

SOUTHWEST CHINA

《西南自助游》编写组 编著

西南自助游



165 处自助游最新热点 532 处景点全面更新 2362 幅图片 76 幅区域地图

资讯全面准确 图文详实精彩



中国旅游出版社

THWEST CHINA

西南自助游

《西南自助游》编写组 编著



中国旅游出版社

责任编辑: 潘笑竹 王 颖

责任印制: 闫立中

图书在版编目(CIP)数据

西南自助游 / 《西南自助游》编写组编著. —北京:
中国旅游出版社, 2005.10

ISBN 7-5032-2679-X

I. 西… II. 西… III. 旅游指南—西南地区

IV. K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第104340号

地图审图号: GS(2005) 927号

书 名: 西南自助游

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话: 010-85166504 85166517

排 版: 北京旅图文化传播中心

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京经典印刷有限公司

版 次: 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 24.25

印 数: 10000册

字 数: 630千

定 价: 35.80元

I S B N 7-5032-2679-X/K · 919

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

仙境之旅

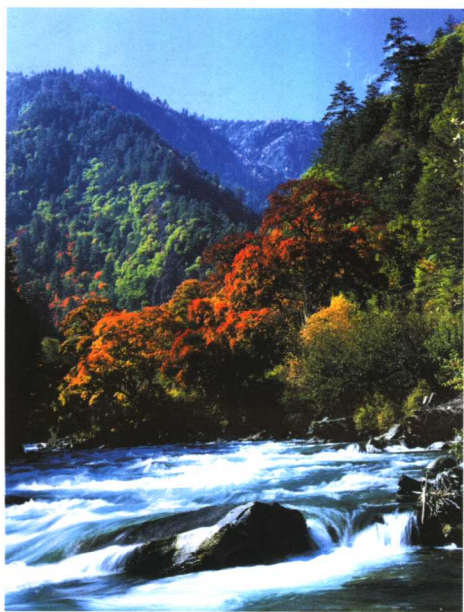
大自然用她轻灵的双手在西南绘制了一幅幅美景，展现在我们的面前。当已经习惯生活在钢筋水泥的人工森林里的我们面对这般旖旎的风光时，怎能不为之震撼？稻城的红草地，米亚罗的金秋……无论置身何处，不经意间就会被眼前的美景叩开了心扉，令人感到心醉神迷。



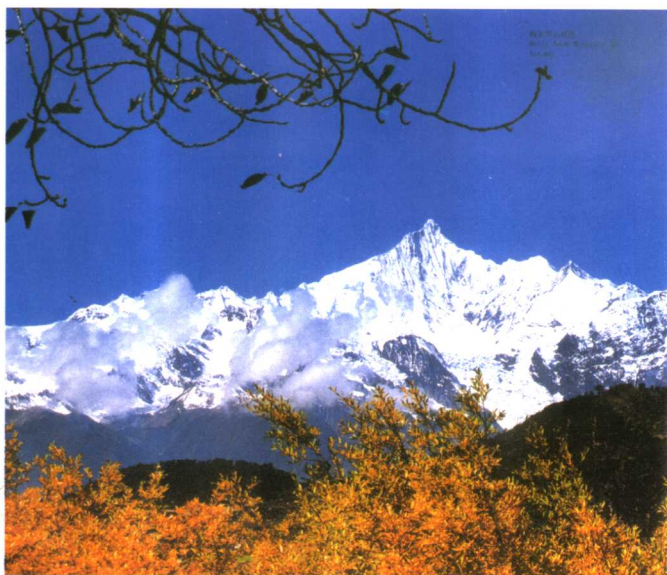
稻城 大片的红草铺满在你的眼前，后面是一排黄绿相间的杨树，远处是枯黄色的山峦……如此丰富的颜色掺和在一起，让你举起镜头就是一幅美妙的图片。



