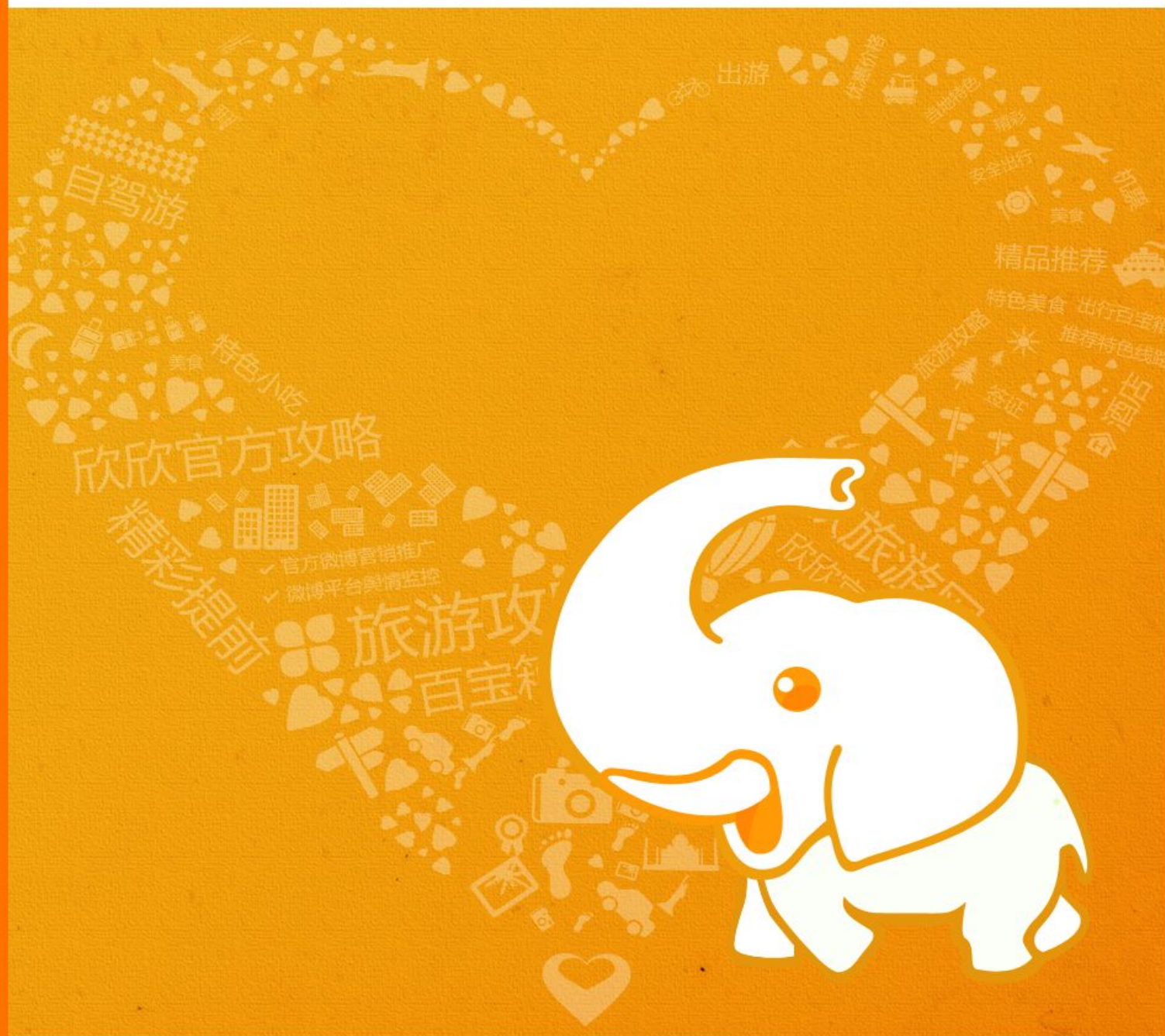


欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

# 泸沽湖



## 精华抢先看



**里格岛** 位于东北部格姆女神山麓,风景自然,房舍古老,民风纯朴,歌舞有特色。在岛上沿着湖静静地走,时间仿佛停止了,夕阳下的湖水宁静而多彩。



**猪膘肉** 摩梭语波铲。风干后形成琵琶,所以也称琵琶肉。是宁蒍泸沽湖畔和永宁坝摩梭人及普火族特有的一种腊肉制品。



**金边白瓜子** 出自一种俗名为“吹皮瓜”的瓜,是泸沽湖独特产品,国内惟盛产于泸沽湖地区。粒大饱满,营养丰富。炒后食用,香脆可口。

## 旅行地导览

适合人群:所有人

适合天数:2天

适合时间:四季皆宜,春、夏两季最佳

花费预算:500元

## 本地人忠告

- ①来泸沽湖要注意防晒与补水;早晚很冷,事先要带好适当的衣物。
- ②泸沽湖景点比较分散,路况比较差,旅途艰苦,须具备良好的心理素质 and 身体素质。
- ③尊重当地人的走婚习俗,最好不要在当地打探走婚文化。
- ④来泸沽湖,事先多准备一些现金,换好零钱。大多村落没有ATM自动取款机。

## 欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

## 目录

P2: 泸沽湖旅游必体验

P3: 解读泸沽湖

P4: 线路推荐

P7: 欣欣线路推荐

P8: 交通

P10: 景点介绍

P13: 住宿

P15: 美食

P16: 购物

P17: 娱乐

P19: 旅游贴士

### 鸣谢:

本攻略部分图片来源于网络,如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用,请及时向欣欣旅游网提出通知,欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此,本攻略特别鸣谢网友:北珠、谢娜小米、

plj123、杨柳依依、水中的颜

## 泸沽湖旅游必体验

### 1、环湖徒步

想要体验泸沽湖的美，徒步是最好的一种方式，这样你可以在一天中的不同时间从多个角度与泸沽湖进行亲密接触，细细体验泸沽湖的美景，还省钱，当然，就是消耗体力和时间。可以随时到摩梭人家里参观祖母屋聊聊天，也可以跟着当地人去采摘到处都是的苹果、梨子等。饿了还可以亲自到菜地里摘菜下厨。



图片来源：欣欣会员—北珠

沿途景点有里格半岛风光、尼塞村的情人树、尼塞村坐索道到格姆女神洞，小落水的田园风光，大鱼出水处（泸沽湖的水源地），大嘴村（大咀村），女神湾，草海，喇嘛寺，走婚桥，王妃岛，湖心岛，蛇岛等。根据你环湖方式的不同，游玩的时间和乐趣各有不同。

环湖总距离约 50 - 60 公里，路上只是在里格至大嘴村段需翻几座很矮的小山包，其余地段均没什么坡度，且路径清晰，沿途可向当地人询问情况，基本不存在迷路的情况。

所需时间：当地人走只需八小时左右，有徒步经验的驴友一般需要十二个小时。一般人一天完成转湖不成问题。当然，停留时间越长，你就越可能发现一些独特之处。

环湖路线：大落水村—里格岛—独家村—小落水村—大嘴村—左所—草海。

### 2、泛舟湖上，乘猪槽船穿梭草海

从前的泸沽湖与世隔绝。湖中的唯一交通工具是摩梭人独特的“猪槽船”。由一根粗壮的圆木镂空，两头削尖制成。因其状如猪槽得名。这仿若来自远古的小舟，如叶般飘荡在湖面上或草海中，穿梭来去，别具风情。

而猪槽船的传奇不在捕鱼、捞虾、捞猪草等生产劳作，而是沿湖“阿肖”定婚的重要工具。男女青年或两船相遇，以歌为话，一唱三叹；或同舟共语。无拘无束，纵情欢笑；或相偕船中，娓娓细谈，倾诉爱意；船在水上飘，人在轻舟里，其乐融融。猪槽船就这样不知成

