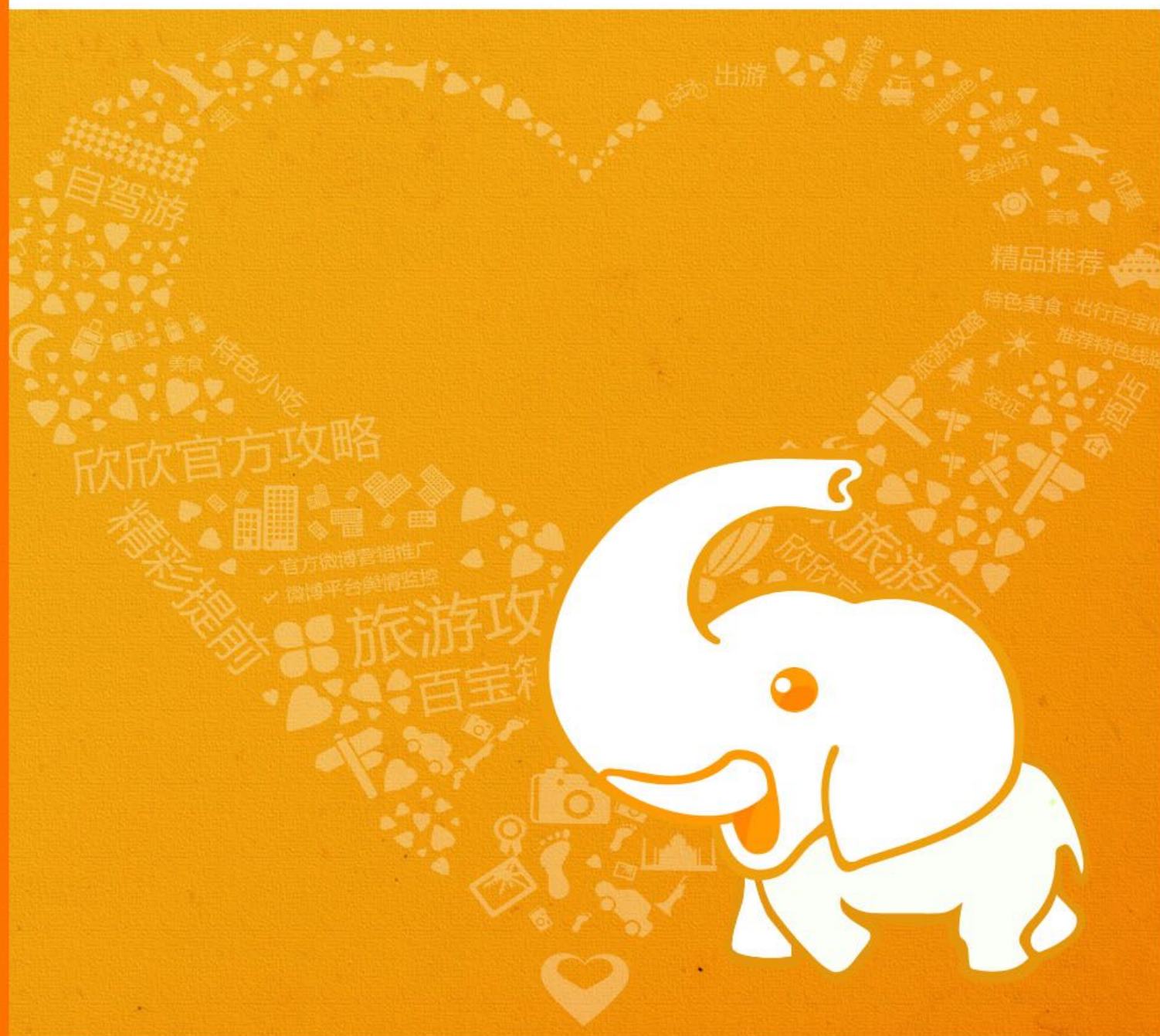


<http://www.cncn.com/article/>

丽江古城



精华抢鲜看



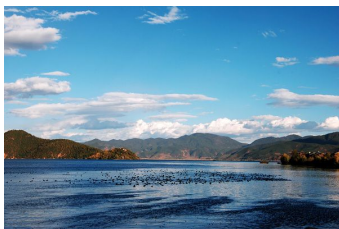
丽江古城

一座没有城墙的古城，光滑洁净的青石板路、完全手工建造的土木结构的房屋、无处不在的小桥流水。



玉龙雪山

气势磅礴，秀丽挺拔，皎洁如晶莹的玉石，灿烂如十三把利剑，在碧蓝天幕的映衬下，像条银色的玉龙在作永恒的飞舞。。



泸沽湖

醉人的湖光山色，古老原始而又神秘的民族风情，原始的宗教文化，如痴如醉的歌舞，都让旅游者恍若置身天堂。

提前早知道

适合人群：所有人

适合天数：7—8天

花费预算：4000—5000元

最佳旅游时间：四季皆宜。通常国庆、春节期间是一年中最大的旺季，大量游客涌入丽江，导致丽江的住宿供不应求，价格也比平时上涨2-4倍，提前预定才能保证有住宿。

本地人忠告

1、丽江古城街道由五花石铺地，非常漂亮，而且还有按摩作用。但也提醒各位女士，到古城不要穿高跟鞋，以免增加不必要的疲劳。

2、丽江口味接近川菜，总体偏麻辣，如果不吃辣的，点菜前一定要对厨师说明。丽江地处高原，紫外线强，空气干燥，请注意保湿防晒。

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 丽江古城印象

P4 线路推荐

景点分布图 经典线路 欣欣推荐线路

P9 到达丽江

P13 景点介绍

P18 住宿

P20 美食

P22 购物

P23 娱乐

P26 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](#)、[雪桦闻笛](#)、[sytem](#)、[llx238](#)、[WSS9480626](#)、[欣欣攻略王](#)、[阿童木](#)

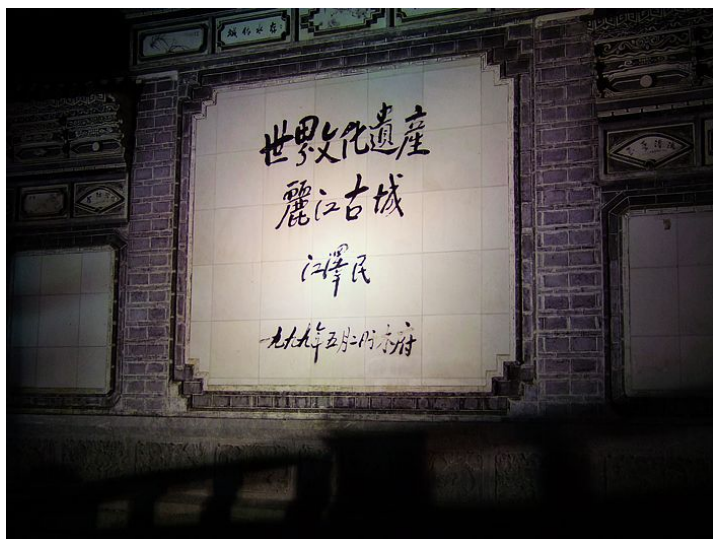
必做的事

1、古城溜达、发呆、晒太阳、逗小狗

在古城里溜达，不需要刻意的去看路，尽情地享受古城的美景就好，因为总能转悠回来。大多数人都是抱着“睡觉睡到自然醒、醒来就去喝咖啡、发发呆、晒晒太阳”的目的而来到古城的。

2、感受丽江美丽宁静的清晨。

清晨是古城最美的时候，安静得让人有些感动。人行其中，甚至会怀疑，这是那个白天人潮如涌、喧嚣不断的城市吗？喧嚣褪尽，繁华散落，这一份静水流深的安详与诗意，整个丽江只属于你一个人！



图片来源：欣欣会员—sypem

3、酒吧街里夜丽江

夜晚的丽江和白天截然不同，每个角落似乎都发着光，觥筹交错，红男绿女。酒吧到处都有，区别于城市的是这里的酒吧的气氛：轻松到近乎慵懒，没有那么多的欲望和目的，发呆在这里是最常见的动作。可以找一间热闹的酒吧纵情释放，也可以找家安静的酒吧，点上一杯酒，听酒吧歌手闭眼轻舒心灵的歌。夜晚在古城游荡，仿佛梦游一般，斑斓的色彩，暧昧的灯火，飘摇的歌声，很不真实的感觉。

4、登万古楼，喝杯咖啡，看大研全城

古城只有一座山，就是狮子山，山上的万古楼是看大研古城最好的位置，也是古城最高点，是中国木结构建筑第一楼。登上万古楼，可以将整个丽江坝尽收眼底，北望玉龙十三峰，东俯丽江古城以及气势辉煌的仿故宫建筑群——木府，风景壮观。

5、拉市海骑马划船看鸟

每到秋末冬初，有众多国家保护鸟类在此安然栖息。拉市海是候鸟的天堂、丽江的后花园，但至今还未正式开发，是丽江著名的“野景点”，在拉市海可以体验茶马古道的感觉，骑马到虎跳峡啦，骑马环海游啦，骑马拉市海源头探险啦，有多种路线。

6、登玉龙雪山，看雪与天齐胜景

玉龙雪山自古就是一座壮美的风景雪山，拜山朝圣者不绝于途。随着节令和气候变化，有时云蒸霞蔚，玉龙时隐时现，有时碧空万里无云，群峰晶莹耀眼。纳西人说“玉龙雪山顶是神灵居住的地方”，于是去丽江，玉龙雪山成了非去不可的地方。

7、徒步全世界最浪漫的徒步路线——虎跳峡

如果你是结伴而行，一定要抽出2-3天的时间，全程徒步虎跳峡，感受全世界最为浪漫的徒步线路。领略了丽江的温柔和繁华，再去体验徒步的豪放及艰辛，无论是和朋友还是和爱人，同甘共苦后绝对可以让你们的感情加深。

