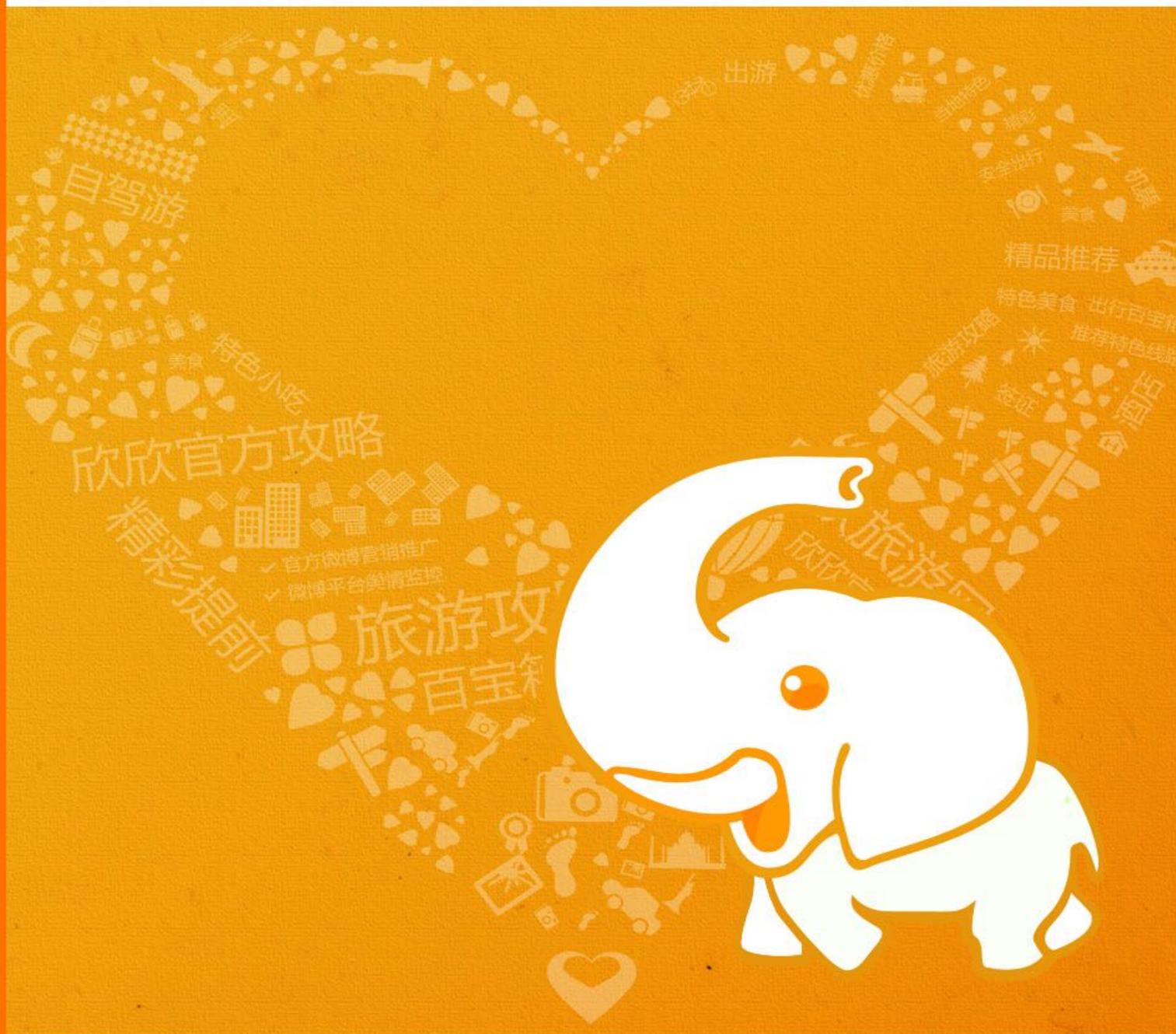


欣欣旅游官方攻略

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

西昌



精彩抢鲜看



邛海

湖水常年清澈，四季均宜游泳、泛舟、垂钓。邛海四季如春，冬无严寒，夏无酷暑，是理想的“御寒避暑胜地，休闲度假天堂”。



建昌板鸭

西昌原名建昌以出产板鸭著称，故名建昌板鸭。主产在西昌、德昌等县、市，具有体大、膘肥、油多、肉嫩、气香、味美等特点。



彝族服饰

在西昌，彝族的服饰很多地方有的卖。这服饰都是由彝族妇女手工艺做出非常精致的服饰。非常好看。

旅行地导览

适合人群：所有人
时间：三天
花费：1200元
旅游最佳时间：

西昌属于亚热带季风气候，晴好天气多。常年平均气温 17°C，最冷的一月平均气温也在 10°C，最热的七、八月平均气温也不过 24、25°C，素有“小春城”之称，四季适合游玩。

本地人忠告

旅游目的地地主要民族为彝族和摩梭人，在少数民族地区请尊重民族习惯。如需给他们照像，最好提前征得对方同意，不能用个人自己的价值观去评价少数民族的某些风俗及生活方式。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：西昌必做的事

P3：探访西昌

P5：线路推荐

P5：欣欣线路推荐

P7：交通

P8：景点介绍

P14：住宿

P15：美食

P16：购物

P17：娱乐

P18：文化活动

P18：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：[lvyozhu](#)、[西昌](#)

[绿洲旅行社](#)、[181u](#)、[欣然](#)、[北京中嘉国旅](#)

必做的事

信步泸沽湖畔，领略摩梭风情

凡是到过泸沽湖的人，无不对那儿的湖光山色和摩梭风情留下难忘的印象。画家说：泸沽湖不能画出来，因为水太蓝了，画出来象是假的；作家说：泸沽湖的水直接可以吸进笔中写诗，但诗又无法穷尽她的意味；摄影家说：泸沽湖的风光内涵用镜头是难以展现的；生态学家说：泸沽湖生物资源丰富，其环境质量是独一无二的；人类学家说：泸沽湖母系大家庭及摩梭人土生土长的文化，又无不令现代人困惑不解……人们的感受虽各有不同，但有一点是相通的：泸沽湖只能领悟不能言传，任人们去自由地想象吧。



图片来源：欣欣会员—[lyouzhu](#)

