



滇西北

—— 走出来的旅行指南

香格里拉 丽江 泸沽湖
雨崩 梅里雪山 大理 昆明



杨军 著

ZOUCHULAI
DE LVXING ZHINAN



科学普及出版社



滇西北

—— 走出来的旅行指南

杨军 著



科学普及出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

滇西北：走出来的旅行指南/杨军著. —北京：科学普及出版社，2007

ISBN 978-7-110-06519-8

I. 滇... II. 杨... III. 旅游指南-云南省 IV. K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 025005 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书

策划编辑 肖 叶

责任编辑 李 珩

封面设计 阳 光

责任校对 王勤杰

责任印制 安利平

法律顾问 宋润君

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京市凯鑫彩色印刷有限公司印刷

*

开本: 720 毫米×1000 毫米 1/16 印张: 16.25 字数: 388 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-110-06519-8/K·65

印数: 1—6000 册 定价: 36.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

不依赖旅行社，独自或结伴出游，随心所欲，自己安排食宿，自主游览；中低档消费，既不自虐也不腐败；带上背包即可上路，不需要帐篷睡袋；区别于攀岩、登山、徒步等户外运动。这就是我们在这套旅游指南丛书中推荐的旅游方式。

《旅游圣经》丛书并不针对某个地域的景点进行面面俱到的挖掘，而旨在有重点地推荐，注重路线的连贯，力求为旅行者提供最详细、最全面、最深入、最新的旅游资讯。按照“经典线路、热点地区、精华景点”的选择原则，我们的一些图书是以一个区域为旅游目的地，如北疆、滇西北、湘西等，这样的区域通常是一个省份内的热点区域；另外一些图书是以一个省份作为旅游目的地，如西藏、山西、河南等，我们并不穷尽这个省份的所有景区，而是详细介绍多数旅行者向往的省内热点地区；还有少数图书是以跨省份的区域或一个大景区为旅游目的地，如江南、丝绸之路、徽州等。

我们不仅是创造一个图书品牌，更是倡导一种生活方式，一种价值观。我们希望通过旅行能够更全面、更深入地认识世界，与自然和谐相处，在旅行中成长；在开阔视野的同时，充分尊重当地的生活方式和环境。

旅游圣经团队成立于2005年春天，从那时起，每一位成员都在为撰写一套优秀的自助旅行手册而努力。从美丽的江南到神秘的西藏，从碧水银沙的海南到白山黑水的塞北，都印上了团队作者的足迹。在每一段优美的文笔中，在每一条细致的路线安排和每一处贴心的提示中，都浸透着作者的良苦用心。

如果你想去旅游，又没有太多经验，而且不愿意参加旅行社“赶鸭子”式的旅游，那么，就带上这本书上路吧！

《旅游圣经》丛书主编 桑磊

怎样使用本书

交通

这是本书的最大特色所在，我们为读者提供了“往返交通”、“区内交通”、“相连景点交通”等信息，核心是“以住宿点为中心的区内交通”。

在本书中，大到城市之间的往返航班、铁路、汽车时刻表，小到宾馆饭店景点间的连接道路，环环相扣，读者从出发到旅行结束返回，所需要的任何交通信息都能在这里找到答案。

预算

本书为读者列出了经济档和舒适档的区内预算（不含往返交通费用），包括了涉及的景点门票和交通费用、食宿费用。既提供整条线路的总预算，又有各景区的单独预算。读者在出发时应携带超过预算至少20%的费用。

住宿

经过严谨的实地考察，本书客观地选择了数十家住宿点提供给读者。在每一个住宿区域或住宿点，除了描述基本的住宿条件之外，我们还详尽地介绍了以此为中心的游览、美食、购物的交通状况和周边信息，以方便读者。如住宿三星级以上宾馆，可通过携程网、e龙网等网站预订房间，以获得优惠价格。

美食

本书为读者提供了饭店、小吃等美食信息。每一处餐饮点都提供了详细的交通路线，并且结合该店的风味特色提供适当的消费推荐，给旅行带来更多美食的享受。

景点

本书景点介绍后的攻略信息丰富，其中“下一站”为读者指明了前往下一景点及美食场所的交通方案，给读者更多的行程选择，而“作者手记”则是作者亲身体验奉献给读者的独家秘笈。

地图

本书提供了多数地区的区域简图或城市详图，详图包含有主要街道、景点、宾馆、饭店、车站等信息，简洁明确，一目了然。

本书所有信息的截止时间为2006年11月。请您在出行前登录旅游圣经网站 www.tripbible.com 查看本书专栏内的最新信息，并按照本书各部分提供的电话咨询相关信息。

