开元心旅行

2026.10.26

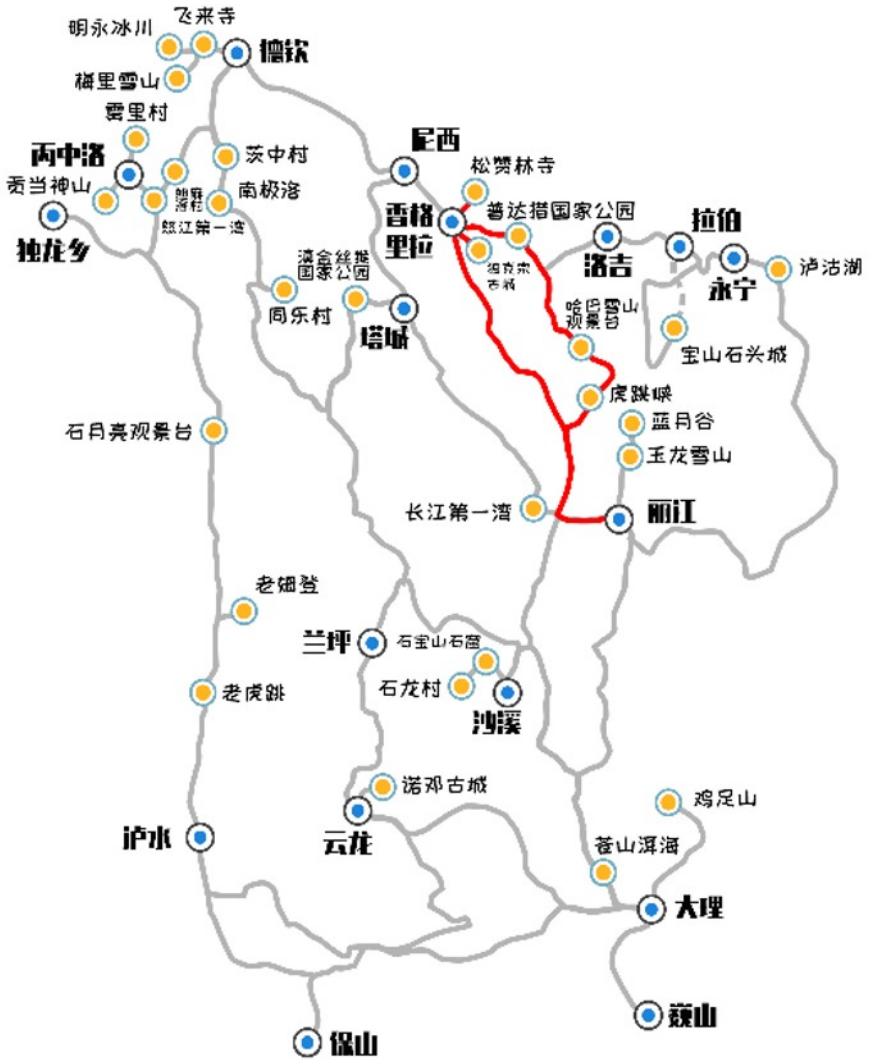
云南路书 | 大理、丽江、迪庆、怒江 9种深度环线

主要内容

初次去云南，最推荐的是滇西北。这期主要介绍滇西北9种旅游路线的方案，其中包括大理、丽江、迪庆和怒江四个地区。这也是云南旅游黄金线，主要特点是有很壮阔的大江、大河、大雪山，如梅里雪山、白马雪山、哈巴雪山、玉龙雪山等。

