

# 甘南



九色香巴拉



## 目录 Catalogue

- 02 甘南速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 08 住宿
- 09 餐饮
- 10 购物 / 线路推荐
- 13 节庆 / 实用信息
- 15 外部交通
- 16 内部交通
- 17 旅行路上

## 甘南速览 Introducing GANNAN

甘南藏族自治州位于甘肃省西南部，与青海、四川毗邻，属于安多藏区，首府为合作市。作为丝绸之路和唐蕃古道的重要组成部分，甘南州不仅有着广阔美丽的高原风光，还拥有着浓郁的藏传佛教文化风情，可以说景色和人文两者兼具。在圣境天堂般的甘南，草原上弥漫着沁入心脾的酥油香，拉卜楞寺的辩经声随着炊烟一同升起，郎木寺如世外桃源般遗世独立，白龙江源头传来久远的召唤。转经廊外默念着六字真言、充满信仰的人们和匍匐在路上、磕着长头的老者都给我们带来心灵的震撼。

**扬飞 Devin** 这里有成群的牛羊、开满花的草甸、清澈的湖面和透彻的蓝天，这里有好客的藏民、新鲜的酥油茶、弥漫着青松味儿和酥油灯味儿的寺院。这里海拔3000m以上，但我却愿意狂奔到山头，在大口喘气之后看到天空的雄鹰，这里能站的更高、离天更近、心无它念，张开双手，这就是爱上甘南的理由。

## 特别推荐 Special

### 赏拉卜楞寺全景

过大夏河，爬上对面的坡地，居高临下，可以俯瞰整个拉卜楞寺的全貌，成片的寺庙殿堂非常壮观，贡唐宝塔的金顶也闪烁着熠熠光芒。傍晚和闲时，常能看到僧人们在这里三两而坐，憩息谈经。这里也是看日落和日出的最佳地段，无论是晨光初露的拉卜楞寺，还是夕阳时分的贡唐宝塔，都分外迷人。

### 拉卜楞寺外的转经廊

来到拉卜楞寺，不得不去全国最长的转经廊转上一圈。这长达3.5km的转经廊周围，每时每刻都有虔诚的信众追随并叩拜着。跟随着喇嘛或当地藏民，顺时针地围绕整个寺院转上一圈，在不停行走的过程中，触摸每一个沧桑的经纶，感受信众们的信仰和执着，一定会有很多收获。

### 徒步纳摩峡谷，寻找白龙江源头

在郎木寺镇南面，有一条长约8km的山谷，峡谷底部是较为平坦的高山草甸，两侧是突兀而起的石头山，景色堪称一绝。甘川的界河“白龙江”的源头便出自纳摩峡谷深处，一年四季不会结冰。附近有个“虎穴仙女洞”，“郎木”的汉语即为仙女，这里是藏民心中的圣地，也是郎木寺名称的来源。

**最佳旅行时间** 6-8月是来甘南旅行的最佳时节，此时的甘南平均气温为10-20°C，是全年来最暖和的时候，绿草如茵，野花遍布，草场茂盛，色彩斑斓，最能欣赏到高原美景。此外，正月初三至正月十七的祈愿法会期间，有多种藏族特色的节庆轮番登场，对藏族文化及民俗感兴趣的朋友来说，是不能错过的好时候。

**穿衣指南** 甘南地处高原，昼夜温差大，即使是最暖和的7、8月间，早晚也需要穿抓绒衣、薄毛衣或外套，中午时可穿长短袖T恤。高原紫外线强烈，太阳镜、帽子、防晒霜、雨伞必不可少。正月晒佛节期间的平均温度在-10°C左右，需穿羽绒服、棉毛衣裤等御寒性强的衣物。

**消费指数** 在甘南旅游最大的花销是车费，大多数人选择包车从兰州、夏河、郎木寺等地出发，以线路游玩为主，基本上2-3天的包车费用在1000元以上，但可以多人平分。吃饭每餐人均30-50元，旺季时住宿标间在100-200元之间，青年旅社或者多人间的价格则在30-50元之间。

## 致谢

封面提供: 竹竹凯

图文提供: 扬飞 Devin 清凉茶 雨夜 白玛 自由客 caicaiwu 陈焉 pandorafan jip 行云 风中双子 邱猫 Manunited 沉睡的底比斯 予同 holic050 天塞音画 老醉 波波男 随风微语 531594737 christan 御风 Pusin 寻路 黑米粥 麦兜 末期 自恋症 迷路



## 亮点 Highlights

### ★ 拉卜楞寺

拉卜楞寺（见第3页）是藏民们心目中的圣地，也是藏传佛教的最高学府，甘南州最重要的旅游胜地之一，因《天下无贼》在此取景拍摄而吸引了许多游客的到来。



清凉茶 拉卜楞寺

### ★ 郎木寺天葬台

甘南地区的天葬只在郎木寺进行，并且允许游客参观。郎木寺天葬台已有400多年的历史。在天葬台周边的山顶，飘着各色经幡嘛呢，还有成群的秃鹫在盘旋。

### ★ 扎尕那

扎尕那（见第7页）是藏语石头匣子的意思，曾入选中国国家地理“全国非著名十大山峰”，被誉为人间仙境。扎尕那山峰峥嵘奇秀，山间的藏族村落常常被笼罩在云雾缭绕之中，犹如世外桃源。

**雨夜** 扎尕那是一个美丽的地方，这里有洁白的哈达，黝黑的牦牛，湛蓝的天空，碧绿的草场，金黄的经筒，绛紫的袈裟，黛青的群山，暖橙的夕阳，还有姑娘绯红的脸庞，这就是九色香巴拉，梦乡扎尕那。

- 在寺庙里，如果要给佛像、唐卡或经堂内部等拍照，应该先征得寺庙僧人的同意。给喇嘛拍摄时也应如此，很多喇嘛是不愿意被人拍的，如果遭到拒绝，态度也不要过于蛮横，先表示歉意为佳。
- 在藏区旅游要尊重藏民风俗和宗教习惯，不要觉得他们愚昧。切记转经要顺时针，否则会被视为对神灵的亵渎，触犯藏族宗教禁忌。如能参观辩经，欣赏、旁听就好，不要指指点点，也不要拍照或者弄出光亮和声音。

## 景点 Sights

甘南州地广人稀，景点分散，交通不便，同一景区内，不同景点彼此间距离也相差较大，有条件的话还是建议租车出行，便捷自由。出于安全和资金考虑，最好结伴，既可分担车费，也可互相照应。甘南州主要景点有：夏河县拉卜楞寺，碌曲县郎木寺，合作市米拉日巴佛阁，迭部县扎尕那石林，玛曲县天下黄河第一弯等。

夏河县只有一条东西走向的主干道，沿街是商铺和夏河的各机关单位，往西是拉卜楞寺，向东走就出了夏河县城。夏河县城的海拔有2800-3000m，一般人无高反情况，可以在此适应一下，为后面的高海拔做准备。位于夏河县城西北20km处的甘加草原是当地藏族居民的天然牧场，周围群山环绕，绵延不绝，6-8月时碧绿如茵，游览甘南时都会经过。

作为甘南州首府，在合作做交通的中转是非常方便的，合作市南山脚下的当周草原在夏季油菜花开时非常美丽。

碌曲县交通便利，G213国道横贯全境南北，尕玛路、红赛路、碌博路、贡则公路等公路网遍及全县，连接邻省邻县。全县90%的村通了公路，适合自驾。

需要注意的是：虽然甘南各地区海拔不高，但有些人也会出现不同程度的高原反应，若感到头痛或胸闷，首先要放松心态，切勿跑跳和剧烈运动，若感到严重不适建议立即返回至兰州等海拔较低的地区。

甘南各地区、景点海拔参考表

城市名称	海拔高度 (m)
夏河	2900
碌曲	3100
玛曲	3600
合作	2936
临潭	2600
卓尼	2500
迭部	2250
舟曲	1600
郎木寺	3300

### ● 关于转经

转经是藏区信奉藏传佛教的人们的一种日常宗教活动，即围绕着某一特定路线行走、祈祷。藏传佛教的转经是顺时针进行的，大大小小的转经筒内都装有六字真言经卷，信众们转动一次相当于念诵经文一次，积累一份功德。藏传佛教认为，持颂六字真言越多，越表对佛的虔诚，可得脱轮回之苦。在藏区各寺庙前，都会有稍大型的转经筒或一排转经廊，人们到寺庙前推动经筒旋转，称为转经。

转经的人群中有步履蹒跚的老阿妈，有活泼可爱的孩子，有远道而来的牧民，有憨厚结实的小伙子，有身穿盛装的年轻姑娘，有身背婴儿的母亲……每个人脸上都很安详，相互间传递着一种信念。这不仅是对宗教的虔诚，更多的是对生命意义的诠释。

（白玛 提供）

### ● 关于天葬

天葬是藏族等少数民族的一种传统丧葬方式，人死之后，由天葬师将尸体肢解，骨肉分离，捣碎骨头，并以糌粑相拌后，用哨声引来秃鹫，吞食干净。秃鹫食后飞上天空，则认为死者顺利升天。秃鹫在藏族人民心中是神的化身，在这里，死亡不仅仅意味着结束，也意味着新的开始，带有重生与超脱的意味，

### 拉卜楞寺

位于夏河县城西部的拉卜楞寺是中国藏传佛教格鲁派（黄教）六大宗主寺之一，是全世界最有名的藏密学院，拥有中国最完整的藏传佛教教学体系。拉卜楞寺坐落在大夏河之滨，占地1234亩，比整个夏河县城的



面积还要大。外墙 3.5km 由转经筒组成，共 2000 余个，是世界上最长的转经廊，转遍每个转经筒至少需一个多小时。注意经筒一定要顺时针转，转经廊也要顺时针走。在拉卜楞寺西南角有一座古老的木桥，横跨夏河，过桥上山，晒佛台上能将拉卜楞寺的全景尽收眼底。

地址：甘南州夏河县拉卜楞寺

费用：只有进入拉卜楞寺的大经堂才需要门票，40 元 / 人，没有优惠券，包含喇嘛导游讲解

到达交通：从兰州南站乘直达夏河的班车，7:30, 8:30, 14:00, 15:00 发车，票价 76.5 元 / 人，车程约 4 小时。出夏河车站后右转，顺着上坡直走即可到达。

