

# 香格里拉

## Shangri-La



**实用 · 地道**

**21**位骨灰级玩家联合打造  
吃住行游购全囊括



# 香格里拉 · 攻略

——寻找心中的日月

**关键词** 雪山 草甸 湖泊 藏族文化

**费用** 1500元

**天数** 1-3天

**舒适程度** 舒适

## 目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	06
住宿	06
餐饮	07
购物	08
交通	08
实用信息	09
小贴士	09
背景	09
更多路线	10
跟着他们去旅行	11

## 印象 · IMPRESSION



luckyxl66

一路上还可以看到藏族人的房子，他们的房子方正气派，很讲究，屋顶会插旗子，插一面旗子代表是信奉佛教的普通人家，插两面旗子的代表是有头有脸的大户人家，插三面旗子的说明这家出过活佛。

——《走进香格里拉，在云端的朝圣之旅》



phiya2011

它是那么的美，或者，不能单单用“美丽”形容它，它的辽阔和宁静让我有一种“回归”的感觉，我实在找不到恰当的文字来描述它。“香格里拉”藏语意为“心中的日月”。

——《【如果的脚印】云游滇西》



青裸架 by 宿苏 Suzy

## 关于 · ABOUT

香格里拉 (shangri-la) 一词，源于《消失的地平线》一书，书中描绘的香格里拉也最为准确：这里有神圣的雪山，幽深的峡谷，飞舞的瀑布，被森林环绕的宁静的湖泊，徜徉在美丽草原上的成群的牛羊，净如明镜的天空，金碧辉煌的庙宇，这些都有着让人窒息的美丽。纯洁、好客的人们热情欢迎着远道而来的客人。这里是宗教的圣土，人间的天堂。在这里，太阳和月亮就停泊在你心中。这就是传说中的——香格里拉。

这里生活着藏、傈僳、纳西、彝、白、回等13个民族，他们在生活方式、服饰、民居建筑以及婚俗礼仪等传统习俗中，保持了本民族的特点，形成了各民族独特的风情。

## 心愿单 · I WANNA.....

### 香格里拉那些不可错过的小事

- |   |                    |                          |
|---|--------------------|--------------------------|
| 1 | 与众人合力推动世界上最大的转经筒   | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 逛夜晚的独克宗古城，看美丽夜景    | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 去普达措国家公园看高原湖泊、原始森林 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 吃一顿正宗的牦牛肉火锅        | <input type="checkbox"/> |



## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 感受藏佛灵气



松赞林寺 by Bluephantoms

松赞林寺素有“小布达拉宫”之称，全寺仿造拉萨布达拉宫布局，依山而建，气势恢宏，这里拥有着信徒们为之虔诚跪拜的藏佛灵气。

### No.2 仙境般的普达措



普达措国家森林公园 by 黄河浪子樊001

“普达措”经梵文音译，意为“舟湖”，水草丰美的牧场、鲜花盛开的湿地、飞禽走兽出没的原始森林。

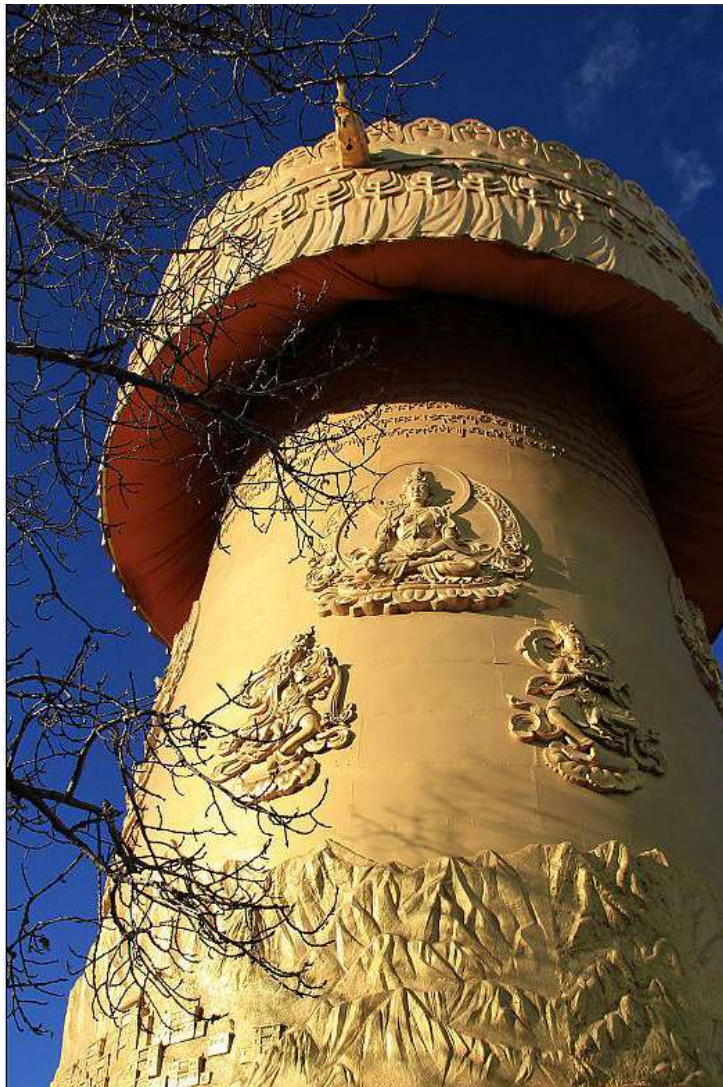
### No.3 逛独克宗，晒太阳



独克宗古城 by 永远的10

独克宗古城是中国保存得最好、最大的藏民民居群，是茶马古道的枢纽。这里是雪域藏民和滇域民族文化交流的窗口，在这里转转，了解他们的本质生活。

## No.4 转动世界最大的转经筒



龟山公园内世界上最大的转经筒 by 凯德印象

在藏区，人们认为转经就是念经，用来忏悔、修行、积德的最好方式。传说在这里转动这个世界上最大的转经筒，相当念佛号124万声，一边转一边在心中默念佛家六字真言“嗡嘛呢叭咪吽”祈福修行。

