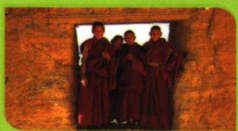




读图时代 游学馆

香格里拉旅游指南



图书在版编目(CIP)数据

香格里拉旅游指南 / 读图时代编. — 北京: 中国轻工业出版社,
2006.4

(读图时代游学馆)

ISBN 7-5019-5303-1

I.香... II.读... 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 (2006) 第 016291 号

香格里拉旅游指南

责任编辑: 王恒中

策划编辑: 王恒中 责任终审: 滕炎福 责任监印: 胡兵

责任校对: 燕杰

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年4月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32开 印张: 5.375

字数: 160千字

书号: ISBN 7-5019-5303-1/K·049 定价: 22.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60149S5X101ZBW

这里，是一片绝尘净域，是一方旷古秘境，是一座七色乐土，她的美丽让你一见钟情，她的神奇让你如痴如醉，她的丰采让你顶礼膜拜。在这里，看不尽大自然造化赐予的杰作，更看不尽人类文明投射、结晶在这里的璀璨金果。这里就是举世瞩目的香格里拉。

那广袤的地域，纵横的山脉，丰腴的草场，清澈的溪流，无论你是经过，是巧遇，还是寻踪踏访，她都仿佛在此等候了千年。在午后和煦温暖的阳光中，在夜晚清丽如水的月色下，她恬淡悠然、古风绵长……

特别提示

我们一直致力于为广大的读者提供最全最新的旅游资讯，但由于本书的采编和出版存在一定的时间差，加之信息更新快，诚挚的希望读者在发现我们的图书有不准确的资讯时，能及时反馈我们，以便我们在重印或再版时更正，如果由此给你带来不便，我们表示诚挚的歉意。同时希望有实力作者积极投稿，谢谢。

我们的联系电话是：010—85119760

电子信箱：lzb020303@163.com

读图时代

www.dutotime.com

总策划：蒋一谈

脚本作者：孙雪菲

内容总监：茅翊

图片统筹：DuToTime

部分图片提供：茅翊 姚钟华 牛永利

刘建明 木霁弘 李跃波 曹国忠

刘家训 田海峰 郭婷婷 七珠七林

整体设计：商子庄

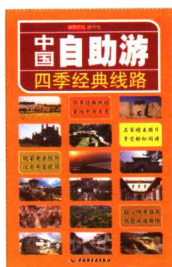
印制统筹：画中画

设计监理：阿壮

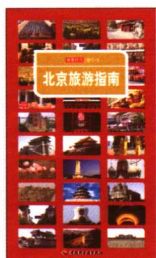
技术编辑：李全厂

资讯编辑：白洁

地图绘制：鸿洋



定价：29.80元



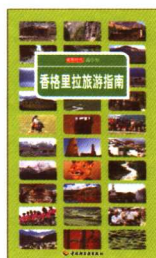
定价：28.00元



定价：22.00元



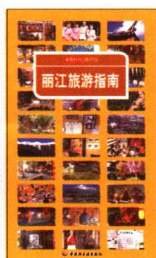
定价：26.00元



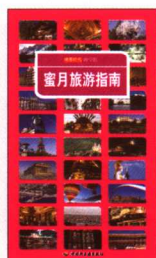
定价：22.00元



定价：26.00元



定价：26.00元



定价：26.00元

邮购须知

一、邮局汇款

1. 收款人地址：北京市东长安街6号轻工业出版社发行部
2. 收款人姓名：读者服务部收
3. 邮编：100740
4. 请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书
5. 汇款人附言栏内请写明您所购图书的书名、定价、册数（如需发票请注明）

二、银行汇款

1. 开户行：工商银行北京东长安街支行

2. 账号 0200053419014414793

3. 开户名称：轻工业出版社发行部

4. 请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至 010-85111730

三、其他

1. 特别注意：每份订单加收5.00元邮挂投递费

2. 如询问优惠促销详情请致电：

010-65241695 010-85111729

或登录 <http://www.chlip.com.cn> 查询

读图时代 游学馆

香格里拉

旅游指南

 中国轻工业出版社

前言 /5

旷古秘境 七色乐土

迪庆藏族自治州 /8

香格里拉县 /21

- 松赞林寺 /21
- 宗教圣地——中心镇公堂 /29
- 五凤山 /32
- 百鸡寺 /34
- 长江第一湾 /34
- 虎跳峡 /40
- 茶马古道之十二栏杆 /44
- 木土司城堡遗址 /48
- 纳帕海、依拉草原 /51
- 干湖山 /53
- 天生桥 /58
- 碧壤峡谷 /59
- 碧塔海 /63
- 属都岗湖 /68
- 尼汝 /69
- 大宝寺 /72
- 哈巴雪山 /74
- 白水台 /77



维西傈僳族自治县 /85

- 达摩祖师洞 /88
- 响古箐滇金丝猴生态旅游区 /90
- 塔城镇文化旅游区 /91
- 康普寿国寺 /92

德钦县 /94

- 东竹林寺 /94
- 白茫雪山 /98
- 梅里雪山 /103
- 明永冰川 /110
- 飞来寺 /111
- 中西合璧的茨中教堂 /115

附 录 /117

- 主要电话号码一览 /117



最后的香格里拉

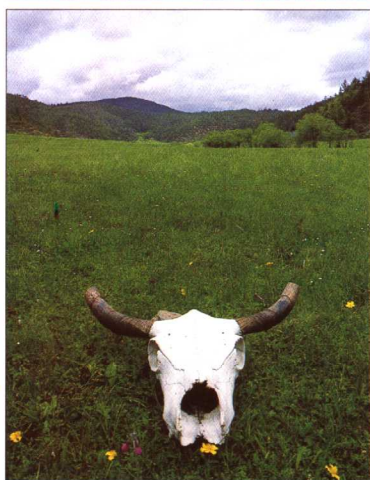
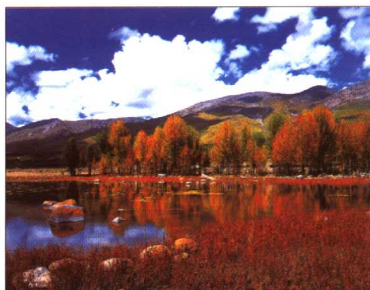
稻城 / 118

- 稻城雄登寺 / 124
- 稻城扎郎寺 / 126
- 茹布查卡温泉 / 128
- 傍河与色拉 / 129
- 著杰寺 / 133
- 稻城亚丁国家公园 / 135
- 冲古寺 / 139
- 珍珠海 / 141
- 洛绒牛场 / 142
- 念青贡嘎日松贡布 / 144
- 牛奶海 / 149
- 五色海 / 150
- 卡斯地狱谷 / 151
- 青蛙海 / 153
- 俄初山 / 154
- 贡嘎郎吉岭寺 / 155
- 海子山自然保护区 / 156
- 蚌普寺 / 158
- 兴伊措 / 159
- 桑堆小镇 / 159

附录 / 160

- 风味饮食 / 160
- 土特产 (药材) / 164
- 银制品 / 167
- 木制品 / 168
- 陶制品 / 169
- 藏葵 / 169

参考文献 / 170



香格里拉景区示意图



前言

这里，是一片绝尘净域，是一方旷古秘境，是一座七色乐土，它的美丽让你一见钟情，它的神奇让你如痴如醉，它的丰采让你顶礼膜拜。在这里，看不尽大自然造化赐予的杰作，更看不尽人类文明投射、结晶的璀璨金果。这里就是中国云南迪庆。这里就是举世瞩目的香格里拉。

香格里拉的由来

“香格里拉”一词在藏语中是“心中的日月”的意思，指一种理想生活的地方。在英文中意思是世外桃源的地方，写作 shangri-la。作为英语的外来词，它最先出现于20世纪30年代出版的英国小说家詹姆斯·希尔顿（James Hilton）的小说《失去的地平线》（“Lost Horizon”）之中。小说描写了在一次战乱期间，英国领事康威和他的三个朋

友，乘坐一架从中国至印度的飞机，在飞越世界屋脊南侧时，因为汽油烧尽飞机被迫降落在冰天雪地里。绝望之中，他们得到了好心的藏民的搭救而脱险，并在一个神奇美好的地方度过了一段时光。那里阳光明媚，雪山连绵，鲜花盛开，牛羊成群，藏民们过着宁静祥和的生活。后来他们踏上了归程，但再想回来看看时，却怎么也找不到这个地方，他们只记得藏民们的一句话“香格里拉”。于是《失去的地平线》就把这个地方称为“香格里拉”，此书一出，十分畅销。

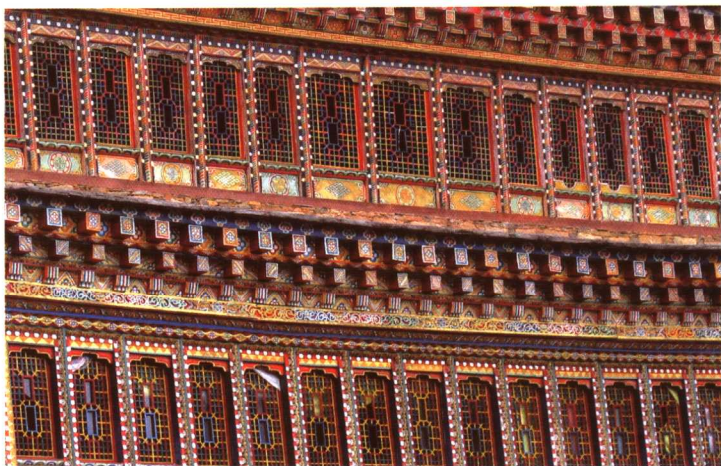
在小说中所描写的整个香格里拉，各种信仰和平共存，四处遍布着基督教堂、佛教寺庙、道观和儒教祠堂。人们奉行适度的原则，对任何事情都保持一种适度的原则，即使对待欢乐也不例外。香格里拉拥有最美丽的自然景色，富含金矿和

纯净的空气，是一切人类美好理想的归宿。正如《不列颠文学家辞典》在评述《消失的地平线》时所指出的：它的功绩在于为英语词汇创造了“世外桃源”一词——香格里拉，并将“香格里拉”解释为与世隔绝的世外桃源，那里没有仇恨，没有战争，是一片美丽、宽容、安宁、祥和的净土，是一片神奇的、拥有无与伦比的原始自然美的乐园。从此，这片想像中的人间乐土就成了“伊甸园”、“世外桃源”、“乌托邦”的代名词。

神秘的香格里拉

当1934年4月英国伦敦麦克米出版公司出版该小说时，令出版商和作家始料不及地在欧洲引起了轰动，并很快畅销到世界各国。特别是20世纪40年代中期，美国好莱坞将它拍成电影，更是轰动一时，加之电影主题歌《这美丽的香格里拉》脍炙人口，顿时，“香格里拉”的名字为人们所熟知。后来，香格里拉一词被香港企业家郭氏家族买断，成为酒店的商号，进而风靡世界，成为世界酒店品牌的至高象征之一。





雄伟的藏传佛教寺庙

沿着希尔顿小说素材来源——美国探险家约瑟夫·洛克的考察足迹，人们开始寻访心中的香格里拉。20世纪50年代以来，印度、尼泊尔、不丹等国纷纷宣告香格里拉存在于本国。其实，在洛克和希尔顿作品中香格里拉被明确的指向我国。自1997年起，云南、青海、西藏等地也分别宣称发现了这一人间净土。到了90年代中期，许多专家学者和有关方面的人士对“香格里拉”问题进行了深入的调研、论证，结论是：香格里拉就在迪庆。特

