

游多多官方系列攻略—丽江

关于

我们在行前做功课的时候，遍搜网络，一定有许多攻略因时过境迁信息老化而不能参考，大多数攻略因多由一人创作，不免是指偏颇和单一片面，鉴于此带来的种种不便，近日推出游多多自己的出行攻略，基游多多之平台，合旅友之智慧，旨在打造中文互联网最强大的旅行攻略，持续更新不断有新鲜血液补充的攻略，常用常新，反之亦然。



你可以提交自己最得意的出游攻略，可以对本攻略提出自己的意见和建议，如果你的建议被采纳，我们将在攻略下方的“贡献者”一栏标注你的名号，致以特别的鸣谢，此攻略将会被制成PDF文档，随时可以下载，传阅收藏者甚多，你的贡献将对别的旅友的出行的影响越来越大，也会被越来越多的旅友所知晓。同时，其他热心朋友所补充的知识，提出的建议，会对我们日后的出行大有裨益。

本系列攻略此后将陆续推出关于其他景区的介绍，希望朋友们继续关注，更多最新攻略请至[此处](#)下载。“游多多官方系列攻略”的宗旨是：合旅友之智慧，旨在打造中文互联网最强大的旅行攻略。



第一章 景点	3
大研古镇.....	3
束河古镇.....	4
泸沽湖.....	6
玉龙雪山.....	7
虎跳峡.....	9
走马观花说景点.....	11
第二章 行程	12
丽江情结九日游.....	12
丽江四日自由行.....	14
丽江六日游.....	15
丽江一日游.....	15
第三章 餐馆	16
第四章 住宿	19
第五章 交通	21
航空.....	21
火车.....	21
公路.....	21
出租车.....	23
公交汽车.....	23
自行车.....	24
房车.....	24
第六章 特产	25
丽江窖酒.....	25
永胜瓷器.....	25
东巴挂毯.....	26
丽江雪茶.....	26
第七章 酒吧	27
第八章 注意事项	29
第九章 人文延伸阅读	30
第十章 丽江书架	32
第十一章 杰出贡献旅友	34

第一章 景点

大研古镇



Photo by 虫虫一部 F11.01/200

丽江大研镇（丽江古城）绝对是一个值得你慢慢体会的地方，这座古城与雅典、巴黎等国际知名的城市同时被列为世界历史文化名城。这是一座没有城墙的古城，光滑洁净的窄窄的青石板路、完全手工建造的土木结构的房屋、无处不在的小桥流水，这是一座人文的小城，明亮的阳光下，总会有步履缓慢的上了年纪的纳西老人悠闲地踱步。他们

身着遥远年代的靛蓝色衣服，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。

丽江古城始建宋末元初，至今已有 800 多年的历史。她西枕狮山，北依象山，周围青山环绕，泉水潺潺穿巷走院，形似一块碧玉大研，故名“大研”，即大砚。

四方街为古城中心，四通八达，周围小巷通幽，据说是明代木氏土司按其印玺开头而建。这里是历代集市中心，每日万头攒动，热闹非凡。从四方街四角延伸出四大主街，直通东南西北四郊，又从主街岔出从多街巷，如蛛网交错，往来畅便。街道全用五彩石铺砌，平坦洁净，晴不扬尘，雨不积水。几乎每条街道一侧都伴有潺潺流水。泉水来自玉河，河至镇产双石桥，分东、西、中三股流入古城，随街绕巷，穿墙过屋。水边杨柳垂丝，柳下小桥座座，形成“家家流水，户户垂扬”的独特风貌。来到这里，倏然感受到“东方威尼斯”的韵味。

丽江古城还以不筑城墙而驰名。据说因为古代丽江世袭的统治者均姓木，若筑城墙、木字加上框便成了“困”字、因而古城没有城墙。古城房舍均为土木瓦顶结构，院内遍植花木，古色古香，纳西人的造诣和审美情趣由此可见一斑。古城人家颇好客，谁进哪一院都会受到主妇们的殷勤接待，备感温馨。晚间，古城内还举行东巴洞经音乐演奏会。

·交通：在古城内，任何交通工具都不能行驶，所以只能步行。

·门票：80 元（古城维护费），是在去玉龙雪山时，与玉龙雪山的门票连在一起收的。如果不去玉龙雪山，丽江古城是不收钱的。

小贴士：在古城内逛逛，很有味道，有兴趣的不妨去听一下城内的宣科纳西古乐演出，这是丽江特有的传统音乐，极富感染力。门票 100 - 140 元。



游多多建议：【虽然丽江有多家四五星级的豪华酒店，但强烈建议你住在大研古镇内的民居客栈里，只有这样才能全方位地感受这个古镇的独特魅力。古镇内有 300 家左右客栈，大多由“三坊一照壁”的传统纳西式民居改造而成，标准间的价格平时在 50—100 元，逢黄金周则翻一倍。

特色美食推荐冰粉凉宵，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。冰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。东巴作坊门前有位老太太卖的尤为好吃，2 元一份。】

束河古镇



束河古镇，古老宁静的小镇，又称龙泉村，位于丽江古城西北四公里处，是纳西族先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，是“茶马古道”上保存完好的重要集镇，也是纳西族从农耕文明向商业文明过渡的活标本，是对外开放和马帮活动形成的集镇建设典范。古镇核心保护区面积约一平方公里，有 1000 多户人家，3000 多人。

“茶马古道”从滇南的西双版纳，经大理、丽江、迪庆直达西藏，经过亚热带、温带、寒温带，海拔从百余米上升到 8000 多米。是一条生物资源和民族文化资源极其丰富多彩旅游线路。而在这一条漫长而壮观的线路中，丽江古城是唯一一个被列为“世界文化遗产”的地方，充分显示了茶马古道重镇所积淀的历史文化的非凡价值。

束河，即是丽江古城的重要组成部分，它所拥有的自然风光、民俗风情、历史遗迹以及多元文化景观，都是丽江古城的补充与延伸。尤其是古镇引水入村的方式与街市布局的实例，是研究丽江古城的重要参考资料。

当年徐霞客游芝山解脱林时，曾走此道，在他的记述中这样写道：“过一枯涧石桥，西瞻中海，柳暗波萦，有大聚落临其上，是为十和院”。“十和”即今束河之古称。由此可见，早在明代，这里已是丽江的重要集镇了。束河依山傍水，民居房舍错落有致。街头有一潭水，称为“九鼎龙潭”又称“泉”。周绿柳垂地，柏指天，水清澈，鱼可数。潭中溢出的流水蜿蜒于

村中道旁，近汨汨有声。庄中心有长 33 米、宽 27 米的小小四方街，古城四方街一样可以引水冲洗。面上的那些被人马踩踏得光溜平滑的石板，几乎还能照见往日的繁华。

如今，倘佯于龙泉之畔，漫步于束河古街，总能让人感受到一股浓郁的文化气息。作为大研古城周边民居建筑的束河民居，成了“世界文化遗产”中的一部分，吸引着各种肤色的众多游客。束河古镇距离丽江 7 公里，距离白沙镇 3 公里，束河、白沙一带是纳西族先民最早的聚居点，也是木氏上司的发祥地，从这里，可以感受到更为古朴的纳西民俗。

交通：从丽江到束河有以下几种方式：**出租车：**约 15 元。**面包车：**单程 2 元/人，约二十分钟。可在丽江新城福慧市场靠香格里拉大道边的“丽客隆”超市旁搭挂有“龙泉”字样的小客货两用车或小面包，停车处为束河。**自行车：**（租金 10-15 元/天）骑车沿福慧路（人民政府所在地）西行，在香格里拉大道交叉处（十字路口，有红绿灯）右转，沿大道（正对玉龙雪山）骑钟楼向左转，行 250 米左右，在丽江监狱对面，龙江花园酒店前有一绿色路牌，上书“开文、荣华、龙泉寺”，右转，沿油路而行约 4 公里，即到束河古镇。

门票：束河门票 30 元 + 古城维护费 40 元 = 70 元/人。



游多多建议：【从丽江到束河有几种交通工具可以选择，最有意思的是自行车，一般客栈都有出租，这里的双人车和我们平时见惯的不同，不是前后座而是两座并排，还有遮雨篷，感觉就像脚踏船。喜欢徒步的朋友也可以乘 11 路公共汽车，票价 1 元/人，倒数第二站下车（记得让司机喊你下车），步行约一公里到束河入口。

如果已经预订好客栈，就报出客栈名及老板姓氏，可以免门票。住丽江不如住束河，束河的客栈品位比丽江的高 N 倍。去丽江也方便，两块钱的面的就到了。当地人管这叫“进城”。

景点（介绍 4 个特色地方）：

1. 万古楼下的客栈小坐，要找那种能够俯瞰全城的客栈。
2. 东巴舞：精彩的演出，有古乐、舞蹈、民歌，是东巴文化的汇聚，推荐。门票 50 - 70 元。
3. 黑龙潭：潭水倒映雪山，让人觉得觉得此生不虞。门票 60 元。
4. 九鼎龙潭：免费。这里有很蓝很净的水，和美丽的鱼。潭边经常有村民自发组织的古乐演出。穿过张艺谋拍《千里走单骑》的那座大石桥，向右转个弯就到。】

