蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn
中国系列

大　理

那一场风花雪月的事

大理 DALI

更新时间：2016.01

蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

大理速览 Introducing DALI

“下关风，上关花，苍山雪，洱海月”是大理著名的“风花雪月”四景。洱海最南端的上关，曾经是一片开阔的草原，鲜花铺地，姹紫嫣红。最北端的下关是苍洱之间主要的风源，现在是大理市中心所在地。位于洱海中部的大理古城，曾是南诏古国的都城，白族文化的发源地。在大理，泛舟洱海，你能体验白族水乡人的生活乐趣。“剑川的石头会开花”，你可一睹丹霞地貌的风采。你还可以去石宝山看石窟，追忆古代人用雕刀凝固的那段历史。这里有浓郁的白族风情，三坊一照壁、四合五天井的民居文化内涵深刻，白族三道茶品味悠长。在整个云南之旅中，恐怕再没有其他地方能像大理那样，让你深切感受到如此独特的白族风情。

黄虫 大理的魅力，不在于浮光掠影的路过。苍山洱海，亘古不变，我喜欢倘佯在山水间慢慢去体会它的风花雪月。苍山中的溪水不停歇的流淌，洱海映射着月圆月缺。倒影的三塔，等了N久，总是微风吹拂，湖面始终没有象镜面一样平静。

茈湖雨杉 立冬刚过的这几天，大理的天气格外的好，白天波破洱海碧映小城，夜晚月圆高悬星挂枝华。晨曦的天空中，洱海的日出和苍山的落月相互争辉。大约九点过后，阳光渐暖，洱海水汽依着苍山徐徐上升，由于苍山顶冷空气顺着山坡下流，在山腰相遇而形成了一条神奇飘逸的玉带云缠绕苍山东坡，山水相连中点缀田园村落，自是一年良辰美景时节。

米粥 大理五华楼

目录 Catalogue

02 大理速览 / 特别推荐
03 地图
04 亮点
05 景点
15 住宿
16 餐饮
17 娱乐
19 购物
21 节庆
20 线路推荐
22 实用信息 / 交通
23 旅行路上

最佳旅行时间 “大理三月好风光”指的便是每年农历三月（阳历 4 月）这段时间，三月的大理处处有花，满眼皆绿，景色优美，而且还有热闹的“三月街”活动。另外，看到苍山“玉带云”、洱海上的“望夫云”的几率也会增加。

穿衣指数 大理年平均气温为 15℃左右，四季如春，雨季多集中在 5 – 10 月，建议出门带雨具，夏秋之交的雨后（一般为 7、8 月份），气温下降很快，建议带几件秋衣，以防着凉。大理下关的风很大，建议带一件抓绒外套、纱巾，纱巾方便照相装饰，也可防风。大理晴天时阳光、紫外线强烈，建议带遮阳帽、太阳镜。

消费水平 大理整体消费水平不高，物价也相对便宜。如果打算在大理度过一段漫长时光，房租加日常开销一般 1000 元 / 月就够了。当然，如果你常常光顾酒吧，那就需要更多。古城内吃饭价格相对较贵，一般两人在几十元到一百元不等。小吃摊或小餐馆会便宜些，小餐馆的米线一般 10-15 元 / 碗。

致谢

图文提供：黄虫 茈湖雨杉 风之舞 希希 疯果子 阿翔哥哥 旅途死马 2 个大笨熊 三角龙 兮然 shaun 熊大壮 一篮扇北 背包客天蝎东东 旋风 天涯小花 疯峰峰 安安 1943 叽叽歪歪看天下 震古烁今 小白兔呸 白大馨 brightbige ting 谢罡 朝蓝夕月 大脚 CLOUDLAND 林夕小院 随心而动 小猪宝贝 老郭 盼乖乖 MOCHIYUI 鲟鱼之旅 密码 大爱 609_何张恺玲 Katzchen 抹茶味道的大树 tinna 仙人球 one 鱼鱼 one 樱子 刁民很宅 猫了个喵 笑笑扫落叶 chocolatepie 异类 娜娜文 anlysteven1983 莫非 Rock Lu 晴朗 莲石路车神 面朝大海凤凰花开 Shirley WingWing.=v=
线路达人：阿润 bandidos 自然喜悦

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司（mafengwo.cn）独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在非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。

大理 Dali
景点
01 大理古城
02 苍山
03 天龙八部影视城
04 崇圣寺三塔
05 蝴蝶泉
06 洱海
07 喜洲古镇
08 双廊
09 金梭岛
10 巍宝山景区
11 沙溪古镇
12 石宝山
13 鸡足山
14 茈碧湖
住宿
15 大理 MCA 酒店
16 大理风花雪月大酒店
餐饮
17 太白楼
18 唐朝酒吧
19 边客
20 懒人书吧
交通
大理机场
大理火车站
才村码头
石宝山
沙溪古镇
茈碧湖
洱源县
牛街
黄平镇
风羽
邓川镇
江尾镇
挖色镇
才村码头
漾濞彝族自治县
大仓镇
庙街镇
弥渡县
巍山彝族自治县
南涧彝族自治县
崇圣寺三塔
大理古城
大理风花雪月大酒店
边客
唐朝酒吧
太白楼
懒人书吧
大理 MCA 酒店
苍山
天龙八部影视城
中和路
平等路
玉洱路
人民路
三月街
学府路
苍坪街
一塔路
0
70km
Map data ©OpenStreetMap contributors
蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

特别推荐 Special

悠闲下午茶——大理的静默时光

在某个有情调的小馆里，坐上一个下午，品一杯香茶，喝一杯咖啡，看一本书。或许在不经意的瞬间，书里的某行文字，咖啡的某种味道会忽然触动你某种情愫，让你的心绪瞬间荡起涟漪，回过神，时光已流逝大半。

WingWing.=v= 大理休闲时光

骑行大理，看民居，感悟白族风情

在大理，可以租一辆单车，背上简单的行囊，沿洱海从古城出发，伴着微风，你可以看到民风淳朴的村舍，白墙青瓦的民居，乡野间的花海，和秀美的苍洱风光。

Shirley Shirley

临水而居，夜晚看洱海星空

来大理，一定要找一间临海的客栈住一晚，感受一下面朝大海春暖花开的惬意悠然，看洱海日升日落，晚上躺在客栈的天台上看一看洱海的星空，伴着温柔的涛声进入甜美的梦乡。

吴喵喵 吴喵喵

亮点 Highlights

茈碧湖中看“睡莲“，赏“水花树”奇景

大理的茈碧湖（见 11 页）内长着一种茈碧花，每年农历 7、8 月份开花，由于仅在每天太阳刚出及午后开放，且只有半小时左右，因此也叫“子午莲”。另外，茈碧湖还有一种罕见的自然景观——“水花树”，天朗气清的日子，湖心中会从下而上冒出一串串水珠，在阳光的映照下，犹如一株挂满珍珠的玉树。

鸡足山上的迦叶鸟与佛光

佛教圣地鸡足山（见 14 页）的金顶寺上，偶尔会看到珍奇的迦叶鸟，有时还能看到佛光。每当午夜，在金顶上看群峰，万千灯火，灿若明星，当地人称此奇景为“万盏明灯朝普贤“。

大树杜鹃红花遍山谷

每年 3、4 月份，漾濞苍山（见第 6 页）西坡的大树杜鹃便红透了整个山坡，景色绚烂无比，但只有在苍山徒步的人，才能看到这种风景。

海边看夕阳，夜晚观星，伴着涛声入梦

到了大理，一定要到洱海附近的小岛上走一走，双廊（见第 7 页）就是一个不错的选择，在那里靠海的客栈住上一晚，透过落地大窗，看看繁星满天的夜空，或枕着海涛入眠，都是一件极为美妙的事情。

大理白族三道茶

“一苦，二甜，三回味“是大理白族很有名的三道茶，在喜洲的严家大院（见 18 页），可以观赏大理白族的”三道茶“表演，另外还可以观赏歌舞，让你了解更多的白族风情。

景点 Sights

大理必游 TOP6

大理的风光是一幅“风花雪月”的图画，你可以洱海泛舟，感悟天地之苍茫；拜访圣地鸡足山，聆听梵音低吟，看佛光普照；在石宝山石窟中，寻找凝固的历史；用一颗柔软的心融入古城中的浪漫，在夕阳下，感受大理的优雅，在美丽的夜晚，追寻现代的浮华。

大理古城

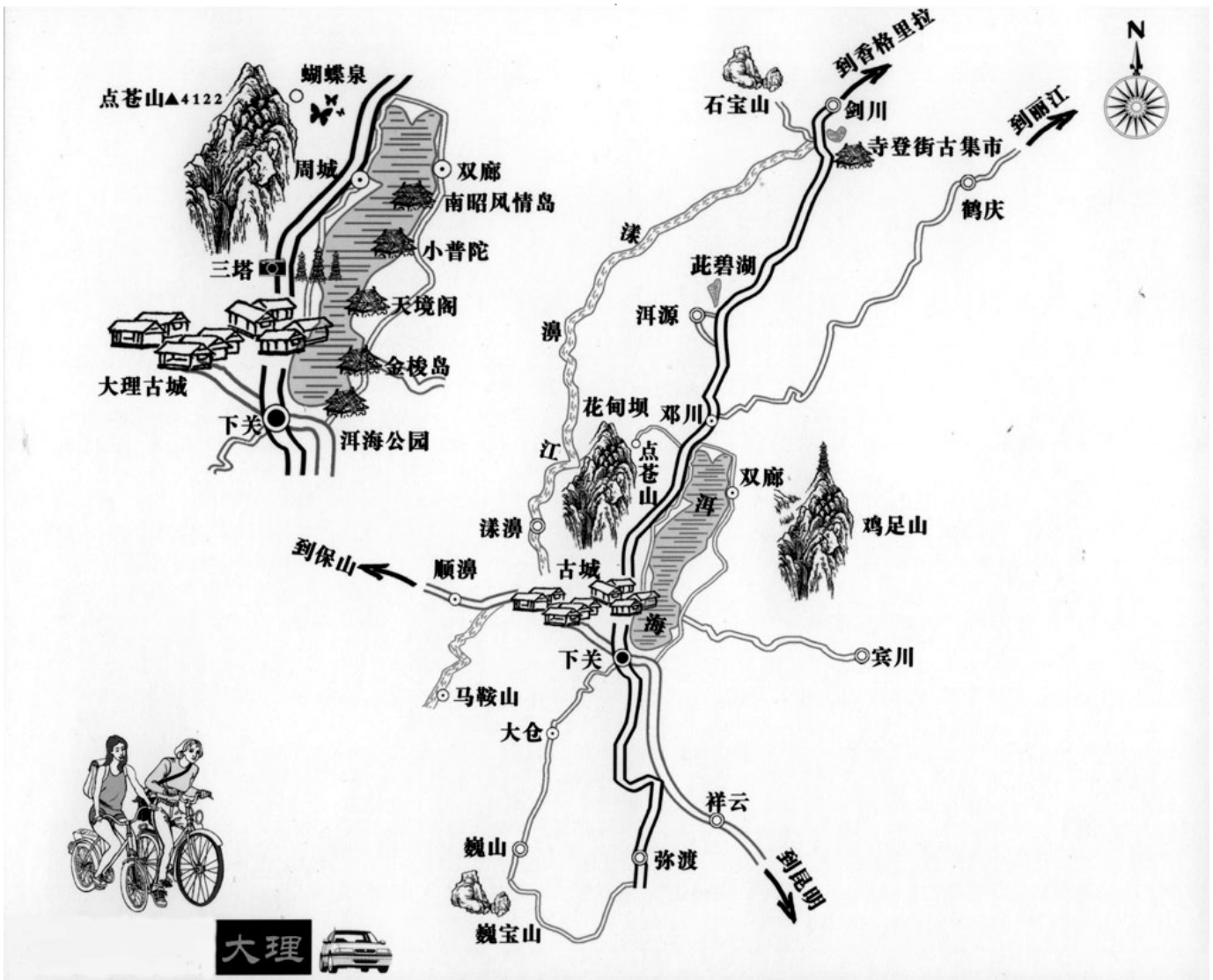
大理古城始建于明洪武十五年（公元 1382 年），又名叶榆城、紫禁城、中和镇。古城外有条护城河，城内街道为典型的棋盘式布局，古城的建筑为清一色的青瓦屋面，显得十分的古朴。五华楼是大理古城的标志性建筑，其历史可追溯到 1200 多年前。历史上的五华楼几次焚毁又几次重建，走过千年沧桑。现在的五华楼为 1998 年重新修建的，站在楼上，可俯瞰古城风光。

