

Lijiang

# 丽江

## 雪山脚下的柔软时光

- 19位骨灰级玩家联合打造
- 魅惑古城夜，涟漪泸沽湖
- 聆听纳西古乐，泡吧寻店也浪漫





# 丽江·攻略

——雪山脚下的柔软时光

## 关于·ABOUT

如果说一千个读者心中有一千个哈姆雷特，那么一万个游客心中有一万个丽江也不为过。丽江是喧嚣的，你可以彻夜狂欢；丽江是宁静的，你可以坐在洒满阳光的院落发呆良久。

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。

我们来丽江，遇见自己，遗忘过往，漫步古城感受闲适光阴里的一花一木，让午后的一米阳光一下子照进心中最柔软的地方。

## 心愿单·I WANNA.....

### 丽江那些不可错过的小事

- |    |                    |                          |
|----|--------------------|--------------------------|
| 1  | 古城溜达：不看地图，随意走      | <input type="checkbox"/> |
| 2  | 去丽江酒吧来一段邂逅         | <input type="checkbox"/> |
| 3  | 寻觅兜售古怪玩意的特色小店      | <input type="checkbox"/> |
| 4  | 发现一条属于自己的小巷        | <input type="checkbox"/> |
| 5  | 拜访一名隐士或狂人          | <input type="checkbox"/> |
| 6  | 站在远处观察一位纳西老太太      | <input type="checkbox"/> |
| 7  | 喝一口丽江的井水           | <input type="checkbox"/> |
| 8  | 各买一个不同种类的丽江粑粑      | <input type="checkbox"/> |
| 9  | 进一个院子发呆+烤太阳        | <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"/> |

## 目录·CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	06
住宿	07
餐饮	08
购物	09
交通	10
实用信息	11
更多路线	11
小贴士	13
背景	13
跟着他们去旅行	14

## 印象·IMPRESSION



上海抹茶星冰乐

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

——《丽江的细碎时光》



小叮当024

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

——《2012云南—重庆自由行记》



## 亮点 · HIGH LIGHTS

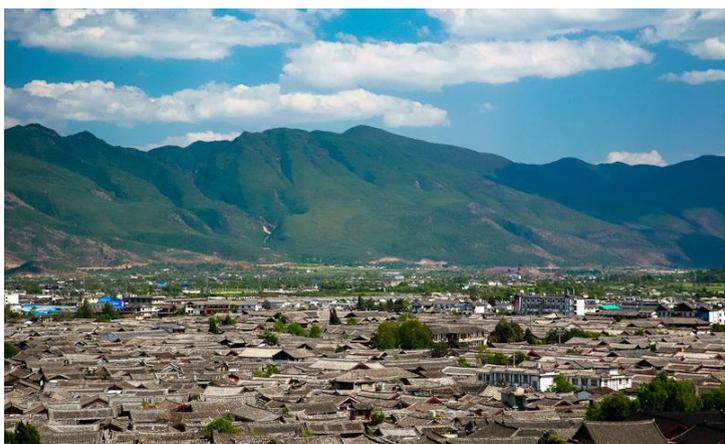
### No.1 古城溜达、发呆、烤太阳



丽江河街 by 蓝月\_玩转西部

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

### No.2 登万古楼，看大研全城



古城全景 by 彼岸Claire

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

### No.3 古城夜的灯红酒绿



酒吧街的夜生活 by 程道放

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

### No.4 聆听原味丽江



民族表演 by fengyy5

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

### No.5 寻觅特色小店



小店 by 彼岸Claire

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

### No.6 圣洁湖畔看日出



泸沽湖日出 by 飞扬一梦

坐在摩梭族人的独木舟里，静静的观赏着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。



## 有问必答 · FAQ

### 问：什么季节去丽江比较合适？

丽江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：去丽江的路上安全吗？

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：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。

古城周边有四个停车场：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。

### 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：学生证在丽江有用吗？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。

### 问：在丽江会不会有高原反应？

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。要是想去周边香格里拉（海拔3200多米），部分人可能会有一点高原反应，不过一般不严重。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：去丽江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。

### 问：丽江有哪些不为人知的风景？

- 1、文海：每年的春夏季节，文海就是花海
- 2、拉市海边的彝族村寨
- 3、文笔山、南溪村：春天野花开，可以慢慢步行上山
- 4、文笔海：这是个水库，周边有文峰寺、高尔夫球场

## 线路推荐 · SCHEDULE

### 慢生活三日游

在这三天里，不需要观赏太多的景点，只是在古城里感受下真正的古城生活，无论他人在古城里怎么游玩，只要自己遵从自己内心的调调，坐在客栈晒太阳，感受小桥流水的美妙，在特色咖啡店里发发呆，再看看那些很幸福的纳西老人……

