

丽江

(第八版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供
自助旅行全攻略

小桥流水人家的柔软时光



雪山 古城 小桥流水 纳西古乐 酒吧 艳遇 美食 烤太阳
三叠水 丽江粑粑 永胜油茶 鸡豆凉粉 米灌肠

把时间忘了，把纪律打跑，看一支香烟燃烧，享受紫外线的热灼，听客栈老板胡侃……就这样伪装成了丽江人……这么多年，丽江其实没有变吧，热情的，古朴的，惬意的，始终带着慵懒的姿态接待不同故事的人，有人来这里是为了忘却，有人来这里是为了追忆，有人来这里是为了重新开始，有人来这里则仅仅是为了消磨时光。

丽江必游5处

丽江古城

如果没有到过丽江古城，你一定无法想像在中国西部的云贵高原上居然会有这样一座江南水乡。这里也是驴友公认的最适合晒太阳和发呆的地方。

束河古镇

束河镇的格局与丽江古城相似，只是这里更加幽静，青石板路面已被踩踏得十分光滑，清澈的泉水围着村子。是茶马古道保存完好的重要集镇。

拉市海

拉市海是云南省第一个以“湿地”命名的自然保护区。每年农历八月十五以后，候鸟开始飞临拉市海，这里是名副其实的鸟的天堂。万鸟飞集，海天共舞，人鸟相亲是拉市海冬天最美丽的景致，喜欢观鸟的人一定不要错过。

玉龙雪山

是北半球离赤道最近的雪山，以险、奇、美、秀而闻名于世。因为山体气候垂直分布，植被和自然景观极其丰富，整个雪山集亚热带、温带及寒带的各种自然景观于一身，构成了“阳春白雪”的独特景致。

泸沽湖

在泸沽湖美妙绝伦的湖光山色之间，生活着国内外罕见的延续着母系氏族特点的摩梭人，被称为神奇的“东方女儿国”。这里如诗如画的美景和摩梭人自然原始的民俗风情无不吸引着众多旅行者的目光。



目录

丽江概况	03	白沙村	15
丽江气候	04	玉龙雪山	16
旅行路上	05	云杉坪	16
交通	06-07	大索道	16
地图	07	牦牛坪风景区	16
住宿	08	玉峰寺	17
餐饮	09	泸沽湖	17
特色小吃	10	拉市海	17
酒吧	11	虎跳峡	18-19
购物	11	石鼓镇长江第一湾	20
旅行贴士	12	千龟山	20
丽江古城	13-14	九十九龙潭	20
木府大院	13	老君山风景区	21
黑龙潭	13	黎明	21
丽江市博物馆	13	宝山石城	22
束河古镇	15	滴血求子洞	22
玉水寨	15	太子关	22
雪嵩村	15	推荐行程	23



精华体验.....24-27

解读丽江

丽江市位于云南省西北部云贵高原与青藏高原的连接部位。市区中心海拔高度为2418米，与同为第二批国家历史文化名城的四川阆中、山西平遥、安徽歙县并称为“保存最为完好的四大古城”，是目前云南旅游的最热点，大部分第一次去云南旅游的人都会选择丽江。

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。

丽江古城北依象山，西枕狮子山，南临文笔山，翠峰如屏。丽江古城历史悠久，古朴自然。古城布局错落有致，既有“户户朝阳，家家流水”的高原水城风貌，又富于水乡韵味。民居、街道依山傍水，顺山就势，古朴自然，选址建城充分利用了地理环境。她以风格统一的建筑群、充满生命力的水系、亲切宜人的空间环境以及独具风格的民族艺术，向中外旅游者展示着她独有的魅力。

有人说，车到滇西北随便拐个弯，前面都会出现一片独特的风景。这话一点都不假。

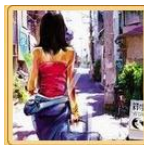
每个去过丽江的人都会有自己心中的丽江，还没有去过丽江的人心中也会有自己想像的丽江。但任何人眼中的丽江都是局部的，丽江所包容的多变的地理、丰富的人文和绚烂的民族文化都需要你花掉一生去回味。

大研镇是一个非常适合居住的地方，五彩石铺成的街道，山腹中流出的泉水绕过古镇的每一条街道。小镇的安详静谧和悠闲留住了很多人的脚步。纳西古乐和东巴文被称作音乐和文字的“活化石”，是它们记录并延续了纳西文明。



最佳旅游时间：

丽江属高原型西南季风气候，气温偏低，昼夜温差也很大。来丽江旅游，最好的季节是春夏季。随身携带品：短袖T恤、毛衣、外套、防晒品、雨具。来之前，最好查一下丽江天气预报。



@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。”



地理

继续向滇西北走高，由玉龙山、老君山和小凉山构成了丽江地区的基本骨架，而金沙江是境内最低点。境内有高原草甸、湖泊、坝区和原始森林，呈立体分布的气候使得丽江地区的气候类型十分复杂。

民族

丽江地区是纳西族的主要聚居地，在丽江居住的22个民族中，纳西族人口较多。“羊皮披肩”是纳西族妇女服饰的一个重要标志，它既表明了纳西妇女在生产生活中的作用和地位，也浓缩了纳西族古老的原始宗教信仰。羊皮披肩用整块的纯黑羊皮制成，形状是上方下圆，上面装饰有7个彩绣的圆形布盘，圆心内各有两根白色的羊皮飘带，7个圆盘代表北斗七星，人们通常称其为“披星戴月”，意在说明纳西妇女的勤劳。另一种说法是羊皮披肩形状像青蛙，而纳西人又称圆盘为“巴妙”，意为青蛙的眼睛，这是崇拜蛙的丽江土著与崇拜羊的古羌人相互融合的结果。

纳西族是一个极重信用讲义气的民族，与纳西人交往时，最好事前直接说明自己的要求和意图。

大年初一早上不要到纳西人家，这天早上纳西人最忌生人来访。到纳西人家做客不要主动占据“上八位”，更不要坐火塘左边的位置，用脚踏踏饭桌的横档也是不允许的。不要擅自进入老人和女人的房间，也不要再在河流中清洗污秽物。鸡头要让给年长的人，不要把鸡爪给孩子吃，纳西族认为吃了鸡爪会使孩子写字时手抖。不要在纳西饭馆或纳西人家做客时提出吃狗肉、蛇肉和蛙肉，这几种肉是纳西人忌讳吃的。遇到祭天活动，在参加的过程中不要说话，在祭天场内讲外族语言是祭天活动中的大忌。参加纳西人的婚礼，依当地人的习俗要按照自己的情况送适量的礼金，又叫“挂人情”，但不要送只开花不结果的花；如果想拍照最好先征得当地人的同意。

纳西族有自己的语言，也有自己的文字。东巴文是纳西族在1000多年前创造的一种象形文字，由象形符号、标音符号和附加符号组成，这些象形文字在宗教活动中有着特殊的作用，是至今仍在使用的象形文字，被称为活的象形文字。

东巴教是丽江纳西族的传统宗教，也是其他纳西族聚居地区的主要宗教之一。



悠悠
美女

她在蚂蜂窝的永久地址：
<http://www.mafengwo.cn/u/12689.html>

“在玉龙雪山脚下看到一场终生难忘的表演——印象丽江。来自丽江、大理等16个村庄的10个民族的农民，有着黝黑的肤色，用他们最质朴的歌声向远方的客人发出了热情的呼唤，尽管是一场商业演出，我仍然感动得心潮澎湃、热泪盈眶。”



民俗

三朵是一位传说中能征善战的英雄，也是玉龙雪山的神灵，是纳西族供奉的一位保护神。1986年，丽江政府将农历二月初八三朵节定为纳西族传统节日，全县放假一天。宝山石城的三朵节更保持了传统风貌。纳西族的火把节是农历的六月二十三、二十四、二十五，与彝族的火把节有所不同，它是为了纪念殉情的男女。也有点火把走村串寨、对歌、摔跤等活动。计划到丽江旅行时，季节是需要考虑的一个重要因素，节庆只是其中的一个参考因素。



By：疯子抱抱



节日

正月十五棒棒会

时间：每年正月十五

地点在丽江大研古城内，主要内容包括物资交易、花卉展销、宗教及民俗活动等。纳西人还称此为“米拉芝”，意思是夫妻二人去买家庭用具。这一天，四方八乡乃至保山、大理、西藏的商人，都运来本地土特产，到会上来交易，品种繁多，热闹非凡，是丽江最有特色的节日之一。

三朵节

时间：二月初八

三朵节是纳西族最盛大的传统节日，届时丽江城乡中古乐长奏，纳西人载歌载舞，还会带着火锅到拉市海等风景秀丽的地方野餐，以此欢庆节日。

东巴会

时间：每年农历3月5日

纳西族聚居地的东巴云集中部——丽江玉水寨，在这里举行一年一度的东巴会，场面盛大。这天，东巴们早早来到玉水寨东巴什罗庙。点燃香炉，烧大香，祭拜神灵和祖先，祭拜东巴始祖东巴什罗，并且诵经，做法事。

纳西族的火把节

时间：每年农历6月25日至27日

以丽江大研古城最为热闹，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。

丽江七月会

时间：农历七月中旬

纳西人的又一重要节日。会期十天左右。因以骡马、牛等大牲畜交易为主，又称“七月骡马会”。七月会，历史悠久，远近闻名。节日期间，纳西人牵着牲口，带着农副土特产和各种中药材，来到大研古城赶会。逛会，看展览，看演出，从街头到会场三公里路的人流从不间断。日落黄昏，华灯初上，四方街、新大街和广场上，人声鼎沸。

转山节

时间：农历七月二十五日

转山节是泸沽湖摩梭人最重大的节日，又称转山会，摩梭人称转山节为“朝山节”。相传摩梭人的祖先便是在这天诞生的。节日期间，摩梭人都穿上最华丽的民族服装，进行祭拜女神、歌舞、射箭、结交阿夏等各种活动。

丽江每月气候

丽江属于高原地区，因为这个属性，丽江的气候就有许多你所在的城市所不能理解的怪异。比如，太阳下和背阴处的温度差异、早晚和中午的温度差异、下雨和出太阳的温度差异，最高可以达到十来度。一天之内过四季的现象，幸运的话你也会遇上。天气说变就变，很雷人。下面，就给大家介绍下到丽江的12个月的气候和总体的天气情况吧。希望你能在对的时间去对的地方。



一月：寒风在丽江沉沉的睡了。你不会感觉到这正是冬天里最冷的日子，小河边的柳枝条正吐着淡淡的新绿，春天就要回来了，丽江的阳光喜悦着，灿烂着。

二月：丽江在春光里欢腾着。炭灰的淡香也越来越轻微了，可花却越开越多了。拉市海的农田明艳了起来，金黄色的油菜花探出了羞涩的脑袋，使得湖水显得碧蓝如宝石一般。在长江第一弯的岸边，桃花的红，江水的绿，水田里的蓝天，这所有的一切都是春的呼唤。心也就时时会随着燕儿们一起高飞。

三月：春天在丽江的山水间有些疯狂。花儿肆意的开放，鸟儿们愉快的歌唱，在农家的小院里，一个个春天正在向你发出邀请。象山市场的浓香和着新鲜蔬菜的清香，会让你觉得在春意浓浓的丽江没有酒也是醉的。



By：十三疯

四月：人间的四月天啊是丽江的四月天。春风象一位刚完成大作的画家一般仔细地浏览着每一处细节，古城里墙角最深处的小草也开出了或粉或蓝的花儿。空气通明透亮，玉龙雪山的银色光芒令人过目难忘。香格里拉草原正是开始它杰作的时候。

五月：一点点伤怀的丽江。一阵风过，落花无数，你突然发现花原来是会飞舞的精灵。在此时你相信了人世的无常，但正浓绿绿的树叶与内心的激情会让你在春与夏的交替间，有勇气找寻生命的永恒。

六月：丽江的雨细细的来了。清新而迷醉，空气里有些凉意，这竟然就是丽江的初夏。如你我的初恋，风云时时变心，但却明亮，明丽。象记忆里一席清风，并有雨的滋润。让我牵你的手吧丽江，在这细密的雨中，让我拥抱你吧丽江，在这雨后的阳光里。

七月：雨的乐曲有了激昂的节奏。丽江的雨在七月里是绿的透明而美丽，我不会介意有时让它浸湿我的衣裳。但有你时，我只想与你同在伞下，抱紧我一路走下去。我想在这最非常的季节与你一同去看看最非常的风景，哪怕大雨不停的下着，我爱恋伞下我们身体的温度。

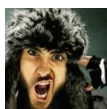
八月：暖湿气流的激情在季风的节奏里轻快的飞舞，丽江的雨总是有种高洁的少女气质。因为美，你不会烦她，时常的琢磨不透。因为美，阴晴不定的丽江也是可爱的。

九月：这是一个有着诗情画意的月份，暗暗的风里有桂花的香气。秋雨的轻柔是天空给你的轻抚，心是酥软的，情却是舒畅的。眼神里会多出些温情的波动，或许是月光的灵气，山光水色，有了无所不在的美景。你和我在九月的丽江，香格里拉，梅里雪山，泸沽湖边感受着一场心与眼的美景。

十月：丽江是辉煌的光与色的交响乐章。古城里成片的青瓦上盛开着金灿灿的黄色小花朵。它们是秋的精灵，在尽情歌颂着赞美着伟大的造物之神。田野里回荡着收获的欢畅，生命的果实凝结着沉沉的喜悦。爱神在十月的丽江总是醉意蒙蒙的，微红着美丽的脸儿看着你笑。

十一月：清凉的风儿远游归家了。游子的心里充满着爱意，轻掠过池塘，涟漪用微笑作答。飘荡过山间，落叶轻轻点头。火塘边暖暖的火焰诉说着思念，幽明的火光中苦茶的清香里，在丽江的冬夜我们注视着对方爱的容颜。重温着每一句誓言，激情厚重得可以燃烧一生的时光。

十二月：不如归去，不如归去，心的家园，归将何处？十二月的丽江没有冬的凋零，每一物，每一景都是爱情的见证。阳光每日宽厚的照着大地，清澈的溪水映耀着金色的光芒。风吹枝摇，没有枯意，有的只是一次一次新生活的孕育。冬日里你的衣裙飘动，妩媚的如一只春燕，为我的生命带来春的光彩。

