

大理充滿浪漫詩意。



大理

蒼山洱海浪漫文藝

去到大理，面朝洱海，當然要到大理州磻溪村的S灣生態廊道參觀打卡。在這裏，遊客可以租賃自行車，沿環海棧道騎行賞景。一路上湖邊步道與騎行道相伴，欣賞S灣與洱海湖水相互映襯的美景。在湖光山色的自然美景下，可嘆着咖啡享受夏日清涼的微風及陽光，蒼山洱海盡收眼底，日出日落絕美。

此外，還有洱海理想邦度假小

鎮，被譽為「東方聖托里尼」。小鎮依山而建，純白色階梯式建築群沿山勢層疊錯落，融合了地中海建築美學與蒼洱自然風光。藍白相間的色調，讓人彷彿置身於希臘聖托里尼。理想邦坐落於環海東路臨海崖壁之上，與蒼山洱海隔海相望。登上高處觀景台，可俯瞰洱海全景；傍晚夕陽與波光交織，浪漫至極。

之後，前往大理古城夜遊。作為蒼山洱海間的浪漫縮影，這裏充滿文藝氣息與煙火氛圍。清晨則顯得寧靜古樸。古城內東西走向的護國路，被稱為「洋人街」，氛圍感十足。



大理州磻溪村S灣生態廊道

「東方威尼斯」麗江古城

麗江古城是世界文化遺產、國家5A級景區，坐落於雲南麗江壩子，海拔約2,400米。始建於宋末元初，至今已有八百餘年歷史。古城依山而建，街巷依水而設，曾是茶馬古道的重要交易市場。古城內由四方街延伸出光義街、七一街、五一街和新華街四條主幹道，再衍生出縱橫交錯的街巷，構成以四方街為中心的格局。當年徐霞客盛讚的木土司王府——木府，就位於七一街關門口附近，在此可感受到納西族建築的深厚底蘊。

「麗江古城」由大研、東河、白沙三片組成，其中核心大研古城沒有城牆，因「木」姓忌「困」，且以山水為屏障。玉河水穿城而過，三河九渠，家家流水、戶戶垂楊。紅角礫岩鋪就的古街，橋多水秀，被譽為「東方威尼斯」。1997年被列入世界文化遺產，是中國保存最完整的少數民族古城之一。

麗江



麗江古城

麗江古城橋多水秀，被譽為「東方威尼斯」。

旅客可以體驗騎馬走古道。

紫色花隧道



昆明

亞洲最大鮮花市場

首天抵達昆明，我們先到教場中路的藍花楹打卡。走在街道上，恍如闖入童話世界，全長兩公里的紫色花隧道，數百株藍花楹大樹遮天蔽日，美麗動人，是昆明最具名氣的藍花楹觀賞勝地。然而美中不足的是，藍花楹最盛開的花期是在每年四月中至五月初，沒能欣賞到漫天花海的盛況。之後我們還去了亞洲最大的鮮花交易市場——斗南花卉市場。對一個喜愛花的人來說，看到上千種不同的花卉植物，真是心花怒放、流連忘返，整個人都沉浸在花香與色彩的世界裏，樂在其中！



斗南花卉市場

雲南的昆明、大理、麗江這三個地方一直都是我很想去遊覽的，未去先興奮。今次我決定來一場不一樣的自由行，結果真是好Fun。全程導遊和司機帶我們探索不同的打卡景點，美景映入眼簾，恍如一幅幅山水畫，特別又好玩。在享受慢活旅行的過程中，洱海絕對是必遊的心靈療癒之地。

文、攝：莎莉

慢活遊雲南 療癒自由行

騎馬走千年茶馬古道

位於麗江城西的拉市海濕地，屬於滇藏茶馬古道核心段，全國重點文物保護單位，被譽為茶馬古道活化石，是保存最完整的古道遺址之一。起源漢末，唐興「茶馬互市」，明清鼎盛，是絲綢之路的西南延伸。馬幫往返滇藏，以茶易馬，拉市海為進藏前最後補給驛站。2013年列入全國重點文保單位，古道蹄印、瑪尼堆、岩畫留存至今。

沿途可以欣賞不同風貌，例如，古道遺蹟，青石板深嵌馬蹄印與拐子窩，瑪尼堆、藏傳岩畫，記錄多民族交融。除此之外，茶馬古道上處處是風景，拉市海是雲南首個以濕地命名的自然保護區，高原雪山映湖，水色清透、候鳥雲集。至於體驗馬幫文化，可由納西族馬伏帶隊，騎滇馬（高原之舟）走山林古道，重走馬幫販茶路。

旅客體驗騎馬走古道，費用約300元，原生態馬道約2公里，需1小時穿過山林湖畔，地勢高、山路險，可以欣賞壯觀的自然風光，而一路上有馬伏講馬幫故事。之後再去欣賞一場大型演出《麗江千古城》，可更加了解馬幫每次踏上征程的生與死體驗。