焦点 Focus

梅里雪山

既有雪域高原的壮丽，又有江南的秀美。蓝天之下，洁白雄壮的雪山、莽莽苍苍的林海都给人带来强烈的冲击。

雨崩村

地理环境独特，人烟稀少，自古只有一条人马驿道通向外界，因此有人说这里是陶渊明笔下的“世外桃源”。

普达措国家公园

湖清清，天湛蓝，林涛载水声，鸟语伴花香，是修身养性和陶冶情操的最佳净域。是摄影爱好者的天堂。

时机 Timing

5 - 7 月的春末夏初和 9 - 10 月的秋季是到香格里拉旅行的最佳时间。除开节庆的缘故不说，这段时间的气温和天气情况都是最合适出行的，鲜花都已开放，放眼都是绿色的草和树，天空是一望无垠的蓝，景色最美。但是由于这里属于高原气候，因此这两个季节早晚的温差也较大。因此来香格里拉旅游，一定要带防寒保暖的衣物！

除 5-7 月和 9-10 月外，迪庆的雨季路况不好，不利于出行，冬季气温太低，如果遇到下雨，那么除了等待就是打道回府。

贴士 Tips

①去迪庆建议带上外套、羽绒服、手套、防滑靴。加上气候干燥，紫外线辐射强，女士应准备好防晒霜、遮阳帽、太阳镜，特别是 10 月份以后探访更要带足御寒衣物。

②近距离拍摄人物，尤其是僧侣、妇女时，一定要事先征得对方的同意，以避免不必要的麻烦；许多寺庙在外面可拍照，但是进入里面后，是不能拍照的，偷拍的后果十分严重。有些地方注明付款后才可拍摄，如有需要，请按当地规定执行。

便利 Convenience

特价酒店　特价机票　优惠门票　度假线路

P3 地平线上的美景
《消失的地平线》　不去天堂，就去雨崩
在飞来寺守望梅里神山　千年古城独克宗

P4 到达与离开
飞机　汽车　火车

P5 内部交通
公交车　出租车　租车包车

P5 景点介绍
普达措国家公园 （碧塔海 + 属都湖）
白水台　纳帕海　依拉草原　噶丹•松赞林寺
独克宗古城　龟山公园　香格里拉大峡谷
梅里雪山　明永冰川　雨崩村　飞来寺
白马雪山　哈巴雪山　虎跳峡　奔子栏
东竹林寺　蓝月山谷

P16 行程推荐
香格里拉近郊三日游　观梅里日照金山两日游
香格里拉东环四日游　香格里拉西环五日游
香格里拉—梅里雪山—雨崩七日游

P17 住宿

P19 美食

P20 购物

P21 旅游贴士
旅游季节的选择　如何应付高原反应
香格里拉旅游相关部门电话　注意事项
民族　宗教　习惯禁忌

P23 其他信息

地平线上的美景

《消失的地平线》(《LostHorizon》)

作者：(英) 詹姆斯·希尔顿
(James Hilton)
译者：胡蕊/ 张颖
出版社：云南人民出版社
书中描绘了一块永恒和平宁静的土地，讲述了在神人合一的地底王国“香格里拉”里的探险故事。该书在发行后立即畅销世界并后来被好莱坞搬上银幕，于是便使与其描述的天地极为相似的香格里拉闻名世界。

这个藏经中的香巴拉王国，以及詹姆斯.希尔顿描绘的香格里拉，就在迪庆！于是，一股香格里拉的旋风席卷了中国，震惊了世界，世界各地的香格里拉信仰者及游客纷至沓来，竟相争睹香格里拉这一人间仙境。

不去天堂，就去雨崩

（图片由一起游网友@随心飘飞提供）

有人曾经说：要挑战自我，感受大自然，不去天堂，就去雨崩体验那种身在地面，心处天堂的感觉……

在这里听不见城市的喧嚣，没有污浊的空气，更没有繁杂的琐事。雨崩美丽的徒步线路会让你知道什么叫浪漫，这里的一切会让你领略到什么叫世外桃源。

在飞来寺守望梅里神山

（图片由一起游网友@渴望飞翔的琴弦提供）

梅里雪山不仅有太子十三蜂，还有雪山群所特有的各种雪域奇观。卡瓦格博峰下，冰川、冰碛遍布，其中的明永冰川可谓最壮观的冰川。此冰川从海拔 5500 米的地方下延至海拔 2700 米的森林地带，长达 8 公里，宽至 500 多米，面积有 73.5 平方公里。此冰川号称世界上少有的低纬度海拔季风海洋性现代冰川。

飞来寺位于梅里雪山东面，与太子十三峰隔着澜沧江大峡谷相望，是观赏梅里雪山的绝佳地点。现在飞来寺的旅游开发已经比较完善，有很多的旅馆饭店为游客提供服务。建议至少在飞来寺住一晚，运气好的话可以看见当晚的晚霞和第二天日出时的日照金山。

千年古城独克宗

已有 1300 多年历史的独克宗古城是必去的，这里曾是茶马古道的重要驿站，也是如今中国藏区藏式民居保存最完整的古城之一。古城的石板路两旁，全是古色古香的藏式民宅院落，里面藏着不少以传统藏式风格糅合现代手法装修的饭馆和酒吧，各具特色，是游人晚上最爱留连的地方。

晚饭过后，互不相识的人们聚在古城中心的广场上，围成一个大圈跳起了欢快的锅庄，里三层外三层，手舞足蹈，煞是热闹。登上古城那座小山，一座足有三层楼高、号称全球最大的转经轮，在夜幕下被灯光照射得通体金黄，庄严而华丽，人们一拨又一拨虔诚地加入合力顺时针推动转经轮的祈福队伍，很是壮观。

返回目录　我要纠错

到达与离开

如时间紧迫资金充裕，可选择飞机。一般先飞抵昆明然后在转机前往香格里拉。昆明至香格里拉飞行 1 小时。

如果时间较为充裕，可从昆明坐长途车到香格里拉，公路里程 720 公里，途中经过楚雄、大理等地，旅游者可由昆明西部汽车客运站乘高速客车直达香格里拉，一般需 12 小时，票价约 171 元。也可以一路游览大理、丽江，泸沽湖、虎跳、然后由丽江坐车去香格里拉，这样会轻松些。

另外，稻城也有直达香格里拉的班车，只是路途遥远，路况比较差，比较辛苦。

飞机

迪庆香格里拉机场距离香格里拉县城约 5 公里，目前与昆明、成都、拉萨都开通了航班。昆明到香格里拉几乎天天有航班，成都与香格里拉一般在旅游季节每周有 2 个航班，拉萨与香格里拉每周有一个航班。

一般游客想乘飞机到达香格里拉，通常要先飞往昆明，再从昆明转飞香格里拉。全国主要城市均有飞往昆明的航班。

>>预订迪庆香格里拉特价机票

贴士

① 从机场前往香格里拉县城没有机场巴士，打车即可，一般不打表，议价的参考价位为白天 15 元、晚上 20 元。

② 查询香格里拉机票信息时，香格里拉机场的命名目前可能尚未统一，用迪庆、中甸或香格里拉这几个名称都有可能。

火车

香格里拉县和迪庆州境内目前都没有铁路通行，只有航空和公路两种交通途径。但周边的昆明和大理通有铁路，可以先乘火车至昆明或大理，再选择乘坐飞机或汽车前往香格里拉。

香格里拉铁路正在修建中，预计于 2015 年完成。

汽车

乘汽车是进入香格里拉的主要交通方式。香格里拉所在的迪庆藏族自治州连接滇、川、藏三省区，形成了以滇藏公路、川藏公路、 康藏公路为干道的交通网络。

香格里拉长途汽车站位于县城内长征路中段，有发往省内主要城市及迪庆州其他地区的班车。

因为香格里拉各景点间距离较远且班车时间会有改变，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。

昆明至香格里拉 公路里程 720 公里，途中经过楚雄、大理等地。旅游者可由昆明西部汽车客运站乘车直达香格里拉。早晚都有班车，车程约 12 小时。

丽江至香格里拉 丽江汽车客运站每天 7：30 - 17：00 每隔 40 分钟有一班车发往香格里拉，公路里程约为 174 公里，4 小时左右可到。

大理至香格里拉 大理汽车客运北站(位于大理市郊大丽路上) 有发往香格里拉的班车。车程 7 - 8 个小时。

德钦至香格里拉 从德钦开往香格里拉的班车为每天四班，发车时间分别为 7：30、8：30、9：30、12：00，均为大巴，全程六小时左右，票价 43 元。

四川攀枝花至香格里拉 攀枝花市客运中心有开往香格里拉的班车，每天 13：00 一班，为卧铺车，参考票价 137 元，车程约 15 小时，路程约 498 公里。

四川稻城、乡城至香格里拉 从稻城到香格里拉约 300 多公里，途中要翻越大雪山及小雪山，途中可观看香格里拉大峡谷。四川段内的路况较云南段内的路况要好一些，但是冬季时会积雪封山，最好不要走这条路。稻城到香格里拉旅游季节基本上每天都有班车，行程约 12 小时。从乡城到稻城基本每天都有班车，行程约 7 - 8 小时。

