

双廊



慢生活的理想国

双廊 SHUANGLANG

更新时间: 2014.05



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn



双廊速览 Introducing Shuanglang

洱海东岸，有一处安静的小渔村，它远离城市的喧嚣，安静的如同千百年前的模样，这里的人日出而作，日落而息，勤劳善良的先民在这里捕鱼摇橹，过着纯真而静谧的生活，这便是双廊。双廊是南方丝绸之路的必经之地，鹅卵石和青石板镶嵌成序的街巷沧桑而清亮，说不清是海水洗过还是岁月洗成，一排排老屋古意苍茫，屋檐都很低，石脚也很高，低调而执拗地日日与海为伴。

束河方舟客栈 双廊的民居，完全不像渔村，更多的是白族民居的方正精致的味道。似乎双廊的人们，生活中除了在洱海捕鱼，耕作也是重要的生活图景。靠山吃山靠水吃水，双廊却是一个奇妙的地方，融合了二者的优劣，在农民与渔民的角色里转换自如。

铭行纪 从乡村的路上远远望去，双廊蜿蜒在洱海边上，淳朴而美丽的村庄。

特别推荐 Special

临海而居，枕水而眠

“面朝大海，春暖花开”，双廊就是这样的一个美好的地方，这座靠着洱海的小渔村，在红尘的喧嚣中静静绽放着自己独有的美好和祥和。来到双廊，一定要在这里的客栈住一晚，晨曦中，看洱海边朝阳升起；黄昏后，看晚霞映满天空；夜晚，在洱海边仰望星空，看繁星点点，听虫儿低吟，生活可以如此安逸美好。



旅途死马 洱海风景

目录 Catalogue

- 02 双廊速览
- 03 亮点 / 景点
- 04 住宿
- 05 餐饮
- 06 购物 / 娱乐
- 07 行程推荐
- 08 节庆 / 实用信息
- 09 外部交通 / 内部交通

最佳旅行时间 春季是双廊的最佳旅游时间，但如果你不在春季前来，这里的风景也是很美的。另外，大理三月（阳历4月左右）好风光，三月街等民俗活动也有很多，鲜花遍地，景点很美。

找不到李小姐 一定要尽量挑晴朗的天气去，因为只有晴天你才能看到最美的夕阳。

消费水平 双廊酒店住宿较贵，一般靠海的酒店住宿在200-300元以上。

穿衣指南 双廊的气候总体比昆明气温偏低一点，洱海边更是风大，每年3月初即可换着春季服装，5月初，夏装已在大理流行。5-10月是这里的雨季，建议出门带雨具。7、8月，气温下降很快，当地有“一雨成秋”的说法，建议带几件秋衣。10月中旬-11月中旬，可穿着秋季服装，11月中旬以后，最好备上一件冬衣，以备不时之需。晴天时双廊阳光、紫外线强烈，建议带遮阳帽、太阳镜。

来大理，不管什么季节，最好夏装、防风、防冷的服装都带上。大理下关是有名的“风城”，如果行程中在下关有停留，建议带一件抓绒外套、纱巾，纱巾方便照相装饰，也可防风。姑娘们务必准备高度防晒霜，以及面膜、雨伞。整个云南的紫外线都很强，半天就能把肩膀晒脱皮（找不到李小姐提供）

要做好心理准备，双廊蚊子又多又大，但是不咬人，只是穷折腾，晚上都嗡嗡嗡的，就是不咬你。为了睡个好觉，一定要带上防蚊水。（找不到李小姐提供）

致谢

封面提供：旅途死马

图文提供：找不到李小姐 束河方舟客栈 铭行纪 旅途死马 ZOCCAI shirley 白大馨 蚂蚁姐儿 找不到李小姐 琴宝 WingWing.=v= 兔知知 仔仔 haiyandhy
线路达人：海 赵司令 - 乌卡卡 琪妙薇 SamWong

© 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。



亮点 Highlights

双廊这座很小的渔村，吸引了不少名人来此居住，画家赵青的青庐、舞蹈家杨丽萍的太阳宫、月亮宫三座别墅临海而建，犹如宫殿般的三座建筑与洱海融为一体，成为了洱海上一道美丽的风景，常为当地人津津乐道。

景点 Sights

双廊是个小渔村，景点不多，周围有玉几岛、金梭岛和小普陀等岛屿，玉几岛上还有舞蹈家杨丽萍的私人别墅和画家赵青的青庐。静谧是双廊的一大特点，小小的渔村里，不用刻意去寻找什么景色，只要你拥有一颗善于发现的心，那便处处是景，处处是惊喜。