地址：云南省大理州大理市古城区一塔路 42 号
费用：进古城免费，登五华楼 2 元
联系方式：0872-2512899

到达交通：
1、下关乘坐 4 路公交车可到大理古城，车程约 40 分钟。
2、下关建设路和文化路上有一些小巴车可到大理，车程约 30 分钟。
3、乘火车到大理，可直接在大理火车站坐 8 路公交车，终点站就是大理古城。

风之舞 人民路、博爱路、洋人街，一圈走下来，天色渐暗，当天幕完全黑下来的时候，我发现我竟然来到了红龙井所在的那条路，这里有大理最安静的一段溪水，也有夜晚最漂亮的灯光。

曰曰 巍峨的苍山下，古城显的那么安静



大理景点分布图

苍山

苍山位于洱海之西，又称点苍山，古时称为熊苍山、玷苍山，是云岭山脉南端的主峰，向来以云、雪、泉、石著称。苍山共有 19 座山峰，自北而南依次为云弄、沧浪、五台、莲花、白云、鹤云、三阳、兰峰、雪人、应乐、观音、中和、龙泉、玉局、马龙、圣应、佛顶、马耳、斜阳。最高马龙峰海拔 4122 米，每两峰之间，都有一条溪水，下泻东流，注入洱海，为著名的苍山十八溪。位于下关一带的苍山部分线已被辟为旅游景区，包括玉带云游路、感通寺、中和寺、清碧溪、珍珑棋局等景点，供游人参观游览，但其他区域仍未被规划，是很多徒步者较长走的徒步线路。

1、在洱海周围，便可看到苍山，如果还想更仔细的欣赏苍山雄姿，建议乘缆车上山至中和寺。

2、玩苍山的时候，有 30 元的进山费，可以找当地人带你进去，收 15 元。建议坐感通索道上去，不要坐小索道，坐单程上去就可以，然后沿着玉带云游路走到小索道处，步行下山，下山的路上还能看见天龙八部影视城，景色也很好，能远远的看见大理古城和洱海。

茈湖雨杉 漾濞苍山西坡有个天然的大花园，大树杜鹃枝繁叶茂盛红了整个山坡，有人称其为“跌落人间的天堂”。每年三四月份，轰轰烈烈的花事如约而至，吸引不少人采风窥艳，踏落红闻花香，听鸟鸣赏雪融，尤其是品尝以饱食落花为主的鸡羊美味，更是让远足之旅充满了无限的惬意。

希希 苍山脚下，感通索道入口

地址：云南省大理州大理市漾濞县苍山地质公园
费用：30 元（进山费），大索道 280 元（往返），小索道 90 元（往返），感通索道 80 元（往返）、50 元（单程）。
开放时间：旺季（4-10 月）：8:30-16:10，淡季（11-3 月）：8:30-15:40
到达交通：古城内有很多车租车可到苍山脚下，然后从山脚有缆车上山。如果游客不愿乘坐缆车上山的话，可直接在古镇上租马上山，费用约 100 元。
用时参考：半天 -1 天

洱海

洱海古称“叶榆水”，也叫“西洱河”、“昆弥川”，是由西洱河塌陷形成的高原湖泊，外形如同耳朵，空中俯瞰，洱海宛如一轮新月，静静地依卧在苍山和大理坝子之间。洱海共有 3 岛、4 洲、5 湖、9 曲，湖水清澈见底，自古以来一直被称作“群山间的无瑕美玉”。在下关镇的洱海公园可以乘船游览洱海风光。

地址：云南省大理市下关洱河南路 1 号
费用：洱海公园免费，洱海游船 142 元 / 人（含南昭风情岛门票、洱海资源保护费、白族三道茶歌舞表演）。
到达交通：大理古城到洱海公园，步行即可到，也可乘 2 路公交车到才村码头（终点站，是洱海的游船码头），还可以打的或乘马车（事先与车主谈好价钱，私人巴士 1 元 / 人，马车可坐 10 人左右，约 4 元 / 人）。下关到洱海码头，可乘 6 路车或的士。
用时参考：2-3 个小时

旋风 洱海公园

喜洲古镇

喜洲是重要的白族聚居城镇，历史上的喜洲是南诏的军事重镇，也是云南的商贸中心之一。喜洲东临洱海，西枕苍山，保存着最多、最好的白族民居建筑群，皆为“三坊一照壁”及“四合五天井”的白族庭院格局。这些民居雕梁画栋、斗拱重叠，门楼、照壁、山墙的彩画装饰艺术绚丽多姿。喜洲比较著名的有杨品相宅、严家大院、侯家大院等，既保持了白族传统民居特点，又结合了中西建筑手法。

莲石路车神 喜洲古镇

地址：云南省大理州大理市喜洲镇
费用：60 元（含表演）
到达交通：从古城或下关乘坐开往喜洲的中巴，沿滇藏公路招手即停，票价 5-8 元，从下关至喜洲需 1 小时，当天可以来回，也可以在喜洲过夜，参加当地的晚会。第二天游览附近的蝴蝶泉等景点。
用时参考：半天 -1 天

疯果子 喜洲最热闹的地方要数四方街。小小的街道摆满了各种收买小物件的小摊，穿着当地服饰的小贩们有一搭没一搭地聊着家常，特别有生活感。

双廊

双廊古称“栓廊”，临苍山、洱海，既有渔田之利，舟楫之便，更拥有“风、花、雪、月”之妙景，享有“苍洱风光在双廊”的美誉，双廊有玉几岛和南诏风情岛景区，玉几岛上的白族民居保存完好，岛上有玉波阁、清末农民起义军杜文秀水师兵营、赵氏宗祠、大理国开国皇帝段思平之妻杨桂仙修行的玉几庵、民族文化广场、千年古榕树等景点，还有现代著名舞蹈艺术家杨丽萍、青年画家赵青别致的房屋建筑。登上南诏风情岛，可目睹 17 米高的汉白玉观音拜弥勒佛山的奇观。

阿翔哥哥 第一次来到双廊，就被这里的美丽与宁静所打动。这里没有没完没了的工作、纠缠不清的感情、狂飚猛进的房价和高低起伏的股票。

地址：云南省大理州洱源县双廊镇
到达交通：大理客运北站可乘班车前往双廊

更多信息请下载蚂蜂窝双廊旅游攻略
下载地址：http://www.mafengwo.cn/travel-scenic-spot/mafengwo/15950.html

旅途死马 洱海上的小渔村双廊

崇圣寺三塔

崇圣寺东对洱海，西靠苍山，是大理历史的象征，佛教盛行大理的见证。崇圣寺以寺中三塔闻名于世，又称“大理三塔”，是中国著名的佛塔之一，三塔由一大二小三座佛塔组成，呈鼎立之态，远远望去，雄浑壮丽，是苍洱胜景之一。

地址：云南省大理州大理市二一四国道
费用：联票 120 元（含大理三塔公园、三塔倒影公园）
联系方式：0872-2666346

到达交通：可在下关乘班车至崇圣寺三塔，票价 3 元。如果从大理古城前往景区，可选择步行，只需半小时；也可乘小马车至三塔，费用 4 元；或者坐私人巴士直达，票价 1 元。
用时参考：30 分钟

2 个大笨熊 如果自助游，建议早上进去，下午旅游团就多了。另外，靠近崇圣寺的地方有人卖门票，价格比景点的便宜 30 元，我们 3 个人就是 80 元 / 张拿下了的，可以多问几个人，这个应该是团队优惠票。

三角龙 佛都崇圣寺

苍山沿线

苍山北起洱源邓川，南至下关天生桥，长约 50km，其周边沿线有清碧溪、天龙洞景区、感通寺、珍珑棋局、玉带云游路、宝林寺、南诏德化碑、中和寺等景点。

兮然的苍山游路线：

大理古城（2000m）——感通寺（2300m）——清碧溪（2600m）——七龙女池(2600m)——龙(凤)眼洞(2600m)——中和寺(2600m)——三月街（2100m）——大理古城

玉带云游路

玉带云游路宽 2 米，长约 18 公里，指得是从中和寺背后横行穿过的一条青石板路。云游路南起苍山马龙峰，经过龙溪、玉局峰、绿玉溪、龙泉峰、中溪、中和峰、桃溪、观音峰、梅溪，终点在应乐峰。由南至北有清碧溪、七龙女池、凤眼洞、中和寺、碧玉潭、黄龙洞等景点。

地址：云南省大理州大理市漾濞县苍山地质公园
到达交通：大理市内打车前往
用时参考：3 小时

风之舞 这不是我走过的最长的山路，却是最舒服、最惬意的路，它就像是悬于山腰的一条玉带，依山而建，蜿蜒向前，平平的，没有坡，没有任何难度，只有一路的风景。路如其名，走在上面，就有一种轻松悠然的感觉。

清碧溪

清碧溪是苍山洱海间一处独特的幽谷胜景，被认为是苍山十八溪中风光最美的一溪，也称“青龙潭”。潭边峭壁上，有“禹空”两个大字，几株杉松挺立两旁，似乎真有龙藏于水中。

地址：云南省大理州大理市漾濞县苍山地质公园
到达交通：可乘坐感通索道直接到清碧溪。也可乘中巴到七里桥后（距大理古城 5 分钟车程），沿清碧溪步行上山（全程 10km）。回来可沿玉带路至中和寺，在乘马车或索道下山，需要一天时间。
用时参考：1 小时

> 游览清碧溪，一般是先游下潭和中潭，再游上潭。三潭景致有别，各有千秋。下潭水清如玉，水中鹅卵石粒粒可数；上潭悬于陡洞峭崖之中，飞瀑依次从岩上跌下，飞花点翠，给人有清泉从天上而来的神奇感觉。也可从七里桥沿溪水而上，小路时隐时现，终将你引入深谷。

shaun 感通寺乘索道可以直接到达玉带云游路，第一个映入眼帘的就是清碧溪。

感通寺

感通寺背靠苍山，面向洱海，又名荡山寺。相传明洪武十七年，感通寺的住持无极大法师前往南京朝觐明太祖朱元璋，朱元璋给无极和尚赐名为“法天”，并授其职务，并赐诗 18 首送归。全山僧众迎接无极归来的地方，后来也建了寺庙，称为班山（即现在感通寺山门下侧）。从此感通山寺庙大兴，明末高僧担当曾题联云：“寺古松森，西南览胜无双地；马嘶花放，苍洱驰名第一山。”

