

2009丽江吃住行全攻略



云南丽江，是个内有秀美古城、外有雄奇山水的地方。自助游丽江，观景之余更能体会丽江种种，譬如纳西司机和客栈老板。有时，只有亲自深入一方水土，才能更多地了解一方神韵！

【贴心提示】

1. 必须携带防晒霜、太阳镜、滑雪衫和雨伞；药品不必带太多，古城门口有药店；薄外套要带，丽江昼夜温差大。
2. 古城内都是凸凹不平的石头路，尽量不要带拉杆式行李箱。
3. 丽江古城内有N家银行，只在东大街一条街上就有四大银行的储蓄所或者自动提款机。信用卡取现很方便，所以不必携带太多现金。
4. 古城内不能骑自行车，出城或去较近的景点才需要租自行车。租车行很多，一天租金在10元~20元之间。



抵达

出租车：可从机场打车到丽江古城，费用80元(含公路通行费)，40分钟左右。
机场大巴：在机场出口

的左边，15元/人，约40分钟。大巴将乘客送至市区终点站香格里拉大道上的民航售票处，离古城还有三公里，

打车起步费7元可到古城。古城入口是大水车，附近就是正门，游客可在这里下车进城。

入住

云阁居客栈：新华街翠文段33号。在狮子山半山腰，左靠文昌宫，右临万古楼，位置很好。装修风格集纳西与现代于一体，装饰古朴典雅，设施齐全。其中2间观景房可观古城全景，价格为280元；其余房间都在100元~200元之间。客栈很干

净，属典型的纳西庭院，院子里还有一个亭子，假如你进亭闲坐，老板会请你喝茶。
阅古楼客栈：与云阁居相邻。客栈离酒吧街、四方街都很近，景观房可欣赏古镇全貌。房间在200元以上。住在这里很好，但千万不要买他们推荐的东西，一个字，贵！

德丰大宝客栈：前后两个院子，很大，阳光充足。房间装修温馨雅致，而且有线、无线上网皆可，速度很快，尤其洗浴间很舒服。房间价格在180元~280元之间。
老磨房客栈：位于丽江市古城区大研镇百岁坊64号，是古城最著名的客栈之一。

美食

阿哩哩小吃：古城里最好的一家在通向木府的路上，此处物美价廉。“杂锅菜”和“树花炒鸡蛋”尤为出名，性价比也好。
大石桥小吃：在新城四方街5号。此处的黄豆面可算丽江第一面，面条是半透明的，据说是祖传秘方。

丽江粑粑：正宗的丽江粑粑要属木府附近的小店“七星粑粑”；丽纳客栈门口的“玫瑰粑粑”味道也不错。
鸡豆凉粉：最好的一家在大石桥顺河下行三十步的木桥边。
集贤小吃店：背对四方街，大石桥下右边小路入口

处。
黑山羊火锅：长水路一条街上都是火锅店。要属“阿寿”最正宗
腊排骨：象山市场内拐弯第一家，有很长的蓝色招牌，叫“钰洁小吃”。
火腿乌骨鸡：在象山西路，打车8元可到。

游玩

古城景点：木府、黑龙潭、万古楼、东巴宫(均步行)
门票：黑龙潭60元、木府35元、万古楼15元。
丽水金沙演出：红太阳广场剧院，每晚7时30分；160~180元；典型的纳西文化，值得一看。
篝火晚会：每周一、周三、周五在剑南春广场。
酒吧：樱花屋、骆驼酒吧、一米阳光、驴友、阿伦故事。
玉龙：包车120元/天，玉龙雪山距丽江15公里，45分钟可到。
主要景点：白水河、云杉坪、甘海子、玉水寨、玉峰寺、东巴神园、海拔4506米的冰川公园等。
门票：玉龙雪山门票加大索道(感通寺索道)252元，古城维护费80元；
贴士：1. 氧气一定要准备，尤其是女孩子；2. 上玉

龙雪山要携带一些热量较高的食物，如巧克力、汉堡之类。
束河：包车30元，15分钟可到。
景点：索桥流水景色怡人；束河的临街酒吧也很有特色，环境非常好，菜也不贵，冰在河水里的啤酒很有看点。
虎跳峡：包车400元，“上虎跳”180元，“中虎跳”250元；2小时可到。可以选择散客拼团，直接咨询客栈即可。
景点：虎跳峡全长约20公里，其间落差约200米，分为上、中、下三段，中间有18处险滩。江面从玉龙和哈巴两座雪山之间激流而上，两座雪山的海拔分别为5596和5396米，高度最大相差3900米。
穿越这样一条惊险秀美的峡谷，对耐力、意志和勇

