

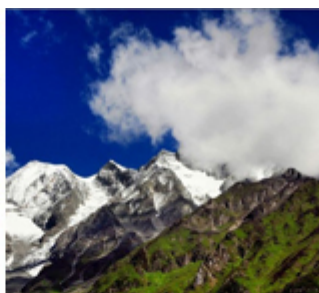
简介

海螺沟位于青藏高原东南缘，大雪山脉的中南段，处于四川省甘孜藏族自治州的泸定、康定、九龙和雅安地区的石棉 4 县交界区。景区距省会成都仅 296 公里，距州府康定情歌城 36 公里，距红色名城泸定县城 50 公里。

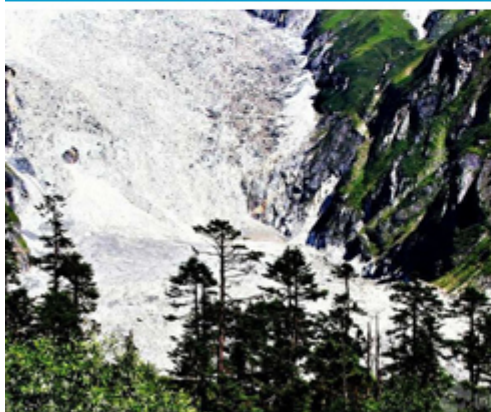
海螺沟风景区由海螺沟、燕子沟、磨子沟、南门关沟、雅家埂和磨西台地 6 个景区组成，是“蜀山之王”贡嘎山的问鼎画卷和令人神往的“香巴拉门户”，是川、滇、藏三省香格里拉生态旅游区的东大门及旅游目的地，是康定情歌故乡的龙头景区，景区拥有全球同纬度唯一的、最壮丽的山岳冰川，世界最雄伟的大冰瀑布、最完整的生态植被景观、最大的天然氧吧、最大规模的红石公园、最神奇的雪域温泉、最独特的康巴风情。2005 年由《中国国家地理杂志》发起评选出中国最美的十大名山，贡嘎山名列第二大名山，海螺沟冰川为中国最美的冰川之一。



冰与雪的人间仙境



精彩看点



周边景点



交通



住宿



游览线路

(图片由景区提供)

门票

海螺沟门票：82 元/人

海螺沟观光车票：80 元/人（双程）

海螺沟观光索道：150 元/人（双程）

特别提示

海螺沟景区沟外集镇磨西镇海拔 1570 米，贡嘎神汤海拔 1580 米，一号营地（验票站）1940 米，二号营地温泉海拔 2500 米，三号营地（索道下站）海拔 2800 米，四号营地（索道上站）海拔 3550 米，海拔呈渐次升高。

景区属高海拔景区，不宜作剧烈运动，年老体弱者不宜进入，有严重高血压病史者及老年病人严禁进入，温泉沐浴前不宜饮酒。

海螺沟冰川温泉度假村 门票 120 元 同程价 110 元

>> [立即预订](#)

开放时间 08:00-18:00

取票地点 海螺沟二号营地温泉度假村前台

温馨提示

① 预订门票仅包含海螺沟冰川温泉度假村温泉票 1 张(不含泳装、海螺沟景区大门票、观光车票)

② 海螺沟景区内自驾车辆不能进入，只能停在沟口，景区内需乘坐观光车；观光车发车时间为早上 8 点至晚上 17 点之前，请注意时间安排。

冰与雪的人间仙境

云雾

云雾是海螺沟景区最具特色的自然景观，它或是高悬于山峰峭壁，显得峡谷深幽；或是云雾漫山，纵横交错，变幻莫测；或是亲吻冰川，薄雾缭绕，恍如仙境。晚霞、佛光、云海、彩虹等自然景观更是增添了海螺沟美轮美奂的色彩，有时淡云飘渺似薄纱笼罩山峰，有时一阵云流顺陡峭山峰至泻千米，倾注深谷都能感受到俊秀浓妆，云雾飘渺的海螺沟宛如天上人间。

雪山

海螺沟地处横断山系的核心地带，境内延绵着众多终年积雪、冰清玉洁的雪山。贡嘎山以雄浑的身躯屹立于香格里拉腹地，海拔 7556 米，被誉为“山中之王”，为横断山系的主峰，周围林立着 45 座海拔 6000 米以上、100 余座海拔 5000 米以上的冰峰、雪山，是世界上距离大城市最近的极高山群。极目远眺，群峰簇拥，贡嘎山主峰宛如一座巨大的金字塔，巍峨地屹立于群峰之巅，高大险峻、气势磅礴。



(图片由一起游网友@ 叶老师 yyyppp 提供)

冰川

冰川是海螺沟景区最大的亮点，贡嘎山是全球同纬度现代冰川发育最为成熟的地区，这里有冰川 74 条，冰川面积 255.1 平方公里。其中最为著名的是海螺沟一号冰川，全长 14.7 公里，面积达 16 平方公里，冰川最低海拔仅 2850 米，一条长达 6 公里的巨大冰川舌全部延伸至原始森林，形成举世罕见的冰川与原始森林共生的自然景观，海螺沟一号冰川也因此被誉为“绿海冰川”。冰川舌在消融过程中，冰川上形成的冰面湖、冰裂缝、冰墙、冰兽、冰塔、冰桥、冰洞、冰桌等冰川景观千姿百态、晶莹剔透。世界最壮观的海螺沟大冰瀑布宽 1100 米，高 1080 米，如同一幅静止的油画，当清晨一缕阳光刺破长空，在阳光的呼唤下，白雪皑皑雪山峰，先由浅灰色逐渐变成桃红色再变成金黄色，最后变成白色的这一过程，形成了海螺沟最负盛名的“日照金山”奇观。



(图片由一起游网友@ 叶老师 yyyppp 提供)

温泉

海螺沟温泉闻名遐迩，享有“中国十大温泉”美誉的“贡嘎神泉”是景区内最大的单泉，昼夜流量高达 8900 余吨，出水口温度高达 92℃，可以煮熟鸡蛋，俗称“沸泉”，距海螺沟一号冰川直线距离仅 1.8 公里，冰川与温泉共存奇观至今仍是科学界的难解之谜。海螺沟温泉隐身于原始森林内，与雪山冰川相拥，四季都带给人永恒的温暖。沐浴在海螺沟的温泉里，身体宛如画龙点睛漂浮的暖云，能深切感受到来自海螺沟冰川地底的热力。在花开遍地的春天、烟云缥缈的夏季、枫叶飘荡的秋日、冰雪飞舞的冬季，温泉里的心境或怡然自得，或超脱尘世，或宁静澄明，或天人合一。



