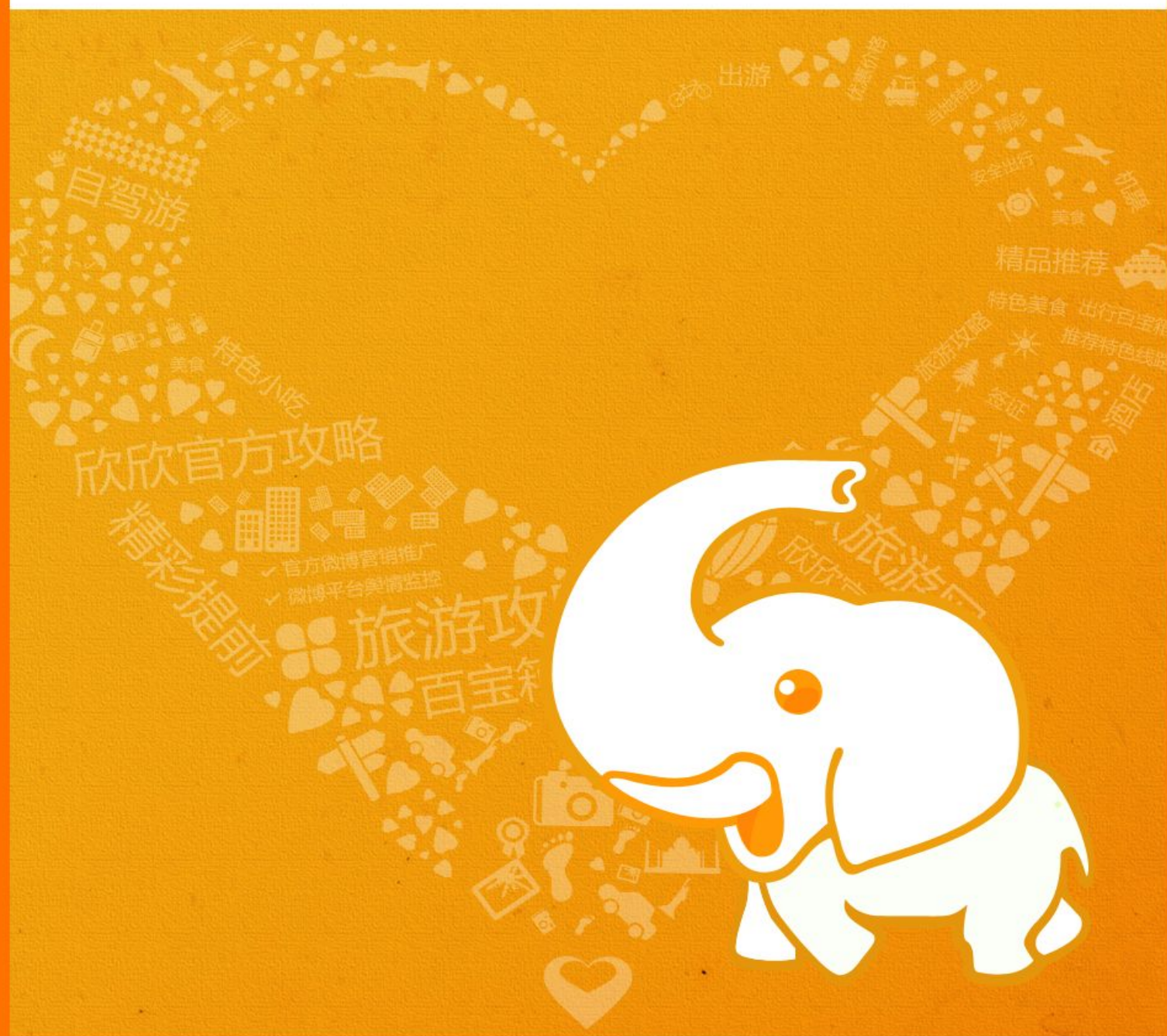


<http://www.cncn.com/article/>

# 虎跳峡



## 精华抢先看



### 虎跳石

在上虎跳,站在虎跳石上近距离的感受汹涌的金沙江水,是必游项目。虎跳石的身畔,它可是整个峡谷中最窄的一段,峡宽仅数米余,江心右一个13米高的大石—虎跳石。



### 鸡豆凉粉

几百年来,鸡豆凉粉这种风味小吃在丽江经久不衰,暑吃凉,寒吃热,凉吃拌以酸醋酱油调料之类,能消暑开胃、止车晕浪。



### 赛马会

藏族一年一度的端阳赛马会(又叫天马节),在海拔3288米的中甸草场上隆重开幕,节日期间,人们举家出游,在山脚坝边搭帐篷,野炊、宴客。

## 提前早知道

适合人群: 山路陡峭,建议有晕车和恐高人群不要去。

适合天数: 2天

花费预算: 800—1000元

最佳旅游时间: 通常人们选择春夏季到虎跳峡游玩,这时气温适中,草甸上繁花似锦,景致迷人。

## 本地人忠告

距离丽江古城80公里,行车大约3小时后,再徒步一小时到达上虎跳。当天可以往返。包车费大约250元往返,如果不喜欢包车,也可以到客运站坐公交车,25块钱,到桥头下车,然后徒步10分钟到上虎跳售票处。如果想到中虎跳那您就必须另外包车了,因为中虎跳位于香格里拉地界,需要在丽江和香格里拉交界处换乘车。

## 欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

## 目录

P2: 在虎跳峡的体验

P3: 虎跳峡景点分布图

P5: 虎跳峡概况

P6: 线路推荐

P7: 欣欣线路推荐

P8: 交通攻略(进入虎跳峡)

P8: 当地交通

P10: 景点介绍

P11: 周边景点

P12: 住宿推荐

P13: 虎跳峡美食攻略

P15: 虎跳峡节庆活动

P17: 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:sypem、欣然、丁丁游、

上宦马、丽江纳西古



## 在虎跳峡的体验

### 徒步，再不疯狂就老了

虎跳峡是中国十大徒步圣地之一，所有的惊险、壮阔，山川的秀美，对耐力、意志的考验吸引着无数的旅人。

虎跳峡，以险闻名天下。峡谷位于金山江上游，分上、中、下三段，迂回道路 25 公里。东面为纳西玉龙雪山，西面属藏区迪庆哈巴雪山。峡谷垂直高差 3790 米，是世界上最深的峡谷之一。江流最窄处，仅约 30 余米，相传猛虎下山，在江中的礁石上稍一脚，便可腾空越过，故称虎跳峡。

上虎跳是峡谷中最窄的一段，离公路边的虎跳峡镇 9 公里，其江心雄踞一块巨石，横卧中流，如一道跌瀑高坎陡立眼前，把激流一分为二，惊涛震天。传说曾有一猛虎借江心这块巨石，从玉龙雪山一侧，一跃而跳到哈巴雪山，故此石取名虎跳石。在这里拍照若干，上车再直奔中虎跳去徒步。

