



TRAVEL STORY

目录 CONTENTS

易行大理攻略

大理历史 4

Dali History

大理景点 10

Dali Scenic Spots

大理信息 22

Dali Information

大理餐厅 Restaurant

药膳美食城	31
Medicinal Delicacies	
杏花村	32
Apricot Blossom Village	
麒翔饭庄	34
Qixiang Restaurant	
一壶春	35
A Pot of Spring	
老木屋	36
Old Wooden House Café	
新星比萨房	37
Stella's Pizzraiz	
高丽亭	38
Koreana Restaurant	
大理高餐厅	39
DaliHigh Café	
百乐柠檬	40
Baile Lemon	
海拉里	41
Hailali Garden Restaurant	



梅子井酒家	42
Plum Well	
竹园	43
King'S Park Kitchen	
食堂	44
Dinningroom	
火瓢牛肉馆	45
Fire Beef Hotpet	
乳猪香	45
Suckling Pig Fragrance	

大理酒吧 Bar

法国红	47
Black Lodqepob	
懒人书吧	48
Lazy Book Bar	
蚀日谈	49
Coffeine Club	
唐朝	50
Tang Dinastay Music Bar	
鸟吧	52
Bird Bar	
滚龙	53
Lazy Lizard	
坏猴子	54
Bad Monkey	
灰熊俱乐部	55
Grey Bear Bar	
万龙	56
Dreagon Bar	
五十碗小酒馆	57
50 Bowls Bar	
阳光和酒	58
Sun and Wind	
樱花园西餐厅酒吧	59
Café de Jack	

冰岛	60
Ice Island	

大理咖啡 Café

SEEDS	63
Bread coffee Seeds	
马丽咖啡	64
Marley's Café	
西藏咖啡	65
Tibetan Café	
叹世界咖啡	66
Experience the world find your true self	
喱均咖啡	67
Zadi Café	
阳光咖啡	68
Sunshine Café	
老树咖啡	69
Old Tree Café	
一线天	70
Kaiyi's Kitchen	
太阳岛	71
Sun Island	
水星咖啡	72
Mercuty Café	
凤凰吧	74
Phoenix Bar	
云南咖啡吧	75
Yunnan Café Bar	

大理茶 Tea

古艺精舍	78
Ancient Crafts Convent	
茗元茶庄	79
Mingyuan pu'er tea	

三农茶舍	80
Sannong Teahouse	
太白楼	81
Taibai Teahouse	

大理购物 Shopping

璞真综艺染坊	83
Puzhen Crafts Dyehouse	
居岩驿	84
Boulder Waystation	
倩怡绣庄	85
Qian Yi Embroidery	
赵记梅子	86
Zhao's Plums	
杨记乳扇专卖店	87
Yang's Rushan	
哆咪咪	88
Do Re Mi	
树人书店	89
Shuren Books	
逍遥阁	90
Bobemian Music Club	
启德唱片	91
Qide CD Shop	
天堂阶梯	91
Heaven CD	

大理客栈 Hotel and Inn

NO.3	93
藏式酒店	94
Tibetan Hotel	
毗舍客栈	95
BiShe Inn	
名邦客栈	96
Mingbang Hostel	
水云轩	97
Wonderland Hostel	
大理古城青年旅馆	98
Dali Old Town Youth Hostel	
三友客栈	99
Friends Guesthouse Dali Ancient Town Inn	
洱海人家	100
Erhai Household Inn	
五华楼客栈	101
Wuhua Tower Inn	
和平客栈	102
Peace Hotel	
清心庭院	103
Qing Xin Inn	
风花雪月大酒店	104
Feng Hua Xue Yue Hotel	
蘭林阁酒店	106
Lanlin Ge Hotel	
亚星大酒店	108
Asia Star Hotel	
MCA	110
风月山水	112
Wind moon Mountain water	
四季客栈	114
Old Dali Youth Inn(N0.5)	
桂苑居	116
Gui Yuan Ju Hotel	
宏顺客栈	117
Hong Shun Inn	



榆安园	118
Yu An Yuan Hotel	
榆南苑	119
Dali Garden Hotel	
玉源客栈	120
Yu Yuan Hostel	
草堂	121
Grass Hut Inn	
汉城客栈	122
Seoul Inn	
高地旅馆	123
Highland Hotel	