这条线路适合时间充裕，喜欢悠闲旅行的游客。当然，你有足够的时间，可以在古城里一直呆下去。

#### D1 大研古城（四方街-木府-万古楼）

抵达丽江古城后小小休整下，就可以开始逛古城了（常规路线：四方街-木府-万古楼）。逛逛当地特色的小店，淘些自己爱的民族特色的小玩意儿，小首饰。尝一尝地道的小吃，鸡豆凉粉、丽江粑粑、酸奶。到了夜晚，感受下丽江的酒吧文化。宿丽江古城内或者周边的客栈。

#### D2 拉市海-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，尽情与大自然亲密接触吧。

而后，可以乘车或骑行至束河古镇，喜欢安静和自在闲逛的朋友，可以在束河留宿一晚。

#### D3 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，一整天都留在古镇里，把节奏放慢，让自己的心变得闲适放松。

### 经典四日游

#### D1 大研古城-黑龙潭

第一条到大研古城（俗称丽江古城）闲逛，进门有一个地标性的大水车，古城内到处有地图标识，路很好找。傍晚游附近黑龙潭公园（1小时）。宿丽江古城内或者周边的客栈。

#### D2 玉龙雪山

一般从丽江古城到玉龙雪山有4种选择，详见景点版块-玉龙雪山。

玉龙雪山景区常规小线路：蓝月谷(白水河)-观赏《印象丽江》原生态演出（70分钟）-大索道（20分钟）登玉龙雪山-冰川公园，返回丽江古城。

#### D3 拉市海-束河古镇

早餐后乘坐客车或者包车去往拉市海，可以乘车或骑行至束河古镇，宿束河古镇。

#### D4 束河古镇-白沙古镇

束河呆腻了，可以去白沙古镇，游客更少，更安静一些，也可以留在束河。欲知束河细节，请下载百度旅游-束河攻略。



重要景点相对位置图示

## 周边六日游



丽江的夜色 by 277403271

在六天时间里，尽情感受滇西北，体验纳西文化逛古镇，看雪山、草甸等经典的高原风光。跟度小游徒步虎跳峡、香格里拉、梅里雪山、雨崩，六日畅快游周边！本线路适合爱徒步的户外爱好者。

### D1 丽江—长江第一湾—奔子栏—金沙江第一湾—白马雪山垭口—十三迎宾塔—飞来寺

早上从丽江古城出发，途经长江第一湾，欣赏壮丽山水风景。沿途饱览金沙江田园风光，可见丽江山高水长及阳光照耀下的田园美景。中午在奔子栏用餐后前往金沙江月亮湾（金沙江第一湾）观景台，看金沙江著名的月亮湾（馒头山），然后一路穿越郁郁葱葱的原始森林，到达云南海拔最高的路段白马雪山垭口，饱览巍峨云岭，翻过4292米的白马垭口，到达梅里十三迎宾塔观景台，看梅里经典的落日。当晚到达以清幽别致闻名的飞来寺，入住酒店用餐。

### D2 飞来寺—西当村—上雨崩

清晨可观赏“日照金山”景观，飞来寺观景台是拍摄梅里雪山最佳的位置，藏区神圣的梅里十三峰就在你的镜头下。看完日照金山奇景，驱车2小时抵达西当村，开始徒步进雨崩，经过5小时左右徒步，抵达雨崩，宿雨崩上村。

### D3 上雨崩—大本营—冰湖—上雨崩

早餐后，从住宿地出发，经高海拔原始森林及杜鹃丛林，徒步将近2小时后翻过海拔3900米的上那宗拉垭口，直至雨崩河河底，再穿过一片原始松树林后就到达海拔3800米的笑农大本营。稍作休整后就向海拔4100米的冰湖进发；大约下午二点钟的时候开始返回，于黄昏六点钟左右抵雨崩上村。

### D4 下雨崩—神瀑—西当村—飞来寺

上午经下雨崩村徒步前往神瀑，返回雨崩村徒步前往西当（3-4小时），经澜沧江大桥到达飞来寺。

### D5 飞来寺—白马雪山垭口—依拉草原（纳帕海）—独克宗月光古城（香格里拉古城）

上午经德钦县城和梅里十三迎宾塔到达白马雪山垭口（4294米），观赏白马雪山主峰扎拉雀尼峰和皇冠峰。穿越白马雪山原始森林后，到达纳帕观景台，俯瞰纳帕海和依拉草原。而后前往香格里拉独克宗月光古城，晚上逛逛古城。住香格里拉古城内或周边的酒店或民宿。

## 景点 · SIGHTS

### 城内景点

#### 📍 大研古城（丽江古城） 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。

主要小景点：四方街、木府、万古楼。

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

**交通：**从火车站可坐公交抵达古镇；从机场可乘坐机场大巴或者的士抵达古镇。



丽江古城 by 上海抹茶星冰乐

#### 📍 黑龙潭

从玉河溯流而上，约行一公里有一处晶莹清澈的泉潭，潭水从石缝间涌涌喷出，那就是黑龙潭了。

依山傍水、造型优美的古建筑点缀其间。更令人称奇的是：玉龙雪山正好倒映在黑龙潭水面上，清澈的湖水倒映着玉龙的巍峨，这个画面曾经作为丽江的标志为很多人所熟悉。黑龙潭的东畔是“纳西东巴文化研究所”，公园后门还有“东巴博物馆”。黑龙潭公园是全面了解东巴文化的好去处。

