

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 泸沽湖



高原明珠，东方女儿国



## 泸沽湖速览 Introducing Lugu Lake

泸沽湖海拔 2690 米，是云南海拔最高的湖泊，也是中国最深的淡水湖之一。走进泸沽湖，如同进入了一个神秘的世界，湛蓝的湖水被群山围绕，美妙绝伦的湖光山色间居住着勤劳善良的摩梭人，他们至今还沿着古老的母系氏族传统，有“东方女儿国”的美誉。泸沽湖的水一天之中变幻无穷，日出时分，雾霭烟霞，湖水一片金红；朝阳冉冉，周围山峦倒映其中，则为翠绿；夕阳西下，风平浪静，平滑若镜，又成一片墨绿；夜色幽静，微风柔漫，天上星星闪动，湖面波光粼粼。神秘的走婚习俗，多情浪漫的摩梭人和绝美的风景都让人无限神往，难怪约瑟夫·洛克曾在书中称赞这里是神仙居住的地方。

**来自火星的希希** 在泸沽湖的那些日子里，天空透蓝明亮，不可预测，也无可追寻。时而晴天，时而阴天。犹如无法预测的人心，享受着不同凡响的宁静。懒散的漫步在里格村湖边，柳树随风摆动着，能够让人心绪安宁。

**小瓶毒药** 感觉泸沽湖没有明显的日出与日落，倒是蓝天白云还有那特有的猪槽船被碧波湖水衬托的分外醒目。微风和着暖阳吹动着路边无处不在的格桑花，让人为之沉醉。闲游、静思、欢快的奔跑都能与之融合为一副美丽画面……

## 特别推荐 Special

### 环湖看美景

想要体验泸沽湖的美，徒步或骑单车是最好的一种方式，这样你可以在一天中的不同时间从多个角度与泸沽湖进行亲密接触，细细体会泸沽湖的美景。既省钱还锻炼身体。途中，你还可以随时到摩梭人家里参观祖母屋，喝茶、聊天，也可以跟着当地人去采摘到处都是的苹果、梨子。（环湖路线见第 11 页）

### 坐猪槽船，赏湖光山色

猪槽船是由一根粗壮的镂空圆木，两头削尖制成，因其形像一只长长的猪槽而得名。泸沽湖湖水碧蓝清澈，莲花点缀其间，湖中各岛婷婷玉立，林木葱郁，翠绿如画。坐在猪槽船上，看早晨的日出，听一曲摩梭姑娘的山歌，格外惬意。（相关价格见第 13 页）

### 参加甲搓舞篝火晚会

泸沽湖是女儿国，又是歌舞的王国。泸沽湖畔的摩梭村寨，每晚都要举行篝火晚会。传说摩梭人会跳 72 种舞蹈，现在最为流行的就是甲搓舞，意思是“美好的时辰而舞”。（见第 10 页）

## 目录 Catalogue

- 02 泸沽湖速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 08 餐饮
- 09 购物 / 娱乐
- 10 线路推荐
- 12 节庆 / 实用信息
- 13 外部交通 / 内部交通
- 14 旅行路上

**最佳旅行时间** 泸沽湖光照充足，湖水全年不结冰，一年四季都可以欣赏到不同的美景。每年的 3-10 月是泸沽湖天气最好的时候。除 7-9 月雨季外，泸沽湖少雨，即使下雨，也不会持久。

**穿衣指数** 泸沽湖年平均温度在 17°C 左右，夏季温度 15 - 25°C，冬季温度 3-18°C，早晚温差大，要注意带保暖衣物，即使夏季也建议带件外套，冬季需要带防寒衣物。由于地处高原，泸沽湖天气变化明显，紫外线强，建议带雨具、手电筒、太阳镜、帽子、防晒用品和一些晕车药、肠道药等常用应急药品。

**消费水平** 泸沽湖的住宿一般 150 元左右，条件就很好了，吃饭人均消费一般在 30-40 元一餐。交通部分，如果不是徒步或骑车，包车和坐船的费用相对会贵些。

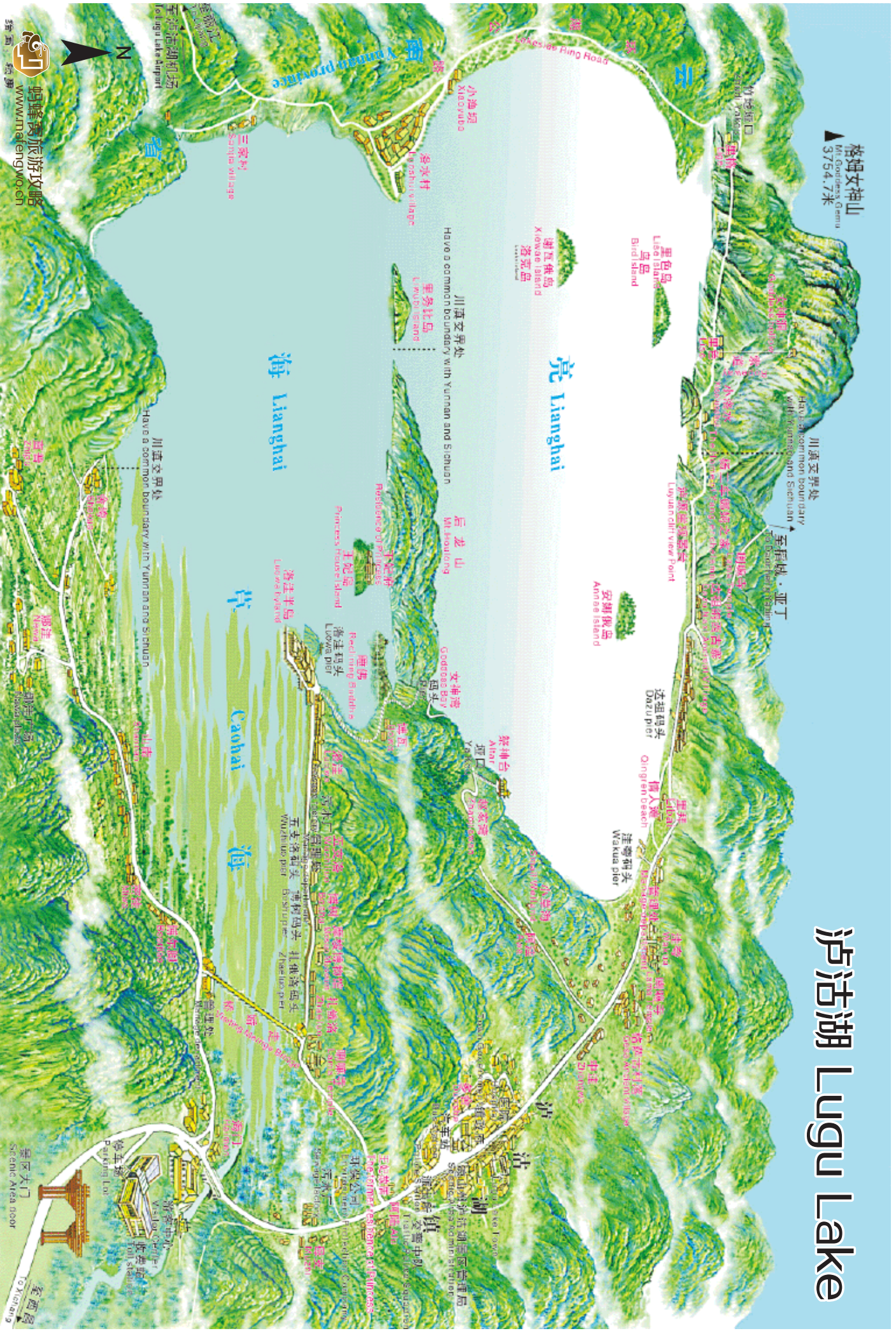
### 致谢

封面提供：叫我小缪

图文提供：来自火星的希希 小瓶毒药 jscmy 飞鸟 beyond chlesliee 巴实 Arch\_Long 叫我小缪 微雨独行 斯文败类 沉默无名 指 Eric 彼时烟花 阿滋猫 astongao 梦一去三年 溷生。Mon-Fi 心在草原 试试看 浆糊哥 JOJO 带你游世界 gratia 荧念一生 棒棒糖 小丸\_包包 天天小汤圆 下沙博爱 梦旅人阿七