(图片由 景区 提供)

红石

红石是大自然赠送给贡嘎山地区最珍稀的物种之一。大大小小的红色石头,令人如同进入了一个绛红色的世界,当得知石头上的红色物质是一种有生命的原始藻类的时候,只能生长在空气毫无污染的地方,不知不觉地进入了一个奇异的生命世界。在海螺沟、燕子沟、南门关沟、雅家埂等景区里分布着大面积的红石滩,每一块石头都被披上了一件美丽的红色外衣,红石在河流两旁堆积,成群的红石变成一种流动的颜色,与清冽的流水相伴顺流而下,让人感叹大自然的造化神奇。



(图片由一起游网友@ 美鱼儿 提供)

原始森林

海螺沟景区最高海拔 7556 米,最低海拔仅 980 余米,垂直落差达到 6500 多米,是世界上垂直落差最大的地区。特殊的地理位置,造就了 7 个垂直气候带和植被带,植物群落丰富,珍稀动植物荟萃。有名字可考植物 4880 余种,其中:珙桐、水青树、连香树、栎菊木、麦吊杉、桧春木、大王杜鹃等一、二、三级国家级重点保护植物 38 种。

海螺沟有名字可考的野生动物 400 余种,其中:牛羚、大熊猫、金丝猴、白唇鹿、野驴、豹、绿尾虹雉、斑尾榛鸡、雉、胡兀鹫、黑颈鹤国家一级重点保护动物 11 种,国家二级重点保护动物主要有小熊猫、黑熊、马熊、藏酋猴、短尾猴、金猫、云豹、猢狲、林麝、马麝、毛冠猴、水鹿、白臀鹿、斑羚、岩羊、盘羊、金雕、秃鹫、兀鹫、藏雪鸡、血雉、红腹角雉、藏马鸡、白腹锦鸡、水獭等。荟萃了我国大多数古老原始的生物种类,被植物学界和动物学界称为“第四季冰川时期动植物的避难所”。



(图片由一起游网友@ 莱思丽 提供)

花的世界

海螺沟风景区是世界上最负盛名的高山花卉原产基地。一处山花、一处浪漫;春为花海、夏为绿茵、秋为金毯、冬为银被。由于生态环境原生性强,可观赏植物物种达数千种,如报春、龙胆、雪莲、绿绒蒿、高山杜鹃、西康木兰、红杉、红豆杉、麦吊杉等。其中,海螺沟八大名花之一绿绒蒿,生长于海拔 4000 米以上的流石滩和冰川的前缘。花生于花萼顶端,有蓝色、青蓝色、淡黄和鲜黄色、淡紫色、红色等多种,色彩绚烂,姿态各异,花期 6-8 个月。人称“高山牡丹”,欧洲人推崇为“世界名花”。每年 4 至 6 月,高山杜鹃、大叶杜鹃、大白杜鹃、秀雅杜鹃、多变杜鹃、云锦杜鹃,紫背杜鹃,似血杜鹃等近百种杜鹃竞相盛开,红、粉、紫、白、淡绿等五颜六色,交相辉映,色彩绚丽。



(图片由一起游网友@ 莱思丽 提供)

磨西历史

海螺沟不仅自然资源丰富,文化底蕴也相当厚重。周秦时期是羌族白狼楼薄居住的地方,汉武帝时隶属管都县。位于海螺沟沟口的磨西镇是多元文化交融和各族群众和睦相处的地方,自古就是川藏茶马古道的重镇。1706 年泸定桥建成前,茶马古道主要经磨西镇翻雅家埂到达康定,从而也促成了磨西古镇在当时的繁荣。1925 年法国传教士进入海螺沟地区传教,兴办教会、医院和拉丁语学校,并建有天主教堂一座。1935 年 5 月 29 日毛泽东同志率工农红军长征经过磨西,就在磨西天主教堂召开了著名的“磨西会议”,具体部署了攻打泸定桥战役,谱写了一页辉煌的历史篇章。现在磨西天主教堂仍矗立在宁静的磨西老街,守望着海螺沟的变迁。磨西古镇还有金花寺、观音庙、定海神针等景点。

精彩看点

一号营地

生物、植物的蔽护所。海螺沟一号营地距磨西 15 公里。乘观光车过了楚河以后地势便豁然开朗起来：山清水秀、鸟语花香、棕榈和翠竹点缀于汉彝村寨间，一幅幅清幽淡雅的亚热带山村田园风光便会映入眼帘。过了一号营地，便进入海螺沟的核心区。由于沟内奇特的地质、地貌和气候环境，使贡嘎山主峰到海螺沟沟口的 6300 米高差范围内植物地理与植物区系成分复杂、生物多样性强，构成我国和世界上最具代表性的自然垂直景观结构剖面之一，形成了 7 个明显的气候带和植被带，是我国古老与原始生物物种保存最多的地区之一。海螺沟内茂密的原始森林还是众多珍稀动物的重要栖息地。夏秋季节猕猴、小熊猫、红腹角雉、藏马鸡等三五成群的在林间采食野果；牛羚、盘羊则在交配季节成群结队的到热水沟饮用温泉水，此时海螺沟又成了一个充满生机的动物乐园。

@老游子：

我们这次游览海螺沟运气特好，游览的前一天晚上下了一场大雨，按当地气象规律，贡嘎山上一定是下大雪。果然如此，海螺沟景区下了今年第一场大雪，按当地导游介绍：海螺沟景区最美的时间要具备三个条件：一，下雪；二，不结冰；三，出太阳。今天这三个条件都具备了。据说这是海螺沟景区几年来多未出现过。