**地址：**丽江古城北象山脚下

**交通：**步行即可，东四方街步行前往景区，约15分钟即到。

### 城郊景点

#### 📍 白沙古镇 安静去处

白沙古镇有很多让人着迷的东西，像丽江古城一样的小桥流水，一样的蓝得令人流泪的天，一样的暖暖的阳光。还有丽江古城不具备的安静，千百年来一直保持着传统的劳作和生活方式，还有珍贵的白沙壁画保存在这里，艺术价值很高，是壁画艺术中的瑰宝。

**地址：**丽江城北约10公里，北临玉龙雪山，南至龙泉，西依芝山

**交通：**1、乘6路公交车，至白沙路口下车，车费2元，然后步行前往

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

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



## 束河古镇

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

### 交通：

- 1、在丽江长途客运站乘坐3-8路公交车到丽客隆超市口换乘去往束河古镇或龙的小面包车；
- 2、乘坐出租车到达束河古镇，大约20分钟到，车费30元左右；
- 3、推荐租一辆自行车，沿路骑行至束河古镇，别有一番情趣，沿路的风光也美不胜收，不可多得，是很多景点里看不到的。行程大约1个小时，路况较好，部分路段有些艰苦。



束河古镇 by zelhr



乔甘雅

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》

## 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（包括30元），也可选择坐面包客车到拉市海，面包车多集中在丽江古城的忠义农贸市场，到海南5元，海北4元。海北接近湖内小岛，海南则为拉市海度假村。

从丽江古城骑车前往，途经景色非常美，约1小时可到达。路况一般，需要经过一个陡坡，来往车辆较多，要注意安全。



拉市海 by 兔宝宝球宝贝

## 玉龙雪山景区

### 玉龙雪山

不可错过

玉龙雪山是丽江的标志也是丽江的神山。整个玉龙雪山集亚热带、温带及寒带的自然景观于一身，构成“阳春白雪”主体景观。分大中小三个索道的。爱爬雪山的乘大索道到达4506米，有冰川公园。中索道可以看到牦牛和自然景观。小索道到达云杉坪，主要就是景色，也有主题公园。推荐小景点——蓝月山谷，此外云杉坪和牦牛坪也不错。

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



玉龙雪山上的蓝月山谷 by Bluephantoms

### 云杉坪

云杉坪是玉龙雪山主峰扇子陡半山腰的一个高山草甸，一片隐藏在原始云杉林中的小牧场，远看好似玉龙雪山脚下的一片翠绿的地毯。

云杉坪纳西语称“吾鲁游翠阁”，意为“玉龙山中的殉情之地”，相传这里是纳西族神话传说中“玉龙第三国”的男女青年殉情处。现在，仍有不同少数民族的年轻人在这里唱民歌、跳民族舞，以此欢迎来自各方的客人。

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

### 牦牛坪

牦牛坪是近年新开发的一处景点，由于这里海拔比云杉坪更高，所以更多的是高山草甸的风光，这里也是观赏玉龙十三峰的最佳地点（同时也是拍摄玉龙雪山的好地方，尤其是一早一晚日出日落时分），纳西语称其“般弄国”，意为美丽的雪山草甸，和云杉坪不同的是，牦牛坪地势并不平坦，而且随着山势的起伏有着较大的差异，一条黑水河也在这里蜿蜒流过。因此如果说云杉坪是一幅美丽的水彩画，那么牦牛坪就是一幅有着强烈层次感的油画。

**交通：**牦牛坪在玉龙雪山上，是玉龙雪山的一个重要景点；

**费用：**玉龙雪山牦牛坪索道门票：82元/人；环保车20元/人；

根据当地旅游局的规定，需交纳20元的维护费。

## TIPS

- 1、牦牛坪海拔3800米，一般人到达那里都会有一些轻微的高山反应，比如头晕，喘不过气来等等，这时走路不要太快，喝点酥油茶可能会有一点好处。
- 2、在牦牛坪入口有一些女孩身着民族服装跳舞，并热情地招呼你一起去跳，如果给她们照相你就要先考虑好，因为照完相就会有女孩过来向你索要5元钱。骑马上牦牛坪的价格约是60-70元。



## 周边景点

### 虎跳峡

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

**门票：**虎跳峡丽江段50元

**交通：**在丽江客运中心站，每天有班车发往桥头镇。也可包车往返，大约200元。

### 长江第一湾

奔腾而下的滚滚长江被海罗山崖阻挡，急转成一个“V”形大弯，折头向东北流去，这个大弯就是著名的万里长江第一湾。这里河水湍急，但江面宽阔，所以看过去感觉江面平静。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。

