

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

梅里雪山



卡瓦博格峰下的朝覲之旅



梅里雪山速览 Introducing MERI

梅里雪山处于金沙江、澜沧江、怒江“三江并流”地区，主峰卡瓦格博海拔6740米，是云南第一高峰，这里既有高原的壮丽，又有江南的秀美。在雪山之巅，云雾在宁静地流淌；在雪山脚下，冰川在宁静地流淌；在雪山深处，江水在宁静地流淌……不同的节奏韵律，同样的赏心悦目。

蓝蓝天 时间的洪流在这里荡然无存，雪山主宰一切，你可以静静的看着它，或者是聊天、看书、发呆，它是一幅背景，包裹着这片天地下的人民，散发着世外桃源的光华，温润剔透，万世不衰。

特别推荐 Special

飞来寺看日照金山

建在山顶紧邻公路的小镇，除了香台和白塔以及供人们站立观景的一处平地，公路的另一侧没有任何建筑，是观赏梅里雪山的理想地点。



渔夫 梅里雪山

梅里转山，一次震撼心灵的朝拜之旅

在藏民心目中，梅里雪山位居藏传佛教八大神山之首，当地也一直沿着“转山”的习俗朝拜神山，转山可谓是一次心灵的旅程，沿途收获的不仅是风景，还有一些你无法言说却会震慑心灵的情感。（详见线路推荐）

目录 Catalogue

- 02 梅里雪山速览
- 03 景点
- 04 住宿
- 05 餐饮 / 娱乐 / 行程推荐
- 07 节庆 / 实用信息
- 08 外部交通 / 内部交通

最佳旅行时间 10-5月的冬春季是观赏梅里雪山的最佳时间，最佳季节是10月底后，天气晴朗，空气洁净，透明度高，常能看到主峰。

其他时间: 要看运气，一般在清晨太阳刚出来的时候，更容易看到雪山。但梅里雪山气候瞬息万变，卡瓦格博峰突现的机会也不少。有的游客在丽江看天气，雨则不动，晴即前往，结果往往事与愿违，其实看山是一种心灵的感受，尤其是看神山。一种正确的思想是不太关心时间和天气，而是带一颗心，去看神山。

秋末和春初: 观卡瓦格博峰在8:00-9:00左右，能看到雪峰下针叶带有一条白的云带，当地藏民特称之为“卡瓦格博献哈达”。随着太阳的升高，云带不断上升，中午时分云朵飘浮在卡瓦格博峰顶上，此为“卡瓦格博打伞”，能领略此种景致的机会不多，据藏民传说只有有缘之人才能有此福分。

消费水平 梅里地区的飞来寺是观看梅里雪山的最佳地，住宿费用会略高于德钦县城，而其他地方的住宿都相对比较便宜。一般70元左右的房间就很好了。

穿衣指南 梅里雪山附近早晚温差较大，最好带件厚外套，可以御寒。舒适、防水的鞋子也是必要的。最好带一个手电筒或头灯，黑天或昏暗的灯光下可以用到。在户外要注意防晒、遮阳。

致谢

封面提供: 渔夫

图文提供: 蓝蓝天 渔夫 远征大将军 晴朗 独恋她 曦格玛 蜡笔小辛 Shambhala 云游四海 日日 星星乖 凤凰于飞 之昂 Norrington 外焦里嫩

线路达人: 老沈浪迹天涯 -sijt 寂寞笑我落寞 深 肥罗若若

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



景点 Sights

梅里雪山是一座北南走向的庞大雪山群体，北段称梅里雪山，中段称太子雪山，南段称碧罗雪山，北连西藏阿冬格尼山，平均海拔在 6000 米以上的有 13 座，称“太子十三峰”，另外，雪山上有明永，斯农，纽巴和浓松四大冰川。日照金山是梅里雪山最著名的景色，据说，只有有缘人才能窥得雪山真容。

