



香格里拉


永远的

Yongyuande
Xianggelila·diqing

旅游指南



迪庆州旅游局 主编
中国民族摄影艺术出版社



迪庆，藏语意为吉祥如意的宝地。在这被双层雪山环抱的大地上，荟萃了气势磅礴的雪山冰川、蔚为壮观的大江峡谷、风光迷人的湖泊草甸、丰富多样的珍稀动植物、神秘深邃的宗教文化、美不胜收的歌舞节庆、风格迥异的民风民俗和叹为观止的民族工艺，是美好、明净、安然、闲逸、知足、宁静、和谐等一切人类最美好理想的归宿，是人与自然和谐共生的梦想家园。

永远的 香格里拉

迪庆·旅游指南

YONGYUANDE
XIANGGE
LILA

迪庆州旅游局 主编
中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

永远的香格里拉:迪庆旅游指南/梅里雪山国家公园
管理局编.—北京:中国民族摄影艺术出版社,2009.11

ISBN 978-7-5122-0001-2

I.永… II.梅… 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(2009)第201758号

《永远的香格里拉·迪庆·旅游指南》

顾 问:齐扎拉 陈建国

编委会主任:张志军

编委会副主任:阿 哇 党志坚 廖春雷

主 编:阿 哇

编 辑:和松青 张培涛 李四春 张仕仙

李永春 陈 梅 王瑞华 张天进

摄 影:赵建彪

出版:中国民族摄影艺术出版社

社址:北京市东城区和平里北街14号(邮编100013)

制作:云南风鸣广告艺术有限公司

印刷:昆明富新春彩色印务有限公司

版次:2009年11月第1版

印次:2009年11月第1次印刷

开本:787mm×1092mm 1/24

印张:6.5

印数:20000

书号:ISBN 978-7-5122-0001-2

定价:75.00元

版权所有 违者必究

目录 MULU



欢迎词.....P-001

一、香格里拉概况.....P-004

二、到达香格里拉.....P-020

三、主要景区及线路推荐.....P-026

(1) 梅里雪山国家公园.....P-028

(2) 普达措国家公园.....P-044

(3) 滇金丝猴国家公园.....P-052

(4) 虎跳峡风景区.....P-058

(5) 香格里拉大峡谷巴拉格宗景区
.....P-070

(6) 噶丹·松赞林寺·····P-076

(7) 蓝月山谷石卡雪山景区·····P-080

(8) 纳帕海景区·····P-086

(9) 香格里拉高山滑雪场·····P-092

(10) 香格里拉高山植物园·····P-096

(11) 天生桥地热公园·····P-100

(12) 茨中教堂·····P-102

(13) 线路推介·····P-104

(14) 旅行社·····P-108

四、香格里拉酒店·····P-114

五、特色小吃·····P-124

六、娱乐·····P-128

七、购物·····P-140



欢迎词

迪庆，藏语意为吉祥如意的宝地。在这被双层雪山环抱的大地上，荟萃了气势磅礴的雪山冰川、蔚为壮观的大江峡谷、风光迷人的湖泊草甸、丰富多样的珍稀动植物、神秘深邃的宗教文化、美不胜收的歌舞节庆、风格迥异的民风民俗和叹为观止的民族工艺，是美好、明净、安然、闲逸、知足、宁静、和谐等一切人类最美好理想的归宿，是人与自然和谐共生的梦想家园。

迪庆香格里拉，位于云南省西北部，青藏高原南缘，地处滇、川、藏三省（区）交界处及“三江并流”世界自然遗产腹心区，是西南“茶马古道”的要冲和“丝绸之路”的重要物资中转站。在这块土地上，有着“三山挟两江”的壮美景观，特殊的地理环境造就了充满神奇魅力的山川，使迪庆成为金沙江、澜沧江走出青藏高原的最后一道绿色生态屏障，构成了人与自然和谐共生，多民族、多文化、多宗教和睦相处的“香格里拉”胜景。

