

丽江



小桥流水人家的柔软时光



丽江速览 Introducing Lijiang

丽江曾是丝绸之路和茶马古道的中转站，有着近900年的历史，保存着较为完整的宋、元历史风貌。大研古镇即是人们所熟知的丽江古城，是中国为数不多的少数民族古城，小桥流水式的布局，错落有致的民居建筑，让这里多了几分南方水乡的韵味。这里还有神秘的东方女儿国，巍峨雄伟的雪山，无边绚烂的花海，波澜壮阔的江河山川。在丽江，你可以做一个任性的孩子，抛开生活的烦扰，尽情的幻想、玩乐，肆意的享受这里温暖的阳光；或者进行一次徒步穿越，感受自然山川之美；你也可以在令人沉醉的某个夜晚，期待一场不期而遇的爱情。疗伤、艳遇、穿越、寻找、纯粹、发呆……这些词语或许可以很好的形容丽江，但她仍有很多不为人知的魅力，正等待着来到这里的人去发掘。

涧水湾流 印象里，丽江是个做梦的地方。几米阳光，温暖照耀；恬静安然，慵懒闲逛。大凡自认为脱俗的男女，都愿不辞千里，来这呆一呆，甚至一来不回。在这个偏安一隅，远离现实的地方，人们总是幻想在这可以寻找想要的东西。安宁内心、修养生息；或是避开世俗讨扰，享受一下纯粹的生活，甚至是放纵的爱情。



金辰不是天才 阳光中的古城

© 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。

目录 Catalogue

- 02 丽江速览
- 03 特别推荐
- 04 必游景点
- 12 住宿
- 14 餐饮
- 17 购物
- 19 娱乐
- 22 线路推荐
- 25 交通

最佳旅行时间 丽江一年四季都比较适合旅游，不同的月份到丽江，可以看到不同的风景。不过在每年的五一、十一等小长假，到丽江的人会很多，住宿价格也会上涨，有条件的人可以避开此段时间。2月可以到拉市海附近的农田看油菜花、到长江第一湾、玉龙雪山游览；4月是丽江古城和玉龙雪山最美的时候；5月可以在丽江的山野间看百花开放，落英缤纷；6-8月为多雨的季节，可看丽江雨中风情。9-10月可以到丽江的田野间看丰收胜景。

穿衣指南 丽江紫外线较强，防紫外线墨镜、防晒霜必不可少，也可以带帽子（可盖住耳朵的为佳）或大尺寸围巾来防晒；如果徒步，记得带手套（骑马和防冻用）、暖和轻便的鞋子，如果登玉龙雪山，建议穿毛衣，雪山上需要穿棉衣（可租赁）。丽江3-5月可穿薄衫，6-8月可穿短袖，9-10月建议穿抓绒外套，11-2月可穿厚外套；另外，轻便背包、面膜、基本护肤品、质量好的旅行箱、相机可以让丽江之旅增色不少。

消费水平 丽江古城内的东西较贵，但古城外的新城区消费水平相对较低。丽江古城内的餐厅人均价格在100元左右，如果去古城里的酒吧，小瓶的啤酒一般最低要18元/瓶，如果是百威、蓝带这种牌子的，一般要38元/瓶，淡季住宿，一般200元左右的客栈，环境就很好了，旺季房价一般会高于平时房价的5%-10%左右。

致谢

封面提供：大脚CL

图文提供：涧水湾流 渔夫 莫小染 ● 泡泡 小池金子 金辰不是天才 大脚CL 素素 自由小猪 花坎 shaun 二流 池畔旧回眸 gcy997 老言 linda AQUA旅行 彪彪 阿兹猫 丽江小龙 金辰不是天才 会飞的娃娃 谢罡 雪域格桑花 胡小胡 漂泊 Antyed-阿骨大叔 颇颇 懒人窝 大园园 TATA 季风中的马 小野火 钱小拿 猫呆 fannycmj 我是王小RUI 花锦鲤 Gim-Q 逃跑计划 叫我小缪 @小扁@ 小E 紫璇 锦字 樱桃 十三疯 安小可 étais33 伊笑

线路达人：怒江老鱼 谁与我同醉 邓米米 Antyed-阿骨大叔

丽江及周边景点示意图



彪標 丽江古城



关于丽江

1 与其他古城不同，丽江古城没有围墙，据说当时丽江的统治者姓木，如果筑造围墙势必成“困”，于是这里成为了中国唯一没有城墙的古城。

2 丽江多数酒吧、咖啡馆、客栈里都可以提供丽江地图，不妨花几块钱买一份随身带着，如果想徒步虎跳峡，也可以在这些地方获得免费的虎跳峡线路图。

3 在丽江旅游，需要交纳 80 元的古城维护费（简称“古维费”），有些酒店会在客人入住时直接收取，还有一些客人会在进入某个景点时由景区收取，古维费交纳一次即可，交纳以后要留好收据，并随身携带，当你进入景区时各别景区会要求出示古维费收据，如果没有则需要重新交纳。

特别推荐 Special

晒太阳、发呆、逗狗、享受美好时光

在丽江，你可以在青石板的小道上溜达闲逛，或逗一逗客栈老板家的狗狗；也可以在客栈外面的藤椅上闭眼小憩，任暖暖的阳光洒在身上；甚至是躲在某个咖啡馆（见娱乐）里喝一杯咖啡、看一本书、写一段文字，静静的发呆一整天。就这样任时光静静溜走，只觉岁月静好，一切安然沉静。



渔夫 丽江的休闲时光

听一场震撼心灵的纳西古乐

纳西古乐是广泛流传于纳西族民间的古典音乐，有着一清纯、空灵的韵味。有人曾说“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”，纳西古乐会（见 21 页）是由宣科等行家组建的一支纳西古乐队，集古老乐曲、古老乐器和高寿艺人为一体，被誉为稀世“三宝”。

丽江徒步，阳光下的穿越之旅

在丽江，除了享受静默时光，到老君山（见 10 页）、虎跳峡（见 10 页）等地徒步也是很棒的一种体验，很多驴友将古城作为徒步的大本营，在客栈或一些活动网站上发布徒步消息，找寻一些志趣相投的驴友们，然后开始一段惊险刺激的徒步穿越之旅。

夜晚酒吧的浪漫邂逅

丽江古城酒吧（见娱乐）的夜景让无数人迷恋，酒吧已成为丽江的一张城市名片，有的人在酒吧里寻找所谓的艳遇，有的人或许只是为了感受觥筹交错间的快感，古朴与潮流结合的新鲜感，歌声、水声中的陶醉感，以及来往众多俊男靓女的刺激感，古城酒吧的魅力远远不止这些。



莫小染 丽江酒吧

寻找洛克心中的世外桃源

玉龙雪山脚下有一个小村落，村子里的一汪泉水水清如碧，周围景色如小家碧玉般秀美。在美国探险家洛克的心中，这里是最美的地方，这便是雪嵩村（见 8 页），也有人称它为玉湖村。



素素 玉湖村美景

品尝“水性杨花”

丽江有一种花，当地人称之为“水性杨花”（见 15 页），据说，只有最纯净的水质才可以生长出这种花朵。花可食用，在丽江的本地餐馆可以吃到这道菜。到了丽江，记得要品尝一下。

清晨到四方街看纳西舞蹈

每天清晨，四方街（见 17 页）上都会有一些年过古稀的纳西老人们围在一起，跳着欢快的纳西舞蹈，给宁静的古城更添了几分亲切、可爱。老人们合着音乐，迈着轻快的舞步，吸引了很多游人融入其中。



涧水湾流 丽江情态 - 古老的纳西舞蹈

忠义市场中的丽江情态

当你站在丽江忠义市场（见 17 页）的中央，抬头便看到巍峨的玉龙雪山，山上是皑皑的白雪，山下是当地人鲜活热闹的生活场景。清晨伊始，各种新鲜的瓜果蔬菜便被整齐的排列在货架上，还沾着清晨的露水，红椒、紫茄、绿叶……各种色彩交织在一起，鲜艳欲滴。小摊的油锅里炸着土豆和臭豆腐，吱吱的声音伴随着食物的香味飘进耳鼻中。市场里的小贩敲打铜器的当当声、吆喝声、洗东西的涮涮声组成了市场里最鲜活的元素。

文海“鲜花渐入迷人眼”

6-8 月的文海（见 10 页），是花的海洋，大片的杜鹃花和不知名的野花竞相开放，景色非常美丽。另外，去文海的路上，还有很多野果可以采，也会让你兴奋不已。

金沙江上的天险之城

宝山石头城（见 9 页）是丽江有名的天险之城，村上的 108 户人家聚居在一座独立的蘑菇状巨石之上，东面是滚滚的金沙江，北面是雄险的太子关，西面是牦牛岭，南侧是岩石渡绝壁。这里的景观无比壮丽，每年都会很多驴友徒步前往。

船游女儿国，体验摩挲风情

泸沽湖（见 5 页）是中国名人杨二车娜姆的故乡，被称为东方“女儿国”。情人树、猪槽船、幽蓝的湖水是那里最美的风景，奇特的走婚民俗让这里更加神秘。泛舟湖上，偶尔还会看到浮在湖面的白色小花，衬着碧水蓝天，那番风情，或许会激发出你浪漫的诗人情怀。

景点 Sights

必游景点 TOP6

初次到丽江，你定会被这里小桥流水般的秀丽景色所打动，大研古镇（丽江古城）、束河、玉龙雪山定是你了解丽江的最佳地，还有神秘的东方女儿国泸沽湖，绝美的湖光山色之间定会令你沉醉。

大研古镇

大研古镇就是人们常说的丽江古城，古城始建于南宋末年，至今约有 800 年历史。古城四周没有城墙，它以一种开放、包容的姿态欢迎着每一位来到这里的客人（古城地图见 5 页）。

当你穿过万古楼（见 4 页），走在城中蜿蜒的小巷，食肆、商铺、酒吧、客栈林立，迥异独特的建筑装饰风格也是城中特有的风景。四方街（见 17 页）是古城的中心，每日清晨，披星戴月（一种纳西族特有的服饰）的纳西族老人们齐聚在这里跳着古老的纳西舞蹈，吸引了众多游客观赏驻足。还有历史悠久的木府（见 4 页），记录了昔日丽江贵族的生活过往；古城里的小桥流水，衬着青瓦白墙的建筑，让这里更加温婉雅致。

地址：云南省丽江市古城区

费用：古城维护费（也称“古维费”）80 元

网址：<http://www.ljgc.gov.cn/>

联系方式：0888-5111118

到达交通：丽江市内乘坐 1、2、3、4 路火车站专线、8 路内环等公交车到古城口站下车可到

用时参考：1 天

拍摄丽江古城的最好时机是在早上，你可以尽览古城的清幽及一米阳光的美景。想拍古城全景不一定到木王府，可以去文昌宫门口拍，效果也相当不错。

小池金子 丽江古城现在确实很商业化，不过也因为这样规划得很好，到处都有花坛点缀，很是赏心悦目。古城配上原本的溪水、绿柳，就已经显得很惬意，再加上这些花朵，就更让人心情愉悦。

狮子山公园

狮子山位于丽江古城中心，因山体形如沉睡的雄狮而得名，丽江古城就依偎在狮子山脚下。公园内建有仿古门楼，沿山门而上的三十级台阶可直通山顶，山门两侧屹立的石狮栩栩如生，沿途有重翠亭、天池等景点。山顶的万古楼，是丽江标志性的建筑，东巴文的解释为“千年万代楼”，纳西语称“温古轮”，意为观览畅怀于制高点。登上万古楼，便可眺望玉龙雪山，看古城全貌，看周边的田园村落，观赏文笔峰、笔架山，景色极为漂亮。

地址：云南省丽江市古城区狮子山公园

费用：登山免费，万古楼 50 元 / 人

用时参考：20 分钟



锦字 狮子山

丽江古城地图





木府大院

木府大院是在木府原址上重新修建的一座仿紫禁城的纳西宫廷式建筑，是纳西族人的“紫禁城”，由牌坊坊、石牌坊、仪门、议事厅、万卷楼、护法殿、光碧楼、玉音楼、三清殿、木家院等建筑组成，木府大院布局精致典雅，园内古树奇花汇聚一堂，建筑气势恢宏，颇具王府气概。

