

丹巴美人谷



丹巴美人谷

四川，丹巴，美人谷，莫斯卡，党岭，甲居藏寨，徒步，红叶，加绒藏族

封面	1
一、丹巴美人谷概述	3
1、丹巴县地理位置	5
2、人口与民族	7
二、在美人谷不能不去的几个地方	8
1、党岭	8
2、甲居	8
3、中路	9
4、梭坡	10
5、墨尔多神山	11
6、莫斯卡	11
三、交通	13
1、外部交通	13
2、内部交通	14
四、住宿	17
五、美食	18
六、推荐行程	19
七、旅人提醒	20
热门旅游攻略推荐	21
封底	22

丹巴美人谷

一、丹巴美人谷概述

据史书记载，西夏王朝灭亡之时，大批皇亲国戚、后宫嫔妃从遥远的宁夏逃到气候温和、山美水秀，地处横断山脉深山峡谷里的丹巴。



(图片由网友 金洋 提供)

康定的汉子，丹巴的美女，是四川省甘孜州最著名的人文景观，康定的汉子雄如山，丹巴的美女美如水。在2005《国家地理》杂志主办的“中国选美”中被评为中国最美的六大乡村古镇之首，雪山、草原、海子、温泉、大河、藏寨、碉楼、喇嘛寺等自然、人文景观丰富多样。

大凡“美人谷”的女孩，不管身在乡村还是走出大山，几乎不施粉黛，不用华丽的衣饰去装扮。她们不怕风吹，不惧日晒，艰苦的体力劳动之余，稍加梳洗，便气韵毕现，曲线天成。天生的冰肌玉肤似乎永远含烟凝碧；瘦长而丰腴的体态似乎永远婉转有致，劳动的打磨没有使其粗糙、变形，反而更增加了健美的必备要素。当然，她们并不拒绝盛妆包裹，天生丽质衬以时代包装，更凸现其佳人原质。其实又何止美人谷的女孩漂亮，在丹巴，无论走到哪里，都有可能遇上漂亮的女孩，只不过美人谷的漂亮女孩比较多。

丹巴美人谷



(图片由网友 [皇公主殿下](#) 提供)

丹巴境内的墨尔多山是嘉绒藏区最著名的神山。神山周围被65座山峰环绕，绚丽多姿的景色美不胜收、丹巴出美女始于汉代的东女国时期。每年农作物收获的时节，丹巴各村各寨都要举行盛大的选美和祭祀活动。美人谷位于丹巴县城约26公里的巴底乡，再往一条山谷上行10多公里的邛山村中，邛山村分一村、二村、三村...，由无数漂亮的藏寨相连而成，整个山谷非常漂亮，但路途非常艰辛，几乎不能行车，完全靠步行，要行走约2小时才能到达。村中有一小学，一村约有100户人家，上千人口。

丹巴美人谷



(图片由网友 [@在云端](#) 提供)

1、丹巴县地理位置

位于甘孜州东部。北纬 $30^{\circ}29' \sim 31^{\circ}29'$ ，东经 $101^{\circ}17' \sim 102^{\circ}12'$ 。东与阿坝州小金县接壤，东南和南部与康定县交界，西与道孚县毗邻，北和东北面与阿坝州金川县相连。东西最宽86.9公里，南北最长105.7公里，面积4721平方公里，县城海拔1800米。

丹巴美人谷



丹巴美人谷



2、人口与民族

2000年全县总人口约7万人，主要为藏族，另有汉族、回族、及少量彝、苗、满等民族。

二、在美人谷不能不去的几个地方

1、党岭



(图片由网友 [@视觉的视觉](#) 提供)

党岭，重点推荐，最佳观赏季节是11月初，尚未开发，现党岭村里收卫生费5元/人。党岭景区包括天堂谷、温泉、藏寨、飞机坪、葫芦海、卓雍措等景点，平均海拔3000—4000米，必须骑马和徒步前往，高山、海子、峡谷、森林、草原、湿地。高原风光原始迷人，想要看日照金山，就得在葫芦海住一晚。

丹巴美人谷

2、甲居



(图片由网友 [良在云端](#) 提供)

典型的藏寨，已经旅游开发，门票30元/人，从山顶到山脚共有三个寨子，可去开发的居民接待示范户参观，并可在藏民家用餐，苹果、梨、核桃等特产随意品尝，喝一口酥油茶，看一眼窗外美景哈。

3、中路



(图片由网友 [皇公主殿下](#) 提供)

是一个古老的地方，有新石器时代的生活遗址，还有一个喇嘛寺萨拉科寺，桑丹老师家都值得一看。中路乡还是一个美丽的乡村，有比甲居更古朴的民居，以及多样的石碉，从这里还能远望墨尔多神山。

4、梭坡



梭坡碉楼 (图片由网友 [@晓晨的猫先生](#) 提供)

已经旅游开发，门票20元/人，丹巴被称为“千碉古国”，而梭坡是丹巴地区古碉最集中的地方，从梭坡对岸的公路上望碉楼非常壮观，当然你也可以走近石碉，但是只有一座碉楼可以进去参观，那就是格鲁翁都家的碉楼。

5、墨尔多神山

藏区四大神山之一，山并不很高，海拔4820米，却是嘉绒藏区最著名的神山，也是嘉绒藏族的文化中心，神山周围环绕着56座山峰，有很多美丽的传说。

6、莫斯卡



(图片由网友 [@在云端](#) 提供)

莫斯卡草原，尚未开发，保持着原始状态，那里的旱獭等野生动物对人并不惧怕。

此外，周边景点还有：四姑娘山、卓克基土司官寨、道孚民居、东谷天然盆景、塔公草原、新都桥秋色和米亚罗红叶等景点在半天内均可到达。

三、交通

1、外部交通



(图片由网友 [公主殿下](#) 提供)

成都 - 丹巴，成都茶店子车站，中客，6：30—7：30行车约9时

康定 - 丹巴，中客，8：0035人

丹巴 - 成都，中客，6：30、7：00二班

丹巴 - 康定（经姑咱），中客8：30、10：00、15：00三班，42元/人

丹巴 - 八美，中客7：00一班26元 / 人，行车约2.5小时，中午12点返丹巴

丹巴美人谷

八美 - 新都桥，包车方便，可沿途拍照，旺季人多车多可随到随走，微型面的约100元，行车约2小时

新都桥 - 康定，可在汽车站搭过路班车，20元 / 人，包车方便，旺季人多车多可随到随走，小车约60元，行车约2小时。

丹巴 - 马尔康（经金川），中客7：30一班，40元 / 人

马尔康 - 茂县，中客7：30一班，47.5元 / 人

2、内部交通

丹巴美人谷



(图片由网友 [@公主殿下](#) 提供)

1) 去党岭村

1.1) 国庆黄金周期间，丹巴大酒店有班车去党岭，中巴，单程50元/人，每天早上7:00出发，下午15:00回，路况级差，68公里，行车约6—8小时。

1.2) 平时无班车，可包车如微型面的到党岭村，并约定返回时间，来回约600元，或乘丹巴至丹东班车，每天10:00发，约5小时，到两河口下，然后徒步天堂谷去党岭村，两河口至党岭村或林场约18公里，海拔从2900米上升到3100米，徒步约5小时，中间可在大坝口露营。返回的话可徒步至边耳，边耳至丹巴有班车，9:00发车，约4小时。

丹巴美人谷

1.3) 巴耳至党岭，行车约3小时，骑摩托车约2小时，徒步约6小时。

1.4) 党岭村至葫芦海，不通车，海拔从3100上升至4000，徒步约5小时，其中党岭村到飞机坪上面的小草坪之间可以租马，骑马约2小时，路极烂，小草坪以上必须徒步，小草坪到葫芦海徒步约1小时。租马每匹按85元/天计算，实际也就是1个来回。

1.5) 党岭村至大温泉，骑马近1小时，徒步约2小时，路好走。租马每匹也是85元，也是1个来回。

2) 去甲居、中路、梭坡：

可以在县城外的桥头等车，一般3元/人，建议包车更方便和节省时间，这样去三个地方一天就够了，微型面的约100元。从县城到甲居、中路和梭坡行车各约15分钟。

3) 去莫斯卡草原：可先乘车去丹东，再包车去莫斯卡草原，行车约5小时。

四、住宿

1、丹巴青年旅馆及丹巴大酒店，位于县城西北郊外，青年旅馆旺季50元 / 床，平时20元 / 床。缺点是离县城较远，步行约20分钟，对于第二天去县城坐车极不方便。



(图片由网友 [金雕看西藏](#) 提供)