九寨沟 没有一个地方能有九寨沟那样丰富斑斓的色彩。斑斓色彩泛起的光晕在心头一圈一圈地荡起了涟漪，让人如痴如醉。



米亚罗 金秋的米亚罗，那瑰丽的红叶在秋风中变成了红色的海洋。踏着脚下轻吟着的红叶，看千山万壑层林尽染，千树万树姹紫嫣红……此情此景，还需要什么语言来形容？



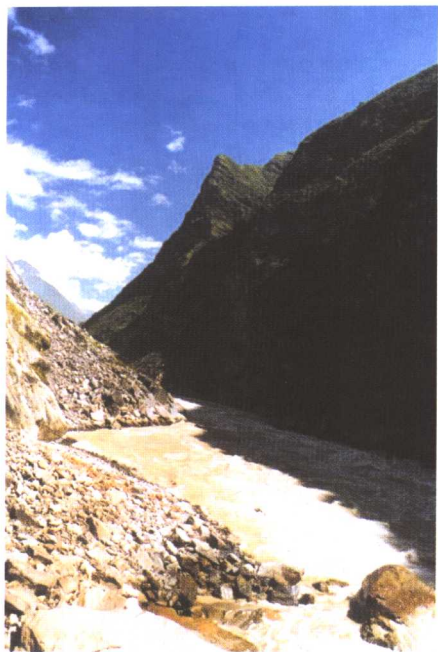
梅里雪山 梅里雪山雪峰连绵，晶莹剔透。主峰卡格博直插云天，峭立无比。明永冰川犹如银河般从山顶一泻而下，在阳光下闪烁着璀璨的光芒。



岗仁波齐 被尊为神山的岗仁波齐，其终年积雪的峰顶能够在阳光照耀下闪烁着奇异的光芒，夺人眼目。让人不得不油然而起开宗教般的虔诚与惊叹。



澜阳河 澜阳河青山水绿，两岸雄奇险峻，竹树峥嵘，高峡平湖，水深幽静。乘一叶小船荡舟其上，但见翠树流碧，山影倒映水中，让人流连忘返。



虎跳峡 金沙江经丽江石鼓镇猛然掉向东北，在玉龙与哈巴两座雪山间辟出世界上最深、最窄、最险的大峡谷之一——听名字就让人不寒而栗的虎跳峡。



长江第一湾 汹涌的金沙江流至石鼓镇前，陡然急转，折往东北，构成一个“V”形大湾，被称为“雄绝长江第一湾”。长江第一湾山萦水绕，景色如画，素有“小江南”的美誉。

人文之旅

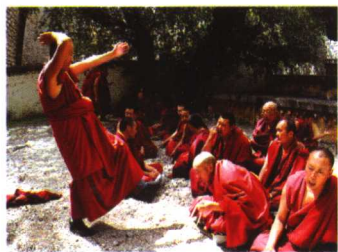
瑰丽的自然风光令我们心旷神怡，但是我们也不要忘了还有那令人驰目骋怀，感受非常的人文景致。来到西南，去苗寨看苗人跳起欢乐的木鼓舞，或者去哲蚌寺看虔诚的藏民晒大佛，如此等等，就让我们用心去探寻和感受这一份独特的人文之美吧。



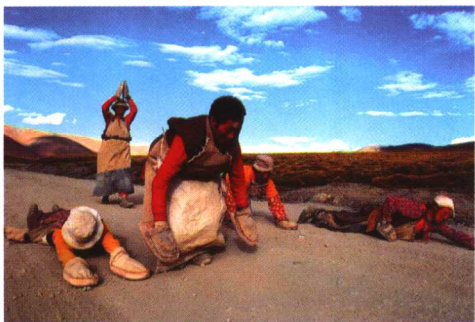
大昭寺内添神火 藏民们在每年的一定时候千里迢迢赶到大昭寺，往酥油灯里添上在家自制好的酥油，为佛祖献上他们的崇敬和虔诚。



坝固苗寨打糍粑 坝固镇苗寨里的苗族同胞逢年过节必打糍粑，打糍粑是寨子里的女人们的拿手好戏，其间还穿插着芦笙舞、跳团圆舞、大花脸游戏，充满了情趣。



拉萨色拉寺辩经场景 色拉寺实际是一个佛学院，有不少喇嘛在此修行。这里的“辩经”是很出名的，每天下午三点开始，喇嘛们三五成群的席地而坐，发问的喇嘛站起来，摆好姿势，开始发问，一问一答，很有意思。



朝圣的藏民 朝圣是藏民生活中不可或缺的主题。到拉萨朝圣，磕长头，并在所有圣地、圣像前献上供品，是藏民一生至高无上的行动和最大的抱负。



哲蚌寺晒大佛 晒大佛是藏传佛教最重要的宗教仪式之一，是藏民表达自己虔诚信仰的隆重集会。



惬意人生 渔歌唱晚的黄昏，淳朴的摩梭人坐在湖边，看天光云影，碧水轻舟，恬静而惬意……这就是深藏在高山环抱中的泸沽湖，一个神奇而美丽的地方。



纳西古乐 道教法事音乐，儒教典礼音乐。甚至唐宋元朝的词曲派音乐，奇迹般地融会在纳西古乐的旋律中，形成了独特的纳西民间音乐。



哲蚌寺雪顿节朝圣的人们 每年雪顿节的时候，哲蚌寺里朝圣的人们总是潮海般地涌动着，虔诚的藏民们聚在一起集中等候着哲蚌寺的喇嘛灌顶赐福。



苗族的木鼓舞

身穿华丽民族服饰的苗族少女，翩然跳起了木鼓舞。举手顿足，舞袖相连，鼓声悠扬，歌声相应……将我们带入了一个热闹欢腾的神气世界。

另类之旅

对那些热衷追逐新事物的人而言，真正的另类不是叛逆性地标新立异，而是不断地去追逐新的美好事物。来到西南，或许他们的需求会得到更大的满足。他们开始选择和虔诚的藏民一起踏上漫长的转山路，或者跑到丽江古城去享受一份平静的田园生活……他们从不认为自己是另类，最后却成为了真正的另类。



