

# 康定



白云悠悠，唱着情歌去流浪



## 康定速览 Introducing Kangding

“跑马溜溜的山上，一朵溜溜的云哟；端端溜溜的照在，康定溜溜的城哟……”一首《康定情歌》将康定唱响于大江南北。康定旧称“打箭炉”，位于川西贡嘎山北端跑马山麓，是甘孜藏族自治州首府，也是一座历史悠久的高原古城。古城三山环抱，二水夹流，折多河贯穿城中，富有民族风格的各式建筑错落有致地散布于河两岸。悠悠民歌声，翩翩民族舞，使这里极富高原民族风情特色。

康定，既是情歌的故乡，又是茶马互市的重镇，锅庄文化的发祥地。雄伟的雪山，晶莹的湖泊，苍翠的森林，碧绿的原野，炽热的温泉……海洋季风顺着南北走向的横断山蜿蜒而至，使这里雨量充沛，云雾常生。冰川与森林共存是康定独特绮丽的景观。康定，不仅风光独好，也是全甘孜州旅游的中转站。

当你去过了康定，也许会有很多东西让你忘记那首让它出名的情歌。

## 特别推荐 Special

### 新都桥

小桥、流水、藏族村寨加上山和树，构成的是一幅田园牧歌式的风景画。这里被称作摄影家的天堂。

### 木格措

在康定县境内，宁静秀美。可徒步前往，春夏时节的杜鹃会产生想像之外的奇景——杜鹃醉鱼。

### 塔公草原

木雅经堂在阳光下闪烁出藏族文化的光芒，而散落在路旁及草原上的木雅民居刚让人感到民族迁徙融合的人类文明之光。

### 贡嘎山

“蜀山之王”的称谓不是随便给的，面对它时，仿佛整个世界都在脚下。

## 目录 Catalogue

- 02 康定速览 / 特别推荐
- 03 景点
- 06 住宿 / 美食
- 07 行程推荐 / 节日
- 08 外部交通 / 内部交通 / 旅行路上

### 最佳旅行时间 5-10月。

5、6月：这两个月是去贡嘎山的最佳时期，此时是旱季和雨季的交替期，极有较高的温度又无太大的雨量，此时，钟爱户外的驴友可以选择去徒步或登山。

7、8月：这是康定一年中天气最好的时候，天空是蔚蓝色的，塔公草原的鲜花竞相盛放，气温也很舒服。

9、10月：此时进入康定的秋天，是去“摄影家天堂”新都桥进行风光拍摄的最佳时期，多少摄影师醉倒在了小镇灿烂的金秋当中，相信你也会被迷醉的。

**穿衣指南** 5-8月前往康定，高原紫外线非常强烈，一定做好相应的防雨、防晒准备；且高山草原昼夜温差很大，适当备一件保暖衣物还是必要的。9-10月的康定已进入寒冷阶段，且时有下雪，应带上较厚衣物和防滑厚底鞋，做好保暖措施。此外，建议带上头巾或口罩防止暴晒或沙尘。

**消费水平** 康定城不大，整体来说消费水平不高。包车游玩人均一天也只用100元以内；城内出租车起步价5元，绕城约30-40元。康定汽车站周围住宿的地方非常多，标间70-100元可满足基本住宿条件，一顿饭花费人均40-50元就能吃得很不错。总的来说，1000-1500元在康定游玩4-5天还是很丰富的。

## 致谢

封面提供：酒窝果果

图文提供：柿子 贱公子 江湖不相忘 至乐 回到拉萨 2008 丹阳 马小兽 自在若水



心在旅途 康定

## 景点 Sights

### 二道桥温泉

位于周公山麓的康定温泉，水温约40℃，含硫量较高。存明清时已成为往来行人沐浴的天然浴池；民国初年首创旅舍茶堂，题名“与点楼”。按不同条件大小价格10到120元不等。

二道桥温泉在城北5公里，如你有体力，走路半小时就到，打车的话10-15元。

### 跑马山风景区

位于康定城南，海拔约2700米。当地藏族称跑马山为“拉姆则”，意为“仙女山”，是藏族著名神山之一。为纪念佛主释迦牟尼的诞辰（浴佛）日，当地群众每年农历四月初八都要在这里举行隆重盛大的纪念活动，称“四月八”转山会，并进行赛马活动。跑马山上可以俯瞰康定全城。

