

精彩抢鲜看



丽江古城

又名“大研镇”，是一座没有城墙的古城，有的是光滑洁净的青石板路、土木结构的房屋、无处不在的小桥流水。



丽江糍粑

当地的风味主食，它薄如纸、层次多，又称“千层饼”，吃的时候配以火腿、花椒、葱花、猪油等，有咸甜两种口味。



雪茶

又名地茶、太白茶。丽江雪茶，生长于海拔4000米以上的雪域高山苔鲜植物带，系天然野生，不能人工栽培。

提前早知道

适合人群：所有人

时间：七天

花费：4500元

旅游最佳时间：首推秋季。

因为这时秋高气爽；其次为夏季。当然春季的丽江鲜花盛开，冬季则有充足的高原阳光，也不失为好选择，春季山花烂漫。冬暖夏凉，四季皆宜。

本地人忠告

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。来丽江最好住在古城里，古城里面黄金周的住宿会很紧张，但是黄金周一结束，立刻就空房多多，价格也大幅度下降。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：丽江必做的事

P5：探访丽江

P7：线路推荐

P10：交通

P13：景点介绍

P23：住宿

P26：美食

P29：购物

P31：娱乐

P34：文化活动

P35：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：[971280012](#)、[sametour](#)、[丽江国旅](#)、[迦颦](#)、[雪焯闻笛](#)、[丽江单行道](#)、[上宦马](#)、[WSS9480626](#)、[金盾旅行社](#)、[Ivyozhu](#)、[maikoujosen](#)、[丽江背包者旅游](#)

必做的事

听一朵花开的声音

丽江的美，不仅在于古城的奇特建筑，也不仅因令人赞叹的雪山、流水，这里还有繁多似锦的花卉。在丽江的诸多花卉里，最常见也最抢眼的要属三角梅，几乎随处可见，水边、墙角、屋檐下，三角梅的色彩一般都很鲜艳，十分抢眼也很上镜。春天的丽江，每年三月，城北十五公里处玉峰寺的山茶花也开的绚烂。玉峰寺内外均中有种有山茶、樱花、山玉兰等名贵花木，尤以上院中的“万朵山茶”驰名中外。也许是玉龙雪山流水的滋润，也许因空气清新极少污染，丽江的花草才这般艳丽。如果五六月份到丽江，花草可能更多。有了它们的装点，古城更增添了迷人的魅力。



图片来源：欣欣会员—sametour



图片来源：欣欣会员—971280012

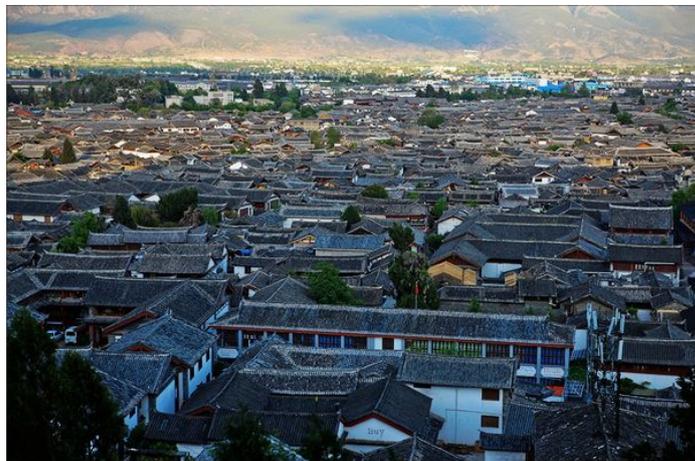
去酒吧泡泡

丽江的酒吧之多，令人难以想象。很多白天的餐吧、咖啡馆，夜里摇身一变似乎就换了一张脸。所以在丽江“泡酒吧”几乎成了夜里必做的事。当然你可以来瓶啤酒，也可以只喝可乐，图的是个逍遥，要的是份心境。丽江大小酒吧各有特色，喜欢音乐的可以找有驻唱歌手的，喜欢安静的可以找个静吧，喜欢热闹的找靠小河的窗子，很多游客高兴起来打开窗户就拉歌，气氛顿时就high起来了。心境找到了，目的地就达到了。旅行是种生活，不是放纵的理由，丽江也真的容纳不下太过激昂的想法，天黑了，早点回旅馆洗洗睡吧，明天的旅行还要继续。

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。喝着玉龙雪山的雪水泡的绿茶，晒着暖暖的太阳，看着古城和雪山全景，灿烂的阳光幸福地撒在脸上，感觉舒服极了。

可从四方街沿翻越狮子山的石阶步行至万古楼，大约需要30分钟的时间，这样可以一边攀登，一边观景，休闲舒适，别有一番情趣。另外，从四方街往万古楼的途中，也有许多的观景客栈，观景咖啡屋。点一杯特选咖啡，坐上高脚凳，穿过层层屋檐木椽俯瞰古城，双脚悬在半空，脚底下是光滑照人的石板路，哗啦啦的水里静悄悄的鱼——这里就是丽江。



图片来源：欣欣会员—丽江国旅

拉市海骑马划船看鸟

拉市海是一个湿地自然保护区，高原湖泊水平如镜，玉龙雪山的倒影清晰可见。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。如果不想骑马，划船观湖则是最好的选择，宽阔安静的湖泊，清冷的天空下，湖面泛着盈盈的蓝光。

湖中稀疏站立着柳树，亭亭玉立。浅湾里和岸边，是一群野鸭，或扎猛子寻鱼虾，或交颈而眠。你也可以在湖边依偎而坐，让思绪任微风飘洒，静静地等待夜幕降临，欣赏令人震撼的拉市海晚霞。每到冬天，大批的候鸟从北方迁徙而来，千百只鸟儿一齐从湖面上飞起，从头顶上掠过，万鸟齐飞，海天共舞，人鸟相亲，喜欢观鸟的人一定不要错过。



图片来源：欣欣会员—迦馨

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。玉龙雪山以险、奇、美、秀著称，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。终年积雪的玉龙雪山由北向南排列成 13 个高峰，在蔚蓝的天幕衬托下，宛如一条玉龙凌空飞舞。

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，不是为了登顶，而是为了感受。下雪山可以去趟玉水寨，看看那么多濒临灭绝的鱼儿和鸳鸯一对对幸福的在水里自由穿梭。



图片来源：欣欣会员—雪焯闻笛

品尝鲜美的东巴谷野生菌火锅

东巴谷野生菌火锅，位于花马街，号称采用多年的玉龙雪山的泉水、高原雪山的虫草、秘不可传的 46 种野山菌，通过 12 小时文火煮炖而成。丽江的野生菌品种多，味道鲜，营养足，素有“男人的加油站，女人的美容院”美称。各种各样的野山菌，别的地方也吃不到。锅底也是有特色的火腿锅底，或者是乌鸡，味道极其鲜美，不可不尝。

花一天的时间在古城里“迷路”

到了丽江的一大乐趣就是在丽江古城这个“迷宫”城里找寻一个正确答案，而这显然是个多选题，花上一整天穿梭在古城的大街小巷间，不用地图，凭心穿行，不担心走错，不担心迷路，在小桥流水人家的氛围里寻找属于自己的那一条街，那一条巷，那一户人家！

在大大小小的商铺里淘宝

如果认为丽江没什么可淘的那就错了，在丽江淘是一个既考体力又考技术的活，要淘到喜欢还便宜的披肩，驼铃不是体力就能解决的问题，像是最简单的丽江名小吃，鸡豆凉粉，黄豆面外加蜜钱，没有点淘的技术含量，吃到难吃又贵的，那只能说你淘的功夫不到家。

在古城的民居客栈里住上一次



图片来源：欣欣会员—丽江单行道

古城里的民居客栈是古城的另一大特色，三房一照壁的独特格局，加上郁郁葱葱的绿树红花让在钢筋混凝土里久居的你顿感清新自然，舒适惬意，而古城上百家客栈，各有各的特色，选择哪家就看你个人的兴趣了，坐在犹如自家院子的藤椅上喝上一杯咖啡或是清茶，生活原本如此惬意。

从四方街寄一张明信片



图片来源：欣欣会员—WSS9480626

丽江大概是最能理解旅游爱好者的古城，座落在四方街的邮局便是最好例证。

邮局虽然不大，但可以盖纪念戳，也可以寄明信片，还能买些特色邮品。四方街的邮局，为了方便游客，基本每天都开门，这在全国邮政系统对外服务窗口并不多见。

所以到丽江，别忘了从这里给朋友或者给自己寄上一张明信片，这也是丽江最好的纪念品。

吃鸡豆凉粉和丽江粑粑



图片来源：欣欣会员—上宦马

丽江的小吃最典型也最知名的，莫过于鸡豆凉粉和丽江粑粑，这两样小吃在丽江古城的街头几乎随处可见。

鸡豆原是丽江相邻的大理州洱源县的特产，将鸡豆泡透磨细过滤成浆，然后煮熟，倒入各种容器冷却成形，便成了鸡豆凉粉。吃的时候把凉粉切条或者切块，拌上当地人自己调制的配料，就可以食用了。

鸡豆凉粉入口软糯，加点辣椒油，麻辣鲜香，超受女孩子欢迎。丽江粑粑是纳西族的特色食品，明代《徐霞客游记》中即有记载。

丽江粑粑特点之一是色、香、味俱佳；丽江粑粑的第二个特点是不易变质变味，做好后放置数天，不会发霉。煎制的丽江粑粑酥脆香甜，是每个到丽江的游客都不能错过的。

在古城里发发呆

来到丽江总会下意识的大脑空白。走在古城的石板路上思绪不由神游天外，只随着自己的感觉穿街过巷；坐在院子里竟也能对着阳光傻笑半日。

都说丽江适合发呆，似乎丽江的空气里充满了这种基因，想想工作时紧绷的神经，到丽江发呆变成一件很幸福的事。

探访丽江

概况

丽江市位于云南省西北部云贵高原与青藏高原的连接部位。市区中心海拔高度为 2418 米，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”。北连迪庆藏族自治州，南接大理白族自治州，西邻怒江傈僳族自治州，东与四川凉山彝族自治州和攀枝花市接壤。战国时属秦国蜀郡，汉属越郡，三国属云南郡，南朝为遂段县，大约在此时纳西族先民迁于此。唐时曾为姚州都督府地，后为吐蕃，南诏地，称桑川，属剑川节度。

