



游多多旅友自助旅行经验书



Yododo
游多多旅行网

中国经典古镇

丽江·凤凰·平遥·丹巴

自助游

自助旅行者中**人气超旺**的**经典古镇**

丽江，让**时光停滞**的地方

凤凰，寻找**心中的小翠**

平遥，镜头中**灵动的古城**

丹巴，世外桃园般的**童话王国**

丽江印象、凤凰印象、平遥印象、丹巴印象

身未动，心已远，给你经典古镇**最美的初体验**

旅友力推**自由行路线**全部来自**自助旅行者的真实经历**

不仅告诉你当地有什么可玩，还会告诉你**如何玩才精彩**

游多多小贴士给出旅行中温馨的提醒和必要的知识扩充

游多多旅友经验，告诉你旅行中的**注意事项**、**省钱诀窍**

让你**少走冤枉路**、**少花冤枉钱**，旅行变得安全又轻松

游多多旅行网 编著
静夜思雨 整理

旅友经验
荟萃版

倾力打造**3大专题**

丽江、凤凰、平遥、丹巴**摄影指**

让普通人也能拍出完美的照片

丽江夜色、凤凰夜色、平遥夜色，**愈夜愈美丽**

让你感受不同的风景

影视镜头中的丽江、凤凰、平遥

让你的旅行平添几分浪漫的味道

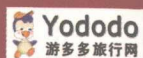


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS





游多多旅友自助旅行经验书



中国经典古镇 丽江·凤凰·平遥·丹巴 自助游

中国书馆
印章

旅友经验荟萃版

游多多旅行网 编著
静夜思雨 整理

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

中国经典古镇丽江·凤凰·平遥·丹巴自助游 / 游多多旅行网编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2010.9
(游多多旅友自助旅行经验书)
ISBN 978-7-115-23699-9

I. ①中… II. ①游… III. ①乡镇—旅游指南—中国
IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第154324号

内 容 提 要

本书根据众多自助旅行爱好者的经验, 汇集丽江、凤凰、平遥、丹巴的游览、摄影、美食、住宿、特产等方面的精华信息, 给出了优化的行程筛选与路线设计方案, 同时向自助旅行爱好者提供极富价值的旅行注意事项。本书旨在帮助自助旅行爱好者充分感受目的地的文化特色、体验目的地的本土生活。

游多多旅友自助旅行经验书

中国经典古镇丽江·凤凰·平遥·丹巴自助游

◆ 编 著 游多多旅行网

整 理 静夜思雨

责任编辑 任忠鹏

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中华印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 5.25

2010年9月第1版

字数: 164千字

2010年9月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-23699-9

定价: 22.00元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

什么样的旅游攻略适合自助旅行爱好者？

关于某地旅游攻略的信息，从期刊到图书，从电视到网络，林林总总。但作为一个好的攻略、有用的攻略，或者说一个能给自助旅行者提供帮助的攻略，不在于告诉旅行者这个地方都有什么，而是要告诉大家：这个地方该怎么玩；要在这个地方都做哪些事情才能充分感受当地最有特色的一面；要获得哪些体验，才不虚此行。

一个好的攻略要为旅行者提供帮助，不仅仅要客观陈述事实，更重要的是把众多自助旅行者的经验和感受汇集起来，去伪存真，为新的自助旅行者的出行提供借鉴和参考，以便少走弯路，少花冤枉钱，也避免让自己美妙的心情被突如其来的麻烦而破坏。

本书是一个什么样的攻略？

这是众多喜欢自助旅行的旅友智慧的结晶。特别设立的“游多多旅友经验”，告诉你旅行中的注意事项、省钱诀窍，让你的旅行变得安全、轻松。

这是用心挑选的精华集结。关于景点、美食、购物等信息，本书不是最全的，但是我们却是在广大旅友的自助旅行之后，根据他们的推荐，精心挑选出来的。一本大而全的旅游攻略不仅增加你行囊的负担，更会让你眼花缭乱。

这是拥有延伸服务的旅游攻略。关于地图、路线图和时刻表等易于变动的项目，本书提供了比较权威的下载地址，出发前好好地规划一下自己的行程，可以把这些东东下载打印，与本书一同携带。

这是一个可以互动参与的攻略。你既是攻略的使用者，也可以成为攻略的创作者，请到我们的官方互动网站“游多多旅行网 www.yododo.com”来分享你的旅行经历和感受，也许在下一版的攻略中就会有你的智慧呈现。

