

Lugu Hu

# 泸沽湖

## 摩梭人的母亲湖

- 21位骨灰级玩家联合打造
- 坐着猪槽船湖上荡漾，感受一个人的慢时光
- 探访神秘女儿国，听一听悠远牧歌





# 泸沽湖 · 攻略

——摩梭人的母亲湖

## 关于 · ABOUT

泸沽湖古称鲁窟海子，又名左所海，俗称亮海，位于四川省凉山彝族自治州盐源县与云南省丽江市宁蒗彝族自治县之间。泸沽湖素有“高原明珠”之称，湖的四周青山环抱，湖的岸边曲折多湾，湖中各岛形态各异。

摩梭少女的风姿，独木轻舟的典雅，此起彼伏的渔歌堪称“湖上三绝”。这里将浓郁的人文风情和自然风光恰到好处地结合在了一起，尤其是以摩梭人独特的文化和民族风俗使其具有独特而丰富的内涵。在这里，一切都是那么神奇，那么古朴，无论是成丁礼、阿夏婚、母系家庭、丧葬，都是绝无仅有的。每个礼仪，每种风俗，都是一个个优美动人的故事，无不充满几分神秘，几分浪漫，给人以遐想与思忆。

大落水村是泸沽湖最早开始接待游客的村庄，现如今，随着交通的改善，环湖的很多村庄都已相继开发，最著名的当然算是里格村了，此外，还有大嘴村，洛娃村等，可以根据自己的喜好和时间安排好泸沽湖的环湖之旅。

## 心愿单 · I WANNA.....

### 泸沽湖那些不可错过的小事

- |   |               |                          |
|---|---------------|--------------------------|
| 1 | 在湖边看日出        | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 坐一次猪槽船        | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 探访一次摩梭人家      | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 环湖骑行          | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 放慢脚步，享受泸沽湖的静谧 | <input type="checkbox"/> |



里格半岛 by tyselene

## 目录 · CATALOG

|         |    |
|---------|----|
| 概述      | 01 |
| 亮点      | 02 |
| 有问必答    | 03 |
| 线路推荐    | 03 |
| 景点      | 04 |
| 活动      | 06 |
| 住宿      | 07 |
| 餐饮      | 08 |
| 购物      | 09 |
| 交通      | 09 |
| 实用信息    | 11 |
| 背景      | 11 |
| 跟着他们去旅行 | 12 |

## 印象 · IMPRESSION



angle52053770

吸引我走进泸沽湖是因为一位女人和她所写的《走回女儿国》这本书。在泸沽湖这片美丽神奇的土地上，走出了一个叫杨二车娜姆的摩梭女，令世界惊奇地睁大眼睛。她向我们讲述了一个并非虚构的故事，她传奇的人生经历，奇异的心路历程，给人以无限的启发。她用她的美丽和聪明，以及百灵鸟一样的歌喉，征服了泸沽湖以外的人们。

——《泸沽湖游记》



lhy947287054

到了这，我常问自己，这是梦么？为什么却又梦的这么清晰这么真实。那似乎伸手便可触及的蓝天和碧水悄悄地连成一片，到了这，我常问自己，这是画么？为什么这里风吹过发丝吹起了裙角。海藻花在水里轻轻摇曳，浪花的声音告诉我们这便是泸沽湖，如梦如画的地方。

——《云南行走的记忆—泸沽湖行》



## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 女儿国的走婚



摩梭族姑娘 by 拿相机的尤

泸沽湖的姑娘热情大方，就像一朵格桑花；泸沽湖的传说久远动情，让人心驰向往；泸沽湖的走婚习俗神秘叵测，淳朴独特的种种奇风异俗亘古独存。

### No.2 环湖、骑行、呼吸



环湖骑行 by wangjiaxing

在这里，不安分的细胞会被激活。四通八达的都是不一样的风景。无论是自行车、包车还是走路，背上行囊，发现不一样的泸沽湖。

### No.3 猪槽船和涟漪的湖畔



日出照亮猪槽船 by cenguangda

清晨，乘坐摩梭人特有的猪槽船，穿着外套或者裹着毯子，荡漾在清澈如镜的湖水中，手心捧着一杯暖到心窝的茶，静静等待日出湖面的那一刻。

### No.4 “面湖而生”的客栈



客栈 by qian\_0\_wei

客栈里是天南地北的旅行者，是生活在这片仿佛与世隔绝世界里的当地人，是来自五湖四海的故事。面湖而建的客栈，依傍着湖水和夕阳，约上两三个新朋友，大家把酒临风，定会心旷神怡，宠辱皆忘。

### No.5 浮生偷得半日闲



捕鱼人 by Bluephantoms

有人说，泸沽湖是中国艳遇指数最高的地方，不知道有没有人反对，至少在酒吧的书架上方会见到“偷情浪漫，偷书可耻”几个字，虽说出于行文需要的“偷情”二字用的不贴切，但这里慵懒到让人忘记今夕是何夕的景色，两情相悦的事情大概会很顺其自然的发生吧。

### No.6 一个人的时光



发呆的时光 by 拿相机的尤

把手机关掉，趴在客栈的古老木柱子上；慵懒地躺在铺着洁白床单的软床上；啜一口香甜的地方茶叶；翻几页《走出女儿国》。到了这片宁静的大地，发呆和胡思乱想才是正经事。



## 有问必答 · FAQ

### 问：在泸沽湖会出现高原反应吗？

泸沽湖海拔在2680米左右，一般情况下平原人到了海拔2500米以上时就会出现一些不适应的症状，这是人体为了适应高海拔地区低压、缺氧的环境引起的，症状的明显与否与个人的缺氧耐受力有很大关系。可以提前服用景天红花胶囊或者血氧康胶囊来提高缺氧耐受力，预防高原反应。

另外，在高海拔地区需注意：避免剧烈运动，不要劳累，适量休息；注意保暖，防止感冒；刺激性的食物尽量少吃，酒尽量不喝。

### 问：泸沽湖畔的居民有什么禁忌？

泸沽湖当地居民的禁忌很多，与众不同的一些地方有：忌在家中谈及爱情方面的问题；禁止从火塘上跨过和用脚踩、踢锅桩；忌从正襟围坐的长者和客人面前越过；忌在添饭时使锅和勺发出响声，以及用筷子敲碗；忌在添饭时只装一勺，以及给人盛饭、斟茶、加汤时反手；忌一直脚在门槛内，一只脚在门槛外头说话；忌食狗、猫、蛙、马肉等。

尤其值得注意的是当地居民有种害羞文化，绝对不能在有异性亲属在场的场合下谈感情问题，单独相处时可以涉及这方面问题。

### 问：几月份是去泸沽湖的最佳旅游时间？

泸沽湖四季景色相差不大。4-6月份可以看杜鹃花，春夏天的草海是最值得看的，进入5-6月之后泸沽湖景色宜人，杜鹃花绽放在漫山遍野，还可欣赏到翠绿的万亩草海及情人桥；7-9月是多雨季节，适合徒步原始森林；8月的草海翠绿万亩，人桥风味别致，11月的泸沽湖有当地人特意种植的波斯菊。

### 问：泸沽湖的走婚习俗是怎么回事？

走婚是摩梭人的一种婚姻模式，简单地讲就是男不婚，女不嫁，摩梭人是母系社会，在日间，男女很少单独相处，只在聚会上以舞蹈、歌唱的方式对意中人表达心意。男子若是对女子倾心的话，在日间约好女子后，会在半夜的时候到女子的“花楼”（摩梭成年女性的房间，独立于祖母屋即“家屋”外），传统上会骑马前往，但不能于正门进入花楼，而要爬窗，再把帽子之类的物品挂在门外，表示两人正在约会，叫其他人不要打扰。然后在天不亮的时候就必须离开，这时可由正门离开。若于天亮或女方家长辈起床后才离开，会被视为无礼。

但这个风俗正在逐步消失，只有在比较偏的山里还保留这种风俗。

### 问：旅游高峰期是什么时候？住宿需要预定吗？

从4月开始前往泸沽湖的游客会逐渐多起来，至五一节之前及节日中直到6月估计会达到一个高峰，而且节日之后，会不会再形成一个高峰还很难说，因为会有不少游客开始有意识地避免在节日高峰出游，而是选择节假日后的日期再出游。

### 问：泸沽湖那边会不会很潮湿？需要做哪些准备？

别看泸沽湖这么大，当地的气候还是相当干燥的，女孩子一定要带补水的护肤品，面膜、润肤霜、手霜等。还要做好防晒的准备，泸沽湖周围的紫外线很强，夏季旅游时防晒霜和帽子是必不可少的。

## 线路推荐 · SCHEDULE

时间不充裕或者仅作为旅游线的一站目的地的游客，可以选择徒步绕湖一周，在不同角度、不同时间欣赏湖光山色。绕湖一圈，顺时针方向走，约76公里，建议早7时前出发，因为泸沽湖早晨的景色最佳。可根据自己的时间选择徒步1日或者2日。

有时间的游客建议在泸沽湖游玩三天，如果时间精力非常宽裕的话，那么在这里住个小半月也不为过，尽情地享受仙境般的风光和慢节奏的生活。

### 闲适三日游

#### D1 里格村-小落水村-小草海-洛洼（洛瓦）码头-草海-走婚桥-落水村

里格是到达泸沽湖的首站，也是最佳的住宿选择地。充分欣赏完里格村及里格三岛的景色后，出发前往尼塞村。

从尼塞村向东北方向就到达小落水，途径杨二车娜姆的家和鸟岛，此时已经出了云南省。再沿着湖畔走来到大嘴村，再向北走到达洛瓦，途径木夸、小草海、鸭子垭口、赵家湾等。在草海里划船前行，看着波荡漾，聆听自然地声音，和心爱的人手牵手走过走婚桥，最终抵达落水村。

全程可以选择包车、徒步，最佳方案是环湖骑行。晚上可以选择住在里格村。

#### D2 大落水-里务比寺-女神山

大落水可以乘坐猪槽船前往里务比岛，岛上有里务比寺，值得注意的是，大殿屋檐下的彩绘是上凤下龙，这是泸沽湖地区寺庙所特有的。这里的山山水水都打上了女性的烙印，湖对面的格姆山就被称为女神山。

今天可以选择充分享受泸沽湖的静谧，先乘坐猪槽船，然后回到客栈休息吃饭，下午选择闲逛泸沽湖畔，可以拿一本书，听一首歌，坐在湖边发呆。

#### D3 利家嘴

利家嘴是四川凉山木里县的一个闭塞的小村落，是徒步稻城必经之地，村中目前还保留有原生态的走婚风俗习惯和母系文化特征。可以抽一天出来专门探寻利家嘴当地居民的生活。

对民俗有兴趣的话可以去原生态村庄的利家嘴，前往利家嘴需要包车前往，但是很适合深度游，因为这里是少数保留走婚的风俗的村子。



泸沽湖 by 飞扬一梦



## 丽江-泸沽湖 古色古香三日游

### D1 拉市海-束河古镇

丽江的旅行可以是不慌不忙的慢节奏，早晨在客栈醒来，早餐后乘坐客车或者包车去往拉市海，客栈一般也提供免费购票和订车业务。其实时间不紧张可以租一辆自行车骑行至拉市海，沿路风景观赏途中风景与感受骑行乐趣美妙结合，别有一番情趣。抵达拉市海，赏景，骑马，观鸟，划船与大自然亲密接触。结束了拉市海的游玩后，可以乘车或骑行至束河古镇，束河古镇相对丽江古镇更加安静惬意，感觉也更加地道淳朴，商业气息相对稍弱，喜欢安静，自在闲逛的朋友可以在这里留宿一晚，深入体验一下。

### D2 大研古城

大研古城是一座具有浓烈人文气息的小城，明亮的阳光下，总会有步履缓慢的上了年纪的纳西老人悠闲地踱步，他们身着藏满历史的靛蓝色衣服，头戴红军时期的八角帽，对眼前身后猎奇的目光视而不见、不屑一顾。

整个这一天都留在古城里，把节奏放慢，让自己的心变得闲适放松，从早晨一缕缕阳光照进客栈，睡眼惺忪，简单洗漱，在五花石铺设而成的四方街里悠闲惬意的看古城景象，听清脆悦耳的小桥流水；去淘自己爱的民族特色的小玩意儿，小首饰；尝一尝特色的小吃，鸡豆凉粉、丽江粑粑、酸奶，再喝一杯咖啡，胡思乱想又发发呆；到了晚餐时间来一顿特色火锅；饭后去酒吧一条街感受下丽江独特的酒吧文化，喝点小酒。

### D3 泸沽湖

从丽江乘巴士或班车也可自行包车去往泸沽湖，路途遥远，尽量早点出发。行车大概6-7小时到达泸沽湖，折进大落水村。

到达后在客栈安顿好基本已经快到晚饭时间了，可以在村子里逛逛，看看摩梭人家，也可在湖边漫步，看湖畔垂柳，木舟细浪，湖光夕阳。晚上与摩梭姑娘一起参加篝火晚会，载歌载舞，感受女儿国里特有的习俗。建议第二天再游湖一天，早晨的泸沽湖特别美丽，有雾气蒸腾，整个景象似人间仙境。泛舟于湖上观日出也是极其壮观的。时间较多的游客可以划船游玩，乘坐当地特色的猪槽船至湖中心。返回丽江需要在上午就乘车离开了，晚上或下午返回丽江古城。

### TIPS 关于泸沽湖旅行的注意事项

- 1、当地是不允许捕食湖中野鸭、采集各种动植物标本的。
- 2、泸沽湖水温较低，哪怕在夏季游湖，长时间浸泡也足以把人冻僵。而且湖岸地形复杂，千万不要贸然到湖里游泳，以免发生意外。
- 3、泸沽湖地区的医疗状况较差，最近的就诊地在永宁，那里有一家爱婴医院，两家私人诊所，离里格岛有十七八公里，如果有人需要帮助的话，可以找客栈老板，他们一般都很热心。
- 4、泸沽湖地区的旅游治安非常好，旅游安全有切实的保证，如果遇到情况，可向泸沽湖旅游公安分局报警，电话：0888-5881110。
- 5、里格村没有银行自动柜员机，目前泸沽湖周边只有大落水村和泸沽湖镇有银行自动柜员机，所以请自备足够现金。
- 6、因为提倡环保，泸沽湖大部分客栈不提供一次性用品，可以自带，也可以来这里以后在附近小卖部购买。
- 7、去泸沽湖的路途比较漫长，山区曲折，要备足各类类病的药品，如是晕车药、肠道病药等。

## 景点 · DESTINATIONS

想要饱览泸沽湖风景区的全区景色，无可避免的要买一张进入景区的门票，泸沽湖景区共设有两个景区门票站，一个在云南省丽江市宁蒗彝族自治县，门票为100元/人；另一个在四川省凉山州盐源县泸沽湖镇，门票为80元/人。

泸沽湖在四川的地盘比在云南省大，但是云南将泸沽湖景区发展的很淋漓尽致，与时俱进。也正是因为这样，四川省的人文景观就比云南保存的好的多了。

泸沽湖旅游景区电话：0834-6390302（四川省）  
0888-5166900（云南省）

### TIPS

#### 景区内费用参考

- 1、现役军人、残疾人、70岁及以上老年人免票，在校学生凭有效证件购票，有5折优惠；
- 2、1.30米以下儿童、现役伤残军人、70岁以上老年人、离休干部凭有效证件免购门票；
- 3、景区内活动收费：家访10元/人，篝火晚会15元/人，猪槽船30元/人。如要乘船从四川泸沽湖前往云南泸沽湖船费为80元/人，从云南泸沽湖乘船到四川泸沽湖船费为120元/人，乘船游岛上岛费用为25元/次。

### 里格 不可错过

里格村坐落于格姆女神山下，是泸沽湖边二十多个傍湖村落中的其中一个。值得一提的是，里格村的房舍都是临湖而建，风景一流，住在当地人家的家庭客栈中，亲身感觉摩梭人的生活环境也是一种体验。摩梭人很热情好客，一般人家都将最好的东西拿出来招待客人。

交通：乘车到大落水村后，可以给司机五元钱，请他带你进里格村；或者在宁蒗乘到永宁的车，让司机在里格村附近停靠，走路进去。

### 大落水村 不可错过

落水村是大部分游客到泸沽湖必游的地方。在大落水村，沿湖岸都是摩梭人家的木房子，现在多数都改造为可提供住宿的旅馆。晚上，当地的摩梭人会穿起传统服饰，表演歌舞。欣赏完民族歌舞，还可以到湖边支起的帐篷里去烧烤。

在下落水湖边有条弯曲的砾石小路，路边的摩梭人都把自己家改建成旅馆，随小路一溜排开的木楞房漂亮而有特色。这里有酒吧、百货店和特产店等。小路旁湖畔垂柳、木舟细浪、风光迷人，这里自然成为旅游者的聚集地，小路也被冠以“摩梭风情路”的雅称。



baopianliuli

大落水和里格都属于云南，是这边开发的比较好的两个村落，也是最大的两个村子，商业氛围较浓，个人感觉这边的摩梭人没有四川那边淳朴，东西卖的也较贵。但是商业化不代表没有看头，有些人工修饰的景色别有风味，而且也给游人极大的方便，如路边的小桌小椅，客栈门前晒太阳的猫咪，都很有情调，可能这就是很多人喜欢这里的原因吧。

——《心中的安宁—泸沽湖5日游》



## 小落水村

格姆女神山下的小落水村，是摩梭部落最古老的村寨之一。小落水村处在一个三面环山，一面向泸沽湖的小山谷里，她也是云南与四川的交界。古老的民居建筑，原生态摩梭民风民俗，至今保存完整。

小落水村全村只有二十多户人家，是泸沽湖畔一个传统而古老的摩梭村寨，旅游业不发达，只有真正在这里生活劳动恋爱着的摩梭人，很少有游客足迹，只有那些背着沉重行囊环湖行走的驴友偶尔来到村头湖边，摄影留念，喝酒聊天。在这里，泸沽湖岸呈弧形，湖畔长满芦苇草，坐在往大落水的猪槽船上，从芦苇之间划出去，很有诗意。

**交通：**可通过环湖徒步从里格村徒步至小落水村

## 草海 文艺范儿

草海又名南海子、八仙海。长年泥沙淤积，湖水较浅，四面青山环抱，林木茂密，水天一色，翠峰鹤立。草海西部有一孤岛叫“阳关山”岛上竹篱茅舍，鸡犬相闻，一片宁静淡泊的世外桃源景象。

草海素有“鸟的王国”之称，共有鸟类100余种、珍稀鸟类70余种，是冬春观鸟、夏秋避暑的最佳选择地。

**交通：**泸沽湖镇到草海很近的，走路都不远，半个小时的样子，如果坐车的话，几分钟就到了。价格就10元左右。



泸沽湖畔 by fengyy5

## 洛洼码头

码头的所属地洛洼半岛是一个非常重要的分界线，半岛的这边是著名的草海，半岛的那边是亮海（所谓亮海就是没有看到草的水面都叫亮海）。因为如此，在这个码头看风景是很特别的，一边是青青绿草的世界，一边的清澈见底的湖水。洛洼码头也是看夕阳西下，日出东方的最佳地点了。



泸沽湖畔的野花 by Bluephantoms

## 走婚桥

走婚桥是摩梭男女约会的地方。泸沽湖畔的摩梭人奉行“男不娶，女不嫁”的“走婚”习俗，走婚桥横跨草海，连接两岸村庄，为男女提供了约会的通道，传说，在这里和心爱的人手牵手走过，就可以拥有长久的爱情。

如今的走婚桥有两座，其中一座是有着近百年历史的老桥，部分木头已经腐烂或毁坏，散落在草海中。与老桥紧邻的有一座新桥，桥长300余米，造型优美，也由木头建造而成，桥面离水面约80厘米，两侧有木头制成的栏杆。



走婚桥 by qian\_0\_we

## 博凹岛（王妃岛）

博凹岛上有一所末代左所土司在上面修建的豪华的别宫，用来安置来自雅安的汉族夫人肖淑明。16岁的肖淑明，在这个岛上消磨了她的整个青春年华。如今，江山依旧，人事全非，徘徊在岛上的废墟间，令人感慨良多。

## 格姆女神山（狮子山）

格姆女神山海拔3754.7米，是泸沽湖四周最高的山峰。山顶的洞里有天然形成的石钟乳女性人像，因而在摩梭神话传说中，此山是格姆女神的化身。现已开通索道缆车直达半山腰的女神洞，乘坐缆车也可以饱览泸沽湖全景了。

转山节期间，摩梭人都要上女神山祭祀女神。从山头到山脚，转山的队伍形成一条条色彩绚丽的长龙，“女神歌”响彻云天。中国名山成上百，格姆女神山以“天人合一”别具风采。

**门票：**可乘坐缆车上山，票价90元

## 尼塞村 最浪漫

离里格村三公里左右的尼塞村因为情人树而闻名。应着女儿国的浪漫景，一面是山，一面是湛蓝湖水呈现眼前，十分动人。

很多游客都会选择徒步前往尼塞村，尼塞是个只有十几户人家的摩梭村子，面湖而建。当地人的淳朴善良和盛情也让很多到往的游客感动。

晴天里，树的影子和三三两两的白云倒映在湖面，大片还未播种庄稼的田野，悠闲的马儿在啃着枯草，整个画面宁静的醉人，湖面上倒映着朵朵白云让我一度误以为是湖里发出的一蓬蓬亮光。

## 里务比岛

位于泸沽湖中南部，岛屿一侧为石笋，成为天然的码头，一条蜿蜒的小道直接通往岛屿顶部，道路旁边有许多杜鹃花以及野樱桃树。花丛的尽头为藏传佛教寺院里务比寺，岛顶有一白塔。里务比岛与谢瓦俄岛，里格岛并称为泸沽湖蓬莱三岛。



## 里格半岛

里格村坐落于格姆女神山下，是泸沽湖边二十多个傍湖村落中的一个。村子的房舍分布在湖湾和半岛上，独特的地理位置使得里格有着与别的村落不一样的湖光山色，小小的里格半岛更为游人所喜欢。

里格半岛是来到泸沽湖最佳的住宿地点，很多客栈面湖而建，可以更加惬意地欣赏湖光山色。



经幡，白塔 by Bluephantoms

### TIPS 关于泸沽湖旅行的注意事项

肖淑明，泸沽湖末代王妃，有“当代王昭君”之称。从小聪慧过人，来到泸沽湖后更是将琴棋书画的天赋显露无疑，除此之外，还会钓鱼、骑射、打枪，曾经以斜跨卡宾枪的形象示人，熟练掌握汉语和摩梭语，深受当地居民的爱戴。

1940年代，汉族少女肖淑明经国民政府西康省省长刘文辉作媒，嫁给泸沽湖土司（地方长官）喇宝臣，成为当时泸沽湖地区很有影响的汉族女性人物。

## 活动 · ACTIVITIES

### 湖中泛舟

泸沽湖中有五个全岛、三个半岛和一个海堤连岛，沿湖有18个自然村，在湖中泛舟是一项不可或缺的活动。不同的地点租船，费用有所不同，在里格乘船的费用约为30元/人；在小落水游船至王妃岛30元/人，游船至里务比岛40元/人。



湖中泛 by Bluephantoms

## 环湖骑行

环湖骑行基本成为每个到达泸沽湖的游客必做的一件事，骑车沿着里格—尼塞—小落水—大嘴—女神湾—泸沽湖镇—草海—洛洼，或者其他方向的顺序骑行，享受泸沽湖各个角度的不同时间的风景。

## 篝火晚会

据传古时候摩梭人为了防外敌侵袭，部落首领组织族众在村口烧起一堆大火，人们围着火塘呐喊跺脚。敌人退兵后，众人欣喜若狂，围着火堆通宵达旦的唱歌跳舞，后产生了群体娱乐性的锅庄舞。

泸沽湖畔的摩梭村寨，每晚都要举行篝火晚会。传说摩梭人会跳72种舞蹈，现在最为流行的就是甲搓舞，意思是“美好的时辰而舞”。

里格村晚会门票：20元

尼赛村晚会门票：30元



angle52053770

我们又沉浸在篝火晚会的欢乐之中，摩梭人的豪爽，好客，与他们浓郁的民族风情给我们留下了深刻的印象。多少个世纪，摩梭人经历了多少沧桑变迁，在寂寞的大山之中，她们用青春、眼泪、汗水和乳汁养育着一方文明，支撑起一个个母系部落不败的旗帜，她们最终成为那片土地的主人。

——《泸沽湖游记》

## 发呆

在这里，发呆也是一件很文艺的事情。沏一杯茶，捧一本书，或者就支着脑袋望着平静的湖面。全身心的放松，不才是旅行的意义吗。暖洋洋的光照在被子上，书页都浸上了阳光的味道，没有规则，没有烦恼。坐在湖边的客栈里，面朝泸沽湖，春暖会花开。



一个人的时光 by 宿苏Suzy

## 看日出，看日落，看满天繁星

没有比看日出、日落和满天繁星更浪漫的事情了。坐在波光旖旎的湖畔边，看着太阳一点点升起来，再无所事事地看着太阳慢慢吞吞沉入湖的那一面，然后消失不见。等到整个天际都布满了星星，又是一个神奇的世界，数星星，像是回到了很久之前的童年。



baoqianliuli

洛瓦码头据说是看日落最好的村子之一，摇摇摆摆的木制码头，湖边的散落的猪槽船，天边的火烧云，洒在湖面上的天光，山边的格桑花。哎，太美了。

——《心中的安宁—泸沽湖5日游》



## 住宿 · LODGING

泸沽湖的住宿是非常方便的，从装修华丽的泸沽湖大酒店，到里格半岛上的私人客栈，环境和景色都不错。这里的介绍主要以驴友推荐度高的当地客栈为主。

里格村的房舍都是临湖而建，风景一流。住在当地人家的家庭客栈中，亲身感觉摩梭人的生活环境也是一种体验。摩梭人很热情好客，一般人家都将最好的东西拿出来招待客人，床是木床，但是有软绵绵的床垫，还有雪白的床单，干净卫生无可挑剔，每晚住宿费用一般10-20元。

## 落水

### 湖思茶屋国际青年旅舍 当地人热推

丽江泸沽湖湖思茶屋国际青年旅舍位于泸沽湖落水村位置绝佳的码头附近。湖思茶屋是典型的摩梭庭院，一座三层摩梭木楞建筑，湖水近在咫尺。在雕刻华丽的摩梭祖母屋，你可以在火塘边，喝着酥油茶，了解摩梭的传统文化。而院里的阳光玻璃房则充满着简约、舒适的气息，木质的书架与长凳，一杯茶，一本书，发呆或聊天，在慵懒的午后忘却时间，享受一次真正的心灵旅行。

地址：泸沽湖大落水村湖边码头

电话：0888-5886960

消费：164元起

网址：<http://www.husihostel.com/>

### 糊涂岁月客栈 人气最旺

糊涂岁月位于美丽的女儿国泸沽湖旁，离湖咫尺，拥有二十三间湖景，三间复式，一餐厅一酒吧一庭院，七条光纤两台滚筒自助洗衣，晚上除了歌手吟唱着爱情还有大投影放着关于战争关于生活，每天早晨在自己的客房阳台就能拍到日出，黄昏沏杯茶坐着当地摩梭人划着猪槽船撒着网，格姆女神山在你的左边，在那静静的熟睡了千万年，正对面的媳娃娥岛曾是活佛诞生的地方，上面除了寺庙还有洛克故居，如果你来我们可以当你的向导，或者你哪都不去，只是待在阳台，等待云起云涌，潮起潮落。

地址：丽江市宁蒗泸沽湖大落水村村尾

电话：0888-5820555；18607536186

消费：300元起



水花溅落 by 不会飞的黑猪

## 里格

### 陌上花开国际青年旅舍 人气最旺

陌上花开国际青年旅舍位于泸沽湖周边风景最美的里格村上段，视线比较开阔，可坐享湖光山色，体味淳朴民风，环境卫生和服务态度也不错。

地址：丽江市泸沽湖里格村上段

电话：0888-5881111

消费：70元起

### 里格假日酒店

里格假日酒店位于泸沽湖里格村，距美丽的里格岛仅几步之遥。酒店所有客房均配备无线网络、电视、电热壶、电热毯、电吹风、浴霸，24小时热水。九间湖景房都拥有自己独立的超大观景露台，距水面几米之遥。

地址：宁蒗彝族自治县泸沽湖里格湾

电话：0888-5823987，0888-5823986

消费：168元起

### 岛上人家

客栈坐落里格岛上，环境优美，风景秀丽。客栈风格也是古色古香的摩梭风格，晚上可以唱歌，还会有当地表演。

地址：泸沽湖里格岛

电话：0888-5881050

消费：150元

### 彼岸客栈 最具特色

彼岸就建于最里格半岛东南末端，建筑设计依据传统的摩梭木楞建筑风格，散发着静寂和安宁的气息，每一个房间都和蔚蓝的湖水零距离。

地址：泸沽湖里格村里格半岛

电话：0888-5881885；0888-5820050

消费：300元

网址：<http://www.luguparadise.cn/>

### 老谢车马店青年旅舍

客栈地理位置佳，窗外风景也是有口皆碑的，湖景房的窗是落地式的，床单是有点江南风格的红色花布，整体感觉就是应景。

地址：宁蒗彝族自治县里格村中段

电话：0888-5881555；0888-5881333

消费：70元

## 草海

### 泸沽湖畔青年旅社

客栈为标准的四合院式结构，房屋为摩梭木骡子两层木楼。有标准间8个，标准夫妻间2个，家庭套房一个，普通双人间9个，普通夫妻间2个，多人间4个。

地址：泸沽湖镇博树村

电话：0888-5824284，13808004749，1380789696

消费：80元





## 其他区域

### 银湖岛大酒店

依着泸沽湖而建的五星级酒店，硬件非常好，虽然距离里格和落水稍微有些距离，但是酒店位于单独的岛上，很安静，晚上可以很好的休息。A区的大床房间有观景阳台，景色非常好，泸沽湖近在眼前，在阳台上坐着观景感觉很舒服。酒店的餐厅虽然装潢一般，但是四川师傅做的菜很好吃。

地址：云南省宁蒗彝族自治县泸沽湖红崖子片区

电话：0888-5882888

消费：680元起

### 水一方娜姆客栈

水一方娜姆客栈坐落在泸沽湖落洼半岛，老板是当地人。客栈周围景色宜人，离泸沽湖各个景点也很近。

地址：泸沽湖落洼半岛

电话：15082290809

消费：60元起

### 格桑园

性价比高

客栈面朝湖水，春暖花开，有一个专属客栈的码头，供观景。园内建筑是纯摩梭风格的木楞建筑，有可停10多辆汽车的大院坝。有带壁炉的茶酒吧，有丰富的关于生活旅游的书籍、上网区域，客栈还有个古老的祖母火塘，可以让客人身临其境的感受摩梭人的真实生活。

此外，客栈拥有一处私人码头，晚上可以坐在码头发呆、听湖浪、看星星、和驴友分享彼此的故事。客栈的老板和老板娘是一对在户外界小有名气的资深驴友。

地址：四川省凉山盐源县泸沽湖镇达祖村湖边

电话：0888-5825090，0834-6391099

消费：60元

## 餐饮 · EATING

泸沽湖当地的餐饮制作都比较简单，餐馆和酒吧都由当地人经营，来几道特色菜，如清炖土母鸡、爆炒牛蛙、爆炒田螺、香菇炖排骨、小巴鱼萝卜汤、荞面粑粑、烤鸡、烤鱼，再配上香醇的苏里玛酒，也不失为一种惬意。粗茶淡饭和朴实的一个晚餐或许更适合这里。

## 美食 · DELICACY

### 猪膘肉

猪膘肉是泸沽湖畔摩梭人家特有的一种佳肴，是将宰杀后的生猪去内脏、剔除骨头，用盐巴和花椒撒在腹腔内，将猪缝合，风腌成完整的腊猪。猪膘肉色、香、味俱佳，是待客、馈赠的佳品。

猪膘肉从前是摩梭人家财富的象征，表示有钱，一个能存好多年，一般摩梭人家都有。



猪膘肉 by paseonomist

### 苏里玛酒

苏里玛酒是摩梭族的传统酒精饮料，是盐源县泸沽湖畔纳日人家家家户户待客必备的饮料，其味清香甜酸爽口，似啤酒又胜过啤酒。

苏里玛酒的原料有：青稞、糯米、苦荞、玉米、大麦和高原红米。先将这些原料搅拌均匀之后煮熟，以带着点锅巴的为最佳，煮熟烤干之后再加入当地人特制的，用药用植物制成的传统酒曲，最后装入酒坛密封起来发酵即可。

### 苦荞粑粑

到摩梭人家去做客时，还有一道美食不可错过，就是主人自己做的粑粑。苦荞粑粑是泸沽湖当地的风味食品，在祭坛上供奉它，在起房、婚嫁时使用它，在待客宴席上总少不了它。用火灰(子母族)烧出的苦荞粑粑，摆上十天半月不会变质。苦荞粑粑蘸冬蜂蜜进餐，苦甜爽口，回味无穷。

### 摩梭人家的腌酸鱼

腌酸鱼是摩梭、普米人家待客的传统佳肴。人们在泸沽湖中捕捞到半斤大小的鲜鱼，存养在木盆里，带回家后，先将鱼腹剖开，取出内脏，洗净血迹，展平鱼肉，便将鱼腹朝下分层入进陶罐中，放一层鱼撒上一层糌粑面、食盐、花椒、五香粉等佐料，装满后把坛口封好，放在阴凉处，半月后便可食用了。

## 美食街 · FOOD STREET

### 走婚桥附近烧烤摊

走婚桥的一面有很多卖小吃的摊位，比如烤马铃薯、烤鸭蛋、烤田鸡等，串烧的种类很齐全，多为当地人烧烤。游湖时饿了，可以在这里修整，吃顿饭。除了烧烤，还有一家荞麦饼，味美价廉，很实惠。

### 大落水商业区

小街一侧是湖，雨季湖水上涨，在略低洼的地带湖水几乎漫上了街道；小街另一侧一家挨一家地都是商店、饭馆和客栈。在这里可以吃到独具特色的泸沽湖美食。您还可以选择在当地摩梭人家吃饭，不仅便宜，还能吃到最正宗的泸沽湖美味。

## 推荐餐馆 · RESTAURANT

### 好人餐馆

最热门

餐馆除了味道不错和价格实惠外，吸引人的还有一个感人的故事。餐馆之所以叫“好人餐馆”，是因为老板曾潜水15米救出2个落水女孩，被授予“见义勇为”称号，很多来当地旅游的外地客人在遇到问题或困难时，老板赵大哥也会很热心的帮助。炸土豆、松茸湖鱼汤和松茸鸡汤都是不错的推荐，当地流行的咣当酒这里也有。

地址：泸沽湖赵家湾

人均消费：30元

### 摩梭宴

主打乡土气息浓厚的传统摩梭美食佳肴，食材天然，搭配丰富，并融入了多样的烹饪手法。朴素自然，随着光阴的流逝，岁月愈久，味道愈浓。在泸沽湖摩梭摩梭宴感知自然的气息、记忆中老味道。与泸沽湖假日酒店、格萨古村落相邻，与湖光山色为伴。清丽风婉的景色与摩梭族传统的建筑风格相合，延出了光阴流逝中传统的摩梭味道。

地址：泸沽湖小落水靠近泸沽湖大酒店



## 农家生态鱼庄

这里的鱼都是泸沽湖里野生的，泸沽湖的渔民不养鱼，只打渔。鱼的烹饪比较简单，白水里煮过之后放好大一块姜，再加猪膘肉和蔬菜，撒盐后就可以出锅了。汤分为清汤和红汤两盆，鱼肉鲜美，鱼汤浓郁。

地址：在里格到大落水的路上

## 二车卓玛烧烤

一家很有特色的烧烤小店。餐馆是很传统的摩梭建筑风格，依山势而建。费用方面，老板给价比较合理。推荐烤荞饼和煎土鸡蛋。烤茄子很特别，是整个茄子从中间剖开一起烤，加上酱料，味道正合适。湖边的烤乳猪、烤土鸡、烤湖鱼也不错。

电话：13988842854

地址：泸沽湖里格半岛

## 购物 · SHOPPING

### 特产 · SPECIALTY

#### 苹果干

苹果干是真正的泸沽湖特产之一，纳西田野的苹果干是泸沽湖农家自己晒干的，没有经过其它任何加工，它没有工厂加工的苹果干这么整齐漂亮，但是很美味健康，很适合作为悠闲零食，又可以当健康早餐。泸沽湖的苹果和内地发达地区经过多种技术改良精心照顾的苹果是完全不同，因为日照充分，生长环境好，含有更多的维生素和其他营养成分。