别是小说中提到的三江并流的奇观只有在这里才能看到。1997年9月云南省政府在迪庆向世界宣布了这一消息。

1929年洛克曾从云南经四川的木里两次考察了现在的四川省稻城县的亚丁自然保护区一带。囿于资料的匮乏，他一直以为自己是在云南。但他留下的图片与文字资料却说明了这是一个美丽的误会。1999年，稻城县向世界宣告了“最后的香格里拉”的存在。



旷古秘境 七色乐土

迪庆藏族自治州

迪庆，藏语意为“吉祥如意的地方”，总面积23870平方公里，辖香格里拉县、德钦县、维西傈僳族自治县三县，据2005年统计总人口33万人。迪庆藏族自治州州府设于香格里拉县建塘镇，距省府昆明市约700公里，是云南省惟一的藏族自治州，也是全国十个藏族自治州之一。

迪庆州境属青藏高原南延部分，又属横断山脉西南腹地，地势北高南低，其自然地理特点概括为“三山夹两江”。“三山”即怒山山脉、云岭山脉、贡嘎山脉纵贯南北，平行并列，梅里雪山、白茫雪山、哈巴雪山三山鼎立于群峰之上；“两江”，即金沙江、澜沧江，自北而南贯穿全境。境内海拔在4000米以上的山峰有211座，全州平均海拔为3380米。州内气候属温带—寒温带气候，太阳辐射强，干湿季分明，立体气候明显。

最佳旅游时间

通常人们选择春夏季到迪庆游玩，这时气温适中，草甸上繁花似锦，景致迷人。而在中秋节过后的20多天时间里，高原上满目秋色，这也是迪庆高原最精彩的瞬间。

特殊的自然地理环境形成了迪庆奇妙的自然景观和丰富的自然资源。雪山、草甸、江河湖泊交错分布，原始生态突出，这里是云南省最重要的资源富集地区和最大的林区之一，也是云南省最大的天然牧场。

历史上，迪庆是“茶马古道”的必经之路，是西南“丝绸之路”的一个重要物资中转站。

这里生活着藏、傈僳、汉、纳西、彝、白、回等13个民族。他们团结和睦，在生活方式、服饰、民居建筑以及婚俗礼仪等传统习俗中，都保持了本民族的特点，形成了各民族独特的风情。这里原始而优美的自然风光和独具特色的人文风情，正是半个多世纪以来人们在苦苦寻找的英国作家詹姆斯·希尔顿的小说《失去的地平线》中的世外桃源“香格里拉”的原型。

开满郁金香花的田野



知识联网

香格里拉的传说

“香格里拉”一词，源于藏经中的香巴拉王国，在藏传佛教的发展史上，一直作为“净土”的最高境界而被广泛提及。据藏经记载，整个王国隐藏在青藏高原深处的某个隐秘地方，被双层雪山环抱，由八个成莲花瓣状的区域组成。在耸立中央的雪山上，有被称为卡拉巴的王宫，宫内居住着香巴拉王国的最高领袖。传说中的香格里拉中居住着高智慧的圣人，他们身材高大，拥有自然力量，可以通过一条隐秘