爬螺髻山

螺髻山位于四川省凉山彝族自治州首府西昌市城南 30 公里处，跨西昌市、普格县、德昌县一市两县，南北长 64 公里，东西宽 35 公里，其中主要景区面积 1083 平方公里，主峰海拔 4359 米。经过亿万年的演变加上冰川、地壳运动、生物进化等，形成了今日螺髻山为世人称道的生态之地。

螺髻山是凉山州国家 4A 级风景区螺髻山—泸山—邛海风景区的组成部分。2002 年 5 月，四川邛海 - 螺髻山风景名胜经国务院批准列入第四批国家级风景名胜区名单。螺髻山之名来源于与峨眉山的“姊妹”关系，“峨眉山似女人蚕蛾之眉，螺髻山似少女头上青螺状之发髻”。

第一绝：古冰川遗址的奇观和形态各异的石海。由于古生代第四纪早期冰川强大的刨蚀作用，在主山脊东西两侧形成锐角耸立和造型奇特的石海。

第二绝：古冰川刻槽。

第三绝：冰川湖泊。星罗棋布镶嵌在螺髻山上的冰川湖泊共有 30 余个，面积最大的有 500 余亩，分布在海拔 3500~



图片来源：欣欣会员—[西昌绿洲旅行社](#)

4000 的范围内。湖泊的形状、水色各有其妙之处，其中水色就有墨黑、红、金黄等色。

第四绝：温泉瀑布。位于螺髻山东坡大漕河北岸。

第五绝：杜鹃花海。要在初春到夏季节才有。

赶赴一场火把节狂欢

每年农历 6 月 24 日前后的火把节，是凉山彝族群众最盛大的传统节日。西昌自 1994 年举办国际火把节以来，吸引了海内外众多游客，使火把节闻名遐迩，被誉为“中国的狂欢节”，“彝族火把节”被列入中国十大民俗节日和非物质文化遗产名录。

探访西昌

概况

西昌位于四川省西南部，是凉山彝族自治州的首府，以秀美的自然风光、迷人的民族风情和现代化的航天观光而著称，是攀西旅游线上一颗夺目的明珠。

这里地处低纬度、高海拔，污染少，空气能见度高，因此昼里烈日炎炎，夜间皓月当空，自古就有“建昌月”和“月城”的美称；

西昌同时又被称作“小春城”，因为这里的气候毫不逊色于昆明，正所谓“万紫千红花不谢，冬暖夏凉四时春”；

70年代，西昌建成了卫星发射基地，航天神箭直指苍穹，成为象征我国高科技的“航天城”。



图片来源：欣欣会员—欣然

湖光山色美

“山色湖光无纤尘，万木郁葱四季春。”旅游资源得天独厚的西昌，是造化主的恩赐，它虽然成为城市，却依然与大地保持着密切的关系，是从大地升华成的一个花园。这里四季如春，夏天凉爽，冬天温暖。

据气象部门多年的测定，西昌年平均气温18度，宜于人们居住。这里，有着绚烂的植被、丰富的农作物、灿烂的旅游资源，是御寒避暑、休闲度假的最佳选择。



图片来源：欣欣会员—181u

民族风情浓

民族学家们曾经把这里称为“氐羌走廊”或“藏彝走廊”，一地之内语言有别，一山之邻服饰不同，已成为解读西昌多民族文化的常识之一。西昌各族人民和西昌多姿多彩的山水一样，热情奔放，朝夕相处、亲如一家。各民族在不断的交融发展和现代化进程中，依然坚守着本民族文化，成为民俗的样本与活化石，闪烁人类智慧与文明的魅力。

凉山彝谚说：“火把节是眼睛的节日。”那一群群说说笑笑走过来的彝族人，他们的着装，色彩鲜艳，如巧夺天工的画家把调色板泼洒；他们的服饰纹样繁多，恰当地表现出山地民族对生活的热爱。

科技含量高

西昌的纬度低、海拔高、云雾少，无污染，空气透明度高。因此，一座现代化高科技的西昌卫星发射中心，高高矗立在西昌北部的大山里。据航天专家介绍，这里具有“天然发射场”的优越条件：一是纬度低(北纬28.2度)，海拔高(1500米)，发射倾角好，地空距离短；二是晴好天气，“发射窗口”好；三是交通、通讯条件好。这也是我国目前唯一发射地球同步卫星的航天基地。

四张名片：太阳城、月亮城、航天城和小春城



线路推荐



西昌市内四日游

线路特色

此行程中既能看到有东方休斯顿之称的西昌卫星发射基地，同时还能够来到景色秀美的螺髻山领略奇峰如林，湖海棋布的秀美的景色。

线路设计

西昌 → 西昌卫星发射中心 → 泸山 → 螺髻山 → 西昌



西昌，丽江四日游

线路特色

这条线路路过景色优美的泸沽湖，同时还到达景色秀美的香格里拉。整个行程中都会感受到自然美景带来的享受。

线路设计

西昌 → 泸沽湖 → 丽江 → 香格里拉 → 丽江

欣欣线路推荐



西昌四天自由行

欣欣价：488 起

[立即预定](#)



丽江泸沽湖纯玩二日游

欣欣价：680 起

[立即预定](#)



