

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

牛背山



中国最大最美的观景平台



目录 Catalogue

- 02 牛背山速览
- 03 地图
- 04 亮点/景点
- 06 住宿
- 07 餐饮
- 08 节庆/线路推荐
- 09 实用信息
- 10 外部交通
- 11 内部交通

牛背山速览 Introducing Niubeishan

牛背山位于四川省雅安市荥经县与甘孜州泸定县交界处，即为荥经县最高山峰——海拔3666米的野牛山。相对当地人普遍称呼的“大矿山”，“牛背山”更深得驴友熟知，因山顶一面悬崖有巨石突出酷似牛头，山脊细长貌似牛背而得名。“最早”发现牛背山观景平台的是探险摄影家吕玲珑，于2008年首次登上牛背山顶。

牛背山山顶视野开阔，云海壮丽，被誉为“中国最大的观景平台”，是绝佳的摄影圣地。牛背山的云海，浓密而均匀，壮阔而平缓，随处可见的瀑布云让人感觉踏步于空中；环顾四周，连绵不断的群山错落有致，层次分明，天府之国的名山峻岭几乎尽收眼底。牛背山海拔相对不高，且线路成熟，不易迷路，一般体能的登山者均可1-2日登顶，日出之时，翻滚的云雾之下，金色的雪山参差有序，实乃摄影发烧友和非专业登山驴友的一块宝地。

好摄青年 我的感悟是牛背山的景色真的不是通过图片就能传达的，牛背山的震撼，你要亲眼看到你才知道。而且，要想上山看到美景，请准备好你的耐心。牛背山的美景，第一靠人品，第二靠等待。

最佳旅游时间 4-5月是登牛背山的最佳季，天气稍暖和，且处于海拔3600米的牛背山顶此时空气干燥，大雾天气相对少了许多，是牛背山一年中观看壮丽云海的最好时间段。

6-9月是雨季，属于淡季；9月后基本是旺季，特别是遇到小长假及周末，最好提前预定客栈。11月后路上可能有暗冰，不熟悉路况或对技术不自信的的游客请谨慎选择自驾或骑行。

穿衣指南 牛背天气多变，攀登牛背山必备的装备有冲锋衣裤、高帮登山鞋、登山杖、墨镜、遮阳帽、防晒霜、唇膏、手套、速干衣裤、羽绒服、较厚的袜子、头巾口罩（或魔术头巾）、保温水壶、背包、垃圾袋、常用药品、雨披等，具体还是按个人情况来，徒步登山不建议背重包。打算露营的建议携带及双层三季或四季帐篷、雪套、保暖衣裤、套锅炉头等。除此之外，不同季节，需要不同级别的睡袋。

4-5月：化雪季/春季，需-15℃及以上舒适温标的睡袋

6-11月：雨季/夏秋季，需-12℃及以上舒适温标的睡袋

12-3月：下雪季/冬季，需-20℃及以上舒适温标的睡袋

消费水平 由于牛背山处于还未正式开发阶段，不需要买门票。但道路、水电、通信等基础设施配套不足，目前山顶各客栈一律采用发电机供电，饮用水一般是靠人力从客栈附近的水源取水，加之从山脚到山顶的路况较差。因此牛背山的消费一般集中在车费、住宿以及餐饮方面，消费相对较高，游两天一夜人均约600-700元可满足基本要求。