8、聆听原声的声音——印象丽江、丽水金沙、纳西古乐

有人说，不到丽江不算到云南，不听纳西古乐不算到丽江，不听宣科讲演不算听过纳西古乐。纳西古乐是广泛流传于纳西族民间的古典音乐。道教法事音乐，儒教典礼音乐，甚至唐、宋、元朝的词、曲牌音乐，奇迹般地融汇在纳西古乐的旋律中，却形成独特的纳西民间音乐的神韵。再加上各种这是一种清纯、空灵的韵味。

丽江古城印象

丽江古城位于中国西南部云南省的丽江市，又名大研镇，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”。丽江古镇历史悠久，风光秀美，自然环境雄伟，作为中国历史文化名城和世界文化遗产的丽江古镇，由白沙古镇、束河古镇、大研古镇三个相对独立的单元共同组成，其主体部分是大研古镇。

酒吧与艳遇

丽江，一直被称作“艳遇之都”，丽江的艳遇不只是酒吧一条街，在石桥、在河边、在古城厕所门口……一个眼神一句简单的搭讪。古街上人来人往，各式各样的商铺人满为患；酒吧里灯红酒绿，重低音乐中充满俊男靓女。

如今“艳遇”，应该是彻底释放自我和真我，忘掉所有的烦恼和工作压力。在酒吧里，大家尽情地 High，你不是你，我也不是我。

东巴文

东巴文是丽江地区纳西族的文字，属于象形表意文字类型，包括象形、会意、指事、形声等字体。这种文字大约产生于公元 11 世纪以前，是一种十分原始的图画象形文字，从文字形态发展的角度看，它比甲骨文还要原始，属于文字起源的早期形态，最早是写在木头和石头上的符号图象，后来发明了纸，才把这些符号图象写在纸上，成为东巴文经典。

由于东巴掌握这种文字，故称东巴文。它是世界民族文化的一枝璀璨的奇葩，是人类共同的文化遗产！

马帮

马帮，就是按民间约定俗成的方式组织起来的一群赶马人及其骡马队的称呼。马帮是大西南地区特有的交通运输方式，也是茶马古道主要的运载手段，面对险恶随时变化的环境、生死与共的生存方式形成马帮自己严格的组织和帮规、有自己帮内的习俗禁忌和行话。

西藏和四川的马帮来到古城，滇南的马帮来到古城，丽江古城成了一个明符其实的旱地大码头，她的交通枢纽作用也越来越明显。由于古城处于特殊的地理位置，来往于丽江的马帮每年二三万匹，货物也是成千上万斤，丽江一时沸沸扬扬，景象万千。频繁来往的马帮，也一定程度上影响着丽江古城纳西人的生活，对纳西人产生巨大的影响。古城内的纳西人也不甘落后，他们从赶马开始，最后发展商号，跑拉萨，跑印度，出了许多声名显赫的带领马帮大人物。



图片来源：欣欣会员—sytem

茶马古道

茶马古道以马帮驮运茶叶为主要特征而得名。茶马古道从南往北推进，它南起普洱经昆明、大理至丽江，以丽江为中转运站，再经两条路线往西进入西藏。一条由丽江、中甸、德钦经四川里塘、巴塘到西藏，也可经过西昌、雅安、康定、甘孜、德格到西藏、青海，历史上称为大北路。另一条从丽江经维西、德钦逆澜沧江而上进入西藏，然后再由西藏远至缅甸、印度等各国。

丽江地处青藏高原南端山峡耸峙的横断山脉，古代是云南通往西藏的必经之地，换句话说，是“茶马古道”惟一的一条通道。但据当地人讲，在一些交通不便的地区，仍有马帮小规模活动。他们在猎奇者的视线之外，做着马帮可以做和能够做的一切。

丽江古城线路推荐



丽江古城景点分布图

经典线路

丽江是一个需要停下来慢慢欣赏品味的地方，但是如果您时间比较紧，我们向您推荐丽江古城一日游。如果您时间比较充裕，建议您选择丽江五日休闲游、云南精华九日游。您可以花多一点的时间静静的去品丽江。

行程推荐：

伏虎丽江古城（四方街 → 木府 → 狮子山万古楼 → 黑龙潭公园）

这是一座没有城墙的古城，光滑洁净的青石板路、完全手工建造的土木结构的房屋、无处不在的小桥流水。具有浓烈人文气息的小城，明亮的阳光下，总会有步履缓慢的上了年纪的纳西老人悠闲地踱步……

▲ 交通

①四方街 → 木府：从四方街顺七一街向东步行大约 200 米遇见右侧的关门口牌坊，进入关门口直行 100 米就是木府。

②木府 → 狮子山万古楼：游览木府时沿石阶攀登（狮子山在明清木土司时期即为木府的后花园），这样则可一边攀登，一边观景。

③万古楼 → 黑龙潭公园：从古城入口大水车沿着河水逆水徒步前往，15 分钟就能到。

▲ 住宿

在此条路线中，推荐您住在丽江古城内，古城上百条街道，全是步行街。出门就是景点，两耳不闻车声，有一种返璞归真的感觉。

▲ 午饭

四方街上解决，有很多古老的餐厅，品尝丽江特色小吃，如：土罐鸡，腊排骨，黑山羊火锅等等。

玉龙雪山 → 玉峰寺 → 丽江古城

玉龙雪山是纳西族及丽江各民族心目中一座神圣的山。以险、奇、美、秀著称。其气势磅礴，造型玲珑秀丽。随着节令和气候变化，有时云蒸霞蔚，玉龙时隐时现，有时碧空万里无云，群峰晶莹耀眼。而玉峰寺有著名的“万朵山茶”。

▲ 交通

①前往玉龙雪山：从古城可以包车去，小面包车的话 120 元（旺季 150 元）往返，最多可以坐 6 人。也可从大水车附近的红太阳广场乘公交车 7 路，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。

②玉龙雪山 → 玉峰寺：坐中巴车前往玉峰寺。

▲ 住宿

在此条路线中，推荐您住在丽江古城内，几乎所有包车的出发点都是古城，出游相对比较方便。乘公交车 7 路，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。

▲ 午饭



图片由 168wangqi 网友提供

可自带干粮，或者在雪山附近的饭店解决，如玉水寨生态餐厅

丽江古城 → 白沙壁画 → 玉峰寺 → 玉龙雪山（甘海子→白水河→云杉坪）

“白沙壁画”是明代纳西族社会大开放的产物，它的绘制从明初到清初，先后延续了 300 多年。明末清初，是白沙壁画繁荣鼎盛时期，距今已有五百年历史，值得欣赏。而玉龙雪山是丽江旅游不得不去的景点。

▲ 交通

①丽江古城 → 白沙壁画：白沙壁画就是白沙古镇内，距丽江古城约 8 公里。可以在金甲市场对面的旅游大厦旁，乘坐去白沙村的面，或自行包车前往，或者骑自行车前往，一路上风景甚美。

②白沙壁画 → 玉峰寺：在白沙停车场搭乘直接前往玉峰寺的小巴 3-5 元/人次。

③玉峰寺 → 玉龙雪山：玉峰寺就位于玉龙雪山脚下。

▲ 午饭

自带干粮，或者在玉峰寺吃斋。

▲ 住宿

在此条路线中，游玩玉龙雪山，您仍然要回到丽江古城，因此仍然推荐您住在丽江古城内。

丽江古城 → 白沙壁画 → 东巴万神园 → 玉水寨

东巴万神园与玉水寨、玉柱擎天、玉峰寺、东巴谷、东巴王国并称为“三玉三东”，属于大玉龙景区，都是可以单独买票。

▲ 交通

①丽江古城 → 白沙壁画：白沙壁画就是白沙古镇内，距丽江古城约 8 公里。可以在金甲市场对面的旅游大厦旁，乘坐去白沙村的面，或自行包车前往，或者骑自行车前往，一路上风景甚美。

②白沙壁画 → 东巴万神园：建议包车前往。

③东巴万神园 → 玉水寨：两地相距约 2 公里，可步行前往。

▲ 午饭

自带干粮，或者在白沙古镇上解决。

▲ 住宿

在此条路线中，游玩玉龙雪山，您仍然要回到丽江古城，因此仍然推荐您住在丽江古城内。

黑龙潭 → 东巴文化博物馆 → 长江第一湾 → 丽江古城

去黑龙潭去最清澈的泉水，去东巴文化博物馆感受东巴文化的魅力，去石鼓镇看壮观的拐弯……在此条线路中，推荐您住在丽江古城内，交通便利。

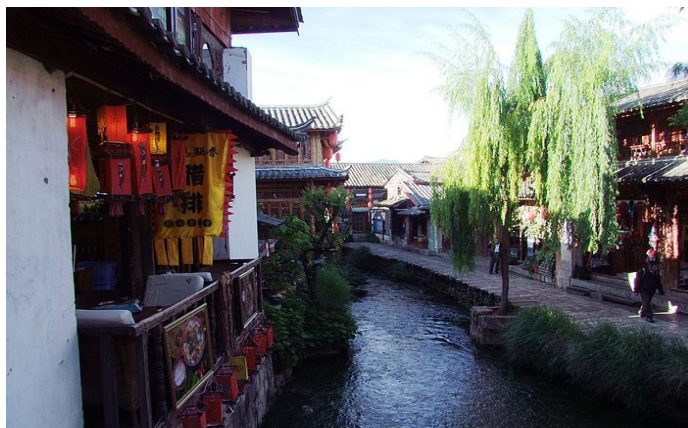
▲ 交通

①黑龙潭→东巴文化博物馆：黑龙潭公园北门是东巴文化博物馆。

②东巴文化博物馆 → 长江第一湾：从丽江城的客运总站可乘班车直达石鼓镇，也可包车前往。

③长江第一湾 → 丽江古城：包车返回。

▲ 午饭：在丽江古城内解决。



图片来源：欣欣会员—sypem

丽江 → 泸沽湖

泸沽湖风景区将自然景观和人文景观融为一体，尤其是摩梭独特的文化和民族风俗使其具有独特而丰富的内涵。那醉人的湖光山色，古老原始而又神秘的民族风情，原始的宗教文化，如痴如醉的歌舞，都让旅游者恍若置身天堂。