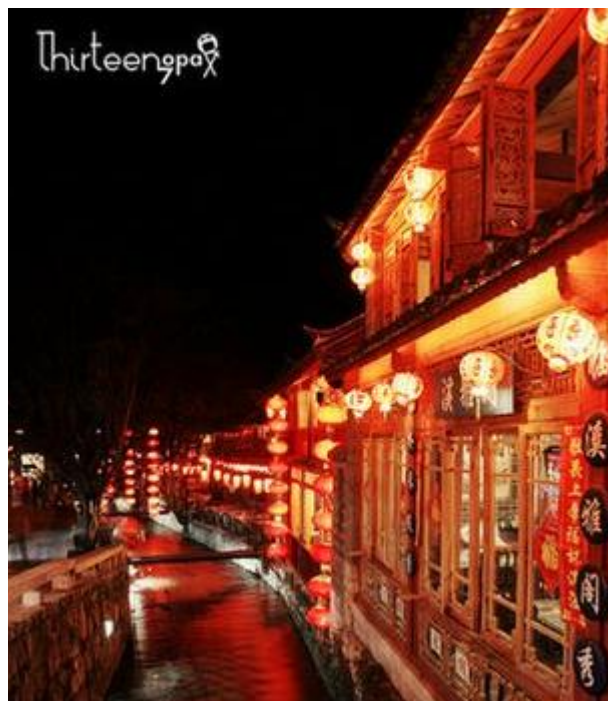


十三疯
帅哥

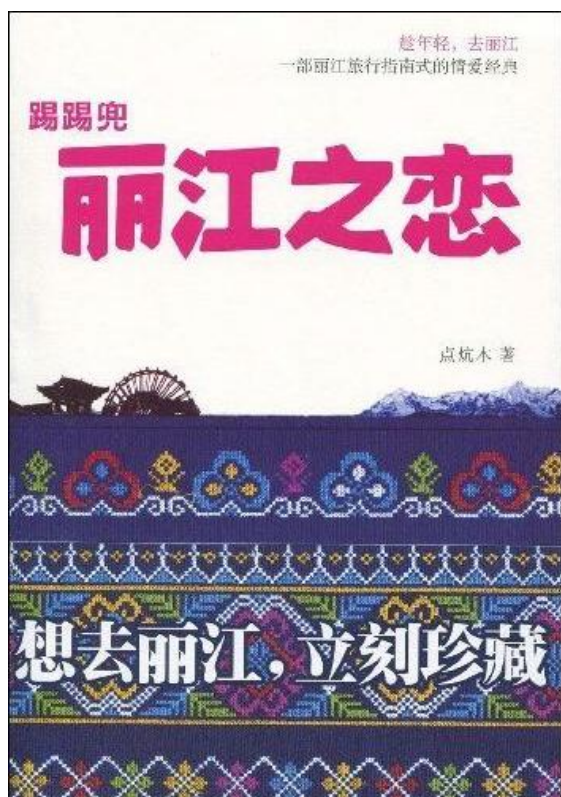
他在马蜂窝的永久地址为：

www.mafengwo.cn/u/117575.html

假如你什么都不想做，甚至思想都一片空白，那就躺在心中最惬意的那块石板上，念出一个名字——丽江！



By：十三疯



带上音乐去旅行： 丽江的春天 [流浪日记首部曲]

演唱者 陈升
唱片公司 典选音乐
发行时间 2007年08月02日

流浪 就是走自己的路！谁，需要地图？
日记 或许是心境 游走不同时空的 流连驻足。
陈升 这个流浪的人，
把他的地图 和感动 写成词、哼成谱，
融合成这张 随境所欲的专辑 邀您一同来到 陈升流浪的音乐国度！

生命的本质就是一种流浪，从台北到高雄、从甲公司跳到乙公司、从离开这个爱人去寻找下个伴侣等等。转移的过程，势必会有些声音，是来自内心深处的，在那个属于共鸣的位置，唤醒我们更深层的感触。如果遗忘了，就来倾听《陈升的流浪日记首部曲·丽江的春天》吧，您会发觉，流浪，就在每个人的心里。

对于记忆的某个地方，总和某些人，有着紧密交缠的情绪。于是在那氛围里，自然而然会响起某些属于心里的声音。于是这首歌响起，在玉龙雪山的春天、在小河尽头四方街、在心里面。

和朋友寻找普洱茶的地图，一路来到了云南的丽江，正好是春天。丽江的朋友围在四方街暖语寒暄，陈升拿着相机到处取栋留念，为自己的音符找些画面搭配。不知不觉，也许是自然向往的氛围，陈升在这里写歌越写越快，灵感特别强烈。那来自心灵的旋律告诉他，“这里虽然是异乡，却相当亲切。”

《丽江的春天》这首歌以悠扬轻快的旋律为主轴，歌词串起当地的景致与生活，曲调轻松惬意，仿佛亲临感受到在丽江的悠闲时光与生活步调，不禁令人向往。多部的合音所营造出来的自然辽阔感，与挚友间的浓厚情谊，点出了冀望当地朋友记住相聚的此刻，别将他忘怀再待相聚的潇洒友情。也许有一天终需要分别，但不要忘记玉龙雪山的春天，是这段友谊的发源。

到任何地方，都或多或少会留下一些思念，那时的景，那时的人，都只能被收藏在关于那时的记忆吧。陈升却选择把这种情感，收录在音乐里，用最浪漫的方式来纪念他的心情写照。于是，这首歌传达的，不再是属于他一个人的思念；而是属于你、我、他每个人都曾有过的深层感动。

属于丽江的爱情故事： 《踢踢兜：丽江之恋》

作者：点杭木
出版社：重庆出版集团，重庆出版社
出版日期：2009年08月

现在，你就可以开始这场刻骨铭心的丽江情爱之旅。去触摸四方街的古朴、拉市海的澄澈、泸沽湖的柔软和玉龙雪山的纯净；去感受幽静的束河小镇、迷离的樱花坞、古老的东巴象形文字和纳西族对生死的执著信仰；透过一对恋人的眼睛，丽江的风情在且行且止中，流露出她令人着迷的神秘与神圣。

两个在丽江相遇的年轻人，踢踢兜和点杭木，背负着各自的秘密，绝望地爱上了对方，渴望在短短的十天里，耗尽一生的爱。

相爱不逢时，刻骨亦枉然。此去与君别，生死两不知。

当他们的旅行结束，各自离开丽江，这座古城的角角落落，因为留下了他们相爱过的痕迹，而变得更加令人神往。

你说情色，她说忧伤。

趁年轻，去丽江。

点杭木，原名华楠，创意人，出版人，写作者，古怪的服装设计师。



张托托
帅哥
他在蚂蜂窝的永久地址：
<http://www.mafengwo.cn/u/180833.html>

很早就到过丽江，但对古城没有什么印象，倒是到束河古镇有些记忆，因为那时还沉迷于麻将，坐在农家院落里打麻将还是件很惬意的事；旁边的酒吧里歌舞升平，天南海北的人坐在一起称兄道弟的喝着，醉的人走了，清醒的接着喝，直到最后一个清醒的人起身想离开的时候，老板会把账单拿来，醉意微醺中掏钱买单，第二天才想起好像买的酒并不都是自己人喝的，那个掐着脖子跟我喝的人是谁？可能没有人再知道。



陳昇
流浪日记
首部曲
Bobby Chen

交通

到达与离开

飞机

丽江是知名旅游地，很多城市有直航，包括北京、上海、重庆、成都、广州、深圳、昆明、西双版纳、南京等，其他城市可以选择从昆明转飞，或先飞昆明，再从昆明乘车前往丽江；昆明飞丽江全票为700多块，行程40来分钟。丽江机场距离城区28公里。

丽江机场到丽江古城，可选择出租或机场大巴：

- 1、大巴：机场大巴到丽江20元。
- 2、出租：如果下了飞机直接打的到古城口的话，一般车费是80元。打车的朋友如果你还没订房的话需要特别注意，很多司机会忽悠你的住宿，要慎重。

火车

丽江站是新建成的，已经投入使用，新站在丽江玉龙县五台村，现有公交18路到丽江市区。原丽江东站改为货运站，不再办理客运服务。新丽江站位于玉龙县城南口片区上吉村，距丽江城区约10余公里。乘客可从丽江古城口（水平广场）乘坐4路公交车直达火车站，或从古城南门白龙广场乘坐18路公交车直达火车站，也可从古城口坐11路公交车到丽客隆超市对面坐16路公交车直达火车站。

昆明——丽江

车次	始发站	发车时间	到达时间	终点站
L9646	昆明	20:00	05:30	丽江
K9606	昆明	22:25	06:16	丽江
K9602	昆明	23:02	07:01	丽江
K9610	昆明	10:12	18:25	丽江
L9630	昆明	11:40	19:56	丽江

丽江——昆明

车次	始发站	发车时间	到达时间	终点站
K9604	丽江	08:51	16:31	昆明
L9632	丽江	09:11	17:43	昆明
K9612	丽江	21:25	06:03	昆明
K9608	丽江	22:21	06:50	昆明
L9648	丽江	23:10	08:15	昆明

汽车

丽江地处滇、川、藏三省交汇处，公路交通方便。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。

丽江市客运中心，当地人通常称其为新客站。位于大研古城西南角长水路上，云杉旅游开发总公司旁边，从古城坐1路车直达，0888-5121106。

丽江市高快客运站，位于丽江新城香格里拉大道上，从古城坐8路车可到达，0888-5169758、5140888。

丽江旅游客运站（云南省旅游汽车公司丽江分公司），位于长水路329号，0888-5125492。

古城口玉缘桥停车场（多为夜卧客车）主要是去往昆明的长途大巴。

丽江与周边城市的交通：

昆明——丽江

昆明西部汽车客运站有客车发往丽江，昆明到丽江的汽车真的很久很辛苦，大家要做好心理准备，7-8个小时的颠簸，而且如果你坐便宜的卧铺的话（150多块左右），味道还很让人郁闷，建议买个口罩。卧铺车很多，基本上一天很多趟，最晚大概22点。另外可以选择高快座位的车，大概160-190元的价格，只是班次较少，一天好像只有两趟。

丽江——昆明

丽江开往昆明的车大都从丽江客运站或丽江高快客运站出发，8:00至18:00间，有十趟，车型为商务轿车或尼奥普兰、沃尔沃等，票价180-230元，行程8小时，抵达昆明西部客运站；19:00-20:30间有卧铺、高级卧铺和高快卧铺前往昆明西部客运站，票价165-190元，行程9小时。

大理——丽江

大理下关至丽江每天有多班中巴往返，最晚19:00，行车3小时，票价40-60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。

香格里拉——丽江

香格里拉到丽江的车很多。从7点到下午5点，每一小时一班，另外在8:30、10:30、13:30加开，所以不用操心没票买。香格里拉至丽江的柏油路好走，但由于山路多弯，要打起12分精神。车分快车、慢车，慢车车票40元，车程5个小时，快车56块钱，车程3.5小时。



丽江古城交通

丽江是个旅游发展很成熟的城市，出租、小面包都异常方便，由于城市较小，一般10块钱，起步价7块，就可以到达丽江城里你所去的地方，比如高快客运站、新客运站、蓝天宾馆机场大巴等等。

想在丽江包车出游，也很方便，不过路上的司机，由于没有保障，所以大家最好慎重选择。

至于古城内的交通，只有一句话：古城里是不允许任何车辆进入的，古城周边可以。自驾游的朋友可以停靠两个停车场：古城狮子山万古楼公园停车场、古城南门停车场。

蜂蜂 [丽江紫藤缘阿文](#)的心情帖：

丽江，
一个充满暖味的城市，
一个充满故事的城市，
一个容易发生故事的城市。
有人说丽江是一个适合疗伤的城市，
有人来了，
结果越疗越伤。
有人说丽江适合有故事的人，
在这里可以躲避，可以包容。
丽江有太多逃避的人了，
但是终究是要面对的。
带着一颗简单的心来到丽江，
颓废在丽江的柔软时光里。
发呆，看书，聊天，上网，晒太阳，艳遇。
丽江让每一个过客放慢脚步，
想一想我们到底要到哪里去，
想一想似水流过的岁月终究会给我们留下些什么。
D调，38号，半山腰火塘，班达，柔软时光客栈；
樱花屋，一米阳光；
腊排骨，黑山羊，洋芋鸡，罗非鱼；
柔软时光的普洱茶；
柔软时光客栈的夜晚；
白马广场门口的烧烤；



四方街，大水车；
青梅酒，黯然销魂酒.....
这些名字让你想起什么了吗？
丽江的柔软时光，
丽江的巷子，
丽江的酒吧，
丽江的水，
丽江的艳遇，
熙熙攘攘的人流，
夜晚热闹的对歌。
丽江给你们留下了什么？
如果不曾相见，人们就不会相识；
如果不曾相知，人们就不会相恋。
邂逅在丽江，
我在丽江柔软时光等你。



云南丽江地图

住宿

在丽江地区旅行住宿分为两种情况：一是到开发成熟或正在开发的地区旅行，住宿条件基本都有保证，比如丽江古城、虎跳峡、宝山石城；另一种情况是到开发还不成熟的地区游玩，住宿设施得不到保证，可以投宿当地人家，或者露营，但是需要注意安全问题。

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；在客栈里悠闲地烤烤太阳，或者和店主人攀谈一天，或者还可以待在店主人的房间里，昏天黑地看一天碟片。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。



蚂蜂窝推荐客栈

暮光倾城客栈

房价参考：淡季168-228元，旺季288-428元
QQ：88353693（请求信息“宝宝”）
电话：0888-5114680，15284476997
客栈地址：古城区七一街崇仁巷78号
微博：Http://weibo.com/zhengli19850315
店铺网址：http://www.ljmgqc.com

屋里厢

QQ：1643398841
MSN:wulixiang2009@hotmail.com
电话：0888-5115007
手机：18988004445
客站地址：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

爱琴海精致驿站

QQ：466430243
手机：天野：15284493009
网址：http://www.aqhkz.com.cn/
客栈地址：古城区七一街八一上段18号（三眼井旁）
爱琴海总共五家分店，丽江古城四家，束河古城一家，分别有地中海、巴厘岛、纳西等不同风格）
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100098

丽江古城云水谣客栈

QQ：5811263
电话：08886624949
手机：13988890711
MSN：chenluyaomemo@hotmail.com
客栈地址：丽江古城木府激沙旁。如果古城步行请打听至木府；如果乘车请打听至兴文小学。
店铺网址：Http://www.mafengwo.cn/v100148

三味生活小院

QQ：826982286
电话：0888-5181818
手机：13378884999/15012244833
网址：http://www.5isanwei.com
客栈地址：丽江大研古城七一街八一下段115号（南门桥附近）
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100055

一棵树客栈

QQ：7890291
电话：0888-5125757
手机：13987157096
MSN：helen1102@hotmail.com
客栈地址：丽江古城光义街光碧巷11号
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100087

醉乐居

QQ：1097127010
电话：0888-5118018
手机：13170772008
客栈地址：丽江古城义和昭庆村15号
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100078

纳西云鹰阁客栈

QQ：936858908
电话：0888-5130798
手机：15012223224
客栈地址：丽江市古城区七一街崇仁巷37号
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100046



丽江暮光倾城客栈

古城雅乐居客栈

QQ：184153134
网址：www.ljylj.com
手机：13988888877
电话：4008878627-1388
客栈地址：丽江古城七一街中段（紧邻和府皇冠假日酒店）
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100060