丽江古城是一座没有城墙的古城，光滑洁净的窄窄的青石板路、完全手工建造的土木结构的房屋、无处不在的小桥流水。大研古城是一座人文的小城，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，他们身着遥远年代的靛蓝色衣服，头戴红军时期的八角帽，哼着一首叫纳西净地的歌曲，吟唱着心中的净地，对眼前身后猎奇的目光视而不见、不屑一顾。

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，古代称为“麽些江”的滇、川、藏交界的金沙江流域，东与四川毗邻，北同西藏接壤，是云南通往西藏的必经之地，换句话说，是“茶马古道”唯一的一条通道。据专家考证，茶马古道肇始之日，最早可以追溯到秦统一六国时。至唐代，滇藏贸易更加频繁，“唐蕃会盟”促进了古道上的茶马生意。明清以来，地处茶马古道要冲的丽江，已经如徐霞客所说的，“富冠诸土邦”，若没有茶马古道，丽江的繁荣是不可想象的。

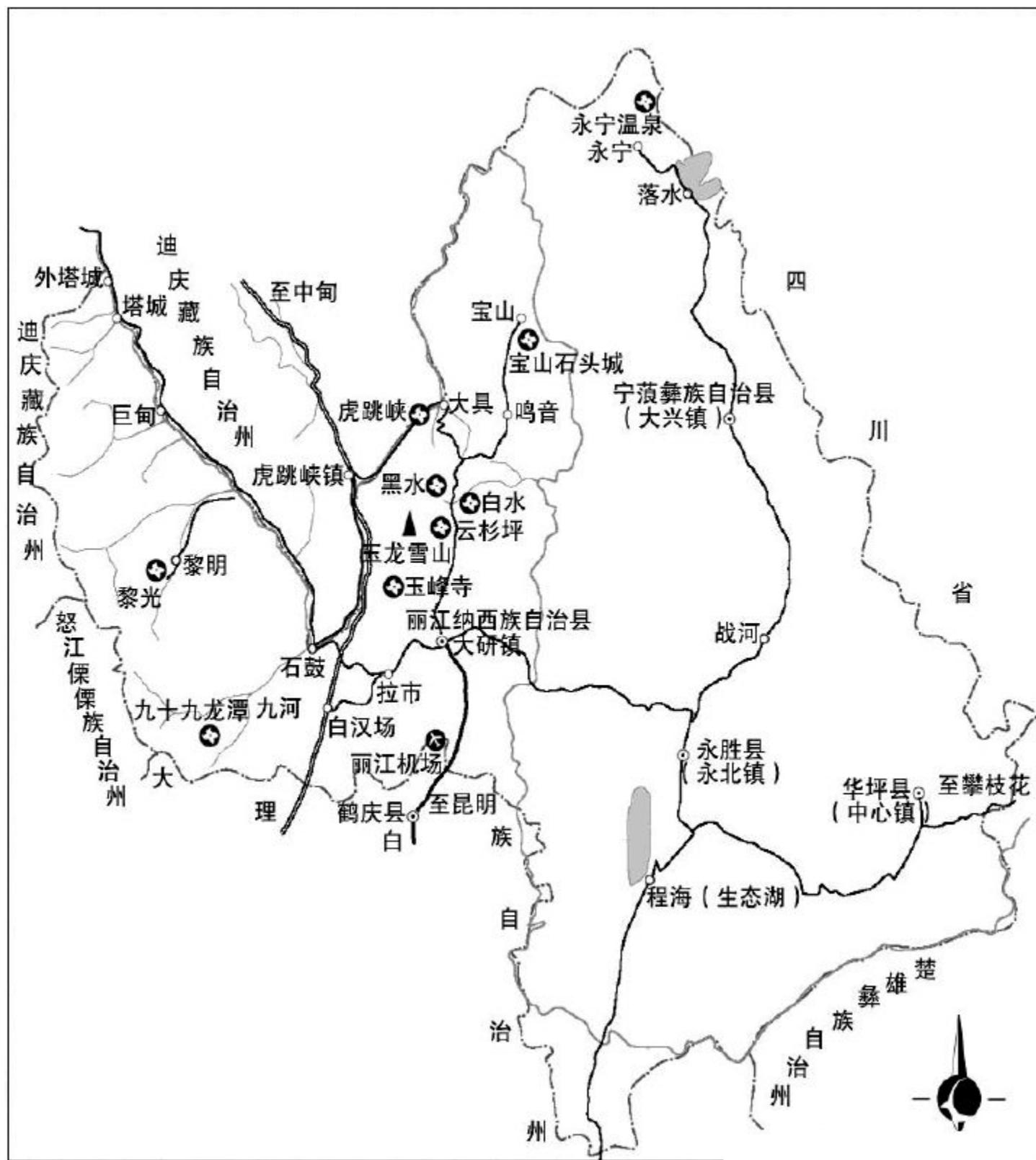


图片来源：欣欣会员—WSS9480626

但茶马古道的功能决定了它只能作为一条贸易商旅要道而存在，随着更加便利的公路大规模开辟，茶马古道的社会经济功用被取代，它最终不顾人们的眷恋，化为一条真正的“古道”。昔日的马帮，也将马骡换成了跑得更快的卡车。但据当地人说，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。也许有一天，这些活在隐秘岁月里的最后的马帮，也会把他们的马永远拴到家中的马厩里，把马帮和茶马古道，永远留给人们去想像。

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。表意方法主要是用一个字或几个字代表一句话，字句从左至右，自上而下。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，最早是写画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！



线路推荐

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

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。

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。

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。

玉龙雪山 → 玉峰寺 → 丽江古城路

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。而玉峰寺有着著名的“万朵山茶”。

交通

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 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。

玉龙雪山 → 玉峰寺：坐中巴车前往玉峰寺。

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

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，乘坐去白沙村的面的，或

自行包车前往，或者骑自行车前往，一路上风景甚美。

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车 3-5 元/人次。

玉峰寺 → 玉龙雪山：玉峰寺就位于玉龙雪山脚下。

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“三五三东”，属于大玉龙景区，都是可以单独买票。

交通

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，乘坐去白沙村的面的，或

自行包车前往，或者骑自行车前往，一路上风景甚美。

白沙壁画 → 东巴万神园：建议包车前往。

东巴万神园 → 玉水寨：两地相距约 2 公里，可步行前往。

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：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。

拉市海 → 束河古镇：没有公交车前往，建议包车。

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……

交通：黑龙潭 → 东巴文化博物馆：黑龙潭公园北门即是东巴文化博物馆。

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。

长江第一湾 → 丽江古城：包车返回。

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

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）—28道拐—诺余村—桥头—丽江

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，最近的是在距离景区9公里的虎跳镇住宿，那里的住宿价位在100元/间左右。当然，如果您来得及赶回丽江古城的话，可以住在古城里。

欣欣小贴士

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。

欣欣线路推荐



丽江玉龙雪山纯玩一日游

欣欣价：580起 [立即预定](#)



昆明、大理、丽江、香格里拉8日游

欣欣价：780起 [立即预定](#)



丽江三天两晚自由行

欣欣价：630起 [立即预定](#)

>> 更多线路推荐



交通

外部交通

飞机

[>> 更多打折机票信息](#)

目前丽江已经开通直飞国内（北京、上海、重庆、成都、广州、深圳等）多座城市的航班。

另外也可以选择先到达昆明，再从昆明转机或乘车前往丽江。这两个好处，一是因为到昆明的航班比较多，二是有时候飞昆明转机比直飞丽江要便宜一点。昆明-丽江全票 780，通常有 2-5 折票，飞 45 分钟。

丽江机场距离市区 28 公里，机场有民航专线车往返于机场和市区之间，票价：15 元/人，终点站在新城云南航空公司售票处门口；打车 80-120 元。一些客栈也可以提供接机服务，最好提前与客栈联系好。车子一般是小面包，只要是客栈安排的车，安全是没问题的，会把你直接送至客栈。

欣欣小贴士：办理登机手续时最好选择座位号为 A 的位置，快到丽江的时候飞机会在玉龙雪山附近拐弯，A 位置能从空中拍到美丽的玉龙雪山。

火车

>>更多火车时刻信息

丽江已经新建成了火车站并投入使用。原丽江东站改为货运站，不再办理客运服务。新丽江站位于玉龙县城南口片区上吉村，距丽江城区约 10 余公里。

乘客可从丽江古城口（水平广场）乘坐 4 路公交车直达火车站，或从古城南门白龙广场乘坐 18 路公交车直达火车站，也可从古城口坐 11 路公交车到丽客隆超市对面坐 16 路公交车直达火车站。

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。

昆明——丽江

车次 始发站 发车时间 到达时间 终点站

L9646 昆明 22:50 09:35 丽江

K9606 昆明 21:58 07:00 丽江

K9602 昆明 22:28 07:28 丽江

K9610 昆明 10:00 18:48 丽江

L9630 昆明 11:26 20:40 丽江

丽江——昆明

车次 始发站 发车时间 到达时间 终点站

K9604 丽江 08:38 17:23 昆明

L9632 丽江 08:00 17:53 昆明

K9612 丽江 20:56 06:01 昆明

K9608 丽江 21:50 06:52 昆明

L9648 丽江 22:42 08:10 昆明

汽车

>>更多汽车时刻信息

长途汽车是前往丽江较经济的交通方式，时间充裕的朋友可以选择这种方式。

先飞机到昆明，然后大巴经过楚雄、大理，到丽江。白天有高快，早晨——中午发车，206 元，晚上 7、8 点到丽江。

晚上有夜卧，票价 190 元（可以跟司机直接砍到 140 元左右），次日早晨 6 点多到丽江。昆明到大理段是高速，大理到丽江段是二级公路，全程 527 公里，行车大约 8—10 小时。从昆明长途客运站、潘家湾长途客运站、东西南站、南窑客运站、关上云旅客运站均有客车发往丽江。

