

# 稻城：人间仙境



# 稻城：人间仙境

稻城，亚丁村，万亩杨林，俄初山，贡嘎郎吉岭寺，亚丁自然保护区，  
桑堆红草地

封面 .....	1
一、在稻城最棒的体验 .....	4
1、夕阳下漫步万亩黄杨林 .....	4
2、在与云平行的亚丁村静静发呆 .....	4
3、稻城泡温泉晒太阳寻野趣 .....	5
4、朝觐三神山 用身心领略上帝的后花园 .....	6
5、冲古寺门前对着神山惬意泡脚 .....	7
6、牛奶海边喝咖啡 过足小资瘾 .....	8
二、稻城——梦境中的世外桃源 .....	10
三、稻城景点详述 .....	14
1、傍河与色拉景区 .....	14
2、俄初山——上帝打翻的调色板 .....	15
3、贡嘎郎吉岭寺 .....	17
4、亚丁自然保护区 .....	20
5、地狱谷 .....	30
6、海子山自然保护区 .....	31
7、磨房沟 .....	31
8、桑堆红草地 .....	32
9、蚌普寺 .....	33
四、推荐行程 .....	34
五、一路骑行至稻城 .....	39

# 稻城：人间仙境

六、稻城美食	43
七、稻城住宿	45
1、稻城县住宿	45
2、亚丁住宿	46
八、稻城交通	48
1、外部交通	48
2、稻城县内	51
3、稻城至亚丁	51
4、亚丁景区内	52
九、稻城实用信息	54
十、稻城杂七杂八	56
热门旅游攻略推荐	58
封底	59

# 稻城：人间仙境

## 一、在稻城最棒的体验

### 1、夕阳下漫步万亩黄杨林

有人说稻城是以杨树出名的，因为好多漂亮的杨树的片子就是在稻城周边的色拉、傍河等地拍摄的。到了傍河从地势稍高的地方看下去，气势恢弘，万亩杨树林在夕阳的照射下显得熠熠生辉，小风吹过，树叶沙沙作响，仿佛是给这幅恢弘的画卷谱写的壮丽的乐章。



(图片由网友[金翅曼飞](#)提供)

如果你赶在深秋来到这里，就可以顺着夕阳的光芒和自己心爱的人牵手走在无边的杨树林里，听着脚踩新落的树叶发出的沙沙声，仰望蓝天以及镶着金边的云彩。走累了，找一处河堤边背靠背的坐着，听着小溪哗哗的流水声，看着太阳一点点的从天空落到山背后，映出的红云照亮了整个天空，这是怎样的一种浪漫呀！

### 2、在与云平行的亚丁村静静发呆



## 稻城：人间仙境

1928年，洛克到亚丁时这样写道：透过丛林在远处山腰的平坝上，我看见有一个宁静的小村庄，它被郁郁葱葱的森林环绕着，几户藏楼在金灿灿的麦地中间耸立，炊烟飘飘，时隐时现，好一派香巴拉秀丽景色。



(图片由网友[@西塘](#)提供)

这个处于大山褶皱里的香巴拉便是亚丁村，它静静地栖息在冰峰雪原下，朝闻鸟鸣，暮听羌笛。如果有机会就住宿于此，早晨从房间窗户看出去，你会看到云就在与你平行的地方，自在的悠荡，没有那种成片云的厚实，也没有雾气的虚无，就这么静静地呆着，对着山那边的云，没有亵渎，没有诉求，没有膜拜，与神耳语。

### 3、稻城泡温泉晒太阳寻野趣

稻城的温泉资源可谓一绝，其中当推茹布查卡温泉。一排排露天的木板房，每个小房间里房顶用一块木板遮风挡雨，抬头可以望见蓝天白云。温泉水是从贡巴山下来的，真的是好，人泡在温泉里，疲劳一下无影无踪，出来后还可以在院子里坐着晒太阳，无不充满了野趣。

## 稻城：人间仙境



（图片来源网络 仅供参考）

旅人提示：位于稻城县城东南3公里处的贡巴山北麓，建议到稻城包车往返，如果徒步可以沿邮电局往小学方向走，可以看到路牌。45分钟左右就能到茹布查卡村。

### 4、朝觐三神山 用身心领略上帝的后花园

稻城是香格里拉的核心，亚丁是核心的核心，三座神山更被封为香格里拉的地标性景观。到了亚丁，就要去三神山腹地，同时看到三座神山。在过去漫长的岁月里，三神山浸润了多少藏民的希冀和梦想。站在牛奶海和五色海的中间，等待亚丁三座雪山同时出现。你可以不像藏民那样为自己寻求灵魂归宿地，只看那原生态的自然风光，体会淳朴的民俗风情。雪山、峡谷、草原、森林、湿地、蓝天、白云交相辉映，不要仅用眼看路边的美景，更要用身感受朝觐三神山的艰辛、用心感受三神山的召唤，让自己的心智得到升华。

## 稻城：人间仙境



(图片由网友[@我飞](#)提供)

旅人提示：三神山分别是仙乃日、央迈勇和夏诺多吉，佛名三怙主雪山，是念青贡嘎日松贡布的主体部分。“一生当中至少来一次贡嘎日松贡布转山朝觐是每一个藏人的夙愿”。他们相信，念青贡嘎日松贡布是他们灵魂的归宿之地。

### 5、冲古寺门前对着神山惬意泡脚

冲古寺是亚丁景区内借宿地之一，能提供热水洗脸、泡脚。爬了一天的山，回到这里登记好住宿，就可拿盆坐在登记处门口的长凳上泡脚，可不要小看了这项服务，要知道这绝不是一般的泡脚。你头上是蓝得近乎通透的天空，脚下是如熊熊烈焰般的红草地，远处是千年不化的雪山，身后是沉睡了万载的峡谷，除了这里估计再也找不出第二个这样的地方了。一边泡脚，一边欣赏远处的雪山，冷了还可以加热水，这样的享受连做神仙也不过如此了吧。



## 稻城：人间仙境



(图片由网友 [@云深·恒明](#) 提供)

如果不怕冷，也可以到冲古寺前边的草甸上去看星星，高原的夜空，幽蓝深邃，寂静空缈，星星梦幻般地闪烁在蓝色丝绒般的夜空中。天边，偶尔有流星划过。或许还有藏家所牧养的马匹和牦牛仍在黑暗中觅食，它们脖子下的铃铛，悠扬清脆，就象那天籁之声……

旅人提示：冲古寺的住宿目前不是很常见了，偶尔有游客跟那边喇嘛软磨硬泡，看是否能留宿，但规模很小，如果你想入住的话就看自己的嘴皮子功夫了。

### 6、牛奶海边喝咖啡 过足小资瘾

单听牛奶海的名字就很诱人，传说每年春暖花开之时，海水会像牛奶一样洁白如琼浆，并因此而得名。如果把作为城里小资重要道具的咖啡带到神山脚下，躺在牛奶海边晒太阳，在如此的海拔高度，在如此美妙的风景中，喝一杯提神的咖啡该是多美好，多有情调的事呀！不用在乎咖啡的品牌和味道，只体会第一口热咖啡下肚，浑身蔓延着舒坦庸懒的感觉，而这就是小资的魅力。



## 稻城：人间仙境



(图片由网友[金在云端](#)提供)

# 稻城：人间仙境

## 二、稻城——梦境中的世外桃源

稻城，古名“稻坝”，位于中国四川省西南边缘，地处青藏高原东南部，横断山脉东侧，属康巴藏区的甘孜藏族自治州。原本只是一座位于四川西南的边远小城，却因被认为是“最后的香巴拉”而成为国内背包客心目中的圣地。



稻城彩虹 (图片由网友 [@西塘夏](#) 提供)

这里有超越你想象的辽阔的地域，绵延的山脉，丰腴的草场，清澈的溪流，圣洁的雪山，热情质朴的康巴人。

稻城北部是海子山自然保护区，这里是青藏高原最大的古冰体遗迹，即稻城古冰帽所在；中部为美丽的傍河景区，开阔的河谷，草原，牧草丰茂，一望无垠。南部则是绵延不断的高山深谷，飞瀑流泉不绝其间，亚丁央迈勇、夏诺多吉，仙乃日三座神山与其神秘的传说更是让人神往。



## 稻城：人间仙境



稻城秋色 (图片由网友 金翅鹰飞 提供)

虽然已有越来越多的人去往这方“最后的香巴拉”，但稻城对于大多数人来说依然是陌生的。大家所说的去稻城，其实是去“念青贡嘎日松贡布”的三座神山，也就是仙乃日、央迈勇、夏诺多吉三座神山。三座雪峰冰清玉洁，天气好的话，还能看到“日照金山”的绝景。此外，加上森林、海子、溪流、马匹、帐篷、藏民、经幡、玛尼堆的掩映，感觉如在画中。