用时参考：2-3 小时



pandorafan 拉卜楞寺全景

- 拉卜楞寺和西藏的甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺、扎什伦布寺以及青海的塔尔寺并称格鲁派（黄教）6 大寺院。
- 拉卜楞寺每天 6:30、11:00 有盛大的诵经活动，8:00 之前进入大经堂不需要门票。
- 每年的农历正月初三至十七日，六月二十九日至七月十五日大法会以及正月十三和七月初八日的晒佛辩经活动期间，寺内人声鼎沸，信教群众和僧侣们从四面八方汇聚在此，参与和观看各种法会法舞和色彩绚丽的酥油花。
- 转经廊旁的停车场停车 5 元 / 次。

**白玛** 爬上晒佛台，可以看出，这里是一条东西向的谷地，两边起伏的山体，紧身覆着一层秃黄的植被，大夏河蜿蜒而来，在拉卜楞寺身边流淌，仿佛一条守护河。大夏河北岸的山下，集中着一片建筑的群落，一尊金顶在潮湿的晨光中闪耀点点光斑。由于坡度的高低变化，依山而建的佛堂经殿，显出错落的层次。墙体的颜色，有红色、白色、黄色，是自然生长出来的矿物色，是土地上原有的那种色调，在蓝天、枯草的背景下，格外醒目。

**caicaiwu** 据说只要每个藏族家庭有新生儿出生，家里人都会带着孩子去寺里请活佛摸顶起名字，待长到 7、8 岁可以选择出家。一旦出家，家里人就要在寺院周围给小喇嘛盖房子，一间房里常常住着一个家族几代的喇嘛，待 18 岁成年后，喇嘛可以从寺院领工资了，这时一家人的生活就会有改善。如果成年后不愿出家还可以还俗。藏传佛教不许结婚，还俗后可以，不限制喝酒抽烟吃肉。

**陈焉** 藏族僧服大都简单庄重：藏僧一般上穿无袖坎肩，下身围紫红色的僧裙，外面披一件紫红色的袈裟。袈裟因等级和职位高低的不同而有所差别，包括衣料质量、颜色等。一般讲，在坎肩上用黄色锦缎镶边或是平时披黄色绸缎的大都是活佛或高僧。藏传佛教宁玛、萨迦、噶举、格鲁四大教派袈裟的样式和穿法大体一致，只是僧帽不同。

### 贡唐宝塔

贡唐宝塔位于拉卜楞寺西南角，因塔内供奉有从尼泊尔迎请来的无量光佛像而闻名。登塔可俯瞰拉卜楞寺全貌，是众多摄影偏爱的地方，也是拉卜楞寺香火最旺的地方之一。从贡唐宝塔里出来，走过大夏河上的木桥，就是山坡上的晒佛台，也可以看到拉卜楞寺全景，距离较塔内观看稍远一些。

地址：甘南州拉卜楞寺西南角

费用：20 元 / 人

到达交通：从拉卜楞寺步行前往

用时参考：1-2 小时

### 桑科草原

桑科草原是桑科乡达久滩草原的一部分，位于夏河县城西南 10km 处。桑科草原的风景在沿途都能看到，进入草原游玩主要是参加藏族家的活动。目前在桑科草原旅游区内已有尼玛度假村、格桑花旅游点等旅游设施 10 余处，可以在藏包里吃酸奶、手抓羊肉、糌粑等藏族食物，参加篝火晚会、骑马等娱乐活动，但牧民家条件略苦，习俗上可能有不便的地方，根据个人喜好选择是否参加。每年的农历七月十三，达久滩上会举行盛大的赛马活动，热闹非凡。



自由客 桑科草原

地址：甘南州夏河县桑科乡桑科草原

费用：骑马 20 元 / 人

到达交通：在拉卜楞寺的停车场有专门的面包车公交车上桑科乡，3 元 / 人，大约坐满 8-10 人发车，包车约 60 元，路程 15 分钟，下车后沿着路直走上去就是桑科草原。若从夏河包车经桑科草原、尕斯湖前往郎木寺，费用在 500 元左右。

用时参考：1-2 小时

**扬飞 Devin** 在草原兜了两小时，回到家里点心已经准备好：奶茶、糌粑以及酸奶。奶茶是新鲜刚挤的牦牛奶，喝的时候再加上酥油，加入的量多少根据个人的喜好。酸奶一定要放糖，否则会很酸。糌粑吃的时候要捏成小团，再加上酥油不停揉在里面，越揉越会出香味儿。



### 德尔隆寺

德尔隆寺位于夏河拉卜楞寺东北方向约 30km 处，属夏河县王格尔塘境内，从兰州到夏河的路上会路过。寺前有大夏河水流过，寺院周围山林茂密，远观宏伟壮观。每逢六月寺庙周围会盛开丁香花，香气袭人，环境幽雅。

地址：甘南州夏河县王格尔塘乡西南 5km，S312 省道旁

到达交通：建议从兰州包车前往夏河的路上参观德尔隆寺，或从夏河县包车前往

用时参考：1-2 小时

**jip** 离开临夏，南行 G213，右转西行 S312，路过一个藏族村镇时，有幸亲眼目睹了一场盛大法事。“德尔隆寺”——此前从未耳闻，但见成千上万的藏民身着盛装，从四面八方汇聚于此。他们在这里安营扎寨，顶礼膜拜，并通过高音喇叭虔诚的聆听大法师讲经。此场面之宏大、人数之众多，不禁让我们这些初到甘南藏区的游客深感藏传佛教的巨大影响力。

### 达宗湖

达宗湖位于夏河县城东北方向约 17km 处，被当地群众尊奉为“神湖”，每年六月，从各地来的香客络绎不绝，来到这里转湖、朝圣插箭。临湖有一片开阔地，修筑着藏民进行宗教活动的嘛尼堆和插剑台，周围遍布经幡。达宗湖的海拔在 3100m 左右，湖的左岸比较平缓，路也修得比较平整，但是转到湖的右边，山势渐陡，路也变成了隐约可见的小径，灌木丛生，枝丫纵横。可看到有一处水泥修葺的平台，就是香客向圣湖投献贡品的地方。湖中漂浮着密密麻麻的长圆布包，里面装的祭品多是青稞。

地址：甘南州夏河县王格尔塘镇达尔宗沟，王夏公路约 10km 处

费用：20 元 / 人，包出租车过去门票和停车费共 100 元

到达交通：从夏河县包车前往 150 元

用时参考：1-2 小时

**行云** 宝袋里面包的是粮食，最少要扔三个，用哈达给捆起来。还有两个小袋子，里面有藏文的纸条，一包里面装的是面球，另一包装的是红色的粉，包车师傅说要扔三年。

**邱猫** 既然是圣湖，香客自然多，藏民们缠羊毛，撒风马以祈福。达宗湖像一颗镶嵌在密林幽谷里的明珠，在高山峡谷人间放射着耀眼的光芒，让我想起了九寨沟的海子。湖面偶有水鸭经过，泛起圈圈涟漪，蓝天白云倒影在湖水中，形成动人的画卷。

### 白石崖

白石崖平均高 3.5m，宽 4m，长约 15km。在白石崖底部偏西处，有一可容三四人进出的溶洞，溶洞为天然形成，里有潺潺流水，曲径通幽，石壁上有天然形成的藏文元音和辅音字母，还有如意宝牛、如意宝树、天生稻等石头造型。进洞必须由喇嘛带领，一定要戴头灯或者手电，不要穿太好的衣服，有的地方需要匍匐才能过去，尽量少带东西。

地址：甘南州夏河县甘加乡

费用：39 元 / 人，最好自带手电筒，否则无法看清路

到达交通：从夏河包车出发，游览白石崖、八角城和甘加草原，约 20km，150-200 元，快的话半天时间可往返

用时参考：1-2 小时



**邱猫** 远观白石崖

**风中双子** 跟着一位带路的年轻喇嘛往里走，不过十多米，洞里已是漆黑一片。喇嘛手里的小电筒射出昏黄的一点荧光，我打开 DV，虽然黑暗的环境使拍摄的愿望成为泡影，但开机的光源至少可以充当另一支手电。借着微弱的光，我看到一个完全天然的地下岩洞，狭小，湿滑，逼仄的空间随时可能发生撞头事件，光滑的石头也使我们举步维艰。穿越白石洞，不是旅行，而是探险。有时不得不弯腰低头，有时不得不侧身缩脖，还有一个地方，不得不趴在地上，依次钻过狭小的洞口。洞口的那边，则是陡然而下的石壁，钻过去之后一不小心还会一脚踩空。

### 八角城

八角城位于甘加草原东部央曲河与央拉河交汇的台地上，是西汉时期遗留下来的古城堡，为古代甘青交通的要冲，因其有八个城角而得名。现八角城遗址基本保存完整，城墙内是普通的藏族村落。八角城城廓是一个空心的十字形，城外有护城河、护城壕，还有外廓，南门外另有外城。离八角古城不远的甘加乡有座作海寺，是甘南州唯一的藏族原始宗教寺院，也是大圆满成就者的修行圣地。



**白玛** 八角城遗址

地址：甘南州夏河县甘加乡八角城，夏河县城以北约 35km 处

费用：20 元 / 人，人多可以讲价

联系方式：13884059565

到达交通：从夏河包车出发，游览白石崖、八角城和甘加草原，约 20km，150-200 元，快的话半天时间可往返

用时参考：1-2 小时



**风中双子** 峰峻参差的石山，白云缭绕，苍鹰盘旋，一座土城堡静静地躺在山脚下，几分沉默，几分苍凉。八角城老的土城墙就像满脸皱纹的老人，无语道尽岁月沧桑。

### 米拉日巴佛阁

米拉日巴佛阁位于甘南州首府合作市北，为藏传佛教白教的代表建筑，外观宏伟，色彩浓烈，内部金碧辉煌，绘满了壁画，阁外设有转经筒。在整个藏区共有两座米拉日巴佛阁，合作的这座便是其中之一。米拉日巴是藏传佛教史上最富传奇色彩的一位大师，是噶举派（白教）创教者之一。进入佛阁需要脱鞋，在佛阁的殿堂内须按右旋的方向绕行。佛阁共有9层，每一层都是一个单独的佛堂，每一层代表着不同的教派，供奉的主尊均不相同。



**自由客** 米拉日巴佛阁

地址：甘南州合作市

费用：20元/人

到达交通：合作为甘南州首府，兰州、夏河、迭部等地都有到合作的班车

用时参考：1-2小时

**Manunited** 在阵阵酥油的缭绕中，我们沿着狭窄的楼梯，一层一层攀爬，每到一层都豁然开朗。众多的佛像、唐卡、壁画展现在眼前，华丽壮观、繁复精致，让我们的头脑里一时都无法装载这么多的色彩。或许只有怀着无比坚定、无比虔诚、无比的热忱的信仰的能工巧匠才能创作出这样的作品。在这里只有两个字会不断的在你脑海里放大：信仰！信仰！还是信仰！或许这就是藏区真正的魅力所在。