声明

（一）本书汇集了众多旅友的智慧，由“游多多旅行网”编著。在编写的过程中“游多多旅行网”在使用文字和图片时，已经与相关旅友取得了联系并得到了许可，如果你发现存在疏漏，请及时与“游多多旅行网”联系，我们会妥善处理。联系方式：021-64511044或发电子邮件至admin@yododo.com。

（二）本书中所提示的各项变动性资料，如交通、费用、开放时间、地址、电话等，为本书出版前所搜集的资料，仅供参考。如果你发现有信息变动的情况，欢迎到我们的互动网站“游多多旅行网 www.yododo.com”上告知我们。

自助游天下，有你更精彩！



目 录

丽江

丽江印象 2

旅友力推丽江自由行路线 4

丽江情结8日游 丽江经典6日游 丽江4日自由行

丽江摄影指南 10

丽江风景 14

大研古城 束河古镇 白沙镇 泸沽湖 玉龙雪山 虎跳峡

丽江景色扩展 34

玉水寨 黑龙潭 木府 黎明千龟山 拉市海 文海(湖) 老君山

美食好去处 36

丽江凉粉 吹猪肝 粑粑 岩巴玖 纳西火锅 黄豆面 八大碗 水焖粑粑
酸奶 纳西米糕 纳西烤肉 酥油茶 东巴烤鱼 腊排骨火锅 蒙自过桥米线
四方小吃一条街 大石桥小吃 哈记牛肉馆 纳西饮食文化 顺水楼 壹餐厅