丽江客运中心

地址：大研古城西南角长水路，云杉旅游开发总公司旁边，从古城 1 路车可直达。

丽江旅游客运站

地址：长水路 329 号

丽江高快客运站

地址：香格里拉大道北段，古城坐 8 路车可直达。

自驾

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。在丽江境内以 214 国道由南向北穿境而过，往北可过中甸抵西藏境内，往南可经大理去全国各地，但因地理方面的原因，这里一般都是普通的盘山柏油路面。

自驾去丽江，一般走的路线是从昆明到丽江，距离约 500 公里，其中从昆明到大理可选择高速公路，也可走 320 国道，从大理去丽江走 214 国道。

内部交通

出租车

游客在丽江古城闲逛，步行即可，当然也可乘的士。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，一般仅县城内浏览不超过 8 元，所以很实惠。在晚上，的士司机会根据政府的许可提高起价，一般在 11 元左右。

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。有些司机会拉客，向你推荐客栈，请不要轻易相信。

公交车

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。

重要公车线路：

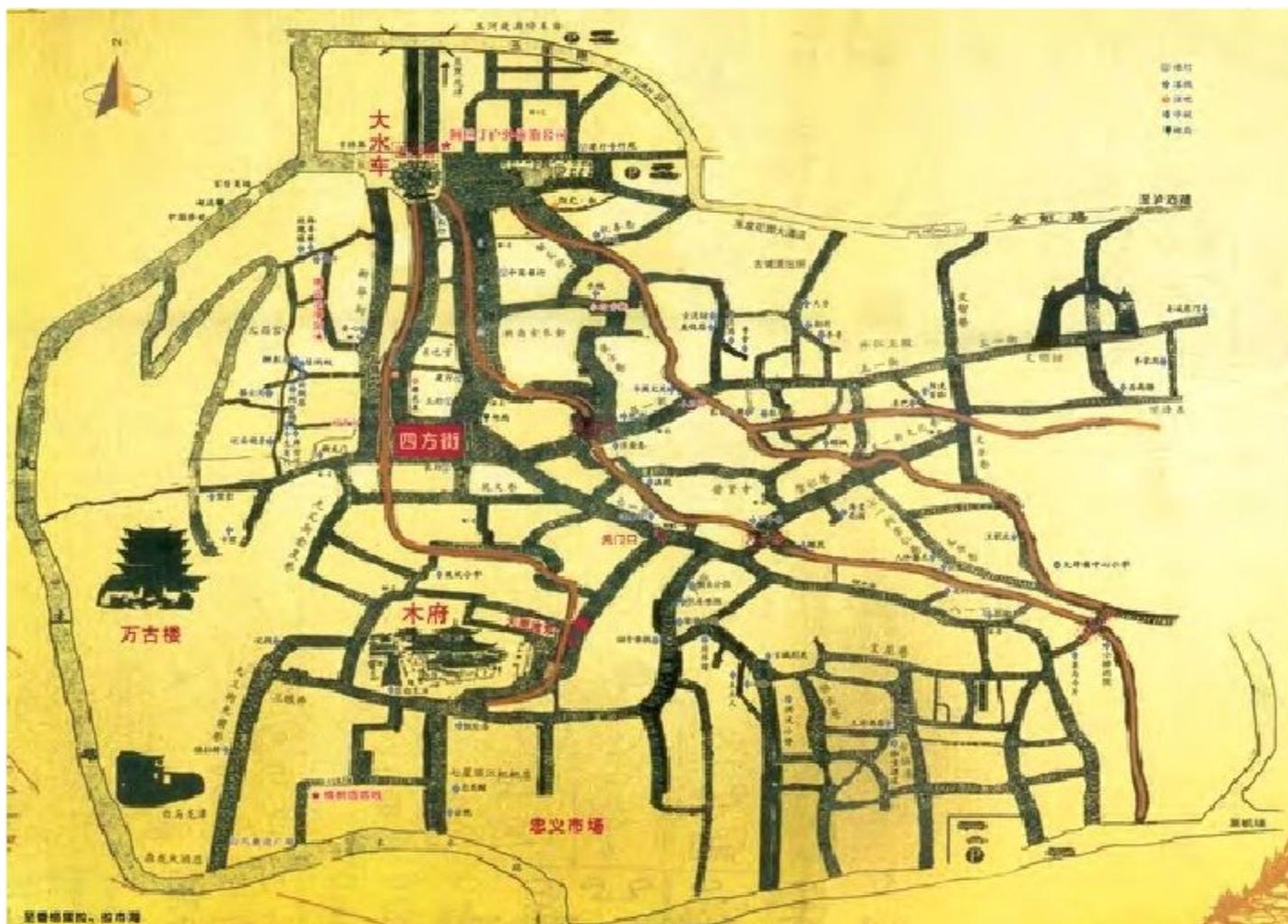
- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1 路：新大街-丽江宾馆-民航站-客运站-民主路； | 2 路：民主路-客运站-正东路； |
| 3 路：南环路-客运站-新大街； | 5 路：新大街-长水路-拉市乡； |
| 6 路：新大街-北郊小区-白沙街； | 7 路：新大街-白沙壁画-玉峰寺-甘海子-云杉坪 |

自行车

丽江红太阳广场便有自行车出租服务，租费 15 元/天，丽江古城国际青年旅馆也有这项业务。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。很多客栈也会提供免费自行车或租自行车的业务，建议可以骑行至束河古镇或者白沙古镇，感受下当地的文化，沿途风光和骑行乐趣绝对是独一无二的。

景点介绍

丽江古城



丽江古城又名“大研镇”，位于丽江坝中部，北依象山、金虹山、西枕狮子山，东南面临数十里的良田田野。是一座没有城墙的古城，有的是光滑洁净的窄窄的青石板路、完全手工建造的土木结构的房屋、无处不在的小桥流水。丽江古城面积约3.8平方公里，海拔2416米，始建于南宋末年，至今已有800多年的历史。大研古城近千年来一直是滇西北政治、经济、文化、军事重镇，是元代的路宣抚司、明代的丽江军民府、清代的丽江府的驻地。

丽江古城倚玉龙雪山雪水、黑龙潭潺潺清泉而建，依山傍势，环绕古城的三大水系从玉龙桥穿街过巷，入院穿墙，流布全城，形成“家家流水、户户垂杨”的江南景色，被誉为“东方威尼斯”、“高原的姑苏”，既有山城之容，又有水城之貌。水是古城的灵魂，建筑就是古城肌肤，而密布古城大大小小的354座古石桥、木石桥，又形成了“小桥、流水、人家”的美景，从而也拉近了人与人之间的距离。有人说，上天还赋予了丽江一种神奇的力量，不管你来自哪里，不管你是谁，到了丽江，都可获得一份心灵的洗涤和安宁，这种力量，正是丽江这个城市的特别魅力所在。丽江，可亲近、可对话，可相融。每年数以百万的游客到丽江感受梦幻、柔软与休闲，寻找属于自己的东西。尽享纳西人家舒缓安逸之美，古城酒吧自然怡情之美，发呆晒太阳闲逸生活之美，这种真实人性流露和休闲慵懒的生活方式，让人在古城得到心灵释放和精神抚慰。

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）

丽江古城看点

四方街

丽江古城最中央的一片大约 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小街小巷，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。打跳是在云南很多地方都被人们喜欢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。



图片来源：欣欣会员—WSS9480626

五凤楼

位于城内福国寺的五凤楼始建于明代万历二十九年(公元 1601 年)，楼高 20 米。因其建筑形制酷似五只飞来的彩凤，故名“五凤楼”。五凤楼融合了汉、藏、纳西等民族的建筑艺术风格，是中国古代建筑中的稀世珍宝和典型范例。

木府

1723 年清朝改土归流前纳西族土司木氏的王府。木府称得上是小型故宫。徐霞客曾叹木府曰：“宫室之丽，拟于王者”。可见古时木府的气派。现在的木府是 1996 年大地震后，世界银行贷巨款相助，经三年努力重建的。

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。

五一街

有人说五一街是丽江的 798，就是很有艺术范儿。它跟其他千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，这其中就包括比较出名的我在丽江等你、38 号、D 调、性感拖拉机等等。这些酒吧，一般都有自己特酿的酒品，配合着店里歌手的自弹自唱，喝起来很有感觉。

大水车

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。往右是有江泽民主席题词的照壁。

在古城入口的右边是水龙柱。龙是管水的，古城里的土木建筑最怕火，但水能克火，所以立了这个水龙柱，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。

大石桥

在丽江古城区内的玉河水系上，飞架有 354 座桥梁，其密度为平均每平方公里 93 座。

形式有廊桥（风雨桥）、石拱桥、石板桥、木板桥等。较著名的有锁翠桥、大石桥、万千桥、南门桥、马鞍桥、仁寿桥，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，坡度平缓，便于两岸往来。

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。

黑龙潭

丽江黑龙潭又名玉泉公园，位于城北象山脚下，从古城四方街沿经纬纵横的玉河溯流而上，约行一公里有一处晶莹清澈的泉潭，即为中外闻名的黑龙潭。潭水从石缝间涌涌喷出，依山斛清泉汇成四万平方米潭面。四周山清水秀，柳暗花明。依山傍水造型优美的古建筑点缀其间。其流韵溢彩，常引人驻足留连。晴天时在那里拍照玉龙雪山的倒影很漂亮。摄影爱好者必去的地方。还有就是，那里的潭水很甜，你可以直接饮用。此外，公园门后有“东巴博物馆”，如对东巴文化感兴趣，可前去。在湖的东畔，是“纳西东巴文化研究所”，在这里可以看到奇异的东巴象形文字，对纳西族的历史、风俗、文学、艺术、宗教等可以有一个比较全面的了解。在此地还有件趣事可做，就是逗鱼，这里的鱼会嗑瓜子，记住，得是葵花籽。



