

也是全國第六大淡水湖，有「高原明珠」的美稱。接著參訪大理古城，古城外有條護城河，城內街道都是南北、東西走向，是典型的棋盤式佈局，城內的建築為清一色的青瓦屋面，顯得十分的古樸，這裡還有一條大理最著名的洋人街，它是外國人在中國居住最密集的地區之一。

三、10月13日：前往參訪雲南省蒼山洱海，山水相依，北起洱源縣江尾鄉，南止大理下關，海拔1,972公尺，南北長41.5公里，面積約251平方公里，因為湖的形狀酷似人耳，故名洱海。接著參訪麗江古城，麗江古城始建於南宋，距今約800年的歷史，歷代均為滇西北的政治、軍事重鎮。

四、10月14日：前往參訪麗江(玉峰寺→玉水寨→印象麗江秀→玉龍雪山→雲衫坪纜車上下→森林棧道→白水河→甘海子→藍月谷)，再前往東河股鎮，從麗江古城往北，沿中濟海東側的大路程行約4公里，便見兩邊山腳下一片密集的村落，這就是被稱為清泉之鄉的東河，