

## 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

## 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。



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:

service@chinatravel.com.tw

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

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