▲ 交通

丽江去泸沽湖方式比较多，可以跟团，也可以选择乘坐班线车、旅游双乘车前往。自己乘车去的话，不低于3天，可以很好的体验到泸沽湖民俗风情。

▲ 行程

D1：丽江 → 山路十八弯 → 宁蒍 → 泸沽湖观景台 → 里格

D2：里格 → 乘猪槽船到尼赛 → 格姆女神山 → 小落水 → 草海、走婚桥 → 里格

D3：里格 → 大落水村

▲ 住宿

在此线路，推荐住在如画的泸沽湖，泸沽湖畔的摩梭人住房木楞房大多已改建为栈，民族味十足。

丽江古城 → 拉市海 → 束河古镇

拉市海是国家湿地公园，有湖泊，有草场，冬季还有大群的候鸟。可以去观鸟，骑马体验茶马古道，划船等。而束河古镇相比丽江古城，古朴、安静得多，反而更有一番韵味。

▲ 交通

①丽江古城 → 拉市海：出租车到拉市海单程价约15元或者在忠义农贸市场搭客货两用车，车窗上写有海北或海南的字样均可。

②拉市海 → 束河古镇：没有公交车前往，建议包车。

▲ 午饭

湖边有鱼庄，可以品尝一下湖里的鱼。划船游湖时，有时会遇到面上有卖烤鱼的老伯，鱼是现烤，一般15元一条，味道很好。

▲ 住宿

在此条路线中，推荐您住在束河古镇内。客栈很多，性价比普遍要比丽江古城好，束河的客栈设计、装修更加大胆和个性。

丽江 → 虎跳峡

虎跳峡是世界上著名的大峡谷，以奇险雄壮著称于世。

▲ 交通

从丽江到虎跳峡在车站坐车，约25元/人。平均每小时一班，坐车到桥头驿或者虎跳镇下，这里离上虎跳10来分钟车程，如果去中虎跳的话需要另包车（外地车不允许进）。

▲ 徒步路线

线路A：逆金沙江而上，丽江—大具—核桃园（山白脸 Woody）—中峡旅店（Tinas）—中虎跳满天星—中途客栈（Halfway）—

贴士：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，无论晴雨都会落石，非常危险，过了这个险地就到了中峡旅馆。

线路B：顺金沙江而下，丽江—桥头—诺余村—28道拐—中途客栈（Halfway）—中虎跳—中峡旅店（Tinas）—核桃园（山白脸 Woody）—大具—丽江

▲ **住宿：**景区没有可住宿的地方，最近的是在9公里的虎跳镇

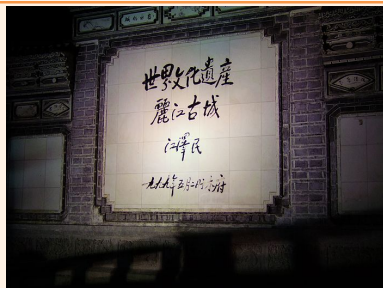
欣欣推荐线路



丽江玉龙雪山纯玩一日游

580 元起

[立即预订](#)



大理温泉 SPA、丽江 5 天 4 晚双卧游

680 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](#)



昆明-大理-丽江火车双卧 6 日游

888 元起

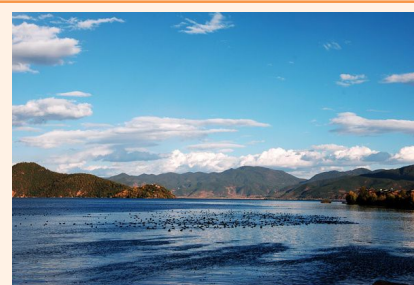
[立即预订](#)



玉龙雪山（冰川+玉水寨等）一日游

680 元起

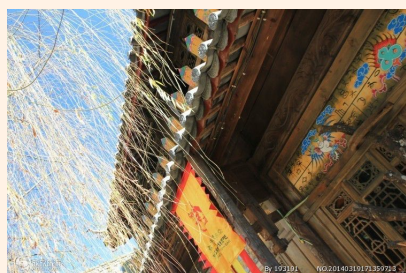
[立即预订](#)



丽江+黎明丹霞风光一日游

240 元起

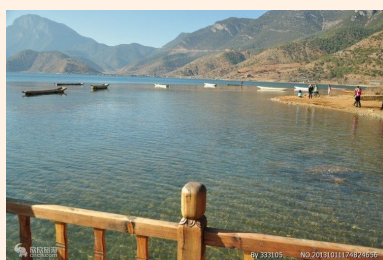
[立即预订](#)



昆明、大理、丽江双飞六日游（豪生）
(3 月新品)

1298 元起

[立即预订](#)



厦门到丽江旅游攻略_报价_景点-云南
昆明大理豪华特价六日游

1480 元起

[立即预订](#)



<昆明大理丽江双飞 6 日游> 云南旅游
-丽水蓝天

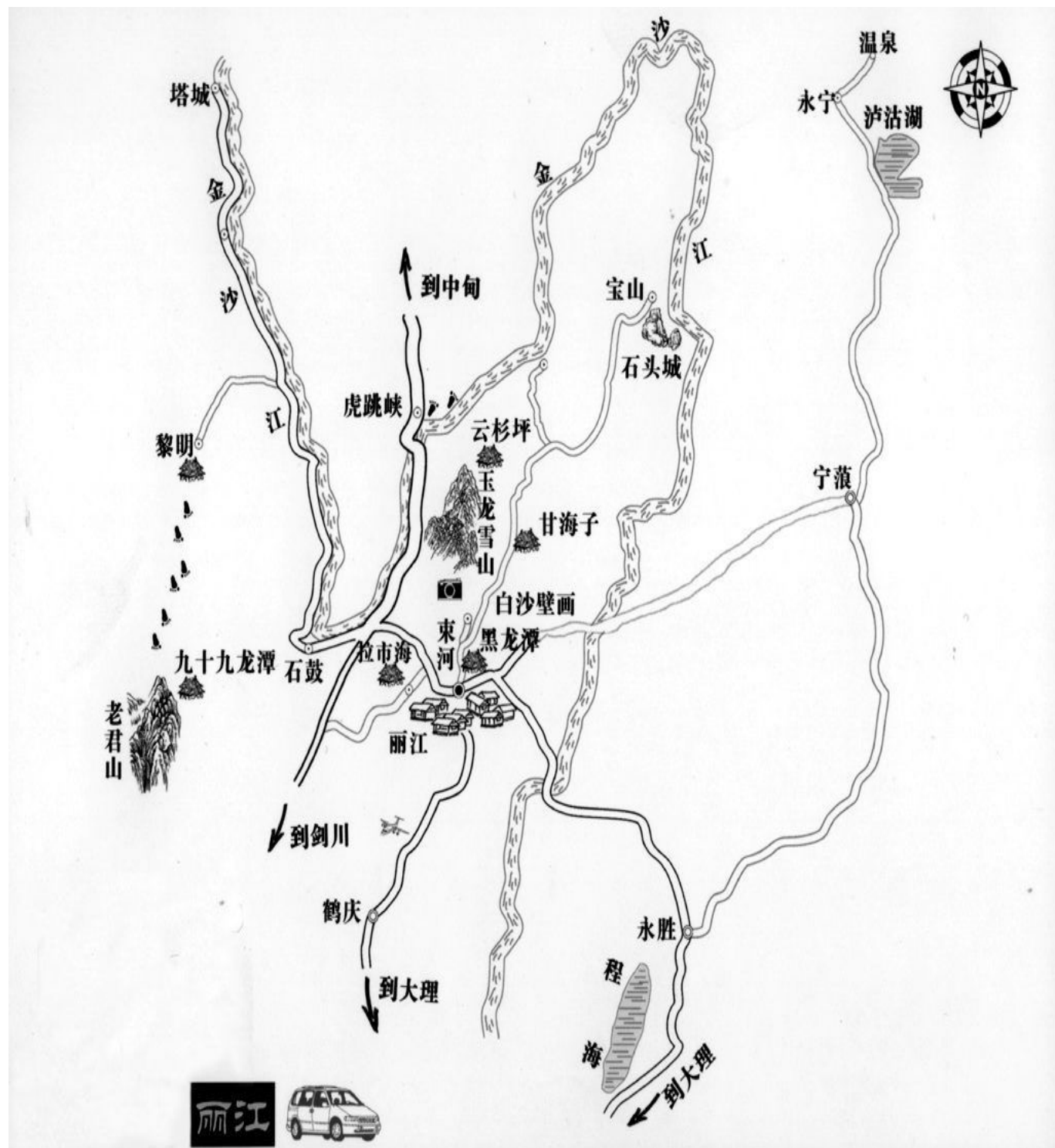
1680 元起

[立即预订](#)

[更多丽江线路推荐](#)

到达丽江

丽江古城方位图



注意事项：

飞机和长途汽车是进出丽江的交通方式，但长途汽车是丽江境内唯一的交通方式。

丽江古城交通

丽江是个成熟的旅游城市，交通便利。到达丽江有三种交通方式：飞机、火车和汽车。一些大城市有直飞丽江机场的航班，只是不如飞往昆明的多，所以一些游客通常先飞往昆明，再从昆明飞往丽江。而选择乘坐火车抵达丽江的游客，基本上都通过昆明中转。此外，乘坐汽车抵达丽江也是不错的方式。

