

一起解锁 凉山之最

巍峨群山如巨龙盘旋于天地，蓝色湖泊似宝石镶嵌其间
多彩的人文历史，丰富的物产美食
大美凉山，魅力无限，让我们一起，走进凉山之最，感受凉山之美

最早的民族博物馆



张德庆/摄

凉山彝族奴隶社会博物馆，位于西昌市东南郊的泸山北坡，于1985年8月4日建成开放。这里是我国第一个民族博物馆，也是世界唯一反映奴隶社会形态的专题博物馆。

整个建筑群根据古典典雅的彝族建筑风格而设计。各陈列厅内从纵向和横切面用实物、文字叙述、图片资料等形式向观众展示了彝族奴隶社会中所涵盖的政治、经济、形式主义、历算、宗教、历史、军事、法律、医药、语言文字、文学艺术、风俗习惯等内容。

对研究历史学、人类学、社会学、民族学等社会科学及自然科学都具有很高的参考和佐证价值。翔实而丰富的内容令中外专家和学者观后惊叹不已、赞不绝口，被誉为“专题博物馆的典范”。

最美的湿地公园



白新华/摄

邛海国家湿地公园位于西昌市城区东南约3公里邛海周围，总面积约两万亩，是中国最大的城市湿地公园。具有涵养水源，调节城市小气候，净化水质，提供动植物栖息地和生态景观的良好生态环境。

邛海国家湿地公园由六期组成，一期观鸟岛湿地、二期梦里水乡、三期烟雨鹭洲、四期西波鹤影、五期梦寻花海、六期梦回田园，一期一个主题有着各自特点。

邛海湿地美如画，藏着岁月的美好与温润，它犹如一条玉带环抱在邛海周围，与邛海的景观相得益彰，是人们休闲健身和观光娱乐的绝佳场所。

最深的湖泊



李星/摄

马湖坐落在雷波县境内，水域面积7.33平方公里，最深处134米，平均水深66米，是全国第三大高山深水湖泊，至今仍保持着国家一类水质。湖盆总容积为4.81亿立方米，容水量为全省第二大湖，水面的面积居第三位。

马湖风景区是凉山深处一颗璀璨的明珠，多样的景观、深厚的底蕴、特色的民俗、丰富的物产，为马湖增添了无限的魅力。

湖区港湾深幽，湖岸曲折多变，湖水四季盈盈，清澈透明，湖周分布着大量原始森林，古树参天，藤蔓缠绕，湖光山色交相辉映，风光秀美绮丽。景区内还有蓝蛇撵龟、鹅公飞渡、龙湖雄关、金海卧佛等著名景观。

最高的山峰



叶昌云/摄

恰朗多吉雪山位于木里县西面，距县城约210公里，海拔5958米，是凉山州第一高峰。此处还是著名的佛教圣地，在全世界24个佛教圣地中排名第11位。

恰朗多吉峰意为“金刚手菩萨”，是“三怙主”雪山的东峰，作为凉山最高的山峰，它的山顶终年积雪，山上藏有巨大的悬谷冰川，峰林怪石，高低错落，重峦叠嶂，鬼斧神工，有亚丁地区三大神山之一的美誉。

景观丰富多样，有美丽的白水河、神奇的神仙水、幽幽的查米水、深不可测的溶洞、满山遍野的杜鹃花、天然形成的龙口水瀑布，绿草如茵的草场、山腰云海（高山湖泊）、雪山的腰带、一线天景点等。原始古朴且独具特色，是科考、探险的理想去处。

曾有美国、新西兰、意大利、奥地利等多个国家的登山运动员前来攀登，但至今尚无一人登上顶峰。

最大的温泉瀑布



邹森/摄

螺髻山九十九里温泉位于普格县乔窝镇，2013年被世界纪录协会认定为“世界最大温泉瀑布”，被国家旅游协会评定为“最美温泉旅游景区”，同年被中央电视台评价为“世界第一的自然温泉瀑布”。

螺髻·九十九里由百瀑谷、螺髻第一峰、云端之上、原始森林四大景观群组成。百瀑谷自然天成、林木葱郁、花木俊秀、灵犀异石、飞瀑流泉，这里瀑布成群，且形态各异，如彩虹瀑布、孔雀瀑布等。

螺髻山九十九里温泉还是目前世界上唯一的一个可观、可赏、可饮、可泡的天然温泉瀑布山泉水常年保持在40℃左右，泉水无色、无味、透明，属于氡温泉。

螺髻山山间雾气氤氲，树木葱茏，飞鸟相依，当你亲身走进这个“世界最美温泉”地的时候，你会不禁感叹大自然的鬼斧神工。

最大的古冰川刻槽



杨黎明/摄

螺髻山的古冰川刻槽是第四纪冰川时期的见证，这里有很多大小不一的古冰川遗迹，其中一号刻槽是迄今发现世界上最大的古冰川刻槽遗迹，地质学家把这里叫做“世界古冰川地质公园”。