双廊镇

玉几岛（天生营）

玉几岛是洱海三岛之一，有“苍洱第一村”的美誉。玉几岛上的白族民居保存完好，家家流水、户户养花，极富民族渔家文化特色。岛上有玉波阁、清末农民起义军杜文秀水师兵营、赵氏宗祠、大理国开国皇帝段思平之妻杨桂仙修行的玉几庵、民族文化广场、千年古榕树等景点，还有现代著名舞蹈艺术家杨丽萍、青年画家赵青别致的房屋建筑。

地址：大理市双廊镇玉几岛

费用：25 元

到达交通：双廊镇步行前往

用时参考：1 天

旅途死马 给童鞋们提个醒，去岛上一定要带把电筒，要不晚上你回客栈的时候就知道了，岛上迷宫一样的路让人很不适应。



旅途死马 洱海上的小渔村

月亮宫

月亮宫依山而建，外观犹如海面升起的半轮明月，是舞蹈家杨丽萍的私宅，也是洱海边一道亮丽的风景。

地址：大理市双廊镇玉几岛

费用：私人住所，谢绝参观

到达交通：双廊镇步行前往

用时参考：30 分钟

太阳宫

月亮宫是杨丽萍的私人住所，不能进入。但看看外观也非常不错，位于玉几岛的最顶端，四层楼高，全玻璃落地窗，非常漂亮。

地址：大理市双廊镇玉几岛（青庐对面）

费用：私人住所，只接待住宿客人，住宿价格在 4000-6000 元不等

到达交通：双廊镇步行前往

用时参考：30 分钟



shirley 杨丽萍的别墅

青庐

青庐的主人是画家赵青，虽然青庐偶尔也会招待入住的客人，但并非有钱人或名人就可以入住，能够住到青庐的必须要经过主人的挑选和同意。

地址：大理市双廊镇玉几岛（太阳宫对面）

费用：私人住所，谢绝参观

到达交通：双廊镇步行前往

用时参考：30 分钟

南诏风情岛



shirley 对面就是南诏风情岛

南诏风情岛是洱海三岛之一，由沙壹母群雕码头、海景别墅、云南福星——阿嵯耶观音广场、南诏避暑行宫、白族本土文化艺术广场、海滩综



合游乐园、太湖石景群落及渔家傲别墅等八大景观组成，它浓缩了大理数千年的文化底蕴，尽显南诏、大理 2600 年前的皇都风采。

地址：大理市洱源县双廊镇

费用：50 元

开放时间：8:00-19:00

联系方式：0872-5371506

到达交通：蝴蝶泉后的桃源码头乘船前往

用时参考：2-3 小时

周边

挖色

挖色古称鲁川，北边与双廊镇接壤，是一座美丽的小渔村，也是洱海地区历白族本土文化发源地之一，也是洱海东岸的宗教文化中心，挖色是白族真古建筑、门楼建筑最多的地方，境内还有很多寺庙，如洱海东岸本主神都沙溪庙、鸡足山开山祖师寺崇福寺、南诏王嘉封大臣的封臣寺（今灵济寺）；另外还有清代的文庙、武庙、海天佛阁小普陀等景点。

地址：大理市挖色镇

到达交通：大理下关客运站每天有多趟班车前往挖色

用时参考：半天-1 天

金梭岛

金梭岛犹如漂浮海面的葫芦，更像一只织布用的梭子，故名金梭岛。它是洱海最大的岛屿，南诏时称它为中流岛，白族话则叫它“串诺”，意思就是海岛，以前曾是南诏王族的避暑胜地。金梭岛风光秀美，北面有一个白族小渔村，田肥花美、绿树掩映，是金梭岛的另一道风景。

岛上住宿：金梭岛的东岸中部是天然的避风港，岛上聚居着 200 多户白族渔民，村名叫海岛村，游客可以在岛上入住白族民居式旅馆，品尝白族三道茶、白族土八碗、海水煮海鱼等风味饮食。