丽江特产精心选 39

丽江窖酒 丽江雪茶 永胜瓷器 东巴挂毯

特色住宿 40

来去丽江 43

航空 公路 丽江客运站

游走丽江 44

公交车 出租车 自行车

丽江夜色 46

跳篝火舞 听纳西古乐 泡酒吧 发呆

丽江特色演出 48

印象·丽江 纳西古乐会

影视镜头中的丽江 50

七嘴八舌说丽江 51

丽江旅行的温馨提示 54

人文延伸阅读 58

凤凰

凤凰印象 60

旅友力推凤凰自由行路线 62

凤凰深度6日游 精彩凤凰4日游 凤凰3日经典游

凤凰摄影指南 66

凤凰风景 70

凤凰古城 沈从文故居 沈从文墓地 熊希龄故居 杨家祠堂 田家祠堂 文昌阁 回龙阁吊脚楼 北门城楼 沱江跳岩 夺翠楼 石板老街 虹桥

凤凰景色扩展 76

南华山国家森林公园 万名塔 奇峰山 黄丝桥古城 南方长城 奇梁洞 山江苗寨 书家堂 老洞苗寨

美食好去处 80

甜米酒 苗家社饭 苗家酸鱼 土家腊肉 苗家酸汤 血粑鸭 大使饭店 船上饭馆 湘玉饭店 腾凤米粉店 老街饭馆

凤凰特产精心选 82

凤凰姜糖 凤凰蜡染 凤凰扎染 凤凰银器

特色住宿 84



来去凤凰 86

航空 铁路 公路

游走凤凰 88

出租车 自行车

凤凰夜色 89

沱江漫步 江边独饮 夜色摄影

凤凰特色演出 90

苗族大型原生态民族风情篝火晚会

影视镜头中的凤凰 90

七嘴八舌说凤凰 91

凤凰旅行的温馨提示 92

人文延伸阅读 92

平遥

平遥印象 94

旅友力推平遥自由行路线 96

平遥经典3日游 精彩平遥5日游 感悟平遥4日游

平遥摄影指南 100

平遥风景 101

平遥古城 平遥古城墙 王家大院 乔家大院

平遥景色扩展 106

云冈石窟 恒山 悬空寺 五台山 应县木塔 雁门关 宁武 偏关老牛湾
太原晋祠 张壁古堡 绵山 碛口 壶口瀑布 风陵渡

美食好去处 119

平遥牛肉 曹家熏肘 刀削面 过油肉 莜面栲栳 干煸栲栳

平遥特产精心选 120

晋祠大米 山西老陈醋 清徐葡萄 葡萄酒 汾酒 竹叶青酒 五台山砚

特色住宿 122

来去平遥 123

铁路 公路

游走平遥 123

人力三轮车 出租车 公交车

平遥夜色 124

老街闲庭信步 观看《一把酸枣》

平遥特色演出 124

县太爷拜年表演 走镖表演 娶亲表演

影视镜头中的平遥 125

七嘴八舌说平遥 125

平遥旅行的温馨提示 126

人文延伸阅读 127



丹巴

丹巴印象 130

旅友力推丹巴自由行路线 132

丹巴经典4日游 风景览胜7日游 轻松省心8日游

丹巴摄影指南 140

丹巴风景 144

丹巴风景概貌 丹巴山寨 八美镇 党岭村 甲居藏寨 梭坡古碉楼

丹巴景色扩展 149

毛都龙 雅拉雪山 嘉绒人的墨尔多神庙 惠远寺 东谷河谷

美食好去处 151

酥油糌粑 香猪腿 咣酒 丹巴石榴

来去丹巴 152

公路

游走丹巴 153

丹巴旅行的温馨提示 154

人文延伸阅读 155

鸣谢

156

图例



地址



交通



电话



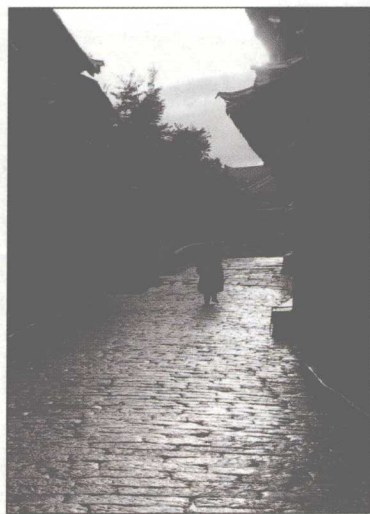
价格



开放时间



特色



Portal 摄

丽江



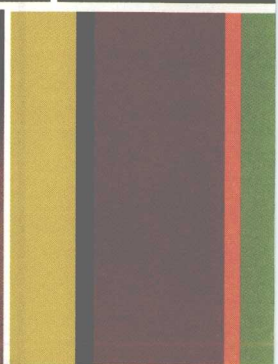
风随叶落 摄



风随叶落 摄



风随叶落 摄



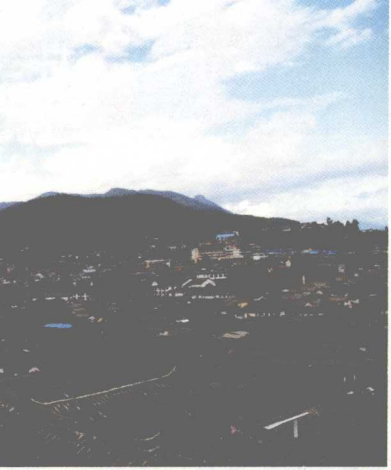
丽江

印象

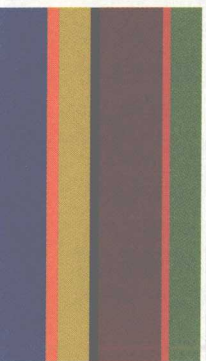
LIJIANG YINXIANG

丽江是一个让时间停滞的地方，游走在丽江，你的脚步会不知不觉放缓，生活在这里，时间仿佛都会凝固。丽江也是一个有无数艳遇的地方，在很多酒吧门口都会挂着“艳遇”、“发呆”的招牌，这里是一个让人们脱下厚厚面具的地方，可以发生无数个不同版本的故事。

狭义的丽江是指丽江古城（也叫大研镇或大研古城）。广义的丽江是指丽江市，大研古



龙飞大 摄



风随叶落 摄



城、白沙古镇、束河古镇都包括在内。大研古城、白沙古镇、束河古镇各具特色，适合不同的旅游爱好者，具体的特色是什么，每个到访者都会有不同的理解，如果时间允许，你可以三个古镇都去一下。在这三个古老的地方，你匆忙的脚步会突然慢了下来，时间好像在这里消失了，你开始放松身子，用慵懒的眼光打量着身边的一切，你不再寻找着忙碌的生活目标，而是只会选择发

呆，你在这里不会感受到都市的喧哗，只会感受到古镇的宁静，你可以坐在客栈里，或古镇的任意一个地方，注视着来来往往的人群，可以瞧着蓝得透亮的天空发呆，脑子一片空白，而你在古镇里行走时，也会不知不觉地迷路，四面相通的路会带你走到未知的地方，猛然抬头你会发现另一景色。