包车：山脚往返山顶 1000-1500元/车

住宿：大通铺 50元/人/晚，单间 100-200元/人/晚

餐饮：人均 20-50元/顿

牛背山天气变化太大，出发前最好打电话问清楚天气情况，不要相信天气预报。（[蜜蜂七叔](#)提供）



致谢

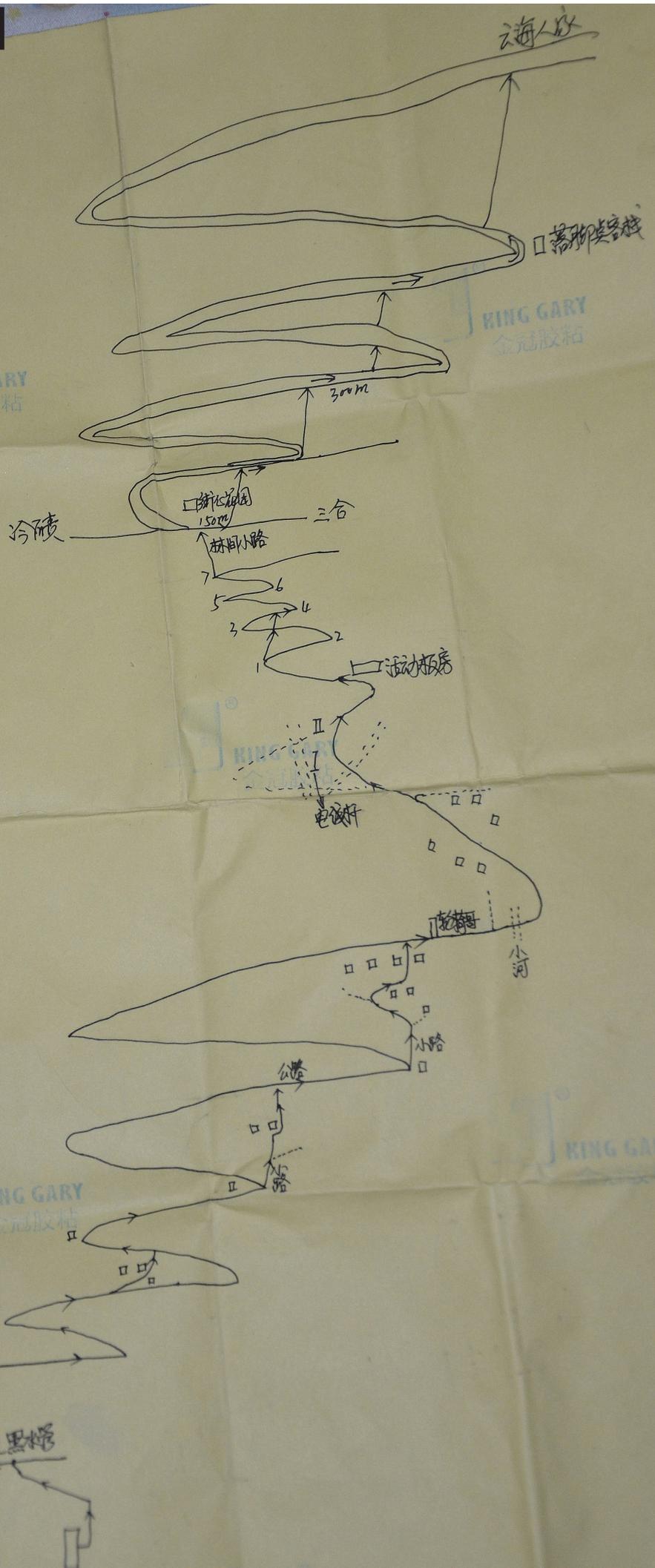
封面提供：恶魔哭泣

感谢蜜蜂：扫雪、冷风、浮云牧心、NO1、绝不裸奔、孤隐、大大、单色、海盜王基德、牛背山星辰客栈、二流、浪迹天涯户外一生、七叔、云端里的童话、大拇指儿、Dina、何处可维舟、story、爱酸奶上、好摄青年

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司(mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

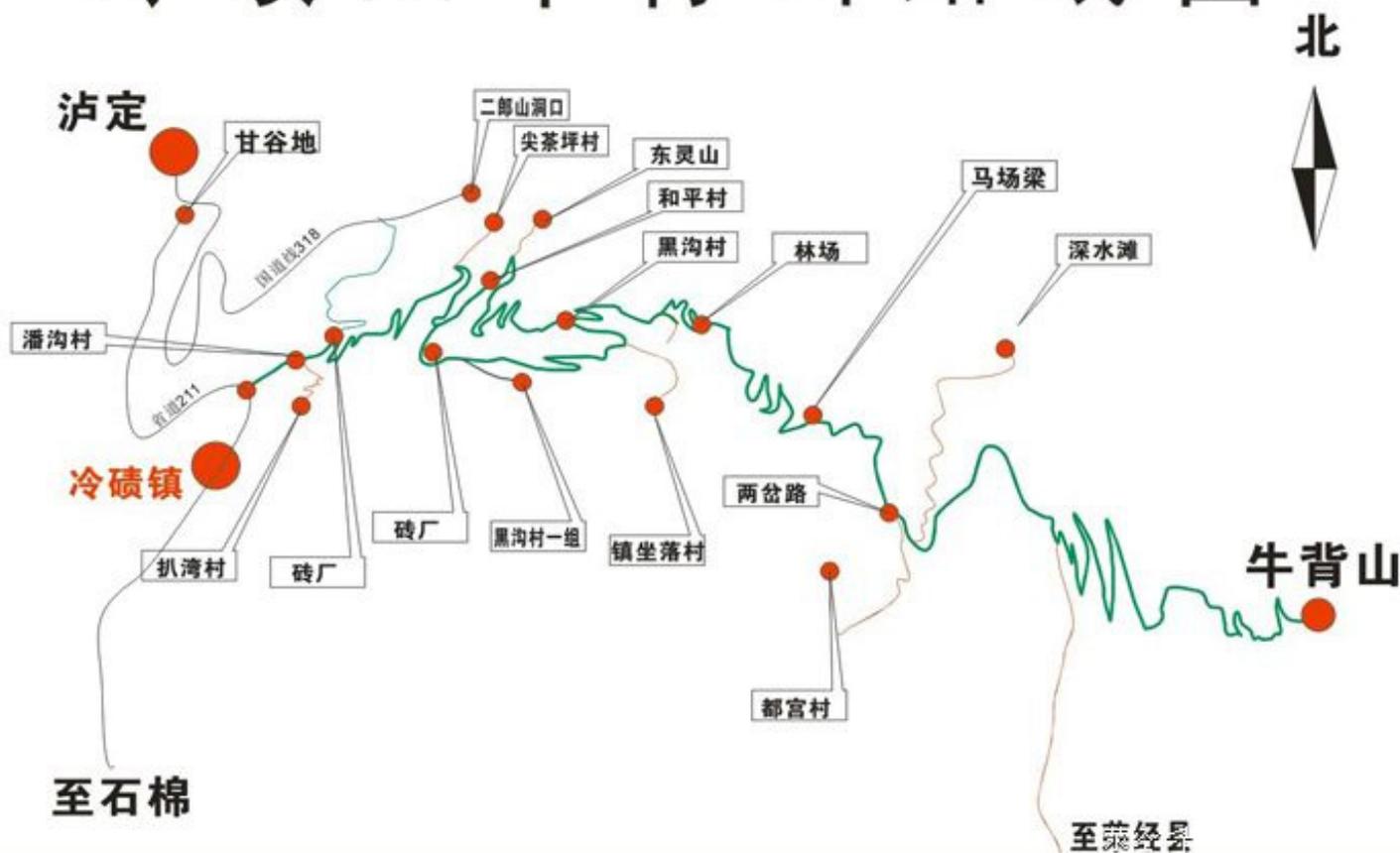
牛背山徒步地图

(2015年元旦邓军长手绘版)



- 房子
- 小河
- 岔路
- 正确线路

冷碛至牛背山路线图



亮点 Highlights

亚洲最大观景平台

牛背山海拔 3660 米，它四面环山中间凸起的独特地理特征，使之获得了 360 度全方位“亚洲最大观景平台”和“绝佳摄影圣地”的美称。泥巴山、瓦屋山、峨眉山、夹金山、四姑娘山和二郎山在前，贡嘎雪山在侧，大渡河大峡谷在后——天府之国的名山峻岭在它面前几乎都变成了精巧玲珑的盆景。