全了多少谈情说爱，接交“阿肖”的摩梭伴侣。

在船头燃起青松枝叶，一缕缕青烟随着缓行的独木舟飘散；人坐船上，以舟代步，绕湖而游；猪槽船中，不以日出为早。不以日落为迟，周围的一切静悄悄，令人疑在“不知有汉，无论魏晋”的桃花源里，潇洒和浪漫到忘却了时间，忘却了自己。

提示：可在下榻的客栈或者徒步的途中体验猪槽船。参考价格：猪槽船 10-50 元/人，视路线长短而定。



图片来源：欣欣会员—谢娜小米

### 3、住湖景房，云上的日子

每个去过泸沽湖的人，十有八九都会选择一间靠近湖水的客栈，临湖而居，捧茶看湖，白云倒影在湖面上，会令人永生难忘这云上的日子。而那浪漫的体验往往也是结束了旅程之后最美好的回忆。

泸沽湖里格岛保护得最好的两层摩梭建筑叫做摩梭往事，是一间老牌客栈，由一栋 120 年的摩梭老民居改造而来。是人气旺盛的背包客集散地。所有房间全都面朝泸沽湖，距湖水不过五米。而且每个房间都有可以看到泸沽湖的落地窗。可以躺在房间里看的日出、日落、黄昏和星光密布的夜晚。

地址：丽江市宁蒗县泸沽湖里格村

价格：标间 80 元

### 4、围着火塘吃秘制猪膘肉，喝苏里马酒

冬天来到泸沽湖，就要去摩梭人家围着火塘吃饭，吃秘制猪膘肉和喝苏里马酒。猪膘肉是泸沽湖畔摩梭人家非常有特色的一种佳肴，它特殊的味道和制作方法同泸沽湖一样令人感到神秘而玄妙。这是宁蒗泸沽湖周围摩梭人和普米族独特的腌肉制品，又名琵琶肉。猪膘久存而不腐，存放时间越长，其肉味越清香。

苏里马酒即黄酒，又称“日几”或“克几”。是家家户户待客或自饮的必备饮料。清香甜美爽口，味似啤酒却胜过啤酒。酒度低，色黄，内含丰富的氨基酸、碳水化合物、维他命等多种营养物质，晴天劳作后或旅途疲劳口渴，或在温暖的火塘边闲聊时，饮上数碗苏里马酒，令人容光焕发。

## 解读泸沽湖

### 概况

泸沽湖古称鲁窟海子，又名左所海，俗称亮海，位于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。湖面海拔约2690.75m，面积约48.45km<sup>2</sup>。纳西族摩梭语“泸”为山沟，“沽”为里，意即山沟里的湖。



图片来源：欣欣会员—谢娜小米

泸沽湖是国家4A级景区。森林资源丰富，山清水秀，空气清新，景色迷人，泸沽湖被当地摩梭人奉为“母亲湖”。也被人们誉为“蓬莱仙境”。泸沽湖具有浓郁的人文风情和优美的自然风光。摩梭少女的风姿，独木轻舟的典雅，此起彼伏的渔歌，堪称“湖上三绝”。

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。女儿国风情万千，一是因湖畔世代居住的摩梭人，至今仍保留着原始母系社会的大家庭制和男不娶女不嫁的“阿夏婚”习俗；二是摩梭人“崇母尊女”的文化传统似乎还影响了泸沽湖的山水，秀美和缥缈成为这里特点，走入这条线宛似走入一个纯美的女神领地。

### 摩梭人

居住在泸沽湖畔的是摩梭人（注：不是“摩梭族”，中国56个民族中没有“摩梭族”。新中国成立后，国家民委等部门在第一次民族识别中，将云南泸沽湖畔的摩梭人识别为纳西族，而四川泸沽湖畔的摩梭人则为蒙古族），摩梭人有自己的母语摩梭语，与纳西语有共同之处，但是没有自己的文字。其文化为达巴文化，信奉藏传佛教。摩梭人是中国唯一仍存在的母系氏族社会，实行“男不娶，女不嫁”的“走婚”制度。

### 走婚习俗

走婚是摩梭人的一种婚姻模式。摩梭人是母系社会，在日间，男女很少单独相处，只会聚会上以舞蹈、歌唱的方式对意中人表达心意。男子若是对女子倾心的话，在日间约好女子后，会在半夜的时候到女子的“花楼”（摩梭成年女性的房间，独立于祖母屋即“家屋”外），传统上会骑马前往，但不能于正门进入花楼，而要爬窗，再把帽子之类的物品挂在门外，表示两人正在约会，叫其他人不要打扰。然后在天不亮的时候就必须离开，这时可由正门离开。若于天亮或女方家长辈起床后才离开，会被视为无礼。男性称女情人为“阿夏”，女性称男情人为“阿注”。

由于母系社会中由女性当家，因此所生下的小孩归母家生养，生父会在满月时公开举办宴席，承认彼此的血缘关系，避免发生同父乱伦。

### 古老传说

关于泸沽湖的形成，当地流传着一个有趣的故事：在遥远的年代，这里曾是一片村庄。村里有个孤儿，每天到狮子山去放牧。人们只要把牛羊交给他，他总是把牛羊放得肥肥壮壮的。有一天，他在山上一棵树下睡着了，梦见一条大鱼对他说：“善良的孩子，你太可怜了，从今往后，你不必带午饭了，就割我身上的肉吃吧。”

小孩醒来后，就到山上找啊找，终于在一个山洞里发现那条大鱼，他就割下一块烧吃，鱼肉香喷喷的。第二天，他又去了，昨天割过的地方又长满了肉。这事被村里一个贪心的人知道了，他要把大鱼占为己有，就约了一些贪财之徒，用绳索拴住鱼，让九匹马九头牛一齐使劲拉，鱼被拉出洞，灾难也就降临了。从那个洞里，洪水喷涌而出，顷刻间淹没了村庄。那时，有一个摩梭女人正在喂猪，两个年幼的孩子在旁边玩耍，母亲见洪水冲来，急中生智，把两个孩子抱进猪槽，自己却葬身水底。两个孩子坐在槽里承受水漂流，后来，他们成了这个地方的祖先。人们为了纪念那个伟大的母亲，就拿整段木头做成“猪槽船”，泸沽湖也称为母亲湖。

### 宗教

摩梭人全民信教，信仰格鲁派黄教。喇嘛教强而有力地抓住了摩梭人，大多数屋子的每个角落和屋外，都有堆放成金字塔形状的白石祭坛。大部分摩梭人没有听过耶稣的名字。直到几年前才有摩梭基督徒，当地有70多人看过“耶稣传”影片，现今已约有20位基督徒。

### 民居

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

# 线路推荐

泸沽湖旅游地图



## 经典线路

### 徒步环游泸沽湖

想要体验泸沽湖的美，徒步是最好的一种方式，这样你可以在一天中的不同时间从多个角度与泸沽湖进行亲密接触，细细体验泸沽湖的美景，还省钱，当然，就是消耗体力和时间。可以随时到摩梭人家里参观祖母屋聊聊天，也可以跟着当地人去采摘到处都是的苹果、梨子等。饿了还可以亲自到菜地里摘菜下厨。

#### 徒步路线

绕湖一圈，公路里程约 76 公里。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。

D1：里格岛→尼塞村→小落水村→大嘴村→沽湖镇（四川境内）（行程约行 7 小时，住泸沽湖）。

D2：末代王妃府→喇嘛庙→草海→大落水→里格。全程需两天，徒步路程约 56 公里。

### 自行车环游泸沽湖

云淡风轻的日子，骑上单车，伴着湖湾的微风，在路边偶尔驻足观赏，让心情随着美景一起轻舞飞扬。

#### 推荐线路

里格村→里格观景台→尼塞村→里色岛→小落水→卢源崖→大嘴村→凹夸

租车价格：自行车出租 30 元/天

**租车地：**老谢车马店

## 自驾环游泸沽湖

如果想要环湖但时间不够的话，可以选择坐车环湖游。

**行程时间：**4 个小时

### 途经景点

坐车经尼塞村→小落水村→大嘴村→末代王妃府→里格岛

### 行程详述

早上一定早点起床，赶在日出之前 6 点左右出发。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。

## 泸沽湖一日游

### 线路一：观日出→乘猪槽船游湖→湖心岛→里格村

#### 行程

①观日出：早晨找一个小山丘，穿上防寒衣服，静静地等待日出的来临，感受湖的宁静、安详的美。之后乘猪槽船游湖，到湖心岛，参观喇嘛庙、土司墓等。游览结束大概就到了中午，返回岸边用餐。