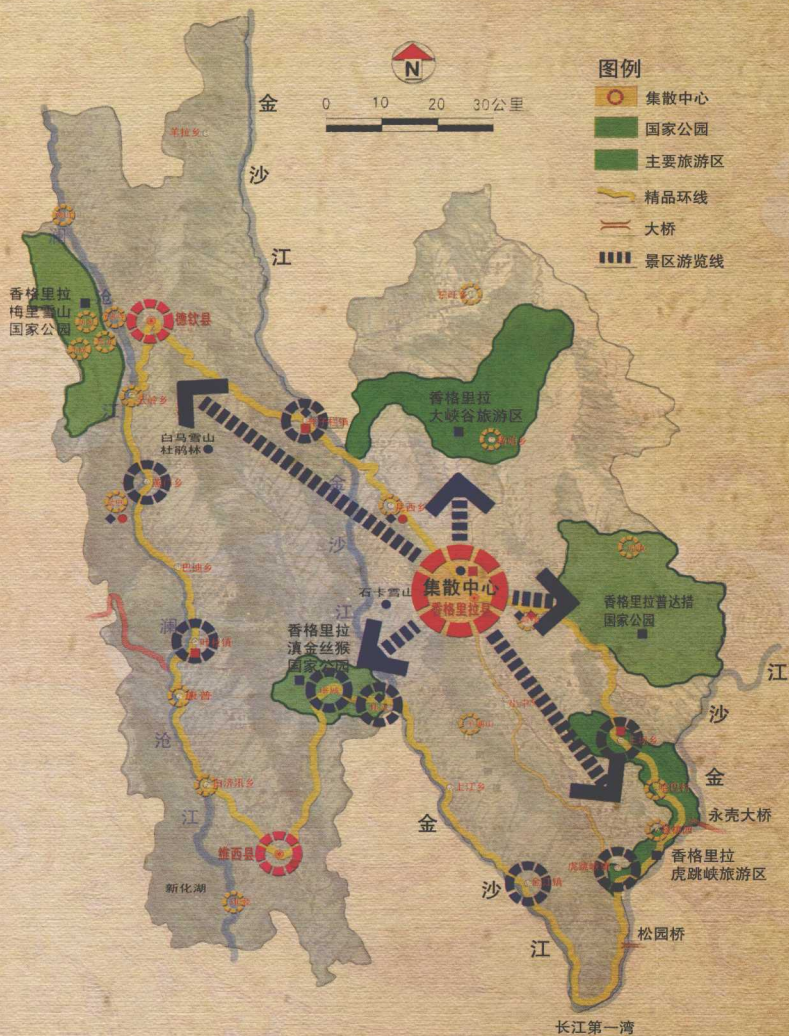
香格里拉是佛经中的世界，是人神共居的天地。山水有神、心中有佛，寺庙的金顶是蓝天下最耀眼的光芒，而匍匐的朝圣者拥有着大地上最真诚的信仰。神奇灵秀的山川、古老的民族文化积淀，孕育出香格里拉各民族善良、旷达的性格。香格里拉的美在于自然，在于纯真的风光和纯真的人民。在这里，神鹰飞翔于雪域大地，日月不仅照耀大地，也照耀着每个人的心灵，人们从四面八方来到古老的香格里拉，寻找心中曾经梦想过无数次的桃源。

对旅游者来说，香格里拉是一个充满传奇色彩的世界。置身其间，独特壮美的自然风光将给您带来强烈的视觉震撼！多元和谐的民族文化则给您带来强烈的心灵震撼。迪庆，香格里拉！云南的香格里拉！世界的香格里拉！永远的香格里拉欢迎您！

中共迪庆藏族自治州委副书记·州长： **陈建国**

迪庆州州、县旅游行政部门

迪庆州旅游局	电话：0887—8223786
迪庆州普达措国家公园管理局	电话：0887—8289448
迪庆州梅里雪山景区管理局	电话：0887—8222033
迪庆州旅游投资公司	电话：0887—8289116
松赞林寺景区管理局	电话：0887—8222455
香格里拉县独克宗古城管委会	电话：0887—8223310
德钦县东竹林寺民管会	电话：0887—8506568
香格里拉县旅游局	电话：0887—8225390
德钦县旅游局	电话：0887—8412748
维西县旅游局	电话：0887—8626704



功能分区图

1

迪庆香格里拉概况

DIQING XIANGGELILA GAIKUANG

神秘诱人的香格里拉，一切都如人们梦想中的伊甸园，引得众人纷纷奔赴，只为一场旅行，一场心灵的旅行，一场重生的旅行！

香格里拉地处举世闻名的“三江并流”风景区腹地。境内雪山耸峙，草原广袤，河谷深切。雪山深处，草原腹地还深藏有无数清幽宁静、深邃神秘的高山湖泊，这些湖泊全都清冽纯净，植被完整，未受任何污染。宗教文化是这里最富有魅力的文化之一，藏传佛教文化深深影响着藏族人民的衣食住和言谈举止。神奇灵秀的山川，古老的民族文化积淀，孕育出了香格里拉各民族善良、旷达的性格，他们热诚纯粹，简单快乐。



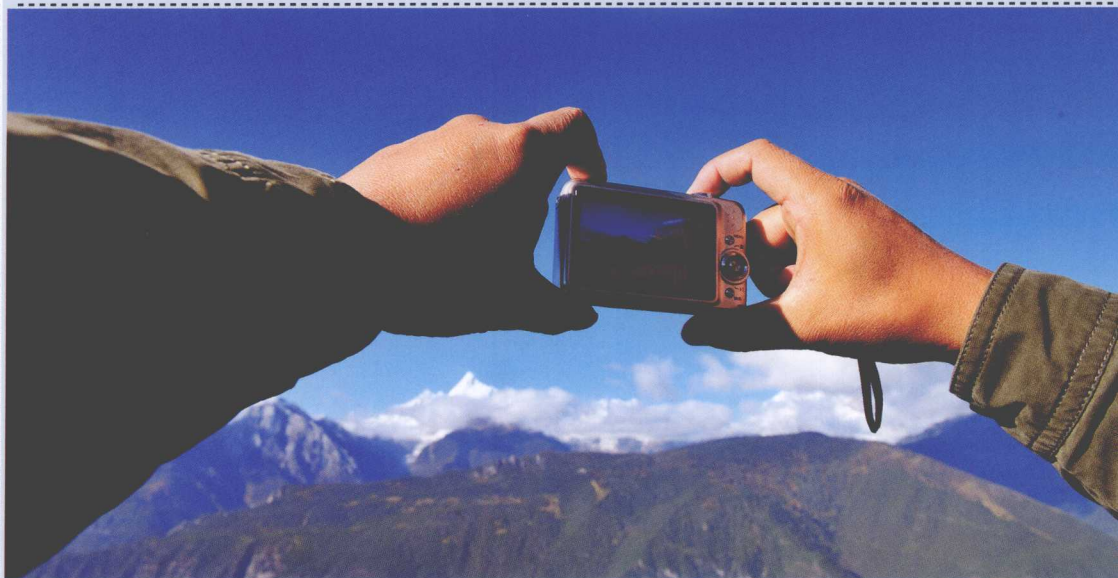
迪庆在云南区位示意图

1

迪庆香格里拉

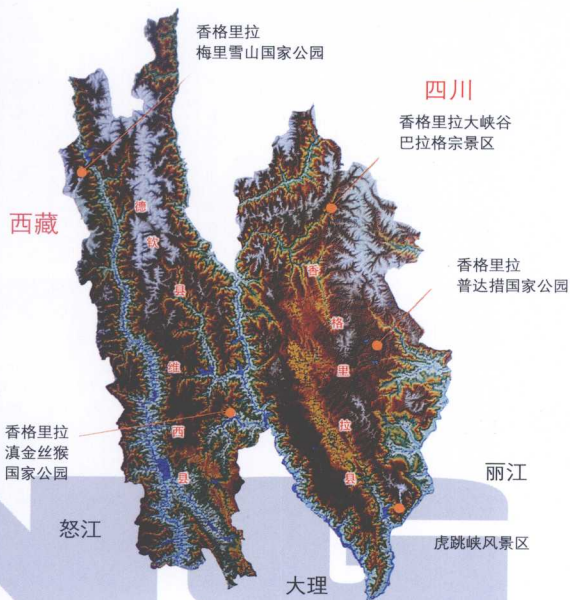
地理

藏语意为“吉祥如意的地方”



迪庆香格里拉，位于云南省西北部，青藏高原南缘，地处滇、川、藏三省(区)交界处，平均海拔约3300米，也是著名的金沙江、澜沧江、怒江三江并流国家级风景名胜区的核心，在东经 $90^{\circ} 35'$ — $100^{\circ} 19'$ 、北纬 $26^{\circ} 52'$ — $29^{\circ} 16'$ 之间，东部至东北部与四川省甘孜藏族自治州和丽江市宁蒗彝族自治县接壤，南部至东南部与丽江纳西族自治县隔江相望，西部至西南部与怒江傈僳族自治州交界，西北部与西藏昌都地区毗邻。自治州州府设于香格里拉县建塘镇，距省会昆明市709公里，是云南省唯一的藏族自治州，也是全国十个藏族自治州之一。

XIANGGELILADI

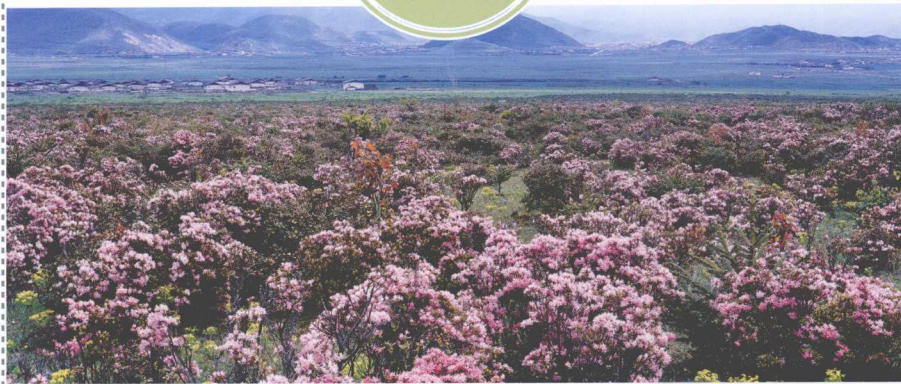


2

气

候

QIHOU



迪庆地势北高南低，境内三山挟两江：即梅里雪山山脉、云岭雪山山脉、香格里拉雪山山脉，其间有澜沧江、金沙江自北而南贯穿全境。地形呈纵深切割之势，地貌形态以山地、古高原和岭峰为主，高差悬殊大，最高峰梅里雪山卡瓦格博峰，海拔6740米，是云南省最高峰。最低谷海拔1480米，相对高差达5260米。州内气候属温带——寒温带气候，年平均气温 4.7°C — 16.5°C ，年极端最高气温 25.1°C ，最低气温 -27.4°C 。太阳辐射强，干湿季分明，立体气候明显。

Q

迪庆太阳辐射强，干湿季分明，立体气候明显。



HO

3 历史 LISHI

迪庆历史文化古老悠久，令人震撼。在维西塔城发现的戈登新石器文化遗址证明，早在六七千年前迪庆这块土地上就有人类居住。德钦永芝、香格里拉尼西等石棺墓的发现证明，2000多年前的迪庆先民就创造了独特而灿烂的土著文化。唐调露二年（公元680年），吐蕃在今维西塔城一带设置“神川都督”，在金沙江上建铁桥，南宋宝佑元年（公元1253年），忽必烈率蒙古兵经今香格里拉、维西，并在境内金沙江上“革囊渡江”，后平定大理国。元时西藏划入中国版图，迪庆隶属中央宣政院管辖，进一步

