

●木丽春 著



丽江旅游博览

丽江地区文化局
德宏民族出版社 编

丽江旅游博览

木丽春 著

丽江地区文化局编
德宏民族出版社

(滇)新登字 06 号

丽江旅游博览

木丽春 著

德宏民族出版社出版发行

(云南德宏芒市青年路1号)

丽江地区印刷厂 印装

开本:787×1029 1/32 印张:5.5 字数:130 千

1998 年 1 月第一版 1998 年 1 月第一次印刷

印数:1—2000

ISBN 7—80525—385—4/Z·57 定价:7.8 元

目 录

序	和段琪	1
前言	奚丽宏	3
丽江地区概貌		7
第一章	丽江县篇	10
第一节	县情简介	10
第二章	旅游景点简况	14
第一节	玉龙山十三峰探秘	14
第二节	神游天门虎跳峡	22
第三节	丽江古城文明遗产导游	27
第四节	苍玉作魂的黑龙潭	36
第五节	白沙束河古建筑群落	40
第六节	佛地文笔山举圣	49
第七节	野生水禽的乐园拉市海	53
第八节	神奇的香格里拉秘境	58
第九节	漾弓江与“丽江人”故地	63
第十节	白狼王国和长江第一桥	66
第十一节	长江第一湾与花马国	70

第十二节	三江并流奇景的皇冠老君山	77
第三章	纳西族传统饮食谱	83
第一节	饭谱	83
第二节	菜谱	85
第三节	汤谱	89
第四节	茶谱	90
第五节	酒谱	91
第六节	糖果谱	93
第七节	纳饭文化和汉饭文化	94
第四章	纳西族传统仪礼	95
第五章	纳西族传统节日	99
第六章	东巴教简介	103
第七章	丽江名特产品	107
第八章	纳西族禁忌	111
第九章	宁蒗县篇	116
第一节	县情简介	116
第十章	旅游景点简况	118
第一节	美丽的泸沽湖	118
第二节	神秘的湖中宝岛	120
第三节	开基河和日月坪	123
第四节	古老的母系文化	124

第五节 多彩的民族风情·····	129
------------------	-----

第十一章 永胜县篇 ····· 131

第一节 县情简介·····	131
---------------	-----

第二节 旅游景点简况·····	132
-----------------	-----

第三节 富裕的土特产品·····	135
------------------	-----

第十二章 华坪县篇 ····· 136

第一节 县情简介·····	136
---------------	-----

第二节 景点和风土简况·····	138
------------------	-----

第十三章 宾馆酒店简介 ····· 140

邮电宾馆连锁店 ·····	140
---------------	-----

丽江纳西大酒店 ·····	142
---------------	-----

丽江宾馆 ·····	143
------------	-----

古路弯宾馆 ·····	144
-------------	-----

黑白水大酒店 ·····	145
--------------	-----

森龙大酒店 ·····	146
-------------	-----

阿丹阁大酒店 ·····	147
--------------	-----

丽江古城宾馆 ·····	148
--------------	-----

丽江大酒店 ·····	149
-------------	-----

丽江玉泉旅游有限公司 ·····	150
------------------	-----

丽江纳西饮食文化城 ·····	151
-----------------	-----

玉龙山大酒店 ·····	152
--------------	-----

红太阳酒店 ·····	152
-------------	-----

绿韵酒店 ·····	153
------------	-----

百鹤宾馆 ·····	154
------------	-----

云岭宾馆	155
丽江云杉旅游开发总公司	155
丽江古城酒楼	156
丽江民航宾馆	157
丽江古城三合酒店	158
红山茶大酒店	159
附录	160
重点保护民居清单	160
后记	161

序

和段琪

丽江地区是个美丽、神奇、丰富的地方，在这块神秘的土地上居住有汉、纳西、彝、白、傈僳、普米、摩梭人等十多个民族，他们世代和睦相处，繁衍生息；共同创造象形文字文明，东巴文化文明，丽江壁画文明，纳西古乐文明，达巴文化文明，更有古城文化遗产文明，还有母系文化遗留。这些灿若天星般的多元文化文明，构架成丽江民族文化旅游资源的丰富宝库，它对丽江的腾飞具有实体的依托和开阔的前景。

丽江地区发展民族文化旅游产业，是有得天独厚的资源优势，人类史前文化史，对于一些民族来说是个猜不透的谜；而在誉称原始文化王国的丽江，还存留有大量的史前文化史的活化石，此为任何地方任何民族不可企及的事情。近几年来，丽江加强了民族文化的发掘和对外文化交流；可是此项工作还做得不够普及和深入，今后应抓紧这方面的宣传工作。现在木丽春同志编著的《丽江旅游博览》一书，它全方位地揭示自然景观为载体的人文景观内核的灵魂，再重现以丽江一石一木拥有的美丽传说故事，披露传统文化底蕴的原本面貌。

《丽江旅游博览》一书，它是全面囊括丽江民族文化旅游的一本好书，游客一书在手，通过这个万花筒似的民族文化窗口，得到的收益是精神上的充实与享受，和获取对一方民族文化的认识与了解。

由于社会历史与交通地理位置的约束，人们对丽江地区缺乏应有的了解。近几年来，丽江的知名度与日俱增；但是总的说来，人们对丽江各民族传统文化了解甚少，这些将会制约丽江地区民族文化旅游产业向广度和深度的拓展，为其弥足这一缺憾，我们希望国内外有识之士，参加到开拓丽江各民族文化旅游资源的行列中来，将是具有深远的历史意义和现实意义的大事情。

1998年3月18日

前言

奚丽宏

丽江,以其山奇水秀,景观荟萃,民风淳厚,历史文化悠久,自然遗产丰富的景观资源和人文资源向世人显示着古朴神秘的美,她以引人探奇寻胜的魅力、底蕴深厚的文化积淀,吸引千万游客涌向她的怀抱,探寻令人惊异赞叹的奥秘的一方净土。

“2·3”大地震虽给丽江人民带来了灾难,但在各级政府的领导和国内外友人的援助下,丽江人民通过短短两年的艰苦奋斗,使各行各业恢复到了震前水平,尤其是旅游业恢复后的发展势头,发展规模,发展前景,发展水平已在国内外引起了极大的关注;特别是丽江古城申报世界文化遗产的成功,标志丽江已走向世界,也为丽江旅游业的发展带来了难得的机遇。面临丽江旅游业的长足发展,但至今还没有一本能够涵盖丽江旅游产业的文化内容的书出版,这不得不说是件憾事。可喜的是,木丽春同志在对丽江自然景观和人文景观经历长期的考察,并在积累丰富资料的基础上,结合丽江旅游业的发展,辛勤耕耘,编著了《丽江旅游博览》一书,这对宣传、展示、

提高丽江在国内外的知名度做了一件难能可贵的好事。

木丽春同志是个老群文工作者，他的毕生精力都贡献给了群众文化事业。他热爱丽江的山山水水，洞悉丽江的风土人情，有着深厚的民族文化功底。他近年来撰写的《东巴文化揭秘》、《丽江古城史话》等著作一面世，就以其独到的见解和文笔，引起了国内外学术界的反响和关注。他撰写的这本《丽江旅游博览》，同样是一本有个性、有特点、全方位介绍丽江旅游文化的专著。读后使人有耳目一新的激动和享受。归结下来，大至有两个方面的突出特点。

首先是材料新颖，内容涵盖面广。曾经读过几本配合丽江旅游业发展方面的书，书虽各有千秋，但从中难以得到全面了解丽江的满足感。《丽江旅游博览》一书与其不同的是：从弘扬民族文化的角度，全面揭示和介绍了丽江旅游文化的各个方面。其中既有对丽江独具特色的自然景观的介绍，又有对丽江民族文化底蕴的揭示，还全面介绍了民族传统食品、土产名特、民族礼仪、民族风情、东巴文化、达巴文化，民族禁忌，母系文化等。该书也全面介绍了丽江旅游服务设施。并书中介绍的自然景观“三江并流奇景的皇冠老君山”、“神奇的香格里拉”、“漾弓江”与“丽江人”的故地、“野生水禽的乐园拉市海”等，许多书中很少涉猎到。特别是对鲜为人知的纳西族饮食文化（如：食谱、菜谱、汤谱、茶谱、酒谱、糖果谱等）的介绍，尤显可贵，充分展现了丽江旅游资源的丰富、神奇和内蕴深厚的文化内涵。该书对来丽江的旅游者来说，它是一本珍贵的文化旅游指南图，将引导游客在观赏江山如画的风光景点，领略别具特色的民族文化时，还将会得到更多的精神上的享受、满足和充实。另外，这本书还对丽江地区所辖的永胜、宁蒗、华坪的旅游

