

Lijiang

# 麗江

## 雪山腳下的柔軟時光

• 19位骨灰級玩家聯合打造 • 魅惑古城夜，漣漪瀟沽湖 • 聆聽納西古樂，泡吧尋店也浪漫





# 麗江 · 攻略

——雪山腳下的柔軟時光

## 關於 · ABOUT

如果說一千個讀者心中有一千個哈姆雷特，那麼一萬個遊客心中有一萬個麗江也不為過。麗江是喧囂的，你可以徹夜狂歡；麗江是寧靜的，你可以坐在灑滿陽光的院落髮呆良久。

這座充斥了愛與奇遇的風情古城，承載著滿滿的情意與感性。也許是麗江古城內小橋流水人家的柔軟風情讓人在靜謐中左思右想，抑或是夜晚風格各異的酒吧讓人魅惑張揚。不過，無論是藍天白雲，雪山潺流，炊煙人家，還是風情酒吧，閒適的一切生物，這一切怎能不讓人為她張望，為她癡狂。

我們來麗江，遇見自己，遺忘過往，漫步古城感受閒適光陰裡的一花一木，讓午後的一米陽光一下子照進心中最柔軟的地方。

## 心願單 · I WANNA.....

### 麗江那些不可錯過的小事

- 1 古城溜達：不看地圖，隨意走
- 2 去麗江酒吧來一段邂逅
- 3 尋覓兜售古怪玩意的特色小店
- 4 發現一條屬於自己的小巷
- 5 拜訪一名隱士或狂人
- 6 站在遠處觀察一位納西老太太
- 7 喝一口麗江的井水
- 8 各買一個不同種類的麗江粑粑
- 9 進一個院子發呆+烤太陽
- 10 登萬古樓，看大研全城
- 11 徒步玉龍雪山，看金色陽光下變幻的雲朵
- 12 聆聽原味麗江：麗水金沙、納西古樂

## 目錄 · CATALOG

概述	01
亮點	02
有問必答	03
線路推薦	03
景點	04
活動	06
住宿	07
餐飲	08
購物	09
交通	10
實用信息	11
更多路線	11
小貼士	13
背景	13
跟著他們去旅行	14

## 印象 · IMPRESSION



上海抹茶星冰樂

麗江是這樣一個地方。有人，在這裡邂逅。有人，在這裡療傷。有人，在這裡遺忘，或者被遺忘。有人，在這裡艷遇。遇人，遇城，遇心。有人，從這裡開始流浪，或者，終止流浪。我在麗江的細碎時光。

——《麗江的細碎時光》

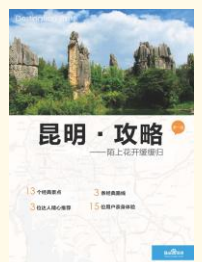


小叮嚀024

古鎮中青石板鋪路，兩旁有溪水穿流而過，古色古香的青瓦房檐交錯，裝飾各異的店鋪沿街迎客，鮮花、綠樹、小橋、流水、人家，彷彿置身世外桃源一般，在這裡沒有了城裡的喧囂浮華，只想做一名過客在河邊駐足，安靜的任時光悄悄的流走。

——《2012雲南—重慶自由行記》

## 相關攻略





## 亮點 · HIGH LIGHTS

### No.1 古城溜達、發呆、烤太陽



麗江河街 by 藍月\_玩轉西部

你可以坐在咖啡館被陽光灑滿的落地窗前，看看書發發呆；或是漫無目的地在古城溜達，聽滿城《嘀嗒》的柔軟曲調；或是停駐在小橋流水間，“咔嚓”好片……這就是麗江的慢生活。

### No.2 登萬古樓，看大研全城



古城全景 by 彼岸Claire

俯視麗江全景，安靜中帶有壯觀的氣勢。有一瞬間想留在此地，遇見自己，遺忘過往。

### No.3 古城夜的燈紅酒綠



酒吧街的夜生活 by 程道放

夜幕降臨，古城酒吧街散發著誘人的魔力。風格各異的酒吧，點綴以小橋流水，更顯風情。不知有怎樣一段邂逅等待著你？

### No.4 聆聽原味麗江



民族表演 by fengyy5

《印象麗江》、《麗水金沙》以及納西古樂的表演者們，用他們原生的動作，用他們質樸的歌聲，用他們滾燙的汗水，與天地共舞，與自然同聲，帶給你心靈的震撼。

### No.5 尋覓特色小店



小店 by 彼岸Claire

店門口的油畫就是庭院老闆畫給老闆娘的，關於愛情的故事，麗江比比皆是。尋覓小角落裡的神奇小店，感受清新文藝，發現背後的故事。

### No.6 聖潔湖畔看日出



瀘沽湖日出 by 飛揚一夢

坐在摩梭族人的獨木舟裡，靜靜的觀賞著瀘沽湖上泛起的點點漣漪，靜候黎明前青灰色的天空，等待天邊的淡淡紅暈，守望初升紅陽染滿漫天金黃。



## 有問必答 · FAQ

### 問：什麼季節去麗江比較合適？

麗江高原旅遊的最佳季節是秋季，特別是初秋，秋高氣爽，彩雲漫天。植被鬱鬱蔥蔥，山花遍野，美麗異常。

### 問：去麗江的路上安全嗎？

在麗江去往瀘沽湖路段，路況較差，行車時間較長，要在六小時以上，所以自駕的朋友應注意安全，減速慢行，提高警惕。易暈車的朋友由於路途顛簸，應提前準備暈車藥。選擇包車前往的遊客，應提醒司機切勿疲勞駕駛。

### 問：古城內不許車輛進入怎麼辦？

古城內是不允許有任何車輛進入的，所以逛古城只可步行，而且步行觀賞也是最佳方式。古城周圍有停車場，將車停靠在停車場，有人看守。

古城周邊有四個停車場：獅子山萬古樓停車場、古城南門停車場、老地區醫院停車場、大水車停車場。

### 問：麗江有什麼銀行，取錢方便嗎？

在麗江取錢非常方便。麗江有四大國有銀行——中行、工行、農行、建行，四大銀行都在古城裡，古城邊上還有招商銀行和郵政儲蓄。

### 問：學生證在麗江有用嗎？能打折嗎？

有用，有學生證的同學去雲南游玩一定要帶好學生證，基本上持有學生證購景點門票都會有5折優惠，所以還是非常划算的。但請切記，學生證需和身份證一同使用，不要忘記把證件帶全哦。

### 問：在麗江會不會有高原反應？

麗江海拔2400多米，瀘沽湖2700米左右，幾乎不會有人出現高原反應。要是想去周邊香格里拉（海拔3200多米），部分人可能會有一點高原反應，不過一般不嚴重。如果去海拔4000米以上的雪山，最好多做一些防護措施。

一般來說，高原反應和幾個要素有關，男的比女的反應強烈，高的比矮的反應強烈，胖的比瘦的反應強烈，體質強的比體質弱的反應強烈，年紀大的比年紀小的反應強烈。

### 問：去麗江遊玩是否需要特別帶什麼藥？

可以攜帶少量腸胃藥、感冒藥等常用藥品和維生素，也可攜帶一些緩解高原反應的藥。麗江古城內就有藥店，可以買到急需的藥品。

### 問：麗江有哪些不為人知的風景？

- 1、文海：每年的春夏季節，文海就是花海
- 2、拉市海邊的彝族村寨
- 3、文筆山、南溪村：春天野花開，可以慢慢步行上山
- 4、文筆海：這是個水庫，周邊有文峰寺、高爾夫球場

## 線路推薦 · SCHEDULE

### 慢生活三日游

在這三天裡，不需要觀賞太多的景點，只是在古城裡感受下真正的古城生活，無論他人在古城裡怎麼遊玩，只要自己遵從自己內心的調調，坐在客棧曬曬太陽，感受小橋流水的美妙，在特色咖啡店裡發發呆，再看看那些很幸福的納西老人……

這條線路適合時間充裕，喜歡悠閒旅行的遊客。當然，你有足夠的時間，可以在古城裡一直呆下去。

#### D1 大研古城（四方街 - 木府 - 萬古樓）

抵達麗江古城後小小休整下，就可以開始逛古城了（常規路線：四方街-木府-萬古樓）。逛逛當地特色的小店，淘些自己愛的民族特色的小玩意兒，小首飾。嚐一嘗地道的小吃，雞豆涼粉、麗江粑粑、酸奶。到了夜晚，感受下麗江的酒吧文化。宿麗江古城內或者周邊的客棧。

#### D2 拉市海-束河古鎮

早晨在客棧醒來，早餐過後乘坐客車或者包車去往拉市海，客棧一般會提供免費代購車票和訂車業務。如果時間不緊張，可以租一輛自行車騎行至拉市海，觀賞沿路風景與感受騎行樂趣美妙結合，別有一番情趣。抵達拉市海，賞景、騎馬、觀鳥、划船，盡情與大自然親密接觸吧。

