

攀枝花：阳光花城



攀枝花：阳光花城

攀钢，苏铁林，格萨拉，迤沙拉，万里长江第一漂，渔门镇

封面	1
一、攀枝花——花是一座城，城是一朵花	4
二、在攀枝花最棒的体验	8
1、逛攀钢—探秘“钢铁是怎样炼成的”	8
2、寻亿万年活化石苏铁蕨 看千年铁树竞相开放	8
3、穿越人神共生的美丽天堂——格萨拉	9
4、走进中国彝族第一村——迤沙拉	10
5、体验万里长江第一漂——长江国际漂流基地	11
6、渔门岛赏湖光山色 风起潮落看鱼跃	12
7、尝“安宁土人参”——爬沙虫	13
三、攀枝花景点概览	15
1、城中景	16
2、周边景	19
四、攀枝花线路推荐	24
五、攀枝花餐饮	29
六、攀枝花购物	33
七、攀枝花住宿	36
1、经济	36
2、中档	36
3、高级	37
八、攀枝花交通	39
九、攀枝花实用信息	42

攀枝花：阳光花城

十、攀枝花旅游注意事项	43
热门旅游攻略推荐	44
封底	45

攀枝花：阳光花城

一、攀枝花——花是一座城，城是一朵花

攀枝花市是唯一以花命名的地级以上城市，以花命名的城市，总是给人很多的遐想，位于四川南部的攀枝花就是如此。

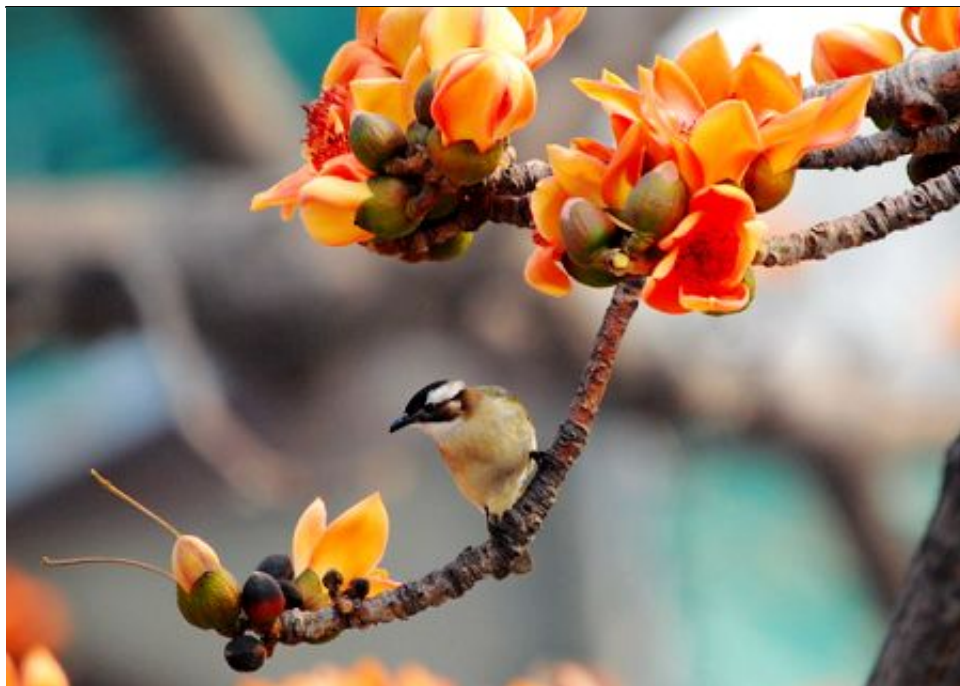
攀枝花最初起名“渡口”，直到1978年将原属西昌地区的米易、盐边两县划入，并用当地盛产的木棉花，也就是攀枝花来命名；才有了现在这个四川省最南端的城市。



城市中98%都是外来人口，可谓名副其实的移民城市。来到这里，听不到真正意义上的当地方言，你听到的往往都是南腔北调，因此旅行者在這裡并不会有任何语言障碍。

无论你是从昆明还是从成都方向前往攀枝花，都要沿着金沙江两岸荒凉的山谷行驶，当你穿越长长短短的隧道，一个以一棵树命名的城市将会在你的眼前逐渐展现开来。你会诧异的发现，攀枝花这个地处干热河、深陷现代工业的新兴城市，居然还有那样的蓝天白云，热烈的阳光映照着火红的凤凰树和木棉花。

