

中国秘境之旅

张俊 / 著

丽江寻梦

无数人寻梦的地方

Chasing Dream
in Lijiang

中国旅游出版社

中国秘境之旅

张俊 / 著

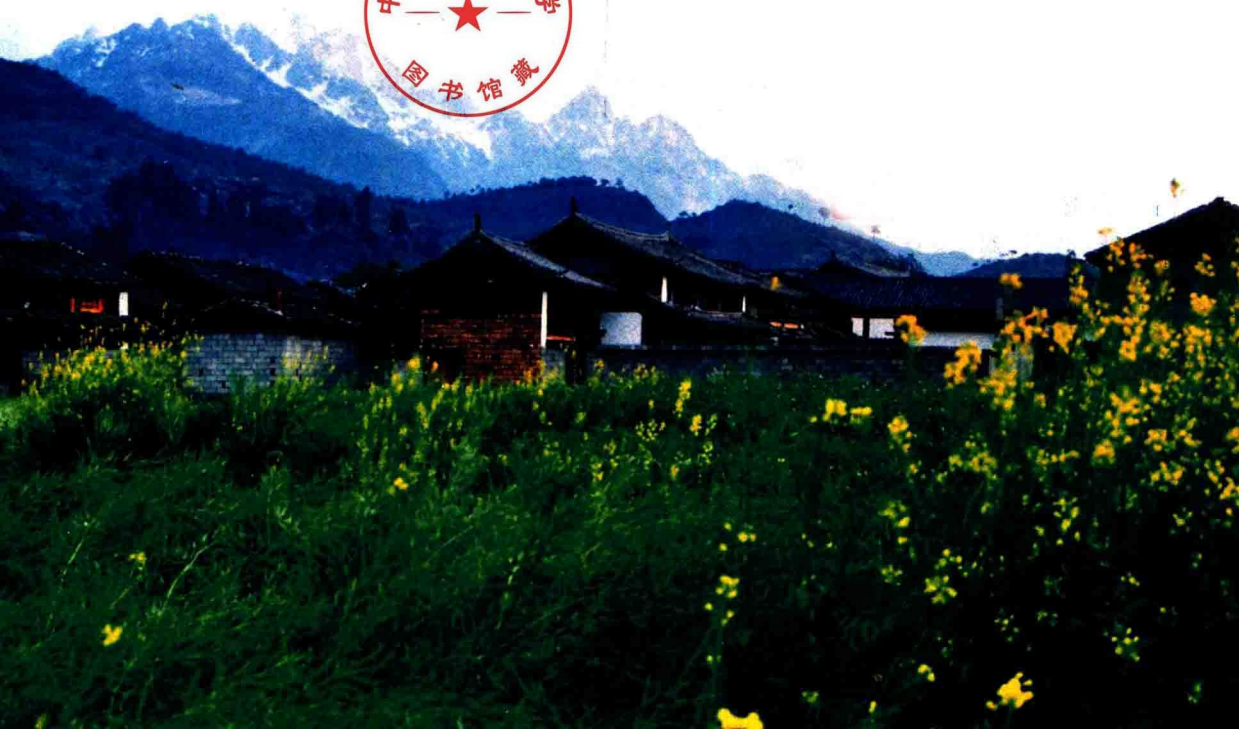
丽江寻梦

无数人寻梦的地方

Chasing Dream
in Lijiang



中国旅游出版社



责任编辑: 王建华 张丽娜
zglynj@163.com

装帧设计: 董辉芬

责任印刷: 冯冬青

图书在版编目(CIP)数据

寻梦丽江 / 张俊著. --北京: 中国旅游出版社,
2014.1

(中国秘境之旅)

ISBN 978-7-5032-4854-2

I. ①寻… II. ①张… III. ①旅游指南—丽江市
IV. ①K928.974.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第283985号

书 名: 寻梦丽江

著 者: 张 俊

摄影: 张 俊 于建明 张 佐 刘扬武 余 志 王德佩
丁建明 张 仪 张明昌 梁馨文 王汝俊 马俊英
梁 虹 杨云秀 谢 玲 张 伟 宋惠琴 杨 波
马 华 张 候 张永昌 许 浩 陈 勇 梁建英

出版发行: 中国旅游出版社

地 址: 北京建国门内大街甲9号(100005)

