

# 香格里拉

心中的日月



## 简介

香格里拉县原名中甸县，因与詹姆斯希尔顿的小说《消失的地平线》中描述的世外桃源极其相似而易名为香格里拉。皑皑的雪山、广阔无垠的草原、鲜红的茛苕花、神秘的喇嘛寺院构成这里最美的风景。

### 基本信息

香格里拉位于云南省西北部的滇、川、藏“大三角”区域，地处迪庆藏族自治州腹地地带，是一片世间少有的完美保留自然生态和民族传统文化的净土。就像《消失的地平线》里描述的一样：一个永恒、和平、宁静之地。



永恒与宁静的香格里拉 lanshan1110 摄

### 地理

香格里拉，是指以香格里拉县为中心的迪庆藏族自治州，包含维西、香格里拉和德钦三个县。迪庆州地域宽广，景点分散，景点间距离较远，但都集中在 214 国道沿线。

云南省迪庆藏族自治州香格里拉县

### 气候

迪庆自治州内气候属温带——寒温带气候，年平均气温 4.7℃ - 16.5℃，太阳辐射强，干湿季分明，立体气候明显。

### 最佳旅游时间

5-11 月

## 当地节日

### 二月八

二月八是香格里拉三坝乡纳西族最隆重的节日。节日期间，周边乡镇的纳西族都聚集在白水台附近，杀牲祭天，祭祀神灵，仪式结束后还有各种歌舞表演，热闹非凡。周边藏族、彝族、回族等少数民族也会参与其中。

时间：农历二月初八

地点：香格里拉县三坝乡



一条沙漠里的鱼摄

### 弦子节

香格里拉弦子节为德钦县的固定节日，每年举办一次。内容有弦子、热巴及民间各种舞蹈，祝酒、祝福的歌及各种民歌等，以展示民俗、弘扬民族文化。德钦县与香格里拉毗邻，同属迪庆藏族自治州，有“弦子之乡”的美称。

时间：农历五月初七至初九

### 赛马节

香格里拉赛马节由来已久，是香格里拉县各族群众最为隆重的传统民俗节日，也是藏民们在春天里的一次盛大集会。赛马节活动期间，除了传统的马术竞赛、表演等节目外，还有牦牛赛跑、牛拉杠等平日难得见到的项目。

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	5
线路推荐 .....	5
景点 .....	6
住宿 .....	9
美食 .....	11
购物 .....	12
娱乐 .....	14









## 交通

### 外部交通

#### 航空

香格里拉机场又称：迪庆机场，目前开通的直飞目的地有昆明、西双版纳、成都、拉萨、重庆、北京、广州、上海虹桥等。其他城市的游客可以选择先飞往昆明，香格里拉到昆明的航班每天都有很多，约一个小时可以到达。

#### ■ 主要航班：

昆明 - 香格里拉：每天多班，飞行时间约 55 分钟。

香格里拉 - 成都：每周四、周日 14:55

香格里拉 - 拉萨：每周四、周日 10:20

机场电话：0887-8229916

机场交通：迪庆香格里拉机场距离县城 5 公里，没有机场大巴接驳，只能从市区打出租车。打车一般需约 15 分钟，车费 20-30 元。

机场地址：香格里拉县环城西路

▲ 贴士：如果从网上查询香格里拉的航班，一定要输入“迪庆机场”才能查到，输入“中甸机场”或“香格里拉机场”所查到的信息是不准确的。

#### 长途汽车

公路是进入香格里拉的主要交通方式。因香格里拉距离各景点间距离较远，天气、路况等原因使班车发车时间常有变动，所以去景点之前，一定要向当地车站问清楚交通情况，包括有无班车，道路是否好走等。

#### ■ 香格里拉长途汽车站

有发往昆明、丽江、大理、攀枝花、稻城、乡城、德钦和拉萨的班车。

地址：香格里拉县中乡路

电话：0887-8223501

#### ■ 德钦客运站

有发往丽江和香格里拉县的班车。

地址：德钦县南坪街

电话：0887-8413322

### 内部交通

#### 公交车

香格里拉县城内共有 6 条公交线路，运行时间：6:00-18:00，票价 1 元，自动投币无人售票。主要公交线路：

1 路到客运站

3 路到松赞林寺

#### 出租车

出租车起步 7 元，县城内一般不打表，到哪里基本都只要起步价。

出城的话一般 15 元左右，机场 20-30 元左右。再远的话可以跟司机议价。

#### 包车

包车前往香格里拉附近的景点也是比较便利的选择。包车按天收费，车型不同价格也不同，去周边景点一般 150-200 元 / 天左右

▲ 贴士：包车时务必提前确定好费用问题，商量好是否包括司机的其间花费，如：期间食宿、汽油费、过路费等，最好有一个简单的书面协定。

## 线路推荐

### 一日游

#### 经典一日游

松赞林寺→依拉草原→独克宗古城→龟山公园

早起后乘车去往松赞林寺，朝拜云南最大的藏传佛教寺庙，号称“小布达拉宫”的松赞林寺。游玩结束，乘车去往依拉草原，饱览草原风光感受人与自然和谐共处的和谐景象。中午返回独克宗古城，追寻当年茶马古道的脚步，傍晚登上龟山，转动世界最大的转经筒，为家人为众生祈福。

#### 环纳帕海自行车骑行一日游

独克宗古城→纳帕海→古城

从古城口的达娃路出发，骑行到 214 国道上后左手边的任意路口都可以到达纳帕海的草原上去。夏秋冬季里，草原上盛开着成片的小花，成群的藏香猪，高原牦牛和羊在草原上自由欢快地大朵快颐，湖畔的藏民村庄更是祥和原生态，让你真实地了览藏式房屋建筑以及藏式家庭。

#### 独克宗古城 - 大宝寺徒步一日游

独克宗古城→大宝寺→古城

从古城出发，翻过三座小山坡，途经高原牧场和藏族村庄，目的地是大宝寺。大宝寺是一个不大的寺庙，建在一座小山峦上，寺名藏语称“乃钦吉哇仁昂”，意为“五佛圣地”，是较早的香格里拉藏传佛教寺庙之一。山中古树郁郁，山脚下是淙淙清溪、青青草地，还有一个长约 2 公里的巨型玛尼石堆。玛尼石上所携刻的，是精美的佛像和藏传佛教八宝图，还有各种经文，值得探寻研究。两条环绕的清溪即为传说中的文殊菩萨智慧咒泉和观音菩萨六字真言水。到此烧香拜佛和游览的人都以溪水润眼润心。

### 两日游

D1: 松赞林寺→龟山公园→独克宗古城

早餐后，朝觐松赞林寺。游玩结束，返回古城，登上龟山，转动世界最大的转经筒，为家人为众生祈福。下午在独克宗古城悠闲的逛逛，吃吃街头的小吃。夜色降临后，在月光广场上与当地藏民一起换歌跳舞，热烈欢快的锅庄简单易学。

D2: 香格里拉→普达措国家森林公园

起床后乘车去往普达措国家森林公园，游览碧塔海、属都湖，还可以参观霞给民族文化村，后返回香格里拉县。



## 三日游

D1: 香格里拉→纳帕海→奔子栏→月亮湾→白马雪山垭口→飞来寺  
早起后, 出香格里拉县城, 沿着 214 国道一路向北, 经纳帕海 (依拉草原), 中午抵达茶马古道重镇, 有着“金沙江边的绿洲”之称的奔子栏午餐, 下午, 观赏著名的金沙江月亮湾, 之后翻越 4292M 的白马雪山垭口, 抵达飞来寺。

D2: 飞来寺→澜沧江大桥→明永冰川→飞来寺

早起后在观景台远观梅里雪山, 运气好的话, 可以欣赏到摄人心魄的日照金山胜景。之后乘车跨过澜沧江大桥, 抵达位于梅里雪山脚下的明永村, 简单休息后, 徒步上山, 近距离感受明永冰川的魅力。结束后返回飞来寺住宿。

D3: 飞来寺→雾浓顶观景台→奔子栏→香格里拉

早上睡到自然醒, 沿着 214 国道返程, 经过雾浓顶观景台, 停车再回看一眼神圣的梅里雪山吧。之后经奔子栏, 返回香格里拉。

## 备忘录

## 景点

### 梅里雪山

梅里雪山又称太子雪山, 主峰卡瓦格博为藏传佛教宁玛派分支伽居巴的保护神, 也是藏区八大神山之首, 是云南省第一高峰, 其著名的“日照金山”是很多背包客梦寐以求难得一见的胜景。



AhRay 摄

门票: 套票 (含金沙江月亮湾、雾浓顶、飞来寺、明永冰川) 228 元; 套票 (含金沙江月亮湾、雾浓顶、飞来寺) 150 元; 套票 (含金沙江月亮湾、雾浓顶、飞来寺、雨崩村) 230 元

交通: 1. 从香格里拉客运站乘坐班车去往德钦, 票价 70 元, 路程 8 小时, 发车时间: 每天 8:20, 9:20, 12:00。如果旺季去建议提前购票。

2. 也可包车前往, 大约 600 元。

▲ 贴士: 观赏梅里雪山的最佳地点为德钦飞来寺, 但飞来寺海拔很高, 还收取门票, 如果不是专门为拍摄“日照金山”等奇特景观。建议不一定非要去飞来寺观赏, 在德钦很多地方甚至客栈观赏也很不错。在大研古城建议尽量避开古城中心和酒吧街入住。离中心远一些的地段既清静又相对实惠许多。

### 松赞林寺

松赞林寺又称归化寺, 位于香格里拉以北 5 公里的佛屏山下, 它不仅是云南最大的藏传佛教寺庙群落, 还是滇西北一带的黄教中心, 因外观宏大壮阔, 颇似布达拉宫的造型, 故被誉为“小布达拉宫”。



D7- 松赞林寺 Purple Cloud 摄

门票: 85 元

时间: 6:00-18:00

地址: 香格里拉县建塘镇北郊旺池卡村

交通: 县城内可乘坐 3 路公交车直达景点, 票价 1 元。或在香格里拉县城打的前往, 约需 15 元。



## 独克宗古城

独克宗古城位于迪庆藏族自治州香格里拉县东南隅。古城依山势而建，路面就地势铺筑石板，自然起伏。古城内的龟山公园是当地著名的景点，公园内有载入吉尼斯世界纪录的大转经筒，要三个人一起用力才能转动。



disrain 摄

地址：香格里拉县城内

交通：从机场乘坐出租 20-30 元方可抵达。县城内徒步即可到达。

## 塔城滇金丝猴国家公园

塔城滇金丝猴国家公园位于香格里拉西线的“热巴艺术之乡”——塔城，是一个集原始生态、新石器遗址、宗教朝拜圣地、滇金丝猴乐园、多民族风情为一体的国家公园。景区以茂密的森林与珍稀动植物、达摩祖师洞等宗教文化与寺观名胜以及藏族“热巴”、傈僳族风情等最为突出。保护区拥有国家一级保护动物滇金丝猴亚群数百只。

门票：100 元

地址：维西县城东北 86 公里处塔城乡萨马阁

## 普达措国家森林公园

普达措国家公园是中国第一个国家公园，为世界自然遗产“三江并流”风景名胜的重要组成部分，风景绝美。主要由碧塔海、属都湖和霞给民俗生态文化村三个景点构成。不同季节景致不同，最美是夏、秋两季。



Yang and Yun's Album 摄

门票：258 元（含景区观光车票）

交通：1. 香格里拉客运站每天一班去普达措的班车，30 元 / 往返，早 9:30 发车，下午 15:00 返回；

2. 也可以包车，路况良好，普通出租车即可，参考价位 180 元 / 天；

3. 打车也可，参考价位单程 80 元、往返 150 元，但需注意去时最好和司机约定来接的时间，并留下司机电话，以免回程时打不到车。

网站：<http://www.puda-cuo.com>

咨询电话：0887-8232533

救护电话：0887-8232529

投诉电话：0887-8232533

## 白水台

白水台位于香格里拉县三坝乡，是纳西族东巴教的发源地。郁郁葱葱之中露出白色的华台，层层叠叠，仿佛一片白色的梯田。相传，纳西族的神灵为了让当地纳西人学会种田耕地，特地变幻出这样一片梯田，所以，后人誉之为“仙人遗田”。相传，东巴教始祖“东巴什罗”在白水台修炼成道，此地因而被人们奉为东巴道场。



tangmin 摄

门票：30 元

地址：香格里拉县三坝乡

交通：香格里拉每天早上有一班发往三坝乡的大客车，4 小时可到，节日期间会增开班车；也可坐出租车前往，往返约 200 元 / 天。丽江古路湾车站和丽江客运总站都有丽江—白水台班车。

## 小中甸花海

小中甸是丽江前往香格里拉必经的一个小镇，地处高寒坝区，有着大片的茂盛草场。而每月 5 月下旬到 6 月中旬，这里则成了一片花海，多彩绚烂的杜鹃花、格桑花，还有各种不知名的小花小草，引得游人赞叹不已。





IsabelYe 摄

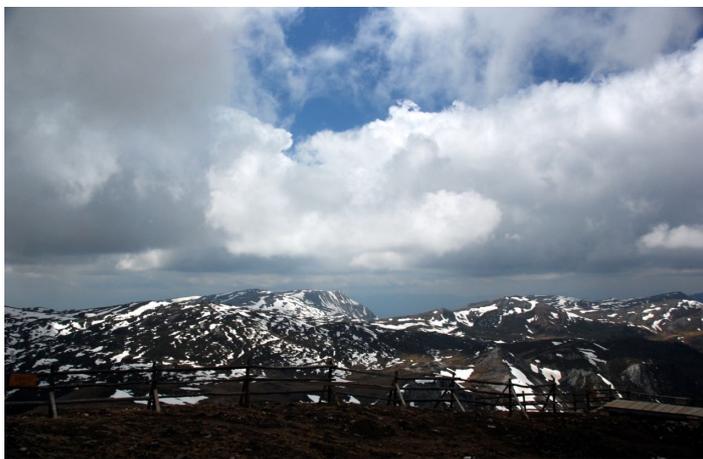
门票：无。自驾到此停留拍照的话，也许会被当地藏民拦住收取 5-10 元不等的所谓环境保护费

地址：香格里拉县小中甸乡，214 国道路边

交通：丽江至香格里拉的班车皆可抵达

## 石卡雪山

石卡雪山位于香格里拉县西南，主峰海拔 4449.5 米，“石卡”一词来源于香格里拉藏语译音，含义为“有马鹿的山”，马鹿是藏传佛教吉祥动物之一，表示“吉祥长寿、驱邪正法”，所以在香格里拉藏民的心中，石卡雪山就是香格里拉的保护神。石卡雪山地形奇特，峡谷、冰蚀湖、草甸、溶洞、冰川等，一应俱全，在蓝天白云的映衬下，与牛羊炊烟构成一副“人与自然和谐共处”的美妙境界。



ratzmicky 摄

门票：220 元（包含上下索道票）

地址：香格里拉县城西南部，距离县城约 7 公里

交通：1. 香格里拉古城停车场有班车可达，票价 6 元，每小时一班。

2. 从县城打车往返约需 50 元。

3. 包车前往，将纳帕海列入包车游的行程中，与其他景点一并游览。

4. 如果时间充裕体力充沛建议骑行前往，沿途收获的美景和骑行中收获的惊喜与乐趣是在景区内无法感受到的。

5. 景区内有两节索道直达 4500 海拔高度，分别乘坐 40 分钟，上下双城费用共 220 元。

## 碧沽天池

当年张艺谋拍《无极》时候的外景地。在小中甸到香格里拉的路中间叉到山里面去的位置。6-10 月佳，高山上的一个洼谷地带，有小的水洼，遍野的高山杜鹃花，以及丛生的矮种贴地杜鹃，蓝天白云似乎伸手可及。



天路居摄

票价：10 元

交通：离香格里拉县城大约 30 公里，需要包车越野车前往，大约 400/ 车

## 巴拉各宗大峡谷

典型的 U 型峡谷，落差 200-1000 米的峡谷悬崖峭壁险不可攀，两侧山体似天门中开。峡谷里面是一条半徒步路线。有高原牧场，通天峡谷，藏族村庄以及天然佛塔。

门票：186 元

交通：景区有专线车往返，50 元往返。单程车程 2 个半小时，早上八点半出发，下午回到古城约在 5 点左右

## 虎跳峡

虎跳峡位于香格里拉县虎跳峡镇，全长 20 余公里，分上中下三段，以奇险雄壮著称于世。江面最窄处仅 30 余米，江水被玉龙、哈巴两大雪山所挟峙，海拔高差 3900 多米，峡谷深险，为世界三大峡谷之一。



丽江好色之途客栈摄

门票：50 元，走中虎跳的话，张老师小路和天梯小路都会另外收费，每人 10 元

地址：香格里拉县虎跳峡镇







## 美食

香格里拉县为藏族聚居区，饮食风格以藏族风味为主，糌粑、酥油茶、牦牛肉和奶制品为主要食物。香格里拉县城内餐馆以川菜和云南菜为主，价格尚算公道。独克宗古城内的餐馆多以西餐和藏餐为主，主要服务游客，价格略高。

### 牦牛肉

牦牛肉是在藏区高原才可以尝到的特色食物。牦牛是世界三大高寒动物之一，牦牛肉被誉为“牛肉之冠”，属于半野生无污染的天然绿色食品，对增强人体抗病力、细胞活力和器官功能等健康方面有很大帮助。



Feng (Freeman) DING 摄

### 松茸

松茸是一种与松树、栎树和杉树植物根共生的菌根真菌，因菌蕾形似鹿茸而得名。香格里拉是松茸的主要产区，每年7月中旬至19月上旬是采摘期。新鲜的松茸用青椒炒过，清香爽口，营养丰富。



Waikiki Joel Abroad 摄

### 糌粑

糌粑是藏族人的主要食品。将青稞晒干研磨炒熟，后用水磨或电磨，磨成不去皮的糌粑面。糌粑的营养价值很高，藏民吃糌粑一般会搭配酥油茶，用手不断搅匀后捏成糌粑团食用。

### 雪里雪落

“雪里雪落”的藏语意为珍珠颗粒。它是将荞面用温水揉成团状、用水煮熟后切成小块，加入碎奶渣、红糖粉，均匀搅拌后再放入酥油汤中煎炒而成的。香格里拉“雪里雪落”味道有苦有酸有甜有酥，是藏家过年喜庆或贵客临门时才吃的食物。

### 酥油茶

酥油茶是香格里拉迪庆藏家生活不可戒缺的饮品。是将特制的茶叶熬煮后，加酥油、食盐和一些特殊的香料放入茶桶中用茶杆搅拌成水乳交融状。一般最初接触酥油茶，很难习惯，异味很大，但时间一长淳香流芳，永世不忘。



h\_sakuragi0715 摄

### 藏式糕点

藏式糕点品种较多，通常以油炸果，“八撒”糕点为最常见，用于喜庆佳节，招待宾客。油炸果，藏语称“现纳”，采用精制面粉、酥油等原料配制而成。

## 特色餐厅

### 吉萨达藏家特色小吃

价格：人均 27 元

地址：香格里拉县独克宗古城北门街 36 号（近古城四方街）

电话：0887-8286186

### 老字号丽香缘腊排骨

县城内生意火爆的一家餐馆。不用点菜，老板按人头上，在这里可以吃到正宗的牦牛肉火锅。运气好的时候，也能尝到新鲜的松茸。

价格：人均 87 元

特色菜：牦牛肉火锅，松茸，腊排骨

地址：池慈卡街与坛城北路交叉口