地址：云南省迪庆藏族自治州德钦县梅里雪山景区

开放时间：8:00-16:00

费用：

梅里雪山门票：150 元（含金沙江大湾 30 元，雾浓顶 60 元，飞来寺 60 元）

梅里雪山 + 明永冰川：228 元（含金沙江大湾 30 元，雾浓顶 60 元，飞来寺 60 元，明永冰川 78 元）

梅里雪山 + 雨崩：230 元（含金沙江大湾 30 元，雾浓顶 60 元，飞来寺 60 元，雨崩村 80 元）

梅里十三峰

梅里雪山上有 13 座平均海拔在 6000 米以上的山峰，被称为“太子十三峰”，“十三峰”取意藏语里“十三”这个吉祥数，其实并不是准确的十三个雪峰，而是较多山峰的统称。“十三峰”象征着藏民心目中的十三位神祇，太子雪山主峰卡瓦格博，藏语为“白色雪山”之意，俗称“雪山之神”。面茨姆峰意为大海神女，吉娃仁安峰意为“五佛之冠”、玛兵扎拉旺堆峰又被称为“无敌降魔战神”、粗归腊卡峰意为圆湖上方的山峰，另外还有布迥松阶吾学峰、说拉赞归面布峰等。

地址：德钦县梅里雪山景区

费用：150 元

开放时间：全天开放

到达交通：德钦县城坐车前往

用时参考：1-2 小时



远征大将军 梅里雪山卡瓦格博峰

飞来寺

飞来寺是观看梅里雪山的最佳地，大多数人到这里都是直接去飞来寺观景台，往往忽略了这座小小的寺庙，飞来寺正对卡瓦格博峰，也叫“袞玛顶寺”，藏名为“那卡扎西”，该寺建于明代（公元 1614 年），距

今已有 390 年的历史，全寺由子孙殿、关圣殿、海潮殿、两厢、两耳、四配殿组成，殿内雕刻艺术精湛，极具观赏价值。

地址：德钦县飞来寺

费用：60 元（门票已含）

开放时间：8:00-17:00

到达交通：德钦县城坐车前往

用时参考：1-2 小时

晴朗 飞来寺观景台无法纵览整个梅里十三峰，但却比雾浓顶来的更为接近神山。



独恋她 观景台上远眺梅里雪山

雾浓顶观景台

雾浓顶观景台也叫十三白塔迎宾台或德钦迎宾台，远眺梅里雪山主要有两个地方，一个是飞来寺观景台，另一个是雾浓顶观景台，飞来寺观景台未建成前，大多数游客都是在这里远眺梅里雪山的。

地址：德钦县升平镇雾浓顶村观景台

费用：60 元（门票已含）

开放时间：全天开放

到达交通：德钦县城坐车前往

用时参考：1-2 小时

梅里十三塔



曦格玛 迎宾十三塔

雾浓顶的观景台上有十三座白塔，也称迎宾塔，十三座白塔象征着梅里雪山的十三座山峰。蓝天白云下巍然屹立的白塔，与雪山遥相呼应，也是观景台上另一道美景。

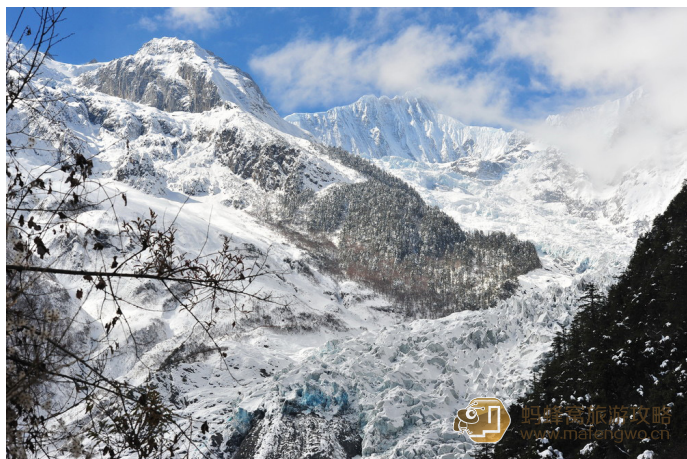


地址：德钦县雾浓顶观景台上
费用：60元（门票已含）
开放时间：8:00-17:00
到达交通：德钦县城坐车前往
用时参考：20分钟

明永冰川

明永冰川是梅里雪山四大冰川中最长最大的冰川，明永冰川从海拔6740米的梅里雪山往下呈弧形一直铺展到2600米的原始森林地带，绵延11.7公里，由于全球变暖和游客过多，冰川融化速度加剧，正在以每年50米左右的速度后退。