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail: cttp@cmta.gov.cn

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

开 本: 720毫米×970毫米 1/16

印 张: 10.5

字 数: 200千

定 价: 35.00元

I S B N 978-7-5032-4854-2

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

目 录

11 卷一 丽江古城

- 11 走进高原姑苏——丽江
 - 12 中国唯一“不设防”的古城
 - 14 迷宫中的街巷
 - 15 古城的第一“名街”四方街
 - 17 依山傍水的新华街
 - 18 老资格的“洋人街”——新义街
 - 20 书香飘逸的五一街
 - 20 河水“串门子”的七一街
 - 21 光义街，商人铜匠今何在
- 23 丽江民居建筑特色
 - 23 与中原另类的建城格局
 - 24 “四合五天井”之谜
- 27 古城的名人旧宅
 - 27 滇史巨擘方国瑜故居
 - 29 丹青妙手周霖故居
- 31 “鬼才”宣科与纳西古乐
 - 31 听纳西古乐的双重享受
 - 32 失传的中华瑰宝在丽江重放异彩
- 33 丽江古城的桥
 - 33 有350座桥的古镇
 - 34 形形色色的桥
- 36 游丽江“紫禁城”木府
 - 36 一座牌坊考倒了中原文人
 - 37 被徐霞客赞为王宫般华丽的木府
 - 39 十余块御匾聚于一府
- 40 游狮子山登万古楼
 - 40 名士览胜吟诗的嵌雪楼
 - 41 少数民族地区罕见的文昌宫
 - 42 古城全貌尽在万古楼
 - 43 白马龙潭与“三眼井”
- 44 在丽江泡吧
 - 44 夜幕下的醉人风景
 - 45 每个人都能找到自己中意的“泡”法

- 48 游丽江黑龙潭
 - 48 水中映山，山中有水
 - 49 木土司解脱烦躁的地方
 - 50 五凤展翅的古楼
 - 51 黑龙潜藏的地方
 - 52 郭沫若千里之外写佳联

54 卷二 北部景区

- 54 比大研还老的束河古镇
 - 54 幽静古朴的束河
 - 57 古朴粗放的束河民居
- 59 束河的寺庙宫观
 - 59 三教九流聚一庙
 - 60 大觉宫壁画是中国壁画中的佼佼者
- 61 束河“八景”今何在
- 64 皮匠村的传奇
 - 64 被发配到丽江的皮匠
 - 66 皮匠村最后的皮匠
- 67 白沙潜藏着世界艺术珍品
 - 68 被建筑学家盛赞的琉璃殿
 - 69 “如来会佛”请了神仙
- 71 纳西保护神在北岳庙
- 73 到玉水寨看东巴文化
 - 73 寻找“神泉”
 - 75 东巴文物与东巴神殿
 - 76 神秘的东巴祭祀
 - 79 走进纳西古村寨
- 80 玉柱擎天与玉湖倒影
 - 80 狗铃铛救纳西王
 - 82 杨知府惊叹“擎天柱”
- 84 两个自称纳西人的“老外”
 - 84 洛克发向世界的丽江“名片”

- 87 顾彼得打开了一扇丽江的“窗户”
89 万朵山茶的玉峰寺
89 是先有寺还是先有茶花
90 万朵山茶一树开
91 雄奇的玉龙雪山
91 玉龙雪山的诱惑
92 气象万千的玉龙雪山
95 仙境中的冰塔林
97 受青睐的云杉坪
97 雪山中五彩缤纷的“地毯”
99 世界“殉情之都”
100 黑白水河奇观
101 四季如画的牦牛坪
101 十三把利剑直指苍穹
101 牦牛坪寻牦牛
103 石头城探奇
103 一块大岩石上的村寨
105 仙人掌神速退贼兵
107 石山雕成的整个家

III 卷三 西部景区

- 111 拉市海的“沧桑巨变”
111 拉市海的来历
112 一年之计在于“冬”
114 万里长江第一湾
114 长江为何在这里华丽转身
115 看长江第一湾的好去处
116 神奇的石头鼓
118 历来兵家必争之地
119 茶马古道重镇
121 金江劈流虎跳峡
121 位居世界峡谷前列的虎跳峡
122 上虎跳，老虎跨江的地方
124 中虎跳的“满天星”
125 下虎跳与罕见的洞穴崖画
126 仙界老君山
127 能兑现神话的九十九龙潭