牛背归来不看云

站在牛背山顶环顾四周，看脚下云海，时而如丝般柔滑，时而如潮水般汹涌，其壮观的云瀑更是奇幻无比，若是有缘，云海之上看日照金山，佛光瞬现，绝对是一辈子都无法忘怀的时刻。

景点 Sights

美国《国家地理》杂志曾这样描述过一个地方：“在这里，泥巴山、瓦屋山、峨眉山、夹金山、四姑娘山和二郎山在前，蜀山之王贡嘎雪山在侧，大渡河大峡谷在后，几乎天府之国的所有名山峻岭在此时都变成了玲珑盆景。而翻滚的云雾之下，群山丘陵逐级降低，缓缓融入稻浪翻滚的天府平原。”这处地方就是牛背山，其被誉为“中国最大的观景平台”。

不仅如此，你还可以看到日出日落、星空、佛光、火烧云、云海、云瀑、日照金山等自然美景。牛背山的美景是来之不易的，你不仅要在山路上颠簸数小时，吃住条件也只能满足最基本的需求，而且天公经常不作美。可一旦这些美景到来，所有的付出都是值得的。

云海

牛背山上的云海，浓密而均匀，时而平缓，时而汹涌，更有壮观的云瀑布，时时让人感觉踏步于空中，如仙如神，再加上四周连绵不断的群山错落有续，层次分明，让人油然而生一种渺小的感觉。天气晴朗的时候，云海是 24 小时不会退却的。一般下午 16:00 左右会有大量云海向山下溢流，会形成壮观的云瀑布。



扫雪 云海

星空

牛背山的星轨是非常壮观的，不用等到夏天，便可以在山顶观赏满天的繁星，伸手触摸天空，仿佛自己置身星河之中。许多摄影爱好者也都在此出品了很多大片。

一般在凌晨4点多，就可以准备脚架起来拍星轨了。牛背山的夜晚很冷，会有零下10℃以上，还有狂风与雾，因此一定要做好保暖措施，同时也对摄影器材做好保护。牛背山的满天繁星确实很美，即使用手机都能拍出自己想要的片子。

最美的还要数云海星空，在晴天的夜晚可见，早上5点多日出前1个小时，地平线被印红时，形成红蓝两色的天空，在配合云海和漫天的繁星，太美了。

曝星空要多备电池，山上很冷，电池坚持不了多少时间。

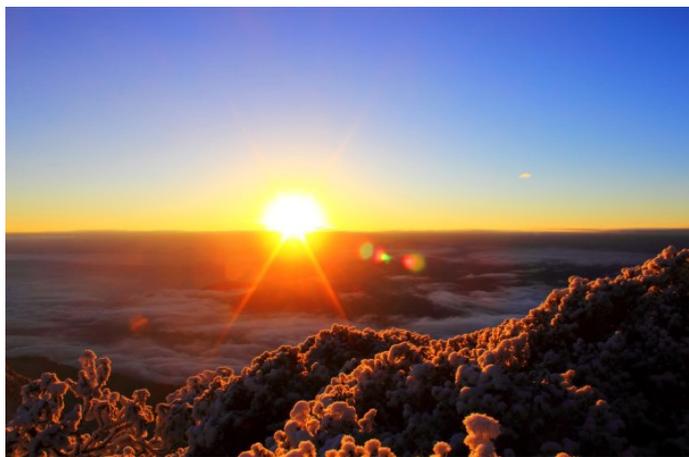


冷風 星空

日出

牛背山的日出绝对值得期待，最佳拍摄点有很多，其实只要看到端着镜头众多人的地方就是好地方。大家可以到以前摄影师经常去的地方蹲点。当太阳的光芒划破了漆黑的夜空，投射在一望无际的云海上，整个云海被染成一片金黄。

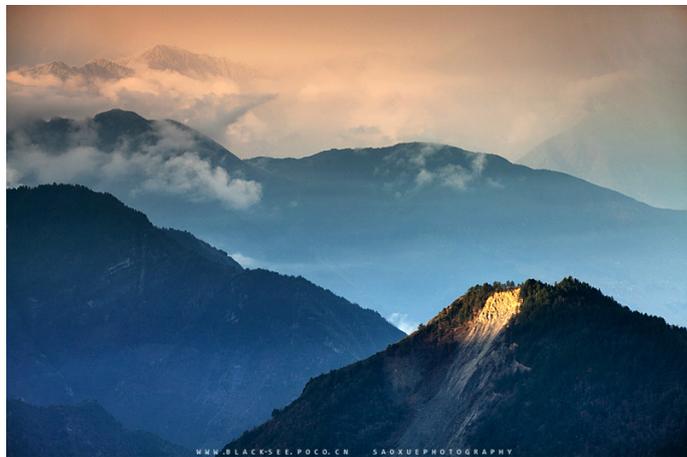
提醒注意下，太阳只有在刚刚从地平线升起的时候色温呈红色，而且光线不强，拍下来才漂亮，时间只有大约几分到十多分钟时间。



好摄青年 日出时云海还没有成型，还比较稀薄，但是此时此刻，日出才是真正的主角

夕阳

随着天色渐渐变暗，太阳慢慢西沉，天边也变成血红色。透过镜头看眼前的云海，夕阳给这片金色的海洋增添了更多的绚烂和辉煌，那些随着翻滚的云海起伏的山峦更是为这片美景增添了几分神韵。