②湖心岛：岛上四面环水，树林茂密，伴随着声声鸟鸣声，晴空万里，看烟波浩渺水天一色，看云卷云舒去留无意。

③一路上摩梭村子风光不错，非常养眼。村子临湖而建，风景一流。参观扎西家，扎西是村里第一个修厕所、建洗澡房的人，他还是村里第一个男婚女嫁的人。建议留宿在村寨的旅店，能更好的感受民俗风情。

午饭 & 晚饭：值得推荐的是摩梭人家的烤鱼非常好吃，还有猪膘肉、美酒等。

晚上：参加里格村的摩梭族篝火晚会、锅庄晚会。如果运气好还可以看到成年仪式。

### 线路二：小落水村→大嘴村→情人滩→凹垮码头→落水村

#### 行程

①小落水村：泸沽湖周边最小的村寨，只有二十户人家，也是到目前保留的最好的摩梭村寨。

②大嘴村：泸沽湖四川段的第一个村寨，与小落水村交界，离湖特别近。村子里近百户人家保持着长期自耕自足的田园生活。

③情人滩：大嘴村往东不到 1 公里是满是格桑花的情人滩，在这里可以感受到最浪漫的意境。

④凹垮码头：情人滩的东面，在码头上看狮子山是最美的。

⑤落水村：从大嘴村坐船过湖到落水村。

午饭 & 晚饭：可以品尝一下纳西族的美食。

晚上：落水村是旅游用餐集中地，满街都是饮食店。可根据自己的经济情况定餐，有西餐厅、中级酒店、风味小吃。如果想带点特产的话，可以向农家买一点苏理玛酒、琵琶肉(猪膘肉)、小凉山苹果。

## 泸沽湖转湖二日游

到泸沽湖最好徒步绕湖，在不同的角度不同的时间欣赏湖光山色。绕湖一圈，约 76 公里。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。可根据自己的时间选择徒步 1 日或者 2 日。徒步路程约 56 公里。

## D1：里格村→小落水村→草海

大多数游客都将里格村作为徒步环湖的起点，沿湖前行，越 20 分钟走到公路上便到了尼塞村。到达尼塞村可顺湖前行约 40 分钟，就抵达了小落水村。顺湖前行路边会有渔民卖鱼，可以把鱼放在加工点点加工，品尝湖里鲜鱼的美味。大约 1 小时后便到达了大嘴村，这里有客栈，也可租三轮车前往草海，大约 10 元。

餐饮：可在途中加工鲜鱼，到达草海和大嘴村都有客栈食宿。食宿都是具有摩梭特色的，来泸沽湖一趟，一定要好好体验。

住宿：如果选择住在草海，推荐：湖畔青年客栈，这家店的老板是摄影爱好者，中厅挂满了他拍摄的各种照片。

## D2：草海→大落水村

从草海去打落水大约 30 公里路程，7 个小时足够了。可以从草海往走婚桥方向走。。过了桥大概还有 20 公里就到大落水啦。在大落水可以乘车返回丽江，大落水相对发达的一些可以购买一些当地特产。

餐饮：大落水村有很多摩梭人家开设的餐馆，客栈，食宿在哪里都可以解决。没事也是摩梭特色的。也可以直接去往摩梭家里，和他们一起共享当地家常菜。

住宿：基本上是住在当地人开的泸沽湖客栈里，客栈一般都沿湖而建，很多房间都可以看见美丽圣洁的泸沽湖美景呢。

## 泸沽湖摩梭风情三日游

### 行程特点：

一次轻松的旅行，深入体验这片东方女儿国的神秘，更全方位欣赏这颗高原明珠的秀美。我们深入里格，走进大咀和尼塞，领略泸沽湖深处的人文和自然。行程涵盖云南、四川的交界，泸沽湖最迷人的一面在这里体现。

### 行程安排：

#### 第一天:丽江/泸沽湖(218km) 宿：里格岛

丽江因美丽的金沙而得名，纳西族 20 万人，其先祖创建了丰富的东巴文化，他们创建的东巴文字是世界上唯一仍在使用的象形文字。这里是也抗战时期美军将领陈纳德将军的飞虎队基地及驼峰航线的运输基地。横跨金沙江后，进入无数的彝族村庄的小凉山地区，路边是极居民族风情的彝族人们，他们头顶大黑帽，手中抱着鸡，中午在宁蒍县城吃，一定要尝尝彝族的坨坨肉。下午到达摩梭女儿国泸沽湖，晚上参加篝火晚会，然后在泸沽湖畔酒吧腐败发呆.....

#### 第二天:泸沽湖里格岛/草海（约 30KM）宿：草海民居

早起看泸沽湖日出，然后开始徒步到小落水坐格姆女神山索道到山上看泸沽湖全景，感受泸沽湖的壮观之美，索道后继续徒步经过杨二车娜姆家，然后到达大嘴村午餐，休整，下午继续徒步到草海，晚住草海，和当地的摩梭族小伙姑娘一起狂欢.....

#### 第三天:草海/落水村/丽江（220M）宿：丽江

早上可以睡个懒觉，然后起来后就直接划船游湖，让小船轻轻划过路中，成千上万的候鸟在身边飞过，我们会感觉从来都没有这么轻松和惬意过。如果运气好，划船的船夫还会和我们对歌，当地摩梭族的歌喉绝对不比藏族的差。我们在落水下船，然后做车回丽江，晚上酒吧街腐败.....

## 泸沽湖四日游

### D1：泸沽湖→永宁温泉

### D2：泸沽湖→里格岛→小落水村

### D3：里务比岛→嫫娃娥岛

## D4：泸沽湖

### 线路介绍

**D1：**第一天坐车到泸沽湖，经大落水到里格村。在岛上找一户人家家访，吃特色菜，了解当地民风民俗，看花楼。晚上可以去永宁泡温泉。

**D2：**从里格村出发，经小落水到大嘴村。这段路程可以步行，也可以骑马，40-50元一个人，主要是看湖景。住大嘴村。

**D3：**从大嘴村坐船过湖到落水村，乘猪槽船游湖，上湖心岛。晚上可以参加篝火晚会，也可以去湖思酒吧下棋、看书，或者在路边的烧烤棚子里喝酒，吃小银鱼，烤土豆和著名的牛蛙吃。

**D4：**一早起来看日出，可以在湖边多流连一番拍些照片，然后结束泸沽湖之旅。

## 欣欣线路推荐



丽江泸沽湖纯玩二日游

门市价：880¥

欣欣价：680¥

[立即预订](#)



昆明、石林、大理、丽江、泸沽湖 8天7夜  
精品游

门市价：1280¥

欣欣价：780¥

[立即预订](#)



泸沽湖摩梭风情三日深度自助游

门市价：850¥

欣欣价：790¥

[立即预订](#)



丽江雪山 泸沽湖散拼行程（4天3晚）

门市价：1380¥

欣欣价：1280¥

[立即预订](#)

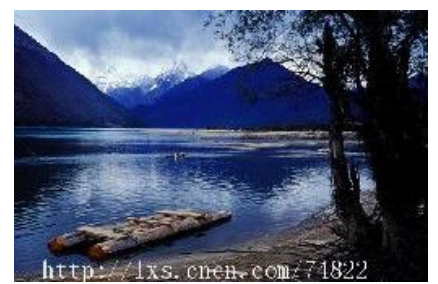


昆明石林、大理、丽江、泸沽湖 7天6晚旅  
游大巴精品游

门市价：1170¥

欣欣价：970¥

[立即预订](#)