### 最佳旅行时间

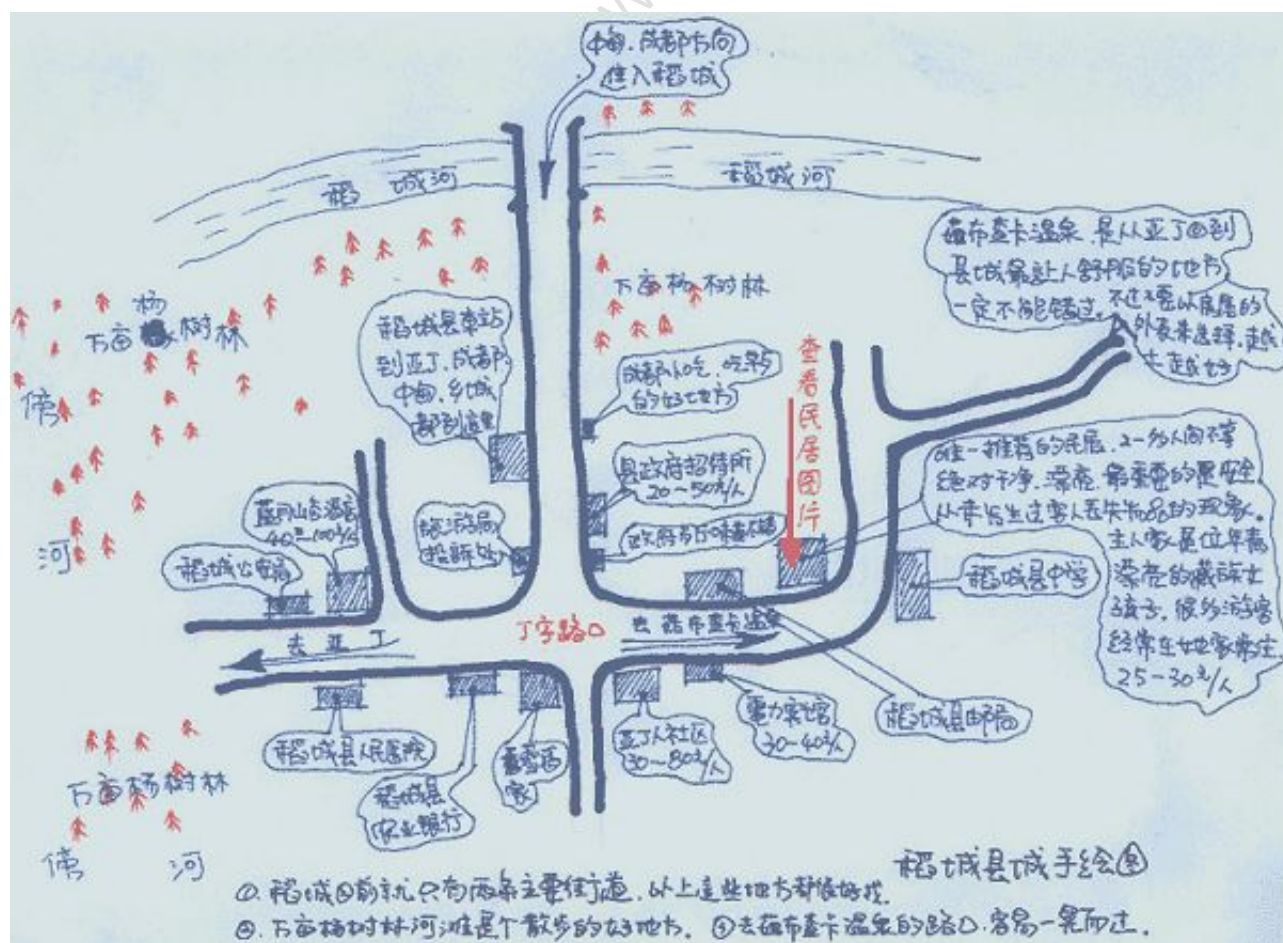
6至8月为雨季，11月至3月为冬季。因此去稻城旅游的最佳季节是：4-5月或9-10月。稻城藏族隆重的节日是藏历新年。公历7月初是稻城的传统节日“嘎登节”。



# 稻城：人间仙境



稻城方位图



# 稻城：人间仙境

稻城县手绘图 (图片由网友[A粒豆丁](#)提供)

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

# 稻城：人间仙境

## 三、稻城景点详述



### 1、傍河与色拉景区

傍河指县城附近的田园风景。主要在桑堆至色拉两村之间，在旱田与河流间散布着树形美丽的白杨。傍河与色拉是拍摄黄杨林与红草滩的最佳地点，尽管稻城步步皆美景。但此处的色彩对比度无疑是最鲜明的。赶上晴天的话，黄昏和日初时分的景色令人激动得晕眩。



# 稻城：人间仙境



(图片由网友[蓝秋雪飞](#)提供)

交通：稻城到傍河有8公里路程(在通往亚丁的路上)，一路上景色美不胜收。

## 2、俄初山——上帝打翻的调色板

藏语意为“闪光的山”，俄初山拉姆格林区是稻城最大林区。俄初山山形平缓，森林广袤，山上风云变幻莫测。秋季，俄初山层林尽染，万山红遍，正如它美丽的名字，在阳光下闪闪发光。在俄初山顶远眺念青贡嘎日松贡布雪峰，景色十分壮观。

### 主要看点

#### 俄初秋色

俄初山尤以每年10月的风景让每一位来访者如痴如醉。当十月的初霜降临俄初山的山岭峰谷时，雪线以下的林涛松海正换上缤纷的秋之盛装。此时的俄初山恰似一位待嫁的新娘：头披圣洁的哈达，身着五彩的秋装。在俄初山顶远眺亚丁三座神山，景色十分壮观。



## 稻城：人间仙境



俄初山红叶

(图片来源于网络提供)

### 远眺神山

俄初山是远眺亚丁景区最好的地方，如天气晴好，在此可以一览仙仍日与夏诺多吉全貌。仙仍日与夏诺多吉在蓝天白云的映衬下，晶荧洁白，散发出圣洁的光芒。山脚下金黄色的秋林，在黑暗的阴影中被阳光照亮了的树梢，宛如一朵朵跳跃的火花。



# 稻城：人间仙境

## 俄初山上眺望神山

(图片由网友 [金在云端](#) 提供)

### 静谧拉木格

拉木格是位于俄初山半山腰的一个小村寨，只有几户人家。星星点点的藏居点缀在五颜六色的层林之中，远处是浮云缭绕的青山，近端是成片的青稞地，更有一颗古树呈现其中，一派静谧安详的田园风光，是风光摄影的推荐之地。

交通：俄初山景区位于亚丁景区之内，游客沿通往稻城亚丁景区公路前往，沿路有明显交通标识；俄初山公路路况较差，游客需自驾越野性能较好的车辆前往。从香格里拉镇包车前往俄初山，约40公里路程，往返包车费约150元。

门票：30元

## 3、贡嘎郎吉岭寺

为全县最大黄教寺院，理塘长青科尔寺属寺。因念青贡嘎日松贡神山得名。贡嘎郎吉岭寺建筑宏伟，壁画精美。寺中存有五世达赖所赠弥勒铜像一尊，为珍贵文物。因为这里是全县最大的佛教寺院，应该表示出最大的尊敬，最简单的方式就是敬献一条哈达，以乞求佛祖的保佑。



贡嘎郎吉岭寺

(图片由网友 [金在云端](#) 提供)



# 稻城：人间仙境

## 主要看点

### 1、悠久的历史

贡岭寺原是个很小的苯教寺庙，苯教是在佛教传入藏区之前藏族的原始宗教。公元八世纪佛教从尼泊尔、印度传入喇嘛教，喇嘛教大至分为红教（宁玛派）、花教（萨迦派）、白教（噶举派）、黄教（格鲁派）四个教派，各有其教义思想，习学方法和修持重点，现由格鲁派即黄教执掌藏区的政教大权。当年在稻城地区最先盛行的是白教，贡岭寺因受白教影响较深，成为白教所管辖的寺庙。后来因黄教教规严谨，深得人心，逐渐取得统治地位，许多寺庙成为它的统治范围，贡岭寺也就开始改信黄教。这座寺庙是当时稻城最大的寺庙，在解放前僧侣达到 600 余人，占地 500 多亩，所管辖也非常辽阔，包括在贡岭的四个乡和东义区的三个乡，还有三座神山脚下的冲古寺。

在“文革”期间，贡岭寺受到了冲击，千年古寺被彻底破坏，在 1984

年才开始修复，但真正修复还是在 1986 年以后，也就是十世班禅大师亲临贡岭寺座床讲经，在此寺进行了三天的佛事活动，并且在此寺留下了经书、唐卡等，在僧众两界中打下了修复寺庙的坚实基础，民间的捐赠和财政的拨款使这座古寺得以修复并对外开放。

## 稻城：人间仙境



贡嘎郎吉岭寺前转经筒 (图片由网友 [人在云端](#) 提供)

### 2、尊贵的地位

稻城的贡岭寺和乡城的桑披岭寺是川藏线南路最重要的寺庙，对藏东地区的稳定起着非常重要的作用。在政教合一的年代，贡岭寺是稻城县的直接统治者，影响很大。贡岭寺和乡城的桑披岭寺是理塘长青科尔寺的直属寺庙，而科尔寺的活佛可以直接拜见达赖喇嘛，可以和拉萨的色拉寺、甘丹寺相提并论。五世达赖喇嘛就亲自向这两座寺庙派送礼物，表示对这两座寺庙的关爱和安抚。

### 3、神奇的传说

传说贡岭寺和桑披岭寺的喇嘛到拉萨接收礼物时，一尊弥勒佛像被贡嘎神山的灵性所感动，开口说话，自愿离开布达拉宫到远在千里之外的贡嘎神山脚下居住，于是这尊佛像就被请到了稻城的贡嘎山下贡岭寺，成为贡岭寺的镇寺之宝。

# 稻城：人间仙境

门票：10元/人

交通：贡岭寺地处从稻城县城前往亚丁景区路途中间，游客可顺道前往参观。

## 4、亚丁自然保护区

亚丁自然保护区是稻城的中心景区，近年来已成为众多旅游发烧友心目中的圣地净土，其吸引力的指数不断攀升。或许是因为海拔较高的原因，每年9月下旬，这里便笼罩在一片迷人的秋色之中。漫山遍野的彩林，美得叫人直想落泪，行走其间呼吸的皆是秋的气息。金秋时节，无论你在海子山，还是俄初山，都会给你一个异常美丽惊奇。



(图片由网友 [金指摄影](#) 提供)

门票：150元，优惠票80元，下午18：30以后不再售票，门票有效期3天。景区观光车120元（往返



# 稻城：人间仙境

），与景区门票捆绑销售

开放时间：7：00-18：30

## 主要看点

### a 仙乃日雪山

仙乃日雪山是稻城亚丁景区三神山之首，是四川第五大山峰，海拔 6032 米。巍峨伟丽，端庄祥瑞，藏语意为“观世音菩萨”，是“三怙主”雪山的北峰。浑身浸透高贵气质的“仙乃日”，顶峰终年积雪不化，其山形酷似一个身体后仰的大佛，傲然端坐在莲花座里。在她前面的那座山是金刚亥母，她左边金字塔般的山峰是白渡母，右边飘拽着无数经幡的是绿渡母，绿渡母旁边林立的冰蚀角峰是众多降香母和妙音仙女，传说：她们弹奏着天籁之音，传到了仙乃日背后的地狱谷中，让地狱中的罪人听到仙律，减轻痛苦，循循善诱，能幡然悔悟，早日脱离苦海。