气势恢弘，让人觉得特别豪迈，久居城市，已经很久没有这种感觉了。中虎跳离上虎跳 5 公里，江面落差甚大，“满天星”礁石区是这里最险的地方。百米峡谷中，礁石林立，水流湍急，惊涛拍岸。

从中虎跳过险境“滑石板”，即到下虎跳。下虎跳有纵深 1 公里的巨大深壑，这里接近虎跳峡的出口处，是欣赏虎跳峡最好的地方。伫立虎跳峡边，震耳欲聋的咆哮，众多的潜伏江底的虎跳石，阻拦激流涌泻的巨流，喷溅一道道如翻江倒海般的巨浪。



图片来源：欣欣会员—sypem

### 感受崖壁栈道的惊险



图片来源：欣欣会员—sypem

走在岩壁上开凿的栈道，脚下是汹涌的浪涛，在惊险中求刺激，在旅程中找勇气。站在湍急的水边，汹涌澎湃的水声夹杂着猎猎风声在耳边呼啸而过，那种气势磅礴，如万马奔腾般的震撼，不由得令你的精神为之一振。

面对大自然鬼斧神工雕琢的作品，聆听大自然之声演奏的交响乐章，那种由壮丽美景渲染到内心的感动，会让你对人生、对生命从内心发出由衷地感叹：感谢生命如此多情，让我们在有限的生命中去感受无限的世界！

### 金沙江，体会“万马奔腾”

金沙江到哈巴雪山与玉龙雪山的中间，便雀跃的欢舞起来，高亢的咆哮、飞舞的浪花，犹如万马奔腾，向你涌来。在山崖上面看，湍流的金沙江水如万马奔腾，夺路而泻。流速飞快，峡内涛声如雷贯耳，浪花飞溅，气势雄伟，蔚为壮观，险而奇绝。忽然，我看见了在万丈深渊中，有一块上百吨重的石头，浮现在峡谷的水面上。低谷里的水永不阻挡的向着下游奔腾而去。

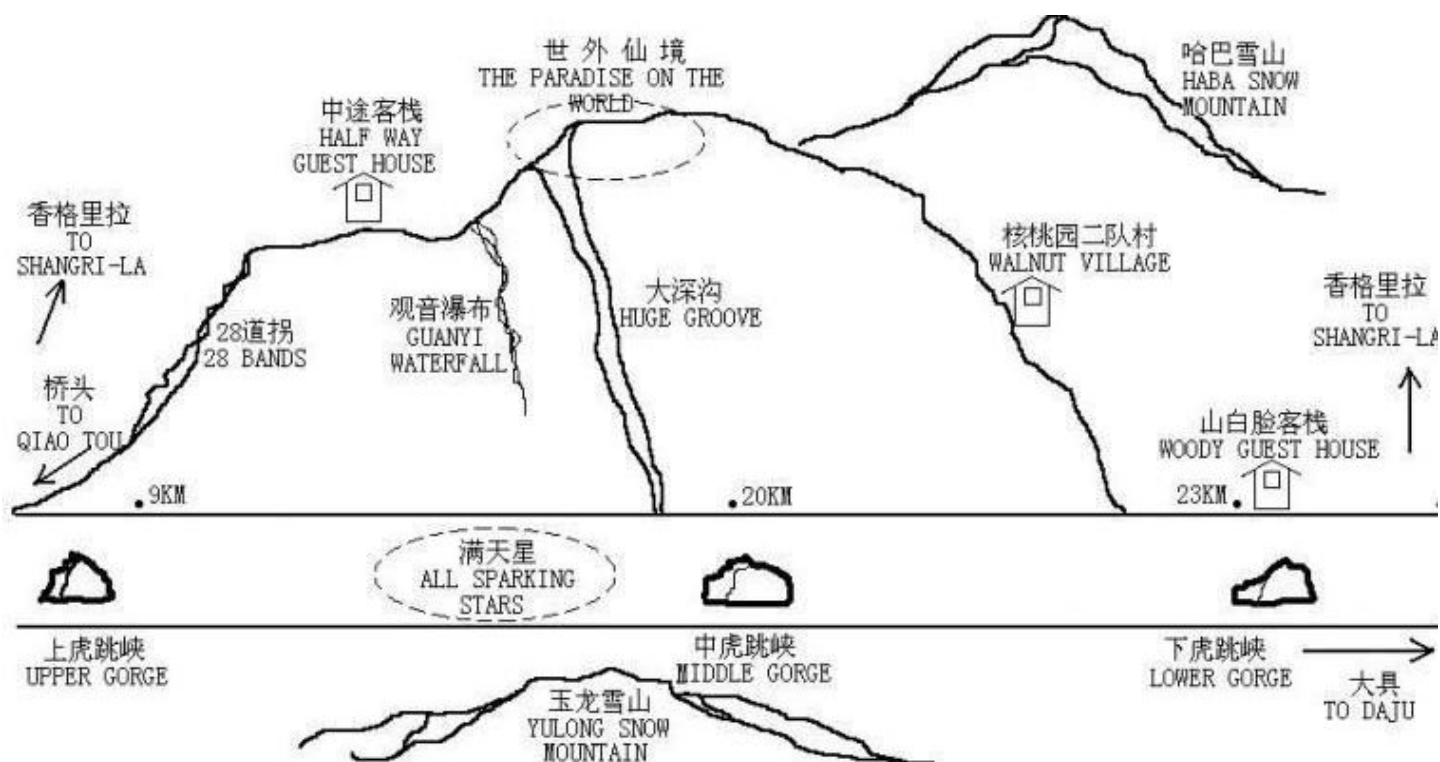
在这块巨石的上游，江水怒火中烧，恨不得一鼓作气把这块绊脚石冲垮。突然，一只威猛大虎从对面的山崖上直扑而来，它长啸一声，稳稳地屹立在这块巨石中央。此时，虎看到那江水汹涌地冲着它，虎自知毕竟不是它的对手，委屈着“好汉不吃眼前亏”，灵机一动，又一声长啸，腾空跃起，飞翔至对面的大山上。说时迟，那时快。

霍然，巨石晃动了一下身子，水趁势而入，在巨石两边冲出了两条水龙。“哦！虎跳峡就是这样来的！”

## 景点分布图



虎跳峡景区示意图



虎跳峡导游图





附:

1. 有关海拔: 桥头1850, 中落余2250, 干岩房2670, 两家人2320, 本地湾2410, 大深沟公路2060, 中峡江边1700, 核桃园1950, 渡口江面1650, 大具1760

## 2. 各地客栈分布:

中落余—纳西雅阁 (NAXI FAMILY)      下落余—古道马店 (OLD HORSE)  
 两家人—幽谷客店 (PEACE GORGE G. H)      茶马旅店 (TEA-HORSE G. H)  
 本地湾—中途客栈 (HALF WAY)      五指山客栈 (FIVE FINGERS MOUNTAIN)  
 大深沟—中峡旅店 (TINA'S G. H) 电话: 0887-8806638  
 核桃园—山白脸旅馆 (WOODY G. H)      山泉旅社 (SHANQUAN G. H)  
 大具—雪花旅馆 (SNOW FLAKE HOTEL) 电话: 0888-5326091