## No.5 牦牛肉火锅



牦牛肉火锅 by 悠悠的国

牦牛肉是在藏区高原才能尝到的特色食物，一份火锅内，荤素都配了有的，吃完意犹未尽，是不可错过的美味。



## 有问必答 · FAQ

### 问：什么时间去香格里拉比较合适？

香格里拉的最佳旅游时间有以下几个：

1. 是端午节前后，也就是五月到六月的时间，这个时间漫山遍野的杜鹃花，成片的草地上朵朵的小花，蓝天白云下，让你犹如置身花的海洋。
2. 二是中秋节前后，也就是九十和十一月份。草原上面的狼毒花盛开，石卡雪山上远眺附近八座雪山，草原上牛羊成群，天高气爽，云淡风轻，天空离的那么近。
3. 是七八月份，香格里拉高原地方，大自然的温度调节让这个城市里面的酷暑在这里凉爽宜人。平均温度在20-28度之间。

### 问：路上安全吗？

丽江至虎跳峡为“大丽高速”路段，全程柏油路面，虎跳峡至香格里拉，以及香格里拉至飞来寺梅里雪山路段，均为全程平坦水泥路面，除了冬天个别天会出现大雪封路时间，全年安全畅通，雨季也都正常安全通车。

### 问：在云南会不会有高原反应？

香格里拉海拔3200多米，一些人可能会有一点高原反应，不过一般不会严重。如果去海拔4000米以上的雪山，最好多做一些防护措施。

一般来说，高原反应和几个要素有关，男的比女的反应强烈，高的比矮的反应强烈，胖的比瘦的反应强烈，体质强的比体质弱的反应强烈，年纪大的比年纪小的反应强烈。

### 问：如何避免或减轻高原反应？

去高原之前可服用一些缓解高原反应的药品，如红景天、高原安、西洋参含片等。

初到高原地区，最好不要疾速行走，更不能奔跑或做体力劳动。建议多吃蔬菜、水果等富有维他命的食品，不可暴饮暴食，也不要饮酒和吸烟。适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和消耗体力。不要一开始就吸氧，要尽量靠自身适应它，因为吸氧的依赖性非常强，有可能以后到高原就再也离不开氧气瓶了。

### 问：去云南游玩是否需要特别带什么药？

可以携带少量肠胃药、感冒药等常用药品和维生素，也可携带一些缓解高原反应的药。独克宗古城内就有药店，可以买到急需的药品。



香格里拉 by serpent\_100

## 线路推荐 · SCHEDULE

### 精华一日游



香格里拉 by wandy3515

### D1 香格里拉-松赞林寺-独克宗古城

抵达香格里拉入住在独克宗古城里，安顿后前往松赞林寺。接下来就是参观云南省规模最大的藏传佛教寺院，具有“小布达拉宫”之称的松赞林寺。对藏传佛教感兴趣的的朋友，一定不要错失良机，驻足细赏必会大饱眼福，收获颇多的。回到古城里，龟山公园内世界上最大的转经筒不容错过。

### 经典三日游

香格里拉是著名的藏传佛教圣地，也是《消失的地平线》中描绘的世外桃源。三天时间，可以游览香格里拉最经典景观，圣洁的雪山，翠绿的草甸，明镜般的湖泊还有神圣的寺庙等等。

### D1 香格里拉-松赞林寺-独克宗古城

抵达香格里拉入住在独克宗古城里，安顿后前往松赞林寺。接下来就是参观云南省规模最大的藏传佛教寺院，具有“小布达拉宫”之称的松赞林寺。对藏传佛教感兴趣的的朋友，一定不要错失良机，驻足细赏必会大饱眼福，收获颇多的。回到独克宗古城里，不可错过的就是龟山公园内世界上最大的转经筒，试着转动几圈图个吉祥。在古城闲逛除了看看特色景观外，在这里看看特色商店，买些特产也是不错的选择。

### D2 香格里拉--纳帕海-石卡雪山-香格里拉

乘车前往纳帕海，其实就在香格里拉去往德钦的路边，纳帕海的景观是由草原和平湖组成的，在公路旁的高处可以观赏到纳帕海的全景——镜湖草原。所以可以在纳帕海依拉草原骑马，观湖，看“风吹草低见牛羊”。石卡雪山就在纳帕海依拉草原里面，需要坐索道到达山顶。山顶海拔4500米，空气稀薄，寒冷，但幸运的话在山顶可以观赏到周围8座雪山：梅里雪山、玉龙雪山、哈巴雪山等。

### D3 香格里拉-普达措国家公园

乘坐班车或包车到达普达措国家公园，国家公园已经基本包括一切高原景观。著名的碧塔海就在里面。明镜般的高山湖泊、水美草丰的牧场、百花盛开的湿地、飞禽走兽时常出没的原始森林。有时云天飘渺，时隐时现，宛如仙境；有时则云海茫茫，有如腾云驾雾一般，情趣异常。

## 环纳帕海自行车骑行一日游

从古城口的达娃路出发，骑行到214国道后左手边的任意路口都可以到达纳帕海的草原上去。

夏秋冬季节里，草原上的盛开着成片的小花，成群的藏香猪，高原牦牛和羊在草原上自由欢快地大朵快颐，湖畔的藏民村庄更是祥和原生态，让你真实地了解藏式的房屋建筑以及藏式家庭。

## 独克宗古城-大宝寺徒步一日游

从古城出发，翻过三座小山坡，途经高原牧场和藏族村庄，目的地是大宝寺。

大宝寺是一个不大的寺庙，建在一座小山峦上，寺名藏语称“乃钦吉哇仁昂”，意为“五佛圣地”，是较早的香格里拉藏传佛教寺庙之一。山中古树郁郁，山脚下是淙淙清溪、青青草地，还有一个长约2公里的巨型玛尼石堆。玛尼石上所雕刻的，是精美的佛像和藏传佛教八宝图，还有各种经文，值得探寻研究。两条环绕的清溪即为传说中的文殊菩萨智慧咒泉和观音菩萨六字真言水。到此烧香拜佛和游览的人都以溪水润眼润心。

