

Destination 目的地



云南 · 攻略

第一版

——不要忘记那场风花雪月的旅行

72 个经典景点

4 条经典路线

2 位达人精心推荐

40 位用户亲身体验



我是驴友
www.imlvyou.com

云南 · 攻略

—— 不要忘记那场风花雪月的旅行

关键词	丽江 昆明 大理 女儿国 和顺古镇
费用	5000-6000元（不含往返机票）
天数	8天
舒适程度	享乐

目录 · CATALOG

概述	01
云南点睛	02
线路	03
丽江	04
昆明	07
大理	10
香格里拉	13
西双版纳	16
腾冲	19
泸沽湖	22
背景	25
跟着它们去旅行	26
封底	27

关于 · ABOUT

无论你以何种理由来到云南，都会被云南的景色倾倒，虽然现在的云南添加了许多浮夸和商业化的元素，但是同样的景色，却会因为不同的人、不同的经历而变得不同，一百个人看云南或许会看出两百种样子来。

云南是很多刚开始旅行者的首站目的地，这块面积仅占全国面积4%的土地有太多关于浪漫和邂逅的传说，这里拥有众多雪山、峡谷、高原和湖泊，同时又拥有多个少数民族，上午你可以在洱海边上喝杯三道茶，下午就可以到达雪域高原和热情奔放的康巴汉子痛饮青稞美酒。

如果你觉得云南的多样只体现在民族和宗教上，那就有点过于片面了，在梅里雪山、高黎贡山这些群山中，可以看到从热带到寒带不同的生态系统和多样的生物种类。

七八月份是云南的雨季，下雨虽然影响出行，但是凉爽的雨季可以避免暑，暑期是云南的旅游旺季，除了昆明、大理等熟知的地方，可以考虑去滇西、滇南一些边疆地区。冬天的云南日照充足，阳光明媚，但香格里拉地区比较冷，建议出行多带些衣物。

贴心话 · YOU SHOULD KNOW

1、最好不要选择黄金周来云南旅游，因为那时候会遇到一房难求、服务质量下降、人满为患等问题，极大地影响了旅行的初衷。

2、在云南旅行的花费究竟是多少，小编也很困惑，其实这都得看个人的消费能力了。云南是可以走奢华路线——每天住高级酒店、吃高级餐厅的地方，同时也是可以走平民路线——住特色客栈，吃正宗云南菜的地方。节省的话，可以放弃一些昂贵门票的景点，住在当地特色的客栈，不盲目买纪念品，每个人一天的预算在100元左右。

3、云南是个很多少数民族聚集的地方，所以能够参加他们的节日或者重大活动很有意义，如：每年4月中旬在西双版纳、德宏等地的泼水节；哈尼族的十月节等。

4、如果是乘坐飞机前往大理，办理登机手续时，最好选择座位号为A的靠窗位置，快到丽江的时候，飞机会在玉龙雪山附近拐弯，靠窗位置能从空中拍到美丽的玉龙雪山。

5、丽江古城内不许车辆进入，在古城内只可步行观光，步行古城是很有情趣的哦。建议大家去时带行李不要用拉杆箱，因为丽江古城的街道上铺的都是石头路，拉杆箱很容易就坏了。



河边傣女梳洗 by 《中国城市旅游》杂志

云南点睛

No.1 丽江——邂逅的上演地



丽江古城 by 上海抹茶星冰乐

漫步古城，光阴里的一花一木映在心里；拉市海，午后的一米阳光照进心中最柔软的地方。

No.2 昆明——春天尽收眼底



春城昆明 by 糖豆儿86

“昆明腊月可无裘，三伏轻棉汗不流，梅绽隆冬香放满，柳舒新岁叶将稠。”无论从哪个角度看昆明，一定是春光明媚，天空碧蓝又高远，仿佛是透明的。

No.3 香格里拉——阳光和信仰



松赞林寺内的僧侣 by fengyy5

“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。”——《消失的地平线》。

No.4 西双版纳——热带雨林的节奏



群象共嬉 by 万重山11

享受着阳光雨露的润泽，西双版纳大片的热带雨林和生活在其中众多风情各异的少数民族，俏丽和明艳艳的西双版纳，迷人潇洒。

No.5 大理——风花雪月的故事



大理古城 by 糖豆儿86

不管你是因为《天龙八部》而对大理古城有所了解，还是因为这里的古朴纯真气质所吸引，来到这里品味上关花，下关风，苍山雪，洱海月，还有大理有名的“风花雪月”。

No.6 泸沽湖——女儿国的神秘走婚



摩梭族姑娘 by 拿相机的尤

泸沽湖的姑娘热情大方，就像一朵格桑花；泸沽湖的传说久远动情，让人心驰向往；泸沽湖的走婚习俗神秘莫测，淳朴独特的种种奇风异俗亘古独存。

路线 · ROUTE

云南经典线路——昆明-大理-丽江-香格里拉-德钦

昆明—大理—丽江—香格里拉—德钦一条线路被称为云南的旅游黄金线路，绝大部分初次来云南的旅行者都会选择这条线路，在云南旅行，时间最好不要安排太紧凑，一般用两周的时间会比较理想。

- D1 昆明-石林（宿：在昆明）
- D2 昆明-大理-苍山-洱海-崇圣寺三塔-大理古城（宿：大理古城）
- D3 大理-丽江（宿：丽江）
- D4 丽江-拉市海-束河古镇（宿：束河古镇）
- D5 丽江-虎跳峡-泸沽湖（宿：里格村或大落水村）
- D6 大落水村-丽江
- D7 丽江-香格里拉-松赞林寺-独克宗古城
- D8 德钦-飞来寺-雨崩
- D9 德钦-茨中教堂

丽江-香格里拉九日游



- D1 丽江
- D2 丽江-拉市海-束河古镇（住在束河古镇）
- D3 束河-大研古镇（丽江）
- D4 丽江-泸沽湖（大落水村）
- D5 大落水村-丽江
- D6 丽江-香格里拉-松赞林寺-香格里拉
- D7 香格里拉-纳帕海-石卡雪山-香格里拉
- D8 香格里拉-普达措国家公园-独克宗古城-香格里拉
- D9 香格里拉

云南西线——昆明-大理-腾冲-和顺-瑞丽

- D1 昆明-石林（宿：昆明）
- D2 昆明-大理（宿：大理）
- D3 大理-腾冲-火山公园（宿：腾冲）
- D4 北海湿地-热海-叠水河瀑布-国殇墓园（宿：腾冲）
- D5 腾冲-和顺古镇-高黎贡山（宿：和顺古镇）
- D6 腾冲-瑞丽（宿：瑞丽）

云南全线十二日游

- D1 昆明-石林（到达昆明后简单闲逛，入住酒店）
- D2 昆明-大理-石林（可游览狮子亭、石林、阿诗玛等。）
- D3 洱海-南诏风情岛-蝴蝶泉-苍山-大理古城
- D4 大研古城-四方街（丽江）
- D5 虎跳峡-长江第一湾（丽江）
- D6 普达措-碧塔海（香格里拉）
- D7 泸沽湖
- D8 黑龙潭-玉龙雪山
- D9 昆明-西双版纳
- D10 野象谷景区-游览蝴蝶园-蛇蜥园-猴园-百鸟园（西双版纳）
- D11 热带花卉园-版纳周恩来总理纪念碑-西双版纳森林公园
- D12 西双版纳-昆明

如果你有更多时间 · MORE DESTINATIONS



香格里拉-德钦-飞来寺-雨崩 5天



虎跳峡徒步 3天



盐井茨中教堂 1-2天

丽江



日光倾城——丽江 by 彼岸Claire

丽江地处云南省西北部云贵高原与青藏高原的连接部分，自古就是一个多民族聚居的地方。一提起丽江，很多人会联想到艳遇之都，其实这里也是殉情之都，充满了爱恨情仇，融入了理想与世俗的丽江会让你的旅行充满怦然心动的时刻。

丽江属于高原型西南季风气候，大部分地区冬暖夏凉，“二山、一城、一湖、一江、一文化、一风情”是丽江旅游的最好概述。春夏季可以到拉市海跑马和体验茶马古道；秋季可以前往看候鸟和摩梭风情。

在丽江旅行，市内的大景点就只有丽江古城和黑龙潭，如果把两个大景点内的所有景点都游览完，门票得200元左右；住宿方面，丽江古城内的客栈、酒店、宾馆很齐全，不过黄金周期间，房价会飙升到原来的2-5倍；丽江古城内的餐饮一般质次价高，建议到新城区或者忠义市场等附近就餐；丽江古城因为近几年旅游业的发展，商业性质逐渐浓郁起来，丽江古城近乎就是一家贩卖旅游商品的大型商场，东巴铃、围巾、东巴纸等价格也还平民价，买来作为伴手礼也不错。

详见：《[百度旅游-丽江攻略](#)》

印象 · IMPRESSION



上海抹茶星冰乐

丽江是这样一个地方。有人，在这里邂逅。有人，在这里疗伤。有人，在这里遗忘，或者被遗忘。有人，在这里艳遇。遇人，遇城，遇心。有人，从这里开始流浪，或者，终止流浪。我在丽江的细碎时光。

——《[丽江的细碎时光](#)》



小叮当024

古镇中青石板铺路，两旁有溪水穿流而过，古色古香的青瓦房檐交错，装饰各异的店铺沿街迎客，鲜花、绿树、小桥、流水、人家，仿佛置身世外桃源一般，在这里没有了城里的喧嚣浮华，只想做一名过客在河边驻足，安静的任时光悄悄的流走。

——《[2012云南—重庆自由行记](#)》



度小游

丽江以“二山、一城、一湖、一江、一文化、一风情”为主要代表，二山指的是玉龙雪山和老君山；一城为丽江古城，即大研古城；一江为金沙江；一文化指纳西东巴文化；一风情则为摩梭风情。

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 古城漫步、发呆、晒太阳



黄昏下的古城 by Dracaenaceae

你可以坐在咖啡馆被阳光洒满的落地窗前，看看书发发呆；或是漫无目的地在古城溜达，听满城《嘀嗒》的柔软曲调；或是停驻在小桥流水间，“咔嚓”好片……这就是丽江的慢生活。

No.2 登万古楼，看大研全城

俯视丽江全景，安静中带有壮观的气势。有一瞬间想留在此地，遇见自己，遗忘过往。



古城全景 by 彼岸Claire

No.3 古城夜的灯红酒绿



丽江古城内的夜生活 by 程道放

夜幕降临，古城酒吧街散发着诱人的魔力。风格各异的酒吧，点缀以小桥流水，更显风情。不知有怎样一段邂逅等待着你？

No.4 聆听原味丽江

《印象丽江》、《丽水金沙》以及纳西古乐的表演者们，用他们原生的动作，用他们质朴的歌声，用他们滚烫的汗水，与天地共舞，与自然同声，带给你心灵的震撼。



民族表演 by fengyy5

No.5 寻觅特色小店



手工艺品 by Bluephantoms

店门口的油画就是庭院老板画给老板娘的，关于爱情的故事，丽江比比皆是。寻觅小角落里的神奇小店，感受清新文艺，发现背后的故事。

景点 · SIGHTS

城内景点

大研古城（丽江古城） 不可错过

大研古城是一座具有浓烈人文气息的小城，明亮的阳光下，总会有步履缓慢、上了年纪的纳西老人悠闲地踱步，他们身着藏满历史的靛蓝色衣服，头戴红军时期的八角帽，对眼前身后猎奇的目光视而不见，不屑一顾。

门票：80元（丽江古城维护费，目前采用实名制，只能本人使用，有效期为七天，进入玉龙雪山、黑龙潭、木府、万古楼景点需出示票据）

交通：从火车站可坐公交抵达古镇；从机场可乘坐机场大巴或者的士抵达古镇。

黑龙潭

从玉河溯流而上，约行一公里有一处晶莹清澈的泉潭，潭水从石缝间涌涌喷出，那就是黑龙潭。玉龙雪山正好倒映在黑龙潭水面上，清澈的湖水倒映着玉龙的巍峨，这个画面曾经作为丽江的标志为很多人所熟悉。黑龙潭的东畔是“纳西东巴文化研究所”，公园后门还有“东巴博物馆”，黑龙潭公园是全面了解东巴文化的好去处。

地址：丽江古城北象山脚下

交通：步行即可，东四方街步行前往景区，约15分钟即到。

城郊景点

白沙古镇 安静去处

这里会有丽江古城不具备的安静，千百年来一直保持着传统的劳作和生活方式，还有珍贵的白沙壁画保存在这里，艺术价值很高，是壁画艺术中的瑰宝。

地址：丽江城北约10公里，北临玉龙雪山，南至龙泉，西依芝山

交通：1、乘6路公交车，至白沙路口下车，车费2元，然后步行前往

2、建议从丽江骑车去白沙古镇，路上风景古朴。相比骑车去束河，很多老外更喜欢骑车去白沙。

周边景点：玉湖村（位于玉龙雪山脚下的原生态村落，建筑风格跟束河、白沙古镇完全不同，美籍奥地利学者洛克在丽江27年，曾住在那。游客数量：玉湖<白沙<束河。从丽江象山市场可乘公交17路玉湖村口。

束河古镇

束河古镇是纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，也是茶马古道上保存完好的重要集镇。束河古镇相对大研古镇更加安静更加淳朴，蜡染、银饰、服饰、古道铜铃等和丽江卖的差别不大，却比丽江的要便宜许多。喜欢安静的朋友在这里可以好好逛一逛并留宿一晚，体验一下纯正的纳西风情。

交通：

1、在丽江长途客运站乘坐3-8路公交车到丽客隆超市口换乘去往束河古镇或龙的小面包车；

2、乘坐出租车到达束河古镇，大约20分钟到，车费30元左右；

3、推荐租一辆自行车，沿路骑行至束河古镇，别有一番情趣，沿路的风光也美不胜收，不可多得，是很多景点里看不到的。行程大约1个小时，路况较好，部分路段有些艰苦。

拉市海

拉市海有很多马场可以骑马，但价格较高，在100-120元之间。基本内容有1小时的划船，2小时骑马，到拉市海源头七仙湖并返回，途中有一顿简餐。

交通：选择夏利包车到拉市海单程价15元（包接30元），也可选择坐面包客车到拉市海，面包车多集中在丽江古城的忠义农贸市场，到海南5元，海北4元。海北接近湖内小岛，海南则为拉市海度假村。从丽江古城骑车前往，途经景色非常美，约1小时可到达。路况一般，需要经过一个陡坡，来往车辆较多，要注意安全。