地址：云南省大理州大理市漾濞县苍山地质公园
到达交通：可乘下关和古城之间的公交车，如 4 路，在感通寺路口下车，在路口就可看见“感通寺”的标牌，下车后，再乘小马车即可到达。或在苍山门口乘坐缆车至感通寺。
用时参考：半小时

天龙八部影视城

大理天龙八部影视城是我国西部最大的影视城，背靠苍山，东临洱海。这里曾经拍摄过《天龙八部》、《倩女幽魂》、《福星高照》等影视剧。在影视城内逛，可以全天候演绎历史、再现电视剧中的精彩片断。到圣慈宫和“宋城”市井街，还可以观看到南诏宫廷乐舞及皮影戏、踩高跷、抛绣球等民俗文艺展演。另外，影视城在每天上午 9:00 和下午 13:00，会有仪仗队伍出来宣诏开城。

地址：云南省大理州大理市
费用：门票 52 元
开放时间：8:00-17:00（16:30 停止入场）
到达交通：大理市内乘出租车约 10 元可到，步行约需 30 分钟可到
用时参考：2 小时

熊大壮 从苍山下山大约要走 3–4km 路程可到影视城，下山台阶蜿蜒曲折于苍山的松林中，台阶两侧有很多坟墓，当时下午 17:00 多，下山基本只有我一人，心里稍微有些害怕，到了影城门口才松了口气儿，膝盖有些酸痛。

一篮曷北 天龙八部影视城

三塔倒影公园

三塔倒影公园位坐北朝南，背靠三塔，因园内的潭水能倒影三塔雄姿而得名。公园始建于 80 年代，园内池水碧绿如玉，清澈见底，浪不惊，平如镜。随着观赏的角度不同，倒影形态也随之各异。每当冬季，整座苍山银装素裹，三塔倒影更加迷人。

地址：云南省大理州大理市三塔公园南侧
开放时间：7:00-21:00
费用：联票 120 元（含大理三塔公园、三塔倒影公园）
到达交通：在崇圣寺三塔的左侧，如在大理城内，步行半小时即到；如从下关车站下车，乘私人巴士 1 元即到。
用时参考：30 分钟

背包客天蝎东东 夜晚三塔增设灯光照明设备，让三塔更显得光怪离奇，可夜游来此参观。

旋风 三塔倒影公园

花甸坝

花甸坝由大、小花甸组成，大花甸西面的山峰峰顶终年白雪皑皑，40 条大大小小的溪水汇集成万花溪，是坝子内的主要水源。小花甸群峰环抱，绿草如茵。每到春夏，漫山遍野都是马樱花，中间夹杂白豆花、芍药花等花卉，五彩缤纷，瑰丽迷人。

地址：云南省大理白族自治州大理市大理苍山云弄峰、沧浪峰西部
联系方式：0872-2316785
到达交通：喜洲到花甸坝有两条线路可走，一条从周城出发，西行至沧浪峰山麓，再顺旗鼓山盘山路至小花坝，然后到达花甸坝中心，约需 6 小时；一条从喜洲镇出发，西行到五台峰的宏圭山，再攀登至山顶，然后往北行至山口，平路到达花甸坝中心，也需 6 小时。

天涯小花 进入小花甸，真正进入了花的海洋。小花甸的草甸是被鲜花环抱着的，各个山头，满满的盛放着鲜花 。

洱海环线

洱海是大理的标志性景点，西部依卧苍山，沿途途经大理各村镇，景色秀美，是经典的大理骑行路线，以下关镇为起点，顺时针游览，依次可经过大理古城、苍山、喜洲、蝴蝶泉、双廊等地。

海舌生态公园

海舌是一块三面临水的长形沙洲，据地方史籍载：“青莎洲，洲长 3 里，由宽至窄深人洱海，如舌头，故名海舌”。海舌沿岸绿柳成荫，两岸风景各不相同，一边浪涛拍岸，一边微波粼粼，四季风景如画，是观赏洱海的最佳地。

地址：云南省大理州大理市喜洲镇金河村
到达交通：喜洲镇可步行前往
用时参考：2 小时

莲石路车神 海舌公园

周城

周城是大理最大的白族村镇，周城的扎染花布和刺绣品，精工制作，远销海内外，有“扎染之乡”的美誉。在这里可参观白族民居、集市、白族扎染的制作，选购白族民间工艺品。幸运的话还可参加白族的婚礼，品尝白族风味食品。

> 周城的白族火把节（农历 6 月 24 日），民族特色非常浓郁，规模宏大，气氛热烈。

地址：云南省大理州大理市喜洲镇周城村
到达交通：从古城可乘来往的中巴或班车前往
用时参考：2-3 小时

安安 1943 其实应该在阳光明媚的日子去周城的，那样就可以看到满院子挂满五颜六色的扎染的胜景了。

蝴蝶泉

在白族人的心中，蝴蝶泉是一个象征爱情忠贞的泉，每年蝴蝶会，来自各方的白族青年男女都要来这里，“丢个石头试水深”，用歌声找到自己的意中人。郭沫若的一首《蝴蝶泉》长诗中，叙述了这里流传已久的一个传说，故事演绎了另一则梁山伯与祝英台凄惨的爱情悲剧，最后男女主人公被迫双双跳入蝴蝶泉，化作做一对蝴蝶，年复一年，不知疲倦地在泉上飞舞着，歌颂着他们坚贞不渝的爱情。

> 蝴蝶会于每年农历四月十五举行，届时成千上万的蝴蝶从四面八方飞来，在泉边漫天飞舞，首尾相衔，蔚为奇观。

地址：云南省大理州大理市喜洲镇周城村二一四国道旁
费用：60 元
联系方式：0872-2431433
开放时间：8:30-17:00
到达交通：大理古城西门外或博爱路拦乘沿线中巴，约 40 分钟可到，票价 4 元。也可从下关乘坐开往洱海方向的班车，约需 50 分钟
用时参考：1 小时

叽叽歪歪看天下 在最初决定去大理的时候，两位男同胞便心心念念着去蝴蝶泉，看来“蝴蝶”和“金花”的杀伤力果然强大，连技术宅男也无一幸免。

晴朗 虽然蝴蝶不多，但真的很精致很美

桃源村

桃源村位于洱海桃源码头旁边，与双廊隔海和相望，是大理游船的停靠点，桃源村风景优美，村中现有不少临海客栈，与双廊相比，这里的游人相对较少，多了几分宁静。桃源村距离蝴蝶泉很近，交通十分便利，这里到喜洲、周城、等地都很方便。

地址：云南省大理州喜洲镇桃源村
到达交通：大理客运北站有到桃源村的班车
用时参考：半天

挖色镇

挖色古称鲁川，北边与双廊镇接壤，是一座美丽的小渔村，也是洱海地区历白族本土文化发源地之一，洱海东岸的宗教文化中心，挖色是白族真古建筑、门楼建筑最多的地方，境内有很多寺庙，如洱海东岸本主神都沙漠庙、鸡足名山开山祖寺崇福寺、南诏王嘉封大臣的封臣寺（今灵济寺）等；另外还有清代的文庙、武庙等。挖色风景秀丽，境内溶岩穴洞众多，峰峦叠嶂，奇险秀美，有赤文岛和海天佛阁小普陀岛屿风光，也有大官山、花岭坡、花箐、八卦山等自然风景。

地址：云南省大理州大理市挖色镇
到达交通：大理汽车客运站有直达挖色的班车
用时参考：半天 -1 天

小普陀

小普陀始建于明朝，为亭阁式建筑，在洱海里，小普陀可以说是“袖珍小岛”，它的形状很像一颗圆形的印章，因此又叫海印。岛上的巨礁型如方印，相传是观音大士留下的镇海之印，明朝崇祯年间，附近的渔民捐资在岛上修建了一座两层歇山顶的楼阁，在里面供奉了观音菩萨的塑像，因此老百姓就称它为观音阁。在小普陀上观看苍山洱海，仿佛置身在白首老者托起的银盘之中，心胸格外开阔。

游览小普陀最好是在清晨，这时的海面上雾气袅袅，小普陀时隐时现。

地址：云南省大理州大理市挖色镇小普陀
费用：5 元
联系方式：0872-2468530
到达交通：下关码头乘坐洱海游船前往。费用约 40 元 -65 元 / 人
用时参考：1 小时

小白兔呸 小普陀岛个人觉得没啥可看性，但是船票行程里必来的景点之一，没办法。整个小岛布满了小摊贩，吵杂的吆喝叫卖声，一些小吃、小虾小鱼、土豆玉米等等……

旋风 小普陀

海东镇

海东镇是一座洱海沿岸的白族小镇，岛上村民以捕鱼为生，民风淳朴，风景优美，沿湖 19.5 公里的洱海湖岸线上，从由南至北分布着下和、南村、向阳三个浅水湾，以及金梭岛、罗荃半岛等自然风光。罗荃半岛上的天镜阁，流传着“望夫云”的传说，码头的绝壁上还刻有历代文人的诗文，每年正月，这里还会举办接佛节、龙船赛等活动，场面壮观热闹。

地址：云南省大理州大理市海东镇
到达交通：大理客运东站（大理火车站斜对面，大理交通运输集团公司办公大楼门口旁）有到海东的班车
用时参考：半天 -1 天

金梭岛

金梭岛犹如漂浮海面的葫芦，更像一只织布用的梭子，故名金梭岛。它是洱海最大的岛屿，南诏时称它为中流岛，白族话则叫它“串诺”，意思就是海岛，以前曾是南诏王族的避暑胜地。金梭岛风光秀美，岛上的玉龙宫溶洞景致千奇百怪，北面还有一个白族小渔村，田肥花美、绿树掩映，是金梭岛的另一道风景。

1、金梭岛是由石灰岩构成的岛屿，传说是观音菩萨背来的一块巨石。岛上溶洞有好几处，其中最长的一处有 500 多米，挂贯通东西岸，洞内有钟乳石可供观赏。

2、岛上住宿：金梭岛的东岸中部是天然的避风港，岛上聚居着 200 多户白族渔民，村名叫海岛村，游客可以在岛上入住白族民居式旅馆，品尝白族三道茶、白族土八碗、海水煮海鱼等风味饮食。

地址：云南省大理州大理市海东镇
费用：游船船票 120 元（含罗荃岛门票 20 元和洱海资源保护费 30 元），岛上玉龙宫门票 20 元
到达交通：海东镇的金梭岛码头乘游轮和渔船进入金梭岛，需 5 分钟到达
用时参考：2-3 小时

白大馨 岛上有一个很大的祈福阁，可以给自己的家人烧一炷香，许一个祝福。

洱海北部

洱海北部有洱源、剑川、鹤庆三县，三县呈三角形分布，如果时间充足，可以上关镇为起点，选择顺时针或逆时针游览。

洱源意为洱海之源，有“高原之乡”、“温泉之乡”的美誉，县城玉湖镇温泉遍布，境内双廊、玉几岛风景优美，还有大理地热国温泉度假村，以及洱源西湖景区、茈碧湖等。

剑川历史悠久，境内山川河流景色壮观，民俗文化丰富多彩，有石宝山歌会、梨花会、剑川古乐等民俗文化，以及石宝山景区、沙溪古镇等景点。

鹤庆境内的黄龙潭、云鹤古镇、银都水乡等景点，每年的农历二、八月，在鹤庆的石宝山可观望到一种奇异的自然景观，称为“石宝天光”，是鹤庆府的八景之一。每年农历三月十五日，是鹤庆石宝山的朝山会，届时附近群众纷纷前往赶会，十分热闹。

