



超值! 18家HIGH消费场所
折扣券及现金抵用券

**携程
自由行PASS**

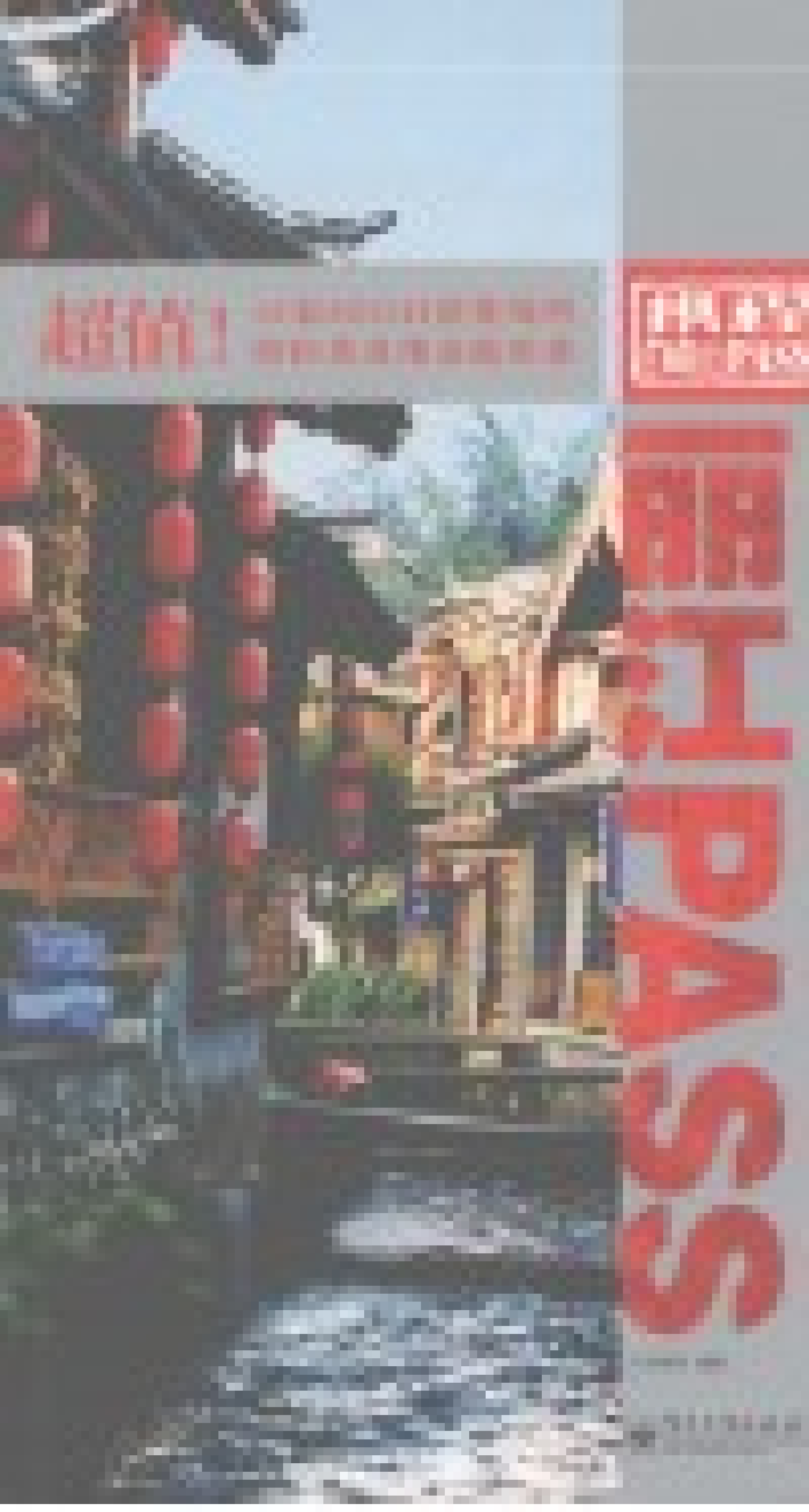


**丽江
PASS**

人和旅程 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



中國紅

中國紅

中國紅

中國紅

中國紅

中國紅

中國紅

丽江PASS

人和旅程 编著



電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

广告经营许可证号：京海工商广字第0258号

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

丽江PASS / 人和旅程编著. —北京：电子工业出版社，2008.7
（携程自由行PASS）

ISBN 978-7-121-06939-0

I. 丽… II. 人… III. 旅游指南—丽江地区 IV. K928.974.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第089454号

责任编辑：郭晶 沈娜

印刷：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：787×1092 1/32 印张：15.5 字数：397千字