先分别介绍以丽江和大理为起点的，小众、深度一些的环线，最后介绍大理、丽江、香格里拉、德钦主干道来回的最常规的线路。从丽江开始。

一、丽江小环线，3-5天。

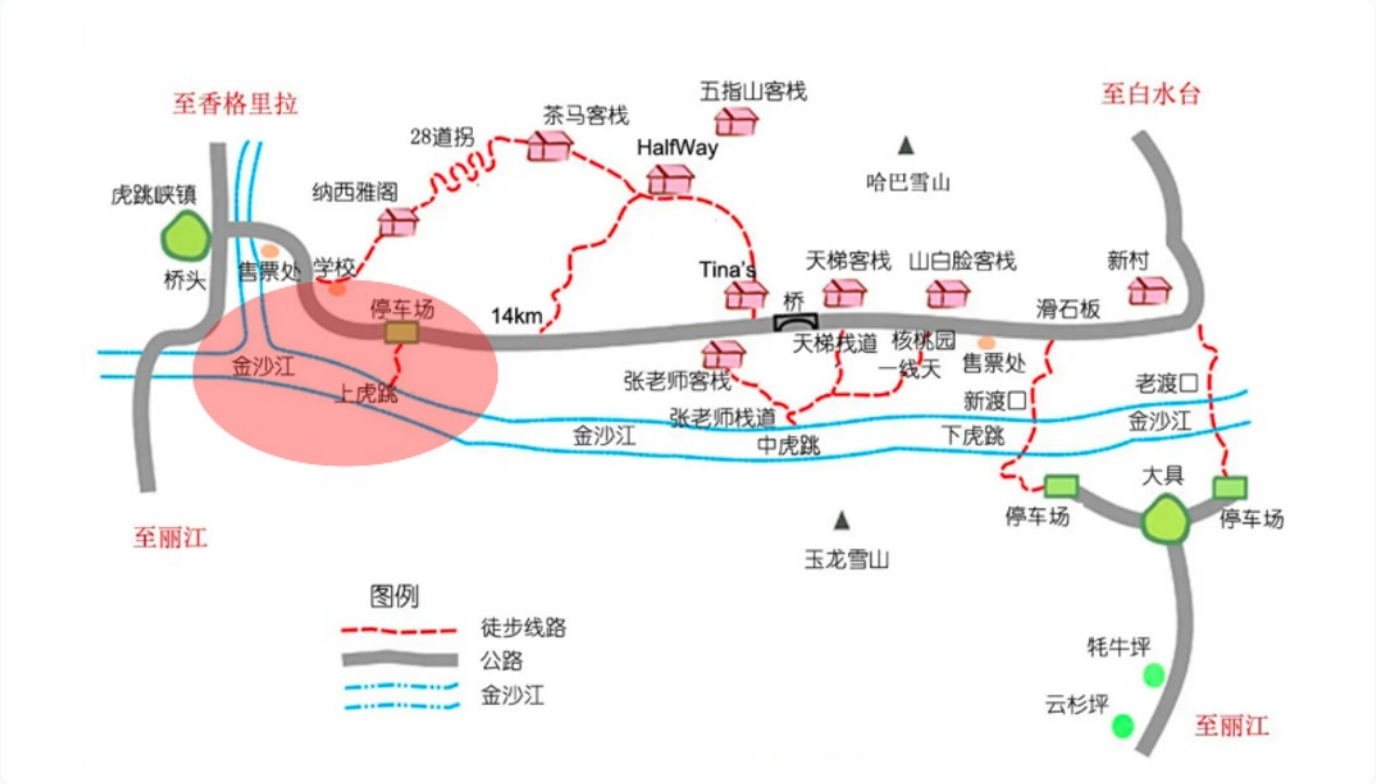


