染，自然资源极为丰富。这里盛产野生药材，比如虫草、白雪茶、红雪茶、贝母、天麻、当归、雪莲、藏红花、麝香等。梅里雪山更是因为盛产野生药材而被人称为“药山”。香格里拉藏族居民很多，藏药也十分出名，如七十味珍珠丸、二十五味珍珠丸、常觉等，均由多种名贵药材制成，疗效显著。

各种藏族工艺品也是香格里拉的特产，如天珠、银刀、木碗、木盒、银护身佛盒、藏香等，大都具有民族风格，十分漂亮。此外，藏族的风味食品也是到香格里拉不得不买的，奶渣、牦牛肉、松茸、青稞酒等是不错的选择。

TIPS

- 1、买藏刀的时候最好让店家开一张发票，发票注明是“工艺品”，可以解决一些麻烦。藏刀是绝对不让带上飞机的，火车和汽车是否阻拦视情况而定，从邮局寄回的方法最为保险。
- 2、在香格里拉购买藏饰要注意分辨真假。如果只是想图新鲜买几款玩玩，就不用在意这么多，但是要多砍价。



lynyu1028 镇上的小店，叫什么“X虫”。。。忘记了，比较有特色的小店，后来在里面买了纪念品

Pandora提示：迪庆州还出产美味的山珍松茸，它是一种在日本及东南亚都极受欢迎的蘑菇，一般6-11月间出菇，8-9月间为出菇旺季，虽然好吃，但生长的节令很短而且不易携带。

景点

纳帕海

纳帕海自然保护区保护区是香格里拉最有高原特色的风景区之一，也是全县最大的草原。

由于纳帕海自然保护区气候湿润，牧草生长比同类地区快，每年5月，草原方吐嫩芽，而纳帕海已是绿草茵茵。6-7月，各种野花竞相开放，茫茫草原，琼花瑶草争奇斗艳。成群的牛羊随草海起伏，如在海中沉浮。茫茫草原，四处是“风吹草低见牛羊”的草原美景。西面的石卡、叶卡、辛苦雅拉三大雪山俏然挺立。雪山、草原、牛羊组成了大西南的塞北风光。8月的纳帕海草依然鲜嫩，成群的马、牛在咀嚼嫩叶，不时还有野猪奔跑着从你面前跑过。



小E 实际上的纳帕海是很小的，因为雨季的原因，依拉草原被淹没了。旱季的时候依拉草原和纳帕海又分开了！纳帕海~很美~

骑上马，到湿地前拍几张照片，或者在蒙蒙细雨中感受浓浓的乡土气息。

秋冬来临，草原一片金黄、远山如黛、皑皑白雪峰倒影与湖泊中，这一季节，黑颈鹤、黄鸭、班头雁云集于此，在草丛中、水面上嬉戏漫游，使广阔空灵的草原另具一番诗情画意。

纳帕海西北山上是古寺袞钦寺的遗址。古树参天、郁郁葱葱，四周断垣残缺，瓦砾遍地。登临古寺遗址，纳帕草原尽收眼底，别有一番风情。

住宿：景区可提供帐篷住宿，费用20元~80元。

旅行贴士

1、除5~6月和9~10月外，香格里拉的雨季路况不好，不利于出行，冬季气温太低，如果遇到下雨，那么除了等待就是打道回府。雪后的山路不好走，等着雪化，更是一件需要耐心和时间的事。

2、春节期间来香格里拉看雪的人很多，而且很多客栈和餐厅都会关门歇业，所以房间要提前预定房间。冬天很冷建议选择有空调或取暖设施的客栈。

3、去香格里拉建议带上外套、羽绒服、手套、防滑靴。加上气候干燥，紫外线辐射强，女士应准备好防晒霜、遮阳帽、太阳镜，特别是10月份以后探访更要带足御寒衣物。

4、每年6月到9月是香格里拉的雨季，高原天气多变，你可以多带几个塑料袋（或浴帽），逢雨天时罩在相机上，又防雨又防尘，还可以保护设备。夏季在草原上宿帐篷时，一定要燃篝火。