海螺沟、平乐古镇纯玩三日游

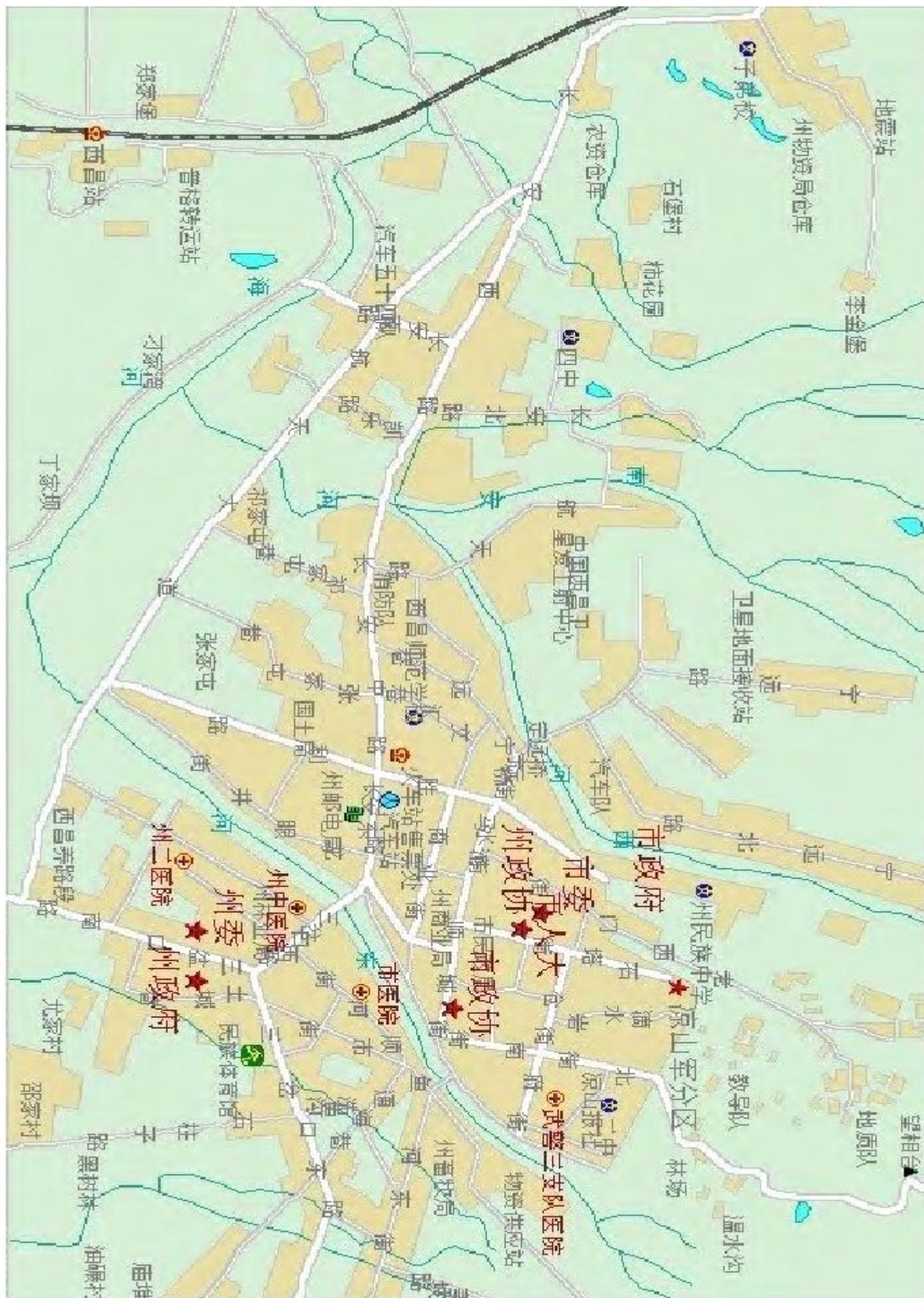
欣欣价：466 起

[立即预定](#)

>>更多线路推荐

[返回目录](#)

05



交通

外部交通



>>更多打折机票信息

飞机

昌青山机场是川西南地区重要的航空港，我国西南跑道最长的4D型全天候机场。目前西昌开通了飞往成都的航班，每天执行往成都的飞行，飞行时间约50分钟。另外每还有直飞北京和重庆的航班各一趟。

青山机场到市区没有公交车，但是有县城市区的过路车，票价5元左右。机场到市的路程大概15公里左右，很少有出租车！

出租的起步价是5元。

>>更多火车时刻信息

火车

西昌是成昆铁路线上的一个大站，每天都有很多趟火车可直达北京、西安、昆明、成都、重庆、攀枝花等省内外大城市。

成都至西昌的夕发朝至的列车最适合旅游者，车程10小时左右，空调车票价：硬座79元，硬卧140—150元，软卧220元左右；推荐车次：K9470/9471或K9481。

从北京到西昌可乘坐K117，11：20发车，到达西昌的时间是第三天凌晨03：10分，硬座票价293元，硬卧下铺票价528元。

汽车

>>更多汽车时刻信息

川滇公路（即国道108线）以西昌为纽带，途经成都、石棉、西昌、攀枝花、昆明，把南北结合成整体。西昌汽车站每天有班车发往省内外和周边景区。

西昌市旅游客运中心

地址：三岔口南路火把广场斜对面

内部交通

公交车

西昌市内公交线路有20条，为1-14路及16、17、18、20、22、25路，发车间隔时间3-9分钟；此外，西昌还开设了一些市郊及旅游线路，为101-112路及201路。

市内公交便利，可以直达市区各景点，车费通常为1元。

市郊及旅游线路线路比较长，实行分级票价。

西昌市公交公司 地址：长安南路162号

出租车

大众帕萨特和福特蒙迪欧制胜白天的起步价是：5元、1.6元/公里。夜间的起步价是：6元、1.6元/公里

绿色的雪铁龙是白天起步价：4元、1.6元/公里。夜间起步价：5元、1.6元/公里

只要不出市区，一般最多就15块钱左右。

景点

邛海

邛海又名邛池，位于西昌市东南 5 公里处，因地层断裂而形成的天然湖泊，是四川省独自拥有的第一大天然淡水湖。湖面 27.678 平方公里，最深处 18 米，常年蓄水约 3.2 亿立方米。邛海是史前地质构造运动时断陷形成的。湖周群山环抱，绿树成荫，环境优美，景色宜人。湖水常年清澈，四季均宜游泳、泛舟、垂钓。邛海四季如春，冬无严寒，夏无酷暑，是理想的“御寒避暑胜地，休闲度假天堂”。沿湖有海滨公园、新沙滩、月亮湾度假村、东郊公园游览点。

邛海盛产鱼虾，是有名的天然渔场和水上运动场，沿岸绿树成荫，远处群山环抱，海滨公园水榭长廊，配以时令鲜花，格外引人注目。

门票 免门票

进公园后，可以乘坐小船到对岸的小渔村吃烧烤游玩，费用是 10 元/人（淡季 5 元），另外可以选择机动船，费用是 20 元/人左右，同时也可以包船游览邛海，费用 100 元以上，价格不等。

交通：从市区可以坐 14 路、17 路、22 路公交到达邛海公园和泸山风景区，票价 1 元，还可以坐汇通公司的环湖大巴 106 路，非空调的起价 1 元，空调的起价 2 元。从西昌市区乘出租车前往约需 15 元人民币。