常规线路，泸沽湖两天一晚游

门市价：480¥

欣欣价：400¥

[立即预订](#)

[>>更多线路推荐](#)



## 交通

泸沽湖地理位置图



## 外部交通

### 飞机

[>>更多打折机票信息](#)

到泸沽湖最直接飞机搭乘方式就是先坐飞机到丽江。如今泸沽湖机场虽然在09年开始启动开工，但是到机场正式投入使用还是有一段时间的。所以目前绝大部分坐飞机来泸沽湖的旅游者，都是选择此线路：先到丽江机场下机，然后再开始转车到泸沽湖。

#### 昆明——丽江

从昆明到丽江每天的航班比较多，大约有17个班次的飞机往返，七八个航空公司，飞行时间大约在45分钟左右，每天的各个不同时间段都有飞机前往，因此从昆明做飞机到丽江市非常方便。

#### 成都——丽江

从成都到丽江的班次没有昆明到丽江的班次多，大约有6——7个往返班次，飞行时间大约1个小时，具体每日的飞行时间不一样，要注意查对航班时刻表。

### 汽车

[>>更多汽车时刻信息](#)

无论您想从哪个方位进入泸沽湖，您都必须首先到达宁蒍县城。县城离湖区72公里，湖区位于落水村，大部分景点、民居、交通点都集中在那里。

**从丽江到泸沽湖：**可以在红太阳广场附近的客运站买到前往泸沽湖车票，票价54元。丽江至泸沽湖的二级公路已经全面通车了，从丽江到泸沽湖的车程从之前的7个小时，缩短到只需要4个小时，其中从丽江至宁蒍县仅需1个小时。再在宁蒍转乘到大洛水的专车。

**从昆明到泸沽湖：**昆明西站有一班卧铺车，下午16:00出发，次日早上10:00到达宁蒍县，票价约130元。大部分游客选择从丽江出发。

**从四川到泸沽湖：**您可乘117次车（由北京开出），165次车（由西安开出），511次车（由成都开出）到攀枝花站下，每天早上8点，都有长途车从这里出发到宁蒍，车程8小时，票价45.5元。

**其他交通工具**：摩梭人家用交通工具，如搬运汽车、拖拉机等；还有摩梭人供租用的马匹。价格一般采取面议的形式。

## 其他相关线路交通

### 云南段路线

#### 昆明→大理→丽江

昆明→丽江：晚上 20:00 坐长途汽车卧铺第二天早晨 7:10 到丽江，约 120 元/人。早上坐高快豪华客车约 8-9 小时到丽江，约 151 元/人。

昆明→大理：火车，行驶约 7 小时。

大理→丽江：高快豪华客车约 3 小时到丽江，约 50 元/人。

#### 丽江→宁蒍→泸沽湖

乘长途大巴到宁蒍县城，23 元/人，历时：3.5 小时。在宁蒍县城长途车站就有很多前往泸沽湖的小车，约 20 元/人，可以到达大落水村、里格村和永宁乡。历时：2 小时。

乘丽江—泸沽湖专线车，早晨 8:00—8:30 发车，60 元/人，或者提前乘丽江到西昌班车；早 7:10 分发车，买票买到泸沽湖镇。

## 内部交通

在宁蒍县没有客运站，去泸沽湖旅游只能选择当地司机开的小巴车或中巴车。随到随走，坐满即出发。车型多为 6-7 人的小面的，也有中巴。宁蒍到落水、永宁、里格的票价都是 30 元/人，行程约 80 千米，车程 2 个小时。

## 出租车

宁蒍县城的出租车主要是当地司机开的面包车，面的通常只到大落水村，如要去里格岛，一般要加收 10 元/人。

## 旅游包车

根据车型的不同，包车的价格也不同，平均 400—600 元一天。在草海或落洼可包车到四川泸沽湖，费用大约为 150 元—200 元/车，在里格也可包车到四川草海、洛洼，大约 120 元—200 元/车。

## 轮渡

在落水村可以坐船到四川草海五指落码头或落洼码头。湖中的唯一交通工具是摩梭人独特的“猪槽船”，猪槽船摩梭语称：“日故”。是由一根粗壮的圆木镂空，两头削尖而成，因其状如一只长长的猪槽而得名。

包出租车从丽江直接到泸沽湖，一般来回三天 500-600 元，单程约 300 元。

## 四川段路线

### 成都→西昌→泸沽湖镇（又名左所）

成都每天都有飞往西昌的航班，到西昌机票价格单程为 460 元/张，40 分钟。成都到西昌，约 40 元/人。

西昌到泸沽湖班车 8:40、9:20，到达泸沽湖镇 15:00、15:40；车费 70 元左右，需时约 6-8 小时，全程 265 公里，均为高等级柏油马路，途中只有少部分地面为碎石路。

### 攀枝花→宁蒍→泸沽湖

成都每天都有飞往攀枝花的航班，单程票价为 570 元，团队旅客每张 400 元。成都到攀枝花，火车 16 小时，约 70 元/人，汽车前往宁蒍 280 多公里，约 58/人，历时：7 小时。

宁蒍县城长途车站就有很多前往泸沽湖的小车，约 20 元/人，可以到达大落水村、里格村和永宁乡。历时：2 小时。

### 稻城亚丁→泸沽湖

亚丁徒步到泸沽湖，历时 8 天。可以坐车约 6 小时左右。

## 泸沽湖码头信息

### 落洼码头

票价：80 元/人

电话：0834 - 6302403

地址：西昌市泸沽湖博树村

介绍：落洼码头附近有著名的走婚桥及王妃府，风景秀丽，如果运气好遇到天气晴朗且风平浪静，王妃岛对面山在湖水里的倒影会形成一个活生生的菩萨像，十分奇特。

### 五指落码头

票价：80 元/人

地址：泸沽湖大嘴村往东 8 公里处

介绍：五指落码头位于草海附近，那里风光秀丽，每当春夏时节，草海里绿绿的，像一望无际的草原，只有看见半截身子的牛马在草里食草、戏水，或看见猪槽船在草里轻轻滑动，你才会发现那就是有草的湖。码头上至少 2 人以上/每船，船家才会出海，否则只有包船，费用较高。

## 景点介绍

### 泸沽湖区

被摩梭人称为“母亲湖”的泸沽湖，是泸沽湖风景名胜区重要的组成部分，湖的水域面积达 50 平方公里，海拔 2688 米，平均水深 45 米，最深处 90 余米，透明度高达 11 米。

湖周青山环绕、森林茂密、古树参天、流水潺潺。湖内碧波荡漾、四季清澈、藻花点缀其间。湖中六岛，亭亭玉立、林木葱郁。明代诗人胡墩赋诗云：“泸湖秋水间，隐隐浸芙蓉。并峙波间鼎，连排海上峰。应识仙源近，乘槎访赤松。”

**门票：**100 元/人，学生半价



图片来源：欣欣会员—谢娜小米

### 洼垮湖湾

泸沽湖最优美的湖湾之一。这里地域开阔，横面的女神山，秀美的安娜俄岛，还有十里沙岸，都在湖湾画图中，此处的码头景象十分特别，数十条色彩鲜亮的游船，不是停靠岸边，而是随意漂浮在水中，仿佛完全是为了点缀景致，确实构成了赏心悦目的画面。经过湖湾的沿湖公路通往云南丽江，因此，洼垮湖湾就成为旅游团队的驿站。