(图片由网友 [蓝雨晴](#) 提供)

相传三怙主雪山原来在蒙自乡机能村北面的山峰中(现为机能村神山)，此山也有三座品字型山峰组成，与现在亚丁保护区内三座雪山极为相似。由于沧海桑田，温度上升，冰雪消融，失去了往日的风采。佛旨意三位真神到亚丁去，但三位真神不愿离开住惯了的圣地，但不能违背佛的旨意，只好到了亚丁，同时提出了什么时候离开亚丁。佛说：只要石头开花、马生角、你们全身变黑、周围成了花地，就可以离开此地了。传说中寓示着生态环境的破坏，全球气温的上升、雪山融化，没有冰雪的山峰变成黑色的石头，给我们语言环境保护重要性，要循序渐进，不能过度开发

# 稻城：人间仙境

。

## 摄影tips：

拍摄仙乃日雪峰的最佳位置在距离冲古寺大约1公里处的卓玛拉措（珍珠湖）旁，拍摄地时间应该选在清晨日出至中午前，因为仙乃日正面为坐南朝北，下午以后为侧逆光，拍摄时雪山极易发灰和产生眩光，所以不宜选择下午拍摄。

太阳的照射角度是随着季节而变化的，在夏季的时候能够拍摄到仙乃日正面被阳光照亮形成的金色雪峰。而到了秋季，太阳位置偏南，清晨阳光只能染红仙乃日东面山脊的一条线。若是想在夏季拍摄金色的仙乃日和在卓玛拉措深蓝湖水中的倒影，则要在早6点以前到达湖边。

秋季因为清晨金色的仙乃日雪山不是很理想，所以可以选择在上午9点左右太阳光刚好将雪峰下金色的落叶松照亮卓玛拉措的最好时机，这个时候拍摄的照片几乎都是最能代表亚丁风光的典型作品。在卓玛拉措附近的冰川谷地边还能用金色的落叶松和古冰川移痕作为前景来拍摄仙乃日雪峰。拍摄仙乃日最好是十分晴朗的天气，不过那样特别的好天气一般很难遇上。

## b) 卓玛拉措

“卓玛”意为“仙女、渡母”之意；“措”为“湖泊、海子”之意，所以卓玛拉措又叫渡母海，是仙乃日左边白渡母的魂湖。

卓玛拉措海拔4100米，面积0.75公顷。相传很久以前，仙乃日脚下原是一个大湖泊，后来决堤后湖泊变小，留下了现在的湖——卓玛拉措。



# 稻城：人间仙境

(图片由网友 蓝妖蝶飞 提供)

美丽的卓玛拉措，像一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石，碧波荡漾，水天一色。云影波光中，透出无限清丽。湖畔四周，参天巨树，苍翠如屏。春天湖边簇簇杜鹃花，灿烂如织，湖面上飘满缤纷的花瓣，景色宜人；秋天，层林尽染碧波倒影出斑斓五彩的世界，美景与倒影浑然天成，令人目迷神驰。

交通：从冲古寺草坪到卓玛拉措，全程为上坡路，路面已铺设木质栈道，约三公里，徒步约40分钟

旅人提示：请尊重当地藏民风俗习惯，勿在卓玛拉措圣湖洗漱。

## c) 冲古寺草坪

冲古草坪是大型冰川 U 型谷口，是天然的盆景，主要由草地、森林、小溪和玛尼堆组成。原为冰川堰塞湖，由于仙乃日脚下的冰川湖泊决堤后冲垮了这里的湖泊，才形成今天这样的地形地貌。站立于冲古寺草坪，雪水分成好多道溪流穿过草坪，注入圣水河。水流呈一种奇异的淡青色，周围是绿草黄花，加上人工筑成的木栈道，构成了一道养眼的风景线。而稍远处的经幡、玛尼堆、冲古寺，以及仙乃日和夏诺多吉两座神山，更使游客由衷感到大自然的雄伟和神奇。

## “香格里拉”发源地

二战时曾有一架英国战斗机因故障迫降在中国川滇交界处的大山深处一个大草坪上，那位疲惫的飞行员跳下飞机时，简直不敢相信自己的眼睛：雪山巍巍、芳草凄凄、树木葱茂、溪水明澈，完全是一个世外桃源，与刚才炮火连天的滚滚硝烟形成了强烈的反差。尽管语言不通，但这位飞行员却在这里得到当地山民的热情款待和全力支持，并得以顺利返回英吉利。后来这位英国人写了一篇回忆录，深情地叙述了他在这块神奇土的所见所闻，他把远离战火的净土，誉为“最后的香格里拉”。回忆录引起美国国家地理杂志的大幅报导，以及小说《消失的地平线》的问世，向世人揭开了稻城亚丁神秘的面纱。



## 稻城：人间仙境



(图片由网友[@拉登王](#)提供)

后来根据回忆录与小说线索，证实“最后的香格里拉”就是稻城亚丁，而坠机的地方恰是冲古寺草坪。

### 摄影tips

冲古大草坪可以同时看到亚丁三雪峰中的仙乃日和夏诺多吉两座神山，这里所有的东西都可以作为前景来拍摄两座雪峰。拍摄最好的时间为：仙乃日是清晨至中午；夏诺多吉则是下午至傍晚夕阳西下将雪峰染红的时候。

旅人提示：1) 冲古寺草坪是前往洛绒牛场或冲古寺的必经之地，游客在此可乘坐电瓶车前往洛绒牛场，往返费用为80元/人。

2) 冲古寺草坪内现已修设木栈道，游客可穿行其间。为了保护景区内环境，请游客不要随意进入草坪，踩踏草场。

### d) 冲古寺

从稻城县城到亚丁自然保护区途中经过两座寺庙。一座在过了色拉村后的对面半山，另一座在半途的贡岭区，就是著名的贡岭寺，亚丁的冲古寺(海拔3880米)便属其辖下。它占据着最佳的地理位置，位于仙乃日雪峰脚下。寺院毁坏严重，一片残垣断壁。建寺年代无从考察，充满神秘感。冲古寺是贡岭寺的分支机构，根戈活佛派有扎巴在此念经颂佛，小经堂内供有泥塑释迦。冲古寺是前往观赏三座神山——仙乃日、央迈勇、夏诺多吉的必经之地。它的落日时分的景色相当壮观

# 稻城：人间仙境

，摄人心魄。



(图片由网友 [金元成](#) 提供)

藏族转山分为小转和大转。小转由冲古寺出发，经洛绒牛场绕仙乃日转一圈，全程20 公里。大转由冲古寺出发，经新果牛场巴悠牛场、娘榭、多吉冲等观光点围绕三座神山转一圈。目前对普通游客开发的只是小转路线。

交通：前往冲古寺的最好办法是骑马。经过知火扎郎山门就去，沿着贡嘎银沟而上，约有30公里。骑马前往约需7 个小时，包括路上饮马休息的时间。租马的费用是每匹马55元。基本是每匹马一马夫，驮行李的也不例外，统一在日瓦给售票处，全程约是6小时下坡路。

## e) 夏诺多吉

夏诺多吉意为“金刚手菩萨”，是“三怙主”雪山的东峰，海拔 5958 米。夏诺多吉山峰耸立在天地之间，在佛教中是除暴安良的神祇。他如同一名勇猛刚烈、神采奕奕的少年，跨下围着斑斓的虎皮，腰间绕着罪恶的大蟒。洛克先生把他形容为展开巨翅蓄势待飞的蝙蝠，将他比喻成希腊神话中的雷神。神山的左边绿色大理石山头为布鲁财神，右下方为马头金刚，马头金刚下方丹霞风林地貌为“八百罗汉”。神山脚下洛绒牛场边是当年洛克先生宿营处。

## 摄影tips

## 稻城：人间仙境

1、推荐摄影位之冲古寺草坪：拍摄夏诺多吉最佳位置是在冲古草坪一带，时间为下午至傍晚夕阳西下的时候。

2、推荐摄影位之洛绒牛场：在洛绒牛场营地北侧的山坡上长满了灌木丛，到了秋季一片通红，而此时夏诺多吉下的落叶松也是满山金黄，红黄蓝三色带就构成了“香格里拉之魂”最简洁而又丰富的色彩世界，无论上午还是下午都能拍摄。

### f) 圣水门

圣水门是一个冰川的遗址，因对面悬崖上自然形成的门形状而得名。传说此门中通往“香巴拉王国”之门，如修行到一定的高度，可看见门中的景象。另据贡岭寺僧人讲：一九九八年六月，原贡嘎朗吉岭寺僧人，丁真活佛一行到此转山，随行僧人从丁真活佛腋下看天门，看见门中僧人向丁真活佛致礼。同时在央迈勇神山，丁真活佛教小咱巴们看，看到了从神山冰川中走出来一行僧人。相传，每年藏历四月十五日从圣水门中喷出乳白色圣水。