泸沽湖



泸沽湖古称鲁窟海子，又名左所海，俗称亮海。纳西族摩梭语“泸”为山沟，“沽”为里，意即山沟里的湖。泸沽湖四周崇山峻岭，一年有三个月以上的积雪期。森林资源丰富，山清水秀，空气清新，景色迷人，泸沽湖被当地摩梭人奉为“母亲湖”。也被人们誉为“蓬莱仙境”。

世界各国民间传说中的女儿国，存在至今的，恐怕只有摩梭人这一族了。滇西北高原川滇交界处的云南宁蒗彝族自治县境内有一片美丽的泸沽湖，摩梭人世代生活在泸沽湖畔，他们至今仍保留着“男不婚、女不嫁、结合自愿、离散自由”的母系氏族婚姻制度。

泸沽湖民房大多为方木垛成的井干式木楞子房，以木板当瓦，每块长约 1 米，宽 0.17 至 0.26 米不等。内部结构为适应其母系原则而组成家庭特点，有火塘所在的正室，为全家的中心。旁有老人及未成年孩子住的地方；另一幢二层楼房为“客房”，上为青壮年妇女与他们的“阿注”的居室，保留着母系氏族公社时期的一些特点。

交通：从丽江至泸沽湖，每天上午 9：00 有高快车从丽江高快客运站出发发往泸沽湖，票价 60，大约走 7 个小时左右，中途逗留吃午饭，下午 3 - 4 点到达泸沽湖大落水村。如果想要到里格村还要另外搭车。此外客运站每天有很多班次到宁蒗，到宁蒗再转到永宁的面包车经过洛水和里格。丽江至宁蒗 37 元/中巴，宁蒗至泸沽湖 25 元/小面包车。班次较多，可以自由安排时间，中间在宁蒗可以吃饭短暂休整。还有旅游专线车可以选择，每天上午 8：00-9：00 从丽江出发，可以直接到洛水或者里格村；往返票价 120 元/单程 70 元，不推荐买往返票，很多客人就是因为买了往返票，第二天一早就要返回而不能玩得尽兴。若是想包车，在古城客栈有标价 1000 元的来回包车价。从泸沽湖回丽江包车要 600 元，6 人坐的小面包车，11 人坐的要 800 元。

门票：从宁蒗县到泸沽湖的中途要买进山门票，票价是 81 元/人（包括环保费、保险费）。游船到里务比岛船票是 30 元/人，到谢瓦俄岛船票是 40 元/人，如果两个岛都去的话船票是 45 元/人。游船时一般每艘船是乘坐 7 - 8 个人，如果你是一个人就要等划船组组长给你安排，如果是 5 个人左右的话，也会安排一艘船，不会非要凑够七个或八个人才出发的。



游多多建议：【从丽江到泸沽湖建议不要包车，一是贵，二来行车时间差不多。想多享受一下荡游湖中的感觉的话，去两岛比较划算，当然也要有充足的时间，因为去两个岛的话最少也要两个半小时才可以。要是想看岛上的寺庙或岛上的风景，建议去里务比岛，因为两个岛上的寺庙差不多，只是里务比岛上有永宁地区土司的墓地，而谢瓦俄岛上有土司的住房和洛克住的别墅（翻修的）。

丽江某些旅馆的招贴栏上写着有车去泸沽湖的内容，但故意不留司机电话，要求客人直接付钱给旅馆买所谓的车票，你不要支付这钱。因为如果没凑够的人，到了说定的时间车还是不会走，反倒耽搁行程。这类旅馆向司机抽取不少的回扣，这回扣额就是你直接与司机谈价可省下来的车费。

常有游客为泸沽湖边的洛水村和里格村哪个好争论。洛水，交通便捷，开发早，旅游设施相对齐全，游人多，区域大，晚上热闹，湖边道平坦也相对整洁，冬季湖面还有成群的海鸥。里格，交通相对不便，开发晚，旅游相关设施不多，游人少，地方小，安静，下雨天道路泥泞，环境简陋而凌乱。去哪里，住哪里，各人各好，还是自己选择吧。】

玉龙雪山



玉龙雪山位于丽江西北，呈南北走向，东西宽约 13 公里，南北长约 35 公里，与哈巴雪山对峙，汹涌澎湃的金沙江奔腾其间。全山 13 峰、峰峰终年积雪不化，如一条矫健的玉龙横卧山巅，有一跃而入金沙江之势，故名“玉龙雪山”。

玉龙雪山自古就是一座壮美的风景雪山，唐朝南诏国异牟寻时代，南诏国主异牟寻封岳拜山，曾封赠玉龙雪山为北岳，至今白沙村北北岳庙尚存，仍然庭院幽深，佛面生辉。拜山朝圣者不绝于途。

玉龙雪山以险、奇、美、秀著称。其气势磅礴，造型玲珑秀丽。随着节令和气候变化，有进云蒸霞蔚，玉龙时隐时现，有时碧空万进而，群峰晶莹耀眼。清代纳西族学者木正源曾形象地归纳出玉龙十二景，即：三春烟笼、六月云带、晓前曙色、暝后夕阳、晴霞五色、夜月双辉、绿雪奇峰银灯炫焰、玉湖倒影、龙早生云、金水壁流、白泉玉液。玉龙雪山景观大致可分为高山雪域风景、泉潭水域风景、森林风景、草甸风景等，主要景点有玉柱擎天、云杉坪、雪山索道、黑水河、白水河及宝山石头城等。玉龙雪山是纳西人民心中的神山，是“三朵神”的化身。

·**交通**：包车去玉龙雪山 60-100 元/天；也可从大水车附近的红太阳广场乘公交车 7 路去玉龙雪山，15 元/人。当然，游客也可以乘坐索道公司的巴士上山，每天上午在古路湾宾馆发车。

·**门票**：玉龙雪山景区门票：120 元/人（雪山门票 80 元/人，古城维护费 40 元/人，进雪山景区时一并收取）。雪山景区共有三个索道（缆车），分别是：大索道（又叫“冰川索道”），票价 160 元/人（来回双程），可抵达海拔 4500 米的高度；小索道（也叫“云杉坪索道”），票价 40 元/人（双程），可抵达海拔 3200 米的云杉坪；牦牛坪索道，60 元/人（双程），可抵达海拔 3700 多米的牦牛坪。



游多多建议：【夏秋季节，在 4500 米的海拔高度，仍接触不到积雪。每天成千上万的游人抵达这里，早已改变了生态，雪线明显上移。大索道上端，只有乘坐索道才能抵达，骑骡马或徒步都无法到达。想索道坐个单程，骡马租个单程，是不行的，所以你要预先计划好坐索道还是骑骡马。骡马起点和抵达点是固定的，也就是索道的上下两端（下端就是公路边）。

三个索道的抵达地，都不是观赏玉龙雪山数峰的最佳地。三地比较，算牦牛坪看雪峰的位置相对好一些。最佳观玉龙雪山全貌的地方，在去宝山石头城路上的鸣音乡（过牦牛坪再前行约五六十公里）——当然，去那里的游客太少，司机导游不会介绍。

2004 年开始，如果游客欲包车去玉龙雪山，司机们有了新推荐。做为一个旅游概念上的景区，在游客购买了玉龙雪山门票后，进入的地带才叫雪山景区，景区内有如甘海子、白水河、冰川公园、云杉坪、牦牛坪等所谓的景点，景点内会有一些的为游人服务的设施和安全保障措施。对游客来说，去玉龙雪山就是去上述的景点。但常有游客回来说，司机带我们逃票了，骑马去了 4000 多米高的玉龙雪山，去白水河、甘海子。其实，司机并没带游客进入雪山景区（所以游人不用买 120 元门票），而是带到了玉湖、雪嵩或玉水寨一带，有当地村民的骡马等候游人，每人 150—250 元，称带去海拔 4000 多米的雪山然后返回。下午游客返回后司机就直接拉人回到丽江城。司机挣的就是游人租马的回扣（每匹骡马高达百元）。

游客到了那 4000 多米的海拔高度了吗？不能肯定。从常识和爬山的经验来看，几个小时，应抵达不了。从游客拍回来的照片来看，不象是海拔 4000 米以上的景观。走这线路游客多冤枉钱了吗？也没有。尽管骑马费要 200 元左右，但是如果进入景区，门票 120 元，上某个“坪”的索道或骑马 60 元，相加就是 180 元，如果还要去大索道 160 元，就要花费 340 元。当司机在车上竭力推荐时，请自行决定去这条新线路，还是去景区内的常规线路。】

虎跳峡



虎跳峡，纳西语称“抚鲁阿仓过”，抚鲁为银石山，阿仓过为阿仓峡，全称为银石阿仓峡。它位于青藏高原、云贵高原的衔接部及滇西北横断山和滇东高原区两个地貌形态组合区域交界地带。

虎跳峡是世界上落差最大的峡谷。峡长 17 公里，谷地海拔 1800 米，江面落差 200 多米。有 18 个险滩，两岸雪山峭壁笔立于江面之上 3000 多米。整个阿仓虎跳峡分为上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，迂回道路 25 公里。各段江面奇窄，北岸只容一个单行的山道旁，飞瀑直泻，巨石横生。