旅友力推丽江自由行路线

路线一

丽江情结8日游

第1天：昆明到大理—第2天：大理自由闲逛一天—第3天：丽江古城休闲一天—第4天：玉龙雪山一日欣赏游—第5天：徒步虎跳峡两天—第6天：昆明，安宁温泉镇泡森林温泉三小时—第7天：返程

昆明机场是全国离市区最近的一个机场，直接可以打的或坐民航大巴到市中心，在昆明客运中心，有去大理的卧铺车，从昆明到丽江大约是580公里，其中昆明到楚雄是一级公路，楚雄到大理是高速公路，大理到丽江则是弯弯曲曲的盘山公路，全程约9个小时。白天有豪华大巴，票价150元，晚上只有卧铺车，如果是晚上到昆明，又接受不了卧铺车的味道，可以在昆明住一晚。

由于大理是昆明到丽江的必经之地，可以先到大理游玩一下，行程会比直接到丽江去轻松，在大理游玩后再转车去丽江，昆明到大理的交通，白天有豪华大巴、晚上有卧铺车之外，还有火车可以选择，只是火车票相对比较紧张（因为相对汽车舒服一点，价钱也不贵）。

很多游客所说的大理指的是大理古城，而大理市区则是下关。所谓大理的风花雪月：下关风，上关花，苍山雪，洱海月。通常昆明到大理的长途汽车都是到下关停车的，下关到古城还有大约13公里，可以乘4路或8路公共汽车去，票价0.5元/人。在大理古城可以悠闲地购物，欣赏一下风景。

在下关可以坐豪华大巴往丽江，票价50元，从大理到丽江约3个小时车程，都是盘山公路，在从昆明到大理这段路睡足了觉的你，这3个小时可千万睁大眼睛，每一座山每一个弯都有它的风景，车在山上盘，人向山下望，绿色的是稻谷，黄色的是油菜花，黑色的是公路，一幅绝妙的水彩画。有时这段路会因塌方修路等原因而受阻，这时你可以下来拍照，路边有小贩卖水果或零食。沿路破烂的厕所都需要收费，请准备好一元或五角



田长军 摄

不同面值的零钞。

淡季时，到了丽江古城，可以穿小街小巷寻找你喜欢的客栈，如果是旺季时建议提前预订比较放心。

包一辆车一天游玉龙雪山的价格是两人80元/人，四人60元/

人。进玉龙雪山的门票是105元，凭学生证可以享受半价，如果没有购买古城维护费的话，同时还要购买80元的古城维护费。有一点要记得的是，如果你第二天要去大具（徒步虎跳峡的起点之一），必须经过这个收费站，千万记得游完雪山回古城的时候跟这里的售票员说一声，让她在票上签个字，明天就不用再收门票钱了。如果回来得比较晚，售票员已经下班可以到她们住的地方（就在收费站旁边）去找他们签字，玉龙雪山有好几个景点：牦牛坪，云杉坪，白水河，大索道，甘海子等。

牦牛坪是离古城最远的一个景点，大约有1个多小时的车程，路不算难走。其实所谓的坪，就是雪山半腰的一大片草原。上牦牛坪有两种方式，坐缆车或者骑马，价格都是往返65元。山下有马队，统一管理，各马主通过排号顺序接客，很好地避免了抢客情况的发生。

大索道，是从下站海拔3356米处上升至玉龙雪山主峰扇子峰正下方海拔4508米终年积雪处的一条索道，全长约3000米，垂直落差1150米。票价110元，6人一吊箱顺着山势上行，全程约半个小时，上行不久便可以看到终年不化的积雪。这里海拔已经是4000多米，如果你在下站3000多米处已经有些高原反应，可以在山下租个氧气瓶和大衣（但最好事先确认一下，是否让带氧气瓶坐索道）。如遇下雪会有很多地方封路。另外如果天气不好，风大的话，索道会关闭（根据旅友提供的消息，大索道自2010年4月1日起检修，暂停开放，具体开放时间将另行通知）。在去玉龙雪山之前，如果想坐大索道，一定先确认一下大索道当天是否开放，再决定是否包车前往，然后再考虑租大衣和氧气瓶，以免车也包好了，大衣也租好了，到了玉龙雪山才知道大索道关闭，钞票就白花了，玉龙雪山门票管理中心电话0888-5137677。

