



第三版

# 丽江-香格里拉九日·攻略

——彩云之南，滇西北秘境

3 个精选目的地

3 条备选方案

4 位达人精心推荐

12 位用户亲身体验



我是驴友  
www.imlvyou.com



# 丽江-香格里拉九日·攻略


——彩云之南，滇西北秘境

关键词	古镇 湖泊 草甸 森林 雪山 民族风情
费用	3000RMB/人
天数	9天
舒适程度	舒适

## 目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
交通	04
路线	05
沿途目的地	07
丽江	07
泸沽湖	12
香格里拉	15
更多线路	18
德钦·飞来寺·雨崩	18
虎跳峡徒步	18
茨中教堂	19
背景	19
跟着它们去旅行	20


## 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》



冰心游子

我无奈地笑笑，我想，那么多人去那里，虽然人们的评价褒贬不一，但是，真得去一趟才能有自己的答案。

——《七彩云南，丽江，大理，昆明的度假行》

## 关于 · ABOUT

丽江，这座充斥了爱与奇遇的风情古城，承载着满满的情意与感性。也许是丽江古城内小桥流水人家的柔软风情让人在静谧中左思右想，抑或是夜晚风格各异的酒吧让人魅惑张扬。不过，无论是蓝天白云，雪山潺流，炊烟人家，还是风情酒吧，闲适的一切生物，这一切怎能不让人为她张望，为她痴狂。

泸沽湖——神创造的杰作。在这个风光旖旎的无暇明珠上，孕育了神秘浪漫的摩梭儿女，他们倚湖而居，依旧沿着母性氏族部落的“走婚”习俗。特立独行的摩梭风情与俊美灵秀的山水，组合成了泸沽湖神秘醉人的独特风韵。

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。（引自《消失的地平线》）

## 心愿单 · I WANNA.....

### 丽江-香格里拉那些不可错过的小事

- |    |                           |                          |
|----|---------------------------|--------------------------|
| 1  | 古城溜达，不带地图，走哪算哪            | <input type="checkbox"/> |
| 2  | 去丽江酒吧来一段邂逅                | <input type="checkbox"/> |
| 3  | 在泸沽湖畔想想童年的梦想              | <input type="checkbox"/> |
| 7  | 喝一口丽江的井水                  | <input type="checkbox"/> |
| 8  | 了解青稞架的故事                  | <input type="checkbox"/> |
| 9  | 在大佛寺默念六字箴言，虔诚地转动世界上最大的转经筒 | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 登万古楼，看大研全城                | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 徒步玉龙雪山，看金色阳光下变幻的云朵        | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 聆听原味丽江：丽水金沙、纳西古乐          | <input type="checkbox"/> |
|    |                           |                          |
|    |                           |                          |
|    |                           |                          |
|    |                           |                          |
|    |                           |                          |
|    |                           |                          |



## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 丽江的柔软时光



丽江 by 翰林

无论是在白天，坐在咖啡馆被阳光洒满的落地窗前，翻阅关于这座古城故事的书籍，还是在夜色降临后，在风格各异的酒吧里看着这些灯红酒绿的场景，这样的丽江都别具魅力。旅行，怎能没有那柔软的心意。

### No.2 穿越回那东巴国



漆雕 by 轻舞的小诗

古老的东巴文书写成了纳西族人世代流传的东巴经；多样的唱腔诠释着纳西历史悠久的宗教传统；来到丽江，看看古老又颇具特色的纳西族。

### No.3 世外桃源——香格里拉



香格里拉 by 翰林

这里有巍峨的雪山，广阔的牧场，清澈的湖水，她是传说中消失的地平线，她是虔诚教徒心中的圣地，她是无与伦比的香格里拉。

### No.4 遥望神山变金山



梅里日照金山 by 丽江背包者旅游

如果说看山是一种心灵的感受，那么当你在黎明时分站在飞来寺静候烟消云散，等红日冲破密云的第一道防线，遥望对面“雪山之神”卡瓦格博身披金色袈裟的那一刻，是不是对自己身心的一次洗礼呢？

### No.5 无瑕湖畔的女儿国



泸沽湖 by phiya2011

传说中的女儿国坐落在圣洁的泸沽湖畔，摩梭儿女驾着猪槽船荡漾在美轮美奂的泸沽湖上，传承着神秘浪漫的独特习俗。

### No.6 且看彩云之南



卡瓦格博的彩云 by 宿苏Suzy

在云的南方，看金色阳光照耀着变幻的云朵，爱上云南洁白的云，也爱那缤纷绚烂的云，只需静静观赏，任庭前花开花落，望天空云卷云舒。



## 有问必答 · FAQ

### 问：什么季节去云南比较合适？

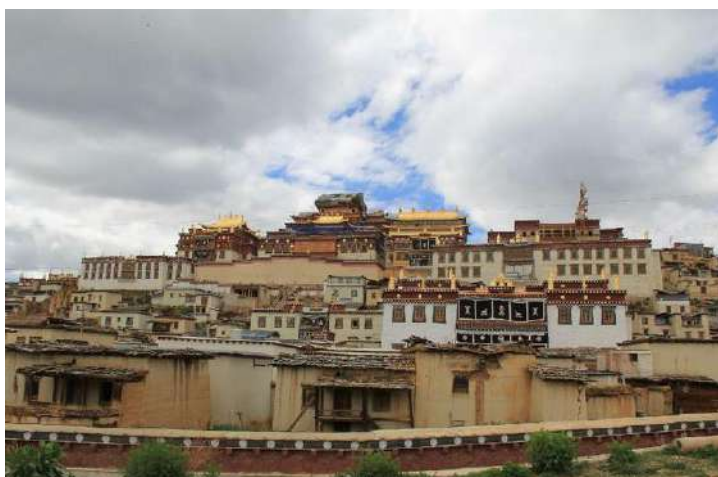
云南高原旅游的最佳季节是秋季，特别是初秋，秋高气爽，彩云漫天。植被郁郁葱葱，山花遍野，美丽异常。

### 问：路上安全吗？

在丽江去往泸沽湖路段，路况较差，行车时间较长，要在六小时以上，所以自驾的朋友应注意安全，减速慢行，提高警惕。易晕车的朋友由于路途颠簸，应提前准备晕车药。选择包车前往的游客，应提醒司机切勿疲劳驾驶。

### 问：十一去人多吗？住宿要提前订吗？

十一是旅游旺季，丽江又是国内旅游的热门景点，十一人肯定是不太少的，住宿也要提前预订好，如提前预订住宿，一般店主会提供免费接机和提行李的服务。



松赞林寺 by lhy947287054

### 问：古城内不许车辆进入怎么办？

古城内是不允许有任何车辆进入的，所以逛古城只可步行，而且步行观赏也是最佳方式。古城周围有停车场，将车停靠在停车场，有人看守。

### 问：丽江有什么银行，取钱方便吗？

在丽江取钱非常方便。丽江有四大国有银行——中行、工行、农行、建行，四大银行都在古城里，古城边上还有招商银行和邮政储蓄。

### 问：学生证在云南有用吗？能打折吗？

有用，有学生证的同学去云南游玩一定要带好学生证，基本上持有学生证购票门票都会有5折优惠，所以还是非常划算的。但请切记，学生证需和身份证一同使用，不要忘记把证件带全哦。