旅人驿站

QQ：274366699
电话：0888-5186518
手机：13688780681
客栈地址：丽江古城七一街兴文巷36号
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100086

懒虫小住客栈

QQ：695822880
电话：0888—5116515
手机：13688781588
客站地址：丽江古城七一街兴文巷6号
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100105

月光部落

QQ：578966928
MSN：topdear@gmail.com
电话：0888-5117506
手机：13688789034
客站地址：云南丽江古城七一街兴文巷83号
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100073

吉庆祥客栈

QQ：49517851
电话：0888-5111996
手机：13988895693
客栈地址：云南省丽江市古城区南门街宝屋巷7号
店铺网址：Http://www.mafengwo.cn/v100028

赵公馆

QQ：952248284
电话：0888-8893351
手机：15608888921
客站地址：丽江市大研古城七一街八一下段169号
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100115

红尘净土客栈

QQ：114256206
手机：15287276671
客站地址：丽江古城五一街王家庄巷42号
店铺网址：http://www.mafengwo.cn/v100101

餐饮

丽江美食以纳西菜色为主，除此以外，在古城内外会看到不少成都、四川饭馆，大多是由从各地到丽江从商的人所开。比较具有代表性的纳西菜有三叠水、八大碗、至高部，菌菇类如松茸、鸡枞、羊肚菌，不仅名贵，且味美滋补，也是丽江独有的佳肴。三文鱼和腊排骨虽不能称为标志性的本地菜，却很受欢迎，食者众多。

大研古城中心的四方街是有名的小吃一条街，短短窄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有的米线，种类有砂锅米线、煮米线，因此这条街又有“丽江米线街”之称。另外，要想吃的便宜或吃风味小吃可到各农贸市场去吃，新大街的（百信商场、七星街附近）华都商贸城里面也有很多的各地小吃，营业到夜里两点多。

三叠水因使用三套大小不同的餐具，即六个大碗、六个小碗和六个盘子，共十八道菜肴，所以被称作三叠水。

在有贵宾来访的时候，纳西人的最高礼仪就是三叠水。按所上菜佳的口味分三次上席，第一叠是以甜点类为主的，如米糕、蜜饯、果脯、时鲜的果类食品；第二叠是凉菜类，其中包括丽江特产，如吹肝、凉粉，还有火腿、豆腐干等；第三叠是熟食类，主要以蒸菜为主，季节不同出产的物产不同，菜品因而有所不同。这三叠水中包括了山珍海味、纳西族地方风味和特产小吃，可以说是纳西人的满汉全席。

丽江古城新华街双石段的荣坡酒楼就是一家以做纳西大餐为特色的酒楼。



By: YUE小岩
鸡豆凉粉

琵琶肉是纳西人家的又一道特色菜肴。取一头完整的猪，去其内脏和骨头，加入佐料后用线缝合。然后用石块压平风干，再挂在火塘上方经烟熏三四个小时，因为形状颇似琵琶而得名，又称猪膘肉。存放的时间越长，肉味越香，吃起来肥而不腻十分可口。

丽江粑粑是丽江街头最容易找到的食品之一。

丽江粑粑分为甜、咸两种口味，香脆可口，而且不容易发霉变质，吃时只需再蒸或煎一下，照样是香酥的。就是因为这个特点，丽江粑粑曾经是马帮商队必备的干粮，它的名声也就不胫而走。

木府大院附近有一家专做丽江粑粑的小店，那里出售的丽江粑粑远近闻名，很多当地人也都在那里买着吃。从他家门口挂着的那块“丽江粑粑”招牌被熏黑的程度就可以知道小店有多长的历史。

丽江粑粑与酥油茶一起吃更有一番风味。与丽江粑粑一样，酥油茶也分为甜、咸两种口味。将酥油、鸡蛋、盐、麻籽、花生、核桃等混合。再加入煨好的茶叶水，盛在一种木制的细长筒内，用一根木棍反复地搅拌。当地人又叫它为打酥油茶。是丽江地区很多民族的主要饮茶方式，也是他们一天开始必需的食品。

对于第一次喝酥油茶的人来说，第一口会觉得味道很怪，但如果你坚持再喝一口，那么，你就能体会到其中的醇香，当然不用别人请，你会主动喝下去。甜味的酥油茶腥味较重，初尝者最好从咸味开始尝试。

如果只是想尝一尝酥油茶的味道，你可以先要半筒，这样就不会造成浪费了。



永胜油茶是丽江地区永胜县独有的一种饮料。“丽江粑粑鹤庆酒，永胜油茶家家有。”这是在滇西北非常有名的说法。油茶的做法与酥油茶不同，但也有甜、咸两种口味。在丽江街头几乎找不到，但如果有机会到永胜，这是一定要品尝的一种独特饮料。

鸡豆凉粉是丽江古城里的招牌食品。鸡豆是丽江特有的一种豆类，用鸡豆做成的凉粉就称作鸡豆凉粉。鸡豆凉粉有凉吃和热吃两种吃法。夏季多凉吃，把凉粉切成片，然后加入五颜六色的佐料，色香味俱全，而且消暑开胃。冬天，用平底锅将凉粉片煎得两面金黄，再依不同的口味配以不同的佐料，同样色香味俱全。鸡豆凉粉是价廉物美的佳肴。

百岁坊附近有一家小店以各种凉粉招来了无数的回头客，是众多年轻女孩常去的小吃店，看见她们挤在那里专心吃着碗里食物的样子，走进没错，肯定就是那家小店。

米灌肠在纳西语里称作“麻补”。是把大米或糯米蒸熟后，拌在新鲜猪血、蛋清及各种香料里，然后灌到洗净的猪大肠内，封好煮熟而成。吃的时候，切成片可煎可煮，也是丽江地区的特有吃法。丽江古城的小饭馆里大都有这道菜。

丽江古城里各种小饭馆很多，特别是大石桥附近，每家都有自己的看家菜，走进先去问清楚然后再点菜。如果是雨季到丽江，正是出菌的时候，丽江的松茸很有名，还有一些好吃的菌类，千万别忘了品尝。

如果是一个人到丽江旅行，在新义街要份小吃，比如丽江粑粑、酥油茶，不仅味道好，而且有足够的热量。



By: Future
腊排骨

阿中的快乐餐吧

QQ: 983106115

电话: 0888-5101913

手机: 15126092622

MSN: zhongguoren1976@hotmail.com

餐吧地址: 丽江古城南门街古佑巷80号

店铺网址: <http://www.mafengwo.cn/v100029>

钰洁腊排骨火锅

地址: 古城区象山东路农贸市场内

电话: 0888-6633979

推荐: 这家店在丽江很有名，也很受旅行者欢迎，几乎成了到丽江旅行必吃的一家，推荐她家的腊排骨。

一杯花茶点评: 腊排骨确实好吃，汁多味香。68元一市斤，超贵吧但超好吃。吃的全程我边吃边“好吃、好吃”，呵呵，记起那个狼吞虎咽的样子，真是笑呵呵啊。

Future点评: 腊排骨挺好吃，量也很足。

丽江特色小吃在哪儿吃

有人说，吃分三等：上等会吃，中等能吃，下等好吃。在丽江这个不是以美食著称的地方，很多人只能发下等愿，想上等福。就是很想吃好的，但苦于求吃无门。驴友们聊天说起这个，莫不是慨叹一片。于是整理出这个，供驴友们在丽江找吃。



【喝酸奶的地方】：丽江比较出名的酸奶有两种。一是牦牛酸奶，这个到处都有卖，5块一瓶，跟别的酸奶没什么两样，但感觉也是特别好喝的。另外一种就是阿安酸奶了，在五一街振兴巷1-1号，好多姑娘喜欢喝，如果加点蜂蜜，味道更佳。

【喝酸梅汤的地方】：古城也到处都是，是白沙古镇那边的总店拿过来的。如果你要觅祖，就到白沙去喝吧。那个店很容易找到的。在丽江古城的话，一般是十月酸梅汤的铺子比较地道些。



By: 丽江xiaoC
阿安酸奶

【吃烧烤的地方】：集中在几个地方，新城福慧路的烧烤城、忠义市场、新城天桥过去的华都商贸城。

【吃丽江粑粑的地方】：在四方庙附近有个叫“七星粑粑”的，味道很好。

【吃鸡豆凉粉的地方】：五一街上有一家叫“88号小吃店”的，它的鸡豆凉粉比较正宗。

【吃腊排骨的地方】：腊排骨到处都有，但是公认比较地道和实惠的要数新城象山市场的了，而象山市场比较出名的就是入口处右手边的——杨姐阿里里。分小锅，中锅和大锅。另外，泰安洋芋鸡和大佛洋芋鸡的也不错。

【吃野生菌的地方】：东巴谷野生菌火锅，新城花马街。号称采用多年的玉龙雪山的泉水、高原雪山的虫草、秘不可传的46种野山菌，通过12小时文火煮炖而成；不过味道确实很鲜美。把松茸、鸡枞、牛肝菌、青头菌等菌子加到乌鸡汤里，炖上20分钟，才可以吃。吃之前一定要喝汤。但是价格不便宜啊。

【吃纳西烤鱼的地方】：忠义农家饭庄的纳西烤鱼不错，它们家的海菜花（艺名叫水性杨花）、汽锅鸡也值得推荐。

【吃黑山羊的地方】：新城金凯广场，整条街都是。到了金凯广场，哪家人多就进哪家。

【吃洋芋鸡的地方】：这个就数新城的“太安洋芋鸡”最出名了，出古城口打个车7块就到了。

【吃三文鱼的地方】：新城花马街的彩虹三文鱼，38元一斤，算是比较实惠的了。另外对面的龙记斑鱼庄，味道也很好的哟，28元/斤。



By: 丽江xiaoC
纳西烤鱼

【吃三川火腿的地方】：正宗的三川火腿比较难吃到哦。不过有个野山药火腿鸡，火锅，古城南门停车场旁，价格适中。吃之前先喝碗汤，它的汤味道很好。火锅用本地乌鸡和山药一起炖好，火腿美味。味道非常好！所有的蔬菜都可以加在火锅中煮。人也比较多，适合朋友聚会。

还有牦牛肉和米灌肠，也是丽江的特色美食，大家自己找找吧，选择自己爱吃的和可以找得到的，去尝尝就是啦。



丽江xiaoC

帅哥

他在马蜂窝的永久地址为：

<http://www.mafengwo.cn/u/227239.html>

“由于三文鱼是冷水鱼，所以丽江雪山脚下的冰川融水无论是水质还是水温都特别适合养殖三文鱼，听说丽江的三文鱼的鱼苗是从挪威引进的，不错吧？我活三文鱼的肉质真的特别鲜美嫩滑，和平时吃的冷冻品的口感味道简直完全是两码子事，强力推荐。”



酒吧

丽江有特色的茶室、酒吧很多，其中不乏西洋风格的酒吧。这类酒吧多集中在新义街附近，门外的英文字母招牌很容易吸引老外的目光，推门进去，满眼是独特的异域情调。

丽江的酒吧在全国是很有名的，酒吧大多集中在酒吧一条街（东大街的上部），以前也叫洋人街（因老外太多而得此名）。酒吧一直延续到四方街，每晚对歌阵阵酒吧内人声鼎沸，可算是丽江“一景”。

在丽江古城的中心地区 - 四方街一带也有许多不同风格的茶室，这些茶室的主人有很多都是外乡人，在多年前行走了丽江之后，再也不能释怀，割舍不下这里暖暖的太阳、清灵的空气，而最终抛弃了城市的浮华和造作，在古城一隅营造出一片心灵的属地。在这样的小茶室里，游客可以享用到茶水、饮料、小食品、音乐、杂志等，有的茶室里还可以上网。

很多到丽江的人是慕名找到**樱花屋**的，可能与酒吧老板那段跨国婚恋有关。其实，樱花屋里的西餐味道真的不错，经常有老外在这里食宿，也有在这里打工的。价格嘛，不算贵，这可能也是能招徕回头客的原因。泡一壶丽江特有的雪茶，坐在小河边看来来往往的游人，与在大城市里泡酒吧滋味可不一样。0888—5187619

小巴黎酒吧位于古城新华街翠文段111号，它的装饰别具一格。主人薛和来自法国的先生乐，被丽江古城浓郁的生活气息、独特的民族文化深深吸引着，因为想在丽江生活便经营起了这个酒吧。他们将酒吧布置成古色古香的格调，使酒吧的装饰和古城很好地融为一体。13013478780

在古城众多的酒吧中，由当地人开办的并不多，而位于古城新华街积善段8号的**自游公社**就是其中一家。酒吧的布置简洁明快，给人非常自由和舒适的感觉。酒吧除了为顾客餐饮服务外，还为自游者提供“驴行”咨询、代订客房、刻录光盘、上网、租山地车等各类服务。

古城的酒吧很多，这里只介绍了几间，喜欢泡吧的驴友还是自己去看吧，因为每个人的口味都是不同的。



By：光影世界

购物

螺旋藻在中国只有丽江程海出产，东巴扎染和手织布是最好的纪念品。

丽江程海是世界上三大生长螺旋藻的湖泊之一，而且生长的钝顶螺旋藻是最为优良的品种，螺旋藻所含的成分使其具有保健和医疗双重功效。在丽江街头会看到很多加入螺旋藻后加工而成的食品，比如面条、饼干等，“绿A”是螺旋藻的终极产品。

到丽江一定要买的就是东巴扎染，它借鉴了白族扎染和苗族蜡染工艺，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，使得东巴扎染具有独特的审美价值和装饰性。买一块东巴扎染做成的布挂，既美观又实用。过去因交通不便，纳西人过着自给自足的生活，他们所织的土布色彩丰富、质朴、富于变化。丽江古城里有很多专门出售土布的商店，有的还代客加工成顾客想要的款式，比如上衣、裙子、帽子等。

据说，伊丽莎白女王出访中国时，在国宴上点的就是丽江的窖酒。窖酒属黄酒类低度酒，早在明代就已形成了独特的酿造工艺。

雪茶是一种空心草芽状的地衣类茶科植物，生长在海拔4000米以上，因洁白如雪而得名。雪茶性凉，味甘苦，具有生津止渴、清热解毒、平肝降火、滋阴润肺、降脂降压等药用价值，可单独用开水泡饮，也可与茶叶、菊花、甘草等同泡。在丽江的边远山区里，雪茶又叫“阁勒”，意为高山爱茶，是男女谈恋爱时喝的茶。

虫草和天麻都是名贵的中药材，虫草生长在3000多米的高山草甸中，天麻以鲁甸出产的为最佳。



@小扁@

美女

她在蚂蜂窝的永久地址：

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

“很多人流浪到丽江就住下来了，我喜欢随便找个
小点，坐在里面跟店主聊聊天，听他推荐的CD的那种感
觉，有时候能耗大半天，希望下次再去丽江的时候，能
听到你编制的故事。”