印次：2008年7月第1次印刷

定价：75.00元（全套3册）

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：010-88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：010-88258888。



创作团队：本书由“人和旅程”旅游文化工作室受携程旅行网委托，以携程旅行网1900万网友亲身体验的旅游点评信息为基础，由当地旅游专家对旅游资源和消费场所进行精心挑选和推荐，并进行实地拍摄、采集消费信息编撰而成。

我们尽了最大的努力来确保信息的准确、及时。若仍包含极少数错误，敬请谅解，并请发送信息至ctrippass@gmail.com，或致电010-80546274-803，我们会在新版中加以更正，并将赠送一本新书给信息提供者。创作者和出版者不对可能发生的错误承担任何责任。



文字撰写：曾舒

摄影：曾舒

责任编辑：王静、古宇、李乔

装帧设计：愣子

部分图片由全景图片网、五洲传媒图片网提供

丽江

有人说，在丽江古城里总免不了要迷路。确实，丽江虽然是一座没有城墙的开放城市，包容了诸多民族和外来文化，却很难让人一眼看清她的面目。举目端详玉龙云雾中的身影时，脚下缠绵的小桥流水更为其添了一层迷离的神性。在这座历史清晰但却几近湮没的古城里，有太多事物是中原民族所不了解的，一如古宅门口妇女们依然使用的流水般的纳西古语和瓦檐上永远张着大嘴的怪猫。游人如织时，酒吧喧闹，水流无声；淡季清冷时，阳光依旧，古城俨然在度过自己的生命。在这座卡尔维诺无缘知晓未曾光临却是神游终生的影子般的城镇里，每一个街角都仿佛是一部古老的戏剧，推手踱步间剧情陡转、爱情开始然后结束，每一块水渠边的石墩记载的都是显赫的荣耀和逝如春水的往事。假日里来到这里的操着不同方言的游客，哪怕不是带着故事来寻找梦想，也会在不知不觉中跨入生活中梦幻般的出轨。



目录

CONTENT

丽江必游 4

综合信息 8

交通 10

到达与离开 12

市区交通 13

地区导游 14

大研古城 16

玉龙雪山 22

白沙古镇 28

束河古镇 32

拉市海 42

虎跳峡 46

宝山古石城 56

泸沽湖 60

老君山 70

大理 72

香格里拉 86



美食 92

概述 94

特色小吃 94

特色餐厅 97

购物 102

概述 104

特产 104

特色店推荐 107

娱乐与休闲 110

概述 112

夜生活 112



表演	117
咖啡店	122
高尔夫球场	124

住宿 126

酒店分类	128
预约方法	128
住宿推荐	129

旅行准备 136

预算	138
旅行计划	138
丽江历史	140

节日	141
服装和气候	141
周边旅游的最佳季节	142
携带物品	142
报纸和杂志	142
关于丽江	143

折扣券 145



大研古城

古城位于云南省西北部玉龙雪山下海拔2400多米的高原上，始建于南宋末年，已经有800多年的历史了，俨然已是丽江市的代言人。雪山上流下的清澈甘甜的泉水，完全手工建造的土木结构的房屋，磨得光洁的石头路面，使整个古城显得宁静、祥和、优雅。



虎跳峡

中国最经典最有代表性的徒步线路之一，以险闻名天下。全长18千米，分上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，迂回道路25千米，东面为玉龙雪山，西面为迪庆的哈巴雪山。峡谷垂直高差3790米，是世界上最深的峡谷之一。