## 景点 · SIGHTS

### 松赞林寺

松赞林寺素有“小布达拉宫”之称，全寺仿造拉萨布达拉宫布局，依山势而建，气势恢宏。主殿庄严华贵，殿内壁画色彩鲜艳，笔法细腻，贵气华丽，惊为天人，以描述史迹典故，弘扬佛教教义为主。扎仓、吉康两大主寺建于最高点，居全寺中央，具有汉式寺庙建筑风格。松赞林寺内收藏了许多珍贵宝物，历代珍品众多，有五世达赖和七世达赖时期的八尊包金释迦佛像、贝叶经、五彩金汁精绘唐卡、黄金灯等。

门票：115元

开放时间：7:30-18:30

交通：从香格里拉县城乘3路公交可直达景点，票价1元。或在香格里拉县城打的前往，约需15元。



松赞林寺大殿的宗喀巴像 by Dracaenaceae

### 独克宗古城

夜景漂亮

独克宗古城是中国保存得最好、最大的藏族民居古城，而且是茶马古道的枢纽。独克宗古城里，不可错过的就是龟山公园内世界上最大的转经筒，试着转动几圈图个吉祥。在古城闲逛除了看看特色景观外，在这里看看特色商店，买些特产也是不错的选择。

交通：从机场乘坐出租20-30元方可抵达。古城内步行即可。



世界上最大的转经筒 by Dracaenaceae

### 白水台

白水台位于哈巴雪山麓，是含碳酸氢钙的泉水慢慢下流，碳酸盐逐渐沉淀，长年累月就形成台幔，好似层层梯田，被称为“仙人遗田”。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，又仿佛凝固的瀑布一般。一脚踏在白色的石阶上，说不出的泌凉畅快。

门票：30元

交通：

1. 乘坐开往三坝乡的班车在白水村下车抵达白水台，票价26元。
2. 可以包车前往，大约往返需要400元。

### 石卡雪山

“石卡”是香格里拉藏语译音，意为“有马鹿的山”，象征着“吉祥长寿和正法驱邪”。石卡雪山拥有众多的神秘峡谷、冰蚀湖泊、草甸溪流和砾石溶洞，还有各种千姿百态的角峰、“U”型谷、古冰川地貌等等。蓝天、白云、雪山、草甸、藏房、炊烟、牛羊、牧童，大自然的造化，展现在你面前的是一幅“天人合一”的绝妙图案。

交通：可和纳帕海一同游玩。

1. 在古城停车场乘坐班车，票价6元，每1小时一班，整点发车。
2. 从县城打车往返约需50元。
3. 包车前往，将纳帕海列入包车游的行程中，与其他景点一并游览。
4. 如果时间充裕体力充沛建议骑行前往，沿途收获的美景和骑行中收获的喜悦与乐趣是在景区内无法感受到的。
5. 景区内有两节索道直达4500海拔高度，分别乘坐40分钟，上下双城费用共220元。



石卡雪山 by 王凳子



## 纳帕海

纳帕海是高原季节性湖沼及草原景观，在夏末秋初积水量大，到冬春季节，水面缩小，荡漾的湖水就变成大片的沼泽草甸。秋天的草原一片金黄，皑皑雪峰倒映于湖泊之中，仿如天堂。可以在纳帕海依拉草原骑马，观湖，看“风吹草低见牛羊”。

门票：65元

交通：

1. 在古城停车场乘坐班车，票价6元，每1小时一班，整点发车。
2. 从县城打车往返约需50元。
3. 包车前往，将纳帕海列入包车游的行程中，与其他景点一并游览。
4. 如果时间充裕体力充沛建议骑行前往，沿途收获的美景和骑行中收获的喜悦与乐趣是在景区内无法感受到的。



纳帕海 by 熊猫爱旅行

## 普达措国家森林公园

不可错过

由碧塔海与属都湖生态旅游区组成。基本上包括了高原上的全部自然景观，高山湖泊如明镜一般、牧场水草丰美、湿地里百花盛开、原始森林里飞禽走兽时常出没。碧塔海、属都湖两个美丽的淡水湖泊素有高原明珠之称，远处牧棚里悠悠冒起的炊烟，显得与周围的自然是那么的和谐。

票价：通票258元/人，包含景区门票（178元）观光车车票（80元）

交通：

1. 香格里拉客运站每天一班去普达措的班车，30元/往返，早9：30发车，下午15：00返回；
2. 也可以包车，路况良好，普通出租车即可，参考价位180元/天；
3. 打车也可，参考价位单程80元、往返150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。

咨询电话：0887-8232533

救护电话：0887-8232529

投诉电话：0887-8232533

官网：<http://www.puda-cuo.com/>



luyating82

清早的普达措公园犹如世外桃源般，如梦似幻。由于我们的时间不够，领队让我们在第一时间不要下车走栈道，加之小天天也还在睡觉，所以我们听从了领队的建议在属都湖下车。我无法形容这里的风景，大家伙自己看图感受吧。。。

——《[蜜月假期]休闲丽江，梦幻香格里拉》

## 梅里雪山

从香格里拉坐车4个小时可以到一个叫“德钦”的县城，县城边的山上有个地方叫飞来寺，在那里是看梅里角度最好的地方。梅里雪山由十三座山峰绵延而成，而每座山峰都是一位山神，山神的容貌、性格、气质与山峰的地貌及气候相似。卡瓦格博是梅里雪山最高峰，为“藏区八大神山之一”，在朝阳的普照下，神山金光普照，犹如山神现身。

交通：

1. 从香格里拉客运站乘坐班车去往德钦，票价70元，路程8小时，发车时间：每天8:20,9:20,12:00。如果旺季去建议提前购票。
2. 也可包车前往，大约600元。

**TIPS** 观赏梅里雪山的最佳地点为德钦飞来寺，但飞来寺海拔很高，还收取门票，如果不是专门为拍摄“日照金山”等奇特景观。度小游建议不一定非要去飞来寺观赏，在德钦很多地方甚至客栈观赏也很不错。

在大研古城建议尽量避开古城中心和酒吧街入住。离中心远一些的地段既清静又相对实惠许多。



日照金山 by wandy3515

## 碧沽天池

当年张艺谋拍《无极》时候的外景地。在小中甸到香格里拉的路中间又到山里面去的位置。6-10月份，高山上的一个洼谷地带，有小的水洼，遍野的高山杜鹃花，以及丛生的矮种贴地杜鹃，蓝天白云似乎伸手可即。