**TIPS** 很多旅行社都声称在那可以看到“三江并流”的奇景，其实“三江并流”是空拍场景，一般游客很难亲眼所见。

### 金沙江第一湾

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

**地址：**川滇藏三省区结合部的得荣县子庚乡境内

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

## 长江第一湾VS金沙江第一湾 对比

长江第一湾与金沙江第一湾极容易搞混，相比之下金沙江的Ω形弯更加明显。

#### 最佳拍摄位置：

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。

拍摄金沙江的最佳位置在云南省境内奔子栏至德钦的公路上。驾驶员都知道这个地方，只要在这儿让驾驶员停车，你沿公路向下，有个观景平台，就可拍到它的全貌。



## 活动 · ACTIVITIES

### 古城泡吧

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

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

### 《印象丽江》/《丽水金沙》演出

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

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



chentong1225

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》

### 单车骑行

骑单车来往于古城之间是一件浪漫事。丽江来往于束河、白沙古镇之间的路比较好走，适合骑行。太阳广场、部分青旅（如丽江古城国际青年旅社）有自行车租赁的服务，有些客栈直接给住客提供免费自行车使用。

骑行参考用时：丽江古城-束河40-50分钟，束河-白沙约20-30分钟，丽江古城-白沙约1小时。



蓝郁巴

客栈的单车大多是骑行专用的，座位高，我媳妇不习惯，骑不了。客栈还有一辆单车是带后座的，我们尝试了一下，我可以骑单车载她走。于是，出发！

——《蜜月彩云之南——昆明、丽江》

### 纳西族火把节

**时间：**每年农历6月25日至27日

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

### 三朵节

**时间：**二月初八

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

## 住宿 · LODGING

丽江古城内，虽然有很多宾馆，甚至是豪华宾馆，但来到丽江体验当地民居文化是必不可少的环节，所以一定要住在民居客栈里，这样才能体会到地地道道的丽江。在大研古城旅店集中在古城东边，有客栈和青旅等等。金虹路周边有许多住宿的地方。

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

**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。

另外，古城很多客栈的热水系统不好，入住前建议游客看一下有没有热水（基本都有，但很多不能正常提供）。冬天需要检查下暖气是否正常供应。

### 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，说是有求必应也一点儿不夸张。旅行中，它能帮你解决一箩筐的问题。

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路线；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。

## 丽江古城住宿

### 十和院客栈 最具特色

十和院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4个标房，别院为一栋含有三房一厅的私密小院，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。十和院客栈打造的古树普洱茶具有香气独特陈香，滋味醇厚回甘，有养生、健康、心静作用。

地址：丽江市古城五一街文明巷30号

电话：0888-5358333

网址：[www.shiheyuan.cn](http://www.shiheyuan.cn)

价格：380元起

### 丽江陌上花开国际青年旅舍 性价比高

陌上花开距离三八线路巴士的起点站很近，交通非常方便，环境清静优雅。前台的工作人员都很nice，服务周到。院落中葡萄藤青翠茂密，阳光穿过枝叶斑驳的洒落在庭院的地面，在树荫下的太岁椅晃悠悠地酣睡一场不错。多人间适合背包客居住，性价比高。极具古典中国风情怀的套房同样值得推荐。

地址：丽江市古城区大研古镇七一街八一下段211号

电话：0888-5309888

参考价：35元起（混住12人间）

### 丽江自由生活驿站

与纳西族人心中的“紫禁城”木府一墙之隔，闹中取静且交通便利，从新城打车到古城西南入口—白龙停车场步行到达只要三分钟，到古城遭遇中心四方街（酒吧街）只要七八分钟。客栈由主院与玉龙苑分院组成，两院相隔十余米，都是格局完整的纳西大户人家古建筑风格，宽敞明亮，花草宜人！客栈老板是大学刚毕业热爱户外运动的驴友，喜欢结交五湖四海的朋友，所以客栈很有家的感觉。

地址：丽江古城区丽江古镇光义街忠义巷125号

电话：0888-5185778

参考价：220元

### 丽江美丽之约客栈

西瞻万古楼、白马龙潭；北临天雨流芳、大水车；南靠四方庙会。从客栈到四方街、酒吧一条街步行不到10分钟，地理位置很好。客栈建筑风格承袭纳西民族文化特色及韵味，客房装修别致，古典与现代的融合，极具纳西文化特色。院子里的公共休闲区可品茶、聊天、发呆、晒太阳。前台提供银联刷卡服务，不必为现金不足而烦恼。

地址：云南省丽江市古城区光义街忠义巷40号

电话：0888-5119539

参考价：200元

### 丽江老谢车马店青年旅舍 鼎鼎大名

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：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

### 屋顶上的瓦猫小栈

屋顶上的瓦猫刚好临溪而建，坐落在这个让人来来回回怀念的王国。客栈不大，所以不会受到太多客人进进出出的打扰。客栈充满文艺气息。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。

电话：15108880204 15108881564 0888-5161906

地址：丽江古城七一街兴文巷昭庆村3号(古城党校旁)

官网：<http://www.wamaoinn.com/>

参考价：150元

### 悦庭轩精品客栈

丽江悦庭精品客栈是古城设计师自创品牌精品酒店，位于丽江古城为数不多的可以俯瞰古城全貌的地段。酒店的建筑和装修都是丽江古城传统的纳西风格的。区别于一般的商务酒店与客栈，酒店采用贴身管家式服务，如同旧日的旅馆主人迎接好友的造访一般。