5、香格里拉属高海拔地区（3300米），不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。

6、去香格里拉很多景点包车比班车还便宜方便，但是建议选择可靠的司机，比如朋友推荐介绍的，或者客栈推荐介绍的，比较保险稳妥。



门票：60元



地址：香格里拉县城西北部5公里处



交通：古城停车场有班车，整点发车，6元/单程。包车30元/车左右。也可以骑自行车环海，租车30元/辆/天。



普达措森林公园

普达措国家公园为世界自然遗产“三江并流”风景名胜区的的重要组成部分，由**碧塔海**与**属都湖**生态旅游区组成。这里也是拉姆撒国际湿地的重要组成部分，风景绝美。

“普达措”为梵文音译，意为“舟湖”，是“碧塔海”的藏语原名。最早文字记载于藏传佛教噶玛巴活佛第十世法王所著《曲英多杰传记》。书中写道：有一具“八种德”的名叫普达的湖泊，僻静无喧嚣，湖水明眼净心。湖中有一型如珍珠装点之曼陀罗的小岛，周边是无限艳丽的草甸，由各种药草和鲜花点缀。山上森林茂密，树种繁多。堪称天生之“普达胜境”。

普达措国家公园是一个无任何污染的童话世界，水质和空气质量达到国家一类标准，湖清清，天湛蓝，林涛载水声，鸟语伴花香，是修身养性和陶冶情操的最佳净域。这里是一个摄影爱好者的天堂，一年四季景色各不相同，都能出很好的片子。

春天观赏百花盛开的高山草甸，夏天可以看着满山碧绿消暑乘凉，秋天观看色彩斑斓的层层密林，冬天欣赏一片雪白下的碧蓝湖泊。



日出 碧塔海 天空逐渐放晴，从乌云缝隙间透出的阳光洒在雪后的海子里，让我几乎忘掉返程的时间。

TIPS

在香格里拉众多湖泊之中，最美的要数碧塔海，碧塔海最少要安排半天时间，这样才能真正体会这一圣湖之美。

游玩碧塔海必须走30分钟的栈道去坐船。这里坐船主要是去看湖中的小岛，这里是整个景区最漂亮的地方。乘船至岛上，小岛路径曲幽，芳草袭人，花香鸟语，一片天籁之音，使人想起蓬莱仙岛。湖的四周长满了杉树和杜鹃，春夏之季，杜鹃花竞相开放，如一美丽的花环镶嵌在岛上。

属都湖

属都湖的水域面积没有纳帕海和碧塔海大，也没有碧塔海的那种神秘之气，这里更平和，更有现实生活的真切感。

属都湖四面环山，海拔3705米，是全县最大的湖泊之一，这里原始森林保护得十分完好，湖水清澈得能看到湖中盛产的“属都裂腹鱼”，鱼身金黄，腹部有一条裂纹，鱼肉细腻鲜美。栖息在这里的还有野鸭、猓獭等动物，是香格里拉县有名的牧场，7~9月是这里景色最美的时节，但这里天气变化无常，你要提前备好雨具。



lynyu1028 普达措 让人魂牵梦绕的地方，所有的景象都像在画里，不用丝毫的修饰。

- 中** 门票：190元/人，其中包含了普达措景区门票（110元）、霞给温泉藏族文化生态村门票（10元）、观光游览车（80元）。现在属都湖和碧塔海也都属于普达措国家森林公园，已经不单独卖票了。
- 🚌** 交通：从香格里拉县城去普达措现在有了班车，15元，每天上午8点开始发车，但也可以自己包车，参考价位单程80元、往返150-200元，但需注意去时最好和司机约定来接的时间，并留下司机电话，以免回程时打不到车。

碧塔海

碧塔海隶属于普达措国家公园，是云南省海拔最高的湖泊。相传天女梳妆时不小心掉了镜子，镜子破碎形成了许多高原湖泊，碧塔海就是其中的一块镶有绿宝石的最美的镜片。

碧塔海因没有任何污染，鱼类资源保存得较为完整，其中有一种中国生物学家命名的“碧塔重唇鱼”，竟有三个嘴唇！它是第四纪冰川时期留下来的物种，距今已有250万年的历史了。

每年的6~7月份，人们在碧塔海还可看到一种独特的景观“杜鹃醉鱼”，这是因为杜鹃花叶含有微毒，落到水面上后，被游鱼吞食，就使鱼如同醉了一般漂浮在水面上。形成碧塔海特有的奇观。

