

香格里拉



詹姆斯·希尔顿笔下的世外桃源



目录 Catalogue

- 02 香格里拉速览 / 特别推荐
- 04 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 08 餐饮
- 09 购物 / 路线推荐
- 10 节庆
- 13 旅行路上 / LIST

香格里拉速览 Introducing Shangri-La

“太阳最早照耀的地方，是东方的建塘，人间最殊胜的地方，是奶子河畔的香格里拉。”自从美国小说家詹姆斯·希尔顿的小说《消失的地平线》问世以来，作品中所描绘的香格里拉曾引起无数人的向往。皑皑的雪山、广阔无垠的草原、鲜红的茛苕花、神秘的喇嘛寺院……构成了这里最美的风景。香格里拉藏语音译又为“香巴拉”，意思是“心中的明月”，指的是一种理想的生活。英语为 Shangri-La，意为世外桃源，而这里，的确是一个世外桃源，人间仙境。

德钦县：这里离梅里雪山最近，可以感受梅里雪山的雄姿。

独克宗古城：香巴拉的理想之国，一个拥有悠久历史和故事的地方。

日曰：这里有高高的雪山，美丽的草原、牧场，成群的牛羊，头顶是蓝蓝的天空，门前是多彩的画卷，这里是香格里拉。

钟老哈：香格里拉，进去的时候感觉人在天堂，离开的时候，洁白的鹅毛大雪又把我们送回了人间。

特别推荐 Special

喝酥油茶

酥油茶是藏族人日常生活不可缺少的必需品，初次喝的人或许不太习惯，但既然来到这里，记得一定要尝尝它的味道。或许喝过几次后，那种浓浓的醇香会让你回味无穷。

朝拜梅里雪山

梅里雪山一直是藏族人民心中的圣山，每年都有无数人不远万里前来朝拜。当你看到雪山的刹那，你一定会被它的壮美所震撼。

香格里拉的徒步穿越

香格里拉的美无法用语言去形容，只能用心去感受，用眼睛去看，用脚步去寻找。来到这里，怎能不进行一次徒步穿越，或到雨崩，或到梅里，在那片片花海中迷醉，在苍茫的草原上自由狂奔，在那些隐逸山谷中寻找心中的世外桃源。

最佳旅游时间 5-6月：春末夏初，此时的香格里拉最美。5月底-6月初，主要为杜鹃花海（但随天气变化时间可能会推后）。6月中旬有野花花海，如大小鸢尾花等。7-8月各种野花竞相开放，但此时为多雨季节。9-10月为秋季，色彩丰富，狼毒花开，此时景色也很美，适合摄影。11月初雪，色彩较单一，天气较冷。12月：主要为雪景，可以看黑颈鹤。

消费指数 香格里拉住宿、交通和餐饮的消费水平都不是很高。古城内和飞来寺的客栈住宿费用相对会高些，其他地方的住宿都比较便宜。一般70元左右的房间就很好了。

穿衣指南 去香格里拉建议带上外套、羽绒服、手套、防滑靴。香格里拉气候干燥，紫外线辐射强，女士应准备好防晒霜、遮阳帽、太阳镜，特别是10月份以后，更要带足御寒衣物。每年6-9月是香格里拉的雨季，高原天气多变，可以多带几个塑料袋（或浴帽），雨天时罩在相机上，防雨又防尘，还可以保护设备。

致谢

封面提供：藏马蔷薇

图文提供：日曰 钟老哈 渔夫 藏马蔷薇 发条猴子 香香 沐风而行 °C 毓篁 ☆ hhh 四月 酒窝果果 酒窝果果 小E 晒太阳的猫猫 钱美妞 lyny1028 语叠 日出 swing. Amy.hxc 饼干抹茶 戴草人的稻草帽 亚父 CARROT 洋葱 小喷 Shambhala 吟天、小胖 - 桃嫣 阿中

©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。

香格里拉 Shangri-la

蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn



景点

- 01 独克宗古城
- 02 龟山公园
- 03 噶丹·松赞林寺
- 04 纳帕海 (依拉草原)
- 05 普达措国家森林公园
- 06 飞来寺
- 07 梅里雪山
- 08 噶丹·东竹林寺
- 09 雨崩
- 10 白茫雪山
- 11 白水台
- 12 香格里拉大峡谷·巴拉格宗景区
- 13 千湖山

住宿

- 14 南卡名典
- 15 松赞绿谷

餐饮

- 16 梅里往事
- 17 布达拉木楼餐吧

购物

- 18 柴虫

实用信息

- ✈️ 飞机·迪庆机场



亮点 Highlights

每年的6-7月份，在碧塔海（见05页）可以看到“杜鹃醉鱼”景观。因为杜鹃花叶含有微毒，落到水面上后，被游鱼吞食，使鱼如同醉了一般漂浮在水面上，就形成了碧塔海的独有奇观。

属都湖（见05页）的风景绝美，春夏时节，湖畔开满鲜花，形成迷人的花海。这里的湖水清澈，可看到金色的小鱼在水里游弋。这里也是谢娜与张杰举行婚礼的地方，很值得一去。

龟山公园（见04页）有一个世界最大、最高的转经筒，筒高21米，总重60吨，筒身为纯铜镀金，筒壁上高浮雕文书，普贤，观音，地藏四大菩萨。据说要6个壮汉方可转动，每转一周，相当于念佛号124万声。

飞来寺（见06页）旁边的观景台是看梅里雪山的最佳位置，站在那里，雪山近在咫尺，梅里十三峰的全貌尽收眼底，你的心中会涌现出无比的震撼和感动。

当阳光越过阻碍照在雪山顶峰，然后逐渐扩大，就形成绝美的“日照金山”。据说，只有与梅里雪山（见06页）有缘的人才能见到此景。



藏马蔷薇 世外桃源香格里拉

景点 Sights

香格里拉的景点主要集中在独克宗古城和县城周边、德钦县以北和虎跳峡一带。正常游览香格里拉需要2-3天，如果喜欢徒步，可以到虎跳峡和雨崩。但有些人想到梅里雪山进行转经朝拜，需要的时间就会很长了。

古城区

01 独克宗古城

独克宗古城依山势而建，它是按照佛经中的香巴拉理想国建成的，有“建在石头上的城堡”和“月光城”两层含义。古城的路面起伏不平，由一些岁月久远的旧石头就着自然地势铺就而成。至今，石板路上还留着深深的马蹄印，那是当年的马帮给时间留下的信物。

