

西昌



航天城 彝族风



目录 Catalogue

- 02** 西昌速览
- 03** 亮点 / 景点
- 08** 住宿
- 09** 餐饮
- 12** 购物
- 13** 娱乐 / 节庆
- 14** 行程推荐 / 实用信息
- 15** 交通

西昌速览 Introducing Xichang

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。关于西昌，“一座春天栖息的城市”、“月城”等诸多的称谓，让这个全年 200 多天有日照、有月光的城市成为热爱阳光的人们所向往的可以小住的地方。

来过西昌，也许看的不是风景，而是体会一份轻松的惬意，不用安排太多的行程，尽可以在邛海周边走走停停，嬉戏打闹，吃新鲜打捞上来的鱼虾，品尝西昌地道的火盆烧烤；也可以在亚洲最长，海拔跨度 1000 多米的螺髻山缆车上尽览高山杜鹃的竞相开放。每年农历 6 月，热闹非凡的彝族火把节将西昌的盛大狂欢推向高潮，让每一个来到这的人们沉浸在欢乐的节日气氛中，流连忘返。

老要哥 第一次到西昌，三天红火大太阳，成都比起来简直霉得起冬瓜灰。西昌三日一句话概括：“湖光山色与日光共舞，惠民湿地与众人同乐。”西昌人民太幸福了！要西昌最好的就是沿邛海环湖一周，有青龙寺、月亮湾、小渔村、庐山、火把广场等，西昌最大的亮点除了吃，个人觉得是湿地公园，打造得相当巴适，而且不收费，要逛完恐怕要一天的时间。当地政府这项惠民工程，赞一个！



小北 西昌卫星发射中心

最佳旅游时间 西昌被誉为小春城，虽说不上四季分明，但也各有千秋，一年四季都是适宜旅游。若能赶上每年农历 6 月 26 日的彝族火把节会更好，能感受盛大火热的氛围和浓郁民族的气息。

穿衣指南 西昌地处川西南，属高原季风型气候，全年平均气温 28℃，昼夜温差大，除长外套外，最好带上御寒的衣服；雨季（7-8 月），一般带夏季服装配一长外套及雨具就可以；夏季（6-8 月）邛海可以游泳，还可带上游泳物品。此外，西昌紫外线强，任何时候来要带好防晒用品。

消费与汇率 除去来往西昌的交通费，单人在西昌及周边旅游四天（不去泸沽湖或螺髻山），800-1000 元可以满足所有要求。

致谢

封面提供: Haowanjia

感谢蜂蜂: 小北 老要哥 初蚊 拍客 都市游子

天南海北 haowanjia 心蓝 T5666 杂噪 流失岁月

毛毛虫 Smile yaoyao 神也孤独 独舞一世淡然一笑

伊人 浪漫的紫水晶 自由的微笑 人前人后 小碎花儿

shuanglanling EILE 兔兔若 哈喽恐龙小姐 taotie

逆流咏叹 kissbaby 宝 taotie 清风一拂面 逍遥此时

海之韵 大雄爱游历 大头 sheis 天南海北 渔歌子

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

邛海边尽情逍遥

如果你计划有两天在西昌市区内，那么这两天大可在西昌尽情逍遥，而最逍遥的方式莫过于晒着太阳喝着茶看波光粼粼的邛海（见本页）风光。兴致来了，跟随渔民一起下海，坐上小船，看着渔民卖力地摇动双桨，飞速地追赶着鱼儿，感觉微风拂过了脸，阳光晃花了眼。傍晚的夕阳余晖洒在海面一片波光粼粼，眼睛看着远处的海鸥掠过海面，心就会渐渐平静下来，坐在木船上漂啊漂，感觉无比惬意。

泡夜色温泉享闲生

在闲暇周末，到距离西昌最近的普格县的螺髻山温泉（见第 5 页）泡泡，你可以在 42-44℃ 的水温中缓解忙碌疲劳的身体；也可以在温泉山庄住上一夜，体验别样的夜色温泉，你会发现，周边只有细碎的虫鸣鸟叫，头顶是璀璨的满天星斗……在如此静谧宜人之夜，你轻易地就忘记了时间，忘记了烦恼。若是体力还很充沛，还可以欣赏山庄内的歌舞升平或自助烧烤当做夜宵，尽情释放，就别太在意是否肥胖了。

游航天中心感受国家力量

多数人记住西昌，是因为这里一次又一次震惊世界的航天发射。来到西昌，参观卫星发射中心（见第 7 页）对于很多人来说是项必不可少的旅行安排。作为城市名片和爱国主义教育基地，西昌卫星发射中心的发展见证了中国航天事业的腾飞。来到这里，感受国家力量，运气好的话，赶上现场发射，绝对震撼。

“东方狂欢节”通宵达旦

西昌作为凉山彝族自治州首府，每年在彝族“火把节”（见第 13 页）期间，都会举办各式各样的狂欢活动。除了丰富多彩的民俗表演，还有游客可以参与火把巡游、彝族传统射箭体验、围跳彝族舞蹈等极具民族特色的欢庆活动。当夜幕降临，伴随着各个火把场的音乐，山上的火把形似一条巨大的“火龙”，点燃了山寨之夜，人们载歌载舞，一片欢腾。

景点 Sights

要了解一个地方，最好就是去寻找属于她的古老痕迹，西昌市内的古城遗迹主要集中在大通门一带。此外，邛海泸山风景区也是市内景点的精华所在，拥有众多主题景区和文化古迹，上到泸山、下达邛海，西昌市内也就逛得差不多了。

西昌古城（大通门）

由于历史的发展，西昌古城只留下不多的残垣遗迹，而大通门是西昌古城最后的印记。周边店铺众多，建筑古色古香，如果晚上去，可登上大通门俯瞰周边夜景，非常漂亮，大通门旁边的市场也可以买很多东西，热闹非凡。

地址：西昌市顺城街东

费用：门票 1 元

开放时间：全天

到达交通：乘 1 路公交车大通门站下车即到

用时参考：1-2 小时

初蚊 要了解一个地方，最好就是去寻找属于她的古老痕迹，大通门是西昌古城最后的印记。



拍客 西昌大通门是一个历史悠久的地方，边上是政府办公的地方，还有一些卖石头和当地彝族服饰的店。

吉羊巷清真寺

这座藏在静谧幽深的吉羊巷中的清真寺，是攀西地区最大的清真寺。其建于明代洪武年间，保留了众多古迹。清真寺的八字形大门向东而开，大门迎面照壁上“清静真境”四个大字格外醒目——确实，这里没有嘈杂和喧嚣，一切都显得清静和肃穆。在吉羊巷清真寺你可以找到西昌老城区仅剩的两座寺庙照壁的其中一块。在这秘境中，可以寻访宗教，感受当地的民族文化。

清真寺是穆斯林举行宗教活动的场所，进寺参观请尊重宗教禁忌，以免产生误会。

地址：西昌市涌泉街吉羊巷

费用：无

开放时间：全天

到达交通：巷子较深，不易找到，建议乘出租车前往

用时参考：30 分钟 -1 小时

都市游子 吉羊巷清真寺掩藏在一条狭窄的小巷里，没有现代寺庙的那种金碧辉煌，略显破旧的廊檐仍在坚持着那份信仰。

邛海

邛海是四川省第二大淡水湖，亦是当地人最爱度周末的后花园。邛海景区内有很多值得一游的特色景点，如北岸的月亮湾、新沙滩、观海湾，南岸的观鸟湿地公园以及泸山脚下的月色风情小镇。不论是在湖边住上一个周末，荡舟尝湖鲜，还是租辆自行车环海一周都是不错的体验。

湿地公园

邛海湿地公园坐落在邛海南岸，是一处观鸟赏花的胜地，园内已经打造了多个主题景点，如“观鸟岛”、“梦里水乡”、“烟雨鹭洲”、“西波鹤影”、“梦回田园”等。冬季可在观鸟岛找到多种北方候鸟，夏季可赏到满园的格桑花和薰衣草。湿地公园有条专门的自行车观景道，可以租个自行车进入湿地腹地探秘，清风拂面，悠然自得，别有一番情趣。



月色风情小镇

月色风情小镇就在泸山景区对面，也是登泸山、下邛海旅游的起点。你可以选择在此坐上画舫，前往对岸的小渔村，品尝特有的渔民烧烤；也可前往附近的淡堂今日艺术馆品味西昌的艺术气息。这里还有个戏台，节假日会有节目表演，喜欢热闹的可来看看。

