

云南

(第二版)

2011年蚂蜂窝网站最新提供
自助旅行全攻略

一线穿行彩云之南



昆明 大理 丽江 泸沽湖 香格里拉 迪庆 梅里雪山
纳帕海 雨崩 滇池 蝴蝶泉 玉龙雪山

古人用“彩云南现”来遥指这片神秘的云岭高原，在这块红土高原上，有四季如春的昆明，有古南诏大理，有神秘圣境香格里拉，有充满柔软时光的丽江，这里绚丽斑斓的多民族文化给了她的神秘多彩的无限魅力。
行走云南，一线牵起七彩旅途！



www.mafengwo.cn

行走云南

古人用“彩云南现”来遥指这片神秘的云岭高原，在这块红土高原上，有四季如春的昆明，有古南诏大理，有神秘圣境香格里拉，有充满柔软时光的丽江，这里绚丽斑斓的多民族文化给了她神秘多彩的无限魅力。行走云南，一线牵起七彩旅途！

所需时间：15-30日左右

线路性质：大众休闲游

行程规划：昆明—大理—丽江—束河—泸沽湖—香格里拉—梅里雪山



景点目录

| | |
|--------------|--------------|
| 昆明篇.....5 | 丽江篇.....10 |
| 西山森林公园.....5 | 丽江古城.....11 |
| 龙门.....5 | 束河古镇.....11 |
| 滇池.....6 | 玉龙雪山.....11 |
| 大观楼.....6 | 泸沽湖篇.....12 |
| 民族村.....6 | 泸沽湖.....12 |
| 金马碧鸡坊.....6 | 香格里拉篇.....13 |
| 金殿公园.....7 | 松赞林寺.....13 |
| 世博园.....7 | 纳帕海.....14 |
| 石林.....7 | 普达措公园.....14 |
| 大理篇.....8 | 梅里.....14 |
| 洱海小普陀.....8 | 梅里雪山.....15 |
| 蝴蝶泉.....9 | 明永冰川.....15 |
| 喜洲.....9 | 雨崩.....15 |
| 崇圣寺三塔.....9 | |
| 大理古城.....9 | |



最佳旅游时间

“一山有四季，十里不同天”是对云南气候特征的形象描述。云南地形复杂，气候多样，但总体说来，有“四季不分明，干湿季分明”的显著特色。5—10月是云南大部分地区一年中降雨量最集中的阶段，这一阶段容易造成公路交通方面的困难，主要是塌方导致公路被毁，也是交通事故的高发期。

昆明、大理皆四季如春，不过旅游最佳时间还是春季，鲜花盛开，少数民族节日众多。有歌唱到：“大理三月好风光”，所以在春季，是再适合不过了。

丽江、泸沽湖、香格里拉春夏为宜。迪庆高原秋季也色彩斑斓，秋色满目，景色迷人。

云南行政区划图



云南十八怪

云南第一怪：摘下斗笠当锅盖

云南竹林较多，因此许多用具都以竹子为原料，而锅盖就形似于内地的斗笠，只是顶略小一点，便于抓拿，而且用此做锅盖，透气保温，做出来的饭更加清香。

云南第二怪：鸡蛋用草串着卖

老乡们为了便于买主携带所购买的鸡蛋，又不被碰坏，便以竹篾或麦草贴着蛋壳编，每个都隔开，十个为一串，可以挂在墙上，想吃的时候便吃几个拿几个。

云南第三怪：火车没有汽车快火车没有汽车快

由于有许多的高山峡谷，所以云南境内的铁路坡度很大、弯道较多，使得火车的速度特慢，形成了火车没有汽车快的独特景观。

云南第四怪：三只蚊子一盘菜

云南的许多地区，天气较为炎热，终年蚊蝇不绝，特别是野地与牲畜圈里的蚊子个头都比较大，所以夸张说3个蚊子一盘菜。

云南第五怪：四季服装同穿戴

云南地区气候多变，夏天不热冬天不寒，白天和晚上的温差较大，可以四季服装同穿戴变，在街上四季服饰随处可见，长的、短的、厚的、薄的，颜色艳丽，绚丽多彩。

云南第六怪：山洞能与仙境赛

云南地处熔岩地形，产生了许多溶洞与地下河流，许多溶洞里都有千姿百态的景观，尤其在给灯光照射后如同到了仙境与龙宫一般，无比美丽。

云南第七怪：大理粳粑叫饵块

云南产大稻米，特香糯，把大米蒸熟舂打后，揉制成长条形的半成品，可炒吃、煮吃、蒸着吃，颜色白如雪，像内地做的白米粳，当地称饵块。

云南第八怪：蚂蚱能做下酒菜

云南许多地区的人都有吃虫的爱好，变害虫为佳肴，化昆虫为美味，所以昆虫都因为油煎之后，焦脆鲜香，而成为了美味的下酒菜。

云南第九怪：和尚可以谈恋爱

云南与几个信奉佛教的国家接壤，而佛教国家的男子进寺庙当和尚就像内地上学读书或服兵役一样，到时还可以还俗结婚生子，受其影响，边民也穿和尚服谈恋爱。

云南第十怪：姑娘被叫做老太

姑娘被叫做老太：云南方言里傣族发音是泰族，而且一般会叫老泰。外地方闹不清怎么回事，会以为是内地人老太太意思。

云南第十一怪：老太爬山比猴快

云南多高山深谷，当地的妇女们从小到老都勤劳无比，爬山越岭、种地砍柴都习以为常，因此练就了一身矫健的身板与脚劲，七八十岁的老人登山往往如履平地。

云南第十二怪：新鞋后面补一块

少数民族妇女在绣花鞋后面，用布巧做鞋曳，上面绣花精心点缀。既美观又有挡灰挡泥的实用价值。

云南第十三怪：竹筒能当水烟袋

当地人抽烟所用的烟袋很像内地的吹火筒，只不过吹火筒是往外吹，而它是往里吸，烟气经过水过滤，可以降低焦油的浓度，味道更加清凉香醇。

云南第十四怪：脚趾常年都在外

云南到处崇山峻岭，行路较不方便，爬山跑路多了会有较多的脚汗，于是就做成浅底浅帮鞋，露出脚趾，能够感到更加凉爽。

云南第十五怪：娃娃全由男人带

云南的妇女们历来勤劳，所以很多外面的活都由她们来干，而男子们相对来说却比较清闲，大多都呆在家里带孩子。

云南第十六怪：花生蚕豆数堆卖

旧时滇省民风纯善，喜欢以物易物，耻言商品交易，故花生蚕豆等物品都数堆卖，花生蚕豆数堆卖人心就是秤一杆。

云南第十七怪：这边下雨那边晒

这句话是用来形容云南特殊的地理位置与十里不同天的多变气候的。相差十里便会有不同的天气景象，而同一座山的两面也是一面艳阳天，一面雨倾盆。

云南第十八怪：四个竹鼠一麻袋

山区竹林很多，有繁茂的竹笋。食竹笋的鼠多肥硕，形状与家鼠有很大差异。用这样的山珍待客真是赛过鸡鹅。



旅行路上

带上音乐去旅行： 推荐音乐：《彩云之南》

演唱：徐千雅
专辑：《彩云之南》
发行时间：2007-07-13

专辑主打歌《彩云之南》、《坐上火车去拉萨》以及《向往》是“现代民歌”经典代表，这种继承中国本土音乐最根源的元素，融合当代人文歌词，并运用现代音乐手法来表现的独特音乐形式填补了当今音乐创作市场上的一个空白我们把它称之为现代民歌，因此必将引起听众更大的兴趣。而徐千雅具有穿透力和塑造力的清亮声音，与这种民族色彩浓烈的音乐形式可谓珠联璧合。此外专辑中还收录了大量融合了摇滚、R&B、爵士等风格的歌曲，全面展示徐千雅感性深情的一面。