云游滇西途中 by phiya2011

### 问：在云南会不会有高原反应？

丽江海拔2400多米，泸沽湖2700米左右，几乎不会有人出现高原反应。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。丽江古城内就有药店，可以买到急需的药品。



泸沽湖 里格 by 宿苏Suzy



## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

#### 飞机

目前丽江三义机场已经开通丽江至昆明、北京、上海、广州、成都、深圳、贵阳等航线，如果出发地无法直飞至丽江，可以搭乘飞往昆明的航班，再转飞或改乘火车或汽车至丽江，也是很方便的。

丽江机场官网：<http://www.lijiang-airport.com/>

**TIPS** 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。

到达丽江机场后，可以乘坐往返机场与县城之间民航专线车，15元/人，再打车至古城停车场，出租车费用大概起步价7元即可到达。也可下飞机直接乘坐出租车，到达古城大概70元左右。



纳帕海的牛羊 by 宿苏Suzy

#### 火车

丽江火车站即丽江东站，目前开通了昆明和大理往返丽江的列车，所以搭飞机或坐火车抵达昆明准备去往丽江的游客可以选择乘坐火车到达丽江。出站后乘坐4路或18路公交，票价1元，就可到达“古城口”站，抵达丽江古城。



香格里拉 纳帕海 by xiaodongspace

#### 长途汽车

丽江地处滇、川、藏三省交汇处，公路四通八达，公路交通极为方便。丽江有多个汽车客运站，可开往中甸、德钦、大具、下关、攀枝花和昆明等地。

昆明—丽江：

从昆明市长途汽车客运站、潘家湾长途客运站、东西南站、南窑客运站、关上云旅客运站均有客车发往丽江，每天有数十班，行车约10-12个小时，豪华旅游车票价185元。

大理—丽江：

如果到了旅游旺季，买不到前往丽江的车票，可以先从昆明前往大理，再从大理至丽江。大理下关至丽江每天也有多班中巴往返，行车3小时，票价60元。另外，需要提醒游客的是，大理开往丽江的班车大多是白天发车，如果你晚上到大理的话，可以在大理古城洋人街住上一晚。从丽江开往大理下关的车票价60元，行程3小时。

大理至丽江的高快发车时间：13:30、14:30、16:30。

大理至丽江单程行车时间：3-4小时。

大理乘车地点：下关苍山饭店（大理下关苍山路118号）。



泸沽湖大落水村 by 宿苏Suzy

### 路线交通 · LOCAL TRANSPORTATION

#### 汽车

无论是从丽江去往泸沽湖，还是从丽江去往香格里拉，都只有一种交通方式，就是汽车。乘坐汽车的形式可以是自行组织拼车包车，也可以是去往客运站乘坐班车。丽江的旅游交通非常发达，无论采取怎样的乘坐形式，价钱都比较实惠，搭乘也都很方便。

丽江—泸沽湖：

1. 早上乘坐丽江客运站客车，直接到泸沽湖客运站（大落水村）。行车时长约6小时，票价65元（含2元保险费）。

2. 乘坐泸沽湖旅游专线的中巴，往返票价140元。行车路线：丽江-大落水村-里格村。每天早上在丽江客棧橡树园或者古城停车场发车。

3. 丽江至西昌的客车途经大落水村，在丽江客运站停车。

4. 从丽江乘车至宁蒗县城，再转车到泸沽湖大落水。这种方式车次较多，全天10辆班车，最早的一班车在早上7:30，最后一班车在下午3:00，票价25元/人。车型多为小面的（可坐六七个人），也有中巴。宁蒗到落水是20元/人，到泸沽湖（大落水村）后，如要去里格的话，面包车一般10元/人。

一般客棧可以代订车票。从泸沽湖返回丽江的客车每天上午有两趟，乘车时间分别是10:00和12:00，需要到泸沽湖客运站（大落水村）乘车购票。

旅游包车：根据车型的不同价格不同，平均400—600元一天。



## 路线 · ROUTE



丽江（3天）-泸沽湖（3天）-香格里拉（4天）

## 行程 · SCHEDULE

- 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

## 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

（详情见P18-P19）



## 行程详情 · DETAILED SCHEDULE

## D1 丽江

搭乘飞机前往昆明或丽江。直飞到昆明的游客可以在昆明转飞至丽江，或乘坐火车或汽车前往丽江。非旅游旺季时不需要提前购票。抵达丽江古城后小小休整下，就可以开始逛古城了。逛逛当地特色的商店，尝尝地道的小吃，到了夜晚，感受下丽江的酒吧文化。

## D2 丽江—拉市海—束河古镇（住在束河古镇）

早晨在客栈醒来，早餐后乘坐客车或者包车去往拉市海，客栈一般会提供免费代购车票和订车业务。如果时间不紧张，可以租一辆自行车骑行至拉市海，观赏沿路风景与感受骑行乐趣美妙结合，别有一番情趣。抵达拉市海，赏景，骑马，观鸟，划船，与大自然亲密接触吧。

结束了拉市海的游玩后，可以乘车或骑行至束河古镇，束河古镇相对丽江古镇更加安静惬意，感觉也更加地道淳朴，商业气息相对较弱，喜欢安静和自在闲逛的朋友，可以在这里留宿一晚，深入体验一下。

## D3 束河—大研古镇（丽江）

一整天都留在古城里，把节奏放慢，让自己的心变得闲适放松。早晨一缕缕阳光照进客栈，睡眼惺忪，简单洗漱，在五花石铺设而成的四方街上，悠闲惬意地看古城景象；听清脆悦耳的小桥流水；淘些自己爱的民族特色的小玩意儿，小首饰；尝一尝特色的小吃，鸡豆凉粉、丽江粑粑、酸奶，再喝一杯咖啡，胡思乱想再发发呆；到了晚餐时间，来一顿特色火锅；饭后去酒吧一条街感受下丽江的酒吧文化，喝点小酒……这样的一天是不是已经赛神仙了呢？



泸沽湖 里格半岛 by amigo0705

## D4 丽江—泸沽湖（大落水村）

从丽江乘班车或包车去往泸沽湖，路途遥远，尽量早点出发。路程颠簸，路况较差，要多加注意安全。行车大概6-7小时到达泸沽湖，住进大落水村。到达后在客栈安顿好，基本已经快到晚饭时间了。这段时间可以在村子里逛逛，看看摩梭人家，也可在湖边漫步，看湖畔垂柳，木舟细浪，湖光夕阳。晚餐品尝摩梭人家的饭菜，会有泸沽湖特有的美味。晚上与摩梭姑娘一起参加篝火晚会，载歌载舞，感受女儿国里特有的习俗。夜晚可住在摩梭族开设的木楞房客棧里，漂亮且有特色。



香格里拉 by 翰林

## D5 大落水村—丽江

早晨的泸沽湖特别美丽，雾气蒸腾，似人间仙境。泛舟于湖上观日出，景象极其壮观。时间较多的游客可以划船游玩，乘坐当地特色的猪槽船至湖中心。回到丽江需要在上午乘车离开，晚上或下午到丽江古城。

## D6 丽江—香格里拉—松赞林寺—香格里拉

从丽江乘车去往香格里拉，车程大约4小时，抵达香格里拉后，入住独克宗古城，安顿后前往松赞林寺。这里是最大的藏传佛教寺院，具有“小布达拉宫”之称。对藏传佛教感兴趣的朋友，一定不要错失良机，驻足细赏定会大饱眼福，收获颇多的。