# 泸沽湖 Lugu Lake



格姆女神山  
Mt. Goddess, Gemu  
▲3754.7米

亮 Lianghai

海 Lianghai

草 Caohai



蚂蜂窝旅游攻略  
www.mafengwo.cn

景区大门  
Scenic Area Door  
至丽江  
To Lijiang





## 亮点 Highlights

★ 泸沽湖形如半月，只有登临格姆女神山（见第 5 页）才可窥见泸沽湖的全貌。

★ 每当风和日丽、阳光明媚的时候，乘坐猪槽船途经王妃岛（见第 5 页）附近时，群山倒影在湖上，就会看见一尊栩栩如生的佛像静静地侧卧在湖水中，让人叹为观止。

★ 达祖湖湾（见第 6 页）位于女神山脚下，湖湾中的达祖村是泸沽湖内唯一一个纳西村落，那里有着最原始的纳西风情，是体验纳西民俗的好地方。

★ 据当地人说，里务比岛（见第 7 页）上的里务比寺虽小，但名气极大。每当湖周围的村落有灾难时，里务比寺都会有一些预兆来警示人们，佛像脱帽、佛像步下佛台等让人惊奇的事都曾发生过。因此，这里常年香火鼎盛，朝拜者不断，真可谓庙不在大，有仙则灵。

## 景点 Sights



jscmy 泸沽湖美景

泸沽湖四周青山环抱，湖岸曲折多湾，由周边摩梭村落、永宁（扎美寺和永宁温泉）、阿夏幽谷、格姆女神山和小洛水村 5 个景区组成，共有 17 个沙滩、14 个海湾，5 个全岛，3 个半岛和 1 个海堤连岛组成，沿湖还分布着 18 个自然村庄。其中，嬉娃娥岛、里务比岛和里格岛，是湖中最美的岛屿，被誉为“蓬莱三岛”。

全岛：王妃岛（博凹岛）、大嘴岛（安娜娥岛）、鸟岛、蛇岛（嬉娃娥岛/洛克岛）、里务比岛

半岛：里格半岛、洛洼半岛、博凹半岛

海堤连岛：后龙山

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

费用：丽江进入 100 元，四川进入 80 元

网址：<http://www.sclgh.cn/>

联系方式：0834-6390322

- 泸沽湖内严禁捕食湖中野鸭，采集各种动植物标本
- 要充分珍重当地少数民族的宗教及生活习惯。建议不要过多追问当地人有关走婚的习俗，会引起当地人反感。如果想了解摩梭文化和风俗，最好请教当地年纪大的摩梭老人。



飞鸟 草海上的走婚桥

### 东部

#### 01 草海

草海因长年泥沙淤积，湖水较浅，生有茂密的芦苇而得名。15000 亩草海，是镶嵌在泸沽湖东面的翡翠，几十种水生植物、奇珍异鸟和各种鱼、虾、贝、螺、蛙等构成罕见的生物大观园。草海内芦苇如墙，水路错综，红白衣裙的摩梭姑娘划着猪槽船出没其中，悠扬的“啊哈吧啦”民歌在水草丛中回荡。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖五支洛村

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：1-2 小时

**beyond** 草海内芦苇如墙，水路错综，猪槽船出没其中，夕阳无限好。

#### 走婚桥

草海中最著名的是有着“天下第一鹊桥”之称的走婚桥，它是草海芦苇丛中延伸出来的一座长达 300 米的木桥。原来有百年历史的老桥部分木头已经腐烂或毁坏，散落在草海中。现在这座与老桥紧邻，是后来重新修建的，微风一吹，扬起纷飞的花絮，像仙女撒下的雪白花瓣。走婚桥横跨草海，穿过芦丛，直达两岸村落，为两岸村民、“走婚”的“阿夏”们提供了便捷的通道。历史上，走婚桥还是左所土司喇宝臣的汉族夫人去后宫的一条捷径。

地址：四川省凉山州盐源县草海

用时参考：半小时

**chlesliee** 走婚桥已经是新修的，没什么神秘感了。不过走在新桥上看到旁边旧桥的木桥墩，还是能感受到它有一些神秘的故事。现在走婚桥那儿卖小商品，租民族服饰拍照的比较多，景点免费，租自行车骑行草海还是可以去看一看走一遭的。

#### 女神湾（赵家湾）

赵家湾是泸沽湖中一个安静的港湾，因正对格姆女神山，也叫女神湾，据说这里住着姓赵的汉族人，人口众多，所以也叫赵家湾，赵家湾是泸沽湖观夕阳晚霞的最佳角度，这里也是泸沽湖景色最美的地点之一。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖

到达交通：徒步或坐车前往

用时参考：1-2 小时

**巴实** 女神湾这一段徒步，包括翻过一个小山坡，其间的景色挺美的，人也少，安静。



### 喇嘛寺（黑喇嘛寺）

喇嘛寺是藏传佛教最古老的“本波教派”（黑教）宗教场所。泸沽湖摩梭人民信奉自己的原始宗教达巴教，此外还信仰喇嘛教。从喇嘛教传入泸沽湖地区以后，当地便相继兴修了黑黄两教派的寺庙，喇嘛寺是泸沽湖唯一的黑教寺庙。寺庙按律举行的法事活动，成为摩梭人盛大的节日。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖草海附近

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：40分钟

### 末代土司王妃府

末代土司王妃是末代左所土司汉族夫人肖淑明的居所。土司夫人肖淑明，是女儿国的传奇人物，被称作“摩梭女王”的最后一位。1943年还在雅安读书的肖淑明被选做和亲大使远嫁摩梭女儿国。她曾执掌土司大权50多年，管理摩梭族内务，平息纷争叛乱，沟通汉摩两族，一生荣华富贵与艰难坎坷相伴，成就了传奇精彩的人生，被誉为“当代王昭君”。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖镇

费用：10元

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：40分钟

**Arch Long** 府邸很小，庭院里晒着某红色植物，屋子里张贴着手绘图、老照片和泛黄的报纸。

### 后龙山

后龙山是楔入泸沽湖心的一个长岛，逶迤长达4公里。后龙是摩梭神话传说中的男山神，他与格姆女神是一对至爱的情侣，他俩化为山岛，白天隔海相望，晚上“走婚”共度良宵。后龙山是摩梭阿洼部落村寨间的湿地，水草茂密，鱼虾丰硕，是平坝区水鸟的栖宿地。每年秋冬，百鸟翔集，人行水边，鸟雀不惊。人与自然，和谐相处，是村寨群落中的一块净地。后龙山兼得观山看海之妙，沿后龙山脊的转山古道观光，左看“草海”、右看“亮海”，景观丰富，妙语如珠。“上山看海，下海看山”。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖镇

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：半天

### 鸟觉山

鸟觉山属后龙山脉，茂林中隐藏着摩梭人“转山”的古道。古道翻越后龙山脊，可经博凹湖湾，到洛洼摩梭部落村寨。“鸟觉——洛洼”转山古道，是游山看水的黄金线路。鸟觉山顶有一座祭神台，楼台亭廊，工艺精美。摩梭人以女为大，称泸沽湖为“谢纳咪”（母海），尊崇格姆女神。祭神台下，母海碧波万顷，格姆女神山拔海而起，高耸入云。摩梭“转海节”、“转山节”期间，摩梭人举家前来，在此祭拜母海神山。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：半天