票价：10元

交通：离香格里拉县城大约30公里，需要包车越野车前往，大约400/车。

## 巴拉各宗大峡谷

典型的U型峡谷，落差200-1000米的峡谷悬崖峭壁险不可攀，两侧山体似天门中开。。峡谷里面是一条半徒步路线。有高原牧场，通天峡谷，藏族村庄以及天然佛塔。

门票：186元

交通：景区有专线车往返，50元往返。单程车程2个半小时，早上八点半出发，下午回到古城约在5点左右。



## 香格里拉大峡谷

香格里拉大峡谷是由以碧壤峡谷为主以及巴拉格宗大峡谷、木鲁峡谷组成的峡谷群，也叫巴拉格宗峡谷。传说《消失的地平线》里描述的蓝月亮峡谷说的就是这里。这些峡谷平均海拔在3000米以上，峡谷里生态环境保护良好，满山遍布葱郁滴翠的冷杉、云杉，还能见棕榈树杂于其间。峡谷中还有一个很大的喀斯特溶洞——赤土仙人洞。洞口石壁上天生一个脚印，五指俱全，被视为世间少有的奇特景象。此外还有一泉水名叫“喊泉”，泉眼深藏洞中，人到洞前大喊数声，一股泉水从洞中的喷涌而出，掬之入口，其味甘甜。

**门票：**20元，学生证10元

**交通：**乘坐开往四川乡城的班车在大峡谷下车即是，票价：15元



香格里拉大峡谷 by 丽江背包者旅游

## 活动 · ACTIVITIES

### 赛马节

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。赛马节活动期间，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。

**时间：**农历五月初五端午前后，一般持续3天。

**地点：**舞凤山赛马场

### 香格里拉弦子节

香格里拉弦子节为德钦县的固定节日，每年举办一次。节日期间各乡镇会选派民间文艺表演队，前往德钦县城参加民族民间文艺、服饰表演。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。德钦县与香格里拉毗邻，同属迪庆藏族自治州，有“弦子之乡”的美称。

**时间：**农历五月初七至初九

### 登巴节

登巴节是香格里拉县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。

**时间：**农历七月十五

## 住宿 · LODGING

来到香格里拉游玩，选择住宿地点多在独克宗古城里。作为一个旅游胜地，香格里拉县城有很多不同档次的客栈旅馆可供选择，多数集中在香格里拉县城，有服务周到设施完备的星级酒店，也有很价格适中、让人颇感温馨的客栈，还有备受青年人喜爱的青年旅舍。

### 香格里拉仁安悦榕庄

可以体验当地风情，同时又保持现代享受的地方。藏式的房屋。而且都是取材天然的哦。对香格里拉本身的环境没有造成破坏。所谓藏式的房屋，并不只是从外观看来，室内的陈设，也都是藏式的。但是地理位置上海拔稍高，部分人会有高原反应。

**地址：**云南省迪庆香格里拉县建塘镇红坡村

**电话：**0887-8288822

**星级：**5星级

**参考价：**1500元

### 迪庆松赞系列精品酒店松赞香格里拉绿谷店

酒店位于松赞林寺附近，并且它旁边就是3路公共汽车的公交车站，在我住的房间里可以看到美丽的山景和草原。房间很宽敞，干净得一尘不染，设计得很漂亮。阳台正对着寺院的背面，可以看见田野和高山，景色很迷人。可以免费上网。

**地址：**香格里拉松赞林寺

**电话：**0887-8288889

**星级：**4星级

**参考价：**1000元

### 香格里拉天界神川大酒店

各种物品一应俱全，房间非常干净，设备齐全。自助早餐很多，还送给客人的化妆包，里面有润唇膏、防晒霜、眼罩等等。还有个中庭游泳池，有一部分布置成热带的感觉，很特别很用心。同时也提供免费接机，十分方便。

**地址：**香格里拉县长征路中段

**电话：**0887-8228008

**参考价：**1000元

### 香格里拉县梦仙酒店

房间设置标准化，洁净、温馨、舒适、实惠。将安全放在首位让你真正达到放心入住。酒店内设停车场，在香格里拉主要干道（香巴拉大道11号），近邻各大旅游景区，交通方便快捷，是通往客运站的必经之路。酒店距离古城五分钟车程，距离客运站10分钟车程，距离机场15分钟车程。

**地址：**云南省香格里拉县香巴拉大道11号

**电话：**0887-8289998

**参考价：**115元起



phiya2011

香格里拉的房子很有特色，木头房子呈梯形结构，外观装饰很漂亮，很有民族特色。

——《【如果的脚印】云游滇西》



## 香格里拉天堂鸟客栈

香格里拉天堂鸟客栈是一家纯藏式风情的特色客栈，在香格里拉独克宗古城内，坐落于古城中心大龟山公园脚下，临近迪庆藏族自治州博物馆，交通便利，四通八达。客栈配套设施齐全，拥有古城少有的地暖设备，即便是寒冷的冬季，也很温暖。还提供全套沐浴用品与特色早餐服务。客栈分为公共区与住宿区。公共区有客栈大厅，配备舒适的懒人沙发、吊椅、特色榻榻米，提供书籍、棋牌、酒水、餐饮和无线网络服务；二楼为阳光露台，配备藏式桌椅，享受高原阳光、蓝天、白云，同时可以俯瞰独克宗古城大部。

**地址：**云南省香格里拉县独克宗古城东廊街7号

**参考价：**260元起

**网址：**<http://www.ttninn.com/>

**电话：**手机:13398877789 固话:0887-8290789

## 香格里拉蓝田国际青年旅舍 性价比高

旅舍坐落在香格里拉古城的中心四方街，距古城入口停车场仅百米，进出交通方便，前往松赞林寺，纳帕海，石卡雪山等景点均有公交车或旅游车直达；古城内步行5分钟即可到达亚洲最大的转经筒，香格里拉博物馆等景点。院中绿荫葱葱，百花齐放，阳光满地；公共休息大厅和阅览区温暖舒适。