## D7 香格里拉—纳帕海—石卡雪山—香格里拉

纳帕海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。在纳帕海依拉草原可以骑马，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，气候寒冷，幸运的话可以在山顶观赏到周围八座雪山：梅里雪山，玉龙雪山，哈巴雪山等等。

## D8 香格里拉—普达措国家公园—独克宗古城—香格里拉

乘坐班车或包车可到普达措国家公园，国家公园基本包括了一切高原景观。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，如腾云驾雾一般，情趣异常。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。在古城闲逛除了观赏特色景观外，在这里看看特色商店，买些特产也是不错的选择，不过卖的东西和丽江差不多。

## D9 香格里拉

从香格里拉乘车或飞机到达昆明。昆明机场有飞往全国各地的航班，就在这里选择回家的小灰机吧。

## 沿途目的地 · DESTINATIONS

### 丽江 · LIJIANG



丽江古城 by 翰林

丽江地处滇西北高原，金沙江中游。以“二山、一城、一湖、一江、一文化、一风情”为主要代表，常年吸引着成千上万的游客到此。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。如今的丽江旅游业不断发展，景点越来越多，度小游将在这里整合众多信息，为大家做精选推荐，带领大家感受到真正的“最丽江”。

## 景点 · SIGHTS

### 大研古镇 不可错过

这是一座没有城墙的古城，有光滑洁净的青石板路，完全手工建造的土木结构房屋，无处不在的小桥流水。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）

### 拉市海

拉市海边山清水秀，森林茂密，花草繁盛，清幽秀美。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拉市海也是不错的选择，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。

### 束河古镇 文艺范儿

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。



乔甘蓝

束河古镇的烧烤，10元3串，牦牛肉和烤黑山羊肉，特别好吃！强烈推荐！

——《云南印象——豆豆&凉粉奇遇记》

### 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。

**民间传说：**古时候的丽江统治者木老爷，身边有不少能人才子，其中有一个特能算命。一天，他替木老爷算命，说木老爷生时大富大贵，但是死后却无棺材可用。某日，木老爷骑着自家的坐骑——一头老虎，沿金沙江边走去。江水汹涌澎湃，江岸风景如画。人和虎到了一个较狭窄地段，老虎纵身一跃，往江中间的一块大石头上跳去。老虎着地了，人却不见了踪影，早已掉入滚滚江水之中。

### 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，所以看上去感觉江面平静。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：**从丽江县城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。

**民间传说：**怒江、澜沧江和金沙江三姐妹结伴出游，半途发生争执，大姐、二姐固执地往南走了，金沙姑娘立志要到太阳升起的东方寻找光明和爱情，到古鼓后，告别两个姐姐，毅然转身东去。金沙姑娘转身处，就形成了长江第一湾。

**TIPS** 拍摄长江第一湾的最佳地点位于前往石鼓镇路边的摄影之家后面的山上。登上山顶，即能看到长江第一湾的全景。

### 度小游为什么没有推荐玉龙雪山？

有很多人，玉龙雪山是丽江的标志，也是丽江的神山，不去玉龙雪山，就失去了去丽江游玩的一半意义。现在，度小游可以告诉您，玉龙雪山已经大旱三年了，积雪越来越少，即使上山也未必看到多么壮丽的景色。如果说不去玉龙雪山是一种遗憾，那么您去了更有可能是一种后悔。如果出于它的名气以及准备一睹传说中殉情之地的芳容的话，也是可以一去的。云南的雪山很多，首推梅里雪山。



## 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。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。

### 纳西族火把节

**时间：**每年农历6月25日至27日

火把节以丽江大研古城最为热闹，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。

### 《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。

不过两个演出还是有所区别，《印象丽江》气势恢宏，使用人海战术，声势浩大，十分震撼，现代气息较浓。而《丽水金沙》表现得更加细腻，更加回归本源，展现的文化气象更加纯正，古代感较强。

**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



上海抹茶星冰乐

看好印象丽江，好久没有这么畅快地流过泪了。  
——《丽江的细碎时光》



chentong1225

张艺谋导演的演出《印象丽江》也是一个亮点，演出的舞台就在山上，各民族的姑娘小伙载歌载舞，尽情展现民族风情，还是很值得一看的。  
——《昆明-大理-丽江六日游》

## 到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

### 飞机

丽江三义机场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。

在丽江机场，有民航专线车往返于机场和县城之间，价格人均15元，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。

### 火车

丽江火车站即丽江东站，目前开通有昆明和大理往返丽江的车次。出火车站后可乘坐18路或者4路公交车，票价1元，在“古城口”下即到古城区，下车后步行10分钟可到四方街。从火车站打出租车到古城约30元。

昆明至丽江开行列车：

K9602/K9603：22:28 - 07:28，硬卧下153；

K9610/K9611：10:00 - 18:48，硬卧下151；

K9606/K9607：21:58 - 07:00，硬卧下153；

### 长途汽车

丽江地处滇、川、藏三省交汇处，公路四通八达，交通极为方便。丽江有多个汽车客运站。

**昆明-丽江：**从昆明市长途汽车客运站、潘家湾长途客运站、东西南站、南窑客运站、关上云旅客运站均有客车发往丽江，每天有数十班，行车约10-12个小时，豪华旅游车票价185元。

### 自驾

丽江——中甸——泸沽湖的公路状况有点复杂。

古城内有四个停车场：狮子山万古楼停车场、古城南门停车场、老地区医院停车场、大水车停车场。

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

### 出租车

在丽江古城闲逛，步行即可。由于城区规模不大，仅县城内游览，一般6元/次足矣。在晚上，的士司机会根据政府的许可提高起价，一般在11元左右。

丽江主要的的士停靠点位于古城与新城区交界的玉龙桥附近，每天早上在丽江东巴文化国际交流中心附近也有不少的夏利车提供到云杉坪，玉峰寺等景点的包车或定时接送服务，游客可以和司机谈妥接送的时间和价格，一般本地纳西族的司机可以完全信任，但在春节等旅游旺季，游客也要把价格和服务问清楚。

### 公交车

丽江公交车在丽江城区四通八达，每条线路一般为1元人民币。

### 自行车

丽江红太阳广场便有自行车出租服务，租费15元/天，丽江古城国际青年旅馆也有这项业务。古城内不能骑自行车，出城或去较近的景点才需要租自行车。很多客栈也会提供免费自行车或租自行车的业务，建议可以骑行至束河古镇或者白沙古镇，感受下当地的文化，沿途风光和骑行乐趣绝对是独一无二的。

## 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，所以一定要住在客栈里，这样才能体会到地地道道的特色居住环境。

在丽江玩，去束河住是近些时候很多背包客喜欢的方式。束河距离丽江仅四公里之遥，却比丽江更安静，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。

但是束河和大研有些地段酒吧较多，可以避开古城中心和酒吧街选择清静地段入住。这样居住地段既清静又相对实惠许多。

**TIPS** 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。

### 看看入住古城客栈的小福利

去丽江要提前预定客栈，一般丽江客栈整体服务水平都是特别好的，说是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。如享受免费接机（连续住2-3个晚上的话，很多客栈会提供这项服务），有人接你并帮你把行李提到客栈门口；免费报名俱乐部的旅游线路；免费代订纳西古乐、丽水金沙、印象丽江的演出票，一般一张可以优惠20元；免费帮忙联系包车；免费提供酒吧打折卡，如樱花屋、一米阳光、厚街5号的打折卡；免费提供旅游咨询，包括吃喝玩乐的好去处，购物的好去处；免费代购泸沽湖、香格里拉的专线车票，140元往返；免费代购各种机票、车票，还有古城维护费。