《彩云之南》歌词大意

彩云之南我心的方向
孔雀飞去回忆悠长
玉龙雪山闪烁着银光
秀色丽江人在路上
彩云之南归去的地方
往事芬芳随风飘扬
蝴蝶泉边歌声在流淌
泸沽湖畔心仍荡漾
记得那时那里的天多湛蓝
你的眼里闪着温柔的阳光
这世界变幻无常如今你又在何方
原谅我无法陪你走那么长
别人的天堂不是我们的远方
不虚此行别遗憾

彩云之南我心的方向
孔雀飞去回忆悠长
玉龙雪山闪烁着银光
秀色丽江人在路上
彩云之南归去的地方
往事芬芳随风飘扬
蝴蝶泉边歌声在流淌
泸沽湖畔心仍荡漾
记得那时那里的天多湛蓝
你的眼里闪着温柔的阳光
这世界变幻无常如今你又在何方
原谅我无法陪你走那么长
别人的天堂不是我们的远方
不虚此行别遗憾



推荐观赏：《一夜未了情》

又名：《爱，不爱》
导演：江澄
片长：90分钟
上映时间：2011年7月15日
主演：方中信 李小冉 周海媚 丁勇岱
制片地区：云南大理剑川沙溪古镇、北京

剧情介绍

寻找爱情，彼此错失，灵魂独行，人影孤单，爱和你爱的人依然在路
上.....

不惑之年的男人苏东与已近而立之年的资深女孩顾婷在初春午后的荒野中邂逅，世外桃源般的湖光山色点燃了两颗寂寞心灵的欲望之火，一夜的肢体纠缠、喘息嘶喊使两人压抑已久的焦虑和沉郁得以全然释放。短暂的荒野浪漫之旅结束了，两人又回到各自现实生活的都市喧嚣当中去了。

本来苏东明白与顾婷的相遇注定是love game，可苏东沉迷其中不能自拔。在老天的刻意安排下，苏东与顾婷再次不期而遇了，两个人拥有了第二个缠绵悱恻的夜晚。顾婷的再次出现使苏东对爱情和未来产生了美好的憧憬，他想在他们两个之间找个结果，给自己和顾婷一个温暖的人生答案。可顾婷只是在享受这种过程带来的快感，根本没有考虑结果，也不想要结果。她只想证明她曾经Play well。

人生总是有意外的，苏东在阿富汗意外的走了。当苏东从这个世界消失以后，顾婷才知道苏东有多么的爱她，为了她苏东竟拿自己生命的80%给老天作了赌注。顾婷终于明白自己把自己最爱的男人和最爱自己的男人给丢了，这辈
子都找不回来了。

在一个春雨连绵的下午，顾婷走向了医院，她要去怀苏东的孩子，她想给他完成一个家。不幸的是，医生告诉她，苏东去阿富汗之前做了委托，让医院用去他自己的那一份精子。

走在雨中，顾婷心里空落落的，她在爱与不爱的纠葛中错过了这份弥足珍贵的爱情，一切都像是梦，不过，有个梦其实也挺好的，后来.....



昆明篇

有着温暖如春的四季，也有着四季不败的鲜花，有从西伯利亚长途跋涉而来的海鸥，走在大街上，你不时会遇到抱着鲜花的女孩——这是一座有着浪漫情怀的城市，这就是昆明。

位置：云南省会，南濒滇池，三面环山。
区号：0871
邮政编码：650000

抵达昆明

飞机

昆明巫家坝国际机场每天都有直达西双版纳、芒市、大理、丽江、思茅、保山、昭通、中甸8座城市的航班，昆明街头有很多的机票代办点，还可以送票上门，十分方便。

火车

昆明火车站（即南窑火车站）位于市区环南路附近，离市中心不过2公里。乘坐23、68、80路公交车可到火车站，票价1元。从市中心打车前往火车站一般需时15分钟左右，参考价格10元上下。每天都有到大理等地的火车。火车站的售票点设在南江宾馆后面的昆石路19号。

昆明

昆明主要有东部、南部、西部、北部和西北部这五大长途客运站，昆明西部客运站主要发往大理、丽江、迪庆、腾冲等云南西部地区，南部客运站发往西双版纳、普洱市、元阳等地；东部客运站发往石林、罗平、文山等地；北部客运站有曲靖、昭通、省际班车等；西北部客运站发往楚雄等地。

交通贴士

“火车没有汽车跑得快”，乘坐火车在云南只是一种补充手段。云南的地形多山，所以火车速度不如汽车那么快，而且铁路到达的城市很少，只有石林、玉溪、大理、河口。

昆明住宿

昆明茶花宾馆（青年旅馆）

地址：昆明市东风东路96号

房价：门市价260元/间，打折后120~150元不等

交通：离昆明火车站3公里，可坐63路公交车到宾馆；离昆明国际机场6公里，旅馆每天有免费巴士往返于机场之间，或坐5路公交车到云南体育馆下车；如果叫出租车起步价就可以到火车站，13元左右可以到机场。

昆明净地客栈

房价：价位在80--120元不等，收费还是挺公道的哦。

地址：昆明市机场附近

昆明国际青年旅舍

地址：昆明市翠湖南路94号政协宾馆c座一楼

房价：多人间（6人）：20元/人（会员价），25元/人（非会员）；双人间：70元/人（会员价），80元/人（非会员）

交通：距离火车站6公里，在火车站乘2路至小西门站下，过天桥，步行七八分钟就到了；距离飞机场9公里，在机场乘52、103路车也是到小西门站下。

文林宾馆

地址：文林街

房价：如果你能在云大附近找个大学生，让他跟你去文林宾馆，用他的学生证开房间，房钱是打对折的。



西山森林公园

位于昆明市西南15公里处，毗邻滇池，森林茂密，花草繁盛，清秀秀美，景致极佳，在古代就有“滇中第一佳境”之誉。远眺西山群峰，西山宛如一位少女仰天静卧在滇池岸边，她的头、胸、腹、腿部历历在目，青丝飘洒在滇池的波光浪影之中，显得丰姿绰约，妩媚动人，所以当地人也称它“睡美人”。山上名胜颇多，有荫翠峡、太华寺、聂耳墓、三清阁、龙门等。

门票：旺季40元，淡季30元。龙门门票30元。

交通：乘5路公共汽车到昆明城西的梁家河，转乘6路公共汽车在高晓下车，即可到达西山森林公园。或者从云南饭店乘专线旅游车和中巴车前往。

从云南民族村附近可乘高空缆车直接抵达龙门，票价单程35元。从海埂公园也可乘索道抵达龙门，票价单程40元。

公园内小火车10元/人，路线为公园管理处 - 朝天桥。

推荐线路

——昆明休闲3日游

- D1. 上午西山龙门→滇池→大观楼（中餐）→下午民族村。
- D2. 上午翠湖→金殿公园（中餐）→下午世界园艺博览园。
- D3. 石林



老杨
帅哥

他在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/333000.html>

“站在金马碧鸡牌坊前看人来人往，夕阳西下，却忽然有些黯然。因滇池已经不再清澈，石林票价越来越贵，阿诗玛越来越远，春城原是朵开在记忆中的花……”



龙门

位于西山顶部，处在罗汉峰的悬崖峭壁上，北起三清阁，南至达天阁，是云南最大、最精美的道教石窟。从龙门可沿栈道到达西山山顶。

“龙门胜景”雄居昆明西山众多的名胜之首，有“不要西山等于不到昆明，不到龙门只是白跑一趟西山”之说。沿龙门栈道可饱览了龙门精湛的石刻艺术，穿过龙门隧道，沿石阶而上，即达龙门新平台。