地址：德钦县梅里雪山景区
费用：78元
到达交通：德钦县城坐车前往
用时参考：1-2小时



蜡笔小辛 明永冰川

德钦县



独恋她 德钦的天空干净纯洁，那里每天都上演着精彩的星河大片。

德钦县多为中转、换乘或进藏前休息补给的地方，梅里雪山即位于德钦县境内，德钦县下辖升平镇、燕门乡、佛山乡、霞若傈僳族乡、拖顶傈僳族乡、羊拉乡和奔子栏乡，升平镇是梅里雪山沿线一带比较繁华的村镇，南坪街为镇中主街，大多数餐馆、客栈等均集中在这里及其附近。由升平镇到飞来寺一般要半个小时左右车程。

地址：迪庆州德钦县
到达交通：可由香格里拉坐车前往德钦
用时参考：半天

雨崩

雨崩村位于云南德钦县云岭乡境内，坐落在梅里雪山神女峰、念慈母峰、五冠峰等高大的山体脚下。雨崩村人烟稀少，全村只有20几户人家，仅通过一条驿道与外界相通。雨崩村分上雨崩村和下雨崩村，上村可以通过攀登卡瓦格博的中日联合登山大本营，下村通往雨崩神瀑，沿途可以看到古篆天书、五树同根的奇景。

>> 详细攻略可下载蚂蜂窝雨崩攻略

地址：迪庆州德钦县雨崩村
到达交通：徒步前往
用时参考：2-3天

Shambhala 在雨崩，生活抛弃了全部的修饰，一切似乎回到了最原始的状态。



Shambhala 雨崩村

住宿 Sleep

德钦县升平镇的住宿主要集中在南坪街一带，住宿价格一般在70-100元左右，但如果想看日照金山，必须要起早，升平镇到飞来寺观景台大概有半小时左右的车程。飞来寺是观看梅里雪山的最佳地，也有一些客栈，但价格较贵，一般在100-200元左右，旺季会价格会翻倍。

卡瓦格博酒店

当地环境比较好的酒店，藏式建筑风格，房间宽敞，可以上网。

地址：德钦县飞来寺景区（梅里雪山对面）
联系方式：0887-8415555
参考价格：120-220元/间

季候鸟雪山旅馆

雾浓顶观景台上的一家环境设施都比较好的酒店，但价格略贵，是拍摄雪山的最佳地。

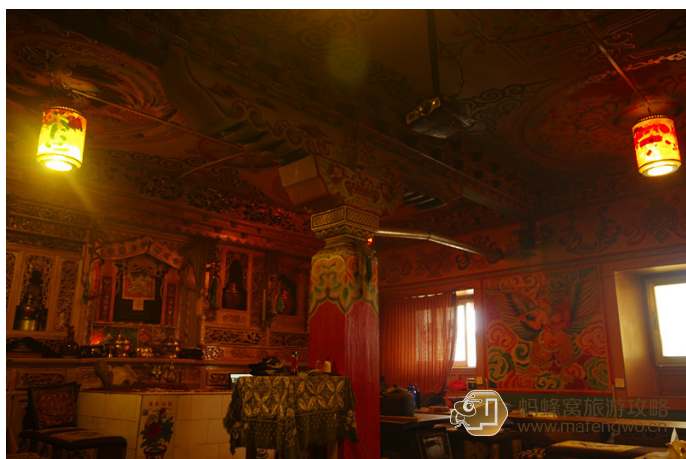
地址：德钦县梅里雪山雾浓顶观景台
联系方式：13388875949
参考价格：320-880 元 / 间

