

<云南丽江+大理双飞7日自由行>丽进大出，3晚丽江+3晚大理，优选品质酒店集合，漫步大研古城，环洱海骑行，轻享无压假期

产品ID：210430707

产品特点

产品特点

详细行程 * 以下行程仅供参考，最终行程可能会根据实际情况进行微调，敬请以签约行程为准。



景点·走进丽江、大理

🕒 建议时间：1小时

这里的山，云梦萦绕；这里的水，满江春意；这里的花，美艳动人；这里的人，善良质朴。千年历史，多民族多文化的交融，形成了独特的彩云之南



景点·大研古城 - 丽江木府

景点·大研古城

🕒 建议时间：3小时

🕒 开放时间：全天。

📍 景点地址：云南省丽江市古城区大研古镇

丽江古城又名大研古城，坐落于玉龙雪山下丽江坝中部，海拔2400米，北依象山，金虹山，西枕狮子山，古城内的街道依山傍水修建，以红色角砾岩铺就，有四方街、木府、白马龙潭等景点，是国家历史文化名城、世界文化遗产

古城以江南水乡般的美景，别具风貌的布局及建筑风格特色，享有“东方威尼斯”，“高原姑苏”等称号

交通（仅供参考）

市区乘坐公交车2路、13路在古城停车场站下车，或乘坐公交7路在百货大楼下车，可步行由古城北门进入；也可在市区乘坐公交2路、3路、12路在南门街站下车，可步行由古城南门进入

注：古城内不能行使车辆

推荐游玩路线

丽江古城(2小时)-步行20分钟→狮子山(1小时)-步行10分钟→木府(1小时)-步行15分钟→丽江四方街(3小时)

门票（仅供参考）

大研古城门票：免费

★注：需缴古城维护费80元/人，一般由客栈、酒店等代收，也可在古城大门和各景点售票处购买（古城维护

费有效期约为7天，在此期间请您妥善保管您的发票收据)

(游玩玉龙雪山景区、木府、黑龙潭公园等景点，一般都会要求你出示古维费收据)

狮子山万古楼门票：50元/人

木府门票：60元/人

以上价格仅供参考，均可提前在网上购买

Tips

古城西侧的狮子山公园是观赏古城全景的推荐去处，除了山顶的万古楼，公园有很多点都可以看到古城和雪山

重要提示

丽江海拔2400米左右，地处高原，如有身体不适请及时求医；且丽江的紫外线较强，请备好防晒物品如防晒霜，帽子，墨镜等

景点·丽江木府

🕒 建议时间：1小时

🕒 开放时间：09:00-17:00

📍 景点地址：云南省丽江市古城区步行街大研镇光义街。

木府是丽江木氏土司衙门的俗称，位于丽江古城狮子山下，是丽江古城文化之“大观园”。整个建筑群坐西朝东，府内玉沟纵横，活水长流的布局，则又见纳西族传统文化之精神。“北有故宫，南有木府”，木府是一座辉煌的建筑艺术之苑，它充分反映了明代中原建筑的风采气质，同时保留了唐宋中原建筑古朴粗犷的流风余韵，木府怀抱于古城，既有枕狮山而升阳刚之气，又有环玉水而具太极之脉

交通：

木府位于丽江古城内，在古城中步行可到

门票（仅供参考）

门票：60元/人

70岁以上老人、1.2米以下的儿童、军官、残疾人凭有效证件免门票（购票时可能需要出示丽江古城维护费（80元）收据）

价格仅供参考，可提前在网上购买



景点·玉龙雪山 - 蓝月谷

景点·玉龙雪山

🕒 建议时间：5小时

🕒 开放时间：07:00-18:00（开放时间），07:20-15:30（索道时间）

📍 景点地址：云南省丽江市玉龙纳西族自治县。

玉龙雪山古称耸雪山、雪山、雪岭，位于云南省丽江市玉龙纳西族自治县境内，丽江市市区北面15公里外，玉龙雪山海拔5596米，面积455平方公里，雪山的13峰终年积雪不化，如一条矫健的玉龙横卧山巅，有一跃而