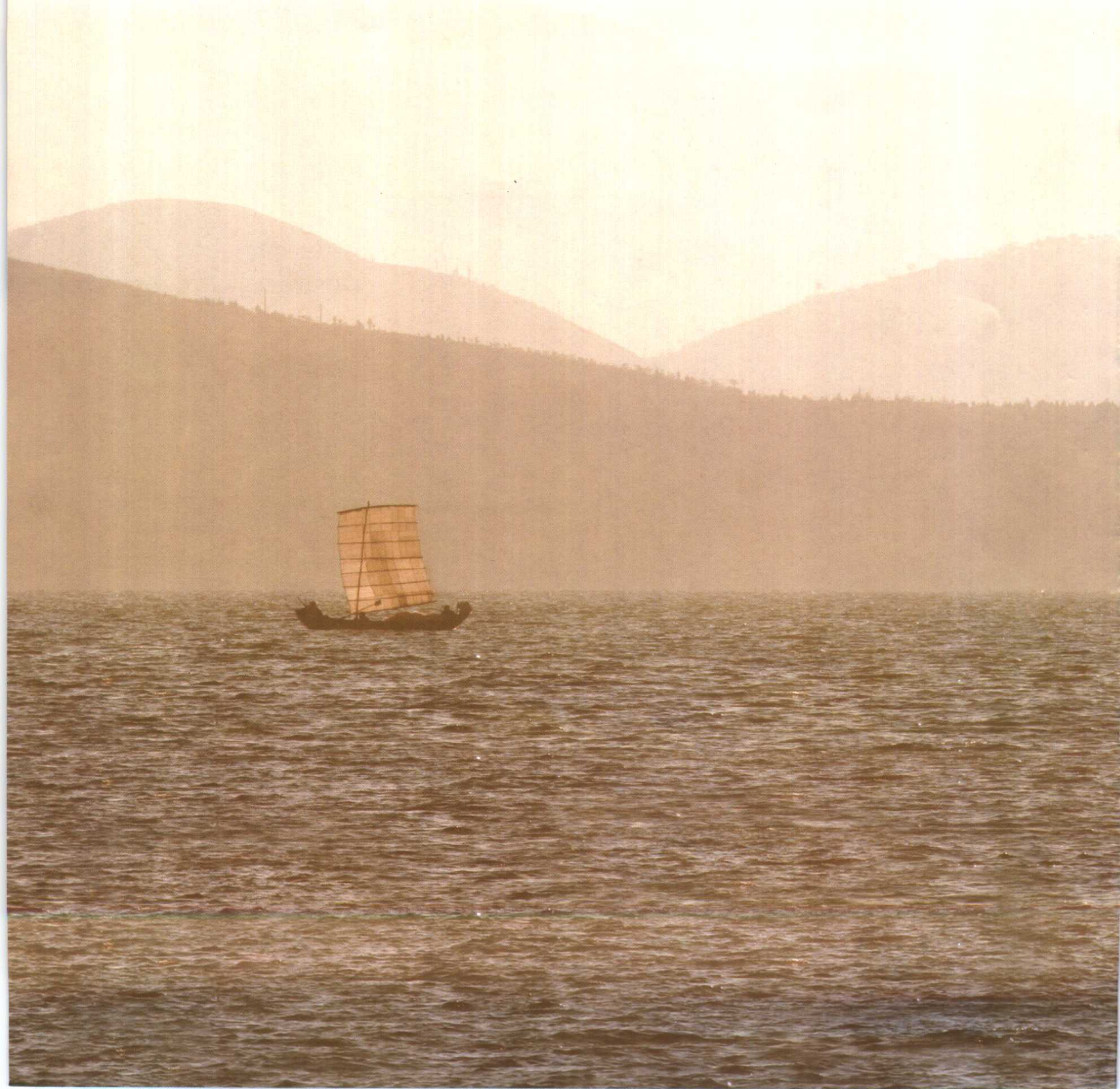
大理文化 Dali Culture

缩略号 /symbols

本书中所使用的符号参照表
The reference table of the marks
which are used in this book

📍 地址 /Add	💳 结算方式 /Payment
💰 价格 /Price	🍽️ 餐饮 /food and drink
☎️ 电话 /Tel	📅 开业年 /the opening year
🚗 交通 /Traffic	👤 客容量 /Customer capacity
🛎️ 其它服务 /Others service	
🕒 营业时间 /business hours	
★ 星级标准 /Star standards	
🏨 酒店设施配置 /hotel equipment	
🕒 入店时间 /the entering time	
📍 地图上位置 /the position	







大理

DALI

800年前，湖光中，或雪山之巅，激情我的侠客生活；800年后，咖啡厅里，半梦半醒中享受无边的午后阳光，酒吧里猫着看浮云一般来去的行人。风花雪月的大理，自由沉醉。

II 大理历史

传说当年洱海之水从天生桥初泄之时，大理古城还是一片森林。后来有两只美丽的仙鹤指引着人们，找到了森林中这块肥沃的土地，从此在这里安居乐业。

从古滇国到叶榆城

在云南省博物馆展厅里，展示着大理马龙峰苍山遗址中出土的半月形双孔石刀、断线压纹陶，距我们已经有4000多年的历史。这些文物的出土证明了在那个时候，大理地区就已经是云南古文明的中心之一了。而博物馆中珍贵的铜棺、铜鼓等青铜器，则向人们展示着商代时的大理青铜文化。

公元前四世纪，当战国时代的烽火在中原四处蔓延之时，神秘的古滇国统治着大理地区的民族部落，在史书中他们被称为“昆明诸种”。秦始皇时代将大理纳入了统一大业的版图之中。这是中央王朝对云南，也是对大理正式统治的开端。公元前109