**地址：**云南省香格里拉县建塘镇措廊11号（独克宗古城四方街旁）

**电话：**0887-8876868

**参考价：**40元起（六人间床位）

## 奶子河马店

奶子河马店是一家很有特色的客栈，其实是一座木制民居。这家店坐落在克日神山脚下，就在松赞林寺的路边，院外一派草原与田园风光。藏族客栈主人热情好客、房间的整洁干净在旅行者中小有名气。古道的其中一个围绕在院子一圈的平房是客房，里面是清一色木结构，蓝色的窗子，黄色的窗框，屋檐上涂了颜色鲜艳的藏族图案，木制的墙纹理明艳清晰。

**地址：**敬香路奶子河桥旁

**电话：**0887-8226450

**参考价：**60元起

## 香格里拉青稞国际青年旅舍

青稞客栈位于香格里拉独克宗古城内，客栈旺中取静，地理环境优越，最主要的是装修完全取用了典型的藏式风格，味道独特，典雅别致，工作人员的服务也保持了青年旅社一贯的周到贴心。青稞客栈的卫浴情况从整体上面来讲，没有城市里面的青旅条件那样优越，但也努力的做到了干净与清洁。青稞在住宿价格上面的安排，算是很实在划算了。

**地址：**迪庆州香格里拉县古城北门街76号

**电话：**0887-8232100 / 13308878500

**参考价：**45元起

## 餐饮 · EATING

香格里拉美食以藏族风味为主。酥油茶和糌粑是主要食品，酥油茶是藏民同胞最常饮用的饮品；糌粑则是一天三餐中常吃的主食。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。用青稞酿制而成的青稞酒，是藏区待客的主要用酒之一。

## 美食 · DELICACY

### 酥油茶 不可错过

酥油茶是香格里拉迪庆藏家生活不可或缺的饮品。是将特制的茶叶熬煮后，加酥油、食盐和一些特殊的香料放入茶桶中用茶杆搅拌成水乳交融状。一般最初接触酥油茶，很难习惯，异味很大，但时间一长淳香流芳，永世不忘。

### 糌粑

糌粑是藏族人的主要食品。将青稞晒干研磨炒熟，后用水磨或电磨，磨成不去皮的糌粑面。糌粑的营养价值很高，藏民吃糌粑一般会搭配酥油茶，用手不断搅匀后捏成糌粑团食用。

### 牦牛肉

牦牛肉是在藏区高原才可以尝到的特色食物。牦牛是世界三大高寒动物之一，牦牛肉被誉为“牛肉之冠”，属于半野生无污染天然绿色食品，对增强人体抗病力、细胞活力和器官功能等健康方面有很大帮助。

### 雪里雪落

“雪里雪落”的藏语意为珍珠颗粒。它是将荞面用温水揉成团状、用水煮熟后切成小块，加入碎奶渣、红糖粉，均匀搅拌后再放入酥油汤中煎炒而成的。香格里拉“雪里雪落”味道有苦有酸有甜有酥，是藏家过年喜庆或贵客临门时才吃的食物。

### 藏式糕点

藏式糕点品种较多，通常以油炸果，“八撒”糕点为最常见，用于喜庆佳节，招待宾客。油炸果，藏语称“现纳”，采用精制面粉、酥油等原料配制而成。“八撒”糕点，则是先将精制面粉制成蚕豆大小的面球蒸熟，放入酥油汤中煎炸，再中入奶酪红糖制作而成。

## 推荐餐馆 · RESTAURANT

### 吉萨达藏家特色小吃

**地址：**香格里拉县独克宗古城北门街36号(近古城四方街)

**电话：**0887-8286186

**参考价：**人均27元

### 丽香缘腊排骨火锅店 最地道

生意很火爆，可以吃到正宗的牦牛肉和酥油茶。

**地址：**香格里拉县池慈卡街(近坛城广场东北侧)

**电话：**13988797616

**参考价：**人均80-100元

### 喜马拉雅藏餐吧

**地址：**香格里拉县独克宗古城皮匠坡(金龙街，莲会馆对面)

**参考价：**人均40元



## 购物 · SHOPPING

香格里拉位于高原，几乎没有人为破坏和污染，自然资源绿色无污染。这里盛产野生中药材，如虫草、贝母、天麻、当归、雪莲、藏红花、麝香等。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。

## 特产 · SPECIALTY

### 冬虫夏草

冬虫夏草又叫虫草，与人参、鹿茸齐名，产于海拔三千米以上的高寒地带的一种野生生物。虫草的形成十分奇妙，冬天变成虫，夏天变成草。当它形成夏草时，是采集的最好季节。除了药用外，平常食用也大有裨益，可以大补，但因名贵价格也不菲。

**TIPS** 冬虫夏草是名贵的中药材，成色不同价格相差也是巨大的。很多假货也在当地售卖。度小游建议如果对此方面不是很了解，还是慎重购买的好。

### 木制品

迪庆藏族习惯用藏族传统木制品生活用具，如木碗、木盒、糌粑盒、木碟、雕花藏桌等，造型古朴典雅。木碗一般分普通型和名贵型两种。普通型一般用杜鹃树根或杂木根制作，不加装饰。名贵型则是用一种寄生植物制作。木碗还分男、女用两种。男用木碗底部与碗口间距较小，碗门外开，显得稳重；而女用木碗碗形修长，光滑如玉，给人以纤细柔润之感。无论是哪一种，都是作为纪念品或伴手礼的好选择。

### 藏饰

藏饰泛指具有藏族特色的饰品，一般以天然宝石、动物骨骼、藏银、藏铜等制作而成。藏饰的材质、图案多被赋予吉祥的寓意，带有浓浓的藏传佛教的色彩。

## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

#### 飞机

迪庆香格里拉机场距离县城只有5公里。打车一般需约15分钟，车费不超过30元。迪庆机场目前开通的直飞目的地城市有昆明、西双版纳、成都、拉萨、重庆、北京、广州、上海虹桥等。去往其他城市的游客可以选择先飞往昆明，香格里拉到昆明的航班很多每天都有，约1个小时可以到达。机场电话：0887-8229797，88229901。