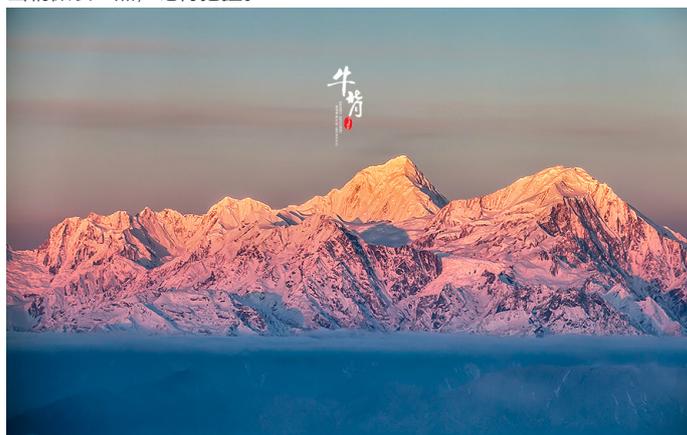


扫雪 夕阳

日照金山

日照金山是在牛背山必看的一大美景，倒不是说只有在牛背山才能见到，而是蜀山之王贡嘎雪山矗立于牛背山的正西最高点，站在牛背山山顶可观赏到蜀山之王的全貌，牛背山可谓是观赏贡嘎神山的最佳观赏地。当日出或者天气放晴时，贡嘎便会露出它伟岸的身影，运气好还可以拍到壮丽的日照金山。

需要注意的是，和日出同样的，太阳刚刚升起来时色温呈红色，投射在雪山的山尖上，会形成明暗对比鲜明的日照金山的景观，拍摄时间比日出稍微长一点，记得把握。



扫雪 把镜头拉近，找到我的贡嘎之神

佛光

四川牛背山不仅云海发生频率高，佛光这一自然现象的发生频率与其它地方比，也是首屈一指。不过还是需要极好的运气。

浮云牧心 云海形成很快，几乎是半小时就形成了可观赏的云海。到达“牛头”时，摄客、驴友拿着手机、傻瓜、微单、单反等档次不一的摄影器材对着各自喜爱的构图取景点狂按快门。朝东的方向，传来尖叫，佛光乍现于升腾的氤氲之上，引起大家的骚动与狂喜。我也急急的扛着脚架在最佳取景位置中争取到一席之地。那天的天很给力，山上的人八



字也挺合。佛光时隐时现约有半小时，最奇异的是，每一次佛光出现时，佛光里的景象都不一样，时而一群人在佛光里，时而每个人看到的都是自己已在佛光里。佛光隐于云层的增厚和风的静止，此时，落日在西边的天际隐于云朵中，只有光柱投射在云海之上，这边的云海在贡嘎群峰之下，翻卷而上，不似东边的那番安静祥和，它们注定是高原的云，豪放而生动。最易生成瀑布云的地方，流云似水在一断崖边翻涌而下，云河便这般落下九天，令世人堪叹胜世风光不过如此。

好摄青年 回到旅店的时候看到几个大叔在那里欢呼着好像在拍什么，走过去才发现原来他们在拍佛光。当时挺激动的，这应该是我第一次自己亲眼看到佛光。后来才知道佛光要在顺着日出的方向，而且一定要有雾光线好的地方才能看到。佛光里的影子都是我们自己的影子，所以大家都说这是自己的人造佛光，来几张我自己的人造佛光，里面的影子是我自己的影子。



好摄青年 第一次亲眼看到佛光

住宿 Sleep

牛背山是一个还未开发的旅游景区，住宿点主要集中在山顶上，有数十家客栈，一般可以提供餐饮、住宿、问询、包车拼车、向导等服务，往返山脚山顶的越野车则有几十辆。

客栈提供的多为大通铺，中间用木板隔开，床均为木板搭建，每人提供一床棉被，空间较狭小，空气也不太流通；即便有单间，数量也是有限的，整体住宿条件相对艰苦，一定要做好吃苦忍耐的思想准备。通铺淡季 30-50 元 / 床位，旺季 80-100 元；独立床位 100 元（一个房间 2-4 个床位），单间 100-200 元 / 人 / 晚，黄金大假时房费还会有上浮。建议一定提前预订客栈，以免遇假期（清明、五一等）客满而进退两难。

同时，客栈还提供大帐篷，里面可搭 4-5 顶帐篷，50 元 / 个 / 晚；也可自带帐篷在山顶扎营，收费 50 元 / 个 / 晚。夏天和秋天可以这样，但冬天还是不建议驴友们自扎帐篷，毕竟天寒地冻的，晚上室外温度非常低，12 月中旬的晚上约近零下 8-10℃，且山顶因开阔而风很大，建议还是多照顾下身体，老老实实的睡帐篷客栈里，晚上还可以烤烤火再睡。

当然，如果不打算住在山顶，可选择在山脚下的冷碛(qi 四声)镇(三合乡)或荥经县落脚，住宿条件相对好些。

1、因为在山上做生意确实太辛苦，有时游客又寥寥无几。山上有一条不成文的规定，您打哪一家的电话就是他家的客人，所以除非您确定要去住那一家，否则电话咨询店家时应该强调您不一定住他家，以免误会。淡季人少时，可到山顶对比三家后再选择。

2、每家客栈晚上都使用发电机自行发电，供电时间段可能就 2-3 小时，期间可给手机、相机充电，但要注意防盗；也可开电热毯暖被。由于水资源紧缺，所以洗澡是肯定不能的了，只能供应简单的洗漱，最好自带湿纸巾和口香糖以备不时之需，并自觉节约用水。

3、冬天客栈一般会配备电热毯和毛毯来辅助过冬，怕冷的驴友最好带上睡袋。

4、上山的厕所情况，男生的话一般就是野厕所，女生的话山上是有厕所，但是和野厕所也没什么区别，就是一个坑上架了几根木棍，所以建议大家上山不要海吃大喝，要是晚上想上厕所就比较悲剧了，因为第一天黑伸手不见五指，第二雾大风大冷得要命。（**蜂蜂 好摄青年** 提供）

牛背山半山腰

邓军长青年旅社

很多驴友推荐的人气客栈，位于冷碛镇鱼进沟村，从这里开始徒步牛背山，可以说是最近的起点站。客栈有靠谱的徒步登山手绘地图提供，老板热情。旺季和周末最好提前电询预订。

联系方式：15281569419

参考价格：60 元 / 人（含早晚餐）

牛背山山顶

云海人家

位于牛背山半山腰的客栈，再徒步约 4 公里可达山顶（约 2-3 小时），是不少徒步爱好者上牛背山第一晚的休息营地。客栈提供面条等熟食，饭菜可口，住宿条件一般，但也足够养精蓄锐，第二天再继续攀登也是个不错的选择。

