



大理，全名大理白族自治州，其历史悠久，是首批全国24个历史文化名城之一，素有“文献名邦”的美称

大理风光秀丽，苍山洱海是国家级自然保护区，大理也是44个国家级风景名胜區之一

大理白族自治州位于云南省的西北部，东临洱海，西及点苍山脉，是一座千年古城，唐代的南昭国、宋代的大理国都曾将它作为都城

作为“蜀身毒道”

的必经之道，大理从历史的岁月里，积淀出不少耐人寻味的人文历史景观，连同其温润的气候和美丽的山水，都吸引着人们前去游玩

大理同样也是白族的聚居地，有着浓郁的白族风情

三坊一照壁、四合五天井的民居文化内涵深刻，白族的三道茶品味悠长，在

整个云南之旅中，恐怕再没有其他地方能像大理那样让你深切感受到独特的白族风情了

所以，请务必跟紧我的脚步

一起来到大理吧

1

景点篇

SCENIC SPOT



上关花指的是洱海北端的上关，曾是一片开阔草原，鲜花铺地姹紫嫣红，搭配大理的阁楼寰宇，初夏的味道瞬间弥漫开来



而至于洱海月，就是洱海之上，月色温柔旖旎，倚坐在洱海旁，点一壶清茶，望着水中月，月中水，体悟镜花水月难相逢的凄美之感



去逛逛喜洲早市，吃上几片乳扇，再买个又酥又脆的喜洲粑粑，吃饱了，可以从严家大院开始逛逛喜洲，感悟喜洲之美，这里是喜洲规模最大、保存最完整的白族建筑之一，可以追溯到清光绪年间



大理古城作为中国历史文化名城，巍山也是南诏国的发祥地，老城里有保存完好的数百处古院落，和各种寺院，是云南地区最好的古城之一



南诏风情岛四面环水，因占据着得天独厚的旅游资源，故素有“大理风光在苍洱，苍洱风光在双廊”之美誉



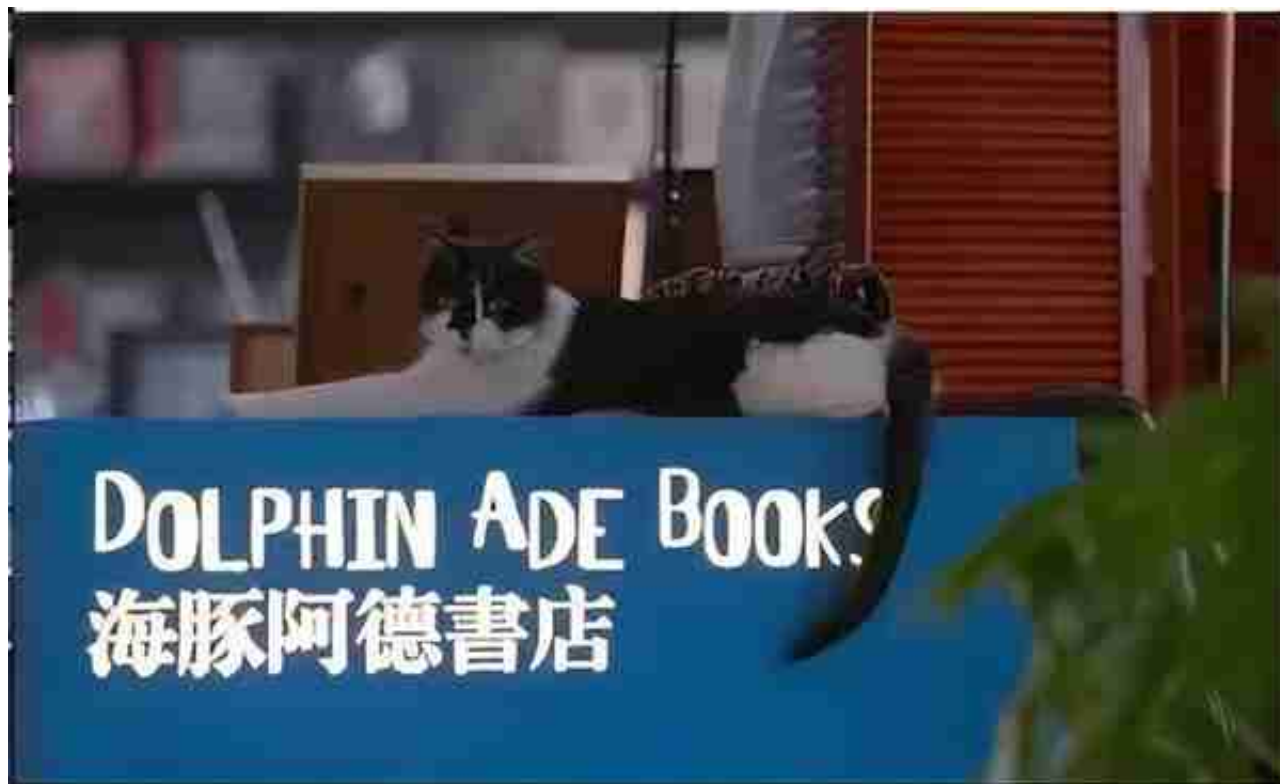
挖色码头有很多废弃老船，还有水上森林、悬崖，在挖色可以拍出森系或荒凉的感觉，记得调好曝光度和滤镜，一场情绪大片油然而起



大理网红理想邦，位于在洱海东岸的环海东路边上，可以俯瞰金梭岛、洱海，还可远眺下关镇和苍山。整个小镇顺山势而建，里面各个巷子两边种满各种花草，街道诗意蜿蜒，走在其中，如梦如幻，特别享受，还可以打卡中国的圣托里尼



大理床单厂艺术区，这个90年代旧工厂复古风格的“床单厂”是“大理文艺集散地”，号称地球上最小的艺术区，书店、手作空间、画廊、咖啡店、摄影博物馆俱全



素方舟未来空间，“素”源于素食，“方舟”则来自诺亚方舟。当初看到这个坐落在214国道上的白色建筑，以为只是一个吃素的地方，走进去却发现别有洞天——中间是舒服宽阔的草坪、秋千和九颗古榕树。四周的建筑中，有有机食材超市、瑜伽馆、生食料理、自然手作、客栈等。



-图自素方舟-

2

交通篇

SCENIC SPOT

路程较远的朋友可以选择飞机比较省时间，可以选择大理凤仪机场下机，下机后大理机场巴士可直达大理古城，25元/人，耗时1h左右，也可以坐26路转崇圣寺三塔专线，可抵达古城，6元/人，3h左右，也可以直飞到昆明然后动车到大理比较便宜

广州、贵阳、重庆、成都都有直达大理的高铁，方便快捷也相对实惠



云醉美·云南菜：

闹中取静的菜馆，门口是杨洋同款古城打卡拍照点，可以与整片苍山合影。原汁原味的云南菜，可以吃到云南的各地口味。推荐点野菌铜锅香、没有芒果的芒果鱼、竹荪干贝排骨汤



饵块是由大米揉捏制成，烤后可以配上各种酱料，口感特别有嚼劲，软糯细腻



凉鸡米线也是大理的一道特色美食，和传统云南米线不同的是，它是凉凉的米线，搭配上鸡丝还有丰富的配料，夏天吃爽口还特别解馋