景区在县城边上，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。

费用：门票：50元，学生半价。游客不多的情况下可以讲价。

### 木格措风景区

位于康定县城东北的雅拉乡境内，距县城26公里，海拔2900—3800米，面积500平方公里。景区由杜鹃峡、赛马坪、七色海、药池费泉、木格措和红海草6个小景区组成。有高原湖泊、原始森林、温泉、雪峰、叠瀑、奇山异石等景观。

#### 七色海

七色海是木格措景区内第一景观。月牙形的七色海犹如一面五光十色的镜片，镶嵌在森林与草坪之间。丛林中百鸟轻歌曼舞，湖岸坪清幽秀雅，湖中水草飘逸，羌活鱼在水底卵石中悠游，荡舟穿雾兴波，湖光山色眼底。环湖览胜，“莲花雾绕”、“莲花夕照”、“驼峰倒影”等佳景衬托出七色海自然的灵趣，更兼那四时阳光雨雾变化莫测，湖水呈现赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫多种色彩的奇观，堪称湖景一绝。



### 杜鹃峡

杜鹃峡是横系木格措景区的一条绚丽腰带。杜鹃峡东连七色海，西接野人海，峡谷长6公里。峡谷中，溪涧时而奔流，时而舒缓，飞珠溅玉，溪岸两边林木葱郁，尤以原始杜鹃林引人注目。这里的杜鹃花千姿百态，艳丽多彩。有的花树高达数丈，犹如凌空欲飞的散花仙女；有的矮不盈尺，恰如铺展的裙裾；有的高居山崖，迎风摇曳，频频向来宾致意；有的竖立沟谷，亭亭玉立，向游客含羞行礼；有的在如海碗，有的花小似纽扣；红、黄、蓝、白、紫、似珊瑚，赛珍珠，一团团，一簇簇，满山是花的世界，满峡是花的海洋，她汇聚了杜鹃花族中68个品种，从4月中旬先后开放至7月，花期长达4个月。杜鹃峡将温泉、湖泊、草坪、奇峰异石和激流飞瀑紧系在一起，峡谷内呈现出浓郁的原始自然风光。

### 木格措

“木格措”汉名“野人海”，又名“大海子”，是川西北最大的高山湖泊之一。水域面积近4平方公里，水深逾70米，海拔3700米。

木格措四周被群山、森林、划原环抱，红海、黑海、白海等几十个小海子围绕着她，犹如众星捧月。木格措一日四时景，早晚不同天。清晨，雾锁海面，银龙般的云雾在水面翻卷，出现“双雾堕海”的动人景观。朝阳射向海面时，波光粼粼，湖光怪影千变万化，令人眼花缭乱和乱。午后微风指面时，海面上“无风三尺浪，翻卷千堆雪”，站在海滨沙滩上，遥望雾霭烟笼的远方，犹如来到了天涯海角。夕阳西下，余辉洒满海面，流金溢彩，水天一色，群山沉寂，碧海静谧，海子周围的沙滩呈现一片耀眼的金黄色，仿佛给海子镶了一道金边。



明笔 10月的野人海



### 药池沸泉

药池沸泉是木格措景区内第二大景观。药池沸泉距七色海 3 公里，海拔 3500 米。这里仅高温喷泉眼就有 20 多处，最高水温高达 90℃，其热源来自地壳深处 200℃ 的热蓄区，水质含有多种对人体有益的微量元素，属优质天然浓矿泉。沸泉饮无异味，沏茶可清心明目。泉眼分“明目泉”、“健胃泉”、“泡脚池”，不同沸泉对治疗眼疾、胃病、风湿和强身健体都具有独特疗效，泉水从泉眼涌出后，形成几个大小不一的水池，堪称世界一绝。

### 塔公草原

塔公距康定县城 110 公里，从康定沿川藏公路西行，翻越折多山，过新都桥后北行抵塔公寺，塔公寺为景区的中心。景观分布于川藏公路两侧，河流、草原、森林、山体、寺庙、藏房建筑和浓郁的藏乡风情构成该风景名胜景区。