玉龙雪山景区

玉龙雪山 不可错过

玉龙雪山是丽江的标志也是丽江的神山，整个玉龙雪山集亚热带、温带及寒带的自然景观于一身，构成“阳春白雪”主体景观。分大中小三个索道的，乘大索道到达4506米，有冰川公园；中索道可以看到牦牛和自然景观；小索道到达云杉坪，主要就是景色，也有主题公园。

交通：1、出租车（100元左右，回程价格差不多）2、最经济：在红太阳广场旁坐7路车至玉龙雪山站（10元），班次较少 3、包车去玉龙雪山（夏利车：大约100-150元）4、最省事：参加当地一日游团。游览后返回大研古城。

云杉坪

云杉坪是玉龙雪山主峰扇子陡半山腰的一个高山草甸，一片隐藏在原始云杉林中的小牧场。

交通：从古城前往云杉坪可乘7路中巴车直达；也可以走栈道至云杉坪，10元/人。乘坐缆车，价格50元/人。也可以骑马上山，租马匹费用约60元/人。

牦牛坪

牦牛坪是近年新开发的一处景点，由于这里海拔比云杉坪更高，所以更多的是高山草甸的风光，这里是观赏玉龙十三峰的最佳地点，同时也是拍摄玉龙雪山的好地方，尤其是一早一晚日出日落时分。

交通：牦牛坪在玉龙雪山上，是玉龙雪山的一个重要景点；

费用：玉龙雪山牦牛坪索道门票：82元/人；环保车20元/人；

根据当地旅游局的规定，需交纳20元的维护费。

周边景点

虎跳峡

虎跳峡是世界上著名的大峡谷，以奇险雄壮著称于世。虎跳峡分上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，相传猛虎下山，在江中的礁石上稍抬脚，便可腾空越过，故称虎跳峡。峡内礁石林立，有险滩、甚高的跌坎和飞湍的瀑布，谷底狭窄，陡峭异常，水流湍急，浪花飞溅，惊心动魄。

门票：虎跳峡丽江段50元

交通：在丽江客运中心站，每天有班车发往桥头镇。也可包车往返，大约200元。

长江第一湾

奔腾而下的滚滚长江被海罗山崖阻挡，急转成一个“V”形大弯，折头向东北流去，这个大弯就是著名的万里长江第一湾。这里河水湍急，但江面宽阔，所以看过感觉江面平静。江湾两岸绿意葱葱，群山环绕，不远处就是农田和炊烟袅袅的人家，在这样一片高原上，竟有如江南水乡一般的景致，让人啧啧称奇。

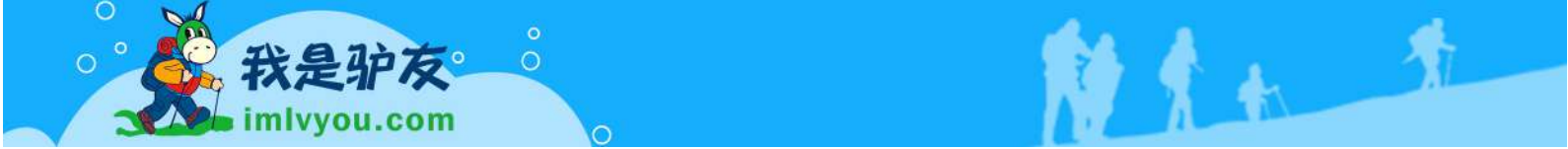
交通：从丽江市区的客运总站可乘班车直达石鼓镇，约2小时车程，车费每人15元。也可以包车和黎明、虎跳峡一并游览。

金沙江第一湾

金沙江第一湾（金沙江大拐弯或月亮湾）是一个“Ω”字形的大拐弯。由北向南纵贯全境的定曲河，在先后接纳了玛伊河和硕曲河之后，携三江之水投入了金沙江的怀抱，在江水汇合处，形成“三壁夹两江”的奇景。金沙江适合冬天拍摄，水是碧绿的（见下图）；而夏天，水是黄的，因为会把泥沙卷起来。

地址：川滇藏三省区结合部的得荣县子庚乡境内

交通：去梅里雪山的必经之路，包车去梅里的路上会经过，过了奔子栏，大约10分钟车程可到。



活动 · ACTIVITIES

古城酒吧

丽江号称艳遇之都，这与它的酒吧文化是分不开的。丽江的酒吧和丽江一样出名，来到丽江，不进古城的酒吧泡泡，就很难说是真正领略了丽江的风情。

丽江的酒吧主要分为两类。一类是闹吧，基本上都处在酒吧一条街上，代表酒吧有樱花屋、一米阳光、千里走单骑、小巴黎等。另一类是静吧，也可以称为主题酒吧，代表酒吧有38号、D调、我在丽江等你、大冰的小屋、在水一方等。建议挑一家小坐，感受下这些流浪歌手的原创歌曲，支持一下中国的原创音乐。

《印象丽江》/《丽水金沙》演出

《印象丽江》与《丽水金沙》都是丽江展现民族特色的大型文艺演出。演出择取丽江各民族最具代表性的文化意象，全方位地展现了丽江独特而博大的民族文化和民族精神，荟萃了丽江奇山异水孕育的独特的滇西北高原民族文化气象，以及亘古绝丽的古纳西王国的文化宝藏。

印象丽江：玉龙雪山景区内，票价190元

丽水金沙：丽江（国际）民族文化交流中心剧场，票价140元-180元

纳西族火把节

时间：每年农历6月25日至27日

火把节以丽江古城最为热闹，纳西人按古规一连要过三天的火把节，点三个晚上的火把。每天门前要点一支柱子般又粗又大的大火把，寨子里的青年们个个拿着又细又长的小火把，沿着田埂、山路，边走边唱，直到深夜。火把燃得越旺，就越吉利，人们越高兴。

三朵节

时间：二月初八

三朵节是纳西族最盛大的传统节日，节日是为了祭祀纳西族的保护神——“三朵神”。届时丽江城乡中古乐长奏，纳西人载歌载舞，赛马，狂欢，还会带着火锅在春光明媚的日子里到拉市海等风景秀丽的地方野餐，郊游踏青，看花满枝头落樱缤纷，来欢庆节日。

住宿 · LODGING

丽江古城内，虽然有很多宾馆，甚至是豪华宾馆，但来到丽江体验当地民居文化是必不可少的环节，所以一定要住在民居客栈里，这样才能体会到地地道道的特色居住环境。住客栈的话最好先预定，一般丽江客栈整体服务水平都是特别好的，说是有求必应也一点儿不夸张。旅行中，它能帮你解决一箩筐的问题。

在丽江玩，去束河住。是近些时候很多背包客推崇的方式。束河距离丽江仅四公里之遥，但却是比丽江更安静、更悠闲，而且价格大多低于丽江古城，是更适合度假休闲的一个古镇。

美食 · DELICACY

丽江美食以纳西菜色为主，虽不是最具代表性的本地菜，却很受欢迎，食者众多。除此以外，在古城内外也会看到一些成都、四川饭馆。

四方街是大研古镇有名的小吃一条街，短而窄的街道两侧排列了数十家小餐馆，基本上每家餐馆都有云南特色小吃——米线，因此这条街又有“丽江米线街”之称。

购物 · SHOPPING

在丽江可买的东西实在不少，各年龄段的消费群体都能在此找到适合的东西，这里多为有吸引力的创意产品，附加值相对较高。

购买丽江的纪念品和伴手礼，茶叶、围巾、银饰、铃铛、有关东巴文化的T恤、纸、布等是最常规的选择。其中，游客买的最多的是披肩和茶叶，但实际上除了乌木春和雪茶，都不是丽江产的，买的最多的普洱是云南思茅（现改名叫普洱）产的。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

丽江交通相对便利，通过飞机、火车、客车都可便捷的到达或离开丽江。丽江有飞机往返于国内的各个中心城市，也有飞往省城昆明的航班，所以游客也可以先抵达昆明，再转乘至丽江。

丽江古城禁止机动车驶入，需停在周边四个停车场。

最常用交通：从昆明转火车至丽江，每天4班。

飞机

丽江三义机场距离丽江市区约28公里，现已开通丽江至昆明、版纳、北京、上海、广州、成都、深圳、贵阳等航线。

丽江机场官网：www.ljjiang-airport.com

丽江机场有民航专线车往返于机场和县城之间，20元/人，约40分钟送到市区终点站香格里拉大道上的民航售票处，但离古城还有三公里的路程，打车起步费7元可到古城停车场。

如果下了飞机直接乘坐出租车到古城口的话，一般车费是90元。

民航售票处电话：0888-5161289，5161291

地址：香格里拉大道与福慧路交叉路口（蓝天宾馆）

火车 最便捷

丽江铁路建设了新的火车站，命名为丽江火车站，往返于昆明的车次较多。火车站位于玉龙县城南口片区上吉村。

公交：4路（抵达古城口），18路（抵达古城南门）路往返于火车站与丽江古城间；古城口乘坐11路在丽客隆超市换乘16路也可抵达火车站。

面的：30块/车，5元/人

出租车：30-40块（不打表）

长途汽车

丽江公路四通八达，公路交通极为方便，丽江有多个汽车客运站，可开往昆明、中甸、德钦、大具、下关、攀枝花等地。

长途客车信息查询可登入网站：www.ynljt.com

电话：0888-5121532

丽江客运中心站（主要车站）

主要发往开往成都、西昌、西双版纳、瑞丽、鹤庆等班次。

地址：康仲路25号

电话：0888-51222929

丽江高快客运站

主要发往昆明、香格里拉的班车。

地址：香格里拉大道

电话：0888-5169758

省旅高快客运站

有到中甸和德钦的班车，也有到昆明的夜班卧铺车。

地址：位于丽江古城西南角长水路329

电话：0888-5125492

除此之外，还有**丽江客运站玉河发车点**（玉缘桥边），主要发短线班车。

昆明



悠游翠湖 by jerrygam

作为云南的省会，“春城”昆明天生就是一股烂漫和旖旎的气质，城区温度保持在0°C-29°C之间，四季都适合旅游。翠湖、金马碧鸡、黑龙潭、红土地是来到昆明的首选之地，而昆明周边则不能不提石林和九乡风景区，不可否认，奇特的地质和常年不断的大量游客会同时给人留下不可磨灭的印象。

丰富的地质造就了昆明发达的户外运动，团结乡的滑草、安宁玉龙湾的蹦极、雪玲的登山以及东川的泥石流赛车就会让你血脉贲张，喜欢户外运动的游客可以在这里酣畅淋漓来一次探险体验。

昆明市内景点比较多，其中，云南民族村门票就要90元，世界园艺博览园要100元门票，因此建议提起做好功课，挑选感兴趣的景点进行游览。住宿方面，昆明市的高、中、低档酒店都比较多，建议入住短期公寓或者青年旅社，价格便宜，设施环境也不错。

昆明市区内可以很全面的品尝到云南的美食，过桥米线、菌子火锅、滇味菜都很正宗。

印象 · IMPRESSION



冰心游子

听云南当地人说，云南的好吃的都集中在昆明，所以如果想吃好的，还是去昆明比较好。酒香不怕巷子深，这里的汽锅鸡真是好吃。

——《七彩云南的白领度假之行》



jerrygam

昆明这座城市很休闲，生活节奏也很慢，每到周末很多都是一家老小全部出去玩，郊区、公园都有，带着帐篷，烧烤架在野外充分享受春城的阳光。

——《昆明春日——滇池翠湖看海鸥》



zelhr

我们于十一点来到一家鲜花市场，现在好像不是鲜花季节，干花相对较多一些。他们买花，我瞎拍，我不知道这些花都叫什么名字，但是看着这些花不得不感叹云南真是鲜花的王国。

——《云南印象（昆明、楚雄、大理）六日游》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 石林，寻觅“阿诗玛”



“阿诗玛” by peppermint8965

一步一步地向石林深处走去，寻觅着心中的阿诗玛，寻找着那一个美丽得太过哀伤的故事，撒尼人世世代代口头相传的古歌。“阿诗玛”不仅仅是一块象生石，背后矢志不渝的爱情塑造了它的永恒。

No.2 九乡神田，大自然的耕耘

大自然的鬼斧神工铸成了奇特的喀斯特地貌溶洞景观，山、水、岩、洞的完美交融，梦幻非常。摄影控们，尽情地排兵布阵吧！



神田 by chongxing888

No.3 携一抹花香，且行且止



繁华似锦 by zelhr

昆明是华丽丽的中转站，别忘了去一趟斗南花卉市场或是南屏街附近的花鸟市场，带上一束鲜花，给自己，给朋友，给爱人。旅途还在继续，一束花，一份好心情！

景点 · SIGHTS

石林

石林位于云南省石林彝族自治县境内，有“天下第一奇观”的美誉。这里有世界上最奇特的喀斯特地貌，约3亿年前还是一片泽国，经过漫长的地质演变，终于形成了现今极为珍贵的地质遗迹。

门票：175元，学生票100元

开放时间：全天开放

地址：昆明市石林彝族自治县

交通：火车前往，东部客运站汽车前往，跟旅行团或租车前往均可。东部客运站有到石林县城的车（每隔10-15分钟一班，6:00~19:20），后转公交；也有直达石林风景区的班车（满客发车）

滇池 必到之处

滇池位于昆明市区西南，又叫昆明湖或昆明池，古称“滇南泽”，是云南省面积最大的高原湖泊，也是全国第六大淡水湖。站在龙门上，居高临下，滇池尽收眼底，有着“高原明珠”之称。游客还可以坐游船在滇池上揽景，沿湖有西山森林公园、观音山、大观楼、海埂公园、云南民族村等景点。

门票：免费

开放时间：全天开放

地址：昆明市西山区



翠湖公园

翠湖公园位于昆明市北部五华山西麓，是市区最漂亮的公园之一，因其八面水翠，四季竹翠，春夏柳翠，故称“翠湖”。翠湖公园南眺碧鸡、北瞰蛇山，水光潋滟，垂柳摇曳，“十亩荷花鱼世界，半城杨柳佛楼台”，被誉为镶嵌在昆明城的“绿宝石”。