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，从玉龙雪山一侧，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。

伫立虎跳峡边，震耳欲聋的咆哮，那吞天吐地的气度，完全成了一种雄性威力的宣泄。众多的潜伏江底的虎跳石，阻拦激流涌泻的巨流，喷溅一道一道如翻江倒海般的巨浪，形成白浪冲天的雄奇景观。虎跳峡峡口海拔 1800 米；南岸的玉龙雪山海拔 5596 米，临峡一侧山体陡峭，几乎是绝壁，无路可寻；北岸的哈巴雪山海拔 5386 米，临峡一侧山坡稍缓，这一侧有一条简易的碎石公路，贯通全峡，公路上方还有一条步行小路。

交通：在丽江每天从上午 7:00 至下午 4:30 随时有车发往虎跳峡镇。去当地的客运站即可，票价 20 元左右。从丽江方向至虎跳峡租车约 400-500 元/天。从上虎跳和下虎跳均可进入峡谷，从虎跳峡镇（也叫下桥头镇）进，是从上虎跳的方向进入；从丽江大具乡进入，是从下虎跳的方向进入。

虎跳峡镇距离上虎跳 9 公里，大多数游客来虎跳峡多半游览的是上虎跳，从虎跳峡码头停车场沿江步行近 3 公里的悬崖栈道后抵达虎跳石，游玩后原路返回，4 人包车往返约 60 元。要想从下虎跳开始游览整个虎跳峡，可以在丽江古路湾宾馆搭乘开往大具的车，约 90 公里，

然后从大具方向坐船横渡金沙江至下虎跳。大具有新老两个渡口，新渡口更靠近下虎跳，摆渡费 15 元/人；老渡口一般都是当地人摆渡用的，便宜一些，只要 5 元/人，上岸就是纳西族人的黑卡村。

门票：50 元/人。无论只是去上虎跳还是要徒步虎跳峡，只要早 7:00 前进入景区都可以不用买门票。7:00 以后，去上虎跳必须买票，如果要徒步虎跳峡去中虎跳，可以请包车司机带你进入，也不用门票，但前提是要讲好车价。有的司机虽然免费带你进入景区，但会暗中抬高车费。从上虎跳到中虎跳的车费 100 元左右，最低可谈到 80 元，如果再到下虎跳，要加车费 20 元左右。



游多多建议：【游虎跳峡有两种选择：一种可借助汽车游看重点，省力快捷；另一种则是徒步穿越，可徒步走哈巴雪山小路，也可徒步走碎石公路，身体力行的品味虎跳峡之美。另外还可把虎跳的景观分为峡景和山景，以上说的上、中、下虎跳之景都是峡景，主要在峡谷左侧山腰的碎石公路一线观赏；山景是指徒步哈巴雪山看到的景观，主要在步行小路和翻越哈巴山至中甸白水台的途中观赏。

如果打算游玩中虎跳或下虎跳，建议不要从下虎跳的方向进入，因为从丽江至大具必须要买“玉龙雪山”的门票，过江还要买渡船票，进入虎跳峡 50 元门票也没得省。如果想走大具，还不如选择从上虎跳方向进入峡谷（也就是从虎跳峡镇进），从大具出虎跳，然后直接去游“玉龙雪山”。因为从大具进入“玉龙雪山”景区是不用买门票的。此外，从大具至金沙江渡口有一段山路很难走。要穿过一段塌方路段，很危险。还是从丽江直接到虎跳峡镇路况好，交通也便利。

关于徒步虎跳峡：

徒步虎跳峡分两种，一种是从上虎跳至下虎跳全程徒步；另一种是只徒步景色经典的中虎跳一段。全程徒步最少要两天时间，而如果只徒步中虎跳一段一天时间就可以了。

注意事项：

1. 徒步虎跳峡要量力而行，峡谷内白天气温较高，可带上短裤、T 恤衫。因步行体力消耗较大，可带一些高热量的食品，如巧克力、麦乳精、牛肉干等。
2. 徒步的这条路，经常有滚石和塌方。特别是在雨季，会爆发大规模泥石流。不但危险，而且有时路会被堵，不能前行。所以，在徒步前最好先同当地人打听清楚路况。
3. 最好找个熟悉路况的导游，因为滚石或泥石流经常是在一些特定的路段发生的，导游知道哪里容易出现这些状况，在江边他也知道哪里可以去、哪块石头会有隐患。
4. 最应该小心的是位于核桃园和中峡旅馆之间的大深沟瀑布，无论晴雨都会落石，非常危险，过了这个险地就到了中峡旅馆。】

走马观花说景点

在丽江，人们去的主要景点有：大研古镇、黑龙潭、束河古镇、玉龙雪山（冰川公园、云杉坪、牦牛坪）、洛克旧居、玉柱擎天、东巴万神园、玉水寨、玉峰寺、白沙壁画、文峰寺、拉市海、千龟山、九十九龙潭、虎跳峡、宝山石头城、泸沽湖。

玉龙雪山（冰川公园、[云杉坪](#)、[牦牛坪](#)）、[洛克旧居](#)、[玉柱擎天](#)、[东巴万神园](#)、[玉水寨](#)、[玉峰寺](#)、[白沙壁画](#)为一线，一般选择一些景点用一天时间游览。

大研古镇、黑龙潭（玉泉公园）在丽江城区，很近，不做特别安排，抽一两小时就可以去[黑龙潭](#)，晚上也可以逛大研古镇，不过古城里的[木府](#)和[万古楼](#)（晚上人少）必须白天去。[文峰寺](#)、[拉市海](#)和束河古镇离城区很近，每个地方半天足够，值得一提的是束河古镇，是一个可以久居的地方，那里比大研古城要清静。

[千龟山](#)离丽江三个小时的车程，一般花一天的时间，可以玩[黎明黎光](#)和[长江第一湾](#)。[九十九龙潭](#)如果是走马观花的话，包车一天也可以玩个大概，如果背上帐篷等户外用品真正去体验，玩多久都行，不过最好几个人一起，且必须有一两个经验丰富的老驴。

虎跳峡，单游览上虎跳，不管是丽江这边的还是中甸的，一天可以返回，想徒步的话，一般人都选择从上虎跳到中虎跳这一段，大概需要两天，也可以选择继续往下虎跳再往[哈巴雪山](#)；去虎跳峡还有一条有点难的徒步线路，从玉湖村出发，到文海，到金沙江边，到桥头到中虎跳，回丽江，大概四天。去[宝山石头城](#)最快也需要两天，路也不太好，可以选择从宝山石头城徒步到泸沽湖，光从石头城到泸沽湖，快走要三天，从容点要五天。

去泸沽湖一般安排两到三天，如果想每个地方都玩遍，或者住一段时间，随你的时间灵活安排。

第二章 行程

丽江情结九日游

D1: 丽江--松赞林寺--纳帕海--奔子栏 (250 公里左右)

早上 8 点 30 分从丽江古城出发启程前往香格里拉。驱车经过拉市海、长江第一湾、桥头镇和小中甸，约 4 个小时路程到达中甸。

中午在香格里拉县城用餐后，前往葛丹松赞林寺，松赞林寺布局酷似拉萨的布达拉宫，有小布达拉宫之称。松赞林寺在县城北约五公里处的色日山坡上，背靠形如卧象的卡日山，面朝圣母湖，周围山坡围成八瓣莲花形状，风水极好，是云南省最大的藏传佛教圣地，最多时僧人有 2000 多个，寺庙周边的三四百家农户和一大片土地都归寺庙所有，所以松赞林寺是最有气派的寺庙。（松赞林寺门票是 30 元。）

从松赞林寺出来后驱车经依拉草原到达善变的纳帕海，这是个春天是牧场、夏季是湖泊，而最美的季节是秋冬时分，重新露脸的狼毒映红了整个沼泽地。

离开了纳帕海就渐渐走下坡路，直至金沙江边，过了大桥后就可以远望这茶马古道上的重镇藏寨奔子栏村，这时已是傍晚 6 点左右了。晚宿奔子栏。

D2: 奔子栏--明永冰川--飞来寺 (120 公里左右)

早饭后沿着白雪皑皑的，最近被选为中国最美高原杜鹃林那白茫雪山脚下那大片呈红、黄、绿相间的冷杉林，在弯弯的山路行进将近二个来小时后到达白马雪山海拔 4292 米的丫口，也就是在这整个旅途中到达的最高海拔，很多驴友都会在这一带出现轻微的高山反映，那么，在这期间就不要“轻举妄动”了。

翻过雪山丫口，绕山后，经德钦迎宾台十三经塔、到了云南最高的德钦县城，再行 20 来分钟，就到了梅里雪山的观景台飞来寺。这是远观梅里雪山最好的位置，从这里你将领略藏区八大神山之首，神圣不可侵犯的梅里雪山。太子十三峰、绵延数百里、巍峨壮丽，散发出夺人心魄的气势，使得没有一个人敢站在它的旁边藐视它，任何尊敬崇拜的心情都会随着藏民们的朗朗念经声，在你的脑海中久久不能抹去。