### 鸟觉湖湾

泸沽湖最美的湖湾之一，一湾湛蓝的湖光，一湾幽静的丛林，一湾嶙峋的山石，构成鸟觉湖湾与众不同的特色。而湾中一片石滩，铺积着无数色泽金黄、纹理如画的精美石片，堪与南京“雨花石”媲美，系泸沽湖一绝。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：1-2小时

### 博凹岛（王妃岛）

末代左所土司在博凹岛上面修建了一所豪华的别宫，来安置来自雅安的汉族夫人肖淑明。16岁的肖淑明，在这个岛上消磨了她的整个青春年华。如今，江山依旧，人事全非，徘徊在岛上的废墟间，令人感慨良多。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖

到达交通：坐船前往

用时参考：半天

### 博凹湾

博凹湾指的是洛洼半岛至博凹半岛之间的湖湾，湖湾水域上生长着成片的菠叶海藻（泸沽湖独有水生植物），洁白的小花浮游在晶莹的水面上，宛如满天星斗。湖湾山坡，山花似锦，青松翠柏，亭亭如盖。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：1-2小时

**梦旅人阿七** 湖湾的山坡上山花似锦，青松翠柏，亭亭如盖。无论是水路荡舟，或是早路骑马，在博凹湾中，都会获得身入瑶池仙境般的感受。



**叫我小缪** 洛洼码头

### 洛洼堡

洛洼堡建在是一个临湖的半山包上，是一座摩梭部落的原始村寨。山包上建有一座望海亭。登上洛洼堡，可看到草海碧波叠翠，泸沽湖秀色尽收眼底。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：1-2小时

**微雨独行** 走在去洛洼的路上，道路一侧是连绵的山势，而另一侧则是看不见尽头的草海。

### 北部

### 格姆女神山（狮子山）

格姆女神山也叫狮子山，海拔3754.7米，是泸沽湖四周最高的山峰。





狮子摩梭语称“格姆”，藏语称“森格格姆”，“森格”意为狮子，“格姆”意为白色女神，在摩梭族传说中是格姆女神的化身。狮子山山势雄伟壮观，倚天耸立，美国学者约瑟夫·洛克在《中国西南古纳西王国》一书中，有这样的描述：“狮子山是永宁风景中最显著的景致，这山名副其实很像头安睡的狮子，头面对着湖，倾斜的横岭是狮子的脚爪，在绿色湖水中休息”。转山节（详见第12页）期间，摩梭人都要上女神山祭祀女神。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖狮子山

费用：尼赛村乘坐狮子山索道90元/人（含门票、索道、滑道）+2元（保险）

到达交通：徒步或包车前往，上山需要在尼赛村乘坐索道

用时参考：1-2小时

**斯文败类** 狮子山索道是我有史以来坐的时间最长的索道，足足坐了20多分钟，速度不快，坐在上面很惬意。

### 里格岛

里格岛是泸沽湖海湾内一个美丽的半岛，海岛三面环水，左右青山环抱，傍立格姆女神山，由于湖水是女神的泪水，又说是女神的明镜，故景色千变万化，奥妙无穷。里格岛风景秀丽，空气新鲜，居住在这里的十几户摩梭姑娘们不仅聪明能干，而且能歌善舞、善良美丽，有“水中女儿国”的美誉。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖里格半岛

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：1-2小时

**沉默无名指 Eric** 虽然已经过度商业化，但是还是无所事事的发呆最佳去处。很静谧的码头，视野开阔。乘船看日出，让人很震撼。

### 尼赛村

尼赛村是狮子山脚下的一个摩梭族自然村，村子很小，只有14户人家，但很幽静，景色也很美，这里也可以住宿、吃饭，著名的情人树和早恋树就是在尼赛村，这里有狮子山的索道，可以近距离接触格姆女神山。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖尼赛村

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：1-2小时

**彼时烟花** 尼赛的水和里格不同，尼赛的水是翡翠的颜色，碧绿明净，水底下伸出的海藻花洁白如玉，在这里，云是天上的海藻花，海藻花就是水里的繁星，都是如此迷人。



**飞鸟** 尼赛村著名的情人树

### 小洛水摩梭母系部落

小洛水是格姆女神山脚下摩梭部落中最古老的村寨之一，全村有136人，24户人家。村中古老的民居建筑，原生态的摩梭族风情，至今保存完整。近年来村寨对外开放，成为游客和专家学者体验摩梭风情的好地方。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖小洛水村

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：1-2小时

**阿滋猫** 小洛水是比较历史更久的村子，随便的一处便是几百年的过去。

### 泸源崖

泸源崖是泸沽湖地下水的出水口所在地，此处石崖如削，景观独特。崖上有观景台可俯瞰泸沽湖美景，到处飘动的经幡也是这里一道美丽的风景。坐在崖下的石礁上，遐想天工造物的神奇与和谐，定会涌起许多关于天地人和的感怀。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖（小洛水村东部）

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：半小时

**astongao** 泸源崖上有个刻满经文的漂亮石塔，四周挂满五彩经幡，站在小山坡上俯瞰“大鱼出水口”，右侧是山崖（有人在攀岩）、左侧的水中伫立着一棵大树，远眺四川一线的泸沽湖，心旷神怡！

### 洼垮湖湾

洼垮湖湾这里视阔开阔，对面是女神山和秀美的安娜俄岛，还有美丽的十里沙岸“情人滩”，夏季来临，情人滩上开满了格桑花，将整个湖湾点缀的异常美丽。湖湾岸上的一座山，形似屈膝仰卧的睡美人当地人称之为“情人堡”，摩梭村寨青年男女，常邀约到山间互表衷情。“哪里去，哪里去，走婚去！情人堡，情人堡，看星星！”是当地青年中广为流传的顺口溜。另外，湖湾的码头景象十分特别，数十条色彩鲜亮的游船，不是停靠岸边，而是随意漂浮在水中，别有一番意境。从湖湾的沿湖公路经过，可通往云南丽江。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：半天

**梦一去三年** 洼垮湖湾的十里沙岸，杨柳依依，环境优美。黄昏时分，双双情侣携手漫步，纵是无语，也尽得温柔。

### 达祖湖湾

达祖湖湾位于女神山脚下，怀抱安娜俄岛，湖湾中还拥有一个完整而纯粹的纳西村。这里湖湾景色优美，纳西族村落历史文化悠久，是泸沽湖中著名湖湾之一。从达祖纳西村后的转山古道，经柏香林，可到顶端女神庙、女神洞。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖

到达交通：徒步或包车前往

用时参考：1-2小时

### 安娜俄岛（大嘴岛）

安娜俄岛在当地也叫大嘴岛、重生岛，小岛林木葱茏，岛岸怪石玲珑。沿曲径登岛，前看，大半个泸沽湖尽收眼底；后观，巍巍女神山高耸云间。



游人在岛上观山看水之余，可以就地野炊，品尝湖鱼的鲜美，同时还可以与纳西姑娘或摩梭姑娘对歌，将是一次难以忘怀的快乐之旅。

地址：四川省凉山州盐源县达祖村（大嘴村）

到达交通：坐船前往

用时参考：半天

## 中部

### 里务比岛

里务比岛西北与蛇岛相望，是泸沽湖最大的岛，岛的一侧为石笋，成为天然的码头，一条蜿蜒的小道直接通往岛屿顶部，道路旁边有许多杜鹃花以及野樱桃树，花丛尽头是黄教喇嘛寺院里务比寺。寺庙始建于公元1634年，1989年重建，寺里供奉有佛祖释迦牟尼、观音、千手千眼佛、藏传佛教格鲁派宗喀巴及其二弟子佛像、护法神等诸佛塑像，每逢藏历节日或佛教节庆，沿湖的信教群众都会到这里来祈福拜谒，香火鼎盛，十分热闹。另外，岛上还有一座白塔，为永宁摩梭土司府总管阿云山的灵塔，阿云山曾是滇、川、藏地区赫赫有名的摩梭政坛人物。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖

到达交通：大落水村码头坐船前往

用时参考：半天

坐船去里务比岛，有的船家会撺掇游客围着里务比岛转一圈，大概20元/人，不到几分钟，不太划算，不要同意。（[湫生](#)提供）

### 洛克岛（嬉娃俄岛 / 湖心岛）

嬉娃俄岛原名水寨岛，当地人叫蛇岛，因夏季雨后岛上出来晒太阳的蛇特别多而得名。美国植物学家洛克博士曾经在蛇岛住过整整8年，与摩梭人关系非常好，摩梭人对这位已故的异国朋友有深厚的感情，多数人又称这座岛叫“洛克岛”。洛克岛上长满了茂密的植物，岛上最大的一棵树，是洛克博士上世纪20年代初期栽下的，如今是泸沽湖一级保护植物。洛克岛中央的峰顶处有一个“玛尼堆”，玛尼堆四周的经幡，已被风雨洗刷得褪了色，它是洛克岛的标志。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖

交通：大落水村码头坐船前往，需半个小时

用时参考：半天

**Mon-Fi** 岛上唯一的观景台貌似某个游戏里面虚构的场景，梦幻唯美。

## 南部

### 阿夏幽谷

阿夏幽谷也叫泸沽湖大峡谷，这里过去是摩梭人祭祀祈福的圣地，也是摩梭儿女幽会的好地方。摩梭人称阿夏幽谷为“阿王摩龙”，意思是神灵居住的地方，是人间的天堂。这里壁立千仞，怪石嵯峨，有高山流水，鸟语花香，獐鸣兔跃，还有山珍异宝（松茸）等珍稀植物，每年3月份，满谷的野桃花开放，尤为漂亮。

地址：云南省丽江市泸沽湖大落水村西南角

费用：45元

到达交通：包车前往

用时参考：1-2小时

**心在草原** 这里就是女儿国的情人谷，顺着幽幽的山谷，一条逶迤的小路把你带到了两山夹峙、壁立千仞，怪石嵯峨的山底深谷之中。

## 西北部

### 扎美寺

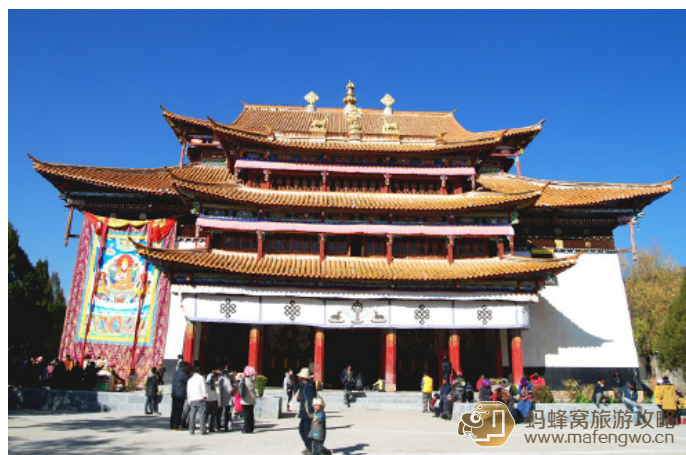
扎美寺是摩梭地区现存的最大藏传佛教寺院，由明代西藏噶玛巴活佛始建。金顶彩绘的寺院大门在阳光下尤其耀眼，寺内大殿内供奉着宗喀巴像、达赖和班禅的台座，还有格姆女神及其他佛神的塑像。扎美寺平时只有1-2个守寺喇嘛，每到法会时，所有喇嘛才会汇集到寺里。数百名喇嘛身披袈裟，头戴黄色鸡冠帽，聚集在一起举行仪式，蔚为壮观。神秘的仪式、奇特的法具都能让你大开眼界。扎美寺每年都会有几次喇嘛大集会，主要有农历正月初三至初九的咪洛其模会，初七的跳神；农历三月中旬举行的措区会，农历六至七月举行的历时四十五天的亚能会，农历十月二十五日举行的祭宗喀巴的甘丹安区会。

地址：云南省丽江市永宁县皮匠街西北的古尔山脚下

费用：20元

到达交通：宁蒗县城乘坐到永宁的班车，下车后，沿永宁街北行2公里，公路左侧即是

用时参考：1-2小时



**试试看** 扎美寺当地藏传佛教的圣地，建筑风格与西藏的大体一致

## 住宿 Sleep

泸沽湖基本每个村落都有客栈和家庭旅馆，可以根据景点选择就近村落住宿。大落水和里格村一带旅游开发较早，客栈较多且集中。另外尼赛村、达祖村、草海附近也有一些住宿的地方可以选择。

- 淡季前往泸沽湖，住宿不成问题，可以到实地考察后再选择入住，个人觉得大嘴村与达祖码头附近挺不错，住宿也不贵，淡季50-200元不等。
- 泸沽湖的客栈洗澡多为太阳能电热水器，如果想洗澡一定得早点回客栈，到晚上水就不热了。（[小瓶毒药](#)提供）





## 里格



**Mon-Fi** 里格岛路线、客栈区域分布图

红色实线：进入里格的路

黄色虚线：湖滩以及走出湖滩的路

绿色区域：里格停车场，到里格的旅游车就停这里

蓝色区域：客栈区，这片客栈并非挨着湖边，因此价格也偏低，不到200元/晚

紫色区域：客栈区，这里大概有5、6间客栈，有五彩里格、水云间、莲花等几家，都不错，是看里格湾的最佳选择，约250-280元/晚

黄色区域：客栈区，好像只有半岛7号一家，娜鲁湾是酒吧。半岛7号名气很不错，是最靠近湖边的客栈，但景观是朝李山峦，不是看里格湾。

红色虚线：自己发掘的一条捷径，可以较快上到环湖公路，不过是条泥路，只适合电动车或单车一族。

### 泸沽湖国际青年旅舍（老谢车马店）

临湖而居，带湖景房、湖景阳台的旅店，日出日落，湖光山色，尽收眼前。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖里格村中段

网址：<http://www.laoshay.com/>

营业时间：7:00-23:00

联系方式：0888-5881555，5824334

参考价格：78-258元/间

**浆糊哥** 可以租单车，房间偏小。

### 陌上花开国际青年旅舍

位置很好，视线开阔，装修温馨、有带落地大窗的湖景房，景色极美。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖里格村上段

联系方式：0888-5881111

参考价格：110-170元/间

**JOJO 带你游世界** 典型的摩梭庭院，所有房间都有卫生间。

### 五彩里阁客栈

客栈有面湖观景私家露天大平台及私家后院，晚上可以在自家院子烧烤，篝火。独特的建筑风格，可以让人躺在床上就能看湖景，看星星。五彩里阁前面是大片的格桑花，十月份左右开放，是客栈最美的时候。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖里格半岛

网址：<http://www.wucailige.com>

联系方式：0888-5822717，15108871508

参考价格：160-280元/间

**JOJO 带你游世界** 整个里格村外观最有特色的一家客栈，几乎每一个来里格的人都会拍。房价是第二档里较贵的，所有的房间都是湖景房，特别推荐复式观景房。

## 大洛水

### 湖思茶屋国际青年旅舍

旅舍是一处结合了藏式花纹的三层摩梭木楞房建筑，阳光房窗外的湖景无任何遮挡，湖水、玛尼堆和宽敞的院落形成一幅天然图画。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖大洛水村湖边码头