#### 青刺果油

青刺果油是泸沽湖摩梭人的独创，摩梭语为“青娜曼安”，千百年来，摩梭人食用青娜曼安并作为保健、医疗用品。刺果油对心血管有良好的保健作用，还有消肿止痛作用，故有“美味食品，百病之药”的美誉，青娜曼安含有极高的不饱和脂肪酸和有益健康的其它成份，是体内代谢必不可少的脂肪酸，尤其对心血管具有更好的保护作用。

## TIPS

泸沽湖当地很多卖烟的，烟基本都是骗人的。东巴烟、纳西烟、马帮香烟，都是缅甸那边的，本来不值钱，到了这儿就卖得很贵。所以千万不要购买。

但是，泸沽湖的披肩比较值得推荐，丽江满大街的手织披肩其实产自泸沽湖，所以到了原产地，不如买几条回家留作纪念。



街角的祝福 by baoqianliuli

## 推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

### 大落水商业区

里格和大落水村会有很多手工艺品和当地特色的纪念品店。有些人工修饰的景色别有风味，而且也给游人极大的方便，如路边的小桌小椅，客栈门前晒太阳的猫咪，都很有情调。大落水的纪念品和洛洼相似，有几个有点特色的小店，卖手工织的围巾和披肩，街上也有摩梭妇女的织布机。

### 永宁农贸市场

与泸沽湖相距约25公里的永宁，曾经是茶马古道上的一个重要驿站，很多马帮商贾从这里经过，在这里停驻，然后去到更远的地方，与异邦交换他们的货物。这里可以采购摩梭服装、民族饰品以及水果等，可以免费搭乘客栈老板的车前往那里，他们经常会在早上去市场采购。

交通：泸沽湖没有直达永宁的车，包一辆能坐下4个人的吉普车通常需要150-200元/天，司机的食宿是另算的。不过，在落水村很容易找到去永宁的便车，当地也有面包车或小四轮往返，一般5元/人。也可让客栈老板帮忙联系，价格也能便宜些。

## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

泸沽湖位于云南和四川的交界处，可以从四川和云南分别到达，如果走四川要到西昌转汽车，走云南从丽江转汽车，车程6到7个小时不等。

到达泸沽湖主要可以乘坐客车和组团包车两种方式，自助游的同学可以向住宿地的老板寻求帮助，介绍一起前往泸沽湖的朋友包车前往。泸沽湖当地的交通比较发达。

### 从四川西昌中转至泸沽湖

#### 各地-西昌

西昌的交通还是比较发达的，铁路、航空、公路都便捷，特别是今年五月通车的雅西高速，让众多旅游爱好者又多了一种选择。

#### 飞机

西昌青山机场是攀西地区的航空港，是中国西南跑道最长的大型全天候机场。西昌每天有班机往返成都，飞行时间约40-45分钟，票价大约是1000元。此外还有西昌—重庆、西昌—北京的航班。

机场交通：西昌机场距市区15公里，可打的前往。也可以出机场打个电三轮花5元到西宁镇，再坐公交到西昌市。在西昌市可以直接转公交到汽车站。

机场客服电话：0834-6101737

#### 火车

西昌是成昆铁路线上的一个大站，每天有多辆火车可以直达北京、西安、昆明、成都、重庆、攀枝花等省内外大城市。成都—西昌的夕发朝至的列车最适合旅游者，车程10小时左右。现在还增开了西昌—昆明的直通旅客列车。

需要注意的是，西昌火车站就是西昌北站，报站时会提示说西昌站，西昌南站下车就接近郊区了。另外西昌还开通了西昌—成都的K9482/1次列车、K9440/1次列车、K9471/2次列车，遇节假日都会增开客车。

地址：凉山西昌市城南大道

电话：0834-8620013

公交：从市内到西昌火车站，可以乘坐公交6路、11路、12路、16路到达。在火车南站乘坐12路公交车可直达客运中心。

## 客运站

西昌市旅游客运中心站

地址：西昌市三岔口南路412号（火把广场斜对面）

公交：106、12、1、105

凉山西昌汽车客运总站

电话：0834-3223865

地址：四川省凉山彝族自治州西昌区长安东路26号

## 自驾

如果选择自驾来西昌的话，从成都出发走成雅高速，接雅西高速，很方便，大约5个小时就可到达。成都到西昌公路里程缩短为420公里，5小时可达，较过去节省一半时间。若继续南下攀枝花，取道西攀高速，全程只需6小时。

## 西昌—泸沽湖

### 一、直达班车

西昌到泸沽湖，全程265公里，需时约6-7小时，到达地点是四川泸沽湖的泸沽湖镇(即左所镇)。

### 西昌汽车客运总站

发车时间：06:30，8:30

电话：0834-3223865

地址：四川省凉山彝族自治州西昌区长安东路26号

### 二、盐源县转车

如果在西昌没买到直达泸沽湖的票，可以买7点以前发往盐源的班车，这样可以赶上盐源到泸沽湖的班车，所有班车会在盐源县城吃午饭，有好吃的豆花饭可以吃，五元一碗，价格便宜，据说吃豆腐还可以预防水土不服，所以是个很不错选择。

### 西昌汽车客运总站

发车时间：06:00-15:00（每半小时一班）

电话：0834-3223865

地址：四川省凉山彝族自治州西昌区长安东路26号

## 从丽江中转至泸沽湖

### 各地-丽江

丽江交通相对便利，可以乘坐飞机、火车、客车到达。丽江有飞机往返于国内的各个中心城市，丽江新开通的火车站也为游客直接到达丽江提供了福利，除此之外，丽江公路四通八达，多个汽车客运站直达中甸、昆明等地。详细交通请参照：《[丽江攻略](#)》



日出东方 by qian\_0\_we

## 丽江—泸沽湖

### 一、直达班车 最便捷

丽江到泸沽湖有直达班车，路程约为200公里，车程5-6个小时，但在雨季，路况依旧不好，司机往往选择老路走，因而耗费时间较多。丽江有旅游专线车直达里格村，单程100，往返160，往返票一周内有效，每天早8:00古城停车场发车。行车路线：丽江—大落水村—里格村；在客栈都可以买票，这个车可以直接到里格村，是第一选择。

### 二、中途转车：

或者可以坐车到宁蒍县城转车，或者由西昌坐车到盐源县转车。在宁蒍县城转车很方便，宁蒍去泸沽湖的车就在车站等着，有的客运站还出售丽江到泸沽湖的联票，客人到宁蒍后不需要另外再买到泸沽湖的车票。丽江客运站，有直达大落水村的班车，时间为9:00和12:00，行车6小时左右。去里格村的游客，需要再搭车，包车100左右，搭面包车10-20元。

### 丽江高快客运站

发车时间：09:00，12:00

票价：73元（含保险）

电话：0888-5140888

地址：云南省丽江市香格里拉大道

### 三、旅游包车

如果几个人同行的话，包车是最方便的，还能充分欣赏沿途风景。包车依据车型、季节不同价格也不同，一般是400-800元，金杯400-500元，越野车600-800元。如果是一个人，也可以向客栈老板打听一下，一般他们都能帮你找到人一起包车。

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

在宁蒍县没有客运站，去泸沽湖旅游只能选择当地司机开的小巴车或中巴车。随到随走，坐满即出发。车型多为6-7人的小面的，也有中巴。宁蒍到落水、永宁、里格的票价都是30元/人，行程约80千米，车程约2个小时。