午餐后从飞来寺走下山路，穿过澜沧江，前往地球上罕见的低纬度、低海拔的明永冰川，这是一条被雪堆凝固的大河，从高高的卡瓦博格山上倾泻下来，像缠绕在男人脖颈上的领带，把两山隔开。明永冰川公园的门票是 63 元，而上明永冰川需徒步上下山约四小时，建议骑马，马费来回 85 元。游罢明永就该往回走了，一个小时后就能返至飞来寺，晚宿飞来寺。

D3: 飞来寺—东竹林寺—月亮湾—中甸 (180 公里左右)

早起后就在住宿地飞来寺观景台观看梅里雪山日出，日照金山。

早餐后，驱车回走，再经德钦、迎宾台、白马丫口，到达具有将近 500 年历史的，当地规

模最大的东竹林寺，寺内保存了大量的珍贵文物，被誉为最有成就的寺庙。

过了东竹林寺后就是月亮湾，绵绵金沙江在这里拐了一个大大的Ω。

大约在下午 2 点左右到达奔子兰用午餐。午餐后继续赶路，重经金沙江桥、纳帕海回到香格里拉县城。晚餐可预点烤全羊，酒足饭饱后，晚宿中甸。

D4: 中甸---属都湖---白水台--中虎跳（约 200 多公里）

今日要起早，由中甸出发一个小时的路程，前往属都湖高原湖泊，她们都是那样的宁静、安详清澈；周围是一望无际的原始森林，在那出彩的秋季，树叶黄金，水天一色，仿佛是人间仙境，是发泄少女情结最好的地方。属都湖门票 30 元；

告别高原湖沿着弯弯山道来到白水台山庄用午餐，这时也许已是下午二点了。

东巴教的发源地白水台，是一处典型的泉华地貌景观，一眼看上去很普通的泉水，很不经意七扭八歪的，造就了这么一组精美无比的雕塑，形似一片玉石叠成的梯田放在那里，让世人发狂、发傻。白水台门票 30 元。

下了白水台继续驱车南下，经哈巴村后沿金沙江逆流而上，经下虎跳、滑石板、核桃村后到达中虎跳，虎跳峡门票 50 元。

晚宿 Tina's 中峡客栈。

D5: 中虎跳---上虎跳---丽江（约 100 公里）

早餐后便开始徒步中虎跳峡谷，面对两边陡峭的山势，走张老师栈道徒步至谷底虎跳石，这时你可以感受一下闻名世界的峡谷，由玉龙雪山和哈巴雪山挟持的，江水落差有 200 多米---金沙江之汹涌和磅礴。然后经听涛度小屋，从惊险的天梯栈道返回公路。总共徒步约 4 个小时，需付栈道费 20 元。

在客栈用餐后，告别虎跳峡，继续逆水而上，在公路上最后远眺上虎跳，经桥头、长江第一湾和拉市海后，于晚上 5 点左右回到丽江古城，圆满结束此次香格里拉之行。

D6: 丽江古城（海拔 2400 米）

具有 800 多年历史的丽江古城和束河古镇都是滇藏线茶马古道上的集散中心。孕育着灿烂神秘的纳西东巴文化。号称中国四大名街的四方街以彩石铺地，清水洗街，日中为市，薄暮涤场的独特街景而闻名遐迩。古城中至今依然大片保持明清建筑特色，“三坊一照壁，四合五天井，走马转角楼”式的瓦屋楼房鳞次栉比，既突出结构布局，又追求雕绘装饰，外拙内秀，玲珑清巧，被中外建筑专家誉为“民居博物馆”。

下午即往丽江古城的重要组成部分束河古镇，它所拥有的自然风光、民俗风情、历史遗迹以及多元文化景观，都是丽江古城的补充与延伸。在束河古镇用晚餐后返回丽江古城，在古城四方街融入篝火晚会。夜宿丽江。

D7: 丽江—泸沽湖（200 公里左右）(海拔 2700 米左右)

早餐后离开古城乘车前往神秘摩梭人居住的泸沽湖，这个素有东方女儿国美称的摩梭风情，至今保留着以母系血缘为纽带的母系大家庭及男不娶、女不嫁、结合自由离散自愿的“阿夏婚姻”。在这里，典雅别致的木楞房、古老轻捷的猪槽船、香飘四溢的苏里玛、味道醇美的猪膘肉，令人称奇，令人流连。

经宁蒍路程约五个多小时后到达泸沽湖的里格，从小渔坝码头乘坐猪槽木舟游览湖心土司岛，在尼塞村进行摩梭家访后，参加在里格岛的锅庄篝火晚会。

D8: 泸沽湖—丽江（200 公里左右）(海拔 2400 米左右)

早起，前往草海观日出，然后赶往边远而僻静的小凉山永宁摩梭集市，体验当年茶马古道的摩梭乡情和繁荣；在永宁的扎美喇嘛寺，金顶白塔、满寺佛光辉映、红日当空时金光四射，气势非凡。在经落水村、磨房三叠水后返回丽江。

小贴士

- 1.去梅里五天的前提是包车，没有包车的条件是不可能达到此时间表的。
- 2.明永冰川的上山路段较好，所以还是建议骑马，保存实力应付最后一天的徒步虎跳峡。
- 3.从香格里拉返回丽江时走白水台，一是全程景色不错，二是到了游人不常去的白水台。
- 4.因为把梅里的游程安排五天，那就可以在虎跳峡住一晚，才能真正领略到虎跳峡的雄魄。
- 5.此游程，总的反映是悠闲，不累，不赶，游程的高潮是虎跳峡。

丽江四日自由行

D1: 丽江→虎跳峡→香格里拉；

D2: 香格里拉→飞来寺

香格里拉出发，远观依拉草原（纳帕海），经奔子栏，观金沙江第一湾（月亮湾），游览东竹林寺(云南藏传佛教最早发源地)，经白马雪山丫口，宿飞来寺；

D3: 飞来寺→明永→奔子栏

飞来寺观梅里雪山日照金山，过澜沧江大桥，明永村（徒步冰川约四到五小时），返回宿奔子栏；

D4: 奔子栏→香格里拉→丽江

奔子栏—香格里拉，远观长江第一湾，拉市海（可划船或骑马）—丽江。

丽江六日游

D1: 丽江出发→远眺万里长江第一湾→虎跳峡大峡谷（徒步中虎跳峡约三小时）→小中甸→香格里拉→晚上住香格里拉县城。

D2: 香格里拉县出发→参观松赞林寺(小布达拉宫)→依拉草原→纳帕海→贺龙桥→奔子栏午餐→金沙江大拐“月亮湾”→白马雪山垭口(海拔 4292 米)→梅里雪山十三塔(迎宾台)→德钦县(云南省海拔最高的县城)→梅里雪山观景台(飞来寺)，晚住飞来寺。

D3: 7:30 点起床看日出“日照金山”奇观，飞来寺出发→澜沧江大桥→西当村→徒步那宗拉卡哑口(3860M)→下雨崩村→神瀑→晚上住下雨崩村客栈。

D4: 雨崩下村→雨崩上村→笑农大本营(3600M)→冰湖(4010M)→晚上住雨崩上村客栈。

D5: 雨崩上村→那宗拉卡哑口→西当→温泉(可洗温泉)→飞来寺→德钦→巴迪→燕门(澜沧江上滑溜索)→晚上住茨中村。

D6: 早晨参观法国天主教堂(茨中教堂)→去葡萄园品尝法国红酒及白兰地→巴迪→叶技→塔城(云南魅力小镇)→石鼓镇(近距离观看真正长江第一湾全景)→拉市海(国际湿地公园)→下午返回丽江。

丽江一日游

路线 1: 玉峰寺→甘海子牧场→白水河→摩西风情园→云杉坪

路线 2: 甘海子牧场→云杉坪→白沙壁画→玉泉公园→古城

路线 3: 长江第一湾→虎跳峡

第三章 餐馆

在丽江，吃的东西也琳琅满目，各式各样，不过味道正不正宗，各人有个人的评价。要吃当地特色的东西，比较推荐到新城去吃，比如说七星街的火腿鸡，罗非鱼，象山市场的腊排骨，都是当地人非常喜欢的东西，丽江的小吃就集中在古城的大石桥附近，还有忠义市场，新城的就在七星街的华都商贸城里。如果是懒人，也比较摩登的话，可以在古城口大水车那里来份 KFC。

四方小吃一条街

位于古城大石桥于四方街，以经营小锅米线，砂锅饭，火腿炒饭等民间小吃为主，是丽江最集中的饮食街之一。

大石桥小吃

位于古城大石桥，是丽江开办最早的最地道的传统面食小吃店，至今已有 80 余年历史。

哈记牛肉馆

地址：丽江雪山中路官房大酒店对面，古城玉龙花园大门左侧

电话：0888-5124631

始办于 1908 年，至今已有 80 余年历史，为丽江最具特色的一家清真餐馆。他家的牛肉无论是炖、炒、焖、烩，都异常浓香美味，牛肉很烂，一点不费牙口，配上他家特色的调料，吃起来回味无穷。