景点、风土人情和民族文化也有描述,这就更加充实和丰富该书的内容、充分展示了丽江旅游业待开发的丰富资源和发展前景。

其次是以详实的资料,娴熟的笔调着重揭示了丽江独具特色的高山牧场景观。此景观在著名的东巴经典内累有描述。高山牧场景观是丽江旅游业的主干风景线。高山牧场土语称“国”,意为高山老林腹地。丽江的“国(高山牧场)既不同于空旷广漠的大草原,又不同于高原平坝景色,它是传说中誉为“春神”常驻的世外桃源。有的“国”四周环有原始森林,有的静卧高山峡谷间,有的坦展大山顶上,有的却由脚下的白云捧奉着。“国”内四季牧草茵茵,野花烂漫,泉水潺潺。由于有了这般独具特色的自然景观的母体,才孕育出神奇的人文景观,如纳西族脍炙人口的“没有苍蝇,没有蚊子,斑虎当乘骑,白鹿作耕牛,雉鸡当晨鸡,狐狸作牧狗,树结酥油果,河水流奶浆,岩间淌蜜汁,没有泪水,没有忧愁……”的“玉龙第三国”就是“国”景观孕育的神秘的人文畅想曲。丽江的著名风景线“国”(高山牧场),除了玉龙山怀抱着的“尤抚国”(云杉坪)外,还有“般弄国”(牦牛坪);还有老君山的“罗波国”(大羊场),“利且国”,鲁甸的“拉美荣国”、黎明的“巴扒国”、石鼓的“勒巴国”、太安的“歌美国”、红岩的“各勒国”、龙山的“蒙巴国”、“气斯国”等几十个高山牧场景观。此外,丽江又是著名的泉水之乡,地上流泉水,处处汪潭水,潭水是玉龙山的镜子,若是走遍丽江的每个旮旯角,潭里泉水都映有玉龙山倩影,它真是应了“潜龙在天,飞龙在地”的奇幻景观。还有以立体气候形成的独特气候,提供丽江作出了惊人的“北参南移”,“南茶北引”,始育云木香、云当归等工程壮举……。对“国”这一高山牧场景观

的种种揭示与介绍,对这独具风韵的泉水之乡,四季常驻春色的自然景观的描述,作者并不是用苦涩乏味的话语来阐述,而是以丰富详实的资料,生动、自然、流畅的文学表现方法来一一展现,如讲人文故事,素描景区,概说风土人情,如数家珍,如临其境,娓娓道来,读后给人有诗情画意,心旷神怡的精神享受。这是笔者多年从事民族文化的搜集、整理、研究工作,具备深厚的民族文学功底的结果。正因为如此,才形成该书显著的个性特色。

总之,《丽江旅游博览》一书,是一本全面地、深刻地涵盖丽江旅游文化内容的佳作。它的出版将对丽江旅游业的发展起到不可低估的作用,更便于旅游者了解丽江,熟悉丽江,热爱丽江,引发他们对丽江深深地眷恋之情。

丽江古城是世界级的历史文化名城,以古城为辐射点的纳西传统文化异常丰富,为原始文化的宝库,此文化因源流交融、创造发展、底蕴深厚,要分清源流,再现纳西先民童年文化的原貌,得有开拓者的百折不挠的毅力,才会有金秋硕果。我们热情地期待着更多的国内外有识之仕,参与到开发丽江旅游文化软件建设的行列中来。

一九九八年二月 于丽江

丽江地区概貌

丽江地处青藏高原南部边缘横断山地向云贵高原过渡的衔接地段的滇西北高原中段，西和北与怒江州兰坪县和迪庆州维西、中甸县接壤，东北面与四川省木里、盐源、盐边三县毗连，南与大理州剑川、鹤庆、宾川三县及楚雄州大姚县连界。总面积2.06万平方公里。全区辖有丽江、宁蒗、永胜、华坪四县，行署府址在丽江市大研镇。距昆明市500余公里。

丽江地区秦时属蜀笮地，为笮夷生衍生息的古地，汉时为遂久，姑复县境，属越析郡，后属云南郡，唐武德七年（624年）属靡州，为铁桥节度地，宋大理属善巨郡；历史上，丽江地区是磨些、彝、傈僳、普米等民族徙流的走廊，也是唐王朝，南诏，吐蕃三强交往的缓冲地带，也是三强逐鹿的地方。元明两代为木氏世袭土知府领辖，清代辖属云南巡抚。中华人民共和国成立后，原丽江地区包有迪庆、怒江二州，1957年相继成立迪庆、怒江州，划出两州地，为丽江地区区域。

区境内玉龙大雪山为北半球最南端现代海洋温带冰川，西部有老君山由北向南的亘列，东部为重重望不断的小凉山，其间玉龙山最高海拔5596米，老君山最高海拔4247.2米，小凉山白岩子山主峰海拔4510.4米；山地海拔一般在3500米以上，最低海拔为华坪县哨房地有1012米。丽江地区峰谷高

差达 4584 米；使其整个地区形成大山擦小山，小山毗坝子，或大山峙大山，两山挟沟谷，神奇的立体地形，形成奥秘的立体气候，故有“一山潜四季，十里不同天”的称誉。

丽江地区东西最宽约有 212.5 公里，南北最长约 213.5 公里，金沙江自丽江地区的西北入境，由北向南奔腾而下，直抵石鼓，江流又折东向北，腰斩玉龙山和哈巴山，劈开虎跳峡，向东北又拐南下，绕过华坪的南缘出境，境内流程约有 615 公里。