西藏拉萨至香格里拉 拉萨的柳梧客运站有发往香格里拉的班车，全程 1700 公里左右。车次为每隔一天上午 10：00 发车一班，硬座车与卧铺车轮流载客出行，皆需 4 天到达，途经 318 国道沿线。如果需要挑选车次，最好提前致电客运站咨询具体车次情况。

内部交通

公交车

香格里拉县城内有一些小型的公共汽车，主要是开往香格里拉周边的一些小城镇的。旅游旺季的时候，也会另外增加一些路线，主要是前往香格里拉周边一些比较出名的旅游景点，是专门为游客准备的，可以到当地再详细打听。

主要旅游景点交通

1、香格里拉至噶丹松赞林寺，票价 1.5 元；

2、香格里拉至纳帕海坐班车，8 元就能搞定，如错过班车也可租车前往，来回一趟 50 元；

3、香格里拉至德钦 184 公里，途经奔子栏 109 公里，东竹林寺 131 公里，白茫雪山 153 公里，每天早 7:30-8:00 发 2 班大客车，票价 23 元，需 7-9 小时，中途在奔子栏午餐。中间至虎跳峡镇(下桥头)96 公里，票价 13 元，每天早、晚都发车。德钦至西藏盐井 104 公里，无固定客运班车。

4、香格里拉至碧塔海，到双桥下车，票价 8 元，步行或骑马，骑马每人单程收费 30 元-60 元间。中甸至松赞林寺，有中巴，票价 2 元。

5、香格里拉至香格里拉大峡谷，可乘每早班发往四川省乡城县的客车。中途到峡谷口下车，票价 15 元。中甸至白水台，每早一班发往三坝乡的大客车。

出租车

香格里拉出租车起步 5 元，县城内一般不打表，到哪里基本都只要起步价。

租车包车

香格里拉可以给游客提供租车的服务，一般需要游客提供驾驶执照和身份证，此外还要交纳一定的押金。

桑塔纳：600 元/天　　越野车：900 元/天
6 座面包车：500 元/天　　12 座金杯面包车：600 元/天
12 坐丰田面包车：750 元/天

香格里拉包车价格一般为 300 - 500 元/天，但根据车型、路程等因素的不同，具体价格需与司机具体商议。

包车注意事项

1、事前和司机谈好所有细节，最好有书面的合同；
2、所包车及车牌最好可以在登车之前有所记录；
3、发生任何不愉快，不要在驾驶途中与其直接争论；
4、司机是你旅途当中相当重要，甚至是最重要的角色，请以友对待，发现问题当机立断，寻找其它司机，友好的司机是无处不在的。

景点介绍

迪庆香格里拉地区内雪峰连绵，云南省最高峰卡瓦格博峰等巍峨壮丽。仅香格里拉县境内，海拔 4000 米以上的雪山就达 470 座，峡谷纵横深切，最著名的有金沙江虎跳峡、澜沧江峡谷等大峡谷，再有辽阔的高山草原牧场、莽莽的原始森林以及星罗棋布的高山湖泊，使迪庆的自然景观神奇险峻而又清幽灵秀。

香格里拉虎跳峡
同程价 60 元 省 6 元

蓝月山谷石卡雪山景区
同程价 190 元 省 32 元

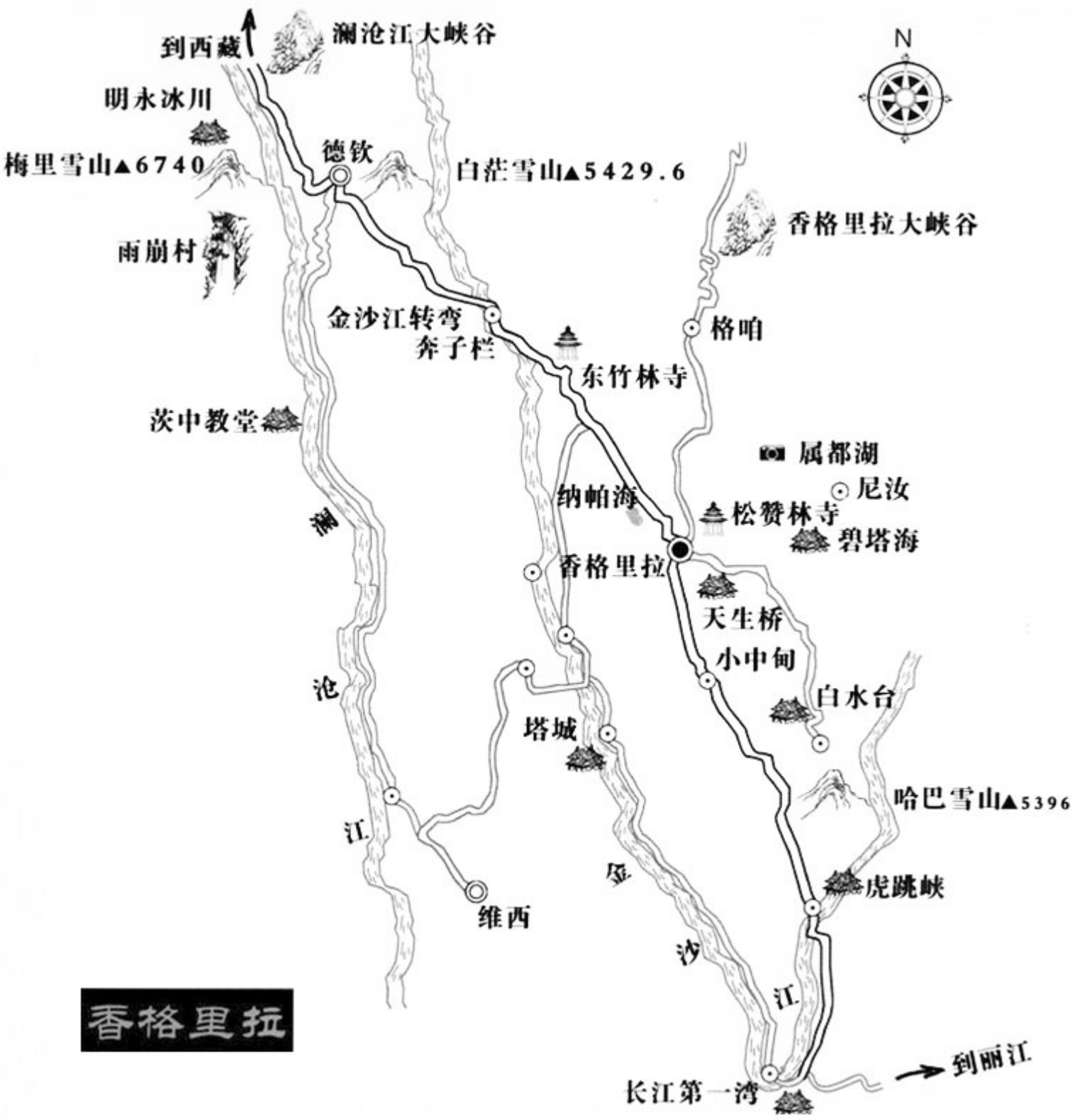
纳帕海
同程价 35 元 省 7 元

香格里拉大峡谷巴拉格宗
同程价 176 元 省 14 元

梅里雪山
同程价 298 元 省 12 元

茶马古道金色大厅
同程价 120 元 省 42 元

>> 更多特价门票查询


到西藏
澜沧江大峡谷
明永冰川
梅里雪山▲6740
德钦
白茫雪山▲5429.6
雨崩村
香格里拉大峡谷
金沙江转弯
奔子栏
格咱
东竹林寺
茨中教堂
属都湖
尼汝
纳帕海
松赞林寺
碧塔海
澜
香格里拉
天生桥
小中甸
沧
白水台
塔城
哈巴雪山▲5396
江
虎跳峡
维西
金
沙
江
到丽江
长江第一湾
香格里拉
N