门票： 免费

开放时间： 7：00~23：00

地址： 昆明市五华区翠湖南路67号，云南大学正门对面

交通： 可乘1路公交车到云南大学站下车，或乘坐100、103路在翠湖南路站下，或乘5、61、65、66路到小西门站下车

云南民族村

最民族

云南民族村位于滇池北岸的海埂。来到云南民族村，一赏少数民族民居建筑，二观民族服饰，三了解民族节庆活动和婚俗礼仪。这里有吉祥的傣寨白塔，壮观的白族大理三塔，高耸的彝家图腾柱，源远流长的纳西东巴文化，佤族的木鼓、布朗族的婚俗、基诺族的太阳鼓、拉祜族的芦笙舞、雪域高原的藏族佛寺、哈尼族的龙巴门、德昂族的龙阳塔、景颇的木脑纵歌、壮族的铜鼓文化、奇特的摩梭人母系氏族社会遗存，以及风趣的亚洲群象表演、精美独特的民族风味美食、多元的民族文化、风情浓郁的民俗展示。

地址： 昆明市滇池路1310号；北门：民族村北路5号；南门：民族村南路1号

门票： 90元，学生票45元。外加3元保险（建议不买）

开放时间： 白天 8:30 - 17:00；晚上 18:00 - 22:00

交通： 可乘坐24、44、73、94、135、172、a9路观光线公交车道云南民族村下，车费1元



万重山11

民族村里面就是一些少数民族的建筑，可以看一下，请个导游讲一讲（3个小时之内40块左右），了解一下风土人情也不错。外面也会有一些少数民族的特色食品、服饰什么的可以选择。

——《会议之余的云南行》

景星街花鸟市场

景星街花鸟市场是最能代表昆明市井生活的名片，这边有琳琅满目的花、鸟、鱼、虫、古董、珠宝、工艺品，抬头是昆明的老房，耳边回荡着地道的昆明方言，穿插着清脆的鸟鸣声。

地址： 昆明五华区景新街中段

门票： 免费

开放时间： 8:00 - 17:00

交通： 乘坐2、71路到文庙站，或乘坐14、26路到艺术剧院站，或乘坐71路到南屏街东口站下车

九乡

九乡风景区是以溶洞景观为主体，洞外自然风光、人文景观、民族风情为一体的综合性风景名胜区。拥有上百座大、小溶洞，为国内规模最大、数量最多、溶洞景观最奇特的洞穴群落体系，是独具特色的国际观光型喀斯特地质公园。乘坐观光电梯下到了荫翠峡后排队坐船游览20分钟左右，随后开始徒步，先后可观赏雄狮大厅、神女宫、卧龙洞、神田、时光隧道等景点。这里是摄影爱好者排兵布阵的好地方，各色灯光十分到位。

地址： 昆明市宜良县九乡彝族回族乡

门票： 90元，索道：30元

开放时间： 9:00 - 18:00

交通： 从昆明汽车北站、菊花村汽车站、昆明东部客运站乘中巴车至宜良县城，票价20元，再乘中巴车至九乡，票价约10元

陆军讲武堂

陆军讲武堂为中国保存最完整的近代军校建筑。历经百年风雨的老四合大院，配上四座长120米、宽10米的四座走马转角楼的楼房，不仅平添几分古色古香，也显现了讲武堂当年的雄宏气魄。

目前讲武堂内设有关于讲武堂校史、“重九”起义和护国运动的固定展览。

地址： 昆明市翠湖西路22号

门票： 免费

开放时间： 9:00 - 17:00（16:30停止入场）

交通： 乘坐公交100、103路在翠湖南路站下车，沿翠湖西路步行几分钟即到

大观公园

大观公园因园内挂有“海内第一联”的大观楼而得名。园中花木葱茏，小桥精致，是漫步赏景的好去处。如果你爱舞文弄墨，那大观公园内的大观楼有180字长联，你可得细细品读了。

地址： 昆明市大观路72号

门票： 10元，登大观楼2元

开放时间： 7:00 - 18:00

交通： 乘坐4、22、52、95路公交车至大观楼站下车

轿子雪山

轿子雪山位于昆明市禄劝县境东北角乌蒙乡，属于乌蒙山系拱王山脉余脉，最高海拔4247米，因山峰体似轿子而得名。轿子雪山砥柱千仞，立体气候明显，地质地貌景观具有较高的观赏和科考价值，动植物资源丰富。

地址： 昆明市以北禄劝县乌蒙乡

门票： 30元，索道70元（往返）

开放时间： 0:00 - 23:30

交通： 可在昆明拓东体育馆的景区接待中心乘坐班车前往，玩，往返100元；或从昆明西站乘到转龙镇的中巴车20元，再从转龙镇乘发往乌蒙乡或雪山乡方向的中巴车至老丫口，步行经四方井至大黑菁营地

最佳登山时间： 每年是3-4月与9-10月。

西山

西山森林公园位于昆明西郊滇池湖畔，距市区15公里。公园游览内容丰富，主要由华亭寺、太华寺、三清阁、龙门等风景点组成。此外，著名人民音乐家聂耳的茔墓也置于园中。

门票： 旺季40元，淡季30元

开放时间： 8：00~18：30

地址： 昆明市西郊滇池畔

交通： 乘坐公交3、4、62、98、107路均可到达

金马碧鸡坊

金马碧鸡坊，雕梁画栋精美，东坊临金马山而名为金马坊，西坊靠碧鸡山而名为碧鸡坊，是昆明地标性的建筑。金马碧鸡坊的精巧之处在于“金碧光辉”的奇景，可惜据说60年才能见到一次。当太阳将落未落，余辉从西边照射碧鸡坊，它的倒影投到东面街上，同时，月亮则刚从东方升起，银色的光芒照射金马坊，将它的倒影投到西边街面上，两个牌坊的影子，渐移渐近，最后互相交接。以上仅供想象，即使看不到奇景，金马碧鸡坊一带的夜色还是不错的。

门票： 免费

最佳观赏时间： 傍晚时分

地址： 昆明市中心三市街与金碧路汇处（金碧路中段）

交通： 乘坐公交3、4、62、98、107路均可到达

活动 · ACTIVITIES

翠湖喂鸥

翠湖是看鸥、喂鸥的最佳地点。

翠湖里有一尊雕像，就是昆明人都知道的“海鸥老人”吴庆恒。老人每天步行十多公里来喂海鸥。只要他一出现，海鸥就会成群飞过来找他讨食。老人发现被水浸泡过的食物会导致海鸥肠胃不适，还会污染翠湖水源，于是他改变了喂海鸥的方式，把掰成小块的面包和馒头放在湖边的石栏杆上。后来这也成了昆明人“标准”的喂海鸥的方式。

喂鸥的同时还有背景音乐哦。翠湖也是个民间艺人、歌手云集之处，他们结伴或唱花灯、或跳烟盒舞，京剧、滇剧均能耳闻目睹。来翠湖公园自娱自乐，已经成为他们生活中难舍的重要环节。你也可以加入到其中去，一起跳跳唱唱，感受浓郁的老昆明生活气息。

时间：3、4月和10、11月，天亮到10点前

昆明国际文化旅游节

昆明国际文化旅游节于每年五一期间举办，一般为期5天。旅游节期间主要活动有开幕式暨花车巡游、夜间花车巡游、广场民族歌舞展演、西寺塔广场泼水狂欢、云南名特和民族风味小吃长街宴等。

这些活动举行的地点多在市内的各个广场、公园、步行街及景区景点，如东风广场、桃源广场、南屏步行街广场、世界园艺博览园大门广场、翠湖北门广场、官渡广场、碧鸡广场、金碧广场、石林、九乡、云南民族村、东寺街等等。

群象表演

推荐云南民族村的群象表演，群象全天都在景区，有时候表演，有时候会让观众跟象群合影，不严格按照景区节目单的时间表进行。大象表演的场地周围有人推着车卖大象吃的香蕉（比较小比较烂的香蕉），10块钱一包，还有卖甘蔗的，可以购买喂大象。

住宿 · LODGING

昆明是整个云南省的中心，住宿条件很成熟，从高档的五星级宾馆到低档的普通招待所一应俱全，游客可根据各自不同的消费需求来选择理想的住宿地点，建议提前几天在网上预订。

美食 · DELICACY

在昆明市区，你可以“吃”得很讲究，昆明满街的美食让人垂涎。在建新园、桥香园等小吃店可以品味正宗的云南过桥米线；在顺成街、景新街、宝善街等可以品尝到种类丰富、价格公道的各色小吃；在后街巷的1910火车南站、上河会馆品味味道纯正、口感地道的云南美食。推荐关上中路野生菌一条街、北大门美食。街边的米线、饵块、稀豆粉、豆花饭，好吃又便宜；餐厅的汽锅鸡、野生菌、瓦片烤肉、酸笋老奶洋芋够你大快朵颐。

购物 · SHOPPING

昆明的手工艺制品非常有名，其中以昆明牙雕、剑川木雕等为代表性，少数民族工艺制品也很有特色，如傣锦、傣家竹编等，都是极佳的旅游纪念品。昆明的土特产主要是各种野生菌的干货，民族蜡染、扎染等，还有我国著名云烟及红塔山，不过购买时需要小心假货哦。

在昆明可以购买的特产有鲜花或者干花、昆明牙雕、宣威火腿、乌铜走银、剑川木雕等，推荐的购买商店有斗南花卉市场、南屏街步行街、甬道街、景星街花鸟市场等。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

昆明市作为云南省的省会，是中国西部最重要的交通枢纽之一，公路和铁路成网，还有直达的航空线路。市内轨道交通也十分便利、以城市公交为主、出租汽车为辅，地铁各大线路也陆续开通中。

飞机

机场为昆明长水国际机场，原昆明巫家坝国际机场现已停用。昆明长水国际机场，是中国西南门户国际枢纽机场，距市区有24.5公里，服务热线为96566。

机场交通

机场有往返市内的机场大巴（空港快线），票价为每班空港快线票价为25元；此外还可以坐903路公交（东站-机场往返，票价3元）；打的到昆明市中心的价格在80-100元左右（机场高速过路费需要乘客承担）；地铁六号线在长水国际机场地下二层乘坐，与候机楼联通。

火车

昆明火车站：省内交通速度有限，“云南十八怪，火车没有汽车快”，大理到昆明火车要一宿，不过夜班火车也可以节省一天的住宿。

火车北站：可乘坐特色的小米轨到王家营或石咀。

长途汽车

乘坐长途汽车是云南旅游主要选用的交通方式。昆明的汽车站特别多，主要有5家长途客运站，分别为：东部汽车客运站、南部汽车客运站、西部汽车客运站、北部汽车客运站、西北部汽车客运站。

东部汽车客运站：

地址：盘龙区东三环虹桥立交与两旁寺立交之间

电话：0871-3833680

发车方向：发往昆明市（石林县、宜良县）、文山州、红河州（蒙自县）、曲靖市（陆良县、罗平县）及部分省际班车

南部汽车客运站：

地址：官渡区矣六乡新昆洛路东侧

电话：0871-7361722

发车方向：发往普洱市（景东县、上允镇除外）、西双版纳州、玉溪市、建水县、石屏县、元阳县、绿春县、红河县及部分国际班车

西部汽车客运站：

地址：西山区马街镇春雨路与害宁路交叉口西南侧

电话：0871-5326258

发车方向：发往大理州、丽江市、临沧市、怒宏州、景东县、澜沧县、喜江州、迪庆州、保山市等



竹竿舞 by nanabingo_zz

大理



洱海边谈话的妇女 by 粤低价数码广场

大理又称大理白族自治州，地处横断山脉南部的西南端，有巍峨迷人的苍山、碧波诱人的洱海、棋盘结构的古城和古朴典雅的民居建筑。

在大理当地，白族人民有一首世代传诵的谜语诗：

虫入凤窝不见鸟（风），七人头上长青草（花），
细雨下在横山上（雪），半个朋友不见了（月）。

大理最有名的就是“风花雪月”，它们分别是上关花，下关风，苍山雪，洱海月。无论是洱海的波澜、苍山的霞光，还是大理古城的静谧和美好都让人心仪神往。

大理有着宜人的气候，“舒适”是到大理的第一个感受。相比于云南其他几大热门旅游景点，大理的游客明显少了许多，这也是大理的一大优势，没有人挤人，商业化是有，但是却不缺乏生活气息。在大理的日子是避开城市喧嚣的慢生活，没有小资情调，没有喧闹，一切都如实实在在的过日子般流淌而过。

除了众所周知的古城，大理还有喜洲的白族建筑，周城的白族扎染和双廊的海边生活，这都是大理所赋予游客们独一无二的无价之宝。来大理度过一段风花雪月的惬意生活吧。

印象 · IMPRESSION



wu3598962

在这里你可以放下沉重的担子，面朝苍山洱海，沐浴在温暖的阳光下，看光影变幻，观明月星空。也可约三两好友，乘一小舟，至一临海酒家，观景畅饮，一舒胸臆。快意人生，不过如此。

随性跳下洱海畅游或泛舟垂钓。也可面朝苍山洱海静心冥想，思考人生，亦或看书品茶，顺便品尝亲手摘下的甜美水果。你可以在苍山落日的余晖下做梦发呆，亦可入夜赏明月清风，观灿烂星河。

——《追梦吧，慢时光-双廊的记忆》



流浪的路璐酱

不知道为什么，我爱它胜过后来去的丽江，可能因为大理更安静更清新，少了些繁华与嘈杂，大理的空气和气候也是出了名的好呢。

——《大理 三月的风光，爱不释手》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 来一场“风花雪月”的邂逅



洱海 by qian_0_wei

上关花，下关风，苍山雪，洱海月。大理有名的“风花雪月”值得好好体味。

No.2 在古城里悠闲生活

在这里，不安分的细胞会被激活。四通八达的都是不一样的风景。无论是自行车、包车还是走路，背上行囊，发现不一样的泸沽湖。



大理古城街道 by 虫子罗马二

No.3 欣赏白族扎染作坊



扎染 by 赵小浅shine

大理白族扎染是白族人民的传统民间工艺产品，其花形图案以规则的几何纹样组成，布局严谨饱满，多取材于动、植物形象和历代王宫贵族的服饰图案，充满生活气息。

No.4 看白族特色建筑

白族民居，是白族建筑艺术的一大景观。看建筑以喜州最佳，门楼通常采用中原殿阁造型，飞檐串角，但多用石灰塑成或砖瓦垒砌。



石锅鸡 by 千里之外qlzw

No.5 爬苍山，游洱海



双廊洱海 by 糖豆儿86

经夏不消的苍山雪，攀爬苍山或是乘船于波光粼粼的洱海之上。看日初观日落，在苍山洱海边许下誓言，静静看时光流逝。

景点 · SIGHTS

苍山

经夏不消的苍山雪，是素负盛名的大理“风花雪月”四景之一，也是苍山景观中的一绝。寒冬时节，百里点苍，白雪皑皑，阳春三月，雪线以上仍堆银垒玉。最高峰马龙峰的积雪更是终年不化，盛夏时节山腰以上苍翠欲滴，而峰巅仍萦云在载雪。“苍山国家地质公园”风景优美值得游玩。也有朋友因为天龙八部所以特意上去寻找段誉发现神仙姐姐雕像的山洞，不过那是后期人工建造的。

