# 云南旅游

## 昆明

### 石林

云南的石林很有气魄，是昆明最出名的景点，但是门票偏贵，去的时候人太多。不过石林景色优美，空气清新，而且景观很奇特，只是景色略单调，总体而言是个旅游的好地方。

石林是位于云南省昆明市石林彝族自治县境内的一个风景区，也是世界自然遗产。 它拥有世界上喀斯特地貌演化历史最久远、分布面积最广、类型齐全、形态独特的古生代岩溶地貌群落石林,被誉为 “天下第一奇观”。 石林彝族自治县，原名路南彝族自治县，是云南省昆明市远郊县，距昆明78公里石林是中国阿诗玛的故乡。以阿诗玛为代表的彝族文化内涵丰富，影响深远。 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。 景区是一座名副其实的由岩石组成的“森林”，穿行其间，但见怪石林立，突兀峥嵘，姿态各异。有双马渡食、孔雀梳翅、凤凰灵仪、象距石台、犀牛望月；有唐僧石、悟空石、阿诗玛等无数象生石，细看确有几分像。有一处“钟石”，能敲出许多种不同的音调。 整个石林就是一座巨大的自然石景艺术宝库，任凭大家去观察，去发现，去自由地想象。 景区招待所类型的住宿居多，价格适中。如果选择住宿景区内，第二天还可凭门票继续游览石林；石林公园大门内的石林湖边，有民族风格建筑的二星级宾馆，游客可居高展望石林美景，晚上还有当地少数民族表演歌舞。

**到达与离开：**火车前往, 高铁来了，昆明到石林只要22分钟18块钱。

**最佳季节：**3-10月最佳，可以来赏花。 这期间正是云南少数民族节日最多的时候，也是花朵争奇斗妍之时。 石林地处中亚热带湿润区，属大陆性季风气候。石林海拔较高，具有夏无酷暑，冬无严寒，干湿季节分明，类型多样的气候特点。

**建议游玩：**5-7小时

**门票：**175.00元

**开放时间：**08:00~17:00

**地址：**昆明市石林彝族自治县

**电话：**0871-7711439

### ****九乡溶洞****

昆明九乡溶洞是国家级风景区，地点位于昆明市宜良县，景区距离宜良有40多公里的路程。据说九乡何以得名，人言人殊。九乡是国家重点风景名胜区，是云南省新兴的以溶洞景观为主、溶洞外自然风光、人文景观、民族风情为一体的综合性风景名胜区。

### 世界园艺博览园

昆明世界园艺博览园是昆明世界园艺博览会会址，园区整体规划依山就势、错落有致，气势恢弘，集全国各省、区、市地方特色和95个国家风格迥异的园林园艺精品，庭院建筑和科技成就于一园，体现了“人与自然，和谐发展”的时代主题，是一个具有“云南特色、中国气派、世界一流”的园林园艺精品大观园。

世博园的占地面积大，想看完每个展区，需一天时间。园区内有电瓶车可代步。

**交通：**10路、47路、68路、69路公共汽车可抵达。

**门票：**100元

### ****滇池****

位于昆明市南的西山脚下，其北端紧邻昆明市大观公园，南端至晋宁县内，距市区5km，历史上这里一直是度假观光和避暑的胜地。在陈运和《滇池》诗中，“春城梳妆打扮的镜子 滇池 照得见 清瘦的历史 照得见 发福的现实 历史和现实都蹲在海埂水边 反复荡涤自己的沉思”。滇池古名滇南泽，又名昆明湖，距昆明市约20km。

**到达与离开：**交通较便利，推荐公车出行，多路公车可直达滇池海埂公园站。

**景点类型：**湖泊

**最佳季节：**11-次年1月最佳，观湖上冬景。 每年冬季，翠湖和滇池海埂公园总会聚集成千上万只来此过冬的红嘴鸥，在湖面上翻飞的红嘴鸥成为滇池冬季的一大景观。

**建议游玩：**2-3小时

**门票：**免费 。海埂公园门票为10.00元

**开放时间：**全天

**地址：**昆明市西山区滇池路1318号

**电话：**0871-66316995

### ****大观楼****

大观楼位于昆明市区西部，距市中心约6km。始建于康熙年间，因其面临滇池，远望西山，尽揽湖光山色而得名。入园后可游览涌月亭，凝碧堂，揽胜阁，观稼堂等楼台亭榭。园中最具观赏价值的大观楼临水而建，楼高三层，其中题匾楹联佳作颇多。由清代名士孙髯翁所作180字的长联，垂挂于大观楼临水一面的门柱两侧，号称“古今第一长联”。

**景点类型：**公园

**建议游玩：**2-3小时

**门票：**10.00元（登大观楼2元）

**开放时间：**07:00~18:00

**地址：**昆明市大观路72号

### 云南民族村

对绚烂的云南少数民族风情的浓缩展示。这里浓缩着云南15个少数民族，每天都由那些土著的少数民族为你表演他们的日常起居和习俗风情。走进村里只见不同风格的民族村寨分布其间，错落有致，各展风姿，各少数民族丰富多彩的村舍建筑、生产、生活、宗教习俗均如实地展示出来，是云南民族文化的缩影。

**交通：**44路、24路公共汽车可达。

**门票：**70元

**ps：**每天9点到17点，村寨里有歌舞或民俗表演，比较集中的表演在民族歌舞厅、团结广场，想一天之内看完所有的表演节目，比较困难。值得推荐的是亚洲群象表演。

### 翠湖

翠湖边喂红嘴鸥这件事几乎成为冬天昆明人最开心的事情。在每年的11月份开始，就会有成千上万只从西伯利亚飞来的红嘴鸥飞来翠湖。人们喜欢用一些面包碎喂它们。大家高高兴兴地跑来湖边，有人喂红嘴鸥，有人索看大家喂，是个非常特别的体验。

**交通：**乘1路、101路公共汽车直达翠湖北门。

**ps：**1.翠湖公园对市民免费开放。

　　2.园外的围栏旁是观鸥、嬉鸥的最佳地方。

　 3.著名的陆军讲武堂就在翠湖西门对面。

## 大理古城

一个有着有数让人驻足甚至留下的理由的地方，那幽静的箱子、瓦蓝瓦蓝的澄净天空、和古城的淡漠悠然，洱海双廊的别致优雅，还有哪些以粑粑和特色民居出名的喜洲，佛教圣地鸡足山，以及整个大理无处不在的小吃，都会让人忍不住爱上这里。

大理古城又名叶榆城、紫禁城、中和镇。古城其历史可追溯至唐天宝年间，南诏王阁逻凤筑的羊苴咩城(今城之西三塔附近)，为其新都。现在的古城始建于明洪武十五年(公元1382年)，古城外有条护城河，古城四周有城墙，东、西、南、北各设一门，均有城楼，四角还有角楼。解放初，城墙均被拆毁，1982年，重修南城门，门头“大理”二字是集郭沫若书法而成。城内街道为典型的棋盘式布局，街巷间有一些老宅，也仍可寻昔日风貌，庭院里花木扶疏，鸟鸣声声，户外溪渠流水淙淙。“三家一眼井，一户几盆花”的景象依然。

### 交通

1、若是乘火车到大理，可直接在大理火车站坐8路公交车，终点站就是大理古城西门（苍山门）附近，车费2元/人；若是乘飞机到大理，可先乘机场大巴到苍山饭店，再到最近的“市医院”站乘8路。打车的话不被宰50块左右。

2、从下关去往大理古城，可乘坐公交公司始发的4路公交车，终点在大理古城南门附近，车费1.5元/人

3、下关建设路和文化路上有一些小巴车可到大理，车程约30分钟，车费约50元。

### 美食

人民路十字路口，很有名的杨记乳扇，5块还是8块记不清了，值得吃吃哦。

人民路上再回首，你顺路下来第一家哦，记得第一家啊，因为有好几家的。推荐凉鸡米线，鸡皮，还有鸡胃。

人民路这色了木哈哈豌豆粉就是很爽了。很赞的。也是值得你试试。

前面的都是便宜的，吃下来就二三十块啦。不过100块经费主要就是这家了。挖福饼啦，冰激凌啦，估计你都只能吃一点点啦。

砂锅鱼

是大理的名吃，用洱海出产的鲤鱼搭配着嫩鸡片、火腿、冬菇十多种配料，小火慢慢炖成，出锅时，单单那丰富的颜色就足以吸引人了，尝一口吸收了这么多配料的鱼肉，那感觉简直太满足了！这道菜一般在大理下关城区的各大饭店都可以吃到，3-4个人一锅鱼足矣。益恒饭店(玉洱路)￥38.00/人玉洱路下段,果子园旁，本地菜，味道很惊艳，价格也很合理。

生皮

大理洱源一带有将猪臀部和后腿的皮肉伴上佐料生吃的习惯，这就是吃生皮，当地土话将这种吃法叫海格儿。屠宰后的猪用稻草或麦秸烧火烤猪的外皮，至猪皮表层发黄，然后才用水洗净，伴上佐料生吃。

喜洲粑粑

它是洱海边历史名城喜洲的一种小吃。用麦面做成。无论甜、咸，制时皆用上下两层炭火，将锅内油炕着的粑粑慢慢烤黄，烤香直至烤酥。因此，喜洲粑粑的香酥而又软和受人喜爱，且层次分明，宛若苍山十九峰十八洞，美色可餐。

喜洲四方街喜洲粑粑￥3.00/人大理州大理市喜洲镇喜洲办事处四方街西南角(近严家旧院)0872-3155832.吃喜洲粑粑当然要去四方街了，那里最正宗，价格稍微贵一些，最贵的可以卖到8-10块钱一个，光饼1.5-2块钱， 甜饼咸饼3元，肉馅的大概就要卖到6-8块钱了。