普达措国家公园

普达措国家公园位于香格里拉东 22 公里处，公园的大门设在“香格里拉第一村”霞给村的村头，由碧塔海与属都湖生态旅游区组成。

张杰谢娜于 2011 年 9 月 26 日在此举行了婚礼。

碧塔海

碧塔海隶属于普达措国家公园，海拔约 3539 米，是云南省海拔最高的湖泊。碧塔海湖水常年澄澈碧绿，清丽不俗。这里长年栖息着许多动植物，还有被生物学家称为“碧塔重唇鱼”的珍稀鱼类。

以自助游经验而言，需安排半天时间，才能真正体会这一圣湖之美。游玩碧塔海必须走 30 分钟的栈道去坐船。这里坐船主要是去看湖中的小岛，是整个景区最漂亮的地方。

属都湖

属都湖距碧塔海十多公里。湖水清澈，水底小鱼悠游。湖四周是遮天蔽日的林木，湖畔还有个牛羊成群的牧场，充满藏区的生活情趣。属都湖栖息着大量的野鸭、水葫芦、黄鸭等飞禽。四周青山郁郁，原始森林遮天蔽日。湖东面成片的白桦林，秋天一片金黄。

门票 普达措景区门票 190 元/人，包含了碧塔海+属都湖门票（110 元）、观光游览车（80 元）。

交通 香格里拉客运站到普达措公园车票 30 元/2 人，半小时车程。上面写的是香格里拉到双桥，实际就是普达措公园的大门口。

（图片由一起游网友@老羊羊提供）

游玩贴士

①进入普达措国家森林公园景区后，就要乘坐景区的游览车。在这里乘车是必须的，每个景点间都是十多公里。

②景区游览车到属都湖的第一个站可以不下车，直接到第二个站，那里有观景台，可以在那观赏属都湖的风景。如果在第一个站下车，要走沿湖的木栈道，有 3.3 公里。

③根据藏族从左到右的风俗，普达措的游览如同转经筒的旋转顺序，先北而后南。先到属都湖，再前往碧塔海，可遥望到哈巴雪山。

④回香格里拉的车是一般下午的 15:20 准时发车，不会等人的，大家一定要控制好时间。早上一定要吃饱，普达措里没有食物，多带几块巧克力，可以迅速恢复体力。尽量多穿一点，下雨气温很低。

⑤景区服务大厅有氧气和大衣租售，价格参考：羽绒服 50 元/件，防寒服 40 元/件，艾润氧 60 元/瓶。

白水台

白水台位于香格里拉县城东南的三坝乡白地村，距县城 101 公里，海拔 2380 米，是纳西族东巴教的发祥地。远处看去，青山掩映中的白水台造型真的就像层层梯田，在阳光照耀下，又仿若摄影作品中凝固的瀑布一般。一脚踏在白色的石阶上，说不出的泌凉畅快。

开放时间 9：00-17：00

门票 30 元

交通 香格里拉每天上午和下午各有一班发往三坝乡的大客车，票价 25 元，约 3 小时可到。也可坐出租车前往，往返约 200 元 / 天。必须在下午 2 点 30 分等车回程，不然错过了，就无法回去了。

（图片由一起游网友@秋趣提供）

返回目录 我要纠错

纳帕海

纳帕海位于香格里拉县城西北部，距县城 8 公里。它是香格里拉最有高原特色的风景区之一，也是全县最大的草原。纳帕海是高原季节性湖沼。夏末秋初，雨水频降，湖面增大，秋末至次年夏秋，湖水下落。10 月，秋风渐起，成群的黑颈鹤、斑头雁、白鹤、黄鸭、麻鸭如期而至，在湖边沼泽觅食、嬉戏。纳帕海是黑颈鹤最理想的栖息地。

纳帕海东山之上，是香格里拉古寺——衮饮寺的遗址。登临古寺，纳帕海草原尽收眼底。

门票 40 元，同程价 35 元　立即预订

交通 纳帕海距香格里拉县城 8 公里，可乘坐班车，8 元左右，也可租车前往，往返约 50 元。

如果是在同程网预订的纳帕海景区门票，记得一定要让司机开车开到有 3A 标志的伊拉草原（纳帕海）景区去，很多司机会把游客拉到离香格里拉较近的当地村民牧区，然后会说这就是纳帕海，可以骑村民的马，这样就不收门票了，其实这不是定好门票的伊拉草原（7、8 月份雨季的时候把草淹没了，就变成一片汪洋了，成为纳帕海）。大家要注意了。

噶丹·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，是公元 1679 年五世达赖和清康熙皇帝敕建"十三林"之一。它不仅是云南最大的藏传佛教寺庙群落，还是川滇一带的黄教中心，被誉为"小布达拉宫"。

每年农历十一月二十九日，藏民在此举行以“跳神”（面具舞）为主的格冬节，气氛神秘而热烈。

门票 85 元(包含 60 元大门票和 25 元观光车费)

交通 从香格里拉县城有巴士直达景点。也可乘 3 路公交车直达景区收费处，再转景区内的观光车前往寺院大门，也可以半途下车，走栈道欣赏景区自然风光。

贴士

①在景区内与藏族同胞合影是要收费的，一般每位 5 元，如果有主动上前要求合影的，务必提前问清楚。

②参观佛寺时要按顺时针行进；不要用手指对佛像指指点点；未经许可，不得进入活佛的房间。

依拉草原

依拉草原与纳帕海其实是连成一体的，雨季时，水份比较充足，大部份草原被湖水覆盖，就成为海，非雨季时，水少草多，湖水退化，就变成了草原。

7、8 月的依拉草原，宛如碧波荡漾的海洋，上面浮满数不清的鲜花、玫瑰红的野芍药、野菊和说不出名的各色香花野草，与秀丽的纳帕海、美丽古老的依拉村连为一体，形成一幅美丽的画卷。

交通 从县城打车往返约需 50 元。

贴士 纳帕海离松赞林寺不远，可以安排一天游览。

（图片由一起游网友@陌上花开 a 提供）

②松赞林寺位于香格里拉县城附近，地处高海拔地区，海拔 3300 多米，即使在 8 月也有可能飘落几朵雪花。建议带上外套、羽绒服、手套、防滑靴。加上气候干燥，紫外线辐射强，女士应准备好防晒霜、遮阳帽、太阳镜，特别是 10 月份以后探访更要带足御寒衣物。每年 6 月到 9 月是迪庆高原的雨季。通常人们选择春夏季游玩。

返回目录　我要纠错

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，“独克宗”是藏语发音，意为“月光城”和“建在石头上的城堡”。独克宗古城依山势而建，路面就地势铺筑石板，自然起伏。至今，石板路上甚至还能看出马蹄的印迹，这是岁月久远的马帮留下的信物——这里是茶马古道的最后一站。

独克宗古城的建筑布局犹如八瓣莲花，古朴的藏式木屋一幢接一幢，当地百姓至今仍然在这里平静地生活。

门票 免费。

交通 香格里拉县有旅游专线直达。

（图片由一起游网友@老游子提供）

龟山公园

龟山公园在独克宗古城中心,经堂(当年红二方面军长征时贺龙设指挥部在此)附近。此园依山而建，公园内有载入吉尼斯世界纪录的大转经轮，要三个人一起用力才能转动。山顶是朝阳楼，高三层。登上楼顶，日月城尽收眼底。

门票 免费。

香格里拉大峡谷

（图片由同程网网友@随心飘飞提供）

香格里拉大峡谷原称“碧壤峡谷”，位于香格里拉县城西北部 80 多公里处。峡谷中有赤兔仙人洞、喊泉、那格拉寺庙、岩画等自然人文景观。

峡谷中间的岗曲河是被新造山运动挤压在海拔仅一千多米的谷底，而两岸对峙的则是高达四五千米的壮丽峰峦，峡谷尽头海拔 5545 米的巴拉格宗雪山是康巴地区的三大神山之一。香格里拉大峡谷里还有一个的喀斯特溶洞——赤土仙人洞。洞口石壁上天生一个脚印，五指俱全，被视为世间少有的奇特景象。