虎跳峡，是指被玉龙雪山和哈巴雪山所挟持的一段金沙江，江面落差200多米，是世界上落差最大的大峡谷。游虎跳峡其实有很多种选

择：一种是旅游团所选择的从丽江坐车直接到上虎跳观景台随便看看，属于到此一游的类型；另一种就是徒步走过整个大峡谷；另外还有种折中的方式是坐车进中峡然后走出来，或者走进中峡然后坐车出来（这种方式可能不大好找车）。

从丽江坐车到上虎跳就简单了，丽江客运站每天早上9点都有一班直接到上虎跳景区的班车，下午大概3、4点钟返回（通常车上有多少人去，返回的时候司机就会等齐人一起走的）。如果赶不上这班车，可以坐到桥头镇的车，然后在继红桥下车，坐小面的去，其实也就几公里路，自己走进来也可以。当然如果多人的话包车更划算，四人包车来回大概60元就可以了。如果要徒步，有两种选择，一是从大具出发由下虎跳走到上虎跳，二是从桥头出发从上虎跳走到下虎跳，一般选择前者，需要注意的是大峡谷中的几间旅馆都会有一些手绘的徒步大峡谷路线图，多少都会出于自身利益的考虑有意无意地和实际有点偏差，不可全信也不可不信，多找几份对比再多打听，还有就是可能的情况下尽量不要把时间计划得很紧，留点余地。徒步虎跳峡对体力还是有要求的，得考虑自己的体力，同时不要天黑徒步虎跳峡，如枯水季节，虎跳峡就没有传说中那么壮观了。

路线二

丽江经典6日游

第1天：丽江休闲1天—第2天：拉市海茶马古道骑马—第3天：束河1日休闲游—第4、5天：泸沽湖2日游—第6天：返程

去拉市海可以在旅行社参加团队游（220元/人，包括车费、骑马、茶马古道游览、送至束河古镇、一顿午餐的费用），也可以自己包车去。骑马走茶马古道，沿途的风景很美，原始的泥路，马走得却稳稳当当，不需要担心，路边挂满了果子的果树红的、绿的，还有成片的向日葵地，到了山林里，有各色你从没见过的野花。

泸沽湖虽然景色美丽，但景点分散，路况比较差，昼夜温差大，从丽江到泸沽湖坐车要6个多小时。门票80元。去泸沽湖旅游的方式有两种：一是跟团进去，纯玩团3日游，价位在600~700元之间，不包餐。旅行社2日游，200元多点，包吃包住包玩，但有购物。二是自助游，自己买票坐车，自己找住的地方，自己玩，玩几天随自己。

到泸沽湖坐车的方式有两种：一是到客运站坐丽江—宁蒍的班车，票价33元，到宁蒍后再坐其他车到泸沽湖，票价20元；二是坐旅游专线车直达泸沽湖，票价60元。

泸沽湖的住宿用餐方便，也便宜，住宿一晚的费用50~300元，吃的随便可以买到。

泸沽湖门票78元，坐猪槽船游湖30元，晚上参加篝火晚会，按档次分15、30、60、100元/人。去泸沽湖要尊重当地的风俗，不要和当地的摩梭人发生矛盾。

游多多 旅友经验

泸沽湖自助游路线（环湖游）

1 日游路线

落水—里格—大嘴村—左所—草海桥—山夸村—三家村—落水

2 日游路线

第1天：落水—里格—尼赛村—小落水村—大嘴村—左所—五支罗

第2天：五支罗—草海桥—娜洼村—山夸村—蒗放村—三家村—落水

路线三

丽江4日自由行

第1天：丽江→虎跳峡→香格里拉；

第2天：香格里拉→飞来寺

香格里拉出发，远观依拉草原（纳帕海），经奔子栏，观金沙江第一湾（月亮湾），游览东竹林寺（云南藏传佛教最早发源地），经白马雪山Y口，宿飞来寺。

第3天：飞来寺→明永→奔子栏

飞来寺观梅里雪山日照金山，过澜沧江大桥，明永村（徒步冰川约4~5小时），返回宿奔子栏。

第4天：奔子栏→香格里拉→丽江

从奔子栏到香格里拉，远观长江第一湾，到拉市海（可划船或骑马），返回丽江。

游多多 旅友经验

这条路线中虎跳峡只是经过，并不停留。丽江至香格里拉公路里程约为187公里，每天7:00~15:00发3~5班车，票价25元。整个自由行全程大约需要73小时。香格里拉早晚温差非常大，一定带上厚衣服。如有高原反应的，需要吃防高原反应的药，类似红景天之类的，紫外线非常强，带上防紫外线的化妆品。