地址：云南省丽江市古城区丽江古城内

费用：门票 60 元，导游证、军官证免费

用时参考：20 分钟

自由小猪 在客栈买门票可以便宜一些。这里是电视剧《木府风云》的拍摄地！



莫小染 ● 丽江木府

泸沽湖

泸沽湖坐落在绝美的湖光山色之间，那里生活着国内外罕见的，至今还延续着母系氏族特点的摩梭人。独特的“阿夏”婚姻、自然而原始的民俗风情、美丽的自然风光，为这片古老的土地染上了神秘而美丽的色彩，被称为“神奇的东方女儿国”。

更多信息，请下载泸沽湖旅游攻略

<http://www.mafengwo.cn/travel-scenic-spot/mafengwo/10121.html>

地址：四川省凉山彝族自治州盐源县与云南省丽江市宁蒗彝族自治县之间

到达交通：丽江客运站坐车先到宁蒗县城，到县城后乘坐小面包车可前往泸沽湖



二流 泸沽湖猪槽船

1、去泸沽湖若住里格半岛，最好带个小手电，晚上从里格村到半岛的小路有点黑，有手电会方便些。

2、7 月份泸沽湖的草海会很漂亮，但雨季也来了，去泸沽湖的路可能会不太好走。

束河古镇

束河古镇的格局与丽江古城相似，与大研镇相比，这里更加幽静。古镇建于明代万历年间，镇内的大石桥、大觉宫至今还保留完好，大觉宫里面的壁画生动地描绘了佛教中的人物形象。这里曾是丽江皮具的集散地，古镇中还有一座建于清代的龙泉寺，里面供奉的是皮匠祖师孙槟。

想要了解更多信息，请下载束河旅游攻略

<http://www.mafengwo.cn/travel-scenic-spot/mafengwo/10018.html>

地址：云南省丽江市束河路

联系方式：0888-5174717

到达交通：束河古镇距大研古镇约 6 公里，租一辆自行车，很快就可到达；或在大研古镇外搭乘私人中巴车前往，费用约 5 元；也可以在古城口乘坐 11 路公交车（1 元 / 人），在束河路口下车，步行至古镇大门。

用时参考：半天

花坎 束河古镇是比大研古镇还让人痴痴如醉的地方。在古镇，不得不提的就是狗了，丽江的狗儿比别的地方的狗儿幸福很多，它们每个都是明星，每分钟都要接受拍照、合影、抚摸。至于配合，只能凭你自己的狗缘了，若是人家不想理你，你就是喊上老半天，它也只是拿着屁股对着你。



shaun 束河古镇

玉龙雪山

玉龙雪山由 12 座雪峰组成，是离赤道最近的雪山群，也是大玉龙景区（见 6 页）的核心景区。玉龙雪山是纳西人心中的神山，山中冰川、峡谷、瀑布，还有在不同高度依次开放的杜鹃花组成了雪山最美的风景。雪山的主峰“扇子陡”海拔 5596 米，常年在云雾缠绕之中，是一座未被征服的处女峰。景区内还有云杉坪、甘海子、蓝月谷、冰塔林等景点。甘海子是一个天然草甸牧场，这里溪水蜿蜒，牛羊遍地，春夏时节芳草萋萋，鲜花遍地，与雪山相映成趣，景色优美。每天上午，景区的蓝月谷广场上会有《印象·丽江》（见 21 页）的大型实景演出。蓝月谷也叫白水河，景色绝美，因



山谷呈月牙形，河水湛蓝而得名；

地址：云南省丽江市玉龙县玉龙雪山景区

网址：<http://sw.lijiangtour.com/>

费用：玉龙雪山景区门票 105 元（含甘海子、蓝月谷。门票单日当次有效，不含丽江古城维护费、印象丽江门票、索道费用、环保车费用），持学生证，军官证半价，其余证件无效

联系方式：0888-5162761, 5117193, 5117194, 5117195

到达交通：包车前往，或在丽江古城大水车附近的红太阳广场乘 7 路公交车前往

用时参考：1 天

- 1、每年 1、2、4 月份的雪景和冰川非常漂亮，千万不可错过。
- 2、山下有一个停车场，那里有小卖部、公共厕所、饭店等，还可以租到羽绒服和氧气袋。羽绒服 50 元 / 件，氧气袋 60-80 元，但需要交押金。
- 3、白水河一带租马的都是当地的居民，骑马前一定要先谈好价钱（包括往返的），以免在结账的时候发生不愉快。
- 4、雪山山顶海拔较高，一般人上去之后会有头疼、头晕和呼吸不顺畅等高原反应，建议身体较弱的人最好不要上，以免发生意外。

池畔旧回眸 本人上雪山一点高反都没有，就是觉得上面风超级大，超级冷，拍照的时候感觉爪子都有冻掉了，所以提醒上雪山的记得带上个耳罩，有手套的带手套，擦上防晒霜。



池畔旧回眸 山上白雪皑皑，山下四季如春

玉龙雪山上的索道风光

游览玉龙雪山，除了蓝月谷、甘海子等景点，还可以乘坐索道，玉龙雪山现在有大索道、云杉坪索道以及牦牛坪索道三条。三条索道可选择一条参观即可，但初到玉龙雪山的人，一般都会选择前往冰川公园的大索道。

大索道

大索道全长 2914 米，垂直高差 1150 米，是中国海拔最高的旅游客运索道之一，大索道是玉龙雪山脚下的下部站，也叫冰川大索道，下部站这里是一片茂密的原始森林，海拔 3356 米，索道由此往上运行，直至

雪山主峰扇子陡东北坡的冰川公园，冰川公园海拔 4506 米是，大索道的上部站，有“卢塞恩玻璃宫”之称，夏、秋季可观赏约 2.7 公里长的，形成于在四万年前的白水一号冰川，以及被赞为“绿雪奇峰”的冰塔林景观。

地址：云南省丽江市玉龙县玉龙雪山脚下

费用：冰川公园门票 172 元（含 20 元的景区大巴票及 2 元保险；不含玉龙雪山门票，需单买）

到达交通：7 路公交车可到达大索道。每天上午在古路湾宾馆门口有索道公司的快递巴士直接到达大索道售票点。当然包车或乘出租车是最方便的，大约 100-150 元。

云杉坪索道

云杉坪索道也被称为小索道，全长 1000 米，上下高差约 300 米，其下部站所在地位于玉龙雪山锦秀谷白水河旁，乘坐索道到达雪山半山腰，是拍摄雪山全景的最佳位置，由白水河上升可直达上部站处的云杉栈道。过了云杉栈道，可到云杉坪景区，云杉坪在当地土语里称“游午阁”，意为“情死之地”，又名锦绣谷、殉情谷，海拔 3240 米，位于玉龙雪山东面，是一块隐藏在原始云杉林中的巨大草坪。

云杉坪气候变化无常，年均气温只有 5.5℃，所以上山前要做好防寒和防高山反应的准备。

地址：云南省丽江市玉龙县玉龙雪山景区东部

费用：77 元 / 人（往返）

到达交通：丽江市内乘坐 7 路公交车至云杉坪站下车后，步行至在云杉坪索道下部站也可包车前往

gcy997 高耸入云的云杉宛如远古的战神般密密挺立，林间随处可见倒地的腐木与枯枝败叶，满地青苔。这里已经全然失去了凡间的嘈杂，好像千百年来一直都无人造访过的仙界一般。



老言 云杉坪

牦牛坪索道

牦牛坪索道也叫中索道，全长 1200 米，垂直高差 360 米，乘坐索道可达上部站牦牛坪，牦牛坪海拔 3700 米，为典型的高山草甸风光，是观赏玉龙雪山十三峰的最佳点。蓝天下，雪山像晶莹剔透的玉龙，遥对着



哈巴雪山，远处藏族姑娘的歌声衬着古朴的木楞房、玛尼堆，神秘而又浪漫。

地址：云南省丽江市玉龙县玉龙雪山景区北部

费用：索道 82 元（往返），骑马费用相同

到达交通：可以坐公共汽车或包车，7 路车在牦牛坪有站，具体情况也可以咨询当地的客栈老板

大玉龙景区

大玉龙景区包含核心景区玉龙雪山（见 5 页），以及玉水寨、东巴谷、玉柱擎天、玉峰寺、东巴万神园、东巴王国七个景点。

费用：大玉龙景区通票 220 元（含玉龙雪山、玉水寨、东巴谷、玉柱擎天、东巴万神园、东巴王国、玉峰寺、白沙壁画。该票 2 天有效，不包含丽江古城维护费和索道、《印象丽江》等演出费用）。单个景点门票：玉水寨 50 元，冰川公园 172 元，东巴王国 35 元，玉柱擎天 25 元，玉峰寺 45 元，白沙壁画 30 元

整个大玉龙景区景点较多，但相对也很集中，牦牛坪、云杉坪、白水河、洛克故居、东巴神园、玉水寨可以串联在一起游览，建议包车，当然这些地方可以有所选择，未必都要去，主要看兴趣所在，具体线路可咨询客栈老板。

东巴谷

东巴谷是远古造山运动时期被撕裂的一个断裂谷，谷长 9 公里，谷内峭壁悬崖、山洞、古树林立。谷中还有很多珍禽、飞瀑、奇石，是一处环境优美的自然生态大峡谷。东巴谷纳西语叫“裸美落”，汉语是“好大一个谷”的意思。

地址：云南省丽江古城北 15 公里

费用：35 元

开放时间：8:30-22:00

到达交通：丽江古城内可包车前往

用时参考：1 小时左右

玉峰寺

玉峰寺建于清康熙末年，是丽江著名喇嘛寺之一。寺虽小，却因有一株山茶而名播海内。寺内有三个院落，闻名遐迩的“万朵茶花”植于北院中。相传，这株茶树系明朝成化年间（公元 1465-1487 年）所植，先有茶树，而后建寺。这株“山茶之王”已有 500 多年的历史。

地址：丽江古城区玉龙雪山东麓白沙镇境内

费用：45 元（需要查古维费）

到达交通：无直达公共汽车，包车比较方便，一般是和玉龙雪山同天游玩

用时参考：1 小时左右

玉水寨

玉水寨是纳西族中部地区的东巴圣地，是丽江古城的文明之源。玉水寨

背靠玉龙雪山南麓，面朝丽江古城，纳西先民认为这是一块“风水宝地”，每有祭祀大典就到玉水寨举行。其中，神龙三叠水是玉水寨一大景观，它由一群大小、高低不同的瀑布组成，蔚为壮观。另外，景区内还有东巴文物展览厅、纳西传统歌舞展演、东巴壁画廊、东巴始祖庙、白沙细乐展示等。

地址：丽江市北门外，玉龙雪山（龙头）脚下

费用：门票 50 元

到达交通：在丽江可包车或骑自行车前往。或者从东巴神园出来后去玉水寨，它们在一条线上

用时参考：1 小时左右



彭標 玉水寨

自然人文景观

宋城旅游区

丽江宋城旅游区共分为茶马古城、那措寨、丽江乐园、艳遇谷、殉情谷五大主题区，还有惊险刺激的大摆锤、自由落体等游乐设施，以及惊天烈焰、木府招婿等实景剧场、互动表演等。区内的茶马古城包括丽江千古情大剧院（见娱乐 19 页）、三多神庙、马帮广场、傣寨、傈僳村等景点，给人一种穿越时空之感；那措寨的藏房、白塔、玛尼堆等景观营造出人们心中的香巴拉；在艳遇谷，还可以看到丽江、那措海、雪山沙滩、摩梭寨、瓦寨等经典景观；殉情谷涵盖神秘的金顶藏庙、月老祠、观星台、藏碉、殉情神殿、爱情街等主题区域。此外，景区还会不定期的策划多个主题活动季，如茶马古道民族狂欢盛典活动等。

地址：云南省丽江市玉龙县玉兴西路 88 号

网址：<http://www.songcn.com/>

费用：贵宾席 280 元，豪华席 380 元（宋城景区门票与丽江千古情大剧院的演出实行一票制）

联系方式：0888-3031555

开放时间：14:00-22:00

到达交通：乘坐机场大巴可直达；或在丽江火车站，乘坐 18 路公交车，至白龙文化广场下车，步行至玉龙县医院换乘 23 路车即可直达

黑龙潭公园

丽江黑龙潭又名玉泉公园，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，即为黑龙潭。潭水从石缝间涌涌喷出，依山斜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。