地址：香格里拉县东南独克宗古城

到达交通：香格里拉县城步行、乘车均可到达

用时参考：1天

发条猴子 独克宗古城拥有所有中国传统古城景区的特点：小吃、饰品、民族特色纪念品、客栈等等，除了这些东西之外，这里就是个冷兵器交易市场，到处是卖藏刀的。

香香 独克宗古城不大，9月末游人很少，很适合约上几个好友在小巷慢慢转悠，感受夜的温柔，细品各色灯光带来的魅惑！

02 龟山公园

龟山公园建于康熙年间，此园依山而建，山顶是朝阳楼，高三层，登上楼顶，日月城尽收眼底。山脚下是可供全镇人饮用的古井，清冽甘甜。多年前每天清晨，背水少女成群结队，成为古城一道亮丽的风景。公园内的龟山寺和转经筒，为公园里最具特色的建筑。

地址：香格里拉独克宗古城中心

到达交通：独克宗古城内步行可到

用时参考：1小时

°皖镁二☆ 转经筒的下层为佛家八宝，筒内藏有经咒，无字真言124万条和多种佛宝16吨。转经者可抓握大环，或推或拉顺时针转动经筒。每转一周，相当于念佛号124万声。

hhh 四月 独克宗古城的中央是龟山公园，上面有世界上最大转经筒，公园不用钱，山也不高，半山供奉的是阎王，阎王庙看上去像是道教风格，而不远的山顶上却是一座藏传佛教的小寺庙。

中心镇公堂

中心镇公堂俗称“藏经堂”，与松赞林寺的建筑风格不同。主座高3层，造型独特，为汉藏合璧式建筑风格。公堂是全城藏族议事、集会及宗教活动的中心。经堂旁的大龟山顶有朝阳楼，是中心镇的最高点，登上高楼，全城尽在眼底。

地址：香格里拉县龟山朝阳楼东麓的龟井左侧

联系方式：0887-8223310

到达交通：没有直达车，可打车前往

用时参考：1小时

°皖镁二☆ 这里经幡飞扬，是一座典型的藏传佛教寺庙建筑，顶上不久前建成的大经轮目前是世界上最大，最高的转经筒。

古城周边

03 噶丹·松赞林寺

从远处看，噶丹·松赞林寺的外形与西藏的布达拉宫很相似，有“小布达拉宫”之称。寺庙建于1679年，依山而建，面湖而居，气势恢弘，庄严神秘，是云南藏传佛教的首要寺庙。全寺筑有坚固、厚实的城垣和五道城门，大寺为五层藏式雕楼建筑，大殿可容1600人趺坐念经，殿内还供奉着五世达赖和七世达赖的铜像，还有众多佛像及贝叶经、五彩金汁精绘唐卡、黄金灯、传世法器等等历代珍品。寺内现有僧侣700余人。每年藏历12月26-29日，藏民会在此举行以“跳神”（面具舞）为主的格冬节，气氛神秘而热烈。

地址：香格里拉县建塘镇敬香路

费用：115元/人

网址：<http://www.szljq.com/>

联系方式：0887-8229411, 8222455, 8232693



到达交通：香格里拉县城长征路上乘3路公交（票价1元）或中巴车（2元）可以直达，车程45分钟，停车场就在寺门对面，乘出租车10元。
用时参考：1小时

寺内有些地方不允许女性进入，需要注意。

到松赞林寺的线路与纳帕海的相同，可以安排在同一天游览。

酒窝果果 这儿的一切都太神奇了！洗心的感觉！注：参观佛寺时最好按顺时针行进。不要用手指对佛像指指点点。未经许可，也不要进入活佛的房间。



 seanfino 松赞林寺

04 纳帕海（依拉草原）

纳帕海自然保护区是滇西北最大的春季牧场，每年5月，纳帕海便已绿草茵茵。6-7月，各种野花竞相开放，到处是“风吹草低见牛羊”的美景。8月，成群的马、牛在草原上咀嚼嫩叶，不时还有野猪从你面前跑过。秋冬来临，草原一片金黄，皑皑白雪的山峰倒影于湖泊中，黑颈鹤、黄鸭、班头雁在草丛中、水面上嬉戏，给广阔空灵的草原带来了生气。纳帕海西北山上是袞袞古寺的遗址，登临古寺遗址，纳帕草原尽收眼底，别有一番风情。

住宿：景区可提供帐篷住宿，费用20-80元。夏季在草原上宿帐篷时，一定要燃篝火。

地址：香格里拉县城西北部5公里处

费用：60元

开放时间：6:00-24:00

联系方式：0887-8200077

到达交通：古城停车场有到纳帕海依拉草原专线的班车，整点发车，单程10元。包车30元/车左右。也可以骑自行车环海，租车30元/辆/天。

用时参考：1小时

小E 纳帕海实际上很小，因为雨季原因，依拉草原被淹没了。旱季的时候依拉草原和纳帕海又分开了！纳帕海很美！

05 普达措国家森林公园

普达措国家公园为世界自然遗产“三江并流”风景区的重要组成部分，也是拉姆撒国际湿地的重要组成部分，由碧塔海与属都湖两个生态旅游区组成。这里是一个无任何污染的童话世界，鸟语花香，水清天蓝，风

景绝美。普达措也是摄影爱好者的天堂，一年四季景色各不相同。春天有百花盛开的高山草甸，夏天是满山碧绿的美景，秋天有色彩斑斓的层层密林，冬天可欣赏一片雪白下的碧蓝湖泊。

地址：香格里拉县双桥普达措景区

费用：通票258元/人（含120元游览车费，138元门票费）

网址：<http://www.puda-cuo.com/>

开放时间：7:30-16:00（夏季4月1日-10月31日），8:30-16:00（冬季11月1日-3月31日）

联系方式：0887-8232533（咨询），8232529（救护），8232533（投诉）

到达交通：1、香格里拉客运站每天一班去普达措的班车，30元/往返，早9:30发车，下午15:00返回；2、也可包车，路况良好，普通出租车即可，参考价180元/天；3、打车参考价单程80元、往返150元，但需注意去时最好和司机约定来接的时间，并留下司机电话，以免回程时打不到车。

