



中国第一畅销旅游图书品牌!
自助旅行指南攻略开山鼻祖!

2014-2015最新全彩版
《大理丽江昆明玩全攻略》编辑部 编著

● 详尽地道旅行指南 ● 丽江大理自助游完全攻略

丽江大理

昆明

玩全攻略

LIJIANGDALI GUIDE&MAP

玩家必备酷游秘籍! 耀荐丽江大理热地大赏!

网罗277个热门景点,
玩遍丽江大理最佳随身书!

总销量超过
200万册
的旅游书品牌!

行家精彩热荐!

丽江6大符号、大理6大符号!
丽江3天2夜、大理3天2夜畅游行动!
便利, 景点火爆贴!
地址、电话、门票、交通路线全掌握!
搭乘公交、出租车不发愁!
实用, 交通索引好资讯!
详细交通地域概况, 旅行规划方向明!
简明索引在书后, 最快速度找去处!

- ★ 前进丽江大理! 玩家指南!
- ★ 超好用! 第一手实地核实信息!
- ★ 旅行资讯
- ★ 玩得最
- ★ 严选魅
- ★ 体贴周到
- ★ 畅游丽江大理我做主!

► 最热门地抢鲜看!

涵盖丽江古城、束河古镇、虎跳崖、白水寨、泸沽湖、玉龙雪山、金沙江、长江第一湾、大理古城、苍山、洱海、周城、崇圣寺三塔、喜洲、护国路、滇池、金马碧鸡坊、云南陆军讲武堂、世界园艺博览园等热门地区, 绝对好景不错过!

请认准!
最正版!

最早出版!
每年度最新更新!
最正版的玩全攻略!



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

丽江大理

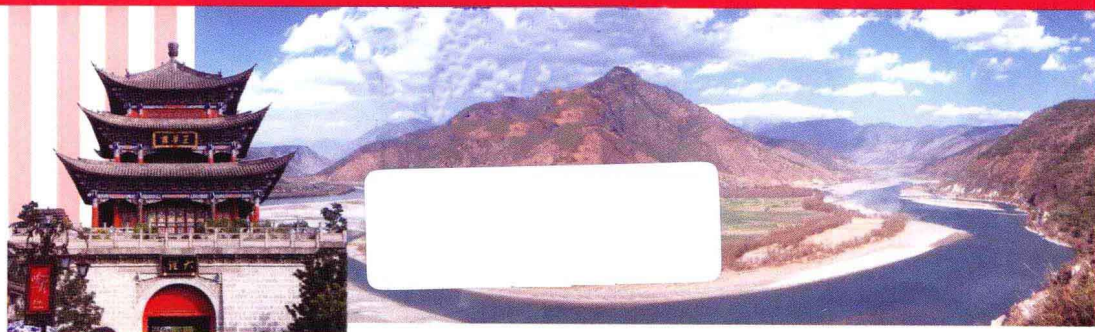
昆明



玩全攻略

LIJIANGDALIKUNMING GUIDE&MAP

《丽江大理昆明玩全攻略》编辑部 编著



广西师范大学出版社

• 桂林 •

● 丽江大理昆明玩全攻略 LIJIANG DALI KUNMING GUIDE & MAP

图书在版编目 (CIP) 数据

丽江大理昆明玩全攻略 / 《丽江大理昆明玩全攻略》编辑部主编.
— 桂林 : 广西师范大学出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-5495-4566-7

I. ①丽… II. ①丽… III. ①旅游指南—云南省
IV. ①K928.974

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第261567号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路22号 邮政编码: 541001)
网址: www.bbtpress.com

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

(北京南苑西营房甲5号 邮政编码: 100076)

开本: 720×1000 1/16

印张: 16 字数: 200千字

2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

定价: 49.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

A 丽江全攻略

Part 1 玩转丽江 024

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 永宁温泉 | 026 |
| 2. 云杉坪 | 026 |
| 3. 东巴万神园 | 027 |
| 4. 玉水寨 | 028 |
| 5. 小落水村 | 029 |
| 6. 虎跳崖 | 029 |
| 7. 东巴谷 | 030 |
| 8. 仙人洞 | 030 |
| 9. 观音峡 | 031 |
| 10. 白沙村 | 032 |
| 11. 吉意溶洞 | 033 |
| 12. 宁蒗 | 033 |
| 13. 甘海子 | 034 |
| 14. 黑龙潭 | 035 |
| 15. 拉市海 | 036 |
| 16. 牦牛坪 | 036 |
| 17. 永胜 | 037 |
| 18. 金龙桥 | 038 |
| 19. 神龙三叠水 | 038 |
| 20. 雪嵩村 | 039 |
| 21. 石鼓 | 039 |