而後，可以乘車或騎行至束河古鎮，喜歡安靜和自在閒逛的朋友，可以在束河留宿一晚。

#### D3 束河古鎮

束河古鎮相對麗江古鎮更加安靜愜意，感覺也更加地道淳樸，商業氣息相對較弱，一整天都留在古鎮裡，把節奏放慢，讓自己的心變得閒適放鬆。

### 經典四日遊

#### D1 大研古城-黑龍潭

第一條到大研古城（俗稱麗江古城）閒逛，進門有一個地標性的大水車，古城內到處有地圖標識，路很好找。傍晚遊附近黑龍潭公園（1小時）。宿麗江古城內或者周邊的客棧。

#### D2 玉龍雪山

一般從麗江古城到玉龍雪山有4種選擇，詳見景點版塊-玉龍雪山。

玉龍雪山景區常規小線路：藍月谷（白水河）-觀賞《印象麗江》原生態演出（70分鐘）-大索道（20分鐘）登玉龍雪山-冰川公園，返回麗江古城。

#### D3 拉市海-束河古鎮

早餐過後乘坐客車或者包車去往拉市海，可以乘車或騎行至束河古鎮，宿束河古鎮。

#### D4 束河古鎮-白沙古鎮

束河呆膩了，可以去白沙古鎮，遊客更少，更安靜一些，也可以留在束河。欲知束河細節，請下載百度旅遊-束河攻略。



重要景點相對位置圖示



## 周邊六日遊



麗江的夜色 by 277403271

在六天時間裡，盡情感受滇西北，體驗納西文化逛古鎮，看雪山、草甸等經典的高原風光。跟度小遊徒步虎跳峽、香格里拉、梅里雪山、雨崩，六日暢快遊周邊！本線路適合愛徒步的戶外愛好者。

### D1 麗江—長江第一灣—奔子欄—金沙江第一灣—白馬雪山垭口—十三迎賓塔—飛來寺

早上從麗江古城出發，途經長江第一灣，欣賞壯麗山水風景。沿途飽覽金沙江田園風光，可見麗江山高水長及陽光照耀下的田園美景。中午在奔子欄用餐後前往金沙江月亮灣（金沙江第一灣）觀景台，看金沙江著名的月亮灣（饅頭山），然後一路穿越鬱鬱蔥蔥的原始森林，到達雲南海拔最高的路段白馬雪山垭口，飽覽巍峨雲嶺，翻過4292米的白馬垭口，到達梅里十三迎賓塔觀景台，看梅里經典的落日。當晚到達以清幽別緻聞名的飛來寺，入住酒店用餐。

### D2 飛來寺 - 西當村 - 上雨崩

清晨可觀賞“日照金山”景觀，飛來寺觀景台是拍攝梅里雪山最佳的位置，藏區神聖的梅里十三峰就在你的鏡頭下。看完日照金山奇景，驅車2小時抵達西當村，開始徒步進雨崩，經過5小時左右徒步，抵達雨崩，宿雨崩上村。

### D3 上雨崩-大本營-冰湖-上雨崩

早餐後，從住宿地出發，經高海拔原始森林及杜鵑叢林，徒步將近2小時後翻過海拔3900米的上那宗拉垭口，直至雨崩河河底，再穿過一片原始松樹林後就到達海拔3800米的笑農大本營。稍作休整後就向海拔4100米的冰湖進發；大約下午二點鐘的時候開始返回，於黃昏六點鐘左右返抵雨崩上村。

### D4 下雨崩—神瀑—西當村—飛來寺

上午經下雨崩村徒步前往神瀑，返回雨崩村徒步前往西當（3-4小時），經瀾滄江大橋到達飛來寺。

### D5 飛來寺—白馬雪山垭口—依拉草原（納帕海）—獨克宗月光古城（香格里拉古城）

上午經德欽縣城和梅里十三迎賓塔到達白馬雪山垭口（4294米），觀賞白馬雪山主峰扎拉雀尼峰和皇冠峰。穿越白馬雪山原始森林後，到達納帕觀景台，俯瞰納帕海和依拉草原。而後前往香格里拉獨克宗月光古城，晚上逛逛古城。住香格里拉古城內或周邊的酒店或民宿。

## 景點 · SIGHTS

### 城內景點

#### 大研古城（麗江古城） 不可錯過

這是一座沒有城牆的古城，有光滑潔淨的青石板路，完全手工建造的土木結構房屋，無處不在的小橋流水。大研古城是一座具有濃烈人文氣息的小城，明亮的陽光下，總會有步履緩慢、上了年紀的納西老人悠閒地踱步，他們身著藏滿歷史的靛藍色衣服，頭戴紅軍時期的八角帽，對眼前身後獵奇的目光視而不見，不屑一顧。

主要小景點：四方街、木府、萬古樓。

**門票：**80元（麗江古城維護費，目前採用實名制，只能本人使用，有效期為七天，進入玉龍雪山、黑龍潭、木府、萬古樓景點需出示票據）

**交通：**從火車站可坐公交抵達古鎮；從機場可乘坐機場大巴或者的士抵達古鎮。



麗江古城 by 上海抹茶星冰樂

#### 黑龍潭

從玉河溯流而上，約行一公里有一處晶瑩清澈的泉潭，潭水從石縫間湧湧噴出，那就是黑龍潭了。

依山傍水、造型優美的古建築點綴其間。更令人稱奇的是：玉龍雪山正好倒映在黑龍潭水面上，清澈的湖水倒映著玉龍的巍峨，這個畫面曾經作為麗江的標誌為很多人所熟悉。黑龍潭的東畔是“納西東巴文化研究所”，公園後門還有“東巴博物館”。黑龍潭公園是全面了解東巴文化的好去處。

**地址：**麗江古城北象山腳下

**交通：**步行即可，東四方街步行前往景區，約15分鐘即到。

### 城郊景点

#### 白沙古鎮 安靜去處

白沙古鎮有很多讓人著迷的東西，像麗江古城一樣的小橋流水，一樣的藍得令人淚流的天，一樣的暖暖的陽光。還有麗江古城不具備的安靜，千百年來一直保持著傳統的勞作和生活方式；還有珍貴的白沙壁畫保存在這裡，藝術價值很高，是壁畫藝術中的瑰寶。

**地址：**麗江城北約10公里，北臨玉龍雪山，南至龍泉，西依芝山

**交通：**1、乘6路公交車，至白沙路口下車，車費2元，然後步行前往  
2、建議從麗江騎車去白沙古鎮，路上風景古樸。相比騎車去東河，很多老外更喜歡騎車去白沙。

**周邊景點：**玉湖村（位於玉龍雪山腳下的原生態村落，建築風格跟東河、白沙古鎮完全不同，美籍奧地利學者洛克在麗江27年，曾住在那。遊客數量：玉湖<白沙<東河。從麗江象山市場可乘公交17路玉湖村口。



## 束河古鎮

束河古鎮是納西先民在麗江壩子中最早的聚居地之一，也是茶馬古道上保存完好的重要集鎮。束河古鎮相對大研古鎮更加安靜更加淳樸，蠟染、銀飾、服飾、古道銅鈴等和麗江賣的差別不大，卻比麗江的要便宜許多。喜歡安靜的朋友在這裡可以好好逛一逛並留宿一晚，體驗一下純正的納西風情。

### 交通：

- 1、在麗江長途客運站乘坐 3-8 路公交到麗客隆超市口換乘去往束河古鎮或龍的小麵包車；
- 2、乘坐出租車到達束河古鎮，大約 20 分鐘到，車費 30 元左右；
- 3、推薦租一輛自行車，沿路騎行至束河古鎮，別有一番情趣，沿路的風景也美不勝收，不可多得，是很多景點裡看不到的。行程大約 1 個小時，路況較好，部分路段有些艱苦。



束河古鎮 by zelhr



喬甘雅

束河古鎮的燒烤，10 元 3 串，犛牛肉和烤黑山羊肉，特別好吃！強烈推薦！

——《雲南印象——豆豆&涼粉奇遇記》

## 拉市海

拉市海邊山清水秀，森林茂密，花草繁盛，清幽秀美。拉市海有很多馬場可以騎馬，但價格較高，在 100-120 元之間。基本內容有 1 小時的划船，2 小時騎馬，到拉市海源頭七仙湖並返回，途中有一頓簡餐。

**交通：**選擇夏利包車到拉市海單程價 15 元（包接 30 元），也可選擇坐麵包客車到拉市海，麵包車多集中在麗江古城的忠義農貿市場，到海南 5 元，海北 4 元。海北接近湖內小島，海南則為拉市海度假村。

從麗江古城騎車前往，途經景色非常美，約 1 小時可到達。路況一般，需要經過一個陡坡，來往車輛較多，要注意安全。



拉市海 by 免寶寶球寶貝

## 玉龍雪山景區



### 玉龍雪山

不可錯過

玉龍雪山是麗江的標誌也是麗江的神山。整個玉龍雪山集亞熱帶、溫帶及寒帶的自然景觀於一身，構成“陽春白雪”主體景觀。分大中小三個索道的。愛爬雪山的乘大索道到達 4506 米，有冰川公園。中索道可以看到犛牛和自然景觀。小索道到達雲杉坪，主要就是景色，也有主題公園。推薦小景點——藍月山谷，此外雲杉坪和犛牛坪也不錯。