网址：<http://www.husihostel.com/>

联系方式：0888-5886960

参考价格：88-268元/间

**gratia** 这家旅舍的正门口就对着泸沽湖，附近就是客运站，交通很方便，环境也不错。

### 糊涂岁月客栈

客栈对面是媯娃俄岛，旁边是格姆女神山，每天在客房阳台就能拍到日出和摩梭人划着猪槽船撒网的情景。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖大洛水村村尾

网址：<http://www.husihostel.com/>

联系方式：0888-5886960

参考价格：320-420元/间

## 其他

### 银湖岛大酒店

酒店三面环水，是一组依山傍水的山地别墅型建筑群，地理位置极好，房间面对万顷碧波的泸沽湖，视野开阔，风景一览无遗。

地址：云南省丽江市泸沽湖红崖子片区（近摩梭山庄）

联系方式：0888-5882888

参考价格：690-2590元/间

### 泸沽湖尼赛庄园

庄园周边有女神洞，情人树就在庄园门口，地理位置优越，风景优美。

地址：云南省丽江市泸沽湖尼赛村（近格姆女神山索道）

联系方式：0888-5881802

参考价格：210-380元/间

## 餐饮 Eat

泸沽湖大部分餐厅主要集中在大洛水、里格半岛附近一带村落。客栈、酒店一般都会供应食物，这里的早餐很丰富，有酥油茶、稀饭、馒头、





咸菜、饵丝等，价格很便宜，中、晚餐可根据自己的经济情况定餐。还可以进行一次摩梭家访，尝一尝当地的猪膘肉、牛干巴、酥油茶、酥里玛酒等。

### 美食推荐

#### 泡梨

泡梨是摩梭人独特的一种泡菜，采用当地盛产的麻梨，将其放于陶坛内，按比例加盐、白酒、姜、蒜、花椒和清水，密封1个月食用，味道有酸、甜、脆，并有浓郁的醇香，最适合佐餐食用。

#### 酥里玛酒

苏里玛酒是摩梭传统工艺酿造的低度美酒，至今已有2000多年的历史，这种酒色微橙，度数低，味醇美，是摩梭和普米人家迎宾待客的佳品。

#### 咣当酒

其酿造方法与酥里玛酒差异不大，但度数有32-37度，摩梭男人最爱的佳酿。

#### 猪膘肉

猪膘肉是摩梭人贮藏的肉食品，平时想吃时就割下一块，猪膘肉可煮、炒、蒸吃，看似肥腻，吃起来却很爽口，味醇香。除了日常食用外，猪膘肉常用于祭祀、招待客人和置办宴席。

#### 烤鱼干

采用泸沽湖特产的一种巴鱼，撒上盐，花椒和五香粉，置于火塘或铁锅内缓慢烤制而成。食用时将鱼干在炭火上烤熟或用清油炸酥，味道香脆可口，是佐酒佳品。煮汤则为乳白色汤汁，香味浓郁，口感极好。

### 推荐餐厅

#### 好人小吃

餐厅是由曾潜水15米救出2个落水女孩，被授予“见义勇为”称号的赵发好赵大哥开的，餐厅名字也是由此而来。

地址：四川省凉山州盐源县泸沽湖赵家湾

人均消费：30元

**荧念一生** 想起赵哥一家就觉得特别亲切可人，热情好客的服务态度，可口的饭菜实在令人念念不忘。炸土豆特别好吃，还有松茸湖鱼汤和松茸炖鸡汤。

#### 阿桑火塘

泸沽湖备受驴友推崇的一家烧烤餐厅，主打烧烤，有家庭套餐、情侣套餐，菜名也有意思，走婚酒又叫“情人的眼泪”，咣当酒又叫“啊妈的眼泪”。韭菜叫“情人草”。茄子叫“诺亚方舟之泸沽湖摩梭猪槽茄子”，很受欢迎。主人还首创了摩梭“三明治”。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖里格半岛

人均消费：50元

**棒棒糖** 菜品很多，有乳猪、鸡肉、猪槽茄子、蔬菜拼盘、情人草、小馒头、土豆、赠送的美酒，三个人吃到撑。重点推荐三明治，尤其是烤五花肉，非常香嫩，许多客人要求再加一份。

#### 扎西烧烤店

老板就是有“走婚王子”之称的摩梭族名人，这里可以住宿，老板也热情好客。多数都是冲着老板和他的故事慕名而来。

地址：云南省丽江市宁蒗县泸沽湖里格半岛（里格心晴客栈旁边）

人均消费：50元

**小丸 包包** 吃烧烤，最好找多点人一起吃才划算。

#### 谢纳咪饭店

位置在汽车站旁边，饵丝、苦荞粑粑、牛蛙、银鱼烘蛋、酸辣鱼都很好吃。

地址：泸沽湖大落水

联系方式：15912210485

#### 摩梭宴

乡土气息浓厚的传统摩梭美食佳肴，食材天然，搭配丰富，并融入了多样的烹饪手法。

地址：四川省盐源县泸沽湖镇木垮村八组008号（泸沽湖假日酒店附近）

联系方式：0834-6391100

## 购物 Shopping

泸沽湖有许多饶有趣味的民族工艺品，但对于游客，最珍贵的纪念品莫过于一盘摩梭民歌录音带，就算从此与泸沽湖远隔万里，那悠扬的歌声也能将你再带回这个神奇而美丽的地方。离开以前，如果再想带回一些特产的话，不妨买一点酥里玛酒、猪膘肉（琵琶肉）、小凉山苹果，当地的特产可以向农家购买，也可到宁蒗县城的商店买。另外，泸沽湖大落水村有超市，可以买到一些生活必需品，还有一些银饰店，可以买到精美的银饰品。如果想买摩梭服装、民族饰品等，可以到永宁县或左所镇的农贸市场购买。

**小瓶毒药** 泸沽湖有很多特产，苹果干特别好吃。

## 娱乐 Entertainment

泸沽湖不仅景色优美，好多特色活动也可以让你更快的融入这个地方。你可以参加家访感受摩梭族文化，也可以在夜晚参加篝火晚会，彻夜狂欢，或者在泡一下当地的温泉，舒缓一下旅途的疲惫，都是不错的体验。

#### 摩梭原始部落家访

如果想要探访真正的原生态摩梭人家及宁静的原始村落，可以到泸沽湖小落水村做一次摩梭族家访。做家访可以与摩梭人的形象代言人“娜金拉初”联系，娜金拉初是泸沽湖官方的热心服务者，她可以带你感受摩梭族人最原始的生活及文化。

地址：泸沽湖当地摩梭族人家

联系方式：13988860915（“美之摩梭”代言人娜金拉初）

费用：20元/人

- 不能当着家人特别是老人面前说一切关于性的话题
- 在火塘边时不能从别人面前走过
- 不能用脚踏在锅庄上
- 不能跨过火塘或在火塘前脱鞋
- 不能向火塘吐口水
- 吃饭时不能背对火塘
- 不能脚踏门槛说话
- 不能说脏话、粗话

### 参加篝火晚会

据传古时候摩梭人为防外敌侵袭，部落首领组织族众在村口烧起一堆大火，人们围着火塘呐喊跺脚。敌人退兵后，众人欣喜若狂，围着火堆通宵达旦的唱歌跳舞，最后产生了群体娱乐性的锅庄舞。

地址：泸沽湖景区各摩梭村寨

费用：30元/人（参考）



天天小汤圆 篝火晚会

### 永宁泡温泉

永宁县曾经是茶马古道上的一个重要驿站，曾有很多马帮商贾从这里经过，在这里停驻。永宁温泉的热水都来自地下，水温一年四季都保持在37℃，是典型的高原温泉，当地摩梭人称之为“热水塘”。温泉水中含有硫化氢，对皮肤病和风湿性关节炎有治疗作用。农闲时，这里也是摩梭人结交异性朋友的地方。永宁县城有旅馆、商店，交通也很方便。

现在永宁有两家泡温泉的地方，一家老的，一家新的，推荐去新的那家，虽然有点简陋，但很自然，感觉不错。

地址：云南省丽江市永宁县

到达交通：泸沽湖没有直达永宁的车，需包车前往，一般能坐4人的面包车价格在150-200元/天，司机的食宿另算。幸运的话，在小洛水村可以找到去永宁的便车，当地也有面包车或小四轮往返，一般5元/人。也可让客栈老板帮忙联系，价格会更便宜些。

## 线路推荐 Tours

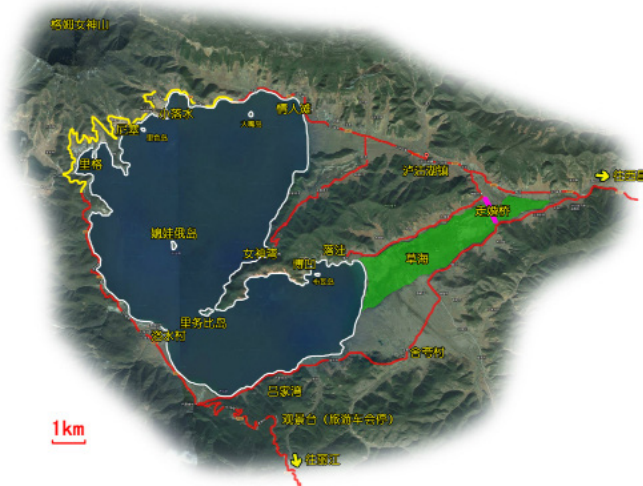
泸沽湖环湖公路里程约76公里，可以租单车、徒步或包车游览，如果只想游览泸沽湖的主要景点，一般需要2-3天的时间。除了环湖游览，还想到泸沽湖周边的一些村寨游玩，则需要更长的时间。

详细地图线路可查看蜂蜂 **Mon-Fi** 的游记：[追逐心情·滇北的初秋（含『泸沽湖』详细路线介绍）](#)

文章链接地址：<http://www.mafengwo.cn/i/1147224.html>



**Mon-Fi** 泸沽湖环湖大致路线及到达时间点



**Mon-Fi** 泸沽湖地势介绍：黄色线部分靠近女神山，都是山路，红色线部分均为平路。如果从里格出发，顺时针走（向尼塞、小洛水方向）会先走很多山路，骑车会很累。

- 泸沽湖共有5个全岛，没必要全部去，推荐离岸边最远的媯娃俄岛。
- 路线安排主要根据住处所定，这里总结5个靠湖边的选择。

#### 云南境内

大洛水：开发最成熟，交通方便，旅行团较多，游客较多，景色不错。

里格：适合自由行，交通也方便，里格半岛景色优美，入夜后很安静。

尼塞：客栈不多，有著名景点情人树，在女神山脚下，打算爬女神山的最佳选择。





小洛水: 客栈不多, 但基本保持原生态, 能感受真实摩梭人的生活。到女神山方便。

#### 四川境内

洛洼: 从西昌方向来的首选, 在亮海与草海的交界, 景色独特, 可以徒步翻越山岭到达女神湾, 非常有意思。

#### ● 环湖线路

半环湖: 里格→尼塞→小洛水→达祖→泸沽湖镇→草海→原路返回, 半环湖能把主要几个景点走完, 但需要来回走里格出来的那段山路。

全环湖: 顺时针或逆时针都可, 先走平路, 回来走山路, 对骑单车、骑电动车来说, 都比较合适, 都可以在最后回来时溜下坡路, 如果你电动车不怎么熟练, 先走走平路会更加安全。

### 泸沽湖四日旅游路线

#### 线路设计

- D1: 泸沽湖——永宁温泉
- D2: 泸沽湖——里格岛——小洛水
- D3: 里务比岛——媳娃俄岛
- D4: 泸沽湖

#### 线路详情

D1: 坐车到泸沽湖, 经大洛水到里格村。在岛上找一户人家家访, 吃特色菜, 了解当地民风民俗, 看花楼。晚上可以去永宁泡温泉。

D2: 从里格村出发, 经小洛水到达祖村。这段路程可以步行, 也可以骑马, 主要是看湖景。住大嘴村。

D3: 从达祖村坐船过湖到小洛水村, 乘猪槽船游湖, 上湖心岛。晚上可以参加篝火晚会, 也可以去湖思酒吧下棋、看书, 或者在路边的烧烤棚子里喝酒, 吃小银鱼, 烤土豆和著名的牛蛙吃。

D4: 一早起来看日出, 可以在湖边多流连一番拍些照片, 然后结束泸沽湖之旅。

### 昆明、丽江、泸沽湖十二日游

#### 线路设计

- D1: 到达昆明
- D2: 游昆明, 昆明——西双版纳
- D3: 游西双版纳
- D4: 西双版纳——大理
- D5: 游大理
- D6: 大理——丽江, 游丽江
- D7: 丽江——香格里拉
- D8: 香格里拉——丽江
- D9: 丽江——泸沽湖
- D10: 游泸沽湖
- D11: 泸沽湖——盐源
- D12: 盐源——西昌——成都

#### 线路详情

D1: 到达昆明, 游览春城昆明, 晚宿昆明。

D2: 坐车前往阿诗玛的故乡石林, 晚乘汽车或飞机到西双版纳, 晚宿西双版纳。

D3: 西双版纳一日游

D4: 坐飞机由西双版纳直飞大理(45分钟可到), 安排好住宿后逛大理古城, 晚上酒吧狂欢, 宿大理。

D5: 在大理乘船游洱海, 观南诏风情岛, 品白族三道茶, 看歌舞表演, 远眺小普陀。下午游蝴蝶泉、天龙八部影视城、大理古城、洋人街。

D6: 大理坐车到丽江(行程3小时左右), 沿途观赏云南风光。抵丽江后, 置身于丽江四方街中, 观赏纳西族三坊一照壁式建筑、纳西壁画、大水车; 领略“家家溪水绕户转, 户户垂杨赛江南”的独特古城风貌。

D7: 早上由丽江乘车至香格里拉(行程约6小时左右), 沿途观长江第一湾, 游览气势磅礴的世界峡谷之最虎跳峡, 欣赏吉达姆草原, 宿香格里拉。

D8: 早起前往普达措国家森林公园, 游览属都湖、碧塔海、霞给民族文化村, 后乘车返丽江, 宿丽江。

D9: 乘车前往泸沽湖, 抵达世界上唯一保留至今的摩梭人村寨, 在“女儿国”里, 观赏摩梭人的生活习俗, 了解神秘的走婚习俗, 宿泸沽湖。

D10: 泸沽湖坐猪槽船游湖, 从云南境内进入四川境内, 宿泸沽湖。

D11: 在泸沽湖乘车至苹果之乡盐源, 观赏万亩果园, 宿盐源。

D12: 从盐源乘车到西昌, 再乘火车去成都, 沿途欣赏迷人的大凉山风光。到达成都后, 有兴趣的话在成都继续游玩, 或者乘火车或飞机离开, 行程结束。

### 自行车环游泸沽湖

#### 线路设计

里格村——里格观景台——尼塞村——里色岛——小洛水——卢源崖——大嘴村——凹弯

#### 线路详情

自行车环湖游览比徒步要轻松得多, 也可以随游随停, 路线可以依照徒步或包车路线, 也可以自己安排或咨询当地客栈的老板。租车可在老谢车马店租, 价格一般在30元/天左右。

### 自驾环游泸沽湖

#### 环湖设计

尼塞村——小洛水村——达祖村(大嘴村)——末代王妃府——里格岛

#### 线路详情

如果想要环湖但时间不够的话, 可以选择坐车环湖游。早上一定要早点起床, 赶在日出之前6:00左右出发, 坐车经尼塞村、小洛水村、达祖村(大嘴村)到末代王妃府, 然后返回, 4个小时就够了。中午之前可以回到里格岛, 既节省时间, 又可以环湖观日出, 而且不会很辛苦。

### 徒步环游泸沽湖

#### 线路设计

D1: 里格岛——尼塞村——小洛水——达祖村(大嘴村)——沽湖镇(四川境内)(行程约7小时)

D2: 末代王妃府——喇嘛庙——草海——大洛水——里格

#### 线路详情

顺时针方向徒步绕湖一圈, 全程需两天。泸沽湖早晨的景色很美, 建议早7:00前出发(晚19:00后天黑)。从里格岛出发, 经尼塞村、小洛水村、



大嘴村，到泸沽湖镇（四川境内）住宿。第二天经末代王妃府、喇嘛庙、草海、大洛水，回到里格。

### 三毛哥泸沽湖徒步四日游线路

游记地址：<http://www.mafengwo.cn/i/698193.html>

D1：五支洛 叉——洛洼半岛——五支洛

D2：五支洛——博树——扎俄洛——喇嘛寺——走婚桥——博尔脚——密洼——山南——舍垮——三家村——大洛水村

D3：大洛水村——里格——小洛水——达祖村（大嘴村）——尼赛村

D4：尼赛村——洼夸——阿佳——赵家湾——女神湾——泸沽湖镇

### 天之痕泸沽湖徒步二日游线路

D1：里格——尼塞——小洛水——达祖村（大嘴村）——凹夸——泸沽湖镇——五支洛

D2：五支洛——草海——大洛水

## 节庆 Festivals

### 跳神

跳神是藏传佛教寺院中举行的最隆重祭典活动之一。跳神面具多为立体雕刻面具，也有少量平面的布面具。跳神面具除表现佛像、菩萨像、历代高僧圣人像之外，更多的是表现“益西巴”和“吉德巴”两大类邪法中的各类神仙鬼怪，这些护法神灵的职责是护卫佛法和修行佛法之人。

举办时间：农历正月初七

举办地点：扎美寺

### 晒佛、祭太阳神

晒佛是摩梭人较为盛大的节日，信徒们朝着东方冉冉上升的太阳和太阳神布画像磕头、拜神，整个仪式非常庄重、肃穆，足以显示出朝拜者虔诚祈福的强烈愿望。

举办时间：农历十一月十五

举办地点：喇嘛寺（黑喇嘛寺）



下沙博爱 喇嘛寺佛事活动

### 转山节

转山节是当地人祭祀女神的节日，已有一千多年的历史。转山从达祖纳西村后的转山古道，经柏香林，可到顶端女神庙、女神洞。转山节期间，摩梭人都要上女神山祭祀女神，从山头到脚，转山的队伍形成一条条色彩绚丽的长龙，“女神歌”响彻云天。

举办时间：农历七月二十五日

举办地点：转山古道一带

### 禁斋忌言法会

法会期间，泸沽湖附近一带和来自永宁、拉伯、四川前所、左所等地的信教群众纷纷赶来，多时可达百余人。信众们除了定量磕头几万乃至几亿个外，还要进行绝饮食、忌言语等修行来积功德。当地人相信通过参与这种苦行修炼活动，可以避免在生死轮回中必须投生为不会言语、没有食物的物种的过程，并通过这世的苦行修炼来代替这个过程。

举办时间：农历六月初二

举办地点：里务比寺

## 实用信息 Practical Information

### 语言

泸沽湖居民以摩梭族为主，语言交流为摩梭方言。另外，达祖村是一个纳西族村落，里面的原著居民以纳西话为主。由于泸沽湖的旅游发展很快，当地大多数人都能讲普通话，外地人来此旅游，不用担心沟通问题。

### 银行

泸沽湖景区的大洛水村（摩梭情演艺中心附近），有一家农村信用社ATM可以取款。另外，四川境内的左所镇（泸沽湖镇）有农村信用社和ATM，景区内其他村落没有银行和提款机，出发前，最好带足现金。

### 邮局

泸沽湖四川境内的左所镇有一家中国邮政的营业网点，位置在镇政府南面，环湖公路附近。

### 电话

火警：119

匪警：110

急救中心：120

交通事故：122

天气预报：12121

报警电话：0834-6390110, 0888-5881110

急救电话：0834-6390120

旅游投诉：0834-6362125, 6390322, 96927

### 网络

泸沽湖的客栈、酒店都可以上网，不用担心网络不通。





## 医院

泸沽湖只有四川境内的左所镇（泸沽湖镇）有一家泸沽湖中心卫生院，离泸沽湖镇政府很近。

## 旅行安全

泸沽湖治安很好，如果遇到情况，可向泸沽湖旅游公安分局报警。

## 外部交通 Getting there

汽车是到泸沽湖的唯一途径，一般进入泸沽湖的方式有两种，分别是西昌至泸沽湖（258km）和丽江至泸沽湖（230km），泸沽湖境内主要宁蒍泸沽湖客运站、和泸沽湖客运站有两个客运站。

### 宁蒍泸沽湖客运站（云南境内）

每天有往返于丽江和泸沽湖的班车。

地址：宁蒍彝族自治县泸沽湖大洛水村内

联系方式：0888-5886020

### 泸沽湖客运站（四川境内）

主要为四川西昌到泸沽湖的班车。

地址：四川省凉山彝族自治州盐源县左所镇（泸沽湖镇）

### 丽江到泸沽湖

丽江到泸沽湖可以先到宁蒍县，再转车到泸沽湖，也可以直接坐班车到泸沽湖。

### 丽江——宁蒍——泸沽湖

丽江市区到宁蒍的班车很多，每个客运站都有，有的还出售丽江到泸沽湖的联票（购买联票后，不用到宁蒍另外买到泸沽湖的车票，建议在买票前问清这一点，买联票相对方便一些）。宁蒍到泸沽湖的车也很多，多数都是小面包车，车票约 30 元，终点站到洛水村（大洛水），如到里格岛，要加收 5-10 元，如果定的客栈在里格，可以在洛水村打电话给里格岛的客栈老板，大部分客栈会提供接人服务。

### 丽江——泸沽湖

丽江已经开通直达泸沽湖的班车，约往返 140 元 / 人，但车次较少，每天早上 9:30 左右发车，终点是到洛水村。直接坐车到泸沽湖的，建议提前一天到客运站咨询、买票。

### 西昌到泸沽湖

西昌汽车旅游客运中心有直接到泸沽湖镇的班车，票价 75 元左右，全程 265 公里，车程约 7 个小时，每天一班，早上 8:00 左右发车，节假日会增加班次（具体发车时间和班次建议咨询当地客运站），班车终点站是四川泸沽湖的泸沽湖镇（即左所镇）。

客运站一般早上 5:30 卖票，去泸沽湖建议提前购票，避免当天买不到票的情况。泸沽湖回西昌的班车不多，由于当地是承包制，每天的车落到每一家头上，所以回程的时候需要提前去镇上咨询今天是哪家的车，提早买票。一般回程班车走的时间较早，要提前做好准备。

### 西昌汽车旅游客运中心

地址：西昌市三岔口南路 412 号（近航天大道）

联系方式：0834-3082318

到达交通：西昌火车站乘坐 12 路公交车可到

## 内部交通 Getting around

泸沽湖景区内可以骑单车环湖游，也可徒步游览，如果时间较紧，可以在当地包车或自驾。如果想去湖中的小岛游玩，可以坐猪槽船前往。

- 自行车：比较辛苦，早点出发吧，而且就不要考虑去洛洼码头和女神湾了。
- 电动车：自由自在，适合情侣，唯一担心的是没电。
- 包车：费用较高，被牵着走，在车厢内领略不到真正环湖的感觉。（Mon-Fi 提供）