苍山东面山腰的玉带云游路，是专为游览苍山而开辟的旅游路线，沿着苍山山腰，南北走向，沿路可以游览感通寺、清碧溪等景点。

地址：云南省大理白族自治州大理市

TIPS 在苍山尽量不要走离主景区步道偏远的地方，苍山山体雄厚，误入深山危险。苍山有两条索道，感通索道是大索道，在大理古城南面7公里处，苍山索道是小索道，在大理古城西门外。苍山上有一条山路连接两条索道，即玉带路。苍山的行程一般为，大索道上山，走玉带路，小索道下山。

蝴蝶泉

大理蝴蝶泉公园以“蝴蝶泉”而闻名。蝴蝶泉是一个方形潭，泉水清澈如镜，有泉底冒出，泉边弄荫如盖，旁有一高大古树，横卧泉上，这就是“蝴蝶树”，自然风景不错，连地理学家徐霞客，也曾游记中热情称颂蝴蝶泉。这也是电影《五朵金花》的拍摄地。不过现在泉边没什么蝴蝶了。附近还有个蝴蝶大世界，里面是人工养殖的蝴蝶，非常多，蝴蝶也不怕人，可以近距离和蝴蝶接触哦。

地址：云南省大理白族自治州苍山云弄峰下（二一四国道旁）

洱海

洱海形如一弯新月，湖水清澈见底，自古被称作“群山间的无瑕美玉”，是大理“风花雪月”之一“洱海月”之所在。很多游客都会选择乘坐游轮在洱海上畅游。洱海大游船含白族三道茶，歌舞表演以及南诏风情岛门票。不喜欢这种商业化的朋友也许会觉得很坑爹。不过选择租自行车环洱海可是很浪漫的。

地址：云南大理市区的西北

古城街巷

大理古城的街巷间一些老宅，也仍可寻昔日风貌，庭院里花木扶疏，鸟鸣声声，户外溪流流水淙淙，“三家一眼井，一户几盆花”的景象依然。古城内的“洋人街”，招牌、广告多用洋文书写，吸着金发碧眼的“老外”，在这里流连忘返，寻找东方古韵，渐成一道别致的风景。

大理古城不但如一般的古城适合买纪念品，有所不同的是，更具有生活气息，不小资，但有独特的古老风韵。租一辆自行车，骑到洱海，沿途风光很棒，来回1个半小时。

地址：云南省大理白族自治州大理市

天龙八部影视城

大理天龙八部影视城是大理省级旅游度假区，同时也是为《天龙八部》影视剧拍摄投资兴建的一个大型影视拍摄基地。

大理天龙八部影视城依托建筑特点和公园主题特色，以建筑为壳、文化为魂，经过近几年发展已成功打造出“宋代大理国市井文化”、“大理白族文化”，“金庸武侠文化”三大文化产业景观。

地址：云南省大理州大理古城苍山景区下

下关

大理分为古城和新城，新城又被称为下关。

下关，中国古关隘，位于今云南省大理白族自治州大理市下关西北，据点苍山与洱海间狭长通道南口，为古代南诏国、大理国都城的南方门户，位置重要。此处的风四季少变，冬春吹西风，夏秋吹西南风，四季呼啸，昼夜不停。人在大街上走，常被吹得睁不开眼，有风城之称。

地址：云南省大理市下关区

鸡足山

鸡足山气势磅礴，方圆百里，最高峰为天柱峰，海拔3240米，登临其山，可东观日出，南瞰浮云，西望苍山、洱海，北眺玉龙雪山，人称“绝顶四观”。山上松林茂密，修竹丛生，蜀汉时始建小庵，唐代扩建，兴盛于明清。有大小寺宇百余座，著名的是明代增建的悉檀寺、石钟寺、昆明金殿搬迁到此改称金顶寺。后来多数寺宇被毁，现存清代的祝圣寺、金顶寺大门和楞严塔。山间云雾缥缈，溪水琤琮，为中国佛教名山之一。

地址：大理白族自治州宾川县以西约30公里处



大理古城 by 糖豆儿86

崇圣寺三塔

崇圣寺三塔位于大理以北1.5公里苍山应乐峰下，背靠苍山，面临洱海，三塔由一大二小三座佛塔组成，呈鼎立之态，是苍洱胜景之一。三塔也是云南古代历史文化的象征，内涵千年时光的洗礼。

在崇圣寺看洱海非常美丽，且注意崇圣寺是不用还愿的。

周城

周城（喜洲镇周城村）不仅因为其境内的蝴蝶泉而闻名遐迩，而且还因为这里至今仍十分完好地保留着白族的各种传统习俗，被誉为“白族民俗的活化石”。

喜洲有名的是刺绣和扎染，可以去扎染厂参观和购买。

地址：云南省大理古城北23公里周城村

双廊

双廊镇地处大理市之东北端，是“南诏风情岛”所在地。双廊南有长约7公里的弧形海岸，名莲花曲，北有长约5公里的弧形海湾，称罗荃曲，二典形如两条长廊，所以称此地为“双廊”。

双廊风光以背负青山，面迎洱海、紧连鸡足、远眺苍山而独秀。既有渔田之利，舟楫之便，更拥有“风、花、雪、月”之妙景，双廊依山傍水，风光旖旎，如同一幅宁静和谐的美丽天然图画，素有“大理风光在苍洱，苍洱风光在双廊”之美誉。登上南诏风情岛，更可目睹17米高的汉白玉观音拜弥勒佛山的奇观。

地址：云南省大理双廊镇

活动 · ACTIVITIES

三月街

三月街又名“观音市”，是白族盛大的节日和街期。每年夏历三月十五至二十日在大理城西的点苍山脚下举行。最初它带有宗教活动色彩，后来逐渐变为一个盛大的物资交流会。人们按照传统习惯，白天进行贸易，晚上在宿营地唱歌跳舞，热闹非凡。

听白族音乐

白族的音乐多种，主要有以下5种。

1. 白族调

白族调是白族人民在歌舞时随口兴唱的一种曲调，以白族话演唱，生活气息浓厚。

2. 诵经调

诵经调是白族人民在做本主崇拜，诵经时所演奏的曲调。主要乐器为木鱼等，曲调庄重、和谐，显得古老、深沉。但是它并不等同于洞经古乐，二者在音色以及曲调上还存在一定区别。

3. 本子曲

本子曲实际上是白族调的一种，分为独唱和对唱。独唱时，除了起头第一段外，往往把第二段无限重复，只在节奏与感情方面略作调整；对唱时，每人八句，反复进行。

4. 吹吹腔

吹吹腔俗名“板凳戏”，是白族的古老剧种之一。吹吹腔以大理为界限，大理以南称为南派，以北则称为北派。两派风格各有特色。吹吹腔讲究韵律，风格多样，表演生动，地方色彩浓厚。

5. 大本曲

大本曲又名本子曲，是白族特有的民间说唱曲艺。

住宿 · LODGING

来到大理你可以选择住在下关城区，也可以选择住在大理古城。下关地区是大理的政治、经济中心，旅游接待设施也相对完善，选择余地比较大。大理古城有传统的白族民居，古城护国路上的许多私人旅馆、招待所，都是由旧时民居改建而成，古色古香，很有韵味，推荐自助游客住在大理古城，以便更好地体验大理的民族文化

美食 · DELICACY

大理市城区内集中了众多的餐饮、美食的店，吃货朋友们就走到哪里吃到哪里吧。烤饵块、乳扇、雕梅、凉鸡米线、白族三道茶.....众多美食，总有你的菜。

大理古城还开了一些装修比较有特色的饭馆，沿着人民路盛夏走都有。他们会在外面挂一些小旗子招揽游客，大多环境还算清雅或者小清新，味道也相当凑合。

购物 · SHOPPING

在大理，想带几件别致的小礼物回家送人，不愁找不到地方。在古城或下关，你可以买到用天然大理石制作的文房四宝、花盆、花瓶、灯具等大理石工艺品，还有富有民族特色的白族蜡染等。

到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

大理作为著名的旅游城市，交通非常便捷，无论是搭乘飞机、乘坐火车、还是乘坐长途客车，到达大理都非常便捷，而且大理与云南省其他旅游胜地如香格里拉、丽江等也有较为方便的交通联系。另外，从大理市区去大理古城也比较方便，公交车即可到达。大理的内部交通主要是公交车和出租车。当然你也可以租自行车慢慢地欣赏古城风光。

飞机

大理机场位于凤仪镇和海东乡交界处，距离大理市区12公里。

大理机场有飞往昆明、西双版纳、北京、广州、成都等地的航班。

大理—昆明：每日都有，航程约40分钟；

大理—西双版纳（景洪），每日都有，航程约50分钟；

大理—广州：每周二、四、六，航程约3小时。

机场交通：

公交：可乘坐7路公交车到达下关市区。

出租：乘坐出租车到市区约60元，到大理古城约90元。

火车

大理火车站位于大理市新城东边的云岭大道，地处下关城区开发区高原明珠广场南端，是云南省内旅游铁路专线的重要枢纽。大理火车站向东可达昆明市，向北可达丽江市，交通非常便捷。

火车站地址：云南省大理市巍山路261号

火车站电话：0872-3146161

公交信息：火车站附近有7路、8路、10路、11路公交车，乘坐8路公交车可直接抵达大理古城。

售票时间：9:00-18:00

客车

大理有多个客运站，承担客运服务最重要的几个站分别是：

大理汽车客运站

地址：大理市巍山路372号

电话：0872-2310148

大理汽车客运北站

地址：大理市榆华路30号

大理兴盛路客运站

地址：大理市兴盛路8号

电话：0872-2129832

大理快速客运站

地址：大理市南涧路

大理西南客运站

地址：大理石320国道附近

大理与昆明之间往返的长途汽车班次较多，大理客运站每天8:00-17:30运行，每半个小时到一个小时发车一班，票价约为105元。除此之外，从大理发往丽江、香格里拉、六库、腾冲等省内的长途客车班次也非常多。

香格里拉



日照金山 by wandy3515

香格里拉 (shangri-la) 一词源于英国作家詹姆斯·希尔顿在1933年所著的《消失的地平线》一书，书中所描述了20世纪30年代在东南亚某地驻守的英国领事康威一行人在暴乱中撤退时，无意中闯入了天堂般的香格里拉。当香格里拉被逐渐定位成“祥和、宁静、和谐之地”的代名词时，人们都开始争先恐后寻找“香格里拉”的真实所在，2001年，滇西北的这个名不见经传的小镇成为了世界上唯一——个地名叫“香格里拉”的地方。

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。

香格里拉的最要景点有松赞林寺、普达措、独克宗古城、梅里雪山、雨崩、虎跳峡等地。这里的最佳旅游时节是冬春季节（10月至次年5月），10月底是观看梅里雪山的最佳时节，5-7月是香格里拉最美丽的时候。

印象 · IMPRESSION



luckyx66

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》



luyating82

清早的普达措公园犹如世外桃园般，如梦似幻。由于我们的时间不够，领队让我们在第一站不要下车走栈道，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》

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”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。



普达措国家森林公园 by 黄河浪子樊001

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、最大的藏民族民居群，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。

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，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。

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。

交通：从机场乘坐出租20-30元方可抵达。古城内步行即可。

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”。远去看去，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，说不出的沁凉畅快。

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惊喜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，上下双坡费用共220元。

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，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，恍如天堂。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惊喜与乐趣是在景区内无法感受到的。

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元包车。

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。

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度假区组成。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/>

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。

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 丽江背包客旅游



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：农历五月初五端午节前后，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。

美食 · DELICACY

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。

在香格里拉县城的新城和古城里都有不少吃喝的好地方，古城里的餐馆多为西餐和藏餐，价位不低，主要面向游客；新城的餐馆相比较起来就比较平民价格，以滇菜为主，而且有较大在晚间才开张的烧烤店，多数打着大理无烟烧烤的牌子，口味和价格都差不多，所以可以随便挑一家。

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。如果想买点藏区独有的纪念品，可以去农贸市场转转，那里的货品琳琅满目、一应俱全。在雨季，这里出售不少菌类，价格每公斤60-100元不等，比其他地方便宜不少，可以考虑买一些带回家。

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，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。

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。

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，如遇大雪，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，如遇大雪，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。



纳帕海 by 熊猫爱旅行

西双版纳



大象杂耍 by 米恩karine

西双版纳，理想而神奇的乐土，古语叫“勐巴拉娜西”。关于版纳的印象和憧憬，除了以父母那个年龄段的知青们为主角的电视剧——《孽债》里的场景，貌似就是“美丽婀娜的版纳少女”、“月光下的凤尾竹”、“草木葱茏”、“水果遍地”、“泼水节”这一些系列词汇了。

西双版纳是老牌的目的地，时至今日，这里仍是全国唯一能感受到完整热带雨林风光的地方，如同亚马逊河一般，这里对大多数人来说更像是秘境。神奇独特的热带雨林自然风光，多姿多彩的民族文化和少数民族风情，同时又是缅甸、老挝边境小城的邻居，确实让西双版纳有着无与伦比的神秘感。哪怕是生活在其间的傣家人也是亮丽的风景，小乘佛教的信仰，使得这里的村村寨寨都是缅甸佛塔。

可以把西双版纳定义为大自然的馈赠。相比城市的空气，版纳的每一次呼吸都变得珍贵。你在这里能见到各种奇葩的动植物物种，吃从没见过的热带水果，体验不曾见过的风俗习惯。

西双版纳和普洱犹如一对双胞胎，普洱常常因为被冠以茶叶的名头而被世人挂在嘴边，专程去普洱旅行的意义可能不大，但可以将西双版纳、普洱、临沧三地串在一条线上一起游玩。

印象 · IMPRESSION



熊猫爱旅行

神奇独特的热带雨林自然风光，多姿多彩的民族文化和少数民族风情，同时又是比邻缅甸、老挝的边境小城，确实让西双版纳有着无与伦比的美丽。

——《西双版纳自由游记and攻略》



wandy3515

冲那句歌词，去西双版纳过年。看热带雨林，坐索道，滑溜索，看野象，享受穿傣族裙子的温度，喝酒吃肉，篝火晚会，去傣族人家做客，吃各种没见过的水果，看孔雀，跟当地少数民族聊当地匪夷所思的文化，一大车朋友唱歌狂欢，总之，很开心。