- 2、丹巴公寓，位于县城中心，标间平时20元 / 人，带卫生间，有浴霸、热水。
- 3、党岭村，推荐嘎日尼玛藏民家，通铺，25元 / 床，也可提供用餐。
- 4、葫芦海，每年10月1日至10月20日期间，海子边有党岭村安排的接待点，可提供几顶双人帐篷出租，最低约50元 / 人。建议自带三季睡袋，深秋的夜晚极冷。

丹巴美人谷

五、美食

1、丹巴，香猪腿、腊肉、酸菜、野生菌、大渡河鱼、咂酒.....推荐县城的吉祥饭店，川菜的味道不错。



(图片由网友 [@在元堡](#) 提供)

2、甲居，吃在民居接待点定点的藏民家，苹果、梨、核桃等特产随便吃，按人数计费，一般每人约20元，吃的是农家菜，并有酥油茶和清酒。

3、党岭餐饮条件极其简单，藏民家的早餐5元/人，中餐或晚餐10元/人，也就是炒腊肉、炒白菜，葫芦海只有在国庆期间才有村里安排的食宿接待点，一般从10月1日到10月20日左右，可提供酥油茶7元/碗，很淡的，白粥4元/碗，饼5元/个。

六、推荐行程

一般走成都 - 四姑娘山 - 丹巴 - 塔公 - 新都桥 - 康定 - 成都的川西经典环线，或者走成都 - 汶川 - 米亚罗 - 马尔康 - 丹巴 - 塔公 - 新都桥 - 康定 - 成都的川西赏秋环线，丹巴已经从原先的中转地变成一个重要的旅行目的地。

丹巴四季有景，春天的梨花雪白（3月），深秋的金黄火红（11月），都是摄影家的天堂，如果时间不多的话，从丹巴出发也最少需要4天，如此方才不枉此行，推荐行程如下：

- 1、如果没有包车的话，国庆期间可住丹巴大酒店或青年旅馆，预定班车去党岭，早上从酒店出发，下午到达党岭村，先在藏民家安排好住宿，然后找村长租用当天去温泉和预定第二天早上去葫芦海的马，有兴趣的话，还可以泡下温泉，看落日美景，再回到村里已是星星满天了，最后再和村长确认下第二天去葫芦海的马，回到老乡家，预定的晚餐已经在等着你了。
- 2、早上藏民带着马匹早已在门外守候，一路美景无限，遇到危险的路段还是下马为好，在飞机坪稍作休息后，继续骑马上行至小草坪，然后必须徒步，中午可达葫芦海。下午游葫芦海周边，体力好的话，可以请老乡带路去卓玛雍措，晚上露营海子边。
- 3、早起运气好的话，可以看到日照金山，然后徒步下山，可以请山上的老乡背包至飞机坪，在这里可以租马下山，中午到党岭村后，马上联系回丹巴的车，一般都要事先预定，否则找车很麻烦的，会耽误行程，因为在党岭没有电话，手机也没有信号，晚上到达丹巴县城。
- 4、全天包车游甲居、中路和梭坡，早上包车至甲居三村江边公路上山的小路口，徒步游览最美的藏寨，中午可在民居接待点的藏民家参观用餐，在二村的观景等约好的车去梭坡。一般先到梭坡对岸的观景台观碉楼全景，想近观的话需过桥，走20分钟山路可到半山腰，有那里有很多古碉，看完碉楼，再回观景台坐车去中路，中路最好请一个导游带路去喇嘛寺和古人类遗址，在中路还能看到墨尔多神山。

七、旅人提醒

- 1、葫芦海海拔较高约4000米，10月的晚上露营会很冷，建议使用温标零度以下的睡袋。
- 2、联通G S M网络仅在县城内有信号，移动就在县城内和周边10公里范围内有信号
- 3、丹巴客运站，在县城解放街6号。
- 4、党岭地区尚未旅游开发，所有租马事宜均由村长负责登记，管理较乱，千万要和村长确定清楚、定好所有的马匹，拿到村长写的条子老乡才敢租马给你，租马的价格都是一样的，别想私下解决的，路上有民兵检查的。村里的男人做民兵，女人牵马的。
- 5、在党岭租马是不能背包的，稍大点的包（估计20 L 以上）老乡都会让你加价的，牵马的老乡将同行女孩的包背上去每人加了20元，大包的话就要租马了，葫芦海背下来也可请老乡背包的，也要经村长同意的，价格可参照租马的价格，一个大包到飞机坪也要70多元的，再背到村里还要70多元的。

意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的心脏



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡

