



失落地

香格里拉纯美之旅

虎姐 著

云南人民出版社



失魂地

香格里拉纯美之旅

作者 虎妞
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

失真地：香格里拉纯美之旅 / 虎姐著. —昆明：云南人民出版社，2005.2
ISBN 7-222-04358-6

I. 失... II. 虎... III. 旅游指南—迪庆藏族自治州 IV. K928.974.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第013310号

出品人：夏代忠

策划组稿：李志民 和丽萍

执行：网行天下图书工作室(0871-4193932)

责编：任梦鹰 李志民

责任印制：马跃武

招贴设计：田凡

绘图：楚涵

设计制作：邓履馨 李云峰 小睡猫 痞子李 周永刚

摄影：刘建明 廖国忠 秦素芬 杨松文 申俊 邹林
李志民 虎姐 部分照片由香格里拉县宣传部提供

书名：失真地——香格里拉纯美之旅

作者：虎姐

出版发行：云南人民出版社

社址：昆明市环城西路609号

邮编：650034

网址：ynrm.peoplespace.net

E-mail：rmszbs@public.km.yn.cn

开本：889 × 1194 1/32

印张：7

版次：2005年3月第1版第1次印刷

印装：昆明(雅昌)富新春彩色印务有限公司

书号：ISBN 7-222-04358-6

定价：29.80元

尊敬的读者：若你购买的我社图书存在印装质量问题，请与我社发行部联系调换。

发行部电话：(0871)4194864 4191604 4107628(邮购)

香格里拉

SHI ZHEN DI

香格里拉纯美之旅
XIANG GE LI LA CHU MEI ZHI LU

虎妞 著

云南人民出版社

[写在前面]



**我想写的这本书就是以快乐为主的，
我快乐并希望你也快乐，**

所以这本书可能不会很有“文化”，也不会有
大篇幅的瑰丽辞藻来堆砌这里的人文、风光、景色，
因为它的美只有建造它的造物主能说得清，
而我们每个旅者都有理由用自己的眼光来赞美它。
像我这样的旅者会很多。

**我们只需要带上自己的眼睛，自己的心，
去看，去感受，去触摸，去尝试，
等待你未知的快乐！对，快乐！**

对于旅行者来说，快乐是最重要的头等大事！
我所能做的就是把我感受到的快乐与你分享，
把我出钱买来的经验告诉你，
把我收集到的信息和你交换。

然后，在你一个人在路上的日子里，
做你真心真意的朋友，陪伴你……

最后，当你远足回家和朋友分享快乐时，
别忘了，把我当作你的知心人推荐给他们，
因为好东西是需要与人分享的……

谨以此书献给和我一样酷爱快乐的人。



[关于香格里拉]



香格里拉，最后一块能直接净化人灵魂的世界，它的神秘、它的美景再一次唤醒那些沉睡的灵魂，回到那曾经的美丽当中……感谢造物主的神奇，是他把大自然随意地，组成了美的失真的香格里拉，就是人类做梦也不能想到的奇迹。

来了，不要给自己太多的压力，轻轻松松地来，快快乐乐地回家，哪怕只是随意地走走看看，也不要为了人类所谓的面子，所谓的虚名去挑战那些自己不能亲力亲为的极限。不一定非得去转经，去朝拜，去山之极巅，只要到了，心领了，感悟了，那也可以修成正果了！哪怕没有顿悟也不打紧，毕竟做人也没什么不好的，快乐才是人生真谛。带着快乐走进香格里拉……



香格里拉——

美的失真啊！

目录

闲游在那里

45-77

发泄少女情结最好的地方——属都湖

善变的纳帕海

谁都可以放纵的地方——天生桥

下给温泉——藏式露天風呂

白水台——成年人的童话

碧塔海——遭遇未知的刺激

哭泣的天池

维西——“灵灵”的故乡

法式浪漫未了情——茨中教堂

柔软锋利的金沙江



勇者的世界

1-45

从容地征服梅里雪山

最轻松的触摸——明永冰川

香格里拉大峡谷温情脉脉

亚拉青波——见证爱情

登山装备的秀场——哈巴雪山

妖精的陷阱——千湖山

裸浴虎跳峡

丹巴三绝

美丽行程大串联

新·茶马古道

78-99

“榛子”酒吧

古镇随意

紫外线酒吧

乌鸦酒吧

陋石酒吧

牛棚酒吧

阿纳作坊

仲尼扎康酒吧

西藏酒吧

布达拉酒吧

青稞架酒吧

老树咖啡

松赞绿谷酒店

本色·诱惑

100-123

偷欢的牛

快乐的猪

神奇的乌鸦

圣洁的秃鹫

狗狗的家园

六月杜鹃纯情

狼毒九月小资

赛马节——藏式造“星”运动

藏式时装节

藏式牛仔

那一双清澈到老的眼

天堂里没有穷人



藏民家访

124-133

阿彬演艺中心

奶子河淌过家门前

到藏民家结婚去

佛光飞影

134-149

最气派的寺——葛丹松赞林寺

最有成就的寺——葛丹东竹林寺

最灵气的寺——大宝寺

最洋气的寺——茨中教堂

最香艳的寺——书松尼姑寺

最有生命力的寺——承恩寺

