

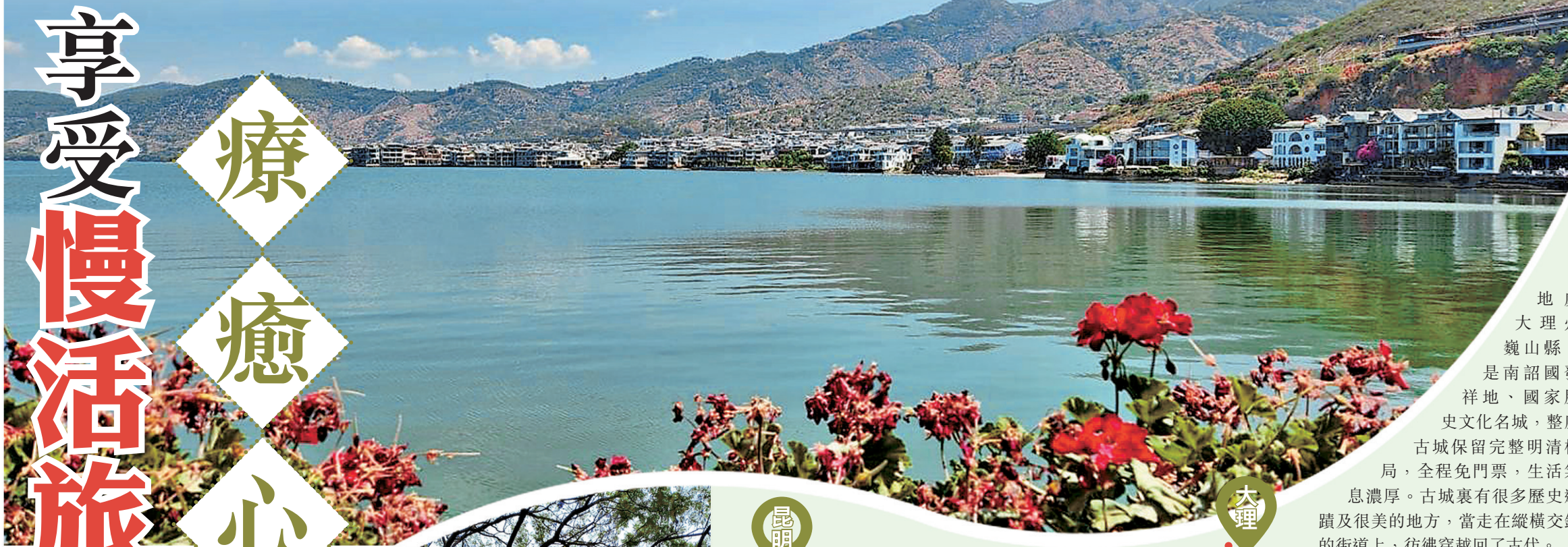
面向蒼山洱海 暢遊雲南三城

每次跟朋友傾談，總是離不開「你最近去哪裏旅行呀？是跟團還是自由行呀？」當我聽到「旅行」就控制不住腳步了，於是立刻行動。但對一個從來沒有試過自由行、只會跟團的人來說，只能二話不說地跟着朋友去玩。隨着她們暢遊昆明、大理、麗江的踏春賞花之旅，我也享受着蔚藍的風與雲。其實，這三個地方一直都是我很想去遊覽的，我未去先興奮，決定來一次不一樣的親身體驗，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，真是特別又好玩。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

享受慢活旅程 療癒心靈

●大理雙廊，是一座千年白族漁村，融合了藝術與海景的慢生活古鎮。



地處大理州巍山縣，是南詔國發祥地、國家歷史文化名城，整座古城保留完整明清格局，全程免門票，生活氣息濃厚。古城裏有很多歷史遺蹟及很美的地方，當走在縱橫交錯的街道上，彷彿穿越回了古代。

其中拱辰樓為古城北門標誌性明代城樓，匾額題有「魁雄六詔」「萬里瞻天」，登頂可俯瞰全城，日落景致尤佳。星拱樓則位於古城中心的明代過街樓，夜幕亮燈後氛圍感十足。南詔博物館可免費參觀，館藏豐富，有助了解南詔歷史，館後能觀賞千年白塔。文廟門票5元，古柏紅牆，古建築規制保存完好。以及先鋒書店（崇正書院），依託百年古建改造，古韻與書香相融，都值得去看看。