### 尕海湖

尕海为自然湿地保护区，位于甘南州碌曲县境内海拔3400m的尕海草原上，藏语称尕海为“措宁”，意为“牦牛走来走去的地方”，尕海汇集山丘的流水，经舟曲注入洮河。从碌曲沿G213国道向郎木寺行进53km左右，有一岔道通往玛曲，沿着这条柏油路就可以看到尕海湖，尕海湖距公路约3km，高远的尕海湖格外的寂静纯净，没有一丝人工的粉饰和雕琢，没有半点城市的喧哗，这里的一花一草，一山一石都是一尘不染的洁净，这里的一切都是纯粹的自然原貌。夏季，湖畔千姿百态的各色野花绚烂开放，是尕海最美丽的时候。

地址：甘南州碌曲县尕海草原，碌曲县城以南约50km处

费用：20元/人，可以讲价

到达交通：

若从夏河包车经桑科草原、尕海湖前往郎木寺，费用在500元左右。从

夏河汽车站可乘坐直达郎木寺的班车，费用71.5元/人，早上7:40出发，3.5小时左右可达尕海，司机会停留10分钟让乘客拍照，班车再行约1小时，可达郎木寺。

若从郎木寺出发，可以乘坐到碌曲或合作的班车，在尕海路口下，再搭车到尕海景区门口。

用时参考：1-2小时

**陈焉** 整个尕海，说是湖，其实并没有岸，也没有碧波荡漾的景致，草地铺展到水里，水草分割着湖面，一条条青色的带子间着一条条绿色的带子，一片一片黄色、紫色和淡蓝色的小花镶嵌点缀，使整个湖面看上去就像一块色彩缤纷的长条花布，显得格外惹眼。

### 郎木寺

郎木寺是甘南藏族自治州碌曲县下辖的一个小镇的名字，一条名曰“白龙江”、宽不足2m的小溪从镇中流过，小溪的北岸和南岸有两座寺，分别属甘肃省碌曲县和四川省若尔盖县所管辖，两座寺在这里隔“江”相望，合称郎木寺。

### 赛赤寺

位于甘肃境内的寺庙称作“达仓郎木寺”，也叫“赛赤寺”。甘肃郎木寺的建筑都在山坡上，大多是金顶，高大有气魄，较之格尔底寺更为庄严漂亮一些。寺后方有天葬台，这是甘南地区唯一允许参观的天葬台，在半路上可以望到红石崖，错落有致，夕阳时最好看。

### 格尔底寺

四川境内的寺庙称作“格尔底寺”，格尔底寺有经历了300多年仍栩栩如生五世格登活佛的肉身灵体，可以近距离瞻仰。四川格尔底寺大多则为银顶，比较简朴，因地势低几乎与镇上民居混为一体，寺后是纳摩峡谷，白龙江源头就在峡谷里。13:00-3:00，17:30-21:00有辩经，值得一看。

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇

费用：

达仓郎木寺30元/人，格尔底寺（包含纳摩峡谷）30元/人。入口处有厕所，1元/次。

骑马至纳魔峡谷的价格在200-300元之间，可联系郎木寺格桑马队，联系方式：电话13893991541，邮箱liyi@langmusi.net，网址www.langmusi.net。

到达交通：从兰州、夏河、临夏、合作、玛曲等地都有班车直达郎木寺，夏河至郎木寺每日7:40发车；从夏河包车经桑科草原、尕海湖前往郎木寺，费用在500元左右，从尕海湖包车到郎木寺100元左右。

用时参考：1-2天，郎木寺是一个值得停留的地方，如果时间充裕，可以骑马去白龙江源头，徒步纳摩大峡谷。

### 郎木寺主要佛事

正月十三日举行展佛

正月十四日跳法舞

正月十六日举行弥勒佛绕寺等仪式

六月初九至十二日为香浪节

六月十五日为插箭节

七月八日跳米拉劝法舞

十二月二十九日举行九祭跳法舞



- 天葬时间夏季为 8:30-9:30，冬季为 9:30-10:30。
  - 朗木寺步行至天葬台路程不短，体力好的也需要 30-40 分钟，注意安排好登山时间。
  - 天葬现场允许拍照，但不要大声喧哗扰乱天葬仪式。国家法规明令保护天葬，请大家保存好照片，不要随意传播，这也是对死者的一种尊重。
  - 格尔底寺每天 13:00-3:00，17:30-21:00 有辩经。
  - 郎木寺镇东面的山坡上是观赏全景、遥望红石崖的好地方，暴雨过后的红石崖上方会出现美丽的彩虹，夕阳西下是欣赏红石崖错落景致的最好时间，徒步红石崖往返约 4 小时。
- 下午到郎木寺的话可以看看寺庙或在朗木寺后的小山坡上遥望红石崖。
- 建议早晨在格尔底寺一侧的山坡上拍摄日出，傍晚在郎木寺一侧拍日落。
  - 以郎木寺为中心，附近有一些徒步路线，具体可询问郎木寺神仙居客栈，13558570207。

**陈焉** 格尔底寺地势比较开阔，进格尔底寺，可以见到雄伟瑰丽的四个大殿，闻思院，也是主殿即大雄宝殿所在，医学院、时轮殿和护法殿，木瓦木楼的僧舍建于其中，随山势层层叠叠，喇嘛们的红僧衣时隐时现。大雄宝殿旁是最负盛名的肉身舍利塔，这里供奉着五世格尔登活佛的法体，这是全藏区历史最长、保存最完好的肉身法体，尽管时光已过去了 200 多年，但肌肤仍有弹性，面容仍然如昔，在每天的诵经声中佑护着信徒的平安吉祥。

**邱猫** 白龙江源头的水从峡谷穿过，流向郎木寺。峡谷口有一个很威武的老虎雕像，披着无数的哈达，相当拉风。雕像的后面有一个天然的溶洞，人猫着腰才能进去。洞内较昏暗，但一个人形的裹满哈达的石像及其显眼，这就是传说中的仙女石了，仙女藏语为郎木，可见郎木寺也因地而得名。



**沉睡的底比斯** 郎木寺依山而建，建筑散落在各处，和拉卜楞寺相比小一些

## 则岔石林

则岔石林位于碌曲县城东南约 50km 处，全长 10km，山势巍峨陡峭，景区内石林屹立，有郁郁葱葱的天然林场和潺潺流水，一路上的石壁上能看到许多格萨尔王题材的壁画。山坡上分布着许多藏族村落，这里的多数藏民不会说普通话。

地址：甘南州碌曲县东南约 50km  
费用：40 元 / 人，距景区 20km 处就需要购买门票，在景区外 2km 处停车，换乘马车或骑马进入。若驱车进入，需在交门票时与当地人沟通，加价 10 元左右方可进入。  
开放时间：仅每年 5-10 月间开放  
到达交通：包车前往  
用时参考：2-3 小时

**沉睡的底比斯** 想要近距离的接触石林，需要穿过则岔村，很多村民在村口聚集，牵着各家的马招揽生意。木板铺成的小道穿梭在石林里，越过一线天，眼前豁然开朗，小溪在这里形成水潭，四周被石林包围，天然的屏障让这里看上去像是小型峡谷。

## 玛曲天下黄河第一弯

玛曲为藏语，意为“孔雀河”，即黄河的意思，是全国唯一以黄河命名的县，以黄河第一弯而闻名。黄河从巴颜喀拉山浩浩东下，在玛曲县境内形成了一个 433km 长的“九曲黄河第一弯”。由于流程太长，跨度太大，地面无法欣赏到首曲全貌。县城东北 10 余公里处，可观小首曲全貌，与首曲全貌颇为相似，不至使慕名来的游客失望。在位于县城 4km 处有首曲第一桥，是黄河上游建起的第一座桥。

地址：甘南州玛曲县  
费用：48 元 / 人，可讲价至 20-30 元 / 人  
到达交通：包车前往  
用时参考：1-2 小时

## 扎尕那

扎尕那位于甘南州迭部县益哇乡，是隐藏在崇山峻岭中的一个藏族村落，半山坡上的村落，藏式榻板木屋，鳞次栉比，层叠而上，嘛呢经幡迎风飘扬，村庄四周都是未经旅游开发的奇异山峰，最高山峰海拔 4500m。“扎尕那”是藏语，意为“石匣子”，美国《国家地理》摄影师约瑟夫·洛克在 1922 年来到中国扎尕那考察后说：我平生未见过如此绚丽的景色，如果《创世纪》的作者曾看见迭部的美景，将会把亚当和夏娃的诞生地放在这里。目前扎尕那居民以藏族为主，村子里男人们大部分会说普通话，女人大部分不会说普通话，村里最主要的出行方式是马和拖拉机。

地址：甘南州迭部县益哇乡  
费用：扎尕那景区目前不收门票，可以在藏族居民家借宿（50 元 / 床，推荐业日村的丁师傅家，普通话尚可，能交流，两层小楼，床位干净，推开窗即可看到如画风景，联系方式：13893939562）和就餐（这里的物资较为匮乏，蔬菜通常只有土豆和葱两种，藏香猪炒土豆参考价格 50 元 / 盘），也可以返回迭部县城住宿。  
到达交通：从迭部县城包车到扎尕那约 30km，半小时左右，60-100 元，柏油公路已通到各个村子里。从郎木寺包车，350 元 / 车 / 7 座，可直达村落。  
用时参考：1 天

如果从扎尕那徒步到卓尼县，可以雇马帮，一天 200 元，其中人工费 100 元，徒步 3 天左右可以到达。

**holic050** 关于骑马：当地很多人都是可以联系骑马，都是自家用马，骑马去神山去石林全程需要 6 个小时左右，很远，但一路风景极美，到了扎尕那不骑马很遗憾。价格大约 250 元 / 人，可以砍到 200 元。马还不错，但马鞍有点成问题，一路下来都快颠烂了，真是双腿的地狱，眼睛的天堂啊。



**天塞音画** 迫切地将车开进扎尕那的腹地，山野好安静，远远的村落连成片，天好近，天空好蓝，我跟他感慨：我们闯进了桃花源。想不到这桃花源里真的山灵水也秀，里面的大峡谷好深，据当地人讲，走一个星期也走不出去。



**予同** 扎尕那

### 腊子口

腊子口距迭部县城约 86km，位于迭部到岷县的公路边上，是一处地势极为险要的峡谷隘口，周围群山耸列，峡口如刀劈斧削，腊子口河从中奔涌而出。红军长征时曾在此勇破天险，打开了北上进入陕甘的通道，因此也成为中国革命史上重要的一处胜迹。

地址：甘南州迭部县腊子口乡

费用：免费

到达交通：从迭部包车前往，约 2 小时，100 元左右。

用时参考：2-3 小时

### 冶力关

冶力关位于甘南州临潭县境内，距兰州约 160km，最佳旅游季节是夏秋两季，可以从兰州报团，或自驾前往。在冶力关森林公园内有农家乐，价格为 15-20 元 / 人。主要景观有莲花山、冶木峡、冶海湖、赤壁幽谷，各景区相对分散。夏季气候舒适，是避暑的好地方。

地址：甘南州临潭县冶力关镇

费用：70 元 / 人，冶海天池游轮 30 元 / 人，快艇 40 元 / 人

到达交通：从兰州包车前往，4 小时

联系方式：0941-3271355

用时参考：2-3 小时

### 禅定寺

在金元初时，元忽必烈邀请西藏萨迦法王八思巴去内地讲经传法，途经卓尼沟时，见此风景优美，苍松翠柏，山清水秀，遂命其弟子在此建筑经堂，广收僧徒，宣扬佛法，于公元 1295 年建成。作为安多地区最古老的佛教寺院，禅定寺的历史比夏河拉卜楞寺多了 400 多年，在拉卜楞寺创建之前，甘南藏族地区的宗教、文化等方面占据着主导地位的就是禅定寺。

地址：甘南州卓尼县洮河北岸

费用：免费

到达交通：从兰州汽车南站乘兰州到卓尼的班车，6:20,6:40,10:05 发车，79.5 元 / 人，约 4 小时到

用时参考：1-2 小时

## 住宿 Sleep

甘南因开发比较晚，住宿条件不比大城市，有些交通十分不便的地方条件还是很艰苦的，请有洁癖的朋友做好心理准备。夏河、郎木寺的多数旅馆都没有空调和吹风机等设备，标间也没有独立卫浴，多为公共卫浴。每年的正月晒佛节和 6-8 月期间是甘南旅游的旺季，一定要提前半个月预定房间。淡季时，一些宾馆因游客少而暂停营业，也需要提前打电话询问，冬季时要特别注意暖气够不够足。扎尕那的藏族民宿条件可能没那么舒适，但可以欣赏到非常棒的景色，体验当地淳朴的民风。

### 夏河

#### 卓玛旅社

二楼的房间可以直接看到拉卜楞寺，最长的转经廊尽收眼底。卫浴为公用，稍微晚一点的话洗澡热水不是特别热。电视机只有客厅有，旅客多在客厅聊天，外国人很多。

地址：甘南州夏河县人民东街

联系方式：0941-7121274,13893911020,15101492211 (格拉经理)

参考价格：双人间 50-100 元，6 人间 15-35 元 / 人，早餐 15 元 / 人

#### 红石国际青年旅社

红石青旅是甘肃第一家 YHA 国际连锁青旅，装修为纯粹的藏族风格，纯木结构。旅舍的院落很宽阔，可以停车。同一院落相邻的还有著名唐卡画师果洛·希热布大师的工作室和唐卡艺术中心，可以免费参观、拍摄唐卡的绘制过程。

地址：甘南州夏河县雅鸽堂 253 号

联系方式：0941-7123698

参考价格：标间 120 元，4 人间 45 元 / 人

#### 拉卜楞民航大酒店

硬件相当不错，是夏河最好的酒店。餐厅的菜很好吃，也不贵，很多外国人在此用餐。

地址：甘南州夏河县人民东街，夏河县政府西侧约 50m

联系方式：0941-7128888, 13893177771

参考价格：普通标间 300-400 元，豪华间 600 元左右，旺季加价 50%



**波波男** 拉卜楞民航大酒店是夏河最好的酒店





### 宝马宾馆

藏式风格，庭院宽敞，上有凉棚，装修艳丽。有公共卫生间和浴室，晚上8点以后有热水。

地址：甘南州夏河县人民西街77号  
 联系方式：0941-7121078  
 参考价格：标间280元，床位30元/人  
 网址：www.labranghotel.com

### 夏源聚富饭店

位于桑科草原上路边，是草原上唯一的一家二层楼房客栈，通体黄色，内部为藏式风格装修。有篝火、烤全羊、骑马等娱乐服务，在二楼坐着可以看到草原的全貌。客房窗户外面就是草原，有标间、大床房、三人间，条件算是草原上比较好的。仅4-10月营业。

地址：甘南州夏河县桑科乡桑科草原  
 联系方式：尼玛老板，0941-7183669,15109447722  
 参考价格：标间100-150元/间，十一期间200-300元/间

### 郎木寺

#### 萨娜宾馆

离郎木寺很近，步行5分钟即到。其中有一排房间可以直接看见甘肃的郎木寺，风景优美。宾馆比较干净，公共卫浴在二楼，包车等事宜可找杨老板帮忙。对面为达老餐厅，就餐方便。注意：这家宾馆不给提前预定，当天到后，尽快办理入住。

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇  
 联系方式：老板杨进（回族），0941-6671062  
 参考价格：标间（带独立卫浴）300元，双人间（不带独立卫浴）130元，没有多人间。

#### 敏叔家 用户推荐

敏叔家是一栋四层的新房子，位于白龙河对岸，属于四川阿坝藏族羌族自治州境内。有标间，可以上网，热水洗浴，约能容纳30人左右。这栋房子是郎木寺地区最高的了，紧挨四川境内的格尔底寺，面向甘肃的郎木寺，在屋顶正好可以欣赏夕阳里的红石崖，视野很好。敏叔是土生土长的当地人，非常热情，对景点、包车等事情非常熟悉，从郎木寺车站下车后，给敏叔打电话，他会亲自来接的。

地址：四川郎木寺加科回民村62号  
 联系方式：敏志理，0941-6671486,15293659586  
 参考价格：淡季50元/人，旺季80元/人

**老醉** 相传敏婶做的牛肉面片很好吃，6元/份，加上醋和辣椒，还有他们自己做的面包，没味道的，说要蘸着牛肉面片的汤吃。敏叔的孙女璐娜是个可爱的姑娘，常带客人徜徉在白龙河谷里，或者深入据说有老虎出没的山上摘野草莓。在这里，有家的感觉。可托敏叔买当地人自己做的酸奶，3元/份。

#### 达仓纳摩神仙居客栈 特别推荐

就在通往四川管辖的格尔底寺路上，很容易找到，二层小楼，门脸风格就是青旅感觉的那种，一楼是酒吧类型的餐厅，大堂有免费杂志和WIFI网络，整个大堂都是用桑拿板装饰，所有能写字的地方都被来自各地的

旅行者留下了记号。公共卫浴。

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇  
 联系方式：0941-6671667，李老板 13558570207，可帮忙拼车、规划路线等  
 参考价格：40元/人，含早餐，简单的烩饭



波波男 神仙居客栈

### 扎尕那

去扎尕那游览建议住在村里的农家乐，50元/床，推荐业日村的丁师傅家，普通话尚可，能交流，两层小楼，床位干净，推开窗即可看到如画风景，联系方式：13893939562。如若觉得村里住宿条件不可，也可以选择返回住在迭部，县城宾馆住宿费用100-160元不等。

#### 扎尕那牧家乐旅馆

地址：甘南州迭部县扎尕那东哇11号  
 联系方式：13909411511

#### 扎尕那东哇19号牧家乐旅馆

地址：甘南州迭部县扎尕那东哇19号  
 联系方式：13909417511, 13321243073, 13321243078

#### 扎尕那游客服务中心

地址：甘南州迭部县扎尕那乡  
 联系方式：阿道，18993685333, 13893975235

#### 扎尕那旅行者之家

地址：甘南州迭部县扎尕那行政村东哇自然村65号  
 联系方式：尕九斗，13884063128, 13399412835  
 QQ: 2536068916  
 微博：http://weibo.com/gongbujiu

#### 益民贵宾楼

地址：甘南州迭部县兴迭东街  
 联系方式：0941-5622319  
 参考价格：标间180元，旺季时200元左右



## 餐饮 Eat

夏河县城只有一条街，饭馆大多是兰州牛肉面、川菜，品尝酥油茶和藏包等藏餐建议去茶馆比较正宗。郎木寺主街上川菜馆子很多，小平故里很有名；丽萨餐厅以西餐为主；达老餐厅主营藏餐；阿里餐厅则是穆斯林风味。在扎尕那则是到当地藏民家里用餐，以糌粑、酥油茶、牛羊肉为主。若不习惯去藏民家里，要随身备些干粮，扎尕那可用餐的地方很少。另外，甘南地处高原，烧的水七八十度就会开，所以吃的米会有些夹生。到了甘南别忘了尝尝地道的酸奶，一般的餐厅里都会有，需要加很多很多糖，超市里有卖“雪山牦牛”牌子的酸奶，小的5元/盒，大的10元/盒。

甘南州因地理位置不利，交通不便，所以蔬菜的价格会偏贵一些。价格参考：牛羊肉40元/斤，面食10-20元/份，荤菜30-50元/份，素菜10-20元/份，藏包约15元/10个，酸奶3-5元/份。



**波波男** 雪山牦牛牌酸奶

### 糌粑 (zānbā)

糌粑是藏民一日三餐的主食，是用青稞炒熟后磨成的面，加以酥油糅合在一起的，需用手捏成形状后才能进食，可以加上适量白糖。在藏族同胞家做客时，一般都需要自己用手捏，在餐馆里则一般有已经捏好的糌粑。

### 藏包

藏包的馅儿为牛肉、羊肉，用死面蒸熟，有些发硬，形状讲究，比小笼包略大一点。

### 拉卜楞面包

夏河的一种流行面食，称为“馒头”似乎更贴切一些。个头很大，直径约7-8cm，很是硬脆，也很有韧性。夏河的街头随处可见，2-3元/个。

### 厥麻米饭

将大米、厥麻分别煮熟，一样一半盛在碗内，再撒上白糖，浇上酥油汁，用时边搅边吃。

**531594737** 厥麻，也称人生果，也是草原上特有的，现在的厥麻只有野生的，可以带点回去，煮饭煮粥的时候放些，增加粘度和口感，而且营养丰富。在夏河的面粉店内就有卖，现在的价钱45-48元左右。

### 梅朵赛钦茶艺园

餐厅风格为藏式装潢，环境幽雅，很适合三五好友聊天聚会。有藏餐和川菜，推荐康巴肉饼和酸奶。餐厅前的草地上种满了各色的鲜花，夺目鲜艳。住在红石的朋友用餐打九折。

地址：甘南州夏河县红石国际青年旅舍后院  
联系方式：0941-7123698



**御风** 梅朵赛钦茶艺园餐厅内部

**pandorafan** 这里的酸奶10-15元/份，有三种口味：青稞，原味，厥麻。厥麻是藏区的吉祥食品，象征长寿和丰收。青稞味道真是太一般了，不知道是不是晒的太干了。酸奶太酸了！要放好多好多的糖才行。

**christan** 进去就被那暖暖的氛围感染了，人一下子就放松。座位上不时看到有喇嘛客人，很有异域感觉。菜式比较新鲜，富有当地特色，其中酸奶（加了白糖）味道很好，值得一尝；大部分的菜式做的还是可以的，价钱也合理。小孩们在玩纸牌，我们则放松的享受这温暖。