由于各地旅游资讯变化较快，为了保证信息的及时更新，本书将每年推出修订版。如果您发现书中涉及的信息已有变化，请登录网站告诉我们。如果您乐意在旅途中为本书查看并修订旅游信息，除稿酬外，我们将为您解决部分交通或食宿费用。

地图图例

常用图标

◎ 地级市	✈ 机场	◆ 景点
⊙ 县级市及县城	🚂 火车站	▲ 山峰
○ 乡镇村庄	🚗 汽车站	🚪 景区大门
① 住宿点	⬇ 码头	🏮 亭子
🍽 餐饮点	★ 政府机构	☹ 吸烟点
🛒 购物点	🚲 自行车出租	🏯 寺庙
🎡 娱乐点	🏦 银行	🚠 索道
🧭 指南针	🏥 医院	① 停车场
	🚽 厕所	● 其他
	📮 邮局	

地图交通

—— 公路	... 徒步线路
⌋ 桥梁	⋯ 索道线路
~ 河流	— — 轮船航线
—— 铁路	- - - 城墙围栏
🌳 绿地公园	🏰 宫殿展馆

风花雪月滇西北

纳西族妇女

云南，一方被赋予了“彩云之南”美名的热土，镶嵌在中国版图的西南一隅，西北部与四川、西藏和缅甸相接。滇西北，一片传奇凝结之地。冰清玉洁的雪山、明净如翡翠的湖泊、野花盛开的草甸、金碧辉煌的寺庙、与世无争的古城……这里的一切无不在演绎着神秘的传说，希尔顿的小说《消失的地平线》第一次将她的风姿展露。从此之后，滇西北成为世人魂牵梦绕的理想家园和世外桃源。

大理是滇藏公路的起点，也是茶马古道的起始处。“大理三月好风光，蝴蝶泉边好梳妆……”无数国人从《五朵金花》悠扬的歌声中了解了大理，而更多的年轻人则是在金庸的武侠小说中读到了这座千年古城。“风花雪月”、“小河淌水”、“蝴蝶泉边”的传说依然在耳边萦绕；苍山洱海、古城三塔已然成为大理的象征。千百年来，不知有多少人在大理洋人街的青石板上踩下了足迹，如今古城依旧任由行人信步于微风中。平和的大理远离了喧嚣和浮躁，恬静而慵懒，就连时光都在这里变得柔软而又缓慢。

丽江，大研古镇，在1996年的大地震中给了世



人一个重重的惊喜。一夜之间，深藏闺中八百多年的丽江古城因祸得福，她的美丽才开始被世人知晓。这个有着历史却没有城墙禁锢的古城一时间成为世界的宠儿。

从玉龙雪山上蜿蜒而下的清澈溪流静静地淌过灰白两色的院落，凹凸不平的石板路泛着清幽的微光。“披星戴月”的纳西人是这里的主人。过去，他们过着恬淡如菊的生活；而今，纳西人的古老习俗犹在，却平添了游人的熙来攘往。水声响动的四方街旁，各色酒吧漫溢着小资们的温情，曼妙的音乐在一派水乡的婉约中流转。

丽江标志——大水车



被世人追捧的古城如今已变得喧嚣，那么选择隐身于美丽安宁的束河或者拉市海吧——深绿、瓦蓝的湖水倒映着雪山的圣洁。什么也不用做，什么都不用去想，任凭时光在记忆中留下空白，只静静地感受那份温情，在湖边做一个真正的逍遥隐士。或者乘车再跑远一点，去到悠远而神秘的泸沽湖畔感受母系氏族的遗俗。进可欢歌、退可沉寂的丽江是旅行者的心灵驿站，可以成全每一个性情中人。



小中甸

香格里拉在经过长达半个多世纪的寻访后终于尘埃落定。滇西北的中甸有幸抢得这一美名，2001年底正式更名为“香格里拉”县。《消失的地平线》中所描绘的“蓝月亮峡谷”的原型据说就是中甸的碧让大峡谷，因为这条峡谷的两侧在藏语里分别叫做“香格”和“里拉”，所以碧让峡谷也被称为“香格里拉大峡谷”。身临其境，现实中的香格里拉的景观与书中的描述竟是如此的吻合。希尔顿笔下金字塔般的雪峰、蓝色的湖泊、宽广的草甸、喇嘛寺、天主堂等在这里都一览无遗。

德钦的梅里雪山主峰卡瓦格博是云南的最高峰，圣洁的锋芒直指碧蓝如洗的苍穹；属都湖和碧塔海犹如两颗镶嵌在高原上的明珠；纳帕海鲜花遍地的草甸恰似一张巨大的七彩绒毯；松赞林寺则有小布达拉宫之称，一如依山而建的宗教王国；德钦