- 127 高山之上为何龙潭众多
128 凡夫俗子一样“呼风唤雨”
130 红岩奇观
130 “世界一流”的丹霞地貌
131 万年拥抱，千龟竞走
133 一天三次日出的仙境
134 绿色的老君山
134 “人猴情未了”
135 天然的植物园

136 卷四 东部景区

- 136 因螺旋藻而名扬中外的程海
139 观音箐有画圣吴道子的手迹吗
140 泸沽湖——神仙居住的地方
141 泸沽湖的多副面孔
142 洋学者恋上了泸沽湖
144 猪槽救了摩梭人
145 神秘的女儿国
145 男不婚，女不嫁的“走婚”
147 没有媒婆的摩梭人
148 篝火晚会好传情

149 旅游资讯

- 149 交通指南
149 航空
149 铁路
150 公路
152 景区旅游资讯
152 丽江古城
152 北部景区
154 西部景区
157 东部景区
158 丽江美味“导食”
164 古城泡吧指南
165 在丽江购物
167 住宿参考

中国秘境之旅

张俊 / 著

丽江寻梦

无数人寻梦的地方

Chasing Dream
in Lijiang

中国旅游出版社



责任编辑: 王建华 张丽娜

zglynj@163.com

装帧设计: 董辉芬

责任印刷: 冯冬青

图书在版编目(CIP)数据

寻梦丽江 / 张俊著. --北京: 中国旅游出版社,
2014.1

(中国秘境之旅)

ISBN 978-7-5032-4854-2

I. ①寻… II. ①张… III. ①旅游指南—丽江市
IV. ①K928.974.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第283985号

书 名: 寻梦丽江

著 者: 张 俊

摄 影: 张 俊 于建明 张 佐 刘扬武 余 志 王德佩
丁建明 张 仪 张明昌 梁馨文 王汝俊 马俊英
梁 虹 杨云秀 谢 玲 张 伟 宋惠琴 杨 波
马 华 张 候 张永昌 许 浩 陈 勇 梁建英

出版发行: 中国旅游出版社

地 址: 北京建国门内大街甲9号(100005)

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail: cttp@cmta.gov.cn

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

开 本: 720毫米×970毫米 1/16

印 张: 10.5

字 数: 200千

定 价: 35.00元

I S B N 978-7-5032-4854-2

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

序言：无数人寻梦的地方

人见人爱的丽江，要想说不爱你，不容易！

为什么见多识广的大旅行家徐霞客，十分钟情丽江？

为什么20世纪美籍奥地利学者洛克和俄罗斯人顾彼得都把丽江当作心中的“天堂”，愿意终生与之厮守？

为什么中国台湾“故宫博物院”副院长李霖灿先生（20世纪到过丽江）晚年要向丽江政府申请做丽江荣誉公民？他欲归不能，便剪下一撮白发托纳西族学者杨福泉把它埋在玉龙雪山中。

为什么现代到丽江旅游已成了一种时尚？据《新周刊》说，在小资中流行“你丽江了吗？”的问候语。

丽江，你凭什么“资本”每年引来数百万人寻梦，把天南地北的人迷得一个个找不到北？

西双版纳有看不完的神奇的热带植物和形形色色的奇风异俗，大理有逛不尽的古寺名塔和山环水抱的“银苍玉洱”，这些你有吗？

当然你能“通神”，可让凡夫俗子在龙潭边呼风唤雨，可以在一日之中看三次日出，你有“玉壁金川”，还有世界罕见的“女儿国”。此外你还有什么更大的“看家”本领呢？书中对此作了探秘，也许笔者的说法能给你更完美的答案！

在你打开书前，先提供几顶丽江的桂冠助你解读上述问题：丽江有三大金字招牌：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——东巴文化。她还有几张名片：中国历史文化名城、全国文明风景旅游区、中国优秀旅游城市、中国首批旅游名片、中国国家园林城市、世界上最值得去的一百个小城之一、中国最美的六大乡村古镇之一。

据我所知，大凡去过丽江的人，归来后不少仍对她魂牵梦绕，许多未去过丽江的人都对她朝思暮想。可以说丽江是许多人的“梦中情人”，所以不管去过还是没去过丽江的人，都热衷于到丽江寻梦、圆梦。

我尽管多次与丽江零距离接触，可是一旦离开她，又想再见她，这样的心态也许就是“恋爱”吧。没有进入“恋爱”态是无法理解洛克和顾彼得的丽江情结的。笔者曾亲历欧洲，觉得某些国家并不乏世外桃源似的优美环境，他们俩为何都对丽江情有独钟？答案只有一个，两个老外真正发现了丽江的美，而且痴情地爱上了她。不然老洛怎能在丽江一住就是27年，老顾一住就是9年？1949年他们双双离开丽江时，可不是待腻了，而是无可奈何！老洛在告别人世的前夕竟无限眷恋地说：“与其躺在夏威夷凄凉的病床上，我更愿意死在开满鲜花的玉龙雪山怀抱中。”

我深感丽江像一位魅力四射的美人，即使是达·芬奇再世也难为她传神。为了不辜负我的“梦中情人”，力争让此书也像这位大美女本身一样诱人，笔者以为与其粗制滥造写十本无人读的书，不如慢慢磨一本让人爱读的书。为此我抗拒了其他书的约稿诱惑，用情专一地投入了超常数倍的时间和精力来打造它（幸好出版社重在打造精品，没在意延长时日），以期人们读后对这位大众的“梦中情人”形象产生强烈共鸣。

此书力求真实、准确，不“误人子弟”。在众说纷纭的资料面前，必须“弃粗取精，弃伪存真”，不可跟风。比如有关木土司的说法，某些读物常把纳西族的各代首领统称为“木土司”、“木老爷”、“木天王”。按史实，第一位木土司在明初朱元璋未恩赐“木”姓之前，并不姓木，他也没想到要姓木，而是按父子连名的叫法，称作“阿甲阿得”。

此外还要“与时俱进”，笔者把丽江酒吧文化列为最具特色的丽江旅游资源之一。

笔者是个颇有情趣的人，力求寓“门道”于“热闹”之中，让人在“热闹”中不愿放下它，部分内容也想让喜欢“门道”的少数人从中寻找线索。本书学习开放、博大的丽江的“多元文化”，融入了游记、随笔、杂文笔法，甚至摄入相声等元素。你可以当游记读，在了解风物的同时找到身临其境的感受；其中部分“插曲”也可当谐趣小品读，在开心中益智；如果在众多玩处、吃处、睡处的岔路口前你迷惑了，它不仅导游，还“导行”、“导吃”、“导宿”。

尽管笔者争取了更多时间来打造本书，但因时间、资料和笔者的学识所限，谬误之处仍在所难免，事关维护大众“梦中情人”形象，望专家与读者不吝赐教！

丽江概览

当你即将走进丽江这个“火爆”的旅游天堂时，先鸟瞰一下她的变迁和全貌，这将有助于你寻根探美。

“丽江”之名出自元代的丽江路。“丽江路”又因金沙江三面环绕且金生丽水而得名，金沙江源于吐蕃界犁牛石下，又名犁水，因为讹传“犁”字之音，而写为“丽水”、“丽江”（《明一统志·丽江军民府》）。今天的人们喜欢把丽江解读为“因美丽的金沙江而得名”，笔者以为可说是因为她留住或拥有美丽的金沙江而叫“丽江”。纳西语则称丽江为“依古堆”，意为金沙江转弯的地方。如果不让大江在这里“华丽转身”，不仅现在的丽江会容颜失色，就连中华大地的面貌也会大为逊色。

丽江市位于北纬东经 $99^{\circ}23' \sim 101^{\circ}31'$ 、 $25^{\circ}59' \sim 27^{\circ}56'$ 之间。地处云南省西北部、金沙江中游的青藏高原和云贵高原衔接地段。丽江西边和北部与怒江傈僳族自治州兰坪县和迪庆藏族自治州维西、香格里拉县接壤，东北面与四川省攀枝花市和凉山彝族自治州毗连，南面与大理白族自治州剑川、鹤庆、宾川三县及楚雄彝族自治州大姚县连界。丽江市面积21219平方千米，下辖古城区、玉龙纳西族自治县、永胜县、华坪县、宁蒗彝族自治县。丽江市人民政府所在地古城区离昆明市580千米。

丽江地处横断山脉，地势高低悬殊，海拔最高处为5596米，在玉龙雪山的主峰扇子陡；海拔最低点1219米，在七河区江边坡脚金沙江出口处。

丽江是一个四季皆可旅游的地方，大部分地区冬暖夏凉，年平均气温为 $12.6^{\circ}\text{C} \sim 19.8^{\circ}\text{C}$ ，最热月的平均气温为 $18.1^{\circ}\text{C} \sim 25.7^{\circ}\text{C}$ ，最冷月平均气温为 $4^{\circ}\text{C} \sim 11.7^{\circ}\text{C}$ ，年温差小，但日温差较大。每年的5~10月为雨季，7、8月雨水特别集中。4、5月到丽江，不仅可以遍赏常规的美景，也是游览老君山和宝山石城的最佳季节；秋天是丽江最美的季节；冬春季的雪景是一年四季中最漂亮的。

特殊的地形与位置形成了亚热带、温带、寒带兼有的立体气候，植物垂直分布明显。丽江是云南省第二大林区，全市林业用地面积151万公顷，森林覆盖率为40.3%，有“长江上游最后一座绿色堡垒”之誉。据统计，丽江有种子植物3000多种，观赏植物也十分丰富，云南八大名花一应俱全，仅杜鹃花品种就达57种，因此丽江又有“植物王国”、“植物基因库”之称。这里动物种类众多，走兽类有56种，飞禽类290种。其中珍稀动物有滇金丝猴、小熊猫、藏马鸡、山驴等。有上千种药用动植物，又被称为“药材之乡”。

丽江历史悠久，该地区人类活动的历史可追溯到10万年前。战国时期，丽江地区属秦国边地；两汉至西晋先后属越嶲郡、云南郡，称遂久县；东晋至隋朝先后属云南郡、越嶲郡。大约在南朝时纳西族先民迁入此地。唐朝时丽江地区属南诏铁桥节度(后改为剑川节度)；宋代丽江属大理国善巨郡。元宪宗四年(1254年)，忽必烈南征大理，丽江纳西族首领归降，元朝在丽江设茶罕章管民官，先后改宣慰司、军民总管府。

明洪武十五年(1382年)置丽江府，后改为丽江军民府。纳西族首领阿甲阿得归附有功，明皇帝赐姓木，并授木氏为世袭土官知府(一般称土知府、土司)。

府城大研之名即始于明代。清代仍为丽江军民府。雍正元年(1723年)，“改土归流”(改世袭土官为流官)，结束了木氏土司自元代以来的世袭统治。清代先后设永北府、永北直隶厅，辖今永胜、华坪、宁蒗三县区域。民国初年改府为县，分设丽江、永北、华坪等县。之后丽江先后设行政督察专员公署、行政督察区。中华人民共和国成立后，先后设丽江人民行政专员公署，丽江专员公署辖区也随之有多次变化，丽江专区曾先后代管怒江傈僳族自治州、迪庆藏族自治州。1961年丽江纳西族自治县成立，属丽江专区。1970年丽江专区改为丽江地区。1973年撤销对两州的代管，丽江地区辖丽江、永胜、华坪、宁蒗四县。1980年设丽江地区行政公署。2003年丽江撤地设市，并将原丽江



▲体验茶马石道

纳西族自治县分为古城区及玉龙纳西族自治县。

古代丽江曾是南方陆上丝绸之路的重要通道之一，又是唐宋以来西南地区茶马古道要冲，它在我国外交和商贸活动中发挥过重要作用。

丽江的总人口为120万，是一个多民族聚居的地区，除汉族外，还有以纳西族为主体的彝、傈僳、白、普米等22个少数民族，他们有着奇异多彩的民族风情和文化。

由于历史和地理环境等因素，丽江市各地区民族社会经济发展极不平衡。自1723年清朝“改土归流”之后，丽江便成为一个纳西文化和汉族文化的综合体。比起金沙江西岸的纳西人和泸沽湖地区的摩梭人，丽江坝区更多地受到了汉族文化的影响和同化。比如纳西族服装，男子早在20世纪上半叶就已改穿汉服，今天丽江古城的纳西族的老年妇女的衣着也是根据满服进行改良的结果（其中的羊皮袄，“披星戴月”和围裙则保留了传统特点），而其他地区的纳西族服装更为纯粹。

丽江市旅游资源丰富，其最具特色之处有人作了精辟概括，即“二山、一城、一湖、一江、一文化、一风情”。

二山，即玉龙雪山和老君山。玉龙雪山是国家级风景名胜区、省级自然保护区和旅游开发区，景区面积约2.63万公顷。它奇在景区内北半球距赤道最近的现代海洋性冰川，有20多个保留完整的原始森林群落和59种珍稀野生动物，被誉为“冰川博物馆”和“动植物宝库”。老君山是“三江并流”的核心景区，总面积842.64平方千米，区内有独特的丹霞地貌、茂密的原始森林和种类丰富、未遭破坏的动植物群落，其中很多是珍稀濒危植物。

