

# 香格里拉 六日游

欣欣官方旅游攻略

- 2013版 -



行程标签：

普达措

虎跳峡

碧塔海

玉龙雪山

印象丽江

小索印象



欣欣旅游  
www.cncn.com

# 香格里拉 6 日自助游行程攻略

目的地：香格里拉      行程天数：6 天      适合人群：户外旅行、身体素质较好者

出游难度：普达措的自然风光、松赞林寺的宗教氛围、白水台的民族文化、独克宗古城的古老建筑，全方位的了解香格里拉的美丽。

花费预算：3000—3500 元

行程标签：香格里拉    大理    虎跳峡    玉龙雪山    稻城亚丁    泸沽湖

攻略说明：**以上价格和时间仅限参考，由于线路较多未能及时更新，请以咨询为准！**

## 参考行程

**A 线**—— 昆明、大理、丽江、香格里拉 6 日风情游

### DAY1 到达昆明

抵达昆明，入住酒店休息。晚上前往白族历史文化名城——**大理**。

### DAY2 大理

早餐后，游览大理风光：乘小船游洱海，洱海东西相望如一轮皓月，南北相望一望无际，烟波浩渺；登国家著名风景区苍山；

游《天龙八部》拍摄外景地天龙洞、乘索道（索道已含）至天龙洞，游大理著名四景之一上关花（大理四景：上关花、下关风、苍山雪、洱海月），登苍山、观洱海、赏田园风光，令人心旷神怡，流连忘返；

游大理古城；品尝白族三道茶：一苦、二甜、三回味，欣赏白族歌舞表演，参观白族民居；赴丽江，游“小锤敲过一千年”的民族工匠村新华民族村。

### DAY3 丽江

早餐后游候鸟的天堂，大自然保护协会基地——**拉市海湿地**，划船、骑马，拉市海水草肥美、湖色优美，被誉为生命的摇篮；

游国家 AAAA 级景区——**束河古镇**；游以其天生丽质，名列《中国名泉》、《中国风景名胜》等书的**黑龙潭公园**，近观玉龙雪山，在雪山脚下的纳西族东巴圣地——东巴大峡谷拍照留念；

游世界文化遗产——丽江古城、四方街（自由活动）领略“形如官印、权镇四方”的大研古镇之“家家门前有流水，户户垂杨赛江南”的古城神韵。

晚上可欣赏名族特色大型歌舞丽水金沙。

## DAY4 香格里拉→虎跳峡

早上丽江出发乘车至虎跳峡。游览气势磅礴的世界峡谷之最——**虎跳峡**。

长江第一湾（江流到此成逆转，奔入中原壮观）虎跳峡至香格里拉。峡谷江面最窄处仅 30 余米，江水被玉龙、哈巴两大雪山所挟峙，海拔高差 3900 多米，沿金沙江大峡谷顺江而下，人在山水画中游，虎跳峡，迂回长达 25 千米，沿着峡岸游走，时而飞瀑直泻，时而巨石横生，那震耳欲聋的咆哮，那吞天吐地的气度，完全成了一种雄性威力的宣泄，你能感受到心脏与整个峡谷共鸣的震撼！

## DAY5 松赞林寺

早餐后，游览**松赞林寺**，是云南小规模最大的藏传佛教寺院，也是藏区有名的大寺院之一，松赞林寺又称归化寺，距中甸县城 5 公里，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，还是川滇一带的黄教中心，被誉为小布达拉宫，该寺依山而建，外型犹如一座古堡，集藏族造型艺术之大成，有藏族艺术博物馆之称。

纳帕海位于香格里拉县城西北部，是个季节性高山湖泊，也是云南省少有的亚热高山沼泽和沼泽化草甸，其三面环山，一面与大中甸盆地相连。纳帕海世故语称为“纳帕错”，汉语意为森林背后的湖。

中餐后乘车返丽江。

## DAY6 返程

早餐后，从丽江乘车回昆明，沿途观赏滇西北高原风光，抵昆后结束行程。

## B 线—— 丽江、香格里拉、稻城亚丁环线自助 6 日游

### DAY1 丽江→石鼓→千龟山→奔子栏→四方街

7:30 吃过早餐，前往**石鼓镇**，车览拉市海风光，后参观红色景点**渡江纪念塔**、位于石鼓镇弯点区域登高眺望长江第一湾，聆听因逐鹿中原而影响华夏历史篇章而著称的“革囊渡江”事发地的历史典故；