Part 2 访古丽江 040

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 丽江古城 | 042 |
| 2. 五凤楼 | 043 |
| 3. 洛克旧居 | 043 |
| 4. 白马龙潭寺 | 044 |
| 5. 玉峰寺 | 044 |
| 6. 文峰寺 | 045 |
| 7. 龙泉寺 | 045 |
| 8. 白沙壁画 | 046 |
| 9. 灵源箐 | 046 |
| 10. 束河古镇 | 047 |
| 11. 白沙 | 048 |
| 12. 六德碑林 | 048 |
| 13. 宝山石头城 | 049 |
| 14. 指云寺 | 050 |
| 15. 北岳庙 | 050 |
| 16. 扎美寺 | 051 |

Part 3 山水丽江 052

- | | |
|---------|-----|
| 1. 泸沽湖 | 054 |
| 2. 泸沽三岛 | 055 |
| 3. 戛姆山 | 055 |
| 4. 狮子山 | 056 |
| 5. 金沙江 | 057 |
| 6. 玉龙雪山 | 058 |
| 7. 文海 | 059 |

8. 长江第一湾	060
9. 程海	060
10. 清溪水库	061
11. 白水河	062
12. 老君山	063
13. 三江并流	063
14. 千龟山	064
15. 格姆山	065

Part 4

美食丽江 066

1. 88号小吃店	068
2. 阿安甜品(五一街店)	068
3. 唠叨坊私房菜	069
4. 花花色私房菜	069
5. 石锅渔	069

Part 5

住宿丽江 070

1. 丽江锦兴阁客栈	072
2. 丽江拉拉商务宾馆	072
3. 丽江恋恋风尘酒店	073
4. 丽江古城悦来客栈	073
5. 泸沽湖渔村客栈	073
6. 丽江雪城客栈	074
7. 丽江田园风光客栈	074
8. 丽江古城同缘客栈	074
9. 丽江悠然居客栈	075

10. 丽江乐达商务酒店	075
11. 茶马古镇客栈	075

Part 6

玩转丽江周边 076

1. 松赞佛寺	078
2. 纳帕海	079
3. 独克宗古城	080
4. 普达措	081
5. 白水台	082
6. 香格里拉大峡谷	083
7. 碧塔海	084
8. 属都湖	085
9. 尼汝	085
10. 碧沽天池	086
11. 哈巴雪山	086
12. 石卡雪山	087
13. 噶丹东竹林寺	088
14. 七彩瀑布	089
15. 天生桥	089
16. 中心镇公堂	090
17. 茨中天主教堂	090
18. 达摩祖师洞	091
19. 巴拉格宗	091
20. 白马雪山	092
21. 梅里雪山	093
22. 鸡公石	093
23. 碧壤峡谷	094
24. 茶马古道十二栏杆	094
25. 千湖山	095
26. 五凤山	095
27. 大宝寺	096
28. 南宝牧场	097

B 大理全攻略

Part 7

玩转大理 112

- | | |
|------------|-----|
| 1. 大理州博物馆 | 114 |
| 2. 天镜阁 | 114 |
| 3. 三塔倒影公园 | 115 |
| 4. 天龙八部影视城 | 116 |
| 5. 苍山 | 117 |
| 6. 蝴蝶泉 | 117 |
| 7. 烟草博物馆 | 118 |
| 8. 双廊 | 118 |
| 9. 洱海 | 119 |
| 10. 南诏风情岛 | 120 |
| 11. 巍宝山 | 120 |
| 12. 金梭岛 | 121 |
| 13. 天龙洞 | 122 |
| 14. 上关花公园 | 122 |
| 15. 祥云 | 123 |
| 16. 弥渡 | 123 |
| 17. 顺宁乡 | 124 |
| 18. 清华洞 | 125 |
| 19. 永平彩虹桥 | 125 |
| 20. 清碧溪 | 126 |
| 21. 漾濞 | 127 |
| 22. 漾濞江 | 128 |
| 23. 云龙天池 | 128 |
| 24. 邓川 | 129 |
| 25. 茈碧湖 | 129 |

