



《亲历者》编辑部 编著

★ 逐年修订 ★

全新第2版

图解版

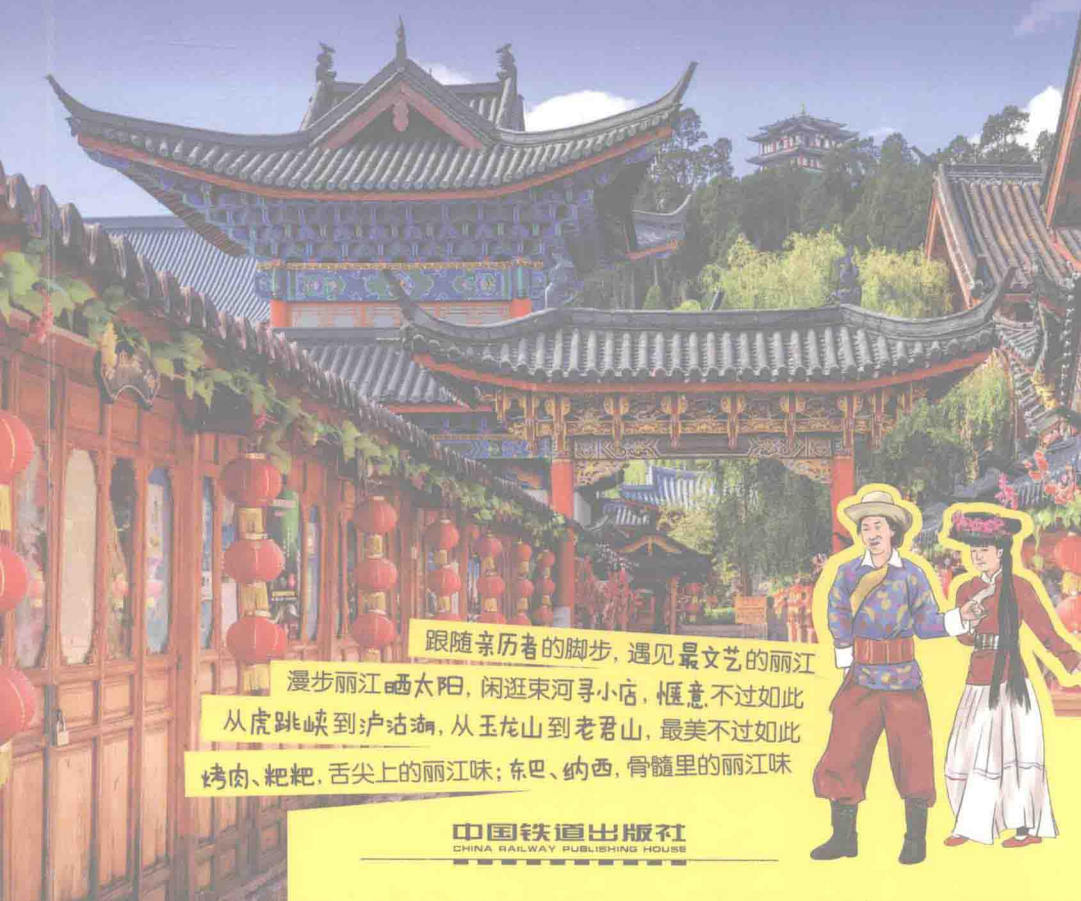
手绘23幅示意图 带你畅游丽江30景

丽江

FOLLOW ME

深度游

慢·旅·行·的·倡·导·者



跟随亲历者的脚步，遇见最文艺的丽江

漫步丽江晒太阳，闲逛束河寻小店，惬意不过如此

从虎跳峡到泸沽湖，从玉龙山到老君山，最美不过如此

烤肉、粑粑，舌尖上的丽江味；东巴、纳西，骨髓里的丽江味

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

—慢·旅·行·的·倡·导·者—

★逐年修订★
全新第2版

图解版

《亲历者》编辑部 编著

丽江

深度游

FOLLOW ME



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (C I P) 数据

丽江深度游Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. --2版. -- 北京 :
中国铁道出版社, 2016.7
(亲历者)
ISBN 978-7-113-21425-8