一城，即丽江古城，始建于宋末元初，距今已有800多年历史。古城总面积约3.8平方千米，1986年被列为国家级历史文化名城，1997年被列入《世界文化遗产名录》。丽江古城，体现着人与自然的和谐统一，是一座多元文化融合发展的杰出城市。丽江



古城古朴如画，兼有水乡之容、山城之貌，城中有水，山中有城，城山相融，山水一体，街巷幽深，道旁河畔，垂柳拂水。丽江古城让人有重返时光隧道之感！为什么全国四面八方都有游客涌入这座小城？从某种意义上讲，现代的许多人，都是失去了童

◀ 远眺金色的玉龙雪山

年家园的人，丽江让我们找回了失去的家园，丽江让久困灰色堡垒中的现代人的种种压抑之情获得释放。

一湖，即宁蒗县泸沽湖，它是云南省九大高原湖泊之一。湖面海拔2685米，面积48.45平方千米，平均水深40.3米，最深达93.5米。泸沽湖景区已被列为云南省省级自然保护区、省级旅游度假区。

一江，即金沙江。金沙江似一条婀娜多姿的金飘带，流经丽江651千米，沿线景观独特，最具代表性的景点有长江第一湾、虎跳峡和宝山石城。

一文化，即纳西东巴文化，包括东巴象形文字、纳西古乐(被称为“中国音乐活化石”)、东巴经卷、东巴绘画、建筑艺术及宗教文化等，内容丰富，博大精深。

一风情，即摩梭风情，生活在泸沽湖畔的摩梭人至今保留着“男不娶、女不嫁”的母系走婚习俗，被称为“神奇的东方女儿国”。

为什么丽江“人见人爱”？笔者曾苦苦思索多年而不得其解，在本书的书写过程中通过接触历史的、现实的、理性的、感性的无数信息后终于悟出某些奥秘，不知言中否，借此向专家和广大读者求教。

先哲云：“海纳百川，有容乃大。”丽江纳西族文化之所以博大，魅力无穷，正是得益于这个民族犹如金沙江一样开放，容纳百川。纳西族自古以来就善于吸收借鉴外来文化，从宗教和建筑等方面即可明显看出。纳西族将汉、藏、白等多个民族的文化熔于一炉，形成了自己的民族文化和多元文化并存的格局，世界文化遗产——丽江古城和世界壁画艺术珍品——丽江壁画就是最成功的例证。

至今丽江仍然魅力无穷，这正是因为丽江像金沙江那样不仅容纳百川，而且向前奔腾不息，不断吸取当代的一切有益于自身的新元素。笔者以为只要走进丽江都会发现，丽江有能耐让最古老、最原始、最传统与最现代、最时髦的东方与西方的多元文化并存，甚至融为一体。

由此笔者试把丽江魅力的主要奥秘浓缩为：正是丽江融汇了整个世界，所以整个世界都爱上了丽江！

根据这一理解，笔者仿照“二山、一城、一湖、一江、一文化、一风情”的经典概括，再杜撰一条“一吧(酒吧)”，即丽江酒吧文化。也许有人会说如今酒吧遍天下，岂能说成丽江特色？如果你夜晚到丽江古城逛一圈，你就会发现丽江的酒吧文化十分另类，它鲜明地体现了上述多元文化的要素，魅力无穷，所以已成了当代来自五洲四海的“朝圣者”、“寻梦者”们着迷、发呆、发狂的地方！

目 录

11 卷一 丽江古城

- 11 走进高原姑苏——丽江
 - 12 中国唯一“不设防”的古城
 - 14 迷宫中的街巷
 - 15 古城的第一“名街”四方街
 - 17 依山傍水的新华街
 - 18 老资格的“洋人街”——新义街
 - 20 书香飘逸的五一街
 - 20 河水“串门子”的七一街
 - 21 光义街，商人铜匠今何在
- 23 丽江民居建筑特色
 - 23 与中原另类的建城格局
 - 24 “四合五天井”之谜
- 27 古城的名人旧宅
 - 27 滇史巨擘方国瑜故居
 - 29 丹青妙手周霖故居
- 31 “鬼才”宣科与纳西古乐
 - 31 听纳西古乐的双重享受
 - 32 失传的中华瑰宝在丽江重放异彩
- 33 丽江古城的桥
 - 33 有350座桥的古镇
 - 34 形形色色的桥
- 36 游丽江“紫禁城”木府
 - 36 一座牌坊考倒了中原文人
 - 37 被徐霞客赞为王宫般华丽的木府
 - 39 十余块御匾聚于一府
- 40 游狮子山登万古楼
 - 40 名士览胜吟诗的嵌雪楼
 - 41 少数民族地区罕见的文昌宫
 - 42 古城全貌尽在万古楼
 - 43 白马龙潭与“三眼井”
- 44 在丽江泡吧
 - 44 夜幕下的醉人风景
 - 45 每个人都能找到自己中意的“泡”法