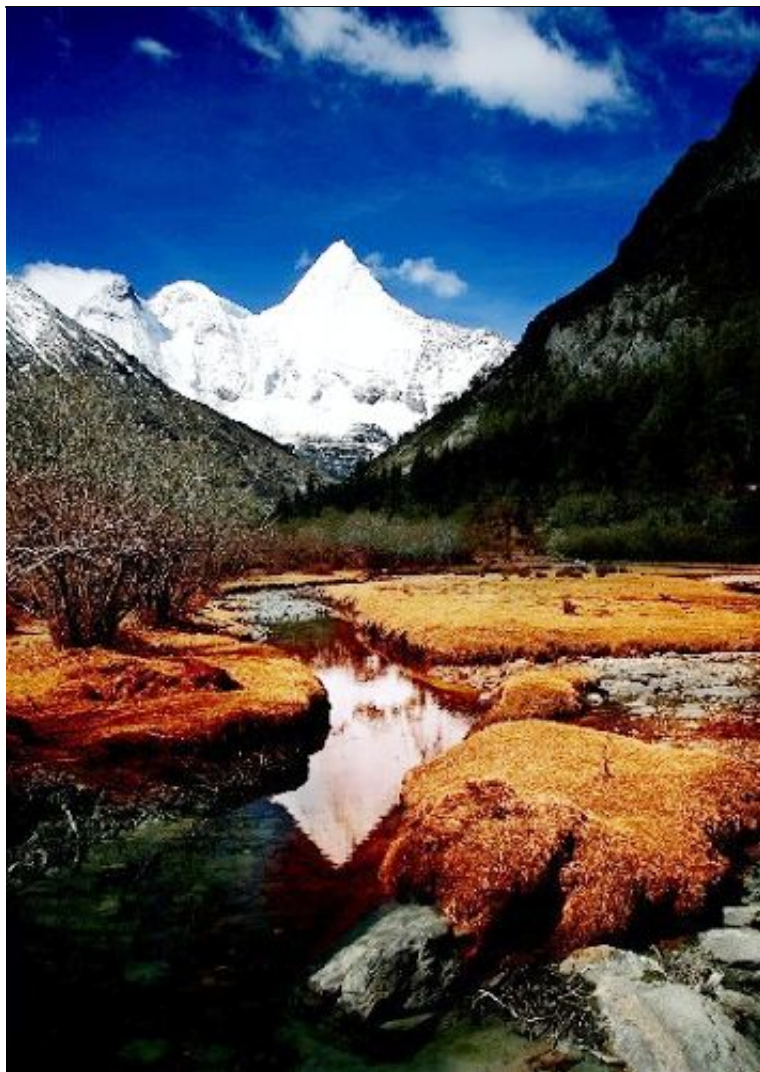
### g) 央迈勇雪山

央迈勇，藏语意为“文殊菩萨”，海拔高度为5958米，为“三怙主雪山”的南峰。文殊菩萨在佛教中是智慧的化身，央迈勇神山形似文殊菩萨手中的智慧之剑直指苍穹，冰晶玉洁傲立于苍穹。神峰下由群山环绕的宽阔峡谷间，森林、草地、溪流和睦地各守一方，一派气势莽莽的自然景观。

1928年，洛克先生在云南与稻城毗邻的群山重岭中，遥望见了央迈勇，被她圣洁，高贵的气质折服，在记中写道“她(央迈勇)是我见到的世界上最美的山峰”。



## 稻城：人间仙境



(图片由网友[蓝羽飞](#)提供)

### 摄影tips

洛绒牛场是拍摄央迈勇神山的绝佳之地。在洛绒牛场的中央有大片的沼泽湿地，湿地中又分布着许多的小水洼，可以在清晨日出之前，用这些水洼做前景拍摄金色的央迈勇和其在水中的倒影。洛绒牛场拍摄央迈勇日出的时间为夏季早上6点，秋季早上7点10分。因为午后的太阳要移动至央迈勇的右后侧，光线太逆，所以不适合拍央迈勇的夕照，在牛场牛棚一侧位置相对较好。同时在洛绒牛场能用月光来拍摄央迈勇童话般的景色。

### h) 洛绒牛场

洛绒牛场海拔 4200 米，为附近藏民放牧的高山牧场。其本身具有广阔壮美的景致，“日松贡布”三座神山环绕周围，贡嘎河从草场穿梭，林间溪流潺潺，与牧场木屋交相辉映，构成了一幅原始而又迷人的景色，游客身处其中，仿佛进入香格里拉神秘境界。

# 稻城：人间仙境

洛绒牛场也是通往五色海、牛奶海的必经之地，另外小转神山仙乃日也要经过这里（由冲古寺出发，经洛绒牛场绕仙乃日转一圈，全程 20 公里）。

## 摄影tips

1、从冲古寺到洛绒牛场大约 7 公里路程，海拔高度从 3900 米上升至 4200 米。沿途平缓的河谷集中了稻城亚丁景区风光的精华。河谷两侧的山崖在第四纪冰川的切蚀下已经被磨得十分平滑，谷地坡地和陡峭的山崖上时茂密的针叶林，秋天这里一片金黄。从冲古寺出发，一路上仙乃日，夏诺多吉和央迈勇依次出现，这段行程是拍摄亚丁三神山的最佳区域。

2、在洛绒牛场是拍摄央迈勇和夏诺多吉两座神山的最佳拍摄地点，尤其是拍摄日照央迈勇神峰。同时在洛绒牛场的中央有大片的沼泽湿地，湿地中又分布着许多的小水洼，可以在清晨日出之前，用这些水洼做前景拍摄金色的央迈勇和其在水中的倒影。洛绒牛场拍摄央迈勇日出的时间为夏季早上 6 点，秋季早上 7 点 10 分。因为午后的太阳要移动至央迈勇的右后侧，光线太逆，所以不适合在这拍央迈勇的夕照。同时在洛绒牛场能用月光来拍摄央迈勇童话般的景色。

旅人提示：1) 从冲古寺到洛绒牛场大约 7 公里路程，全部为水泥道路。徒步所需时间约为 3 小时，具体时间因个人体力情况而异。

2) 稻城亚丁景区已开通冲古寺到洛绒牛场的电瓶车，往返费用为 80 元/人，单程所需时间为 20 分钟。

3) 洛绒牛场海拔较高，气温低，且山风较大，游客需带足衣服，做好保暖准备工作。

4) 为便于游客管理，现阶段洛绒牛场不允许游客任何形式留宿。

## i) 牛奶海

牛奶海藏语为“俄绒措”，传说每年春暖花开之时，海水会像牛奶一样洁白如琼浆，并因此而得名。牛奶海为古冰川湖，状如水滴，四周雪山环绕，湖水清莹碧蓝，山止成瀑，以其玲珑秀雅水色翠蓝而著名。牛奶海在央迈勇的山坳里，海拔约为 4500 米，呈扇贝形，面积 0.5 公顷。中间是碧蓝的雪水，四周雪山环绕。近岸边的水略有些黑色，下面都是远古植物的沉积，往里面是浅绿色的一带，再深处便是碧蓝色的水面，蓝得透亮。海子微微有些流动，阳光透过云层在上面不停地掠过，于是它也如宝石般变幻着光彩，时而黯然，时而耀眼，时而又飘忽不定。海子边是片片草甸和碎叶丛，软软的，像块绿色的绒布，小心地呵护着这块宝石。草甸上面是坚硬石壁，还有沙石滩，显得格外冷峻。牛奶海是美丽的，远远望去，仿佛碧玉镶嵌在雪山之中，纯净安详。

## 稻城：人间仙境



(图片由网友 [@雨晴](#) 提供)

传说牛奶海是能治愈聋哑怪病的圣湖，对于体力好的旅行者来说，如果能越过牛奶海继续攀升，到达和雪山之间的垭口回望来路，你必将惊叹在你视野中展现的壮丽景观。站在这里回望三座神山，近在咫尺，寸草不生的碎石遍布，三座雪山云雾升腾，荒凉如另外的星球。

旅人提示：1) 游客从洛绒牛场可租马前往牛奶海，往返马帮费用为 300 元/人，所需时间约为 3 小时。

2) 从洛绒牛场通往牛奶海的路较为崎岖，且中途部分路段需游客下马徒步，对游客体力具有较高的要求。

3) 牛奶海海拔约为 4500 米，气温较低，且山风较大，游客需做好保暖准备工作。

### j) 五色海

五色海藏语名为“丹增措”，位于仙乃日与央迈勇神山之间，海拔 4600 米，湖面呈圆形，面积 0.7 公顷。由于光的折射，五色海会产生五种不同的颜色，也因此而得名。

走进五色海，湖面一片迷离，让人恍如踏进梦境。湖水清砌，湖底象用紫墨笔描就规格不一的格子，格子间填着浓浓淡淡的蓝颜料。现代冰舌下伸至湖畔，雪山倒影湖面，呈现奇幻的色彩。五色海是藏区著名的圣湖(佛经中赞誉该湖与西藏羊巴雍措齐名)，据传能“返演历史，预测未来”。相传高僧在寻找转世灵通的时候，就会来到五色海，根据五色海颜色的变幻来判定灵通的方位。

旅人提示



# 稻城：人间仙境

：1) 通往牛奶海和五色海的路况较为崎岖泥泞，游客可从洛绒牛场租马前往，体力较好的游客可徒步抵达；

2) 牛奶海到五色海距离较短，海拔落差约100米，且只能徒步。同时，海拔高处气温较低，山风较大，需备足衣服。

## k) 千年玛尼堆

在稻城亚丁的山间、路口、湖边、江畔，随处都可以看到一座座以石块和石板垒成的祭坛--玛尼堆。也被称为“神堆”。这些石块和石板上，大都刻有六字真言、慧眼、神像造像、各种吉祥图案，有的玛尼堆历经千年，近乎无数代人的双手和意念累积而成，它们是藏族民间艺术家的杰作。

## 旅人提示

：根据稻城亚丁当地藏民传统习俗，一般顺时针转玛尼堆。他们认为转一圈就等于把玛尼石上的经文念了一遍，转得越多当然就等于念得越多，念多了就能消灾免祸、积累功德。顺时针转玛尼则是按照藏族的礼仪习惯“左为上，右为下”的传统进行的。从玛尼堆边逆时针行走，即是对佛的不敬。

## 5、地狱谷

谷口海拔3800米，谷底2500米。传说中的地狱谷，是居住在雪山上的神仙们惩治恶魔的地方，据传每当月黑风高时，杀人者的嚎叫与被杀者的哀鸣总是让人寒毛倒竖。从地貌上讲地狱谷其实不过是夹在两片悬崖之间极窄的十余公里V形狭谷。但由于谷内壁立千仞，原始森林苍郁茂盛，再加上石灰岩溶蚀地貌造型奇怪，富于想象的人们便加以发挥，谷内景观命名也是千奇百怪，黑瀑布、地狱门、鬼崖、地狱与天堂之间，与鬼神息息相关。走进地狱谷给人印象最深的不是恐怖，而是谷之深谷之幽，纵情于山水，恶魔的传说也就不那么可怕了。在地狱谷还可以见到了钙华景观，金黄色的钙华流像一条黄丝带舞动于林间，是拍摄的绝好对象。

## 稻城：人间仙境



(图片由网友 [金在元](#) 提供)