图片来源：欣欣会员—欣然

龙肘山

龙肘山是省级风景名胜，又名玉墟山，因山势蜿蜒如龙，主峰顶像龙头，两侧峰耸立似龙肘，故称龙肘山。

龙肘山是会理坝子北部的天然屏障，山脉源于螺髻山，主峰高 3585 米。西面坡较陡峭，多绝壁，毗邻米易县；东北坡较缓，多谷地，有公路直达山顶，是游览龙肘山的主要途径。龙肘山自然风光奇特，巉崖险峰、山溪流泉、茂林幽篁、古树奇花、烟霞雾雪、鸣禽走兽等，最吸引人的当属万亩杜鹃林——玉岭花海。



每年的四五月间，龙肘山上各种杜鹃花次第开放。晴天看花，五光十色，灿若彩霞；而雨中赏花，则云雾迷蒙，若隐若现，气象万千，令观赏者心旷神怡，流连忘返。无限风光在险峰，站在海拔 3585 米的龙肘山顶，极目远眺，山峦起伏，一览众山小，平畴沃野、村庄农舍、会理城郭，尽收眼底。龙肘山顶也是观日出、云海、佛光的好地方。

交通

龙肘山位于会理县城西北的龙泉乡境内，在该县外北、白果湾两乡与米易县柳贤、坪山两乡交界处。距县城 10 公里左右。

泸沽湖



闻名遐迩的泸沽湖不仅为云南增添了夺目的光彩，也是川西南一颗（或者说半颗）璀璨的明珠。四川部分的泸沽湖位于川滇交界处的四川省盐源县泸沽湖镇，距西昌市 258 公里。她包括自然景观和人文景观两大类，尤其是人文景观以其独特而丰富的内容，鲜明而突出的特征和深远的内涵，在全国乃至全球都具有唯一性和不可替代性，因而成为宝贵的世界文化遗产并具有重要的保存价值。

她那如诗如画的旖旎风光，亘古独存的母系氏族遗风民俗，基督教中的“诺亚方舟”，喇嘛教的朝钟暮鼓，是那般的惹人瞩目，使众多游客的目光投向这块神秘的土地。被摩梭人称之为“谢纳咪”、“母湖”的泸沽湖，是泸沽湖风景名胜自然景观的重要组成部分和背景，素有“高原明珠”之称。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。

泸沽湖的水域面积达 58 平方公里，水面海拔 2688 米，平均水深 45 米，最深处 93.6 米，能见度高达 12 米。泸沽湖景色秀美，美在纤尘不染，一年四季景色变幻无穷。在风光明媚的春天，湖水翠绿明镜如画，倒影连峰水天一色；在炎热的夏天，这里是清凉世界，湖水墨绿；到了秋天，金色的山峦，碧蓝的湖水；冬天，早、中、晚水色多变。就在同一天中，泸沽湖的景色也多姿多态，变幻无穷。关于泸沽湖的来源，当地民间流传着一个古老、神奇的格姆女神传说，泸沽湖是格姆女神的眼泪，这个被爱情的眼泪注满的湖泊，您看懂它马蹄印形的故事后，再走湖畔的摩梭村寨，就准备好了一个游“女儿国”的美丽心情。

门票 80 元

游船至王妃岛 25 元 游船至里务比岛 40 元 摩梭家访 5 元 甲搓体舞晚会 15 元 泸沽湖骑马 40 元左右

交通

从四川进入泸沽湖，路况较好，既方便又快捷。游客可从成都乘飞机或火车，先抵达西昌。当日即可从西昌乘车直到泸沽湖。西昌客运中心每日有班车直达泸沽湖（8：40 发车，票价 62 元左右）。

螺髻山

螺髻山位于西昌市东南 37 公里处，主峰海拔 4359 米，螺髻山峰体是千年前古冰川造山运动所形成的，峰体的形状有点象青螺，山峰则酷似少妇发髻，故而得此名，有“西子淡妆，峨眉淡抹，螺髻天生”之美誉。螺髻山全境状如葫芦，是一个南北长 64 公里，东西宽 35 公里，总面积 2240 平方公里的山地。其中，风景旅游区为 1083 平方公里。古籍中将螺髻山名胜归结为十二佛洞、十八顶、二十五坪、三十二天池，七十二峰，一百单八景。五彩缤纷的冰川湖泊；雄奇壮观的冰川角峰刃脊；世界上最大的古冰川大刻槽，姹紫嫣红的杜鹃花海；幽深奇险的温泉瀑布被称为“螺髻五绝”。



图片来源：欣欣会员—西昌绿洲旅行社

站在峰上，可俯瞰螺髻山东沿的片片林海。湖的出水口之下，3500 米“V”谷北壁的大型冰川刻槽，横嵌岸壁，是螺髻山的绝景，槽中遗有古冰川作螺旋式推进碾磨岩壁的清晰擦痕，显示了当年冰川活动巨大的自然威力。这是迄今为止发现的世界罕见的，巨大古冰川刻槽，具有重要的科学研究和旅游观赏价值。

门票

景区门票价格：50 元/人，观光车票价格：16 元/人，意外伤害保险：2 元/人，索道往返票价：130 元/人。

交通

从西昌汽车站乘坐巴士（每天两班），车费 16 元，经 1 个小时左右行程到达螺髻山脚下仙人洞景点，由此上山。因山路陡峭而且不易辨认需要当地老乡引路，可以租用当地老乡马匹驮运行李、若无帐篷等露营用具可住在山上彝族老乡家（条件特别艰苦）。

冶勒自然保护区



冶勒自然保护区属冕宁县北部冶勒乡，位于横断山脉东缘，为川南山地向川西高原过渡的高山峡谷地带，大渡河一级支流南亚河的源头，海拔高度为 2320—5299 米，保护区面积 247 平方公里。气候属亚热带季风气候，兼有高原气候的特点，冬暖夏凉，雨量充足，干湿季分明，云雾多，日照少，无霜期仅 180 天左右。森林覆盖率达 60% 左右，植被垂直地带分布明显，植物种类丰富，有峨眉冷杉、麦吊云杉、西康玉兰、水清树、红豆杉、白桦树等 100 多种我国古老木本植物。其间栖息的各种动物多达 400 余种，有大熊猫、羚羊、云豹、绿尾虹雉等国家一级保护动物和 30 多种国家二级保护动物，该区域是一处少见的天然动物园和资源十分丰富的物种库，被誉为“南北动物走廊”。

交通

位于西昌冕宁县城北部的冶勒乡境内，与雅安地区石棉县南部相接壤。从西昌客运总站乘坐直达冕宁的汽车（7：00 - 17：40，票价 16 元/人），再从冕宁乘坐直达景区的汽车。