电话：0888-5339333

地址：丽江古城狮子山黄山上段68号

参考价：580元起

**TIPS** 在大研古城建议尽量避开古城中心和酒吧街入住。离中心远一些的地段既清静又相对实惠许多。



## 束河古镇住宿

### 云南丽江束河K2国际青年旅舍 性价比高

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

### 旅马客栈

束河旅马客栈一共两个店，老四方街店以酒吧为主，仁里村上坡店，以客栈为主。定期开专场演唱会，还有精通丽江周边旅游户外线路的专业领队，免费为大家提供户外旅游咨询。

四方店是一些民谣歌手常去的地方，那里有束河最好的音乐。酒吧房檐低矮，屋内的陈设很朴素，放置音响和CD的架子也是木制的。院子里还有两条大黑狗。上坡店位于仁里路红叶巷，步行可至四方街及四方听音广场，距离老四方街500米。在旅马客栈，可以观赏束河聚宝山麓的美好景色，享受束河清晨的第一缕阳光，俯瞰束河全景。

价格：30-120元

地址：束河古镇街尾村清泉路44号

电话：0888-6610180 0888-5136596

### 草堂别院客栈

草堂别院热情，温馨，宁静，有回家的感觉。房间虽然不大，但布置得很有品味，也非常干净，床品舒适，设施齐全，处处体现人文关怀，草堂别院性价比超高的一家客栈。而且客栈地理位置很好，方便游览束河古镇。

电话：0888-5175211

地址：丽江束河古镇龙泉路街尾巷59号

参考价：158元

### 丽江康年丽水阳光酒店

丽江康年丽水阳光酒店位于丽江束河古镇主入口处，与束河著名景点近在咫尺，可眺望玉龙雪山，风光无限，交通便利。丽江康年丽水阳光酒店的七星院落及花园均以丰富的本地植物群落、清澈的溪流、纳西文化浓厚的景观实现了古朴、自然的“茶马文化、纳西文化、农耕文化和生态文化”。

星级：四星级

地址：丽江市古城束河古镇门口

电话：0888-5197777

参考价：500元

### 丽江悦榕庄 最奢华

位于滇西北的丽江悦榕庄倚傍在风景迷人的玉龙雪山脚下，拥有独一无二的高原风光和少数民族风情。五十五栋纳西式的别墅均朝东北向，每位贵宾均可欣赏到海拔五千六百公尺的玉龙雪山山顶。大自然景观全部收集在丽江悦榕庄宽敞的别墅里，三百五十英尺的宽敞空间里包括室外温水按摩浴池或私人泳池。

星级：5星级

地址：丽江市古城区束河古镇悦榕路

电话：0888-5331111

参考价：1800元

官网：<http://www.banyantree.com/cn/>

## 餐饮 · 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。

## 美食 · DELICACY

### 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

鸡豆凉粉 by 上海抹茶星冰乐

### 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~

本地人气：阿寿黑山羊

### 冰粉良宵

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。



## 推荐餐馆 · RESTAURANT

### 丽江古城

#### 88号小吃 当地人热推

88号小吃店主营纳西当地小吃，好吃不贵。纳西炒饭、纳西米粉、炒饵块很受欢迎，是纳西风味的，跟藏式的完全不同。鸡豆凉粉偏酸辣，适应的人觉得很好吃。店里经常人满为患，不过有网店，可以网上订餐。

地址：古城区五一街兴仁上段88号

电话：0888-8888676

参考价：人均27元

网址：www.88eat.com

#### 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

在忠义市场内，有各种炒菜，虽然是家小店，环境一般，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。小店生意不错，经常需要等位。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

#### 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

### 丽江新城

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合适的东​​西，这里多为有吸引力的创意产品，附加值相对较高。

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

## 特产 · SPECIALTY

#### 雪茶

雪茶是一种空心草芽状的茶科植物，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、清热解暑、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，手工艺精湛无法比拟，还可以自己设计、定制呢。

#### 东巴扎染

东巴扎染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。

披肩类的手工艺品古城里面可以会偏贵，在出古城北门旁边或丽江的街道边就有摆地摊的，价格便宜，却是同样的东​​西，可以考虑购买。

#### 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的文字；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。

#### 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。

#### 蘸水

单山蘸水，不算太辣太咸，但有味道，街边小店超市就有卖，3块钱一袋，可以回去当辣酱或者火锅调料。



## 推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

### 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。铃铛适合当作旅游纪念品，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来的神秘。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

### 园照酱菜坊

这里有制作纳西家庭常备酱菜，豆腐乳、豆瓣酱、辣椒酱等很有纳西风味。

地址：五一街兴文巷上段87号

## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

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

丽江古城禁止机动车驶入，需停在周边四个停车场。

最常用交通：从昆明转火车至丽江，每天4班。

### 飞机

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

丽江机场官网：[www.lijiang-airport.com](http://www.lijiang-airport.com)