另据说林中的老熊也会趁月色来捞食昏醉之鱼。著名作家冯牧曾描写了这种景象，从此碧塔海“杜鹃醉鱼”的景观就扬名于世。



渔夫 香格里拉美景



噶丹·松赞林寺

从远处看，噶丹·松赞林寺的外形与西藏的布达拉宫十分相似，所以又有“小布达拉宫”之称。

噶丹·松赞林寺依山而建，面湖而居，气势恢弘，庄严而又神秘。传说古代有一位高僧经过这里，看到山坡上成群的鸟在空中飞翔，于是预言这里今后必是众僧聚集之地。无独有偶，五世达赖亲定寺址的时候有过“林木清幽岸现清泉，天降金鹫嬉其间”的谡示，这不能说不是一个小小的契合。寺庙建成后，五世达赖又赐名噶丹·松赞林寺，含有“一切显密非一次修成，为使无垢之法源源不断地惠及众生，使之圆满，特建此寺”的意思。

寺庙建于1679年，是云南藏传佛教的首要寺庙。全寺占地33万平方米，筑有坚固、厚实的城垣和5道城门。大寺为5层藏式雕楼建筑，大殿可容1600人趺坐念经，殿内还供奉着五世达赖和七世达赖的铜像，还有众多佛像及贝叶经、五彩金汁精绘唐卡、黄金灯、传世法器等等历代珍品。寺内现有僧侣700余人。

每年的藏历12月26-29日，藏民在此举行以“跳神”（面具舞）为主的格冬节，气氛神秘而热烈。

Tips: 有的地方不许女性进入！



酒窝果果 (大连)

<http://www.mafengwo.cn/u/14396559.html>

这儿的一切都太神奇了！洗心的感觉！注：参观佛寺时最好按顺时针行进；不要用手指对佛像指指点点；未经许可，也不要进入活佛的房间。



龟山公园

龟山公园在香格里拉古城中心，经堂（当年红二方面军长征时贺龙设指挥部在此）附近建于康熙年间，此园依山而建，山顶是朝阳楼，高三层，登上楼顶，日月城尽收眼底，山脚下是可供全镇人饮用的古井，清冽甘甜，多年前每天清晨，背水少女成群结队，成为古城一道亮丽的风景线。龟山公园内有龟山寺和全国最大的转经筒，成为公园里一道独特的风景。



tt_329 龟山公园



seanfino 松赞林寺

¥ 票价：115元/人

🚌 交通：到噶丹·松赞林寺的线路与纳帕海的相同，可以安排在同一天游览。在香格里拉县城长征路上乘3路公交票价1元，中巴车2元可以直达，车程45分钟，停车场就在寺门对面，出租车10元。

独克宗古城

在香格里拉，有一座被藏人称作“独克宗”的古城，它是按照佛经中的香巴拉理想国建成的。古城依山势而建，路面起伏不平，那是一些岁月久远的旧石头就着自然地势铺成的，至今，石板路上还留着深深的马蹄印，那是当年的马帮给时间留下的信物了。

香格里拉古城的初始叫法是“独克宗”，位于香格里拉县东南隅。唐仪凤、调露年间（公元676-679年），土蕃在这里的大龟山顶设立寨堡，名“独克宗”，一个藏语发音包含了两层意思，一为“建在石头上的城堡”，另为“月光城”。