走进神山深处 藏民认为，自然的山也有神性，应该接受信徒们长久地朝觐。于是，每年他们都会举行盛大的转山仪式，背上沉重的行囊，踏上漫长的信仰之旅。



看藏戏 神奇的青藏高原孕育出的藏戏，唱腔高亢深厚，古朴粗犷，舞蹈动作优美，节奏悠缓，很能撞击人的心灵。



走进西双版纳的集市

每逢周末，青山绿水之间的西双版纳变成一片流动的鲜艳海洋。傣族人一起肩挑怀抱着一摞摞的货物到集市上，在集市上，你可以买到很多当地的特产。



体验古格文化 神秘的古格王国成熟灿烂的文化在一夜之间突然彻底消失，只留下苍凉的遗址让人赞叹。



《中国分区自助游》丛书

总序

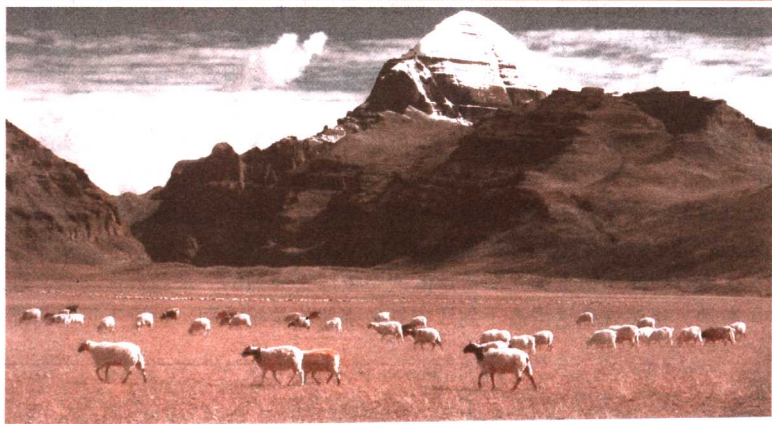
想要体验这片大地的广袤无垠，你可以从太阳升起的地平线上驱车恣意驰骋在夕阳下的大漠戈壁；想要感受这片大地的独有文化气息和民俗风情，你可以深入原汁原味的少数民族地区，或进入繁华都市的那没曾发现的另类边缘角落。这都会让你对中国灿烂的旅游文化有更深刻的理解。想要了解真正的中国，那就起程出发亲自在这片大地上四处走吧。

每一个“出去走走”的人都希望自己的旅程是完美的，所以，有一些好的旅游指南书籍放在身上那是最好不过的事情。而现今的旅游书要么是综合类的，大而笼统，又沉又厚，很多详细的资讯很难涉及到；要么是分册类的，涉及区域或主题太过单一，更多相似的景点需要统一游玩时却要在不同分册的旅游书里去找，还需要一并购齐才行。而出分区自助游则解决了这个问题，它比综合类的全面，又比分册类经济合算，而且携带方便。因此，对于更多成熟的自助游背包客来说，《中国分区自助游》系列丛书则正迎合他们的口味。

这套自助游丛书按照中国的七大地区划分为：《西南自助游》、《西北自助游》、《华东自助游》、《华北自助游》、《华南自助游》、《华中自助游》（即出）、《东北自助游》（即出）。本套丛书仍沿用《中国自助游》的编辑包装的特点，平均每册图书都在五六百页，装帧精美，图文并茂。本套丛书由多名原《中国自助游》编写组成员共同参与编写，历时两年，获取最新的第一手资料，因此内容翔实，数据具体，值得大家的信赖。可以说，这套书籍能带给你更多旅途上的轻松和惬意，是你旅游出行的必备之物。