### 6、海子山自然保护区

如果你喜欢探险，海子山正是你最佳的挑战之地。由于开发较晚，这里的景点不像亚丁那么热闹。这里的山水安静得出奇，位于稻城北部，总面积3287平方公里，平均海拔3600～5020米。它以“稻城古冰帽”著称于世，是喜马拉雅山造山运动留给人类的古冰体遗迹，1145个大小海子如上帝失手撒下的万千钻石，闪烁在山间，其规模及密度为我国之最。而且，它还是一个天然的石雕公园。铺天盖地、千奇百怪的天然石雕会让你产生一种无法言说的荒诞感。此外，这里还曾是恐龙的家园。1982年，科学家在海子山中部发现恐龙牙齿化石和桉树化石。说不定你会很幸运，在乱石间捡到块恐龙化石或远古森林留下的植物化石。

### 7、磨房沟

## 稻城：人间仙境

通向海子山的山溪小沟，全长43公里。沟内牧草丰茂，溪流潺潺，高原黄鱼成群穿梭。山峦、草场的灌丛中旱獭、野兔、藏雪鸡等小动物随处可见。这里的兴伊错(4420米)，是海子山最大高山湖泊，藏民视为圣湖。湖水碧绿沉凝，鱼游其间，湖面宽阔，百鸟栖息。极目远望，乱石铺天盖地，自然景观绚丽磅礴。气势宏大。山中间有一条人工开凿的马道，只有一人宽的石子路，两匹马也没办法并排走。

### 8、桑堆红草地

稻城桑堆的红草地位于桑堆至稻城的公路旁边。如果不是秋天，这里的景色绝不会特别吸引你的注意力，一个仅足球场大小的水草滩地，水中及岸边花岗岩质的冰川漂砾物随意地散落其间。



(图片由网友[鱼我曹飞](#)提供)

每年10月中旬，有十几天的时间是红草地最漂亮的季节，她就从一滩不起眼的小水塘，变成了耀眼的红地毯，再加上背景为黄色、红色的白杨树林，蓝色的天空，殷红的草地，黄多绿少的白杨林在白云蓝天下，就形成了一幅美丽的色彩画，这里是稻城景点的代表作之一。

红草地的后面是吉依村，村庄的周围也有一些白杨树，在秋风的熏陶下大已变成金灿灿的黄色红草地的四周被几座大山所环抱，晚秋中，五颜六色的大片色块亮丽张扬地组合在一起，水天同彩



## 稻城：人间仙境

地缠绵出一幅斑斓、夸张、浓墨重彩的油画山水。

门票：10元/人

交通：桑堆镇距稻城县城金珠镇28公里，要包车。

### 9、蚌普寺

位于桑堆小镇里，是一世噶玛巴都松钦巴于1144年创建的。寺院依山俯视水风景如画。寺内存有一世噶玛巴·都松钦巴自塑雕像一尊，为罕见文物。大师生前留下的手迹。鼻血岩画令人肃然起敬。在秀丽的桑堆河中，游鱼成群。该寺僧人常用手抚摸鱼背，喂以糌。

# 稻城：人间仙境

## 四、推荐行程

### 1、环线游

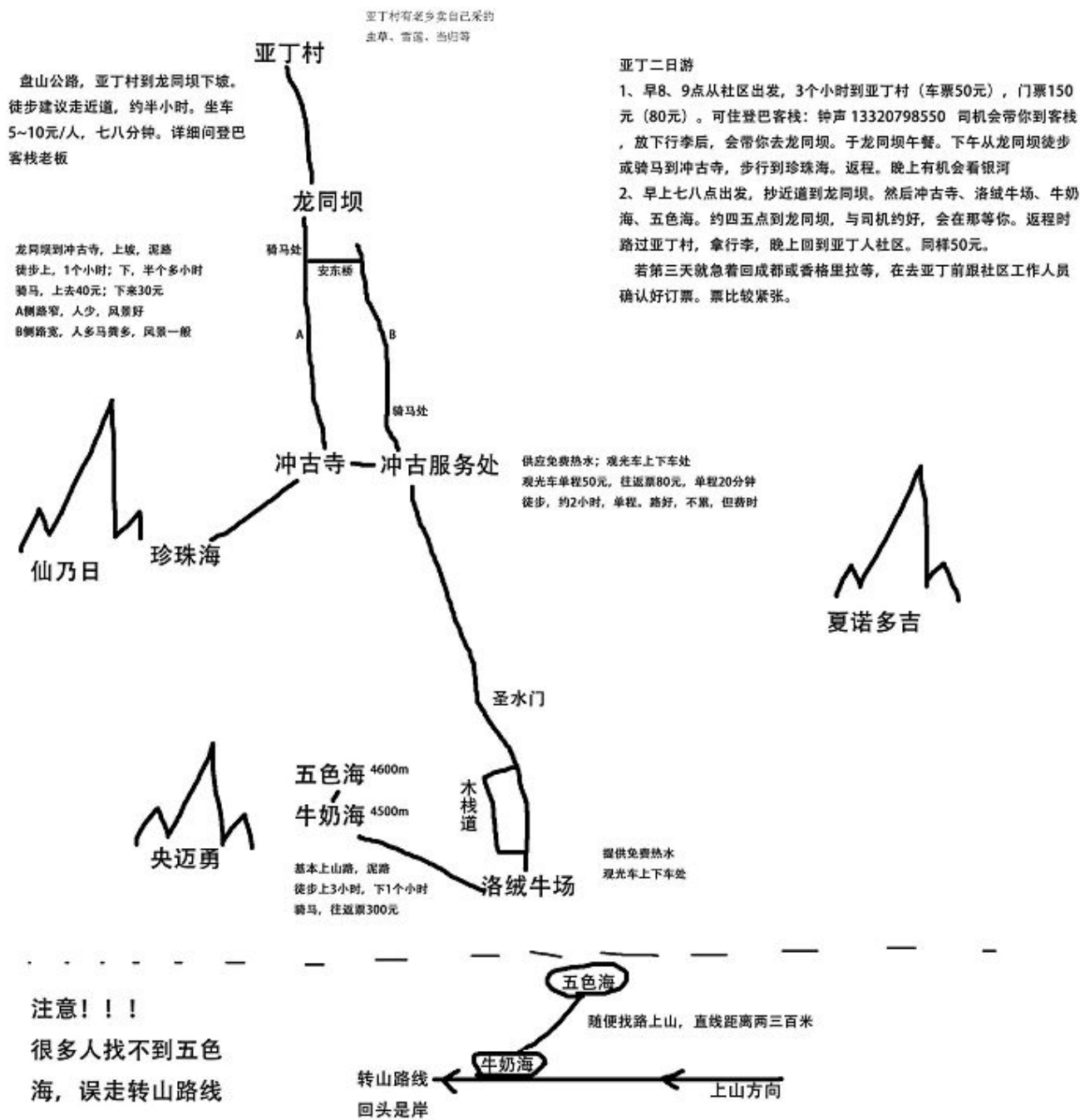
从香格里拉出发算起至回到香格里拉，一般需要7天。如果从成都出发，则需8天。这已是最紧张的行程了，经常有些陶醉者在亚丁一呆就是半月。如果时间过于紧急，则要考虑全程租车，并在路上疾行勿停，赶时赶路。



成都方向：D1成都—康定；D2康定—稻城；D3稻城—冲古寺；D4冲古寺—洛绒牛场—牛奶海、五色海；D5中古—珍珠海—亚丁；D6亚丁—稻城—稻城周边；D7稻城—康定；D8康定—成都。从成都出发最好有10天，即3天到亚丁，3天返回，稻城玩1天，亚丁3天。这样人不用太累，而且许多景点可以一一看到，如理塘喇嘛寺、海子山、稻城温泉、剪子弯山等。在亚丁也可以绕仙乃日一周。

香格里拉方向：D1香格里拉—稻城，赏傍河风光；D2稻城—日瓦，上俄初山；D3日瓦—冲古寺；D4冲古寺—洛绒牛场—牛奶海—五色海；D5冲古寺—珍珠海—亚丁—日瓦；D6日瓦—稻城—海子山；D7稻城—香格里拉。如果不去俄初山，D2和D3可合并为一天(上俄初山要求D2一早就要出发，赶在上午前到日瓦，路上不做停留。

# 稻城：人间仙境



网友何滨力献亚丁景区两日游手绘地图

## 2、直线游

如时间充裕，可以选择一个行程游两个香格里拉的路线：成都—海螺沟—康定—新都桥—稻城—乡城—中甸—丽江—大理—昆明(反过来也可以)。这是一条超值黄金游览线，非常值得一走。这条线路约需时20天，最好是集体包车。

## 3、朝拜神山之旅

如果你想真正体验一次藏民崇高信仰的话，建议你在当地藏民的指引下进行一次。朝拜念青贡嘎



## 稻城：人间仙境

日松贡布神山之旅。

驱车由稻城草原向南行驶，进入由山峦、草甸、溪流汇成的大自然的怀抱，一路到达距县城约83公里的亚丁自然保护区核心区——念青贡嘎日松贡布神山。

去神山前，最好先到山脚下的贡岭寺(贡嘎郎吉岭寺简称)，接受根戈活佛的祝福。

由贡岭寺经日瓦，有两条路通向亚丁自然保护区核心区域。一条先进入蒙自峡谷，经过知火扎郎(神山山门)进入贡嘎银沟，上冲古喇嘛寺，朝拜神山。另一条经过被称作“闪光之山”的俄初山。俄初山覆盖着茫茫原始森林，每当太阳升起，整座山泛着金光。站在山顶，可远眺贡嘎日松贡布神山，景色十分壮观。俄初山最美的季节是它的秋天，看上去像是一幅天然自成、色彩浓烈的巨幅油画。穿越俄初山的原始森林，向下进入狭窄险峻的东义河谷，下行不远到卡斯村寨，一条小路从这里蜿蜒伸向另一片原始森林，这里叫卡斯沟，是佛教典籍中提到的世界八大寒林(尸林)之一的地狱谷，是人类肉身由凡界进入天堂的必经之路。神山在望，穿越十八层地狱，你便到达了天界“念青贡嘎日松贡布”。