——《【我们出发吧】我行在云南》



老长征

旅游步行道的两旁，处处可见野象出没和活动的踪迹。林中古树参天，树藤盘根错节，珍稀植物比比皆是，我们感受到了回归大自然的乐趣。

——《西双版纳之梦：寻找最后的民族》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 穿梭在热带雨林



原始雨林 by pourraitayeah

听过SHE有一首歌叫《热带雨林》，“月色摇晃树影穿梭在热带雨林”，那该是怎样一块潘多拉的土地，带着那原始而纯粹的神秘感，等着我们去探险。很可能会发现不明生命体哦！

No.2 泼水，看傣妹，穷开心

傣族园的下午会有热闹的泼水活动，也是看傣妹的最佳时间啦。即使没赶上真正的泼水节，也可以围观泼水活动过过瘾。



泼水活动 by 《中国城市旅游》杂志提供

No.3 萌系动物集合



小猴仔 by 米恩karine

西双版纳的野象谷有各路萌系动物，猴、长臂猿、鹦鹉、大象欢聚一堂，看那小猴仔的眼神，背后一定有神马故事。

No.4 傣家吊脚楼，风吹雨打都不怕

傣族村寨到处可见的吊脚楼，好几代傣族人都住在一个吊脚楼里。据说吊脚楼是不怕地震的，越震越稳固，另外还有防雨防潮的功能，有机会一定要住住无敌吊脚楼。



傣族园吊脚楼 by 熊猫爱旅行

No.5 歌舞篝火狂欢夜



民族歌舞表演 by qnaq2004

夜晚的曼听公园总有个把民俗风情的演出，“澜沧江之歌”傣族舞蹈《贝叶之光》、拉祜族《口弦舞》、哈尼族《抢亲》、老挝舞蹈《召树屯》等，歌舞表演过后更有篝火晚会、放河灯等活动，精彩纷呈。

景点 · SIGHTS

野象谷

野象谷所处之地，原来有个野象经常出没和饮水的“象塘”。在野象谷，游人可观看大象表演节目，还有猴子、长臂猿、蛇、蝴蝶、鹦鹉来凑热闹。沿途有长达四千多米的步行道，可与热带雨林中的许多少见植物、昆虫亲密接触。步行道旁的森林中，可见野象出没和活动的痕迹，幸运的游人或许还能在傍晚或黎明之际看到林间漫步的野象群。

地址：云南省西双版纳自治州景洪市境内、勐养自然保护区南部

交通：从西双版纳客运站出发，到野象谷站下车，约1.5小时

勐泐大佛寺

勐泐大佛寺是在古代傣王朝的皇家寺院“景飘佛寺”的原址上恢复重建的。佛寺依山而建，整体像一座佛形。景区以佛祖释迦牟尼的生平及佛寺活动为主线，巧妙融入到景观及建筑群体中，充分展示南传佛教的历史与传统文化色彩。从万佛塔前广场俯视景洪市区，旖旎的热带风光尽收眼底。

地址：云南省西双版纳傣族自治州景洪市勐泐大道顶端4路1号

交通：距景洪市区4公里，没有公交车到达，从市区打的到勐泐大佛寺约15元

西双版纳热带植物园

不可错过

这是我国面积最大、植物多样性最丰富的植物园——中国科学院西双版纳热带植物园，当地人也把它称为勐仑热带植物园。流到这里的澜沧江支流——罗梭江刚好拐了一个弯，把陆地围成一个葫芦形的半岛，人们就把它叫做葫芦岛，植物园就建在岛上。

地址：云南省西双版纳傣族自治州勐腊县勐仑镇

交通：在景洪客运站乘坐勐仑、勐腊方向的车，到勐仑下车，行程约1小时。如从昆明、思茅出发可乘坐开往勐腊方向的车到小勐仑镇下车。从勐仑客运站步行到吊桥需10分钟，买票后过吊桥需20分钟才到景区

基诺山寨

基诺山寨居住着一个特别的少数民族——基诺族。这个民族是直接来自原始社会主义过渡的民族，因此保留下了许多原始的生活习俗和民族风情。老一辈妇女都有大耳洞，耳洞越大越权威。在这里游走，可以感受到基诺族浓郁的民族风情、神秘的原始宗教以及淳朴的生产方式。门票包含了看演出时的当地时令水果和烤肉的，最让人意外的是，游玩出来的路边上有免费供应的各种水果吃。总体觉得虽然景点免不了商业化，但这里不让人生厌，仍能感觉到当地人的淳朴好客。

地址：云南省西双版纳景洪市东北部的基诺乡巴坡寨

交通：打车或包车前往



孔雀山庄 by 米恩karine

傣族园

必到之处

人们常说，西双版纳是一只美丽的绿孔雀，孔雀的尾巴在橄榄坝，傣族园就是孔雀尾巴上最美丽的羽翎。傣族园有五个傣族自然村寨。这里景色秀丽，民风淳朴，一年四季青翠嫩绿、竹林环绕、果木成林。香蕉、椰子、槟榔、菠萝密、芒果，给寨子洒下了一片浓浓的绿荫。幢幢竹楼掩映在青树绿竹之中，古色古香的佛塔。佛寺与旖旎风光相互掩映感觉很清新。园内还有热闹的泼水活动，值得一看。

地址：云南省西双版纳州景洪市橄榄坝

交通：从景洪乘坐到勐罕客运站的班车，车程约1个小时，勐罕客运站离景区大门1公里左右，可步行或打车。

景真八角亭

景真八角亭是很具有傣族风格的建筑，由亭座、亭身、刹顶三部分组成，亭室内立有释迦牟尼的铜像一尊。亭的内壁用金粉绘制有各种花卉、动物图案，其间还镶嵌着多种形状的镜片。亭檐四周悬吊无数铜铃。它是我国小乘佛教建筑中的一件精品，也是古代西双版纳傣族建筑水平的一个标志。

地址：云南省西双版纳勐海县勐遮乡

交通：景洪市区客运站乘车至勐海下车，步行即到

曼听公园

曼听公园是享受悠闲时光的理想之地，哪怕就在草地上坐坐，晒晒太阳，看看书。这个公园离城区约2公里，处于澜沧江与流沙河汇合的三角地带。园内风光明媚、林木郁郁，特色的铁力木以及形状各异的果树布满了公园的每一个角落。白天，有大象、鹦鹉表演和孔雀公主舞台剧；晚上，有“澜沧江——湄公河之夜”歌舞晚会和篝火晚会，可以借此小热闹一下。

地址：云南省西双版纳傣族自治州景洪市曼听路

交通：3路公交可直达，也可步行或乘人力车前往，从曼景兰风味街向前走300米左右即到

原始森林公园

西双版纳原始森林公园内，品种繁多的热带植物遮天蔽日，植物奇观异景随处可见，峡谷幽深、鸟鸣山涧、林木葱茂、湖水清澈。爱妮寨的抢亲、泼水节的欢畅、各民族的歌舞表演，可以亲身参与，使游人置身于浓郁的民族风情中留恋忘返。孔雀开屏迎宾，猴子与人嬉戏，黑熊、蟒蛇、蜥蜴、穿山甲等珍稀动物一次看过瘾。

地址：云南省西双版纳昆洛公路8公里处

交通：景洪市车站有到森林公园的公交，或市区打车，去程约35-45元，回程约25元

西双版纳热带花卉园

热带花卉园是西双版纳州景洪市内的一个热带植物观赏园，景区内清静幽雅，热带花卉、植物繁多。园内有許多奇葩的花草，足以大开眼界了哦，感兴趣的可以顺便学习一下植物知识。

地址：云南西双版纳州府景洪市城区的云南省热带作物科学研究所内

交通：公交2路至热带花卉园站下车

曼旦村

耸入云霄的望天树，碧绿的稻田，把曼旦村包围在正中央。在曼旦村可以看到女人在碧绿的稻田中劳作，看到男人们在吊脚楼下聊天，看到傣族老人在吊脚楼上望天发呆小憩，看到妇女在土黄色的流水中洗衣服。

地址：云南省西双版纳傣族自治州勐腊县

交通：包车或自驾前往



活动 · ACTIVITIES

篝火晚会

晚上可以到景洪市内的曼听公园参加篝火晚会，欣赏西双版纳最原始的民族风情，感受到少数民族生活、文化气息。先欣赏少数民族歌舞表演，如傣族王室宫廷舞、优美的葫芦丝演奏，瑶族独特的咬手定情婚俗互动节目等等。看完表演后可以参加篝火晚会，和少数民族同胞一起齐舞High歌。

与孔雀亲密接触

西双版纳原始森林公园的孔雀山庄，有成群的孔雀在小湖边的草坪上晒太阳。养孔雀的傣家女子提着篮子准备喂食，哨声一响，孔雀们从四面八方飞来，密集恐惧症的人们要颤抖啦。

逛夜市，吃傣味

因为西双版纳气温高，所以当地人有在外乘凉吃烧烤的习惯。西双版纳有曼听小寨烧烤夜市、金沙湾娱乐广场等夜市聚集地。最好晚饭少吃一点，到了夜市可以敞开胃口大吃一顿，每种小吃只尝一点，就可以吃得很饱。

放河灯

在夜晚的曼听公园，你可以跟朋友放河灯，许个美好的愿望，让那一份祝福伴着河灯飘向远方。当想到孔雀在绿荫下旁若无人地来回踱步，野象在那雨林中潇洒自如的嬉戏欢娱，割胶归来的汉子与起舞的女子含情相望时.....你就会相信西双版纳是个有灵气的地方。

罗梭江漂流

罗梭江漂流全长3.5公里，约需1.5-2小时，漂流的最佳季节是每年11月至次年5月旱季期间。在小小竹排上一坐，沿岸的风景都是你的了。沿岸有勐仑植物园、绿石林公园和傣族村寨、哈尼村落，形成了美丽的田园风光景色。

住宿 · LODGING

西双版纳首府景洪星级酒店众多，住宿条件都不错，当然也有价格适中的经济酒店可供选择。如前往野象谷游玩，还可以尝试住进野象谷的木屋，别有一番滋味。

美食 · DELICACY

来到西双版纳，除了傣族菜、布朗族菜、哈尼族菜等风味菜歪，还有众多来自周边国家地区的美食，如缅甸菜和泰国菜等。

西双版纳最吸引人的是当地的热带风光和傣族风情，这在西双版纳的美食里面也有体现。傣味菜以糯米、烘烤肉类、水产为主，口味酸辣。还有独特的热带水果，新鲜多汁。在景洪夜市热闹的气氛中，一边品尝当地独具特色的美食，一边欣赏美丽的夜色，想想也是乐事一桩。

景洪市勐遮路是当地美食的聚集地，通关鸡、草嫩罗非鱼等都值得一试。

购物 · SHOPPING

无论在景区、市区都有傣族妇女出售傣族特色的服装、金银首饰、黑陶器皿、大象木雕、竹编工艺品等，还有热带水果、干果蜜饯、茶叶（普洱茶）、香料等。购买时，可以尽量砍价。另外西双版纳的热带雨林里还出产许多珍贵的药材，如血竭、金鸡纳、白豆蔻、阳春砂仁等。

想要购买些当地的特色商品，可以去名族工艺品市场，在庄洪路，整条街都是小商店，店主还有很多事缅甸人。

到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

西双版纳虽然位于我国西南边陲，但是交通相对便捷。飞机、长途汽车甚至轮船都可以到达。一般乘坐大巴、轮船所费时间较久，选择飞机到达较为快捷。

飞机

西双版纳嘎洒国际机场

西双版纳嘎洒国际机场位于景洪市西南部，距景洪市区5公里。目前开通国内航线16条，国际航线2条。通航城市有昆明、丽江、大理、上海、成都、重庆、杭州、郑州、广州、北京、武汉、香格里拉、腾冲、曼谷（泰国）、琅勃拉邦（老挝）等。

主要航线：

昆明-西双版纳：有许多直达航班，也有部分在丽江转机，飞行时间约1小时。

机场交通：

1、公交：出机场大门向右步行500米到景洪职业中学站，乘坐1路公交车到市区，车费2元，运营时间为6:00-18:00。

2、出租车：直接乘出租车前往市区，价格约25元。

长途汽车

昆明市区-西双版纳

昆明南部汽车客运站每天都有多班开往西双版纳的车次，有卧铺和高速度客车可以选择，全程大概需要6-8小时，票价约200元。

昆明南部汽车客运站

地址：官渡区矣六乡新昆洛路东侧

电话：0871-7361722

发车方向：发往普洱市（景东县、上允镇除外）、西双版纳州、玉溪市、建水县、石屏县、元阳县、绿春县、红河县及部分国际班车

从西双版纳出发

西双版纳主要的客运站有：

1、景洪客运站

地址：景洪市勐泐大道16号

电话：0691-2123699

发车方向：许多到本地各景点的短途班车，以及发往昆明、大理、丽江的长途汽车

2、景洪客运南站

地址：景洪市勐海路77号

电话：0691-2137105

发车方向：发往昆明、大理、曲靖、蒙自的直达快客为主

3、西双版纳客运站

地址：民航路3号

电话：0691-2136288

发车方向：发往大理、普洱以及西双版纳境内各县乡的客车

轮船

景洪港位于景洪市区澜沧江北岸，是国家一类对外开放的水运口岸，由景洪、橄榄坝和关累三个码头组成。澜沧江-湄公河国际航道为联结中国至东南亚的水上大动脉，为著名的黄金旅游线路。目前，已开通了从中国景洪至老挝万象国际水运航线。

景洪市内可乘坐2路公交车直达景洪港。

腾冲



和顺图书馆 by 温暖的金晶4

腾冲作为人文和景观有感结合的又一处目的地，因为一部电视剧而迅速占满了人们的眼球，这个不大的小镇，恬静而安详，纯朴且悠然自得。又因为这里地处滇缅边界，是云南连通缅甸、印度、巴基斯坦等东南亚国家的商贸口岸，既是元明以来的边关重镇，又因其独特的地理位置和23个少数民族的居住地而充满神秘色彩。

腾冲是滇西缅北抗战的主战场，发生了最为惨烈的战斗，是中国抗日战争史上“全民抗战”的典范，这段历史也让这里充满了正义与责任。

和顺古镇的魅力则集中在这里的古建筑和民居，或雕梁画栋，或青瓦灰墙，每一栋楼房都像一件精美绝伦的艺术品。同时，这里也培养出了很多哲人，文化气氛围绕在这个小镇的每个角落。