- | | |
|------------|-----|
| 26. 九气台温泉 | 130 |
| 27. 张家花园 | 130 |
| 28. 洱源 | 131 |
| 29. 凤羽 | 132 |
| 30. 甸南镇 | 132 |
| 31. 鸡足山 | 133 |
| 32. 宾川 | 134 |
| 33. 才村 | 134 |
| 34. 宝石山 | 135 |
| 35. 寺登街古集市 | 135 |
| 36. 剑川 | 136 |
| 37. 鹤庆 | 137 |
| 38. 灵山一会坊 | 137 |

Part 8

访古大理 138

- | | |
|------------|-----|
| 1. 周城 | 140 |
| 2. 慧灯庵 | 140 |
| 3. 崇圣寺三塔 | 141 |
| 4. 大理古城 | 142 |
| 5. 中和寺 | 143 |
| 6. 佛图塔 | 143 |
| 7. 感通寺 | 144 |
| 8. 南诏德化碑 | 144 |
| 9. 下关 | 145 |
| 10. 宝林寺 | 145 |
| 11. 小普陀 | 146 |
| 12. 喜洲 | 147 |
| 13. 云龙诺邓古村 | 148 |
| 14. 观音堂 | 149 |
| 15. 祝圣寺 | 149 |
| 16. 沙溪古镇 | 150 |
| 17. 铁柱庙 | 150 |

18. 太和古城遗址 151
19. 金顶寺 151

Part 9

美食大理 152

1. 护国路 154
2. 石井私房菜 154
3. 妙香园白族菜馆 154
4. 再回首凉鸡米线(人民路一店) 155
5. 飘香酒馆 155
6. 苍洱春饭店 155

Part 10

住宿大理 156

1. 大理望海亭客栈 158
2. 大理莲花会馆 158
3. 大理兰庭居 159
4. 大理玉兰宾馆 159
5. 大理海悦假日酒店 160
6. 大理名城艺苑大酒店 160
7. 大理中和坊酒店 161
8. 大理风花雪月大酒店 161



Part 11

大理周边 162

1. 六库镇 164
2. 怒江大峡谷 165
3. 秋那桶 166
4. 片马口岸 166
5. 老姆登 167
6. 云峰山 167
7. 老虎跳 168
8. 驼峰航线纪念馆 168
9. 碧罗雪山 169
10. 贡山 169
11. 废城知子罗 170
12. 石月亮 171
13. 迪麻洛 172
14. 丙中洛 173
15. 独龙江 174
16. 卧佛寺 174
17. 和顺乡 175
18. 梨花坞 176
19. 叠水河瀑布 176
20. 太保山 177
21. 绮罗乡 177
22. 腾冲地热 178
23. 槟榔江风光 179
24. 南滚河自然保护区 179
25. 百花岭 180
26. 北海湿地 180
27. 金鸡古镇 181
28. 姐勒金塔 181
29. 芒市 182
30. 大树杜鹃王 183

31. 彝族十月太阳历文化园	183
32. 莫里热带雨林	184
33. 禄丰世界恐龙谷	185
34. 邦腊掌温泉	185
35. 元谋土林	186
36. 畹町口岸	187
37. 楚雄州博物馆	187
38. 元谋人陈列馆	188
39. 虎跳滩土林	188
40. 物茂土林	189
41. 大姚白塔	190
42. 回环傣寨	190
43. 虎跳石	191
44. 彝人古镇	192
45. 永仁方山	192
46. 武定狮子山	193
47. 万家坝铜鼓	193
48. 凤庆文庙	194
49. 沧源岩画	194
50. 黑井古镇	195
51. 国殇墓园	196
52. 永德大雪山	197
53. 石佛洞	197

C 昆明全攻略

Part 12

玩转昆明 208

1. 滇池	210
2. 云南民族博物馆	211
3. 云南民族村	211

4. 昆明动物博物馆	212
5. 金殿名胜区	212
6. 云南古城	213
7. 昆明盘龙江	213

Part 13

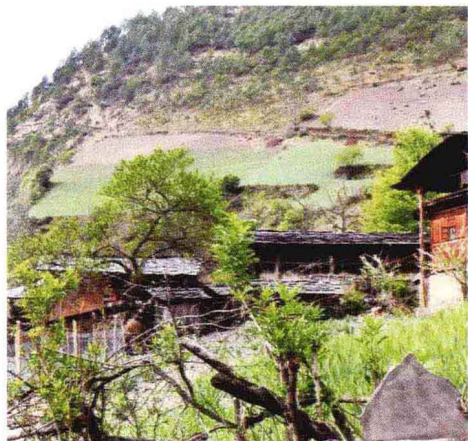
访古昆明 214

1. 金马碧鸡坊	216
2. 昆明近日楼	216
3. 东寺塔和西寺塔	217
4. 筇竹寺	217
5. 圆通寺	218
6. 真庆观古建筑群	218
7. 金刚塔	219
8. 云南陆军讲武堂	219
9. 云南一颗印民居	219

Part 14

休闲昆明 220

1. 翠湖	222
2. 海埂公园	222
3. 世界园艺博览园	223
4. 野鸭湖	223
5. 昙华寺公园	224
6. 大观公园	224
7. 宝海公园	225
8. 昆明植物园	225
9. 昆明西华园	226
10. 昆明郊野公园	226



11. 西山森林公园

227

Part 15

美食昆明

228

1. 祥云美食城 230
2. 一颗印(东风西路店) 230
3. 护国桥头小吃街 231
4. 桥香园过桥米线(翠湖店) 231

Part 16

购物昆明

232

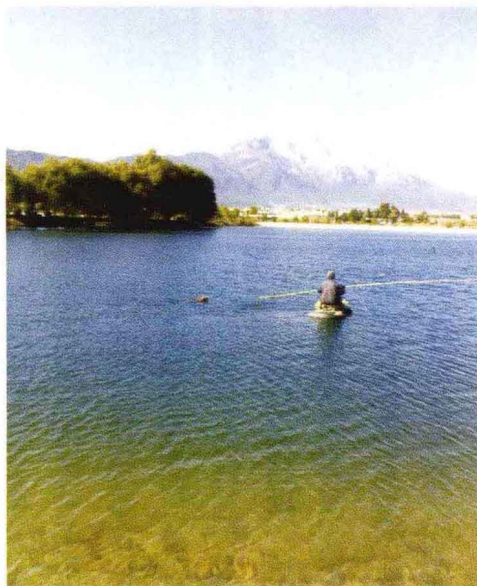
1. 尚义街花市 234
2. 南屏街 234
3. 大观商业城 235
4. 青年路 235
5. 昆明景星花鸟市场 235

Part 17

玩转昆明周边

236

1. 安宁曹溪寺 238
2. 安宁温泉 238
3. 石林世界地质公园 239
4. 昆明青龙峡 240
5. 月湖 240
6. 长湖 241
7. 阳宗海 241
8. 九乡风景区 242
9. 斗南花市 243
10. 玉龙湾风景区 243
11. 清水海 244
12. 小江 244
13. 轿子雪山 245
14. 芝云洞 245