纳西饮食文化城

地址：位于福慧路民航售票大厅往前约 200 米处

电话：0888-5182870

以独具魅力的纳西族歌舞和风味独特的纳西族餐饮文化相融合，让游客在品尝纳西族各种风味佳肴的同时，尽领民族歌舞之真韵，是丽江唯一的一家歌舞伴餐饮食店。

顺水楼

地址：百水坊路 80 号，大石桥顺水而下 60 米

招牌菜：豆豉烤鱼

老板是个当地的纳西人，菜做的的确不错，纳西本地菜也做的不错，而且价格也比较实惠，相对古城里的餐馆不知好多少倍。豆豉烤鱼是顺水楼的招牌菜，严重推荐。其它的可以尝尝纳西菜，胆子大的人可以尝尝水蜻蜓和竹虫。顺水楼的环境相对比较幽雅，临窗靠河，可以边吃边看河里游走的人以及街上游走的人。

壹餐厅

地址：云南丽江市束河古镇仁里村三社五号

电话：0888-5136681

本店经营川滇菜，本地特色菜为主。经营：东巴烧鱼，黄焖鸡，台式泡菜鱼，杂锅菜，炆香鸡，特色火锅。壹餐厅位于古镇的西北角，是一家沿溪而建的小餐馆，在餐馆外围的桌子上坐着，可以享受到旁边溪水缓缓流过，不远处是一片一片绿油油的菜地，非常写意。

丽江花花神餐厅

地址：丽江市古城区大研镇福慧路玉河路

电话：0888-5188888

由具有 20 多年烹饪经验的纳西族女厨师李金润主勺，独具纳西浓郁的民族特点，尤其以“花花神凉拌”、“纳西三叠水”等纳西风味存在于中国民族饮食文化之苑，开业至今已有美国、加拿大、意大利等 50 多个国家的客人到此品尝纳西风味。花花神餐厅现有三个分店，分别位于丽江城的北、中、南。

药膳餐厅

地址：丽江古城新义街纳西古乐宫对面

电话：0888-5122285

又名“妈妈付”餐厅，欧式的露天茶座与纳西民居相结合。枯藤老树，小桥流水，环境幽雅、清静，国外游客络绎不绝光顾于此。是丽江最早的西餐厅，也是丽江唯一一家采用玉龙雪山名贵药材调配食品的餐厅。

摩梭风情园

地址：泸沽湖畔洛水村

电话：0888-5881268

以优美的住宿环境和独具特色的摩梭人家风味餐深得客称道。

玉圆酒楼

地址：位于福慧路民航售票厅前 30 米

电话：0888-5182436

以地道的滇、川、广味菜和海鲜得八方来客称道。

庭院岷秀鸡

地址：位于玉泉公园大门对面，玉河院旁。

电话：0888-5125170

老八烤鸭店

地址：丽江玉河中村实验学校旁

电话：0888-5124414

以各种风味的火锅及有名的宜良烤鸭使得食客络绎不绝。

古城酒楼

地址：丽江县大研镇福慧路

电话：0888-5122046 5121032

为丽江较具特色的庭院式酒楼。

雪楼餐厅

地址：古城新义街积善巷 50 号

电话：0888-5123200

以经营西餐和纳西族“三叠水”而名扬在外。

鑫居酒楼

地址：玉河中村东巴博物馆旁

电话：0888-5121535

以地道的大理白族风味餐受到游客青睐。

田园酒楼

地址：位于雪山中路计委综合大楼西 100 米。

电话：0888-5124841

以经营滇、川及丽江各民族风味餐为主。

红楼餐厅

地址：丽江古城新义街

电话：0888-5121548

“玉水杨柳畔，红楼酒飘香”是其一大特色。

园林餐厅

地址：位于丽江古城玉龙花园内。

电话：0888-5121938

以环境优雅，服务热情及制作工艺独特的园林大饼深受游客青睐。

第四章 住宿

在丽江住宿一般有两个地方——古城和新城，按个人的喜好，可以有不同的选择，古城的条件简单些，但充满了丽江的特色，新城的酒店则正规一些；丽江的住宿从五星级到普通客栈，有足够的数量让你选择（黄金周除外），价格嘛，古城的要稍微贵一点，普通间的床位15—20元/天，标准间50—80元/天，如果你又想住在古城又想条件好，那也没关系，古城里面也有很多上星级的客栈和酒店，当然价格也就不一样了，标间一般180—350元不等。特别要注意的是丽江的房价受旅游淡旺季的影响很大，象五一和十一黄金周的时候，丽江各个地方的房间爆满，房价也会比平时高出几倍，一个普通间的床位可能会涨到80—100元。

丽江老谢车马店

地址：丽江古城新义街积善巷25号

电话：0888-5116118

网址：<http://www.laoshay.com/hostel/lijiang/lijiang.html>

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。

古城庭院青年旅舍

地址：丽江大研镇光义街忠义巷46号

电话：0888-5102339 传真：0888-5188611

网址：<http://www.yhachina.com/ls.php?id=86>

这是一个分外不同的城，蓝得不可思议的天，清得不着纤尘得水，神秘与妖娆，优雅与温情，山上的雪与上下的花木，仿佛冬天与春天永远同住。你走进丽江，请来古城庭院青年旅馆，坐在年深日久的屋檐下，阳光百倍的温暖漫过来……

丽江泸沽湖陌上花开青年旅舍

地址：丽江市泸沽湖里格村上段

电话：0888-5881111 传真：0888-5881111

网址：<http://www.freelugulake.com>

陌上花开国际青年旅舍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，是您偷得浮生半日闲的绝佳选择。本旅舍是典型的摩梭庭院，有多人间、双人间、三人标间，还有装修温馨、落地大窗、自带独立阳台的湖景房；所有房间都有卫生间、无线上网和有线上网接口，并且风格多样。自带酒吧，有全里格最大的落地窗；附有上网区、影视区、阅读区。独立庭院，可停车。

泸沽湖国际青年旅舍

地址：丽江市宁蒗县泸沽湖里格村中段

电话：0888-5881555

网址：<http://www.yhachina.com/lis.php?id=88>

临湖而居。带湖景房、湖景阳台的旅店。

丽江古城老街青年旅舍

地址：丽江市大研镇新华街双石段 61 号

电话：0888-5188611 传真：0888-5188611

网址：<http://www.yhachina.com/lis.php?id=80>

位于丽江最古老的茶马古道上，保持古朴的纳西民居特色，能方便地出入古城。

丽江古城国际青年旅舍

地址：丽江市古城区新义街密士巷 44 号

电话：0888-5105403

网址：<http://www.yhachina.com/lis.php?id=77>

背包一族的休憩乐园。位于古城中心的新义街密士巷，内设 80 多个床位。

云南丽江束河K2 国际青年旅舍

地址：丽江束河古镇康普路拐柳巷 1 号

电话：0888-5130110 传真：0888-5130115

网址：<http://www.k2yha.com/>

纳西族阳光庭院、酒吧、杀人游戏吧、阅览室（免费无线、有线上网，免费书刊阅览、电影吧）、自助厨房、自助烧烤、自助洗衣房、旅行信息交流与徒步线路咨询、自助组团信息服务、代订往返车票、自行车出租。

丽江旅人驿站客栈

地址：丽江古城七一街兴文巷 36 号

电话：0888-5186518

网址：<http://www.farerdak.com/bbs/dispbbs.asp?boardID=3&ID=826>

客栈位于丽江古城中心，距雪山仅 15 分钟车程，离丽江机场 25 公里。

第五章 交通

航空

丽江是知名旅游地，从各地进入丽江的交通还算方便，除云南昆明、西双版纳外，全国已有北京、上海、广州、深圳、成都、重庆、贵阳等城市开通了直达丽江的航班。多数游客选择先飞昆明，再从昆明或飞或乘车前往丽江；如果时间凑巧，现在从上海等城市也有航班直飞丽江，只是不如飞昆明航班多罢了。丽江机场距离县城 28 公里，从昆明飞丽江，空中行程约 40 分钟，票价约 420 元。游客可在昆明市拓东路省民航购票中心（省烟草大楼对面）、丽江市福慧路购票。丽江机场有民航专线车往返于机场和县城之间，终点站在新城云南航空公司售票处门口，途中会经过丽江古城的一个入口，车程 30 分钟，票价 10 元；从入口打车 6 元可进入古城腹地。也可以在新大街搭乘 1 路公交车，直达机场。

火车

目前丽江尚无铁路连接，如果经铁路前往丽江，则可以先到达昆明、大理、攀枝花三个目前通火车的城市，再乘坐大巴抵达丽江（路程 305 公里），攀枝花站有前往宁蒗县的班车，但是到丽江的公路等级较低，途径悬崖陡坡，需做好颠簸的思想准备。昆明到丽江有国道相连，但最好的旅行方式是乘坐火车沿新修的广大铁路（广通—大理）到大理，先行游玩，然后乘坐中巴花 4、5 个小时就可进入丽江。