地址：大理白族自治州洱源县

费用：游船票 120 元（含罗荃岛门票 20 元和洱海资源保护费 30 元），岛上的玉龙宫门票 20 元

到达交通：可乘游轮和渔船进入金梭岛，需 5 分钟到达

用时参考：2-3 小时

金梭岛是由石灰岩构成的岛屿，传说是观音菩萨背来的一块巨石。岛上溶洞有好几处，其中最长的的一处有 500 多米，挂贯通东西岸，洞内有钟乳石可供观赏。

白大磬 岛上有一个很大的祈福阁，可以给自己的家人烧一炷香，许一个祝福。

住宿 Sleep

客栈可谓是双廊的一大特色，一幢幢装修极具特色的客栈，临海而立，格外漂亮。双廊镇内有很多客栈，住宿价格较大理古城内的客栈稍贵，另外还有很多临海的客栈，很受游客欢迎。

旺季来双廊，最好提前预定自己心仪的客栈，以免因为客满而无法入住。

蚂蚁姐儿 沿着洱海的几个村子都建满了客栈，各式各样眼花缭乱，每个都特色鲜明。双廊的客栈，几乎都无电视无空调，因为看海无阻隔，而且夜晚海风清凉，前去的同学纯玩的都不太会介意的。个人建议单身的女生住在玉几岛、海街和双廊镇大街上。半岛和海地那边确实太远了，晚上黑漆漆的好吓人。如果因为天黑玩不尽兴那就不意思了哈。



旅途死马 双廊美景

半岛 63 号

一座临海的客栈，视野不错，可以看到超赞的风景，也算是双廊比较早的客栈之一，口碑和人气一直很高。

地址：云南省大理市双廊镇大建旁村 63 号

网址：<http://www.bandao63.com/>

联系方式：0872-2461577

到达交通：双廊镇大建旁村口随指示路标步行 15-20 分钟可到，或询问当地人后步行前往。

参考价格：200-480 元 / 间

找不到李小姐 装修风格杂有特色乱，拥有 270° 洱海景观，白天在海边晒太阳发呆，晚上坐在客厅透过玻璃屋顶看星星。

海地生活

海地·生活不仅是一场休憩，在这里，可以一起生活、一起劳作，如果你是 NGO 或是学生，或者你想在海地常住，且想做点什么，你将能获得免费的食物和干净的被褥。

地址：云南大理双廊镇大建旁村

网址：<http://www.skysealodge.org/>

联系方式：0872-2461762, 13708667441

到达交通：大建旁村口步行 5-8 分钟可到

参考价格：40 元 / 床-300 元 / 间（1-3 号院），700-1680 元 / 间（4-5 号院）

琴宝 海地生活景观最好的部分，都留给了公共区域。海地会招很多义工，海地的内涵相当丰富，简直就是年轻人心中的心灵栖息地。



ZOCCAI 海地生活观景台

澜庭别院

漂亮的白族建筑民居，24个精致房间，可观山，可临海，可远眺星空，可宅院漫步。

地址：云南大理市双廊镇大建旁村 79 号

网址：<http://www.lan-ting.cn/>

联系方式：13618808809

到达交通：大建旁村村口下车，路边有大石标志，沿标志步行可到。

参考价格：240-860 元 / 间

琴宝 透过拱形的外窗，阳光穿过云层，洒向海面，把自己放空，你会发现，收获的不仅仅是宁静。

餐饮 Eat

双廊是白族聚居之地，也有许多令人难忘的美食，这座近水的小渔村，吃鱼便成了这里的重头戏，是到双廊不可错过的味道。另外，双廊大部分客栈每天的午饭和晚饭都有当地阿姐做搭伙饭，不仅干净、量足，最关键味道很棒，都是当地最有特色的家常饭菜。一般须饭前提前 2 小时报名，约 20-30 元 / 人。（定客栈时可以特别询问下是否有这项服务）

全鱼席

将双廊人吃鱼的烹调方法 12 种集起来，推出全鱼席。很值得一尝。即：酸辣高背鲫、清炖武昌鱼或白花鲢、红烧鲤鱼、黄焖草鱼、脆皮鲢鱼头、蒸鲤鱼酥、鱼冻、油煎或清炖蛋花银鱼、炭火烤小干鱼、酸辣大花鱼、小白鱼煮豆腐、粉蒸鱼肉。这些美食在双廊好些餐馆都可以吃到。

酸辣鱼

享誉中外的大理酸辣鱼的发源地就在双廊，过去双廊渔民长期在海里生活，鱼就成为生活中的主要菜肴。甄子里蒸上饭，锅中放上几条鱼，再加上几个乌梅，盐和辣椒面，鱼旁煮上点洋葱片，萝卜片之类，就做成了这道酸辣鱼美食。双廊的餐馆一般都会有这道菜，每家菜的味道都各有特色。