外焦里嫩 季候鸟3楼有个超大露台，是观赏和拍摄梅里13峰的绝佳地点。

觉色滇乡国际青年旅舍

藏式设计，可以上网，是飞来寺唯一一家加入 YHA 的青年旅舍。

地址：德钦县飞来寺梅里雪山景区
联系方式：0887-8416133
参考价格：床位 30-45 元 / 床，标准间 110-185 元 / 间



之昂 Norrington 藏式风格的大厅，温暖色调，进入大门之后首当其冲的牦牛头骨。

餐饮 Eat

德钦县的餐馆主要集中在升平镇南坪街附近，很多餐馆以牦牛火锅为主，味道不错，一般是看哪家餐馆人多选择哪家用餐。另外，飞来寺一带也有不少餐厅，很多客栈和酒店也提供用餐服务，总体来讲，飞来寺附近的餐厅人均消费比升平镇略高。

推荐餐厅

梅里小食店

价格不是很贵，菜的味道也不错，推荐牦牛火锅，米线等。

地址：德钦县飞来寺（近梅里往事）

守望梅里餐饮吧

味道还可以，在当地口碑也不错。

地址：德钦县飞来寺（观景台对面）
联系方式：13988734076

娱乐 Entertainment

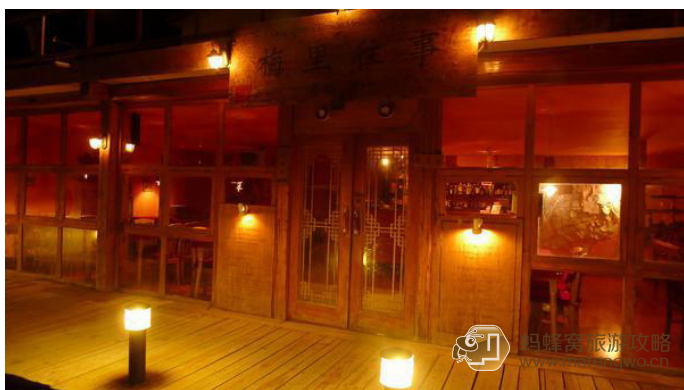
飞来寺是看梅里雪山的最佳地，也有几家酒吧在这里，梅里往事、季候鸟等都是当地比较出名的酒吧。

推荐酒吧

梅里往事

即是饭馆也是酒吧，也可以提供住宿，但房间较少，需要提前预定，在当地有一定的知名度。

地址：德钦县飞来寺
联系方式：0887-8416617



云游四海 梅里往事酒吧

天堂鸟酒吧

酒吧氛围不错，在当地也比较出名。

地址：德钦县飞来寺村（飞来寺梅里雪山景区大门对面）

行程推荐 Routes

梅里转山路线介绍

梅里转山转山分为“内转”和“外转”，具体路线可以像当地的客栈老板咨询。

星星乖 梅里，是开启我旅行之路的地方。4天的内转，在我的生命中，留下一道深深的痕迹。

内转经路线

内转山总的来说不是非常辛苦，适合一般的驴友；但遇到下雨或下雪天气，道路会非常泥泞曲折。全程徒步，行程大约 4-5 天。

具体线路：德钦县城——白转经塔——飞来寺——澜沧江边——雍宗村——西当温泉——南宗垭口——雨崩上村——雨崩下村——神瀑，再原路返回。

外转经路线

外转山的线路相对较长而艰苦，要绕整个梅里雪山一周，进入西藏，再回到云南，对体力有一定要求，外转山通常需要 13 天，期间需要住在无人区，适合经验丰富且户外装备较齐全的驴友。



- 1、内转山无需地图，外转山可在香格里拉县拿到地图。
- 2、全程均为土路，7-8月份有时会遇到塌方，1-3月会封山。
- 3、如果体力不佳，租马行进是不错的选择。