茈碧湖

茈碧湖是洱海水源的主要湖泊，又名宁湖，因湖内生长茈碧花而得名，茈碧花属睡莲科，每年农历 7、8 月份茈碧花开，但仅在每天太阳刚出及午后，分别开放半个小时左右，所以又称“子午莲”。每当风和日丽的日子，如果乘船到湖心，就可看到在碧绿透明的深水中，从下而上，冒出一串串晶亮的水珠，在阳光的映照下，就像一株挂满珍珠的玉树。

餐饮：茈碧湖有水上餐厅，游船等旅游设施，在这里旅游，你会更深刻的体会到“谁道洱河千胜景，源头此处更澄清”的意境。

地址：云南省大理州洱源县茈碧湖镇茈碧路
联系方式：0872-5124172
到达交通：在大理乘坐石宝山方向的班车可到，或在大理市内的洱海公园码头乘船前往（乘船建议事先与船主讲好价钱）
用时参考：1-2 小时

沙溪古镇

沙溪是一个历史悠久的小镇，上可追溯到 2400 多年前的春秋战国时期，镇内的寺登街是茶马古道上保存下来的一个比较完整的古集市。古镇现还有古戏台、玉津桥、兴教寺等景点。另外，你还可以欣赏沙溪洞经古乐，看白族传统的霸王鞭，品尝沙溪的土特产地参子、松茸、羊乳饼等。

ting 只要不是节假日来，这里是个很清静的方，可以让你随意发呆，晒太阳，安静到了你的灵魂里！

brightbige 到达沙溪，已是日暮。一下车就是寺登街，古式的路灯已经点亮，沿街只有几个零星的客栈和店铺。沙溪有不少鬼佬，他们部分是来修复古建的，部分是到石宝山锻炼攀岩的，部分游历大半个地球后选择沙溪定居。

沙溪古镇位于石宝山脚下，有不少古民居（可以住宿），如果有兴趣可雇当地的居民做导游骑马到马平关（不通公路），还可从石宝山脚下的小路爬上石宝山（路途有点远），风景不错。

地址：云南省大理州剑川县沙溪镇
到达交通：大理客运北站坐车到剑川，有车到沙溪古镇，早上 8:00-17:00，半小时一班，大理到剑川，车程约 3 个半小时，车费 35 元；剑川县城车站门口或甸南镇有微型车到沙溪（车程约 45 分钟，车费 10 元）；
用时参考：半天 -1 天

疯峰峰 绝美的田园风光

石宝山

石宝山为丹霞地貌，球状风化石形成的奇峰异石错落有致，别具一格，境内有石钟山石窟、道观宝相寺、金顶寺、海云居寺观、石钟水库等景点。每年农历七月二十七日至二十九日是石宝山会举行歌会，那时候的石宝山最为热闹。

地址：云南省大理州剑川县石宝山景区
费用：30 元（含宝相寺）。石钟山石窟另收门票 20 元 / 人。
到达交通：在大理市区客运站（建设路）乘坐开往剑川的中巴（行程约 70 公里，车票 30 元），再转乘至石宝山的中巴，票价 12-15 元左右，行程约 20 公里。
用时参考：1 天

ting 倘若你赶上每年农历七月二十七日至二十九日的石宝山歌会，便只需花上 3 元的卫生费就可以了！我们便是赶上歌会那天，特意去的，但语言不同，到了那也看不出听不出个所以然来！石窟位于后山，从宝相寺过去，还有相当远的距离，我们包了一个小面包过去花费 40 大洋。

谢罡 石宝山古城

云鹤古镇

云鹤镇位于鹤庆坝子中央，是鹤庆县镇政府所在地，这里曾是茶马古道上的文化重镇，距今已有 500 年历史。云鹤镇经历了 1996 年地震后的重修，现在的街道两旁，错落有致的分布着漂亮的白族民居，木雕窗户、白墙青瓦、青石板、漂亮的水墨山水画等组成了古镇独特的建筑景观。镇中心耸立着始建于明代的云鹤楼，楼中有书法名家的题字、匾额、碑刻等，登楼远望，向北可眺望丽江玉龙雪山，向南可看古镇的南大街、文笔塔，西面能看到白鹤雕塑、日月广场、红军长征过鹤庆纪念碑；东面可观赏鹤庆县的田园风光。

地址：云南省大理州鹤庆县云鹤镇
到达交通：大理客运北站有到达鹤庆县的班车
用时参考：1 天

朝蓝夕月 当你行走村内街巷之间，拂去历史的尘埃，依然能听到每个家庭作坊的叮叮当当声，鹤庆匠人手中的那把小锤在敲打声 中延续着祖先的传统和光荣，便有“小锤敲过一千年”盛赞。

银都水乡

银都水乡指的是大理新华村，新华村原名石寨子，早在南诏时代，这里的人便以手工艺品加工制作维持生计，被称为“鹤川匠人”，现在的新华村，仍是大理民族手工艺品生产交易基地，是一座“小锤敲过一千年”的古老村寨。除了精美的手工艺品，独特的白族民居建筑，古色古香的石桥、高低不平的石板路、大片洁白的海菜花海等景观展现出高原水乡之美。另外，还有万亩草海湿地、黑龙潭、寸氏庄园、释迦摩尼佛像遗址、八罗汉拜观音古迹、白水源、白水台、民族农耕博物馆等景点，被称为“水乡十八景”，很值得游览一番。

地址：云南省大理州鹤庆县草海镇新华村
网址：http://www.shizhaizi.com/
联系方式：0872-4139529
到达交通：大理坐班车前往鹤庆县，后在鹤庆县城坐车前往新华村

朝蓝夕月 当你行走村内街巷之间，拂去历史的尘埃，依然能听到每个家庭作坊的叮叮当当声，鹤庆匠人手中的那把小锤在敲打声 中延续着祖先的传统和光荣，便有“小锤敲过一千年”盛赞。

洱海南部

洱海南部有巍山、南涧、弥渡、祥云四县，游览时可以按照“下关→巍山→南涧→弥渡→祥云”线路进行游玩。

巍山古城

巍山古城古称蒙化城，为古代南诏国的发祥地。现存的巍山古城建于明洪武二十二年（公元 1389 年），至今已有 600 多年的历史。整个古城比较完好地保存着明清时代的棋盘式建筑格局，城中大量历史遗迹和古建筑、古寺庙，都是有纪念意义和研究价值的，很值得游览。

1、节庆活动：巍宝山还是彝族民俗活动的重要场所，每年农历 2 月 13 日 -15 日的巍宝山歌会便聚集于此，成为附近彝族青年男女的狂欢节。

2、最佳旅游时间：1-2 月份，山上各种山茶花、玉兰花美不胜收；每年农历二月初八有祭祖节和小吃节（各种美食不胜枚举）

地址：云南省大理州大理市巍山县文华镇
到达交通：从下关乘车前往巍山县，约 2 小时即可到达
用时参考：1 天

大脚 CLOUDLAND 巍山古城里住宿很多，主要集中在西新街附近。古城美食首推耙肉饵丝和一根面，耙肉饵丝即肘子饵丝，肘子炖的很烂，配着有嚼头的饵丝很好吃；一根面即碗里只有一根面条，一根面条就是一碗面，当地的千张肉、蒸臭豆腐也不错。

巍宝山景区

巍宝山简称巍山，是南诏发祥地，自唐代开始建筑道观，盛于明清，到清末道教殿宇遍布全山，是全国四大道教名山之一。巍宝山可分为前山和后山两个景区，景点有有洗心间、银粟泉、七星井等 30 多处，最为著名的为巍山古城、文昌宫、玉皇阁等。巍宝山现在还恢复了洞经音乐乐奏会和彝族歌会，使这里的文化底蕴更加深厚。另外，除了浓郁的宗教风格造就了“巍宝仙踪”之外，山中的奇景还形成了有名的巍山八大胜景：拱城远眺、天门锁胜、美女瞻云、龙池秋月、山茶流红、鹤楼古梅、朝阳育鹤、古洞长春。

地址：云南省大理州大理市巍山县
费用：60 元
用时参考：1 天
到达交通：
中巴：下关可乘班车先至巍山县城，县城距离巍宝山的山门约 14 公里，可乘中巴前往，班车票价 12-16 元。
包车：可在下关包车前往巍山县城，在转车摩托车。巍山县有很多摩托三轮，可以坐 4 个人，上山费用可砍价到 25 元。
自驾：可在杭瑞大理出口下高速后，第一个路口右转，然后再右转，就是去巍山的二级公路了，1 小时即到。

林夕小院 巍宝山的长春洞往下有条小路下山，路上风光无限好，还碰上了很多上山放牛、放羊的当地彝族百姓，步行 1 个小时到了洗澡塘。这是个山下的小山村，因为有一个唐朝期间修建的洗澡池而得名，外界还没有开放，只供当地人们使用。在巍宝山用不了 1 天时间差不就可以走完培鹤楼、道源宫、观音阁、土主庙等大部分景点。

旋风 巍宝山

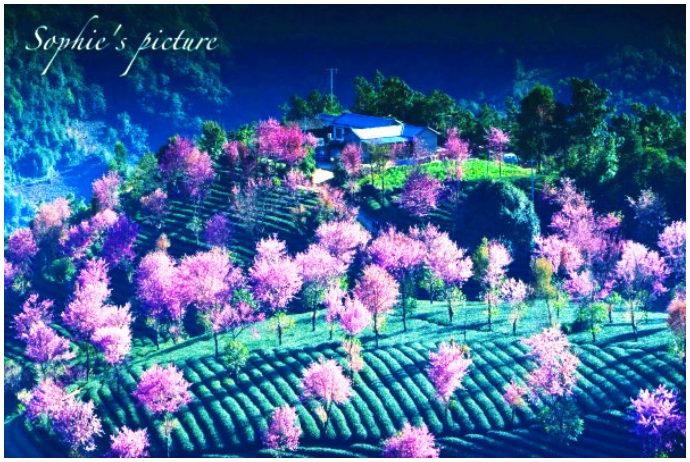
无量山

无量山古称蒙乐山，是云南茶叶的原产地之一，以“高耸入云不可跻，面大不可丈量之意”故名。无量山西至澜沧江，东至川河，地跨南涧、镇沅、景谷等地。无量山历史悠久，山中现有营盘山古战场、宗庙建筑等遗址，振文塔、林街清真寺、保甸清真寺等寺庙建筑、以及公平瀑布、乌龟坝、无量玉壁等多处瀑布胜景。无量山是世界上仅有两处的黑冠长臂猿聚集地之一，有着万亩茶山、独树成林和千年古德茶树王等景观。

位于无量镇德安村的樱花谷景色优美，每年 12 月初，千亩茶园里的上万株冬樱花竞相绽放，是冬天赏花摄影的好去处。位于山北端的凤凰山，山峰叠翠，溪水密布，每年中秋，成千上万的鸟类在夜间集群飞越此山，可看到“百鸟朝凤”的奇观；还有灵宝山景区，至今保存着宋代大理国时期的石建筑群，老君殿、无量殿、阿鲁腊大殿等十几座古刹隐匿于林间，宏伟壮观。每年农历三月二十日的灵宝山山会，周边村民、各地游客纷纷前来拜佛祈愿，热闹非凡。

