



整理心情 发现美景 寻找共鸣

▶ 与您一起读懂丽江的城市格调

《亲历者》编辑部 编著

丽江深度游 Follow Me

践行有态度的旅行

景区行程推荐 详细交通攻略 精选客栈、美食 精彩游记、故事

麻辣点评
热播微博
大尺寸手绘地图
精美+实用

▶ 漫步丽江古城，邂逅一场美丽的艳遇
游黑龙潭，捕捉玉龙雪山最美的倒影

▶ 环游泸沽湖，坐猪槽船，走进神秘的女儿国
到香格里拉，寻找蓝色星球上最后一块净土

▶ 鸡豆凉粉、粑粑，品味舌尖上的“丽江”



· 013068228

K928.974
09

丽江深度游

践行有态度的旅行

Follow Me

《亲历者》编辑部 编著



K820.974
09



北航

C1676186

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

丽江深度游Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2013.8

(亲历者)

ISBN 978-7-113-17002-8

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(2013)第162179号

书 名: 丽江深度游Follow Me
作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智
责任编辑: 姜建国
版式设计: 东至亿美
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 邮编: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
开 本: 720mm×880mm 1/16 印张: 15 字数: 280千字
书 号: ISBN 978-7-113-17002-8
定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 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)63549504 路电: (021)73187



北航

C1676186



序言

旅行不就是看看吗？

旅行不就是放松吗？

如果你还在嘻嘻哈哈中走过一个个地方，那你是否还能持续地背起行囊？

旅行不是走马观花，旅行是一层境界、一种态度、一次洗礼。

这才是深度旅游。

在旅行中，我们享受人景相融，只闻花香，不争朝夕。但是善于发现、善于品味，你才能充分享受。

在旅行中，我们触摸时空幻境，借问英雄，唏嘘宿命。但是读懂历史、勇于探究，你才能思想无疆。

在旅行中，我们感悟生命真谛，填补匮乏，舞动心灵。但是乐于体验、肯于吃苦，你才能炼化心灵。

我们喜欢更深入的旅行，践行深度游，激发正能量，生命会因此而更精彩！

这套系列丛书以深度游为主旨，精选最具价值的旅游目的地，与读者分享旅行之本意。丛书引用了大量旅游亲历者的微点评，配备了精美而实用的景区手绘图，收集了丰富的资讯和攻略，期望能有效陪伴读者践行深度旅游之精髓。

如何使用本书

景区

精选丽江40个最热门的景区，囊括丽江旅游的精华部分。

微印象

精选微博及旅评网等旅游网站上旅行者对景区作出的真实点评，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作准备。

景区星级

从美丽、人文、特色、刺激、休闲、浪漫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。

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。



子景点

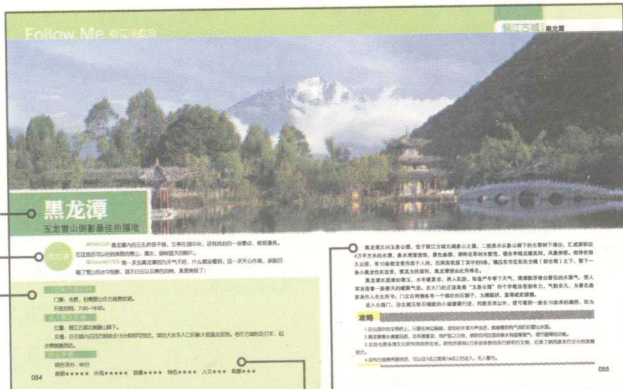
景区重点景点详细介绍，并配有实用攻略、贴士、网友点评等丰富的资讯。

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，使整个游程更加科学、从容。



黑龙潭

玉龙雪山景区最佳拍摄点

黑龙潭景区位于玉龙雪山脚下，文化底蕴深厚，这里有别处所没有的纳西风情，是丽江古城周边自然风光的绝佳去处。景区内环境清幽，景色宜人，是摄影爱好者的天堂。

门票：成人 10元，儿童 5元，老人 5元。开放时间：8:00-18:00。地址：玉龙雪山景区内。

交通：从丽江古城乘坐公交车或出租车均可到达。

小贴士：景区内禁止吸烟，请勿乱扔垃圾。

黑龙潭景区位于玉龙雪山脚下，文化底蕴深厚，这里有别处所没有的纳西风情，是丽江古城周边自然风光的绝佳去处。景区内环境清幽，景色宜人，是摄影爱好者的天堂。

门票：成人 10元，儿童 5元，老人 5元。开放时间：8:00-18:00。地址：玉龙雪山景区内。

交通：从丽江古城乘坐公交车或出租车均可到达。

小贴士：景区内禁止吸烟，请勿乱扔垃圾。

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。

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。



《亲历者》编辑部

丛书策划：聂浩智

丛书主编：江洲图书

文图编辑：龚道军 吴海霞 沈皓 周洋
于天丰 张文齐 刘晓璐

文字作者：陈西 于祥杰 岳菲 刘芬芬 王龙彪
张敏 刘婧 刘挺 曾艳丹 陈艳
潘海滨 文章 李博实 韩天雪 张军玲
刘道林 付洁 尹钢 熊小英 崔会静
岳会博 马丽君 王洋 赵莉娟 刘佳辉
姜薇 柳小利 甄芳 底凯 毛媛媛
王涛 刘小华 田姣 高洁 孙泽娟

图片提供：高坚梁 陈波 胡素娇 龚杰 钟晓波
郭翔 吴陵江 董宏伟 余昌伟 金格格
李东华 鞠晓英 姜曦 陈国才 江荣辉
王永军 马其俊 李建泉 李铭涛 许红
宋新新 乔玉翠 孙海雨 张亚运 陶钢
高坚梁 江乐兴 微图 全景视觉 集成图像
达志影像 上海富昱特 shutterstock dreamstime 等

版式设计：东至亿美 刘晓馨 赵媛媛

示意图制作：杜俊华 尚祖山 阳明景 赵灵华

资料核实：陈艳 薛芹 何智新

技术总监：寒江雪

● 本书编委会欢迎旅游爱好者投稿。您可以通过E-mail、邮寄等方式向我们投稿（文字和图片均可），写下您的感受，谈谈您的攻略，晒晒您的照片。稿件一经录用，我们将支付相应稿酬和样书。

● 本书编委会欢迎读者指出本书的错误和纰漏，我们在此表示感谢。您可以通过E-mail等方式与我们联系。

● 读者来信：zhilubook@126.com或tiedaoly@163.com



新旅程

TRAVEL GUIDE

旅行指南

精品书系推荐



更多图书
敬请期待

.....

u-tour
众信旅游

与众信旅游一起



环游世界

www.utourworld.com

☎ 400-819-9898

- 北京商业品牌100强
- 北京十大出境游旅行社



众信旅游U币券

u-tour 众信旅游

U币券 500元

使用规则：

- ① 沿虚线剪下U币券
- ② 方式一：亲临众信旅游各门店，出示U币券，由旅游顾问代为充值
- ③ 方式二：请填写下方信息后，邮寄至指定地址，由众信旅游代为充值

爱上旅程



姓名：

手机号：

邮箱：

邮寄地址：北京市朝阳区东土城路12号怡和阳光大厦B座4层 收件人：众信旅游会员部 邮编：100013

- ④ 充值后在门店或在线消费时，直抵现金使用
- ⑤ 此U币券不能与其他优惠同时使用，具体规则参见www.utourworld.com
- ⑥ 此U币券可供多人使用
- ⑦ 有效期截至为2013年12月31日

☎ 咨询电话
010-52180600



目录 contents

速读丽江 014-023

- 📍 丽江印象
- 📍 丽江风物
- 📍 丽江情调
- 📍 丽江交通
- 📍 丽江热线推荐

PART 1 024-067

丽江古城

四方街.....	040
丽江酒吧一条街.....	042
木府.....	046
狮子山.....	052
黑龙潭.....	054
束河古镇.....	058
白沙古村.....	065

PART 2 068-091

大玉龙景区

玉龙雪山.....	076
-----------	-----

东巴谷.....	084
玉水寨周边.....	086
宝山石头城.....	090

PART 3 092-149

丽江周边

泸沽湖.....	094
老君山.....	108
虎跳峡.....	118
长江第一湾.....	128
拉市海.....	133
文笔山.....	138
程海.....	141
观音峡.....	144

PART 4 150-185

香格里拉

独克宗古城.....	152
松赞林寺.....	156

石卡雪山	160
普达措	164
香格里拉大峡谷	171
梅里雪山	175

PART 5 186-225

大理

大理古城	188
苍山	200
洱海	205
石宝山	213
沙溪古镇	219

PART 6 226-236

旅游资讯：丽江

美食	228
住宿	230
购物	233
节庆	234

示意图目录

丽江古城示意图	028
丽江酒吧一条街	044
黑龙潭	056
束河古镇	060
大玉龙景区	072
玉龙雪山	080
东巴谷	085
玉水寨	089
泸沽湖	098
老君山	110
虎跳峡	120
观音峡	146
独克宗古城	153
松赞林寺周边	158
石卡雪山	162
普达措	166
梅山雪山	178
梅里雪山外转山	183
大理古城	189
双廊	206
洱海	208
石宝山	214
沙溪古镇	221



· 013068228

K928.974
09

丽江

践行有态度的旅行

深度游

Follow Me

《亲历者》编辑部 编著



K820.974
09



北航

C1676186

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE





序言

旅行不就是看看吗？

旅行不就是放松吗？

如果你还在嘻嘻哈哈中走过一个个地方，那你是否还能持续地背起行囊？

旅行不是走马观花，旅行是一层境界、一种态度、一次洗礼。

这才是深度旅游。

在旅行中，我们享受人景相融，只闻花香，不争朝夕。但是善于发现、善于品味，你才能充分享受。

在旅行中，我们触摸时空幻境，借问英雄，唏嘘宿命。但是读懂历史、勇于探究，你才能思想无疆。

在旅行中，我们感悟生命真谛，填补匮乏，舞动心灵。但是乐于体验、肯于吃苦，你才能炼化心灵。

我们喜欢更深入的旅行，践行深度游，激发正能量，生命会因此而更精彩！

这套系列丛书以深度游为主旨，精选最具价值的旅游目的地，与读者分享旅行之本意。丛书引用了大量旅游亲历者的微点评，配备了精美而实用的景区手绘图，收集了丰富的资讯和攻略，期望能有效陪伴读者践行深度旅游之精髓。

如何使用本书

景区

精选丽江40个最热门的景区，囊括丽江旅游的精华部分。

微印象

精选微博及旅游网站等旅游网站上旅行者对景区作出的真实点评，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作准备。

景区星级

从美丽、人文、特色、刺激、休闲、浪漫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

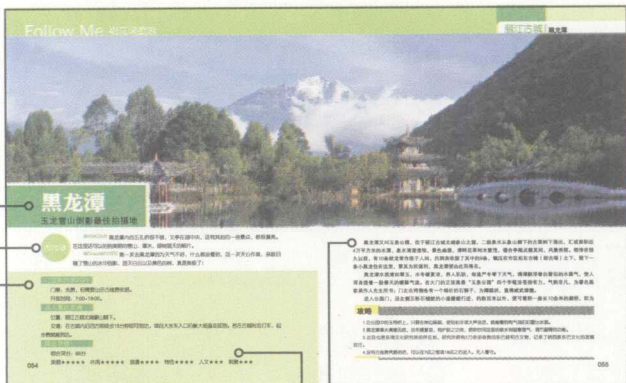
用简洁、精练的语言向读者介绍整个景区的大致情况，让读者对景区有一个整体认识。

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。



子景点

景区重点景点详细介绍，并配有实用攻略、贴士、网友点评等丰富的资讯。

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，大部分为手工制作，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，使整个游程更加科学、从容。





目录 contents

速读丽江 014-023

- 🕒 丽江印象
- 🕒 丽江风物
- 🕒 丽江情调
- 🕒 丽江交通
- 🕒 丽江热线推荐

PART 1 024-067 丽江古城

四方街.....	040
丽江酒吧一条街.....	042
木府.....	046
狮子山.....	052
黑龙潭.....	054
束河古镇.....	058
白沙古村.....	065

PART 2 068-091 大玉龙景区

玉龙雪山.....	076
-----------	-----

东巴谷.....	084
玉水寨周边.....	086
宝山石头城.....	090

PART 3 092-149 丽江周边

泸沽湖.....	094
老君山.....	108
虎跳峡.....	118
长江第一湾.....	128
拉市海.....	133
文笔山.....	138
程海.....	141
观音峡.....	144

PART 4 150-185 香格里拉

独克宗古城.....	152
松赞林寺.....	156

石卡雪山	160
普达措	164
香格里拉大峡谷	171
梅里雪山	175

PART 5 186-225

大理

大理古城	188
苍山	200
洱海	205
石宝山	213
沙溪古镇	219

PART 6 226-236

旅游资讯：丽江

美食	228
住宿	230
购物	233
节庆	234

示意图目录

丽江古城示意图	028
丽江酒吧一条街	044
黑龙潭	056
束河古镇	060
大玉龙景区	072
玉龙雪山	080
东巴谷	085
玉水寨	089
泸沽湖	098
老君山	110
虎跳峡	120
观音峡	146
独克宗古城	153
松赞林寺周边	158
石卡雪山	162
普达措	166
梅山雪山	178
梅里雪山外转山	183
大理古城	189
双廊	206
洱海	208
石宝山	214
沙溪古镇	221

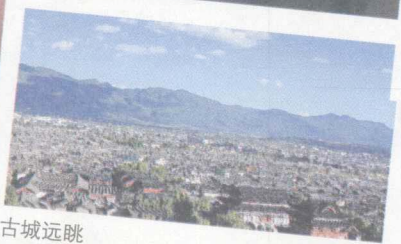




丽江古城



酒吧一条街



古城远眺



精致的古城慢生活

在丽江待上一日后，时光开始倒流。幽深小巷和紧锁的木门，街巷上蹒跚的老人，伴着花香袭来的鸟声，斑驳红漆的窗台楼，吱吱的楼梯声，关住了时间，止住了速度。慢下来——似乎一直有个声音告诉你，慢下来是唯一该做的事情。脚步变慢，说话速度变慢，看风吹云动，听窄石板上的起伏足音，就当自己一直在美梦中，不曾醒来。