

以“探索秘境滇西·悦感民俗风情”为主题的 云南大理六日疗休养

大理位于云南省中部偏西，总面积 29459 平方公里，地域辽阔，资源丰富，山川秀丽，四季如春，是一个居住着汉、白、彝、回、傣、藏、纳西等 26 个民族的地区，是一个以白族为自治民族的自治州，是闻名于世的电影“五朵金花”的故乡。州府所在地大理市，是滇缅、滇藏公路交汇地。

◆ 行程特色：

- 走进“五朵金花”的故乡【大理】
- 感受大理市的母亲湖【洱海月湿地公园】
- 零距离接触一座巨大的民居建筑博物馆【喜洲古镇】
- 滇西大型的综合公园，重要的花卉培育基地【洱海公园】
- 保持着明、清以来的棋盘式方格网结构，素有九街十八巷之称的历史文化名城【大理古城】

◆ 行程安排：

日期	行程安排	餐	宿
D1	上海虹桥—昆明（飞行约 3 小时） 青浦指定地点集合车赴上海虹桥机场乘 MU94 09:00--12:20 抵达昆明；后赴大理（车程约 4.5 小时），晚餐后，入住酒店休息。	× × 晚	大理
D2	大理一地 （睡到自然醒，注意酒店早餐开餐时间）早餐后，游览中国首批历史文化名城【大理古城，洋人街】（含古维）：古城的历史可追溯至唐天宝年间、南诏王阁逻凤筑的羊苴咩城。羊苴咩城作为南诏国中晚期的都城达 123 年之久，以后郑氏的“太长和国”、赵氏的“大天兴国”、杨氏的“大义宁国”以及段氏的“大理国”，都以羊苴咩城为国都。1982 年重修南城门，门头“大理”二字是集郭沫若书法而成。下午酒店休息或自由活动。晚餐后，入住酒店。	早 中 晚	大理
	 		
D3	大理一地 （睡到自然醒，注意酒店早餐开餐时间）早餐后，参观【洱海公园】洱海公园是云南省大理市洱海南端的一座公园，是游览苍山洱海风景区的第一站。公园占地约 864	早 中 晚	大理

	<p>亩，水域面积 1065 亩，山上山下林木繁茂，亭、台、楼、榭相互呼应，已成为大理市市面上内规模最大、设施较低完善的大型综合公园。下午酒店休息或自由活动。晚餐后，入住酒店。</p> <p>推荐景区：自费游览【崇圣寺三塔】（自费门票 121 元+电瓶车 35 元=156 元/人）是大理“文献名邦”的象征。中国南方最古老最雄伟的建筑之一。背靠苍山，面临洱海，三塔由一大二小三座佛塔组成，呈鼎立之态，远远望去，卓然挺秀，俊逸不凡，是大理胜景之一。三塔倒影最能吸引游人的长枪短炮。</p>		
<p>D4</p>	<p>大理一地</p> <p>（睡到自然醒，注意酒店早餐开餐时间）早餐后，乘车至【喜洲古镇】，西倚苍山，东临洱海，是当年南诏国的军事重镇，保存着最多、最好的白族民居。游走在古镇的街道，看着路上身着白族服装的老人、角落里嬉戏玩耍的小孩、卖喜洲粑粑的小店、白族民居……满是浓浓的白族古镇风情。这里还能欣赏到白族歌舞表演，喝到特色的“三道茶”，还可以尝尝香酥可口的正宗喜洲粑粑，有甜有咸，香味诱人。下午酒店休息或自由活动。晚餐后，入住酒店。</p>	<p>早 中 晚</p>	<p>大理</p>
<p>D5</p>	<p>大理一地</p> <p>（睡到自然醒，注意酒店早餐开餐时间）早餐后，游览【洱海月湿地公园】大理市为保护母亲湖洱海而投资建设的湿地生态公园，风景优美。2011 年开工建设，目前依然在建。大部分已对大理市民开放。截止 2012 年 8 月，大理市积极退塘还湖、退耕还林、退房还湿地，完成洱海湖滨带生态修复 58 公里，建成罗时江、才村、下河湾、洱海月等生态湿地 1 万亩，在流域面山、近山区域人工造林 2500 亩，封山育林 5.5 万亩，管护森林 125.4 万亩，完成小流域治理 12.5 平方公里。在洱海流域，大大小小的湿地公园星罗棋布。下午酒店休息或自由活动。晚餐后，入住酒店。</p> <p>推荐景区：可自费游览【花语牧场】（自费门票 30 元/人、自行车骑行 10 元/人、下午茶点心 15 元/人）享受十里春风万亩花田的美景，【花海骑行】听洱海的风吹拂着竞相开放的花，携来花香，躺在花丛安静冥想，或是打开相机，记录花姿，拍下 Ta 的美。骑行累了坐下来在花丛中品尝下午茶，彻底放松身心。</p>	<p>早 中 晚</p>	<p>大理</p>