### 4、徒步穿越游

# 稻城：人间仙境



亚丁景区导游图

徒步线路：稻城—日瓦—亚丁—龙同坝—洛绒牛场—卡斯牛棚—卡斯地狱谷—卡斯村

D1：从稻城到亚丁隆龙坝，亚丁的宗教文化很有特色，自然风光也很好。

D2：卡斯山谷，翻过仙乃日与央迈勇两座山的垭口，就进入了卡斯地狱谷的范围。这里的风景很美。仙乃日、央迈勇、夏诺多吉三座神山的壮观与周围珍珠海、牛奶海、五色海、冲古寺、洛绒牛场的秀美，与雪峰、森林、草场、牛羊、溪流相映成趣，构成了一幅自然风光的完美画卷。

## 稻城：人间仙境

D3：进入卡斯谷。这里的山路比较崎岖，行进很艰难，但风光秀美，因而这里可以说是天堂与地狱的完美组合。沿卡斯沟继续前行，沿途会有许多流水瀑布，走出卡斯沟之后就进入了卡斯村的范围之内，这一段行程是游览途中风景最美的一段，到这里游客可以选择结束此行，也可以继续前行，去游览泸沽湖景区。

更有稻城旅行计划奉上：<http://d.lvren.cn/plan/iprint/521984/>

### 5、稻城摄影一日游

稻城晨景拍摄傍河色拉坝子(柏杨、朝霞小河、村庄)、朝拜贡岭寺，中午经日瓦到达最后的香格里拉——亚丁，欣赏神山仙乃日；骑马或徒步经圣水门至冲古寺或洛绒牛场。



# 稻城：人间仙境

## 五、一路骑行至稻城

骑行稻城亚丁是一种健康自然的运动旅游方式，能充分享受旅行过程之美。一辆单车一个背包即可出行，简单又环保。驶过颠簸的路途，超越黑暗的隧道，在不断而来困难当中体验挑战，在遥远的稻城亚丁体验成功的喜悦！

骑行去稻城亚丁，有多条线路可供选择。从成都或中甸出发都可以。以下着重介绍从成都经康定新都桥到稻城亚丁现阶段比较热门和成熟的骑行线路。

成都 双流 新津 邛崃 名山 雅安

分段里程：150公里

路况简介：一般为水泥公路，车多，注意车辆安全。可作为热身活动，并在沿途还可补充所缺装备。过邛崃后，车辆相对少点。进入名山县后有些上下坡。



(图片由网友 蓝拉曼 提供)

雅安 始阳 天全 新沟（海拔1310）

分段里程：90公里

路况简介：雅安至天全车辆较多，注意安全。过天全便开始进山，车辆较D1天相对减少。公路基本沿青衣江在两边高山的夹逼下蜿蜒前行。路的高度一直离汹涌的青衣江面很近，最多的时候也不过50m。路的坡度不大，除有5-6个短强坡外，一直缓缓向上，没有盘山。到新沟时海拔已到1300m。

新沟 二郎山隧道（海拔2170） 泸定(海拔1330)

分段里程：54公里

## 稻城：人间仙境

简介：过新沟后18公里左右上坡至二郎山隧道(全长4176米)。一出隧道口，高原地貌已呈现眼前。从隧道口出去还要再往上爬2km左右到达本日最高点（海拔2250米），此后便是下山路，路面较平坦。其中红军飞夺泸定桥纪念碑、泸定桥头10元、川军碉堡,要收2元钱门票。

**泸定 瓦斯 康定(海拔2395)**

分段里程：50公里

路况简介：海拔快速上升，开始进入青藏高原第一级台阶边缘。泸定至康定49km，柏油路，至瓦斯24km以平路为主，后25km都是上坡，需推行，较累。

从泸定出发就是缓上坡，其中有几个小下坡。这样的路况一直到24公里的下瓦斯，过了下瓦斯坡度陡然增加，但是比二郎山的路要缓一点。这样一直到35KM左右坡度再次增加，进入康定城前的坡有2多公里长,而且很陡，车只能以5 - 6KM/H的速度缓缓爬升直到康定。

**旅人提示**

：下瓦斯与康定中间无吃饭的地方，不过沿途均是大渡河的支流，景色甚是壮观，可以一饱眼福。这里已经是算是藏区，故在注意不要感冒的同时，做好防晒工作。

**康定 折多山口(海拔4298) 新都桥(海拔3630)**

分段里程：75公里

路况简介：康定至新都桥77km，柏油路。前35km是爬折多山，爬藏区第一座海拔4000m以上的高山折多山(海拔4298米)，海拔上升1800m。后40km下坡景色极美丽（因修路故路况较差）。康定至折多山垭口33km，转过垭口，下山不远处就出现了碎石路，路况很差，而且碎石路将一直延伸到新都桥。在离垭口10km处有一个道班，可以稍作休息。

**旅人提示**

：下坡路段路况较差，注意转弯时速度不能过快，防止刹车抱死。同时因途中无法找到饭店解决午餐，所以请提前准备干粮。



(图片由网友 蓝翅 提供)

**新都桥 高尔寺山口(海拔4270) 雅江(海拔 2530)**



# 稻城：人间仙境

分段里程：72公里

路况简介：海拔爬升800米左右，翻越海拔4412米的高尔士山，接着下降到雅砻江边的雅江县，海拔2600米。从山口到雅江，先是25KM大下坡，然后是25KM缓下坡。前27km翻进藏第二座山—高尔寺山（海拔4270米），路况较差。后44km海拔降1700m，下山的路很陡，请提前检查刹车。总体路况要比康定到新都桥路段要好，基本是柏油铺装路间隔有小段碎石路，所以下山的难度都比昨天要小很多。

## 旅人提示

：上坡的路段路不太陡，由于新都桥本身海拔就高，不久就进入了高山草甸区。高尔寺山垭口标高4270M。过了垭口还要再爬升50M，就是55KM的长下坡，前20km坡很陡，一路悬崖，特别注意安全。下坡到底后到达雅江县城河口镇。

雅江 剪子湾山口(海拔4450) 119道班(海拔 4260)

分段里程：52公里

路况简介：从雅砻江峡谷一直上升到剪子湾山口，海拔爬升约有2000米，比较艰苦。雅江至119道班50km，柏油路，前35km翻尖子弯山。如早上7：00出发，预计14：00左右到达剪子湾山顶。山顶至119道班近15KM是起伏山路。

## 旅人提示

：出雅江开始上坡,安全是盘山公路，要有心理准备。这段路的路面还是不错的，但注意不要妄图抄近路走，一定要走大路。上坡共35km到尖子弯山垭口，然后缓上缓下到119道班。

晚上可选择住宿119道班。由于速度问题，骑车进藏的在雅江到理塘中间没有地方住。大约6年前119道班的吕师傅为了方便驴友，自行在道班开始接待。虽然住宿条件十分艰苦（就是道班工人的待遇），但对来到119道班的十分疲惫的驴友来说却是一个可以获得温暖的地方。凡是川藏骑行攻略都会提及119道班，由此119道班名扬天下，尽管这是一个需要使用睡袋的地方。因每年接待人数过多，道班不再免费接待，费用早、晚两餐30元。



(图片由网友 [@在云端](#) 提供)



## 稻城：人间仙境

119道班 卡子拉山（海拔4440） 理塘(海拔3968)

分段里程：110公里

路况简介：从119道班出发，翻越卡子拉山，到达世界高城“理塘”。从119道班出来就是约7公里的上坡，然后起伏着上坡，共38km到卡子拉山口。下卡子拉山垭口不久有一警务室，免费提供开水。道班至雅江雷达站35km,翻一个海拔4440m的山口，当地叫14山。雷达站至理塘59km。路119道班到理塘之间，路面虽为柏油路，但是大部分路面凹凸不平，需早行。

旅人提示

：由于海拔很高，骑行难度较大，且气温比较低，注意保暖。同时，此分段除卡子拉山口外还需翻越了几乎差不多高度的山峰5座，十分吃力。

理塘 扎嘎山（海拔4130米） 兔儿山（海拔4640米） 75道班（海拔4360米）

分段里程：75公里

路况简介：此分路段骑行平均海拔4000米，出理塘13公里开始爬扎嘎山4公里。24公里上坡到兔儿山，过兔儿山约5公里到达75道班。柏油路面。

75道班 海子山（4610米） 桑堆乡（海拔3940） 稻城

分段里程：70公里

路况简介：75道班至海子山6公里上坡，翻海子山，过海子山后下坡一直到稻城，柏油路面，路况较好。

# 稻城：人间仙境

## 六、稻城美食

在理塘——稻城之间，河边有几家鱼馆，专卖雅鱼和土鱼，肉质非常鲜美细腻。在从理塘去往亚丁的路上有一芳芳鱼庄，做的酸菜鱼火锅极其美味。

稻城地区的饮食以馒头、糌粑、酥油茶、牛羊肉、青稞酒、酸奶等藏式食品为主，但也有一些提供旅游者就餐的餐馆可提供米饭，炒菜。但米饭可能有些生硬，蔬菜也极少。在稻城步行街上一家叫“金牦牛”的餐馆不错，有高原鱼吃，味道鲜美，价钱不贵。在县城的主要丁字路口边的小巷子，晚上还有夜市，有烧烤等小吃。

物美价廉的土豆炖牦牛肉非常美味，县城亚丁旅社旁的“琼阁”饭馆可吃到。

松茸炖鸡在稻城亚丁一带非常有特色，美食名气排行榜第一。去稻城大部分餐馆都写着松茸炖鸡，一份80-120元不等，最好是7月中旬后去吃，此时新鲜松茸上市，之前只能吃到干货，没新鲜的好吃，往往是半只鸡，加松茸，炖汤，几个人吃。

旅人提示：松茸炖鸡的价格仅供参考，实际上往往因松茸的收入状况而有所变动。

土豆包子，也就是土豆馅的包子，形状很奇怪，但是味道很棒。



土豆包子 (图片由网友 [A面博望](#) 提供)