欣赏素有高原江南之称的**金沙江河畔风光**，深入世界遗产三江并流风景名胜八大板块之一的**老君山片区**；

游览三江并流区域中唯一以丹霞地貌著称的**千龟山风景区**，欣赏千万年地质作用下形成的赤红色的丹霞地质地貌奇观，境内丹霞岩分布在千峰万壑间，景象蔚为壮观，令人叹为观止（徒步上山 2h，下山 1h，落差约 500m，极费体力）。

观金沙江河谷风光及田园美景，路上参观万里长江激流勇进中的第一山**鸡公山景观**，跨越金沙江，抵达茶马古道重镇——**奔子栏**，进入太阳谷地貌区域，因该区域无论生态植被还是自然条件都极其恶劣，犹如非洲东海岸的东非大峡谷的景观，故该地享有中国·西部太阳谷之美誉；茶马古道史上著名的小镇：川西的瓦卡与云南的奔子栏隔江守望，相互向世人诉说着千百年来茶马古道第一渡的历史篇章……

#### 欣欣小贴士：

- ◆ 这一天沿途均为油路，整体地势平缓；千龟山景区内设施环境稍微欠佳，骑马需注意安全。
- ◆ 建议骑马上山徒步下山走环线，景致不一样；景致集中在下马后的徒步及登顶路段，切记：拍照不走路，走路不拍照！

### DAY2 奔子栏→得荣→乡城

沿着**金沙江**北上前往素有甘孜江南之称的川西南小县城乡城，在穿越金沙江大峡谷后进入中国西部太阳谷地貌区域，因该区域无论生态植被还是自然条件都极其恶劣，犹如非洲东海岸的东非大峡谷的景观，多年来游历于此的国内外旅行者及摄影爱好者给其冠上中国·西部太阳谷之美称；

欣赏独特地质地貌作用下的三壁夹两江景观，观定曲河风光抵达有中国西部太阳谷之称的川西南小城——**得荣**；

欣赏藏乡田园风光，翻越马鞍山，欣赏迷人的高原地貌风光，观巴姆神山，抵达有“香巴拉”之美誉的川西县城——**乡城**

#### 欣欣小贴士：

- ◆ 这一天沿途为油路，海拔高差大，适当服用抗高原的保健品有助于抗御高原反应；
- ◆ 在高原上切忌奔跑或剧烈运动，有异常状况及时告知他人，大家共同克服；
- ◆ 当日最佳看点在于得荣之后和沿途风光，可以边走边玩，边玩边走，行行摄摄，乐在其中。

## DAY3

## 乡城→稻城→亚丁村

由乡城出发沿途欣赏硕曲河谷风光，前往蓝色星球最后的一片净土，被誉为“最后的香巴拉——稻城亚丁”，穿越并欣赏迷人的马熊沟风光，翻越柯鲁克雪山（海拔 4720m）时，站在垭口，俯瞰草甸、杜鹃林及眺望群山，“一览众山小”的感觉尽在其中。

下山途中隔窗望路，公路犹如纽带，给人一种释然的感觉，欣赏桑堆民居、桑堆草原、稻城稻坝风光，在河边上拍摄杨树林、河流和雪山风光。

欣赏色拉草原风光，乘车翻越波瓦山（海拔 4513m），欣赏迪西塘草场风光，穿越延绵数里的杜鹃林海，沿着美丽如画的赤土河谷欣赏杜鹃谷前往日瓦；前往日瓦进入被联合国教科文组织列为“世界人与生物圈”保护名录的稻城·亚丁风景区，抵达躲在神秘天堂的亚丁村。入住民居，享受别样旅程感受，这里也是最好的近距离与雪山、森林、农庄、田园等景象相互交融的地方；在这里，您可以将整个世界遗忘！尽情行摄或欣赏晚霞风光以及次日的晨曦朝霞。

## 欣欣小贴士：

- ◆ 稻城亚丁因被誉为“最后的香巴拉”而闻名于世；稻城亚丁之行，除了亚丁景区之外，其间沿途路上景色美不胜收。
- ◆ 摄影点主要是在马熊沟、无名雪山、稻城周边及前往日瓦的路上；波瓦山杜鹃谷路段可谓是杜鹃林海，若是赶在杜鹃怒放的时间抵达，定会令人惊喜狂热；无名雪山等地的杜鹃花及其他野花开放时间为 4 月-8 月间；而波瓦山山谷杜鹃花儿是在 5-7 月份开放，依据海拔、降水、气温不一而有所不同。
- ◆ 这里天的路上，风光绮丽，沿途可以欣赏溪流、峡谷、雪山、草甸、牧场、森林等景致，行程相对轻松，可悠闲行摄，在傍晚赶到亚丁看日落即可。
- ◆ 到亚丁，有三件重要的事情要做：一是给数码相机和手机等充满电；二是整理好行李，把需要带上山的和不必要的分开放置；三是最好不要洗澡，避免感冒引起高原并发症。