### 情人滩

洼垮湖湾的十里沙岸，杨柳依依，环境优美。黄昏时分，双双情侣携手漫步，纵是无语，也尽得温柔。

### 凹垮码头

情人滩东面就是凹垮码头，在码头上看狮子山是最美的，最好是早晨或傍晚去看；早晨云雾缭绕；傍晚红色霞光照耀。

### 杨二车娜姆妈妈家及博物馆

泸沽湖除了湛蓝湛蓝的湖水，更吸引人的是神秘的摩梭人，是摩梭

人的风俗，摩梭人的走婚。而这一切能让世人广而知之，多亏了一个叫杨二车娜姆的人。那个头上带花的女人，那个写了《走出女儿国》的女人。那个让国人议论纷纷的女人。

从云南一侧，绕湖来到四川一侧，一出界，就是杨二车娜姆妈妈家。而以她名字命名的博物馆内存放着她本人及有关摩梭人的物品和书籍。

### 湖边摩梭村落

#### 落水（也叫洛水或大洛水）

落水村是泸沽湖最早开发旅游的临湖摩梭村落，曾是泸沽湖的旅游中心和交通中心。绝大部分摩梭木楞房都改造成了客栈、酒吧或店铺。后因拥挤也因其他泸沽湖村落相继开发了旅游，落水村渐成为旅行团的目的地，而散客则更分散在泸沽湖边的其他村落。

#### 里格

里格岛上的村落即为里格村以其独特的半岛造型和宁静的临湖环境得到自助游驴友们的青睐，渐成为泸沽湖散客落脚中心。

#### 大嘴（也叫达祖）

大嘴村是泸沽湖畔最大的村落，全村临湖而建，也是泸沽湖湖岸线最长的村落。其旅游开发刚刚开始，定位“纳西古寨”，据说这里的村民清一色是纳西族，但生活习惯等又与纳西族支系摩梭人接近。大嘴村同时是泸沽湖畔众多村落的地理中心，又有一条小路与稻城亚丁相连。

#### 女神湾

女神湾原名赵家湾，仅有一户赵姓人家，是泸沽湖畔唯一的汉族村落。赵家湾正对格姆女神山，是泸沽湖观夕阳晚霞的最佳角度。也因赵家湾地处湾内，是公路的尽头，是泸沽湖畔最为宁静的村落，吸引不少修身养性的驴友前往，目前这里只有一家客栈和一家轮渡。



图片来源：欣欣会员—谢娜小米

## 尼赛

尼赛村没有落水十几年旅游发展的成熟的商业环境,没有里格酒吧、客栈和众多知名人士营造起来的小资情调,也没有四川境内大兴土木的兴旺景象,这里,只是安静和自然。

站在尼赛村口,面朝女神山,往左奔向云南丽江,途经观光客们熟知的里格、落水;往右直达四川境内,路过徒步者们更热衷的小落水、大嘴、草海……传说中的情人树就在尼赛村。

## 小落水(也叫小洛水)

格姆女神山下的小落水村,是摩梭部落最古老的村寨之一。古老的民居建筑,原生态摩梭民风民俗,至今保存完整。近年来村寨对外开放,成为游客和专家学者体验摩梭风情的基地。

## 蓬莱三岛

里务比岛与谢瓦俄岛,里格岛并称为泸沽湖蓬莱三岛。

其中里务比岛位于泸沽湖的中南部,与吐布半岛将泸沽湖一分为二,西北与蛇岛相望。从落水村到该岛大约半小时。岛屿的一侧为石笋,成为天然的码头,一条蜿蜒的小道直接通往岛屿的顶部,道路旁边有许多杜鹃花以及野樱桃树。花丛的头为藏传佛教寺院里务比寺,岛顶有一白塔。

## 草海

15000亩草海,是镶嵌在泸沽湖东面的翡翠。37种水生植物,42种珍禽异鸟,再加之11种鱼、虾、贝、螺、蛙,构成罕见的生物大观园。

草海内芦苇如墙,水路错综,红衣白裙的摩梭姑娘划着猪槽船出没其中,悠扬的“啊哈吧啦”民歌在水草丛中回荡。这份自在,这份逍遥,心又醉了,人也痴了。

## 走婚桥

草海的三分之一处,在那芦苇丛中延伸出来的一座长达300米的“鹊桥”,穿过芦丛,直达对岸,它不仅是两岸村民的交通要道,而且,昔日还是左所土司喇宝成的汉族夫人去后宫的一条捷径,如今是泸沽湖有名的走婚桥。

走婚桥是摩梭男女约会的地方,泸沽湖畔的摩梭人奉行“男不娶,女不嫁”的“走婚”习俗。白天,成年摩梭男女在聚会上以舞

蹈、歌唱的方式对意中人表达心意。

男子若对女子倾心,则在白天约好女子后,于半夜前往女子的“花楼”(指摩梭成年女性的房间)。在这里,男性称女情人为“阿夏”,女性称男情人为“阿注”。夜幕降临,走婚桥上往来着赴约的“阿注”们。

现在的走婚桥有两座,其中一座是有着近百年历史的老桥,部分木头已经腐烂或毁坏,散落在草海中,遂弃用。与老桥紧邻着的还有一座新桥,她造型优美,桥长300余米,亦由木头建造而成,桥面离水面约80厘米,两侧有木头制成的栏杆。



## 格姆女神山

格姆女神山又名狮子山,屹立于泸沽湖北面,其山势雄伟壮观,倚天耸立,俯视从东北伸进湖中的狭长丰岛(里格岛),犹如“金獭捕鱼”,又如蛟龙在追逐湖中珍珠。

狮子山,摩梭语称“格姆”,藏语称“森格格姆”,“森格”意为狮子,“格姆”意为白色女神。

摩梭人把格姆山神化,看作是女性的化身,顶礼膜拜,每年的农历七月二十五日,全民祭祀女神,作为隆重的节日,已有一千多年的历史。

美国学者约瑟夫·洛克在《中国西南古纳西王国》一书中,有这样的描述:“狮子山是永宁风景中最显著的景致,这山名副其实很像头安睡的狮子,头面对着湖,倾斜的横岭是狮子的脚爪,在绿色湖水中休息”。

上女神山的目的是看泸沽湖的全景。上山的路由滑道和索道两部分组成,92元/人。

## 扎美寺

扎美寺位于永宁乡皮匠街西北的古尔山脚下，东面与格姆山遥相对应，为云南省重点文物保护单位。

扎美寺里幽暗的大殿、闪烁的酥油灯、金色的转经筒、精美的宗教壁画和华丽肃穆的彩雕，散发着神秘和神圣。与其他寺院不同的是，除了佛像，扎美寺内还供奉着格姆女神的塑像。

扎美寺是云南摩梭人和普米族地区最大的藏传佛教（俗称喇嘛教）寺院，始建于明代，由西藏噶玛巴活佛始建，原属噶举派寺院。

相传白教祖师噶玛巴巡视西康，途经永宁，得知寺之所在地摩梭语称为“扎美戈”，音译恰巧是藏语“和平”之意，便决定在此建寺。清雍正年间扩建，改宗格鲁派，现属格鲁派（黄教）寺院。

**交通** 每天早上有多辆中巴从宁蒗县开往永宁，从泸沽湖边的公路拦乘中巴，40分钟可到永宁。到达永宁后，从永宁街向北步行2公里，公路的左侧就是扎美寺。

## 永宁温泉

永宁温泉位于永宁乡北10公里处的温泉行政村，距泸沽湖30公里，当地俗称“热水塘”，是著名的高原温泉。温泉水从挖都山脚岩缝间涌出，清澈异常，终年热气腾腾，蒸汽弥散，四季皆可沐浴。

永宁温泉坐落在一个祥和宁静的山坳里，四周群山延绵，摩梭人、普米族的村寨依傍着群山，分布在公路沿线的山脚下。永宁温泉水恒温38℃，适宜人体洗浴。泉水中含有硫化氢，对风湿性关节炎和一些皮肤病有一定的疗效。

过去，永宁温泉只有一个50多平方米的天然池塘，每逢农闲时节，附近居民纷纷前往沐浴，还在周围野餐歌舞。同时，这里也是摩梭人结交情侣的场所。如今这里修建了男女浴室，并在附近建起旅馆、商店等设施。