外部交通

飞机

>> 更多打折机票信息

丽江为知名旅游地，从各地进入丽江的交通都很方便，多数游客选择先飞昆明，再从昆明或飞或乘车前往丽江；如果时间凑巧，现在从上海等城市也有航班直飞丽江，只是不如飞昆明航班多。丽江机场距离城区 28 公里，从昆明飞丽江，空中行程约 40 分钟。

问讯电话：丽江机场问讯电话：0888-5173081

丽江机场航班机票问询：0888—5161289、5161291、5173079。

丽江机场到丽江古城交通

火车站

>> 更多火车时刻信息

丽江新建的丽江火车站已经从 2011 年 8 月开始使用。原丽江东站不再办理客运服务，改为货运站。

新丽江火车站位于丽江古城南边约 5 公里，地处玉龙新城南口工业园区附近。旅客到站可以购买全国各站火车票，可以乘坐丽江开往昆明的各次旅客列车。

售票厅的开放时间为每天上午 7 点至晚 11 点，售票窗口开放时间为每天上午 7 点 20 分~9 点，下午 12 点~3 点，下午 5 点 20 分~晚 8 点 30 分。

如何前往丽江新火车站：游客可从丽江古城口（水平广场）乘坐 4 路直达火车站，或从古城南门白龙广场乘坐 18 路直达火车站，也可从古城口坐 11 路到丽客隆超市对面坐 16 路直达火车站。

昆明——丽江

欣欣小贴士：

因为丽江是重点旅游城市，所以航班的班次都会因为季节、客流量等因素而改变，对这方面情况的了解非常必要。航班情况和价目以当时的为准。

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，很多司机可能会忽悠你的住宿，要慎重。

随着昆明到丽江的火车通车，从昆明前往丽江又多了一种交通方式，从昆明乘坐火车前往丽江有着费用更低、更舒适、更干净、更平稳、更安全可靠的优势！所以强烈推荐那些计划从昆明乘坐长途汽车前往丽江的游客改乘火车！

其他方式

也可以先到达昆明、大理、攀枝花三个目前通火车的城市，再乘坐大巴抵达丽江(路程 305 公里)，攀枝花站有前往宁蒗县的班车，但是到丽江的公路等级较低，途径悬崖陡坡，需做好颠簸准备。

昆明到丽江有国道相连，但最好的旅行方式是乘坐火车沿新修的广大铁路(广通 - 大理)到大理，先行游玩，然后乘坐中巴花 4、5 个小时就可进入丽江。

丽江的火车票在丽江市区的代售点：一个在古城区福慧路鱼米河商业步行街；另一个在古城区康仲路 36 号（丽香苑酒店）。

长途客运

>> 更多汽车时刻信息

丽江地处滇、川、藏三省交汇处，公路四通八达，进出丽江当然以公路最为普遍，丽江有多个汽车客运站。

丽江客运服务中心汽车站：

位于丽江古城西南角长水路上，云杉旅游开发总公司旁边，乘 1 路车直达。中心汽车站有到中甸和德钦的班车，也有到昆明的夜班卧铺车，车费约 90 元。

丽江古路湾客运站：

古城北面黑龙潭公园附近（红太阳广场），主要发往大具、下关、中甸、攀枝花的班车以及到昆明的夜班卧铺。

丽江高快客运站：

位于香格里拉大道，主要发往昆明的班车。

丽江旅游客运站：

长水路纳西大酒店旁，主要发往昆明、下关的班车。

欣欣旅游网小提醒：

每年的 7、8 月份雨季来临，这段时间最不宜到丽江旅游，因为容易遇上公路塌方，影响出行计划。

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，行车 3 小时，票价 60 元。大理开往丽江的班车大多是白天发车。大理至丽江的高快发车时间：13：30、14：30、16：30。

大理至丽江单程行车时间：3 - 4 小时。

大理乘车地点：下关苍山饭店（大理下关苍山路 118 号），从丽江开往大理下关的车票价 60 元，行程 3 小时。

丽江 - 香格里拉

香格里拉到丽江的车从 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。



图片来源：欣欣会员—雪坪闻笛

景区内部交通

公交车

>> 更多公交信息查询

丽江的公交车现在已经是无人售票，投币式的，价格为一元通票，不设找补，另外需要注意的是，丽江公交车的末班车时间指的并不是最后一班车发出来的时间，而是回到公交公司的时间，所以，乘坐末班车需要按照末班车时间提前半个小时乘坐，更保险。

另外，市内有面包车跑公交线路，价格不止一元。

丽江古城到火车站的公交线路：

游客可从丽江古城口（水平广场）乘坐4路直达火车站，或从古城南门白龙广场乘坐18路直达火车站，也可从古城口坐11路到丽客隆超市对面坐16路直达火车站。从喷水池上车，经天下名山牌坊时下车，可进入报国寺景区。票价1.5元，滚动发班。

几条重要公交线路：

1路：新大街-丽江宾馆-民航站-客运站-民主路

2路：民主路-客运站-正东路

3路：南环路-客运站-新大街

5路：新大街-长水路-拉市乡

6路：新大街-北郊小区-白沙街

7路：新大街-白沙壁画-玉峰寺-甘海子-云杉坪

自行车

丽江城市不大，很多人喜欢租自行车四处游玩，方便随意。市内有很多出租自行车的地方，在红太阳广场便有出租服务，租费约15元/天。但古城内不能骑自行车，出城或去较近的景点才需要租自行车。

出租车

丽江的人口不算多，然而丽江的的士却发展到了近千辆的规模，人均比例据说在云南省名列前茅，来来往往的红色夏利已经成为丽江居民主要的交通工具。并且方便了众多的外来游客，一般夏利的士在白天6元起价，桑塔纳起步价7元，一般不打表，由于丽江城区规模不大，仅县城内游览，一般6元/次足矣，所以很实惠。在晚上，的士司机会根据政府的许可提高起价。

丽江主要的的士停靠点位于古城与新城区交界的玉龙桥附近，这里也使游客进入丽江古城和四方街的主要通道。另外，每天早上在丽江东巴文化国际交流中心附近，也有不少的夏利车提供到云杉坪，玉峰寺等景点的包车或定时接送服务，游客可以和司机谈妥接送的时间和价格，一般本地纳西族的司机可以完全信任，但在春节等旅游旺季游客也要把价格和服务问清楚。

欣欣小贴士：

- 1、有些司机会拉客，向你推荐客栈，请不要轻易相信。
- 2、游客在丽江古城闲逛，步行即可，当然也可乘的士。丽江城内普通出租车起步价为6元，一般仅县城内浏览不超过8元。

注意事项：

- 1、丽江公交车在丽江城区四通八达，上车每条线路一般为1元人民币。
- 2、古城内可以乘坐的士，出租车起步价为7元，但一般推荐步行。若是去古城周边景点，可租一辆自行车前往。

景点介绍

丽江古城（大研镇）

丽江古城又名大研镇，丽江古城是典型的小桥流水，古城里没有特别的景点，但却可以说是处处有景处处花，美是不在话下的，在古城里，只需慢慢闲逛就可以游览，那些古朴的院落民居、条条小巷、青石板路都可谓是精致独到，古城内的木府大院可以用 1 个半小时游览，另外黑龙潭可以用下午的时间游玩。这样，在一天之内就可以将古城转完，但是夜晚的丽江有一种别样的风情，酒吧的喧嚣会让你兴奋异常，也是不可错过的精彩节目哦。

欣欣小贴士：门票 80 元（丽江古城维护费，目前采用实名制，只能本人使用，有效期为七天，进入玉龙雪山、黑龙潭、木府、万古楼景点需出示票据）

最美的季节 4-5 月，秋季，农历二月的“三朵节”、农历六月的火把节和农历七月的“七月会”。

主要景点：

木府

木府原系丽江世袭土司木氏衙署，“略备于元，盛于明”。历经战乱动荡，1998 年春重建，并在府内设立了古城博物院。修复重建的木府占地 46 亩，坐西向东，沿中轴线依地势建有忠义坊、义门、前议事厅、万卷楼、阁楼、戏台、过街楼、家院、走廊、宫驿等 15 幢，大大小小计 162 间。衙内挂有几代皇帝钦赐的十一块匾额，上书“忠义”、“诚心报国”、“辑宁边境”等。有人评价：“木府是凝固的丽江古乐，是当代的创世史诗。”

门票：60 元

从古城四方街顺七一街向东步行大约 200 米遇见右侧的关门口牌坊，进入关门口直行 100 米就是木府，门票 45 块钱，需出示古城维护费票据。木府一般 16:30-17:00 关门，要去要趁早。

四方街

位于古城中心的四方街是丽江古城的中心，其是一片大约 500 平方米的小广场，如果把丽江比作北京的话，那么这里就是它的天



图片来源：欣欣会员—sypem

安门广场。四方街街面宽广，主街有四条，向四周辐射，每条街道又分出许多大街小巷，街巷相连，四通八达。每条巷道，均由五彩花石铺就，原本是各族人民在此交易商品的地方，现在已成为游客聚集的地方，是丽江最热闹喧哗的地方。

逢年过节，四方街都会成为活动场地，每天晚上，当地男女会自发地聚集到四方街打跳。打跳是在云南的一种民间集体歌舞活动，在四方街的中间升起篝火，从四面八方来的游客在当地人的带领下手拉手地围成一圈，随着音乐节奏起舞，形成一片欢乐的海洋。

大水车

位于古城与新城交界处的大水车是丽江古城的标志，丽江古城大水车是丽江古城的标志性建筑，成为了丽江古城的地标，是丽江旅游游客们一定要去拍照留念的地方。往右是写有江泽民主席题词的照壁。在古城入口的右边是水龙头。龙是管水的，古城里的土木建筑最怕火，但水能克火，所以立了这个水龙头，以表达古城人民免除火灾的愿望。千百年来，古城人民像爱护自己的眼睛一样爱护古城。