I. ①丽… II. ①亲… III. ①旅游指南-丽江市 IV. ①K928.974.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第022851号

书名: 丽江深度游Follow Me (第2版)
作者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智
责任编辑: 孟智纯
助理编辑: 杨 旭
版式设计: 东至亿美
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)
印刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司
版次: 2013年8月第1版 2016年7月第2版 2016年7月第1次印刷
开本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 插页: 1 字数: 320千
书号: ISBN 978-7-113-21425-8
定价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

目录 contents

速读丽江 006-035

爱上丽江

- ☞ 浪漫丽江，衷情一米阳光 008
- ☞ 云低天蓝，别样风花雪月 010
- ☞ 把酒临风，纵情山水如画 012
- ☞ 巷弄幽深，谱写历史乐章 014

读懂丽江

- ☞ 大研古镇 016
- ☞ 一米阳光 017
- ☞ 文艺气息 018
- ☞ “艳遇” 018
- ☞ 火塘酒吧 020
- ☞ 特色客栈 021
- ☞ 纳西民居 022
- ☞ 纳西古乐 023
- ☞ 东巴文化 024



图解丽江

- ☞ 体验丽江味道 026
- ☞ 玩乐丽江酒吧 028
- ☞ 入住丽江客栈 030
- ☞ 品味丽江风物 032
- ☞ 感受热闹节庆 034

PART 1 036-071

丽江古城

- 四方街 050
- 丽江酒吧一条街 052

- 木府 054
- 狮子山 058
- 黑龙潭 060
- 束河古镇 064
- 白沙古村 069

PART 2 072-095

大玉龙景区

- 玉龙雪山 079
- 东巴谷 088
- 玉水寨周边 090
- 宝山石头城 094



PART 3 096-149

丽江周边

- 泸沽湖 098
- 老君山 112
- 虎跳峡 120
- 长江第一湾 130

拉市海.....	135
文笔山.....	139
程海.....	142
观音峡.....	145

PART 4 150-183

香格里拉

独克宗古城.....	152
松赞林寺.....	154
石卡雪山.....	158
普达措.....	162
香格里拉大峡谷.....	169
梅里雪山.....	172

PART 5 184-221

大理

大理古城.....	186
苍山.....	196
洱海.....	201
石宝山.....	210
沙溪古镇.....	216



示意图目录

丽江古城示意图.....	040
木府模型图.....	056
黑龙潭示意图.....	062
束河古镇示意图.....	066
大玉龙景区示意图.....	076
玉龙雪山示意图.....	084
东巴谷示意图.....	089
玉水寨示意图.....	093
泸沽湖示意图.....	103
老君山示意图.....	117
虎跳峡徒步示意图.....	122
拉市海示意图.....	136
观音峡示意图.....	146
松赞林寺周边示意图.....	156
石卡雪山示意图.....	160
普达措示意图.....	165
梅里雪山示意图.....	176
梅里雪山外转山示意图.....	181
大理古城示意图.....	187
洱海示意图.....	202
双廊示意图.....	204
石宝山示意图.....	212
沙溪古镇示意图.....	218

— 慢·旅·行·的·倡·导·者 —

★ 逐年修订 ★
全新第2版

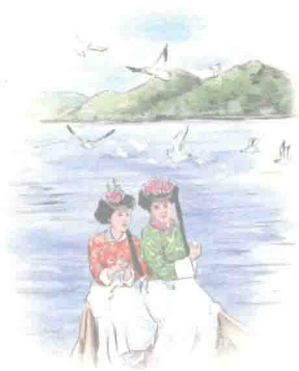
图解版

《亲历者》编辑部 编著

丽江

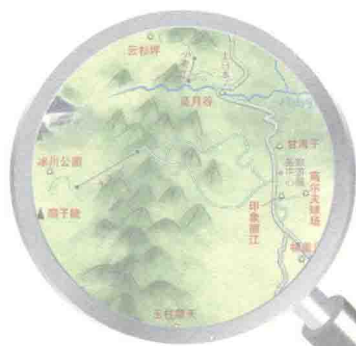
深度游

FOLLOW ME



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE





序言

丽江是个什么样的地方？有人说它是个古镇，有人说它代表着“艳遇”，有人想起雪山，有人只是痴痴回想不发一言……这些年来，在各种“人太多”“商业化严重”“坑爹”的骂声中，在被纷乱的脚步蹂躏过后，在熙攘的繁华之后，坐落在西南边陲的丽江依旧静静矗立，沉默不语。

丽江之美，缘于古镇上古朴的民居。水漉漉狭窄的石板路，掩映于绿荫间的白墙青瓦，刺向天宇的飞檐翘角，依山傍水，拙中藏巧，衬托在蓝天白云之下，在饱经沧桑、历经无数风雨洗礼后依然朴拙自然。

丽江之美，缘于人们心中那座圣洁的雪山。玉龙，这座纳西族人心中的神山有着多变的风姿，时而在云雾蒸腾中若隐若现，时而在碧空映衬下晶莹耀眼，变化万千，美丽多姿。

丽江之美，缘于那湾神秘的女儿湖。坐着猪槽船荡漾于泸沽湖的碧波之上，聆听着飘渺于水天间的摩梭民歌，感受着与世无争的古朴，人生之美莫过于此。

丽江之美，缘于多彩多姿的东巴风情。各种文化在此交融之后迸发出独特的光芒，使这里散发出了不可言传的神奇魅力。无论是纳西族古老的东巴文，还是摩梭人的母系家庭模式，都透露出了丽江那点小小的个性。

去看一看真正的丽江吧，在清晨微醺的晨光中走在古旧的石板路上，在寂静的小巷深处邂逅一位纯朴的纳西老人，去郊外找片开满鲜花的草地躺着看天，去尚未被开发的古村落体味真正的丽江，运气好的话跟着当地人去乡下吃一顿杀猪菜……这样，才算枉来一趟丽江。

如何使用本书

景区

精选丽江30个最热门的景区，囊括丽江旅游的精华部分。

微印象

精选微信、微博、旅游网站上旅行者对景区做出的真实点评，让读者对景区有一个初步的认识，确定旅游目的地。

基本信息

内容涉及门票价格、景区开放时间、最佳旅游季节、进入景区的各种交通方式等实用信息，有助于读者更好地为行程做准备。

子景点

景区重点景点详细介绍，并配有实用攻略、小贴士、网友点评等丰富的资讯。

图片

选取景区的代表性图片，图文结合，使版面更加美观，使读者对景区有更加真实、直观的认识，阅读更轻松。

攻略

丰富、实用的景区信息，包含住宿、美食、购物、娱乐、景区内部交通、旅游注意事项等，囊括旅游的方方面面。

景区星级

从美丽、浪漫、休闲、人文、特色、刺激6个方面对景区进行星级评定并进行综合打分，大致反映了景区的总体水平，让读者对景区有一个更全面的认识。

景区概述

用简洁、精练的语言向读者介绍整个景区的大致情况，让读者对景区有一个整体认识。

景区示意图

详细标明了景区的出入口、游览线路、景点分布、景区配套设施等，极具参考价值，大部分为手工绘制，实用又耐看。

行程推荐

向读者推荐合理、实用的景区游览线路和日程安排，使整个旅游行程更加科学、从容。



目录 contents

速读丽江 006-035

爱上丽江

- ☞ 浪漫丽江，表情一米阳光 008
- ☞ 云低天蓝，别样风花雪月 010
- ☞ 把酒临风，纵情山水如画 012
- ☞ 巷弄幽深，谱写历史乐章 014

读懂丽江

- ☞ 大研古镇 016
- ☞ 一米阳光 017
- ☞ 文艺气息 018
- ☞ “艳遇” 018
- ☞ 火塘酒吧 020
- ☞ 特色客栈 021
- ☞ 纳西民居 022
- ☞ 纳西古乐 023
- ☞ 东巴文化 024