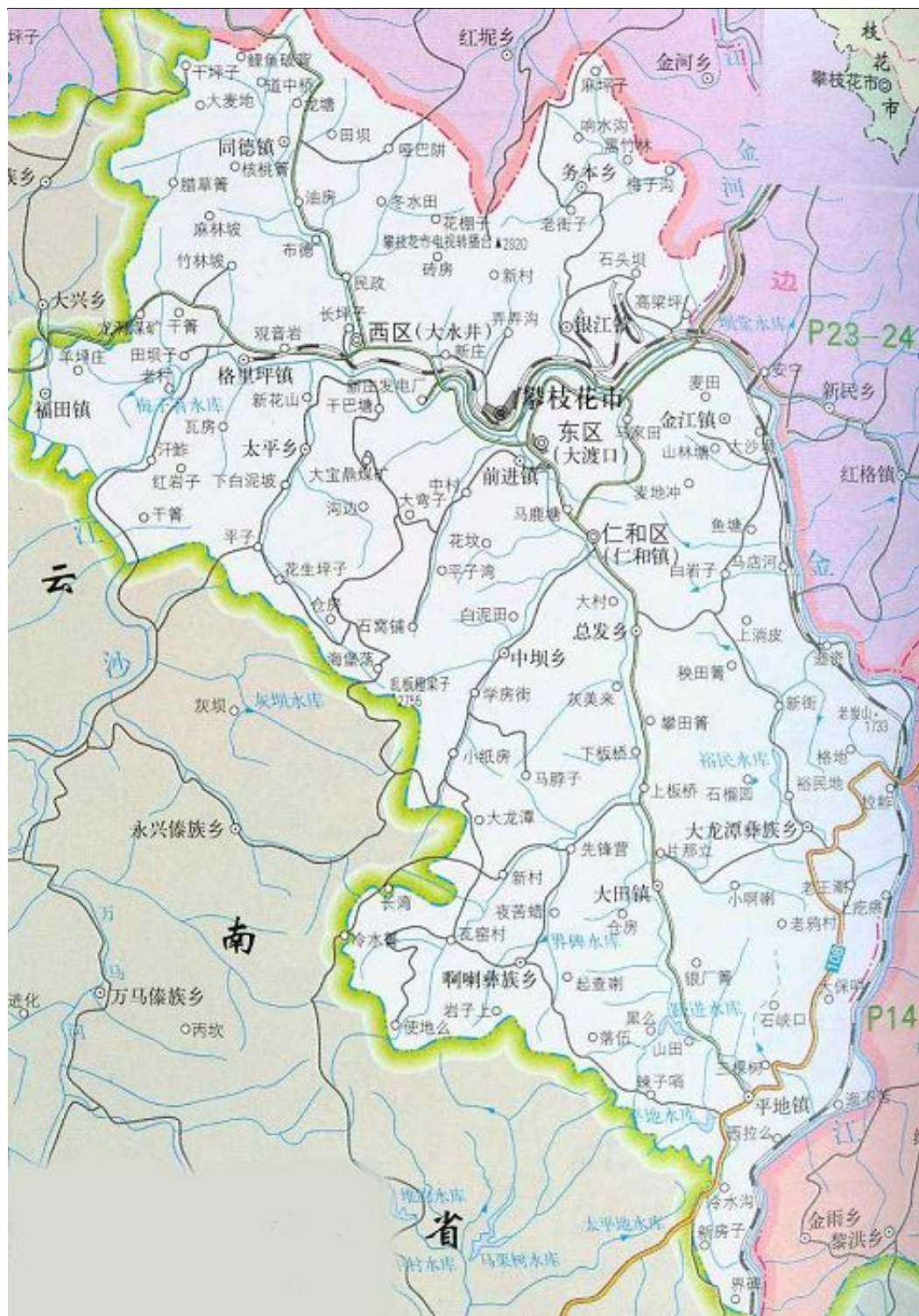
攀枝花：阳光花城



方位

攀枝花地处攀西裂谷中部，整个城市沿着金沙江的曲线蜿蜒而建，在两岸的坪地上延展成一个狭长的城市地带。

攀枝花：阳光花城



攀枝花市图

说到攀枝花的具体方位，在你找到金沙江的同时，也就找到了攀枝花市区的主线，主要街道都是沿金沙江方向延伸。市区则分为东、西两区，东区是原来的老区，也是旅行者相对较多的区域；而西区则是新扩展的市区，以工业和住宅为主。炳草岗是整个城市的商业中心，也是政府所在地。炳草岗、竹湖园、渡口桥、人民街是贯穿城市的几个主要站点。客运中心在渡口桥以西，而火车站（金江镇）则在东郊，距离市中心，一个小时的车程。

最佳旅游时间

攀枝花：阳光花城

攀枝花拥有年平均20度的气温，300天以上的无霜期和充足的日照。初春和冬季是最适合的季节。春季来到这里，安逸且暖和。可以在享受温暖的阳光的同时，吃到芒果、石榴这样的亚热带水果。攀枝花有“太阳城”之称、是冬季度假旅游的好去处。

二、在攀枝花最棒的体验

1、逛攀钢—探秘“钢铁是怎样炼成的”

攀钢以其世界领先的钒钛磁铁矿冶炼工艺技术，在我国钢铁工业中享有独特地位。它场面宏大，气势磅礴，每日成于上万吨矿石从这里运走，因此名闻遐迩，成了人们争相一睹的胜景。要俯瞰宏伟的采矿壮景及攀枝花矿山全貌，最佳视点便是登上海拔1620米的兰家火山山顶，在一个叫“垭口”的地方驻足而观。对摄影人来说，这里是个不错的工业题材。

2、寻亿万年活化石苏铁蕨 看千年铁树竞相开放

在南高原大裂谷，千年铁树年年开花，成为世间绝美景观！这种奇异的花朵，名叫野山苏铁，在冰川纪的亿万年前，它与恐龙存在食物链关系。历经多次生物大灭绝事件之后，在四川自贡，我们只能看到恐龙化石。而在四川攀枝花，还有一片世界罕见的野生苏铁林。俗话说，千年铁树难开花，攀枝花苏铁却岁岁含苞，年年开花，每年3月至6月，雌雄苏铁花竞相开放，就像满山开屏的孔雀，那种粗犷、雄奇、古朴、原始的自然美，令人仿佛置身史前世界，堪称世间一奇，绝对不可错过。

攀枝花：阳光花城



3、穿越人神共生的美丽天堂——格萨拉

初闻“格萨拉”这三个字，异域、浪漫、诗意、抑或古风习习，甚至瞬间联想到东方荷马史诗《格萨尔》。“格萨拉”彝语意为“人与自然和谐共生的美丽天堂”，如诗如画的“天然园林”风采，万木盘松、万亩杜鹃加上纯净的蓝天白云，活脱脱一幅美妙的画卷。在这里，每一棵树、每一块石，都有它背后的故事，等着你去探寻，去揭秘……

攀枝花：阳光花城



旅人提示：每年的四月或五月份攀枝花都会举办索玛花节（彝语称杜鹃花为“索玛”），此时是索玛花开得最旺的时候。传说，当见到大片索玛花盛开的时候，就是爱神降临的时刻。想要寻找真正的爱情，不妨来格萨拉吧。

4、走进中国彝族第一村——迤沙拉

在中国西南金沙江大峡谷的深山老林中，有一个彝族村寨叫迤沙拉，别看它地处偏僻，与世隔绝，不为世人所知，可它却享有由国家命名的“中国历史文化名村”的盛誉。这么一个历史文化积淀极其厚重的彝族村寨，走进它，就如同走进了一个连通几百年甚至上千年历史的时空隧道，透过这扇小小的窗口，探寻彝汉文化水乳交融的源流变迁，我们总有或多或少的惊奇和喜悦。

攀枝花：阳光花城



5、体验万里长江第一漂——长江国际漂流基地

到攀枝花不玩漂，就像“不到长城非好汉”一样。美国《国家地理》杂志评选出全球25项最惊险而精彩的冒险活动，“沿长江划筏顺流而下”排名第二！足以证明该江段地质地貌奇特，景色原始壮观，沿江两岸民族风情浓郁、淳朴。在此漂流既能感受到穿梭于波峰浪谷的刺激，又能体验到沙滩、阳光的惬意，还能领略到独特的民俗文化风情，是漂流者进行漂流的“黄金地段”。

攀枝花：阳光花城



当然你也可以坐在金沙江滩上，把双脚浸泡在江水中，望着对岸的大山，缅怀上世纪80年代的长漂壮士。

6、渔门岛赏湖光山色 风起潮落看鱼跃

渔门镇是一个以养鱼为业的镇子，而渔门岛是渔门镇江中的一个岛屿，在岛上小憩，欣赏四周的美景，江上鱼舟穿行，江面水鸭飞舞，四面青山倒映水中构成一幅美丽的图画，让人赏心悦目，流连忘返。

攀枝花：阳光花城



更有野趣的是那一望无际的江面上，几十只，几百只铁桶连在一起漂浮在江面上，简易的小房子就建在铁桶上，渔民就在这小房里生活，养鱼，养鸭，成群的江水鸭在江面上嬉戏，在这山清水秀的地方，渔民们安居乐业过着安静祥和的幸福生活，悠闲、自在。

7、尝“安宁土人参”——爬沙虫

爬沙虫，产于安宁河畔，俗称：“安宁土人参”，学名中华大岭蛾。含高蛋白、多种氨基酸及多种药用成分。性温味甘，补气补肾，首具滋补强壮、抑虚缩尿固本之功，堪称药膳佳品。来到攀枝花时，千万不要错过进此美食。

攀枝花：阳光花城



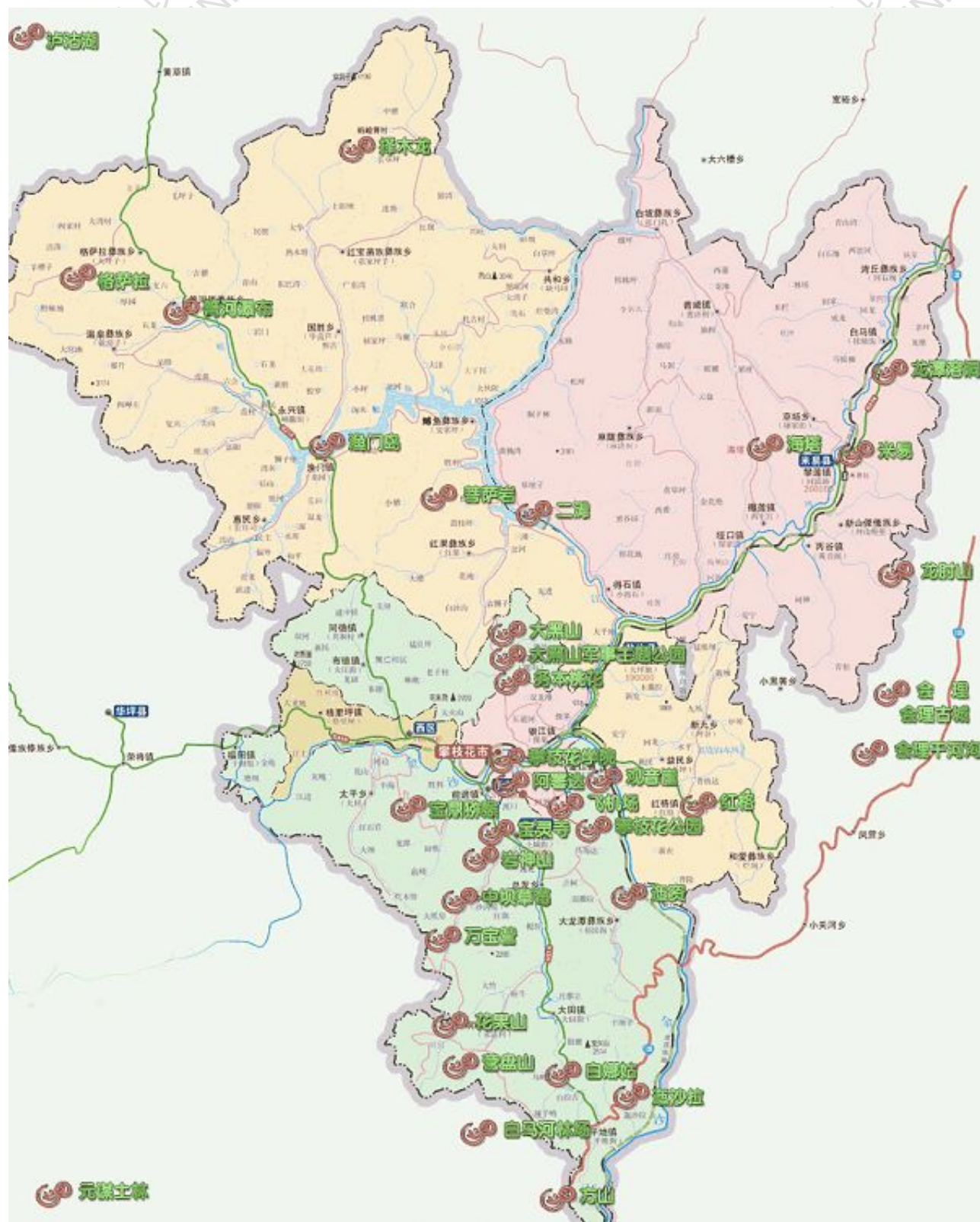
©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

三、攀枝花景点概览



攀枝花：阳光花城

攀枝花景点分布图

1、城中景

苏铁国家级自然保护区

景点介绍：翼手龙和飞龙在天空中穿梭滑翔，鱼龙和蛇颈龙在海洋中搏击风浪，梁龙、剑龙和雷龙在高大的苏铁类、银杏类、松柏类和低矮的蕨类植物构成的茂密丛林里四处觅食……美国好莱坞大片《侏罗纪公园》用现代高科技手段，给我们再现了亿万年前恐龙生息繁衍、主宰地球的生动景象。

历经多次生物大灭绝事件之后，今天，在四川自贡，我们只能看到恐龙化石。而在四川攀枝花，还有一片世界罕见的野生苏铁林。没有了恐龙横行，这里仿佛一个沉寂的侏罗纪公园。攀枝花苏铁自然保护区是全国唯一的苏铁类国家级自然保护区，这里生长着23.4万株野生苏铁。这些苏铁是经过第四纪冰川浩劫后，在金沙江河谷遗留下来的最为古老的孑遗种子植物，也是亚洲自然分布最北、面积最大、分布最集中、株数最多的野生苏铁林，与大熊猫、自贡恐龙化石并称巴蜀三宝。这些从石灰岩缝隙里拼命挤出、顽强生长的野生苏铁，树龄从几百年到上千年，树干刚健挺拔，顶部簇生着一根根羽状的大叶，宛如孔雀翠绿的羽毛。



攀枝花：阳光花城

地址：攀枝花西区格里坪

电话：0812-3366665

门票：20元

交通：32路公交车终点站西河门，换乘4路社区小巴到格里坪，然后包车上山，往返80元。

旅人提示：虽然保护区是售门票的，但按照管理员的说法并非公开开放的旅游景区，而是自然保护区，所以在大门售票处要经过管理人员的允许才能进入，以环境保护、植物爱好者、摄影等名义通常都能得到允许。清千万约束自己的行为，不要违规去触摸苏铁，更不能破坏，带走苏铁等同偷盗。

攀枝花公园

景点介绍：攀枝花公园位于攀枝花市炳草岗片区的一区、二区、三区与大渡口片区交汇之处，地处攀枝花市的中心地带，占地面积76公顷，是攀枝花市一个集休闲、娱乐、观光于一体的大型综合公共场所；同时她也是位于攀枝花市中心的一座森林公园，为“钒钛之都”的“绿肺”，也是攀枝花市重点综合性公园和旅游观光景区之一。它独具山城城市公园特色，公园山顶上是俯瞰攀枝花全景的最佳摄影点。如果没有时间去苏铁保护区，这里的苏铁可以让你一饱眼福。

地址：攀枝花大道东段体育馆旁

门票：免费

交通：K4路公交在攀枝花公园站下车

竹湖园

景点介绍：竹湖园位于攀枝花的中心城区，180亩的范围内，四面青山环抱，中拥一湖碧波，小桥流水，绿树亭台，竹影婆娑，绿草茵茵。是攀枝花市民的休闲场所，老年自发的演唱舞会很有意思，唱的都是革命老歌，让人有种时光倒转的感觉。

攀枝花：阳光花城



地址：攀枝花市东区攀枝花大道东段

门票：免费

交通：1、4、12、18等多路公交车经过

兰家火山

景点介绍：国内最大的现代化的天然钒钛磁铁矿采矿场。它场面宏大，气势磅礴，每日成于上万吨矿石从这里运走，因此名闻遐迩，成了人们争相一睹的胜景。要俯瞰宏伟的采矿壮景及攀枝花矿山全貌，最佳视点便是登上海拔1620米的兰家火山山顶，在一个叫“垭口”的地方驻足而观。对摄影人来说，这里是个不错的工业题材。

地址：攀枝花东区金沙江大道东段与中段衔接处

门票：免费

交通：从渡口桥到攀枝花的3路公交车可以直达（兰尖矿所在地也叫攀枝花），如从炳草岗出发，可以坐跨线1路、公交6路、从仁和至三公司的中巴车等到终点站后转至攀枝花的长安车。

旅人提示：由于矿山上面植物很少，夏季阳光强烈，矿山上的温度很高，所以夏季最好不去，其它季节均适宜。

大黑山森林公园

景点介绍：大黑山森林公园位于攀枝花市中心炳草岗过江盘山而上58公里，途经瓜子坪，兰

攀枝花：阳光花城

尖矿山和务本乡。到垭口处，举目环视，四周树木参天，海拔2000多米。园内空气清新凉爽，可晨观日出，晚观彩霞，雨天观云海，夜观百里钢城万家灯火，是避暑、度假、疗养的胜地。



地址：攀枝花市中心炳草岗过江盘山而上58公里

门票：免费

交通：包车或乘到务本乡的班车。

旅人提示：大黑山晚上较冷，如果是夏天去依然要带上秋天的衣服。露营就应该选择老鹰崖，早上看日出，晚上看日落，一个非常好的位置。另外山上的饭菜是比较贵的。每个人准备10元左右，也可自带东西。到山顶，一定要爬一爬电视塔，很高哦，一般人没有胆量上去。但是一旦上去，便有成仙的美感。