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，市区内的士一律7元，到机场20-30元。

**TIPS** 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。

#### 客车

昆明、丽江、大理、四川攀枝花都有班车到达香格里拉，乘坐汽车到达香格里拉也是非常方便的。

**联系电话：**0887-8223501，8222972

客运站前往县城可乘坐公交1路，票价1元，20分钟可到。

##### 昆明-香格里拉

从昆明去往香格里拉可以在昆明的西部汽车客运站乘车。车程约12小时，途经剑川、大理；每天下午3:30-20:00左右有多个班次，根据班次不同，价格在200元左右。

西部客运站地址：昆明市西山区马街镇春雨路与益宁路交叉口东北侧

##### 丽江-香格里拉

车程4个小时，从早上8:00到下午六点，没一个小时内都有班车。车票60-70左右。

##### 大理-香格里拉

大理汽车客运北站（位于大理市郊大丽路上）有发往香格里拉的班车。车程8个小时，途经剑川，每天上午8:00—12:00，每个小时内有一班车。车票80-100左右。

##### 德钦-香格里拉

车程6个小时，早上8:30，9:30，各一班车，在七八九月份，会根据客流量有所增加。车票70左右。

##### 稻城-香格里拉

车程8个小时，每天早上7:30一班车。（冬天12月份到次年3月份左右，如遇大学，即会停开）车票100左右

##### 乡城-香格里拉

车程12个小时，途径稻城，每天早上7:30一班车。（冬天12月份到次年3月份左右，如遇大学，即会停开）车票200左右。

##### 四川攀枝花-香格里拉

每天13:00一班车，车程12个小时。车票200左右。

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

#### 公交

香格里拉县城内共有6条公交线路，一般首末时间6:00—18:00，票价1元，无人售票自动投币。

#### 出租车

香格里拉出租车起步7元，县城内一般不打表，到哪里基本都只要起步价。出城的话一般在15元左右。

#### 自驾

香格里拉可以给游客提供自驾租车的服务，一般户外旅游俱乐部、租车公司都会提供此项服务，一般需要游客提供驾驶执照和身份证及一定的押金。租车价格大约在400元-600元/天。

**TIPS** 由于香格里拉地形和城市的巨大差异，如果游客不熟悉地形，还是不建议在城市开车的朋友在香格里拉自驾出行的，毕竟安全第一哦~

#### 包车

包车前往香格里拉附近的景点也是比较便利的选择。包车按天收费，车型不同价格也不同，去周边景点一般在300元-500元左右。包车时务必提前确定好费用问题，商量好是否包括司机的其间花费，如：期间食宿、汽油费、过路费等，最好有一个简单的书面协定。



## 实用信息 · INFORMATION

### 银行

主要集中在城区的两条主街上。网点处皆有ATM。

### 邮局

在长征路与向阳路交叉口处上有州邮局

电话：0887-8225653

### 上网

香格里拉拉克宗古城里的客栈酒吧多数都提供免费上网服务。

### 医院

迪庆州人民医院位于池慈卡街（离古城很近）

电话：0887-8222022

## 小贴士 · TIPS

1. 喜爱摄影的朋友请注意，由于云南处于高原地区，紫外线和辐射较强，请避免在中午拍照。UV镜是必不可少的，用它可以更好地拍摄出美丽的彩云之南。

2. 请尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突。

3. 香格里拉日照强，紫外线强。长时间在户外活动，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜，以保护皮肤。不管是在干燥的冬季，还是相对湿润的夏天雨季，都需要带上唇膏，男士也最好不例外。至于女士，手霜也是必须，至于身体霜，建议最好带上，因为洗澡后，出了干燥绷紧，会让你的皮肤微微觉得痒。

4. 预防高原反应小贴士

香格里拉海拔3200多米，一些人可能会有一点高原反应，不过一般不会严重。如果去海拔4000米以上的雪山，最好多做一些防护措施。

去高原之前可服用一些缓解高原反应的药品，如红景天、高原安、西洋参含片等。

初到高原地区，最好不要疾速行走，更不能奔跑或做体力劳动。建议多吃蔬菜、水果等富有维他命的食品，不可暴饮暴食，也不要饮酒和吸烟。适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和消耗体力。不要一开始就吸氧，要尽量靠自身适应它，因为吸氧的依赖性非常强，有可能以后到高原就再也离不开氧气瓶了。



松赞林寺内的僧侣 by fenggy5

## 背景 · BACKGROUND

### 地理气候 · ENVIRONMENT

香格里拉地处滇、川、藏三省(区)交界处，东部至东北部与四川省甘孜藏族自治州和丽江地区宁蒗彝族自治县接壤，南部至东南部与丽江纳西族自治县隔江相望，西部至西南部与怒江傈僳族自治州交界，西北部与西藏昌都地区毗邻。迪庆，是云南省唯一的藏族自治州，是全国十个藏族自治州之一。香格里拉属青藏高原南延部分，又属横断山脉西南腹地，地势北高南低，境内三山夹两江：即梅里雪山山脉、云岭雪山山脉、中甸雪山山脉，其间有澜沧江、金沙江自北而南贯穿全境。全州平均海拔为3380米，海拔在3000米以上的地域占全州总面积的53%，是云南省海拔最高的政区。境内地形呈纵深切割之势，地貌形态以山地、古高原和岭峰为主。高差悬殊大，最高峰梅里雪山卡瓦格博峰，海拔6740米，是云南最高峰。最低谷海拔1480米，相对高差达5260米。

州内气候属温带——寒温带气候，年平均气温4.7℃—16.5℃，太阳辐射强，干湿季分明，立体气候明显。

### 历史 · HISTORY

香格里拉一词早在一千多年以前藏文献资料中就有记载，意为“心中的日月”。香格里拉一词的含义与中甸县古城藏语地名“尼旺宗”相一致。香格里拉又是英国小说家詹姆斯·希尔顿1933年的长篇小说《消失的地平线》中虚构的地名。书中描写的香格里拉是喜马拉雅山脉西端一个神秘祥和的山谷，当地的居民信奉藏传佛教。