当你看完上面的文字后，或许已经萌发了“出去走走”的念头，那就不妨行动起来吧，背上行囊，拿起书，一起上路……

《中国分区自助游》系列丛书编辑部



沿途行走西南，四川这个有着悠久历史的巴蜀古国将是不容错过的第一站。滔滔的川江流淌而过，在这片盆地里多少旖旎风光尽收眼底。尽管蜀道难行，但应接不暇的美丽景色足以让任何一个人忘掉掉身上所有的疲乏。来到四川，久负盛名的峨眉山和九寨沟当然没有理由错过。云海翻腾、红日喷薄的峨眉山自不用说，单是九寨沟的海子那肆意张扬的水，清澈透明，随着水底沉积物的不同泛出青、蓝、绿等各种色块，每一种颜色又在你不经意中悄悄地化开，染成若干深深浅浅、透明清晰的色阶。那色彩泛起的光晕在心头一圈一圈地荡起了涟漪，仿佛是置身童话世界……除去这些传统景点，我们不妨换一种心情也换一种视角，提起行囊到川西去追寻和感受一下别样的风情吧。川西辽阔的草原上一望无际，牛羊成群。一路上饱览草原风光，听着朴实而热情的牧民们抒发而出的悠悠绵长的婉转情调的康巴牧歌；举起凉山的火把，映红一片充满浓浓激情的彝乡山水；又或者到贡嘎山区，看冰川、温泉、雪峰、深谷绘就的一幅幅美丽无边的自然画卷，这些足以让你对四川这片土地有着更为深刻的认识和依依不舍的深情。

如果你还觉得意犹未尽的话，那就不妨再到山城重庆走走看看，彻底地领略一番巴蜀风光。沿着起伏的山路，走进素有“山城雾都”之称的重庆。重庆给人的第一感觉更多的是一个现代大都市，全然不像历史文化氛围很浓郁的地方。其实只要深入重庆，你就会发现在这里不单能够体会到动感的现代大都市氛围，同时也能够感受得到浓郁的巴渝文化风情。高楼林立、热闹非凡的解放碑不仅仅是可以观光、购物、品尝特色小吃的好地方，同时也是饱览巴渝文化风情的好去处。满载而归的同时也不要忘了观赏一下重庆秀美的一面，去朝天门看看长江、嘉陵江激流撞击的壮观场面，去闻名已久的到处奇山秀水的长江三峡领略大自然鬼斧神工的魅力……走走停停，无论何时何地，在重庆总能找到某种东西打动你的心灵。

走过川渝，向西而行，踏上一条令人更为激动的神秘之旅。西藏风光之所以令人神往，就在于它悠久的历史 and 独特的宗教文化所造就的人文景观，藏王墓、雍布拉克康、大昭寺、布达拉宫、古格故城、宗山抗英城堡等等以及色彩缤纷的风俗民情，如果不是亲临其境是很难想像其浪漫而富神秘色彩的风光。“世界屋脊”独特的自然风光和人文景观，吸引着越来越多的人编织到西藏去旅游的美丽梦想……站在世界屋脊之上，夕阳滚涌着漫天的猩红，在广袤的大草原燃起一堆堆的篝火，淳朴的藏民们围着篝火，手挽着手跳起欢乐的锅庄，谁能不被这欢乐的海洋所感染、淹没呢？如果说勤劳朴实的藏民带给你的是一种充满浓郁民族色彩的欢乐，那么，在布达拉宫上空回响的经文则给你带来一份别样的虔诚和神圣，而走在八廓街上和店主讨价还价的时候又给你一种真实生活的绝妙享受。

走过西藏，饱览美景后行走的欲望依然是强烈的，来到云贵高原，进入了黔地。虽然说在这里看不到江南景致那般的柔婉秀丽，也看不见塞北那般



的大气豪情，甚至看不到同处于西南的四川的艳丽多姿，西藏的神秘莫测。但是，贵州其独特的喀斯特地貌环境以及古朴浓郁的少数民族风情也展现了她那不同寻常的独有风韵。贵州的山，山峦叠翠，连绵起伏；贵州的水，流淌匆匆，一条条玉带镶嵌在黔山之中，在山峦之间穿流而过，更添了几分妩媚。这里的苗寨村庄、侗乡鼓楼尽显淳朴的民风，“七十二寨”天然雕凿的神韵，能让你赞叹不已；有着“高原明珠”之称的红枫湖，风景煞是迷人，泛舟湖上，波光粼粼，湖光山色，好似一幅水墨画，人在画中，心里怎是一个“爽”字了得；到了荔波樟江，就能看到世界罕见的亚热带喀斯特原始森林残存区了，这里的水上森林，盘根错节；鸳鸯双湖，碧绿幽静；而在水春河上漂流，更是别有一番刺激……不同的侧面有不同的风景，其实贵州也同样是一个让人激动地方。