WingWing.=v= 大理酸辣鱼

黄焖草鱼

黄焖草鱼是双廊的特色菜，当地人将草鱼开剥洗净，切成小块，放盆中，拌上盐，草果面，花椒面，大蒜，料酒，葱，姜等作料。在锅中放适量香油，烧至八成时，放入草鱼肉，黄焖熟，还可适当放点木瓜水或醋，少量酱油，不放水，焖黄起锅即可。

鱼鲇

当捕到大鱼煮食时，将鱼身留下，切割成一条条的，用盐，加上少量辣椒面、花椒面，腌几天挂干，然后切成小块，再拌些调料和白酒，装入瓶中，封口保存。过年过节，招待亲朋好友。蒸上一碗鱼鲇，桌上一摆，那种喷鼻香的美味，使你食欲大增。

鸡蛋小粉煎银鱼

将银鱼洗净，敲上几个鸡蛋，放点小粉和盐，调料，搅拌均匀，用香油煎黄上桌，味美可口，又富营养。鸡蛋小粉煎银鱼爽口清淡，好些餐馆都可以吃到。

推荐餐厅

海韵人家

网上口碑很好，上菜速度快，味道也不错，推荐黄焖鸡、酸辣鱼。

地址：大理市洱源县双廊镇玉几岛

联系方式：0872-2461717

兔知知 全部都是露天席位，院子对面有很多当地的小吃，能受得了炸货的可以尝一尝。茶水、湖虾和鱼算是这里的特色，还有一些时鲜蔬菜。个人觉得韭菜炒湖虾和鲜黄花菜是非常赞的。

木棉甜品

环境很安静，甜品味道不错，做的也很精致。

地址：大理市洱源县双廊镇玉几岛（近海韵人家）

找不到李小姐 他家的甜品都很不错，如蛋挞，芒果西米露。特别推荐一种叫“酸壤壤”的甜品，名字十分吸引人，一问，原来是加入了醪糟的水果酸奶。



寿米厨房

海地生活客栈的餐厅，环境很不错，菜品做的都很精致漂亮，味道也好。

地址：云南大理双廊镇大建旁村

联系方式：0872-2461762, 13708667441



WingWing.=v= 寿米厨房的彩虹桥

吉祥红

餐厅人气很旺，菜品制作也较精良，味道不错。

地址：大理市双廊镇

Vivi香。0 味道确实不错，食材都比较新鲜。

购物 Shopping

双廊是一座靠水的小渔村，也是白族的聚居地之一，乳扇、梅果等都是这里的特产，一般当地白族居民会在路边摆摊兜售，你也可以在双廊镇的农贸市场或当地人开的商店内购买。另外，在开海节期间，镇中心的农贸市场还会有鱼市，你可以买到从洱海里捞到的鲜鱼和一些鱼干。

找不到李小姐 到双廊可以问问当地人看看是否能遇上赶集。集市上有白族朋装、饰品，各种小吃，还有当地人的生活必需品，以及肉菜鱼等。如果买不到花布鞋，可以去找29号人家（在一个寿字后面），敲门进去买。再顺便逛逛镇上的巷子，真的很原始，很纯朴。



WingWing.=v= 特色小店

梅果

梅果是当地白族居民制作的一种特色小吃，当地人采用特殊的工艺，将木瓜、梨片、梅子等水果制成果干，味道酸甜，清新爽口。各种果干、雕梅、话梅等都可以在当地的一些商店活市场买到。

乳扇

乳扇是白族等滇西北各民族中吃的一种奶酪，用牛奶制成，乳白色，片状，成卷，状如折扇，故得名乳扇。生吃、干吃、油炸均可。是下酒的好菜。也可与云腿等材料一起用于烹调，切碎后也加进三道茶中的第二道甜茶里饮用。