塔公的雅拉神山，从草原拔地而起，巍峨壮观，终年银装披挂，群云缭绕，与广袤的绿色草原和金碧辉煌的塔公寺相衬托，展示了一幅秀丽的高原风光。夏秋两季草原山花烂漫、碧水悠悠，牛羊马群、帐篷和寺庙塔林相交织，呈现出绚丽斑斓的迷人景色。每年 7 月下旬至 8 月初是藏族人在草原上举行盛大的民间活动“耍坝子”的时间，其间有赛马、歌舞等节目，一夜之间草原上便搭起了色彩缤纷的帐篷，热闹非凡。

### 住宿

在塔公一般是在熊老板的仁和旅馆住宿，30 元 / 人，电话：0836—2866008。或者在塔公寺旁边有一家雪域旅社，据说这里是唯一可供淋浴的旅馆，平时 30 元 / 人，旺季 30-50 元 / 人不定。洗澡 3 元。电话：0836—2866098。塔公除了新修的塔公宾馆，基本没有腐败级的地方。

### 餐饮

吃在杨老板的雅安饭店，杨老板是雅安人，做的饭菜口味是地道的川味，价格也不贵，电话：0836—2866091。

费用：门票 30 元 / 人（塔公草原 10 元，塔公寺 20 元）

到达交通：费用：塔公寺 20 元，塔公草原一般是免费，但也会有当地人围起来收费 10 元的情况

到达交通：1、乘车：塔公村在川藏北线上，交通十分方便，但过路班车是不等客的，除非是包车或下车。康定到塔公每日有多班小客车来往，非常方便，所以最好还是从康定出发坐始发班车，车费约 10 元；

2、从康定包车前往，费用约 150 元来回；

3、自驾：从康定沿 318 国道向西行 70 公里左右到新都桥镇，中间要翻过海拔 4200 米的折多山，过新都桥后向北行 33 公里即到塔公

塔公租马：乡政府电话：0836—2866015 或

找当地最优秀的骑手之一阿朵，电话：0836—2866037。

**锦瑟** 那次去乾宁的惠远，不知道经过塔公没有……？忘记了。记住的是山外的山，云间的路，车窗外微笑着招手的少年，裹挟着尘土的风，盘旋在空中的雄鹰以及不停旋转着的转经筒……城镇，村寨，牧场，康藏高原总是那么，美得令人心醉，让人无限向往！！直愿今生以高原为家，做那望云的人！

### 塔公寺

“塔公”藏语意为“菩萨喜欢的地方”。始创于清嘉庆年间(1796~1820)，是藏传佛教萨迦派(花教)的著名寺庙之一，有“小大昭寺”之称。寺庙结构奇特，古朴庄重，四周分别建有白、黄、红、绿四塔，塔内长明灯日夜不息。四方塔周围有 100 百余座造型各异的塔形成的塔林环抱着寺庙，寺内正殿供奉着花教创始人萨迦班智达的塑像。寺庙内的释迦牟尼

塑像，据称为文成公主进藏时所塑，属珍贵文物。寺后的经幡组成的巨大三角形蔚为壮观。

塔公寺是康巴地区藏族人朝拜的圣地之一。每年藏历 6 月中下旬，寺庙将举行盛大的佛事和跳神活动。



**馨予** 塔公寺，让人激动的可以安静下来的地方

### 塔公佛学院

是康区较大的佛学院之一，有来自四川、青海等地的喇嘛 400 余人在此修行。运气好的话，可看到喇嘛诵经和藏传佛教特有的辩经会。离塔公寺只有 600 多米，可以步行前往。吃住都可以在塔公解决。

### 新都桥

在国道 318 川藏线南北岔路口，有一片如诗如画的世外桃源。神奇的光线，无垠的草原，弯弯的小溪，金黄的柏杨，连绵起伏的山峦，错落有致的藏寨，星星点点的牛羊……这，就是新都桥，令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。

车沿着川藏公路前行，只见一个个典型的藏族村落依山傍水地散布在公路两旁，一条浅浅的小河顺着村前缓缓流过。村前村后矗立着棵棵挺拔的白桦。村后的山坡上漫游着星星点点的牛羊。再远处，山脊缓缓地在天幕上划出一道优美的弧线。碧空如洗，阳光低低地斜射着，小河泛着粼光，金色的白桦树叶在微风中轻摆，民居的屋顶上冒出缕缕炊烟，绿色的山坡上牛羊在安详地吃草……极目远眺，贡嘎山主峰岿然而立。

