

# 泸沽湖

东方女儿国



## 简介

泸沽湖被当地摩梭人奉为“母亲湖”，以草海和走婚而闻名，仍保有母系社会传统。摩梭姑娘美丽善良、热情质朴，那里山水秀美，风景如画。泸沽湖也是歌舞的王国，踏上这片热土，无不为之悠悠扬扬“阿哈巴拉”所动容，无不为之那如巨龙滚动的甲搓舞所诱惑。

### 地理

泸沽湖位于川滇交界外的四川省盐源县泸沽湖镇，距丽江古城 200 公里左右，宛如一颗洁白无瑕的巨大珍珠镶嵌在祖国的西南部。泸沽湖为川滇两省界湖，为四川云南两省共有。

### 气候

泸沽湖全年平均温度在 17 度左右，降水少，早晚温差大。雨季在 7-9 月，1 月的平均温度为 5-6℃，7 月平均温度为 19-20℃。全年阳光明媚，冬季湖水也不会结冰。

### 最佳旅游时间

每年的 3-10 月是到泸沽湖旅游的最好季节。

## 宗教习俗

### 达巴教

达巴教是摩梭人的原始人多神教，相传因教祖叫达巴而得名。家庭中，每逢过年过节、婚丧嫁葬、为死者灵魂归宗引路、主持成丁礼等各种祭庆礼仪，均由达巴主持举行。

### 喇嘛教

于元代初期传入泸沽湖地区，是佛教在泸沽湖地区的称谓。摩梭人在信仰达巴教的同时，又信仰喇嘛教，两种教相互渗透影响，凡有祭庆礼仪，都要请达巴和喇嘛来念经作法，他们既互相配合，又各自为阵，饶有风趣。

### 摩梭族走婚习俗

摩梭人是母系社会，走婚是摩梭人的一种婚姻模式。摩梭人没有明确的婚姻关系，双方不娶不嫁，不建立家庭，全靠感情维系关系。每天晚上所有的成年男人便到自己意中人的家中幽会，到第二天早上又回到自己的家中，小孩由女方家庭抚养。一旦感情破裂，男不走访或由女方在闺房门口放双男鞋即可离散，无怨恨，无忌妒，随缘而行，外人更不可有异议。值得一提的是他们的婚姻大都仍保持着一夫一妻制，更无女尊男卑的观念。

## 节日

### 禁斋忌言法会

法会期间，信众们除了定量磕头几万乃至几亿个外，还要进行绝饮食、忌言语等修行来积功德。当地人相信通过参与这种苦行修炼活

动，可以避免在生死轮回中必须投生为不会言语、没有食物的物种的过程，并通过这世的苦行修炼来代替这个过程。

时间：农历六月初二

地点：里务比寺

### 转山节

转山节是当地人祭祀女神的节日，已有一千多年的历史。转山从达祖纳西村后的转山古道，经柏香林，可到顶端女神庙、女神洞。转山节期间，摩梭人都要上女神山祭祀女神，从山头到脚，转山的队伍形成一条条色彩绚丽的长龙，“女神歌”响彻云天。

时间：农历七月二十五日

地点：转山古道一带

### 晒佛、祭太阳神

晒佛是摩梭人较为盛大的节日，信徒们朝着东方冉冉上升的太阳和太阳神布画像磕头、拜神，整个仪式非常庄重、肃穆，足以显示出朝拜者虔诚祈福的强烈愿望。

时间：农历十一月十五

地点：喇嘛寺（黑喇嘛寺）

### 跳神

届时，拉萨布达拉宫和木鹿寺分别进行“跳神驱鬼”活动。在布达拉宫的叫作“宫内跳神”，在木鹿寺的称“木鹿跳神”。由喇嘛扮成神佛鬼怪，绕行大昭寺，鸣枪呐喊除祟。有除旧岁、迎新年的意思。

## 目录

|            |    |
|------------|----|
| 简介 .....   | 1  |
| 交通 .....   | 2  |
| 线路推荐 ..... | 3  |
| 景点 .....   | 4  |
| 住宿 .....   | 6  |
| 美食 .....   | 7  |
| 购物 .....   | 8  |
| 娱乐 .....   | 10 |





### 丽江→泸沽湖

丽江已经开通直达泸沽湖的班车，约往返 140 元 / 人，但车次较少，每天早上 9:30 左右发车，终点是到落水村。直接坐车到泸沽湖的，建议提前一天到客运站咨询、买票。

## 内部交通

### 自行车

如果时间充裕，租辆自行车或电动车骑行游泸沽湖，也是不错的选择。但环湖游也比较辛苦，需要一定的体力。泸沽湖景区内好些地方都可以租到自行车，如游客接待中心，泸沽湖镇等地。另外，泸沽湖有些客栈、商铺也可以提供租车服务。