▶ 从丽江出发，沿主干线行驶至东环线岔路口右转，第一站虎跳峡。

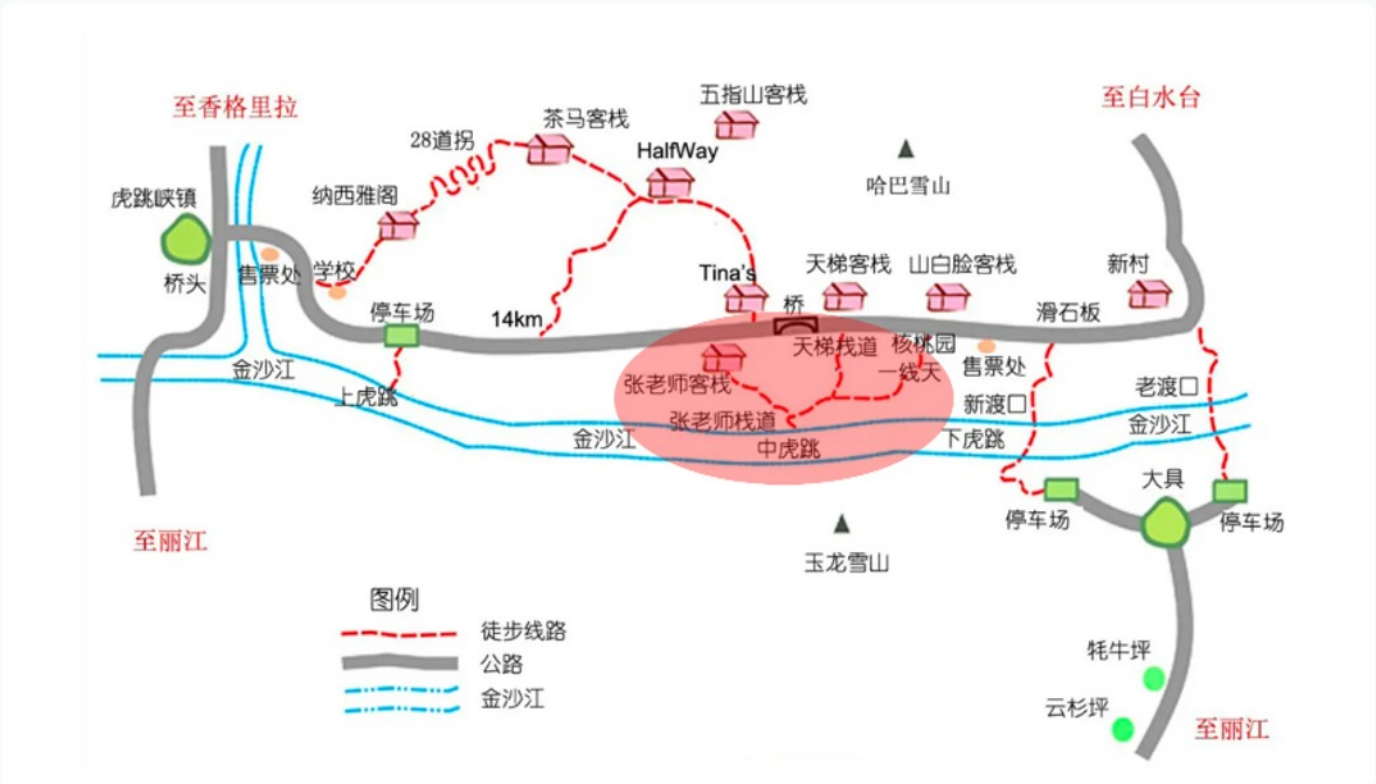


虎跳峡区域可分为三部分：

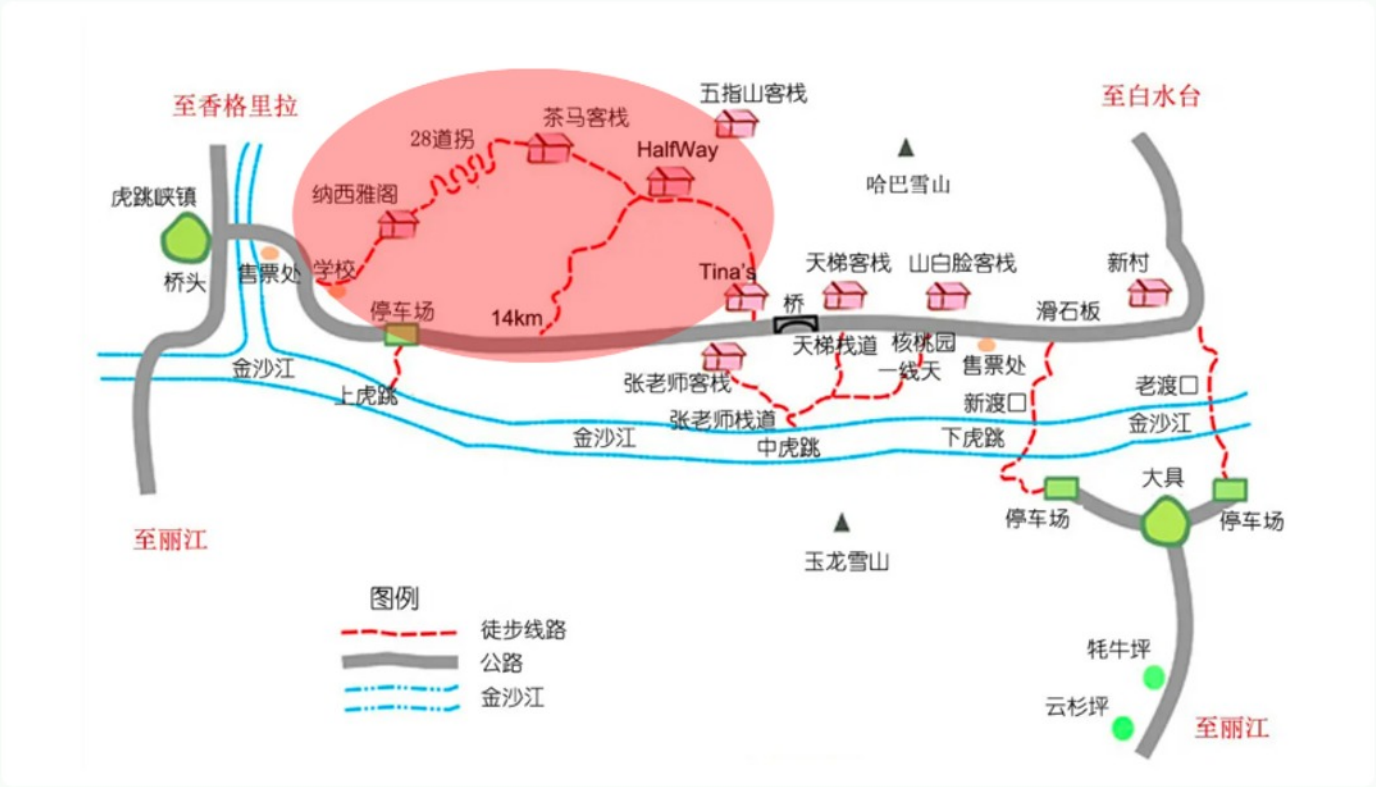
上虎跳指的是虎跳峡景区；



中虎跳指的是张老师客栈、天梯栈道等这片区域，目前是关闭状态；



高路徒步线，位于哈巴雪山半山腰，面朝玉龙雪山，俯瞰金沙江，是一条比较经典的徒步路线。如果走全程一般安排两天，强度较大；通常走精华段，即HalfWay到Tina’s这段。沿途设有多个观景台。