地址：云南省大理州南涧县
到达交通：自驾前往
用时参考：1 天

随心而动 行进在无量山中，植被茂密，空气中的负离子含量高。海拔不断升高，回头望去，群山绵绵，云雾缭绕，景色壮观。



小猪宝贝 无量山樱花谷

密祉乡

密祉乡被称为“中国花灯之乡、文化之乡、世界名曲《小河淌水》的故乡”，境内有太极山州级自然保护区、省级革命老区，以及文盛街茶马古驿道，有“三乡两区一古道”的美誉，密祉乡历史悠久，自然景观优美，民俗风情浓郁，境内有桂花箐、太极山、铁柱庙、文盛街茶马古道、尹宜公故居、碧云庵、小河淌水景区、天马行空石、密祉大寺等景点，每年的正月十五花灯节，周围各村组织的灯队都要到密祉大寺前闹灯，场面壮观热闹。

地址：云南省大理州弥渡县密祉乡
到达交通：大理下关客运站乘坐班车前往弥渡县，在弥渡客运站转乘到苴力的 2 路公交车，车费 1.5 元，在苴力车站下车后，再转乘到密祉的 6 路公交车，车费 2 元。
用时参考：1 天

云南驿古镇

云南驿古镇即祥云古城，旧称云南城、洱海卫城。因汉朝“彩云南现”的典故，始作“云南”命名地。古城布局为正方形大印状，城中心矗立着“印柄”钟鼓楼，与西南卧龙岗相呼应为“卧龙捧钟”，四周分别设镇阳门、镇海门、清平门、仁和门，城内置府第、庙宇、宗祠和民居等古建筑。古城还是红军长征过祥云的主要战斗、驻留地，被誉为”昔日洱海卫，今朝不夜城“。另外，境内的水目山景区为南诏大理国时期的皇家禅林、云南禅宗第一寺院、滇西佛教文化传播中心。依山建有九庵十八寺。现保存有水目寺、普贤寺等佛教寺院，有中国南部最大的佛教塔林，和全国罕见的“寺抱塔”奇观和久负盛名的宝华寺“戒堂”。

地址：云南省大理州祥云县云南驿景区
到达交通：大理西南客运站乘坐到祥云的中巴，到祥云客运站后，站外坐 8 路公交车到老南站，转乘到下庄的中巴，在云南驿下车
用时参考：1 天

洱海西部

洱海西部有漾濞、永平、云龙三县，漾濞是距离洱海最近的县，游玩三县可从漾濞出发，顺时针或逆时针方向游览。

漾濞石门关

漾濞石门关也叫大理苍山石门关，是苍洱景区的组成部分，石门关景区典型的峡谷地貌景观，发源于苍山玉局峰的金盏河，从峡谷中间奔驰而下，河水在峡谷奔腾流淌，沿岸壁立千仞，怪石嶙峋，景色雄奇秀美。雾锁石门、福国晚钟、澄明虚谷、崖涧幽兰、霞客忘归、碧潭溅玉、万卷天书、凌云栈道、玉皇涌翠、苍山夕照等是景区内的主要景观。

地址：云南省大理州漾濞县苍山西镇石门关景区
到达交通：大理下关汽车站乘坐“大理——漾濞”的班车，中途在石门关站或称金牛站下车，再转乘到石门关的旅游公共车可到
用时参考：1 天

博南古道

博南古道开凿于汉武帝时期（公元前 105 年前后），是古代“西南丝绸之路”上最为重要的一段，位于永平县境内的博南古道绵延 100 多公里，沿途庙宇林立，古迹遗址众多，主要有曲硐清真寺、花桥古驿、博南山碑、凤鸣桥、永国寺遗址、万松庵、玉皇阁、澜沧江畔摩崖石刻等，是很多驴友经常徒步的地方。

地址：云南省大理州永平县博南镇
到达交通：大理客运站乘坐坐到永平的班车，在永平打车前往
用时参考：1 天

老郭 云龙桥是博南古道唯一幸存的古铁链吊桥，几经修葺

诺邓古镇

诺邓旧称石门井，为云南十大旅游古镇之一，云南五个盐井之一，这是一座拥有着上千年历史的白族村寨，这里的民居依山而建，多为明清时期建筑，由山脚望去，层层叠叠的民居错落有致的分布于山坡之上，村中可见寺庙、牌坊、会馆、祠堂、府第、巷道、墓葬等建筑，玉皇阁建筑群宏伟壮观，阁前的棂星门是滇西现存最大的古木牌坊。还有龙王庙、古江西会馆、黄姓家族的题名坊等古建筑，以及很多拥有百年树龄的古榕树、古黄连木等。诺邓古村风景优美，历史悠久，是封建社会的一个缩影，也是了解中国古代盐井文化的最佳地。

地址：云南省大理州云龙县诺邓村
到达交通：大理兴盛路客运站乘坐到云龙的班车，票价约 40 元，车程 3 小时，上午车次较多。后在云龙换乘三轮摩托车（20 元 / 车）可到
用时参考：1 天

疯峰峰 精美的石雕以及木雕在诺邓似乎到处都是

洱海东部

鸡足山

鸡足山主峰天柱峰，又名金顶、九曲岩、青巅山。鸡足山是滇西著名的的佛教圣地，相传佛祖释迦牟尼的大弟子饮光迦叶僧，抱金襤袈裟，携舍利佛牙入定鸡足山。主峰南侧有天然巨型石门，相传即是迦叶守衣入定处。前面有密檐方塔两座，名饮光双塔，高 4 米，是明万历年间建造的，现保存完好。进入山门，可见“灵山一会坊”牌楼，是鸡足山的山门总坊；沿途可经过祝圣寺、慧灯庵、牟尼庵等寺庙建筑群。金顶寺位于鸡足山主峰天柱峰的绝顶，海拔 3240 米，是游鸡足山必去的景点，金顶寺可东观日出、西观苍洱、南观祥云林海、北观玉龙雪山，是著名的赏景地。明代大旅行家徐霞客历尽千辛万苦登临鸡足山顶，也对此“四观”赞赏备至。偶尔还可以在金顶寺见到珍奇的迦叶鸟，运气好的话也可以看到佛光。

1、禁忌：鸡足山是佛教名山，山上僧众较多，游历寺庙时千万不可大声喧哗、指点议论、妄加嘲讽或随便乱走、乱动寺庙之物，尤其不要乱摸乱刻神像，如果遇上佛事活动应静立默视或悄然走开。

2、鸡足山朝山节日期一般在农历腊、正月间，朝山信徒很多。节日期间，民族文化活动比较丰富，如耍龙、舞狮、狩猎、赛马、打歌、闹花灯、猜灯谜等，独具特色（天涯小花提供）。

地址：云南省大理州宾川县鸡足山镇
费用：门票 60 元，慧灯庵至金顶寺索道单程 27 元，往返 54 元
联系方式：0872-7350020（山门）；0872-7350488（祝圣寺）；0872-7350318（金顶寺）
用时参考：1-2 天
到达交通：大理下关乘班车到宾川县，票价 12-16 元，从宾川县城可以乘中巴到达鸡足山山门前（灵山一会坊），车费 15 元；从灵山一会坊到祝圣寺有中巴车前往，盘山公路 3.2 公里，票价 5 元。从山门“灵山一会坊”登山到金顶寺，路程全长 8 公里，可乘缆车或骑马上山。

盼乖乖 每当午夜，在金顶上看群峰，千百万点晶莹闪耀的光亮，从山沟里慢慢地升起来，像一盏盏明灯，忽上忽下，灿若明星，人称此奇景为“万盏明灯朝普贤“。

旋风 鸡足山金殿

鸡足山导游图

寺前村

寺前村原名凤尾村，背依名刹九莲寺，是上鸡足山的必经之地，因其背靠鸡足山中爪凤凰山尾部而得名凤尾村。寺前村海拔 1830 米，村中有壮观的古板栗、核桃林，以及风景秀丽的山水田园风光。村中还有众多农家乐，为前往鸡足山的游人提供食宿。

地址：云南省大理州宾川县鸡足山镇寺前村二庙旁
到达交通：大理下关乘班车到宾川县，宾川县乘坐大巴或转车前往
用时参考：半天

住宿 Sleep

大理的住宿区域主要集中在下关和大理古城内，下关的酒店多为中高档酒店，古城内的住宿以客栈和青年旅舍居多。另外在靠近洱海的双廊和才村也有一些临海而建的酒店，风格独具特色，是在大理度过休闲时光的最好选择。

古城区

大理 MCA 酒店

每个周末，这里会举行自助烧烤 Party，酒店有一个艺术中心，包括画室和餐厅，很有格调。

地址：云南省大理州大理市古城区文献路 44 号
联系方式：0872-2673666
参考价格：128-680 元 / 间
到达交通：大理古城南门往南步行 150 米左右可到

MOCHIYUI MCA 酒店离古城的门口只有 200 米左右，很近！

三友国际青年旅舍

客栈有漂亮的大花园，环境很好，步行 5 分钟可到步行街，交通也很方便。

地址：云南省大理州大理市古城区南门文献路 2 号
网址：http://www.friendsdali.com/_d270515864.htm
联系方式：0872-2662888，0872-2699982
参考价格：35-40 元 / 床；120-180 元 / 间

鲟鱼之旅 古城正南门对面的三友客栈干净、舒适、很多老外，晚上会锁大门，也挺安全的，院子挺大。

恒升花园精品特色客栈

原旅友驿站，白族民居建筑，具有浓郁的白族风情，背倚苍山，面临洱海，依山傍水，是专门为中外驴友、背包客、自助游着及青年学生，广大的旅游爱好者营造的温馨小家。

地址：云南省大理州大理市古城区南门新村
联系方式：0872-2680288
参考价格：130-198 元 / 间

四季客栈

大理古城规模和条件都很成熟的一家民居式客栈，里面有酒吧，还可以上网，这些对住在里面的客人当然是免费的。

地址：云南省大理州大理市古城区人民路 428 号
联系方式：0872-2674507
参考价格：5160-300 元 / 间

密码 四季客栈是老式民居改建的两层院落，院子中间亭台具全，大堂宽敞，可以点菜喝东西，更好的地方是有四台免费上网的电脑（能不能抢到就另说了），卫浴间都不错。

清心庭院

独门独院的家居式住宅，避开了古城里的喧哗地段，是最合适休息的地方。

地址：云南省大理州大理市古城区平等路中段福康里 36 号
联系方式：0872-2663170
参考价格：80-160 元 / 间

大愛 609_何张恺玲 淘宝能找到，挺舒适，院子很美，是很有历史的白族民居。小狗 yellow 很有趣，第二天早上就亲切地跟着我们在古城里吃早餐。

下关镇

大理风花雪月大酒店

大理较为高档的酒店之一，典型的白族建筑特色，几个庭院环境都很好，服务不错。可将“风、花、雪、月”胜景尽收眼底。

地址：大理州大理市下关镇玉洱路和大丽公路交汇口
网址：http://www.bswhotel.com/skin_index_52505003_0
联系方式：0872-2666666
参考价格：480-20820 元 / 间

Katzchen 酒店设施有点老了，不过总体还可以。每天早餐的炒饵丝特别好吃。

大理云水客栈

依水而建的客栈，位置很好，有无敌水景，风光旖旎，这里离湿地公园很近，清新的空气。鸥鹭相伴，环境惬意。

地址：大理州大理市下关镇小关邑村
联系方式：0872-2255998
参考价格：161-294 元 / 间

大理恒泰酒店（火车站店）

大理市内的三星级标准酒店，距离火车站、飞机场、客运东站很近，交通便利。

地址：云南省大理州大理市经济开发区巍山路天井村口
联系方式：0872-3159799
参考价格：78-168 元 / 间

双廊

海地生活 用户推荐

客栈靠近洱海边，景色很棒，白族传统结构建筑。提供 24 小时热水、无线上网、观影、自行车出租、皮划艇出租等服务。

地址：云南省大理州大理市双廊镇大建旁村
网址：http://www.skysealodge.org/
联系方式：0872-2461762
参考价格：40-50 元 / 床（1-3 号院），120-240 元 / 间（1-3 号院），700-1680 元 / 间（4-5 号院）
到达交通：
1、包车直达双廊镇大建旁村海地生活客栈。
2、由下关火车站乘坐 8 路公共汽车到下关北站（全称：下关长途客运北站），乘坐下关到双廊的中巴到大建旁村海地生活客栈。
3、由桃源码头乘快艇 (280 元）直达海地生活客栈。4、由桃源码头乘游轮到南诏风情岛，步行 20 分钟到海地生活客栈。

抹茶味道的大树 到达海地生活，完全被这里与世无争的气场所感染，连时间都过得慢了下来。

旋风 临海的阳台最适合晒太阳、发呆！在阳台上就可以看日落！

聆海沐月

洱海边的旅舍，不论是客栈的一砖一瓦，还是一柱一梁，都透漏着淳朴的白族渔家气息。

地址：云南省大理州大理市喜洲镇桃源村中心（蝴蝶泉附近）
网址：http://www.dlhjf.com/
联系方式：0872-2433188
参考价格：360-2580 元 / 间

tinna 一切都那么完美，完美的小院，完美的露台，完美的瑜伽台，还有一个美丽的北京老板娘。

半岛 63 号客栈 用户推荐

半岛 63 号客栈地处洱海周边风景最美的地方，是洱海边唯一“270 度全海景客栈”唯一“海平面图浴缸客栈”。

地址：大理市双廊镇大建盘村 63 号
网址：http://www.bandao63.com/
联系方式：0872-2461577
参考价格：200-480 元 / 间

仙人球 绝美的海景，温馨的环境，善良的老板，一切都很坦然，坦然到觉得这些不值一提。那是一个能给我安全感的地方，一见钟情。

餐饮 Eat

大理最好的餐厅主要集中在古城中的护国路（洋人街）上，云南特色菜、白族风味菜肴等都可以在这里找到。大理白族的三道茶（白族人招待贵宾的茶，分三道，一苦二甜三回味）记得要品一品，另外大理乳扇（一种奶制品）、海格儿（大理地区对生吃猪肉的称呼）、巍山耙肉饵丝、烧饵块、大理活鱼等都是大理的特色美食，有兴趣都可以尝一尝。

one 鱼鱼 one 乳扇味道有点酸有点甜

必吃美食

凉鸡米线

凉鸡米线绝对是大理古城小吃中的当家花旦。如果你来到大理，轻嗅过上关花，吹过了下关风，观过苍山雪，也赏过了洱海月，却没有在大理古城品上一次凉鸡米线，那么，你的游趣可是要大打折扣。古城内吃凉鸡米线的地方很多，再回首是当地比较出名的一家。

喜洲破酥粑粑

喜洲破酥粑粑是喜洲镇最受欢迎的小吃之一，口味有甜、咸两种。粑粑

原料为麦面，制时用上下两层炭火，将锅内油炕着的粑粑慢慢烤黄、烤香直至烤酥。粑粑外皮香酥内在绵软，且层次分明。喜洲镇内有很多卖粑粑的小店，其中以德生和比较出名。另外，大理古城内也有一些小摊和食铺可以买到。

嘟小弱 喜洲破酥粑粑

巍山粑肉饵丝

粑肉饵丝即火粑肉饵丝，是巍山县一道独具特色的小吃。相传，当年皮逻阁曾用它招待大唐使节，从此名声大振，被誉为南诏故地饮食文化的一大品牌，目前仍是南诏古街上最具特色的名小吃。火粑肉饵丝做工精细，选料考究，饵丝色泽洁白，口感细软甜润，汤汁鲜美，味道浓香，入口令人回味无穷。大理古城内很多家食铺都可吃到，不过要说正宗，当然要到巍山县区去品尝。

大理生皮

生皮白族语叫“黑格”，即生的猪皮和猪肉。逢年过节或者日常小聚，白族人总会以凉拌生皮作为自己的招牌菜和特色菜。大理一般盛行吃生皮的地区有洱源、鹤庆、大理市周边乡镇等几处，其中洱源的生皮为上品。大理古城内很多白族餐厅都能吃到这道菜。

疯峰峰 凉拌生皮

大理砂锅鱼

大理砂锅鱼是大理地方名菜之一，将嫩鸡片、冬菇等十余种鲜腊配料，再加上洱海出产的弓鱼或鲤鱼慢慢炖成。游客可在游船上，以及下关或大理各大饭店品尝到这道名肴。砂锅鱼 20 元 / 锅，足够 3-4 人吃，味道非常鲜美。

烧饵块

饵块是大理地区常见的传统美食之一，采用大米制作而成，烧饵块是用圆形薄饼状的饵块，在炭火上面烤制，然后涂上酱料和菜陷制作而成。大理当地的很多小摊都有售卖烧饵块，一份 5 元左右，好吃又便宜。

推荐餐厅

苍洱春 用户推荐

一家 20 多年的老店，店面不大，名气却很大，据说曾有明星慕名而来，推荐这里的砂锅鱼、木瓜炒鸡、梅子扣肉、炝螺肉。

地址：大理州大理古城人民路 84 号（苍海楼饭店斜对面）
联系方式：0872-6900907

樱子 炝螺肉要推荐一个，鲜嫩美味，其他的也未见特别出彩。炒了一份松柳，倒是感觉清新爽口，之前从未吃过。

再回首凉鸡米线 用户推荐

这里的凉鸡米线很棒，一定要品尝。

地址：云南省大理市古城区民路洋人街下段
联系方式：0872-6895609

刁民很宅 鸡丝凉米线，颠覆你对米线的味道，特别好吃。

老友鸡 用户推荐

霸王鸡、汽锅鸡、蘑菇、地三鲜都是这里的招牌菜，很受欢迎。

地址：云南省大理市古城区人民路 428 号 (老友客栈对面)
联系方式：15894518862

猫了个喵 店真的太小了，但很温馨，我们点了几个菜，份量一般，价格感觉有点偏高。蜜制肉：我不太喜欢吃，可能是因为有蜂蜜，感觉太甜；炒空心菜的味道相当不错。总体感觉还不错，菜品味道中等偏上吧。

88 号西点屋

一家经营蛋糕的西式甜点屋，小屋装饰温馨浪漫，蛋糕美味可口。

地址：云南省大理市古城区博爱路 88 号
联系方式：0872-2679129

笑笑扫落叶 一个德国老太太开的蛋糕房，蛋糕不错，还有一些可爱的糕点。

娱乐 Entertainment

大理是著名的旅游胜地，白天的大理清幽静谧，夜晚却灯光璀璨，歌舞升平。在古城中，你不仅可以追寻历史遗留的古象遗韵，同时还可以感受到现代都市的动感与奢华。大理酒吧很多，晚上的夜生活也很丰富，艳遇指数也很高，但如果你是女生，最好结伴而行。

酒吧

唐朝酒吧 用户推荐

在洋人街中段，面积不大，入夜后的唐朝总是高朋满座，这里的价格也挺公道。

地址：云南省大理市古城区护国路 87 号
联系方式：0872-2661580

chocolatepie 唐朝酒吧，是整个洋人街里面最有 FEEL 的一间酒吧。

异类 唐朝酒吧

西藏酒吧

在“唐朝”对面，老板算是这条街的创始人之一，是很多经常到大理的人都喜欢来的地方。适合有西藏情结的人前往。

地址：云南省大理市古城区护国路
联系方式：0872-2662391

鸟吧

白天的鸟吧不开门，它不像一个经营场所，倒像主人用自己的想法雕刻的一件作品。这里也是大理的一个小沙龙，视觉元素非常丰富，很有情调。适合喜爱自由、向往自由的人。

地址：云南省大理市古城区人民路 22 号。
联系方式：0872-2661843

坏猴子酒吧（BAD MONKEY）

刺耳的音乐以及山洞似狭小空间都使坏猴子很吸引一些夜晚才会出动的虫子们。坏猴子的标志是悬挂在窗户上的一只毛茸茸的玩具猴子。去坏猴子一定要在夜晚，若是一个单身女子前往，还需要鼓足勇气才可以迈步进入那个建在高台阶上的小门。适合喜欢喧嚣，活泼奔放的人。

地址：云南省大理市古城区人民路 74 号
联系方式：0872-2675460

娜娜文 英国人开的，本人之前在那儿还打了一天工，还有幸住到了坏猴子之家的院子里。每晚有外国音乐人的现场演出，然后就是走民谣路线的九月了，每晚也是有民谣歌手。

咖啡馆

边客

醉人的花园，惬意的玻璃棚，悠扬的音乐，各种摆饰和书籍，一花一木，雅致，小资，情调。一家别致的咖啡小店，步入边客，心也融入其中。

地址：云南省大理市古城区护国路 73 号
联系方式：0872-2672181

冰岛咖啡

冰岛的环境和位置在古城是很不错的，而且有很多熟识的小朋友在里面唱歌，牛排也做得很棒，可以一边吃东西，一边欣赏表演。

地址：云南省大理市古城区洋人街
联系方式：0872-2678783

gogo cafe

人民路上新开的咖啡吧，老板是三友客栈的老板，这个小馆布置的浪漫温馨，很值得体验一下。

地址：云南省大理市古城区人民路
联系方式：0872-2662888

芭沐香草园

芭沐香草园是洱海边上的一座咖啡馆，庭院外面种着大片的薰衣草和各种花草，景色很美，这里的咖啡很香，还有焦糖芝士蛋糕、意式培根披萨以及各种花草茶，味道都很赞。

地址：云南省大理州才村环海西路与月华路交汇十字路口
联系方式：13988562366

anlysteven1983 香草园由一对台湾的中年夫妇经营，每人 39 元最低消费，院内有咖啡厅和香草种植园。

疯峰峰 芭沐香草园

书吧

懒人书吧

这里的西餐、咖啡都很纯正，咖啡是朱古力加白兰地的，十分香浓，书吧里的书很多，环境很优雅。

地址：云南省大理市古城区护国路 15 号
联系方式：0872-2672096

天堂吧

最大的特点就是像天堂一样自由，你可以看 DVD，打桌球。除了店里的伙计，没有人会理你。

地址：云南省大理市古城区护国路 27-29 号
联系方式：0872-2664987

茶馆

严家大院

可以喝到正宗的大理白族“三道茶”，还可观看演出，十分有意思。

地址：大理市喜洲镇严家大院

莫非 白族的三道茶表演，金花们都好漂亮

太白楼

这里的三道茶很出名，可以选择品尝一下，有时候还可以一边品茶一边观看表演。

地址：云南省大理市古城区护国路 52 号
联系方式：0872-2672112

表演

大型实景演出《希夷之大理》

《希夷之大理》是陈凯歌 2010 年的大作，主题歌《珍爱深深》由日本著名作曲家久石让作曲，李健作词，制作人为著名音乐人栾树。故事原型来自于大理的古老传说“望夫云”，演出采用山水实景、天籁般的音乐和唯美精湛的舞姿，把神话传说变成了现实，让观者身临其境、感同身受。

地址：云南省大理州大理市古城区洪武路 188 号大理之眼梦幻大剧场
联系方式：0872-2672999
网址：http://xiyi.ent.sina.com.cn/
费用：普通票 180 元，贵宾票 380 元
开放时间：20:30-21:40（4 月 1 日 -9 月 31 日）；20:00-21:10（10 月 1 日 -3 月 31 日）
到达交通：大理古城内打车可到

购物 Shopping

大理石工艺品、鹤庆的银铜工艺品、剑川的木雕、大理草编是大理很出名手工制品，喜欢艺术的人或许比较喜欢。洱源梅子、巍山蜜饯是当地比较著名的特产，可在古城内的梅子店买到；蜡染、扎染、布扎则是女士们的最爱，古城中很多商铺都有卖。天然大理石制作的文房四宝、花盆、花瓶、灯具等工艺品，制作精美，可在大理古城或下关买到。另外，下关沱茶、感通茶、邓川乳扇都是大理的名优特产，各土杂店及农贸市场都有卖。是带给朋友的最好选择。

Rock Lu 古城购物一定要在四方街超市，复兴路人民路有一家，玉洱路博爱路有一家。

疯峰峰 雕梅

购物地点

洋人街

大理古城内的洋人街原名“护国路”，因民国初云南人民反对袁世凯称帝，起兵护国而得名。街为东西走向，长 1000 米，宽 7 米，青石板铺面。

洋人街两侧铺面林立，有咖啡店、餐厅、珠宝店、古董店、扎染店、画廊等，这里也是游客的必访之地。

地址：云南省大理州大理市古城区洋人街

赵记梅子（复兴路一店）

专门卖梅子的小店，这里的梅子种类很多，雕梅、贵妃梅、冰梅、青梅等，味道不错，还有梅子酒，梅子可以散装，也可以装成小袋，是不错的特产礼物。

地址：云南省大理州大理市古城区复兴路 288 号
联系方式：0872-2661896，0872-2670823

嘉华鲜花饼（古城店）

嘉华饼屋的鲜花饼是很好的手信礼物，鲜花饼的口味有多种，味道香甜，而且便于携带。

地址：云南省大理州大理市古城区复兴路 295 号
联系方式：0872-2515278

线路推荐 Tours

苍洱风光水陆一日游

线路设计

小普陀——蝴蝶泉——喜洲——崇圣寺三塔——大理古城

线路详情

早上在洱海公园码头租船游洱海，在船上可观赏地道的白族三道茶表演，沿途游洱海公园、洱海三岛、南诏风情岛，可远观金梭岛、小普陀。中午时分，抵达蝴蝶泉，可在蝴蝶泉边饭店用餐，后前往蝴蝶泉观赏。下午前往喜洲镇游览，随后可去崇圣寺三塔，最后可达大理古城。夜宿大理古城，可以住当地的民居客栈，感受白族风情。

大理休闲两日游

线路设计

D1：洱海——小普陀——南诏德化碑——蝴蝶泉——苍山
D2：石宝山

线路详情

D1：早上游览洱海公园，后乘船到小普陀游玩（时间约 1 小时左右），随后游览大理三塔以及南诏德化碑，再去蝴蝶泉观赏，可在蝴蝶泉边饭店用餐。下午去苍山游览，观赏云、雪、泉、石之景观，晚上可欣赏白族歌舞、看表演、品三道茶，宿大理。

D2: 上午 8:00 出发，坐车到石宝山游览，行车时间需 2-3 小时。下午 5:00 左右可从石宝山返回大理。或直接去丽江（石宝山到丽江相距 100km，行车 1 个半小时左右）。

大理沙溪两日游

线路设计

D1：大理——剑川——石宝山
D2：千狮山——沙溪古镇——大理

线路详情

D1：大理乘车赴剑川，游览石宝山景区，晚上宿剑川
D2：早餐后游览剑川千狮山、沙溪古镇等景点，下午返回大理。

阿润大理旅行路线

相关游记：31 天，四川、云南 G318+G214 大香格里拉探寻秘境之旅
游记地址：http://www.mafengwo.cn/i/711979.html

D1：苍山－崇圣寺三塔倒影公园－三塔公园－北楼－才村（宿：大理）
D2：大理古城－南门楼－双廊（宿：双廊）
D3：双廊－喜洲桃源村（宿：喜洲桃源村）
D4：喜洲－大理古城－崇圣寺三塔倒影公园－昆明（宿：昆明翠湖）

自然喜悦的大理环洱海骑行路线

相关游记：环洱海骑行
游记地址：http://www.mafengwo.cn/i/892960.html

D1：重庆－昆明（飞机）
D2：昆明－大理下关－大理古城（中巴）
D3：大理古城－喜洲桃源村聆海沐月客栈（骑行）
D4：聆海沐月－喜洲古镇－周城－聆海沐月（骑行）
D5：喜洲桃源村－双廊（骑行）
D6：双廊－大理古城（骑行）
D7：大理古城－下关－昆明（中巴）
D8：昆明－重庆（飞机）

bandidos 提供的大理经典路线游

相关游记：昆明 - 丽江 - 香格里拉 - 泸沽湖 - 大理 14 日游记 + 攻略
游记地址：http://www.mafengwo.cn/i/757287.html

自驾游线路

1、大理 - 剑川沙溪古镇。（行程 140 公里）
2、大理 - 南诏故都魏宝山，大小寺 (行程 80 公里）
3、大理 - 宾川鸡足山（行程 120 公里）
4、大理 - 漾濞石门关（行程 70 公里）
5、大理 - 洱源地热国（行程 80 公里）
6、大理 - 千年白族村云龙诺邓（行程 180 公里）

徒步线路推荐

1、大理苍山海拔 3200 米游：古城 - 远观三塔 - 白雀寺 - 小岑峰瀑布 - 大理石矿区（观大理古城，远眺洱海）

2、大理古城 - 白雀寺（车到 3200m 后开始徒步）- 登顶电视台住电视台 - 第二天观日出 - 洗马潭 - 大黑顶 - 中和寺 - 索道或徒步回大理古城。

3、古城 - 中和寺 - 大黑顶 - 洗马潭 - 玉局峰 - 马龙峰

4、古城（车到 3200m 后徒步）- 电视台 - 小岑峰 - 应乐峰 - 雪人峰 - 黄龙潭，双龙潭

5、古城 - 车到周城 - 徒步古佛洞 - 蟒蛇洞 - 燕子洞

6、古城 - 坐索道或徒步中和寺 - 玉带路 - 凤眼洞，龙眼洞 - 七龙女池 - 苍山大峡谷 - 清碧溪坐大索道回古城

7、古城 - 坐车到太和村 - 南诏国太和城德化碑 - 金刚城 - 龙池

8、古城 - 坐车到喜州 - 骑马或徒步 - 花甸坝（住大花甸）-- 第二天小花甸 -- 周成

9、徒步双廊 - 木香坪 - 鸡足山 - 金顶寺（看日出）

10、徒步苍山西坡大花园（看杜鹃花）

骑车线路推荐

1、古城 - 三塔 - 才村 - 马久邑村 - 白塔邑村 - 古圣村 - 喜州 - 海心庭 - 海舌

2、（环洱海 1-2 天）古城 - 下关市 - 海东 - 金锁岛 - 挖色 - 海印（小普陀）- 双廊（南诏风情岛）或住海地 - 江尾 - 蝴蝶泉 - 周成 - 喜州（参观白族民居）- 观三塔

3、古城 - 喜州 -- 洱海湿地 - 右所（西湖美景）- 下山口（泡温泉，吃海稍鱼）

4、古城 - 下关（天生桥）- 漾濞大桥 -- 石门关 - 泡温泉（吃沙坝鱼）

5、古城 - 乡村环海线 - 弯桥 - 茫涌溪电站 - 保和寺 - 回电站外（吃三文鱼）

节庆 Festivals

三月街

三月街是有着 1000 多年历史的传统盛会，古代又称观音市或观音会，是白族最盛大的节日，既是各民族物资文化交流的盛会，又是赛马、滇戏、花灯等各种文艺体育表演的中心，每天与会者多达数十万热闹非凡。

举办地点：大理城西的苍山脚下举行
举办时间：农历 3 月 15 日 - 农历 3 月 21 日

面朝大海凤凰花开　三月街

绕三灵

绕三灵是大理白族最盛大的传统节日，又称绕山灵或祈雨会，是大理洱海周围白族人民农忙前游春歌舞盛大集会。

举办时间：农历 4 月 23 日 -4 月 25 日
举办地点：23 日过节时，人们聚集到苍山五台峰下的圣源寺，祈祷赛歌；24 日，人流经过喜洲镇，向南洱海边村庄进发，当晚便在当地村庄的本主庙欢庆赛歌；25 日，人群沿洱海至大理崇圣寺东面的马久邑本主庙，在此祈祷欢庆之后归家，节日就此结束。

火把节

火把节是中国西南许多少数民族都过的一个传统民族节日，以彝族和白族最为隆重。大理地区白族过 6 月 24 日，彝族过 6 月 25 日。节日当天，各村寨教师阿竖一把大火把，在上面插上写有“五谷丰登”、“风调雨顺”等吉祥语言的大小升斗和五色彩旗，挂上火把梨、花红等水果和包子馒头。燃放大火把时，人们聚集在大火把下，争抢掉下来的升斗、水果等，相传抢到升斗有早生贵子和吉庆之兆，吃了大火把上的水果、食物、不会生病。观看过大火把之后，各农业用地各户的小孩耍玩小火把，并在大人的带领下，到田边园内用火把驱逐害虫，还在火把上撒把松香，以除害避邪，直至火把燃尽火止。

举办时间：农历 6 月 24 日 -6 月 25 日
举办地点：大理以苍山中和寺的大火把为先导，当此大火把点燃之后，大理坝子中各村寨相继点燃村中的大火把。人们先观看大火把和燃放烟火的壮观，后点各家各户竖的火把。

石宝山歌会

剑川石宝山歌会是白族地区盛大的民族传统节日，具有浓郁的白族风情。节日期间，周边白族群众由四面八方会集到石宝山的石钟寺、宝相寺、海云居、金顶寺等处，唱调对歌，观光游览。白族青年身着节日盛装，拔弦觅友、载歌载舞，通宵达旦。

举办时间：农历 7 月 27 日 -7 月 29 日
举办地点：石宝山

耍海会

耍海会又叫“捞尸会”，是由两个民间传说故事而来：邓川、喜洲一带是为了纪念南诏时代投入洱海殉节的柏洁夫人；大理、下关一带是为了打捞南诏时期除蟒救民葬身海底的民族英雄段赤诚。节日期间，白族民众身着盛装，乘坐彩船泛游洱海、唱山歌、对调子，还有盛大的龙船比赛活动。观看和助战的人群汇集在海边，摇旗呐喊，为参赛龙舟助威。

举办时间：上关、喜洲一带始于农历 7 月 23 日，大理、下关一带始于农历八月初八。
举办地点：大理才村洱海之畔

鸡足山朝山会

朝山期间，每天的游人和朝拜者络绎不绝，到处欢歌笑语。游山朝拜者都要到鸡足山金顶观日出，尤以正月十五日凌晨观日出者最多。此外，节日期间民族文化活动丰富，有耍龙、舞狮、狩猎、赛马、打歌、闹花灯、猜灯谜等，独具特色。

举办时间：农历正月初一至正月十五
举办地点：鸡足山

葛根会

葛根会以交易葛根和游览三塔寺风光为主，同时有各种小吃供人享用，并且有各种小商品出售。

举办时间：农历正月初五
举办地点：大理三塔寺内

巍宝山朝山歌会

届时巍山和邻境大理、洱源、弥渡、南涧、漾濞、凤庆、云县等市县的各族人民群众身穿自己的民族服装到巍宝山朝山赶会。巍山民间洞经会在各个殿宇里演奏古朴优雅的洞经音乐，各地的商贩在巍宝山摆摊设点，经营食品、山货、土特产、小商品等，满足朝山群众的需要。