玉龙雪山

玉龙雪山是纳西人心中的神山，是“三朵神”的化身。雪山不仅气势磅礴，而且秀丽挺拔、造型玲珑。随着时令和明暗的交替，雪山上的景观也变幻无常：时而云蒸雾涌，玉龙乍隐乍现；时而碧天如水，万里无云。群峰像被玉液清洗过一样，晶莹的雪光耀目晃眼，具有“白雪无古今，乾坤失晓昏”的光辉。



束河古镇

位于丽江古城西北4千米处，是纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，是茶马古道上保存完好的重要集镇，也是大研古城的缩影，非常安静，富有生活气息。



木府

北有故宫，南有木府。跨进木府朱红色的大门，眼前豁然开朗。一片开阔的地面上巍然耸立着一座金碧辉煌的宫殿，汉白玉基座雕刻精美，那恢弘的气势，使人恍若置身于皇宫之内。它是纳西族曾经辉煌的历史，也是纳西人引以为豪的象征。



拉市海

云南省第一个以“湿地”命名的自然保护区。拉市海是一个高原湖泊，如镜的湖面倒映着玉龙雪山，越冬的水鸟或安然栖息，或翱翔于蓝天白云之间，构成高原湿地特有的景象。



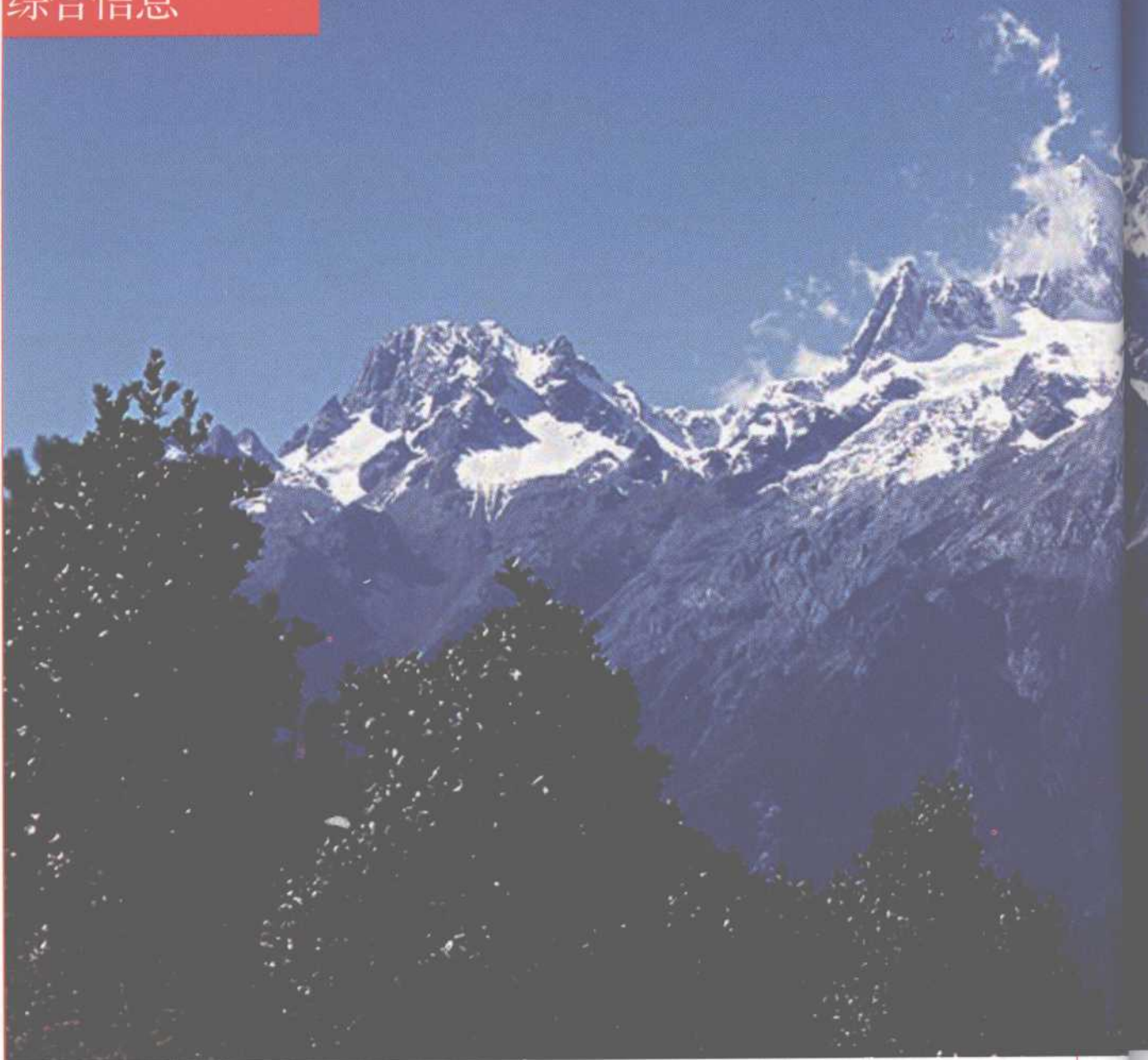
泸沽湖