凉鸡米线

凉鸡米线，云南小吃，凉米线用煮熟的鸡肉丝罩帽，外加核桃酱和小粉做成的卤汁，极爽口。再回首凉鸡米线(人民路一店)￥4.00/人大理州大理市人民路198号

凉米线配上煮熟的鸡丝，再拌上卤汁，酸辣甜口，吃起来那叫一个过瘾，推荐人民路的再回首凉鸡米线，米线劲道，鸡肉量足， 价格还很实惠。

烧饵块

烧饵块是云南当地的一种民俗小吃。是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。

云南的特色小吃，大理一带最别具风味，街边小摊上随处可见，可以刷自己喜欢的调料，加上香肠或者油条吃，也可以撕成小片泡在热豆粉汤里吃，大米做的，很有嚼劲。

白族三道茶

三般茶也称三道茶，是云南白族招待贵宾时的一种饮茶方式，属茶文化范畴。驰名中外的白族三道茶，以其独特的头苦、二甜、三回味的茶道早在明代时就已成了白家待客交友的一种礼仪。太白楼￥41.00/人大理州大理市大理古城护国路52号(0872)2672112

太白楼位于洋人街，是一家二十多年的老店，在这里可以品尝到白族三道茶，一苦二甜三回味，很好的消磨时光的去处。

乳扇

乳扇是白族等滇西北各民族中吃的一种奶酪，用牛奶制成，乳白色，片状，成卷，状如折扇，故得名乳扇。生吃、干吃、油炸均可，是下酒的好菜，也可与云腿等材料一起用于烹调，切碎后也加进三道茶中的第二道甜茶里饮用。

炸出来加点葡萄糖，这个也很多了现在，乳扇可以生吃，但是容易拉肚子，而且膻味重，炸出来更香。

八大碗

很喜欢白族八大碗，荤素搭配合理，肥而不腻，素而不淡，不仅如此，每一道菜都有好的寓意，还没吃就觉得喜庆了，八大碗一般农村地区办客都会吃，现在旅游的原因，很多游客专门点八大碗，所以很多客栈、饭店都做，不过剑川最正宗，因为剑川白族人口占90%以上，白族原生文化在剑川保留得最为传统。

诺邓火腿

《舌尖上的中国》力推的诺邓火腿就产自于大理云龙县癿诺邓镇。每年的冬季，诺邓村民把自家用包谷喂养的猪杀了，其制作的重点在于自制的诺盐和诺邓的特殊气候，使得火腿入味，鲜美无比，存放时间赹长香味越浓。其实诺邓火腿的产量却是极小。在当地，几乎都是家庭小作坊的自产自销，小规模生产诺邓火腿的厂家只有一家。这更让诺邓火腿珍贵。

黄焖鸡

在大理，说起第一名菜，人们首先联想到的便是永平黄焖鸡。 黄焖鸡采用永平山区土鸡搭配多种辅料焖制而成，色鲜味佳，香气扑鼻，油而不腻，味道独特，烹制快捷，广受青睐。苍洱春￥38.00/人大理州大理市大理古城人民路上段84号(近复兴路)(0872)6900907

大理古城内很有名的一家店，时令菜摆在门口随你挑选，基本每个桌子都会点石锅鱼或者黄焖鸡，位置也很好找

一根面

大理一根面，原产大理巍山，又称扯扯面或长寿面，最早只有在过年、过寿或办喜事时才吃。在唐朝（南诏国）时就开始受到大理各族人民的欢迎并广泛食用。

### 门票：免费

### 开放时间：全天

## **丽江**市

云南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。市区中心平均海拔为 2418 米，与同为第二批国家历史文化名城的四川阆中、山西平遥、安徽歙县并称为“保存最为完好的四大古城”。

丽江地处大香格里拉地区。我们这里所说的香格里拉，是一个特别广大的区域，无论是约瑟夫·洛克博士还是詹姆斯·西尔顿先生，他们心中的香格里拉都是人间最后的仙境，是一处他们谁也说不清楚具体位置的美丽地方。可是在藏语中，香格里拉的意思就是有雪山的地方。而云南迪庆、四川稻城、西藏林芝都有约瑟夫·洛克和詹姆斯·西尔顿所描述的奇丽景色，而且，也都有着与香格里拉有关的古老传说。其实，香格里拉的具体位置真的并不重要，每个人心目中都有自己的香格里拉，它是一个梦中的天堂。就像藏族古老传说中讲的那样：你不用到远方去，香巴拉就在你的心中。

### **丽江交通**

1. 丽江只有一个机场、叫三义机场、离市区25公里、打车需要100到150的价格，机场大巴20元一个人、目前开通了上海、北京、重庆、成都、广州、浙江航班、是滇西北除长水机场最大的航空口岸。
2. 丽江只有一个火车站，距离市区是12公里、打车需要40元，目前铁路的车次是昆明直达丽江、丽江直达大理、丽江目前是一个终点站，丽江到香格里拉的铁路还在建设中的。

### 丽江游玩景点

#### 丽江古城（AAAAA级景点）

丽江古城是云南省丽江纳西族自治县的中心城镇，位于云南省西北部，地理坐标为东经100°14′，北纬26°52′。

　　古城位于县境的中部，海拔2400余米。是一座风景秀丽，历史悠久和文化灿烂的名城，也是中国罕见的保存相当完好的少数民族古城。

　　1997年12月3日，联合国教科文组织世界遗产委员会一致通过,将丽江古城列入《世界遗产名录》。

　　丽江古城又名大研镇,坐落在丽江坝中部,它是中国历史文化名城中唯一没有城墙的古城，据说是因为丽江世袭统治者姓木，筑城势必如木字加框而成“困”字之故。

　　丽江古城的纳西名称叫“巩本知”，“巩本”为仓廪，“知”即集市，可知丽江古城曾是仓廪集散之地。

　　丽江古城始建于宋元，盛于明清，明代著名旅行家徐霞客的《滇游日记》曾写丽江古城中木氏土司宫邸“宫室之丽，拟于王者”。城区则“居庐骈集，萦城带谷”、“民房群落，瓦屋栉比”，可见当时丽江古城已有名。丽江古城曾是明朝丽江军民府和清朝丽江府的府衙署所在地，明朝称大研厢，清朝称大研里，民国以后改称大研镇。

　　丽江古城，因为集中了纳西文化的精华，并完整地保留了宋、元以来形成的历史风貌，被国务院列为国家级历史文化名城，联合国教科文组织列为世界文化遗产。

　　在丽江古城观赏什么呢？主要有以下几项：

　　一、登高凭胜，你可看古城形势。古城巧妙地利用了地形，西有狮子山，北有象山、金虹山，背西北而向东南，避开了雪山寒气，接引东南暖风，藏风聚气，占尽地利之便。

　　二、临河就水，你可观古城水情。古城充分利用泉水之便,使玉河水在城中一分为三,三分成九，再分成无数条水渠。使之主街傍河、小巷临渠，使古城清净而充满生机。

　　三、走街入院，你可欣赏古城建筑。古城建筑全为古朴的院落民居，房屋构造简造、粗犷，而庭院布置和房屋细部装饰丰富而细腻，居民喜植四时花木，形成人与自然的美好和谐。

四、入市过桥，你可一览古城布局。古城布局自由灵活，不拘一格，民居、集市、道路、水系组织聚散合理，配置得当，再加上石、石桥、木桥、花鸟虫鱼、琴棋书画、民风民俗，生发出无穷意趣，使古城独具魅力。

四方街是古城的肺,也有说是心脏的。反正过去吞吐大量的货物在这交易,现在吸纳大量的游客来这散心。有近千平米,像个开放的大四合院,用现代建筑上的说法应该是一个露天广场。有了这个广场,周围密密麻麻的青瓦房就有了透气的地方。这里的白天如果没有斗鸟或是对歌等活动的话就没有多大乐趣,只供你在熙熙攘攘的人群里凭吊一番古城不能承载之轻的喧闹,或是迷路之后重新定位一下坐标。

　　四方街是古城的肺,也有说是心脏的。反正过去吞吐大量的货物在这交易,现在吸纳大量的游客来这散心。有近千平米,像个开放的大四合院,用现代建筑上的说法应该是一个露天广场。有了这个广场,周围密密麻麻的青瓦房就有了透气的地方。

　　晚上则大不相同,夜色很自然地把各色人等区分开来：逛累了的回客栈睡觉,情侣们已不知去向,想猎艳的坐在酒吧街上,还有“走昏”了的已经去了泸沽湖。剩下的就蚁聚在广场。

　　这时候,巷口抬出一口巨大的铁锅放在四方街中央,锅中架起很高的柴堆,浇上两瓶汽油,“呼啦”一声窜起3米多高的火苗,同时广播里响起了《啊哩哩》的音乐,节日的喜悦弥漫开来,人群在锅庄周围里3层外3层地围起来开始“打跳”。

　　足有四五百人,此时游客多土著少,舞步参差不齐,场面

　　混乱,以其说是跳舞的话不如说是扎堆,体力要好才能扎得进去释放热情。

　　还好多数游客的热情总是带着都市节奏,匆忙快速。篝火一灭、广播一停便四散逃去,寻找新节目进入夜生活的下一步。

　　而锅庄舞会这才真正开始。

　　等该走的走了之后,中间有人撸撸袖子,从后腰拔出个什么东西吹起来——原来是支短笛。只见反应最快的是那些“披星戴月”的纳西老太太,完全不是白天所见的那种气定神闲安然踱步的姿态,从四面八方几个箭步聚拢过来,互相紧攥着手牢牢地占踞了第一排的位置,且跳且唱逆时针转起圈来。吹短笛的乐师控制着节奏,转几个圈换个曲调,速度逐渐加快,舞步也跟着变化。直到加入的人越来越多步伐全乱,乐师不耐烦吹的时候便停下来,忽而又会出现一次冲锋陷阵的景象。每一次都会持续半小时以上,乐师一边揩汉一边数落着队伍的混乱。

　　舞蹈中的乐师真是风光得不得了,大有一人吹万人和的架势,最后人们会一再地请他再来一个并一再地表示感谢。

　　这是真正的民间自发性舞会,并非为了取悦游客。老人们出于内心对舞蹈的喜爱,青年们从各个村落赶来借跳舞结识别的男孩或女孩,这种平等、免费的社交活动是都市人所羡慕不来的。需要提醒的是：打算岔进队伍牵着某个俊俏女孩的手跳舞很不容易,得瞅准机会、心狠手辣才能把她和旁边的小伙子分开；至于挠手心等小把戏……