**交通：**1、出租車（100 元左右，回程價格差不多）2、最經濟：在紅太陽廣場旁坐 7 路車至玉龍雪山站（10 元），班次較少 3、包車去玉龍雪山（夏利車：大約 100-150 元）4、最省事：參加當地一日遊團。遊覽後返回大研古城。



玉龍雪山上的藍月山谷 by Bluephantoms



### 雲杉坪

雲杉坪是玉龍雪山主峰扇子陡半山腰的一個高山草甸，一片隱藏在原始雲杉林中的小牧場，遠看好似玉龍雪山腳下的一片翠綠的地毯。

雲杉坪納西語稱“吾魯遊翠閣”，意為“玉龍山中的殉情之地”，相傳這裡是納西族神話傳說中“玉龍第三國”的男女青年殉情處。現在，仍有不同少數民族的年輕人在這裡唱民歌、跳民族舞，以此歡迎來自各方的客人。

**交通：**從古城前往雲杉坪可乘 7 路中巴車直達；也可以走棧道至雲杉坪，10 元/人。乘坐纜車，價格 50 元/人。也可以騎馬上山，租馬匹費用約 60 元/人。



### 犛牛坪

犛牛坪是近年新開發的一處景點，由於這裡海拔比雲杉坪更高，所以更多的是高山草甸的風光，這裡也是觀賞玉龍十三峰的最佳地點（同時也是拍攝玉龍雪山的好地方，尤其是一早一晚日出日落時分），納西語稱其“般弄國”，意為美麗的雪山草甸，和雲杉坪不同的是，犛牛坪地勢並不平坦，而且隨著山勢的起伏有著較大的差異，一條黑水河也在這裡蜿蜒流過。因此如果說雲杉坪是一幅美麗的水彩畫，那麼犛牛坪就是一幅有著強烈層次感的油畫。

**交通：**犛牛坪在玉龍雪山上，是玉龍雪山的一個重要景點；

**費用：**玉龍雪山犛牛坪索道門票：82 元/人；環保車 20 元/人；

根據當地旅遊局的規定，需交納 20 元的維護費。

## TIPS

- 1、犛牛坪海拔 3800 米，一般人到達那裡都會有一些輕微的高山反應，比如頭暈，喘不過氣來等等，這時走路不要太快，喝點酥油茶可能會有一點好處。
- 2、在犛牛坪入口有一些女孩身著民族服裝跳舞，並熱情地招呼你一起去跳，如果給她們照相你就要先考慮好，因為照完相就會有女孩過來向你索要 5 元錢。騎馬上犛牛坪的價格約是 60-70 元。



## 周邊景點

### 虎跳峽

虎跳峽是世界上著名的大峽谷，以奇險雄壯著稱於世。虎跳峽分上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，相傳猛虎下山，在江中的礁石上稍抬腳，便可騰空越過，故稱虎跳峽。峽內礁石林立，有險灘、甚高的跌坎和飛湍的瀑布，谷底狹窄，陡峭異常，水流湍急，浪花飛濺，驚心動魄。

**門票：**虎跳峽麗江段50元

**交通：**在麗江客運中心站，每天有班車發往橋頭鎮。也可包車往返，大約200元。

### 長江第一灣

奔騰而下的滾滾長江被海羅山崖阻擋，急轉成一個“V”形大彎，折頭向東北流去，這個大彎就是著名的萬里長江第一灣。這裡河水湍急，但江面寬闊，所以看過去感覺江面平靜。江灣兩岸綠意蔥蔥，群山環繞，不遠處就是農田和炊煙裊裊的人家，在這樣一片高原上，竟有如江南水鄉一般的景緻，讓人嘖嘖稱奇。

**交通：**從麗江縣城的客運總站可乘班車直達石鼓鎮，約2小時車程，車費每人15元。也可以包車和黎明、虎跳峽一併遊覽。

**TIPS** 很多旅行社都聲稱在那可以看到“三江並流”的奇景，其實“三江並流”是空拍場景，一般遊客很難親眼所見。

### 金沙江第一灣

金沙江第一灣（金沙江大拐彎或月亮灣）是一個“Ω”字形的大拐彎。由北向南縱貫全境的定曲河，在先後接納了瑪伊河和碩曲河之後，攜三江之水投入了金沙江的懷抱，在江水匯合處，形成“三壁夾兩江”的奇景。金沙江適合冬天拍攝，水是碧綠的（見下圖）；而夏天，水是黃的，因為會把泥沙捲起來。

**地址：**川滇藏三省區結合部的得榮縣子庚鄉境內

**交通：**去梅里雪山的必經之路，包車去梅里的路上會經過，過了奔子欄，大約10分鐘車程可到。

## 長江第一灣VS金沙江第一灣對比

長江第一灣與金沙江第一灣極容易搞混，相比之下金沙江的Ω形彎更加明顯。

### 最佳拍攝位置：

拍攝長江第一灣的最佳地點位於前往石鼓鎮路邊的攝影之家後面的山上。登上山頂，即能看到長江第一灣的全景。

拍攝金沙江的最佳位置在雲南省境內奔子欄至德欽的公路上。駕駛員都知道這個地方，只要在這兒讓駕駛員停車，你沿公路向下，有個觀景平台，就可拍到它的全貌。



長江第一灣



金沙江第一灣（冬）

## 活動 · ACTIVITIES

### 古城泡吧

麗江號稱最潮之都，這與它的酒吧文化是分不開的。麗江的酒吧和麗江一樣出名，來到麗江，不進古城的酒吧泡泡，就很難說是真正領略了麗江的風情。

麗江的酒吧主要分為兩類。一類是鬧吧，基本上都處在酒吧一條街上，代表酒吧有櫻花屋、一米陽光、千里走單騎、小巴黎等。另一類是靜吧，也可以稱為主題酒吧，代表酒吧有38號、D調、我在麗江等你、大冰的小屋、在水一方等。建議挑一家小坐，感受下這些流浪歌手的原創歌曲，支持一下中國的原創音樂。

### 《印象麗江》/《麗水金沙》演出

《印象麗江》與《麗水金沙》都是麗江展現民族特色的大型文藝演出。演出擇取麗江各民族最具代表性的文化意象，全方位地展現了麗江獨特而博大的民族文化和民族精神，薈萃了麗江奇山異水孕育的獨特的滇西北高原民族文化氣象，以及亙古絕麗的古納西王國的文化寶藏。

不過兩個演出還是有所區別，《印象麗江》氣勢恢宏，使用人海戰術，聲勢浩大，十分震撼，現代氣息較濃。而《麗水金沙》表現得更加細膩，更加回歸本源，展現的文化氣象更加純正，古代感較強。

**印象麗江：**玉龍雪山景區內，票價190元

**麗水金沙：**麗江（國際）民族文化交流中心劇場，票價140元-180元



chentong1225

藝謀導演的演出《印象麗江》也是一個亮點，演出的舞台就在山上，各民族的姑娘小伙載歌載舞，盡情展現民族風情，還是很值得一看的。

——《昆明-大理-麗江六日遊》

### 單車騎行

騎單車來往於古城之間是一件浪漫事。麗江來往於東河、白沙古鎮之間的路比較好走，適合騎行。太陽廣場、部分青旅（如麗江古城國際青年旅社）有自行車租賃的服務，有些客棧直接給住客提供免費自行車使用。

騎行參考用時：麗江古城-東河40-50分鐘，東河-白沙約20-30分鐘，麗江古城-白沙約1小時。



藍藍巴喬

客棧的單車大多是騎行專用的，座位高，我媳婦不習慣，騎不了。客棧還有一輛單車是帶後座的，我們嘗試了一下，我可以騎單車載她走。於是，出發！

——《蜜月彩雲之南——昆明、麗江》

### 納西族火把節

**時間：**每年農曆6月25日至27日

火把節以麗江古城最為熱鬧，納西人按古規一連要過三天的火把節，點三個晚上的火把。每天門前要點一支柱子般又粗又大的大火把，寨子裡的青年們個個拿著又細又長的小火把，沿著田埂、山路，邊走邊唱，直到深夜。火把燃得越旺，就越吉利，人們越高興。

### 三朵節

**時間：**二月初八

三朵節是納西族最盛大的傳統節日，節日是為了祭祀納西族的保護神——“三朵神”。屆時麗江城鄉中古樂長奏，納西人載歌載舞，賽馬，狂歡，還會帶著火鍋在春光明媚的日子裡到拉市海等風景秀麗的地方野餐，郊遊踏青，看花滿枝頭落櫻繽紛，來歡慶節日。



## 住宿 · LODGING

麗江古城內，雖然有很多賓館，甚至是豪華賓館，但來到麗江體驗當地民居文化是必不可少的環節，所以一定要住在民居客棧裡，這樣才能體會到地地道道的麗江。在大研古城旅店集中在古城東邊，有客棧和青旅等等。金虹路周邊有許多住宿的地方。