## DAY4

## 亚丁村→日瓦

起床后，欣赏晨曦中的朝霞景观，是绝大多数人追求的圣景；

早餐后，前往亚丁风景区龙龙坝，可选择骑马或徒步上山直接抵达冲古寺，前往朝拜卓玛拉措神湖（珍珠海），朝观仙乃日神山（意为观世音菩萨，海拔 6032m），前往洛绒牛场，远观夏诺多吉神山（意为金刚手菩萨，海拔 5958m），央迈勇神山（意为金文殊菩萨，海拔 5958m）；

观赏野生动物、高山草甸、花蕊、雪山、森林、冰川、湖泊、河流，体验人和自然和谐相处的天然妙趣。让神山圣水与心共吟，尽情沉醉在梦幻之地。

下午返回日瓦。

## DAY5

## 日瓦→香格里拉

尽可能天蒙蒙亮就在日瓦出发，穿越亚丁风景区腹地欣赏俄初山风光，此区域由于落差所致高原立体生态极其明显，清晨站在俄初山上的草甸区域回眸展望，天气晴好运气佳可以看到稻城亚丁众神山展现于眼帘。

翻山之后海拔极速下降到清澈见底的东义河，经近乎被世人遗忘的村落；穿越遮天蔽日般的原始森林区域，欣赏美丽的香格里拉杜鹃沟谷，翻越红彤垭口，欣赏美丽的天鹅湖风光，天气晴好在左前方向可以遥望玉龙雪山和哈巴雪山，翻越嘉丝谷垭口。

下山前往香格里拉，旅途中可以欣赏到溪谷涓涓细流，仿佛人间仙境，沿途雪山、草甸、溪流、森林遍布其间，景致令人惊叹，下午抵达香格里拉。参观迪庆藏族自治州博物馆。看看三江并流及周边区域模型图，进一步了解藏区文化，游览距今已有1300多年历史的茶马古道重镇——月光城：是一个以藏族居民为主的老城镇，作为前藏交通枢纽，历史上一直是康巴地区最繁华的城镇。

在这里，可以了解到高原民族多姿的生活文化，登龟山大佛寺亲自转动大世界吉尼斯纪录的转经筒。

## DAY6

## 香格里拉→白水台→虎跳峡→丽江

早起出发告别香格里拉，前往纳西圣地——**白水台**，白水台位于三江并流八大片区之一的哈巴雪山片区的山麓之下，这里是纳西族人的发祥地，每年农历二月初八是纳西族人最隆重的三朵节，数以万计的纳西族人相聚这里，举行庄严而隆重的法事祭祀活动；

近观俯瞰犹如世外桃源般的田园村落和奇特的自然地质地貌景观，仰望哈巴雪山与遥望玉龙雪山，仿佛置身于仙境般的梦境。穿越下虎跳峡—中虎跳峡—上虎跳峡，感受鬼斧神工的旷世之作，站着虎跳峡景区公路的安全地段，感受气势磅礴的意境，方知人类对于自然界来说，实在是渺小而又卑微。

抵达丽江后闲逛丽江古城，体验惬意的休闲时光……

\*该行程攻略由昆明康辉永华旅行社梦幻之旅提供线路，以上行程和交通仅供参考\*

## C线

## —— 丽江、香格里拉、泸沽湖六日游

## DAY1

## 到达丽江

到达丽江，入住酒店，稍作休息之后，游览丽江**大研古镇**、**四方街**，街区民居多为“三坊一照壁，四合五天井”的传统布局，与“形如官印，权镇四方”的情形之相映的是三条从玉龙雪山流下的清溪穿城而过，给古城带来勃勃的无限生机。在此还可

以欣赏到唐宋时期流传下来的洞经音乐“四方纳西听音”，它被称为“世界音乐史上的活化石”。

漫步街市，自行品尝纳西风味小吃，您将领略到“家家溪水绕户转，户户垂扬赛江南”的独特古城风貌。

## DAY2 丽江→香格里拉

观赏终年积雪不化的**玉龙雪山风景区**，它汇集了整个丽江的自然生态以及纳西族民族灵魂的精神文化王国。

在景区内参观有“青山抱玉”之称的国家 AAAA 级旅游风景区——**玉水寨**，这里有两株被列入云南古树名录的千年古树，古树下一股清泉喷涌而出，带着水花向南流，注满一个又一个玉水潭，形成了三叠水瀑布群，被予为“神龙三叠水”。