凤凰于飞 穿越身体的地狱，贴近心灵的天堂

梅里雪山四日游

线路安排

- D1: 德钦——西当村——雨崩
D2: 雨崩——神瀑
D3: 笑农大本营——神湖
D4: 雨崩——明永冰川

线路详情

D1: 早上从德钦或者飞来寺观景台乘车前往西当村，车程2小时，从西当村开始徒步登山，约3小时到达那宗拉垭口，下山步行约2小时到达雨崩上村休息，步行1.5小时到达雨崩下村，入住。

D2: 从雨崩下村出发前往雨崩神瀑，行程2小时，相传善良的人经过神瀑时会出现彩虹。沐浴神瀑后返回雨崩村。

D3: 雨崩村出发到笑农大本营，2小时，此为上世纪中日登山队索驻扎过的几间木板房，仰望雪山风景较好。从大本营继续前行2小时到达冰湖，途中有一段峭壁较为难走，园路返回雨崩村住宿。

D4: 雨崩村原路返回西当温泉，泡温泉洗去疲劳。也可前往明永冰川，看原始森林与冰川的完美结合。

梅里雪山二日游

线路安排

- D1: 飞来寺观景台——西当村——雨崩
D2: 雨崩——神瀑

线路详情

D1: 早上从德钦或者飞来寺观景台乘车前往西当村，车程2小时，从西当村开始徒步登山，约3小时到达那宗拉垭口，下山步行约2小时到达雨崩上村休息，步行1.5小时到达雨崩下村，入住。

D2: 从雨崩下村出发前往雨崩神瀑，行程2小时，相传善良的人经过神瀑时会出现彩虹。沐浴神瀑后返回雨崩村。

梅里雨崩四日游

线路安排

- D1: 飞来寺——西当温泉——雨崩
D2: 雨崩——神瀑——雨崩
D3: 雨崩——西当温泉——明永村
D4: 明永村——明永冰川

线路安排

D1: 清早从德钦或飞来寺观景台乘车前往西当温泉。从德钦开往梅里雪山方向过澜沧江桥后左转为西当温泉，右转为前往明永村及景区的道路。若直接从德钦或飞来寺前往西当温泉，车程2小时。西当温泉(海拔1900米)徒步登山，约3小时到达的那宗拉垭口(南宗垭口，海拔3700米)，下山步行约2小时可以到达雨崩上村，可选择住雨崩上村或下村。下村与上村虽然仅相隔一条河，但需要上坡下坡，颇耗体力，步行需1.5小时。建议住雨崩下村，以便于第二天尽早抵达雨崩神瀑(上午10点左右阳光照射瀑布适合摄影)。从西当温泉到南宗垭口，有马可以租，路程约12公里。

D2: 雨崩下村(海拔3600米)至雨崩神瀑(海拔4500米)行程2小时，神瀑沐浴后下行返回雨崩村，此为内转路线。时间不充裕或体力一般的徒步者可省略后面的大本营和冰湖；雨崩村上行至笑农大本营非推荐路线，行程2小时，大本营为上世纪中日登山队所驻扎过的几间木板房，此处仰望雪山风景较好。自大本营上行有岔路，好有向导带领，体力好有登山经验者可视天气和身体状况继续上行2小时至冰湖，途中有一段峭壁较为困难，该处已在雪线以上所以须注意天气变化特别须注意安全。原路返回雨崩上村住宿。从雨崩上村到笑农大本营骑马100元/人。

D3: 雨崩村原路返回西当温泉，可在此泡温泉，25元/人，当地可以住宿。也可以直接前往明永村住宿，次日游览明永冰川。

D4: 由雨崩村前往明永冰川游览。

蜂蜂推荐行程

老沈浪迹天涯~sijt 推荐

相关游记: 云之南，滇之北

<http://www.mafengwo.cn/i/702758.html>

- D1: 上海——昆明——丽江(忆栈)
D2: 丽江发呆——中虎跳——香格里拉(燕巢)
D3: 普达措——追云骑行——独宗客古城(燕巢)
D4: 德钦——飞来寺(守望者)
D5: 日照金山——西当——翻越那宗垭口——下雨崩——神瀑——神瀑客栈
D6: 下雨崩晒太阳——出山——德钦(卡瓦格博酒店)
D7: 德钦——白马雪山垭口——纳帕海——丽江(忆栈)
D8: 逛丽江(忆古观景)
D9: 大理下关——洱海公园——双廊镇(爱这生活)
D10: 大理下关——昆明——上海

