

云南秘境之旅：大理与丽江文化探索

出行时间：2026年7月11日（周六）-15日（周三）

出行人员：待确认

季节特点：温暖湿润。七月平均高温约24°C，低温约16°C，日照充足，紫外线也非常强，高原海拔，注意昼夜温差与防晒。

动车信息：待确认



行程概览

主题：风花雪月，古道遗韵——云南民族风情深度体验

适合人群 | 喜爱自然风光、文化遗产与手工艺体验的游客

行程亮点

- 大理白族民居与扎染手作
- 洱海生态廊道骑行（可选）

玉龙雪山冰川公园、蓝月谷与《印象丽江》实景演出

纳西族东巴文化体验与农家生活参与

每日行程详情

7月11日 | Day 1: 古城夜韵—大理古城的暮色与灯火

专车接站，前往大理古城（大理古城位于云南省西部，西倚苍山，东临洱海，是首批国家级历史文化名城、国家4A级旅游景区。主要景点：有南城楼、五华楼、文献楼等古城楼，此外，古城内的护国路被称为“洋人街”，这里中西餐馆、咖啡馆、茶馆及工艺品商店林立，招牌、广告多用洋文书写，充满多元风情。）

傍晚自由漫步古城，感受夜市与当地生活

住宿：大理古城特色客栈——大理五彩云酒店

车程：机场/车站 → 大理古城（约1小时）

海拔：大理古城约2,000米



7月12日 | Day 2: 白族风情—喜洲古镇文化与洱海风光

参观喜洲古镇白族民居“白家大院”（喜洲镇是中国西南多民族地区文化融合的核心区之一，境内有白族扎染技艺、白族刺绣等国家级非物质文化遗产。此外，喜洲破酥粑粑是省级非遗，还有乳扇等特色美食。）

- ☑ 体验白族传统扎染工艺
- ☑ 午餐于喜洲花田田园餐厅
- ☑ 洱海生态廊道自由活动（可选海边骑行）

洱海是位于中国云南省大理白族自治州大理市西北部的湖泊，为云南省第二大淡水湖，中国第七大淡水湖，也是大理风景名胜区的核心地带，有三岛、四洲、九曲之胜，是大理“风花雪月”四景之一“洱海月”的所在。

☑ 下午乘车前往丽江（丽江位于云南省西北部，拥有世界文化遗产丽江古城、世界自然遗产三江并流、世界记忆遗产纳西东巴古籍文献三大世界遗产。纳西族的东巴文化独具特色，东巴文是世界上唯一仍在使用的象形文字，丽江是中国优秀旅游城市）

☑ 晚餐品尝丽江私房菜

☑ 夜游丽江古城（世界文化遗产）丽江古城又名“大研镇”，隶属云南省丽江市古城区，主要景点：有木府、四方街、黑龙潭等知名景点。木府是丽江木氏土司衙门，建筑富丽堂皇；四方街是古城的商业中心，周边围绕着诸多古代建筑；黑龙潭景区内龙神祠、得月楼等古建筑。

住宿：丽江古城开臣酒店或同级

车程：大理古城 → 喜洲（约 40 分钟）大理 → 丽江（约 2.5 小时）

海拔：喜洲/洱海 ≈ 1,970 米 丽江古城 ≈ 2,400 米



7月13日 | Day 3: 玉龙雪山冰川与蓝月谷仙境

行程安排

乘坐冰川公园大索道登玉龙雪山（玉龙雪山地处横断山系核心地带，在青藏高原与云贵高原过渡区域，景区面积 415 平方公里，全长 75 千米，由 13 座雪山组成，海拔 5000 米以上山峰超 10 座，最高峰扇子陡海拔 5590.2 米。其在纳西语中称“欧鲁”，意为“天山”，因十三峰连绵似巨龙腾跃，岩性黑白分明，也被称为“黑白雪山”。）

午餐于景区雪厨餐厅小火锅

游览蓝月谷，欣赏碧水与雪山倒影（又名“白水河”，位于云南省丽江市玉龙纳西族自治县，是玉龙雪山景区的重要组成部分）

观赏大型实景演出《印象丽江》

晚餐品尝云南过桥米线

住宿：丽江古城开臣酒店或同级

车程：丽江市区 → 玉龙雪山景区（约 50 分钟）

海拔：丽江市区 ≈ 2,400 米 玉龙雪山大索道顶端 ≈ 4,506 米

（请注意高原反应，建议缓慢行动，携带氧气瓶备用）



7月14日 | Day 4: 白沙古镇与玉湖村传统生活体验

行程安排:

上午参观白沙古镇，体验东巴文化（丽江白沙古镇是“丽江古城”的组成部分之一，位于玉龙雪山下，现在的丽江古城北10KM，白沙古镇是丽江第一大家族，即丽江土司“木氏家族”的发源地。今天的白沙古镇，保留下来了非常完整的纳西风格建筑和很多文化古迹，一直认为，白沙古镇是最具有纳西遗风的古镇，是最原生态的纳西村落。）