#### 丽江古城一棵树客栈

客栈非常有特色，茶座，秋千，各处晒太阳的躺椅，处处散发着随意和舒服。房间都是老板自己设计的，每一间都不相同，干净且装修独特，坐在院里平台上，可享受屋顶满满的星光，感觉很幸福。

**地址：**丽江市古城光义街光碧巷11号

**电话：**0888-5171158

**参考价：**174元



丽江 by 翰林



丽江 by kilometre0616

#### 丽江老谢车马店青年旅舍 **性价比高**

Lonely Planet《China》丽江推荐旅店。丽江最早的国际青年旅舍；国内最早的青年旅舍之一。2011年“第24届东京国际电影节”获奖影片《转山》拍摄地之一。有典型的纳西民族建筑和庭院，房间的设施比较简单，但是性价比很高。还可以租借笔记本和免费上网。整个酒店就像个四合院，外面再吵再闹，在房间里面还是很安静。

**地址：**云南省丽江市丽江古城新义街积善巷25号

**电话：**0888-5116118 / 5102345

**参考价：**40元起

#### 屋顶上的瓦猫 **人气最旺**

古朴的布置，古老的瓦片，告诉你她是一个有内涵的地方，这里的一花一木，一屋一舍都被安置得恰到好处。由于客栈不大，所以不会受到太多客人进进出出的打扰。当静谧的午后，躺在门廊的藤椅里，眯着眼睛看阳光下花红叶绿的小院，会有种非常的幸福的感觉。

**地址：**云南省丽江市古城区大研古城七一街兴文巷昭庆村3号

**电话：**15108880204 / 15108881564 / 0888-5161906

**参考价：**150元

#### 十和院客栈 **最具特色**

十和院精品客栈由位于丽江古城五一街的两个院落组成，主院包含13个套房和4个标房，别院为一栋含有三房一厅的私密小院，整个客栈建筑面积1300多平方米，最小的标间建筑面积也在40平方米以上。十和院精品客栈设计融入纳西文化风韵，炫目的纳西文化木雕画，将东方的古典和现代的简约完美融合。云南特有的地方名茶普洱茶，是客栈的一大亮点。十和院精品客栈打造的古树普洱茶，香气独特，滋味醇厚回甘，有养生、静心的作用。

**地址：**丽江市古城五一街文明巷30号

**电话：**0888-5358333

**参考价：**380元起

#### 云南丽江束河K2国际青年旅舍

束河古镇里最早的一家国际青年旅舍，开放的洗漱台让你边刷牙边享受蓝天白云的美景，心情没有理由不好，可以中肯满足旅行中舍友的生活需求。院子很大，公共设施很不错。有阅读室、会客室、自助厨房、桌球台、攀岩壁等等；浴室和洗手间都让人感觉干净舒服。

**地址：**束河古镇康普路拐柳巷1号

**电话：**0888-5130110 / 5130115 / 13308883511

**参考价：**35元起



## 美食 · EATING

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。

### 特色菜

#### 丽江粑粑

丽江粑粑是采用当地小麦做成的面粉，与火腿、油、糖等材料制作成的盘子大小“千层饼”似的圆饼。丽江粑粑油性较大，吃起来比较腻人，不过非常香，分为咸甜两种口味，一般4-8元/个。将它作为礼物馈赠给远方的亲朋好友也是个很好的选择，只要到时候把它拿出来随便地蒸或煎一下，就依然酥脆香甜。

#### 鸡豆凉粉

鸡豆是当地一种特殊豆子，将豆子磨碎成浆过滤冷却成为凉粉。鸡豆凉粉有凉吃与热吃之分。凉吃多在夏季，加上辣椒和醋成为酸辣口味的，清爽开胃；热吃需要煎炸，再放入一些调料；两种吃法风味差别较大。

参考价：1-2元/份

#### 阿安酸奶

阿安酸奶是当地比较有特色的酸奶，粘稠度很高，类似果冻，非常新鲜，口味很多，可根据自己的口味偏好选择，有原味、红豆、水果、什锦等。店铺环境充满了“木头”元素，简单朴实，临街放置了许多长凳，可边看风景边尝酸奶。

地址：古城区五一街振兴巷1-1号

参考价：人均7元

#### 纳西腊排骨

腊排骨火锅是纳西名菜三叠水第三叠——热烈叠中的一道主菜。它的做法并不复杂，用料也极其简单，而且口味也是大众都能接受的。以排骨为主料，加上适量的盐腌制而成，然后取出挂在阴凉透风的地方晾。使用秘制好的腊排骨下锅清炖，不用加任何调料，炖至排骨软烂且不能离骨，这个时候你就能闻到浓浓的腊排骨的香味了。因为是名菜，丽江的餐厅几乎都可以吃到腊排骨。

#### 黑山羊火锅

来到丽江，吃火锅那就是黑山羊火锅了，火锅里可添加的菜样很多，有带皮的黑山羊肉、驴肉和内脏类，肉都是大块大块的，羊肉都是称斤卖的，适合比较豪放的朋友。然后就是吃涮菜了，菜的种类特别的多，有蘑菇、土豆、粉丝、海带、青菜等十多种，当季的蔬菜基本都有。最后别忘了喝一口味道鲜美的浓汤哦~

#### 冰粉凉宵

丽江著名小吃，香甜可口。冰粉是一种天然果实制成的半透明晶体，凉宵则由米粉做成，形似小虾。凉粉与凉宵一同拌入红糖和玫瑰花瓣做成的玫瑰糖，味道非常特别。东巴作坊门前老太太卖的尤为好吃。

参考价：2元/份。



丽江 by kilometre0616

### 特色餐馆

#### 阿妈意纳西美食

最地道

阿妈意本是一个人，做了几十年的纳西菜。“阿妈意”的美食理念就是延续传统的纳西饮食文化，让您在品味最地道的纳西美食时，吃出纳西的文化底蕴。此店地理位置好，服务好，会问是否能吃辣。口味要正宗纳西风味还是清淡一点，细节和服务可见是在用心做餐馆。烤鱼10元一条，便宜又好吃。服务小妹的态度很可爱，有点害羞，可是很热情。

地址：古城区古城五一街小石桥(近小石桥)

电话：0888-5309588

推荐：马帮烤鱼 小炒肉 鸡豆凉粉 纳西炒饭 腊排骨

参考价：人均49元

#### 忠义市场永霞小吃

当地人热推

在忠义市场内，有各种炒菜，虽然是家小店，环境也不是很好，可是老板做的菜真的很好吃，老板娘热情好客，价格非常便宜。特色菜有烩牛筋、牛心管、川穹炒蛋、酱爆茄子、番茄蛋汤、油炸排骨，特别是烩牛筋，别有一番风味，还有红烧猪脚，红烧牛肉等等。

地址：古城区忠义商贸综合批发市场108号（忠义肉市场对面）

参考价：人均31元

#### 布拉格咖啡馆

在丽江古城，西餐咖啡馆不断涌现。布拉格咖啡馆是其中最古老最有名的咖啡馆。咖啡馆比较安静，喜欢安静悠闲自在地享受丽江古城时光的朋友，可以坐在落地窗旁，拿几本好书，品一杯咖啡，吃些西式小吃，在这里从早坐到晚，体验下什么叫惬意。店内一般会推出一些优惠信息，如早餐优惠、免费上网等。

