



# 丽江 自由行

**最全、最新、最实用的**

**丽江自由行攻略宝典**

**解决旅途上的吃、喝、玩、乐、住、行**



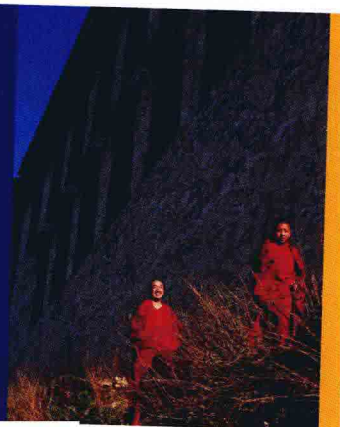
上海書店出版社

SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

# 丽江自由行

《携程自由行》杂志社 编著

上海书店出版社  
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING CO., LTD.



## 图书在版编目 (CIP) 数据

丽江自由行 / 携程网,《携程自由行》杂志社编。—上海:  
上海书店出版社, 2010.2

(旅游自由行系列)

ISBN 978-7-5458-0130-9

I . 丽… II . ①携… ②携… 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 (2010) 第 016570 号

责任编辑 韩敏悦

装帧设计 颜 明

## 丽江自由行

---

出版发行 上海世纪出版股份有限公司上海书店出版社出版  
上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

地 址 上海福建中路 193 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.ewen.cc www.shsd.com.cn

邮政编码 200001

经 销 全国各地书店经销

印 刷 上海中华商务联合印刷有限公司

开 本 889×1194 1/32

印 张 7

版 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5458-0130-9/K·33

定 价 38.00 元

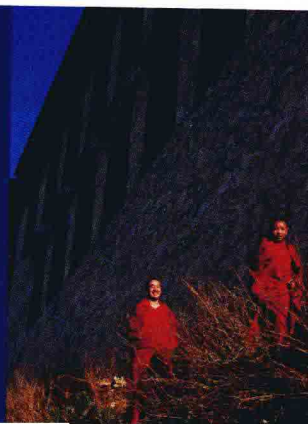
# 丽江自由行

《携程自由行》杂志社 编著



上海文艺出版社

SHANGHAI WENHUI PUBLISHING HOUSE



## 序言

# 让更多人走进丽江

丽江市副市长 杨一奔

丽江，一个属于全中国、全世界的名字，拥有世界文化遗产——丽江古城；世界自然遗产——三江并流；世界记忆遗产——东巴古籍三项世界遗产。她是各民族文化水乳交融共生的奇葩，是一座地震后凤凰涅槃再生的美丽城市……甚至，丽江两个字本身就代表了自由、和谐。

作为一座都市人心神向往的心灵家园，丽江让成千上万人为之迷醉，或近或远，都产生靠近丽江，去丽江或者再去一次丽江的憧憬。

在美籍奥地利植物学家、探险家兼民族学家约瑟夫·洛克先生的眼中，丽江最迷人的面容是这里俊山秀水背后丰厚的纳西文化、纳西精神。作为第一个系统研究纳西族人文历史和自然地理的西方学者，洛克看到了丽江的纳西人依然传承着那种与自然界相通相连的古老情感，“他们与神灵息息相通，并与激发他们想象力的大自然和谐相处”。

而世界遗产委员会则对人选的丽江古城还有这样的评价：“古城丽江把经济和战略重地与崎岖的地势巧妙地融合在一起，真实、完美地保存和再现了古朴的风貌。古城的建筑历经无数朝代的洗礼，饱经沧桑，它融会了各个民族的文化特色而声名远扬。”

其实，我觉得很难用一段文字简单地告诉你什么是丽江，因为这里不仅仅只有一个古城，除了大多数行者耳熟能详的大研古城、玉龙雪山、泸沽湖、茶马古道，还有“滇山之太祖”的老君山，“丹凤含书之地”的束河古镇，以及拉市海、白沙村、虎跳峡等，去认识一个真正的丽江，匆忙的一天两天行程是远远不够的，所以会有那么多外来人愿意长时间的留在丽江，只愿此生长为“丽江人”，慢慢品味丽江的每一种滋味。