寂寞笑我落寞推荐

相关游记: 云南10日行

<http://www.mafengwo.cn/i/664488.html>

- D1: 北京——昆明——丽江
D2: 丽江——泸沽湖



- D3: 泸沽湖一日游
- D4: 泸沽湖——丽江
- D5: 丽江——飞来寺
- D6: 日照金山——明永冰川
- D7: 飞来寺——香格里拉
- D8: 香格里拉——虎跳峡——丽江
- D9: 丽江——昆明
- D10: 昆明——北京

深推荐

相关游记: 成都 - 康定 - 稻城 - 梅里 - 中甸
<http://www.mafengwo.cn/i/690311.html>

- D1: 东莞——成都
- D2: 成都——雅安——二郎山——泸定——康定
- D3: 康定——折多山——新都桥——雅江
- D4: 雅江——理塘——稻城——香格里拉乡
- D5: 香格里拉乡——亚丁村——稻城
- D6: 稻城——桑堆——乡城——奔子栏
- D7: 奔子栏——月亮湾——明永冰川——飞来寺
- D8: 飞来寺——德钦——中甸
- D9: 香格里拉——昆明(转机)——东莞

肥罗若若推荐

相关游记: 卡瓦格博——滇西北朝圣之旅
<http://www.mafengwo.cn/i/655325.html>

- D1: 丽江——香格里拉——松赞林寺——独克宗古城
- D2: 香格里拉——依拉草原(纳帕海)——奔子栏——金沙江第一弯——德钦——飞来寺
- D3: 飞来寺——西当温泉——雨崩
- D4: 雨崩——西当村——飞来寺
- D5: 飞来寺——白马雪山——奔子栏——香格里拉
- D6: 香格里拉——虎跳峡——丽江

节庆 Festivals

赛马节



欢腾的香格里拉赛马节

赛马节是香格里拉县各族群众最为隆重的传统民俗节日，也是藏民们在春天里的一次盛大集会。现在的赛马节已发展为民族运动竞赛和民间文艺活动的交流盛会。活动期间，除了传统的马术竞赛、表演等节目外，还有牦牛赛跑、牛拉杠等平日难得见到的项目。参赛的选手有来自香格里拉本地的牧民，也有毗邻的芒康、乡城、稻城等地区的马队。当地居民当天举家出游，在山脚坝边搭帐篷，野炊、宴客。赛马会开始时，人们便齐聚在宽敞的草坪上，观看各地骑手的精彩表演。

举办地点: 德钦县舞凤山赛马场

举办时间: 农历五月初五端午节前后，一般持续 3 天

实用信息 Practical Information

语言

迪庆地区主要以云南话和藏语为主，古城内的人大多会说普通话，沟通上都不会有太大问题。在一些偏远的藏族山区，有些老人和小孩只会说藏语，不会讲汉语。

银行

距离梅里雪山最近的德钦县城内有农业银行、邮政储蓄、农村信用社等，主要集中在德钦县人民医院一带。

邮局

德钦县邮编 674500，县内有中国邮政可以寄送东西。

电话

火警: 119
匪警: 110
急救中心: 120
交通事故: 122
天气预报: 12121

网络

德钦县内有几家网吧可以上网，另外，一些住宿的客栈和酒店也能上网。

医院

德钦县下街有人民医院(0887-8413171)，中心街有一家妇幼保健医院(0887-8412264)，可以提供医疗服务。

旅行安全

- 1、每年 6-9 月是迪庆地区的雨季，路况不好，不利于出行。冬季气温太低，如果遇到下雨，那么除了等待就是打道回府。雪后的山路不好走，等着雪化，更是一件需要耐心和时间的的事。
- 2、建议多带几个塑料袋(或浴帽)，逢雨天时罩在相机上，防雨又防尘，还可以保护设备。
- 3、梅里雪山属高海拔地区(3300 米)，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应。

