

Destination 目的地

# 束河 · 攻略

第二版

——茶马古道的静谧星空

8 个经典景点

3 条经典路线

3 位达人精心推荐

10 位用户亲身体会



大聚落客栈

东北人家



# 束河 · 攻略

——茶马古道的静谧星空

关键词	古镇 茶马古道 纳西族 雪山
费用	1000-1500元
天数	1-3天
舒适程度	舒适

## 目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	02
线路推荐	03
景点	04
活动	05
住宿	06
餐饮	06
购物	07
交通	08
实用信息	08
背景	09
跟着他们去旅行	09

## 印象 · IMPRESSION



洋气的哭泣

坐在藤制的摇椅上，我享受着午后暖暖的阳光，抛开所有的凡尘俗事，贪婪的吸允着这里的宁静与安详。品上一杯香醇的普洱，听着潺潺的溪流，偶尔飘来的悠扬的老歌。。这就是束河，清清凉凉、安安静静。

——《还隐隐作痛的丽江印象》



dfddxsd

因此我更喜欢束河——离开丽江几公里外的一个小镇，人气远远不如丽江，也不会招惹来闹哄哄的旅行团。我偏爱束河不是因为没城管，而是因为它的质朴，尽管我不知道是否有一天，它也会像丽江那样彻底商业化，甚至像周庄一样因出名而变得丑陋，至少在此刻我很享受它的宁静。

——《在丽江，时光慵懒如猫》



古城全貌 by 凯德印象

## 关于 · ABOUT

束河，处于丽江所有景区的核心部位，是游览丽江古城、玉龙雪山、泸沽湖、长江第一湾和三江并流风景区的枢纽点。从丽江古城往北，沿中济海东侧的大路行程约四公里，便见两边山脚下密集村落，这就是被称为清泉之乡的束河古镇。束河是纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，也是茶马古道上保存完好的重要集镇。

白天的束河，是恬适的古镇，踏着光滑的青石板，穿越回茶马古道的沧桑；夜幕降临，篝火酒吧又会承载你躁动的心。春季鲜花盛开，酷夏乘凉避暑，秋季秋高气爽，冬季阳光充足，都不失为好选择。

铺在束河古城里四通八达的五花石板路，让这里更幽静通达，绝对会让你感觉时光在这里慢了许多。来束河古镇，看着淙淙流水从身边流过，拿一本喜欢的小说，点一杯挚爱的饮品，从白天坐到傍晚，给心灵放一个假。

## 心愿单 · I WANNA.....

### 束河那些不可错过的小事

- 1 听歌，喝茶，发呆
- 2 骑行前往玉湖村
- 3 喝一口玉龙雪山下的优质雪水
- 4 和客栈老板一起喝茶

## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 束河的星光



束河的星空 By 凯德印象

束河海拔2400米左右，大气较之内地要稀薄；云南的大气污染远比内地要少。于是，在这里，你可以清晰的感觉“河汉清且浅”。

### No.2 休闲好时光



骑单车的慢生活 by 冰心游子

在束河品味潺潺流水，青石板深巷的和谐相处，享受休闲时光。

### No.3 喝茶发呆的好地方



普洱茶 by 上海抹茶星冰乐

来这里喝着举世闻名的普洱茶，发发呆，在这里特有的慢时光中，思考人生，体悟人生。

### No.4 纳西美食



纳西烤鱼 by 上海抹茶星冰乐

云南有很多美食，很有当地的特色。吃完云南的美食，你也大概能了解为什么“云南十八怪”了。

## 有问必答 · FAQ

#### 问：什么季节去束河比较适合？

束河属于休闲的旅游地区，主要是用心来体会和感受，哪个月份来都不错。旺季的时候人比较多，物价稍微上涨，人也爆挤，也许会影响旅游心情。旺季指5-10月，尤其春节、五一、国庆这三个大假，还有暑假期间（7月中旬至八月底）。推荐四五月份和秋季去那里，尤其初秋时分，秋高气爽，彩云漫天，植被郁郁葱葱，山花遍野，异常美丽。

#### 问：住宿条件如何，需要预定吗？

束河古镇跟附近的丽江古城都有相当强的住宿接纳能力。旅游业现在已是当地的主要经济命脉，就算是旺季，也有足够多的地方让旅客歇脚下榻，因为当地百姓会有很多农家乐。当然，如果您想入住心仪的酒店或旅馆，最好还是先预定。

#### 问：古城内不许车辆进入怎么办？

古城内是不允许有任何车辆进入的，所以逛古城只可步行，而且步行观赏也是最佳方式。古城里面有马车，您也可以雇一匹马优哉游哉的逛古城，何尝不是充满情调呢？自驾游去的朋友，古城周围有停车场，将车停靠在停车场，有人看守。