联系方式：13458429352/15983745987

参考价格：泡面 10 元 / 桶，炒饭 20 元 / 份，面条 15-20 元 / 碗，住宿约 50 元 / 人 / 晚

NO1 绝不裸奔 离山顶大约 10 公里的地方，有个“云海人家”，一直往前走 100 米，就看到山腰的云瀑布和云海了，此时此刻被此景所震撼，一望无际的云瀑布与天边相连，第一次看到这种景色都舍不得离开。山顶客栈的火锅鸡一整只 260 元。

孤隐 山路和公路的分界线，到了云海人家，就基本上走公路了，不会迷路了。

牛背山摄影人之家

颇多蜂蜂推荐的摄影之家，与山下松树林客栈是一家。汇聚了不少摄影



爱好者。价格公道，饭菜量足，味道也不错，他家的荤豆花很有特色，土豆烧排骨也不错，到这里的话不妨一尝。

联系方式：13551987837

参考价格：淡季通铺 50 元 / 人，三人间 100 元 / 床位；旺季通铺 100 元，三人间 180 元 / 床位

星辰客栈

相对较年轻的一家客栈，可及时更换床单和被套，较干净卫生。提供餐饮、住宿、包车、问询等服务。

联系方式：18090429771

参考价格：通铺 50 元 / 人，小单间 200 元 / 间（可住两人）

石大姐家客栈

很多驴友推荐的山顶客栈，主人友善淳朴，不乱收费，很会照顾旅行者。

参考价格：50 元 / 人

牛背山格桑花客栈

2009 年开业的老牌客栈，老板人很好，服务也不错，聘有专业厨师做饭。

联系方式：13558508347 / 18783686448 / 18383600639

参考价格：通铺 50 元 / 人，独立床铺 100 元 / 人

餐饮 Eat

牛背山旅游条件相对落后，在山顶，一般直接在住宿地解决吃饭问题。山顶一般提供的主打菜是土豆红烧鸡，260 元 / 只，一只鸡加土豆，4-7 人可饱餐；炒菜方面，荤菜 35-40 元，腊肉 50 元，素菜 20-25 元，涉及鸡蛋方面的一般 20 元；米饭 5 元 / 人；早餐方面，稀饭 5 元 / 碗，加泡菜加鸡蛋 10 元 / 人，面条 10-15 元 / 人不等。如果自带泡面，热水需收费，统一 10 元 / 壶。山顶因水资源和柴火有限，因此餐饮收费稍贵。

若不打算进店家觅食，那一定要多自备干粮，尤其是高热量食物。离山顶不远的云海人家（见 6 页）有小卖部，能买到应急的食物和水，也提供餐饮可饱腹，味道就不要太奢求了。

要是想品尝更多的当地美食，尽可在荥经县大饱口福。

1、牛背山 5 月后才化雪，所以冬天一直到 5 月都负重徒步的驴儿们，建议大家一定要带高山气罐，可以煮点热东西吃，这样让身体暖和，才能更好地面对高强度的徒步。可以带点方便面煮着吃，效果绝对比纯粹吃干粮要好。

2、最好带点咖啡或果珍，然后准备两瓶水，一瓶饮水，一瓶泡面（饭），或是烧开了泡咖啡和果珍喝，在冰天雪地里喝点热东西，真的可以让人幸福的热泪盈眶，一点不假！

3、一定要带点巧克力或士力架等高热量食品，登山必备，作用之大无需解释。另外建议带点水果，解渴效果太好了，梨子、苹果、橘子、黄瓜、西红柿都不错。

大大单色 云海人家有小卖部，可以在此买点水、饮料和零食，并且可以让老板煮面吃，味道还不错，也可以在此烧水、烤火。山顶的帐篷客栈也有烤火的地方，可以喝热水，但是会收费，因为山顶水资源是很宝贵的。

扫雪 山上吃的那是相对贵的，但也不是很离谱，如果有四人以上，强烈推荐杀只鸡吃吧，260 元，一半烧汤，一半炒，剩下的第二天煮面吃，因为这样比较经济实惠，如果单点，蔬菜 25，荤菜 40 元，一个菜都只是一小碟，最后算下来不是太实惠。



海盜王基德 牛背山上的午餐

山顶美食

土豆烧鸡

在牛背山必吃的一道菜，260 元 / 只，新鲜的鸡肉加上本地的高山土豆，拍段大葱，非常香，可供 4-5 人饱餐。土豆烧鸡块在荥经县城各家餐馆也能吃到，价格相对便宜一些，但在山顶欣赏美景之余又能大快朵颐，更为快哉！



Photo by Dina

Dina 要知道，在海拔 3600+ 的山顶能吃上热腾腾的土豆鸡块是一件多么幸福的事情～

荥经县美食

挞挞面

“荥经第一面”挞挞面是荥经名吃，是荥经人心中的早点王者，初到荥经旅游必尝。荥经人都说“自己的早晨是从一碗牛肉挞挞面开始的”。



挞挞面最大的特点在于为纯手工制作，其“挞”堪称一绝，做面时，一条为一碗，取若干条，手艺高低在于一手面能挞多少条，越多手艺越高，故称“挞挞面”。面条口味多样，有牛肉、杂酱、大肉、排骨等。荥经县的挞挞面馆数量众多，各具特色，推荐荥兴路上的廖记挞挞面，风味独具。

廖记挞挞面

地址：荥经县荥兴路(2路电力村站正对面)

