

美食系列推薦 | 山水雲南 · 風花雪月美食6日

越是美好的風景，越是需要輕盈愉快的自由鬆弛；越是美好的酒店，越是需要綺麗浪漫的視覺想像。

行程特色

精彩行程推薦：

【雙廊古鎮】大理風光在蒼洱，蒼洱風光在雙廊。

【蒼山】與洱海統稱為“玉洱銀蒼”由於山頂海拔較高，終年白雪覆蓋，在陽光照耀下晶瑩潔白，蔚為壯觀。

【洱海生態廊道（音樂花車遊覽）】移動的音樂花車解鎖文藝大理，靜享大理慢生活，伴著平實溫情的歌聲、鼓聲，在溫柔的陽光下，

漫遊的靈魂被安靜撫慰，這是清晰可見的自由。

【喜洲古鎮】是一個恬靜而又精巧的千年古鎮，絕不能錯過網紅打卡點～大榕樹、麥田、紅牆等，在古鎮裡，你也可以品嚐到鮮花餅、

喜洲粑粑等特色小吃。

【沙溪古鎮】整個古鎮被大山包圍，古樸又安靜，有一種隱隱於市的豁然開朗，它沒有其他古鎮的那種商業和嘈雜，最適合三五好友悠散漫步。

【石門關玻璃棧道】棧道全長1550米，距離地面的最高垂直高度為170米，其中80米玻璃棧道。比著名的張家界玻璃棧道還要長20米。

【推薦私房美食】

【天花板級過橋米線、喜洲翰林餐廳、初見沙溪私房菜、核桃宴】，讓你品嚐大理最美味的特色料理。

每日行程

第1天

台北-大理

【建議自行遊覽景點：雙廊古鎮】

雙廊古鎮

「大理風光在蒼洱，蒼洱風光在雙廊。」雙廊古鎮位於蒼洱景區黃金地段，迎碧波洱海，遠眺雄偉蒼山十九峰，南接蓬萊仙島小普陀島，得天獨厚區位優勢，與豐富民族風情，享譽「蒼洱風光第一鎮」。



早餐：敬請自理 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**敬請自理



住宿：大理古城紅龍井酒店或同級

第 2 天

大理【蒼山地質公園(乘纜車)、大理古城】



■ 蒼山地質公園

由十九座山峰由北而南組成，巍峨雄壯，與秀麗的洱海風光形成強烈對照。雄偉壯麗的蒼山橫亙大理境內，山頂白雪皚皚，銀裝素裹，人稱蒼山雪。由於山頂海拔較高，終年白雪覆蓋，在陽光照耀下晶瑩潔白，蔚為壯觀。特別安排乘坐纜車登頂俯瞰百里洱海和大理古城，飽覽秀麗迷人的蒼洱風光！

■ 大理古城

古城東臨洱海，西枕蒼山，始建於明洪武十五年，為歷代滇西治府和屯軍所在地，是西南絲綢之路的門戶，也是商賈雲集之處。然而這些古城池大多僅存城基，如今尚存南北城樓、部分城牆以及杜文秀帥府。巍峨的城樓內，保存完好的白族民居建築，小巧的庭院，靜靜的街道，幽靜典雅，古色古香。





早餐：飯店內用 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**敬請自理



住宿：大理古城紅龍井酒店或同級

第3天

大理【喜洲古鎮（稻田咖啡 + 乘馬車逛稻田）】 - 沙溪【沙溪古鎮】



喜洲古鎮

(網美打卡地:紅牆、最美稻田、拐樓)喜洲西邊靠著蒼山，東邊臨近洱海，景色優美。喜洲是重要的白族聚居的城鎮，這裏有保存最多、最好的白族民居建築羣。

隨性自然的【稻田咖啡】，映入眼簾的是一片綠油油的稻田；放眼望去，遠處的藍天和田野連成一片，幾座小山矗立中間；白鷺展翅，蝴蝶飛舞，風吹著稻田形成陣陣波浪；青瓦紅牆的百年老房子加以點綴，宛如一幅色彩斑斕的古典油畫。特別安排乘馬車逛最美稻田路，悠閒地體驗自然風景。

沙溪古鎮

位於雲南省大理州劍川縣，距離大理古城110公里。保留著茶馬古道唯一倖存的古集市，有中國大陸歷史文化名鎮，也有中國大陸最美小鎮之美譽。沙溪古鎮歷史悠久，可追溯至春秋戰國時期，西元前400年前。也是著名電視劇《去有風的地方》的拍攝地



早餐：酒店內 **中餐：**喜洲翰林餐廳 RMB100/人 **晚餐：**初見沙溪私房菜 RMB100/人



住宿：沙溪蘭林閣酒店或同級

第4天

沙溪【四方街、玉津橋、古戲臺、先鋒書局】 - 大理



四方街

位於整座麗江古城的中心，由此延伸出的道路鋪滿青石，藉由匠心獨具的水利系統，大研鎮古城可以隨時引水清洗所有街道，因此歷經數百年依舊一塵不染。



玉津橋

位於黑惠江上，橋面由大石板鋪就是當年馬幫進出沙溪一個重要要道。而現在的玉津經過百年歷史仍舊靜靜地立在這裡，橋頭的土地公公土地婆婆像，眉眼都已經被風霜打得模糊，香火也把四周熏得有點黑黑的，但整個就是生活的感覺。當年馬幫踏過的玉津橋，如今倒成了一個觀星絕佳地點。



古戲臺

始建於清代，為三層樓魁星閣帶戲臺結構，前臺後閣，結構獨特，飛簷疊角，14個飛角凌空射出，屹立在藍天白雲之下。古戲臺見證著歷史的變遷。是古人留給今人的一座美輪美奐的建築。



先鋒書局

舊址是一座破敗的糧站。設計書局時，幾乎完全保留了糧站的歷史樣貌，卻又巧妙地打破了老舊建築的局限。書局的院落裡，高聳的烤煙房被改造成了極具人文氣息的“詩歌塔”，層層疊疊的視覺效果像一本本書籍堆疊而上。被 CNN、BBC、英國衛報、《國家地理》等國內外主流媒體評為「最美書店」。



早餐：酒店內 中餐：敬請自理 晚餐：敬請自理



住宿：大理古城紅龍井酒店或同級

第5天

大理【崇聖寺三塔、大理古城、洱海生態廊道（乘音樂花車）、鳳陽邑村（有風小院）】



崇聖寺三塔

原有崇聖寺(即金庸武俠小說《天龍八部》中所雲的天龍寺)，現寺宇已毀，僅存三塔。此寺有三座千年磚塔鼎足而立，為雲南省最古老的磚塔建築，已成為大理白族文化的象徵。



洱海生態廊道（乘音樂花車）1小時

環繞著大理洱海的生態步道，宛如一條銀帶環繞在洱海邊，全長46公里，也是大理新的網紅打卡地，有著"蒼山不墨千秋畫，洱海無弦萬古琴"的自然風光。【乘音樂花車】洱海主題音樂巡遊車，移動的音樂吧解鎖文藝大理，靜享大理慢生活，伴著平實溫情的歌聲、鼓聲，在溫柔的陽光下，漫遊的靈魂被安靜撫慰，這是清晰可見的自由。



鳳陽邑村（有風小院）

(去有風的地方拍攝地)

大理僅存的一段茶馬古道上的石頭村落。曾經是燒製磚瓦、陶罐的村落，也是唯一被茶馬古道穿越的村落。道旁為石凳和鋪檯子，具有典型的茶馬古道特徵。古道周邊為古老的白族民居，牆體為不規則的石頭所砌，獨具特色。



早餐：酒店內 **中餐：**天花板級過橋米線 RMB88/人

晚餐：敬請自理



住宿：大理古城紅龍井酒店或同級

第 6 天

返回溫暖的家

大理【漾濞蒼山石門關（含玻璃棧道）】—大理機場



漾濞蒼山石門關

有著“天開石門之稱，也是蒼山國家地質公園、國家級自然保護區、國家級風景名勝區蒼洱景區的重要組成部分。景區內有雄奇的高山峽穀、險峻的懸崖峭壁、清澈的瀑布溪流、壯美的高山草甸以及變化萬千的神奇氣象等自然景觀。

玻璃棧道

建有一條全長1550米的棧道，棧道蜿蜒盤旋于石門關隘口北面清涼山的懸崖峭壁上，拾級而上，最高點是一段長80米的玻璃棧道，行走其中猶如“凌空漫步”，驚險刺激,受到眾多遊客、特別是年輕人的喜愛。此外，棧道另一側還有一個凸出棧道外7米的玻璃觀景平臺，可供遊客俯瞰全景。



早餐：酒店內 **中餐：**核桃宴RMB100/人 **晚餐：**敬請自理



住宿：溫暖的家

	交通工具	出發地	到達地	備註
去程	東方航空 FM 802	松山 1220	浦東 1435	每日
去程	東方航空 MU5823	浦東 1645	大理 2025	每7.1.3.5
回程	東方航空 MU 5824	大理 2130	浦東 0105+1	每日飛
回程	東方航空 FM801	浦東0910	松山 1100	每日飛

費用包含

1. **推薦系列**~當地司機全程提供服務。**參考價格 NT 30,000起/人，單人房差NT9,800 起/人**
2. 詳情請聯繫業務專員確認。
3. **【推薦交通】** 推薦合法合規之旅遊專車。
4. **【推薦住宿】** 推薦精選飯店住宿，確保舒適體驗。
5. **【推薦餐飲】** 含早及4餐正餐，另建議旅客於外品嚐當地特色美食，體驗地道風味。
6. **【推薦專業司機】** 具豐富駕駛經驗，熟悉旅遊動線與行程安排，確保安全與順暢。
7. **【推薦保險保障】** 已為您提供旅遊平安保險，建議旅客視個人需求，自行加購更高額度的保險，以提升保障！

特別注意事項-推薦雲南自由行景，建議全程不進店。

費用不包含

1. 不含機票，推薦搭配大理進出機票。
2. 適合喜愛獨立探索的旅客！
3. 自由行-正餐建議旅客於外品嚐當地特色美食，體驗地道風味。
4. 自由行-建議旅客酌予感謝費，以表對工作人員辛勞的肯定（建議標準：NT150*6天）。
5. 簽證：護照、台胞新證(自理)。新辦證件：護照新辦NT 1600元及台胞證新辦NT 1700元。如辦急件則費用另計。
6. 推薦旅客出行選擇個人旅遊平安保險。

注意事項

出行注意：

一、海拔概況&高原出行提醒

1. 海拔參考：麗江古城2400 米、虎跳峽1800-2200 米、香格里拉獨克宗古城**3300** 米、普達措**3500-4100** 米，屬於中高海拔藏

區線路。

2. 不適宜出行人群：嚴重高血壓、心臟病、哮喘、肺病、貧血、孕期女性、65歲以上體弱老人、感冒未痊癒者、既往高原肺水腫/腦水腫病史人群，不建議參團，報名前務必如實告知身體狀況。

3. 高反預防：

- (1) 出發前3-7天可提前服用紅景天，作息規律、禁止熬夜、禁止酗酒
- (2) 抵達高原放緩行動，不奔跑、不快走、不劇烈運動
- (3) 香格里拉入住前48小時儘量不洗澡、不洗頭，避免受涼感冒誘發嚴重高反
- (4) 可備物資：葡萄糖口服液、巧克力、堅果快速補能
- (5) 輕微頭暈、氣短、失眠屬正常生理反應，持續嘔吐、胸悶、呼吸困難、嘴唇發紫立即告知領隊，及時吸氧、必要時下撤低海拔區域就醫。

4. 高原禁忌：全程嚴禁飲酒、暴飲暴食、熬夜，飲食清淡多喝水。

二、氣候穿搭規範

1. 區域氣候特點：一天有四季，十裏不同天，晝夜溫差極大，夏季多雨、全年紫外線極強。

2. 穿搭建議

四季必備：防風衝鋒衣、薄羽絨/保暖外套、長袖打底、舒適防滑徒步鞋

春秋冬季：加毛衣、圍巾、手套、保暖內衣

夏季：備好薄外套，早晚依舊寒涼，不可單衣短袖過夜

3. 防曬保濕：必須配備SPF50+防曬霜、墨鏡、遮陽帽、潤唇膏、保濕水乳、面膜，高原氣候乾燥、紫外線易曬傷脫皮。

4. 隨身必備：保溫杯（全程多喝溫水緩解高反）。

三、少數民族民俗禁忌

麗江（納西族）—不隨意踩踏當地火塘、不向火塘亂扔雜物；古城內尊重當地居民生活，不大聲喧嘩、不隨意入戶拍照。

香格里拉（藏族核心禁忌）

1. 寺院遊覽：不穿短裙、吊帶、露肩衣，入寺脫帽摘墨鏡；不踩門檻、不手指佛像、不私自拍攝佛像；轉經筒、佛塔必須順時針繞行

2. 禮儀禁忌：禁止隨意觸摸僧人、當地孩童頭頂；接受哈達雙手承接、躬身致意，不當面隨意取下

3. 藏家做客：進門聽從安排脫鞋，嚴禁跨越火塘、坐火塘正上方位置

4. 牧區草原：不隨意追趕、投喂牛羊牲畜，不私自踩踏經幡、瑪尼堆。

※因應政府政策，目前尚未開放散客赴大陸旅遊組團。如有整團前往，包含參訪、交流或朝聖等需求，可參考所列建議行程與售價。另可協助安排機票與住宿（機+酒）※



Since 1927

台灣中國旅行社

CHINA TRAVEL SERVICE (TAIWAN)

上海商業儲蓄銀行 全資機構

SHANGHAI COMMERCIAL & SAVINGS BANK GROUP

台灣中國旅行社股份有限公司

代表人：黃德貞

交觀綜字第2205號

旅品字第北0038號

代表號TEL: +886-2-25625858

傳真FAX: +886-2-25119890

電子信箱E-MAIL:

營業項目：國內外團體旅遊、國際機票、國內外訂房、自由行、代辦護照及各國簽證等業務

台北

電話：(02) 2562-5858

傳真：(02) 2511-9890

104台北市中山區林森北路54號

基隆

電話：(02) 2425-4601

傳真：(02) 2427-1581

200基隆市仁愛區仁一路177號2樓

台中

電話：(04) 2320-7158

傳真：(04) 2320-8108

403台中市西區公益路383號4樓

service@chinatravel.com.tw

高雄

電話：(07) 231-2131

傳真：(07) 215-7151

801高雄市前金區成功一路420號2樓A

室