蓝色、白色、金黄、黑色、绿色，和着那流物的色彩和线条，恍如置身油画之中。

新都桥不同于江南的小桥流水那般娟秀细腻和烟雨朦胧。有的只是浩淼和厚重，这一切缘于它凝重的色彩。路旁的溪水上有许多座用石头和木头搭成的小桥，古朴简约。小溪的那边是一直延伸到远处的青稞田，在青稞成熟的季节，你会看到黄的青稞、绿的首蓿，以及三三两两走入这画卷中的身着藏装的藏族人。

更多攻略信息，请下载[蚂蜂窝新都桥攻略](#)。

### 摄影提示

新都桥镇并不大，从镇上看景色也很一般，“摄影天堂”指称应该是指折多山——新都桥镇之间的地段。风景确实非常壮观。距新都桥 4 公里的千年古寺居里寺及神秘的木崖天葬台，都是值得拍摄的地方。每年的 5—7 月在新都桥，高原的阳光赋予这幅风景画凝重的色彩。这样的画面



叫人心醉，让人留恋忘返。从折多山脚下至新都桥镇，再至塔公草原，处处都是入画的美景，不愧称为“摄影家的天堂”。

### 住宿

新都桥没有宾馆，没有招待所，最好的是康巴第一藏庄，属于民居型的家庭旅馆，有公共卫生间，约8人一间房，有热水，但无法淋浴。电话：0836—2866256、13678365097。另外还有一家贡嘎雪情藏家乐，电话：0836—2866888。或者在镇上住养路段的招待所，30元/床左右，条件不是很好，但如果第二天要赶班车就很方便。

### 餐饮

可吃到川菜和藏菜，新都桥的蔬菜完全靠内地输入，而藏式口味的糌粑、面粉、青稞、酥油茶、牛羊肉随处可见。途中用餐条件较差，最好自备佐食。

到达交通：新都桥新都桥北通甘孜、南接理塘，是从西藏通往康定的必经之路，交通十分方便，所有离开康定和去康定的班车都路过这里。可以搭乘班车在新都桥上下，在康定广播电视塔下有夏利车至新都桥，35元/人左右。

### 自驾车路线：

成都——雅安——泸定——康定——新都桥

康定至新都桥路面为碎石路，73公里的路途中要翻越海拔4900米的折多山，可远眺蜀山之王——贡嘎山。新都桥至理塘路况极差，此段高原缺氧，停车拍照时请尽量放慢速度，活动量最好控制在最低。

### 公主桥

康定是个多桥的城，古有“八桥城”之说。时至今日，折多河上年代久远的当数城南的公主桥。此桥传闻颇多，其中路人皆知的传闻是因文成公主与松赞干布联姻而建。但事实上文成公主进藏是取道青藏路，而人们对康定公主桥的传闻却深信不疑。康定扼川藏公路咽喉，自古就是藏汉“茶马互市”的必经之路，人民解放军十八军就是雄赳赳气昂昂地跨过公主桥进军西藏的，公主桥是藏汉团结的历史见证。

公主桥建桥的年代因无文字记载无可考，但据康定城市发展的历史旁证，这座桥绝不会在乾隆以前，因为乾隆四十一年五色海发大水直冲康定老城，此桥所在位置首当其冲，万难幸免。因而这桥应是清代晚期所修。

公主桥是一座石拱桥，巍然飞架在汹涌咆哮的折多河上。但因长年累月风雨剥蚀，特别是解放后在紧邻原有老桥的上游修了新的公路大桥，公主桥便日渐颓败。1997年底，古老的公主桥重新修复，桥栏涂上了鲜明的红色，描上了浓郁民族风味的花纹、图案，拱桥上端穿桥而过的“龙”续画上了龙头龙尾，栩栩如生，公主桥重新焕发了青春。如今，站在公主桥上，朝西可遥望蓝天下银光闪闪的雪峰；向东可观看郭达山云飞雾绕的奇景，使人驻足雅兴顿添。公主桥成为康定南门一道精致的景观。