印象 · IMPRESSION



babyface10001

“腾冲的湿地中，草地能漂着走，草顶加在徽式房上，希腊式的矮墙在山坡上，飘过来一片岛，疯妈的新鞋在上面，衣服在上面……”这是姜文口述的影像，关于《太阳照常升起》的剧本雏形。我一直清晰的记得那个镜头，疯妈站在河边的草地上，用锄头一割，整块草地就载着她顺着河流漂走了，相当奇妙。

——《逃离，滇西怀古去！》



々v1

七月末的和顺，没有旅游旺季的熙熙攘攘，连旅社都是安静的，村里的小巷，经常是一个人在走，走到陶醉。生来是不爱热闹的人，喜欢在安静的地方发呆。和顺，是个适合发呆的地方。

却不说热海温泉，翡翠玉石，蜿蜒的怒江，险峻的高黎贡山，单单一个和顺镇，足以让我爱上这里。

——《极边之城·云南腾冲》



泡鱼儿

第一次听说和顺这个地方是从电视剧《我的团长我的团》中，剧中龙文章把炮灰团从缅甸带回国后就一直住在禅达的收容站。禅达是一个虚无的名字，它的真实地名叫和顺。作为当年滇缅抗战的战场，剧中许多重要场景都是在和顺古镇拍摄完成的。

——《实拍·腾冲和顺古镇》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 在火山口下泡温泉



泡温泉 by imbcams

腾冲有中国最密集的火山群和地热温泉，在云雾般环绕的山间，风景宛如仙境，来一场彻底放松的温泉享受——火山蒸腾的热气，沸腾的热泉，还有鲜美可口的温泉煮鸡蛋。

No.2 热气球，和飞屋环游记

每一个人都有一个关于《飞屋环游记》的梦，在火山口附近乘坐热气球，看着那蓄势待发的火山吧。



关于热气球的梦 by imbcams

No.3 市井生活的闲适



一角的闲适 by 泡鱼儿

腾冲的记忆大部分会停留在闲适的农家生活，有条不紊的市井生活，还有缓慢有秩的一日三餐。放慢脚步，用心体会。

No.4 寻找《北爱》，寻找匿名的爱情

一部《北京爱情故事》让隐于市的小镇曝光在大众面前，人们惊叹，还有这样安静的地方。走在这里，期待不可思议的爱情，或者携带着爱，走遍每个角落。



睹物思人 by 温暖的金晶4

No.5 和顺文化的洗礼



和顺文化 by 温暖的金晶4

保存完好的八大宗祠，佛道儒共存的文化，族谱和宗族活动流传至今。六百年历史养育了哲学家艾思奇、教育家寸树声等一大批历史名人。如今和顺，文化底蕴之厚可想而知。



景点 · SIGHTS

火山群国家公园

不可错过

腾冲共有休眠期火山97座，其中火山口保存较完整的火山达23座。“好个腾越州，十山九无头。”腾冲的火山奇观最适合攀登的是火山群国家公园中的小空山。腾冲火山公园的另一大奇观，是神奇壮观的柱状节理，特别是分布在黑鱼河峡谷中的柱状节理，真正是大自然鬼斧神工的杰作。

交通：在腾冲各个客运站都有往返各地的运营车辆前往，价格从2-10元不等。比较方便的方法是包车前往，直接到公园门口。包车很方便，从街上拦车就可以，也可以到“二街”附近面的较集中的地方包车。

热海景区

游人必去

腾冲热海距县城12公里，面积约9平方公里，14个温泉群水温达90度以上，有大滚锅、怀胎井、鼓鸣泉、珍珠泉、狮子头、蛤蟆嘴等温泉景观，还有美女池、浴谷、养生阁、玉温泉等不同档次的温泉养生度假产品。

来凤山国家森林公园

来凤山山体是由两个火山口合成的盾状火山锥，形似凤凰。公园植被茂盛且种类繁多，森林覆盖率达90%以上，山中林竹茂密，古树参天。山间的古建筑为南诏时期的龙凤祠，明时改名为来凤寺，该寺建筑典雅大方，佛像庄重严肃，旅缅华侨奉赠的白玉卧佛和十八罗汉造型有小乘佛教特色。

地址：腾冲县城以南1公里处

交通：从腾冲出发步行可到达

黑鱼河

在腾冲，从火山公园离开后，去和顺古镇之前，可以去黑鱼河。河水清澈透明，空气清新，一片原生态的感觉，有一部叫《武侠》的电影就是在这里取的景。

国殇墓园

国殇墓园位于云南腾冲县城西南1千米的叠水河畔小团坡下，建有滇西抗战期间中国远征军第二十集团军腾冲收复战阵亡将士的纪念陵园。辛亥革命元老、爱国人士李根源先生取楚辞“国殇”之篇名，题为“国殇墓园”。这里安葬的是抗日战争中为国捐躯的中国军人，来到这里对他们的凭吊，不仅是对伟大军人的致敬，更是对历史的沉思。

交通：墓园位于县城西南部，有公交车直达，也可以乘坐出租车。

绮罗古镇

腾冲城郊的绮罗古镇，依旧保持着的狭窄石板路，两旁是普通的农舍和没落的宅院，这里和许多腾冲地区的农村没有两样。一个弯后，豁然开朗的一片天地展现出来。青砖，绿瓦，重檐。那无数精美的屋舍，巧夺天工的雕饰及字画收藏都反映这一遗风。

地址：腾冲城东南4公里处

和顺图书馆

提起云南腾冲县的和顺乡，许多人都会自然而然地想起一个成语：人杰地灵。这里拥有“在中国乡村文化界堪称第一”（张天放语）的“文化之津”和顺图书馆。和顺图书馆为中国最大的乡村图书馆之一，于1924年由华侨集资兴办，为中国传统的楼房建筑，前置花园，美观素雅，图书馆中藏书万余册，其中尤以许多古籍最为珍贵。迄今有藏书7书万多册，古籍、珍本1万多册，内有胡适、熊庆来、廖承志、李石曾等诸多文化大家的题字。图书馆旁边就是教育摇篮文昌宫，供奉的是文昌星。和顺人把村里最好的一块风水宝地用来建盖文昌宫、图书馆，可见和顺人对文化教育的重视。

樱花谷

樱花谷坐落于高黎贡山西麓、龙川江西岸，属高黎贡山自然保护区范围，这里终年无霜，雨量丰沛，野生樱花遍布其中，樱花谷由此得名。樱花谷是一个森林公园，但是其最出名的地方是三个温泉。游山看景累了，挑个温泉泡一泡，悠哉赛神仙。

地址：位于腾冲县城以西1公里

叠水河瀑布

当地人士多用“龙洞垂帘”、“久雨不停”来概括叠水河瀑布的特点。瀑布源于腾冲县东北部的大盈江，属于伊洛瓦底江水系，沿途众流汇合，水量渐丰。位于腾冲县城以西1公里，此处四周是悬崖峭壁，大盈江水流经此处，从30多米的高岩上跌落，响声雷动，水花四溅，形成了“不用弓弹花自散”的壮丽景观，据说在阳光下常现出七色彩虹，非常漂亮。

腾越三桥

腾越三桥为“永顺桥”、“天和桥”、“停云桥”，三座拱桥的神韵风采及周围的绮丽风光。三桥在一条河上相隔十几米而建，每桥分为三拱，在中间大拱的两端，各有三个小拱，桥身用五面石相扣，桥面用火山石铺就，桥下河水缓流，三座桥名寓意深远，永顺桥意为“永水流深长，永久永安，地久天长顺，顺心顺意”；天和桥意为“天和地利人和自然祥和之气也”；停云桥意为“停云落日，对亲友的友情思慕”。

北海湿地

腾冲北海湿地保护区，位于县城西北向，距城12.5公里。北海湿地保护区四面环山，地理位置特殊，属高原火山堰塞湖生态系统，大片漂浮于水面的陆地，犹如在五彩缤纷的巨型花毯，具有生物多样性复杂、生产力极高的特征。每年5月是北海兰花开的季节，北海成为了兰花的世界，可以租一双水鞋去“踩草”。

云峰山

云峰山位于腾冲县城西北50多公里的瑞滇乡，远看形如玉笋挺立，直插天际，因峰腰常常云雾缭绕，故名“云峰山”。云峰山以其“山高谷深，陡峭险峻”而著称。山上一千多级“三折云梯”直通山顶，最陡处的43级石阶近乎垂直，且宽不足尺。两旁是万丈深渊，令人目眩心惊。游客需面贴绝壁，手扶铁链而上。云峰寺建在两亩见方的山顶，有玉皇阁、老群殿、观音殿等明代建筑。

元龙阁

腾冲县城东南4公里的和顺乡水碓村，村旁有一龙潭，三面环山，一堤为廊。堤上古榕荫蔽，潭中水洗白云，风光十分秀丽。元龙阁即旁水依山而筑。循序渐进，有龙王殿、三官殿、玉皇殿、魁阁、观音殿、百尺楼等殿宇。元龙阁建于清乾隆二十七年（公元1762年），雕梁画栋，建筑精巧，依山临水，景色迷人，给人一种悠然入画之感。哲人艾思奇的故居“有仙则名”就在元龙阁旁。



和顺古镇 by imbcams

活动 · ACTIVITIES

泡温泉

腾冲是我国最著名的火山区之一，区内有97座新生代火山分布，温泉139处。它集火山、地热、温泉活动为一体，这在我国乃至世界都不多见。腾冲的温泉地数热海和樱花谷最为著名，这里云蒸霞蔚，山腰上不断冒出的水蒸气，如云雾般环绕与在山间，宛如仙境，泡完温泉后可以在此住宿。



lucky6523

沐浴的方法是采用蒸浴和水浴相结合。奇特的蒸气浴床是在喷出热气的气孔上铺以卵石、沙子，再铺一至二寸厚的青松毛、牛筋草等，在这些青枝绿叶上再覆草席。入浴者卧在草席上，盖上毯子，蒸气徐徐而上，约10来分钟，就开始发汗；半小时后，就大汗淋漓，稍加搓拭，污垢尽除；再下池沐浴，即全身滑腻；浴后通体爽快，疲劳尽消。

——《彩云之南金秋行—梦幻双廊，激情腾冲》

乘坐热气球，俯瞰火山口

火山地质公园每天早上10:30以前有乘坐热气球升空看火山的项目，20分钟，每人180元左右，还可以乘坐滑翔机，300元/人。

乘坐热气球俯瞰火山口，清晰地见证壮美的火山形态。

住宿 · LODGING

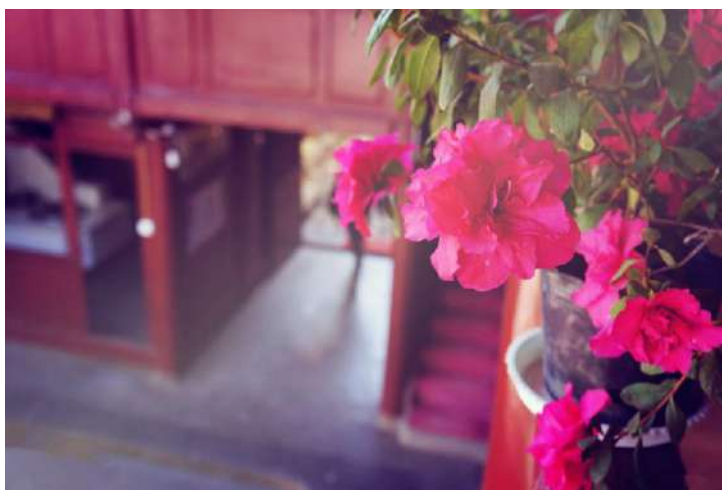
腾冲的住宿是很方便的，从装修华丽的大酒店，到小型客栈，环境和景色都不错。推荐住在和顺古镇里面，有很多家客栈，各有特色。高中低档的都有，还可以在古镇里逛逛。

美食 · DELICACY

腾冲风味的家常菜酸、辣、苦、咸、甜、香种种滋味俱全，又以酸辣为主。在腾冲，当地的稀豆粉和饵丝是必尝的菜肴。此外，腾冲咸菜久负盛名，绮罗腊腌菜、洞坪水豆豉、和顺干腌菜、荷花的水腌菜等都具有很大的名气。

购物 · SHOPPING

腾冲是我国最靠近缅甸翡翠原产地的地区，是一座有着600年翡翠加工历史的“翡翠城”，县城内一条街被称为“百宝街”，腾冲玉器更是云南著名的手工艺产品。此外腾冲还有藤编、腾宣、腾药等各种特产。



客栈一角 by 温暖的晶金4

到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

腾冲县位于云南省保山市西南部，地处滇西北旅游区、滇西旅游区、缅北旅游区的中心位置，是滇西边境旅游的重要节点。腾冲的交通也比较发达，公路和机场枢纽都已完善，不过目前无铁路经过。



飞机

腾冲（驼峰）机场位于距腾冲县城约10公里的清水乡驼峰村，目前已开通西双版纳、丽江、成都、重庆、北京等城市，未来将开通上海、西安、广州、武汉等区域中心城市。腾冲驼峰机场正在申报国家口岸机场，到时将开通腾冲到东南亚各国航线。

机场交通

机场大巴：机场大巴的时间根据每班次航班落地时间定，每次航班降落时都会有相应机场大巴，路线是固定一条发往民航大厦的，票价为10元/位。

出租：乘机旅客到达腾冲机场后在候机楼停车场即可打到出租车，从机场到县城约15分钟，政府定价为35元左右，另外加收5元机场停车费用。

机场电话

机场问询电话：0875-5198866/5198876

机场售票：0875-5198878

长途汽车

虽然腾冲只是个小县城，但在长途客运上面还是比较规范的。另外，除了个别长途客运车的车型还是相对老旧的车型，大部分都是带有空调的宇通客车，舒适度有了很大的提升。

腾冲客运站（老站）

地址：东方路腾冲东方医院对面

电话：0875-5152363

主要到达：瑞丽、芒市、盈江、龙陵、施甸、甘拜地等地。

腾冲旅游客运站

地址：热海路南段霞客酒店对面

电话：0875-5161526

主要到达：保山、上街、六库、昆明、丽江、攀枝花等地。

泸沽湖



平静的泸沽湖 by 粉墨是梦2013

泸沽湖的清澈干净之美是无法复制的，但是从丽江前往是需要勇气的，一路上道路可谓是山路十八弯，不过200公里的路程看到女儿国的另一番宁静景色还是非常值得的。

泸沽湖古称鲁窟海子，又名左所海，俗称亮海，位于四川省凉山彝族自治州盐源县与云南省丽江市宁蒗彝族自治县之间。泸沽湖素有“高原明珠”之称。湖的四周青山环抱，湖的岸边曲折多湾。湖中各岛形态各异，林木葱郁，翠绿如画，水天一色，清澈如镜，藻花点缀其间，缓缓滑翔于碧波之上的猪槽船和飘浮于水天之间的摩梭民歌，使其更增添几分古朴、几分宁静，是一个远离嚣市，未被污染的处女湖。