参考价格：人均 10 元

棒棒鸡

荥经棒棒鸡已有二百多年的历史，味道麻辣鲜香，非常开胃。县城有多家棒棒鸡店，不少老字号都很有名气。

周记祖传棒棒鸡

地址：雅安市荥经县严道镇团结街 3 号

联系方式：0835-7629509

参考价格：人均 60 元

豌豆凉粉

荥经的豌豆凉粉有白凉粉和黑灰色的川北凉粉，其中后者最能代表荥经地方特色。用麻豌豆浆熬制而成，非常考验火候，凉粉切丝后拌上麻辣酱、葱花等，吃着爽滑开胃，解暑佳品。

康定凉粉

地址：雅安市荥经县金河广场 120 号

联系方式：0835-7620408

参考价格：人均 10 元

椒盐饼子

荥经的椒盐饼子又称“千层饼”，其香酥干脆，入口化渣，买来可做零嘴或手信。在众多椒盐饼子中，“邵饼子”以其考究的制作、独特的口味而最受欢迎。

老字号邵饼子

地址：雅安市荥经县老街(电影院旧址对面)

联系方式：0835-7623648/13881648194

参考价格：人均 5 元

节庆 Festivals

泸定红樱桃节

牛背山位于荥经县和泸定县交界。而泸定县是“中国红樱桃之乡”，每年 4-6 月，整个泸定河谷平坝、低山扇地、高山半高山地区的红樱桃会陆续成熟上市，全部上市时间持续三个月，堪称全国独一无二。每年到五月左右，泸定县会举办“红樱桃节”，从泸定方向去往牛背山的驴友若碰上此等盛会，可去当地农家乐游玩，连吃带住每天只要 50-100 元不等，漫山遍野的红樱桃更是可以吃个尽兴。

线路推荐 Routes

牛背山自驾两日游

线路特色：从成都出发最为经典的自驾游路线，一个周末的时间即可往返，很方便。

线路详情：D1：早晨从成都出发，经成雅高速到达雅安，过石棉，到达冷碛镇，由此上山（具体路线见 11 页）。上至牛背山顶后，观光摄影，宿牛背山。

D2：早晨看日出，拍完照后按原路返回成都。

牛背山经典两日游（冷碛镇上山）

线路特色：徒步游客经常选择的线路之一，由成都出发，两日往返。这条线可节约不少时间，耗时约 8-10 小时可到达山顶。

线路设计：成都——冷碛——牛背山

线路详情：D1：在成都新南门旅游集散中心乘坐到海螺沟的汽车（每天 9:30，仅一班），在冷碛镇下车，随后包车上山，上山后可拍摄日落、云海、云瀑，晚上可拍摄星空。夜宿牛背山。

D2：早晨看日出、佛光、日照金山、云海，吃过早饭后乘车下山到冷碛，坐农村客运车到距离冷碛 6KM 的甘谷地，乘班车回成都。



大指拇儿 到达街心花园需要翻越一道山梁，海拔陡然增高，走几十步就要停下来，喘

冷碛徒步上山三日游

线路特色：三天上山相对就轻松很多了，体力补充也会更及时，三天也能更好地细细品味牛背山美景。

线路设计：成都——冷碛镇——鱼进沟村——蒲麦地——街心花园——云海人家——牛背山山顶（徒步全程 9 小时）

线路详情：D1：在成都新南门旅游集散中心乘坐到海螺沟的汽车（每天 9:30，仅一班），在冷碛镇下车，然后坐面包车或摩的到鱼进沟（蒲麦地），车费 50 元，宿鱼进沟或蒲麦地。

D2：早餐后出发，经过云海人家，下午攀登至牛背山顶。夜宿牛背山。

D3：带行李下山，徒步到蒲麦地或鱼进沟，再乘车到冷碛，换乘农村客运车到甘谷地，买回成都的车票。



冷碛至蒲麦地的公路已于 2013 年年末修通，对体力没信心的驴友可选择第一天到冷碛后，直接坐车到蒲麦地，第二天再徒步上山，这样可以大大节省徒步路程、时间和体力。

实用信息 Practical Information

语言

当地语言主要是西南官话灌赤片，当地人也会说普通话，即使有些人不太标准但也能听懂，不用太担心沟通问题。

电话

泸定县冷碛镇卫生院：0836-3255386

荥经县三合乡卫生院：0835-7845052

冷碛镇康巴汽修（紧急救援）：15983537555

通讯网络

泸定县冷碛镇一街心花园：有信号

荥经县一云海人家：有信号

云海人家一山顶：大部分为信号盲区（无信号，最好上山前致电家人以免担心）

山顶：部分区域有信号

好摄青年 一行人里手机最好有移动或者电信的，用联通的同学你就准备好失联吧（不是黑联通，真的是这样的），如果迷路了还可以打电话求助。

银行

冷碛镇上有农行、储蓄、四川农村信用合作社，并且都设有 ATM 取款机。

邮局

邮政储蓄银行泸定县冷碛镇营业所

地址：四川省泸定县冷碛镇

联系方式：0836-3255200

旅行安全

由于牛背山地区旅游资源尚未正式开发，前往牛背山地区的道路湾多、坡急、路面狭窄，路况极差，安全隐患严重，尚不具备完善的旅游观光条件。此外，前往牛背山的道路荥经泗坪 - 三合段、泸定冷碛 - 牛背山段在“4·20”芦山强烈地震中受损严重，沿线地质灾害点急剧增多。夏季雷雨，川西地区也至汛期，泸定至牛背山的道路极易发生塌方、泥石流等自然灾害；冬季大雪，路面结冰。从安全角度出发，建议这两个季节最好不要冒险前往。一旦在山上遇到雷雨，切记将手机关机。

2014 年 6 月 25 日，荥经县和泸定县政府曾对两县通往牛背山及其周边地区的道路进行全面封锁，实施联合交通管制，禁止人员和车辆进入。

所以自驾和包车的游客需要多加注意，出发前最好提前关注相关资讯或电询牛背山当地客栈了解当前实际情况。

story 爱酸奶 小心山顶野狗，老板说有些客人把狗狗带上来，就扔山顶了，那些狗成了野狗，会咬人，晚上上厕所都是老板陪我们去的。不过山顶的客栈养的狗狗真的很通人性。

保护环境

1、牛背上目前还没有通电，照明电源均为店家自备的发电机。发电时间为每晚 19:00-22:00。也还没有自来水，所有用水均为人工从矿洞或其它地方背来，请自觉节约用水；