### 包车租车

泸沽湖游玩包车是比较方便的方式之一，如果是一个人旅行，可以向客栈老板打听一下，一般他们能帮你找到一起包车的人。依据车型、季节、旅游线路的不同，包车的价格也不同，价格一般在 400-600 元 / 天左右。

### 其他方法

泸沽湖景区内可坐猪槽船游湖，也可以骑马，船和马由当地的摩梭村寨集体所有，统一经营，统一价格，所有收入均由摩梭村集体分配，价格视距离远近费用在 30-200 元 / 人不等。如要乘船从四川泸沽湖前往云南泸沽湖船费为 80 元 / 人，从云南泸沽湖乘船到四川泸沽湖船费为 120 元 / 人。



泸沽湖 plata of the day 摄

#### ■ 泸沽湖的码头

洛洼：洛洼码头

女神湾：女神湾码头

达祖村附近：达祖码头、洼垮码头

里格半岛：里格码头

草海附近：五支洛码头、博树码头、扎俄洛码头和洛洼码头

大落水附近：落水码头、泸沽湖游湖码头、小渔坝码头、三家村码头



泸沽湖码头 Mutekevin 摄

## 线路推荐

### 自行车环湖游

里格村→小落水村→草海→走婚桥→落水村

自行车环湖游览比徒步要轻松得多，也可以随游随停。里格是到达泸沽湖的首站，充分欣赏完里格村及里格三岛的景色后，出发前往小落水村，感受下摩梭部落最古老的村寨之一。再向北途径小草海、鸭子垭口、赵家湾等到达草海，在草海里划船前行，看碧波荡漾，和心爱的人手牵手走过走婚桥，最终抵达落水村。晚上与摩梭姑娘一起参加篝火晚会，载歌载舞，感受女儿国里特有的习俗。

### 休闲三日游

#### 第一天

泸沽湖→永宁温泉

坐车到泸沽湖，经大落水到里格村。在岛上找一户人家家访，吃特色菜，了解当地民风民俗，看花楼。晚上可以去永宁泡温泉。

#### 第二天

里格村→小落水村→草海→走婚桥

从里格村出发沿湖前行就抵达了小落水村。顺湖前行路边会有渔民卖鱼，可以把鱼放在加工点点加工，品尝湖里鲜鱼的美味。大约 1 小时后便到达了大嘴村，可租三轮车前往草海，到达草海就一定不要错过和心爱的人感受一下走婚桥，草海和大嘴村都有客栈食宿。

#### 第三天

大落水村→格姆女神山

早晨的泸沽湖特别美丽，泛舟于湖上观日出也是极其壮观的。时间较多的游客可以大落水可以乘猪槽船游湖，上湖心岛，这里的山山水水都打上了女性的烙印，湖对面就可以欣赏到格姆女神山壮丽美景了。晚上或下午返回丽江古城。



## 景点

### 泸沽湖

泸沽湖位人们心中魅力神秘的女儿湖。在晴朗的天空之下，在蓝天白云的陪伴下，你可以更加感受她的美丽。



泸沽湖 chenzhe3410 摄

门票：100 元

电话：0834-6390322

地址：泸沽湖镇

### 草海

15000 亩草海，是镶嵌在泸沽湖东面的翡翠。37 种水生植物，42 种珍禽异鸟等构成罕见的生物大观园。草海内芦苇如墙，水路错综，红衣白裙的摩梭姑娘划着猪槽船出没其中，悠扬的“啊哈吧啦”民歌在水草丛中回荡。



草海 Xue Rui 摄

门票：100 元（泸沽湖景区门票）

电话：0834-6390322

地址：泸沽湖的出水口天然形成的一片巨大的湿地

### 走婚桥

位于泸沽湖东南水域的草海区域，是泸沽湖上唯一的座桥。走婚桥是摩梭男女约会的地方，泸沽湖畔的摩梭人奉行“男不娶，女不嫁”的“走婚”习俗。



走婚桥 x.ni 摄

地址：泸沽湖东南水域的草海区域

### 里格岛

里格岛是泸沽湖北缘海湾内一个美丽的海堤连岛，海岛三面环水，是个内港，左右青山环抱，傍立格姆女神，由于湖水是女神的泪水，又说是女神的明镜，故景色千变万化，奥妙无穷。



里格岛 luca Yu 摄

地址：东北部格姆女神山麓

### 格姆女神山

是泸沽湖四周最高的山峰。山顶的洞里有天然形成的石钟乳女性人像，现已开通索道缆车直达半山腰的女神洞，乘坐缆车也可以饱览泸沽湖全景了。中国名山成十上百，格姆女神山以“天人合一”别具风采。