图片来源：欣欣会员—lx238

狮子山

古城只有一座山，就是狮子山，也是神奇地隔开新城古城的一座山。从这里可以看到丽江古城的全景。

看全景都要往这座山上爬，如果不怕高，就爬到万古楼那个地方，也是古城最高点，但是万古楼需要 15 块的门票和出示 80 块的古维费。狮子山山路特别安静，如果想感受一下在古城看新城的感觉，也可以找个人走走山路。

其他看古城全景的地方：文昌宫门前的观景台，浪漫一生客栈的观景台，看着全景还有烤肉可以吃。其实往狮子山上走，只要地理位置够高的客栈，都会开辟个观景台让游客观景。一般消费 10 元一杯饮料起，可以坐一个下午。

五一街

有人说五一街是丽江的 798，就是很有艺术范儿。它跟其他干

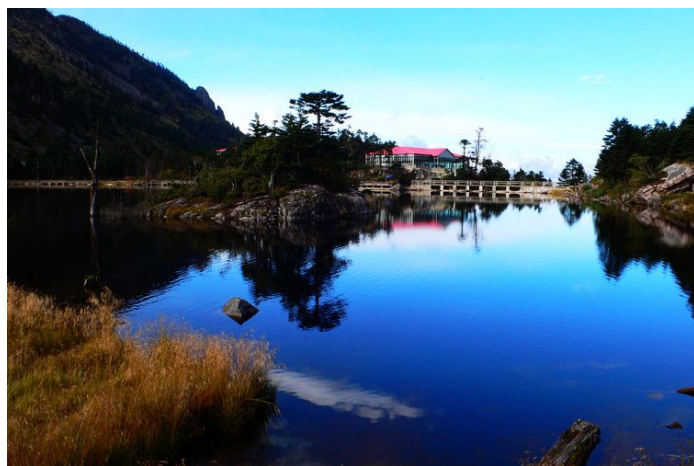
篇一律批发式的街铺比起来，五一街更个性些。它的服装店，一般都兼卖首饰饰品，甚至有一些，是个人制作的艺术作品。

另外，这条街也是丽江的清吧一条街，特别是走到街尾，小酒吧一个挨着一个，比较出名的我在丽江等你、38 号、D 调等。这些酒吧，一般都有自己特酿的酒品，配合着歌手的自弹自唱，喝起来很有感觉。就连小吃店，也是出名的，包括阿安酸奶、88 号小吃店、十月酸梅汤等，都在这条街上。

大石桥

在丽江古城区内的玉河水系上，飞架有 354 座桥梁，大多数桥均建于明清时期。大石桥为古城众桥之首，位于四方街东向 100 米，由明代木氏土司所建，因从桥下中河水可看到玉龙雪山倒影，又名映雪桥。该桥系双孔石拱桥，拱圈用板岩石支砌，桥长 10 余米，桥宽近 4 米，桥面用传统的五花石铺砌，便于两岸往来。

黑龙潭公园



图片来源：欣欣会员—雪烨闻笛

因潭水清碧如玉，又称“玉泉”。堤岸柳如丝，湖旁建亭宇，林中藏古刹，奇花遍地芳。公园东岸有龙神祠，园内植花卉 500 余种，艳丽多姿，有“玉泉四季花如锦”之誉。

门票：免费（需出示 80 元古城维护费票据）。

交通：丽江黑龙潭距离古城约 1 公里。从鱼米河步行欣赏沿途山色，约 10 分钟就可到达。也可在古城口搭出租车到达。经过的公交车为：3、4、9、13 路。

古城附近景点

丽江的景点较为分散，最著名的要数丽江古城，**离古城较近的景点**是拉市海、束河古镇、玉龙雪山和黑龙潭，东北部是宝山石头城在古城，东面是神秘女儿国泸沽湖，西面有黎明、老君山、九十九龙潭和石鼓镇，由石鼓镇往北可以进入虎跳峡，虎跳峡在往北就进入了香格里拉。



图片来源：欣欣会员—WSS9480626



图片来源：欣欣会员—Jason

NO.1 束河古镇

束河古镇是一个比丽江古城更为幽静秀丽的地方，在那里度过的时光也是悠闲而柔软的，这里是纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，是茶马古道上保存完好的重要集镇，束河不大，但这里的客栈、酒吧、食肆也都很齐全，正可谓应了那句“麻雀虽小，五脏俱全”这句话，小小的古镇有着独特的风韵，来到丽江一定不能错过。

门票：束河古镇 50 元，龙泉寺 5 元，茶马古道博物馆 30 元/人。

交通：从丽江包车或者打的到束河古镇，15 元左右，一般不打表。或者骑车 30 到 45 分钟就能到，延着宽广的柏油马路向玉龙雪山方向走，一直走到转盘的地方 指示向左转，再前行几分钟。

经典路线推荐：

- ①束河四方街—青龙桥—茶马古道博物馆—九鼎龙潭—龙泉寺
- ②束河西山—束河古镇染坊

途中景点：正门—茶马广场—青龙桥—九鼎龙潭—龙泉寺—茶马古道博物馆—四方街—东巴宫—四方听音广场

Tips：对于很多当地人来说，他们并不知道束河，但是说起龙泉村却是人人都知道的。所以需要问路还是询问龙泉村比较保险。

NO.2 泸沽湖

泸沽湖素有“高原明珠”之称，是摩梭族人的故乡，女儿国和摩梭文化都给这里蒙上了一层神秘的面纱，泸沽湖上散落着大大小小的岛屿，风景秀丽，在这里你可以坐上猪槽船在湖中穿行，看美丽的摩梭姑娘跳舞，听摩梭人动听约尔的歌声。

门票：泸沽湖 100 元，包括所有景点，其在云南和四川两个入口公路上分别有两个门票站，门票是通用的，也没有期限和查票一说

行程推荐：

一日游线路：落水→里格→小落水村→大嘴村→左所→草海桥→山夸村→三家村→落水

二日游线路：第 1 天：落水→里格→尼赛村→小落水村→大嘴村→左所→五支罗；第 2 天：五支罗→草海桥→娜洼村→山夸村→菴放村→三家村→落水

三日游线路：第 1 天：从丽江古城→山路十八弯→宁蒗→泸沽湖观景台→里格；第 2 天：划猪槽船→里务比岛→情人树→环泸沽湖→草海→摩梭家访；第 3 天：拍泸沽湖日出→看摩梭人打渔→回丽江

Tips：泸沽湖早晚温差较大，最好带一件薄外套，因为高原天气变化多端，紫外线较强，建议配带墨镜、防晒霜及雨伞。

NO.3 玉龙雪山



图片来源：欣欣会员—llx238

作为纳西族崇敬的神山，纳西族的保护神“三朵”就是玉龙雪山的化身，每年农历二月初八，纳西族人都要举行盛大活动庆祝“三朵节”，表达对玉龙雪山和三朵大神的敬仰。而海拔 5596 米的玉龙雪山主峰还是一座尚未被人类征服的处女峰，而众多神秘的传说更是令人对其心驰神往。

大索道 (4506M)：海拔最高，可以到雪山的怀抱里，零距离接触山上的雪和纬度最低的冰川，适合住在南方没有机会观雪的朋友。

牦牛坪(3800M)：可以观赏到玉龙雪山十三峰，也是欣赏日出和山花野草的好地方，适合喜欢摄影的朋友。可顺道去黑水河。

云杉坪(3200M)：海拔最低，看雪山侧面和原始森林，闻名的纳西青年殉情圣地玉龙第三国就在这里。适合身体条件怕高原反应的朋友。

甘海子 (2900m)：这是玉龙雪山东面的一个开阔草甸，来到这里有一种天地开阔的感觉，也是有人观赏玉龙雪山的好场地，而且这里在春夏之际生长了各种植物，以及附近农牧民在附近放牧，就像一个世外桃源。

白水河：从甘海子到云杉坪之间，有一条幽深的山谷，谷内林木森森，清溪长流，谷底这个清泉长流的河，就叫白水河。这里的水来自于冰川融化的雪水，清冽冰凉，就是天然的饮料。

云杉坪 (3240m)：就是丽江传说中的殉情谷，也是纳西人心中的圣洁之地。这里生长着各种草木，林间长者各种青苔，就像从未被污染过的天然乐园。

《印象丽江》：它是张艺谋以玉龙雪山主峰为天然背景创作的一场几百人同台演出的大型歌舞剧，非常壮观非常宏伟，很值得一看。

门票

套票：大玉龙通票：225 元（包含进山费，东巴谷，玉柱擎天，白沙壁画，东巴万神园，玉水寨，玉峰寺，东巴王国共 6 个点）

散客：进山费：105 元（大玉龙 6 景点可买单点票）。

冰川公园大索道：150 元（索道长 3 公里、可达海拔 4506 米，达雪线以上）。云杉坪小索道：55 元。牦牛坪中索道：60 元。从甘海子到索道站需要乘坐环保车 20 元。

交通（从丽江去玉龙雪山）

玉龙雪山距离大研古镇 30 公里，可以包车去，小面包车的话 120 元（旺季 150 元）往返，最多可以坐 6 人。

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。

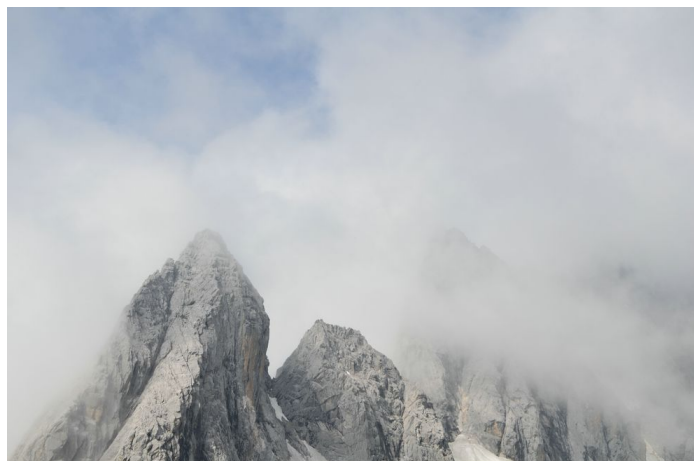
当然，游客也可以乘坐索道公司的巴士上山，每天上午在古路湾宾馆发车。

游览路线

典型的游览路线是从丽江→冰川公园→蓝月谷→甘海子。索道也可以选择云杉坪索道或者牦牛坪索道。

从白水河开始，可以乘坐云杉坪索道上山，不建议游客骑马上山，所有骑马上雪山的不能到达雪线，也不能到达甘海子、蓝月谷等。

关于滑雪，玉龙雪山终年可以滑雪，乘玉龙雪山封闭式缆车直上海拔 4506 米的四季滑雪场（往返缆车 172 元）。



图片来源：欣欣会员—llx238

NO.4 虎跳峡



图片来源：欣欣会员—[sytem](#)