### 自行车 / 电动车

如果时间充裕，租辆自行车或电动车骑行游泸沽湖，也是不错的选择。但环湖游也比较辛苦，需要一定的体力。泸沽湖景区内好些地方都可以租到自行车，如游客接待中心（进收费站后前行 200 米），泸沽湖镇（停车场内），木垮管理处（亮海旁），五支洛管理处（草海旁）等地。另外，泸沽湖有些客栈、商铺也可以提供租车服务。

去情人滩、泸沽湖镇、草海，走婚桥（一个方向），自行车是个不错的选择，因为比较平坦，没有很大的坡度，一天就能搞定。如果是要去里格、情人树、大洛水，骑车就不建议了，因为坡度很大，大多数都需要推车。（张婷婷 提供）

骑自行车是不错的环湖选择，但是较合适有骑行经验的人。原因：一是环湖公路上下坡度较大，如果不是变速车，可能导致路上推车比骑行时间长，浪费时间；二是环湖约 60 公里，如果停车拍照需耗费 6-7 小时，高原地区日晒很强，防晒工作一定要做好；三是环湖公路较窄，常常出现骑行者阻碍车辆的现象，所以选择骑行的话，一定要注意，别挡住了车道。（颖颖 提供）

### 包车

泸沽湖游玩包车是比较方便的方式之一，如果是一个人旅行，可以向客栈老板打听一下，一般他们能帮你找到一起包车的人。依据车型、季节、游玩线路的不同，包车的价格也不同，价格一般在 400-600 元 / 天 / 车左右。

汽车修理厂急救电话：0834-6390080

如果租车或自驾车，一定要选择一台性能良好、车况良好的车，最好是越野车或底盘较高的面包车。

### 船 / 马

泸沽湖景区内可坐猪槽船游湖，也可以骑马，船和马由当地的摩梭村寨集体所有，统一经营，统一价格，所有收入均由摩梭村集体分配，价格视距离远近费用在 30-200 元 / 人不等。如要乘船从四川泸沽湖前往云南泸沽湖船费为 80 元 / 人，从云南泸沽湖乘船到四川泸沽湖船费为 120 元 / 人。泸沽湖的码头很多，基本上各个靠湖的村落都有码头，也都可以坐船到附近景点游玩，码头分布如下：



草海附近：五支洛码头、博树码头、扎俄洛码头和洛洼码头  
女神湾：女神湾码头  
洛洼：洛洼码头  
达祖村（大嘴村）附近：达祖码头、洼垮码头  
里格半岛：里格码头  
大洛水附近：洛水码头、泸沽湖游湖码头、小渔坝码头、三家村码头

**梦旅人阿七** 在扎窝洛码头登舟，经过草海，进入“亮海”（泸沽湖深水域），直达博凹岛（王妃岛），沿博凹湖湾在洛洼村上岸，是泸沽湖最具特色的游湖线路。

#### 坐船至各景点价格（参考）

里格——里格湾：10元/人  
里格——鸟岛：30元/人  
里格——湖心岛（媳妇娥岛）：35元/人  
里格——小洛水：40元/人  
里格——大洛水：45元/人  
里格——达祖村（大嘴村）：60元/人  
小洛水——王妃岛：30元/人  
小洛水——里务比岛：40元/人  
小洛水——王妃岛——里务比岛：45元/人

#### 骑马至各景点价格（参考）

小洛水——走婚桥：20元/人  
里格——尼寨村：30元/人  
里格——小洛水：40元/人  
里格——竹地：30元/人  
里格——月亮湖：60元/人

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐阅读

《蓝色泸沽湖》：作者吴然，书中选取童年回忆中平常却不平凡的场景，用清丽、优美的语言勾勒出了云南秀美的山山水水和月明星稀，描绘了童年时代、故乡生活的点点滴滴。从村子旁流过的“歌溪”，校园里的“月亮池”，阳光下摇落的“樱花信”，和堂哥一起栽的“兄弟树”，热闹欢乐的“泼水节”以及朦胧的“滇池月色”场景中为读者展现出生动的滇南民俗风景图，字里行间尽显作者对故乡最深沉的热爱。

### 推荐音乐

《泸沽湖女儿国·寻梦》：专辑包含水韵、唤山、嫁到女儿国、格姆女神、土司的吟诵、娜金卓玛、漫步摩梭森林、神秘花园、泸沽之恋8个曲目。专辑中人声部分全部采样于泸沽湖畔，摩梭人的歌声悠扬婉转、高亢空灵，音色独特耐人寻味，穿插在现代流行的电子乐、打击乐、管弦乐当中，犹显韵味独特。细细聆听，慢慢品位，泸沽湖的恬静安详，女儿国独特的风味。细细聆听，慢慢品位，泸沽湖的恬静安详，女儿国的风情万种犹在眼前。

## List

| 名称         | 地址电话（0000）                | 你的选择                     |
|------------|---------------------------|--------------------------|
| 草海         | 四川省凉山州盐源县泸沽湖五支洛村          | <input type="checkbox"/> |
| 女神湾（赵家湾）   | 四川省凉山州盐源县泸沽湖              | <input type="checkbox"/> |
| 喇嘛寺        | 四川省凉山州盐源县泸沽湖草海附近          | <input type="checkbox"/> |
| 末代土司王妃府    | 四川省凉山州盐源县泸沽湖镇             | <input type="checkbox"/> |
| 后龙山        | 四川省凉山州盐源县泸沽湖镇             | <input type="checkbox"/> |
| 鸟觉湖湾       | 四川省凉山州盐源县泸沽湖              | <input type="checkbox"/> |
| 博凹岛（王妃岛）   | 四川省凉山州盐源县泸沽湖              | <input type="checkbox"/> |
| 博凹湾        | 四川省凉山州盐源县泸沽湖              | <input type="checkbox"/> |
| 洛洼堡        | 四川省凉山州盐源县泸沽湖              | <input type="checkbox"/> |
| 格姆女神山（狮子山） | 云南省丽江市宁蒗县泸沽湖狮子山           | <input type="checkbox"/> |
| 里格岛        | 云南省丽江市宁蒗县泸沽湖里格半岛          | <input type="checkbox"/> |
| 尼寨村        | 云南省丽江市宁蒗县泸沽湖尼寨村           | <input type="checkbox"/> |
| 小洛水        | 云南省丽江市宁蒗县泸沽湖小洛水村          | <input type="checkbox"/> |
| 泸源崖        | 四川省凉山州盐源县泸沽湖（小洛水村东部）      | <input type="checkbox"/> |
| 洼垮湖湾       | 四川省凉山州盐源县泸沽湖              | <input type="checkbox"/> |
| 达祖湖湾       | 四川省凉山州盐源县泸沽湖              | <input type="checkbox"/> |
| 安娜俄岛       | 四川省凉山州盐源县达祖村              | <input type="checkbox"/> |
| 里务比岛       | 云南省丽江市宁蒗县泸沽湖              | <input type="checkbox"/> |
| 洛克岛        | 云南省丽江市宁蒗县泸沽湖              | <input type="checkbox"/> |
| 阿夏幽谷       | 云南省丽江市泸沽湖大洛水村西南角          | <input type="checkbox"/> |
| 扎美寺        | 云南省丽江市永宁县皮匠街西北的古尔山脚下      | <input type="checkbox"/> |
| 好人餐馆       | 四川省凉山州盐源县泸沽湖赵家湾           | <input type="checkbox"/> |
| 阿桑火塘       | 云南省丽江市宁蒗县泸沽湖里格半岛          | <input type="checkbox"/> |
| 摩梭原始部落家访   | 泸沽湖当地摩梭族人家<br>13988860915 | <input type="checkbox"/> |
| 篝火晚会       | 泸沽湖景区各摩梭村寨                | <input type="checkbox"/> |
| 永宁泡温泉      | 云南省丽江市永宁县                 | <input type="checkbox"/> |



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

