



逐年修订
年年升级
最新畅销版

你与丽江，
只差一场旅行！



真实再现丽江旅行全过程
让你轻松逛遍全Lijiang

→从人文风情到出入丽江 →从地方语言
到旅行攻略 →从搭火车、坐公交，到尝
美食、淘名品

玩转丽江跟我走！

旅行 丽江 Let's Go

《亲历者》编辑部 编著
亲历者旅行指南
亲历 亲闻 亲拍



62 必游美景 × 39 特色餐厅 ×
11 购物天堂 × 20 娱乐场所 =
超实用的丽江旅行书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



旅游书架

● 最新畅销版 ●
经典品牌 畅游中国

旅行

丽江

Let's Go

亲历
亲闻
亲拍

亲历者旅行指南

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

丽江旅行 Let's Go/《亲历者》编辑部编著.——北京:中国铁道出版社,2015.1

(亲历者)

ISBN 978-7-113-19246-4

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(2014)第213339号

书 名: 丽江旅行 Let's Go

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 杨新阳

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 薄 静

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 插页: 1 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-19246-4

定 价: 39.80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联系调换。

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



前言

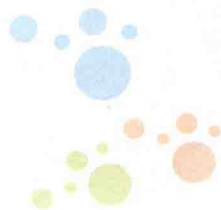
丽江旅行 Let's Go

享受柔软丽江时光

时间就像握在手中的细沙，悄然间从我们指缝间慢慢流失，无声无息。丽江，从默默无闻到声名鹊起，仿佛是经历了一颗沙粒从手中落向土地的距离。多年以前，一部收视极好的电视连续剧《一米阳光》再次使丽江名声大噪，很多年轻人为了寻找梦中的爱情而奔赴这个传说中的“殉情”之都……20世纪末，丽江成功地被列入《世界文化遗产名录》，这个西南边陲的云南小城一下子成了国内炙手可热的旅游目的地。

现在的丽江，可谓是一幅由“雪山、绿地、古城、小桥流水、纳西人家”构成的充满诗情画意的美丽画卷；一座融合了多元文化的少数民族文化名城；一个把自然景观、民族风情与历史文化完美结合、人与自然和谐共处的典范。多年来，有太多关于丽江的美好镜头和诗篇不断出现；有太多人都对“丽江”这个地名抱有独特的情感，幻想去那里过着以梦为马、诗酒





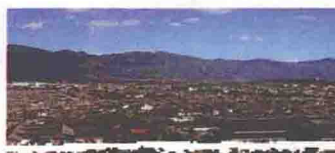
年华的生活。

丽江还有那令人心旷神怡的自然风光。它拥有雄奇的玉龙雪山、有“人间瑶池”之美誉的泸沽湖、孕育了华夏文明的万里长江第一湾、闻名遐迩的虎跳峡，还有那秀美的黑龙潭玉泉、玉峰寺动人的万朵茶花，以及数不尽的奇花异木、珍禽异兽，无不让人流连。

丽江古城是中国唯一以少数民族城镇特色而列入《世界遗产名录》的。丽江那浓郁的民族风情、多姿多彩的民族服饰、别具一格的民居建筑、丰富灿烂的民族节日、多种多样的宗教信仰、遍布城乡的寺观庙宇、纳西族为爱殉情的真挚情义，也都令人怦然心动。而丽江还拥有深厚的历史文化积淀，博大精深的纳西东巴文化、享誉世界的纳西古乐、风格独特的白沙壁画，这些都是丽江历史上留下来的一笔笔珍贵遗产，真正地令人瞩目。

《丽江旅游 Let's Go》一书从自然、人文、景点、美食、住宿、购物、娱乐、休闲等多方面全方位立体地介绍了丽江。特别是行前准备部分的讲解较为详细，从相关资料搜集、行李准备、旅行计划、丽江美食、特产购物、娱乐休闲等方面为你提供了详细的参考。做好了充分准备，那就走进丽江吧，悠悠古城、绚丽风景，尽在眼中。