### 南无寺

南无寺，藏名娜姆寺，传说为跑马山仙女寺。位于康定城南2.5公里，是康区著名的寺庙之一，与毗邻的金刚寺誉为“双寺云林”，是康定古景之一。

南无寺占地2524平方米，建筑面积3851平方米，为木石结构四合院，大殿为三楼一底，高约20米，殿内金碧辉煌，两侧为偏殿。寺庙建筑为重檐歇山式，镏拱飞檐，楼阁殿宇藏式彩绘，雄伟壮观，是四月八转山会活动的主要场地之一。南无寺出著名僧人，出过3名堪布，14名格西，第八世班禅将其佛袍赠与该寺。该寺终年香火不断，信徒、游人络绎不绝，国外友人及港澳同胞每年前来此观光游览者为数甚多。

### 金刚寺

传说康定跑马山等三座山是密教三怙主（观音、文殊、金刚手）之圣地。公元1272年，在跑马山脚下建起了一座旧密宁玛派传承的小庙，这便是金刚寺的前身。迄今，金刚寺已有七百余年历史，是甘孜州内最早宁玛派学修并举的寺院之一。

寺院为四合大院，其中大殿是拱斗式建筑，藏汉合璧，瑰丽雄伟，堪称一绝，寺内杨树参天、环境幽静，它同近旁的南无寺一道形成了康定南郊双壁。

### 莲花海

莲花海位于康定县普沙绒乡苦西绒山谷中，海拔3000多米，距康定县城有120公里，地处贡嘎山和五须海风景区之间。

莲花海由雪山、石林和森林环抱，雪峰在阳光映照下圣洁而高雅，山腰的石林以及树木虬枝盘绕，千姿百态，那里有黄羊、青羊等野生动物生息繁衍，山脚茂密的森林中还生长有很多天然药材，如虫草、贝母、雪莲花等。在鲜花盛开的时节，诸多奇花异草竞相开放，花香扑鼻，沁人心脾。而在秋季，我们可以观赏满山绚丽的色彩画，多姿多彩的群山像淋透了颜料，红色、黄色、青色、绿色，映衬蓝蓝的天空，即使再精巧的画笔也难以描绘这般的绚丽美景。如镜的水面倒影着森林和天空，宁静而致远，让人想起久远的时日，也让内心如水般平静怡人。再看湖泊四周如翡翠般碧绿的草坪，成群的牛、羊如珍珠般撒落在草原上，美丽的蝴蝶在空中翩翩飞舞，偶尔还会有白鹤和水獭在湖中嬉戏。



### 安觉寺

安觉寺坐落于康定城内将军桥西侧，是一座著名的黄教寺庙。一说始建于十八世纪末期清乾隆年间；一说始建于清顺治十年，是由一世达赖喇嘛洛桑嘉措进京朝觐，返藏途经康定时修建。安觉寺本名安雀寺。“安雀”为藏语，“安”意为“五”，“雀”意为“供奉”，即五僧供奉的寺庙。相传是后藏著名经师益西降泽的弟子罗勒格勒等五位经师设计修建的。1937年，国民政府考试院戴传贤书“安觉寺”三大字，用金贴成后，竖于正殿鎏金屋檐下，从此更名安觉寺。

寺庙是一座由四周石墙围成的藏式木质结构四合院建筑。正殿规模较大，庄严雄伟，金碧辉煌。泥塑宗喀巴讲经座像，高约5米，仪态自若。弥勒殿内的鎏金铜弥勒佛像，高2米，神情从容。

### 贡嘎山

贡嘎山景区位于康定城南约55千米处，在甘孜藏族自治州泸定、康定、九龙三县境内，以贡嘎山为中心，由海螺沟、燕子沟、木格措、贡嘎寺、五须海、贡嘎南坡等景区组成，面积1万平方公里。

“贡嘎”为藏语“雪白”之意。贡嘎山险峻挺拔，峰项有70万平方米的平台，终年积雪覆盖，晴空万里时，放出熠熠光芒，非常瑰丽壮观。

贡嘎主峰周围林立着 145 座海拔五六千米的冰峰，形成了群峰簇拥、雪山相接的宏伟景象。贡嘎山景区内有 10 多个高原湖泊，著名的有木格错、五须海、人中海、巴旺海等，有的在冰川脚下，有的在森林环抱之中，湖水清澈透明，保持着原始、秀丽的自然风貌。