门票 189 元/人（“通天峡”和“主峡谷”，含观光车费）

交通 在香格里拉县客运站乘坐开往大峡谷方向的班车，约 4 小时可到，右拐步行约百米，可见售票点。峡谷口位于格咱乡的翁水村，班车有以下车次：
①香格里拉-乡城，每天一班，上午 7:30 从中甸发车；
②香格里拉-稻城，隔天一班（逢双号），上午 7:00 发车；
③香格里拉-东旺（和乡城接壤），每天都有班车。

以上班车都在 12 点前后经过碧壤峡谷。如果想当天返回香格里拉，一定要在单号的 14：30 前后在峡谷口等候稻城-香格里拉的班车（约 14:30～15:00 的时间经过峡谷口返回）。也可以选择包车来回。

贴士 每年 11 月左右，由于大雪封山，开往峡谷的班车均被取消。

返回目录 我要纠错

梅里雪山

梅里雪山又称雪山太子，位于迪庆藏族自治州德钦县东北约 10 公里的横断山脉中段怒江与澜沧江之间，平均海拔在 6000 米以上的有 13 座山峰，称为“太子十三峰”，主峰卡瓦格博峰海拔高达 6740 米，是云南的第一高峰。

雪山既有雪域高原的壮丽，又有江南的秀美。蓝天之下，洁白雄壮的雪山和湛蓝柔美的湖泊，莽莽苍苍的林海和广袤无垠的草原，无论在感觉上和色彩上，都给人带来强烈的冲击。

门票 成人票 308 元　同程价 298 元　立即预订

①梅里雪山国家公园景区套票，包含金沙江大湾、雾浓顶迎宾台、飞来寺明珠拉卡、明永冰川、雨崩等 5 个景区（点），景区内的保险、餐饮、购物、骑马等均属于自费项目。
②景区售票处：金沙江大湾管理站（进入梅里雪山的第一个景点）

交通

从香格里拉县城每天有班车发往德钦，车费约 40 元；也可以包车，来回需 500 元。从德钦包车到飞来寺几十元即可。

从香格里拉到梅里雪山最好是包车，途中经过：尼西，奔子栏，东竹林寺，白茫雪山，德钦县城，飞来寺，最后可到明永冰川，一路上景致非常好，如果在傍晚路过飞来寺，还有可能看到景色殊佳的梅里夕照。包车前要和司机谈好价格，注意事先要把目的地和行程线路确认清楚，以减少不必要的麻烦。

贴士

1、观赏梅里雪山的理想季节是 10--5 月的冬春季，最佳季节是 10 月底后，天气晴朗，空气洁净，透明度高，常能看到主峰。其他时间，要看运气。

2、全程均为土路，7-8 月份会有塌方，1-3 月会有雪封山。

3、每年的冬天都有来自香格里拉各地以及来自西藏、四川甘孜的朝圣转经藏民。

4、**雪山最佳观赏地点：**一是德钦以西的飞来寺，这里可拍摄到梅里十三峰全景；二是明永冰川上的太子庙。

明永冰川

明永冰川直接发育于梅里雪山主峰卡瓦格博峰，冰川延明永山谷蜿蜒而下，其冰舌一直延伸至 2650 米海拔。冰山周边青山翠谷、针阔混交林、湿性常绿阔叶林原生状态保存良好，代表了澜沧江干热河谷典型的多样性自然地理特征。

门票 单独门票 60 元，你可以购买梅里雪山套票（成人票 308 元，同程价 298 元），包含金沙江大湾、雾浓顶迎宾台、飞来寺明珠拉卡、明永冰川、雨崩等 5 个景区（点）。

包车线路 沿滇藏公路从德钦县城西行 10 公里，就到了飞来寺，这里可以看到梅里雪山群峰耸峙。从飞来寺乘车再西行 20 多公里，就到达明永村。全程约需时 1 个半小时。

游览线路

上山有两条道，一条是步行道，一条是骑马上山走的道（只在入口和太子寺有马，中途累了没有马可乘）。两条道都是平整的煤渣路，很好走。

上山时，步行道在山左，骑马道在右边。步行大约一个半小时就能到达观看冰川和梅里雪山第一个地方—太子寺，这是个很小的寺院，有很多赶来拜山的藏族人，在院内烧香挂祈愿经幡。太子寺左边的路可以去观景台，右边的去莲花寺。走不远就开始是铁架木板搭的栈道，在栈道中途有一处很宽的平台，在那里可以观景卡瓦格博峰。从右边去莲花寺，大约 1 个小时，这个寺院比太子寺规模要大一些，来的人相对较少，但是晴天的时候，这里是看卡瓦格博峰绝佳之地。

返回目录　我要纠错

雨崩村

雨崩村位于迪庆州德钦县云岭乡境内，因目前无公路可通，进入雨崩，需徒步或骑马 18 公里，翻越 3700 米垭口，加之，雨崩村位于梅里雪山的念慈母峰下五子峰脚下，景色优美，民风淳朴，真乃世外桃源。

雨崩村分上下两个自然村。上村可以通往攀登卡瓦格博的中日联合登山大本营，而下村通往雨崩神瀑，沿途可以看到古篆天书、五树同根的奇景。

（图片由一起游网友@展辰提供）

交通

从香格里拉县城乘大巴前往德钦县城，到德钦县城后可乘下午 3 点每日一班的中巴车前往西当村，也可租车前往。西当村至西当温泉约 8 公里，可租车，价格需面议。西当温泉至雨崩只能骑马或徒步：马费参考价格约 200 元；徒步速度五六个小时可到达。

行程

从西当温泉进雨崩要么徒步要么骑骡子。到了雨崩以后有两条线路可以选择，一条是到神女峰脚下、卡瓦博格峰南侧的神瀑。下雨崩到神瀑来回约 4-5 小时。另一条则是去大本营和冰湖，比神瀑更远、更难走也更少有人去过，那里是登山的起点，也是很多登山家梅里梦想的终点。来回大概 8-9 小时。神瀑在藏人心中是神圣的，也很壮观，瀑布落差可能近 50-60 米，而冰湖和大本营则有些神秘。

装备

夏天去装备很简单，穿一件防风保暖外套，没必要带羽绒服，不过换洗衣服要带；最好准备一双鞋子，一件雨衣和伞，山里边的小气候常常下雨，以防万一；最好带一瓶氧气，带高热量干粮，里边的东西很贵，水不用多带，里边都是融化的无污染的雪水，一路上都能灌到。拐棍在路上能比较容易的找到，有拐棍上山省力不少。没有必要带太多东西，实在不行在雨崩也能买到的，只是价钱上贵点。

住宿

早上从香格里拉出发到西当温泉单程需要 10 小时左右，当天上雨崩很赶，如果 3 点钟能到温泉还是可以考虑的，温泉到雨崩大约 4-5 小时，可在西当温泉住了一晚。当天晚上住下雨崩，上下雨崩住宿没什么大区别，当然条件还是有好有坏，不方便的是厕所，洗澡有时也没有足够的热水。

吃饭

里边吃饭比较贵，但毕竟每天都要走上 10 小时左右的山路，还是要吃饱的。而且一般人只在里边待上两三天的，中午没办法只能将就，早晚要吃饱。每顿差不多 25 左右都能吃饱了，当然别想着味道能有多好，要解决的都是温饱问题。

贴士

1、去西当村之前最好先预订好马，以免到了那儿等时间。

2、前往雨崩旅游应避开雨季和冬季。在 4 - 6 月，9 - 11 月前往较为合适。出行前，应注意了解当地的天气情况。

3、希望每一个进雨崩的人都能做到除了美景什么都别带走，除了自己的脚印，什么都别留下。共同保护美丽的家园。

（图片由一起游网友@展辰提供）

西当----雨崩徒步路线图
Hiking Map Of Yubeng
明永
MingYong
(3250m)
德钦
DeQin
西当温泉(2650m)
XiDang Hotspring
西当
XiDang
(2200m)
飞来寺(3400m)
Feilai-Temple
必打
BiDa
垭口(3800m)
Mountain Pass
扎郎
ZhaLang
澜
沧
江
Lang
Cang
River
大本营(3500m)
Base Camp
上雨崩(3200m)
ShangYuBeng
尼农(2100m)
NiNong
德一行
DeYiXing
下雨崩(3050m)
XiaYuBeng
神瀑(3400m)
Waterfall
牧场(4200m)
Pasture
神湖(4350m)
Lake
雨崩河 YuBeng River
那基
NaJi
格久达
GeJiuDa
3Hours
1.5Hours
0.5Hours
1Hours
1.5 Hours
说明:
徒步路线
Hiking Line
小桥
Bridge
村落
Village and Sight