## 3. 各地间里程:

峡谷公路: 桥头—9KM上虎跳—4KM丫叉角—7KM大深沟—3KM核桃园  
 —3KM新渡口岔路—6KM老渡口—4KM大具, 全程36公里 (走新渡口全程35公里)  
 山路: 桥头—0.8KM离开公路—6KM中落余—3KM干岩房—3.6KM两家人  
 —5公里本地湾—4.4公里大深沟—1.2KM江边—6KM核桃园 (过一线天的路)

虎跳峡徒步线路图



## 虎跳峡概况

虎跳峡，一向以“险”而闻名天下。这里首先是山险。峡谷两岸，高山耸峙。东有玉龙山，终年披云戴雪，银峰插天，主峰海拔高达 5596 米，山腰怪石险峻，古藤盘结，山脚壁立，直插江底，虎啸猿啼，狼豹出没；西有哈巴雪山，峥嵘突兀，山腰间有台地，山脚为陡峻悬崖。西岸山峰，高出江面 3000 米以上。

虎跳峡不仅深，而且窄，许多地方，双峰欲合，如门半开；身入谷中，看天一条缝，看江一条龙；头顶绝壁，脚临激流，令人心惊胆战。其次是水险，由于山岩的断层塌陷，造成无数石梁跌坎，加之两岸山坡陡峻，岩石壁立，山石风化，巨石常崩塌谷底，形成江中礁石林立，犬牙交错，险滩密布，飞瀑荟萃。



图片来源：欣欣会员—[sytem](#)

## 虎跳峡的美丽传说

金沙江、怒江、澜沧江和玉龙山、哈巴山，原是五兄妹。三姐妹长大了，相约外出择婿，父母又急又气，要玉龙、哈巴去追赶。玉龙带着十三把剑，哈巴挎着十二张弓，抄小路来到丽江，面对面坐着轮流守候，并约定谁放过三姐妹，就要被砍头。

轮到哈巴看守时，玉龙刚睡着，金沙姑娘就来了。去路被两个哥哥挡住了，怎么办呢？聪明的金沙姑娘想起了哈巴有爱打瞌睡的毛病，便边走边唱，一连唱了十八支歌。婉转动人的歌声果然使哈巴听得入了迷，渐渐睡着了。金沙姑娘瞅准这一机会，终于从两个哥哥的脚边猛冲过去，大声欢笑着飞奔而去。

玉龙醒来见此情景，又气又悲，气的是金沙姑娘已经走远，悲的是哈巴兄弟要被砍头。他不能违反约法，抽出长剑砍下了哈巴的头，随即转过背去痛哭，两股泪水化成了白水和黑水，哈巴的十二张弓变成了虎跳峡西岸的二十四道弯，哈巴的头落在江中变成了虎跳石。

## 能源宝库和文明发祥地

虎跳峡不但是壮美的自然风景区，而且是一个巨大的能源宝库。据专家勘测，虎跳峡可建亚洲第一高坝，成为金沙江上大型梯级电站的龙头水电站和调节水库。为了开发虎跳峡巨大的水能资源，原云南省副省长张冲先后 8 次实地考察，他去逝后，家属遵照他的遗嘱，将其骨灰撒进峡中，使虎跳峡在悲壮中增添了许多豪气。

同时，虎跳峡还是丽江远古文明的发祥地之一。峡中玉龙雪山一侧有许多大小各异的洞穴，是远古人类穴居的天然府地，有的洞壁上还留有表现古人生产生活的崖画。这新发现，为虎跳峡又添奇观。

虎跳峡是探险旅游的好去处。目前，旅游线路有两条：一是从丽江古城经拉市海到中甸下桥头（虎跳峡镇）进入上峡口，沿哈巴雪山麓顺江而下，步行需两天时间才能遍览奇险；一是从玉龙雪山东侧甘海子至下虎跳峡游路前行，到丽江大具乡渡江进峡，溯江而上，从上虎跳出峡。丽江旅游部门拟在峡中玉龙雪山一侧修建探险旅游楼道，以供环游玉龙雪山。

## 线路推荐

### 虎跳峡两日游

第一天：大具—>下虎跳—>核桃园—>一线天—>中虎跳

乘车到大具，沿途可欣赏玉龙雪山的风景。然后沿着大具至玉龙雪山的羊肠小道，走向谷底的下虎跳滑石板，需要 40 分钟左右。

前行到达新渡口后可柴油机小渡船，5 分钟到对岸的中甸县，此处金沙江水流平缓，谷底有通往半山腰中甸公路的之字形盘山小道，路上有油漆写的英文路标，1 小时左右到达公路。

沿公路行进的速度比较快，走着走着就能看见村落，核桃园是一个散落在山坡上的傈僳族村庄，过核桃园要买虎跳峡门票 30 元。途经一线天 3 小时左右到中峡旅店。

中峡旅店依山坡而建，客房简单整洁，可以把行李寄放在这里去中虎跳峡，向下走 200 米，也可以走 1 公里的山路。下坡的路很难走，溪水常常顺路而流。

1 个小时左右到中虎跳峡口的巨石上，虎跳峡在这里充分展示了它的壮美。随后原路返回中峡旅店。

第二天：丫叉角—>永胜村—>上虎跳—>虎跳石—>桥头

早起离开中峡旅店，朝着丫叉角方向行进，途经永胜村到达上虎跳，上虎跳是整个峡谷中最窄的一段，峡宽仅 30 余米，江心有一个 13 米高的巨石——虎跳石，相传猛虎曾借此石而跃过大峡，江水与巨石相搏击发出山轰谷鸣的涛声。

经过 28 道拐，5 小时后到诺余村，这里能够买到水和简单的食品。诺余村到桥头的路段路标很少，白天可以找村民问路。在 2 个小时内到达虎跳峡镇桥头。

游人可在此包车到丽江，约 150 元，2 个半小时左右回到丽江城。

**欣欣小贴士：**虎跳峡因瀑布的冲刷经常造成塌方，要小心头顶有石头落下。

### 休闲徒步三日游

花 3 天的时间来徒步虎跳峡，无论你速度多慢，体力多么不行，全程徒步 3 天都能完成。喜欢悠闲地走走的也可以 3 天。

线路 A：桥头—>24 道拐—>本地湾—>大深沟—>中峡江边—>一线天—>核桃园—>老渡口—>大具

第一天：从桥头开始走上高路，在中落余的纳西雅阁用中餐，随后翻越 24 道拐，傍晚考虑自己的行程选择入住两家人的“幽谷客店”或“茶马旅馆”，也可以再前行一个多小时抵达本地湾 HALFWAY；

第二天：一路下来，在 TINA'S 用中餐，下到中峡的江边，从一线天返回到核桃园，晚上住核桃的“WOODY”或“SHANQUAN”；

第三天：7：30 晨起，洗漱和早餐，8：30 出发，10：00 经过滑石板，12：00 抵老渡口 13：00 以前抵达大具。赶上当天最后一班车（13：00）回丽江，15：30 抵达丽江。