贡嘎山海拔 7556 米，是四川省最高的山峰，被称为“蜀山之王”。山区高峰林立，冰坚雪深，险阻重重，是中国海洋性山地冰川十分发育的高山之一，在登山运动和科学研究中占有十分重要的地位，是一座极受登山爱好者青睐的名山。



飞行的水珠 贡嘎山

**飞行的水珠** 为什么要去贡嘎？我不能回答。是因为它“蜀山之王”的盛名？还是因为巴王海湿润的眼波？甚至康定草原上辽阔的蓝天白云，以及牧人嘹亮的歌声？都是，又都不是。当横亘在《山野》封面的贡嘎跳入我眼帘的时候，我仿佛感受到了一种穿透轮回的约定。一个声音在我的耳边萦绕：“去吧！去见这座搅动你灵魂的山峰，否则，你的心将永无安宁！”

## 海螺沟

海螺沟是观赏蜀山之王贡嘎山的理想场所。登上二层山或狮子岩，放眼望去，碧空如洗，数十座雪峰从云中直插苍天，贡嘎山雄踞群峰环簇之中。每日清晨或傍晚，数十座雪峰上全披上一层灿灿夺目的金光，这就是海螺沟最著名的日照金山。

海螺沟具有原始、古老、野性、神奇、独特、惊险的风采，这里有：古老而神秘的原始森林；种类繁多的“动物王国”；名扬中外的“海螺杜鹃”；多姿多彩的“瀑布、温泉”；泼墨山下的“神话世界”；心醉神迷的“日照金山”；神秘莫测的“绿海冰川”；凌空垂挂的“大冰瀑布”。海螺沟以其大型低海拔的现代冰川著称于世，冰川长达 14.7 公里。景区融原始森林、珍稀动植物、温泉、瀑布于一体，构成壮丽奇特的景观，是具有知识性、趣味性、惊险性、娱乐性等特色的世界著名景观。

## 住宿 Sleep

康定城内的住宿比较方便，条件较好。在康定汽车站附近有许多民营小旅馆，如果你是赶第二天的早班车，住在这里是不错的选择。这些旅馆大多 30-60 元/床，有基本的洗漱设备，卫生条件尚可。如果你有更高的要求，附近还有新建的宾馆，各种价位的都有，可以砍价。

如果需要在康定逗留几天，应该住在中心城区，安全有保证，环境也更好一些。

## 藏羚人背包客栈

特色：有星光房，其实就是屋顶平台搭成了透明的房子，抬眼就能见到康定溜溜

地址：康定金刚村，与宁玛派寺庙金刚寺相邻，与康定跑马山遥望。

联系方式：0836-2838377



回忆曾经‘寂如流年’ 康定藏羚人背包客栈

## 康定贡嘎国际青年旅舍

距康定唯一的汽车站仅 50 米。整个旅舍全木质结构，有一种返璞归真的味道。

地址：康定县东关新城三楼

联系方式：0836-2817788

## 餐饮 Eat

康定集中了汉藏的各种小吃，但大多是带有藏族风情的饭馆。从新都桥开始口味渐渐以藏式为主，蔬菜种类减少，藏式口味的糌粑，面粉，青稞，酥油茶，牛羊肉随处可见。街头小吃不仅风味十足，而且非常便宜，几元钱即可吃饱。到了康定建议一定要去尝尝当地的凉粉，康定凉粉在藏区是非常有名的，由当地的白豌豆精制而成，韧性很好。口味可随自己的喜好增减。现在最有名的是一家叫小兰凉粉的凉粉店。另外值得推荐的是夜市上五花八门的烧烤，蔬菜肉类无所不包，味道也很好。在车站附近和市区各个路口都可见到。

另外还有豆瓣抄手，格萨尔酒店以北 200 米，县政府对面，位置稍偏，但味道相当好，难得能把抄手做到如此好吃。御香园面馆，在新市后街，东关小学背后，他的沙锅刀削，清汤刀削皆属上品，店里还有一个特征，电视机永远锁定电影频道，呵呵。丁三哥牛杂，清真寺旁边的不起眼小店，很多网友都推荐过了，就不多说了。