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

如果下了飞机直接乘坐出租车到古城口的话，一般车费是90元。

民航售票处电话：0888-5161289，5161291

地址：香格里拉大道与福慧路交叉路口（蓝天宾馆）

**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。

### 火车 最便捷

丽江铁路建设了新的火车站，命名为丽江火车站，往返于昆明的车次较多。以前的丽江东站作为货运站，不再提供客运服务。

丽江站位于丽江玉龙县。地址：玉龙县城南口片区上吉村

公交：在大研古城北门（古城口）上车，11路车到省医院下，转18路车直达火车站。

面的：30块/车，5-7元/人

出租车：30-40块（不打表）

### 长途汽车

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

长途客车信息查询可登入网站：[www.ynlijt.com](http://www.ynlijt.com)（丽江交通运输集团有限公司），电话：0888-5121532

主要客运站有：

#### 丽江客运中心站（主要车站）

主要发往开往成都、西昌、西双版纳、瑞丽、鹤庆等班次。

地址：康仲路25号

电话：0888-51222929

#### 丽江高快客运站

主要发往昆明、香格里拉的班车。

地址：香格里拉大道

电话：0888-5169758

#### 省旅高快客运站

有到中甸和德钦的班车，也有到昆明的夜班卧铺车。

地址：位于丽江古城西南角长水路329

电话：0888-5125492

除此之外，还有丽江客运站玉河发车点（玉缘桥边），主要发短途班车。

### 自驾

丽江段公路路况比前几年好很多，（泸沽湖方向）丽江—宁蒗路段不好走，之后是二级公路很ok。丽江—中甸路段在修路，之后是二级公路很ok。

### 推荐交通线路梳理

#### 各地—昆明—丽江 或 各地—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。

#### 昆明—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。

从昆明市只有西部客运站有客车发往丽江，每天有十班左右，行车约10-12个小时，按车型不同，价格为177-229元。

昆明的车票可以直接在网上订。

昆明公路客运票务网：[www.4006510871.cn/ynpay/ticket/ticket.html](http://www.4006510871.cn/ynpay/ticket/ticket.html)

#### 丽江—束河

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

#### 丽江—香格里拉

去香格里拉建议包车，或是参加旅行社2日团，一般在高快客运站发车。

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

丽江古城内只可步行，不允许任何车辆行驶；去往其他景点，各种班车或拉客的司机都提供相应的服务，只要事先商量好价钱，游玩还是很便宜方便的。

### 出租车

丽江常见桑塔纳，7元起价，通常不打表，由于丽江城区规模不大，仅县城内游览，一般7元/次足矣，所以很实惠。在晚上，的士司机会根据政府的许可提高起价，价格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（大水车）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。

出城的话，出租车一般不打表，需要提前说好价钱，司机喜欢拉游客，不喜欢拉当地人。建议去之前手机地图查一些距离，自己估一下费用，大概5公里20元以内，10公里30元左右。

### 公交

丽江公交车在丽江城区四通八达，一般为1元/人。

### 自行车

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。古城各出租车点很好找。在红太阳广场边有出租服务，租费20-30元/天，山地车约30元。

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。

## 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

## 更多路线 · OPTIONS

### 虎跳峡徒步（2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。

## 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

徒步想当天回程，走到**中虎跳**即可乘车返丽江古城（下午4点左右就可以回了，晚了可能没有公交）。如走到老渡口，需坐渡船（多为私人船只，价格不一）过江至大具，那边较为偏僻，要住宿一晚，晚上已没有返丽江的车。

## 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。

## 亮点 · HIGH LIGHTS

沿着金沙江行走，一边是大河一边是雪山，穿行其间，一路看景。湍流的金沙江水遇到大大的虎跳石，水流冲击石块，发出巨大的响声，好像老虎在咆哮，很有气势！

## 住宿 · LODGING

沿途住宿客栈很多，为徒步者提供了很大的方便。

### 中途客栈（half way）

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

电话：13988700522/13988779726/13170795128

地址：虎跳峡本地湾

参考价：40元



## 泸沽湖（3天）



泸沽湖畔 by fengyy5

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。

### 行程 · SCHEDULE

#### D1: 里格村-小落水村-小草海-洛洼（洛瓦）码头-草海-走婚桥-落水村

里格是到达泸沽湖的首站，也是最佳的住宿选择地。充分欣赏完里格村及里格三岛的景色后，出发前往尼塞村。

从尼塞村向东北方向就到达小落水，途径杨二车娜姆的家和鸟岛，此时已经出了云南省。再沿着湖畔走来到大嘴村，再向北走到洛瓦，途径木夸、小草海、鸭子垭口、赵家湾等。在草海里划船前行，看碧波荡漾，聆听自然地声音，和心爱的人手牵手走过走婚桥，最终抵达落水村。