地址：古城区新义街密士巷80号

电话：0888-5123757

参考价：人均41元

#### 新城美食

热闹实惠

丽江新城相对古城，口味地道，价格实惠。新城美食主要以特色火锅为主。当地火锅不同于传统火锅，丽江火锅以肉类为底料，如鱼肉、羊肉、腊排骨等，肉量非常足，适合多人共餐。

## 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。很多小店真的值得一逛，绝对可以淘到让你一见倾心的小玩意儿。

购买丽江的纪念品和伴手礼，普洱茶、银饰、铃铛、有关东巴文化的T恤、纸、布等是最常规的选择。围巾披肩也是较有代表性的摩梭工艺。

### 特产

#### 布农铃

布农铃外形与众不同，每一个铃下，都挂了一片布农所绘的丽江风景木片，材质是原木，背面有配合画面的诗意文字；铃分为手工和机制的，所以每个铃的声音都不相同。不仅如此，这些铃还分为青铜铃和古铜铃，阴铃和阳铃，挂在家里的吉祥铃和挂在车上、行囊上的平安铃……

漂泊的布农1995年沿着著名的滇藏茶马古道徒步骑马跋涉到拉萨，饱经沧桑。一路上马铃声单调寂寞，他拾起两片木板画上澜沧江和梅里雪山，分别系于马铃上和自己胸前，受到沿途9位活佛的开光保佑，保得一路平安。后用横断山的珍贵木材绘制大量，被誉为“布农铃”。此铃声已飘向世界数十个国家，为人们带来吉祥平安，并成为滇藏线上一大文化景观。

#### 东巴扎染

到丽江一定要买的就是东巴扎染，它借鉴了白族扎染和苗族腊染工艺，加入东巴文化的元素。东巴文的象形和民间工艺结合在一起，使得东巴扎染具有了独特的审美价值和装饰性。买一块东巴扎染做成的布挂，美观和实用兼具。

#### 披肩

披肩也叫云肩，多以丝缎织锦制作，分为四合如意式、柳叶式、荷花式等。每个披肩往往都蕴含着吉祥的命题，如富贵牡丹、多福多寿、年年有余等等。纳西人的七星披肩象征着纳西妇女“肩担日月，背负繁星”，以颂扬纳西族妇女辛勤劳作之美德，由七枚小圆盘中心下吊的十四根麂皮细线，则表示日月星辰放射出的万丈光芒，给人间带来光明与温暖。

#### 雪茶

雪茶是一种空心草芽状的地衣类茶科植物，性凉味苦，洁白如雪，生长在海拔4000米以上，用开水冲泡饮用，也可加入茶叶、菊花等一同冲泡，具有生津止渴、清热解毒、平肝降火、滋阴润肺、降脂降压等药用价值。

#### 手工银铜器

手工制作的铜器，从久远的历史时空中随着纳西族的传承而辉煌闪亮，备受百姓的喜爱而流传至今，成为丽江纳西族的传统民族工艺品。手工银器也极具个性，饰品、用品的雕工都很立体、艺术，充满着异族情调，手艺精湛无法比拟，还可以自己设计、定制呢。

#### 纳西壁画

东巴壁画是纳西族东巴文化的重要组成部分。玉水寨东巴壁画廊，用东巴画的手法，形象生动、全景地展现了纳西民族的思想智慧和智慧，诸如世界观、理想、信念、生产、生活等。喜欢收藏壁画的朋友，建议购买当地的纳西壁画，非常值得珍藏，搁置在桌面做摆设，效果真的不错。

**TIPS** 购物前应先看多看看多问问，想好要买什么，也可以询问当地客栈老板东西的底价，打听好各方面情报底细。有许多店铺找当地客栈老板或导游可以打折，所以看上什么心仪的商品，可以找客栈老板帮忙去讲价。

### 特色店铺

#### 丽江布农铃

在古城大石桥旁，门口的牌匾上写着“布农铃”，叮叮当当的很好听，具有一种穿透力。铃铛适合作为旅游纪念品，以前只是马帮系在马脖子上的，现已成为保平安的工艺品。

地址：古城五一街兴仁下段73号

#### 百岁坊银饰

听说银是养人的，而且在云南这个神秘的地方，银自古就有她说不出的神秘。这家店是丽江古城内做银饰最有名的。银镯子的款式很多，有古朴的，也有现代一些的，都可以选择。手工和设计都要好，自然价格也高出很多，但质量比较有保障，总店的服务态度好，银的价格，比北京还要贵2倍。

地址：古城四方街108--109号(近四方街牌楼)

#### 柴虫

光听名字就很有意思，这家小店主营木雕、饰品。大多是手工制品，每一件木制品上都有纳西族东巴文字，有不同的含义。他们的东西很特别，在丽江别处是找不到的，这里有很多富有情趣的小东西，包装也很特别，每个袋子上都会用订书器订个小鱼，非常适合送人。

地址：丽江古城光义街官院巷

## 实用信息 · INFORMATION

### 银行

丽江古城里有四大国有银行：中行、工行、农行、建行，古城边上还有招商银行。四方街上有很多银行有ATM机，非常方便。

### 邮局

丽江市邮政局四方街邮电支局邮政储蓄

地址：丽江市古城区大研镇四方街，电话：0888-5121012

### 紧急电话

丽江投诉电话：0888-5123432

丽江古城区电话：0888-5105617

束河古镇电话：0888-5174636

### 旅行信息

客栈和咖啡屋一般是自助游和背包客的旅游集散地，如果需要旅游信息和寻找驴友的相关事宜，完全可以去找客栈老板讨教。

### 旅行社

#### 阿拉丁户外俱乐部

一家致力于提高旅游服务质量，倡导品质纯玩旅游的全新概念的旅行社，运营和组织都比较规范。阿拉丁户外俱乐部在丽江古城里开设了很多家店铺。

电话：0888-5158115 / 5158215



## 泸沽湖 · LUGU LAKE



泸沽湖 by 翰林

泸沽湖素有“高原明珠”之称，是一个未被污染的处女湖。湖中各岛婷婷玉立，形态各异，林木葱郁，翠绿如画，身临其间，水天一色，清澈如镜，缓缓滑行于碧波之上的猪槽船和徐徐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。这里就是传说中的女儿国，摩梭人世代生活在泸沽湖畔，至今仍保留着由女性当家 and 女性成员传宗接代的母系大家庭，以及“男不婚、女不嫁、结合自愿、离散自由”的母系氏族婚姻制度(俗称走婚)。泸沽湖门票为100元。

### 景点 · SIGHTS

#### 大落水村

去泸沽湖玩，那么大落水是众多游客的首选。在大落水村，摩梭人家的木房子全部依湖而建，现在大多数房屋成为了提供给游客住宿的客栈。这里游客很多，十分热闹。晚上，当地的摩梭人会穿起传统服饰，载歌载舞。在下落水湖边有条弯曲的砾石小路，路上建造了许许多多的特色房屋作为摩梭人招待游客的旅馆，随小路一溜排开的木楞房漂亮而有特色。这里还有酒吧、百货店和特产店等。加之小路旁湖畔垂柳、木舟细浪，风光迷人。这里成为旅游者的聚集地，小路也被冠以“摩梭风情路”的雅称。