### 达老餐厅

藏式风格的餐厅，经营藏餐和炒菜，特色是石烹羊肉，据说牙口不好咬不动。推荐蕨麻米饭、酸奶。

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇  
联系方式：0941-8255666,8222922

**随风微语** 剪开羊肚，黑色的石头和羊肉就在眼前，用石头把羊肉烫熟，吃完羊肉，再把羊肚端下去辣椒炒，很是美味。

**扬飞 Devin** 菜上来的时候只是一个白色热气腾腾的包，听说是羊肚，然后老板用刀开膛破肚，里面塞满了羊肉和石头，将石头拿出，便是利用石头热度烹熟的羊肉了，达老餐厅的酸奶也很好喝。

### 丽莎餐厅

丽莎餐厅的西餐非常有名，有许多外国游客都来此用餐。酸奶6元，加水果10元，烤鸡翅20元/对，烫菜40元。推荐苹果派和土豆泥。

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇  
联系方式：0941-6671179

### 郎木寺主题餐饮吧

当地最好、最高档的一家餐馆，主要经营藏餐，装修精致，有很多老外和喇嘛，还有很多书籍供免费阅读。

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇

**holic050** 推荐藏式奶茶（不是酥油茶，甜的，好喝到死！）、醪糟汤、孜然羊肉、凉拌蕨菜。有机会大家一定来这里试试！



## 购物 Shopping

甘南旅游购物以藏族纪念品为主：宗教用品、藏族服饰、围巾、工艺品、装饰品、名贵藏药等。夏河拉卜楞寺外的人民东街是一条商业街，出售各种藏饰、藏刀，其中以工艺品商店居多。最有特色的工艺品要算“唐卡”，这是藏人用矿物颜料画在牛、羊皮或布上的画，也有用刺绣的，内容多为宗教佛像。郎木寺不大，步行仅需一小时就能走完小镇的主街。沿街有一些出售明信片及围巾、绿松石的店铺。

注意：买东西可以货比三家，但当地人还对还价后不买是比较忌讳的。

## 线路推荐 Tours

### 拉卜楞寺二日游

#### 线路特色

这条线路以游览拉卜楞寺和桑科草原为主，八角城和白石崖的行程可以根据个人喜好选择是否进行。总的来说，这条线路既能使人们感受到藏族最高等佛学院的神圣，也能领略到无限的草原风光，适合来到兰州，想一睹甘南风情，但时间却并不充裕的人。

#### 线路设计

兰州—夏河—桑科草原—八角城—达宗湖—白石崖—夏河—兰州

#### 线路详情

D1：早上从兰州汽车南站乘 7:30 或 8:30 的班车出发，约中午到达夏河。去转经廊转经，参观拉卜楞寺。从拉卜楞寺转经廊旁边的广场上乘坐出租车，3 元 / 人，到达桑科草原，入住藏族农家乐，品尝糌粑、藏包等藏餐，千万别忘了喝酸奶。在大夏河边策马扬鞭，感受藏族风情。行程约 300km，宿桑科草原。

D2：早起去拉卜楞寺南面的山坡上欣赏晨光初露的拉卜楞寺晨景，8:30 左右去拉卜楞寺大堂听辩经，后包车向北游览八角城、达宗湖、白石崖景点。赶夏河回兰州最晚的 14:55 的班车返回兰州。

### 甘南经典四日游

#### 线路特色

这条线路是甘南的人文路线，游览了两大主要寺庙——拉卜楞寺和郎木寺，你会被匍匐在路上沧桑的老者和在转经廊默念着六字真言的信众所打动，对信仰和生命有新的思考。除此之外，有着“东方小瑞士”之称的郎木寺镇和世外桃源的扎尕那也绝对会震撼你的心灵，使你在云雾缭绕中惊叹大自然造物主的神奇。

#### 线路设计

兰州—夏河—合作—尕斯—郎木寺—扎尕那—兰州

#### 线路详情

D1：早上从兰州汽车南站乘 7:30 或 8:30 的班车出发，约中午到达夏河，入住红石青年旅舍。下午去转经廊转经，参观拉卜楞寺，日落时分到拉卜楞寺南面的山坡上，赏拉卜楞寺全景。在红石青旅后院的梅朵赛钦茶艺园品尝藏餐和酸奶，宿夏河。行程约 260km。

D2：6:30 早起，去拉卜楞寺听辩经。后从夏河开始包车，经合作，欣赏米拉日巴佛阁，参观时间约 1 小时，中午时分到达美丽的高原湖泊——

尕斯。下午向郎木寺进发，欣赏夕阳下的红石崖，去四川境内的格尔底寺参观，后徒步纳摩峡谷，寻找白龙江源头。晚上品尝达老餐厅的石烹羊肉，宿纳摩神仙居旅舍，与来自各地的朋友唱歌聊天。行程约 240km。

D3：早起去天葬台感受神秘的藏族仪式，早饭过后继续向南向迭部县进发，拍摄世外桃源般的石林扎尕那，宿扎尕那藏民家，品尝最地道的糌粑和酸奶。行程约 150km。

D4：可以原路从郎木寺返回兰州，也可以经甘南州东部卓尼县返回兰州。晚上可以去兰州的正宁路夜市，宿兰州花儿青年旅舍。行程约 400km。

### 青海、甘南、川北六日小环线

#### 线路特色

这条线路除了感受塔尔寺、同仁、夏河、郎木寺的藏族风情外，还能领略到唐克、扎尕那的自然风光，人文之旅和自然景色相结合。不仅涵盖了甘南的精华，也体会了川北、青海线的不同，且路线相对顺畅，并无奔波赶路的紧张之感。

#### 线路设计

西宁—塔尔寺—坎布拉—同仁—夏河—郎木寺—唐克—花湖—扎尕那—兰州

#### 线路详情

D1：西宁—塔尔寺—坎布拉—同仁，约 280km，宿同仁  
从西宁出发，沿 101 省道行驶约 25km，参观藏传佛教格鲁派黄教六大寺院之一的塔尔寺，停留大约 1 小时。继续沿 101 省道向东行驶至坎布拉公园后门，沿途可参观南宗三寺，沿南宗沟行驶，从公园正门出，向南至同仁。同仁县是青海黄南州首府，县城住宿条件良好

D2：同仁—夏河，约 105km，宿夏河  
同仁县属于热贡艺术地区，周围的几个村子是著名的藏区艺术——唐卡、堆绣等的发源地，周围的吾屯村，年都乎村，郭麻日村，尕沙日村都是热贡艺术代表地，若有兴趣，可在同仁多停留一天。赶在傍晚时到达夏河，在拉卜楞寺南面的山坡俯瞰拉寺。

D3：夏河—合作—尕斯—郎木寺，约 230km，宿郎木寺  
早起，6:30 听辩经，沿拉卜楞寺外的转经廊转经朝拜行走，后直奔郎木寺，途中经过合作，参观米拉日巴佛阁，中午时分到达尕斯。下午到达郎木寺，远观红石崖日落，晚上品尝达老餐厅的石烹羊肉。

D4：郎木寺—唐克，约 120km，宿唐克  
早起看天葬，游览郎木寺四川及甘肃寺庙，中午参观寺庙功课和辩经。下午徒步纳摩峡谷，游览仙女洞，寻白龙江源头。傍晚到达唐克，看九曲黄河日落。

D5：唐克—花湖—迭部—扎尕那—兰州，约 600km，宿兰州花儿青旅  
早起出发，途径若尔盖，可游览花湖，一路向北到达人间仙境石城“扎尕那”。若时间充裕最好在扎尕那藏民家住宿一晚。返回兰州，在正宁路夜市品尝兰州特色小吃。

### 甘南、川北、青海半月大环线

#### 线路特色

这条线路由兰州出发，向南游览夏河拉卜楞寺、郎木寺、扎尕那石林，欣赏甘南风光，后继续向南进入四川境内若尔盖县，经唐克的黄河九曲后向西到达四川阿坝县，由此往北可进入青海省久治县年保玉则景区。从久治向西南方向行至四川省色达县，参观色达著名的五明佛学院，依次为点，



开始拐向西北方向，一路向北经玛沁到达玛多，寻黄河源头。后折向东北，向青海湖进发，从青海湖北岸的刚察县经祁连到门源，一路欣赏大美油菜花景色。从门源至西宁参观塔尔寺，返回兰州，结束行程。7月时游览此线最为合适，温度最为适宜，尤其是能看到沿路大片的油菜花景色。

### 线路设计

兰州(甘肃)—夏河拉卜楞寺(甘肃)—郎木寺(甘肃)—迭部扎尕那(甘肃)—若尔盖、唐克九曲黄河(四川)—阿坝(四川)—久治年宝玉则景区(青海)—色达五明佛学院(四川)—玛沁(青海)—玛多(青海)—青海湖(青海)—祁连(青海)—门源(青海)—西宁(青海)—兰州(甘肃)

### 线路详情

具体行程由**雨夜**提供：

- D1: 兰州—达宗湖—甘加草原—拉卜楞寺—夏河, 310km, 宿夏河;
- D2: 夏河—桑科草原—达九滩—尕斯—郎木寺日落, 270km, 宿郎木寺;
- D3: 郎木寺日出—扎尕那—百里石峰—益哇乡—迭部, 130km, 宿迭部;
- D4: 迭部—降扎温泉—花湖—若尔盖—唐克日落, 210km, 宿唐克;
- D5: 唐克—红原瓦切塔林—阿坝—久治天外陨石堆, 320km, 宿久治;
- D6: 久治—年宝玉则徒步(租马): 仙女湖—妖女湖, 60km, 宿年宝玉则景区;
- D7: 年宝玉则—班玛—年龙—五明佛教, 280km, 宿五明佛学院招待所;
- D8: 五明佛教—色达—达日—甘德/玛沁, 470/380km, 宿玛沁;
- D9: 玛沁/甘德—玛卿冈日观景台—花石峡/玛多, 300km, 宿玛多;
- D10: 玛多/花石峡—两湖—碑—星星海—玛多, 170/250km, 宿玛多;
- D11: 玛多—共和—倒淌河—江西沟—黑马河, 460km, 宿黑马河;
- D12: 黑马河—茶卡盐湖—石乃亥—鸟岛—刚察, 270km, 宿刚察;
- D13: 刚察—海北西海镇—祁连草原—祁连, 300km, 宿祁连;
- D14: 祁连八宝镇—青石嘴—门源, 180km, 宿门源;
- D15: 门源—14点左右到兰州, 370km, 下午傍晚飞全国各地。