在这里，一切都是那么神奇，那么古朴，无论是成丁礼、阿夏婚、母系家庭、丧葬，都是绝无仅有的。每个礼仪，每种风俗，都是一个个优美动人的故事，一支支悠扬动听的牧歌，无不充满几分神秘，几分浪漫，几分诗情，几分画意，从而给人以遐想与思忆。摩梭少女的风姿，独木轻舟的典雅，此起彼伏的渔歌，堪称“湖上三绝”。这里浓郁的人文风情和自然风光恰到好处地结合在了一起，尤其是以摩梭人独特的文化和民族风俗使其具有独特而丰富的内涵。

印象 · IMPRESSION



angle52053770

吸引我走进泸沽湖是因为一位女人和她所写的《走回女儿国》这本书。在泸沽湖这片美丽神奇的土地上，走出了一个叫杨二车娜姆的摩梭女，令世界惊奇地睁大眼睛。她用她的美丽和聪明，以及百灵鸟一样的歌喉，征服了泸沽湖以外的人们。

——《泸沽湖游记》



lhy947287054

到了这，我常问自己，这是梦么？为什么却又梦的这么清晰这么真实。那似乎伸手便可触及的蓝天和碧水悄悄地连成一片，到了这，我常问自己，这是画么？为什么这里风吹过发丝吹起了裙角。

——《云南行走的记忆—泸沽湖行》



baopianliuli

大落水 and 里格都属于云南，是这边开发的比较好的两个村落，也是最大的两个村子，商业氛围较浓，个人感觉这边的摩梭人没有四川那边淳朴。但是商业化不代表没有看头，有些人工修饰的景色别有风味，而且也给游人极大的方便，如路边的小桌小椅，客栈门前晒太阳的猫咪，都很有情调。

——《心中的安宁—泸沽湖5日游》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 女儿国的走婚



走婚的他们 by Bluephantoms

泸沽湖的姑娘热情大方，就像一朵格桑花；泸沽湖的传说久远动情，让人心驰向往；泸沽湖的走婚习俗神秘莫测，淳朴独特的种种奇异风俗亘古独存。

No.2 环湖、骑行、呼吸

在这里，不安分的细胞会被激活。四通八达的都是不一样的风景。无论是自行车、包车还是走路，背上行囊，发现不一样的泸沽湖。



环湖骑行 by wangjiajixing

No.3 猪槽船和涟漪的湖畔



日出照亮猪槽船 by cenguangda

清晨，乘坐摩梭人特有的猪槽船，穿着外套或者裹着毯子，荡漾在清澈如镜的湖水中，手心捧着一杯暖到心窝的茶，静静等待日出湖面的那一刻。

No.4 “面湖而生”的客栈

客栈里是天南地北的旅行者，是生活在这片仿佛与世隔绝世界里的当地人，是来自五湖四海的故事。面湖而建的客栈，依傍着湖水和夕阳，约上两三个新朋友，大家把酒临风，定会心旷神怡，宠辱皆忘。



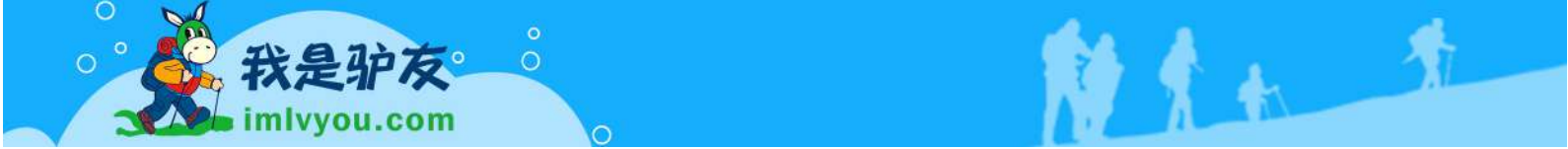
客栈 by qian_0_we

No.5 浮生偷得半日闲



捕鱼人 by Bluephantoms

在酒吧的书架上方会见到“偷情浪漫，偷书可耻”几个字，虽说出于行文需要的“偷情”二字用的不够贴切，但这里慵懒到让人忘记今夕是何夕的景色，两情相悦的事情大概会很顺其自然的发生吧。



景点 · SIGHTS

想要饱览泸沽湖风景区的全区景色，无可避免的要买一张进入景区的门票，泸沽湖景区共设有两个景区门票站，一个在云南省丽江市宁蒗彝族自治县，门票为100元/人；另一个在四川省凉山州盐源县泸沽湖镇，门票为80元/人。

泸沽湖在四川的地盘比在云南省大，但是云南将泸沽湖景区发展的很淋漓尽致，与时俱进。也正是因为这样，四川省的人文景观就比云南保存的好的多了。

泸沽湖旅游景区处电话：0834-6390302（四川省）

TIPS

景区内费用参考

- 1、现役军人、残疾人、70岁及以上老年人免票，在校学生凭有效证件购票，有5折优惠；
- 2、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购门票；
- 3、景区内活动收费：家访10元/人，篝火晚会15元/人，猪槽船30元/人。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，乘船游岛上岛费用为25元/次。

里格 不可错过

里格村坐落于格姆女神山下，是泸沽湖边二十多个傍湖村落中的一个。值得一提的是，里格村的房舍都是临湖而建，风景一流，住在当地人家的家庭客栈中，亲身感觉摩梭人的生活环境也是一种体验。摩梭人很热情好客，一般人家都将最好的东西拿出来招待客人。

交通：乘车到大落水村后，可以给司机五元钱，请他带你进里格村；或者在宁蒗乘到永宁的车，让司机在里格村附近停靠，走路进去。

大落水村 不可错过

落水村是大部分游客到泸沽湖必游的地方。在大落水村，沿湖岸都是摩梭人家的木房子，现在多数都改造为可提供住宿的旅馆。晚上，当地的摩梭人会穿起传统服饰，表演歌舞。欣赏完民族歌舞，还可以到湖边支起的帐篷里去烧烤。

在下落水湖边有条弯曲的砾石小路，路边的摩梭人都把自己家改建成旅馆，随小路一溜排开的木楞房漂亮而有特色。这里有酒吧、百货店和特产店等。小路旁湖畔垂柳、木舟细浪、风光迷人，这里自然成为旅游者的聚集地，小路也被冠以“摩梭风情路”的雅称。

小落水村

格姆女神山下的小落水村，是摩梭部落最古老的村寨之一。小落水村处在一个三面环山，一面向泸沽湖的小山谷里，她也是云南与四川的交界。古老的民居建筑，原生态摩梭民风民俗，至今保存完整。

交通：可通过环湖徒步从里格村徒步至小落水村

草海 文艺范儿

草海又名南海子、八仙海。长年泥沙淤积，湖水较浅，四面青山环抱，林木茂密，水天一色，翠峰鹤立。草海西部有一孤岛叫“阳关山”岛上竹篱茅舍，鸡犬相闻，一片宁静淡泊的世外桃源景象。

草海素有“鸟的王国”之称，共有鸟类100余种、珍稀鸟类70余种，是冬春观鸟、夏秋避暑的最佳选择地。

交通：泸沽湖镇到草海很近的，走路都不远，半个小时的样子，如果坐车的话，几分钟就到了。价格就10元左右。

洛洼码头

码头的所属地洛洼半岛是一个非常重要的分界线，半岛的这边是著名的草海，半岛的那边是亮海（所谓亮海就是没有看到草的水面都叫亮海）。因为如此，在这个码头看风景是很特别的，一边是青青绿草的世界，一边的清澈见底的湖水。洛洼码头也是看夕阳西下，日出东方的最佳地点了。

走婚桥

走婚桥是摩梭男女约会的地方。泸沽湖畔的摩梭人奉行“男不娶，女不嫁”的“走婚”习俗，走婚桥横跨草海，连接两岸村庄，为男女提供了约会的通道，传说，在这里和心爱的人手牵手走过，就可以拥有长久的爱情。

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。

博凹岛（王妃岛）

博凹岛上有一所明代左所土司在上面修建的豪华的别宫，用来安置来自雅安的汉族夫人肖淑明。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。

格姆女神山（狮子山）

格姆女神山海拔3754.7米，是泸沽湖四周最高的山峰。山顶的洞里有天然形成的石钟乳女性人像，因而在摩梭神话传说中，此山是格姆女神的化身。现已开通索道缆车直达半山腰的女神洞，乘坐缆车也可以饱览泸沽湖全景了。

转山节期间，摩梭人都要上女神山祭祀女神。从山头到山脚，转山的队伍形成一条条色彩绚丽的长龙，“女神歌”响彻云天。中国名山成十上百，格姆女神山以“天人合一”别具风采。

门票：可乘坐缆车上山，票价90元

尼塞村 最浪漫

离里格村三公里左右的尼塞村因为情人树而闻名。应着女儿国的浪漫景，一面是山，一面是湛蓝湖水呈现眼前，十分动人。

很多游客都会选择徒步前往尼塞村，尼塞是个只有十几户人家的摩梭村子，面湖而建。当地人的淳朴善良和盛情也让很多到往的游客感动。

晴天里，树的影子和两两的白云倒映在湖面，大片还未播种庄稼的田野，悠闲的马儿在啃着枯草，整个画面宁静的醉人，湖面上倒映着朵朵白云让我一度误以为是湖里发出的一蓬蓬亮光。

里务比岛

位于泸沽湖中南部，岛屿一侧为石笋，成为天然的码头，一条蜿蜒的小道直接通往岛屿顶部，道路旁边有许多杜鹃花以及野樱桃树。花丛的尽头为藏传佛教寺院里务比寺，岛顶有一白塔。里务比岛与谢瓦俄岛，里格岛并称为泸沽湖蓬莱三岛。

里格半岛

里格村坐落于格姆女神山下，是泸沽湖边二十多个傍湖村落中的一个。村子的房舍分布在湖湾和半岛上，独特的地理位置使得里格有着与别的村落不一样的湖光山色，小小的里格半岛更为游人所喜欢。

里格半岛是来到泸沽湖最佳的住宿地点，很多客栈面湖而建，可以更加惬意地欣赏湖光山色。

活动 · ACTIVITIES

湖中泛舟

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，在湖中泛舟是一项不可或缺的活动。不同的地点租船，费用有所不同，在里格乘船的费用约为30元/人；在小落水游船至王妃岛30元/人，游船至里务比岛40元/人。

环湖骑行

环湖骑行基本成为每个到达泸沽湖的游客必做的一件事，骑车沿着里格—尼塞—小落水—大嘴—女神湾—泸沽湖镇—草海—洛洼，或者其他方向的顺序骑行，享受泸沽湖各个角度的不同时间的风景。

篝火晚会

据传古时候摩梭人为了防外敌侵袭，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，后产生了群体娱乐性的锅庄舞。

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”。

里格村晚会门票：20元

尼赛村晚会门票：30元

看日出，看日落，看满天繁星

没有比看日出、日落和满天繁星更浪漫的事情了。坐在波光旖旎的湖畔边，看着太阳一点点升起来，再无所事事地看着太阳慢慢吞吞沉入湖的那一面，然后消失不见。等到整个天际都布满了星星，又是一个神奇的世界，数星星，像是回到了很久之前的童年。

发呆

在这里，发呆也是一件很文艺的事情。沏一杯茶，捧一本书，或者就支着脑袋望着平静的湖面。全身心的放松，不才是旅行的意义吗。暖洋洋的光照在被子上，书页都浸上了阳光的味道，没有规则，没有烦恼。坐在湖边的客栈里，面朝泸沽湖，春暖会花开。

住宿 · LODGING

泸沽湖的住宿是非常方便的，从装修华丽的泸沽湖大酒店，到里格半岛上的私人客栈，环境和景色都不错。这里的介绍主要以驴友推荐度高的当地客栈为主。

里格村的房舍都是临湖而建，风景一流。住在当地人家的家庭客栈中，亲身感觉摩梭人的生活环境也是一种体验。摩梭人很热情好客，一般人家都将最好的东西拿出来招待客人，床是木床，但是有软绵绵的床垫，还有雪白的床单，干净卫生无可挑剔，每晚住宿费用一般10-20元。

美食 · DELICACY

泸沽湖当地的餐饮制作都比较简单，餐馆和酒吧都由当地人经营，来几道特色菜，如清炖土母鸡、爆炒牛蛙、爆炒田螺、香菇炖排骨、小巴鱼萝卜汤、荞面粑粑、烤鸡、烤鱼，再配上香醇的苏里玛酒，也不失为一种惬意。粗茶淡饭和朴实的一个晚餐或许更适合这里。

购物 · SHOPPING

泸沽湖当地很多卖烟的，烟基本都是骗人的。东巴烟、纳西烟、马帮香烟，都是缅甸那边的，本来不值钱，到了这儿就卖得很贵。所以千万不要购买。

但是，泸沽湖的披肩比较值得推荐，丽江满大街的手织披肩其实产自泸沽湖，所以到了原产地，不如买几条回家留作纪念。

到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

泸沽湖位于云南和四川的交界处，可以从四川和云南分别到达，如果走四川要到西昌转汽车，走云南从丽江转汽车，车程6到7个小时不等。到达泸沽湖主要可以乘坐客车和组团包车两种方式，自助游的同学可以向住宿地的老板寻求帮助，介绍一起前往泸沽湖的朋友包车前往。泸沽湖当地的交通比较发达。

从四川西昌中转至泸沽湖

各地-西昌

西昌的交通还是比较发达的，铁路、航空、公路都便捷，特别是今年五月通车的雅西高速，让众多旅游爱好者又多了一种选择。

飞机

西昌青山机场是攀西地区的航空港，是中国西南跑道最长的大型全天候机场。西昌每天有班机往返成都，飞行时间约40-45分钟，票价大约是1000元。此外还有西昌—重庆、西昌—北京的航班。