西昌卫星发射中心

西昌卫星发射中心，建于70年代初，是亚洲规模最大、设备最先进、具有大功能发射航天器基地能力的新型卫星发射基地，位于西昌市西北约60公里处的秀山丽水间。

发射场区的两个发射工位（即誉为“亚洲第一塔”的2号发射工位和为确保我国登月计划顺利实施而新建的新3号发射工位）及技术测试中心、指挥控制中心等配套设施，能担负和完成多种型号的国内外卫星发射服务。自1984年第一颗实验通信卫星发射成功以来，十余年间已先后用“长征三号”、“长征二号E”、“长征三号甲”运载火箭成功发射了二十余颗卫星。1988年对外开放，至今已有数十万海内外游客来到这片神奇的峡谷，了解了火箭发射的精彩过程。

门票 56元，主要参观2号、3号发射架，长征三号火箭实体，卫星发射及控制中心（一般通过看录像来了解发射过程）。

交通 位于冕宁县境内，距西昌市约65公里，距108国道、雅攀高速公路和漫水湾火车站约18公里，距青山机场约50公里。从西昌包出租车或面包车前往，车程1小时，车费200-300元。

欣欣小贴士：进入卫星基地旅游须携带身份证，严禁携带摄像器材。



图片来源：欣欣会员—北京中嘉国旅

木里王国

木里在藏语里的意思是美丽、辽阔、深远。它在四川境内横断山脉深处，与泸沽湖格姆神山只有一山之隔。木里，一个人们相对陌生的名字，可却有着不为人知的惊世美丽。木里的风光属高原风光，蓝天白云，风高气爽，气候宜人。它北邻稻城、理塘，西连云南的中甸、丽江，属典型的高山峡谷地貌，地势西北高东南低，平均海拔3100米。由于相对温差大，气候、土壤、植被呈明显的垂直变化，正所谓“一山有四季，十里不同天”。木里景色由森林、河流、山涧瀑布、湖泊、雪峰组成高原风光。由于木里鲜为人知，因此它的景色给人感觉是野性原始的、桀骜不驯的；另一个“野”则是木里蕴藏着异常丰富的野生动植物群。6、7月的木里漫山遍野都是各种颜色的野杜鹃花，9、10月的木里秋色迷人眼，是绝好的旅游季节。

由于这里完全处于原始状态，因此对于摄影发烧友和背包一族来说，这是最新的景点线路，比稻城亚丁更胜一筹。

交通 木里县地处四川省西南边缘，位于凉山彝族自治州西南部。木里西界甘孜藏族自治州稻城，北依理塘、雅江、康定县，东靠九龙县，毗邻凉山州冕宁、盐源县，南接云南省自治县。从西昌汽车站有班车到木里，从7:00—8:20，每天有6班，全程253公里，路况不是很好，大概需要8、9个小时。

票价 53元

木里县风景名胜导游图



黄联士林



图片来源：欣欣会员—西昌绿洲旅行社

黄联士林是在约一亿年前的冰河时期，经冰水沉积流动和受新地壳运动影响，龟裂的沙粒砾层被地表水长年累月的渗透、冲刷、加深、扩大、立柱而形成的“自然雕塑博物馆”。士林状如云南石林，质地却是黄色砂砾岩土，大多顶部已胶质钙结，不易被风化冲刷，故能长久挺立不垮塌。黄联士林全景 6000 多亩，其中自然景观 800 多亩，配套石榴园 200 多亩，景区周边造林绿化形成森林面积 5000 多亩。

自然景观以沟壑断崖为界，分成六大板块，主要景点有狮驼迎宾、背新娘、通天门、八百罗汉、江山多娇、冲刺苍穹、擎天玉柱、千年一吻、待发火箭、金鸡报晓等 300 多个。有的轻歌曼舞、有的森严壁垒、有的双峰对峙；有离群索立郁郁寡欢者，更有对对情侣依偎窃窃私语者，如戟如笋、似禽似兽、若人若仙，任人遐想；景物千姿百态、神形逼真、奇妙无穷；景区风景优美、空气清新，设有避暑山庄接待游客，令人流连忘返。

门票：10 元

交通

黄联士林位于西昌市黄联关镇，西接安宁河，东临国家级风景名胜区螺髻山景区，成昆铁路、雅攀...黄联士林位于西昌市黄联关镇，西接安宁河，东临国家级风景名胜区螺髻山景区，成昆铁路、雅攀高速公路、108 国道三路并行临门而过。士林距离西昌城南约 30 公里，从市区南桥车站搭乘到黄联、黄水、阿七及德昌的班车均可到达，班车很多，大概 4、5 分钟就有一趟，乘车 30 分钟可达，票价 5-6 元。

礼州古镇

礼州镇古称“苏祁县”，位于西昌市北部，距西昌仅 23 公里，地域 35 平方公里，田地开阔，是西昌市稻麦黍薯及经济作物主要区之一。

礼州历史悠久，曾七朝设县郡，五代置州所，有“蜀军安营驻戎，太平军筑台吊鼓，工农红军打富济贫”等光辉史迹，为南丝绸之路牦牛古道驿站。镇境内有三处古城和新石器遗址，曾出土文物千余件。是西昌的北大门和各民族进行政治、经济、文化交流的重镇。1995 年 1 月 14 日，经省政府批准，礼州镇被列为四川省级历史文化名镇。1935 年，红军长征经过礼州，先后在这里住了 6 天，是中央红军在西昌境内停留时间最长、驻军最多的乡镇。在著名的礼州会议上，中央红军正式提出了具有重大历史意义的“长征”一词，并确定了北上陕北的长征路线。礼州是长征史上具有特殊意义的名镇。

交通

每天从西昌大巷口刘伯承塑像处发往礼州的公交车很多，票价约 3 元。

泸山

泸山又名蛙山，在西昌城南 5 公里的邛海南岸，海拔 2317 米。它东临碧波如镜的邛海，西濒蜿蜒秀丽的安宁河，北有历史古城西昌，南依巍巍耸立的螺髻山。山上古树参天，松树尤其茂盛，古人曾用“松风水月”来描绘泸山邛海的风光，即“泸山的松、安宁河的风、邛海的水、西昌的月”。泸山林中小道逶迤蜿蜒，排立路旁的苍松翠柏把游人引向山中，直达山顶。浓荫丛中隐有汉、唐、明、清年代修建的光福寺、蒙段祠、三教庵、祖师殿、观音阁、王母殿、玉皇殿、青羊宫、五祖庵等 10 多座古刹。这些古刹分别为儒教、道教、佛教所有。尽管他们的教规、哲学思想等不尽相同，但他们却能在一座山中和睦相处上千年，并各传各的教，这在全国也实属罕见，绝无仅有。