线路 B：桥头—>24 道拐—>本地湾—>大深沟—>中峡江边—>大深沟—>峡谷公路—>上虎跳—>桥头

第一天：从桥头开始走上高路，在中落余的纳西雅阁用中餐，随后翻越 24 道拐，傍晚考虑自己的行程选择入住两家人的“幽谷客店”或“茶马旅馆”，也可以再前行一个多小时抵达本地湾 HALFWAY；

第二天：一路下来，在 TINA'S 用中餐，下到中峡的江边，过一线天上到核桃园，从公路返回大深沟（也可不过“一线天”，不去核桃园，原路直接回大深沟），晚上住 TINA'S；

第三天：走峡谷公路去桥头，经过上虎跳时可下到江边再返回，在上虎跳附近餐厅用午餐，下午抵达桥头，坐车去丽江或中甸。

线路 C：桥头—>峡谷公路—>上虎跳—>大深沟—>中峡江边—>大深沟—>本地湾—>24 道拐—>桥头

第一天：从桥头开始走峡谷公路，经过上虎跳时下到江边游玩



再返回，傍晚抵达大深沟，入住 TINA'S；

第二天：上午下到中峡的江边，过一线天上到核桃园，休息用中餐，从公路返回大深沟，接着走山路去本地湾，傍晚入住 HALFWAY，或者继续前行，在两家人投宿“幽谷客店”或“茶马旅馆”；

第三天：过干岩房，下 24 道拐，在纳西雅阁用午餐，傍晚抵达桥头，坐车去丽江或中甸。

## 精华四日游

四天的时间游览丽江以及周边的长江第一湾、虎跳峡。

### 第一天：玉龙雪山—>玉水寨—>束河古镇

早上乘车到玉龙雪山，乘索道上山，7 点左右可以看到雪山朝阳。下山后观赏白水河、蓝月谷、玉水寨，感受纳西文化与风光。下午到束河古镇，夜宿束河，晚上可以在束河酒吧放松。

### 第二天：大研古城—>黑龙潭—>长江第一湾—>石鼓

乘车到丽江古城游览，步行道黑龙潭。参观东巴文化博物馆。下午驱车前往长江第一湾及石鼓镇游览，观光后乘车回丽江。

### 第三天：桥头—>纳西雅阁—>24 道拐终点—>茶马客栈

#### —>Half Way

坐车到桥头，一路沿路标走，第一个休息站是纳西雅阁，24 道拐处上坡多，体力消耗较大，到茶马客栈休息，晚上住 halfway 中途客栈。

### 第四天：Half Way Tina's—>中虎跳—>核桃园—>新渡口

#### —>老渡口—>大具

中途客栈出发到中虎跳，到核桃园，沿途的分布着许多瀑布，乘船过江到大具，从大具回丽江。

## 欣欣线路推荐

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| 丽江出发：云南旅行社排行榜/虎跳峡—松赞林寺—石卡雪山品质二日游                                                    | 丽江出发：昆明世博园/虎跳峡探险一日游                                                                 | 丽江出发：云南航空国际旅行社/虎跳峡—松赞林寺—石卡雪山品质二日游                                                     |
| 门市价：680 元<br>欣欣价：580 元 <a href="#">&gt;&gt;立即预定</a>                                 | 门市价：22 元<br>欣欣价：180 元 <a href="#">&gt;&gt;立即预定</a>                                  | 门市价：680 元<br>欣欣价：580 元 <a href="#">&gt;&gt;立即预定</a>                                   |

[>> 更多线路推荐](#)



## 交通攻略

### 进入虎跳峡

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。

虎跳峡距离丽江古城 80 公里，行车大约 3 小时后，再徒步一小时到达上虎跳。当天可以往返。包车费大约 250 元往返，如果不喜欢包车，也可以到客运站坐公交车，25 块钱，到桥头下车，然后徒步 10 分钟到上虎跳售票处。如果想到中虎跳那您就必须另外包车了，因为中虎跳位于香格里拉地界，需要在丽江和香格里拉交界处换乘车。