离开贵州，不要忘了云贵高原上还有一片旅游者的天堂，那就是云南。踏上“彩云之南”的红土地，脑海里总是情不自禁地浮现出“诗情画意”这四个字。来到云南，心里面感触很多，总是能让人想到《天龙八部》里面的大理段氏，想到“五朵金花”，也想到了那美丽的西双版纳婀娜多姿的孔雀舞。云南就像一幅大画卷，从“万紫千红花不谢，冬暖夏凉四季春”的昆明一直到“苍山雪、洱海月、上关花、下关风”的大理，每一组图都能让人浮想联翩，欣喜万分。走走看看，累了就在蝴蝶泉边聆听那优美的爱情故事；到泸沽湖畔看湖光山色，百鸟齐飞；在平和的丽江古城，慵懒地闲居在古城里，沉浸在东巴文化和纳西古乐的美妙韵律中……所谓的“人生得意须尽欢”，也许就是这样吧。如果你喜欢更多的是冒险，而不是休闲惬意的田园生活，那么，气势磅礴的虎跳峡将成为你挑战自我的绝好去处，还有突兀壮观的玉龙雪山、哈巴雪山、梅里雪山以其奇特的陡峭险峻更是吸引了无数的探险者……一路走来，风光无限。



XI NAN REN WEN ZHUAN TI

西南民俗专题

当我们提起行囊一路走来时，尽管沿途美丽的大自然风光的确让我们心醉神迷，徜徉其中乐不思返，但是我們也不应忽略路途中那些细微的却能震荡我们心灵的东西……暂且撇开身旁的湖光山色，融入到最最平凡的生活中，到那些小山村或者大寨去感受最真实的民俗风情吧，相信会给你带来一份前所未有的心灵触动和绝妙享受。

来到西南，四川作为一个多民族聚集地，民俗文化就更为丰富多样了。俗话说“西蜀游赏之俗，自古甲于天下”成都的灯会这些有着悠久历史的汉族民俗自不用说。我们还可以沿着那一条条曲折蜿蜒的山路，走进羌族人民生活的阿坝州茂县、汶川、理县和北川等地，和淳朴勤劳的羌族人民一起过上一个有趣的羌历年，又或者一同去参加祭山会庆祝地方太平之盛会，和羌族人们祭祀山神，祈祷风调雨顺，答谢天神赐予我们五谷丰登……如果时间充裕的话也可以到藏区和热情好客的藏民白天时参加热闹非凡的赛马节，感受



策马狂奔的旷野豪情，晚上时一起欢歌起舞，在篝火旁跳上七天七夜的锅庄，沉浸在浓郁的民族风情中，那种心旷神怡的感觉不是在钢筋水泥构成的大城市里所能感受得到的。

走过四川，不妨到山城重庆来看看，虽然两地咫尺之隔，但由于重庆地域闭塞，道路坎坷，气候湿热，巴渝人在衣食住行娱乐等生活方式与习俗上，又带有自己十分独特的色彩。其中，最能吸引我们的就是在重庆生活着的土家族了。走进酉阳，能感受到土家人的热情和多彩的民俗，也是一件十分愉快的事情。土家人有着自己独特的傩文化，走进土家人的生活，看看土家族有名的傩戏表演，或者穿着华丽的民族服饰，和土家人一同跳起闻名遐迩的摆手舞，又或者看勇敢的土家人表演傩技上刀梯、踩红铧、开红山……这些情景引人入胜，让人不得不拍手称快，叹为观止。

过了川渝，一路向西，朝着神秘的西藏前行，这注定是一条令人激动无比的路线。如果不是亲临其境的话是很难想像得到其浪漫而又富有神秘色彩的民俗风情的。无论是走在大街小巷中，还是走在辽阔无边的草原上，在西藏，一路上仿佛都弥漫着浓郁的民族气息，让人迷醉。藏族的节日文化可以



说既是藏族社会历史的一面镜子，又是一幅恢宏壮观的藏族风俗画卷。藏族的节日很多，几乎每一个月份都会有好几个重要的节日。每到一个节日，藏民们都会有各种各样丰富多彩的庆典活动，欢歌起舞，转经礼佛……让人觉得生活在西藏每一天都是节日，每一天都充满了幸福和快乐。当然，大家也不要忘了西藏除了有很多丰富多彩的民族节日之外，还有许多民间风俗，比如说接待客人时，无论是行走还是言谈，总是让客人或长辈为先，忌讳直呼其名以示尊敬和亲切；室内就坐时，要盘腿端坐，不能双腿伸直，脚底朝人，不能东张西望；接受礼品时，要双手去接。如此等等都是我们到西藏旅行需要注意到的。如果能对西藏的民俗风情都有所了解的话，那么将会给你的西藏之旅带来更多的乐趣和美的享受。

西藏之行告一段落，进入云贵高原，继续我们的民俗风情之旅。贵州是个多民族聚居省份。但是与西南地区的其他省份相比，贵州的少数民族风情



更具有原始、古朴、神秘的特色。在贵州世代生活的少数民族各自有独特的民族文化和生活习俗。无论是侗家鼓楼和风西桥，还是苗族吊脚楼，布依石头寨；无论是精湛的银饰花带，还是绮丽的桃花蜡染和多彩的民族服饰；无论是侗族大歌，侗戏歌舞，芦笙铜鼓，还是壮观的斗牛大赛，惊险的上刀山、下火海，都令人啧啧称赞，心仪不已……

离开贵州，我们接着去往云贵高原的另一边，有着“彩云之南”之称的云南。云南和贵州一样是个多民族省份，云南民风质朴、人民勤劳善良、热情好客，处处洋溢着浓浓的高原豪放之气。各民族都有着自己独特的民族节日和风俗习惯。你可以去感受一下苗族的“花山节”和纳西族的“三朵节”，与苗族衣着鲜艳的姑娘和着芦笙的旋律翩然起舞，和丽江的纳西族人一起去祭祀纳西族的战神“阿浦三朵”；也可以去参观彝族盛大壮观的“火把节”或者惊险刺激的傈僳族的“刀杆节”；甚至可以亲自参与白族的“三月街”和傣族的“泼水节”，感受大理白族的欢歌热舞，体验一下被傣族姑娘用水泼得浑身湿漉漉的清凉快感……

西南主题专题

旅游，是一种娱乐形式，更是一种生活态度。选择不同的旅游方式，不仅仅是为了体验更多的出游情趣，同时也是为了表达自身与众不同的个性诉求，展现更多的个性魅力。当我们对传统的走马观花漫无目的的旅行套路感到厌倦时，不妨换一种思维换一种视角，试着不断改变旅行的方式，追寻更多的快乐。你可以驾着自己的爱车饱览人间秀色，可以拿着相机不断地在湖光山色中徜徉，也可以穿梭各个城镇的美食街大快朵颐；或者静静地躲在古镇的角落去寻觅和感受文化的余韵，又或者在激流险处与浪共舞，体验一番澎湃和刺激……无论选择什么样的出游形式，都会给你带来一份无比新鲜美妙的快感。不用犹豫了，提起行囊，赶紧出发吧。

对于有车一族而言，自驾旅行无疑是最美妙的选择。自驾就是乐得个随心所欲，不需要别人的刻意安排。随时随地调整自己的游览线路，穿越他人无法触及的地域，尤其是到那些尚未开发的地方去领略那最淳朴的民族风情和未遭破坏的自然风光。驾车西南，我们可以踏上“彩云之南”的红土地，前往被摩梭人称为“母亲湖”的泸沽湖，看看苍山白雪、草甸小岛，还有充满温馨的木楞房；聆听徐徐漂浮于水天之间的摩梭民歌，感受泸沽湖的几分古朴，几分宁静。又或者可以驾车到康定，美丽的康定古城就坐落在跑马山下，奔腾的折多河穿城而过，沿途还有美不胜收的四姑娘山，以及有着美丽传说的丹巴美人谷，神奇的摩尔神山……这般浓郁的民族风情和辽阔的草原气质一定会让你终身难忘的。

驾车可以饱览风光，而摄影则可以记录美景秀色。因为旅行的过程，其实就是面对大自然千变万化的过程。在这样一个过程中美景俯拾皆是，大自然的种种奇幻无不令人感到心醉神迷。在这个时候，如果能用相机将这些美丽的瞬间凝固无疑是一件令人无比欣慰的事情。来到西南，你就会发现这片美丽的土地是一个“谋杀”胶片的绝好地方：布达拉宫的风姿，珠穆朗玛峰的情影，纳木错的魅力和阿里山湖的神奇，一定能让你惊赞不已；还有那四川的九寨沟，大大小小的溪湖，碧蓝澄澈，恬静秀美，水中倒影，斑斓可见……自然和人类造就了千变万化的景观，自己能够将这种种奇幻，令人倾倒的美景记录在胶片上，无疑是对跋山涉水、风餐露宿的最佳补偿。

跋山涉水、风餐露宿或许是摄影迷们对绮丽风光不懈追求的一种意志体现，但是能够一边观赏风景一边品尝美味佳肴的话还有谁愿意那般艰苦呢？俗话说“民以食为天”，不会有人能抗拒美食的诱惑。当“腐败”成为自助旅行爱好者独创的大吃大喝代名词后，美食似乎就与旅行结下了不解之缘。旅游发烧友们每到一处，除了贪婪地与美景亲密接触外，就是瞅准当地的特色美食，毫不客气地“腐败”一番。来到西南，饮食文化最为发达的地区就属四川了。四川就像一个巨大的美食城，放眼望四川，东西南北，餐饮一条街比比皆是，让你从天亮吃到天黑、从春天吃到冬天，无数美味，想吃就吃。随处可见的火锅店里人们光着膀子，痛痛快快地吃着麻辣鲜香的火锅，吃完了