（图片由一起游网友@老游子提供）

我们乘观光车（每人 80 元）去三号营地，路过一号营地，一号营地主要以动植物观赏为主，我们看到的也只有一间饭店屹立于山间；然后一路上远距离观赏了二号冰川、贡嘎山，到了三号营地后，徒步穿越原始森林欣赏河谷风光领略了海螺沟的神韵；到了一号冰川冰舌处后，实地观赏了金银雪山、粒雪盆、大冰瀑布，游览冰川，观看冰裂缝、冰石蘑菇等奇观。返回时游览了二号营地，部分人进入温泉享受一下冰川世界里的温泉。如果乘冰川观光索道（每人 150 元），到四号营地能观赏的景点更多，有俯览冰川大峡谷、贡嘎主峰、四面佛、纪念碑等。

——摘自老游子《四川之游（五十四）海螺沟风景区》

二号营地

浪漫的雪山温泉。从一号营地前行 7 公里，便到了热水沟畔的二号营地温泉疗养中心。在二号营地有一处温泉眼，远远望去，烟雾蒙蒙，甚为壮观。此泉就是海螺沟内名气最大的热水沟沸泉。热水沟沸泉水终年不断，昼夜流量最高达 8900 余吨。泉水的出水口温度最高时可达 90.℃，经化验此泉属碳酸氢钠型中性优质医疗热矿泉，水质无色透明、无异味，对神经痛、胃肠病、糖尿病、关节炎等有奇特疗效。目前该处已建有 10 个大小不等的露天温泉池和一个 200 平方米的露天温泉游泳池。温泉池周围是茂密的原始森林，风景优美，置身于池中，洗尽旅途疲劳，尽情享受温泉之趣。若是冬季至此，更可享受露天雪地温泉之乐：一边泡温泉、一边欣赏雪景，如果运气好遇上降雪，则可在热呼呼的露天温泉里慢慢欣赏雪花飘飞的奇景，那感觉实在是笔墨也难以形容……

@抽烟斗的男人：

想到刚才表演“节目”的朋友在外面等着，怕他冻着因为他在进口等的话，人不运动是要冻坏的，撤！泡温泉去吧。刚下第一“锅”时感觉不要太好噢，泡在温泉中，天上飘着小雪，看看远处的贡嘎神山。感觉非常爽噢!!! 可十分钟不到人就有缺氧的感觉，因为露出水面的身体是很冷的，你必须要时不时的把水淹到脖子上面才行，这样一来就会有缺氧的感觉了。

没经历过的人是不知道的，这里的海拔有二千多吧？泡在温泉中时间一长，（十分钟左右）人就有缺氧的感觉，怎么办？只有上来，可一上来才一小会就感觉冻人噢，怎么办？再下，俺成“电梯”了，这就是上上下下的享受？



（图片由一起游网友@ 抽烟斗的男人 提供）

——摘自抽烟斗的男人《烟斗游四川：海螺沟内泡温泉区》

三号营地

日照金山。离开二号营地，经海螺沟内唯一的古冰碛湖——水海子便到了海拔 2940 米的三号营地。这里是观赏日照金山的理想位置。日照金山是海螺沟五大奇景之一。每当天气晴朗，朝霞照射于贡嘎山南侧的三连峰、金银山、无名峰等海拔 6300 米以上的白雪皑皑的雪峰上时，银白色的雪峰霎时披上了一层耀眼夺目的金黄色，灿烂辉煌、壮丽无比。若欲观赏日照金山的奇观，切不可贪睡，春夏 6 时 40 分、秋冬 7 时 20 分左右是观赏日照金山的最佳时间。

@老游子：

到了三号营地后，我们实地观赏了金银雪山、粒雪盆、大冰瀑布，游览冰川，观看冰裂缝、冰石蘑菇等奇观。海螺沟冰川又称 1 号冰川，是海螺沟风景景观的主体。该冰川自高而低由粒雪盆（海拔 6750~4800 米）、大冰瀑布（海拔 4800~3720 米）与冰川舌（海拔 3720~2940 米）组成。



(图片由一起游网友@ 老游子 提供)

——摘自老游子《四川之游 (五十五) 海螺沟风景区(2)》

四号营地

位于观光索道的终点。是远眺贡嘎群峰和大冰瀑布的好地方。整条索道位于海螺沟风景区的核心地区，跨越冰川峡谷，乘坐索道可以沿途观赏连绵不断的原始森林、奇特的冰川、贡嘎山主峰的景色。

海螺沟地理位置图



周边景点

燕子沟

燕子沟是海螺沟的姊妹沟，位于海螺沟西北 10 余公里的地方，周围有 15 座 5000 米以上的高峰，从海拔 2100 米逐次向上延伸至 7556 米的贡嘎山主峰，目前还是一个鲜有人迹的地方。沟内的景色原始自然，特有的红石沟和奇沟内的石头千奇百怪，大面积的彩叶林带更是秋天的宠儿。燕子沟也是一条著名的国际登山旅游路线，攀登贡嘎山的运动员大多在这里设立大本营。

精彩看点

天药水坪

是燕子沟大门所在地，也是燕子沟最主要的服务区之一，是燕子沟朝圣之路开始的地方。天药水坪海拔 2588 米，得名于观音峰下的天药泉。在此处，如果福缘深厚的话，可以看见燕子沟冰雪千年不化的文山。

定海神针

定海神针，学名叫白皮云杉，现属于国家濒危树种，也是中国特有树种，产于贡嘎山及附近地带。这棵云杉所处的位置，海拔高度在 2600 米左右，正是白皮云杉生存的最低点。这棵云杉虽然已经枯死，但是它身上却寄生了很多植物，各种菌类、灵芝、格桑花，最奇特的是杜鹃花。因为寄生了这么多花草草的，所以定海神针依然能够笑迎春风。

红石滩

它只生长在燕子沟的主河道，阳光照射不到的地方没有，远离燕子沟主河道的林地中没有，海拔 2100 米以下的位置也没有。它在不同的季节会变化不同的颜色，有时火红一片，有时略显暗淡。甚至一天因天气变化中也会变换不同色彩。

海子幽

拥有数平方公里的高山杜鹃林，从黑石窖对面山体一直延伸到海子附近。每年的 6 月初，杜鹃花开之时，漫山遍野都是色彩斑斓的杜鹃花。海子幽背面山体的悬冰川，是目前已知的世界上坡度最大的冰川之一。