返回目录 我要纠错

飞来寺

飞来寺位于距德钦县城 8 公里处的滇藏公路沿线。它最初建于明万历四十二年（公元 1614 年），距今已近 385 年的历史。飞来寺依正乙山山势拾级而建。沿途古松森列，日影斑驳，小溪曲折，松涛低鸣。山门对联“古寺无灯凭月照，山门不锁寺云封”，使人浮想联翩。

门票 需要交 10 元钱的烧香费。

交通 乘每天下午 3 点德钦到明永、西当的班车，在飞来寺下。

贴士

①如果想在飞来寺见到梅里群峰，最好在 10 月至 12 月时前来；
②飞来寺的日出时间，夏至前后是 6 点左右，冬至在上午 8 点左右；
③只有农历七月中旬至九月初才有机会拍到日出之时月亮立于雪山峰顶的画面。

“日照金山”是德钦的一个重要景点，所谓“金山”是指梅里雪山，处在飞来寺的对面，即西侧，每早，太阳从飞来寺背后升起，即：东边，如果天气好，朝霞正好照射在梅里雪峰上，将主峰卡瓦格博以及两侧的将军峰，还有神女峰（缅茨姆峰）、五冠峰都照射成金色，异常壮观和美丽。飞来寺因为地理位置巧妙，也就因此名声大作，每日游客不断，有很多专业摄影师，包括国外的，都在飞来寺连住半月以上，

白马雪山

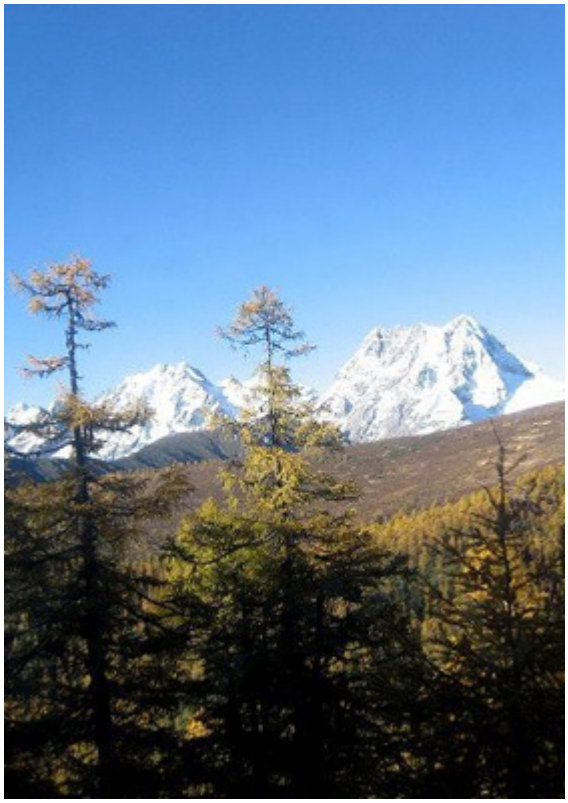
位于云南省德钦县境内，巍峨的云岭属横断山脉，群峰连绵，白雪皑皑，远眺终年积雪的主峰，犹如一匹奔驰的白马，因而得名“白马雪山”。

这里环境幽静，人迹罕至，生物种类也较多，常见的兽类有 47 种，鸟类 45 种，是我国特有的滇金丝猴栖息繁衍的理想之地。此外区内还有仅产于横断山脉地区的小熊猫、绿尾虹雉，在海拔更高的地方，则有云豹、白马鸡和马麝等珍稀野生动物。

交通 有乡村公路与香格里拉县城相通，可以一天往返，但没有公交车，只能包出租车或搭乘小客车前往。

最佳时间 保护区腹地冬季冰封雪阻，从 12 月至次年 4 月一般不能通行汽车。夏季是游览白马雪山的最佳时节，此时公路沿线冰雪消融，到处溪水潺潺，杜鹃如炽，呈现一片生机勃勃的景象，令人心往神驰。

贴士 白马雪山海拔较高，如果有高原反应，要提前备好氧气瓶、红景天等药物。另外，带足御寒衣物。



（图片由一起游网友@皇帝新装提供）

哈巴雪山

位于香格里拉县城东南部，隔虎跳峡与玉龙雪山相望，主峰海拔 5396 米。哈巴雪山至今还保留有许多古冰川遗迹——角峰、刃脊、U 形谷和羊背石。此外还有许多冰碛湖，湖水因湖底石色而异，水温极低，无水藻和鱼类生存。

交通 距离县城 120 千米，现在已有公路通往哈巴雪山风景区，从香格里拉县城出发，一天即可到达。

贴士 五六月份这里满山杜鹃，景致颇佳。11 月与 12 月风力较小，是攀登哈巴雪山的最佳季节。

返回目录 我要纠错

虎跳峡

虎跳峡位于丽江与香格里拉交界处，地处玉龙雪山和哈巴雪山之间，因传说曾有老虎借助江心多处巨大礁石越过而出名。

虎跳峡分为上虎跳，中虎跳，下虎跳三段，共有险滩 18 处，峡口海拔 1800 米，是世界上最著名的徒步探险峡谷之一。虎跳峡三段中上虎跳是峡谷最窄的一段，一块巨石如中流砥柱般横卧江心，把激流一分为二，激起滔天浪花发处阵阵轰鸣。中虎跳离上虎跳 5 公里，江面落差极大，水流湍急，礁石林立，好似漫天星斗，形成凶险万分的“满天星”礁石区。下虎跳接近虎跳峡的出口，两岸峭壁连天，江水奔腾卷起千层巨浪，是欣赏虎跳峡壮观美景最好的地方。

门票 香格里拉虎跳峡景区 65 元　同程价 60 元

立即预订

交通

在丽江或香格里拉每天中午前有 4-5 班发往虎跳峡镇，这里距离上虎跳 9 公里，大多数游客来虎跳峡多半游览的是上虎跳，4 人包车往返约 60 元，半天就够了。

要想游览整个虎跳峡，如果从丽江出发的话，可以在古路湾宾馆搭乘开往大具的车，约 90 公里，大具有新老两个渡口，新渡口更靠近下虎跳，建议旅行者从这里过江，摆渡费 15 元/人；老渡口一般都是当地人摆渡用的，便宜一些，只要 5 元/人，上岸就是纳西族人的黑卡村。

如果从香格里拉出发，可以包车直接到下虎跳峡口，需 600-700 元，车行约 5.5 小时，共 179 公里。

游峡的两种选择

一种可借助汽车游看重点，省力快捷；另一种则是徒步穿越，可徒步走哈巴雪山小路，也可徒步走碎石公路，身体力行的品味虎跳峡之美。

另外还可把虎跳的景观分为峡景和山景，以上说的上、中、下虎跳之景都是峡景，主要在峡谷左侧山腰的碎石公路一线观赏；山景是指徒步哈巴雪山看到的景观，主要在步行小路和翻越哈巴山至中甸白水台的途中观赏。

全程徒步线路

大具—老渡口—核桃园—大深沟—本地湾—两家人—24 道拐—中落余—长胜—桥头

（图片由一起游网友@随心飘飞提供）

贴士

①徒步虎跳峡要量力而行，峡谷内白天气温较高，可带上短裤、T 恤衫。因步行体力消耗较大，可带一些高热量的食品，如巧克力、麦乳精、牛肉干等。

②最应该小心的是位于核桃园和中峡旅馆之间的大深沟瀑布，无论晴雨都会落石，非常危险。

③从桥头乘车到核桃园，可包租长安微型客车，约 120-150 元可乘 6 人。当晚返回香格里拉。

④中虎跳是最佳的徒步路线，需要一定的体力。徒步虎跳峡应尽量避开雨天，可能有塌方等危险。

奔子栏

奔子栏位于迪庆州德钦县东南、金沙江西岸、白茫雪山东麓。距香格里拉县城 81 公里。是奔子栏乡政府驻地，为藏族聚居区。奔子栏是藏语音译，意为“美丽的沙坝”。

奔子栏从古到今都是重要的交通要道。奔子栏渡口为滇藏“茶马古道”上有名的古渡口，也是“茶马古道”由滇西北进入西藏或四川的咽喉之地。从这儿往西北行即可进入西藏逆江北上，即是四川的德荣、巴塘；沿金沙江而下，就是维西、大理；往东南走，则是香格里拉县及丽江。

