

丽江

雪山脚下·大研古城



简介

人们提到的丽江往往指丽江古城，而丽江不仅有古城，还有雪山、江流和情怀。这里有古朴安逸的流水人家，也有光怪陆离的酒国文化。古老的东巴文字，咖啡店里的西洋老歌，将这二者相结合却不觉突兀，这是只在丽江才看得到的景象。

地理气候

丽江市位于云南省西北部，北连迪庆藏族自治州，南接大理白族自治州，西邻怒江傈僳族自治州，东与四川凉山彝族自治州和攀枝花市接壤。丽江地区气温偏低，昼夜温差大，大部分地区冬暖夏凉。每年的5-10月为雨季，7、8月特别集中。



最佳旅游季节

丽江高原旅游的最佳季节是秋季，特别是初秋，秋高气爽，彩云漫天。植被郁郁葱葱，山花遍野，美丽异常。



chenzhe3410@yahoo.cn 摄

行李准备

1. 高原地区，昼夜温差较大，最好备好保暖衣物，防止感冒；
2. 太阳辐射较大，游玩时最好带上帽子和防晒霜；
3. 山体植被覆盖好，也就导致蚊虫较多，可随身携带驱蚊液防蚊手环等。

节日

三朵节

三朵节是纳西族最为盛大的民族节日，每年的二月初八，要用全羊祭祀，当时正是茶花初开之时，人山人海，花开遍野。



寺庙中供奉的三朵神 YJ_For_You 摄

时间：二月初八

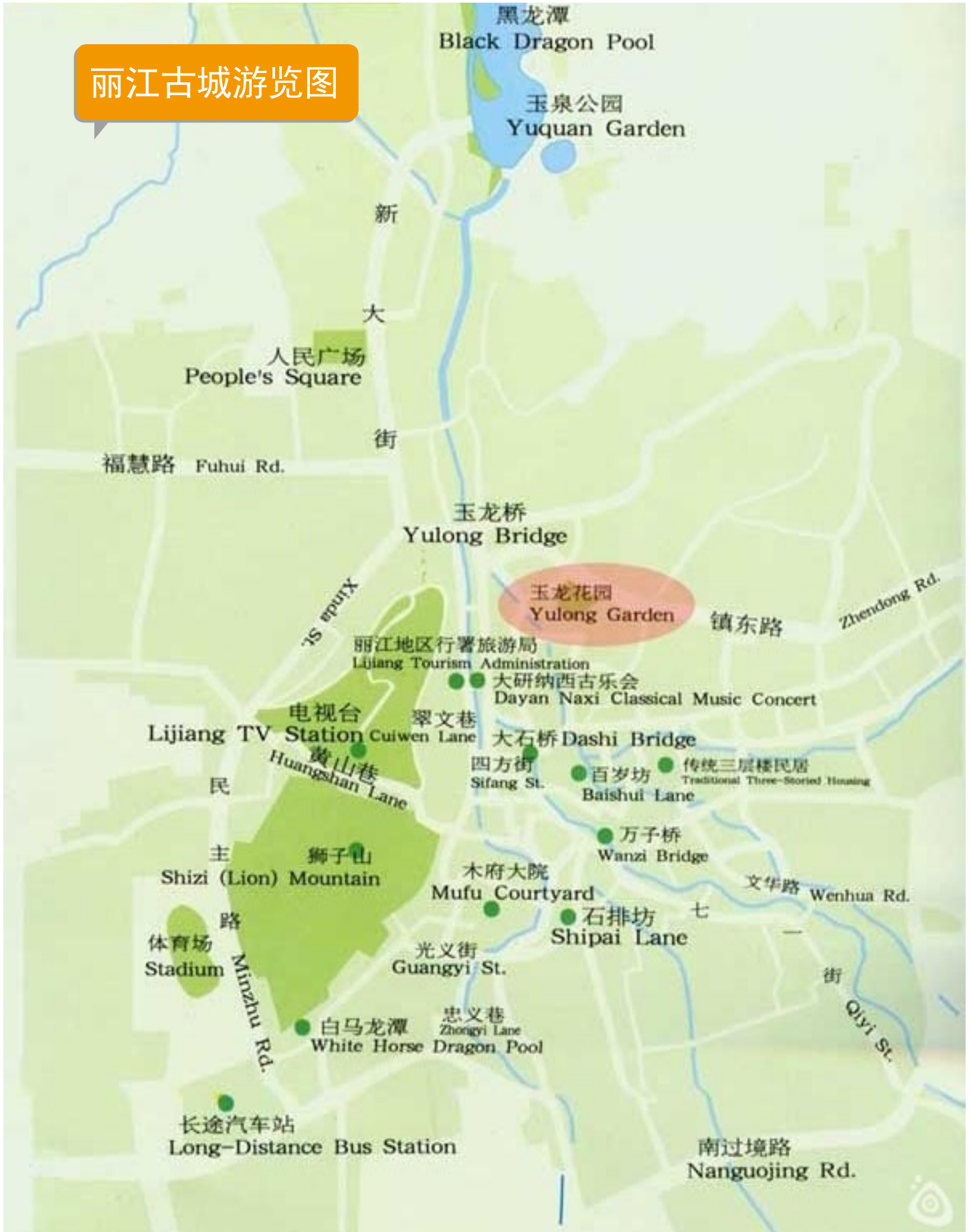
地址：丽江各地与拉市海

目录

简介	1
交通	4
线路推荐	4
景点	5
住宿	7
美食	9
购物	12
娱乐	14



丽江古城游览图



东巴会

节日期间，东巴族人早早来到玉水寨东巴什罗庙。点燃香炉，烧大香，祭拜神灵和祖先，祭拜东巴始祖东巴什罗，并且诵经，做法事。期间，东巴们会诵东巴经，跳东巴舞，相互交流切磋。



身着节日服装的纳西族小女孩 koe2moe 摄
时间：农历三月五日
地址：丽江玉水寨

火把节

火把节以丽江大研古城最为热闹，纳西人一连要过三天的火把节，点三个晚上的火把。每天门前要点一支大火把，寨子里的青年们个个拿着小火把，沿着田埂、山路，边走边唱，直到深夜。火把燃得越旺，就越吉利，人们越高兴。



Michael Steverson 摄
时间：农历六月二十五至二十七日
地址：大研古城

七月会

七月会是纳西人的又一重要节日。又称“七月骡马会”。七月会历史悠久，远近闻名。节日期间，纳西人来到大研古城赶会，逛会，看展览，看演出。



RicherChoi 摄
时间：农历七月中旬（持续十天左右）
地址：大研古城

转山节

转山节是泸沽湖摩梭人最重大的节日，又称转山会。节日期间，摩梭人都穿上最华丽的民族服装，进行祭拜女神、歌舞、射箭、结交阿夏等各种活动。



云南文化厅门户网站 摄
时间：农历七月二十五
地址：泸沽湖

备忘录



交通

外部交通

航空

丽江三义机场目前已经开通丽江至昆明、北京、上海、广州、成都、深圳、贵阳等航线，如果出发地无法直飞至丽江，可以搭乘飞往昆明的航班，再转飞或改乘火车或汽车至丽江。

民航售票处电话：0888-5161289/5161291

地址：香格里拉大道与福慧路交叉路口（蓝天宾馆）

网站：<http://www.lijiang-airport.com>

贴士：办理登机手续时，最好选择座位号为A的靠窗位置，快到丽江的时候，飞机会在玉龙雪山附近拐弯，靠窗位置能从空中拍到美丽的玉龙雪山。

铁路

丽江火车站目前开通了昆明和大理往返丽江的列车，游客可以选择乘坐火车到达丽江。

丽江站（旅客站）

地址：玉龙县城南口片区上吉村

交通：出站后乘坐4路或18路公交，票价1元，就可到达“古城口”站，抵达丽江古城。的士抵达约30块/车，5元/人，出租车为30-40元（不打表）。

自驾

古城禁止机动车驶入，需停在周边四个停车场：狮子山万古楼停车场、古城南门停车场、老地区医院停车场、大水车停车场。

客车

丽江有多个汽车客运站，可开往中甸、德钦、大具、下关、攀枝花和昆明等地。



长途客车信息查询网站：<http://www.ynljtt.com>

地址：丽江市古城区康仲路（674100）

电话：0888-5121532

邮箱：ynljtt@sina.com

1. 丽江客运服务中心汽车站

有到中甸和德钦的班车，也有到昆明的夜班卧铺车。

地址：丽江古城西南角长水路

电话：0888-5122536

2. 丽江高快客运站

主要发往昆明的班车。

地址：丽江市古城区香格里拉大道香格里拉大道

电话：0888-5169758

3. 丽江旅游客运站

主要发往昆明、下关的班车。

地址：丽江市古城区长水路纳西大酒店旁

电话：0888-5125492

4. 丽江古路湾客运站

主要发往大具、下关、中甸、攀枝花的班车以及到昆明的夜班卧铺。

地址：古城北面黑龙潭公园附近（红太阳广场）

电话：0888-5122929

内部交通

古城内只可步行，不允许任何车辆行驶；去往其他景点，各种班车或拉客的司机都提供相应的服务，只要事先商量好价钱，游玩还是很便宜方便的。

公交

丽江公交车在丽江城区四通八达，上车每条线路一般为1元人民币。

自行车

丽江红太阳广场便有自行车出租服务，租费20-30元/天（山地车30元左右），丽江古城国际青年旅馆也有这项业务。骑单车，从丽江去束河约40分钟，从束河去白沙20-30分钟，从古城到白沙要1小时。