午餐品尝纳西腊排骨火锅

下午前往玉湖村纳西人家做客

了解纳西风俗与建筑，体验石磨豆浆、纳西蜜饯下午茶

晚餐享用特色农家菜

车程：丽江 → 白沙古镇（约30分钟） → 玉湖村（约20分钟）

海拔：白沙古镇 ≈ 2,500米；玉湖村 ≈ 2,700米



7月15日 | Day 5 返程

☑ 专车送早高铁（高铁时间待定），行程结束。

丽江 → 高铁站（约1小时）

旅行温馨提示 | Travel Tips

高原适应：行程中海拔变化较大，建议第一天避免剧烈运动，多喝水，如有需要可提前准备抗高原反应药物。

穿着建议：云南昼夜温差大，建议多层穿着。玉龙雪山气温低，需准备保暖外套、帽子、手套。

文化礼仪：尊重当地少数民族习俗，拍照前请先征得同意。

餐饮提示：云南菜口味偏酸辣，如有特殊饮食要求，请提前告知导游。

特色餐厅介绍

1、椿知道思茅菜馆（大理） 近高铁站 方便行程



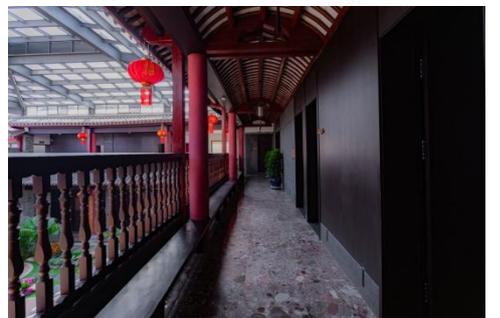


2、喜洲花田田园餐厅（大理） 喜洲古镇周边环境同级较好 方便停车





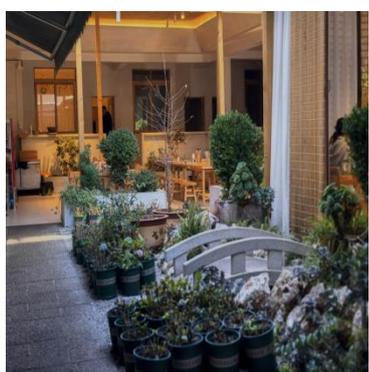
3、肴王府私房菜馆（丽江） 方便行程 环境优雅有包间 当地较好社会餐厅（需根据用餐人数和餐标提前预订）



4、雪厨餐厅（丽江玉龙雪山） 景区唯一餐厅 小火锅 菜品自助



5、秒和年过桥米线（丽江） 非遗美食 云南传统味道



酒店介绍

大理五彩云酒店 [酒店网址 \(携程\)](#)

开业时间 2019 年装修

房间数量 319

大理五彩云酒店位于大理古城附近。总建筑面积一万余平方米。是一家集精品客房，特色餐饮，小型商务会议，健康养生会所，休闲水吧。露天泳池以及地下停车场为一体的综合型休闲旅游度假酒店。

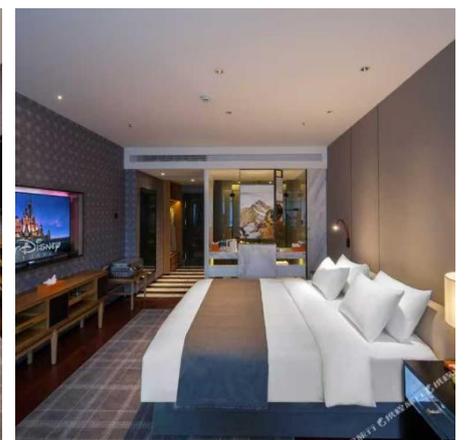


酒店介绍

丽江开臣酒店（古城大水车店） [酒店网址（携程）](#)

开业时间 2020年11月

房间数量 128间



方案中推荐的餐厅及酒店信息，仅供您参考。由于7月正值云南旅游旺季，相关产品的价格与预订档期可能发生临时变动。最终确认的价格与可订状态，将以您提交订单当日的实时信息为准，敬请知悉！

行程报价：

方案	团队规模	价格	包含费用
方案 A	4-6 人	6780 元/人	用车：全程 7—9 座商务车（按人数匹配） 住宿：五钻标准 每人一间 餐：全程 7 正餐 餐标：60 元/人 交通：昆明往返动车一等座 英语导游服务
方案 B	20 人	5660 元/人	用车：26 到 38 座旅游大巴（按人数匹配） 住宿：五钻标准 每人一间 餐：全程 7 正餐 餐标：60 元/人 交通：昆明往返动车一等座 英语导游服务

备注：因出行时间涉及中国暑期旺季，酒店餐厅车辆都需提前预订，请最迟于出行前 60 天（5 月 11 日前）确定行程并支付相关旅游费用（具体支付方式及退损政策请咨询旅行社工作人员）

线路咨询联系人：张瑾

联系电话：13759131593（微信同号）

邮箱：13759131593@163.com