### 餐厅推荐：

兰州拉面，步行街与贡嘎路路口，如果不想吃川味面食，那么这里可能是唯一的一间北方清真面馆，拉面、面片应有尽有，一碗7元起。

邛崃饭店，农贸市场西入口，电话0836-8678968，本地人常去的家常饭馆，品种跟一般四川菜馆无

## 稻城：人间仙境

异，有时候它的生意好到满座，你可以选择它对面的另一家肥姐餐厅，电话0836-8678210，价钱和口味几乎没差别。

亚丁路途中的餐饮比较令人不满意，食宿极为不便，只能在藏民家里用餐。不论什么菜都带有酥油味，最好自带干粮，以免饿肚子。但在亚丁饮水没有问题。虽说没有饮料可买，但到处都有清澈的小溪，可随时用手捧着喝。稻城每年7~9月是盛产野生菌的季节，野生食用菌品种达57种之多，其中畅销日本的松茸在这里可以吃到。此外还有羊肚菌牛肝菌等各种美味野生菌可供享用。但要注意不要随意采食野果和菌类，以防误食中毒。

日瓦乡饮食更是一般，当地的口味比较特殊，建议旅游者自备一些干粮为上策。在冲古寺营地，除旅游团有饭吃外，驴友们还需自己解决。最好在来这里之前就买好肉类熟食品和方便面之类的食物，随自己的兴致在火棚里做着吃。上面仓库虽然有方便面卖，但贵得吓人。



## 七、稻城住宿

### 1、稻城县住宿

毫无疑问，稻城的旅行者客栈是整个甘孜州最多的，只要不是黄金周来，你根本不用担心住宿问题，唯一要注意的是，很多旅店11月就开始关门了，来年5月才重新开张。

#### 妈妈客栈店

地址：金珠镇贡巴路2段61号

电话：13990461577

价格：铺25元，双50-60元

旅人点评：距离中学很近，但走到镇中心丁字路口得8-10分钟。经营者为山友，可以安排亚丁或其他行程，房间算干净，公共洗浴间的间隔设计很好，能让你把随身的物品都带进浴室。藏族房东一家仍然在这里生活，有一点家庭的气息。

#### 妈妈客栈2店

地址：亚卓街1号即县城丁字路口

电话：0836-5728667

价格：标双80-100元

旅人点评：以前这里叫同福客栈，后来转让给了妈妈客栈的经营者。这里的好处是位置特别方便，房间则以标准双人间为主。

## 稻城：人间仙境



(图片由网友 [金田田](#) 提供)

### 稻城国际青年旅社

地址：德西街尽头幸福桥旁

电话：0836-5727772

价格：铺20元，标双100元

旅人点评：这家店藏在河边，与村民为伍，由藏族民居改建而来，床铺干净，不少与老板熟识的当地司机也喜欢来这里找客，可以不用费心安排亚丁行程。

### 格桑梅朵酒店（蜗牛背包客栈）

地址：贡巴路2段60号县中学对面

电话：15884060123

价格：铺30元，标双80元起

旅人点评：与妈妈客栈紧邻。这里有很宽大的庭院以及友善的老板夫妇，他们从拉萨移居至此，也能给你很多旅行建议。他们也在亚丁村开设了分店。

旅人提示：以上住宿价格仅供参考，请以实际为准，价格经常随淡旺季变动！

## 2、亚丁住宿

## 稻城：人间仙境

在亚丁自然保护区的住宿地点主要由两个：亚丁村、龙同坝（冲古寺的住宿现在不是很常见了，偶尔有游客跟那边喇嘛软磨硬泡，看是否能留宿，但规模很小）。

绿野亚丁酒店

地址：日瓦乡，距离亚丁景区入口龙同坝有30多公里

电话：0836-5721678

价格：铺25-45元，标120-380元

旅人点评：从这里开始再往前的旅舍基本就不能洗澡了。

距离管理站约4-5公里的半山上亚丁村附近，有一些客栈。推荐登巴客栈，电话13548405770，铺30元，标80元。另外格桑梅朵客栈在亚丁村也有分店。如果你是对住宿清洁程度有一些要求的，那么折中的选择便是住在亚丁村，从这里步行到龙同坝管理站入口约需半小时到一小时，也可以租马。

出于方便的原因，大部分人还是愿意尽量靠近龙同坝管理站住。在管理站的500米周边聚集着一些民宿（管理站本身也有床铺，25元/床），价格普遍为25-35元（铺），条件不用指望太好，大通铺很常见。基本上带你到亚丁的司机都熟悉这里的客栈和民宿，可由他推荐或者带你一家一家地挑。



# 稻城：人间仙境

## 八、稻城交通

### 1、外部交通

#### 自驾

进稻城县主要有两种行程：

从成都方向进入稻城亚丁，主要有北线和南线两条线路。南下进入稻城亚丁是指沿成雅高速公路到达雅安，再经过二郎山、泸定、康定、新都桥、雅江、理塘，最后到达稻城亚丁。

北上进入稻城亚丁是指从成都出发，沿成灌高速公路到达都江堰，再经过映秀、卧龙、巴郎山、小金、丹巴、八美、塔公、新都桥，在新都桥与南线交汇。

两条线路风光各异并各具特色。针对自驾出行，如时间允许，建议选择南进北出或北进南出，将两条线路风光尽收眼底。

#### 成都南线进入稻城亚丁

起点	终点	路况	里程 (km)	车速 (km/h)	耗时
成都	雅安	高速	137	80-100	1 小时 30 分
雅安	二郎山	油路	110	40	2 小时 30 分
二郎山	泸定	油路	28	40-50	40 分
泸定	康定	水泥路	49	50-60	1 小时
康定	折多山	修路交通管制	46	30-40	1 小时 30 分
折多山	新都桥	修路，路况差	30	40	1 小时
新都桥	雅江	土路，路况差	69	30-40	2 小时
雅江	理塘	油路	145	30-40	4 小时
理塘	海子山	油路	97	40-50	1 小时 30 分
海子山	稻城	油路	49	40-50	1 小时 10 分
稻城	香格里拉乡	油路	78	40-50	1 小时 30 分
香格里拉乡	亚丁	油路+土路	40		1 小时 20 分
合计			878		12 小时 40 分

# 稻城：人间仙境

成都北线进入稻城亚丁

起点↵	终点↵	路况↵	里程(km)↵
成都↵	都江堰↵	高速↵	46↵
都江堰↵	映秀↵	高速↵	26↵
映秀↵	卧龙↵	水泥路↵	69↵
卧龙↵	巴郎山↵	水泥路↵	78↵
巴郎山↵	日隆↵	水泥路↵	25↵
日隆↵	小金↵	水泥↵	55↵
小金↵	丹巴↵	油路↵	60↵
丹巴↵	八美↵	油路↵	110↵
八美↵	塔公↵	油路↵	30↵
塔公↵	新都桥↵	油路↵	40↵
新都桥↵	雅江↵	土路，路况差↵	69↵
雅江↵	理塘↵	油路↵	145↵
理塘↵	海子山↵	油路↵	97↵
海子山↵	稻城↵	油路↵	49↵
稻城↵	香格里拉乡↵	油路↵	78↵
香格里拉乡↵	亚丁↵	油路+土路↵	70↵
合计↵			1017↵

云南方向进入稻城

起点↵	终点↵	路况↵	里程(km)↵
中甸↵	得荣↵	碎石路↵	142↵
得荣↵	乡城↵	碎石路↵	157↵
乡城↵	桑堆↵	柏油路↵	80↵
桑堆↵	稻城↵	柏油路↵	26↵
稻城↵	香格里拉乡↵	柏油路↵	78↵
合计↵			583↵

汽车

成都到稻城亚丁大巴班车情况

## 稻城：人间仙境

目的地	车型	发车时间	票价
海螺沟	各类中高型空调	9:30	116 元
雅安碧峰峡	各类中高型空调	7:50——19:00(每三十五分钟一班)	38 元/43 元
名山(蒙顶山)	中高空调	8:00——18:50(每 60 分钟一班)	40 元
雅安周公山温泉	中高空调	10:30 13:30	43 元
康定	各类中高型空调	8:00——14:00(滚动发班)	105 元/117 元/127 元
雅江	各类中高型空调	8:00	146 元
泸定	各类中高型空调	10:00 12:00	93 元/103 元
甘孜	各类中高型空调	10:00	209 元
甘孜九龙	各类中高型空调	7:00	176 元
巴塘	各类中高型空调	10:00	242 元
稻城	中型中級	10:00	241 元
云南昆明	大型高一級	15:00	228 元
云南丽江	卧铺高一級	12:00	215 元

目前成都新南门汽车站开通有从成都到稻城亚丁的直达大巴班车，每天早上10点准时发车，全程2天，行驶时间总共约为22个小时。其中第一天大约行驶8个小时到康定，当天于康定住宿，班车会停在康定汽车站，游客自行安排住宿。第二天行驶约14个小时，第二天早上约6点30分从康定出发，于雅江停车吃饭，下午5-7点左右到达稻城县汽车站。

受季节影响，特别是冬天下雪造成路况危险，从成都新南门开往稻城亚丁的大巴班车有时会停发，去之前务必打电话或登录新南门车站网站确认发车时间。成都新南门车站地址为成都市临江路57号，可乘公交车线路：6路、8路、28路、35路、43路、48路、49路、55路、76路、82路、110路、301路、306路到达，咨询电话为028-85433609，如需包车可致电028-85442046咨询。

同时自助游客可根据自己的喜好合理安排线路，比如从四姑娘山、丹巴到新都桥专车；也可以沿雅安、贡嘎海螺沟、康定、新都桥、塔公、雅江、理塘分段专车；还可以走川藏北线到道孚、炉



# 稻城：人间仙境

霍、甘孜县、九龙再折回理塘。

## 稻城汽车站长途汽车情况

稻城汽车站位于贡嘎路中段西侧，目前设有从稻城开往成都、雅安、康定及云南香格里拉的班车。每天14:00到20:00为售票时间，且只售次日票。从稻城开往成都、康定、云南香格里拉的班车，每天早上六点发车。而去理塘、乡城等短途不卖票，早上直接上车买票即可。

## 旅人提示

：官方的售票时间的确是下午2点开始到晚上8点。但事实上2:30后基本售票员就不在了。去了也没人。保险做法是让旅馆帮忙预订，否则自己去，基本买不到。

从稻城开往成都的长途大巴班车，路上行驶两天时间，出发当晚住宿泸定。沿线各点到达时间分别为：早6:00从稻城出发，约13:00到达雅江（停留半个小时，乘客吃午饭），约下午14:00点到达新都桥，约20:30到达康定，约晚上22:00到达泸定，晚上住宿泸定。稻城汽车站电话为：0836-5728762，自助游客可拨打电话进行咨询。