虎跳峡分为上虎跳，中虎跳，下虎跳三段，共有险滩 18 处，峡口海拔 1800 米，是世界上最著名的徒步探险峡谷之一。

虎跳峡三段中上虎跳是峡谷最窄的一段，一块巨石如中流砥柱般横卧江心，把激流一分为二，激起滔天浪花发处阵阵轰鸣。中虎跳离上虎跳 5 公里，江面落差极大，水流湍急，礁石林立，好似漫天星斗，形成凶险万分的“满天星”礁石区。

门票 50 元

交通

在丽江或中甸每天中午前有 4-5 班发往虎跳峡镇，这里距离上虎跳 9 公里，大多数游客来虎跳峡多半游览的是上虎跳，4 人包车往返约 60 元，半天就够了。要想游览整个虎跳峡，如果从丽江出发的话，可以在古路湾宾馆搭乘开往大具的车，约 90 公里，大具有新老两个渡口，新渡口更靠近下虎跳，建议旅行者从这里过江，摆渡费 15 元；老渡口一般都是当地人摆渡用的，便宜一些，只要 5 元，上岸就是纳西族人的黑卡村。如果从中甸出发，可以包车直接到下虎跳峡口，需 600-700 元，车行约 5.5 小时，共 179 公里。

游峡的两种选择

一种可借助汽车看重点，省力快捷；另一种则是徒步穿越，可徒步走哈巴雪山小路，也可徒步走碎石公路，身体力行的品味虎跳峡之美。另外还可把虎跳的景观分为峡景和山景，以上说的上、中、下虎跳之景都是峡景，主要在峡谷左侧山腰的碎石公路一线观赏；

山景是指徒步哈巴雪山看到的景观，主要在步行小路和翻越哈巴山至中甸白水台的途中观赏。

全程徒步线路 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



图片来源：欣欣会员—[雪烨闻笛](#)

NO.5 拉市海

作为一片生态完好的高原湿地，拉市海每年冬天就会有数万只候鸟如中华秋沙鸭、黑颈鹤等，不时可以看到大群栖息的越冬水鸟扇动翅膀，或嬉戏觅食，或在湖水之间翱翔，构成高原湿地特有的气息。拉市海也因此成为一大观鸟胜地。在拉市海骑马，穿越原始森林是另一项特色活动。四周苍山茫茫。马在雨季留下的小道上行。

门票 20 元（拉市海美乐区）。景色最丰富的环湖路线的马票 580 元一张，砍完价应该在三百元左右。也有一两百元的其他类型路线。

最佳旅游季节 冬季 12 月以后是看鸟的好时候，每年有 3 万只左右，57 种的候鸟。看鸟需要租船到湖中心，50 元一艘，可载 5-6 人。每天的清晨和傍晚是鸟儿最多，湖上景色最美的时候。

交通 出租车：夏利，到拉市海单程价 15 元（包接 30 元），（20 包车）要求到拉市海南或海北，海北接近湖内小岛，海南则为拉市海渡假村。公交车：在忠义农贸市场，搭客货两用车，车窗上写有海北或海南的字样均可。

丽江古城住宿

丽江客栈基本上都是纳西民居改造的，多数是带有庭院的木式建筑。这些正是纳西建筑承载下纳西文化的完美体验，也是丽江文化的核心主题。古城上百条街道，全是步行街。出门就是景点，两耳不闻车声，有一种返璞归真的感觉。古城内小桥流水，店铺林立，清晨傍晚漫步在古老的街道上，城市里的一切烦恼都抛在脑后。基本上所有古城内的客栈都是木质结构，具有古朴的感觉，但私密性不是很好，几乎所有散客团的出发点都是古城，参加散客团出游相对比较方便。

古城内的住宿地段：

- A、四方街、酒吧街一带：古城核心位置，出入方便，但是靠近酒吧街，人流量大，晚上酒吧会吵到很晚。
 - B、新华街华山上、下段的狮子山上：视野最好，观古城全景的好去处，上下山有点累，更适合年轻人，不适合老年人和体弱的人。
 - C、七一街、昭庆村一带：新兴的客栈聚集区，聚集了古城最多的客栈，客栈较新，普遍设施较好，安静舒适。
 - D、光义街木府一带：客栈不多，在木府旁边的客栈可以观木府景观，很安静，这附近的客栈偏中高端。
 - E、五一街、文明村一带：街上有很多静吧、特色小店铺，小资情调，五一街的尽头是文明村，是古城内最后一块未成熟商业开发的地方。
 - F、南门一带：出入方便，以丽江王府酒店为核心，发展起一片独立的住宿餐饮，晚上很热闹，客栈价格便宜，多数针对旅行社客人。
- 在这里向大家推荐古城内的住宿地点：

住宿观景型

如此美丽的雪山脚下就有这样一座特别的古城，这在世界上也是绝无仅有的，所以在丽江能看雪山古城的客栈称为观景客栈。其中靠近狮子山的一片半山客栈有着得天独厚的位置优势，大都可以观古城全景和玉龙雪山景色，就是上下山有点累，更适合年轻人。



私语的恋人，一切安静得像一幅画卷，只有从屋檐下流过的潺潺的玉河水才告诉我，这是活生生的，这便是丽江千里走单骑客栈能给予你的庭院生活。

欣欣价：580 元起

[>> 立即预定](#)

岁月 2416 客栈

简介：丽江岁月 2416 客栈夕阳西下，余晖闪耀，窗明几净，依靠木楼栏杆，眺望邻居家的

顾客点评：酒店的客服人员态度很好，很诚恳，有一种做大酒店的大器——这是丽江千里走单骑给我的最大感触！

顾客点评：千里走单骑酒店位置好，游览古城比较方便，比较适合自助游客和喜欢寻找感觉的游客入住。 ...

[更多](#)

住宿经济型

价格适中，提供基本的设施和服务，虽然不如一些客栈个性化，但是住便宜的房间照样能享受丽江的阳光！南门一带，出入方便，有一片独立的住宿餐饮，晚上很热闹，客栈价格便宜，多数针对旅行社客人和驴友。当然古城其他地方也有一些价格便宜的。



小桥流水，闹中取静，离古城四方街中心近，是购物，逛街，休闲度假的好地方。

欣欣价：580 元起

[>> 立即预定](#)

阳光纳里客栈（原一米阳光客栈）

简介：是目前丽江古城所有客栈中少有的沿水系最长的客栈，所有的客栈都依水而建，环境优美，

顾客点评：四合院式的客栈，环境清幽，安静舒适，距离四方街近，值得一住。

顾客点评：虽然一到客栈发现给的房间不是原来定的，经协商后老板还是很好地给换了房间。房间还算干净整洁，不过房价稍嫌有些贵了。 ...

[更多](#)

古城附近住宿

丽江新城

丽江古城的周边就是丽江新城，这里都是现代的道路和建筑，和一个县级城市的感觉差不多，没有古城的感觉，这里集中了大部分星级酒店，价格比较贵，团队住的较多！优点是出门就可以打车或公共汽车，去各个景点比较方便。标准化的管理，比较正规，基本上没有什么后顾之忧。房客之间比较独立，有较强的隐私。

束河古镇

束河的客栈很多，性价比普遍要比丽江古城好，束河的客栈设计、建设、装修更加大胆和个性。加上游客少，所以束河给人感觉非常安静和闲适，小桥流水以及大片的农田使得束河更多了一种田园气息。

在这里向大家推荐附近的住宿地点：



丽江康年丽水阳光酒店

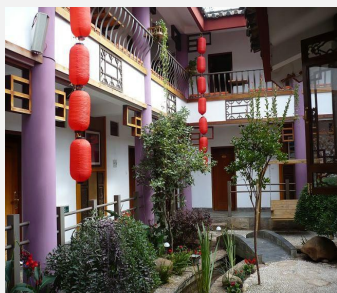
简介：丽江康年丽水阳光酒店位于茶马古道重镇——丽江束河古镇主入口处，束河著名景点近在咫尺，可眺望雄伟、神圣的玉龙雪山，风光无限、空气清新，幽雅宁静，交通极其便利。

顾客点评：比较满意。小桥流水式的优美环境，热情细致的服务，美丽漂亮的服务MM。这个酒店比较有档次，住着很有面子，价格也不高。所以我住了三个晚上，第三天还给我免费升级为套房。

顾客点评：酒店很有特点，服务态度很好，地理位置靠近束河古镇，比较安静。我们住了4晚，感觉比较舒适。但是卫生间再大一些可能会更好。 ...[更多](#)

欣欣价：480元起

[>>立即预定](#)



丽江可可假日酒店

简介：丽江可可假日酒店位于束河古镇，是一个半敞开、围篱式的纳西庭院，民族传统的构架，保留屋脊、栏杆、瓦檐、庭院花木，营造出一个背风向阳、宁静、温馨、舒适的居住环境。