观海湾

这里是西昌古黄龙寺的遗址，在这里可以观赏独特的“天下第一缸”，品味用“二十四节气”命名的缸文化景观，甚至可以亲手实践陶艺缸的制作。但也许这里的绝佳视角是最吸引短途者的地方，你可以站上宽阔的观海平台上，将蔚蓝的邛海尽收眼底。此外，至每年金秋时节，这里还会举行庄重的“放生仪式”。

这边汇聚了众多酒店和山庄，有四合院亦有独立别墅，价位适中，是邛海住宿的首选。但出入交通不太方便。

青龙寺

青龙寺是邛海的主要景点，整个邛海最清澈的水域就是在这里，青龙寺前的观景台可以俯瞰邛海全部。青龙寺不大，已有400年历史，无需门票，可来此祈福上香。整体建筑庙宇包括4座殿堂，三圣殿、龙王殿、药师殿、弥勒殿。三圣殿是青龙寺建筑群的主体和核心，供奉西方三圣站像。寺内的彩绘、楹联、碑刻等都值得一看。游累了，还可登楼歇脚，尝一尝特色豆花饭和物美价廉的素斋（素菜4元，饭1元）。还可沿着阶梯走下平台至寺下的青龙滩，可与邛海亲密接触，戏水游玩；也能品尝各色小吃，如醉虾、烧烤、冰粉等，点餐可议价。

地址：西昌市新村大湾海滨中路（邛海公园）

费用：门票免费；乘船30元；租自行车双人20元/小时，四人40元/小时

联系方式：0834-3952075;0834-3950716

开放时间：全天





到达交通：在西昌火车站乘 6、11 路公交车在名店街下，再转乘 14、105、106 路在邛海宾馆、月色风情小镇、邛海公园这三站下都可以
用时参考：半天到一天

可乘坐 106 路公交车逆时针环邛海；或 108 路顺时针环邛海。

天南海北 邛海位于西昌市区东南侧，城市含湖，湖即城市。西昌是一个小城。无论你住哪里。到邛海也就 10-20 分钟的时间，所以到了西昌住哪都可以。非常方便，西昌出租车起步价 5 块，便宜热情。



haowanjia 邛海比西湖大很多倍，远处俯瞰有海天一色的感觉

泸山

泸山与邛海景区相连，可串联游览。泸山海拔仅 2317 米，一天便可上下，适合喜欢登山的蜂蜂。值得一提的是，山间有佛、道、儒等多种宗教并存千年，着实别开生面。山脚下有座彝族奴隶社会博物馆，是彝族历史文化的集中展示；山上有座光福寺，香火很旺；行至山顶的观光露台可俯瞰邛海和西昌城。泸山景区内有西南地区最长的槽式滑道，全长 1180 米，俗称“旱地雪橇”，高速滑下，非常刺激，推荐尝试一下。此外，“上泸山看野猴”也是一大玩点，登山途中很可能遇到野猴群，到时候便可和野生动物来此亲密接触。

地址：西昌市城南 5 公里的邛海南岸

费用：泸山门票 5 元（泸山索道单程 20 元，上下双程 25 元；泸山滑道单程 25 元，上下双程 30 元）

网址：<http://www.xcqhl.com/>

到达交通：乘坐 105（到经久）路公交车到邛海公园站下车即到

用时参考：2-3 小时

心蓝 泸山登顶可以俯瞰邛海和西昌城区，蓝天白云，视野开阔，相当壮观。

凉山彝族奴隶社会博物馆

凉山彝族奴隶社会博物馆是中国第一个民族博物馆，也是世界唯一反映奴隶社会形态的专题博物馆。其不仅是研究奴隶制社会的活教材，还是目前中国彝族文物较为集中的藏馆。整个博物馆共有七个展厅，全面而系统的介绍了凉山彝族奴隶社会的政治、经济、军事、文化和民俗等各个社会形态。其中，陈列的彝族古代冷兵器以及凉山彝族留下的唯一一架民间自造织布机都值得看一看。在这里你可以去了解彝族的历史，还有那段与红军相关的峥嵘岁月。

地址：西昌市西门坡街 37 号（泸山风景区中部）

费用：门票免费（凭身份证领取）

联系方式：0834-3223150

到达交通：乘坐 105（到经久）路公交车到邛海公园站下车

用时参考：1-2 小时

光福寺

光福寺是泸山景区内最大的建筑群，也是泸山的主庙，建于唐天佑年，分七级建造。寺内有一龙钟古柏值得一看，为汉代所植，是巴蜀“十大树王”之一，尊为“九龙汉柏”。光福寺内的西昌地震碑林，是著名的全国四大碑林之一，收藏有全国罕见的地震碑刻 108 通，很适合文人骚客。

地址：凉山彝族自治州西昌市西门坡街 37 号（泸山风景区中部）

费用：门票 3 元

开放时间：全天

到达交通：乘坐 105（到经久）路公交车到邛海公园站下车

用时参考：1 小时

西昌周边景点

螺髻山

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”。螺髻山一年四季都是旅游的好时节，晴好天气多，夏季尤其适合避暑。螺髻山有五绝，分别是“高山湖泊”、“角峰刀脊”、“冰川刻槽”、“云山雾海”、“杜鹃花海”。每年四五月，杜鹃花盛开，可从景区门口乘坐亚洲第一长索道，看遍杜鹃花海；之后徒步登上山顶，俯瞰世界最大的古冰刻槽以及高山湖泊；到晚上欣赏当地独具特色的彝族花鼓舞。此外，螺髻山历史上曾是我国较早的佛家圣地，是个寻访佛家古迹的好去处。

一般游客都是当天去当天回，对于去欣赏螺髻山风光的游客当然没问题，但想拍下螺髻山美丽景色的旅行者们恐怕时间不够。螺髻山最美的景色在早上，因缆车上午九点才开始工作，单程需要 42-48 分钟，所以想摄影，就得住在山上了，黑龙潭畔有一家旅社，卫生条件不错，双人的标间 388 元。另外，上山一定要带雨伞，或者穿户外防雨外套，即可挡雨又能避寒，山上的温度比山下低几度。

地址：四川省凉山彝族自治州普格县螺髻山镇（西昌市城南 30 公里）

费用：门票 65 元（60-69 周岁老人及学生凭有效证件可购优惠门票 35 元，身高 1.2-1.5 米、6 周岁以下儿童及 70 周岁以上老人可免门票），摆渡车（往返）21 元 / 人，保险 4 元 / 人；索道票（往返）130 元 / 人，学生凭证可购优惠票 100 元 / 人，1.2-1.5 米儿童可购优惠票 80 元 / 人，1.2 米以下儿童乘索道免费

网址：<http://www.luojishan.com/>

联系方式：0834-4779326

开放时间：节假日（7:30-15:30），索道售票（8:00-16:30）；非节假日（8:00-15:00），索道售票（8:30-16:00）

到达交通：在西昌旅游客运中心乘坐至普格的长途客车，（1）在螺髻山镇下车（车费 16 元）由此步行上山；（2）在温泉瀑布下车（车费 16 元），步行至景区门口

用时参考：1 天



螺髻山食宿

螺髻山上只有吃住一家，所以价格相对较高。不过山下螺髻山镇有多家旅店，干净舒适也很便宜，但是加上上下山的来回索道也便宜不了多少，所以要自己选择。建议住在山上，然后准备点小食品补充，如果天气好，朝阳、晚霞、明月交替上演，绝对让你不虚此行。山上可以搭帐篷，但晚上气温很低，最好不要在山上搭帐篷过夜。

西昌螺髻雅韵客栈

客栈是典型的彝族式庭院，小巧别致，有各型温馨的客房、茶楼，还提供餐饮，可尝到彝族烤乳猪等特色菜。停车方便，服务周到。

地址：西昌市螺髻山脚下

联系方式：18981527463

参考价格：100 元 / 间

凉山渝香园休闲庄

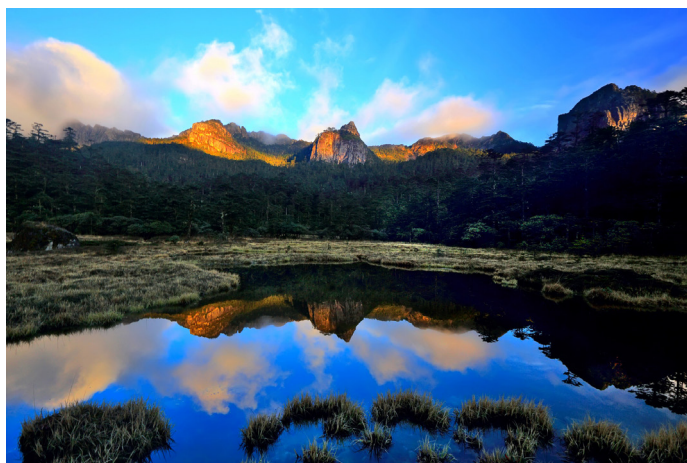
位于彝寨里面，晚上睡觉很安静，干净卫生。

地址：凉山普格县螺髻山镇

联系方式：0834-4779378

参考价格：98 元起

T5666 说起螺髻山，或许很多朋友都不知道有这么一个地方，但是却是非值得一去，不过去风景区，大家要学会选时节，风景区都会有它的淡季旺季，旺季风景好人多，淡季风景稍差但人少，螺髻山的旺季是在每年的 4 月底五月初和每年的 12 月 -1 月，4 月底五月初的杜鹃花海，而 12 月到 1 月则是鹅毛大雪下的冰封万里以及雪中盛开的繁美之花。