最有人缘的寺——飞来寺

饕餮·雪域美食

150-167

牦牛——钟爱一身

酥油：藏区最普遍而最具特色的食物

牦牛全席：相当于藏式的满汉全席

青稞家族——朴实作风

猪膘肉——财富象征

野葡萄——浪漫之祖

苦荞粑粑 VS 包谷稀饭——英雄所见略同

砣砣肉——兄弟豪情

竹叶菜、野生菌、杜鹃花——野做一家子



舞·歌

168-175

锅庄——藏式踢踏舞

弦子——水袖清风

尼西情舞——激情燃烧的岁月

面具舞——神的寓言故事

热巴舞——藏族音乐史诗

人物素描

176-185

峡谷饭店的女老板

杨师——香格里拉第一司机

圆缘红的两个老板——小松和杨老二

扫荡土特产

186-197



牦牛角
牦牛角梳
牦牛皮
牦牛毛
牦牛骨
尼西黑陶
唐卡

掏货技

198-203

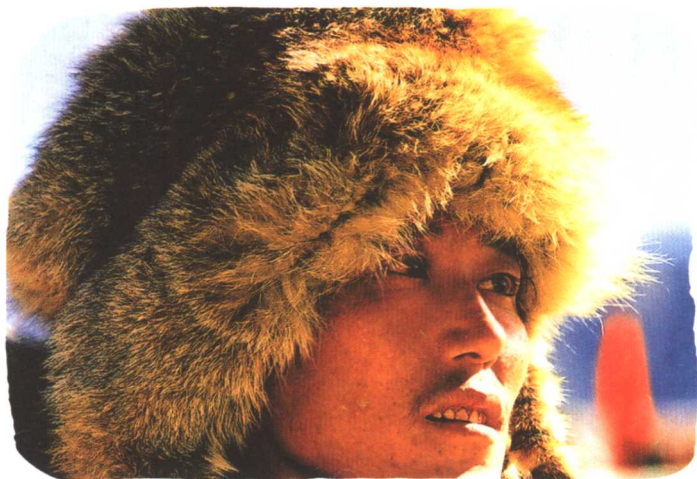
一百元打造香格里拉美女

香格里拉旅游的“禁忌事宜”及资讯锦囊

204-209



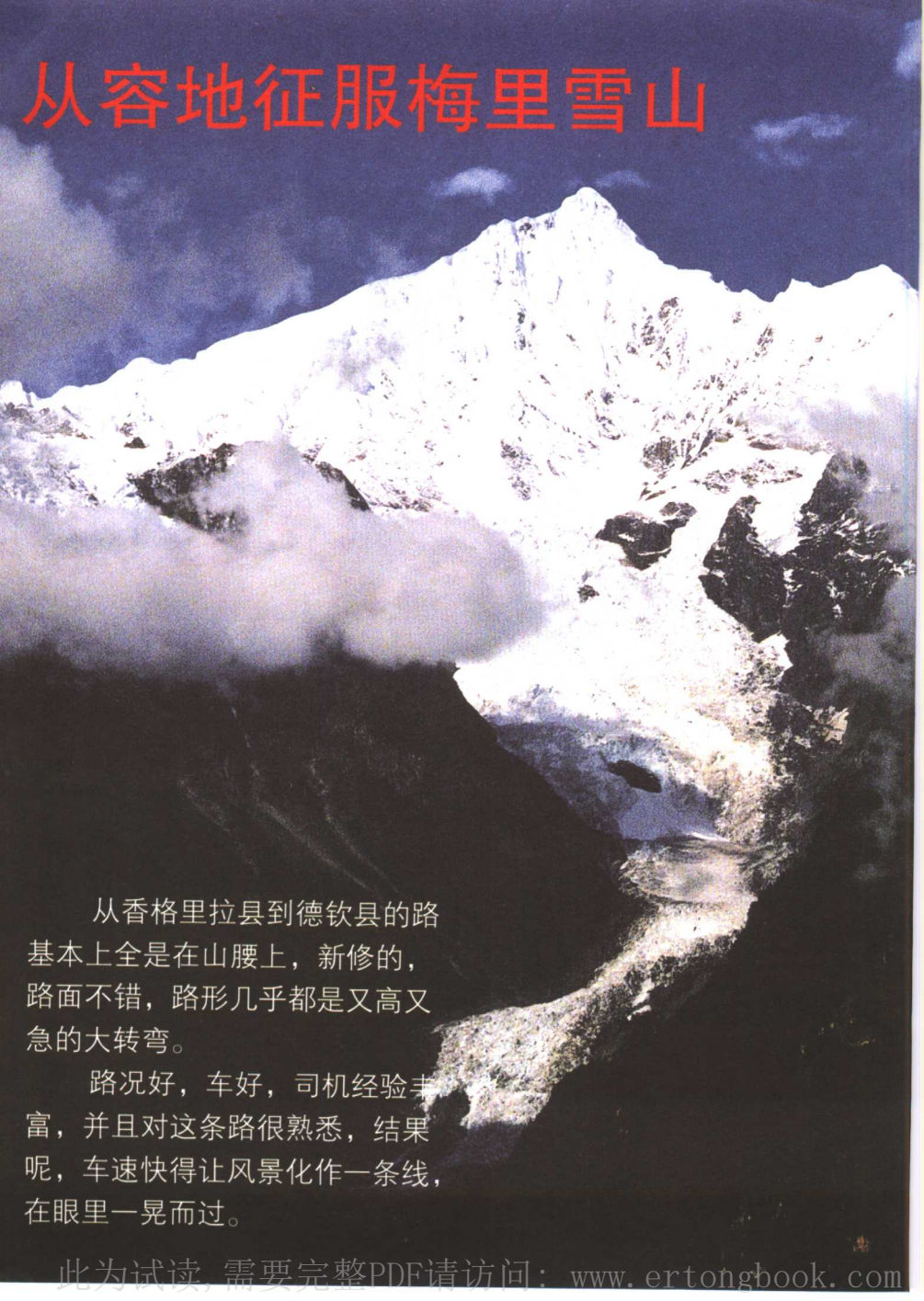
旅游图表
交通图表
住宿图表
节庆图表



勇者

的世界

从容地征服梅里雪山



从香格里拉县到德钦县的路基本上全是在山腰上，新修的，路面不错，路形几乎都是又高又急的大转弯。

路况好，车好，司机经验丰富，并且对这条路很熟悉，结果呢，车速快得让风景化作一条线，在眼里一晃而过。