后来的古城就是环绕山顶上的寨堡建成的。与此呼应的是在奶子河边的一座山顶上建立的“尼旺宗”，意为“日光城”，其寨堡已经没有了，原址上是一座白塔。



hhh四月

独克宗古城的中央是龟山公园，上面有世界上最大转经筒，公园不用钱，山也不高，半山供奉的是阎王，阎王庙看上去像是道教风格，而不远的山顶上却是一座藏传佛教的小寺庙。



melody 独克宗古城



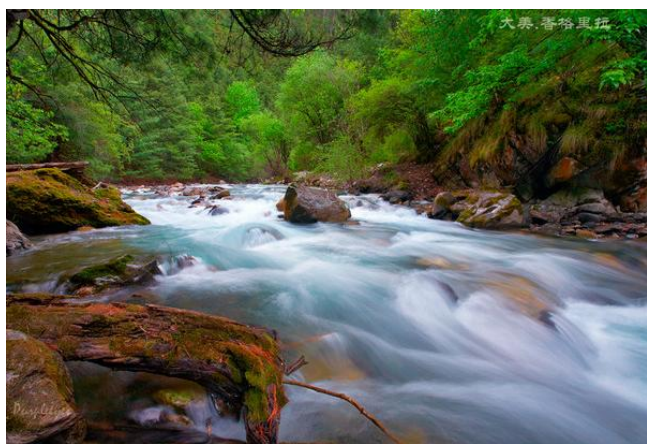
白水台

也许你见过梯田，但你却无法想像“仙人遗田”会是一种如何的景象。远处看去，青山掩映中的白水台造型真的就像层层梯田，在阳光照耀下，又仿若摄影作品中凝固的瀑布一般。一脚踏在白色的石阶上，说不出的沁凉畅快。

白水台在纳西语中为“释卜芝”，意思是逐渐长大的花朵，因为白水台的形状是从下往上层层叠叠的，白色的水从潭边溢出，的确像正在开放的花朵。

这里是中国最大的泉水台地，也是纳西民族东巴文化的发祥地之一。相传纳西族东巴教的第一圣祖巴什罗从西藏学习佛经回来，途经白水台被其美景吸引，留下来设坛传教，因此这里成为纳西族东巴教徒的神圣之地。

每年二月初八，是纳西族一年一度的“朝白水”活动，四面八方的纳西族民众汇集到这里，歌舞、野餐，向神灵祈求来年的丰收。附近纳西族的民居、服饰和工艺品也很有特色。



藏马蔷薇 香格里拉美景

干湖山

干湖山藏语称“拉姆冬措”，意为神女干湖或仙女干湖，面积10亩以下的湖数以千计。这些湖有的圆若明镜，有的长似游鱼；有的开阔平坦，有的幽深宁静；有的半环于山洼深处，有的掩映于杜鹃丛中，有的似珠玉成串，有的孤悬于草甸中间；有的怪石露出如鳄鱼探头，有的水色深沉似无底深渊……千姿百态。

干湖山的气温很低，路面积水多，里面只有牧人的临时住所，没有任何商店给你补给。进入之前最好备上足够的食物，穿一双能防水的鞋是最好不过的，一日内可返回。

干湖山处于小中甸乡境内，可以在到达香格里拉县之前进入，也可以在返回丽江的途中进入，建议在返回途中再决定进入。因为香格里拉县是你的重点游览区，返回之前，再据自己的体力状况决定。

交通：从香格里拉沿滇藏公路南行50公里到小中甸乡团结村再转车，可以在小中甸包车，400元左右。

干湖山是一处尚未开发的景点，至今只是在从小中甸乡县途经团结乡的时候，在路旁有一个路标。没有任何车辆直达那里，道路情况极差，包车的话尽量找一辆车况好的车。



apple 白水台



门票：30元



交通：香格里拉县城内每日早晨有发往白水台（三坝乡）的班车，26元/人。逢星期日、节日还有增开的加班车。公路多为土路，不用到三坝，在白地村下即可。如果包车前往的话，费用在400元左右（往返）。每日中午自虎跳镇也有一班车发往白水台，虎跳峡徒步的游客也可由此前往白水台。

香格里拉大峡谷

在这里被改为“香格里拉大峡谷”之前，一直被人们称为“碧壤峡谷”，它原来的名字，更容易让人联想到绿色的森林和幽深的峡谷。景区现由巴拉格宗大峡谷、木鲁峡谷和碧壤峡谷三部分组成。

就峡谷本身的深度和长度来说，并没有虎跳峡的那种惊心动魄，所不同的是，绿色的森林覆盖中的峡谷，总有云雾缭绕其间，在朦胧中多了一分仙境的曼妙。而且两旁峡谷上都有岩画分布，那些先民留下来的神秘符号，至今也没有人能够解读。

住宿：大峡谷附近有家小饭馆，但最好自备矿泉水和食品。



门票：186元（通票）



交通：香格里拉每天上午7:30发往四川省乡城县的客车路过峡谷口，15元/人。

TIPS

1、碧壤峡谷目前开发了长约10公里，谷宽50~80米不等。游人一般走到第四座桥再往前就是茫茫的原始森林，没有导游的陪同，极易迷路或遇到野兽的突然袭击，所以必须在此折返。徒步需要8小时左右。