#### 里格村 不可错过

里格村——坐落在泸沽湖的神秘古村，相对落水商业气息较弱，依旧保留着很多古朴的摩梭生活习俗。乘车到大落水村后，可以给司机五元钱，他会带你去里格村，也可以打电话给里格村的人，让他们来接。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。

#### 草海 绝佳拍摄地

草海四面青山环抱，林木郁郁葱葱，水天和谐交融，西部的“阳关山”岛上竹篱茅舍，鸡犬相闻，草海内芦苇如墙，水路纵横交错，身着民族特色服装的摩梭姑娘划猪槽船于泸沽湖畔上，悠扬的“啊哈吧啦”民歌在水草丛中回荡。湖中微波荡漾，泛起点点涟漪，彷如陶渊明笔下世外桃源的景象。草海还有“鸟的王国”之称，有各种珍贵鸟类在此繁衍栖息。

#### 泸沽三岛

泸沽三岛即尼喜岛、里务比岛和奈终普岛，人们往往慕名远道来游。这里绝妙的景致引人惊叹，美丽得无法用语言形容。岛上是一个极佳的览胜之处，还可访问有热情好客之风的摩梭村寨。可以骑马或步行，沿湖边走一走，欣赏泸沽湖的湖光山色。

## 活动 · ACTIVITIES

#### 转山节

转山节是摩梭族朝拜格姆女神山的节日，在农历七月二十五日（白露前后），是摩梭人一年中最盛大的节日。届时，摩梭人身着盛装去朝拜泸沽湖畔的格姆女神山，围着女神庙转三圈，一边转一边撒五谷，再插上竹杆，绑上金幡佛像，敬献供品，祈求女神福佑。这天是摩梭人最虔诚的一天，这天也是泸沽湖畔的情人节，许多爱情都是在这天产生。

传说，格姆有闭月羞花之貌，又有慈悲之心。她是摩梭人的美神和守护神。有一次，她的情人瓦如普那来走婚，他们久别重逢，彻夜难眠，不觉间公鸡已啼鸣。瓦如普那匆忙上马，因为天亮后他就无法动弹。驱马驰骋中的男神回头望女神时，突然马失前蹄，跌下了一个深深的山谷。就在那一瞬间天光大亮，男神再也回不去了，成了一座依依不舍的雕像。女神望着望着，流下了相思泪，泪水积满了那马蹄窝，泸沽湖便诞生了。后来守望的女神化作狮山，守护着这里的摩梭人。

#### 篝火晚会

在泸沽湖畔，篝火晚会是每晚都会举行的活动。村民们乐此不疲的原因是可以向每位参加的游客收10元钱，不过第二晚再去就不要钱了。摩梭族的青年男女跳起欢快的舞蹈，唱起泸沽湖情歌，他们也会邀请你围着篝火载歌载舞，篝火晚会在歌舞声中掀起一个又一个高潮，呀索呀索呀啦索的喊声一浪高过一浪。

### TIPS 篝火晚会可是摩梭男女定情的地方，男人如果遇上

喜欢的女人，便会在跳舞的时候抠抠女人的手心，女人若对男方也有意思，就会回抠三下。



篝火晚会 by 翰林

#### 划猪槽船看日出

坐猪槽船看日出是来泸沽湖不得不体验的项目。坐在摩梭族人的独木舟里，静静地观赏泸沽湖上泛起的点点涟漪，静候黎明前青灰色的天空，等待天边的淡淡红晕，守望初升红阳染满漫天金黄。去泸沽湖一定要早早起床划船看日出，这才不虚此行。

## 到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

### 丽江-泸沽湖

从丽江到泸沽湖有以下几种方式：

#### 长途客车：

1. 乘坐丽江客运站客车，直接到泸沽湖客运站（大落水村）。乘车时间为9：00和10：00，行车时长约6小时，票价65元（含2元保险费）。
2. 乘坐泸沽湖旅游专线的中巴，往返票价140元。行车路线：丽江-大落水村-里格村。每天早上07：40在丽江客栈橡树园发车，或者08：30在古城停车场发车。
3. 丽江至西昌的客车途经大落水村，在丽江客运站停车。
4. 从丽江乘车至宁蒗县城，再转车到泸沽湖大落水。这种方式车次较多，全天10辆班车，最早的一班车在早上7：30，最后一班车在下午3：00，票价25元/人。车型多为小面的（可坐六七个人），也有中巴。宁蒗到落水是20元/人，到泸沽湖（大落水村）后，如要去里格的话，面包车一般10元/人。

一般客栈可以代订车票。从泸沽湖返回丽江的客车每天上午有两趟，乘车时间分别是10：00和12：00，需要到泸沽湖客运站（大落水村）乘车购票。

#### 旅游包车：

根据车型的不同价格不同，平均400—600元一天。

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

### 猪槽船

当地最常用的交通工具就是摩梭特色的猪槽船了，泛舟于湖上，可行至湖中心的各个小岛上，也可以行至其他村寨去。猪槽船不仅用于捕鱼、捞虾、捞猪草等生产劳作，而且还是沿湖“阿肖”定婚的重要工具。转海时，在船头燃起青松枝叶，一缕缕青烟随着缓行的独木舟飘散；人坐船上，以舟代步，绕湖而游；猪槽船中，不以日出为早，不以日落为迟，周围的一切静悄悄，仿如世外桃源。



猪槽船 by 宿苏suzy



lhy947287054

如果可以，我愿为你身边一棵树。静静的陪着格姆女神山日夜守护你。如果可以，我愿为湖心的一朵云，想着自己在你的怀里静静入眠。坐在湖边，我的心宁静而悠远。没有太多凡尘的杂思，仿佛把自己倒空，把自己和这美景融为一体。亲爱的，如果爱我，请带我到泸沽湖定居吧。

——《云南行走的记忆--雨崩·泸沽湖》



去泸沽湖的路上 by amigo0705

## 住宿 · LODGING

在泸沽湖住宿，多数是住在落水村和里格村里当地摩梭人开设的客栈，客栈也基本上为木楞房，也就是摩梭人特色的房屋建筑。价钱一般都很便宜，3-4人间均为15元/人，2人间为40元/人，大部分客栈都有厕所及淋浴的地方。

### 泸沽湖扎西家

名气很大，号称泸沽湖唯一——一个摩梭人开办的旅舍。扎西装扮很像美国西部牛仔，帽子、长发、牛仔褲，再配一把左轮手枪就更像了。很热情、健谈，能从另一个角度理解摩梭文化特别是走婚。店内有热水、电视，能上网，有酒吧。白天的扎西家看起来稍显陈旧。晚上，特别是有月亮的晚上，昏黄的灯光，陈旧的色调，朦胧的月色，很美。

地址：宁蒗彝族自治县泸沽湖里格村扎西家客栈(近里格半岛)

电话：0888-5881055

参考价：人均57元

### 丽江泸沽湖湖思茶屋国际青年旅舍

性价比高

这家店已经是13年老店了，地理位置很好，环境舒服，店里有自行车出租。老板是重庆人，特别热情。拉开窗帘就是宁静的泸沽湖，安静地泛着丝丝波澜，撩拨着你悸动的心。在清晨享受阳光，吃着早餐，听着音乐，看着湖，何等舒服。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖大落水下村