昆明火车站问询电话：0871-3511534、0871-3511309

昆明火车北站问询电话：0871-5153506

昆明火车站售票处（南江宾馆后面的昆石路 19 号）电话：0871-3162321

大理火车站问询电话：0872-3146002

公路

丽江地处滇、川、藏三省交汇处，公路四通八达，进出丽江当然以公路最为普遍。在丽江境内有 214 国道由南至北穿境而过，往北可过中甸抵西藏境内，往南可经大理去全国各地，随着世博会的胜利召开，丽江境内的交通条件也有所改善，但因地理方面原因，这里一般都是普通的盘山柏油路面。

乘汽车去丽江，常走的路线是从昆明到丽江，距离 500 多公里，其中从昆明到大理可选择高速公路，也可选择走 320 国道，从大理去丽江走 214 国道。

从昆明可直接乘车去泸沽湖，一般是下午 16:00 发车，第二天早上 10:00 才可抵达宁蒗县，

且只有一班卧铺车，票价约为 130 多元；或从四川攀枝花经宁蒍县抵达泸沽湖，从攀枝花到宁蒍县城需要 8 小时，票价为 40 多元。

从丽江市区去泸沽湖也必须经过宁蒍县城，有老线路和新建成的线路两条可供选择，行程时间分别是 7 小时和 4 小时，票价为 50 多元，但到夏季多雨季节，新线路的路况不好，司机一般都选择走老路，时间相对来说就长一些，当然也可以在丽江包车前往，价格按照车型计算，分单程和来回双程，单程一般为 600 元左右，来回则需 1000 元左右，车型档次越高、座位越多，价格也就相应贵一些。

从宁蒍县城每天都有大客或中巴前往泸沽湖，票价都是 20 元左右，行程为 3 小时。

丽江境内的各旅游景点比较分散，而且相距较远，交通工具多为汽车（也有摩梭人提供交通工具，有搬运汽车、拖拉机、马等），一般路途较为颠簸，晕车的游客应提前做好准备。

汽车客运站：

- 1、丽江客运服务中心汽车站：位于丽江古城西南角，云杉旅游开发总公司旁边，乘 1 路车可直达。有到中甸德钦的班车，也有到昆明的夜班卧铺车，车费 88 元，电话：0888-5122536
- 2、丽江古路湾客运站：古城北面黑龙潭公园附近（红太阳广场），主要发往大具、下关、中甸、攀枝花的班车以及到昆明的夜班卧铺。电话：0888-5122929
- 3、丽江高快客运站：位于香格里拉大道，现只有发往昆明的班车，电话：0888-5169758
- 4、丽江旅游客运站：长水路纳西大酒店旁，班车只发往昆明、下关，电话：0888-5125492

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、关上广场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 150 元。

丽江—昆明

丽江开往昆明的车大都从丽江长途汽车站出发，票价 155 元，行程 10 小时。从丽江旅游客运站每天上午有车发往昆明。丽江高快客运站每天上午都有班车到昆明。

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。

丽江—香格里拉

从丽江红太阳广场的丽江汽车客运中心，或玉泉宾馆、丽江饭店等地都可以买票，票价 30 元左右。

出租车

丽江的人口不算多，然而丽江的的士却发展到了近千辆的规模，人均比例据说在云南省名列前茅。来来往往的红色夏利已经成为丽江居民主要的交通工具，并且方便了众多的外来游客。一般夏利的士在白天6元起价，桑塔纳起步价7元，一般不打表，由于丽江城区规模不大，仅县城内游览，一般6元/次足矣，所以很实惠。在晚上，的士司机根据政府的许可提高起价。

丽江主要的的士停靠点位于古城与新城交界的玉龙桥附近，这里也使游客进入丽江古城和四方街的主要通道。另外，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。

公交汽车

丽江的公交车都是中巴车，票价是以公里计的，上车每条线路一般为0.5-1元人民币，还有一些私人运营的中巴车。具体车次路线：

1. 新大街（百货公司）—福慧路（民贸公司—丽江宾馆—县政府—民航站—慧通商场）—西安街（中段—八中）—长水路（县农业局—地区修理厂—交警大队—客运站）—民主路（公路总段—地区贸易中心商场—百货大楼）
2. 民主路（客运站—公路总段—邮电大楼）—正东路（农贸市场—县一中—石油公司—县水泥厂—金山—林业工程公司机关—林业工程公司车队—良美行政村—返回）
3. 南环路（地区中学—机床厂—毛纺厂—三家村叉路—军分区—客运站）—民主路（公路总段—邮电大楼）—新大街（红太阳广场—黑龙潭—地区运输公司—北郊小区—清溪水库—玉林实业公司叉路口—玉林实业公司—返回）
4. 民主路（百货大楼—公路总段—客运站）—南环路（军分区—三家村叉路口）—南口路（大研中学—祥云村—迪庆州干休所—民族中学叉口—中和村—纸厂—财校—木棕村—返回）
5. 新大街（百货公司—公路总段—客运站）—长水路（丽江汽车总站—地区运政管理处—县农业局—冷冻厂—陶瓷厂）—拉市乡（乡二中—乡政府—吉余—返回）
6. 新大街（邮电大楼—红太阳广场—黑龙潭—地区运输公司—北郊小区—清溪水库—玉林石业公司叉口—白沙街—返回）

7. 新大街（邮电大楼）—白沙壁画叉口—玉峰寺叉口—甘海子—云杉坪—返回
8. 新大街（百货大楼—红太阳酒店—黑龙潭）—象山东路—雪山中路（中级人民法院—民航站—金甲商场）—长水路（丽江汽车总站—客运站）—民主路（公路总段—百货大楼—返回）
9. 福慧路（县政府—行署）—新大街（红太阳酒店）—西安街（北段—慧通商场）—福慧路（卫校—民航站—县政府—返回）

自行车

丽江城市不大，很多人喜欢租自行车四处游玩，方便随意。市内有很多出租自行车的地方，在红太阳广场便有出租服务，租费 15 元 / 天。另外丽江古城国际青年旅馆也有这项业务，但只对旅馆内的住客，不过淡季时好商量。

房车

从丽江古城前往泸沽湖、香格里拉、梅里雪山、亚丁、稻城、西藏等地还可以选择旅居房车，价格在 800-1200 元/天，既解决了出行问题，还可以解决住的问题，不用为预定酒店发愁，比较适合亲朋好友及自由行的客人，还可以合租，特别是在旅游旺季，车价、房价较贵的时候。丽江有多种房车选择，可供 4-8 人出行，人均消费不是很高，相约丽江结伴出游，车外是景车内是家，也是另外一种享受。

丽江租车价格比昆明要贵一些，越野车每天在 350-450 元左右，普通轿车 250-350 元，由于丽江出发大部份是山路，而且海拔较高，没有山路驾驶经验的，最好请当地司机师傅配驾。

第六章 特产

丽江窖酒

窖酒是丽江纳西族传统的地产名优酒，由于酿造过程中有窖于地窖内糖化若干时日的工序，故名。丽江窖酒属黄酒类低度营养酒。它以大麦、高粮、小麦等粮食为原料，经过较长时间酿制而成，酒度 20 度，富含葡萄糖、维生素和多种氨基酸。酒液呈红褐色，透有琥珀光泽，入口绵甜、香气醇郁、八味芬芳。虽然属甜酒类黄酒，营养和糖度虽高，但又无一般甜型黄酒的粘稠感，当酒液触唇时，糖、酒、各种配味恰到好处，甘而不腻，柔而不烈，佐餐时，无论男士女士，酒量高下，都能调剂众口，开胃进食。

丽江窖酒曾是云南省涉外饭店宾馆上柜品牌酒，其风格尤其受日本人推崇；英国女王伊丽莎白访问昆明时，曾在筵席上连干三杯，赞誉有加；一般丽江的游客，都以品尝丽江窖酒为乐事，俗传在丽江民间，父母生儿后即在诞院梅李树下密封窖藏下一坛窖酒，待儿子成婚时方开启，其香醇更是妙不可言。丽江窖酒，早在明代就已形成了独特的酿制工艺清代道光年间即已大量生产。近些年来，仅丽江县胜利酒厂就可年产 500 吨以上。

永胜瓷器

早在清朝同治八年(1869)年就能批量生产。《新纂云南通志》载：“永北所产瓷土较皖、赣优良。近来永北瓷器与江西争胜，迤西各属皆有之。”民国时期，开始引进江西景德镇的制陶工艺，使永胜瓷器有了瓷质晶莹明澈、绘图明丽古雅特色。如今，永胜建有地、县两个瓷厂，其产品不仅畅销省内外，还远销东南亚各国。

永胜瓷器用高岭土为原料烧制而成。高岭土是各种结晶岩破坏后的产物，产于永胜县城东南 20 公里的关照山一带，储量 500 万吨以上，大部分可露天开采，土质洁白细腻，耐火性强，是上等造瓷料。具体制法因品种不同而展异，一般都要经过备料、制坯、绘图填色、焙烧等四个阶段。装饰方法有青花、粉彩、釉下五彩、喷花、印花、浅浮雕、颜色釉等多种。现已形成了配套的机械化生产，品种近百个，年产量 3000 多万件。1960 年，周恩来总理访问缅甸时，赠缅甸瓷器便是永胜瓷厂之产品，北京人民大会堂云南厅青花茶具、云南艺术剧院艺术杯及昆明部分星级宾馆皆用永胜瓷器。除餐具、茶具、酒具外，还有艺术陈设瓷花瓶、台灯、古代乐女、红楼人物、唐女、阿诗玛、傣女及各种动物等。此外，还有镂空花瓶、笔筒、笔架等文房之宝。