入金沙江之势，故名“玉龙雪山”

交通（仅供参考）

玉龙雪山距离丽江市约15公里，可乘巴士或包车前往

雪山直通车：玉河停车场、南门停车场、丽君酒店、束河大门发往甘海子

每日上午9:00发车；下午17:00返回，票价（参考）：40元/人，可在玉河走廊C区2-3号、客运中心站及高快客运站购票

景区内可乘坐环保车到达各个景点的缆车乘坐处，再分别乘缆车到达

★注意：冰川公园大索道只到达海拔4506米处，剩下的路程需要一步步走上去，须量力而行

推荐游玩路线

冰川公园(3小时)索道+观光车30分钟→云杉坪(殉情谷)(1-2小时) 索道+观光车20分钟→蓝月谷(1小时)

玉龙雪山景区门票：130元（包含甘海子、蓝月谷景点，门票单日当次有效，不含丽江古城维护费、印象丽江门票、索道费用、环保车费用）

以上价格仅供参考，可提前在网上购买

餐饮攻略

玉龙雪山餐饮较少，午饭可自带食物，也可在景区内解决。晚饭可返回丽江古城用餐

景点·蓝月谷

🕒 建议时间：2小时 🕒 开放时间：7:00-18:00(16:00停止售票)

📍 景点地址：云南省丽江市玉龙纳西族自治县玉龙雪山内。

蓝月谷，其前身为早前人们所熟知的“白水河”。在晴天时，水的颜色是蓝色的，而且山谷呈月牙形，远看就像一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下，所以名叫蓝月谷。而白水河这个名字是因为湖底的泥巴是白色的，下雨时水会变成白色，所以又叫白水河。蓝月谷中的河水在流淌过程中因受山体阻挡，形成了四个较大的水面，人称“玉液”湖、“镜潭”湖、“蓝月”湖和“听涛”湖

交通（仅供参考）

步行或可乘坐景区坐电瓶车到达

门票（仅供参考）

包含在玉龙雪山景区门票内，若乘电瓶车游玩需另付40元左右车费

玉龙雪山景区门票：130元（包含甘海子、蓝月谷景点，门票单日当次有效，不含丽江古城维护费、印象丽江门票、索道费用、环保车费用）

以上价格仅供参考



景点·束河古镇

🕒 建议时间：2小时

🕒 开放时间：全天

📍 景点地址：云南省丽江市古城区束河路(龙泉路口)

束河古镇，纳西语称“绍坞”，因村后聚宝山形如堆垒之高峰，以山名村，流传变异而成，意为“高峰之下的村寨”，是纳西先民在丽江坝子中早期的聚居地之一，是茶马古道上保存完好的重要集镇，也是纳西先民从农耕文明向商业文明过渡的活标本，是对外开放和马帮活动形成的集镇建设典范

交通（仅供参考）

公交：束河古镇位于丽江古城西北约5公里处，可在古城乘坐11路公交车到束河路口下车，再步行至古镇大门

包车：可在古城包车前往，约5元/人，打车约20元；如果体力充足，也可租一辆自行车前往

推荐游玩路线

束河古镇(2小时) 步行5分钟→束河四方街(0.5-1小时) 步行6分钟→青龙桥(10分钟) 步行2分钟→九鼎龙潭(30分钟)步行3分钟→龙泉寺(三圣宫)(0.5-1小时) 10分钟→茶马古道博物馆(0.5-1小时)

从挂着“束河古镇”四个字的**坊走进，沿着石板路面可以一直走到古镇中心——四方街；之后沿着四方街边的溪流逆流而上，走过青龙桥便可以看到九鼎龙潭；潭边建有龙泉寺，寺后有个小山坡，这里是俯瞰古镇全景的好地方。此外，位于古镇内中和路上的茶马古道博物馆也是值得一去的地方。这里没有那么多的游客，还可以逛一逛特色小店，累了找一家茶馆尽情泡茶发呆