			
<p>D6</p>	<p>昆明—上海虹桥（飞行约3小时） 早上享用自助早餐后自由活动，下午适时前往机场乘坐参考航班 MU5811 /17:00-20:10 回上海虹桥机场，接回出发地结束六日疗休养行程。</p>		<p>早 中 ×</p>

◆ 参考酒店：

大理 N 度酒店



大理古城兰林阁酒店



◆ 考察介绍：

➤ **洱海公园：**位于大理市区北侧，紧靠洱海，是一个沿湖的城市公园，风光清新优美，交通便利，是很多游客到达大理接触洱海的第一站。公园内有一座小山，步行到山顶可以远望洱海美景，还可以俯瞰城区风光。公园原名团山公园，园中的小山就是团山，曾经是南诏国王养鹿的地方。小山不高，大约爬 200 多级台阶就可以登顶，山的周围树木茂密，因此也成了本地市民晨练、散步的热门去处。

➤ **大理古城：**漫步驰名中外的【洋人街】，感受南昭古国的韵味。大理古城在唐、宋 500 多年的历史间是云南的政治、经济、文化的中心，在古城内分布了 14 处市级以上的重点文物保护单位，承载着大理历史文化、宗教文化、民族文化，是大理旅游核心区。

➤ **喜洲古镇：**喜洲位于大理古城以北 18 千米处，东临洱海，西枕苍山，喜洲是重要的白族聚居的城镇，这里有着保存最多、最好的白族民居建筑群。从布局上看是典型的“三坊一照壁”及“四合五天井”的白族庭院格局。这些民居雕梁画栋、斗拱重叠、翘角飞檐、门楼、照壁、山墙的彩画装饰艺术绚丽多姿，充分体现了白族人民的建筑才华和艺术创造力。比较著名的有杨品相宅、严家大院、侯家大院等，既保持了白族传统民居特点，又结合了中西建筑手法。

➤ **花语牧场：**位于喜洲仁里邑完小旁大丽路边。环洱海公路旁边的大型花海，一年四季鲜花不败，园内还有婚纱摄影、儿童乐园等各种拍摄主题，适合情侣、一家大小一起出游。整个花海计划面积在 360 亩左右，现已建成投入使用可观欣赏的有 180 亩，观赏花品种达到 20 个，百合、百日草、格桑花、一串蓝、万寿菊、石竹、风铃草、蛇目菊、鸡冠花、红叶、柳叶马鞭草、紫柳、玫瑰等等应有尽有。

➤ **洱海月湿地公园**位于大理市全民健身中心后面的洱海月湿地公园，是大理市为保护母亲湖洱海而投资建设的湿地生态公园。风景优美，远离城市的喧嚣和污染，在市区中有这样一片闹中取静的圣地实属不易。在这个公园里，游人能近距离与洱海接触，是游人纳凉、休闲、文化、娱乐的好去处。

◆ 服务标准：

项 目	明 细
机 票	上海/昆明/上海（双飞机票，含机建）
住 宿	四星标准酒店双标间（宿 5 晚，按 2 人/间房计；出现单房，请补房差）
交 通	当地空调旅游车（按人数配车，含车费、路停费、司贴）
门 票	无
餐 费	10 正餐（团队标准餐）
导 服	全陪与当地优秀导游服务
接 送	上海段机场来回接送（含路停费）
保 险	旅行社责任险 750 万、往返航空保险 200 万、旅游意外险 30 万

◆ 温馨提示

气候

按海拔高低不同，气候和植物呈立体分布，分属北亚热带、温暖带和寒温带气候。年平均气温 15℃，最冷月（1 月）平均气温 8.7℃，最热月（7 月）平均气温 20.1℃，“寒止于凉，暑止于温”，全年有 4 个月零 6 天达到国际最佳疗养温度。阳光辐射较强，光照充足，年平均日照 2474 小时。雨量充沛，年平均降雨量 1100 毫米。年平均无霜期 230 天。



最佳旅游时间：

白族的很多节日和盛会多集中在每年的3至4月间，此时来游，会感受到浓郁的民族风情。有歌唱到：“大理三月好风光”，所以在春季，无论是前往大理古城，或是登苍山、游洱海，都再适合不过了。另外，每当夏秋之交的雨后，气温下降很快，当地有“一雨成秋”的说法，因此那时来大理旅游最好能带上几件秋衣，以防着凉。

民族、宗教、生活小贴士：

大理是个开放包容的地方，野夫甚至说，大理就是一个活的宗教博物馆；有关禁忌，跟地区无关，只和宗教有系。作为多民族大杂居小聚居的民族自治地方，穆斯林的饮食和生活禁忌需要注意，他们不食、甚至不提猪，都用大肉、大虫代替；且忌烟酒，去穆斯林餐厅用膳，先问问可否。白族、彝族不食狗肉。