### 客车

>> 更多汽车时刻信息

在丽江客运中心站，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。

### 包车

在四方街上包车，包车往返约 200 元。

## 当地交通

### 人力车

虎跳峡沿途有人力车，淡季时去程一车 40 元，返程 100 元；旺季时，去程一人 40 元，返程一人 100 元。

### 步行

一是从桥头顺金沙江而下，过下虎跳乘船渡金沙江到丽江大具。

二是从大具步行到江边，乘船到江北中甸县境溯金沙江，上行至桥头。从观赏景观及摄影角度来看，溯江上行的视觉更佳。

从大具到江边老渡口 5 公里，到滑石板新渡口 9 公里，两条路都通行汽车。

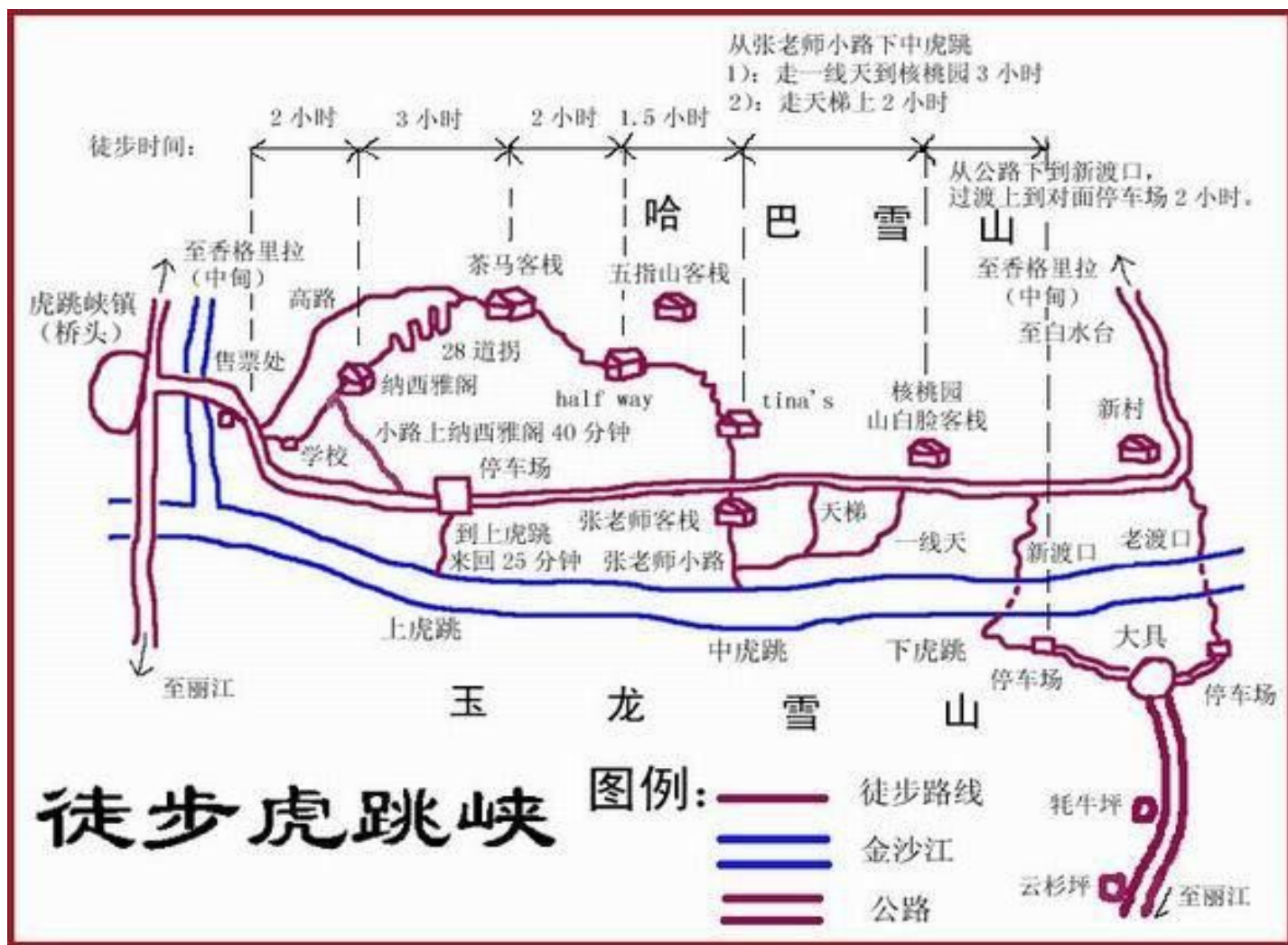
#### 欣欣小贴士：

- ① 步行要量力而行，峡谷内白天气温较高可带上短裤，短衫。
- ② 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。

#### 从桥头乘车到核桃园

- ③ 可包租长安微型客车，120 - 150 元乘 6 人；
- ④ 包租客货车 70 - 100 元；
- ⑤ 如乘山白脸旅馆客货车，每人 10 - 15 元；
- ⑥ 如果人少可在冲江河桥头搭便车，每人 10 元；
- ⑦ 桥头至上虎跳每人 3 - 5 元。





虎跳峡徒步路线



下虎跳峡徒步示意图



## 景点介绍

### 头场滩

是虎跳峡的入口，奇石满堆，千姿百态，人只能在乱石中走，恍若置身于怪禽异兽群中。从这里至“虎口” 嵯岩峭壁绵延，这里两岸峭壁耸立、中间湍水淙流。

江左有仙人桥，是仿效四川栈道凿石开成的行人道，路面崎岖而窄，上为突出的岩石遮盖，下临深渊，这是锻炼人的胆量的好去处。昔日，新嫁娘乘轿返夫家，惯例是途中不能下轿的；但到了这里，也得破例下轿步行，过了这险道再乘轿，故又名新人桥。

桥下是深潭，旧名大岩，据说渔人也莫测其深度，肥美大鱼捉不完，石崖上有一个石洞，叫大王洞，又名“翼王宫”，曾为当地瑶民首领肉翼大王所居。明万历四年（1576年）罗旁战役中，他在这里抗击两广总督凌云翼所派遣的高州参将陈璘的征讨，英勇牺牲。瑶民在虎跳口建一座庙纪念他，现庙已废。

虎跳境地还有金锁、石狮、谷仓、盐仓、石象、插剑台等名胜，江岸有仙人床、闸门等古迹。附近有“五马归槽” 名山，吸引着无数游客，留下不少优美的诗篇。清代进士刘汝新游经写了一首七绝：杜鹃啼血染花丛，临水争妍石峡中。我欲寻春春寂寂，问花开处为谁红。

### 上虎跳

上虎跳是峡谷中最窄的一段，离公路边的虎跳峡镇9公里。上虎跳两岸险峰耸天，江面奇窄，一条13米巨石兀立江心，横卧中流，如一道跌瀑高坎陡立眼前，把激流一分为二，江水从巨石两侧拥挤扑跌而下，倒峡翻江，声震峡谷，虎吼雷鸣，惊心动魄。传说曾有一猛虎借江心这块巨石，从玉龙雪山一侧，一跃而跳到哈巴雪山，故此石取名虎跳石。

### 中虎跳

中虎跳又称满天星，不到5公里的地段内，江水下跌百余米，两岸峭壁锁，江中礁石林立，江水回奔倒涌，浊浪滔天，雾气空蒙，是下种险滩最多的地段。中虎跳离上虎跳5公里，江面落差

甚大，“满天星”礁石区是这里最险的地方。百米峡谷中，礁石林立，水流湍急，惊涛拍岸。

### 虎跳石

相传猛虎下山，借助虎跳石，便可腾空越过金沙江，如今猛虎已不在，然而站在石上，以让能听到波涛的咆哮。

虎跳峡全峡分为上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，上虎跳最重要的景观是“峡口”和“虎跳石”，中虎跳是“满天星”和“一线天”，下虎跳是“高峡出平湖”和“大具”。

在上虎跳，站在虎跳石上近距离的感受汹涌的金沙江水，是必游项目。虎跳石的身畔，它可是整个峡谷中最窄的一段，峡宽仅数米余，江心右一个13米高的大石——虎跳石，巨石犹如孤峰突起，屹然独尊，江流与巨石相互搏击，山轰谷鸣，气势非凡。

两座冲天而立的石壁，像两扇半开的山门，封住了大江的去路。狂怒的江水拍打着江中峥嵘乱石，激起冲天水柱和浪花，雷霆般的轰鸣，翻卷着穿过石壁，再加上户撒河飞帘倾注，给人一种吞天化地之感。从虎跳石沿江而下，步行数百米，就到了落水洞。

洞口乱石嶙峋，江水咆哮着往洞里猛灌，江水穿过石洞，又从石峰中倾泻而出，溅起碎玉般的水珠，散成漫天的水雾，随风飘逸，在阳光的照射下，形成了道道彩虹。



图片来源：欣欣会员—欣然

### 下虎跳

下虎跳两端悬崖绝壁，犹如两道石门，中间三回九转，江水平静，回眺哈巴、玉龙，峰连叠嶂、皑皑白雪，精致美不胜收。从中虎跳过险境“滑石板”，即到下虎跳。下虎跳有纵深1公里的巨大深壑，这里接近虎跳峡的出口处，是欣赏虎跳峡最好的地方。

## 核桃园

这是中虎跳和下虎跳之间的小村，原来村里种满了核桃树，所以有这个名字。徒步穿峡的游人，上午无论从桥头或从大具出发，无论走碎石公路或哈巴山小路，都刚好于下午抵这里吃晚餐并宿一夜，所以核桃园就成了虎跳峡的一个特别景致。在这里你可枕着涛声入梦，还可听到峡谷客栈的传奇故事。

夜晚的核桃园是一种只有江涛声的宁静，两侧雪山都不见轮廓，星星列成一线，在这里入梦，都是惊涛骇浪的梦境。早晨醒来拉开门，迎面就是黛青色的山壁，在峡谷中的你此时会顿觉：这才是真正的“开门见山”。