2、周边景

二滩风景区

景点介绍：现攀枝花和西昌人休闲度假的地方，原是二滩电站截流后形成的巨型水库，此湖海拔1200米，长145公里，宽700余米的Y字形人工湖泊，有5个小岛及10多个半岛互相呼应，最远处可乘船抵达盐源县，乘船其中，其情其景，不会比著名的长江三峡差，只是现在尚无人研究开

攀枝花：阳光花城

发而已。对现代工业文明有兴趣的人可以参观了解。



地址：攀枝花市盐边县中环南路11号

电话：0812-3331395

门票：大坝观景台10元；展览中心10元；若要参观大坝及地下厂房只能参加当地旅行社组织的旅游40元；参观欧方营地导游费10元/人。

交通：无公交或班车直达，开车约40分钟。包租20座左右中巴车600元，12座面的400元。可以乘船游览二滩水库，租船费用20-100元不等。

红格温泉

景点介绍：在红格镇及附近地区，泉眼共有10多个，红格温泉是最神奇的一处。在直线不到100米的距离内，有一热一冷两个泉眼。热泉是优质的医疗矿泉，冷泉是通过有关部门鉴定的优质饮用矿泉，有游客观此奇景后风趣地比喻为“鸳鸯锅”。目前，红格温泉已建成各种浴池57个，同时建有与之相配套的温泉疗养院——翠泉别墅、垂钓池以及附近的少数民族村寨，是一个融医疗、浴用和观光游览为一体的景区。

地址：四川省攀枝花市盐边县红格镇红格大道

门票：阳光浴场40元，木桶60元，生态泡池80元，贵宾池100元。

交通：市内可在攀枝花公园假山处，坐旅游专线车到红格温泉，只需7元车费。

格萨拉生态旅游区

攀枝花：阳光花城

景点介绍：“格萨拉”是彝语，意为“人与自然和谐共生的美丽天堂”、“最好玩最好耍的山岗”、“离太阳最近的地方”，彝族民间流传，说“格萨拉”是天上的仙女下凡营造的。格萨拉生态旅游区由格萨拉主景区和岩口景区、灵泽洞景区箐河瀑布景区、天生桥及温泉乡景点四个配套景区(点)构成。景区内地质复杂、山高谷深、植被多样、生物丰富，由距今约2.5亿年的二叠纪灰岩组成的起伏连绵的山岭上，原始森林、天坑地漏、万亩盘松、草甸、湿地等错落有致，原始古朴的自然景观加上浓郁的民俗风情，让人仿佛进入世外桃源，置身如梦如幻的人间仙境。



地址：攀枝花市盐边县格萨拉乡

门票：旺季48元/位（2月至10月），淡季38元/位（11月至1月），保险费3元/位，景区讲解员20元/小时，景区车费8元/位（往返）

交通：从攀枝花客运中心、体育馆或攀枝花公园门口乘坐到盐边的车，1小时左右到达，再从盐边包车到格萨拉。

迤沙拉村

景点介绍：迤沙拉，彝语意为“水落下去的地方”。其作为中国最大的彝族自然村寨，素有“天下彝家第一寨”的美誉，是藏在深山中的瑰宝。

迤沙拉，见证了中华民族历史上一次特殊的民族大融合的全部过程，其独特的形成和发展过程，令人类学家惊叹不已。清华大学、北京大学及美国华盛顿大学的有关专家都曾来这里考察研

攀枝花：阳光花城

究。2005年11月，迤沙拉村寨被国家正式评选为“中国历史文化名村”。

在迤沙拉，有一种东西是可以和丽江古城相提并论的，那就是迤沙拉“谈经古乐”。谈经古乐已有上千年的历史。它的曲牌分为“奏乐牌子”即器乐曲和“经腔”，即经文中不用韵文的唱词两类。

地址：攀枝花市仁和区平地镇

门票：免费

交通：从攀枝花乘坐到云南永仁县的班车在平地镇下，2小时车程，车票15元，下车后租车8公里到迤沙拉村。

望月楼

景点介绍：若论攀枝花的古建筑，当首推米易望月楼。初听这楼名，让人不由得想起岳阳楼、黄鹤楼以及大观楼之类的文化名楼，谁能想到它却是一座清真寺，一座阿訇登高呼唤附近村落的教徒把斋、做礼拜的地方。

望月楼以木构榫结，四方形底层及上两层六方形楼阁，六角攒尖顶有机连结，承托得四平八稳。虽经二百年风雨和道光三年、十年、十三年三次大地震而保存至今，十分难得。

地址：四川省攀枝花市米易县挂榜乡

门票：10元/人

交通：米易客运中心有直达班车和小型客运车到白马镇

龙潭溶洞

景点介绍：“山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵。”龙潭溶洞的闻名，不仅仅只有一洞两景，前似龙宫，后若天宫，其有三大特色：洞内的钟乳石七彩斑斓、质地纯净、色白如雪；分布面积是全国已开发的旅游洞穴中最大的；最重要的应该是洞内瀑布众多，且气势磅礴，1000米的洞中大于15米落差的水瀑布有6个，实属罕见；负氧离子含量位居国内旅游洞穴第一，是天然的氧吧，堪称“攀西、蜀国第一洞”。

攀枝花：阳光花城



到了龙潭溶洞风景区，不能不去的地方还有龙肘山顶风光区。龙肘山顶松涛万亩，碧草千顷，会理、米易山川尽收眼底，空阔旷达，奇石众多，一石一故事，记述着边地古老、神奇的历史。

地址：攀枝花米易县白马镇龙塘村

门票：50元

交通：乘坐64路公交车抵达攀枝花市火车站，从这里搭乘前往龙潭溶洞的小巴

四、攀枝花线路推荐

1、攀枝花百里生态长廊两日游

二滩 渔门 格萨拉

D1：早上8：00--09：00 市区/二滩 汽车39公里

乘巴士由攀枝花市区出发，沿雅砻江前往雄居亚洲第一高坝的二滩水电站，沿途欣赏晨光流金的钢城新貌。车行约1小时，即可来到距市区34公里的二滩欧方营地。

上午9：00--11：00 欧方营地、菩萨岩、大坝 步行观光

中午11：00--15：30 二滩码头/团山岛/渔门镇

下午16：00--17：00 渔门镇/格萨拉乡 汽车41公里

晚上住宿格萨拉乡

D2：早上8：00--09：00 格萨拉乡/景区 汽车18公里

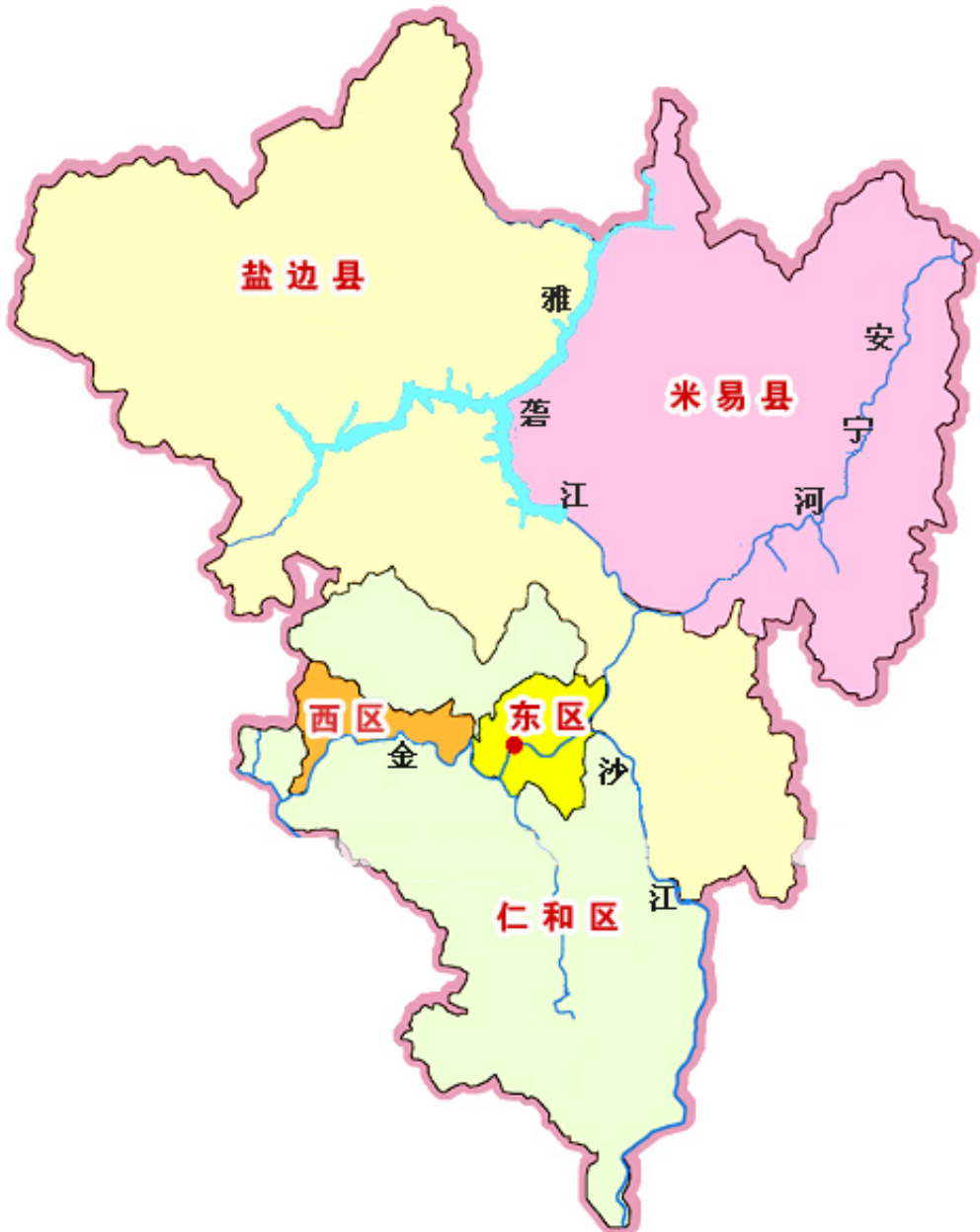
早餐后乘旅游巴士前往格萨拉景区，路上将会看到攀西大裂谷岩溶地貌的杰作：天坑地陷，神龙不见首尾的地下暗河，以及景区守望者----母亲树。车道两旁山峦起伏，杜鹃花怒放。

中午9：30--15：30 景区游览 骑马 步行 自带饮食

上到跑马坪生态景区和索玛格泽湿地旅游区，可以乘低空系留热气球，鸟瞰万亩杜鹃、万亩盘松及沼泽湿地、原始森林、高山草甸风光、也可以在立石火普野营旅游区扎营，参加野营定向、拓展拉练等益智军体活动。

下午16：00--20：00 景区/渔门镇晚餐/攀枝花市区汽车返回，路程150公里

攀枝花：阳光花城



2、攀枝花深度四日游

苏铁保护区 长漂 攀钢 红格 二滩 米易

D1：上午08：00—12：00 苏铁保护区，大约35公里，在攀枝花长途客运站乘坐大巴。

午餐西区长漂解决午饭

下午13：00—17：30在长江漂流训练基地，午餐后，感受“万里长江第一漂”的独特魅力。整个漂流过程约需2.5小时，在市区码头上岸后，返回住地，行程结束。

D2：上午08：00—11：30 参观“钢铁是怎样炼成的”，行程约3.5小时。

乘坐从渡口桥到攀枝花的3路公交车，沿兰务公路行5公里到达兰尖采矿观礼台；要俯瞰宏伟的采矿壮景及攀枝花矿山全貌，最佳视点便是位于海拔1620米兰家火山山顶这个叫“娅口”的地方。接着从兰尖观礼台返回密地桥，沿石华路西行10公里至渡口桥转向烂泥田、大花地，由动力

攀枝花：阳光花城

门岗进入攀钢厂区，经厂区2#公路到达炼铁厂四号高炉，从四号高炉中控室上炉台观礼台。从四号高炉下来，沿厂区公路东行3公里至炼钢厂连铸区，由“来宾参观通道”进入连铸生产现场，攀钢三期工程的重点工程。

返回通道入口后，继续沿厂区公路东行2公里，到达热轧板厂轧制东头机械门岗，进入轧制线参观。

从热轧板厂出来后，沿万立桥公路下行2公里，绕向西至轨梁厂“来宾参观”线入口，参观万能轧制线。

午餐12:00—13:00 雅江桥风味餐

在雅江桥品尝攀枝花的特色风味菜雅江鱼、江水鸭、爬沙虫等。

下午13:00—15:00 热带农业基地 步行

车行约1小时后，将来到红格热带农业基地，这里数千亩果林，出产芒果、荔枝、油茶、菠萝、脐橙、碰柑等优质的水果，漫步其间，层林叠翠。

下午15:00--17:30 温泉浴场

晚上17:30 阳光风情街 晚餐

风情街上美味佳肴、小吃荟萃于市。有来自日、韩的料理、欧陆西食、更有本地的盐边风味菜，雅江鱼、江水鸭、酸辣豆花、彝家烤乳猪、坨坨肉等百多种；或于满街姹紫嫣红的紫荆花下稍事休息。当晚夜宿红格。

D3：上午08:00--09:00二滩 大约48公里

红格出发，乘坐大巴前往二滩，沿途可欣赏号称“桥梁博物馆”的攀枝花各类桥梁。车行约1小时，即可来到二滩欧方营地。

上午09:30--11:30 欧方营地、大坝、地下厂房

中午11:00--14:30 团山岛 午餐

返回二滩大坝后，可乘大巴前往安宁河流域农业综合开发基地米易县。

中午15:00--19:00 米易 晚餐 车程约4小时

到达米易县城后，前往国家冬季皮划艇激流回旋训练基地参观。

D4：上午08:00--13:30 米易龙潭溶洞

乘坐大巴由县城出发，前往具有攀西第一之称的一洞两景的龙潭溶洞。

当天下午乘坐大巴返回。

3、成都自驾攀枝花路线

成都 乐山 峨眉 甘洛 冕山 泸沽 攀枝花

攀枝花：阳光花城



成都-乐山

全程高速，如果天气允许，该路段可在保持安全的前提下，尽量提高车速，为后面的路程留够时间。使用GPS的朋友需要注意：导航仪里的各种地图，路径都是选择的走雅安一线，千万要注意成乐高速和成雅高速的分路口，不要一直往前，去了雅安。

乐山-峨眉

在城里问路，应问去峨眉山报国寺景区的路，一直走到“天下名山”附近，左行去往峨边、右行进入报国寺景区。

峨眉-峨边

全程除极个别地点路面稍有破损以外，路面较好。

峨边-金口河

路段主要是沿大渡河行驶，路面好、但是窄、且弯道多，注意保持车速、做好随时会让大货车的准备。

本路段中右侧的大渡河峡谷，景致是最好看的，如果打算停车留影，一定提前打算，找准临时停车的地方，以免占道停车，增加不安全因素。

金口河-乌斯河

这里的乌斯河就是现在成昆铁路汉源火车站的所在地。

途中要经过大量水电施工区间，不安全因素主要为高处落石；如果开的是轿车，要想避免托底，必须要慢、并且不断的选路。

乌斯河-甘洛

这个区间最需要注意的问题就是落石，在尚未开始翻山以前，道路主要是在河谷中，路面时常会发现曾经落石的痕迹。要关掉音响，打开车窗，保证随时能听到山上的大动静；还要注意观察前方，以便提前发现正有在往下面掉的石头；在保证安全的前提下，加快车速通过落石区。

攀枝花：阳光花城

甘洛-越西

此路段大约70公里，但这“短短的”70公里却是极为危险的路段。大量不时出现的水毁、沉降和塌方路面，不时出现的各种人群、牲畜群，大量不时出现的回头弯，大量不时出现的大货车及其他各种车辆。

越西-冕山

出了越西县城有两条路，GPS也许会提示走左边的路去喜德，不过最好选择走右边，翻越冕山去冕山镇。一直到冕山脚下，道路都非常好，可以维持一个较高的车速。开始翻冕山，会有个别的水毁、沉降、塌方路面。

冕山-泸沽

到达冕山，一路去往泸沽，也就十来公里，道路情况良好。

泸沽-攀枝花

在泸沽镇转盘处，路标左指西昌、右指冕宁，应选择走右边，直行大约700米后左转，就能看见高速入口。

高速一路去往攀枝花，大约280公里，。如果精神不佳，可选择在西宁、德昌服务区停留打盹、补充能量。

五、攀枝花餐饮

1、特色小吃

攀枝花市是一座因矿产资源而设立的新兴城市，相比较一些有着悠久历史的城市来说，攀枝花的饮食可谓捉襟见肘，因为这里的美味大餐多来自于全国各地，但即便如此，在这些美味中仍闪烁着属于攀枝花的几处亮点。

黄辣丁

来自金沙江的火锅荤菜黄辣丁色黄、体长10~15cm，肉质细嫩爽口刺少，是人们火锅上的一道主要荤菜。其下菜味道之鲜，汤汁之美，非同寻常。只见热腾腾的汤汁在石锅里咕噜咕噜翻滚，香气四溢。鱼肉白细鲜嫩，鱼刺微小，可以直接吞入。看着不起眼的小鱼，居然这么嫩，这么滑，这么鲜美。



雅江鱼

每到秋末冬初，雅砻江内的雅江鱼渐渐长肥，若那时你来攀枝花，正是美餐江鱼的时候。江鱼头小身大，肉质细嫩，富含磷、钙、铁等微量元素，营养丰富。江鱼烹调，剖肚掏腮洗净后，和料酒油酥去腥味，即可烹制出洋洋十七八个花样，独具山野之风味。

旅人推荐：攀枝花的“江上漂”有四家：钢花村尽头、密地桥下头、雅江桥上头，渔鲜里头。不过目前资格江鱼也只有渔鲜了（过江船费5块）。

攀枝花：阳光花城



©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

“爬沙虫”

有“动物人参”之称的爬沙虫，产于安宁河畔，俗称“安宁土人参”，性温味甘，补气补肾，首具滋补强壮、抑虚缩尿固本之功，堪称药膳佳品。对老人体虚小儿夜尿诸症，更奏奇效。四方的客人来到攀枝花时，不可忘了进此美餐。

盐边菜

攀枝花流行一种口碑：不吃盐边菜，枉来攀枝花。盐边其实是攀枝花的一个县，在攀枝花东北部，属于彝汉杂居地带。可能正因为这样，盐边菜才有了它自己的特色，与一般的川菜截然不同。川菜以麻辣当家，香浓出众为其主要特色。盐边菜不同，它也很麻，也很辣，但麻辣二味并不能代表盐边菜的特色。盐边菜的“特”，在于一个“鲜”字。

旅人推荐：如果你想尝试吃盐边菜，交通局旁边的“盐边老乡”和二中后头的“小宋餐馆”就很地道，只是在客流高峰的时候，需要排队。

羊肉米线

盐边彝汉杂居，饮食文化亦深受境内彝族、傈僳等少数民族风俗习惯影响，烹饪的羊肉米线独具特色。羊肉采用当地产的骗羊肉，是天然放牧的绿色食品，加入十多味中草药后，不仅除去了羊肉的腥膻味，而且使羊肉有着独特的香味。米线用桂朝米和杂交稻米混合制成，入口细滑爽口、风味独特。

旅人推荐：盐边国税局对面羊肉米线。当地人有的专门开车去那里，目的就是一碗羊肉米线，可见味道之特别。

鸡棕卷粉

鸡棕，是攀西地区山野鲜菌中最受青睐的。鸡棕卷粉，以米卷粉为主料，鲜鸡棕菌及云腿辅之，配以姜、蒜、椒、盐等多种调味品。此食做工精细，味道鲜美，卷粉粑糯，汤汁香味可口，颇具攀西地方风味。

攀枝花：阳光花城



箐河浑浆豆花

盐边县的箐河浑浆豆花远近驰名。据说这种豆花的美妙在于制作方法，前序和其它豆花大致一样，不同之处是豆花压好后，取出剩水，然后在锅内煮时，要再加上适量的原豆浆，煮开即可食用。因不加石膏或盐卤，所以既无卤水味也没有苦涩味，入口感觉醇厚绵长、鲜嫩细润、白白软软的，细细回味还略有回甜之忆。

仁和南瓜鸡

仁和的南瓜鸡是一绝，鸡是土鸡，鸡汤再加嫩南瓜，这奇特的搭配让鸡与南瓜更有滋味了。

旅人推荐：渡仁西线仁和加油站旁南瓜鸡，尤其是南瓜鸡里的面瓜与蘸水鱼里的莲白；蘸水鱼很嫩，即使是不吃鱼的人来到这里，也会忍不住吃两口。

2、小吃街地图坐标

攀枝花有两条“火锅一条街”、一条是位于炳草岗大街和人民大街之间的花城中街，以重庆和成都风味的各种火锅店为主，大约有二三十家，包括牛肉、老鸭汤、兔头等食店。另一条是竹湖园火锅街，位于竹湖园站过街地下通道旁楼梯下，走下去就可以看见星一派清汤特色火锅（3363356，3606666），还有七里香滋补庄（3363356），都是当地人吃得表较多也普遍认可的火锅店。喜欢吃鱼的可去九制渔业（炳草岗总店，电影院站路边）

3、特色餐厅推荐

老麻抄手

地址：攀枝花公园站向东50米，大光明眼镜旁

电话：13037702529 13982359470

攀枝花：阳光花城



旅人点评：华山老麻一分店，实惠的小店。小碗3元，中碗5元，大碗7.5元；分清汤、微麻、中麻、老麻几种“麻度”，汤鲜美、分量足，实在，干净；同时还出售宜宾葡萄井凉糕，用竹香米制作，清凉解暑。

宋艳华餐厅

地址：炳草岗花城下街8号

电话：3555000 3351055

旅人点评：盐边风味菜馆，中档消费，是攀枝花人公认的好吃餐馆。盐边菜最大特色是麻辣，不似成都、重庆的川菜用很多油和红油，而是放入新鲜花椒粒，通常是一小串一小串的，以及小米椒，味道独特。青椒炒毛菇、既有花椒辣椒的醇厚，又有蘑菇的清香，19元，分量足。类似的还有小宋餐厅，在体育场附近，知名度高，一问便知。

醉绿园之舟茶园

地址：竹湖园公园边竹园路

电话：15808101686

旅人点评：坐拥一池荷花，木桌竹椅，大树荫下好乘凉，在商店林立、人流拥挤的炳草岗繁华地带，是逛街之后难得的休息放松场所，也是攀枝花人喝茶、聊天、打麻将、掏耳朵的逍遥之地。最便宜的绿茶、花茶10元一杯，还有小吃。午饭时间也出售简单的饭菜。