气势磅礴的刻槽，是冰川运动的佐证，可以清晰地看见冰川连续性冲刷所留下的弧形擦痕，看见历史长河沧桑巨变所留下的深深烙印。

螺髻山千里叠翠，风光一绝，在幽幽的山谷中，听潺潺流水，触碰历史脉络，是难得的体验和享受。

巍峨群山、深水湖泊，多彩人文、独具匠心，期待你走进美丽山间解锁凉山之最。

五条主题游线路带你游览冬季凉山

凉山的冬日总有一份独特的气韵，宁南的养生温泉，邛海的滨海暖阳，古城的悠闲散漫，螺髻山的雪后仙境……即使是在冬日也总能找到自己的心仪秘境，2022年的最后一场旅行定要温暖，且充满诗意海边风景之旅、温泉养生之旅、特色美食之旅、非遗探寻之旅、森林步道之旅五条精品冬游线路送给你，让我们一起去发现别样的冬日浪漫。

Part 1 逐浪戏鸟

马拉松同款赛道风景之旅

“一城青山半城湖，松风水月胜胜地。”西昌冬暖夏凉，四季鲜花常绽，素有“小春城”“月城”之美称。形似蜗牛、色如碧玉的湖泊——邛海则偎依在西昌市区东南侧，邛海湿地面积达2万余亩，是中国最大的城市湿地公园。由邛海、泸山组成的邛海泸山风景区，构成了“松风水月”这一川西美景，苍松翠柏、古树参天，是绝对的城市绿肺所在。环山吻海、山水相依，鸥鸟翔集、沙滩海貌，美不胜收的邛海成为西昌最瑰丽多姿的迎宾栈道。



风光无限好的“邛海湿地公园”同时又秀上了湿地新玩法，“嵌入”邛海湿地景区的35.9公里马拉松赛道，被中外跑友誉为“全国最美赛道”。选手们奔跑在风景如画的邛海步道上，一路看尽繁花盛开、层林尽染、百鸟齐鸣，享受海滨狂欢！亦可跟随西马选手，在6.3公里的城市赛道，感受建昌古城、唐园、航天城的惊喜变化，探寻厚重历史文化气息。

精品线路推荐

★体验特色：火把广场彝族风情；航天逐梦科技十足；乘船夜游水乡美景；大美古城灯光秀等。

◇西昌火把广场→海河天街→唐园→建昌古城→西昌航天公园

★体验特色：湿地公园候鸟翩跹；智慧绿道风景如画；沙滩度假鲜花成海；卡丁车道欢声笑语等。

◇梦里水乡湿地公园→烟雨鹭洲湿地公园绿道→核桃村→金麟沙滩→小鱼村→梦寻花海湿地公园绿道

Part 2 酣享温汤

冬日温泉养生之旅



沙鸥爱自驾/摄

凉山气候独特，一年四季植被葱郁、阳光灿烂，冬日里也温暖惬意。自溢热泉、瀑布温泉、极品氡泉、天然咸水医疗温泉……得天独厚的温泉资源，温暖着凉山人的冬日。温泉不仅能滋养肌肤、放松身体，颜值还超高，泡汤的同时还能凹造型拍大片！

在世界最大温泉瀑布“螺髻·九十九里”，躺在山野的怀抱中，水气萦绕在眼前，仿佛身在云端；在凯地里拉温泉康养度假区，自带温泉泡池的独栋别墅，静享自己的私密养生时光；在灵山温泉，伴着湖光山色，泡进地热蒸腾的泉水，意境十足；在元坤酒店温泉，依溪而建的船池、超级有创意的旋转温泉池，坐着、敷面膜、打盹，是独属凉山的惬意……冬日里无法抗拒的，当是对温暖的追求，赶快提上日程吧~

精品线路推荐

★体验特色：螺髻山下品彝风；品尝特色蚕桑宴；“天下第一灵”祈福；森林露营看星空等。

◇普格：螺髻山→螺髻·九十九里温泉瀑布→螺髻山彝寨

◇宁南：金钟山→金桑庄园→凯地里拉温泉康养度假区

◇冕宁：彝海景区→灵山寺→灵山温泉

◇德昌：魁星阁→黑龙滩子森林公园→元坤酒店温泉

Part 3 舌尖味蕾

风味美食品鉴之旅

凉山美食独具特色，西昌火盆烧烤、彝家乌金坨坨肉、会理鸡火丝饵块、彝族千层荞粑、会理铜火锅五道美食上榜“四川省乡村名菜”，西昌火盆烧烤、坨坨肉和会理土火锅、冕宁火腿被评为“省级天府旅游美食”，越西九大碗、邛海醉虾、西昌糊画、德昌卷粉等则是列入非遗名录的美味。