从丽江成为热门旅游目的地至今已经有十数年了，以丽江为主题的旅游图书林林总总，或侧重其丽江式生活的浪漫意境，或解剖纳西民族民俗文化，或展现个人化视野中的丽江特色。但是我们发现很难有一本旅游指南能真正做到“一册在手，行遍丽江”，展现出一个丰富多元的丽江，既体现丽江厚重的历史人文与独特的民族风情，又可供很多休闲游的读者以玩乐指南，同时，还需要兼顾出行在外最重要的地图攻略与最新的实用信息。

本着填补这项空白，让更多人走进丽江，实现自由行的初衷，由携程旅行网策划出版的《丽江自由行》集合了整个编撰团队半年多的采编心血，综合了丽江本地居民，新“丽江人”，丽江资深驴友以及专业图书编辑的多纬度视角，呈现为眼前的这本《丽江自由行》。

我们相信会有更多人了解丽江，爱上丽江，走进丽江，手捧这本真正意义上的自由行指南，走遍丽江的好山好水，沉醉于这一片上天赐予人间的美丽神奇的净土。

## 序言

# 路在脚下，心在远方

携程旅行网 CEO 范敏

旅行其实是一件很单纯的事情：整理好简单的行李，离开一直居住的地方，为了一件单纯或不单纯的理由，上路——这就是旅行。

十年前，“旅行”多少还是个有点奢侈的字眼儿。而今，旅行已成为当下最新鲜最时尚的生活方式之一。很多人有了第一次自助旅行，就有了后来的无数次，经过一座又一座城市，飞越一个又一个国家。然而，在日渐摆脱了走马观花的行程安排后，自助旅行遇到的最大问题就是去哪里，看什么，怎么看？旅行的终极目的绝对不仅仅是为了“到达”，而是需要广泛地涉猎、深度地积累，从而了解不同的生活方式，获得深厚的旅行体验，重新认识世界，认识自我。

在携程旅行网，海量的自助旅行攻略已经成为近年来旅行者最为青睐的出行宝典。这些真实的体验和行程解决方案，给旅行者以真切自然的关怀，带他们走进当地，让旅行成为生活不可或缺的一部分。我曾在伦敦看到手捧打印攻略的游客，用不太流利的英语与卖手工艺品的小贩讨价还价，最终竟是摊主让了步，摊主略显无奈的说，现在的客人什么都知道。无独有偶，三亚之行，在一家网上已小有名气的法式小餐馆里，当笑容可掬的主厨出现时，我几乎同时叫出了他的名字。这一切，是初来乍到却又像是故地重游。

于是，在北京护国寺，我们走街串巷找到创建于光绪年间的百年小吃店；即使在午夜到达陌生城镇，也能迅速找到称心的住处；在古代吴哥寺庙或河内，我们甚至可以深入平民之中做志愿者……旅行者们就这样不可思议的方式，细致入微地融入了每个城市、生活的方方面面，甚至比当地人更为熟稔。

对自助旅行者来说，旅行是一个自我实现和完成梦想的过程。路刚在脚下延伸，心已到达了远方。如果每一位旅行者都能将自己“行天下”的经历，告诉更多喜爱旅行、懂得生活的朋友，就会有更多的人可以通过不断的旅行和行走，了解关于这个世界的更多精彩。正是基于此，我们屡涉实地，一再深入挖掘目的地真正的旅行价值，将丰富新鲜的旅行信息与可靠翔实的出行攻略合二为一，清晰准确地呈现给每位旅行者，力图让大家“在路上”的全过程更为轻松惬意、畅快淋漓。——这，正是《携程行天下》系列图书出版的初衷。

给这本书写“序”的时候，刚好也是携程旅行网成立十周年的日子。回顾携程这十年来的历程，能够在风风雨雨中生存下来，并且不断发展壮大，直到成为今天现代旅游行业的排头兵。“携程行天下”的理念，经过无数携程人多年的努力，也在爱好旅游的人士中得到最广泛的认可和传播。我觉得，永远得有心在远方的冲动，随时保持“出发”的状态，是携程人，也是所有旅行者最原始的心态；是携程，也是所有旅行能够得以顺利到达终点的关键所在。