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。

欣欣小贴士

- ① 丽江早晚透心凉，建议薄毛衣外套风衣，当地饮水为用冰雪融水，寒气较重，如身体虚寒，还是喝瓶装水为宜。
- ② 丽江古城里艺术家云集，有很多有特色的纳西民族手工艺品，琳琅满目。古城的酒吧消费水平都不贵。记得，不要乱买玉器。
- ③ 古城之旅，夜晚最美的安排莫过于听纳西古乐。
- ④ 丽江当地以纳西族为主。注意禁忌，尊重他人。
- ⑤ 每年的 7、8 月份雨季来临，这段时间最不宜到丽江旅游，因为公路容易塌方，影响出行计划。

束河古镇

束河古镇古称“十合”，纳西语“绍坞”，旅游开发前称龙泉村，因为村里有几股清澈见底的清泉，也被称为“清泉之乡”。束河古镇是联合国教科文组织授予的“世界文化遗产丽江古城”的重要组成部分。

历史也比丽江大研古城更悠久，古时候的束河是丽江土司从中原引进能工巧匠的聚集地，是丽江的手工业中心。今天的束河以“比丽江更小资更清静的古镇”著称。以“田园中的古镇，古镇中的田园”为主要名片。这里有丽江地区最大的石桥——青龙桥，最有意境的清泉——九鼎龙潭。

门票 束河古镇 50 元，龙泉寺 5 元，茶马古道博物馆 30 元/人。

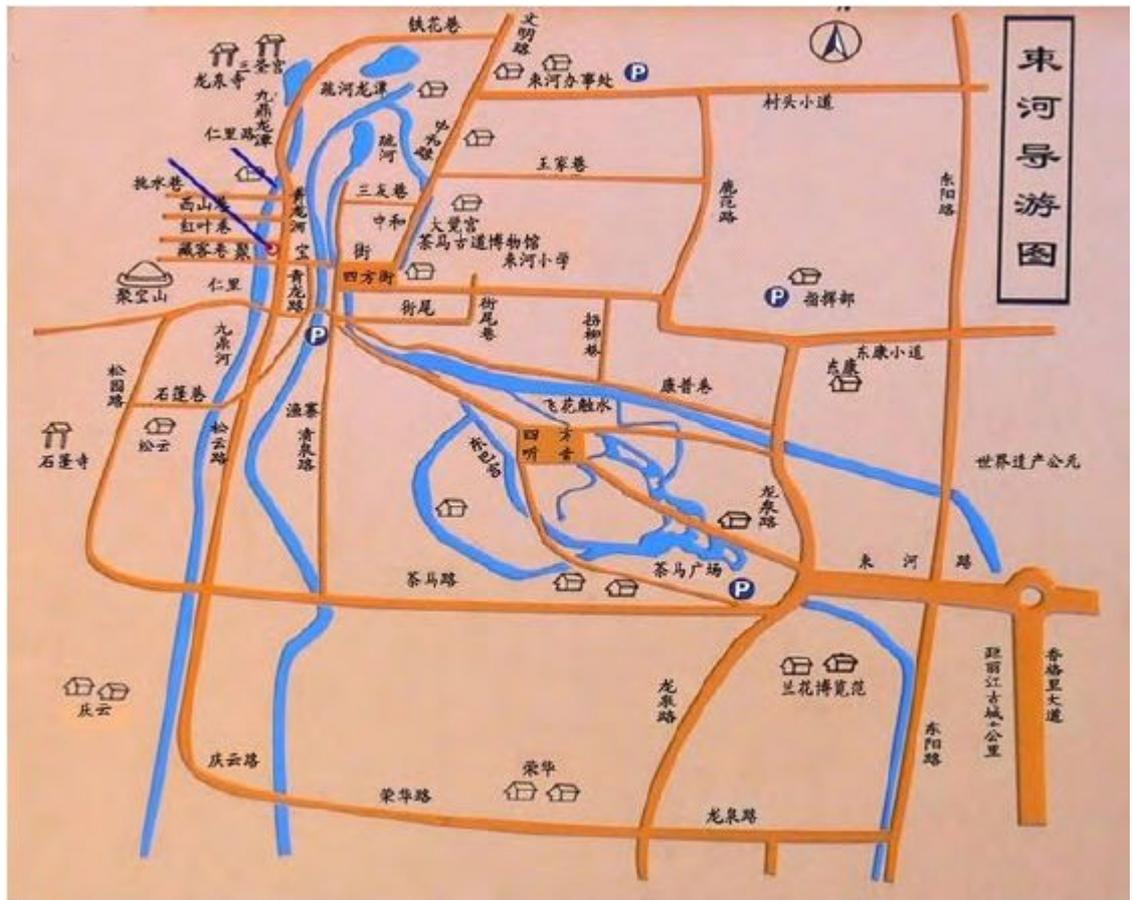
交通

① 在丽江长途客运站坐 3-8 路小巴（随叫随停，1 元/人），到丽客隆超市门口（丽江新城福慧市场靠香格里拉大道边）下，再坐标识为挂有“龙泉”或者“束河古镇”字样的小面包车进束河，2 元，终点站在四方街外，那里还有一个收费亭。

② 从丽江包车或者打的到束河古镇，15 元左右。

③ 打的：15 元，一般不打表，如已订好客栈，可让老板到门口接；没订好的话要在上车时和司机讲好送到可逃票的路口。

④ 骑车：束河位于丽江城北 4 公里处，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，再前行几分钟便可到达。



束河游玩方式

最佳选择是在古镇内漫步，体验古镇人的生活，古镇不大，带一副小地图，几个小时就能逛玩。爬上聚宝山可以摘果子吃，可以看束河全景，看日出黄昏。骑单车或者骑马去白沙、玉水寨、文海。还可以走山道徒步或者骑马去拉市海源头。

欣欣小贴士

- ① 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。所以当您前往的时候，如果需要问路还是询问龙泉村比较保险。
- ② 束河古镇是昆明鼎业房地产集团负责保护开发的半古老半人工的古镇。古镇入口的大片区域为仿古商业街，过青龙桥才是真正的束河。

白沙古镇

白沙，是丽江古城西北8公里处的一个古朴的小村庄，这么多年还是保持着原本的模样，土墙粗瓦，满街的糞土。如想找寻最本色的丽江村落，一定要来此地。历史上白沙村是木质土司家族的发祥地，也是纳西族进入丽江坝子最早的定居点。明初纳西族人才由白沙村迁移到大研镇，这里曾是丽江的政治、经济文化中心。

现存的55幅白沙壁画就保存在这里，白沙壁画因吸收了汉族绘画中精细、习练的笔法，融会了藏传佛教绘画中流畅绚丽的风格，又不乏纳西族性格中的粗犷，所以成为了壁画艺术中的珍品。

长达2公里的白沙老街古村落、明清建筑群和白沙壁画都是它的看点。

交通：去白沙，如在丽江新城乘7路公交车，得在半路下车，有一往巴沙的转盘，由此西行1公里多的路程，车费2元。另外在金甲市场对面的联通大厦门口西侧有去白沙的小面的，从百信商场乘8路公交车可到达，3元/人，不定时发车，有两三人就走，乘出租车前往，约20元（单程），30分钟车程。

门票 白沙古镇免门票，也不需出示古城维护费收据。白沙壁画门票30元。

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、黑鹤、斑头雁等，千山万水跋涉而来，清冷的天空下，小块小块的湿地坝湖面分割成大大小小的水湾，不时可以看到大群在拉市海栖息的越冬水鸟扇动翅膀，或在水边嬉戏觅食，或在天空和湖水之间翱翔，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。往下看是层叠的植被，绿色深浅不一，往返起伏。

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。

欣欣小贴士

这条路线比较不规范，很多散客接待中心打出低价，还有些阿姨会在路上喊你5元去拉市海，千万别上当，自助游，或者跟正规的俱乐部去，才能享受到其中的乐趣。

强烈推荐拉市海泛舟，划船的船工会把船划到候鸟聚集地，赶起候鸟，也会提醒你注意拍候鸟的最佳时候，还会告诉你把相机调到连拍模式，很有意思，需要注意的是夏天划船最好安排在下午5点以后，不然真的很晒！



图片来源：欣欣会员—金盾旅行社

玉龙雪山

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。

玉龙雪山所在的大玉龙景区以玉龙雪山为主，其他游玩景点还包括大索道、牦牛坪(中索道)、云杉坪(小索道)、蓝月谷、干海子、东巴谷、玉水寨、东巴万神园、张艺谋的印象丽江等。

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，适合住在没有机会观雪的朋友。

牦牛坪(3800M)：海拔次之，从这里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。

欣欣小贴士

- ① 玉龙雪山的营业时间，从 9：30~16：00，所以建议 7 点到 8 点半就要去排队买票。
- ② 雪山上海拔高，如遇风大的时候一定要租羽绒服，建议不要在坐环保车的地方租，比山上还贵。



图片来源：欣欣会员—秋刀鱼

③ 因为玉龙雪山是纬度最低的雪山，加上全球气候变暖及上山游客激增，导致玉龙雪山储雪量每年递减，所以，还是趁早上雪山吧。

④ 假如想在丽江古城欣赏玉龙雪山，建议住在木府附近的客栈。

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）。

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。

泸沽湖畔居住着的摩梭人，至今仍保留着“男不婚，女不嫁”的“阿夏”走婚习俗。男女成年后，男方晚上到女方家访宿。彼此互称“阿夏”，意为“亲密的伴侣”。在摩梭人的家里，由女性作为一家的主宰并崇拜女神。摩梭人的母权制家庭遗风，是当今世界罕有的“女儿国”，又被称为“母系社会的活化石”。

门票 100 元。

交通

线路 1：昆明和丽江都可乘坐班车前往宁蒗，抵达宁蒗后，转乘每天从宁蒗开往永宁的中巴前往泸沽湖，可在落水村下车，车费 20 元，行程约 3 小时。

线路 2：从四川进入泸沽湖，可从西昌客运中心乘坐班车直达。

最佳旅游时间

泸沽湖四季景色相差不大，冬季北方来的野鸭，海鸥等鸟类在泸沽湖过冬，整个湖面生气盎然，特别是大落水村那一边鸟多。3，4 月正是沿途果树（苹果、石榴、梨树）开花期，风景不错，虽然车程比较长，但也不会因此而感觉行程枯燥；进入 5、6 月之后泸沽湖四川段的景色会更好一些，可欣赏到翠绿的万亩草海及情人桥。7，8，9 月雨季 温度比丽江要低 3 度，避暑的好地方，即使下雨，也不会持久。所以这一点不用担心。夏季节，青山翠绿、百鸟欢歌且春意盎然。