六、攀枝花购物

金沙江和雅砻江共同滋养攀枝花这块土地，充足的水分和温和的亚热带气候，使得攀枝花郊县地区的物产以亚热带水果为主，主要有米易县的雪梨、金江的锦橙、攀枝花龙眼和晚熟的芒果等。

同时攀枝花又处于攀西裂谷的地理带，有着极为丰富的矿产资源，适合于旅游购物的多是一些矿石工艺品，有米易县出产的“中国绿”；有天生而成、形态各异的金沙江、雅砻江河谷奇石；还有名为“苴却砚”的中国名砚等。

攀枝花有东、西两区，购物场所多集中于市委市政府所在的东区炳草岗，大多购物场所集中于此，有北京华联超市攀枝花江南店、渡口商场，以及位于炳草岗商业街上的各大商场商城等。

1、苴却砚

苴却砚是中国“四大名砚”之一，它集中国古“四大名砚”之优点于一身。苴却砚的石材产于攀西大裂谷金沙江沿岸，也就是攀枝花市仁和区平地镇、大龙潭乡境内的悬崖峭壁之中。这里古称苴却，用此地石材雕刻的砚台被命名为苴却砚。



攀枝花：阳光花城

据传诸葛亮七擒孟获时也曾在此取材制砚，历史悠久但一度失传，近年又被开发出来，罗氏三兄弟继承父亲的手艺，成立了研究所和制造厂（地址：临江路紫荆巷5-7号，电话3351382）。他们的苴却砚自成一派，是一种不错的摆设和收藏。那么精致的石刻似乎也舍不得用来研磨，更适合摆放在案头把玩。根据材质、工艺、大小不同，价格从几百到上万，最便宜的两三百元。

2、金江锦橙

金江锦橙呈椭圆，形似鹅蛋，因而本地人亦称其为“鹅蛋柑”。锦橙四处皆产，但唯有攀枝花锦橙除有皮薄、质优、汁多、果肉细嫩化渣且具芳香等特色外，还有其独特的微酸风味，这使它名扬四方。金江锦橙曾经盛产柑桔的重庆市商品检验局作专门鉴定，结论是攀枝花锦橙确为橙类佳品。一位深谙果类品尝的人士，评价金江锦橙：桔要甜、授宜酸、所谓酸，是指甜中微酸，品之有味，嚼之无痕，隐略于唇齿之间，方可回味无穷，而唯有金江锦橙才独具这一品尝佳境。

3、米易雪梨

近二十多年来，米易先后引进了金川雪梨、金花雪梨、河北鸭梨、苍溪雪梨等多个优质品种，据专家测定，米易的雪梨由于优越的自然环境条件的影响，加上果农的精心管理，其品质已远远超过原引产地；而且每年挂果成熟期，均先于苍溪、全川等地半月至二十天，在四川省内外市场有极强的竞争优势。



4、米易贡米

贡米，在攀枝花亦称御膳米、有色米，这是因为米易的贡米形具五色，故而名之，是历代专供皇宫用米中的佼佼者。其中尤数该地区坊田乡贡米最出名。近年来，科研人员在优选品种的基础上，培育出了一批不同色泽、不同熟期的粳糯新品种。其中蛋白质、氨基酸、维生素、糖、铁等含量均高于普通稻米，具有健脾暖胃、明目活血、降火生津、颐颜护肤、乌发长寿等功能，是理想的滋补佳品。

5、米易中华绿

米易中华绿花岗石产于攀枝花市米易县，它是花岗石“大家族”中的佼佼者。1987年它参加意大利克拉拉世界石材展览会，受到与会各国专家、厂商青睐，赞美其朴实中寓华贵，晶莹中见

攀枝花：阳光花城

高雅，从此闻名于世。“中华绿”(GM01——05)，在岩石里呈深灰至灰黑色，磨成镜面，是墨绿色。其色翠绿欲滴，顿起清凉、幽雅、静谧的氛围。”

6、茯苓

茯苓素以云南产的“云苓”为其中上品，而攀枝花地区的茯苓，又为“云苓”中的上品。它生长在高大挺拔、树脂丰富的云南松根下，肉厚、组织细密、色白。且当地人多从百年古松根下采掘，挖得时往往大得惊人，一个重可达二、三十公斤，营养丰富、药效很高，产量高时年产可达数万公斤。

七、攀枝花住宿

1、经济

攀枝花蜀峰凌云大酒店

地址：攀枝花东区湖山巷6号；

电话：0812-3361222

价格：商务单间：90元，商务标间：110元

旅人点评：宽带免费，是座典型的经济性酒店，位于东区湖山巷，靠近商业步行街、金色攀枝花展览馆。床铺干净，缺点是房间较小；另酒店的蜀峰酒楼可以品尝到攀枝花特色菜系。

天成宾馆

地址：渡口桥

电话：0812-2272555

价格：标双/单50-80元，普双/单40元

旅人点评：独立卫浴，无网线，优点是价格比较便宜并靠近客运站，中转方便，可作为乘坐长途车前的选择，便宜的江景房，热水好且大，床铺干净，缺点是房间较小，旧墙壁有点不洁，无甚特色，乘1、2、12、18、64路公交在江边街站下。

2、中档

攀枝花天地人和商务酒店

地址：攀枝花东区炳草岗商业街30号

电话：0812-8880666

价格：标间128-178元。

旅人点评：地处攀枝花市中心繁华的商业区中心地带。前门出去100米就是攀枝花公园大门，

攀枝花：阳光花城

旁边就有到二滩、红格温泉等旅游景点的中巴车，非常方便。宾馆背后就是广场，逛街和饮食都很方便。宾馆设施一般，但卫生不错，也比较安静，服务还可以，收费不高，非常实惠。

攀枝花太阳风酒店

地址：攀枝花仁和区金江镇彩虹路44号

电话：0812-6341761 6600185

价格：标间140元，商务房180元

旅人点评：位置好，下火车就能住，不用跑很远，服务态度也不错，卫生也整得很干净，如果饿了需要宵夜的话，在附近还有很多小吃。

攀枝花新视窗阳光酒店

地址：攀枝花东区攀枝花大道东段东阳巷20号

电话：0812-6610666 2232355

价格：普通单间158元，商务间208元

旅人点评：这里不推出特别优惠的房间，但是服务，位置都还可以，就在市政府的旁边，周围绿化的都比较好，并且很安静。这里晚上玩的地方比较少，但吃的方面也还都可以。

11、13、2、32、34、41、5路公交车在攀枝花报社下车步行157米

凤凰宾馆

地址：攀枝花大道中段160号

电话：0812-5126666

价格：标单88元，江景标双128元，套168元

旅人点评：全新家具和卫生间设施，房间温馨，宽大的窗台设置小桌坐垫，是观赏江景和休息的好地方，算是攀枝花室内性价比较高的宾馆。免费宽带，免费长话市话。乘1、2、12、18、64路公交车在水文站下，交通方便，尤其方便去往西区的长漂基地和苏铁保护区。

3、高级

攀枝花川惠大酒店

地址：攀枝花东区炳草岗凤凰小区入口处

电话：0812-6348888

攀枝花：阳光花城

价格：普通标228元，豪华标间300元

旅人点评：是攀枝花相对高档的宾馆，四星级酒店设施，房间装修的金碧辉煌，免费国内长途和宽带上网，服务也不错。座落在金沙江畔、依山傍水、环境幽雅、交通发达，距攀枝花机场25公里，攀枝花火车站20公里，出行十分便利。