由于香格里拉概念的流行，中国境内一些地区争相宣称自己的地区是香格里拉的真正所在，其中包括云南的丽江-中甸，四川的稻城-亚丁以及西藏的相邻区域察隅、波密、林芝等。其中云南的中甸“抢注”成功，正式更名为香格里拉。

### 宗教文化 · THE CULTURE

迪庆的藏民几乎全民信奉藏传佛教，其它的少数民族也信奉藏传佛教，藏传佛教在藏民的心中具有至高无上的地位。当你走到藏区，便到处都能见到金碧辉煌的寺院，众多的僧人，嘛呢经堆及白塔，山顶上的经幡。从藏民们的身着打扮，每天的劳作，每年的节日，婚丧嫁娶，家庭布置中，都可以看到藏传佛都对藏民的深深的影响。香格里拉的藏传佛教寺院众多，最有名的有被称之为“小布达拉宫”的噶丹松赞林寺、德钦的噶丹东竹林寺，小一些的寺院遍布全境。

迪庆境内的纳西族，居住在中甸三坝等金沙江沿线和维西、德钦县澜沧江沿线。境内纳西族普遍信奉东巴教，因为该教祭司被称为东巴，故该教名东巴教。中甸县三坝乡白地是东巴教的圣地，东巴经师遵守这样一个规则：“没有到过白地的东巴，不算真东巴”。因此，不断有周边各地的东巴教徒前来朝圣、学经、练艺。东巴经载东巴第一圣祖丁巴什罗到白地后创造东巴经文(即东巴象形文字)及东巴教。另外被誉为另一个东巴教圣祖的啊明什罗是土生土长的白地人，至今其后人尚居住白地。

基督教、天主教在迪庆传播已经很久了。在迪庆的腹地澜沧江边，修建有一座法式天主教堂——茨中教堂。教堂周围林木葱茏，果树参天，结果时节，果实累累，还种有正宗的法国葡萄。这里的葡萄酒特别有名。除茨中教堂外尚有小维西教堂(辖分堂两个)、维西教堂(辖分堂一个)。

### 民族 · MINORITY

香格里拉被意为“心中的日月”。这里生活着藏、傈僳、汉、纳西、彝、白、回等13等种民族，他们团结和睦，在生活方式、服饰、民居建筑以及婚俗礼仪等传统习俗中，都保持了本民族的特点，形成了各民族独特的风情。



## 更多路线 · OPTIONS

### 德钦 · 飞来寺 · 雨崩（5天）



雨崩村 by lamifuding

从香格里拉出发，坐车4个小时可以到一个叫“德钦”的县城，县城边的山上有个地方叫飞来寺，那里是看梅里雪山角度最好的地方。

雨崩村位于梅里雪山主峰卡瓦格博旁侧的神女峰与五冠峰脚下，在这里你可以和梅里雪山近距离接触，也可以与神瀑冰湖亲密接触，这也是雨崩徒步最吸引人之处。

## 交通 · TRANSPORTATION

乘坐香格里拉开往德钦的客车，每天四班，均在上午发车，行程4小时，最好提前订票以免耽误行程。票价41元。

## 亮点 · HIGHLIGHT

梅里雪山由十三座山峰绵延而成，每座山峰都是一位山神，山神的容貌、性格、气质与山峰的地貌及气候相似。

卡瓦格博是梅里雪山最高峰，为“藏区八大神山之一”，在朝阳的普照下，神山金光普照，犹如山神现身。

## 住宿 · LODGING

飞来寺：飞来寺周边有很多小客栈，连着排成一排，这些小旅馆很多都可以观景，跳舞往对面的梅里雪山，早晨还可以看到日照金山的壮丽景色，价格也都不是很贵。

雨崩：村民吃得很简单，酥油茶、粑粑、土豆就可以是一顿饭了。上雨崩村和下雨崩村者有村民接待站可供住宿，每晚20元。也可以选择中日联合登山大本营。

## 餐饮 · EATING

一般客栈会提供一日三餐，不过价位稍高。公路两边会有一些小吃摊，也可以解决饮食问题。

### 特别推荐——雨崩美食：

青稞酒：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。

酥油茶：藏民家中，酥油茶壶从早到晚都煨在火塘上面，任何时候，都可以喝到又香又热的酥油茶。酥油茶营养丰富，香醇可口，并有提神、滋补作用，深为藏族群众所喜爱。

## 行程 · SCHEDULE

乘车前往德钦后，安顿在飞来寺旁的客栈里，次日早起到飞来寺静候日照金山这一奇观。观赏完梅里雪山后，前往雨崩村开始徒步旅行。路线为：西当温泉-那宗拉垭口-雨崩上村-雨崩下村（宿）-神瀑-雨崩下村（宿）-尼龙村。

### 茨中教堂（1-2天）



茨中教堂 by phiya2011

茨中教堂是一座位于澜沧江峡谷中的天主教堂，是法国传教士在20世纪初建造的。迪庆的藏民们大多是虔诚的佛教徒，并把它作为生活的重要部分，因此茨中教堂的存在可谓是个奇迹。

## 交通 · TRANSPORTATION

德钦县城的公交车站有去往茨中教堂的长途汽车，也可从德钦或者飞来寺包车前往茨中教堂。

## 亮点 · HIGHLIGHT

茨中教堂具有中西合璧的建筑形式，其中钟楼、十字架及礼拜堂都是纯正的西方建筑元素，而楼顶的亭阁以及门楼是典型的中式景观。

果园里出产的葡萄甘甜可口。当年传教士从法国带来了酿制甘地葡萄酒的器皿和技术，并把酿制技术传授给当地的信教群众。时至今日，教堂里还保存着当时酿酒的器皿。如果你到茨中，即可品尝到醇正的甘地葡萄酒。