线路推荐

东线：情人滩，凹垮码头，赵家湾，草海，走婚桥及王妃府、王妃岛、落洼码头。

西线：狮子山，杨二车娜姆妈妈家及博物馆，里格岛，永宁温泉，扎美寺。

用餐点

泸沽湖用餐集中在落水村，临湖的一条小街就是落水村的中心地带，也是最繁华的商业区。小街一侧是湖，另一侧一家挨一家都是商店，饭馆和客栈。在这里可以吃到特色泸沽湖美食。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特有的美味。

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。



图片来源：欣欣会员—lyouzh

虎跳峡



于丽江城北的虎跳峡地处玉龙雪山和哈巴雪山之间，因传说曾有老虎借助江心多处巨大礁石越过而出名。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。下虎跳接近虎跳峡的出口，两岸峭壁连天，江水奔腾卷起千层巨浪，是欣赏虎跳峡壮观美景最好的地方。

图片来源：欣欣会员—妖妖

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/人；老渡口一般都是当地人摆渡用的，便宜一些，只要 5 元/人，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

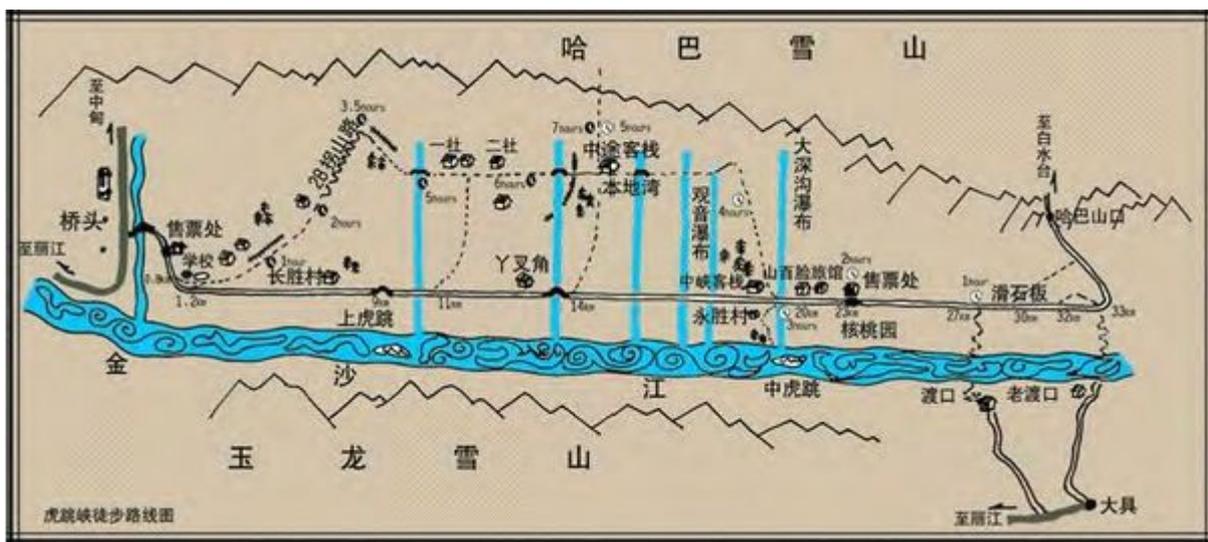
一种可借助汽车看重点，省力快捷；另一种则是徒步穿越，可徒步走哈巴雪山小路，也可徒步走碎石公路，身体力行的品味虎跳峡之美。

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

欣欣小贴士

- 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。
- 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。
- 4、注意在咖啡馆领取一些免费的虎跳峡徒步地图。
- 5、雨季最好还是不要前往，容易有泥石流和山间落石，谨慎为好。到中虎跳江边，不要靠太近，小心湿滑。



老君山

老君山位于玉龙雪山、苍山洱海、三江并流这云南三大景区中间，主要由老君山九十九龙潭、金丝厂、玉湖、黎明美乐丹霞地貌、新主天然高山植物园等片区和景点构成，老君山因山势走向围成半圆，形似马蹄形的炼丹炉而得名，素有“滇省众山之祖”的美誉。你如果不辞辛苦地走近了它的边缘，或者说是外围，你最强烈地感觉到的首先是它的色彩。

老君山左右分别是金沙江和澜沧江两条大江，山势巍峨雄伟，山上古老的原始森林中遍布高大的冷杉林，使得整座山都呈现出郁郁葱葱的一片绿色。老君山主峰海拔 4247 米，山上怪石嶙峋、苍松翠柏与巍峨群峰交相辉映，珍稀的滇金丝猴在人迹罕至的冷杉林中出没，置身其间，给人一种人与自然的和谐美感。

门票 80 元

交通 尚未开通公交车，可参加旅游团或租车前往，租车费约 300-400 元一天。

贴士

- ① 老君山还未过度开发，游客较少早。
- ② 另外老君山毗邻大理剑川县的沙溪古镇，云南沙溪古镇被称为

长江第一湾

长江第一湾位于丽江市玉龙县石鼓镇。长江支流金沙江到此拐一个非常壮观的拐弯，因为被称为长江第一湾。长江第一湾边的石鼓镇是丽江地名的最早由来。

门票 30 元。漂流 160 元。

交通：从丽江城的客运总站可乘班车直达石鼓镇，约 2 小时车程。也可包车前往，但价格需面议。



图片来源：欣欣会员—WSS9480626

文笔山

文笔山与玉龙雪山一南一北，环抱丽江坝子。玉龙雪山以自然景观著称，而文笔山则以人文景观闻名。

著名的丽江五大喇嘛寺之一——文峰寺就在这里。文笔山下的文笔海则与拉市海一起被列为“国际湿地保护区”。

门票 25 元/人。

交通 距丽江古城 6 千米左右，可包车前往。

欣欣小贴士

文笔山上看玉龙雪山是不错的角度。文笔山上游客不多，佛烟升起时让人会有身处仙境的联想。

玉水寨



图片来源：欣欣会员—maikoujosen

“山有多高，水有多高”，这是人们对玉水山寨的赞誉，这股偌大的山泉从崖间奔腾而出，而且海拔近三千多米，令人十分惊奇。

溯水寻源，就将人引到浓荫深处，只见水源从荫翳蔽日的两株大树底下冒出，树是枫树，都是千年古树，只见大树虬枝盘曲，枝叶婆娑，绿荫匝地。

同时玉水寨有众多富有民族、地方特色的景观。“看遗产到古城，看风景到玉龙雪山，看纳西文化到玉水寨”，已成为广大中外游客的自然选择。

门票 30 元。

交通 玉水寨位于玉龙雪南山麓、丽江城北十余公里，离丽江古城约 30 分钟的车程。由于处在郊区，景区未通公交车。可在丽江各地方乘坐面的或的士，也可租用车辆自行前往。从丽江城到景区沿途路况良好，风景秀美，可在途中远观玉龙雪山。

东巴万神园

东巴万神园位于玉龙雪山南麓的玉峰寺旁，背靠玉龙雪山，周围青松绿草环抱，芳草茵茵，百花争艳。

神园正门两个巨型图腾柱与雪山主峰形成一条主轴线。轴线中依次排列分布着三个巨型法杖，长 240 米宽 6 米的神园路，两道神门，三个东巴至尊神。轴线两边广阔的区域，左为神域，右为鬼域，分别雕有三百多尊自然神、护法神、家畜神及各类风流鬼等巨型木雕，万神园还配套有古朴悠然的木楞房、旅游工艺销售部、纳西民俗风情展演厅、祭祀场等。整个园区文化内涵丰富，是纳西文化立体化、形象化展示的人文旅游景点。



图片来源：欣欣会员—丽江背包者旅游

门票 15 元。“大玉龙”景区通票：225 元（包括玉龙雪山、玉水寨、东巴谷、玉柱擎天景区、东巴万神园、东巴王国、玉峰寺）。

黎明景区

黎明景区是老君山景区旅游开发起步区，山林壮观、景色徐色绚丽、发育典型，具有顶平、身陡、麓缓的明显特点。同时黎明丹霞地貌以其高海拔而著名，由于高海拔的原因，形成极端的“冻融”气候，从而造就了神奇的丹霞地貌特征，其中包括了“龟甲”地表分部类型，最为典型的有千龟山，因红砂岩表面发生干裂，干裂的缝隙里发生了风化和侵蚀作用，于是就形成一系列有缝隙的凸形地形，形如乌龟，其景观的规模和质量在国内最具代表性，堪称中国一绝。另外，神鸟彩屏、睡佛、五指山、情人柱、自然佛、炼丹炉、石棺山等景观也具代表性和独特性。

门票 80 元

交通 丽江各大汽车站有直达景区的大巴。

徒步线路

路线一：黎明红石街——色冲洛——丫口——芦笙村——黎明红石街

路线二：黎明红石街——劳模村——千龟一条龙——石渣子——黎明红石街

丽江乐园

丽江乐园全称“丽江雪山户外运动乐园”，园内环境优美，花草繁盛，在此既可以远眺雪山美景，也可以享受极限运动带给您的无限快乐，还可以品尝具有纳西特色的绿色生态食品。

乐园是集餐饮、旅游、休闲、娱乐、素质拓展、赛车拉练为一体的综合型运动乐园。

门票 360 元

交通 乐园位于丽江市白沙乡驼峰机场（玉龙雪山方向），距古城约 10KM，市内可乘出租车（30 元以内）或在红太阳广场坐 7 路到达，自驾车 15 分钟左右。

丽江住宿

丽江古城内，虽然有很多宾馆，甚至是豪华宾馆，但来到丽江体验当地民居文化是必不可少的环节，所以一定要住在客栈里，这样才能体会到地道道的特色居住环境。在丽江玩，去束河住是近些时候很多背包客喜欢的方式。束河距离丽江仅四公里之遥，却比丽江更安静，更悠闲，而且价格大多低于丽江古城，是更适合度假休闲的一个古镇。但是束河和大研都有些地段酒吧较多，可以避开古城中心和酒吧街选择清静地段入住。这样居住地段既清静又相对实惠许多。

大研古镇附近

丽江瑞和园



简介：江瑞和园坐落于狮子山之上的狮山院与五一店遥相呼应，距离丽江客运站 2 公里，乘坐 15 路(或 15 路),在百信商场站下车步行到达酒店。

顾客点评：安宁的内院有华人音乐家现场表演,这是早晨令人愉快地醒来的一个好方法。

欣欣价：880 元起 >>立即预定

顾客点评：酒店的位置,建筑及装饰都很漂亮。有些豪华间也非常棒...更多

丽江松竹居客栈



简介：客栈位于丽江古城北风水宝地上，丽江古城派出所旁，距中心四方街仅 2 分钟的路程。距离四方街 0 公里，步行约 6 分钟可到酒店。

顾客点评：因为提前两天走的,到丽江时人还不多,客栈环境很不错,而且很好找。

欣欣价：180 元起 >>立即预定

顾客点评：客栈整体感觉不错，很有古城特色，值得一住...更多

丽江锦鸿山庄



简介：丽江锦鸿山庄位于丽江市古城区北门街，距离四方街 1 公里，步行约 10 分钟即到；距离丽江火车站 10 公里，乘出租车约 20-30 元即到。

顾客点评：酒店的服务很好，环境很好，我非常喜欢，下次来还住这里。

欣欣价：360 元起 >>立即预定

顾客点评：条件好，卫生、干净，住着很舒服...更多

丽江古桥客栈



简介：酒客栈座落于大研古城大石桥旁，距离四方街 0 公里，步行约 3 分钟可到达酒店；距离丽江火车站 8 公里，乘坐出租车约 20 分钟可到达酒店。

顾客点评：老板老板娘是一对退休夫妇，人非常好，给了我们很大帮助，非常感谢他们。

欣欣价：120 元起 >>立即预定

顾客点评：客栈位置很好，闹中取静，温馨，有家的感觉...更多

束河古镇附近

丽江古城壹号大院酒店



简介：酒店座落于大研古城内，距离丽江机场 26 公里，成机场大巴 15 元到丽江城下，程出租车约 7 元到达酒店 乘坐出租车约 80 元到达酒店。

顾客点评：朋友说很好，虽然只住一天，酒店也负责接机。酒店交通很方便。

顾客点评：古朴典雅，设施不错。服务也好，值得一住...[更多](#)

欣欣价：380 元起 >> [立即预定](#)

丽江古城艾泽拉斯酒店



简介：酒店位于丽江古城内广场边上，距古城正门口约 150 米，离大水车约 50 米。距离火车站 8 公里，乘坐 13 路公交车到玉缘桥下车步行 1 分钟到酒店。

顾客点评：酒店就在大水车的后面，周边交通方便，酒店温馨，卫生、服务都不错。性价比不错。

顾客点评：酒店非常干净，也很安静，住在里面的感觉很舒服...[更多](#)

欣欣价：188 元起 >> [立即预定](#)

丽江古城竹苑酒店



简介：酒店位于古城大水车广场，距离丽江三义机场 28 公里，乘坐民航大巴到蓝天宾馆下车转 11 路到古城口下 乘出租车约 80 元左右到达酒店。

顾客点评：前台小姐态度热情，服务周到，房间干净整洁，整体感觉很温馨。

顾客点评：酒店很好，位置好，但就餐等方面条件较差...[更多](#)

欣欣价：320 元起 >> [立即预定](#)

丽江丽荷客栈



简介：客栈地处丽江古城中心，沿着石板路而下，一边是大水车，另一边是大研古城中心四方街。距离丽江火车站 10 公里，乘出租车约 15-20 分钟即到。

顾客点评：栈住着很舒服，位置很好，离大水车很近，晚上也比较安静。

顾客点评：酒店给人的感觉很舒服，很温馨，环境也很好...[更多](#)

欣欣价：320 元起 >> [立即预定](#)

泸沽湖附近

丽江泸沽湖银湖岛大酒店



简介：酒店在景观最佳，距离丽江四方街 245 公里，乘坐出租车约 7 个小时到达酒店，距离洛水汽车站 10 公里，乘坐出租车约 10 分钟到达酒店。

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。

欣欣价：593 元起 >>立即预定

顾客点评：酒店的环境非常好，服务员的服务也很贴心...更多

丽江泸沽湖汝亨大酒店



简介：酒店就建于最美丽的落水村湖畔，每一个房间都和蔚蓝的湖水零距离。距离丽江古城 210 公里，乘出租车约 6 小时可到达酒店。

顾客点评：湖边，地方不错，但房间隔音不好，硬件差些，总体感觉也还是可以吧。

欣欣价：168 元起 >>立即预定

顾客点评：设施一般 竟然 9 点以后才有热水 ORZ 不过就在湖边...更多

丽江泸沽湖女儿国大酒店



简介：大酒店位于泸沽湖畔，距离洛水汽车站 10 公里，乘坐出租车约 10 分钟到达酒店；距离四方街 245 公里，乘坐出租车约 7 个小时到达酒店。

顾客点评：环境品质都不错，就是有点偏，房间很漂亮，很安静。

欣欣价：200 元起 >>立即预定

顾客点评：不错，价格也很好，下次来住这里...更多

丽江泸沽湖阳光汇客栈



简介：客栈位于泸沽湖小落水村的正中间，面向泸沽湖。客栈大门离湖 20 米，距离泸沽湖客运站 10 公里，打车大约 20 分钟左右可到达酒店。

顾客点评：设施非常好，位置也很好找。价格还行，硬件设施还算是很不错的。

欣欣价：180 元起 >>立即预定

顾客点评：服务还是挺好的，总体感觉还是挺不错的...更多

>>更多酒店预订信息

丽江美食

丽江自古是茶马古道的重镇，是整个大香格里拉地区最适合人类居住的地方，这里由于海拔的气候的因素，有着很多别的地方没有的食品。丽江美食以纳西菜色为主，除此以外，在古城内外也会看到不少成都、四川饭馆。比较具有代表性的纳西菜有三叠水、八大碗、至高部，菌菇类如松茸、鸡枞、羊肚菌，不仅名贵，且味美滋补，也是丽江独有的佳肴。三文鱼和腊排骨虽不能称为标志性的本地菜，却很受欢迎，食者众多。

腊排骨火锅

丽江的腊排骨火锅很有名，距离古镇不远的象山市场里，几乎所有卖腊排骨火锅有名的店都聚集在那里，每家店里，都有整扇的墙挂着大猪排，场面很壮观。这里的排骨选用的是放养在雪山高原的纳西族走地猪，大排分割下来，用酒和粗盐抹遍了，挂起来腌制风干，时间越长腊香味越浓，有一股特别的肉香，制作腊排骨的方法也很简单，就是将当地洗得白白净净的韭菜根铺在砂钵锅底，放入排骨，加两片姜清炖至汤色醇白，排骨软糯而不离骨，浓浓的腊香味飘过来。



丽江粑粑

丽江粑粑是丽江街头最容易找到的食品之一。丽江粑粑分为甜咸两种口味，因为香脆可口，而且不容易发霉变质，只要吃的时候再蒸或煎一下，它照样是香酥的。就是因为这个特点，丽江粑粑曾经是马帮商队必备的干粮，它的名声也就随之扩散开了。木府大院附近有一家专以做丽江粑粑的小店，那里出售的丽江粑粑远近闻名，很多当地人都在那里买着吃，而不是自己做。从他家门口挂着的“丽江粑粑”的那块牌被熏黑的程度就可以知道有多长的历史。



鸡豆粉

鸡豆粉也是不能不尝的。别看鸡豆粉其貌不扬，但口感细腻，下饭和下酒均有出色表现。凉吃可以拌酸醋、酱油、葱花、蒜、麻油等，消暑开胃；热吃可用平底锅抹了香油双面炸黄，加上调料，放点韭菜、香菜，味道独特。在乾隆《丽江府志》中，曾把它称作“黑豆腐”。几百年来，鸡豆粉经久不衰，凉吃可拌酸醋、酱油、葱花和蒜麻油，消暑开胃；热吃用平底锅放了香油双面炸黄，加上调料，放点韭菜、香菜，味道就香了起来。



酥油茶

与丽江粑粑一样，酥油茶也分为甜咸两种口味。是用酥油、鸡蛋、盐、麻籽、花生、核桃等，再加入煨好的茶叶水，盛在一种木制的细长的筒内，用一根木棍反复地搅拌，当地人又叫做打酥油茶。是丽江地区很多民族的主要饮茶方式，也是他们一天开始必需的食品。对于第一次喝酥油茶的人来说，第一口下去会有种异样的怪味，但如果你坚持再喝一口，那么，你就能体会到其中的醇香，当然不用别人请，你会主动再喝一口。甜的腥味较重，初尝者最好从尝试咸味的酥油茶开始。如果只是想尝一尝酥油茶的味道，你可以先要半筒，这样就不会造成浪费了。



米灌肠

米灌肠在纳西语里称作“麻补”，有点类似香肠。把九成熟的糯米饭和猪血浆、盐、茴香籽、花椒等多种配料拌匀后灌入洗净的猪肠中，用锅蒸熟。这是纳西族人传统的家肴。喜欢油滑爽口的就蒸着吃，怕卡路里高的就用油煎干，香脆可口，油分又少。吃的时候，切成片可煎可蒸，也是丽江地区的特有吃法。米灌肠不仅能够填饱肚子，还能做药。过去马帮生活艰苦，风餐露宿是家常便饭，容易的腹泻、消化不良，遇到这种情况，赶马大哥就会切上一片，烤焦后冲服，效果据说很神奇呢。丽江古城的小饭馆里大都有这道菜。