顾客点评：酒店环境优雅，处于闹中取静的位置，到束河古镇中心很方便，同时一点都不吵。相对古镇中一些酒店，老板的管理算是比较专业的。早点虽然简单点，但也算可口。

顾客点评：酒店位置比较好，在古城安静的角落，离酒吧和购物的地方步行几分钟就行，房间挺干净，早餐只有豆浆稀饭等中式，店里养的狗狗很可爱啊 ...[更多](#)

欣欣价：260元起

[>>立即预定](#)



丽江束河那时花开客栈（三号院）

简介：丽江束河那时花开客栈（三号院）地处束河龙脉，聚宝山下，属古镇核心静谧之地。居束河至高观景点，青山碧水、森林庭院、古镇阑珊，收于眼底，亦静亦动。丽江柔软，束河闲境，只待那时花开。

顾客点评：店家的狗狗们是在太可爱，第一天还冲我叫，次日一早就自动随我去遛弯，路上的人看到觉得奇怪，一声口哨全部过来。哎，等我离开的时候还是跟着我走，好感动啊！

顾客点评：去年刚建好的新客栈，什么都是新的。很干净。房间设计很好，适合情侣或全家度假。 ...[更多](#)

欣欣价：140元起

[>>立即预定](#)

古城美食

云南最出名的是过桥米线和汽锅鸡，还有品种繁多的野生菌。而丽江本地比较出名的则大多是小吃和火锅，如鸡豆凉粉，纳西烤鱼，丽江粑粑，腊排骨火锅，洋芋鸡火锅，黑山羊火锅等。

丽江有**全中国最大的三文鱼**养殖基地，由于三文鱼是冷水鱼，所以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，丽江的三文鱼的鱼苗是从挪威引进的，活三文鱼的肉质特别鲜美嫩滑，和平时吃的冷冻品的口感味道完全是两码事，强力推荐品尝。

在丽江，吃的东西琳琅满目，各式各样，不过味道正不正宗，各人有个人的评价。要吃当地特色的东西，比较推荐到新城去吃，比如说七星街的火腿鸡，罗非鱼，象山市场的腊排骨，都是当地人非常喜欢的东西，丽江的**小吃就集中在古城的大石桥附近，还有忠义市场，新城的就在七星街的华都商贸城里**。如果是懒人，也比较摩登的话，可以在古城口大水车那里来份 KFC。

特色美食

鸡豆凉粉

鸡豆是一种豆类，产于高海拔地区，且产量极低。由该种豆制作的凉粉，有冷热两种，热时为糊状，加上当地的水焖粑粑，是味道极佳的搭配，在当地很受欢迎。

推荐餐馆：大石桥小吃（丽江市四方街五号大石桥旁）



图片来源：欣欣会员—[欣欣攻略王](#)



图片来源：欣欣会员—[阿童木](#)

永胜油茶

永胜油茶是名扬四方、风味独特的茶饮品，味道浓烈，清香满口，妙不可言，用它佐白面馒头而食，其味更佳。由于永胜油茶调料不多，制作方便，如今这一茶饮品已在永胜区内各地广为流传。

推荐餐馆：永胜油茶馆（永胜大街）

黄豆面

在又滑、又筋道的面条中放入被油炸的喷香酥脆的黄豆，然后加上葱、辣子、油和香醋。汤底酸酸辣辣，非常开胃。不过最初的配料并不是黄豆，而是几块油炸的猪皮和两三尾小鱼，加黄豆是长期演变而来的做法。许多人还喜欢加入一些炸得脆香的花生米，削上几片咸而不腻的火腿片，就着一些嫩绿的葱末儿，就成了这一碗喷香的火腿黄豆面。

推荐餐馆：大石桥小吃（丽江市四方街五号大石桥旁）

米灌肠

里面是糯米粉和猪血，古城小摊。

丽江粑粑

油粑粑挺香，但太腻了，吃不了一个就饱了，古城小吃店。

沙锅饭

古城或周边饭馆。

其它美食

烧烤 丽江烧烤品种很多，特别推荐古城一中对面的。烤土豆、炸土豆 古城小摊。

纳西杂菜煲 几种青菜和豆腐、火腿一起煮，古城周边纳西人开的小餐馆都有。

吹肝 和四川的五香猪肝不太一样，切得飞薄，疏松有孔，味道很好，很有嚼头，很适合下酒。

带皮驴肉 长水路有很多家，味道一流，价格很便宜。

水蜻蜓 丽江特产，蜻蜓在水里还未长出翅膀时就把它抓了，然后油炸，味道特好，一般餐厅和酒吧都有，价格便宜。

纳西烤鱼 香辣，古城很多餐馆都有。

玉米粑粑 用包谷叶子把包谷粒儿压得实实的，咬下去，包谷的清甜四溢。

冰粉凉虾 大理和丽江都有，白色和绛色的组合，酸酸甜甜的味道。

梅子酒 洱源出的小瓷瓶装的，味道也很好，适合带回来和好友共

享。和苏里玛酒一样，很容易让你在不知不觉中醉倒。

木瓜黄焖鸡 适合和梅子酒同进。

胡萝卜蜜饯 丽江满街都有绿丫头的店，里面有果脯和蜜饯。果脯是包装好的。蜜饯是装在大坛子里散称的，很多看不出来原料是什么。

汽锅鸡 由蒸汽通过汽锅中间的汽嘴将鸡逐渐蒸熟。妈妈付餐厅(丽江市古镇新义街纳西古乐宫对面)。



图片来源：欣欣会员—llx238

实惠餐厅

丽江古城里的餐馆往往是巨贵的，而且味道还不一定好，如果事先没有准备，在丽江古城里转悠，吃完往往会大呼不值。在这里，向大家推荐几家还不错的饭店。

【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。

【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，它家的鸡豆凉粉比较正宗。

【吃腊的地方】：腊到处都有，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。

【吃野生菌的地方】：东巴谷野生菌火锅，新城花马街。号称采用玉龙雪山的泉水、高原雪山的虫草、秘不可传的46种野山菌煮炖而成，不过味道确实很鲜美。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。

购物

因地理位置及气候条件的影响，使丽江的土特产独拘一格。药材主要有虫草、天麻、雪茶、人参等；饮食方面有窖酒、海棠果、山崩菜、白芸豆、松茸、鸡棕、程海螺旋藻等；工艺品有丽江铜器、永胜沙金、东巴蜡染、金沙红陶、木制工艺品、丽江皮鞋、火绒布、牛肋巴、司普哩、茨满梨、蜂糖梨、华坪名茶“乌木春”等。

皮具，皮毛

束河是“皮匠之乡”，能找到做工好，皮质好，款式新的皮包店，价格可要比牌子的便宜不少，所以，如果喜欢款式但不建议是否是品牌，可以买一个回去。丽江古城到处在卖的皮毛基本上都是山猫和大狗的皮，不会有什么所谓的草狼草豹，但是作为装饰品仍然不错，视毛色约 100 元--300 元之间。



图片来源：欣欣会员—llx238

普洱茶

丽江的茶铺大多卖的都是普洱茶，普洱茶的功效首先在于普洱茶茶性相对其它茶更温和，暖胃不伤胃，还可以降血脂，老人更宜饮普洱茶，因为普洱能够促进肠胃蠕动和消化，丽江作为云南的重要交易地点，懂行的人买的两百块的普洱，在其它城市也值上千块了。

螺旋藻

丽江程海是世界三大螺旋藻产地之一，其生长的钝顶螺旋藻品质优良。螺旋藻是目前地球上人类已知的营养成分最丰富、最均衡的生物，具有降低胆固醇、解肾毒、提高人体的免疫机能等功能。60~300 元/筒。



图片来源：欣欣会员—llx238

东巴扎染

它借鉴了白族的扎染工艺和苗族的腊染工艺，并且加入了东巴文化的元素，具有独特的审美价值和装饰性。50~200 元/件。

其中由当地人自己制作的手工艺品，值得珍藏，搁在桌面做摆设，效果很不错。15~30 元/个。

银玉器

丽江雪花银打制的银器工艺品，纯度高、硬度低、亮度高，工艺精湛，造型丰富而独特，是不可多得的馈赠佳品。另外，云南与缅甸接壤，所以在丽江卖的玉绝大多数是缅甸玉；同等级别的玉器价格要比上海，北京等大城市的至少低 5~7 倍。所以喜欢玉器的朋可以考虑在丽江选购。

虫草

丽江雪域高原的名产之一，又名冬虫夏草。其滋补和治疗功用在人参、鹿茸之上，价格十分昂贵，每千克上品售价近三、四万元人民币。

娱乐

丽江演出

《印象丽江》

张艺谋主导，分为雪山篇和古城篇，雪山篇是在玉龙雪山脚，以雪山为背景，汲天地之灵气，取自然之大成，用大手笔的写意，在海拔 3100 米的世界上最高的演出场地，让生命的真实与震撼，如此贴近每一个人。

来自 10 个少数民族的铿锵汉子，来自 16 个乡下村庄的普通农民，500 多个有着黝黑皮肤的非专业演员，用他们最原生的动作，用他们最质朴的歌声，用他们最滚烫的汗水，与天地共舞，与自然同声，带给你心灵的绝对震撼。

演出全长 1 个半小时，启用了最先进的造水工程和烟雾效果工程，与自然交相辉映，营造出令人赞叹的视觉效果。全篇分古道马帮、对酒雪山、天上人间、打跳组、歌鼓舞祭天、祈福仪式共 6 大部分。这是一场真正意义上的荡涤灵魂的盛宴。

演出时间：雪山篇每天下午一点半开演，一般建议是早上早点上雪山，中饭过后去看！因为演出在玉龙雪山，因此去看演出要付玉龙雪山的门票，建议早上看雪山，下午看演出，不要浪费了门票。