杂陈 螺髻山

大漕河温泉瀑布

这里既是一处从天而降的瀑布，又是西南难得的温泉浴场，其水温常年保持 32℃，是天然的皮肤病“防治所”，沐浴其中，畅快无比。温泉瀑布从山腰分为三级，第一级瀑布从绝壁泉眼中喷薄而出。第二级瀑布中天然形成了一个长 10 米、宽 2 米、水深齐腰，可同时容纳 20 余人沐浴的浴池。第三级有一仙女池，温泉从仙女池涌下形成“水帘洞”。水帘洞两边各立一个水池，每池可容纳 2 人，戏称“鸳鸯池”。

夏天时，这里气温凉爽，适合避暑，来此走走安逸得很；冬季时，这里热气腾腾，可以冬泳。

景区设施简单，服务也有些跟不上，只提供更衣室和储物箱，最好自己把东西带齐，泡汤时要留意钥匙。

地址：西昌市普格县城西北部养窝镇

费用：景区门票 40 元（学生票 20 元，环保车费 10 元，单程车票 15 元）

开放时间：8:00-17:00

到达交通：1、在西昌旅游客运站乘坐到普格的大巴，到大漕河温泉瀑布下车徒步至景区，车程约 70 分钟（运营时间 7:00-17:20，车费 20 元）；2、自驾：成都—创业路上京昆高速—泸黄高速—西昌—三岔口南路—海濱北路—彝风北路—景区

用时参考：2-3 小时

流失岁月 32 度的温泉水从天而降，就像西游记中的水帘洞，这个神仙一样的地方就是位于大漕河的温泉。



毛毛虫 大漕河温泉瀑布

礼州古镇

礼州古镇是古代南方丝绸之路的一大驿站，红军长征曾走过此地。这个古镇尽管没有华丽的外表和旺盛的人气，但那些明亮的天井，高大的风火墙，依然能让人感受到其历史沉淀的厚重感。镇上茶馆众多，每天早晨，茶馆里熙熙攘攘，很多彝族老人围着老方桌喝茶打牌，非常惬意。礼州古镇不大，但古朴精致，最好的体验是给自己一天时间，带上相机，往纵深走，去寻觅青砖绿瓦，楼檐庭院，蓦地回头，会有穿越时空的感觉。一般从西昌出发，花一天时间细细游览，晚上返回西昌是最佳选择。

地址：西昌市礼州镇（距西昌城北部 23 公里）

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：在西昌市龙眼井街大成车站乘 118 路公共汽车可直达，票价 4 元，每 5 分钟一班循环发车，车程 45-50 分钟

用时参考：半天或 1 天

Smile yaoyao 明亮的天井，高大的风火墙，弯曲的美人靠，精巧的吊脚楼象征着不同祖籍工匠的建筑文化特色。走进礼州民居小院，但见小青瓦覆盖的屋面，穿逗式的梁枋，镂空雕花的门窗，显得是那么的古朴。



西昌卫星发射中心

西昌卫星发射基地被喻为中国休斯顿，这是中国目前仅有的三个卫星发射基地之一，也是“嫦娥一、二、三号”升空的地方。可以参观的地方有两个，一是火箭实物，二是发射场。你可以看到七八十年代的发射塔架依旧雄伟屹立，值得赞叹；还可以参观指挥控制大厅和由两个工位组成的发射场。在这里可以找到中国最早发射的长征三号火箭实物，也可以买一个精美的小型火箭模型带回去。

地址：西昌市西北 65 公里处的大凉山峡谷 - 冕宁县泽远乡封家湾

费用：45 元管理费（包括内部交通和讲解）

联系方式：0834-3864011

开放时间：8:00-17:30

到达交通：1、租车：从西昌包出租车或面包车前往卫星发射基地，车程 1 个小时，车费 200-300 元；

2、参加西昌金英旅行社（0834-3231057）组织的卫星发射场一日游，每人费用 100 元左右（包含车费、门票、讲解）；

3、自驾线路：成都出发—京昆高速公路—行驶 35 公里—转入沪黄高速—行驶 46 公里西昌—航天大道—长安南路—长安中路—航天北路—景区
用时参考：半天

独舞一世淡然一笑 中国最富有盛名的卫星发射中心，虽然指挥中心相对简陋，发射架也不是最先进，现在的发射任务也不比从前，但辉煌永存。



神也孤独 卫星发射基地

黄联关土林

黄联关镇的土林，是一处非常神奇的地貌景观。土林气势宏大，造型各异。这是一处缺乏保护的遗迹，景区内已经能看到倾倒的土柱，但是这一自然“博物馆”却向世人展示着大自然的鬼斧神工，如果得到有效开发，和云南石林有得一比。不过土林风化损毁很快，所以想去要趁早，迟了就可能看不到了！

地址：西昌市黄联关镇（距西昌城南约 30 公里）

费用：门票 20 元（老年人、儿童、学生可半价）

开放时间：全天

到达交通：从西昌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，车次很多，约 4、5 分钟一班，票价 5-7 元，车程 30 分钟

用时参考：2-3 小时

伊人 黄联关土林像一个鲜亮的黄色世界，呈现在马蹄形的山凹里。这里东高西低，面积约 1 平方公里。两道蛟龙般的山梁，隔出三条蜿蜒的深沟。

由于土林高低错落，沟谷纵横，有的地方只能侧身擦过，有的必须弯腰猫行，有的需要脚蹬手攀，有的应该轻轻下滑，穿行其间，既神秘惊险，又妙趣横生。

冕宁彝海—灵山寺景区

这是历史上著名的“彝海结盟”遗址，是全国一百个精品红色旅游景点之一，由彝海风景区和灵山风景区组成，是历史探寻、自然猎奇的绝佳场所。游客可在此参观红军长征纪念馆、彝海纪念馆等人文景观，也可登临灵山寺佛顶，向北可望阳落雪山雪景，朝西可眺牦牛山雄姿及安宁河两岸的千顷沃野，往东还可见绵亘百里的大凉山千峰浮沉及星罗棋布的彝家山寨。

游客不分地位高低，男女老少都统称“善友”；寺庙内烧香不许接其他香客的火源。

地址：四川省冕宁县灵山寺莺歌山山嘴

费用：灵山寺门票 5 元，灵山景区门票：30 元 / 人（可做明信片在景区邮寄）观光车：10 元（往返）

开放时间：6:00-18:30

到达交通：从西昌客运中心乘直达冕宁的汽车，发车时间为 7:00-17:40，每 20 分钟一班，票价 16 元 / 人，转乘至景区的专车。

参考时间：2-3 天

浪漫的紫水晶 灵山背靠小相岭，傍依安宁河，主峰海拔 4140 米，屹立于灵山寺后，云蒸雾锁，紫色腾飞。寺庙周围层峦叠嶂，绿荫青翠欲滴，清泉石上飞流。登临佛顶，北可望阳落雪山雪景，西眺牦牛山雄姿及安宁河两岸千顷沃野，南看卫星发射基地，东瞰绵亘百里的大凉山千峰浮沉及星罗棋布的彝家山寨。

景区内住宿

来灵山游玩游客可在寺庙内住宿，价格便宜。在景区内可搭建帐篷宿营也可选择富有情调的小木屋，或者返回冕宁县城住宿。

冕宁宾馆

地址：凉山彝族自治州冕宁县人民路 附近

联系方式：0834-6724808

参考价格：98 元起

凉山冕宁云鑫宾馆

地址：凉山州冕宁县人民路 345 号

联系方式：0834-6728548

参考价格：117 元起

凉山冕宁丽都假日酒店

地址：凉山冕宁县人民路 184 号

联系方式：0834-8691333

参考价格：158 元起

喜德小相岭

喜德的小相岭位于喜德、冕宁、越西三县的交汇处，小相岭在彝语中称“俄尔者峨”，意为神龙出没的冰雪之峰。主峰海拔 4500.4 米，十二个山峰下，有色彩斑斓的十二姊妹湖，是彝族人心目中的圣山。