东巴挂毯

东巴挂毯，系丽江毛纺厂的工艺产品，它采用当地优质的细羊毛，精编细织而成，大多采用黄白色羊毛为底色，图案为黑色羊毛绘制，以纳西古老的东巴字画和富有吉祥美好寓意的图案构成，此项产品获得外观设计专利。除挂毯外，该厂还有地毯、粗纺呢绒、格花毛毯、高级防虫蛀纯羊毛被等优质产品，精致耐用，具有地方民族特色，深受中外客商青睐，该厂现已具有年产 10 万米粗纺呢绒生产线，并有年产 3 至 5 千平方米纯羊毛东巴文组画手工地毯的生产能力。

丽江雪茶

丽江雪茶，为地衣裳类的茶科植物，叶状似已加工过的茶叶，通体洁白，又名地茶、太白茶，形似白菊花瓣，洁白如雪，故名丽江雪茶，因生于雪山而得名，生长于海拔 4000 米以上的雪域高山苔藓植物带，系天然野生，不能人工栽培。丽江雪茶性凉、味甘，富含雪茶酸、鳞片酸、羊角衣酸、D-阿糖醇、甘露醇、氨基酸，多种维生素和微量元素，经药检属安全无毒副作用的饮品。具有生津止渴、清热解毒、平肝降火、滋阴润肺降压等药用价值，奕可开水冲泡，代茶饮用，喉疼时将雪茶慢慢咀嚼，其味由苦转短甜、回味无穷，闻效甚快。

丽江饮用雪茶历史久远，早在明代，雪茶已成为木氏土司朝贡珍品，现时丽江有多家公司生产盒装产品及饮料，是旅游馈赠亲友的佳品。丽江雪茶在中国药典中位置不菲《本草纲目拾遗》中记载：“雪茶本非茶类，乃天生一种草芽，土人采得炒焙，以代茶饮烹食之，入腹温暖，味苦凛香美”。

第七章 酒吧

丽江有一大特色那就是丽江的酒吧了，有人形容丽江的酒吧，说那是世界上最烂的酒吧，也是最热闹的酒吧，人们在那里夜夜笙歌，醉生梦死，也在这里找到了一个完全不同的但却可能是真实自己，许多人对丽江恋恋不舍，除了丽江的美景和风土人情外，丽江的酒吧也是其中的一个原因，你再也不会另外在一个地方找到同样的酒吧了。丽江酒吧最集中的地方当然是酒吧一条街了，就在四方街旁边，那里最热闹最有名的当然也就是樱花屋和小巴黎了。

小巴黎酒吧

地址：古城新华街翠文段 111 号 电话：13013478780

特色：这酒吧不仅有多多种酒和茶，而且有西餐以及纳西特色的中餐炒菜和各种简餐。它的内饰在古城当中是别具一格的。主人薛和来自法国的先生乐，被丽江古城浓郁的生活气息，独特的民族文化以及遍布古城的清流深深吸引着，因为想在丽江生活便经营起了这个酒吧。身为工程师的乐将酒吧布置成古色古香的格调，使酒吧的内饰和古城很好的融为一体。深红色的木质桌椅，欧式的壁炉，都给人以暖意。每到夜晚，酒吧就会组织一些具有云南少数民族特色的节目，让游客在品尝纳西特色菜和以法式和意式为主的西餐的同时，参与进来互动演出，南腔北调在这里尽情的抒发着。推荐小巴黎的铁板餐。

樱花屋

地址：丽江古城新华街翠文段 123 号 电话：0888-5187619

特色：韩国菜式丰富

1996 年，古城里有了第一家可以让旅行者落脚的酒吧——“SAKURA 樱花屋”。小店的特色饮食韩式烧烤、石头饭、日本料理等，加上牟鑫先生的精明干练，韩国太太金明爱女士待人接物的娴熟得体和手绘的“SAKURA”酒吧广告地图，一时成为古城中街谈巷议的新闻。如今樱花屋已增加了两间店面，一间酒吧和一间西餐厅。服务员统一的粉色服装和头巾，在林立的酒吧里形成了鲜明的特色。他们的口号是：全世界喜欢泡吧的人联合起来！爱音乐的人大团结！据说是云南丽江古城发生艳遇最频繁的酒吧。推荐樱花屋的烤肉。

自由公社

地址：丽江古城口新华街积善段 8 号（古城酒店隔壁） 电话：0888—5103181

在古城众多的酒吧中，由当地人开办的并不多，自由公社是其中一家。它是一家比较另类的酒吧，酒吧的布置简洁明快，通间不加修饰的木质，以及大幅的落地窗，迎着河水，给人非常自由和舒适的感觉。从“自游公社”就可以看出，酒吧除了为顾客提供一般酒吧提供的餐饮服务外，还为自游者提供“驴行”咨询，代订客房，刻录光盘，上网等各类服务。自由公社还备有捷安特山地车，为想骑车去郊外的丽江感受田园风光的游客提供了便利。

伦勃朗酒吧

地址：丽江古城新义街百岁坊 6 号 电话：0888-5129971

伦勃朗酒吧是一个法国小伙和中国女孩在这里开的，这里的情调和浪漫有些是从阿姆斯特丹带来的，有些是云南的，一种中西合璧的味道；手工精良的竹椅，管子里的插花，窗上的剪纸，原木拼接的桌面，优雅而正统：提供咖啡、西餐，可上网。

摩梭人家酒吧

地址：丽江古城光义街官院巷 53 号(木府对面) 电话：0888-5125746

摩梭人家酒吧里充满了摩梭风情的元素，兽皮、猎枪、木檣、猪槽船、琵琶肉和众多摩梭民俗风情照片构成了韩丽营造的原汁原味的摩梭风情。提供各种酒和摩梭小吃。

一袭流水

地址：丽江古城百岁坊中段 电话：0888-5106605

一袭流水，人们说，它是丽江品位最纯正的咖啡馆。这里的音响是古城最棒的，音乐和酒色，恍若梦境。这里还供应英式下午茶和意大利比萨。

束河古镇飞鸟与鱼酒吧

地址：束河古镇康普巷特一号 电话：0888-5136994

飘逸的沙幔，松软的沙发，古朴的吧台，镂空的吧凳，暧昧的灯光，摇曳的烛红，最炫的音乐，各色啤酒，洋酒，鸡尾酒，还有自泡的木瓜美容酒，雄起酒，滋补酒和鲜榨果汁，咖啡与茶。等待买醉的你！

泸沽湖古树酒吧

地址：泸沽湖畔洛水村 电话：0888-6689989

古树吧因酒吧观景台有一棵千年的核桃树而得名。酒吧的主体是摩梭人传统的木楞房，装饰古朴，具有异域的情调，由两个外地年轻人经营。酒吧提供了摩梭人的特色餐饮、自磨的咖啡、醇香茶水、各种酒类，再配以优美的音乐，书刊。在枝繁叶茂的古树下，望着不远处的蓝天碧水和湖中渔者小船来往撒网的景致，自己发呆或者朋友聊聊天，没有什么能比这更具有享受了。

第八章 注意事项

1. 云南号称彩云之南，如果有幸你可以看到许多美丽的彩云（真正的五彩祥云）。看彩云最好的时间是早上日出过后和晚上日落前后。
2. 丽江游最美的风景几乎全在路上（从昆明到大理、大理到丽江、丽江到泸沽湖沿路都有很好的景致）。租车是好主意，坐长途车你会为错过美景而懊悔的。
3. 在丽江有样重要的东西就是防晒霜，丽江阳光强烈，曝晒数天，皮肤被晒黑是小事，严重的都能晒掉一层皮，如果羡慕小麦肤色，那丽江的太阳肯定能快速满足你的愿望。
4. 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。
5. 高原反应不用担心，上了玉龙雪山都没什么反应，植被保护得比较好，和同海拔地区相比氧气浓度要高，只要别剧烈运动。再者上边有租用氧气的装置。
6. 云南的饮食不要求吃好，只求吃饱。口味偏辣，不能吃辣的提前要和餐厅打好招呼。过桥米线可以尝一下，至于其他的建议你不要试，免得对云南留下不好的印象。
7. 要真正体验古城的古香古色，最好住在古城客栈。不习惯古老的木结构，在新城有很多星级酒店。
8. 找品质可靠的旅行社和散客接待中心，不能相信街上拉客的（丽江太多这样的皮条客，甩掉他们）。
9. 在丽江拉客的人非常多，以低价诱惑你包车，然后你拉到一些地方骗钱。建议包车让客栈老板找相熟的司机，事先声明行程结束才付费。
10. 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，可以省下不少钱。
11. 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。
12. 淡季的时候是最好的选择，丽江本来就不应该有这么喧哗的，而且住酒店和购物都有很多折扣的。
13. 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。
14. 不要被琳琅满目的商品蒙蔽眼睛，特产首推螺旋藻和一些高原药材，其余的全国各地都有的卖。
15. 关于玉器银器。“黄金有价玉无价”，无价之宝坚决不能买。若是跟团，要对导游和推销员的花言巧语有定力。银器价格不会太离谱，可以找四方街那几家，挑做工精细的。
16. 古城的物品地理位置和价格成正比，越偏僻的小巷越便宜，东西是一样的。要有足够的时间可以走到人少的地方，坐下来跟老板慢慢杀价。