坛城净界

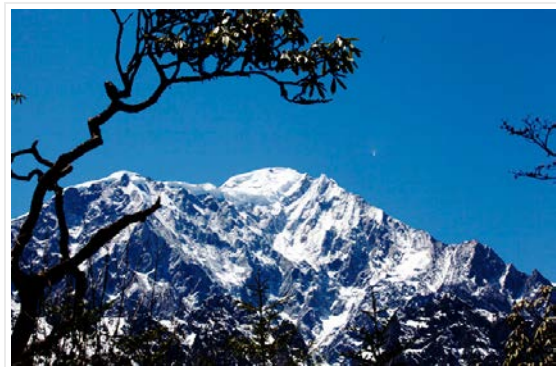
"坛城"，又称曼荼罗，是藏传佛教宇宙观的集中体现。燕子沟坛城净界，从下到上分布着三个坛城，一是涅槃地；二为那若空行母坛城，最后一个就是胜乐金刚坛城。在坛城净界，沿着成佛之路一路往上，从"放下亭"到"如来观景台"，在慢慢的体验中，会体验从人到佛的整个过程，并领悟成佛的真谛。

冰窖口

燕子沟贡嘎拉曲河的水源地之一，贡嘎主峰观景台设立于此，海拔 3771 米。燕子沟三条著名冰川贡嘎 1、2、3 号冰川在峡谷中汇集之后，延伸到此，形成千奇百怪的冰舌形态，壮观奇美无与伦比。在燕子沟冰窖口的主峰观景台，便可观赏贡嘎山雄浑神秘的主峰，领略一番贡嘎主峰的风采。

黑木林极限穿越

黑木林位于羚牛坪对面，是燕子沟地势最复杂的原始森林之一。燕子沟景区在此开辟有极限穿越项目。游客在在此，可在专业户外领带下，穿越复杂惊险黑木林，体味挑战与征服的享受。



(图片由一起游网友@ 快乐出发博客 提供)



(图片由一起游网友@ 快乐出发博客 提供)

森林徒步、四驱车越野

在燕子沟景区山大门的右方，有条小径，森林徒步穿越、四驱摩托越野两个项目就位于小径的不深处。徒步穿越是燕子沟设置的一个低强度徒步路线，全长约 1 公里。虽然该线路难度不大，基本有现成的路可走，但也常常会遇到一些小型沼泽，所以建议一定要有防水的运动鞋或登山鞋。如果有想去黑木林挑战极限穿越者，可先在此地大致熟悉一下燕子沟原始森林的情况。完成森林徒步之后，回到徒步线路中途的三叉路口，可换下装备，在专业护驾的陪护下，参加越野四驱摩托项目。该项目路线往返全长 1 公里。途中将穿越高山沼泽地、陡坡及原始森林。

门票 120 元

雅家埂

雅家埂（雅家情海）景区是位于海螺沟与“情歌城”康定之间的景观走廊，是大海螺沟景区的重要组成部分，素有“中国高山植物园”、“中国红石公园”之称，生态风光经典奇绝、历史遗迹丰富厚重、珍稀动植物数不胜数，有世界唯一的红石河谷、波光潋滟的高山湖泊、巍峨的雪峰、五彩的花海，有古朴蜿蜒的茶马古道遗址、幽深静谧的威尔逊小道、神秘莫测的千年悬棺，也有憨态可掬的小熊猫、名扬天下的“西康木兰”，是生态观光、野外体验、科考探险、文化探秘的绝佳去处。



（图片由一起游网友@ 叶老师 yyyppp 提供）

雅家埂身处贡嘎山海螺沟景区范围内，位于康定老榆林和海螺沟磨西镇之间的，贡嘎山东坡的北部，雅家埂河上游，是贡嘎山脚下又一颗光耀夺目的明珠。自古以来就承载着内地与藏区的联系纽带作用，雅家埂身上环绕着“唐蕃古道”与“茶马古道”的双重光环。雅家埂景区被很好地封存在海拔 3500 至 4000 的地区，终年不化的雪山、瀑布、草甸、各式各样的杜鹃花、冷杉林……海螺沟十八景之红石献寿展现的便是雅家埂的神奇红石景观。

精彩看点

红石滩

雅家埂两河口地带的红石滩是世界上规模较大的红石滩之一。雅家埂的红石是大自然赠送给贡嘎山地区最珍稀的物种之一。这里的红石面积广，颜色鲜红，顺着山谷绵延不绝，气势宏伟。冰川河岸上的每一块石头都被披上了一件件红色外衣，红石在河流两旁堆积，成群的红石变成一种流动的红色，与清冽的流水相伴顺流而下，让人感叹大自然的造化神奇。

雅加情海

雅加情海(猎腰子海)，位于康定雅加埂、雅加雪山下。康定至海螺沟途中，经榆林乡过雅加埂山顶，下山六公里处，步行 25 分钟山路。雅家情海海拔 3400—3600 米，距磨西镇 37 公里，距康定新城 20 余公里，是一个雪山簇拥、杜鹃环抱、极富传奇色彩的“爱情之湖”，自古就是与康定跑马山齐名的爱情圣地。传说，因其情诗而留名青史的藏传佛教六世达赖仓央嘉措，曾于公元 1710 年前后游历于此，写下了许多感人至深的诗篇。顾名思义，“情海”自然是当之无愧的私奔圣地，非常自然，养在深闺，相当原始。

门票 60 元

一起游小贴士

- 1、海螺沟景区票务中心、新兴乡芭子房、雅家埂林业保护站均设有售票点。
- 2、景区不设观光车，游客车辆购票后方可进入。
- 3、磨西前往康定（或康定前往磨西）的车辆，如无游览红石公园意愿，请绕道泸定。
- 4、去雅加埂当天就可以来回。海螺沟到雅家埂车程约 1 小时左右，从山下一路盘山公路上去，途径红石滩、雅家情海、最后到达雅家埂石碑、灰海子。

磨西台地

磨西古称磨西面，原系氏人后裔磨些人聚居地，始于汉代的磨岗岭古道使磨西成为川藏通道上的繁华重镇。磨西台地坐落于贡嘎山东坡，磨西河畔的一个台地，因磨西河、磨西镇而得名。磨西台地位于四川省甘孜州，著名的风景旅游区海螺沟冰川森林公园和贡嘎山国家地质公园之内。该台地长约 10 公里，宽仅 0.2 -1.2 公里，是我国重要的地质遗迹资源。