出租车

丽江出租车不打表，需要提前说好价钱。注意是桑塔纳，7块钱起步，停靠在御龙桥（大水车）边。丽江主要的的士停靠点位于古城与新城交界的玉龙桥附近，一般本地纳西族的司机可以完全信任，但在春节等旅游旺季游客也要把价格和服务问清楚。

▲贴士：去之前最好手机地图查一下距离，自己估计一下费用。大概5公里20以内，10公里30元左右。到束河大概15-20元。

线路推荐

丽江 - 玉龙雪山 - 拉海市五日游

D1: 从目的地飞丽江

D2: 丽江→拉海市→束河古镇→丽江古镇

D3: 丽江古镇→玉龙雪山

D4: 在丽江古镇体验食住行

D5: 丽江飞回



拉市海

拉市海是云南著名的自然保护区，海边山清水秀，花草繁盛，是候鸟的主要栖息地，每年来此越冬的候鸟多达 57 种，3 万多只。在拉海市还可以游湖赏鸟，骑马驰骋，也可以边吃烤鱼，边赏美景。



YJ_For_You 摄

地址：丽江古城西面约 10 公里

票价：30 元

时间：08:00-17:00

交通：包车前往，约 30 元左右；客车（面包车）5 元到海南；当然也可以租自行车或者骑马前往。

▲ 贴士：拉市海最佳游览时间是冬季，其中 12 月份以后看鸟为最佳，每天的清晨和傍晚鸟儿最多，景色也很美。

雪山区域

玉龙雪山

玉龙雪山是纳西族的神山也是丽江的标志，它是由 12 座雪峰组成的雪山群，形似玉龙，故得名。为了方便游客，景区还兴建了缆车供游人选择。



最佳旅游时间：每年 1、2 和 4 月，白雪皑皑，令人心驰神往。

交通

- 1、出租车（100 元左右，回程价格差不多）
- 2、最经济：在红太阳广场旁坐 7 路车至玉龙雪山站（10 元），班次较少
- 3、包车去玉龙雪山（夏利车：大约 100-150 元）
- 4、最省事：参加当地一日游团。游览后返回大研古城。

▲ 贴士：玉龙雪山海拔高，对于体质有一定的要求，建议老人和小孩不要前往。在登山之前，需准备羽绒服和氧气（雪山上有租，棉衣 50 元，氧气瓶 60 元）

蓝月谷

原名白水河，天晴时，河水是蓝色的，由于河底的泥沙呈白色，下雨时河水上翻，导致河水变白，由此得名。蓝月谷是由玉龙雪山的雪水流淌形成的，为月牙状。其间草木旺盛，河水清澈，吸引了大批游客。



Cjick 摄

地址：云杉坪到牦牛坪之间的峡谷

云杉坪

云杉坪是玉龙雪山主峰扇子陡半山腰的一个高山草甸，在纳西语中意为“玉龙山中的殉情之地”，相传这里是纳西族神话传说中“玉龙第三国”的男女青年殉情处。



lacidelle 摄

交通：从古城前往云杉坪可乘 7 路中巴车直达；也可以走栈道至云杉坪，10 元 / 人。乘坐缆车，价格 50 元 / 人。也可以骑马上山，租马匹费用约 60 元 / 人。

周边区域

长江第一湾

长江第一湾最佳的观景地是石鼓镇，长江在这里突然转了 100 多度的大弯，朝着东方奔流而去，形成了今日的奇观。相传诸葛亮“五月渡泸”就在此地，并建造了汉白玉的石鼓，这也是石鼓镇名的由来。



Ariel Fan 摄

地址：香格里拉县沙松碧村与丽江市石鼓镇之间

交通：可搭乘丽江开往石鼓镇的客车，然后再做石鼓镇的公交即可到达



屋顶上的瓦猫小栈

瓦猫小栈地理位置优越，离四方街只有5分钟的路程，却闹中取静。是一个美丽的传统风格的客栈，有非常干净的房间，美丽，平和的环境，老板夫妇都很友好和乐于助人。



屋顶上的瓦猫 GIAZZZZ 摄

地址：古城区大研古城七一街兴文巷昭庆村3号（古城党校旁）

电话：15108880204

网址：<http://www.wamaoinn.com>

微博：<http://weibo.com/wamao520>

自由生活驿站

驿站位于木府附近，进出古城只需要两分钟，比较方便。



自由生活驿站 摄

地址：丽江市古城区光义街忠义巷125号（木府旁）

电话：0888-5185778；15912234722

网址：<http://www.freelifehotel.com>

暮光倾城客栈

远离城市的喧嚣，可以体会到阳光的味道。



看不见的公鸡 摄

地址：丽江市古城区七一街崇仁巷78号

电话：0888-5372255

网址：<http://www.ljmgqc.com>

赵公馆

赵公馆位于古城最繁华的地段，可近观石榴井，远眺玉龙雪山。客栈是在丽江四大家族之一赵家的祖宅基础上改建而成。



老夏 摄

地址：丽江古城七一街八一下段169号

电话：0888-8893351；15608888921



米灌肠

米灌肠是丽江特有的风味食品，在食用时切成圆片，用油煎炸或蒸熟，香味浓郁，而且营养价值也非常高。



米灌肠配窝窝头 Alpha 摄

酸奶

丽江出名的酸奶有阿安酸奶和牦牛酸奶。阿安酸奶在当地人气非常高，可以在酸奶中加以红豆、芒果等，风味更佳。牦牛酸奶在当地也是随处可见，价格也不贵。



Lilan 摄

三文鱼

丽江的三文鱼并不是我们所熟悉的海产三文鱼，而是当地特产的虹鳟鱼，是由雪山融化的雪水养成的。肉质细嫩，口感爽滑，是一种不可多得的美味佳肴。



膜拜祖德神教的小漪子 Stella 摄

过桥米线

过桥米线是云南的特产，古城中也是相当之多，四方街内有条小吃一条街，几乎家家都有过桥米线，也称作“过桥米线街”。



kiwihello 摄

特色餐厅

忠义市场永霞小吃

各种炒菜，虽然是家小店，环境也不是很好，在菜市场内，但老板做的菜真的很好吃，老板娘热情好客，价格非常便宜。烩牛筋，牛心管，川穹炒蛋，酱爆茄子，番茄蛋汤，油炸排骨都是必点，是当地人常去的馆子。

地址：长水路忠义市场内

交通：2路；3路；4路；5路；11路；14路环线忠义市场站下



古城牛肉馆

各种炒菜，本地纳西人开的。他们家的牛肉做的很不错，土豆炖牛肉，牛肝菌，干煸洋芋丝等都是热门彩色，价格适中。



干煸耗牛肉 kelseysnow 摄
地址：新义街积善巷 69 号
电话：13036813540

美娟川味拉面馆

在四方街往七一街内走一小段就到了。喜欢吃辣吃面条的朋友可以去看他家吃。麻辣面，抄手，酸辣粉很好吃，也不贵，五六块一碗。生意很好，店很小，就四张桌子，有时候要等位置。



酸辣面 Jung83 摄
地址：古城区七一街

吉利铺小吃

主营鸡豆凉粉、黄豆面、凉面、米线、米灌肠等丽江特色小吃。特别推荐他家的卤鸡爪，二块钱一个。



Wei on the way 摄
地址：新义街百岁坊胡同

钰洁腊排骨火锅

典型纳西风味，足量的锅底和美味的腊排骨都是十分的诱人。还有水焖粑粑也要尝尝，不过要等。这家店据说开了20年了，很有名气，去吃的本地人和游客都有。去的时候常常是人声鼎沸，生意超级好。建议去的话要早一点，不然没位置。



腊排骨火锅 HANABI428 摄
地址：象山市场内

草墩罗非鱼火锅

罗非鱼又名福寿鱼，也叫非洲鲫鱼。汤很鲜美，鱼肉很嫩。很有名气，当地人常去的。大家都坐在一个矮矮的草墩子上吃饭，也许这就是店名的由来吧。清汤锅底奶白醇厚，麻辣锅底花椒香气扑鼻。



红烧罗非鱼 浮黑 摄
地址：七星一街（近光辉酒店后墙）



购物

特产

东巴扎染

到丽江一定要买的就是东巴扎染，它借鉴了白族扎染和苗族腊染工艺，加入东巴文化的元素，东巴文的象形和民间工艺结合在一起，使得东巴扎染具有了独特的审美价值和装饰性。买一块东巴扎染做成的布挂，美观和实用兼具。



Lisa-in-LA 摄

雪茶

雪茶是一种空心草芽状的地衣类茶科植物，生长在海拔 4000 米以上，因洁白如雪而得名。雪茶性凉，味甘苦，具有生津止渴、清热解暑、平肝降火、滋阴润肺、降脂降压等药用价值，可单独用开水泡饮，也可与茶叶、菊花、甘草等同泡。

螺旋藻

丽江程海是世界上三大生长螺旋藻的湖泊之一，而且生长的钝顶螺旋藻是最为优良的品种，螺旋藻所含的成分使其具有保健和医疗双重功效。在丽江街头会看到很多加入螺旋藻后加工而成的食品，比如面条、饼干等。



refuahnaturals.com 摄

东巴纸

东巴纸以纳西族地区特有的丽江尧花作为主要材料，经过数十道手工工艺精心制作而成，是中国所有的手工纸中最厚的，耐磨损。东巴纸具有抗虫，抗蛀，保存时间特别长的特性。



tramper0520 摄

普洱茶

云南是普洱茶的产地，价格根据它的年份、产地、品种等因素而变化，一个茶饼最便宜的也要七八十。但这个东西和文物、金银饰物等高端物一样，是需要一定鉴别知识的。如果你不是品茶高手，请勿随便听信商饭店主的忽悠。



生普洱 martinachina77 摄

▲ 贴士：

1. 做好功课：多看看多问问，都想好要买啥，也可以询问当地客栈老板东西的底价，打听好各方面情报底细，临走的前一天再统一采购。
2. 避免“碰瓷”：不动手拿贵重物品。一旦动手拿过出现裂口或损坏，让你有口难辩只能赔偿。



特色小店

古铃精怪

“古铃精怪”旧货店，经营各种有趣好玩的东西，还有很多特色的铃铛，生意一直兴隆。古铃精怪的门面奇形怪状，挂满葫芦、牛角、铃儿，是留影的好景点。



Moonshin 摄

地址：丽江五一街

布农铃

这家店卖的驼铃非常出名，各式各样的驼铃，有时走到大石桥会听到叮的声音。这里的驼铃好，价格不低哦。



Quan Chen 摄

地址：丽江古城五一街兴仁下段 73

东巴陶斋

这里卖特色的陶土工艺，很多比较有趣的小陶艺很好玩，而且价格不贵，性价相对高，想买纪念品送朋友的可以考虑。



东巴陶艺 Just another girl 摄

地址：丽江古城区光义街官院巷

时青茂木刻

木刻画为主，很多精品。老板说整个古城没有哪家的木刻画可以与他们家的这些相媲美。



如花似玉的似水年华 摄

地址：新华街靠酒吧街的路上

东巴作坊

东巴作坊虽小却很温暖，暖色调的木刻很好看。



Jack Beijing 摄

地址：纳西古乐附近

柴虫

光听名字就很有意思，这家小店主营木雕、饰品。大多是手工制品，木制品东西很多也很可爱，每一件木制品上都有纳西族东巴文字，有不同的含义。



Xue Rui 摄

地址：丽江古城光义街官院巷



娱乐

娱乐活动

古城泡吧

丽江号称艳遇之都，这与它的酒吧文化是分不开的。丽江的酒吧和丽江一样出名，到丽江不泡泡酒吧，就很难说真正领略了丽江的风情。丽江酒吧分两类，一类是闹吧，比如樱花屋、一米阳光；另一类是静吧或叫主题酒吧，如 38 号、我在丽江等你这些。