年，年近半百的汉武帝为了打通往“身毒”的道路，“以兵临滇”。将汉民从中原向这里移入，把汉族先进的生产技术

传到这里，使得大理成为了四川通往印度的“南丝绸之路”的中转站。那时的大理名为“叶榆”。为了纪念这段历史，大理古城中有条街命名为叶榆路。

唐朝友邦—南诏国

到了700多年后的唐朝初年，当年的“昆明诸种”形成了几个比较大的部落。他们的酋长称为“诏”，所以史称“六诏”，即：蒙舍诏、邓赕诏、浪穹诏、施浪诏、蒙崔诏、越析诏。其中由细奴逻创立的蒙舍诏在六诏中位置最南，又称南诏。

公元八世纪40年代，为削弱吐蕃在洱海一带的势力，唐王朝支持南诏合六诏为一，统一了洱海地区，建立了南诏国，并不断向外发展，拓宽了疆域。南诏国最初建都太和城。公元779年，异牟寻迁都羊苴咩城。此后，南诏向唐王朝频繁派遣留学生学习汉文化，传入了大量中原的文化典籍。唐朝李白、杜甫、白居易等诗人，都吟咏过南诏的历史。

唐玄宗时，为了依靠南诏军力牵制吐蕃，诏封南诏酋长皮罗阁为云南王。不过，不久，皮罗阁的儿子阁逻凤就因不愿忍受唐朝地方官吏的欺压，被迫与吐蕃联合，起兵反唐。天宝年前的两次战役，都以唐王朝的惨败告终。尤其是第二次战役，唐军全军覆没，连主帅李

宓的帅印都掉进了茫茫的洱海中。为了还给南诏百姓和平的生活，阁逻凤立《南诏德化碑》，叙述南诏初期历史及其与唐王朝的关系，以及天宝战争的起因和经过，表明不得已而叛唐的苦衷，着重说明自己愿意与唐王朝重修旧好的心迹。这块碑至今仍屹立在太和村边。同时，他还修万人冢，收敛阵亡的唐军。万人冢即“大唐天宝战士冢”，就在今天下关市的天宝公园内。而李宓也被白族人民奉为本主，供于下关的将军庙中，世代参拜。这个亡命异乡的败军之将，能以入侵者的身份，受到对手这样的礼遇，也算是交了好运。

历史上的段氏父子

当唐王朝灭亡，中原陷入分裂割据之时，南诏宫廷也频繁政变。在大理的历史上先后更迭过大长和国、大天兴国、大义宁国3个短暂的地方政权，历时34年。公元937年，生于喜州的白族人段思平，联合滇东37部，进军大理，结束了权臣篡位的血腥争斗，建立了大理国。这就是金庸先生笔下的那个大理国。“大理”一词源于南诏国第十一世王世隆的国号“大礼国”。“礼”与“理”谐音，为“大治大理，富国兴邦”的意思。从这时起，“大理”一词便被沿袭成为以洱海为中心的白族地区的



II Dali History

Legend has it that Dali was once a dense forest, untouched until two magical cranes directed humans to the lush, fertile grounds, where they then made their homes.



From Ancient Kingdom to Yeyu Town

The artifacts from Dali's Malongfeng displayed in the exhibit hall of the Yunnan Provincial Museum date back 4000 years, proof that the Dali region was a center of ancient Yunnan culture.

In the 4th century BC, the ancient kingdom of Dian (modern-day Yunnan) controlled Dali clans of Bai. The First Qin Emperor enfolded Dali in his unification of the ancient states into China, and in 109 BC, the Han Wudi emperor sent Han Chinese into the area and made it part of China's southern Silk Road to India. At the time, Dali was called "Yeyu".

Tang Dynasty's Friendly Neighbous Southern Zhao

700-some years later, in the early Tang dynasty, the Kunming clans formed into large tribes, under leaders called 'Zhao.' The Mengshe Zhao, or Southern Zhao, was the southernmost of the tribes.

In the 740s, the Tang court unified the six Zhao tribes into one, unifying

the Erhai region and creating the Southern Zhao state. The first Southern Zhao capital was at Taihe, moved in 779 to Yangjumie. The Bai sent students to learn Han culture, and began to sinicize.

The chief Piluoge was appointed as king of Yunnan during the Xuanzong emperor's reign, but his son Geluofeng united with the Tibetans to rebel against the Tang, ending in crushing defeats. He reconciled with the Tang, and erected the Nan Zhao Dehua Bei (Virtue Tablet of Southern Zhao) to describe the sufferings brought upon the Bai by rebellion.

The Duan Family

At the troubled end of the Tang dynasty, Southern Zhao also underwent several short-lived regime changes. In 937, a Xizhou Bai man named Duan Siping united 37 regions of eastern Yunnan, ended the bloody power struggles in the Zhao court, and founded the kingdom of Dali, which took its name from two characters meaning "The Great Ordering." From then on, "Dali" became the traditional name of the Erhai region.