谨以此书献给爱好行走的人们，愿他们欣然接受，恣意上路。

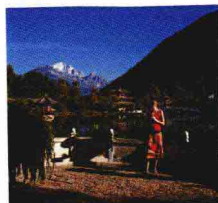
# 丽江自由行

## C O N T E N T S

### 目 录

|        |   |
|--------|---|
| 序..... | 2 |
|--------|---|

|      |                   |   |
|------|-------------------|---|
| 使用方法 | 《丽江自由行》使用指南 ..... | 8 |
|------|-------------------|---|



### 丽江的光影四绝

|         |    |
|---------|----|
| 雪山..... | 14 |
| 幽湖..... | 16 |
| 风情..... | 18 |
| 古城..... | 20 |

### 行程路线推荐

#### 短假游

|                  |    |
|------------------|----|
| 初遇丽江 柔软时光 .....  | 22 |
| 古城之外的绝美风景.....   | 23 |
| 情侣蜜月攻略.....      | 24 |
| 恋恋丽江逍遥游逛路线 ..... | 24 |
| 丽江及周边甜蜜路线 .....  | 25 |

#### 长假游

|               |    |
|---------------|----|
| 深度玩转丽江路线..... | 26 |
|---------------|----|

#### 主题游

|                |    |
|----------------|----|
| 寻访《一米阳光》 ..... | 28 |
|----------------|----|

#### 徒步游

|               |    |
|---------------|----|
| 丽江背包徒步路线..... | 30 |
|---------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 玉龙雪山原生态徒步二日游 ..... | 30 |
|--------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 中虎跳经典徒步一日游 ..... | 30 |
|------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 虎跳峡全程徒步二日游 ..... | 31 |
|------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 虎跳峡、香格里拉、朝圣梅里雪山、雨崩六日游 ..... | 32 |
|-----------------------------|----|

#### 精品游

|                 |    |
|-----------------|----|
| 极致丽江 奢华之旅 ..... | 35 |
|-----------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| 极致丽江路线 ..... | 35 |
|--------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| 印象丽江路线 ..... | 36 |
|--------------|----|

#### 商务游

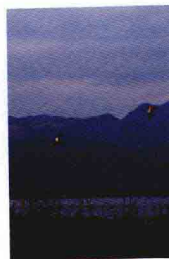
|                 |    |
|-----------------|----|
| 商务有闲 玩转丽江 ..... | 38 |
|-----------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| 丽江简约路线 ..... | 38 |
|--------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 丽江文化遗产路线 ..... | 39 |
|----------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 丽江运动休闲路线 ..... | 39 |
|----------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 丽江自然风景路线 ..... | 40 |
|----------------|----|



# 丽江 束河 白沙 拉市海



丽江以北

丽江以西

## 玩转丽江

|           |                  |              |
|-----------|------------------|--------------|
| <b>交通</b> | 丽江外部交通           | 44           |
|           | 丽江内部交通           | 44           |
| <b>纲要</b> | 初识丽江 地理位置        | 46           |
|           | 丽江历史             | 46           |
|           | 丽江文化             | 47           |
|           | 世界的丽江 丽江古城       | 48           |
|           | 纳西古乐             | 48           |
|           | 三江并流自然景观         | 49           |
| <b>景点</b> | 大研古城概述           | 50           |
|           | 玉河古桥群、四方街        | 51           |
|           | 木府               | 52           |
|           | 福国寺五凤楼           | 53           |
|           | 万古楼              | 54           |
| <b>民俗</b> | 东巴文化             | 55           |
|           | 东巴民俗             | 56           |
|           | 黑龙潭(玉泉公园)        | 57           |
|           | 纳西古乐             | 58           |
|           | 东巴文化博物馆          | 59           |
| <b>住宿</b> | 60               | <b>餐饮</b> 75 |
| <b>购物</b> | 87               |              |
| <b>景点</b> | 白沙古镇概述           | 101          |
|           | 白沙壁画、雪山下的神医——和士秀 | 102          |
| <b>景点</b> | 束河古镇概述           | 89           |
|           | 三眼井、大觉宫、九鼎龙潭     | 92           |
|           | 飞花触水、四方听音        | 93           |
| <b>餐饮</b> | 94               | <b>住宿</b> 98 |
| <b>景点</b> | 拉市海概述            | 103          |
|           | 高原湖泊、拉市海国家湿地公园   | 104          |
|           | 指云寺              | 105          |
|           | 拉市海徒步路线          | 106          |



## 丽江周边

|           |          |     |
|-----------|----------|-----|
| <b>景点</b> | 玉龙雪山概述   | 110 |
|           | 玉龙雪山交通   | 112 |
|           | 甘海子、冰川公园 | 113 |
|           | 黑白水河、云杉坪 | 114 |

# 玉龙雪山 虎跳峡 泸沽湖 老君山



虎跳峡镇



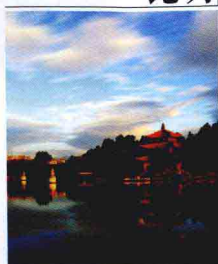
泸沽湖

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 牦牛坪、玉水寨·····            | 115 |
| 东巴万神园、玉柱擎天·····         | 116 |
| 玉峰寺·····                | 117 |
| 虎跳峡镇概述·····             | 118 |
| 虎跳峡交通·····              | 119 |
| 虎跳峡徒步·····              | 120 |
| <b>住宿</b> ·····         | 122 |
| 泸沽湖概述·····              | 124 |
| 泸沽湖交通·····              | 125 |
| <b>景点</b> 泸沽湖的蓬莱三岛····· | 128 |
| 泸沽湖村落·····              | 130 |
| 泸沽湖畔及周边景点·····          | 132 |
| 泸沽湖环湖路线·····            | 135 |
| <b>住宿</b> ·····         | 136 |
| <b>特产</b> ·····         | 138 |
| <b>民俗</b> 摩梭民居·····     | 139 |
| 摩梭人文化·····              | 140 |
| 摩梭节庆·····               | 142 |
| 老君山概述·····              | 144 |
| 老君山交通·····              | 145 |
| <b>景点</b> 黎明丹霞地貌景区····· | 148 |
| 老君山徒步游路线·····           | 152 |
| <b>住宿</b> ·····         | 155 |
| 美食、特产·····              | 156 |



老君山

## 昆明



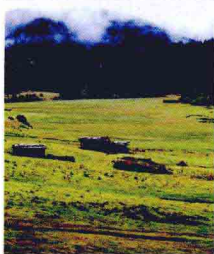
|              |     |
|--------------|-----|
| 昆明概述·····    | 184 |
| 出游攻略·····    | 186 |
| 推荐行程·····    | 189 |
| 金殿公园·····    | 190 |
| 世界园艺博览园····· | 190 |
| 大观楼·····     | 191 |
| 金马碧鸡坊·····   | 191 |
| 翠湖公园·····    | 192 |
| 圆通寺·····     | 192 |
| 石林·····      | 193 |
| 九乡·····      | 193 |
| 西山森林公园·····  | 194 |
| 龙门·····      | 194 |

## 大理



|         |     |
|---------|-----|
| 大理基本概述  | 196 |
| 大理出游攻略  | 198 |
| 推荐行程    | 201 |
| 崇圣寺三塔   | 202 |
| 三塔倒影公园  | 203 |
| 大理古城    | 203 |
| 苍山      | 204 |
| 蝴蝶泉     | 204 |
| 洱海      | 205 |
| 喜洲      | 206 |
| 天龙八部影视城 | 206 |

## 香格里拉



|           |     |
|-----------|-----|
| 香格里拉概述    | 208 |
| 香格里拉出行攻略  | 210 |
| 独克宗古城     | 212 |
| 普达措国家森林公园 | 212 |
| 松赞林寺      | 214 |
| 纳帕海       | 214 |
| 千湖山       | 215 |
| 梅里雪山      | 216 |
| 飞来寺       | 218 |
| 明永冰川      | 218 |
| 雨崩        | 219 |
| 茨中与茨中教堂   | 219 |
| 金沙江大拐弯    | 219 |
| 徒步路线 内转山  | 220 |
| 外转山       | 220 |

## TRAVEL INFORMATION

### 旅游资讯

|        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|
| ● 交通指南 | 158 | ● 购物   | 176 |
| ● 丽江住宿 | 162 | ● 节庆   | 179 |
| ● 餐饮小吃 | 171 | ● 实用资讯 | 181 |

## MAP

### 地图索引

|                  |     |               |     |
|------------------|-----|---------------|-----|
| 丽江古城及其周边旅游城市地理分布 | 10  | 玉龙雪山、虎跳峡地理分布图 | 109 |
| 大研古城景点分布图        | 42  | 虎跳峡徒步地图       | 121 |
| 丽江星级酒店分布图        | 60  | 泸沽湖景点分布图      | 126 |
| 大研古城酒吧分布图        | 75  | 老君山地理分布图      | 146 |
| 束河古镇景点分布图        | 90  | 老君山徒步地图       | 154 |
| 束河、白沙、拉市海地理分布图   | 91  | 昆明景点分布图       | 185 |
| 拉市海区位图           | 106 | 大理景点分布图       | 197 |
| 玉龙雪山景点分布图        | 108 | 香格里拉景点分布图     | 209 |

# 《丽江自由行》使用指南

《丽江自由行》旅游指南是针对自助背包旅行者的出游需要，精心编著的《自由行》攻略丛书中的一集。本书在编辑过程中结合了实地采访、驴友评选、当地居民推荐，以及客栈餐厅暗访等多种采编方式，以确保信息的准确与完整。以精炼而又富有现场感的文字囊括了丽江吃、住、行、游、购、娱的六大自助游要素，同时还为旅游者准备了丽江及其周边景区的文化背景介绍、多种经典线路推荐以及旅途中的温馨贴士。根据本书强大的信息量配合读者自己实际行程的安排，相信此书一定能成为旅游者旅程中最贴心的旅伴和最得力的助手。

## 使用本书注意事项

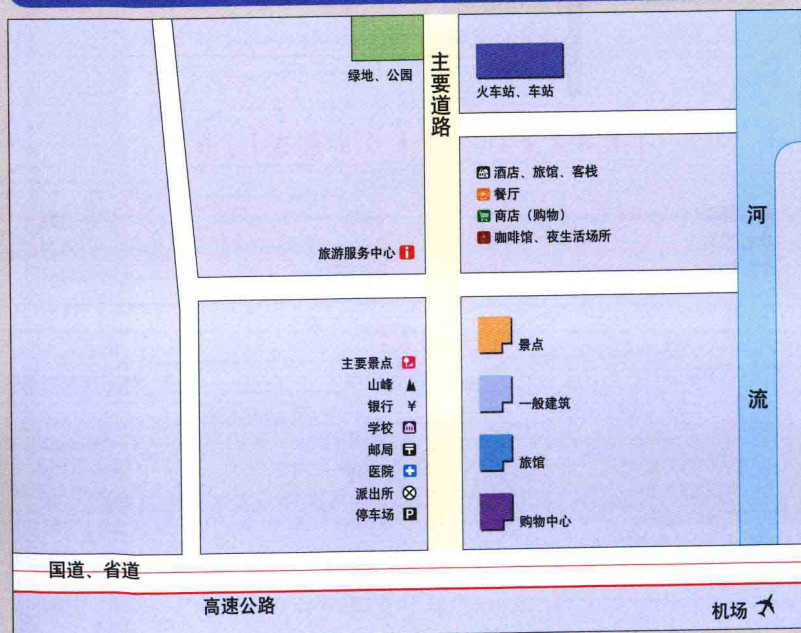
■本书共收录了丽江及其周边 95 处特色景点、53 家热门餐厅及酒吧、91 家驴友热荐住宿和 22 处购物介绍，此外还向游客推荐了 30 条旅游线路，内容详实，资讯丰富，可读性与实用性并重。

■本书提供的电话、网址、价格等信息已经是发稿前再次确认的最新资讯，由于旅游相关信息更新极快，建议旅游者出行前再次通过网络与电话的方式确认信息，或在抵达目的地后，向旅游服务中心、当地居民等多方详加确认。

■丽江相关地名、景点名等，除了参考各方讯息，皆是从当地少数民族语言最相近的音译或意译而来，各种中文翻译版本可能有所差别。

■关于客栈、酒吧的费用以及路程耗时等方面，由于不同旅游者差异性较大，本书所提供的数字为普遍情况，仅供参考。

## 地图解读



1 观光



如何使用信息栏

⑥ 资料

- ⑥ 标签 关键词
- ⑥ 位置 地理位置
- ⑥ 海拔 海拔高度
- ⑥ 门票 费用、票价
- ⑥ 交通 最近的车站或徒步大约所需时间

- 汽车、计程车
- 巴士、班车
- 公文、包车
- 徒步
- 骑马
- 自行车
- 缆车
- 船舶

- ① 小地图 ..... 以图示标注此地位所处国内或城市的具体区域
- ② 正文 ..... 有关此处的地理轮廓、历史背景以及观光时各项建议
- ③ 景点名胜的名称 ..... 旁边的 (MAP..42-B3) 是指在地图上的位置  
此例标示 42 页地图 B3 地块
- ④ ..... 本书推荐观光胜地, 请将此列入行程计划考虑范围
- ⑤ 所需参观时间 ..... ⑤ 约需 30 分钟 ⑥ 约需 40 分钟 ⑦ 约需 50 分钟.....
- ⑧ ..... 温馨提示