地址：云南省丽江市丽江古城北端象山之麓

费用：不收门票，但需要出示古城维护费收据

联系方式：0888-5188041

到达交通：丽江古城内可打车前往

泡泡 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。那里的水很甜，可以直接饮用。



莫小染 丽江黑龙潭

观音峡

观音峡是丽江坝子六大关隘之一的玉龙关的入口，是一个融山水、湖泊、峡谷、瀑布、森林等自然景观和纳西村落、茶马古街、民俗风情、宗教寺庙、名胜古迹等人文景观为一体的综合景区，被誉为丽江第一景。

地址：云南省丽江市古城区七河乡

费用：门票 80 元；通票 180 元（含门票 + 游船 + 单程双轨滑道车）

开放时间：7:00-18:00

联系方式：0888-5369688

到达交通：可自驾或包车前往

被时光眷顾的古村落

白沙古镇

历史上白沙村是木氏土司家族的发祥地，也是纳西族进入丽江坝子最早的定居点。这里曾是丽江的政治、经济、文化中心。镇上现存 55 幅白沙壁画，多创作于明清两朝，融会了藏传佛教绘画中流畅绚丽的风格，是壁画艺术中的珍品，现分别存放在古镇内的大宝积宫、琉璃殿、大定阁、大觉宫。

地址：丽江玉龙雪山南麓白沙镇

费用：古镇免费，白沙壁画 30 元

用时参考：半天

到达交通：

出租车：丽江县城打车前往，来回车费约 40 元。

公交车 / 中巴车：乘坐 6 路公交车，至白沙路口下车（票价 2 元），然后步行前往，回来在白沙街停车处上车。看白沙壁画可在丽江新城的福慧街福慧市场门口坐 6 路中巴车（6 元 / 人），在白沙街下车。

泡泡 长达 2 公里的白沙老街古村落、明清建筑群和白沙壁画是它的看点。建议骑车去，路上风景古朴。相比骑车去束河，很多老外更喜欢骑车去白沙。



阿兹猫 白沙古镇

雪嵩村

雪嵩在纳西语里为“巫鲁肯”，意思是雪山脚下。这个小村子因西面有一泓清泉，水碧如玉，又名玉湖村。雪嵩村曾是约瑟夫·洛克的故居，洛克曾是美国《国家地理》杂志撰稿人、著名的摄影家、探险家。他于 1922 年经缅甸进入云南，曾在云南拍摄了千余幅以民族风情为题材的照片，还翻译了大量的东巴经书，并著述了《中国西南古纳西王国》、《纳西语英语百科词典》。现在，洛克的故居仍按他当年居住的样子保留了下来，而且开设了展览厅，以便更多的人了解他。



素素 雪嵩村

地址：丽江玉龙雪山南麓白沙镇雪嵩村

费用：洛克故居 35 元（需要查古维费）

到达交通：雪嵩村距大研镇约 10km，从丽江坐 7 路车可以到达，也可包车或骑自行车。如果搭乘到玉峰寺的车，在东巴神园下，然后向东北方向走就可达雪嵩村。

AQUA 旅行 “雪山第一村”——玉湖村很值得去！又名雪嵩村，在玉



龙雪山脚下，海拔高，风大，注意防寒。底盘低的车最好将车停在村里的停车场。沿着石头路往上走，左拐往景点玉女湖。右拐到龙女湖，这里更为开阔，游人也并不多，体力好的话可上到海拔四千多。

村子因在雪山脚下，温度要比县城里低好多，所以夏天前往比较适合，特别是玉湖边新建了一些旅馆，“枕着”雪山睡上一觉，感觉会很不错。

石鼓镇

石鼓镇不仅是一个有着美丽传说的鱼米之乡和江边小镇，也曾经是兵家的必争之地。长江在这里突然转了个弯，朝着东北方奔流而去，形成了著名的“长江第一湾”。相传诸葛亮“五月渡泸”的故事就发生在这里，忽必烈就从这里兵分三路南下收复大理，红二方面军也是从这里渡江北。石鼓镇上有眺望台，是观赏“长江第一湾”的最佳地。

地址：云南省迪庆州香格里拉县南部沙松碧村与丽江市石鼓镇之间

费用：石鼓镇眺望台 2 元 / 人

到达交通：丽江客运总站或古路湾客运站乘班车直达石鼓镇，然后搭乘往石鼓镇的县内班车可到长江第一湾。

丽江小龙 石鼓镇是金沙江边的一座千年古镇。春季这里有油菜花、桃花、梅花、梨花等，有丽江最好吃的鸡豆凉粉、饵块、米糕。还可以在金沙江上漂流。这里很少有游客，每个月（阳历）逢 3、6、9 号是石鼓镇赶集的日子，非常热闹，有幸的话你也可以去感受下。有时间可以去红军博物馆看看，听听千年茶马古道遗留的音乐。可以到金沙江边的浅滩上捡一些美丽的鹅卵石。



金辰不是天才 石鼓镇长江第一湾

宝山石头城

宝山石头城建于元朝，是纳西族最早的聚居地之一，现在仍保留着一些古纳西族传统。4、5 月春暖花开时，是石头城最美的时节。石头城三面均为悬崖绝壁，只有西面设有一个正门，是整个石城与外界相连的唯一通道，大有“一夫当关，万夫莫开”的气势。每年农历二月初八和十八的三朵节是这里最有特色的节日，另外，每年正月和八月的祭天，以及农历六月和七月的祭祖活动，是城中最古老和最隆重的宗教活动，很有看头。

地址：云南省丽江市玉龙雪山东北面的金沙江峡谷之中



谢罡 宝山石头城外城

1、到达石头城的整个路程是从 1720 米到 4376 米，再回落到 2326 米，落差非常大，对心脏考验很大。有心脏病、高血压病史的人建议不要前往。身体好的人，建议选择 4-10 月来，还要避开中间的雨季，因为冬季和雨季都会遇到路况不好和气温太低容易患感冒的问题。

2、前往石头城要从干海子穿行，故要购买玉龙雪山门票等。途中可顺道前往大具乡游览虎跳峡的下虎跳（谢罡提供）。

3、食宿：宝山石头城开设客栈 5 家，其中石头城内城 1 家（主要是外国游客），非旺季价格 50 元 / 天，吃饭在客栈点菜即可。石头城另有小商店数家可买到小商品（谢罡提供）。

4、通信：石头城附近通中国移动电话，无有线电话（谢罡提供）。

5、丽江到石头城的路况很差，一路下来非常颠簸，车程大概要花 6-7 个小时。如果不想受累可与当地旅行社联系，旅行社备有不同的车型，建议选三菱吉普，虽然价格贵，但舒适度高，最好有 3-4 个同伴，价格均摊比较划算。

6、包车信息：小面包 7 座位的约 350 元 / 天，包车电话 13088817470，13688760248，13578379019（会飞的娃娃提供）。

徒步 / 骑马 / 露营

总有一种旅行方式，可以让你感受到丽江不一样的美，你可以在拉市海游湖骑马，与鸟儿嬉戏；可以到徒步圣地虎跳峡感受这里波澜壮阔的险滩峡谷，领略长江第一湾的风采；你还可以在草长莺飞之时，前往文海露营，看牛马成群、鲜花遍地的美景。

虎跳峡

金沙江在石鼓镇拐了一个弯后，江面仍然开阔而平缓，遇到了横卧于面前的玉龙雪山和哈巴雪山，并没有退缩，而是冲开了一条狭路继续向北，这就形成了以惊险著称的虎跳峡险滩。虎跳峡地跨丽江、香格里拉两地，由上、中、下三段组成，是著名的徒步探险胜地，每年都会吸引很多驴友和徒步爱好者前来探险。虎跳峡徒步（详见徒步线路第 23 页）时间以 4-6 月的春末夏初和 9-10 月的秋季为最佳。上虎跳是游人最长去的地方，有 28 拐，山路险峻，景色壮丽；中虎跳较上虎跳险峻，有一线天和天梯，



可以近看金沙江惊涛拍岸的景观。下虎跳是最险峻的一段，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。

地址：云南省丽江市玉龙县龙蟠乡东北

费用：50 元

开放时间：9:00-18:00

到达交通：丽江古城内可乘坐班车到虎跳峡镇（桥头镇）下车，也可包车前往。

用时参考：上虎跳需要一天的时间徒步完全程，中虎跳只需要 3 小时左右，总共一天半就可以徒步上、中虎跳全程。



金辰不是天才 虎跳峡

雪域格桑花 上虎跳是峡谷中最窄的一段，离公路边的虎跳峡镇 9 公里，上虎跳路况非常好，走起来非常轻松，由于时间紧迫，没有亲历。下虎跳的惊涛骇浪和艰险，留点小小遗憾以便下次全程徒步穿越。

拉市海

拉市海是丽江境内最大的高原湖泊，春夏时节，这里山花烂漫，大片的油菜花、桃花、梨花绽放，格外美丽。秋天的拉市海天高云淡，大片的波斯菊盛放，美不胜收。冬季时，大群珍稀候鸟在此栖息，观鸟、划船、骑马体验茶马古道是游玩这里的主要方式。

地址：云南省丽江玉龙县拉市坝中部

费用：30 元

开放时间：8:00-17:00

联系方式：0888-8880077

用时参考：3 个小时左右

到达交通：可在丽江古城包车前往（包车去可能会被司机宰，大多司机会赚骑马费。一般面包车可以乘坐 7 人，价格在 70 元左右，现在多数司机是往返 10 元/人），也可以租自行车抵达。如果从束河古镇骑马到拉市海的话，费用约在 80 元左右。

拉市海市场混乱，负面新闻层出不穷，堪称丽江最乱的一个景点。自己去的，要么挨宰，不想被宰就容易跟当地人起冲突；要么不想骑马划船就不让进去，啥也看不到。建议选择当地的纯玩团，可以少花钱，玩得较舒心，也不会受气或被坑。不过要注意别报低价团，低于 100 元的团一般都不靠谱。（泡泡提供）

泡泡 拉市海出产一种小鱼，当地居民会划着船兜售烤小鱼，那个滋味，太美了。好多人闻到香味就划着船靠拢来了，好吃不贵。



胡小胡 拉市海美景

- 1、晴朗的日子在海边扎营观日出日落，场面非常震撼，摄影爱好者一定要去感受一下。
- 2、在拉市海骑马或乘船出海都是不错的选择。也可骑单车或徒步穿梭在各个村寨之间，近距离感受真正的纳西族民族风情。

文海

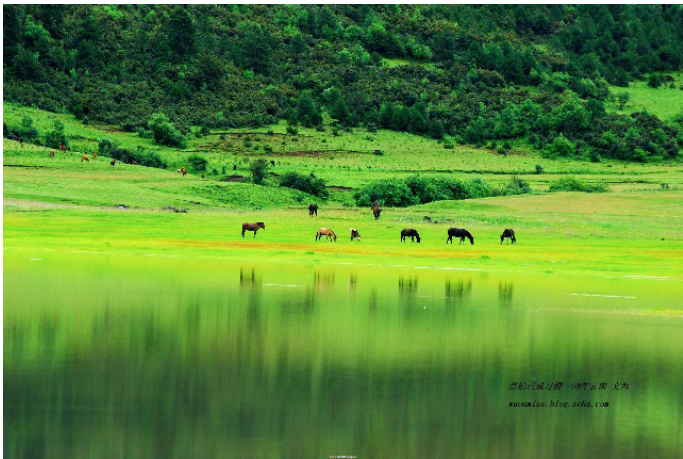
文海海拔 3180 米，是丽江拉市海高原湿地自然保护区的片区之一，景区内的水域称文海湖。每年的春夏季节，文海就是花海。晚春时节，漫山遍野开满了 20 多种杜鹃花，色彩鲜艳的团团花簇点缀在山野间，非常漂亮。旧时这里还是滇藏线茶马古道的要道之一，马帮常在此逗留放养骡马。文海（湖）南有一石柱，相传为藏传佛教领袖大宝法王噶玛巴的神杖所化。

地址：丽江玉龙县白沙乡的文海村

到达交通：这里离束河不远，开车 1-2 个小时左右可到，可包车前往，也可以骑车前往

用时参考：2-3 小时左右

AQUA 旅行 很美，容易看到雪山主峰，老外比国人去的多。束河去路程 2 小时，但路不好，底盘矮的车没法开过去。



漂泊 草原上牛马成群



发现老君山之美

老君山横跨剑川、丽江、兰坪三地，沿途可经过九十九龙潭、黎明乡、千龟山等景点，老君山也是丽江的徒步（老君山徒步线路见 23 页）、露营地之一，名气虽不及虎跳峡，但沿途的山川风光绝对可以与虎跳峡的峡谷风光相媲美。

老君山

老君山又被称为“滇省众山之祖”，主峰海拔 4240 米，是三江并流景区的主体部分之一。自然风光以高山草甸、湖泊和繁花溪流为主，是一片天然的森林和野生动物公园，也是一条生态探险的旅行线路。主要有九十九龙潭、金丝石金山玉湖景区、滇金丝猴自然保护区、黎明景区、美乐丹霞地貌景区、新主植物园景区等组成。清明节前后（4-5 月）是老君山生态探险旅游的最佳季节。

地址：云南省丽江市玉龙县境内

费用：老君山黎明景区 105 元

联系方式：0888-5164009

用时参考：1 天

到达交通：目前丽江还没有直达老君山的班车，包车 600 元左右（来回 2 天）。或者可以先包车去，到之后跟车主约好时间去接，这样可以节省一半费用，路上要 5 个小时左右。



Antyed- 阿骨大叔 老君山

九十九龙潭

到九十九龙潭的途中，你会看到九块奇美的巨石，它们形态各异、厚凝神秘，当地的人们把它们称为“九子石”。九十九龙潭因湖泊、沼泽众多而得名，景区内三潭互依，所以也叫“三眼潭”。每到春末夏初，怒放的杜鹃漫山遍野，万紫千红，蜿蜒流淌的九十九龙潭，清澈如镜。奇峰异石，碧湖清溪，花香鸟语，清气扑鼻，天水交相辉映，犹如仙境。

地址：云南省丽江市玉龙县

到达交通：需要乘坐从古城经过汉白场前往大理的班车，在河源煤矿下车，然后沿河源煤矿的林区公路向西北前行十多公里（建议在河源煤矿包车前往），然后顺林区小路爬山穿林 5 个小时左右可到。

用时参考：2 小时

黎明乡

在黎明乡，傣族村寨的木楞房掩映在原始森林中，大片火红的砂岩像宝石一样散落其间，无比夺目。这里的风光比地名更加绚烂，红色的砂岩千姿百态，有的像奔马，有的像猴群，有的又像起舞的美女。在这里可以尽览三山五岳的风光，除了雨季（7-8 月）之外，任何时候都值得到黎明看一看。在黎明乡，也不需要担心住宿问题，找一户当地的农家，既节省住宿费，也可以了解当地民俗。

地址：云南省丽江市玉龙县丽东县城老君山中段东麓黎明乡

费用：黎明景区 105 元

到达交通：丽江客运总站（0888-5121106）每天 7:30-12:00 都有班车到黎明，1 个小时一班，最好提前一天买票，车费 30 元。途中经过石鼓、金庄，道路前一段柏油路面，后段是弹石路（用石头头平的一面铺成的路）和砂石路。

用时参考：1 天

1、天气状况：黎明早晚温差较大，冬天比丽江市区稍冷，夏天则更热一些。临走之前做好徒步的准备，包括预备一些高热量的食品，甚至带上几瓶矿泉水。

2、沟通：当地人能讲有限的汉语，一般的交流都能应付。酒是当地人的最爱，他们最喜欢的是那种 12° 左右（最多不超过 17°）、用空酒瓶到供销社里打来的酒。一瓶酒、一包烟就可以与主人很好的沟通了。

3、黎明的山势不算太高，没有特别大的陡坡，海拔一般在 2500 米左右。从乡里出发，要到的每一个景点都只能徒步，因为公路在约走 17 公里之后就结束了。

4、徒步上路之前，一定要请个向导，大约 10 元 / 人 / 天，否则在原始森林里迷了路，那就存在有去无回的可能了。

5、如果有兴趣可以继续向北，巨甸是东巴之乡、塔城是生活在丽江的藏族居住区，那里都有着原汁原味的风景和民俗。

6、当地的供销社里主要出售一些本地的土特产，如药材、松茸一类的东西，这里没有饭馆或者商场供你补给。还要再带上足够的胶卷，那里的独特风光和风情是消耗胶卷最好的地方。

小贴士 建议玩 2 天，因为真的很美。我是玩了一天，好多景点都是坐电瓶车。电瓶车有 2 条线路 A\B。如果两个都走的话是 60 元。单个是 40 元。如果是玩两天，就可以自己走上去。走在上面会让你感觉大自然的美好。那里也有好多客栈、餐厅和酒吧，很安静的地方，在这里写生、摄影是最明智的选择。

千龟山

千龟山是中国迄今为止发现的面积最大、海拔最高的丹霞地貌区。景区内的山岩形态各异，千姿百态。其中“龟背”由被风化成巨鳞状的山岩组成，红红圆圆的凸现着一个个小包包，活像一只只乌龟背，是千龟山最奇特的景观之一。

地址：云南省丽江市玉龙县黎明乡境内

费用：黎明景区 105 元

到达交通：丽江客运总站乘坐班车到黎明后，在当地打车前往

用时参考：1-2 天

懒人窝 千龟山离丽江 3 个小时的车程，一般在那里花一天的时间，顺便



可以看黎明的日出、日落，和长江第一湾胜景。

- 1、为了保护丹霞地貌，爬山最好脱鞋；
- 2、最佳旅游时间：冬天的时候从千龟山向南望去，可以看到皑皑白雪的老君山。春天的时候则会看到火红的山岩间盛开的杜鹃。
- 3、美食：黎明乡的酱萝卜、花生糖是当地久负盛名的特产。



Antyed- 阿骨大叔 千龟竞渡

住宿 Sleep

丽江的住宿分为旅游开发成熟地区和不成熟区两种情况，成熟地区住宿选择多、环境好，如丽江古城、束河古镇、泸沽湖等。不成熟地区住宿环境差，价格相对便宜，如虎跳峡、拉市海等地，游客可投宿当地人家或者露营，但要注意安全。

客栈是丽江住宿的一大特色，也是大多数游客的住宿首选，丽江古城、束河、泸沽湖聚集了大批风格各异的客栈，价格从 50-3000 元不等，丽江古城和束河交通便利，大多数游客都会选择在这两个地方投宿。

- 1、喜欢热闹的朋友选择住在大研古镇，喜欢安静的就一直呆在束河，选择远离酒吧街和餐饮街的客栈，安静无异味。
- 2、大研的客栈到处都是，基本都是民风 + 小资，根据细节好，房间大，风景佳逐步提价。
- 3、选个好的客栈可以省心计划各种行程，而且通过客栈定行程总有个跑不了的客栈让你找补后账。
- 4、客栈一般都提供各种打折卡，出门前可以向客栈老板索要。

大园园 提供

蜂友推荐

屋里厢

丽江为数不多可以整天晒到太阳的院子，从早上阳光透过木窗户照进房间，一直到下午太阳休息。位置有点偏，不太好找，但很安静。房间的

屋顶是玻璃的，晚上可以躺在床上看星星。

地址：云南省丽江市古城区七一街八一下段市一中老大门

网址：<http://www.mafengwo.cn/v100027>

参考价格：168-238 元

联系方式：0888-5115007（电话），18988004445（手机），1643398841（QQ）

TATA 大片的阳光就这么赤裸裸地洒在院子里，哪怕是重金属的音乐也显得轻柔舒缓。这里一点都不像客栈，分明就是寻常百姓家。白墙外的世界纷纷扰扰，白墙内是个世外桃源！



暮光倾城客栈

远离都市的喧嚣，古朴自然的阳光小树、宁静的一角，轻推院门，淡淡花香伴着悦耳的流水潺潺声侵入耳边。但庭院有点小，不能畅快的晒太阳。

小野火 暮光倾城客栈环境还是很不错的，和其他客栈一样，都是小庭院，很放松很惬意。

地址：云南省丽江市古城区五一街王家巷 37 号

网址：<http://www.ljmgqc.com>

参考价格：淡季 228-388，旺季 328-688

联系方式：0888-5177366，13388886300，18869020242，1192419897（QQ）



赵公馆

客栈依水而建，旁边是清澈的玉河，环境很雅致，有家一样的感觉。

地址：云南省丽江市古城区七一街八一下段 169 号

网址：<http://www.mafengwo.cn/v100115>



参考价格: 280-480 元

联系方式: 0888-5178009 (电话), 15912233123 (手机), 952248284 (QQ)

季风中的马 这是一个具有梦幻色彩的院子, 乍一进院就喜欢上了这里, 特别是古城里唯一一个有全景天台的, 甚是喜欢, 天气好的时候会到天台上去晒太阳睡觉那种舒服劲只可意会不可言传啊。

人气客栈

锦绣汉唐

院落为白族民居式建筑, 古朴宁谧, 舒适清幽, 客栈交通便利, 距离古城中心 5 分钟步行路程, 但客栈的庭院不够宽敞。

地址: 云南省丽江市古城区七一街八一街下段 49 号

联系方式: 99220807 (QQ), 手机 18288855588 (阿南)

参考价格: 168-248 元

丽江摆渡精致客栈 (一号院)

周边环境优美, 小桥流水, 闹中取静, 有私家露台庭院, 房间温馨舒适, 人气很旺, 环境很好, 但位置有点难找, 隔音效果稍差。

地址: 云南省丽江市古城区古城区五一街王家庄巷 49 号近纳西喜院

联系方式: 15888999466

参考价格: 198-338 元 / 间



素素 那些桌椅都好怀旧, 地中海风格有木有

古城雅乐居客栈

中式的客栈风格, 闹中取静, 离木府及忠义市场很近, 二楼很适合赏月, 但位置较偏, 稍有点难找。

地址: 云南省丽江市古城区七一街中段 (紧邻和府皇冠假日酒店)

网址: <http://www.ljylj.com>

联系方式: 13988888877 (手机); 184153134 (QQ)

参考价格: 280-480 元

青年旅舍

丽江老谢车马店青年旅舍

丽江比较老的一家青年旅舍, 设施稍显陈旧, 但胜在不临街, 非常安静; 住宿区和休闲娱乐区分开的布局使客人可以更好的休息, 院落和房间布置也很温馨。

地址: 丽江市古城区民主路明珍广场 (锦天大酒店) 后院停车场

营业时间: 7:30-23:30

网址: <http://www.laoshay.com/index.html>

参考价格: 30-40 元 / 床; 118-168 元 / 间

丽江古城国际青年旅舍

古城内较早的青年旅舍, 位于古城区中心的繁华地段, 晚上偶有嘈杂, 但位置临河, 近主街, 景色极好, 顶楼还可观古城夜景, 远眺玉龙雪山。

地址: 云南省丽江市古城区新义街密士巷 44 号

联系方式: 0888-5180124, 5105403

参考价格: 30-48 元 / 床; 108-298 元 / 间

到达交通: 丽江古城口 (北门大水车) 处由新义街进入古城 (约 5 分钟), 到古城卖草场后可以沿路标找到旅舍

丽江陌上花开青年旅舍

旅舍有宽敞的大庭院, 全天采光, 视线开阔, 院内花香四溢, 环境很不错。但房间空间略小, 灯光有点暗。

地址: 云南省丽江市古城区七一街八一下段 211 号 (市一中旁)

联系方式: 0888-5309888

参考价格: 40-70 元 / 床; 128-150 元 / 间

到达交通: 丽江市内坐出租车到古城南门市一中大门下车后步行 30 米处可到



束河 K2 国际青年旅舍

束河古镇里最早的一家国际青年旅舍, 24 小时热水供应, 免费 wifi, 还可提供包车、接送机服务。

地址: 云南省丽江市古城区束河古镇康普路拐柳巷 1 号 (处于束河酒吧街上)

联系方式: 0888-5130110



参考价格：35-80 元 / 床；158-178 元 / 间

到达交通：丽江市内乘坐出租车可到束河老街道办事处下车后，往康普路酒吧街飞花触水方向走 200 米即到 K2（水渠逆水而上）

丽江白沙那里国际青年旅舍

“那里”位于玉龙雪山脚下的白沙古镇，环境优美，远离喧嚣。旅舍还有一片菜园，可让客人享受闲适的乡村生活。但从客栈到其他景点的交通不太方便，住在这里最好选择包车游览。