By：行行摄摄 - Hunter

小贴士

关于游玩

1、古城内有大大小小各式店铺几千家，爱逛街的女士逛几天可能也不会倦。如果有耐性，男士们也能在那儿淘到宝。晚上可以去四方街打跳或到酒吧街纵情放歌，体验一下在城市中感觉不到的放松。

2、时间充裕的朋友可以到拉市海露营，除了感受如诗如画的湿地及田园风光，骑马扬鞭或乘船出海都是不错的选择；也可骑单车或徒步穿梭在各个村寨之间，近距离感受真正的纳西族民族风情。

关于照相

1、拍摄丽江古城的最好时机是在早上，古城之清幽及一米阳光之美景你可尽情收藏。想拍古城全景不一定到木王府，可以去文昌宫门口拍，效果相当不错。

2、传统景点玉龙雪山是要去的。夏天山上雪不多；每年1、2月份的雪景和冰川非常漂亮，千万不可错过。

3、拉市海值得一去，晴朗的日子在海边扎营观日出日落，场面非常震撼，摄影爱好者一定要去感受一下才不虚丽江之行。



By : 风笛

关于银行

大研古镇里银行和ATM较多，东大街上有中行、工行、农行等，取款很方便。但如果是到石鼓、虎跳峡等远离城镇的景区，最好事先做好资金上的准备。

关于地图

丽江多数酒吧和咖啡馆里都可见到《逛丽江》地图，由丽江规划设计院设计，云南民族出版社编辑发行，6元一份。另外，想徒步虎跳峡的，也可以在这些地方获得免费的虎跳峡线路图。

关于通信

丽江各乡都有程控电话，但IC电话一般只在游客较多的地方才能见到。手机进入山区后信号一般都会变弱很多，或者根本就没有信号。

关于卫生

1、在丽江几乎每一个村落都有源自雪山溪水的水潭，通常是丽江人饮水的主要来源，而且一般都能直接饮用。在村庄、山间、路旁，在长途急行之后，如果天热口渴时，切忌仿效当地人直接饮用泉水，外地人如直接饮用未经烧开的山泉容易引起腹泻。特别不能趴下直接引用山泉水，实在想喝也要用手捧起，或用口杯一类的器具舀起，然后观察里面是否有蚂蝗，如没有再喝。在丽江地区最好喝煮开的水，或自己带上饮用水。

2、在森林中行走，要注意扎紧鞋带、裤腿口，最好在脖子上围一块围巾，遇到有飞蚂蝗落在皮肤上，不要用劲往外扯，而是拍打致使它脱落。还要注意观察蜂巢，千万不要惊扰蜂窝。

关于网络

如今在丽江，上网非常方便，客栈都提供免费电脑和无线上网。

景点海拔

一些主要景点的参考海拔高度：

虎跳峡：1800米
长江第一湾：1850米
丽江古城：2416米
白沙壁画：2500米
泸沽湖：2685米
玉峰寺：2760米
白水河：2950米
牦牛坪：3800米
甘海子：3100米
云杉坪：3205米
老君山主峰：4247米
玉龙雪山四季滑雪场：4500米
冰塔林：4600米
玉龙雪山：5596米



CHENGZI

美女

她在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/369622.html>

沿路,不再安靜
沒有機會讓我躺在這裡曬太陽
讀完一本書
遠遠望去
這裡也紙醉金迷
一下午在小鎮中'UNO'和咖啡
陽光
每日每日繼續
一點也不無聊



丽江古城

丽江古城的水源

水就像丽江古城的血液，它不仅滋养了这里的人，也给这座四方古城带来了无限的灵动与活力。最早，丽江古城的水都来自城区北边的黑龙潭，而黑龙潭的水源是九子海，并非玉龙雪山。黑龙潭的水源曾出现过多次干涸，20世纪90年代，丽江地区为解决古城水源的问题，将清溪水库的水引到古城，还有一部分是拉市通海工程的北干渠，水源来自拉市海。由此保证了城内永远流水潺潺。雪山的冰雪融化以后进入“三思吉”，由北郊进入东界河，并不流入古城。



“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。古么些人的一支将自己的统治中心从白沙古镇搬出来，当时木氏的祖先，一个叫阿良阿胡的选址于此，并开始建造一座以土木结构为主的城池。大研镇所有的房屋在建造时不使用一枚钉子，完全利用了穿斗式的木结构；对水资源的合理利用是古镇的一大创举，玉泉河的水流到玉龙桥时，被分成了东、西、中3条分流进入城中，形成了环城而流的城市水系，以致每家门前都有河水流过，而处于中心位置的四方街略微凸起，四周凹下，当水闸合起的时候，漫过地面的水就流向每一条街道，把铺在地面的五彩石洗得干干净净。

据有关人士说，四方街可能是世界上唯一具有自动冲洗功能的广场，可惜在修复旧城时将这一功能破坏了。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。

1997年12月4日，丽江古城被联合国教科文组织世界遗产委员会列入《世界遗产名录》。2003年7月2日，联合国教科文组织世界遗产委员会将云南省的“三江并流”列入《世界自然遗产清单名录》。2003年8月30日，联合国教科文组织世界记忆工程咨询委员会将东巴古籍文献列入《世界记忆遗产名录》。

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“古城维护费”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；而且现在无论住不住客栈，都要收取古城维护费。

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：谢翌

木府大院

木府大院是一座仿紫禁城的纳西宫廷式建筑。现在丽江古城里的木府是在原址上重建的。木府的主体建筑是仿照北京紫禁城的格局而建的。

木牌坊、石牌坊、仪门、议事厅、万卷楼、护法殿、光碧楼、玉音楼、三清殿、木家院形成一个中轴线，整个建筑群颇具王府气概，重建的木府大院是1999年由世界银行贷款完成的。

纳西古乐会：到丽江古城别忘了听一听纳西古乐，当然更应该听一听宣科所主持的纳西古乐会的演奏。

大研镇里的纳西古乐演奏团体很多，但由宣科主持的丽江中国大研纳西古乐会，汇集了丽江很多的高龄演奏者，他们演奏的乐器大都是老乐器，演奏的曲目当然也是古老的。

而最重要的一点是宣科的主持也别具风格。有人说，去听纳西古乐就算听不懂古乐本身，只听宣科的主持也是值得的。

进了古城，顺着东大街往前走，你就会看见纳西古乐会的牌子。如果你住在古乐会开设的招待所里，每天都可以免费欣赏。

门票：60元（不查古城维护费），导游证免费，军官证免费，60-69之间半价30.纳西古乐会门票有三种：A票160元，B票140元，C票120元

黑龙潭及丽江市博物馆

这里曾经是丽江的一个标志性景点，也是东巴文化研究所的所在地。

如果沿着四方街潺潺的流水溯源而上，在古城的北面象山脚下有一潭山泉，这就是黑龙潭，现在辟成公园，又名玉泉公园。玉龙雪山正好倒映在水面上，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。

黑龙潭与其他地方的公园一样，古木参天，亭台楼阁，所不同的是，它又是丽江东巴文化研究所的所在地。这里保存着纳西族东巴教的经书2万多册，如果对东巴文或东巴文化感兴趣，这是一个必到之地。穿过公园长长的小路，从后门出去，丽江市博物馆就在侧面的五凤楼内。这座集汉藏纳西风格为一体的建筑内，收藏着近万件文物，是了解丽江民族历史、文化和民俗的首选之地。

门票：凭古城维护费免费参观，离开古城沿新大街一直向北徒步约2公里即到



By：游牧人小汪

蜜蜂Friday的心情帖：

如果不是机缘巧合，也许现在的我不会在丽江

我总是会想，丽江对我而言代表的什么？

临时的栖息地还是旅途的终点？

我觉得永远不可能是后者.....

以我的性格而言，我是不喜欢丽江的，

因为受不了那些酒吧里面歇斯底里狂吼着“呀嗦呀嗦呀呀嗦”以及疯狂扭动身躯的各色人等，
因为受不了那些整天说丽江太过于商业开发而又在丽江玩的不亦乐乎的游客们.....

而实际上，我又是喜欢丽江，

因为有一个安静的大院子可供我休息

因为每天从早到晚都可以晒到阳光

这阳光似乎就是一副镇静剂，让我可以怡然自得.....

人都说在这里开客栈是幸福的

而实际上，从我做掌柜的两个月来

除了阳光和安静之外带来的更多的是一种心伤

面对来自不同地域的游客

性格、待人处事的方式都不一样

于是也就有了合得来合不来的

我想永远不会出现我在泸沽湖半夜12点把客人轰出去的事情了，吧？

以此贴记录我在丽江的生活。



束河古镇

束河镇的格局与丽江古城相似，仿佛另一个缩小了水的大研镇，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聚散地。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。

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。也可以在古城口乘坐11路公交车1元/人，在束河路口下车，步行至古镇大门



蚂蜂窝温馨提示：

束河古镇，是一个重要的目的地，因此我们专门做了一个攻略供你免费下载！



By：阿滋猫

雪嵩村

洛克故居、玉湖寨和玉柱擎天都使得这个雪山脚下的村子多了些特别的趣味。雪嵩村在纳西语里为巫鲁肯，意思是雪山脚下，这个雪山脚下的小村子因西面有一泓清泉，水碧如玉，又名玉湖村。

1922年，一个叫约瑟夫·洛克的美籍奥地利人来到了丽江，他在丽江生活工作的27年里，绝大部分时间都是在这个雪山脚下的小村子里度过的。这个集美国《国家地理》杂志撰稿人、摄影家及探险家于一身的外国人，采集了大量的植物标本，拍摄了千余幅以民族风情为题材的照片，还翻译了大量的东巴经书，并著述了《中国西南古纳西王国》、《纳西语英语百科词典》。1962年，当躺在夏威夷的病床上时，他最怀念的还是玉龙雪山的白雪和鲜花。据推测，《消失的地平线》就是以他的著作为背景创作的，也因此给云南滇西北寻找真正的香格里拉留下了一段公案。洛克的故居仍按他当年居住的样子保留了下来，而且开设了展览厅以便更多的人了解他。

在玉湖寨的西南面有一处高约30米的峭壁，上书“玉柱擎天”，与之相呼应的就是那一泓静静流淌着的玉湖。离开玉湖寨，别忘了顺便到东巴神园去看看，这里可以更直观地了解东巴文化。

交通：从丽江坐7路车可以到达，也可包车或骑自行车。如果搭乘到玉峰寺的车，在东巴神园下，然后向东北方向走就可到达雪嵩村。这里距大研镇约10公里，因为在雪山脚下，温度比县城里低了好几度，所以比较适合夏天旅行。特别是玉湖边新建了一些旅馆，枕着雪山睡上一觉，感觉肯定不一样。



By：一点馨香

玉水寨

“山有多高，水有多高”，这是人们对玉水寨的赞誉。目前，这里已经成为丽江旅游的一个新的热点。

玉水寨背靠玉龙雪山南麓，面朝丽江古城，离城区仅有15公里。玉水寨位于白沙乡北部，山水相依，风景异常秀丽，纳西先民认为这是一块“风水宝地”，每有祭祀大典就到玉水寨举行。

神龙三叠水是玉水寨一大景观，它由一大群大大小小、高低不同的瀑布组成。偌大的一股泉水顺着山坡而下，折成三大叠。人们称第一叠为“出龙瀑”，第二叠为“戏龙瀑”，第三叠为“送龙瀑”。神龙三叠水的美名便得于此。

玉水寨是纳西族中部地区的东巴圣地，是丽江古城的文明之源。美国大自然保护协会将玉水寨指定为东巴文化传承基地和白沙细乐传承基地及勒巴舞的传承基地，在此进行纳西民族古文化的挖掘、整理、传承、研究、展示等工作。

门票：50元

交通：从丽江坐7路车可以到达，也可包车或骑自行车。或者可以从东巴神园出来后去玉水寨，它们在一条线上。牦牛坪、云杉坪、白水河、洛克故居、东巴神园、玉水寨可以安排在同一天，最好包车，100元左右即可。当然这些地方可以有所选择，未必都要去，主要看你的兴趣所在，具体走法可以咨询客栈老板。

白沙村

历史上白沙村是木氏土司家族的发祥地，也是纳西族进入丽江坝子最早的定居点。

明初纳西族人才由白沙村迁移到大研镇，这里曾是丽江的政治、经济、文化中心。现存的55幅白沙壁画就保存在这里，白沙壁画因吸收了汉族绘画中精细、洗练的笔法，融会了藏传佛教绘画中流畅绚丽的风格，又不乏纳西族性格中的粗犷，所以成为了壁画艺术中的珍品。

白沙壁画多创作于明清两朝，多为宗教题材，分别存于大宝积宫、琉璃殿、大定阁、大觉宫。琉璃殿、大宝积宫又为全国重点文物。

玉龙雪山

云杉坪、牦牛坪、大索道都只是玉龙雪山里的小景观。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，主峰扇子陡海拔5596米，至今仍是一座未被征服的处女峰。玉龙雪山也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。

因为山体气候垂直分布，植被和自然景观极其丰富。雪峰下有高山草甸，牦牛在广袤的原始森林旁悠然散步，远处的木楞房里不时传出藏族姑娘的歌声，冰川、峡谷、瀑布，还有在不同高度依次开放的杜鹃花。玉龙雪山主峰常年大部分时间都在云雾缠绕之中，有“神龙见尾不见首”的说法。运气好，方可一睹其真面目。

相关费用

大玉龙景区通票：220元（凭有效证件减免，包括玉龙雪山、玉水寨、东巴谷、玉柱擎天景区、东巴万神园、东巴王国、玉峰寺，含进山费以及古城维护费，但是，不包含大索道的费用，买大索道票150元的同时需要购买20元的景区大巴票以及2元的保险）。云杉坪索道55元；玉水寨30元；白沙壁画30元。

散客：进山费：105元。古城维护费：80元。持学生证，军官证半价。其余证件无效。

骑马：A线350元，B线300元，C线200元；并且需另加5元保险费。玉龙雪山景区门票：105元/人次（可凭有效证件减免）；

雪山交通

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。

玉龙雪山分为三条索道：

冰川公园：（索道长3公里、110元票价、可达海拔4506米，达雪线）

云杉坪索道：乘坐小索道，55元、牦牛坪索道：65元。

乘大索道可直达峰顶，需排队等候（旺季时可长达4、5个小时），要有耐性及心理准备。

古城往云杉坪可乘7路10元公交车到达大索道下站，如果租出租车（夏利车）大约100-150元。

牦牛坪风景区

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。

牦牛坪是丽江继云杉坪之后新开发的一个旅游景点，在距古城45公里处，海拔为3700米。牦牛坪与云杉坪之中可以只选择一处，牦牛坪是新开发景观，面积更大，具有典型的高山雪域风光和风情。