门票 3 元；泸山索道单程票 20 元；上下双程票 25 元；泸山滑道单程票 25 元；上下双程票 30 元；光福寺门票 3 元；彝族奴隶社会博物馆门票 30 元

交通

与邛海风景区连成一片，两地可一并游览，乘车到达邛海即可。

地震碑林

西昌地震碑林位于西昌市南泸山光福寺内，共有石碑 100 余通。

石碑上记有西昌、冕宁、甘洛、宁南等历史上发生几次大地震的情况，详细记载了明嘉靖 15 年（1536 年）、清雍正 10 年（1732 年）、清道光 30 年（1850 年）西昌地区 3 次大地震发生的时间、前震、主震、余震、受震范围及人畜伤亡、建筑破坏的情况。

西昌地处安宁河、则木斯河断裂带，是我国西南部震区之一，历史上发生过多次强烈地震。

这碑林为我们研究强震是否在同一地点重复、发震周期、内在规律等提供了实物资料，不仅可与历史文献相对照，并可补其不足，实为我国之罕见。

攀西地质博物馆

攀西地质博物馆位于西昌市三岔口路，可提供攀西地区的区域调查资料和图文并茂、资料丰富、依据充分、论证确切的有关攀西古裂成因研究的各种资料，并备有各种璀璨夺目的矿物及矿石标本。

该馆是一处促进科技交流，提高教育质量，宣传科普知识的园地。

二滩

二滩风景区由二滩国家森林公园和二滩库区组成，总面积达 60 多万亩，其中二滩库区形成的丁字型湖面 15 万亩，林地 40 多万亩，景区内森林覆盖率达 50% 以上。它地处横断山脉，山高坡陡，海拔 1200 米至 4196 米，为高山峡谷地貌，属南亚热带为基带的立体气候。

有丰富的植物种群和优越的地理环境，为野生动物提供了良好的栖息之地，这里有野生动物 400 多种，珍稀动物 19 种。这里由桐子林、菩萨岩、高峡平湖、白坡山、马鹿寨、老君庙、湖岛风光、天生桥、箐河仙人洞等 9 个景区组成，湖光山色，交相辉映，风光秀丽，是川南地区的旅游明珠。

建昌古城



建昌古城文物分布多达 2400 余处，古遗址、古墓群、古石刻、岩画、古建筑遍及全市。西昌的古遗址主要有聚落遗址、城址、窑址和矿冶遗址四类。其时代有新石器、殷商、春秋战国、秦汉、两晋、唐宋和明清，其中新石器遗址十七处，殷商遗址二处，汉代遗址三处，古城址十一处，窑址二处，矿冶遗址二处。建昌古城是西昌各民族人民五百年历史的一个缩影，五百多年来，各种重大历史事件无不在古城上留下痕迹。

螺髻山仙人洞

螺髻山仙人洞彝语称“斯居色居”，位于西昌城南 15 公里的西溪附近，是一处长达 10 公里，规模宏大的岩浆溶洞。洞中钟乳石千奇古怪，有的如宫殿庭院；

有的似山川河流，有的像花草树木，有的若人兽鸟禽；有的颜色鲜艳欲滴；有的碧绿透明；有的五色俱全，缤纷绚丽，宛若仙境。洞中还有溪水从钟乳石缝中流过，人称“阴河”，清光绪二十三年春，立有石碑一座，上刻“深幽奇险”故人称“仙人洞”。

洞中有六个大厅一个连着一个直往深处而去。有暗河、深潭、竖井、落水洞、天生桥、跌水等；亦有溶沟、石芽、石笋、石柱、石幔、石蘑菇、钟乳石等千姿百态。

有瓜果仙桃之景，亦有游鱼入晶洞之神韵，有蓬莱仙境之微静，亦有径流急湍之声响，可谓人间仙境巧夺天工，游人到此无不为之叫绝。

西昌住宿

西昌市内住宿条件不错，价格也比较适中。凉山州其他县市住宿条件没有大城市好，但是如果要求不是太高，基本上也能找到性价比较高的宾馆，部分景区内也有酒店或农家乐可提供住宿服务。

西昌腾云楼宾馆



简介：宾馆位于西昌市航天北路，是中国西昌卫星发射中心对内、对外承揽卫星发射接待业务的窗口，在国内外享有较高的信誉。距离青山机场 12 公里。

顾客点评：条件不错，房间干净、前台服务很好。部队的招待所很安全，停车可靠。

顾客点评：位置距离邛海有点远，酒店设施与服务还可以...[更多](#)

欣欣价：188 元起 [>>立即预定](#)

西昌金兰假日酒店



简介：酒店坐落于西昌市长安西路，是一家集住宿、旅游、租车、娱乐于一体的兰花主题风格的商务酒店。毗邻西客运站，邻近西昌火车站，出行十分便利。

顾客点评：这个酒店挺不错的，看起来比较整洁，干净。位置离车站也比较近。

顾客点评：还不错，干净卫生。只是距离市区远了点...[更多](#)

欣欣价：148 元起 [>>立即预定](#)

西昌世纪阳光大酒店



简介：酒店地处西昌市商贸、文化中心的繁华黄金地带，毗邻月城广场、彝海结盟雕塑。酒店距西昌青山机场 25 分钟车程，距火车站 15 分钟车程。

顾客点评：印象很深刻，环境很好。感觉还是挺舒服的，卫生很不错。

顾客点评：服务员的服务很周到，很热情，很细心。有求必应...[更多](#)

欣欣价：208 元起 [>>立即预定](#)

西昌美食

砣砣肉

彝族风味菜，吃法是将牛、羊、猪、鸡肉或野兽肉切成块状煮熟，撒上盐、辣椒粉、花椒粉以及当地特有的“木枯”（汉语叫“木姜子”）粉等作料食用，彝族人习惯用小乳猪为原料，口感更加清脆鲜香，无以伦比。四川方言称“块”为“砣”，“砣砣肉”因而得名。