## 旅人提示

：318国道路况很复杂，经常会遇到堵车等情况，所到达各地的时间节点仅供参考，请以实际情况为准。很重要的一个温馨提示：尽量买座位靠前的车票，坐最后一排尤其颠簸。

## 2、稻城县内

在稻城有三轮摩托车可供租用，在县城内行走是2元/次，可以按小时租用到近郊，15元/小时。也有一些夏利车出租，一般城内不超过5元。包车去桑堆几个景点约150-200元，面的也可以。有一些游客会选择骑自行车去河边或桑堆，一般客栈有租赁，步行街也有店家提供租赁。

## 3、稻城至亚丁

稻城到亚丁一般都是拼车前往，所住的旅馆会帮你安排好一切，一般旅馆都有自己的私车，大约50元/位，早上八九点出发，午饭前到达景区内的亚丁村或者龙同坝，安排住宿，午饭。下午逛珍珠海，归。第二天经冲古寺到洛绒牛场，五色海，牛奶海，返程。夜归稻城。

也可以在县城找驴友一起包车，单程350元一辆，到亚丁村或龙同坝，需要3小时。

## 稻城：人间仙境

旅人提示：之前是从日瓦到亚丁的观光车。但现在是稻城直接包车抵达亚丁景区，日瓦被飘过了。另外，包车的价格仅供参考，请以实际为准！

### 4、亚丁景区内

#### 景区电瓶车



景区电瓶车

运行区间：冲古寺草坪—洛绒牛场

往返票价：80元，单程票价 50 元（冲古寺草坪售票点单独购票）

运行时间：单程约20分钟

发车时间：7：00（根据游客量随时调整）

#### 景区马帮

a) 运行区间：龙同坝—扎灌崩

往返票价：上行40元/人，下行30元/人（龙同坝，扎灌崩两个售票点）

骑行时间：单程约20分钟

运行时间：早上7：30—17：00

## 稻城：人间仙境



景区马帮

b) 运行区间：洛绒牛场—牛奶海、五色海

往返票价：300元/人（洛绒牛场购票）

骑行时间：单程约2个小时

运行时间：7：30—15：00

旅人提示

：1) 骑骡子或马时千万要注意安全，注意请教马夫。因为如果摔在布满石头的地上还算好。许多路的旁边都是几十米深的峡谷，若摔下去的话可就不得了。

2) 上去约3个小时，经常需要下马步行一段，路危险；很有可能会碰到马夫不肯带你去五色海，因为牛奶海到五色海的路不是很好走，很陡。所以想去五色海的话最好不要骑马。



# 稻城：人间仙境

## 九、稻城实用信息

网吧：稻城在电力宾馆的楼下可以上网。“亚丁人社区”旅店也可以免费上网。

通讯：稻城乡城、理塘、康定都有GSM手机信号。但是注意，只是在县城有，出了县城只要有大山就没戏了。在日瓦亚丁是没有信号的。各个县城都有电话代办点，可以去打长话。最好到电信的营业厅去打，不容易被宰。日瓦虽然有电话，但是只能打到稻城，所以不必指望和外界联系，租车的时候最好能留司机在稻城的电话。如果时间有变动，可以随时联系。实在不行还可以找其他司机代为传话，他们互相之间都认识。

### 旅人提示

：在从理塘去往亚丁的路上有一芳芳鱼庄，其做的酸菜鱼火锅极其美味。它选用当地出产的高原寒水鱼，非常美。每人25元。司机不收费。

银行：稻城现在开通通存通兑银行，农行的金穗借记卡、邮政绿卡，都可以在这里使用。但稻城没有ATM柜员机，类似于春节这样的节庆，银行是不上班的，所以逢节假日到稻城旅游的游客一定要提前准备好现金。

治安：到稻城亚丁旅游是非常安全的。稻城县人口少，治安一向较好。有警察24小时巡逻和值勤。为了让来稻城的旅游者更加放心，稻城县还破天荒地的制定了一个土政策，要求全县所有藏族同胞一律不准佩带藏刀上街，这是整个全国藏区惟一有此政策的县城。

衣着：因为稻城亚丁处于高海拔地区，住宿地点大概在3700-4100米，如果要到牛奶海等地方，应该在5000米左右。一定要注意保暖，因为高原地区受凉生病是大忌。但不要带过多的换洗衣物，这只会增加自己的负重，别无益处。另外，还要注意穿戴方面的防湿、轻便。

防水鞋：如果有防水鞋的最好也穿上。只要山上下雨不多一会儿，路就会有很多积水或者被留下的山泉冲断，尤其下山的时候，路比较陡，下马走路的机会比较多。普通的鞋子一定会湿透，但也有网友是穿普通的鞋子，在稻城呆了一个月，这个看个人了。

帽子：帽子是非常重要的。因为高原紫外线特强烈，尤其是可能会在马上度过漫长的时间，所以，最好准备一顶可以防水帽子。

防寒：高原早晚温差大注意早晚防寒，5月须穿外套。

费用：成都—稻城—香格里拉，这条路线的预算，五人结伴旅行的平均每人在1500元左右。如果一个人去费用要增加到2000-2500元。行程一般需要7-8天。主要花费为：一是住宿费，二是交通费(长途车、租车、租马及马夫)，三是景点门票费，其中交通费是主要开销。

### 问询电话

稻城县旅游局电话：0836—5728276

县医院电话：0836—5728430

县公安局电话：0836—5728459

稻城汽车站电话：0836—5728762

旅人提示：稻城购物不方便。在汽车站对面有超市，可以购买一些简单用品和抗高原反应的药物

# 稻城：人间仙境

。

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

# 稻城：人间仙境

## 十、稻城杂七杂八

### 1、语言

由于稻城位于甘孜自治州，所以康巴藏语是通行语言。但也有不少的藏人会汉语，可以在挑选马夫时让景区的管理员安排一位懂汉语的人。藏民的汉语差不多都是四川话。但你只要记住一个句子“哇拉哇拉”，意为你好，那是走遍稻城都有用的。

“扎西德勒”意为“吉祥如意”

“安木期才热囊”意为“帮我找个医生”

“羌”意为“青稞酒”

“切让”意为“你”

“次仁”意为“长寿”

### 2、民俗

藏族的名字：稻城藏族没有严格的姓氏，只有名字。人们多请活佛取名，名字带有佛教色彩，如多吉、丹巴等。

服饰：稻城藏族属康巴藏族，其服饰特别雍容华贵。不论男女，从头到脚都有不同色彩。不同形状以及不同图案的装饰品，一般由金、银、铜、玛瑙、翡翠、珊瑚、松耳石等精工细制而成。稻城藏族服饰在色彩、款式、质地等方面，都给人一种古朴庄重、厚实豪放，贵重神秘的感觉。

### 3、节日

藏历新年：稻城藏族隆重的节目是藏历新年。藏历正月初一，男女老少一见面互道一声“扎西德勒”。节日期间，寺庙将举行诵经和跳神等盛大宗教活动以示庆祝。人们围着篝火，尽情歌舞，通宵达旦。

嘎登节：七月初的节日期间，人们聚在县城的草场上，载歌载舞，还有一些经贸活动。

跳神活动：农历七月十七至二十一在新都桥居里寺木崖天葬台举行跳神活动，到时有藏族风情的各项活动展开。

### 4、宗教

稻城藏族全民信教，受历史原因影响，在稻城地区，宗教渗透到藏区政治、经济、文化、艺术、民俗以及社会生活的方方面面。稻城全县共有大小寺庙14座，教派众多。

### 5、文化

这里世代居住着虔诚的康巴藏族。近千年的宗教文化影响，稻城大寺院建筑遍及全县。纷呈各异的民俗风情，节日、婚丧嫁娶、喜庆仪式、服饰、音乐歌舞等无不受着宗教文化影响。

### 6、关于高原反应

在这一线游览需注意海拔高度与气候。如果从成都去稻城亚丁，路途比较艰苦，沿途景色是荒凉寂寞的高山。过康定山以后，海拔多在3500米以上。山上常下雪，沿途食宿条件艰苦，途中的理塘县是“世界高城”，海拔4000多米。几乎所有的人都有头痛恶心等高山反应。到亚丁高山反应会稍微加重。高山反应忌酒，少运动，多吃素菜水果。因地理环境偏僻，医疗条件不便，在高原



## 稻城：人间仙境

上如能自备一些日常药物，如抵抗高原反应的肌苷、复合维生素、鱼肝油等以及其它一些预防感冒等常见病的药物，如感冒药、消炎药、老牌头痛粉等。亚丁旅社对面有几家药店可买到。

一般来说过1~2天后，以上症状都会逐步减轻或消失。但有严重心、肺病、高血压患者不宜到高原旅游。

一般说来，男性的高原反应更强烈一些。氧气袋或氧气瓶是应该事先预备好的。在日瓦乡急救中心有售，不过存货少，游客一多可能不够。所以最好在稻城或之前就备好以防万一。但不建议用氧气袋，尽量靠自己调节，不然会严重依赖性。亚丁村、冲古寺和洛绒牛场的海拔都在4000米左右，一旦反应严重需要氧气，那就不必再行动了。应该静坐休息以待恢复，或直接去海拔低的地方恢复，否则仅靠氧气难以支撑很久。另外最好不要一下从平原到达海拔3000多米的地方，很多人难以在短期内适应，而应逐渐地从2000多米的地方进入3000多米再至4000名米这样会减少反应。

绿野亚丁旅社旁有一小诊所。

### 7、负责任的旅行

由于稻城亚丁属于高海拔区，年老体弱多病者请勿前往，或专门安排特殊之行程。要遵守保护区内各种规定，尊重民族宗教信仰和风俗习惯。还有，各位去稻城的朋友要严格自律，在稻城除留下你们的脚印和后来者依然看到的美妙环境外，请别留下其它东西。特别说明一点：千万不要随意采食野果和菌类，以防误食中毒。

## 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