**Pusin** 人间仙境扎尕那

### 自驾线路

**自由客** 玛曲到处都是这样的男人，他们来来往往，用硬朗的身姿，延续着草原的青草气味。他们是我见到的最强悍的男人。摇摆着厚实的肩膀，就像雄鹰在天空摇摆着翅膀。

**天塞音画** 自驾行程及费用参考

### 线路设计

我们这次自驾游，选择了先到迭部，后到兰州，宝鸡—天水—陇西—岷县—迭部—若尔盖—唐克—碌曲—合作—夏河—临夏—兰州—宝鸡。

### 线路详情

D1: 宝鸡出发—(国道310)天水—(高速30)陇西—(省道212)岷县—腊子口, 宿迭部, 全程约630km

收费站: 晁峪收费站10元, 金龙山收费站10元, 陇西收费站46元, 木寨岭收费站15元, 合计81元。

加油: 宝鸡340元, 迭部260元, 合计: 600元。

食宿: 迭部住宿普间三人床80元, 吃饭38元, 合计: 118元。

D1 费用合计: 799元

D2: 迭部—扎尕那—冻列—红星—(省道213)若尔盖—唐克, 宿唐克, 全程约205km

收费站: 花湖收费站20元。

食宿: 宿马岭央宗饭店, 标间120元。迭部早餐18元, 扎尕那午餐自备, 唐克晚餐75元。合计: 213元。

D2 费用合计: 233元。

D3: 唐克—辖曼—黑河—万亩草场—红星—(省道213)尕斯, 宿尕斯, 全程约160km

加油: 194元

食宿: 尕斯住宿100元, 唐克午餐36元, 尕斯晚餐36元。合计: 172元。

门票: 黄河第一湾门票(48元/人), 合计: 96元。

D3 费用合计: 462元。

D4: 尕斯—碌曲—合作—王格尔塘—夏河—桑科—达久滩—桑科—夏河, 宿夏河, (还有一条路从阿木去乎直接到桑科, 但没找到路标), 全程约330km

收费站: 碌曲10元, 合作10元, 唐尕昂8元, 王格尔塘8元。合计: 36元。

食宿: 夏河住宿90元, 尕斯早餐、午餐吃当地大饼18元就榨菜, 夏河晚餐吃的泡面就水果24元。合计: 132元。

门票: 尕斯门票:(20元/人)共40元, 达久滩骑马20元。合计: 60元。

D4 费用合计: 228元。

D5: 夏河—王格尔塘—临夏—临洮—兰州—临洮—渭源(晚上12:06到), 宿渭源, 全程约460km

收费站: 王格尔塘8元, 双城8元, 兰州高速43元, 临洮高速29元。合计: 88元。

加油: 100元。

食宿: 渭源住宿三人标间120元, 夏河午餐49元, 兰州晚餐19元。合计: 188元。

D5 费用合计: 376元。

D6: 渭源—陇西—(高速30)天水—(国道310)宝鸡, 全程约402km

沿途收费: 天水高速54元, 金龙山10元, 晁峪10元。合计: 74元。

加油: 100元。

食宿: 渭源早餐22元, 天水午餐12元, 晚餐电厂面皮加醪糟13.5元。合计: 47.5元。

D6 费用合计: 221.5元

4人6日自驾行程约2190km, 油费994元, 食宿870.5元, 路桥费299元, 门票156元, 费用总合计: 2319.5元

注: 其实从夏河开往郎木寺有两条路, 一条是上述路线, 从S312省道穿越达久滩草原, 再开过一段土路到G213国道上, 沿国道到郎木寺;



另一条就是从夏河出来直接去 G213 国道，然后沿国道一直到郎木寺。前者风景优美但路况较差，后者是一马平川但几乎没什么风景。



**自由客** 他们是我见到的最强悍的男人，就像雄鹰在天空摇摆着翅膀

初次到甘南旅行，如果对自由行藏区充满向往却还是有些顾虑，可以参加当地的野孩子旅行户外俱乐部，收获最热心的帮助和最全面的领队服务。野孩子旅行户外专业提供以甘南、祁连山路线为主的深度人文、摄影线路策划，包车和领队服务。领队都深谙藏传佛教和本土文化，更有甘南本地的领队，带你探索那些不为人知的地方。

联系方式：

电话：021-36516315

领队盼盼：18693133939

QQ：80540564

新浪微博：@野孩子旅行

网址：www.outsider.so

## 节庆 Festivals

### 正月祈愿大法会

农历正月初三至十七是甘南地区各藏传佛教寺院举行祈愿大法会的日子，也是甘南最热闹的时候，藏民们会把最漂亮的衣服和首饰穿戴在身上。大法会包括全体僧人每天的六次诵经、正月初八的放生节、正月十三的晒佛节、正月十四的法舞会、正月十五的酥油花灯会、正月十六的“转香巴”（意为转弥勒）。对藏族民间艺术、宗教文化感兴趣的人来说，这个时候是到甘南旅游的最佳时间。

- 晒佛节在午前举行，由各寺院的大喇嘛率领僧人们抬着彩绣大佛像的巨幅唐卡，到寺院附近的晒佛台上展开，而后数千僧众聚集诵经赞佛，场面很是壮观。正月法会期间的拉卜楞寺不收门票，所有佛殿全部开放。

- 正月十五晚举行“酥油花会”。酥油花有各寺院、各昂欠、各班级制作的人物、花卉、飞禽走兽、佛像等等。展后互相评比，序列次第，直至深夜。

- 正月十六为“转香巴”，将弥勒佛像抬出，随仪仗队，由大经堂开始，绕寺一周，并有音乐伴奏，热闹非常，信徒争先恐后，触像领灌，祝愿未来幸福。

**寻路** 甘南各个藏传佛教寺院晒大佛的日子都是在每年农历正月十三，拉卜楞寺的晒佛从大经堂开始，僧人们把佛一直抬到山坡处的晒佛台，在晒佛台处举行的晒佛仪式前后要有两个多小时。拍照的话最好在晒佛台的北侧山坡，拍摄抬佛和晒佛的全景场面都更容易，角度都会更好。拉卜楞寺的晒佛很壮观，转经筒的规模很宏大，藏民们对佛的敬拜非常虔诚。转经转寺转塔，无处不见磕长头的藏民，破衣烂衫，灰头土脸，再穷苦都不放弃拜佛；这里大部分的藏民生活水平都不高，但仍然会在佛前拿出一两元来供养佛；晒佛仪式上活佛念经时撒下的米，待仪式结束后，藏民们会在地上一粒粒地捡。他们对佛的信仰和崇敬绝对是发自肺腑，无比真诚，有时候会让人无法想象，有些举动甚至不能理解，但同时他们那种虔诚的敬意也会潜移默化地感染和影响你。

### 达久滩赛马会

农历七月十三，恰逢桑科草原一年一度的达久滩赛马会。每年这个时候，各个部落的牧民便在这广阔美丽的达久滩举行盛大的赛马活动，参加赛马的选手大概有二三十人，都是6-12岁的少年。能够参加赛马会，是每个牧民家庭的荣誉。

**黑米粥** 到了达久滩，草原上已经人头攒动，热闹非凡了。藏民们或骑马，或摩托，或驾车，每个人都身着节日的盛装，妇女们穿戴起她们最华丽精致的饰品，男人们衣着厚沉的藏袍，腰挎藏刀，威武勇猛。

**黑米粥** 前方一位老阿妈和她的儿子生起了火，大概是准备热酥油茶了，我们看到他们幸福的样子，拿起了相机要留下这美丽的画面，老婆婆突然站了起来，倒了碗酸奶走过来送到我们手中，她那面庞沧桑又纯朴。另外我想说，酸奶真的很好喝！

### 其他节日

#### 香浪节

时间：农历六月初至六月下旬

地点：各藏族村寨、寺院

活动：香浪节是一个浪漫而富于情趣的节日。藏胞们在节日期间会开展一些富于生活情趣和民族特色的娱乐活动。如赛马、赛牦牛、拔河、摔跤、赛跑、唱歌、跳舞等。

#### 娘乃节

时间：农历四月十四至十六

地点：各藏传佛教寺院

活动：闭斋，转嘛呢经轮

从农历四月十四日凌晨起，每个村庄的群众都聚集在村公房（嘛呢房），倾听高僧活佛的祈愿词，听完后集体念诵六字真言，中午吃完斋饭后到寺院去转经轮。农历四月十五日，不闭斋的人大都到寺院去转经轮、念真言，闭斋的人在这一天不能进水进食，有独自转经轮的，有到僻静处去静坐的，大都等太阳落山后才回家。十六日晨开斋。

#### 插箭节

时间：农历四月初一至月底

地点：各藏族村寨

活动：人们骑着马扛着箭去神山敬献，插箭处还要煨桑、放风马。箭旗猎猎，松烟弥漫中加之插箭者们“噢嘿嘿”的吼声四起，整个山谷呈现在神威之中。



## 实用信息 Practical Information

### 语言

绝大多数藏族同胞都很热情友好，男性基本都会说汉语，上学的小孩也都学习过普通话，但是甘南的很多藏族妇女不会说普通话。如果遇到语言不通的情况，最好的方式是微笑，微笑是全世界通用的语言。下面列出一些常用藏语的汉语音译：

### 常用语

吉祥如意：扎西德勒  
 谢谢：吐吉其  
 再见：得 (dei) 木其  
 对不起：冠达  
 辛苦了：嘎地  
 你好吗：如索得波饮拜  
 叫什么名字：名卡热  
 买：尼  
 我买了：尼格因  
 钱：夏

### 地点

汽车站：莫扎帕左  
 旅馆：准康  
 加油站：弄鲁萨  
 银行：威康  
 寺庙：贡吧  
 医院：门康

### 生病

胃痛：扑瓦拿瓦  
 头痛：国拿瓦  
 发烧：擦瓦加  
 我不舒服：阿代彼敏度  
 帮我找个医生：安木期才热囊  
 可以在你这里借宿吗：切让叠呢捏呢永古度枚？  
 下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言

### 银行

合作市是甘南州首府，有中国工商银行、中国建设银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行。

夏河只有一条街道，有中国银行、中国工商银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行。

卓尼县的银行都集中在噶吉路上，有中国工商银行、有中国农业银行、中国邮政储蓄银行。

临潭县的银行集中在西大街上，有中国工商银行、有中国农业银行、中国邮政储蓄银行。

舟曲县的城关大桥以北有中国人民银行、中国农业银行、中国工商银行。中国邮政储蓄银行位于舟曲县地税局西侧。

玛曲县：中国农业银行位于格萨尔王东街上，中国工商银行和中国邮政储蓄银行位于格萨尔王西街上。

碌曲县的中国农业银行、中国邮政储蓄银行位于勒尔多西路上，与碌曲县政府相邻；中国工商银行则位于措宁街步行街上。郎木寺镇上只有中国农业信用合作社，没有银行。

迭部县的兴迭西街和兴迭东街上分布着中国人民银行、中国农业银行、中国工商银行、中国邮政储蓄银行。

### 邮局

#### 合作市邮政局

地址：甘南州合作市当周街  
 联系方式：0941-8211800

#### 夏河县邮政局

地址：甘南州夏河县人民东街  
 联系方式：0941-7122257

#### 碌曲县邮政局

地址：甘南州碌曲县勒尔多西路东口  
 联系方式：0941-6625585

#### 郎木寺镇邮局

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇 313 省道旁，哈哈餐厅旁边

#### 玛曲县邮政局

地址：甘南州玛曲县格萨尔西街  
 联系方式：0941-6121216

#### 迭部县邮政局

地址：甘南州迭部县人民政府西侧约 200m  
 联系方式：0941-5622003

#### 卓尼县邮政局

地址：甘南州卓尼县噶吉路  
 联系方式：0941-3621185

#### 临潭县邮政局

地址：甘南州临潭县西大街 76 号  
 电话：0941-3122888

### 电话

甘南州旅游局：0941-8210521,8218403

合作市旅游局：0941-8232226

夏河县旅游局：0941-7121128

碌曲县文体旅游局：0941-6621670

玛曲县文体旅游局：0941-6122781

临潭县文体旅游局：0941-3121471

卓尼县文体旅游局：0941-3621301

迭部县旅游局：0941-5623683

舟曲县文体旅游局：0941-5123978

兰州汽车南站：0931-2914066

合作汽车南站：0941-8213039

合作汽车北站：0941-8212422

### 网络

甘南网络信号都没问题，扎尕那和附近的山上都有手机信号，不用担心通讯问题。一般青年旅舍有 wifi 的几率大一些，各个县城中心都有网吧可以上网。



#### 零捌豪速网络基地

地址：甘南州合作市舟曲东路

#### 乐乐网吧

地址：甘南州夏河县人民东街夏河县政府以东约 300m

联系方式：0941-7121502

#### 雪域网吧

地址：甘南州夏河县人民东街夏河县政府以西约 50m

联系方式：0941-7125269

参考价格：3 元 / 小时

#### 世纪网吧

地址：甘南州碌曲县勒尔多东路

#### 爵士网吧

地址：甘南州玛曲县格萨尔西街

#### 极速网络、锋影网络

地址：甘南州迭部县迭部东街，迭部县人民医院附近

#### 先锋网吧

地址：甘南州临潭县南大街，加油站以北约 140m

#### 飞宇网吧

地址：甘南州卓尼县卓尼汽车站以南约 70m

#### E 时空网络会所

地址：甘南州舟曲县舟曲汽车站以东约 200m

### 医院

#### 合作市人民医院

地址：甘南州合作市通钦街中段

联系方式：0941-8213630

#### 夏河县人民医院

地址：甘肃省夏河县人民东街 50 号

联系方式：0941-7121419

#### 碌曲县人民医院

地址：甘南州碌曲县勒尔多东路

联系方式：0941-6621064

#### 郎木寺中心卫生院

地址：甘南州碌曲县郎木寺镇

#### 尕海乡慈心卫生院

地址：甘南州碌曲县尕海乡

#### 玛曲县人民医院

地址：甘南州玛曲县尕玛路

联系方式：0941-6123536

#### 迭部县人民医院

地址：甘南州迭部县兴迭东街

#### 临潭县第一医院

地址：甘南州临潭县环城路以西，第二中学南侧

联系方式：0941-3123411

#### 卓尼县人民医院

地址：甘南州卓尼县柳林镇滨河西路 50 号

联系方式：0941-3625575

#### 舟曲县医院

地址：甘南州舟曲县城关镇西关街 49 号

联系方式：0941-5122193

### 旅行安全

- 甘南海拔略高，以郎木寺 3900m 为最高，应注意预防高原反应，多给自己一些适应时间。对自身情况估计不足的，最好不要做剧烈运动，有的地方可能小跑几步就会大喘。少洗澡，注意保暖，谨防感冒，在高原上感冒容易转变成其他疾病。
- 在草原上游玩或深入藏民村落时要谨慎提防牧民家的藏獒或者巨型犬。
- 一些藏民有随身带刀的习惯，一定要避免发生冲突，安全第一。
- 乘坐早班班车要提前买好早饭，以免晕车呕吐。
- 不建议胆小的蜂蜂去天葬台，因为可能在不经意间发现零星散落的毛发或碎骨。
- 扎尕那的商店非常少，只卖一些纸巾和泡面，去之前要带足食品、饮用水和药。

## 外部交通 Getting there

### 长途汽车

甘南地区没有铁路通过，公路是唯一进出甘南州的交通方式。兰州汽车南站营运开往甘肃南部的班车，直达合作、夏河、郎木寺、玛曲、迭部等甘南州市镇。合作市作为自治州首府，有去往兰州、临夏、定西、武都、阿坝、西宁等地的班车，去往夏河的班次也比兰州南站多很多。若买不到兰州到夏河的票，可以先乘班车到合作，再从合作转车到夏河。注意合作有合作南、合作北两个汽车站，发夏河的车在合作北站乘坐，发郎木寺的车在合作南站乘坐。

#### 兰州汽车南站

地址：甘肃省兰州市兰工坪

联系方式：0931-2914066

到达交通：从兰州火车站乘 137 路在小西湖站下车，换乘 111 路在甘工大站下车；或从西关什字乘 111 路在甘工大站下

	发车时间	票价(元)	所需时间
兰州—夏河	7:30,8:30,14:00,15:00	76.5	4 小时
兰州—合作	7:00-17:00,25 分钟一班	76	3.5 小时
兰州—卓尼	6:20,6:40,10:05	79.5	4 小时
兰州—临潭	7:30,8:50,10:00	95.5	4.5 小时
兰州—迭部	8:40,9:40,10:20	135	7-8 小时
兰州—舟曲	6:30,7:00,8:00	115	8 小时
兰州—碌曲	7:30,8:20	96.5	5-6 小时
兰州—郎木寺	8:40,9:40	121	7-8 小时
兰州—玛曲	7:30,8:20	128	7-8 小时
兰州—临夏	7:30-19:00,10 分钟 / 班	43	3 小时



### 夏河客运站

地址：甘南州夏河县人民东路夏河县政府以东 200m  
联系方式：0941-7121462

	发车时间	票价(元)	所需时间
夏河—兰州	6:30,7:30,8:30,14:30,14:55	70.5	4 小时
夏河—合作	8:10-17:20, 平均 30 分钟一班	14.5	1.5 小时
夏河—玛曲(路过碌曲)	6:30,7:10	51.5 (31)	2.5 小时
夏河—郎木寺	7:40	71.5	4 小时
夏河—甘加	6:10,7:30	10	0.5 小时
夏河—临夏	6:00-17:25, 平均 30 分钟一班	30	2.5 小时
夏河—西宁	6:10	77	5-6 小时
夏河—同仁	7:30	37	3 小时

### 合作北站

地址：甘南州合作市腾志街环岛处  
联系方式：0941-8212422

	发车时间	票价(元)	所需时间
合作北—夏河	7:00-17:50,30 分钟 / 班	22	1 小时
合作北—临夏	7:00-17:50, 平均 30 分钟 / 班	32	1.5 小时
合作北—兰州	5:50-17:00,25 分钟 / 班	76	4 小时

### 合作南站

地址：甘南州合作市腊子路  
联系方式：0941-8213039

	发车时间	票价(元)	所需时间
合作南—卓尼	8:40,8:50,9:30,9:50,10:30,11:00,12:00,13:00,13:40	30	2-3 小时
合作南—临潭	9:55,15:05,15:55,16:20	23	1.5 小时
合作南—迭部	7:50,9:30,11:10	70	4 小时
合作南—郎木寺	7:00,10:20,12:20	50	3 小时
合作南—玛曲	7:10-16:30,40 分钟 / 班	50	4 小时
合作南—碌曲	6:30-17:00, 平均 30 分钟 / 班	17-24	1.5 小时
合作南—舟曲	6:25,8:15	95	7-8 小时

### 迭部县客运站

地址：甘南州迭部县兴迭东街  
联系方式：0941-5622191

	发车时间	票价(元)	所需时间
迭部—合作南	12:20	70	4.5 小时
迭部—舟曲	6:30,14:00,15:00	45	4 小时

迭部—碌曲	7:30,12:20	47	3 小时
迭部—郎木寺	12:00	23	2-3 小时
迭部—玛曲	8:00	43	4 小时
迭部—兰州	8:30,10:30	135	7-8 小时
迭部—武都	6:00,6:20,7:20,11:00	67	6-7 小时

### 郎木寺长途汽车

郎木寺镇没有长途汽车站，少数的班车都在镇上的丁字路口处发车，问一下人很好找到。

郎木寺—夏河，每天一班，14:00 在郎木寺宾馆门口发车，途径合作，71 元 / 人。司机电话 15009415354, 13519426033, 车牌号甘 P-05069, 乘车前最好提前向司机确认一下。

郎木寺没有直达兰州的班车，可乘郎木寺至夏河的班车在合作下，在合作北站乘至兰州的班车，末班车为 17:00,76 元 / 人，约 4 小时到。

郎木寺—迭部，每天一班，9:30 在郎木寺镇丁字路口发车，35 元 / 人，车程约 1-2 小时。

### 自驾车

甘南整体路况不错，主要公路有南北贯穿自治州连接临夏和四川的国道 213，以及东西贯穿自治州连接青海和陇南地区的省道 310、311、312、313。甘南州第一条高速公路——兰州到合作段预计 2015 年建成，目前兰州到临夏段高速已通车。甘南各景点间较为分散，沿途加油站少，基本上都是中石油加油站，并且大多都没有 97 号汽油。