目前小相岭是待开发的景点，适合想要深度游的蜂蜂探险野营。春秋两季是最佳旅行时间。其中的窝尔则俄山地带最为精华，冰斗湖泊，星落棋布，有古冰川遗迹、南方丝绸之路古驿道遗址以及丰富的动植物资源。小相岭风景区集中，登山有三条路线可以上山，可经古驿道城堡，过百花草场沿途观景当日往返，也可经红岩子、红叶峡逆流而上，小住几日细细观赏。

该景区基本为彝族山寨，当地以彝语为主，沟通恐有困难，第一次去最好找一个当地向导。

地址：四川省凉山州喜德县西北 30 公里处

费用：门票 15 元

开放时间：全天

联系电话：0835-3225128

到达交通：在西昌汽车客运中心乘坐到灵山寺的大巴（票价 32 元，车程 2 小时）在灵山寺下车后，从灵山寺徒步进入

用时参考：2 天

住宿 Hotel

西昌整体住宿条件较好，依托当地的旅游资源，这里有不少条件设施完善的中高档酒店。其中，月城广场、西昌南站、西昌站是很多差旅游客在市内的首选住宿区域，在这周围有很多经济型酒店可供住宿，像如家快捷酒店、318 快捷酒店等，价位比较亲民。邛海是西昌旅游的明珠，所以很多游客更愿意下榻于邛海边，而西昌邛海湾柏栎度假酒店、邛海宾馆等酒店，都是游览邛海时下榻的好选择，酒店均是按照星级酒店标准打造，豪华舒适，但房间价位也较高。此外，邛海周围也有很多农家院可以提供住宿，价格相对便宜，游客可以自行对比。

豪华型酒店

邛海赛波府酒店

赛波府酒店是西昌唯一的全海景精品度假酒店，酒店的环境和设施都很好，可以肉眼窥邛海面貌。房间也很舒适，设施比较新，缺点在于停车位少，价格较高，春节期间的价格较平时会更高一些。



逍遥此时 赛波府酒店

地址：西昌市海滨中路 123 号（近邛海）

联系方式：0834-3768888

到达交通：乘 105 路公交车在新村派出所站下车即到

参考价格：房间约 780-3600/ 间（套）

kissbaby 宝 虽然说他家的房价、设施整体性价比不算太高，但是全海景房还是超赞的。房间里的设施齐全，电动窗帘，温馨的彝家风格布置。因为淡季，入住率不高，免费给我们升级了带小阳台的房间，推开门，邛海映入眼帘，微微的海风，美不胜收。

西昌邛海宾馆

酒店位于邛海边上，历史悠久，接待过很多国家领导人，有西昌“国宾馆”之美誉。酒店拥有私家海景步行道；酒店的边门直通邛海湿地公园，适合散步发呆；但周围吃饭的地方不多，开车 10 分钟到市区吃饭。

地址：西昌市海滨中路

联系方式：0834-3952096;0834-3953178;0834-3953204;0834-3953333

到达交通：乘 105 路公交车在邛海宾馆下车即到

参考价格：550 起

西昌邛海湾柏栎度假酒店

号称西昌最好的度假酒店，酒店大厅装饰风格非常独特，设施齐备，阳台呈 45 度，观景很有感觉。服务很周到，早餐丰盛。配有室外游泳池，水温适宜，适合早泳。酒店距市区较远，位置较幽静，开车会更方便一些。

地址：西昌市海滨大道南路邛海湾（邛海泸山风景区近海南乡政府）

联系方式：0834-8888899

到达交通：乘 105 路公交车在川林疗养院下车即到

参考价格：930-2080 元 / 天

海之韵 我们到达了邛海的住宿地，五星的柏栎酒店。温馨漂亮的房间，站在落地窗的外面直接看海。

经济型酒店

西昌经济型酒店平日里价格相差不大，但到旺季会比较紧张，一定要提前预订。

我们的故事青年旅社

这是一家很有人气的青年旅社。房间干净舒适，拥有比较完善的公共空间，文艺气息浓厚，有种类丰富的桌游活动和藏书，每周还有定期的放映会，还提供现磨咖啡、啤酒。配备自助洗衣房，提供摄影、订票、包车等服务。旅社周围有啤酒城和烧烤摊，很适合喜欢小资情调又要考虑节约旅费的朋友。

地址：西昌市西城区观海路老海亭 31 栋（近海河湿地公园）

联系方式：0834-2582655

到达交通：乘 14、17、22、105、106 路（公园方向）、1 路内环、1 路外环公交车在老海亭下车即到

参考价格：大床房 150 元，标间 158 元

大雄爱游历 位置在西昌市老海亭，离邛海几步远。旅社周围有啤酒城



和烧烤摊，醉虾神马的一应俱全，很好吃。内设好文艺，能免费看电影，老板娘心灵手巧，做的花茶很好喝。房间挺大的，性价比，也很干净。老板很热情，推荐大家选择这里。



大头 我们的故事青年旅社大厅

镜月客栈

这家客栈装修风格独特，硬件软件设施也不错，服务热情周到，所在位置老海亭为西昌市夜宵一条街，有各种烧烤、海鲜、河鲜、小吃等。门口有多趟公交直达西昌市旅游客运中心，环邛海公交也经过客栈门口，交通非常方便。

地址：西昌市老海亭 20 栋 3 号楼（近湿地公园）

联系方式：0834-2183727;18282861712

到达交通：乘 105、106（公园方向）、14、17、22 路、1 路内环、1 路外环公交车在老海亭下车即到

参考价格：多人间 25 元 / 人（公共厕所和淋浴房），单人间 120 元

sheis 镜月客栈后面便是湿地公园，地理位置极佳。环境相当好，我很喜欢他们家的装修风格，老板说这里的每一处都是他们亲手布置的，还是花费了蛮多的心血。120 元 / 晚双人间，睡 3 个人加了 20 元。

仙客来商务酒店

酒店装修一般，在西昌算是经营时间比较久的了，但卫生条件很好，房间也比较宽敞，给人干净清爽的感觉。因为在巷子里面，不临街所以价格便宜，性价比较高。酒店还有到螺髻山的一条龙服务，算下来比自己去要便宜。

地址：西昌市长安中路梨园巷 23 号

联系方式：0834-3238222

到达交通：在火车站乘 6 路公交车到水文站下，之后顺着马路对面宁远巷往上走约 50 米，左转可达

参考价格：108 元起

天南海北 淡季一个标间八九十不超过一百，旺季标间一百多不到两百，相对于其它动辄三五百的价格已经算比较便宜的了。酒店装修一般，在西昌算是经营时间比较久的了，但是卫生很好，房间也比较宽敞，给人干净清爽的感觉。他们家来的基本上是老顾客、回头客，所以如果对房间设施没什么太高要求的，个人感觉性价比比较高。

318 西昌快捷酒店

酒店位置好、易寻找，房间环境相对舒适，价格经济实惠。酒店周边有不少餐饮聚集，可尝美食。

地址：西昌市长安中路

联系方式：0834-83339858

到达交通：乘 105、13、14、25、6 路公交车在消防队站下车向南步行 200 米即到

参考价格：118 起

月都假日酒店

这个酒店位置不错，在市区中心，去邛海景区、火车站等也有公交车直达，交通很方便。不临街的房间非常安静，性价比较高。

地址：西昌市长安中路 14 号

联系方式：0834-3239669

到达交通：乘 105、11、13、14、25、6、8 路公交车在大世界通讯数码广场下步行 100 米即到

参考价格：豪华单人间 127 元起，豪华标间 198 元

永宏酒店

酒店地处市中心，邻近西昌汽车旅游客运站，出行交通非常便利。房间宽敞干净，服务也很周到。酒店旁边的健康路是烧烤一条街，性价比不错。

地址：西昌市健康路 428 号

联系电话：0834-2166666

到达交通：乘 13、20、4 路公交车在一环路南一段下往向南走 100 米即到

参考价格：普通标间 268 元起

西昌世纪阳光大酒店

酒店位于西昌最热闹的地方，方便好找，对面就是达达百货，附近还有很多餐馆，吃饭、购物方便。房间舒适卫生，但厕所稍小。喜欢热闹的蜂蜂可以考虑入住此酒店。

地址：西昌市长安东路 13 号龙眼井街 2 号（达达百货正对门）

联系方式：0834-6190619

到达交通：乘 105 路公交车在名店街下车向东步行 50 米即到

参考价格：200-300 元

餐饮 Eat

到了西昌不可不品尝具有民族风味和本地特色的风味菜。坨坨肉、酸菜土豆鸡、炸洋芋、彝家馍肉、连渣菜、彝家辣子鸡均为具有彝族特色的风味美食；建昌板鸭、邛海醉虾、邛海烧烤、城门洞牛肉粉、李肥肠、西昌卷粉、荤豆花等则是西昌市内的特色美食。