苦肉聚

借《三国演义》中诸葛亮所用的“苦肉计”为名。选用猪坐臀肉与上等苦瓜，以酿烹饪工艺制作而成。苦瓜味苦，猪肉细嫩鲜美，成菜形态美观，略带苦味，但苦中有鲜，清热解暑，清心明目。

砣砣鱼

该菜选用安宁河优质鲤鱼或草鱼，先斩成块，用盐、料酒、姜、葱玛味，挂水粉糊，用温油炸熟，用小火烧入味，再用大火收汁收浓。成菜色泽红亮，鱼肉细嫩，味咸、辣、鲜兼备，是典型的家常味型，在凉山地区及 108 国道凉山段享有很高的知名度，深受广大消费者的喜爱。

椒麻鹅

该菜系选用西昌本地优质大白鹅，配以清淡爽口的椒麻味，成菜具有咸、麻、鲜香、味性不烈、刺激性小的特点。

辣子鲫鱼

此菜选用西昌邛海优质鲫鱼，采用旺火、中油温，使鲫鱼吸收辣椒、花椒为主要调味品的香辣味的方法，成菜咸、香、麻、辣、烫、鲜各味皆备。鲫鱼食用完后，还可利用其原汤加入粉条、白菜等，风味独特，是泸滨饭店自创菜品。

泡椒鲜螺

该菜选用邛海野生海螺，配四川特产泡红海椒，采用炒的烹饪工艺，使海螺吸收泡椒特有的滋味，成菜色泽鲜红，质地脆嫩，讲究火候，咸鲜微辣，深受游客的喜爱。

素烧大脚菇

该菜选用大凉山野生优质大脚菇，配大小均匀的独蒜、青椒烹制而成。此菜选料独特，味道鲜美醇香，清淡爽滑、柔软细嫩，无污染，营养价值高，是一款最具凉山特色的菜肴。

醉豆花

该菜选用优质黄豆磨制成嫩豆花，加醪糟、枸杞烹制而成。醪糟又称甜酒，有醇香味甜的特点。冬食可以补温御寒，并有补气活血之功效，以其汁制成醉豆花，色彩美观，把嫩柔糯，甜香爽口，有浓郁的酒香味，十分诱人，是冬末初春的时令佳肴。

黄金大饼

将发酵面团加白糖、苏打扎成正碱，用手揪成面剂，揪压成饼，下油锅炸制而成。此菜色泽金黄，形状饱满，入口酥松，香甜可口。此菜来源于云南西双版纳地区，深受消费者的喜爱。

镶南瓜

该菜选用会理特产扁瓜，配上鲜嫩肉馅，采用镶的工艺烹制而成。成菜后形态完整、美观，入口细嫩清淡，既有猪肉的鲜香，又有扁瓜的清香，营养丰富，老少皆宜。

黄焖鸡

该菜系选用德昌本地优质杂交鸡，配青笋、青椒、大蒜、泡姜等，先将鸡放入温油中炸熟，再加豆瓣、姜、料酒、花椒、辣椒面炒香，掺入鲜汤，加盖密封不使其走气，用微火焖耙。此菜色泽红亮，鸡肉耙嫩，咸鲜微辣、价廉物美。

霍香鲫鱼

此菜选用鲜嫩的霍香叶汁与邛海优质鲫鱼烹制而成。

成菜具有色泽红亮，入口细嫩、鲜香，并具有特殊的霍香香味，不但营养丰富，而且具有理气镇痛，调中下气的功效。

去哪里吃

专营餐饮的还分别有长红大酒楼、海河御府、芙蓉豪庭、蜀锦宴语、锦官铎酒楼、高妈炖品、山珍野菜馆、菌竹轩酒楼以及其他大量具有成都重庆昆明风味的酒楼和火锅店，这些酒楼集中于西昌市胜利南路、西昌市一环路、民族风情园附近。

西昌市区的 410 菜市场，是只有真正在西昌泡过的人才知道的美食集中地，藏在黄家巷里。这里大多数小摊都没有名号，但如果打听人人都知道。白天不可错过玉米粑粑和佐酒的卤牛肉，晚上不可错过“炒烧式”的烧烤。

西昌购物

到了西昌，一定要看看漂亮的彝族漆器，其种类繁多，有各种生活家居用品，可以买来作为馈赠亲友的礼品。其他还有松茸、虫草、盐源苹果、建昌板鸭、苦荞茶等，都是西昌地区的特产。

彝族漆器

彝族漆器是凉山地区著名特产，其用色考究，黑红黄巧妙搭配，间隔使用，黑得浓重，红得火烈，黄得艳丽；纹饰大多自然写实，非常漂亮；种类更是繁多，涉及 20 多种生活家居用品，特别是餐具、酒器更是独具特色，收藏、送礼两相宜。

苦荞茶

苦荞麦生长于海拔 2000 米以上无污染高寒山区，营养丰富，富含蛋白质，芦丁、苦味素、纤维素、叶绿素，以及人体所需的 9 种氨基酸和多种微量元素。

凉山苦荞麦芦丁成分含量高，具有降低血脂、血糖和软化血管的作用；苦味素有清热消炎、排除毒素之功效。

凉山苦荞麦是当今社会少有的“食药同源”的物种。安喜苦荞麦制品厂生产的安喜苦荞茶、快餐苦荞粥、苦荞粉和苦荞面是深受大众欢迎的优质产品。

西砚

西砚，又名建昌砚。

它是以中国西部金沙江、雅砻江流域，螺髻山脉的大自然冲击石、沉积岩、冰川石、珍珠石为原料，引进安徽歙砚高级刻砚技师精心雕琢而成的新型砚种。

因生产地在大凉山西昌市，顾明熹砚或建昌砚。

西砚(建昌砚)不仅具有石质细腻、层次分明、色彩丰富、手感舒适、发墨好、不损毫、贮水不耗的优点，同时具备了诸多名砚砚石所有的黄绿标、金银线、火捺、金星、石眼、胭脂、玉带、封冻红、水草化石等多种特点、色彩斑斓、美轮美奂。