一方水土一方食，凉山人的冬日餐桌，无论是大餐盛宴，还是风味小吃，都藏匿着独特的灵魂和个性。既可以迎着海风在船上看醉虾活蹦乱跳，傍晚亲自动手上演一出烧烤江湖；也可以漫步会理古城，于清晨来一碗滚烫的羊肉粉；或是泡着温泉，听鸟语闻花香，在森林木屋享受美食，花式感受“滋味凉山”的魅力。



郭建良/摄

精品线路推荐

★体验特色：非遗品牌名店寻访；网红美食街区打卡；风味小吃博览体验；冬日鲜果生态采摘等。

◇西昌：海河天街夜宵江湖→周兵烧烤火盆烧烤→马水河街特色小吃

◇会理：会理古城羊肉粉→钟鼓楼鸡火丝饵块→小北村铜火锅

◇德昌：凤凰阁→角半村生态采摘→道庄烤乳猪

◇会东：万亩华山松林黑松露→堵格镇黑山羊

Part 4 对话古今

非遗文化探寻之旅



马海木呷/摄

八百里凉山，人文荟萃。作为全国最大的彝族聚居区和彝族原生态文化保存最完整的地区，凉山非物质文化遗产资源丰富，目前拥有20项国家级、114项省级和341项州级非物质文化遗产代表性名录项目。现有国家历史文化名城1个、省级历史文化名镇1个、中国传统村落7个。

凉山不同地区的非遗项目各具风采，今年举办的欢庆凉山彝族自治州成立70周年“家园遗珍·时代新风”非遗展演活动更是让凉山各地的非遗项目走进大众的眼中，将凉山之美呈现给世界。精美的彝族漆器、古朴的藏族茶具、绮丽的彝族服饰，以及神秘的毕摩文化、热情的火把文化、木里藏乡文化等等，这些数量众多、独具民族特色和地域特色的文化遗产共同构成凉山独具魅力、世所罕见、蔚为壮观的文化宝库。

这个冬日，你可以去会理体验绿陶传统制作技艺，在邛海边听轻柔美妙的邛都洞经音乐，和朋友手挽手在泸沽湖跳一曲浪漫的甲搓舞……在非遗之旅中，了解非遗、体验非遗、走近非遗，既有“诗和远方”，又有“美食美景”，何不乐哉？



阿克玛射/摄

精品线路推荐

★体验特色：非遗乡村休闲；非遗精粹博览；花轿民俗创作；互动文创体验等。

◇西昌：建昌古城涌泉街→火把广场阿惹妞→邛海湖畔洞经音乐

◇会理：会理古城科甲巷→绿陶文化产业园→小黑青镇

◇冕宁：西昌卫星发射中心→建设村→撒俄小镇

◇盐源：泸沽湖→摩梭博物馆→格萨拉古村

◇昭觉：谷克德→藏彝嘎扎非遗扶贫工坊

◇越西：瓦曲村银饰→呷古村彝绣→呷拖村漆器

Part 5 绿野仙踪

步道森呼吸之旅



林毅/摄

神奇风光在凉山，居云颠之下，处群森之中，这里生长的每座山，都有其独特的姿态。习惯了高楼大厦，在冬季来临之际，不妨奔赴山林，感受鬼斧神工的自然美景，拥

抱眼前的郁郁葱葱。

阳光正好，彩叶飞舞，正是出门健身观景的好时节，爱好徒步的小伙伴是否早盼着能够在被密林环绕的步道中走上一遭呢？凉山的这些步道了解一下，一边徒步、一边摄影，在这苍茫天地间走走停停，来一场沉浸式森林探索吧。

精品线路推荐

★体验特色：美丽湿地栈道风光；透明高空玻璃栈道；登高赏景追古溯今；综艺同款风光打卡等。

◇西昌月亮湾听涛步道长廊
以海为景，以山为媒，水草繁茂，古木

参天，水鸟翔集的月亮湾，因湖岸线蜿蜒成一弯新月而得名。

◇越西小相岭栈道
越西小相岭栈道连接“今日山头”和小相邻古道遗址，全长约480米，其中还有一段刺激的玻璃栈道。

◇会东龙凤山观景栈道
龙凤山，如龙蛰伏，如凤振翅，核心景区面积30600平方米，从游客中心至山顶祥云楼处，有1500米栈道相连。

◇盐源泸沽湖后龙山游步道
登上后龙山，走在游步道上，可远眺王妃岛，俯瞰亲爱的客棧，打卡心形湖湾。

◎记者 陈冲

◎通讯员 杨雨晴 何丹 兰岚/整理

◎供图 凉山州文化广电和旅游局