民俗演出

1. 《印象丽江》

《印象·丽江》是继《印象·刘三姐》之后推出了又一部大型实景演出，上篇为“雪山印象”，下篇为“古城印象”。《印象·丽江》以雪山为背景，融合当地少数民族的风情，在海拔 3100 米的高原演出，震撼人的心灵。



《印象丽江·古道马帮》J.MMY 摄

地址：丽江玉龙雪山甘海子蓝月谷剧场

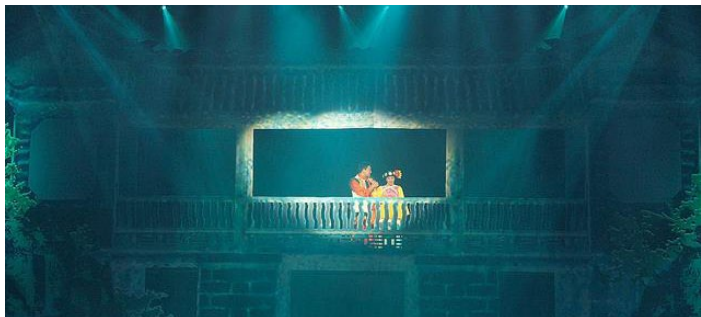
票价：190 元

电话：0888-8888888

时间：09:00、11:30 两场（恶劣天气除外）

2. 《丽水金沙》

《丽水金沙》以舞蹈诗画的形式，描绘出了丽江独特的民族文化气息，是纳西族人们宝贵的精神财富。《丽水金沙》共分：“序”、“水”、“山”、“情”四场，全方位地展现了丽江独特而博大的民族文化和民族精神。



ott1004 摄

地址：古城区红太阳广场对面

票价：A 票 200 元；B 票 180 元；C 票 160 元

时间：每天 19:30 开始（旺季会增加演出场次）

单车骑行

骑单车来往于古城之间是一件浪漫事。丽江来往于束河、白沙古镇之间的路比较好走，适合骑行。太阳广场、部分青旅（如丽江古城国际青年旅社）有自行车租赁的服务，有些客栈直接给住客提供免费自行车使用。



Elf Chong 摄

骑行参考用时：丽江古城—束河 40-50 分钟，束河—白沙约 20-30 分钟，丽江古城—白沙约 1 小时。

酒吧

丽江古城新华街大石桥右侧就是闻名中外的丽江酒吧一条街。

SAKURA 樱花屋

SAKURA 樱花屋的饮料和餐点都比较丰富，夜晚的樱花舞很热闹，播放着动感的音乐，年轻人和初抵丽江的游客都喜欢这里。



zyxsnow 摄

地址：丽江古城区新华街翠文段 123 号

小巴黎

小巴黎的装修颇有特色，洋溢着浓郁的古城生活气息，主人薛和来自法国的先生乐，因为被丽江的生活吸引而开了这家酒吧，所以小巴黎能品尝纳西特色菜和法式、意式西餐也就不稀奇了。

地址：古城新华街翠文段 111 号



青鸟咖啡

青鸟咖啡位于丽江古城四方街广场，特别好找，想绕过都难。这里有中餐、西餐，当然还有浓香的咖啡。青鸟咖啡二层，可以俯瞰洒满阳光的四方街和晒太阳的纳西老人。或许这里不如其他酒吧装修华丽，但质朴也不失为一种特色。



trax_ed 摄

地址：古城四方街 51 号

一米阳光酒吧

阳光酒吧名字来源于浪漫的影视剧“一米阳光”。酒吧门前柳树成荫，白天的酒吧温和宁静，到了夜晚却音乐舞动，十分适宜开怀畅饮。



YunPhoto 摄

地址：古城新华街双石段 6 号

38 号音乐沙龙

38 号座落在丽江古城幽深的小巷中，入夜后的 38 号，总有人在此进出，认识的陌生的人，围在火盆四周喝酒、聊天、听音乐，要的是一种淡然和放松。38 号的老板是一对夫妻——阿泰和珠珠，年轻漂亮，好客热情。



宝宝 摄

地址：丽江古城五一街文治巷 38 号

我在丽江等你音乐酒吧

“我在丽江等你”光你念出这句话，便让人心里情愫暗生。原创音乐是酒吧的主题，加上古朴简洁的火塘和木制藤椅，构成发呆、上网、晒太阳的绝佳场所。



若遇·韩亚凌 摄

地址：丽江古城五一街文治巷 79 号

备忘录