**交通** 从泸沽湖的里格半岛出发，大约四十分钟的车程，途径格姆女神山，扎美寺，就到了永宁温泉村。

## 阿夏幽谷

阿夏幽谷位于泸沽湖的西南角，这里有一股清泉从三家村的中间穿过，沿着草甸的边缘注入泸沽湖。从架在清泉上的小桥出发，逆水而上百余米即步入阿夏幽谷。

阿夏幽谷长1.5公里，宽数米至百多米，谷内遍布高大的古栗树，古树缠绕着密集的长青藤，树下是一片幽清的清凉世界，石缝间溪水潺潺，朽木之上，块石之表，均覆盖着一层厚厚的苔藓，放眼望去，仿佛绿色的地毯、绿被，脚踏上去柔软舒适。

肥沃的山基草地上，春夏季节，芳草如茵，野花飘香，群芳满谷。林间还有小鸟啾鸣、松鼠跳跃，令人心旷神怡。

## 吉意溶洞

吉意溶洞位于宁蒗县红桥乡，是泸沽湖附近的一个大溶洞。清翠的吉意河从村口东流，清山溪流，宛若画图。村中居住的，大都是摩梭人，村寨的北部是一条山脊，沿这个山脊上行数里，即可到达吉意溶洞。

吉意溶洞景观丰富，十分奇异，洞内宽敞，钟乳石林立，蔚为壮观，堪称地下迷宫。该洞全长1公里多，由主洞、上洞及众多的支洞组成。

洞内最高处30多米，最宽20米，前后洞口穿越一座大山，整个溶洞分布面积12平方公里，容数千人聚会，距前洞口约400米处有一清泉常年涌出，清澈能见游鱼。

吉意溶洞内景观有的若吊灯，有的似雄狮，有的如菩萨。有争奇斗艳的石花在石柱旁开放，有神话中的“五百罗汉”、“八大金刚”在闪闪发亮，满天星斗似的在大厅里，人物鸟兽虫鱼花草等应有尽有，造型逼真，千姿百态。

它们有的呈青褐色，有的呈金黄色，金碧辉煌。多数为立体状的石柱、石笋、石花或长于洞底，或倒挂空中。每逢清明时节，附近各民族群众到洞内一巨型观音像下烧香拜佛者甚多。



**门票** 15元

**交通** 从宁蒗汽车站乘坐往红桥乡方向的班车可到。

## 住宿

泸沽湖沿湖村子都提供住宿，游客常选择的住宿点有大落水，里格，草海，尼塞。

大落水沿湖风情很美，想在房间里能看到日出的，最好住大落水，大落水开发得较早，所以客栈较多，价格也相对便宜，一般在 50 元/间。

里格村村民全是摩梭人，保持着完整的母系社会的生活方式，村子里的客栈也很不错，由于里格半岛本身不大，所以能建房的地很少，房价虽然高点，但绝对值得（220-260 一个标间，普间 50 一间），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。

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。

## 经济型酒店



丽江泸沽湖湖思茶屋国际青年旅舍

**简介：**位于泸沽湖落水村位置绝佳的码头附近。从 98 年开始营业的湖思茶屋，连续多年是 LONELY PLANET《CHINA》泸沽湖推荐旅店。许多国内外旅游杂志上均有介绍。

**欣欣价：**248 ¥ 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**预定还算比较方便，酒店不错，比较满意

**顾客点评：**坐在这里发呆很好，客栈气氛很舒服，每晚去楼下酒吧喝咖啡或者喝酸奶，味道都不错。.....[更多点评](#)



丽江泸沽湖中国湖边小屋客栈

**简介：**丽江泸沽湖中国湖边小屋客栈是一座具有民族特色、全木质结构的家庭旅馆。它坐落在国家 4A 级景区，位于川滇交界处的泸沽湖畔。

**欣欣价：**70 ¥ 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**环境很优美 有种家的感觉 主人很好客 也很多才多艺 下次还去

**顾客点评：**房间很宽敞，包括床也好，都很不错.....[更多点评](#)

## 三星级酒店



丽江泸沽湖汝亨大酒店

**简介：**丽江泸沽湖汝亨大酒店就建于最美丽的落水村湖畔，建筑设计依据传统的摩梭木楞建筑风格，这里散发着静寂和安宁的气息。每一个房间都和蔚蓝的湖水零距离。

**欣欣价：**168元起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**湖边，地方不错，但房间隔音不好，硬件差些，感觉服务未到位，总体感觉也还是可以吧！

**顾客点评：**环境很好，观景阳台大房间不错，老板人很好。.....[更多点评](#)



丽江泸沽湖女儿国大酒店

**简介：**位于中国西部被称为“东方女儿国”的摇篮和圣地的泸沽湖畔，作为展现摩梭民居建筑风格配套的旅游商务酒店，占地面积10656平方米。

**欣欣价：**200元起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**预定还算比较方便，酒店不错，比较满意

**顾客点评：**环境很好，观景阳台大房间不错，老板人很好。.....[更多点评](#)

## 四星级酒店



丽江泸沽湖银湖岛大酒店

**简介：**丽江泸沽湖银湖岛大酒店在景观最佳，自然地貌优美的红崖子片区改建世界一流的集风景、人文风情、高品位、生态环保休闲度假酒店。

**欣欣价：**593元起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**酒店给人的感觉很豪华，很有现代感。在酒店看泸沽湖简直是一种享受。

**顾客点评：**好高档的酒店啊，喜欢。希望下次来的时候能有更多配套的娱乐设施！.....[更多点评](#)

>> [更多酒店预订信息](#)

## 美食

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~

## 美食推荐

### 猪膘肉

摩梭语波铲。风干后形成琵琶,又有称琵琶肉的。是宁蒗泸沽湖畔和永宁坝摩梭人及普火族特有的一种腊肉制品。



图片来源:欣欣会员—杨柳依依

### 猪灌腿

摩梭语波克。把猪脚从关节骨处取出骨头,把配好的佐料和纯瘦肉灌满灌足,将切口缝合晾干。食用时先整脚煮熟再切成圈状。

### 烤鱼干

烤鱼干的主料是一种泸沽湖特产的巴鱼,将巴鱼处理干净后,撒上盐、花椒和五香粉,放置在火塘上或铁锅内缓慢烤干制成。在品尝这种烤鱼干时,将其在炭火上烤熟或用清油炸酥,味道香脆可口,也可以用其煮汤至乳白色,汤汁浓郁,口感极佳而且营养丰富【血米肠】

摩梭语哈布。在半熟的米饭中,配之猪血、韭菜根、葱、蒜、黄果皮粉、香料、陈板油后,灌入猪大肠内,放入蒸笼蒸熟即可食用,是摩梭人在饮茶时的最佳配食。

### 腌酸鱼

摩梭语尼吉。选择一两左右的小鱼为佳。从鱼背上直破一刀,取出

内脏,并将鱼头上的脑花、鱼鳃和鱼血洗净,放在竹器中滤水。在青稞糍粑面中配食盐、花椒、大蒜、香料等佐料拌匀,将拌匀的面装入鱼腹中,层层放入土塘,在塘口的最后腌入几个大蒜,用核桃叶填满,待一月左右启封食用时,看塘口的大蒜颜色,如果大蒜呈乌黑的即不可食用,新启封的腌酸鱼在人食前先给猫吃,以辩是否有毒。

### 苏理玛酒

又叫咣当酒。这是一种度数低、味道清香酸甜的饮料。摩梭人和普米族称其为“苏理玛酒”。其酒精度为10度左右,色浅黄,内含氨基酸、碳水化合物、维他命等多种营养物质。这种水酒,既可提神健胃,增进食欲,又有生津解热之功效,是普米、摩梭人民最爱喝的饮料。

### 青刺果油

摩梭语青娜满俺。青刺果是一种野生木本植物果。采集后洗去皮肉,把内果晾晒干,用石磨粗粉一遍,再慢炒,蒸熟后用高压力将油挤压出来。摩梭人加工出的青刺果油,其味道清香甘甜,可直接饮之。摩梭人在端午节的早上要用新麦粑蘸青刺果油。青刺果油可治疗胃病、高血压病,擦涂可治疗跌打损伤。现代人则更高看其美容之功效。