### 🚲 自行车

在泸沽湖最值得体验的就是环湖骑行，可以租自行车或者电动车，租自行车30元/天，电动自行车80一天。

### 🚗 出租车

宁蒍县城的出租车主要是当地司机开的面包车，面的通常只到大落水村，如要去里格岛，一般要加收10元/人。

### 🚗 旅游包车

根据车型的不同，包车的价格也不同。近几年，旅游包车的价格略有上涨，平均150元一天。在草海或落洼可包车到四川泸沽湖，费用大约为150元到200元一辆车，在里格也可包车到四川草海、洛洼，大约120元-200元一辆车。

### 🚤 猪槽船

在落水村可以坐船到四川草海五指落码头或洛洼码头。湖中的唯一交通工具是摩梭人独特的“猪槽船”，是由一根粗壮的圆木镂空，两头削尖而成，因其状如一只长长的猪槽而得名。

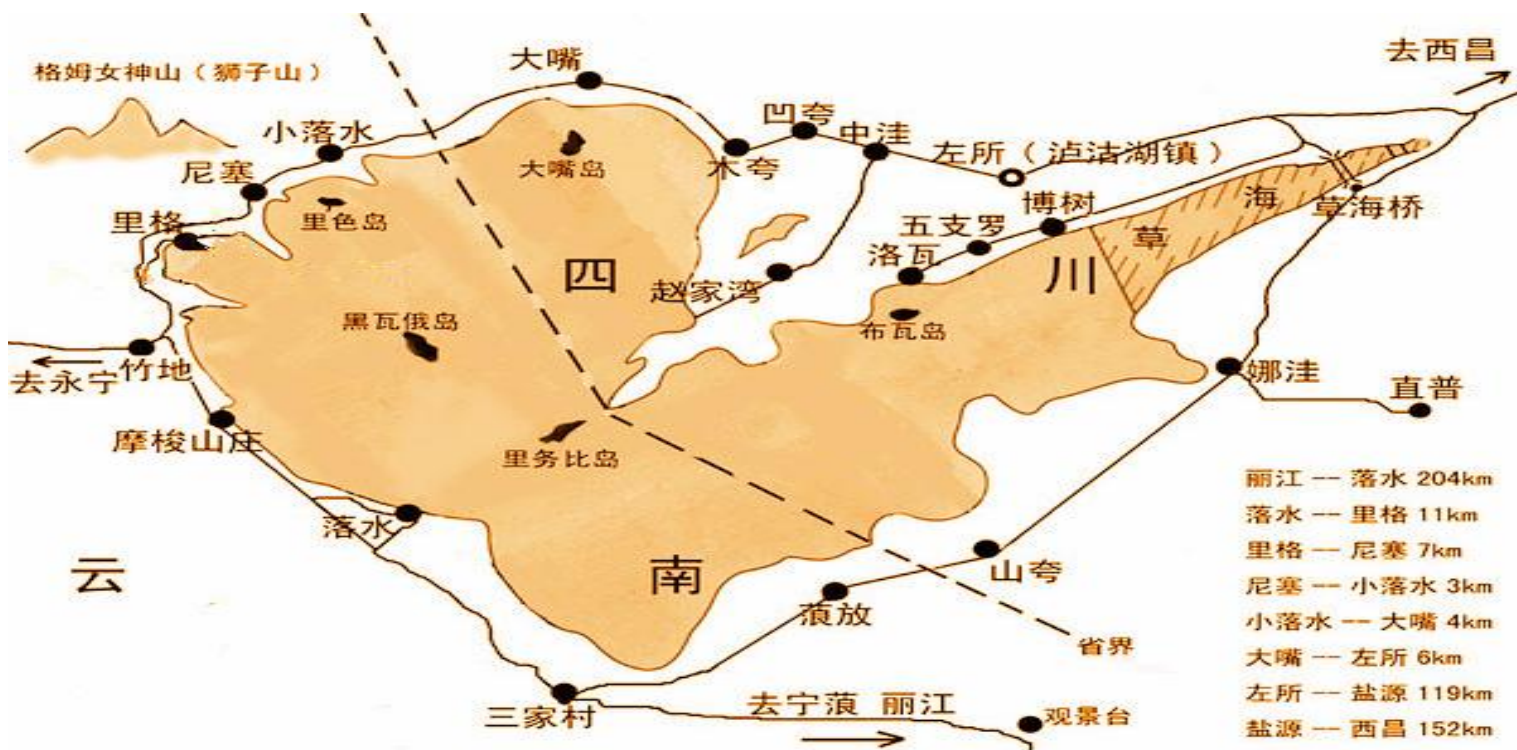
### 泸沽湖码头信息：

#### 落洼码头

票价：80元/人

电话：0834-6302403

地址：西昌市泸沽湖博树村



## 实用信息 · INFORMATION

### 银行

在泸沽湖旅行时最好提前准备现金，因为取钱不方便，落水和里格都有ATM机，但无人维护，不一定有钱，所以建议多带些现金。

#### 中国信合泸沽湖分社

地址：云南省丽江市宁蒗彝族自治县307省道

电话：0888-5861249

### 邮局

大落水、永宁、左所的商业街上都有邮政局，可以寄明信片。

#### 盐源县泸沽湖邮政支局

地址：四川省凉山彝族自治州盐源县307省道

邮编：615715

#### 永宁邮政储蓄所

地址：云南省丽江市宁蒗彝族自治县竹永段皮匠街

电话：0888-586 1249

### 医疗设施

#### 盐源县泸沽湖镇中心卫生院

电话：0888-6390120

地址：泸沽湖镇

### 旅游服务

景区咨询电话：0834-6390322，0834-6390302

云南省旅游投诉电话：0871-4608315

盐源县旅游局：0834-6362125

泸沽湖旅游公安分局报警：0888-5881110

## 背景 · BACKGROUND

### 地理气候 · ENVIRONMENT

泸沽湖全年平均温度在17度左右，最低温度白天可达15-25度，而早晚温差约10度，最热的夏天也只是在中午时段可穿短袖，晚上要着一件薄外套。冬天最冷时需穿羽绒服。但要注意，高原的天气变化多端，时而晴，时而阴，时而冷时而热，由于阳光直射紫外线较强，请配备墨镜、防晒霜及雨伞。七、八、九月泸沽湖处于多雨的季节，即使下雨，也不会持久，所以这一点不用担心。

### 宗教文化 · THE CULTURE

摩梭人几乎全民信教，渊源于毕嗜巫教的达巴教和元初传入的喇嘛教影响着摩梭人的日常生活，更是摩梭人的精神寄托。

#### 达巴教

达巴教是摩梭人的原始人多神教，相传因教祖叫达巴而得名。达巴口诵经主要由师徒传承、口耳传承、世袭相传。达巴是摩梭人的巫师，掌握着摩梭人历史、文化、古典哲学、地理、天文、医学，以及部族世系祖谱、迁徙路线等。家庭中，凡逢过年过节、婚丧嫁葬、为死者灵魂归宗引路、主持成丁礼等各种祭庆礼仪，均由达巴主持举行。达巴有三种：一种为查达巴，专为传授宗谱，为死者送到祖先发源地，主持礼仪；一种补达巴，专门主持祭祀；第三种汝达巴，主持死的小船坞马仪式。达巴没有寺庙，也没有统一的组织，在帮人诵经做法事时，不计较报酬多少，也不分贵贱。达巴的法衣法器有五福冠、飘带、梆郎鼓、铜钵、摇铃、海螺、巫棒等。