丽江地区河流主要属金沙江水系，控制面积约占 98%，其次为澜沧江水系，控制面积仅占 1.9%，境内水资源非常丰富，计有 90 多条河流纵横境内，又有泸沽湖、程海、拉市海、文笔海、中海、玉湖、文海等湖泊，形成天然的农业水体，除去金沙江过境水量，总水量有 83.55 亿立方，人均拥有 8355 立方，高于全国全省平均占有水平，若计入金沙江过境水量，总水量有 533.6 亿立方。这些神奇的高原湖泊，为过境的 90 多条河流串连在一起，水源稳定，它像绿宝石散落在大山间，赐予大山一派永恒的生机。

丽江地区有一平方公里以上的坝子计有 80 块，50——90 平方公里的坝子有 14 块，100 平方公里以上的坝子 2 块，这些坝子是撒落在全区重重望不断大山间的宝石，坝子上村寨星罗棋布，阡陌纵横，更有大山头上数不清的高山牧场，羊群放到白云乡，炊烟戏白云，山一层人一层，山村躲在白云乡，白云深处有牧场，高山牧场连天涯，难分天上和人间。

据传玉龙山和哈巴山，是对孪生兄弟，因哈巴弟弟贪睡，致使金沙江姑娘逃出石门，从此两山间就有了虎跳峡，虎跳峡险滩密布，似有银河落九天的奇观，有誉称高原明珠的泸沽

湖,也有迫使金沙江激流改向的长江第一湾,更有玉龙山自然保护区和新主原始森林保护区,此为素称横断山植物基因库的宝地;还有隋代建造的古塔城铁桥遗址,忽必烈西征革囊渡江遗址。诸多的人文自然两大景观,构架成丽江地区得天独厚的旅游乐土。

丽江地区有汉、纳西、彝、傈僳、普米等 12 种民族,境内有全国单一民族纳西,普米,丽江古城是国家级的历史文化名城,是纳、汉、藏、白等民族综合建筑艺术的文化遗产;是中国向联合国申报成功的世界文化遗产;境内有至今仍活着的人类文明伊始的象形文字,更存有反映人类童年文化为内核的东巴文化,也有名闻中外的汉藏纳文化融汇一炉的白沙壁画,有着音乐产生于恐惧的原生古歌“阿仁仁”,也有纳西古乐的文明,更有反映人类古代婚姻的氏族对偶婚的遗留文化,也有世人称奇的纳西情死文化;境内真是翻一座山,住有一民族,山里存活着丰富多彩的纳西风情,摩梭风情,普米风情,彝家风情,傈僳风情……

丽江还拥有土地、生物、水能、矿产等丰富资源。是块待开发的处女地,丽江面向全国,面向世界,热情欢迎国内外朋友到丽江观光旅游,投资开发。

第一章 丽江县篇

第一节 县情简介

金沙江古称丽水，是金沙江水哺育磨些人，所以才有磨些江的它称；其被丽水怀抱的江湾地，才有了丽江的美称。丽江之名是在至元八年（公元 1276 年）茶罕章宣抚司改置丽江路军民总管府，丽江之名从此起始沿用。

丽江，纳西语称英古底，意为江湾腹地，相传世居丽江境内的磨些族，有两个比较大的部落；一为居住在金沙江流域的梅醋醋大酋长部落，另一为居住在丽江，拉市、大具、宝山、奉科等江湾腹地内的尤古年大酋长部落；两个部落各自为政，互不通统，时为南诏所辖，时为吐番所有；宋时“段氏虽盛，亦莫能有”，到公元 1253 年，忽必烈南征，当时尤古年的 23 世孙麦良大酋长归附，而世居金沙江流域的梅醋醋 39 代孙和牒、和力大酋长拒降，激战七天七夜，方被元军战败，在元军的帮助下，“酋寨星列”的磨些族，统一成一个纳入中央王朝，并由皇朝册封的世袭“管民官”统领辖地。到了明朝，管民官赐姓木，为木氏世袭土知府辖地，直到雍正元年改土归流，丽江改派流官至民国。共和国成立后，于 1961 年丽江纳西族自治县成立，它为全国唯一仅有的纳西族自治县，县城治所在丽江县大研镇。

丽江古为唐、南诏和吐番三强缓冲地带，它是汉传道教文化，藏域苯教和藏传佛教文化和白地巫文化等多元文化交汇点，也是多元文化频繁交流的走廊，所以丽江是以磨些原始