西昌名店小吃街几乎囊括了西昌所有出名的小吃和主食，各路吃货络绎不绝。此外，邛海景区内也有不少吃饭的地儿，尤其是邛海对面的小渔村景区，集中了不少餐馆，可以吃到醉虾和水煮虾等西昌特色，季节对的话还能尝到银鱼、毛蟹等风味。



自由的微笑 这是一桌丰盛的彝族美食

特色小吃

西昌米粉

如果想吃一顿地道的西昌早餐，那绝对不要错过西昌米粉。西昌米粉因为加料种类不同而分为很多口味，比如牛肉、肥肠、牛杂等，配上骨头汤，味道相当浓厚。西昌市内的米粉小店遍布，其中老号李米粉、罗天牛羊杂米粉均为当地老字号，很受欢迎。

炸洋芋

西昌因为地处高山，日照强，所以种出来的洋芋淀粉含量比其他地方高很多。刚炸出来的洋芋外表金黄酥脆，里面却十分柔软，味道脆爽，色香味俱全。吃炸洋芋时最好的方法是在旁边配上特制的辣椒粉，沾起来吃，软脆全凭个人爱好，提前跟老板说一声就行。在名店街有多家炸洋芋的小店，各家都有秘方，建议多尝几家。

特色名菜

坨坨肉

是著名的彝族风味菜，四川方言称“块”为“坨”，“坨坨肉”因而得名。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。坨坨肉很受当地各族人民的喜爱，在西昌市各大饭店都能吃到。

连渣菜

连渣菜是一道很有彝族特色的风味汤菜。将黄豆用石磨磨成浆，放菜叶，点酸水制作而成，可吃原汁原味，不放任何作料，也可用湖海椒面等作料做蘸水浇在连渣菜上吃。这道汤清热解渴，喝完后清爽舒服。

醉虾

西昌正宗的特色菜，虾为生虾，将活的小虾清洗干净后直接埋入加满佐料的白酒中，小虾在酒中慢慢醉倒。之所以叫醉虾，因为蘸水由黄酒和辣椒等调料构成，吃的过程中能明显的品尝到生虾的鲜味和酒的香味。醉虾非常有名，在西昌各大餐馆和邛海边的农家乐都可以吃到。

邛海对岸的小渔村景区，可以吃到地道的邛海醉虾和水煮虾，还有其他

特色海鲜，比如银鱼、毛蟹，也都非常好吃。

特色小吃店

城门洞牛肉

西昌的一家老字号风味小吃点，是许多西昌人的儿时记忆，招牌清炖牛肉粉在西昌很有名。除了米粉，还可以外带卤牛肉，牛肉切得薄薄的一大片，配上辣椒面，口感爽辣筋道。

地址：西昌市上顺城街 15 号（大通门附近）

到达交通：乘 1 路内环、1 路外环、2 路内环、2 路外环公交车在大通门站下车即到

参考价格：人均消费 9 元

shuanglanling 走到“城门洞牛肉”门前，每人一碗粉，又去试吃了一大块卤牛肉，粉不怎么样，卤牛肉倒是不错。

罗天牛羊杂米粉（龙眼井街店）

这是西昌做羊杂米粉最久且开分店最多的一家。他家的牛羊杂闻名的就是一个鲜。牛羊杂粉刚端上来时都是乳白汤头，然后里面是粉，上面盖几片肉，剩余的酌料是要自己加的，酌料就在餐桌上，根据个人口味添加。羊杂米线 and 泡椒米线是两大招牌。

地址：西昌市龙眼井街 139 号（近通达百货）

到达交通：乘 16 路公交车在龙眼井下车向南步行 50 米即到

参考价格：人均消费 15 元

EILE 乘坐 11 路去广场吃米粉，很好吃，朋友妈妈推荐的，大碗 10 块，小碗 9 块。

西昌林家铺子

这家号称不亚于八点半的宵夜店，是仿古街上的仿古店。进店仿佛置身绿林好汉的世界，墙上的兽皮、老虎画像，大厅摆放的十八般兵器。推荐他家鸭舌，口感筋道；米酒也是一大特色，自家酿制，味道独特，但是千万别贪杯，后劲足，小心第二天头疼。



哈喽恐龙小姐 小刺猬面点

地址：西昌市上顺城街 69 号

营业时间：19:00- 凌晨

到达交通：乘 16、1 路内环、1 路外环、201、2 路内环、2 路外环、3



路公交车在大水井站下车，往东步行约 300 米可达
参考价格：人均消费 42 元

兔兔若 西昌同事热情推荐，可是忘了告诉我们这里只有晚上才营业，结果我们中午去了没开门，停车那里收费的人也说味道不错，生意很好。

时鲜糕点店

这家所售糕点全是用传统工艺手工制作的，时鲜糕点因不添加任何防腐剂，也无食品添加剂而备受新老顾客欢迎。虽然店面很小，也不起眼，但生意一直都很好。推荐独家产品马蹄酥，造型独特、香酥软糯，可以买一些馈赠亲友。

地址：西昌老城区的顺城街
联系方式：0834-3281501
到达交通：乘 1 路内环、1 路外环、2 路内环、2 路外环公交车在顺城街口下车即到
参考价格：人均消费 10 元

普格黄家烧烤

普格黄家烧烤在西昌名气很大，烧烤品种与其他家相比区别不大。但包浆豆腐和鱼片绝对是一大特色，包浆豆腐口感爽滑，鱼片是秘制做法，味道浓郁独特。烤鱼也很不错，可以来整条的，也可以专点某个部位来吃。

地址：西昌市海滨中路
到达交通：乘 105 路公交车在邛海宾馆下车即到
参考价格：人均消费 40 元

这家在邛海宾馆斜对面，右边几十米的地方，注意旁边还有几家也挂的普格黄家的牌子，只有招牌上有张照片的才是正宗的那家，别走错了。

周大胡子烧烤

周大胡子烧烤是西昌市内一家元老级烧烤店，营业 16 年之久，相对比较实在。烤鸡皮没有泡菜——别家的泡菜太多，鸡皮就成了配菜。还有嫩牛肉、儿肠、腰片、肚头、牛筋值得品尝，醋碟好吃！整体服务不错。这家烧烤店所处是西昌著名航天路烧烤街，路边还有很多其他烧烤门店，顾客选择较多。

地址：西昌市航天南路 200 米处
联系方式：13881552509
到达交通：乘 105 路公交车在藤韵楼宾馆下车后过红绿灯向南步行 100 米即到
参考价格：人均消费 50 元

西昌涂氏藿香烧烤

西昌竹签烧烤享誉四川，这家烧烤排档更是在酱料上别出心裁。酱料中有藿香与其他香料混合刷在烤串上烤制，淡淡的草药香混合着食材自身香气扑鼻而来，令人垂涎，被誉为“最好吃的竹签烧烤之一”。每天夜幕降临，店内和店外的“坝坝里”坐满了人，大家围着一个大大的炭火盆，长长的竹签上挂着大块的肉，一种大块吃肉、大口喝酒的豪放感觉油然而生。如将鸡翅沾上辣椒面和黄豆面，定让你吃得满嘴留香；肉类组合的价格也很巴适。但平日里食客比较多，服务可能会跟不上。

地址：川兴镇小街子路（近川兴检测站）
联系方式：13408361208
营业时间：15:00-00:00
到达交通：附近无公交，建议乘坐出租车前往（费用 20-30 元）
参考价格：人均消费 49 元

taotie 涂氏藿香烧烤，最好吃的西昌竹签烧烤之一。价格公道，人气很旺，就是地方稍微远些。

周兵烧烤

创立于 93 年的一家老字号烧烤，主打正宗的火盆烧烤，特别是烤五花肉、包浆豆腐、牛肉、土鸡等。当然，吃这些一定要配上冰冷甘爽的金威原浆啤酒才是完美。

地址：四川省凉山州西昌市航天南路（近达达购物）
联系方式：13778666618
到达交通：乘 105 路公交车在腾云楼宾馆下车向南步行 500 米即到
参考价格：人均消费 69 元