门票（仅供参考）

束河古镇门票：40元，原则上购买门票需要出示丽江的古城维护费(80元)收据，但一般只针对团队游客，基本不查验自助旅行者

餐饮攻略

束河古镇不乏美食，束河凉粉和虹鳟鱼是非常出名的，在束河很多餐厅都能吃到。四方街一带聚集了很多餐厅，是觅食的好地方。午饭可以任意找一家餐厅享用，也可以去找一找那些有名气的餐厅，晚饭在束河或者回丽江解决均可



景点·大理古城

🕒 建议时间：2小时

🕒 开放时间：古镇全天开放，内部景点开放时间大致在08:00-17:00。

📍 景点地址：云南省大理白族自治州大理市一塔路42号

大理古城东临碧波荡漾的洱海，西倚常年青翠的苍山，形成了“一水绕苍山，苍山抱古城”的城市格局。街巷间一些老宅，也仍可寻昔日风貌，庭院里花木扶疏，鸟鸣声声，户外溪渠流水淙淙，“三家一眼井，一户几盆花”的景象依然

在很多人眼里这里也是文艺青年的聚集地和理想主义者的后花园。或许在古城某个别致的小店或摊位上，哪怕在菜市场，你都有可能邂逅一位这样有故事的人

交通（仅供参考）

乘火车→大理：可直接在大理火车站坐8路公交车，终点站就是大理古城西门（苍山门）附近，车费2元/人

乘飞机→大理：可先乘机场大巴到苍山饭店，再到“市医院”站乘8路；机场巴士可以到达古城南门的游客中心（中间会需要换车）

下关→大理古城，可乘坐公交公司始发的4路公交车，终点在大理古城南门附近，车费1.5元/人

下关建设路和文化路上有一些小巴车可到大理，车程约30分钟，车费约50元

以上价格仅供参考

推荐游玩路线

大理古城(2-3小时)公交车15分钟→崇圣寺三塔(2小时)步行10分钟→三塔倒影公园(1小时)公交车15分钟→人民路(1-2小时)

门票：免费

餐饮攻略

古城的特色美食也随处可见：洋人街街口的蒙自源过桥米线，人民路下段的小段厨房，人民路和玉洱路上都有的太阳火私房菜，复兴路上的嘉华鲜花饼（除了带伴手礼的鲜花饼之外面包也是相当不错的）；美国小馆的咖啡及西餐；酒吧请到红龙井或洋人街；烤乳扇在街边随处可见；还有麦当劳、德克士这类的快餐店



景点·崇圣寺三塔文化旅游区

🕒 建议时间：2小时

🕒 开放时间：7:00-18:30

📍 景点地址：云南省大理白族自治州大理市古城以北约1.8公里。

崇圣寺三塔位于大理古城西北部1.5公里处，西对苍山应乐峰，东对洱海，距山脚约为1500米。南336米处有桃溪向东流过；北76米处有梅溪，东靠滇藏公路。它是大理历史上规模宏大的古刹，南诏丰佑年间曾有殿宇千间，大理国时期是皇家的寺院

交通（仅供参考）

在大理古城北门乘19路公交车，在三塔公园站下车可达

在下关乘班车至崇圣寺三塔，票价3元/人

门票（仅供参考）

联票：121元/人（含大理三塔公园、三塔倒影公园）

学生凭证半票：62元/人

现役军人证、残疾人证、70岁以上老年人凭证免费

以上价格仅供参考



景点·苍山

🕒 建议时间：2小时

🕒 开放时间：8:30-16:10（旺季）；8:30-15:40（淡季）

📍 景点地址：云南省大理市漾濞彝族自治县。

苍山，十九峰十八溪，一峰一景，一溪一观。来到大理，不登一次苍山，大理之行便是不完整的。大理天龙八部影视城坐落于全国重点风景名胜区苍洱景区的中心和风光秀丽的大理省级旅游度假区山丽片区：背靠秀美的苍山，东临碧波万顷的洱海，东距大理古城1.5公里，北距大理三月街会场0.5公里，距崇圣寺三塔2公里。

交通（仅供参考）

- 1、古城内有很多出租车可到苍山脚下，然后从山脚坐缆车上山
- 2、从大理古城苍山门出来，沿着214国道步行至逸仙路，转向西，前行约1公里可达苍山大索道
- 3、古城乘坐4路公交至感通寺站下车，沿南边学校门口的山路向西南步行约2公里可达感通索道站
- 4、古城南门出来，步行沿一塔路向西，前行约1.9公里可达苍山景区登山步道
- 5、若不愿乘坐缆车上山的话，可直接在古镇上租马上山，费用约100元
- 6、上苍山：乘坐索道或步行走登山步道

索道有三条：感通索道、中和索道和苍山大索道。索道互不相通，山下站点也不在同一位置，三条索道分别可达山腰玉带路上的清碧溪、中和寺和洗马潭。这里建议选择乘坐大索道，大索道较长，风光自然也很好。

如果时间充裕，体力也充沛，也可以选择步行上山。天龙八部影视城西侧建有登山步道，这也是当地人晨练的路线。步道的石阶很平整，上行约1小时可达玉带路（凤眼洞附近），先往北前行约2公里抵达中和寺，之后折返回来向南，游玩洗马潭、七龙女池等；之后可原路返回，也可经感通索道返回。

门票（仅供参考）

进山费：40元；感通索道：80元（往返）

苍山大索道182元（单程，含苍山门票），往返282元（含苍山门票、天龙八部影视城门票和影视城电瓶车费用）

以上价格仅供参考

Tips

因为高山气温垂直分布，苍山顶气温会比较冷，出行前务必带够保暖御寒的衣物。



景点·洱海

🕒 建议时间：2小时

🕒 开放时间：全天

📍 景点地址：云南省大理白族自治州大理市洱河南路。

洱海位于云南大理郊区，为云南省第二大淡水湖，湖水清澈见底，透明度很高，自古以来一直被称作“群山间的无瑕美玉”；洱海是大理“风花雪月”四景：下关风、上关花、苍山雪、洱海月之一的“洱海月”之所在。

洱海月，每到农历八月十五日中秋节晚上，居住在大理洱海的白族人家都要将木船划到洱海中，欣赏倒映在海中的金月亮，天光、云彩、月亮和海水相应在一起，形成一幅优美的图画。

交通（仅供参考）

古城做C2路公交车，票价：1.5元/人，抵达才村后，步行可至洱海；也可从古城步行至洱海乘11路公交车在龙山市场站下车可达

打的或乘马车（事先与车主谈好价钱，私人巴士约1元/人，马车可坐10人左右，约4元/人）

下关到洱海码头，可乘6路车或的士

以上价格仅供参考

推荐游玩路线

大理古城(出发)车程25分钟→喜洲镇(1-2小时)车程13分钟→蝴蝶泉(1小时)车程40分钟→双廊(2小时)摆渡船5分钟→南诏风情岛(1小时)车程20分钟→挖色镇(2小时)游船30分钟→普陀(30分钟)车程70分钟→大理古城(返回)

门票（仅供参考）

洱海公园：免费

蝴蝶泉：60元/人；南诏风情岛：50元/人；小普陀：3元/人

玉叽岛：12.5元/人；严家民居：62元/人；严家大院：20元/人

洱海游船：142元/人（含南诏风情岛、天镜阁、小普陀、金梭岛等）

以上价格仅供参考



景点·双廊

🕒 建议时间：2小时 🕒 开放时间：全天

📍 景点地址：大理白族自治州洱源县。

双廊古称“栓廊”，临苍山、洱海，既有渔田之利，舟楫之便，更拥有“风、花、雪、月”之妙景，素有“大理风光在苍洱，苍洱风光在双廊”的美誉，登上南诏风情岛，更可目睹17米高的汉白玉观音拜弥勒佛山的奇观

交通（仅供参考）

班车：下关大理客运北站有班车发往双廊，时间：8:30—17:00，每40分钟一班，车费约17元/人，车程约1.5小时；此车会经过古城东侧，所以也可在大丽公路上搭车，车费：15元/人

出租车：1、从下关乘坐出租车至双廊，车费约180元

2、从大理古城乘坐出租车至双廊，车费约160元

自驾：从古城沿环海西路到双廊大约50公里，从下关顺环海东路到双廊约65公里

Tips:如果走大丽高速，出口在镇北，10:00-18:00车辆不能入村

以上价格仅供参考

门票：免费



景点·美食推荐-丽江 - 美食推荐-大理

景点·美食推荐-丽江

🕒 建议时间：1小时

丽江著名的美食是小吃和火锅，鸡豆凉粉、纳西烤鱼、粑粑和东巴烤肉，火锅则以腊排骨火锅、洋芋鸡火锅、黑山羊火锅、菌类火锅和牦牛肉火锅为代表

丽江古城内的大石桥附近、忠义市场以及四方街都是小吃集中地

景点·美食推荐-大理

🕒 建议时间：1小时

说起大理餐饮的特色，应当首推白族三道茶、砂锅鱼、邓川乳扇、永平黄焖鸡、海东雪梨。大理好的餐厅大部分都集中在古城中，要品尝可前往古城中的护国路，这里聚集着许多外国旅游者

在护国路上，具有白族、藏族等少数民族特色的西餐咖啡厅随处可见，许多餐馆兼售中西餐，游客可以品尝到云南风味的菜肴以及当地的白族菜。每个餐馆都独具特点，各家的菜谱也各有千秋。其中以拥有白族“三道茶”及藏族“酥油茶”而驰名海内外的太白楼堪称代表，在此处饮茶，环顾四周，尽是金发碧眼，你会感到仿佛置身在联合国

另外大理还有很多特色早餐，比如烤粑粑，豌豆粉稀饭等



温馨提示

TIPS

- ★如果夜间抵达大理，请不要独自外出，确保安全
- ★乘坐出租车一定要让出租车驾驶人员打表，谨防漫天报价
- ★如航班时间尚早，可闲逛古城，购买伴手礼
- ★请注意航班时间，提前到达机场候机
- ★请检查好行李物品，以免遗漏

行程
附注

费用说明

成人

费用包含

交通:往返团队/散客机票含税费（团队机票将统一出票，散客机票因实时计价预定后即刻出票）

住宿:所选酒店住宿房型。

费用不包含

丽江古城维护费50元/人。

因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。

酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。

当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。

升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。

旅游意外险:旅游人身意外保险

预订须知

出行须知

附加预订须知:

1、自助游产品均为即时计价，请以我方最终确认价格为准。2、若您所预订的机票为团队优惠套票，一经开出，不得签转退票；因存在航班调整的可能（包括航空公司、起飞时间的变化），故最终航班情况以出票时的具体信息为准。3、为不耽误您的行程，请您至少在航班起飞前90分钟到达机场办理相关手续。4、由于列车、航班等公共交通工具延误或取消，以及第三方侵害等不可归责于旅行社的原因导致旅游者人身、财产权受到损害的，旅行社不承担责任，但会积极协助解决旅游者与责任方之间的纠纷。5、酒店价格为团队优惠房价，一经成交无法退订。若因游客方原因无法出行，需游客自行承担相应损失。6、按照国际惯例，酒店须在14：00后方能办理入住，在12：00之前办理退房手续。7、游客入住酒店后如需升级或者更换房型，需补交升级或者更换的房差费用。8、黄金周、特殊节日等旅游旺季，房间预订以款到确认为准，一经确认不得随意变更。9、有严重高血压、心脏病的客人，参与此行程前请根据自身条件，遵医嘱，谨慎出行。★本产品预订生效后，您出发前4日及4日以上(按出发日减去解除合同通知到达日的自然日之差计算，下同。若您所预订的产品在目的地停留的日期部分或全部处在元旦、春节、五一劳动节、国庆节、圣诞节或其它国家性或地方性重大节日期间，鉴于资源的特殊状况，如您取消此已签约订单，需向途牛支付该订单全部费用总额100%的业务损失费。)取消，收取费用总额的20%，出发前3日至1日取消，收取费用总额的80%，出发当日取消，收取费用总额的100%。

更多优质线路，请关注途牛微信号



途牛服务号



途牛订阅号

要旅游，找途牛！