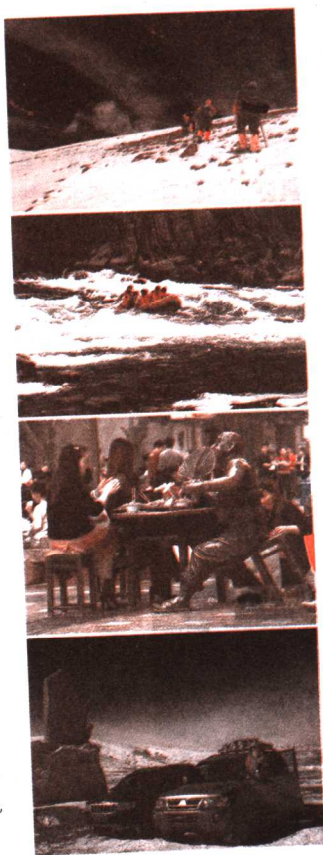


火锅后大伙就泡上一壶浓茶，挤在一块摆起了龙门阵……这场景让人看了不无感慨：这般惬意的生活不知为多少人所艳羡啊！

在闹市中品尝过了美食，不妨换一种心情到古镇来品味一下文化的余韵和民俗的渊源吧。在这些地方，自然的野趣，古镇的沧桑，都会让你迷恋和陶醉。追随着古人的足迹，来到贵州的溁阳河畔，溁阳河畔的镇远那宏伟古建、古堡城垣、淳厚民风与那雄险柔美的山川，仍然保存了古朴婉约的韵致，宛若尘外幽境；四川的黄龙溪古镇，清代风格的街肆建筑，青石板铺就的街面、木柱清瓦的楼阁房舍，镂刻精美的栏杆窗棂，无不给人以古朴宁静的感觉。还有龙华古镇，明清商肆的民居，街边两旁店铺林立，每至逢场日，穿行人流中，不由得让人想起了那一幅《清明上图河》。

如果你喜欢更多的是户外的冒险，而不是休闲惬意的古镇生活，那么，漂流不失为一种好的选择。因为漂流不仅仅可以领略大自然的鬼斧神工，还可以体验与浪共舞、穿急流过险滩的澎湃激情。对于喜欢挑战大自然的人们来说，在旅途中能有这般美妙的享受，那是再好不过的事情了。来到西南，可供人们漂流的地方很多。云南的虎跳峡，就是这样一个让人感受漂流乐趣和刺激的绝好去处。漂流虎跳峡，打桨、压船头、过旋涡、闯险滩、听江流怒吼、看水花四溅，激越时让人胸生“中流击水，浪遏飞舟”的豪迈，温顺时似乎在聆听一首返璞归真的歌谣……而在四川的盘江上，触目皆是峭壁断崖，险峰峻岭，鹰击长空，鱼翔浅底。加上沿岸老树古藤，奇岩怪石，组成了一组极具自然生机的壮丽画卷。人在舟中，船行浪上，优哉游哉，让人乐而忘返，又是一番别样的享受。

从不同的角度去审视，去发现西南。沿途行走西南的时候我们不再走马观花浮光掠影，也不再漫无目的随心所欲。我们要把它作为生命中的历程，用心灵去追寻，感受。因此，选择不同的游历世界的方式和角度，对自己所游历的这个世界抽丝剥茧，细细地玩味，也就成了生命中最大的乐趣所在……



西南风光旖旎，景色优美。随便走在哪一处地方，满眼是景，多少都会让你感到应接不暇，眼花缭乱。登上峨眉金顶看红日喷薄，走进九寨沟宛如走进了一个童话世界；在泸沽湖上泛舟赏景，到丽江古城闲居寻幽，去深山中的苗寨感受色彩缤纷的民俗风情。还有在那令人神往的西藏，我们还能看到布达拉宫、大昭寺等有着悠久的历史 and 独特的宗教文化造就的各种人文景观。在西南，多停留片刻，也许就多一份美的发现。



特色路线

1. 昆明—大理—丽江—香格里拉—昌都—林芝—拉萨旅游线
2. 四川邛海—卫星发射基地—攀枝花—云南泸沽湖—丽江—香格里拉—四川稻城、亚丁
3. 西藏的拉萨—布达拉宫—大昭寺—八廓街—罗布林卡—哲蚌寺—色拉寺“佛教文化”旅游线
4. 昆明—珠江源—胜景关—黄果树—贵阳旅游线
5. 成都—自贡恐龙—宜宾蜀南竹海—云南水富—泸州佛宝—贵州赤水—重庆江津四面山生态旅游线路