逆流咏叹 正宗的火盆烧烤，味道确实巴适，特别是烤五花肉、包浆豆腐、牛肉、土鸡。回到成都后，一直都没再吃到过那个味道。

特色正餐馆

老约家彝家风味

这是一家真正的吃凉山特产的地方：坨坨肉、烤乳猪和苦荞饼，每样味道都是极具特色。旁边还有小店卖非常好喝的凉山雪。

地址：西昌市南苑东路 58 号（近电视台）
联系方式：0834-2174513
到达交通：乘 5、7、8、106（公园方向）、107、108（川兴方向）、111 路公交车在新仓库站下车向西步行至南苑路
参考价格：人均消费 49 元

kissbaby 宝 坨坨肉、冷水鸡、拌茄子、酸菜土豆汤、荞馍馍，味道都很棒，干辣椒面很香，属于重口味型的，荞馍馍面脆里软，很好吃。



kissbaby 宝 彝族特色荞馍馍



礼州老方桌

以古礼州传统菜肴为主的特色菜馆，店面很有民族特色，四方桌透着古朴和底蕴，价格相对公道。推荐他家的油坛肉和空心菜，为礼州特色，用料讲究，值得品尝。

地址：西昌航天大道二段

到达交通：乘 11、12、16、17、7 路在昌平建材中心站下车向北步行至航宇中路即到

参考价格：人均消费 50 元

林家酒馆

西昌一家很小资的餐馆，不少西昌人吃夜宵就会来这家店，但位置不太好找，可多问当地人。主营小吃和面食，且小吃都是用小碗盛，能满足一次品尝多个品种的愿望。还有他家的小米酒，口感独特，搭配藕片一块吃，品起来别有滋味。

地址：西昌市文汇路下段岔路口里

到达交通：乘 11、12、16、17、7 路公交车在航天大道二段下步行至航宇中路左拐 100 米即到

参考价格：人均消费 29 元

菌竹轩酒楼（胜利南路）

西昌气候温润，适合菌类生长，西昌人都有吃菌的习惯。而菌竹轩酒楼是当地很有名的一家菌味菜馆，一年四季都可吃到，但想要吃到新鲜的菌类，一定要在每年的 8、9 月来此。推荐菌味汤锅或菌锅配乌鸡，特别滋补养生。这家店在西昌非常有名，如果不早订座的话，要排队等候。

地址：西昌市胜利南路

联系方式：0834-3202001;0834-3662119

到达交通：乘 107、11、16、21、9 路公交车在胜利南路一段下车向南步行 100 米即到

参考价格：人均消费 60 元

taotie 菌竹轩酒楼，西昌有名的菌火锅店，特色是鸡纵菇、蟹味菇、牛肝菌、金针菇，火锅汤味也很不错！

开萍家常菜馆（城南中路店）

西昌市相当有人气的一家风味菜馆，市内有多家分店。菜品丰富，味道也不错，是很多当地人聚餐的首选。这家的火爆双脆，由肚花和鸡肉撒上胡椒炒制而成，口感爽脆霸道；土豆泥软滑细腻，值得品尝。

地址：凉山西昌市城南中路

联系电话：0834-3203688

到达交通：乘 107、11、16、21、9 路公交车在胜利南路一段下车向南步行至城南中路右拐即到

参考价格：人均消费 40 元

周鲫鱼

西昌的特色美食，用的是类似火锅料一样的汤汁熬制的鲫鱼，味道很香，可以算是来西昌的必吃之一了。餐厅环境不错，但服务一般，整体消费稍高。

地址：西昌市花园路上顺城街 43 号

联系方式：0834-3230800

到达交通：乘 1 路内环、1 路外环、2 路内环、2 路外环公交车在大通门向下向西步行 100 米即到

参考价格：人均消费 40 元

清风一拂面 就在仿古街林家铺子斜对面，昨天看到很多本地人在吃，所以就留了心。今天一去，照样很多人，等了一下桌子，上菜速度很快，尝了一下味道，果然是不错的选择。给大家强烈推荐，物美价廉，5 个人 5 菜一汤吃得好饱才 150 元。尤其是招牌鲫鱼，鲜甜可口。

祖母月亮河

当地比较有名的一家西餐厅，店内的招牌披萨是西昌做得最好的一家，面饼和烤薯皮也好吃，鸡尾酒不错，推荐尝尝。这家的环境很特别，格调精致，有多款下午茶，氛围很适合情侣。

地址：凉山西昌市西门坡街 6 号

联系方式：0834-3243498

到达交通：10、20、22、3、4、5、9 路公交车在马水河下向东步行 200 米至西门坡街即到

参考价格：人均消费 48 元

购物 Shopping

西昌的旅游纪念品以彝族服饰品、卫星基地火箭模型为主，在泸山、月色风情小镇、卫星基地中心等景点内及周边均有纪念品兜售。想要购买当地特产的，有特色松茸、虫草、牦牛肉、盐源苹果干、建昌板鸭等，在大超市或当地市场就能买到，价格相差不大。西昌较大的超市有达达购物广场、美天超市、沃尔玛购物广场等，都是理想的购物场所。

当地特产

建昌板鸭

由西昌特产的大肝鸭所腌制成的板鸭非常好，肉质很嫩，不会觉得肥腻，色香味俱全，可以用各样的做法来烹制。板鸭色泽呈现焦黄色，香味扑鼻，味道很好。可到滨河路上的农贸市场或大超市购买，一整只真空包装重约 1.5Kg，价格约 100 元。

苦荞茶

苦荞麦是凉山特产，生长于海拔 2000 米以上无污染高寒山区，富含营养，可清热消炎、排除毒素，还有降低血脂、血糖和软化血管的作用。可买些回去泡茶喝，在市内各大超市均有售。

盐源苹果

盐源是西南地区最大的苹果生产基地，盐源苹果皮薄肉嫩、香甜脆口感，一般 7 月上市，到 11 月仍可买到。当地售卖的价格比较便宜，甚至能买到 0.6-1 元 / 斤的价廉好果。

旅游纪念品

航天纪念品

来到西昌这座“航天城”，买一个精美的航天器模型带回去，不失为旅行纪念品的好选择。到卫星发射中心游览时，景区内还有航天器模型零售，



心仪的话可购买，但价格相对较高，航天器约 150 元 / 个。在西昌市区内也能买到，有一家卫星发射基地旅游纪念品专卖店（航天路 1 号），售卖的航天纪念品制作精良，型号和规格很多，质量可靠，价格也相对公道，一个普通模型约 120-200 元。

彝族工艺品

银饰是彝族中追逐时尚的代表，至今依然崇尚。彝族的银饰种类多样，如戒指、耳环、手链等，做工细腻；此外还有一些银器，如餐具、刀具等，上边雕刻的花纹图案精致美观。在大通门附近，有多家彝族用品商店，价格相对便宜，但质量参差不齐，要精挑细选，可议价。

特色购物地

南红玛瑙交易市场

这里是中国最大的南红玛瑙交易市场，有价格不菲的精品和原石，也有物美价廉的精致饰品。游客在这可以淘到心仪的红玛瑙挂坠或红玛瑙串珠，同时也能学到如何看玛瑙的技巧。作为原石产地，这里的玛瑙价格相对便宜，但也一定不要怕麻烦，多多议价。

地址：四川省凉山州西昌市风情园北路 68 号

到达交通：乘 12、13、4 路公交车在民族风情园站下车步行 100 米即到

达达购物广场

达达购物广场是西昌市最大最全的购物中心。地面是大型商场，汇聚化妆品、服饰、电子产品，品种丰富。地下是大型超市，可满足基本日常购物需求。这儿也有凉山特产专柜，可一次性购齐。

地址：西昌城南大道西昌步行街

到达交通：乘 4、5、6、9、10、20、22、25 路、1 路内环、1 路外环、2 路内环、2 路外环在月城广场站下车向北步行 50 米进入步行街即到

娱乐 Entertainment

古城茶社

古城茶社环境典雅，很有老茶馆的味道，适合朋友聊天小聚。店里的茶水价格公道，小茶点也种类繁多，很有本地特色，值得品尝。

地址：凉山西昌市上顺城街 16 号

联系方式：15882761438

到达交通：乘 16、201、1 路内环、1 路外环、2 路内环、2 路外环公交车在大水井下向南步行至下顺城街再向东 200 米即到

参考价格：人均消费 15 元

螺髻山温泉山庄

螺髻山温泉山庄距螺髻山景区 30 公里，凭景区索道票可享受优惠。建议住一晚温泉山庄，晚上月明星稀之时来到温泉区，泡着温泉听虫鸣鸟叫，看满天星斗，不知不觉就会忘记时间的流逝。山庄晚上还有民族表演、特色烧烤，值得体验。