演出票价：普通票 190 元、VIP 票 280 元、贵宾票 680 元。

《丽水金沙》

丽水金沙以舞蹈诗画的形式，以特有的宁静与祥和，展现在面前的是一片轻歌曼舞，一种天人合一。纳西族的棒棒会、彝族的火把节、摩梭人的走婚还有为了追求自由爱情的殉情，以晚会的形式展示给我们这些不曾接触过丽江的游人。这不仅是一台展示少数民族风情的晚会，更是一次心灵的旅行。

演出地点 在民族文化交流中心剧场，也就是在红太阳广场对面，出古城口往右拐一直走 7，8 分钟就到了。

演出时间 每天 19：30 均有演出，旅游旺季时会加场。

演出票价 门票分 ABC 类，分别是 180 元，160 元，140 元。



图片来源：欣欣会员—llx238

网友点评：演的是古老纳西族的生活，骑马、喝酒、

背篓、殉情、各民族、祈福等等。殉情那一节，看到女子和家人告别，跟随男子离去的时候，被感动地掉眼泪了。还有感于开场时有个演员说的“我会卖力地跳”，场中看到那么多人真的是很卖力地跳，那种真挚的演绎，很动人。

《纳西古乐》

有人说，不到丽江不算到云南，不听纳西古乐不算到丽江，不听宣科讲演不算听过纳西古乐。

纳西古乐由《白沙细乐》、《洞经音乐》和皇经音乐组成（皇经音乐现已失传），融入了道教法事音乐，儒教典礼音乐，甚至唐宋元的词、曲牌音乐，形成了它独特的灵韵，被誉为“音乐化石”。一定要看宣科主持的。

演出票价：

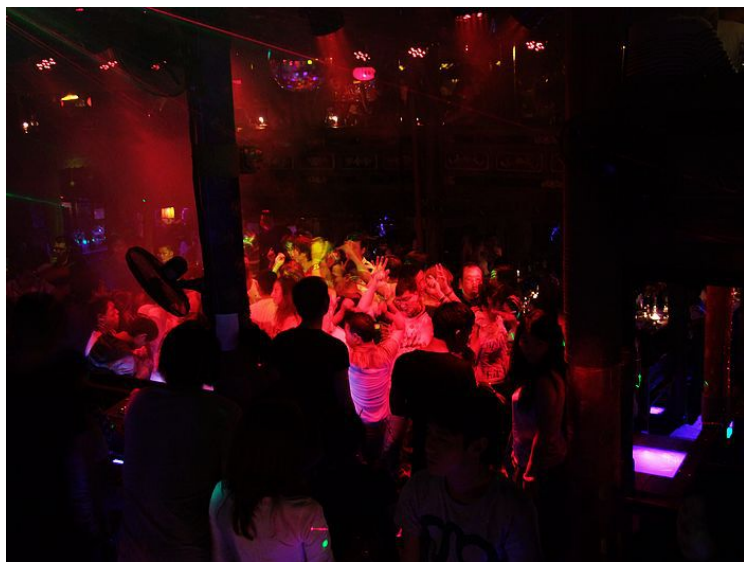
A 票 160 元 B 票 140 元 C 票 120 元

演出地点 古城东大街 演出时间 每天 20:00

丽江酒吧

丽江有特色的酒吧很多，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。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”。

酒吧一条街——新华街



图片来源：欣欣会员—sytem

特色：一般游客或者是想找艳遇的人通常都是去酒吧一条街。由于是古城黄金地段，所以消费较高，一瓶啤酒在 30 元以上。

酒吧一条街，正式的街名是新华街，连接古城入口大水车和古城中心四方街的主要街道。到了晚上这里会很吵，音响开得震耳欲聋，每家门外还有拉客的阿哥和小妹。其实这里的酒吧的庐山真面目就是迪厅，如果你想 High 一点，建议你去这里。

著名的酒吧：有千里走单骑、樱花屋、一米阳光、桃花岛、小吧黎等等。其中的一米阳光，不是电视剧《一米阳光》里那家，拍电视剧的那家已经转行做餐饮业，这家酒吧只是借了名字而已。

音乐火塘（清吧）——五一街

特色：火塘，简言之就是室内地上挖成的小坑，四周垒上砖石，中间生火取暖。火塘文化类似于酒吧，但有很大的不同，这里你可以听音乐看电影喝茶，很随性，当然最重要的是这种和人们交谈聊天的氛围。

五一街上的小酒吧或称作火塘居多，价格比酒吧一条街实惠，风格各异，代表了丽江古城的亚文化。

著名的酒吧：“38 号”、“江湖”、“我在丽江等你”和“大冰的小屋”了。

餐酒吧——新义街

特色：游离于餐厅和酒吧之间的“餐酒吧”以木王宴语和秋月阁为代表，在新义街上。都有歌手驻唱，提供餐饮。这类餐酒吧的美食和酒水价格只有酒吧街的几分之一，相对很实惠。

著名的酒吧：秋月阁餐吧、木王宴语。

秋月阁餐吧每天都有歌手驻唱，主要的歌手是个帅小伙，每天就坐在秋月阁餐厅二楼窗边自弹自唱着，很吸引人，在他们家你可以一边听着歌手唱那遥远的故事，吃着三文鱼和腊排骨火锅，心情好还可以小酌一瓶他们家的招牌酒——号称丽江 XO 的丽江木老爷酒（市面上根本没有卖的，只有政府和木府能见到），餐饮价格属于大众消费，一般人都能接受。

而木王宴语是千里走单骑集团旗下的一家高档餐吧，提供中西美食，也有歌手演唱，可以晚上坐在靠水边的位置边听演唱边品美食，他们家的缺点是价格不便宜。

四方街参加篝火歌舞

丽江古城的精华地带四方街，晚上经常会举行小型的篝火晚会，身穿民族盛装的纳西少女甚至老人都会在这里载歌载舞，和游人手拉手一起欢度美好时光。如果运气好，还可以碰到三朵节、棒棒节、龙王庙会、火把节、朝山节等民族节日，就更热闹。

放河灯

放河灯是丽江古城一种古老的习俗，寄托了人们无限美好的愿望。制作的很精美的荷花灯，中间点上蜡烛，许个心愿，乘着夜色，把它放入清澈的溪流中。

[返回目录](#)

丽江节日

去丽江旅游不仅有美景，还有很多其他的娱乐活动和少数民族节日可以参与。下面欣欣小编就丽江的节日为您详细介绍。

丽江正月十五棒棒会

时间：每年正月十五八

地点在丽江大研古城内，主要包括物资交易、花卉展销、宗教及民俗活动等。节日这天，人们扛着马笼头、鸡笼、犁、耙、桶、锄等各种木制农具涌向丽江纳西族自治县大研镇进行交易。



丽江三朵节

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，以此来欢庆节日。

每年的二月初八日和八月羊日，远近的纳西人云集玉龙山麓的三朵庙，用全羊作牺牲举行称为“三朵颂”的隆重祭拜仪式。人山人海，香烟缭绕，气氛庄严肃穆。届时各家各户也要在家中烹制食品，烧香祭拜。



图片来源：欣欣会员—llx238

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。

丽江七月会

时间：农历七月中旬

丽江七月会是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，人声依旧鼎沸。

纳西族火把节

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。

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。

旅游贴士

最佳旅游季节

虽说丽江的气候是冬暖夏凉,一年四季都适合到这里旅行。这只是对于丽江的大部分地区而言,如果想游历丽江更多的地方,季节的选择是非常必要的。

冬春季到丽江能看到高原雪景,这段时间的雪景是一年四季中员漂亮的。但是如果正赶上下雪天,会给交通带来一些困难,一些路况不好的景点只好放弃,否则就要拿出耐心等着天晴或者雪化。

四五月份到丽江,不仅可以将常规的美景扫荡一遍,真是尽兴得很。

秋天是丽江最美的季节,秋高气爽的天空、色彩缤纷的树木和花朵,映衬着远处的玉龙雪山令人心旷神怡。雨季最好不要到丽江,因为交通带来的不便会让一个绝好的旅行计划落空。

游玩注意事项

1、丽江古城街道由五花石铺地,非常漂亮,而且还有按摩作用。但也提醒各位女士,到古城不要穿高跟鞋,以免增加不必要的疲劳。

2、丽江早晚温差较大,来旅游的朋友千万注意早晚添衣。另外,丽江地处高原,紫外线强、空气干燥,请注意保湿和防晒,防晒霜至少 30 倍以上方有效果。

3、雪山上不宜剧烈运动,不宜饮酒,多食蔬菜、水果,以防发生高山反应。年老体弱者,有高血压,冠心病,心脏病者不宜上雪山。

4、在丽江拉客的人非常多,往往是以低价诱惑你包车,然后把你拉到一些地方骗钱。建议包车让客栈老板找相熟的司机,事先声明行程结束才付费。

5、古城里的客栈都是木结构的房子私密性都不很好,选择客栈及房间时一定要注意。

餐饮注意事项

1、在丽江旅游,游览各种景点的时候,请多备一卷胶卷及电池。

2、因为丽江市平均海拔在 2400 以上,所以相对我国海拔低的城市,米饭会稍微显得生一点,如果吃不习惯,请随时备好干粮。

3、丽江的小吃比较集中,都在大研古城四方街周围一带。

4、丽江口味接近川菜,总体偏麻辣,如果不吃辣的,点菜前一定要对厨师说明。

购物注意事项

1、丽江卖的玉器、茶叶、银器都很暴利,有时候能砍到报价的 10% 买到,银器中纯银的不多,买的时候要多加小心。

2、丽江的手工艺品主要是以银器为主的,如果要买了做纪念,在四方街旁边有正规的银店,切记上当。

3、购物要注意的几条

(1)不能了让丽江眼花缭乱的商品花了眼,要做到谨慎谨慎再谨慎

(2)越往里的商品越便宜的原则

(3)按照原有价格的一半还价、不要相信打折是给你的优惠

(4)不要相信那些跳楼价、不要相信老板是你的老乡

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](#)。