通道与世界进行沟通和联系，并牢牢地控制着世界。

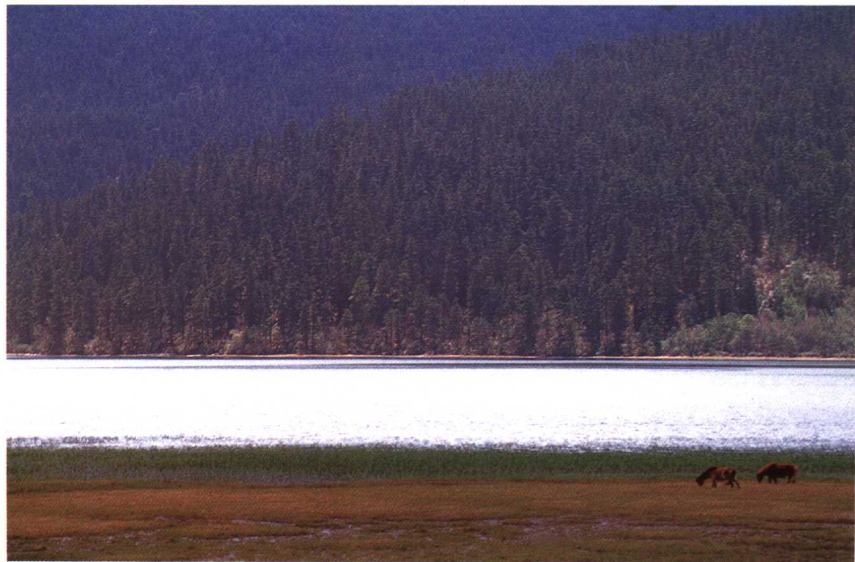
在藏传佛教浩繁的经文中，我们

依稀可以看到香巴拉王国的辉煌。她不但创造并主宰了世界，同时又是达赖喇嘛和班禅的转世地。而且那里还是一个雪山、冰川、峡谷、森林、草甸、湖泊、金矿及纯净空气



“嘎乌”——护身符

美丽、宽容、安宁、祥和的净土





赛马会上的观众

的苍翠地，是美丽、明朗、安然、闲逸、知足、宁静、和谐等一切人类最美好理想的归宿。在那里，花常开水常绿，庄稼正在等待收割，甜蜜的果子挂满枝头。正因为拥有这些，“香格里拉”的传说，才像谜一样吸引着千千万万的信徒香客，也吸引着西方世界的探险家。

民族文化

※ 民族节日

迪庆是一片神奇灵秀的山川，这里包容着各民族人民善良、旷达的性格，使得迪庆各个县的节日文化充满着独特而神秘的魅力。

1. 藏族

藏族有藏历新年、锅庄节、增值节、默郎饮波法会、赛马节、弦子节、登巴节、格冬节等。



藏族骑手

热巴舞：是由佛学家当巴桑杰传下来的，广泛流传于迪庆境内。

热巴舞是一种有鼓钹（单钹）、锣伴奏的集体大型歌舞。在表演中，男持铜铃，女执手鼓（因而热巴舞又名“铃鼓舞”），绕圈走动，翩翩起舞。铃鼓声节奏鲜明，



藏族舞蹈——跳锅庄

随着曲调和情感的变化或高或低，或急或缓。节奏徐缓时，铃鼓间响，清声幽远；节奏急促时，钹鼓齐鸣，轰轰烈烈。

热巴舞技巧性较强，初时舞姿轻捷，高潮时感情奔放，动作粗犷有力。

跳热巴舞的原意是为了求佛保佑村寨平安、六畜兴旺和禳灾、祈丰收。唱、舞、器乐、服装等方面的艺人需经事前长时间的培养、训练，方能参加。

锅庄舞：“天上有多少颗星，卓就有多少调；山上有多少棵树，卓就有多少词；牦牛身上多少毛，卓就有多少舞姿”，这便是人们对内容丰富的锅庄舞的赞誉。

锅庄舞是一种无伴奏的集体舞。历史比较悠久，可以追溯到公

元7世纪之前。相传在吐蕃祖孙三法王时就已流传于迪庆，反映了奴隶制社会和原始宗教形态，带有祭祀性质。歌词内容、舞姿等都比较灵活。锅庄舞有许多舞蹈名称，亦即曲牌和词牌。锅庄舞的舞步分“郭卓”（走舞）和“枯舞”（转舞）两大类。一般边舞边唱，多为问答对唱比赛。

2. 纳西族

纳西族有正月春节、二月祭龙节、三月清明节、五月端午节、六月火把节、七月祭祖节等，另外还有浴洗日、朝白山、跳“阿勒”等主要民族节庆。

3. 彝族

彝族有火把节、过年节和儿童讨粮节等。

火把节：每年农历六月二十