丽江大理

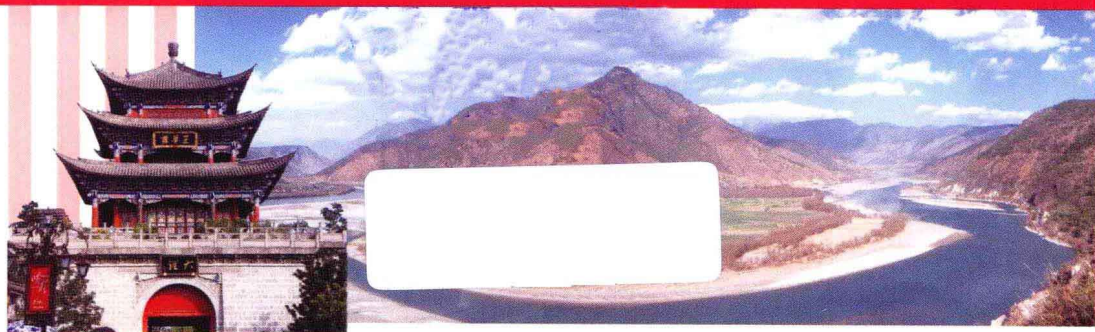
昆明



玩全攻略

LIJIANGDALIKUNMING GUIDE&MAP

《丽江大理昆明玩全攻略》编辑部 编著



广西师范大学出版社

• 桂林 •

A 丽江全攻略

Part 1 玩转丽江 024

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 永宁温泉 | 026 |
| 2. 云杉坪 | 026 |
| 3. 东巴万神园 | 027 |
| 4. 玉水寨 | 028 |
| 5. 小落水村 | 029 |
| 6. 虎跳崖 | 029 |
| 7. 东巴谷 | 030 |
| 8. 仙人洞 | 030 |
| 9. 观音峡 | 031 |
| 10. 白沙村 | 032 |
| 11. 吉意溶洞 | 033 |
| 12. 宁蒗 | 033 |
| 13. 甘海子 | 034 |
| 14. 黑龙潭 | 035 |
| 15. 拉市海 | 036 |
| 16. 牦牛坪 | 036 |
| 17. 永胜 | 037 |
| 18. 金龙桥 | 038 |
| 19. 神龙三叠水 | 038 |
| 20. 雪蒿村 | 039 |
| 21. 石鼓 | 039 |



Part 2 访古丽江 040

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 丽江古城 | 042 |
| 2. 五凤楼 | 043 |
| 3. 洛克旧居 | 043 |
| 4. 白马龙潭寺 | 044 |
| 5. 玉峰寺 | 044 |
| 6. 文峰寺 | 045 |
| 7. 龙泉寺 | 045 |
| 8. 白沙壁画 | 046 |
| 9. 灵源箐 | 046 |
| 10. 束河古镇 | 047 |
| 11. 白沙 | 048 |
| 12. 六德碑林 | 048 |
| 13. 宝山石头城 | 049 |
| 14. 指云寺 | 050 |
| 15. 北岳庙 | 050 |
| 16. 扎美寺 | 051 |

Part 3 山水丽江 052

- | | |
|---------|-----|
| 1. 泸沽湖 | 054 |
| 2. 泸沽三岛 | 055 |
| 3. 夏姆山 | 055 |
| 4. 狮子山 | 056 |
| 5. 金沙江 | 057 |
| 6. 玉龙雪山 | 058 |
| 7. 文海 | 059 |

8. 长江第一湾	060
9. 程海	060
10. 清溪水库	061
11. 白水河	062
12. 老君山	063
13. 三江并流	063
14. 千龟山	064
15. 格姆山	065

Part4

美食丽江 066

1. 88号小吃店	068
2. 阿安甜品(五一街店)	068
3. 唠叨坊私房菜	069
4. 花花色私房菜	069
5. 石锅鱼	069

Part5

住宿丽江 070

1. 丽江锦兴阁客栈	072
2. 丽江拉拉商务宾馆	072
3. 丽江恋恋风尘酒店	073
4. 丽江古城悦来客栈	073
5. 泸沽湖渔村客栈	073
6. 丽江雪城客栈	074
7. 丽江田园风光客栈	074
8. 丽江古城同缘客栈	074
9. 丽江悠然居客栈	075

10. 丽江乐达商务酒店	075
11. 茶马古镇客栈	075

Part6

玩转丽江周边 076

1. 松赞林寺	078
2. 纳帕海	079
3. 独克宗古城	080
4. 普达措	081
5. 白水台	082
6. 香格里拉大峡谷	083
7. 碧塔海	084
8. 属都湖	085
9. 尼汝	085
10. 碧沽天池	086
11. 哈巴雪山	086
12. 石卡雪山	087
13. 噶丹东竹林寺	088
14. 七彩瀑布	089
15. 天生桥	089
16. 中心镇公堂	090
17. 茨中天主教堂	090
18. 达摩祖师洞	091
19. 巴拉格宗	091
20. 白马雪山	092
21. 梅里雪山	093
22. 鸡公石	093
23. 碧壤峡谷	094
24. 茶马古道十二栏杆	094
25. 千湖山	095
26. 五凤山	095
27. 大宝寺	096
28. 南宝牧场	097

29. 赤土仙人洞 097

B 大理全攻略

Part 7

玩转大理 112

- | | |
|------------|-----|
| 1. 大理州博物馆 | 114 |
| 2. 天镜阁 | 114 |
| 3. 三塔倒影公园 | 115 |
| 4. 天龙八部影视城 | 116 |
| 5. 苍山 | 117 |
| 6. 蝴蝶泉 | 117 |
| 7. 烟草博物馆 | 118 |
| 8. 双廊 | 118 |
| 9. 洱海 | 119 |
| 10. 南诏风情岛 | 120 |
| 11. 巍宝山 | 120 |
| 12. 金梭岛 | 121 |
| 13. 天龙洞 | 122 |
| 14. 上关花公园 | 122 |
| 15. 祥云 | 123 |
| 16. 弥渡 | 123 |
| 17. 顺濠乡 | 124 |
| 18. 清华洞 | 125 |
| 19. 永平霁虹桥 | 125 |
| 20. 清碧溪 | 126 |
| 21. 漾濞 | 127 |
| 22. 漾濞江 | 128 |
| 23. 云龙天池 | 128 |
| 24. 邓川 | 129 |
| 25. 茈碧湖 | 129 |

- | | |
|------------|-----|
| 26. 九气台温泉 | 130 |
| 27. 张家花园 | 130 |
| 28. 洱源 | 131 |
| 29. 凤羽 | 132 |
| 30. 甸南镇 | 132 |
| 31. 鸡足山 | 133 |
| 32. 宾川 | 134 |
| 33. 才村 | 134 |
| 34. 宝石山 | 135 |
| 35. 寺登街古集市 | 135 |
| 36. 剑川 | 136 |
| 37. 鹤庆 | 137 |
| 38. 灵山一会坊 | 137 |

Part 8

访古大理 138

- | | |
|------------|-----|
| 1. 周城 | 140 |
| 2. 慧灯庵 | 140 |
| 3. 崇圣寺三塔 | 141 |
| 4. 大理古城 | 142 |
| 5. 中和寺 | 143 |
| 6. 佛图塔 | 143 |
| 7. 感通寺 | 144 |
| 8. 南诏德化碑 | 144 |
| 9. 下关 | 145 |
| 10. 宝林寺 | 145 |
| 11. 小普陀 | 146 |
| 12. 喜洲 | 147 |
| 13. 云龙诺邓古村 | 148 |
| 14. 观音堂 | 149 |
| 15. 祝圣寺 | 149 |
| 16. 沙溪古镇 | 150 |
| 17. 铁柱庙 | 150 |

18. 太和古城遗址 151
19. 金顶寺 151

Part 9

美食大理 152

1. 护国路 154
2. 石井私房菜 154
3. 妙香园白族菜馆 154
4. 再回首凉米线(人民路一店) 155
5. 飘香酒馆 155
6. 苍洱春饭店 155

Part 10

住宿大理 156

1. 大理望海亭客栈 158
2. 大理莲花会馆 158
3. 大理兰庭居 159
4. 大理玉兰宾馆 159
5. 大理海悦假日酒店 160
6. 大理名城艺苑大酒店 160
7. 大理中和坊酒店 161
8. 大理风花雪月大酒店 161



Part 11

大理周边 162

1. 六库镇 164
2. 怒江大峡谷 165
3. 秋那桶 166
4. 片马口岸 166
5. 老姆登 167
6. 云峰山 167
7. 老虎跳 168
8. 驼峰航线纪念馆 168
9. 碧罗雪山 169
10. 贡山 169
11. 废城知子罗 170
12. 石月亮 171
13. 迪麻洛 172
14. 丙中洛 173
15. 独龙江 174
16. 卧佛寺 174
17. 和顺乡 175
18. 梨花坞 176
19. 叠水河瀑布 176
20. 太保山 177
21. 绮罗乡 177
22. 腾冲地热 178
23. 槟榔江风光 179
24. 南滚河自然保护区 179
25. 百花岭 180
26. 北海湿地 180
27. 金鸡古镇 181
28. 姐勒金塔 181
29. 芒市 182
30. 大树杜鹃王 183

31. 彝族十月太阳历文化园	183
32. 莫里热带雨林	184
33. 禄丰世界恐龙谷	185
34. 邦腊掌温泉	185
35. 元谋土林	186
36. 畹町口岸	187
37. 楚雄州博物馆	187
38. 元谋人陈列馆	188
39. 虎跳滩土林	188
40. 物茂土林	189
41. 大姚白塔	190
42. 回环傣寨	190
43. 虎跳石	191
44. 彝人古镇	192
45. 永仁方山	192
46. 武定狮子山	193
47. 万家坝铜鼓	193
48. 凤庆文庙	194
49. 沧源岩画	194
50. 黑井古镇	195
51. 国殇墓园	196
52. 永德大雪山	197
53. 石佛洞	197

C 昆明全攻略

Part 12

玩转昆明 208

1. 滇池	210
2. 云南民族博物馆	211
3. 云南民族村	211

4. 昆明动物博物馆	212
5. 金殿名胜区	212
6. 云南古玩城	213
7. 昆明盘龙江	213

Part 13

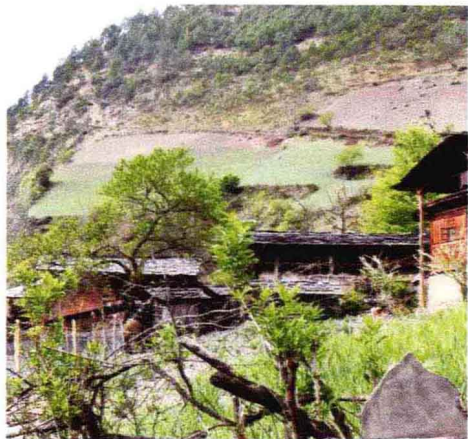
访古昆明 214

1. 金马碧鸡坊	216
2. 昆明近日楼	216
3. 东寺塔和西寺塔	217
4. 筇竹寺	217
5. 圆通寺	218
6. 真庆观古建筑群	218
7. 金刚塔	219
8. 云南陆军讲武堂	219
9. 云南一颗印民居	219

Part 14

休闲昆明 220

1. 翠湖	222
2. 海埂公园	222
3. 世界园艺博览园	223
4. 野鸭湖	223
5. 昙华寺公园	224
6. 大观公园	224
7. 宝海公园	225
8. 昆明植物园	225
9. 昆明西华园	226
10. 昆明郊野公园	226



11. 西山森林公园 227

Part 15

美食昆明 228

1. 祥云美食城 230
2. 一颗印(东风西路店) 230
3. 护国桥头小吃街 231
4. 桥香园过桥米线(翠湖店) 231

Part 16

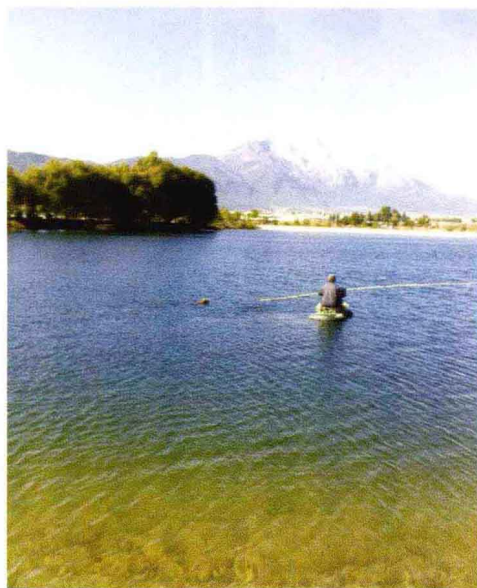
购物昆明 232

1. 尚义街花市 234
2. 南屏街 234
3. 大观商业城 235
4. 青年路 235
5. 昆明景星花鸟市场 235

Part 17

玩转昆明周边 236

1. 安宁曹溪寺 238
2. 安宁温泉 238
3. 石林世界地质公园 239
4. 昆明青龙峡 240
5. 月湖 240
6. 长湖 241
7. 阳宗海 241
8. 九乡风景区 242
9. 斗南花市 243
10. 玉龙湾风景区 243
11. 清水海 244
12. 小江 244
13. 轿子雪山 245
14. 芝云洞 245



丽江大理昆明玩全攻略