交通

从香格里拉县城包车去奔子栏，一般面包车为 200 元/天，越野车 400 元/天，注意事先要把目的地和行程线路确认，香格里拉至奔子栏行程 3 小时左右，奔子栏至白马雪山行程两个半小时左右；或搭乘香格里拉与德钦之间班车：7：30-12：00 每隔 1 小时发一趟班车，票价 35 元左右，行驶 8 小时左右。可在奔子栏下车。

贴士

金沙江第一湾、白马雪山都离奔子栏不远，特别是金沙江第一湾“雄、奇、险、峻”，十分值得观看。

东竹林寺

噶丹东竹林寺，坐落在德钦县奔子栏乡书松村南永干顶东坡上，距香格里拉县城约 105km，距乡驻地奔子栏 23km，滇藏公路从寺后横穿山腰而过，汽车可直达寺内，且常年四季通行无雪阻。

此寺迪庆藏区第二大藏传佛教寺庙，藏有镀金弥勒法轮佛像、白度母像、三世诸佛像、文殊菩萨像、唐卡阎罗王群像等珍贵文物。

交通 每日有香格里拉—德钦的班车经过寺外，可下车游览。

（图片由一起游网友@ eggshell 提供）

蓝月山谷

景区汇集了雪山、峡谷、森林、湖泊、花海、草甸等香格里拉特色的自然景观和生物及民俗宗教文化，综合体现了雪域高原特有的自然美景和民族风情。很多美妙的民间传说和动人故事，让景区颇具《消失的地平线》一书中所描述的香格里拉神韵。

游览线路推荐

线路 1：（半日游）索道大厅—亚拉青波牧场—山顶观光台—亚拉青波牧场—索道大厅（该线路游览时间约为 4 小时）。

线路 2：（1 日游）索道大厅—亚拉青波牧场—山顶—杜鹃林—灵犀湖—亚拉青波—索道大厅（该线路游览时间约 6.5 小时）。

交通

位于香格里拉县城西南部，距香格里拉县城 7 公里，交通便捷，有一条四级油路直达景区，车程约 15 分钟。

景区索道将游客从海拔 3270 米的纳帕草甸送到海拔 4000 多米的山顶，在山顶可以同时看见梅里雪山、玉龙雪山，甚至四川稻城的三大雪山等几乎所有的雪山景色。

返回目录 我要纠错

行程推荐

香格里拉近郊三日游

D1：香格里拉县 → 普达措国家公园
D2：香格里拉县 → 独克宗古城 → 龟山公园
D3：松赞林寺 → 纳帕海

观梅里日照金山两日游

D1：香格里拉 → 奔子栏乡 → 东竹林寺 → 德钦县
D2：德钦县 → 飞来寺 → 雨崩村/西当温泉

香格里拉东环四日游

D1：松赞林寺 → 纳帕海 → 独克宗古城
D2：香格里拉 → 普达措
D3：白水台 → 中虎跳
D4：中虎跳 → 上虎跳 → 长江第一湾 → 丽江/香格里拉

香格里拉西环五日游

D1：香格里拉 → 松赞林寺 → 纳帕海
D2：奔子栏 → 白马雪山 → 飞来寺
D3：飞来寺 → 茨中天主教堂 → 维西
D4：维西 → 黎明千龟山
D5：黎明千龟山 → 丽江

香格里拉—梅里雪山—雨崩七日游

线路设计

D1：香格里拉 → 松赞林寺 → 纳帕海 → 奔子栏
D2：金沙江月亮湾 → 白马雪山 → 飞来寺
D3：飞来寺 → 西当温泉 → 上雨崩
D4：上雨崩 → 下雨崩 → 神瀑 → 上雨崩
D5：上雨崩 → 大本营 → 冰湖 → 上雨崩
D6：上雨崩 → 飞来寺
D7：飞来寺 → 东竹林寺 → 独克宗古城

线路安排

D1：从香格里拉县，前往松赞林寺游览，后坐车前往奔子栏，途径纳帕海依拉草原，傍晚前到达奔子栏镇吃晚饭。

D2：早上从奔子栏出发，沿途欣赏金沙江月亮湾，经过海拔 4292 米的白马雪山垭口，可以在这里堆雪人、打雪仗。翻过垭口，在梅里雪山迎宾台十三白塔稍作停留，可以在这里朝拜神圣的梅里雪山，之后经过云南省海拔最高的德钦县城，最后到达飞来寺观景台。

D3：早上在飞来寺观景台看日照金山。早餐后，从飞来寺出发，一路欣赏澜沧江峡谷美景，经澜沧江大桥后一个半小时左右到达梅里雪山脚下的西当。西当温泉便是徒步的起点，走大概 5 个小时的山路，穿越原始森林，翻越海拔 3700 米的南宗垭口，可以到达梅里雪山脚下最美的雨崩村，住宿上雨崩村。

D4：出发前往下雨崩村，之后继续徒步到神瀑，如果冬季前往，神瀑水量很小，观赏性不大，体力不好的人可以留在雨崩村休息，面朝雪山喝着一杯热茶也很惬意。

D5：早餐后，从上雨崩村出发，经过一片森林草甸，过雨崩河开始上山，进入高海拔原始森林，2-3 个小时左右可到达笑农大本营。在牛棚里休整后，向冰湖进发。之后返回上上雨崩村。

D6：从上雨崩村离开，回到飞来寺，稍作休整等待明天出发。

D7：看完日照金山之后出发，前往独克宗古城，途径东竹林寺，可以游览一番，回到古城，结束旅途。

住宿

香格里拉县住宿（>> 查看更多香格里拉县特价酒店）

香格里拉燕巢客栈

房型	同程价
双人普间	90 元
燕巢阳台观景房	150 元

→ 预订此酒店

→ 查看更多香格里拉县酒店

[15828rzonzh] 很温馨的客栈，各方面都很满意，下次还要继续在这儿住。

[amanda1226] 客栈老板很好，有求必应；我们要的是观景房，房间布局不错，可是门是玻璃的，外面的人可以看到里面，其他都还不错。

→ 查看所有酒店点评

香格里拉环太酒店

房型	同程价
标准间	180 元
单人间	200 元

→ 预订此酒店

→ 查看更多香格里拉县酒店

[18983cxszis] 酒店安静，闹中取静，推荐给旅游度假的 JM 们。

[13980zghnrl] 酒店不算高档，也不大，但是对于这个价格来说合理，房间设施及卫生都不错，早餐很丰盛，自助餐大概有 20 多种食物。

→ 查看所有酒店点评

香格里拉快活林酒店

房型	同程价
单间	140 元
标间	140 元

→ 预订此酒店

→ 查看更多香格里拉县酒店

[18768dwonol] 酒店环境很好，价钱也不贵。

[15201zxdvib] 香格里拉面积不大，这家酒店也基本位于市中心，交通还好。我们订的是普通标间，按时到了，被告知已售完，便免费升级为商务标间（有电话，电脑可上网）。老板不错，退房快。 → 查看所有酒店点评

德钦县住宿（>> 查看更多德钦县特价酒店）

德钦县位于迪庆藏族自治州西北部，是迪庆香格里拉的重要组成部分，境内有重要景点：梅里雪山、雨崩、明永冰川、白马雪山保护区、飞来寺等。

德钦飞来寺永义客栈

房型	同程价
双人标准间	145 元
观景双人标准间	165 元

→ 预订此酒店

→ 查看更多德钦县酒店

[13550gsrxgv] 周边很安静，不嘈杂。环境好！

[13744rtpjtr] 房间也比较大。适合一家人旅游住。下次还会去的。

[13508hsoljg] 服务员的态度给人一种很舒服的感觉！

→ 查看所有酒店点评

德钦飞来寺凤辉酒店

房型	同程价
豪华双人间	160 元
豪华三人间	200 元

→ 预订此酒店

→ 查看更多德钦县酒店

地址：飞来寺景区（近飞来寺观景台）

酒店设施齐全，装修大方典雅，融欧式风格和现代设计风格为一体，宽大舒适温馨的房间让一路上疲惫的游客感受到家的温馨，不出酒店大厅就可轻松感受到梅里雪山的神奇魅力！

→ 查看所有酒店点评

返回目录 我要纠错

美食

香格里拉县城的餐饮以云南及四川、藏式的餐饮为主，县城内各式餐厅很多，游客可以很方便的找到餐厅。四川及云南菜比较相似，较辣，云南的米线、粉丝等都可以吃到；藏式菜以当地出产的牛肉为主，还有各类藏族小吃。如糌粑、酥油茶、青稞酒、大饼等。各类星级酒店内都能提供各类各地方的特色餐饮。