强烈推荐沿河西路中国人民银行大楼南边紧挨着的小巷内的“九碗农家香”，特色菜有核桃花、坛子肉、泡椒牦牛肉等，若想吃得比较好人均消费应该在 40-50 元左右。



有汽车站斜对面的阿热藏餐和水井电梯公寓旁的玛拉雅藏餐（6楼）味道都还不错。不过，藏餐口味和汉人相差较大，点菜时最好不要一味为了新奇点很多，最好先少点一些试试口味。



**明笔** 凉粉，凉面，作料俱全！

### 特产

康定的名优土特产品很多，“康定青豌豆”、“康定雪豆”、“康定花椒”、“康定核桃”等畅销全国，“张大哥”牦牛肉干更在众多土产中独占鳌头。

野生食用菌的经济、营养价值都很高，其中尤以松茸（青杆菌）为上品，在康定您也能买到这种长期出口日本的野生菌。

康定还盛产药用植物，名贵品有：贝母、虫草、大黄、黄芪、天麻、羌活、茯苓、当归、红景天、沙棘等。

## 行程推荐 Tours

### 康定 16 条经典徒步线路

#### 初驴常规线

- 1、康定——南无寺——大草坝——小松林——康定（1天）
- 2、康定——五色海——康定（2天）
- 3、康定——木格错——康定（2天）

#### 初驴升级风景线

- 4、康定——木格错——红海——九海子——黑海——木格错——康定（3天）
- 5、康定——木格错——红海——塔公——康定（4天）
- 6、康定——林场——温泉——莲花湖——林场——温泉——康定（3天）
- 7、康定——老榆林——盘盘三角——扬扬拉措——康定（3天）

#### 老驴风景线

- 8、康定——六巴——上木居（汽车）——上子梅村——贡嘎寺——玉龙溪——六巴（汽车）——康定（5天）
- 9、康定——孔玉——巴郎口——冰川——中谷——康定（4天）

- 10、康定——日乌且垭口——莫西沟——玉龙溪——玉龙牛场——盘盘山——康定（5天）

#### 猛驴暴走极度诱惑线（风景、人文、体验非凡风景线）

- 11、康定——老榆林——玉龙溪——龙庆马垭口（观贡嘎全景最佳处）——莫西沟——贡嘎寺——莫西沟——日乌且垭口——老榆林——康定（7—9天）
- 12、康定——老榆林——日乌且垭口——玉龙溪——莫西沟——贡嘎寺——上子梅——下子梅——巴旺海——界碑石——石棉——康定或者成都（7—9天）
- 13、康定——六巴——上木居（汽车）——上子梅村——贡嘎寺——龙庆马垭口——玉龙溪——泉华滩——玉龙溪——玉龙牛场——盘盘山——老榆林——康定（8—9天）
- 14、康定——甲根坝——玉龙溪——泉华滩——上木居（汽车）——莲花湖——康定（7天）
- 15、康定（汽车）——沙德——林场——莲花湖——雪山垭口——九龙五须海（汽车）——沙德——康定（7—8天）
- 16、康定（汽车）塔公——雅拉雪山（温泉）——雅拉穿越——中谷（汽车）——康定（7—8天）

#### 康定周边八日游

D1：成都

乘飞机或火车抵达成都，在成都自由活动，宿成都。

D2：成都——泸定——康定

成都出发沿成雅高速公路抵达雨城雅安，沿秀美青衣江直至巍巍二郎山，穿越二郎山隧道，抵达大渡河河谷，经泸定铁索桥，抵达情歌发源地康定。翻越高原之关折多山，至摄影的天堂——新都桥。宿新都桥。

D3：新都桥——雅江——理塘——稻城

尽赏晨晖中景色如画的小桥，流水、人家、藏式民居风光，经雅江县城，抵世界高城——理塘，远观兔子山，抵达最后的香巴拉——稻城。宿稻城。

D4：稻城——日瓦——亚丁

从稻城出发，沿赤土河谷而下，观赏原始的高山、峡谷、河流、森林、飘动的经幡，经日瓦，翻越波瓦山，观亚丁三座雪山之首——仙乃日。宿亚丁。

D5：亚丁——冲古寺——落绒牛场——稻城

朝拜神山古寺——贡嘎冲古，转千年嘛呢堆，拜卓玛拉措神湖，朝觐仙乃日神山，远眺夏诺多吉神山、央迈勇神山，在落绒牛场体验人与自然的和谐相处的天然妙趣。返回稻城。宿稻城。