电话：0888-5886960 / 5825071

参考价：30元起

### 感觉小苑客栈

感觉小苑客栈位于泸沽湖大落水码头，客栈临湖，视野宽阔，风景秀丽。客栈有独立院落，有停车场，有浪漫的秋千，还有自己的菜地，想要不一样的感觉，就去体验一下吧~

地址：丽江市泸沽湖大落水码头感觉小苑客栈

电话：0888-5886506

参考价：100-280元

### 丽江泸沽湖陌上花开国际青年旅舍

最热门

位于泸沽湖周边风景最美的里格村上段，视线开阔，可坐享湖光山色，体味淳朴民风。每个房间都有卫生间、无线上网和有线上网接口，并且风格多样。旅舍自带酒吧，有全里格最大的落地窗；有独立庭院，可停车；还有上网区、影视区、阅读区。陌上花开，可缓缓归矣。

地址：丽江市泸沽湖里格村上段

电话：0888-5881111

参考价：50元起





泸沽湖 by 宿苏suzy

## 美食 · DELICACY

泸沽湖的餐饮特色以民族传统美食为主，秉承摩梭族民族特色与地理环境相结合的美食文化，可以让你终身难忘。品尝特色美食，感受独特的文化气息，是泸沽湖的美妙体验之一。而湖边一边烧烤，一边感受湖光山色和祥和的村落，又是另一种惬意的享受。来到泸沽湖，自然不能错过这纯净的湖水孕育出的鲜美活鱼，所以泸沽湖的烤鱼是一定要品尝一下滴~

### 烤鱼干

烤鱼干的主料是一种泸沽湖特产的巴鱼，将巴鱼处理干净后，撒上盐、花椒和五香粉，放置在火塘上或铁锅内缓慢烤干制成。在品尝这种烤鱼干时，将其在炭火上烤熟或用清油炸酥，味道香脆可口，也可以用其煮汤至乳白色，汤汁浓郁，口感极佳而且营养丰富。

### 泡梨

摩梭人独特的一种泡菜。将当地盛产的多种麻梨，加入盐、白酒、花椒、姜蒜等辅料浸泡在陶坛内，封闭大概一个月后方可食用，具有酸、甜、脆的特点，以及浓郁的醇香味道，风味极佳，是当之无愧的美味佳品。

### 走婚酒

摩梭男女均善饮酒，饮酒传杯中，相互说笑歌唱，并借机表达内心感情，所以走婚酒显得更具情调。走进一家烧烤店，点上一份美酒加一份烧烤，绝对是一种难忘的享受。

### 落水村临湖小街

小街一侧是湖，雨季湖水上涨，在略低洼的地带湖水几乎漫上了街道；小街另一侧一家挨一家地都是商店、饭馆和客栈。在这里可以吃到独具特色的泸沽湖美食。您还可以选择在当地摩梭人家吃饭，不仅便宜，还能吃到最正宗的泸沽湖美味。



lhy947287054

到了这，我常问自己，这是梦么？  
为什么却又梦得这么清晰这么真实。  
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。  
海藻花在水里轻轻摇曳，浪花的声音告诉我们这便是泸沽湖。

——《云南行走的记忆--雨崩 泸沽湖》

## 购物 · SHOPPING

泸沽湖有许多饶有趣味的民族工艺品，你也可以买一张摩梭民歌的唱片，收藏与泸沽湖一起的时光，让你能够随时怀念起这个神奇而美丽的地方。在离开以前，如果再想带回一些特产的话，不妨买一点酥理玛酒、猪膘肉（琵琶肉）、小凉山苹果等。

### 猪膘肉

猪膘肉又叫琵琶肉，摩梭族人在款待贵客时，将其作为丰盛的菜肴用于民族客宴上。“猪膘”是当地特殊的工艺，把除猪头骨以外的骨骼全部剔除后，将整头猪加以各种调料，然后缝合，压成琵琶状，在冬季腌制。猪膘肉因加工独特，香料丰富，吃起来油而不腻，味道可口，营养极佳。

### 酥理玛酒

到了圣洁无暇的泸沽湖畔，热情好客的主人都会敬你一碗酥理玛。酥理玛是摩梭人家用传统工艺酿造的美酒。是将各种粮食放入锅中，煮熟发酵酿造而成。启封后掺进高山泉水，再吸出酒汁，便可饮用了。这种酒色微橙，酒度低，味醇美，含丰富的氨基酸、维他命和碳水化合物，被称为“摩梭啤酒”。它是摩梭和普米人家迎宾待客的佳品。

### 小凉山苹果

有“小凉山”之誉的宁蒗县，境内气候温暖，阳光充足，非常适宜苹果生长。小凉山苹果色鲜个大，味甘多汁，享誉省内外。其中尤以“金帅”、“红冠”、“红元帅”等几个品种为上品。



泸沽湖 by 翰林

## 实用信息 · INFORMATION

### 银行

在大落水村沿湖路中段的后面有ATM机；在离湖20公里的永宁乡有邮政储蓄和农村信用社。

### 邮局

泸沽湖镇内有邮局，可以邮寄明信片。

### 上网

部分客栈提供上网服务

## 香格里拉 · SANGRI-LA



香格里拉 by 翰林

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。这就是传说中的一香格里拉。



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。

——《云游滇西：丽江、泸沽湖、香格里拉》

## 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。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。



石卡雪山 by 王凳子

## 景点 · SIGHTS

### 松赞林寺 不可错过

松赞林寺素有“小布达拉宫”之称，全寺仿拉萨布达拉宫布局，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，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。寺内历代珍品众多，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。

**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。

### 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。

**交通：**从县城打车往返约需50元。也可包车前往，可以将纳帕海列入包车游的总行程中，而其他景点一并游览。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。

### 普达措国家森林公园

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。

**交通：**乘坐香格里拉开往双桥的班车可到达普达措景区。上午9:30发车，下午4点返回，车票15元。或包车往返，约需150元，单程100元。在古城的出口，经常有出租车找散客拼车，价格约55元/人。

### 梅里雪山 必去之地

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。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。

### 独克宗古城

独克宗古城是中国保存得最好、最大的藏民居古城，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。

### 石卡雪山

“石卡”是香格里拉藏语译音，意为“有马鹿的山”，鹿是藏传佛教吉祥动物之一，代表着正在聆听佛祖讲经说法的芸芸众生马。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”形谷、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。





## 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20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5元，到机场15元。机场到汽车站出租车5元。

特别提示：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。

### 长途汽车 最便捷

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

乘系电话：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：**在昆明的西部汽车客运站乘车。昆明每天上午9：00发车一班；每天下午为18：30 - 20：30的夜班车，每隔半小时发车一班。车程约12小时。上午班次票价约210元，下午班次票价约180元。西部客运站位于：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：**丽江每天7：30 - 17：00每隔40分钟就有一班车发往香格里拉，行车4小时左右可到。参考票价分别为42、52、59元。

**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。每天上午6：30 - 12：00每隔半小时一班，车程7 - 8个小时，视车型不同参考票价为66元、70元。每天晚上20：00开行一班卧铺大巴，车程8 - 9小时，参考票价84元。

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

### 公交车

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

出租车起步6元，县城内一般不打表，到哪里基本都只要起步价。

### 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。

### 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。租车价格一般在400元-600元不等。

## 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，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。

### 香格里拉县梦仙酒店

房间设置标准化，洁净、温馨、舒适、实惠、安全放在首位（这是一名退伍老兵对你的承诺）让你真正达到放心入住。该酒店内设停车场，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。该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，该酒店前后可观景点（坛城广场）