的茨中天主教堂让人惊叹，当年西方的宗教势力竟然能渗透和影响到这遥远的藏区，而且多种宗教信仰并存共容；白水台是纳西族东巴文化的发祥地，朵朵白色的岩溶花绽放在“仙人遗田”；虎跳峡是世界上最窄、最长和落差最大的峡谷，金沙江从这里轰鸣而过……

在香格里拉，外来者只能像一个朝圣者般慨叹大自然的鬼斧神工和少数民族风情的异彩纷呈。在这里，或者来一次休闲浪漫的生态之旅，或者体验激情四射的探险旅程。这里是香格里拉，传说中的天国，除了体力，要付出的只剩下克服高原反应和审美疲劳。

“有一个美丽的地方，人们都把它向往。那里四季常青，那里鸟语花香，那里没有痛苦，那里没有忧伤，她的名字叫香巴拉，传说是神仙居住的地方……”香格里拉的风情融于滇西北，并散射于她的四周，成为理想家园的代名词，这是一种对精神世界的至高礼赞。“香格里拉”在迪庆藏语里的意思是“心中的日月”。探寻她的真实所在已变得毫无意义，因为只要有梦想，那么香格里拉就在我们眼前，更在每个人的心中……

本书作者曾六次踏上滇西北的土地，却每次都会有新的感受和新的发现。“香格里拉”总能带给人强烈的视觉冲击和精神震撼。

碧塔海小景



出行滇西北总动员

去寻点风花雪月

有人说,“风花雪月”正好包含了大理的风物,那就是大理最有名的景点和传说——下关的“风”、上关的“花”、苍山的“雪”和洱海的“月”。其实,滇西北的“风花雪月”可谓无处不在——横断山脉蕴集的风;从海拔数百米到几千米的奇花异卉;梅里、玉龙、哈巴、白茫雪山之巅的雪;渐次抬高的悬空皓洁之月。滇西北风花雪月的风景中更充满着风花雪月的小资情调,从大理的洋人街到丽江的四方街,再到香格里拉的独克宗古城,酒吧和客栈里风情万种的游人成就了新的风花雪月。不求邂逅爱情,只为成为这场风花雪月的目击者,一睹各色故事在异地上演。

由滇西北眺望西藏

西藏,极具诱惑之地。而滇西北正是最美的进藏线路——滇藏线的启始。跨过虎跳峡、走过香格里拉,来到梅里雪山脚下,再向西几十千米便到了西藏第一乡——美丽的盐井。其实,对于向往西藏、而又无力亲身前往的人来说,在滇西北的香格里拉和德钦就已经能够感受到浓郁的藏传佛教气息。滇西北无疑是了解藏文化的一个捷径。

去感染民族风情

温文尔雅的纳西族老人的肩头依然是羊皮制成的“披星戴月”,纳西古乐依旧在古城里飘荡,古老的东巴象形文字、古老的四方街、古老的民风民俗,这就是纳西人的生活,也是行者眼中的民族文化。

滇西北的神山圣水是属于藏族人的,转山朝湖

是他们心中神圣的事业。如果在山路上偶遇,他们会热情而真诚地握着你的手,用不甚流利的汉语说:辛苦喽。走入山中的人家,他们会好客地为你斟上酥油茶,一解旅途的劳困。

还有能歌善舞的白族、走婚的摩梭人、衣着华丽的彝族……滇西北是无数信仰和无数习俗的汇集地,足以令人带着探秘之情上路。

感受三江并流的冲击波

金沙江、澜沧江和怒江在云南的崇山峻岭中纵情奔腾,它们三个血脉相亲的高原兄弟,讲云南方言,唱高原民歌,携手并流,从青藏高原一路狂奔,一头扎进滇西北横断山脉的峡谷之中,共赴亿万年之约……如果再算上独龙江(伊洛瓦底江的支流),就成了名副其实的“四江并流”。四条大江在滇西北并流,而且相距不到90千米,尤其是怒江与澜沧江,它们之间最近的直线距离仅18.6千米!如此密集程度的河流真可谓天下独一无二,只这一条就足以成为上路的理由,何况还有这壮美的河流造就

泸沽湖



的无限风景与生活。

与动植物亲密接触

横断山脉独特的地势造就了滇西北气候的多样性，也造就了这里动植物的多样性。这里的植物有1.4万种，哺乳动物有173种。19世纪末，法国的传教士和英国的植物学家就开始来此采集植物标本，以至于在国外植物学家中流传着“滇西北是欧洲植物之母”的说法。丽江至今还有一棵每年能开万余朵花的茶花树。从羚羊、野驴与牦牛生活的高山、黑颈鹤与花冠鹿游荡的草原、滇金丝猴嬉戏的森林，到海拔2000米~4000米之间的奇花异草的世界，滇西北的动植物给关爱世界的人们一个惊喜，让人们的爱心和审美之意得以充分的释放。

在梅里雪山脚下陶醉

梅里雪山是全世界公认的最美丽的雪山。在信仰藏传佛教的藏民心目中，梅里雪山是他们的八大神山之一。据说只有幸运的人才可以看到梅里雪山的全貌，因为梅里的顶峰几乎永远被云雾笼罩。千年的明永冰川、雨崩神瀑的七彩水雾、至今仍是处女峰的卡瓦格博……一切都充满神秘的诱惑。梅里雪山或许正是希尔顿笔下的“金字塔般的雪峰”。

以自己的足迹印证70年前的记载

“太阳最早照耀的地方，是东方的建塘；人间最殊胜的地方，是奶子河畔的香格里拉”。香格里拉的美名传扬得益于詹姆斯·希尔顿的著名小说《消失的地平线》。小说中的香格里拉是一片永恒、和平、宁静之地，有圣洁的雪山、绿色的草原、蓝色的湖泊、纯净的空气，人们都过着适度而恬淡的生活。如此这般的记载一经面世即打动了全世界，香格里拉成为人间乐土的至高境界。

如今的迪庆依然广阔无垠，月朗风清、芳草连天、牛羊成群、炊烟袅袅的风情犹在。70年的时光过



梅里雪山

滤了一些曾经的记忆，也留下尚待考证的印记引你我去探寻。

到虎跳峡看或许是最后的奇观

金沙江往南奔流到丽江石鼓以东，突然以135度的角度急转弯，掉头甩开与它并行的澜沧江和怒江，折向东北，形成了极为壮观的“V”字形长江第一湾。然后，奔腾的金沙江切穿玉龙雪山和哈巴雪山，冲刷出全长约16千米的巨大峡谷。汹涌的江水距两岸山顶5000多米，形成世界上最深、最险的峡谷之一。峡谷的两岸壁立千仞，如刀削斧劈，而谷底的江水奔腾咆哮，怒涛激荡，令人惊心动魄。江面仅宽60米~80米，最窄处只有30米。传说中有虎一跃而过，因而得名虎跳峡。

看泸沽湖畔的走婚一族

母系氏族早已消失在千年的历史进程之中。然而泸沽湖畔的摩梭人却给了人们一个意外的惊喜。宁静的湖水、独特的猪槽船伴着古老的习俗从古走到今。女人们是这里的主宰，走婚是现代社会最难得的朴素情感，在现代张皇于情感左右之时，走婚触动着人们自以为早已麻木的对真爱的理解。高原上的泸沽湖是最后的女儿国，这里的走婚是古老的，更是越乎现代的。真诚的情感，正在这个热闹的时代稀释，走近泸沽湖就走近了情感的课堂，走婚以另一种方式让人们学会去真诚地相爱。



目录

第1章 滇西北旅行总攻略 1

- 滇西北旅游指南 2
- 缤纷四季 4
- 行程安排 5
- 在滇西北的两档预算 6
- 如何到达滇西北 9
- 滇西北的交通 10
- 带哪些东西上路 10
- 简说住宿 12
- 滇西北美食 13
- 购物指南 13
- 妥善利用当地设施 14
- 安全第一 15
- 留心陷阱 16
- 牢记禁忌 17
- 经验杂谈 17

第2章 昆明 19

- 昆明旅游指南 20
- 昆明的过往岁月 23
- 城市地理 24
- 冷暖寒暑 24
- 如何安排行程 25
- 游览昆明的预算 26
- 交通 27
- 寻找高性价比的住处 32
- 昆明美食何处寻 43
- 休闲之地 47
- 逛街购物 48

- 实用设施 48
- 昆明经典景点 49
 - 圆通寺 49
 - 翠湖 50
 - 陆军讲武堂 50
 - 景星街花鸟市场 51
 - 金马碧鸡坊 52
 - 东、西寺塔 53
 - 大观楼 55
 - 滇池 55
 - 西山 56
 - 世博园 57
 - 石林 58
 - 九乡 59

第3章 大理 61

- 大理旅游指南 62
- 大理简史 64
- 滇西通衢 65
- 东方日内瓦 66
- 白族文化 66
- 本主崇拜 67
- 何时的大理最热闹 67
- 把好吃好玩的东西带回家 68
- 如何安排行程 69
- 预算 70
- 交通 71
- 古城驿站 77
- 饕餮白族美食 84

- 在洋人街泡吧 87
- 却把青梅嗅 88
- 大理资讯大全 89
- 大理的风花雪月 90
 - 大理古城 90
 - 苍山 91
 - 洱海 92
 - 崇圣寺三塔 94
 - 喜洲白族民居 94
 - 蝴蝶泉 95
 - 天龙八部影视城 95

第4章 丽江 97

- 丽江旅游指南 98
- 纳西旧事 101
- 高原山水 102
- 立体气候 102
- 没有城墙的纳西文化 103
- 丽江名人 105
- 纳西节日 105
- 特产探秘 106
- 怎样消磨在丽江的时光 106
- 三天的花费 107
- 交通 109
- 寻找最合适的住处 114
- 吃遍丽江 126
- 美食地带 130
- 听听古乐 泡泡酒吧 131
- 布农铃及其他 133
- 实用资讯全记录 135



寻访最美的风景 136

丽江古城 136

木府 137

万古楼 138

黑龙潭 139

玉龙雪山 140

拉市海 142

长江第一湾 143

白沙 143

束河 144

虎跳峡 146

第5章 香格里拉 153

香格里拉旅游指南 154

中间往事 158

三山两江一坝 159

气候 159

人文风景线 160

多宗教并存的地区 161

藏族节日 161

行程安排 162

预算 163

香格里拉交通 165

住宿宝典 169

美食指南 178

休闲去处 183

购物推荐 184

实用资讯 185

香格里拉美景 186

独克宗古城 186

松赞林寺 187

纳帕海 188

属都湖 189

碧塔海 190

天生桥 191

白水台 193

碧让峡谷 194

第6章 德钦 195

德钦旅游指南 196

历史风云 198

地理博览馆 199

长冬无夏 200

歌舞之乡 200

藏传佛教在德钦 201

语言交流 202

德钦特产 202

行程安排 203

预算 204

交通 205

住在南坪街 206

德钦美食 209

实用资讯 210

游走德钦 211

梅里雪山 211

明永冰川 213

雨崩 215

金沙江第一湾、东竹林寺 218

茨中教堂 219

第7章 泸沽湖 221

泸沽湖旅游指南 222

摩梭历史 225

泸沽湖地理 225

冷暖冬夏 225

摩梭文化 225

摩梭宗教 226

没有文字的摩梭语 226

喇嘛会、转山、转海 227

泸沽湖特产 227