- 48 游丽江黑龙潭
 - 48 水中映山，山中有水
 - 49 木土司解脱烦躁的地方
 - 50 五凤展翅的古楼
 - 51 黑龙潜藏的地方
 - 52 郭沫若千里之外写佳联

54 卷二 北部景区

- 54 比大研还老的束河古镇
 - 54 幽静古朴的束河
 - 57 古朴粗放的束河民居
- 59 束河的寺庙宫观
 - 59 三教九流聚一庙
 - 60 大觉宫壁画是中国壁画中的佼佼者
- 61 束河“八景”今何在
- 64 皮匠村的传奇
 - 64 被发配到丽江的皮匠
 - 66 皮匠村最后的皮匠
- 67 白沙潜藏着世界艺术珍品
 - 68 被建筑学家盛赞的琉璃殿
 - 69 “如来会佛”请了神仙
- 71 纳西保护神在北岳庙
- 73 到玉水寨看东巴文化
 - 73 寻找“神泉”
 - 75 东巴文物与东巴神殿
 - 76 神秘的东巴祭祀
 - 79 走进纳西古村寨
- 80 玉柱擎天与玉湖倒影
 - 80 狗铃铛救纳西王
 - 82 杨知府惊叹“擎天柱”
- 84 两个自称纳西人的“老外”
 - 84 洛克发向世界的丽江“名片”

- 87 顾彼得打开了一扇丽江的“窗户”
89 万朵山茶的玉峰寺
89 是先有寺还是先有茶花
90 万朵山茶一树开
91 雄奇的玉龙雪山
91 玉龙雪山的诱惑
92 气象万千的玉龙雪山
95 仙境中的冰塔林
97 受青睐的云杉坪
97 雪山中五彩缤纷的“地毯”
99 世界“殉情之都”
100 黑白水河奇观
101 四季如画的牦牛坪
101 十三把利剑直指苍穹
101 牦牛坪寻牦牛
103 石头城探奇
103 一块大岩石上的村寨
105 仙人掌神速退贼兵
107 石山雕成的整个家

III 卷三 西部景区

- 111 拉市海的“沧桑巨变”
111 拉市海的来历
112 一年之计在于“冬”
114 万里长江第一湾
114 长江为何在这里华丽转身
115 看长江第一湾的好去处
116 神奇的石头鼓
118 历来兵家必争之地
119 茶马古道重镇
121 金江劈流虎跳峡
121 位居世界峡谷前列的虎跳峡
122 上虎跳，老虎跨江的地方
124 中虎跳的“满天星”
125 下虎跳与罕见的洞穴崖画
126 仙界老君山
127 能兑现神话的九十九龙潭

- 127 高山之上为何龙潭众多
128 凡夫俗子一样“呼风唤雨”
130 红岩奇观
130 “世界一流”的丹霞地貌
131 万年拥抱，千龟竞走
133 一天三次日出的仙境
134 绿色的老君山
134 “人猴情未了”
135 天然的植物园

136 卷四 东部景区

- 136 因螺旋藻而名扬中外的程海
139 观音箐有画圣吴道子的手迹吗
140 泸沽湖——神仙居住的地方
141 泸沽湖的多副面孔
142 洋学者恋上了泸沽湖
144 猪槽救了摩梭人
145 神秘的女儿国
145 男不婚，女不嫁的“走婚”
147 没有媒婆的摩梭人
148 篝火晚会好传情

149 旅游资讯

- 149 交通指南
149 航空
149 铁路
150 公路
152 景区旅游资讯
152 丽江古城
152 北部景区
154 西部景区
157 东部景区
158 丽江美味“导食”
164 古城泡吧指南
165 在丽江购物
167 住宿参考