气，都是极大的考验。
泸沽湖：丽江到泸沽湖约200公里，约7小时可到。
景点：猪槽船游湖、里务比寺等。
香格里拉——中甸
包车在450元~500元之间，视车型而定。
景点：松赞林寺、纳帕海、碧塔海、伊拉草原、蜀都湖、白水台、天仙桥温泉等。
票价：普达措门票190元；松赞林寺30元。
普达措国家公园包括属都湖和碧塔海两个景点，属都湖湖面不大，半环湖栈道有两公里之多。
纳帕海是一个季节性湿地保护区，有着一望无际的大草甸。
松赞林寺是云南规模最大、最具特色的藏传佛教寺庙群落，来香格里拉的游客大多会来此顶礼膜拜。

旅游购物五大成语提醒

出门在外，想要捂紧自己的钱包几乎是不可能的，因为大多数人在眼花缭乱的情况下，都容易对当地的物价产生错觉。以下几招可以提醒你，在众多的诱惑面前别太忘乎所以。

维护的承诺就和你没有任何关系。掏钱之前，你最好睁大眼睛，衣服要试穿、CD要试听、影碟要试看……眼下的麻烦越多，日后后悔的可能性就越小。

★南辕北辙

★狐假虎威
在一个陌生的城市采购，最好能带上个会说本地话的朋友。他的任务就是东拉西扯外加“敲边鼓”，所以最理想的人选是“见面自来熟”的那种，让卖东西的人生怕误“宰”了自己的远方亲戚。这样一来，你花最少钱买最好东西的目的就达到了。

曾有朋友不辞劳苦从大洋彼岸带回一套真丝睡衣，兴致勃勃送给老婆，却遭“痛骂”，原来标签上清清楚楚写着“Made in China”。50美元足够在国内买3套同样的衣服不说，连昂贵的空运费都替人家交了。一种产品离产地越近，价格就越低，这是个经常被人忽略的常识。除非你要买的东西有什么特殊的纪念意义。以后有时间就多关心国内外的轻工业分布，别再“南买皮草北买茶”了。

★避实就虚

记住，别在热闹的旅游景点买东西。据说在当地小贩的眼里，有两种人不宰白不宰，一种是大鼻子蓝眼睛的老外，另一种就是你这种初来乍到不知深浅的外地游客。另外，还有一个不能轻举妄动的地方是机场。那里的东西多半都像有些杂志一样中看不中用，就算买来送礼人家也未必领情。要是能摸清当地人常去的购物场所，你的钱包就会安全多了，即使享受不到和当地人一样的待遇，至少不会当“冤大头”。

★心血来潮

★孤注一掷
暂时抛开那些诱人的“售后服务”吧，只要不是在自己家门口买东西，包退换、

几年前有过一回沿古丝绸之路游新疆的经历，一路上被各种民族服饰迷得神魂颠倒，于是买了许多。等背着大包小包上了帕米尔高原，又看上了“古兰丹姆”的帽子。不想塔吉克女孩的刺绣珍贵异常，犹豫了半天，到了还是哭着喊着留下200块钱，从一个舞蹈演员头上硬摘了一顶回来。旅途结束，情绪也渐渐正常，忽然发现我这一路的收获成了搬家时的累赘。尤其是那顶帽子，连参加化妆舞会都嫌夸张。



春游八大注意事项

今年春天来得早！这不，外面阳光明媚、春暖花开、草长莺飞，一派生机勃勃的景象，绝对是出游的好时机。想法要跟上，行动更不能迟。同时，在出游前，大家得准备充分，一些小常识可一定要注意！
1. 春季是一个潮湿多雨水的季节，蚊虫、细菌特别容易滋生，出游时应尽量避免饮用生水和吃不卫生的食物。
2. 春游途中可能会遇上低温阴雨、浓雾以及雷电等天气，雨具(小折叠伞或一次性雨衣)必不可少，穿衣要注意增减。打算远程旅行时，一定要提前取得旅游目的地的气候资料，保暖外套也要随时备用。
3. 鞋一定要舒适，女士出游不要穿高跟鞋。如果走到脚部红肿了，就在临睡前用热水泡脚，疏通一下经脉。

4. 春游时，如在野外野餐烧烤，要注意风向，不要随便丢弃火种，一定要将余火熄灭，以免引起火灾。
5. 登山下坡，切勿迎风而立，避免受凉。不要坐在阴凉潮湿的地方，以免身体受潮生病。
6. 有过敏病史的人，更要注意所选择的春游地点，应尽量回避有花之处。也可事先口服扑尔敏或安其敏等抗过敏药物，预防花粉过敏。
7. 若有晕车、晕船、晕机的病史，出游前不应吃得太饱，而且预先服用晕浪片等药物或不停咀嚼口香糖和含糖的食物，挑选靠窗或通风透气的位置就座。
8. 春光明媚、风和日丽，正是户外摄影的好时机。在出外旅游之前，最好先检查一下相机的性能，电池要充满，千万不要让相机受潮。