## 住宿

### 泸沽湖糊涂窝客栈

泸沽湖糊涂窝客栈独处在寂静的湾子，可以乘坐猪槽船或者徒步就可以到达糊涂窝。客栈背靠美丽后龙山，周边是盛开的格桑花，向日葵的土地；梦幻湖景梦幻院落。



电话：0888-5824285

地址：凉山州盐源县泸沽湖镇博树村博凹湾子（近洛洼码头）

### 丽江泸沽湖银湖岛大酒店

丽江泸沽湖银湖岛大酒店位于风景秀美的人间仙境、举世闻名的女儿国圣地—泸沽湖红崖子半岛。酒店三面环水，正前方与狮子山遥相呼应，视野开阔，是一组依山傍水的山地别墅型建筑群。



电话：0888-5882888

地址：丽江市泸沽湖红崖子片区

### 泸沽湖森腾驿栈

泸沽湖森腾驿栈（索道口店）坐落于格姆女神山脚下索道口旁，附近景点有格姆女神山、女神洞、情人树、壮观日落台、盛大的篝火晚会、情人滩等。环境优美是宾客旅游、度假的理想选择。

地址：宁蒗县泸沽湖尼赛村（格姆女神山索道口旁）

### 泸沽湖印象情人树度假屋

泸沽湖印象情人树度假屋（苹果院）坐落于格姆女神山脚下，距离湖边约 300 米，拥有二十五个湖景房，房间以摩梭风格的全木质结构为主。泸沽湖游玩行程可安排，包括参加篝火晚会、学锅庄舞、坐猪槽船、摩梭烧烤、环湖游、坐女神山索道等。

地址：泸沽湖尼赛村湖畔

### 丽江泸沽湖女儿园

这个传说中泸沽湖最美的客栈，坐落于安静的大落水村，面朝湖水，春暖花开。不仅浓缩了神秘的摩梭女儿国的传统文化精华，更引进了东方先进的服务理念，吃住行游一站式服务，成为泸沽湖性价比最好的客栈之一。

电话：0888-5886186

地址：丽江市宁蒗县泸沽湖大落水村湖边大道 3 号



### 泸沽湖云舒阁客栈

泸沽湖云舒阁客栈坐落于神秘的泸沽湖畔三家村码头，客栈临湖而建，阳台朝东，向阳，可足不出户、躺在床上看日出，数星星。在阳台上面向背面，可以看到里务比岛和格姆女神山的全貌。

电话：0888-5881896

地址：宁蒗县泸沽湖三家村码头

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



## 美食

### 特色美食

#### 特色烧烤

泸沽湖一带处处都有烧烤。这里的烧烤与别处有很大区别。烤乳猪、烤泸沽湖鱼等等都是当地特色。比较有名的烧烤摊有拉姆烧烤、缘聚阿桑火塘、扎西家等等。



泸沽湖烧烤 plate of the day 摄

#### 猪膘肉

猪膘肉是泸沽湖畔摩梭人家特有的一种佳肴，是摩梭人财富的象征，一般摩梭人家都有这道美味，是将宰杀后的生猪风腌成完整的腊猪。猪膘肉色、香、味俱佳，是待客、馈赠的佳品。



猪膘肉 miceliu 摄

#### 烤鱼干

烤鱼干的主料是一种泸沽湖特产的巴鱼，将巴鱼处理干净后，撒上盐、花椒和五香粉，放置在火塘上或铁锅内缓慢烤干制成。在品尝这种烤鱼干时，将其在炭火上烤熟或用清油炸酥，味道香脆可口。



烤鱼现场 teddy song 摄

#### 泡梨

摩梭人独特的一种泡菜。将当地盛产的多种麻梨，加入盐、白酒、花椒、姜蒜等辅料浸泡在陶坛内，封闭大概一个月后方可食用，具有酸、甜、脆的特点，以及浓郁的醇香味道，风味极佳，是当之无愧的美味佳品。

#### 腌酸鱼

腌酸鱼是宁蒗摩梭、普米人家待客的传统佳肴。当地人选用泸沽湖中捕捞的鲜活裂腹鱼，将活鱼放进陶罐里，放一层鱼撒上一层糌粑面、食盐等佐料腌制而成。腌酸鱼可生吃，也可炒吃或放上辣椒煮成酸辣汤，味道鲜嫩爽口。



腌酸鱼 止疼片 摄

#### 苦荞粑粑

小凉山地区盛产苦荞，苦荞在彝族人心中是五谷之王，苦荞粑粑是当地的一道风味食品。在祭坛、起房、婚嫁、待客宴席上总是有苦荞粑粑。食用时，蘸蜂蜜进餐，苦甜爽口，回味无穷。



苦荞粑粑 白鸟飞 摄