娱乐 Entertainment

双廊不大，最大的休闲或许就是坐在某个小馆里点杯咖啡，发发呆，细细品味一下这个安静小渔村静静流淌的时光。



旅途死马 双廊的休闲时光

推荐娱乐

青尘

环境、位置都不错，是去玉几岛必经之路，可以喝咖啡，点甜品，晚上有歌手驻唱。

地址：大理市洱源县双廊镇玉几岛（文化大院对面）

联系方式：0872-2461208

仔仔 这家也经营客栈 也有饮品卖 推荐他家的希腊酸奶系列。

人在旅途书吧

书吧临近洱海边，从水边可以看到辽阔的海景，环境很好，店内的装修环境也很有特色。

地址：大理市 双廊乡玉几岛（近太阳宫）

找不到李小姐 特别喜欢的一家店，有音乐、书、茶，在玉几岛上一座靠海的房子里，是个令人放松、平静的好去处。



Anne 猫窝咖啡屋

店里装修以蓝色为主调，很多猫猫，环境布置的很温馨、温暖。

地址：大理市双廊镇玉几岛（近玉波阁）

联系方式：0872-2461520，13320556044



WingWing.=v= Anne 猫窝咖啡屋

行程推荐 Routes

双廊休闲三日游

线路安排

- D1：下关——小普陀——双廊
- D2：双廊——玉几岛（天生营）
- D3：双廊——南诏风情岛——大理

线路详情

D1：下关或才村的码头可以做旅游船游览小普陀。游览完后，可以在大理古城的客运站，乘坐汽车前往双廊，也可以直接包车前往双廊。

D2：早餐吃过早餐后，可在当地租一辆自行车，沿洱海骑行，可以骑行到附近的玉几岛（天生营）游玩，那里有杨丽萍的别墅，还有作家赵青的青庐，岛上民风淳朴，环境优美，很值得一游。如果有体力，可以继续环湖骑行，欣赏沿途风光，太阳落山前返回双廊村。

D3：最后一天可以选择坐船前往南诏风情岛游玩，岛上多为人工建筑，景色也不错，但有门票，且价格略贵。如果不是很感兴趣的话，在双廊靠海的客栈静静地呆上一上午是最好不过的。你可以在洱海边发发呆，晒晒太阳，泡上一杯香浓的咖啡，看一本书，好好享受这里悠闲而又美好的时光，下午的时候可以坐车返回大理。

大理双廊六日游

线路安排

- D1：大理古城一日游
- D2：崇圣寺——苍山
- D3：大理——双廊
- D4：双廊一日游
- D5：双廊——喜洲
- D6：喜洲——大理

线路详情

D1：到达大理后安排住宿，稍事休息后便可到古城里闲逛，感受古城宁静的氛围，晚上古城里的酒吧很热闹，可以去放松一下。

D2：早餐后，可包车前往苍山游览，顺便参观崇圣寺三塔（可以在看外观，没有必要花门票进到里面游览），后前往苍山景区，走玉带云游路，欣赏道路两侧的美景，还可以俯瞰整个洱海，苍山有清碧溪、玲珑棋局、天龙洞等景观，可以选择性游览，下午返回大理客栈休息。

D3：早餐后，在大理的客运站乘车前往双廊，到达双廊后，入住靠海客栈，享受面朝大海，春暖花开的浪漫时光。

D4：在双廊可以租辆自行车环洱海骑行，到玉几岛、金梭岛等地游览。

D5：早餐后，由双廊前往喜洲镇，喜洲镇是白族人的聚居地，里面的白族民居建筑很有特色，景色也很美，很值的一看，中午可以在喜洲吃备受推崇的眼睛粑粑，晚上在喜洲住宿。

D6：早餐后，由喜洲返回大理，顺便在大理购买特产带给亲友，下午乘车返回，结束大理之旅。

双廊二日游

线路安排

- D1：丽江——双廊——大理——游船洱海
- D2：大理——崇圣寺三塔——苍山——丽江

线路详情

D1：早餐后由丽江坐车前往大理，大约4小时左右可到，后前往双廊镇游玩。下午在桃源码头乘游船游洱海，晚上在大理古城内的客栈住宿。

D2：早餐后，前往崇圣寺三塔游览，后前往苍山游玩，下午坐车返回丽江。

蜂友“海”的双廊旅行

相关游记：彩云南端——云南行之双廊、大理、沙溪、丽江
 游记链接：<http://www.mafengwo.cn/i/832168.html>

线路安排

- D1：四川绵阳——云南广通
- D2-D5：猫在双廊
- D6-D11：大理神游
- D12-D13：沙溪古镇
- D14-D19：丽江
- D20-D21：回家