用时参考：1天

晒太阳的猫猫 还是建议去走走长3.3公里长的栈道，虽然我去的季节不是最美的，但对于生活在东北的人来说，也是非常漂亮的，那山那水那天，用东北话说，咄咄的美！

钱美妞 这里保持着原生态的环境，可以看到雪山和满地的牦牛。

碧塔海

碧塔海是云南省海拔最高的湖泊，相传天女梳妆时不小心掉了镜子，镜子破碎形成了许多高原湖泊，碧塔海就是其中的一块镶有绿宝石的、最美的镜片。每年6-7月，人们在碧塔海可看到“杜鹃醉鱼”这种独特景观，据说林中的老熊也会趁月色来捞食昏醉之鱼。著名作家冯牧曾描写了这种景象，从此碧塔海“杜鹃醉鱼”的景观就扬名于世。

地址：香格里拉县双桥普达措景区内

用时参考：半天

游玩碧塔海必须走30分钟的栈道再去坐船，坐船主要是去看湖中的小岛，小岛是整个景区最漂亮的地方。乘船至岛上，小岛路径曲幽，芳草袭人，花香鸟语，使人想起蓬莱仙岛。岛上四周长满了杉树和杜鹃，春夏之季，杜鹃花竞相开放，如美丽的花环镶嵌在岛上。

语叠 我认为碧塔海是必须要去的，景区不大，但真的非常美丽，保护的也很好，可以让你充分领略高原湖泊的美丽！

属都湖

属都湖虽没有纳帕海和碧塔海大，但这里更平和，更有现实生活的真切感。属都湖四面环山，海拔3705米，这里的原始森林被保护得很好，湖水清澈得能看到湖中金色的“属都裂腹鱼”（其腹部有一条裂纹）。栖息在这里的还有野鸭、猓獾等动物。7-9月这里的景色最美，但天气变化无常，建议带雨具。

地址：香格里拉县双桥普达措景区内

用时参考：半天

swing 个人最喜欢属都湖，在清晨太阳的照耀下特别美。栈道上有多好多可爱的松鼠，一点都不怕人，还往你身上跳。



Amy.hxc 徒步1个多小时，慢慢走，慢慢拍！不要坐观光巴士，会漏掉很多美景的！

06 飞来寺

飞来寺建于明代(公元1614年)，距今已有385年的历史。全寺由子孙殿、关圣殿、海潮殿、两厢、两耳、四配殿组成，寺内的格局有三教合一的特点。寺内主体大殿海潮殿的建筑雕刻艺术精美绝伦，令人叹为观止。飞来寺正对卡瓦格博峰，建有“中日梅里雪山登山勇士殉难”纪念碑和一座佛塔，旁边有梅里雪山飞来寺观景台，可看到梅里雪山全貌。

地址：香格里拉德钦县

到达交通：香格里拉客运站坐班车至德钦县

用时参考：1小时

戴草人的稻草帽 飞来寺是瞻仰梅里十三峰的最佳地点。周围有很多观景客栈，可以住在客栈，第二天一早看日照金山。



渔夫 梅里雪山日照金山美景

07 梅里雪山

梅里雪山又称雪山太子，有13座平均海拔在6000米以上的山峰(称为“太子十三峰”)，和明永、斯农、纽巴、浓松四条大冰川，主峰卡瓦格博峰是云南的第一高峰。梅里雪山是藏民心中的圣山，每年都会有人前来朝拜，这里的高山湖泊、茂密森林、奇花异木和各种野生动物构成了其独特的雪域景观。11月是去梅里看日照金山的最好季节。

梅里雪山旅游攻略下载地址：<http://www.mafengwo.cn/gonglve/mdd-10806.html>

地址：迪庆藏族自治州德钦县。

费用：228元(含月亮湾、雾浓顶、飞来寺、雨崩或冰川二选一)

到达交通：香格里拉客运站坐前往德钦县城的班车。

用时参考：1天

饼干抹茶 早上5:00开始在观景台等，那时还下着小雨，谁知6:00雨一停，风立马吹散了云雾，太阳便露出了脑袋，阳光打在雪山山顶上，金光立现。

08 噶丹·东竹林寺

东竹林寺，建于清代(公元1667年)，原名“冲冲措岗寺”，意为仙鹤湖畔之寺，为康藏十三林大寺之一。文革时期被毁后，于1985年重新修建。因地处白茫雪山背风凹处，金沙江河谷延伸部分，具有“冬无寒冷，夏无酷暑”的特点。寺内现存一幅长8.5米、宽5.2米的大型唐卡，是由五彩丝线精织而成的护法神像，每年举行跳神法会时展出一次，

供香客观瞻礼拜。

地址：香格里拉德钦县奔子栏乡书松村南永干顶东坡上

费用：30元

到达交通：包车或自驾车前往

用时参考：1小时

CARROT 洋葱 东竹林寺进去就不能摄像。在寺庙里我第一次看见真的活佛肉身，面孔覆以金粉。在4楼的大厅里有一整个黄金沙盘，上面有天空大殿，人物，动物和各种云纹，全部都是金箔覆盖镶嵌各种珠宝玉石。

09 雨崩

雨崩是梅里雪山脚下一座藏族小村庄，人烟稀少、景色优美，自古只有一条人马驿道通向外界，就像是陶渊明笔下的“世外桃源”。雨崩神瀑也是藏传佛教的朝拜圣地，每年都会有很多人前来朝拜。

雨崩旅游攻略下载地址：<http://www.mafengwo.cn/gonglve/mdd-12141.html>

地址：迪庆自治州德钦县云岭乡境内

费用：228元(雨崩村门票包含在梅里雪山通票中，不可单独购买。在飞来寺、雾浓顶、西当温泉和奔子栏附近梅里景区售票处购票。)

到达交通：香格里拉客运站坐班车到德钦县城，再转乘班车到西当，再骑马到达雨崩

用时参考：2-3天

10 白茫雪山

白茫雪山是云南省面积最大，海拔最高的自然保护区。这里有保存较为完好的高针叶林为主的寒带原始森林，峰顶终年积雪不化。一般从金沙江峡谷的奔子栏开始登山，至4500米处风雪口开始下山。

最佳旅游时间：保护区腹地冬季冰封雪阻，12-4月大雪封山，直到夏、秋季才能通车。此时，公路沿线冰雪消融，到处溪水潺潺，杜鹃处处盛放。待到秋季，层林尽染，雪山洁白雄奇，色彩丰富鲜明。春、秋两季是白茫雪山最美的时候。