在麗江玩，去束河住。是近些時候很多背包客推崇的方式。束河距離麗江僅四公里之遙，但卻是比麗江更安靜、更悠閒，是更適合度假休閒的一個古鎮。

**TIPS** 建議大家去時帶行李不要用拉桿箱，因為麗江古城的街道上鋪的都是石頭路，拉桿箱很容易就壞了。

另外，古城很多客棧的熱水系統不好，入住前建議遊客看下有沒有熱水（基本都有，但很多不能正常提供）。冬天需要檢查下暖氣是否正常供應。

### 入住古城客棧的小福利

去麗江要提前預定客棧，一般麗江客棧整體服務水平都是特別好的，說是有求必應也一點兒不誇張。旅行中，它能幫你解決一籬筐的問題。

如享受免費接機（連續住2-3個晚上的話，很多客棧會提供這項服務），有人接你並幫你把行李提到客棧門口；免費報名俱樂部的旅遊路線；免費代訂納西古樂、麗水金沙、印象麗江的演出票，一般一張可以優惠20元；免費幫忙聯繫包車；免費提供酒吧打折卡，如櫻花屋、一米陽光、厚街5號的打折卡；免費提供旅遊諮詢，包括吃喝玩樂的好去處，購物的好去處；免費代購瀘沽湖、香格里拉的專線車票，140元往返；免費代購各種機票、車票，還有古城維護費。

## 麗江古城住宿

### 十和院客棧 最具特色

十和院客棧由位於麗江古城五一街的兩個院落組成，主院包含13個套房4個標房，別院為一棟含有三房一廳的私密小院，最小的標間建築面積也在40平方米以上。十和院精品客棧設計融入納西文化風韻，炫目的納西文化木雕畫，將東方的古典和現代的簡約完美融合。雲南特有的地方名茶—普洱茶，是客棧的一大亮點。十和院客棧打造的古樹普洱茶具有香氣獨特陳香，滋味醇厚回甘，有養生、健康、心靜作用。

**地址：**麗江市古城五一街文明巷30號

**電話：**0888-5358333

**網址：**[www.shiheyuan.cn](http://www.shiheyuan.cn)

**價格：**380元起

### 麗江陌上花開國際青年旅舍 性價比高

陌上花開距離三三八線路巴士的起點站很近，交通非常方便，環境清淨優雅。前台的工作人員都很nice，服務周到。院落中葡萄藤青翠茂密，陽光穿過枝葉斑駁的灑落在庭院的地面，在樹蔭下的太歲椅晃悠悠地酣睡一場不錯。多人間適合背包客居住，性價比高。極具古典中國風情懷的套房同樣值得推薦。

**地址：**麗江市古城區大研古鎮七一街八一下段211號

**電話：**0888-5309888

**參考價：**35元起（混住12人間）

### 麗江自由生活驛站

與納西族人心中的“紫禁城”木府一牆之隔，鬧中取靜且交通便利，從新城打車到古城西南入口一白龍停車場步行到達只要三分鐘，到古城艷遇中心四方街（酒吧街）只要七八分鐘。客棧由主院與玉龍苑分院組成，兩院相隔十餘米，都是格局完整的納西大戶人家古建築風格，寬敞明亮，花草宜人！客棧老闆是大學剛畢業熱愛戶外運動的驢友，喜歡結交五湖四海的朋友，所以客棧很有家的感覺。

**地址：**麗江古城區麗江古鎮光義街忠義巷125號

**電話：**0888-5185778

**參考價：**220元

### 麗江美麗之約客棧

西瞻萬古樓、白馬龍潭；北臨天雨流芳、大水車；南靠四方廟會。從客棧到四方街、酒吧一條街步行不到10分鐘，地理位置很好。客棧建築風格承襲納西民族文化特色及韻味，客房裝修別緻，古典與現代的融合，極具納西文化特色。院子裡的公共休閒區可品茶、聊天、發呆、曬太陽。前台提供銀聯刷卡服務，不必為現金不足而煩惱。

**地址：**雲南省麗江市古城區光義街忠義巷40號

**電話：**0888-5119539

**參考價：**200元

### 麗江老謝車馬店青年旅舍 鼎鼎大名

Lonely Planet 《China》麗江推薦旅店。麗江最早的國際青年旅舍；國內最早的青年旅舍之一。2011年“第24屆東京國際電影節”獲獎影片《轉山》拍攝地之一。有典型的納西民族建築和庭院，房間的設施比較簡單，但是性價比很高。還可以租借筆記本和免費上網。整個酒店就像個四合院，外面再吵再鬧，在房間裡面還是很安靜。

**地址：**麗江市麗江古城新義街積善巷25號

**電話：**0888-5116118 / 5102345

**參考價：**40元起

### 屋頂上的瓦貓小棧

屋頂上的瓦貓剛好臨溪而建，坐落在這個讓人來來回回懷念的王國。客棧不大，所以不會受到太多客人進進出出的打擾。客棧充滿文藝氣息。在这里休养一段时间，追回一事无成却又充满渴望的过去；安抚都市纷繁带来的不安。

**電話：**15108880204 15108881564 0888-5161906

**地址：**麗江古城七一街興文巷昭慶村3號(古城黨校旁)

**官網：**<http://www.wamaoinn.com/>

**參考價：**150元

### 悅庭軒精品客棧

麗江悅庭精品客棧是古城設計師自創品牌精品酒店，位於麗江古城為數不多的可以俯瞰古城全景的地段。酒店的建築和裝修都是麗江古城傳統的納西風格的。區別於一般的商務酒店與客棧，酒店採用貼身管家式服務，如同舊日的旅館主人迎接好友的造訪一般。

**電話：**0888-5339333

**地址：**麗江古城獅子山黃山上段68號

**參考價：**580元起

**TIPS** 在大研古城建議盡量避開古城中心和酒吧街入住。離中心遠一些的地段既清靜又相對實惠許多。





## 束河古鎮住宿

### 雲南麗江束河K2國際青年旅舍

性價比高

束河古鎮裡最早的一家國際青年旅舍，開放的洗漱台讓你邊刷牙邊享受藍天白雲的美景，心情沒有理由不好，可以中肯滿足旅行中舍友的生活需求。院子很大，公共設施很不錯。有閱讀室、會客室、自助廚房、桌球檯、攀岩壁等等；浴室和洗手間都讓人感覺乾淨舒服。

地址：束河古鎮康普路拐柳巷1號

電話：0888-5130110 / 5130115 / 13308883511

參考價：35元起

### 旅馬客棧

束河旅馬客棧一共兩個店，老四方街店以酒吧為主，仁里村上坡店，以客棧為主。定期開專場演唱會，還有精通麗江周邊旅遊戶外線路的專業領隊，免費為大家提供戶外旅遊諮詢。

四方店是一些民謠歌手常去的地方，那裡有束河最好的音樂。酒吧房檐低矮，屋內的陳設很樸素，放置音響和CD的架子也是木製的。院子裡還有兩條大黑狗。上坡店位於仁里路紅葉巷，步行可至四方街及四方聽音廣場，距離老四方街500米。在旅馬客棧，可以觀賞束河聚寶山麓的美好景色，享受束河清晨的第一縷陽光，俯瞰束河全景

價格：30-120元

地址：束河古鎮街尾村清泉路44號

電話：0888-6610180 0888-5136596

### 草堂別院客棧

草堂別院熱情，溫馨，寧靜，有回家的感覺。房間雖然不大，但佈置得很有品味，也非常乾淨，床品舒適，設施齊全，處處體現人文關懷，草堂別院性價比超高的一家客棧。而且客棧地理位置很好，方便遊覽束河古鎮。

電話：0888-5175211

地址：麗江束河古鎮龍泉路街尾巷59號

參考價：158元

### 麗江康年麗水陽光酒店

麗江康年麗水陽光酒店位於麗江束河古鎮主入口處，與束河著名景點近在咫尺，可眺望玉龍雪山，風光無限，交通便利。麗江康年麗水陽光酒店的七星院落及花園均以豐富的本地植物群落、清澈的溪流、納西文化濃厚的景觀實現了古樸、自然的“茶馬文化、納西文化、農耕文化和生態文化”。

星級：四星級

地址：麗江市古城束河古鎮門口

電話：0888-5197777

參考價：500元

### 麗江悅榕莊

最奢華

位於滇西北的麗江悅榕莊倚傍在風景迷人的玉龍雪山腳下，擁有獨一無二的高原風光和少數民族風情。五十五棟納西式的別墅均朝東北向，每位佳賓均可欣賞到海拔五千六百公尺的玉龍雪山山頂。大自然景觀全部收集在麗江悅榕莊寬敞的別墅裡，三百五十英尺的寬敞空間裡包括室外溫水按摩浴池或私人泳池。