赵司令-乌卡卡的双廊骑行线路安排

相关游记：环海骑行-双廊游
 游记链接：<http://www.mafengwo.cn/i/773101.html>

线路安排

大理古镇——三塔（13km）——喜洲（17km）——周城（8km）——沙坪——上关（18km，可顺道去拍天龙八部上关花园，但没有太大意思）——双廊——挖色（14km）——文笔村（9km）——大成古镇——天镜阁——向阳塔村（5km）——海东（6km）——下关（9km，也可以作为此行的终点）——大理古镇（14km）



线路简述：洱海环游全程 126km，用时 2 天，住双廊海地或者其他有特色的客栈，吃可以选择路边小吃。

美食推荐：喜洲粑粑、扒肉饵丝、海稍鱼、烤乳扇

琪妙薇的双廊自驾线路

相关游记：慵懒生活双廊独家游记

游记链接：<http://www.mafengwo.cn/i/828711.html>

线路说明

双廊位于大理上关附近，从大理去双廊你绕着洱海正向、反向开都可以。建议如果去完双廊还要回大理古城的朋友去走线路一，回来走线路二，正好环洱海一圈，沿路风光非常赞！从大理古城向丽江方向前行大约 50km 到达江尾，在江尾沿去往“南诏风情岛”的方向再走 10km 左右就可以到双廊。顺着整个环洱公路可以直接回到下关，一路风光无限好。

线路选择

路线一：昆明到大理，全程高速路况良好，330 公里，正常时间 4 小时。走瑞航高速路到“下关”下，接着从下关往大理机场方向走，然后到海东分路地方左拐，经海东、小普陀、挖色、莲花曲最后到双廊。用时：1 个小时左右。这条路是新修的，85% 的路边是新铺装的油路，15% 的路面是碎石路，小车畅通无阻。优点在于，这条路景色绝好，洱海最美的景色莫过于此。

线路二：从下关城区沿大丽公路（走大丽路，也就是前往丽江的路，），经古城、喜洲古镇、蝴蝶泉、上关镇江尾村分路去双廊。最新的路况是全程油路，尤其是江尾到双廊那 10 几公里路，90% 的路边是修好的，同样也有 10% 的路面从双廊镇出来到江尾村一段是碎石路，但是开慢点小车是可以通过的，就是只能保持 20 码的速度。

SamWong 的双廊 7 日行

相关游记：彩云之南，我与洱海有个约会

游记链接：<http://www.mafengwo.cn/i/1132434.html>

D1: 广州——昆明（金马碧鸡坊→驼峰青旅→昆都→翠湖公园中和会）
住：7 天酒店

D2: 昆明——大理古城（洋人街）住：大理汽车旅馆

D3: 大理古城（苍山洗马潭→天龙八部影视城→骑行才村码头）住：大理汽车旅馆

D4: 大理古城——双廊（半岛 63- 海地生活→玉几岛→海街→海地生活喝酒看星星）住：海月湾

D5: 双廊——骑行挖色——双廊（玉几岛青尘发呆→青庐→海居客栈吃饭→海村客栈）住：海村客栈

D6: 双廊——大理下关北站——昆明（市区烧烤宵夜）住：驼峰青旅

D7: 昆明（海埂公园→西山森林公园）——广州

节庆 Festivals

开海节

随着嘹亮的号角声，大理的开海节便拉开了帷幕，当地居民会在双廊镇

红山半岛上举行古老的祭祀活动，白族青年恭敬地将祭台上方的本主塑像抬到海边登上船，白族金花手持莲花灯向海里摆放护送本主。几百艘渔船在洱海上巡游，人们手摇双橹，以鱼鹰、鱼罩、丝网、搬罾、手撒网等方式开始捕鱼。活动过程中还有龙舟赛、洱海渔歌、白族对歌白族大本曲和舞龙舞狮等民俗文艺表演。游人还可以参观乳扇加工、造船、白族刺绣等特色作坊，品尝汇聚大理所有烹鱼方式的“鱼全席”及地方名特饮食。

举办时间：9 月 28 日（参考，每年时间或有变动）

举办地点：大理市双廊镇红山半岛景帝祠广场（洱海边）

耍海会

耍海会又叫“捞尸会”，是由两个民间传说故事而来：邓川、喜洲一带是为了纪念南诏时代投入洱海殉节的柏洁夫人；大理、下关一带是为了打捞南诏时期除蟒救民葬身海底的民族英雄段赤诚。节日期间，白族民众身着盛装，乘坐彩船泛游洱海、唱山歌、对调子，还有盛大的龙船比赛活动。观看和助战的人群汇集在海边，摇旗呐喊，为参赛龙舟助威。