台地在河谷中陡然耸立，蜿蜒达 8000 米，平均高度 130 米，总面积大约 11 平方千米。这里是从东坡攀登贡嘎山的必经之地，而台地的成因至今是未解之谜，科学家们为此争论不休。台地上的磨西镇，是山区少有的繁华之地，但有人预言，这个台地仅仅存在于冰川或泥石流的间歇期中，下一次冰川或泥石流暴发就可能使它无影无踪。好在这个间歇期会很长。磨西镇在海螺沟的沟口处，是去海螺沟的必经之路。在磨西镇能看到旧有的中国式建筑，还有一座法国传教士修建的哥特式教堂。这座教堂的名气来自于长征时毛泽东、周恩来、朱德等人曾在此住过一晚，并召开了磨西会议。顺着老街往北，跨过横街十字路口 200 米，路右边有座观音庙，有时间也可以去看看。从磨西镇到海螺沟不行大约 10 分钟。

丹巴

丹巴县位于甘孜藏族自治州东部，是甘孜州的东大门，东与阿坝州小金县接壤，南和东南与康定县交界，西与道孚县毗邻，北和东北与阿坝州金川县相连，是一个以藏、汉民族为主体的多民族聚居县。丹巴地区古称嘉莫·查瓦绒，简称“嘉绒”，意为藏区四大峡谷之一的东女国气候温和河谷农区的人，习称嘉绒娃，是藏族重要的组成部分。

丹巴素有“千碉之国”、“美人谷”之称，是嘉绒文化的发祥地之一，民族文化悠久，有国内独有、世界罕见的中路、梭坡古碉群，有天人合一，具有浓烈的民族风格的嘉绒藏族民居，有新时期时代古石棺群，土司官寨，有鲜明的民族特色、文化底蕴极其深厚，内涵丰富的嘉绒民族风情，有不同旋律、不同情调、不同寓意的锅庄、嘉绒藏戏、嘉绒藏族多姿多彩的服饰，精彩的弓箭舞及赛马等传统文体活动，有顶毡衫和抢头帕等颇为独特的丹巴嘉绒藏族婚恋习俗，还有特色浓厚的传统婚礼和丧葬习俗。



(图片由一起游网友@ 快乐行走强子 提供)

丹巴县有“千碉之国”的美誉，在大小金川及大渡河上游两岸的村寨、山脊和要隘处耸立着无数的古碉建筑。据资料介绍；鼎盛期的丹巴碉楼不下 3000 座，一个大的村寨即有百余座。据不完全统计，如今县境内仅存古碉 166 座，主要分布在梭坡、蒲各项、中路，其中梭坡 84 座、蒲各项 29 座，中路 21 座，其余各乡散存 32 座。现存古碉最早修建于唐代，最迟为清朝增定大、小金川之时。古碉具有千百年的历史，历经战争和风雨的剥蚀、地震的考验，至今仍巍然屹立，有的久已偏倚，却不倒塌，有的甚至弯曲如弓，自成奇景，其建筑艺术堪称精湛绝妙，令人叹为观止。

交通

进出丹巴主要有五条环游线路

- ① (365 公里): 成都 - 都江堰 - 映秀 - 卧龙 - 小金县 - 丹巴。
- ② (451 公里): 成都 - 天全县 - 泸定县 - 姑咱镇 (瓦丹路) - 丹巴。
- ③ (443 公里): 成都 - 宝兴县 (夹金山) - 达维 - 小金县 - 丹巴。
- ④ (578 公里): 成都 - 绵阳 - 九寨沟 - 黄龙 - 马尔康 - 金川 - 丹巴。
- ⑤ (579 公里): 成都 - 天全县 - 泸定县 - 康定县城 - 新都桥 - 丹巴。

丹巴-成都-丹巴客运

- ① 成都 - 丹巴，成都茶店子站，中客，6:30、7:30 二班，121 元/人，行车约 9 小时。
- ② 康定 - 丹巴，中客，8:00 一班，45 元/人。
- ③ 丹巴 - 成都，中客，6:30、7:00 二班
- ④ 丹巴 - 康定 (经姑咱)，中客 8:30、10:00、15:00 三班，121 元/人。
- ⑤ 丹巴美人谷马尔康 - 茂县，中客 7:30 一班，60 元左右/人。
- ⑥ 丹巴 - 泸定，中客，7:00、14:30 二班，50 元左右/人。

康定

跑马山

跑马山藏名叫“拉姆则”，意为仙子山。位于康定炉城镇东南边。城依傍着山，山护卫着城。自古，跑马山就和山下的人有着不解之缘。跑马山处处美景浪漫，这公园是天设地造的奇迹。上山，恍如进入仙界，那真、那美可以洗涤一切尘念。跑马山公园的主要景观有：五色海、咏雪楼、吉祥禅院、凌云白塔、跑马坪、浴佛池、飞云廊、东关亭、观音阁。

门票 跑马山门票 50 元，[同程价 45 元](#) >> [立即预订](#)

成人票 80 元 (包含跑马山、甘孜博物馆)，[同程价 70 元](#) >> [立即预订](#)

注 索道往返费用需要另外购买。

交通 景区在康定县城边上，最好走路过去，也可以打车，由于跑马山不能全程通公路，上山还很有一点费事，体力好的人，也需要 2 小时左右。但现在有了索道 (往返 30 元) 上山最多 15 分钟，就能到山顶。

甘孜非遗博物馆

甘孜非物质文化遗产博物馆坐落于世纪情歌《康定情歌》发源地——跑马山脚下索道下站处，占地面积为 771 平方米，主楼建筑面积为 2313 平方米，一共有三层楼。这座博物馆反映了生活在康藏高原上藏族人民的民俗风情、劳动场景、宗教习俗以及生活画面。是优秀传统文化的宝藏，充分表现了藏族人民的聪明勤劳和创造精神。能让游客深度体验、了解康藏地区藏民族优秀文化传统民族文化精髓。

门票 甘孜博物馆门票 30 元，[同程价 25 元](#) >> [立即预订](#)

成人票 80 元 (包含跑马山、甘孜博物馆)

[同程价 70 元](#) >> [立即预订](#)