专有地名。

大理国 300 多年的历史，分为前理、大中和后理时期。武侠小说《天龙八部》中，那对风流的段氏父子的原型就是后理时期的中宗文安帝段正淳和宪宗宣仁帝段和誉。

因为先祖段思平是联合滇东 37 部共同建立的大理国，所以皇族的统治一直在那些帮助夺位的权臣间纵横周旋。那位风流王爷段正淳的哥哥段正明，曾让位于高升泰，退位为僧。公元 1094 年高升泰改国号为大中，两年后去世，并留下“还位段氏”的遗言。于是段正淳即位，国号“后理”，但高姓世袭为相，掌控着大理国真正的实权。12 年以后，段正淳退位为僧，传位给儿子段正严。这个段正严又名段和誉，就是那个情种段誉。虽然他努力勤政，但最终对权力的争斗心灰意冷，和父辈一样，退位出家，传位于段正兴。段正兴的继位者，就是《射雕英雄传》中那位有“一阳指”神功的“南帝”段智兴。

当然，无论是段氏父子还是段智兴，都没有小说中所描写的经历，身为傀儡皇帝的他们，最后都选择了在佛门中找到内心的清净。

这期间，大理国与地处中原的宋朝关系密切，民间有频繁的贸易往来。公元 1116 年，段和誉被宋朝封



为“大理王”等一连串的封号和官职，大理国正式成为宋王朝的藩属，奉宋朝正朔，使用宋朝历法。

在南诏国和大理国统治期间，大理一直是云南的政治、经济、文化中心。

公元 1253 年，正值盛年的蒙古贵族忽必烈，与大将兀良合台远征大理国。忽必烈乘革囊过金沙江，从苍山的背后，攻入了大理国的都城羊苴咩城。大理国 300 多年的历史嘎然而止，就这样结束于蒙古军队的铁蹄之下。至今，大理古城西面的三月街场上，还有忽必烈登帝位后所立的《元世祖平云南碑》。忽必烈灭大理国后，云南的政治中心从大理东移至昆明。大理国段氏的子孙被元朝政府世代委任为大理路军民总管，拥有一定的权力。大理路军民总管府仍设在羊苴咩城。

100 年又过去了，公元 1381 年，蓝玉和沐英率明军攻占大理，改路为府。沐英平定云南后，率数万众留

守云南，在大理地区设置大理、鹤庆、蒙化三府。沐氏世代镇守云南，长达 286 年。今天我们看到的大理古城，就是在沐英平定云南后，在公元 1382 年，由指挥使周能按明朝制式在羊苴咩城范围内修建的。而《鹿鼎记》中小宝迷恋不已的沐剑屏所在的沐王府，就是指沐英的府第。

晚清时的杜文秀起义

清顺治十六年（1659 年），清军攻入云南，大理仍沿袭了明朝的建制。大理地区分属大理府、丽江府、永昌府和蒙化直属厅。大理府为迤西道治所，云南提督驻地。这期间，大理走过了无风无雨的几百年。直到清咸丰六年（1856 年），以杜文秀为首的滇西各民族响应太平天国的号召，发动起义，在大理府建立政权。至今大理古城中还有杜文秀的“总统兵马大元帅府”。

中华民国二年（1913 年）大理改为大理县；1983 年，大理县和下关市合并为大理市。大理市是国家首批公布的 24 个历史文化名城和 44 个国家级风景名胜景区之一。

The Dali kingdom's 300 year history is divided into the Qianli, Dazhong, and Houli periods. The government was run throughout by the ministers who helped Duan Siping claim control of Dali; Duan's descendant Duan Zhengming abdicated to Gao Shengtai to become a monk; Gao changed the reign name from "Dali" to "Dazhong." Two years later he died, and rule returned to the Duan family during the period known as Houli, through the Gao family, acting as ministers, held the real power. Successive generations of Duans, tiring of being puppets to the Gaos, abdicated in favor of monkhood.

In 1116, Duan Heyu was recognized by the Song dynasty as "king of Dali" and Dali became a Song vassal state.

Dali was the governmental, economical, and cultural center of Yunnan throughout this time.

In 1253, Kublai Khan and his general Uriyangqadai set out to conquer Dali, which fell under their military might. Kublai erected the Yuan Shizu Ping Yunnan Bei tablet and moved

Yunnan's center of governance from Dali to Kunming. The Duan family were appointed as military commanders.

In 1381, Ming troops under Lan Yu and Mu Ying entered and occupied Dali, establishing garrisons which lasted for 286 years.

The Du Wenxiu Uprising

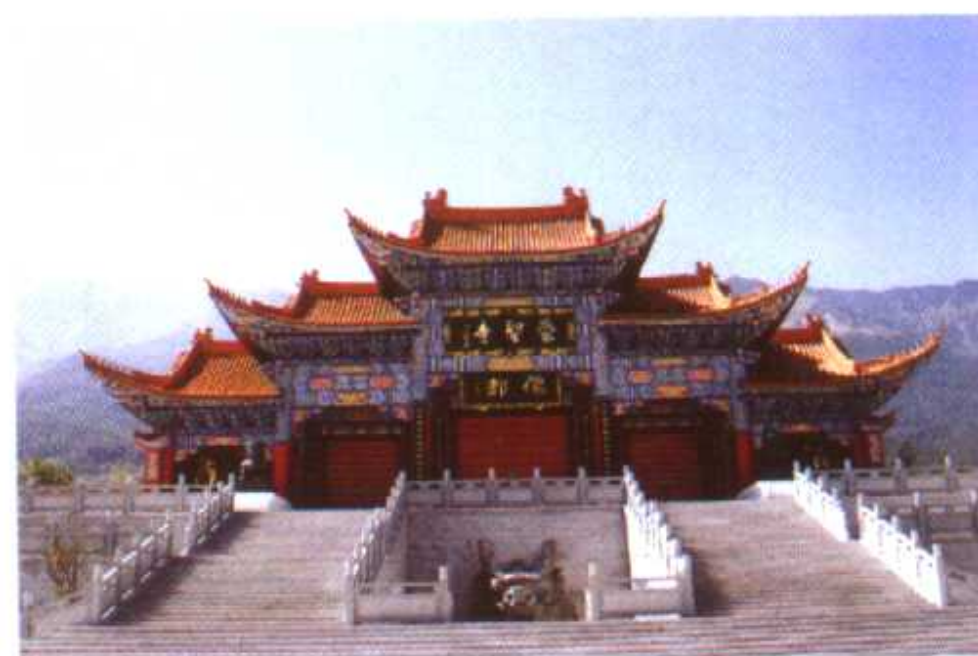
Qing armies took Yunnan in 1659. In 1856, minorities from western Yunnan, led by Du Wenxiu, rose up against the Qing under the banner of

the Taiping Heavenly Kingdom.

Dali became Dali County in 1913. In 1983, the county and subordinate cities were combined into Dali City, one of China's 24 historical cities and 44 nationally recognized scenic spots.



II 大理景点 Dali Scenic Spots



崇圣寺



行知提示

✚ 52 元(通票、无学生票)

15 元(三塔倒影公园)

✚ 在下关乘 4 路车, 三塔公园站下, 票价 1 元; 在古城乘 4 路、19 路车, 票价 0.5 元。

📍 古城城东三塔公园

○市内

三塔公园 Chongsheng Temple's Three Pagodas Park

三塔公园因著名的崇圣寺三塔得名。三塔中的主塔名为千寻塔, 唐文宗大和八年(834 年)始修, 是典型的唐代建筑风格。塔前照壁的大理石刻碑上“永镇山川”四个大字, 为明万历年间黔国公沐英裔孙沐世阶所书。在千寻塔的西南、西北两角, 各有一座 10 层的八角形密檐式空心砖小塔, 是五代时期大理国所建造的。公园内雨铜观音殿二楼展出的《南诏国史图传》和《张胜温画梵像卷》, 都是有上千年历史的南诏画珍品。

与三塔相通的三塔倒影公园中, 有一处十亩潭水, 碧清的潭水映出三塔的倒影, 是摄影师们最喜欢的地方。

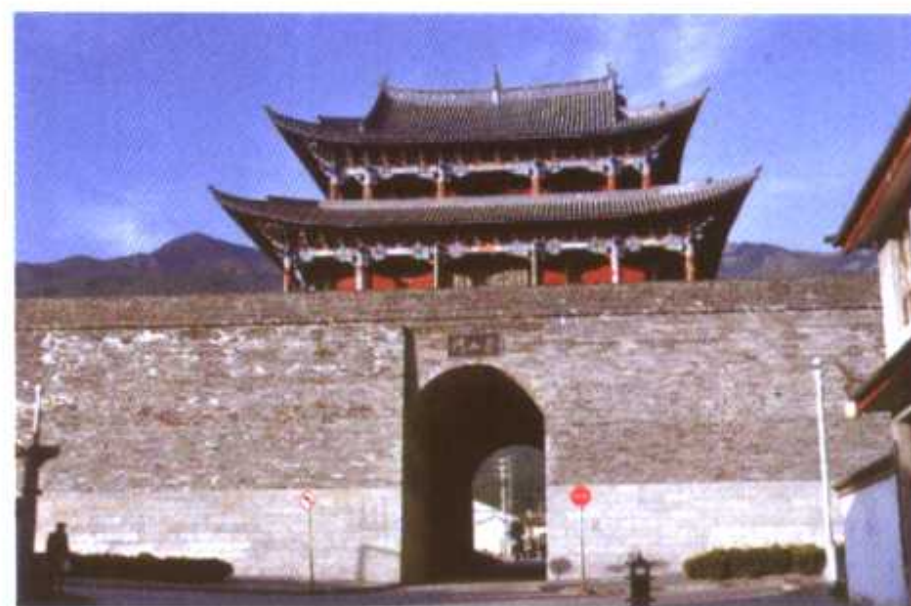
Chongsheng Temple's Three Pagodas Park takes its name from the three pagodas therein, of which the main, Qianxun Pagoda, was constructed in 834 BC. The southwest and northwest corners of the pagoda have 10-story pagodas attached, constructed during the Five Dynasties period. The Guanyin Hall is another must-see feature of the park.

○市内

古城城门 Old Town Gate

古城呈四方形，四方都有城门，上建城楼：东为苍山门、西为洱海门、南为承恩门、北为安远门。城墙的外墙为砖，上列矩堞，下环城沟。现在的城楼都是近年修复的，南北城的部分城墙还残存着明代的墙砖。

The old Dali walls had Cangshan Gate on the east, Erhai Gate on the west, Cheng'en Gate on the south, and Anyuan Gate on the north. Portions of the Ming city wall stand in the north and south.



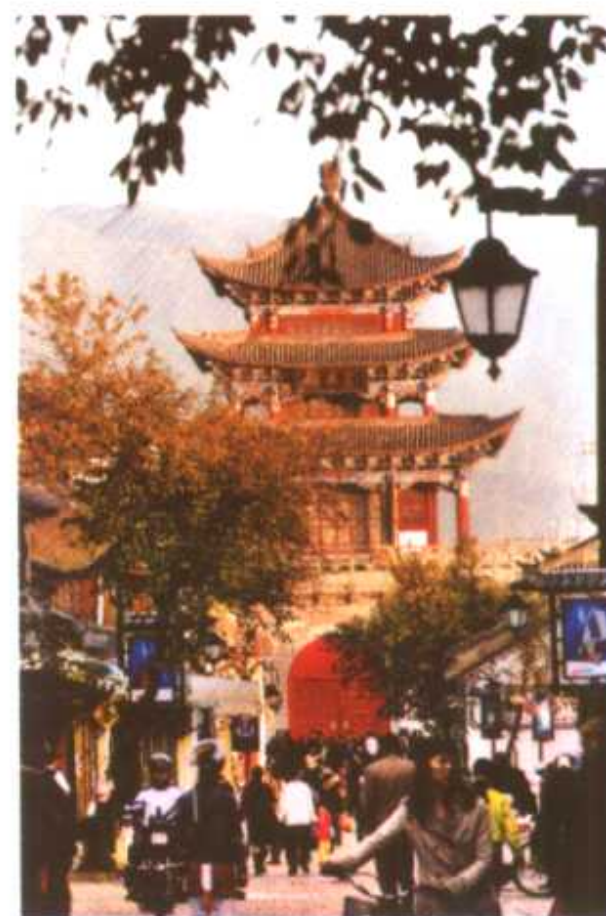
苍山门

○市内

五华楼 Wuhua Tower

五华楼是古代南诏王的国宾馆，又叫五花楼。公元856年，南诏国第十代君主丰佑在国都羊苴咩城内修建的。经历了南诏国到大理国500多年历史。当时能容纳一万多人。每年阴历三月十六日，南诏王或大理王都会在五华楼会见西南夷部落酋长等重要宾客。1235年，忽必烈攻下羊苴咩城后，曾经把大军驻扎在五华楼。历史上的五华楼几毁几建，现在我们看到的五华楼，是1998年大理州政府重新修建的。

Wuhua Tower, the old guesthouse of the Southern Zhao kingdom, was built in 856 at the capital Yangjumie. It could house over 10,000 guests. In 1235, after he entered Yangjumie, Kublai Khan stationed his army here. The building currently on the location was rebuilt in 1998 by the Dali government.



五华楼

行知提示

大理市中和镇复兴路北段

○市内

大理府考试院 Dali Magistrate Testing Hall

是清代滇西各州童生求功名的考场。现仅考棚及后院保持原状，均为清同治十二年(1873年)重建。考棚单檐歇山顶，面阔五间，进深四间，雕刻精细。

In the Qing dynasty, scholars took state Confucian examinations here. Rebuilt in 1873.



考试院



○市内

文献楼 Wenxian Tower

文献楼位于大理古城南门外1公里，始建于清康熙年间。因清康熙四十年（公元1701年），云南提督偏图为大理题写的“文献名邦”匾额，悬挂在楼檐下，而得名文献楼。楼的东墙上镶嵌着“张叔盛览故里”石碑。当年西汉著名文人司马相如到四川雅砻江一带，张叔和盛览不畏蜀道之难，前往求学，并回到大理，成为大理最早的汉文化的传播者。传说这里是他们的旧居所在地。

Wenxian Tower is situated 1 km outside the south gate of Dali Town. It was built during the Kangxi emperor's reign. It takes its name from a board containing the characters "Wenxian Ming Bang" painted by the Yunnan provincial commander in the 40th year of Kangxi's reign (1701) which hangs outside the building. To the east is a stone tablet bearing the names of Zhang Shu and Sheng Lan, two Han-dynasty literati who became the first transmitters of Han Chinese culture to the area.

行知提示

¥ 60 元

🚗 古城内乘19路车到三塔公园站下，车费0.5元；下车后向西步行5分钟可到。

○市内

《天龙八部》影视城 Tianlong Babu Cinema

影视城在建筑风格上，参照了《清明上河图》进行规划和设计，采用青砖青瓦构筑；依照“大理特色、宋代特点，影视拍摄与旅游风光相结合”的原则，根据苍山脚下的自然坡度，采用了阶梯式的高差处理，错落中有变化，统一中透着大气。城中重现了大理的城墙、城门、皇宫、大理街，还有辽街和女真部落及西夏城等。

Designed and built according to old paintings of Dali, the cinema is made of traditional materials and is decorated in a variety of styles.