地址：云南省丽江市玉龙纳西族自治县白沙古镇三元村二社 6 号

联系方式：0888-5340550, 13398882852（手机）

参考价格：40 元 / 床；168-248 元 / 间

到达交通：丽江市内的象山市场站乘坐 6 路（A 线、B 线均可）公交车，到“白沙乡人民政府站”下车，面向 T 字形交叉路口右拐，直走 250m 到书写有白沙二字的牌坊下的十字路口（即四方街），再次右拐，直走 250m 到老猫咖啡馆前的十字路口，向左拐入小巷子，走 90m 到底即可看到 YHA 标识，沿标识走可到旅舍。



丽江拉市海窝那国际青年旅舍

客栈位于拉市海湖岸，视野开阔，周围景色优美，客栈的湖景平台可一览拉市海美景，但客栈附近客栈较少，交通稍显不便。

地址：云南省丽江市拉市乡海北恩宗四队 67 号

联系方式：0888-5116525

网址：<http://www.wonalijiang.com/>

参考价格：30 元 / 床；70-140 元 / 间

到达交通：在丽江古城忠义市场停车场乘坐前往“海北”的当地面包车（10-20 元 / 人）直接抵达拉市海并途经旅舍

虎跳峡住宿

到虎跳峡徒步的人都知道张老师家，张老师自己在峭壁上修了一条中虎跳从公路下到峡谷底的小路，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。走张老师家的路要收取 10 元 / 人的费用，登上张老师家的虎跳石 5 元 / 人。

除了张老师家的客栈，虎跳峡徒步沿线也有一些专为徒步者服务的小旅馆，这些小旅馆基本上都有 24 小时热水供应，卫生情况还不错，住宿价格随季节有所调整。饭菜可在住宿的地方解决，价格也便宜，这里大部分老板和老板娘都能说一口流利的英语，口音还很正宗。

中途客栈 “Halfway”

Halfway 算是徒步线路上最为著名的一家客栈，也是备受称赞的一家，

客栈在本地湾的村口，晚饭后在“Halfway”的露天阳台上，可以看到汹涌的虎跳峡景观，感觉非常棒。

地址：云南省迪庆州香格里拉永胜本地湾乡

联系方式：0887-8806522

参考价格：100-200 元 / 间

到达交通：徒步前往

山泉旅馆

老板是地道的当地人，娶了一个法国老婆，可谓是最有名气，最具争议的旅店老板。

地址：云南省迪庆州香格里拉县虎跳峡镇核桃园村

网址：<http://www.tigerleapinggorge.com/>

参考价格：40 元 / 床，50-360 元 / 间

联系方式：0887-8202223

到达交通：徒步前往

中峡旅店 Tina's

老板娘非常热情和友善，又因为它的地理位置，成为了徒步者的必经之地。Tina's 有两栋小楼，接待能力较强，而且每天有两班去丽江的车。

地址：云南省迪庆州香格里拉县虎跳峡景区（中虎跳）

联系方式：0887-8202258；13988771688

参考价格：100-280 元 / 间

到达方式：桥头出发，徒步前往

山白脸旅馆 (Woody)

位于核桃园，目前有两栋小楼，可以住百人，也经营回丽江的客车。

地址：云南省香格里拉县核桃园村（中虎跳与下虎跳交叉路口）

联系方式：0888-5183530；0888-5122057；13988712705；13988745996

参考价格：30 元 / 床；60-198 元 / 间

到达交通：丽江客运站乘坐前往虎跳峡镇的班车，到核桃园山白脸客栈下车

餐饮 Eat

小吃和火锅是丽江最出名的美食，鸡豆凉粉、纳西烤鱼、粑粑、东巴烤肉是最受欢迎的小吃，火锅则以腊排骨火锅、洋芋鸡火锅、黑山羊火锅、菌类火锅、牦牛肉火锅为代表。

丽江古城内的大石桥附近、忠义市场、四方街都是小吃集中地。新城的美食主要聚集在七星街的华都商贸城里，以及新城的象山市场、花马街、金凯广场这几个地方。

大园园 古城里各种餐食都有，地方菜居多，环境优雅，价格偏高 50% 左右。云南纳西菜偏重油盐，可能会吃不惯，可以跟店里说少油少盐；吃正宗好吃又实惠的地方菜可以去花马街，从大水车步行 25 分钟左右，三文鱼、黑斑鱼味道超好吃，价格也比古城里的便宜。快餐可以选择四方街的小吃、永和豆浆或者大水车附近有 KFC 和 pizzahut，早饭古城里很多，就是味



道一般般；阿安、丁丁酸奶味道很棒，值得往返多次。云南小粒咖啡我不太喜欢，但可以尝尝。

必尝美食

鸡豆凉粉

鸡豆凉粉是丽江古城里的招牌食品。鸡豆是丽江特有的一种豆类，产于高海拔地区，且产量极低。用鸡豆做成的凉粉就称作鸡豆凉粉。鸡豆凉粉有凉吃和热吃两种吃法。夏季多凉吃，把凉粉切成片，然后加入五颜六色的佐料，色香味俱全，而且消暑开胃。冬天，用平底锅将凉粉片煎得两面金黄，再依不同的口味配以不同的佐料，同样色香味俱全。加上当地的水焖粑粑，是味道极佳的搭配，在当地很受欢迎。小摊上卖的鸡豆凉粉一般 3-4 元一碗，如果在餐厅吃，价格较贵。

推荐餐厅：88 号小吃店



素素 鸡豆凉粉

腊排骨火锅

腊排骨火锅是纳西名菜“三叠水中”第三叠“热烈叠”中不可或缺的一道主菜，一般在有贵客或者是过年的时候才能吃到。不过，现在只要想吃，随时都可以吃到。

推荐餐厅：腊排骨餐馆到处都有，但公认比较地道和实惠的要数新城象山市场，市场里有很多腊排骨餐馆，比较出名的是杨姐阿里里。



泡泡 腊排骨

野生菌

野生菌的生长在海拔 2000-4000 米左右的地带，丽江高原生长着很多种类的野生菌。一般在夏天 6-7 月份，是吃野生菌最好的季节。野生菌味美且营养价值高，到丽江不可错过。多种野生菌可以与乌鸡一起煲汤，也可以做成野生菌火锅食用，丽江很多餐馆都能吃到野生菌火锅。

推荐餐厅：新城花马街的东巴谷野生菌、新城雪山中路的菌王府

三文鱼

丽江三文鱼食材是本地的虹鳟鱼，虹鳟鱼肉质坚实，小刺少，味道鲜美，是丽江绝美的珍馐佳肴，价格一般在 38-100 元 / 斤不等。丽江街头不时能见到“丽江三文鱼”的招牌，不断地暗示你去大快朵颐。除了丽江古城里的众多三文鱼餐厅外，花马街上有几家吃三文鱼的餐厅，每家的口味都不同，价格相对古城的餐厅要实惠很多。

推荐餐厅：石锅渔、梦想家三文鱼餐厅



莫小染 三文鱼与米灌肠

纳西美食

纳西烤鱼

纳西烤鱼的做法是先把鱼肚剖开取出内脏后，抹上了盐、花椒和五香粉腌制了一段时间，再放在铁锅里先用慢火烤制，等到味道吸收之后再放到了油锅里炸，然后一道美味的纳西烤鱼就完成了。口感鲜美，皮焦肉嫩。

推荐餐厅：阿妈意纳西美食、天天鲜、子非鱼

米灌肠

米灌肠是丽江特有的一种风味食品，米灌肠在纳西语里称作“麻补”。是把大米或糯米蒸熟后，拌在新鲜猪血、蛋清及各种香料里，然后灌到洗净的猪大肠内，封好蒸熟而成。吃的时候，切成片可煎可蒸，也是丽江地区的特有吃法。米灌肠色泽古朴油亮，香味浓郁，营养价值高，是补血，补气之佳品。丽江古城的小饭馆里大都有这道菜。

丽江粑粑

丽江粑粑是纳西族特有的风味小吃，有着悠久的历史，在明代《徐霞客游记》中就有记载。丽江粑粑分为咸甜两类，可以根据各人口味任意选用，



色泽金黄，香味扑鼻，吃起来酥脆可口，与酥油茶搭配，味道更好。古城四方街，有许多专营丽江粑粑的铺子 4-5 元 / 个，好吃又便宜。另外，在木府大院附近有一家专做丽江粑粑的小店，那里出售的丽江粑粑远近闻名，很多当地人也都在那里买着吃。



钱小拿 丽江粑粑

甜味的酥油茶腥味较重，初尝者最好从尝试咸味开始。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，丽江粑粑与酥油茶一起吃更有一番风味。

特色美食

水性杨花

水性杨花是生长在丽江湖泊中的一道野菜，清炒后食用，口感丝滑醇香。这种花开在水面，花色洁白无暇，而植株却在水中，花因水波而随波逐流，丽江城内几乎所有的餐馆都能吃到这道菜。



猫呆 水性杨花

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。

推荐餐厅：和叔食府、小厨子私房菜

酥油茶

与丽江粑粑一样，酥油茶也分为甜、咸两种口味。将酥油、鸡蛋、盐、麻籽、花生、核桃等混合，再加入煨好的茶叶水，盛在一种木制的细长筒内，用一根木棍反复地搅拌。当地人又叫它为打酥油茶。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，第一口会觉得味道很怪，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，你会主动喝下去。

黑山羊火锅

丽江人喜欢吃火锅，黑山羊火锅也是当地人的大爱，丽江市内的长水路金凯广场旁边，有一整条街都是黑山羊火锅餐馆，一锅大概 100 元左右，只要看到哪家人多，进去准没错。餐馆里的羊肉都是称斤卖的，有带皮的黑山羊肉、驴肉、和内脏类，食客可以按照自己的喜好随意搭配。带皮的羊肉肥而不腻，很有嚼劲，很适合四季品尝，特别是在秋冬季节，能够给身体带来热量，是到丽江不可错过的美食。

人气餐厅

阿安酸奶（五一街店）

这家酸奶在当地人气非常高，小店的墙上贴满了便利贴，上面有来自全国各地驴友们写的小心情，到丽江的人，都会来这里买一瓶酸奶尝一尝。

地址：云南省丽江市古城区五一街振兴巷 1-1

联系方式：13108880616

人均消费：10 元



fannycmj 阿安酸奶

我是王小 RUI 红豆酸奶很不错哦！甜甜的红豆配上酸奶，酸甜适宜，很爽口哦！以后有机会了还想尝尝芒果的，看起来也很不错的样子。

太安洋芋鸡（象山东路店）

备受食客推崇的一家餐厅，味道绝对不会令人失望，洋芋的绵软混合着鸡肉的香味，美味无敌。

地址：云南省丽江市象山东路 269 号



联系方式: 13988844775

人均消费: 50 元

唠叨坊私房菜

一家私房菜餐厅,女主人很热情,黑山羊火锅是店里的特色,100元/锅,肉多、量足,味道很赞,也很滋补。

地址: 云南省丽江市古城区大石桥布农铃旁的巷子里(近大石桥客栈对门)

联系方式: 0888-6624995, 5180439

人均消费: 50 元

花蟑螂 晚餐在古城内的唠叨坊解决,老板很实在,我俩点了三个菜,老板说:点太多了,去掉一个。隔壁桌的妹妹们听到也在笑,因为她们也被老板唠叨菜太多,去掉一个。这餐俩人共消费 35 元,很实在。

石锅鱼

很有特色的一家店,石头做的锅,火锅是由高压蒸汽来煮,菜品的味道也很棒,大受食客追捧,推荐三文鱼、野生菌、水性杨花、洋芋焖饭。

地址: 云南省丽江市古城区长水路 72 号四方庙会(近忠义市场、云水肴滇菜艺术馆)

联系方式: 0888-5114369

人均消费: 80 元

纳西风味

88 号小吃店

地道的纳西族风味餐厅,口碑很好,酥油茶、米线、纳西炒饭都很不错。

地址: 云南省丽江市古城区五一街兴仁上段 88 号(古城派出所,小石桥)

联系方式: 0888-8888676, 5183111

人均消费: 40 元

Gim~Q 推荐鸡豆凉粉,有冷有热,冷的较好吃。



池畔旧回眸 88 号小吃店的包浆豆腐

阿妈意纳西美食

虽然位置不太好找,但店里的菜品味道不错,餐厅服务很好,价格适中,性价比较高。推荐蛇皮菜、牛肝菌锅、腊排骨。

地址: 云南省丽江市古城区古城五一街小石桥(近五一街小石桥)

联系方式: 0888-5309588

人均消费: 57 元

子非鱼食府(五一街店)

子非鱼食府的寓意出自庄子的经典诗句,食府推出的纳西烤鱼、铁板烧汁香菇、鱼籽焖豆腐等一直被众多的食客推荐。

地址: 云南省丽江市古城区五一街文华巷 57 号

联系方式: 0888-5101898

人均消费: 60 元



逃跑计划 这家做纳西烤鱼、纳西炒饭堪称一绝

美食街

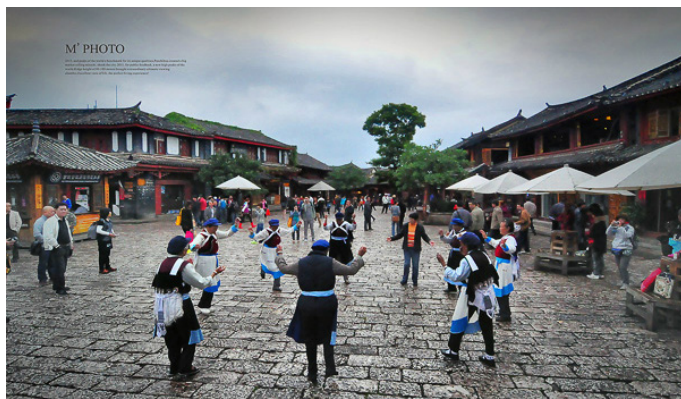
四方街

四方街是丽江古城中心,据说是明代木氏土司按其印玺形状而建。这里曾是茶马古道上最重要的枢纽站,明清以来各方商贾云集,各民族文化在这里交汇生息,是丽江经济文化交流的中心。现在的四方街仍是古城中最繁华的地方,也是古城内有名的小吃一条街,商业步行街。四方街的食肆多以经营小锅米线、砂锅饭等当地小吃为主。每天清早,还有很多纳西老人在这里跳纳西舞蹈。

地址: 云南省丽江市古城区丽江古城中心

到达交通: 丽江古城内步行可到

邓小米 在四方街内,越往里走物价越便宜,外面卖 8 元一碗的鸡豆凉粉,里面才卖 3 元,所以还是那句话,多看看多走走再决定要不要买。



叫我小缪 清晨的四方街



忠义市场

忠义市场是靠近丽江古城的一个大型农贸市场，有着最地道的丽江生活情态。在这里可以买到最新鲜的食材，还可以吃到便宜且美味的丽江风味小吃。

地址：丽江古城区长水路和祥和路交界处

到达交通：2、3、4、5、11、14 路环线公交车可达

购物 Shopping

在丽江，可以选择螺旋藻、牦牛肉、丽江窖酒、雪茶送给长辈，送给朋友或闺蜜可以选择东巴扎染、驼铃和一些具有民族风情的特色饰品。

丽江特产

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，螺旋藻具有保健和医疗双重功效。丽江街头你会看到很多加入螺旋藻后加工而成的食品，如面条、饼干等，“绿 A”是螺旋藻的终极产品。古城的程海天然螺旋藻是当地比较大的螺旋藻专卖店，另外在永程螺旋藻、绿 A 天然螺旋藻专卖店等店铺也可以买到。

东巴扎染

东巴扎染借鉴了白族扎染和苗族蜡染工艺，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，使得东巴扎染具有独特的审美价值和装饰性。丽江古城里有很多专门出售土布的商店，有的还代客加工成顾客想要的款式，比如上衣、裙子、帽子等。



大圆圆 丽江工艺品

丽江窖酒

据说伊丽莎白女王出访中国时，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。一般在丽江古城的烟酒特产店可以买到窖酒。

雪茶

一种空心草芽状的地衣类茶科植物，生长在海拔 4000 米以上的高山上，

因洁白如雪而得名。雪茶可单独用开水泡饮，也可与茶叶、菊花、甘草等同泡。在丽江的边远山区里，雪茶又叫“阁勒”，意为高山爱茶，是男女谈恋爱时喝的茶。古城内的很多茶行可以买到不同种类的云南茶叶。

驼铃店

阿夏丽驼铃店

小店里面驼铃的种类很多，也很漂亮，价格也很公道。

地址：大研古城七一街关门口 64 号

Ⓜ小扁Ⓜ 在丽江我并没有找到《一米阳光》中“阿夏丽”一般纯洁、善良、大眼睛的姑娘，但“阿夏丽驼铃店”却给我无意中找到了，还买了个铃声好听，样子又好看的“阿夏玲”。借了电视剧的光，“阿夏玲”要比同款式的，没挂小标签的驼铃贵几块钱。



小 E 阿夏丽驼铃店

布农铃

布农铃是一种形似马帮马铃的挂件，位于四方街大石桥头的布农铃小店，不仅在丽江古城只此一家，在全国也别无分店；就是在全世界也总共只有四家，除了丽江，再就是尼泊尔的加德满都、印度的加尔各答和希腊的雅典各有一个分店了。

地址：云南省丽江市古城区四方街大石桥头

车木匠木鱼铃

木鱼石是丽江纳西永久的吉祥物，它代表家和、平安、吉利、健康和快乐。店铺老板是世界非物质文化遗产传承人车福民，纯手工的工艺，将精致、细腻表露无疑。

地址：丽江市古城区五一街兴仁中段 8 号

联系方式：13988876915



特色店铺

东巴纸坊

纸坊的橱窗里陈列着很多用东巴纸做成的便签纸、笔记本、明信片、信封、书签，还有印有东巴文化的书。

地址：云南省丽江市古城区新华街翠文段 179 号

紫璇 东巴纸坊很像个酒吧，有吧台还有陈列用的橱窗，一个本地纳西族的男子，用不太流利的普通话给我讲解，在这里你可以免费学习怎样做纸，感受中国四大发明之一的造纸术遭遇东巴文化。你也可以在此请一张东巴纸回去，并请东巴老师为你在石头上刻上你的生肖，或者用东巴文字刻上你的名字，据说这些吉祥物都会给你带来好运，很多游客带回去赠送给亲朋好友！



池畔旧回眸 东巴纸坊

鼓友天下

鼓友天下的手鼓都是进口的，它们来自泰国、印尼、非洲，而比鼓更加动人的是老版尹方。他是丽江碟吧、鼓店的鼻祖，卖过地图，摆过地摊，酒吧驻唱，开过酒吧，开过餐厅。最后发现只有平鼓能寄托他的一切，让他来教你打一段“牛逼”的手鼓吧！

地址：云南省丽江市古城区光义街新院巷 36 号

联系方式：15008795776



锦宇 鼓友天下

特产店

贝老爷的茶叶店（大石桥店）

贝老爷的茶叶店为丽江市场上首度提倡茶礼概念的精品店。主营云南高山茶、普洱、滇红、花茶和各种茶具，以上乘的茶叶品质、精致的包装深受广大消费者的喜爱。贝老爷在古城已有两家门店，另外一家位于木府旁。

地址：云南省丽江市古城区五一街大石桥旁

联系方式：13308886266



锦宇 店面不大但很精致，特别是这里的茶叶包装，送礼非常合适

胖金妹牦牛肉（四方街店）

这家牦牛肉店在丽江有多家分店，口味有多种，真空包装，很适合做手信。

地址：云南省丽江市古城区新义街四方街 133 号

联系方式：0888-8885589

娱乐 Entertainment

丽江的酒吧在全国都很有名，大多集中在酒吧一条街（东大街的上部，也叫洋人街），一直延伸到四方街，还有一些极富异域风情的酒吧多集中在新义街附近。另外，古城四方街一带还有许多不同风格的茶室和咖啡吧，你可以在里面品茶、喝咖啡、看书、发呆，好好享受丽江的美好时光。

丽江酒吧一般分为闹吧、静吧（清吧）和特色的火塘吧，闹吧主要以酒吧一条街为代表，安静一点的酒吧主要分布于古城五一街、七一街一带，自成一格。火塘吧深受文艺青年的喜欢，主要集中在五一街附近，歌手与客人围着一塘火，自弹自唱、谈天说地、其乐融融。

人气闹吧

一米阳光酒红酒坊

丽江酒吧名气较大的酒吧之一，优雅舒适的空间里，人们沉醉于美酒和音乐中，感受着微醺的浪漫和愉悦。

地址：云南省丽江市古城区丽江古城水车旁酒吧街入口

网址：<http://www.ljymyg.com/>

联系方式：0888-8888889



樱桃 一米阳光酒吧

千里走单骑

酒吧中漂亮的少数民族姑娘能歌善舞，环境、氛围自不用多说，丽江、束河都有分店，夜晚的这里绝对可以让情绪嗨起来。

地址：云南省丽江市古城区丽江古城水车旁酒吧街入口

网址：<http://www.qlzdq.com/sc/>

联系方式：0888-8886850



金辰不是天才 千里走单骑

樱花屋

算是丽江酒吧的鼻祖，占据了丽江闹吧的半壁江山。这里的西餐味道很不错，价格不算贵，经常有老外在这里食宿，也有在这里打工的。泡一

壶丽江特有的雪茶，坐在小河边看来往的游人，与在大城市里泡酒吧滋味可不一样。

地址：云南省丽江市古城区新华街翠文段 123 号（近四方街）

联系方式：0888-5187619, 5133620

在水一方酒吧

丽江最早的音乐吧之一，开业以来，这里始终保持着每日有不同歌手现场自弹自唱的传统。

地址：云南省丽江市古城区新义街百岁桥旁

联系方式：0888-5101550

静谧清吧

日光倾城

酒吧里的歌手声音很美，酒吧二楼可以看风景，静谧的环境和悠扬的歌声令人沉醉。

地址：云南省丽江市古城区五一街文治巷 146 号对面 2 楼

遇见

丽江城内比较出名的清吧，环境自然不用多说，但酒吧有最低消费，酒水可以打折。

地址：云南省丽江市古城区饮玉巷（近振兴巷）

联系方式：15287275616

D 调酒吧

酒吧确实很“低调”，没有绚丽的舞台灯光，不俗不闹，但绝对让你坐下就不想走。

地址：云南省丽江市古城区五一街饮玉巷（四福雅舍旁）

联系方式：13988845187

风情火塘吧

38 号酒吧

酒吧座落于幽深的小巷中，这里有一种“黯然销魂酒”是主人自酿的，一定要尝一尝。在这里可以碰到很多客栈的老板、饭馆厨师、即兴而唱的客串歌手、常住丽江的游客。

地址：云南省丽江市古城区古城五一街文治巷 41-2 号

联系方式：13013384256, 13150660648

江湖酒吧

江湖火塘里藏着江湖乐队，小松的音乐值得人回味，火塘是他们的栖身地，



他们在这里一边经营着酒吧，一边生活着，生活在他们的音乐里，去到“江湖”，确实有种江湖的感觉。

地址：云南省丽江市古城区五一街王家庄巷 41 号（近古城中心小学）
联系方式：18787623192

我在丽江等你

老板是丽江本土歌手颜振豪，发行过专辑《我在丽江等你》，原创音乐永远是这里酒吧的主题，非洲手鼓和吉它是首当其冲的选择。

地址：云南省丽江市古城区五一街文治巷 79
联系方式：0888-5127432, 0888-5160510



素素 我在丽江等你

阿武的故事酒吧

阿武的故事从曾经的小酒吧、2 个大桌、一把吉他、三五个好友攀谈，到现在的乐队、满座的气氛。阿武是谁？来了就知道。

地址：丽江市古城区五一街文治巷 34 号
联系方式：13661093066

清新咖啡馆

花间堂多多的面包树

丽江口碑较好的小店，一杯浓香的咖啡配上甜点，店主精心布置的小摆件，处处透漏着小清新，发呆休闲的首选地。

地址：云南省丽江市古城区五一街王家庄巷 52 号
联系方式：0888-5302077

左岸咖啡馆

左岸咖啡馆已经有 11 年的咖啡历史。窗户下的一条条金鱼畅游，微风吹拂，一杯自制的‘左岸’咖啡，一本书，一缕阳光，拥有的不止是好心情。

地址：云南省丽江市古城区新义街百岁坊 8 号
联系方式：0888-5106605

两只猫咖啡

环境不错，位置好，外国人居多，在这里可以看到整个丽江古镇的景色。

地址：云南省丽江市古城区丽江古城新华街黄山下段 50 号 2 楼
电话：0888-5129773



十三疯 很喜欢的布拉格咖啡馆，喜欢这种调调，印度奶茶、拿铁很不错

布拉格咖啡馆

环境很不错的咖啡馆，人气也很高，甜品令人赞不绝口。

地址：云南省丽江市古城区新义街密士巷 80 号
电话：0888-5123757

文艺书吧

班布书吧

这里的书很多，地方很大，听歌、发呆的好去处。

地址：云南省丽江市古城区东大街先锋烘焙店二楼
电话：13578482822



素素 班布书吧



猫的天空之城概念书店（丽江古城店）

上下两层的小书屋，环境温馨，一楼有玻璃的地板，能看到古镇流水，二楼可以看书、晒太阳，这里还有一些明信片和小饰物，走累了可以做为歇脚的地方。

地址：云南省丽江市古城区五一街兴仁上段 75 号转饮玉巷 2 号
电话：0888-8880662

原生态表演

纳西古乐会

纳西古乐源于汉族的洞经音乐和皇经音乐，相传为宋乐。这种古乐起源于公元 14 世纪，它是中国或世界最古老的音乐之一，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”。

