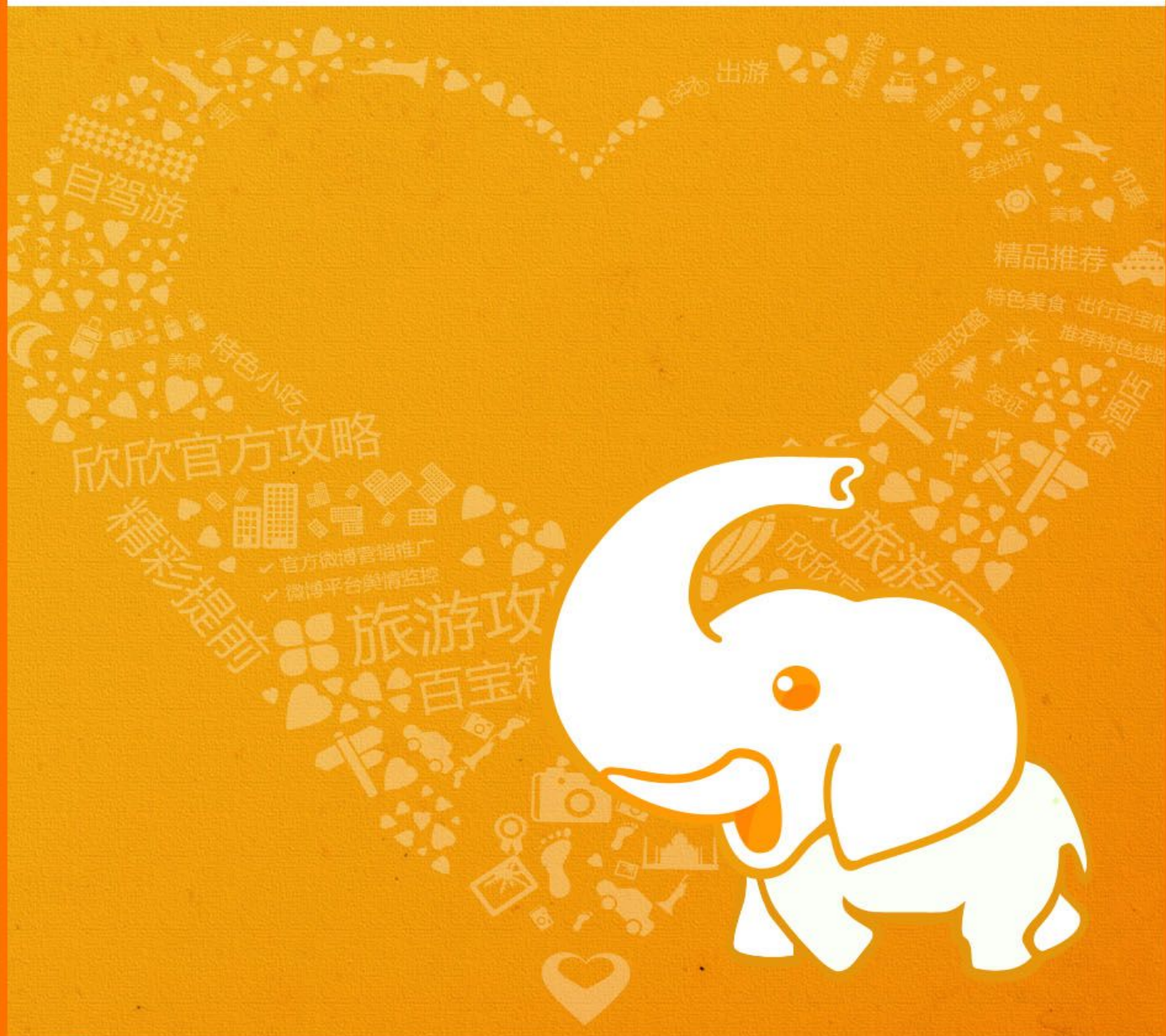


欣欣旅游官方攻略

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

香格里拉

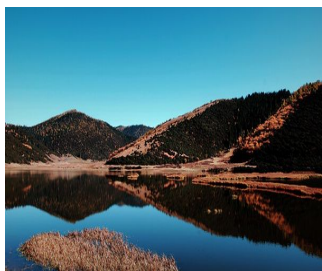


精华抢先看



松赞林寺

位于香格里拉以北 5 公里的佛屏山下,是公元 1679 年五世达赖和清康熙皇帝敕建"十三林"之一。它不仅是云南最大的藏传佛教寺庙群落,被誉为"小布达拉宫"。



普达措国家公园

公园内有明镜般的高山湖泊、水美草丰的牧场、百花盛开的湿地、茂密的原始森林。每年夏季,这里满山的杜鹃花竞相开放;秋冬季大量黄鸭等飞禽在湖边嬉戏,天然成趣。



梅里雪山

梅里雪山既有雪域高原的壮丽,又有江南的秀美。蓝天之下,洁白雄壮的雪山和湛蓝柔美的湖泊,莽莽苍苍的林海和广袤无垠的草原,给人带来强烈的冲击。

提前早知道

适合人群: 所有人

适合天数: 4 天

花费预算: 1000 元

最佳旅游时间: 5、6、7、9、10 月

本地人忠告

1、去香格里拉的话因海拔比较高,不要疾走或者快跑,不然会有些不适或者是高原反应;带些厚点的外套,那边昼夜温差挺大的。

2、藏族人都很好客的,还有就是尊重当地的民风民俗;

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2 必做的事

P3 解读香格里拉

P4 线路推荐

P9 到达香格里拉

P17 景点介绍

P26 住宿

P28 美食

P30 购物

P32 娱乐

P34 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: [Jason](#)、[枫树](#)

[上的蚂蚁](#)、[丁丁游](#)、[阿童木](#)、[qw357](#)、[syem](#)、[花生](#)

必做的事

1、徒步环湖碧沽天池

碧沽天池湖水清幽静谧，安宁娴静，宛若一位婀娜的少女横卧在翠林花海之中。碧沽天池周围 30 多平方公里的地方被原始森林所覆盖，树木高大挺拔，多为云杉和冷杉。现在有一大片树林已经只剩下了光秃秃的树干，据说是由虫灾和山火所致。

湖畔周围长满杜鹃林，常见有红杜鹃、白杜鹃和黄杜鹃。这里的杜鹃花色彩鲜艳、花冠很大，十分的漂亮。湖边还开满了各色野花。每到开花时节，这里各种鲜花竞相开放，喷香吐艳，仿佛是一个巨大的花园。



图片来源：欣欣会员—Jason

2、漫步独克宗古城，转动世界上最大的转经筒

古老的石板路、传统的四方街和四周古老的民居收藏了 1300 多年时光雕刻的历史痕迹。走累了就找个藏餐厅一边欣赏藏族歌手的精彩表演一边品尝纯正的酥油茶，十分的舒服和惬意。

在独克宗古城，只要你抬头几乎都能看到大龟山公园山顶上那个巨大的转经筒。一定要去亲手转动这个世界上最大的转经筒，为自己和家人祈福。转过经筒之后，在夕阳的余晖中举目远眺，整个独克宗古城尽收眼底。

3、在草原花海中散步

在香格里拉地区有很多美丽的草原，找一个晴朗的下午，和朋友们一起到草原上散步，看触手可及的白云从湛蓝的天空中飘过，看遍地的各色野花竞相开放。让自己的心灵得到一次真正的放松。

小中甸附近的杜鹃花海更是美不胜收，每到 5、6 月份花开之时，成片的杜鹃花竞相开放，游人漫步其中犹如徜徉于花海之中。再加上蔚蓝的天空中飘过大朵大朵洁白的云，让人仿佛置身仙境。



图片来源：欣欣会员—Jason

4、探访人间天堂——雨崩

“不去天堂，就去雨崩。”香格里拉风光的精华在梅里雪山，而梅里雪山的精华则在雨崩。“雨崩”在藏语的意思里是“珠宝聚集的地方”。由于雨崩村交通不便，暂时还不通公路，需徒步或骑马 18 公里，所以雨崩一直保存着比较好的原始风貌，成了真正的世外桃源。

每年的秋末冬初，都会有成百上千的藏民牵羊扶拐口念佛经绕山焚香转山朝拜。在众多的圣地中，雨崩神瀑更是不可不去，神瀑之水被喻为圣水，信徒们相信在神瀑下转经可洗去罪孽，让灵魂得到重生。

5、在飞来寺守望梅里神山

梅里雪山 (Meri Snow Mountain) 又称雪山太子, 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, 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, 而且雄居藏传佛教八大神山之首。

梅里雪山不仅有太子十三峰, 还有雪山群所特有的各种雪域奇观。卡瓦格博峰下, 冰川、冰碛遍布, 其中的明永冰川可谓最壮观的冰川, 号称世界上少有的低纬度海拔季风海洋性现代冰川。

飞来寺位于梅里雪山东面, 与太子十三峰隔着澜沧江大峡谷相望, 是观赏梅里雪山的绝佳地点, 运气好的话可以看见当晚的晚霞和第二天日出时的日照金山。



6、徒步虎跳峡

虎跳峡, 因传说有虎从江心巨石跃过而得名。虎跳峡是世界上著名的大峡谷之一, 以奇险雄壮著称。长约 20 公里, 落差 213 米, 江面最窄处仅 30 米, 与两岸的玉龙、哈巴雪山海拔落差 3900 米。虎跳峡分上虎跳、中虎跳、下虎跳三段, 整个峡谷共有 18 处险滩。

虎跳峡气势磅礴, 水流汹涌, 奇险壮观, 置身其中, 你一定会被眼前的景象所震撼。



图片来源: 欣欣会员—Jason

7、朝圣松赞林寺

噶丹松赞林寺是云南省规模最大的藏传佛教寺院, 也是康区有名的大寺院之一。汉语为“归化寺”, 有“小布达拉宫”之称。该寺建于藏历第十一绕迥阴土羊年(公元 1679 年), 于阴铁鸡年(公元 1681 年)竣工。五世达赖喇嘛亲赐名“噶丹松赞林”。

松赞林寺气势恢弘, 雄伟壮观。松赞林寺的扎仓、吉康两座住殿高高矗立在中央, 八大康参、僧舍等建筑簇拥拱卫, 高矮错落, 层层递进, 立体轮廓分明, 充分衬托出了主体建筑的高大雄伟。

每年农历十一月二十九日, 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。

8、跟各族同胞一起跳锅庄

入夜以后, 独克宗古城的四方街广场上会聚集起生活在这里的各族同胞和世界各地的游客, 大家随着音乐围成一层层圆圈, 一同跳起欢快的舞蹈“锅庄”。跳锅庄对劳累了一天的人们来说是最好的放松, 而对游客们来说则是最能参与其中感受当地风情的活动了。当你随着音乐和各族同胞以及各地的游客一同欢快的起舞时, 你会忘掉所有的烦恼, 沉浸在这欢乐、祥和的氛围之中。

四方街在独克宗古城的核心地带, 非常好找。到了晚上音乐和人群自然会把你带到那里。你需要做的就是让自己的身体舞动起来, 加入到这个欢乐的海洋之中。

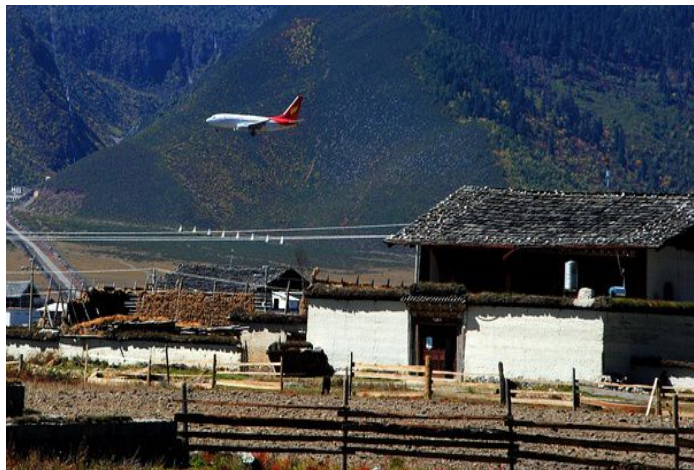
解读香格里拉

现在的“香格里拉”原来叫中甸（建塘），相传与四川的理塘、巴塘一起，同为藏王三个儿子的封地。历史上，这里一直是云南藏区政治、军事、经济、文化重地。千百年来，这里既有过兵戎相争的硝烟，又有过“茶马互市”的喧哗。这里是雪域藏乡和滇域民族文化交流的窗口，汉藏友谊的桥梁，滇藏川“大三角”的纽带。

《消失的地平线》

说起香格里拉，就不得不说起《消失的地平线》这本书，正是这本书第一次让世界知道了香格里拉，并成为世人向往的人间仙境。这部书是终造就了西方乃至世界的“世外桃源”。

小说描绘了一个隐藏在中国西南部的净土乐园--充满祥和、宁静、永恒和神秘色彩的藏族生息之地。作者描绘了一个美丽的王国。在那里，三条河流交汇在一起，群山高耸入云，山顶白雪皑皑，脚下深草成茵，覆盖大地。



心中的日月

梅里雪山、哈巴雪山、依拉草原、纳帕海、小中甸花海、蓝月山谷、普达措国家公园.....地处云南西北部的香格里拉，似乎是藏族人心中最理想的栖息地，雪山间分布着大大小小的草甸和坝子，土地肥沃，牛马成群，恰如香格里拉在藏语中的含意——“心中的日月”。



图片来源：欣欣会员—Jason

千年古城独克宗

已有 1300 多年历史的建塘镇古城独克宗是必去的，这里曾是茶马古道的重要驿站，也是如今中国藏区藏式民居保存最完整的古城之一。古城的石板路两旁，全是古色古香的藏式民宅院落，里面藏着不少以传统藏式风格糅合现代手法装修的饭馆和酒吧，各具特色，是游人晚上最爱留连的地方。

晚饭过后，互不相识的人们聚在古城中心，围成一个大圈跳起了欢快的锅庄，里三层外三层，手舞足蹈，煞是热闹。舞罢登上古城那座小山，一座足有三楼高、号称全球最大的转经轮，在夜幕下被灯光照射得通体金黄，庄严而华丽，人们一拨又一拨虔诚地加入合力顺时针推动转经轮的祈福队伍，很是壮观。

民族独特的风情

在香格里拉这个“歌的海洋，舞的故乡”里，各民族的歌舞绚丽多姿，五彩缤纷。有藏族的锅庄舞、弦子舞、情舞、热巴舞，傈僳族的阿迟目刮瓦克、瓦克克、阿朴比克，纳西族的东巴舞.....。