目录

丽江旅行 Let's Go

导读

001—023

360° 看丽江

丽江人文：了解丽江风情

002

历史

002

文化

004

语言

006

节日

006

解读自然：选对季节游丽江

008

地理

008

气候

009

游季

009

丽江 TOP 榜：顶级体验抢鲜看

012

丽江最值得一游的 10 大景点

012

充满了诗情画意的 10 大客栈

016

令人回味无穷的 8 大美食地

020



PART 1

025—049

开始在丽江自助旅行

1. 出入丽江

026

去丽江

026

在丽江

028

2. 丽江旅行行前准备

030

搜集最有用的资料

030

掌握智能旅行资讯

031

行李准备

031

3. 丽江旅游的必备功课

033

在丽江必备的游玩攻略

033

丽江用餐那些事

034

淘宝达人不可错过的信息

038

娱乐休闲新体验

040

4. 畅游丽江的 3 种玩法

042

3 日经典游

042

5 日体验游

044

6 日精华游

047





PART 2

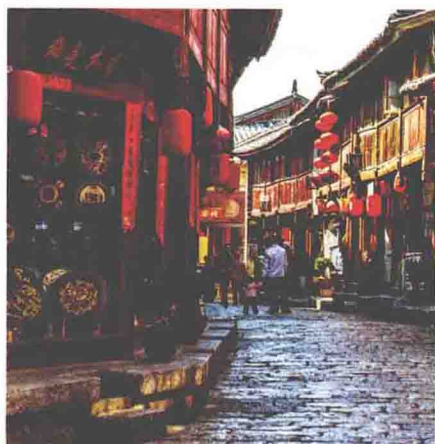
051-123

畅游美丽丽江

探秘丽江古城

053

木府	053
四方街	055
黑龙潭公园	056
东巴文化博物馆	060
古城忠义市场	060
狮子山公园	061
大石桥	063
三眼井	063
方国瑜故居	064
甘泽泉	065
科贡坊	066
专题：带你畅游丽江古城	067



束河古镇追溯纳西文化

069

四方街	070
茶马古道博物馆	071
九鼎龙潭	071
三圣宫	072
青龙桥	073
龙泉寺	073
专题：带你畅游束河古镇	074

在古城镇追寻旧日剪影

076

白沙古镇	077
石鼓镇	078
宝山石头城	079
玉湖村	080
文海村	081

大玉龙寻一米阳光镌刻的爱情

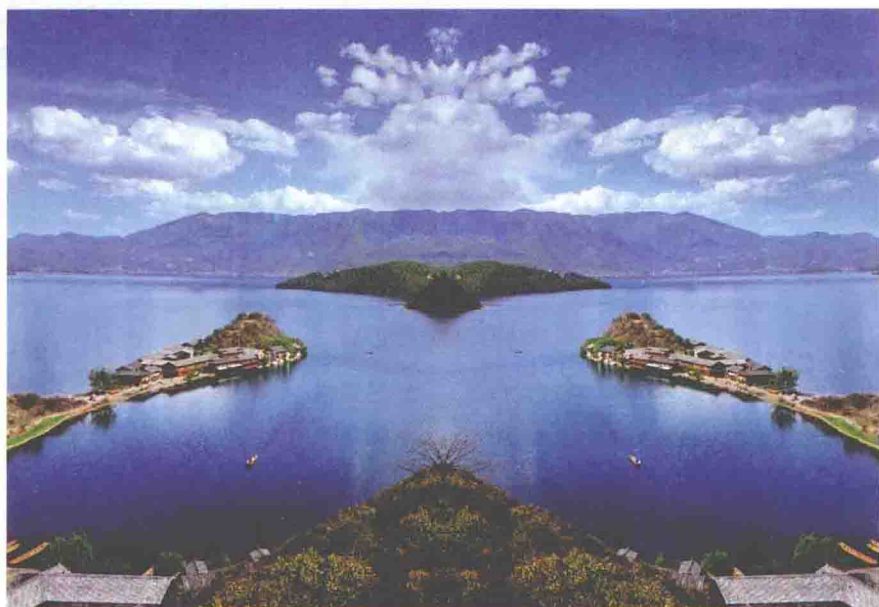
082

玉龙雪山	082
云杉坪	085
甘海子	086
白水河	087
牦牛坪	088
东巴万神园	089

泸沽湖访神秘女儿国

091

观景台	091
大落水村	092
小落水村	093
里格岛	094
里务比岛	094
永宁温泉	095
吉意溶洞	095
扎美寺	096



阿夏幽谷	096	纳帕海	113
狮子山	097	松赞林寺	114
专题：带你畅游泸沽湖	098	白水台	115
虎跳峡的徒步之旅	100	千湖山	116
上虎跳峡	101	碧壤峡谷群	117
中虎跳峡	102	普达措国家公园	118
下虎跳峡	102	独克宗古城	119
长江漂流纪念馆	103	飞来寺	120
专题：畅游虎跳峡	104	明永冰川	121
丽江山水的梦之境	105	雨崩村	122
拉市海	105	专题：寻溯茶马古道	123
玉水寨	106		
老君山风景区	107		
黎明村	108		
千龟山	109		
程海湖	110		
观音峡	110		
文笔山	111		

最后的圣地香格里拉	112
梅里雪山	112



黑山羊一条街 126

一品羊黑山羊火锅 126

阿寿黑山羊火锅 127

蒲济黑山羊火锅 128

花马街 129

三川驴肉馆 129

沱江鱼府 130

龙记斑鱼庄 130

象山市场 132

钰洁腊排骨火锅 132

大佛真味腊排 132

象山第一家腊排骨 133

吃遍最正宗的丽江菜 134

唠叨坊私房菜 134

啊哩哩 135

阿妈意纳西美食 136

木王宴语 136

蒙自过桥米线 137

金生丽水 138

食破天江湖菜馆 139

妈妈付餐厅 140

秋月阁餐吧 140

长寿餐厅 141

王府饭店餐厅 142



丽江纳西人家 143

马锅香腊排骨 143

壹餐厅 144

子非鱼餐厅 145

復兴隆小吃店 146

精品火锅不能错过 147

永胜热河野山药火腿鸡 147

太安洋芋鸡 148

德庄火锅 148

秦妈火锅 149

2008 火锅 150

异国风味美食店 151

东京湾 151

和风居酒屋 152

比萨·罗 152

妈妈咪呀国际餐厅 153

二楼小厨 153

悦榕庄西餐厅 154

午后阳光 155

意庐西餐厅 155



黑山羊一条街 126

一品羊黑山羊火锅 126

阿寿黑山羊火锅 127

蒲济黑山羊火锅 128

花马街 129

三川驴肉馆 129

沱江鱼府 130

龙记斑鱼庄 130

象山市场 132

钰洁腊排骨火锅 132

大佛真味腊排 132

象山第一家腊排骨 133

吃遍最正宗的丽江菜 134

唠叨坊私房菜 134

啊哩哩 135

阿妈意纳西美食 136

木王宴语 136

蒙自过桥米线 137

金生丽水 138

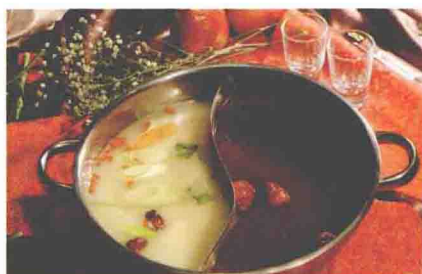
食破天江湖菜馆 139

妈妈付餐厅 140

秋月阁餐吧 140

长寿餐厅 141

王府饭店餐厅 142



丽江纳西人家 143

马锅香腊排骨 143

壹餐厅 144

子非鱼餐厅 145

复兴隆小吃店 146

精品火锅不能错过 147

永胜热河野山药火腿鸡 147

太安洋芋鸡 148

德庄火锅 148

秦妈火锅 149

2008 火锅 150

异国风味美食店 151

东京湾 151

和风居酒屋 152

比萨·罗 152

妈妈咪呀国际餐厅 153

二楼小厨 153

悦榕庄西餐厅 154

午后阳光 155

意庐西餐厅 155



丽江酒吧

樱花屋	196
小吧黎	196
日光倾城	197
2416 部落	198
朵颐酒吧	198
彼岸花	199
一米阳光	199
遇见酒吧	200
秦俑火塘酒吧	200
半山火塘	201
我在丽江等你	202
专题：丽江独特的酒吧文化	203

丽江雅致咖啡馆

班布书吧	205
转角咖啡	205
左岸咖啡馆	206

196



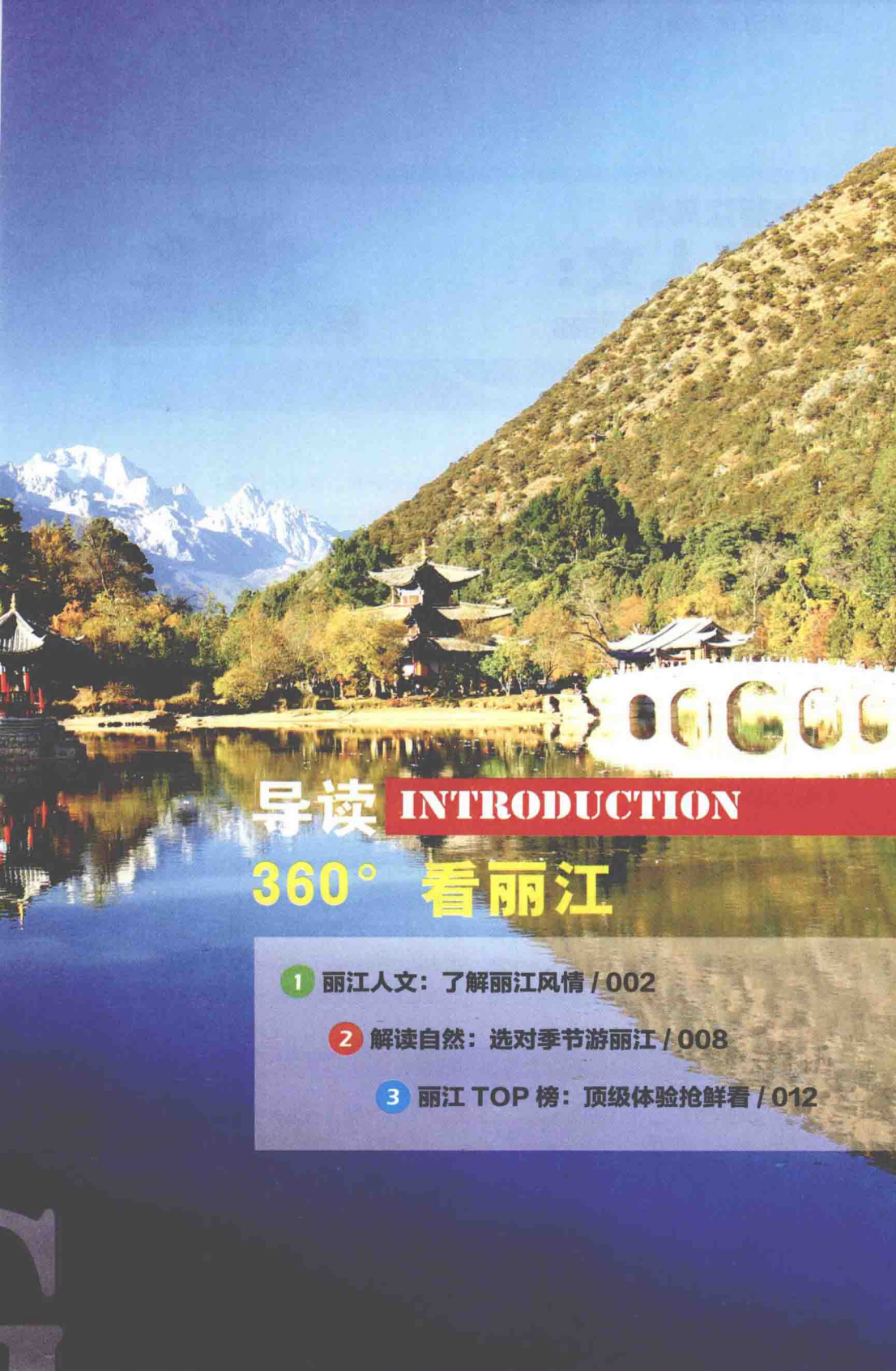
恋之风景咖啡休闲吧	207
-----------	-----

青鸟咖啡	207
------	-----

丽江其他娱乐

大研纳西古乐会	208
《丽水金沙》表演	209
《印象·丽江》	209
丽江古城湖畔国际高尔夫俱乐部	210





导读 INTRODUCTION

360° 看丽江

1 丽江人文：了解丽江风情 / 002

2 解读自然：选对季节游丽江 / 008

3 丽江 TOP 榜：顶级体验抢鲜看 / 012

了解丽江风情

丽江人文： Lijiang Humanities



历史 History

丽江是一座历史悠久的城市，自古以来就是丝绸之路和茶马古道的重要中转站之一。丽江古城建于南宋时期，纳西语中称其为“巩本知”，“巩本”即仓廩（储藏米谷之所），“知”则为集市，因而当时丽江古城为仓廩的集散之地。因为丽江地处交通要道，是重要的贸易集散地，融合了多个民族的不同文化，逐渐形成了如今绚烂多姿的丽江。

战国、汉代、南北朝时期

战国时期，丽江隶属秦国的蜀郡，即今天四川省的管辖范围。汉代时，丽江被划归为越郡，三国时期便已经属于云南郡的管辖范围。南北朝时期，纳西族的先民

迁来此地定居。在这个过程中，丽江先后被藏族和南诏国征服，开始吸收藏族文化并受中原汉文化的影响，形成了纳西文化与汉藏文化并存的包容状态。

南宋时期

丽江古城在此时已初具规模，已有千余住户。

宪宗三年

1253年对于丽江来说是一个极其重要的年份。因为在这一年，丽江被元世祖忽必烈所征服，自此正式归入元朝版图，开始了历史上最重要的一个时期。从此，纳西木氏土司开始了长达470年的自治，同时这也是开始记载纳西历史的一个年份。

1253年

忽必烈兵至丽江，随后纳西木氏土司正式归顺元朝，确立土司制度

1382年

明太祖派兵平定云南，设丽江军民府（木府），“宫室之丽，拟于王者”

元朝时期

丽江正式改为“丽江路”，丽江之名始于此，以依傍于丽江湾（金沙江古名）而得名。在这一时期，忽必烈的统治为丽江带进了外来文化，后期受中原文化的影响较深。

明朝时期

丽江古城称“大研厢”。因其居丽江坝中心，四面青山环绕，一片碧野之间绿水萦回，形似一块碧玉大砚，故而得名。明末大研厢已具规模，日渐繁荣，本地土司木氏所营造的宫室非常华美，徐霞客在游记中谓其“宫室之丽，拟于王者”，而丽江府“富冠诸土郡”就是当年丽江古城之繁盛景观的真实写照。由于丽江处在南