#### 问：束河有什么银行，取钱方便吗？

在束河古城里取钱非常方便。工行、农行、建行、邮政储蓄等都有ATM取款机。

#### 问：去束河是否需要特别带什么药？

可以携带少量肠胃药、感冒药等常用药品和维生素。当地海拔约为2440米，也可携带一些缓解高原反应的药。古城内就有药店，可以买到急需的药品。丽江市区也有很多药店。

#### 问：去束河有哪些不可错过的旅行方式？

骑车1日游无疑是最佳的旅行方式了，沿着束河古镇到白沙古镇，再前往玉湖村骑行，除了一路风景，还能够更深刻地体会纳西人现在生活的状态。

## 线路推荐 · SCHEDULE

### 骑行一日游

#### D1 束河古镇 — 白沙古镇 — 玉湖村

从束河古镇北门出发，沿蔷薇大道一路向北，至白沙古镇，继续向北，沿盘山公路，途中路过玉峰寺、玉水寨、东方巴神园等，最终到达玉湖村。

单程大约16公里，海拔提升475米，在骑行过程中，注意适应丽江海拔后再骑行，避免运动产生高原反应。

#### 玉湖村简介

玉湖村是一个游客较少、相对僻静的小村落，她的建筑风格与丽江、束河和白沙古镇完全不同，所以很值得一看。

丽江古城北行十余公里，玉龙雪山南麓有一个叫做“巫鲁肯”的村子，意为雪山脚下的村子，这里便是玉湖村了，1922年约瑟夫·洛克以美国《全国地理杂志》的探险家、撰稿人、摄影家等身份，从泰缅边境进入中国云南，从此在玉龙雪山下一住27年，其中大部分时间就住在玉湖雪篱村。玉湖是明代以前由木氏家族组织人挖的一个人工湖。木氏在湖畔筑避暑夏宫、玉龙书院、建养鹿场。玉湖村最早的居民即为纳西王护宫养鹿的人。

到玉龙雪山下的玉湖村旅游，最知名的景观就是“玉湖倒影”，玉湖是明代以前由木氏家族组织人挖的一个人工湖。木氏在湖畔筑避暑夏宫、玉龙书院、建养鹿场。玉湖村最早的居民即为纳西王护宫养鹿的人。玉湖把玉龙雪山倒影在湖里，身在雪山中，倒影在湖里。玉湖村的民居和别处的纳西民居用土垒墙、青石贴面不同，是用石头垒成，土木结构的。民居中洛克故居不可不看。另外还有“仙迹崖”，仙迹崖位于正面看为玉龙山数峰中右面最矮的那座雪峰之下，从玉湖村出发，约走3个小时的山路，便可以到达。仙迹崖上面不远处就是著名的“雾路本更”，意为“雪山之腰带”。

### 慢生活三日游

#### D1 初到古镇

初到丽江，抵达束河古城，小小休整下就可以开始逛了。走走当地特色店，尝尝地道的小吃，到了夜晚，感受下当地的酒吧文化。束河古镇很安静惬意，感觉也更加地道淳朴，商业气息相对较弱，喜欢安静和自在闲逛的朋友，可以在这里深入体验一番。

#### D2 深入体验

一整天都留在古城里，把节奏放慢，让自己的心变得闲适放松。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上，悠闲惬意地看古城景象；听清脆悦耳的小桥流水；淘些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，胡思乱想再发呆；到了晚餐时间，来一顿特色火锅；饭后去找个清吧，听听音乐，喝点小酒……是不是已经赛神仙了呢？

#### D3 逛逛周边

早晨在客栈醒来，早餐后乘坐公车去更喧闹的大研古城转转。如果时间不紧张，可以租一辆自行车骑行至拉市海，观赏沿路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，与大自然亲密接触吧。结束了游玩后，可以乘车或骑行回束河古镇。

### 经典七日游

丽江周围的大理和香格里拉都是出名的景点。它们的出名不会没有道理，如果假期充裕的朋友，咱们不妨采取这条线路，去好好的体验旅行。

#### D1 各地 — 昆明

昆明无愧于“春城”这一雅称，四季如春，夏天避暑，冬天避寒，无论从哪个角度看昆明，一定是春光明媚、晴空幽碧。太阳肆意地迸发着耀眼的光，迎着每一位在这座城中漫步的人。搭飞机或者火车到达昆明。在昆明转一天，可以去石林转转，也可以去金马坊。

#### D2 昆明 — 大理

可以做夜班列车去大理，卧铺睡一宿，第二天早上天亮的时候就刚好到了大理。在大理古城里走走，爬爬苍山，寻找段家皇室的印记，看看有名的三塔，吃吃云南小吃，过过“风花雪月”的生活。

#### D3 大理 — 双廊

双廊享有双廊风光以背负青山、面迎洱海、紧连鸡足、远眺苍山而独秀，依山伴水，风光旖旎，如同一幅宁静和谐的美丽天然图画。素有“大理风光在苍洱，苍洱风光在双廊”的美誉。不妨来南诏风情岛呆一天，面对的是这样的景致：阳光勾勒出了苍山的脊梁，也溶解了冬晨的寒意。

#### D4 双廊 — 大理下关 — 香格里拉

香格里拉是高原上的一颗明珠。来自全球的行者都在寻找心中的“香格里拉”。当看到一排排高耸的青稞架，你已经来到了香格里拉。去“小布达拉宫”松赞林寺，默念六字真言，与虔诚的藏民一同转动世上最大的转经筒。

#### D5 香格里拉 — 虎跳峡

香格里拉待上一晚，起床后可以去逛逛普达措国家公园等景点，然后出发去虎跳峡。这段路相当壮观，建议请一位当地的藏民司机，在山道上各种漂移过弯，你会感觉到什么才是真正的“过山车”，很赞。因为当地藏民的驾照都是在山路上考的，所以技术都是过得硬的，可以放心。

#### D6 虎跳峡 — 丽江

徒步虎跳峡，江流与巨石相互搏击，山轰谷鸣，气势非凡。从这个方向进玉龙雪山是不收进山保护费等费用的。雨雪初晴之后，雪格外的白，松格外的绿。参观完毕，进丽江的大研古城，融入丽江的柔软时光。

#### D7 丽江 — 束河古镇

在假期的最末，去束河古镇享受世外桃源般的干净阳光，让假期在完美中结束。束河的宁静和古朴，会让你爱上这里。



可爱的灯光 by 凯德印象



## 景点 · SIGHTS

### 夜市萤火—四方街

束河四方街长宽不过30几米，有五条道路通向四面八方，水流环绕、日中为市，是丽江坝子最古老的集市之一。古时候，束河的四方街上设有夜市，人们象今天的都市人一样漫步在四方街上，随心所欲走走停停，看看稀奇，吃点儿自己想吃的东西参与一下喜欢的游戏，逛夜市的人手里举着手氢，穿行在青龙河畔，如夏夜流萤，成了一道风景，叫做“夜市萤火”，列入束河八景之一。

多年以前，束河的夜市总是一片歌舞升平。虽然谈不上灯红酒绿，但那种热闹，那份喧嚷，几乎使束河成了一座浪漫的不夜城。在茫茫夜幕下，河东有一把火把，河西也有一把火把，很快，把把成串，两岸热闹了起来，连成了一片火把的海洋，映照得天空如同白昼。刹那间变成了一个狂欢一样热闹的节日。夜市里有吃的，喝的，玩的，乐的，似乎要把人世间的欢乐都汇集到这里一样。



夜市萤火 by 烟朵

### 烟柳平桥—青龙桥

“龙门山寺路，高卧一虹桥。白涌涛千尺，清柳拖万条。临风春载酒，赏月夜吹箫。木氏留遗迹，吟魂梦里招。”这座建于明代万历年间的石拱桥，纳西语称“吉阿桥”，意为“泉水汇集的桥”，又因它横跨在青龙河上，桥以河名，又称“青龙桥”。青龙桥是丽江最大的一座石拱桥，在春天的依依杨柳的掩映中，在清澈的流水之上，有来来往往的人流从上面川流而过，汇成了另一条河，与桥下的流水一起走进人们的记忆，走进古老的岁月深处。

从束河的水源九鼎、疏河两个龙潭潺潺流下的清泉穿过菜园田边，房前屋后流经这里，从桥下缓缓流过，远近汨汨有声，犹如孩子欢乐的嬉闹。站在这里，你也许会听见马蹄的声音在回响。青龙桥的桥面经过数百年风雨的洗刷使它变得斑驳苍老，却不失它的英雄气势和庄严厚重感。



束河的狗狗是一大特色，几乎每家每户都养狗，并且是各种狗，那里的人们都爱狗，鉴于我也是个爱狗人士，所以太喜欢束河了。

[277403271](#)

——《三月，大理丽江边走边爱》



我觉得束河这里的自然景观较好，有青山绿水在旁，村落田园点缀，虽然酒吧和餐厅还有街道与丽江古城比较相似，但少了一份喧嚣，多了一份朴实与安静，走在这里，才真正有一种纯粹而飘然的美感。

丽江背包客旅游

——《丽江，我路过蜻蜓般的遇见》



龙门望月 by 阿溢灿

### 龙门望月

月亮蓝，雪山蓝，连云雾也蓝，在蓝色灵魂游荡的蓝月亮山谷。

束河高高的龙门就坐落在九鼎龙潭上横架的回廊之上，龙潭中多少笨拙的鱼群在拼命演练鲤鱼跳龙门的传说，没跳成功，却被水面上升起的月亮一次次轻轻地越过。

束河的月亮，不黄也不白，是赶马人的叶子烟熏过的，是土法炮制的包谷酒浸泡过的。总在静谧的夜晚，一个陈年的松果，或是一个熟透的果实掉进龙潭，就能打碎水中那轮月亮，山里不死心的猴子还在不停地打捞。天上一轮，水里一轮。月亮白色的翅膀总是孵化出许多的梦，不管四季的风霜雪雨怎样地登场，上演春夏秋冬的好戏，一些不动声色，悄悄地分蘖、拔节的苇草，依旧年年在龙门下的水塘里潇洒走一回。在香蕉影影绰绰的绿色的衣裙中，不时有红嘴巴的翠鸟，用一声清啼，打破夜色撩人的静谧。

### 雪山倒映

龙泉山下古树参天，一道好水积成九鼎龙潭，潭水清澈晶莹，水草曼舞，游鱼逍遥，玉龙雪山倒映其中，清姿傲岸，意境无穷，成为束河八景之又一景：雪山倒映。

水中倒映的似乎还有模糊的情节，一个赶马的男人说是要去看看山外的世界，挎着一个羊皮口袋就头也不回地赶着马走了，丢下他藤蔓一样缠人的妻子，村寨里那扇破旧的门始终都在痛苦地等待，守候的窗子都已经化作了眸子……

在龙潭水波光粼粼的记忆里，那些赶路的马帮，总是用一口熏黑了的锅吊在树枝上，温习旅途的艰辛，包谷酒浇出一些火烟一样缭绕的乡愁，于是，就会有摇摇晃晃的醉酒的赶马人情不自禁地哼起了调子。燃烧在野地里的火是彻夜不会熄灭的了，吊锅里熬着表面乌黑的辣肉，熬着束河很美很美的冬天。



雪山倒映 by 烟朵



## 鱼水亲人

潭中的鱼儿是游人最喜欢的景致。它们不怕人，每当喂食的时候，纷纷争食物，溅起的水花泼到喂食者脸上，人与鱼如此亲昵相处并不多见，这番情景被列入了束河八景，叫做“鱼水亲人”。

九鼎龙潭带着雪山的云影天光，像一条碧玉般青绿的带子缓缓流过村庄，河畔杨柳依依，影影绰绰，柔柳迎风，虬枝盘旋，仿佛佝偻腰身，以柳丝悠闲地垂钓河中的无边风月。河中碧水潮涌，清波涟涟，清风徐来，细浪潮生，偶尔有大小鱼群鱼贯而出，争先恐后，嬉戏其间，有的越出水面，银弧一闪，便流下一圈圈涟漪，宛如少女欢笑的笑容。

在束河的龙潭的柔波里，每一个人都会甘愿做一条水草。在龙潭的青波里轻轻地摇，轻轻地摇，哪怕被贪嘴的鱼儿吃掉。



九鼎龙潭 by 凯德印象

## 断碑敲音

把赶马人的足音连成一串的是弯弯曲曲的山路；把赶路的马帮的驮铃声连成一串的是黑白流淌的日子，把九鼎龙潭边游人的欢乐串成一串的是一座古老的断碑。龙潭旁边这一截断碑，年代已不可考，用石头敲击，会发出清脆的声音，是为束河八景之中的“断碑敲音”。断碑无字，碑上深深浅浅的岁月的刻痕比文字更深刻。断裂的痕迹，比伤还深。

清风徐徐，在九鼎龙潭的一侧，风的手指穿过清波涟涟的水面，在一块无字的断碑上缭绕，声音不绝如缕。只要一块砖石，就能扣开碑沉默的心事。音乐从碑中悠悠传来，时断时续，明明灭灭，宫商角徵羽，顷刻之间，扑面而来，覆盖清波潋滟的水面。

## 西山红叶—西山

在今天的束河，秋天刚到，天空中那些鹰就开始无拘无束地在飞了，西山上满树的叶子也仿佛像染过朱砂一样，变得鲜艳欲滴，将漫山遍野妆点得一片鲜红，如同被秋天亲手打扮得楚楚动人的，整装待嫁的新娘，然后等到大地都被那些金黄的草啊，花啊，落叶啊铺上一层厚厚的地毯，人踩的上面柔柔软软的，发出“沙~沙~”的声音，似乎就在一夜之间，秋天就把她亲手打扮的红装楚楚的新娘嫁到了人间，一座西山，一下子就喜气洋洋，热热闹闹的变成了一片红叶连天的世界了。想用一个词来表：红颜。



西山红叶 by 烟朵

## 石莲夜读—石莲寺

束河西山的最南边就是松云村，后边有石莲山，山上有个山洞，像老虎张开的大嘴，为了震住老虎的威风，当地人在洞口建筑了一个寺庙，叫石莲寺，其中有一棵柱子是用铁链拴着的。尽管石莲寺并不大，但还是吸引了成群结队的当地纳西族、汉族群众到这里烧香添灯油，一时间，石莲寺内香火鼎盛，香烟缭绕，梵音不绝，寺内灯火辉煌，彻夜不熄。

当地的一些读书人由于家境清白，更舍不得点着油灯彻夜苦读，于是，在夜阑人静后，悄悄带上书本，上石莲山，借着石莲寺内的灯火，与书为伴，与神灵共享灯火，苦苦攻读，直到天亮，才匆匆离去，以免被那些早起的添灯油的香客撞见。民国时期曾经办过夜校，因读书人围火夜读，成了一道风景，叫做“石莲夜读”，列入束河八景。



石莲夜读 by 丽江阳光海棠

## 活动 · ACTIVITIES

### 古城泡吧

丽江号称艳遇之都，这与它的酒吧文化是分不开的。丽江的酒吧和丽江一样出名，来到丽江，不进古城的酒吧泡泡，就很难说是真正领略了丽江的风情。酒吧主要分为两类，一类是闹吧，一类是静吧。束河很清静古朴，相对于大研古城来说少了很多商业化气息，所以在束河古城的酒吧多为静吧，闹吧躲在大研古城。建议挑一家小坐，感受下这些流浪歌手的原创歌曲，支持一下中国的原创音乐。

### 三朵节

时间：二月初八

三朵节是纳西族最盛大的传统节日，节日是为了祭祀纳西族人们的保护神——三朵神。届时丽江城乡中古乐长奏，纳西人载歌载舞，赛马，狂欢，还会带着火锅在春光明媚的日子里到拉市海等风景秀丽的地方野餐，郊游踏青，看花满枝头落樱缤纷，来欢庆节日。

### 纳西族火把节

时间：每年农历6月25日至27日

纳西人按古规一连要过三天的火把节，点三个晚上的火把。每天门前要点一支柱子般又粗又大的大火把，寨子里的青年们个个拿着又细又长的小火把，沿着田埂、山路，边走边唱，直到深夜。火把燃得越旺，就越吉利，人们越高兴。



## 📍 丽江七月会

时间：农历七月中旬

纳西人的又一重要节日。会期十天左右。因以骡马、牛等大牲畜交易为主，又称“七月骡马会”。七月会，历史悠久，远近闻名。节日期间，纳西人牵着牲口，带着农副土特产和各种中药材，来到大研古城赶会。逛会，看展览，看演出，从街头到会场三公里路的人流从不间断。日落黄昏，华灯初上，四方街、新大街和广场上，人声鼎沸。

## 📍 束河雪山音乐节

时间：阳历八月

每年八月，丽江束河古镇联合举办的雪山音乐节，是名副其实的古镇年轻人大会。



火把节 by 林启万

## 住宿 · LODGING

住宿环境来说，束河与丽江相比，大院子多一些，价格与丽江差不多，也是以客栈为主，详情可见：[《丽江攻略》](#)