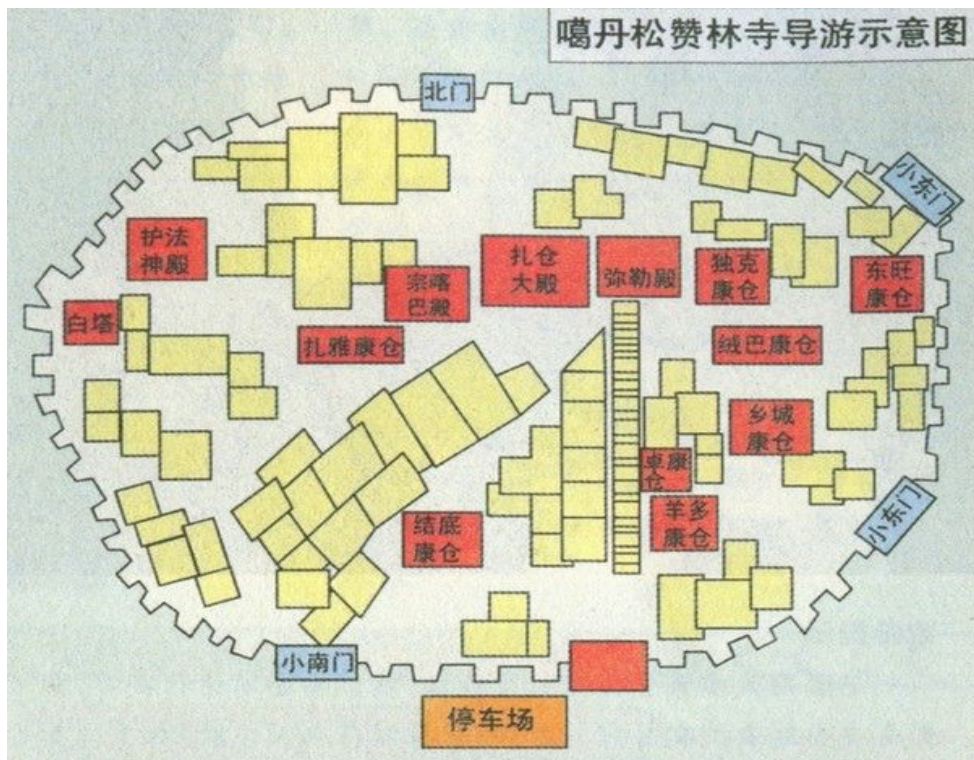
每当雪山披上银衫，草原穿上了月光织成的纱良，山寨燃起彤红明亮的篝火，人们汇集拢来，尽情歌舞，这里便成了歌舞的海洋。迪庆各民族世代蕴育的思想感情和丰富的社会生活内容，往往就体现在世代蕴育、常盛不衰的民间歌舞歌谣中。特别是藏族，在俯娱乐时要歌舞助兴，在人生礼仪中以歌舞贯穿，在劳动生产中以歌相伴，在山野原野中也常常绰吭高歌，年轻人谈情说爱更离不开歌。

线路推荐

香格里拉景点分布图



松赞林寺旅游图



雨崩徒步线路图

西当——雨崩徒步路线图
 Hiking Map Of Yubeng



哈巴雪山旅游地图



经典线路

线路 1：普达措国家公园（碧塔海→属都湖）

普达措国家公园 门票：190 元。

在香格里拉客运站乘中巴前往，但在 28 公里处需下车，余下的路需骑马而入。

普达措国家公园是一个无任何污染的童话世界，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。在这里您可以饱览碧塔海、属都湖的纯净与美好。

碧塔海 门票：包含在公园门票中。

在晴朗的日子里观赏碧塔海，别有情致。湖畔四周，苍松古栎，遮天蔽日，碧塔海被黛色的群山环抱，像一颗镶嵌在群山中的绿宝石。

线路 2：虎跳峡

这里是中国最深的峡谷之一，以“险”而闻名天下。江水从两边倾泻而下，犹如猛虎下山，风驰电掣，水花迸射，山谷轰鸣，蔚为壮观。

如果完整地徒步走完虎跳峡，需要两天的时间，如果您愿意挑战一下，也可以在虎跳峡逗留两天之后继续下面的行程。

全程徒步路线：大具—老渡口—核桃园—大深沟—本地湾—两家人—24 道拐—中落余—长胜—桥头

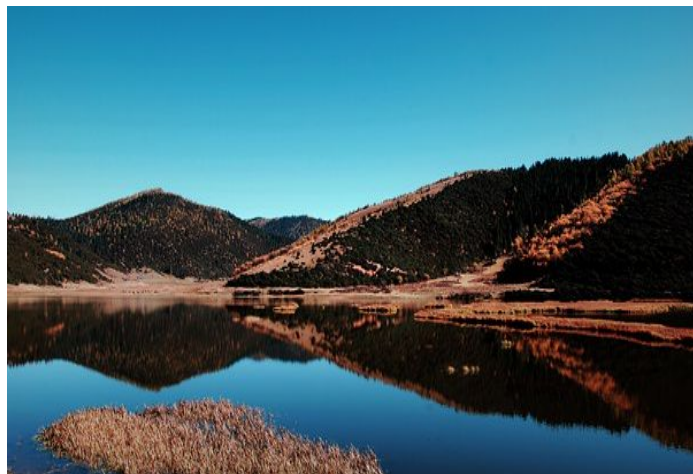
交通：在香格里拉客运站乘坐中巴前往。

Tips：

1. 徒步虎跳峡要量力而行，峡谷内白天气温较高，可带上短裤、T 恤衫。因步行体力消耗较大，可带一些高热量的食品，如巧克力、麦乳精、牛肉干等。
2. 最应该小心的是位于核桃园和中峡旅馆之间的大深沟瀑布，无论

线路 3：香格里拉县→独克宗古城→龟山公园

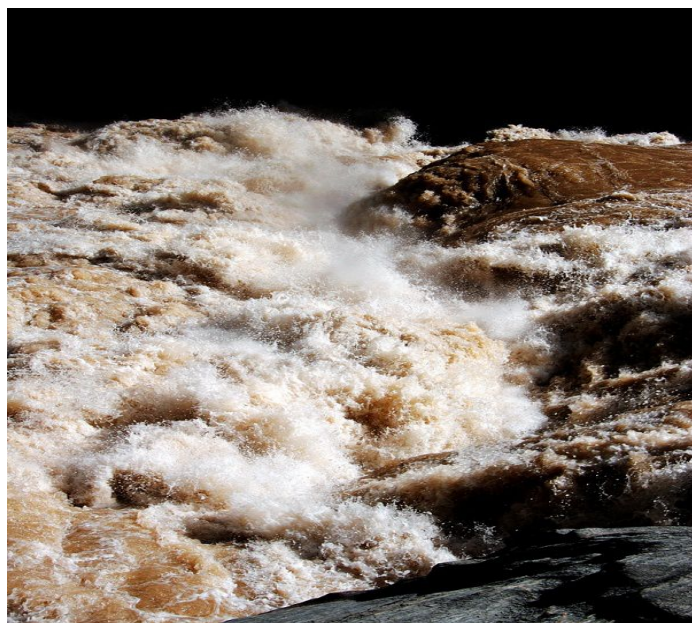
独克宗古城中参观，在古城内用早餐后，前往龟山公园游览，参观世界最大的转经筒，晚上在月光广场与当地的藏族居民一起跳舞，在古城酒吧狂欢，晚上入住古城客栈。



图片来源：欣欣会员—Jason

属都湖 门票：包含在公园门票中。

属都湖湖水清澈透亮，湖中盛产“属都裂腹鱼”，鱼身金黄，腹部有条裂纹，鱼肉细腻鲜美。湖上还栖息着大量的野鸭、黄鸭等飞禽。



图片来源：欣欣会员—Jason

晴雨都会落石，非常危险。

3. 从桥头乘车到核桃园，可包租长安微型客车，约 120-150 元可乘 6 人。当晚返回香格里拉。

线路4：纳帕海、依拉草原 → 松赞林寺

纳帕海 门票：30元。

纳帕海是高原季节性湖沼。夏末秋初，雨水频降，湖面增大，秋末至次年夏秋，湖水下落。10月，秋风渐起，成群的黑颈鹤、斑头雁、白鹤、黄鸭、麻鸭如期而至，在湖边沼泽觅食、嬉戏。纳帕海是黑颈鹤最理想的栖息地。

依拉草原 门票：免费。

在依拉草原可以骑马，骑在马上，会有人拍照。离开景区时，在入口处的电脑上放出来供游人选择。

松赞林寺 门票：85元。

下午返回香格里拉县，乘3路公交车直达松赞林寺。松赞林寺是云南省规模最大的藏传佛教寺院，整个藏区都有着举足轻重的地位。因其外观布局酷似布达拉宫，所以又有“小布达拉宫”之称。

线路5：飞来寺→明永冰川

飞来寺

早晨天气好的话，一定要到飞来寺观景台看日出，在山崖上可以看到梅里雪山。随后在飞来寺乘坐班车前往明永冰川。

明永冰川

进入明永冰川需要骑马，这些马都已被驯化，知道选择怎样的路行走。在马背上，沿着冰川下茂密森林中的崎岖小路攀登而上，来到人工栈道，然后随着栈道拾级而上，最终攀上冰川。



图片来源：欣欣会员—Jason



图片来源：欣欣会员—Jason

线路6：古城、普达措两日游

D1：香格里拉县→独克宗古城→龟山公园

D2：香格里拉县→普达措风景区

线路安排

D1：独克宗古城中参观，在古城内用早餐后，前往龟山公园游览，参观世界最大的转经筒，晚上在月光广场与当地的藏族居民一起跳舞，在古城酒吧狂欢，晚上入住古城客栈

D2：早餐后前往普达措国家森林公园，游览碧塔海、属都湖，还可以参观霞给民族文化村，后返回香格里拉县，结束愉快的一天

线路7：观梅里日照金山两日游

线路设计

D1：香格里拉→奔子栏乡→东竹林寺→德钦县

D2：德钦县→飞来寺→雨崩/西当温泉

线路指导

D1：早晨由香格里拉县城坐班车到达奔子栏乡，在奔子栏乡用午餐，后前往东竹林寺观赏，沿途经过白茫雪山，可欣赏雪山美景，最后到达德钦县，晚入住德钦县酒店。

D2：前往飞来寺游览，后可乘车前往雨崩村

线路6：丽江到雨崩六日游

D1：丽江→长江第一湾→桥头→虎跳峡→小中甸牧场→香格里拉

D2：香格里拉→松赞林寺(松赞林寺与东竹林寺二选一)→依拉草原→奔子栏→金沙江月亮湾→白马雪山→梅里雪山观景台→飞来寺

D3：飞来寺日照金山→西当徒步→中途休息站→垭口→雨崩

D4：雨崩上村→徒步大本营→冰湖→雨崩下村(宿：雨崩下村)

D5：雨崩下村→神瀑→雨崩下村→西当温泉→奔子栏

D6：奔子栏→龟山公园→洋塘曲牦牛船漂流→拉市海→丽江

线路安排

D1: 早上八点由丽江古城出发，沿途经新大街、马鞍山、太安，后到达长江第一湾出口处观景台，在这里可以拍照留念，中午到达虎跳峡镇，用午餐后进入虎跳峡，下午离开虎跳峡镇，走东线经吉达姆草原、小中甸牧场到达香格里拉县城并入住，晚餐之后可参加藏民家访、藏族篝火晚会，或者到古城四方街游玩，或附近龟山公园参观世界上最大的转经筒。

D2: 早餐后，前往松赞林寺或东竹林寺游览，后坐车前往德钦县飞来寺，途径纳帕海依拉草原，在奔子栏镇吃午餐。沿途欣赏金沙江月亮湾，经过海拔 4292 米的白马雪山垭口，可以在这里堆雪人、

打雪仗。翻过垭口，在梅里雪山迎宾台十三白塔稍作停留，可以在这里朝拜神圣的梅里雪山，之后经过云南省海拔最高的德钦县城，最后到达飞来寺观景台。

D3：早期在飞来寺观景台看日照金山。早餐后，从飞来寺出发，一路欣赏澜沧江峡谷美景，经澜沧江大桥后一个半小时左右到达梅里雪山脚下的西当。西当温泉便是徒步的起点，走大概 5 个小时的山路，穿越原始森林，翻越海拔 3700 米的南宗垭口，可以到达梅里雪山脚下最美的雨崩村，住宿上雨崩村

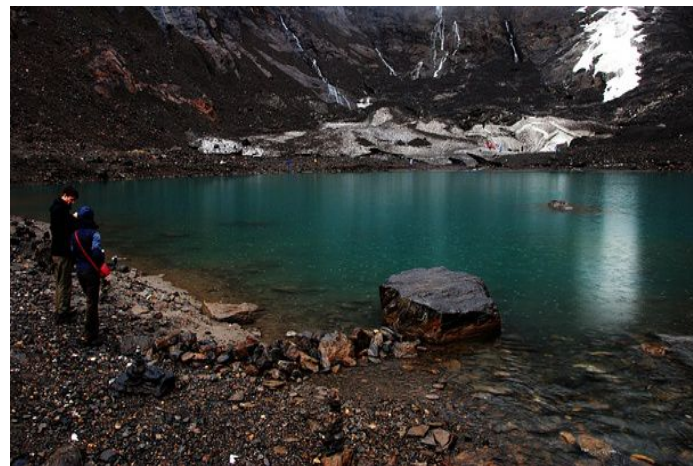
D4：早餐后，从雨崩上村出发，经过一片森林草甸，过雨崩河开始上山，进入高海拔原始森林，2-3 个小时左右可到达笑农大本营。在牛棚里休整后，向冰湖进发。运气好的话，碰到当地人在那里放牧，可以要一点新鲜的牦牛奶喝。晚上住雨崩下村。

D5：早餐过后，出发前往神瀑，因为冬季的神瀑水量很小，观赏

性不大，体力不好的人可以留在雨崩村休息，面朝雪山喝着一杯热茶也很惬意，中午后到达西当温泉，乘车经过飞来寺、白马雪山返回到奔子栏镇住宿。

D6：早上从奔子栏出发途经龟山公园到洋塘曲（可以在景区漂流，不过要收费），在桥头镇吃午餐后经拉市海（拉市海可以骑马、划船，需要收费）回到丽江。

- 1、从下雨崩骑马，或徒步去上雨崩，除了一双鞋，还要一根拐棍。需要有体力、有耐力、有韧力去完成。
- 2、村民吃得很简单，酥油茶、粑粑、土豆就可以是一顿饭了。上雨崩村和下雨崩村者有村民接待站可供住宿，每晚 20 元。



图片来源：欣欣会员—Jason

线路7：雨崩徒步线路

雨崩，徒步者的天堂，一个藏在梅里雪山腹地如诗如画的藏族村落，行走其间颇有世外桃源之感，真正香格里拉的缩影，而雨崩神瀑历来是藏传佛教朝拜圣地和转山的终点。

徒步雨崩的线路：

1：从西当热水塘—南宗拉垭口（面丫）—雨崩上村—雨崩下村，再原路返回西当。这是多数到雨崩徒步者的传统走法，可骑马而行。

2：从西当—扎郎—尼农—雨崩河—雨崩下村—雨崩上村—南宗拉垭口（面丫）—热水塘—西当。此线路为藏民内转路线，由于西当经尼农到雨崩七彩峡谷，过于险峻而很多当地人都不走了。

3：西当热水塘—南宗拉垭口—雨崩上村—雨崩下村—雨崩河—尼农。此线路是将线路2反过来走，既可观赏雨崩的美景，又可感受雨崩的惊险，而且回程时伴随着雨崩河一路下山，轻松愉快，关键还可以欣赏七彩峡谷。虽然有3、4公里临涧险路，但只要不恐高就没问题，极力推荐。

各主要景点公里数：

飞来寺（3350米）——西当温泉（2608米、43公里公路、包车）以澜沧江为界，飞来寺至江边为柏油路，江边至西当温泉为土路，石坑路段，路况差。

西当温泉——南宗拉（面丫）垭口（3720米、12公里上山）——雨崩上村（3200米、5公里、下山）

雨崩上村——大本营（3700米、10公里翻山）——冰湖（4000米、2公里、上山）

雨崩上村——雨崩下村（3100米、1公里、下山）

雨崩下村——神瀑（3700米、5公里、上山）

雨崩下村——神湖（4700米、20公里、翻山）

雨崩下村——尼农（2000米、20公里、下山、山路险峻）

尼农——飞来寺（约40公里公路、包车）

西当去雨崩的路线：



图片来源：欣欣会员—Jason

从西当温泉到“世外桃源”雨崩有18公里，中途要翻越海拔3900米的那宗拉垭口，温泉海拔2600米，雨崩海拔约3100米，连上休息的时间，徒步需6个小时左右。路上有3个茶店可供休息，有小卖部，东西有点贵。如果事先预见得到自己可能体力不支，那就从温泉开始骑马吧，半路一般不允许找马骑。从温泉到雨崩175元，到垭口105元。建议骑到垭口，从垭口走到雨崩（温泉到垭口12公里海拔上升1300米左右，垭口到雨崩只有6公里，全是下坡）。

一条山涧将雨崩分为上村和下村，客栈选择很多，各有特色，但别奢望住单间了，都是按床计价。到雨崩后可住到下村，方便第二天去神瀑。神瀑客栈驴子多点，20元/人（吃饭不贵，如15元一个腊肉）。还可选择住上村的“迷失天下”和“农布客栈”（店主叫格桑，电话13988706662），如果天气好第二天早上能见到了日照金山，虽然只有两座，也应该心满意足吧。雨崩村电压不稳，尽量别充电，以免机器充坏，手机还是关了吧，基本没有信号，安心做几天世外之人吧。

雨崩去神瀑的路线：

去神瀑徒步来回要4到5个小时，骑马来回105元，单程75元。去神瀑必定要经过神瀑牧场和下雨崩村，但建议不必租骡了，7公里的路程以平路为主，从雨崩下村到神瀑徒步需2—3小时。而最后的几个陡坡骡子都上不了，只能在休息站等，最艰难的部分还得自己爬，再说骑骡也不是那么好受的，许多人几个小时骑下来，屁股都磨破皮。

神瀑的神奇之处在于水不大，冲击力小，瀑布下面不是水潭而是一片石滩，这就让人可以直接走到瀑布底下，沐浴神圣之水，

或者按照藏族传统顺时针绕着瀑布走三圈。神瀑是藏族人转山必到的地方之一，徒步过程除了最后一段总体难度不大，体力较差的人可以放弃冰湖、神湖，但神瀑是应该要到一下的，否则就真的白来雨崩了。靠近神瀑时就要注意防水了，瀑布水花可以溅得很远，尤其要保护好相机，以免进水。如果带着睡袋和帐篷，可以在神瀑牧场露营，你可以在神瀑牧场选一个牛棚住。

雨崩去冰湖的路线：

行程难度不低于进雨崩，需要一整天时间。可以租骡，雨崩的骡马场位于上下村之间，费用没注意，但骡子只能骑到 10 公里处的笑农大本营。起步处容易迷路，建议请客栈小弟当向导，100 元左右，同行驴友 AA 分摊。途中有休息站。

笑农大本营位于山间较大的平地，是 91 年中日联合登山队攀登梅里雪山的大本营，当年的这次尝试最后以付出 17 位勇士的生命告终。休息站周围断茬的树桩据说就是那场惊天大雪崩的见证。

从大本营开始就没有了高大的乔木，进入高山草甸，一路有很多荆棘类野果，包括枸杞。如果天气不错，那一段会有手机信号。攀上最后的陡坡，站在一块巨大的岩石上时，就看见深藏闺中的冰湖了。传说中神奇的冰湖很小，也并非想象中的那么惊艳，水清而不澈，色绿却不透，也许是人们朝圣的心情，或者是旅途的艰辛放大了冰湖的美。就水而言，冰湖难以与九寨相比，但在四周雪山冰瀑和高山草甸的映衬下，她恬静地躺在一片杂乱的石滩之间，像是又一位不着脂粉的天仙妹妹，一块未经雕琢的璞玉。

绕过湖边的玛尼堆可以走到冰川的底部，触摸一下正在消融的千年冰雪，不过要时刻注意头顶的动静，因为经常会有小型的雪崩发生。所以，在神圣的梅里雪山面前，请先祈祷再去近距离接触。

雨崩去神湖的路线：

神湖在雨崩三个景点中最为神秘，行前在网上很难查到相关的攻略，而当地人更是将前去神湖的道路说是艰难、复杂无比。事实上，路况倒不见得有多复杂，除在开始阶段山脚下岔路众多容易走失外，上到一定的高度后就只有一条道。难度，倒是没怎么夸大。雨崩下村的海拔约 3000 米，神湖的海拔约 4350 米，高差 1350 米，而且海拔 4000 米以后还得上升 350 米之多，即便没高反，对一般人而言也不轻松。由于坡度较大，而路程据传有 20 公里之多，

建议带上帐篷。

到神湖要收 30 块的门票，从下雨崩村出发，过了村口水泥桥后右转上山就是去神湖，一路爬到垭口上再翻越到山东侧，沿着一条略为下降的半坡小道横切，前行约 1500 多米后来到牧场。牧场海拔约 4200 米，夏天草绿花红，是去神湖的必经之地。当然你带了帐篷和睡袋的话，也可在错卡牧场的牛棚里住上一宿。然后在一所已损毁的牛棚前右转上山，再向上升 100 多米高度后就看到了神湖。

看完神湖回头几公里可以走尼农线直接走出雨崩，一路悬崖峭壁，每年都有人在那里失踪，驴友们量力而行。

雨崩去尼农的路线：

特别提醒：尼农路线陡峭，极其危险。一是山上落石很多，最好在上午风小的时候快速通过，下午风大时，一定要做好保护措施；二是要看天而行，下雨天万万不能走尼农，切记。

走前一直在担心路线复杂走错路，因此也是见人就问，不管是当地人或还是走过的驴友，答案从不一致，以致于问得越多心里越是迷茫。真正上了路，发现路线简单得不能再简单，只要入口走对了，基本上就是沿着一条道走到底。路或宽或窄，或左或右，但始终就傍着雨崩河下行。不算村口水泥桥，途中须过三座木桥。从下雨崩村出发，过了村口水泥桥后在河流右侧行走(过桥后右转上山去神湖，左转沿机耕路去尼农)，大部分路段为较宽阔的机耕路，最后是沿着一块圈起来的园地边上下降到达河边，就是第一座木桥。

返回西当后的建议：

从雨崩返回西当，骑马就比来时便宜啦，从雨崩到温泉 145 元，到西当温泉后让店老板联系微型车，住到西当村，10 元/人。晚上建议住圣源客栈，老板娘挺好。

旅游注意事项：

1、走雨崩河谷，有一段较为危险，所以当地人通常也不选择这条路进出，宁愿累一点爬垭口。能走环线经历不同风光固然不错，但是体力较差的、有恐高症的驴友以及下雨季节请不要徒步河谷这路。

2、有些游客不习惯喝酥油茶，但是经常出入藏区的驴友都知道，在高海拔地带酥油茶的高热量高脂肪成为无可替代的食物或饮料，要尽量学会喝酥油茶。要喝甜的？别出洋相了，酥油茶都是咸的，如果你要说你在丽江你在九寨沟喝的酥油茶都是甜的，那么告诉你，这是专门为了你这样的游客而打的。

3、在有着大大小小玛尼堆的路上，尽量在玛尼堆的左边走过（而不是我们习惯的靠右行）；有时候长长的经幡会挂的很低，不要跨过经幡，应该用手拨起经幡，从下方钻过去。

4、不要在神瀑旁抽烟。更不可在经幡玛尼堆旁小便（应该没有人会这么不爱卫生随地大小便吧）。

5、高原反应的预防：对于高原适应力强的人，一般高原反应症状在1-2天内可以消除，适应力弱的需3-7天。如果能适应，可以多喝一些酥油茶，对缓解高原反应也有一定的作用。药品：（1）红景天：藏民传统的保健食品，有助于增强体质，缓解高原反应，进入高原前7天服用。（2）百服宁：有助于控制高原反应引起的头痛。（3）西洋参：有助于缓解疲劳，增强体质，减轻高原反应。（4）速效救心丸：高原反应紧急发作时服用，有助于缓解高原反应。（5）丹参丸：治疗心血管，有助于缓解高原反应。当然，最好的是氧气瓶。

徒步旅游装备：

现在当地山民更是组织了一些简单的小旅店和小卖部，基本上食宿都能较好的解决。因此为了减轻高原攀登的负担，并确保安全，如下装备应是比较合理的。

1、登山背包：如果不是要纯粹ZN，那么一个30L左右的背包是足够装载几天内一两个人的生活用品了。有的甚至提着个中甸使用的购物编织袋装着几件极其简单的衣物就上山了。

2、登山鞋、登山杖：推荐为必备。路途中时常是连续两三个小时的上坡或者连续两三个小时的下坡，没有一双好的登山鞋就只有等着烂脚了。也有人推荐解放鞋。飞来寺也出售这种革命用的解放鞋，10元至15元一双，鞋底较薄，鞋尖较紧。

3、袜子：至少三双棉袜。即使你的鼻子不好使，更即使所有人的鼻子都不好使，让你的袜子从头坚持到尾是显然不现实的。特别是当你选择了某些ZN强度较大的路线，足可以把袜底摩穿。

4、换洗内衣物：三套。

5、防风保暖大衣：山里晚上很凉，路上没有太阳也凉，停下来就马上要加衣服，不然大汗淋漓的很容易感冒。

6、牛仔裤：一到两条。主要为了在照相时有个好形象，淋湿了也可以更换。

7、卫生睡袋：可有可无。不过据某些不幸的人说某些地方很多跳蚤，为了卫生起见可以考虑带上。

8、小手电或者头灯：天还没有亮就赶往神瀑看日出彩虹的朋友必备。

9、水壶：一个矿泉水瓶子也可以。虽然一路上连可乐都可以买到，但是备用的一瓶水总是必要的。

10、干粮：少量压缩饼干可以用来应急，一些牛肉干或者巧克力用以补充体力，如果带上几包泡面到是一个省钱的好选择。山里碗装泡面6元一个。

11、小刀：很多时候有用。

12、帽子：可以说很有用，不过走着走着戴帽子的主要原因就仅仅是因为闷在脑袋上比拿在手上更加轻松。

13、药品：风油精，创口贴，感冒药，红景天或优易等

14、防晒霜和雨具

其他一些生活日用品如毛巾牙刷之类不在此赘述。



图片来源：欣欣会员—Jason

欣欣线路推荐



香格里拉、松赞林寺、普达措纯玩两日游
680 元起 [立即预订](#)

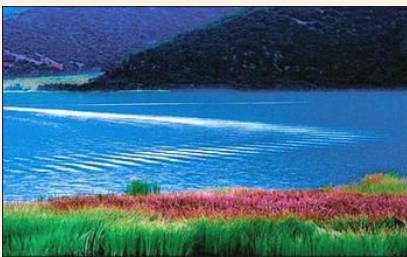


丽江、

香格里拉 4 天 3 晚游
820 元起 [立即预订](#)



梅里雪山 4 日游纯玩团
1480 元起 [立即预订](#)



香格里拉大峡谷 巴拉格宗国家公园 松赞
林寺 品质二日游
680 元起 [立即预订](#)



丽江+香格里拉、梅里雪山经典四日游
780 元起 [立即预订](#)



昆明、大理、丽江、香格里拉 8 日游
780 元起 [立即预订](#)

>> [更多香格里拉线路推荐](#)

到达香格里拉

香格里拉地理位置图



丽江到香格里拉交通图



香格里拉交通

如时间紧迫资金充裕，可选择飞机。一般先飞抵昆明然后在转机前往香格里拉。昆明至香格里拉飞行 1 小时。

如果时间较为充裕，可从昆明坐长途车到香格里拉，公路里程 720 公里，途中经过楚雄、大理等地，旅游者可由昆明汽车客运站乘高速客车直达香格里拉，一般需 12 小时，票价 171 元。也可以一路游览大理、丽江、泸沽湖、虎跳、然后由丽江坐车去香格里拉，这样会轻松些。另外，稻城也有直达香格里拉的班车，只是路途遥远，路况比较差，比较辛苦。

飞机

>>更多打折机票信息

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。

昆明每天 6:50、7:15 有两班飞机飞往香格里拉，55 分钟可达，经济舱价格在 1030-1110 之间，未含税。香格里拉每天 8:20、8:40 飞回昆明，票价 560 元。

此外，香格里拉每周四、日 14:55 有飞往成都的航班，17:25 抵达，票价约 780 元。每周四、日 10:20 还有飞往拉萨的航班，12:05 抵达，票价约 1790 元。

如果想乘飞机到达香格里拉，通常要先飞往昆明，再从昆明转飞香格里拉。全国主要城市均有飞往昆明的航班。

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，市区内的士一律 5 元，到机场 15 元。机场到汽车站出租车 5 元。

机场咨询电话：0887—8229797

特别提示：如果从网上查询香格里拉的航班，一定要输入“迪庆机场”才能查到，输入“中甸机场”或“香格里拉机场”所查到的信息是不准确的。



图片来源：欣欣会员—Jason

火车

>>更多火车时刻信息

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通有铁路，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。

香格里拉铁路正在修建中，预计于 2015 年完成。

汽车

>>更多汽车时刻信息

迪庆藏族自治州连接滇、川、藏三省区，现在交通比较方便，形成了以滇藏公路、川藏公路、康藏公路为干道，全省各公路为主道的交通网络。州内交通主要以公路为主，如果前往诸如碧塔海这类不通公路的景点，还需要骑马前往。

昆明至中甸公路：公路里程 720 公里，途中经过楚雄、大理等地。旅游者可由昆明汽车客运站（北京路 60 号，锦华酒店隔壁）乘高速客车直达香格里拉，一般需 12 小时车程，票价 145 元，每天早上 6:00 和晚上 18:00 各一班。此外，昆明汽车西站、南站也都有车直达香格里拉县城。

南站到香格里拉，豪华大巴 197 元，8:20 发车。

西站到香格里拉，豪华大巴 197 元，9:00 发车。

黄土坡站到香格里拉，卧铺车 116 元，15:00 - 19:00 有车。

丽江至中甸公路：公路里程为 200 公里，每天 7:00-15:00 发 3-5 班车，票价 25 元。

大理至中甸公路：公路里程为 300 公里，乘中巴车从大理前往中甸，票价 35 元。

四川攀枝花至中甸公路：公路里程 470 公里，从攀枝花（金江）车站每天有数班车发往中甸，卧铺票价 90 元，硬座 60 元。

出租车

基本上到哪里都只要起步的价格，县城内通常不打表，香格里拉出租车 5 元起步。

公交车

[>>更多公交信息查询](#)

香格里拉县城内有一些小型的公共汽车，主要是开往香格里拉周边的一些小城镇的。旅游旺季的时候，也会另外增加一些路线，主要是前往香格里拉周边一些比较出名的旅游景点，是专门为游客准备的，可以到当地再详细打听。

班车

主要旅游景点交通：

- 1、香格里拉至噶丹松赞林寺，票价 1.5 元；
- 2、香格里拉至纳帕海坐班车，8 元就能搞定，如错过班车也可租车前往，来回一趟 50 元；
- 3、香格里拉至德钦 184 公里，途经奔子栏 109 公里，东竹林寺 131 公里，白茫雪山 153 公里，每天早 7:30-8:00 发 2 班大客车，票价 23 元，需 7-9 小时，中途在奔子栏午餐。中间至虎跳峡镇(下桥头)96 公里，票价 13 元，每天早、晚都发车。德钦至西藏盐井 104 公里，无固定客运班车。
- 4、香格里拉至碧塔海，到双桥下车，票价 8 元，步行或骑马，骑马每人单程收费 30 元-60 元间。中甸至松赞林寺，有中巴，票价 2 元。
- 5、香格里拉至香格里拉大峡谷，可乘每早班发往四川省乡城县的客车。中途到峡谷口下车，票价 15 元。中甸至白水台，每早一班发往三坝乡的大客车。

租车

香格里拉可以给游客提供租车的服务，一般需要游客提供驾驶执照和身份证，此外还要交纳一定的押金。

租车价格参考

- 桑塔纳：600 元/天
- 越野车：900 元/天
- 国产 6 座面包车：500 元/天
- 12 座金杯面包车：600 元/天
- 12 坐丰田面包车：750 元/天

香格里拉大峡谷交通

峡谷口位于格咱乡的翁水村，距香格里拉 103 千米。在香格里拉县客运站乘坐开往四川乡城的班车，刚出城时是石子路，不久就一直成泥路了，过海拔约 3500 米的山岗，公路慢慢盘旋下降，约 4 小时可到大峡谷。右拐步行约百米，就是峡谷的售票点。

班车信息

- 香格里拉-乡城，现在班车每天一班，上午 7:30 从中甸发车；
- 香格里拉-稻城，隔天一班（逢双号），上午 7:00 从中甸发车；
- 香格里拉-东旺(香格里拉的一个乡，和乡城接壤)，每天都有班车(发车时间不详)；

以上班车都在 12 点前后经过碧壤峡谷。

小提示

1. 如果想在游玩峡谷后当天返回香格里拉，一定要在单号的 14:30 前后在峡谷口等候（游玩峡谷两个小时够了），因为稻城—香格里拉的班车逢单号的下午 14:30~15:00 的时间里经过峡谷口返回。误了这班车，就要在峡谷口的旅馆过夜了（除非搭到顺风车）。
2. 如果下一站是乡城稻城，可以在峡谷口的旅社入住一晚。第二天中午搭班车经过峡谷前往乡城或稻城。
3. 也可以包车到大峡谷：从香格里拉县城包车来回。去 3~4 小时，进出峡谷 2 小时，回 3-4 小时，可以尽量走深一些。
4. 每年 11 月左右，由于大雪封山，开往峡谷的班车均被取消。

梅里雪山交通介绍

公交车

从香格里拉县城每天有班车发往德钦；

出租车

从德钦包车到飞来寺车程大约 2 小时。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。

提示：游游客一般都会去明永冰川，可以先从德钦到飞来寺观梅里雪山，然后租车跨澜沧江到布村；到布村的 40 公里路程为简易公路，只能通行越野吉普车；到布村后，可步行至明永村住宿。

转经线路

1. 内转经线路

从香格里拉到德钦(187 千米，沿途经过奔子栏、东竹林寺等)住德钦。德钦到明永冰川(70 千米)住明永村。第 3 天，明永村乘车到西当村，然后骑马或徒步到雨崩村住雨崩村。第 4 天，雨崩一日游：五树同根、古篆天书、雨崩神瀑，住：雨崩村。第 5 天，雨崩徒步翻雨崩山，再从西当乘车到德钦，第 6 天，德钦乘车到香格里拉。

2. 外转经线路

线路较长，走完全程大约需要 13 天，沿途涉足云南、西藏两地。由于路途多经过一些小道小村落，所以最好找到专门的转经地图再上路。

小贴士：观赏梅里雪山的理想季节是 10~5 月的冬春季，最佳季节是 10 月底后，天气晴朗，空气洁净，透明度高，常能看到主峰。

其他时间要看运气。一般在清晨太阳刚出来的时候，更容易看到雪山。但梅里雪山气候瞬息万变，卡瓦格博峰突现的机会也不少。

香格里拉至各景点交通

1. 香格里拉至噶丹·松赞林寺，有中巴，票价 2 元。
2. 香格里拉至纳帕海坐班车，8 元就能搞定，如错过班车也可租车前往，来回一趟 50 元。
3. 香格里拉至白水台，可乘坐每早一班发往三坝乡的大客车，票价 16 元。也可坐出租车，200 元每天(包来回)。
4. 香格里拉至德钦 184 公里，途经奔子栏 109 公里，东竹林寺 131 公里，白茫雪山 153 公里，每天 7:20、8:20、9:20、12:00 发车，票价 23 元，行程 5~6 个小时，中途在奔子栏午餐。一路上景致极美，可以看到纳帕海、金沙江大峡谷、奔子栏、东竹林寺、白茫雪山。从德钦回香格里拉最晚一班是 15:00。
5. 香格里拉至虎跳峡 96 公里，票价 13 元，每天早、晚都发车。
6. 香格里拉至碧塔海，到双桥下车，票价 8 元，步行或骑马，骑马每人单程收费 30 元~60 元。
7. 香格里拉至香格里拉大峡谷，可乘每早班发往四川省乡城县的客车。中途到峡谷口下车，票价 15 元。
8. 香格里拉-乡城，现在班车每天一班，上午 7:30 从中甸发车；在 12 点前后经过碧壤峡谷。
9. 香格里拉-稻城，隔天一班(逢双号)，上午 7:00 从中甸发车；在 12 点前后经过碧壤峡谷。
10. 香格里拉-东旺(香格里拉的一个乡，和乡城接壤)，每天都有班车；在 12 点前后经过碧壤峡谷。

其他

1. 从香格里拉到虎跳峡如果乘班车，参考价格约 30 元；从香格里拉到丽江，参考价格约 50 元。
2. 香格里拉至各地区及景点的参考里程：

下关(大理)：309 公里 昆明：700 公里

丽江：200 公里 天生桥：10 公里

碧塔海：3 公里 白水台：111 公里

干湖山：50 公里 纳帕海(依拉草原)：6 公里

景点介绍

梅里雪山

梅里雪山又称雪山太子，位于云南迪庆德钦县东北约 10 公里的横断山脉中段，怒江与澜沧江之间，平均海拔 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。

欣欣旅游网提醒

梅里雪山国家公园景区套票，包含金沙江大湾、雾浓顶迎宾台、飞来寺明珠拉卡、明永冰川、雨崩等 5 个景区（点），景区内的保险、餐饮、购物、骑马等均属于自费项目。

交通

从香格里拉县城每天有班车发往德钦；也可以包一辆夏利车。从德钦包车到飞来寺车程大约 2 小时。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。

小贴士

- 1、观赏梅里雪山的理想季节是 10--5 月的冬春季，最佳季节是 10 月底后，天气晴朗，空气洁净，透明度高，常能看到主峰。其他时间，要看运气。一般在清晨太阳刚出来的时候，更容易看到雪山。但梅里雪山气候瞬息万变，卡瓦格博峰突现的机会也不少。有的游客在丽江看天气，雨则不动，晴即前往，结果往往事与愿违，其实看山是一种心灵的感受，尤其是看神山。一种正确的思想是不太关心时间和天气，而是带一颗心，去看神山。
- 2、全程均为土路，7-8 月份会有塌方，1-3 月会有雪封山。
- 3、每年的冬天都有来自香格里拉各地以及来自西藏、四川甘孜的朝圣转经藏民。
- 4、最佳观赏地点：一是德钦以西的飞来寺，这里可拍摄到梅里十三峰全景；二是明永冰川上的太子庙。

松赞林寺

松赞林寺在云南迪庆，是云南省规模最大的藏传佛教寺院，在整个藏区都有着举足轻重的地位。由香格里拉县城向北 5 公里，佛屏山前，一组庄严、肃穆的庞大建筑群依山而立，这里就是清朝康熙皇帝和五世达赖所敕建的藏区十三林之一，云南藏区规模最大的藏传佛教寺院，也是藏区格鲁教派最负盛名的大寺——噶丹松赞林寺。因其外观布局酷似布达拉宫，所以又有“小布达拉宫”之称。

门票

成人票 85 元

- ① 景区开放时间：7：30—18：30
- ② 儿童票 1.2 米以下免票，1.2—1.4 米之间购儿童票 55 元
- ③ 老人票 70 岁以上持相关证件购老人票 25 元，60 岁—70 岁老人持相关证件 55 元/人。学生现役军人凭相关证件 55 元/人
- ④ 85 元门票含 60 元大门票和 25 元观光车费

地址 香格里拉以北 5 公里的佛屏山下

交通

从香格里拉县城有巴士直达景点，票价 2 元。也可乘 3 路公交车直达景区，停车场就在寺门对面。在香格里拉县城打的去约 10 元。

欣欣旅游网小贴士

- 1、参观佛寺时要按顺时针行进；不要用手指对佛像指指点点；未经许可，不得进入活佛的房间。寺门口两边有许多卖工艺品的小店。
- 2、松赞林寺位于香格里拉县城附近，地处高海拔地区，海拔 3300 多米，即使在 8 月也有可能飘落几朵雪花。建议带上外套、羽绒服、手套、防滑靴。加上气候干燥，紫外线辐射强，女士应准备好防晒霜、遮阳帽、太阳镜，特别是 10 月份以后探访更要带足御寒衣物。每年 6 月到 9 月是迪庆高原的雨季。通常人们选择春夏季游玩。
- 3、在景区内与藏族同胞合影是要收费的，一般每位 5 元，如果有主动上前要求合影的，务必提前问清楚，免得合影后闹得不愉快。



图片来源：欣欣会员—Jason

哈巴雪山

哈巴雪山自然保护区位于中甸县东南部，距中甸县城 120 公里，整个保护区 4000 米以上是悬崖陡峭的雪峰，乱石嶙峋的流石滩和冰川。保护区自然风光主要由哈巴雪山主峰、高山冰碛湖、杜鹃花、雪山瀑布群构成。

哈巴雪山主峰高 5396 米，山顶终年冰封雪冻。随着时令、阴眼的变化交错，雪峰变幻莫测，时而云蒸雾罩，时隐时现，“白云无心若有意，时与白雪相吐吞”。

最佳旅游时间

1、攀登季节为每年 11 月到次年 2 月，受季风影响，1、2 月风力较大，经常达 8 级以上。11 月与 12 月风力较小，是攀登最佳季节。

2、杜鹃盛开的季节，哈巴雪山里有 200 多种杜鹃花竞相开放，杜鹃花破雪绽放，随山衍展，白雪红花交相辉映。最为奇的是游人可踏花而行，移步于群芳之上，俗称“花上飞”，是为哈巴雪山一绝。

交通

距离县城 120 千米，现在已有公路通往哈巴雪山风景区，从香格里拉县城出发，一天即可到达。

欣欣旅游网小贴士

出村子向东沿公路（即白水台方向）步行约 45 分钟可抵观景台，这里可以眺望哈巴雪山全景。五六月份这里满山杜鹃，景致颇佳。

白水台

纳西语称白水台为“拜卜芝”，意为逐渐长大的花，是中国最大的华泉台地之一。占地约为 3 平方公里。白水台不仅是一个风景秀丽的地方，它还是纳西族东巴文化的发祥地之一。

门票 30 元

交通

中甸县城出发每逢单日上午有发往三坝乡的班车，票价 20 元，公路多为土路，不用到三坝，在白水台下即可。如从哈巴村来仅 33 公里，有私车跑这条线，更方便些。

白马雪山

位于云南省德钦县境内，巍峨的云岭属横断山脉，群峰连绵，白雪皑皑，远眺终年积雪的主峰，犹如一匹奔驰的白马，因而得名“白马雪山”。这里环境幽静，人迹罕至，生物种类也较多，常见的兽类有 47 种，鸟类 45 种，是我国特有的滇金丝猴栖息繁衍的理想之地。此外，区内还有仅产于横断山脉地区的小熊猫、绿尾虹雉，在海拔更高的地方，则有云豹、白马鸡和马麝等珍稀野生动物。

交通

有乡村公路与中甸县城相通，可以一天往返，但没有公交车，只能包出租车或搭乘小客车前往。

最新消息（香格里拉到白马雪山公路开始动工）

白马雪山脚下的奔子栏，虽说是个边远小镇，却是通西藏、下四川、进德钦县的关隘要塞。

目前直通白马雪山的是滇藏公路，未来这里还将建成一条全长 155.121 公里、总投资 652067 万元香德二级公路，并于 2012 年 11 月 12 日，香格里拉到白马雪山公路开始动工。

最佳时间

保护区腹地冬季冰封雪阻，从 12 月至次年 4 月一般不能通行汽车。夏季是游览白马雪山的最佳时节，此时公路沿线冰雪消融，到处溪水潺潺，杜鹃如炽，呈现一片生机勃勃的景象，令人心往神驰。

普达措国家公园

普达措国家公园内有明镜般的高山湖泊、水美草丰的牧场、百花盛开的湿地、茂密的原始森林，碧塔海、属都湖两个美丽的淡水湖泊素有高原明珠之称。每年夏季，这里满山的杜鹃花竞相开放；秋冬季节大量的黄鸭等飞禽在湖边嬉戏，天然成趣。

开放时间 8:00 - 17:00

门票

190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）。以上门票价格不含保险费。1米以下的儿童、持离休证的离休人员、70岁以上的老人免费；军人、学生、残疾人门票半价优惠。

交通

从香格里拉县城去普达措没有班车，需要自己包车，路况良好，普通出租车即可，参考价位180元/天。因为普达措距离县城不太远，直接打车也可，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。

欣欣旅游网小贴士

普达措国家公园不同季节景致不同，最美应该是夏、秋两季。六月花开，十月树黄。但是这里因为海拔较高，温度偏低，要注意防寒。



图片来源：欣欣会员—[枫树上的蚂蚁](#)

碧塔海

普达措国家公园的组成部分。碧塔海由雪山溪流汇聚而成，湖水碧蓝，雪山树影倒映湖中，清丽醉人，湖中有岛。湖水常年澄澈碧绿，清丽不俗，湖中栖息有许多珍稀名鱼，主要有国家一类保护动物黑颈鹤，还有被生物学家称之为“碧塔重唇鱼”的珍稀鱼类。

门票 30元 开放时间 8:00 - 17:00



图片来源：欣欣会员—[枫树上的蚂蚁](#)

交通

- 1、从香格里拉县城去普达措国家公园没有班车，需要自己包车，路况良好，普通出租车即可，参考价位180元/天。因为普达措距离县城不太远，直接打车也可，参考价位单程80元、往返150元。
- 2、到普达措国家公园后可乘公园内的环保车前往。

属都湖

属都湖隶属于普达措国家公园，位于香格里拉东北部，距碧塔海十多公里。湖水清澈，水底小鱼悠游。最独特的是一种名为“裂腹鱼”的珍稀鱼类，这种鱼腹部有一条细细的裂纹。湖四周是遮天蔽日的林木，湖畔还有个牛羊成群的牧场，充满藏区的生活情趣。

门票 30元 开放时间 8:00 - 17:00

交通：到属都湖旅游交通十分方便，有公路直达湖畔，游人从香格里拉县城出发，要一天往返。属都湖东南面就是著名的景点碧塔海，两地相距十余公里。有乡村公路与香格里拉县城相通，可以一天往返，但没有公交车，只能包出租车或搭乘小客车前往。

碧沽天池

碧沽天池位于香格里拉县小中甸乡联合村海拔 3500 米的山顶，离中甸县城约 51 公里。湖水清幽静谧，安宁娴静，宛若一位婀娜的少女横卧在翠林花海之中。碧沽天池周围 30 多平方公里的地方被原始森林所覆盖，树木高大挺拔，多为云杉和冷杉。现在有一大片树林已经只剩下了光秃秃的树干，据说是由虫灾和山火所致。阴天时在湖水的映衬下显得十分的神秘。

湖畔周围长满杜鹃林，常见有红杜鹃、白杜鹃和黄杜鹃。湖边还开满了各色野花，湖面北面的山坡上更是开满了樱草杜鹃，仿佛是铺上了一条紫色的鲜花地毯。每到开花时节，这里各种鲜花竞相开放，喷香吐艳，仿佛是一个巨大的花园。

欣欣旅游网提示：

1、碧沽天池距中甸县城不是很远，但是上山的路况不好，雨后更是难走，需要包越野车前往，路上大概用时 2 小时，但是路上的风景是很美的。费用在 250-300/车。

2、如果想徒步环湖，建议穿高帮放水登山鞋，湖边有些沼泽湿地需要涉水通过。高原气候变化快，而且气温较低，注意保暖并根据天气情况携带雨具。

3、香格里拉地区的花季一般从 5 月开始，一直持续到夏季结束，但如果想看杜鹃花，最好还是 5 月份。碧沽天池由于海拔较高，所以花期较晚一些，6 月份亦可看见。

小中甸

小中甸也叫洋塘曲，汉语的意思是鲜花盛开的地方。小中甸为二块大小几乎相等的坝子，总面积 128 平方公里，北稍高，南稍低，周围群山环列，硕多岗河从北往南贯穿全境，农田村舍分布于河的两岸。

最佳旅游时间：

看小中甸的花海最好在 5 月下旬，交通：小中甸镇交通十分方便，滇藏公路贯穿全境，还有林区公路，乡村公路 345 公里，遍布于 3 个行政村的 78 个自然村。

飞来寺

飞来寺位于梅里雪山东面，与太子十三峰隔着澜沧江大峡谷相望，是观赏梅里雪山的绝佳地点。现在飞来寺的旅游开发已经比较完善，有很多的旅馆饭店为游客提供服务。建议至少在飞来寺住一晚，运气好的话可以看见当晚的晚霞和第二天日出时的日照金山。

欣欣旅游网提示：

1、观赏雪山的最佳季节是冬季，冬季气候干燥，晴天较多，而且雪山上的雪更多，更加漂亮。而夏季由于澜沧江水汽较重，往往不容易看到神山。

2、香格里拉至德钦的班车每天有 4 班，分别是 7:20 8:20 9:20 12:00 发车，里程 188 公里，约用时 6-7 小时，票价 40 元。

3、到德钦后可打车至飞来寺，约 30 元（旺季可能会贵些）。在这里有很多不同档次的旅馆和酒店，丰俭由人。床位约 25-35/人，标间 120-280。

需要注意的是飞来寺缺水，水都是用车拉到山上然后储存在各家的储水罐里的，所以一般只有标间可以洗澡，住床位如果要洗澡需要额外付费。请大家节约用水。

4、住宿条件比较好的有明珠酒店、神山、神川，梅里山庄、梅里往事等。

纳帕海

纳帕海自然保护区是全县最大的草原。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。成群的牛羊随草海起伏，四处是“风吹草低见牛羊”的草原美景。

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、黄鸭等云集于此，嬉戏漫游。藏族人民热爱飞禽、从不伤害它们，特别是黑颈鹤，千百年来得到了藏族人民的保护，与人十分亲近，常在村舍旁、帐篷边落脚过夜，惹人喜爱。

门票 30 元

交通 纳帕海距香格里拉县城 8 公里，可乘坐班车，8 元左右，也可租车前往，往返约 50 元。

明永冰川



图片来源：欣欣会员—Jason

明永冰川直接发育于梅里雪山主峰卡瓦格博峰，冰川延明永山谷蜿蜒而下，其冰舌一直延伸至 2650 米海拔。冰山周边青山翠谷、针阔混交林、湿性常绿阔叶林原生状态保存良好，代表了澜沧江干热河谷典型的多样性自然地理特征。

门票 60 元。

蓝月山谷

蓝月山谷景区（又称石卡雪山景区）位于香格里拉县城西南部，距香格里拉县城 7 公里，交通便捷，有一条四级油路直达景区，车程约 15 分钟。全景区按照 5A 级标准修建，索道 2006 年 7 月份建成试运营，十一正式开通。全长 4190 米，是目前云南最长的索道，黄金周往返价格为 160 元。索道将游客从海拔 3270 米的纳帕草甸送到海拔 4000 多米的山顶，在山顶可以同时看见梅里雪山、玉龙雪山，甚至四川稻城的三大雪山等几乎所有的雪山景色。景区汇集了雪山、峡谷、森林、湖泊、花海、草甸等香格里拉特色的自然景观和生物及民俗宗教文化，综合体现了雪域高原特有的自然美景和民族风情。

很多美妙的民间传说和动人故事，让景区颇具《消失的地平线》一书中所描述的香格里拉神韵。

门票：270 元。

包车线路

沿滇藏公路从德钦县城西行 10 公里，就到了飞来寺，这里可以看到梅里雪山群峰耸峙。从飞来寺乘车再西行 20 多公里，就到达明永村。全程约需时 1 个半小时。

游览线路

上山有两条道，一条是步行道，一条是骑马上山走的道（只在入口和太子寺有马，中途累了没有马可乘）。两条道都是平整的煤渣路，很好走。

上山时，步行道在山左，骑马道在右边。步行大约一个半小时就能到达观看冰川和梅里雪山第一个地方—太子寺，这是个很小的寺院，有很多赶来拜山的藏族人，在院内烧香挂许愿经幡。太子寺左边的路可以去观景台，右边的去莲花寺。走不远就开始是铁架木板搭的栈道，在栈道中途有一处很宽的平台，在那里可以观景卡瓦格博峰。从右边去莲花寺，大约 1 个小时，这个寺院比太子寺规模要大一些，来的人相对较少，但是晴天的时候，这里是看卡瓦格博峰绝佳之地。



图片来源：欣欣会员—丁丁游

香格里拉大峡谷（碧壤峡谷）

碧壤峡谷直耸云天的绝壁上，分布着岩画，那各种各样的图形，至今人们还未能探究清楚其表达的意义。根据其较为粗犷的轮廓和模糊的印迹，有关专家考证为古代迁徙民族留下的符号，其营造下的某种文化氛围，使峡谷凭添了几分悠久古朴的人文意蕴。

门票

20元，学生证半价（但是必须两个或四个学生同行才能享受半价）

交通

1、峡谷口位于格咱乡的翁水村，距香格里拉103千米。在香格里拉县客运站乘坐开往四川乡城的班车，刚出城时是石子路，不久就一直是泥路了，过海拔约3500米的山岗，公路慢慢盘旋下降，约4小时可到大峡谷。右拐步行约百米，就是峡谷的售票点。

2、香格里拉-乡城，现在班车每天一班，上午7:30从中甸发车；香格里拉-稻城，隔天一班（逢双号），上午7:00从中甸发车；香格里拉-东旺（香格里拉的一个乡，和乡城接壤），每天都有班车（发车时间不详）；**以上班车都在12点前后经过碧壤峡谷。**

3、如果你想在游玩峡谷后当天返回香格里拉，一定要在单号的14:30前后在峡谷口等候（游玩峡谷两个小时够了），因为稻城-香格里拉的班车逢单号的下午14:30~15:00的时间里经过峡谷口返回。误了这班车，你就要在峡谷口的旅馆过夜了（除非你搭到顺风车）。

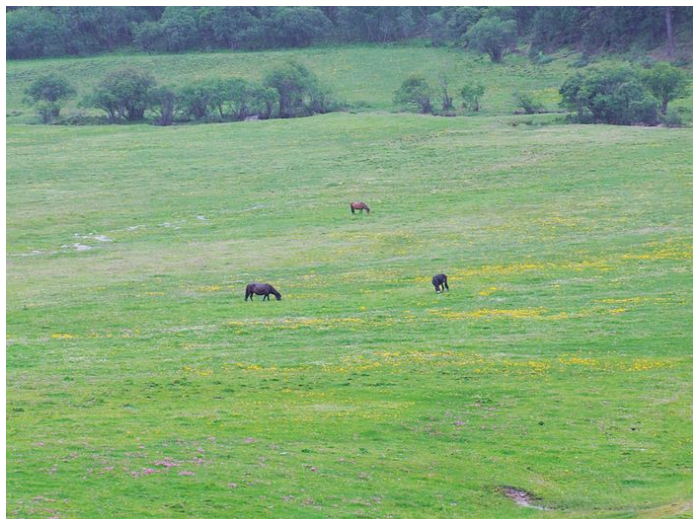
4、如果你的下一站是乡城稻城，你可以在峡谷口的旅社入住一晚。第二天中午搭班车经过峡谷前往乡城或稻城。

5、你也可以包车到大峡谷：从香格里拉县城包车来回。去3~4小时，进出峡谷2小时，回3-4小时，可以尽量走深一些。

欣欣旅游网小贴士 每年11月左右，由于大雪封山，开往峡谷的班车均被取消。

依拉草原

依拉草原位于中甸县城西北6公里处，总面积13平方公里，是迪庆香格里拉最大最美的草原，依拉藏语意为“豹山”，因传说中依



图片来源：欣欣会员—sypem

拉草原门户内北边坐落的豹山是一座“神山”而得名。

依拉草原与纳帕海其实是连成一体的，雨季时水量比较充足，大部份草原被湖水覆盖，就成为海。而非雨季时，水少草多，湖水退化，就变成了草原。

门票：30元

交通：延滇藏公路从香格里拉向西北6公里即到。

香格里拉机场附近的草原

在香格里拉县城的西南面，机场附近，有一片美丽的草原。这里有一条通往蓝月山谷的公路，公路两旁有两个很小的藏族村落，分别是吉努古和布伦。而公路的北面则是著名的纳帕海湿地，雨季这里是一个湖，旱季就是一片草原。

香格里拉机场附近的草原

吉努古附近的草原在 5、6 月份便是花的海洋。巨大的青稞架矗立
在空旷的草原上，好像是一座座防御的堡垒。由于这里还没有进行
商业开发，游客很少，特别适合几个好友相约前往晒晒太阳、欣赏
花海。

而布伦在公路的北侧，沿着公路继续向西，可以看到远处山脚下有
一排白塔，白塔旁还有一片漂亮平整的草地，特别适合野餐。那里

雨崩村

雨崩村是一个神奇美丽的地方，行走其间让人有旷世桃源之感。雨
崩村地理环境独特，所以人烟稀少，全村仅有 20 几户人家，仅通
过一条驿道与外界相通。雨崩村有上下村之分，上村可以通往攀登
卡瓦格博的中日联合登山大本营，而下村通往雨崩神瀑，沿途可以
看到古篆天书、五树同根的奇景。

奇特民俗

由于长期与外界隔绝，雨崩村仍保留着不少纯朴的藏式民俗。其中，
最让外界感到奇异的就是兄弟只娶一个妻子，不分家而立的现象
了。原来，雨崩村人主张一个家庭只有一个女主人，哥哥娶了嫂子
回家后，只要兄弟不分家，弟弟大可以也将嫂子作为妻子看待，一
家人永远这么生活下去。

门票

雨崩目前的门票是 80 元，但雨崩正在修公路，而且传闻很快要涨
到 300 元以上。

交通：

游完明永冰川后往南行到西当村，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，20 元/人。第二天从温泉骑马到雨崩村，骑马的费用约 140
元。雨崩神瀑、古篆天书等景点距雨崩村还有 8 公里。

山坡上开满各色的大朵杜鹃花，而山脚下则都是低矮的紫色樱草杜
鹃。

这个草原离县城非常的近，打车一般只需要 10-15 元即可到达，
但返程的出租车几乎没有，要么跟司机约好来接的时间，要么搭顺
风车回县城。体力好的已经适应了高原环境的朋友可以骑车前往，
也是十分的方便。



图片来源：欣欣会员—Jason

住宿：

- 1、在雨崩只有几家当地藏民开的小客栈可以提供住宿。推荐雨崩
上下村之间的徒步者之家，此客栈地理位置优越，有很好的观景角
度。雨崩下村可以住神瀑客栈。但是由于雨崩地处闭塞，交通不便，
所以用电和洗澡都不方便，夏天还可以用太阳能洗澡，冬天就不行
了。另外雨崩有跳蚤，需要提前做些预防措施，比如带驱虫药，或
自带睡袋。
- 2、要尊重当地的宗教信仰和民族习惯，切忌对神山神瀑等做出不
合适的举动，在神瀑下切忌大声喧哗、打闹，容易引起雪崩，遭遇
危险。
- 3、徒步时如遇马队，应提前寻找安全的地方避让，不要站在路窄
而且靠近山坡的一方，以防发生危险。

虎跳峡

虎跳峡位于香格里拉县东南部的虎跳峡镇境内，是玉龙雪山及哈巴雪山的交界处，距县城 105 公里，距长江第一湾 35 公里。虎跳峡分为上虎跳、中虎跳、下虎跳 3 段，共 18 处险滩。江面最窄处仅 30 余米，万里长江在此被玉龙、哈巴两大雪山所挟峙，江水避关夺隘，惊涛骇浪在深峡中激荡奔涌。

门票：50 元/人。无论只是去上虎跳还是要徒步虎跳峡，只要早 7:00 前进入景区都可以不用买门票。7:00 以后，去上虎跳必须买票。

交通状况：可从昆明、丽江、香格里拉坐班车抵达徒步的起点——虎跳峡镇（桥头）。

一般旅游者或旅游团均只能到上虎跳峡游览。从上虎跳峡到中虎跳峡再到下虎跳，这些路段几乎不通车，只能步行前往，但因风光自然纯美，吸引了众多背包客徒步前往。

从香格里拉或丽江坐班车到虎跳峡镇（桥头）或大具，从虎跳峡镇（桥头）或大具两个方向都可进入虎跳峡。如果是走穿越线的话，在穿越虎跳峡到大具后，可顺道去玉龙雪山的牦牛坪或云杉坪，能省下 80 元的玉龙雪山门票。

香格里拉至虎跳峡 96 公里，13 元/人，每天早、晚都发车。

虎跳峡徒步线

一般从丽江前往虎跳峡的游客更多些，通常的游览路线为昆明——大理——丽江——虎跳峡。

完整的虎跳峡徒步线，是从桥头开始到大具结束。虎跳峡的门票是 50 元，有学生证可以半价。如果从昆明出发，可以坐晚上 7 点钟从昆明到中甸的车，估计 3、4 点钟能到桥头。此时时间太早，天还没亮不建议开始徒步，走路也不安全。如果从丽江出发，一般都是坐 9 点钟左右到中甸的车，11 点多到桥头。

从桥头出发开始爬山，1 个小时左右即可到达纳西雅阁。可以在此吃午饭休息一下，然后继续上路。出了纳西雅阁就是 28 道拐——也就是爬坡，对于经常运动的人来说应该问题不大，但如果平常缺乏锻炼，可能会觉得有点累。走完 28 道拐就到了这里的最高点，此处可以拍到整个峡谷。这里有个观景台，在观景台拍照是要收费的，

但可以砍价，一般几块钱就能搞定。这之后的路就几乎都是下坡了，路况也很好，会经过茶马客栈、山白脸、half way 等客栈。住什么地方就看个人喜好了。

一般到达 half way 时约为晚上六七点钟，对面就是五指峰，风景还是很不错的，坐在这里还是很舒服的。

第二天要走的路都在哈巴雪山脚下，据说叫“哈巴小道”。一路的慢下坡，非常舒服。经过 1 个小时左右的徒步，下到公路就可以看到著名的 tina's 国际青年旅舍。在这里可以从张老师小路下到中虎跳，也可以从其它几条路下去，区别在于路的终点略有不同，但都收费 10 元。上来之后要到新渡口过江，可以徒步过去，但是路途比较远，大概有十几公里的样子，需要走 4 小时左右，而且路上几乎没有补水的地方。也可以搭车或包车到新渡口，但是不便宜。新渡口渡船过江费用 20 元。

过了江就是大具，在这里可以看到“徒步终结”的木牌，看到它整个徒步虎跳就走完了，你也到达了著名的“漂漂客栈”。漂漂客栈现在俨然已经成为了大具 - 丽江旅游客运中心站了，而且还是央视拍摄基地。这里的景色很美，从客栈窗口可以同时看到玉龙、哈巴两座雪山的美丽晨景。

当你徒步一整天疲惫至极的时候，恰好它就出现在你的面前。你可以坐下喝茶、吹风、眺望美景……你可以选择住在这里，也可以选择在外面的空地上露营，江风习习、漫天繁星……

从大具有直接到丽江的车，是从漂漂客栈始发的，这也成了不成文的规定。班车途经牦牛坪，在这可以看到玉龙雪山的背面。

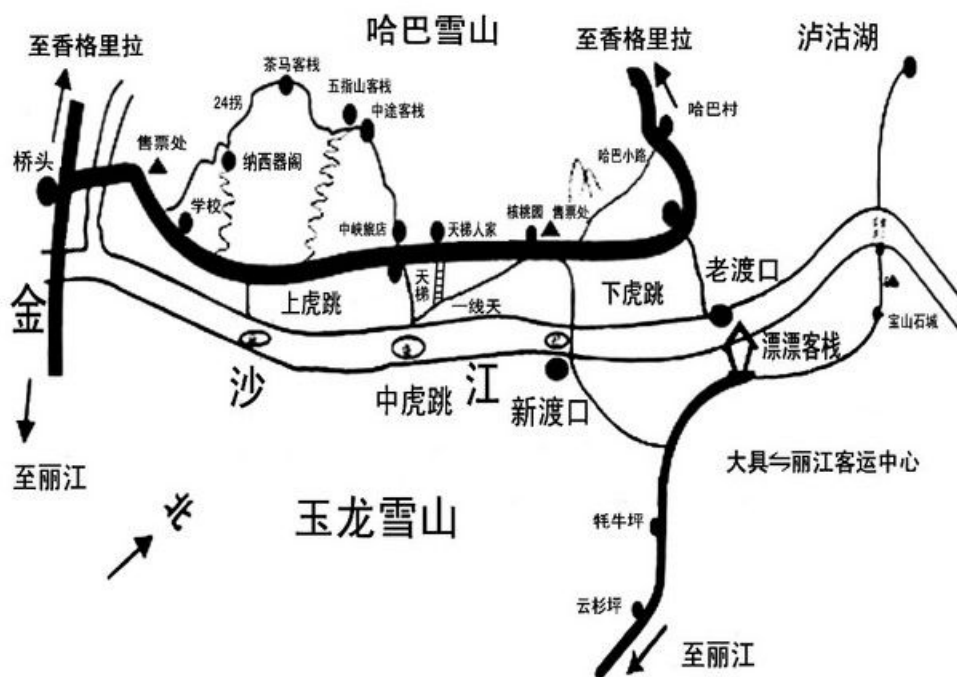
总之，虎跳峡的徒步路线非常成熟，一路上都有很多可以吃饭住宿的地方，不用带太多东西。而且路也非常好认，随处可见指路的红箭头。用比较流行的说法就是：1、在虎跳峡徒步，智商没问题的就不会迷路。2、如果迷路，请参照第一条。

欣欣小提示：

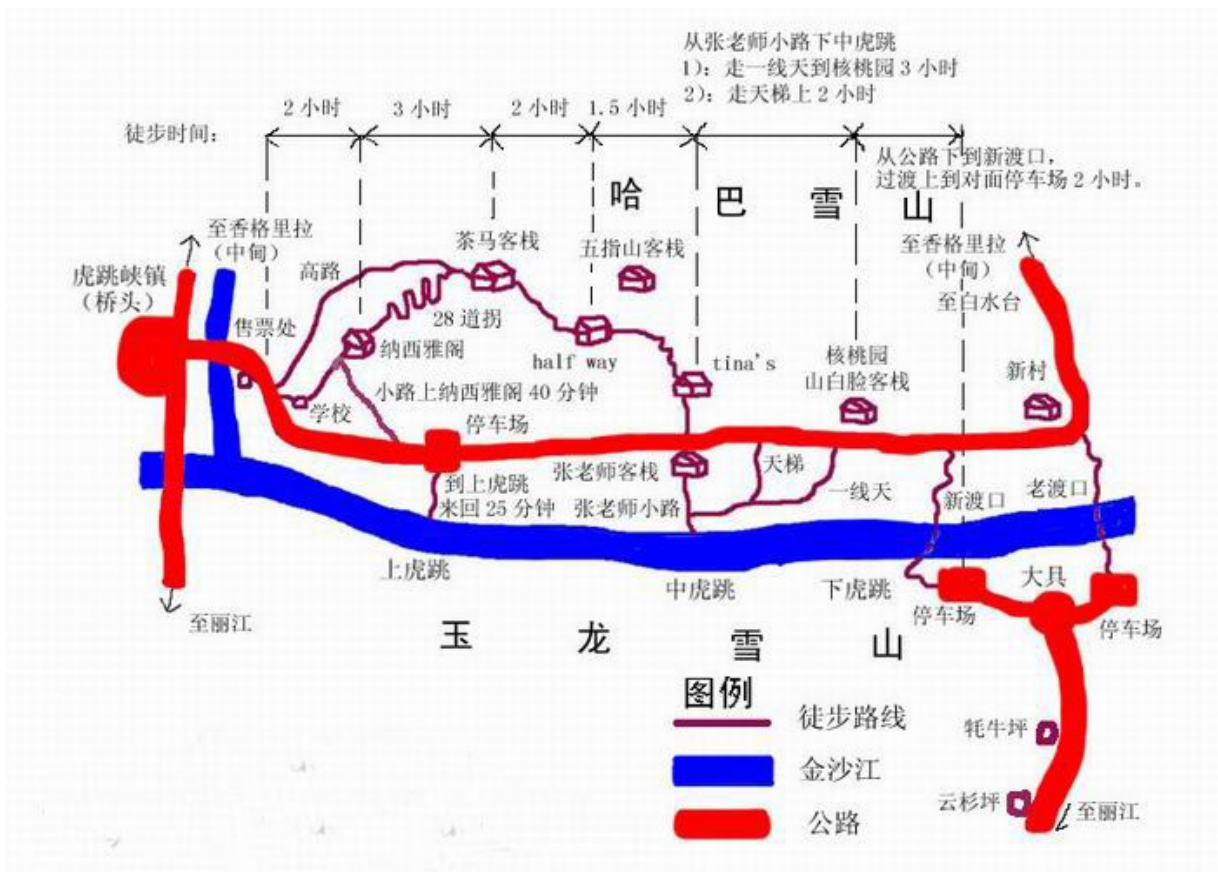
- 1、徒步要量力而行，峡谷内白天气温较高可带上短裤，短衫。因步行体力消耗较大，可带一些高热量的食品，如巧克力、奶油精、牛肉干等。
- 2、山中旅馆较多，如 halfway，山白脸旅馆，山泉旅社，张老师客栈等，价格适中。

徒步虎跳峡线路图

虎跳峡徒步线路



虎跳峡客栈与停车场



香格里拉住宿

香格里拉的住宿条件已经完全可以满足游客的需要，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，原来的古城区基本改造成了旅馆、酒吧地带，与丽江相似。

香格里拉也有一些适合背包族和驴友们入住的旅馆和客栈，青年旅舍也是不错的选择，不仅价格不高，而且在这里可能会碰到许多志同道合的驴友，给旅途增添不少乐趣。

香格里拉县城

在香格里拉县城内，有很多的星级酒店，这里的住宿要比其他地方的条件舒适的多，不过价位较高，标间价格从 300 元到上千元不等。此外，县城内还有一些普通宾馆价位稍低，而政府机关的招待所也适合游客下榻，这些宾馆和招待所标间的价格根据客房档次不同在 50-200 元之间，旅游旺季尤其是秋季会有一定上浮，条件比星级酒店稍差。

香格里拉县城推荐



香格里拉纳赤德南酒店

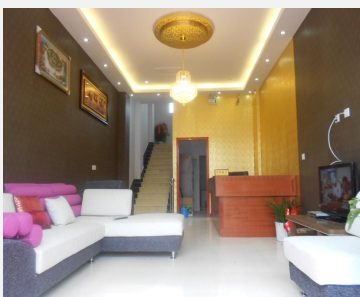
简介：香格里拉纳赤德南酒店位于香巴拉大道上，距香格里拉机场仅 15 分钟车程，距香格里拉客运站仅 450 米，交通极为便利。

欣欣价：150 元起

[>> 立即预定](#)

顾客点评：酒店设施是预期的那种。店主不错，入住当天会打电话确认是否入住，态度可以的。可提供接送服务。

顾客点评：地理位置方便，干净整洁。想到什么景点酒店老板都会安排车去，很方便。在离开香格里拉的路上碰到一对要去香格里拉的老夫妇，毫不犹豫地给他们推荐了这家，两老非常高兴。...[更多](#)



香格里拉自游行酒店

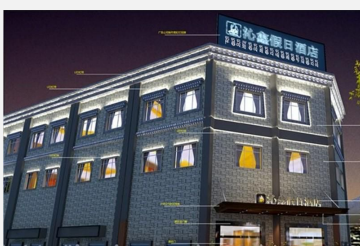
简介：香格里拉自游行酒店位于城中心，交通便利门口直通 2 路公交车。18 个标准间，每个房间都有独立的分体空调和电热毯，独立的卫生间，配套齐全，24 小时热水、免费电脑上网、免费停车场。

欣欣价：142 元起

[>> 立即预定](#)

顾客点评：新装修，设施不错，房间很大，隔壁就是酒店自己的超市，买东西很方便，老板娘是爽快的四川妹子。就是外面那条路灰得很，可吃东西的地方不多，去市中心可以坐 1 块一位的 2 路车 5 分钟到。

顾客点评：房间非常干净整洁，适合爱玩的年轻人居住。非常实惠的酒店。...[更多](#)



香格里拉沁鑫假日酒店

简介：香格里拉沁鑫假日酒店位于县城中心——坛城广场，南邻香格里拉县独克宗古城、北邻西藏天珠展览馆，地理位置优越，交通便利。

欣欣价：168 元起

[>> 立即预定](#)

顾客点评：酒店比较新，地理位置非常优越，设施条件在香格里拉这里，同等价位的酒店里算 OK 的了；房间很大，还配有电动麻将桌，多位朋友一起出行的，选择入住这里非常海皮，美中不足的是洗澡水有点小，希望酒店给予改善。...[更多](#)

独克宗古城区

独克宗古城区多为一些民居式客栈，这些客栈的价格比较便宜，住宿环境也很好，古城里也一些中、高档酒店可供选择，作为背包客或自助游的人来讲，住在经济型的客栈性价比会稍微高些。

德钦县

到了香格里拉，所有的人都会去看梅里雪山，所以古城以北的德钦县里也集中了一批家庭客栈，这些家庭客栈的价格不贵，环境和设施不如香格里拉县城内的好，但也干净整洁，德钦县最好的观雪山地点是飞来寺观景台，要想第一时间看到日照金山，在飞来寺附近住宿是最好的选择，飞来寺附近的客栈，几乎每家都会设有观景台，但客栈的价格会相对高些。



德钦飞来寺永义客栈

简介：德钦飞来寺永义客栈由一座星级酒店客房改建而成，门前的梅里雪山观景台见证者梅里太子十三峰的神奇魅力，舒适，温馨的家庭房。

顾客点评：标准间，干净，宽敞，周边很安静，不嘈杂。环境很好！

顾客点评：还算不错，提供24小时热水，无线上网，早餐。...[更多](#)

欣欣价：145元起

[>>立即预定](#)



德钦飞来寺观景天堂大酒店

简介：德钦飞来寺观景天堂大酒店位于迪庆州德钦县飞来寺，与举世闻名的梅里雪山隔江相望，地理位置优越，交通便利，是中外国际各国游客理想的下榻之地。

顾客点评：酒店给我的印象还是比较深刻的，感觉住在这里感觉还是很不错的，服务态度很和蔼可亲，办事效率非常高，但是酒店还得需要进一步的改进和完善，那么酒店就会更好。...[更多](#)

欣欣价：380元起

[>>立即预定](#)



德钦飞来寺凤辉酒店

简介：德钦飞来寺凤辉酒店地处云南第一高峰梅里雪山主峰卡瓦格博峰脚下，酒店秉承以“宾客至上，服务第一”的宗旨，得到了广大驴友及旅行社的认可。酒店设施齐全，装修大方典雅，融欧式风格和现代设计风格为一体。

顾客点评：服务员很热情，前台接待很随和，总是带着笑脸，办事效率很高。

顾客点评：位置不错，不出酒店大厅就可轻松感受到梅里雪山的神奇魅力...[更多](#)

欣欣价：240元起

[>>立即预定](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

美食

香格里拉县城的餐饮以云南及四川、藏式的餐饮为主，县城内各式餐厅很多，游客可以很方便的找到餐厅。四川及云南菜比较相似，较辣，云南的米线、粉丝等都可以吃到；藏式菜以当地出产的牛肉为主，还有各类藏族小吃。如糌粑、酥油茶、青稞酒、大饼等。

香格里拉县城内找吃饭的地方没有什么大问题，自助游的背包族尽可放心。香格里拉的消费适中，而虎跳峡的消费比较贵，虎跳峡的特色餐饮主要是当地的土鸡，还有金沙江的鲜鱼等，一定要先问好价格再点菜。

香格里拉地处高原，气候寒冷，饮食以藏族风味为主。这里主要出产青稞和小麦，只有少数的河谷地区产稻谷和玉米。酥油茶和糌粑是这里的主要食品。香格里拉县的酥油茶比丽江的味道更重。牦牛是藏族人民的主要牲畜，牦牛奶可以做成奶渣奶酪，牦牛肉可以红烧清炖，十分鲜美。

香格里拉的特色菜

锅奔火锅

“锅奔”是藏语竹叶菜，产于高山的野生植物。准确地说，它并非藏民的传统菜肴，而是民族融合、“互相学习”的结果。主要原料有锅奔、洋芋、熟猪肚、豆腐、水发粉等，配以熟火腿、木耳、琵琶肉，再撒少许麻油，顿时香气四溢、馥郁芬芳。食之御寒暖身，营养滋补。吃此火锅，是好用铜制或土陶容器，味道更美。

排骨火锅

如果你去香格里拉就一定要去这家餐厅，不仅因为这家餐厅的火锅的确很不错，味道鲜美、用料实惠，更重要的是那里的老板十分能说会道，而且知识庞杂涉猎广泛，跟他聊天能给你带来很多乐趣，了解很多当地有趣的故事。火锅分大小锅，其他蔬菜和蘑菇单算价格，人均消费在 30-50 元之间。



图片来源：欣欣会员—花生

酥油茶

酥油茶是藏族人民日常生活不可缺少的必需品。饮之，色香味美，回味无穷。藏族家庭里一天至少要饮三次茶，有的甚至多达十几次。酥油茶既能产生很大的热量，喝后可御寒，又能起生津止渴的作用。许多没有喝过酥油茶的人，第一次品尝会觉得异味难当，而咬咬牙喝过几次之后，便会真切地品味其流香满口的妙处。

酸奶

酸奶是中甸地区藏族家里特有的一种奶制品，藏语叫“说”。用提炼过酥油的奶制作，具有丰富的营养价值，有助于消化，生津止渴，最适合老人和小孩吃。据说，一生若不断吃酸奶有延年益寿之功效，这可是纯天然的呦！

索里玛酒

是藏区颇具特色的一种饮品，俗称“藏酒”，也有人叫它“藏啤酒”。其制作工艺并不复杂；将青梨料炒熟后入酒曲，在大桶里蒸煮七天，取用时，在桶腰接出一个小管即可饮用，有点像西欧制取葡萄酒时的做法。酒味平和、恬淡，但切不可贪杯，因为一旦醉酒，要醒来可就不大容易了。

藏式糕点

藏式糕点制作面食是藏家的擅长，品种较多，最常见的有油炸果，“八撒”糕点，“吉祥结”油炸果，龙眼包子，油煎“叙鲁叙鲁”等，形状各异，香脆可口。多用于喜庆佳节，招待宾客。油炸果，藏语称“现纳”。

糌粑

糌粑是藏区的主要食品之一。磨制糌粑以青稞为主，将青稞晒干炒熟，磨成细面，便成了香喷喷的糌粑。藏族信用糌粑大都先在碗里倒点酥油茶，再把糌粑加入碗中，用手搅匀。随后，将之捏成一个个的小团，即可食用。糌粑的营养成分很丰富，且携带方便，只要有茶水冲开就可即食。第一次吃，可以冲得稀一点，小心呛了嗓子！许多朝圣者就是把糌粑作为干粮的，少时方便。

松茸磨菇

每年的6、7、8月雨季来临的时节，从大理、丽江到迪庆、滇西北一线都能看到一种叫松茸的磨菇，属山珍类野生植物，曾风靡于日本及东南亚一带。新鲜的松茸用青椒炒过，清香爽口，非常好吃，但不能也不宜长途携带，遇到季节合适，不妨在小饭馆里一饱口福。

“寺不”

“寺不”是纳西族的一道远近闻名的风情名菜，纳西语意为“吹肝”。是将猪肝充分使之膨胀，塞入精盐、五香粉、姜丝、火硝、绍酒、腌渍后取出，再撒上花椒粉风干。食用时将“寺不”放入汤锅，加辣椒果、姜、花椒，用文火慢煮，取出切成片。色泽鲜润。

藏民家喝茶注意事项

- 1.敬酥油茶时讲究长幼有序、主客有序和尊卑有序。
- 2.敬茶时要先长辈、父母、客人和尊者，再晚辈和主人。
- 3.客人饮茶后，主人会很快添上，除非客人以手盖碗表示不能再饮为止。
- 4.起先斟茶时主人并不将茶碗倒满，客人喝过一口后，主人才可斟满，以表示主人大方、不吝啬。
- 5.客人告辞时，茶碗里的茶不能全喝完，表示对主人的尊敬。

藏民家喝酒注意事项

藏族习俗青稞酒色微黄，酸中带甜，有“藏式啤酒”之称，是藏事

牦牛肉

迪庆牦牛因其常年生活在海拔3500米以上地区，这些地方生长着许多野生药种如贝母、虫草等，牦牛常食这些药材，其肉鲜美无比，杀后可炒红烧、清炖或凉晒成干巴等，味道独特，在迪庆吃牦牛肉实在是一种享受。

琵琶肉

琵琶肉是一种采用藏族传统的腌肉方法制作的肉食。具体做法是，将猪的内脏和骨取出，保留完整躯体。待稍凉后，放入花椒、草果、食盐等佐料（也有的加白酒），轻轻搓揉后，将其缝合，压上石板腌制，还要用木塞或玉米芯把猪鼻塞严，以防虫蛀。因其形状像琵琶。故称“琵琶肉”。《滇南新语》里说琵琶肉“薄腻若明珀，形类琵琶。”琵琶肉可以保存很长的时间，若不切开，呆数年不变。其肉味道鲜美，肉色彩透明，见之令人垂涎欲滴，可煮可炖，是藏人待客的佳肴。

赛密羊肉

此菜专为藏族男子打猎归来时食用，由妻子在家烹制，等待丈夫满载而归，以示幸福甜蜜。主料为羊肉，佐以黄鸡蛋、白糖、酒、菜油、酥油。金黄嫩滑，味道鲜香酸甜。

胞生活中不可缺少的饮料，也是欢度节日和招待客人的上品。

- 1.敬酒以满杯为敬。主人向客人敬第一杯酒时，客人应拿起杯子，先用右手无名指尖沾洒向天空弹三次，祝“扎西德勒”后，主人在向客人敬“三口一杯”酒。
- 2.三口一杯是连续喝三口，每喝一口，主人就给你添上一次酒，前两碗酒，客人按自己的酒量，可喝完，也可剩一点，但不能一点也不喝。第三碗斟满后则要一饮而尽，以示尊重评价。
- 3.主人招待完饭菜后，要给每个客人逐个儿敬一大碗酒，饭后饮的这杯酒，叫作“饭后银碗酒”。酒碗是一个银制的大就晚，但一般也可用漂亮的大瓷碗代替。
- 4.藏族有一句笑话：“喝酒不唱祝酒歌，便是驴子喝水。”谁来敬酒，谁就唱歌。

购物

香格里拉位于高原，几乎没有人为破坏和污染，自然资源极为丰富。这里盛产野生药材，比如虫草、贝母、天麻、当归、雪莲、藏红花、麝香等。梅里雪山更是因为盛产野生药材而被人称为“药山”。

香格里拉藏族居民很多，藏药也十分出名，如七十味珍珠丸、二十五味珍珠丸、常觉等，均由多种名贵药材制成，疗效显著。各种藏族工艺品也是香格里拉的特产，如天珠、银刀、木碗、木盒、银护身佛盒、藏香等，大都具有民族风格，十分漂亮。

此外，藏族的风味食品也是到香格里拉不得不买的，奶渣、牦牛肉、松茸、青稞酒等是不错的选择。

牦牛肉

迪庆牦牛因其常年生活在海拔 3500 米以上地区，牦牛常以野生药种如贝母，虫草等这些药材为食，其肉鲜美无比，杀后可炒红烧、清炖或凉晒成干巴等，味道独特。

冬虫夏草

又名冬虫草，虫草，是菌和虫的复合体，是由真菌中的一种子囊菌侵鳞翅目幼虫钻入土中，到第二年夏季，在虫体的前端长出一条“草”来。每到五月初即可在海拔 4000 米左右的高山灌丛或山坡草地挖掘。虫草味香有保肺、益肾、补精髓、化痰等功效。

食用虫草非常方便，在炖鸡或猪脚时将适量虫草洗净放大同炖即可，或将虫草洗净放在太阳下晒干冲成粉，放大碗中一小匙加鸡烫调匀饮用。

白雪茶

又名地雪茶，产于海拔 4000 米以上的雪山，清香回甘，微苦，含多种对人体有益的成份，能够降血脂、减肥、醒脑、清热解暑、等有显著疗效。购买盒装雪茶后可经常开水冲泡饮用，亦可与其它茶叶混泡饮用，同时还是馈赠亲友佳品。

贝母

在迪庆产量大，纯天然，人无法仿造，用于肺疾病，如肺炎、急性支气管炎、肺燥咳嗽等。可生吃，磨成粉蒸蜂蜜，效果最佳。

雪莲花

生于雪山岩石缝中或流滩上，每年六、七月份开花时采集。能除寒、壮阳、调经、止血。购买后可泡酒饮用，外伤可捣敷患处，还可炖鸡吃。

当归

用于血虚气弱、补血补气。对血虚头痛，血虚便秘、脱发、妇女月经不调、功能性子宫出血等有明显疗效。在迪庆当归炖羊肉或猪脚、鸡，经常出现在普通人家的餐桌上。

奶渣

奶渣是从牛奶中提制而成。把牛奶打制分离出酥油以后，剩下奶水用火煮沸后冷却即成酸奶水，把它倒入竹制斗形滤水留在竹斗滤器中的就是奶渣。

奶渣呈白色，味酸，具有极强的助消作用，外出藏民常带奶渣以防水土不适。**此外，外国人普遍认为奶渣食品对小孩的成长有很好的效果**，所以酸奶渣做成的婴儿，幼儿食品销量很好，价格不便宜。