在此还参观现存的规模最大、保存最完整的纳西文字壁画“木氏土司壁画”，其纳西东巴文字画，被誉为世界上“唯一活着的象形文字”；游览自然生态大峡谷**东巴谷生态文化园**，这里有“工匠之乡”的美称；

午餐后，参观螺旋藻配送中心（参观时间约 30 分钟），了解高原螺旋藻的神奇养生价值。之后游览高原雪域湖泊——拉市海，是云南省第一个以“湿地”命名的自然保护区，目前在这里共有鸟类 57 种，每年来越冬的鸟类就有 3 万只左右，具有良好的观察野生候鸟的旅游资源。

之后乘车前往香格里拉，途中远观长江第一湾。抵达香格里拉后，漫步于“茶马古道”的重镇——**独克宗月光古城**，深度体验香格里拉的纯净神秘。

晚上可以参加民风浓郁的藏民家访，品尝酥油茶和青稞酒，欣赏藏族歌舞表演。

## DAY3 香格里拉→丽江

首先前往**中国藏医药文化博物馆**，体验藏族特有的精深、神奇藏医学及其浓郁的民俗文化。游览香格里拉最有高原草甸特色的**吉达姆草原**，这里雪山、草原、牛羊组成了大西南独特的塞北风光。

游览著名的**蓝月山谷风景区**，景区汇集雪山、峡谷、森林、湖泊、花海、草甸等香格里拉特有的自然景观和生物。登上海拔 4449.5 米的石卡雪山公园后，一幅巨大壮美的画卷将呈现在您的眼前，亚丁仙乃日雪山、斯朗多吉雪山、央迈勇雪山、哈巴雪山、三多神化身的玉龙雪山、碧罗雪山，还有八大藏传佛教神山之首的梅里雪山都将映入帘，让人叹为观止！

景区里还有草质良好的“亚拉青波牧场”和生态植被保护得极其完好的万亩杜鹃林。景区最高点与最低点的相对高差 1179 米，几乎包容了滇西北“三江并流”世界自然遗产地“亚高山带”和“高山带”所有自然垂直带立体生态景观资源。

乘车返丽江，途中游览气势磅礴的天下第一奇峡——虎跳峡，其东面为丽江的玉龙雪山，西面为迪庆的哈巴雪山，峡谷垂直高差 3790 米，是世界上最深的峡谷之一，构成世上罕见的山水奇观。

抵丽江后，参观**滇缅玉石城**。

晚餐后参观世界文化遗产束河茶马古镇，张艺谋导演的“千里走单骑”就是在这里拍摄的，被评为“2005 年中国魅力名镇”。

## DAY4 丽江→泸沽湖

早餐后，乘车前往一个神秘的世界，被海水般湛蓝的湖水包围着的人类文明的乌托邦——**泸沽湖女儿国**，湖畔周围为摩梭族人聚居区，当地保留有传统的母系氏族社会的生活方式，其独特的走婚习俗为国内各民族所少见。

## DAY5 泸沽湖→丽江

早晨 乘“猪槽船” 游览泸沽湖，其清澈宁静，自然脱俗。

独木小舟贴着水波荡漾在湖中，此起彼伏的渔歌委婉悠扬，把您带入一个如诗如画的美妙境界。泸沽湖不仅水清，而且岛美，里雾比岛就是湖中最具观赏价值的景点，岛上树木葱笼，百鸟群集，是南来北往的候鸟、野鸭的栖息之处，美国学者洛克在《中国西南古纳西王国》书中赞为“真是一个适合神仙居住的地方”。

拜访当地摩梭族人，了解摩梭族人的风土人情。

后乘车返丽江，参观始建于乾隆二年的**黑龙潭**，又名“玉泉公园”，玉泉两次被皇帝敕加“龙神”的封号，使之成为中国名泉，这里尤以龙潭倒映十三峰的景点最为著名。

## DAY6 返程

早餐后，从丽江乘车回昆明，沿途观赏滇西北高原风光，抵昆后结束行程。

**\*该行程攻略由深圳市海外国际旅行社提供线路，以上行程和交通仅供参考\***

## 自助游必备工具 TOOL



打折机票



火车查询



公交查询



特价酒店



优惠门票



天气查询