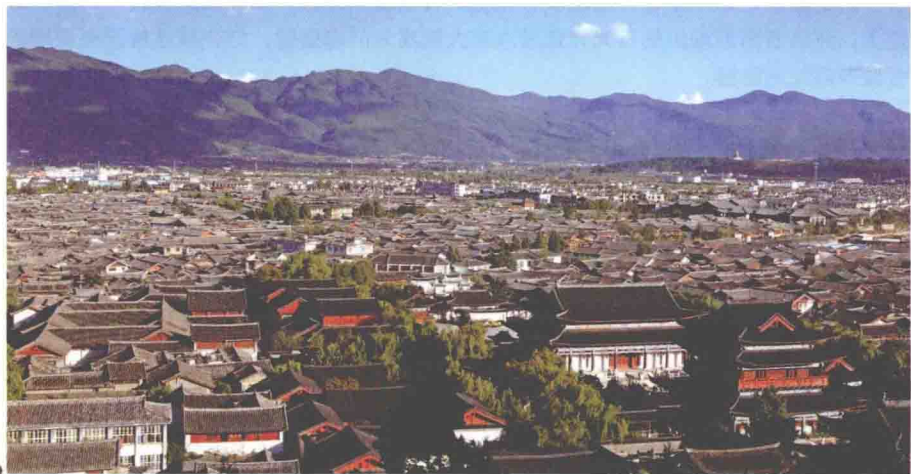
丝绸之路的口岸及茶马古道上，更是成为了滇藏贸易的重要集散地。

清代

雍正年间，丽江进行了历史上赫赫有名的“改土归流”政策，结束了木氏土司自元代以来的世袭统治，并于乾隆年间置“丽江县”。

建国后

1961年成立丽江纳西族自治县，属丽江地区。1997年丽江古城被联合国教科文组织正式列入《世界文化遗产名录》，填补了中国在世界文化遗产中无历史文化名城空白。



1726年

云贵总督鄂尔泰建议取消土司世袭制度，雍正帝欣允，令其悉心办理

1997年

联合国教科文组织世界遗产委员会批准丽江古城列入世界文化遗产名录



文化 Culture

丽江作为一个秀美纯洁的旅游胜地，拥有丰富多彩的传统文化，尤以古老独特的纳西族东巴文化引人入胜。更有被誉为“活化石”的纳西古乐。在浓郁的文化氛围之下，走街串巷，就是那份丽江特有的“慢生活”。

没有城墙的古城

走进古城丽江，你会发现这座古城中没有城墙。的确，作为中国保存的最完好的四大古城之一，丽江古城是没有城墙的。民间传说，这是因为丽江纳西族世袭统治者木氏土司姓木，筑墙势必会像木字加框而成“困”，被视为不吉利，所以才没有修筑城墙。



到了丽江，也许你会对这座没有城墙的古城感到惊讶，也许漫步在古老的茶马古道上，沐浴着高原灿烂的阳光，走过木府大院高耸的墙壁时，你会被这座没有城墙的古城而深深地震撼。

千年犹存的纳西族东巴文化

丽江是纳西族的家园，纳西族人民长期以来创造并延续保持下来的东巴文化，以其独特和丰富吸引了来自世界各地的人们。东巴文化同世界上其他民族的古文化一样，也是一种宗教文化，是由东巴世代传承下来的纳西族古文化。东巴文化主要包括有东

巴文（象形文字）、东巴舞蹈、东巴经以及东巴画。

东巴文

东巴文是一种十分原始的图画象形文字，共 1700 多个单字，可谓是活着的象形文字。它集书画于一体，线条流畅，笔法简练，色彩鲜艳，被誉为世界上唯一保留完整的“活着的象形文字”。

东巴舞蹈

东巴舞蹈是一种民间即兴舞蹈，现在主要包括原始舞蹈、东巴古典舞蹈、组舞和新歌舞等几类。其中“麦达蹉”和“热热蹉”等是诗、歌、舞三者合一的原始舞蹈，特点是边唱边舞，歌停舞止。这种舞蹈没有乐



器伴奏，人数、地点和场合不受限制，男女均可参加。

东巴经

东巴经是纳西族古代的百科全书，现在被统称为纳西古代社会的百科全书。东巴经所涉及到的方面极为广泛，其中包括历史、政治、天文地理，以及文学艺术、宗教、人类学，甚至医药，更有关于生产生活方面的知识。