交通 前往康定，可在成都新南门车站搭车。新南门车站一天有 2 个班次开往康定，分别是早晨 6：30 和下午 4：00 发车。



(图片由景区提供)

新都桥

新都桥，是一个大的区域概念，一个被称为“摄影家天堂”的地方。在这里的草原，小溪，山峦，藏寨，柏杨……不但有浓郁的藏族风情，还有几分江南水乡的柔美味道。天气好的时候，在新都桥可以清楚地看到蜀山之王贡嘎山的主峰。

新都桥镇(海拔 3500 米)比较普通，没有什么可以参观的地方。但是，新都桥镇在交通上具有非常重要的地位。川藏公路就从这里分路：前往理塘、巴塘一线为南线；前往道孚、德格一线为北线。小镇的街道就 50 多米长，街道的两边全是卖日用品和服装的店铺。除此以外，其它的店面都是经营餐饮和住宿的。镇上的住宿条件和卫生都不是很好。可以选择一家藏族民居住。因为，这样的藏式民居旅馆一般都在郊外，推开窗就能看到美丽的风景，这些地方一般都有提供吃住一体的服务，房费就包括吃饭的费用。加上老板基本是当地人，可以打听到一些有用的信息。

不用专门去新都桥，因为去稻城或走川藏线或驾车走康定、塔公、丹巴、四姑娘山环线都要路过这里。从康定出发，翻过折多山，经过新都桥，就到了塔公草原。这一路上，千万不要睡觉，因为路上的风景变化很大，从新都桥“小桥流水，杨树飘飘”的高原风景，渐渐地变成了广阔的草原风光，让人会一直处于兴奋之中。

康定情歌 (木格措) 风景区

康定情歌风景区由红海草原、赛马坪、杜鹃峡、药池沸泉、七色海、芳草坪、木格措等组成。这里四季景色变幻无穷。春天, 山林翠绿、溪水潺潺; 夏日, 山花烂漫、鸟儿啾啾; 金秋, 层林尽染、泼金飞红; 隆冬, 银妆素裹、童话世界。景区内民风独具, 是情歌的故乡、锅庄文化的发源地。康定情歌风景区, 不仅是情歌的故乡, 更是大自然的艺术殿堂, 不仅是菩萨喜欢的地方, 更是人类向往的天堂。

门票

联票 (门票+观光车+游船) 290 元, [同程价 240 元](#)

联票 (门票+观光车+药池沸泉) 240 元, [同程价 210 元](#)

成人票 (门票+观光车) (4.1-11.14) 220 元, [同程价 190 元](#)

成人票 (门票+观光车) (11.15-3.31) 170 元, [同程价 150 元](#)

[>> 立即预订](#)

针对全年除黄金周以外的重要节假日特殊游客的优惠政策:

- ① “9.8-9.10” 教师节: 当天教师凭教师证和身份证可享受免门票。
- ② 自费项目: 游船 70 元/人; 药池温泉 20 元/人, 温泉加鱼疗 25 元/人; 七色海竹筏 45 元/人。



(图片由景区提供)

交通

① 成都到康定情歌的自驾车路线:

a 可从成都沿 318 国道西行, 走成雅高速公路到达“雨城”雅安, 过天全县后, 连续弯道和急弯较多, 需小心驾车。如今的二郎山全线已完工, 路况非常好, 保持 60 码的速度都没有问题, 很轻松就可以到达康定了。

b 从成都出发经卧龙自然保护区、小金 (四姑娘山)、丹巴到达康定, 全程 504 千米。

② 西昌到康定情歌的自驾车路线: 从西昌市出发经石棉、泸定到达康定, 全程 346 千米。

③ 康定城内乘车路线:

a 康定城内跑近郊的出租车多集中在长城宾馆对面的一个小停车场和沿河东路下桥的桥头处, 主要去往姑咱镇和泸定。到木格措或塔公也可在这里找车, 司机都愿意跑这些地方。

b 另外也可到康定客运站的调度室打听包车事宜。城内只有出租车, 没有三轮车, 不管是人力还是机动车都没有。出租车 3 元/千米起价, 1 千米后按 1.2 元/千米计价, 如果只在城里转, 一般不会超过 5 元。

④ 泸定到康定情歌: 泸定到康定可乘桑塔纳轿车前往, 1 小时左右即到, 15 元/人, 够四五人就发车。



塔公草原

塔公草原风景区位于四川甘孜藏族自治州康定县内，康定城西北部 113 公里处，集雪山草原、寺庙塔林、湖泊花卉、珍稀动物等自然，人文景观为一体。“塔公”，系藏语，意为“菩萨喜欢的地方”，位于海拔 3730 米的高原地带，川藏公路穿境而过，塔公草原面积 712.37 平方公里，地势起伏和缓，草原广袤，水草丰茂，牛羊成群。

门票 成人票 20 元，儿童票 10 元。

交通 康定到塔公草原每日有多班小客车来往，非常方便。

雅拉雪山

雅拉雪山位于道孚县东南与康定县交界处，海拔 5820 米，山顶终年白雪皑皑，云雾缭绕。雅拉雪山是康巴地区有名的大雪山之一，同时它又是著名藏族史诗《格萨尔王传》里记载的藏区四大神山之一。

塔公草原呈花瓣簇拥的莲花宝座形状，而在它正西方农戈山上看见的雅拉雪山，则如端坐的弥勒佛，形象逼真。每逢良辰吉日，雅拉雪山端坐于蓝天之下，升起一朵蘑菇状的白云，犹如祭祀的轻烟。由于雅拉雪山十分有灵气，又为藏族大英雄格萨尔王所看重，因而历代成为了惠远寺及周边藏民顶礼膜拜的神山。



(图片由一起游网友@ 毛驴队 提供)

塔公寺

塔公寺是藏传佛教萨迦派著名寺庙之一，有“小大昭寺”之称，是康巴地区藏民朝圣地之一。每年寺庙都要举行一次盛大的佛事和跳神活动，寺壁挂满唐卡藏画，殿内生动地显示出寺内僧侣及民间艺人的高超技艺。藏式浮雕、彩塑、壁画及酥油制品以及造型各异的浮屠古塔林，具有十分独特的民族宗教文化特色。