### 📍 懒人部落客栈

在玉龙雪山下，在美丽安静的角落，一群懒得追名逐利、热爱自由与自然的“懒人”为同类搭建的心之居所。懒人部落”客栈坐落在丽江束河古镇放水冲街的中段，向左200米是酒吧街的日日笙歌，向右250米是四方听音的夜夜篝火及纳西风味美食街的美食生香。客栈虽地处古镇黄金地段，但闹中取静，一条10米左右的小巷从主街拐进，周边的纳西民居恰到好处地掩住四周的热闹。

价格：230元起

地址：丽江束河古镇放水冲街中段

电话：0888-5105230

### 📍 束河K2国际青年旅舍

束河古镇里最早的一家国际青年旅舍，也是西南地区罕见的青年旅舍大店，拥有106个床位以及束河罕见的阳光大院子，开放的洗漱台让你边刷牙边享受蓝天白云的美景，心情没有理由不好。旅舍的掌柜杜邦为昆明市百公里徒步冠军，登顶哈巴雪山多次。

来这里，跟客人聊聊彼此的故事，分享生活中的点点滴滴，就算多年以后，我们曾经做过的事情都已忘记，我们在彼此心底留下痕迹，是旅行的意义。来K2吧，来这里晒晒太阳聊聊天，体味不一样的心情，在K2的时光，是柔软的。

价格：30元/床

地址：束河古镇康普路拐柳巷1号

电话：0888-5130110

## 📍 一粒麦子客栈 当地人推荐

一粒麦子客栈的院子确实很特别，是束河唯一——一个小河流水从院里穿过的纳西小院，至今保持了纳西族民居的土木结构房子，院里花草旺盛，布局错落有致。木屋旁有约130年的古仙人掌，还有一棵30多年的黄金李子树。二楼房间的天窗是给喜欢浪漫的朋友预备的，白天温软的阳光照在床品上，晚上可以躺在床上闻着太阳的味道数星星呢。二楼临街的位置有一个休闲茶吧，您可以听着喜欢的音乐，悠闲的喝喝咖啡，看看书，也可以看着窗外来往的人群发呆做做梦，细细品味束河生活。这家的披萨也据说不错。

价格：120-380元

地址：束河古镇仁里路16号

电话：0888-5115872 13368888358

## 📍 旅马客栈

束河旅马客栈一共两个店，老四方街店以酒吧为主，仁里村上坡店以客栈为主。定期开专场演唱会，还有精通丽江周边旅游户外线路的专业领队，免费为大家提供户外旅游咨询。

四方店是一些民谣歌手常去的地方，那里有束河最好的音乐。酒吧房檐低矮，屋内的陈设很朴素，原木桌椅，上铺土布，放置音响和CD的架子也是木制的。小院里花草茂盛，温馨而安逸。上坡店位于仁里路红叶巷，步行可至四方街及四方听音广场，距离老四方街500米。

价格：四方店：40-180元；上坡店：150-320元

地址：束河古镇街尾村清泉路44号（四方店）

丽江市古城区束河古镇仁里路红叶巷（上坡店）

电话：0888-6610180；0888—5136596

## 餐饮 · EATING

束河位于玉龙雪山南麓，依山傍水，得天独厚的自然资源酝酿了无数的美食。要是你有时间在束河停留，只要你是十足的吃客，我们都相信，束河不会让你失望，丽江不会让你失望！

## 美食 · DELICACY

### 📍 纳西烤鱼

纳西烤鱼的做法是先把鱼肚剖开取出内脏后，抹上了盐、花椒和五香粉腌制了一段时间，再放在铁锅里先用慢火烤制，等到味道吸收之后再放到了油锅里炸。油炸后淋上稍有麻辣的佐料，辣椒花椒与花生铺满了鱼身，皮脆肉嫩，外香里鲜。鱼肉的调味恰到好处，既能感受到佐料的渗透，又没有覆盖掉鱼肉本身的鲜美。



纳西烤鱼 by 上海抹茶星冰乐

### 📍 鸡豆凉粉

鸡豆是当地一种特殊豆子，将豆子磨碎成浆过滤冷却成为凉粉。鸡豆凉粉有凉吃与热吃之分。凉吃多在夏季，加上辣椒和醋成为酸辣口味的，清爽开胃；热吃需要煎炸，再放入一些调料；两种吃法风味差别较大。物美价廉，1-2元/份。



鸡豆凉粉 by 林启万



## 丽江粑粑

丽江粑粑做工、选料都比较讲究，用本地地上等麦面，用化油香油、鸡蛋，揉成面筋，破酥后，吃甜的就夹白糖或红糖，咸的夹火腿(正宗的是火腿和面揉在一起)或椒盐，用高火油炸。烤烙成后，外酥内泡，这种表里不一的口感，真是讨人喜欢。

## 纳西腊排骨

腊排骨火锅是纳西名菜三叠水第三叠——热烈叠中的一道主菜。它的做法并不复杂，用料也极其简单，而且口味也是大众都能接受的。以排骨为主料，加上适量的盐腌制而成，然后取出挂在阴凉透风的地方晾。使用秘制好的腊排骨下锅清炖，不用加任何调料，炖至排骨软烂且不能离骨，这个时候你就能闻到浓浓的腊排骨的香味了。因为是名菜，当地餐厅几乎都可以吃到腊排骨。

## 黑山羊火锅

来到丽江，吃火锅那就是黑山羊火锅了，火锅里可添加的菜样很多，有带皮的黑山羊肉、驴肉和内脏类，肉都是大块大块的，羊肉都是称斤卖的，适合比较豪放的朋友。然后就是吃涮菜了，菜的种类特别的多，有蘑菇、土豆、粉丝、海带、青菜等十多种，当季的蔬菜基本都有。最后别忘了喝一口味道鲜美的浓汤哦~