地址：丽江古城四方街的音乐厅
费用：A 票 160 元，B 票 140 元，C 票 120 元
演出时间：每晚 20:00 开场

《丽水金沙》

《丽水金沙》共分序、水、山、情四场，全长 90 分钟，演出以舞蹈诗画的形式，将纳西族的民俗风情、历史等散金碎玉串成迷人的花环，向人们展现出神秘的纳西古国历史和辉煌的东巴文明，堪称中国的“百老汇”。

地址：古城区红太阳广场对面（丽水民族文化交流中心）
费用：A 票 200 元，B 票 180 元，C 票 160 元
演出时间：每天 19:30 开场，旅游旺季视情况增加 17:40、21:20 两场



安小可 丽水金沙大型歌舞表演

《印象丽江》

演出以雪山为背景，全长 1 个小时，上篇为“雪山印象”，下篇为“古城印象”。共分为《古道马帮》、《对酒雪山》、《天上人间》、《打

跳组歌》、《鼓舞祭天》和《祈福仪式》六大部分。原生态的表演，气势恢弘，与自然同声，带给人心灵上的无比震撼。

地址：丽江玉龙雪山的甘海子蓝月谷剧场
费用：190 元
联系方式：0888-8888888（预定电话）
演出时间：9:00、11:30 两场（恶劣天气除外，雨季看天气情况）



étais33 印象丽江

《丽江千古情》

大型歌舞《丽江千古情》用各种不可思议的高科技手段和舞台表现形式，演绎了纳西创世纪的生命礼赞、泸沽湖女儿国的浪漫情怀、木府辉煌的兴盛和睦、马帮传奇的惊险震撼、玉龙第三国的生命绝唱、一花一天堂的情怀与胸襟……是继《宋城千古情》、《三亚千古情》之后又一台大型室内歌舞演艺“秀”，极度震撼，视觉盛宴。

地址：云南省丽江市玉龙县玉兴西路 88 号丽江宋城旅游区
网址：<http://www.songcn.com/>
费用：贵宾席 280 元，豪华席 380 元（宋城景区与演出实行一票制）
到达交通：乘坐机场大巴或在丽江火车站，乘坐 18 路公交车，至白龙文化广场下车，步行至玉龙县医院换乘 23 路车，直达丽江宋城旅游区
联系方式：0888-3031555
演出时间：17:00-18:00（第一场）；19:00-20:00（第二场）

线路推荐 Routes

丽江休闲游

游览丽江古城至少需要 1 天的时间。如果想把丽江的主要景点看完，则至少需要 5-7 天的时间。如果想要更深入的游览整个丽江，时间也充足的话，你可以用 1 个多月的时间在丽江停留。

丽江五日休闲游

线路设计

- D1：北京——丽江
- D2：玉龙雪山一日游
- D3：束河古镇一日游



D4: 虎跳峡——长江第一湾

D5: 丽江古城游览

线路详情

D1: 飞机抵达丽江后, 安排好住宿便可以在丽江古城里闲逛, 如果是晚上的飞机, 可以在到达后欣赏丽江的夜景, 顺便在酒吧里好好消遣一下, 说不定会碰上美好的艳遇。

D2: 上午由丽江出发到玉龙雪山, 可以乘索道往返观赏玉龙雪山, 可以游览白水河、玉水寨, 晚上可去城内欣赏纳西古乐。

D3: 开车前往束河, 在束河古镇好好的游览一番, 体验不同的古镇风景。

D4: 上午乘车去长江第一湾游览, 虎跳峡, 下午返回丽江, 晚上继续体验丽江夜晚的妖娆风情。

D5: 早餐后前往玉泉公园、东巴博物馆游览, 后在古城中感受丽江白天宁静祥和的氛围, 买些当地特产带给家人和朋友, 下午坐飞机返回北京。

邓米米丽江十日自助旅行

相关游记: 逃离南宁, 在丽江中毒

游记链接: <http://www.mafengwo.cn/i/724149.html>

线路设计

D1: 南宁——昆明——丽江

D2: 丽江——束河

D3: 丽江——泸沽湖

D4: 泸沽湖一日游

D5: 泸沽湖大嘴村周边游

D6: 泸沽湖——丽江

D7: 丽江古城一日游

D8: 丽江——香格里拉——松赞林寺

D9: 香格里拉——普达措国家公园——丽江——昆明

D10: 昆明——南宁

线路详情

D1: 晚上南宁飞机至昆明, 由昆明坐火车到丽江;

D2: 早上抵达丽江, 拍拍晨光、入住酒店, 买次日往泸沽湖的车票, 租自行车游束河古镇、晚上泡吧;

D3: 中午前往泸沽湖, 晚上抵达, 宿里格青年旅馆;

D4: 租车游泸沽湖、划船 (里格—尼赛村—小落水村—大嘴村—草海—赵家湾) 住大嘴村 “游走部落”;

D5: 大嘴村租自行车周边游 (主要为情人滩一带), 下午返回里格, 住里格 “五彩里格”;

D6: 早上返回丽江, 约中午抵达, 住丽江 “幸福驿站”;

D7: 在丽江休息一天, 晒太阳、闲逛, 定第二天到香格里拉的车票;

D8: 早上坐车往香格里拉, 车程 4 小时, 抵达后入住香格里拉 “永盛源客栈”, 下午去松赞林寺;

D9: 早上出发至普达措国家公园, 下午返回丽江, 晚上乘坐丽江至昆明的火车回昆明;

D10: 由昆明飞南宁, 结束旅程。

Antyed- 阿骨大叔丽江 6 日游

相关游记: 阿骨大叔出品——彩云之南

游记链接: <http://www.mafengwo.cn/i/815246.html>

线路设计

D1: 丽江古城 (宿丽江 隐居人家客栈)

D2: 拉市海; (宿丽江 真美 · 狮子山店)

D3: 黎明——老君山景区——千龟山; (宿丽江 真美 · 狮子山店)

D4: 虎跳峡、白水台; (宿香格里拉 宏丰商务酒店)

D5: 石卡雪山、松赞林寺; (宿丽江 真美 · 狮子山店)

D6: 丽江古城



Antyed- 阿骨大叔 拉市海美景

丽江自驾游

丽江四日自驾线路

线路设计

D1: 丽江——香格里拉

D2: 松赞林寺——纳帕海——白马雪山垭口——飞来寺

D3: 飞来寺——盐井——返回飞来寺

D4: 飞来寺返回丽江 (大理)

线路详情

D1: 下午 16:00 离开丽江古城, 行走滇藏线, 目标香格里拉。傍晚暮色降临前到达目的地, 入住独克宗古城藏式宾馆。

D2: 早上启程, 远观藏传佛教松赞林寺和纳帕海后继续踏上滇藏线, 中午途经茶马古道重镇奔子栏后奔向本次行程中海拔最高点, 白马雪山垭口 (海拔 4292), 路过德钦县城后到达今日终点, 梅里雪山最佳观景点飞来寺。

D3: 闹铃叫醒后欣赏日照金山美景。上午继续驱车前行, 到达西藏昌都地区的盐井 (本次行程中最远点), 参观藏民高山盐场和盐井各种遗址后开车返回梅里雪山飞来寺。

D4: 沿滇藏线返回丽江, 约 10 小时抵达目的地。或再前往大理。

丽江七日自驾线路

线路设计

D1-D2: 丽江

D3: 丽江——香格里拉

D4: 香格里拉——纳帕海

D5-D6: 大理——双廊

D7: 返回丽江

线路详情

D1-D2: 飞机前往丽江参加 COART 艺术节, 中午吃四川火锅, 后参观丽江、束河古镇。晚宿草窝窝客栈 (丽江束河古镇中和路 5 号, 电话 18213270760)



D3: 上午丽江古城游览, 中午推荐吃牦牛火锅, 下午驱车前往香格里拉, 晚宿香格里拉。

D4: 早餐后, 开车前往纳帕海游览, 要注意高原反应, 建议携带一些红景天, 游览完毕驱车前往大理, 一边欣赏沿途风景, 一边享受自驾的乐趣。

D5-D6: 古城大理游览, 逛洋人街, 累了就到墨龙咖啡馆 (古城洋人街中心广场 42 号, 电话 0872-2670535), 喝一杯咖啡, 然后前往双廊, 在那里闲逛晒太阳, 度过悠闲时光。

D7: 返回丽江

丽江徒步

虎跳峡徒步线路 (见本页上)

徒步虎跳峡全长约 30 公里左右, 一般需要 2-3 天时间, 从体力上来讲, 穿越虎跳峡并不算太艰难, 徒步之前做好充足的准备和计划, 选择好路线, 依照自身情况来合理的分配时间, 大多数身体健康的年轻人都能完成徒步穿越虎跳峡的路线。

徒步虎跳峡, 一段路是连接白水台和桥头的土路, 越野吉普车可以勉强通过, 夏秋两季时常会有塌方; 另外一段路起点在中虎跳的 Tina's 旅店附近分出的岔路, 向上爬约 200 米后与公路平行, 终点在桥头, 途中会经过“本地湾”和“28 道拐”。

难度较小的徒步线路

线路安排: 丽江——大具——乘船过江——核桃园 (山白脸 Woody 或

山泉旅社)——中虎跳 (中峡旅店 Tina's)——本地湾 (中途客栈 Halfway)——下公路——上虎跳——桥头——丽江。

线路说明: 此线路由东向西逆金沙江而上, 在丽江乘车到大具, 在从大具溯流而上, 徒步的好处在于更适合摄影, 也更能感受到峡谷的艰险。到桥头后, 搭乘到中甸的班车或返回丽江有更大的选择余地。第二条路线亲临了上中下虎跳, 但走公路太容易, 不符合徒步的要求。

最常规的徒步线路

线路安排: 由东向西逆金沙江而上: 丽江——大具——乘船过江——核桃园 (山白脸 Woody 或山泉旅社)——中虎跳 (中峡旅店 Tina's)——本地湾 (中途客栈 Halfway)——28 道拐——桥头——丽江。

线路说明: 28 道拐处的下坡多, 体力耗费相对小, 能饱览虎跳峡沿途风光, 适合摄影爱好者。到大具也可继续前行, 沿哈巴雪山经哈巴乡, 到白水台 (三坝乡) 然后到达中甸, 完成余下的旅程需要更好的体力和毅力, 最好有当地人作向导。

国外徒步者热衷的线路

丽江——桥头——28 道拐——本地湾 (中途客栈 Halfway)——中虎跳 (中峡旅店 Tina's)——核桃园 (山白脸 Woody 或山泉旅社)——乘船过江——大具——丽江

此线路由西向东顺金沙江而下, 因被国外媒体多方宣传, 所以国外的徒步者一般都走这条路线。路线由西向东, 28 道拐处的上坡多, 体力耗费大。



老君山徒步线路

老君山是丽江比较出名的徒步圣地，但徒步线路开发不够成熟，徒步强度较高，不适合菜鸟级徒步者，上山徒步之前要做好充分的防寒准备，包括衣物、食品，以及一切野外生存的必需品；徒步老君山最好结伴前往，山里天气变化无常，路途中也沒有任何标志，容易迷路，一定要请本地人作向导。双河村或上兰乡都可以请到一些上了年纪的有经验的本地人。