门票 20 元

泸定

泸定桥

泸定桥旅游区位于四川省甘孜州泸定县泸桥镇，横跨大渡河，东接县城。泸定桥又称大渡河铁索桥，始建于清康熙四十四年（1705），建成于康熙四十五年（1706 年）。康熙御笔题写“泸定桥”，桥东立康熙《御制泸定桥碑记》，记载了修桥的原因、桥的规模及维修办法等。自清以来，泸定桥为四川入藏的咽喉要道和军事要津。1863 年，太平天国起义中骁勇善战的翼王石达开在此抢渡大渡河失利，全军覆没。1935 年 5 月 29 日，中国工农红军第一方面军第二师以 22 位勇士为突击队，在此消灭守敌，飞夺泸定桥，摆脱了蒋介石的追兵，泸定桥因而成为中国近代史上的一座丰碑，闻名世界。

泸定桥参观浏览点由三部分组成：一是泸定桥。二是泸定桥革命文物博物馆。三是“红军飞夺泸定桥纪念碑”及其公园。

门票 10 元



(图片由一起游网友@ 美鱼儿 提供)

交通 到达成都

飞机

成都双流国际机场位于成都市西南郊，距市中心 16 公里。机场有航班飞往北京、上海、广州、青岛、南京、杭州、张家界、西安、兰州、拉萨、厦门等国内 60 多个大中城市，另外，曼谷、新加坡、东京等 8 个国际城市和地区也有航线往返成都。

➤ 机场巴士

303 路 民航售票处（岷山饭店）--双流机场

候车点 T1 候机楼一楼二号门出口处

300 路 火车北站公交站--双流机场

候车点 T1 候机楼前停车场处

304 路 五桂桥公交站--双流机场公交客运站

候车点 机场三号路

318 路 金沙公交站--双流机场公交客运站

候车点 机场三号路

➤ 机场出租

候车点：T1 候机楼一楼 1 号门外

火车

成都目前有四个火车站，其中火车北站和火车南站是客运车站，成都东站与沙河堡车站是货运车站。

➤ 火车北站

火车北站是成都铁路的主客运中心，开往全国大部分地区的火车都由这里发车，也是各种客运列车的终点站。

➤ 火车南站

火车南站主要承担成昆线方向的客运，一般由成都发往昆明，西昌和攀枝花的普快以下级别的列车都是在火车南站。

汽车

➤ 金沙汽车客运站

地址：西南财大对面，麦德龙超级市场旁边。

发车方向：主要发往温江、新津、眉山、郫县、龙泉等成都各区县。

➤ 新南门车站（成都市旅游集散中心）

地址：位于新南路，成都新南门大桥旁边。

发车方向：成都周边，以及川内知名旅游景区。

途径公交：28 路、48 路、102 路、301 路、306 路。

交通 到达海螺沟

自驾

去海螺沟有国道 318 线、317 线和 108 线三条公路，路况良好。以下提供三种至海螺沟的旅游线路供选择：

线路一：成都—雅安—天全—海螺沟

由成都经成雅（经双流、新津、邛崃、名山、雅安）高速公路，过天全，穿二郎山隧道抵海螺沟风景区，全长 283 公里左右，行程 4—6 小时左右。

线路详情

➤ 成都—二郎山隧道：从成都到雅安为全程高速公路（130 公里），雅安至天全（38 公里）公路为双车道水泥路面，过天全即进入二郎山，此段为全程水泥路面。二郎山隧道全长 4.1 公里，可以双向通车。

➤ 二郎山隧道西口—泸定：过二郎山隧道后，即进入泸定县境内。

➤ 泸定—海螺沟沟口（磨西镇）：从泸定到磨西约 52 公里，途中需经过新修的大渡河大桥，路况良好。

➤ 磨西—海螺沟景区：从磨西镇可乘坐景区观光车进入海螺沟风景区，从海螺沟沟口一号营地为水泥路面，一号营地到二号、三号营地、观光索道站现为水泥路面，全长 31 多公里。从海螺沟三号营地到观景台，游客可乘索道直达四号营地观赏世界上最壮丽的大冰瀑布，索道费用往返 150 元/人。当然也可选择步行，从索道站出发再沿观光路步行（也可乘坐滑竿）。上到观景台，单程步行约需 1 小时左右，可边走边欣赏沿途原始森林的景色，到观景台后，还可下行到冰川底部，近距离观赏冰川。

线路二：成都—雅安—石棉—海螺沟

由成都经成雅（经双流、新津、邛崃、名山、雅安）高速公路，翻泥巴山，过汉源、石棉等县，全长 468 公里，8-9 小时左右可抵达海螺沟风景区。

线路三：成都—卧龙—四姑娘山—丹巴—塔公草原—新都桥—康定—泸定—海螺沟

由成都经都江堰、卧龙自然保护区、小金县、丹巴县、新都桥、康定县、泸定县，行程两天可到达海螺沟，全程 750 公里，好处是可先游览卧龙、四姑娘山，丹巴，之后经八美、塔公草原、新都桥、康定、泸定铁索桥，再前往海螺沟。该线路每公里都精彩，是自驾车自助旅行的新天堂。

② 还可从成都茶店子汽车站出发，穿二郎山隧道抵达泸定县，顺游大渡河上著名的泸定桥，再转乘泸定县到海螺沟出入口磨西镇的班车，全程需要 9 小时。（322 公里）。

海螺沟 9:00 之后从三号营地有发往磨西镇的沟内班车，磨西镇往来泸定限乘的面包车很多，从泸定前往康定或者返回成都都比较方便。海螺沟没有直达康定的班车，只能在磨西镇乘私家车前往康定，一般票价 50 元左右。



游览线路

最美秋色—自驾游线路推荐

线路安排：成都—二郎山—泸定桥—丹巴—塔公—新都桥—泉华滩—上木居—子梅垭口—五须海—九龙—康定—雅家埂红石公园—海螺沟—石棉—成都。

线路详解

D1：成都—雅安—泸定—丹巴 (420km)

经成雅高速公路抵达雅安，沿秀美青衣江直止巍巍二郎山，穿越国内最长的公路隧道二郎山隧道，历阴阳两重天后抵达大渡河（川西最大最深峡谷），经泸定桥，路经姑咱镇，穿过一连连的隧道最后到达称有美人谷的丹巴。