2 餐厅

**纳西鱼府**  
Naxi Fish House  
MAP..P42-14

标签 高原冷水鱼、石斑江鱼

地址 丽江市大研古城新华街  
翠文段 104 号

交通 古城入口水车旁, 顺酒吧街向四方街走即可见

电话 0888-8886608

人均消费 60 元左右

- ① 餐厅名称
- ② 地图位置
- ③ 餐厅风格、关键词
- ④ 餐厅电话
- ⑤ 一人份的消费预算

3 购物

**Axiali's Camel Bell Shop**  
阿厦丽驼铃店  
MAP...P42-D9

标签 《一米阳光》招牌店

地址 大研古城七一街关门口 70 号

电话 0888-5595304

费用 50 元

- ⑥ 商店名称
- ⑦ 经营特色

4 住宿

**Shanquan Guest House**  
山泉客栈  
MAP...P121-C1

区域 核桃园

地址 核桃园

电话 0887-8202222

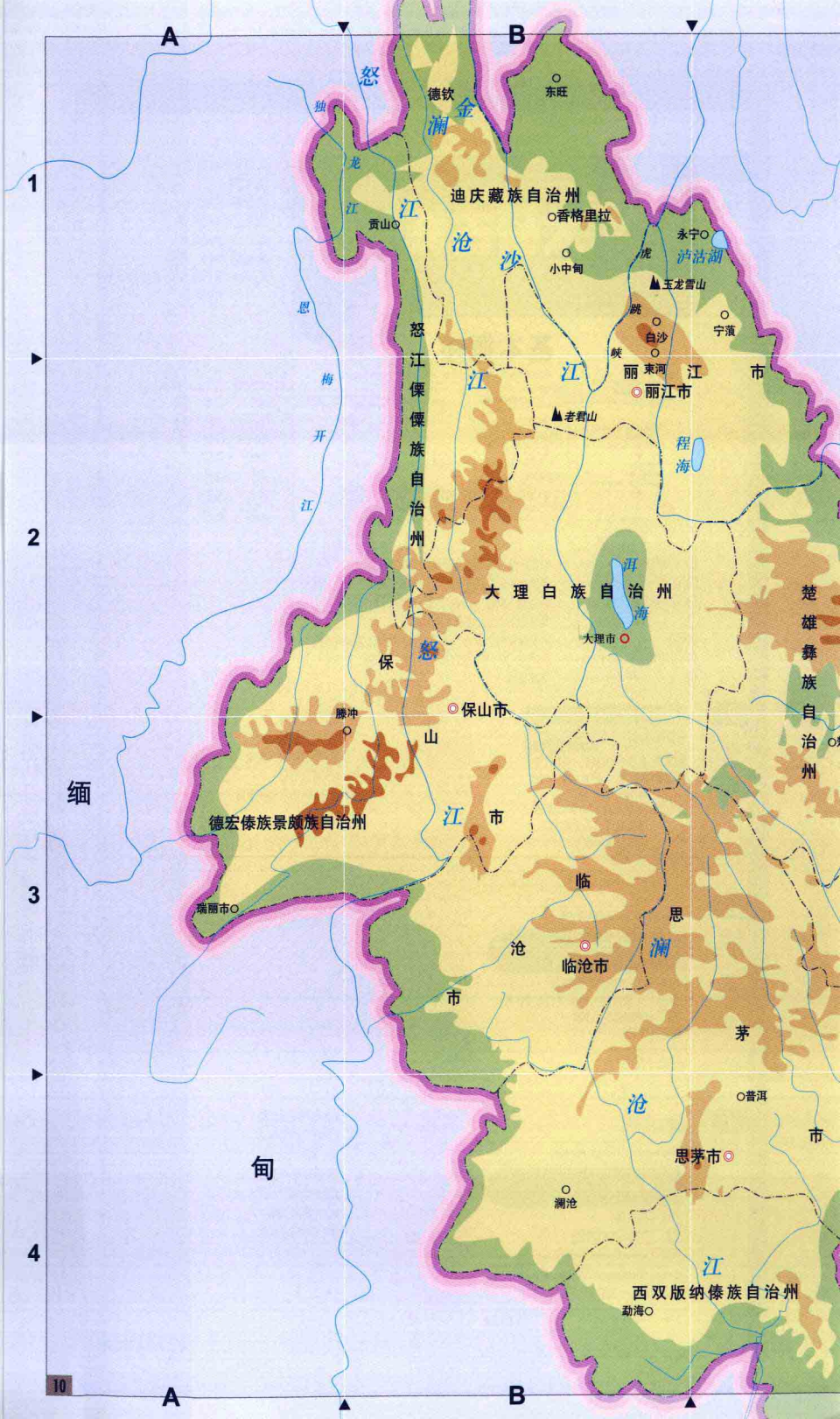
网址 www.tigerleapinggorge.com

E-mail tibetdragon2001@gmail.com

费用 20 - 320 元

- ⑧ 旅馆所在区域
- ⑨ 店主联系电话
- ⑩ 旅馆网址
- ⑪ 旅馆电子信箱
- ⑫ 附设餐厅
- ⑬ 附设停车场
- ⑭ 附设健身设施

各符号的颜色为灰色时 (例如⑬), 表示没有该项服务或设施。





A scenic view of a lake in Lijiang. In the foreground, several traditional wooden boats are docked along the shore. The water is calm, reflecting the sky. In the background, there are dark, forested mountains under a clear blue sky. A small white boat with people is visible in the distance. A willow tree hangs down from the top right corner.

# 丽江的光影四绝

奇山秀水、古老文明与独特的地域风俗共同铸就了这个世上独一无二的丽江。

自由地行走在这片热土之上，我们尽情采撷丽江最动人的光影瞬间，让丽江的血脉与我们的目光相融在一起。一个真正的丽江并不仅仅是大研古城、东巴文化与玉龙雪山，近郊的束河古镇与白沙壁画，拉市海观鸟泛舟，老君山春日杜鹃，黎明古镇奇观、石鼓长江第一湾与虎跳峡徒步……一个柔软、壮丽、古老、雄奇的多面丽江才是真正的丽江。

在这里，四季晨昏，阴晴雨雪，每一个动人表情都能解读出不同的故事，我们将她最华彩的光影一一收藏在此，为你找一个去丽江或者再去丽江的美丽理由。





## 雪山

云南西北，玉龙雪山巍峨耸立。

自峰顶到山脚河谷，囊括了寒带、温带和亚热带的垂直带自然景观。来者既能饱览雪域冰川、雪山融水之胜景，也可一赏高山草甸、原始森林之百态。

这座纳西族心目中的神山有着多变的风姿，从不同角度可以欣赏到迥异的美景，又于晨曦、晌午、黄昏间随日光转换色彩，时而在云雾蒸腾中若隐若现，时而在碧空映衬下晶莹耀眼。