## 米灌肠

它是由猪血、米饭及各种香料，按照一定的配比拌在一块儿，然后灌入加工过的猪肠子而制成的米饭肠。加工制作米灌肠是纳西族的传统习俗。第到杀年猪时，几乎每户纳西人家都要做一些米灌肠。如果家人在外学习或工作，还要想方设法请人到家制的米灌肠捎去。米灌肠在食用时需切成圆片，或用热油煎炸，或用蒸锅蒸热。米灌肠色泽古朴油亮，香味浓郁，营养价值高，是补血，补气之佳品。



乔甘雅

束河古镇的烧烤，10元3串，牦牛肉和烤黑山羊肉，特别好吃！强烈推荐！

——《云南印象——豆豆&凉粉奇遇记》

## 推荐餐馆 · RESTAURANT

### 壹餐厅 当地人热推

有极富当地特色的摆件和放满书的书架，店里装潢比较考究，菜品虽然都是家常菜，材料新鲜，味美价廉。窗外就是农田，如果在那里吃饭正好小雨，倒有点笑着风云的意境。

地址：云南丽江市束河古镇仁里村三十五号（老四方街附近）

电话：0888-5136681

推荐：泡菜鱼 黄焖鸡 腊排骨

参考价：人均50元

### 粗茶淡饭 最地道

小店很古朴，店面不起眼，在通往束河中心的小路上。主厨的是个老妈妈，主打家常菜。环境是旅舍的餐厅，木质装修，内部很多纸条、照片什么的。菜色方面，纳西烤肉，茄子煲，铁板花菜，纳西烤鱼，还有红烧牛肉，家常豆腐都很不错。价钱还是挺合理的，相对于丽江其它餐厅便宜，给人感觉还是挺亲切。

地址：束河古镇小四方街旁小巷内（茶马古道博物馆斜对面）

电话：0888-5159276

推荐：纳西烤肉 红烧牛肉 茄子煲

参考价：人均40元

## 购物 · SHOPPING

### 特产 · SPECIALTY

丽江拥有悠久的人文历史，自身独具一格的文化，多样性的民族结构，产自这里的手工艺品精美，文化产品丰富。加之丽江地处青藏高原、云贵高原、四川盆地交界处，得天独厚的地理环境，也是的丽江各种物产丰富。丽江手工艺品在束河古镇的大小商铺里比较常见。

### 驼铃

丽江纪念品中，最典型的，莫过于驼铃了。丽江驼铃又因材质和用途的不同，分为布农铃、阿夏丽铃、东巴吉祥铃、木鱼铃、东巴许愿铃等。除了防止马匹丢失的功能外，丽江驼铃还是丽江马帮长途跋涉用来消除寂寞的声响。听到它的声音，走马帮的汉子们思念着家乡的妻子、亲人，也为自己祈求一路平安。因此，驼铃也就逐渐演变成爱情与许愿的信物。

### 摩梭手织围巾

摩梭手织围巾由彩色棉线织成，或方巾或长巾，边缘有短小整齐的流苏。围巾本身的色彩花纹也绚丽多变，多以黑灰紫红绿等色彩为主，一般是两种色彩或多种色彩杂织在一起，成为大方格小方格或条纹的图案，或是纯色打底，用另一种颜色的彩线勾勒出边缘，素雅大方，厚实温暖，是女孩子们春秋很实用的织物。

### 东巴画

东巴画是纳西族古绘画中一种最原始最有代表性的宗教绘画艺术，东巴画种类繁多，每一幅画就是一个或几个动人故事的演绎，按其形式的不同可划分为：竹笔画、木牌画、卷轴画、纸牌画。在东巴经书中，还有大量被称之为“文字画”的画，没有固定的读音，只是一些图象的组合或用连环画形式来记录、表达某一事件，可以说，但总的来看还没有脱离图画范畴。

## 推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

### 柴虫饰品店

丽江柴虫饰品店，大部分是手工作品，民族风格的，相比其他店卖的要精致很多。这里的木刻手工艺品让人爱不释手，品类非常多；每一件木制品上面都刻有纳西族东巴文字，都有不同的含义，可以向师傅询问具体含义。

地址：束河古镇四方街广场一侧

### 大理段氏染坊

大名鼎鼎的“大理段氏染坊”在束河古镇，前面是店铺，后面是作坊，大染缸里泡着深蓝色的染料，染好的布料挂在竹竿上随风舒展。很有民族风格，颜色非常绚，说不定会让你看得眼花缭乱。姑娘来到这里一定迈不开脚步，被便宜的价格吸引，越买越多，一条扎染围巾的价格只在10元左右，送给朋友又漂亮又实惠。

地址：束河鹿苑路，老四方街往东400米左右

### 束河雕刻时光木雕店

丽江束河雕刻时光木雕店位于束河古镇放水冲街，星悦客栈门口，临近束河古镇著名的飞花触水区。

丽江束河雕刻时光木雕店经营纯手工的木雕作品，木雕均出自丽江雕刻师傅之手。木雕主题涵盖花草、风景、民俗文化、宗教、东巴文字等。

地址：束河古镇放水冲街（星悦客栈门口）



## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

#### 飞机

丽江三义机场现已开通丽江至昆明、版纳、北京、上海、广州、成都、深圳、贵阳等航线。

丽江机场官网：<http://www.lijiang-airport.com/>

丽江机场有民航专线车往返于机场和县城之间，20元/人，约40分钟送到市区终点站香格里拉大道上的民航售票处，再中转去束河，可坐公车或打车去，打车约15元。飞机场直接打车到束河，一般打车费是100元。