举办时间：上关、喜洲一带始于农历 7 月 23 日，大理、下关一带始于农历八月初八。

举办地点：大理才村洱海之畔

实用信息 Practical Information

语言

双廊是白族的聚集地，当地白族人有自己的语言，但大多数人都能讲普通话，沟通没有问题。

银行

双廊镇上有农村合作银行和中国信合，可以取钱。另外，双廊的大多数地方只能用现金消费。

邮局

双廊镇有一家邮局，位置在大榕树旁，可以买邮票寄信和 EMS。

慕文燕 在粉四酒店旁边有一家“老三”客服中心，可以代寄快递、定各种票务，老三的老婆是当地有名的西点师傅，据说她做的果酱很棒，可以去尝下。

电话

公安 / 消防 / 交通（已合并）：0872-110

急救中心：0872-120

交通事故：0872-122

天气预报：0872-12121

旅游投诉：0872-96927, 2670384, 2316769

网络

双廊大多数的客栈、咖啡厅、餐厅等都有 wifi 提供，不用担心上网问题。

医院

双廊镇有一家卫生院（电话 0872-2461022），可以做一些简单的急救和治疗。



旅行安全

双廊当地民风淳朴，治安很好，不过出门旅游，还是要注意自己的背包和物品，小心被偷。

外部交通 Getting there

汽车

到双廊，一般要先到大理或下关，然后再坐车前往双廊，下关到双廊约 1 个多小时，双廊镇上招手即停的中巴可以前往大理古城。一般到双廊坐车有以下几种方式：

下关到双廊：下关汽车北站乘坐“下关——双廊”的班车，约 40 分钟一班，营业时间 8:40-17:00，车程约 1.5 小时，车费 17 元。

大理古城到双廊：在大理古城南国城附近大丽公路旁，搭乘路过的“下关——双廊”班车，招手即停，约 40 分钟一班，早末班时间在 8:55-17:30，车程约 1 小时左右，车费 12 元。

丽江到双廊：丽江汽车客运站乘“丽江——大理”班车，在江尾（上关）下车后在江尾搭乘“下关——双廊”班车或小型面包车，江尾至大建旁村车程约 20 分钟，车费 5 元。

下关汽车北站

也叫大理客运北站，北站能坐车到双廊、丽江，到丽江的车费 40 元。

地址：大理榆华路 30 号

联系方式：0872-2292203

到达交通：大理火车站乘坐 8 路公交车可到北站，车费 1.5 元

包车

到双廊还可以选择包车，大理市内有当地人开的小面包车可以乘坐，车上一般可坐多人，外地游客可一起拼车前往双廊。不同地方包车的价格略有不同：

江尾——双廊：7 座面包车价格在 40 元（单程）；

下关 / 大理古城 / 大理机场——双廊：面包车价格一般在 160-220 元（单程）。

江尾到双廊路是沿着洱海的公路，风景很美，如果包车能随时下车拍照，或者在双廊住下后，租面包车或自行车边走边拍边玩。

船

游洱海可以乘船，大理洱海边的多个码头都可提供游船服务。

才村码头

在才村码头乘船可游览洱海，欣赏洱海风光，同是也可以到金梭岛游玩。

地址：大理市海东镇下和村（大理古城东侧）

联系方式：0872-2691716

到达交通：市内乘坐 2 路公交车可直达码头

内部交通 Getting around

公交车

大理公交车线路较少，公交车票价 1.5-2 元，大理火车站有 8 路公交车可直达下关北客运站。

haiyandhy 大理公交车最大优点是招手即停，但是车上没有报站系统，需要自己多加留意外面的站牌，或者叮嘱司机提醒下车，也可以询问身边的当地人，当地人一般都很很友好，很乐于帮助游客。

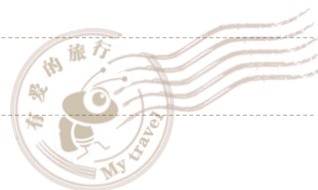
自行车 / 电瓶车

大理古城和双廊的一些客栈，可以租到自行车，骑单车环游洱海也是不错的体验，在大理租自行车，租金一般是 20-30 元 / 天。

找不到李小姐 很多客栈都有免费借用自行车服务。在双廊，环洱海骑行是一种非常棒的体验。

旅途死马 建议租电动车。因为去挖色的路有很多上坡。50 元骑一天还是不错。

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