沿东环线继续前行，经过哈巴雪山观景台后，便可抵达白水台。这里的钙化池景观形似梯田，与四川黄龙地貌类似。早年路不好走，如今路况有所改善。

▶ 再往前就到了香格里拉，普达措国家公园、松赞林寺、纳帕海、独克宗古城都在这片。

普达措公园比较推荐，它位于“三江并流”世界自然遗产中心地带，汇聚森林、高山、湿地、湖泊等多重景观。



如果时间宽裕，可以转到普达措背面的尼汝。它是个非常避世的村子，拥有牧场、瀑布、湖泊与雪山景观。徒步需两天时间，村内住宿条件较为一般。



从香格里拉返回丽江的主路上，会经过阿布吉措。“措”在藏语中意为湖泊，阿布吉措是一个非常漂亮的高山湖泊，湖水呈现一种难以形容的蓝绿色。目前前往该地交通还算便利，但徒步仍有一定强度，小白够呛。这里已有开发的迹象，正逐步景区化。

▶ 返回丽江后，建议安排1-2天时间在这里停留。

世界文化遗产丽江古城尽管存在一定程度的商业化，但对于初次去的游客，还是值得看一看的。需要了解的是，“丽江古城”有广义与狭义之分：广义的丽江古城是指作为世界文化遗产的整体，包含大研古城、束河古镇与白沙古镇三个组成部分。狭义的通常特指其中规模最大、商业化比较严重的大研古城。