## 周边景点

### 哈巴雪山

哈巴雪山位于香格里拉县东南部，是喜马拉雅山造山运动及其以后第四纪构造运动的强烈影响下急剧抬高的高山。“哈巴”为纳西语，意思是金子之花朵。哈巴雪山和玉龙雪山在民间传说中被看作是弟兄俩，金沙江从两座高大挺拔的雪山中间流过，形成了虎跳峡。

哈巴雪山因巨大的海拔高低差异，形成了明显的高山垂直性气候，依次分布着亚热带、温带、寒温带、寒带等气候带，山脚与山顶的气温差达 22.8 度，这种气候又孕育了垂直带状分布的生态系列。

立体分布着高山寒冻植被带、高山草甸和高山灌木丛、冷杉、云杉、针杉、山地常绿阔叶林带、干热河谷灌草丛带等，植物种类繁多。在浓密的原始森林中，栖息着许多珍贵动物。

交通：游人可从丽江或香格里拉乘班车直接到达哈巴村！大概需要 5 个小时左右。

### 玉龙雪山

玉龙雪山位于玉龙纳西族自治县境内，以险、奇、美、秀著称于世，气势磅礴，玲珑秀丽，随着时令和阴晴的变化，有时云蒸霞蔚、玉龙时隐时现；有时碧空如水，群峰晶莹耀眼；有时云带束腰，云中雪峰皎洁，云下岗峦碧翠；有时霞光辉映，雪峰如披红纱，娇

艳无比。

整个玉龙雪山集亚热带、温带及寒带的各种自然景观于一身，构成独特的“阳春白雪”主体景观。雨雪新晴之后，雪格外的白，松格外的绿，掩映生态，移步换形，很像是白雪和绿松在捉迷藏。故有“绿雪奇峰”，雪不白而绿，蔚为奇观。



图片来源：欣欣会员—丁丁游

门票：105 元，学生票 50 元

开放时间：9：30-16：00

地址：云南省丽江市玉龙纳西族自治县

电话：0888-5161501

交通：丽江到玉龙雪山班车在红太阳广场附近乘坐，但班次较少，车费是 10 元。包车去玉龙雪山 60-100 元/天；夏利车：大约 100-150 元。

### 大研古城

丽江古城又名大研镇，它位于丽江坝中部，北依象山、金虹山、西枕狮子山，东南面临数十里的良田阔野。

丽江是第二批被批准的中国历史文化名城之一，也是中国向联合国申报世界文化遗产成功的古城之一。

古城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。

大研古城是一座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，他们身着藏满历史的靛蓝色衣服，头戴红军时期的八角帽，对眼前身后猎奇的目光视而不见、不屑一顾。



## 住宿推荐

近些年，虎跳峡徒步沿线也应运而生了几家专为徒步者服务的小旅馆，其中最为著名的是“Halfway”上唯一的一家，也是备受称赞的中途客栈“Halfway”，它坐落在本地湾的村口，有50个床位。晚饭后在“Halfway”的露天阳台面对汹涌的虎跳峡乘凉也许是世界上最惬意的事之一了。

还有著名的“山泉旅馆”，因为老板是地道的当地人，却娶了一个法国老婆而闻名，它坐落在核桃园西边，有38个床位。而中峡旅店 Tina's 则以老板娘的热情和友善著称，又因为它坐落在从公路到“Halfway”的岔路口，成为徒步者的必经之地，有20个床位。这里最有特色的当属“过客留言簿”了。细心的老板娘将所有的旅行者留言编辑成册，大概已经有五六本了，放在公共区域供大家阅读，在这里你也许会发现许多你以前在网上或媒体上神交而未曾谋面的同道中人给你的建议。

核桃园还有一家旅馆：山白脸旅馆(Woody)，有48个床位。另外，中虎跳的张老师家也可住宿。说起张老师，每个徒步走过虎跳或准备走虎跳的人一定都不陌生，他的著名是因为他自己修了一条中虎跳从公路下到峡谷底的小路(在峭壁上修路真是不容易)，并在岔路口做了图标，在特别危险的地方还拉了绳索，对经过这里的徒步者来说安全系数增加了很多。现在，为了保持路的完好，张老师家的路开始收费，10元/人。张老师家也从“Halfway”旁边的小村子搬到了中虎跳他修的路旁边，还开了一家小旅馆。

这些专为徒步自助旅行者服务的小旅馆基本上24小时都有热水供应，卫生情况都不错，住宿价格大多10~20元，随季节有所调整。饭菜是中西合璧，但绝对营养，价格也非常公道，一顿早饭大概5元。还有一个特点，大部分老板和老板娘都能说一口流利的英语，口音绝对比北京秀水街的老板们正宗。



丽江逸人乡村会所

简介：丽江逸人乡村会所位于丽江拉市海均良打渔村海北二组，邻近海边，周边风景优美，环境舒适。会所拥有各类客房，风格位置大小不一，但各有千秋。除住宿外，特别适宜举办各种聚会、酒会和冷餐会，召开小型低调高管会议。

欣欣价：280元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：酒店很新，网速特快，很不错，位置也很好，房间够大，景观超好，阳台上边泡茶边看拉市海。

顾客点评：真正远离城市的喧嚣！安静，惬意！下来还会再来！

[>>>更多](#)



丽江自由岁月设计旅店

简介：2004年开业，经过八年的经营，在港澳台的背包旅游圈小有名气，在中文版的寂寞星球云南篇中也有介绍。也因业绩每年成长迅速，只有四间客房的自由岁月常常客满，而让无法预定的客人，因而另选地点扩大经营。

欣欣价 120元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：看得出来旅店老板非常用心在做，可以配得上设计旅店的名号，房间很舒服，干湿分区很合理，清晨从梦中醒来，睡在床上就能看到壮观的雪山，阳光拂面，花影摇曳，夫复何求！

顾客点评：老板是台湾人，非常热情，老板娘也很好，可以看见玉龙雪山，风景不错。

下次来，还会选择这里。

[>>>更多](#)

## 美食攻略

丽江境内山河交错、地形复杂、气候多样，其物产丰富多样，菜肴以当地出产的素菜最为出名，讲究口感清爽，而且多为类中珍品。这里的肉类多以烤、炖为主，有烤全羊、烤鱼等。丽江悠久历史的原生态文化为当地留下了许多著名的风味小吃，虽没有名菜大系，但鸡豆凉粉、丽江粑粑、青豆焖饭、糯米血肠、腌酸鱼、彝族的砣砣肉、酥油茶等风味小吃声名远播，足以让游客一饱口福。

### 鸡豆凉粉



图片来源：欣欣会员—[上宣马](#)

丽江特产的一种鸡豆（又名“鸡碗豆”）磨面滤浆做成的一种凉粉小吃。凉粉外表呈现黑色，所以人们又称做“黑凉粉”，旧时吏官不知个中就里，在乾隆《丽江府志》中，曾把这种风味小吃称作“食黑豆腐”。