### 酥油茶

摩梭语麻丽。先将大叶茶和山药在土罐或锅中煨煮成熟,再把纯茶水滤出,在茶筒中与酥油和适量的鲜牛奶搅匀饮用。摩梭人制作酥油茶时教为注重佐料配制,以达到其色、香、味俱全。除了茶水中有叫斯开鲁补的野草药外,还配制了麻籽、香米、草果等香料冲碎佐之。

### 泡梨

泸沽湖人用当地盛产的麻梨盛于坛内,按比例加上盐、白酒、姜、蒜、花椒和清水,密封一月后食用,其味醇香脆嫩,酸甜可口。

### 花花糖、花纹粑和呷尼

泸沽湖人用粳米、玉米、燕麦、黄豆、大米、酥麻等物用铁锅爆炒后,分别与青梨、麦芽和玉米碎粒熬成的麦芽糖混匀粘附、加压,然后切成块状供食。用来下苏里玛,风味独特。

## 美食聚集地

### 落水村临湖小街

小街一侧是湖,雨季湖水上涨,在略低洼的地带湖水几乎漫上了街道;小街另一侧一家挨一家地都是商店、饭馆和客栈。在这里可以吃到独具特色的泸沽湖美食。您还可以选择在当地摩梭人家吃饭,不仅便宜,还能吃到最正宗的泸沽湖美味。



## 购物

最近的市场在永宁，在那里可以看到淳朴的农贸市场，可以采购摩梭服装、民族饰品以及水果等，可以免费搭乘客栈老板的车前往那里，他们经常会在早上去市场采购。

泸沽湖有许多饶有趣味的民族工艺品，但对于游客，最珍贵的纪念品莫过于一盘摩梭民歌录音带，就算从此与泸沽湖远隔万里，那悠扬的歌声也能将你再带回这个神奇而美丽的地方。

在离开以前，如果再想带回一些特产的话，不妨买一点酥理玛酒、猪膘肉（琵琶肉）、小凉山苹果，这些向农家购买也行，去宁蒗县城的商店也能买到。

## 特产推荐

### 摩梭民歌唱片

摩梭族人倚泸沽湖而居，宁静圣洁的环境也造就了摩梭族人淳朴特色的民族文化。他们纯净悠远的歌声也随之深入人心。摩梭人创造风格的歌曲，大致可分为节日活动、山歌、情歌、生产劳动等类型。

当地的“女儿国组合”及更加有名的左小祖咒和朱婧等也对这片圣洁的土地大大歌颂过。购买一张唱片，留作纪念，当作远方的回忆吧。

### 摩梭服饰

泸沽湖纳西人的服饰，古代兴头戴牦牛帽，穿自织的左襟麻布衣裳，耳贯铜、银质的大环，外披羊毛毡毯。近代以来，依性别、年龄不同，服饰略有差异。男女儿童十二岁前均穿长衫，不着裤，十三岁行过成年礼后，换着成人的服装。



图片来源：欣欣会员—水中的颜

## 购物商圈

### 大落水村的沿湖小路

大落水村湖边有条弯曲的砾石小路，路边的摩梭人都把自己家改建成旅馆，随小路一溜排开的木楞房漂亮而有特色。这里有酒吧、百货店和特产店等。加之小路旁湖畔垂柳、木舟细浪，风光迷人，这里自然成为旅游者的聚集地，小路也被冠以“摩梭风情路”的雅称。

### 小凉山苹果

有“小凉山”之誉的宁蒗县，境内气候温暖，阳光充足，非常适宜苹果生长。小凉山苹果色鲜个大，味甘多汁，享誉省内外。其中尤以“金帅”、“红冠”、“红元帅”等几个品种为上品。

### 金边白瓜子

金边白瓜子出自一种俗名为“吹皮瓜”的瓜，是泸沽湖独特产品，国内惟盛产于泸沽湖地区。瓜子白皮的边缘有一圈独特的金边，粒大饱满，营养丰富。炒后食用，香脆可口，是接待宾客、赠送亲友的佳品，也是榨油的原料。今已成为重要的外贸出口物资，驰名中外。每年产量在100万公斤以上。

### 泡梨

泡梨是当地美食的一种，泸沽湖人用当地盛产的麻梨盛于坛内，按比例加上盐、白酒、姜、蒜、花椒和清水，密封一月后食用，其味醇香脆嫩，酸甜可口。尚未尽兴的朋友们不妨带一些回家细细品尝。

### 苏里玛酒

到了圣洁无暇的泸沽湖畔，热情好客的主人都会敬你一碗酥理玛。酥理玛是摩梭人家用传统工艺酿造的美酒。是将各种粮食放入锅中，煮熟发酵酿造而成。启封后掺进高山泉水，再吸出酒汁，便可饮用了。这种酒色微橙，酒度低，味醇美，含丰富的氨基酸、维他命和碳水化合物，被称为“摩梭啤酒”。它是摩梭和普米人家迎宾待客的佳品。

## 娱乐

### 娱乐休闲

#### 湖上泛舟观日出

泸沽湖中有五个全岛、三个半岛和一个海堤连岛，沿湖有 18 个自然村，均可租船前往。

坐在猪槽船上，看早晨的日出，听一曲摩梭姑娘的山歌，格外的惬意。

#### 里格游船岛相关价格

里格—里格湾 10 元 / 人

里格—鸟 岛 30 元 / 人

里格—湖心岛 35 元 / 人

里格—小落水 40 元 / 人

里格—大落水 45 元 / 人

里格—大嘴村 60 元 / 人

#### 小落水坐船、骑马相关价格

骑马到走婚桥 20 元 / 人

游船至王妃岛 30 元 / 人

游船至里务比岛 40 元 / 人

游船至王妃岛然后又到里务比岛 45 元 / 人

#### 注意事项

4 人以下必须包船 如要乘船从四川泸沽湖前往云南泸沽湖船费为 80 元/人，从云南泸沽湖乘船，四川泸沽湖船费为 120 元/人。

#### 摩梭原始部落家访

摩梭人的形象代言人为“娜金拉初”大家可以联系她，是泸沽

#### 永宁泡温泉

与泸沽湖相距约 25 公里的永宁，曾经是茶马古道上的一个重要驿站，可以想像有多少马帮商贾从这里经过，在这里停驻，然后去到更远的地方，与异邦交换他们的货物。

永宁温泉的热水都来自地下，而且水中含有硫化氢，对皮肤病和风湿性关节炎有治疗作用。永宁温泉一年四季都保持在 37℃，特别

湖官方的热心服务者。

娜金拉初是泸沽湖官方的热心服务者。如果想要探访真正的原生态摩梭人家及宁静的原始村落，一定要到泸沽湖小落水村。这里能感受到最原始的摩梭族人的生活及文化。

#### ★ 在摩梭人家家访时应注意

- 1) 不能当着家人特别是老人面说一切关于性的话题
- 2) 在火塘边时不能从别人前面走过
- 3) 不能用脚踏在锅庄上
- 4) 不能跨过火塘或在火塘前脱鞋
- 5) 不能向火塘吐口水
- 6) 吃饭时不能背对火塘
- 7) 不能脚踏门槛说话，不能说脏话粗话

#### 篝火晚会

泸沽湖是女儿国，又是歌舞的王国。泸沽湖畔的摩梭村寨，每晚都要举行篝火晚会。

据传古时候摩梭人为防外敌侵袭，部落首领组织族众在村口烧起一堆大火，人们围着火塘呐喊跺脚。敌人退兵后，众人欣喜若狂，围着火堆通宵达旦的唱歌跳舞，最后产生了群体娱乐性的锅庄舞。

锅庄舞节奏明快，舞步刚健粗犷。由一吹笛子或芦笙的领舞者起头，舞伴们面向火堆，紧挽手臂，五指交叉，随逆时针方向翩翩起舞，舞步随音乐节奏速度快慢而变化，姑娘小伙身着盛装，组成一个不断滚动的长龙。