费用：来回索道费65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

大索道

高山草甸风景区。是丽江旅行线路中比较传统的一条，开发时间较早，影响较大。线路为：丽江—甘海子—白水河—云杉坪。

云杉坪海拔3200米，气候变化无常，年均气温只有5.5℃，所以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。

从这里乘索道（为了与大索道区分，当地人称其为小索道）直达云杉坪。也可骑马上山，骑马走山路没有草原上的速度，完全就是一种代步工具，白水河一带租马的都是当地的民族，骑马之前一定要先谈好价钱，包括往返的，以免在结账的时候发生不愉快。价格一般在50元左右。

徒步的话，最重要的是要注意高原反应，注意调整身体。山路不算平整，但也只是最普通的山路。

门票：150元（另外需要购买20元的景区大巴票以及2元的保险）



By：李忠海



By：阿滋猫

朝北看，则是玉龙雪山。玉龙雪山在丽江也有神山的说法。白雪皑皑的神山让过往的游客对它做着虔诚无比的表情，什么时候都有朝拜的人群向它走去。

云杉坪

以冰川为主的扇子陡景区是世界上离赤道最近的冰川，全国海拔最高的滑雪场也在这里。纯净的空气，冰清玉洁的冰川奇观，当然要一睹为快。

线路为：丽江——甘海子——雪花山庄——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。但是排队时间比较长，一般都要2~3个小时。

另外，因为山顶海拔比较高，一般人上去之后都会有头疼、头晕和呼吸不顺畅等高原反应，因此建议老人、小孩和身体较弱的人最好不要上，以免发生意外。

费用：来回索道费55元/人

交通：县城没有直达大索道的班车，如果搭乘7路公共车要在雪花山底下车，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递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。

玉峰寺

玉峰寺位于玉龙山的南麓，距离丽江县城13公里。玉峰寺建于清康熙末年，是丽江著名喇嘛寺之一。寺虽小，却因有一株山茶而名播海内。寺内有三个院落，闻名遐迩的“万朵茶花”植于北院中。相传，这株茶树系明朝成化年间(公元1465—1487年)所植，先有茶树，而后建寺。这株“山茶之王”已有500多年的历史。

门票：20元

交通：离丽江古城十五公里,无直达公共汽车，包车比较方便,一般是和玉龙雪山同天游玩。



泸沽湖

距宁蒗县城72公里的泸沽湖像一颗晶莹的宝石，镶嵌在滇西北高原的万山丛中。

在美妙绝伦的湖光山色之间，生活着国内外罕见的延续着母系氏族特点的摩梭人，那独特的“阿夏”婚姻、自然而原始的民俗风情，为这片古老的土地染上了一层神秘而美丽的色彩，被称为“神奇的东方女儿国”。

泸沽湖被青山绿林环抱，湖面面积48.45平方公里，湖水平均深度约45米，湖面海拔2685米，深度在云南省排第二位。整个湖泊状若马蹄，南北长而东西窄，形如曲颈葫芦，故名泸沽湖。泸沽湖水清岛美，四周青山环抱，湖岸曲折多弯。湖中散布着5个全岛、3个半岛和1个海堤连岛，远看像一只只绿色的船，漂浮在湖面。

高山上的湖水是天堂滴下的雨露。泸沽湖的水是最美的，一天之中变幻无穷。日出时分，雾霭烟霞，湖水一片金红；朝阳冉冉，周围山峦倒映其中，则为翠绿；夕阳西下，风平浪静，平滑若镜，又成一片墨绿；夜色幽静，微风柔漫，天上星星闪动，湖面波光粼粼。如此美景当前，难怪约瑟夫·洛克在《中国西南古纳西王国》一书中，称赞这里是神仙居住的地方。

蚂蜂窝温馨提示：

泸沽湖，是一个重要的目的地，因此我们专门做了一个攻略供你免费下载！



By : gumugumu



By : 蓝衍

拉市海

拉市海每年都引来越冬的水鸟，有调查显示，这片水域每年有3万只左右的水鸟来此越冬，其中包括斑头雁、中华秋沙鸭、黑颈鹤、天鹅、白鹭等57种鸟类和珍稀濒危鸟类。这里已建立了包括拉市海在内的4个高原湿地自然保护区。

山水相映，碧翠环抱几乎是所有高原湖泊的特征，拉市海就是位于丽江城西8千米处的一个高原湖泊，也是丽江境内最大的湖泊。

门票：无

交通：从丽江古城包车前往，一辆车要200/全天。也可以租自行车抵达。

小贴士：去拉市海可以感受骑马，但是价钱比较贵。从丽江打车到束河古镇15元，到目的地下车之后就会有人问要不要骑马，如果骑马能够帮忙逃掉进束河古镇的门票钱。骑马从束河古镇到拉市海的参考费用在80元左右。



By : 没着落

虎跳峡



金沙江在石鼓镇拐了一个弯之后，江面仍然开阔而平缓，遇到了横卧于面前的玉龙雪山和哈巴雪山并没有退缩，而是冲开了一条狭路继续向北，这就形成了以惊险著称的虎跳峡险滩。

还是用一组数字来说明虎跳峡的惊险和其中所体现出来的大自然的气势：虎跳峡起于中甸县的桥头镇，终于丽江市的大具，全长约20公里，其间落差约200米，分为上、中、下三段，中间有18个险滩。江水从玉龙和哈巴两座雪山之间激流而上，两座雪山的海拔分别为5596和5396米，最大高差3900米。穿越过这样一条峡谷，所有的惊险、壮阔，山川的秀美，以及身体的耐力、意志的坚强、克服困难的勇气，都目睹过了，经历过了，检验过了，世上再没有什么可以害怕的了。

徒步虎跳峡的路线选择

第一条路线是由东向西逆金沙江而上，丽江——大具——乘船过江——核桃园(山白脸Woody或山泉旅社)——中虎跳(中峡旅店Tina's)——本地湾(中途客栈Halfway)——28道拐——桥头——丽江。

第二条路线是由东向西逆金沙江而上，丽江——大具——乘船过江——核桃园(山白脸Woody或山泉旅社)——中虎跳(中峡旅店Tina's)——本地湾(中途客栈Halfway)——下公路——上虎跳——桥头——丽江。从丽江乘车到大具，从大具溯流而上，这样走的好处在于更适合摄影，也更能感受到峡谷的艰险。到桥头后，搭乘到中甸的班车或返回丽江有更大的选择余地。第二条路线亲临了上中下虎跳，但走公路，太容易，不符合徒步的要求。

第三条路线是由西向东顺金沙江而下，丽江——桥头——28道拐——本地湾(中途客栈Halfway)——中虎跳(中峡旅店Tina's)——核桃园(山白脸Woody或山泉旅社)——乘船过江——大具——丽江。这第三条路线被国外媒体多方宣传，所以国外的徒步旅行者一般都走这条路线。这条路线由西向东，28道拐处的上坡多，体力耗费大。第一条路线几乎按第三条路线的反方向走，28道拐处的下坡多，体力耗费相对小，能饱览虎跳峡沿途风光，适合摄影爱好者。到大具也可继续前行，沿哈巴雪山经哈巴乡，到白水台(三坝乡)然后到达中甸，完成余下的旅程需要更好的体力和毅力，最好有当地人作向导。

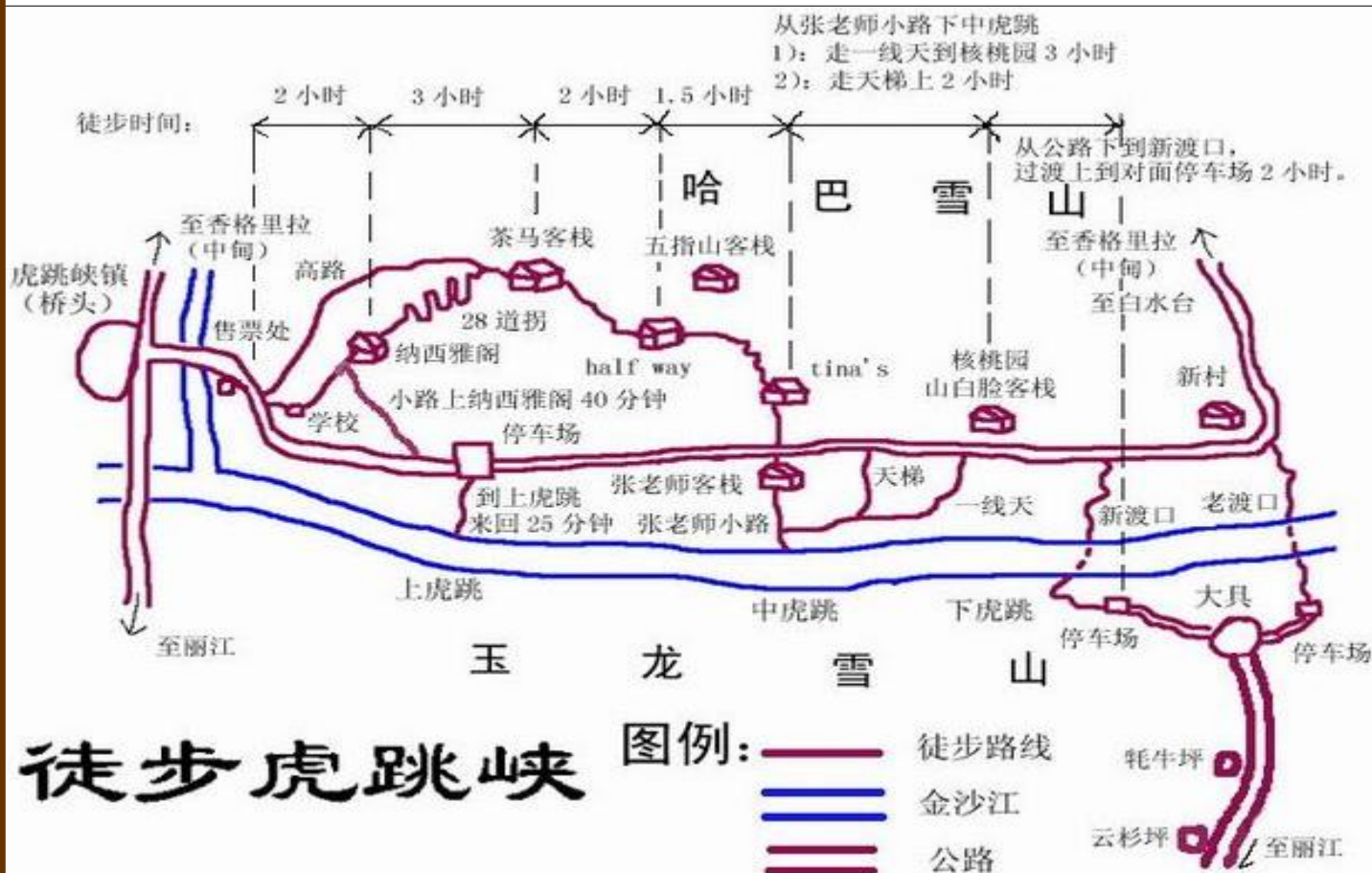
走完虎跳峡一般需要2~3天时间，全长30公里左右。中途值得一提的还有从核桃园到中峡旅店路上的瀑布和从中虎跳中峡旅店到本地湾路上的瀑布。

从体力上讲，穿越虎跳峡其实并不像传说中的那么艰难，只要调整好计划，选择好路线，按照个人的体力分配时间，所有身体健康的年轻人人都能完成徒步穿越虎跳峡的壮举。

虎跳峡其实有一条半路，一条路是指连接白水台和桥头的“公路”(其实是土路)，越野吉普车可以勉强通过，在夏秋两季经常塌方；另外的半条路是指起点在中虎跳中峡旅店(tina's旅店)附近分出的岔路，向上爬升垂直高度约200米后与公路平行，终点在桥头，中间经过“本地湾”和“28道拐”。在闻名全球的Lonely planet China中被称为“Halfway”。而穿越虎跳峡无论从哪边出发，走的都是“Halfway”的全部加上公路从中峡旅店——核桃园——大具一段。

从桥头进入虎跳峡，门票50元，学生证半价。【虎跳峡现已通车，徒步路线依旧。】，上张老师家虎跳石5元/人

蜂峰似水流年提示：1、地图上显示，28拐结束就是茶马客栈，容易让人误解。我就误解了。实际上从28顶峰下来还得走一个半小时左右
3.地图上显示tina's不在公路上，而实际上tina's是在公路边上的。而且每天有两班去丽江的车。



住宿

徒步穿越虎跳峡已经是到中国自助旅行的国外年轻人的必选路线，可以说是国际闻名。近些年，虎跳峡徒步沿线也应运而生了几家专为徒步者服务的小旅馆，其中最为著名的是“Halfway”上唯一的一家，也是备受称赞的中途客栈“Halfway”，它坐落在本地湾的村口，有普间60个，标间120个床位。

晚饭后在“Halfway”的露天阳台面对汹涌的虎跳峡乘凉也许是世界上最惬意的事之一了。还有著名的“山泉旅馆”，因为老板是地道的当地人，却娶了一个法国老婆而闻名，它坐落在核桃园西边，有38个床位。而中峡旅店Tina's则以老板娘的热情和友善著称，又因为它坐落在从公路到“Halfway”的岔路口，成为徒步者的必经之地，有两栋小楼，接待能力较强，且每天有两班去丽江的车。

这里最有特色的当属“过客留言簿”了。细心的老板娘将所有的旅行者留言编辑成册，大概已经有五六本了，放在公共区域供大家阅读，最早的留言多来自外国友人，最近才多了中国旅行者的笔记，在这里你也许会发现许多你以前在网上或媒体上神交而未曾谋面的同道中人给你的建议。

核桃园还有一家旅馆：**山白脸旅馆(Woody)**，目前也有两栋小楼，接待能力起码百人。并且有经营回丽江的客车，50元/人，标间60。老板娘任正美，电话**13988745996**。另外，中虎跳的张老师家也可住宿。说起张老师，每个徒步走过虎跳或准备走虎跳的人一定都不陌生，他的著名是因为他自己修了一条中虎跳从公路下到峡谷底的小路(在峭壁上修路真是不容易)，并在岔路口做了图标，在特别危险的地方还拉了绳索，对经过这里的徒步者来说安全系数增加了很多。现在，为了保持路的完好，张老师家的路开始收费，10元/人。上张老师家虎跳石5元/人，张老师家也从“Halfway”旁边的小村子搬到了中虎跳他修的路旁边，还开了一家小旅馆。

这些专为徒步自助旅行者服务的小旅馆基本上24小时都有热水供应，卫生情况都不错，住宿价格大多10~20元，随季节有所调整。饭菜是中西合璧，但绝对营养，价格也非常公道，一顿早饭大概5元。还有一个特点，大部分老板和老板娘都能说一口流利的英语，口音绝对比北京秀水街的老闆们正宗。