几百年来，鸡豆凉粉这种风味小吃在丽江经久不衰，暑吃凉，寒吃热，凉吃拌以酸醋酱油调料之类，能消暑开胃、止车晕浪；热吃将凉粉在平底锅内用香油双面炸黄、佐以调料，虽然其貌不扬，但味道质地却极其细腻爽滑、适口，是下饭佐酒的一道风味好菜。

将鸡豆泡透磨细过滤成浆，然后煮熟为灰白色，俚入各种容器冷却成形，便是鸡豆凉粉。凉粉三为消暑食品，丽江鸡豆凉粉除凉外，还可热吃。大街小巷卖凉粉的都有两手准备，以适应顾客要求。凉吃多在夏季，那晶莹的粉片与红辣椒、绿韭、花椒、芥沫、酸醋等佐料腌拌起来，色香味俱佳，一碗入腹，开胃又爽口。热吃多在寒凉季节，一碗下肚，全身温暖鸡豆凉粉，价廉物美，深受人们的青睐。其精华部分的凉粉皮，更是成了一些宾馆饭店待客佐餐的佳品。

### 丽江粑粑

丽江粑粑是纳西族独具的风味食品，有着悠久的历史，明代《徐霞客游记》中即有记载。其特点之一是色、香、味俱佳，其制作的主要原料是用丽江出产的精细麦面，加注从玉龙雪山流下来的清泉合成面团，在大理石石板上抹擦植物油，再擀成一块块薄片，抹上化油，撒上火腿末或白糖后卷成圆筒状，两头搭拢按扁，中间包入芝麻、核桃仁等佐料，再以平底锅文火烤熟煎成金黄色，即可制成。

丽江粑粑分为咸甜两类，可以根据各自口味任意选用。其色泽金黄，香味扑鼻，吃起来酥脆可口，有的加喝酥油茶，更是其味无穷。在古城四方街，有许多专营丽江粑粑的铺子，多为成年女子经营，她们有着娴熟的技巧和精湛的手艺，生意红火，顾客盈门。

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，无论带着出远门或将它作为礼物馈赠给远方的亲朋好友，你都不用担心，只要到时候把它拿出来随便地蒸或煎一下，它依然酥脆香甜。丽江粑粑过去曾经是马帮商队备用的干粮，就因其放置多日不会变质变味，倍受旅人喜爱。



图片来源：欣欣会员—[丽江纳西古](#)

### 腌酸鱼

腌酸鱼是摩梭人、纳西人家待客及送来友的一种传统佳肴。腌酸鱼虽十里不同风，各家有各家的风味，但都共同遵循一个古现，用泸沽湖里特产的半斤左右的活裂腹鱼腌制，人们在湖中捕鱼时，凡捞到半斤重的裂腹鱼，便小心地放进一个装有水的木盆里养着。

这种腌酸鱼，可生食，亦可炒食或放上辣椒煮成酸辣汤，味道鲜爽可口，使人食欲倍增。裂腹鱼：其排泄生殖孔和臀鳍两侧鳞片像裂开的口子而得名，肉多刺少，味道特别鲜美。裂腹鱼是原始的亚科鱼类，随着青藏高原的隆起，生活环境的变化逐渐演变而来，现属国家二级保护水生动物。



## 糯米血肠

糯米血肠是纳西族普遍喜爱的食品，纳西语称为“麻补”。其做法是把蒸到半熟的大米或糯米

趁热拌上鲜猪血或蛋清以及各种香料，紧紧灌入洗干净的猪大肠内封好口蒸熟即成。因采用的原材料不同而分为两类，用鲜血的叫黑麻补，用蛋清的叫白麻补。食用时需切成圆片，或用油煎炸，或用甑蒸热，色泽油亮，异香扑鼻，脍炙人口。

每年冬季杀年猪，几乎每户纳西人家里都要做一些麻补招待亲朋好友。如果家人在外学习或工作，还要想方设法请人将自家制的麻补捎去。如今，还有人常年加工制作麻补上市出售。

纳西人风味小吃中的一道名菜，纳西语称作“麻补”，即糯米血肠之意。

纳西人加工方法是将猪大肠洗净晾水待用，将煮得有八成成熟的糯米拌上新鲜猪血，再加入盐、草果面、茴香面（其他有些地方还加入煮过的花豆）等调料后，灌入备好的猪大肠内，然后将其煮或蒸熟后，切成薄片即可食用（或用油煎后食用），吃起来味道独特，是一种方便、易携带的风味食品。

## 坨坨肉

坨坨肉，彝语称“乌色色脚”，意思是猪肉块块。因其每一块肉的重量均在二三两上下，成“坨”状，故名。

是迪庆彝族的主要煮肉形式，将猪肉或羊、牛肉砍好，用冷水煮熟，不下任何佐料，包括盐；肉熟后捞起，再撒蒜水，盐及花椒等即可食用。

吃时需用双手拿肉。其味非常鲜美，因煮时不能烂炖，而是看“火候”，“火候”一到即熟，“火候”不到则肉生，“火候”稍过则肉硬，因此，一般人不会做。

且要趁热即食；所以，一般情况下不易做此道菜。要有心品尝坨坨肉，一要碰上彝人喜庆节日如火把节（农历6月24日）或办事；二要到宾馆餐厅订做。

彝家人吃肉常以吃大块肉为快。凉山的彝家人都喜欢将牛肉、羊肉、猪肉砍成拳头大上的坨坨块状（彝族人认为肉越大坨代表主人越好客），再用清水煮熟后食用。

彝家有这样的饮食习俗，大凡有客人到来，主人须让砧板（指宰杀牛、羊、猪等专用的大菜板）沾血，现杀牲畜待客方为好客的表现。

最尊贵的客人来临，以打牛（即杀牛不用刀，以斧背击其头部而毙之，故称为“打牛”）待之为最尊敬，杀羊、猪、鸡等顺序逐步次之。

在他们的饮食观念中认为，请客人吃饭，用野生动物肉款待，不为请客招待，只属吃便饭。

招待贵客时，打牛宰羊的主人须以牛、羊板（牛、羊肩骨成扇状有许多瘦肉都分）敬赠客人；杀猪者须以半边猪头赠送客人；杀鸡者就餐时以鸡头敬客（当众食之）。客人所得牛、羊板，半边头等等可以带回去，也可由客人转赠他人。