这里有闻名于世的母系氏族的走婚习俗，但这里的景色才是最美的。小岛被蔚蓝的湖水包围着，水天一色，水平如镜，缓缓滑行于碧波之上的猪槽船和徐徐漂浮于水天之间的摩梭民歌让人流连忘返。因此这里享有“高原明珠”、“滇西北的一片净土”、“东方第一奇景”等美称。



腊排骨火锅

腊排骨火锅是纳西名菜三叠水第三叠——热烈叠中不可或缺的一道主菜。腊排骨火锅主料排骨选自放养在雪山高原中的纳西族农家走地猪，经腌制后风干而成，时间越长，腊香味越浓，并配以芋头、青笋、莲藕等。喜欢辣味的话还可以要一份蘸水，十分过瘾。纳西人自豪地称其为“丽江第一锅”。



气候

地处高原，终年能见雪山，雨量充沛，干湿季分明。年平均气温在 $12.6\sim 19.8^{\circ}\text{C}$ 之间，最热月平均气温为 $18.1\sim 25.7^{\circ}\text{C}$ ，最冷月平均气温为 $4\sim 11.7^{\circ}\text{C}$ 。丽江每年的5—10月为雨季，7月和8月尤为集中。丽江一年四季日温差较大，在 10°C 以上。此地的紫外线很强，一定要注意防晒，准备好太阳镜和帽子。如果冬季要上玉龙雪山，一定要准备好羽绒服。