蜂蜂小贴士

信息来源：**似水流年**

1、在这里要特别介绍一个地方，在长胜村的上虎跳山路起点处有一间叫日出小屋的士多店。在这里可以加热水，有房间可以换衣服，还有干净的厕所，而且从这里到雅阁中间没有别的地方休息了，因此成了很多人正式开始徒步虎跳的一个据点。大家在这里做短暂的休息，整理好行装，好轻装上阵。店的主人叫杨汉成，杨大哥的家人在经营着小店，而杨大哥主要作向导，也可以牵马。如果找杨大哥作向导，出发前最好与他约好，他会在桥头等。另外，日出小屋也可以住宿，100元/人。电话：13988776343。

2、从tina's到张老师家，要往回走一段，张老师家那个红色砖房。2.张老师小路下来看到那个大石头是假虎跳石，真的要往天梯方向，过了收费那里。真虎跳石比较小。

3.新渡口比较贵，而且不常有人，过的话得叫船夫从大具过来。附船夫电话：陈13987049952。建议大家走老渡口，20元一位。

4.老渡口上来以后，在飘飘客栈可以等大具回丽江班车来接，驾驶员：和宏伟 13988818634，可以提前订座位，40元/人。吃饭或包车的话要继续前行到大具客栈，包车300，如果去云杉坪甚么的话，建议包车。



D傻
帅哥

他在蚂蜂窝的永久地址：

www.mafengwo.cn/u/10381.html

雨下的越来越大，但看了看右手旁玉龙雪山上方开始变淡的云彩和山谷里早上大起来的风，俺相信这雨下不长喽~绵绵细雨，缕缕山风，绵延不尽的路，背着大包的我，那种尽量与天与地融为一体，无比和谐的滋味不是造化予我的恩赐，又是什么。HALF WAY的山脚下，我堆了一个小小的玛尼堆，轻轻的拜了下去。



By：江杰walk



By：雪域格桑花



By：阿滋猫



石鼓镇长江第一湾

长江在这里拐了一个弯，历代的兵家也都在这里上演过争夺之战。丽江民间有这样的谚语：石门对石鼓，金银万万两，有人猜得出，买下丽江府。谚语生动地说明了石鼓镇在丽江地区重要的地理位置。相传诸葛亮“五月渡泸”的故事就发生在这里，忽必烈就从这里兵分三路南下收服大理，红二方面军也是从这里渡江北上。因此石鼓镇不仅是一个有着美丽传说的鱼米之乡和江边小镇，也是兵家必争之地。不仅如此，长江也突然在这里转了个弯，朝着东北方奔流而去，形成了著名的长江第一湾。

石鼓镇也是在丽江地区探险访幽的必经之地。从这里向北可到达黎明、黎光、巨甸、塔城，西去可至老君山，沿金沙江东北方向可达虎跳峡，目前还只能从丽江乘车到达虎跳峡。如果想更好地领略长江第一湾的风采，石鼓镇后面有一座山，那里是观景的至高点。到了石鼓镇别忘了吃那里的江鱼，味道十分鲜美。



懒人窝（丽江）

帅哥

他在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/489784.html>

这里水流很急，但由于江面宽阔，看上去江水平缓如镜。江湾两岸绿柳依依，白云蓝天下群山隐隐，不远处就是整齐划一的田原、炊烟袅袅的村镇，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。长江第一湾不仅是丽江的重要风景名胜，而且是进入老君山景区和三江并流景区的咽喉重地。



干龟山

干龟山，是我国迄今为止发现的面积最大、海拔最高的一片神奇丹霞地貌区。

旅游看点

龟背：被风化成巨鳞状的山岩红红圆圆地凸现着一个个小包，活像一只只乌龟之背。

沉睡的鬼：高高的赭红色的山崖，如同一个躺着的老人头，人们便叫它“老君炼丹”。

灵芝峰：站在对面看它，就似佛陀巨大的头颅，又似一朵倚峭壁的灵芝。

情人柱：三十多米高在两根紧紧相拥的石柱

最佳旅游时间

冬天的时候从干龟山向南望去，可以看到听着皑皑白雪的老君山。春天的时候则会看到火红的山岩间盛开的杜鹃。

旅行路线

从丽江古城出发到长江第一湾石鼓镇之后，溯江而上50公里，再沿金庄河西进30公里，就到了老君山中段东麓，这里分布着中国大西南仅有的丹霞地貌奇观

美食：镇西的酱萝卜、花生糖为久负盛名的地方特产。

交通：如果包车，县城到上兰81千米，乘长途汽车是每人12元，包车的费用约200元左右，一般是可以乘坐5-6人的微型车，如果是双程价格可以再低一些。从县城到双河约30千米，同样是微型车，包车的费用约为50元左右。

住宿：将老君山畜牧场作为大本营，这里没有商店，住宿条件非常简单，最好自己带上睡袋。

蜂蜂懒人窝提示：干龟山离丽江三个小时的车程，一般在那里花一天的时间，随便可以玩黎明曙光和长江第一湾。



By：游梦



干龟山

九十九龙潭

在老君山主脊线北东侧海拔3800米以上的山地坳里，有湖泊、沼泽数十个，沿溪流成串分布，被称为“九十九龙潭”。

在到九十九龙潭的途中，你会看到九块奇美的巨石，它们形态各异、厚凝神秘，当地的人们把它们称为“九子石”。九十九龙潭三潭互依，所以它又被称为“三眼潭”。

看点：冰蚀湖群周围，原始冷杉林和杜鹃花丛环抱，每到春末夏初，怒放的杜鹃漫山遍野，万紫千红；蜿蜒流淌的九十九龙潭，清澈如镜。奇峰异石，碧湖清溪，花香鸟语，清气扑鼻，天水交相辉映，犹如仙境。

住宿：目前，游九十九龙潭需作好露宿一夜的准备。

交通：需要乘坐从古城经过汉白场前往大理的班车，在河源煤矿下车，然后沿河源煤矿的林区公路向西北前行十多公里（建议在河源煤矿包车前往），然后顺林区小路爬山穿林五小时左右可到九十九龙潭。

老君山风景区



这是一条专门向探险旅行爱好者推荐的线路，因为美景只在经受艰苦的磨砺之后方才显现。老君山又被称为“滇省众山之祖”，传说这里是太上老君的炼丹之地，因而得名老君山。老君山横卧在滇西北的剑川、丽江、维西、兰坪，行政区划上属于丽江管辖。老君山主峰海拔4240米，是三江并流风景区的主体部分之一。老君山的植物品种达14000多种，在剑川境内又以黄杜鹃为主，还有各类珍稀野生动物。老君山的自然风光以高山草甸、湖泊和繁花溪流为主，是一片天然的森林和野生动物公园，也是一条生态探险的旅行线路。

老君山生态探险游最佳的季节为清明节，即4、5月。

门票：80元。

交通：因为老君山横跨剑川、丽江、兰坪，因此去老君山可以从几个方向走。

丽江方向——目前丽江还没有直达老君山的班车，包车的话600元左右(来回2天)。或者可以包车去，到之后跟车主约好时间去接，这样可以节省一半费用，路上要5个小时左右。丽江老君山旅行社有限公司是一家专业从事老君山旅游的旅行社，也可以电话咨询：0888—8882720，网址：<http://www.ljljs.com>。

双河方向——从大理的剑川县城乘车直达双河村的三家社，这段路多为土路，然后从三家社开始徒步至羊岑。这条线路是围绕老君山的山腰蜿蜒而行，不能看到著名的九十九龙潭。双河村附近有一个双河煤矿，这里有小饭馆，但物价自然比县城高一些。另外可以到当地人家搭伙，也可住宿，费用当然是你自己看着办了。从这条路走，途中会经过蝴蝶谷，如果运气好，就能看到一个山谷里都是蝴蝶翻飞的壮观场面。

上兰方向——从剑川乘车到上兰的老君山畜牧场，整段公路都是柏油路，路况较好。可将老君山畜牧场作为大本营。这里没有商店，住宿条件非常简单，最好自己带上睡袋。在这里可以买到羊，牦牛肉和乳饼也便宜得让你不敢相信。从这里可登达峰顶，其中要经过九十九龙潭的部分龙潭、原始森林和高山草甸。这条线路除登顶外，其他都是下坡路，是一条既省力又省时的线路。

这是一条未经开发的探险线路，最好结伴前往，而且到了双河村或上兰乡都可以请到一些上了年纪的有经验的本地人。请本地人作向导是非常必要的，因为山里天气变化无常，路途中也沒有任何标志，容易迷路。另外，上山之前要充分做好防寒准备，包括衣物食品，以及一切野外生存的必需品。这是一条需要足够的时间、体力和耐力的旅行线路，如果只是想以比较轻松的方式亲近大自然，也可以选择旅行社，那么就只需要交一点钱花一点时间就可以了。

这两条路线都有剑川县城直达的班车，如果包车的话，县城到上兰81公里，乘长途汽车是12元/人，包车的费用约200元，一般是可以乘坐5~6人的微型车，如果是双程价格可以再低一些。从县城到双河约30公里，同样是微型车，包车的费用约为50元。



By：漂泊

黎明

这里的风光比地名更加绚烂，因为这里有全国规模最大、发育最良好的丹霞地貌，只要到过剑川石宝山就能想像那是一幅怎样的美景。黎明仍属老君山，傈僳族村寨的木楞房掩映在绿色原始森林中，而大片火红的砂岩像宝石一样散落其间，无比夺目。这些红色的砂岩千姿百态，有的像奔马，有的像猴群，有的又像起舞的美女。红色砂岩经过风化后，表面皲裂得像乌龟的背。最形象的是千龟山，仿佛就是千百只山龟正朝着同一个方向爬行。

不仅如此，三山五岳的风光几乎都能在这里看到，就算吃再多的苦，能来到这里饱览眼前的风光，也没有什么可以遗憾的。除了雨季之外，任何时候都能到黎明看一看。那里早晚温差较大，冬天比丽江市区稍冷，夏天则要更热一些。临走之前做好徒步的准备，包括预备一些高热量的食品，甚至带上几瓶矿泉水。当地的供销社里主要出售一些本地的土特产，像是药材、松茸一类的东西，这里没有饭馆或者商场供你补给。还要再带上足够的胶卷，那里的独特风光和风情是消耗胶卷最好的地方。

最好找一户当地的人家住宿，节省住宿费只是原因之一，另一个原因是这里是傈僳族、彝族和普米族的聚居地，至今还保持着非常原始的生活方式，住到当地人家入乡随俗，能了解更多的民俗。当地人能讲有限的汉语，但一般的交流都能应付，一瓶价格在5元左右的酒，一包不带过滤嘴的香烟就是最好的敲门砖，三碗酒后，主人就算是接受你了，你再不失时机地递上一支烟，那么什么话都可以说了。酒是当地人的最爱，他们最喜欢的是那种12°左右、最多不超过17°，而且是用空酒瓶到供销社里打来的那种。

这里的山势不是太高，也没有特别大的陡坡，海拔一般在2500米左右。从乡里出发，所要到达的每一个景点都只能徒步，因为公路在十七八公里之后就结束了，另一个原因是只有徒步才能真正感受到自然造化带给你的乐趣。但是上路之前，一定要请个向导，大约10元/人/天，否则在原始森林里迷了路，那就存在有去无回的可能。

如果有兴趣可以继续向北，巨甸是东巴之乡、塔城是生活在丽江的藏族居住区，那里都有着原汁原味的风景和民俗。对于那些地方，我不能给你更多的帮助，但我相信，只要你怀着平等友好的心态，进入那些地区，你照样会受到欢迎。

住宿：如今黎明乡的住宿条件已经有很大改善，基本上不用担心住宿的问题。

交通：丽江客运总站每天早上7：30到中午12：00都有班车到黎明，1个小时一班，最好提前一天买票，车费25元。客运总站：0888—5121106。其中要经过石鼓、金庄，这是一段柏油路面，再往后，只剩下弹石路(用石头平的一面铺成的路)和砂石路。

宝山石城



宝山石城的民俗节庆时间宝山石城建于元朝，属云南行中书省所辖。是纳西族最早的聚居地之一。所以现在仍然保留着一些古纳西族古老的传统。除一些传统节日外，宝山石城最具地方特色的节日是三朵节。这里的三朵节分为前三朵和后三朵。前三朵节在农历二月初八，后三朵节定于农历二月十八。三朵节是青年男女寻找如意恋人的节日，持续数日，节日期间青年男女唱歌跳舞并互赠信物。“考坝补”是庆丰年的节日。每年农历四月和九月分别举行两次，主要是吃新收获的粮食。

祭天和祭祖是两项纳西族最古老和最隆重的宗教活动。一年中分为两祭，正月为大祭，八月为小祭。祭祖也是一年两次，农历六月的祭祖活动称为“塔布”，七月半称为“波敬”。

如果不是亲眼所见，也许你永远也无法想像，108户人家是如何在一块面积仅0.5平方公里的天然巨石上进行着日常生活，传承着古老的民俗和传统的。从金沙江边远看似在一块蘑菇巨石上的宝山石城，在纳西语中被称为“刺宝鲁盘坞”，意思是“虎啸白石寨”，历史上把这里称作“百户人家一石居”。

宝山石城三面均为悬崖绝壁，东面与宁蒗县隔江相望，只有西面设有一个正门，是整个石城与外界相连的唯一通道，大有“一夫当关，万夫莫开”的气势。进入城内，依山石而建的人家瓦顶毗邻，按“五横三纵”的自然格局分布在城内。房屋的柱、檐取自自然之石也许不足为奇，奇的是屋里的桌、灶、床，甚至枕头、舀水的瓢都是用天然石料改造而成。如果说，一次探险旅行是挑战自然的运动，那么在这样环境里生存，需要多少代人如此不懈地努力？20世纪的最后一天，这座特殊的小镇终于通上了电。

别以为经过艰辛的跋涉，就是让你来看一眼这座古旧的老城，那就错了，除了宝山石城外，还有两个地方是值得去去的。

交通：

到宝山石城的唯一交通方式就是坐长途汽车，路程听起来不长，约120公里。但别忘了，这不是在华北平原上。一辆中巴客车上坐满了几十号人，100多公里的路程可能要花六七个小时的时间，而且所受的罪比在云南其他山区里多5—6倍。路况之差是我临行前无法想像的。而且还会在路上吃一顿午饭，路边有小饭馆，对口味千万不要抱什么希望。如果比较讲究卫生，那么最好自己带一些干粮，当然丽江粑粑在这里是最合适的，外加酥油茶。不过最好入乡随俗，因为你不可能到了宝山石城也开小灶，这样会引起当地人的反感。车只到宝山乡政府，剩下来还有一段山路要走，实际的距离不是很远，但你要做好走3~4个小时的准备，因为这里的海拔在“芝麻开花节节高”。