2、保持牛背山的环境卫生，不要乱扔烟头纸屑泡面盒等杂物。请携带一个结实的垃圾袋，垃圾放在垃圾袋带下山（不要放在客栈垃圾筐，客栈老板不会运下山的，他们会倒在山上的“垃圾坑”里），因为随着景区驴友的增多，景区已经有所污染了，这已经不仅仅是为了牛背山的明天。（蜂蜂 [何处可维舟](#) 提供）

牛背山徒步注意事项

1、牛背山的垂直度很高，基本上是沿着盘山公路，走路差不多要 12 个小时，沿途地形复杂，悬崖峭壁、断崖、河床、山路难走，倘若一个人建议还是谨慎前往，女生最好是结伴。徒步上山，身体要略向前倾；攀登陡峭山坡应走“之”字形路线；下山时，身体应稍后仰，放松下肢肌肉，以免腰腿酸痛。

2、驴友们一定不要一直追求速度，正常的徒步速度一般是每小时行进 3.6 公里，如果实在走不动了，不要逞强，看看路边的美丽风景。

3、牛背山地处高原气候，昼夜温差较大，注意保暖。高原日照强，紫外线强。长时间徒步，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜，戴上魔术头巾。最好随身携带一根登山棒，真的可以为你减轻很多负担。也可以在路上买当地人自己做的登山棍，细的 1 元，粗的 2 元。

4、牛背山顶的海拔为 3600 米左右，部分上山人员可能会出现不同程度的高原反应。有高原反应的人员记住于上山前一周开始服用红景天，同时准备葡萄糖口服液和头痛粉等抗高反药物，还有感冒药、消炎药、止泻药、创可贴等。上山后切记不要剧烈运动，不要因见到美景的兴奋而使自己身体受损。



扫雪

摄影贴士

1、上牛背山拍摄，长焦镜头一定要准备。牛背山正西方向就是贡嘎山，即可用长焦拍摄，当然也要看运气，很多时候贡嘎主峰都有云。另外，贡嘎卫峰也很美，也可使用长焦拍摄。



2、牛背山视野开阔，适合广角和超广角镜头发挥威力，可以拍摄一些场景照片。对于想要拍摄出高质量照片的影友来说，灰镜也是必须的，因为早晨日出的时候光比很大，带灰镜用处多多。

3、由于山上风大，早晚又是弱光，所以一个稳定的三脚架非常重要，再加根快门线也是应该的。

4、使用单反拍摄时，最好使用低感光度拍摄，可以使画面影调更细腻，将云海的细节表现的更清楚。另外，最好使用 RAW 格式拍摄，因为 RAW 格式在后期调整时具有很大的优势，同时由于日出日落前后光线和色温的变化都很快，可以给后期调整留下较大的余地。

5、拍摄云海，一定要事先了解云海出现的大概时间。牛背山的云海早晨时间最美，拍摄云海时，可以将日出、山脉等陪衬物一同拍入画面，让画面更加丰富些。

6、由于早晨天空的亮度比较低，所以在测光时，选择云中的阴影部分作为测光点，得到的曝光组合可以使云雾的受光面成为画面中的高光部分，同时又可以兼顾到亮度低于云雾的其他景物。

外部交通 Getting There

牛背山没有机场、火车站及汽车站，要去牛背山，都是从成都坐汽车出发。

汽车

去往牛背山旅游主要是乘坐从成都出发的汽车，需先抵达雅安或冷碛镇到达牛背山山脚后，再选择自驾、徒步或者包车上到牛背山山顶。但雅安和冷碛镇是不同线路的枢纽，三合乡、冷碛镇分别是牛背山东西两面的山脚，而街心花园是三条线路的汇合点。多数人会选择从成都到冷碛镇，再包车或徒步去往牛背山，路况较好，时间也较短；但冷碛镇不是终点站，所以需要提前跟司机说好。

自 2013 年 12 月 5 日开始，荥经县已对三合乡到牛背山的路进行交通管制，现在只能从泸定县冷碛镇上山。（[蜂蜂 牛背山星辰客栈](#) 提供）

成都——冷碛镇

在成都新南门汽车站乘至海螺沟的汽车（发车时间为每天 9:30，仅一班，票价 135 元/人），上车前告诉司机在冷碛镇下车（途中会经过雅安、天全、二郎山隧道、甘谷地），再包车或徒步去往牛背山。车费 100 元左右，不堵车的情况下 4-5 个小时。如果要走鱼进沟上山，则在冷碛镇过后两公里的沈村下车，下车问路人鱼进沟怎么走即可。

回程可在甘谷地乘坐康定、泸定、海螺沟开往成都的班车，运气好的也可在此处打车回去；甘谷地没有售票的地方，如果不断遭遇满座的情况，就要考虑到泸定县城买票坐车了。

成都新南门汽车站（旅游集散中心）

地址：成都市武侯区新南路 2 号

网址：<http://www.scqcp.com>（四川汽车票务网，可预订车票）

联系方式：028-85433609/85442046

到达交通：成都市内乘 35、1022 路公交车在致民路西站下车步行约 200 米可达

何处可维舟 从成都去冷碛的票需要提前几天在四川汽车票务网订，不然有可能很难买到。不堵车的情况下行车时间 5-6 小时，在冷碛下车后坐面包车去鱼进沟住一晚，车程约 20 分钟，车费约 20 元/人。

二流 下山后，回程是到冷碛镇后，坐车去甘谷地（面包车 8 元/人）。特别注意，司机可能会把你拉到说是当地买票的地方，其实是宰游客的地方，千万不要去。直接在路上下车就是了，然后等康定那边来成都的班车，只要有空位就能坐，70-90 元/人不等，需要自己讲价。如果当地人有人问你你去哪，直接不甩他，等你的车就是了。不然用四川话说：巴都了甩都甩不脱。