除此之外，古城的夜景格外迷人，能沉浸式感受古城的韻味。古鎮裏還有各種特色美食，如肥肉餌絲、過江餌絲是當地招牌；非遺美食「一根麵」獨具特色；還有青豆小糕、手工蜜餞、稀豆粉油條等傳統小吃。小巷店舖口味更地道，是很適合一遊的地方。

大理

巍山古城感受古城韻味



巍山古城

昆明

紫色花隧道觀賞藍花楹

首天抵達昆明，我們先到教場中路的藍花楹打卡。出發前曾在網絡上看到那片藍紫色的夢幻花海，走在街道上，恍如闖入童話世界。然而稍有美中不足，原來藍花楹最盛開的花期是在每年四月中至五月初，這次踏春賞花的夢想只好暫時落空。全長兩公里的紫色花隧道，數百株藍花楹大樹遮天蔽日，依然美麗動人，是昆明最具名氣的藍花楹觀賞勝地。



斗南花卉市場

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！



●紫色花隧道，數百株藍花楹大樹遮天蔽日。

麗江

納西族建築麗江古城

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，在此可感受納西族建築的深厚底蘊。

「麗江古城」由大研、束河、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。

麗江古城牌樓



千年馬幫道拉市海濕地

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，可由納西族馬伕帶隊，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小時穿過山林湖群，地勢高、山路險，可以欣賞壯觀的自然風光，而一路上有馬伕講馬幫故事。之後再去欣賞一場大型演出《麗江千古情》，可更加了解馬幫每次踏上征程的生與死體驗。



●旅客可以體驗騎馬走古道。

必打卡
四方街：古城中心，茶馬古道集市。
大水車：古城地標，網紅機位，可拍雪山同框。
木府：「麗江紫禁城」，明代土司府，「一座木府，半部納西史」。
萬古樓：制高點，360°俯瞰古城+玉龍雪山。
黑龍潭：玉泉源頭，古建倒映雪山，經典取景地。

文化與美食
文化體驗：東巴紙坊、象形文字體驗、納西古樂、白沙壁畫
特色美食：納西臘排骨、土雞火鍋、雞豆涼粉、米灌腸、鮮花餅、葷牛酸奶

千年白族漁村雙廊古鎮

位於大理洱海東北岸，這裏是國家4A級景區，素有「蒼洱風光第一鎮」之稱。它是一座千年白族漁村，融合了藝術與海景的慢生活古鎮，並且免費開放。

「雙廊」原本是洱海的一個漁村，古稱「控廊」，因南北雙曲、玉幾與金梭雙島環抱如廊而得名，清代改稱「雙廊」。早在新石器時代就有人類活動，唐宋時期是南詔、大理國的軍事與水軍重鎮；到了明清，因茶馬古道而成為商貿節點，至今仍留存明清古街、正覺寺、玉波閣等古蹟。

隨後我們抵達洱海生態廊道，漫步其中，珍惜每一刻放鬆的時光。清風徐來，沁入心間，在藍天與洱海交織的一線之間，盡是濃厚的白族風情。沿途可欣賞蒼山洱海邊的田園景致。這裏是零距離貼近自然的最佳取景地，也是大理的網紅打卡點，遊客可自由拍照，享受「最大理」的愜意生活。

走着走着，不覺間穿進古鎮的小巷，每條巷子各有特色。你會看到楊麗萍太陽宮（藝術空間，需消費入園）、月亮宮（私宅，外觀打卡）、畫家趙青的青廬皆坐落於此，建築與山海相融。此外，還有南詔風情島、雙廊魁星閣、紅山景帝祠等景點。古鎮的夜景更是別具韻味，令人沉浸其中。



●雙廊小巷

探索洱海S灣生態廊道



●大理州鶴慶村S灣生態廊道

去到大理，面朝洱海，當然要到大理州鶴慶村的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。

大理特色美食

白族酸辣魚：洱海鮮魚配酸木瓜、小米辣，酸辣開胃。
乳扇：烤/炸乳扇，奶香濃郁，配沙琪瑪風味獨特。
洱海砂鍋魚：配料豐富，湯鮮味美。
三道茶：一苦二甜三回味，白族傳統待客禮。
野生菌火鍋：秋冬時令鮮貨，菌香醇厚。