外部交通 Getting there

去梅里雪山，首先要到香格里拉，在由香格里拉坐车到德钦县。

长途汽车

香格里拉到德钦的公路交通路况较差，乘坐不舒适和耗时是两大特点。很多地方虽然能通车，但多是弹石路、土路或砂石路。颠簸、灰大是路途中一定会遇到的情况，但沿途的风景很美。

香格里拉长途汽车站

有发往省内主要城市及迪庆其它地区的班车。

地址：香格里拉县中乡路
联系方式：0887-8223501

德钦客运站电话

有发往丽江和香格里拉县的班车。

地址：德钦县南坪街
联系方式：0887-8413322

德钦县往返各地交通

1、香格里拉——德钦

可以选择从香格里拉县进入德钦县，行程约184km，每天上午有4班车，具体时间可咨询当地客运站，票价56-76元之间，车程约需要6个小时。租面包车550元左右。

2、丽江——德钦

现在丽江新开了直通德钦的汽车，车程约11个小时左右，票价170元，德钦每天只有一班开往丽江的班车，车程约为10个小时。

3、德钦——丙中洛

a、德钦县城乘车到云岭的永芝，在永芝雇马，经走索桶，徒步翻越孔雀山垭口，经新裸，到迪麻洛，在以后就有公路了，全程要2天。
b、德钦县城乘车到茨中，在茨中雇马，经白汉洛到迪麻洛，途中要翻越海拔5000米的垭口，徒步行程为2天，从迪麻洛到丙中洛，乘车只需1.5小时。反之，也可通过此线路从怒江地区进入梅里地区，该线路风景秀丽，徒步的人较多。

内部交通 Getting around

德钦当地的交通比较少，到德钦后坐班车5元钱可到飞来寺，飞来寺班车20元到西当温泉，德钦到西当温泉大概37km左右。

自行车

如果能够骑自行车从香格里拉到梅里雪山，即使一年四季的雪景不一样，即使没有看见最美的雪山和雨崩的美景，但沿途的风景已经让人感觉十分的惬意和幸福，如果时间充裕可以考虑。但是，建议各驴友出行前做好充分的心理准备，骑自行车去香格里拉十分艰苦。在香格里拉租自行车价格一般在15-30元左右。

包车

如果想玩得尽兴一些，从香格里拉到梅里雪山最好是包车，途中经过：尼西，奔子栏，东竹林寺，白茫雪山，德钦县城，飞来寺，最后可到明永冰川，一路上景致非常好，如果在傍晚路过飞来寺，还有可能看到景色殊佳的梅里夕照。

1、包车前要和司机谈好价格，注意事先要把目的地和行程线路确认清楚，以减少不必要的麻烦。

2、鉴于路况差的现实，建议在州内租车前往各景点旅行时，不要吝啬钱财，多花一点钱租辆三菱吉普车，途中就可以少受点罪，这些钱可以从住宿里省出来。中巴车和夏利车只适合短距离的路程，北京吉普车在这样的路况下，其舒适程度是要大打折扣的。

包车信息 1:

联系人：藏族小伙
车型：越野车
电话：0888-5118395, 15812246792
价格(参考)：550元/日

包车信息 2:

联系人：松吉此里(藏族)
车型：越野车
电话：13988798394
价格(参考)：550元/日

骑马

如果想去雨崩，需要骑马，先要在德钦县城坐车前往西当村，由西当村骑马前往雨崩，雨崩村所有的东西都是靠人和骡子运进来的，坐骡子上山是150元，但不让背包坐，怕骡子累，藏民帮背包，价格10元/个。

肥罗若若 由于是雨季路面十分泥泞，加上装备不够专业，所以选择了全程骑马，225元/人，行李由马夫背着，10元。如果天气好时，建议从西当骑马到那宗拉垭口(上坡)，再徒步到雨崩，徒步这一段是下坡的，会轻松一点，这种世外桃源，徒步有徒步的乐趣。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