香格里拉县城内找吃饭的地方没有什么大问题，自助游的背包族尽可放心。香格里拉的消费适中，而虎跳峡的消费比较贵，虎跳峡的特色餐饮主要是当地的土鸡，还有金沙江的鲜鱼等，一定要先问好价格再点菜。

索里玛酒

藏区颇具特色的一种饮品，俗称“藏酒”，也有人叫它“藏啤酒”。酒味平和、恬淡，但切不可贪怀，因为一旦醉酒，要醒来可就不大容易了。

青稞酒

用青稞酿制而成的青稞酒，是藏区待客的主要饮品之一。进入藏民家里，他们总是用青稞酒来迎接你。青稞酒酒色清淳，口感绵长。青稞酒的酿制已有千年历史。现在有了一种用青稞酿成的“藏秘”，类似于葡萄酒。

酥油茶

酥油茶是藏族人民日常生活不可缺少的必需品。制作时简单方便：先用土茶倒入茶筒，加入酥油、盐和精制和香料，用搅捧上下反复搅打成水乳交融状，即可斟用。饮之，色香味美，回味无穷。在藏族的饮食结构中饮用酥油茶占有十分重要的地位。藏族家庭里一天至少要饮三次茶，有的甚至多达十几次。酥油茶既能产生很大的热量，喝后可御寒，又能起生津止渴的作用。许多没有喝过酥油茶的人，第一次品尝会觉得异味难当，而咬咬牙喝过几次之后，便会真切地品味其流香满口，余味修长的妙处。

琵琶肉

琵琶肉是一种采用藏族传统的腌肉方法制作的肉食。具体做法是，将猪的内脏和骨取出，保留完整躯体。待稍凉后，放入花椒、草果、食盐等佐料（也有的加白酒），轻轻搓揉后，将其缝合，压上石板腌制，还要用木塞或玉米芯把猪鼻塞严，以防虫蛀。因其形状像琵琶。故称“琵琶肉”。琵琶肉可以保存很长的时间，若不切开，数年不变。其肉味道鲜美，肉色彩透明，见之令人垂涎欲滴，可煮可炖，是藏人待客的佳肴。

藏民家喝茶注意事项

1.敬酥油茶时讲究长幼有序、主客有序和尊卑有序。

2.敬茶时要先长辈、父母、客人和尊者，再晚辈和主人。

3.客人饮茶后，主人会很快添上，除非客人以手盖碗表示不能再饮为止。

4.起先斟茶时主人并不将茶碗倒满，客人喝过一口后，主人才可斟满，以表示主人大方、不吝啬。

5.客人告辞时，茶碗里的茶不能全喝完，表示对主人的尊敬。

藏民家喝酒注意事项

1.敬酒以满杯为敬。

2.主人向客人敬第一杯酒时，客人应拿起杯子，先用右手无名指尖沾洒向天空弹三次，祝“扎西德勒”后，主人在向客人敬“三口一杯”酒。

3.三口一杯是连续喝三口，每喝一口，主人就给你添上一次酒，前两碗酒,客人按自己的酒量，可喝完,也可剩一点,但不能一点也不喝。第三碗斟满后则要一饮而尽,以示尊重评价。

4.主人招待完饭菜后，要给每个客人逐个儿敬一大碗酒，饭后饮的这杯酒，叫作“饭后银碗酒”。酒碗是一个银制的大就晚，但一般也可用漂亮的大瓷碗代替。

5.藏族有一句笑话：“喝酒不唱祝酒歌，便是驴子喝水。”谁来敬酒，谁就唱歌。

酸奶

酸奶是香格里拉地区藏族家里特有的一种奶制品，藏语叫“说”。用提炼过酥油的奶制作，具有丰富的营养价植，有助于消化，生津止渴，最适合老人和小孩吃。据说，一生若不断吃酸奶有延年益寿的功效。

锅奔火锅

“锅奔”是藏语竹叶菜，产于高山的野生植物。准确地说，它并非藏民的传统菜肴，而是民族融合、“互相学习”的结果。主要原料有锅奔、洋芋、熟猪肚、豆腐、水发粉等，配以熟火腿、木耳、琵琶肉，再撒少许麻油，顿时香气四溢、馥郁芬芬。食之御寒暖身，营养滋补。吃此火锅，是好用铜制或土陶容器，味道更美。

糌粑

糌粑是藏区的主要食品之一。磨制糌粑以青稞为主，将青稞晒干炒熟，磨成细面，便成了香喷喷的糌粑。藏族信用糌粑大都先在碗里倒点酥油茶，再把糌粑加入碗中，用手搅匀。随后，将之捏成一个个的小团，即可食用。糌粑的营养成分很丰富，且携带方便，只要有茶水冲开就可即食。

赛密羊肉

此菜专为藏族男子打猎归来时食用，由妻子在家烹制，等待丈夫满载而归，以示幸福甜蜜。主料为羊肉，佐以黄鸡蛋、白糖、酒、菜油、酥油。金黄嫩滑，味道鲜香酸甜。

“寺不”

“寺不”是纳西族的一道远近闻名的风情名菜，纳西语意为“吹肝”。是将猪肝充分使之膨胀，塞入精盐、五香粉、姜丝、火硝、绍酒、腌渍后取出，再撒上花椒粉风干。食用时将“寺不”放入汤锅，加辣椒果、姜、花椒，用文火慢煮，取出切成片。色泽鲜润。麻辣芬芳且耐贮存，可保持一年风味不变。

藏式糕点

藏式糕点制作面食是藏家的擅长，品种较多，最常见的有油炸果，“八撒”糕点，“吉祥结”油炸果，龙眼包子，油煎“叙鲁叙鲁”等，形状各异，香脆可口。多用于喜庆佳节，招待宾客。

购物

香格里拉位于高原，几乎没有人为破坏和污染，自然资源极为丰富。这里盛产野生药材，比如虫草、白雪茶、红雪茶、贝母、天麻、当归、雪莲、藏红花、麝香等。香格里拉藏族居民很多，藏药也十分出名，如七十味珍珠丸、二十五味珍珠丸、常觉等，均由多种名贵药材制成，疗效显著。

各种藏族工艺品也是香格里拉的特产，如天珠、银刀、木碗、木盒、银护身佛盒、藏香等，大都具有民族风格，十分漂亮。此外，藏族的风味食品也是到香格里拉不得不买的，奶渣、牦牛肉、松茸、青稞酒等是不错的选择。

贴士

1、买藏刀的时候最好让店家开一张发票，发票注明是“工艺品”，可以解决一些麻烦。藏刀是绝对不让带上飞机的，火车和汽车是否阻拦视情况而定，从邮局寄回的方法最为保险。

2、在香格里拉购买藏饰要注意分辨真假。如果只是想图新鲜买几款玩玩，就不用在意这么多，但是要多砍价。

返回目录　我要纠错

旅游贴士

旅游季节的选择

由于地处高原，地貌复杂，受自然条件的影响，到香格里拉旅行对季节的选择非常重要。

5 - 7 月的春末夏初和 9 - 10 月的秋季是到香格里拉旅行的最佳时间。除开节庆的缘故不说，这段时间的气温和天气情况都是最合适出行的，鲜花都已开放，放眼都是绿色的草和树，天空是一望无垠的蓝，景色最美。但是由于这里属于高原气候，因此这两个季节早晚的温差也较大。因此来香格里拉旅游，一定要带防寒保暖的衣物！

除 5-7 月和 9-10 月外，迪庆的雨季路况不好，不利于出行，冬季气温太低，如果遇到下雨，那么除了等待就是打道回府。雪后的山路不好走，等着雪化，更是一件需要耐心和时间的事。

不要在春节期间贸然前往迪庆，因为那几天室外的温度会在-3—8℃，室内如果没有取暖设备是 1—9℃。夜间的气温就更低，室外温度为-7℃，室内为-1℃。除了温度低之外，街上人和车都少得可怜，结冰的路面会让司机望而生畏。