全程可以选择包车、徒步，最佳方案是环湖骑行。晚上可以选择住在里格村。

#### D2: 大落水-里务比寺-女神山

大落水可以乘坐猪槽船前往里务比岛，岛上有里务比寺，值得注意的是，大殿屋檐下的彩绘是上风下龙，这是泸沽湖地区寺庙所特有的。这里的山山水水都打上了女性的烙印，湖对面的格姆山就被称为女神山。

今天可以选择充分享受泸沽湖的静谧，先乘坐猪槽船，然后回到客栈休息吃饭，下午选择闲逛泸沽湖畔，可以拿一本书，听一首歌，坐在湖边发呆。

#### D3: 利家嘴

利家嘴是四川凉山木里县的一个闭塞的小村落，是徒步稻城必经之地，村中目前还保留有原生态的走婚风俗习惯和母系文化特征。可以抽一天出来专门探寻利家嘴当地居民的生活。

### 亮点 · HIGH LIGHTS

泸沽湖很安静，适合好静的人。环湖、坐船、篝火晚会是必游的项目。坐猪槽船看日出，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。

### 餐饮 · EATING

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。

### 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。价钱一般都不贵，大部分客栈都有厕所及淋浴的地方。按区域分：

**落水：**湖思茶屋（低端）、糊涂岁月（高端）

**里格：**好的酒店都在半岛上，风景好，价位高。里格的客栈大多是外来人经营，落水的客栈本地人居多。

陌上花开（低端）；里格半岛的彼岸（高端）

落水和里格之间，有一个银湖岛大酒店（最高端）

**草海：**湖畔青年旅舍

### 交通 · TRANSPORTATION

#### 长途汽车

1、丽江有旅游专线车直达里格村，单程100元，往返160元，往返票一周内有效，车程200公里，大概5-6个小时。每天早8:00古城停车场发车。行车路线：丽江—大落水村—里格村；在客栈都可以买票，这个车可以直接到里格村，是第一选择。

2、丽江客运站，有直达大落水村的班车，时间：9:00，12:00，行车6小时左右。去里格村的游客，需要再搭车，包车100元左右，搭面包车10-20元。（丽江中心站）

#### 包车

从丽江包车，价格上涨，根据车型的不同价格不同，现在600-800元之间。包车将使你的行程变得更加自由，不必等地啊班车的停靠时间。如果是多人一起包车，价格还是比较划算的。

虽然是包车，安全还是第一位的，即便时间再赶，也不要连夜赶路，宁可多住一晚。

#### 机场

泸沽湖2013年年底通机场，修在宁蒍，离泸沽湖40公里左右。

#### 租车

租自行车30元/天，电动自行车80元/天，也可以租当地人开的面包车，150元左右一天。



摩梭族姑娘 by 拿相机的尤



## 小贴士 · TIPS

- 1、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。
- 2、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。
- 3、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。天气干燥，需注意补水。
- 4、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。

### 徒步户外必备品

**服装：**1、冲锋衣或羽绒服 2、抓绒衣 3、登山鞋

**住宿用品：**1、睡袋 2、充气枕 3、床单

**照明：**1、手电 2、头灯

**餐饮类：**1、保温水壶 2、方便面、压缩饼干、巧克力、牛肉干 3、矿泉水、咖啡、茶叶、运动饮料

**汽车用品：**1、牵引钢缆 2、千斤顶 3、备胎 4、随车工具一套 5、机油机滤 6、擦车布若干 7、随车充气泵 8、军用镐、铲 9、多功能逆变器 10、指南针 11、电瓶连接线（车内TX的车出现亏电，可以协助发动汽车）12、皮带1套 13、防冻玻璃水 14、可以吸油的管子、空油桶 15、点烟器、充气泵 16、车辆保险丝

**其他：**1、户外手表 2、防水袋若干 3、笔和本子 4、瑞士军刀

## 背景 · BACKGROUND

### 历史 · HISTORY

丽江古城在南宋时期就初具规模，已有八、九百年的历史。自明朝时，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。

丽江的文化在1723年清朝改土归流政策以后，便成为一个纳西文化和汉族文化的综合体，比起金沙江西岸中甸白地（纳西东巴教发源地）的纳西人和金沙江东泸沽湖地区的摩梭人，丽江坝区的纳西社区更多的受到了中原汉族文化的影响和同化。



许愿牌 by kilometre0616



丽江 by kilometre0616

### 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，北连迪庆藏族自治州，南接大理白族自治州，西邻怒江傈僳族自治州，东与四川凉山彝族自治州和攀枝花市接壤。

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。年温差小，但日温差较大。

### 宗教文化 · THE CULTURE

东巴文化就是东巴世代传承下的纳西族古文化。东巴文化包括象形文字、东巴经、东巴绘画、东巴音乐舞蹈等。

东巴文是一种兼备表意和表音成分的图画象形文字。其文字形态十分原始，甚至比甲骨文的形态还要原始，属于文字起源的早期形态，但亦能完整纪录典藏。东巴文是居于西藏东部及云南省北部的少数民族纳西族所使用的文字。东巴文源于纳西族的宗教典籍兼百科全书的《东巴经》。由于这种文字由东巴（智者）所掌握，故称东巴文。