**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

### 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，即便是寒冷的高原冬季，也可以带来极致的春日温暖感受。同时，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

**电话：**0887-8290789 / 13398877789

**参考价：**260元起

### 香格里拉青稞国际青年旅舍 性价比高

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，算是很实在与划算了。

**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

### 奶子河马店 最具特色

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 纳帕海 by xiaodongspace

## 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。

### 酥油茶

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 最具代表性

糌粑是藏族人的主要食品。将青稞研磨晒干炒熟，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”，属于半野生无污染的天然绿色食品，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。

## 特色餐馆

### 吉萨达藏家特色小吃

最热门

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

生意很火爆，可以吃到正宗的牦牛肉和酥油茶。是按人头收费的哦~

地址：香格里拉县池慈卡街(近坛城广场东北侧)。

## 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。

### 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。

### 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本根制作，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

藏饰泛指具有藏民族特色的饰品，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。



香格里拉的青稞架 by 宿苏Suzy

## 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

香格里拉独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



## 更多路线 · OPTIONS

### 德钦 · 飞来寺 · 雨崩（5天）



飞来寺 by 丽江背包者旅游

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 · HIGHLIGHTS

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

#### 飞来寺觉色滇乡青年旅舍

地址：云南省迪庆州德钦县飞来寺梅里雪山景区观景台

电话：0887-8416133 / 13388875956 / 13988706635

### 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

### 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。

## 虎跳峡徒步（3天）



虎跳峡 by 翰林

虎跳峡位于中甸东南部，分为上虎跳、中虎跳、下虎跳3段，共18处险滩。虎跳峡是世界上著名的大峡谷，以奇险雄壮著称于世。从虎跳峡镇过冲江河洞哈巴雪山山麓顺江而下，即可进入峡谷。江心有一个13米高的大石——虎跳石，巨石犹如孤峰突起，屹然独尊，江流与巨石相互搏击，山轰谷鸣，气势非凡。

### 交通 · TRANSPORTATION

从丽江乘车到桥头，也就是虎跳峡镇，是传统徒步的起点。每天都有从丽江发往桥头的班车。到达桥头票价30元，到达中虎跳55元，全程往返票价110元。

### 住宿 · LODGING

沿途客栈很多，为徒步者提供了很大的方便。

#### 中途客栈（Half Way）

虎跳峡最古老的客栈，有“天下第一厕”的著名景点（厕所上有一个大观景台），客栈建筑以木楼为主，很有特色，也很舒适。

地址：虎跳峡本地湾

电话：13988700522 / 13988779726 / 13170795128

参考价：40元

### 行程 · SCHEDULE

D1 桥头-纳西雅阁-24道拐终点-茶马客栈-Half Way

D2 Half Way-中峡国际青年旅舍-中虎跳-核桃园-新渡口-老渡口



虎跳峡 by fenggy5

## 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 · HIGHLIGHTS

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。

#### 茨中客栈

地址：茨中龙八喜卡村

电话：0887-8536096 / 13988721028

### 行程 · SCHEDULE

从飞来寺或德钦乘车去茨中村，大概车行两小时即到。参观藏传佛教圣地里的天主教堂，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。

### 餐饮 · EATING

客栈一般都会提供用餐服务，人均每次在20元左右。

## 小贴士 · TIPS

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。

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。

丽江日照强，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。

部分人群会出现高原反应，请大家提前做好抵抗高反的措施，如预备抗高原反应的药物。

## 背景 · BACKGROUND

### 地理气候 · ENVIRONMENT

丽江市位于云南省西北部云贵高原与青藏高原的连接部位。丽江属高原型西南季风气候，气温偏低，昼夜温差也很大。丽江的大部分地区冬暖夏凉。

迪庆藏族自治州地处青藏高原东南边缘，横断山脉腹地，地势北高南低，属温带和寒温带季风气候（河谷地区属北亚热带季风气候），年平均气温5.4℃，年均降雨量268 - 945毫米，无霜期129 - 197天。

### 餐饮 · HISTORY

丽江古城在南宋时期就初具规模，已有八九百年的历史。明朝时丽江古城称“大研厢”，因其居丽江坝中心，四面青山环绕，一片碧野之间绿水萦回，形似一块碧玉大砚，故而得名。

1997年9月14日，云南省人民政府根据专家论证，认为中甸在地理环境、民族文化等很多方面与詹姆斯·希尔顿在小说《失去的地平线》中所描述的香格里拉十分相似，遂向世界宣布：世人寻觅了半个多世纪的“香格里拉”就在中甸。

### 宗教文化 · THE CULTURE

东巴教是纳西族的特有宗教。东巴文化因保存于东巴教而得名，主要包括东巴文字、东巴经、东巴绘画、东巴音乐、东巴舞蹈、东巴法器和各种祭祀仪式等。

摩梭人有自己的原始宗教，它的巫师称作达博，达博参与每个摩梭人的生老病死，一生的所有的过程。后来由于政治影响，喇嘛教成为摩梭族人的主要信仰，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。部分摩梭人至今保留着“男不婚、女不嫁、结合自愿、离散自由”的母系氏族“走婚制”。

宗教文化是香格里拉最富有魅力的文化之一，藏传佛教文化深深影响着藏民的衣食住行、言谈举止。

### 民族 · MINORITY

丽江纳西族人民在长期的历史发展过程中，创造了绚丽多彩的民族文化，丰富了祖国的文化宝库。如东巴文学，就是祭司东巴用象形文字书写在经书中的文学作品。

摩梭族，这个素有“女儿国”之称的民族，仍保留着母系社会制度，摩梭族的一切都由女性支配。摩梭族有一种独特的婚姻方式——走婚。



## 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箐通过影片展现了云南这片土地的独特魅力。

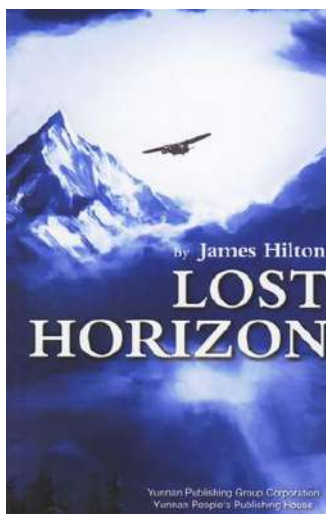
### 书籍 · BOOK



#### 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、对云南无尽的爱，更多的对于现在的心疼。



#### 消失的地平线

作者：詹姆斯·希尔顿

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。

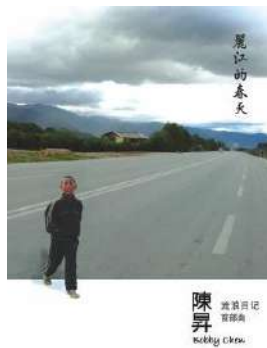
### 音乐 · MUSIC



#### 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，令众人惊艳不已。



#### 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，令人心向往往。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，别让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！





顾问介绍

虞紫绶

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。



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



fxf99922

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。



\* 感谢 翰林 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。



\* 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。

特别感谢 以下用户的贡献：

乔甘雅、宿苏suzy、丽江背包者旅游、amigo0705、翰林、xiaodongspace、kilometre0616、冰心游子、phiya2011、Lhy947287054、上海抹茶星冰乐、chentong1225（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