震耳的吼声，整齐的步履，让人强烈地感受到热爱生活、创造生活的原始动力，这时也是摩梭有情男女表达爱意的最好机会，很多青年男女就通过跳舞挽手间或通过眼神传达爱的信息，为日后结交阿夏打下基础。

门票 里格村晚会门票：20 元； 尼赛村晚会门票：30 元

适合洗浴，洗过的皮肤比蒸过桑拿还要舒服。

交通 泸沽湖没有直达永宁的车，包一辆能坐下 4 个人的吉普车通常需要 150~200 元 / 天，司机的食宿是另算的。不过，在落水村很容易找到去永宁的便车，当地也有面包车或小四轮往返，一般 5 元 / 人。也可让客栈老板帮忙联系，价格也能便宜些。

## 民俗节日

### 火把节

宁蒗很多民族都喜爱过的一个传统节日，彝族民间将火把节视为极为隆重的传统节日，彝语称之为“社责”。火把节的来源有一个美妙的传说：从前，天上有一位大力士有回天之力，地上有一位大力士也有拔山的力气。两人相约在农历6月羽田摔跤，结果前者被摔死。天神盛怒之下派九九八十一万蝗虫到人间讨还命债。地上人们纷纷举起火把焚烧蝗虫，却越烧越多，无法灭绝，无奈只好与天神说合，双方谈妥为每年的6月4日赔偿命价：富者用锅羊赔，贫者用鸡赔，鳏夫用鸡蛋赔，寡妇用荞粑辣子汤赔，人间就此免除了蝗灾。从此，火把节便在彝族民间流传下来。

### 转山节

每年农历七月二十五的转山节是泸沽湖摩梭人最重大的节日，也是最有“摩梭味”的节日。转山节是朝拜格姆女神的日子，一般认为摩梭人对格姆山的崇敬，是因为山上的雨雾直接影响泸沽湖地区的农耕，也相传摩梭在这天诞生。

届时，整个永宁坝还沐浴在晨雾中的时候，村子里就已热闹起来了。扎美寺的僧侣们骑着马，排着长长的队伍，领头人高高的鸡冠帽出现在公路上时，朝拜的队伍就会在后面挪动步子。

到达山脚祭拜林后，人们纷纷把准备好的“风马旗”布条拴在树上。喇嘛们则坐成几排吹响长号和唢呐，人们此起彼伏地面山叩拜，对山水虔诚的壮观场面让人感动而难忘。夜里，摩梭人都将穿上最美丽最华丽的民族服装，祭拜女神、歌舞、射箭、结交阿夏等。

### 吾昔节

普米族是丽江地区宁蒗县境内世居民族之一。吾昔节是普米族隆重的传统节日。“吾”是年的意思，“昔”是新的意思，“吾昔”就是“新年”的意思。吾昔节一般在农历腊月初六或初七、初八举行。按常规，吾昔节一般要过9天。如今绝大部分普米族地区依旧很重视这个节日，部分普米族地区与汉族一起在腊月三十过除夕。

### 转海节

转海节在摩梭语中称“谢过”，即转母湖，“谢母湖神”之意。每到初一、十五或初五、二十五，村内的姑娘小伙子和老少相约来到泸沽湖。湖边地区每隔一两里都有固定的转海烧香祭祀点。每到一处，人们都要停下来烧香磕头，同时也一并祭拜山神。

## 旅游贴士

### 泸沽湖最佳旅游季节

泸沽湖光照充足，湖水全年不结冰。

在这里，一年四季可以欣赏到不同的美景，但每年的3—10月是到泸沽湖旅游的最好季节。除7、8、9月雨季外，泸沽湖少雨，即使下雨，也不会持久。

冬天有其它季节看不到的鸥，还可能遇到雪景。过年来还可以观看大年初一的成丁礼。不过怕冷的人就不要选择冬天了，白天出太阳虽然很暖，早晚还是挺冷的。

春天春暖花开，可以看见很多梨花，杜鹃花等等。夏天6月底-9月是雨季，雨水较多，不过并非连续下个不停，时雨时晴的，有机会见到绝美双彩虹。草海一片绿色，很好看。转山转海节就是在8月底及9月初（农历七月十五和二十五日）。秋天有漫山遍野的格桑花。

### 泸沽湖旅游事前准备

①请先选择好去的路径，准备好地图。冬天前往最好走西昌进，以免遇上冰雪路。

②泸沽湖景区景色美丽，景点比较分散，沿途路况比较差，旅途艰苦须具备良好的心理素质和身体素质，并作好吃苦的心理准备。

③如果要租车或自驾车前往，一定要准备好一台性能良好、车况良好的车，最好是越野车或底盘较高的面包车。

④泸沽湖全年平均温度在17度左右，夏季温度15-25度，冬季温度3-18度。早晚温差大，请注意带保暖的衣物，即使夏季也请带一两件外套。天气干燥，多带点补水的东西，润唇膏必备，女士可以带些补水面膜。由于地处高原，天气变化明显，紫外线强，需要备足防寒衣物，雨具，手电筒，太阳镜，帽子，防晒用品以及常用应急品。

⑤因为提倡环保，泸沽湖大部分客栈不提供一次性用品，可以自带，也可以来这里以后在附近小卖部购买。

⑥要备足各类觉病的药品，如是晕车药、肠道病药等。

### 建议携带的物品

①雨具，背包也最好有防雨罩。

②肠胃药品，旅途中可能需要。

③墨镜、防晒用品：高原地区，即使在冬季，阳光还是很厉害的。

④水壶：沿途可灌热水，还可以兼做刷牙水杯，作用不小。

⑤相机及其配件。

⑥手电筒或头灯：晚上去厕所用得上。

⑦少量能量高的食品：巧克力、牛肉干、压缩饼干，随时可以补充体力。

⑧通讯用品：沿途手机信号良好。

⑨头巾或者毛巾：有的路段灰大，可以用来包头，免得头发脏得快。还可以当擦汗的或口罩用，总之对MM来说很有用。

### 最佳摄影地点

①里格村到尼赛的第一个垭口，可以回拍里格半岛全景、尼赛著名的情人树、尼赛湾和鸟岛。

②小落水村到杨二车娜姆家的垭口的杨二车娜姆博物馆的附近。博物馆的阳台上可以观看整个湖面。

③大鱼出水口（泸沽湖水源发源地），大嘴村（主要聚居的是纳西人）

④草海，草海桥，洛娃湾，洛娃岛（王妃岛），大落水村。

### 其它注意事项

①若自驾车前往，一定要准备好一台性能良好、车况良好的车，最好是越野车或底盘较高的车，下大雨的时候路面可能会因泥石流而阻断。

②为保护生态环境，泸沽湖禁止下湖游泳，湖中野鸭也不可捕杀。（会罚款的）。

③泸沽湖的建筑大多是木制，一定注意防火。

④泸沽湖景区景色美丽，但景点比较分散，多预留些时间才能体会这里的悠闲，建议至少呆上三天吧。

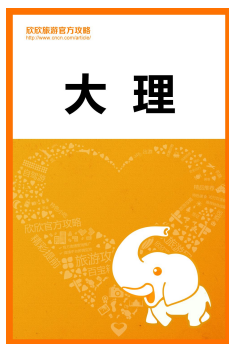
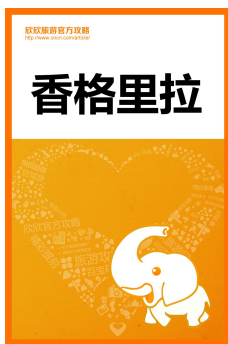
⑤尊重当地宗教信仰。对于当地人的走婚习俗要表示尊重。

⑥自备一些常用应急药品，如：晕车、感冒、烫伤、跌伤、腹泻药等。（这些如果忘了带也没关系，大落水有药店。）

## 攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](http://www.cncn.com)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网泸沽湖攻略](http://www.cncn.com)！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)

## 周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](http://www.cncn.com)。