举办时间：农历二月初一至二月十五日
举办地点：巍宝山培鹤楼打歌场

实用信息 Practical Information

语言

大理是白族的聚居地，大理白族都说白族语言，但大多数人也会说普通话。大理人的普通话和昆明方言差不多，基本上都可以听得懂，在大理旅游，不用担心沟通障碍。

普通话与大理白族话对照

你好——尼丘
谢谢——挪卫你
甜——嘎眯
走不走——白里莫
喝酒——嗯滋
一点点——一小碟

银行

在大理，各大银行主要集中在复兴路一带，另外24小时的ATM也有很多。

邮局

大理邮编671000，古城的复兴路和护国路的交叉路口有邮局，可以邮寄相关物品。在古城内的很多小店可以买到明信片，也可以帮忙邮寄。

电话

旅游投诉联系方式：0872-2670384，2316769
公安 / 消防 / 交通（已合并）：110
急救中心：120
道路交通事故报警：122
气象信息服务：12121

网络

大理古城内的酒吧、咖啡馆、客栈都有wifi服务，部分地方还提供电脑上网，古城里也有一些网吧可以上网。

医院

大理第一人民医院是大理市内比较好的综合性二级甲等医院，位于大理下关泰安路217号（0872-2124462）。另外，古城内的药店也有很多，复兴路上的一心堂，是省内著名的连锁药店，信誉和质量都有保证。

大理州医院急诊科：0872-2127127
大理市医院急诊科：0872-2125066

保险

大理旅游的危险系数不高，一般在出发之前买一份10元以内的旅游保险即可。当地的一些景点门票一般也会附带保险，可依据需要选择性购买。如果是登山或者徒步，建议再另外买一份与户外运动有关的保险即可。

旅行安全

大理古城的治安很好，只是在人多的地方要谨防小偷，夜间不要在太偏僻的地方逗留，女生最好结伴而行，不要单独行动。

外部交通 Getting there

大理古城的治安很好，只是在人多的地方要谨防小偷，夜间不要在太偏僻的地方逗留，女生最好结伴而行，不要单独行动。

飞机

大理机场有开通往返于昆明、西双版纳（景洪）的飞机，也有飞往广州、北京、成都的省外航班。

联系方式：0872-2428921
网址：http://dl.ynairport.com/
地址：位于大理市区东13km

航班信息（仅参考）

大理往返昆明：每日都有，航程约40分钟。
大理往返西双版纳（景洪），每日都有，航程50分钟。
大理往返广州：每周二、四、六，航程约3个半小时。
大理 - 成都、大理 - 重庆：每周都有固定航班。

机场交通

机场巴士：机场巴士每天两班，票价10元，发车地点在苍山饭店的时间为第一班上午7：00，第二班上午11：00点，逢周三、五、日加发一班车，上午9：00发车；发车地点在机场的时间为第一班上午8：15，第二班上午12：00。（注：班车发车时间由于各种原因可能有所调整，仅为参考，详细请咨询机场电话）

出租车：机场内有出租车可到下关、大理。机场至下关市区约50元，机场至大理古城约90元。
出租汽车公司联系方式：0872-2311830，2127623

汽车

去大理可以在昆明西部客运站（问询电话0871-68182746，68180222，685326258）坐车，票价140元左右，车程4个多小时，终点站到下关兴盛路客运总站。从大理到州内其他景区，一般路途不太远，路况很好，购票、乘车都很方便，自助游也不必担心交通问题。此外，在大理护国路（洋人街）、复兴路上的酒吧、旅行社、小餐馆等地方可以买到开往丽江、香格里拉的车票。

大理汽车客运站（高快客运站）

大理最大的长途汽车客运站，有发往省内昆明、丽江、腾冲、瑞丽、玉溪、芒市、云龙、曲靖、保山、六库等地的长途客车，同时也有开往外省的长途车，大部分的高快车都从这里出发。

地址：云南省大理州大理市建设东路5号。
联系方式：0872-2123436，0872-2125221

大理兴盛路客运站

发往丽江班车共4班，发车时间分别为8:30、9:30、14:00、19:00，车程为3个半小时。发往香格里拉班车早上9:00发车，车程8-9小时；如到虎跳峡（桥头镇）下车则约需要6个小时。

地址：云南省大理州大理市兴盛路8号
联系方式：0872-2129832，0872-2125502

大理客运北站

北站能坐车到双廊、丽江，到丽江的车费40元。

地址：云南省大理州大理榆华路30号
联系方式：0872-2292203

大理东部客运站

有发往宾川、弥渡、南涧、昆明的班车。

地址：云南省大理州大理火车站对面

下关客运站

主要运营发往大理所属郊县以及昆明、丽江、香格里拉、六库、腾冲、瑞丽、景洪等省内地区的长途客车。发丽江的长途汽车约30分钟一班，车程3个半小时左右，票价45元，最晚一班发车在下午18:30。

地址：云南省大理州大理下关环城路

大理客运站古城发车处

有开往昆明、丽江等地的长途车，途经下关。
地址：云南省大理州大理古城内

火车

大理火车站

大理火车站是滇藏铁路的主要站点。大理有开往昆明、丽江的火车。大理往返昆明的火车皆为快车，硬座50元，卧铺（中）87元，车程7-8个小时。大理往返丽江火车硬座30元，每天有4班，车程2.5个小时左右。

地址：大理市巍山路261号
联系方式：0872-3146161，3146002（售票处），2195579（售票处）
到达交通：大理市内乘坐7、8、10、11路公交车均可抵达。其中火车站旁的8路公交车可直达大理古城。

内部交通 Getting around

出租车

大理市内的普通出租车起步价为5元/3km，之后1.4元/km。桑塔纳起步价为6元/3km，之后1.6元/km。从下关到大理机场、大理古城以及一些景区的出租车经常不打表，需要讨价还价。

> 大理火车站附近很多出租车揽客时所说的3元到大理，是到新城，即下关，而不是大理古城。从下关打车到古城的费用为40元左右。

piaoyingwuzhe 出了站台就能看见8路公交车，在火车站时我跟店家联系了一下，店家告诉我要小心的士司机，他们好多都骗人的，我上去之前跟司机一顿先小人后君子。（不强迫我去商店，饭店景点凡是他们推荐的都不要去）包车100元/天。

公交车

大理市内目前有十多条公交线路，从下关直达大理古城的有4、8路公交车，车程30分钟左右（注：4路公交车绕远，8路短，首选8路）。

4路：公交公司－大理南门－大理北门，1.5元/人，末班车20：45。
8路：火车站－大理东门－大理西门，1.5元/人。

自行车

如果打算自在畅游大理古城，骑自行车是不错的选择，可以顺着青石板大街，沿途欣赏古城风韵。大理古城租自行车需要押金，租金一般是10-12元/天。

Vivana. 大理古城有很多租车的地方，随便挑选，而且也很便宜。这天我才真的见识到上关风的厉害。真的不是一般大，都快把我吹倒了，可是两边的田园风光却让我特别迷醉。

游船

大理乘船可到洱海公园、海岛、天镜阁、小普陀、挖色、江尾、上关、蝴蝶泉、喜洲、才村等景点。此外，一些旅游船还有“看洱海月、游普陀“之类的旅游项目。你也可以乘坐当地居民的私船游洱海，一般开价40元/人，20元左右可成交，不过不像大游船那样会走完景点，一般只能去一个景点。大理洱海西边有才村码头、龙龛码头、桃源码头，东边有金梭码头、小普陀渡口、南诏风情岛乘船处，这里地方都可乘坐游船游览洱海，船型不同、目的地不同价格也不同。

金港码头

也叫大理港、下关码头、洱海码头，位于洱海公园内，乘坐游船可游览洱海风光。

地址：云南省大理州大理市下关镇洱海公园旁
费用：游船票价180/人，人满开船。
到达交通：大理市内乘坐6路公交车可到

旅行路上 Travel on the road

推荐影视

《心花路放》宁浩导演，黄渤、徐峥等主演。故事讲述了在生活中遭遇了情感危机的耿浩陷入难以自拔的痛苦之中，好基友郝义（徐峥饰）为了帮助他摆脱痛苦，带着耿浩开始了一段非常搞笑的疯狂的猎艳之旅。电影中大部分镜头都是在大理取景拍摄，除了故事本身，影片也将风景绝美的大理带入了大众的视野。

推荐音乐

《去大理》郝云力作，也是电影《心花路放》的插曲，怀抱一把吉他，轻唱一首褪去城市浮华喧嚣的清新小曲，郝云用最直白的方式道尽两个中年男人的“爱情疗伤之旅”，用淳朴真挚的感情给你带来直击心灵的震撼。

List

名称	地址电话（0872）	你的选择
⓫ 大理古城	大理市大理古城	☐
五华楼	大理市大理古城内	☐
洋人街	大理市大理古城内	☐
⓬ 苍山	大理市	☐
玉带云游路	大理市苍山景区	☐
清碧溪	大理市苍山景区	☐
感通寺	大理苍山圣应峰南麓	☐
花甸坝	大理苍山十九峰中最北的五台、沧浪两峰之间	☐
⓭ 天龙八部影视城	大理古城西面的苍山山麓	☐
⓮ 崇圣寺三塔	大理市崇圣寺三塔旅游文化区	☐
三塔倒影公园	大理崇圣寺三塔以南 1km 处	☐
⓯ 蝴蝶泉	大理古城以北 25km，苍山云弄峰下	☐
⓰ 洱海	大理市境内	☐
⓱ 喜洲古镇	大理喜洲镇	☐
周城	大理古城以北 23km 处	☐
⓲ 双廊	大理东北部的洱海之滨	☐
⓳ 金梭岛	大理白族自治州洱源县	☐
小普陀	大理环海路 0872-2468530	☐
⓴ 巍宝山	大理巍山县城东南面 11km 处	☐
巍山古城	大理巍山县城巍宝山景区	☐
㉑ 沙溪古镇	大理剑川西南部	☐
㉒ 石宝山	大理剑川县境内	☐
㉓ 鸡足山	大理宾川县境内西北部 7350020	☐
灵山一会坊	大理宾川鸡足山景区	☐
祝圣寺	大理宾川鸡足山景区 7350488	☐
慧灯庵	大理宾川鸡足山景区	☐
金顶寺	大理宾川鸡足山景区 7350318	☐
㉔ 茈碧湖	大理洱源县	☐
苍洱春	大理古城人民路 84 号 6900907	☐
再回首凉鸡米线	大理人民路洋人街下段 6895609	☐

名称	地址电话（0872）	你的选择
⓳ 太白楼	大理护国路 52 号 2672112	☐
老友鸡	大理人民路 428 号 15894518862	☐
88 号西点屋	大理古城博爱路 88 号 2679129	☐
⓴ 唐朝酒吧	大理古城护国路 87 号 2661580	☐
西藏酒吧	大理古城护国路 2662391	☐
鸟吧	大理古城人民路 22 号 2661843	☐
坏猴子酒吧	大理人民路 74 号 2675460	☐
㉑ 边客	大理古城护国路 73 号 2672181	☐
冰岛咖啡	大理市大理古城洋人街 2678783	☐
gogo café	大理古城人民路 2662888	☐
㉒ 懒人书吧	大理古城护国路 15 号 2672096	☐
天堂吧	大理古城护国路 27-29 号 2664987	☐
严家大院	大理市喜洲镇严家大院	☐

您可以在这里添加一些其他重要信息

iPhone 版 iPad 版 Android 版 旅游攻略

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