火车

西昌是成昆铁路线上的一个大站，每天有多辆火车可以直达北京、西安、昆明、成都、重庆、攀枝花等省内外大城市。成都—西昌的夕发朝至的列车最适合旅游者，车程10小时左右。现在还增开了西昌—昆明的直通旅客列车。

客运站

西昌市旅游客运中心站

地址：西昌市三岔口南路412号（火把广场斜对面）

自驾

如果选择自驾来西昌的话，从成都出发走成雅高速，接雅西高速，很方便，大约5个小时就可到达。成都到西昌公路里程缩短为420公里，5小时可达，较过去节省一半时间。若继续南下攀枝花，取道西攀高速，全程只需6小时。

西昌—泸沽湖

一、直达班车

西昌到泸沽湖，全程265公里，需时约6-7小时，到达地点是四川泸沽湖的泸沽湖镇(即左所镇)。

二、盐源县转车

如果在西昌没买到直达泸沽湖的票，可以买7点以前发往盐源的班车，这样可以赶上盐源到泸沽湖的班车，所有班车会在盐源县城吃午饭。

从丽江中转至泸沽湖

各地-丽江

丽江交通相对便利，可以乘坐飞机、火车、客车到达。

丽江—泸沽湖

一、直达班车

最便捷

丽江到泸沽湖有直达班车，路程约为200公里，车程5-6个小时，但在雨季，路况依旧不好，司机往往选择老路走，因而耗费时间较多。丽江有旅游专线车直达里格村，单程100，往返160，往返票一周内有效，每天早8:00古城停车场发车。

二、中途转车：

可以坐车到宁蒗县城转车，或者由西昌坐车到盐源县转车。在宁蒗县城转车很方便，有的客运站还出售丽江到泸沽湖的联票，客人到宁蒗后不需要另外再买到泸沽湖的车票。

三、旅游包车

如果几个人同行的话，包车是最方便的，还能充分欣赏沿途风景。包车依据车型、季节不同价格也不同，一般是400-800元，金杯400-500元，越野车600-800元。如果是一个人，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。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

地理环境

云南地处中国西南部，是一片伴随着喜马拉雅古海隆升而形成的高原。

在图上不难看出，云岭、怒江和高黎贡山被紧紧挤压在狭长的地带，金沙江、澜沧江、怒江和独龙江穿梭其中。这些河流和山脉结合着延伸到滇西纵谷区，纵谷区由西北向东南呈现扇形将云南一分为二，东边为云南高原区，平均海拔2000米，呈现喀斯特地形，高原湖泊星罗棋布；西为纵谷区，江流纵横，高山深谷相同，峰顶与河谷间高差甚大，地势险峻。

气候特点

云南的地形地貌复杂，所以气候也很复杂。主要受南孟加拉高压气流影响形成的高原季风气候，全省大部分地区冬暖夏凉。四季如春是最常用来形容云南的词语，实际上这应该用来形容东部地区，如昆明、楚雄、大理、腾冲、玉溪等地。不来到云南似乎很难体会到“一山分四季，十里不同天”的意义，像云南的最高峰卡瓦格博，海拔6470米，山脚下的怒江却只有700米的海拔，跨越了几个气候带。云南全省气候类型丰富多样，有北热带、南亚热带、中亚热带、北亚热带、暖温带、中温带和高原气候区等7个温度带的气候类型，正因为如此，云南气候的区域差异和垂直变化十分明显；年温差小，日温差大；降水充沛，干湿分明，分布不均。

历史 · HISTORY

对于云南的印象绝对会不同于北京或者上海，也不同于新疆和西藏，云南与历朝古都或者西域风情相比似乎只有看不完的风景，而不涉及历史，但其实云南也有其特殊的历史。细说起云南的历史，2009年和2010年不得不提，讲武堂诞生100周年，滇越铁路通车100周年，滇西抗战的缅怀都会勾起人们对这片土地的历史回忆。

从1253年忽必烈派蒙古军队征服大理国，于1276年正式建立云南行省一直到1919年“五四运动”前后，马克思主义开始在云南传播，1926年11月7日，经过李鑫等共产党员的艰苦工作，中共云南特别支部在昆明成立，云南人民的革命斗争在党的领导下，进入了一个全新的历史时期。

到了抗战时期，1942年有10多万中国远征军从云南进入缅甸配合英军与日军作战，日军击败英军，沿滇缅公路进至惠通桥，隔怒江与中国军队对峙2年。1938-1946年，清华大学、北京大学、南开大学在昆明联合办学，称为国立西南联合大学。

在1942-1945年间，支持远征军入缅抗战，在日寇践踏滇西滇南国土之际，配合远征军守住了西南门户，最后率先收复国土，主持入越受降，写下了一篇篇辉煌的反帝爱国斗争的篇章。

1949年，在党的统一领导下，解放了61个县城，建立了14块根据地。同时，解放军野战军挥师南下，党组织争取了卢汉于1949年12月9日率部在昆明起义，云南宣告和平解放。

民族 · MINORITY

在我们的刻板印象中，云南是一个遥远、神秘、奇幻的地域，的确，在云南不大不小的39.7万平方公里的土地上，生息着包括汉族在内的26个民族，少数民族不仅多，而且还拥有自己多样丰富的风俗和文化，这也是云南的最大亮点之一。

摩梭人因其母系社会而闻名，很多人都会被“女儿国”里的神秘的走婚习俗所吸引；生活在滇西北高山草原的藏族、普米族等形成了以农牧业为主，兼营商业的生活方式让他们拥有超强幸福感；在云南边境与老挝、缅甸交界的地方，生活着傈僳族、怒族、景颇族、哈尼族、基诺族、佤族等民族，当地民族仍然保持者刀耕火种为主要生计方式。

餐饮 · HISTORY

随着旅游业的发展，云南菜的名气越来越大，在云南旅行，吃喝绝对不仅是为了果腹，也是体验当地风情的一部分。汪曾祺对云南的饮食有很浓厚的兴趣，他直接以云南饮食为题目的名篇就有十几篇：《昆明菜》、《昆明的果品》、《米线和饵块》等。

云南菜也称“滇菜”，由三个地区的菜点特色构成。滇东北地区因接近内地，交通较为便利，与中原交往较多，与四川接壤，其烹调、口味与川菜相似；滇西和滇西南地区因与西藏毗邻以及与缅甸、老挝接壤，少数民族较多，其烹调特色受藏族、回族、寺院菜影响，各少数民族菜点是主体；滇南地区气候温和，雨量充沛，自然资源丰富，是云南菜点的本体。

云南菜选料广，风味多，以烹制山珍、水鲜见长。其口味特点是鲜嫩、清香回甜，酸辣适中，偏酸辣微麻，讲究本味和原汁原味，酥脆、糯、重油醇厚，熟而不烂，嫩而不生，点缀得当，造型逼真。

来到云南，不得不尝的有云南风味养丝，金钱云腿，椰香泡椒煎牛柳，红烧鸡棕菌，炸爆松茸菌，傣味香茅草烤鱼，怒江金沙大虾，高黎贡山烩双宝，大理夹沙乳扇，滇味凉米线，云南春卷，户撒过手米线，棒赛撒荃等。

云南十大小吃

由于地域复杂民族众多，云南小吃种类繁多，每个民族都有着自己的特色饮食。建水的草芽、石屏的豆腐、蒙自的过桥米线都以精制著称；而滇东北地区是进入中原地区的必经之路，菜豆花、荞凉粉、酥红豆等都是那里的地方名小吃；丽江的丽江粑粑、八大碗也是不能错过的。

1、过桥米线：以其制汤考究，吃法特异，滋味鲜甜清香，咸淡相宜而成为云南特有风味小吃。

2、豆焖饭：鲁迅的《社戏》里写一伙娃儿，看社戏回来，摘了人家地里“罗汉豆”煮吃，味道美得很，这“罗汉豆”正是蚕豆。把青蚕豆与米饭一起烹饪，味道是非常不错的，云南这样的吃法就十分久远而普遍，还包括青包谷、青毛豆、青豌豆等。

3、大救驾：是云南的名吃之一，其实就是炒饵块。饵块用米制成，为云南独有。

4、烧豆腐：以优质的石屏豆腐，用炭火烧熟，配以佐料而成，皮黄香酥，心白素嫩。

5、烧饵块：是云南当地的一种民俗小吃，用煮熟的大米饭压成块状，通常是圆形薄饼状，在炭火上面烤制，然后涂上酱料和菜陷即可。

6、喜洲粑粑：喜洲粑粑因源于大理喜洲镇而得名。分甜、咸两类。民间常用上下底火烤制。

7、过手米线：过手米线是阿昌族最中意的食品。吃时因需先取一团米线置于手心，然后将拌料放在米线上食用，由此而得名“过手米线”。

8、鸡豆凉粉：丽江特产的一种鸡豆（又名“鸡豌豆”）磨面滤浆做成的一种凉粉小吃。凉粉外表呈现黑色，所以人们又称做“黑凉粉”，暑吃凉，寒吃热，凉吃拌以酸醋酱油调料之类，能消暑开胃、止车晕浪；热吃将凉粉在平底锅内用香油双面炸黄、佐以调料，虽然其貌不扬，但味道质地却极其细腻爽滑、适口，是下饭佐酒的一道风味好菜。

9、烤乳扇：乳扇是产于大理洱源的奶制品，形制更为独特，是一种含水较少的薄片，呈乳白、乳黄之色，大致如菱角状竹扇之形，两头有抓脚。乳扇是鲜牛奶煮沸混合三比一的食用酸炼制凝结，制为薄片，缠绕于细竿上晾干而成。

10、竹筒饭：用新鲜竹筒装着大米及味料烤熟的饭食，用山兰稻（一种旱稻）冲的“香米”并配肉类为原料，放进新鲜的粉竹或山竹锯成的竹筒中，加适量的水，再用香蕉叶将竹筒口堵严，炭火中绿竹烤焦即可。

跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影/电视剧 · MOVIE



一米阳光

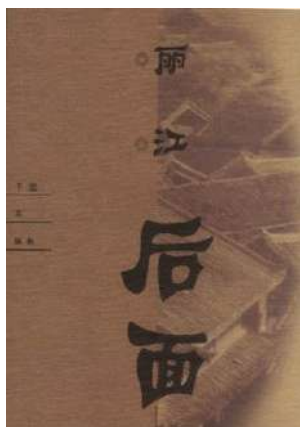
一米阳光在丽江本是一个在丽江关于爱情的传说。相传玉龙雪山终年云雾缭绕，即使射下阳光也只是一米，但是如果感受到了这一米的阳光，那么你在下一刻便得到了世界上最幸福的爱情。本剧以爱情为主线，描写了现代都市里男女间错综交错的复杂情感。该剧在丽江、上海等地拍摄上映后引起很大反响，这使得丽江吸引了更多感性的人们前来此地。



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筝通过影片展现了云南这片土地的独特魅力。

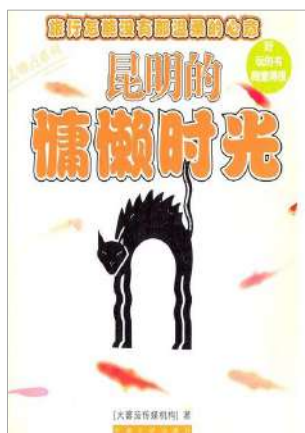
书籍 · BOOK



丽江后面

作者：于坚

于坚这位土生土长的昆明诗人，以家乡为题材，真实地记录了他在丽江发现的点点滴滴。让读者们找到了那个原本的丽江。在那曾经缓慢而恬淡的日子里，和人谈谈过去的丽江，聊聊这百年来古城积淀出的小文化，展现了对丽江、对云南无尽的热爱，更多的对于现在的心疼。



昆明的慵懒时光

作者：大蕃茄传媒机构

旅行怎能没有那温柔的心意，看书有时就像是看风景。《昆明的慵懒时光》书写了昆明悠闲的生活以及生活中趣闻轶事。书是随意的，人也是随意的，满书卷的“自在”。

昆明是懒人混日子的天堂，昆明人说，吃喝玩乐这回事，干得好，就叫享受生活。

音乐 · MUSIC



泸沽湖情歌

演唱者：左小祖咒 朱婧

摇滚歌手左小祖咒发行全新个人专辑《左小祖咒去奶子房》，其中收录了其于云南女孩朱婧合唱的《泸沽湖情歌》。两人以男女对唱的形式，重新演绎了这首经典的摩梭青年男女中表达爱情的歌曲，女孩空灵的唱腔和个性的嗓音，诠释了泸沽湖畔的神秘浪漫，令人惊艳不已。



丽江的春天

演唱者：陈升

“丽江的春天”这首歌描绘了在丽江的悠闲时光与生活步调，令人心生向往。曲调悠扬轻快，营造出自然辽阔的高原空间，与挚友间的浓厚情谊，别将他忘怀再待相聚的潇洒友情。也许有一天终要分别，但不要忘记玉龙雪山的春天，是这段友谊的发源。“丽江的春天”，唱出我们心中对远方久违的感动。流浪，就是走自己的路！





责任编辑：百慕大



顾问介绍

王凳子

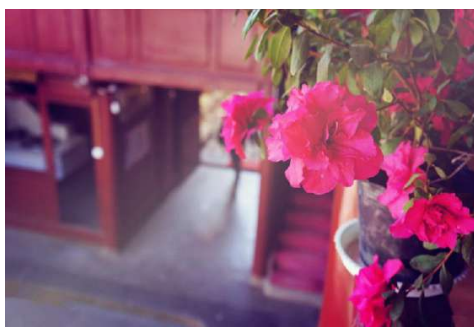
王凳子，杂志《Flyer531》编辑总监。
游荡型旅行者，著有美食专栏，间或有旅行
散记问世。



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。



特别感谢 以下用户的贡献：

蓝月_玩转西部、万重山11、糖鱼儿86、温暖的晶晶4、
fengyy5、拿相机的尤、彼岸Claire、Dracaenaceae、程道放、
上海抹茶星冰乐、小叮当024、Bluephantoms、jerrygam、冰
心游子、泡鱼儿、老长征、粉墨是梦2013、熊猫爱旅行、丽江背
包者旅游、chongxing888、peppermint8965、lucky1x66、米
恩Karine、nanabingo_zz、phiya2011、luyating82、永远的
10、黄河浪子樊001、wandy3515、babyface10001、
v1、zelhr、pourraityeah、qnaq2004、imbcams、lucky6523
、angle52053770、lhy947287054、
qian_0_wei、baoqianliuli、cenguangda (以上排名不分先后)



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，
请及时与我们联系。 lv-bugs@baidu.com

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