丽江汽车站每天都有发往宝山中巴车，票价约20~25元/人，客车只到宝山乡政府，到古石城需沿山间小道步行3小时左右方可到达。去程班车每天早上6:30左右在新大街的三岔口处发车，个体中巴每天大概有两班车到宝山乡，车费30元。回程班车每天大概11:00左右在宝山车站发车，共3班车。乘去程班车要一直坐到宝山乡后的公路尽头，这样可节省约2小时的徒步路程。下车后走马路，徒步下山要1小时左右才可看见对面山头的石城。然后再徒步约半小时，穿过一座小村庄后，即到石城脚下。

如果不想这么受累也可以与当地旅行社联系，丽江宝山石头城旅行开发有限公司是唯一一家开展这项业务的旅行社，他们的办公地点就在新大街，临街有方块十分醒目的牌子。旅行社备有不同的车型，根据我的经验，最好选三菱吉普，虽然价钱高一些，但舒适度却好得多，而且最好有3~4个同伴，这样比较合算。

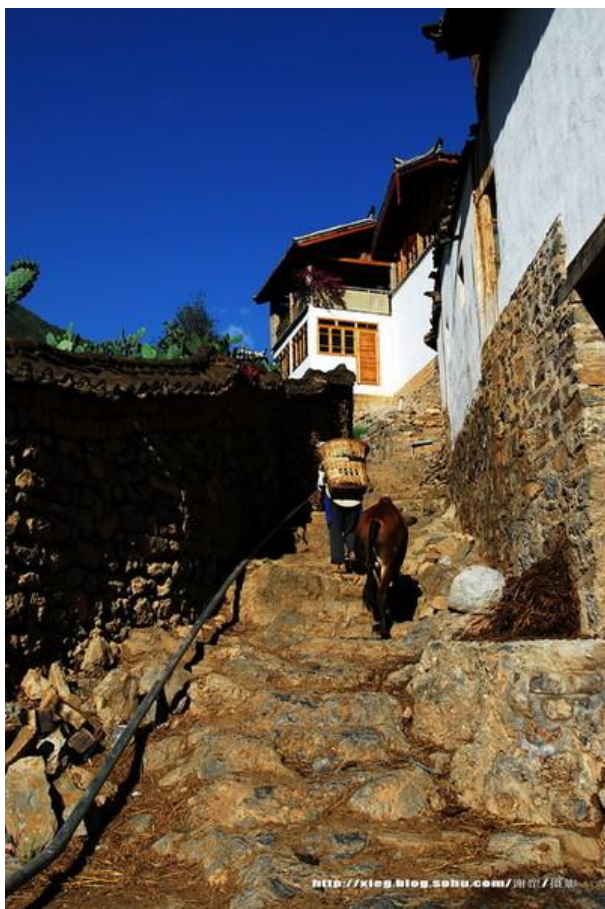
滴血求子洞

滴血求子洞位于石城以北的观音山下，洞内泉水常年不断，泉水呈淡乳色，味咸，泉水流过的洞壁呈血红色，看上去酷似女性阴部，于是人们赋予它人的灵性。当地有许多关于滴血求子洞的传说。求子洞远近闻名，婚后不育的，或只生女不生男的，都来这里求子，据说十分灵验。

太子关

从宝山石城往北徒步约10公里，便到了金沙江上的第二大峡谷，这是继虎跳峡之后又一个峡谷，又叫太子峡。这里海拔3500米，四周危峰峭壁，令人叹为观止，山中生活着成群的猕猴。对这里的地势，早在很久以前就有“人走三个月，鸟飞十八天”的说法。太子关下有个橄榄坪，当年忽必烈就是从这里革囊渡江南下大理的。太子关的地名也是因此而来的。

太子关的山腰处有一条后人开凿的山道，可以由此登上太子关顶部，从这里远眺宝山石城可一览无遗，低头看金沙江的惊涛骇浪就在你的脚下。翻过太子关，渡过金沙江，然后再穿过一片原始森林就可以到达宁蒗的永宁，离泸沽湖也就不远了。这是一段并不轻松的路途，约需徒步110多公里，有兴趣的话，带上你的帐篷和睡袋，一定要请当地人作向导，花上一周的时间，享受自然的宁静与旷达吧。



By：谢昱

特别提醒

这里有一组数字可以供你了解路上出现呼吸困难、心跳加速等种种生理反应的原因。丽江古城海拔2400米，甘海子海拔3050米，鸣音海拔4300米，宝山石城海拔只有2326米。也就是说，整个路程是从1720米到4376米，再回落到2326米，落差之大，心脏所要经受的考验是可以想像的。

所以，有心脏病、高血压病史的人最好留在丽江古城里，喝茶、泡吧，或者晒晒太阳，千万别有来这里的念头。就算是身体好的人，也最好选择4~10月再来，还要避开中间的雨季，因为冬季和雨季都会遇到路况不好和气温太低容易患感冒的问题。

推荐行程

D1：从昆明到大理

西部汽车客运站

位置：西山区马街镇春雨路与益宁路交叉口东北侧

查询电话：0871-5326258、5327326

如果傍晚到达，可在古城外租马车到洱海边（最多10元），逛逛古城夜市。

D2：参观大理古城、苍山洱海及其他名胜，晚可在洋人街（酒吧街）腐败，宿大理老城。

可乘公交车到感通寺，由此去苍山。上苍山可坐缆车（30元，终点中和寺），推荐骑马上山，价钱一样，还可随时拍照。

D3：去丽江可以先定好青年旅舍或客栈的住宿。丽江非旅游季节的人并不很多，住的应该很充裕。在古城的客栈发呆，在四方街游逛，晒太阳，晚上找个酒吧，听听音乐喝杯东西，深深地体会一下丽江的日子。

D4：束河古镇。可以从丽江租一辆自行车骑过去，并不远。如果你喜欢丽江的宁静，你一定会爱上束河。

D5：拉市海。可以观鸟，也可以骑马，骑马的话注意讲价。该行程最好包车前往。

D6：玉龙雪山，乘缆车上山（大索道172元/人）。观看雪山景观后返回丽江。

D7：前往虎跳峡，游览长江第一湾。

建议游玩上虎跳或者是中虎跳，择其一，户外爱好者可以选择徒步，但是由于季节原因，很多时候都是没法徒步全程的。所以，参观之后即可前往长江第一湾。

D8：由丽江向泸沽湖方向进发（行程200km，7—10小时），下午抵达泸沽湖。

去泸沽湖有长途车，记得头天晚上打听一下早上的发车时间，车次不是很多，小心错过时间。

D9：包车环湖，价格在200元左右，坐猪槽船游泸沽湖、参观摩梭人村。

D10：泸沽湖返回丽江。休闲放松体验一下丽江的幽静生活，晚宿丽江。

D11：丽江返回昆明。在昆明市内游览，晚宿昆明或返回。

关于时间安排的建议：

1、若时间富裕，强烈建议前往香格里拉，但香格里拉很大，路上时间需要很多，如果租车的话还可以，坐长途车去的话就不方便了。而且若是冬季（11月以后），中旬经常下雪，很容易封山。

2、丽江是个很吸引人的地方，所以多留点时间给丽江吧，不会后悔的。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。



【兔子toto】

美女

她在蚂蜂窝的永久地址：

<http://www.mafengwo.cn/u/3850279.html>

8月。在云南游走的十几天~忘记了很多事情。还有很多事情当天就忘记了。好似没有灵魂的日子，灵魂在飘~ 格外轻松的时光。时光又怎能如此的柔软



By：康博

感谢以下蜂蜂：

阿中 丽江紫藤缘阿文 刘益枫种樱桃
康博 王小点 【兔子Toto】 蓝衍
Gumugumu 谢罡 漂泊 阿滋猫
雪域格桑花 Future 李忠海 一点馨香
游牧人小汪 CHENGZI @小扁@ 游梦
风笛 行行摄摄-Hunter 光影世界
Friday 张托托 疯子抱抱 懒人窝
江杰walk D傻 悠悠 没着落 丽江阿海
YUE小岩 一杯花茶 似水流年 张托托

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！



丽江舵主阿中对本攻略亦有贡献

By：刘益枫种樱桃

都说[云南归来不看云] 照片是在去楚雄的路上透过车窗拍的 车窗外面的 是一个神奇的地域；去之前准备了两张储存卡想着要拍很多很多漂亮的图 结果还是被懒惰的我消磨掉这一雄心壮志 其实真正看到那些美妙的景和物时 我根本反应不过来 [要去拿相机]或是[怎样的角度拍] 事后也会有些后悔 便安慰自己说[看看就足够了]；美丽的诗如同美丽的风景一样 都是可遇而不可求的



www.mafengwo.cn

住宿

大石桥客栈

地址：丽江古城五一街兴仁下段71号
电话：0888-5184001；13988825829

⑨小扁⑨点评：《一米阳光》中，川夏和小武殉情前住过的那个客栈，我很荣幸的在网上众多朋友的提示下预先定下了，并很腐败的住了两个晚上，只可惜没有机缘象小武那样从临街的美人靠上爬到隔壁的房间。这个客栈的设施一般，老板娘是个热心的南方女人（从她的精打细算上总怀疑她应该流淌这上海人的血液），客栈里的墙上挂满了老板娘和《一米阳光》男女主演的合影，这怕是她一辈子最光辉的事情了，现在提起这事她的脸上还会发光呢！

同样因为电视剧的拍摄，老板娘的房价也比一般客栈高一些，特别是那两个临街的金牌房间。提起老板娘的金牌房间，那真是一个非常腐败的房间，屋子里虽然没有卫生间，但是和两侧通顶镂空的八扇木雕门，门外临接的美人靠，以及晚上伴随你睡眠的窗下潺潺的流水声音相比，这个不方便就变得那么微不足道了，傍晚的时候你可以奢侈的当自己是“美人”斜靠在这属于自己房间一部分的美人靠上面，晒晒太阳，窗下纳西人的生活，形形色色的过客和清的见底的流水，慢慢的流过你的视线，接受着路人不时投来的羡慕的目光，你会感到交给老板娘的银子还是没有白花的啊！

醉乐居

地址：丽江古城义和昭庆村15号
联系方式：13170772008 13368881974；
0888-5116886/5118018

花坎点评：在丽江的第一天，我们没有选择逛古镇，而是选择去茶马古道骑马，游拉市海，下午在束河古镇喝咖啡。醉乐居帮我们定好了行程，全天骑马划船车费加午餐，一人一百三！

逸园客栈

地址：光义街忠义巷59号
电话：13769038533

vivrecasino点评：靠近古城忠义市场的附近，三人间100元一天，价格合理，位置ok，靠近木府附近，远离酒吧街，十分清静。

米粒小栈

网址：www.mowo.cc
位置：光义街忠义巷115号
电话：0888-5129522，13150677366

vivrecasino点评：另外有个米粒小栈我也十分喜欢，但是没有三人间，位置比我们的客栈更好，到了丽江，尤其像我们去的时间已经是旺季价格，大家可以考虑略微偏僻一些的地段，价格更加合理，靠近忠义市场还让我们饱了十分口福。

无名小筑

地点：云南丽江古城 五一街振兴巷9号
电话：小白13960661982，0888-5131722
QQ：2557006

clala点评：我们住在一个叫无名小筑的客栈。每个房间风格都不同。我们本来订了三个，可是有一个被韩国人订去了。房子不大，但院子很漂亮。



路书编辑组

精华 体验



丽江王府饭店

网址：<http://hotel.tw128.com/14312/index.shtml>
地址：丽江市古城区南门街依古巷9号。距离丽江三义机场 28 公里，距离四方街 1 公里。
电话：400-628-1999
周边景点：黑龙潭公园、三江世界遗产公园、木府

youngzi点评：刚到丽江的第一天住在了据说是新城的丽江王府饭店，酒店服务和环境都不错，早餐尤其丰盛。

梦田小筑

网址：<http://www.dreamer-inn.com/>
地址：古城七一街八一上段68号。
电话：0888-5183803；15012223754
QQ：1367058577

钱小串点评：选择了七一街上一个闹中取静的居所——梦田小筑，选择的旅店是有透明屋顶的一间，主人给他起名《六尘不染》。整个院子也只有5间，各有特色，窄窄的高脚楼梯，吱呀作响，站在屋顶的天台上，漫天的星星，想来将是晴天朗月！梦田的老板娘彭彭真的很实在，帮我们定的往返包车+茶马古道1日游+中餐+划船，加在一起才240元/人。

太白客栈

网址：http://a214166392.mynet.cn/_d1479.htm
地址：古城区光义街忠义巷103号
电话：13988899551；0888-5159064
QQ：125255676
MSN：nancy_ljje@hotmail.com
邮箱：nancy_ljje@163.com

丽江太白客栈点评：信步走进一个客栈——太白客栈。一个洁净的院落，老板娘捧着MACBOOK埋头，我闻到了院子里甜美的百合香，于是下定决心住下来，客房干净整洁，老板娘也才25岁，貌美如花，取名如花，聊起来后，老板娘很开朗的为我推荐哪些地方好玩，该如何去。而且老板娘很高兴的请我一起吃晚餐。我惊异于店主开店的目的似乎并不是为挣钱，而是为旅行者提供方便。莫非如古城中的很多传奇一样，店主和客栈的后面也隐藏着一个故事？

在别处

地址：丽江市古城区五一街兴仁上段11号
联系方式：400-666-9922

amy点评：KK的表哥介绍的店，很特别的名字——在别处，很喜欢石头上刻的文字。心在别处梦在别处相聚总是在别处。

蜜月客栈

地址：束河古镇仁里路红叶巷
电话：0888-5136509；13170789760

妖精kiko点评：机抵达丽江的时间已经是晚上10点半了，心情却很好。客栈的人已经在丽江的机场接我们了。这样，在陌生的城市有了些许亲切感。我还是喜欢他们家的新店 比较清静，院子里还有秋千~



88号小吃店

地址：丽江古城

Gim~Q点评：88号店的纳西炒饭和鸡豆凉粉都很好吃，又便宜份量多，比四方街的好多了。红豆酸奶，红豆很赞。蓝莓蛋糕和卡布奇诺。包浆豆腐，没有街边的好吃，做法也不一样。云南十八怪之一腊排骨这个具贵了，谁叫我们挑了很贵的地儿吃，去外面都可以再加个芋儿鸡了。烤饵块，十八怪之一怪。噫噫噫！！这是我超爱吃的包浆豆腐了，其实我觉得不正宗，顶多能叫煎豆腐，但是很好很好吃的哇。鸡豆凉粉还是推荐88号小吃店的，又冷又热，冷的较好吃。

丽江小吃美食一条街

Gim~Q点评：小吃街的鸡豆凉粉。一般一般。丽江粑粑，这是甜味的，我觉得还好，小悦觉得很好吃。小石桥的黄豆面，他们家出名的手工面上面漂着的黄豆很有吃头，之所以叫黄豆面是面真的用黄豆粉做的，而不是因为在面上加了几颗黄豆。纳西烤鱼，骨头脆得都能吞的~~挺好吃，但没有成都的烤鱼好吃。吹肝，因为好奇就点了，本质是挂起来吹干的猪肝，味道怪得很。