行程安排 228

徒步线路 229

预算 229

交通 230

住在泸沽湖 232

美食和美酒 236

生活资讯 237

泸沽惊艳 237

泸沽湖 237

扎美寺 238

格姆女神山 239

附录 漫话滇西北 241

滇西北的前世今生 241

大山大水 242

高原气候 242

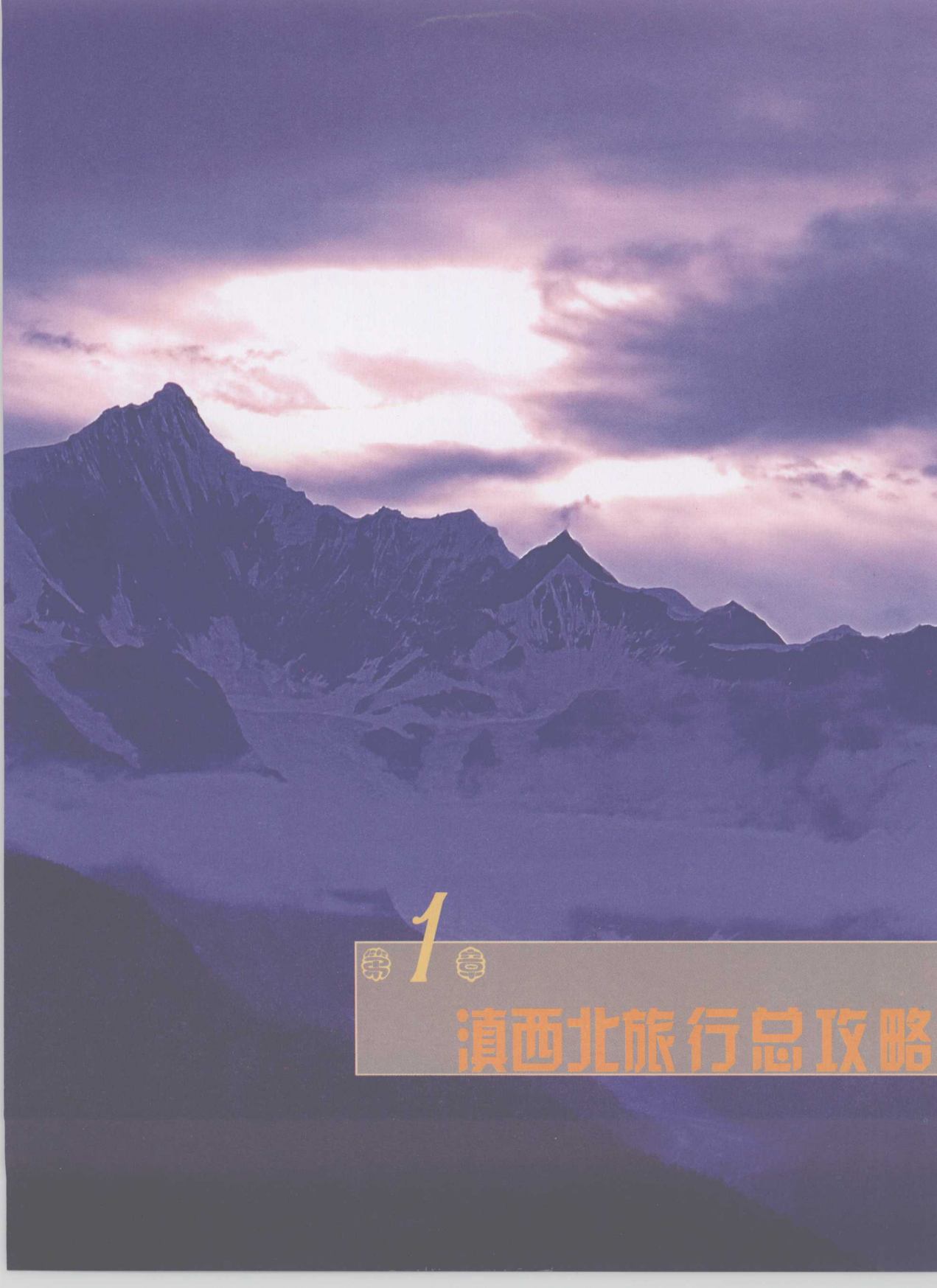
多彩的文化 243

民族风情 244

各具特色的宗教 246

滇西北美食 246





第

1

章

滇西北旅行总攻略

滇西北旅游指南

本书所指的滇西北，包括丽江、大理、香格里拉、德钦、泸沽湖等地区。从路线设计的角度，也包括昆明在内。

旅游亮点：对于普通旅游者来说，昆明的石林、世博园、滇池，大理的古城、苍山、洱海、蝴蝶泉、喜洲民居，丽江的古城、玉龙雪山、拉市海，都是不可不去的精华景点。

而更吸引背包族的，是丽江的虎跳峡、香格里拉诸多景观、德钦梅里雪山、雨崩和泸沽湖。

旅游季节：春季去滇西北既能欣赏到美景，又能避开汹涌的人潮。夏季的滇西北算得上是避暑胜地。秋季是旅游旺季，滇西北色彩缤纷，各大景点在国庆长假期间人满为患。

旅游方案：如果有六天时间，可以去昆明、大理、丽江。再多两三天，还可加上泸沽湖或德钦，或者徒步虎跳峡。如果有两周的时间，那么差不多就可以游遍滇西北。

六日游 A：

第一日，（上午）昆明西山或大观楼

（下午）世博园或市内的金马碧鸡坊、景星街花鸟市场、尚义街花卉市场、真庆观、圆通寺和东西寺塔等

（晚上）翠湖边品茶、赏夜景或直接乘夜班车前往大理。

第二日，（上午）大理洱海

（下午）苍山

（晚上）大理古城、洋人街酒吧。

第三日，（上午）大理古城、元帅府、三塔倒影公园和崇圣寺

（下午）喜洲白族民居和蝴蝶泉

（晚上）乘车前往丽江。

第四日，（上午）丽江古城、玉龙雪山

（下午）白沙壁画、白沙村、束河古镇

（傍晚）丽江古城的万古楼、木府和黑龙潭。

第五日，（上午）丽江拉市海、长江第一湾

（下午）虎跳峡

（晚上）香格里拉。

第六日，（上午）包车前往香格里拉的属都湖和碧塔海，回程顺路参观天生桥

（下午）松赞林寺、纳帕海或依拉草原、措给草原

（晚上）参加藏族家访、观看藏族歌舞表演。结束行程。

六日游 B:

先期第一站直接抵达丽江，并以丽江为中心，向周边景点辐射。游览顺序依次是：丽江、香格里拉、大理、昆明。行程安排可参考方案 A。

九日游 A:

可以在六日游 A 方案的基础上再多安排三天时间，去泸沽湖感受一下摩梭文化，具体行程可参见本书第八章泸沽湖的相关内容。

九日游 B:

可以在六日游 A 方案的基础上再多安排三天时间，去德钦朝拜梅里雪山，具体行程可参见本书第七章德钦的相关内容。

十四日游:

可以在六日游 A 方案的基础上增加一天去昆明的石林，并在丽江古城多游览一天，再各用三天时间去泸沽湖和德钦梅里雪山景区。

交通

一般先到昆明，再去大理和丽江等地。如果从北方地区乘火车前往滇西北，可以在攀枝花下车，然后改乘汽车直接到丽江；如果乘飞机，可以直飞丽江或香格里拉。

在滇西北旅行，可主要乘坐公共汽车。去一些偏远的地区或景点，如果能找到合适的旅伴分担费用，也可以租车。

最低旅游预算

六日游 A: 1100 元

六日游 B: 1100 元

九日游 A: 1400 元

九日游 B: 1400 元

十四日游: 2000 元

住宿

滇西北住宿非常方便，各种档次的宾馆、客栈一应俱全。标准间的房价淡旺季差别比较大。建议住宿当地民居客栈或青年旅舍。

餐饮

可以尝尝过桥米线、汽锅鸡、丽江粑粑和鸡豆凉粉、大理一带的沙锅鱼、酸辣鱼和烤乳扇等。在滇西北旅行一般不用担心饮食习惯问题。由于旅游业的发展，内地的一些饮食也被带到了滇西北，如川菜、粤菜、东北饺子等都能吃到。



缤纷四季

春季

春节过后至五一国际劳动节前是去滇西北旅行的好时节。这段时间气温开始回升，雨水少，天气转暖，天空通透。而且由于是淡季，游客较少，吃、住、游等样样都很方便。尤其是住宿，比平时的挑选余地要大很多。选择在春季去滇西北既能欣赏到美景，又能避开汹涌的人潮。此时大理、丽江等地一些低洼的坝子已经开始春暖花开；而玉龙雪山、哈巴雪山、白茫雪山、梅里雪山等依旧银装素裹，特别是能看到梅里雪山的概率要比一年中其他时间大得多。如果时间安排合理，还能赶上大理古城盛大的三月街。

夏季

虽说昆明有着春城的美誉，但夏季正好是云南的雨季，尤其是每年的6月~8月，雨水颇多。尽管雨量并不大，但几乎每天都能赶上一场雨。因此，雨伞、雨衣等是夏季出行不可或缺的。要想在雨季拍到上佳的风光照片比较困难。例如丽江的玉龙雪山和德钦的梅里雪山在夏天就完全被笼罩在

大理三塔倒影



云雾之中，很难一展芳容。另外雨季还常有道路塌方和泥石流发生，轻则堵车，耽误行程；重则危及生命安全。尤其是一些徒步线路，更要尽量避免在雨季出行。

夏季前往滇西北的最大好处无疑是凉爽。除了紫外线稍强，滇西北算得上是避暑清凉之旅的胜地。遇到下雨就得加外套，晚上睡觉都需要盖被

香格里拉的碧塔海



子。雨季的另一个特点是江河暴涨、水量大，这在虎跳峡景区体现得尤为突出。无论在上虎跳还是在中虎跳，金沙江水轰鸣而过，震耳欲聋的涛声和排山倒海的磅礴气势深深撞击着你的心灵。这种经历在一年当中的其他季节是无法领略到的。夏季的滇西北高原正是山花烂漫的季节，油菜花也正是盛开之时。徜徉在纳帕海、属都湖和碧塔海的高山草甸上真是一种醉心的享受。假如时间安排得当的话，还可以看到赛马会（农历五月初五端午节）和火把节（农历六月二十四日至二十六日）的盛况。

秋季

秋季是滇西北地区的旅游旺季，各大景点在国庆长假期间更是游人如织，人满为患。吃、住、行都是每天的大问题，而且在费用上也要比平时高出不少。这一点在出发前一定要有心理准备。如果是在国庆期间出行，最好提前预订房间，以免到时



措手不及。不过，秋高气爽、色彩丰富的秋天正是摄影的大好时机。如能想方设法在一早一晚到达景区，避开游人的高峰期，定能捕捉到不一般的美景。

冬季

由于滇西北是整个云南省地势最高的地区，所以冬季的滇西北还是比较寒冷，下雪也是常有的事。这个季节可谓滇西北旅游真正的淡季。假如在这个时候出行，恰好可以避开旅游大军。只要做好御寒工作，便可以从容地独享四处美景。在冬季，旅馆都会提供电热毯。冬季出游最令人担心的就是交通问题。遇有大雪，个别路段会封山，比如从香格里拉到德钦的必经之路白茫雪山就常因大雪而不能翻越。