○市内

杜文秀帅府 Du Wenxiu's Residence

杜文秀帅府坐落在古城南门以北，这是清咸丰六年（1856年），杜文秀起义军攻占大理古城后，在原来的大理提督府衙址改建的。杜文秀在府第周围新筑了土城，他给这里取了一个和北京皇宫同样的名字——紫禁城。而且府内和紫禁城一样设有午门、前殿、正殿、偏殿、后宫、花园等。而筑起的天子台，则表明这位农民起义首领称帝的心愿。现在这里是大理市博物馆，还保存着当年的部分土城墙以及帅府内堂大门、白虎堂及两侧厢房等建筑。



Du Wenxiu's Residence is to the north of the old town's south gate. It was originally an encampment built by Du's rebel forces around the old home of the provincial commander, cheekily named "the forbidden city." It is, indeed, laid out like an imperial complex, testimony to Du's aspirations to power. Fittingly, given its preservation, it is now the Dali City Museum.

行知提示

¥5元



○市内

蝴蝶泉 Butterfly Spring

关于蝴蝶泉的传说和记载都是美丽而浪漫的。据记载，曾经每逢夏季，苍山洱海之间的成群蝴蝶就会会聚于此，纷纷起舞。而且，万千交尾相衔的彩蝶，倒挂在泉边的合欢树上，垂在泉水上。在古树，绿叶，红花，清泉中，寻觅一下徐霞客当年的足迹，也是不虚此行了。

There are a myriad of romantic legends surrounding Butterfly Spring. According to local records, every summer, butterflies would fill the space between Cangshan and Erhai, lighting on the silk trees around the spring. Alas, this is only a memory today.

行知提示

¥36元（无学生票）

古城三塔公园门口乘中巴；下关北郊公共汽车站乘中巴。



行知提示

小索道

索道起点在大理古城西郊中和山脚下的一片花园中。在过道起点的平台上，金庸题写的“苍山索道”，非常醒目。索道为吊栏式，全长1668米，爬高478米，每小时可运送游客500人。索道的终点是中和寺和玉带云游路。沿途可领略到中和寺、道人洞、七龙女池、龙眼洞、凤眼洞等景点景色。

往返：60元/人；单程：35元

8:30~16:00

大索道

以感通寺为起点，沿感通寺至苍山清碧溪，大峡谷，索道全长2630米。全套设备从享有索道王国之称的奥地利进口，为可脱挂式六人座封闭式吊箱索道。沿途可领略清碧溪、七龙女池、苍山大峡谷、玉带云游路，龙眼洞、凤眼洞等景点景色。

往返：80元/人；单程：50元

8:30~18:00

段旭骏/摄

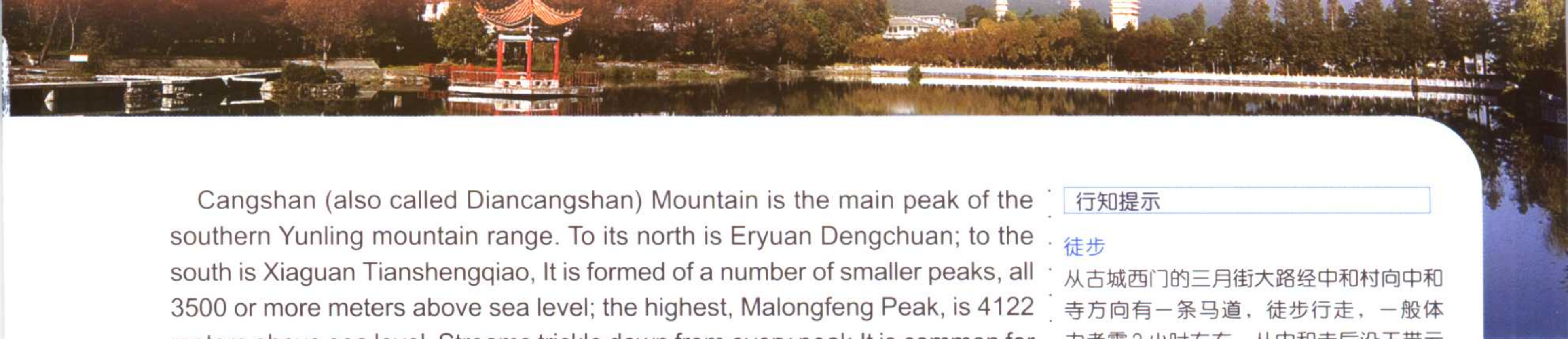


苍山

苍山 Cangshan Mountain

苍山又名点苍山，是云岭山脉南端的主峰，它北起洱源邓川，南至下关天生桥。由19座自北而南的山峰组成。所有的山峰海拔都在3500米以上，最高的马龙峰海拔4122米。每两峰之间都有一条溪水奔泻而下，流入洱海，这就是著名的十八溪。由“云、雪、林、泉、石、花”等组成的苍山天然景观，是大理人世代的骄傲。苍山云景变幻无定，以冬春的望夫云和夏末秋初的玉带云最有名。望夫云出，洱海即狂风大作，渔船不能出海；汇集在苍山腰间的妩媚的玉带云，则是丰收的预兆。

“风花雪月”中的“雪”，是经夏不消的苍山雪，一年四季，苍山顶上的皑皑雪色，在大理的阳光下，温柔动人。从山下到山上一路变化的层次分明的树种和品种繁多的八大名花，使苍山成为一个四季苍翠，花香不断的天然植物园。有几种杜鹃花品种，是苍山所独有的。在海拔3800米以上的苍山顶上，还有着不少冰碛湖泊，泉水清澈清冽。这些天赐的自然风光和历史馈赠的人文遗迹，是古今游客来苍山寻古探幽的理想之地。



Cangshan (also called Diancangshan) Mountain is the main peak of the southern Yunling mountain range. To its north is Eryuan Dengchuan; to the south is Xiaguan Tianshengqiao. It is formed of a number of smaller peaks, all 3500 or more meters above sea level; the highest, Malongfeng Peak, is 4122 meters above sea level. Streams trickle down from every peak. It is common for people to come up here and look out at the clouds, which change according to the season. The boats in the lake can't be taken down the mountain, so they're typically left halfway down the mountainside.

A poetical way of referring to a scenic landscape in Chinese is "feng-hua-xue-yue." "wind, flowers, snow and moon." Here at Cangshan Mountain snow stays on the peaks all year round, gleaming at the top of the mountain four seasons out of the year. A round lined with flowering trees that winds from the foot of the mountain to its peak gives Cangshan flowers all year. At the peak are a number of lakes and clear springs. Through-out the ages, Cangshan's scener has made it an ideal place for travelers in search of beauty.

○环洱海

中和寺 Zhonghe Temple

中和寺因庙宇建在中和峰半山腰上而得名，是大理著名的道教寺观之一，建于唐南诏国时期（738～902年）。几经兴废，现寺中只有凌霄宝殿和聚仙楼是清光绪二十六年（1900年）重修中和寺的建筑物。中和寺前的观海长廊，可俯瞰大理古城和周围村庄，远眺洱海。长廊上有出租的高倍望远镜，租金1元，通过望远镜看，更有意思。

Zhonghe Temple is so named because it was built halfway up Zhonghe Peak. It is one of Dali's famous Daoist temples. Built during the Southern Zhao kingdom/Tang-dynasty period (738-902) and has since undergone several flourishings and abandonments. The Lingxiao Baodian hall and Juxian tower were built in 1900. From the covered passage looking out on the lake, one can see Dali Old Town and surrounding towns.

行知提示

徒步

从古城西门的三月街大路经中和村向中和寺方向有一条马道，徒步行走，一般体力者需2小时左右。从中和寺后沿玉带云游路游览，就不会迷路了。

玉带云游路是大理市政府为方便游人游览苍山美景而修建的山路，就建在玉带云飘拂的半山腰上。一边是陡峭的绝壁，一边就是万丈悬崖，宽度仅够两匹马并行，不过还是安全的。乘小索道在中和寺下索道。沿寺后的玉带云游路步行50分钟，可到凤眼洞，凤眼洞边有条上山的小路，比较平坦，沿途会从《天龙八部》影视城路过。从凤眼洞15分钟可到龙眼洞。从龙眼洞西行1.5小时，即到七仙女潭，一路都有指路标。从七仙女潭继续西行即到清碧溪。可沿溪边小路下山，约1.5小时后，到七里桥公路边，乘回古城的公交车，车程5分钟，票价1元。如果体力不支，可从清碧溪乘感通索道下山。

骑马

骑马的路线是三月街到中和寺，既节省体力，又比较自由。往返约需3小时。一般是由马夫在前面牵马，也起到保护作用。云南的小滇马性子很好，很安全。

📌 往返 35~40 元





○环洱海

洱海 Erhai

洱海非海，而是我国著名的高原湖泊。早在汉代史书上就有关于它的记载了。几千年来，古老的白族就是在它的养育下繁衍、生息，是上苍赐给白族人民的快乐之神。高原的阳光与温和的气候，给洱海中的生灵们营造了一个安乐窝，也使洱海成为云南最大的水产基地。传说在海底有棵巨大的玉白菜，从菜心里沁出滴滴玉液，成就了今天的湖水。所以洱海又有玉洱之称。

行知提示

从古城乘2路车到洱海才村码头，在码头停靠着许多船，大理旅游公司有4艘较大的游船：大运号、杜鹃号、苍山号以及海星号。
船票 100 元 / 张。

海拔 1972 米的洱海，北起洱源县江尾乡，南止于大理市下关。水域中有三岛、九曲等景，与洱海边错落分布的四洲风光，交相辉映。游览洱海，或是选择乘游船领略“人在画中游”的诗画意境，或是选择徒步、单车、包车等方式环洱海游，体验洱海边美丽的田园风光。



远眺苍山



Erhai is not a sea but rather a highland lake. According to legend, there was a massive jade cabbage at the bottom of the lake, from which trickled magic elixirs which formed today's lake waters. Erhai sits 1972 meters above sea level. There are three islands. Visitors can walk or take boats, bicycles, or buses around the lake.