丽江天气查询电话：0888-121。

电话

IC卡电话遍布各处，街边小卖部也有私人营业的公用电话。市内电话：市话首次3分钟0.4元，以后每分钟0.2元；国内IP长途电话每分钟0.3元。

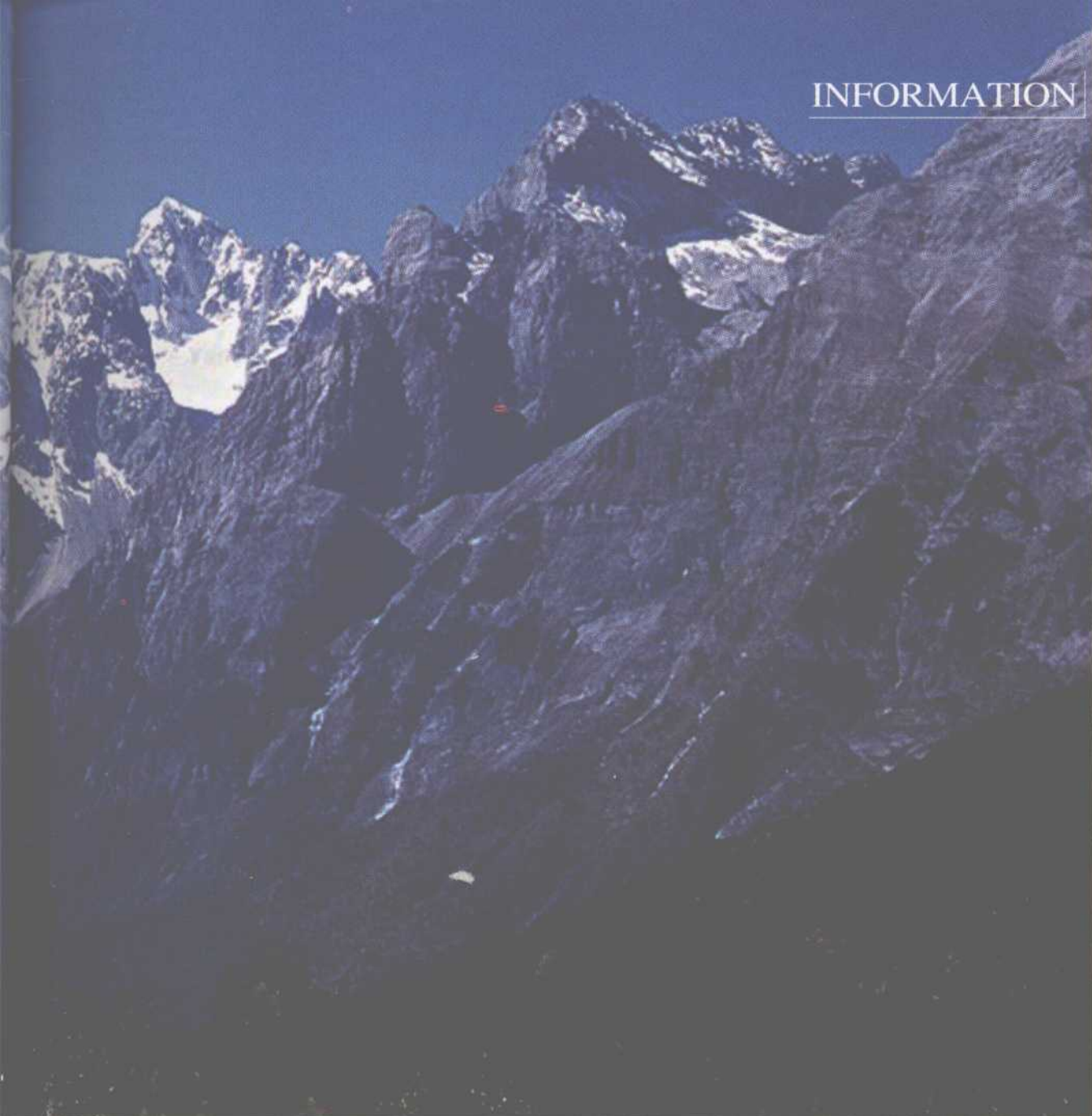
电话区号：0888。

网吧

大研古城里的咖啡馆、客栈都可以免费上网，不过得自己带电脑。新城内网吧遍地，价格多在每小时2~3元。

服饰

羊皮披肩是纳西族妇女服饰的一个重要标志，既表明了纳西妇女在生产生活中的作用和地位，也浓缩了纳西族古老的原始宗教信仰。



禁忌

大年初一不要到纳西人家里做客。到纳西人家里做客不要主动占据“上八位”，更不要坐火塘左边的位置，用脚踩踏饭桌的横档也是不被允许的。不要擅自进入老人和女人的房间，也不要往河流中清洗污秽物或者往河流中扔垃圾。

鸡头要让给年长的人吃，不要把鸡爪子给孩子吃。纳西族认为吃了鸡爪会使孩子写字时手抖。不要在纳西饭馆或纳西人家里做客时提出要吃狗肉、蛇肉和蛙肉，这几种肉是纳西人忌讳吃的。遇到祭天活动，参加时不要说话或喧哗。

语言

丽江的语言主要是汉语和纳西语。现在，丽江的年轻人都可以说一口流利的普通话，但街上的一些老人只会说很少的汉语。但是因为教会学校的原因，很多丽江当地老人会说少量的英语。

营业时间

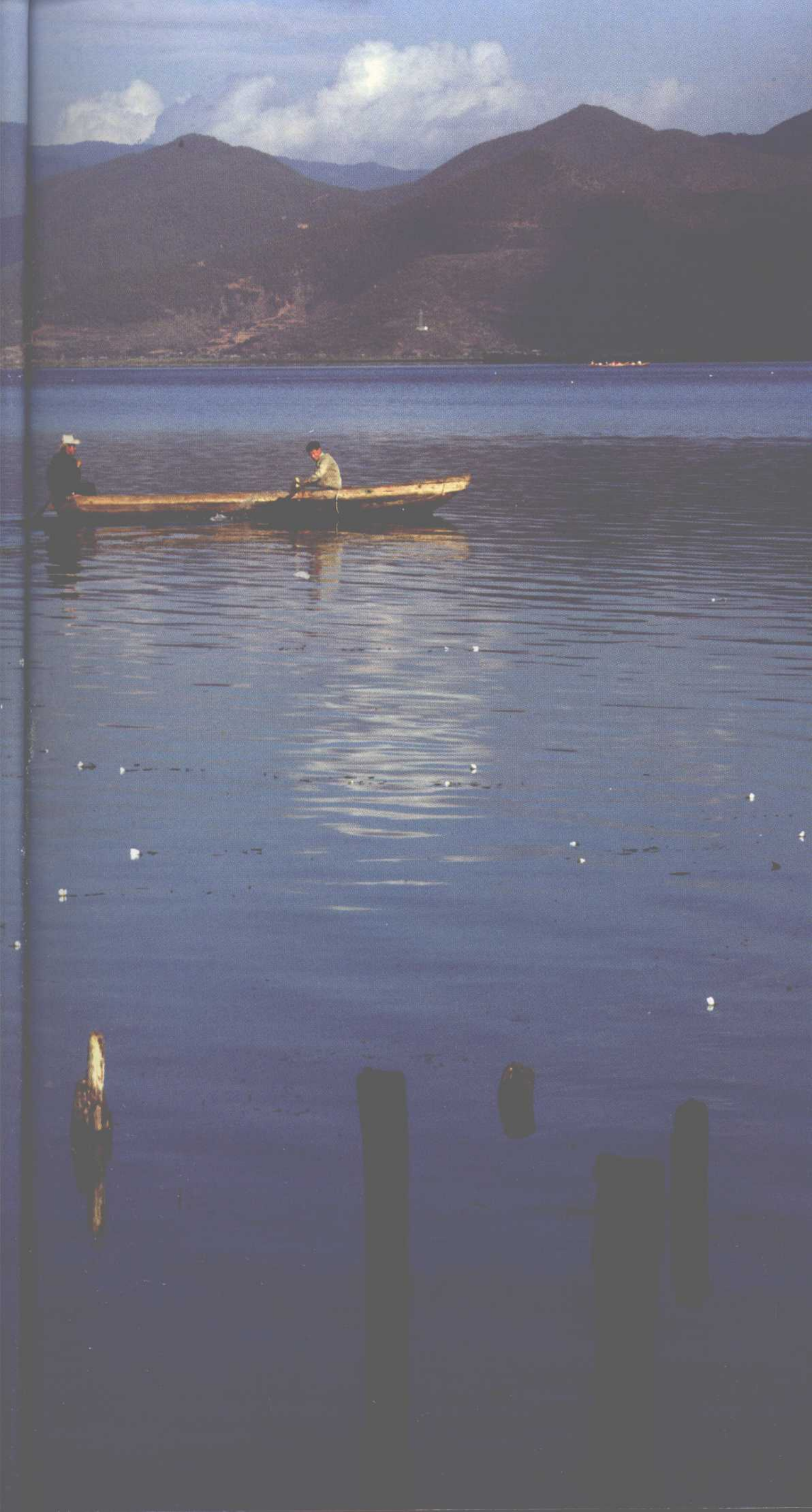
银行：主要有中国银行、农业银行、建设银行、工商银行，其中建设银行数量较多。所有银行的营业时间都是8:00—17:00。

商店：新城的餐厅一般营业到晚上8点左右，而像七星街等商业街的餐厅营业时间都较晚，一般要到晚上10点以后。丽江餐厅早上开门时间较晚，早点店一般在8点左右，餐厅则要更晚。而大研古城的餐厅营业时间则较长，从早上8点就开始，一直要持续到夜里11点左右。