星級：5星級

地址：麗江市古城區束河古鎮悅榕路

電話：0888-5331111

參考價：1800元

官網：<http://www.banyantree.com/cn/>

## 餐飲 · EATING

麗江美食以納西菜色為主，雖不是最具代表性的本地菜，卻很受歡迎，食者眾多。除此以外，在古城內外也會看到一些成都、四川飯館。

四方街是大研古鎮有名的小吃一條街，短而窄的街道兩側排列了數十家小餐館，基本上每家餐館都有雲南特色小吃——米線，因此這條街又有“麗江米線街”之稱。

## 美食 · DELICACY

### 麗江粑粑

麗江粑粑是採用當地小麥做成的麵粉，與火腿、油、糖等材料製作成的盤子大小“千層餅”似的圓餅。麗江粑粑油性較大，吃起來比較膩人，不過非常香，分為鹹甜兩種口味，一般4-8元/個。將它作為禮物饋贈給遠方的親朋好友也是個很好的選擇，只要到時候把它拿出來隨便地蒸或煎一下，就依然酥脆香甜。

### 雞豆涼粉

雞豆是當地一種特殊豆子，將豆子磨碎成漿過濾冷卻成為涼粉。雞豆涼粉有涼吃與熱吃之分。涼吃多在夏季，加上辣椒和醋成為酸辣口味的，清爽開胃；熱吃需要煎炸，再放入一些調料；兩種吃法風味差別較大。



參考價：1-2元/份

雞豆涼粉 by 上海抹茶星冰樂

### 納西臘排骨

臘排骨火鍋是納西名菜三疊水第三疊——熱烈疊中的一道主菜。它的做法並不複雜，用料也極其簡單，而且口味也是大眾都能接受的。以排骨為主料，加上適量的鹽醃製而成，然後取出掛在陰涼透風的地方晾。使用秘製好的臘排骨下鍋清燉，不用加任何調料，燉至排骨軟爛且不能離骨，這個時候你就能聞到濃濃的臘排骨的香味了。因為是名菜，麗江的餐廳幾乎都可以吃到臘排骨。

### 黑山羊火鍋

來到麗江，吃火鍋那就是黑山羊火鍋了，火鍋裡可添加的菜樣很多，有帶皮的黑山羊肉、驢肉和內臟類，肉都是大塊大塊的，羊肉都是稱斤賣的，適合比較豪放的朋友。然後就是吃涮菜了，菜的種類特別的多，有蘑菇、土豆、粉絲、海帶、青菜等十多種，當季的蔬菜基本都有。最後別忘喝一口味道鮮美的濃湯哦~

本地人氣：阿壽黑山羊

### 冰粉良宵

麗江著名小吃，香甜可口。冰粉是一種天然果實製成的半透明晶體，涼宵則由米粉做成，形似小蝦。涼粉與涼宵一同拌入紅糖和玫瑰花瓣做成的玫瑰糖，味道非常特別。東巴作坊門前老太太賣的尤為好吃。

參考價：2元/份。



## 推薦餐館 · RESTAURANT

## 麗江古城

## 88 號小吃

當地人熱推

88 號小吃店主營納西當地小吃，好吃不貴。納西炒飯、納西米粉、炒餅塊很受歡迎，是納西風味的，跟藏式的完全不同。雞豆涼粉偏酸辣，適應的人覺得很好吃。店裡經常人滿為患，不過有網店，可以網上訂餐。

**地址：**古城區五一街興仁上段88號

**電話：**0888-8888676

**參考價：**人均27元

**網址：**www.88eat.com

## 阿媽意納西美食

最地道

阿媽意本是一個人，做了幾十年的納西菜。“阿媽意”的美食理念就是延續傳統的納西飲食文化，讓您在品味最地道的納西美食時，吃出納西的文化底蘊。此店地理位置好，服務好，會問是否能吃辣。口味要正宗納西風味還是清淡一點，細節和服務可見是在用心做餐館。烤魚10元一條，便宜又好吃。服務小妹的態度很可愛，有點害羞，可是很熱情。

**地址：**古城區古城五一街小石橋(近小石橋)

**電話：**0888-5309588

**推薦：**馬幫烤魚 小炒肉 雞豆涼粉 納西炒飯 臘排骨

**參考價：**人均49元

## 忠義市場永霞小吃

在忠義市場內，有各種炒菜，雖然是家小店，環境一般，可是老闆做的菜真的很好吃，老闆娘熱情好客，價格非常便宜。小店生意不錯，經常需要等位。特色菜有燴牛筋、牛心管、川穹炒蛋、醬爆茄子、番茄蛋湯、油炸排骨，特別是燴牛筋，別有一番風味，還有紅燒豬腳，紅燒牛肉等等。

**地址：**城區忠義商貿綜合批發市場108號(忠義肉市場對面)

**參考價：**人均31元

## 布拉格咖啡館

在麗江古城，西餐咖啡館不斷湧現。布拉格咖啡館是其中最古老最有名的咖啡館。咖啡館比較安靜，喜歡安靜悠閒自在地享受麗江古城時光的朋友，可以坐在落地窗旁，拿幾本好書，品一杯咖啡，吃些西式小吃，在這裡從早坐到晚，體驗下什麼叫愜意。店內一般會推出一些優惠信息，如早餐優惠、免費上網等。

**地址：**古城區新義街密士巷80號

**電話：**0888-5123757

**參考價：**人均41元

## 阿安酸奶

阿安酸奶是當地比較有特色的酸奶，粘稠度很高，類似果凍，非常新鮮，口味很多，可根據自己的口味偏好選擇，有原味、紅豆、水果、什錦等。店鋪環境充滿了“木頭”元素，簡單樸實，臨街放置了許多長凳，可邊看風景邊嘗酸奶。

**地址：**古城區五一街振興巷1-1號

**參考價：**人均7元

## 麗江新城

麗江新城相對古城，口味地道，價格實惠。新城美食主要以特色火鍋為主。當地火鍋不同於傳統火鍋，麗江火鍋以肉類為底料，如魚肉、羊肉、臘排骨等，肉量非常足，適合多人共餐。

## 購物 · SHOPPING

在麗江可買的東西實在不少，各年齡段的消費群體都能在此找到適合的東西，這裡多為有吸引力的創意產品，附加值相對較高。

購買麗江的紀念品和伴手禮，茶葉、圍巾、銀飾、鈴鐺、有關東巴文化的T卩、紙、布等是最常規的選擇。其中，遊客買的最多的是披肩和茶葉，但實際上除了烏木春和雪茶，都不是麗江產的，買的最多的普洱是雲南思茅（現改名叫普洱）產的。

## 特產 · SPECIALTY

## 雪茶

雪茶是一種空心草芽狀的茶科植物，性涼味苦，潔白如雪，生長在海拔4000米以上，用開水沖泡飲用，也可加入茶葉、菊花等一同沖泡，具有生津止渴、清熱解毒、平肝降火、滋陰潤肺、降脂降壓等藥用價值。

## 手工銀銅器

手工製作的銅器，從久遠的歷史時空中隨著納西族的傳承而輝煌閃亮，備受百姓的喜愛而流傳至今，成為麗江納西族的傳統民族工藝品。手工銀器也極具個性，飾品、用品的雕工都很立體、藝術，充滿著異族情調，手藝精湛無法比擬，還可以自己設計、定制呢。

## 東巴紮染

東巴紮染借鑒了白族紮染和苗族臘染工藝，加入東巴文化的元素。東巴文的象形和民間工藝結合在一起，使得東巴紮染具有了獨特的審美價值和裝飾性。買一塊東巴紮染做成的布掛，美觀和實用兼具。

## 披肩

披肩也叫雲肩，多以絲緞織錦製作，分為四合如意式、柳葉式、荷花式等。每個披肩往往都蘊含著吉祥的命題，如富貴牡丹、多福多壽、年年有餘等等。納西人的七星披肩象徵著納西婦女“肩擔日月，背負繁星”，以頌揚納西族婦女辛勤勞作之美德。

披肩類的手工藝品古城裡面可以會偏貴，在出古城北門旁邊或麗江的街道邊就有擺地攤的，價格便宜，卻是同樣的東西，可以考慮購買。

## 布農鈴

布農鈴外形與眾不同，每一個鈴下，都掛了一片布農所繪的麗江風景木片，材質是原木，背面有配合畫面的詩意文字；鈴分為手工和機制的，所以每個鈴的聲音都不相同。不僅如此，這些鈴還分為青銅鈴和古銅鈴，陰鈴和陽鈴，掛在家裡的吉祥鈴和掛在車上、行囊上的平安鈴……

漂泊的布農1995年沿著著名的滇藏茶馬古道徒步騎馬跋涉到拉薩，飽經滄桑。一路上馬鈴聲單調寂寞，他拾起兩片木板畫上瀾滄江和梅里雪山，分別係於馬鈴上和自己胸前，受到沿途9位活佛的開光保佑，保得一路平安。後用橫斷山的珍貴木材繪製大量，被譽為“布農鈴”。此鈴聲已飄向世界數十個國家，為人們帶來吉祥平安，並成為滇藏線上一大文化景觀。