## 黄豆面

黄豆面是云南特色小吃。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。

黄豆面是指用黄豆磨成的面粉，在熬汤时放入适量黄豆面，每天早上空腹喝下，可以有效的治疗糖尿病。



图片来源：欣欣会员—上壹马

## 节庆活动

纳西族人民的节日有许多与汉族相同。如春节、清明节、端午节、中秋节等，但春节的活动内容却与汉族不同，具有浓厚的民族特色。

同西南许多民族一样，纳西族也有火把节。而民族的传统节日，主要是骡马会、农具会、龙王会和朝山会，最具特色的要数棒棒会。

### 春节

春节，除夕宰鸡，以饭和肉喂狗，用猪头拜灶君，然后祭祖先。初一吃素，不出门，全家带着粑粑、菜、酒等物到祖先坟上拜年。初二洗头洗脚。

初三祭天，这是整个村寨的共同活动，有的地方祭天时只许男子参加。

祭天的目的是祈求人畜兴旺，五谷丰登。从初一到十五均不劳动，在家玩乐，青年们则随各地习惯举行唱歌或射箭等文娱活动。

### 棒棒会

每年农历正月十五于丽江玉皇阁举行。这天，当地喇嘛教徒朝庙念经，村民进香祭弥勒佛。

清朝以后逐渐演变为农具及竹、木器交易会，因所交易的商品多锄把之类的棒状木器，帮称“棒棒会”。

届时，丽江城内人流如潮，街道上摆满了交易的竹、木、铁农具以及果树苗木、花卉等。

棒棒会标志着着一年的春节活动的结束和春耕生产的开始。该会由“弥老会”演变而来。原是在寺庆举行的描绘。

时间：正月十五

### 火把节

纳西族的火把节定于旧历六月二十五、二十六、二十七三天，是纳西族人民仅次于春节的一次隆重节日。

火把节的第一天，人们选择又好又长的松木，劈成细条，中间加上易燃的松明，捆扎成火把。

傍晚，各家门前的火把就点燃了，

第二天的火把普遍要比第一天的高出一节。

第三天是火把节的高潮，火把扎得又高又大，装饰得很漂亮。所有角落都照遍，以求照亮庄稼，消灭害虫，预祝丰收。

人们高举火把，尽情歌舞，通宵达旦。

时间：农历六月二十五至六月二十七



### 小年

小年是云南省宁蒗彝族自治县永宁纳西族人民的节日，也叫做牛马年，每年农历十一月十二日举行，用来酬谢牧童一年来的辛劳。届时。

孩子们可得到家长缝制的新衣裤和一些食物，食物有：一只猪前脚、两根猪肋骨以及鸡蛋、面饼、精粑、酥油、水果糖果等。

替别人放牧的孩子也同样可在寄宿户中得到同样礼机一歹 节日里，歌舞和赛马活动为大家带来欢乐。

一赛马，也称“跑罐子”，最先到达目的地的骑手能有幸喝到头一罐美酒。

目前，组织儿童看电影，开展各种文体体育活动，为古老的节日又增添了新内容。

时间：农历十一月十二日



## 农具会

正月十五丽江农具会，正月二十日白沙农具会，都是纳西族人民的传统节日。

它标志着春节活动的高潮，也是这个节庆的结束和新的一年备耕生产的开始。

白沙农具会在明清时叫“白沙庙会”，纳西语叫“白沙堂美空棒”，意即“白沙大宝积宫开门”。

是明代建筑“大宝积宫”、“琉璃殿”、“大定阁”等寺庙一年一次的开门日。

主要是让人们进香拜佛。

近半个世纪来，成了交流农具为主的节日，故人们名副其实地称为“白沙农具会”。

届时，邻近各县农民纷纷来此买卖农具和马匹，赶会期间热闹非凡。

## 北岳庙会

二月初八的北岳庙会，是纳西族祭祀本民族保护神或战神“三多”的盛大节庆。

北岳庙，因南诏时曾封玉龙山为北岳，三多庙建在玉龙山麓而得名。

纳西人认为三多是本民族最大最有权威的神，是属羊的，每年二月初八和八月羊日，要用全羊牲隆重祭祀。三多的信众颇多，香火之旺，当居丽江所有寺庙的首位。

时间：农历二月初八

## 骡马会

七日骡马会，是纳西族人民的又一重要节日。于七月中旬在丽江县城西狮子山后坡上举行。会期七至十日，以牲口交易为主。届时，滇西北各县及大理等地农民，携带土特产品到丽江出售，买回著名的丽江骡马、铜器等。一个会期中上市或成交的牲畜达一、两千头左右。

时间：农历七月中旬

## 龙王庙会

三月十五的龙王庙会，也叫黑龙潭会，既是纳西族祭祀龙王的节日，也是各族人民的物资交流会。

会期三至五天。参加庙会的人，除丽江及邻县各族农民外，还有大理、保山等地的商旅及一些外省客商。

届时，黑龙潭附近临时辟出的广场中，商棚林立，商品琳琅满目，人来人往，热闹异常。

当地人民争先购买内地来的日用百货，外商则收购当地的土特产品。

这种互通有无的关系，促进了各族人民之间的经济文化交流，会期中还伴有唱滇戏、赛马及唱纳西族民歌等文化娱乐活动。

## 朝山会

七月二十五日朝狮子山拜女神，是永宁纳西族最隆重的节日。

传说狮子山是一位女神的化身，名叫“里底干木”，即永宁的女神。

她不仅主宰着永宁人口的兴衰、农业丰歉、牲畜增减以及婚姻和生育，同时也是众山神之首，周围的男山神归她管辖。

每年的七月二十五日，各地山神都要到西藏聚会娱乐，干木女神也前往参加。

为使女神愉快和祈求人畜兴旺、庄稼丰收以及百事昌盛，在这一天，永宁坝区的男女，特别是青年，都穿着盛装，聚集在狮子山麓，数家或数十家人烧一堆松枝，再洒上蜂蜜、牛奶、酥油等祭品，向狮子山朝拜。

拜毕，尽情欢乐，就地野餐。据说参加朝山的，最盛时达一、两千。有些青年男女结伴绕狮子山一周，露宿偶居，趁此进行社交活动。

时间：农历七月二十五日

## 旅游贴士

### 出行提示：

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。

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 虎跳峡已属于高原地区，行走速度不宜过快，以免产生高原反应。

⑤ 去中虎跳的话（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）。

⑥ 不过由于虎跳峡已经处于香格里拉和丽江的交界地带，车程从丽江出去大概要两个小时左右，不算很远，可以当天来回。

⑦ 从丽江到景区的途中有加油站，景区内和周边没有银行和医疗设施，所以大家要提前做好。

⑧ 每年6月到9月是迪庆高原的雨季，虎跳峡容易发生泥石流和山间落石，最好不要前往。

⑨ 虎跳峡地处高海拔地区，即使在8月也有可能飘落几朵雪花。又因横断山脉环抱，地势复杂多变，昼夜温差很大，有“一天有四季”之说。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。

### 交通提示：

可以从丽江或香格里拉（中甸）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。

常走的路线是从丽江到虎跳峡镇（桥头）或大具，进入虎跳峡。

① 从丽江出发，最好是到虎跳峡镇（桥头），进入虎跳峡。这样能省下80元的玉龙雪山门票和丽江古城保护费。

② 走穿越线的话，在穿越虎跳峡到大具后，在回丽江的路上可顺道去玉龙雪山的牦牛坪或云杉坪。那可是不用门票的。

### 欣欣小贴士：

在下中虎跳时，会有一些当地人要收取一些费用，如下江边的小路：10元，到江边过小桥：5元；天梯：10元；一线天：10元。都没有正规的收费票据。

## 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[欣欣旅游网虎跳峡攻略](#)！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](#)。