自驾

由于上山路况很差，建议驾驶越野车或底盘很高的车上山，如果对路况不熟悉或新手驾驶员，不建议自驾上山，还是乘当地越野车上山为宜，师傅都是当地的，熟悉路况，更安全一些。

具体线路参考

成都出发到雅安有两条高速：（1）成雅高速（141 公里），（2）成温邛高速 -- 邛名高速（143 公里），建议走（2），因为成都本地车走成温邛不收费，成都轿车全程 38 元。两条高速殊途同归，都在雅安的“多营”出口下高速。

看到雅安东 / 金鸡关的路口时，直接靠右继续往西昌 / 康定方向走，几公里后又会有个雅安北 / 碧峰峡出口，继续无视，直到看到多营出口再下高速。走多营出口的好处是不用去雅安城里绕几十分钟，从多营下高速后直接就上 G318。到冷碛大概 110 公里左右，途中会穿过二郎山隧道，过隧道后，下盘山路大概 15 公里，注意看路，当你看到下甘谷地

- 1、每年 12 月至次年 3 月属于牛背山冬季管制期，在此期间，三合乡封闭前往牛背山的道路，云海人家到牛背山山顶也属于交通管制路段，禁止所有机动车通行；
- 2、近期 G318 二郎山段修路，半封闭施工，极易堵车，建议走雅安 -- 石棉一线到冷碛；
- 3、牛背山上由于长年夜间（特别是在冬季和早春、深秋季节）温度很低，车窗容易结冰，水箱、油路和齿轮箱也容易冻结。所以，夜间停车时一定要记住把雨刮片提离车窗，早上可用盐或化冰；如没加防冻液的车辆一定记住夜间停车时放完水箱中的水，第二天再加热水发动；柴油车在上山前一定记住加 -10 号的柴油，以免第二天早上不能发动；所有车辆在早上发动后均不要立即起步，而应当用一档和用倒档轻轻来回做起步动作转动齿轮，待没有异样再用一档慢慢起步并行驶几百米后方能正常行驶；
- 4、驾驶四驱越野上山，如果勉强用两驱加大油上山会造成较大的油耗，反而用低速四驱的合适档位轻加油上山还要经济些。下山用低速四驱的合适档位下山，少用刹车，对安全、对车辆刹车磨损都会有好处；
- 5、出发前和返回后一定要对车辆进行一次全面检修，以免留下安全隐患。



何处可维舟 我不建议自驾上山，你可以自驾到山底，但请不要自驾上山顶，牛逼的越野车也不要，除非你技术特别特别好，特别是冬天。牛背山很多包车上下山的师傅，全是越野车，价格1200元/车左右，可以坐4-5个人，为了舒适度，建议最多4人，那个路真的是，我现在想起来脑花都痛。



海盗王基德 牛背山上的午餐

内部交通 Getting Around

从冷碛镇上牛背山主要有三种方式：

第一种：徒步上山。可以选择走小路或走大路。小路全程20多公里，比较难走；大路全程30多公里，绕的路要多一些。

第二种：坐车（或自驾）到街心花园，然后再徒步上山。相当于是坐一半的路程，走一半的路程。到街心花园包车的价格是800-1000元/车包来回，一个车可以坐6人。可让当地客栈帮忙找车。

第三种：直接坐车（或自驾）到牛背山顶。

好摄青年 徒步走小路的时候一定要走有红色标识的路，不确定的时候就沿着垃圾多的路走，旁边会有很多瓶子插在树上或者绑着带子。

包车

绝大多数去牛背山游玩的人都会包车，区别于是到了山脚下再包车，还是成都——牛背山往返包车。目前冷碛往返山顶1200-1500元/车，车型以猎豹居多，其他车型一般就是丰田4500元（舒适性更高），但数量不多。一车一般坐4-5人，拼车同理，1600元除以乘坐人数即可。成都往返冷碛包车约1800元/车（八座）。

上牛背山前，一定要提前咨询客栈“车是否能开上山顶”，如果遇上山顶积雪、路面结冰问题，车就只能停在“云海人家”处，无法上山。这时候就会附加一部分徒步之旅，时程约2-3小时。如果到达时间已在17:00以后，请务必让司机或客栈人员带领上山，因为极有可能在徒步的最后半段迷路，后半段是需要爬一个很大的坡上去，如果天色已暗，这个坡是很难发现的。特别一提的是，徒步时候，绝大多数路段是没有信号的。

而徒步上山的游客想要拼车下山的，价位一般是150元/人，同时，4个一起徒步的游客坐同一辆车下山的几率比较小，因为上山的车一般都

是满的，最多再坐1-2人。有一点要注意，从途中开始坐车和从起点开始坐车的价格是差不多的。

- 1、由于路况实在不好，坐越野车很颠簸，所以若有晕车等症状一定要提前备好药品，可带几片生姜含在嘴里；
- 2、包车需提前预约，当地客栈一般都提供包车服务，即使没有的，也可以帮忙联系。面包车动力不足、危险，目前荣经三合乡政府已经全面禁止面包车上山。

蜂蜂推荐

周师傅：18980621287（四驱北京牌越野，技驾驶，摄影技术好）

摄影之家（张师傅）：3551987837

祥云客栈：15183612207

牛背山第一客栈：15082300408

格桑花客栈：1355850834

星辰客栈：18090429771/13568698837

云端里的童话 我们从海螺沟开车一个多小时就到了冷碛镇，牛背山客栈的两部越野车已经等在那里了，即刻换车上山。之后在很长一段路有两个小时让人昏昏欲睡，然而又不能睡，太颠簸，一路摇摆摇摆到山上。看路边枯草，没有绿意，冬天的景象颇为萧瑟。前面的车一路扬起漫漫尘沙，好像西部戈壁那样干燥。忍受过了前面那枯燥无味的一段路后，转过几座山，豁然看见远方隐隐出现了云瀑，从天边漫溢下来。我们是幸运的，今日没有白走这一遭。



云端里的童话 冬季出行，上山的路有结冰很危险，需要给车上链条



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