#### 喇嘛教

喇嘛教传入泸沽湖地区后，由于政教合一的统治，摩梭人在信仰达巴教的同时，又信仰喇嘛教，两种教相互渗透，相互影响，凡有祭庆礼仪，都要请达巴和喇嘛来念经作法，他们既互相配合，又各自为阵，饶有风趣。由于摩梭人中，喇嘛社会地位较高，有儿子者多送入喇嘛寺中当喇嘛。喇嘛教在泸沽湖地区有黑、黄两教，两教的寺庙俗称大经堂。较大的经堂有永宁、前所黄教喇嘛经堂和左所喇嘛黑教喇嘛经堂，三地经堂每年都要定期举行喇嘛会，由于信教者众，喇嘛会便成了泸沽湖盛大的节日。



## 节日 · FESTIVAL

### 转山节

每年的农历七月二十五日，全民祭祀女神，作为隆重的节日，已有一千多年的历史。

从达祖纳西村后的转山古道，经柏香林，可到顶端女神庙、女神洞。转山节期间，摩梭人都要上女神山祭祀女神。从山头到脚，转山的队伍形成一条条色彩绚丽的长龙，“女神歌”响彻云天。中国名山成十上百，格姆女神山以“天人合一”别具风采。

## 民族 · MINORITY

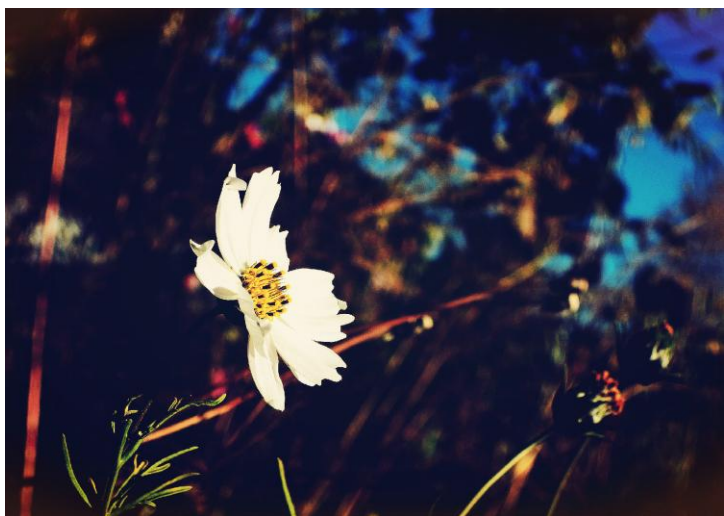
泸沽湖畔居住着是众多民族，以蒙古族为主（注：不是“摩梭族”，中国56个民族中没有“摩梭族”。现泸沽湖沿岸居住有蒙古族和彝、汉、纳西、藏、普米、白、壮等7种民族。

## 语言 · LANGUAGE

摩梭人没有文字。摩梭语言属于汉藏语系藏缅语族彝语支。宁蒗摩梭人的语言，可分为三个方言区，即永宁坝方言，金沙江边方言，蒗蕨方言。摩梭人的语法结构、语法形式多变，词的构形变化，构词变化，声调轻重的变化、重叠。虚词、句法、语序、语调等等，都是由一定的语音形成构成并作为语法意义的外部标志。如：她来了，他来吗？的不同意义，是通过语调和虚词表示出来的。又如：粗粗细细、拉拉扯扯等重叠词，又是象汉语一样通过重叠的语法形式表示出来的。

## 历史 · HISTORY

摩梭人是宁蒗古老的民族之一，具有悠久的历史。有文字可考的历史可以追溯到西汉元鼎6年，即公元前111年，迄今已有2000多年。从《后汉书》以后的历代汉文史籍中，均有关于“摩梭”的记载。在宁蒗，无论是建国前还是建国后，宁蒗各族人民都称他们为“摩梭族”。1950年，丽江专区第二次各族各界人民代表大会文件明确记载：“出席会议的代表有摩梭族12人”。1956年9月5日，丽江专员公署在给云南省人民委员会《关于建立宁蒗彝族自治县的报告》中有五处明确提到“摩梭族”。即在“彝族聚居的宁蒗、凉山并包括摩梭、傈僳、西番、汉等十二个民族”、“全县有彝、摩梭、汉、西蕃、傈僳，藏、白、仲家、纳西、苗、摆依、回等十二个民族……”、“摩梭聚居乡三个”、“摩梭族识藏文”、“摩梭、西蕃信喇嘛教”。这个报告后经省人委转报国务院并获批准在宁蒗贯彻执行。



白色格桑花 by 天亮了7979

## 跟着它们去旅行

## 书籍 · BOOK



### 远方有个女儿国

作者：白桦

这是一部从形式到内容都十分新颖独特的长篇小说。作者运用抒情和幽默这两种语言音色，交替描写了两个社会环境。本书通过苏纳美和梁锐的爱情悲剧，生动地描述了至今仍保留着母系大家庭形式的摩梭人的远古习俗，真实地再现了“文革”中的种种怪诞，提出了古老与现代、野蛮与文明、婚姻与爱情，以及人性等值得深思的问题。



### 走出女儿国

作者：(美)杨二车娜姆

杨二车娜姆，摩梭人，1983年离开原始母系社会女儿国。本书讲述了一个摩梭女孩闯荡世界时的经历和情爱故事，从泸沽湖边的一个小村子一路到上海，又到北京，最后出国。杨二车娜姆用自己独特的美丽和天质的聪明征服了泸沽湖以外的世界，让世界对那片神奇美丽的土地惊奇地睁大了眼睛。

## 音乐 · MUSIC



### 摩梭女儿

歌手：阿鲁阿卓

阿鲁阿卓，彝族，现为总政歌舞团青年独唱演员、中国音乐家协会会员。《摩梭女儿》将摩梭族的古老传统和“女儿国”的神秘色彩娓娓道来。

### 泸沽湖情歌



歌手：左小祖咒，朱婧

《左小祖咒去奶子房》是一张他人演绎祖咒作品的专辑。在这张专辑中，左小祖咒个人招牌式的愤怒、反讽、怪诞；歪七扭八的唱法，都被最大程度剔除，放大的只有深情和动听。

其中和朱婧合唱的《泸沽湖情歌》再现了泸沽湖畔古老的对歌，曲调蜿蜒悠长，引导听众无限怀想。





顾问介绍



**baoqianliuli**

热爱旅游，无限向往泸沽湖的景色和传说。向往泸沽湖的安宁生活。



顾问介绍



**Bluephantoms**

爱好自助游、美食和摄影，偏爱自然风光和人文景观，执着于用自己的双脚丈量全世界！



顾问介绍



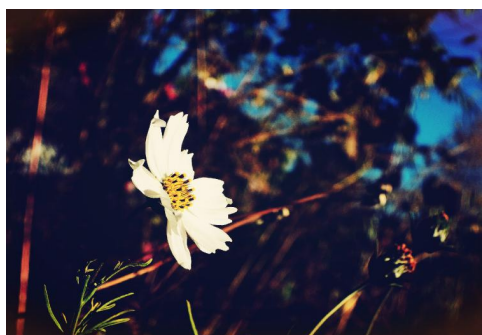
**拿相机的尤**

前后多次去往泸沽湖，寻找不老传说，寻觅等待的女子，完成自己梦想。



**特别感谢** 以下用户的贡献：

angle52053770、lhy947287054  
tyselene、wAngjiajixing、cenguangda、  
qian\_0\_wei、飞扬一梦、Fengyy5、宿苏  
Suzy、不会飞的黑猪、Paseonomist、天亮了  
7979（排名不分先后）



合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

**你的位置**

期待你的参与：)