　　四方街直到这时才还给纳西居民,这是他们的交友娱乐中心,真实、质朴、热情、浪漫……

　　四方街是古城的肺,也有说是心脏的。反正过去吞吐大量的货物在这交易,现在吸纳大量的游客来这散心。有近千平米,像个开放的大四合院,用现代建筑上的说法应该是一个露天广场。有了这个广场,周围密密麻麻的青瓦房就有透气的地方。

#### 丽江金塔景区（AAA级景点）

丽江金塔景区是由十七世东宝仲巴-发心主持，标志性景观——东宝尊胜塔为中国藏传佛教唯一金塔，共耗黄金208kg鎏塔。

　　金塔景区地处丽江古城东南方的蛇山之巅，与古城直线距离约4.5公里，

　　毗邻丽江机场、丽江火车站，大丽公路（机场高速）和丽江南过境公路直达景区，是丽江连接大理、香格里拉旅游线路上的标志性景观之一。

　　景区总占地面积109.2亩（72800平方米），建筑面积4757平方米。绿地达40﹪以上。由莲花大师法像、观音殿、千佛万灯殿、阿育王柱、弥勒佛和18路81尊财神坛城大殿等若干主要景观组成。经营规划目标为国家AAAA级文明景区，以人文关怀，传承藏传佛教噶玛噶举派教义福址为文化支撑。

　　天王殿

　　天王殿供奉四大天王，分别为：东方持国、南方增长、西方广目、北方多闻。释义为：东方持国，怀抱琵琶，代表责任；南方增长，手持宝剑，寓示慧剑断烦恼；西方广目，身缠赤龙，寓意万物变化无常；北方多闻子，手擎宝伞，遮挡世间种种污染。山门供奉天王，乃庙宇进门参拜礼数。

　　转经筒

　　转经筒又称为“嘛呢转经筒”。转经筒上携刻有“嗡嘛呢呗咪（mei）吽”六字真言，并且在经筒内置有六字大明咒经卷，藏传佛教认为，持诵六字真言越多，表示所获功德越多，收益越大，可得脱轮回之苦。同时转动经筒一次也代表念诵真言千遍。转动经轮时以顺时针方向边念心咒边转经轮，时刻恭敬，不能跨越，否则会错过人生未来道路上的许多机缘。

　　弥勒佛

　　弥勒佛即是未来佛，佛身通体贴金，是一尊福佛。偈曰：开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑；大肚能容，容天容地，于人何所不容 。

　　观音殿

　　观音殿为汉传佛教的庙堂，供奉大慈大悲观世音菩萨，两旁塑像为虚云大师与本焕长老。庙堂内壁彩绘有观音大师诸多法相，示众生观世音菩萨有求必应，普度众生。虚云大师和本焕长老是禅门临济宗掌教传人，为汉藏佛教之间深入交流贡献巨大。

　　千佛万灯殿

　　千佛万灯殿为景区最具特色建筑，殿内供佛千尊，施灯万盏。佛说“如染香人，身有香气”。佛前供灯三盏为宜，供奉佛法僧三宝，增进戒定慧、消除贪嗔痴、增长福禄寿。烧香请佛，祈福吉祥、聪慧、福泽[1] 。

　　莲花生

　　莲花生大师为密教本尊。法像自缅甸请运而来，佛身由整块汉白玉塑造，总重200000 kg，价值1100余万元人民币。

　　莲花生大师通晓“神术”和“咒术”，是当时最具声望的降魔能手。象征大乐智慧，破除贪、嗔、痴，战胜魔幻力量。左右两尊神像为佛法护持空行母。

　　白象宝、白塔林

　　藏传佛教七珍八宝之一白象宝，象征吉祥如意、招财进宝。白象智慧、尔雅、威猛是古印度不可或缺的运输工具，象征佛教宝物[1] 。

　　白塔内藏舍利子、金银珠宝，是藏传佛教典型建筑，其建筑结构从上到下分为塔座、塔瓶、塔刹和塔顶四个部分，总数为108，象征佛教0。

　　金塔夜，流光溢彩

　　繁星璀璨，金塔巍然屹立于蛇山之巅，月光.灯光交相辉映下，佛光普照。远眺，犹如晶莹剔透的琉璃，照亮整个丽江，守护普天善众，带来吉祥安康 。

　　阿育王柱

　　阿育王柱，由花岗岩石料铸成，高13米，价值700余万。其内空装藏，表面携刻佛教经典《般若波罗密多心经》。此经浓缩整个波若类经典之精华，全文260个字，简洁精练，广为传诵，堪称“经中之经”。相传古印度孔雀王朝统治者阿育王受佛教感化，大弘佛法，凡佛法所到皆设立四面狮像石柱，誉为“阿育王柱[1]

　　地理位置

　　丽江金塔景区地理位置优越，与古城直线距离约4.5公里，毗邻丽江机场、丽江火车站，大力公路（机场高速）和丽江南过境公路直达景区，是丽江连接大理、香格里拉旅游线路上的标志景区[1] 。

　　乘车路线：市区乘做15路公交车直达景区。

#### **白沙古镇**

　　午后的阳光温暖地洒在农家院的苞米上，金灿灿地挂在在蓝天下煞是好看，这个并不显山露水的小村庄，它的一砖一瓦、一柳一叶默默地轻诉着真实的故事，踏在这里的石阶上才感到真实宁静，前方是一望无际的麦田，身后是壮美的玉龙雪山，你能否有厚实的沉淀来体会这静止的美丽？  
　　白沙古镇位于丽江县城以北约8公里，北临玉龙雪山，南至龙泉，西依芝山。

　　白沙古镇是丽江最古老的集镇之一，是纳西族在丽江坝的最初聚居地，也是丽江木氏土司的重要发祥地。现存有明代建筑大宝积宫、琉璃殿、文昌宫等，著名的白沙壁画就在大宝积宫内。

　　交通:从丽江县城打车前往，来回费用约40元。也可乘6路公交车，至白沙路口下车，车费2元，然后步行前往。

#### 黑龙潭（AAAA级景点）

有名“玉泉公园”。

黑龙潭古建筑群位于云南省丽江市大研（丽江）古城北隅，象山西麓。

　　黑龙潭由象山石灰岩溶地下水和玉龙雪山麓洪积扇地下水形成的涌泉，纳西语称“古六吉”，意为“九龙水”，又称玉泉，汇集成潭。清乾隆二年（1737年）于潭畔建龙神祠，乾隆帝曾题“玉泉龙神”匾额。潭畔建有三重檐的得月楼及五孔石拱桥锁翠桥。

　　黑龙潭古建筑群是古代有名的道观，相传为汉代黑水祠所在地。黑龙潭由两组道教建筑群构成，隐于绿荫深处的龙泉观称为上观，临于碧潭深水黑龙宫称为下宫。此外，黑龙潭里还有三株久负盛名的古树，即唐梅、宋柏和明茶。黑龙潭过去一直以此厅水胜潭和希木为主要特色，并称黑龙潭“四绝”。前后两池池水相通，中间以石桥为界，左边是浑水潭，右边是清水潭，它就是黑龙潭。奇妙之处就在于清、浑二潭是连通的，实际上就是一个潭，即黑龙潭。但两池的水相连，而水色不同，泾渭分明，就像是道家阴阳各半的“太极图”。站在桥上，就可以发现一个奇景：“两水相交鱼不往，一桥横断水色殊”。

　　潭旁还有明义士薛尔望之墓。元代建有“龙泉观”，明、清以来建有祖师殿、玉皇阁、三清殿等道教建筑群。园内环境清幽，古树名花极多，拥有规模宏大的“梅园”，尤以唐梅、宋柏、元杉、明茶最为有名，称为黑龙潭林木“四绝”。国内古碑林立，明代刻制的道符，看时凸现“万物兹生”四字，人们习惯称它为“凸字碑”。

　　2006年黑龙潭古建筑群作为明代至清代的古建筑群，被国务院列入第六批全国重点文物保护单位。

#### 大宝积宫与琉璃殿

大宝积宫与琉璃殿位于云南省西北部丽江纳西族自治县城大研镇北9公里的白沙村东。

　　白沙是丽江木氏土司的发样地、古时这里殿宇辉煌林立，蔚为壮观，这里虽无山林之野趣，却有宫室之瑰丽。琉璃殿与大宝积宫是位于同一条中轴线上的两座寺院，均为丽江土官木氏所建。寺宇朝东而略偏北，外为山门三间，门内小院，周以回廊；次拜殿三间，其后紧接琉璃殿，后部为大宝积宫。二者平面皆呈方形，皆为重檐歇山顶建筑。

　　大宝积宫建于万历十年（1582年），平面也呈方形，面阔三间，重檐歇山屋顶，有12隔壁画，壁画面积61.48平方米，壁画中的内容大乘佛教、藏传佛教、道教三者题材并存，融合汉、藏、纳西、白等民族艺术风格于一体，并有藏文题记。壁画面积为61．48平方米，是丽江现存壁画中规模最大、保存较完好的，并具有珍贵的历史价值。如宫内最大的一幅壁画《如来讲经图》高3.67米，宽4.98米。画中如来佛朱衣金身端坐正中，上列十八尊者，两侧画四大天王等诸神，人物众多，形象生动，笔法细腻。壁画内容把佛、道、-三教人物道义组合一起，表现技法融合吸收于汉、藏、纳西、白等族的优秀传统手法，是研究我国民族学、艺术学的一份珍贵的史实资料。

　　琉璃殿建于明永乐十五年(公元1417年)，平面为正方形，面阔两间，重檐歇山屋顶，营造作法有其特点，我国著名建筑学专家刘郭祯先生(公元1897--1968年)，在《丽江古建筑考察》文集中，曾作过有关的记述和评价：“……上檐七彩三翘，第一跳施幅云，托于前承外拽枋，另于坐斗两角，各出科拱，上置科三幅云，述外拽枋下。第二跳仅施三幅云一具，承外拽枋。第三跳直接承于挑檐下，无厢拱。就今日已知资料，国内建筑以三幅云瓜拱者，仅见于北平明长陵之屏门。其以斜三幅云承托外拽枋，无有早于此殿者”。殿内壁外侧，残存壁画十余幅，其旁题记可辨，共计9处，移录如次：中顺大夫土官木初造；太中大夫资冶少尹知府木嵌造；奉佛世袭男木定敬续；奉佛土官知府应袭木旺造；奉佛长孙木增敬礼；奉佛K孙应袭木靖敬礼；为孙男本地敬造。由此可见，此殿壁画，乃木氏历代承袭或应袭上官所供奉，画作于明永乐年间至清代，历时三百载，早期作品朴实，晚期作品线条粗犷、奔放。

1996年大宝积宫与琉璃殿作为明代的古建筑，被国务院列入第四批全国重点文物保护单位。

#### 龙泉寺

位于丽江城西北7公里束河村古街旁，明土司木东建于隆庆年间，1983年重修。四合院式小院，北面主殿，虽不高大，但建设结构匀称和谐，四角房檐高桃，斗拱结构，额坊梁柱饰以各种鸟兽浮雕，翎栩如生。殿内绘有明代壁画，现存6铺，计21．64平方米，皆为佛教内容，画面与白沙大宝积宫壁画不同，自成一体，独具特色，是明代丽江壁画的又一珍品。

　　龙泉寺得名于寺旁的龙泉湖,湖水清澈见底,寺庙沿湖而建,从大觉宫二楼围栏即可俯瞰湖水,景色煞是怡人.湖水沿穿行古街的小河流淌,为村民直接饮用.河水比丽江古城的要清澈.龙泉寺因其静谧的环境成为丽江古城纳西家庭春游夜餐的好去处.

　　河古街与丽江古城十分相似,整个布局以一个四方形的广场为中心,发源于龙泉的河水走街穿巷,只是规模比丽江古城小。

#### 世界遗产公园

　 “微缩丽江”是对丽江世界遗产公园最形象的称呼。在这片背依玉龙雪山、臂拥丽江古城的土地上 ，一个精致、细腻、浓郁、感性的“微缩丽江”为匆匆而来的人们提供了一个了解丽江的窗口。走进丽江的路径、深入丽江的向导、开启丽江的钥匙……

　　“丽江“本土文化特色。营造人性化休闲游览空间，通过艺术创作挖掘以“三江并流”、“丽江古城”为代表的丽江自然文化景观资源的精华。公园占地约500亩，由“风翔故园、 人造天堑、东方伊甸园、玉龙神韵、雪域仙境、千龟竟日、三江彩屏、水光山色、江湾胜境、古城采风”等十余个主要景区组成，是旅游者首选的综合观光旅游景区。2003年8月30日东巴经书5被批准列-合国教科文“世界记忆遗产名录”，得到了全世界的关注和保护

#### 灵洞

灵洞，洞门向东，洞内清泉滴沥，洁净异常，佛教传说是上乐金刚与金刚亥母嬉戏之地。据说，藏传佛教噶举派-噶玛-从西藏远道来滇，曾三渡金沙江，终于在丽江找到这一神奇美丽的地方。佛教典籍中把世界分为四大部洲，即东胜神洲、南赡部洲、西牛驾洲、北俱卢洲。相传，南赡部洲有24个“神灵之洞”，而其中第一个洞便是丽江文峰寺灵洞。洞前壁上题有“南洲第一灵洞”六字及跋语数行，依洞建有灵文阁（-堂），为滇西北喝举派13大-寺已取得“格隆”称号的--修行处所。据说在此盘腿打坐学经，历时三年三月三日三时三刻结业后，取得“都巴”学位，就能在佛寺活动中主持法事。

　　灵洞北侧有一大石，中间附有高1尺、宽2尺，可松动又不能取下的石块，据说石中藏有开启天国大门“华首门”的钥匙。相传迦叶来东土传教，曾在文笔山讲经说法，并在去鸡足山华首门入定前，将一把钥匙留存在此石内。迦叶是释迦佛的十大弟子之一，是佛教第一次集结的召集人。佛教传说，鸡足山是弥勒佛将来下生的道场，迦叶在华首门守着释迦牟尼袈裟入定，等待佛祖下生时传给他法业。由于这个传说，过去凡要到鸡足山朝佛的青海、西藏、四川、云南香客，先要到文笔山灵洞侧烧香借钥匙，返回时也要到此烧香还钥匙。文峰寺因而成了远近闻名的佛教圣地，成了藏、蒙古、纳西等各族人民友好团结的象征和标志，在印度、尼泊尔、缅甸等国的佛教界中也有一定影响。

#### 狮子山公园

狮子山公园位于丽江城中心，是世界文化遗产丽江古城的重要组成部分，是国家级风景名胜区的主要景点。

　　因山体宛如一头睡卧的狮子而得名，古城建筑群就依山随势环绕在狮子山脚，是观赏丽江古城全景的最佳去处。

　　公园总面积15公顷，山上绿树成荫，声声鸟啼，不绝于耳，有800年树龄的古柏树40多株，森林覆盖率达90%。

　　狮子山顶座落着极富建筑特色的楼阁式五层五重檐全木结构建筑—万古楼。它是丽江城的标志性建筑，高33米，主柱16根，皆通天22米，它是中国木结构建筑一柱通顶不连接的全木结构斗拱建筑第一楼。登楼可北望神奇美丽的玉龙雪山，东俯小桥流水的丽江古城，西瞰多姿多彩的丽江新城，南眺纳西村落，田园风光。

　　公园南端是始建于清潮乾隆十九年的白马龙潭寺，是丽江重点文物保护单位，寺东有一泓清澈见底，晶莹如玉的龙潭，俗称“白马龙潭”，潭外是与古城人民生活息息相关的“三眼井”。

　　公园北端是文昌宫和双石花园。始建于清朝雍正年间（1725年）的文昌宫，至今已有272年历史，以前是丽江府学子科考及民间谈经论道的场所，是丽江县重点文物保护单位，内设星级标准建造的宾馆和富有民族特色的餐厅。双石花园的主要景观有在象征古城血液的玉水河中矗立着展现高原始苏特色的大型水车，纪念纳西族过去常用的水磨。山壁上嵌着高9米、长55米的大型浮雕《丽江古城盛世图》，刻画了纳西族悠久的文明历史，给人以无限的遐想。

#### 东巴谷（AAAA级景点）

远古,一个生存受到各种势力的极度极压,自然生存资源严重匮乏的民族,从遥远的北方一路南下,穿越险峻的藏彝通道,来到数千年后被人类向往的地方,香格里拉的大门-----丽江,开始了那相对安宁相对富足的生活.他们一代又一代地在美丽的让人心醉的自然之中,创造并积淀着自己民族特有的文化。

丽江东巴谷生态文化圆精心集成这里的一切，造就了一个旅游的天堂，为来丽江的人们提供了一个亲身体验滇西北多个少数民族文化的沃土。东巴谷生态文化圆是多情民族文化与神奇自然和谐相生的景区，南距丽江古城15公里，它深藏于最具丽江自然风光代表的玉龙雪山幽谷中的纳西族的圣地“裸美乐”，在美丽的让人伤感的蓝天白云下，沐浴着高空中的罡风、包裹着柔和灿烂的阳光。进入幽谷的人们将荡漾于未受任何破坏的古树幽谷之中，全面接受民族文化的洗礼，得到极其美妙的享受。 民族文化部分是以匠人街为主线，展示滇西北多个少数民族民间手工艺品的制作过程，并再现原始商贸的集货买卖场景。东巴谷又是一个自然生态大峡谷，是远古造山运动时期撕裂的一个断裂谷。谷长九公里，宽十几米至几十米不等，深几米至几十米不一，里面峭壁悬崖鬼斧神工，山洞林立森然如梦，再杂以各种钟乳、枯藤、怪树、奇石、珍禽、鸣鸟、飞瀑，这是一个何等寻幽探圣的自然美景呀！

丽江东巴谷生态文化园，是您到丽江不得不去的地方……

#### 东巴王国（AA级景点）

占地160亩，整个景区的参观需要近一个小时，她是由东巴文化和古代纳西先民村落两大部分组成，东巴文化又包含二个内容；一是东巴象形文字墙，东巴象形文字是我们丽江三大遗产之一，是世界记忆遗产，被世人称之为：“唯一活着的象形文字”。

　　 东巴象形文字墙长99米，高4.9米，东巴文单字为1400多个字，分为18个类别，分别为：天文类、地理类、人文类、人体类、鸟类、等等。二是被中、外学术界称之为“古代宗教绘画第一长卷”美誉的“神路图”。东巴王国是以继承和弘扬纳西东巴文化的宗旨，形象化地展示了以崇尚自然与大自然和谐发展的主题，汇集整个纳西族的民族灵魂，是一个精神的王国，文化的王国。

#### 木府

　　跨进朱红色的木府大门，眼前豁然开朗，一片开阔的地面上巍然耸立一座金碧辉煌的宫殿，汉白玉基座雕刻精美，那恢宏的气势，使人恍若置身于皇宫之内。

　 木府是丽江历史的见证，古城文化的象征.它位于丽江古城西南隅，占地46亩，中轴线全长369米，整个建筑群坐西朝东，“迎旭日而得木气”，左有青龙（玉龙雪山），右有白虎（虎山），背靠玄武（狮子山），东南方向有龟山，蛇山对峙而把守关隘，木府怀抱于古城，既有枕狮山而升阳刚之气，又有环玉水而具太极之脉。

　　木牌坊上大书“天雨流芳”四字，乃纳西语”读书去”的谐音，体现了纳西人推崇知识，重视教育的灵心慧性；石牌坊“栋梁斗拱，通体皆石，坚致精工，无与敌者”，是国内石建筑的精品；议事厅端庄宽敞，气势恢宏，是土司议政之殿;万卷楼集两千年文化遗产之精粹，千卷东巴经，百卷大藏经、六公土司诗集、众多名士书画，皆是翰林珍奇，学苑瑰宝;0殿又称后议事厅，是土司议家事之殿;光殿楼乃后花园门楼，史称其建筑”称甲滇西”；玉音楼是接圣旨之所和歌舞宴乐之地;三清殿是木氏土司推崇道家精神的产物。而狮山古柏深处，还有木氏土司祭祖，祭天，祭大自然神”署”的杜宗教活动场所。