## 納西壁畫

東巴壁畫是納西族東巴文化的重要組成部分。玉水寨東巴壁畫廊，用東巴畫的手法，形像生動、全景地展現了納西民族的思想智慧和智慧，諸如世界觀、理想、信念、生產、生活等。喜歡收藏壁畫的朋友，建議購買當地的納西壁畫，非常值得珍藏，擺置在桌面做擺設，效果真的不錯。

## 蘸水

單山蘸水，不算太辣太鹹，但有味道，街邊小店超市就有賣，3塊錢一袋，可以回去當辣醬或者火鍋調料。



## 推薦商店 · RECOMMENDED SHOP

## 麗江布農鈴

在古城大石橋旁，門口的牌匾上寫著“布農鈴”，叮叮噹噹的很好聽，具有一種穿透力。鈴鐺適合當作旅遊紀念品，以前只是馬幫系在馬脖子上的，現已成為保平安的工藝品。

地址：古城五一街興仁下段73號

## 百歲坊銀飾

聽說銀是養人的，而且在雲南這個神秘的地方，銀自古就有她說不出來的神秘。這家店是麗江古城內做銀飾最有名的。銀鐲子的款式很多，有古樸的，也有現代一些的，都可以選擇。手工和設計都要好，自然價格也高出很多，但質量比較有保障，總店的服務態度好，銀的價格，比北京還要貴2倍。

地址：古城區四方街108--109號（近四方街牌樓）

## 柴蟲

光聽名字就很有意思，這家小店主營木雕、飾品。大多是手工製品，每一件木製品上都有納西族東巴文字，有不同的含義。他們的東西很特別，在麗江別處是找不到的，這裡有很多富有情趣的小東西，包裝也很特別，每個袋子上都會用訂書器訂個小魚，非常適合送人。

地址：麗江古城光義街官院巷

## 圓照醬菜坊

這裡有製作納西家庭常備醬菜，豆腐乳、豆瓣醬、辣椒醬等很有納西風味。

地址：五一街興文巷上段87號

## 交通 · TRANSPORTATION

## 到達與離開 · GETTING THERE &amp; AWAY

麗江交通相對便利，通過飛機、火車、客車都可便捷的到達或離開麗江。麗江有飛機往返於國內的各個中心城市，也有飛往省城昆明的航班，所以遊客也可以先抵達昆明，再轉乘至麗江。

麗江古城禁止機動車駛入，需停在周邊四個停車場。

最常用交通：從昆明轉火車至麗江，每天4班。

## 飛機

麗江三義機場距離麗江市區約28公里，現已開通麗江至昆明、版纳、北京、上海、廣州、成都、深圳、貴陽等航線。

麗江機場官網：[www.lijiang-airport.com](http://www.lijiang-airport.com)

麗江機場有民航專線車往返於機場和縣城之間，20元/人，約40分鐘送到市區終點站香格里拉大道上的民航售票處，但離古城還有三公里的路程，打車起步費7元可到古城停車場。

如果下了飛機直接乘坐出租車到古城口的話，一般車費是90元。

民航售票處電話：0888-5161289，5161291

地址：香格里拉大道與福慧路交叉路口（藍天賓館）

**TIPS** 辦理登機手續時，最好選擇座位號為A的靠窗位置，快到麗江的時候，飛機會在玉龍雪山附近拐彎，靠窗位置能從空中拍到美麗的玉龍雪山。

## 火車 最便捷

麗江鐵路建設了新的火車站，命名為麗江火車站，往返於昆明的車次較多。以前的麗江東站作為貨運站，不再提供客運服務。

麗江站位於麗江玉龍縣。地址：玉龍縣城南口片區上吉村

公交：在大研古城北門（古城口）上車，11路車到省醫院下，轉18路車直達火車站。

面的：30塊/車，5-7元/人

出租車：30-40塊（不打表）

## 長途汽車

麗江公路四通八達，公路交通極為方便，麗江有多個汽車客運站，可開往昆明、中甸、德欽、大具、下關、攀枝花等地。

長途客車信息查詢可登入網站：[www.ynljtt.com](http://www.ynljtt.com)（麗江交通運輸集團有限公司），電話：0888-5121532

主要客運站有：

## 麗江客運中心站（主要車站）

主要發往開往成都、西昌、西雙版納、瑞麗、鶴慶等班次。

地址：康仲路25號

電話：0888-51222929

## 麗江高快客運站

主要發往昆明、香格里拉的班車

地址：香格里拉大道

電話：0888-5169758

## 省旅高快客運站

有到中甸和德欽的班車，也有到昆明的夜班臥舖車

地址：位於麗江古城西南角長水路329

電話：0888-5125492

除此之外，還有麗江客運站玉河發車點（玉緣橋邊），主要發短線班車。

## 自駕

麗江段公路路況比前幾年好很多，（瀘沽湖方向）麗江—寧蒗路段不好走，之後是二級公路很ok。麗江—中甸路段在修路，之後是二級公路很ok。

## 推薦交通線路梳理

## 各地-昆明-麗江 或 各地-麗江

搭乘飛機前往昆明或麗江。直飛到昆明的遊客可以在昆明轉飛至麗江，或乘坐火車或汽車前往麗江。非旅遊旺季時不需要提前購票。

## 昆明-麗江

直飛到昆明的遊客可以在昆明轉飛至麗江，或乘坐火車或汽車前往麗江。非旅遊旺季時不需要提前購票。

從昆明市只有西部客運站有客車發往麗江，每天有十班左右，行車約10-12個小時，按車型不同，價格為177-229元。

昆明的車票可以直接在網上訂。

昆明公路客運票務網：[www.4006510871.cn/ynpay/ticket/ticket.html](http://www.4006510871.cn/ynpay/ticket/ticket.html)

## 麗江-束河

乘坐6路公交即到或乘坐11路公交到束河路口下，步行約1公里即到。打車去束河：20-30元

## 麗江-香格里拉

去香格里拉建議包車，或是參加旅行社2日團，一般在高快客運站發車。



## 當地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

麗江古城內只可步行，不允許任何車輛行駛；去往其他景點，各種班車或拉客的司機都提供相應的服務，只要事先商量好價錢，遊玩還是很便宜方便的。

### 出租車

麗江常見桑塔納，7元起價，通常不打表，由於麗江城區規模不大，僅縣城內游覽，一般7元/次足矣，所以很實惠。在晚上，的士司機會根據政府的許可提高起價，價格11元左右。

麗江主要的的士停靠點位於古城與新城區交界的玉龍橋（大水車）附近，這裡也使遊客進入麗江古城和四方街的主要通道。另外，每天早上在麗江東巴文化國際交流中心附近，也有不少夏利車提供到雲杉坪，玉峰寺等景點的包車或定時接送服務，遊客可以和司機談妥接送的時間和價格，一般本地納西族的司機可以完全信任，但在春節等旅遊旺季遊客也要把價格和服務問清楚。

出城的話，出租車一般不打表，需要提前說好價錢，司機喜歡拉遊客，不喜歡拉當地人。建議去之前手機地圖查一些距離，自己估一下費用，大概5公里20元以內，10公里30元左右。

### 公交

麗江公交車在麗江城區四通八達，一般為1元/人。

### 自行車

古城內不能騎自行車，出城或去較近的景點才需要租自行車。古城各出口租車點很好找。在紅太陽廣場邊有出租服務，租費20-30元/天，山地車約30元。

很多客棧也會提供免費自行車或租自行車的業務，建議可以騎行至束河古鎮或者白沙古鎮，感受下當地的文化，沿途風光和騎行樂趣絕對是獨一無二的。

## 實用信息 · INFORMATION

### 銀行

麗江古城里有四大國有銀行：中行、工行、农行、建行，古城邊上還有招商銀行。四方街上有很多銀行有ATM機，非常方便。

### 郵局

麗江市郵政局四方街郵電支局郵政儲蓄

地址：麗江市古城區大研鎮四方街，電話：0888-5121012

### 緊急電話

麗江投訴電話：0888-5123432

麗江古城區電話：0888-5105617

束河古鎮電話：0888-5174636

### 旅行信息

客棧和咖啡屋一般是自助遊和背包客的旅遊集散地，如果需要旅遊信息和尋找驢友的相關事宜，完全可以去找客棧老闆討教。

### 旅行社

#### 阿拉丁戶外俱樂部

一家致力於提高旅遊服務質量，倡導品質純玩旅遊的全新概念的旅行社，運營和組織都比較規範。阿拉丁戶外俱樂部在麗江古城裡開設了很多家店鋪。

電話：0888-5158115 / 5158215

## 更多路線 · OPTIONS

### 虎跳峽徒步（2天）



虎跳峽 by 翰林

虎跳峽位於中甸東南部，分為上虎跳、中虎跳、下虎跳3段，共18處險灘。虎跳峽是世界上著名的大峽谷，以奇險雄壯著稱於世。從虎跳峽鎮過瀾江河洞哈巴雪山山麓順江而下，即可進入峽谷。江心有一個13米高的大石——虎跳石，巨石猶如孤峰突起，屹然獨尊，江流與巨石相互搏擊，山轟谷鳴，氣勢非凡。