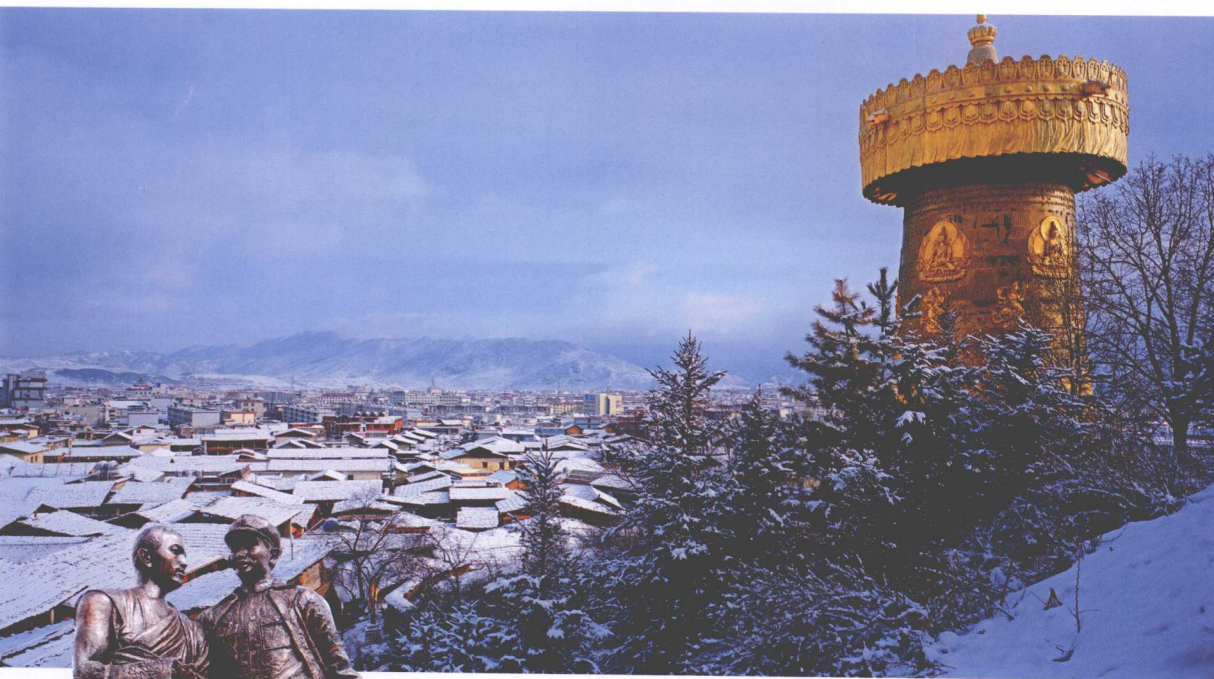


推动了藏区与内地的文化交流。明时丽江木氏土司随着势力的逐渐强大，不断向康藏扩张，迪庆一度为木氏土司统治。

清初，迪庆是清军进藏的滇军兵站，官兵大多是来自内地的汉族，后兵站逐渐演化成村落，生产生活方式和文化习俗汉藏相互融汇。在帝国主义列强侵略中国，染指中国藏区的时刻，迪庆各族人民团结起来，演绎了抗击帝国主义入侵藏区的壮举。随着西方天主教、基督教势力向藏区的不断渗透，迪庆又成为中西文化的汇集地。



迪庆历史文化古老悠久令人震撼！



1936年4月，红军二、六军团在贺龙等的带领下，与迪庆人民共同留下了“贺龙敲石鼓，江中红旗舞”的传奇故事，也留下了迪庆人民支持红军的传世佳话。近半个世纪，迪庆始终保持和巩固了经济发展，民族团结，社会稳定，宗教有序，文化繁荣的良好局面。千百年来积淀而成的悠久厚重的历史文化，体现了迪庆人民特有的民族精神，成为香格里拉文化历史画卷的主轴和灵魂。



4

人口 · 民族 · 节庆

人

迪庆州面积23870平方公里，辖香格里拉县、德钦县和维西傈僳族自治县，总人口37.7万人。

口

民族

香格里拉生活着26个民族，千人以上的有藏、傈僳、汉、纳西、白、回、彝、苗、普米等9个民族，藏族占总人数的33.81%。各民族团结和睦，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，形成了其独特的风情。

迪庆历史上是人类迁徙的天然通道，兵家必争的战略要地，是各种民族生息繁衍的大舞台。自然而然地，各种文化在此交汇相融，构成以藏文化为主的多民族文化的万花筒和积淀场，它既不单一，又能浑然一体，悠久、神奇的历史文化；神秘、厚重的宗教文化；多姿多彩的歌舞文化；异彩纷呈的服饰文化；风格各异的建筑文化；精深精湛的民族医学文化等。自然的多样性，民族的多样性，造就了多彩缤纷，独具特色的香格里拉文化。

香格里拉是一个多民族聚居的地方，各民族都有着自己传统的文化和节日。由此，演绎出了香格里拉多元的文化特征和民族特性，此地区的少数民族节庆更是多姿多彩、异常丰富。