东巴画

东巴画是东巴文化的重要内容之一，包括木牌画、纸牌画、布卷画和经文画等几大类。传统的东巴画主要用于东巴宗教仪式，如布轴的神佛像画、经书画，木牌画上的神、鬼、鸟、兽画，以及大型布卷画，反映了古代纳西族社会的各种世俗生活。另外，民间还有反映生产和生活的装饰画，这些画笔调粗犷、色彩浓艳、形象朴实生动。

余音犹存的纳西古乐

有人说，不到丽江不算到云南，而不听纳西古乐也不算到过丽江。纳西古乐据说是唐宋古乐一脉相传下来的，是纳西族人民在接受以儒道文化为代表的中原文明影响下得到的艺术结晶。纳西古乐最具欣赏之处不外于古老的曲子、古老的乐器以及古老的艺人。来到丽江，能听到老艺人们现场演奏的纳西古乐是一件意义非凡的事。

涤荡灵魂的盛宴《印象·丽江》

大型实景演出《印象·丽江》由著名导演张艺谋、王潮歌和樊跃共同执导，分为上、中、下3篇，上篇为《印象·丽江》雪山篇。演员全是丽江和大理周围村庄里的少数民族。这些皮肤黝黑的非专业演员，用最原生态的动作以及最质朴的歌声，与天地共舞，与山河同歌。演出以巍峨的玉龙雪山做背景，再加上来自大自然的风声，以及人类最原生态的动作、最动听的音乐，造就了一场纳西民族原生态、涤荡灵魂的视觉盛宴。



语言 Language

纳西语是纳西族本民族的语言，属汉藏语系，分为多种方言。其中东部方言（金沙江以东的纳西语方言）和西部方言（被作为标准的丽江方言）之间存在诸多差异。当然，丽江当地人大部分也懂普通话，所以不用担心沟通问题。

节日 Holiday

丽江特色民俗节日

丽江自古以来就是少数民族聚居的地方，各少数民族民俗节日丰富多彩。如果恰巧逢上节日时来到丽江游玩，那真是幸运之极了！你大可以参加到当地的民俗节日中去，感受少数民族风情。



三朵节

特色：祭三朵

时间：农历二月初八

地点：白沙镇龙王村

“三朵节”是丽江纳西族法定的民族节日，源于白沙玉龙村的北岳庙会，纳西语叫“三朵颂”或“祭三朵”。庙会期间不仅当地纳西人蜂拥而至，而且邻近的其他民族香客，甚至远方的藏族也来朝拜。信众之多，香火之旺，皆在丽江所有寺庙之上。此时，正值丽江“万朵山茶”盛开，春光烂漫，游人如云，使庆典增色不少。

棒棒会

特色：农具会

时间：每年农历正月十五

地点：丽江古城内

每年农历正月十五，是丽江纳西族的“棒棒会”。棒棒会标志着春节活动的结束和春耕生产的开始，由“弥老会”演变而来。届时丽江古城内人流如潮，街道上摆满了交易的竹、木农具和果树、苗木、花卉等。

三月会

特色：龙王庙会 / 土货物资交流 / 民歌演唱

时间：每年农历三月

地点：黑龙潭公园

丽江三月会一般持续7天，期间，除了交流山货药材、土特产品、日用百货及骡马牲畜外，还组织体育比赛、民歌演唱、古乐演奏等活动。此时，丽江城内人山人海，充满节日的欢乐气氛。



转山节

特色：摩梭人祭拜女神的节日

时间：每年农历七月二十五

地点：永宁坝格姆女神庙

摩梭转山节是摩梭人实行公共祭拜活动的一个节日。节日期间，摩梭人都会穿上艳丽的服装，带着丰盛的祭品和酒肉佳肴，或骑马或步行，前往永宁盆地的格姆女神山祭拜格姆女神。祭拜时，朝拜者