小锅米线

所谓小锅米线就是用铜制小锅，在锅内加入排骨汤或肉汤煮涨，放入少许嫩韭菜、豌豆尖或白菜等配菜，待锅内汤水再次煮涨时放入米线，加入适量的甜酱油、咸酱油、精盐、味精、酸腌菜，再次煮沸后便可盛入碗中，再依据个人口味加辣椒、蒜泥、花椒油等佐料。小锅米线味道鲜美，酸辣适口，深受喜爱。小锅米线在丽江是很受欢迎的，特别是在人多的小店里面，那个感觉真好。



吹肝

吹肝，是取新鲜猪肝，经过吹胀、腌制、天然风干而成。其易于存放，可保存一年左右。吹肝经洗净、煮熟、切成薄片，加上茺荑、芝麻油、酱油、醋、葱花和姜末等佐料凉拌吃，其味香鲜，食而不腻，凉爽开胃，是极好的凉菜。

推荐餐馆：大石桥小吃(丽江市四方街五号大石桥旁)

油炸水蜻蜓

是从水里捞上来的蜻蜓幼虫，个头和蜻蜓成虫差不多大小，但没有翅膀。经油一炸，体呈微黄。看着水蜻蜓一排排地陈列在盘中，没有一点胆量还真下不了筷。酥香爽口，入口成沫，口感比炸蚂蚱细腻，但要小心尾上的刺给你味蕾一下。

白米糕

菱形，白白的小块，有红糖、白糖两种口味。红糖味的在正中点了红点，模样惹人喜爱。这是种蒸出来的米制食物，吃着满嘴干干的面面的，不用担心上火。卖米糕的大妈从不吆喝，推着三轮车边走边卖，要眼尖，才不会错过，在丽江古城关门口附近出现得最多。

燕窝酥

一坨坨的，会有什么好吃。这是很多人对他的第一感觉。吃了就感慨，居然有如此好吃的点心，进口就化，软软的，微微的甜，不腻。吃之前撒上一些白糖粉，其实不撒味道也好。燕窝酥的油较重，入口时油先化，然后松脆的燕窝也融化在嘴里，咂吧几下，就品出几种淡淡的香味来，很奇妙。

东巴谷野生菌

把松茸、鸡枞、牛肝菌、青头菌等菌子加到乌鸡汤里，炖上 20 分钟，才可以吃。一定要喝汤。

清汤鹅

适合口味清淡的人吃，不过如果你口味偏重或是像我一样喜欢吃辣的，也可以弄一份辣的蘸水蘸着吃。

带皮黑山羊

据说所用的黑山羊是在山上放养的，经过特殊的加工，吃起来一点羊膻味都没有，带皮的羊肉又很有韧性，而且有一定的滋补功效，深受当地人的喜爱。

草墩罗非鱼

清炖汤底奶白醇厚，还有一层黄色的鸡油，叫人欲罢不能。

甜米酒

用米饭和甜酒药(或称酒曲)混合，保温一定时间而制成的。其中起主要作用的是一种称为根霉的微生物。能把淀粉分解成葡萄糖的根霉可用于做甜米酒。根霉能利用各种谷物原料生长，使淀粉糖化，所以不管是江米或大米煮成饭就是做甜米酒的好原料。一般在 30℃，48 小时左右，根霉即可旺盛生长，菌丝布满米饭，由菌丝中分泌的酶起糖化作用，米饭变软边甜，即成甜米酒。

虫草汽锅鸡

汽锅鸡是云南的名菜之一，由蒸汽通过汽锅中间的汽嘴将鸡逐渐蒸熟。由于汤汁是蒸汽凝成，鸡肉的鲜味在蒸的过程中丧失较少，所以基本上保持了鸡的原汁原味。

哪里吃

古城中心的四方街是有名的小吃一条街，短短窄窄的街道两侧排列了数十家小餐馆，基本上每家餐馆都有云南特有的米线，种类有砂锅米线、煮米线，因此这条街又有“丽江米线街”之称。另外，要想吃的便宜或吃风味小吃可到各农贸市场去吃，新大街的(百信商场、七星街附近)华都商贸城里面也有很多的各地小吃，营业到夜里两点多。

樱花美食广场

一个美食的广场，一个美若樱花的暖屋，它有特色，它具有品味，店内有招牌菜：木府欢腾雪山羊，羊肚菌炖土鸡，纳西烤肉，鸡豆凉粉，纳西米肠等，请各位远方的朋友来这里欢聚，来这里感受一下美若樱花却胜似樱花的美食吧。樱花美食广场位于七一街印象古城广场文苑对面。有 650 个餐位。可供朋友们欣赏丽江的柔软时光。

地址：古城区古城七一街关门口

新城太安洋芋鸡

在象山市场东 300 米处，材料用的是丽江本地太安的洋芋，其实就是我们经常说的土豆了，只是跟平时吃的土豆还是稍微有点不一样，这种土豆口感松软，放在丽江本地嫩鸡做成的火锅中确实很好吃，味道那叫一个香，那叫一个辣，合起来其实就是香辣，呵呵，并且咸淡适宜，大概 80 块钱一锅，3、4 个人的分量。用餐环境：大排档。

黑山羊火锅

在金凯广场附近，从古城入口大水车打车去 7 元，告诉司机去黑山羊一条街就可以了。整条街几乎都是黑山羊火锅店，所用的黑山羊是在山上放养的，经过特殊的加工，吃起来一点羊膻味都没有，而且有一定的滋补功效哦。女孩子们一定不要错过，养颜的佳品呢！还有，羊肉和羊杂等一般是 30-35 块钱一斤，有的店子还有驴肉，价钱一样。黑山羊一条街入口处的阿寿家比较出名，但他家总是人多，可能需要排队等着，有时候等起来也挺闹心的。

用餐环境：街坊餐馆。

丽江购物

丽江作为整个云南最出名的景区，已经在某种意义上成为了整个云南特产的集散地。大研古镇，束河古镇分布着各种小店，销售银器玉石，普洱茶，木刻木雕，螺旋藻，皮毛皮包，披肩围巾等手工制品，差价也非常大，一样的手链在不同的商铺里的报价可以从10几元到近百上千元不等。所以无论看中了什么东西，都不要一下就买，要多看几家，问问价格，也许会买到更便宜的商品。

海棠果

在丽江被称之为“多利”，是丽江的一种特产。在丽江海棠有三种，木瓜海棠、西府海棠、垂丝海棠。每到三月开花，八月份这种比葡萄大不了多少，红色果皮，黄色果肉的果实就成熟了。在海棠成熟的季节里，丽江古城中的居民几乎每家都会晾晒一些走在古城冲那些卖土特产的小摊上也都会看到它的踪影。这种海棠果不但可以作为消闲的零食来吃，同时也是一味药，具有开胃、利尿、消炎的功用。在古城的忠义市场购买是3元/斤；古城里是5-6元/小包，10元/大包。



丽江蜜饯

丽江蜜饯早有名气，非常多的口味琳琅满目：苹果、辣椒、海棠果、小白苕……好多你想都没想到的东西，全由女主人手工制作，块块晶莹透亮，似成色极佳的黄玉，味道五花八门，都有一个共同意思：甜蜜蜜。丽江蜜饯种类很多，在此试举一些：冬瓜蜜饯、梅子蜜饯、小白苕蜜饯、辣子蜜饯、红薯蜜饯、番茄蜜饯、木瓜蜜饯、海棠果蜜饯、莲藕蜜饯、茄子蜜饯、柚子蜜饯、桔子蜜饯。



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。



土布

过去因交通不便，纳西人过着自给自足的生活，他们所织的土布色彩丰富、质朴、富于变化。丽江古城里有很多专门出售土布的商店，有的还代客加工成所希望的款式，比如上衣、裙子、帽子等。丽江四方街市场有售，大约 30 元/件。

窖酒

据说，伊丽沙白女王出访中国时，在国宴上点的就是丽江的窖酒。窖酒属黄酒类低度酒，早在明代就已形成了独特的酿造工艺。丽江百货大楼有售。大约 15 元/瓶。

雪茶

一种空心草芽状的地衣类茶科植物，生长在海拔 4000 米以上，因洁白如雪而得名。雪茶性凉，味甘苦，具有生津止渴、清热解毒、平肝降火、滋阴润肺、降脂降压等药用价值，可单独用开水冲泡，也可与茶叶、菊花、甘草等同泡。丽江百货大楼有售。大约 45 元/500 克。

苏理玛酒

这是一种度数低、味道清香酸甜的饮料，宁蒗摩梭人和普米族称其为“苏理玛酒”。色浅黄，内含氨基酸、碳水化合物、维他命等多种营养物质。丽江百货大楼有售。大约 25 元/瓶。

纳西壁画

喜欢收藏壁画的朋友，建议购买当地的纳西壁画，非常值得珍藏，搁置在桌面做摆设，效果真的不错。丽江四方街市场有售，价格在 15~30 元不等。

螺旋藻

丽江程海是世界上三大生长螺旋藻的湖泊之一，而且生长的钝顶螺旋藻是最为优良的品种，螺旋藻所含的成分使其具有保健和医疗双重功效。

东巴扎染

到丽江一定要买的就是东巴扎染，它借鉴了白族扎染和苗族腊染工艺，加入东巴文化的元素，东巴文的象形和民间工艺结合在一起，使得东巴扎染具有了独特的审美价值和装饰性。

东巴挂毯

系丽江毛纺厂的工艺产品，它采用当地优质的细羊毛，精编细织而成，图案为黑色羊毛绘制，以纳西古老的东巴字画和富有吉祥美好寓意的图案构成。丽江百货大楼有售。大约 150 元/张。

丽江购物地推荐：

丽江古城是滇西北主要的商品集散地和手工艺品产地，因此，西南各地的特产在丽江均可买到。在丽江古城中心有一块近 6 亩地的方形街市，四周均是整齐的店铺，俗称“四方街”，是丽江最具传统的购物集市。