地址：香格里拉至德钦的214国道两侧

到达交通：自驾或包车前往

用时参考：20分钟

目前白茫雪山还没有成熟的旅游景点，有些登山爱好者也曾经试图攀登。多数旅行者只是在从香格里拉到德钦的路上停车眺望一下而已。

谿天、过了月亮湾就要开始翻越白茫雪山垭口，奔子栏的海拔是1900m，到垭口要4000m以上，如果不适，注意吸氧。翻越的时候眼前的都是雪山，天气也变得阴晴不定。

11 白水台

白水台在纳西语中为“释卜芝”，意思是逐渐长大的花朵。白水台的形状是从下往上层层叠叠的，白色的水从潭边溢出，很像正在开放的花朵。这里是中国最大的泉水台地，也是纳西东巴文化的发祥地之一，为纳西族东巴教徒的圣地。每年农历二月初八是纳西族的“朝白水”活动，四面八方的纳西族民众汇集到这里，歌舞、野餐，向神灵祈求来年的丰收。



地址：香格里拉县东南散坝乡白地村，距香格里拉县城 103 公里

费用：30 元

开放时间：7:30-19:30

到达交通：香格里拉客运站有发往白水台（三坝乡）的班车，每天两班，早上 9:00 和 14:00，票价 26 元/人。逢星期日、节假日有增开的班车。公路多为土路，不用到三坝，在白地村下即可。如包车前往，费用 400 元左右（往返）。每日中午自虎跳镇也有一班车发往白水台，虎跳峡徒步的游客也可由此前往白水台。

用时参考：1 小时

12 香格里拉大峡谷·巴拉格宗景区

景区处于滇、川、藏三省交界处，“三江并流”风景区的红山景区范围内，为红山景区的核心景区。香格里拉大峡谷以前叫“碧壤峡谷”，景区现由尼西巴拉格宗峡谷、格咱碧融峡谷两段景区构成。峡谷两旁的悬崖峭壁上还分布着岩画，是这里的先民留下来的神秘符号，至今也无人能够解读。

住宿：大峡谷附近有农家小饭馆，但最好自备矿泉水和食品。

地址：香格里拉县尼西乡巴拉社

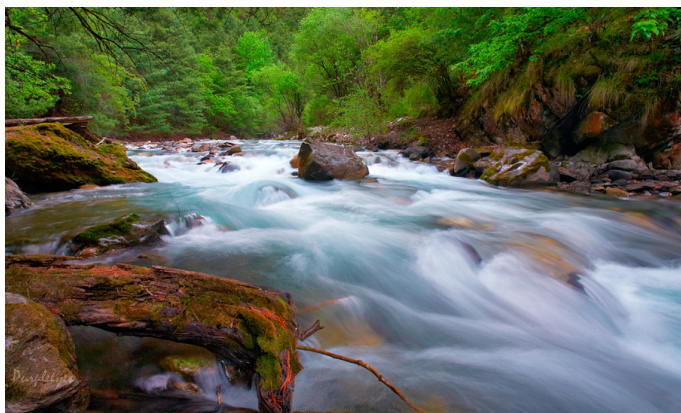
费用：210 元（含门票 150 元，观光车 60 元）

网址：<http://www.balagezong.com/>

联系方式：0887-8288619

到达交通：独克宗古城咨询点乘巴拉格宗专线车至巴拉格宗景区游客接待中心（香格里拉大峡谷游客接待中心），途经纳帕海、尼西乡。另外，香格里拉至乡城和东旺的班车会在每天 12:00 前后经过大峡谷。

用时参考：2 小时



 藏马蔷薇 香格里拉大峡谷

丽江一棵树客栈 香格里拉大峡谷在香格里拉到稻城的路上，县城出去 180 多公里山路，越野车都得跑 3 个多小时，完全不是我想的可以当天或者两天往返的“小游”。

- 碧壤峡谷目前开发了长约 10 公里，谷宽 50-80 米不等。游人一般走到第四座桥，再往前就是原始森林，没有导游的陪同，极易迷路或遇到野兽的突然袭击，所以必须在此折返。徒步需要 8 小时左右。

- 如果想在游玩峡谷后当天返回香格里拉，一定要在单号的 14:30 前后在峡谷口等候，因为稻城——香格里拉的班车逢单号的下午 14:30-15:00 的时间里经过峡谷口返回。误了这班车，你就要在峡谷口的旅馆过夜了（除非你搭到顺风车）。

- 每年 11 月左右，由于大雪封山，开往峡谷的班车均被取消。

13 千湖山

千湖山藏语称“拉姆冬措”，意为神女千湖或仙女千湖，由数以千计的小湖组成。这些湖有的圆若明镜，有的长似游鱼，有的半环于山洼深处，有的掩映于杜鹃丛中，有的孤悬于草甸中间，有的水色深沉似无底深渊……千姿百态。

地址：香格里拉小中甸乡团结村

费用：免费

到达交通：从香格里拉沿滇藏公路南行 50 公里到小中甸乡团结村再转车，可以在小中甸包车，400 元左右。

用时参考：1 天

云蒸霞蔚蔚然成风 骑马走过千年古杜鹃林，将看到神秘的神湖，走出原始森林，看见了千湖，数不清的小水洼，处处都是景，爱不够啊~~。

- 千湖山的气温很低，路面积水多，里面只有牧人的临时住所，没有任何商店给你补给。进入之前最好备上足够的食物，穿一双能防水的鞋是最好不过的，一日内可返回。

- 去千湖山，可以在到达香格里拉县之前进入，也可以在返回丽江的途中进入，建议在返回途中再进入。因为香格里拉县是你的重点游览区，返回之前，可依据自己的体力状况决定。

- 千湖山是一处尚未开发的景点，至今只是在从小中甸乡途经团结乡的时候，在路旁有一个路标，没有任何车辆直达那里，道路情况极差，包车的话尽量找一辆车况好的车。

- 如果要在千湖山徒步，需要找当地人做向导，并骑马上山。向导的价格大概 100 元，骑马的价格是 160-180 元不等。

住宿 Sleep

香格里拉的住宿条件已经完全可以满足游客的需要，各档次的宾馆和招待所都有，价位也不同。县城内团结路、北门街一带是旅馆比较集中的区域，原来的老城区基本改造成了旅馆、酒吧地带，与丽江相似。