**TIPS** 办理登机手续时，最好选择座位号为A的靠窗位置，快到丽江的时候，飞机会在玉龙雪山附近拐弯，靠窗位置能从空中拍到美丽的玉龙雪山。

#### 火车

丽江铁路建设了新的火车站，命名为丽江火车站，往返于昆明的车次较多。以前的丽江东站作为货运站，不再提供客运服务。

丽江站位于丽江玉龙县，可以先坐18路、4路、16路公交车坐到白龙广场，转11路至福慧市场站下车（票价1元/人），可在丽客隆超市门口打车至束河。如果预定了束河的客栈，可以叫客栈老板帮忙叫车，车费大概是60-100元/车左右。火车站打的到束河的士大概100元/车左右；晚上会多一点。

火车站地址：玉龙县城南口片区上吉村

#### 公交车

丽江地处滇、川、藏三省交汇处，公路四通八达，公路交通极为方便。丽江有多个汽车客运站。从丽江客运站到束河，可以坐11路公共汽车，坐到束河路口站（票价1元/人），然后走大概20分钟左右可以走到束河的大门口，也可在福慧市场站下车后转乘面包车。

时间：7:00-21:00

票价：1元

去程路线：（丽江）忠义市场 - 白龙广场 - 玉龙县医院 - 金凯广场 - 阿丹阁 - 西安路 - 嘉和建材城 - 尚义汽配城 - 七十二米道 - 长水冷冻厂 - 茨满五社 - 茨满四社 - 茨满三社 - 茨满二社 - 茨满一社 - 中信村 - 神泉路口 - 普济下村 - 普济上村 - 兴文村 - 束河新村 - 束河庆云村 (22站)

回程路线：束河庆云村 - 红山村 - 束河新村 - 兴文村 - 普济上村 - 普济下村 - 神泉路口 - 中信村 - 茨满一社 - 茨满二社 - 茨满三社 - 茨满四社 - 茨满五社 - 长水冷冻厂 - 七十二米道 - 尚义汽配城 - 嘉和建材城 - 西安路 - 白华路口 - 阿丹阁 - 市气象局 - 柏龙水榭 - 三家村集贸市场 - （丽江）忠义市场 (24站)

#### 出租车

从丽江叫出租车可到，车费15至20元，行程20分钟。返程时可租车也可搭乘到丽江的农用车（2元）。

#### 自行车

其实骑自行车去也是个很好的选择，路况不错，风景也不错。古城青年旅社出租自行车，10-15元/天。在丽江新城福慧路福慧市场门口坐6路中巴车到达白沙古镇(白沙壁画处)以后再步行。

#### 自驾

丽江段公路路况很好，除丽江——中甸——泸沽湖的路况复杂，不建议自驾外，其他道路都很适宜自驾出行。束河古城内有停车场。

#### 面的

从丽江前往束河也可以选择拼车，一辆小面包车（又称作面的或者小巴）每位只需要2元就可以到达束河古镇，可以在丽客隆超市门口乘坐，一般是坐满即发，所以时间比较宽裕。

### 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

束河古城内只可步行，不允许任何车辆行驶；去往其他景点，各种班车或拉客的司机都提供相应的服务，只要事先商量好价钱，游玩还是很便宜方便的。

## 实用信息 · INFORMATION

#### 邮局

束河邮政所

地址：束河古镇烟柳路（从束河古镇景区大门进去就看到了）

#### 紧急电话

丽江投诉电话：0888-5123432

束河古镇电话：0888-5174636

#### 旅行信息

客栈和咖啡屋一般是自助游和背包客的旅游集散地，如果需要旅游信息和寻找驴友的相关事宜，完全可以去找客栈老板讨教。

#### 旅行社

阿拉丁户外俱乐部

一家致力于提高旅游服务质量，倡导品质纯玩旅游的全新概念的旅行社，运营和组织都比较规范。阿拉丁户外俱乐部在丽江开设了很多家店铺。

地址：丽江束河古镇老四方街



可爱的灯光 by 凯德印象

## 背景 · BACKGROUND

### 地理气候 · ENVIRONMENT

束河古镇海拔2440米，核心区约5平方公里，近千户人家，约3000人。地理坐标：北纬26度55分，东经100度12分。年平均气温12.6度，最高气温（极端）32.3度，最低气温（极端）零下7.5度。7-9月为雨季，其余为旱季。气候特点：属高原型西南季风气候，气温偏低，昼夜温差也很大，年温差小，干湿季节分明。

束河坐东朝西，背风向阳，村后山林为玉龙山南下之余脉，山形秀丽，植被茂密，白沙岩脚院有凤凰山，为丽江木氏发祥之地，至束河山形再变，呈祥瑞之象，堪舆家称为“丹凤含书之地”，预言文化昌盛，兴旺发达。村北柳荫深处有九鼎、疏河两个龙潭，泉水清澈、波光闪烁，分为三河水系，沿房前屋后、菜园田边穿流而过，使束河既有山寨之奇，又有水乡之秀。

### 历史 · HISTORY

公元680年，吐蕃南征，在丽江设立“神川都督府”，茶马古道由此起始。唐明皇禁茶入藏，促成滇茶进藏；从元、明以来到近代，茶马古道成为滇、藏、川之间经济文化交流的纽带。茶马古道起于滇南，经过大理、丽江、迪庆、拉萨，止于印度，贯穿中国西部人文风情和自然风光最具魅力的“三江并流”和“香格里拉”地域，格外引人关注。