餐饮：天全或新沟中餐，丹巴晚餐。

住宿：甲居藏寨

D2：甲居藏寨—八美—塔公草原—新都桥 (180km)

从丹巴出发进入东谷天然盘景区，遥望雅拉神山之后便抵达八美镇。在八美用过午餐后继续边走边拍的前进，经过塔公大草原（时间充足的情况下可以游览塔公寺等），之后前往今天的落脚点“摄影天堂新都桥”。

住宿：新都桥

D3：新都桥—甲根坝—泉华滩—子梅垭口—上木居 (180km)

早上 8 点出发前往上木居，经甲根巴、沙德、上木居之后抵达泉华滩，观赏有小黄龙之称的钙化池，下午约 5 点坐车上子梅垭口守日落，拍完日照金山驱车返回上木居，晚餐后参与康巴汉子和藏家姑娘精彩演出、跳锅庄。

宿：上木居

D4：上木居—五须海—九龙 (130km)

早餐后开始上车出发，经过六巴、99k、翻过鸡楚山，之后便到达五须海风景区，在风景区游玩到下午回九龙县城落脚。

住宿：九龙

D5：九龙—康定 (235km)

早上 8 点出发再次翻越鸡楚山遥望一排排雪山，在沙德用午餐，今天的时间比较充足，所以午餐后我们边拍边玩边走，一路上的美景统统都不放过。经海拔 4000 多米的折多山，最后到达“情歌之乡，康定”。晚上自由活动，可去泡温泉、跳千人锅庄等。

D6：康定—雅家埂红石公园—海螺沟 (76km)

早上在康定城里拍拍照，开始向磨西出发。翻过 3830 米海拔的雅家埂之后惊喜会让你意想不到，这里的风景是美不胜收，有雪山、红石、枫叶，还有民居、田野……一定会使你感叹大自然是如此的美丽。最后到达磨西古镇，下午集体泡温泉。

住宿：磨西古镇

D7：磨西—石棉—成都(338km)

早餐后咱们开始出发返回成都，经两河口、石棉县转雅西高速回成都。

住宿

磨西镇住宿推荐

沟口磨西镇有很多宾馆、招待所、农家乐等等。四星级宾馆就有冰川饭店、明珠花园、长征酒店、贡嘎宾馆等等，价格也从 20-200 元/人，应有尽有。景区内从一营地到三营地均有宾馆，但每一个营地的宾馆数量不多，档次也较高。距沟口最近的是贡嘎神汤宾馆，房价约 300 多元/间，温泉可免费。

海螺沟住宿推荐

一号营地：雪域温泉假日酒店，二星级左右，房价从 100 至 200 元左右，含温泉。贡嘎神汤国际疗养中心（四星级温泉酒店）。

二号营地：海螺沟冰川温泉度假村（温泉酒店），这家是泡温泉的最佳酒店。

三号营地：金山大酒店（景区内观赏日照金山的最佳酒店）、银山大酒店。

四号营地：暂无住宿点。

一起游小贴士

① 如果在景区内住宿，很少有人会选择一号营地，大多数游客会选择二号营地和三号营地，因为便于观看雪山景观，也便于安排第二天的行程。

② 在二号营地住宿可以免费享受其高山温泉，如果天气好，也可以早起在旁边的二层山观景台观看日照金山的景象。

③ 三号营地距离冰川比较近，是前往冰川的最后一站住宿地，当然价格也比较贵。

贴士

最佳旅游时间

① 游览海螺沟的最佳季节是在秋冬之间,天气晴朗,观看日照金山的几率比较大,还有秋季枫叶也非常不错。

② 在海螺沟地区观赏红叶的最佳时间是 9 月底到 11 月底,最佳地点是海螺沟景区一号营地(9 月底-10 月中旬)、二号营地(10 月中旬-10 月下旬)、草海子(10 月中下旬-11 月初)、燕子沟景区(10 月中旬—11 月中旬)和雅家埂(10 月上旬—11 月下旬)。

海螺沟旅游注意事项

1、海螺沟是个比较成熟的景区,如果只是想过个周末,或者单纯的来此一游,在成都报个旅游团会比较方便。

2、海螺沟最后一班进沟的车子在 5 点半,但当天不在沟内住宿的游客 12 点半后就不能进入景区了。

3、建议在到海螺沟的时候就把回程票买好,购票点在磨西镇贡嘎大道中段,电话 0836-326503。早上最早一班的车是 7 点半发车,到成都票价为 120 元左右。

4、在三号营地,需要考虑是否花费 150 元乘坐缆车到四号营地观景台,但实际上,三号营地的旁边就是干河坝,在此有栈道直接通过黑木林抵达冰川观景台,同样也可以欣赏到冰川。但是到四号观景台可以欣赏到并冰川的全景。

5、想看冰川有多种选择。

A 乘坐索道到四号营地看冰川,比较轻松,索道的视野也比较独特,索道往返费用 150 元/人。

B 步行上冰川:从三号营地乘坐观光车到索道购票处,再沿观光路步行道观景台,单程不行约半小时到 1 小时左右,途中穿越原始森林,景色非常漂亮。到达观景台后,还可以下行到冰川底部,近距离欣赏冰川,但步行比较累,时间也比较长。

C 可在步行处乘坐滑竿上观景台,滑竿可以一段一段的乘坐,费用从 20-80 元不等。

6、早上进沟,早上山里没有雾的时候看贡嘎雪山的几率会更高。海螺沟早上 7 点半第一班车上山,在山上过夜的话三号营地第一班下山的班车是 8 点。

7、观光车从游客中心到终点干河坝上,正常情况车程约 1 小时左右,从干河坝乘索道及游览景点大约需要 2 小时左右。徒步到景点往返 6 公里大约需要 3 个半小时左右。



一起游成都旅游攻略 (2013 年版)

更多交通详情:如何到达成都 成都市内交通 成都地铁

更多景点详情:宽窄巷子 锦里 春熙路 大熊猫繁育基地 都江堰 西岭雪山

更多美食详情:成都美食地图 成都特色小吃 川菜、火锅、小吃推荐

更多人文详情:最成都 蜀戏冠天下 美食汇川 品茶在蜀

海螺沟景区导览图



加入微信

欢迎您加入一起游微信 (打开微信, 扫描二维码)