三文鱼

地点：花马街
价格：38元/斤

花樟榔点评：丽江的三文鱼很有名，古城内餐馆的标价都在66元/斤以上，我们去束河的车上问了姐姐吃便宜三文鱼的地方——花马街。

街上有三四家吃三文鱼的餐馆，有两家是总店和分店的关系，价格相同鱼一样，38元/斤。

第一次进店问价时，全是大鱼，都在4.5斤以上，咱俩人吃4.5斤那不是奢侈是犯罪，算了帐，如果这样吃，一顿得开销270以上，而且绝对会产生库存浪费。

于是两人站在街上纠结，吃了太浪费，好不容易来一趟不吃也浪费。最终的结果是，管它的，来一趟浪费也要吃！两人冲进店里，刚接待过我们的服务员跑过来说，快来快来，有新鱼到，我俩听后差点美死，捞了一条2.8斤的鱼，让他们做一鱼三吃。

吃不完，兜着走了一份三文鱼刺生，真是浪费，本次消费201元。

永霞小吃

地址：丽江市古城忠义市场

vivrecasino点评：去永霞小吃吃杂锅菜，好吃好吃。

唠叨坊

地点：城大石桥布农铃旁巷子里(近大石桥客栈对门)
电话：0888-6624995 5180439

花樟榔点评：晚餐在古城内的唠叨坊解决，老板很实在，我俩点了三个菜，老板说：点太多了，去掉一个。隔壁桌的妹妹们听到也在笑，因为她们也被老板唠叨菜太多，去掉一个。这餐俩人共消费35元，很实在。

天天鲜

地址：丽江古城五一街王家庄巷47号

亮之点评：自从发现了这家餐馆后就天天去吃。都是做回头客生意。像我们就连续三四天遇上同一拨食客。食材很新鲜，味道很家常。老板娘说食材都是她从香格里拉的老家带来的，干净无污染。

购物

阿夏丽驼铃店

@小扁@点评：在丽江我并没有找到《一米阳光》中“阿夏丽”一般纯洁、善良、大眼睛的姑娘，但“阿夏丽驼铃店”却给我无意中找到了，还买了个铃声好听，样子又好看的“阿夏玲”。借了电视剧的光，“阿夏玲”要比同款式的，没挂小标签的驼铃贵几块钱。

丽江野生菌批发商行

地址：忠义市场91、93、94号
电话：13988869358，13108888579

vivrecasino点评：店主谭香，超级可爱诚实的女孩子，还有网店，她家卖的野生菌算是价格公道，关键是没有掺杂老人头等低等蘑菇，一般如果标价260左右一斤的松茸都是掺了假货的。一分钱一分货，道理太明白不过。妈妈买了松茸，竹荪，还有牛肝菌，还买了一个小铜锅，嘿嘿，回来咱也自己做杂锅菜。

东巴纸坊

地址：丽江古城新华街翠文段179号

紫璇点评：东巴纸坊的橱窗里陈列着很多用东巴纸做成的便签纸，笔记本，还有明信片，信封，书签，还有印有东巴文化的书。东巴纸有点像我喜欢的门肯纸，用来做纸的原来比较粗糙，所以这些纸做出来后可以看得到植物的茎蔓，纸色微微有点泛黄，钢笔在上面书写会有点渗墨，就点像我们画国画的宣纸，只是比宣纸更显粗糙和质朴！

东巴纸坊很像个酒吧，有吧台还有陈列用的橱窗，一个本地纳西族的男子，用不太流利的普通话给我讲解，在这里你可以免费学习怎样做纸，感受中国四大发明之一的造纸术遭遇东巴文化。你也可以在此请一张东巴纸回去，并请东巴老师为你在石头上刻上你的生肖，或者用东巴文字刻上你的名字，据说这些吉祥物都会给你带来好运，很多游客带回去赠送给亲朋好友！



路书编辑组

精华体验



酒吧

一棵树寒珺点评：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。樱花屋有非洲鼓手吧，慢摇吧，演艺吧几个区，一米阳光和千里走单骑都有几个分店，也是分为几种风格。喜欢蹦迪的可以去慢摇吧；喜欢看纳西小伙子，小姑娘唱歌跳舞的可以去演艺吧。坐到酒吧里面的舞台周边，看当地少数民族歌手演唱，感觉也很好。

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。感受一下这些流浪歌手的原创歌曲，支持一下中国的原创音乐。来到丽江，呆在古城晚上也没有太多的去处，可以到酒吧一条街的不同风格的酒吧转转，可能有意想不到的收获喔。时间允许的话再到38号之类的静吧喝点小酒，听听原创也是不错的选择。

樱花屋

地址：新华街酒吧一条街

小巴黎酒吧

地址：古城新华街翠文段111号

一米阳光

地址：新华街酒吧一条街

千里走单骑

地址：新华街酒吧一条街

在水一方酒吧

地址：丽江古城，新义街百岁桥旁

D调酒吧

地址：丽江五一街文治巷114号
歌手：路平 代表作《我的心被遗弃了》
歌手：大军 代表作《爱情的滋味》

38号

地址：丽江古镇五一街文治巷38号
歌手：阿泰

我在丽江等你

地址：丽江古镇五一街文治巷79号
歌手：颜振豪 代表作《我在丽江等你》

海伦风酒吧

地址：丽江市新华街附近

亮之点评：在大石桥旁的一五一街。推荐这里因为喜欢歌手阿墙的歌，大爱他低沉的嗓音。整条街也很安静，临河的酒吧很有记忆中丽江的味道。五一街上另外几家也都不错，难得的安静。

景点

四方街

地址：是丽江古城中心，交通四通八达，周围小巷通幽

小扁点：四方街基本上是丽江最热闹、最繁华的地方了，四通八达的小巷通向丽江的各个角落，在丽江，不怕迷路，无论你在任何地方，只要逆水而上，一定能走回到“四方街”的！这是一个纳西伯伯告诉我的。

丽江木府

地址：丽江古城西南隅

门票：60元（不查古城维护费），导游证免费，军官证免费，60-69之间半价30；狮子山门票15，导游证免费，军官证免费，60-69之间半价5元。

vivrecasino点：在丽江的最后一日，有必要逛一下“木府”，木府一路向上是狮子山，上面有个万古楼，可以俯瞰整个丽江全景，但是景色一般……木府这里算得上整个滇西地区管理最规范旅游景点了。进门有免费讲解，讲的挺有意思，只是注意别跟着他抽签拜佛就成，绝对骗人的。

万古楼

地址：丽江市大研镇新华街
电话：(0888)5182712

古轮木感受：木府后面是全市的制高点“万古楼”，从“观景台”俯瞰全城，可将丽江风姿尽收眼底。

三井泉

紫璇点：丽江古城上最有生活特质的三井泉，丽江古城依山而傍，玉龙雪山融化的冰水滋养着世代代的纳西人，经过黑龙潭后，水分三河，注入了整座古城，纳西人经过多年的生活沉积，养成了节约多次利用的用水习惯：从上而下依次是：第一井：饮用（用石头围着那一井）泉水甘甜冰爽，被称为天然冰水。第二井：洗菜所用，流经第三井，第三井就是洗衣服所用了。

东巴谷

地址：位于云南玉龙雪山脚下，距丽江十五公里，是一个自然生态大峡谷。

饭饭绵绵点：东巴谷的入口，也是没什么特别意思，但是里面介绍了云南的不同少数民族，然后那条买纪念品的街还是蛮实在的，几小时后没买那个毛茸茸的包包，出了丽江，淘宝都没有卖。



丽江木府 By：没着落



路书编辑组

精华

体验



黑龙潭公园

地址：位于丽江古城北端象山之麓

laoyang点：黑龙潭公园俗称龙王庙，一大股泉水从象山脚下古栗树下汨汨而出，昼夜不停，汇成面积近4万平方米的水潭，泉水清澈如玉，水面开着洁白的海菜花，水底游鱼如梭，潭畔花草树木繁茂，楼台亭阁点缀其间，风景秀丽。

拉市海

地址：丽江县城西面10公里处的拉市坝中部，是云南省第一个以“湿地”命名的自然保护区。

jennychen0227点：到达拉市海已近五点，由于丽江地区的日出相对较晚，所以傍晚时分天还非常亮堂。其实在丽江之行中，给我印象最深的就是拉市海。或许是双鱼座的缘故，我喜欢海，喜欢湖，就像鱼离不开水一样。拉市海很美，美得令人心碎，面朝水平如镜的湖泊，凝视玉龙雪山清晰的倒影，那一瞬，时间与空间转换，真实与虚幻交替，仅仅几秒，仿佛置身于人世之外，感受到的，只有心跳。

束河古镇

地址：丽江市束河路
电话：(0888)5174717

花坎点：游览过拉市海与茶马古道，就驱车前往束河古镇，比大研古镇还让人痴痴如醉的古镇。古镇中最常见的纪念品一驼铃。云南十八怪之一，两个都是炸土豆，土豆丝炸的饼二块钱一个，实在好吃。十八怪之一，豆腐包着豆浆吃，口感实在嫩，二块钱一份，这个在丽江古镇就卖的贵了。五块钱一份酸奶，丽江比较出名的酸奶有两种。一是牦牛酸奶，这个到处都有卖，5块一瓶，但感觉也是特别好喝的。另外一个就是阿安酸奶了，在五一街振兴巷1-1号，如果加点蜂蜜，味道更佳。

在古镇，不得不提的就是狗了，丽江的狗显得比别的地方的狗儿幸福太多了。每个都是明星，每分钟都要接受拍照合影抚摸，至于配合，只能全凭你自己的狗缘了，若是人家不想理你，你就是喊上老半天，它也只是拿着屁股对着你。

有道菜名很特别，叫水性杨花。说是当地一种水草，见到阳光就冒头开花。口感绵绵的，不像蔬菜了。水性杨花地忘了自己是蔬菜？

茶马古道

简介：茶马古道分川藏、滇藏两路，连接川滇藏，延伸入不丹、锡金、尼泊尔、印度境内，直到西亚、西非红海海岸。

花坎点：所谓的茶马古道，已经被现在的农民各自瓜分了很多很多段，各自为营，拉客只能走属于自己营地的那片古道，若是越营，必须通告且交费用才给通行。骑马走古道的价格非常不统一，跟我们同车的一行人，一人一百五；路遇一团游人，他们一人三百八。据我们的马夫说，猫腻实在多，线路的不同，时间的不同，还有旅行社，车夫，马夫，客栈的参与，价格能从一百到五六百不等。当然，茶马古道远着呢，我总不能骑去西游取经吧~还好景美，人为的煞风景就不提也罢！

玉龙雪山

laoyang点：大索道游人如织，二氧化碳使得云龙的雪线每年都在后移，几个海拔数字对我并不是太有意义，选择牦牛坪眺望这纳西族的神山。云飘过，惊鸿一瞥间，仙峰缈缈。

泸沽湖

地址：四川省凉山彝族自治州盐源县与云南省丽江市宁蒗彝族自治县之间

amy点：最美的景色在泸沽湖，当到达观景台时才有不枉此行的感慨。





云南丽江古城标志性的大水车，一旁的古墙上有江泽民的题词：世界文化遗产
丽江古城
By：骗吃骗喝



精华 体验

贴士

竞之推荐：束河老四方街川码头的露台。偶然发现的。在楼顶露台上可以看到古城全景和玉龙雪山，是个晒太阳的好地方。

丽江360提示：第一，请抱以宽容的心态理解当地相对简陋的生活设施，尊重少数民族的民俗习惯。丽江周边虽然自然风光比较迷人，但是出行游玩仍然受天气变化以及个人喜好等因素影响，请适度做好一些心理准备为妙。

第二，不同的时间去丽江玩不同的景点！春季适合去香格里拉，5月中旬，小中甸的灌木杜鹃开得很盛，可要看高山乔木杜鹃就要晚一个月；6、7月份泸沽湖的草海会很漂亮，但雨季也来了，去泸沽湖的路可能会不太好走。而拉市海则春夏季节有花有草，是跑马以及体验茶马古道的好时机，秋冬季节却是看候鸟的绝佳时候……冬季去虎跳峡因枯水就感受不到那种惊心动魄的气势了，却是去梅里看日照金山和好时机；还有去玉龙雪山，再加上在古城发呆的时间，所以一次去丽江很难把所有的景致都看到的。

丽江纳西古户外提示：

- 1、丽江十一期间还是会有降温，偶尔会有几场小雨。一定要注意做好保暖工作。高原早晚温差极大，选择客栈或酒店最好选择带空调的。
- 2、十一期间所有客栈，车费都会有不同程度的价格上涨，千万注意的是需要提前将客栈订好。以免到达丽江房间爆满。详细的客栈选择请详见丽江客栈攻略。
- 3、想要在黄金周订到便宜的机票可不容易。别忘了最简单也是最容易忽视的问题。来丽江可以考虑从昆明，重庆，成都中转。订票前最好百度一下订票网站的信誉；
- 4、黄金周期间丽江古城非常热闹，想要清静一些？有的人会推荐去束河古镇，但别忘了刚好在10月3、4、5日会有丽江雪山音乐节在束河举行，那个时候束河会比丽江古城热闹得多，想要安静些？又想要去看音乐节？推荐离束河不远的悦榕庄，六星级酒店，绝对的腐败。不想那么奢侈？那么告诉你：丽江官房酒店的花园别墅也离束河不远，五星级酒店，也绝对够味！
- 5、走在熙熙攘攘的街头，别光顾着看美景了！顾着点自己的钱包和贵重物品，人那么挤，会有很多小偷浑水摸鱼，别付账的时候才发现自己已经在丽江身无分文甚至还要思考怎么回去。
- 6、一些户外强度比较大的线路建议就别去了，因为下雨会使路况变得糟糕，面对泥石流，塌方等危险还是选择轻松一些的休闲线路吧！
- 7、住宿还是选择酒店，十一期间客栈价格会涨的离谱，四五百的价格去住一个客栈还不如选择硬件条件好很多的酒店，很多酒店都打造得很有丽江特色的氛围。有的酒店还有得天独厚的地理条件，比如开窗就能见到玉龙雪山。而且酒店毕竟比较正规，不会坐地起价。
- 8、最后一句了，安全第一，在少数民族地区还是需要尊重当地的风俗习惯，注意不要和当地人起冲突。请爱护当地的环境。祝大家有一个愉快的假期！

该部分感谢以下蜂蜂：

@小扁@ 花坎 vivrecasino Clala 十三疯
youngzi 钱小串 丽江太白客栈 骗吃骗喝
amy 妖精kiko Gim~Q 花罐罐 风笛
紫璇 竞之 一棵树寒瑶 古轮木 没着落
饭饭绵绵 jennychen0227 Laoyang

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！