行程安排

滇西北地域辽阔，景点相对分散，区内交通主



拉市海的彩虹

要靠汽车。一般来说，要想仔细领略滇西北的风光，出发前应当尽量安排出充裕的旅行时间。当然，并不是每个人都有充足的时间花在路上。以下的行程安排相对还是比较合理的，你也可以根据自己的喜好对游览景点进行增减和调整。总之，在滇西北旅行时宁可做少而精，也不要赶时间走马观花。

如果你有6天时间

方
一

第一天

上午前往大观楼或昆明西山森林公园，爬西山、登龙门、观滇池。午餐在公园内解决。游览结束后可乘索道跨越滇池前去云南民族村，或乘公共汽车返回市内。下午去世博园，可以享受门票价格的优惠。世博园内也有各种云南美食。当然，如果不想去世博园，也可根据自己的兴趣选择一些市内的景点，如翠湖、圆通寺、陆军讲武堂、景星街花鸟市场、金马碧鸡坊、东西寺塔等，一览昆明的风情。这些景点中，除圆通寺和东寺塔收取低廉门票外，其他均免费。晚餐可以在市内品尝传统的云南米线。饭后乘坐夜班火车或长途汽车前往大理。宿火车上或大理古城。

第二天

上午乘游船游览大理洱海，登金梭银梭岛、天镜阁，中午返回大理古城就餐；午餐后可先去古城外2千米苍山脚下的天龙八部影视城游览，然后骑马或者坐缆车登苍山，鸟瞰古城和洱海。走完玉带游路后返回。晚上在大理古城内就餐，逛洋人街。宿大理古城内。

第三天

早晨继续在大理古城游览，参观大理博物馆（元帅府），然后去三塔倒影公园或崇圣寺看大理的标志性建筑——大理三塔。午饭可以返回到古城的梅子井酒家品尝地道的白族风味食品。下午乘车前往喜洲参观白族民居和蝴蝶泉。游览结束后，可到大丽公路边等



过路车前往丽江。宿丽江古城内。

第四天 早上从丽江古城出发，先去玉龙雪山，大索道、牦牛坪和云杉坪选其一。中午返回途中在白沙下车，顺路参观白沙壁画和白沙村；午饭后去束河古镇游逛；下午可早一点返回，在丽江古城内游览，参观万古楼、木府和黑龙潭。晚上则可以在古城里尽情选择自己喜爱的餐馆和酒吧。宿丽江古城内。

第五天 早上先去拉市海，游览完毕后前往石鼓镇看长江第一湾。由长江第一湾返回到214国道上继续朝香格里拉方向前进，中午在虎跳峡镇就餐。午餐后进入虎跳峡景区游览，先参观上虎跳，时间充足的话再继续游览中虎跳。下午可在虎跳峡镇吃晚饭，接着坐车去香格里拉。晚上宿香格里拉，可去香格里拉的古城逛逛。

第六天 上午前往高原明珠属都湖和碧塔海，回程经天生桥温泉，可游泳或泡温泉，洗去一身的风尘和疲惫。天生桥温泉景区内餐馆，可以在此午餐。下午返回市区后，先去有“小布达拉”之称的松赞林寺，然后再到纳帕海或依拉草原、措给草原。晚上还可以参加藏族家访，观看藏族歌舞，体验藏族风情。在香格里拉结束滇西北风花雪月之旅，可直接乘飞机或汽车返回昆明。

方案二

先期第一站直接抵达丽江，并以丽江为中心，向周边景点辐射。游览顺序是：丽江、香格里拉、大理、昆明。行程安排可参考方案一。

如果你有9天时间

可以在六天方案的基础上再多安排三天时间，去泸沽湖感受摩梭文化，或者去德钦朝拜梅里雪山。具体行程可参见本书第七章德钦和第八章泸沽湖的相关内容。

如果你有2周时间

可以在六天方案的基础上增加一天去石林，在丽江多停一天，再各用三天时间去泸沽湖和德钦梅里雪山景区。

如果有两周以上的时间，旅程将会变得更加从容和休闲。

在滇西北的两档预算

以下以两周的行程安排为标准，分别列出经济档和舒适档的旅行费用预算。

经济档 2200 元

基本消费包括门票、食宿费、区内交通费等。

门票 (1315.5 元) + 区内交通费 (280 元) + 餐费 (280 元) + 住宿费 (280 元) = 2155.5 元

其中：