地址：四川省凉山彝族自治州普格县 Z002 附近

到达交通：建议自驾或在市区包车前往，车费人均 30-40 元

参考价格：288 元起

龙泉人家休闲山庄

龙泉人家休闲山庄距市区 40 公里，是一处适合集体出游的综合休闲度假旅游地。这里有攀西地区最大的水上乐园，高空滑梯和冲浪都是非常惊险刺激的热门项目。山庄的采摘园汇聚了山腰野果，农家乐提供西昌特色美食，也很有人气，在这小憩几日，非常惬意。

地址：四川凉山西昌市黄水乡双龙村四组

费用：门票 98 元（含激情冲浪、儿童水上乐园、高空滑梯，乐园可提供泳衣），儿童身高 1.4 米以下购儿童票 50 元

网站：<http://long.ls666.com/>

联系方式：0834-3766688

开放时间：13:00-20:00

到达交通 1、公交 乘 3 路公交车在一小下步行 100 米 2、自驾 攀枝花—人民街—金沙江大道东段—西昌方向—京昆高速公路—G108—双龙村—景区

节庆 Festivals

西昌是全国最大的彝族聚居区，民族风情浓厚。

火把节

“火把节”是彝族最重要的节日，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”。现如今，当地政府每年都会在“火把节”期间举办一系列精彩纷呈的文体活动，观众可现场观看斗牛、斗羊等传统民俗表演。围绕西昌城区，会在各个乡镇有“火把节”分会场，表演独具特色的民族歌舞。夜幕降临，随着每一个会场的主火堆的点燃，古老的彝族山寨一片欢腾，“满天星斗落人间”的壮观场景瞬间呈现，山上的火把与广场的主火堆连成一片，形似一条条“火龙”，人们舞动着火把，在歌声中翩翩起舞，彻夜狂欢。

时间：每年的彝历“虎月”也就是农历 6 月 24-26 日举行

举办地：凉山民族体育场外场、湿地公园、周边乡镇



渔歌子 火把节开幕式



线路推荐 Routes

西昌市内游览以邛海—泸山风景区为主，景点较为集中，故需 1-2 天即可；周边景点则较多为自然风光，车程相对较远，至少需要 3-4 天时间可游完。

西昌经典三日游线路

线路特色：游览西昌最精华的景点，领略“月光城”的山水与城色。

线路设计：D1：西昌——西昌卫星发射中心——西昌古城；
D2：西昌——螺髻山；
D3：泸山——邛海

线路详情：

D1：到达西昌后乘车前往素有“东方休斯敦”之称的——西昌卫星发射中心，可参观发射塔架、实体火箭、航天公园、奔月楼，了解神秘的中国航天高科技，能和发射架来一次合影一定是很骄傲的。下午回到西昌市区，乘公交到达西昌古城大通门，品尝地道西昌城门洞小吃，晚上游览西昌繁华夜市，登顶城楼赏“月光城”夜景。晚宿西昌市内。

D2：上午乘车前往国家 AAAA 级风景名胜区——螺髻山。之后换乘景区观光车抵螺髻山索道站，乘亚洲落差最大的观光索道游览螺髻山美景，之后徒步进入螺髻山风景区，尽情享受原始森林天然氧吧，下山途中可车观螺髻山彝家山寨，这里有充满彝族特色的民居院落，彝族风情浓郁。晚上回到西昌市内住宿。

D3：上午前往泸山风景区游览。泸山终年滴翠，山上有古柏、苍松、金桂，拥有多处道堂寺庙，佛道儒三教合一，世间罕见，还可参观中国唯一的彝族奴隶社会博物馆。之后乘车返回市区时，可顺便游览彝海结盟像，了解红军长征经过凉山的历史。下午可乘 106 巴士环湖一周，傍晚漫步邛海月色风情小镇、邛海公园，品尝特色醉虾和火盆烧烤，湖光山色，美酒佳肴，一醉方休。

成都至西昌自驾 5 日深度游

线路特色：这是成都至西昌最便捷的自驾线路，串联了西昌市内及周边最值得游览的景点。

线路设计：D1：成都——西昌；
D2：西昌——螺髻山——大槽河温泉瀑布——黄联关土林——西昌；
D3：观海湾——泸山——邛海——西昌老城区；
D4：西昌——礼州古镇——西昌卫星发射中心——冕宁县；
D5：冕宁彝海灵山寺景区——成都

线路详情：

D1：早上八点出发，大约下午一点到达西昌。在西昌出高速后，可在航天大道旁边的礼州老方桌午餐后，沿航天大道可达邛海“月亮湾”景区。可选择在月亮湾景区路边酒店或客栈住下落脚，稍事休息便可开始游览邛海“月亮湾”、“青龙滩”以及“青龙寺”等景点。傍晚在海边吃醉虾烧烤看日落。晚餐后，海边漫步，数星星，吹海风，别有一番情趣。

D2：早上八点从月亮湾驻地出发，沿 G212 赶往位于凉山州普格县的螺髻山镇（距西昌约 50 公里）游览国家 AAAA 级旅游景区螺髻山。从螺髻山下来，可就近前往大槽河温泉瀑布戏水游玩，下午返回观海湾可就近就餐。之后再沿 G108 朝德昌方向经洛古波镇，就到了西昌黄联关镇（距西昌市区约 30 公里）。该镇的“黄联关土林”，是经过千百年来风吹雨

打“雕刻”的天然杰作，景区里的土林，自然壮观，沟壑断崖，千姿百态。回程途中可在观海湾晚餐后，回到月亮湾的住处，再游邛海，看晚霞。

D3：上午八时出发，可先去观海湾景区游览。观海湾景区风景秀丽，举目望海，低头赏花，一幅鸟语花香的田园景象。之后，去邛海西南岸的泸山及其“光福寺”游览。在泸山顶上可眺望邛海全貌，山脚下可参观中国第一个民族博物馆——凉山彝族奴隶社会博物馆。下山后，坐游船去对岸小渔村，继续游邛海、湿地公园。之后赶往西昌老城区，老城区内的特色餐馆众多，可在“大通门”附近吃午餐后，游览大通门及其他古城遗迹。大通门后就是南街，沿南街走，有一个十字路口，是南街、北街、仓街和府街的交汇处，即是西昌老城的中心。傍晚可登顶大通门赏古城夜景，之后在旁边的夜市品尝西昌特色烧烤，美酒佳肴，非常惬意。

D4：上午沿雅西高速前往礼州古镇，花费半天的时间细细品味古镇的一砖一瓦。午饭后，前往西昌卫星发射中心，感受“航天城”的震撼。游览结束，赶往冕宁县城，夜宿冕宁。

D5：上午去往彝海灵山寺景区参观历史上著名的“彝海结盟”遗址，之后可选择性参观红军长征纪念馆、彝海纪念馆等人文景观；或登临灵山寺佛顶，东望绵亘百里的大凉山千峰浮沉及星罗棋布的彝家山寨，西眺牦牛山雄姿及安宁河两岸的千顷沃野，之后驾车返回成都，结束愉快之旅。

实用信息 Practical Information

语言

总体来说，西昌方言就是西昌话，与成都话稍有区别。但要细分的话却很多，不同的乡镇都会有差异，典型的就有小渔村话、西乡话等。不过不用担心，只要你会说普通话就不会有交流障碍，其次西昌话也是比较容易理解的。但要是遇到只会说彝语的同胞，就没有办法交流了，需要多问几个人找会汉语的人。

邮局

西昌市区共有十多家邮局，并且每个县也都有邮局，所以如果有邮寄业务还是比较方便的。

西昌市邮政局

地址：西昌市长安东路 55 号附近
联系方式：0834-3221003

西昌市邮政局东城支局

地址：西昌市三岔口东路 74
联系方式：0834-2161014

凉山彝族自治州邮政局健康路支局

地址：西昌市健康路 362
联系方式：0834-2190417

银行

西昌的银行，主要以国有四大行为主，四大行在西昌均有分处，主要集中在长安路、胜利南街、三岔口路。其他街道也有不少网点，办理业务非常方便。

医院

西昌医院众多，在市区内都有各大小医院药店分布，周边乡镇医疗水平



相对较少，但交通很方便，若在旅途中遭遇小病痛无需担心。

凉山州第一人民医院

地址：西昌市下顺城街

联系方式：0834-3246177;0834-8888888

到达交通：3、16、201 路、1 路内环、1 路外环、2 路内环、2 路外环
公交车在大水井站下车

西昌市人民医院

地址：西昌市顺河街附近

联系方式：0834-2164776

到达交通：乘 9 路公交车在在医院站下车即到

西昌卫星发射中心医院

地址：西昌市航天北路附近

联系方式：0834-3221165

到达交通：乘 3 路公交车在 519 医院下车向北步行 100 米即到

电话

西昌市旅游局：0834-2173735

西昌市物价局：0834-3223850

西昌市交通局：0834-3300244

西昌市消费者委员会：0834-2171315

邛泸管理局：0834-3952075

民航售票：0834-2223256

网络

西昌市区内很多酒店都能提供宽带或免费无线网络服务，且也有不少网吧，无需担心上网问题。但在西昌市区以外，相对较为偏僻，上网就没那么方便了。

旅行安全

西昌整体旅游环境还是很安全的，虽然是少数民族地区，但当地人是友好好客的，不过在旅行途中还是要多注意自身财务，建议有包的就背在前面。下雨或极端天气下建议不要前往螺髻山以及其他一些山区进行登山、徒步活动。

外部交通 Getting There

西昌作为凉山彝族自治州的首府，各式交通都相对较为便捷。游客前往西昌旅游可以通过航空、铁路、公路等方式。其中，最为便捷的方式是在成都乘飞机直达西昌（约 50 分钟），或乘 T 字头的火车前往（约 11 小时）。

飞机

西昌青山机场

西昌青山机场是川西南地区重要的航空港，目前开通了飞往成都、重庆、北京、广州、上海的航班。现有两家航空公司开通了西昌 - 成都往返航班，飞行时间约 50 分钟。

地址：西昌市北郊（距市中心 15 公里）

联系方式：0834-6101737

到达交通：乘 107 路机场专线大巴到达市区（车费 10 元）；也可乘坐出租车（车费 60-80 元）；

机场交通：从青山机场到市区除了 107 路专线大巴，还有县城到市区的过路车，票价 5 元左右。机场到市区的路程大概 15 公里左右，出租的起步价是 5 元

火车

西昌一共有两个主要火车站，分别是西昌站和西昌南站。西昌站是西昌的主站，靠近市区，主要承担客运。

西昌站

西昌站是成昆铁路线上的一个大站，每天有多趟火车可直达北京、西安、成都、昆明、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，车程约 10 小时。空调车票价：硬座 79 元，硬卧 140-150 元，软卧 220 元左右。

地址：西昌市城南大道

联系方式：0834-8620013

到达交通：乘 11、12、16、6 路公交车在火车站下车即到

长途汽车

西昌有两大汽车客运站，其中最重要的是西昌汽车旅游客运中心。而从成都到西昌的高速大巴，是在金沙车站、石羊场车站、五块石车站、成都东客站汽车站四个不同的车站发车，车程 11 个小时，票价 200 元左右。其中，金沙车站和五块石车站车次较多（金沙车站发车时刻：7:30、8:30、9:30、10:30、11:00、12:00、13:00、14:00、15:00、16:00、17:00）

西昌汽车旅游客运中心

西昌最为重要的客运中心，主要有发往成都、昆明、重庆等方向的省际大巴，以及发往冕宁、喜德方向的旅游专线。[具体见下页表。](#)

地址：西昌市三岔口南路 412 号（近航天大道）

联系方式：0834-3082318;3082318;2170006

到达交通：乘 14、17、22、105 路、106 路（公园方向）、108 路（川兴方向）公交车在四公里半站下车即到

西昌汽车客运东站

主要承担发往雷波、布拖、美姑、昭觉方向的城际交通。[具体见 17 页表。](#)

地址：西昌市三岔口东路

联系方式：0834-2163801

到达交通：乘 5、7、8、10、107、111、2 路内环、2 路外环、106 路（公园方向）108 路（川兴方向）公交车在六中站下车即到

自驾

目前去西昌可以选择以下三条线路，建议大家走第一条，雅西高速开通后路况相对较好。

线路一：成雅高速—雅西高速

共 380 公里，全程总费用：444 元，参考用时：5 小时以内

线路二：走成都—乐山—峨眉—峨边—金口河—乌斯河—甘洛—越西—泸沽—西昌

共 530 多公里，全程总费用：500 元，参考用时：5-6 小时



西昌旅游集散服务中心发车时刻票价表

Time and Price List for Xichang Tourism Service Center

(从2014年3月1日起执行)

到站	里程	发车时刻							票价
成都东站 (高速)	429	每日07:00至17:00收班, 流水班次							193
米易(高速)	157	9:00	10:30	12:30	14:00	16:00	17:30		44
雅安(高速)	288	8:30	11:30	14:00					113
乐山(高速)	515	9:30	13:30						158
眉山(高速)	425	9:00	13:00						159
南充(高速)	673	9:30							217
九乡(高速)	265	9:00							85
攀枝花 (高速)	237	7:30	8:10	8:40	9:20	9:50	10:30	11:10	74
		11:50	12:20	13:00	13:30	14:10	14:50	15:30	
		16:00	16:40	17:10	17:40				
昆明(高速)	587	10:00	15:00						152
康定	355	6:50	8:00						117
汉源(高速)	250	8:30							82
石棉(高速)	192	9:00	11:30	13:00	15:00				68
越西	124	7:00	7:50	8:40	9:30	10:20	11:10	12:00	36
		12:50							
甘洛(高速)	240	9:00	11:30						80

免责声明：本站提前七日预售车票，票价根据凉发改价（2013）1026号等文件制定。以上信息仅供参考，实际发车时间及票价按车站窗口实际购票为准，票务咨询：0834-2520516，小件快运（货运）：0834-2520173。为了您和家人的生命和财产安全，请主动拒绝乘坐黑车、摩的及非法营运车辆。在国家法定节假日期间，本站将视情况启动预案，增加班车，解决旅客的出行需求。



西昌汽车东站汽车时刻表参考

西昌汽车东站	布拖	7:00-12:00/30分钟/1班, 12:00-5:00/25分钟1班	24班	3.5小时	114km	普客	696座	29.00元/人.票
西昌汽车东站	昭觉	6:00-5:00/20分钟/1班	36班	3小时	100km	普客	225座	25.00元/人.票
西昌汽车东站	昭觉					空调	588座	27.00元/人.票
西昌汽车东站	金阳	7:00-12:00	6班	8小时	215km	空调	186座	58.00元/人.票
西昌汽车东站	金阳							
西昌汽车东站	对坪	7:15、8:50、10:45	3班	8小时	230km	空调	84座	58.00元/人.票
西昌汽车东站	小兴场	9:15、2:30	2班	3小时	85km	普客	34座	24.00元/人.票
西昌汽车东站	美姑	6:30-12:30/1小时/1班	7班	6小时	171km	空调	217座	45.00元/人.票
西昌汽车东站	雷波(老路)	7:00-10:00/1小时/1班	4班	12小时	317km	空调	112座	88.00元/人.票
西昌汽车东站	雷波(新路)	7:00-12:00/1小时/1班	6班	10小时	238km	空调	168座	67.00元/人.票

线路三：成都—泸定—石棉—拖乌山—西昌

共 500 公里，全程总费用：480 元，参考用时：5-6 小时

到达西昌后，游客可以根据自己的时间自助前往泸沽湖、丽江、大理等景点。

行程路段参考如下：

西昌—盐源 146 公里，柏油路，

盐源—泸沽湖 110 公里，柏油路，

四川泸沽湖—丽江 190 公里，碎石柏油路，

丽江—中甸 180 公里，柏油路，

丽江—大理 180 公里，高速路，

大理—昆明 395 公里，高速路

（过路费：马富收费 13 元，金口河收费 13 元，峨边收费 10 元，鞠槽收费 10 元，峨眉至乐山收费 8 元）

内部交通 Getting around

凉山州内的交通以其首府西昌为中心，从西昌客运东站有前往各个县的城际大巴，但是无论到哪个县区旅游，都必须回到西昌才能转往下一个目的地，因此一般都要走回头路。

出租车

西昌的出租车有两种。普通车型的起步价白天 5 元，夜晚 6 元；另有帕萨特车型，白天起步价为 6 元，晚上 7 元；两者之后每公里均为 1.8 元。

公交车

西昌市内交通便利，目前共有运营线路共 23 条，线路总长 372 公里可以直达市区各景点，车费通常为 1 元，普通车次包括 1-14 路及 22、25 路，发车间隔为 3-9 分钟；此外，西昌还开设了一些市郊旅游专线，为 101-112 路及 201 路，此类公交车的票价会根据路程远近有所增加。

常途经景点的公交线路具体如下：

1 路：可达大通门、西昌市区

4 路：可达民族风情园

12 路：可达西昌旅游客运中心、火车站、凉山州民族体育场

13 路：可达民族风情园、西昌市区

105 路（经久）：可达西昌旅游汽车客运中心、邛海宾馆、琼海公园、观海湾、火把广场

106 路（环湖观光巴士：川兴方向）：到达邛海—泸山风景区的大多数景点，如邛海公园、夜色风情小镇、泸山、青龙寺等



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