## 住宿 · LODGING

当地有四五家客栈，客栈条件基本上差异不大。房价都很便宜，每家都有自酿的葡萄酒。

## 餐饮 · EATING

客栈一般都会提供用餐服务，人均每次在20元左右。

## 行程 · SCHEDULE

### D1 飞来寺或德钦—茨中村天主教堂

从飞来寺或德钦乘车去茨中村，大概车行两小时即到。参观藏传佛教圣地的天主教堂，别有一番情趣，还可在藏区品尝下来自法国酿造技术的香醇葡萄酒。



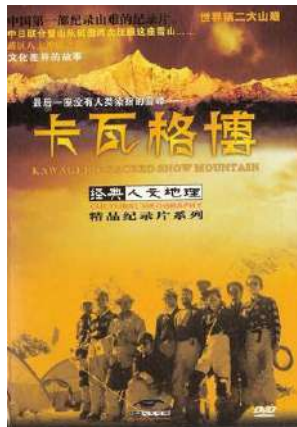
## 跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

### 电影 / 电视剧 · MOVIE



#### 这儿是香格里拉

住在台北的季玲在因无法接受8岁的孩子遭遇车祸身亡而悲痛欲绝，濒临崩溃边缘的季玲独自来到香格里拉，遇见了一个神秘的男孩，男孩主动要求做起了她的导游，并带她进入香格里拉的各个神秘之地，最后季玲终于再次找到属于自己的精神家园。祖籍云南的编剧兼导演丁乃箐通过影片展现了云南这片土地的独特魅力。



#### 卡瓦格博

这是一个有着东方式神秘色彩的“人与雪山”的故事。卡瓦格博是藏传佛教的八大神山之首，是藏传佛教的朝拜圣地，在当地的文里，山有自己的生命，有着不能染指的圣洁。然而，在外人尤其是登山者的眼里，“卡瓦格博”只是一个不过只有6740米，几乎不被列如专业级登山者清单的高度。然而，就是为了征服这个高度，中日登山队遭遇雪崩，17名队员无一生还。中日联合登山队再次攀登梅里雪山，最后还是以神秘的原因失败。

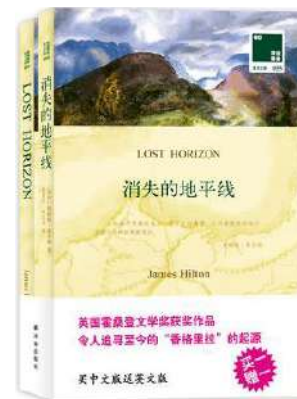
### 书籍 · BOOK



#### 我的香格里拉

作者：Kim Roseberry

这是一本以黑白图片相遇香格里拉的书。相遇的不是香格里拉炫目的色彩和所谓的传奇，而是精神与理解，来自美国的摄影师Kim Roseberry以她独特的理性眼光和人文视角，探求作为圣地和圣词的“香格里拉”的诞生、命名和意义，以及这个奇幻之域“美丽面孔”后的种种细节”。



#### 消失的地平线

作者：James Hilton

由于该书的问世，一个新词汇诞生——香格里拉。书中描绘的香格里拉，有神圣的雪山，幽深的峡谷，飞舞的瀑布，被森林环绕的宁静的湖泊，徜徉在美丽草原上的成群的牛羊，净如明镜的天空，金碧辉煌的庙宇，这些都有着让人窒息的美丽。纯洁、好客的人们热情欢迎着远道而来的客人。这里是宗教的圣土，人间的天堂。在这里，太阳和月亮就停泊在你心中。这就是传说中的香格里拉。

### 音乐 · MUSIC



#### 香格里拉

演唱者：朱婧

《香格里拉》，这是一首可遇不可求的佳作，词作灵气四溢，音乐层层迭迭大气辉煌。它犹如一首包容、豁达的叙事史诗，透发着明亮的光芒，澎湃的鼓点催着远方幸福的钟声，飘逸的藏族女声似在天边昭示着人们朝前走，沿着广袤、辽阔的未知之路。



#### 香格里拉

演唱者：热西·才让旦

我总是在想，才让一定是菩萨的化身。听他歌唱，总是在想，才让是菩萨化身，眼前总能浮现出金色的莲花，让人想起他们门前那块随风摇摆的黄色绸缎与独克宗的苍凉混合在一起。这种声音使我幸福，这是一种温暖而安全的符号。他的吟唱带我穿过了岁月聚集的埃尘，穿过了我与他之间的距离。

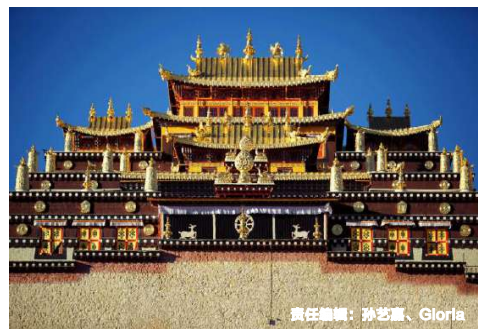


顾问介绍



## 王凳子

王凳子，杂志《Flyer531》编辑总监。  
游荡型旅行者，著有美食专栏，间或有旅行  
散记问世。



责任编辑：孙艺嘉、Gloria

顾问介绍



## 虞紫绛

穷游学生，喜欢一个人想到一个地方  
然后拎包走人，没钱没装备，但是有一双  
渴望行走的脚、一对追逐美景的眼睛和一  
颗对世界充满好奇的心。



\* 感谢蓝月 玩转西部提供封面图片

顾问介绍



## atom\_fly

旅行和拍片爱好者，人贩子，贩各种有  
理想有梦想有痴想的不靠谱有为青年。曾做  
过电台带班DJ、娱记，现为旅游从业者。



顾问介绍



## fx99922

云南人，旅行丽江-泸沽湖-香格里拉线  
数次，对目的地的衣食住行文化民俗非常熟  
悉，对此路线的自驾行更是了解。



### 特别感谢 以下用户的贡献：

宿苏 Suzy、凯德印象、phiya2011、  
Luckyx66、悠悠的国、Bluephantoms、永  
远的10、Dracaenaceae、蓝月玩转西部、  
Wandy3515、Fenggy5、serpent\_100、  
Luyating82、熊猫爱旅行、Lamifuding、王  
凳子、黄河浪子樊001、（排名不分先后）

### 合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

## 你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单