## 行程 · SCHEDULE

D1: 橋頭—納西雅閣—24道拐終點—茶馬客棧—half way

D2: half way—中峽國際青年旅舍—中虎跳—核桃園—新渡口—老渡口

徒步想當天回程，走到**中虎跳**即可乘車返麗江古城（下午4點左右就可以回了，晚了可能沒有公交）。如走到老渡口，需坐渡船（多為私人船隻，價格不一）過江至大具，那邊較為偏僻，要住宿一晚，晚上已沒有返麗江的車。

## 交通 · TRANSPORTATION

從麗江乘車到橋頭，也就是虎跳峽鎮，是傳統徒步的起點。每天都會有從麗江發往橋頭的班車。

到達橋頭票價30元，到達中虎跳55元，全程往返票價110元。

## 亮點 · HIGH LIGHTS

沿著金沙江行走，一邊是大河一邊是雪山，穿行其間，一路看景。湍流的金沙江水遇到大大的虎跳石，水流衝擊石塊，發出巨大的響聲，好像老虎在咆哮，很有氣勢！

## 住宿 · LODGING

沿途住宿客棧很多，為徒步者提供了很大的方便。

#### 中途客棧（half way）

是虎跳峽最古老的客棧，有“天下第一廁”的有名景點（廁所上有一個大的觀景台），客棧建築以木樓為主，很有特色，也很舒適。

電話：13988700522/13988779726/13170795128

地址：虎跳峽本地灣

參考價：40元

梅里雪山十三峰 by 翰林



## 瀘沽湖 (3天)



瀘沽湖畔 by fengyy5

瀘沽湖素有“高原明珠”之稱，是一個未被污染的處女湖。湖中各島婷婷玉立，形態各異，林木蔥鬱，翠綠如畫，身臨其間，水天一色，清澈如鏡，緩緩滑行於碧波之上的豬槽船和徐徐飄浮於水天之間的摩梭民歌，使其更增添幾分古樸、幾分寧靜。這裡就是傳說中的女兒國，摩梭人世代生活在瀘沽湖畔，至今仍保留著由女性當家和女性成員傳宗接代的母系大家庭，以及“男不婚、女不嫁、結合自願、離散自由”的母系氏族婚姻制度（俗稱走婚）。瀘沽湖門票為100元。

### 行程 · SCHEDULE

#### D1: 里格村 - 小落水村 - 小草海 - 洛窪 (洛瓦) 碼頭 - 草海 - 走婚橋 - 落水村

里格是到達瀘沽湖的首站，也是最佳的住宿選擇地。充分欣賞完里格村及里格三島的景色後，出發前往尼塞村。

從尼塞村向東北方向就到達小落水，途徑楊二車娜姆的家和鳥島，此時已經出了雲南省。再沿著湖畔走來到大嘴村，再向北走到達洛瓦，途徑木誇、小草海、鴨子埡口、趙家灣等。在草海裡划船前行，看碧波蕩漾，聆聽自然地聲音，和心愛的人手牽手走過走婚橋，最終抵達落水村。

全程可以選擇包車、徒步，最佳方案是環湖騎行。晚上可以選擇住在里格村。

#### D2: 大落水 - 裡務比寺 - 女神山

大落水可以乘坐豬槽船前往裡務比島，島上有里務比寺，值得注意的是，大殿屋簷下的彩繪是上鳳下龍，這是瀘沽湖地區寺廟所特有的。這裡的山山水水都打上了女性的烙印，湖對面的格姆山就被稱為女神山。

今天可以選擇充分享受瀘沽湖的靜謐，先乘坐豬槽船，然後回到客棧休息吃飯，下午選擇閒逛瀘沽湖畔，可以拿一本書，聽一首歌，坐在湖邊發呆。

#### D3: 利家嘴

利家嘴是四川涼山木里縣的一個閉塞的小村落，是徒步稻城必經之地，村中目前還保留有原生態的走婚風俗習慣和母系文化特徵。可以抽一天出來專門探尋利家嘴當地居民的生活。

### 亮點 · HIGH LIGHTS

瀘沽湖很安靜，適合好靜的人。環湖、坐船、篝火晚會是必遊的項目。坐豬槽船看日出，靜靜地觀賞瀘沽湖上泛起的點點漣漪，靜候黎明前青灰色的天空，等待天邊的淡淡紅暈，守望初升紅陽染滿漫天金黃。

### 餐飲 · EATING

瀘沽湖的餐飲特色以民族傳統美食為主，秉承摩梭族民族特色與地理環境相結合的美食文化，可以讓你終身難忘。品嚐特色美食，感受獨特的文化氣息，是瀘沽湖的美妙體驗之一。而湖邊一邊燒烤，一邊感受湖光山色和祥和的村落，又是另一種愜意的享受。來到瀘沽湖，自然不能錯過這純淨的湖水孕育出的鮮美活魚，所以瀘沽湖的烤魚是一定要品嚐一下滴。

### 住宿 · LODGING

在瀘沽湖住宿，多數是住在落水村和里格村里當地摩梭人開設的客棧，客棧也基本上為木楞房，也就是摩梭人特色的房屋建築。價錢一般都不貴，大部分客棧都有廁所及淋浴的地方。按區域分：

**落水：**湖思茶屋（低端）、糊塗歲月（高端）

**里格：**好的酒店都在半島上，風景好，價位高。里格的客棧大多是外人經營，落水的客棧本地人居多。

陌上花開（低端）；里格半島的彼岸（高端）

落水和里格之間，有一個銀湖島大酒店（最高端）

**草海：**湖畔青年旅舍

### 交通 · TRANSPORTATION

#### 長途汽車

1、麗江有旅遊專線車直達里格村，單程100元，往返160元，往返票一周內有效，車程200公里，大概5-6個小時。每天早8:00古城停車場發車。行車路線：麗江一大落水村—里格村；在客棧都可以買票，這個車可以直接到里格村，是第一選擇。

2、麗江客運站，有直達大落水村的班車，時間：9:00，12:00，行車6小時左右。去里格村的遊客，需要再搭車，包車100元左右，搭麵包車10-20元。（麗江中心站）

#### 包車

從麗江包車，價格上漲，根據車型的不同價格不同，現在600-800元之間。包車將使你的行程變得更加自由，不必等地啊班車的停靠時間。如果是多人一起包車，價格還是比較划算的。

雖然是包車，安全還是第一位的，即便時間再趕，也不要連夜趕路，寧可多住一晚。

#### 機場

瀘沽湖2013年年底通機場，修在寧蒗，離瀘沽湖40公里左右。

#### 租車

租自行車30元/天，電動自行車80元/天，也可以租當地人開的麵包車，150元左右一天。

#### 更多詳情，請下載百度旅遊《瀘沽湖· 攻略》



摩梭族姑娘 by 拿相機的尤



## 小貼士 · TIPS

- 1、喜愛攝影的朋友請注意，由於雲南處於高原地區，紫外線和輻射較強，請避免在中午拍照。UV 鏡是必不可少的，用它可以更好地拍攝出美麗的彩雲之南。
- 2、請尊重當地少數民族的生活和信仰，避免與當地居民發生衝突。
- 3、麗江日照強，紫外線強。長時間在戶外活動，請戴上太陽帽，塗抹防霜，以保護皮膚。天氣乾燥，需注意補水。
- 4、部分人群會出現高原反應，請大家提前做好抵抗高反的措施，如預備抗高原反應的藥物。

### 徒步戶外必備品

**服裝：**1. 衝鋒衣或羽絨服 2. 抓絨衣 3. 登山鞋

**住宿用品：**1. 睡袋 2. 充氣枕 3. 床單

**照明：**1. 手電 2. 頭燈

**餐飲類：**1. 保溫水壺 2. 方便麵 3. 壓縮餅乾 4. 巧克力 5. 牛肉乾 3. 礦泉水 咖啡 茶葉 運動飲料

**汽車用品：**1. 牽引鋼纜 2. 千斤頂 3. 備胎 4. 隨車工具一套 5. 機油機濾 6. 擦車布若干 7. 隨車充氣泵 8. 軍用鎬，鏟 9. 多功能逆變器 10. 指南針 11. 電瓶連接線（車隊內TX的車出現虧電，可以協助發動汽車）12. 皮帶1套 13. 防凍玻璃水 14. 可以吸油的管子，空油桶 15. 點煙器，充氣泵 16. 車輛保險絲

**其他：**1. 戶外手錶 2. 防水袋若干 3. 筆和本子 4. 瑞士軍刀

## 背景 · BACKGROUND

### 歷史 · HISTORY

麗江古城在南宋時期就初具規模，已有八、九百年的歷史。自明朝時，麗江古城稱“大研廂”，因其居麗江壩中心，四面青山環繞，一片碧野之間綠水縈迴，形似一塊碧玉大硯，故而得名。

麗江的文化在1723年清朝改土歸流政策以後，便成為一個納西文化和漢族文化的綜合體，比起金沙江西岸中甸白地（納西東巴教發源地）的納西人和金沙江東瀘沽湖地區的摩梭人，麗江壩區的納西社區更多的受到了中原漢族文化的影響和同化。