天珠

天珠又称“天眼珠”，主要产在西藏、藏东、不丹、锡金、拉答克等喜马拉雅山域，是一种稀有宝石。天珠为九眼石页岩，含有玉质及玛瑙成份，为藏密七宝之一，史书记载为“九眼石天珠”。

西藏人至今仍认为天珠是天降石。天珠的藏语发音为“思怡”，为美好、威德、财富之意，而梵文是以“昧自尬”称呼天珠。天珠是藏民心中至高无上的信物，上面按图像眼的多少来区分其珍贵程度，如果达到九眼，便叫九眼石，那便是相当珍贵的了。

银制品

香格里拉藏族银制品种类繁多，仅宗教用银制品如佛塔、佛像、佛龕、佛器就有二十多种，而一般生活用品的银制品则数不胜数。

1) 银制八宝图：是一种专供宗教活动用的银制品，共八块，每块为一个藏传佛教中的吉祥物，如法轮、白螺、莲花等。整个银制品具有浮雕特点，给人一种厚重的原始美，同时又具有高度的庄严感。

2) 银护身佛龕：藏语称“咯乌”，最早作为藏族男子出门远行用以穰灾祈福，驱邪镇魔的符物。现作一般装饰品。有佛龕形和圆形两种。护身符内空，内装佛像、经咒、舍利、吉祥结等，外饰浮雕鳌、八宝、五花献宝瓶，附以山峰水浪、串枝莲图等，表示福佑、肿利、智慧和勇敢。护身盒有大小之分，大的多佩于腰间，小的常挂颈项。

3) 耳环、手镯、银腰带：耳环有月牙形镶嵌绿松石，垂坠形镶嵌珊瑚珠等十多种。手镯中的柳丝龙头圈，精关细巧，方形虬形镯，厚重、直朴、可爱。银腰带以五至六片不等的银片组成，采门圆雕，突出花纹线条等，图案种类繁多。

4) 银包木碗：银包木碗是藏族食具中的心爱之物。木碗木质以优质植物寄出为上品，有全包、半包和边包二种，多采用浮雕工艺，刻双龙戏珠、藏八宝图案等。

5) 银刀：刀柄采用精工雕花，抽丝银线巧手编织。刀鞘雕有玉龙献宝，并以莲花、火炬田绕。是藏族男子最百佩带的饰品。

6) 银铃针线筒：藏语称“珍布柯水”，是藏族妇女最喜爱的华贵饰品。将生活中常用的香包、针线包、火镰等经高度艺术化配缀成十个银铃，再经楼花连缀而成，佩于服饰右襟，起步转体有环佩叮当之音，轻盈秀丽，与藏家妇女修长体态极其和谐。

购物提示

1、买藏刀的时候最好让店家开一张发票，发票注明是“工艺品”，可以解决一些麻烦。藏刀是绝对不让带上飞机的，火车和汽车是否阻拦视情况而定，从邮局寄回的方法最为保险。

2、具传统藏医记载，真正至纯老天珠除可增加人体免疫力外，对预防中风颇有功效。由于天珠本身的意义，在市场上出现大量的仿制天珠，所以不要因为看到漂亮的就马上想买下来。

娱乐

民间歌舞圣地

迪庆境内居住着 26 个民族，其中千以上的民族就有 9 个。在迪庆这个“歌的海洋，舞的故乡”里，各民族的歌舞绚丽多姿，五彩缤纷。有藏族的锅庄舞、弦子舞、情舞、热巴舞，傈僳族的阿迟目刮瓦克、瓦克克、阿朴比克，纳西族的东巴舞、阿里利、满达，彝族的跳乐、打歌，普米族的对歌比赛……。

每当雪山披上银衫，草原穿上了月光织成的纱良，山寨燃起彤红明亮的篝火，随着弦子的声音或嘹亮的歌声，人们汇集拢来，尽情歌舞，这里便成了歌舞的海洋。迪庆各民族世代蕴育的思想感情和丰富的社会生活内容，往往就体现在世代蕴育、常盛不衰的民间歌舞歌谣中。特别是藏族，在俯娱乐时要歌舞助兴，在人生礼仪中以歌舞贯穿，在劳动生产中以歌相伴，在山野原野中也常常绰吭高歌，年轻人谈情说爱更离不开歌。



图片来源：欣欣会员—阿童木

锅庄舞

锅庄又称为“果卓”、“歌庄”、“卓”等。藏语意为圆圈歌舞，是藏族三大民间舞蹈之一。

舞蹈时，一般男女各排半圆拉手成圈，有一人领头，分男女一问一答，反复对唱，无乐器伴奏。整个舞蹈由先慢后快，舞者手臂以撩、甩、晃为主变换舞姿，队形按顺时针行进，圆圈有大有小，偶尔变换“龙摆尾”图案。

人们这样赞誉锅庄舞内容之丰富，“天上有多少颗星，卓就有多少调；山上有多少棵树，卓就有多少词；牦牛身上有多少毛，卓就有多少舞姿”。

热巴舞

相传热巴舞产生在公元十一世纪，由藏传佛教噶举派第二代祖师 热巴舞米拉日巴所创建。它是藏族“热巴”艺人表演的一种舞蹈形式。一般以家庭为基本单位组成表演，以铃鼓为主，融说唱、谐（歌舞）、杂技、气功、热巴剧于一体的综合性艺术。它有一套相对固定的程序，由 12 个节目组成，全套演出需要 5 个小时。

热巴中的舞蹈，讲究舞姿优美，象古代的百戏带有杂技、武术

等技艺。

弦子舞

弦子舞，藏语称为“果谐”，是藏民生活中不可缺少的一种歌舞。所谓“弦子”，是马尾胡琴伴奏的舞曲。跳弦子舞时没有固定的场所，男女老少皆可涉足。每逢佳节、喜事或重大集会，人们便欢聚一堂，男拉弦子，女舞长袖，各排一半围成圈，一方领唱，另一方复诵，然后交换，形成独特的同词对唱，具有广泛的群众性。

弦子舞的内容包括三个方面，以迎宾、相会为内容的迎宾舞和相会舞，以尊敬长辈、热爱家乡为内容的赞颂歌舞；表达青年男女间充满爱慕之情和纯洁真挚友谊，内容包括相会、谈爱、离别、祝愿的爱情歌舞。

对脚舞

对脚舞是以脚部动作为主的舞蹈，原为节日、婚丧时所跳，解放后已发展为群众自娱性的舞蹈，为青年们所喜爱。对脚舞舞时无乐器伴奏，也不唱歌，以整齐、有力的脚步声响及默契的内心节奏共同舞蹈，时而人们也会发出“赤、尼、锁、耳（一二三四）”的喊声，以统一步伐。多为男子二人相对而舞，动作粗犷，节奏鲜明。

香格里拉节日

二月八

时间：农历二月初八

农历二月初八是纳西族最热闹的节日，尤以三坝白地乡最热闹。节日期间，远近赶来参加者数以万计，还有藏族、彝族、回族等少数民族参加。活动地点主要在风景秀丽的白水台。人们先杀鸡祭天，祭祀各种神灵，然后进行歌舞表演，热闹非凡。

赛马节

时间：农历五月初五端午节前后，一般持续 3 天

香格里拉赛马节由来已久，是香格里拉县各族群众最为隆重的传统民俗节日，也是藏民们在春天里的一次盛大集会。现在的赛马节已发展为民族运动竞赛和民间文艺活动的交流盛会。赛马节的举

办时间一般在农历端午节前后，通常持续 3 天。地点在舞凤山赛马场。

赛马节活动期间，除了传统的马术竞赛、表演等节目外，还有牦牛赛跑、牛拉杠等平日难得见到的项目。参赛的选手不仅有香格里拉本地的牧民，毗邻的芒康、乡城、稻城、理塘、巴塘、得荣等地区的马队也会前来参加比赛和表演。节日期间，当地居民举家出游，在山脚坝边搭帐篷，野炊、宴客。等到赛马会开始时，人们便齐聚在宽敞的草坪上，观看各地骑手的精彩表演。赛马有比速度、比步法、比马上枪旗、跑马拾物等。

此外，香格里拉当地还会组织各种文艺演出和篝火晚会、放映广场电影，迪庆藏族自治州影剧院也会有不少民族曲艺团的演出。

欣欣提示：6月是香格里拉最美的季节之一，也是旅游旺季，交通、住宿、餐饮等都会比较紧张，如果想参加热闹的赛马节，最好提前预定住宿和规划好行程。

香格里拉弦子节

时间：农历五月初七至初九

香格里拉弦子节为德钦县的固定节日，每年举办一次。节日期间各乡镇会选派民间文艺表演队，前往德钦县城参加民族民间文艺、服饰表演。内容有弦子、热巴及民间各种舞蹈，祝酒、祝福的歌及各种民歌等，以展示民风民俗、弘扬民族文化。

德钦县与香格里拉毗邻，同属迪庆藏族自治州，有“弦子之乡”的美称。居住在这里的藏族人民，被誉为“会走路就会跳舞，会说话就会唱歌”。流传于德钦的弦子已有700多年历史，每逢佛事活动日和节日之夜，人们都会围着篝火，伴着弦子的旋律载歌载舞。

弦子又称藏胡，藏语称“宾永”。音色明亮宽厚，具有高原粗犷的风格。弦子是藏族男子必备的乐器，几乎人人都有，除了能伴奏、合奏外，还可以独奏。弦子舞男女都可跳，舞姿刚柔兼备，优美舒展。

登巴节

时间：农历七月十五

登巴节是尼汝藏族具有浓郁特色的传统节日之一，又是藏族农业地区生产性传统节日。届时，男女老少穿上节日的盛装，举行集体祭祀山神、仙人洞和育嘛呢经仪式，消灾驱邪，祈求五谷丰登、六畜兴旺。此外，还举行赛马、打靶、斗牛、跳锅庄舞等娱乐活动。

格冬节

时间：藏历十二月二十六至二十九日

格冬节即跳神节，意思为九样食物烩煮聚餐之意，是藏传佛教寺院专门组织的一种跳神驱鬼的宗教活动。各寺院格冬节的时间各不相同，香格里拉噶丹·松赞林寺在藏历12月26至29日。26日为跳神预演；在寺院内进行，27、28日为诵经法会；29日为跳神面具舞，面具多种多样，有马、鹿、猴、牦牛、狗、乌鸦、猪、虎等，舞蹈有唢呐、鼓等器乐伴奏，气氛十分神秘，持续时间为1天。

旅游贴士

最佳旅游时间

- 1、除5~7月和9~10月外，香格里拉的雨季路况不好，不利于出行，冬季气温太低，如果遇到下雨，那么除了等待就是打道回府。雪后的山路不好走，等着雪化，更是一件需要耐心和时间的事。
- 2、不要在春节期间贸然前往迪庆，因为那几天室外的温度会在-3—8℃，室内如果没有取暖设备是1—9℃。夜间的气温就更低，室外温度为-7℃，室内为-1℃。除了温度低之外，街上人和车都少得可怜，结冰的路面会让司机望而生畏。
- 3、去香格里拉建议带上外套、羽绒服、手套、防滑靴。加上气候干燥，紫外线辐射强，女士应准备好防晒霜、遮阳帽、太阳镜，特别是10月份以后探访更要带足御寒衣物。
- 4、每年6月到9月是香格里拉的雨季，高原天气多变，你可以多带几个塑料袋（或浴帽），逢雨天时罩在相机上，又防雨又防尘，还可以保护设备。夏季在草原上宿帐篷时，一定要燃篝火。

注意事项

- 1、香格里拉属高海拔地区(3300米)，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。
- 2、玛尼堆在藏族心目中是神的路标，上面的玛尼石雕刻着六字真言或佛像，是藏民的圣物。行路遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，藏民认为走反了方向会有罪过。不要随意拾取玛尼石，更不可坐在玛尼堆上。
- 3、不得跨越法器、火盆；经筒、经轮不得逆转；忌讳别人用手触摸头顶。
- 4、请不要将塑料制品带入藏区。该地区为了环保，禁用塑料制品。另外塑料袋拴在马鞍上发出的声响，容易使马受惊。
- 5、藏民不喜欢讨价还价，很多地方的价格也是明码标价，如租马的费用，如果觉得价格不合理，可以拒绝，不必去讨价还价，有时讨价不但不成，反而会惹祸。

虎跳峡徒步小贴士

1. 徒步虎跳峡量力而行，峡谷内白天气温较高，可带上短裤、T恤衫。因步行体力消耗较大，可带一些高热量的食品，如巧克力、麦乳精、牛肉干等。
2. 位于核桃园和中峡旅馆之间的大深沟瀑布，无论晴雨都会落石，非常危险，过了这个险地就到了中峡旅馆。
3. 如去中虎跳，路上可让司机在上虎跳找个相对安全的地方停车看一下。路况很差，山上都是风化石，一阵风刮过就扑扑的往下掉，很多路段都路基下沉。
4. 去中虎跳（3.5小时就能上来），建议要司机等你，当晚7点之前赶到桥头，搭班车去香格里拉（票价约20元，2小时即到）。当晚宿香格里拉（客栈大都在长征路上，汽车站出来打车5元即到，标间40-60元）。

各景点的交通概括

- 丽江至香格里拉，柏油公路很好走，弯多注意安全；
- 香格里拉--奔子栏，公路平坦，弯路超多，容易晕车；
- 奔子栏--德钦梅里雪山迎宾台，穿越白马雪山，最高海拔4292，柏油路面，海拔高，需慢行；
- 迎宾台--德钦--飞来寺，土路，路况差，经常堵车。

香格里拉旅游相关部门电话

- 旅游部门：**迪庆州旅游局 0887-8223786；香格里拉县旅游局 0887-8225390
- 医院：**迪庆州人民医院 0887-8222022；香格里拉县人民医院 0887-8222052
- 公安：**迪庆州公安处 0887-8222128；香格里拉县公安局 0887-8223355；中心镇派出所 0887-8222644

攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造，并将定期更新，最新版本请关注欣欣旅游网香格里拉旅游攻略！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](#)。