GETTING THERE

交通

到达与离开	12
市区交通	13



到达与离开

飞机

北京、上海、广州、深圳、成都、西双版纳每天都有直飞丽江的航班，重庆每周一、三、五、日有直飞的航班。没有直航的地区，可先飞到昆明，然后转机到丽江，从昆明到丽江大概需要40分钟左右。

机场巴士

丽江的机场巴士不是想象中的大巴，而是豪华中巴。走出机场大厅，门外左侧有个小牌写有“民航”两字，那里就是民航巴士的乘车处。只要有航班就有巴士，无论白天或是晚上，票价15元/人。

丽江机场距离市区28千米左右。机场巴士的终点站在新市区的香格里拉大道的民航售票处。如果前往丽江古城，从这里乘出租车的话大概需要5~7元。机场和市区之间乘出租车的话大约需要80元。

丽江机场至酒店往返接/送机

方便的机场接送服务，把您安全、舒适地送到下榻的酒店。

使用车型：按同个航班人数确定用车。

费用：包括车辆使用费、司机工资、燃料费、机场到市区过路桥费、机场1小时停车费。

丽江机场至酒店往返接/送机

具体兑换费用查询和兑换券购买请登录携程网(www.ctrip.com)。



火车

丽江没有通火车，只能乘火车到昆明或者大理，再转大巴到丽江；或是先乘火车到四川攀枝花，再乘长途汽车。

长途旅游车

在丽江旅行，长途汽车是非常重要的交通工具。昆明、大理、香格里拉、泸沽湖、攀枝花等地每天都有发往丽江的长途班车。丽江新客运中心每天也都有发往这些地区的长途班车。

丽江—昆明

丽江至昆明全程583千米，车行9个小时左右，每日8:30、9:30、10:30、12:00、13:30发车，票价170元；还有普通夜间卧铺班车，每日18:00到21:00发车，每半小时一班。

丽江—大理

丽江到大理大约180千米，大部分是盘山公路，车行3个半小时左右。丽江从早上7点10分到晚上6点半开始就有车发往大理，每半小时一班，

票价40~45元。丽江到大理的班车一般是到新城下关。记得上车时告诉司机在大理古城下，否则就会把你带到距离古城16千米的新城。

丽江—香格里拉

丽江到香格里拉的班车每隔40分钟一班，从早上7点半到下午5点，票价35~40元，车行4个小时。

丽江至泸沽湖每天有9点半和10点半两班车，车行8个小时，票价60元/人。

市区交通

出租车

市内的出租车主要有两种，一种是夏利，另一种是桑塔纳。夏利起步价6元/3千米，每千米加价1.5元；桑塔纳起步价为7元/3千米，每千米加价1.8元。丽江市区不大，一般逛逛车费都在10元以内，打车到束河在15元以内。

公交车

丽江市新城面积并不大，市内有近10路巴士，主要是方便新兴居民区和城郊居民区居民进出丽江新城。丽江市内的公交车都是自动投币，票价1元，所以得准备好零钱。去云杉坪可从新城乘7路车。

丽江新城内还有一种招手即停的面包车，票价为1元/人。到束河的面包车价格为2元/人。

自行车

在丽江可以租到山地自行车，可以骑自行车游览短途景点。租车费用15~25元/人/天，在丽江各大客栈和青年旅馆都可以租到。

自驾车和包车

丽江是高原地区，路况比较复杂，不建议自驾，最好租用本地司机开的车。他们熟悉路况，而且一路上可以给你介绍不少当地的民风民俗和奇闻趣事。

包车价格

丽江玉龙雪山一日游（不含牦牛坪）：6人座面包车80元/辆、7人座商务车600元/辆、11座海狮车400元/辆、桑塔纳400元/辆。

虎跳峡一日游：6人座面包车250元/辆、7人座商务车700元/辆、11座海狮车600元/辆、桑塔纳600元/辆。

香格里拉二日游：7人座商务车1600元/辆、11座海狮车1200元/辆、桑塔纳1200元/辆。

泸沽湖二日游：7人座商务车1800元/辆、11座海狮车1400元/辆、桑塔纳1400元/辆。

备注：以上价格为平时包车价格，旺季时上涨幅度较大。