第九章 人文延伸阅读

“……一大早，几股人流从远处的村子出发，沿着 5 条大道，向古城集中，街道上挤满了驮着柴禾的马匹，有的人背上背着木炭篮子，有的人背着蔬菜、鸡蛋和家禽，猪或者被捆起来，由两个男人用杠子扛着，或者由女人牵引，她们一手拿着绳子，一手拿着树枝轻轻地催赶着，其他许多货物或由人背，或用马驮。石头铺成的路上马蹄声嘈杂，人声鼎沸。市场上喧嚣声很高，人群都拼命挤过去，抢占四方街广场上最好的位置。头天晚上人们就从房屋里，或从周围商店里拖出结实的货摊，成排地安放在市场中央。妇女和姑娘们背来沉重的棉纱包，把布匹摊开在货架上。男子服饰用品、佐料和蔬菜各自摆成行。稍过中午集市到了热火朝天的程度，人和牲口乱作一团，开了锅似的……”

“……高大的藏人在拥挤的人群中夺路先行。披着蘑菇状羊毛毡的普米族村民故意使篮子里的蔓菁叶一闪一闪的。仲家人穿着粗麻布衫和裤子，奇特的小辫子从修剪过的头上下来，懒洋洋地在街上溜达，狭窄而粗糙的麻布条拖到地上。纳西族妇女狂乱地在任性的顾客后追赶。许多奇怪的民族男女站在那里，目瞪口呆地凝视着许许多多引人注目的货物和丽江城里的风流人物。大约在 3 点钟集市达到高潮，然后开始回落。到 4 点钟光景，‘鸡尾酒会’正热闹中……”

“……大街两旁由许多家‘高级酒店’，……它们是一般商店，除了买盐、糖、腌菜和副食品外，也有酒，酒可以当堂饮用。丽江的商店都一样的小，除了面对街道的柜台外，从门口到商店里屋，留下一条狭窄的通道。柜台前放着一两条很窄的长凳，人们坐在长凳上饮酒。同住在屋里的人畜，包括狗在内，都是过这条通道，有时泼了顾客的酒，这不要紧，这些小事在丽江是没有人计较的……”

“……6 点钟后市场逐渐空荡了，到 7 点钟商店都上了窗板，市场上的货摊都又收拾起来堆放着。街道上空空荡荡，是吃晚饭的时间了。到傍晚 8 点钟后，大街上又开始挤满了人，商店又重新开门。有些商店点着普通的油灯，红色的灯光或隐或现，其它商店则用汽灯或煤石灯照明。人群来回走动，嘴里吃着葵花籽和南瓜子。在月光皎洁的夜晚，街上挤满了人。未婚的姑娘穿着盛装，手挽手地走，四五个姑娘成一排，正好把街道横拦住。她们在街上冲上冲下，咯咯发笑，放声歌唱，吃着葵花籽。粗心大意的小伙子很快被这些魁梧而又男子气概的女子征服，被她们领走，命运成了未知数。比较老练的小伙子沿商店的墙和门站着，评论着行进中的美女们。不时一群姑娘在一个小伙前停住，然后这个小伙被领走，目的地是公园，在河边草地上，烧起明亮的篝火，歌舞持续到半夜……”

“.....普通的村民和藏民们，由于敬畏这些风流的谈情说爱的人群，慢慢走着，同样手挽手走成排。当姑娘们的队伍有意闯过来时，他们一般散开，有人尖叫或者大笑，但没有人介意。银色的月亮从高空向下微笑，从松明火把发出的芳香烟雾直升九霄。后来四方街上竖起几个大帐篷，逐渐把广场变成了营地。火炉架起来了，石头地面上摆开长凳和方桌，芬芳的气味开始从许多锅和盘上兴起.....”

节选自《[被遗忘的王国](#)》，作者：【俄】顾彼得

第十章 丽江书架



[丽江后面](#)

作者: 于坚

ISBN: 9787222031951 [十位: 7222031952]

页数: 163

定价: 13.50

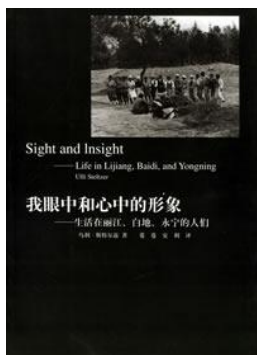
出版社: 云南人民出版社

装帧: 平装

出版年: 2001-09

简介: 本书收散文 6 篇。其中有: 幸寸之城——大研镇记; 棕皮手记——在大研镇思; 卖黄豆面条的小吃店; 云杉坪小记; 大地记——看见斯布炯神山; 丽江后面。

作者: 于坚 1954 年出生于昆明。14 岁辍学, 当过铆工、电焊工、搬运工等。20 岁开始写诗, 25 岁发表作品。1984 年毕业于云南大学中文系。1985 年与韩东等人合办诗刊《他们》。1986 年发表成名作《尚义街六号》, 1994 年长诗《O 档案》被誉为当代汉语诗歌的一座“里程碑”。著有诗集《诗六十首》、《对一只乌鸦的命名》、《一枚穿过天空的钉子》(台北)、《作为事件的诗歌》(荷兰语版)、《飞行》(西班牙语版), 文集《棕皮手记》、《云南这边》等十余种。2004 年 1 月, 五卷本的《于坚集》由云南人民出版社出版。于坚开拓了中国诗坛口语写作的风气, 曾提出“拒绝隐喻”、“诗言体”等诗歌主张, 影响深远。



[我眼中和心中的形象——生活在丽江、白地、永宁的人们](#)

译者: 安利 / 菱蔓

作者: 乌利·斯特尔兹

ISBN: 9787805868486 [十位: 7805868484]

定价: 86.0

出版社: 云南美术出版社

出版年: 2001-12-1

简介: 本书图文并茂, 择取图片 150 余幅及简约的介绍文字, 供旅游者、摄影爱好者、有一定文化程度的人士, 体味摄影艺术魅力之余, 感受世界文化遗产深厚的人文积淀。



[丽江古城与纳西族民居](#)

作者: 朱良文

ISBN: 9787541621789 [十位: 7541621781]

页数: 145

定价: 78

出版社: 云南科学技术出版社

装帧: 平装

出版年: 2005-6-1

简介: 丽江是一座美丽的城市, 本书作者长年致力于丽江古城和纳西族民居的研究, 数十次深入丽江古城街头及民居之中, 精心测绘, 认真测绘, 认真研究, 以独到的眼光发扬了其历史价值、科学价值、艺术价值, 这对于丽江古城的保护具有很大的意义。



[丽江风物志](#)

作者: 李群育

ISBN: 9787222027305 [十位: 7222027300]

页数: 305

定价: 19.5

出版社: 云南人民出版社

装帧: 平装

出版年: 1999-04-01

简介: 本书虽题为《新编丽江风物志》, 其实并非完全“新编”, 因为丽江过去未曾出版过专门的购物志一书。但在本书编写中又力求做到“新编”的要求。所写各篇, 务求具备“新”及“名”、“特”、“重”的特点。对丽江的风物不是巨细无遗, 面面俱到, 而是做到角度新, 从历史、文化视野展开, 展示新材料、新成果、新发现; 突出丽江特有的、奇特的, 在国内外著名的, 丽江地区著名的, 历史和现实中重要的、重大的人和事。使用的资料准确, 文化品位高, 文字力求优美, 叙述简明扼要, 既具有文献资料性、又具趣味性、可读性。在编写过程中, 地域上以丽江纳西族自治县、宁蒗彝族自治县为重点, 兼及永胜、华坪两县。内容上以名胜古迹、民俗风情、民族文化、历史文化名人为主线, 兼及风味特产、珍禽异兽、奇花异木, 以交通、旅游设施等。

第十一章 杰出贡献旅友

·本攻略部分内容来源于下面朋友们推荐:

- [wei](#) 《[关于丽江摄影的建议](#)》
[潞潞](#) 《[丽江的天气情况及穿衣注意事项](#)》
[菜某人](#) 《[饕餮丽江](#)》
[zhoule66](#) 《[玩转丽江，我的地盘我做主](#)》
[喜欢诺诺和她爸](#) 《[拥抱丽江](#)》

·本攻略所有照片由下面朋友们提供:

[Yak](#) [花蕊](#) [Jayki](#) [大力水手](#)

特此鸣谢。

希望越来越多的朋友支持游多多官方系列攻略，如有批评建议，请至[官方小组](#)留言。想要浏览更多丽江原创性作品，请至[丽江主页](#)。

·更新记录:

2007-09-30 第一版

本攻略不定期更新，最新版本请移步至[此处](#)下载

二〇〇七年九月三十日第一版

游多多旅行网制作