龙门入口处有一圆柱石坊，上书“龙门”二字，并刻有“元宝”，据说能保佑人发财发达，吉祥如意，过往的游人都喜欢用手摸一下。

龙门石室门口雕有香炉供奉，正中雕魁星，又叫文曲星；北雕文昌帝君；南雕关圣帝君（关羽）。

门票：30元

交通：由昆明市区乘5路公交车到昆明城西的梁家河，再转乘6路或副6路公交车在高晓下车。或者从云南饭店乘专线旅游车或中巴车前往。从滇池旅游度假区内的云南民族村附近可乘高空缆车直接抵达龙门。

滇池

位于昆明市南的西山脚下，北端紧邻大观公园。历史上这里一直是度假观光和避暑的胜地。滇池，湖光山色十分壮丽，水面宽阔。站在龙门上，居高临下，滇池尽收眼底，有“高原明珠”之称。其迷人之处更在于它一日之内，随着天际日色、云彩的变化而变幻无穷。

门票：免费

交通：游客从火车站前往滇池，可以乘坐24路、44路公交车到海埂公园下车，车费1元。云南民族村有缆车往返于海埂与西山，双程50元，单程30元。



By：小随
红嘴鸥到来——昆明滇池

大观楼

位于滇池岸边的大观公园内，与西山森林公园隔水相望。大观公园有近华浦和大观楼、楼外楼、花圃和柏园等游览区。园内花木繁茂，假山、亭阁、小桥、流水，景色极为优美。入园后可游览涌月亭，凝碧堂，揽胜阁，观稼堂等楼台亭榭。

大观楼临水而建，楼高三层，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。大观楼题匾楹联佳作颇多，最著名的当属由清代名士孙髯翁所作的180字长联，号称“古今第一长联”，垂挂于大观楼临水一面的门柱两侧。

每逢佳节，这里常举行游园联欢，载歌载舞，人山人海。有时还举办传统灯会，每晚游客不下数万。中秋之夜，在大观楼俯视图前水面，便可得杭州西湖“三潭印月”之趣，当地人称“长联印月”，是赏月游湖的好去处。

门票：20元，登大观楼2元/人。

交通：乘4、22、54、52、100路公交车可到；市区内乘出租车，大约15元左右可到。

大观楼长联

上联：五百里滇池，奔来眼底。披襟岸帻，喜茫茫空阔无边。看东骧神骏，西翥灵仪，北走蜿蜒，南翔缟素。高人韵士，何妨选胜登临。趁蟹屿螺洲，梳裹就风鬟雾鬓。更苹天苇地，点缀些翠羽丹霞。莫孤负：四围香稻，万顷晴沙，九夏芙蓉，三春杨柳。

下联：数千年往事，注到心头。把酒凌虚，叹滚滚英雄谁在？想汉习楼船，唐标铁柱，宋挥玉斧，元跨革囊。伟烈丰功，费尽移山心力。尽珠帘画栋，卷不及暮雨朝云。便断碣残碑，都付与苍烟落照。只赢得：几杵疏钟，半江渔火，两行秋雁，一枕清霜。



云南民族村

位于昆明市区南9公里处，紧临滇池，与西山森林公园，大观楼等著名风景区隔水相望。这里四季如春，湖光山色，旖旎的自然人文景观与浓郁的民族风情溶融一体，是展示云南各民族文化风情的窗口。

以自然村落式的民族民居建筑为主，融园林景观、秀水绿树为一体。园内有傣族、白族、彝族、纳西族、佤族、藏族、基诺族、拉祜族、布朗族、哈尼族、德昂族、景颇族等多个村寨，同时还建有民族团结广场、民族歌舞厅、风味食品城、宿营娱乐区、游艇码头、循环游览车等观赏、游乐、餐饮设施。园内分时段有民族歌舞和象表演，要看的话需留意演出时间。

门票：90元，半价45元

交通：乘24、44路公交车可到。从市区内打车前往约15元。



By：泉水
佤族民居财富的象征

金马碧鸡坊

位于昆明市中轴线的三市街与金碧路交叉口，被誉为昆明象征。金马碧鸡坊始建于明朝宣德年间，高12米，宽18米，雕梁画栋，精美绝伦，具有典型的昆明民俗特色。

金马碧鸡坊为两个坊的合称：东坊临金马山，名金马坊，西坊靠碧鸡山，名碧鸡坊。北与纪念赛典赤的“忠爱坊”相配，合称“品字三坊”，成为昆明闹市胜景；南与建于南诏的东西寺塔相映，显示了昆明古老的文明。

金马碧鸡坊的独特之处，在于某个特定的时候，会出现“金碧交辉”的奇景。历史上曾有这样一天，当太阳将要落山，金色的余辉从西边照射碧鸡坊，它的倒影投射到东面街上；同时，月亮刚刚从东方升起，银色的光芒投射到金马坊，将它的倒影投射到西边的街面上，两个影子最后交接。据说，由于地球、月亮、太阳运转的角度关系，这样的奇景60年才能出现一次。

交通：可以乘3路、4路公共汽车，在金马坊下车。

金殿公园

位于昆明城东约七公里的鸣凤山上。因大殿用黄铜铸成，阳光照耀下，光芒四射，映得翠谷幽林金光灿烂，故而得名“金殿”，又称为铜瓦寺。

名声显赫的金殿属于道教太和宫的一部分，金殿公园内太和宫的大门上有一块大匾，匾上写着四个字：“鹦鹉春深”，意为这里一年四季春意盎然。寺庙的大门叫“棧灵门”，门的两边有对联赞美此地风光和道家思想。金殿不仅是中国四大铜殿之一，而且还是最重，保存最好的一个。

金殿景区内自然风光优美。小径穿林而过，苍翠树木遮天蔽日，阳光由书页之间的缝隙洒下，呈于地上斑驳可见。路途静谧，偶有鸟鸣，深得道家文化之精粹。紫气东来，飘飘氤氲，与景区“金殿博览苑”中的百亩茶花交相辉映，映出漫天绯红，美不胜收。

门票：30元

交通：可乘公交车10路、71路前往。

世界园艺博览园

位于昆明东北郊，距昆明市区约6公里，与金殿公园依山相伴。世博园为1999年昆明世界园艺博览会的主会址，是具有中国特色和云南地方特色的世界一流园林园艺大观园。

世界园艺博览园主要由5个展馆、6个专题展园、34个国内展园和33个国际展园组成。其中，大温室里集中了各种不同气候条件下的植物，是了解植物世界的绝好去处。另外，园中的一些小的园林景观也非常值得一看。

此外，世博园内的中心广场、游乐场、标志塔、花园大道等景点也都相映成趣，饶有特色。置身于世博园中，宛如步入花的世界、绿色的海洋。天下园艺尽收眼底之余，领略芬芳异土风情。

交通：乘10、69、71路公交车可达。

门票：100元/人；14:00之后70元/人。学生、现役军人、60-69岁老年人、退休人员、残疾人（仅限各省、市颁发的残疾证）以及身高1.2米至1.4米（含1.4米）的儿童可以享受半票优惠；1.2米以下（含1.2米）的儿童、70岁以上的老年人、离休干部以及残疾人（凭中华人民共和国残疾人证或伤残军人证）可以免票入园。



By：小随
昆明的花鸟市



By：臆澜

一走进石林景区，撒尼人热情的大三弦舞首先欢迎你，你可以尽情加入队伍，畅快地跟着跳。

石林

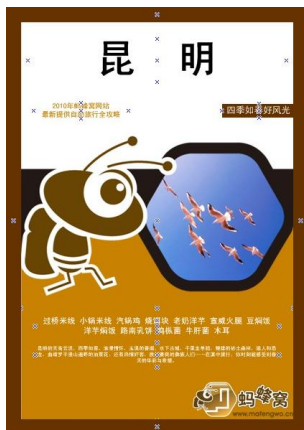
位于昆明市石林彝族自治县境内，距昆明市70余公里，以喀斯特地貌景观为主，被称为“世界喀斯特的精华”，“雄、奇、险、秀、幽、奥、旷”兼具。石林景区有景点百余处。“阿诗玛”、“石林胜境”、“千钧一发”、“凤凰梳翅”等等游人熟知的景点多集中于此。进入景区，充分感受大自然的鬼斧神工，不禁令人叹为观止。

石林是“中国阿诗玛的故乡”，其魅力不仅仅在自然景观，还在于独具特色的石林撒尼族风情。“阿诗玛”不仅代表石林的形象，也代表了云南省旅游的形象。中国第一部彩色立体声电影《阿诗玛》，享誉海外，撒尼歌曲《远方的客人请您留下来》名扬天下，每年农历六月二十四的彝族火把节是撒尼人传统的节日，摔跤、斗牛、火把狂欢节蔚为壮观，被誉为“东方狂欢节”。

门票：主景区175元（可以到石林的官方网站 <http://www.chinastoneforest.com/> 预订门票）。

交通：昆明到石林的中巴车很多也很方便，昆明客运中心站、东菊客运站乘昆明开往陆良、罗平、师宗、兴义的客车到石林岔路口下就到了。建议在昆明火车站附近的南窑汽车客运站乘车直达。

蚂蜂窝昆明攻略路书



大理篇

在漫长的历史岁月中，大理曾有着显赫的地位和作用，到了今天这些已经不重要了，让无数旅游者魂牵梦萦的是那里的风、那里的花。大理的自然风光是一幅“风花雪月”的图画，人文景观记载着一个民族的沧桑。

这座千年古城，唐代的南诏国和宋代的大理国都曾将它作为都城，悠久的历史和文化，成就了大理“文献名邦”的美名。

位置：地处云南省中部偏西，东巡洱海，西及点苍山脉。
区号：0872
邮政编码：671000

抵达大理

飞机

大理机场位于大理市区东13公里，地处洱海东岸凤仪镇和海东乡交界处。大理机场有往返省内昆明、西双版纳（景洪）、广州的航班。从下关到大理机场可乘7路公交车，如果乘坐出租车约需80元。大理往返昆明的航班每日都有，航程约40分钟。

火车

大理火车站位于大理市新城东边的云岭大道，地处下关城区开发区高原明珠广场南端。大理市内乘坐7、8、10、11路公交车均可抵达。其中火车站旁的8路公交车可直达大理古城。

目前的线路为大理和昆明之间往返的旅游专列，车程8 - 10个小时。昆明与大理两地均为每天早上发车一列，晚上发车四列；晚上的列车均为卧铺车厢。大理往返昆明的火车票价，根据车次不同，为67元到90元不等。火车票的主要售票为火车站一楼的售票大厅。

汽车

乘汽车到大理旅游很方便，现在昆明到大理的高等级公路已经开通，无论昼夜，各种档次的大巴终日往返于昆明与大理两城之间。从昆明出发，只需要6小时左右就能到达大理。票价按车型不同，一般在100元上下。昆明城内任何一个长途客车站几乎都有发往大理的汽车，为方便起见，可以在昆明火车站旁边的南窑汽车客运站就近乘坐。

大理目前有3个长途汽车客运站和一个发车处，分别为：大理客运总站、下关客运站、大运车站以及大理客运站古城发车处。具体信息参照《蚂蜂窝大理旅游攻略路书》。

大理住宿

作为旅游名城，大理的住宿是比较完善的，可以满足不同层次的旅游者的需要。大理的住宿可以分为下关和大理古城两部分。如果对住宿条件要求较高，并且资金充足的话，可以选择在下关。如果是背包客或者想体验大理的民族文化，那么住在大理古城是很好的选择。

大理宾馆（二星级）

标准间168元/间
大理古城复兴路245号

MCA

标准间 120元/间、150元/间、180元/间；
普通间 50元/间、60元/间
普通间（6人间或7人间）10元/床
大理古城南门

桂苑居

普通二人间25—60元/间
大理古城平等路99号
0872—2670088

三友客栈

标间淡季60元/间，旺季180元/间；普通间 淡季20元/间，旺季40元/间
大理古城文献路1号(古城南城门口)



洱海小普陀

洱海中从金梭岛往北约10千米的海面上，飘着一块孤零零的礁石，其上有阁，这便是小普陀，这块礁型如方印，相传是观音大士留下的镇海之印。大概是在明朝崇祯年间，附近的渔民捐资在岛上修建了一座两层歇山顶的楼阁，在里面供奉了观音菩萨的塑像，因此老百姓就称它为观音阁。

后来，它为什么又叫小普陀呢？普陀是梵文普陀珞伽山的缩写，意思是小白花山或小花树山，传说是观音在印度修行的地方。因此，凡是传说中观音显圣地大都称为普陀山，比如我国四大佛教名山之一的浙江普陀山就是。故最后改名为“小普陀”。

在小普陀上观看苍山洱海，就仿佛置身在白首老者托起的银盘之中，心胸格外开阔。

门票：5元

交通：从古城去洱海很方便，步行即可到，也可乘2路公交车到才村码头（终点站），是洱海的游船码头，还可以打的或乘马车（事先与车主谈好价）。从下关到洱海码头，可乘6路车或的士。

推荐线路

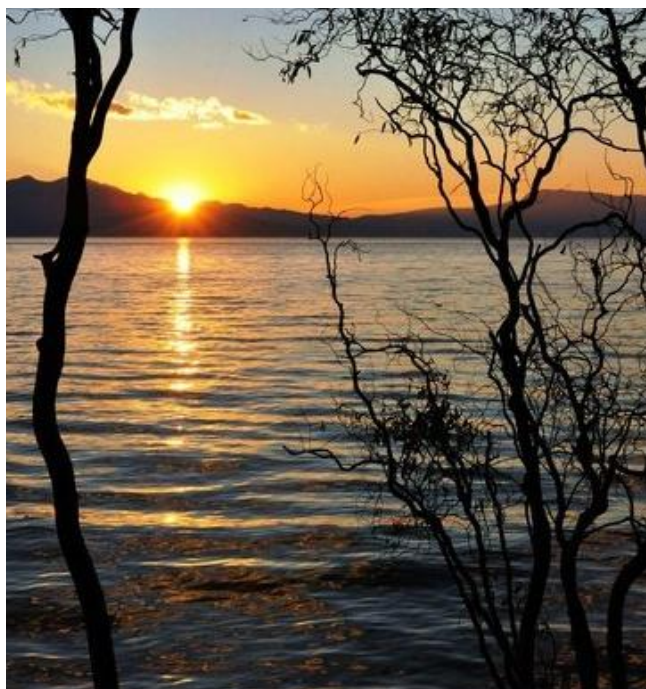
——苍洱风光水陆一日游

线路设计

小普陀→蝴蝶泉→喜洲→崇圣寺三塔→大理古城

线路指导

早上在洱海公园码头租船游洱海，在船上可观赏地道的白族三道茶表演，先可至游玩，沿途游洱海公园、洱海三岛、南诏风情岛，可远观金梭岛、小普陀。中午时分，抵达蝴蝶泉，游客可在蝴蝶泉边饭店用餐，前往蝴蝶泉观赏。下午1：30分左右，可游喜洲各家大院，随后可去崇圣寺三塔，最后可达大理古城。夜宿大理古城，游客住当地的民居，领略白族民风。



By：毛毛猫咪
洱海日出

蝴蝶泉

位于苍山云弄峰下，距离下关40公里，距离大理古城以北25公里。在白族人的心中，蝴蝶泉是一个象征爱情忠贞的泉，每年蝴蝶会，来自各地的白族青年男女都要来这里，“丢个石头试水深”，用歌声找到自己的意中人。

蝴蝶会于每年农历四月十五举行，届时，成千上万的蝴蝶从四面八方飞来，在泉边漫天飞舞，首尾相衔，蔚为奇观。

门票：60元

交通：从大理古城西门外或博爱路搭乘沿线中巴，约40分钟即可到达，票价4元。也可从下关乘坐开往洱海方向的班车，约需50分钟。



By：泉水
蝴蝶泉边

喜洲

位于大理古城以北18千米处，东临洱海，西枕苍山，喜洲是重要的白族聚居的城镇，这里有着保存最多、最好的白族民居建筑群。从布局上看是典型的“三坊一照壁”及“四合五天井”的白族庭院格局。

这些民居雕梁画栋、斗拱重叠、翘角飞檐、门楼、照壁、山墙的彩画装饰艺术绚丽多姿，充分体现了白族人民的建筑才华和艺术创造力。比较著名的有杨品相宅、严家大院、侯家大院等，既保持了白族传统民居特点，又结合了中西建筑手法。

门票：喜洲民居50元（通票）

交通：从古城或下关乘坐开往喜洲的中巴，沿滇藏公路招手即停，票价5~8元，从下关至喜洲需1小时。



优美的低于生活

美女

她在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/153055.html>

“大理比丽江好。我这么说当然是源于自己的感受。相比丽江旅游业的过度开发，大理古城更为宜居，虽然大理古城里的那些景观、酒吧与客栈也都是为游客存在的，但大理古城里的人们更像是在过日子。他们的状态更安详、平和……”



崇圣寺三塔

位于大理以北1.5千米苍山应乐峰下，背靠苍山，面临洱海，距离下关14千米。三塔由一大二小三座佛塔组成，呈鼎立之态，远远望去，雄浑壮丽，是苍洱胜景之一。

崇圣寺三塔的基座为方形，四周有石栏，栏的四角柱头雕有石狮，其东面正中有块石照壁，上书“永镇山川”四个大字，颇有气魄。三塔的主塔名叫千寻塔，为方形16层密檐式塔，底宽9.9米，高69.13米，塔顶有铜制覆钵，上置塔刹，与西安大小雁塔同是唐代的典型建筑。

三塔相传建于南诏保和时期，近年来曾在塔顶发现南诏、大理中时期的重要文物600余件。南、北二小塔，位于主塔之后，两塔间距97.5米，与主塔相距70米，成三塔鼎足之势，两塔均为八斜形檐式空心砖，共10级，各高43米。崇圣寺三塔为第一批全国重点文物保护单位。

门票：121元

交通：游客可在下关乘班车至崇圣寺三塔，票价3元。如果从大理古城前往景区，可选择步行，只需半小时；也可乘小马车至三塔，费用4元；或者坐私人巴士直达，票价1元。



By：泉水

大理古城

始建于明洪武十五年（公元1382年），又名叶榆城、紫禁城、中和镇，位于下关以北13公里，背靠苍山，面临洱海。

据文献记载，它城墙高2丈5尺，厚2丈；东西南北各有一城门，上有城楼，城的四角还有角楼，城墙的外墙为砖，上列矩磬，下环城沟。城内市井俨然，布局呈棋盘状，从南到北有5条街，从东到西有8条巷。

古城外有条护城河，城内街道都是南北、东西走向，是典型的棋盘式布局。古城的建筑为清一色的青瓦屋面，显得十分的古朴。另外，大理人爱花，每户都有花园，名贵的大理山茶花，杜鹃花，素馨兰争奇斗艳。苍山雪泉进城过街，向东直奔洱海。

门票：在古城内游览，免费。

交通：从下关坐2路再转乘4路，约40分钟即可到达古城。游客在大理古城内游览，主要靠步行。如乘火车到大理，可直接在大理火车站坐8路公交车，终点站就是大理古城。



By: 三原色·Red

蚂蜂窝大理攻略路书



丽江，这美丽的名字让无数旅游者魂牵梦萦，行走在这里的土地上，到处都是如画的风光，让人心醉，让人不忍离去。每个去过丽江的人都会有自己心中的丽江，还没有去过丽江的人心中也会有自己想像的丽江。但任何人心中的丽江都是局部的，丽江所包含的多变的地理、丰富的人文和绚烂的民族文化都需要你花掉一生去回味。

位置：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。

电话区码：0888
邮编区码：674100

抵达丽江

飞机

从各地进入丽江的交通很方便，多数游客选择先飞昆明，再从昆明或飞或乘车前往丽江。丽江机场距离城区28公里，从昆明飞丽江，空中行程约40分钟。

丽江机场—丽江古城

丽江机场有民航专线车往返于机场和县城之间，15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。如果下了飞机直接打的到古城口的话，一般车费是90元。

火车

新的丽江火车站已经开始启用，丽江东站现在改为货运站，18路公交车可以从火车站到丽江市区。目前开通有昆明和大理往返丽江的车次。

昆明—丽江：昆明至丽江开行夜班和白班各一对固定列车。

大理—丽江

大理至丽江每天开通一对空调普慢列车。
L9016/L9017次大理站09：26始发，13：12终到丽江东站。
L9018/L9015次丽江东站13：45始发，17：26终到大理站。车程约3小时45分钟，硬座票价23元。

汽车

丽江现有客运站四个，几个车站的出行时间根据季节经常换时间。

昆明—丽江

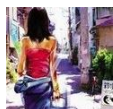
昆明西部汽车客运站有客车发往丽江，每天有数十班，行车约10 - 12个小时，豪华旅游车票价185元。

大理—丽江

大理下关至丽江每天有多班中巴往返，行车3小时，票价60元。大理开往丽江的班车大多是白天发车。大理至丽江的高快发车时间：13：30、14：30、16：30。大理至丽江单程行车时间：3 - 4小时。大理乘车地点：下关苍山饭店（大理下关苍山路118号）。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，视车型不同票价在40—60元之间，车程4个多小时。



Ⓜ小扁Ⓜ
美女

她在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/10066.html>

“看《一米阳光》使我萌生了去丽江走走的念头，蓝天斜阳下丽江的全景，青石小巷，夜晚亮起的红灯笼还有顺水流漂走的一盏盏闪闪烁烁的莲花灯，一切都魔幻般的吸引着我。人站在丽江的面前了！发现现实还真是残酷的，怎么这么多人？！摩肩接踵！简直是云南的“人才交流”！这大概就是通过开发的结果吧，住了三天，慢慢体会，属于丽江自己的东西还是可以感受到的。……”



住宿

丽江古城属于那种可以一住就半个月的地方，多数游客前往丽江，选择住在客栈。在那里，有许多纳西族、白族的传统客栈，普通床位20~60元/人。如果想住得好些的话，可以选择丽江王府饭店、金泉大酒店等商务宾馆。

屋里厢

QQ:10267699

MSN:wulixiang2009@hotmail.com

电话: 0888-5115007

手机: 18988004445

地址: 云南省丽江市古城区七一街八一下段市一中老大门

店铺网址: <http://www.mafengwo.cn/v100027>

一棵树客栈

QQ: 7890291

电话: 0888-5125757

手机: 13987157096

MSN: helen1102@hotmail.com

地址: 丽江古城光义街光碧巷11号

店铺网址: <http://www.mafengwo.cn/v100087>

——详见《蚂蜂窝丽江旅游攻略书》

推荐线路

丽江是个很吸引人的地方，所以多留点时间给丽江吧，不然会后悔的。想看真正的古城就早点起来，早晨的丽江没有喧闹，没有浓重的铜臭味，有的只是平和与宁静。如果在丽江住一定要早点起来看看。

D1. 丽江古城一日游：东大街—四方街—走进纳西人家—木府—万古楼—黑龙潭；

D2. 束河古镇

D3. 玉龙雪山

以上行程都可以丽江古城为据点，逐次展开。

丽江古城

“小桥流水人家”原本是用来描述姑苏民居风貌的，但当你走进丽江古城，也就是大研镇后，你会发现，这里更多了人与自然的和谐。

这是建在一片三面环山，南面开阔向外延展的平坝上的古城。城的面积约有3.8平方公里，始建于南宋末年，至今约有800年的历史。

与中国其他古老城市的一个最大的不同是：大研镇没有围墙，整个是开放的。对于这点有两种不同的观点：一种说法认为建造大研镇的世袭土司姓木，如果修了城墙就等于将木围困住了；还有一种说法认为这与纳西民族的开放性有关。走进大研镇，你自然会有自己的判断。

出于对丽江古城维护方面的考虑，丽江市政府规定向每个游客征收“古城保护费”80元/人，在去玉龙雪山的时候连同门票一起收取。另外，如果住丽江的酒店要收古城维护费，去玉龙雪山的时候则不会再收；住客栈则不收古城维护费。

丽江古城和周边的旅游资源非常丰富，一般来说，旅游者都会以丽江古城为根据地来展开自己的旅行计划。



By: 袖小瓶



束河

束河镇的格局与丽江古城相似，仿佛另一个缩了水的大研镇，只是这里更加幽静，青石板路面被踩踏得十分光滑，清澈的泉水围着村子潺潺地流过。

出了丽江古城往北，有一片密集的村落，这就是依山傍水的束河古镇。建于明代万历年间的大石桥、大觉宫至今还保留完好，里面的壁画生动地描绘了佛教中的人物形象。建于清代的龙泉寺供奉的是皮匠祖师，因为这里曾经是丽江皮具的集散地。与大研镇相比，这里更多了一分宁静，如果你喜欢丽江古城，就一定会喜欢这里。

门票: 30元

交通: 束河古镇离大研镇约6公里，租一辆自行车，用不了多长时间就可以到达。在古城外有私人出租的中巴车，大约5元就能成交。在香格里拉大道丽客隆超市门口有到束河的微型车，2元/人。打的约15元。



By: 丽江阿海

玉龙雪山

车一进入丽江，第一眼看到的就是玉龙雪山，它由12座雪峰组成，是离赤道最近的雪山群。在纳西族的传说中，玉龙雪山是“三朵神”的化身，所以，在纳西人心中，玉龙雪山是一座神山。

云杉坪

高山草甸风景区，是丽江旅行线路中比较传统的一条。线路为：丽江—甘海子—白水河—云杉坪。上山前要做好防寒和防高山反应的准备。山下有一个停车场，那里有小卖部、公共厕所、饭店等，还可以租到羽绒服和氧气袋。来回索道费50元。

大索道

以冰川为主的扇子陡景区是世界上离赤道最近的冰川。线路为：丽江—甘海子—雪山山庄—大索道。乘大索道可以到达海拔4506米的雪山山顶，来回索道费是160元/人。但是排队要2-3个小时。另外，登顶后都会有头疼、头晕和呼吸不顺畅等高原反应。

交通: 县城没有直达大索道的班车，如果搭乘7路公交车要在雪山山底下车，然后从西边的那条路向上走，约六七公里方可到达大索道乘坐点。另外，每天上午在古路湾宾馆门口有索道公司的快速巴士直接到达大索道售票点。当然包车或乘出租车是最方便的。

牦牛坪

是观赏玉龙雪山十三峰的最佳点，蓝天下雪山像晶莹剔透的玉龙，遥对着哈巴雪山，远处传来的藏族姑娘的歌声衬着古朴的木楞房、玛尼堆，神秘而又浪漫。来回索道费70元，骑马费用相同。

交通: 可以坐公共汽车或包车，7路车在牦牛坪有站。具体情况也可以咨询客栈老板。



从丽江到泸沽湖

丽江市到宁蒗的班车每个客运站都有，有的还出售丽江到泸沽湖的联票，买联票要方便一些。宁蒗到泸沽湖的车也很多，多数都是小面包车，20元，但有安全隐患。这个价格一般是到落水村的，如到里格岛，司机多收5-10元。也可以打电话给里格岛的客栈，他们会来接。

另外，在丽江已经开通直达泸沽湖的班车，往返100元/人，每天早上9:30发车，但只到落水，去里格要转车，车费10元。在古城的许多客栈也可以买到车票。

如果几人同行的话，包车是最方便的，一般是400~600元，根据车型、季节不同包车的价格也不同，金杯400~500元，越野车500~600元。如果你是一个人，也可以向客栈老板打听一下，一般他们都能帮你找到人一起包车。

住宿

因为落水村的商业味太浓，大部分背包族都喜欢住在里格岛。上面的临湖客栈，由于里格半岛本身不大，所以能建房的很少，房价虽然高点，但绝对值得（220-260一个标间，普间50-100），真正的住在岛上，吃在岛上，每天一早太阳就照到房间露台或者窗台上，感觉非常惬意。

里格岛扎西家

推荐理由：扎西家的住宿条件以前虽然不是很好，但还是有很多人慕扎西的大名而来。另外，扎西家有车在丽江，有需要的话可以先和他电话联系，他很热心。传说中的扎西真的非常帅，来这里的很多都要和扎西合影，特别是女孩子。

价格：15元/床(节假日不涨价)

联系方式：里格岛 0888-5881055 13988820478(扎西)

——详见《蚂蜂窝泸沽湖旅游攻略书》



By: 泉水

蚂蜂窝丽江攻略路书



泸沽湖篇

湖水清澈蔚蓝，是云南海拔最高的湖泊，也是中国最深的淡水湖之一。湖中散布5个全岛、3个半岛、1个海堤连岛，一般高出水面15至30公尺，远看象一只只绿色的船，飘浮在湖面。其中，宁蒗一侧的黑瓦吾岛、里无比岛和里格岛，成为湖中最具观赏和游览价值的三个景点，被誉为“蓬莱三岛”。

身临其境，水天一色，水平如镜，缓缓滑翔于碧波之上的猪槽船和徐徐漂浮于水天之间的摩梭民歌，使其更增添几分古朴，几分宁静。

位置：位于宁蒗县北部永宁乡和四川省盐源县左侧的万山丛中，距宁蒗县城有73公里，距丽江县城280公里，为川滇两省界湖，为四川云南两省共有。



By: 丽江月来尚居客栈

推荐线路

徒步环湖：想要体验泸沽湖的美，徒步是最好的一种方式，绕湖一圈，公路里程约76公里。按顺时针方向走，建议早7时前出发(晚19时后天黑)，因为泸沽湖早晨的景色最佳。从里格岛出发，经尼塞村、小落水村、大嘴村，约行7小时，到泸沽湖镇(四川境内)，可住于此。第二天经末代王妃府、喇嘛庙、草海、大落水，回到里格。全程需两天，徒步路程约56公里。

坐车环湖：如果想要环湖但时间不够的话，可以选择坐车环湖游。早上一定早点起床，赶在日出之前6点左右出发，坐车经尼塞村、小落水村、大嘴村到末代王妃府，然后返回，4个小时就够了，这样中午之前可以回到里格岛。这样走既节省时间，又可以环湖观日出，看到泸沽湖最美的景致，而且不会很辛苦。对于来去匆匆的旅游者来说这是不错的一个选择。但因为夏天雾气太大，能看到日出的机会不是很多。



By: 五彩里阁

香格里拉篇

“香格里拉”为藏语的音译，又译为“香巴拉”，意思是“心中的明月”，指一种理想的生活的地方。英语为Shangri-La，意思是世外桃源的地方。

香格里拉素有“高山大花园”、“动植物王国”、“有色金属王国”的美称。从大理沿滇藏公路北行315公里，可达迪庆藏族自治州首府香格里拉县城中心镇，距昆明659公里，乘飞机50分钟可达。香格里拉共有著名旅游景点24个，是一个自然景观、人文景观的富集区域，是国家八大黄金旅游热线之一。

位置：香格里拉位于云南省西北部的滇、川、藏大三角区域，地处迪庆香格里拉腹心地带。

区号：0887

邮政编码：674400

抵达香格里拉

飞机

99年正式启用的迪庆机场是滇西北地区最大的飞机场之一，机场离香格里拉县城仅4公里的距离。现已开通香格里拉至昆明、成都、拉萨的航班。从机场前往香格里拉县城没有机场巴士，打车即可，一般不打表，议价的价格位为20元。从机场到汽车站一般只需5元。

机场问询：

电话：0887—8229797

火车

香格里拉县和迪庆州境内目前都没有铁路通行，只有航空和公路两种交通途径。但周边的昆明和大理有铁路，所以，蚂蜂窝建议可以先乘火车至昆明或大理，再选择乘坐飞机或汽车前往香格里拉。

汽车

公路是进入香格里拉的主要交通方式，香格里拉长途汽车站位于县城内长征路中段，有发往省内主要城市及迪庆州其他地区的班车。因为香格里拉各景点间距离较远且班车时间会有改变，所以去景点之前，一定要向当地车站问清楚交通情况，包括有无班车，道路是否好走等。

昆明至香格里拉

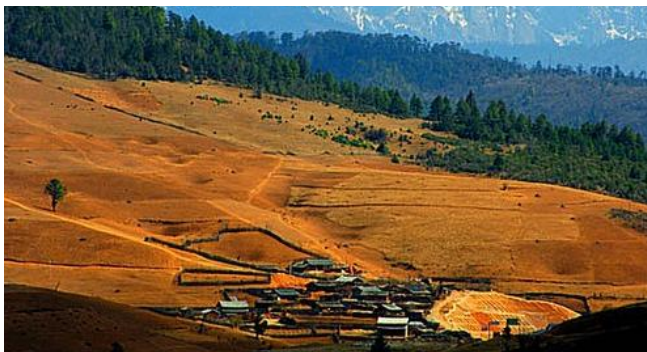
公路里程720公里，途中经过楚雄、大理等地。旅游者可由昆明西部客运站，乘客车到达香格里拉，一般需12小时车程，票价200元左右，每天9：00和晚上20：00各一班。

丽江至香格里拉

公路里程约为187公里，大约3小时车程。每天7：00 - 17：00共有15个班次，票价25元。

大理至香格里拉

公路里程约为300公里，乘中巴车从大理前往香格里拉，票价35元。



By：日出

香格里拉神秘而美丽，我就是探秘审美的人，离开的时候我忽然意识到我爱上了她。

住宿



香格里拉各个档次的宾馆和招待所都有，价位也不同。县城内团结路、北门街一带是旅馆比较集中的区域，原来的老城区基本改造成了旅馆、酒吧地带，与丽江相似。想要住得舒适一些，县城内的星级酒店是最好的选择，不过价位较高，标间价格从300元到上千元不等。香格里拉也有许多旅馆、客栈适合背包族。比如位于中心镇古城内的永生旅馆，是迪庆高原第一家私营涉外旅馆，极富藏族风格，价格在40~80元之间。

香格里拉县旅行者俱乐部(香格里拉迪庆藏地青年旅馆)

推荐理由：距香格里拉中心客运站仅1公里，旅舍内设施齐全，卫生间、公用电话、收费洗衣房等一应俱全。旅舍为藏式庭院，环境幽雅舒适，设有酒吧，还新修了天台。可以组织旅行者出游。可以出租自行车。

单间80元，两人间30元/床，六人间以上25元/床。

地址：香格里拉县和平路98号

电话：0887—8228671

——详见《蚂蜂窝香格里拉旅游攻略路书》

推荐线路

香格里拉各景点间距离较远且班车时间会有改变，所以去景点之前，一定要向当地车站问清楚交通情况，包括有无班车，道路是否好走等。

D1. 松赞林寺-纳帕海

D2 普达措国家公园

D3. 香格里拉大峡谷

松赞林寺

从远处看，噶丹·松赞林寺的外形与西藏的布达拉宫十分相似，所以又有“小布达拉宫”之称，依山而建，面湖而居，气势恢弘，庄严而又神秘。

寺庙建于1679年，是云南藏传佛教的首要寺庙。筑有坚固、厚实的城垣和5道城门。大寺为5层藏式雕楼建筑，大殿可容1600人趺坐念经，殿内还供奉着五世达赖和七世达赖的铜像，还有众多佛像及贝叶经、五彩金汁精绘唐卡、黄金灯、传世法器 etc 历代珍品。寺内现有僧侣700余人。

每年的藏历12月26至29日，藏民在此举行以“跳神”（面具舞）为主的格冬节，气氛神秘而热烈。

门票：85元

交通：在香格里拉县城长征路上乘3路中巴车花2元可以直达，车程45分钟，停车场就在寺门对面，出租车10元。可同时游览纳帕海。



小随

美女

她在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/11200.html>

“第一天的行程是去虎跳峡，然后到达香格里拉县城，晚上去藏民家家访。乖乖，他们家的帅哥美女让人目不暇接，个个都能歌善舞，我一个晚上都在流哈拉子，有机会还想再去呀……”



纳帕海

纳帕海自然保护区位于香格里拉县城西北部8公里处，保护区是香格里拉最有高原特色的风景区之一，也是全县最大的草原。

由于纳帕海自然保护区气候湿润，牧草生长比同类地区快，每年5月，草原方吐嫩芽，而纳帕海已是绿草茵茵。6月伊始，各种野花竞相开放，茫茫草原，琼花瑶草争奇斗艳。雪山、草原、牛羊组成了大西南的塞北风光。

秋冬来临，草原一片金黄、远山如黛、皑皑白雪峰倒影与湖泊中，这一季节，黑颈鹤、黄鸭、班头雁云集于此，在草丛中、水面上嬉戏漫游，使广阔空灵的草原另具一番诗情画意。

纳帕海西北山上是古寺——袞钦寺的遗址。古树参天、郁郁葱葱，四周断垣残缺，瓦砾遍地，登临古寺遗址，纳帕草原尽收眼底，在清幽、宁静的自然风光中凭吊古迹，别有一番风情。



By: 毛毛虫
纳帕海草原

普达措国家公园

普达措国家公园是中国大陆第一个由林业部门审批的“国家公园”，为世界自然遗产“三江并流”风景名胜区的组成部分，由碧塔海与属都湖生态旅游度假区组成。这里也是拉姆撒国际湿地的重要组成部分，风景绝美。“普达措”为梵文音译，意为“舟湖”，是“碧塔海”的藏语原名。

普达措国家公园是一个无任何污染的童话世界，水质和空气质量达到国家一类标准，湖清清，天湛蓝，林涛载水声，鸟语伴花香，是修身养性和陶冶情操的最佳净域。这里是一个摄影爱好者的天堂，一年四季景色各不相同，都能出很好的片子。

门票：198元/人，其中包含了普达措景区门票（110元）、霞给温泉藏族文化生态村门票（10元）、观光游览车（80元）。

交通：从香格里拉县城去普达措没有班车，需要自己包车，参考价位单程80元、往返150元，但需注意去时最好和司机约定来接的时间，并留下司机电话，以免回程时打不到车。



By: 泉水
属都湖景区



梅里雪山篇

梅里雪山又称雪山太子，平均海拔在6000米以上的有13座山峰，称为“太子十三峰”，主峰卡瓦格博峰海拔高达6740米，是云南的第一高峰。

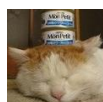
位置：位于云南省德钦县东北约10公里的横断山脉中段怒江与澜沧江之间，处于世界闻名的金沙江、澜沧江、怒江“三江并流”地区，北连西藏阿冬格尼山，南与碧罗雪山相接。

区号：0887
邮政编码：674500

抵达梅里

从香格里拉县进入德钦县是唯一的一条路，每天有班车从香格里拉拉到德钦(上午四班车，7:20、8:20、9:20、12:00各一班，票价23~35元之间)乘坐班车约在40元左右，需要7~9个小时。租夏利或桑塔纳300元左右。

如果想玩得尽兴一些，从香格里拉到梅里雪山最好是包车，途中经过：尼西，奔子栏，东竹林寺，白茫雪山，德钦县城，飞来寺，最后可到明永冰川，一路上景致非常好，如果在傍晚路过飞来寺，还有可能看到景色殊佳的梅里夕照。包车前要和司机谈好价格，注意事先要把目的地和行程线路确认清楚，以减少不必要的麻烦。



dopamine

美女

她在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/165831.html>

“关于梅里雪山，不知道应该用什么样的文字来形容，没有什么字眼可以很好的表达这座神山的伟大！只有当你亲眼看到藏族人在神山面前俯下身，磕下长头的时候才真的可以理解那种对雪山的尊敬与爱惜！……”



住宿

梅里往事

标间160元(一定要提前预订)

地址：德钦县城西11公里(飞来寺)

电话：0887—8416617

梅里山庄（不接受预订）

地址：德钦县城西11公里

电话：13988717636、13988740590

备注：德钦县招待所，飞来寺都可以住宿，价钱便宜。最好是到明永村住宿，晚上住在山里可以很近地看到月亮和星星。那种宁静悠远的感觉不是在每个地方都能感受到的。

梅里雪山

梅里雪山位于德钦县东北方10公里处，是滇藏界山，著名的“日照金山”绝景让无数背包客心向往之。

梅里雪山是藏传佛教的朝觐圣地，位居藏区的八大神山之首。每年的秋末冬初，西藏、青海、四川、甘肃的大批教徒千里迢迢赶来朝拜，虔诚艰辛的场面令人叹为观止。

现在公路已经修到了梅里、太子雪山下的明水、斯农等藏族村寨，从德钦县城出发约需要两小时。但须与所住酒店或招待所联系，让其找好导游方可前往。

门票：梅里雪山景区（包括明永冰川和雨崩）60元/人，保险费3元/人。

徒步线路

梅里雪山地区是徒步者的天堂，共有这样几条徒步线路：梅里雪山内转山，梅里雪山外转山，从梅里到怒江丙中洛等。

内转山：内转山总的来说不是非常辛苦，适合一般的驴友；但遇到下雨或下雪天气，道路会非常泥泞曲折。路线为德钦县城——白转经塔——飞来寺——澜沧江边——雍宗村——西当温泉——南宗垭口——雨崩上村——雨崩下村——神瀑，再原路返回。全程徒步，行程大约4-5天。

外转山：外转山的线路相对较长而艰苦，要绕整个梅里雪山一周，进入西藏，再回到云南，对体力有一定要求，外转山通常需要13天，期间需要住在无人区，适合经验丰富且户外装备较齐全的驴友。

明永冰川

明永冰川是世界上稀有的低纬度、低海拔海洋性季风气候冰川，雪山冰川和原始森林是到迪庆不得不看的风景，也是最令人陶醉的图画。它从卡瓦格博峰正中海拔6000多米处发源，往下延伸消失在海拔2600米的密林中，是一处长达8公里的冰川带。

可从明永冰川徒步或骑马到冰川脚下，但徒步大约需要1.5小时，骑马大约需1个小时，60元/人。从售票处到达冰川后，可在冰川底部小心行走，千万不要自己往上爬，冰缝和滑坠是最大的危险，一定要专业导游陪同。在梅里雪山里穿行时，一定不能高声呼喊，这会破坏了神山的宁静和神秘，是不被允许的。

交通：从德钦县城到明永村的公路全线贯通了油路，同时从明永至冰川8公里的人马驿道得到了目前也有很大改善。从德钦县城出发，一小时左右便可到达永宗、明永、斯农等村寨。若上山观赏冰川，可雇骑马匹。——具体参照《蚂蜂窝梅里雪山旅游攻略路书》



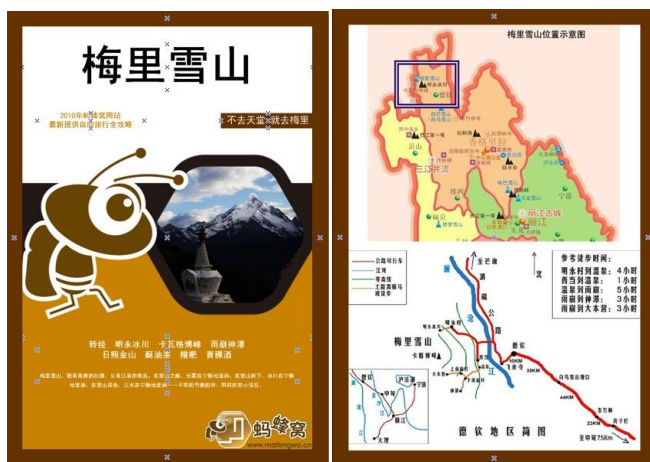
By：心在草原

雨崩

雨崩是一个村落，位于德钦县境内，地处梅里雪山背面。雨崩村四面群山簇拥，因其地理环境独特，所以人烟稀少，全村只有20几户人家，仅通过一条驿道与外界相通。这是一个神奇美丽的地方，行走其间让人有旷世桃源之感。雨崩村有上下村之分，上村可以通往攀登卡瓦格博峰的中日联合登山大本营，而下村通往雨崩神瀑，沿途可以看到石篆天书、五树同根的奇景。

游完明永冰川后往南行可到西当村，再从西当村骑马约5个小时可以到雨崩村。也可以从德钦县城乘班车直达西当，途中可观雪山。如果天色已晚，可在西当村以南的西当温泉（当地人称“热水塘”）住一宿。第二天从温泉骑马到雨崩村。雨崩神瀑、石篆天书等景点距雨崩村还有8公里。——具体参照《蚂蜂窝梅里雪山旅游攻略路书》

蚂蜂窝梅里雪山攻略路书



感谢以下蜂蜂：

昆明：易路阳光 laoyang 小随 泉水
大理：泉水 优美的低于生活 三原色·Red
丽江：@小扁@ 丽江阿海 神小瓶
泸沽湖：里格心晴 五彩里阁
香格里拉：日出 小随 毛毛虫 泉水
梅里雪山：dopamine 心在草原

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们。更多精彩攻略，尽在 www.mafengwo.cn 等你免费下载！



www.mafengwo.cn