D6：稻城——康定

回味海子山自然保护区古冰川遗址，领悟大自然的鬼斧神功，观传说中龟兔赛跑原地——兔子山。翻过折多山，至情歌城——康定。宿康定。

D7：康定——磨西

驱车到海螺沟三号营地，之后步行上山前往观景台，观看游览海螺沟大冰瀑布等著名景观，可乘索道上四营地观景台观赏冰瀑，也可乘四川特有的滑杆。宿磨西。

D8：海螺沟——成都

经泸定桥、二郎山隧道，返回成都，结束愉快的旅程！



## 节日 Holiday

### 转山会

时间：农历四月初八，藏历四月十五日

相传这一天为释迦牟尼诞生的日子，藏俗在这月中宗教活动极为频繁，佛教信徒认为在此月内做善事一件，颂佛一声，可得十万倍之功德。因此由佛教信仰者带头邀约邻居亲朋，携嘛尼旗布、经幡，手拿佛珠口念佛经“转山”。转山后，藏民聚集在跑马山上，唱藏歌，演藏戏，跳锅庄，搭上帐篷，山坪人山人海，上山小径人们川流不息非常热闹。

### 护法跳神会

时间：藏历 6 月 6 日至 17 日

都塔公草原塔公寺举行，舞蹈活动开始前几天为诵经请神阶段，寺院全体僧人集中念经，恭请众神和护法神莅临。

### 赛马会

时间：农历 5 月 15 日

赛马是康定折西地区藏族人民喜爱的传统娱乐活动。每年农历 5 月 15 日在塔公草原举行，以祈求免去霜灾、雹灾，保佑粮食丰收，六畜兴旺。

### 圆根灯会

时间：农历 10 月 25 日

又叫燃灯会，是藏传佛教格鲁派（黄教）的弟子们为悼念该派创始人宗喀巴圆寂而举办的一年一度的祭祀活动。以前燃灯会需要大量的灯盏，一时很难备齐，于是便利用圆根（一种外形与白萝卜差不多的菜果）挖去中心做成圆根灯，供奉在诸佛座前，安放在庙内各处，现以电灯代替。

## 外部交通 Getting there

### 汽车

成都旅游客运中心（原新南门汽车站）每天 07:00—15:00 有滚动发往康定的班车，根据车型不同，票价分别为 105 元/人、117 元/人、127 元/人。另外，石羊车站和城北客运站也有去康定的班车，车费 120 元左右。

去康定旅游，如果乘坐汽车的话，必须先到达成都，再转车前往。

### 火车

康定城没有火车站，要乘火车前往康定需先沿成昆铁路在乌斯河站下车，然后乘汽车到达康定。

### 飞机

康定机场位于折多山上，是世界海拔第二高的机场，按民用 4C 标准建设，可起降波音 737 及空客 319 系列客机。康定机场于 2008 年 10 月 22 日通航。航线开通后，从成都到康定仅需 35 分钟。

### 自驾车

1、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基本完工，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。

2、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 公里。

3、从西昌市出发经石棉、泸定到达康定，全程 346 公里。

## 内部交通 Getting around

### 出租车

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。到木格错或塔公也可在这里找车，司机都愿意跑这些地方。另外也可到康定客运站的调度室打听包车事宜。

出租车 5 元/公里起价，1 公里后按 2 元/公里计价，如果只在城里转，一般不会超过 30 元。

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐阅读：忽然香巴拉

整整一个春夏秋冬，甚至几度繁花开落，我们都在行走，都在贴着大地行走。从南到北，从白到黑。西行更西处，再向东。身体因此下地狱，但眼睛上了天堂。邂逅了许多陌生的人，但他们不知道我们是谁。

我们只是一群笨拙的“驴子”，因为寻求一定的意境，所以有点“酷”，名曰“酷驴”，口号写在风雨中张扬而沉实的背包上：不走寻常路，只爱陌生人；追求铭刻在星光下迷惘而执著的脸庞上：比高处更高，比远方更远。



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

