

蜗牛制造深度旅游

# 彩虹

行知书



[www.sotrip.com](http://www.sotrip.com)

 火车制造深度旅游

丽江行知中

天津人民出版社

蜗牛制造说明书

我是背包客，他们都叫我奔奔。

我的故事 Woniu.sotrip.com

我喜欢旅游，但我要知道为什么而去！

我的背包被打理得井井有条，当然少不了《蜗牛制造》。

出发前一定得先了解那里的文化和风俗。

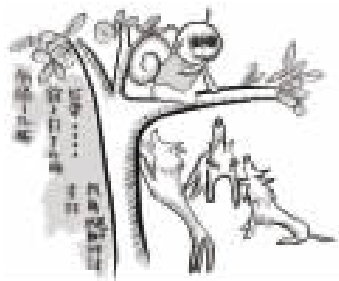
P<sub>4</sub>





到了陌生的地方，有时候还需要按图索骥。

P 55/57/70/71



书里记录很多种玩法、经验以及行知提示等等。

P 6



我把路上的一切都记录在书里提供的空白页中。

P 299



在地图上标出自己去过的地方。

我的书还时不时地上网更新最近出炉的实用信息！

我的故事 Woniu.sotrip.com

我会去中华行知网my sotrip发表我的旅行计划，并与大家分享我的旅游经历和经验！

梦想成真，我也成了蜗牛团队的一员！

我期待自己的每一个旅程都能变成一本《蜗牛制造》和大家分享！



编者：

汐石

行云流水，行仗仗又是她的理想，不过，不可求不可求。

墨子

女，有一颗云游四方的心，一张梦想吃遍天下的嘴，于是带着理想行走天地间。看过了太多的故事，发现关于旅行也有规律可以寻觅！

特使：

一绝

北京人，胖子，属于很胖的那种，走在路上猛一看很是打眼。胖子游荡到了丽江，突然觉醒：这里才是懒人的天堂！于是开山劈谷，结草为庐，上书两个大字“驴窝”！建立了自己在丽江的家！

光映炯

身为彝族，在云南大学民俗学院攻读研究生，最近正专门研究纳西族文化。尤其喜欢丽江圣洁的雪山，透蓝的天空，灵性的水流，悠然的古城，深邃的文化……在这里与人的交流、与大自然的对话都是无法形容的享受。

当地通：

任点

自称古城闲人，在古城生活了三十多年，并在现文巷17号开了个叫“任点木刻”的小店。自认为对古城有一种使命感，所以长期在网上发关于丽江古城的帖子，其作品散见于国内几乎所有旅游类杂志。

感谢——

感谢泡在丽江的攀岩专家黄超、导游付淑辉、网络名驴老谢、东巴研究所王世英副研究员和赵老师、落水村的摩梭姑娘庫姆、香港学者周华山。他们为本书贡献了最专业最地道的经验。

书籍设计：飞流（姚琰阳）

手绘图：弈藤（舒展）、飞流（姚琰阳）

行知书

**蜗牛：**纯天然的背包客，行知天下的蜗牛。  
天生敏感从不木然旁观，行动缓慢却不走马观花。


# 蜗牛 制造

深度旅游

**制造：**旅游是你的，我们一同让它更精彩，随于创造属于你自己的旅行专辑——放在书架上，它就是你与众不同的行走，你的旅游人生。

**深度旅游：**不要被这个提法吓着。旅游是单纯的，旅游就是玩，玩尽山水风物，玩尽天下人情，玩得淋漓尽致，玩得门道百出。视角既新鲜又敏感的行知特使、号称闭着眼都能把当地玩遍的当地通、对当地民俗文化研究多年的专家，他们双脚踩出的经验能让你玩得更精彩、更深度！

# 目录



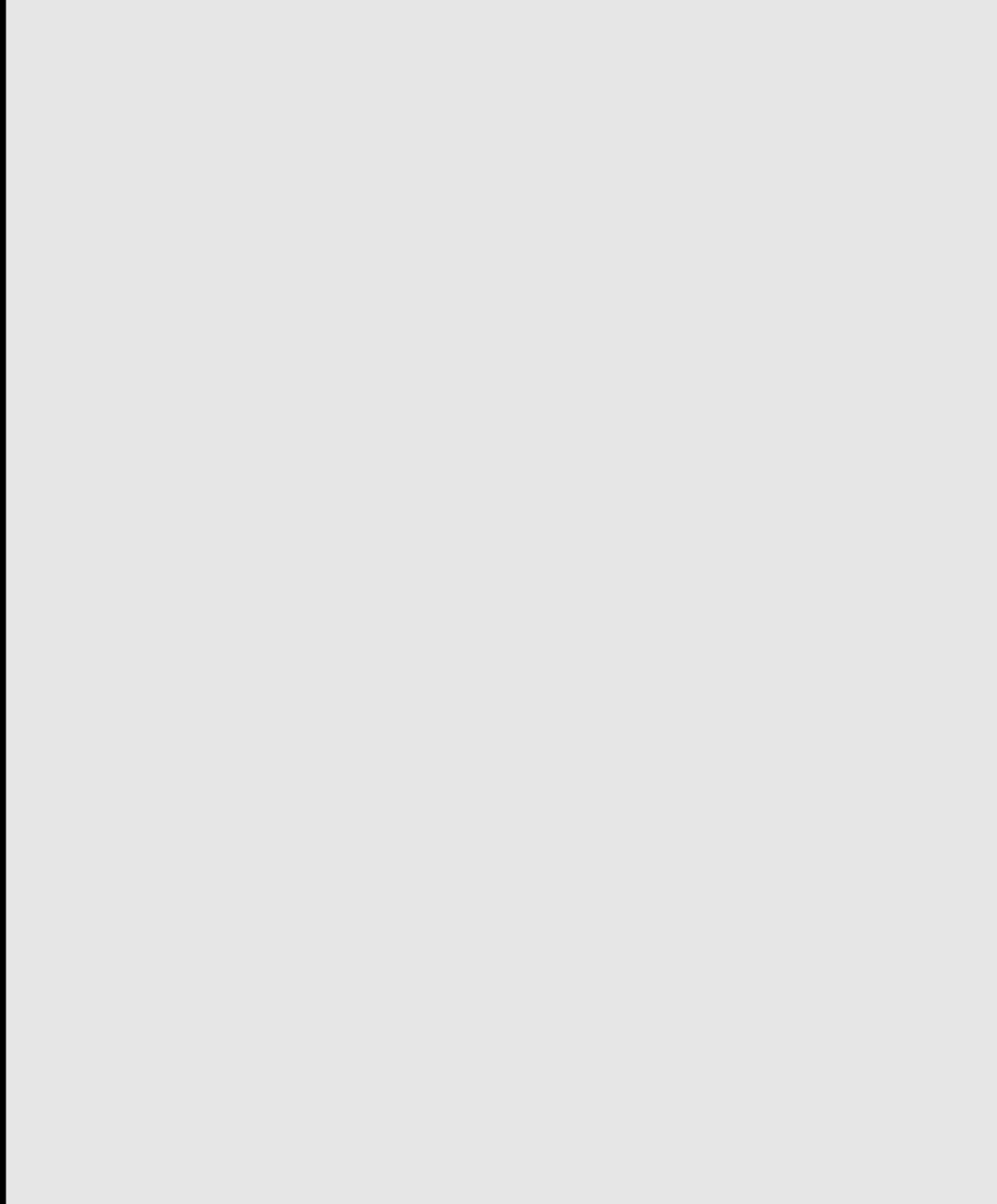
手绘图	
玉壁金川图	54
茶马古道示意图	57
古城街巷图	70
新华街街巷图	71
古城水系图	78
古城人家的户型结构	95
古城人家的美丽庭院	99
纳西族历史线性图	108
玉龙雪山徒步路线图	198
虎跳峡徒步路线图	216
母屋的结构	225
摩梭家族关系图	229
泸沽湖徒步路线图	245

3	第一章 去之前最关心的
4	概况
5	适合去的时间
6	各类玩法
6	逛古城
6	摄影
9	探险
9	🚲 单车线路
9	🚣 漂流
10	🧗 攀岩
12	👣 徒步
13	休闲式的单车和徒步
15	行程安排和预算
22	交通
22	如何进入丽江
23	丽江内的交通
26	住宿
26	丽江市的住宿情况
27	丽江市之外的住宿情况
29	饮食
29	主要民族的饮食习惯
38	古城里的外来美味
46	购物
46	注意事项
48	第二章 本书如何进行景点介绍
53	第三章 古城诗意的栖居地
56	大研古镇 * 丽江坝子 * 玉壁金川
56	衣古芝 * 茶马古道 * 集市街市
80	流水 * 小桥 * 人家

第四章 略嫌严肃的话题：城市规划和民族历史	103		
平遥有礼 丽江有情	104		
是谁规则了这座城	105	节日	
木氏家族的历史 * 纳西民族的历史	105	春节	139
规划者的家——木府	109	中秋	139
古城的规划思想	113	清明节	140
第五章 古城的人：自然皆在呼吸之间	117	端午节	140
女人：阿溢灿美的俗世生活	118	中元节	141
男人：琴棋书画的精神世界	127	花会	142
人们：生活时学蝴蝶	138	三朵节	143
过去的外来者们	145	火把节	143
第六章 东巴文化——大道自然	149	棒棒会和骡马会	144
祭天 * 祭署：亲和自然	150	祭祖节（粑粑节）	259
东巴舞 * 东巴唱腔 * 东巴画：神秘的沟通	156		
东巴文：满纸鸟兽虫鱼	161		
没有寺庙的东巴：天地为法场	166		
第七章 古城周边	169		
和古城风韵类似的古镇：白沙 * 束河	170		
喇嘛庙	175		
古城周边的纳西村庄：雪嵩村 * 拉市海 * 黄山	182		
纳西人的圣地	188		
北岳庙：纳西保护神的家	188		
玉龙雪山：纳西人的天国乐土	189		
第八章 远离古城的地方	201		
与古城鼎足而立：宝山石城 * 巨甸 * 石鼓 * 梓里	202		
虎跳峡	213		
泸沽湖	222		
泸沽湖周边	246		
老君山风景区	249		
永胜	254		

## 目录

- 263 附录  
264 书中难认的字  
264 帮助你更深入地了解丽江的书籍  
265 与丽江相关的旅游地  
267 丽江方言  
270 东巴文字对照  
272 丽江景点索引  
272 古城内景点  
273 古城周边  
273 远离古城的景点  
274 古城民居索引  
281 小吃  
282 酒吧  
285 购物  
287 文化点索引  
288 有关机构  
290 交通  
295 旅行社  
296 住宿
- 徒步线路  
    徒步玉龙雪山 197  
徒步观长江第一湾全景的方式 205  
    永安到太极徒步线路 211  
    虎跳峡徒步路线 215  
    徒步虎跳峡的方式 218  
    徒步泸沽湖 244
- 泸沽湖  
    摩梭人的口头语 224  
    旅游者守则 235  
    泸沽湖旅游 241  
        传说 241  
    泸沽湖的各项指标 241  
    泸沽湖环湖旅游 242  
    泸沽湖周边 246  
    比依仙人洞 246  
    永宁扎美喇嘛寺 247  
    永宁温泉 248





# 去之前最关心的

概况	4
适合去的时间	5
各类玩法	6
逛古城	6
摄影	6
探险	9
单车线路	9
漂流	9
攀岩	10
徒步	12
休闲式的单车和徒步	13
行程安排和预算	15
交通	22
住宿	26
饮食	29
购物	46
注意事项	46



## 概况

区号 0888

邮编 674100

位置 位于云南省西北部，背靠青藏高原，面向云贵高原，地跨北纬 $25^{\circ} 59' \sim 27^{\circ} 56'$ 、东经 $99^{\circ} 23' \sim 131^{\circ} 31'$ 之间。

民族 57%的丽江人都是少数民族，其中人口超过万人的少数民族有纳西族、彝族、傈僳族、白族、普米族，三千人以上而不足一万的有傣族、苗族、藏族、回族、壮族。纳西族是丽江地区最具影响力的民族。

区划 丽江地区现辖丽江纳西族自治县、宁蒗彝族自治县、永胜县和华坪县，地区政府所在地是丽江市。丽江市的老城区（又被称为大研古镇）是整个丽江地区的文化中心，也是最核心的旅游地，我们在书里用“古城”来代表，以免混淆。

人口 人口密度每平方公里约为55人，可谓地广人稀。

地形特征 地处青藏高原向云贵高原过渡的横断山区，在高耸的雪山、险恶的峡谷、湍急的河流中，深藏着水草丰美的草甸、坝子以及纯净的海子。

隶属 早在公元前109年西汉即设遂久县管辖，元初设置云南37路之一的丽江路，“丽江”一名从此开始。元代至清初的470年间，丽江是纳西族木氏土司统治区域中心。历史沿革 丽江的历史和纳西族的历史紧密交叉在一起，在P<sub>06</sub>里有详细的介绍。

旅游开发程度 在二十世纪中期丽江就已经在国外的旅行者中小有名气了，尤其是虎跳峡。1986年国家将丽江列入国家历史文化名城，确定了丽江古城在中国名城中的地位，但使大多数国人真正知道丽江是因为1996年的那一场大地震。1997年底，联合国

教科文组织又将丽江古城列入《世界遗产名录》，从此开始了对丽江的大规模旅游开发。

目前丽江的旅游开发以丽江古城、古城周边的长江第一湾、远离古城的泸沽湖最为完善。永胜、老君山景区则还处于正在开发状态，因此前往的时候还需要多些“开拓精神”。



## 适合去的时间

丽江温和湿润，几乎没有四季之分，只有干湿季的交替。任何时候都适合前往旅行。

参考数据：丽江为地处中国西南横断山区的低纬高原，年平均气温在 $12.6^{\circ}\text{C}\sim 19.8^{\circ}\text{C}$ 之间，最热月平均气温为 $18.1^{\circ}\text{C}\sim 25.7^{\circ}\text{C}$ ，最冷月平均气温为 $4^{\circ}\text{C}\sim 11.7^{\circ}\text{C}$ 。年日照时数为2530小时，年太阳辐射量每平方米为146.5千卡，为云南省最高值区。

丽江一年中6~10月份是雨季，尤其是7~8月份是雨水最集中的时期，到了10月份的时候有雨就成“冬”。除此以外丽江都是好天气。

虽然雨季会让人们行动不便，看不到高原特有的蓝天和白云，不过喜欢吃的朋友可以选择雨季来丽江，因为这是野生蘑菇、野菜丰收的季节，也是辣椒（8、9月份）和苹果（10月份）收获的时候。云南是“植物王国”，是兰花的世界，喜欢兰花的朋友在每个季节的丽江都能于当地人家里或花市上见到兰花。

对于一天来说，丽江的温差较大，在2月份的时候中午最高气温可以达到 $17^{\circ}\text{C}$ ，但是早晚温度却在 $0^{\circ}\text{C}$ 上下。因此到丽江去无论何时带上一件薄毛衣都是必要的，如果是雨季的话一件防水的外套也不可缺少。

如果你是7月、8月去丽江旅行，在你的行李中还可以添加游泳用具，因为丽

江的湖泊是典型的高原湖泊，水质清亮透彻，引得人们纷纷想去游泳（例如：泸沽湖）。如果你喜欢游泳，并且游泳技巧相当了得，那就一定记得带上自己的游泳衣裤，要知道在当地买可是比较麻烦的。



## 各类玩法

### ——[逛古城]

肥神在他的古城功课[?]中使出了各种终极玩法带你逛古城。

### ——[摄影]

丽江可供拍摄的题材可以用数不胜数来形容：古城雨后幽深的小巷中湿漉漉的五花石，在阳光下闲聊的纳西阿奶，倒映在黑龙潭水中的玉龙雪山，玉峰寺的万朵山茶，普济寺铜瓦殿的“云南樱花之最”，石鼓镇后山上看到的“全景”长江第一湾，从里格半岛上看到的泸沽湖……这里的自然景色和人们的生活状态，都一次次被摄入镜头。



### 关于器材的建议

你应该携带一部好用的相机，丽江会有很多东西值得你记录。即使是傻瓜相机也没关系，只要你会不会因为错过美景而懊恼就好。同理，胶卷和电池多多益善（电池至少带上备用的，有可能会因为山上的天气寒冷，导致电池无法正常工作）。因为丽江的日照强度很大，紫外线强烈，所以紫外线滤过镜（UV镜）和偏振镜也是需要的。