在香格里拉，多数客栈都可以洗澡，一般采用太阳能热水器，所以最好在下午 18:00 左右就洗澡。到了晚上热水会被用完，就没有热水洗澡了。

春节期间来香格里拉看雪的人很多，很多客栈和餐厅都会关门歇业，建议提前预定房间。冬天很冷，建议选择有空调或取暖设施的客栈。夏季在草原上宿帐篷时，一定要燃篝火。

独克宗老城区

古城内多为一些民居式客栈，客栈的价格比较便宜，环境也很好，也很有特色，客栈价格一般在 100-280 元不等。古城里中、高档酒店价格在 380-980 元不等，作为背包客或自助游的人来讲，选择客栈住宿性价比会高些。

14 南卡名典

藏式民居，古朴中蕴藏着典雅，休闲又不乏家的温馨，比较适合情侣或者一帮朋友出游的人。



地址：香格里拉县仓房街1号
联系方式：0887-8222224
参考价格：260元/间

永生旅馆

是迪庆高原第一家私营涉外旅馆，有高中档客房，极富藏族风格，价格在40-80元之间。

地址：古城甸甸仓房街28号
联系方式：0887-8222448

517驿站 用户推荐

客栈有暖暖的火炉可以烤火，可以上网，租自行车，客栈老板和义工服务都很好。

地址：香格里拉独克宗古城霞茸瑞10号
网址：<http://517inn.com/>
联系方式：0887-8886517, 13368877517, 13388877517

耳朵朵朵醒 30-100的床位、房间都有，主要是年轻人多，大家可以一起聊天一起组队出游，出来玩，认识朋友最棒了。

香格里拉依若木廊客栈（香格里拉迪庆藏地青年旅馆）

距香格里拉中心客运站仅1公里，旅舍为藏式庭院，环境幽雅舒适，设有酒吧，还新修了天台，可以组织旅行者出游，可以出租自行车。

地址：香格里拉县古城依若木廊33号
联系方式：0887-8233870, 6886500
参考价格：190-300元

古城周边

古城外的住宿主要集中在香格里拉县城、德钦县飞来寺一带，如果是看梅里雪山，德钦县住宿是最好的选择，另外虎跳峡和松赞林寺附近也有一些客栈或酒店提供住宿。

松赞绿谷

远离城中的喧嚣，坐落在松赞林寺的脚下的克纳村。一座毫不张扬的藏式土木结构的小楼，建在酒店创建者白玛多吉成长的老房子的基础之上。酒店面对水鸟栖息的一片湿地湖泊和环湖缭绕的山坡，如果夜里下了雪，清晨推窗便是近得不真实的雪山。阳光明媚的小院儿里有金鱼、杜鹃、紫藤，舒适的餐厅的炉火总是温暖着每一个过客。

地址：香格里拉松赞林寺旁
网址：<http://www.songtsam.com/>
参考价格：960元/间（大床房）



藏马蔷薇 松赞绿谷前台

龙行客栈

客栈的建筑很古老，融合了白族、汉族、藏族的建筑风格，已有60年的历史。

地址：香格里拉县建塘镇北门094号。
网址：<http://www.dragoncloud.cn/>
联系方式：0887-8289250, 6887573。
参考价格：床位40元/位，一楼100元/间，二楼120元/间

香巴拉酒店

繁华路段上价格和服务都比较好的一家酒店，离民航售票处约100米，对面有一家超市，购物方便。

地址：香格里拉县长征路
联系方式：0887-8224984, 8222190
参考价格：120元/间（标准间）、40元/床（普通三人间）、30元/床（普通四人间、五人间）

餐饮 Eat

香格里拉饮食以藏族风味为主，酥油茶和糌粑是这里的主要食品。这里的酥油茶比丽江的味道重，牦牛是藏族人民的主要牲畜，牦牛奶可以做成奶渣、奶酪，牦牛肉可以红烧清炖，十分鲜美。米灌肠、琵琶肉、脑酸鱼、生肉汤、苦茶炒面、火腿粑粑等食品，都是这里有代表性的名吃。

Pandora 迪庆州还出产美味的山珍松茸，它是一种在日本及东南亚都极受欢迎的蘑菇，一般6-11月间出菇，8-9月间为出菇旺季，虽然好吃，但生长的节令很短而且不易携带。

酥油茶和糌粑

酥油茶是藏家待客所必备的饮料，糌粑则是一天三餐中常吃的主食（也是用酥油做成），酥油茶能消除寒气补充人体所需的热量，是香格里拉地区最好的饮料。

藏民家喝茶的讲究

敬酥油茶时讲究长幼有序、主客有序和尊卑有序。先长辈、父母、客人



和尊者，再晚辈和主人。

客人饮茶后，主人会很快添上，除非客人以手盖碗表示不能再饮为止。

起先斟茶时主人并不将茶碗倒满，客人喝过一口后，主人才可斟满，以表示主人大方、不吝啬。客人告辞时，茶碗里的茶不能全喝完，表示对主人的尊敬。

青稞酒

用青稞酿制而成的青稞酒，已有千年历史，是藏区待客的主要饮品之一。进入藏民家里，他们总是用青稞酒来迎接你。青稞酒酒色清淳，口感绵长。

藏民家喝酒的讲究

有客从远方来，藏族同胞一般会向远方来客敬青稞酒、敬酥油茶，敬酒以满杯为敬。

客人喝酒时，先用食指沾酒向天空弹三次，祝“扎西德勒”后再喝，若客人酒量不大，经主人同意，也可不喝。一般敬酒，主人先请客人喝三口添三次再一满杯饮干。

琵琶肉

琵琶肉是一种采用藏族传统的腌肉方法制作的肉食。《滇南新语》里说琵琶肉“薄腻若明珀，形类琵琶。”琵琶肉可以保存很长的时间，若不切开，数年不变。其肉味道鲜美，肉色彩透明，见之令人垂涎欲滴，可煮可炖，是藏人待客的佳肴。

酸奶

酸奶是香格里拉地区藏族家里特有的一种奶制品，藏语叫“说”。用提炼过酥油的奶制作，具有丰富的营养价值，有助于消化，生津止渴，最适合老人和小孩吃。

16 梅里往事

既是客栈也是酒吧、餐吧，这里的位置很不错，外面的环境很美，在当地很出名。

地址：香格里拉德钦县飞来寺
联系方式：0887-8416617

17 布达拉木楼餐吧

餐厅的用餐环境很好，建筑也很有特色，菜色是典型的藏式口味，价格有点小贵，主打菜为牦牛肉，网上很多人推荐这家餐厅，吃过的人也褒贬不一，另外，酸奶、酥油茶也是这里的特色之一。