束河纳西语称“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“高峰下的村寨”，是纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，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度的活标本，是对外开放和马帮活动形成的集镇建设典范。当年徐霞客游芝山解脱林时，曾走过此道，在他的记述中这样写道：“过一枯涧石桥，西瞻中海，柳暗波萦，有大聚落临其上，是为十和院。”“十和”即今束河古镇之古称。

由于茶马古道的发展，产生了各种商品需求，至明朝，木氏土司延聘一批江南工匠，定居束河，此后，该地成为滇、川、藏交界地域内著名的“皮匠村”，出产皮鞋、皮货、麻线、铁器、竹器等，束河工匠的足迹走遍茶马古道的每一个角落。

### 民族 · MINORITY

束河是个越来越热的旅游聚集地，来自各个地方的人都不少。传统的本地人以纳西族为主。一般认为纳西族有东巴文和哥巴文。东巴文是一种兼备表意和表音成分的形象文字，哥巴文是一种音节文字。

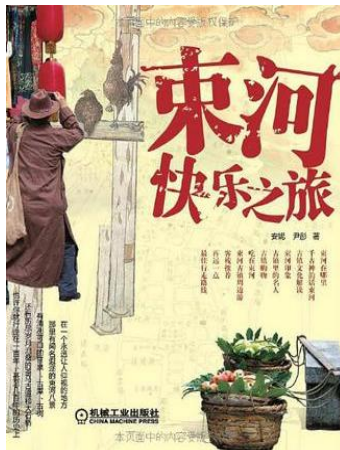
纳西族信仰东巴教、藏传佛教和“三朵”神，是个多种信仰的民族。东巴文献、东巴画、手工造纸技艺和“热美蹉”（一种原始音乐舞蹈）等都是非物质文化遗产。民居多为土木结构，有自己的服饰、食俗和节庆。



春天里 by 上海抹茶星冰乐

## 跟着它们去旅行

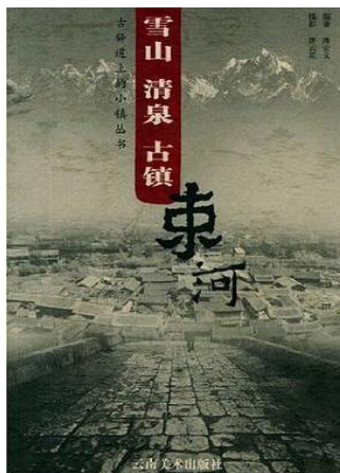
### 书籍 · BOOK



### 束河快乐之旅

作者：安妮，尹彤

一次丽江的游玩，被山那边的异域风情所震撼，被亦真亦幻的美景所打动，遂将当时真实的感受记录下来。雕梁画柱、飞檐走壁无不述说着这里曾经有过的辉煌。碧水清潭、小桥长廊依然回味往日那柔肠百转的情愫。玉龙雪山威严挺立，一如孤傲的王者，默默地注视着每一名穿过岁月前来拜访它的旅人。它从容不迫，静静地面对过去、现在和将来。



### 雪山 清泉 古镇 束河

作者：潘宏义

古老的束河，走过了历史的漫长，沐浴了历史的风雨，留下了厚厚尘埃和一代代相传的故事。不论是“三朵”的神话传说，还是感人肺腑的“殉情”故事；不论是茶马道上的“风情艳事”，还是兴教办学的“传世佳话”；这些传说和故事都是束河在历史长河中形成的文化，历史已成为过去的历史，文化已成为历史的遗产。历史的长河将继续延伸，社会的形态将继续演绎，文化的内涵将继续扩展，束河也将继续发展。

### 音乐 · MUSIC



### 束河的阳光

演唱者：小松

慵懒的午后，晒晒太阳是束河最美好的事情。束河，就好像陶渊明笔下的桃花源一般。

美丽的束河，享受午后的柔软时光，在无意识中，你会爱上这里。



### 桑吉而多

演唱者：浩子

“风一吹 / 浅浅的望 / 徙鸟飞过  
我再次梦到了河 / 想你在听我的歌  
天上又飘过云朵 / 正呢语着什么 ”



责任编辑：chiman

顾问介绍

## 林启万

我是夏至出生于北回归线上的男孩，我一定是生于故意。我是太阳之子。



顾问介绍

## 麻豆麦麦

积极乐观的小白羊，爱运动爱美剧，爱旅行，期待Gap Year把脚印印在更远的地方。

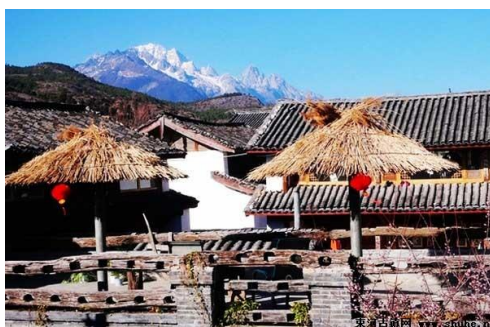


\* 感谢凯德印象提供封面图片。

顾问介绍

## 米恩karine

南方小姑娘，热爱生活，随性洒脱，喜欢背包旅行，爱上大自然的每一个表情。



\* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

### 特别感谢 以下用户的贡献：

洋气的哭泣、凯德印象、冰心游子、上海抹茶星冰乐、277403271、丽江背包者旅游、烟朵、阿溢灿、丽江阳光海棠、乔甘雅（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：)



让旅行更简单