　　木府是一座辉煌的建筑艺术之苑，它充分体现了明代中原建筑的风采气质，同时保留了唐宋中原建筑古朴粗犷的流风余韵，而其坐西朝东、府内玉沟纵横、活水长流的布局，则又见纳西传统文化之精神，并在其建设过程中，汉、纳、白三族人民同心同德，充分发挥其技艺，在主要保留了中原明代建筑风格的基础上，溶入了纳西、白族各种地方工艺风格。同时木府又是纳西古王国名木古树、奇花异草汇聚一体的园林，它介乎于皇家园林与苏州庭院园林之间，将天地山川的清雅之气与王宫的典雅富丽融为一处，充分展现了纳西族广采博纳多元文化的开放精神。

　　木府大部分建筑曾毁于清末战火，幸存的石牌坊也于毁于“文革”，丽江当地党委、政府为了发掘和弘扬民族文化，决定贷巨资恢复重建木府旧观。

经过三年艰辛备至的努力，木府再现于世。建成后的木府比原规划设计还要壮观，巍巍木府，得雪城之灵气，玉水之精魂，它的重现，发展和弘扬了丽江纳西族之传统文化，成为游人纷至沓来的一处胜地。

#### 束河

九寨归来不看水，丽江归来不看古镇，束河是最值得发呆、晒太阳、留下来居住的小镇，田野风光小桥流水，古老的茶马古道，就这样不走了。静静的在酒吧点一杯酒、看一本书、听听安静的曲子。　　  
　　拉市海：  
　　茶马古道通天涯 山间铃响马帮来  
　　拉市海是国家湿地公园，有湖泊、草场、冬季有大群的候鸟，选择一日，去骑马、去划船、观鸟、吃马帮饭、体验滇藏线上某段马帮生活，承载了千年的文化，带着马帮的精神，让人品读岁月的陈香。  
　　之后去束河自由活动吧，束河古镇比丽江古城，古朴、安静、闲适、小桥流水几大片的农田使得束河更多了一种田园气息，反而别有一番韵味。

#### 梅里雪山

聆听天籁，探秘香格里拉，朝圣梅里雪山  
　　月亮还浮在空中，太阳也升了起来，这就是梅里雪山日照金山，很多人奔它而来，虽然不是每天都能看到。雪山是很多人心中的一个情人，梅里不是世界最好的，但却是云南最好的——梅里雪山，我们永远的情人。梅里雪山的美无法用语言来形容，如此美轮美奂的景致，摄人心魄，构成绚丽、壮观的人间天堂。冰川脚下的牧场，缕缕阳光照射下的植被，色彩亮丽，斑娴夺目，成片的小檗属也红得耀眼，令人心醉。每每驻足山脚凝视，心灵也飘进明净的山谷和冰川之中。

#### 雨崩

一条驿道通向外界，她的原始、简单和纯粹散发出独有的魅力，因此她被喻为香格里拉的缩影、离天堂最近的一片净土，梦想中的世外桃源——坐落在梅里雪山脚下景色优美、民风淳朴的雨崩小村庄。不去天堂，那就去到雨崩去吧！

雨崩村位于云南梅里雪山东麓德钦县云岭乡境内，四面群山簇拥，地理环境独特，因目前无[公路](http://baike.baidu.com/item/%E5%85%AC%E8%B7%AF/34336)可通，进入雨崩有西当方向和尼农方向两条驿道，以西当驿道更为方便，需徒步或骑骡子，上坡12公里，下坡6公里，翻越3700[米](http://baike.baidu.com/item/%E7%B1%B3/7572407)垭口，加之，雨崩村位于梅里雪山的念慈母峰下五子峰脚下，景色优美，民风淳朴，真乃世外桃源。雨崩村分上下村，上村可以通往攀登卡瓦格博的中日联合登山大本营，而下村通往雨崩神瀑，沿途可以看到古篆天书、五树同根的奇景香格里拉

心中的香格里拉 传说中的世外桃源  
　　可以碰到的天空，它是神秘的向往之地，世人寻觅已久的人间天堂。  
　　走过虎跳峡，摄影小中甸，一定要去独克宗古城，看看原汁原味的藏寺，摸摸世界上最大的转经筒，顺时针转三圈哦。  
　　脚踏一望无际的花海，仰望仿佛触手科技的蓝天，蓝与红配合得那么相得益彰。  
　　这一刻，我转山转水，不为修来生，只为这里与你相见的刹那。

## 玉龙雪山

征服绝美的玉龙雪山 寻梦一米阳光。  
　　玉龙雪山是纳西族及丽江各名族心中一座神圣的山，有着最原始的东巴象形文字，固定的概念、固定的线条和笔法、有着固定的读音，雪山执着的守护着纳西族子民。  
　　去雪山吧，去寻心中的一米阳光，绽放在4506米高的雪域之上。  
　　“玉龙名山，终年雪与天齐，泠流引我向人寰，蓦尔惊醒，猛然诧异——但使身边有泥土，不经意间，芳草萋萋。”

## 虎跳峡（AA级景点）

奔腾的江水，汹涌澎湃，中间一块巨石挡住，撞击着发出老虎般的吼叫声，震耳欲聋。江水冲刷着岸边的岩石，多年的冲击呈现出美丽的石纹和造型。只见得林立的礁石遍布河滩，尖状如犬牙交错般，在偶然间又忽然出现惊人的飞瀑，震耳欲聋，那是一种摄人心魄的美。

　 虎跳峡，世界深窄峡谷之一，位于滇西北丽江纳西族自治县与中甸县之间的金沙江河段上。金沙江流至石鼓附近突作大拐弯，流向由南北转为东偏北，为著名的长江第1湾，河谷逐渐收窄，形成峡谷。峡谷两岸雪山对峙，左岸为哈巴雪山，右岸为玉龙雪山，峭壁千仞，自谷底到山顶高差达3000多米，比美国科罗拉多大峡谷还深1500多米。

　　上虎跳是峡谷中最窄的一段，离公路边的虎跳峡镇9公里， 其江心雄踞一块巨石，横卧中流，如一道跌瀑高坎陡立眼前，把激流一分为二，惊涛震天。传说曾有一猛虎借江心这块巨石，玉龙雪山一侧，一跃而跳到哈巴雪山，故此石取名虎跳石。中虎跳离上虎跳5公里，江面落差甚大，“满天星”礁石区是这里最险的地方。百米峡谷中，礁石林立，水流湍急，惊涛拍岸。从中虎跳过险境“滑石板”，即到下虎跳。

　　下虎跳有纵深1公里的巨大深壑，这里接近虎跳峡的出口处，是欣赏虎跳峡最好的地方。虎跳峡，一向以“险”而闻名天下。这里首先是山险。峡谷两岸，高山耸峙。东有玉龙山，终年披云戴雪，银峰插天，主峰海拔高达5596米，山腰怪石镲峨，古藤盘结，山脚壁立，直插江底，虎啸猿啼，狼豹出没；西有哈巴雪。

　　虎跳峡山

　　丽江虎跳峡山，峥嵘突冗，山腰间有台地，山脚为陡峻悬崖。西岸山峰，高出江面3000米以上。国内三峡，世称壮观，它的江面与峰顶高差，仅1500米；美国的地狱峡谷，世界著名，最大高差，也仅2400米，它的深邃，可以想见！虎跳峡不仅深，而且窄，许多地方，双峰欲合，

　　如门半开；身入谷中，看天一条缝，看江一条龙；头顶绝壁，脚临激流，令人心惊胆战。其次是水险，由于山岩的断层塌陷，造成无数石梁跌坎，加之两岸山坡陡峻，岩石壁立，山石风化，巨石常·崩塌谷底，形成江中礁石林立，犬牙交错，险滩密布，飞瀑荟萃。从上虎跳峡至下峡口，落差达210米，平均每公里14米，江流特急，不少段落，每秒达六至八米。因而江水态势，瞬息万变，或狂驰怒号，石乱水激，雪浪翻飞，或旋涡漫卷，飞瀑轰鸣，雾气空蒙。构成世上罕见的山水奇观。

　　虎跳峡谷天下险。这虽给航行带来不便，但这个“险”中却蕴藏着一种美，一种摄人心魄的壮美，吸引了国内外游客到此寻幽探险。若从丽江大具进峡，下平台，沿小路绕至山脚，达下虎跳。两岸危崖壁立，在30来米宽的江面中，还屹立着四五米高的虎跳石。江水从两边倾泻而下，犹如猛虎下山，风驰电掣，水花进射，山谷轰鸣，蔚为壮观。

　　核桃园

　　过江上山，沿中旬一侧的盘山小路攀援而上，在陡峭的山坡上有一小村，名为“核桃园”，居民多以石板盖屋。到虎跳峡的行人，常在这别具风情的山村借宿。当夜深人静，在熊熊燃烧的火塘边躺下休息时，江水的奔腾，劲烈的江风和松涛声混成一片，隐隐地使人感到狂涛冲击山峡而发出的微微颤动，好像睡在一只在波涛中航行的船上，有一种异常的新鲜感觉。

　　哈巴雪峰

　　出核桃园村不远，崎岖的山路上突然出现一个巨大的深沟：耸人云端的哈巴雪峰，似被巨人当头劈了一斧，留下了一道刀切“般的深谷。行人得从深谷的一面攀藤附葛，小心翼翼下到崖底，又从岩底手脚并用，爬上山头，弄得汗流浃背，才越过直线仅数十丈的距离。再往前行，江对面的绝壁上，隐约可以看出一个由风雨剥蚀所形成的纳西族妇女侧影，似乎在山间策马驰骋，当地群众称这个侧影为”阿昌本地米“。传说她骑着白马，正在山间巡视，遇有凶恶的野兽出来伤害人畜，便会高声呼唤。神奇的想象，瑰丽的景色，给山川风物增添了迷人的色彩。

　　中虎跳

　　续前行，到”中虎跳“。这里喝崖排空，或直刺青天，或斜扑江口，宽阔浩荡的江水，遇到危崖的挤压与阻拦，似乎变得怒不可遏，它聚集力量，向崖石不断发起冲击，狂涛汹涌，飞瀑腾空，空谷轰鸣，声震山谷。江底惊涛裂岸，崖头山泉喷泻。当你在哈巴雪山腰，沿着壁间蹬道小心攀行时，常常会遇到飞泉流瀑，从你顶上掠过，犹如进入水帘洞中。

　　上虎跳

　　沿山路前行，尺把宽的小径忽升忽降，脚下是深不可测的悬崖，谷底是惊涛骇浪的轰鸣，头上是呼啸而过的劲烈江风，逼着人靠近岩根，小心前进，偶尔碰落一个石头，便如九飞坠，很久才见到它落进江心激起的浪花！走过有斜坎的陡壁，一道银流，闪入眼底，这便是”上虎跳“。只见两山夹峙，形若两扇铁门，当中立着青黑色的虎跳石，似凶神恶煞的把门将军。金沙江从他的两侧越过断崖，凌空飞下，以雷霆万钧之力冲向崖底，又弹跳而上，形成万朵雪白晶莹的浪花，旋即化作银雨乳雾，润湿了周围的岩石草木。断崖之下，千波万涛，沸沸扬扬，回旋翻滚，如千条蚊龙搅湖闹海，似万匹银马奔腾驰骋，然后乘风而去。面对这壮丽的图景，这磅磅的气势，令人浩气溢怀。清代雍乾之际的云南诗人孙鬃翁，在《金沙江》一诗中写道：劈开善城斧无痕，流出犁牛向丽奔。一线中分天作堑，两山夹斗石为门。虎跳峡的壮美风光吸引了大批国内外”背包客“来这里徒步旅行。

## 香格里拉

## 西双版纳

# 云南10日自助游攻略

昆明——大理——丽江——香格里拉——西双版纳

D1.中午到昆明，坐机场大巴1号线，在倒数第二站或者终点站下到昆明市中心，逛逛吃吃，到花鸟鱼虫市场找熟人买了些玉器，没有熟人不建议买，水分很大。晚上坐火车至昆明火车站，23:00从昆明到大理，硬卧，100多点每人，睡一觉就到大理，既节约玩的时间，又省掉一晚的住宿费用。

K9632 - 23:08 从昆明出发，第二天 06:52 到达大理。 硬卧￥106， 软卧￥157

K9620 - 22:56 从大理出发，第二天 05:40 到达昆明。硬座￥64， 没有卧铺。

D2. 大理古城。早晨6:10火车到达大理，坐8路公交到大理古城，在下火车后或者下公交后都有拉客的人，拉你去客栈住宿，订房间可以附带低价报一日游的散客团，一般120或130每人。

（1）上午游洱海，景色很美，看鱼鹰表演，然后去苍山，坐索道上，看天空八部拍摄基地，溶洞等等。坐索道下。

（2）下午到喜洲看赵家大院，品三道茶，看表演

（3）傍晚回古城，10元租了个自行车，骑到段誉出家的三塔寺，晚上逛洋人街。

住：早晨在大理古城下公交车后，问路步行至大理电影院，影院门前的路就是古城中最繁华的街道了，各种客栈价格淡季都在五六十左右。（百度客栈，60元，标间，条件好）

D3. 丽江。早晨8:00客栈出发，坐8路去火车站，9:15乘火车前往丽江（2.5小时），35元每人，11:35到，在火车站坐4路、18路公交，到古城南门，或坐10元面包车，在丽江新城找住宿（新城房价、物价低），步行去大研古城逛，在古城找团去拉市海茶马古道（80元每人），千万不要让客栈老板免费开车送去拉市海玩，死贵，好几百，老板和司机都要吃100多块的回扣。拉市海是丽江唯一不归旅游局管，敢自己漫天要价的景点，我们就被一对姐妹开的茂盛酒店给坑了，房间倒是不贵，但是中间各种坑我们，赚的钱不计其数。旁边还有他家开的茂盛饭店啥的，大家千万别去。

吃：丽江古城四方街的小吃一条街丽江粑粑、鸡豆凉粉、纳西炒饭、烤野猪蹄、纳西烤鱼、本地三文鱼、煎豆浆豆腐，丽江酸梅汤。

购物：古城里的服饰首饰旅游纪念品小商品店很多，价格不一。建议不要在古城入口大水车附近那几家大店购买，到古城小巷里的批发商店购买，同样的东西要便宜很多很多。

D4. 丽江，束河古镇。丽江玩第二天，坐公交去束河古镇逛街，在古镇内买了牦牛肉和鲜花饼。

D5. 香格里拉。跟当地团去香格里拉，两日行，香格里拉有四条线路，价格不一，我们报的是虎跳峡——巴拉格宗大峡谷这条线，230每人，不建议去石卡雪山线，没有雪，如果喜欢看植物的可以去普达措森林公园线，最贵。第四条线是看花海，要在6月中下旬看，花盛开的菜比较好，叫洋塘曲线。

团是大研古城里找的，多家对比，选了中旅，杀到很低的价。

在香格里拉的第一天，上午漫步虎跳峡，下午都在路上了，山路险峻，附带参观了个大佛寺和月光古城。千万别听导游忽悠买氧气，峡谷海拔根本不高，68一瓶，全车都没用。晚上看藏族歌舞晚会，吃烤鸡，喝酥油茶，青稞酒，烤鸡需自费，50元每人。

D6. 香格里拉大峡谷。徒步去和漂流回，景色绝美，没白来。漂流自费120元每人。下午返回丽江。

D7 丽江古城闲逛，买买小纪念品，古城七星街东门的一家胜豪客牛排非常好，除了牛排，还有免费中餐和水果自助，团购88元俩人，吃的饱饱。

原本想去泸沽湖的，后来当地人都不建议去，正在修路很危险，单程就8小时，两日游里要有一日半在路上，再说去了就是一个湖，走婚啥的原生态东西都看不到，就没去。

D8. 西双版纳。丽江飞机去西双版纳11:05到，客栈管接机，下午逛勐泐大佛寺，曼听公园看大象表演，是客栈的司机师傅载着去的，他们都有门票回扣，但也能帮游客买到相对便宜的打折票。

D9.包车120元每天带导游，上午去基诺山寨，很好玩，下午去傣家村寨，（注，不是傣族园，只是几户傣族组成的村子，带你参观一下家里马上让你买傣银，很贵，无聊），然后去的热带雨林谷，看原始克木人，里面变着花样要钱收费捐款拍卖，没劲，不建议去。建议去一下原始森林公园和傣族园，前者有野生动物和孔雀表演啥的，后者下午都有泼水。我们没有去，很遗憾。

D10.上午：喃呢热带温泉，淘宝旅行买的票，（卖家叫小P孩租车）70元，原价190元。各种浴池，还有鱼疗。

下午：去澜沧江漂流。还是买的小P孩的票原价200，才70就搞定。

特别感谢西双版纳告庄里的南泥湾客栈，老板和师父都很好，出车出人陪我们玩D8和D10，没要车费油钱，携程网订的限量特价房，99每间，回来后再看，没了，成180了。

D11 早晨飞机返回昆明，昆明飞回家。

第一天：丽江古城，束河古镇； 第二天：丽江玉龙雪山，蓝月谷； 第三天：香格里拉（古城、碧塔海、草原等） 第四天：香格里拉（古城、碧塔海、草原等） 第五天：返回大理，游大理古城，蝴蝶泉，三塔 第六天：游大理苍山洱海 第七天：返回昆明，游金殿，世博园，翠湖，金马碧鸡坊等 第八天：游云南民族村，滇池，西山等

　　  
5、行程安排  
  
3天行程推荐（丽江古城+玉龙雪山+拉市海）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→玉龙雪山→大索道→甘海子→《印象丽江》演出→午餐→白水河蓝月谷→丽江 宿丽江  
D3：丽江→拉市海→马场→茶马古道→骑马→午餐→划艇→丽江 宿丽江  
  
5天行程推荐A（丽江古城+香格里拉+泸沽湖）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→上虎跳峡→小中甸牧场→独克宗古城（龟山公园）→伊拉草原/纳帕海→藏民家访（车程180公里） 宿香格里拉  
D3：香格里拉→普达措国家森林公园→丽江（车程224公里） 宿丽江  
D4：丽江→山路十八弯→宁蒗→泸沽湖→大落水→小落水（家访）→格姆女神山→里格（车程207公里） 宿里格  
D5：里格→划船游湖→尼赛情人树→大嘴村→草海（走婚桥）→蒗放→丽江（车程230公里） 宿丽江  
  
5天行程推荐B（丽江古城+香格里拉+大理）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→上虎跳峡→小中甸牧场→独克宗古城（龟山公园）→伊拉草原/纳帕海→藏民家访（车程180公里） 宿香格里拉  
D3：香格里拉→普达措国家森林公园→丽江（车程224公里） 宿丽江  
D4：丽江→途经拉市海→剑湖观景台→沙溪→双廊 宿双廊  
D5：双廊→环洱海→大理→丽江 宿丽江  
  
5天行程推荐C（丽江古城+香格里拉+玉龙雪山+拉市海）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：江→上虎跳峡→小中甸牧场→独克宗古城（龟山公园）→伊拉草原/纳帕海→藏民家访（车程180公里） 宿香格里拉  
D3：香格里拉→普达措国家森林公园→丽江（车程224公里） 宿丽江  
D4：丽江→玉龙雪山→大索道→甘海子→《印象丽江》演出→午餐→白水河蓝月谷→丽江 宿丽江  
D5：丽江→拉市海→马场→茶马古道→骑马→午餐→划艇→丽江 宿丽江  
  
5天行程推荐D（丽江古城+泸沽湖+玉龙雪山+拉市海）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→山路十八弯→宁蒗→泸沽湖→大落水→小落水（家访）→格姆女神山→里格（车程207公里） 宿里格  
D3：里格→划船游湖→尼赛情人树→大嘴村→草海（走婚桥）→蒗放→丽江（车程230公里） 宿丽江  
D4：丽江→玉龙雪山→大索道→甘海子→《印象丽江》演出→午餐→白水河蓝月谷→丽江 宿丽江  
D5：丽江→拉市海→马场→茶马古道→骑马→午餐→划艇→丽江 宿丽江  
  
7天行程推荐A(丽江古城+香格里拉+梅里雪山+泸沽湖）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→雄古观景台→长江第一湾→虎跳峡→彝族村寨→小中甸牧场→独克宗古城（龟山公园）→藏民家访 宿香格里拉  
D3：香格里拉→伊拉草原（纳帕海）→月亮湾→白马雪山垭口→迎宾十三塔→观梅里雪山晚霞→飞来寺 宿飞来寺  
D4：飞来寺→日照金山→徒步明永冰川→奔子栏→香格里拉 宿香格里拉  
D5：香格里拉→松赞林寺→（普达措国家公园）→丽江 宿丽江  
D6：丽江→山路十八弯→宁蒗→泸沽湖→大落水→小落水（家访）→格姆女神山→里格（车程207公里） 宿里格  
D7：里格→划船游湖→尼赛情人树→大嘴村→草海（走婚桥）→蒗放→丽江（车程230公里） 宿丽江  
  
7天行程推荐B（丽江古城+香格里拉+梅里雪山+玉龙雪山+拉市海)  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→雄古观景台→长江第一湾→虎跳峡→彝族村寨→小中甸牧场→独克宗古城（龟山公园）→藏民家访 宿香格里拉  
D3：香格里拉→伊拉草原（纳帕海）→月亮湾→白马雪山垭口→迎宾十三塔→观梅里雪山晚霞→飞来寺 宿飞来寺  
D4：飞来寺→日照金山→徒步明永冰川→奔子栏→香格里拉 宿香格里拉  
D5：香格里拉→松赞林寺→（普达措国家公园）→丽江 宿丽江  
D6：丽江→玉龙雪山→大索道→甘海子→《印象丽江》演出→午餐→白水河蓝月谷→丽江 宿丽江  
D7：丽江→拉市海→马场→茶马古道→骑马→午餐→划艇→丽江 宿丽江  
  
7天行程推荐C(丽江古城+香格里拉+梅里雪山+大理）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→雄古观景台→长江第一湾→虎跳峡→彝族村寨→小中甸牧场→独克宗古城（龟山公园）→藏民家访 宿香格里拉  
D3：香格里拉→伊拉草原（纳帕海）→月亮湾→白马雪山垭口→迎宾十三塔→观梅里雪山晚霞→飞来寺 宿飞来寺  
D4：飞来寺→日照金山→徒步明永冰川→奔子栏→香格里拉 宿香格里拉  
D5：香格里拉→松赞林寺→（普达措国家公园）→丽江 宿丽江  
D6：丽江→途经拉市海→剑湖观景台→沙溪→双廊 宿双廊  
D7：双廊→环洱海→大理→丽江 宿丽江  
  
7天行程推荐D（丽江古城+香格里拉+泸沽湖+大理）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→上虎跳峡→小中甸牧场→独克宗古城（龟山公园）→伊拉草原（纳帕海）→藏民家访（车程180公里） 宿香格里拉  
D3：香格里拉→普达措国家森林公园→丽江（车程224公里） 宿丽江  
D4：：丽江→山路十八弯→宁蒗→泸沽湖→大落水→小落水（家访）→格姆女神山→里格（车程207公里） 宿里格  
D5：里格→划船游湖→尼赛情人树→大嘴村→草海（走婚桥）→蒗放→丽江（车程230公里） 宿丽江  
D6：丽江→途经拉市海→剑湖观景台→沙溪→双廊 宿双廊  
D7：双廊→环洱海→大理→丽江 宿丽江  
  
7天行程推荐E（丽江古城+香格里拉+泸沽湖+玉龙雪山+拉市海）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→上虎跳峡→小中甸牧场→独克宗古城（龟山公园）→伊拉草原（纳帕海）→藏民家访（车程180公里） 宿香格里拉  
D3：香格里拉→普达措国家森林公园→丽江（车程224公里） 宿丽江  
D4：：丽江→山路十八弯→宁蒗→泸沽湖→大落水→小落水（家访）→格姆女神山→里格（车程207公里） 宿里格  
D5：里格→划船游湖→尼赛情人树→大嘴村→草海（走婚桥）→蒗放→丽江（车程230公里） 宿丽江  
D6：丽江→玉龙雪山→大索道→甘海子→《印象丽江》演出→午餐→白水河蓝月谷→丽江 宿丽江  
D7：丽江→拉市海→马场→茶马古道→骑马→午餐→划艇→丽江 宿丽江  
  
9天行程推荐A（丽江古城+香格里拉+梅里雪山+雨崩+泸沽湖）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→长江第一湾→虎跳峡→彝族村寨→小中甸牧场→独克宗古城→藏民家访 宿香格里拉  
D3：香格里拉→松赞林寺→伊拉草原/纳帕海→奔子栏→月亮湾→白马雪山垭口→迎宾十三塔（雾浓顶）→观梅里雪山晚霞→飞来寺 宿飞来寺  
D4：飞来寺观日照金山→澜沧江大桥→西当村→南宗垭口→雨崩上村→神瀑→雨崩 （徒步10小时左右） 宿雨崩上村  
D5：雨崩上村→大本营（约小2小时半）→冰湖（2小时左右）→雨崩下村（徒步时间约为8-10小时左右） 宿雨崩下村  
D6：雨崩下村→西当（徒步4-5小时）→飞来寺→奔子栏→香格里拉 宿香格里拉  
D7：香格里拉→伊拉草原/纳帕海→途吉小中甸牧场→丽江 宿丽江  
D8：：丽江→山路十八弯→宁蒗→泸沽湖→大落水→小落水（家访）→格姆女神山→里格（车程207公里） 宿里格  
D9：里格→划船游湖→尼赛情人树→大嘴村→草海（走婚桥）→蒗放→丽江（车程230公里） 宿丽江  
  
9天行程推荐B（丽江古城+香格里拉+梅里雪山+雨崩+大理）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→长江第一湾→虎跳峡→彝族村寨→小中甸牧场→独克宗古城→藏民家访 宿香格里拉  
D3：香格里拉→松赞林寺→伊拉草原/纳帕海→奔子栏→月亮湾→白马雪山垭口→迎宾十三塔（雾浓顶）→观梅里雪山晚霞→飞来寺 宿飞来寺  
D4：飞来寺观日照金山→澜沧江大桥→西当村→南宗垭口→雨崩上村→神瀑→雨崩 （徒步10小时左右） 宿雨崩上村  
D5：雨崩上村→大本营（约小2小时半）→冰湖（2小时左右）→雨崩下村（徒步时间约为8-10小时左右） 宿雨崩下村  
D6：雨崩下村→西当（徒步4-5小时）→飞来寺→奔子栏→香格里拉 宿香格里拉  
D7：香格里拉→伊拉草原/纳帕海→途吉小中甸牧场→丽江 宿丽江  
D8：丽江→途经拉市海→剑湖观景台→沙溪→双廊 宿双廊  
D9：双廊→环洱海→大理→丽江 宿丽江  
  
9天行程推荐C（丽江古城+香格里拉+梅里雪山+泸沽湖+大理）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→雄古观景台→长江第一湾→虎跳峡→彝族村寨→小中甸牧场→独克宗古城（龟山公园）→藏民家访 宿香格里拉  
D3：香格里拉→伊拉草原（纳帕海）→月亮湾→白马雪山垭口→迎宾十三塔→观梅里雪山晚霞→飞来寺 宿飞来寺  
D4：飞来寺→日照金山→徒步明永冰川→奔子栏→香格里拉 宿香格里拉  
D5：香格里拉→松赞林寺→（普达措国家公园）→丽江 宿丽江  
D6：：丽江→山路十八弯→宁蒗→泸沽湖→大落水→小落水（家访）→格姆女神山→里格（车程207公里） 宿里格  
D7：里格→划船游湖→尼赛情人树→大嘴村→草海（走婚桥）→蒗放→丽江（车程230公里） 宿丽江  
D8：丽江→途经拉市海→剑湖观景台→沙溪→双廊 宿双廊  
D9：双廊→环洱海→大理→丽江 宿丽江  
  
9天行程推荐D（丽江古城+香格里拉+梅里雪山+泸沽湖+玉龙雪山+拉市海）  
D1：丽江古城、木府、狮子山、黑龙潭 宿丽江  
D2：丽江→雄古观景台→长江第一湾→虎跳峡→彝族村寨→小中甸牧场→独克宗古城（龟山公园）→藏民家访 宿香格里拉  
D3：香格里拉→伊拉草原（纳帕海）→月亮湾→白马雪山垭口→迎宾十三塔→观梅里雪山晚霞→飞来寺 宿飞来寺  
D4：飞来寺→日照金山→徒步明永冰川→奔子栏→香格里拉 宿香格里拉  
D5：香格里拉→松赞林寺→（普达措国家公园）→丽江 宿丽江  
D6：：丽江→山路十八弯→宁蒗→泸沽湖→大落水→小落水（家访）→格姆女神山→里格（车程207公里） 宿里格  
D7：里格→划船游湖→尼赛情人树→大嘴村→草海（走婚桥）→蒗放→丽江（车程230公里） 宿丽江  
D8：丽江→玉龙雪山→大索道→甘海子→《印象丽江》演出→午餐→白水河蓝月谷→丽江 宿丽江  
D9：丽江→拉市海→马场→茶马古道→骑马→午餐→划艇→丽江 宿丽江  
  
6、购物指南  
丽江古城的小巷子里有不少出售手工艺品的小店，工艺品大多为手工的，价格相对贵一些，但可以还价。游客不仅可以在这里选购合意的商品，有时还可以看到工艺品的整个制作过程。  
忠义市场在大研古城最内部，是一个当地人的市场，云南药材、菌类、小工艺品等都比较便宜。丽江古城里有很多特色小店，主要卖的有银器、木雕、蜡染、山货、普洱茶、民族服饰等。  
  
蜡染：绝对的民族风，有些带有东巴文字，大围巾、披风乃至服装都有，一般几十元起，可以砍价。  
山货：基本就是蘑菇等菌类，云南的菌类种类繁多，可以看看，要买的话注意重量够不够。  
  
银器：丽江的银子是雪花银，打制的银器工艺品，纯度高、硬度低、亮度高，工艺精湛，造型丰富而独特，是不可多得的馈赠佳品，几十几百元的都有，但假货较多，多走几家，多比较，建议去大店看看，一般都可以砍价。  
  
螺旋藻：古城有多处螺旋藻专卖店。 丽江永胜县程海湖是全球天然生长螺旋藻的全球三大淡水湖泊之一。螺旋藻是目前地球上人类已知的营养成分最丰富、均衡的生物，具有降低胆固醇、解肾毒、提高人体免疫机能、促进前列腺素合成、抑癌防癌、加速创口愈合等多种药用和保健功能，是放化疗、贫血、肝炎、糖尿病、胃及十二肠溃疡、骨髓病变成等低能高效的理想药物和保健食品。  
  
木雕：在纳西艺术中，最具魅力的还是木雕。丽江的高门大户不用说，就是普通民居，也都讲求在屋檐、窗扇、门扇、家具上雕上各种花纹。纳西族的雕刻很发达。东巴木雕主要以杜鹃木为材料，用线刻、浮雕、立体雕的手法，雕出圆形、方形、立体的图案。这些图案或具象，或抽象，都非常古朴美丽，有民族风味。所有这些木雕都是烤干后雕刻的，不开裂，不变形，挂在墙上是一种别有韵味的装饰。  
  
驼铃：据说是以前行走茶马古道的马帮用的驼铃，一般系在领头马脖子上，当清脆的铃铛响起的时候，其他的马便可循声而至。顶部为云南草帽，中部为铜铃，下面为东巴经文木牌，大多是吉祥的祝福语。  
  
普洱茶：普洱茶茶性相对其它茶更温和，暖胃不伤胃，还可以降血脂，老人更宜饮普洱茶，因为普洱能够促进肠胃蠕动和消化。现在好的茶原料基本上都是压制饼茶了。  
个人建议买普洱茶可以多看，多对比，不太懂茶的游客最好别买价格太高的茶叶。  
  
披肩：丽江古城里 1/3 的店里卖的是披肩，款式都差不多。稍有特色的是摩梭手织披肩围巾，还有扎染布。在丽江，披肩仿佛就是为它准备的。最好换上镶着手织花边的宽大衣裤，随手披上一条披肩，信步走上石板铺就的道路。  
一条披肩，是游丽江不可或缺的装备，还可以围着头部遮挡烈日。  
  
东巴纸：东巴纸也是一种非常神奇的东西：采用纳西族地区特有的高山野生稀有植物丽江尧花制作，经过数十道东巴家传的手工工艺制作而成，是中国所有的手工纸中最厚的，耐磨损，在中国传统的手工纸中，唯有厚实的东巴纸可以双面书写，因为尧花有微毒，所以东巴纸具有抗虫，抗蛀，保存时间特别长的特性，可达八百年至千年，纳西族民间有东巴纸纸寿千年的说法。你可以在东巴造纸坊，亲手做一张东巴纸出来，很有成就感的。  
除此之外，还有一些较为小资的店会卖明信片、笔记本等，走精品路线。  
  
7、丽江旅游温馨提示  
  
1、去丽江旅游，机票在“去哪儿”上订，不必委托旅行社和街上的散客接待，怕麻烦的人除外，更可以参考山羊撰写的“淘机票攻略”  
　　2、丽江旅游天天是旺季，春天秋天去最合适，避开十一黄金周，寒暑假学生潮。  
　　3、第一次到丽江旅游，推荐住大研古城，因为已成熟，热闹。数次去，推荐住束河，安静，条件好，也可都体验。不要人云亦云“商业化”  
　　4、无论束河、大研，建议都住客栈，旺季100-300元不等，也可能更贵，淡季60-180元，要看环境条件。  
　　5、天气较冷时，每个客栈都有电热毯，但大部分客栈无空调，丽江温度适中，空调基本可不用，尤其夏天肯定用不着。  
　　6、木楼不隔音，情侣慎重，单身更需忍耐。  
　　7、前台小妹大都本地MM，淳朴，本分，黑，护主，服务意识一般，不可太计较。  
　　8、门厅一般有茶具，普洱，无论生熟，大家坐下喝茶聊天，免费，舒坦。  
　　9、大研古城吃食较贵，请前往新城吃饭，推荐洋芋鸡和腊排骨火锅，请咨询客栈老板，一般有详细解答地址。  
　　10、机场接机单程一般会要价80-100，最好让客栈来接五十，都是面包车。机场到古城还有半小时车程，路上可以看风景。  
　　11、外地人非常多，商店大都是外地人开的，好客，且好交往，不要怕生。  
　　12、丽江酒吧，有名气的，比如千里走单骑，一米阳光，樱花屋，秦俑火塘酒吧，啤酒那里普遍很贵，客栈一般可以打折。  
　　13、单身男孩去也要慎重，不要看到单身女孩就去搭讪，很可能是职业女。  
　　14、丽江酒吧里很多莫名其妙的人，单身女孩去，一般会有人要求拼桌，不喝别人递的酒，不抽别人递的烟，总之不占不该占的便宜。  
　　15、微醺时，最好回客栈，客栈12点关门，可打门上电话叫醒开门服务，不过，有点扰民。  
　　16、晚上星星很美，特别是泸沽湖，虎跳峡，石头城。  
　　17、最好不要乱买东西，女孩可以买点小饰品。  
　　18、每个客栈都有无线网络，基本都有几台电脑，有些客栈房间有电脑，无法断绝外界联系的人，有信息恐慌症的人，请勿惶恐。  
　　19、大部分丽江客栈都有狗狗，你可以遛它，基本都是可以揉捏的。  
　　20、如果时间较紧，就不要记挂着去什么虎跳峡、香格里拉，不如就在大研和束河晒太阳发呆。  
　　21、晚上除了酒吧，大都店面关门较早，喜安静的人，很舒坦，但是住四方街附近就吵了。  
　　22、任何一个地方都能照出漂亮的照片。  
　　23、记得要带防晒的东西去，即使冬天，把墨镜带上，不为装酷，实在是太阳太大。  
　　24、不喜欢去大酒吧的孩子们，可以去小巷里那些个性小酒馆，比如火塘酒吧，一般三五桌，有歌手弹唱，听得舒坦了，你也可以上去，静静的，很放松。  
　　25、酸梅汤好喝，沿街商铺都有卖，五元一大杯，街边有大娘弄的炸土豆，非常好吃。  
　　26、去拉市海骑马时，请注意牛仔裤后面的兜兜，我有N个朋友骑马归来，钱包就被颠簸掉了。  
　　27、新城有一个鱼庄，吃鱼的，龙记石斑鱼庄，出租车司机也能找到，生鱼片一定要点，非常好吃。  
　　28、如果要参加旅游线路，比如去香格里拉泸沽湖玉龙雪山拉市海，尽量找口碑信誉好的组织者，一定不要搭理路边拉客。  
　　29、丽江很多景点的门票都很贵。学生、军人可以半票，有这些证件的可以带上。  
　　30、多喝水，不要怕浮肿，丽江气候很干，即使在雨季还是会让你的皮肤起皮。晚上在宾馆睡觉，浴缸里放点水，有条件端盆水出来也行，保持室内湿度。  
　　31、行程不要安排的太紧，丽江很休闲，走马观花没什么看头。古城在市中心随时都可以去逛，如果有安排去香格里拉的就不用去玉龙雪山了，梅里雪山比较壮观。  
　　32、爱好摄影的朋友请注意。因为是高原，太阳辐射强。应尽量避免在正午拍摄照片。UV是必须的。带一片偏振镜是很有必要的（它可以让你更好地表现出丽江的蓝天白云）。很多时候你可能还需要一片中灰渐变镜，因为反差太大了。  
　　33、如果您在大理游玩，最好不要跟一日团，一日游可能会伤了您对大理的美好心情。如果乘大游船游洱海的话，可以买半程票，即60元左右，到蝴蝶泉下船之后，就可以乘马车或走路前往都行，很近的。如果跟团的话，他们每个景点也就给您半个小时左右，其余的时间则是没完没了的购物！即使不买也只有等待。如果您时间稍微充裕一些的话，您可以找条小船游洱海，那样的景致保证您一辈子都不会忘记！或许您可以在游大理古城的时候问问马车夫，当然最好花五元钱一位坐马车绕古城一圈。  
　　34、在丽江旅游，一定不要错过在晚上八点钟在大研古乐会举行的纳西古乐会！而且一定要是宣科博士亲自主持的！有人说，丽江的骨是玉龙雪山，而丽江的魂则是纳西古乐！一般客栈都可以帮忙买票。这里演奏的古乐犹如出土文物一般珍贵，而且演奏古乐的乐队可以说是世界上年纪最大的最优秀的古乐队！他们已经去过二十多个国家和地区演出过，就连国家领导人看了也连声叫好，而且亲笔给他们题词呢。如果可能的话，找找丽江的第一名人，也是一个怪杰宣科聊聊，您一定会获得前所未有的感受！他的幽默，他的睿智，他的沧海桑田，他的传奇，所有他的一切，一定让您获益匪浅。  
丽江购物提示：丽江旅游特产主要是螺旋藻、普洱茶、银器、玉石、木雕，皮毛、皮包、披肩、围巾等手工制品。头两天先多看看多问问，打听好各方面情况，临走的前一天再统一采购。 如果几天住下来，感觉客栈的人比较真诚，也可让他们带着去采购，他们都知道什么地方能买到物美价廉的  
真货，但要注意防备客栈跟店家勾结。。。