波波男 迭部乡村柏油路路况

- 自驾游请一定要注意休息，切勿疲劳驾驶，常备清凉油、风油精、薄荷糖、太阳镜。
- 岷县——迭部一线，过腊子口的路不太好走，路陡弯大路面差。

**麦兜** 自驾游最大的特点就是不必跟着大批的游人们在固定的景区内拥挤排队。这边是真正的地广人稀，每一片草甸、每一个山坳、每一条河流都有各自的风情，自驾的话比较自由，可以随时在路边自认为风景好的地方停下来观赏逗留、摄影拍照，才不会辜负了这些美好。





## 内部交通 Getting around

### 出租车

夏河县城就是一条街道，出租车即使车上有人也会招手即停，直行 1 元 / 人，拐弯 2 元 / 人。

### 包车

甘南区是典型的地广人稀，景点分散，交通不便，同一景区内，不同景点彼此间距离也相差较大，有条件还是建议租车出行，便捷自由。出于安全和资金考虑，最好结伴，既可分担车费，也可互相照应。

若从夏河包车经桑科草原、尕斯湖前往郎木寺，费用在 400 元（约 180km）左右。郎木寺包车去花湖、唐克的价格是 400 元 / 7 座车（约 130km）。从迭部县城包车到扎尕那约 30km，半小时左右，100-200 元。

现提供甘南藏族自治州至各景点里程作为包车砍价的参考依据：

主要景点里程表

	城区 (KM)	合作 (KM)	兰州 (KM)	九寨沟 (KM)
夏河拉卜楞寺	1	76	265	622
合作米拉日巴佛阁	1	1	276	550
碌曲郎木寺	90	173	449	377
碌曲则岔石林	52	135	411	415
玛曲天下黄河第一弯	5	186	451	434
迭部腊子口	106	303	579	356
卓尼大峪沟	32	137	292	386
临潭冶力关	107	187	160	460
临潭莲花山	25	212	133	485
舟曲拉尕山	40	245	370	347

### 包车师傅推荐

**caicaiwu** 这一天，我们特别感激两个人，我们的包车师傅杂让扎西，13893995560（624502，四川省阿坝州若尔盖县铁布区冻列乡朵尔村），他一路安全地送我们到九寨沟，人非常朴实，话语不多。不怎么识字，不会给自己打广告。另一个人是大藏阳光酒店（0837-2292999）的道吉草姑娘 18728211336，她如约给我们留了房间，还提前给我们短信提醒我们天气变化，很贴心的服务。愿好人一生平安。

**末期自恋症** 马师傅，回族，夏河人，13893906351。风趣幽默，不卡油，服务到位，一路大大小小景点都做了我们兼职的导游，上下车都会帮我们拿行李，到了地方还能介绍我们去几个不错的饭店，不厌其烦地带我们找合适我们心里价位的旅社。

**迷路** 孔师傅，13893909476 精度藏语，为人正派，好人，帮助我们讲价逃票。

**予回** 赵师傅当兵出身，忠厚朴实、古道热肠，行甘南的朋友可以联系他们，相信能给你们提供帮助。赵师傅，13809312387。

**holic050** 扎尕那现在不通班车，只能从迭部包车去，路况还不错，路程约半个小时，29km，包车价格 100-200 元。当地人给我们找的包车师傅（东哇村人），13893963518。如果自己在迭部或者通过酒店包车去扎尕那要 200 元，这位师傅只收 100 元出头，当然你最好和他你们只去扎尕那，并且去玩的时间不长，他中午还会很热情地请你到扎尕那的他的家中做客吃午饭。

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐阅读

《甘南纪事》为甘肃作家杨显惠的甘肃“纪事三部曲”的最后一部，书中的 12 个小故事记录了杨显惠先生在甘南藏区的所见所闻，从游牧生活纪实、爱情与亲情等多方面展现出甘南地区藏族同胞的生活形态。杨先生曾多次踏足甘南，与藏民们结下了深厚的友谊，用朋友甚至是亲人的角度收集了第一线也是异常珍贵的文学素材。

### 推荐电影

在冯小刚导演的电影《天下无贼》中，“贼婆”刘若英因为怀孕决定收手赎罪时，曾在经堂中跪拜求佛，这个场景便是在拉卜楞寺的大经堂和寿安寺中取景拍摄的。戏中，刘若英被王宝强饰演的傻根儿的单纯所打动，从而发生了一连串惊险、巧合的故事。王宝强也是在这部电影中一举成名，继而饰演了“许三多”等许多经典角色。

## List

名称	地址电话 (0941)	你的选择
拉卜楞寺	甘南州夏河县拉卜楞寺	<input type="checkbox"/>
贡唐宝塔	甘南州拉卜楞寺西南角	<input type="checkbox"/>
桑科草原	甘南州夏河县桑科乡桑科草原	<input type="checkbox"/>
德尔隆寺	甘南州夏河县王格尔塘乡西南 5km, S312 省道旁	<input type="checkbox"/>
达宗湖	甘南州夏河县王格尔塘镇达尔宗沟，王夏公路约 10km 处	<input type="checkbox"/>
白石崖	甘南州夏河县甘加乡	<input type="checkbox"/>
八角城	甘南州夏河县甘加乡八角城，夏河县城以北约 35km 处	<input type="checkbox"/>
米拉日巴佛阁	甘南州合作市	<input type="checkbox"/>
尕斯湖	甘南州碌曲县尕斯草原，碌曲县城以南约 50km 处	<input type="checkbox"/>



郎木寺	甘南州碌曲县郎木寺镇	<input type="checkbox"/>
格尔底寺	甘南州碌曲县郎木寺镇相邻, 属四川阿坝州若尔盖县管辖	<input type="checkbox"/>
则岔石林	甘南州碌曲县东南约 50km	<input type="checkbox"/>
玛曲黄河第一弯	甘南州玛曲县	<input type="checkbox"/>
扎尕那	甘南州迭部县益哇乡	<input type="checkbox"/>
腊子口	甘南州迭部县腊子口乡	<input type="checkbox"/>
冶力关	甘南州临潭县冶力关镇	<input type="checkbox"/>
禅定寺	甘南州卓尼县洮河北岸	<input type="checkbox"/>
卓玛旅社	甘南州夏河县人民东街 7121274,13893916260, 15101492211	<input type="checkbox"/>
红石国际青年旅舍	甘南州夏河县雅鸽堂 253 号 7123698	<input type="checkbox"/>
宝马宾馆	甘南州夏河县人民西街 77 号 7121078	<input type="checkbox"/>
拉卜楞民航大酒店	甘南州夏河县人民东街, 夏河县政府西侧 约 50m 7128888,13893177771	<input type="checkbox"/>
夏源聚富饭店	甘南州夏河县桑科乡桑科草原 7183669,15109447722	<input type="checkbox"/>
萨娜宾馆	甘南州碌曲县郎木寺镇 6671062	<input type="checkbox"/>
神仙居客栈	甘南州碌曲县郎木寺镇 6671667, 李老板 13558570207	<input type="checkbox"/>
敏叔家	四川郎木寺加科回民村 62 号 6671486,15293659586	<input type="checkbox"/>
扎尕那牧家乐旅馆	甘南州迭部县扎尕那东哇 11 号 13909411511	<input type="checkbox"/>
扎尕那东哇 19 号牧家乐旅馆	甘南州迭部县扎尕那东哇 19 号 13909417511,13321243073, 13321243078	<input type="checkbox"/>
扎尕那游客服务中心	甘南州迭部县扎尕那乡 阿道, 18993685333,13893975235	<input type="checkbox"/>
扎尕那旅行者之家	甘南州迭部县扎尕那行政村东哇自然村 65 号 尕九斗, 13884063128,13399412835	<input type="checkbox"/>
益民贵宾楼	甘南州迭部县兴迭东街 5622319	<input type="checkbox"/>
梅朵赛钦茶艺园	甘南州夏河县红石国际青年旅舍后院 7123698	<input type="checkbox"/>
达老餐厅	甘南州碌曲县郎木寺镇 8255666,8222922	<input type="checkbox"/>
丽莎餐厅	甘南州碌曲县郎木寺镇 6671179	<input type="checkbox"/>
郎木寺主题餐饮吧	甘南州碌曲县郎木寺镇	<input type="checkbox"/>
合作市邮政局	甘南州合作市当周街 8211800	<input type="checkbox"/>

夏河县邮政局	甘南州夏河县人民东街 7122257	<input type="checkbox"/>
碌曲县邮政局	甘南州碌曲县勒尔多西路东口 6625585	<input type="checkbox"/>
郎木寺镇邮局	甘南州碌曲县郎木寺镇 313 省道旁, 哈哈餐厅旁边	<input type="checkbox"/>
玛曲县邮政局	甘南州玛曲县格萨尔西街 6121216	<input type="checkbox"/>
迭部县邮政局	甘南州迭部县人民政府西侧约 200m 5622003	<input type="checkbox"/>
零捌豪速网络基地	甘南州合作市舟曲东路	<input type="checkbox"/>
雪域网吧	甘南州夏河县人民东街夏河县政府以西约 50m 7125269	<input type="checkbox"/>
世纪网吧	甘南州碌曲县勒尔多东路	<input type="checkbox"/>
合作市人民医院	甘南州合作市通钦街中段 8213630	<input type="checkbox"/>
夏河县人民医院	甘肃省夏河县人民东街 50 号 7121419	<input type="checkbox"/>
碌曲县人民医院	甘南州碌曲县勒尔多东路 6621064	<input type="checkbox"/>
迭部县人民医院	甘南州迭部县兴迭东街	<input type="checkbox"/>
临潭县第一医院	甘南州临潭县环城路以西, 第二中学南侧 3123411	<input type="checkbox"/>
卓尼县人民医院	甘南州卓尼县柳林镇滨河西路 50 号 3625575	<input type="checkbox"/>
舟曲县医院	甘南州舟曲县城关镇西关街 49 号 5122193	<input type="checkbox"/>
兰州汽车南站	甘肃省兰州市兰工坪 2914066	<input type="checkbox"/>
夏河客运站	甘南州夏河县人民东路夏河县政府以东 200m 7121462	<input type="checkbox"/>
合作北站	甘南州合作市腾志街环岛处 8212422	<input type="checkbox"/>
合作南站	甘南州合作市腊子路 8213039	<input type="checkbox"/>
迭部县客运站	甘南州迭部县兴迭东街 5622191	<input type="checkbox"/>



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