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。

建昌板鸭

用西昌当地特产的大肝鸭腌制而成，其肉质细嫩、肥而不腻，色鲜味美，营养丰富。

尤其是鸭肝，一付可达 400 克以上，无论是蒸、炒、腌制，均是不可多见的宴上佳肴，向有“一宝蒸肝九室香”之说。

盐源苹果

盐源是西南地区最大的苹果生产基地。

由于有得天独厚的自然条件，盐源苹果具有皮薄、肉嫩、香、甜、脆的最佳口感和上市早的特点，以果大、色鲜、味美、无污染而博得广大消费者的厚爱。

盐源花椒

盐源是花椒盛产地之一，品种有正路和大红袍。

由于独特的自然气候和地理条件，盐源花椒具有纯香和麻味足的特点，是川菜必备的佐料。

西昌娱乐

西昌是温泉胜地，大多数泉水无色无味没什么刺激，螺髻山乔窝农场附近有一个罕见的温泉瀑布。还有翻过大青梁子的普格温泉、昭觉竹核温泉等，距离城区七八十到一百公里。西昌城郊有一家川兴温泉，从城里大巷口下面车站坐公交车十几分钟就到，车费 1 元，门票 5 元，价廉物美。

ATT KTV

地址 西昌市民族风情园北路

西昌市美美会娱乐会所

地址 西昌市西昌市长安西路西客站旁

皇嘉一号

地址 西昌市长途汽车站对面

老沸点

地址 西昌市航天大道电力局

歌帝 KTV

地址 西昌市春城路

璀璨音乐台

地址 西昌市春城路

欢乐迪

地址 西昌市春城路

熙源娱乐汇

地址 西昌市长安路 49 号

银座 KTV

地址 西昌市风情园路与风情中路交口

金色好莱坞

地址 西昌市长安凯乐路 81 号

音浪

地址 普格县新建北路

星美国际影城

地址 西昌市火把广场

那些年代

地址 西昌市正义路 3 号

单寻道

地址 西昌市海河东路

水立方饮吧

地址 西昌市健康一环路

十字坡

地址 西昌市长板桥

慕尼黑酒吧

地址 西昌市海河路海河帝景 B 区

宇之缘休闲酒吧

地址 盐源县太安中街 168 号

百纳酒吧

地址 西昌市春城东路 6 号

尚品咖啡(航天大道店)分店

地址 西昌市航天大道

拉伯仑

地址 西昌市海河东路 76 号

爵士岛咖啡

地址 西昌市胜利南路

90 度炭烧咖啡小站

地址 西昌市名店街 2 楼

俏吧咖啡屋

地址 西昌市名店街二楼 6-2-7 号

文化活动

东方狂欢节——火把节

西昌是全国最大的彝族聚居区，民族风情浓厚。“火把节”是彝族最重要的节日，它于每年的彝历“虎月”也就是农历6月24日至26日举行。

节日第一天，村村寨寨杀牛宰羊，煮吃“砣砣肉”，畅饮苞谷酒。第二、三天，节日进入高潮，男女老少穿上节日盛装，来到火把节“都格德”（火把节集会之地），男子从事斗牛、赛马、摔跤等传统竞技活动，妇女则撑着一色的黄油布伞，手拉手围成一圈，唱“朵洛荷”歌，跳“达体”舞，弹奏口弦琴，并接受“选美”。夜晚，人们汇集在一起，个个高举火把，围着篝火旋舞狂欢，通宵达旦，因此被称为“东方狂欢节”。

彝族年

时间：农历10月

地点：彝族村寨

被称为嘴巴的节日。彝族年，彝语称为“库斯”，“库”即年、“斯”即新，意思是新年，是大小凉山彝族传统的祭祀兼庆贺性节日。彝族年是彝族的一个重要节日，一般选定在农历10月，庄稼收割完毕的季节。彝族年为3天，头夜叫“觉罗基”，过年第一天叫“库斯”，是杀年猪、敬祭祖先、吃年夜饭的日子；第二天叫“朵博”主要是玩耍；第三天叫“阿普机”，是送祖的日子。

旅游贴士

服装方面

西昌地处川西南，属高原季风型气候，四季不分明，1-4月是旱季，天气干燥，昼夜温差大，全年平均气温18度，日照、紫外线强，除长外套外，最好带上御寒的衣服；

5-11月为雨季，一般带夏季服装配一长外套及雨具就可以，夏季邛海可以游泳，还可带上游泳物品，但任何时候来西昌都需要带防晒霜及防晒用品。

饮食方面

西昌饮食相当丰富，主要以川味麻辣为主，但也兼顾各种口味饮食及清真食品，一般都能找到满足自己的食品，早餐以米粉为主，午餐及晚餐以中式餐和火锅、各种汤锅为主，邛海周边的各种农家乐所做鱼虾最具特色，著名菜品有蓝瓜鱼头、醉虾、水煮大虾、野鸭子等，还有彝族餐别具风味。

交通方面

西昌市区内公交车次很多，能到几乎所有主要街道及邛海所有景点，上车1元钱坐环线（但要注意邛海所有景区没有直达火车站的公交车，需要到市区的塑像中转）。

风俗方面

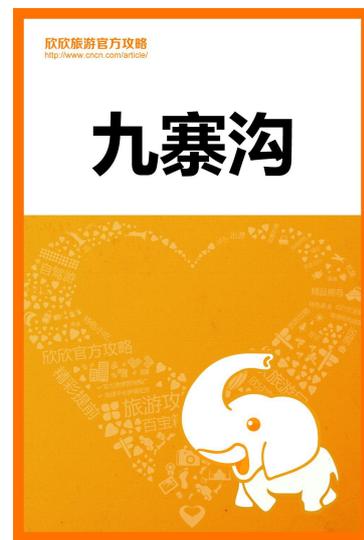
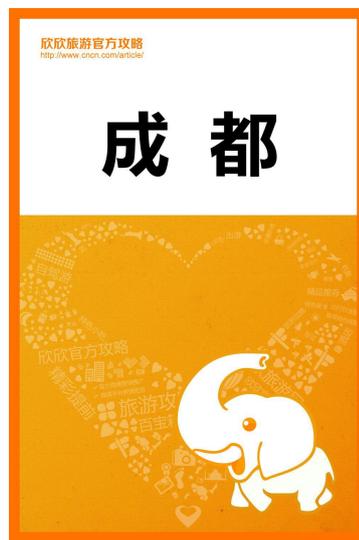
旅游目的地主要民族为彝族和摩梭人，在少数民族地区请尊重民族习惯。如需给他们照像，最好提前征得对方同意，不能用个人自己的价值观去评价少数民族的某些风俗及生活方式。

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西昌攻略！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](#)。