线路一：剑川——双河村三家灶——羊岑

线路说明：剑川县城乘车直达双河村的三家灶，从三家灶开始徒步，这条线路是围绕着老君山的山腰蜿蜒而行，不能看到著名的九十九龙潭。双河村附近有一个双河煤矿，这里有小饭馆，但物价自然比县城高一些。另外可以到当地人家搭伙，也可住宿，费用当然是你自己看着办了。从这条路走，途中会经过蝴蝶谷，如果运气好，就能看到一个山谷里都是蝴蝶翻飞的壮观场面。

线路二：剑川——上兰——老君山畜牧场

线路说明：从剑川乘车到上兰的老君山畜牧场，整段公路都是柏油路，路况较好。可将老君山畜牧场作为大本营，这里没有商店，住宿条件非常简单，最好自己带上睡袋。在这里可以买到羊，牦牛肉和乳饼也便宜得让你不敢相信。从这里可登达顶峰，其中要经过九十九龙潭的部分龙潭、原始森林和高山草甸。这条线路除登顶外，其他都是下坡路，是一条既省力又省时的线路。

怒江老鱼的老君山徒步线路

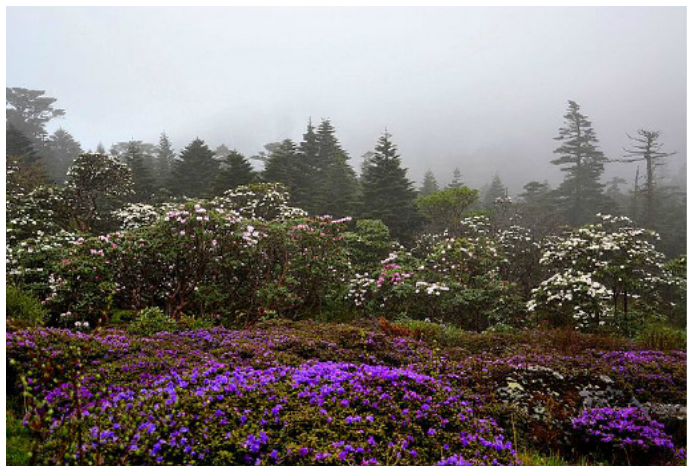
相关游记：怒江老鱼 3 天徒步穿越老君山杜鹃花海、九十九龙潭线路
游记地址：<http://www.mafengwo.cn/i/929167.html>

线路安排

D1：怒江兰坪 - 通甸 - 清水江 - 4 大坪子（夜宿帐篷）

D2：大坪子 - 全程最高垭口（海拔 4000 左右） - 红龙潭（夜宿帐篷）

D3：红龙潭 - 99 龙潭景区 - 老君山宾馆，宾馆午餐后返回丽江，行程圆满结束。



怒江老鱼 徒步老君山

宝山石头城徒步线路

相关游记：谁与我同醉 石头城至泸沽湖徒步穿越线路
游记地址：<http://www.mafengwo.cn/i/870270.html>

D1：昆明——丽江

D2：丽江——石头城（面包车过节假 500 元 / 辆 / 天，可坐 7 人）

D3：石头城——奉科（徒步，此段要翻越太子关，强度较大）

D4：奉科——渡口——庄子（有很大一段是公路，可选择包车到庄子，20 元 / 人左右，坐车也会有不同的体验）

D5：庄子——永宁（徒步至阳平村经阳平到永宁，住永宁，也可包车到泸沽湖里格、洛水）

D6：泸沽湖——丽江——昆明

节庆 Festivals

棒棒会

也叫“农具会”、“弥勒会”、“米拉会”。节日期间，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。棒棒会原为佛教庙会，清朝后演变为农具、木器等交易会。

举办时间：每年正月十五

举办地点：丽江大研古城内

三朵节

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。

举办时间：二月初八

举办地点：丽江各城乡、拉市海等地

东巴会

节日期间，东巴们早早来到玉水寨东巴什罗殿，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。东巴会也是各地东巴“比武”，展示各自才华、技艺的机会。各地的东巴还会在一起诵东巴经，跳东巴舞。

举办时间：农历 3 月 5 日

举办地点：丽江玉水寨

丽江纳西族的火把节

纳西人按古规一连要过三天火把节，点三个晚上的火把。每天门前要点一支大火把，寨子里的青年们拿着小火把，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。

举办时间：农历 6 月 25-27 日

举办地点：丽江大研古城

丽江七月会

又称“七月骡马会”，历史悠久。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。届时还有节目表演，非常热闹。

举办时间：农历七月中旬（持续 15 天左右）

举办地点：丽江古城四方街、新大街等地



丽江转山节

又称转山会，是摩梭族朝拜格姆女神山的节日，是泸沽湖摩梭人最盛大的节日。节日期间，摩梭人都穿上最华丽的民族服装，到山上烧香磕头，悬挂彩色经幡，敬献供品，祈求女神福佑。还有歌舞、射箭、结交阿夏等活动。

举办时间：农历 7 月 25 日

举办地点：泸沽湖

实用信息 Practical Information

语言

纳西口语是丽江的主要语言，丽江的纳西家庭中，家庭成员之间仍使用纳西口语。但在丽江古城，云南方言（云南话）是最广使用的语言。云南话和普通话发音上有些差别，除了多数纳西族的老人不会说普通话外，如果你表明自己听不懂，大多数人还是可以与你说普通话，不用太担心沟通问题。

银行

大研古镇里银行和 ATM 较多，东大街上有中行、工行、农行等，取款很方便。但如果是到石鼓、虎跳峡等远离城镇的景区，最好事先做好资金上的准备。

邮局

丽江的邮政编码为 674100，古城四方街的“四方街邮政支局”可以办理相关业务。如果想寄明信片，古城很多店铺都可以买到，也可以帮忙邮寄。

电话

丽江各乡都有电话，但 IC 电话一般只在游客较多的地方才能见到。手机进入山区后信号一般都会变弱很多，或者根本就没有信号。

丽江旅游局投诉电话：96927，0888-5123432

网络

丽江古城内、泸沽湖的一些客栈，基本上都有网络可以使用，但如果是到虎跳峡、老君山、石头城这样偏远的地方，即使是住在客栈里，也是没有网络的。

医院

丽江市人民医院是丽江最大的医院，是丽江市唯一的国家“三级乙等”综合医院，位于古城区福慧路 526 号，电话 0888-5185053。

旅行安全

- 1、要当心机场、车站以及古城门口的一些“黑导游”拉客，小心上当。
- 2、在丽江旅游，当有人主动要求帮你拍照时候要小心，因为这些人很可能会趁着帮你拍照的时候将你的相机抢走。
- 3、丽江邂逅的“艳遇”虽然美好，但也需要提防受骗。
- 4、在丽江，几乎每一个村落都有源自雪山溪水的水潭，通常是丽江人饮水的主要来源，而且一般都能直接饮用。
- 5、在村庄、山间、路旁长途急行后，如果天热口渴，切忌仿效当地人直

接饮用泉水（外地人如直接饮用未经烧开的山泉容易引起腹泻）。特别不能趴下直接引用泉水，实在想喝也要用手捧起，或用口杯一类的器具舀起，然后观察里面是否有蚂蝗，如没有再喝。在丽江地区最好喝煮开的水，或自己带上饮用水。

6、在森林中行走，要注意扎紧鞋带、裤腿口，最好在脖子上围一块围巾，遇到有蚂蝗飞落在皮肤上，不要用劲往外扯，而是拍打致使它脱落。还要注意观察蜂巢，千万不要惊扰蜂窝。

外部交通 Getting There

到达丽江的方式有多种，可以乘坐飞机、火车、汽车前往。

飞机

丽江机场距丽江城区 28km，北京、上海、重庆、成都、广州、深圳、昆明、西双版纳、南京等城市都有直航。其他城市可以选择从昆明转飞，或先飞昆明，再从昆明乘车前往丽江；昆明至丽江航程 50 分钟，单程机票全票价格为 1150+100（税）元，

丽江机场问讯电话：0888-5173081

丽江机场航班机票问询：0888-5161289，5161291，5173079

机场交通：丽江机场到丽江古城，可选择出租或机场大巴：

- 1、大巴：机场大巴到丽江 20 元。
- 2、出租：如果下了飞机直接打的到古城口，一般车费是 80 元。如果还没订房需要特别注意，很多司机会忽悠你的住宿，要慎重。

火车

丽江火车站位于大丽铁路（大理 - 丽江）线上，大丽铁路线为滇藏铁路的重要一段，沿线设大理、上关、鹤庆、仁和等站。昆明到丽江的火车每天有多班，行程 8.5-10 个小时左右，票价硬座 89 元，卧铺 117-226 元不等。

地址：丽江市玉龙县城南口片区上吉村，距丽江城区约 10 余公里

到达交通：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。



伊笑 丽江火车站



长途汽车

丽江现有 4 个客运站，丽江高快客运站和丽江新客运站是当地客流量较大的客运站，客运站发车时间依据季节天气不同，时常调整，出行时需要注意发车时间的改变。

昆明西部汽车客运站有客车发往丽江，行程约 7-8 个小时，便宜的卧铺大巴（车票约 150 多元左右），环境很不好，但一天很多班次，最晚大概到 22:00。也可以选择高快车（车票约 160-190 元），但班次较少，一天只有两趟。

一些黑车会守候在景点、机场、酒店附近骗取游客信任，推销一些景点和食宿地方，来赚取高额回扣，需要小心受骗。

丽江新客运站

也叫丽江市客运中心站，有前往桥头镇（虎跳峡）、中甸、德钦、昆明的班车。

地址：云南省丽江市古城区康仲路

联系方式：0888-5121106

到达交通：古城坐 1 路车直达



泡泡 丽江客运站

丽江高快客运站

主要为发往昆明、下关的班车。

地址：云南省丽江市新城香格里拉大道上

联系方式：0888-5169758, 5140888

到达交通：从古城坐 8 路车可到达

丽江市旅高快

主要有发往昆明、下关的班车。

地址：云南省丽江市长水路 329 号

联系方式：0888-5125492

到达交通：1、1 路外环、5 路、14 路环线至金凯广场下车

丽江玉河客运站（金虹路）

主要有发往下关、大具、永胜、中甸、宁蒗等地的班车。

地址：云南省丽江市古城区

联系方式：0888-5122929

到达交通：2 路，13 路公交车至玉缘桥站下车

内部交通 Getting around

出租车

丽江的出租车很多，白天夏利起步价 6 元，后加收 1.6 元 / 公里费用。桑塔纳起步价 7 元，后加收 1.8 元 / 公里费用。晚上出租车起步价 11 元。主要的出租车停靠点位于古城与新城交界的玉龙桥附近，以及丽江东巴文化国际交流中心一带。一些夏利出租车司机可以提供到云杉坪、玉峰寺等景点的包车服务，价格可与司机商量。

公交车

丽江公交车费用一般为 1 元，到达一些景点也很方便。以下为部分公交线路的介绍。

- 1 路：新大街 - 丽江宾馆 - 民航路 - 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 - 云峰寺 - 甘海子 - 云杉坪

自行车

丽江市内的红太阳广场可以提供自行车出租服务，租费 15 元 / 天。另外，一些青年旅舍和客栈也有这项服务提供，出租价格略有不同，但古城内是不能骑车的，只有出城或前往较远的地方才会需要租单车。

fannycmj 建议租辆自行车从古城出发，三条路线都不错，一条是到西面的拉市海，一条是古城西北方的文海村，最后一条是沿着白水河段一直往北直到白沙古镇。

旅行路上 Travel with These

推荐阅读

《去丽江疗伤》

作者宋慕新，丽江是一首湿漉漉的诗，带着纯朴、清雅和绝美，从玉龙雪山飞流而下，蜿蜒流过你尘封已久的心，洗濯你的浮躁、倦怠、市侩和平庸。在丽江，抛开负重已久的都市生活，邂逅云淡风轻。15 个隐居故事，与你共享眷恋丽江的秘密心情。如果你愿意泡上一壶茶，静静聆听。

推荐影视

《千里走单骑》

主演高仓健，讲述一位日本父亲为消除与病危儿子间的隔阂，只身前往中国云南丽江寻找“面具戏——傩戏”。短暂的中国之行充满了意外的经历和从未有过的生活体验，这一切都使父亲对儿子的内心世界有了很深



的理解，产生了强烈的父子共鸣。他完成了与儿子在精神世界上的彼此沟通，也同时获得了对亲情与人生更多新的感悟。

推荐音乐

《丽江的春天》：流浪日记首部曲，演唱陈升

《滴答》：富有磁性的低声吟唱中任时间缓缓的流逝，演唱侃侃



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