2、如果你想在游玩峡谷后当天返回香格里拉，一定要在单号的14:30前后在峡谷口等候（游玩峡谷两个小时够了），因为稻城——香格里拉的班车逢单号的下午14:30~15:00的时间里经过峡谷口返回。误了这班车，你就要在峡谷口的旅馆路过夜了（除非你搭到顺风车）。

3、每年11月左右，由于大雪封山，开往峡谷的班车均被取消。



中心镇公堂

一个与松赞林寺风格不同的建筑，看过松赞林寺便足矣。中心镇公堂俗称“藏经堂”，属国家级重点文物保护单位。公堂主要作为全城藏族议事、集会及宗教活动的中心。主座高3层，造型独特，汉藏合璧的建筑风格。外观呈汉式斗拱吻飞檐，顶端宝鼎耀日。内壁采用藏式金钢柱、金钢梁建成。门的两边墙壁上，绘有藏传佛教四大金刚。

交通：中心镇公堂位于香格里拉县城内东边，没有直达车，可以打车前往。



小希 香格里拉美景

更多攻略下载平台

移动平台随时随地帮助你的旅行



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>



声明：

北京蚂蜂窝网络科技有限公司（mafengwo.cn）独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

白茫雪山

白茫雪山景区分布在香格里拉至德钦214国道的两侧，是云南省面积最大，海拔最高的自然保护区。峰顶终年积雪不化，这里有保存较为完好的高针叶林为主的寒带原始森林。一般从金沙江峡谷的奔子栏开始登山，至4500米处风雪口开始下山。

保护区腹地冬季冰封雪阻，从12月至次年4月大雪封山，一般不能通行汽车，每年夏、秋季才能通车，此时，公路沿线，冰雪消融，到处溪水潺潺，因此，夏季是浏览白茫雪山的最佳时节。

雪山的景色因季节改变而不同：夏季冰雪融化的时候，山林间清凉的溪水从高处流下，杜鹃花开无比灿烂，树梢上不同的鸟类在啾啾而鸣；秋季，高远晴朗的蓝天下，雪山洁白而雄奇，而山间已是层林尽染，其间色彩丰富而分明，那红色的秋叶更是将整个山林映衬得无比热烈。

目前白茫雪山还没有成熟的旅游景点，有些登山爱好者曾经试图攀登。旅行者多数只是在从香格里拉到德钦的路上停车眺望一下而已。

行程推荐

D1：丽江

建议从当地搭乘飞机到丽江，也可以到昆明后转飞机抵达丽江，找到好住所，放好行李后便开始神仙般的逍遥时光了。宿丽江。

D2：丽江→香格里拉

坐巴士前往香格里拉，游览当地最大的草原——纳帕海（位于香格里拉县西北部，每年6月百花齐放，与雪山形成奇丽一景），是国家一类保护动物黑颈鹤的栖息地。宿香格里拉。

D3：香格里拉→丽江

早餐后参观普达措国家森林公园（包括碧塔海、属都湖、霞给民族文化村）。景区内湖水清澈透亮，气势壮观。参观结束后返回丽江。宿丽江。

D4：丽江→泸沽湖

坐巴士前往泸沽湖，开始在神秘之国的旅行，你可以租借摩梭人特有的独木舟（当地人称作猪槽船）游览湖心岛。晚上可参加篝火晚会，也可以在路边的烧烤棚里喝酒，吃小银鱼，烤土豆和著名的牛蛙吃。宿泸沽湖。

D5：泸沽湖→丽江

早起看日出，然后继续游览泸沽湖，可以去里务比寺或土司岛，有时间可在湖边多多流连，多拍一些照片，然后坐车返回丽江。宿丽江。

D6：玉龙雪山

到丽江不可不到玉龙雪山，这里也可算得上是丽江经典名胜的代表。你可以乘索道至海拔3208米的云杉坪或海拔3750米的牦牛坪，没有高原反应之勇者还可乘大索道至海拔4506米的冰川公园赏绿雪奇观。傍晚仍旧在古城里，在悠闲中度过愉快的一天。宿丽江。

D7：丽江→昆明→返程

早上再去看看清晨炊烟中的古城，吃碗米线。然后乘飞机返回昆明或者返回温暖的家。