古城的小巷子里有不少出售手工艺品的小店，如坤派艺屋、兄弟艺术空间、聚艺苑画廊、布农铃、东巴作坊等都是别具风味的民族手工艺品小店。这里的工艺品大多为手工的，价格相对贵一些，比如一个简单的工艺包，开价 20 元，一般可以砍到 12 元左右。你不仅可以在此选购合意的商品，有时还可以看到工艺品的整个制作过程。

福字号

位于新义街密士巷 28 号，店里有很多精美的中国结艺装饰品，价格不贵但设计和工艺非常好。

时青茂木刻

在新华街靠近酒吧街的路上，经营木刻画为主，里面精品很多。老板很自信自己的作品，声称全古城找不到可以跟他媲美的木刻画。

东巴作坊

东大街纳西古乐附近，这里的木雕古拙耐看。老板喜欢做纳西图腾的雕刻，木瓢的脸谱也很具个性。

东巴吉祥铃

光义街新院巷 1 号，铃铛本是东巴们供养天神的法器，现在成了很好的工艺纪念品，店里以“会飞的海螺”铃最具特色。

购物注意事项

- (1)不能了让丽江眼花缭乱的的商品花了眼，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
- (4)不贪心，不贪小便宜
- (5)不要相信那些跳楼价
- (6)不要相信老板是你的老乡
- (7)不要相信打折是给你的优惠

丽江娱乐

一、赏剧乐

《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，荟萃了丽江奇山异水孕育的独特的滇西北高原民族文化气象、亘古绝丽的古纳西王国的文化宝藏，择取丽江各民族最具代表性的文化意象，全方位地展现了丽江独特而博大的民族文化和民族精神。山地民族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，远离喧嚣的都市，感受这原始的声音，还有什么比这更惬意的？

丽水金沙共分四场：“序”、“水”、“山”、“情”，因此英文翻译成 Mountain.River Show。

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 三等，分别是 180 元，160 元，140 元。

《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

二、泡咖啡馆与酒吧

这可是丽江独特夜生活的重要组成部分。酒吧一条街之于丽江就像后海之于北京，入夜后绝对是一景。酒吧里是穿着各民族服装的小伙阿妹在炫目灯光下劲舞狂歌，喜欢泡吧的朋友可以来感受下。不喜欢喧闹的朋友可以选择去咖啡馆或是静吧，真正适合发呆的地方。丽江的酒吧文化非常丰富，总得来说可以分为几大类：

1、演艺迪厅式酒吧

灯光绚烂，音乐震天，有些类似许多城市中的夜总会，处处透着暧昧的气息，倒是人们发泄与寻找艳遇的好去处，而且分布很集中，几乎全部在酒吧街上。

一米阳光

推荐理由：当地名气很大的一家酒吧，生意非常火爆，适合玩艳遇。但是就酒水来说，价钱稍贵点。

地址：古城区酒吧街

樱花屋

推荐理由：号称丽江酒吧必去的一家店，以“艳遇”而著称。但是对于不喜欢吵闹的朋友还是不做推荐了。

地址：古城区酒吧街

千里走单骑

推荐理由：取的是老谋子电影的名字，在丽江的酒吧规模可以排进前几了，酒吧街上有多家店，每晚都有演出。

地址：古城区酒吧街

桃花岛

推荐理由：一走进酒吧街就可以看到，往里走还有分店。也算是酒吧街上的代表，但是总体来说氛围什么的与上面几家差别不太大。

地址：古城区酒吧街

2、火塘式酒吧

火塘酒吧可算是丽江当地一大特色。当众多寂寞的浪子围坐在一堆堆火塘边上听着台上的歌手弹唱时，火光与歌声照暖了每一个人的心。这时候，谁说只有阳光才能柔软了丽江的时光？

江湖

推荐理由：丽江火塘酒吧的代表，藏在一条小巷子里，虽然地方不大，但是人气很旺，常常没有位子！驻唱小松的名气很大，声音也很沧桑有味道，很多驴子都是为了看他演出才去的。

地址：五一街王家庄巷 41 号

遇见

推荐理由：也是一间很有人气的火塘酒吧，主唱康康很有名，一曲《在路上》打动了很多人。

地址：古城区七一街（近官门口）

38 号音乐火塘

推荐理由：老板阿泰本职业是画画，但也是位歌手，喜欢交朋友，在这里经常能碰到客栈老板、饭馆厨师、常驻丽江的游客等各行各业的人

地址：五一街文治巷 38 号

凡间

推荐理由：主唱晴天与鼓手大松可以说是这里的灵魂人物，他们静静地坐在这里，将心中的故事唱给那些流浪在这里的人。

地址：崇仁巷与振兴巷交汇处

我在丽江等你

推荐理由：名字最浪漫的酒吧，内里装修简约古朴，安静的气息很适合文艺青年们聚会、放松。

地址：五一街文治巷 79 号

大冰的小屋

推荐理由：丽江一个最重缘分的酒吧，空间很小，但是很多人会爱上这里。老板大冰是个很有故事的人，他把流浪中所有的感动都融汇到音符中，唱给每一个有缘的人听。

地址：五一街下段文治巷 80 号

3、静吧

以下酒吧适合喜欢安静的人。叫上一杯咖啡，听着每一首歌中的故事，方寸之间，时光飞逝，让你不由得感念与你只如初见的某个人。

日光倾城

推荐理由：不同于一米阳光的喧闹，这里属于静吧，适合发呆。女歌手依米的声音非常好听，许多朋友都有推荐。

地址：古城区五一街大阶梯

月光倾城

推荐理由：女主人兼常驻歌手小倩的歌声非常吸引人，这里环境也不错，推荐！

地址：五一街王家庄 75 号

在水一方酒吧

推荐理由：是一间音乐主题酒吧，长期有各地歌手驻唱。一般演出在 20:30 左右开始，人多的话会玩到很晚。

地址：古城新义街百岁坊 21 号

价格：人均 15-35 元

三、其他休闲去处

布拉格咖啡馆

推荐理由：是体验丽江“柔软时光”的好地方。不起眼的木质小楼但是很有格调。印度奶茶与提拉米苏蛋糕是必点哦！

地址：新义街密士巷 80 号

两只猫咖啡

推荐理由：在这里可以看到丽江古城的全景。安静的环境，慢摇的音乐，在这里看书的每一刻都被打上慵懒的烙印。

地址：新华街黄山下段 50 号 2 楼

崇仁书吧

推荐理由：不喜欢夜晚喧闹的朋友可以来这里静静地感受安静的丽江，每天晚上 20:00 左右可以免费观看文艺老电影，可以一边赏影片，一边享受美食。

地址：七一街崇仁巷 50 号

尼雅画廊咖啡馆

推荐理由：店里挂着很多精美的大幅油画，别具藏族特色。老板是一位知名画家，非常热情。不过餐饮价位稍高。

地址：大石桥百岁坊 9 号



婚纱摄影



选择去丽江拍婚纱照、度蜜月确实是一个很美好的选择，全外景拍摄，在自然快乐游玩丽江的过程中便把整个婚纱摄影的拍摄完成了，让古城的石板路、美丽的玉龙雪山都成为你的背景，融入丽江，把你们和丽江一起留在照片里带走。

欣欣小贴士

1. 考虑预算、了解商家价位支付其他的“额外付费”。
2. 浏览摄影师的作品，找出自己喜欢的风格。
3. 礼服款式有区别，最好试穿且拍照。
4. 选择合适的化妆造型与风格。
5. 不要迷失在赠品中。

文化活动

正月十五棒棒会

时间：每年正月十五八

地点：丽江大研古城内

简介：主要内容包括物资交易、花卉展销、宗教及民俗活动等。纳西人还称此会为“米拉芝”，意思是夫妻二人去买家庭用具。这一天，四方八乡乃至保山、大理、西藏的商人，都运来本地土特产，到会上来交易，品种繁多，热闹异常，是丽江最有特色的节日之一。

三朵节

时间：二月初八

简介：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。

东巴会

时间：每年农历3月5日

地点：纳西族聚居地的东巴云集中部——丽江玉水寨

简介：届时会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。

纳西族的火把节

时间：每年农历6月25日至27日

地点：丽江大研古城

简介：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。

丽江七月会

时间：农历七月中旬

地点：丽江大研古城。

简介：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，人声鼎沸。

转山节

时间：农历七月二十五日

地点：泸沽湖

简介：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

- 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,以免感冒。
- 3、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。
- 4、丽江古城街巷较多,容易迷路,记住备好古城地图,游玩时才不至于扫兴。
- 5、丽江古城游客较多,特别是下午六点过后,切记保管好自己的贵重物品。
- 6、第一次来的游客,如果是坐飞机过来,建议提前订好房间,联系好接站事宜。
- 7、出外旅游,可能水土不服,请备好药品,来丽江主要要备好晒后修复、高原反应、水土不服方面的药品。
- 8、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。
- 9、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。
- 10、泸沽湖位于群山之间,又有湖面调剂气温,气候冬暖夏凉,月平均温度都不到 20°C,但是,前往泸沽湖旅游,最好的季节还是春夏季。来之前,最好查一下丽江天气预报。
- 11、如有要徒步虎跳峡,一定要带全户外装备,药品等。建议多人前往。
- 12、请尊重当地少数民族的生活和信仰,避免与当地居民发生冲突。
- 13、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。
- 14、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。
- 15、在丽江用外地卡取现金手续费很贵,如果跨行取款就更贵了。在丽江古城的中心四方街附近有农行、工行、建行、邮政储蓄的取款机,还是比较方便的。
- 17、丽江很多景点的门票都很贵。学生、军人可以半票,有这些证件的可以带上,可以省下不少钱。

18、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。

19、在丽江旅游,游览各种景点的时候,请多备一卷胶卷及电池。

20、丽江的小吃比较集中,都在大研古城四方街周围一带

21、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。

22、爱好摄影的朋友请注意。因为是高原,太阳辐射强。应尽量避免在正午拍摄照片。UV 是必须的。带一片偏振镜是很有必要的(它可以让你更好地表现出丽江的蓝天白云)。很多时候你可能还需要一片中灰渐变镜,因为反差太大了。

什么时候来丽江最好

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。

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)。