卷一 丽江古城

走进高原姑苏——丽江 ■

多年前听到人们把丽江古城称为“高原姑苏”与“东方威尼斯”，还以为把丽江拔得太高了。这姑苏可不是随便能与之相比的！民谚说“上有天堂，下有苏杭”，可见苏州的美景是仙境级！这地处偏僻的高原小城怎能与人间天堂相提并论呢？

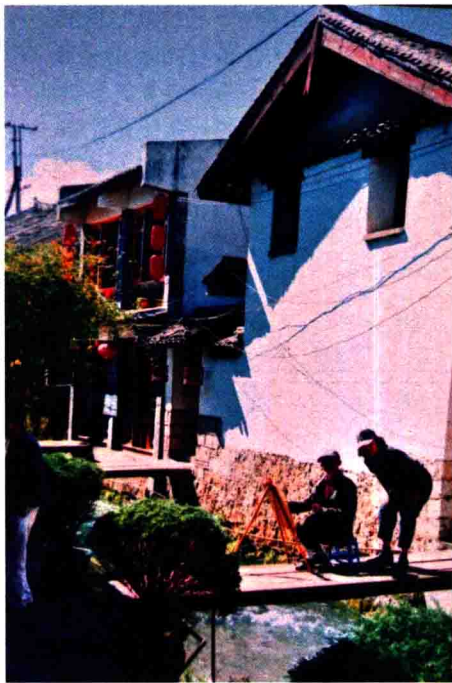
之后我多次走进丽江古城与摩肩接踵的游客挤了两次，才真正感受到了她的独特魅力。我才深信丽江古城日益火爆，让众多的人着魔，这名气可不是吹出来的，而是“挤”出来的！

我曾经在“东方威尼斯”的苏州逗留过，也在“正牌”的意大利威尼斯水城中小舟飘荡过。它们同是水城，都美得醉人，又各有千秋，只是这两个水城的河道更加开阔，桥梁更加宏伟。

丽江古城中三条小河分出无数条水渠，清澈的河水穿街过镇，穿墙过屋，

◀ 高原姑苏丽江城，家家流水，独具魅力





▲到处是如画的风光

绘成了主街傍河，小巷临渠，“家家流水，户户垂杨”的画图。把这高原小镇装扮成一派水乡风貌，诗意盎然，如梦如幻。当然论城中的园林景观，丽江远远比不过苏州；论城中古建筑的悠久华丽，威尼斯远在丽江之上，不过丽江自有其独特魅力。丽江城中古色古香的店铺民宅连为一片，让人有穿越时光隧道进入古代世界之感；它周边有气势磅礴的金沙江、高耸入云的玉龙雪山，更是让众多的世界级的旅游城市可望而不可即！而今丽江的古城、三江并流和东巴文化三项都荣获了世界文化遗产的桂冠，这样的殊荣还有哪个城市享有？

中国唯一“不设防”的古城

我们跟随县文化局老和顺着悠悠流淌的玉泉水，朝丽江古城走去。老和年近五十，皮肤黝黑，一看就是个纳西汉子。土生土长的老和在昆明上的大学，历史系毕业，他很健谈，一路上他向我们兴致勃勃地介绍着他家乡的种种魅力。

丽江古城广义讲由大研、白沙、束河三部分组成，狭义讲则指大研镇，大研是丽江古城的集中代表，所以人们常常把它叫作大研古城或大研镇。

“大研”是什么意思呢？“大研”就是“大砚台”。这是民间的说法，因为大研古城位于丽江盆地的中心，像一方碧玉做成的大砚台，古城的西南角耸立着酷似书天巨笔的文笔山，古时“研”和“砚”相通，所以古城被叫作大研。史学家们另有说法，认为“大研”一名，源于宋末纳西族木氏土司营建在狮子山东麓的“大叶场”。因木氏先祖属古代纳西族四大氏族之一的“叶”一支，故将其新居取名为“大叶场”，“大研”是纳西语的音译。大研镇面积3.8平方公里，常住人口约3万。

大研镇本来还可以保留下更多更古老的古迹，不幸的是在清末咸丰至同治年间杜文秀起义之际，古城的房屋近七成被战火摧残。

我们从新城区的民主路朝前走，说话间来到了一对大水车前，古城到了。这水车有人说是子母水车，也有人说它是情人水车。过去古城里曾有多架水车，其他水车已经