图解丽江

- ☞ 体验丽江味道 026
- ☞ 玩乐丽江酒吧 028
- ☞ 入住丽江客栈 030
- ☞ 品味丽江风物 032
- ☞ 感受热闹节庆 034

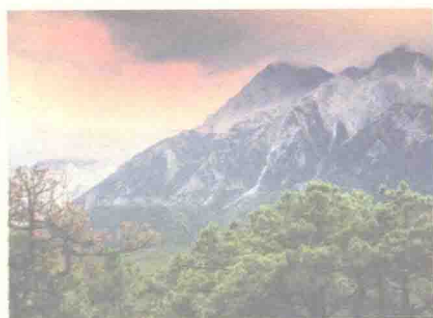
PART 1 036-071 丽江古城

- 四方街 050
- 丽江酒吧一条街 052

- 木府 054
- 狮子山 058
- 黑龙潭 060
- 束河古镇 064
- 白沙古村 069

PART 2 072-095 大玉龙景区

- 玉龙雪山 079
- 东巴谷 088
- 玉水寨周边 090
- 宝山石头城 094



PART 3 096-149 丽江周边

- 泸沽湖 098
- 老君山 112
- 虎跳峡 120
- 长江第一湾 130

拉市海	135
文笔山	139
程海	142
观音峡	145

PART 4 150-183

香格里拉

独克宗古城	152
松赞林寺	154
石卡雪山	158
普达措	162
香格里拉大峡谷	169
梅里雪山	172

PART 5 184-221

大理

大理古城	186
苍山	196
洱海	201
石宝山	210
沙溪古镇	216



示意图目录

丽江古城示意图	040
木府模型图	056
黑龙潭示意图	062
束河古镇示意图	066
大玉龙景区示意图	076
玉龙雪山示意图	084
东巴谷示意图	089
玉水寨示意图	093
泸沽湖示意图	103
老君山示意图	117
虎跳峡徒步示意图	122
拉市海示意图	136
观音峡示意图	146
松赞林寺周边示意图	156
石卡雪山示意图	160
普达措示意图	165
梅里雪山示意图	176
梅里雪山外转山示意图	181
大理古城示意图	187
洱海示意图	202
双廊示意图	204
石宝山示意图	212
沙溪古镇示意图	218



丽江深度游

Yunnan Travel

www.erfongbook.com

速读 丽江

爱上丽江

浪漫丽江，表情一米阳光
云低天蓝，别样风花雪月
把酒临风，纵情山水如画
巷弄幽深，谱写历史乐章

读懂丽江

大研古镇：历史烟波中丽江古城
一米阳光：有关爱情的美丽传说
文艺气息：翠色山峦掩古城，花溪曲巷岁月增
“艳遇”：一场不一样的风花雪月
火塘酒吧：靡靡之音中的自由与豁达
特色客栈：体验古色古香的民居住宿
纳西民居：三坊一照壁中的古典意蕴
东巴文化：一种悠久而神圣的传承
纳西古乐：曲调悠长的“音乐化石”

图解丽江

体验丽江味道
玩乐丽江酒吧
入住丽江客栈
品味丽江风物
感受热闹节庆





浪漫丽江， 衷情一米阳光

Li Jiang

丽江是浪漫文艺的代表，令所有人向往，那里有悠久的历史传承、特色的文化古韵，还有那层叠密布的纳西民居，曲折幽深的石板长巷，寂静巍峨的雪山，澄澈清莹的湖泊，在这自然与文化相互交织的古城里，静静栖息，方能寻到灵魂深处的归宿。





云低天蓝 *Lijiang* 别样风花雪月

丽江的景色很美，天空湛蓝辽阔，云朵饱满飘逸，古城中植被丰茂，郁郁葱葱，长街短巷里都开满了大片的三角梅，自然的风姿在这里一览无余，来到丽江，你可以贴身于自然的怀抱，感受那些云淡风轻的柔情与静美。





把酒临风 纵情山水如画

Li Jiang

丽江，是一片神奇而美丽的土地。在这片土地上，奇妙的分布着圣洁的雪山，汹涌的大江，险峻的峡谷，清澈的湖泊，宽阔的坝子……这里的山水如诗如画，千百年来，自然的基底从来没有变过，也正因为这些才赋予了丽江一种无限的美丽。