西南环线

贵阳—安顺（龙宫、黄果树瀑布）—昆明（滇池、西山、路南石林）—大理（苍山、洱海、大理三塔、太和城）—瑞丽（瑞丽江、大盈江、腾冲火山群）—丽江（古城、玉龙雪山、长江第一湾、虎跳峡）—香格里拉—稻城—理塘—雅江—康定（贡嘎山）—泸定—雅安—峨眉山—乐山（大佛）—成都（杜甫草堂、武侯祠、都江堰、青城山）—重庆（缙云山）—三峡—宜昌（三峡大坝、葛洲坝）—江陵—武汉（黄鹤楼、东湖）

综合游程

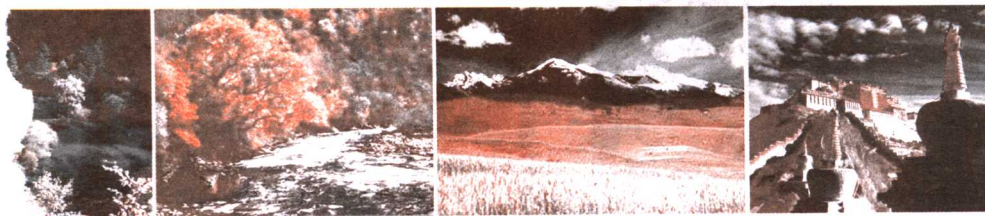


路线之一（行程约3200公里，时间约15天） 成都—雅安—西昌—泸沽湖—丽江—德钦—芒康—理塘—泸定—成都

D1 成都—雅安—汉源。邛崃的什邡堂、邛崃遗址，文君井、石塔寺等。

D2、D3 汉源—西昌。大渡河下游河谷风光、西昌邛海、泸山及地震碑林，农历六月的彝族火把节、卫星发射基地，彝族风土人情。

D4 西昌—泸沽湖。雅砻江下游河谷地貌、泸沽湖湖光山色、摩梭人母系社会女儿国及其独具的生活方式。



D5、D6 泸沽湖—丽江。万里长江第一湾（石鼓）、“万朵山茶”树、黑龙潭、五凤桥、明代壁画及白族、傈僳族、纳西族、藏族、普米族等少数民族风情。

D7 丽江—桥头—虎跳峡—桥头。长江最深峡谷虎跳峡壮丽景色，玉龙雪山、哈巴雪山、现代冰川等自然奇观。

D8 桥头—德钦。横断山南部高山峡谷、中甸盆地优美的风光，彩色梯湖。

D9 德钦—芒康—巴塘。公路落差甚大，数小时内感受到“一山四季”的立体气候变化，及土壤、植被随之而变的乐趣，盐井段澜沧江红色水与绿色梯田之美景，高原草原自然风光。一望无际的草原，现代冰川及山地灾害等大自然景观。金沙江深山峡谷地貌，巴塘天然金矿。

D10 巴塘—雅江。世界最高县城理塘风貌，雅砻江中游河谷景色，国家级开放山峰格尼向秋峰北坡自然风光，雅江石雕建筑。

D11 雅江—泸定。康定藏传佛教重要据点金刚寺、公主桥、跑马山转山会（农历四月），跑马山秀丽风景，泸定铁索桥、草原风光，蜀山之王贡嘎山雄姿。

D12、D13、D14 泸定—海螺沟。国家级海螺沟冰川、森林公园（骑马、步行）。欣赏世界罕见的冰川与亚高山暗针叶林邻接镶嵌的自然生态奇观。

D15 泸定—雅安—成都

路线之二（行程约3500公里，时间约20天）

成都—雅安—西昌—泸沽湖—丽江—德钦—芒康—左贡—昌都—丹巴—卧龙—成都

D1—D7 同线路一

D8 德钦—左贡。澜沧江上游高山峡谷风光，高原草原景色。

D9 左贡—昌都。强巴林寺，现代藏族祖先卡若遗址。

D10 昌都—德钦。卡吉拉高原岩溶，藏区最大的德格印经院。

D11 炉霍—丹巴。丹巴独具的石雕建筑，被誉为“千雕之国”。

D13 丹巴—卧龙，国家级开放山峰四姑娘山，国家级卧龙自然保护区，世界唯一的熊猫研究中心。

D14 卧龙—成都。四川西部高山峡谷与四川盆地过渡地带自然景观，国家级都江堰古老水利工程。

XI NAN XIAN LU