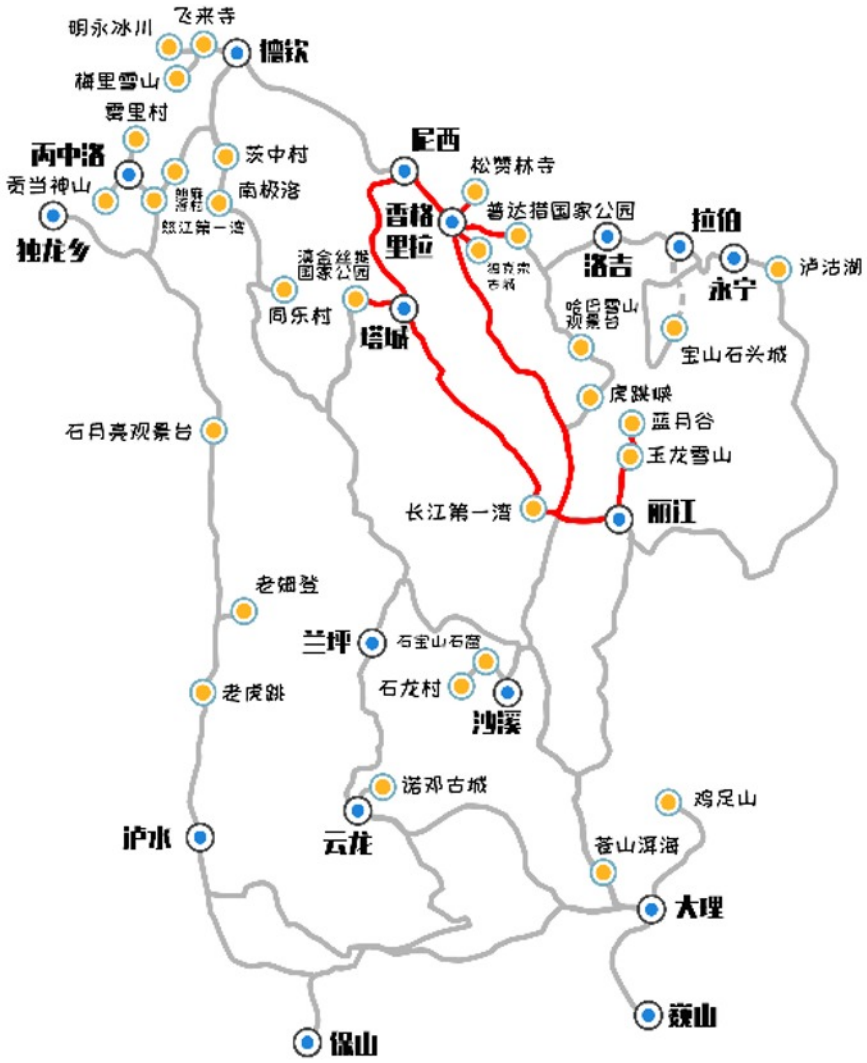


初次去丽江绕不开玉龙雪山。主要通过三个独立的索道游玩：低索道云杉坪（海拔约3240米）、中索道牦牛坪（海拔约3700米）、大索道冰川公园（海拔约4680米），它们互不连通，是三个独立的景区。云杉坪是远观雪山全景的高山草甸，适合春、夏、秋季游览，牦牛坪可以理解成看雪山远景，而冰川公园大索道在雪季比较有价值。玉龙雪山现在仅在每年10月底至次年4月底才有积雪，其他时段是玉龙“石头山”。



关于丽江的古城维护费，根据最新情况，进入丽江古城游览的散客一般不会强制购买，最多不让进入黑龙潭等个别景点。如有进一步游览需求，可查询当时的官方具体规定。丽江其余景点，可以参考《云南旅游攻略-丽江，做了21年旅游，依旧对云南情天恨海的》这期内容。

二、丽江小中线，需4-7天。



▶ 第一天丽江出发，第一站前往长江第一湾。

这是长江在此急转为独特的“U”形大弯，视角开阔时颇为壮观。平时的视角比较一般，寻找稍高的观景位置视野会更好。



▶ 随后前往塔城，有个滇金丝猴国家公园。

滇金丝猴是国宝一级保护动物，长相蠢萌，尤其嘴唇特征鲜明。在护林员投喂下，它们主要以松萝（俗称“树胡子”）为食，最近可与人保持在二三十米的距离内活动。这个香肠嘴喜欢吃松萝，也叫树胡子，所以每天护林员投喂的时候，能看到很多香肠嘴，最近的离人二三十米。园内曾设专家楼用于住宿，还可以看纪录片，目前在携程搜索不到了，可能相关的住宿选择有所调整。

▶ 继续前行，从尼西一带接入香格里拉。

尼西以黑陶制艺闻名，可以体验一下当地手工艺文化。抵达香格里拉后，后续行程安排与上一条小环线中的香格里拉段基本一致。

三、泸沽湖大环线，6-9天。


明永冰川
飞来寺
德钦
梅里雪山
雾里村
西中洛
茨中村
贡当神山
南极洛
独龙乡
怒江第一湾
香格里拉
松赞林寺
普达措国家公园
碧塔海
属都湖古城
洛吉
拉伯
永宁
泸沽湖
哈巴雪山观景台
宝山石头城
虎跳峡
蓝月谷
玉龙雪山
丽江
长江第一湾
高速
滇金丝猴国家公园
同乐村
塔城
石月亮观景台
老姆登
兰坪
石宝山石窟
石龙村
沙溪
老虎跳
诺邓古城
云龙
泸水
鸡足山
苍山洱海
大理
巍山
保山



▶ 在前一条丽江小中线基础上，走到香格里拉（照常游览独克宗古城、松赞林寺、普达措国家公园）后，不再返回丽江，而是向东直接前往泸沽湖。这段道路适合小车通行，大巴行驶较为不便。



泸沽湖地跨云南与四川两省，是一处度假胜地。在云南众多湖泊中，泸沽湖兼具自然风光与人文特色，欣赏湖光山色的同时，可以接触摩梭文化。泸沽湖的体验受天气影响较大，天气不好时像“大水塘”。每年11月至次年3月是泸沽湖最美的时段，气候相对稳定，晴天较多。在此期间，还有来自西伯利亚的候鸟（如红嘴鸥）前来越冬，可以体验喂鸥的乐趣。



从泸沽湖返回丽江时，通常有两条路线可选：

▶ 一是途经老国道，沿途设有玉龙雪山观景台、金沙江观景台等，景观较好；

▶ 二是选择高速公路，路好走，但需要绕点路。两者所需时间大致相当。

四、雪山主题大环线，需6-9天。



▶ 前面的走法与第二条线路一致，从丽江出发，经长江第一湾抵达滇金丝猴国家公园。此后行程有所不同，先不前往香格里拉，而是向南至维西县后，U型拐弯北行。

第一站是同乐村。它是全国现存最大的傈僳族古老村寨，传统木楞房建筑群已被列为国家级文物保护单位。村内还有一个小型博物馆。同乐村村长是位年轻人，可以协助安排迎宾舞蹈，还能去他家吃饭，是个不错的地方。

这条线的目的地是前面一点的南极洛。该区域有十几个高山湖泊，目前处于关闭状态，预计可能于次年（2026年）四五月份开放。景观较原生态，很漂亮。想要轻松点的徒步路线可从3号湖走到5号湖。

附近的茨中教堂也可以一看，这座百年法式建筑周边以葡萄酒酿造闻名，据说引种了波尔多的葡萄品种。

▶ 随后抵达德钦县飞来寺，这里是观梅里雪山最好的观景点。梅里十三峰在此一字排开，日出时分，阳光依次点亮山巅，景象尤为壮观。



飞来寺附近是著名的雨崩村。目前在修路，所以前往雨崩需徒步进入，通常需在村内住宿两晚，对体力要求较高。不过雨崩实在美，当你历尽辛苦，雪山、村落突然砸在面前的时候，保吱哇乱叫。



如体力有限，这里也可考虑明永冰川徒步。不过这些年受气候变暖影响，冰川退缩明显，景观价值较以往有所减弱，冬季还好一点。



▶ 完成此段行程后，可前往香格里拉，再经主干道返回丽江。时间充裕的话，亦可转到泸沽湖的路线。

下面介绍以大理为起点的环线。

五、大理小环线，4-6天。



▶ 第一天从大理出发，沿G215国道至云龙县，探访诺邓古村。

这座藏于深山的千年白族村落保存着数百栋明清时期的古建筑，因其完整的历史风貌被列为国家级文物保护单位。诺邓以火腿最为出名，卖相不好但非常好吃。村落依山而建，比较避世，游客相对较少。缺点是进出不方便，行李运输需依靠骡子，建议安排1/2晚住宿。

▶ 若时间非常充裕，可绕行兰坪县的罗古箐。之后前往沙溪古镇。返程途中，可参观石宝山景区，其中的石钟山石窟开凿于南诏时期，数量不多但保存较好，与莫高窟、云冈石窟、龙门石窟同属首批全国重点文物保护单位。最后沿主干道返回大理，游览苍山、洱海、崇圣寺三塔等主要景点（大理景点详情可以参考《云南旅游攻略-大理丽江迪庆》这期内容）。



六、香格里拉+丽江大环线，8-11天。



这个大环线会加上香格里拉和丽江，它在上一个方案的基础上延伸。行至通甸后，不再转向沙溪，而是继续向北，到维西县游览滇金丝猴国家公园。之后衔接以丽江为起点的第二条中线的后半段，走香格里拉（独克宗古城、松赞林寺、普达措等），沿主干道到丽江，最后返回大理。



七、超大环线，至少11天。



前半程与第二条大环线（香格里拉+丽江大环线）一致，直至维西县。此后，接入以丽江为起点的第四条“雪山主题大环线”，会经过南极洛，到飞来寺，再沿主干道返回，之后经香格里拉、丽江，最终返回大理。

八、大理、怒江、迪庆州、丽江大大环线，至少14天。



该环线把大理、怒江、迪庆、丽江连成一体，形成一条深度探索滇西北的环线，建议时间不少于14天也可根据自身情况，省略其中部分环节以缩短行程。

▶ 第一天大理出发，经高速直接切入到怒江傈僳族自治州。

怒江州是全云南唯一全境免收景区门票的地区，交通相对不便（无机场、铁路），但也因此保留了较为原始、纯净的自然与人文风貌。怒江段全程至少需要5天。

第一站登埂澡塘会。“澡塘会”可以理解为是当地的狂欢节，只是这个狂欢节不怎么穿衣服，是在那泡野温泉，尤其在春节期间最为热闹。

往前有老姆登村，它是位于半山腰的怒族村落，以云海日出闻名，秋冬季节遇见概率较高。村中的老姆登教堂也体现了当地多元的信仰文化。如果是礼拜天还有礼拜活动。

扎那桶村（俗称“桃花岛”），一个原生态村落，以其自然风貌和淳朴的民风吸引游客。

雾里村也值得一去。村庄宁静古朴，保留了一段建于悬崖之上的茶马古道，旁边就是怒江，可以沿江徒步。

秘境中的秘境，独龙江乡要去一下。去探访独龙族的聚居地，这里人口稀少，环境封闭。独龙江水质清澈碧绿，从高处俯瞰宛如翡翠。



▶ 怒江结束后，可经由德贡公路穿越至德钦县，抵达飞来寺。

▶ 此后，行程便与此前介绍的“雪山主题大环线”后半程汇合，可经香格里拉、丽江，沿主干道最终返回大理。

九、超超大环线

若时间足够，理论上可在香格里拉之后向东延伸，将泸沽湖也纳入环线，形成一条“超超大环”。不过，现实中选择者较少。环线详情如下图所示：



我们曾设计过长达69天、覆盖云南全境的自驾路线，如下图：

天数	区间
D0	昆明集结
D1	昆明-元谋
D2	元谋-永仁
D3	永仁-攀枝花
D4	攀枝花-西昌
D5	西昌
D6	西昌-泸沽湖
D7	泸沽湖
D8	泸沽湖-丽江
D9	丽江-石鼓
D10	石鼓-塔城
D11	塔城-乡城
D12	乡城-亚丁
D13	亚丁-日瓦
D14	日瓦-德钦（飞来寺）
D15	飞来寺-茨中
D16	茨中-迪麻洛
D17	迪麻洛-丙中洛
D18	丙中洛
D19	丙中洛-巴坡村
D20	独龙江
D21	独龙江-福贡
D22	福贡-六库
D23	六库-腾冲

天数	区间
D24	腾冲
D25	腾冲
D26	腾冲-瑞丽
D27	瑞丽-芒市
D28	芒市-龙陵
D29	龙陵-保山
D30	保山-永平-诺邓
D31	诺邓-沙溪
D32	沙溪
D33	沙溪-大理
D34	大理-巍山
D35	巍山-南涧
D36	南涧-临沧
D37	临沧-沧源
D38	沧源-西盟老县城
D39	西盟
D40	西盟-孟连
D41	孟连-澜沧
D42	澜沧-打洛
D43	打洛-景洪
D44	景洪-勐腊-曼旦
D45	曼旦-磨憨-普洱
D46	普洱-元江-红河县

天数	区间
D47	红河县
D48	红河县-元阳
D49	元阳
D50	元阳-建水
D51	建水
D52	建水-石屏
D53	石屏-蒙自
D54	蒙自-河口
D55	河口-文山
D56	文山-坝美
D57	坝美-八宝
D58	八宝-普者黑
D59	普者黑
D60	普者黑-罗平
D61	罗平-兴义
D62	兴义
D63	兴义-泸西
D64	泸西-弥勒
D65	弥勒
D66	弥勒-石林
D67	石林-抚仙湖
D68	抚仙湖
D69	抚仙湖-昆明

以上共介绍了以丽江为起点的四条环线，以及以大理为起点的五条环线。这些环线框架彼此交错组合，可衍生出多种行程方案。

若追求简单高效，最常见的走法是沿主干道游览大理、丽江、香格里拉、德钦这几大核心节点，构成一条不折返的行程。这种安排虽在深度上有所取舍，但能够覆盖滇西北的主要景点，其行程比较简单，在此不再赘述。

（图片来源摄图网 已获得授权）