如何应付高原反应

比起丽江，香格里拉海拔更高一些，有的人在这里可能会出现高原反应，对高原过敏的人一定要准备好氧气袋、抗高反的药品和治疗腹泻、头痛的药品；由于当地太阳辐射较强，防晒霜（高倍的）、太阳镜、遮阳帽也是必备的，此外还要准备足够的衣物以应付较大的温差。

初到高原地区，不可疾速行走，更不能跑步或奔跑，也不能做体力劳动，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和耗体力。

不要一开始就吸氧，尽量靠自身适应它，否则会有一定的依赖性。若有感冒、咳嗽、发烧等症状，一定要及时吃药和看医生，否则很容易转化成肺气肿。若情况严重，立即下撤至低海拔地区是最有效的办法。

缓解高原反应的药品：高原红景天（至少提前 10 天服用）、高原安（到达高海拔地区后服用）、西洋参含片、诺迪康胶囊（至少提前 3 天服用）、百服宁（控制高原反应引起的头痛）、速效救心丸（不可多服）、丹参丸（治疗心血管）、葡萄糖液（一盒五支的那种）等。

香格里拉旅游相关部门电话

旅游部门

迪庆州旅游局：0887-8223786

香格里拉县旅游局：0887-8225390

医院

迪庆州人民医院：0887-8222022

香格里拉县人民医院：0887-8222052

公安

迪庆州公安处：0887-8222128

香格里拉县公安局：0887-8223355

中心镇派出所：0887-8222644

注意事项

- 去迪庆建议带上外套、羽绒服、手套、防滑靴。加上气候干燥，紫外线辐射强，女士应准备好防晒霜、遮阳帽、太阳镜，特别是 10 月份以后探访更要带足御寒衣物。

- 每年 6 月到 9 月是迪庆高原的雨季，高原天气多变，可多带几个塑料袋（或浴帽），逢雨天时罩在相机上，又防雨又防尘，还可保护设备。夏季在草原上宿帐篷时，一定要燃篝火。

- 如果没有特别的原因，普通的邮政服务在迪庆的任何一个乡都能完成，只是时间方面会有所不同。在香格里拉县城里，邮政通讯与大城市一样完备。但是到了交通不便的地区，平时只需要 2 天就能寄到的信件，在那里就需要 5 天，或者 5 天以上的时间。

- 如果有体质较弱的朋友，可以在酒店租用小型的氧气瓶，大小和空气清新剂差不多，瓶子押金 20 元，氧气 5 元。不过如果连续吸的话，2 分钟就用完了。还要准备一些巧克力之类的高热量食物，高原地区这是必备的东西。还有衣服一定要带够，香格里拉常年气温都比较低，特别当在雪山玩耍的时候就更需要了。另外一幅墨镜也是必不可少的，免得患雪盲症。

- 迪庆属高海拔地区(3300 米)，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。

- 梅里雪山在连续的雨天之后的第一个日出往往绝美，朝霞布满天空，灵动飘逸的云雾，宛如仙境。而黄昏时的满天红云，或者雪峰上金色的华盖云，都是不可多见。彩虹是值得一提的，雨季的时候，在黄昏时分往往能见到彩虹，这个时候，如果是在飞来寺，需要回头向东南拍摄，彩虹的位置通常是在德钦河谷之上，背景是白玛雪山。（白玛雪山的位置较梅里东南，在晴朗的黄昏，从飞来寺拍摄，这里才是日照金山。）如果是在雾浓顶（雾浓顶在梅里雪山和飞来寺东南），彩虹横跨河谷，背景恰好是梅里雪山，如果上虹下霓，那简直是神山的礼物了。

- 当地的特产是牦牛干巴和藏刀和藏药，牦牛干巴很多是黄牛做的，味道差很多。要是想买牦牛肉干，可以去当地的大超市买，价格公道很多，那些旅游商店只能说一个字-贵。藏刀记得到专卖店买，放心点，然后要通过邮局邮寄。

民族

迪庆是云南唯一的藏族自治州，在这里随处可见驻扎在草甸上的毡房，走进藏民的家中，漂浮在空气中的酥油茶和青稞酒的味道令人垂涎。迪庆藏族的赛马节号称康巴英雄会，骏马长嘶，人声鼎沸，康巴各地藏族好手荟萃，热闹非常。

除了藏族这一主要的民族外，香格里拉还居住着纳西族、傈僳、纳西、白、彝等 25 个少数民族，其中世代居住的就有 9 个。不同的民族沿袭着不同的服装、民俗、节日、歌舞等文化。藏族农历五月赛马会，藏历年的格冬节，纳西族二月初八的朝白水，彝族的火把节，傈僳族的阔时节等，已成为当地的传统节日。

宗教

在香格里拉，各种宗教的融天然浑成，除了有主体的藏传佛教，还有伊斯兰教、基督教、天主教、中原佛教、青教、道教、东巴教等多种宗教共同存在，它们各行其道、和睦共处。不论是藏传佛教的“归化寺”、“东竹林寺”和“寿国寺”，还是天主教的“茨中教堂”和“小维西教堂”，各自的信徒虔诚的参加诵经等仪式，体现出香格里拉“人神共处、天人合一”的民族文化。

习惯禁忌

1、玛尼堆在藏族心目中是神的路标，上面的玛尼石雕刻着六字真言或佛像，是藏民的圣物。行路遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，藏民认为走反了方向会有罪过。不要随意拾取玛尼石，更不可坐在玛尼堆上。

2、不得跨越法器、火盆；经筒、经轮不得逆转；忌讳别人用手触摸头顶。

3、藏族人不吃狗肉、猴肉、马肉和驴肉。

4、不要乱摸小孩的头。

5、在藏民家做客，请你喝茶或饮酒时，如果确实不能喝，要婉言谢绝。在接受哈达时，应该双手接过，如果对方直接戴在你的脖子上，请不要立即取下。

6、近距离拍摄人物，尤其是僧侣、妇女时，一定要事先征得对方的同意，以避免不必要的麻烦；许多寺庙在外面可以拍照，但是进入里面后，是不能拍照的，偷拍的后果十分严重。有些地方注明付款后才可拍摄，如有需要，请按当地规定执行。

返回目录　我要纠错

其他信息

相关攻略

游记攻略

飘飞在云南（二十七）-----龟山公园的转经筒

2010-11-2　作者：随心飘飞

简单吃完早餐后，再次跨入独克宗古城，然后我是快速穿过曲曲弯弯的小巷直奔龟山公园里的大佛寺的。而独克宗古城基本格局是以龟山公园为中心，藏民们围山而建的。而最吸引人的该是之前我所看见到的那被称为世界上第一大的转经筒了，我要亲自去转转，转出我的好运来了……[查看全文]

云贵四十四：畅游碧塔海

2012-3-10　作者：颠世界

碧塔海隶属于普达措国家公园。在香格里拉众多湖泊之中，碧塔海是最美的之一，以自助游经验而言，需安排半天时间，才能真正体会这一圣湖之美。游玩碧塔海必须走 30 分钟的栈道去坐船。这里坐船主要是去看湖中的小岛，这里是整个景区最漂亮的地方。船票 50 元……[查看全文]

【云南】不去天堂就来雨崩吧

2011-12-22　作者：展辰

看，那就是雨崩，传说中的那个“不去天堂，就来雨崩”的雨崩村，在经历了 3 个小时的飞机、26 个小时的汽车，背负 70L/23KG 行囊雨中徒步 7 个小时从海拔 2600 的西当温泉到翻越 3700 的南宗亚口在到海拔 3050（之间经历无数上坡下拨）后，胜利的喜悦溢于言表……[查看全文]

返回目录　我要纠错

感谢网友

本攻略感谢一起游网友颠世界、皇帝新装、渴望飞翔的琴弦、老羊羊、老游子、陌上花开 a、秋趣、随心飘飞、我是绿豆、展辰、eggshell 的支持。

版本信息

本攻略将定期更新，最新版本请关注**一起游香格里拉旅游攻略**！

如有批评建议，请至**我有建议**留言。

查看更多旅游攻略信息请至**一起游旅游攻略**。

版权声明

本攻略 PDF 版已得到 Adobe Acrobat 官方认证，本攻略最终解释权归一起游所有。

加入微信

欢迎您加入一起游微信（打开微信，扫描二维码）

返回目录 我要纠错