地址：香格里拉县香格里拉古镇独克宗古城北门46号
联系方式：0887-8228612

购物 Shopping

香格里拉几乎没有人为破坏和污染，自然资源极为丰富。这里盛产野生药材，如虫草、白雪茶、红雪茶、贝母、天麻、当归、雪莲、藏红花、麝香等，梅里雪山更是因为盛产野生药材而被人称为“药山”。香格里拉藏族居民很多，藏药也十分出名，如七十味珍珠丸、二十五味珍珠丸、常觉等，均由多种名贵药材制成，疗效显著。

各种藏族工艺品也是香格里拉的特产，如天珠、银刀、木碗、木盒、银护身佛盒、藏香等，大都具有民族风格，十分漂亮。此外，藏族的风味食品也是到香格里拉不得不买的，奶渣、牦牛肉、松茸、青稞酒等是不错的选择。

- 买藏刀的时候最好让店家开一张发票，发票注明是“工艺品”，可以解决一些麻烦。藏刀是绝对不让带上飞机的，火车和汽车是否阻拦视情况而定，从邮局寄回的方法最为保险。
- 在香格里拉购买藏饰要注意分辨真假。如果只是想图新鲜买几款玩玩，就不用在意这么多，但要砍价。

18 柴虫

古城里比较有特色的小店，里面有很多精致漂亮的小东西，可以送给好友。

地址：香格里拉县独克宗古城皮匠坡5号
联系方式：0887-8232784



 [lynyu1028](#) 古城小店里的纪念品

线路推荐 Tours

香格里拉梦幻之旅——古城、普达措两日游

线路设计

- D1：香格里拉县—独克宗古城—龟山公园
D2：香格里拉县—普达措风景区

线路详情

D1：独克宗古城参观，古城内用早餐后，前往龟山公园游览，参观世界上最大的转经筒。晚上在月光广场与当地的藏族居民一起跳舞，在古城酒吧狂欢，晚上入住古城客栈。

D2：早餐后前往普达措，游览碧塔海、属都湖，还可以参观霞给民族文化村，后返回香格里拉县，结束愉快的一天。



观梅里日照金山两日游

线路设计

D1: 香格里拉—奔子栏乡—东竹林寺—德钦县

D2- D3: 德钦县—飞来寺—雨崩 / 西当温泉

线路详情

D1: 早晨由香格里拉县城坐班车到达奔子栏乡, 在奔子栏乡用午餐, 后前往东竹林寺观赏, 沿途经过白茫雪山, 可欣赏雪山美景, 最后到达德钦县, 晚上入住德钦县酒店。

D2: 前往飞来寺游览, 后可乘车前往雨崩村, 到雨崩的路需要徒步, 到达后可在雨崩安排住宿, 第二天前往冰瀑、神湖游览。

丽江、香格里拉七日游

线路设计

D1: 丽江

D2: 丽江—香格里拉

D3: 香格里拉—丽江

D4: 丽江—泸沽湖

D5: 泸沽湖—丽江

D6: 玉龙雪山

D7: 丽江—昆明—返程

线路详情

D1: 建议从当地搭乘飞机到丽江, 也可以到昆明后转飞机抵达丽江, 找好住所, 放好行李, 然后开始神仙般的逍遥时光, 宿丽江。

D2: 坐巴士前往香格里拉, 游览纳帕海 (每年 6 月百花齐放, 与雪山形成奇丽一景, 是国家一类保护动物黑颈鹤的栖息地), 宿香格里拉。

D3: 早餐后参观普达措国家森林公园 (包括碧塔海、属都湖、霞给民族文化村)。景区内湖水清澈透亮, 气势壮观。参观结束后返回丽江, 宿丽江。

D4: 坐巴士前往泸沽湖, 你可以租借摩梭人特有的独木舟 (当地人称作猪槽船) 游览湖心岛, 晚上可参加篝火晚会, 也可以在路边的烧烤棚子里喝酒, 吃小银鱼, 烤土豆和著名的牛蛙, 宿泸沽湖。

D5: 早起看日出, 继续游览泸沽湖, 可以去里务比寺或土司岛, 有时可在湖边多玩一会儿, 多拍一些照片, 然后坐车返回丽江, 宿丽江。

D6: 到丽江不可不到玉龙雪山, 你可以乘索道至云杉坪或牦牛坪, 没有高原反应的人可乘大索道至冰川公园赏绿雪奇观。傍晚宿丽江。

D7: 早上再去看看清晨炊烟中的古城, 吃碗米线。然后乘飞机返回温暖的家。

停不下来的 Darius 的香格里拉七日游

D1: 昆明—丽江

D2: 大研—束河—香格里拉

D3: 独克宗—松赞林寺—纳帕海

D4: 大转经筒—独克宗古城闲逛

D5: 独克宗—巴拉格宗大峡谷 (通天峡 - 香格里拉大峡谷)

D6: 香格里拉—丽江

D7: 大研古镇

节庆 Festivals

赛马节

香格里拉赛马节由来已久, 是香格里拉县各族群众最为隆重的传统民俗节日, 也是藏民们在春天里的一次盛大集会。节日期间, 当地居民举家出游, 在山脚坝边搭帐篷, 野炊、宴客。赛马会开始时, 人们齐聚在草坪上, 观看各地骑手的精彩表演。除了传统的马术竞赛、表演等节目外, 还有牦牛赛跑、牛拉杠等活动项目, 当地也会组织各种文艺演出和篝火晚会、放映广场电影等。

举办地点: 香格里拉县舞凤山赛马场

举办时间: 农历五月初五端午节前后, 一般持续 3 天

6 月是香格里拉最美的季节之一, 也是旅游旺季, 交通、住宿、餐饮等都会比较紧张。如果想参加赛马节, 最好提前预定住宿。



📷 欢腾的香格里拉赛马节



📷 锅庄舞

登巴节

登巴节是尼汝藏族传统节日之一, 又是藏族农业地区生产性传统节日。届时, 男女老少穿上节日的盛装, 举行集体祭祀山神、仙人洞和育嘛呢



经仪式，消灾驱邪，祈求五谷丰登、六畜兴旺。此外，还举行赛马、打靶、斗牛、跳锅庄舞等娱乐活动。

举办地点：香格里拉县洛吉乡尼汝村

举办时间：农历七月十五

格冬节

格冬节即跳神节，是藏传佛教寺院专门组织的一种跳神驱鬼的宗教活动。各寺院格冬节的时间各不相同，香格里拉噶丹·松赞林寺在藏历12月26至29日，26日为跳神预演，在寺院内进行，27、28日为诵经法会，29日为跳神面具舞。面具多种多样，有马、鹿、猴、牦牛、狗、乌鸦、猪、虎等，舞蹈有唢呐、鼓、跋等器乐伴奏，气氛十分神秘，持续时间为1天。

举办地点：香格里拉松赞林寺

举办时间：藏历十二月二十六至二十九日

二月八

二月八是纳西族最热闹的节日，尤以三坝白地乡最热闹。节日期间，远近赶来参加者有数万人之多，还有藏族、彝族、回族等少数民族参加。人们先杀鸡祭天，祭祀各种神灵，然后进行歌舞表演，热闹非凡。

举办地点：香格里拉白水台

举办时间：农历二月初八

弦子节

香格里拉弦子节每年举办一次，节日期间各乡镇会选派民间文艺表演队，前往县城参加民族民间文艺、服饰表演。表演内容有弦子、热巴及民间各种舞蹈，祝酒、祝福的歌及各种民歌等。

举办地点：香格里拉德钦县。

举办时间：农历五月初七至初九

实用信息 Practical information

语言

迪庆地区主要以云南话和藏语为主，古城内的人大多会说普通话，沟通上都不会有太大问题。在一些偏远的藏族山区，有些老人和小孩只会说藏语，不会讲汉语。

下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言。

银行

香格里拉有工商银行、农业银行、建设银行等，主要集中在长征大道一带，银行的营业网点也都有ATM提款机。另外，古城停车场有建设银行的ATM提款机。

邮局

圆通(0887-8881178)和韵达(0887-8233061)在香格里拉都有办事处。在古城口建设银行提款机旁边也有一家邮政局。

电话

火警：119

匪警：110

急救中心：120

交通事故：122

天气预报：12121

迪庆州旅游局：0887-8223786

香格里拉县旅游局：0887-8225390

中心镇派出所：0887-8222644

迪庆州公安处：0887-8222128

香格里拉县公安局：0887-8223355

迪庆州人民医院：0887-8222022

香格里拉县人民医院：0887-8222052

德钦州国际旅行社：0887-8222364

香格里拉旅游公司：0887-8227236

香格里拉高原旅行社：0887-8223687

迪庆州国际旅游社：0887-8222364

网络

香格里拉古城内的客栈、酒店大多都可提供免费上网服务。另外，在新城的沿街也有一些网吧可以上网。

医院

香格里拉海拔较高，一些人可能会有高原反应，如果严重的话，可以到附近的医院就医。香格里拉有县医院（长征路上，电话0887-8222052），可以提供医护服务。

保险

到香格里拉旅游的人多为背包客或驴友，大多数人都是以登山、徒步穿越为目的，建议在旅行之前购买相关保险（如户外运动险等）。另外，在景区内购买门票时，记得留意门票里是否包含保险，如景区游玩的危险系数较大，建议额外购买。

旅行安全

每年6-9月是香格里拉的雨季，路况不好，不利于出行。冬季气温太低，如果遇到下雨，那么除了等待就是打道回府。雪后的山路不好走，等着雪化，更是一件需要耐心和时间的事。

建议多带几个塑料袋（或浴帽），逢雨天时罩在相机上，防雨又防尘，还可以保护设备。

香格里拉属高海拔地区(3300米)，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应。

外部交通 Getting there

飞机

迪庆机场是滇西北地区最大的飞机场之一，机场离香格里拉县城仅4公里，现已开通香格里拉至昆明、成都、拉萨的航班。

航班情况

昆明每天6:50、7:15有两班飞机飞往香格里拉，55分钟可达，经济舱价格在1030-1110之间（不含税）。香格里拉每天有8:20、8:40两班飞机飞回昆明，票价560元。

香格里拉每周四、日14:55有飞往成都的航班，17:25抵达，票价



约 780 元。每周四、日 10:20 还有飞往拉萨的航班，12:05 抵达，票价约 1790 元。香格里拉每周二、四、六有直飞重庆的航班。

机场交通

机场前往香格里拉县城没有机场巴士，打车即可，一般不打表，30 元 / 趟。

地址：迪庆香格里拉环城西路。

联系方式：0887-8229916, 8229797

如果从网上查询香格里拉的航班，一定要输入“迪庆机场”才能查到，输入“中甸机场”或“香格里拉机场”所查到的信息是不准确的。

长途汽车

公路是进入香格里拉的主要交通方式。因香格里拉距离各景点间距离较远，天气、路况等原因使班车发车时间常有变动，所以去景点之前，一定要向当地车站问清楚交通情况，包括有无班车，道路是否好走等。

香格里拉至各别目的地往返说明

昆明——香格里拉

全程约 720 公里，途中经过楚雄、大理等地。旅游者可在昆明西部客运站乘客车直达香格里拉，早晚都有班车，约 12 个小时车程。

丽江——香格里拉

全程约 187 公里，每天 7:00 - 18:00，流水发车，约半小时一班，旺季有加班车。普快票价 74 元，高快票价 86 元。车程 4-5 个小时。丽江客运总站电话：0888-512162, 5121106。

大理——香格里拉

全程约 300 公里，时长 8 小时左右，白天是高快，晚上夜班车 16:00 开始。大理客运北站（下关榆华路）乘车，票价 85 元。

四川攀枝花——香格里拉

全程约 470 公里，攀枝花（金江）长途客运车站每天有数班车发往香格里拉，卧铺票价 130 元。

四川稻城、乡城——香格里拉

稻城到香格里拉约 300 多公里，途中要翻越大雪山及小雪山，途中可观看香格里拉大峡谷。四川段内的路况较云南段内的路况要好一些，但是冬季时会积雪封山，最好不要走这条路。如果乘坐公共汽车，旅游季节基本上每天都有班车，行程约 12 小时，参考票价 100 元。乡城到稻城基本每天都有班车，行程约 7 - 8 小时，参考票价 55 元。香格里拉到稻城的班车每天一班，早上 7:30 发车。票价 109 元（含保险）。如果有人多，早上 8:30 有一辆加班车。

西藏拉萨——香格里拉

途中要经过昌都、芒康、德钦才能到达，非常辛苦，全程 1700 公里左右。香格里拉至拉萨车程大概 3 天 2 晚，第三天 19:00 左右到达，票价 680 元。

香格里拉——德钦

全程 184 公里，途经奔子栏 109 公里，东竹林寺 131 公里，白茫雪山 153 公里，每天 8:20、9:20、12:00 发车，票价 70 元，行程 8 个小时。包车约 600 元 / 天左右。旺季建议提前一天去客运站买好票。一路上景致极美，可以看到纳帕海、金沙江大峡谷、奔子栏、东竹林寺、

白茫雪山。

香格里拉——虎跳峡

全程 96 公里，票价 35 元，在桥头下车，第一班车 8:30，约 1 小时一班。虎跳峡到丽江票价 35 元，可与司机议价到 30 元，在桥头上车，都是从香格里拉到丽江的过路车，最后一班 7:00 左右，记得不要错过末班车。

香格里拉长途汽车站

有发往省内主要城市及迪庆其它地区的班车。

地址：香格里拉县中乡路。

联系方式：0887-8223501

德钦客运站电话

有发往丽江和香格里拉县的班车。

地址：德钦县南坪街。

联系方式：0887-8413322

- 因道路（7、8 月份雨季尤其明显）、车况、客流量等因素的影响，即使是固定的班车，有时也会临时取消。如果行程安排很紧张，常要顶着时间赶早班车、末班车或唯一一班，一定先向车站咨询，以免影响旅程。
- 昆明至德钦每天有一班往返卧铺车，要在昆明新南站客运站（火车站附近）坐班车。
- 丽江到香格里拉路上都是盘山路，觉得还是坐大巴车比较好，比较新的沃尔沃有空调，不容易晕车，安全性比较高，一般车上有两名司机轮流开，大约需要 5 小时。
- 德钦回中甸一定要掌握好时间，而且发车时间有时也不很固定，如果 8:20 的车人不多的话，有时会等到 9:20 才发车。

内部交通 Getting around

出租车

香格里拉出租车起步价 7 元，县城内一般不打表。如果是去松赞林寺大概 10-15 元左右，去机场的话大概 20-30 元左右。

公交车

香格里拉县城内有一些小型的公共汽车，主要是开往香格里拉周边的一些小城镇。旅游旺季时，也会另外增加一些路线，主要前往周边一些旅游景点，是专门为游客准备的，可以到当地再详细打听。1 路车可以到客运站（票价 1 元），3 路车可到松赞林寺。

租车 / 包车自驾

香格里拉一些地方提供租车或包车服务，租车一般需要游客提供驾驶执照和身份证，还要交纳一定的押金。去香格里拉很多景点包车比班车更方便，建议选择可靠的司机，比如朋友推荐介绍的，或者客栈推荐介绍的，比较保险稳妥。



以下租车价格可供参考

- 桑塔纳：600 元 / 天
- 越野车：900 元 / 天
- 国产 6 座面包车：500 元 / 天
- 12 座金杯面包车：600 元 / 天
- 12 坐丰田面包车：750 元 / 天

包车推荐

vivrecasino 推荐一位司机，司机人很好，是个藏族人，非常实在，叫格茸七丹，车牌号：云 R T0068，电话：13618875345，不是小面包，是个 taxi。他推荐的地方非常赞，而且开了三家分店，在同一条街上，仍旧座无虚席。可以直接讲价，包车往返普达措价位在 80-120 元之间，我们三个人讲到 90。

hhh 四月 下次去梅里一定要找祥巴包车（<http://xueyuzhaxi.blog.sohu.com/> 他的博客），祥巴的是越野车，坐着舒服。

旅行路上 Travel on the road

推荐阅读

《消失的地平线》

作者詹姆斯·希尔顿，这部书造就了西方乃至世界的“世外桃源”。主要讲的是二十世纪三十年代，四名西方人闯入了神秘的中国藏区，经历了一系列不可思议的事件。

《我的香格里拉》：

这是一本以黑白图片相遇香格里拉的书，相遇的不是香格里拉炫目的色彩和所谓的传奇，而是精神与理解，来自美国的摄影师 Kim Roseberry 以她独特的理性眼光和人文视角，探求作为圣地和圣词的“香格里拉”的诞生、命名和意义，以及这个奇幻之域“美丽面孔之后的种种细节”。

推荐影视

电影《为了爱》：

又名爱在香格里拉，故事讲述了一名年轻的登山者在攀登雪山遇难后，妻女为缅怀他，在雪山脚下开设了一个勇敢者酒吧，在香格里拉寻找彼此真正感情的故事，导演高峰，主演赵越。

LIST

名称	地址电话 (0887)	你的选择
01 独克宗古城	香格里拉县东南独克宗古城。	<input type="checkbox"/>
02 龟山公园	香格里拉独克宗古城中心。	<input type="checkbox"/>
04 纳帕海	香格里拉县城西北部 5 公里处。 8200077	<input type="checkbox"/>
06 飞来寺	香格里拉德钦县	<input type="checkbox"/>
07 梅里雪山	迪庆藏族自治州德钦县。	<input type="checkbox"/>
08 噶丹·松赞林寺	香格里拉县建塘镇敬香路。 8229411, 8222455, 8232693	<input type="checkbox"/>
中心镇公堂	香格里拉县龟山朝阳楼东麓的龟井左侧。 8223310	<input type="checkbox"/>

普达措	香格里拉县双桥普达措景区。 8232533, 8232529, 8232533	<input type="checkbox"/>
碧塔海	香格里拉县双桥普达措景区内。	<input type="checkbox"/>
属都湖	香格里拉县双桥普达措景区内。	<input type="checkbox"/>
东竹林寺	德钦县奔子栏乡松村南永干顶东坡上。	<input type="checkbox"/>
09 雨崩	迪庆自治州德钦县云岭乡境内	<input type="checkbox"/>
10 白茫雪山	香格里拉至德钦的 214 国道两侧。	<input type="checkbox"/>
11 白水台	香格里拉县东南散坝乡白地村， 距香格里拉县城 103 公里。	<input type="checkbox"/>
12 香格里拉大峡谷	香格里拉县尼西乡巴拉社。 8288619	<input type="checkbox"/>
13 千湖山	香格里拉小中甸乡团结村。	<input type="checkbox"/>

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