許願牌 by kilometre0616



麗江 by kilometre0616

### 地理氣候 · ENVIRONMENT

麗江市位於雲南省西北部雲貴高原與青藏高原的連接部位，北連迪慶藏族自治州，南接大理白族自治州，西鄰怒江傈僳族自治州，東與四川涼山彝族自治州和攀枝花市接壤。

麗江屬高原型西南季風氣候[氣溫偏低，晝夜溫差也很大。麗江的大部分地區冬暖夏涼。年溫差小，但日溫差較大。

### 宗教文化 · THE CULTURE

東巴文化就是東巴世代傳承下的納西族古文化。東巴文化包括象形文字、東巴經、東巴繪畫、東巴音樂舞蹈等。

東巴文是一種兼備表意和表音成分的圖畫象形文字。其文字形態十分原始，甚至比甲骨文的形態還要原始，屬於文字起源的早期形態，但亦能完整紀錄典藏。東巴文是居於西藏東部及雲南省北部的少數民族納西族所使用的文字。東巴文源於納西族的宗教典籍兼百科全書的《東巴經》。由於這種文字由東巴（智者）所掌握，故稱東巴文。

東巴舞蹈是指東巴教的進行宗教儀式過程中，東巴祭司根據不同儀式，按照道場規則所跳的一種宗教舞蹈。東巴舞來源於古代納西言辭的社會生活，不少動作都是模擬各種動物的動作來進行的，形象十分生動。

披星戴月的納西婦女是麗江古城的一道亮麗的人文風景。她們健壯爽朗、熱情質樸，以勤勞能幹著稱，就像她們所穿的羊皮披肩上那七個刺繡圓盤所象徵的一樣，肩擔日月，背負星星，俗稱“披星戴月”，象徵著納西族婦女的勤勞。她們日夜操勞，幾乎擔負了所有的家務勞動。

東巴音樂是指東巴在宗教祭祀活動中有所吟誦的一種曲調，並伴有音樂，是東巴文化的一個重要組成部分。東巴唱腔音樂有五十種左右，吟唱以納西民族曲調為基礎，節奏單一，譜點簡單。東巴教還有器樂音樂，在東巴教祭祀活動中，唱音樂和器樂音樂相合，可以演奏出節奏鮮明、音調宏亮的和聲樂章。

東巴畫古老的東巴畫是最具特色的納西族美術遺產。東巴畫是東巴文化重要內容之一，有木牌畫、紙牌畫、布捲畫和經文畫幾類。東巴畫的內容主要表現古代納西族信仰的神靈鬼怪和各種理想世界，其中也反映了古代納西族社會的各種世俗生活。

### 民族 · MINORITY

麗江納西族人民在長期的歷史發展過程中，創造了絢麗多彩的民族文化，豐富了祖國的文化寶庫。如東巴文學，就是祭司東巴用象形文字書寫在經書中的文學作品。

摩梭族，這個素有“女兒國”之稱的民族，仍保留著母系社會制度，摩梭族的一切都由女性支配。摩梭族有一種獨特的婚姻方式——走婚。



# 跟著它們去旅行 · TRAVEL WITH THEM

## 電影 / 電視劇 · MOVIE



### 一米陽光

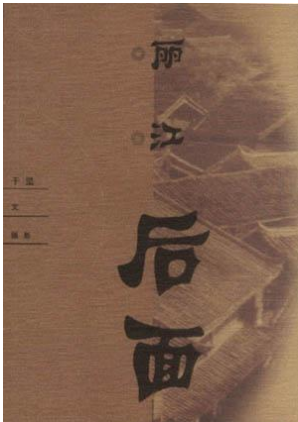
一米陽光在麗江本是一個在麗江關於愛情的傳說。相傳玉龍雪山終年雲霧繚繞，即使射下陽光也只是一米，但是如果感受到了這一米的陽光，那麼你在那一刻便得到了世界上最幸福的愛情。本劇以愛情為主線，描寫了現代都市裡男女間錯綜交錯的複雜情感。該劇在麗江、上海等地拍攝上映後引起很大反響，這使得麗江吸引了更多感性的人們前來此地。



### 雲的南方

和大多數退休頹養天年的老同志不同，一輩子沒出過遠門的徐大勤剛剛退下來，就堅決鬧著要去雲南。老徐沒有去成雲南，卻經常在睡夢中實現著自己的夙願。這天晚上，老徐就做了個一夢，夢見自己在瀘沽湖邊摩梭人的村子里安家落戶。那里女人當家，女人操勞，身為男人的老徐再也不用為兒女和生活操心，從此過著輕鬆悠閒的日子。

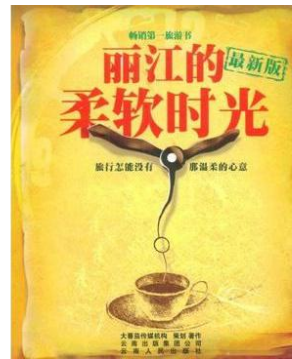
## 書籍 · BOOK



### 麗江後面

作者：於堅

於堅這位土生土長的昆明詩人，以家鄉為題材，真實地記錄了他在麗江發現的點點滴滴。讓讀者們找到了那個原本的麗江。在那曾經緩慢而恬淡的日子裡，和人談談過去的麗江，聊聊這百年來古城積澱出的小文化，展現了對麗江、對雲南無盡的熱愛，更多的對於現在的心疼。

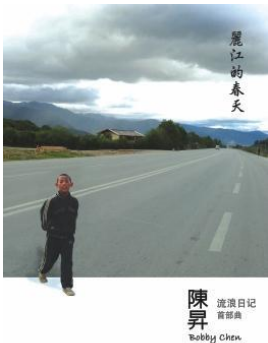


### 麗江的柔軟時光

作者：大蕃茄傳媒機構

《麗江的柔軟時光》在提出一種生活方式，一種城市人的田園情結，雖然不是什麼新主張，但在書中情景交融地表現出來，便是一種難以抗拒的誘惑。旅行怎能不帶著柔軟的心意出發呢？帶著麗江獨有的柔美、嬌豔、性感與嫵媚，它帶著融化你心靈的氣息撲面而來。慵懶而繁忙、隨意而整潔、古樸而前衛、溫馨而夾雜著雪山的寒氣……

## 音樂 · MUSIC



### 麗江的春天

演唱者：陳昇

“麗江的春天”這首歌描繪了在麗江的悠閒時光與生活步調，令人心生嚮往。曲調悠揚輕快，營造出自然遼闊的高原空間，與摯友間的濃厚情誼，別將他忘懷再待相聚的瀟灑友情。也許有一天終要分別，但不要忘記玉龍雪山的春天，是這段友誼的發源。“麗江的春天”，唱出我們心中對遠方久違的感動。流浪，就是走自己的路！



### 瀘沽湖情歌

演唱者：左小祖咒 朱婧

搖滾歌手左小祖咒發行全新個人專輯《左小祖咒去奶子房》，其中收錄了其與雲南女孩朱婧合唱的《瀘沽湖情歌》。兩人以男女對唱的形式，重新演繹了這首經典的摩梭青年男女中表達愛情的歌曲，女孩空靈的唱腔和個性的嗓音，詮釋了瀘沽湖畔的神秘浪漫，令眾人驚艷不已。





顧問介紹



# 王凳子

王凳子，雜誌《Flyer531》編輯總監。遊蕩型旅行者，著有美食專欄，間或有旅行散記問世。



責任編輯：孫藝嘉



顧問介紹



# 虞紫絳

窮遊學生，喜歡一個人想到一個地方然後拎包走人，沒錢沒裝備，但是有一雙渴望行走的腳、一對追逐美景的眼睛和一顆對世界充滿好奇的心。



顧問介紹



# fxf99922

雲南人，旅行麗江-瀘沽湖-香格里拉線數次，對目的地的衣食住行文化民俗非常熟悉，對此路線的自駕行更是了解。



\*感謝小pie提供封面圖片

顧問介紹



# atom\_fly

旅行和拍片愛好者，人販子，販各種有理想有夢想有癡想的不靠譜有為青年。曾做過電台帶班DJ、娛記，現為旅遊從業者。



## 麗江市旅遊局

官方網站：[www.ljta.gov.cn](http://www.ljta.gov.cn)  
新浪微博：麗江市旅遊局  
騰訊微博：柔軟麗江  
旅遊投訴電話：0888-5123432 96927  
13769012345



\*本攻略圖片均由用戶提供，如有侵犯到您的權益，請及時與我們聯繫。 lv-bugs@baidu.com

### 特別感謝 以下用戶的貢獻：

翰林、277403271、上海抹茶星冰樂、小叮嚀024、輕舞的小詩、程道放、zeIhr、Lizzia4610、飛揚一夢、Kilometre0616、Bluephants、chentong1225、喬甘雅、宿蘇Suzy、兔寶寶球寶貝、（排名不分先後）

### 合作夥伴



<http://music.baidu.com/>

## 你的位置

期待你的參與：)

聯繫我們：[lv-bugs@baidu.com](mailto:lv-bugs@baidu.com)