东巴舞蹈是指东巴教的进行宗教仪式过程中，东巴祭司根据不同仪式，按照道场规则所跳的一种宗教舞蹈。东巴舞来源于古代纳西言辞的社会生活，不少动作都是模拟各种动物的动作来进行的，形象十分生动。

披星戴月的纳西妇女是丽江古城的一道亮丽的人文风景。她们健壮爽朗、热情质朴，以勤劳能干著称，就像她们所穿的羊皮披肩上那七个刺绣圆盘所象征的一样，肩担日月，背负星星，俗称“披星戴月”，象征着纳西族妇女的勤劳。她们日夜操劳，几乎担负了所有的家务劳动。

东巴音乐是指东巴在宗教祭祀活动中有所吟诵的一种曲调，并伴有器乐，是东巴文化的一个重要组成部分。东巴唱腔音乐有五十种左右，吟唱以纳西民族曲调为基础，节奏单一，谱点简单。东巴教还有器乐音乐，在东巴教祭祀活动中，唱音乐和器乐音乐相合，可以演奏出节奏鲜明、音调宏亮的和声乐章。

东巴画古老的东巴画是最具特色的纳西族美术遗产。东巴画是东巴文化重要内容之一，有木牌画、纸牌画、布卷画和经文画几类。东巴画的内容主要表现古代纳西族信仰的神灵鬼怪和各种理想世界，其中也反映了古代纳西族社会的各种世俗生活。

### 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

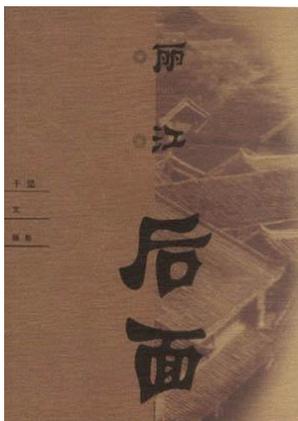
一米阳光在丽江本是一个在丽江关于爱情的传说。相传玉龙雪山终年云雾缭绕，即使射下阳光也只是一米，但是如果感受到了这一米的阳光，那么你在那一刻便得到了世界上最幸福的爱情。本剧以爱情为主线，描写了现代都市里男女间错综交错的复杂情感。该剧在丽江、上海等地拍摄上映后引起很大反响，这使得丽江吸引了更多感性的人们前来此地。



#### 云的南方

和大多数退休颐养天年的老同志不同，一辈子没出过远门的徐大勤刚刚退下来，就坚决闹着要去云南。老徐没有去成云南，却经常在睡梦中实现着自己的夙愿。这天晚上，老徐就做了个一梦，梦见自己在泸沽湖边摩梭人的村子里安家落户。那里女人当家，女人操劳，身为男人的老徐再也不用为儿女和生活操心，从此过着轻松悠闲的日子。

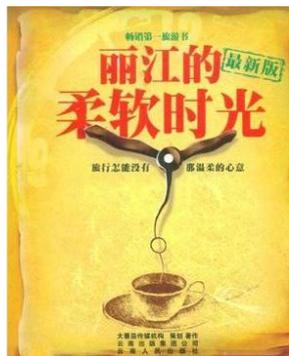
### 书籍 · BOOK



#### 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。

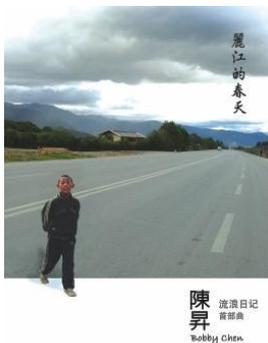


#### 丽江的柔软时光

作者：大蕃茄传媒机构

《丽江的柔软时光》在提出一种生活方式，一种城市人的田园情结，虽然不是什么新主张，但在书中情景交融地表现出来，便是一种难以抗拒的诱惑。旅行怎能不带着柔软的心意出发呢？带着丽江独有的柔美、娇艳、性感与妩媚，它带着融化你心灵的气息扑面而来。慵懒而繁忙、随意而整洁、古朴而前卫、温馨而夹杂着雪山的寒气……

### 音乐 · MUSIC



#### 丽江的春天

演唱者：陈升

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



#### 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。





# 我是驴友

imlvyou.com



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。



责任编辑：孙艺嘉



顾问介绍



## 虞紫绛

穷游学生，喜欢一个人想到一个地方然后拎包走人，没钱没装备，但是有一双渴望行走的脚、一对追逐美景的眼睛和一颗对世界充满好奇的心。



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。



感谢小pie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。



## 丽江市旅游局

官方网站：www.ljta.gov.cn  
新浪微博：丽江市旅游局  
腾讯微博：柔软丽江  
旅游投诉电话：0888-5123432 96927  
13769012345



\* 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：

翰林、277403271、上海抹茶星冰乐、小叮当024、轻舞的小诗、程道放、zelhr、Lizzia4610、飞扬一梦、Kilometre0616、Bluephantoms、chentong1225、乔甘雅、宿苏Suzy、兔宝宝球宝贝、（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