攀枝花：阳光花城

八、攀枝花交通

1、飞机

飞往攀枝花可从成都、重庆、昆明中转，成都到攀枝花飞行约1小时，全额票价770元；可乘飞机先到西昌，再转乘火车或者汽车到攀枝花。飞机时刻查询：志诚航空票务0812-3333666 3368333

航段	航班号	起飞时间	到达时间	周期	机型
攀枝花—成都	3U8652	14:55	15:55	每天	319
	CA4462	16:00	17:00	每天	319
	3U8654	18:20	19:20	每天	319
成都—攀枝花	3U8651	13:15	14:15	每天	319
	CA4461	14:20	15:20	每天	319
	3U8653	16:40	17:40	每天	319
攀枝花—重庆	3U8660	09:55	11:05	2/3/5/6/7	ERJ
重庆—攀枝花	3U8659	08:05	09:15	2/3/5/6/7	ERJ
攀枝花—昆明	MU2014	11:25	12:10	2、4、6	73A
昆明—攀枝花	MU2013	09:55	10:40	2、4、6	73A

攀枝花机场（0812-6639125）位于市区东南部的保安营，离攀枝花市中心直线距离9.5公里，机场到市区有机场大巴、公交车、出租车三种选择。

机场大巴（0812-3336883）市区发车地点为攀枝花宾馆、川汇宾馆，票价10元。

公交车11路（运营时间6:30-21:30）和2路（运营时间6:00-20:35）都可抵达机场，票价1元。

如果选择打车的方式，机场到市区大概15元左右。

2、火车

攀枝花火车站是攀枝花市对外交流的重要口岸和门户。成昆铁路从攀枝花经过，成都到攀枝花823公里，每天车次多达12次之多，包括从江油到攀枝花的k9483和北京直达攀枝花的k117次，火车运行13-15小时，硬座票价约100元，硬卧约190元。昆明到攀枝花有3次快车，行驶6小时左右，硬座票价52元。攀枝花火车票代售处（0812-3362040；临江路泰坤科技大厦楼下）

3、汽车

攀枝花的公路交通主要依靠省道进行，仅有一条国道——G108由攀枝花仁和区南部穿过。攀枝花到西昌230公里，已建成高速公路，乘车需要3小时左右，除了西昌，攀枝花还有发往四川和云南主要城市包括昆明、丽江、楚雄、大理、香格里拉的班车。攀枝花客运中心在金沙江大道西段，运营时间为6:00-17:30，咨询电话0812-2225553，64路公交车终点站。

攀枝花：阳光花城

城市	起点	终点	时间	距离	车型	价格
攀枝花	攀枝花长途客运公司	力溪	06:00	100		14
攀枝花	攀枝花长途客运公司	楚雄	06:00	294		38
攀枝花	攀枝花长途客运公司	清华洞	06:00	330		41
攀枝花	攀枝花长途客运公司	三滩	06:0014:30/30分钟/次	46		6
攀枝花	攀枝花长途客运公司	会理	06:0017:00/20分钟/次	103		15
攀枝花	攀枝花长途客运公司	米易	06:0017:00/40分钟/次	80		12
攀枝花	攀枝花长途客运公司	盐边	06:0018:00/20分钟/次	35		5
攀枝花	攀枝花长途客运公司	会东	06:20	164		24
攀枝花	攀枝花长途客运公司	力溪	06:30	100		14
攀枝花	攀枝花长途客运公司	下关	06:30	335		40
攀枝花	攀枝花长途客运公司	会东	06:40	164		24
攀枝花	攀枝花长途客运公司	力溪	07:00	100		14
攀枝花	攀枝花长途客运公司	西昌	07:00	237		33
攀枝花	攀枝花长途客运公司	下关	07:00	335		40
攀枝花	攀枝花长途客运公司	丽江	07:00	280		40
攀枝花	攀枝花长途客运公司	丽江	07:00	280	普通	45
攀枝花	攀枝花长途客运公司	下关	07:00	335	普通	50
攀枝花	攀枝花长途客运公司	华坪	07:0016:00/40分钟/次	75		11
攀枝花	攀枝花长途客运公司	渔门	07:0016:20/40分钟/次	80		11
攀枝花	攀枝花长途客运公司	会东	07:20	164		24
攀枝花	攀枝花长途客运公司	姚安	07:30	211		28
攀枝花	攀枝花长途客运公司	下关	07:30	335		40
攀枝花	攀枝花长途客运公司	下关	07:30	335	普通	50
攀枝花	攀枝花长途客运公司	宁蒗	08:00	294		38
攀枝花	攀枝花长途客运公司	宾川	08:00	268		35
攀枝花	攀枝花长途客运公司	永仁	08:00	87		15
攀枝花	攀枝花长途客运公司	西昌	08:00	237		33
攀枝花	攀枝花长途客运公司	大姚	08:30	176		26
攀枝花	攀枝花长途客运公司	丽江	08:30	280	普通	45
攀枝花	攀枝花长途客运公司	丽江	09:00	280	中级	60

4、市内交通

市内主要公交

攀枝花：阳光花城

64路公交车连接火车站和客运中心，沿着金沙江大道，途中经过炳草岗、渡口桥；全程3元。32路公交车从炳草岗开往河门口，沿着金沙江北岸行驶，可在河门口换乘4路社区小巴（河门口-格里坪）去往苏铁保护区和漂流基地。

攀枝花多数公交线路为1元一票制，另有部分线路按照里程计价，全程票价2元，而跨1路、64路的全程票价为3元，跨4路全程4元，跨2路和跨3路全程票价5元。

出租车

起步价4元，每公里1.4元。最后付费采取四舍五入方式（例如：计价器显示：4.8元，乘客需付费5元，如显示6.4元，则仅付6元即可）

九、攀枝花实用信息

1、旅游信息

攀枝花旅游局0812-3335706

旅游咨询电话0812-3355635

旅游投诉0812-96927

旅行社：金色假期，竹湖园门口旅游服务中心，电话0812-3360000 5501111

2、邮局

炳草岗邮局，在炳草岗中信广场，中国移动大厅旁，电话0812-3338807，营业时间8:00-18:00

3、银行

炳草岗一带基本可以找到各个银行。

工商银行攀枝花分行炳草岗支行，电话0812-3334522，炳草岗大街99号，营业时间8:30-18:00

工商银行攀枝花分行 攀枝花大道东段492号

建设银行攀枝花分行，电话0812-3344475，炳草岗大街与人民街交口处，营业时间8:30-18:00

农业银行，电话0812-3341368

3334046，炳草岗大街56号，泰隆国际商城旁，营业时间8:30-18:00

4、紧急求助

攀枝花公安局，人民街77号物价局对面

5、上网

攀枝花的网吧数量不是很多，主要集中在炳草岗一带。

聚众网吧，竹湖园临江路海关大厦旁

6、书店

新华书店，电话0812-3339447，炳草岗中信广场113号，现为新华文轩连锁。

7、药店

惠康连锁药店，电话0812-6907701，夜间13308146793，攀枝花大道东段566号，竹湖园站旁北，营业时间8:00-22:00

十、攀枝花旅游注意事项

- 1、攀枝花的气候是南亚热带为基带的“岛状”立体气候，阳光充足，同时紫外线较强，所以到此旅游要多带些薄衣物，外出时要带上伞具和防晒等用品，还要多准备饮用水。
- 2、攀枝花气候温暖，森林密布，所以旅游者每到一地都应特别注意防火并要爱护文物古迹和景区的花草树木，做好生态环保，不跋涉危险地区，并尊重当地民族风俗习惯。
- 3、随身携带旅行药品，如抗病毒药、呼吸系统常用药、防晕车、晕船药、防过敏药、防暑药、伤科药等。

意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的心脏



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡

